

캐나다 한인 여성회 소식지

KCWA Family and Social Services Newsletter



25대 회장의 인사말

여러분 안녕하십니까?

한인여성회의 이사로 봉사하기 시작한 2006년 부터 여성회의 성장과 발전을 함께할 수 있었던 경험은 저에게 큰 영광이고 기쁨이었습니다. 이 기간동안 저는 한인여성회의 프로그램과 서비스를 잘 알수 있게된것 뿐만아니라, 이민자들과 그들의 가정이 겪는 사회적인 어려움도 동시에 알 수 있는 소중한 시간이었습니다. 또한, 사회복지 기관으로서 그들이 당면한 어려움과 문제들을 이해하고 서비스하는 일이 얼마나 중요한일인지도 알게 되었습니다.

오늘날 한인여성회는 광역토론토내 한인 동포를 봉사하는 사회복지기관으로서 인정받고 있습니다. 최근 세계적인 경제 침체로 커뮤니티로부터 도움의 목소리가 예전보다 더 많아졌습니다. 이 시기는 한인여성회가 앞으로 더 나아갈 수 있는, 혹은 정체할 수 있는 중요한 시기입니다. 이 어려운 시기에 우리가 이전부터 해오던 서비스들을 토대로 우리 앞에 놓인 많은 가능성을 기회로 삼는다면 여성회는 더욱더 견고한 토대를 마련할 수 있을 것입니다.

신임회장으로서 한인커뮤니티의 요구에 부응하는 동포여러분의 신뢰와 격려를 받는 한인여성회가 되고자 지난 여려해동안 계획한 비전과 목표를 2년의 임기동안 지속적으로 이루어 나갈것을 다짐합니다. 저는 열정적이고 헌신적인 한인여성회의 회원, 이사, 직원, 자원봉사자 여러분들과 함께 일하게 됨을 진심으로 기쁘고 감사하게 생각합니다.

앞으로 저희 한인여성회의 비전과 미래의 계획들을 여러분과 함께 나누기를 희망하며 여러분의 의견과 지속적인 격려 부탁드립니다. 감사합니다.

박상희 회장

차 례

1 면	회장 인사
2 면	직원단상 여성회 소식
3~5 면	주요행사 및 프로그램
6 면	자원봉사자의 글 프로젝트 소개
7 면	프로젝트 마감
8~9 면	프로그램 이용자의 소리
10 면	Funders/ 여성회의 사명



정착 사례집 <나의 정착 이야기 2> 원고 모집

한인여성회에서는 재외동포재단의 후원으로 이민 정착 사례집 [나의 캐나다 정착 이야기] 2집을 발간하고자 캐나다 전 지역 한인 여러분의 원고를 공모합니다. 캐나다에서 경험했던 다양한 정착 이야기를 통하여 서로에게 힘이 되고자 합니다. 많은 분들의 관심과 참여 부탁드립니다.

- 참가 대상: 한인 이민자 1세대, 1.5세대, 2세대 아동-어르신
- 원고분량: Letter 용지 1-3매
- 원고 선정: 캐나다에서 경험했던 다양한 정착 이야기 60편

원고 마감은 11월 15일까지이며 자세한 사항은 캐나다 한인 여성회 (416-340-1234) 로 문의해 주시기 바랍니다.

(이메일: settlement4@kcwa.net)

직원 단상

60인분의 식사를 준비하며 등줄기를 타고 내려가던 땀도 이제 어느덧, 아침 저녁으로 부는 시원한 바람에 식혀져 가는 것 같습니다. 항상 가까이에서 어르신들에게 작은 도움이라도 되고 싶었던 제 마음의 열정과 소망은 2009년 5월부터 한인여성회의 '이웃과 함께하는 행복인생' 프로젝트와 함께 구체적이고 실제적인 서비스로 도울 수 있게 되었습니다.

한인여성회의 '이웃과 함께하는 행복인생' 프로젝트는 갈보리 아파트에 거주하고 계시는 한인캐네디언 어르신들께 주 1회 점심식사 대접과 정기적인 세미나, 가정방문 서비스 그 외 다양한 프로그램을 통하여 어르신들이 가정에서 건강하게 생활 할 수 있도록 함을 목표로 하고 있습니다.

어르신들의 말동무가 되어드리고, 간간이 드릴 수 있었던 일반 찬만이 아닌, 그분들의 실제적인 도움과 필요를 알고 한인여성회의 프로젝트 코디네이터로서 실질적인 도움을 줄 수 있게되어 제 개인적으로는 큰 기쁨이고 영광입니다.

수요일 점심 12시, 맛과 건강을 생각한 식사를 열심히 준비하며 어르신들을 기다리는 시간입니다. 그러나 이 시간은 저뿐만이 아닌 어르신들도 일주일 중 가장 기다려지는 시간이라고 말씀드립니다. 12시 전부터 주방으로 오셔서 방긋 웃으시며 인사를 건네시고, 물컵,수저라도 손수 놓으시겠다며 돕고자 하시는 어르신들.. 늘 식사가 맛있다고 감사한 마음을 손끝으로 눈짓으로 전하시는 어르신들을 대할 때면 오전부터 나와 준비하며 빼근했던 몸은 시원한 냉수를 마신 듯 가슴속에서부터 환희와 기쁨이 퍼져가는 것 같습니다.

이같이 행복한 식사시간, 그리고 지금까지 2회에 걸친 세미나와 가정방문 서비스는 집안에서만 생활하며 외부와의 소통이 전혀 없시던 어르신들께 이웃들과의 대화의 장을 마련하고, 그분들 스스로 적극적인 삶을 영위하도록 하는 동기부여가 되었습니다. 그리고 저 또한 '이웃과 함께하는 행복인생' 프로젝트로 인하여 좀 더 이웃들을 돕고자 하는 긍정적 태도와 자세를 가지게 되었습니다. 물질, 기술, 특별한 재능이 없을지라도 마음으로부터 시작되는 배려, 나눔의 생각을 실천으로 옮기는 것이 가장 유효한 도움이라는 것을 배우고 있습니다. 그래서 시간이 갈수록 저는 이 일에 열정이 생기고 최선을 다하려고 하고 있습니다.

