

# 월간 흥 폭



제126호, 2024년 2월  
흥폭 정신건강협회 한인커뮤니티 뉴스레터



## ‘정신건강 인식 제고’ 흥폭·벨캐나다 손잡아

정신건강 문제를 겪고 있는 사람들에게 낙인(stigma)은 치료와 회복에 심각한 장애가 된다. 이들에 대한 부정적 태도(편견, 고정관념, 두려움, 편협함)와 부정적인 행동(차별, 회피)이 낙인에 해당된다. 통신기업 벨캐나다가 정신질환에 대한 편견과 차별을 줄이고 인식을 높이기 위해 전개하고 있는 캠페인 ‘벨 렛츠 토크(Bell Let's Talk)’에 흥폭도 협력하고 있다. 벨 렛츠 토크와 흥폭의 제휴는 문화를 포용하는 안전한 환경에서 제때에 적절한 치료를 받을 수 있도록 하는 흥폭의 취지와 부합한다. 캠페인의 일환으로 흥폭은 1월 토론토 스코샤뱅크 어리나에서 열린 NBA 농구게임 입장권을 기부받아 추첨을 통해 회복 프로그램, 청소년·가족 서비스 회원들에게 선사했다. 사진은 토론토 랩터스(흰색 유니폼)와 멤피스 그리즐리스의 경기 모습.

1월17일(수), 바디 앤 마인드

### 감사·희망·성취가 함께하시길!

대망의 갑진(甲辰)년 해가 밝았다. 60년 만에 오는 청룡(靑龍)의 해라고 한다.

지난해를 돌아보며 좋았던 일, 기억에 남는 일들을 회원들과 나누었다. 도움이 필요한 사람들에게 손을 내밀어 주고, 매주 수요일 온라인에서 진행되는 흥폭 프로그램에서 반가운 얼굴을 만날 수 있었던 기쁨 등, 이런저런 추억 속에 남는 건 오직 감사뿐이다.

추가열의 '행복해요'란 노래에 맞춰 간단한 율동을 배우며 행복이란 궁극적 안락, 마음의 평안, 삶의 만족이란 것도 알게 되었다. 과거는 지나가서 없고 미래는 오지 않아서 없고, 오롯이 현재만 존재한다.

모두 건강하시고 새해에 계획한 일들이 원하는 결과를 거두었으면 하는 바람이다. (Rita)

### 토론토 한인사회 신년 하례식

1월2일(화) 토론토한인회관(1133 Leslie St.)에서 열린 한인사회 신년하례식에 흥폭에서 협회 이사회 강미해(사진) 부회장이 참석했다.



## 홍폭의 새롭고 유익한 프로그램

### 2월7일 '갱년기 영양관리' 3월20일 '정신건강 활동' 글쓰기·스마트폰 활용법 3월부터 개설

인간의 신체는 노년기로 접어드는 갱년기에 전반적으로 기능이 저하된다. 이런 시기에 신체·정신 건강을 유지하기 위해서는 적절한 영양으로 식생활을 관리해야 한다.

홍폭에서는 웰니스 세미나의 일환으로 △2월7일(수) 오전 10시30분~12시, 이운신(식품영양학 박사) 영양사를 초청해, '갱년기와 갱년기 이후의 건강을 위한 영양 관리' 강좌를 개최한다. 캐나다와 한국의 공인 영양사 자격을 갖춘 이 영양사는 갱년기에 꼭 필요한 영양, 결핍되기 쉬운 영양 등에 대해 자세히 설명할 예정이다. 신청:

<https://forms.gle/TLYh86eDqijhqNPbA>

3월부터는 새로운 강좌가 준비된다.

△3월 둘째 주 화요일(12일)부터는 '글쓰기로 나를 만나다'라는 제목으로 나를 발견하고 더 나은 내일을 위한 치유적 글쓰기 시간을 마련한다. 한국산림문화회가 발간하는 '산림문학'에 수필로 등단한 이옥금 숲교육전문가가 지도하는 강좌는 7월 둘째 주 화요일까지 총 5회에 걸쳐 온라인으로 진행된다. 매회 시간은 오전 10시30분부터 11시40분까지 각각 70분. 주요 내용은 내 삶을 노래하는 시 쓰기, 붓 가는대로 마음 가는대로 수필 쓰기, 발표와 소감 등이다. 신청: <https://forms.gle/zeTENjJwGJqj71qY9>

△3월 웰니스 세미나는 20일(수) 오전 10시30분~12시, '정신건강을 위한 효과적인 활동'을 주제로 김지원 재활관련치료사가 맡는다.

