

월간홍폭



제119호 2023년 7월
홍폭 정신건강협회 한인커뮤니티 뉴스레터

주토론토 총영사 홍폭 사무실 방문

김득환 토론토총영사가 6월20일(화) 오전 홍폭 협회 다운타운 사무실(407 Huron St.)을 찾아 홍폭 관계자들과 정신건강 간담회를 가졌다. 한국 공관의 대표가 홍폭 사무실을 방문한 것은 처음이다. 김 총영사는 “정신건강 문제는 중요한 사회적 관심사”라며 “앞으로 영사관과 홍폭이 협력해 정신건강에 대한 관심과 인식을 높이는 방안을 적극 모색할 필요가 있다”고 강조했다. 간담회 후에는 사무실 건물 앞에서 참석자들과 기념촬영을 했다. 사진 왼쪽부터 이경민 홍폭 간호사 클리닉(NPLC) 이사회 회장, 정앤드류 홍폭 협회 사무장, 강미해 협회 이사, 강소연 정신건강복지사, 김 총영사, 오른쪽 끝은 김종길 경찰영사. 한편 홍폭은 17일(토) 개최한 기금 마련 갈라에 김 총영사를 초대하기도 했다. 400여 명이 참석한 갈라에서 홍폭은 약 30만불을 모금했다.



오타와 대사관에 '마음돌봄' 전달

강미해 홍폭 협회 이사가 한해 외교관계 수립 60주년을 맞아 6월6일 오타와에서 열린 '9차 연례 캐-한 간담회'에 참석해 임용순 주캐나다 한국대사에게 홍폭 한인그룹이 발간한 정신건강 지침서 '마음돌봄'을 전달했다. 강 이사는 이 자리에서 연아 마틴 연방 상원의원에게도 홍폭을 간단히 소개했다.

박성모 자문위원 경연대회 우수상

홍폭 협회 한인자문위원회 박성모 자문위원이 최근 케이바이오엑스(K-BioX)가 주최한 '저널 클럽 발표 경연대회'에서 우수상을 수상했다. 아동병원 연구원으로 재직하는 박 자문위원은 신경과학 분야에서 최근에 출간된 연구 논문을 알기 쉽게 요약, 정리하여 발표했다. K-BioX는 전 세계 한인 생명과학자 협회로 약 9천 명이 회원으로 가입돼 있다.

정신건강 응급처치 교육...28·29일

캐나다 정신건강위원회(MHCC)가 제공하는 정신건강 응급처치(First Aid) 교육이 7월28(금)·29일(토) 이틀간 홍폭 노스욕 사무실에서 실시된다. 영어로 진행되는 교육에서는 정신건강 문제로 어려움이 발생하는 상황에 잘 대처할 수 있는 적절한 방법을 총 12시간에 걸쳐 다룬다. 소정의 등록비가 있다. 등록/문의: 강소연 (437)333-9376; skang@hongfook.ca

6월21일(수), 바디 앤 마인드

강한 불길의 바위 같은 아버지... 집안의 기둥

이달의 주제는 ‘부모님 사랑’이었다. 6월은 특히 아버지의 희생을 다시금 깨닫게 하는 ‘아버지의 날’이 들어있다. 말없이 묵묵하고 엄하기만 했기에, 아버지에 대해 좋지 않은 기억을 가진 사람들도 적지 않다. 소통하는 방법을 몰랐던 건 아닌지, 아니면 아버지가 어렸을 때 배운 가장으로서의 강박감, 책임감 때문은 아니었는지...



아버지를 이렇게 정의하기도 한다. “뒷동산의 바위 같은 존재, 끝없이 강한 불길 같 으면서도 자욱한 안개와도 같은 존재, 자식들이 힘들 때

쓰러지지 않고 살게 하는 삶의 기둥이다. 가정의 행복이 자신에게 달려있다는 무거운 책임감으로 자연히 '나'는 없어지고 '가족'이 삶의 전부가 된다.” (윤문원, 아버지 술잔에는 눈물이 절반이다). 아버지에 대한 미움이나 원망이 있지 않을까. 가수 이태호의 '아버지의 강'이란 곡을 회원들과 같이 들었다.

딸 바보였던 아버지가 보고 싶어졌다. 자식들한테 젊고 건강하다는 걸 보여주시려고 머리 염색을 게을리하지 않으셨고 주말엔 공원으로 바닷가로 가족과 시간을 보내셨다. 돌아올 수 없는 많은 추억들을 그리움에 담아본다. "나는 아버지가 하늘로 가신 지가 여러 해 지났 습니다. 가끔 못난 자식이 그리워 꿈속에 나타날 만도 한데 하늘나라에도 치매가 있나 봅니다." (Rita)

6월13일(화), 뉴웨이브

공원 길 함께 걷는 즐거움!

