

홍폭(Hong Fook) 정신건강협회는

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

3 월 한국어 행사 *스케줄은 변경될 수 있습니다	
날짜/요일/시간	프로그램
1 일(수) 오전 10:30-12:00	(C) 웰니스 세미나:알리지를 이길 강력한 면역 시스템
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: 회복 그룹
9 일(목) 오후 4:00-5:15	(P) 동료지지 그룹**
10 일(금) 오후 1:00-2:30	(P) 동료지지 - 산책그룹 DT
14 일(화) 오전 10:30-12:00	(C) 뉴웨이브
15 일(수) 오전 10:30- 12:00	(R) 바디 앤 마인드
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) 홍폭한인 북클럽
22 일(수) 오전 10:30-12:20	(P) 동료 지지 그룹: 레저클럽 & 바느질그룹
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) 홍폭 가족 지원 모임
28 일(화) 오전 10:30-11:30	(C) 문화사랑방
29 일(수) 오전 11:00-1:30	(P) 동료 지지 그룹 - AGO 미술관 방문
30 일(목) 오후 2:00-4:00	(F) 홍폭 가족 지원 모임 (시니어그룹) NY
30 일(목) 오후 4:00-5:15	(P) 동료지지 그룹**
31 일(금) 오후 1:00-2:30	(P) 동료지지 - 산책그룹 DT
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 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 홍폭으로 연락하시기 바랍니다 (전화 416-493-4242 교환 5227, 이메일 hkim@hongfook.ca). 정부의 의료보험 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, 가족지지) hjin@hongfook.ca
 김희목 (인테이크) 교화 5227, hkim@hongfook.ca
 사무실 주소: 노스욕 1751 Sheppard Ave. E., North York, ON, M2J 5A4 (페어뷰 몰 맞은편)
 스카보로 본부 3220 Midland Ave., #201, Scarborough, ON, M1V 5E6
 다운타운 407 Huron St., 3rd Floor, Toronto, ON, M5S 2G5
 마캠 3621 Hwy 7, Markham, ON, L3R 0G6



2 월에는 발렌타인데이와 가정의 날이 있었다. 연인·가족끼리 사랑을 나누는 날! 어느 직장에서는 직원들에게 초콜릿과 꽃을 선물하기도 했다. 내게 선물할 사람이 없다면, 내가 나서서 주변 사람들에게 마음을 나눠보면 어떨까? 주는 기쁨도 받는 즐거움 못지 않을 테니까... (사진 Rita)



“오늘이 생의 마지막 날인 것처럼...” (2 월 21 일, 북클럽)

북클럽의 도서는 리차드 칼슨(Richard Carlson, 1961~2006)의 '사소한 것에 목숨 걸지 마라 - 습관 바꾸기 편(Don't sweat the small stuff, it's all small stuff)'이었다. 발제자는 "삶의 크고 작은 일들에 대응하는 '낯은 방법'에서 탈피, 좀더 평온하고 행복한 삶을 위한 100 가지 실천방법에 관심이 컸다"며 "이런 방법이 인지행동 치료(CBT)와도 연관돼 있음을 알게 되었다"고 도서의 선정이유를 밝혔다.

모든 인간에게는 언제나 문제가 있다. 이 문제가 10 년 후에는 지금보다 더 심각할 수도 있지만 문제 자체는 사라지지 않는다. 문제에 지나치게 얽매이거나 완전히 무시해버린다면 삶의 여정은 행복할 수 없다. 현재를 있는 그대로 받아 들이고 현재에 충실해야 삶이 행복해진다. 고통과 슬픔, 불안과 질병, 소외감, 경제적 어려움까지 삶에서 벌어지고 있는 모든 일들을 고통이라고 생각하지 않고, 이 문제들과 더불어 내가 행복할수 있다는 믿음을 갖고 하나씩 해결해 나가라는 것이 책이 전하는 주요 메시지다.

북클럽에서는 사소한 일을 보다 긍정적으로 받아들일 수 있게 하는 실천 방법 중 주요한 것을 살펴보았다.

