



KAFSC 전문가 칼럼 <Asian American Drug Abuse Program (AADAP) 카운셀러 백영옥>



마약의 현주소

몇일 전 북가주에 사는 친구로부터 전화 한통을 받았습니다. 친구가 저에게 “애.. 워드가 뭐니?”하고 질문하였습니다. 저는 “워드는 마리화나의 다른 이름인데 그건 왜 묻니?” 하고 물었지요. 친구의 말에 의하면 그 친구가 잘 아는 사람의 아들이 대학생인데 워드를 사용한다는 이야기를 들었다는 것입니다. 곧 이어 친구는 이런 말을 하였습니다. “애, 그런데 그 아이는 그런 것을 사용할 아이가 아니야. 너무 착하고 공부도 아주 잘하거든. 그런데 어떻게 그런 것을 사용한다는 것인지 모르겠어.” 제 친구가 한 이 말은 많은 한국 부모님들이 하시는 말씀과 똑같은 것이었습니다. 많은 분들이 평소애 착하고 공부도 잘 하는 아이는 마약의 유혹에 넘어가지 않을 것이라고 믿으십니다. 특히 자신의 자녀일 경우 더욱 그렇습니다. 마약과 관련된 많은 이야기를 뉴스나 주변 사람들을 통해 접하면서도 ‘내 아이는 아닐꺼야’ 혹은 ‘내 아이는 그럴리가 없어’라고 생각하고 싶고 또 그렇게 믿는 것이 모든 부모의 마음이니깐요. 그러나 마약의 유혹은 어느 누구에게나 다가온다는 사실을 꼭 기억하셔야 합니다.

현재 부모님들 세대가 십대나 혹은 이십대일 때와 지금은 너무도 다른 세상이라는 사실을 인정하셔야 한다는 것입니다. 지금으로부터 이십여년 전까지만 해도, 특히 한국에서는, 마약은 특별한 사람들의 소유물이었습니다. 마약은 갱이나 조직 폭력배들의 전유물이었고 일반인들은 뉴스에서나 접할 수 있는 특별한 것이었지요. 그러나 지금은 언제, 어디서나, 누구나 마음만 먹으면 구할 수 있는 것이 마약이며 청소년들 사이에서는 마리화나가 술이나 담배와 같은 기호품 정도의 취급을 받는 시대가 되었습니다. 친구들의 무리에 속하려면 마리화나 정도는 시도를 해 봐야 하는 정도로 마약이 보편화 되고 있습니다. 간혹 자신의 힘이나 능력을 과시하기 위해 나는 이런 이런 마약을 시도해 보았다고 친구들 앞에서 자랑하듯이 말하는 경우도 있다고 합니다. 그런데 상담을 위해

저희를 찾으시는 부모님들 중에서도 마약을 하는 자녀들에게서 들은 정보를 가지고 오셔서 ‘마리화나는 그렇게 해롭지도 않고 마약도 아니라고 하던데 정말이냐고 질문하시는 분들이 더러 계십니다. 분명한 것은 마리화나는 불법 마약이며 계속 사용할 경우 매우 심각한 결과를 초래한다는 사실입니다. 마리화나만 사용하고도 완전히 폐인이 되는 경우도 많이 볼 수 있습니다. 더욱 심각한 것은 마약을 시작하는 연령이 점점 낮아지고 있으며 동시에 점점 더 많은 고령의 사람들이 마약을 사용한다는 것입니다. 즉 다시 말하면 마약 사용자의 연령층이 어린 나이에서부터 고령에 이르기까지 점점 넓어지고 있다는 것이지요. 특히 뇌가 다 형성되기 전인 어린 나이에 마약을 시작할 경우 그 피해는 더욱 커지며 중독의 가능성도 무척 높아지기 때문에 어린 자녀들의 마약 사용은 가능한 모든 방법을 다 동원하여 막아야 할 것입니다.