써니브룩 공원에서 약 20명이 공원 길을 걸었다. 준비운동으로 시작하여 함께 걸으면서 명상 순서도 가졌다. 걷기 후에는 간단한 점심(김밥)을 나누었다.



6월7일(수), 기후위기 세미나

지구온난화, 중산층 책임 커...CO2 줄여야

토론토 생태 희망연대 정필상 대표가 '기후 위기' 온라인 세미나를 진행하였다. 18, 19세기의 산업혁명 시기 이전보다 지구 표면이 1.1도가 증가한 지구 온난화(지구 표면의 평균 온도가 올라가는 현상)의 위기에서 우리가 대처할 방법들에 대하여 진지하게 경청하며 의견들을 나누어 보았다.

지난 4월 말부터 시작하여 지금까지 430여 곳으로 번지며 미주까지 심각한 대기오염을 일으키는 캐나다 산불의 원인도 결국은 기후변화에 따른 현상이다. 지구온난화의 직접적 원인이 되는 이산화탄소(Carbon Dioxide, CO2)나 메탄 같은 온실가스 배출의 증가는 세계적으로 소득 상위 10%에 속하는 사람들에게 절반 이상의 책임이 있다. 북미에서 주택을 소유한 중산층이 이 범위에 포함된다는 통계가 놀라웠다. 오래전부터 들어왔던 지구온난화의 심각성을 다시 한번 생각해 볼 수 있었고, 2050년 전까지 탄소 배출량 감소 목표를 달성하기 위해서는 우선 환경 문제에 관심이 많은 정치인을 선출하는 것과 더불어 고기 소비 줄이기, 대중교통 이용하기, 전기차 사용, 태양광 설치, 5R(Refuse, Reduce, Reuse, Recycle, Repurpose) 지키기 등 우리 일상에서 해야 할 일들도 많았다. 환경 문제는 결코 남의 일이 아니라고 재인식했다. (Jong)

6월27일(화), 문화사랑방

'추념 양귀비'는 '플랜더스 전장에서'

권천학 문화컨설팅트트의 인도로 한국의 현충일(6월6일)과 캐나다의 추모일(Remembrance Day, 11월11일)에 대해서 이야기를 나눴다. 캐나다 추모일에 양귀비(poppy)를 다는데, 1차 세계대전 당시 캐나다 군의관 존 매크레이 중령이 벨기에 플랜더스 전투에서 전사한 알렉시스 헬머 중위 무덤가에 피어 있는 양귀비를 보고 부하의 명복을 빌고자 쓴 시 '플랜더스 전장에서(In Flanders Fields)'에서 유래한다. 프랑스 여성 게랭은 종이양귀비꽃을 팔아 전쟁 고아를 돕기도 했다.

남북 동족이 맞붙어 싸운 6.25동란(사변)은 한국전(Korean War), 알려지지 않은(Unknown) 전쟁, 잊혀진(Forgotten) 전쟁으로도 표기된다. (이경옥)

6월6일(화), 힐링아트

목탄화, 틀 잡고 어두운 곳부터 칠해야

목탄화를 그릴 때는 종이테이프로 테두리를 붙여놓고 시작하면 깔끔한 그림을 완성할 수 있다. 우선, 가운데 자리 잡은 달을 그린 후 큰 구름, 오른쪽의 나무, 호수 위의 나무들, 숲속 등의 순서로 대충 틀을 잡아 준다. 그 후 목탄 연필로 밝은 부분들은 남겨두고, 나머지 부분을 칠한 뒤 손(휴지, 면봉, 지우개)으로 문질러 준다. 색 칠 후 진하게 그릴 것이므로 어두운 부분은 연필을 겹쳐서 계속 칠해주고, 밝은 부분은 어두운 부분에서 살살 문지르면서 연하게 칠해준다. 바탕을 다 칠했으면 호수 위에 있는 나무들을 좌우 어긋나게 진하게 그려주고, 오른쪽에 자리 잡은 나무는 가지를 원그림을 참고하며 자연스럽게 그려준다. 호수 밑 숲속은 세로로 촘촘히 아주 진하게 표현한 뒤 문질러준 후 호수는 달이 비치는 부분은 연하게 칠한다. 그 후 연한 부분들은 화이트나 파스텔로 정리해준다. (정수진)

