

# 월간홍폭



제116호 2023년 4월  
홍폭 정신건강협회 한인커뮤니티 뉴스레터

따뜻한 봄날을 기다리며...

캐나다의 봄이 3월20일 공식적으로 시작됐지만 이따금 눈발이 날리고, 바깥 출입을 할 때는 아직도 옷깃이 여미어진다. 봄날이 아득히 멀지만은 않은 듯, 강가의 나무에 물이 오르고 영상의 날씨에는 노루의 나들이도 이따금 목격된다. 긴 겨울을 뒤로 하면서 한껏 기지개를 켜고 다가올 계절의 일상을 차분히 준비해 본다.  
(3월 하순 East Don River에서)



3월15일(수) 바디 앤 마인드

## 긴 겨울 끝자락, 함께한 일탈 여행

느리지만 확실히 봄이 오고 있다는 걸 느끼는 요즘입니다. 올해 들어서도 겨울 눈폭풍도 잦아 외출이 힘들었던 날들이 많았는데, 이런 시기에 별다른 일 없이 일상을 지내다보면 왠지 머릿속으로 색다른 상상을 해보게 되기도 합니다. 그런 차원에서, 이번 달 <바디 앤 마인드>는 '일탈! 나는 무얼할까?'라는 재미있는 주제로 진행이 되었습니다.

동영상을 통해 각자 다른 성격을 가진 사람들이 어떤 일탈을 하였는지, 그것이 어떤 의미였는지 알아보면서 나의 이전 경험을 되돌아보게 되었습니다. 주제에 맞춰 자신의 생각을 얘기하고 서로를 응원하는 시간에선, 많은 분들이 혼자 또는 함께 떠나는 여행을 얘기해주셨습니다. 또한, 일탈이라고 색다른 것만 얘기하는게 아니라, 평범할 수 있는 '늦잠자기' 같은 것도 누군가에게는 평소 해보지 못하기에 일탈이 될 수 있다는 것을 알게 되었습니다.

반복되는 일상에 무뎠던 몸과 마음을 운동과 웃음찾기로 다시금 활력을 불어넣으며 좋은 시간을 가질 수 있었습니다. (서나영)

3월1일(수), 웰니스 세미나

## 면역력 증진엔 생채소·과일 줍 최고

김영상 한의사가 진행하는 워크숍 '알러지를 이길 강력한 면역력'을 23명과 함께 온라인으로 가졌다. 환경오염을 비롯한 다양한 요인으로 약해진 면역체계가 과민한 반응을 보임에 따라 알러지와 만성염증이 생겨난다. 이에 대한 예방과 원인치료는 무엇보다 음식이 지름길이다. 칼슘 등, 광물성영양소(미네랄)와 효소가 부족하면 신진대사가 제대로 이뤄지지 않고 혈관이 막히게 된다. 채소, 과일 등 신선한 자연 식품을 다량으로 섭취하는 것이 가장 중요하다. 구체적으로 △해독 레몬즙을 공복에 마신다. 처음에는 1개로 시작해 양을 늘리고, 속이 쓰리면 물을 타서 마신다. △채소즙(당근 50% + 기타 채소) △과일즙도 좋다. (Jong)

4·5월 정신건강 교육

## 힘든 감정 어떻게 다스릴까?

홍폭은 ▲월 6일부터 27일까지 매주 목요일 오전 (10:30-12:00) 컴패션(compassion, 연민) 강좌를 4회 개설한다. 온라인(Zoom)에서 한국어로 진행하며, 자기 인식, 역량 강화, 불안 진정, 불편한 감정 처리 등에 대한 능력을 기르는데 중점을 둔다. 참가비는 없다. ▲5월 13, 20일(토, 오전 10-5시)에는 정신건강 응급처치(First Aid) 기본과정이 마련된다. 정신건강 전반에 걸쳐 기본 정의와 증상, 상황 대처법 등을 나누게 된다. 대면으로 진행되는 이 강좌는 캐나다 정신건강위원회(Mental Health Commission of Canada)가 제공하는 것으로, 소정의 수강료가 있으며 교육을 마치면 이수증(certIFICATE)을 받게 된다. 등록/문의: 강소연 정신건강복지사 (437)333-9376; skang@hongfook.ca

3월28일(화), 문화사랑방

## 망자와 가진 AI 대화 “만감 교차”

삼일절의 주요 인물들을 살펴보고, 봄을 주제로 한 작품을 감상했다. 특히 ‘디지털 휴먼(가상 인간)’이라는 AI 기술을 활용해 드라마 ‘전원일기’에 출연한 고 박윤배(응삼) 배우를 죽음에서 불러와 동료 배우들과 대화하는 장면을 함께 시청하며 참석자들의 마음은 크게 움직였다.

