

# 월간홍폭



제123호, 2023년 11월  
홍폭 정신건강협회 한인커뮤니티 뉴스레터



## 한인 정신건강 포럼, 11월6일 ... 홍폭·토론토 총영사관 최초 공동 주최

홍폭 정신건강협회(사무국장 정앤드류)가 주토론토 한국총영사관(총영사 김득환)과 공동으로 뜻깊은 정신건강 포럼을 개최한다.

11월6일(월) 오전 팬 퍼시픽 호텔에서 열리는 포럼에서는 정신의학과 전문의를 비롯한 관계자 5명을 패널로 모시고 한인사회의 정신건강 서비스 개선을 위한 협력 방안을 모색한다. 행사에는 한인사회 주요 기관의 대표, 홍폭의 직원과 봉사자 등 약 50명이 초대된다.

홍폭이 총영사관과 함께 추진하는 행사는 이번 포럼이 처음으로 김득환 총영사의 정신건강에 대한 각별한 관심과 지원에 힘입어 마련됐다.

한편 한국 정부는 제78주년 경찰의 날(10월21일)을 맞아 홍폭 등 3개 단체에 한국 경찰청장의 감사장을 토론토총영사관을 통해 전달했다. 감사장은 재외국민 보호와 안전을 위한 총영사관의 영사조력 활동에 다양한 형태로 도움을 준 공로를 인정한 것이다.

또한 총영사관은 한국전 정전 70주년, 한국-캐나다 수교 60주년을 맞아 지난 21일(목) 총영사관이 마련한 기념 음악회에 한인사회 여러 기관과 함께 홍폭도 초대했다. 토론토 다운타운 RCM에서 열린 음악회에는 세계적 소프라노 조수미를 비롯해 한국과 북미의 음악인들이 함께했다. 서초 필하모니아와 RCM 오케스트라가 조화로운 호흡을 맞춘 무대에서 조수미는 '신성한 빛의 영원한 원천'(헨델) '아리아리랑'(안정준), '사랑은 영원히'(앤드류 웨버) '아베마리아' 등 7곡을 선사했다.

## 온타리오 자원봉사자상, 홍폭 한인 4명 수상

온타리오 주정부가 수여하는 '2023 자원봉사자상(Ontario Volunteer Service Awards)' 수상자로 홍폭 한인그룹에서 4명이 선정됐다. 한인 수상자는 15년 상을 받는 정정애, 이용례님과 10년상 김영상, 이선자 5년상 등이다. 시상식은 지역 별로 10월~11월 열린다.

올해 온타리오 자원봉사자상 수상자는 776개 기관 소속 3,400명 이상으로, 성인 3162명, 청소년 313명이다. 1986년부터 해마다 시상하는 온타리오 봉사자상은 지금까지 총 25만명 이상이 수상했다. 수상자는 각 기관의 추천으로 선정하고, 봉사기간을 기준으로 성인은 5년~65년, 청소년(24세 이하)은 2년 이상이다. 5년 이상 운영 중인 기관에게 자격이 주어지며 한해 최대 9명(성인 최대 6명 포함)까지 추천할 수 있다.



온타리오 봉사자상 수상자들. 위 왼쪽부터 시계 방향으로 정정애, 이용례, 김영상, 이선자 봉사자

## 홍폭 11월 강좌...낙상 예방, 시니어 정신건강...

홍폭 정신건강협회가 11월 다양한 강좌를 마련한다.

11월14일(화) 오전(10시30분 - 12시) 온라인 줌(Zoom)으로 진행되는 '낙상 예방' 강좌는 시그마 척추관절 클리닉 마헤미 원장이 담당한다. 토론토 대학 생명과학과, 캐네디언 메모리얼 카이로프랙틱 대학원을 졸업한 마 원장은 침, 임산부, 고관절 무릎관절, 척추측만증 등을 전문으로 치료한다. 강좌의 참가비는 없지만 사전에 아래 링크로 등록해야 한다.

<https://forms.gle/jZ3jxQCNnfeWBHPz8>

55세 이상을 대상으로 하는 '시니어 정신건강 응급처치'(Mental Health First Aid For Seniors) 교육이 11월 23·30일(목) 오전 10시~오후 5시 노스욕 사무실에서 열린다. 등록은 온라인(<https://tinyurl.com/3wrr9dmj>)으로 하면 된다.

