

월간홍폭



제122호, 2023년 10월
홍폭 정신건강협회 한인커뮤니티 뉴스레터

9월9·16일(토), DBT 대화생활 주의 깊게 말하고, 신중히 듣는다

‘DBT로 알아보는 슬기로운 대화생활: 감정 다스리기와 소통’이란 주제로 두 번에 걸쳐 변증법적 행동치료 (Dialectical Behavior Therapy, DBT) 세미나를 가졌다.

DBT는 증거기반의 심리치료법으로서 경계선성격장애(Borderline Personality Disorder) 혹은 정서불안장애 (Emotional Instability Disorder)를 치료하는 것이다. 워싱턴대학교 심리학자 마샤 리네한(Marsha M. Linehan)이 1980년대말 인지행동치료(CBT)를 변형하여 개발한 DBT는 감정 관리와 대인관계 향상을 위한 기술을 제공하며 감정에 대한 이해와 조절 방법을 다룬다.

아동 정신과 김헌태 전문의(캘거리대 강사)가 9일 진행한 첫 세션은 감정의 정의, 감정을 다루는 방법, 원만한 대인관계와 원활한 소통에 초점을 두었다. ‘감정’이란 외부자극, 즉 어떤 현상이나 일에 대하여 일어나는 마음이나 느끼는 기분을 말한다. 우리는 늘 외부자극에 노출되어 있고, 따라서 정도의 차이가 있을 뿐 필연적으로 어떤 감정 이든 느낄 수밖에 없다.

4가지 스킬 모듈은 마음 챙김, 고통 감내(TIPP skills), 감정 조절, 대인관계 효율성을 다룬다. 대인관계의 기법으로 Describe(상황 서술), Express(표현), Assert(주장), Reinforce(보상), stay Mindful(마음챙김), Appear confident(대담한 태도), Negotiate(협상) 등을 요약한 ‘DEAR MAN’이 제시되었다.

이번 세미나를 통해 내가 스스로 감정에 대해 무지했기에 감정이 던져주는 많은 신호를 무시하며 살아온 것을 깨달았다. 좀더 공부해서 적용해야겠다고 결심하게 된 시간이었다. (정선정)

16일에는 민소윤, 김헌태, 류재은 등 정신과 전문의 세 분이 진행했다. DBT를 통해 대화의 목적을 달성하면서 자존감도 지키는 지혜로운 기법, 즉 권장할 점과 피할 점을 각각 10가지씩 배웠다. 끝으로 역할극을 통해 현명한 대화를 직접 시도해 보고 ‘합일점(alignment)’에 도달하는 기술을 점검받았다.

현명한 대화를 위한 10가지 팁

1) 대화를 미리 준비한다: 심호흡을 하고, “잘할 수 있어”라고 용기를 돋우는 혼잣말을 한다. 2) 말투, 표정, 몸짓 등 비언어적 소통에 유의한다. 3) 휴대폰을 잠시 치우고 집중하며 관심을 보인다. 4) ‘너’ 아닌 “나”를 내세운다: “네가 날 컨트롤하고 있어(You’re controlling me)”라는 말보다 “난 컨트롤 받고 싶지 않아(I hate feeling controlled)”라고 말한다. 5) 행동을 묘사한다. 6) 상대방의 감정에 공감한다(‘하지만/but’보다 ‘~해서/because’를 쓴다). 7) 자기 감정에 딱 맞는 표현이 쉽지 않으므로 이해하려고 노력하는 모습을 보인다. 8) 적극적으로 듣는다: 상대의 태도나 감정을 반영해주고(reflections) 간추려(summary) 말한다. 9) 상대방이 필요로 하는 것을 물어본다. 10) 핵심만 명확히 알아듣기 쉽게 말한다.

피해야 할 10가지

1) 판단하지 않는다. 2) 비난하지 않는다. 3) 설교하지 않는다. 4) 탓하지 않는다. 5) 협박하지 않는다. 6) 욕설이나 경멸하는 말을 쓰지 않는다. 7) 추정하지 않는다. 8) 비교하지 않는다. 9) ‘항상, 늘, 절대’ 등, 단정하는 말을 쓰지 않는다. 10) 자신을 ‘희생자’로 규정하지 않는다. (星)

9월20일(수) 자연으로 수놓은 손수건

서니브룩 공원에서 열린 ‘숲에서 치유를 만나다’ 프로그램에서 약 20명의 참석자들이 공원 산책 후 손수건에 물을 들이는 ‘꽃물 놀이’를 하고 있다. 흰 손수건 위에 작은 꽃이나 식물을 얹고 망치, 손가락 같이 단단한 물건으로 누르거나 짓이겨 액즙이 나오게 하여 예쁘게 수를 놓듯이 하면 꽃물 손수건 완성.



