



Happy Together



KAFSC 전문가 칼럼 <임상심리학자 오정열 박사>



자녀와 가까워지려면 ...

자녀와 가까워지려면 부모님들이 먼저 해야 할 일들이 있다. 그중 가장 중요한 것은 자녀들이 부모들의 말을 무조건 들어야 한다는 생각을 버리는 것이다. 이 생각을 버리지 않는 한 자녀와 가까워지기는 어렵다. 그 생각 자체가 자녀와 부모사이에 장애물 역할을 하기 때문이다. 부모라는 사실 하나만으로는 자녀들이 부모들의 말을 들어야 할 충분한 이유가 되지 못한다.

상대가 바람직한 행동을 하고 믿음직스러울 때 그 사람을 좋아하게 되고, 그 사람의 의견을 존중하고, 그 사람을 가까이하려는 마음이 생기고, 또 그 사람이 하는 행동을 실천하고 싶은 것을 우리 부모들도 자주 경험하는 바이다. 그러므로 부모 스스로가 바람직한 행동을 못하면서 단지 부모라는 사실 하나만으로 부모들의 의견, 권고, 충고 또는 희망사항을 자녀가 받아들여 따라주기를 기대한다는 것은 부모와 자녀간의 관계를 더욱 힘들게 만드는 요인이 된다. 사람들은 자신보다 위치가 높은 사람이나, 힘과 권력이 더 있는 사람이라고 해도 그 사람의 실제 행동이 자신의 마음을 힘들게 하거나 눈에 거슬리면 그 사람이 요구하는 행동을 진심으로 하기보다는 잠시 그 행동을 해야 할 때만 할 뿐, 그 사람이 없거나 안해도 될 때는 그 행동을 중단하게 된다.

부모들이 진정으로 자녀에게 바라는 것은 자신들이 자녀들에게 도움이 되는 습관을 길러주어, 자녀들이 몸과 마음이 건강하게 자라 자신의 인생을 스스로 창조하고 만족스럽게 사는 것을 보는 것이다. 자녀들이 부모가 곁에 있을 때만 부모의 말을 듣는 경향이 있는 것은 자녀가 부모의 언행일치를 보지 못하는 상황에서 부모의 말에만 귀를 기울여야 하는 모습을 보기 때문이다. 자녀들에게 부모들이 원하는 가치관과 바람직한 행동, 습관을 갖기를 바란다면 부모 자신이 그러한 가치관과 행동, 습관들을 먼저 실천수범 할 때 자녀는 부모의 실천하는 행동을 보고 배울 수 있게 된다.

자녀와 가까워지고 친해지는 가장 쉽고 좋은 방법은 자녀와 재미있는 시간을 많이 갖는 것이다. 자녀들과 정기적으로, 최소 주 한시간, 같이 놀고, 좋은 시간을 갖게 되면 아이들은 자연스럽게 부모를 좋아하게 되고 부모의 말을 저항감 없이 따르게 된다. 그 만큼 부모에게 친구와 같은 가까움을 느끼게 되기 때문이다. 이 방법은 6-7일을 일하는 부모에게 실천하기 어려운 것처럼 보이지만 미리 시간 약속을 하여 자신의 스케줄에서 한 시간 정도 할애하면 가능하다. 다른 어떤 것보다 소중한 자녀를 효과적으로 키울 수 있는 최선의 방법이다. 연애할 때 서로 마주보며 자신의 관심을 상대에게만 쏟았던 것처럼 다른 사람이 끼는 것, 특히 다른 아이가 끼는 것을 피해야 한다. 1:1로 자녀가 원하는 놀이를 선택하는 것이 중요하다. 정기적으로 자녀와 데이트를 하다보면 어느새 미처 몰랐던 아이의 좋은점, 좋은 습관, 행동들을 알게되어 자녀뿐만이 아니라 한 인간으로서도 자녀를 좋아할 수 있는 기회를 갖을 수 있다. 자녀는 부모가 부모의 귀한 시간을 미리 계획하여 자신이 좋아하는 것을 같이 해주고, 그 시간을 즐기는 여유로운 모습을 보며 부모에게 자신이 진정으로 귀한 존재임을 느끼게 된다.

