

# 월간 홍폭



제121호, 2023년 9월  
홍폭 정신건강협회 한인커뮤니티 뉴스레터

## 선한 의지로 희망을 쏜다!...정영인 화가 LA 그룹전



홍폭 한인들에게 <힐링아트>를 지도하는 캐나다한인미술가협회 정영인 화가가 8월9일부터 19일까지 미국 LA에 있는 위티어(Whittier) 아트 갤러리에서 5인 공동전에 참가, 6개 작품을 전시했다. 사진은 '여름의 향기'(Summer Scent)라는 주제의 전시회에서 정 화가가 전시한 작품 '비상 - 뫼비우스 띠'(Soar - Mobius Strip)', 30x40, 캔버스에 아크릴. 정 화가는 "환경문제가 심각해지면서 그 어떤 것과 공존하면서 살아가야 하는 인간 존재를 뫼비우스 띠로 표현하였다"며 "우리 삶이 헤어날 수 없이 반복적으로 맴도는 뫼비우스 띠와 같을지라도 인간의 선한 의지로 새로운 가능성을 추구하며 향기로운 연결 고리를 함께 만들며 확장할 수 있을 것이라고 믿는다"고 밝혔다.

## DBT로 감정조절, 마음건강 홍보대사

### 9·10월 주목할 교육 프로그램

웰니스 세미나의 일환으로 <DBT로 알아보는 슬기로운 대화생활: 감정 다스리기와 소통>을 진행한다. DBT는 변증법적 행동치료(Dialectical Behaviour Therapy)로 인지행동(Cognitive Behavior) 치료의 한 유형이다. 지금 현재 순간에 살면서 스트레스에 건강하게 대처하며, 감정 조절과 원만한 대인관계의 방법을 알려주는 것이 주요 목표다.

세미나는 맥매스터대학 교수이자 맥매스터대 아동병원의 아동·청소년 정신과 의사인 민소윤 전문의와 캘거리대 강사이자 아동 정신과 의사인 김헌태 전문의가 담당한다. 9월9·16일(토) 오전(10:30~12:00)에 온라인 줌(Zoom)으로 열리는 강좌는 한국어로 진행하며 참가비는 없다. 반드시 사전에 등록해야 하며, 등록된 사람에게 줌 접속 ID를 보내준다. 등록은 링크(<https://forms.gle/j2XvARJtHQp4rMay5>)를 통해 하면된다. 문의: 강소연 skang@hongfook.ca

또한 12일(화) 뉴웨이브 시간에는 '회복탄력성(resilience)에 대해 살펴보는 기회를 가지며, 19일(화) 북클럽에서는 정신의학의 권위자인 베셀 반 데어 콜크의 저서 '몸은 기억한다'를 중심으로 트라우마가 남긴 흔적들을 집중적으로 조명한다.

2023년 마음건강 홍보대사(Health Ambassador) 기본교육이 10월 3·10·17·24일(화) 오전(10-12:30)에 실시된다. 총 4회에 걸친 교육에서는 전인건강과 이주, 정신질환의 올바른 이해, 자살 예방, 회복과 치료 등이 포함된다.

전인건강에 대한 비전을 제시하고 정신건강에 대한 태도와 인식을 개선하며, 관련 지식을 함양하기 위한 이번 교육은 대면으로 진행된다. 장소는 던밀스(Don Mills) 지하철역 인근에 있는 홍폭 노스욕 사무실(1751 Sheppard Ave. E. 1층)이며, 주차는 페어뷰(Fairview) 몰 주차장을 이용할 수 있다. 링크(<https://forms.gle/6FhFj4RZbPtrKivi9>)를 통해 사전등록을 해야 한다. 문의: 강소연 skang@hongfook.ca

## 홍폭 간호사 클리닉, 10주년 기념행사 9월22일...건강 문답, 예방 접종

홍폭 간호사주도 클리닉(HF NPLC)이 출범 10주년을 맞아 9월22일(금) 오후(1:00-3:30) 사무실(3660 Midland Ave., #201)에서 기념행사를 갖는다. 행사에서는 행운권 추첨, 게임, 키·체중 측정, 건강 질의 응답, 예방접종 등의 활동이 펼쳐진다.



2013년 9월 문을 연 클리닉은 2022년 11월부터 이경민(Gem·사진)님이 이사회 회장직을 맡고 있으며, 원대니(Dannie)님도 올해 이사회에 합류했다. 문의: Annie Tse(647)330-7534.

8월2일(수), 바디 앤 마인드

## 숲에서 느껴보는 가벼움



서니브룩 공원에서 16명과 함께했다. 초록이 풍성한 곳에서 느끼는 경쾌한 시간이었다. 몸과 마음이 평안해지는 명상시간에 이어 신나는 음악을 들으며, 젊은 봉사자 임준범님의 인도로 몸풀기 동작을 따라할 때 아름다운 자연 속에서 마치 날개달린 새처럼 가벼움을 느껴보았다.

