

# 캐나다 한인 여성회 소식지 KCWA NEW LETTER



27 Madison Ave. Toronto, ON M5R 2S2 Phone. 416-340-1234 Fax. 416-340-8114

**Volume 58**

**April 2004**

**캐나다 한인 여성회는**

- 1985년에 설립된 비영리 봉사단체입니다.
- 남, 녀 모두에게 무상으로 서비스를 제공합니다.
- 한국계 이민자들의 캐나다 사회정착및 적응을 돕는 각종사업
- 가정 폭력 피해 여성과 그 자녀들의 정착을 돕는 일을 비롯해 다양한 내용의 가정상담을 제공합니다.
- 월페이, 실업수당, 연금, 정부주택, 의료 보험등 각종 사회 보장 제도 관련 상담을 제공합니다.
- 매달 취업 세미나를 개최하는등 각종 취업 관련 상담을 제공합니다.
- 각종 교육 교양 프로그램을 실시하고 있습니다.

여성회의 문은 항상 열려 있습니다.

여성회 사무장으로 일한 지난 일년 반 동안 여러면으로 동포 사회에 좀 더 질적인 서비스를 제공하려고 노력해 왔지만 항상 부족함을 느끼면서 지내왔습니다. 캐나다에 뿌리를 내려야 하는 이민자들의 정착에서 오는 어려움들, 새로운 환경에 적응하는 과정에서 겪는 가족 구성원들의 갈등, 또는 이민 온 지가 오래 되었지만 주변인으로 살아가면서 겪는 스트레스등을 보면서 건강한 가정, 건강한 몸, 건강한 정신의 중요성을 심각하게 느끼게 되었습니다. 따라서 여성회의 기존 프로그램 이외에 건강한 가정을 만들기 위한 일환으로 올해 들어 새로 여성 유방암의 심각성을 한인 사회에 알리는 유방암 프로그램이 여러 한인 교회를 통해 워크샵으로 진행되고 있습니다. 회원님들은 물론 주위에 계시는 분들과 함께 앞으로 계속될 워크샵에 많이 참석하여 주시고 관심과 격려를 부탁드립니다.

또한 여성회에서는 부모와 2세 자녀사이에 원활한 대화소통이 언어 장벽으로 인해 이루어지지 않는 것을 보고 성인 2세들에게 한국어를 가르치며 그들이 부모와 대화할 수 있는 다리를 만들어 주는 자그마한 역할을 하고자 한국어교실을 운영하고 있습니다.

올해 여성회가 중점적으로 추진하고 있는 것으로, 젊은 이사들과 2세들을 영입해서 이민 1세와 2세가 함께 어우러져 한인 사회를 위해 봉사하는 길을 모색하고 있습니다. 캐나다에서 교육을 받은 2세들에게 그들의 전문 지식을 동포 사회를 위해서 활용할 수 있는 기회를 제공해주고 또한 동포사회는 그로 인한 유익을 도모하는 것이 목적입니다. 올해에는 자선단체 면허 회복하는 일을 착수하려고 합니다. 그동안 회원님들의 회비와 기부금과 같은 도움의 손길 덕분에 여성회가 일을 계속할 수 있었음에 감사를 드립니다.

여성회가 동포 사회에 필요한 단체가 되기 위해서는 회원님들의 협조가 필요합니다. 새로 이민 오신 분들에게 어떠한 도움이 필요한 지, 이미 정착하신 분들이라도 캐나다의 생활에서 오는 어려움들에 여성회가 어떤 역할을 할 수 있는지 알려주시면 더 좋은 서비스를 하는데 도움이 되겠습니다. 여성회가 하는 사업에 자긍심을 갖고 함께 동참해 주십시오.

마지막으로 2004년 정기총회가 7월 29일 339 Bloor St. 2층 강당에서 있습니다. 그날 만나뵙기를 바라고 많이 참석하셔서 여성회의 나아갈 길에 함께 동참해 주시기를 부탁드립니다.