작품 감상 - 샤갈의 '나와 마을'

색채의 마술사 마르크 샤갈(Marc Chagall, 1887-1985)은 러시아의 작은 유대인 마을에서 태어났다. 미술 공부를 하러 프랑스에 정착, 다채로운 그림을 그리며 고향과 부인 벨라로부터 영향을 많이 받아 작품에 담았다. 유년기를 그리워하며 그린 '나와 마을(I and the Village, 1911)'은 녹색 얼굴의 자화상, 어린 시절 키우던 염소, 누이, 마을, 목에 걸린 십자가를 통해 자신의 뿌리를 상징하고, 자화상과 염소의 두 눈을 점선으로 연결하여 그리움을 표현한다. 아래쪽의 꽃이 핀 나무는 희망을 뜻한다. (캐나다 한인미술가협회 정영인)



6월20일(화), 북클럽

“모든 것이 나에게 달렸어. 나 혼자서라도 이 길을 가야해, 하려 헤맬 때 호프를 만나게 되고, ...
개달음을 얻는다. 아! 반드시 치즈가 아니어도 되구나”

정선정님의 발제로 스펜서 존슨(S. Johnson)의 '내 치즈는 어디에서 왔을까?(Out of the Maze)'에 대해서 함께 생각해 보는 시간이었다. 미로에 혼자 남게 된 햄은 딜레마에 빠진다. 왜 허와 함께 떠나지 않은 것에 대한 후회, 빨리 치즈를 찾아야 한다는 강박감, 이러다 굶어죽지 않을까 하는 두려움...

호프가 가져온 촛불의 도움으로 푸른 초원, 청명하고 높은 하늘, 신선한 공기가 있는 밝은 세상으로 무사히 나오게 된다. 그리고 말한다. 내 생각에 관해서 난 죽을 것만 같았어. 내가 틀렸는데 그것을 볼 수 없었어.

어떤 신념은 나를 주저앉힌다. 또 어떤 신념은 나를 성장시킨다. 안 될지도 모른다는 내 안의 불안이 슬금슬금 올라올 때 새로운 변화를 읽어내고 기꺼이 새로운 신념을 선택하는 것에 주저하지 마라. 신념이란 내가 진실이라고 믿는 생각이다. 생각하는 모든 것을 믿지마라. 성장을 가로막는 모든 신념에서 벗어나라. 있을 수 없는 걸 상상하고 불가능한 걸 탐색하라. 낯은 신념에서 벗어나면 새로운 가능성이 통째로 열린다. 변화를 두려워 하지 마세요. (이경욱)

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

7월 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
4 10:00AM – 12:00PM R 정원가꾸기 SCAR ENG 10:30AM – 11:30AM C 힐링아트	5 10:30AM – 12:00PM C 숲에서 회복을 만나다 @ 서니브룩 공원	6 4:00PM – 5:15PM P 동료지지 그룹 ENG	7 12:30PM – 4:00PM L 전인 프로그램: 드랍 인 DT 핑퐁, 라인댄스, 산책, 건강토크	8
11 11:00AM – 1:00PM C 뉴웨이브	12 10:30AM – 12:00PM P 동료지지 그룹: 회복그룹	13 4:00PM – 5:15PM P 동료지지 그룹 ENG	14 12:30PM – 4:00PM L 전인 프로그램: 드랍 인 DT 핑퐁, 라인댄스, 산책, 건강토크	15
18 10:30AM – 11:30AM C 홍북 한인 북클럽	19 10:30AM – 12:00PM R 바디 앤 마인드	20 4:00PM – 5:15PM P 동료지지 그룹 ENG	21 12:30PM – 4:00PM L 전인 프로그램: 드랍 인 DT 핑퐁, 라인댄스, 산책, 건강토크	22 11:00AM – 1:00PM F 홍북 가족지원 모임
25 10:30AM – 11:30AM C 문화 사랑방	26 10:30AM – 12:00PM L 동료지지 그룹: 레저클럽 NY 12:30PM – 1:30PM L 바느질 NY	27 2:00PM – 4:00PM F 홍북 가족지원 모임 NY (시니어그룹) 4:00PM – 5:15PM P 동료지지 그룹 ENG	28 12:30PM – 4:00PM L 전인프로그램: 드랍 인 DT 핑퐁, 라인댄스, 산책, 건강토크	29

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

홍북 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 홍북으로 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 >>

홍북 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