

월간 홍북



제125호, 2024년 1월
홍북 정신건강협회 한인커뮤니티 뉴스레터

미시사가 PAT, 홍북에 한아름 양식 선물



한국식품(PAT) 미시사가점이 12월 초 홍북에 쌀 15파운드짜리 80포를 연말 선물로 기부했다. 미시사가점은 과거에도 여러 차례 홍북에 쌀을 선사한 바 있다. 사진 왼쪽부터 정앤드류 홍북 사무총장, 미시사가점 이광형 대표를 비롯한 양측 관계자들.

12월6일(수), 바디 앤 마인드

최선을 다하고, 함께해서 위로가 되었던 시간들!

꼭 이를 것이라는 꿈과 희망을 가지고 시작한 2023년이 저물어간다.

목표를 세우고 계획한대로 열심을 다 했어도 일이 잘 안 풀려 성과를 거두지 못해서 실망될 때도 있었고, 때론 잘 헤쳐나와 성취감도 느꼈다. 어렵고 힘들었던 일도 최선을 다 했기에 지금은 추억으로 남은 것이 감사할 뿐이다.

홍북 회원님들은 지나온 한해를 어떻게 기억할까? 다사다난했던 한해, 홍북이 있기에 위로 받을 수 있었고 줌으로나마 얼굴을 보며 함께할 수 있어서 행복했다고, 밝게 웃어주며 모두들 아름다운 마음을 보여주었다.

아쉬움을 남기고 가는 한해, 따뜻한 눈길과 뜨거운 가슴으로 후회없이 보내고 다가오는 멋진 새해를 두팔 벌려 맞이하자!" All the best wishes to you in a new year!" (Rita)

정부, 치과 치료비 보조

연방정부의 치과 치료비 지원(Canadian Dental Care Plan, CDCP) 프로그램이 단계적으로 실시된다. 세금신고를 이행한 영주·시민권자로서 가구 당 연소득이 9만 달러 미만이면 신청자격이 있다. 87세 이상은 2023년 12월18일부터, 77~86세는 2024년 1월부터, 72~76세는 2월부터, 70~71세는 3월부터, 65~69세는 5월부터 신청할 수 있다. 지원받는 금액은 연소득 7만 달러 미만은 100%, 7만~7만9,999달러 60%, 8만~8만9,999달러 40%이다. 비용을 지원받을 수 있는 치료는 스케일링, 발치, 신경치료, 틀니, X레이 촬영 등이다.

참조 웹사이트 <https://www.canada.ca/en/services/benefits/dental/dental-care-plan.html>



한국·캐나다 수교 60주년 행사, 흥폭도 함께

KCWA(한인여성회)가 한국-캐나다 수교 60주년을 맞아 12월2일(토) 토론토 노스욕의 노보텔에서 개최한 포럼에 흥폭협회도 참석했다. '과거 60년, 미래 60년' 이라는 주제로 주캐나다 대한민국 대사관, 주토론토·주몬트리올·주밴쿠버 총영사관의 후원으로 열린 포럼에는 토론토한인회를 비롯한 각 지역 한인회, 한인사회 대표 단체 등 120여 명이 자리했다. 포럼에서 김헌태 정신과전문의는 “소외 계층에 대한 각별한 관심”을 당부했다. 사진 왼쪽부터 강미해 흥폭 협회 이사회 부회장, 김헌태 정신과전문의, 강소연 흥폭 정신건강복지사.

아크릴 장점 살려 개성 있게... 12월5일(화), 힐링아트

캐나다 한인미술가협회 정영인 님이 가을풍경 아크릴화를 계속 진행했다.

바탕을 칠할 적에는 그림에서 가장 많이 표현된 색깔을 선택해서 사용한다. 바탕 칠 후에는 하늘과 나뭇잎의 형태를 연필로 틀을 잡아둔다. 마무리 단계에서 자세하게 표현을 해주면 되기 때문에 처음부터 너무 자세하게 그리지 않아도 된다. 제일 먼저 나무의 어두운 부분을 올리브그린과 갈색을 약간씩 섞어 칠해 준 후 밝은 부분과 중간 정도 밝은 부분을 칠해주고 나서 나뭇가지와 나무의 결을 진한 색으로 표현해 준다.

어두운 색은 올리브그린+갈색으로 조합한다. 올리브그린이 없으면 진한 초록+노랑을 섞으면 만들 수 있다. 밝은 부분은 올리브그린+갈색+흰색을 조금 섞어 조합하고, 중간 밝은 부분은 올리브그린+갈색+노란색을 조금씩 섞어서 표현한다. 나뭇잎과 가지, 혹은 나뭇결은 검은색과 갈색을 섞어서 사용한다.