알콜이나 마약 문제는 혼자서 혹은 가족끼리 해결할 수 있는 간단한 문제가 아닙니다. 가족 중 마약 사용자가 있을 경우 가족들이 얼마나 지혜롭고 신속하게 대처하느냐에 따라 그 결과는 엄청난 차이가 날 수 있습니다. 숨기고 쉬쉬하면서 시간만 계속 지체된다면 사용자 본인 뿐 아니라 가족들의 고통은 점점 가중될 것이고 치료될 수 있는 가능성은 점점 희박해질 것입니다. 올바르게 적절한 대처를 위해 전문가의 도움을 받으실 필요가 있습니다. 아울러 마약 문제는 어느 한 개인만의 문제가 아니며, 어느 한 가정만의 문제가 아닙니다. 우리 모두가 함께 협력하여 풀어나가야 할 숙제입니다.

올바른 가족 관계, 끈임없는 대화, 안전한 가정과 사회 형성을 통해 약물 중독으로부터 미연에 방지할 뿐 아니라 중독자가 생겼을 경우 적절한 도움을 제공할 수 있을 때 마약으로부터 자유로운 한인 가정, 한인 사회를 형성할 수 있게 될 것입니다. ☎

Upcoming KAFSC Event

- Oct. 4 푸드 스탬프 신청서 작성
시간: 오후 2시~5시
장소: 한인가정상담소 사무실
- Oct. 6. 1 무료 법률 상담 서비스
시간: 2:00~4:00 PM
장소: 3727 W 6th Street, #300
LA, CA 90020
- Oct. 7 27주년 기금모금 만찬
시간: 6:00 PM
장소: 월서 그랜드 호텔
930 Wilshire Bl.
LA CA 90017
티켓: \$150



문의: 213-389-6755

- Oct. 11 콜롬버스 데이
한인가정상담소 정상 근무
- Oct. 18 푸드 스탬프 신청서 작성
시간: 오후 2시~5시
장소: 한인가정상담소 사무실

아시아인 마약 중독 방지 프로그램 외래 치료 센터에서 프로그램 코디네이터를 담당하고 있는 백영옥 카운셀러는 방송, 신문 등의 언론매체와 각종 세미나를 통해 마약의 위험성을 알리며 한인들과 가정들이 건강한 삶을 살도록 마약없는 한인 사회캠페인을 벌이고 있습니다. 칼스테이트 폴리테크에서 교육학을 전공한 후 LA 및 파사데나 시티 칼리지 등에서 강의를 하면서 많은 청년들과 이민 가정들이 마약으로 어려움을 겪는지를 경험하였기에 현재의 마약 중독 방지 프로그램에 열정을 가지고 활동하고 있습니다.
마약 관련 문의. 323- 295-0262

아동 및 청소년을 위한 심리치료란?



최근들어 육체적 건강 뿐 아니라 심리적 건강도 중요시하는 분위기가 확산되면서 일상생활에서 아동이나 청소년들을 대상으로 한 '심리치료'라는 단어를 많이 접하게 됩니다. 그러면 과연 '심리치료'란 무엇일까요?

심리치료란 학습장애나 감정 관리, 가족 및 친구와 같은 사회적 관계나 삶의 특정 상황이나 경험 등을 겪으면서 심리적 문제가 발생한 사람들을 돕기 위한 치료방식을 말합니다. 흔히 심리치료는 개개인의 문제에 따라 접근방식, 스타일, 테크닉, 중재 등 치료방법에 차이가 납니다. 대개의 경우 아동 및 청소년의 나이, 문제, 능력, 기질과 상황에 따라 접근방식을 결정하게 됩니다. 심리치료의 목표는 아동이 건강하고 연령에 맞는 발달 과정을 다시 시작할 수 있도록 도와주는 것입니다. 그러기 위해서는 아이의 불안감을 덜어주고, 문제에 대처하는 새로운 전략과 방식을 가르쳐 아동이 선천적인 능력과 자질을 충분히 활용하여 친구와 가족, 학교, 지역사회내에서 원만한 관계를 유지할 수 있도록 돕는데 중점을 두게 됩니다. 일반적으로 사용되는 심리치료 요법의 유형은 다음과 같습니다.

