

홍폭(Hong Fook) 정신건강협회는

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

2월 한국어 행사 *스케줄은 변경될 수 있습니다	
날짜/요일/시간	프로그램
1 일(수) 오전 10:30-12:00	(C) 웰니스 세미나: 영양과 정신건강
2 일(목) 오후 4:00-5:15	(P) 동료지지 그룹**
3 일(금) 오후 1:00-2:30	(P) 동료지지 - 산책그룹 DT
7 일(화) 오전 10:30-11:30	(C) 힐링아트
8 일(수) 오전 10:30-12:00	(P) 동료지지 그룹: 회복그룹
9 일(목) 오후 4:00-5:15	(P) 동료지지 그룹**
10 일(금) 오후 1:00-2:30	(P) 동료지지 - 산책그룹 DT
11 일(토) 오전 10:00-12:00	(C) 인지행동치료 세미나
14 일(화) 오전 10:30-12:00	(C) 뉴웨이브
15 일(수) 오전 10:30- 12:00	(R) 바디 앤 마인드
15 일(수) 오후 6:00-7:30	(R) 회복으로 가는 길 101
16 일(목) 오후 4:00-5:15	(P) 동료지지 그룹**
17 일(금) 오후 1:00-2:30	(P) 동료지지 - 산책그룹 DT
21 일(화) 오전 10:30-11:30	(C) 흥폭한인 북클럽
22 일(수) 오전 10:30-12:00	(P) 동료지지 그룹: 레저클럽, 바느질그룹
22 일(수) 오후 6:00-7:30	(P) 회복으로가는 통로 101
23 일(목) 오후 2:00-4:00	(F) 가족지원 모임 (시니어 그룹) NY
23 일(목) 오후 4:00-5:15	(P) 동료지지 그룹**
24 일(금) 오후 1:00-2:30	(P) 동료지지 - 산책그룹 DT
25 일(토) 오전 10:00-12:00	(F) 가족지원 모임
28 일(화) 오전 10:30-11:30	(C) 문화사랑방
매주 수 · 금요일 오전 10:00-12:00	(L) ESL DT
매주 금요일 오후 12:00-1:00	탁구클럽(등록 필수 전화:437-333-6730) DT
(C) 커뮤니티 · 건강 프로그램 (P) 동료지지 그룹 (R) 회복학교 (L) 레저클럽 (F) 가족지원 그룹 **영어 NY:노스욕 사무실 DT:다운타운 사무실	



홍폭 정신건강협회에서는 정신질환이나 정신건강과 관련하여 도움이 필요한 한인 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 홍폭으로 연락하시기 바랍니다 (전화 416-493-4242 교환 5227, 이메일 hkim@hongfook.ca). 정부의 의료보편 적용을 받는 분에게는 무료 서비스가 제공됩니다. 영어가 가능한 분은 토론토 지역의 대기자 명단을 관리하는 <엑세스 포인트> 웹사이트(theaccesspoint.ca)에 지원서를 바로 제출하시면 됩니다.

문의

홍폭 대표전화: 416-493-4242

강소연 (회복학교, 커뮤니티) skang@hongfook.ca

진혜란 (동료지지, 가족지원) hjin@hongfook.ca

김희목 (인테이크) 교환 5227, hkim@hongfook.ca

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

스카보로 본부 3220 Midland Ave., #201, Scarborough, ON, M1V 5E6

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

마캄 3621 Hwy 7, Markham, ON, L3R 0G6



문화 트렌드 알고 미래 설계를...(1월 10일, 웰니스 프로그램)

장혁재 호서대 교수(소리엘 미니스트리 대표)가 진행한 '미래문화 트렌드'는 현재의 문화 트렌드를 시작으로 과학기술의 획기적 발전에 따른 미래의 문화 트렌드와 고령화 시대 대비 전략에 대해 듣고 배우는 기회였다.

현재 20 대의 기대수명을 140 세로 내다보고 있는 연구 결과를 감안할 때, 젊은 세대가 소득을 창출하는 일(겸업 선호)과 길어진 인생을 향유하는 방법에 관심을 갖는 것은 너무나 당연한 것이리라. 과학기술의 발달로 인공지능(AI)과 빅데이터를 이용한 수 많은 콘텐츠들의 범람과 새로운 시도(AI 장착 로봇이나 기계가 작업공정과 특정 직업군을 대체)는 이미 현실에 반영됐고 지금도 많은 연구와 시도가 진행중이다. 이 결과로 얻게 된 생활의 편리함이라는



장점에도 불구하고 '비인간화'를 심화시키는 부작용, 너무 빠르게 변하는 현실 등은 현재와 미래 문화 트렌드를 읽어내야 하는 과제를 우리에게 던지고 있다.

