

월간 홍폭



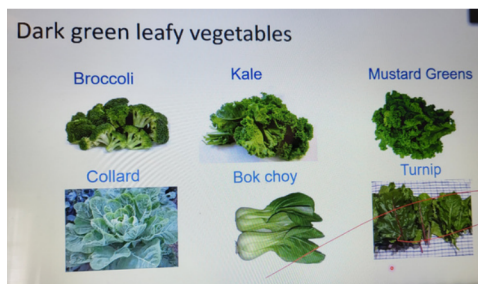
제127호, 2024년 3월
홍폭 정신건강협회 한인커뮤니티 뉴스레터

2월7일(수), 웰니스 세미나 채소·과일·운동...갱년기 극복에 필수!

이윤신 공인영양사(식품영양학 박사)와 함께 갱년기와 관련한 건강과 영양 관리에 대해 자세히 알아보았다.

갱년기는 폐경을 전후로 하는 5~8년간의 기간으로 난소의 호르몬 생산이 급격히 줄어들어 골밀도 소실이 가속화되는 시기이다. 대표적인 갱년기 증상으로는 1)월경 장애 2)안면홍조, 야간 발한, 불면증 3)건망증·우울감·자신감 상실 등의 심리적 증상 4)피부노화 5)비뇨생식기의 불편감 6)골다공증 7)고지혈증, 고혈압, 뇌졸중과 심근경색, 협심증 등이다.

갱년기 증상을 완화하는 방법으로는 △안면홍조를 줄이기 위해 평소 물을 많이 마시고 카페인·알코올·흡연을 피한다. 적포도주, 초콜릿, 치즈는 뇌의 체온조절 중추에 영향을 주므로 피한다.



칼슘이 풍부한 진한 잎 채소류

△골다공증 예방을 위해 뇌의 체온조절 중추에 영향을 주므로 피한다. 충분한 열량과 단백질, 칼슘이 포함된 신선한 채소와 과일을 섭취한다. 요구르트, 치즈, 칼슘 강화 두유, 아몬드, 정어리와 연어, 브로콜리, 케일 등, 진한 잎채소가 좋다. 흡수율이 높은 유제품, 뼈째 먹는 생선, 두부나 콩, 시금치, 김, 미역, 다시마를 자주 먹는다. 등산이나 걷기 등 체중이 실리는 운동을 꾸준히 한다. 비타민D를 섭취하고, 선크림을 바르지 않은 채 햇볕을 쬐면 비타민D의 농도가 높아진다.

△심혈관 질환 예방법은 다음과 같다. 금연·절주(하루 한 잔 이하). 주 4회 이상 30분 이상 중간 강도 운동. 허리 둘레 35인치 미만 유지. 섬유질 많은 음식과 주 2회 이상 생선 섭취. 포화지방산과 콜레스테롤 최소화. 오메가3 섭취 소금 줄이기 등.

갱년기와 60대 이후의 건강과 영양 관리 방법으로는 △다양한 음식을 골고루 섭취한다. 채소·과일을 많이 먹고 기름기를 제거한 단백질, 통곡물을 섭취하고 음료로는 물을 선택한다. △기름기가 많은 음식, 포화지방산과 콜레스테롤이 많은 음식은 피한다. △섬유소가 많은 음식과 복합 당질을 섭취한다. △여러 종류의 채소와 과일을 매일 먹는다. 지중해식(Mediterranean) 식단을 권장한다. △설탕·사탕·초콜릿 같은 단순당을 줄인다. 6)싱겁게 먹는다. △과음과 잦은 음주를 피한다. △정상체중을 유지한다.

갱년기 건강관리 5대 원칙: △폐경과 갱년기는 누구나 겪는 인생의 자연스러운 과정임을 받아들인다. △평소 내 몸의 변화를 잘 관찰하여 갱년기 증상 유무를 확인한다. △균형 잡힌 식사와 꾸준한 운동으로 적당한 체중을 유지한다. △우울 증상이 심해지면 전문가의 도움을 받는다. △나빠지기 전에 치료해야 한다. 갱년기 증상이 심해지면 의료진과 상의하고 치료를 받는다. 갱년기의 증상은 유전적 요인, 신체 상태, 생활 습관 등 개별 상황에 따라 정도가 다르지만, 이때부터는 몸과 마음에 변화가 생기므로 건강에 관심을 가지고 챙겨야 할 시기임을 아는 것이 중요하다.