강소연 정신건강 복지사는 한카 시니어 협회 열린학당에서 정신건강 워크숍을 진행중이다. 10월 12·26일에 이어 11월9일(목)까지 총 3회에 걸쳐 정신건강과 시니어, 시니어 우울증 등의 주제를 다룬다. 문의: 강소연 [skang@hongfook.ca](mailto:skang@hongfook.ca)

## 미술 작품 감상

### 세잔의 '사과가 있는 정물' (1893)



프랑스 엑상프로방스 출신의 인상주의 화가로 현대미술의 아버지라 불리는 폴 세잔(P. Cezanne, 1839-1906)은 40년간 사과 그리기에 전념하며 파리 미술계를 놀라게 했다. 이 작품은 흘러내리는 침대 천, 바구니, 와인병, 접시 등을 그린 평범한 정물이지만, 작품 속에 나타난 사물의 시점이 각각 다르다. 서양 미술사에 큰 획을 그은 세잔은 후대에 앙리 마티스, 파블로 피카소 등에 큰 영향을 미쳤다. 세잔의 '목욕하는 여인들(1898-1905)은 피카소의 '아비뇰의 처녀들'(1907)을 미리 보는 듯하다. (캐나다한인미술가협회 정영인)



10월4일(수), 웰니스 세미나

### 환경 지킴이를 위한 소중한 정보

토론토 생태희망연대 김미경 부회장이 진행한 세미나 '기후·환경 위기 시대의 살림살이'에 23명과 줌으로 함께하며 의미있는 시간을 가졌다. 토론토의 쓰레기 제로를 지향하는 Unboxed Market([unboxedmarket.com](http://unboxedmarket.com)), 식당이나 그로서리 업체 등에서 다 팔리지 못한 음식을 저렴한 가격에 구입할수있는 Too Good to Go([toogoodtogo.com](http://toogoodtogo.com)), 친환경 비누 샴푸 화장품 등을 수공업으로 제조·판매하는 친환경 국제 기업 Lush([lush.com](http://lush.com)) 등, 일상생활 속에서 탈탄소 소비 생활을 가능하게 해 줄 업체들에 대해 구체적으로 알 수 있었다. 날로 심각해지고 있는 지구 환경을 지키기 위해 여러 모로 활동하며 실천하는 생태희망연대를 응원하며 뜨거운 박수를 보낸다. (Jong)

10월18일(수), 바디 앤 마인드

### 나의 소망? 보름달 같은 건강을!

등근 보름달을 보면서 바라는 소망은 어떤 것들이 있을까?

10월의 어느 멋진 날에 온라인으로 모인 '바디 앤 마인드' 참가자들은 어느 때보다 간절한 소망을 나눴다. 그중 제일은 건강이었다. 부모, 자녀, 친구, 이웃 사촌 등 사랑하는 사람들이 아프지 않길 바라는 마음, 한국의 연로하신 부모님을 방문하고, 자주 만나지 못하는 친구들과 관계 회복도 하고 싶은 것도 인지상정.

하루 일과를 마치고 감사했던 일을 떠올리는 것도, 반복되는 일상에 바쁜 마음을 달래는 축복이 아닐까. 모두 한마음으로 국민체조를 따라하고, 탄생을 통해 생일을 맞은 분들의 꽃말을 나누고 축하의 노래를 부르며 시간과 공간을 나눌 수 있는 것도 감사한 일.

명상 순서에서는 소망은 삶의 목적이며 어두움 속에서도 미래를 비춰주는 빛이라는 말이 마음에 새겨진다. 나의 소망이 이루어진 모습을 상상해보며, 이기심이나 욕심은 버리고 사랑 받기보다 사랑 하겠다는 소망을 가지면 미래는 더욱 밝게 움직인다고 한다. (Rita)

## 마음건강 홍보대사 교육, 10월 4회 실시 건강에 중요한 건 생활습관·환경

2023년 마음건강 홍보대사 기본교육 과정(온라인)이 10월 총 4회에 걸쳐서 진행됐다. 3일의 주제는 ‘전인건강과 이주’로 건강, 정신건강, 정신질환, 정신건강문제에 대한 정의와 ‘건강’을 결정하는 요소, 이민자로서 겪는 어려움이 ‘건강’한 삶에 미치는 영향에 대해 다뤘다. 더불어 주제와 관련한 회원들의 경험과 의견을 교환하는 소그룹 대화의 시간도 가졌다.