자녀와 가까워질 수 있는 또 하나의 방법은 자녀와 시간을 보낼 때나 대화를 할 때 비판없이 들어주는 것이다. 자녀가 자신의 감정을 털어놓을 때 '잘못 되었다' 라던가 '그러면 안된다' 라던가의 판단이나 비판이 들어가거나, 이렇게 또는 저렇게 하라고 충고하기보단 중립적인 입장에서 자녀가 실제로 경험하는 것이 무엇인지 이해하려고 노력하는 것이 중요하다. 자녀가 얘기를 하고 싶어하지 않을 때는 그것을 인정하고, 자녀가 말할 준비가 됐을 때 언제나 부모가 들어줄 수 있음을 알려주는 것이 보다 효과적인 대화법이다.

부모님들이 자녀에게 가르치고 싶은 것을 먼저 실천하면서, 정기적으로 자녀와 자녀 중심의 재미있는 시간을 통해 자녀의 귀함을 행동으로 보여줄 때, 자녀들은 자신이 정말로 부모에게 귀한 존재임을 느끼게 된다. 또한 비평이나 충고없이 들어주는 자세를 실천하면서 어렵게만 생각해왔던 자녀교육이 어느새 쉬워져감을 느낄 수 있을 것이다. 부모라는 의무감으로 아이를 키우는 차원에서 벗어나 자신이 좋아하는 사람과 친해지는 것처럼 자녀와 친구처럼 같이 즐기며 사는 차원으로 자녀교육이 변화될 수 있으며 그러면 그동안 힘들게 느꼈던 무거운 짐이 놀라게도 가벼워짐을 경험할 수 있게 된다. 이렇게 하는 자녀교육은 부모로서의 책임이 떨어지는 것이 아니고 부모가 자녀교육의 주역으로 남아있어야 한다는 생각이 변화해야 하는 것도 아니다. 단지 부모에 맞고 부모가 좋아하는 부모가치관 중심의 자녀교육에서 자녀를 자녀교육의 중심에 놓아야한다는 자녀교육의 관념의 변화를 얘기하는 것이다. **☞**

임상심리학자 오정열 박사는 서울대학교 간호대학에서 학사학위와 서울대학교 보건대학원에서 보건학 석사 학위를 받은 후, 미국으로 건너와 California School of Professional Psychology에서 임상심리학 박사학위를 받았 습니다. 오정열 박사는 한인사회의 아동, 청소년의 건강한 심리 발달 및 이민 한인들의 정신건강 증진을 위해 다양한 세미나와 강연회등을 통해 활발한 활동을 펼치고 있습니다. 아동전문 심리학자이며 임상심리학자인 오정열 박사는 현재 라크리엔타에 개인 클리닉을 열고, 도움이 필요한 분들을 위한 전문 심리치료를 제공하고 있습니다. (연락처. 818-790-7881)

이번달 <UPCOMING KAFSC EVENT>는 4p로 이동했습니다.



행복하고 아름다운 가정 만들기

잔잔한 팡거미가 내려앉으면 가스렌지 위에서는 보글 보글 된장찌개 끓는 소리가 들리고, 붙여진 거실에서는 할머니, 할아버지가 TV를 보시고, 아이의 손을 잡은 엄마는 골목길 가로등 불 밑에서 퇴근하는 아버지를 기다리며, 막 골목길 초입에 들어선 아버지 손에는 아직도 따끈한 봉어빵 봉지가 들려있고....

