

# 월간홍폭



제117호 2023년 5월  
홍폭 정신건강협회 한인커뮤니티 뉴스레터

## 4월의 여름

남부 온타리오의 기온이 섭씨 20도 후반까지 올라가며 ‘반짝’ 여름맛을 보여주던 4월 중순, 토론토 북쪽 약 200km 거리에 있는 브레이스브리지 (Bracebridge)에도 쌓였던 눈이 녹으면서 폭포수가 크게 불어났다. 철에 맞지 않게 날씨가 변덕을 보이면 우리는 별 저항 없이 옷차림을 바꿔 적응해 간다. 하지만 상대방의 마음이 변덕스러우면 어떻게 대처해야 할지 막막해진다. 그래도 분노나 짜증으로 맞대응하지 말고 서로를 이해하며 맞추어 가야 하는 슬기가 필요하지 않을까.



### 4월5일(수) 웰니스 세미나

#### 유언장 있으면 유산 처리 걱정 뚝!

유언장 작성, ODSP, RDSP, 위임장에 관한 세션을 줌미팅으로 가졌다. 많은 준비를 해주신 에실리 문 변호사가 영어로 정성껏 설명하고, 서나영 봉사자가 이해하기 쉽도록 자세히 통역했다.

위임장(Power of Attorney) 문서의 법적 대리인은 개인관리의 경우는 16세 이상, 재산관리는 18세 이상이어야 한다. 그리고 반드시 2명의 증인이 필요하다. 대리인이 결정할 수 있는 ▲개인관리 사항은 주택, 영양, 의류, 위생, 안전, 치료, 수명 연장 여부 등이다. 위임자가 직접 결정을 내릴 수 없는 상황이라면 장기기증이나 존엄사에 관한 사항도 위임이 가능하다. ▲재산관리 사항에는 부부의 주택, 금융·정부, 월 불입금, 유언, 투자와 자산, 디지털 기기, 교육·법적 의무 관련 지출 등이다.

유언장이 없으면 재산 분배는 상속법(SLRA, Succession Law Reform Act)에 따라 이루어진다. 가령 유족으로 배우자만 있으면, 재산은 배우자에게 귀속된다. 배우자와 자녀가 있는 경우, 20만불을 배우자에게 우선적으로 지급하고 나머지 금액은 배우자와 자녀에게 분배된다. 유언장을 작성해 두면, 자산분할 방법을 미리 결정하게 됨으로써, 엉뚱한 사람이 유산을 받거나 예상치 못한 권리 주장을 피할 수 있다. 또한 미성년 자녀와 부양가족을 돌볼 사람을 선정할 수 있으며, 유산 처리에 따르는 비용과 세금, 시간도 줄일 수 있다. 법적 효력이 있는 유언장은 외부의 압력이 없는 환경에서 18세 이상의 본인이 건강한 정신상태에서 작성한 것이어야 하며, 반드시 2명의 증인 앞에서 서명해야 한다. 그러나 본인이 직접 손으로 쓴 유언장(Holographic Wills)도 유효한 것으로 인정된다.

ODSP는 경제적 도움이 필요한 장애인과 그 부양가족에게 소득을 지원하는 프로그램으로, 18세 이상의 온타리오 주민으로서 자산이 프로그램에 규정된 한도를 넘지 않아야 하고, 프로그램이 규정한 장애인 또는 해당 부류에 속해야 한다. RDSP는 장애인 세액공제(DTC) 대상자의 장기적인 재정보장을 위해 부모 등이 저축할 수 있도록 지원하는 프로그램이다. RDSP가 있더라도 ODSP 지원은 줄어들지 않는다. 또 RDSP의 금액도 한도가 없으며, 수혜자는 계속해서 ODSP 지원을 받을 수 있다.

세션에서는 유익한 정보와 함께 질의응답 시간에 많은 질문이 나왔다. 부족한 시간으로 아쉬운 마음을 하면서 후속 모임이 진행될 수있기를 기대해 본다. 고맙게도 자세한 내용이 적혀있는 화일을 이메일로도 전달받을 수 있었다. (Jong)

4월25일(화), 문화사랑방

## 4대 명절의 하나 '한식'...농사는 이날부터

권천학 문화컨설팅센터의 문화사랑방이 오현명이 부른 가곡 '4월의 노래'로 시작되었다. 주제는 '세시 풍속과 절기'.

