



Happy Together

<KAFSC 전문가 칼럼 만들레 라이프 코칭 센터 디렉터 김 나미 교육 상담학 박사>



내가 만드는 행복

좋은 책을 만난다는 것은 좋은 인연을 만난 것 만큼이나 반가운 일이다. 얼마 전 하버드 대학의 조지 베일런트 교수가 쓴 '행복의 조건'이라는 책을 읽으며 노학자의 명성 있는 연구와 연구결과를 해석하는 깊이 있는 탐색을 따라가며 인생의 한 줄기 진리를 발견한 기쁨을 맛보았다. 우리를 행복하게 나이 들어 갈 수 있게 하는 조건들을 찾아가는 그의 연구에서 발견된 핵심 내용 중 하나는 관계에서 행복한 사람이 가장 건강하고 행복한 삶을 살 수 있다는 것이었다. 짧지 않은 세월 동안 여러 사람의 삶에 동반자가 되어 온 상담경험을 통해 나는 그가 내린 결론에 전적으로 공감할 수 있었다. 상담의 경험이 쌓여가면서 갖게 된 여러 결론 중 가장 크게 다가오는 것은 '세상에는 다 좋은 사람도 없고, 다 나쁜 사람도 없다'는 것이다. 어떤 사람에게는 원수 같은 사람도 다른 사람에게는 연인이 되고, 나와 찰떡궁합인 사람도 다른 사람에게는 절대로 이해할 수 없고, 용납할 수 없는 사람이기도 하다. 요약하자면 나와 타인간의 관계를 결정짓는 것은 어떤 사람을 만나는 것이 중요한 것이 아니라 어떤 만남을 하는가에 달려 있다는 것이다. 사람의 자질과 무관할 순 없겠지만 관계의 질이 우리의 삶에 더 많은 영향력을 행사한다는 것이다. 만남과 관계의 연속인 삶에서 힘들어하며 상담을 하러 오는 사람들 중 많은 사람들은 어려서부터 젓가락 사용하는 것도 배우고 자전거 타는 법도 배우고 국, 영, 수도 열심히 공부했지만 정작 사람에서 더 중요하고 많은 영역을 차지하고 있는 좋은 부모가 되는 법, 사랑하는 연인이 되는 법, 바람직한 동료가 되는 법, 행복한 부부가 되는 법에 관해서는 구체적으로 배울 기회를 가져보지 못한 경우가 많다. 건강한 관계를 형성하기 위해 우리는 노력은 투자하지 않고 좋은 결과가 저절로 나오기만을 기대하는 어리석음을 지니고 살아간다.

그렇다면 성공적인 대인관계를 위해 우리가 꼭 배워야 할 것은 무엇일까? 여러 요소가 있을 수 있지만 단 두가지로 요약하자면 하나는 나를 사랑하는 법을 아는 것이고,

다른 하나는 나와 다른 사람이 나쁜 것만은 아니며 단지 다를 뿐이며 때로는 그것이 더 좋을 수 있다는 것을 가슴 깊이 체험하는 것이다. 자신을 사랑할 줄 아는 사람은 사랑을 줄 수 있고 사랑을 받을 줄도 아는 사람이다. 긍정적인 자아상을 가지고 있고 자신을 소중히 여길 줄 알기에 자신에게 해가 되는 일을 금할 수 있고 주변에서 일어나는 일에서 부정적인 면보다는 긍정적인 면을 많이 찾아내고 희망을 발견하는 사람들이며 감사할 줄 알기에 세상을 밝게 하는 사람들이다. 반대로 자신을 사랑할 줄 모르고, 싫어하며, 부족한 점, 단점 때문에 늘 전전긍긍한 사람들은 부정적인 인상을 풍기고 관계를 악화시키는 경향이 있다. 타인들도 자신의 부족한 점을 인식할거라 여겨 쉽게 오해하고 방어적이 되기 쉬우며 매사에 늘 부정적인 것을 크게 보는 경향이 있다. 이들은 타인이 자신을 싫어할까봐 늘 불안해하고 대인관계를 힘겨워하고 회피하려 한다. 따라서 나를 사랑한다는 건 곧 다른 사람을 사랑할 자격을 갖춘 것이라 할 수 있다.

