

월간홍폭



제124호, 2023년 12월
홍폭 정신건강협회 한인커뮤니티 뉴스레터

"한국어 의료서비스 보강, 관계 기관 협력 강화 절실" 홍폭·총영사관 공동 주최 2023 한인 정신건강 포럼 정례회 기대

'2023 한인정신건강 포럼'이 홍폭 정신건강협회와 주 토론토 총영사관이 공동주최로 11월6일(월) 오전 토론토 팬 퍼시픽 호텔에서 열렸다.

이재현 웨스턴대 정신의학과 교수, 민소윤 맥매스터 아동병원 정신의학과 전문의, 김재열 정신건강 상담사, 김정희 토론토한인회장, 최로버트·임데이브 토론토경찰 등 6명의 패널을 초청해 열린 포럼에서는 각 패널의 발표와 질의응답이 이어졌다.

이재현 교수는 주제연설에서 "정신건강의 중요성에 대한 한인의 인식은 높은 편"이라며 노년 인구에 대한 실질적 서비스 지원, 정신건강 증진 사업 확대, 정신건강 조기 선별 사업, 한국어 가능한 한인의료진의 양성과 문화 역량 강화 등을 제안했다.

질의응답 순서에서 청소년 정신건강과 관련, 부모를 대상으로하는 정신건강 교육 프로그램의 확대 필요성이 제기되었다. 특히 성적 취향 문제와 관련해서는 "상태를 해결하기보다 이해하는 자세"를 가져야 한다는 점이 강조됐다.

재난 후 정신건강 관리는 초기 대응이 매우 중요하므로 관련 기관의 협력이 특히 중요하다고 지적돼, 토론토한인회 등 지역사회, 경찰, 정신건강 기관 등의 협력 필요성이 크게 요구된다.

홍폭 정신건강협회 이사회 강미해 부회장이 진행한 포럼에서는 패널 외에 한인사회 각 기관에서 50여명이 초대됐다. 연아 마틴 상원의원, 조성준 온타리오 노년부 장관, 스탠 조 온타리오 장기요양부 장관은 각각 포럼의 중요성을 강조하는 영상 메시지를 전해왔다.

김득환 토론토총영사는 "정신건강 문제는 개인을 넘어 사회·국가적 문제로 봐야 한다"면서 홍폭과 영사관의 공동 행사가 지속되길 희망했다.



2023 한인 정신건강 포럼 장면

11월14일(화), 뉴웨이브

치명적인 겨울 낙상, 균형 운동으로 예방

노년을 위한 겨울 건강 강좌 '낙상 사고 예방'을 시그마(SIGMA) 카이로프랙틱 마헤미 원장이 진행했다.

걸려 넘어지거나 떨어지거나 미끄러져 몸을 다치는 '낙상'은 특히 겨울철에는 젊은층도 안심할 수 없으며, 노년·여성층은 골다공증으로 인해 인대와 뼈의 구조가 약해져 있어 살짝만 넘어져도 큰 부상으로 이어지고, 사망을 초래할 수 있어 더욱 조심해야 한다.

낙상의 원인으로는 △신체적 요인: 시력, 청력, 인지능력 저하, 근력과 균형감각 저하, 성인병 등 기저 질환, 약물 복용 △환경적 요인: 미끄러운 바닥, 발에 걸리는 카펫, 계단이나 실내의 턱, 어두운 조명, 고르지 못한 지면이나 보도 블록 △행동적 요인: 자세를 바꾸면서 헛딛거나 급히 서두름, 보행시 주머니에 손 넣기, 부적절한 신발, 음주 등을 꼽을 수 있다.

낙상에 따른 부상으로는 골절, 까진 상처, 염좌(捻挫), 찢어진 상처 등이 있다. 특히 고관절 골절은 노화로 근육량이 줄어들고 균형감각이 떨어진 상황에서 엉덩방아를 찧으면서 넘어질 때 발생하는데, 노년층 환자의 약 30%가 골절 후 2년내에 사망할 정도로 치명적이다.