아크릴은 수성이라 빨리 마르는 장점이 있어서 하루 안에 작품을 완성할 수도 있고, 마음에 안 드는 부분은 물감이 마른 후에 다시 덧칠해 줄 수 있으므로 너무 디테일에 신경을 많이 쓰지 않아도 된다. 그리고 아크릴 물감을 두껍게 칠할 경우 오일화 느낌이 나고 물을 많이 섞어서 사용하면 수채화 느낌이 나므로 자신이 원하는 대로 그림을 표현할 수 있는 장점이 있다.

나무가 완성되면 파란색으로 하늘을 색칠한 후 진한 노란색으로 나뭇잎을 칠하고 사이사이 주황색으로 덧칠을 해주면 그림이 완성된다. (정수진)

반가운 연말 친교의 시간 12월12일(화), 연말 모임



흥폭 노스욕 사무실에서 즐거운 대면으로 15명이 함께 연말 모임을 가졌다.

상품까지 준비한 웃음전도사 이선자(원 안) 님이 여러 가지 재미있는 게임을 진행하면서 상쾌하고 호탕한 웃음소리가 방안을 가득 채웠다. 후원자가 정성껏 마련한 음식과 간식을 함께 먹으며 다정한 친교 시간을 마음껏 누려보았고, 새해 프로그램의 방향에 대해서도 의견을 나누었다. 모처럼 가진 만남 속에서 친분이 더욱 두터워지는 행복한 시간이었다. 참여해주신 모든 분들에게 진심으로 감사와 행복을 빌어드린다. (Jong)

*다음은 11월 흥폭에서 총 14시간에 걸쳐 실시한 ‘노년을 위한 정신건강 응급처치’ 강좌의 일부를 간추린 것이다.

노년 ‘치매’

예방·치료 약 없어, 65세 이후는 유전적 발생 가능

인지·기능 변화 외에도 우울, 불안, 망상 증상 동반

사고, 이해, 학습, 기억 등 인지력은 나이가 들어가면서 떨어지기 마련이다. 인지 기능 저하는 단계별로 진행된다. 첫 단계는 노령에 따른 기억장애(AAMI)로, 정상적인 노화 과정의 일부로 간주된다. 이 단계에서는 기억력 감퇴를 스스로 인지하고 있으며, 표준 검사를 통해 기억력 측정도 가능하다. 사고력도 미미하게 감퇴하므로 지적 기능에는 별 영향을 미치지 않는다. 인지 기능 저하의 다음 단계는 경도 인지 장애(MCI)로, 단순한 노화라기보다는 질병이 진행되는 과정이다. 이 단계에서는 시간이 지남에 따라 상태가 안정적으로 유지되거나 정상으로 호전되기도 하지만, 절반 이상은 5년 이내에 차츰차츰 악화된다. 상태가 악화되면 다음 단계인 치매(dementia)로 발전한다.

치매라는 말은 사고력 저하의 지적 기능 상실을 보이는 여러 가지 뇌 장애를 설명하는 의학용어일 뿐, 특정 질병을 의미하지 않는다.

치매의 증상은 △주의력 결핍(방금 들은 전화번호나 주소 등 최근 정보를 기억하거나 전달하는데 어려움) △계획, 문제 해결, 결정 능력 등 수행 기능 저하. △휴대폰과 같은 새로운 장비, 새로 생긴 길 등에 대한 학습·기억력 감퇴 △도구·장비 사용이나 운전 등 지각·운동 기능 퇴화 △사회적으로 허용되는 행동이 무엇인지 인식하지 못하는 등 사회 인지력 상실 △적절한 단어를 찾지 못하고, 계속 같은 표현을 반복하는 등 언어 능력 저하 등이 대표적이다.

치매에는 다음과 같은 몇 가지 종류가 있다.

알츠하이머병은 생각과 느낌, 행동 등 삶의 모든 면에 영향을 미치는 치명적 질환이다. 증상과 증상의 출현 순서, 진행 속도나 상황 등을 예측하기 어렵다. 알츠하이머병의 기저를 이루는 뇌의 병리학적인 변화는 증상이 나타나기 10~20년 전부터 시작되는 것으로 보이나, 초기 단계에서는 비정상적 감각이나 움직임, 균형 상실 등이 나타나지 않는다. 실험실 검사로 진단할 수 없다.