둘째로 나와 다른 사람들을 부드럽게 수용할 수 있는 사람들은 성공적인 관계를 형성할 수 있는 좋은 자질을 가진 사람들이다. 나와 동일한 사람보다는 다른 사람들이 더 많이 존재하는 것이 현실이다. 하지만 다른 것을 수용한다는 것이 쉽지 않기에 우리는 '다른 것은 나쁘다.'라는 무의식적인 사고로 인해 수용하기 힘들어하고 쉽게 배척해버린다. 하지만 나와 다른 사람을 만나 그 다른 점의 유익을 깨달은 사람들은 성공의 열쇠를 가지게 된다. 행복한 결혼 생활을 하는 사람들, 많은 사람들에게 존경 받는 사람들은 이런 장벽을 넘어 타인에게서 발견되는 차이점에서 유익한 면을 볼 수 있는 사람들이다. 이들은 타인의 다른 점들을 수용하긴 힘들지만 수용했을 때 얼마나 유익한지를 경험한 사람들이고 인정과 격려를 받을 때 사람이 얼마나 발전되고 좋아질 수 있는지를 목격한 사람들이다. (2페이지에 계속 이어집니다.)

Upcoming KAFSC Event

- Nov. 1. 푸드 스텝프 신청서 작성
시간: 오후 2시~5시
장소: 한인가정상담소 사무실
- Nov. 3. 무료 법률 상담 서비스
시간: 2:00~4:00 PM
장소: 3727 W 6th Street, #300
LA, CA 90020
- Nov. 5. 어린이 그림 콘테스트 마감
시간: 오후 5시
장소: 한인가정상담소 사무실
- Nov. 9. 어린이 그림 콘테스트
입상자 발표
한인가정상담소 웹사이트
www.kafscia.org 및 개별통보
- Nov. 12. Veterans Day
한인가정상담소 휴무
- Nov. 15. 푸드 스텝프 신청서 작성
시간: 오후 2시~5시
장소: 한인가정상담소 사무실
- Nov. 17. 무료 법률 상담 서비스
시간: 2:00~4:00 PM
장소: 3727 W 6th Street, #300
LA, CA 90020
- Nov. 25~26. 추수감사절 휴무
- Nov. 29. 푸드 스텝프 신청서 작성
시간: 오후 2시~5시
장소: 한인가정상담소 사무실

김나미 박사는 연세대학교에서 상담 교육학으로 박사학위를 받았으며, 현재 만들레 라이프 코칭 센터의 소장으로 활동하고 있습니다. 한인타운내 최초의 라이프 코칭 센터로서 먼저 스스로의 성격과 능력을 파악하고 그에 맞는 현명한 방법을 통해 개인의 삶을 긍정적으로 살아갈 수 있도록 도움을 주고 있습니다.

심리와 관련된 세미나는 물론 재혼가정을 위한 세미나 등 다양한 커뮤니티 교육과 함께 개인들의 성격을 알기 위한 MBTI 및 Preparation 등의 다양한 심리 테스트를 한국어로 제공하고 있습니다. 문의)213-738-0747

이 글을 읽으며 말하기는 쉽지만 실천하기가 어렵다고 생각할 수 있다. 하지만 이렇듯 나를 사랑하고 남을 수용하는데 도움이 되는 상담 프로그램들과 심리검사들도 있다. '내적 성장 세미나'로 불리는 자기성장 프로그램, 여러 다양한 사람들과 함께 하는 집단상담 프로그램 등은 혼자서 받는 개인상담과 달리 자신의 내면을 탐색함과 동시에 다른 사람들의 피드백을 통해 자신을 이해하고 타인을 수용하는데 많은 도움을 받을 수 있다. 또 다양한 심리검사들도 도움을 줄 수 있다. MBTI(Myers-Briggs Type Indicator)라는 성격검사는 자신의 선천적인 기질들을 깨닫고 나와 다른 성향을 가진 이들을 수용하는데 많은 도움을 줄 수 있는 도구이다. 또 PRE-PARE라는 검사는 결혼 전 커플들이 실질적인 결혼생활을 준비하는 데 도움이 되는 결혼 전 관계 검사이며, ENRICH검사는 결혼한 부부들이나 재혼을 앞둔 분들에게 결혼생활의 중요한 영역에서 두 사람의 상태를 알려주고 관계의 강점을 찾아