미래까지 살아남을 직업군은 '사람의 마음을 다루는 일'이라고 한 미래학자들의 연구 결과가 있다. 결국 인간은 사랑과 애정, 관심과 공감이라는 정서적인 면에서 충족되지 않으면 편리함에도 불구하고 살아가기 힘든 존재임이 다시 확인 된 것이다.

그러기에 미래 문화를 이끌고 갈 지금의 10 대, 20 대들을 공감하는 것과 그들의 문화트렌드를 이해하고 알아가고자 하는 노력, 그리고 '틀리다'가 아니고 '다르다'라는 인식의 전환, 세대간 문화의 간극을 좁혀가는 노력 등이 미래 문화 트렌드를 읽어낼 수 있는 방법으로 제시됐다.

강좌의 마지막은 고령화가 가속되는 미래에 대한 대비책을 '질의응답'으로 참여자들과 의견을 듣고 나누는 것으로 마무리했다. 애석하게도 모든 사람들에게 딱 맞는 정답은 없다. 하지만 젊은 세대의 문화 트렌드에 관심을 갖고, '나'를 매일 점검하는 '깨어있는 삶'을 살며, 인생의 수 많은 경험을 지혜로 무장한 현명한 노인과 노년이 되도록 노력하고, 자신만의 속도로 성장을 멈추지 않는 인생을 살 때, 우리는 미래가 어떤 모습으로 전개되든지 근심과 걱정이 아닌 안심과 기대로 미래를 맞이할 수 있을 것이라는 희망으로 마쳤다. 한 해를 알차게 보낼 수 있게 도와준 값진 시간이었다. (선)

어려운 이들과 함께하는 굿네이버스 (1월 4일, 웰니스 프로그램)



굿네이버스캐나다(goodneighborscanada.ca)의 조향 대표를 초빙하여 26 명과 함께 온라인 '북토크' 시간을 가졌다. 책은 국제 정치학 석사인 조 대표가 지은 'UN 에서 일해야만 사람들을 도울 수 있나요?'. 1991 년 한국에서 설립된 비영리단체 굿네이버스는 전세계 47 개국에서 활동하고 있는데 캐나다에는 2017 년 토론토 지부가 설립되었다. 조 대표는 빈부차가 격심한 타국에서 생활한 경험을 계기로 봉사정신을 키우며 어려운 사람들을 돕기 위해 연구원, 현장 프로젝트를 거쳐 지금에 이르기까지 적극적으로 활동을 하고 있다. 더불어 사는 세상을 위해 걷기 행사와 구호활동을 통한 후원금으로 잠비아에서 우물을 건립하고 어려운 지역들을 도우며 세상을 위한 좋은 변화를 위해 노력하는 굿네이버스가 아주 가까이에 있으며 구체적인 활동에 대해 알 수 있었던 의미있는 시간에 감사한다. (Jong)

회복 과정 개설...2 월 15일부터 총 4 회

홍폭이 회복 과정 '회복으로 가는 길(Pathways To Recovery, PTR) 101'을 진행한다. 2 월 15일부터 3 월 8일까지 매주 수요일 오후(6-7 시 30 분) 온라인 줌(ZOOM)을 통해 열리는 과정은 홍폭의 서비스를 이용하는 동료나 가족 중 10 명을 대상으로 한다. PTR 은 강점(Strengths)에 중점을 두는 접근법으로 자기 삶에 대한 장기적 비전을 제시하면서 회복 여정을 탐색하는 과정이다. PTR 101 을 완료하면 다음 단계인 102 코스에 등록할 수 있다. 등록비는 없으며 교재를 제공한다. 등록/문의: 진혜란 437-333-6730; hjin@hongfook.ca

새해 맞이 마음가짐 (1 월 18 일, 바디 앤 마인드)

2023 년 첫 달의 주제는 "새해에 있었으면 하는 것, 혹은 없어졌으면 하는 것?"이었습니다. 그룹동의서와 숨고르기로 차분하게 시작한 모임은, 우리가 살고 있는 온타리오주에 올해 어떤 변화들이 오는지 동영상으로 간략하게 알아보는 시간으로, 실생활에 일어나는 변화도 있어서 자세히 찾아보면 도움이 될 것 같았습니다.