홍폭 간호사 클리닉 10주년 잔치



홍폭 간호사주도 클리닉(NPLC)이 출범 10주년을 맞아 9월22일(금) 기념행사를 개최했다. 행사에는 클리닉, 홍폭 협회, 재단 등의 관계자 수십 명이 참석했다. 사진은 클리닉 이사회 이경민(Gem, 왼쪽) 회장과 홍폭 협회 정앤드류(오른쪽) 사무국장이 클리닉 간호 책임자와 함께 축하 케이크를 자르고 있는 모습.

홍폭 협회 강미해 부회장 선출

홍폭 협회 이사회 강미해(사진) 이사가 9월16일(토) 열린 협회 총회에서 이사회 부회장으로 선출됐다. 임기는 내년 총회까지 1년. 금융·투자·부동산 전문가로서 2014년부터 홍폭 협회 이사로 활동하며 2015년부터 2020년까지 다섯 차례 연속 부회장 직을 역임한 바 있는 강 부회장은 지역사회 봉사를 위해 사회학사(웨스턴대), 고등교육석사(토론토대) 학위를 취득하기도 했다.



한인 네트워크에 홍폭도 한몫



9월23일(토) 베이뷰 글렌 교회에서 열린 '2023 재외동포 네트워크' 행사에서 엄아가다(사진 왼쪽) 봉사자가 홍폭 부스를 찾은 방문객에게 홍폭 서비스에 대해 설명하고 있다. KCWA(여성회)가 개최한 이날 행사에는 30여 기관·단체가 참가했으며 홍폭에서는 강소연 복지사,

엄아가다·석성원 봉사자 등 총 4명이 홍보활동을 펼쳤다.

9월6일(수), 바디 앤 마인드 반가운 만남, 즐거운 시간

모처럼 홍폭 노스욕사무실에서 바디 앤 마인드 프로그램을 대면으로 11명이 함께했다. 신나는 음악을 들으며 반가운 만남의 시간 속에서 몸은 절로 흥겨운 춤을 추게 된다. 오늘의 주제 '즐거웠던 여름의 추억'에 대한 예명 나누기와 몸풀기, 춤추기, 웃음과 명상시간을 가지며 대면의 효과와 기쁨이 쏠쏠했다. 저마다 느낀 소감들도 밝아 인상 깊었고, 점심으로 맛있는 김밥과 간식을 나누며 오래간만에 만남의 즐거움을 누리보았다. (Jong)

9월12일(화), 뉴웨이브

회복탄력성, 굴하지 않는 강인한 긍정의 힘

스트레스를 받으면 신체, 생각, 기분, 행동에서 변화가 일어난다. 스트레스를 유발하는 역경이나 어려움에 대처하는 네 가지 마음의 태도는 자기 효능감(self efficacy, 자기 능력에 대한 믿음), 희망, 낙관주의(긍정심리), 회복탄력성(resilience)이다.

'마음의 근육'이라고도 하는 회복탄력성(회복력)은 닦쳐온 역경과 어려움을 도약의 발판으로 삼는 힘이다. 오랫동안 스트레스나 트라우마 상태에 있으면 신체가 그런 상태에 '훈련'되어 내·외적 자극에 대해 과도하게 집중·주의를 하는 과다 각성, 아니면 자극에 충분히 반응하지 않는 과소 각성 상태에 들게 된다.

역경과 시련이 있어도 마음과 신체를 조절할 수 있을 때는 인내의 창(window of tolerance)이 넓어져, 쉽게 균형을 잡아간다. 고통과 시련을 이겨낸 아이들의 공통점은 무조건 이해하고 받아주는 어른이 주변에 적어도 한 사람은 있었다는 사실이다. 이렇게 할 때 어려움이나 실패가 있더라도 이를 극복하여 성공의 삶을 살게 된다.

9월26일(화), 문화사랑방

이민 살이 애환 더듬어 보며...

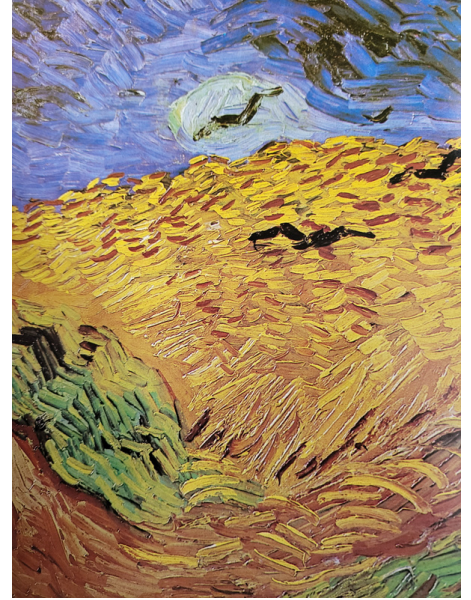
권천학 문화컨설턴트가 인도한 문화 사랑방에서 '9월의 노래'(패티김)가 추억에 젖게 했다. 그리고 이민 생활의 애환을 그린 '아,토론토!'라는 권천학님의 시조가 공감을 불러일으켰다.

