

문화적 정체성과 정신건강 (Cultural identity and mental health)

이 안내서에서는 이민이 정신건강에 끼치는 영향을 알아 봅니다. 또한 문화적 정체성의 중요성과 이민에 따른 스트레스가 정신건강에 미치는 영향, 그리고 이러한 스트레스를 효과적으로 다루는데 필요한 정보를 제공해 드립니다.

문화적 정체성이 왜 중요합니까?

문화적 정체성은 개인의 정체성과 자아개념, 집단적 소속감에 중요한 부분을 차지합니다. 가족, 학교, 직장, 종교단체, 사회단체, 스포츠 단체에 대한 소속감은 물론 개인의 경험과 문화적 배경 등이 개인의 정체성에 영향을 미칩니다. 새로운 사회에 대한 소속감을 느끼고 그 사회에서 자신이 인정받는다 느끼는 것이 중요합니다.

자신에 대한 자아상과 타인이 자신을 어떻게 대하는지가 개인의 자신감과 자아존중감에 영향을 줍니다. 여러가지 이유로 사람들은 타인으로 부터 배제당할 수 있습니다. 외모가 다르거나 장애가 있다는 것이 예가 됩니다. 사회적 배제는 누구에게나 일어날 수 있지만 이민자와 난민들은 소수 문화집단에 속하기 때문에 이러한 사회적 배제를 더 많이 경험할 수 있습니다.

문화적 정체성

문화적 정체성과 관습은 여러 세대를 거쳐 습득되고 전수됩니다. 문화에는 역사와 가치관, 통과의례, 음식, 종교, 언어가 포함됩니다. 습득된 문화를 통해 사람들의 태도와 행동이 형성됩니다. 공통 문화를 통해 개인은 하나의 공동체를 만들어 나가고 공통적인 정체성을 갖게 됩니다.

이민이 정신건강에 어떤 영향을 미칩니까?

다양한 이유로 사람들은 다른 나라로 이민을 갑니다. 경제적 혹은 교육적인 이유로 이민을 가기도 하고, 전쟁이나 박해를 피해 정치적인 이유로 이민을 가기도 합니다. 이민을 간다는 것은 간단한 과정이 아닙니다. 고립감, 외로움, 배제감과 자신감의 결여 등은 이민자의 정신건강에 많은 스트레스를 가져올 수 있습니다. 특히 다음과 같은 상황에서 이민자와 난민들은 스트레스를 경험할 수 있습니다:

- 문화적, 종교적인 관습이 다른 나라에 거주.
- 새로운 언어를 배우는데 따르는 어려움.
- 열악한 주거 환경.
- 실업.
- 가족과 지역사회 지원의 상실.
- 유사한 문화를 가진 사람들이 많지 않은 곳에서 거주하기 때문에 생기는 고립감.
- 인종 차별과 새로운 나라, 문화에서 자신이 인정받지 못한다는 느낌.
- 생활 조건을 개선하기 위한 기회의 부족.
- 문화적 충격.

문화적 충격이란 무엇입니까?

문화적 충격은 모국의 생활방식과 다른 나라에서 사는 사람들에게 흔히 발생하는 현상입니다. 새로운 환경에 쉽게 적응하는 사람이 있는가 하면 그렇지 못한 사람들도 있습니다.

자신의 문화가 합리적이고 선진적이라고 생각하고 다른 문화는 배타적이고, 낙후되고 가치관이 결여되어 있다고 판단하는 것은 흔히 있는 일입니다. 잘못된 것은 “저사람들”이지 “우리”가 아니라고 생각하는 경향이 일반적입니다.



문화적 충격으로 어떤 영향을 받게 되나요?

문화적 충격은 성별과 연령에 따라 다르게 나타날 수 있습니다.

새로운 나라에서 취업을 한 남자들은 모국에서 하던 활동과 유사한 활동을 하게 되어 새로운 문화에 빨리 적응할 수도 있습니다. 하지만 취업을 못하면 적응하는데 더 많은 시간이 걸리고 사회적인 고립을 경험하게 되어 외로움과 우울증이 유발될 수도 있습니다.

마찬가지로, 여성들도 모국에서 경험하던 것과는 다른 환경을 접할 수 있습니다. 일부 여성들은 가족을 부양하기 위해 취업을 해야 할 수도 있고, 이전에 이런 경험을 해 보지 않은 사람은 부담을 느낄 수도 있습니다. 일자리를 찾기 힘들 때는 사회적 고립감을 경험할 수도 있습니다.

