ESTHER HA FOUNDATION MENTAL HEALTH MAGAZINE

e Haha

JULY 2023 e Haha Mental Health Magazine ● 정신건강 매거진 제 2 호

에스더하재단의 날 & 정신건강의 날

에드워드 호퍼 그림을 통해본 우울한 세상

관계중심 상담이란?

사는 것이 숨이 찰때

www.facebook.com/EstherHaFoundation
217-04 Northern Blvd. Bayside, NY 11361 / Tel. 917-993- 2377

ESTHER HA FOUNDATION

2nd Magazine

e Haha

Mental Health
FIRST AID

Table of Contents

4 **정신건강응급처치란?**

5 **정신건강에서 주목 받는 이슈들** | 이수일, 레바논 정신병원 프로그램 디렉터

6 **임상현장 속에서** | 강원희, 노스쇼어 대학병원 심장내과 진료전문 간호사
"아들 놈이 나를 이렇게 때려요"

7 **Column** | 서량,MD. 정신과 전문의
나무와 성격에 대하여

8 **행복연습** | 곽애리, 수필가
" 아 유 해피 ?"

9 **스포츠를 통해 지키는 정신건강** | 이황용, CK스포츠 대표

10 **영화속 마음들**
어바웃 어 보이

11 **정신건강 줌 세미나** | 오규영, 정신과전문의
관계중심 상담이란?

12-15 **에스더하재단의 날 화보**

16-18 **2세 인터뷰** | 애린홍, 버나드 대학교 심리학과
부모와 정신건강에 대해 대화 하는 것이 어렵다.

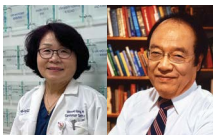
18 **ehaha 책꽂이** | 사티아 도일 바이오크
어른의 중력

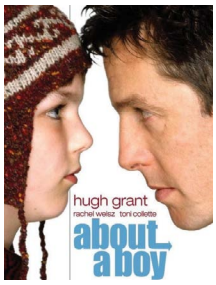
19 **유가족 자조모임** | 곽경숙, 유가족 자조모임 회원
사는 것이 숨이 찰때

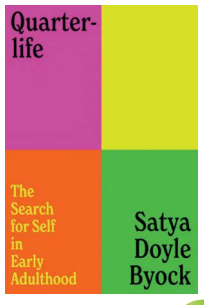
20-21 **예술 테라피** | 한대수, 가수
에드워드 호퍼 그림을 통해본 우울한 세상

22 2023 행사일정

23 OUR SPONSORS





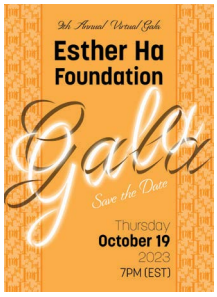


Follow our TikTok here!

Table of Contents

"세상에서 가장 아름답고 소중한 것은 보이거나 만져지지 않는다.
단지 가슴으로만 느낄 수 있다" -헬렌켈러

988 SUICIDE & CRISIS LIFELINE



24 라디오와 에스더하 재단 | 김향일, Voice of New York Radio 제작국장

25 " 아내 따라 에스더 하 재단에!" | 김명욱, 헬프라인 봉사자

26 정신건강기관 안내
뉴욕 퀸즈에 위치한 뉴욕 아동 센터

27 힐링산악 여행캠프 | 박도준, 헬프라인 봉사자
에디터스 노트 | 장미선, ehaha 편집장

28 What We Have Done

29 What We Do

30 재단 활동 사진

31 2023 갈라

32 핼프라인

THE CHILD CENTER OF NY
Strengthening Family. Building Community.

ESTHER HA FOUNDATION

Mission Statement

에스더하재단은 에스더하의 생전 따뜻했던 품성을 기억하고, 더 건강한 정신의 한인사회를 형성하고자 설립된 재단입니다. 정신적 어려움에 처한 사회적 약자들이 정신건강 프로그램에 쉽게 접근할 수 있으며, 관련 정보를 풍부하게 얻을 수 있도록 무료로 제공하고 있으며, 보다 높은 효과를 위해 관련 정신건강관련 단체들과 연결을 위해 애쓰는 재단입니다. 에스더하재단은 한국어, 영어로 정보를 제공하고 지역 이민자 커뮤니티를 지원하고 있습니다. 에스더하재단은 한국어, 영어로 정보를 제공하고, 지역 이민자 커뮤니티를 지원하고 있습니다.

이사 분과위원회 | Board Member Subcommittees

대외협력 위원회 | External affairs coordinating Team

Dongin Cho

Changkun Mo

Sunghoon Kim

기획위원회 | The General Affairs Team

S. J. Jung

Edward Kim

홍보위원회 | PR Team

Weon Hi Kang

교육위원회 | Education & Training Team

Sooil Lee

Seung A Jung

Hwangyong Lee

편집위원회 | Editing Committee

Misun Chang

Wongon Kim

사무총장 | Executive Director

Me Sook Hyun

정신건강 응급처치 란 무엇일까요?

정신건강 응급처치에 대한 이해를 돕기 위해 우리에게 익숙한 용어인 응급 처치를 참고 하시기 바랍니다. 응급처치란 누군가가 다치거나 아플때, 전문적인 의료진들이 도착하기 전에 제공하는 즉각적인 응급처치를 말합니다.

정신건강 응급처치 (Mental Health First Aid:MHFA)는 정신건강 및 약물 사용 문제에 대한 응급 처치 교육을 권장하는 프로 그램입니다. MHFA 교육을 통해 지도받은 사람들은 지도받은 내용들을 학습 함으로 사람들의 정신건강 문제에 대한 정확한 이해를 얻고, 도움이 필요한 사람들을 위한 첫번째 지원자의 역할을 할수 있도록 합니다.

어려움을 겪고있는 사람에게 정신건강 응급조치를 시행할때는 온전히 참여하고, 진정으로 경청하며, 효과적으로 의사소통을 하는것이 가장 중요합니다.
MHFA (응급처치라고도 함) 프로그램에서는 훈련을 받는 참가자들에게 정신건강 또는 약물 사용 문제의 징후와 증상을 인식하고, 판단하지 않으며 경청하고, 안심 시키는 방법과 적절한 지원과 서비스를 추천하여 추가 지원을 받을수 있도록 돕는 것을 배우게 됩니다. 응급처치 하는 사람의 언어, 신체언어(바디 랭귀지), 어조 그리고 경청 능력은 모두 그들이 돕는 사람에게 강력한 영향을 미치고 변화를 일으킬수 있습니다.

구급대원들은 정신건강이나 약물사용 문제를 진단하거나 치료할수 없다는 사실을 알아야 합니다 . 그렇지만 그들은 위기에 처한 사람과 전문지원자들을 연결하는 다리 역할은 합니다.

Mental Health FIRST AID
from NATIONAL COUNCIL FOR MENTAL WELLBEING

정신건강 문제에 직면한 미국인의 수가 계속 증가함에 따라 MHFA 에서 훈련 받은 사람들이 누군가의 회복 여정의 첫단계를 제공하고 지역사회의 복리 의지를 증진시킬수 있기 때문에 이 일은 중요하고 또한 지역사회에 힘을 실어 주는 역할을 합니다.

정신건강 응급처치 프로그램의 기본적인 비전과 목표는 신체적 응급 상황시에 CPR을 시행하는것 처럼 일반적으로 개입하기 위해 미국의 모든 사람들이 MHFA 훈련을 이용하고 접근할 수 있도록 하여 너무 늦기전에 사람들이 직접 적절한 치료를 받을 수 있도록 하는것 입니다. ⓗ

정신건강응급처치
- 원데이 워크샵 소감

정신건강응급처치 워크샵은 정신적인 어려움으로 도움을 요청하는 사람들을 도와야 할 때 실제적인 대응방법에 대해 배울수 있는 훌륭한 기회였습니다.
이 워크샵에서는 도움이 필요한 사람들을 인식하고, 증상을 알아차리고, 경청하고, 안심시키고 적절한 자원을 연결하는 방법을 교육했습니다. 이러한 지식이 한인사회에 확산되어 적절한 지원을 제공할 수 있기를 바랍니다.

이신영
컬럼비아대 대학원
사회복지학과

수세미 …

어두운 터널에서 눈물로 만든 한땀한땀 엮은 꽃

린다 권

작년 말부터 화요모임과 토요모임 그리고 힐링캠프, 정신건강응급처치에 참여했습니다.

사춘기의 딸아이의 문제로 힘들고 어두운 터널을 하루하루 버티며 그때마다 한땀한땀 뜨게질을 했습니다. 괴로움을 달래고저 만든 수세미들을 의미있는 곳에 도네이션 하고자 생각하던 중에 우리 힐링캠프에 오시는 가족들에게 작지만 드리고 싶었습니다.

참으로 힘들었습니다. 왜 나에게 하필 나에게, 우리가족에게~~.
우리 지역사회 어디엔가 저처럼 힘들어 하시는 분들께 조그마한 힘과 용기를 드리고 싶습니다. ⓗ

정신건강에서 주목 받는 이슈들

정신건강이란 정상적으로 생각하고 느끼며 행동하는 능력을 가지고 일상 생활에 지장을 초래하지 않음을 의미합니다. 그러나 정신 건강 문제의 정도에 따라 개인마다 그 의미가 달라질 수 있습니다. 이제 미국에서 중점적으로 다루어지고 있는 정신 건강 이슈들을 간략히 살펴보겠습니다.

첫째로, 2020년부터 COVID-19 대유행은 미국 전역에서 심각한 정신 건강 영향을 초래했습니다. 사회적 격리, 경제적 어려움, 건강 우려 등으로 우울증, 불안장애, 스트레스 증상 등의 증가가 관찰되었습니다. 이로 인해 정신 건강 서비스의 접근성도 문제가 되었습니다.

둘째로, 미국에서는 자살율이 지속적으로 상승하는 경향을 보였습니다. 특히 청소년과 청년들 사이의 자살율이 높아지고 있습니다. 사회적인 압박, 정신 건강 문제, 교육 및 경제적 어려움 등이 이러한 증가에 영향을 미쳤습니다. 이에 따라 정신 건강 응급처치 및 예방 서비스의 중요성이 강조되고 있습니다.

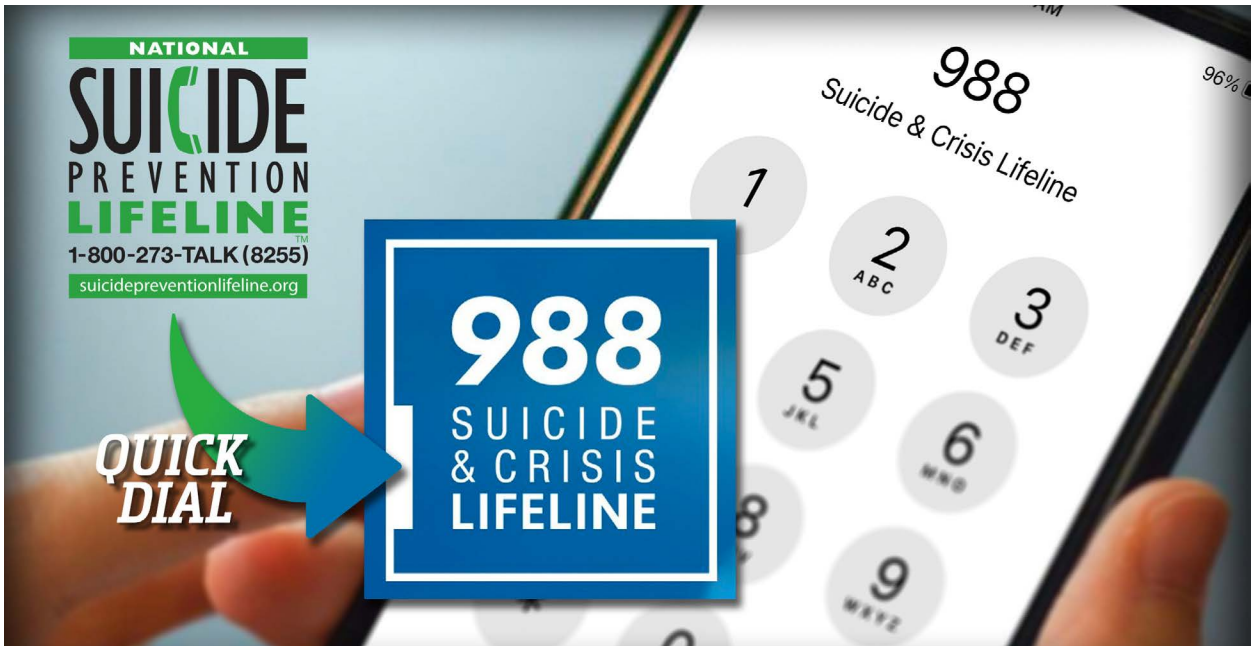
셋째로, 미국에서는 정신 건강을 더욱 중요시하고 평등하게 다가갈 수 있는 운동이 확대되고 있습니다. 이를 위해 정신 건강 서비스의 접근성과 품질 향상을 위한 노력, 정신 건강 비판인식의 증진, 스트레스 관리와 자기 돌봄의 중요성에 대한 대중적인 인식 개선 등이 진행되고 있습니다.