“머나먼 캐나다 땅 발붙인 토론토에 / 저마다 소중하게 간직한 불씨 한톨 / 그불씨 피워내려고 밤낮없이 일했다 / 때로는 후회하고 때로는 다투면서 / 행여나 다칠세라 행여나 멈출세라 / 실뿌리 감싸 안으며 응원하며 달렸다 / 넘어져 피 흘려도 오뎅이로 일어서자 / 희망의 이름으로 세찬바람 막아내자 / 새날의 주인공으로 맞장뜨며 나가자”

지난 여름의 추억 나누기 순서에서 이런 얘기가 소개됐다. “평화마라톤 대회에서 2등을 했는데, 1등하신 분이 다가와 '잘 뛰었는데 페이스 조절 위치와 마라톤 신발이 있으면 더 잘 뛸 거 같다'고 마음을 써 주셨다. 시샘 질투가 많은 세상에 그분의 품위와 인격에 감사의 마음을 전했다.” 그리고 결혼 축의금 문화에 대해 잠깐 나누었다. 식대 30만원 초대에 대해 몇 명이 가야하는지, 김밥 한 번 같이 말은 사이인데 꼭 초대에 응해야 하는지? 한번쯤 생각해 봐야 할 것 같네요! (이경옥)

짧은 생애, 빛나는 업적... 불멸의 화가 반 고흐

네덜란드 태생의 빈센트 반 고흐(Vincent Van Gogh, 1853-1890)는 그림을 사교 파는 화상을 거쳐 교사, 선교사로 전전하다 동생 테오의 권유로 화가의 길로 들어섰다. 초기 작 '감자 먹는 사람들'(1885)은 당시 그의 성격처럼 어둡고 칙칙한 작품이지만, 일상을 열심히 살아가는 사람들의 아름다움을 표현했다. 테오의 후원으로 프랑스 파리로 이주한 뒤 그린 '압생트 잔과 물병'(1886-1888)은 당시 파리 화가들 사이에서 유명세를 얻었다. 도시생활에 지쳐 시골 마을 아를로 거처를 옮긴 빈센트는 자기가 거주하는 '노란 집'(1888)을 작품으로도 남겼다. 이때부터 화풍은 밝고 강렬한 색채를 보인다. '밤 카페 테라스'(1888)는 청색·노란색으로 더욱 강렬한 보색 대비를 보여주었다. 폴 고갱(P. Gauguin)의 방문을 계기로 고갱의 고향인 남아프리카의 향수를 전해주고자 해바라기 작품들을 그렸다. 하지만 2개월 만에 큰 싸움 끝에 고갱은 파리로 돌아가고, 동생 테오의 결혼 소식을 들으며 고흐는 혼자 남겨졌다는 생각에 왼쪽 귀를 자르고 만다. 일 년 뒤 '귀에 붕대를 감은 자화상'(1889)을 통해 다시 그림에 전념하겠다는 다짐을 하지만, 불안과 발작이 심해지면서 병원에 입원한다. 37년의 생을 마감하기 전 '꽃피는 아몬드 나무'(1890), '까마귀 나는 밀밭(1890, 사진)을 남겼다. (캐나다한인미술가협회 정영인)



9월5일(화), 힐링아트

색칠할 땐 중간톤 유지를!

캐나다 한인미술가협회 정영인님이 지도하는 힐링아트 시간에 목탄 그림을 마무리지었다. 우선 난간을 기준점으로 잡으면 색칠하기가 더 편하다. 목탄으로 색칠할 때는 손이나 지우개를 활용하는 방법이 중요하다. 손 밑에 종이를 깔아주고 색칠을 해주면 색칠한 부분이 번지거나 지워지지 않는다.

전체적으로 중간톤으로 유지하면서 밝은 부분과 어두운 부분을 조절하는 것이 좋다. 색칠이 끝나면 풀잎은 뾰족한 지우개 부분이나 연필지우개를 이용해 표현한다. 마지막은 어두운 부분을 조금씩 덧칠해주면 그림이 완성된다. (정수진)

9월19일(화), 북클럽

트라우마 치료는 사회가 함께

2014년에 출간된 '몸은 기억한다'(The Body Keeps the Score)를 가지고 트라우마와 PTSD(외상 후 스트레스 장애)에 대해 알아보는 시간을 가졌다. 저자 베셀 반 데어 콜크(Bessel van der Kolk)는 1970년대부터 PTSD를 연구해 온 정신과 의사이자 뇌과학자. 애착 이론, 신경생물학 이론을 바탕으로 트라우마를 치료한 30년의 경험을 445쪽에 담았다.