70~80년대를 살았던 사람들이라면 이런 가정의 모습이 행복한 가정의 모습이라 생각할 것입니다. 그러나 낯선 나라에서 바쁘게 살고 있는, 복잡한 21세기를 살아가고 있는 현재의 우리 가정은 이와는 많이 다른 모습을 하고 있습니다. 보글거리는 된장찌개 대신 하얀 플라스틱 박스에 들어있는 'To Go' 음식이나 반쯤 조리된 인스턴트 음식들이 전자렌지안에서 돌아가고 있고, 할머니, 할아버지의 자리는 아이들이 차지하고 있으며, 아버지를 기다리던 어머니도 이제는 직업전선에서 돌아오는 중이고, 아이들을 설레게 했던 간식거리가 들려있던 아버지의 손에는 오늘 못 끝낸 회사 일거리리가 들려있기 일수입니다. 그렇다면 오늘의 이런 삭막한 모습의 가정은 행복하지 않은 것일까요?

사람들이 꿈꾸는 가정의 행복은 아름다운 모습에만 들어있는 것이 아닙니다. 달콤한 사랑 노래처럼 마냥 부드럽지만도 않습니다. 행복한 가정에도 때로는 비바람이 몰아치고, 천둥, 번개가 몰아칩니다. 행복한 가정의 진정한 의미는 밖으로 보기에 평화롭고 여유로운 모습에 담겨있는 것은 아닙니다. 사람이, 가장 가까운 사람들이 모여 사는 가정이라는 울타리 안에서, 어느 가정이나 싸움, 갈등, 오해, 미움, 슬픔 등의 감정이 존재합니다. 다만 행복한 가정과 그렇지 않은 가정의 차이는 이런 부정적인 감정이 생겼을 때, 그것을 어떻게 극복해 내는가가 아닐까 싶습니다. 서로 사랑하고, 보듬고, 이해하고, 나누고, 다독이고, 지지하는 긍정적인 믿음이 바탕이 되어 의지가 될 때 비로소 행복한 가정이 되는 것입니다.

물질문명의 발달로 인해 흔히 행복한 가정은 곧 부유한 가정으로 인식되곤 하는 오류에 빠집니다. 그러나 행복한 가정은 재물의 부유함만으로는 만들어 질 수 없습니다. 물론 부유함은 행복감을 조금 더 확대시켜줄 수 있다는 것조차 부정하지는 않습니다. 하지만 '부유함' 그것만으로는 행복한 가정을 이루는데 충분조건이 되지 못함은 분명합니다. 그렇다면 우리는 어떻게 행복한 가정을 만들고, 유지할 수 있을까요?

행복한 가정을 위해서는 가족 구성원의 노력이 필요합니다. 서로를 이해하고, 용서하는 노력을 해야합니다.

갈등이 생기더라도 이해와 용서로 서로를 감쌀 때 가정의 행복은 유지될 수 있습니다. 또한 지친 심신을 가정에서 편히 쉴 수 있도록해 주어야 합니다. 그리고 서로를 인정해 주어야 합니다. 인정받는다든 것은 어른이나 어린이 모두에게 자존감과 자신감을 회복시켜주고, 새로운 도전을 향해 나아가는 힘을 부여합니다. 행복한 가정안에서는 누구나 자신의 가치를 인정받을 수 있어야 합니다. 그리고 무엇보다 사랑이 바탕이 된 믿음이 있어 역경을 함께 헤쳐나갈 수 있고, 내일에 대한 희망이 존재해야 비로소 행복한 가정이 형성되는 것입니다. 5월 가정의 달을 맞아 우리 모두 행복하고 아름다운 가정을 이룰 수 있길 바랍니다.

아름다운 가정 만들기

가정을 이루는 것은 의자와 책상과 소파가 아니라 그 소파에 앉은 어머니의 미소입니다.

가정을 이룬다는 것은 푸른 잔디와 화초가 아니라 그 잔디에서 터지는 아이들의 웃음소리입니다.

가정을 이루는 것은 자동차나 식구가 드나드는 장소가 아니라 사랑을 주려고 그 문턱으로 들어오는 아빠의 설레이는 모습입니다.