대체적인 반응은 “진짜인 듯 착각할 정도로 감동적” “AI가 보편화되는 세상에 적응할지 걱정” “고인과 상상으로 대화하는 기술의 역기능도 고려해야” “기술 발전이 놀랍고 두렵다.” “조화에서 향기를 찾아보려는 가련한 위로” 등.

한편 문화사랑방의 진행자 권찬한 시인이 이끄는 ‘K-문화사랑방’은 최근 시조 문집 ‘무지개 음계(인간과 문학)’을 출간했다. 여기에는 홍폭의 김영상, 정정애 봉사자의 작품도 실렸다.

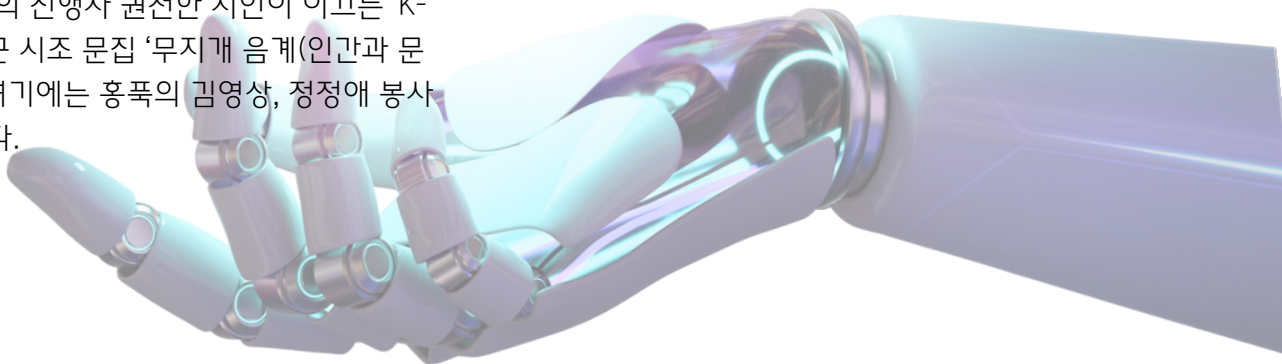
3월14일(화), 뉴웨이브

“우리의 미래는 바로 오늘, 관계 안에서  
최선을 다하는 삶의 이 순간이 아닐까?”

공상과학(SF) 영화 ‘정이’는 지난해 5월 세상을 떠난 배우 강수연의 마지막 작품으로, 연상호 감독이 메가폰을 잡았다. 해수면 상승과 자원 고갈로 폐허가 된 지구에서 더 이상 살기 힘들어진 인간은 우주에 은신처인 쉼터를 짓는다. 여기서는 수십 년째 내전이 계속된다. 주인공 윤정이(김현주)는 연합군의 승리를 이끄는 전설적인 용병이지만, 한 번의 작전 실패로 식물 인간이 되고 만다. 그러자 인공지능(AI) 회사의 계획으로 윤정의 뇌를 복제하여 최고의 전투지휘 AI를 개발하는 기획이 바로 영화제목 ‘정이’이다. 윤정의 딸 윤서현(강수연)은 개발 책임을 맡았으나 완전한 AI 전투용병의 개발이 실패하는 과정에서 엄마의 사랑을 확인하고, 전투용병인 엄마를 구하기 위한 계획을 세우게 된다.

뇌복제 인공지능인 AI가 만들어가는 미래 세계를 두고, 모임에서 많은 의견이 오갔다. 엄연한 빈부 격차, 전쟁, 팽배한 물질주의 시대에, 영화 속에 등장하는 ‘미확인 영역’은 인간과 AI의 차이를 확인시켜 주는 것으로, 세상을 살아가면서 인간에게 반드시 필요한 것이 무엇인지 상기시켜준다. AI 시대에도 우리에게 여전히 사람과 사람을 이어주는 관계가 요구되고, 그런 관계는 서로를 아껴주는 사랑, 추억, 그리움, 그리고 기억으로 표현되고 있다.