신청: <https://forms.gle/TLYh86eDqijhqNPbA>

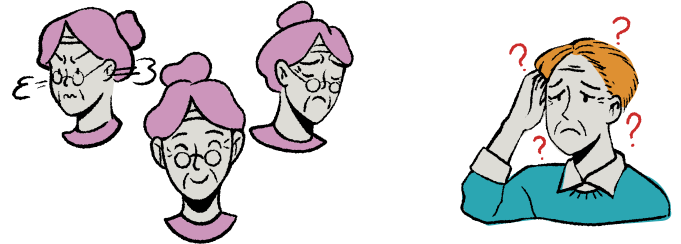
현대 생활에서 꼭 필요한 △스마트폰 활용을 위한 강좌는 3월26일부터 11월26일까지 매월 네째 주 화요일에 진행된다. 스마트폰 활용 1급 자격을 갖춘 이용희 지도사가 맡으며, 스마트폰 설정, 줌(Zoom), 전화(피싱 차단 등), 카카오톡, 구글 가입과 검색, 프레스토(Presto) 교통 카드, 구글 지도 보기, 번역하기, 키오스크 사용, 사진 촬영과 편집 등 스마트폰 전반에 걸쳐 폭넓은 내용을 다룬다. 강좌는 오전 10시30분부터 12시까지 홍폭 노스옥 사무실(1751 Sheppard Ave. E.)에서 대면으로 진행되며 참석 인원 제한이 있다.

신청: <https://forms.gle/4azhxbCUZMQPrNTS8>

이들 강좌는 모두 무료로 진행되지만 반드시 사전에 신청링크를 통해 등록해야 한다. 문의: 강소연 정신건강 복지사 skang@hongfook.ca.

## 1월23일(화), 문화사랑방 편안한 노후 생활을 기원하며...

권천학 문화권설턴트가 다방면으로 많은 것을 알려주셔서 꼭 필요한 교육을 받은 느낌이었습니다. 특히 노인 인구의 증가로 노환이나 알츠하이머병 같은 뇌질환으로 살던 집을 떠나 시설에서 지내며 본인과 가족이 겪는 어려움을 소개할 땐 아직도 한인들에게는 환경이 열악하다는 느낌을 지울 수 없었습니다. 혹시 제 경험이 도움이 될까 하는 마음으로 짧은 글을 씁니다.



오래 전, 토론토 다운타운에 있던 R 요양원(nursing home)에서 있었던 일입니다. 그곳은 5층 건물에 500여 명의 입주자가 있었습니다. 다수가 백인이었고, 여러 민족이 있었으나 한인으로는 할머니 한 분뿐이었습니다. 당시에 한인 직원은 단 한 명도 없었습니다. 할머니는 식탁에 앉았으니 음식엔 관심이 없고 먼 산을 바라보고 있었습니다. 아침 식사로 나온 토스트와 홍차를 보니 저도 가슴이 몽클했습니다. 다가가서 왜 식사를 안하시느냐고 여쭙니 “입 맛 다실 게 없다”며 눈물이 그렁그렁하던 모습이 아직도 눈에 선합니다. 그러더니 구탁을 당한 몸 부위를 보여 주었습니다. 요양원 쪽에 문제를 제기 했으나, 집으로 모시고 가라는 답이 돌아와 대안이 없었던 일이었습니다.

그와 거의 비슷한 시기에 어느 한인 할아버지는 노스옥의 한 양로원(retirement home)에 거주하고 있었습니다. 할아버지는 생활에 필요한 정도의 영어는 구사했는데, 알츠하이머병 진단을 받은 후에는 제2언어인 영어를 모두 잊어버렸습니다. 백인 직원이 발톱을 깎을 때 깜짝 놀라 발을 움직여 결국 감염이 됐습니다. 내가 몇 달 후에 다시 갔을 때는 발목 절제수술을 받은 뒤였습니다. 가족들이 진상조사를 요구했으나 별 소용이 없었으며, 거기서 세상을 떠났습니다.

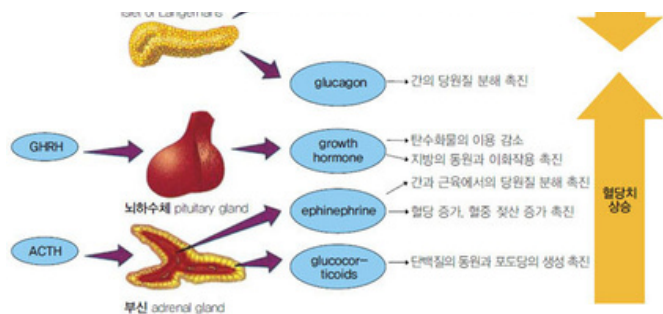
알츠하이머병 프로그램에 출석하던 한 한인 할머니는 혼자 살았습니다. 며칠을 연락도 없이 결석하자 답답한 마음에 건물 관리인의 도움을 받아 아파트 안으로 들어갔습니다. 이미 숨진 상태였습니다. 안타깝게도 위기상담 전화가 없던 시절의 일이었습니다.