기억력을 포함한 인지 기능이 조금씩 점진적으로 손상되면 알츠하이머병을 의심해 볼 수 있다. △일상생활을 저해할 정도의 기억력 감퇴 △익숙한 일 처리의 어려움 △언어 문제 △시간·장소에 대한 감각 상실 △판단력 저하 △추상적 사고의 어려움 △물건 잘못 놓기 △기분·행동 변화 △성격 변화 △주도력 상실 등이 주요 경고 신호이다.

혈관성 치매는 노년 치매의 두 번째 주요 원인으로, 뇌졸중, 뇌혈관의 갑작스런 막힘이나 파열 등에 따른 인지기능 결함으로 시작된다. 노년의 혈관성 치매 환자는 일반적으로 의사결정 능력이 저하됨에 따라, 계획, 문제 해결, 추론, 단기 기억 등에서 어려움을 보이고 기분, 행동, 의사소통 능력에서 변화가 나타난다. 알츠하이머병과 혈관성 치매는 종종 동시에 발병하기도 하는데, 이런 상태는 혼합형 치매라고 한다.

치매를 불러 올 수 있는 뇌졸중은 위급한 의료 상황이며 캐나다 전체 사망자의 7%를 차지한다. 뇌졸중 식별법(F.A.S.T.)은 △얼굴 허약(Facial weakness) - 웃을 수 있는지? 입과 눈이 처져있는지? △팔 허약(Arm weakness) - 두 팔을 올릴 수 있는지? △어눌함(Speech problem) - 말을 분명하게 하고 남의 말을 이해할 수 있는지? 등을 살펴보고 △위의 징후 중 하나라도 나타나면 바로 응급차를 불러야 한다-시간(Time to call).

파킨슨병은 뇌의 알 수 없는 원인으로 발병하는 신경 퇴행성 질환으로, 처음에는 움직임에만 영향을 미친다. 주요 장애는 손떨림, 느린 행동, 근육 경직, 불안정한 자세 등이다. 발병의 가장 중요한 위험 요인은 고령이다.

85세 남성 33%, 여성 46% 발병 위험

65세 이후의 치매는 유전적 요인으로 발병할 수 있다. 교육 기회 감소, 연령 증가 등은 치매 발병의 비유전적 요인이다. 캐나다의 연구에 따르면 노년에 알츠하이머병을 앓을 위험성은 60세까지는 7%, 80세는 20%이다. 85세가 되면 남성은 33%, 여성은 46%의 위험성을 갖는다. 90세 이후는 50%로 높아진다.

이밖에 고혈압, 당뇨병, 흡연 등도 치매 발병과 관련이 있지만, 이런 질환과 습관이 없으면 알츠하이머병 위험이 줄어든다고 결론짓기에는 증거가 불충분하다. 신체 운동이 치매 예방에 효과가 있다는 일부 증거가 있으므로, 운동은 기타 의학적 이점을 고려할 때 적극 권장되어야 한다.



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

1월 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
2 10:30AM – 11:30AM C 힐링아트	3 10:30AM – 12:00PM R 웰니스 세미나 당뇨 시리즈	4 4:00PM – 5:15PM P 동료지지 그룹 ENG	5 12:30PM – 4:00PM L 전인 프로그램: 드랍 인 DT	6
9 10:30AM – 11:30PM C 뉴웨이브	10 10:30AM – 12:00PM P 동료지지 그룹: 회복그룹	11 4:00PM – 5:15PM P 동료지지 그룹 ENG	12 12:30PM – 4:00PM L 전인 프로그램: 드랍 인 DT	13
16 10:30AM – 11:30AM C 북클럽	17 10:30AM – 12:00PM P 바디 앤 마인드	18 4:00PM – 5:15PM P 동료지지 그룹 ENG	19 12:30PM – 4:00PM L 전인 프로그램: 드랍 인 DT	20
23 10:30AM – 11:30AM C 웰니스 프로그램	24	25 2:00PM – 4:00PM F 홍푹 가족지원 모임 NY (시니어그룹) 4:00PM – 5:15PM P 동료지지 그룹 ENG	26 12:30PM – 4:00PM L 전인프로그램: 드랍 인 DT 11:00AM – 1:00PM F 가족지원 모임 NY	27
30	31 10:30AM – 12:00PM L 동료지지 그룹: NY 레저클럽 12:30PM-1:30PM L 바느질 그룹 NY			

- 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 사람들을 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