마지막으로 매주 나오셔서 기쁨으로 봉사해 주시는 모든 자원봉사자분들께 진심으로 감사드리며 이 프로젝트를 제게 믿고 맡겨주신 한인여성회에 감사드립니다.

이웃과 함께하는 행복인생 프로젝트 코디네이터
여계화

여성회 소식

캐나다 한인 여성회 제 25회 정기 총회

지난 7월 20일, 캐나다 한인 여성회 25차 정기 총회가 한인여성회에서 열렸다. 한인여성회 회장을 비롯한 이사진들과, 한인여성회 직원들, 회원들 그리고 특별히 한인여성회의 재정을 후원하는 정부기관의 인사들이 정기 총회에 함께 참석하였다.

유상희 회장의 안건채택과 문희배 서기의 전년도 회의록 인준을 시작으로 김동균 공인 회계사의 회계 감사 보고가 이어졌다. 이어서 이사인준, 현이사, 직원소개 등의 순서가 이어졌다.

참석자들은 한인여성회의 25차 정기 총회를 자축하는 자리도 함께 마련하여 앞으로 한인 커뮤니티를 위한 비영리 단체로 동포사회에 든든한 버팀목이 되는기관으로 거듭나길 다짐하는 시간을 가졌다.

8월10일 선출된 한인여성회 제 25대 회장 및 이사진

직 책	이 름
회 장	박 상 희
부회장	유 상 희
섭외 협동 위원장	신 복 실
회계 & 재정 위원장	최 성 학
서 기	문 희 배
총무, 사업 위원장	윤 보 인
이 사	최 경 애
이 사	정 제 인
이 사	임 희 승
이 사	안 귀 란
이 사	국 은 화
이 사	박 사 론
이 사	강 보 희
이 사	박 사 나
자금 위원장	이 현 선

여성회의 목적을 달성하기 위해서는 자원봉사 및 경제적 지원이 필요합니다.

회원(1년/평생)이나 기부자로 여성회의 사업에 동참하실 수 있습니다.

주요행사 및 프로그램

여성회 행사나 프로그램에 관련하여 문의사항이 있으시면 여성회로 연락 주십시오. 416-340-1234

● 한인여성회 2009년 정착 프로그램

대학 진학을 위한 OSAP 정보 세미나

대학진학을 앞둔 학생들과 부모님을 위한 정보 세미나로 OSAP (Ontario Student Assistance Program: 온타리오 학생 보조 프로그램) 세미나를 5, 6월에 개최했다. 세미나의 목적은 이민자 가정의 부모님과 자녀들이 정보 부족으로 겪는 어려움을 해소시키기 위해 마련했다. 고등학교 후의 교육을 위해 정부에서 지원하는 학생들을 위한 재정보조 프로그램인 OSAP 정보 세미나는 대학진학을 앞둔 가정의 부모님들께 많은 관심을 불러 일으켰다. H Mart, 캐나다 한인 여성회 그리고 신한은행에서 개최한 세미나에 약 90명 정도의 참석자가 있었으며, 세미나를 통해서 OSAP 신청 하는 방법 및 OSAP 에 대한 정보를 이해함으로써 많은 가정이 도움을 받았다.

청소년 자원봉사 워크숍

청소년 자원봉사 워크숍은 6월 방학을 맞이하는 청소년들이 자신이 거주하고있는 지역사회에 자원봉사활동을 통하여 참여하고 기여할 수 있도록 다양한 자원봉사활동과 봉사활동의 유익성에 대한 정보를 제공하였으며 직접 봉사할수 있도록 격려하였다.

은행정보 ESL

은행정보 ESL은 한인이민자들이 영어와 함께 은행용어 및 금융서비스에 대한 이해를 증진하여 언어장벽을 감소한 가운데 편리하게 은행서비스 이용을 할 수 있도록 계획하였으며 7월 매주 화요일 실시되었다.

온타리오주 소액재판 절차 및 교통위반 티켓 정보 세미나

8월20일 갤러리아문화센터에서 온타리오주 소액재판 절차 및 교통위반 티켓 처리 절차에 대한 정보 세미나가 열렸다. 이 프로그램은 한인이민자들이 온타리오주 법 시스템에 대한 인식 부족과 언어 장벽으로 인해 겪게 되는 어려움을 해소하고 자신의 법적 권리를 스스로 보호할 수 있도록 돕고자 마련되었다. 참석자들은 이 프로그램을 통해 제공된 자세한 정보에 대해 높은 만족도를 나타냈다.

한인 변호사 협회(KCLA)와 함께하는 여름 법률 정보 설명회

한인 변호사 협회와 공동으로 특별 기획한 여름 법률 정보 설명회는 법률 정보 부족으로 피해를 입는 한인 이민자들을 돕기

위해 7월,8월 2회에 걸쳐 신한은행 세미나실에서 진행되었다. 이 설명회는 1부 온타리오 고용 기준법에 의한 근로자 권리와 고용주 의무(7월), 주택 매매와 세입자 관련 법률 (8월) 강연에 이어 2부에서는 변호사 7명이 고용법에서 부동산, 자동차 사고, 민사 소송, 형법, 가정법 관련 문제를 개별 상담하는 방식으로 진행됐다.