‘정이’를 통해 본 우리의 미래는 바로 오늘, 우리의 관계 속에서 최선을 다하며 살고있는 이 순간이 아닐까 생각해 본다. 누군가의 말처럼, 우리는 오늘, 이 순간만을 산다. (이용례)



3월21일( 화), 북클럽

## 꺾인 삶 세우는 용기를...청춘 이야기

2023년 캐나다 한국일보 신춘문에 수필 수상작 ‘꺾어 신은 운동화(허정희 작)’를 함께 읽고, 살면서 경험한 꺾어진 꿈과 그것을 극복한 이야기를 나누는 시간을 가졌습니다. ‘꺾어 신은 운동화’는 지난 80년대 한국의 혼란 속에서 대학시절을 보낸 우리들의 모습 이었고, 그 시대를 살아낸 우리들의 이야기였습니다. 살면서 우리는 자신의 삶이 무엇에 의해 꺾이는 순간을 만나 상심하고, 그런 상황에 좌절하기도 하고, 꺾인 채 살아가기도 합니다. 마지막 구절에 나오는 꺾어진 운동화를 바로 세워 내일을 살아가길 응원하는 마음으로, 그 소망이 글을 읽는 이에게 전해지길 바라 봅니다.

차를 타면 내비게이션이 길을 안내하고, 모르는 말이나 의문점은 구글이 해결해주고, 시시각각 변해가는 세상 이야기는 유튜브를 열면 쉽게 알 수 있어, 우리는 수많은 정보로 가득한 세상에 살고 있습니다. 어느 순간, 정보에 빠져 무엇을 선택할지 몰라 선택 장애를 경험하기도 합니다. 우리의 삶이 눈앞에 펼쳐놓은 인생 지도를 따라가는 것이 아니라, 방향만을 알려주는 마음의 나침판을 따라가다 보면, 가보지 않은 길을 만나 헤메는 경험도 하고, 예기치 않은 순간 다른 길에서 있기도 합니다. 먼 길을 돌아 생의 마지막 순간에 지난날을 후회하지 않도록 미뤄뒀던 꿈들을 다시 시작해보길 응원합니다.

끝으로 나눔의 시간에서는 수필을 통해 20대로 돌아가 그때의 고된 현실에서, 현실도피로 외면하지 않고, 함께함으로써 나를 살리는 따뜻함이 위로로 다가왔다는 분도 있었습니다. 또한 그 시대 그곳에서 끌려가 군에 입대하게 된 이야기도 들었습니다.

글을 통해 시간을 거슬러 갈 수 있었고, 역사의 명암 속으로 잊혀지지 않을 우리들의 찬란했던 청춘이 거기에 있었습니다. (허정희)

3월7일(화), 힐링아트

## 눈은 평행선으로...토끼 볼펜화

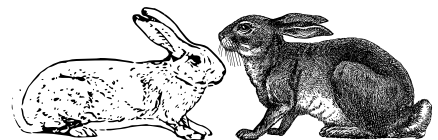
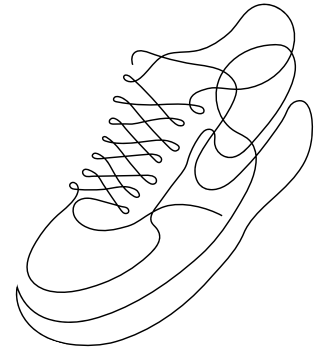
한인미술가협회 정인영님의 지도로, 계묘년의 상징인 토끼를 볼펜으로 그려보기로 하였다.

볼펜화는 실수하면 지우고 다시 그리기 어려우므로 우선 연필로 밑그림을 그린다. 토끼 그리기는 그다지 복잡하지 않아서 선(grid)을 치지 않고 그려도 된다. 처음으로 그리는 사람들은 선을 치고 시작하면 더 쉽게 그릴 수 있다. 귀의 귀 위치를 잘 생각하며 중간에서 약간 윗부분에 토끼의 얼굴을 원형으로 자리잡아 준 후, 원형의 중간 부분을 중심으로 볼 부분도 원형으로 그리고 귀의 위치를 마지막으로 잡는다. 이제 선들을 연결하여 토끼의 형태를 잡는다. 눈은 평행선을 먼저 그은 뒤에 그려주면 짝짝이가 되지 않는다. 코와 입의 위치도 잡고 나서 스케치한 선들은 지운다. 토끼의 귀 위치를 잘 생각하며 중간에서 약간 윗부분에 토끼의 얼굴을 원형으로 자리잡아 준 후, 원형의 중간 부분을 중심으로 볼 부분도 원형으로 그리고 귀의 위치를 마지막으로 잡는다. 이제 선들을 연결하여 토끼의 형태를 잡는다. 눈은 평행선을 먼저 그은 뒤에 그려주면 짝짝이가 되지 않는다. 코와 입의 위치도 잡고 나서 스케치한 선들은 지운다.