또한 노인들의 경우, 가족내에서 자신의 역할과 지위가 바뀌어 무시를 당한다고 생각할 수도 있고, 이로 인해 새로운 나라에 적응하는 것이 힘들 수 있습니다. 집안의 어른으로서의 자신의 위상이 흔들린다고 생각할 수도 있습니다. 사회적으로 활동할 기회도 줄어들 수 있고 따라서 소외감, 외로움, 우울증을 경험할 수 있습니다.

문화적 사별감 (bereavement)이란 무엇입니까?

문화적 사별감이란 모국에 두고온 사회와 지역 공동체에 대한 정서적 상실감을 말합니다. 이민자들은 모국에서 가졌던 정체성을 잃은 것에 대해 화가 나거나 후회가 되고 죄책감과 슬픔을 느낄 수 있습니다. 새로운 나라로 이민오기로 결정한 것을 후회하면서 모국으로 돌아가기를 원할 수도 있습니다. 이러한 감정들이 오랜시간 동안 지속되면 이민자의 정신건강에 영향을 끼쳐 새로운 나라에 적응하는데 장애가 될 수 있습니다.

스트레스나 소외감, 우울증을 줄이려면 어떻게 해야 하나요?

- 새로운 언어를 배워 보십시오. 영어를 배우면 자신의 의사 소통을 보다 잘 할 수 있고 그러면 호주인들과의 대화에도 자신감이 생길 것입니다.
- 새로운 언어를 배우는 데는 시간과 노력이 필요합니다. 의사 표현을 제대로 할 수 없거나 다른 사람의 말을 이해하기가 어렵더라도 실망하거나 부끄러워하지 마십시오.
- 필요한 경우 통역사를 요청하십시오.
- 활동적인 생활을 하십시오. 산책, 수영, 달리기, 댄스나 운동을 해 보거나 수공예나 창조적인 취미생활을 즐겨 보십시오. 활동적인 생활을 하면 체력도 길러지고 정서적으로도 좋습니다.
- 지역 단체에 가입해 보십시오. 새로운 사람들도 만나고 영어 실력도 나아지고 소속감도 기를 수 있게 됩니다.
- 긍정적인 사고를 하고 유머 감각을 잃지 마십시오.
- 불만과 분노를 잘 조절하도록 하십시오. 그렇지 않으면 이러한 분위기를 감지하고 주위 사람들이 여러분을 피하거나 불친절하게 대할 수 있습니다.

이민자 자녀들은 어떠한 문제를 안고 생활하게 됩니까?

부모나 조부모에 비해 자녀들은 일반적으로 새로운 언어나 가치관, 문화에 비교적 빨리 적응하는 편입니다.

부모나 조부모보다 영어를 잘 하기 때문에, 자녀들은 모국에서보다 새로운 나라에서 '성인'의 역할을 빨리 맡게 됩니다. 하지만 여전히 가족내에서는 아이로 취급받습니다.

자녀들은 자아 정체성에 대한 갈등을 경험할 수 있습니다. 가족들은 모국의 가치관과 관습을 자녀들이 유지하기를 원하지만, 자녀들은 새로운 문화의 일원이 되고 새 친구들에게 인정받기를 원하게 됩니다. 이러한 자아 정체성 갈등은 가족간의 갈등과 문제를 낳게 되고 나아가 정신건강에 영향을 줄 수도 있습니다.

자녀들의 스트레스를 어떻게 관리하면 될까요?

- 이러한 문제들에 대해 전문 상담치료사와 상담을 해 보십시오. 상담치료사는 상담내용에 편견을 갖지 않고 기밀을 보장합니다. 25세 이하의 젊은이들은 www.headspace.org.au에 연락해서 정신건강에 대한 정보와 지원 서비스에 대해 알아볼 수 있고, *어린이 도움의 전화 (Kids Help Line)* 1800 55 1800번 (무료전화)으로 전화하면 즉시 도움을 받을 수 있습니다.
- 가족간 문제에 절충할 방법을 찾지 못하고 있다면, 가족모두가 모든 문제에 다 동의하지 않아도 된다는 원칙에 서로 동의한다면 가족간의 대화에 도움이 될 수 있습니다.
- 서로 얼굴을 맞대고 대화하기가 힘들다면 자신의 생각을 글로 써서 전달하는 것도 한 방법입니다.

자녀와 보다 나은 대화를 하기 위해 부모로서 할 일은 무엇일까요?