20분동안의 변호사와 개별상담 후에는 여성회 직원과의 상담을 통해 법적 대응 이외의 해결 방법을 모색하여 참석자들이 실질적 도움을 받을 수 있도록 했다.

전체 87명이 참석했으며 35명이 14명의 변호사들과 개별 상담을 받았다. 10명의 U-VINK 회원이 통역을, 중고생 포함 38명이 세미나를 위하여 자원봉사를 하였다. 참석자들은 문제가 당장 해결된 것은 아니지만 앞으로의 방향을 잡을 수 있게 된 점, 법적 대응을 몰라 막막했는데 큰 도움이 된 점을 높이 평가했다. 또한 여러 자원봉사자들의 열성과 노력에 감동을 받았으며 자신들도 한인 커뮤니티를 위해 봉사하고 싶은 마음이 든다고 말한 참석자들도 많았다.

이 특별 설명회는 한인 단체들이 협력하여 더 큰 단위의 공동체를 이룰 수 있는 가능성과 그 중심에 있는 한인 여성회 역할이 막중함을 보여 주었다.



어린이 여름 한글학교

어린이 여름 한글학교가 8주간의 프로그램으로 7,8 월간 운영 되었다. 한글 기초 교육에 중점을 둔 이 프로그램은 유치부 학생들을 대상으로 운영되었으며, 16명의 학생과 10명의 자원 봉사자가 모국어 교육의 열기에 합심을 하였다. 모국어 교육을 통해 부모 자녀와의 대화 채널을 마련해 주고 이러한 계기를 통해서 언어장벽으로 오는 자녀와의 갈등 해소에 목적을 두었던 어린이 여름 한글학교는 작년에 이어 성공적인 프로그램으로 정착 되었다.

여러분의 정착 이야기를 함께 나누기를 희망하시는 분은 원고를 여성회로 보내주십시오.

문의: 한인여성회 416-340-1234

주요행사 및 프로그램

● 한인여성회 2009년 취업 프로그램

지난 6월부터 8월까지 3개월동안 한인여성회는 다양한 취업 서비스를 한인 커뮤니티에 제공하였다. 몇 가지 중요한 프로그램은 다음과 같다.

2009년 6월 10일: 이민자를 위한 컬리지 프로그램 정보 세미나

2009년 6월 24일: 비즈니스 창업 정보 세미나

2009년 7월 8일: 캐나다 취업을 위한 핵심 정보 설명회

2009년 7월 22일: 정부 지원 취업 프로그램 이용 정보 설명회

2009년 8월 19일: 정보 특강 - 캐나다식 취업 찾기



6월에 있었던 컬리지 프로그램 정보 세미나에는 50명 이상의 한인 이민자들이 참석하여 컬리지 교육에 대한 큰 관심을 보여주었다. 이 세미나는 노스욕 지역 거주자들의 편의를 위해 노스욕 센터 옆에 위치한 신한은행 세미나실에서 개최했다. 지난 2월에 처음 진행했던 컬리지 정보 세미나에 이어 두 번째로 개최한 이번 세미나를 통해 상당히 많은 한인 이민자들이 컬리지 교육의 중요성을 인지하고 있으며, 캐나다 교육을 통해 전문직에 도전하려는 계획을 갖고 있는 것으로 나타났다. 특히, 기술 이민으로 캐나다에 정착하신 분들중에는 본인의 전공과는 무관한 이른바 'Survival Job'에 매달리거나 전혀 경험이 없는 분야에서 소규모 비즈니스를 여는 경제 활동을 하는 경우가 많았던 것이 사실이다. 하지만, 최근 이런 경향은 캐나다 교육을 통해 취업 장애를 극복하려는, 좀 더 적극적인 방법으로 바뀌고 있다.

캐나다 한인 여성회에서는 이런 요구에 맞추어 컬리지 입학 정보, 코스 정보, 컬리지 교육의 중요성과 캐나다 취업 시장에서 요구하는 교육 등의 실제 취업 준비에 도움이 될 수 있는 정보와 방법을 전달하기 위해 노력했다. 세미나 개최 이후에는 많은 참석자들에게 개별 상담을 통해 컬리지 입학 준비를 위한 도움을 드리기도 했다.

그와 더불어, '캐나다 취업을 위한 핵심 정보 설명회'와 '정부 지원 취업 프로그램 이용 정보 세미나', '캐나다식 취업 찾기'에서는 캐나다 취업 시장에서 요구하는 기본적인 사항

들- 이력서, 네트워킹, 취업 트레이닝, 캐나다 경험, 영어 능력 등 - 을 어떻게 준비해야 하는 지, 어떤 프로그램을 통해 이런 것들을 만들어 나갈 수 있는 지에 대한 정보를 제공하였다.

취업만큼 중요한 또 하나의 경제 활동은 비즈니스이다. 통계(캐나다 통계청 조사)를 보면 한인 커뮤니티의 경우, 다른 이민자 그룹에 비해 자영업을 하는 경우(평균 20% 이상)가 월등히 높다고 나와 있다. 이러한 높은 관심을 반영, 한인 여성회에서는 비즈니스 분야 전문가를 초청해 창업 정보 세미나를 개최했다. 민영균 회계사님과 TD은행의 최성호님을 모시고 비즈니스의 설립 단계, 캐나다 세법, 비즈니스의 종류, 은행 이용, 비즈니스 계좌에 대한 이해 등등의 실질적인 정보를 제공하였다.

한인여성회 취업 프로그램은 여러분의 소중한 의견을 기다리고 있습니다. 기존 프로그램에 대해 제안하실 점, 희망 프로그램 또는 세미나에 대한 새로운 의견 등 한인여성회의 프로그램 개선과 개발을 위한 좋은 정보와 의견 많이 보내주시기 바랍니다. 한인여성회 취업 프로그램의 연락처는 취업 상담원 오병천(전화: 416-340-1234, 이메일: employment@kcwa.net) 입니다.