조선시대 4대 명절은 설날 한식 단오 추석이고, 1년을 농사 절기에 맞춰 24절기로 나눈다. 그중 청명 바로 다음에 오는 한식(寒食)에 대해서 배웠다. 이 날은 불을 사용하지않고 찬 음식을 먹는 것이 특징이다. 민간에서는 무덤의 풀을 베어 깨끗이 하는 벌초나 잔디를 새로 입히는 작업을 통해 조상에게 효를 표한다. 대표 음식으로는 술, 과일, 포, 식혜, 떡, 국수, 탕, 적이었다. 이 절기를 계기로 씨를 뿌리고 나무를 심는 농사철이 시작된다.

한식과 관련된 속담도 재미있다. “정성이 있으면 한식에도 세배간다.” “한식에 죽으나 청명에 죽으나”(하루 먼저 죽으나 뒤에 죽으나 같다, 얹어치나 메치나, 피차일반, 오십보백보), “물 한식에 불 단오라”(한식에는 비가 와야 좋고, 단오에는 햇볕이 짹짹 내리찍야 농사에 좋다.)

한식의 유래로는 중국의 '개자추 전설'이 전해진다. 춘추전국시대 진나라 문공을 모셨던 충신 개자추라는 사람이 있었다. 문공은 왕위에 오르기까지 많은 고초를 겪고 굶주림에 시달렸다. 이에 개자추는 자신의 허벅지살을 잘라 그에게 바쳤다. 훗날 문공이 왕위에 오른 후 전날의 공신들에게 포상을 내렸다. 그러나 개자추는 포상 명단에 포함되지 않아 실망한 나머지 산중에 들어가 숨어버렸다. 문왕이 나중에 이 사실을 알고 개자추를 찾았으나 산중에서 나오지 않으므로 불을 놓으면 나올 것이라 생각해서 불을 질렀다. 하지만 개자추는 끝내 나오지 않고 홀어머니와 서로 겨안은 채 불탄 시체로 발견되었다. 이에 그를 애도하는 뜻에서 이날은 불을 쓰지 않고 찬 음식을 먹는 풍속이 생겼다. (이경욱)

4월18일(화), 북클럽

## 모험을 통한 깨달음! 산티아고 순례 경험 함께

봄소식을 안고온 수선화처럼 활짝 핀 참가자들의 얼굴들을 만날수 있어 반가웠고, 이옥금, 허정희님이 밴쿠버에서 참여해서 더욱 훈훈해 보였다.

저자 파울로 코엘로는 브라질 작가로 순례길을 걷고 난후 1987년 '순례자'를 발표했으며, 그 영감으로 '연금술사'를 썼다. '연금술사'는 '성경'이후 가장 많이 읽히고, 우리가 삶에서 얻을 수 있는 것들을 제시하는 명서이다. 그의 책은 소설이라기 보다는 술술 읽히는 인생서로 영적, 신비주의적 내용이 많다. 진행자 이옥금님은 “너무 유명한 책이라 한번쯤 읽어본 책이라 생각된다”며, “작년에 순례길을 다녀온 후 여행기를 쓰게되었는데, 책장에서 우연히 '순례자'란 책을 발견하고, 이 책을 선정하게 되었다”고 한다.

산티아고 순례길은 역사와 유적지의 감흥도 있지만, 시골길을 걸으며 함께 여행하는 사람들과의 만남과 나누는 이야기가 좋은 경험이었고, 너무 느리게도, 빠르게도 아닌, 자신의 적절한 걸음으로 걸었다고 했다. 코엘로는 순례길을 걷고 난 후 글을 썼으며, 이옥금님도 순례길을 걷고 난 후 글을 쓰고 싶다는 충동을 느꼈다고 한다.

“연금술사'의 주인공 양치기 산티아고는 보물을 찾아 떠나, 피라미드에 도착하여, 보물이란 자신의 집 무화과 나무 아래의 보물 뿐 아니라,사랑하는 여인 파티마를 알게 된 것, 그리고 자아의 신화(운명)를 알게 된 것이라 했다.