누구든 노년에는 어디에서든 모국어로 서비스를 받고, 좋아하는 음식을 제공 받으면서 편안한 노후를 보내면 좋겠다고 생각합니다. (이병희)

## 1월3일(수), 당뇨병 관리 강좌 수분·탄수화물 섭취 중요...혈당도 수시 측정

박하이다 약사가 ‘몸이 아픈날의 당뇨병 관리방법’을 강의했다. 주요 내용은 다음과 같다.

△혈당 조절이 잘 안되는 경우. 1) 혈당 수치가 10-11 mmol/L(리터당 밀리몰)보다 높은 고혈당의 증상: 목이 계속 마르고, 화장실을 자주 가며, 배가 많이 고프고 시야가 흐려진다. 배었을 때 통증이 지속되고 피곤하다.



<https://v.daum.net/v/20200604091254917?fp>

2)혈당 수치가 4 mmol/L보다 낮은 저혈당의 증상: 손이 떨리고 심장이 뛰며 극심한 배고픔, 진땀이 난다. 정신이 혼미해지고, 어지러울 수 있다. 저혈당에 대처하는 응급식품(당질 15g)으로는 설탕 1숟가락, 주스 반컵, 사탕 3알, 요구르트 1병, 콜라 반 캔 등으로, 이중한 가지를 섭취한다. 당질 1g은 혈당을 3mg/dL(데시리터 당 밀리그램)을 올리므로, 너무 많이 먹어 고혈당이 되지 않도록 주의해야 한다.

△몸이 아픈 날 혈당을 관리하려면 1)당뇨약은 처방받은 대로 복용한다. 2)섭취하기 쉬운 형태로 탄수화물을 섭취한다. 3)수분을 충분히 섭취한다: 아픈 날 고열·구토·설사가 동반되면 수분을 최소한 4~6 컵을 섭취해야 한다. 소변이 줄어들고 농도가 진해지면 탈수를 의심하고 수분 양을 늘린다. 4)적어도 2~4시간마다 혈당을 측정한다. 5)충분히 자고 휴식한다.

△탈수가 올 수 있으니 당이 적은 음료수, 이온수, 맑은국, 카페인 없는 차를 조금씩 자주 마신다.

△약 복용법: 음식 섭취가 어렵고 아픈 증상이 24시간 계속되면 분비촉진제(secretagogues)를 일시 중단하는 등 주의가 필요하다. (이경옥)

## 1월9일(화), 뉴웨이브 따뜻함과 더불어 즐거움도...



명상은 항상 내 마음을 따뜻하게 안정시켜 주는 시간이다. 배경 음악으로 들려오는 고요한 가야금 소리에 몸과 마음이 편안해졌다. 웃음 순서에서는 나의 생각과 행동에 긴장이 풀리고 즐거운 기분이 되었다. 오늘의 운동은 패션을 보여주는 아름다운 여인의 발걸음 같아 흥내를 내보며 걸어 보았다. (정하강)

## 1월16일(화), 북클럽 수필 ‘손가락 사이로 빠져나간 시간’

캐나다 한인문인협회 허정의 회원의 수필 ‘손가락 사이로 빠져나간 시간’을 가지고 작가가 직접 참석자들과 이야기를 나누는 시간으로 진행됐다.

저자는, 자기 수필을 다시 읽어보니 부족한 부분이 보여 부끄럽기도 하지만 용기를 내어 다른 이들의 솔직한 피드백을 듣고 싶었고, 이를 계기로 자신을 더욱 성장시키는 큰 밑거름이 될 것이라고 밝혔다.

참석자들의 소감은 다양했다. 우리네 삶의 시간은 내 손에 고스란히 흔적으로 남아있지만, 손가락 사이로 빠져나간 시간들은 과거가 되어 물처럼 흐른다는 비유가 와 닿았다. ‘죽음은 아무 것도 아니에요. 단지 내가 인사도 없이 옆방으로 사라진 것일 뿐...’이라고 시작하는 부분이 인상 깊었다. 작가의 시아버지를 향한 애뜻한 마음이 전해진다. ‘한걸음 물러서서 바라보니 죽음은 삶을 빛나게 하는 그림자일 뿐이었다’라는 표현이 마음에 다가왔다... 칭찬 일색이라며 다소 부끄러워하면서도 감사함을, 피드백은 소중한 격려로 받겠다는 저자의 말로 마무리했다.