귀의 접힌 부분을 그리고 나면 어느 정도 토끼 형태가 잡혀가므로 어색한 곳은 고쳐가며 자리를 잡는다. 눈의 진한 부분은 연필을 뾰족하게 꺾어서 칠하는 것이 좋다. 지우개도 뾰족하게 잘라 사용하면 지우기 편리하다.

귀, 얼굴, 몸통은 얇게 촘촘히 칠한다. 넓은 부분은 길게 칠해야 깔끔하다. 칠한 부분을 휴지로 문질러주면서 명암을 만든다. 명암에 이어서 털을 표현할 때 털의 방향은 아래쪽에서 위로 올려줘야 한다. 털의 모양, 길이 등이 각각 다르기 때문에 모두 똑같이 그릴 필요는 없다.

볼펜으로 명암을 내는 방법은 연하게 시작해서 진해지는 단계로 나아가는 연습이 필요하다. 점점 진하게 표현하는 방법은 앞뒤로 왔다 갔다 하면서 색을 입혀주고, 이 부분이 완성되고 나서 원을 그리고 위에서 아래로 털을 그리면 된다.(정수진)



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

## 4월 프로그램 달력

매주 수·금요일 10:00AM – 12:00PM ESL DT

탁구클럽 등록 필수 | 문의: 437-333-6730 DT

화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
<b>4</b> 10:30AM – 11:30AM C 힐링아트	<b>6</b> 10:00AM – 12:00PM C 웰니스 세미나 유연장, ODSP, RDSP, 위임장 등	<b>7</b> 4:00PM – 5:15PM P 동료지지 그룹 ENG	<b>8</b> 12:00PM – 1:00PM L 탁구클럽 DT 1:00PM – 2:30PM P 동료지지 그룹: DT 산책그룹	<b>9</b>
<b>11</b> 10:30AM – 12:00PM C 뉴웨이브	<b>12</b> 10:30AM – 12:00PM P 동료지지 그룹: 회복그룹	<b>13</b> 4:00PM – 5:15PM P 동료지지 그룹 ENG	<b>14</b> 12:00PM – 1:00PM L 탁구클럽 DT 1:00PM – 2:30PM P 동료지지 그룹: DT 산책그룹	<b>15</b>
<b>18</b> 10:30AM – 11:30AM C 홍폭 한인 북클럽	<b>19</b> 10:30AM – 12:00PM R 바디 앤 마인드	<b>20</b> 4:00PM – 5:15PM P 동료지지 그룹 ENG	<b>21</b> 12:00PM – 1:00PM L 탁구클럽 DT 1:00PM – 2:30PM P 동료지지 그룹: DT 산책그룹	<b>22</b> 11:00AM – 1:00PM F 홍폭 가족지원 모임 워크샵 – Compassion NY
<b>25</b> 10:30AM – 11:30AM C 문화 사랑방	<b>26</b> 10:30AM – 12:00PM P 동료지지 그룹: 레저클럽 NY 12:30PM – 1:30PM 바느질그룹 NY	<b>27</b> 2:00PM – 4:00PM F 홍폭 가족지원 모임 (시니어그룹) NY 4:00PM – 5:15PM P 동료지지 그룹 ENG	<b>28</b> 12:00PM – 1:00PM L 탁구클럽 DT 1:00PM – 2:30PM P 동료지지 그룹: DT 산책그룹	<b>29</b>

C 커뮤니티·건강 프로그램    P 동료지지 그룹    R 회복학교    L 레저클럽    F 가족지원 그룹  
 NY 노스욕 사무실    DT 다운타운 사무실    ENG 영어

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 무료서비스가 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

마감: 3621 Hwy 7, Markham, ON, L3R 0G6