넷째로, 최근에는 멘탈 헬스와 웰빙에 대한 관심이 크게 늘어났습니다. 사람들은 스트레스 관리, 우울증 예방, 정신적 균형 유지 등을 위해 자기 돌봄과 멘탈 헬스 프로그램을 찾고 있습니다. 이에 따라 기업들과 학교들도 멘탈 헬스 지원 및 교육 프로그램을 강화하고 있습니다.

마지막으로, 정신 건강에 대한 대화가 공공의식 속에서 더욱 대중화되고 있습니다. 유명인들이 자신의 정신 건강 이야기를 공개하거나 정신 건강 관련 문제에 대해 대화를 이끌어내고 있습니다. 이는 정신 건강에 대한 스티그마(Stigma)를 줄이고 도움이 필요한 사람들에게 희망과 지원을 제공하는 데 도움이 되고 있습니다.

이수일 박사
에스더하재단이사 / 정신건강상담가
레바논정신병원 프로그램 디렉터

이러한 이슈들은 미국의 정신 건강 영역에서 계속해서 주목을 받으며, 정신 건강 서비스의 개선과 사회적 지원의 중요성을 강조하고 있습니다. ⓗ



임상현장 속에서

"아들 놈이 나를 이렇게 때려요"

현재 내가 일하는 대학병원의 심장내과는 환자들의 진료뿐 아니라 시술과 수술이 코비드 사태 후에 너무도 많이 늘어났다. 그 많은 환자들의 심장치료를 위해 나를 비롯해 수백명의 의료팀은 긴장된 상황에서 일을 한다. 그리고 나는 일주일에 한번 일반 내과에서 한국어로 한국인 환자 진료를 한다. 그런데 내과적인 질환 외에도 가정문제로 정신적으로 힘들어 하는 분들이 의외로 많다. 그 중에는 안타깝게도 광폭한 성격의 성인자녀와 동거하면서 매를 맞고 포로처럼 갇혀 지내는 장년층들이 있다는 것이다.

강원희
노스쇼어 대학병원 심장내과 진료전문 간호사
에스더하재단 이사

몇 달 전, 내과를 방문한 60대 초반의 남자환자를 진료했다. "내 아들 놈이 나를 이렇게 때려요. "절망적인 한숨을 내쉬면서 어깨, 머리, 그리고 무릎과 등을 내게 보여 주었다. 그는 지난 번 진료에서도 아들이 자기를 때린다고 했었다. "아들이 다시 때리려고 하면 911을 꼭 부르세요" 했더니 더 이상 심각하게 안 듣고 진료실을 휙 나갔었다. " 911 부르셨어요 ?" 라고 물으니 이번에는 견디다 못해 911을 불렀다고 한다. 문제는 911출동 경찰은 아들과 간단히 영어로 얘기한 후 쪽지만 하나 주고 돌아갔다고 한다, 경찰이 돌아간 후 아들은 더욱더 불같이 화를 내면서 아버지를 다시 때리기 시작했고 본인도 화가 나서 아들과 치고 박는 싸움까지 갔다고 한다. 다행히 심하게 다친 곳은 없어 보였다. 아버지를 상습적으로 폭행하는 20대 후반의 아들은 무직으로 종일 집에만 있다. 어쩌다 마음에 안드는 일이 생기면 꼬투리를 잡아서 부모에게 화풀이를 하고 손찌검까지 한다고 한다.

몇 년 전에도 30대초반의 딸과 함께 사는 중년의 부부가 딸과 같이 사는게 무섭다면서 어떻게 정신과에 데려가야 하는지 물어온 적이 있었다. 그 집 딸도 뭐든지 조금만 마음에 걸리는 일이 생기면 물건을 마구 집어 던지며 부모를 때리고, 심지어는 칼까지 들고 대들어서 정말 무슨 일이 생길까 봐 매일매일이 두렵다고 했다. 병원에 가자고 하면 더 맞을까 감히 병원에 가자고 말을 꺼내는 것은 생각하지도 못한다고 했다. 이런 상황에서 대부분의 부모들은 '아이를 위해서' '시간이 지나면 좋아 지겠지' 하는 마음으로 자식에게 맞으면서도 차일피일 미룬다. 결국 한계점에 왔을때 병원을 찾는다.

내가 일하는 대학병원에서는 병명과 상관없이 입원을 하게 되면 첫날 입원 인터뷰를 한다. 가정에서 정신적 혹은 육체적으로 학대를 당했는지 스크린을 한다. 만약 학대가 의심되면 바로 소셜 워커에게 연락을 하고 가족 전체로 상담을 진행한다. 가정내 학대가 확인되면 학대자가 없는 곳으로 환자를 퇴원 시킬 계획을 세운다. 이런 경우에는 Adult Protective Service (성인보호 서비스)로 리포트를 하는데 퇴원 후 정부에서 추후관리를 해준다. 학대 가해자와 피해자는 떨어져 지내는데 보통 보호시설이나 친지집등에서 기거하게 된다. 그곳에서 환자를 위협하는 학대 상황이 정리될 때까지 지내야 한다.

하지만 대부분의 한국인 환자들은 갈 만한 친지들이 없거나 보호 시설로 가는 상황이 안되는 경우가 많다. 환자를 위해 리포트를 했다가 나중에 더 원망을 받기도 한다. 그래서 나와 함께 일하는 내과 전문의는 환자들에게 시간을 들여서 상담을 하고 성인보호 소셜 서비스가 있다는 것을 충분히 설명해 주고 동의를 받아, 본인이 있는 자리에서 소셜서비스에 리포트를 하는게 좋은 방법이라고 조언해 준다.

아들에게 맞고 사는 60대 남자는 3-4 개월에 한 번씩 진료를 받는다. 이번이 두번째. 그런데 두번 다 아들에게 맞았다. 그래도 조금 안심이 되는 건 비록 첫번째 진료에서 911에 전화 걸라는 소리에 나가버렸지만 그것을 기억을 하고 실행에 옮겼다는 사실이다.나는 소셜서비스 보고를 염두에 두며 상담을 했다. 아들과 대화 할 때 아들을 화나게 하는 말을 절대로 하지말 것. 크든 작든 위험한 상황을 만들지 말 것. 위험할 때까지 기다리지 말것. 때리려 하는 낌새가 보이면 일단 피하고 그 때마다 911을 불러야 한다고 설명하고 소셜서비스 번호도 주며 무슨 일이 생기면 꼭 전화를 하라고 다짐했다. 이게 얼마나 효과를 볼지는 모를 일이지만 중요한 것은 위험한 상황이 생기면 참지 말고 용기를 내어 행동에 옮겨야 한다는 사실이다. ⓗ

나무와 성격에 대하여

서량 MD.
정신과 전문의

"성격은 나무와 같고 평판은 그림자와 같다. 그림자는 우리들의 생각이지만, 나무는 현존하는 실체다. -- 아브라함 링컨

우리는 나무의 진정한 특성을 실제로 파악하지 못한다. 나무 그림자를 통해서만 나무를 인지할 뿐이다. 셰익스피어가 '맥베스'의 등장인물을 통하여 "인생은 걸어다니는 그림자일 뿐, 불쌍한 연극 놀이…"라고 이 생각을 넌지시 말했듯이.

마찬가지로, 우리는 한 사람의 성격을 햇빛이 있거나 조명의 각도에 따라 투사된 그림자를 통해서만 볼 수 있을 뿐. 빛이 없으면 그림자가 없듯이, 사람의 성격도 드러나지 않으면 알아내지 못한다.

나를 에워싼 빛이 빚어내는 다양한 형상의 내 그림자를 거듭해서 본다. '남들'이야말로 내게 주어진 근본적인 빛의 원천이다. 그들이 나의 조명 환경이다. 그들은 나로 하여금 '인생은 지루한 것'이라는 상투어를 완전히 물리치고 내 신성한 애니메이션을 지속하게 한다.

ESTHER HA FOUNDATION

DoctorHere 온라인 심리상담 무료 프로모션

무료 프로모션 혜택! (선착순 50명)
- 한인 내과/가정의학과 의사와 1회 무료 온라인 진료 및 처방 (15분)과 한인 심리상담사와 1회 무료
- 온라인 상담 (30분)

등록 방법은 어떻게 되나요?
- 등록 웹사이트를 클릭하셔서 쿠폰코드를 입력하시기 바랍니다.
- 등록 웹사이트 : https://patient.doctorhere.com/ko/signup/enterprise
- 온라인 무료 진료 쿠폰 코드 : EHFVIP

무료 프로모션 종료 이후는 어떻게 되나요?
- 개인적으로 진료를 원하시는 경우는 비용을 지불하셔야 합니다.
- 내과/가정의학과 진료 : 보험청구 또는 Cash-Pay
- 심리상담사 상담 : 보험청구 또는 건당 $69

*DoctorHere는 진료비의 20%를 에스더하재단에 기부하여 한인분들의 건강 증진을 지원합니다.

DoctorHere Website : www.doctorhere.com

아 유 해피?

홀로움으로 찾아가는 어떤 공간은 회복 능력이 있다. 시간 내어 마음먹고 찾아 나서는 휴가의 장소가 아닌, 일상의 궤도에서 잠시 틈을 내어 마음의 샤워 정도 하고 돌아오는 그런, 여우 소낙비 같은 장소, 나만의 비밀의 장소라 해야할까. 당신에게도, 나에게도, 있을 법한, 어떤 공간, 그곳이 나에게는 반스 앤 노블(Barnes & Noble)서점이다. 책방이 주는 분위기가 내게는 숨 쉬는 돌 같기도한, 그곳을 자주 들린다.

그날도 서점 문을 열고 들어가 여유로움 가운데 책과 진열된 소품을 바라보며 눈을 반짝이고 있는데 카톡 전화가 울려왔다. 책방의 조용함을 깨는 소리에 놀라 황급히 전화를 받으니 세상에나! 계절이 몇 번 바뀌어도 통화 한번 못하던, 수면 친구라 해야하나, 초등학교 동창생, 반가운 목소리다. 오랜만에 동기들이 모여 술 한 잔하다 내 생각이 났단다. 전화를 돌려가며 잘 지내는가? 어떻게 사니? 라며 주고받는 인사 중에 한 친구가 불쑥 "애리야! 너 행복하니?"라고 묻는다. 의외의 질문, 참 신선하다. 웃음으로 대답을 대신하며 고국 가서 만나기를 약속하고 전화를 끊었다.

그런데, 머릿속에서 친구가 묻던 행복이란 단어가 회전목마 돌듯 머릿속을 뱅뱅 맴돈다. 어쩌면 조금은 막연하게 생각했던 진정한 행복의 의미를 곱씹어보며 자못 심각해진 표정이 되어 나는 행복이라!! ..이 단어를 혓속에 굴려본다. 행복은 만족하거나 불안감을 느끼지 않고 즐거워하며 희망을 그리는 좋은 감정의 심리적인 상태, 혹은 경지, 라고 하는데 지구상의 수십억의 인구의 얼굴이 다 제각이 다르듯 저 마다의 상황이 다르고, 그래서, 개인이 느끼는 편안함과 안락함, 추구하는 목표 등, 그 행복의 온도의 차이는 사람마다 사뭇 다를 듯하다. 그렇다면 행복을 색으로 표현 하라고 한다면 무슨 색? 그래, 행복의 색은 총 천연색일거야 ! 보라, 황색, 초록, 백색, 노랑, 빨강 주황.....아주 컬러풀한 색이겠지.....지구별 아래. 모두 다른 우리들처럼 말이야.

혼자만의 생각의 놀이에 취한 체 시선을 옮겨 선반 위를 바라보니 연필이 그려져 있는 긴 철판통의 케이스가 눈길을 끈다. 조심스레 열어보니 색색의 칼라 팬이 어깨와 어깨를 마주하고 가지런히 누어 있는데 순간, 방금 내가 떠올린 행복이란 색상의 이미지와 너무도 흡사히 오버랩이 되어 나도 모르게 웃음이 터져 나왔다. 내 머리 속의 연상 작용은 천방지축 달리는 말, ^^~색 연필을 보니 이제 또 티베트의 형형색색 깃발 롱따가 떠오르네. 그러고 보니 몇 달 전에 본 영화 "꾸뻬씨의 행복여행도 떠올랐다.