낙상 사고를 예방하려면 정기적인 시력검사, 주변 장애물 정리 낙상 예방 체크리스트를 작성·실천, 약물을 제한이 중요하다. 규칙적인 걷기·스트레칭 등 하루 20분간 유산소 운동, 근력 강화를 위한 코어운동, 균형 감각 운동을 통한 보행 안전 유지도 필수적이다.

특히 겨울철에 건물주의 부주의나 과실로 인해 낙상사고를 당한 경우, 정부가 관리하는 도로에서 사고를 당한 경우에는 사고 현장을 사진으로 찍어 증거와 함께 사고 신고(accident report)를 하면 적절한 적절한 보상을 받을 수도 있다. (이용례)

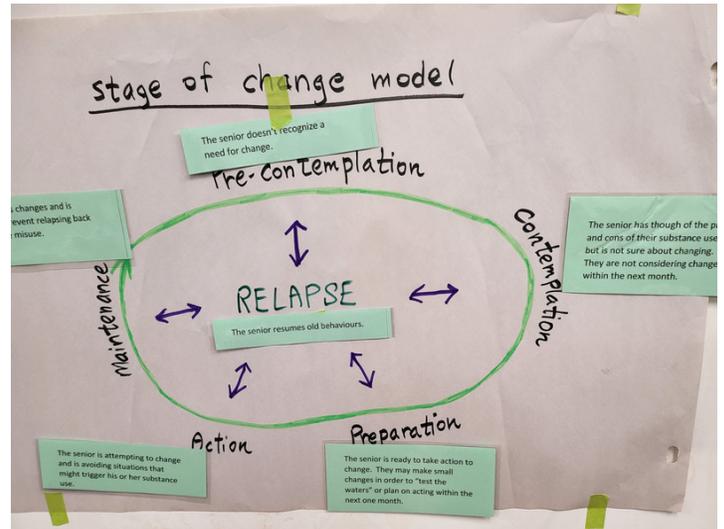
11월15일(수), 바디 앤 마인드

긍정적으로 생각한다면 모든 게 감사

따뜻한 커피 향이 은은하고 그윽하게 느껴지는 11월, 일교차가 큰 환절기에 유의해야 할 감기 예방 꿀팁을 나누었다. 백신 맞기, 손 자주 씻기, 면역력이 떨어지지않게 스트레칭하기, 스카프로 목을 감싸기, 생강·도라지차 등 따뜻한 건강차 마시기, 만병의 근원인 스트레스 잘 대처하기...

감사함을 나누는 시간에는 바쁜 일상 속에서 스쳐가는 순간순간에 어떻게 하루가 갔는지 감사한 일이 있었는지조차 모를 때가 있다. 긍정적으로 생각한다면 다 감사의 제목이다. "나는 날마다 모든 면에서 점점 좋아지고 있다"라고 확신하자. 겨울 속에 비친 내 모습을 바라보며 미소를 지어보자. 어깨를 토닥여 주며 "잘하고 있어"라고 칭찬해 주자. (Rita)

노년 정신건강 응급처치는 어떻게?



노년 정신건강 응급처치 강좌가 11월23·30일(목) 14시간에 걸쳐 진행됐다. 한인 6명을 비롯해 총 13명이 참석한 강좌에서는 노년, 정신건강 응급처치, 약물 관련 장애, 불안·트라우마 관련 장애, 기분 관련 장애, 치매, 섬망, 정신증 등의 주제를 다뤘다. 주요 내용에는 노년층에 나타나는 정신건강 증상 이해, 노년층에 대한 1차적 도움, 노년층·돌봄이 관련 전문가에게 도움 받을 수 있도록 안내하기, 노년층의 정신건강 문제/위기 증상 인식, 노년층·돌봄이를 지원하기 위한 전략과 자원 제공 등이 포함됐다. 더 자세한 내용은 다음 호에 소개한다.

