

SEPTEMBER 2024

NEWS LETTER

러브토론토 소식지

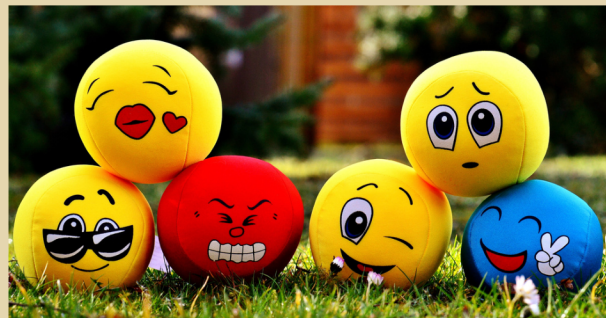
#204-5915 Leslie Street, North York, ON M2H 1J8 / www.lovetoronto.org

WHAT'S IN THIS ISSUE

- 정신건강 예방그룹모임
- 러브토론토 가을 세미나
- 물댄동산
- 도네이션 안내



10월 세미나 정신건강 예방 그룹모임 "감정조절"



11월 세미나 "몸의 움직임으로하는 정신건강 증진"



이 소식지를 지인들에게 이메일로 전달해 주시면 러브토론토를 소개하는데 큰 도움이 되겠습니다.

물댄동산후원회 안내

지난 2021년 물댄동산후원회가 조직된 이래 지금까지 약 60여 명의 후원이사님께서 이 사역을 지원해 주심에 깊이 감사드립니다. 후원회에서 모금된 후원금은 러브토론토에서 지속적으로 지원하고 있는 ADP 참가자 지원금, 정신건강상담 지원금, 도시빈민급식, 구제사역 지원금으로 사용되고 있습니다.

ADP참가자 지원금

2016년 아리랑시니어센터가 밀알교회와 CHATS의 협력 하에 세운 아리랑ADP는 현재 초기 치매 증세가 있는 약 35명의 시니어들을 돌보고 있습니다. 이 프로그램은 주 2회 밀알교회 친교실에서 운영되고 있으며, 레크레이션 프로그래머, PSW 선생님들께서 정부의 규정에 맞는 프로그램과 개인위생 돌봄을 제공하고 있습니다. 특별히 한국인의 문화와 정서에 맞추어 개발된 프로그램과 식사는 참가하는 시니어들이 고향에 온 듯 편안한 마음으로 프로그램에 참여할 수 있도록 돕고, 참가자들은 어릴 적 추억과 걸어온 이민자로서의 삶의 여정이 비슷한 사람들을 만났기에 서로 대화가 통해서 더욱 즐거운 교제를 나눌 수 있습니다.

정부 지원 프로그램임에도 불구하고 참가자가 비용을 부담해야 하는 부분이 있는데, 참가자가 프로그램에 지원할 때 수퍼바이저가 가정방문을 통해서 참가자의 건강, 재정 상태 및 가족관계 등을 조사 및 평가하게 되는데, 이 때 건강 상태가 좋지 못하여 프로그램에 꼭 참여해야 하는데, 경제적인 어려움으로 참가비를 부담하기 어렵다고 판단될 경우, 수퍼바이저의 추천을 받아서 러브토론토에서 참가비의 일부를 지원해 드리고 있습니다.

정신건강상담 지원금

2016년 목회자 세미나, 정신건강세미나를 통해서 한인사회에 정신건강 상담의 수요가 얼마나 큰 지 잘 파악되었고, 그럼에도 불구하고 언어적 장벽으로 인해 캐나다 정부 및 여러 단체에서 제공하는 상담서비스를 잘 이용하지 못하고, 자신의 정신건강의 어려움을 드러내고 도움을 찾기를 주저하는 한국적 정서가 상담서비스를 이용하는데 걸림돌이 되고 있음을 알게 되었습니다. 그 중에서도 결정적인 걸림돌은 서양 문화와는 달리 비용을 지불하고 상담을 받을 만큼 절실한 문제인가 라고 생각하는 정신건강 문제에 대한 인식의 차이에 있음을 또한 알게 되었습니다.