또한 이번 달에는 매년 하던 감사시간 대신에 롱 코비드(코비드 후유증)에 대해 얘기를 나누는 시간도 가졌는데요. 코비드가 낮고 나서도 이어지는 여러 가벼운 증상들과 거기에 따른 전문가들의 의견과 연구결과, 우리가 느끼는 감정에 대해 살펴보았습니다. 분명 아직도 존속하고 있는 코비드지만 일상대화에서 스스럼없이 주제로 내놓기엔 쑥스러움도 해서, 이렇게 따로 주어진 시간이 더욱 뜻깊게 느껴졌습니다.

이어진 탄생화 시간에선 1 월의 생일들을 살펴보고 서로 축하하며, 몸풀기로 새해를 힘차게 시작하는 기분을 받기도 했습니다. 응원시간에선 각자 새해소망 또는 없어졌으면 하는 것들을 얘기하며, 서로의 희망과 의지를 느끼며 평소보다 더 진심을 담아 응원하게 되기도 했습니다. 또한 추가열님의 '행복해요'라는 노래를 들으며 새 체조를 같이 하기도 했는데, 노래 가사가 이제까지 하던 감사 나누기 시간에 자주 듣던 내용과 겹쳐서 스스로 행복할 수 있는 소소한 것들에 대해 생각해 보는 시간도 되었던 것 같습니다. 우리가 입는 옷에 따라서 이미지가 달라지듯, 새해와 1 월이라는 시기가 주는 의미에 따라서 더욱 의지를 갖게 되었던 이번 바디앤마인드였습니다. (서나영)

홍폭, 한인회 신년 하례식, 영사관 간담회 참석

1 월 3 일 토론토 한인회관에서 열린 '한인회 신년 하례식'에 홍폭 협회 강미해(사진) 이사가 홍폭 대표로 참석했다. 주토론토총영사관(총영사 김득환)이 1 월 26 일 개최한 '한인사회 봉사단체 상호 협력' 간담회에 강미해이사, 강소연 정신건강복지사, 봉사자 등 홍폭의 한인 총 5 명이 참석했다. 간담회에는 홍폭을 비롯해 KCWA(여성회), 생명의 전화, 성인장애인공동체, 러브토론토, 생태희망연대(HNET) 등 12 개 봉사단체에서 40 여명이 함께 자리했다.

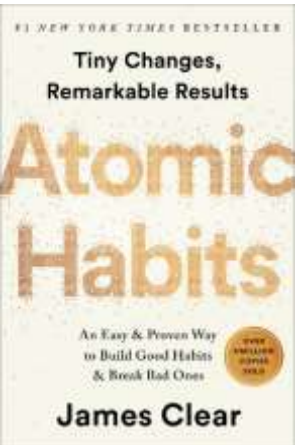
얼굴은 입체감 있게! (1 월 3 일, 힐링아트)

지난 시간에 시작하였던 아기 사진을 완성하는 시간을 가졌다. 인물화를 그릴 적에는 얼굴 형태의 대칭이 가장 중요하므로 자세히 자리를 잡아준다. 얼굴 형태가 대칭이 맞지 않을경우 눈, 코, 입이 발란스에 맞지 않게 그려질 수 있으므로 주의한다. 이어서귀를 그릴 적에 공간 감각을 키우는 것도 중요하므로 많은 연습을 통해 기술을 발달시킬 수 있다. 그 후 눈썹, 눈, 코, 입 순서로 얼굴을 완성시킨다. 형태를 다 잡으면 그려놓았던 그리드를 지운 후 연필로 색을 입혀준다. 살아있는 듯한 인물화는 반사광을 표현해 주면 더 입체감이 있어 보인다. 더 자세한 설명은 웹사이트(www.youtube.com/watch?v=Tp1v5ulGjh8)에서 볼 수 있다. (정수진)

습관, 작은 변화로 강력한 힘을! (1 월 17 일, 북클럽)

해가 바뀔 때면, "올 한 해 뭘 바꾸고 해 낼 것인가?" 에 대한 포부와 계획으로 가슴이 뛰다. 하지만, " 세 살 버릇 여든까지" 라고 사람의 습관이 바뀌기는 쉽지 않다는 걸 모두 알고 있다. 어떻게 하면 건강하고 원만하게 목표에 다가가는 한 해를 설계하고 실행해 낼 수 있을까? 제임스 클리어란 습관 전문가가 한 권의 책 '아주 작은 습관의 힘'에 이를 잘 정리했다.작은 일을 규칙적으로 행하면 막대한 힘을 내는 근원이 된다는 내용이다.