• 인지행동치료

(Cognitive Behavioral Therapy: CBT)

CBT의 토대를 이루는 개념은 감정문제는 나쁜 사건이나 비우호적인 사건 자체에서 발생하는 것이 아니라 개인이 그 사건을 바라보는 방식에 의해 발생한다는 것입니다. CBT치료기간 동안 아동은 부정적인 사고가 느낌과 기분을 만들고, 이것이 다시 행동에 영향을 미친다는 사실을 배우게 됩니다. 인지행동치료는 "바로 여기와 지금"에 초점을 맞추고 아동으로 하여금 잘못된 믿음이 무엇인지 가려낼 수 있게 하고, 새로운 사고와 행동방식을 습득하도록 돕는 것입니다. 예를 들면 아이가 "나는 이번 시험에서 낙제할 것이다"라는 부정적인 생각을 하고 있다면 이 아이는 공부하기를 포기하게 될 것입니다. 인지행동치료는 이런 아이의 부정적인 생각에 현실적인 의문을 제기하고 이성적인 사고를 할 수 있도록 도움으로써 긍정적인 느낌을 가지고 문제를 해결하는 행동을 취할 수 있도록 이끕니다. 사회기피증이나 공격적인 행동과 같은 특정 증상에 초점을 맞춘 치료로 우울증이나 불안증과 같은 문제에 효과적인 방법입니다.

• 구두 심리치료

아이들과 대화를 통해 사고, 느낌, 경험을 여러 면에서 살펴보고, 아동의 과거 사건을 비추어 아동이 자신의 느낌과 행동을 다루는 방법을 발전시키고 인간관계를 증진할 수 있도록 돕는데 효과적입니다.

통해 아동이 자신의 느낌과 행동을 다루는 방법을 발전시키고 인간관계를 증진할 수 있도록 돕는데 효과적입니다.

• 놀이치료

놀이는 아동과 이야기하고 좋은 관계를 맺기위한 자연스럽고 좋은 방법입니다. 심리치료사는 인형, 그림, 게임 등을 통해 아이가 노는 모습을 관찰하여 아이의 발달 문제나 경험과 관련된 문제들을 파악합니다. 그리고 놀이 치료를 통해 아이의 감정을 자유롭게 표출하고, 감정의 압도감을 덜어주며 감정에 이름을 붙여줌으로써 이해를 돕습니다. 놀이치료는 부모의 협력이 가장 중요합니다. 부모의 협력을 통해 아이의 일상생활을 잘 이해하고, 실제 양육 문제와 관련 지을 수 있기 때문입니다.

• 그룹치료

문제를 안고 있는 사람들은 자신과 같은 문제를 가진 사람들과의 그룹 안에서 도움을 받을 수 있습니다. 그룹치료는 다양한 감정 및 행동문제를 해결하는데 사용됩니다. 사회성, 학습, 마약 등의 문제를 겪는 아동 및 청소년들은 또래 집단속에서 자신의 감정을 좀 더 쉽게 표현할 수 있습니다. 같은 그룹 내의 아이들과 상호작용 및 그룹 활동을 통해 자신에 대한 이해를 증진시키고 대인관계를 향상시킬 수 있습니다.

• 대인적 치료

(Interpersonal Psychotherapy: IPT)

서로 다른 대인적, 혹은 사회적 관계와 상황속에서 감정과 반응을 고찰하는 간단한 치료법. 우울증을 겪는 청소년을 돕기위해 개발, 실험되었습니다.

• 부모관리 교육

자녀들의 문제는 부모-자녀 간 상호작용 문제에 기인한다는 개념에 바탕을 둔 치료법으로 주로 부모를 대상으로 하여 행동 관찰 기법을 가르치고 사회적 학습 원리에 기반하여 양육방식을 수정하도록 하는 데에 초점을 맞추게 됩니다.