● 한인여성회 2009년 가정 프로그램

셀프헬프그룹 모임

셀프헬프 그룹은 가정의 어려움을 겪었던 분들이 서로 돕는 모임으로 매달 다양한 프로그램 진행으로 실행되고 있는데 이번 기간중에는 당당한 대화법을 익히고 캐나다 요리법을 배우며 피크닉을 통해 건강한 사회활동과 자존감 형성을 도모하였다.

부모 모임

매월 1회 자녀를 위한 부모 모임에서는 서로의 어려움을 나누며 효과적인 대안들을 모색하고 캐나다 학교 및 교육정보를 알려드리고, 자녀와의 대화법을 익히며 특별히 알콜, 마약 및 컴퓨터 중독에 대한 특별강좌도 가졌다.

스트레스 관리 워크숍

6월에 2회에 걸쳐 스트레스 관리에 대한 워크숍을 열어 건강한 자신의 마음을 가꾸고 더 나아가 행복한 가정을 도모했다.

행복한 가정 만들기 성인 영어교실

영어를 사용하는 자녀들과의 원활한 의사소통을 꿈꾸는 부모님들과 함께 기본 영문법과 기초회화를 공부하는 영어 클래스이다. 총 34 주 과정으로 지난 3월에 첫 수업을 시작하였으며 매주 금요일 오전 10시부터 12시까지 두시간동안 한인여성회에서 진행된다.

주요행사 및 프로그램

● 한인여성회 2009년 새이민가족 정착 프로젝트 프로그램

5월

주제: 정착에 필요한 정보 조사

새이민 가족 월례모임1

새이민 가족간의 첫 월례 모임으로 이민 가정이 느낀 캐나다에 대한 첫인상에 관해 이야기를 나누고 가족간의 공통분모를 찾는 프로그램 및 사춘기 자녀 양육에 대한 가이드 라인의 필요성을 논의 하였다.

6월

주제: 건강한 부모, 자녀관계 형성을 위한 자원 개발

새이민 가족 월례모임 2

가족 단위의 여가선용 방법 및 놀이문화 탐방으로 온타리오주의 캠프지 예약, 캠프장 전경, 시설 소개, 래프팅 장소, 말타는 곳에 관한 정보를 공유 하였다.

도서관 이용안내 세미나

도서관 시설 및 새이민가정을 위한 프로그램 소개, 도서관 카드 신청 및 발급, 도서관 투어를 하였다. 참여가족 전부가 도서관 카드를 당일 발급받았으며 도서관 카드를 이용해 가족이 즐길수 있는 무료 문화이용권 패스도 발급받았다. 참석자들은 도서관에서의 책 대출외 다른 유익한 서비스에 대해 알게되어 유용한 시간이었다고 평가했다.



언어 능력 향상을 위한 읽기/쓰기 교육에

도움이 되는 팁 1,2,3 세미나

캐나다 교육청에서 권장하는 연령별, 성별 독서지도를 어떻게 일상생활속에서 실천하는가에 대해 논의하였다. 참석자들은 아이가 글을 깨우친 후에도 책을 읽어주는 것이 부모, 자녀간의 바람직한 관계 형성 (특히 사춘기때)에 도움이 된다는 의견을 공감하였다.

7월

주제: 토론토 시내에서 즐길수 있는 가족단위의 문화공간 소개와 가족 대화요령

새이민 가족 월례모임 3

온타리오 왕립 박물관 (ROM)을 관람하며 이민가족간의

정보교류와 친목도모를 하였다. 참석한 가족 모두 자녀와 함께 모임에 친목도모를 하였다. 참석한 가족 모두 자녀와 함께 모임에 참석하였는데 보다 많은 자녀들의 모임 참여 유도를 위해 자녀들과 충분히 모임의 의의와 필요성에 관해 대화를 나눌 필요성을 강조하였다.

온타리오 영유아 센터 정보 세미나 & 견학

0-6세 아이들을 위한 정부 프로그램인 온타리오 영유아 센터 정보 세미나와 견학이 실시되었다. 온타리오 영유아 센터는 독서지도, 산수, 미술 지도, 생태교육 등 다양한 프로그램을 제공한다. 세미나를 통하여 참석자들은 놀이를 통한 자녀교육과 어린 아이의 의사표현에 대한 정보도 함께 나누었으며 직접 현장 견학을 통하여 프로그램에 대한 상세한 정보를 얻었다.

8월

주제: 건강한 가족 관계, 청소년 탈선 예방

새이민 가족 월례모임 4

이민가족을 위한 여가활동을 통한 정체성 확립과 야외 레저, 스포츠 활동을 통한 화목한 가족관계 형성에 관해 한 이민 가족의 사례 발표가 있었다.

청소년 부모를 위한

“청소년 약물 오남용 실태 및 예방” 워크숍

이민가정에서 부모, 자녀간의 대화시간에 반비례하여 청소년의 약물 오남용의 심각성이 대두되고 있다. 이에 대한 예방책으로 각종 향정신성 물질에 대한 올바른 지식이 필요하며 자녀와의 꾸준한 대화를 통한 건강한 가족관계 형성만이 최고, 최선의 자녀들의 탈선 예방책임을 강조하며 워크숍을 진행하였다. 워크숍에서는 온타리오주 중고등학생들의 약물 오남용 실태, 약물 오남용을 하는 이유, 약물의 종류와 인체에 미치는 영향에 대한 주제를 다루었다.

건강한 가족관계를 위한 사춘기 자녀와의 대화요령 워크숍

사춘기 자녀가 있는 이민가정에서 흔히 일어날 수 있는 사례별 대화법과 사춘기의 특성에 관해 알아보았다.