- 1 막--아주 작은 습관이 만드는 극적인 변화: 매일 1%씩 달라짐, 정체성, 사람을 움직이는 가장 큰 비밀, 무엇이든 쉽고 재미있고 단순하게.
- 2 막--분명해야 달라진다: 인생은 생각하는 만큼 바뀐다, 아주 구체적으로 쪼개고 붙여라, 환경이 행동을 결정한다.
- 3 막--매력적이어야 달라진다: '좋아하는 것'보다 '원하는 것'에 끌린다, 일상에 새로운 습관 덧붙이기, 문화에 따라 닮고싶은 사람도 달라진다.
- 4 막--쉬워야 달라진다: 중요한 건 횟수와 반복, 변화를 위한 최소한의 시간은 터무니없을 만큼 사소할 것
- 5 막--만족스러워야 달라진다: 즉각보상과 장기보상의 일치
- 6 막--최고의 습관은 어떻게 만들어지는가: 1%의 변화가 쌓여 한계점이 오면 습관에 의해 굴러간다, 원하는 습관을 얻으려면 환경을 분명하게 이끌리기 쉽고 기분 좋게 조성한다, 멈추지 않는다면 마침내 좋은습관을 얻고, 그 습관은 정체성이된다.



노자의 도덕경에 나오는 상선약수(上善若水): 가장 좋은 것은 물과 같아서, 만물을 이롭게 하지만 만물과 다투는 법이 없네. 모두가 싫어하는 낮은 곳에 머무르니 도에 가깝다. 낮은 곳에 머물고, 마음을 깊고 고요하게 써서, 어진 것과 함께 하며, 말은 믿음직하게 하고, 바르게 다스리며, 일은 능력에 맞게 하고, 때에 맞춰 들어가고 나가서,무릇 다투지 않으니, 흠 될 것이 없네.

물은 습관이 어떻게 작용하는지를 가장 잘 설명할 수 있다. 물은 스스로 길을 내어 흐르고, 넓어지고 깊어지다, 흐름이 멈춘 뒤에 다시 흐를 때는, 이미 예전에 났던 길을 따라 흐른다.

책을 통해 습관과 인지행동치유(CBT)와 관련되어 있음을 알게 되었다. 좋은 습관 들이기는 뇌와 연결되어 있고, 감정이 올라올 때마다 휘둘리지 말고 2 분이상 할 일을 밀어 붙이면서, 내가 올라갈 계단 하나에 집중하면, 습관도 바뀌고 정체성도 바뀐다. 나눔의 시간에는 홍폭의 프로그램 참여가 좋은 습관이 되었고, 달리기도 처음 2 주를 습관화하면 4 주부터 시작되는 몸의 변화로 자기 것을 만들수 있다고 하였다. 좋은 습관은 작은 습관에서 시작되고, 개인이 처한 환경에서 주변 사람들과 화합하고 나눔으로 편안한 것이라 했다. 새해 버리고 싶은 것과 가지고 싶은 것을 생각하게 한 시간이었고, 물에서 흐르는 습관을 배워본다. (허정희)

토끼처럼 지혜로운 한해를 소망하면서... (1 월 24 일 문화사랑방)

"두 마리의 토끼로 희망을 쏘자" 라는 제목으로 권천학 문화컨설팅트가 진행했다. 불교에서 전해오는 토끼 이야기러 달에 왜 토끼의 모습이 그려지는지 알게되었다. 삼국사기에 나오는 귀토지설(龜兔之說)이라는 설화는 병든 용왕의 딸에게 간을 내어줘야 할 위기에서 기지를 발휘하는 토끼의 모습을 보여주고, 양지토끼와 음지토끼 이야기는 현실 자체보다 그 현실을 어떻게 생각하느냐가 중요하다는 교훈을 전해준다. 희망 가득한 토끼해가 되기를 소망한다. (이경욱)

*캐나다 한인문인협회가 주관하는 2023 년 제 43 회 신춘문에 공모전에 **홍폭의 봉사자 허정희**님이 수필부문에 **가작**으로 입상했다. 입상을 축하하며 입상작 **‘꺾어 신은 운동화’**를 소개한다.