캐나다 한인 여성회 사무장 하영리

## 캐나다 한인 여성회 제 20 차 정기 총회



**날짜 및 시간: 2004년 7월 29일(목요일) 오후 6:00시**

**장소: 339 Bloor Street West 2층 강당  
(St. George/Bloor St.)**

**총회 이후 7:30 부터는 회원들의 건강을 위한 프로그램으로  
유방암 관련 워크샵을 마련하였습니다  
많은 여성회 회원들의 참여를 기대합니다.**

**차 례**

인 사 트	1
주요 행사	2
알 림	3
건강 코너	4

## 주요행사

### • Income Tax clinic

여성회에서는 3월 13일 오후 3시부터 밤 10시까지 소득이 없거나 낮은 여성회 클라이언트들을 위한 Income Tax 보고를 무료로 해 드렸다. 5명의 자원봉사자들의 수고로 이뤄진 이 행사는 내년에도 3월중에 있을 예정이다. 늦은 시간까지 수고해 주신 봉사자들에게 감사 드린다.

### • Children's Anger Management(아이들의 분노 다루기)

내용: "우리아이는 결핍하면 아무에게나 화를 내요. 도대체 어쩔 방법이 없네요." 화를 잘내는 아이들에게는 그럴만한 원인이 있다는걸 아시나요? 우리아이의 잦은 분노의 원인을 찾으시고, 아이에게 분노 다루는 법을 알려주세요. 분노 다루기는 행복한 가정의 단단한 기초가 됩니다.

일시: 2004년 6월 10일 오후 6시 30분 여성회 회의실  
강사: 김영순(결혼. 가족 상담가)

## 정규 프로 그램

### •시민권 시험 준비반

기간: 2004년 2월 3일 ~ 3월 9일  
4월 6일 ~ 5월 11일  
5주간 매주 화요일 오전 10:00 ~ 12:00

강사: 박소형 자원봉사자  
6월에 새로운 시민권 준비반이 시작된다.

### •취업 세미나

3월 24일 이력서, cover letter 쓰는법에 대하여.  
4월 28일 인터뷰 하는 방법에 대하여.  
5월 26일 직업을 찾는 방법에 대한 세미나가 예정됨.  
앞으로 매달 마지막 주 수요일에 취업세미나가 열린다.

### •성인을 위한 한국어반

기간: 2004년 2월 2일 ~ 4월 26일  
5월 3일 ~ 7월  
매주 월요일 오후 7:00 ~ 9:00

기초반, 중급반, 고급반으로 나누어 수업이 진행되고 있고 9월에 시작 될 한국어반을 위한 등록을 받고 있다.

### • Business English Class

6월 8일 ~ 7월 28일까지 매주 수요일 오후 6:00 ~ 8:00  
내용: 비즈니스 관련 정보를 얻고 영어도 배우는 교실.  
비즈니스를 전공한 캐네디언과 함께 하는 영어교실을 위한 등록을 받고있다.

## 캐나다 한인 여성회 최성학 회장님, 이사님들, Staff 여러분과 모든 회원께.

지난 일월과 이월에 저희들의 노령하신 두분 부모님을 잃고 몹시 어려움을 겪고 있던중 저희 가족들을 위하여 물심양면으로 도와 주시고 많은 위로로 하여주심에 진심으로 감사드립니다.

바쁘신중에도 마다하지 않으시고 추운 날씨에도 불구하고 여성회의 많은분들이 연도미사와 장례식에 참석해 주셨습니다. 저희들에게 많은 위안이 되어주셨고 세상을 떠나신 어머님도 반가워 하셨으리라 믿습니다.

이제는 하늘나라에서 두분이 다시 만나뵙고 이땅에서의 모든 아픔과 괴로움을 잊으시고 주님과 함께 영원한 안식을 누리실 것을 저희는 빌고 있습니다.

병상에 계신동안 정성스럽게 방문해 주신 많은 여성회 이사님 모든분께 진심으로 감사의 말씀드리며 장례식에 아름다운 화환도 보내주심에 다시 한번 감사드립니다.

