

SPRING 2026

News Letter

러브토론토 소식지

- 2026년 리전트 파크 급식 봉사 서비스
- New! 러브토론토 시니어 복지 서비스
- 정신건강상담 서비스 현황
- 법률 상담 서비스 현황
- 정신건강 칼럼

Spring 2026



Our Services

- 도시 빈민 급식 서비스
- 시니어 복지 서비스
- 정신건강상담 서비스
- 법률상담 서비스
- 물댄 동산 (구제사역) 서비스
- Adult Day Program (ADP)

상담 문의 및 접수

#204-5915 Leslie Street, North York,
ON M2H 1J8
www.lovetoronto.org
www.instagram.com/lovetorontooffice
소식지 신청: lovetoronto.office@gmail.com

www.lovetoronto.org
647-346-5688

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



SPRING 2026

러브토론토 도시빈민급식 서비스

The Regent Park

- **2026년 급식 봉사 현황**

지난 10년간 리전트 파크 이웃들과 동행해 온 급식 사역이 후원자 여러분의 신실한 지원 속에 2026년 현재까지 은혜롭게 이어지고 있습니다.

- **2026년 주요 활동 내역**

2026년에도 러브토론토는 'CHURCH IN REGENT PARK COMMUNITY MEALS'가 주최하는 커뮤니티 디너(COMMUNITY DINNER)를 통해 지역 사회 소외 계층에게 따뜻한 저녁 식사를 제공하고 있습니다.

1월 31일: 밀알교회 협력 봉사
(석식 약 270인분 지원)
3월 14일: 큰빛교회 협력 봉사
(석식 약 300인분 지원)

장소: 리전트 파크 (REGENT PARK)
270 GERRARD ST E, TORONTO
(YONGE STREET MISSION)

감사의 편지

2006년부터 지금까지 이어져 온 모든 나눔은 후원자 여러분의 헌신적인 동참이 있었기에 가능했습니다. 여러분께서 보내주신 소중한 정성은 토론토 도심의 취약 계층에게 직접 다가가 사랑을 전하는 귀한 통로가 되었습니다.

묵묵히 사역의 자리를 지켜주시며 마음을 모아 주시는 모든 후원자 여러분께 깊이 감사드립니다.러브토론토는 앞으로도 어려운 이웃들을 향한 후원자님의 사랑이 계속해서 흘러갈 수 있도록, 항상 투명하고 신실하게 사명을 감당하며 최선을 다하겠습니다.





러브토론토
시니어 복지 서비스

"혼자 지내는 시간이 길어 외로움과 고립을
경험하는 어르신들을 위한 무료 서비스"

프로그램 안내

- **방문 친구 (Friendly Visiting)**

정기적인 방문으로 말벗이 되어드림
정서적 지지와 사회적 교류
필요시 지역 서비스 연결

- **전화 친구 (Phone Reassurance)**

정기 전화로 안부 확인
따뜻한 대화와 정서적 지지
외로움과 고립 완화

- **시니어 클래스(Senior Classes)**

노래 미술 의자운동 등 치매 예방 활동
함께 배우고 즐기는 무료 프로그램
사회적 교류의 일상의 활력 지원

시니어 복지 서비스 현황

- 서비스이용 어르신: 51명
- 자원봉사자: 40명

- 2025년 6월: 시니어 복지서비스 파일럿 프로젝트
- 2025년 9월: 마캄 시니어클라스 오픈
- 2025년 12월: 마캄 시니어클라스 작품 전시회
- 2025년 12월: 시니어 복지서비스 공식 런칭
  1.방문친구(Friendly Visiting)
  2.전화친구 (Phone Reassurance)
  3.시니어 클래스(Senior Classes)
- 2025년 12월: 봉사자 송년모임 개최
- 2026년 1월: 이토비코 시니어클래스 오픈
- 2026년 3월 21일: 후원금 마련을 위한 팝업행사(onthegreen 후원 &갤러리아 장소협찬)



봉사자님들께 드리는 감사의 편지

“함께이기에 가능했습니다. 진심으로 감사합니다.”

러브토론토 시니어 복지 서비스와 함께해주시는 자원봉사자 여러분,
진심으로 감사드립니다.
여러분의 소중한 참여와 헌신 덕분에 작은 시작이 의미 있는 발걸음으로
이어질 수 있었습니다

함께이기에 가능한 일임을 다시한번 마음에 새기며,
앞으로도 러브토론토는 더 많은 어르신들과 함께 따뜻한 커뮤니티를 만들기 위해
최선을 다하겠습니다.
지금처럼 그곳에 함께해 주시길 부탁드립니다

감사합니다

자원봉사자를 찾습니다

< 모집 분야 및 참여 시간 >

- 방문친구팀: 1시간씩 매 주 1회 방문
- 전화친구팀: 30분씩 매 주 2회 전화
- 시니어 클래스팀: 2시간씩 주 1회 참여
- 운영지원팀: SNS/행사/학습지
  (시간 및 여건에 맞춰 유연하게)
- 봉사자를 위한 봉사팀: 한달에 1-2회

작은 관심이 큰 힘이 됩니다.
러브토론토 시니어 복지 서비스팀으로
여러분을 초대합니다!