세미나 참석자들 대부분이 경험하는 갱년기의 건강과 영양 관리에 관한 주제에다 내용이 유익하였고, 평소에 가지고 있던 궁금증을 전문가의 답변을 통해 정확한 정보를 얻는 의미 있는 시간이었다. (H. Chung)

홍폭 '컴패션' 강좌, "힘든 감정 스스로 다스리자" 4월10일부터 수요일 총 4회

홍폭 정신건강협회는 슬픔이나 분노 등, 힘든 감정을 혼자 추스를 수 있도록 '컴패션(compassion) 과정'을 개설한다.

회복학교 프로그램의 일환으로 마련된 이 강좌에서는 감정조절체계, 자기 사랑, 안전감 개발, 컴패션의 세 가지 흐름 등에 중점을 두면서, 감당하기 어려운 감정이 일어날 때 연민의 마음으로 스스로를 돌보는 방법을 배우게 된다.

프로그램은 2024년 4월10일부터 5월1일까지 매주 수요일 오전(10시30분~12시 30분)에 총4회에 걸쳐 진행된다. 장소는 홍폭 노스욕 사무실(1751 Sheppard Ave. East, 1층).

참가비는 없으며, 미리 등록해야 한다. 등록/문의: 강소연 정신건강복지사 skang@hongfook.ca

목소리에 실은 '나의 정신건강 경험' 홍폭, CAMH에서 성황리 개최

홍폭 정신건강재단은 '더리빙 매거진'과 공동으로 2월22일 (목) 저녁 토론토 중독·정신건강센터(CAMH, 1025 Queen St. W.)에서 '나의 목소리: 아시아인들의 회복력 이야기'라는 제목의 스토리텔링 행사를 개최했다.

홍폭의 기부자·스폰서·후원자를 위해 마련한 행사에서는 홍폭의 동료지지자·직원·정신건강 전문가 등 5명의 스토리텔러가 정신건강에 대한 자신의 경험, 위기 극복 과정을 배경 음악과 일러스트레이션을 곁들여 목소리로 풀어냈다.

이 행사를 통해 참석자들은 정신건강에 대한 이야기를 나누고 서로를 지지하며 회복과 새로운 시작을 이끌어내는 소중한 기회를 가졌다.

한편, 기금 마련의 일환으로 홍폭 재단이 전개하는 경품권(affle) 행사가 올해는 온라인으로 진행되고 있다. 2인 왕복 항공권과 3박 호텔비가 포함된 뉴욕여행권을 비롯해 총 8개의 상품이 나온 행사의 티켓은 장당 10불이나, 5장은 40불, 10장 60불, 25장은 100불에 각각 판매한다. 구입처: www.trellis.org/hongfook/affle. 홍폭의 올해 모금갈라는 6월1일(토) 마담 힐튼 호텔에서 열리며 4월5일까지 판매하는 조기구입할인(Early Bird Rate) 티켓은 장당 275불이다. <https://hongfook.ca/foundation>

2월20일(화), 북클럽 마가렛 트리도 정신질환 회복 여정

마가렛 트뤼도의 정신건강 문제에 대한 여정을 담은 회고록 '마음을 바꾸며(Changing My Mind)'를 함께 읽는 시간을 가졌다. 양극성 장애로 투병해온 트뤼도는 자신의 정신건강 상태와 치료 노력, 자기 발견에 대한 경험을 진솔하게 서술했다. 3월19일(화) 북클럽 시간에도 이어서 다룰 예정이다.



2월13일(화), 뉴웨이브 따뜻한 물 잘 마시면 보약!

이용례님의 안내로 '하루 석 잔 따뜻한 물 건강법'(하스무라 마코토)에 대해 알아보는 시간을 가졌다. 내용을 간단히 요약해 본다.

따뜻한 물은 신진대사를 원활하게 하고 노폐물을 배출하며 몸과 마음을 가볍게, 기분을 상쾌하게 하는 등, 심신의 모든 기능 회복에 도움을 준다. 또한 변비 수면장애 냉증 불안장애를 해소하고 위장을 강화하고 면역력을 높여, 자연치유력이 생긴다.

만드는 법과 마시는 법은 다음과 같다.

주전자에 넣은 물이 끓기 시작하면 뚜껑을 열고 불을 낮추어 10-15분 정도 더 끓인다. 그리고 천천히 훌쩍훌쩍 마신다. 아침 일찍, 식사 때마다 한컵씩 마, 식간에 한번씩 마신다. 양은 하루 5~6컵 정도.