여러분 가정에 많은 행복과 건강하심, 또한 하느님의 은총이 항상 가득하시길 빌겠습니다. 또한 여성회의 많은 발전을 빕니다.

故이근우(아타나시오), 이상온(브리짓따)  
가족 일동 드림.



▶이상온여사님은 한인여성회 1985년 창설의 주역중 한 분이시고 노령에도 불구하고 세상을 떠나시기 전까지도 명예이사로 활동하시다가 2월 29일 세인트 마이클 병원에서 세상을 떠나셨다.

## Funder들을 위한 음력정월 행사

1월 22일 음력정월에 Funder들에게 한국 전통 음식인 떡만두국을 이사님들이 손수 만드신 반찬들과 함께 정성껏 대접하였다. 항상 여성회에 도움이 될 일을 위해 찾아 뛰는 이사님들께 감사드린다.



## 알림

### ▶ 한인 가정 지원센터

한인 여성회는 이주자 정착 서비스의 일환으로 도움의 손길이 필요한 각 가정을 중심으로 한인 가정 지원 센터 (Korean Community Support Service Centre)를 운영하고 있고, 현재 지원원 교육을 마친 지원원들이 산후조리, 아이돌보기, 가사일, 노인돌보기등으로 서비스를 제공하고 있습니다.

서비스 비용은 내용에 따라 달라지며 서비스 기간도 다양하게 의뢰할 수 있습니다. 이 센터로 고용이 창출된다는 면에서 한인 사회에 희소식이 되기도 하지만 가사일 돕기등에 대한 재인식이 필요하기도 합니다.

한인 가정 지원 센터 서비스를 받고자 하는 분들이나, 지원원으로 일하는데 관심이 있으신 분들은 여성회로 문의해 주십시오.

### ▶ 러미지 세일(Rummage Sale)

6월 26일 토요일 오전 8:30 부터 오후 8시까지 연합교회 (300 Bloor St. W.)앞마당에서 열립니다. 여성회 기금마련을 위한 러미지 세일에 많은 회원님들의 참여를 기대합니다.

## 기부금 및 자원 봉사 현황 (2003년 12월—2004년 4월)

### ■ 일반 기부자

Mr. Kim, 이지연, 이혜순, Shawna Y.K. Park, 영락교회, 이래춘, 윤부전, 신복실, 이규희, 큰빛교회, 하영리, Mrs. Park, 전인숙, 총영사관, 무명, 김은희, Mrs. Y. Nakamura

### ■ 일년 회비

무명, 이부전, 정경희, 김덕숙, 윤부전(Life member), 이영선, 유계배, 이순희, 이영선, 조금자, 김진숙, 이정순, 김조유경, 김진실, 최금용, 권은자, 장제니퍼, 김윤애, 구경숙, 위정숙, 방효재

### ■ 고통분담 기부자 Jae Sook Martin

### ■ 자원 봉사자

사무실 자원 봉사자: 김미숙, 박나빈, 이은경  
프로그램 자원봉사자: 박소형, 강영옥, 윤정희, 최앤드류, 김상헌교수, 허영임  
여성회 행사 자원봉사자: 여성회 모든 이사님들과 직원들  
Income Tax Clinic 자원봉사자: 박성민, 김스컷, 유지봉, 권수현, 서소라, 정경애

어떤 형태의 기부나 참여도 환영합니다.  
여러분의 손으로 여성회를 키웁시다.



## 궁금합니다

### 정부 지원 임대 주택 (Subsidized Housing)이란?

정부 지원 임대 주택이란 정부 보조 주택이나 아파트를 지칭하는 말로 소득이 낮은 노인이나, 어려운 상황에 처한 개인 또는 가족들을 대상으로 정부가 렌트비를 지원하는 프로그램이다. 알아두어야 할 사항은 상당히 많은 사람들이 대기중에 있으므로 신청한 후 적어도 5년이상은 기다려야 한다.

