



# 월간 홍목

제145호, 2025년 9월  
홍목 정신건강협회 한인커뮤니티 뉴스레터

## 함께 걸으며, 고요에 머무는 시간 작은 소풍 이야기



8월 27일(수) 써니브룩 공원에서 작은 소풍을 즐겼다. 선선한 바람이 부는 날씨에 모처럼 마음을 내려놓기에 더없이 좋은 날이었다.

모임은 간단한 체조로 시작되었다. 가볍게 몸을 움직이자 긴장도 자연스럽게 풀리며, 처음의 어색함도 조금씩 사라졌다.

이어서 풀숲 사이로 산책을 나섰고, 그중에서도 가장 인상 깊었던 순간은 ‘침묵의 걷기’였다. 서로의 말을 멈추고 오직 발걸음과 발바닥의 감각에 집중하는 시간. 풀잎을 밟고 낙엽 위를 지날 때마다 들려오는 “사그락” 소리는 유난히 또렷했고, 그 소리에 귀를 기울이다 보니 걷는다는 단순한 행위가 새삼 깊고 풍요롭게 느껴졌다. 같은 길을 함께 걸으면서도 각자의 고요 속으로 들어가는 묘한 순간들... 모두가 함께 있으면서도 또 따로인 그 순간이 참 좋았다. 어쩌면 그것이 우리가 일상에서 놓치고 사는 균형일지도 모른다. 서로를 의식하면서도 나 자신에게 집중하는 법. 이번 소풍은 그 균형을 잠시나마 느끼게 해주었다.

산책 후에는 소풍의 또 다른 즐거움, ‘나눔’이 펼쳐졌다. 홍목에서 준비한 김밥, 바나나, 커피를 시작으로, 누군가는 야채 모둠과 요거트, 귤, 초콜릿까지 정성스럽게챙겨왔다. 사려 깊게 준비된 음식들을 함께 나누며 자연스럽게 담소가 이어졌다. 대단한 주제는 아니었지만, 처음 만난 사람들이 “어떻게 오시게 됐나요?”하고 묻고 답하며 얼굴을 트는, 소소하지만 따뜻한 대화들이 오갔다.

크게 특별할 것 없는 하루였지만, 함께였기에 특별해졌다. 아마 그것이 이번 소풍의 가장 큰 의미가 아닐까? (권순영)

## 8월20일(수), 바디 앤 마인드 잠 못 드는 밤, 마음 달래는 작은 습관들

요즘처럼 스트레스가 쌓이는 날엔, 자다 깨다를 반복하며 깊은 잠을 이루기 어려운 밤이 많다. 직장과 가정에서 이어지는 걱정거리들이 머릿속을 떠나지 않을 때, 숙면은 더욱 멀게만 느껴진다.

이번 모임에서는 불면의 밤을 조금이나마 편안하게 만들기 위한 회원들의 노하우가 공유되었다. 각자의 경험에서 우러나온 작은 습관들이 인상 깊었다. “가벼운 스트레칭으로 몸의 긴장을 품다. 따뜻한 반신욕으로 체온을 안정시킨다. 조용한 음악을 듣거나, 한국 방송을 시청한다. 생각을 비우거나 좋았던 기억을 떠올린다. 멜라토닌과 오메가3 지방산이 숙면과 스트레스 해소에 도움이 된다고 해서 호두를 섭취한다. 따뜻한 우유 한 잔으로 마음을 진정시킨다.”

반대로 피해야 할 습관들도 함께 나누었다. “카페인이 들어간 초콜릿이나 커피는 피하고, 방은 어두운 커튼으로 빛을 차단한다. 잡은 음주나 과도한 스마트폰 사용도 숙면을 방해하므로 자제하는 것이 바람직하다.”

서로의 이야기를 나누며, 우리는 집중과 회복을 향한 작은 걸음을 내디뎠다. 반가운 얼굴들과 안부를 나누고, 몸과 마음이 하나 되어 따뜻한 나눔을 이어간 시간. 감사의 마음으로 마무리된 이 순간은, 그 자체로 깊은 위로가 되었다. (Rita)



8월13일(수), ‘Funday’에는 노래방과 탁구 게임으로 즐거운 시간을 가졌다. 이날은 누구나 사전 등록 없이 편하게 들러 프로그램에 참여할 수 있다.

## 8월19일(화), 북클럽 완벽주의! 자기 파괴에서 성취의 삶으로...

클라리사 옹과 마이클 투히그의 공저, <불안한 완벽주의자를 위한 책>을 함께 읽었다.

책은 우리를 고통 속으로 몰아넣는 ‘완벽함’의 굴레에서 벗어나 스스로 원하는 삶을 선택하고 성취할 수 있다고 말한다. 심리학의 ACT(Acceptance Commitment Therapy, 수용전념치료) 개념과 SMART 목표, 명확한 가치관 설정을 통해 그 방법을 제시한다. SMART는 다섯 가지 요소인 Specific(구체적), Measurable(측정가능한), Achievable(달성가능한), Relevant(관련성 있는), Time-bound(시간제한이 있는)의 영문 첫 글자를 따서 만든 목표다.

### \*적응적 / 부적응적 완벽주의

책에서는 완벽주의를 두 가지로 구분한다. △적응적 완벽주의는 높은 기준을 유지하며 삶을 사랑하는 태도이며 △부적응적 완벽주의는 결과에 집착하고 스트레스에 시달리는 태도를 말한다. 많은 사람들이 겪는 불안과 스트레스는 바로 이 부적응적 완벽주의에서 비롯된다고 한다.

### \*완벽주의와 친구 되기

저자는 완벽주의와 싸우기보다, 그것을 인정하고 받아들이는 태도를 권한다. 자신의 부족함을 있는 그대로 바라보고, 실수와 실패를 인간적인 경험으로 받아들이는 것, 그것이 진정한 변화의 시작이다.