가정을 이루는 것은 부엌과 꽃이 있는 식탁이 아니라 정성과 사랑으로 터질 듯한 엄마의 모습입니다.

가정을 이루는 것은 자고 깨고 나가고 들어오는 것이 아니라 애정의 속삭임과 이해의 만남입니다.

행복한 가정은 사랑이 출만한 곳입니다. 바다와 같이 넓은 아빠의 사랑과 땀처럼 다 품어내는 엄마의 사랑 있는 곳, 거기는 비난보다는 용서가 주장보다는 이해와 관용이 우선되며 항상 웃음이 있는 동산이 가정입니다.

가정이란 아기의 울음소리와 어머니의 노래가 들리는 곳, 가정이란 따뜻한 심장과 행복한 눈동자가 마주치는 곳.

가정이란 서로의 성실함과 우정과 도움이 만나는 곳, 가정은 어린이들의 첫 교육의 장소이며 거기서 자녀들은 무엇이 바르고 무엇이 사랑인지를 배웁니다.

상처와 아픔은 가정에서 싸 매지고 슬픔은 나눠지고, 기쁨은 배가되며 아버지가 존경받는 곳, 왕궁도 부럽지 않고 돈도 그다지 위세를 못 부리는 그렇게 좋은 곳이 가정입니다.



데니스, 레이니 "아름다운 가정 만들기" 중에서

한인가정상담소

Facebook Page 오픈



인터넷을 기반으로 한 소셜 네트워킹이 활발해지고 있는 현재의 흐름에 동참하고자 Facebook 에 한인가정상담소의 페이지를 오픈했습니다. 넘쳐나는 소식과 정보를 빠르게 나누고자 개설한 한인가정상담소의 Facebook 에 많은 분들이 동참해 주시길 바랍니다. 한인가정상담소 page는 Korean American Family Service Center로 찾거나 <http://www.facebook.com/#!/pages/Korean-American-Family-Service-Center/108414899190936?ref=ts> 를 클릭하세요.

2010 LA 아나바다 장터

지난 4월 22일에 열렸던 JBC와 IS 플러스 주최 나눔의 공간 아나바다 장터에 한인가정상담소도 동참하였습니다. 이날 800여명이 넘는 분들이 찾아주신 한인가정상담소 부스에서는 상담 서비스 프로그램 안내는 물론 생활에 직접적인 도움이 되는 라이프라인 가정용 전화 할인 서비스 및 푸드 스템프 등의 생활지원 서비스 안내를 통해 나눔의 시간을 가졌습니다. 또한 재활용 장바구니와 물통을 나누며 이웃들과 소중한 만남의 시간을 가졌습니다.



- May. 3 푸드 스템프 신청서 작성
시간: 오후 2시~5시
장소: 한인가정상담소 사무실
- May. 5 무료 법률상담
시간: 2:00~4:00 PM
장소: 3727 W 6th Street.#300
LA, CA 90020
- May. 17 푸드 스템프 신청서 작성
시간: 오후 2시~5시
장소: 한인가정상담소 사무실
- May. 19 무료 법률상담
시간: 2:00~4:00 PM
장소: 3727 W 6th Street.#300
LA, CA 90020
- May. 24 푸드 스템프 신청서 작성
시간: 오후 2시~5시
장소: 한인가정상담소 사무실
- May. 31 메모리얼 데이
상담소 휴무