#### • 신청 자격

가족 구성원이 시민권자, 영주권자, 또는 난민 (신청자도 포함) 이어야 한다. 적어도 가족 구성원중 한 명(계약 당사자)은 16세 이상이어야 한다. 만약 집을 소유하고 있는 경우라면, 정부 보조 주택에 이사 들어 가서 최소한 6개월 내에는 소유 주택을 팔아야 한다.

#### • 신청 방법

Toronto Social Housing Connections이나 Housing Help centre에서 신청서를 받아 직접 제출 또는 우편으로 보낸다.

#### 🔍 관련기관 연락처

토론토 소셜 하우스링 커넥션

(Toronto Social Housing Connections)

웹사이트: [www.ahci.ca](http://www.ahci.ca)

전화: (416) 981-6111

Main Office: 365 Bloor Street East, 7th floor. M4W 3L4

하우스링 헬프센터(Housing Help Centres)는 여성회로 문의하세요.

### OHIP 카드가 없는 경우 갈 수 있는 곳이 있나요?

Community Health Centres는 비영리 단체로 OHIP의 혜택을 받지 못하는 사람들에게 무상 또는 적은 비용으로 의료 지원을 해준다. 또는 언어나 문화적인 장벽으로 적절한 의료 혜택을 못 받는 이민자들에게도 도움을 주고 있다. 커뮤니티 헬스 센터는 의료 지원뿐 아니라 반 인종차별 프로그램(anti-racism programs), 성교육(sexual health education), 가정 폭력 예방및 치료(domestic violence prevention and treatment), 부모 교육(parenting education), 청소년 미혼모 지원(support for teenage mothers), 청소년 상담(drop-ins for youth)과 같은 서비스를 문화적인 배경이 다른 여러 언어 그룹에게 제공하고 있다. 광역 토론토 지역에 22개의 센터가 있으며, 복합 문화 건강 센터는 한국어로 상담이 가능한 커뮤니티 헬스 센터이다.

• 무료 치과 클리닉 (free dental clinic)에서는 저소득의 65세 이상의 노인이나, 토론토에 거주하는 8학년 이하의 학생 또는 ESL 고등학생을 대상으로 무료 치과 치료를 제공한다. 이 클리닉의 스태프들은 문화적인 민감성을 숙지하고 있으며 한국말로 서비스가 제공되는 곳도 있다.

• 더 자세한 정보를 원하시면 여성회로 연락 주십시오.

## 건강 코너

## 2004년 유방암 워크샵 행사

- ▶ 한울교회 2월 29일 일요일
  - ▶ 예수 성심 천주교회 3월 21일 일요일
  - ▶ 명성 장로교회 3월 28일 일요일
  - ▶ 한인 실협인 협회 부인의 밤 5월 27일 목요일 예정
  - ▶ 온타리오 한인 간호사 협회 6월 1일 화요일 예정
  - ▶ K.I.N. Health Fair 6월 12일 토요일 예정
  - ▶ 영락 교회 9월 18일 토요일 예정
- \* 계속해서 워크샵 일정이 잡힐 예정입니다.  
\* 유방암 워크샵에 관심있으신 단체는 한인 여성회로 연락 주십시오. 워크샵을 직접 나가서 해드립니다.

## 유방 건강 프로그램

통상 유방암은 폐경기를 지난 50세 전후 서구 여성들에게서 많이 발생하는 것으로 알려져 있다. 그러나 한국 유방암 발생률은 지난 8년간 무려 66%나 급증, 2001년부터는 여성암 발생률 중 1위를 차지하고 있다. 특히 국내 20~30대 젊은 여성들의 유방암 발생 빈도가 미국에 비해 무려 4배에 이르고 있다... - KBS 생로병사의 비밀 : “여성암 1위 유방암, 정복할 수 있다 “ 중에서

## ▶ 유방암이란?

유방암이란 유방에 세포가 비정상적으로 자라서 악성 종양이 된 것이다. 유방암을 치료하지 않으면 암세포가 다른 부위로 퍼지기도 한다. 따라서 조기 발견만이 유방암으로 부터 생명을 구하는 방법이다.