책에는 이런 명언들이 등장한다. "비밀은 바로 현재에 있네. 현재에 주의를 기울이면, 현재를 더욱 나아지게 할 수 있지." "그대가 여행길에서 발견한 모든 것들이 의미를 가질 수 있을 때 그대의 보물은 발견되는 걸세". "무언가를 찾아 나서는 도전은 언제나 '초심자의 행운'으로 시작되고, 반드시 '가혹한 시험'으로 끝을 맺는 것이네". "어느날 아침에 눈을 떠보니 당신이 꼭 하고 싶었던 일들을 할 수 있는 시간이 없다는 것을 깨닫게 된다. 그러니 지금 시작해라." "오늘도 나는 미래를 향해 걷고 있다. 1986년 8월 산티아고를 순례한 날의 오후를 생각하며" "꿈을 이루지 못하게 하는 건 딱 하나... 바로 실패 할지도 모른다는 두려움 때문이지."

연금술사가 많은 사람들에게 사랑받는 이유는 바로 성장, 모험의 과정 속에서 많은 깨달음을 주기 때문이다. 4월의 향기처럼 풋풋한 북클럽에서 이옥금님은 '연금술사' '순례자' 외에 톨스토이의 '두 노인'까지 방대한 내용을 이해하기 쉽도록 소개해 주셔서 감사드린다. 참가자들 모두 자신의 보물을 찾아 더 나은 삶을 살아가기를 희망한다. 우리는 모두 연금술사 ... (허정희)

## 홍폭 코로나19 조치 완화

3년여에 걸친 코비드 팬데믹이 회복단계로 넘어가면서 홍폭도 직원과 클라이언트, 봉사자, 방문객을 위한 새로운 조치를 4월3일부로 실시하고 있다. 변경된 사항은 다음과 같다.

- 홍폭 사무실에 출입하는 개인에 대한 체온 측정은 더 이상 하지 않는다. .
- 사무실 내에서 마스크를 착용할 의무는 없으나, 공공장소에서는 여전히 모든 사람이 마스크를 착용할 것을 강력히 권장한다.
- 사무실에 들어가기 전과 회의실과 면접실에 출입 시에는 계속 손 위생을 철저히 실천한다.
- 탁자와 의자 등 공용 공간 사용 전후에는 청소를 하는 등 사무실 공간을 청결하게 유지한다. .
- 필요한 경우 개인보호장비(PPE)를 착용한다.

## 4월19일(수), 바디 앤 마인드

**“힘들 때 우는 건 삼류다, 참는 건 이류다,  
웃는 자가 일류다.”**

국문학자 고 양주동 박사에 따르면 “겨우내 땅 밑에 갇혀 살던 만물이, 날씨가 풀리고 얼음이 녹으면 머리를 들고 대지로 나와 세상을 다시 본다”고 해서 '봄'으로 불렀다고 한다. 모든 것을 새로운 시선으로 바라본다는 의미라고도 한다.

만물이 소생하는 봄, 따뜻해 지는 시기라 행복하고 긍정적인 생각으로 마음이 설렌다. 앙상하던 나뭇가지에 물이 오르며 파릇파릇 새싹이 돋고 노란 민들레와 개나리도 활짝 피었다. 냉이와 달래, 쑥 등 봄나물도 빼놓을 수 없다. 날아갈 듯 한결 가벼워진 옷차림, 밝아진 얼굴 표정, 봄은 움직이는 계절이다.

어떤 상황에서도 감사하는 습관을 들이면 스트레스를 완화하고 면역계를 강화시킨다고 한다. 웃음 역시 웃을 일이 있을 때만 웃는 것이 아니고, 습관적으로 웃는 연습을 하다보면 마음이 편안해지고 여유가 생긴다.

“힘들 때 우는 건 삼류다, 참는 건 이류다, 웃는 자가 일류다”라고 셰익스피어가 말했다. 몸과 마음의 밸런스를 찾아가는 바디 앤 마인드 프로그램은 적절한 웃음과 감사, 노래와 율동, 명상으로 오늘도 밝고 안정된 하루하루를 만들어 간다. (Rita)

## 4월11일(화), 뉴웨이브

**명상, 웃음으로 마음 근육을...  
코어운동, 복식호흡으로 신체 근육을...!**

오랜만에 찾아온 명상 음악과 한바탕의 웃음은 겨우내 움츠려 들었던 마음의 힘듦과 수고로움을 덜어내기에 충분했다.

마음의 평온함과 밝은 웃음으로 마음의 근육을 만들었다면, 이제 몸의 근육도 일으켜 세워야 하는 코어운동이 시작된다. 점점 나이가 들어가면서 힘든 운동을 할 수 없는 상황에서 소멸되는 근육을 잡아주는 배 코어운동이 50세 이후에 반드시 해야 할, 그리고 어디서든 앉아서 할 수 있는 쉬운 방법이다. 이번 코어운동은 유튜브 영상 '박미경 TV'(앉아서 하는 코어운동)로 준비했는데, 따로 시간을 내서 내 몸에 벨 때까지 여러 번 따라해 보는 것도 좋을 듯 싶다.