매일같이 불행하다고 외치는 사람들을 상담해주다 지쳐버린 정신과 의사 꾸뻬씨가 자신이, 그리고 사람들이 생각하는 진정한 행복이란 무엇인가? 의 물음에 대한 해답을 얻고자 길을 떠나는 로드무비 같은 영화이었는데. 행복의 첫 번째 비결이 다른 사람과 비교하지 않는 것이라는 것부터 시작하여, 죽음을 두려워하는 사람은 삶도 겁낸다는 가슴 벅찬 메시지가 가득한 영화다. 무엇보다 내게 인상 깊었던 것은 주인공 "꾸뻬씨가 티베트 사원의 노승을 찾아 갔을때, 사원마당에 휘날리는 형형색색의 롱따의 물결이었다.

경전 구절과 희망의 기도를 적은 깃발이 바람을 타고 세상에 전달해진다는 '바람의 말(風馬)'이라는 뜻을 가진 롱따가 펄럭이는 사원 앞에서, 노승은, 과거나 미래에 이끌려 행복을 목표라고 믿지 말고, 자신이 소중하고 중요한 존재감을 믿으며, 목적 있는 삶, 의미 있는 삶을 추구하되,간혹,구름과 태양이 어울려 노니는 것을 바라보며, 매 순간에 존재하라던 지혜의 말이 떠오른다. 인사를 하고 뒤로 돌아서려는 주인공에게 노승의 말, "행복은 다른 사람의 행복에 관심을 갖는 것이지"라는 강력한 마지막 메시지는 잊을 수 없다. 하긴, 무인도에 혼자 있다면 나만의 행복이란 무슨 소용이 있겠는가? 행복은 커녕 불안과 두려움 뿐일 것이다. 당신이 있어 내가 행복한, 각자의 색이 어우러져 아름다운 색색의 연필과 롱따의 색색의 깃발이 눈부시듯, 부딪기고 섞이어 아름다운 우리들이 아닌가.

내가 꿈꾸는 행복이 나 만을 위한 몸짓이 아닌, 타인으로 번져나가는 이타적 행위의 씨앗을 품은 꿈과 행복이라면 그 꿈은 삶의 목적이 되어 더욱, 빛이 날 것이다. 자신을 가꾸고 아끼어 빛내 서로가 어깨를 마주하고 함께 추는 롱따의 바람의 춤 같은 삶을 살고 싶다. 라는 생각이 살포시 마음에 온기를 불어온다. 결국, 지갑을 열고 카운터에 그 예쁜 색연필을 사고 말았다. 이 다음에 친구가 다시 나의 이름을 부르며 "아 유 해피?"라고 물어오면 "내 생에 그대가 동행하여"라고 멋지게 대답하며, "아유해피?"라고 웃으며 물어보아야지. 서점을 나서니 천개의 롱따가 바람에 실려 춤을 추는 마음에 하늘이 푸르다. ⓗ

곽애리 수필가

스포츠를 통해 지키는 정신건강

이황용
CK스포츠 대표
에스더하재단 이사

운동이 건강에 좋다는 것은 누구나 다 아는 사실이지만 정신 건강과 연관을 잘 짓지 않는 경향이 있습니다. 정신의학 연구에 따르면 운동은 첫째 스트레스 감소에 큰 도움이 되며, 엔돌핀을 발생시켜 긍정적인 기분을 유발시킵니다. 둘째 스포츠 참여는 성취감, 자존감 향상시키고 자신의 감정을 생산적으로 표현할 뿐만 아니라 복잡한 감정을 풀어내는 것도 가능합니다. 그리고 반복적인 운동은 정신 건강을 향상시키는 데 도움이 된다는 것입니다.

무엇보다도 스포츠 참여는 커뮤니티 정신 건강에 긍정적인 영향을 미칩니다. 그러나 안타깝게도 이민자 커뮤니티 에서는 아직 스포츠 활동의 중요성을 인지하지 못해 청소년들의 정신 건강에 악영향을 미칠 수 있는 요인이 되고 있습니다.

이민 1세들은 미국 문화, 언어, 생활환경 등에 적응하는 데 많은 에너지를 쏟습니다. 사회적 네트워크가 부족한 상황에서 살아남아야 하므로, 자신의 물질적인 필요를 우선적으로 생각할 수밖에 없습니다. 또한 원하는 스포츠 프로그램이나 활동이 이민자들이 거주하는 지역에 부족한 경우가 많습니다. 이민자들이 주로 살고 있는 도시의 근교나 외곽지역에는 스포츠 시설이나 프로그램이 부족합니다.

게다가 이민자들은 자신들과 언어와 문화가 다른 타인종들과 어울리는 게 쉽지만은 않습니다.

저는 지난 20년 동안 청소년 캠프와 운동 프로그램을 진행하면서 많은 학생들의 변화를 경험했습니다. 예전에는 스포츠가 체력향상과 운동기술 이였다면, 지금은 사회성 발달, 정신 건강 및 정신 질환 예방이 주가 되어 운동을 시키고 있다는 것입니다. 팬데믹 기간 동안 사회적 거리두기가 일상화되는 언택트(untact) 기간을 보내면서 학생들의 말이 어눌해진 것을 보고 깜짝 놀랐습니다.

스포츠 참여는 소외감, 외로움, 우울감 등의 문제를 극복할 수 있는 좋은 취미활동입니다. 실제로 운동에는 항우울제 복용과 동등한 효과 있다는 연구 결과가 있습니다. 앞으로 에스터하 재단과 더불어 몸과 마음이 건강해질 수 있는 프로그램을 만들 예정입니다. 적극적인 참여를 부탁드립니다. ⓗ

에스더하재단 이사회. 새로운 얼굴을 만나다.

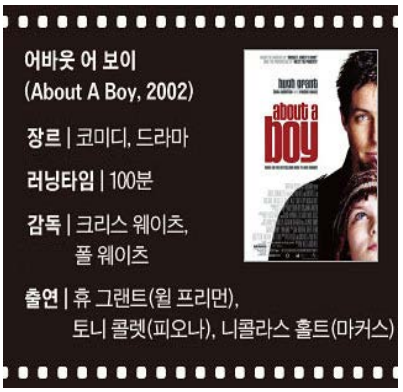
에스더 하 재단 이사회는 지난 12월 26일 뉴욕 25학군의 교육위원과 미주 청소년재단 회장등을 역임한 이황용씨를 신임 이사로 선임했다. 이황용씨는 지난 20년간 청소년 및 학부모들과 함께 스포츠 교육현장에서 직접 부딪치고 실수하며 습득한 경험을 나누고자 이사직을 수락했다고 밝혔다.

이황용씨는 레슬링 국가대표 출신으로 많은 레슬러들이 그렇듯이 한쪽 귀가 만두 귀다(미국에서는 양배추와 비슷한 콜리 플라워 귀라 부른다). 만두 귀란 상대방과 맞붙는 격렬한 운동을 하다 보면 귀가 상대방 신체와 부딪힐 때가 많다. 그때 귀 연골에서 출혈이 발생하게 되는데 제때 치료하지 못하다 보니 혈액이 굳어 만두 모양으로 변하는 것이다.

세 자녀의 아버지인 이황용이사는 "레슬러 에게 있어서 만두 귀는 자랑스러운 훈장이지만 만두마음은 감추고 싶은 아픈 흉터"라고 말한다. 특히 청소년들은 연약한 마음으로 귀 연골처럼 쉽게 상처를 입기도 한다는 점을 강조한다. 마음은 보이지 않기 때문에 도움이 필요해도 표현을 하지 않아 부모나 주변인들이 알아차리지 못하고, 결국 불행한 결과로 이어지는 경우가 많다"고 지적했다.

이 이사는 청소년뿐만 아니라 누구든지 힘든 마음을 방치한다면 병이 생기고 세상과 소통이 어려운 '만두마음'이 생길 수 있다며, 앞으로 에스더 하 재단과 함께 스포츠를 통해 딱딱한 만두마음이 아닌 '단단한 마음'을 만들어 행복한 세상을 이루는 것이 목표라고 밝혔다. ⓗ

어바웃 어 보이



인간은 섬일까? 아닐까? 17세기 영국 시인 존 돈(John Donne)은 그의 시 **"No man is an island"에서 "그 어떤 이도 섬이 아니다."**라고 말한다. "어떤 이도 섬이 아니며, 혼자서는 온전할 수 없다; 모든 이는 대륙의 한 조각이며, 본토의 일부이다."

그런데 인간은 섬이라고 생각하는 남자가 있다. 바로 'About A Boy'의 주인공 윌이다.

"내 생각에는 모든 인간은 섬이다. 게다가, 지금은 섬이 되기에 딱 좋은 시절이다. 지금은 섬의 시대다. 예컨대, 100년 전에는 다른 사람에게 의지해야만 했다. 왜냐면 TV, CD, DVD, 비디오, 에스프레소 기계 따위가 없었기 때문이다. 사실 그 당시 사람들은 뭐 딱히 멋진 것이 없었다. 반면 지금은, 혼자서도 작은 파라다이스 섬을 만들 수 있다."

영화에는 두 소년이 나온다. 철부지 어른 소년 윌과 애늙이 소년 마커스. 윌은 아버지가 작곡한 노래의 저작권료로 아무런 직업도 없이 놀고먹는 고급 백수다. 가족이나 아이들에게 관심이 별로 없다. 여자는 좋아하지만 막상 자기 영역에 침범하면 여우 같이 빠져나갈 궁리를 한다. "인생은 시추에이션 드라마"라고 여기는 그는 자신만이 고정 배역의 주역이고 파트너는 잠깐 씩 출연하는 조연이라고 여긴다. 인간은 사회적 동물이라는 견지에서 본다면 그는 '사회 왕따'다.

수업시간에 갑자기 구닥다리 노래를 흥얼거리며 특이한 행동을 하는 마커스. 그의 엄마 피오나는 음악치료사다. 아픈 애들을 가르치는데 본인은 우울증에 걸린 이혼녀이며 히피이다. 그런 엄마 탓에 학교에서 완전 '왕따'다. 자살시도를 했던 엄마를 걱정하고 보살피느라 애어른이 되어버린 외로운 괴짜소년. 그는 엄마가 또 자살할 까봐 늘 불안해한다.

두사람은 윌이 자신의 자유를 포기하지 않으면서 가볍게 즐길 수 있는 상대를 찾기 위해 '혼자 아이를 키우는 부모들의 모임'에 참가하게 됐다가 우연히 만나게 된다.

어른애와 애어른이 서로 엮이고 툭탁거리면서 혼자가 아닌 다른 사람들과 함께 하는 삶을 배우게 된다. 윌은 소극적인 마커스에게 멋진 남자가 되는 법을 가르쳐준다고 하지만 오히려 시간이 지날수록 그로 인해 성숙한 어른이 되어간다.

그들은 어떤 방식으로 서로를 지지하고 북돋아주면서 성숙의 계단을 디디고 올라가는가? 생텍쥐페리의 어린 왕자에서 여우가 왕자에게 한 말이 떠오른다.

어떻게 해야 하는 거지?" 어린 왕자가 물었다. "참을성이 있어야 해" 여우가 대답했다.

"먼저 내게서 좀 떨어져서 이렇게 풀숲에 앉아 있는 거야. 난 너를 힐끔힐끔 곁눈질로 쳐다볼 거야. 넌 아무 말도 하지 말아. 말은 오해의 근원이 될 수도 있으니까. 하루하루 날짜가 지나감에 따라, 너는 조금씩 나와 가까운 곳에 다가앉을 수 있게 될 거야..."

어린 왕자는 다음 날 다시 왔다. "시간을 정해 놓고 오는 게 더 좋을 텐데." 여우가 말했다.

영화에서, 매일매일 방과 후 같은 시간에 마커스가 윌을 찾아온다. 마치도 오후 4시에 여우를 찾아오는 어린 왕자처럼.

대상관계 전문인 서량 정신과 전문의는 '무엇을 반복한다는 것은 자신이 자신을 길들인다는 것이다. 우리는 피아노나 기타를 반복해서 연습한다. 훌륭한 연주가는 부단한 반복 연습의 결과다. 그렇듯 우리는 누구나 저도 모르는 사이에 주어진 환경에 적응시키는 일을 반복하는 것이다. 인간환경(human environment)에 적응하는 연습을 한다. 어린 왕자는 매일 오후 4시에 어김없이 여우라는 환경에 길들여지고 적응하면서 진화에 진화를 거듭하고 있다. Practice makes perfect! - **연습하면 완벽해진다.**

영화 '어바웃 어 보이'는 우리가 다른 사람들과 연결되어 있지 않을 때 어떻게 고립되고 취약해지는지 잘 보여주는 영화다. 피오나가 마커스 문제로 다투며 윌에게 이기주의자 라고 말하자 그는 되받는다. "나 밖에 모르는 사람이 아니라 딴 사람이 없는 거예요. 그러자 마커스 엄마가 말한다. **"인간은 섬이 아니라구요."**

코로나 이후 더욱 가속화되는 1인가구 시대에 어차피 인간은 혼자라는 논리가 자연스럽게 들린다. 윌의 마지막 대사는 많은 생각을 하게 한다. "모든 사람은 섬이다. 나는 이 말을 믿는다. 하지만 분명한 것은 일부의 섬들이 연결돼 있다는 사실이다. **실제로 섬들은 바다 밑에선 서로 연결돼 있다."** ⓗ

관계중심 상담이란?