SPRING 2026

러브토론토 정신건강상담 서비스



정신건강상담 서비스

러브 토론토 정신건강상담 서비스는 개인, 가정, 직장 및 사회에서 겪는 여러 대인관계 문제, 스트레스, 학업과 취업에 대한 불안 증상, 분노 조절의 어려움, ADHD, 우울증, 조울증, 불면증, 트라우마 또는 PTSD 등 다양한 마음의 어려움을 겪는 분들을 위한 상담 서비스 프로그램입니다.

아동 및 청소년, 성인, 부부, 가족 상담을 통해 자신과 타인을 받아들이고 더 건강한 마음으로 관계와 일상을 회복하실 수 있도록 도와드리고 있습니다.

상담 서비스 현황

- 2025년에는 러브토론토를 통해 총 52회의 정신건강상담이 진행되었습니다.
- 2026년 1월부터 현재까지도 정신건강 상담 서비스가 약 27회 이상의 리퍼럴을 통해 제공되었습니다.

상담 신청

러브토론토에서 제공하는 정신건강 상담 서비스는 러브토론토 웹싸이트에서 신청이 가능합니다.

www.lovetoronto.org
647-346-5688

상담 신청 방법

1. 상담을 원하시는 분께서는 러브토론토 홈페이지에서 문의하기>정신건강상담 문의하기로 신청 부탁드립니다.
2. 상담 신청이 접수되면 러브토론토에서 보험 유무, 상담의 긴급성, 내담자 부담 가능 비용 등을 파악한 후, 러브토론토 협력 상담사님께 알려드립니다.
3. 상담 접수후에는 상담사님께서 직접 연락하셔서 상담 시간 및 스케줄을 조정합니다.

- 상담비는 상담비용이 커버되는 보험(직장, 학생, 개인)이 있는 경우는 본인의 보험이 Psychotherapist services를 지원하는지 확인하셔야 합니다. 본인의 보험이 Psychotherapist services를 지원하는 경우에는 상담사와 보험 정보 및 보험적용 범위와 비용 등을 직접 상의하여 결정한 후 상담을 진행하게 됩니다.

- 상담비용이 커버되는 보험이 없는 경우에는 상담비용은 내담자께서 직접 부담하셔야 합니다. 하지만, 보험 적용이 어려운 분들의 부담을 덜고자 협력상담사님들께서 조정해주신 할인된 상담 비용(회당 80불)이 적용됩니다.

- 상담을 원하시지만 경제적인 형편때문에 상담받을 용기를 내지 못하는 분들께는 러브 토론토에서 상담 비용의 일부분을 지원해 드리고 있으니 러브토론토로 꼭 연락해주셔서 상담비 지원을 신청하시기 바랍니다.



SPRING 2026

러브토론토
법률 상담 서비스

법률 상담 서비스

러브토론토의 법률 상담 서비스는 한인들이 정당한 법적 권리와 인권을 보호받을 수 있도록 지원하고 있습니다.

언어와 경제적 장벽으로 인해 법률 문제에 적절히 대응하기 어려운 한인분들을 돕기 위해, 전문 변호사 및 법무사님들께서 러브토론토와 협력하고 계십니다.

- 지역 제한: 온타리오주 외의 지역에 거주하는 분들에게는 저희 변호사와 법무사님이 법률 상담을 제공할 수 없으며, 거주 지역에서 다른 법률 서비스를 찾아보셔야 합니다.

- 무료 상담: 법률 상담은 1회만 무료로 제공됩니다. 1회 이상의 상담이 필요할 경우, 담당 변호사나 법무사님과 상담 비용에 대해 상의하셔야 합니다. (단, 가정법, 성범죄와 상담 내용에 따라 무료 상담이 어려울 수 있습니다.)

법률 상담 서비스 현황

2025년에는 러브토론토를 통해 총 93회의 법률 상담이 진행되었고, 2026년에는 1월부터 현재까지 약 30회 이상의 법률 상담 리퍼럴을 통해 상담을 제공해 왔습니다.

이번 한 해도 러브토론토는 협력법무사 및 변호사님들과 더불어 한인들이 삶 속에서 겪으시는 법률적 문제들을 해결하실 수 있도록 함께 노력하겠습니다.

상담 신청

- 러브토론토에서 제공하는 모든 상담서비스는 러브토론토 웹싸이트에서 신청이 가능합니다. 러브토론토 홈페이지> 문의하기> 법률상담에서 신청 부탁드립니다.

