



월간 홍목

제143호, 2025년 7월

홍목 정신건강협회 한인커뮤니티 뉴스레터



정신건강의 숨은 장벽 함께 허물고, 건강한 내일을!!

<2025 홍목 자선 갈라>에서 이태욱(왼쪽), 백지연씨가 북·장구춤을 선사하고 있다. 오른쪽 사진은 갈라 참석자들. 6월21일(토) 마캄 힐튼 호텔에서 열린 행사에는 400여 명이 참석, 총 40만 달러를 모금했다. 이 기금은 필요한 이들에게 적절한 정신건강 서비스를 적시에 제공하는데 사용된다.

6월4일(수), 웰빙세미나-섬망 치매와 증상 유사...원인 바로잡으면 호전

섬망((譫妄, delirium)에 대한 세미나가 대면·비대면으로 1시간 30분에 걸쳐 열렸다. 노년정신건강의학과 이주은 전문의가 진행한 세미나의 내용을 소개한다.

간단히 말해, 갑작스럽게 정신이 혼란스러운 상태가 되는 섬망은 △사람을 알아보지 못하거나 △시간과 장소를 혼동하기도 하고 △누가 자신을 해치려 한다고 느끼기도 한다. 원인에 대해서는 여러 가설이 있으나, 아직 명확한 원인은 밝혀지지 않았다. 주요 유발 요인으로는 △급성 질환(감염, 탈수, 수술 후 등) △약물 부작용 △다양한 약제 복용 △수면 부족 △병원 입원 등 낯선 환경 △고령(노인에게 쉽게 발생) 등을 들 수 있다. 치매·뇌졸증·파킨슨병 등의 뇌질환, 과거의 섬망 경험, 시청각 장애, 기저 질환 등도 발생 위험을 높인다.

대표적 증상은 △인지 기능 저하와 환경 인식 장애 △행동 변화: 환각, 느린 움직임, 불안, 무기력, 과민 반응, 안절부절 못함, 이유 없는 분노 △정서 변화: 불안, 공포, 우울, 냉담, 급격한 기분 변화(특히 야간에 증상이 악화되는 경향) 등이다. 섬망의 유형은 저활동성 섬망, 과활동성 섬망, 혼재형 섬망으로 나뉜다.

갑자기 발생하는 섬망과 서서히 진행되는 치매는 어떻게 다를까? 치매는 신체 기능이 예전 상태로 되돌아가는 퇴행성 질환이어서 점점 악화되면서 비교적 일정한 정신상태를 유지하고 회복이 되지 않는다. 반면, 섬망은 정신상태가 오락가락하며, 몇 시간이나 며칠 안에 증상이 급격히 변화하기도 하지만 원인을 바로잡으면 빠르게 호전되기도 한다.

섬망 증상이 있을 때 가족이 할 수 있는 일은 다음과 같다. △당황하지 말고 환자를 진정시킨다. △낮의은 물건을 보여준다 △밤낮의 구분이 가능하도록 돋는다 △조용한 환경을 조성한다 △의료진에게 즉시 알린다 △달력과 시계를 자주 보여준다 △수분을 충분한 섭취하게 하고 약을 쟁겨준다.

섬망을 예방하는 방법은 △충분한 수분 섭취 △영양가 있는 식사 △규칙적 수면 △가벼운 운동과 두뇌 자극 △시·청력 관리 △갑작스런 환경 변화 피하기 △약물 복용 시 주의 △낙상·감염 예방 △익숙한 사람과 자주 소통 등이다.

섬망에 대해 올바르게 이해하고 대비한다면, 당황하지 않고 빠르게 대처할 수 있어 더 건강하고 행복한 일상을 누릴 수 있다.

6월17일(화), 북클럽 잘 자고 잘 먹고 운동하면 ‘보약’

김주환 교수의 영상 '늙고 싶지 않다면 딱 3가지만 기억하세요'를 함께 시청하며, 12명이 온라인(줌)으로 경험과 의견을 나누는 의미 있는 시간을 가졌다.

강의에서 소개된 세 가지 핵심은 '잠·음식·운동'이었다. 이 중에서도 치매와 암을 예방하는데 있어 가장 중요한 것이 바로 충분한 수면이라는 점이 인상적이었다. 하루 7~8시간의 숙면이 건강한 삶의 기초임을 다시금 느꼈다.