꺾어 신은 운동화 – 허정희

강의를 마치고 후문으로 향한다. 정문에는 집으로 돌아가는 버스가 없었다.

아침부터 흐리던 잿빛 하늘이 눈이 되어 흩날린다. 후문으로 가는 길 위로 며칠 전부터 내린 눈이 수북하게 쌓여있고, 쌓인 눈이 눈더미가 되어 내 발길을 막아선다. 길을 막아선 눈더미에는 누런 흙탕물이 묻어있었고, 지난날의 오가던 우리들의 발자국이 그대로 남아있었다. 내리던 흰 눈이 눈더미에 남겨진 흔적을 지우려 진눈깨비로 변해간다. 왠지 모르게 온종일 눈이 올 것 같아서 서둘러 집으로 향한다. 눈이 내린 곳을 피해 미끄러지지 않으려 발꿈치에 힘을 주며 슬 취한 사람처럼 들쭉날쭉 걸어간다.

겨울날 집으로 돌아가는 길은 허기진 탓인지 늘 춥고, 걸음을 아무리 빠르게 움직여도 제자리인 것 같아서 겨울날의 버스 정류장은 더 멀고 낯설게 느껴진다. 텅 빈 정류장 도로에는 배고픔을 자극하던 한여름의 구수한 옥수수 냄새도 없었고, 삶은 옥수수를 지키려 햇볕에 졸고 있던 할머니의 지루한 주름도 보이지 않았다. 겨울이 되면 참을성 없는 사람들이 남기고 간 발자국이 정류장 도로 위에 뒹굴고 있었다. 오가는 버스들이 찬바람을 몰고 와 정류장에 내려놓고 정신없이 사람들을 채우고 행한 큰소리를 내며 실 틈 없이 어디론가 급히 떠난다. 지나치는 버스가 몰고 온 찬바람이 눈 밑까지 끌어올린 머플러에 가려진 뺨 사이로 해집고 들어와, 추위에 파르르 떨던 입술에서 뿜어내는 미지근한 숨마저도 삼켜버리고, 다리 사이로 타고 올라온 한기와 하나가 되어 지친 몸을 퐁퐁 묶어온다. 움직일 수없는 몸이 바닥에 얼어붙어 거꾸로 매달린 고드름이 되어 서 있었다. 겨우 목을 돌려 지나가는 버스 번호판에 눈을 고정한 채 한참 동안을 그곳에 서 있었다.

멀리서 집으로 돌아가는 버스가 내리는 어둠과 눈 사이로 희미하게 다가온다. 늦게 나타난 버스를 원망스러운 눈초리로 쏘아보다가 어쩔 수없는 마음에 이끌려 얼어붙은 발을 몰아 차로로 떠밀어냈다. 버스의 번호판 옆으로 사람들이 갑자기 몰려오고, 서로가 먼저라고 우기면서 섞인 무리가 다가서는 버스를 향해 달려간다. 마치 이 세상에 하나밖에 남지 않은 버스인 것 같아 나도 달렸다.

발목 위로 날아온 눈이 신고 있던 신발 속으로 비집고 들어와 날카롭게 곤두선 신경을 건드리자 얼어있던 발이 짜증스러운 말들을 모아 입술 위로 줄을 세운다. 무리 속에 감춰진 외투 위로 흰 눈을 튕기며 앞에선 버스에 간신히 몸을 싣고, 올라선 버스 안에서 앉을 곳을 찾지 못해 선 채로 앞 의자 모서리에 몸을 기댄다. 뒤섞인 사람들이 몰아쉬는 안도의 입김에서 불어오는 쾌쾌한 따뜻함이 버스를 채워갔다.

계속해서 들어서는 사람들이 짐차에 실려지는 상자들처럼 뻑뻑하게 쌓여갔다. 사람들에 떠밀려 버스의 맨 끝자리에 서서 흔들리는 몸의 중심을 버티려 남은 힘을 모아 다리에 힘을 주다가 버스길 건너편에 서 있는 한사람을 보았다. 조금 더 가까이 보려고 얼어있던 발꿈치를 들어 앞에선 사람을 밀어내고 버스의 천장에 달려있던 손잡이에 몸을 실어본다. 서리 낀 차창 사이로 그가 보였다. 그는 흰 눈이 덮인 길 위에서 운동화를 꺾어 신고 서 있었다. 순간 버스의 손잡이에 실려있던 몸이 허공에 흔들리고, 힘겹게 버텨오던 다리가 바람 빠진 풍선이 되어 쪼그라들었다. 추위에 얼어있던 심장이 멈춘 것같아 눈을 껌뻑거리본다. 꼼짝도 움직일 수 없었다.