2018년 캐나다에서 심리치료사(Psychotherapist) 제도가 만들어져서 러브토론토는 협력심리치료사님들의 도움을 받아 비교적 저렴한 비용으로 상담을 받을 수 있도록 연결해 드리고 있습니다. 이 치료가 커버되는 보험이 있으신 분은 보험으로 상담비용을 커버할 수 있지만 그 보험이 없으신 분들은 본인이 비용을 지불해야 하기에 상담을 받는데 큰 부담이 되고, 그 부담을 덜어드리고자 상담비용의 일부분을 러브토론토에서 지원해 드려왔습니다.

이 지원금의 가장 큰 목적은 상담이 필요한 분들이 적절한 도움을 받을 수 있도록 하는데 있고, 이 서비스와 지원 덕분에 지난 6년간 수백명의 내담자들이 상담을 받을 수 있었습니다.

상담을 꺼리던 2016년 당시의 상황과 비교해 보면 이 사역으로 인해 한인사회 내에서 상담에 대한 인식의 큰 변화를 가져 왔기에 큰 보람을 느끼게 됩니다.

물댄동산후원회 안내

도시빈민급식

도시빈민급식은 러브토론토가 설립되기 전부터 시행되었던 사역이고, 러브토론토의 모태인 사역입니다. 이 사역은 리젠트 파크 지역에서 도시빈민 사역을 펼치는 Church in the City (Mark 목사)를 도와서 연 5~6회 참여하고 있습니다. 밀알교회 급식팀을 중심으로 많은 성도들이 참여하여 코비드 이전에는 매년 약 400~500명에게 식사를 제공해 드렸으나, 코비드 이후에는 약 250~300명에게 식사를 제공해 드리고 있습니다. 이 급식에 필요한 모든 비용도 후원회비에서 지원하고 있습니다.

2022년 부터 연 2회 밀알교회에서 모은 의류와 신발을 급식소를 찾는 분들에게 제공해 드리고 있는데, 밀알교회에서 지원하는 급식과 물품들이 급식소에서 가장 인기가 높다고 합니다.

구제사역 지원금

2022년 러브토론토는 생활의 어려움을 겪는 분들을 경제적으로 도울수 있도록 온타리오주 정부의 승인을 받아 Poverty Relief 사역을 진행해 오고 있습니다.

갑작스런 질병 및 사고, 신분, 정신건강 등의 문제로 인해 생활의 어려움을 겪는 분들에게 경제적인 도움을 드리는 사역입니다. 어떤 경우는 정부의 지원을 받을 수 없는 경우가 있고, 어떤 경우는 정부의 지원을 받아도 경제적인 어려움을 해결할 수 없는 경우도 있습니다. 어떤 경우는 단기적으로 어려움이 해결되는 경우가 있고, 어떤 경우는 1년 이상의 지원에도 불구하고 해결방안을 찾지 못하는 안타까운 경우도 있습니다.

러브토론토에서는 종교 단체 및 한인 자선 단체를 통해서 추천을 받고, 정해진 절차에 따라 방문 심사를 하고, 운영위원회의 의견을 모아서 지원대상자를 선정하여 지원하고 있습니다.

지난 2년간 12명의 지원 대상자 들에게 약 5만 불 이상의 지원금을 지원하였습니다.

물댄동산후원회의 지속적인 지원 요청

러브토론토 사역에 필요한 경비는 전적으로 물댄동산후원회에 의존하고 있습니다. 밀알교회에서 지원받는 금액은 운영비(사무실 임대료 및 간사 급여)를 위해 사용하고, 위에서 말씀드린 사역에 필요한 지원비는 물댄동산후원이사님들께서 보내주시는 후원비에 의존하고 있습니다.

이 귀중한 사역들을 통해 지속적으로 필요한 도움을 제공할 수 있도록 여러분의 관심과 지속적인 후원을 부탁드립니다.