김밥을 먹으면서 소풍 나온 동심으로 돌아간 기분마저 들며 피톤치드의 영향인가? 마음마저 가벼워지는 즐거운 시간 감사드리며 9월20일(수) 야외 모임도 기다려진다. (Jong)

8월8일(화), 북클럽

## 패치 아담스의 꿈은 환자 영혼 치유

이선자님의 발제로 영화 <패치 아담스(Patch Adams)>를 감상하고 의견을 나누었다.

미국의 의사이자 코미디언인 '헌터 도허티 아담스'의 생애를 다룬 영화. 불우한 환경에서 자란 헌터 아담스(Patch Adams, 로빈 윌리엄스 분)는 자살 미수로 정신병원에 감금된다. 동료환자로부터 영감을 받아 '상처를 치유하다'는 의미의 '패치(patch)'라는 별명을 얻고 새 인생을 시작하는데... 의과대학 입학 후 학칙 위반, 학교측의 경고, 무료 진료소 개원, 여자 친구의 피살, 환자에게 무료 진료... 이런 상황 속에 의료계의 권위주의를 타파한 그는 병을 치료하기에 앞서 환자의 마음과 영혼을 먼저 치유해야 한다는 이상을 실현하고자 한다.

의사가 환자들을 기계적으로 대하고, 원격진료까지 성행하는 현 상황에서 패치 아담스의 꿈이 과연 보편화될 수 있을까?

8월22일(화), 힐링아트

## 목탄 연필 힘 조절이 관건!

지난달에 이어 목탄 연필 수업을 계속하였다. 우리는 중간중간부터 색칠하였지만 초보자인 경우 윗부분부터 색칠을 시작하는 것도 좋다. 지난번과 마찬가지로 군데군데 진한 부분은 단계적 차이(gradation)를 주되 휴지, 손, 지우개 등을 사용하여 문질러준다. 또한 진한 부분은 손가락으로 한번 짚 눌러서 밀어주면 종이에 밀착된다.

지우개는 연필형 지우개 혹은 사선으로 자른 지우개를 사용하여 밝은 부분들을 살짝살짝 지워준다. 섬세한 작업을 할 때는 연필형 지우개가 많은 도움이 된다. 하늘을 다 칠했으면 풍차->날개 손으로 칠해준다. 목탄 연필은 힘 조절이 필요한 작업이며 지우개 활용하는 방법을 아는 것도 중요하다. (정수진)

8월29일(화), 웰니스 세미나

## 가공식품 줄이고 채소·과일 섬유소로 당뇨 극복

‘당뇨 예방과 한국인을 위한 식단’을 주제로 이윤신 공인 영양사(식품영양학 박사)가 건강 세미나를 진행했다. 전반적인 내용을 간추려 정리해 소개한다.

소변에 당분이 많이 섞여 나오는 병인 당뇨병은 혈중 (포도)당 수치가 정상보다 높다. 췌장(이자)에서 생성 되는 호르몬인 인슐린이 충분하지 않거나 제 기능을 하지 못하는 병이다. 인슐린은 에너지원으로 사용되는 혈액내 당의 양을 조절하는 호르몬 단백질.

당뇨병에는 췌장의 인슐린 결핍으로 발생하는 1형 당뇨병, 인슐린 분비·작용의 결함에 의한 2형 당뇨병, 그리고 임신 당뇨병이 있다. 위험요인으로는 과식, 비만, 고혈압 기타 질환, 운동 부족 등이 꼽힌다. 증상은 목이 많이 마르고 자주 배가 고프며 소변을 자주 보는 3다(多), 급격한 체중 변화, 시야 흐려짐, 피곤, 감염, 상처의 더딘 회복, 손발 저림(감각 마비) 등이다. 예방과 관리 방법으로는 약물치료, 식사조절, 운동 등이 주를 이룬다.

식사 관리의 기본 원칙은 일정한 시간에 알맞은 양으로 골고루 천천히(20분 이상) 식사하는 것. 또한 기름진 음식, 당질, 염분, 술은 제한하고 섬유소를 충분히 섭취한다. 좀더 자세히 살펴보면 1)하루 세끼를 제때에 하고 건강한 간식을 적당히 먹는다 2)한끼의 알맞은 양은 곡물과 과일은 한 주먹 분량, 채소는 양 손바닥에 딱 찰 정도, 고기류는 한 손바닥 분량, 지방과 기름은 엄지손가락 끝마디 정도의 양이다. 3)곡물, 어육류, 채소, 지방, 과일 등을 골고루 섭취한다. 4)기름진 음식을 제한하려면 기름이 많은 갈비나 삼겹살 대신 살코기를 선택하고, 튀김보다는 구이, 찜 등으로 기름을 적게 사용한다. 커피프림, 견과류, 소스 등에도 기름이 많으므로 주의한다. 5)당질 섭취를 줄이기 위해 설탕, 물엿, 시럽, 사탕 등 당분이 많은 식품 섭취를 제한한다. 6)음식을 싱겁게 먹는다. 7) 섬유소가 풍부한 식품을 가까이 한다. 51세 이상이면 남자는 하루 30그램, 여자는 21그램의 섬유소가 필요하다. 섬유소는 유방암, 대장암 등의 위험을 줄이고 장 운동을 활성화하여 체중 관리를 쉽게하며 나쁜 콜레스테롤을 줄여준다.