휘청이던 기억이 그가 있던 곳으로 나를 데리고 간다. 그리움이 느닷없이 퍼붓는 눈처럼 밀려온다. 차오르는 눈물을 참으려 가슴 깊이 묻어둔 시린 숨을 몰아 내쉬어본다. 주저앉고 싶은 생각에 주위를 둘러보니 버스 안에 나 혼자 덩그러니 서 있었다.

그리고 그가 내게로 걸어 왔다. 뿌연 현실 속에서도, 사회정의를 외치던 시위대 속에서도, 진압을 피해 후문으로 향해 달리던 무리 속에서도, 그리고 나를 만나러 올 때도, 그는 운동화를 꺾어 신고있었다. 프랑스 대혁명의 민중이 되어, 가슴속에 품은 그의 신념이 이루어질 그날을 위해 쉬지 않고 계속 달리고 있었다. 온종일 교정을 뒤덮었던 매운 최루탄 연기도, 무자비한 군화의 발길질도, 끌려가는 친구들의 아우성이 실린 트럭도 달리는 그를 막을 수없었다. 그가 높게 달린 깃발이었고, 그 깃발은 힘차게 펄럭이고 있었다.

오월의 축제가 끝나던 날 그런 그가 미치도록 화가 나서 왜 운동화를 꺾어 신는지 물어보지도 못한 채 헤어지자고 했는데, 아무런 대답 없이 바라만 보던 그가 버스의 느린 움직임을 따라 내게서 멀어져간다. 멀어지는 그가 눈이 되어 찬바람에 휘날리더니 기억 저편으로 사라져 간다.

유난히도 눈이 많이 내리고 겨울이 긴 도시에서 두 번의 겨울을 만났다. 겨울은 헤어나라 발버둥 칠수록 한 발짝도 움직일 수 없었던 꿈처럼 찾아온다. 꿈은 구름 같은 시간 속에 바람을 타고 알 수 없는 곳에다 나를 내려놓는다. 일찍 찾아오는 긴 어둠은 꿈과 만나 늪을 만들고, 그 늪에서 겨울 앓이가 시작되었다. 마치 독한 감기에 걸린 것처럼 아무리 약을 먹어도 낫질 않는다. 내 몸속의 혈관을 타고 돌아 다니며, 심장과 가슴속을 후비고 , 온몸을 뒤흔들고 쑤셔 온다. 이처럼 겨울은 징하게 내게 머물고,끝을 알 수 없는 기다림을 인내하게 한다.

긴 겨울이 지나간 그 자리엔 힘들게 애쓰지 않아도 봄은 오는데, 그때의 그 봄은 얼마나 고단하고, 멀리 있었는지... 겨울이 시작되는 날 산책길에서 앞서가는 남편은 운동화를 꺾어 신고 있었다. 꺾여진 운동화를 닦은 그의 어깨는 세월에 놀리어 내려앉았고, 드러난 발꿈치처럼 험한 그의 정수리가 겨울바람에 도드라져 보였다. 힘겹게 흔들리는 흰 머리카락이 시간 속에 남기고 간 자국이어서 내 마음도 흔들린다.가슴 깊숙히 묻어두었던 울음이 가늘어진 그의 다리에 기대어 숨죽여 울고 있었다. 소리내 흐르던 강물도, 뒤따르던 새들도 소리 없이 그와 함께 걷고 있었다.

젊은 날의 눈 들이 바람을 타고 날아온다. 날아온 눈이 길 위에 하나씩 쌓여간다. 그가 걸어간 발자국이 눈길을 열어가고, 길이 된다. 그가 걷는 이 길이 누군가의 길벗이 되어 가는 길이 외롭지 않기를 바라면서 꺾꺾 눌러가며 걸어간다.

집으로 돌아와 외투를 벗어 걸고 뒤돌아보니 그가 벗어놓은 운동화가 현관 옆에 쭈그리고 앉아 있었다. 운동화를 들어 꺾여진 뒤축을 당겨 한쪽으로 닦아버린 운동화를 바로 세워놓고 한참을 바라보았다. 운동화 속에 그와 내가 있었다. 먼 길을 걸어온 우리들의 토닥거리는 소리가 들려왔다. 쭈그러진 주름이 웃으며 걸어나온다.