2024 러브토론토 정신건강 예방 그룹모임



계절이 바뀌는 환절기 시기에 우리 마음의 월동준비를 위한 일환으로 감정조절 방법에 대해 함께 생각해보고 다양한 방법들을 학습해보는 그룹모임을 개최합니다. 10월 매 주 토요일에 만나서 총 4회의 만남을 통해 “감정조절” 방법에 대해 알아가는 시간되길 기대합니다.

해보자~

감정조절!

-DBT 중심으로

계절이 바뀌는 환절기 시기에 우리 마음의 월동준비를 위한 일환으로 감정조절 방법에 대해 함께 생각해보고 다양한 방법들을 학습해 보는 그룹에 여러분을 초대합니다.

■ 일 시 : 10월 5일(토) - 26일(토) 4주간 매주 토요일 오후 3시 - 5시(총 4회, 8시간)

- 1 회(5 일): 그룹 오리엔테이션 & 감정에 대한 이해
- 2 회(12 일): 고통 감내 전략
- 3 회(19 일): 감정 조절 전략
- 4 회(26 일): 행동 전략 수립

■ 장 소 : 러브 토론토(Suite 204-5915 Leslie St, North York, ON M2H 1J8)

■ 대 상 : 성인 10명 내외(선착순)(*참가자 4인 이하시 취소)

■ 참가비 : \$100 (*비용 부담시 문의 요망)

■ 강 사 : 김동준(러브 토론토 협력상담사)

■ 문 의 : 러브 토론토(647-346-5688) or

lovetoronto.office@gmail.com

■ 신 청 : 구글양식 <https://forms.gle/YvoWGKeEX33ixWCN9>

*본 그룹은 치료 목적이 아닌 예방 목적으로 운영되는 그룹입니다.

*4회 연속 참석 가능한 분만 신청해주세요.



LOVE TORONTO 2024 하반기 세미나



몸의 움직임으로하는 정신건강 증진 세미나

일자 : 11월 13일 수요일 오후 2시

인원 : 선착순 10-15명

참가비: 20불

MASTER TRAINER: 방승호

PSYCHOTHERAPIST : 안숙진 (러브토론토 협력)

준비물: 물 , 요가매트

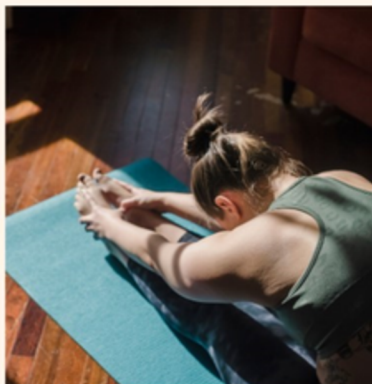
장소: 3309 BAYVIEW AVE, NORTH YORK, ON

신청방법 : 구글폼 작성

[HTTPS://DOCS.GOOGLE.COM/FORMS/D/1TMJ_EA89RMPWUEXHUSJRLSZ0BNIP9-QQ3N6MVOCUJ4/EDIT](https://docs.google.com/forms/d/1TMJ_EA89RMPWUEXHUSJRLSZ0BNIP9-QQ3N6MVOCUJ4/edit)



이번 세미나는 15년 경력의 재활 운동 전문 트레이너와 Love Toronto와 협력하는 Psychotherapist가 함께 작업하여 그동안 감정을 조절하려는 노력에서 한계를 느꼈던 분들에게 몸을 활용한 감정 조절 방법을 체험할 수 있는 기회를 제공하기 위해 마련되었습니다. 해결되지 않은 트라우마, 불안 등으로 고통받는 분들에게 유용할 것으로 기대합니다.



문의하기 :

lovetoronto.office@gmail.com

647-346-5688

SEPTEMBER 2024



PSW 스터디 그룹

PSW정보설명회 이후 지난 4월 부터 온타리오한인간호사 협회원들의 지도로 스터디 그룹을 운영하고 있습니다. 현재 8명의 학생들이 주 1~2회 러브토론토 사무실에 모여서 함께 공부하고 있습니다.