몸이 차고, 짜증이 잘 나며 식곤증, 지병이 있는 사람에게 좋으며 이상적인 체형 관리 알레르기비염 동맥경화 갱년기장애 노인성 냄새 통풍에 효과적이다. 사람에 따라 조금 다르게 적용할 수는 있겠지만 따뜻한 물 마시는 것의 중요성을 알 수 있는 유익한 시간이었다. (이경옥)

2월21일(수), 바디 앤 마인드 고향을 추억하며...

설날은 정월 초하루, 음력 1월1일이다. 하지만 일제시대 때 문화와 민족정기를 말살하려고 우리 명절을 부정하며 설을 구정(옛날설)이라 깎아 내리면서 일본설인 신정(양력 1월1일)을 쇠라고 강요했다. 이때부터 신정(新正)에 대비되는 개념으로 구정(舊正)이란 말을 쓰기 시작했다. 따라서 구정 대신 '설' 또는 '설날'이라 부르는게 좋다.

올해 음력설은 2월10일이었다. 바디 앤 마인드 회원들은 오래전에 떠나온 그리운 고향에 대한 추억을 나누었다. 어릴 때 예쁜 설빔을 입고 세배 다니고 용돈으로 받은 세뱃돈은 차곡차곡 모으는 아이들도 있었지만, 엄마손에 들어가면 반찬값으로 쓰여지고 돌려받지 못했다고 한다. 윗놀이, 제기차기, 연날리기, 널뛰기등 전통놀이를 즐기고 친지들과 떡국을 먹으며 나이를 한 살 더 먹었다며 마치 어른이 된 거 같은 생각도 했었다. 다시 돌아오지 않는 그리운 시절, 그리운 고향, 가슴속에 추억으로 간직해보자. (Rita)

2월6일(화), 힐링아트 색채 조화 살린 팝아트 그리기

1950년 초, 영국에서 시작한 팝아트(Pop Art)는 그해 말 미국 뉴욕으로 넘어오면서 대중에게 친숙한 소재를 이용한 상업 미술로 발전하였다. 팝아트의 대표적 작가는 앤디 워홀, 키스 해링, 로이 리히텐슈타인, 무라카미 다카시, 쿠사마 야요이 등이다.



김경선님이 지도를 맡은 이 프로그램에서는 로이 리히텐슈타인의 스타일로 작품을 색칠하였다. 얼굴부터 칠하는데, 얼굴색은 흰색, 노란색, 빨간색을 조금씩 섞어서 칠한다. 이때 색이 밖으로 빠져나가더라도 머리색을 칠하면 되니 걱정할 필요가 없다. 만약 오렌지색이 있다면 흰색과 오렌지색을 섞어가면서 조합하면 된다. 연한 색은 여러 번 덧발라 칠하면 그림이 더 선명하게 보인다. 자신이 좋아하는 색깔로 칠하는 것도 재미가 있다.

다음은 머리를 칠하되, 색이 얼굴 쪽으로 나가지 않도록 조심한다. 눈썹과 머리의 색채는 통일하는 게 좋고, 머리색이 너무 진하면 흰색을 섞어 눈썹은 연하게 칠해주는 것도 좋다. 눈동자, 입술, 옷 순서로 색을 칠해준 후 얼굴 부분으로 돌아가 네임펜으로 작은 부분들을 세밀하게 그린다. 가령, 눈썹은 얇은 네임펜을 사용하여 그려준다. 다음으로는 머리 부분에 밝은색으로 부분 부분 하이라이트를 주고, 네임펜으로 선을 그려준다. (정수진)

2월27일(화), 문화사랑방

*권천학 문화컨설턴트가 '살아있음에 감사'라는 제목으로 진행한 문화사랑방에 대한 2명의 소감을 함께 실는다.-편집자

치매 경험 함께 나누는 감사와 사랑의 시간

알츠하이머와 치매의 정의, 한국의 통계, 개인의 경험 등을 통해 치매 전조 증상, 50대 김창옥 소통 전문강사의 예, 한 여성 회원의 시에 나타난 자유와 행복에 대한 갈망과 배우자와의 남모르는 아쉬움 사례, 이곳저곳에서 일어나는 사건 사고와 세상 이야기, 진행자의 시 작품으로 보는 노부모·환자를 둔 가정의 결코 조용하기만 하지 않는 하루 하루... 마지막으로 '인생의 선물'이란 한국 노래로 감사의 마음과 사랑의 인사로 잘 마쳤습니다.

