



제120호, 2023년 8월

홍폭 정신건강협회 한인커뮤니티 뉴스레터

월간홍폭

7월5일(수), 숲에서 회복을 만나다

산책과 그림...자연 속에서 새롭게 느껴보는 '나'

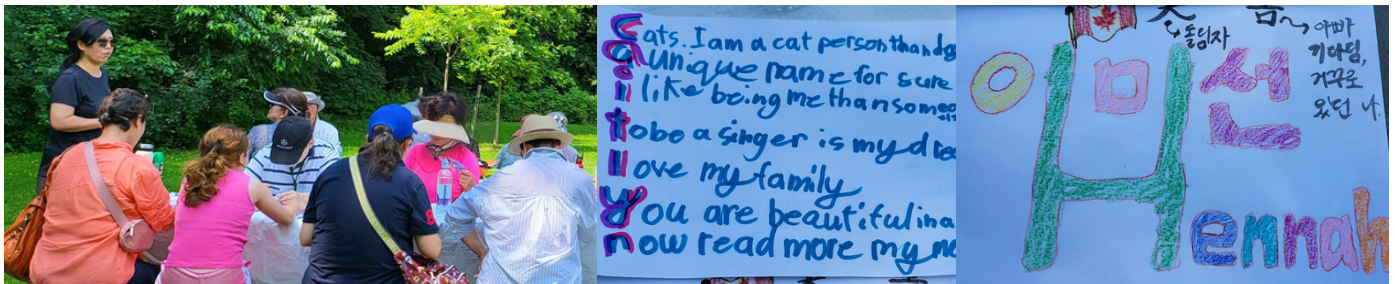
실록이 우거진 7월, 숲 프로그램으로 홍폭 회원들이 서니브룩 공원에 모였다.

이미 줌 미팅을 통해 서로 친숙해져 있어 그저 반갑기만 하다. 프로그램 진행은 둥그렇게 큰 원을 만들어 서서, 자기 소개하는 시간에 이어 체조를 통해 몸풀기를 한다. 굳어 있던 몸을 자연과 하나 되어 쪽~쪽 펴고 구부리고 늘리고 돌린다. 아! 시원하다. 돌아가면서 진행자가 되어 보는 시간. 내 차례가 오면 어떤 동작을 해야 하나 잠깐의 고민스러운 시간이지만, 못해도 좋고 잘하면 더 좋고...

오늘의 하이라이트인 숲길 걷기. 그리 길지 않은 트레일을 삼삼오오 대화하면서 아니면 홀로 침묵하며 숲속에서의 나를 만나 본다. 참으로 귀한 시간이라고 느껴진다. 조금 더 길게 걸으면 더 좋겠다는 욕심이 생긴다.

자리로 돌아와 테이블에 앉아 준비된 하얀 도화지 위에 자신의 이름과 여러 가지 그림을 그리면서 또 다른 나를 만나 본다. 자기 이름의 유래, 어디에서 태어났는지, 나는 어떤 꽃을 좋아하는지 생각하면서 자연과 나를 접목하는 시간. 이 모든 시간은 자연 앞에 무장 해제된 느낌이다. 그냥 나와서 콧바람 쐬고, 숲길을 걷고, 반갑게 마주하는 만남이 행복한 시간임이 틀림없다.

뭐니 뭐니 해도 먹거리가 있는 모임은 즐거운 법. 갖가지 재료 넣어 만든 김밥은 왜 이렇게 맛있는지. 후식은 여름에 재워둔 시원한 수박. 여름엔 뭐니 뭐니 해도 수박이 최고!! 김밥을 제공해 주신 엄아가다님을 비롯해 준비하신 모든 분께 감사하며, 8월 숲 프로그램도 기다려진다. (하민)



프로그램 참석자들이 자신의 이름에 관한 그림을 그리고 있다. 오른쪽은 엄마와 함께 참석한 어린이가 그린 그림.

7월11일(화), 뉴웨이브: 웃음세션

마음의 감동은 웃음으로!!