활용할 수 있도록 도움을 주는 검사들이다. 물론 심리검사가 모든 것을 알려주는 것은 아니지만 잘 활용하면 짧은 시간 안에 많은 정보를 제공하므로 관계 개선과 향상에 유익을 얻을 수 있다. 대인관계에서의 성공은 저절로 찾아오지 않는다. 자신을 돌아보고 타인을 이해하려는 배움과 노력이 동반될 때 결실로 맺어지는 고귀한 대가이다. 이런 노력을 통해 가정에서, 학교에서, 직장에서, 지역사회에서 나를 사랑하고 남을 수용할 때 기적이 일어난다. 서로에 대한 따뜻한 격려와 신뢰가 있을 때 우리사회는 정말 살만한 세상이 되는 것이다. 깊어가는 이 가을, 나를 찾아 떠나는 여행, 다른 이를 더 많이 사랑할 수 있는 마음의 여유를 주는 여행을 떠나보는 것도 멋있을 것 같다. ■



<KAFSC 정신건강 상식>

우리의 행복을 위협하는 가정폭력, 알면 막을 수 있습니다!



가정은 가장 긴밀한 관계의 사람들이 모여 서로를 위로하고 안식을 얻을 수 있는 곳이어야 합니다. 특히 이 민사회에서 가정은 친척이나 친구들도 거의 없는 낯선 환경에서 가장 큰 위안을 느끼고, 마음을 나눌 수 있어 서로의 외로움을 풀어주는 그런 곳이어야 합니다. 그러나 의외로 많은 가정들이 가정폭력의 위협에 시달리고 있고, 생각보다 많은 어린이들이나 여성들이 가정폭력의 위협에 노출이 되어 있는 것이 현실입니다.

미국에서는 매년 3백만 건 이상의 가정폭력 사고가 발생하고 있습니다. 이는 매 9초마다 누군가가 함께 살고 있는 가족에게 학대를 당하고 있다는 이야기입니다. 또한 4000여명 이상이 이런 가정폭력에 의해 살해되고 있다고 합니다. 이런 끔찍한 일이 현재 우리사회의 행복해야만 하는 가정에서 발생하고 있습니다. 특히 우리는 문화적 이유로 다른 가정에서 일어나고 있는 일들에 대해서는 성급히 끼어들거나, 간섭하는 것을 꺼려하고, 심지어 가정폭력의 피해자들조차 경제적인 혹은 신분상의 문제들로 인해 신고를 피하는 실정입니다. 이로 인해 미주 한인들의 가정폭력에 관한 신고율은 실제 발생건수에 비해 극히 저조한 편입니다. 그러나 가정폭력은 엄연한 범죄이고, 또한 이로 인한 피해자들을 보호하는 것이 우리의 사회적인 의무입니다. 그렇다면 가정폭력은 어떻게 나타날까요?

가정폭력은 여러 가지 형태로 나타나지만 언제나 그 목적은 동일합니다. 공포를 통해서 상대방을 지배하고자 하는 목적으로 정기적으로 일어나는 신체적, 정신적, 성적, 경제적인 위협과 폭력행위입니다. 만약 누군가 배우자나 다른 가족들에게 이런 억압이나, 협박, 혹은 직접적인 폭력을 정기적으로 당하는 경우 본인 스스로 혹은

주변인의 도움을 받아 가정폭력을 신고하고 본인과 어린이들이 폭력의 위협에서 벗어날 수 있도록 조치를 취해야 합니다. 가정폭력의 피해자는 대부분 여성이며, 어린이들도 이런 가정폭력의 직접적, 간접적 피해자가 될 수 있습니다. 부모중 한 사람이 매를 맞는 것을 보거나, 보도록 강요를 당하게 되는 것만으로도 어린이들은 심각한 긴장과 불안감을 경험하게 되고 건강한 성장에 장애가 됩니다. 10대 소년, 소녀들도데이트 도중 폭력을 경험하기도 하는 경우가 있으며 이또한 가정폭력의 범주에 속합니다. 그러나 어른들을 신뢰하지 못하는 청소년인 경우 주변에 도움을 요청하지 않을 수도 있습니다. 그리고 힘이 약한 노인들의 경우에도 자녀나 자신을 돌보아주는 사람들에 의해 폭력을 당하는 경우도 있으므로 주의를 기울여야 합니다.