오규영 정신과 전문의

심리 상담이 대중화되면서 최근에는 드라마나 영화에서도 심리 상담 장면을 자주 볼 수 있습니다. 여러분은 상담이라고 하면 어떤 장면이 떠오르시나요? 심리 상담은 일대일로, 닫힌 방 안에서 비밀스럽게 이루어지는 일이기 때문에, 실제로 겪어 보지 않은 이상 그 장면을 상상하기 어렵습니다. 처음 만나는 사람에게 나의 가장 깊은 속 이야기를 꺼낸다는 것 자체가 특히 두렵고 주저되는 일이기도 합니다. 그래서인지, 여전히 많은 사람이 정신과 의사나 심리상담사에게 제때 도움을 받지 못하고 있습니다.

이번 2~3월 진행되었던 한인 사회를 위한 6주간의 세미나를 구상할 때, 제가 가장 먼저 주목한 것도 바로 심리 상담에 관한 내용이었습니다. 심리 상담의 문턱이 높은 이유에는 여러 가지가 있겠지만, 흔히 "과연 내 문제를, 마음을 알아줄 수 있을까?" 또는 "실질적인 도움이 되기보다는 내 이야기만 듣고 끝나는 것이 아닐까?" 와 같은 걱정들이 사람들의 발걸음을 돌리게 합니다. 그래서 세미나를 통해 심리 상담이 어떤 것인지 알아보고, 또 상담사들이 쓰는 이론과 기법에 대해 일반인도 스스로 쉽게 적용할 수 있는 방법들을 배워 보는 것을 목표로 했습니다. 실제로 심리 상담은 각자의 문제에 적합한 다양한 상담 이론과 방법을 사용하며, 듣고 공감하는 것을 넘어 문제의 원인을 분석하고 해결 방법을 같이 실행하면서 이를 내담자가 이해할 수 있는 방향으로 제시하는 것입니다. 네 명 중 세 명의 내담자가 심리 상담을 통해 긍정적인 변화를 경험할 수 있을 정도로 상담은 효과적이며, 이 변화는 상담이 끝난 뒤에도 지속됩니다.

세미나에서는 대표적으로 네 가지의 심리 상담 방법에 대해서 알아보았습니다. 첫 번째로, 인지 행동 치료(Cognitive Behavioral Therapy)에서는 생각, 감정, 행동이 서로 영향을 주기 때문에 먼저 생각이나 행동을 바꾸어야 감정도 변화될 수 있다고 생각합니다. 지금까지 나 자신이나 미래에 대한 왜곡된 생각들이 나를 괴롭게 했다면, 이 생각의 패턴을 인지하고 바꿈으로써 불안, 강박, 공포증, 트라우마 등에 올바르게 대응할 수 있습니다. 두 번째로, 변증법적 행동 치료(Dialectical Behavior Therapy)는 동양철학에 기반을 둔 이론으로, 주어진 순간의 마음과 상태를 있는 그대로 자각하고 받아들이는 "마음 챙김 (Mindfulness)"에 집중합니다. 그리고 감정 조절에 필요한 다양한 실질적인 행동 방법들을 연습합니다. 이를 통해 감정 기복이 심하거나 자해/자살 생각을 하는 경우 도움을 받을 수 있습니다. 세 번째로, 관계중심 치료(Interpersonal Psychotherapy)는 관계의 상실이나 대립, 결혼, 독립 등 자신의 사회적 역할이 변하는 경우나 인간관계 기술이 부족한 경우와 같이 관계에 집중한 상담 방식입니다. 내 주변의 인간관계를 돌아보고 개선하면서 우울증 등의 문제를 해결할 수 있습니다. 마지막으로, 정신 역동적 치료(Psychodynamic Psychotherapy)는 프로이트의 정신 분석에서 유래된 치료로, 유아기의 경험들과 무의식에 잠재된 갈등이 현재 상황에도 끊임없이 영향을 준다는 생각에서 출발합니다. 자존감과 인간관계의 뿌리 깊은 문제, 억압된 감정 등을 장기간에 걸쳐 다루기에 적합한 심리 상담 방식입니다.

많은 연구 결과에서 심리 상담의 효과에 대해 분석한 뒤 흥미로운 사실을 발견했습니다. 상담의 효과에 가장 큰 영향을 미치는 것은 세세한 상담 방식이 아니라, 바로 상담자와의 깊은 신뢰와 관계였다는 것입니다. 아무리 대단한 이론이 있더라도 결국 심리 상담 역시 특별한 한 종류의 인간관계이고, 그것이 바로 상담을 의미 있게 한다고 생각합니다. 모든 인간관계에서와 같이 상담자와 내담자도 상담 도중 다양한 어려움과 실패를 겪을 수 있지만, 이를 이전과는 다르게 올바른 방법으로 해결하는 연습을 하면서 내담자는 회복을 얻게 됩니다. 이 글을 읽은 여러분도 심리 상담에 대해 더 열린 마음을 갖고, 삶에서 스스로 해결하기 어려운 문제가 생겼을 때 상담을 하나의 선택지로 생각해 볼 수 있으면 좋겠습니다. ⓗ

E s t h e r H a F o u n d a t i o n

에스더하재단의 날 & 정신건강의 날

ESTHER HA FOUNDATION

순서지와 헬프라인 매그닛

접수창구...줄을 서시오~~.

몸풀 준비 되었나요?

봉사하기 위해 모인 사람들!!

나 따라해봐라 요렇게.

둥글게 둥글게 손뼉을 치면서...

지금 즐거운 것은 나만이 아닌 것 같아요.

어디로 가서 찾을까?

제가 소시 적에는 한 춤하였지요!!

풍선을 사수하라. (조별게임)

상대편 등 뒤 스티커 번호는 나의 상품!!

정신건강퀴즈! O 냐? X 냐? 그것이 문제로다.

멘탈헬스퀴즈가 아리송해.

멘탈헬스퀴즈 문제 듣고,
O 라고 생각하는 사람 여기로 오세요.

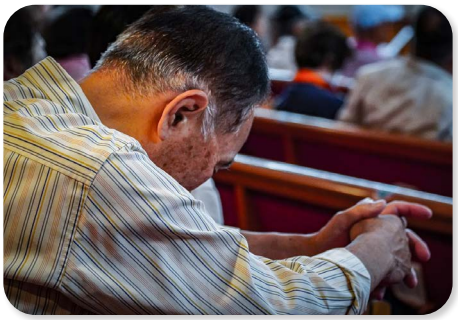
ㅋ.ㅋ. 퀴즈의 마지막 승자는 바로 저랍니다.

최후까지 남은 5인방.
마지막 승자는 누구일까요?

모든 참가자를 물리치고
상품수여받는 이 기쁨이란···

하용화 재단이사장의 인사말씀

가슴 저미는 한 아버지의 이야기를
귀 기울여 듣는 참가자



모든 마음아픈사람이 평안하기를…

우리도 질 수 없다. 싱어롱으로 기분 UP UP!!

바리톤 유영광 성악가의 감동적인 콘서트

청소년 공연단과 함께 - 1

행복한 오늘 하루 호레이.

현미숙사무총장의
재단 카카오톡 친구맺기 안내.

청소년 공연단과 함께 - 2

이수일박사와 함께하는 멘탈헬스 액티비티

봉사자 이경미 - 정신건강 응급처치 소개

봉사자 양유정
- 힐링캠프 소개

봉사자 조제니
- 헬프라인 소개

봉사자 윤명숙 - 써포트 그룹 소개

정승진사회자의 외침, 이 경품번호 주인 안계신가요?

부르우면 지는 건데.. 아! 부럽다 …1등 당첨자의 환호

에스더하재단의날 내년을 기약하며… 찰칵

성공적인 행사를 위해 뒤에서 도움주신 봉사자분들

케어받은 어느 하루

- 에스더하재단의 날 & 정신건강의 날 참여 후기

최명은
펭귄랜덤하우스
아트 디렉터

어제 두번째 에스터하재단의 날을 참석하면서 참 모든것이 좋았다라는 표현이 딱 어울릴것 같습니다. 이 행사를 위해 보이지않는 곳에서 수고한 많은 자원봉사자들의 손길을 느끼며, 에스터하재단은 많은 분들이 애정을 갖고 소속감을 갖고 봉사하는 이민사회에 꼭 필요한 단체임을 다시 깨닫는 시간이었습니다.

지역사회 섬김을 실천하는 하크네시아 장소도 너무 훌륭했고, 정승진이사님의 사회도 너무도 따뜻하고 우리를 하나되게 해주셨습니다, 어린시절이 생각나는 동요를 같이 부르며 눈시울을 적시는 분도 보았습니다. 어린친구들의 악기연주 봉사하는 모습을 보며 저들의 인생에 오래 남는 귀한 추억이 되길 바래보았습니다. 무엇보다 그 유명한 유영광 성악가께서 오셔서 그 시간을 빛내주며 우리 모두의 귀를 큰 호강을 주셔서 참으로 감사했습니다.

에스더하재단 컨텍 친구가 4500명이 된다는 말씀에 놀랐습니다. 하루도 쉬지 않고 매일 노력하며 발전하며 달려오신 노고에 진심으로 감사합니다. ⓗ

2nd Generation Interview

부모와 정신건강에 대해 대화 하는 것이 어렵다.

애린홍
버나드 대학 심리학과

사람들은 어린아이와 어른의 관점에 대해서는 많이 생각합니다. 그러나 아이는 아니지만 그렇다고 완전히 성숙하고 독립적인 어른도 아닌 애매모호한 중간단계의 청소년들에게는 그렇지 않습니다. 청소년은 곧 현실 세계로 날아가야 한다는것을 알게 될 때쯤, 잠시 누군가의 날개 아래 에서 따뜻하게 보호 받고 싶어 합니다. 그곳은 가정입니다. 저는 열린 마음을 가진 부모님 밑에서 사랑 받으며 성장한 행운아 입니다. 그렇지만 '정신건강질환'이라는 주제를 부모님은 깊이 생각하는 것 같지 않았습니다. 그건 저도 마찬가지 였습니다.

저는 바너드 대학교 2학년에 재학중인 애린홍 입니다. 저는 정신 건강과 부모님과의 관계에 대해 솔직하고 취약한 반응을 공유한 세명의 다른 학생들, 안젤리나(19), 미셸(21), 스탠리(19) 와 인터뷰를 했습니다. 비록 제가 모든 청소년들의 각각의 다른 내적다툼을 다 설명할수는 없지만, 저는 이글을 읽는 부모님들이 자녀들의 정신건강의 중요성에 대해 조금 더 이해할수 있기를 바랍니다.

참여자들과 인터뷰를 하고있는 애린홍.

자신의 부정적인 감정에 어떻게 대처하시나요?

안젤리나: *"많이 억제했었고 누구와도 말하지 않았지만 굉장히 힘들었어요. 혼자 겪어야 하는것이 매우 부담스러웠습니다. 그러나 지금은 어딘가에는 나를 위한 사람들이 있기 때문에 나를 더 개방하고 누군가와 이야기하고, 표현 할 수 있는 방법을 가져야 한다고 생각해요. 그것이 제 건강에 좋습니다."*

스탠리: *"때때로 나는 자연스럽게 지나가도록 하기도 하고 나쁜 패턴이 발생하면 스스로 반성 합니다. 저는 이런 방법이 효과적인지 아닌지 완전히 확신 할 수는 없지만 친구들과 이야기하고 기꺼이 사교적이 되는 것이 항상 내 머리속에 사는것 보다는 좀 더 도움이 된다고 봅니다."*

스트레스를 풀어야 하거나, 마음 속에 있는 이야기를 할 때가 필요할 때 주로 누구에게 하시나요?