트라우마/PTSD란 일반 스트레스와 달리, 상황이 종료되었음에도 불구하고 특정 장면이 반복적으로 떠올라 몸의 반응이 계속되는 현상이다. PTSD는 극단적 사건에 노출된 경험 때문에 보통 사람이 견딜 수 있는 수준을 넘어 지나친 위기감을 보이는 현상이다. 전쟁을 겪은 군인, 가까운 사람의 폭력을 지켜본 어린이가 PTSD를 겪을 우려가 크다.

트라우마는 큰 사건 당시 누구와 함께 있었는지가 중요하다. 믿을 만한 사람이 곁에서 안심시켜 주었다면 곧 별 일 아닌 걸로 받아들일 수 있겠지만, 상호의존적 내면 관계가 손상된 경우라면 안전을 느끼는 기반이 무너진다. 안정적이고 믿음직한 부모 밑에서 건강한 애착 관계를 형성하고 자란 아이는 스스로 해결할 수 있는 상황과 도움을 청해야 하는 상황의 차이를 학습하고, 어려운 상황에 직면 했을 때에도 배운대로 적극적인 역할을 할 수 있다. 하지만 무질서한 애착 관계를 형성했던 아이는 도움을 구하거나 이목을 끌 수 있는 방법이 없다는 무력감이 학습된 나머지, 어려움이 닥쳤을 때 포기하고 만다.

트라우마를 치유하려면 약물투여를 줄이는 대신, 상담과 다양한 치유법을 통해 스스로 감정을 다스리고 행동을 조절할 수 있도록 자연스런 방법을 배운다.

트라우마는 빈곤 인종 실직과 연관되며, 학대와 방치 상태의 어린이에게 1불을 투자하면 성인이 되었을 때 7불이란 사회비용을 절약할 수 있다고 한다. 따라서 생존과 번영을 함께 하겠다는 공동체 의식을 바탕으로, 정치적 개입이 불가피하며 트라우마의 예방이 사회·경제적 불평등을 줄여가는 방법이라고 저자는 주장한다. (星)

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

10월 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
3 C 10:00AM – 12:30PM 마음건강 홍보대사 기본교육 과정 C	4 R 10:30AM – 12:00PM 웰니스 세미나	5 P 4:00PM – 5:15PM 동료지지 그룹 ENG	6 L 12:30PM – 3:30PM DT 전인 프로그램: 드랍 인 핑퐁클럽, 라인댄스, 산책그룹, 건강토크	7
10 C 10:00AM – 12:30PM 마음건강 홍보대사 기본교육 과정 C	11 P 10:30AM – 12:00PM 동료지지 그룹: 회복그룹 R 2:00PM – 3:30PM 실전 영어 NY	12 P 4:00PM – 5:15PM 동료지지 그룹 ENG	13 L 12:30PM – 3:30PM DT 전인 프로그램: 드랍 인 핑퐁클럽, 라인댄스, 산책그룹, 건강토크	14
17 C 10:00AM – 12:30PM 마음건강 홍보대사 기본교육 과정 C	18 R 10:30AM-12:00PM 바디앤 마인드 2:00PM – 3:30(NY) 실전 영어	19 P 4:00PM – 5:15PM 동료지지 그룹 ENG	20 L 12:30PM – 3:30PM DT 전인 프로그램: 드랍 인 핑퐁클럽, 라인댄스, 산책그룹, 건강토크	21
24 C 10:00AM – 12:30PM 마음건강 홍보대사 기본교육 과정 C	25 P 10:30AM – 12:00PM 동료지지 그룹: 레저클럽 NY L 12:30PM-1:30PM 바느질 그룹 NY R 2:00PM – 3:30PM 실전 영어 NY	26 F 2:00PM – 4:00PM 가족지원 모임 NY L 시니어그룹 P 4:00PM – 5:15PM 동료지지 그룹 ENG	27 L 12:30PM – 3:30PM DT 전인 프로그램: 드랍 인 핑퐁클럽, 라인댄스, 산책그룹, 건강토크	28 F 7:00PM-9:00PM 가족지원 모임

- 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)
 다운타운: 407 Huron St., 3rd Floor, Toronto, ON, M5S 2G5
 마감: 3621 Hwy 7, Markham, ON, L3R 0G6