4월 22일 청소년 세미나 지상중계—윌리엄 박 카운셀러

중·고등학교 이후에도 성공하는 자녀를 준비시키기



최근에 일어난 명문대생들의 자살이나 그 밖의 똑똑한 한인 대학 신입생들이 대학생살에 잘 적응하지 못하고 잘못된 행동을 하거나 심리적 갈등을 겪는 것을 보면서 우리 청소년들이 반드시 성장시켜야 하는 능력 중 하나가 탄력성(Resilience)이라고 생각합니다. 탄력성이란 인간이 역경이나 심각한 스트레스, 비극 또는 예상치 못했던 상황을 긍정적으로 극복하는 능력입니다. 즉 넘어졌다가도 오뎅이처럼 다시 일어날 수 있는 능력, 바로 이것입니다. 탄력성이 뛰어난 아이는 어렵고 힘든 상황에서라도 평온함과 행복감을 유지할 수 있는 반면 탄력성이 부족한 아이들은 성적의 저하난 부끄러운 일을 들켰을 때와 같이 일상 생활에서 접할 수 밖에 없는 난처한 상황에서 필요 이상의 지나친 스트레스를 받으며, 극심한 부정적인 감정으로 상황을 더욱 심각하게 만들기도 합니다. 일반적으로 탄력성이 있는 아이들도 절망이나 슬픔, 수치심 같은 부정적인 감정이나 스트레스를 경험하지만 이런 부정적인 현상을 자신감, 자존감, 행복감 등의 다른 긍정적인 감정들을 가지고 극복해 내고, 모든 것이 잘 될 것이라는 믿음을 유지합니다. 반면 탄력성이 없는 아이들은 스트레스나 역경을 심적으로 버텨내지 못하고 '나는 바보야' '나는 쓸모없어' 등으로 상황을 확대 해석하게 되고, 심해지면 우울증이나 불안증세 등을 보일 수 있습니다.

부모님 곁을 떠나 스스로 모든 것을 헤쳐나가야 하는 대학으로 진학시에 이런 탄력성의 유무는 더욱 중요한 역할을 합니다. 새로운 환경에 대한 낯설음, 더 높은 학업 기준, 개인적, 혹은 성인의로서의 의무감, 극심해지는 동료들간의 경쟁에 지금까지 의존했던 가족들과의 격리감, 새로운 그룹에 소속해야 하는 불안감 등은 대학 신입생들이라면 피할 수 없는 스트레스의

요인입니다. 부모님의 보호하에 대학이라는 목표만을 바라보며 학습에만 전념하여 미처 탄력성을 키우지 못하고 대학으로 진학하게 되는 경우, 대학에서 받는 과도한 스트레스에 현명하게 대처하는 대신에 알콜이나 마약 등에 의존하거나, 인터넷, 게임 등에 시간을 보내며, 심한 경우 자살이라는 비극적인 결말을 야기하기도 합니다.

부모님들이 여기서 주목하셔야 하는 것은 자살은 대학생 사인 중 2번째 이유이며, 특히 한인학생의 자살율이 높다는 것입니다. 따라서 우리 아이들이 좋은 대학에 들어가도록 도와주는 것만큼, 우리 아이들이 대학에 들어가고 난 후에도 지속적으로 자신의 생활을 성공적으로 이뤄나갈 수 있도록 탄력성을 키워주는 것이 중요하다는 것을 명심해야 합니다.

자녀들의 탄력성을 키워주기 위해서는 집에서 자녀들이 집안일을 거들고, 집안일에 대한 결정권도 갖게하여 부모와 친근한 관계를 형성할 수 있도록 하고, 파트타임 일을 통해 사회생활을 경험하고 책임감을 기를 수 있는 기회를 주어야 합니다. 또한 자녀의 나이에 적합한 스트레스를 경험할 수 있는 기회를 주어야 하며, 부모는 자녀의 일에 있어서 직접 나서서 해결하는 '해결사' 역할보다는 문제 해결과정을 지원하는 '지원자' 역할을 해주어야 합니다. 자녀의 잘못된 행동에 대한 꾸중에 있어서는 수치심보다는 죄책감을 느낄 수 있도록 해야 합니다. 즉, 아이들 자체에 대한 비난은 수치심을 유발시키지만 잘못된 행동에 대한 지적은 죄책감을 느끼게 하는 것입니다. 이민 1세대들은 대단한 탄력성으로 지금의 성공을 일구었습니다. 우리 아이들도 그런 부모님들처럼 탄력성을 키워 또다른 성공을 이끌어 낼 수 있도록 도와야 할 것입니다. ■