자원봉사자의 글

정은아

9월을 닦은... 예쁘고 멋스러운 머플러를 선물 받았습니다. 절기상 무더운 여름은 지나갔지만, 아직 따가운 여름 별은 남아있는 듯... 그러나 선선한 바람이 가을을 맞이하는 듯한... 시원하고 포근한 9월 같은 머플러 말입니다. 지난여름 한인여성회의 어린이 한글학교에 참여했던 한 선생님께서 함께한 자원봉사자들을 위해 준비하신 선물이었습니다. 꼬마 어린이들을 위해 달콤한 케이크를 직접 구워 맛있는 쿠키와 작은 선물까지 손수 준비해 주신 따뜻한 마음과 정성이 한글학교 마지막 날의 아쉬움과 함께 했습니다.

여름... 또 한 소녀가 기억납니다. 두 볼이 붉게 달아올라 어디선가 헬레벌떡 바쁘게 뛰어 온 듯 했습니다. 오후 시간 여성회 세미나에 자원봉사자로 참여했던 여학생입니다. 벌써 오전에 한탕 뛰고 왔답니다. 배고픈 사람을 밥을 퍼주고 왔답니다. 다운타운까지 왔다 갔다 하려니 교통비가 만만치 않지만, 에어컨 바람 시원한 곳에서 맛있는 밥도 얻어먹고, 마냥 좋다고 씩씩하게 웃어 보이는데, 그 미소가 마치 작은 천사의 얼굴처럼 그렇게 아름다워 보일 수 없었습니다. 그 후로 한 달 후 연계되는 여성회 세미나에서 그 작은 소녀의 밝은 모습을 또 만날 수 있었습니다. 부모님 등쌀에 떠밀려 온 것도 아니고, 단지 학교 봉사활동 점수를 얻으려고 온 것도 아닌 듯 합니다. 그냥... 시원한 곳에서 맛있는 밥도 주니 좋다고 하는 그 천진한 모습에 가식이 아닌 진지한 마음이 느껴졌습니다. 그냥 좋답니다.

또 한 얼굴... 떠오릅니다. 여성회와의 자원봉사활동 연계기관인 Good Shepherd Centre에 정기적으로 참여하는 봉사활동에 함께하시는 분이십니다. 그분의 자원봉사 출근 시간은 항상 일등 이십니다. 그러나 퇴근 시간은 늘 꼴찌입니다. 다른 사람들보다 제일 먼저 오셔서 가장 늦게 마무리하고 가시는 모범생 이십니다. 3년이란 시간을 한곳에서 꾸준히 봉사하시는 모습이 참으로 존경스럽습니다. 어느 날 커다란 봉지 더미를 들고 오시기에 궁금해 여쭙더니, 사용했던 비닐 봉지를 모아 가져오셨답니다. 센터에서 다시 재활용 할 수 있게끔 말입니다. 시간을 쪼개어 토요일 아침 봉사활동을 오시는 날마다 지하철에서 아코디언을 연주하는 할아버지께 동전 하나씩 주고 오신다는 그 여유로운 웃음이 참으로 가진자의 너그러움이 아닐까 생각 되었습니다.

자원봉사활동을 하면서 만나게 된 많은 얼굴들이 있지만 참 가슴 깊이 기억되는 분들입니다. 누군가 시켜서 하는 일이 아닐 것입니다. 말 그대로, 자원해서, 스스로, 봉사하고 희생하는 일입니다. 잘하고 수고했다고 보수를 받는 것도 아닙니다. 오히려 내가 가진 것을 쓰고 나누며 움직이는 일입니다. 그런데 참으로 이상하고 신기합니다. 나의 것을 나누고 덜어주는데, 차고 넘치는 것을 느낍니다. 내가 희생하는 사람이라고 생각하지만, 오히려 배우고 얻는 풍요함을 느끼게 되니 말입니다. 지식을 전달했는데 나는 더 새로운 정보를 습득합니다. 내 시간을 쪼개었는데 그 시간의 배가되는 인생을 경험한 듯합니다. 그 시간에 나의 친구들을 만나지 못했지만, 더 가슴 따뜻하고 깊은 사람들의 정을 느낍니다. 그리고 가장 큰 것은 "기쁨"입니다. 무슨 일이든, 어느 곳이든, 누구를 만나든, 기쁨이 함께한다면 그보다 더 큰 축복과 행복은 없을 것입니다. 그리고 그곳엔 항상 덩으로 오는 것이 있습니다. 감동과 사랑 그리고 감사의 마음입니다. 내가 감사를 느낄 때 더 큰 부유함과 풍성함을 느낍니다. 내가 조건 없이 나눌 때 값없이 더 큰 것을 얻습니다. 지금... 이 계절... 한인여성회의 자원봉사를 통해 만났던 좋은 사람들의 얼굴이 떠오르고... 지금... 이 시간... 기쁘고 행복합니다.

프로젝트 소개

‘이웃과 함께하는 행복인생 프로젝트’

캐나다 한인여성회에서는 Markham 동쪽에 거주하는 (Markham, Ontario) 한인캐네디언 어르신들을 위하여 ‘이웃과 함께하는 행복인생 프로젝트’를 진행한다.

일주일 1회 점심식사 대접, 가정방문 서비스, 정기적인 세미나 등 어르신들에게 필요한 건강, 문화 프로그램을 제공하고 있다. 이러한 서비스를 통하여 한인캐네디언 어르신들의 균형잡힌 식사제공과 이웃들과의 건강한 사회적 관계를 도모함으로써 사회적 고립을 예방하고 독립적이고 활동적인 삶을 스스로 영위하도록 돕고 있다. 또한 정기적 가정방문으로 가정 안의 위험요소를 미리 예방하고 어르신들의 적합한 약물 복용을 지도한다.