• 가족치료

가족을 하나의 그룹으로 하여 가족 전체의 기능과 아이의 문제가 어떻게 상호작용을 미치는지를 가족 구성원들이 이해할 수 있도록 돕는 치료법. 각 가족이 서로의 장점과 자원을 이용하여 변화를 꾀하고, 가족 구성원이 더욱 건설적인 방식으로 역할을 할 수 있도록 이끌어 줍니다. (다음 페이지 계속)

• 변증법적 행동 치료

(Dialectical Behavior Therapy : DBT)

만성적인 자살 충동을 느끼거나 의도적으로 자해를 저지르는 고학년 청소년들을 치료하는 데에 적합한 치료방법입니다. 자신의 문제에 책임지는 것을 강조하며 개개인이 갈등과 부정적인 감정을 다루는 방식을 스스로 점검하고 그에 대한 대안적인 해결책을 마련하도록 돕습니다. 보통 그룹치료와 개인치료를 병행하여 진행합니다.

심리치료의 여러가지 방법 중에서 약물 치료를 한 방법으로 사용할 수 있습니다. 약물치료는 자녀들이 겪는 문제의 성격과 정신건강 관련 전문의 그리고 부모 혹은 해당 청소년과의 상담을 통해 결정합니다. 약물치료는 단독으로 이루어 질수도 있고, 다른 치료와 함께 병행하여 이루어질 수도 있습니다.



아직까지도 많은 한인 부모들은 자녀들의 심리 치료에 대해 두려움을 갖거나 꺼려하는 경향이 있습니다. 그러나 심리치료를 받은 아동들은 그렇지 않은 아동들보다 훨씬 심리적으로 안정되어 있다는 연구결과가 나왔습니다. 자녀들이 우울증, 불안 장애, ADHD 등의 증세를 보인다고 생각하면, 또한 인간관계나 감정조절 등에서 문제 행동 등을 경험하고 있다면, 전문가를 찾아 도움을 받는 것이 현명한 방법입니다. 또한 부모들을 위한 자녀 심리치료 관련 서적들을 찾아 읽어보는 것도 자녀 양육에 큰 도움이 될 것입니다.

우리 자녀들의 건강한 성장을 위해서는 부모들이 보다 자녀들의 심리적 건강에 보다 많은 관심을 기울이는 것이 중요합니다.

이 기사는 NYU Child Study Center의 뉴스레터(2006년 6월호) 내용을 참고 했습니다.

<건강한 관계를 위한 KAFSC Tip >

사회적 지지를 받아야 건강하게 오래산다!

사람의 수명을 연장하는 수많은 방법들이 소개되고, 유전자 코드를 분석하여 보다 건강한 삶을 영위할 수 있는 약품이나 치료법 등이 나날이 발전하고 있는 요즘입니다. 사람의 건강을 과학적인 발전에 많이 의존하고 있고, 수없이 넘쳐나는 건강 식품들에 관한 신봉자들이 넘쳐나고 있습니다.

그런데 얼마전 LA 타임즈에 소개된 흥미로운 기사 하나가 눈에 띄었습니다. 그것은 건강하게 장수하는 가장 좋은 치료약은 바로 “가족들과 친구들과 같은 사회적 지지와 지원”이라는 것이었습니다. 친구들, 가족 그리고 지역사회 활동에서 만난 사람들과의 사회적인 관계를 맺고, 지지를 받으며 활발하게 활동하는 사람들은 사회적 활동이 빈약한 사람에 비해 연구기간 동안 사망률이 50% 정도 적은 것으로 조사되었습니다. 이는 담배를 끊었을 때 사망률이 감소하는 것과 비교할 만한 수치입니다. 또한 사회적 관계에서 얻는 지지가 약한 사람들은 알콜문제에 의한 사망률과 비슷한 정도를 보이거나 혹은 비만 등으로 인한 사망률보다 오히려 높다는 연구가 브리검 영 대학과 노스 캐롤라이나 채플힐의 연구원들에 의해 연구되었습니다. 스탠포드 대학에서는 유방암 환자들을 연구한 결과 그룹에 속해 서로의 지지를 받으며 치료한 그룹이 개인적으로 병을 치료받은 환자들보다 18개월 이상 오래 생명을 유지했다는 연구도 발표되었습니다.