당뇨병 관리를 위해서는 혈당지수(glycemic index)에 대한 이해도 필요하다. 이것은 당질을 함유한 특정 식품을 섭취한 후 당의 흡수 속도를 반영한 수치이다. 당지수가 55 이하이면 저당 식품, 70 이상이면 고당 식품으로 분류한다. 가령 현미밥(55)은 저당 식품인 반면, 찹쌀밥(98) 떡(91) 흰밥(86) 구운 감자(85)는 고당 식품이다.

당지수를 낮추는 식사요령은 다음과 같다. △흰밥보다 현미 등 잡곡밥, 흰빵보다 통밀빵, 찹쌀보다 멥쌀을 선택 △채소류, 해조류 등 섬유소 함량이 높은 식품을 선택 △주스 형태보다 생과일, 생채소 형태로 섭취 △조리할 때 레몬즙이나 식초를 자주 이용 △통조림 같은 가공식품보다 신선한 재료 선택 △곡류와 채소 조리 시간을 짧게.

과일과 채소는 흰색, 노란색, 빨간색, 자주색, 녹색 등 색깔 별로 모두 섭취할 것을 권장한다. 식품 구입 시 영양 표시(nutrition facts)도 확인, 지방 콜레스테롤 염분 설탕 등의 함량이 적은 것을 택한다.

혈당이 정상보다 낮은 상태인 저혈당증도 주의해야 한다. 일반 증상으로는 기분 나쁨, 손 떨림, 창백함, 어지럼, 눈앞의 어릿어릿함, 머리 아픔, 심한 피곤함, 식은땀, 허기 등이다. 저혈당이 느껴지면 단순 당질 음식을 섭취해야 한다. 설탕이나 꿀 1숟가락, 요구르트 1병, 사탕 서너 알, 과당 과일 주스 반컵 등이 대표적이다.

당뇨병에 관한 정보는 <캐나다 당뇨협회(CDA) 한인지부>에서 한국어로 제공하고 있다.

문의: cdakoreanchapter@diabetes.ca

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

# 9월 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
		4:00PM – 5:15PM P 동료 지지 그룹 ENG	1 12:30PM – 3:30PM L 전인 프로그램: 드랍 인 DT 핑퐁클럽, 라인댄스, 산책그룹, 건강토크	2
5 10:00AM – 11:30AM C 웰니스 프로그램: 힐링아트	6 10:30AM – 12:00PM R 바디 앤 마인드	7 프로그램 취소	8 프로그램 취소	9 10:30AM – 12:00PM C 웰니스 세미나: 감정 다스리기와 소통(1)
12 10:00AM – 11:30AM C 웰니스 프로그램: 뉴웨이브	13 10:30AM – 12:00PM P 동료지지 그룹: 회복그룹 2:00PM – 3:30PM R 실전 영어 NY	14 4:00PM – 5:15PM P 동료 지지 그룹 ENG	15 12:30PM – 3:30PM L 전인 프로그램: 드랍 인 DT 핑퐁클럽, 라인댄스, 산책그룹, 건강토크	16 10:30AM – 12:00PM C 웰니스 세미나: 감정 다스리기와 소통(2)
19 10:00AM – 11:30AM C 웰니스 프로그램: 북클럽	20 10:30AM – 12:30PM R 숲에서 치유를 만나다 (서니브룩 공원) 2:00PM – 3:30PM R 실전영어 NY	21 4:00PM – 5:15PM P 동료 지지 그룹 ENG	22 12:30PM – 3:30PM L 전인 프로그램: 드랍 인 DT 핑퐁클럽, 라인댄스, 산책그룹, 건강토크	23 11:00AM – 1:00PM F 홍북 가족지원 모임
26 11:00AM – 12:00PM C 웰니스 프로그램: 문화사랑방	27 10:30AM – 12:00PM P 동료지지 그룹:레저클럽 NY 12:30PM – 1:30PM L 바느질그룹 NY 2:00PM – 3:30PM R 실전영어 NY	28 2:00PM – 4:00PM F 홍북 가족지원 모임 (시니어그룹) 4:00PM – 5:15PM P 동료지지 그룹	29 12:30PM – 3:30PM L 전인 프로그램: 드랍 인 DT 핑퐁클럽, 라인댄스, 산책그룹, 건강토크	23

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 분부: 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