시니어 케어를 향한 열정과 새로운 일을 개척할 만한 용기는 있지만, 영어가 익숙하지 않고, 의료 지식도 부족한 상황에서 PSW 과정에 도전한다는 것이 쉬운 일은 아니기에 많은 분들이 주저하고 계신 것 같습니다.

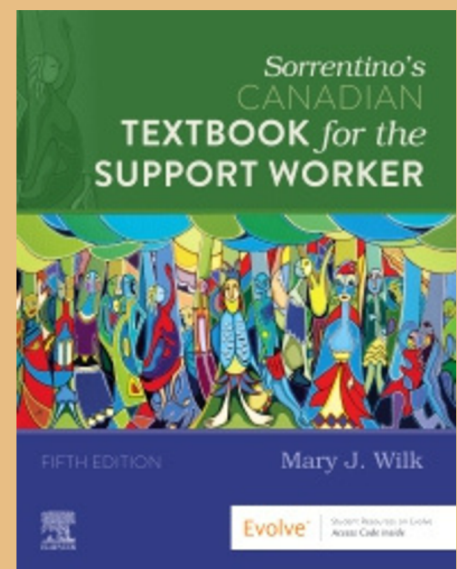
그래서 이 스터디 그룹의 역할은 교재의 내용을 우리말로 잘 설명해 드리고, 궁금한 것에 대해서도 함께 나누면서 잘 이해할 수 있도록 도와드리기에 학생들이 혼자 공부하는 것에 비해 훨씬 적은 부담을 갖고 공부할 수 있는 것 같습니다.

학생들의 단톡방에서 오고가는 대화를 살펴보면, 이 스터디 그룹이 학생들에게 얼마나 큰 도움이 되고 있는지 잘 알 수 있습니다.

이번 9월에 스터디 그룹에서 함께 공부하시던 분이 학교에서 이론과 실습과정을 모두 마치고 자격 시험을 보셨는데, 80점 이상의 점수를 얻어 무사히 합격하여 스터디 그룹 최초 합격자가 되셨습니다.

바쁜 일정 가운데도 학생들을 지도하기 위해 시간을 내어서 수고해 주시는 간호사협회 회원님들께 깊은 감사를 드립니다.

이 그룹에 참여하기를 원하시는 분은 PSW 교육과정에 먼저 등록하신 후 러브토론토로 연락을 주시면, 스터디 그룹에 참여하실 수 있도록 안내해 드리겠습니다.



"TODAY IS THE OLDEST YOU'VE EVER BEEN, AND THE YOUNGEST YOU'LL EVER BE AGAIN."

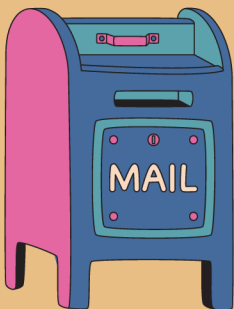
- ELEANOR ROOSEVELT -

DONATIONS

지금도 우리 이웃 중 누군가는 갑자기 닥친 삶의 어려움으로 도움을 요청하고 도움의 손길이 달기를 기다리고 있습니다.

여러분 한분 한분의 소중한 후원이 우리 이웃의 가슴을 녹이고 어깨를 따뜻하게 해드릴 것입니다.

- 러브토론토는 Charitable Organization으로서 \$20이상 후원하시는 모든 분께 도네이션 영수증을 발급해 드립니다.
- **체크**
Pay to:
Love Toronto Korean-Canadian Community Services
주소: 204-5915 Leslie Street, North York, ON M2H 1J8
- **이트랜스퍼**
lovetoronto.office@gmail.com
- 이트랜스퍼로 도네이션 하실 경우 영문 성함과 주소를 메모에 남겨 주시면 도네이션 영수증을 발급해 드립니다.



소식지 수신을 원하시는 분은
lovetoronto.office@gmail.com
으로 신청해 주시기 바랍니다.