안젤리나: *"언니인 것 같아요. 언니는 다른 사람이 이해하지 못할때 그리스도인 으로서의 나의 가치를 이해해 주는 것이 내게 도움이 됩니다. 하지만 아직은 깊은 대화를 하기는 어려워서 태연하게 스트레스를 던져 버릴려고 노력중 입니다. 힘들지만 점점 나아지고 있어요."*

스탠리: *"예전엔 친구들을 찾아가서 조언을 구하거나 하소연을 하면서 스트레스를 풀었어요. 그런데 지금은 친구들과 대화를 훨씬 적게 합니다. 왜냐하면 저의 문제에 대해 아무도 이해하지 못하고 저에게 무슨말을 해야 할지 몰라 해요. 친구들과의 대화 에서 실제로 얻는것이 아무것도 없는 상황이 너무 많아요. 오히려 제가 진정 혼자 라는것을 느껴 기분이 더 좋지 않아요. 요즘은 나 스스로가 더 회복력이 있고 낙관적이었을때 썼던 오래된 에세이들을 읽으면서 제가 잊고 있었던 답을 찾으려고 노력중입니다."*

가족들과 자신의 문제에 대해 이야기하는 것이 쉬운가요?

안젤리나: *"제 정신건강 문제에 대해 이야기 안합니다.. 가족들 또한 언급 안하죠. 아무도 이해해 줄 것 같지 않고, 설사 내가 말한다고 해도 도움이 될 것 같지 않아요. 그것은 극히 개인적인 문제니까요. 하지만 만약 제가 어떤 필요 상황에 직면하면 말할것 같아요."*

미셸: *"저는 아빠보다는 엄마에게 말하는것이 더 편안해요. 아버지는 제 문제를 말하라고 하시지만 아버지의 반응은 딱히 내가 듣고 싶은 것이 아니라 공유하지 않는 경향이 있어요. 아빠는 매우 보수적이고 저를 충분히 이해하지 못해요."*

스탠리: *"가족들과 저의 문제에 대해 이야기 하는 것은 굉장히 어렵습니다. 가족들과 세대간의 단절이 있어서 저는 제가 원하는 것을 얻지 못할것이라고 생각 해요. 저는 문제가 없다고 거*

짓말을 해요. 누나가 제게 우울한지 물어도 제 문제로 분위기를 망치고 싶지 않아서 아니라고 답하죠. 제 문제를 가족들에게 말해보려 했지만 그들은 이해하지 못했고 다른 사람들과 마찬가지로 제가 한 말을 제대로 기억 하지도 못해요, 아무런 변화가 없어요. 이런일이 계속 반복되니까 제 문제를 오픈하려는 노력을 그만 두었어요."

부모님의 무엇이 달라지기를 바랍니까?

미셸: *"아빠는 당신의 방식만을 원하시기 때문에 소통이 안되요. 오빠(남동생) 와 아빠 그리고 제가 쇼핑이나 오락실에 갈 때 에도 아빠는 차로 돌아가고 참여하지 않아요. 우리랑 게임을 같이 않해도 되거든요 . 저희에게 관심이 있다는것을 보여주기 위해 참여만 하셔도 되요. 우리가 함께 하는 건 슈퍼마켓에 갈때 뿐입니다. 심지어 저희 가족은 저녁식탁에 함께 앉지 않아요. 우리는 한집에 있어도 그냥 따로 먹어요."*

안젤리나: *"남의 말을 잘 듣는 사람이 되었으면 좋겠어요. 부모님은 욱 하는 성격을 가지고 있습니다."*

스탠리: *"부모님은 진심이 아닌 말을 해요. 부모님으로 부터 오는 말은 더 큰 상처가 됩니다. 다른 사람들의 말은 좀더 빨리 잊어버리지만 어떤 말들은 영원히 기억에 남아요. 예를 들자면 아주 드문일 이긴 하지만 제가 아버지께 개인적인 문제를 털어 놓았을때 아버지가 " 그게 나와 무슨 상관이니? " 하고 말하지 않았으면 좋겠어요. 또는 엄마가 스스로를 피해자로 만들고 마치 온 세상이 엄마에게 반대하는것 처럼 흑백 논리로 보지 않았으면 좋겠어요. 부모님은 우리와의 관계에 있어서는 굉장히 편협하고, 자기 중심적이며 심지어 냉담하기 까지 합니다."*

요즘 가장 큰 고민은 무엇입니까?

안젤리나: *"살면서 해야만 하는 일들입니다. 어떤 교회, 어떤 직업, 어떤사람들 또 우정과 사교적인것들요." "이런 것들은 열심히 일해서 얻을수 있는것이 아니기 때문입니다. 많은 시행착오를 겪어야 해요."*

스탠리: *"나의 반사회적 경향, 삶의 모든 순간에 찾아오는 피곤함. 과거의 손실에서 벗어나지 못하는 나의 무능력 또는 내가 진정 좋은 사람이 되고 있는 것인지, 아니면 오래된 나쁜 습관으로 되돌아가고 있는지. 친구들이나 가족들을 만났을때 내 부정적인 감정에 대해 취약하고 정직하지 못한 나의 무능력, 내가 내 기분이나 말을 이해해 줄 사람을 만날수 있을지, 내인생을 끝까지 살아내지 못하고 자살로 끝이 날지, 나이들어 자연사로 끝이 날지."*

당신이 최선을 다해 도왔다라고 하더라도 잘못된 목표를 향해 노력하는것은 메마른 땅에 열매 없는 농작물과 같은 결과만 가져올 뿐입니다. 저는 무엇인가를 겪고 있는 부모님과 자녀들과의 사이에서는 문제의 크고 작음에 상관없이 정직 하고, 냉정하게 명확한 의사소통이 건강한 관계를 유지 하는데 중요하다는 사실을 발견했습니다. 청소년들은 부모님들이 자신들이 겪고 있는 모든것을 마치 다 알고 이해하는 것처럼 강압적인 태도를 보일 때 절망하고 오해하고 결국에는 마음의 문을 닫아 버립니다. 물론 부모님들은 그 시기를 겪어 보셨기에 더 많은 경험과 지혜를 공유 할 수 있을 것입니다. 그렇지만 우리는 부모님과는 다른 시대를 살고 있어서 우리의 경험과 깨닫음은 많은 면에서 부모님들과 다를것입니다. 훈계, 비난, 무조건 바로 잡으려 하기 보다는 우리를 개별적인 인격체로 먼저 인정해 주세요.

팁이나 인생에 대한 조언을 주는 것은 도움이 될수도 있지만 무의미한 잔소리로 들릴수도 있습니다 친구처럼 공감 해주고 안심 시켜주고 긍정의 말을 통해 인내와 연민을 표현하고, 무엇보다 가장 중요한것은 적극적인 경청자가 되어 주신다면 먼길을 갈수 있을 것입니다.

부모가 된다는것은 정말 어려운 일이라는것을 알기때문에 우리는 부모님이 완벽하기를 기대 하지 않습니다. 그럼에도 부모님들은 자녀들에게 완벽하고 이상

적인 어른 모델이 되기 위해 책임과 위엄을 가지고 있다는것을 알고있습니다. 그 때문에 부모님들은 자신들의 결점과 허물을 드러내기를 창피해 하거나 부끄러워 합니다. 1세대 어른들은 과거의 트라우마와 고통스러운 경험속에 방치된 채 치료 받지 못하고 억압된 상태로 살면서, 분노와 좌절 그리고 설명할 수 없는 복잡한 감정으로 어두운 덩어리를 키워 갑니다. 불행하게도 그런 것들의 많은 부분들은 자녀들에게 건강하지 못한 방식으로 투영 되게 됩니다. 우리는 부모님들의 부정적인 경험들과 해로운 대처 방식이 자녀들에게 전달되지 않기를 바랍니다. 우리는 해마다 건강검진을 필요로 하는것처럼 어른들이 우리의 연약한 마음과 상처 받은 정서를 치료나 상담 혹은 단순히 서로의 이야기를 판단없이 들어주는식의 부모와 자녀 모두, 감정 검사가 필요하다는것을 알아주시기를 부탁드립니다. 우리는 부모님들이 우리에게 직면한 문제들에 대해 무시하고 치료와 같은 자원들은 약자나 병자에게만 해당된다고 생각하지 않기를 바랍니다. 우리는 부모님들이 정신건강에 대해 이야기하는것에 개방적이고 정신적이고 감정적인 질병에 대해 치료가 필요하다는 사실을 좀 더 심각하게 받아들이기를 바랍니다. 왜냐하면 이것은 단순히 '별일 아니다' 하고 무심함으로 지나갈 일이 아니라 관심과 보살핌의 부족으로 고통속에서 곪고 악화된 열린 상처와 비슷하기 때문입니다. 우리는 참을수없는 고통의 순간까지 도달해 도움을 청하도록 기다려서는 안됩니다.

만약에 부모님들중에 여러분의 자녀에게 어떤 고통이나 정신 질환의 징후가 있다라는것을 알게 되는 부모님은 첫번째 방관자가 아니라 그 자녀가 스스로 건강하고 만족스런 독립적인 삶을 살수 있도록 이끌어 주는 첫 번째 사람이 되기를 진심으로 바랍니다. 부모님이나 자녀분들이 문제를 완전히 해결 할수 없을지도 모르지만 그것이 우리가 이분야의 전문가들을 훈련시키는 이유이기도 합니다. 인생은 혼자 살수 없습니다. 저는 저의 부모님께 우리가 약하다는것을 인정하고 다른이들에게 지원을 요청하는것은 부끄러운 일이 아니라고 말하고 싶습니다. 우리는 여전히 성장중이며, 더나은 사람이 되고자 배우고 발전하고 있습니다. 우리가 할수있는 최선은 벽을 허물고 마음을 열고 우리의 삶에서 중요한 사람들이 사랑을 받고 있고, 안전하다는것을 느끼도록, 우리가 할 수 있는 방법을 찾는것입니다. ⓗ

ehaha 책꽂이

어른의 중력

사티아 도일 바이오크 Satya Doyle Byock

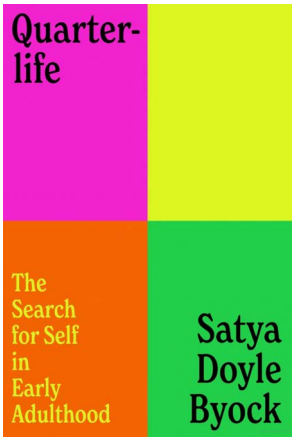
팬데믹 이후 두드러진 현상 가운데 하나는 20대 정신 건강에 대한 위기가 표면화되고 있다는 것이다. 한국은 물론 미국 한인사회에서도 우울증과 자살이 큰 이슈로 떠오르고 있다. 사회는 20대에게 '가장 좋을 때' '청춘' '거침없는 나이' 라며 철없는 낭만적인 시선을 보낸다. 하지만 생각해 보라 이 나이야 말로 부모와 사회로부터 큰 관심과 보호를 받아야 하는 시기이다.

정신분석학자인 저자 사티아 도일 바이오크는 '어른의 중력'에서 이렇게 이야기한다.

"이 책은 인생의 1/4 지점에서, 보이지 않는 거대한 중력처럼 눈앞에 닥친 세계가 무겁게 느껴지고, 그 거대한 무게와 하찮은 나의 고민을 왔다 갔다 하면서 한 발짝도 앞으로 나아가지 못하는 사람을 위한 것이다.

사회는 수많은 쿼터라이퍼 음악가, 운동선수, 배우의 사생활과 유명세를 즐기며 집착하지만, 그들이 진정으로 건강한 삶을 추구하거나, 실수를 저지르거나, 정말 정신 건강이 우려되는 모습을 보이면 비슷하게 집착적인 방식으로 실컷 비웃는다. 그리고 이와 똑같은 태도가 공동체와 가족 단위로 이어진다. "

융 심리학에 영향을 받은 심리학자인 저자는 아이도 아니고 어른도 아닌 생의 1/4 지점, '쿼터라이프'라는 생애 주기를 지정하고, 이 시기를 변하지 않는 심리적 단계로 구분하여, 그들의 방황과 고민을 위한 정확한 지도를 전달한다. ⓗ



저자: 사티아 도일 바이오크

심리 치료사, 정신분석 학자이며 작가, 살로메 융 심리학 연구소(The Salome Institute of Jungian Studies)의 소장. 분석심리학, 트라우마 연구, 역사, 사회적 정의에 집중하는 작업을 한다. 융 심리학을 토대로 성년이 된 지 얼마되지 않은 20대 초중반을 대상으로 한 심리 연구와 치료에 전념해왔다.

사는 것이 숨이 찰때

곽경숙
유가족 자조모임 회원

시인 천상병은 늘 이 세상의 삶을 하늘로부터 소풍 온 것이라 했다. <나 하늘로 돌아가리라/새벽빛 와 닿으면 스러지는/이슬 더불어 손에 손을 잡고 /나 하늘로 돌아 가리라/노을빛 함께 단 둘이서/기슭에서 놀다가 구름 손짓하며는/나 하늘로 돌아가리라/아름다운 이 세상 소풍 끝내는 날/가서 아름다웠다고 말하리라>; 묘비에 새겨진 그의 시 '귀천' 전문이다.