나는 작가에게 감정 이입을 해 보았다. 두 가지 이유로 이 글을 쓰게 되지 않았을까 짐작해 본다.

첫째, 작가의 시아버지와 마찬가지로 한국전쟁 참전 용사였고, 그런 계기로 친분을 쌓았던 ‘도널드’의 장례식장에서 ‘죽음은 아무것도 아니에요’라는 글을 읽고 나서 ‘죽음’을 삶의 끝이 아닌 삶의 일부로 받아들이는 자연스러움과 편안함에 감명을 받았을 것이다. 둘째, 점점 쇠약해져가는 시아버지를 곁에서 지켜보면서 느꼈던 안쓰러움과 미안함, 그리고 자랑스러움이라는 복합적인 감정들이 이 수필을 쓰게 하지 않았을까?

‘죽음’은 우리 삶의 유한함을 알려주는 단어다. 유한하기 때문에 삶에 더 애착하게 되는 것은 아닐까? 삶에 의미를 부여하고, 목표를 세우고 그것을 이루기 위해 우리는 참 열심히 산다. 삶과 죽음의 과정에서 만들고 축적해온 흔적들을 우리는 얼마나 기억과 추억의 이름으로 남길 수 있을까? (선)

## 1월2일(화), 힐링아트 팝아트로 그려보는 나의 초상화

새해 첫 힐링아트는 서양화와 판화를 전공한 김경선(캐나다 한인미술가협회)님이 새로 맡아 진행했다.

첫 수업은 팝아트로 초상화를 그렸다. 준비물은 캔버스(A4크기), 샤프(Sharpie)펜, 연필, 지우개, 자 등이다. A4크기의 얼굴 사진을 준비한다. 웃고 있는 사진, 얼굴 확대 사진, 많이 꾸민 사진일수록 팝아트를 더 이쁘게 그릴 수 있다. (정수진)

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

## 2월 프로그램 달력

- ESL 매주 수·금요일 10:00AM – 12:00PM **DT**
  - 탁구클럽 매주 금요일 12:30AM – 2:00PM 등록 필수 **DT**
- 문의: 437-333-6730

화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
		<b>1</b> 4:00PM – 5:15PM <b>P</b> 동료지지 그룹 <b>ENG</b>	<b>2</b> 12:30PM – 4:00PM <b>L</b> 전인 프로그램: 드랍 인 <b>DT</b>	<b>3</b>
<b>6</b> 10:30AM – 11:30PM <b>C</b> 힐링아트	<b>7</b> 10:30AM – 12:00PM <b>R</b> 웰니스 세미나 – 갱년기 영양	<b>8</b> 4:00PM – 5:15PM <b>P</b> 동료지지 그룹 <b>ENG</b>	<b>9</b> 12:30PM – 4:00PM <b>L</b> 전인 프로그램: 드랍 인 <b>DT</b>	<b>10</b>
<b>13</b> 10:30AM – 11:30AM <b>C</b> 뉴웨이브	<b>14</b> 10:30AM – 12:00PM 동료지지 그룹: <b>P</b> 회복그룹	<b>15</b> 4:00PM – 5:15PM <b>P</b> 동료지지 그룹 <b>ENG</b>	<b>16</b> 12:30PM – 4:00PM <b>L</b> 전인 프로그램: 드랍 인 <b>DT</b>	<b>17</b>
<b>20</b> 10:30AM – 11:30AM <b>C</b> 북클럽	<b>21</b> 10:30AM – 12:00PM <b>P</b> 바디 앤 마인드	<b>22</b> 2:00PM – 4:00PM <b>F</b> 가족지원 모임 <b>NY</b> (시니어그룹) 4:00PM – 5:15PM <b>P</b> 동료지지 그룹 <b>ENG</b>	<b>23</b> 12:30PM – 4:00PM <b>L</b> 전인 프로그램: 드랍 인 <b>DT</b> 11:00AM – 1:00PM <b>F</b> 가족지원 모임 <b>NY</b>	<b>24</b>
<b>27</b> 10:30AM – 11:30AM <b>C</b> 문화사랑방	<b>28</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>29</b> 2:00PM – 4:00PM <b>F</b> 가족지원 모임 <b>NY</b> (시니어그룹) 4:00PM – 5:15PM <b>P</b> 동료지지 그룹 <b>ENG</b>		

**C** 커뮤니티·건강 프로그램   **P** 동료지지 그룹   **R** 회복학교   **L** 레저클럽   **F** 가족지원 그룹  
**NY** 노스욕 사무실   **DT** 다운타운 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(인테리어) 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