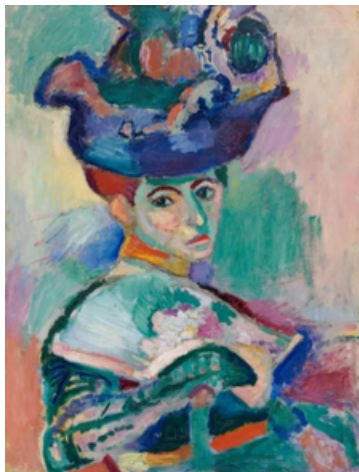
이선자님이 웃음세션을 진행했다. 우리는 어떤 사람을 건강한 사람이라 하는가? 정신과 육신이 건강한 사람이다. 감수성이 풍부해 계절의 변화를 잘 느끼고 관계 맺기를 좋아하는 사람이다. 마음이 불편한 사람은 늘 염려가 따라온다. 나무가 뿌리를 내리려면 수액이 꼭 필요하듯이, 우리가 치유를 받으려면 자연을 통해서, 말씀 강연을 통해 마음에 감동을 느껴야 한다.

20대 얼굴은 자연이 주는 얼굴, 30대 얼굴은 성격이 주는 얼굴, 40대 얼굴은 생각이 만든 얼굴이다. 긍정적이고 좋은 생각, 감사한 마음으로 사는 것이 나를 행복하게 하고 이웃을 행복하게 하는 최선의 봉사가 아닐까?

우리 모두 다 같이 와이키키! 문득문득 생각나면 와이키키! 웃음으로 봉사하고 행복합시다. (이경옥)

미술 작품 감상

마티스의 '모자를 쓴 여인'



이미지 출처: 위키피디아

마티스는 야수파의 창시자이다. 야수파가 탄생하게 된 계기는, 마티스가 여러 색채를 섞어자기 아내를 그린 <모자를 쓴 여인(La femme au chapeau, 1950)>을 접한 평론가들이 “야수처럼 포악하고 거칠다”고 조롱 섞인 비판을 하자, 오히려 마티스는 “야수”라는 표현이 마음에 들어 자신을 야수파로 칭하였다. 마티스가 자신의 화풍을 확립한 이 작품 이후, 야수파 추종자들이 생겨나기 시작했다. (캐나다한인미술가협회 정영인)

7월4일(화), 힐링아트

어두운 부분은 미리미리!

정영인 선생님께서 보내주신 풍경으로 목탄 연필 수업을 진행하였다. 우선 형태를 잡기 위하여 가로로 이등분 한 후 풍차 -> 다리 -> 풀 -> 고랑의 순서로 그려준다.

형태를 잡을 적에 너무 상세하지 않아도 되지만 어느 정도 디테일을 잡아 뒤야 음영을 넣을 때 도움이 된다. 형태를 어느 정도 잡았다면 어두운 부분들을 살짝씩 스케치해 준다는 느낌으로 칠해주면 나중에 그리기가 쉽다. 위쪽 절반 부분을 목탄으로 칠해 준 후, 손이나 휴지를 이용하여 문질러 준다. 목탄 연필을 사용하여 색칠할 경우 일자로 세우지 말고 옆으로 눕힌 후 넓직한 부분으로 칠해주는 것이 좋다. 그 후 진한 부분들을 진하게 칠해주고 문질러준다. 다음 힐링 예술에서 힐링아트에서 나머지 부분을 이어서 그린다. (정수진)

7월25일(화), 문화사랑방

튀르키예 군인의 무한한 인간애... 다큐 '코레 아일라'

다큐멘터리 영화 '코레 아일라'를 감상했습니다.

튀르키예(구 터키) 군인 술레이만 브르빌레이는 25세 때 연합군의 일원으로 한국전(1950-53)에 참전하여, 다섯 살 난 전쟁고아 아일라를 돌봅니다. 귀국하면서 데리고 가고 싶었지만 상황이 여의치 못해 헤어지게 되고 60년이 지나서 극적으로 상봉하는 아름다운 이야기를 담았습니다.

튀르키예의 참전은 정말 사랑과 용기와 기쁨을 보여주었지요. 자신을 투신하면서 수많은 사랑을 보여준 그네들의 내·외적 도움은 최고의 인류애를 보여줍니다.