특히 코어운동의 핵심은 복식호흡과 병행해야 효과가 높아진다. 힘이 주어지는 운동을 할 때는, 숨을 들이마시면서 배를 볼록하게 하고 그 동작이 끝날 때까지 5초 동안 숨을 참는 동작, 그리고 이완하는 동작에서는 숨을 코로 '후~' 뿜으면서 배가 훌쩍하게 들어가는 동작을 반복함으로써 배 코어운동이 극대화 된다.

걸을 때도 이 복식호흡을 하게되면 코어운동의 효과를 볼 수 있다. 처음엔 복식호흡이 쉽지 않지만 반복하다 보면 내 배에 코어근육이 만들어지게 되고 척추의 근육이 바로 설 수 있어, 노인들의 넘어지는 위험성도 줄일 수 있게된다. 일석이조. 오늘 이순간부터 시작이다. (이용례)



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

# 5월 프로그램 달력

- 매주 수·금요일 10:00AM – 12:00PM ESL DT
  - 탁구클럽 매주 금요일 12:30AM – 2:00 PM 등록 필수 DT
- 문의: 437-333-6730

화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
<b>2</b> 10:30AM – 11:30AM C 뉴웨이브	<b>3</b> 10:30AM – 12:00PM C 바디 앤 마인드	<b>4</b> 4:00PM – 5:15PM P 동료 지지 그룹 ENG	<b>5</b> 12:30PM – 4:00PM L 전인 프로그램: 드랍 인 DT 2:00PM – 3:30PM P 동료 지지 그룹: 워킹그룹 DT	<b>6</b>
<b>9</b> 10:00AM – 12:00PM C 정원가꾸기 SCAR ENG 11:00AM – 1:00PM C 힐링아트	<b>10</b> 10:30AM – 12:00PM P 동료 지지 그룹: 회복그룹	<b>11</b> 4:00PM – 5:15PM P 동료 지지 그룹 ENG	<b>12</b> 12:30PM – 4:00PM L 전인 프로그램: 드랍 인 DT 2:00PM – 3:30PM P 동료 지지 그룹: 워킹그룹 DT	<b>13</b>
<b>16</b> 10:00AM – 12:00PM C 정원가꾸기 SCAR ENG 10:30AM – 11:30AM C 홍푹 한인 북클럽	<b>17</b> 10:30AM – 12:00PM R 웰니스 세미나 당뇨란? 당뇨에 대해 알아야 할 것들	<b>18</b> 4:00PM – 5:15PM P 동료 지지 그룹 ENG	<b>19</b> 12:30PM – 4:00PM L 전인 프로그램: 드랍 인 DT 2:00PM – 3:30PM P 동료 지지 그룹: 워킹그룹 DT	<b>20</b>
<b>23</b> 10:00AM – 12:00PM C 정원가꾸기 SCAR ENG 10:30AM – 11:30AM C 문화 사랑방	<b>24</b> 10:30AM – 12:00PM L 동료 지지 그룹: 레저클럽 NY 12:30PM – 1:30PM L 바느질그룹 NY	<b>25</b> 2:00PM – 4:00PM F 홍푹 가족지원 모임 NY (시니어그룹) 4:00PM – 5:15PM P 동료 지지 그룹 ENG	<b>26</b> 12:30PM – 4:00PM L 전인프로그램: 드랍 인 DT 2:00PM – 3:30PM P 동료 지지 그룹: 워킹그룹 DT	<b>27</b> 11:00AM – 1:00PM F 홍푹 가족지원 모임 NY
<b>30</b> 10:00AM – 12:00PM C 정원가꾸기 SCAR ENG	<b>31</b> 10:30AM – 12:00PM L 동료 지지 그룹: 레저클럽			

- C 커뮤니티·건강 프로그램   
 P 동료 지지 그룹   
 R 회복 학교   
 L 레저클럽   
 F 가족 지원 그룹  
NY 노스욕 사무실   
DT 다운타운 사무실   
SCAR 스카보로 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 <엑세스 포인트> 웹사이트(theaccesspoint.ca/)에 지원서를 바로 제출하시면 됩니다.

<< 문의 >>

홍푹 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 분부: 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