### \*삶의 방향을 잡는 힘, 가치와 목표

정직, 행복, 헌신 등과 같이 우리가 소중히 여기는 가치를 명확히 하고, SMART 전략을 통해 실현 가능한 목표를 설정하는 것이 적응적 완벽주의자로 나아가는 길이다.

이 글을 쓰는 동안, 나 역시 ‘불안한 완벽주의자’가 아닐까 고민했다. 완벽을 향한 집착이 아닌, 이해와 수용의 여정을 함께 걸어보는 건 어떨까? (선)

## 8월6일(수), 웰니스 세미나 ‘챗지피티’ 영어공부, 회화에서 역할극까지 척척

지민준 정보공학 전공자와 김케이티 재활치료사가 함께 진행한 챗지피티(ChatGPT) 강좌에서 실생활에서 유익하게 활용하는 방법을 배웠다.

특히 ChatGPT와 함께 목소리로 영어 대화를 하는 연습은 시간과 장소에 구애받지 않고, 말하기 실수에 신경 쓸 필요가 없으며 초급 회화로 연습이 가능한 것이 큰 장점이다.

영어 대화는 일상적인 주제부터 여행, 음식, 문화 등으로 확장해보면 좋다. 모르는 단어나 표현은 바로 설명해주므로 흐름이 끊기지 않는다. 발음도 교정해 준다.

역할극(Role Play)으로 연습해도 좋다. 면접, 공항, 호텔 체크인, 식당 주문 등 실제 상황을 설정하고 역할극을 하면 실전 대비에 효과적이다.

이밖에도 토론/의견 말하기 훈련, 시험(토플, 토익) 대비, 영어 일기 피드백도 받을 수 있다. 물론 영어 외의 다른 언어로도 가능하다. 언어 학습 뿐 아니라 통역도 가능하다.

또 <GPTs>를 누르면 다른 종류의 GPT도 나온다. 영어 선생님 GPT, AI Lawyer, Song Maker, 이미지 Generator 등 다양한 GPT가 있다.

영어에 초점을 맞춘 CustomGPT는 영어 학습에 특화된 환경을 활용하는 것으로, 현지인에 가까운 영어 표현과 말하기 방법을 배울 수 있는 기회를 제공한다.

이 밖에도 자신의 ChatGPT 대화 주소를 다른 사람들과 공유하는 방법과, 그 주소를 QR 코드로 만드는 방법도 소개됐다. 이는 다른 사람들과 같이 대화를 이어가거나, 함께 공부할 수 있는 새로운 방식이다.

## 수면 건강 워크숍…15·16일, 마캄 사무실

홍푹은 수면의 질을 높이고 건강한 삶을 위한 수면 연구 워크숍(Sleep Lab Workshop)을 개최한다. 수면에 대한 이해를 돋고, 실생활에 적용할 수 있는 유익한 정보를 나눌 워크숍에서는 ‘나만의 허브 수면 주머니를 만들기’ ‘마음을 안정시키는 기술’ 등이 포함된다.

워크숍은 △9월15일(월) 9월16일(화) 오전 11시 ~ 정오이며, 참석자는 이중 하루를 선택하면 된다. 홍푹 마캄 사무실(3621 Highway 7 East, Suite 301)에서 열리며 회차별 최대 20명까지 등록 받는다. 한국어·영어·광둥어·표준중국어·베트남어로 도움받을 수 있다.

등록:

<https://forms.office.com/r/muGEvLvHf3>

## ‘2025 워터프론트 마라톤’ 참가자 모집



2024 마라톤 행사에서 홍푹의 참가자들이 함께한 모습

홍푹이 <2025 토론토 워터프론트 마라톤(TCS Toronto Waterfront Marathon)> 5K 걷기 참가자를 모집한다. 10월18일(토) 진행되는 행사는 홍푹의 여러 커뮤니티가 함께 기금을 모으고 커뮤니티의 지지를 직접 경험하는 뜻깊은 장이다.

홍푹링크:

<https://hongfook.ca/foundation/take-action/toronto-waterfront-marathon-2025/>

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

# 9월 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 뜨개질 클럽 ENG NY	Together Tuesday  *오후 1:30-3:30 -2일/9일/16일/23일 모두를 위한 아트 앤 크래프트 & 보드게임 ENG NY	Welcome Wednesday  *오전 10:30-오후 1:00 -3일 월빙 세미나: 불면에서 숙면까지 -10일 힐링 아트 -17일 바디 앤 마인드 -24일 다양한 예술활동 NY	Thankful Thursday  *오후 1:30-4:00 다같이 댄스! 첫째, 셋째 목요일 ENG NY	Friendship Friday  *오전 11:30-오후 12:30 모두를 위한 펍퐁 및 노래방 시간 ENG DT	
회복프로그램	*오후 12:00-1:30 -22일/29일 Ballroom Dance ENG NY	*오전 10:00-오후 12:00 Mood Walks ENG *오전 10:30-11:30 -9일 글쓰기 -16일 북 클럽 ENG NY	*오후 12:00-1:00 -10일 동료지지 그룹 NY *오후 1:30-2:30 -24일 바느질 & 뜨개질 그룹 NY *오후 2:00-4:00 -3일 Cross Community 통합 커뮤니티 프로그램: 자연의 선물 - 요리세션 ENG NY *오전 10:00-정오 230 MIDLAND AVE 마음챙김 정원 꾸미기 ENG	*오후 4:00-5:00 동료 지지 그룹 ZOOM ENG	*오전 10:00-11:15 재미있는 영어연습 ENG DT	*오전 10:30-오후 12:30 -27일 가족/부모 그룹 (하이브리드) NY



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 hkim@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