가방에다 아일라를 담아서 튀르키예로 데려오려다 실패한 술레이만은 이제 85세가 된 그 오랜 세월 동안, 아이를 그리워하고 걱정해 왔습니다. 이 순수한 인간적 사랑은 무한한 존경과 표현할 수 없는 감탄을 불러일으킵니다.

저는 이 영화를 3번 보았지만 그 사랑에 눈물을 흘리지 않을 수가 없었어요. 예전에 저희 어머니가 말씀하셨어요. 저의 아버지도 피난처에서 돌아오지 않아, 항상 눈이 빨갱게 된 어머니 눈에서는 늘 진물이 나왔다고 합니다. 치료를 받아도 차도가 없어 오랫동안 고생이 심했답니다. 노란 저고리를 입힌 저를 등에 업고 날마다 마포강인지, 한강 다리인지 강가로 나가 기다리고는 하셨어요. 드디어 아버지가 노란 저고리 입은 아기를 보고 어머니를 만나 집으로 오셨고, 이후로 어머니의 눈도 서서히 나아지게 되었다는 이야기를 들곤 했어요.

이렇듯 헤어지는 아픔과 또 만남을 뼈저리게 나누어야 했으니, 우리 부모 세대는 얼마나 힘들었을까요. 이제 우리도 사랑을 나누어 누군가를 행복하게 웃음짓게 해야겠습니다. (정하강)



7월19일(수), 바디 앤 마인드

자신감·자유 만끽하는 혼자 여행!

혼밥, 혼술이 대세다. 그래서인지 혼자 여행을 떠나는 '혼행'도 새로운 흐름을 타고 있다. 휴가철이니만큼 이번 달 주제를 혼행으로 정해 서로의 경험담을 나누었다. 특별히 일정을 짜지 않고 내가 하고 싶은 대로 가고 싶은 대로 떠난다. 알맞은 긴장감과 도전 정신을 발휘해서 버스에, 기차에 몸을 싣고 바깥 경치에 시선을 고정한다. 새로운 세상이 눈앞에 펼쳐질 것이다. 용기와 모험심은 자신감과 자존감을 높인다. 일일 여행도 좋지만, 한 번도 안 가봤던 곳에 도착해 1박도 하고 주위에 맛집도 탐험하고 공원이나 호숫가에서 자연을 만끽하는 자유로움도 오로지 나의 선택이다. 많은 분이 혼행은 한국으로 가고 싶다고 한다. 부모님이나 친척들이 계시기 때문에 별 어려움 없이 즐기다 올 수 있는 거 같다. 한 번쯤은 용기를 내서 캐나다 내 가까운 곳으로 혼행을 떠나보는 건 어떨까? (Rita)

7월18일(화), 북클럽

꼭 필요한 정보를 모아 충분히 생각하고 선택하자

이번 달에는 스펜서 존슨(S. Johnson, 1938-2017) '선택'을 선정했다. 한여름의 열기 속에서도 많은 시간을 할애하신 정정애 발제자의 정성스런 준비와 깔끔한 진행에 참석자들은 북클럽 참석이 좋은 '선택'이었음에 동감했다.

'누가 내 치즈를 훔쳤을까' '선물' '행복' '부모' 'Yes or No' '1분 경영' '피크 앤드 밸리' 등을 저술한 베스트셀러 작가이자 상담가인 저자는 프롤로그에서 저술의 동기를 이렇게 밝힌다. "누구나 잘못된 결정을 내렸던 경험이 있을 것이다. 나는 결정에 관해 여러 가지 연구를 하다가 중요한 사실을 깨닫게 되었다. 우리는 착각에 빠져 잘못된 결정을 내리며, 그 착각에서 벗어날 때 더 나은 결정을 내릴 수 있다는 사실이다. 몇 년의 연구 끝에 나는 'Yes No 시스템'을 발견했다."

우리 삶은 매순간 선택의 기로에 서 있다. 사소하고 개인적인 선택에서부터 조직과 사회의 운명이 달라질 수도 있는 아주 중요한 결정에 이르기까지. 이러한 선택과 결정을 어떻게 하면 후회없이 잘 할 수 있을지 이 책은 다양한 사례를 들어 설명한다.