사회적인 지지와 사망률의 관계는 연령이나 성별과는 상관없이 모두에게 영향을 미치며, 사회적 관계가 잘 유지되어 있는 사람들은 그렇지 않은 사람들에 비해 3.7년 이상의 수명이 더 길다고 합니다. 인간의 생체조절 시스템에서 사회적으로 지원을 받고 관계가 좋은 사람들은 혈압과 콜레스테롤 수치가 낮고 당관련 수치도 낮은 것으로 연구되었습니다. 유타대학의 심리학 교수 버트 유치노는 친구들이나 사회적으로 지지해 주는 관계가 형성되어 있는 사람들은 기본적인 일반 생활이 비교적



순탄하며, 주변의 사랑하는 사람으로부터의 감정적인 지원은 삶을 건강하게 살아가는 데 큰 도움이 된다고 말합니다.

인간의 삶이 점점 복잡해져 가고, 현대사회의 바쁜 일정 등으로 건강한 관계를 형성하고 유지한다는 것이 어려워지고 있습니다. 가장 기본적인 가족간의 관계조차 서로 얼굴을 맞대고 서로의 이야기를 나누기에는 무언가 서먹해지고 있는 가정들이 늘어가고 있는 추세입니다. 사회적 관계도 크게 다르지 않습니다. 이익이나 목적에 따라 쉽게 만나고 헤어지는 기계적인 관계들만이 훨씬 더 발달해 있는 것이 사실입니다. 자신의 재물을 나누고, 정을 나누고, 마음을 나누는 친구나 지원자의 관계보다는 경쟁자 혹은 그저 같은 목표를 위해 일시적으로 힘을 합친 연합군 그 이상도 그 이하도 아닌 관계들로 맺어진 경우가 더 많습니다. 이런 상황에서 진정한 사회적인 관계를 회복하고 사회적 지지기반을 확립하는 것이 무엇보다 중요합니다. 특히 우리 사회 소외된 계층에 대한 사회적 지지는 어떨까요?

미국땅에 살고 있는 한인 노인의 경우, 혹은 초기의 이민 가정인 경우 사회적으로 얻을 수 있는 물질적, 심리적, 정보적인 지지가 심각할 정도로 부족하며, 사회적인 관계의 형성조차도 어려운 것이 현실입니다.

사회적 지지는 그냥 얻어지는 것이 아닙니다. 사회 구성원의 협력과 협조가 바탕이 되는 것입니다. 한인사회가 보다 건강하게 발전되기 위해서는 우리 사회의 소외될 수 있는 사람들과 계층들을 서로서로 살펴보고, 서로간의 따뜻한 관심과 지지가 오고가야 하는 것입니다. 사회적 지지를 확보하고, 사회적 관계를 회복함으로써 더욱 건강한 내일을 맞이할 수 있음을 기억하며 살아가야 할 것입니다.

다시보는 분노조절 프로그램

내안의 화, 쿨~하게 조절하기

지난 9월 9일부터 3회에 걸쳐 매주 목요일 저녁 7시에 열렸던 일반 성인대상의 분노조절 프로그램 "내안의 화, 쿨하게 조절하기"가 많은 분들의 관심과 성원속에 무사히 끝이 났습니다.

이번에 한인가정상담소에서 개최한 분노조절 세미나는 자신의 내면에 있는 '분노', 혹은 '화'라는 감정을 인정하고, 바르게 인식하며, 긍정적인 방법으로 표출하는 방법을 배워 실생활에 적용할 수 있도록 한 특별 기획 세미나로 세미나의 반응은 무척 뜨거웠습니다.

많은 한국인들은 '인내'를 미덕으로 삼아 무조건 화를 참거나 혹은 체면때문에 자신의 분노를 긍정적으로 표현하는 방법이 서툰 것이 사실입니다. 반면 일부 한국 남성의 경우에는 흔히 '욱하는 성질'이라고 하는 분노의 거친 표현을 일상생활에서 보여주는 일도 많습니다. 한국에서는 용인될 수 있는 이런 '욱하는 성질'로 인해 문화가 다른 미국에서 심각한 법적인 문제로까지 이어지는 사례들도 많이 있었습니다. 이런 문제들을 해결하기 위해 마련된 이번 집중 세미나에서는 자기 분노를 인식하는 방법과 자신의 분노 패턴을 찾아보기에 관한 내용으로 이루어진 첫번째 강의에 이어 2회째 강의에는 분노를 어떻게 긍정적으로 표현하는 방법에 관한 실생활에 적용 가능한 테크닉이 심도깊게 논의 되었습니다. 그리고 마지막 강의에는 일상생활에서 분노를 쉽게 일으키게 만드는 스트레스를 조절하는 방법에 대한 강의를 이어졌습니다.