우리 모두 이 세상에 와서 울고 웃고 부대끼다가 연한이 차면 왔던 곳으로 되돌아간다. 생각해 보면 옷깃만 스쳐도 인연이라는데 한 집에서 같이 밥 먹고 자고 희로애락을 나누다가 어느날 그중에 하나가 예고없이 우리 곁을 떠나면 그 충격을 무슨 필설로 다할 수가 있을까. 다만 남은 우리는 그리워하고 가슴 아파하며 한날 한날 견딜 뿐이다.

우리가 소풍을 가면 길도 있고 산도 있고 강도 있고 숲도 있다. 때로는 바다도 있다. 길에는 꽃길만 있는 것이 아니었다. 자갈길,진창길, 비탈길도 있었다. 산에서는 오르막길도 있고 내리막길도 있다. 가파른 길도 있고 낮은 야산이라 편하게 다닐 수 있는 곳도 있다. 강에서는 멱을 감기도 하고 맨손으로 미끌거리는 새끼 고기를 잡기도 하고 여름날 어릴때에는 천둥 벌거숭이가 되어 물장난을 치기도 했다. 숲에서는 온갖 이름 모를 새들이 지저귀고 삼복 더위에도 시원한 그늘과 청신한 솔바람이 맴돌았었지. 바다에도 갔었다. 하늘과 바다가 맞닿은 수평선을 바라볼 때는 가슴이 탁 트이곤 했지.

어디를 갔을 때도 정을 주는 누가 같이 있어서 좋았다. 할 수만 있다면 끝없이 한없이 같이 있고 싶었다. 그게 어디 우리 맘 뿐이었지만… 이 세상 소풍에서 만났던 사람들을 먼저 보내면 너무 아프지만 그 때는 기억하자. 우리의 소풍이 끝날 때 우리가 온 하늘에서 다시 만날 것을. 에스더하재단에서 하는 유가족모임은 사는 것이 숨찬 우리에게 쉬어 가라고 깔아놓은 징검다리이다.
한발한발 밟으며 숨을 고르자.

사는 것이 숨이 찰 때는 봄비를 맞으며 동네길을 걷겠다. 촉촉한 공기가 폐부에 와 닿으니 참 달다. 길섶에 앙증맞게 피어있는 노오란 아기민들레와 눈을 맞추겠다. 귀부인처럼 고개 꼿꼿한 튜울립에게 목례도 하겠다. 그리고 내 고향 '하늘'을 쳐다보며 속삭이겠다. 나 잘 있다고. 만날 때까지 서로 안녕하자고. ⓗ

에드워드 호퍼 그림을 통해본 우울한 세상

한대수 가수

에드워드 호퍼는 내가 음악가로 그리고 사진작가로 영향을 받은 내가 좋아하는 미국 화가중 한사람입니다. 그의 작품의 주제는 그림속 사람들이 항상 주변의 환경으로 부터 고립되어 그들만의 깊은 생각속에 있다는 점에서 독특합니다. 한마디로 그의 그림의 주요 주제는 "고립" 입니다.

1967년에 휘트니 박물관에서 그의 그림을 처음 보았을때 나는 사진을 전공하는 학생이었습니다.
나는 학교에 다니면서 "Serendipity 3" 이라고 불리는어퍼이스트 사이드에 있는 매우 유명한 식당에서 식당 주방보조로 일을 했습니다. 나는 바브라 스트라이샌드, 앤디 워홀, 페이 더너웨이, 진 쉬림튼 그리고 내가 가장 좋아하는 비틀즈의 존 레논과 같은 스타들을 볼수있었습니다.

보수는 좋았지만 이스트 빌리지에서 아파트 임대료와 학비를 벌기위해 새벽 1시까지 일하는것은 매우 어려운 일이었습니다. 1960년대 후반의 이스트 빌리지는 빈민가로 마약상과 매춘부들이 많이 거주하고 있던 곳이었습니다. 방 한칸에 월 50달러 밖에 안되는 싼 월세때문에 나는 그곳에 살수 밖에 없었습니다. 그곳에는 늘 바퀴벌레와 쥐들이 다니곤 했었습니다. 그렇지만 나는 어떤 존재감 있는 사람이 되기로 결심했고 그러기 위해 학교를 마쳐야만 했습니다.

내가 에드워드 호퍼의 그림을 경험했을 때 였습니다. 그의 작품은 나의 외로움과 고립을 말하고 있었습니다. 나는 마침내 내가 이세상에서 특히 아스팔트 정글이라고 불리는 '뉴욕 시티'에서 완전히 혼자라는 사실을 깨닫게해 주었습니다. 나는 나의 부모님과 가족에게 버림을 받았다고 느꼈고 그땐 친한 친구도 없었습니다. 단지 이름 붙은 식기 세척기"티코" 와 주방장 "미스터 호" 뿐이었습니다. 몇몇의 반 친구들은 내게 잘해주었지만 우리 모두는 돈도 시간도 없었습니다.
우리 모두는 살아남기위해 노력하며 사진작가로 "Life" 또는 "Newsweek" 그리고 우리에게 가장 소중하다고생각한 "National Geographic" 의 사진작가로 직업을 갖기위해 필사적으로 살았습니다.

밤샘하는 사람들 1942.

호퍼의 그림이 나에게 말한것은 "그래 너는 혼자야, 그래 너는 사회로 부터 소외되었고 너는 평범한 중산층이지만, 너는 이 현실을 받아들이고 생존의 주요 목표를 추구해야해" 그리고 그는 계속해서 " 살아 남는다는 것은 어느 순간에는 기쁨과 성공의 순간을 가질수 있기 때문에 좋은거야, 하지만 기억해 너는 혼자고 그것은 네가 감당해야 해". 와우! 그것은 내머리를 강타 했고 그의 그림은 나의 소외를 받아들이고 무슨일이 있어도 나의 목표를 달성하기 위해 계속 노력하라고 가르쳐 주었습니다.이것이 현실이기 때문입니다. 아멘 호퍼! 나는 계속 밀고 나갈 것이고 코피가 터지도록 힘들어도 나는 반드시 졸업할 것입니다. 그리고 마침내 나는 성공적으로 졸업을 했고 한국으로 돌아와 Korea Design and Packaging Center 에서 수석 사진작가로 "국준" (국립예술재단) 상을 수상했으며 그 후에는 문학작가/사진작가로 한국 해럴드에서 일을 했습니다. 에드워드 호퍼는 잭슨 폴락 그리고 마크 로스코 와 함께 "우리는 혼자 태어나고 혼자 살며 혼자 죽는다" 라고 말한 인간상태의 진실을 표현하는 내가 가장 좋아하는 예술가로 남아 있습니다.

호퍼는 1882년에 뉴욕시 북쪽 허드슨 강에 있는 요트를 만드는 중심지인 나약에서 태어났습니다. 그는 편안히 잘 사는 두 아이중 한명 이었습니다. 그의 부모는 네덜란드 혈통으로 건조물 상인인 개렛

"말로 표현 할수있다면 그림을 그릴 이유가 없을 것이다.
사람들 사이의 소통 부족은 나자신의 외로움을 반영한다. 이것은 모든 인간들의 상태일 수 있다"

에드워드 호퍼 1882년~1967년.

야근 1940

헨리 호퍼와 엘리자베스 그리피스 스미스 였습니다. 호퍼의 자기개발및 개인주의적 삶의 철학은 랄프 왈도 에머슨 작가의 글에서 영향을 받았습니다. 호퍼는 후에 말했습니다.

"나는 그를 매우 존경하고 …그를 읽고 또 읽었다" 라고. 호퍼는 1899년에 통신강좌를 통해 미술 공부를 시작 했습니다. 그는 곧 뉴욕에 있는 예술과 디자인 학교의 선구자적 격인 파슨 디자인 학교로 전학을 했습니다. 호퍼는 생계를 유지하기 위해 수년간의 투쟁을 견뎌야 했습니다. 그는 일러스트레이터로 일을 해야 했고 잡지사와 광고 대행사의 문을 두드려야만 했습니다.

1923년에 그는 동료 예술가 조세팬 니비슨을 만났고 그들은 다음해에 결혼을 했습니다.

그들은 매우 달랐습니다. 그녀는 키가 작고 사교적이며 외향적이었고, 호퍼는 키가 크고 비밀스럽고 수줍음이 많은 사람이었습니다. 어느날 나는 텔레비전에서 30분 짜리 인터뷰 하는것을 보았는데, 호퍼는 앉아서 듣고만 있고 그의 아내가 더 많은 말을 하는것을 보고 놀랐습니다. 그의 아내는 무대를 장악했습니다. ("반대쪽이 매력적이다"). 그러나 그는 아내의 도움으로 그의 그림을 브루클린 박물관에 성공적으로 전시할 수 있게 됩니다. 그중 한 작품인 "맨사드 지붕"은 박물관에서 영구 소장품으로 100달러에 구입을 했습니다. 비평가들은 그의 작품에대해 일괄적으로 극찬을 했습니다. 그중 한 사람의 말입니다. "얼마나 활기차고, 힘있고, 직접적인가! 가장 평범한 주제로 무엇을 할수있는지 관찰 하십시오." 호퍼는 이듬해 원맨쇼에서 그의 모든 수채화를 팔았고 마침내 삽화를 (일러스트레이션을) 더 이상 넣지 않기로 결정 했습니다. 그때 부터 호퍼는 혼자 그림에 집중할 수 있었고 웨스트 빌리지에 있는 타운하우스를 샀으며, 워싱턴 스퀘어 노스 3번지에 지금도 여전히 그곳에 있습니다. 그는 1967년 84세의 나이로 사망 했습니다. 그의 아내는 물려받은 3천 점이 넘는 그의 공동 소장품들을 휘트니 미술관에 기증을 했습니다. 호퍼의 집에있던 서류와 그림들은 가족의 친구인 Arthayer Sanborn의 보관소로 넘어갔습니다. 호퍼의 다른 유명한 그림들은 모마, 뉴욕, 디모인스 아트센터 그리고 시카고에 있는 아트인스티튜트에 소장 되어 있습니다. 2018년에 Chop Suey(1929) 라고 불리는 그의 그림이 9천2백만불에 팔렸으며, 호퍼의 작품중 가장 비싼 가격에 경매 되었습니다.

휘트니 박물관에서 호퍼의 전체 콜랙션 회고전을 연다는 소식을 듣고 나는 기뻐하며 곧 바로 박물관으로 갔습니다. 그때 나는 예전에 보지 못한 그의 그림을 많이 보았습니다. 휘트니 박물관 3층의 거대한 공간은 호퍼의 팬들이 너무 많아서 나는 그림을 보기위한 자리를 찾아 다녀야만 했습니다. 그리고 그것은 너무 아름다웠습니다! ⓗ

가수 한대수와 그의 딸 양호.

브루클린 박물관의 영구 소장품인 '맨사드 지붕' 1923.

Esther Ha Foundation
2023년 행사 일정

No.	DATE	PROGRAM
1	Feb. 25	정신건강응급처치
2	Feb.8 - Mar. 22	정신과닥터와 함께하는 정신건강세미나
3	Mar. 26	헬프라인 봉사자 단합대회
4	Apr. 6- Jun. 22	심리상담 & 잡코칭 12주 프로그램
5	Apr. 24	정신건강세미나
6	May	정신건강응급처치
7	May 26-May 27	성인힐링캠프
8	May 30	E-Haha 정신건강매거진(Vol. 2)
9	June	에스더하재단의 날
10	July	정신과 닥터와 함께하는 정신건강세미나
11	August	청소년& 청년 힐링캠프
12	September	갈라준비
13	Oct. 19	9th Annual GALA
14	November	분노조절 세미나
15	December	성인힐링캠프
16	December	E-Haha 정신건강매거진(Vol. 3)

All Year Programs

No.	DATE	PROGRAM
1	24/7/365	헬프라인 전화상담
2	매주 화요일 8PM	부모 써포트 그룹(한국어)
3	매주 토요일 5:30PM	청소년 & 청년 써포트그룹(영어)
4	매주금요일 8PM	유가족 자조그룹
5	매주 월요일, 목요일 10AM	미디어 정신건강 캠페인 (AM 1660 & FM87.7)

정신건강 응급처치 수료후 단체사진

잡코칭& 컴퓨터

FM87.7 미디어 정신건강 어웨어런스

성인힐링캠프

청소년 힐링캠프

Our Gracious Sponsors

Solomon INSURANCE GROUP

SAVOY

FLUSHING Bank
Commercial ▪ Business ▪ Consumer

KACF KOREAN AMERICAN COMMUNITY FOUNDATION

Changboh Chee

DB Insurance

SHAKE-N-GO®

SENSATIONNEL®

DONG IN CHO

Howard Development LLC
Howard Park

MSR MAIN STREET RADIOLOGY

NICKA K NEW YORK

AmTrust FINANCIAL

OLLE ASIA

Cigna

NewBank

KEB Hana Bank USA

ENGLEWOOD HOSPITAL AND MEDICAL CENTER

UnitedHealthcare 유나이티드 헬스케어

TRAVELERS

LEN-WICH

FM 87.7 VOICE OF NY RADIO KOREA

UNICORN GRAPHICS

SHINHAN BANK AMERICA

Law offices of KIM & CHA, LLP

Stomach Pro Medi
사무엘 조 위내시경 센터
Dr. Samuel Cho Endoscopy Center

NYKBI 뉴욕한인경제인협회

설 흥 수 신경내과

UTICA FIRST INSURANCE COMPANY

MART

Law offices of Kim & Associates, P. C.