결정을 잘 할 수 있는 첫 질문으로, "내게 정말 필요한 것이 무엇인지 알고, 정보를 모아 선택의 폭을 넓히며, 미리 충분히 생각하고 있는지?" 자신에게 물어본다. 이것을 'Yes or No 시스템'을 통해 스스로 체크한다면 더 나은 결정을 내릴 수 있다.

두 번째 질문은 "나는 나 자신에게 정직하고, 내 직관을 믿으며 내가 더 좋은 것을 받을 자격이 있다고 믿고 결정을 내리는가?" 하는 것이다. 내가 더 좋은 것을 받을 자격이 있다고 정말로 믿는다면 나는 지금 어떤 결정을 내릴 것인가? 'Yes or No 시스템'을 사용해 스스로 묻고 답하여 더 나은 결정을 하도록 한다. Yes No 시스템은 이성적으로 생각하고, 스스로의 마음에 묻도록 하여, 진실과 자기성찰을 통해 지속적으로 나은 결정을 내리도록 하는 것이다.



삶에서 중요한 것은 과거에서 배우고, 현재에 충실하고, 미래를 위해 계획 하는 것. 우리의 삶이 현재 속에 있다는 것은 현재 속에서 내리는 결정이 우리의 삶이고, 삶은 끊임없이 이어지는 결정의 연속이다.

결정의 원칙에서 가장 중요한 것은 이성과 직관이다. 이를 모두 활용하면 올바른 결정을 내릴 수 있다. 좋은 씨앗이 좋은 열매를 맺듯이, 좋은 결정이 좋은 결과를 낳기 때문이다.

저자는 서문에서 "결정은 우리의 개인적인 삶 뿐만 아니라 사회에도 중요한 영향을 미친다. 우리가 내리는 하나하나의 결정이 쌓여 개인과 조직 그리고 전체 사회를 구성하는 것이다."라고 말한다. 늘 완벽한 선택을 할 수는 없겠지만 나의 바른 삶과 전체 사회의 바른 모습을 기대한다면 더 나은 결정을 내리기 위해 부단히 노력해야 할 것이다.

나눔의 시간에서는, 이 책을 좀 더 젊었을 때 읽었으면 하는 아쉬움도 남지만, 이번 기회에 정독하면서 앞으로의 삶을 기대한다는 의견이 많았다. (허정희)

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

8월 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
1	2 10:30AM – 12:00PM R 바디 앤 마인드: 숙소에서 만나는 회복 (1132 레슬리 스트리트)	3 4:00PM – 5:15PM P 동료 지지 그룹 ENG	4 12:30PM – 3:30PM P 전인 프로그램: 드랍 인 DT 핑푹클럽, 라인댄스, 산책그룹, 건강토크	5
8 10:00AM – 11:30AM C 독서모임	9 10:30AM – 12:00PM P 동료지지 그룹: 회복그룹	10 4:00PM – 5:15PM P 동료 지지 그룹 ENG	11 12:30PM – 3:30PM P 전인 프로그램: 드랍 인 DT 핑푹클럽, 라인댄스, 산책그룹, 건강토크	12
15	16	17 4:00PM – 5:15PM P 동료 지지 그룹 ENG	18 12:30PM – 3:30PM P 전인 프로그램: 드랍 인 DT 핑푹클럽, 라인댄스, 산책그룹, 건강토크	19
22 10:30AM – 11:30AM C 힐링아트	23 10:30AM – 12:00PM P 동료지지 그룹: 레저클럽 NY 12:30PM-1:30PM L 바느질그룹 NY	24 2:00PM – 4:00PM F 홍푹 가족지원 모임 NY (시니어그룹) 4:00PM – 5:15PM P 동료지지 그룹 ENG	25 12:30PM – 3:30PM P 전인 프로그램: 드랍 인 DT 핑푹클럽, 라인댄스, 산책그룹, 건강토크	26 11:00AM – 1:00PM F 홍푹 가족지원 모임
29 10:00AM – 12:00PM R 웰니스 세미나: 당뇨 예방 및 당뇨가 있는 한국인의 식단	30 11:00AM – 1:00PM L 여름 소풍 (우드바인 비치)			

- 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

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 (페어뷰몰 맞은편)
 스카보로 분부: 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