가족의 절대적인 보살핌이 필요한 노후생활임에도 불구하고 요즘 사회적 환경과 각각의 가정 여건으로 인하여 독거노인이 증가하는 현재 사회 상황에서 어르신들이 이웃끼리 서로 도우며 그들의 가정에서 스스로 건강하게 독립적이고 능동적인 생활을 할 수 있도록 하는 것이 이 프로젝트의 목적이다. 이러한 목적 하에 한인 여성회에서는 어르신들의 독립적인 삶의 능력을 개발하고, 이웃들과의 만남의 장을 제공함으로써 서로 돕는 이웃사촌의 문화 형성과 쉽게 소외되고 고립될 수 있는 생활환경을 개선하는데 초점을 두고 프로그램을 진행하고 있다. 이 프로젝트는 Human Resources and Social Development Canada 의 지원을 받고 있으며, 갈보리 아파트에서 장소제공과 아파트 주민회의 도움을 받고 있다. ‘이웃과 함께하는 행복인생’ 프로젝트는 2010년 3월까지 진행된다.

- 이웃돕기 프로그램: 어르신들이 서로의 필요를 도울 수 있는 사회환경을 조성한다.
- 레크리에이션 프로그램: 다양한 프로그램으로 어르신들의 사회적 소외감을 줄이고 몸과 마음의 건강을 도모한다. (예: 게이트볼, 조경활동, Taichi, 미니골프 등)
- 세미나: 정신건강, 신체 건강, 스트레스 관리, 식품 영양교육, 노인학대, 약물 복용, 유언장 준비, 사회보장, 장례절차 등을 교육한다.
- 점심식사 프로그램: 일주일 1회 식사 제공을 한다.
- 단체 장보기 프로그램: 일주일 1회 단체 장보기를 통해 어르신들의 편리를 도모한다.
- 가정방문 서비스: 문서 통·번역 서비스, 그 외 각종 사회복지 서비스 신청 및 점수를 돕는다-웰페어, 장애연금, 노인연금, 노인아파트 신청 등
- 프로그램 평가: 모든 프로그램을 마친 후 참가 어르신들의 평가를 거쳐 더 나은 서비스를 제공한다.



Human Resources and
Social Development Canada

Ressources humaines et
Développement social Canada

프로젝트 마감

‘손에 손잡고’- 유방 건강 증진 프로젝트를 마치며

프로젝트 코디네이터 류윤상

많은 꿈과 희망을 안고 캐나다에 이민 온 한인 여성들이 건강한 생활을 영위하여 질적으로 향상된 이민생활을 함으로써 한인 커뮤니티의 건전한 성장을 이루고자 하였던 ‘손에 손잡고’- 유방 건강 증진 프로젝트가 Canadian Breast Cancer Foundation의 재정지원으로 2007년 9월 부터 2009년 8월까지 진행되었다.

여성암 중 발병률 1위인 유방암을 예방하기 위해 20시간의 교육을 마친 33명의 동료지도자들이 자신이 속해있는 커뮤니티에서, 이웃과 친구, 학교 선후배 혹은 종교 단체 등 각기 다른 모임을 대상으로 워크숍을 주선하여 117 시간 동안 총 41회의 워크숍을 통해 499명의 참가자에게 유방암에 대한 지식과 예방법을 전달하였다.

워크숍은 유방암 예방에 도움이 되는 식생활과 신체활동의 중요성, 유방암과 관련된 위험요인, 그리고 조기에 유방암을 발견하는 방법을 주제로 실시되었다. 워크숍 후 실시한 설문조사를 통해 99.5%의 참가자들이 내용 면에서 매우 유용하다는 답을 하였고 워크숍 전 후의 유방암 상식에 대한 간단한 테스트를 통해 참가자들의 지식이 50% 이상 증가하는 결과를 보여 주었다. 또한 유방암과 관련된 위험 요인을 공부하면서 유방암은 유전적인 요인보다 식생활과 신체 활동 같은 생활습관에서 오는 요인이 대부분임을 인식하여 변화시킬수 없는 선천적인 요인보다 자신의 노력과 관심으로 얼마든지 지켜갈 수 있는 건강한 생활습관에 대한 인식을 높이는 시간을 갖기도 하였다.

또한 유방암 예방 워크숍에서 갖게 된 지식과 고무된 경각심(92.83%의 참가자들이 워크숍 후 유방건강에 대한 인식 증가도를 보임)은 무료 이동 진료 서비스에서 실천적인 행동 양식으로 바뀌어 검진을 예약하고 의사와 상담하는 긍정적이고 적극적인 모습으로 나타났다. 그 결과 4회의 서비스 계획이 9회로 늘어나 총 125명의 한인 여성이 검진을 받았으며 의심되는 종양으로 판명되어 조기에 적절한 치료를 받은 여성도 상당수 있었다.

참가자들의 인식증가와 행동 변화는 미디어와 개인 이메일을 통한 지속적인 유방 건강관련 정보제공의 결과로 보여지며 워크숍 후 6개월 후에 실시된 평가서에서 61%와 47%의 참가자들이 지속적인 교육과 최신 정보제공으로 시간이 지남에 따라 감소하는 유방건강의 중요성에 대한 인식을 각인 시켜 주길 바란다는 조사 결과가 이를 뒷받침하고 있다. 또한 70% 이상의 참가자들이 워크숍 참가 후 야채나 과일 섭취가 늘고 쇼핑시 레이블을 꼼꼼하게 읽는다는 등의 생활습관과 관련된 직접적인 변화가 있었다고 답하였으며 75%의 참가자가 유방 자가 검진과 메모그램으로 유방암을 조기 발견하기 위해 노력하고 있다고 답하였다. 이는 워크숍 참가자들의 지식과 인식의 향상뿐 아니라 행동 양식에도 긍정적인 변화가 있었다는 결과를 보여주는 것으로 ‘손에 손잡고’- 유방 건강 증진 프로젝트가 이루어낸 가장 커다란 성과라 할 수 있다.