뉴욕대한체육회 THE KOREAN SPORTS ASSOCIATION OF NEW YORK, INC.

SHELTERPOINT

FLEXFIT®

ST. MARY'S EYE & SURGERY CENTER

뉴욕중앙일보 THE KOREA DAILY

unum

Misun Chang

Weon Hi Kang

THE HARTFORD

GRANADA INDEMNITY COMPANY

WOORI PHARMACY

CKSports youth sports club

Dr. Jason Song

뉴욕갯세마네교회 The Gethsemane Church of New York

GOOD MORNING 통증병원

MINKWON CENTER For Community Action

단비TV.com

라디오와 에스더하 재단

김향일
보이스 오브 뉴욕라디오(FM87.7) 제작국장

어릴 때부터 엄마가 늘 하시던 말씀이 있었습니다. 좋아도 너무 좋은 척, 싫어도 너무 싫은 척하지 말라는 말씀이셨어요. 저는 그게 미덕인 줄 알고 그래야 하나 보다라고 살아왔죠. 그렇게 자라 결혼을 하고 아이를 낳고 살다 우연히 집단 상담이라는 걸 알게 됐고 당시 우울증과 공황장애를 앓고 있던 저는 약 일 년 반 동안 상담소를 다니며 치료를 받았습니다. 상담소에서 어느 날 참가자들이 서로 이야기를 나누기 전에 짧게 강의를 듣는데 그 날의 충격은 아직도 잊혀지지 않습니다. 교재에 쓰여 있던 스스로의 감정을 솔직히 표현해 보라는 말, 그리고 다양한 감정의 단어들을 글로 써 놓은 부분을 보며 더 이상 교수님의 강의하는 소리는 들리지 않았습니다. 교재에 쓰여 있던 그 글만을 한참 동안 뚫어져라 보고 있던 기억이 납니다. 정말 괜찮다고? 정말 좋으면 좋다고 말해도 된다고?

그날부터 저는 제가 좋아하는 것을, 하고 싶었던 것을 해 보기 시작한 것 같습니다. 영화관에서 아침 첫 시간에 영화 혼자 보기, 화려한 색으로 네일 아트 받기, 술 마셔보기, 평소 안 입던 옷 사 입기 등등등… 그때 자유롭다는 생각을 처음으로 해 봤습니다. 미덕인 줄 알고 살았던 일, 옳다고 믿었던 일이 실은 아니라는 것을 깨달았을 때 저는 마침내 자유로워졌습니다, 행복하다는 생각을 처음으로 했던 것 같습니다.

이민 와 뉴욕에서 방송을 하면서 에스더하 재단을 알게 됐고 매주 인터뷰를 통해 이곳에서도 집단 상담을 하고 있다는 말을 듣고 정말 반가웠습니다. 팬데믹을 겪으며 그 어느 때보다 정신건강의 중요성이 대두되고 있는 이 시점에 이미 훨씬 이전부터 뉴욕 뉴저지 한인사회의 정신건강을 돌보기 위해 그 토대를 쌓아 온 에스더 하 재단은 요즘 더 그 빛을 발하고 있는 것 같습니다. 죽음, 고립감, 외로움에 갇혀 있던 한인들의 24시간을 헬프라인을 통해 함께 해 왔고 대면이 안되면 온라인으로라도 세미나를 하고 힐링캠프를 하며 한인들과의 끈을 놓지 않았던 에스 더하 재단의 노고가 새삼 고맙고 안도감에 흐뭇해집니다.

이민자의 삶이 얼마나 고되고 힘겨운지 우리는 모두 경험해서 알고 있습니다. 돈이 많든 적든, 교육 수준이 높든 낮든, 사회적 지위가 있든 없든, 살아남아야 한다는 두려움 속에 악착 같이 때로는 희생을 감내하며 정신없이 살아갑니다. 누군가는 성공을 했다고 자부하기도 누군가는 자식 농사 잘 지었다는 자부심으로 위로하지만 정작 자신을 들여 다 보는 것이 두려운 사람들, 혹시나 너무나 초라한 나 자신을 마주할까 두렵기 때문입니다.

그 두려움을 함께 풀어 가 보자고, 함께 이겨내 보자고 시작한 곳이 바로 에스더하 재단이고 이곳을 통해 그동안 얼마나 많은 사람들이 그 두려움과 싸워 볼 용기를 내었을까, 그래서 얼마나 많은 사람들이 칠흑 같은 터널을 빠져나왔을까, 그리고 살아갈 용기를 얻었을까… 그들의 작은 도전과 작은 발걸음과 함께 해 왔을 에스더 하 재단은 그 존재만으로 참으로 대견하고 감사한 일입니다.

좋으면 좋다고 싫으면 싫다고 말할 수 있을 때 마침내 자유로와 졌던 저처럼 지금도 회복 되야 할 감정인 줄도 모른 채 숨기고 살아가는 많은 한인 이민자들이 에스더 하 재단을 통해 자유로워 지기를 간절히 바랍니다. ⓗ

"아내 따라 에스더 하 재단에!"

김명욱
헬프라인 봉사자

에스더 하 재단과의 인연. 글쎄, 사람과 사람 사이에만 인연이 있는 것이 아니라 사람과 단체 사이에도 인연이 있다면 이런 케이스를 두고 하는 말일 것 같다.

아내 황숭실(Isabel Kim)은 죽음을 오고가는 육체적, 정신적인 병 속에서 수없이 많은 의사를 만나야 했고 수없이 많은 진료를 받아야 했다. 그 중에서도 공황장애 등의 현상은 아내를 매일 죽음을 준비하게 했다. 아침만 되면 온 몸이 떨리는 상태로 "여보 오늘 나 죽을 것 같아요!"라며 호소 같은 가느다란 목소리로 말 할 때엔 나도 어찌할 수 없는, 함께 두 손을 붙들고 기도하는 것이 아내를 위로하는 최선의 방법이었다.

이렇게 하기를 반년이 지나도 아내는 도저히 낳을 기세가 없자, 한국행을 택했다. 그 전에 정리할 것들을 많이 정리했다. 죽을 준비를 하는 것 같았다. 그러나 다행히도, 한국에 나가 좋은 친구의 소개로 좋은 의사를 만났고 아내의 병세는 회복되기 시작하여 3개월여 만에 다시 미국으로 들어왔다. 케네디 공항에서 다시 아내를 맞이할 때 아내는 해골 같았던 얼굴이 다시 정상으로 돌아와 있었다. 나의 첫 마디는 "하나님, 감사합니다!"였다.

2022년 12월2일(금)과 3일(토), 에스더하재단의 핼프라인(Help Line) 제5기 세미나가 열렸다. 아내는 자신의 아픔을 나누고 또 자신같이 아픈 사람들을 돕겠다는 의지로 이 세미나에 등록했다. 자원봉사 상담원이 되기 위한 첫 걸음이었다. 그런데 세미나 시간이 금요일 오후6시부터 저녁10시까지였다. 나는 늦은 저녁에 끝나는 세미나에 아내를 보디가드 하기 위해 함께 갔고 이왕이면 나도 들어보자 하여 함께 5기에 참여했다. "친구 따라 강남 간다"는 말이 있듯이 나는 이렇게 "아내 따라 에스더 하 재단에 인연"을 맺었다.

이틀간의 세미나는 나에게 새로운 길을 열어 주었다. 한 마디로 "참 잘 등록했구나!"하는 생각이 온 몸과 마음을 들뜨게 했다. 세미나를 통해 만난 에스더 하 재단의 디렉터 현미숙박사와 모든 사람들이 너무 너무 좋았다.

세미나를 마친 아내와 나는 토요일과 일요일 각각 상담 시간을 배정받아 지금까지 봉사해 오고 있다. 또 그 안에 아내와 난 정신과 전문의 오규영박사가 인도한 '정신건강 세미나'를 6주간 들었다. 아주 유익한 시간이었다. 정신건강에 대한 세밀한 부분까지 터치한 오박사의 강의는 어디에서도 들어 볼 수 없는 아주 귀중한 내용들이었다. 그리고 매달 한 번씩 열리는 핼프라인 봉사자 정규 세미나에서 함께 강의를 들었던 5기 동료와 선배들을 만나는 즐거움도 누리고 있다.

또 다른 즐거움은, 핼프 라인 봉사자인 윤 이사벨 님이 주축이 되어 매주 화요일 모여 산행을 하는 모임이 너무 너무 좋다. 아내와 함께 빠지지 않고 이 모임에 동참하여 산행을 한 후에 먹는 점심식사와 대화는 꿀맛 중의 꿀맛이다.

인생의 황혼기라면 황혼기인 70대에 다시 생의 활력을 찾아준 에스더 하 재단의 핼프 라인 봉사에 참여하게 됨을 그 무엇보다 소중하게 생각하며 에스더 하 재단을 설립한 하용화 회장님에게 다시 한 번 감사를 드린다. Help Line 봉사자들 모두 건강하시기를! ⓗ

▲김명욱/ 핼프 라인 5기 수료/ 뉴욕한인교회(UMC) 소속목사/ 전 뉴욕한국일보 논설위원

뉴욕 퀸즈에 위치한 뉴욕 아동 센터 소개

Child Center of NY

THE CHILD CENTER OF NY
Strengthening Family. Building Community.

만약 여러분이 혼자 감당하기엔 벅차고 어려운 일을 만나신다면 다른이의 도움을 받는것은 당연한 일입니다. 뉴욕 아동센터는 뉴욕 퀸즈에 위치해 있는 아동 상담 센터 입니다.
어린이와 청소년 뿐아니라 성인과 가족 구성원에게 건강하고, 행복하며 풍요로운 삶을 구축할 수 있도록 숙련된 기술로 개개인에게 기회 및 정서적 지원을 제공하는 임무를 수행하고 있으며, 그외에도 포괄적인 커뮤니티 역할을 감당하고 있습니다.

많은 어린이들과 가족구성원들은 만성 질환 진단을 받거나, 집에서 학대나 무관심에 방치 되어 있거나, 약물사용으로 인해 힘들어 하거나, 학업 또는 사회적 환경에서 어려움을 겪는등 각각의 다양한 상황에서 발생하는 문제에 직면해 있습니다. 게다가 가족들은 오랜시간 일을 하고 이민자들에게는 언어의 장벽이란 문제와 빈곤 문제등과 같은 다양한 문제에 놓여 있습니다.
뉴욕 어린이 센터는 고객들의 행복과, 신체적 또는 사회적, 정신적 그리고 정서적인것을 개선하고자 합니다. 그들은 고객들의 삶에 없거나 접할 수 없었던 자원을 그들에게 제공 하는 것을 목표로 하고 있습니다. 실용적이고 효과적인 접근 방식을 통해 고객들이 장애를 극복하고 지역사회에서 수행하는 다른 역할과 함께 더 나은 개인, 딸과 아들로 학생으로 또한 더 나은 부모가 되기 위한 목표를 달성하기 위한 길을 안내하면서 어린이, 청소년 및 성인의 삶에 희망의 불꽃을 붙여 드립니다.

뉴욕 아동센터는 유아교육, 행동건강 과 일차진료, 보건가정 그리고 통합치료와 예방 및 가족지원 주거 서비스, 청소년 개발등의 6개 영역에서 프로그램을 제공하고있습니다.

만약 여러분이 상담이나 치료를 받기 원하시거나 사회서비스에서 도움 받을 마음이 있다고 생각되시면 뉴욕 아동센터로 연락 하십시오. ⓗ

전화 718-651-7770
이메일 info@childcenterny.org
웹사이트 www.childcenterny.org 에서는 프로그램이나 가까운 위치에 대한 정보를 확인 하실 수 있습니다.