참여자들의 필요를 한껏 채워 주시려는 박학다식한 권천학님의 적극적이고 긍정적인 에너지, 열정, 배려, 노고와 사랑에 존경을 표합니다. 소개해 주신 두 편의 글 중에 어느 회원의 시를 아래에 함께 나누고 싶습니다. (이병희)

<<백조와 까마귀>>

까마귀가 속삭이네 호숫가로 놀러가자고 / 기뻐 날개 빠트리고 날아가네 / 백조야! / 이 날개 달고 가야지
// 호수가 아름다워 별빛도 곱게 비치고 / 행복에 벅찬 내 마음 울게하네 / 너도 우니 나도 울고 싶어
//자 이제 마음껏 놀아보자 /내 목욕하는 사이 네가 감추었구나 / 나는 날개 없는 백조가 되었지만 / 날개 없어도 마음껏 날 수 있단다 / 자! 이제 행복의 보금 자리로 돌아가자 / 내 반쪽 날개는 / 너 었구나!



뇌를 자주 사용해야 치매 위험 ↓

문화사랑방 '살아있음에 감사하며'를 권천학 문화 컨설턴트가 진행했다.

싱글 싱글 톡톡, 생글생글 톡톡... 머리를 가볍게 두드리며 매일 30회를 한다. '날 좀 보소 날 좀 보소...'로 시작되는 밀양아리랑을 들으니, 신나고 기분이 상쾌해 진다. '백수'라는 말은 뜻이 많다. 만형수(伯嫂), 놀고 먹는 백수(白手), 나이 백수(白壽) 등. 나이를 말할 때는 아흔아홉 살을 말한다. 한자 백(百)에서 일(一)을 빼면 99가 되고, '百' 자가 되는 데서 유래한다.

치매는 노화일까, 질병일까? 치매는 기억, 인지능력의 장애 등 뇌 관련 여러 장애를 가리키는 포괄적 용어이고, 알츠하이머는 치매 증상을 일으키는 다양한 질환의 하나다. 알츠하이머 질환을 처음으로 발견한 독일의 정신과의사 알로이스 알츠하이머(Alois Alzheimer)는 치매를 질환으로 보았다. 생활 습관, 약물 부작용, 동반 질환 등으로 인해 치매 현상이 나타나며 유전자도 관계가 있다. 대체로 65세 이후에 발병하지만 65세 미만의 시기, 특히 45세에서 65세 미만의 중장년기에 발생하는 초로기 치매 인구도 대략 10%를 차지한다.

치매가 인류 전체에게 영향을 주지만 완치 방법은 없고 예방이 중요한데, 공부나 모임을 통해 자주 쓰고 읽고 말하고 생각하는 활동을 하면 예방에 도움이 된다. 운동하고 걷는 것도 좋지만, 머리 쓰는 작업을 멈추지 말고 꾸준히 하는 습관을 들여보자. (정하강)

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

3월 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
			1 12:30PM – 4:00PM L 전인 프로그램: 드랍 인 DT	2
5 10:30AM – 11:30PM C 웰니스 프로그램: 힐링아트	6 10:30AM – 12:00PM P 바디 앤 마인드	7 4:00PM – 5:15PM P 동료지지 그룹 ENG	8 12:30PM – 4:00PM L 전인 프로그램: 드랍 인 DT	9
12 10:30AM – 12:00PM C 웰니스 프로그램: 글쓰기	13 10:30AM – 12:00PM P 동료지지 그룹: NY 회복그룹	14 4:00PM – 5:15PM P 동료지지 그룹 ENG	15 12:30PM – 4:00PM L 전인 프로그램: 드랍 인 DT	16
19 10:30AM – 11:30AM C 웰니스 프로그램: 북클럽	20 10:30AM – 12:00PM R 웰니스 세미나	21 4:00PM – 5:15PM P 동료지지 그룹 ENG	22 12:30PM – 4:00PM L 전인프로그램: 드랍 인 DT 7:00PM – 9:00PM F 홍북 가족지원 NY 온라인 모임	23
26 10:30AM – 11:30AM R 스마트폰 배우기	27 10:30AM – 12:00PM L 동료지지 그룹: NY 레저클럽 12:30PM-1:30PM L 바느질그룹 NY	28 4:00PM – 5:15PM P 동료지지 그룹 ENG	29 12:30PM – 4:00PM L 전인프로그램: 드랍 인 DT	30

- C** 커뮤니티·건강 프로그램
 P 동료지지 그룹
 R 회복 학교
 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 (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