음식은 채소 → 단백질 → 탄수화물의 순서로 먹으면 혈당 관리에 도움이 된다. 16시간 간격의 간헐적 단식을 하면 세포의 청소와 재생을 유도하는 '자가포식(autophagy)' 현상이 일어나 각종 질병 예방에 좋은 영향을 준다는 설명이 매우 흥미로웠다. 또한, 건강 수명의 핵심으로 언급된 미토콘드리아, 즉 에너지를 생산하는 세포소기관(細胞小器官)을 활성화하기 위해 젖산 역치 훈련(zone 2 training)을 꾸준히 실천하는 것이 중요하다고 한다. 이 훈련은 최대 심박수(220 - 나이)의 65% 수준을 유지하며 유산소 운동을 30분간 하는 것으로, 미토콘드리아의 효율을 높여 체지방을 줄이고 근육량을 늘리는 효과를 기대할 수 있다.

강연을 통해 새로운 개념과 용어를 배울 수 있었고, 무엇보다 잠, 음식, 운동이라는 기본 사항의 중요성을 더욱 실감할 수 있었다. (Jong)

‘드랍인’ 예술 활동



예약 없이 그냥 들러 참여할 수 있는 예술 활동 시간!

6월25일(수)에는 '자존감'을 주제로 글과 그림으로 작품을 만들어 보았다. 자존감은 마음에 들지 않는 일을 두고도 “뭐, 괜찮아”라고 할 수 있는 마음. 아프리카 민속악기 칼림바를 연습하고, 노래를 부르는 순서에 이어 생일을 축하하며 케이크를 함께 나누는 시간이 즐거움을 더했다.

건강한 삶은 식생활에서…



건강한 식생활 정보를 제공하는 연방보건부는 <식품 안내서(Canada.ca/FoodGuide)>를 통해 건강에도 움되는 다양한 식품을 섭취할 것을 권장한다. 안내서의 주요 내용은 △다양한 채소와 과일 다양 섭취 △충분한 단백질 섭취 △음료 대신에 물을 △통곡물 식품 위주 식사 등으로 요약된다.

위의 그림에서 접시의 왼쪽 절반은 채소와 과일(브로콜리, 당근, 블루베리, 딸기, 초록·노란색 피망, 사과, 적양배추, 시금치, 토마토, 감자, 호박, 완두콩)이다. 접시의 오른쪽 1/4은 단백질 식품(살코기, 닭고기, 견과·씨앗류, 렌틸콩, 달걀, 두부, 요구르트, 생선, 콩류)이며, 나머지 1/4은 통곡물(통곡물 빵·파스타, 야생 쌀, 적퀴노아, 현미)이다.

음식은 자기 식습관에 신경을 쓰면서 즐겁게 먹는다. 식품의 표시 기준을 활용하고, 소금·설탕·포화지방산이 많은 음식은 제한한다. 식품 광고에 현혹되지 말고, 외식을 삼가며 주로 집밥으로 식사한다.

6월18일(수), 바디 앤 마인드 여행, 에너지 충전·성장의 기회

일상의 틀을 벗어나 새로운 경험과 자극을 통해 자신을 성장시키고 삶의 의미를 되새기게 해주는 여행! 인간관계를 다시금 돌아보고 쌓인 스트레스를 풀며 긍정에너지를 충전하는 힐링의 시간이다.

계획된 여행이든 즉흥적 배낭여행이든, 기대를 품은 설렘은 여행의 가장 큰 선물이다. 자신을 더 깊이 이해하고, 시야를 넓히며 내면의 성장을 느끼는 가운데 몸과 마음은 한층 더 자유롭고 담대해진다.

그런 경험을 함께 나누는 시간을 가졌다. 호텔이든 모텔이든, 민박이든 캠핑카나 텐트에서든, 머무는 공간이 어디든 그 순간은 특별한 추억으로 남는다. 함께 한 가족과 친구, 새로 만난 인연까지 모두가 활력소가 된다. 오래 간직하고 싶은 장면들을 떠올리며 여행이 주는 재충전의 순간에 감사한다. (Rita)

6월11일(수), 힐링 아트 연필·채색도구만 있으면 OK

대면·비대면으로 15명이 함께했다. 강좌를 맡은 허도임 미술가는 “일상을 기록하는 미술의 한 장르인 어반스케치는 스케치와 채색의 비중이 높은 편이 아니다”며 “초보자도 부담없이 쉽게 접근 할 수 있다”고 강조했다.

간단한 채색 도구와 연필만 있다면 언제든지, 어느 곳에서나 그 순간을 그림으로 기록할 수 있다는 뜻.