그렇다면 어떻게 가정폭력의 피해자들을 도울 수 있을까요? 먼저 진심으로 당신이 피해자를 걱정하고 있다는 것을 보여 주세요. 그리고 피해자가 처한 상황이 피해자의 잘못으로 발생한 일이 아니라는 것을 명확히 알려주고, 피해자가 안전해 질 수 있도록 함께 계획을 세우고 진행해 주세요. 혹시 본인이 가정폭력의 피해자라면 신뢰할 수 있는 사람에게 사정 이야기를 하고, 도움을 받을 수 있는 기관에 연락을 취하세요. 가정폭력의 피해자는 체류신분과 상관없이 보호받을 수 있습니다. 긴급한 때를 대비하여 중요한 신분증이나 여권, 긴급 전화번호 등을 따로 챙겨 두시는 것도 중요합니다. 가정폭력 신고를 위한 24시간 핫라인은 888-979-3800 (한인가정상담소), 800-798-3600(LA 카운티)으로 위급시 전화하여 받드시 도움을 요청해야 합니다. ■

우리 자녀를 어떻게 교육시켜야 할까?

최근 서울에서는 학교에서의 체벌을 전면적으로 금지하는 규칙이 시행되어 논란이 일고 있다. 체벌을 반대하는 사람들은 그동안 학교안에서 벌어졌던 비인간적이고, 비이성적인 체벌을 예로 들며 학생들의 인권을 위해 이 규칙을 찬성하고 있고, 반면 현직 교사들이나 일부 성인들은 학생들을 교육할 수 있는 교권에 상당한 악영향을 미칠 것과 함께 학생들을 올바르게 지도할 수 있는 마지막 수단을 잃는 것이 아니냐는 우려를 나타내고 있다. 10여년을 넘게 이어온 체벌에 관한 논쟁이 그 어느쪽이든 가닥을 잡은 것 같긴 하지만, 그렇게 긴 기간 논쟁이 되었던 만큼 단칼에 결정짓기에는 민감한 사항임에는 틀림없는 것 같다.


사실 이미 성인으로서 자란 사람이라면 마음속에 이 논쟁에 대한 자연스러운 갈등이 일어날 수 밖에 없을 것이다. 체벌이란 이름 아래 이유없이 혹은 이해할 수 없이 당했던 고통을 생각하면 체벌은 당연히 사라져야할 악습으로 여겨지는 것은 틀림없다. ‘스승의 그림자는 밟지도 않는다’라고 했던 예전에는 교사의 체벌이 부당하건, 비합리적이건 그대로 수긍하고 받아들였었다. 그러나 세대가 변하고, 인권이라는 단어가 누구나에게 적용되며, 무조건 순종만하지 않는 요즘 세대를 생각하면 과연 체벌조차 없으면 학교 교육이 어떻게 유지될까 하는 걱정도 슬그머니 드는 것이 사실이기도 하다. 이미 교사의 체벌에 대항하는 많은 방법들이 생겼고, 심지어 합당한 체벌까지도 수긍하지 못하며, 교사에게 대드는 학생들도 많아졌다. 대학입시라는 큰 목표아래 사교육이 주가 되어버린 지금, 공교육과 교권은 이미 땅으로 떨어진지 오래이다. 그런 와중에 체벌이라는 마지막 수단까지 빼앗긴 교사들의 한숨도 이해가 간다. 그러나 이 논쟁의 밑바닥에 중심을 잡고 있어야 하는 것은 바로 “체벌”의 정의가 될 것이다. 사실 체벌과 학대의 그 모호한 경계가 사람들로 하여금 체벌에 대한 부정적인 혹은 반감을 불러일으키는 것이기 때문이다.