이민 가정이나 한인사회에서 분노조절의 중요성에 대해서는 아직까지 인식이 부족한 것이 사실입니다. 분노조절 프로그램을 담당한 박해영 카운셀러에 따르면 분노의 표현방식은 부모로부터 자동적으로 학습되는 경우가 많다고 합니다. 특히 잘못된 분노 표현-폭력적인 행위나 언어 사용, 공격적인 행동-을 보이는 많은 아이들의 경우에는 그 원인을 찾아보면 부모의 부정적인 분노표출의 방법에서 기인되는 경우를 많이 발견한다고 합니다. 따라서 성인들이 올바른 분노 표현 방법을 익히고, 긍정적인 분노 표출을 할 수 있는 것은 본인 뿐 아니라 자녀들의 교육에도 무척 중요하다고 강조합니다.

우리의 문화와는 다른 미국사회에서는 단 한번의 잘못된 분노의 표출로 인해 법정까지 가야하는 경우가 많습니다. 부부싸움이나 자녀와의 갈등 등에서 본인이나 가족의 요청이 아니라 이웃이나 주변인의 신고로 인해 경찰이 출동하는 경우도 어렵지 않게 발견할 수 있습니다. 이렇게 되는 경우 일의 처리는 무척 어려워지며 여러가지 비용과 시간이 소모됩니다. 따라서 미리 자신을 조절하고 감정을 다스리는 법을 배우는 것이 중요합니다.

분노 조절 프로그램과 같이 감정 조절 관련 세미나의 학습 효과를 높이기 위해서는 그저 강의를 듣는 것만으로 끝내는 것이 아니라 무엇보다 실제적인 실습이 중요합니다. 자신이 배운 여러가지 테크닉을 실생활에 배우자나 친구, 가족들과 함께 정보를 나누고 실천하도록 훈련해야 합니다.



9월 1일 분노조절 프로그램에 대한 기자회견담회에 한인신문, 라디오 TV 등의 많은 미디어 관계자들이 참석하여 분노 조절 세미나에 관한 관심을 보여주었습니다.



9월 9일, 16일, 23일 3회에 걸쳐진 세미나에 30여명이상의 일반 성인들이 참석하여 진지하게 강의를 경청했습니다. 강의내용에 대해 많은 분들이 만족해 하셨습니다.



Aetna와 함께하는 웰빙 요리 대회~!!

건강한 생활은 건강한 음식에서 시작합니다. 모든 사람의 건강을 생각하는 Athena와 후원하는 웰빙 요리 대회가 도시별로, 만드는 방법에 따라 열립니다. 유명한 요리사 바비 플래이가 심사를 하게 될 이번 대회에 참가를 원하는 분은 자신만의 요리법을

www.healthyfoodfight.com에 접속해서 제출해 주세요.

대회에서 우승하는 분들에게는 \$10,000 상당의 주방 용품이 상으로 주어집니다. 요리에서 자신이 있는 많은 분들의 참여를 부탁드립니다.



어린이를 위한 Holiday 미술 콘테스트

한인가정상담소에서는 어린이들의 해맑은 동심이 마음껏 표현된 어린이 그림 콘테스트를 개최합니다.

겨울과 Holiday를 주제로 한 어린이 그림 콘테스트는 유치원부터 초등학생들을 대상으로 하며 입상자의 그림은 Holiday Card로 프린트 될 예정입니다.

참가를 원하시는 자녀를 둔 부모님은 10월 30일까지 한인가정상담소에 그림을 보내주세요. 1등에게는 아이팟이 상품으로 주어집니다. 문의) 213-389-6755