Child Center of NY 건물 전경

힐링산악 여행캠프

박도준 헬프라인 봉사자

코로나 라는 핑계를 대고
몸과 마음을 스스로 갇혀있게한 긴 시간
한발짝 대문 밖에 발을 내놓기도 힘든 나에게
화요산행모임이 나를 움직였습니다.
사람들 속에서 문득 나의 존재감이 사라질까봐 두려웠던 시간
자기를 묶고있는 속박에서 헤매고 있었던 긴시간
떠날수 있는 용기가 생겼습니다.
일상생활 속에서 새로운 경험을 통해
삶의 의미를 깨달을수 있는 통로가 된 여행
삶의 무게를 잠시 내려놓고
낯선 곳에서 자신에게만 집중할수있는 시간을 가지면
마음의 힘이 생기게 됩니다.
얼떨결에 떠났습니다.
기대는 조금만 하고 눈은 크게뜨고 짐은 줄였습니다.
어디라도 좋겠지만 사람과 엉키지않는 순수한 곳이라면
만사를 팽개치고 뒷일도 접어두고 떠납니다.
어디로 가야할지 언제 돌아올지 정하지 말고
아무런 준비없이 아무런 약속없이 발길 닿는 그곳으로
그냥 떠났다가 그냥 돌아옵니다.
돌아오면 바로 어디론가 곧 떠날 준비합니다.
마약을 먹었습니다.
풍경의 마약, 집들과 골목의 마약
다른 하늘의 마약
당신과 내가 서로에게 짐이 되지않을 만큼만 떠났다가
내일을 걸어가기에
늦지 않을 만큼에서 돌아오는 꼭 그만큼만 되는
그곳으로 떠나기로 합니다.
돌아올 땐 둘이 손잡고 오세요.
낯선 길에서 기다려온 또 다른 나를 만나
돌아오땐 둘이서 손잡고 오세요.
저희랑 겨울여행 한번 떠나실래요.
얼굴은 차갑지만 가슴은 뜨거운
하얀 눈길을 뽀드득 뽀드득 걷는 그맛은 겨울여행의 백미입니다.

돌아와 먼 훗날
눈 내리는 그 어느날에
당신과의 하얀 겨울 여행이
불현듯 그리워질때
우리는 당신을 사랑했다고
말하겠습니다. 🤗😄😄😲🤗

eHaha Editor's Note

장미선
편집장
에스더하 재단 이사

가수 한대수께서 보내주신 글과 함께 에드워드 호퍼 그림을 감상하며, 실제로 우리가 구별할 수 있는 색상의 수에 대한 호기심이 생겼습니다. 보통 사람들은 빨강, 녹색, 파랑 세가지 색상만을 구별할 수 있다고 알려져 있습니다. 그러나 실제로는 원추세포들이 서로 상호작용하고 조합함으로써 무수히 많은 색상을 인지할 수 있습니다. 언어로 표현할 수 없는 많은 색상이 자연계에 존재한다고 하죠.

미술에서는 빨강 파랑 노랑 하양 검정 5원색만으로 우리는 원하는 대상을 표현할 수 있습니다. 그렇지만 화가들은 실제로 원색만을 사용하여 그림을 그리는 것은 매우 어렵다고 합니다. 그들은 물감을 섞고 덧칠하고 빼면서 그림을 완성시킵니다. 우리의 삶도 이와 비슷합니다. 우리는 다양한 경험과 감정, 예상치 못한 상황들과 항상 마주하게 됩니다. 때로는 감당하기 힘든 색상들이 우리 속에서 나타날 때도 있습니다. 이런 색들을 혼자서 지워내려고 애쓰지만 오히려 색이 더 뭉개지기도 합니다.

그러나 다행히도 불편한 색상으로 부터 우리를 해방시켜주는 분들이 있습니다. 그들은 우리의 마음을 열어주고 경험을 나눠주는 소중한 존재입니다. eHaha 매거진으로 원고를 보내주신 분들께 감사드립니다. 필자분들의 지혜와 경험을 통해 우리는 새로운 색상과 풍경을 발견하며 성장할 수 있게 될 것입니다. ms

What We Have Done (01/01/2022 ~ 12/31/2022)

PROGRAM NAME	TIME/PLACE	NUMBER OF PARTICIPANTS	CUMULATIVE MEMBERS
Adult Healing Camp	8 hours x 2 Days	56	401
Anger Management Seminar	12 Weeks Course	120	974
Esther Ha Foundation Day		140	140
Help Line	Everyday 24/7/365	229	1,586
Mental Health Seminar with Psychiatric Professionals		170	419
Parents support Group	Every Tuesday	831	6,356
Radio Broadcasting for Mental Health Public Awareness (FM87.7 & AM1660)	Every Thursday	52 Panels	408 Panels
Weekly Grief Support Group	Every Friday	135	303
Youth & Young Adult Support Group	Every Saturday	524	4,334
Youth & Young Adult Healing Camp	8 Hours x 2 Days	24	281
COVID-19 Individual Professional Counseling			199
COVID-19 Webinar			220
Grief Mind Therapy		40	85
Healing Concert	Englewood Hospital Northwell Hospital		2,889
Mental Health First Aid	8 Hours Course	67	845
S.T.E.P.S. (Single-Mother's Transitional Employment and Psychological Support) Program	16 Weeks Course	140	140
Total		2,528	19,580

정신건강응급처치

헬프라인 아웃리치

타인의 고통을 마음으로 경청하고있는 힐링캠프 참가자들.

Program for Esther Ha Foundation

사진으로 보는 재단활동

헬프라인 시상식 단체사진

대통령봉사상 시상식

제 5기 헬프라인 교육

5월 개최한 성인힐링캠프.

나눔재단으로부터 받은 그랜트어워드

대통령봉사상 시상식에서 하용화 회장과 김경숙씨

부모써포트그룹

시티필드 구장에서 열린 맨탈헬스 어웨어니스데이에 참가한 에디 하(IUA부사장)와 현미숙 사무총장.

에스더하재단 이사회

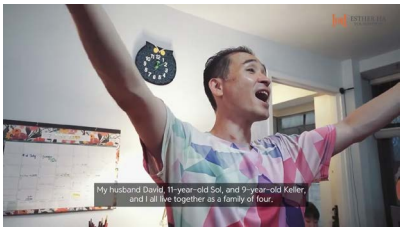
청소년 힐링캠프

2022 Esther Ha Foundation 8th Virtual Gala

하용화 (재단이사장)

에디 하 (IUA부사장, 갈라 사회자)

헬프라인 800-713-9336
정신적인 고통을 겪고 있는 사람들을 위한 무료상담전화
24시간 365일 이용 가능

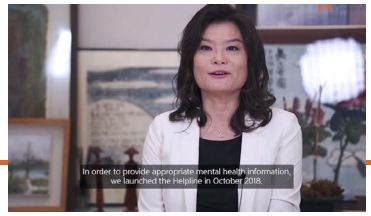


데이비드 청 (갈라 출연자)

크리스티나 러브리 (갈라 가수)

정신건강응급처치 MENTAL HEALTH FIRST AID
정신적 문제가 있거나 정신적 위기를 겪고있는 사람을 돕는 방법을 배우는 코스 / 8시간 과정으로 우울증, 불안, 자살, 물질사용장애 등에 관해 학습

안진오 (Job Coach)



현미숙(재단 사무총장)

존 버넌 (후러싱뱅크 프레지던트, 도너)

펀드라이징 갈라는 단체의 운영, 프로그램 운영과 개발, 사회 사업 등을 위한 자금을 모으기 위해 개최되는 행사로 원어는 축제나 잔치를 의미하는 용어입니다. 또한 버츄얼 갈라는 대면갈라가 아닌 온라인으로 접속해서 참가하는 갈라를 말합니다.

갈라에는 다양한 방식이 있는데 주로 입장료 및 티켓판매, 후원금, 추첨이벤트, 옥션 등의 방식으로 열립니다.

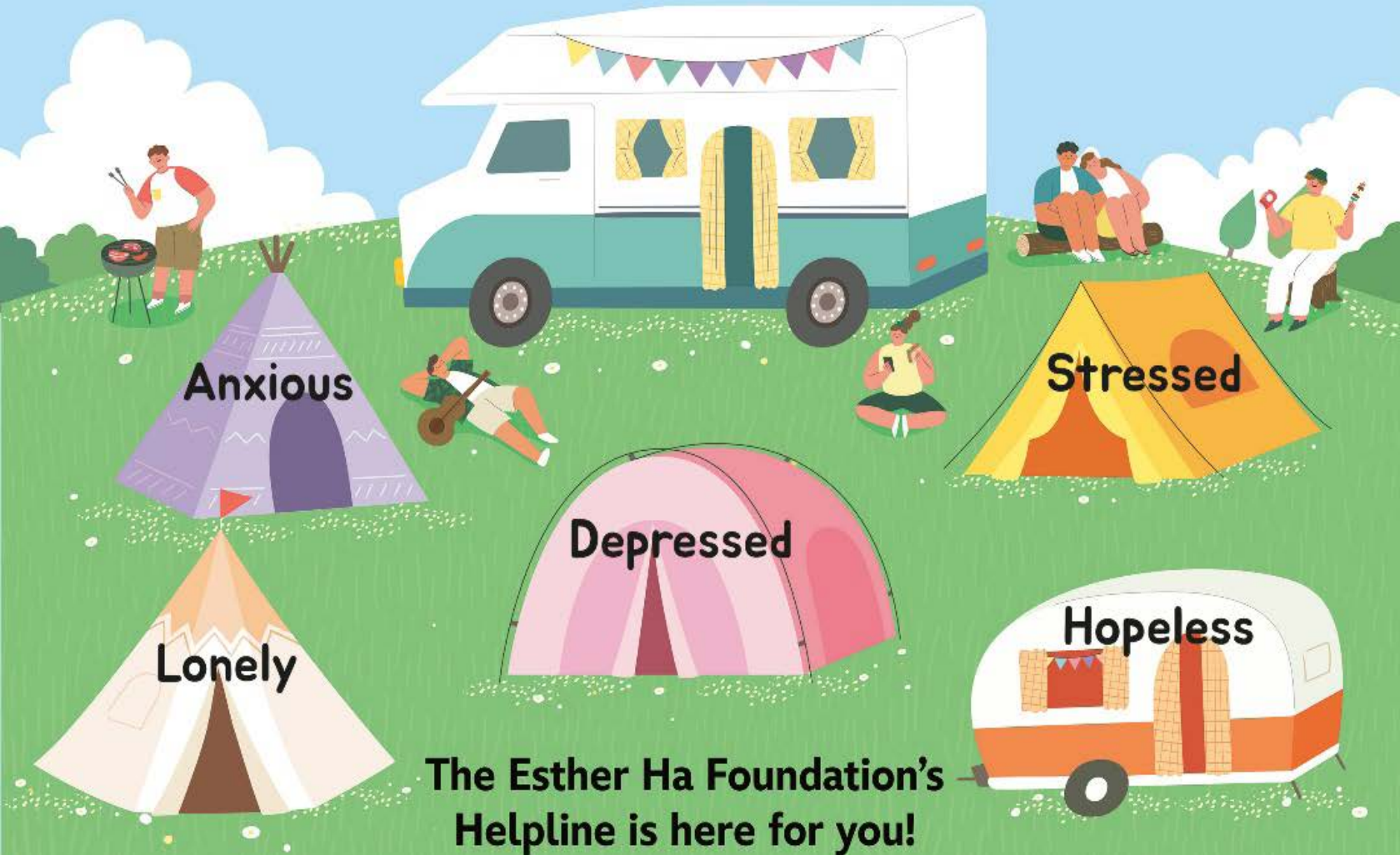
갈라의 의미로는 갈라를 통해 보다 나은 사회를 위한 목적을 달성하는데 도움을 줄수 있으며, 네트워킹 기회를 제공하여 같은 뜻을 가진 다양한 사람들과 교류하면서 사회적인 연대와 이해를 촉진할 수 있습니다. 또한 갈라가 개최되는 동안 예술, 문화, 연예 등의 즐거움도 함께 경험할 수 있습니다.

에스더하재단의 갈라에 참가를 원하는 경우 아래 사이트 QR Code로 접속하시면 참가 가능합니다.

또는 재단 웹사이트 www.estherha-foundation.org 나 이메일(estherha-foundation1@gmail.com) 을 이용하셔서 신청하시면, 갈라 접속사이트를 미리 받아서 갈라당일 제공받은 사이트를 연결하면 참가 가능합니다.

ESTHER HA FOUNDATION

네! 에스터하재단 헬프라인입니다!



The Esther Ha Foundation's Helpline is here for you!

헬프라인은 정신적으로 힘들어하시는 분들을 위한 전화상담입니다.
마음이 힘들어 누군가의 도움이 필요할때 이용할수 있으며
헬프라인은 24시간 365일 한국어로 이용 가능합니다.

HELP LINE 24 HOURS **1-800-713-9336**