- ◆ 생각: 생각의 '눈덩이 효과'를 인식하라. 부정적인 생각을 무시하라. 생각의 힘을 깨달아라.
- ◆ 기분: 기분이 저조할 때 떠오른 생각에 속지말라. 기분이 좋을 때는 감사하고, 나쁠 때는 품위를 지켜라.
- ◆ 습관: 미래는 현재의 습관에 의해 결정된다.다른 사람의 잘못을 지적하는 습관을 버려라.
- ◆ 인간관계: 먼저 용서하고 화해의 손길을 내밀어라. 입장을 바꿔 생각해보라.
- ◆ 스트레스: 누군가가 던진 공을 반드시 집을 필요는 없다. 스트레스를 없애려고 애쓰지 말라.
- ◆ 연민/공감: 연민을 길러라. 행위의 이면을 들여다 보아라.
- ◆ 대화/경청: 상대방의 말을 가로막거나 끝내라고 재촉하지 말라. 사람들의 말에 귀를 기울여라.
- ◆ 행복/만족: 사소한 것에 연연하지 마라. 지금 이 순간에 만족하는 습관을 길러라. 남을 탓하지 말라.
- ◆ 감사: 매일 잠시 동안 사랑하는 누군가를 생각하라. 고마운 사람을 떠올려보자.
- ◆ 봉사: 봉사를 생활의 일부분으로 만들어라. 작은 일부터 도와라.
- ◆ 친절: 호의를 베풀고, 대가를 기대하지 말라.
- ◆ 명상/요가: 마음을 차분히 가라앉혀라. 요가를 하라.

◆ 태도(실천방법): 타인의 생각에 티끌만한 진실이라도 찾아보려 노력하라. 느긋해져라. 많을수록 좋다는 생각을 버려라. 스스로에게 정말 중요한 것이 무엇인지 물어보라. 자신의 직관을 믿어라. 있는 그대로 마음을 열어라. 남의 일에 참견하지 말라. 내면을 가꾸기 위한 시간을 만들어라. 평범함 속에서 특별함을 발견하라. 오늘이 생의 마지막 날인 것처럼 살아라.

나눔의 시간에는 이런 의견들이 나왔다. 남의 삶을 살지않고 나로 살며, 하고싶은 일을 하면서 행복한 삶을 살자. 가정의 날에 딸과 함께 떠난 여행에서 딸의 기준으로 나의 삶을 바라보며 이 순간의 중요함을 알았다. 공원 묘지에 가서 부모님을 만났다. 아침 일찍 일어나 느끼는 자유로움, 나의 모습을 추스리고 하루를 시작하며 '때문에'를 '덕분에'로 바꾸는 긍정적인 생활을 하자.

심리학자 윌리엄 제임스는 '습관'에 대해 이렇게 말했다. 생각이 바뀌면 행동이 바뀌고, 행동이 바뀌면 습관이 바뀌고, 습관이 바뀌면 인격이 바뀌고, 인격이 바뀌면 운명이 바뀐다. (허정희)

갓가지 채소·과일, 정신건강 증진! (2 월 1 일, 웰니스 세미나)

이윤신 공인 영양사(식품 영양학 박사)가 '정신건강과 영양'을 주제로 33 명과 함께 온라인 세미나를 가졌다. 균형잡힌 식사가 정신건강에 큰 영향을 준다는 점 d 특히 강조됐다.



필요한 영양소 부족, 스트레스, 염증, 몸속의 필요한 미생물 감소 등으로 면역력이 약해지면 병이 생기게된다. 이를 예방하기 위하여 지용성 비타민(A, D, E, K) 과 수용성 비타민 B 군 (B1, B2, B6, B12, 니아신, 엽산, 비오틴, 판토텐산), 비타민 C 와 칼슘, 인, 나트륨, 칼륨, 마그네슘 등의 영양소가 필요하다. 우울/불안증을 예방하려면 섬유질이 풍부한 탄수화물, 단백질, 지방(오메가 3)과 더불어 물을 충분히 섭취해야 한다. 야채, 과일, 콩, 현미, 통밀빵,

통밀 파스타, 적당한 생선과 고기, 약간의 유제품으로 구성된 지중해식 식단은 저포화지방, 고 식이섬유로 건강에 도움이 된다.

편식을 줄이고 영양제에 의존하지 않는 균형잡힌 식사, 규칙적인 식사시간, 다양한 색깔(무지개색)의 야채와 과일, 식이섬유소, 양질의 단백질 섭취 등의 식 습관과 더불어 운동(매일 30 분), 숙면(하루 7-8 시간), 스트레스 줄이기(명상, 호흡, 음악감상 등), 술·담배 줄이기, 손씻기 등도 면역에 중요한 요소이다. (Jong)

형체부터 명암까지...따라 하면 금방 고수! (2 월 7 일, 힐링아트)

연필인물화의 마지막 시간으로, 한인미술가협회 공성미님께서 진행했다. 준비물은 연필, 지우개, 도화지. 미리 보내주신 자료를 보면서 인물화 그리기 설명을 듣고, 인물화를 그릴 때 겪은 어려운 점들을 공유하면서 쉽게 풀어나가는 법을 배웠다.