## ▶ 유방암 위험 요인

다음과 같은 경우는 유방암에 걸릴 확률이 높다.

- 단지 여성이라는 사실
- 나이가 들수록
- 가족력(어머니, 자매, 딸)이 있는 경우
- 유방암에 한번 걸린 적이 있는 경우
- 생리를 일찍 시작한 경우(12세가 되기 전)
- 폐경이 늦은 경우
- 아이를 낳은 적이 없거나 30세 이후에 초산을 한 경우
- 호르몬 대체 요법을 오래 한 경우
- 하루에 2-5 잔 정도의 음주를 하는 경우

## ▶ 유방 자가 검사

유방 자가 검사는 유방에 비정상적인 변화가 있는지 확인하기 위해 스스로 자신의 유방을 정기적으로 검사하는 것을 말한다. 정기적인 검사는 유방에 어떠한 변화가 생기면 쉽게 발견할 수 있게 해준다.

- 생리가 끝난 후 일주일 정도 후에 한다. 단, 폐경기 후에는 매달 같은 날 정기적으로 한다.

- 매번 유방 전체를 면밀히 검사 한다.
- 평상시와 다른 것이 발견되면 즉시 의사와 상의한다.

## ▶ 유방암의 증상은 어떤가?

유방암 초기에는 증상이 거의 없다. 대부분의 경우 유방암은 여성이 자신의 유방에 멍울이나 딱딱함을 느꼈거나, 또는 유방 X선 사진(Mammogram)을 통해 발견된다. 발견된 멍울의 80% 정도는 악성 종양(암)이 아닌 양성 종양이다. 종양은 증상이 생기기 전 몇 개월 또는 심지어 몇 년에 걸쳐 자랄 수 있다. 만약 유방암이 초기에 발견되지 않으면 몸의 다른 기관으로 퍼질 가능성이 있다. 만약 다른 부위로 퍼진 상태라면 숨가쁨이나, 계속되는 통증, 또는 몸의 다른 부분, 예를 들어 목과 같은 부위에 멍울이 만져지는 등 다른 증상이 나타날 수 있다.

- 과거에 없던 멍울이나 딱딱한 것이 만져진다.
- 생리 주기와 상관없는 아픔이 있다.
- 한쪽 유방만 크기와 모양에 변화가 있다.
- 힘을 주거나 팔을 들때 피부가 함몰되는 부분이 있다.
- 한 쪽 유두만 간지럽거나 아프고 벗겨진다.
- 유두에서 피가 섞인 분비물이 나온다
- 유두가 당겨들어간다.
- 유방이 염증처럼 붓거나 붉게 된다.
- 오렌지 껍질처럼 거슬거슬한 부분이 생겼다.

## ▶ 유방암 예방

- 다양한 종류의 야채와 과일 섭취 늘리기
- 일주일에 3번 이상 규칙적으로 운동하기
- 하루에 한잔 이상의 술은 마시지 않기
- 저지방 고섬유질의 식사를 하기
- 호르몬 대체 요법(hormone replacement therapy)을 할 때는 그에 따르는 이득과 위험을 모두 생각해 보기
- 건강한 정신 건강을 유지하도록 노력하기
- 20세 이상의 여성은 매달 유방 자가 검사를 하며 적어도 3년에 한번은 의사가 시행하는 유방암 촉진 검사 받기
- 50세 이상의 여성은 유방 자가 검사와 더불어 유방 X선 사진(mammogram)으로 정기적으로 검사하고, 매년 의사가 시행하는 유방암 촉진 검사 받기

## ▶ 온타리오 유방 검진 프로그램이란?

Cancer Care Ontario에서 주관하는 유방암 예방 프로그램으로 50세 이상의 여성에게 2년에 한번씩 무료로 제공해 주는 유방암 조기 발견 프로그램이다.

- 직접 예약 및 가정의를 통해 등록
- 접근처 암센터에서 검사
- 최신의 의료시설과 높은 기준으로 최상의 서비스 제공
- 훈련된 의료진에 의한 유방 촉진 검사, 메모그램 제공