- 홈페이지: www.lovetoronto.org
- 전화문의: 647-346-5688

SPRING 2026

러브토론토 정신건강 칼럼

‘마음챙김’



마음챙김(Mindfulness)

1.마음챙김은 현재의 순간에 주의를 기울이고, 자신의 생각과 감정, 신체의 느낌을 판단 없이 알아차리는 연습을 의미합니다.

2.마음챙김은 과거에 대한 후회나 미래에 대한 걱정에서 벗어나 현재에 집중하도록 도와줍니다.

3.호흡에 집중하는 마음챙김 연습은 마음을 안정시키고 스트레스를 줄이는 데 도움이 됩니다.

3.마음챙김을 실천하면 자신의 감정을 더 잘 인식하게 되어서, 감정에 즉각적으로 반응하기보다는 차분하고 신중하게 대응할 수 있게 됩니다.

4.연구에 따르면 꾸준한 마음챙김 연습은 우울과 불안 증상을 줄이고 기분을 개선하며 삶의 만족도를 높이는 데 도움을 줄 수 있습니다.

5. 마음챙김 훈련은 자신의 생각과 행동 패턴을 더 잘 이해하도록 도와주며, 이를 통해 자기 이해와 자기 인식 증가되므로 스트레스를 유발하는 습관을 인식하고 더 건강한 선택을 할 수 있습니다.

6.생각과 감정을 판단 없이 바라보는 연습을 통해 마음의 균형을 유지하고 어려운 상황에서도 더 잘 회복할 수 있는 힘을 기를 수 있습니다.

마음챙김 훈련법

1. 호흡에 집중하기 (호흡 마음챙김) 🌬️

편안한 자세로 앉거나 서서 천천히 호흡에 집중합니다. 숨을 들이쉬고 내쉬는 과정을 의식하며, 다른 생각이 떠오르면 다시 호흡으로 주의를 돌립니다. 하루 5~10분 정도 꾸준히 연습하면 마음을 안정시키는 데 도움이 됩니다.

2. 바디 스캔 훈련 🧍

눈을 감고 머리부터 발끝까지 몸의 각 부분에 차례로 주의를 기울입니다. 긴장된 부분이나 느낌을 알아차리고 천천히 이완하도록 합니다. 이 훈련은 몸의 긴장을 풀고 스트레스를 완화하는 데 도움이 됩니다.

3. 마음챙김 걷기 🚶

천천히 걸으면서 발의 움직임, 몸의 균형, 호흡을 느껴봅니다. 주변 환경의 소리나 바람의 느낌에도 주의를 기울이며 현재 순간에 집중합니다.

4. 마음챙김 식사 🍎

음식을 천천히 먹으며 음식의 맛, 향, 질감을 의식적으로 느껴봅니다. TV나 스마트폰을 보지 않고 식사에 집중하는 것이 중요합니다.

5. 생각과 감정 관찰하기 💭

떠오르는 생각이나 감정을 억지로 없애려 하지 않고 “지금 이런 생각이 떠오르는구나” 하고 알아차립니다. 판단하지 않고 자연스럽게 지나가도록 두는 것이 핵심입니다.

6. 감사 마음 훈련 🌱

하루를 마치며 감사했던 일이나 작은 기쁨을 떠올려 봅니다. 이러한 연습은 긍정적인 마음과 정서적 안정에 도움을 줍니다.



러브토론토 후원하기

- 정기후원 : 연 500불 (또는 이상)을 후원, 연 후원비는 매월 분납하실 수도 있습니다.
- 일시후원 : 금액에 제한 없이 자유롭게 도네이션 하실 수 있습니다.

- 체크 (Check)
  Pay to: Love Toronto Korean-Canadian Community Services (Love Toronto)
  Address: Love Toronto, 204-5915 Leslie Street, North York, ON M2H 1J8

- 이트랜스퍼 (e-transfer)
  lovetoronto.office@gmail.com
  도네이션 영수증의 발급을 원하시는 분께서는 영문 성함과 주소를 이트랜스퍼시 메모에 기입해주세요.

- Zeffy/ PayPal/ Credit Card
  러브토론토는 후원자님의 편의를 위해 신용카드, PayPal, E-transfer 등 다양한 후원 수단을 지원하며, 후원금 전액이 단체에 전달되는 안전한 온라인 플랫폼 Zeffy를 사용하고 있습니다.

- 러브토론토 웹싸이트에서 더욱 편리하게 후원하실 수 있습니다.
- 러브토론토는 Charitable Organization으로서 , $20이상 후원하시는 모든 분께 도네이션 영수증을 발급해 드립니다.

러브토론토
후원 QR CODE

시니어 복지 서비스
후원 QR CODE

SPRING 2026

MAKE A DIFFERENCE

Your Generosity Changes Lives



DONATE TODAY!