11월7일(화), 힐링아트

나무 사이 공간 확인 중요...숲속 풍경화

숲속에서 위를 바라보는 구도의 그림을 그렸다.

캔버스에 나무가 꺾여지는 부분은 중앙보다 약간 위쪽에 직선으로 우선 표시해 주는 것이 좋다. 첫 번째 나무가 꺾인 부분에서 사선으로 그으면 두 번째 나무 꺾인 부분을 알 수 있으므로 다른 줄을 그어준다. 연필은 아무거나 써도 괜찮지만, 4B는 데생용이라 입자가 부드럽기 때문에 번지기가 쉬우므로 HB를 사용하면 더 좋다.

덩어리를 생각하면서 하나씩 그려나가면서 부드럽게 연결해 준다. 나무 사이의 공간을 확인해가며 그리는 것도 중요하다. 나무 세 그루를 다 그렸으면 굵은 나뭇가지들을 그려준다.

아크릴 물감의 경우는 마른 후에 다시 덧칠해도 되므로 너무 처음부터 잘 색칠하려고 할 필요는 없다. 밑그림을 완성했다면 연한 노란색과 진한 노란색을 골고루 섞어서 밑바탕을 칠해준다. (정수진)

미술 작품 감상 - 클림트의 '입맞춤'



오스트리아 화가 구스타프 클림트(G. Klimt)1862-1918)는 관능적 여성 이미지, 화려한 색채, 성과 사랑, 죽음을 표현하는데 주력했다. 작품 <입맞춤(1907-1908)>은 아르 누보의 영향을 받은 것으로, 황금빛은 기쁨과 환희를 나타낸다. 작품은 자신과 순수하고 고결한 사랑을 나누는 여인을 모델로 썼다. 낭만적인 그림처럼 보이지만 자세히 보면 남자는 어색하게 여자를 감싸고 있고, 여자는 조금만 움직이면 낭떠러지로 떨어질 것 같은 아슬아슬한 모습에다 황금빛 때문에 잘 드러나지 않는 이중성을 보여준다. (캐나다한인미술가협회 정영인)

11월28일(화), 문화사랑방

현충일·가을시로 계절 향기 물씬

권천학 문화 컨설턴트가 진행한 문화 강좌는 2030년 엑스포 박람회의 한국(부산) 유치에 실패했으나 국제박람회기구(BIE)에 대해 알 수 있는 기회였다. 한국 대통령의 영국 방문 자리에서 찰스 3세가 운동주 시인의 '바람이 불어' 한 구절("바람이 자꾸 부는데 내 발이 반석 위에 섰다. 강물이 자꾸 흐르는데 내 발이 언덕 위에 섰다")을 영어로 낭송한 사실이 인상적이었다.

11월11일 캐나다 현충일(Remembrance Day)를 맞아 캐나다 의사 군인 존 맥크래(J. McCrae)가 제1차 세계대전 중에 쓴 전쟁시 '플랑드르 들판에서(In Flanders Fields)'를 감상했다.

프랑스 상징주의 시인 레미 드 구르몽(1859~1915)의 명시 '낙엽(Les feuilles mortes)'도 늦가을의 정취를 한껏 느끼게 했다.

"시몬, 나무 잎새 저버린 숲으로 가자. 낙엽은 이끼와 돌과 오솔길을 덮고 있다.

시몬, 너는 좋으나, 낙엽밟는 소리가? ..." (정하강)

11월21일(화), 북클럽

경계 위의 나를 만나

'엘리멘탈(ELEMENTAL)'이라는 만화영화를 이용례 봉사자가 선정, 발제했다. 재미 한인 손피터(태운) 감독이 디즈니 100주년에 맞춰 메가폰을 잡은 영화는 미국의 1세 이민세대가 차별과 편견 속에서도 가족을 위한 삶을 살 아낸 헌신과 열정을 그렸다.