우리 모두는 당연히 건강한 삶을 살고 싶어한다. 그렇다면 우리가 그토록 원하는 ‘건강’이란 무엇이고, 구체적으로 어떤 상태를 말하는 걸까? 이런 때는 ‘건강’에 대한 정의를 살펴보고 막연했던 개념을 구체적이고 명확하게 정리해 보면 도움이 된다. 세계보건기구(WHO)에서 말하는 ‘건강’은 단순히 질병이나 허약함이 없는 것이 아니라 신체·정신·사회적으로 안녕(wellbeing)한 상태를 뜻하며, 정신건강이 없다면 ‘건강’하다고 말할 수 없다. 더불어 ‘정신건강’이란 단순히 정신질환이 없음을 말하는 것이 아니고, 개인의 능력 실현, 스트레스 관리, 생산적 활동, 공동체 기여 등의 상태를 말한다. ‘정신질환’은 사고, 감정상태, 행동에 큰 변화를 초래하며, 일 능력 저하, 관계 설정의 어려움 등을 초래한다. ‘정신건강 문제’는 정신질환을 포함하며, 정신질환으로 진단받을 정도로 심각하진 않지만 정신질환을 수반하는 여러가지 증상을 포함한다. 이렇듯, ‘건강’은 우리의 내적인 부분(정신과 신체) 뿐만 아니라 외적인 부분(사회적)까지 포함됨을 알 수 있다. 더 나아가면 정서적, 영적 부분까지 확대하기도 한다.

그렇다면 ‘건강’을 결정하는 요소는 무엇일까? 유전(생물), 생활습관, 건강관리, 환경 등이 중요한 요인이다. 이들 요인 중 건강에 미치는 영향력은 생활습관과 환경이 각각 40%로 중요하다. 따라서 대부분 후천적인 요인이 건강을 결정한다. 특히 사회 환경은 개인이 통제할 수 없는 영역이므로 국가와 사회 차원의 노력이 반드시 필요하다. 특히 이민자로서 캐나다에 사는 우리는 언어·취업·문화·서비스 이용·차별 등에 있어서 여러가지 어려움이 실감된다. (선)



## 10월17일(화), 마음건강 홍보대사 교육 3 죽고 싶은 마음은 살고 싶은 외침

자살 예방에 관한 세션에서는 죽고 싶어 자살하려는 사람의 마음 한쪽에 살고 싶고 살려달라는 외침이 있다는 것을 우리가 모두 인식하고 사회적인 방관자가 되지 않도록 자살의 경고 징후와 위험 요인에 대해 그리고 주변에 자살하려는 사람이 있을 때 어떻게 전문적인 도움을 청하고 의뢰하는지를 구체적으로 배움으로서 우리의 관심과 노력으로 죽을 수도 있는 사람의 생명을 살릴 수 있다는 점을 다시 한번 깊이 깨닫게 되었다. (이진희)

## 10월24일(화), 마음건강 홍보대사 교육 4 힘든 속내, 함께 공감하고 위로한 시간

“언니~~ 이승의 삶은 기쁨보단 그리움과 슬픔과 서러움이 더 크지? 그냥 눈물 날 땐 울어.....” 잠시 캐나다 생활을 접고 한국 생활을 하러 떠나려니 모든 게 그림고 슬프다는 나의 문자에 동생이 보내온 답변이다. 가끔은 혼자 조용한 곳을 찾아 소리 내어 영영 울고 싶을 때가 있다.

마음건강 대사교육의 마지막 4회차 세션은 4명이 한 조가 되어 두 번에 걸쳐 이야기를 나누었다. 코로나 팬데믹 때 가까운 가족 4명을 떠나보냈다는 이야기에 가슴이 저려온다. 그 고통과 슬픔을 어찌 헤아리랴. 줌 미팅에서 만나면 늘 단정, 반듯하고 당당한 모습에 슬픔 따위는 없어 보였는데....

또 다른 사례는 몸과 마음이 약해진 남편을 병간호하는 이야기다. 입·퇴원을 반복하면서 몸이 힘들다 보니 마음이 더 약해지고, 지금은 음식까지 거부하는 남편. 그 힘든 이야기에서 고통이 느껴진다. 하루하루가 힘들지만 잘 극복 하시길 응원한다.