체벌은 오랫동안 동서양을 막론하고 훈육의 한 방법으로 사용되었다. 그러나 너무 가혹하거나 혹은 때리는 사람의 분노가 반영된 체벌은 오히려 독이 될 수 있다는 이유로 체벌에 대한 부정적 견해가 더 큰 것이 사실이다. 그러나 이런 체벌 논쟁에서 무엇보다 중요한 점은 체벌과 학대의 차이를 분명히 인식한 후 각자의 견해에 따라 합리적이고 이성적인 훈육방법을 선택하는 것이다. 아이들마다 각각의 특성있고, 부모 또한 다르므로 천편일률적으로 어떤 방법만이 옳다고 주장하기는 어렵다. 그러나 한가지 분명한 것은 어떤 경우에도 학대는 옳지 않고, 절대로 행해져서는 안된다는 것이다. 그 목적이 무엇이든, 그 발단이 무엇이든 폭력적인 언어나 행위는 체벌이나 훈육이 아닌 그저 학대일 뿐이다. 흔히 부모의 체벌은 “사랑의 때”로 이름 부쳐져서 자연스럽게 용인되는 한국에서 살다가 문화가 다른 미국에서 생활하고 있는 한인 이민자들 중에는 문화적 차이에 기인한 체벌로 아동보호국에 신고되는 경우도 종종있다.



그렇다면 미국 문화에서 인정하고 있는 체벌의 방법은 어떤 것이 있을까? 미국 소아과학회에서는 ‘손을 퍼서 손바닥, 발바닥이나 엉덩이를 때리는 것 (스팽킹: Spanking)’ 정도가 인정되고 있는 체벌이다. 단 1세 이하의 유아에게는 어떤 신체적 훈육도 모두 학대에 속하게 된다. 손바닥 이외에 주먹이나 다른 도구-회초리 등을 사용하여 신체에 체벌을 가하게 되는 경우는 전부 학대에 속하게 된다. 상흔이 남아도 학대에 속한다. 때로 종아리나 엉덩이를 때리는 체벌에 익숙한 한인들이 특히 조심해야 하는 부분이다. 밀거나, 필요없는 약물을 먹이는 경우도 학대에 속한다. 심한 모멸감이나 부끄러움을 느끼게 하는 경우도 학대로 구분된다. 실제로 말을 안듣고, 자꾸 물건을 함부로 하는 어린이를 어느 한국 부모가 “나는 말썽장이입니다.” 라는 사인을 만들어 집 밖에 서서 들고 있게 한 일이 있었는데 경찰에 신고가 되어 큰 곤욕을 치렀던 사건이 있었다.

무엇보다 소중한 우리 자녀들을 아껴주고 싶은 것이 자연스러운 부모마음이다. 그러나 때때로 자녀들의 미래를 위해서 바르게 교육해야하는 것 또한 부모의 의무이기도 하다. 특히 자녀들의 반항에 맞서게 되면 부모들은 체벌을 생각하게 된다. 체벌은 잘못된 행위에 대한 결과를 상실감이나 고통을 통해 느끼게 하고, 그로 인해 같은 잘못을 저지르지 않게 한다. 그러나 부모의 독단적인 벌은 자녀로 하여금 자신의 잘못을 반성하고 고민하게 하기보다는 거부감과 반항심만 커지게 만들기 쉽고, 부모에 대한 분노를 느끼게 하여 또 다른 갈등을 유발하게 할 수도 있다. 그러므로 체벌로 자녀들을 훈육하기 보다는 다른 효과적인 방법을 먼저 사용해 보는 것을 권하고 싶다. 훈육을 위해 대화라는 좋은 방법이 있다. 왜, 무엇때문에 그런 행동을 하는지, 부모가 자녀의 행위로 인해 느끼는 감정이 무엇인지, 또 자녀가 취해야 할 바른 행동에 대해 ‘대화’를 해보자. 체벌의 목적이 훈육이라면 ‘대화’를 통한 훈육을 시도해 보는 것이 좋을 것이다. 그리고 잘못된 행동에 대한 결과를 받아들일 수 있는 훈련을 시키는 것도 중요하다. 즉 잘못된 행동에 대한 대가를 어떻게 받을 것인지 함께 의논하고 결정하고, 그것을 지키도록 훈련하는 것이다. 예를 들어 자녀가 학교에서 말도 없이 늦게 집에 들어왔다면 부모가 일방적으로 외출금지 등을 결정내리고 매를 듣기 보다는 자녀의 이야기를 들어주고, 무엇이 잘못되었는지, 부모의 감정이 어떤지 알려주고, 그에 대한 결과를 자녀가 수긍할 수 있도록 이야기를 해준다. 예를 들어 2주 동안 방과 후 가장 좋아하는 TV 프로그램 금지 등의 규칙을 정하도록 한다. 그리고 또 같은 실수를 저질렀을 경우 어떤 결과를 받게 되는지에 대해서도 주의를 준다. 이렇게 서로 대화를 통해 교육을 하게 되면 자녀는 자신의 행위를 반성할 수 있는 기회를 갖게되고, 스스로를 자제하는 훈련을 하게되며, 또한 부모와의 이해의 폭을 넓힐 수 있다.