제목이 암시하듯, 영화는 고대 그리스 철학의 4원소(물, 불, 흙, 공기)를 다채롭게 활용한 참신한 상상력이나 인물 설정, 인물들의 관계, 감동적 스토리 등으로 호평을 받았다.

주인공 엠버의 가족들은 불의 원소로, 재난으로 인해 고향을 떠나 물, 흙, 공기 원소들이 주를 이루는 '엘리멘트 시티'의 파이어 타운으로 이민오게 된다. 이곳에서 엠버의 가족들은 원소의 성질이 다르다는 이유로 어려움을 겪게 되지만, 아빠 버니는 파이어타운의 허름한 집을 고쳐서 '파이어 플레이스'란 가게를 열고 장사를 한다. 딸 엠버가 태어나 성장하자 버니는 은퇴를 하고 엠버에게 가게를 물려주려 한다. 하지만 분노를 참지 못하는 엠버는 가게 손님들과 잦은 마찰을 일으키게 되면서 아버지의 기대에 어긋난 자신에게 실망하게 된다. 그 와중에 불과 상극 원소인 물, 웨이드를 만나 지금까지 엠버 자신도 알 수 없었던 하고 싶은 일, 잘 할 수 있는 재능을 발견하면서 아버지의 가게를 물려받는 것보다 파이어타운을 떠나 스스로 독립적으로 성장하고자 한다. 이제 엠버는 웨이드와 함께 분노를 승화시켜주는 자신만의 경력을 쌓는 새로운 선택으로 지금까지와 다른 삶을 마주하게 된다. 물과 불이라는 서로 다른 성질을 갖고 있는 '엠버'와 '웨이드', 그리고 그들의 가족이 만나 벌어지는 일련의 사건들은, 불과 물의 경계를 넘어 부모와 자녀의 관계, 이웃들과의 관계, 서로 다른 나라들과의 관계 등이 혼자가 아닌 '함께'라는 관계 속에서만 갈등을 해결할 수 있음을 보여준다. 지금 전 세계에서 일어나는 갈등을 볼 때 그 어느 때보다 우리에게 필요한 메시지가 아닐까?



Fire



Water



Air



Earth

감독은 '엘리멘탈'이 "삶에 대해 근본적인 무언가를 깨닫게 되는 영화"였으면 한다고 설명한다. 이 영화는 우리가 가진 고정 관념과 사고가 뿜어내는 분노라는 경계 위에서 누군가의 사랑과 열정으로 나를

경계 밖으로 밀어내어 사랑의 관계라는 우리를 만나게 함으로써 나를 살리는 이야기였다.

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

12월 프로그램

- 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 12:30PM – 2:30PM L 전인 프로그램: 드랍인 DT	2
5 11:00AM – 11:30AM C 힐링아트	6 10:30AM – 12:00PM R 바디 앤 마인드	7 4:00PM – 5:15PM P 동료지지 그룹 ENG	8 12:30PM – 2:30PM L 전인 프로그램: 드랍인 DT	9
12 10:30AM – 12:00PM 연말 모임	13 10:30AM – 12:00PM P 동료지지 그룹: 회복 그룹	14 4:00PM – 5:15PM P 동료지지 그룹 ENG	15 12:30PM – 2:30PM L 전인 프로그램: 드랍인 DT	16

12월 18일부터 29일까지 프로그램이 운영되지 않습니다.

Happy Holidays

- C** 커뮤니티·건강 프로그램 **P** 동료지지 그룹 **R** 회복 학교 **L** 레저클럽 **F** 가족지원 그룹
NY 노스욕 사무실 **DT** 다운타운 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 (페어뷰를 맞은편)

다운타운: 407 Huron St., 3rd Floor, Toronto, ON, M5S 2G5

마크: 3621 Hwy 7, Markham, ON, L3R 0G6