또한, 유방암을 앓았거나 앓고 계신 분들의 모임도 활발히 이루어져 총 59회의 만남을 통해 170명의 여성들이 심리적으로 안정을 취하며 ‘핑크새순’이라는 이름으로 문화와 체계가 다른 의료 시스템에 당황함 없이 대처할 수 있도록 서로에게 힘이 되어 주고 있다. 환우들만이 느낄 수 있는 고립감과 절망감이 만남과 나눔을 통해 용기와 희망으로 바뀌어 지고 있으며 이 만남은 프로젝트 마친 후에도 매달 첫 번째 월요일과 둘째 토요일에 노스욕과 여성회에서 지속적으로 이루어질 예정이다.

프로그램 이용자의 소리

유방 건강 지킴이

‘손에 손잡고’-유방 건강 증진 프로젝트 2기

동료 지도자 김명희

이달 초에 정기검진하는 과정에서 유방촬영 (mammogram screening)을 하게 되었습니다. 친절할 기사님이 유방 X-ray 사진 4장을 걸어 놓고, 결과를 설명해 주는데, RMLO(Right breast compressed by sides), LCC(Left breast compressed from the top and bottom) 와 같은 용어들이 익숙하게 느껴지는 것은 저 혼자만의 생각은 아닐 것입니다.

“안녕하세요? 저는 한인 여성회 ‘손에 손잡고-유방 건강 증진 프로젝트’ 코디네이터 류윤상입니다.“로 시작하는 전화를 받은 것이 작년 여름이었습니다. 40대 후반의 내 나이에 너무도 적절한 워크숍이라는 생각과 한인커뮤니티에 봉사할 수 있는 좋은 기회라는 생각에 “Yes!!!” 라고 단번에 승낙을 하고, 캐나다에서 일하면서 알게 된 희선씨에게 같이 참여할 것을 권유했습니다. 재치와 열의를 두루 갖춘 두 코디네이터의 명강의로 이루어진 20시간의 트레이닝을 적극적이고 능동적인 자세로 임하면서 총 15명의 동료지도자들은 건강한 식습관, 신체활동, 유방암 관련 위험요인, 조기발견, 진행기술, 지역사회 개발 등의 다양한 주제를 익힘으로써 건강한 삶의 실천 방법을 전달하는 준비된 커뮤니티 봉사자 (Community Volunteer)로서의 모습을 갖추게 되었습니다.

처음에는 아웃리치 워크숍에 모인 낯선 얼굴들과 익숙하지 않은 분위기 속에서 전공이 아닌 내용을 전달하는 것이 결코 쉽지 않은 않았습디다. 그러나, 서로 격려하고, 성장에 도움이 되는 긍정적인 피드백 (feedback)을 함으로써 자신감을 갖고 임하게 되었으며, 훈련 워크숍을 통해서 만난 선배님들은 우리 인생에 롤모델로서 훌륭한 귀감이 되셨습니다. 또한, 아는 만큼 보인다는 말처럼 유방 건강에 대한 관심의 증가는 우리 주변에서 발생하는 건강 관련 특히 유방 건강에 관한 기사나 사건에 더욱 적극적인 관심과 반응을 보이게 되었습니다.

지난겨울의 혹독한 추위와 각자의 바쁜 스케줄 속에서도 한인 커뮤니티의 유방 건강 지킴이로서의 역할을 훌륭하게 해 낼 수 있었던 것에는 우리 한인 여성회 프로젝트 코디네이터의 열성을 빼놓을 수가 없겠지요? 성공적인 워크숍을 위해 물심양면으로 지원을 아끼지 않았던 손에손잡고 (Hand In Hand) 의 선장 R 선생님, 동료지도자들의 자그마한 성과에도 항상 “훌륭하십니다!”라는 격려의 말을 아끼지 않던 우리의 귀염둥이 L선생님, 환상적인 진행 기술을 강의 하신 멧쟁이 H 사무장님, 경험에서 우러나오는 지역사회개발 강의로 많은 도움을 주신 프로그램 매니저 K 선생님 등 여성회 관계자 여러분께 감사의 말씀을 전하고 싶습니다. 아울러, CBCF (Canada Breast Cancer Foundation)의 재정 지원에 감사의 말씀을 전하면서, 나날이 성장하고 있는 한인 커뮤니티에 지속적인 관심과 지원을 간곡히 부탁드립니다.

우리가 살고 있는 21세기는 여성이 지배하는 시대입니다. 그러므로 우리 여성들의 건강의 중요성은 아무리 강조해서 지나치지 않을 것입니다. 박완서씨의 수필집<호미>에는 이런 글이 있습니다. 젊었을 때 내 몸은 나하고 가장 친하고 만만한 벗이더니 나이 들면서 차차 내 몸은 나에게 빠치기 시작했고, 늘그막에 내 몸은 내가 한평생 모시고 길들여온 나의 가장 무서운 상전이 되었다. 우리의 몸이 속삭이는 말에 귀를 기울이지 않으면, 다음에는 큰 소리로, 그래도 안 들으면, 천둥 벼락 소리를 낸다고 합니다. 우리 여성들이 우리 몸이 하는 말에 귀를 잘 기울임으로써 우리의 삶에 건강과 행복이 항상 함께 할 수 있도록 노력을 기울여야 하겠습니다. 큰 소리가 나기 전에 우리가 먼저 말을 거는 것도 한가지 방법이 될 수 있겠지요. 왜? 우리 한 사람 한 사람은 모두가 소중한니까! 감사합니다.