힘든 속내를 들어내고 이야기를 할 수 있다는 곳. 또 공감하면서 위로해주는 사람들이 있는 곳이 흥폭 마음건강 대사교육이었던 것 같다. 내 마음속의 큰 돌덩어리를 예쁘고 아름다운 몽돌로 만든 귀한 시간이었다. 마음 안의 긍정적인 생각을 돌출시켜서 늘 감사함으로 채운다. 지금은 힘들고 어렵지만 다 지나가리라, 이웃이 도움을 청할 때 외면하지 않으리라. 오늘도 이런 건강한 마음으로 시작하자!! (하민)

## 10월9일(화), 마음건강 홍보대사 교육 2

### 감사를 나누면 건강·행복감도 쑥욱 ↑

감사했던 시간을 나누며 감사의 유익함을 다음과 같이 생각해볼 기회가 있었다. 1)친밀한 인간관계 2)소통을 통한 가정과 공동체의 행복감 3)신체적 활력 4)뇌 기능과 일의 능률 향상 5)우울증 예방과 수면 증진.

정신건강에 영향을 주는 4가지 요인은 선행 요인(생물·유전), 촉진 요인(상실, 이주, 전쟁, 트라우마), 지속 요인(질병, 열악한 환경, 경제적 어려움, 스트레스, 실직), 예방요인(안정된 직업과 수입, 지역사회 지원, 스트레스 관리능력, 강점, 사회적 통합감 등이다. 정신질환의 심각성은 진단명, 장애정도, 지속기간을 고려해 결정한다.

어린이를 적절한 관심과 보호 없이 방임하면, 트라우마가 될 가능성이 있다는 점이 마음에 와닿았다. 누구나 겪을 수 있는 정신건강 문제가 편견, 낙인 없이 이해될 수 있기를 희망한다. (이경옥)



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

# 11월 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>1</b>	<b>2</b> 4:00PM – 5:15PM <b>P</b> 동료지지 그룹 <b>ENG</b>	<b>3</b> 12:30PM – 4:00PM <b>L</b> 전인 프로그램: 드랍 인 <b>DT</b>	<b>4</b>
<b>7</b> 11:00AM – 1:00PM <b>C</b> 힐링아트	<b>8</b> 10:30AM – 12:00PM <b>P</b> 동료지지 그룹: 회복그룹	<b>9</b> 4:00PM – 5:15PM <b>P</b> 동료지지 그룹 <b>ENG</b>	<b>10</b> 12:30PM – 4:00PM <b>L</b> 전인 프로그램: 드랍 인 <b>DT</b>	<b>11</b>
<b>14</b> 10:30AM – 11:30AM <b>C</b> 웰니스 세미나: 낙상예방 (마헤미원장)	<b>15</b> 10:30AM – 12:00PM <b>C</b> 바디 앤 마인드	<b>16</b> 4:00PM – 5:15PM <b>P</b> 동료지지 그룹 <b>ENG</b>	<b>17</b> 12:30PM – 4:00PM <b>L</b> 전인 프로그램: 드랍 인 <b>DT</b>	<b>18</b>
<b>21</b> 10:30AM – 11:30AM <b>C</b> 웰니스 프로그램 북클럽	<b>22</b> 10:30AM – 12:00PM <b>L</b> 동료지지 그룹: <b>NY</b> 레저클럽 12:30PM-1:30PM <b>L</b> 바느질그룹 <b>NY</b>	<b>23</b> 2:00PM – 4:00PM <b>F</b> 홍폭 가족지원 모임 (시니어그룹) <b>NY</b> 4:00PM – 5:15PM <b>P</b> 동료지지 그룹 <b>ENG</b>	<b>24</b> 12:30PM – 4:00PM <b>L</b> 전인프로그램: 드랍 인 <b>DT</b> 7:00PM – 9:00PM <b>F</b> 홍폭 가족지원 모임 <b>NY</b>	<b>25</b>
<b>28</b> 11:00AM – 12:00PM <b>C</b> 문화사랑방	<b>29</b> 11:30AM – 2:00PM 한인 동료그룹 연말 파티	<b>30</b>		

**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

홍폭 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 홍폭으로 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 》

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