주로 도시의 풍경이 주제가 되므로 건물이 빠질 수 없다. 건물을 그리기에 앞서 투시도법(거리감)을 이해해야 한다. 투시도법은 1점 투시도법, 2점 투시도법 그리고 3점 투시도법이 적용된다. 이 중 2점 투시도법이 어반스케치에서 주로 사용된다. 투시도법에 대한 이해는 그리 어렵지 않아서 몇 번 연습만 한다면 누구나 쉽게 터득할 수 있다.



6월10일(화), 글쓰기 강좌 - 에세이 마음의 실태래, 한 줄씩 풀어보자

글쓰기 수업 4강에서는 나민애 교수(문학평론가)의 유튜브 영상 <나를 살리는 글쓰기>를 함께 시청하며, 에세이가 지닌 힘과 아름다움을 배우는 시간이었다.

‘누구나 시작할 수 있는’ 에세이를 소개하는 강의는 평소 글을 쓰고 싶다는 마음은 있었지만, 늘 어렵고 부담스럽게만 느껴졌던 사람에게는 큰 힘이 되었다. 나 역시 글쓰기 앞에서 자주 멈칫하며 망설였기에, “에세이는 시나 소설처럼 전문적 기교가 없어도 괜찮다”는 말이 큰 용기로 다가왔다.

에세이는 한마디로 “내가 쓴 문장이 다시 나에게 돌아오는 글”이다. 나 교수는 이를 ‘부메랑 같은 글쓰기’라고 표현한다. 에세이를 쓰다 보면, 말로는 포착되지 않던 기억과 감정, 내 안의 미묘한 결들이 글 속에서 드러나고, 그 속에서 전에 몰랐던 나를 마주하게 된다.

글쓰기에는 두 가지 선물이 있다. 우선, 자기 발견의 기쁨이다. 머릿속 어딘가에 흩어져 있던 감정들이 언어로 정리되면서, “내게 이런 생각이 있었구나”하고 놀란다. 또 하나는 글을 씀으로써 감정이 정화된다. 미움이나 슬픔처럼 마음속에 눌려 있던 감정을 글로 꺼내 보면, 마침내면을 한 번 닦아낸 듯한 후련함이 찾아온다. 이 과정을 ‘해독의 글쓰기’, ‘용기의 글쓰기’라 말한다.

글쓰기의 좋은 출발점으로 다음 세 가지가 꼽힌다.
 △책에서 소재 수집: 인상 깊은 구절, 밑줄 긋고 싶은 문장은 좋은 글감이다. △혼자 있는 시간과 공간: 고요한 환경에서 내면의 소리에 귀 기울이기 쉽다. △‘마중물’
 소재 활용: 펌프질할 때 먼저 붓는 마중물처럼, 글을 끌어올리는 시작점이다. 기령 내가 좋아하는 것, 싫어하는 것, 기억에 남는 사건이 마중물이 된다. 그중에서도 가장 강력한 것은 아픔과 상실로, 말하고 토해내고 싶은 언어의 원천이다. 상처를 꺼내 써내려간 글은 자신을 어루만지는 글이 된다.

에세이는 구체적인 사물을 통해 사물의 이치를 깨닫는 격물치지(格物致知)의 태도로 쓴다. 너무 추상적인 감정에 머무르지 않는다. 즉, 마중물처럼 구체적인 경험과 기억을 중심에 두고, 그 속에서 내 생각을 정리해나가는 방식이 좋다. 이런 글은 마냥 막연하지 않고, 쓰는 사람도 읽는 사람도 마음이 움직이게 된다.

그저 좋은 문장을 찾아 쓰려는 것이 에세이가 아니다. 나도 몰랐던 ‘나’를 알아가고, 마음속 상처를 다독이며 살아가는 힘을 찾는 여정이다. 어떤 감정이든 괜찮다. 어설퍼도 좋다. 쓰기 시작하자. 그 한 줄 한 줄이 나를, 그리고 내면의 풍경을 바꿔줄 것이다.

이옥금 숲교육전문가(산림문학 회원)가 진행하는 글쓰기 프로그램은 7·8월에는 ‘자아 성찰’의 시간을 갖고, 9월에 다시 만나게 된다. (선)

핼·핼 한인사회 이모저모 ☀️☀️

▶홍푹, 미술대회 후원

한국일보와 온타리오한국학교협회가 공동 주최한 <제27회 어린이 미술대회>에 홍푹 정신건강협회가 후원사의 일원으로 참여했다. 6월14일(토) 리치먼드그린공원에서 열린 대회에는 유치원생부터 고교생까지 168명이 등록했다.