프로그램 이용자의 소리III

감사의 말씀 전해드리며

성우석

2005년 말, 설레임을 가득 안고 내린 캐나다 첫 방문과는 달리, 정착할 목적으로 들어온 만큼 두 번째 발걸음에 선 몇 년만에 찾아왔다는 추위만큼이나 몸도 마음도 얼어붙어 있었습니다. 앞으로 펼쳐질 새로운 세상에 대한 기대감보다는 긴장감이 더 앞서, 한국에 있을 때의 자신감은 순간 어디론가 가고 없었습니다. 원인 모를 불안감은 앞으로 다가올 험난할 여정을 암시라도 하듯이 도착한 그날은 폭설로 인해 항공기 연착과 취소가 줄을 잇고 있어, 마음을 더 불편하게 만들고 있었습니다.

대학교 부설 ESL 코스를 마치고 처음으로 문을 두드린 이주공사에서 영주권 취득에 관한 부정적인 말을 들었습니다. 예전, 날씨로 인해 토론토 피어슨 공항에서 고생하며 가진 여러 불안감이 엄습해오며, 애꿎은 가족들에게 화를 돌리던 모습이 생각나 부끄러워집니다. 이주공사에서는 방법이 없다며, 영주권자와 짝을 맺는 게 어떠냐는 말만 되풀이했습니다. 그 이후 어떤 이주공사와도 접촉 하지 않기로 하고 초심으로 돌아가 모든 일을 혼자서 하기로 결정했습니다.

대학을 마치고, 취업비자를 받고 얼마 지나지 않아 이주 신설 프로그램인 Canadian Experience Class가 개설이 되었습니다. 정부 웹사이트를 통해 대략적인 정보는 알아낼수 있었으나, 혹시나 놓치는 부분이 있어, 지난 3년간의 노력이 다 물거품은 되지 않을까 하는 조바심이 날 때, 한인신문을 통해 한인 여성회라는 단체에서 CEC관련 세미나를 연다는 것을 알게 되었습니다. “여성회” ……21세기 들어 세계적으로 여성의 인권이 더욱더 강조되면서 각종 여성전용 시설이나 단체가 늘어나고 있다는 걸 알고 있어 이 단체도 여성들만을 위한 곳인가 하는 의구심이 들었습니다. 그러나 그보다는 영주권이 주는 문제의 중요성을 인식하고 있었기에 간 사람 쫓아내지는 않겠지라는 심정으로 세미나에 참석하게 되었습니다. 세미나 도중 한인 여성회는 한인이라면, 누구나 도움을 받을 수 있는 단체라는 걸 알게 되었고, 영주권 취득에 있어 신뢰할 수 있는 기관이란 믿음을 갖게 되었습니다. 세미나가 끝나고 친절하게 개인 상담해준 직원분은 처음부터 마지막까지 영주권 관련한 모든 서류를 세심하게 살펴주셨습니다.

이제는 영주권에 관한 모든 준비서류를 갖추고, 나름대로의 최종점검을 가진 후 2009년 9월 7일 이민국에 신청서를 접수하려 합니다. 지난 4년간 인내를 가지고 남다른 노력이 있었기에 가능한 일이었다고 자부하나, 그 중심에서 분명 한인 여성회가 큰 역할을 해 주었다고 생각합니다. 다시한번 이 글을 통해 감사의 말씀 전해 드리며, 감당할 수 없는 배려와 큰 친절 베풀어주신 담당직원 분께도 감사의 말씀을 드립니다. 늦게나마 알게 되어 내게 큰 힘이 되어준 것 같이, 한인 여성회는 한인들의 어려움을 세세히 살피는 단체로 늘 한인들과 함께하리라 확신합니다.

세계 빈곤 퇴치의 날

☞매년 10월 17일은 유엔이 정한 세계 빈곤 퇴치의 날입니다.

☞2009년의 주제는 ' 빈곤을 위하여 함께 일하자' 입니다.

☞개발도상국에서는 하루에 \$1도 되지않는 생활비를 가지고 살아가는 극빈자들의 수가 2005년도 기준 14억 인구인것으로 나타났습니다. 세계 빈곤 퇴치의 날은 이런 극빈자들과 그들이 처한 가난에 대한 인식을 높이기 위하여 지정된 날입니다. 세계 각국의 정상들은 2015년까지 극빈자의 수를 반으로 줄이기 위하여 함께 일하기로 하였습니다. 더 자세한 내용은 유엔 웹사이트 <http://www.un.org/depts/dhl/poverty/> 에서 읽어 보실 수 있습니다.



기부금 및 자원봉사 현황

2009년 1월 ~ 4월까지 많은 분들께서 자원봉사, 회원, 후원금 또는 물품으로 지원하여 주셨습니다. 개인정보 보호를 위하여 한 분 한 분의 성함을 기록하지 않음을 양해하여 주시기 바랍니다.

FUNDED BY:



Citizenship and
Immigration Canada

Citoyenneté et
Immigration Canada

캐나다 한인 여성회
KCWA Family and Social Services
27 Madison Ave.
Toronto, ON M5R 2S2
Tel: 416-340-1234
Fax: 416-340-8114
Website: www.kcwa.net
E-mail: kcwa@kcwa.net

캐나다 한인 여성회 사명

캐나다 한인 여성회는 1985년에 여성과 가족문제에 관심을 가진 여성들에 의해 발족된 비영리 봉사 단체입니다. 캐나다 한인 여성회의 목표는 문화적 특성을 고려한 서비스를 통해 한국계 이민자와 지역사회 전반의 소외된 사람들이 폭력, 빈곤, 불평등에서 벗어나 성공적으로 캐나다 사회에 통합, 정착할 수 있는 능력을 갖도록 돕는 것입니다.