도화지 위에 밑 선을 긋고, 그 위에 눈,코,입을 배치하고 모델의 얼굴형을 따라 구조를 잡아갔다. 형체가 잡히면 명암으로 눈의 표정과 코선, 입술을 선명하게 처리했다. 어려웠던 눈매가 살아나고, 코선이 보이니 입술까지 덩달아 수월하게 그릴수 있었다.

한 시간이 순식간에 지나고, 참가자들의 그림을 화면에 비추어 감상할 수 있었고, 수준 높은 실력의 숨은 고수도 발견하는 시간이었다. 인물화를 그려놓고 보면 대상이 누구든지 나를 닮아있는 그림을 발견하고, 그림 속에 있었던

시간과 공간과 감정들, 이야기들이 그대로 담겨있음을 느낀다. 인물화 시간을 통해 서로 나누었던 순간이 힐링이 되고, 한 해 동안 건강하게 지내길 기대해본다. (허정희)

여행자와 만남, 힐링의 시작 (2 월 14 일, 뉴웨이브)

여행에 필요한 것은 무엇일까? 비용, 시간, 건강, 날씨, 누구랑 언제? 여러 조건이 맞아야 즐겁고 행복한 여행이 될 수 있다. 자신의 여행을 소개한 진행자는 이번 여행을 자동차보다는 걷는 여행으로 정했다고 했다. 걸으면서 만난 여행자와 이야기를 나누고, 그 대화가 곧 힐링이 되었다는 것. 여행지에서는 부자가 아니어도, 비록 열악한 환경일지라도 따뜻한 마음의 소유자에게서 도움을 받고, 인간의 훈훈한 마음과 정을 나눌 수 있다고 강조한 진행자의 산티아고에서 사하라까지의 여정을 들었다.



산티아고는 스페인 북서부 갈리시아 주의 주도인데, 정식 이름은 산티아고 데 콤포스텔라이다. 예수의 열 두 제자의 한 사람인 산티아고(우리말로 성 야고보)에서 이름을 따왔다. 예수가 십자가에 처형된 후 야고보는 복음을 전하기 위해 예루살렘에서 스페인 갈리시아 지방까지 걸어왔다고 한다. 야고보가 죽은 후 그의 시신은 들배를 타고 스페인 북부 해안까지 왔고 그의 시신은 지금의 산티아고에 묻혔다. 9 세기 초, 어느 기독교 순례자가 반짝이는 별을 따라 이곳으로 찾아왔고, 그때 발견된 유물이 야고보의 것으로 밝혀졌다고도 한다. 9 세기부터 유럽 기독교 사회에서는 산티아고 성지순례가 유명해졌다.

프랑스 남쪽 끝 생장피에드포르에서 시작하여 국경을 이루는 피레네 산맥을 넘어 산티아고로 향하는 800Km 의 길이다. 유네스코 세계문화유산으로 등재된 이 길은 까미노 길 가운데 순례자들이 가장 많이 찾는다. 스페인의 북쪽 해안 절벽을 따라 걷는 길(Camino del Norte)은 거칠고 비용이 많이 든다.

여행지에서 제일 힘든 것은 음식인데, '김 한장의 고마움'에 대한 이야기가 인상 깊었다. 다른 여행자의 불편한 다리를 위해서 기꺼이 등산 스틱을 양보해주는 여행자 이야기도 가슴을 뭉클하게 했다. 그리고 여행지에서 도움 주는 안내자들을 의심부터 하며 부정적으로 바라봤던 습성은 이전에 들었던 부정적 생각에 따른 선입감으로, 사실과 다른 경우가 많다는 이야기도 나왔다. 예수님을 믿는 분들이 한번쯤 가보고 싶은 곳이 성지순례가 아닐까. 늘 떠나보고 싶은 여행인데, 유익한 정보가 감사했다. (탁경원)

***홍폭 소식**



협회 강미혜 이사가 최근 오타와 국회의사당에서 열린 음력설 리셉션에 참석, 협회의 활약상을 홍보했다. 리셉션에 앞서 오타와대사관(대사 임웅순)에서 가진 간담회에서는 홍폭에 대해 소개하고 관심을 당부했다.

문화사랑방 (2 월 28)

정월 대보름의 유래와 관련 이야기를 중심으로 권천학 문화 컨설턴트가 진행했다.