쉽지않은 훈련이지만 부모도, 자녀도 이런 훈련을 통해 서로를 성장시키고 바른 관계를 형성할 수 있게 된다. 

한인가정상담소 27주년 기금모금 만찬 "Creating Hope and wellness for Our Families"



2010년 10월 7일 월서 그랜드 호텔에서 개최된 27주년 기금모금 만찬에 300여명의 한인가정상담소 전현직 이사 및 후원자들이 모였습니다.

고마운 분들이 마음을 담아 협찬해 주신 여러 가지 물품들로 채운 Silent Auction 룸. 많은 분들이 Silent Auction에 관심을 보여주시고, 참여해 주셨습니다.



멋진 화음으로 기금모금 만찬 오프닝을 장식해 준 정신여고 합창단. 아름다운 합창이 끝난 후 프로그램이 시작되었습니다. 한인가정상담소 안창해 이사님과 NBC방송국의 앵커 지나 김이 공동MC로 프로그램 진행을 맡았습니다.

행사의 하이라이트가 된 태미 정 류 판사의 연설. 이민가정의 자녀로서 많은 어려움을 극복하고 캘리포니아 최초의 여성판사가 되기까지, 그리고 판사로서 자리를 잡기까지 여자로서, 이민자로서, 사회적 약자로서 겪었던 자신의 경험을 진솔하게 들려준 감동적인 시간이었습니다. 태미 정 류 판사의 연설은 지금 어려움을 겪고 있는 이민가정들에게, 그리고 이자리에 참석한 모든 이들에게 새로운 희망과 안정을 꿈꿀 수 있도록 용기를 주었습니다.



이 날 행사에 또다른 감동을 준 코너. 한인가정상담소의 "Healthy Youth Program"을 통해 어려움을 극복하고 건강하게 생활하고 있는 다니엘 리 군이 직접 참석하여 자신의 이야기를 들려주었습니다. "Healthy Youth Program"은 다니엘 처럼 심리적 갈등을 겪고 있는 한인 청소년들을 건강하고 바르게 자랄 수 있도록 돕고 있습니다.



한인가정상담소의 제인 정 이사장과 유미 하, 빈 플럼 홍보좌관. 지난 8년간 한인가정상담소의 이사로 또 지난 2년간 한인가정상담소의 이사장으로 바쁜 일정에도 불구하고 커뮤니티 봉사를 위해 열심히 일해준 이사장에게 감사패 증정이 있었습니다.



비영리 단체인 한인가정상담소에서 가장 중요한 역할을 해주는 자원봉사자. 이번 행사에서도 프로그램 복 디자인부터 행사 진행, 꽃장식, 옥션 진행 등 많은 부분에서 그들의 귀한 도움이 있었습니다. 수고를 아끼지 않은 봉사자들에게 박수를!



가정폭력 가해자 그룹의 진행자로 지난 10여년간 자원봉사해 주신 안영환 선생님과 상담소의 통계와 자료 정리를 지난 18년간 도와주신 최장수 자원봉사자 최철극 선생님께 공로상 수여식이 마련되었습니다.