▶‘음주 연구’에 참여할 한인 여성 모집

<한국계 캐나다 여성의 음주 문제에 영향을 미치는 사회문화적 요인>을 탐구하는 연구에 참여할 30~55세 한국계 여성들 찾는다. 음주에 대한 우려가 있다면 음주량과 관계없이 참여할 수 있다. 참여 방법은 △포토보이스(얼굴이 나오지 않는 사진 4~5장을 공유하고 토론, 50불 지급) △내러티브 인터뷰(경험을 나누는 반구조화 면담, 50불 지급) △그룹 토론 참여(선택, 50불 지급) △사진 전시 참여(선택, 온·오프라인 전시에 사진 공유 여부 논의) 등으로, 이 중 한 가지 이상을 선택한다. 참여를 원하면 동의서를 링크 (www.Tinyurl.com/KCWstudy)에서 작성하면 된다. 문의: 토론토 메트로폴리탄 대학교 박사과정 김캐서린 연구원 (catherine.kim@torontomu.ca).

▶농산물 직판장



<농산물나라>는 매주 금·토요일 오전 11시~오후 4시 쏜힐 아리랑 식당(180 Steeles Ave. W.) 플라자에서 각종 채소와 과일 등의 식품을 판매한다.

홍푹(Hong Fook) 정신건강협회는 한국계를 비롯한 아시아계 지역사회(16세 이상)를 대상으로 언어와 문화에 적절한 정신건강 서비스를 제공합니다.

7월 프로그램 달력

탁구클럽 등록 필수: 437-333-6730

DT

	월	화	수	목	금	토
홀리스틱 드립인 프로그램	Mindful Monday *오후 1:30-4:00 ENG NY 뜨개질 클럽	Together Tuesday *오후 1:30-3:30 ENG NY 아트 앤 크래프트·보드게임	Welcome Wednesday *오전 10:30-오후 1:00 NY -2일 웰빙 세미나: 챗 지피티 -9일 힐링 아트 -16일 문화교류의 날: K-POP -23일 다양한 예술 활동 -30일 바디 앤 마인드	Thankful Thursday *오후 1:30-4:00 ENG NY 다같이 댄스!	Friendship Friday *오전 11:30-12:30 ENG DT 핑퐁·노래방	
회복프로그램		*15일 오전 10:30-11:30 ZOOM 북클럽	*9일 오후 12:00-1:00 동료지지 그룹 NY *23일 오후 1:15-2:30 바느질·뜨개질 그룹 NY	*오후 4:00-5:00 ZOOM ENG 동료 지지 그룹	*오전 10:00-11:15 ENG DT 재미있는 영어연습	*26일 오전 10:30-12:00 ZOOM 가족/부모 그룹
커뮤니티·웰니스 프로그램						

NY 노스욕 사무실

DT 다운타운 사무실

MK 마캄 사무실

ENG 영어

홍푹 정신건강협회에서는 정신질환이나 정신건강과 관련하여 도움이 필요한 한인과 그 가족에게 사례관리 서비스를 제공합니다. 이 서비스는 건강하고 안전한 삶을 꾸려가는데 필요한 사항들을 함께 나누면서, 정신건강 서비스를 계획하고 목표를 설정하여 회복을 위한 치료 지원·상담을 하는 것입니다. 16세 이상의 광역토론토(GTA) 거주자로서, 정신질환이나 정신건강 문제로 한국어 서비스가 필요한 분은 본인이 직접 홍푹으로 연락하시기 바랍니다(전화 416-493-4242 교환 5227, 이메일 chkim@hongfook.ca). 정부의 의료보험 적용을 받는 분에게는 무료서비스가 제공됩니다. 영어가 가능한 분은 토론토 지역의 대기자 명단을 관리하는 <액세스 포인트> 웹사이트(theaccesspoint.ca/)에 지원서를 바로 제출하시면 됩니다.

<문의> 홍푹 대표전화: 416-493-4242

강소연 skang@hongfook.ca

김희목(인테이크) 교환 5227, hkim@hongfook.ca

진혜란 hjin@hongfook.ca

<사무실 주소>

노스욕: 1751 Sheppard Ave. E., North York, ON, M2J 5A4 (페어뷰몰 맞은편)

다운타운: 407 Huron St., 3rd Floor, Toronto, ON, M5S 2G5

마캄: 3621 Hwy 7, Markham, ON, L3R 0G6