- 가족 모두가 기분이 좋을 때를 고르십시오. 서로 감정적이지 않을 때 대화를 나누기가 쉬우며 특히 다른 사람이나 전화, TV 등으로 방해받지 않는 장소에서 대화하는 것이 좋습니다.
- 호주의 10대들이 어떻게 생활하는지에 대해 자료를 읽어 보고 이해하려고 노력해 보십시오. 인근 고등학교나 교회 혹은 지역센터에서 제공되는 *청소년 자녀 양육법 (Parenting a Teenager)* 과정에 참석해 보십시오. 자녀 양육 문제로 어려움을 겪고 있다면 각 주나 테리토리에 있는 *Parentline*에 전화해서 도움을 받을 수 있습니다.
- 가족간의 새로운 의사 소통 방법을 찾는데 도움이 되는 가족 관계 프로그램에 참석하는 것은 어떨까요? Relationships Australia와 많은 지역 보건 센터, 이민자 안내센터, 이웃지역센터 (Neighbourhood Centres)에서 이러한 과정을 제공하고 있습니다.
- 전문 상담치료사와 상담을 해보십시오. 상담치료사들은 편견없이 상담을 해주고 가족의 사생활에 대해 기밀을 보장합니다.
- 모든 문제에 대해 동의할 필요가 없다는 원칙에 가족들이 서로 동의하십시오.

노인들에게 도움이 되는 유용한 아이디어는 무엇일까요?

노년기에 이민을 한 노인들의 경우 새로운 나라에 소속감을 느낀다는 것이 더 힘들 수 있습니다. 나이가 들어가면서 자신의 건강과 필요한 도움에 대한 생각과 믿음이 다른 가족들과는 다를 수 있습니다. 모국에서 오랫동안 살면서 정이 들고 익숙해져 온 관계들이 더이상 가까이 존재하지 않는다는 사실을 받아들이기가 힘들 수 있습니다.

어려운 문제에 닥친 가족들에게 다음 조언들이 도움이 될 수 있습니다:

- 신앙생활을 할 수 있는 장소를 방문해 보면 정신적인 문제나 상실감 등을 해결하는데 도움이 될 것입니다.
- 전문 상담치료사와 상담을 해보면 문제에 대한 새로운 시각을 갖는데 도움이 됩니다. 다문화 가족들이 겪고 있는 문제들을 돕기 위해 대부분의 다문화 노인간호 서비스들은 이중언어를 구사하는 직원들을 고용하고 있으니 그 직원들에게 문의하거나 의사 (GP)와 상의하십시오.
- 가정과 지역사회 케어 (Home and Community Care) 서비스는 다른 가족들에게 추가적인 부담을 주지 않고 자신의 주택에서 노인들이 독립적인 생활을 유지하도록 도와주는 서비스입니다. 여러분의 지역사회 보건센터(Community Health Centre)에 연락해서 받을 수 있는 서비스에 대한 정보를 받아보십시오. 또한 지역내 이민자 안내센터 (Migrant Resource Centre)에 특정 교민사회에 제공되는 서비스에 대한 정보도 드릴 수 있습니다. <http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/hacc-index.htm>을 방문해서 HACC 지부에 대한 정보를 알아볼 수 있습니다.
- 가족들 모두가 항상 동의하지 않아도 된다는 원칙에 서로 동의해야 할 때도 있습니다.
- 모국어를 사용하는 사람들과 서로 만나서 대화를 나누고, 새로운 활동들에 참여해보면 자신감도 생기고 소속감도 갖게 됩니다.

공립, 사립 병원에서는 연령에 관계없이 모든 환자들에게 정신건강 서비스를 제공합니다. 이러한 서비스는 일반의(GP)를 통해서도 이용할 수 있습니다. 더 자세한 정보가 필요하면 호주 다문화 정신건강 (Multicultural Mental Health Australia; MMHA)에서 마련한 *의사를 통한 정신건강 서비스 (Getting help for mental health through a doctor)* 안내서를 참고하시기 바랍니다.

더 자세한 정보가 필요하십니까?

통역사가 필요한 경우

번역 및 통역 서비스 (TIS)

전화: 13 14 50

정신 의료 서비스 (Mental Health Services)와 24시간 응급 구조 번호는 지역 전화번호부에 나와 있습니다.

headspace: 호주 전국 청소년 정신건강 재단
청소년들에게 보건 정보, 지원 및 상담을 제공하는 센터.
웹: www.headspace.org.au

Relationships Australia

대인 관계에 대한 지원 서비스를 제공하는 비영리 단체 (각 주와 테리토리에 지부를 둠).
웹: www.relationships.com.au for numbers

어린이 도움의 전화 (Kids Helpline)

청소년들에게 전화 상담과 온라인 지원을 제공하는 비영리단체.
전화: 1800 55 1800
웹: www.kidshelponline.com.au

부모 상담전화 (Parentline)

양육 문제 전화 상담 서비스 (각 주와 테리토리에 지부를 둠).
전화번호는 <http://www.kidshelp.com.au/grownups/getting-help/who-else-can-help/parentline.php>에 나와 있음.

우리 지역 연락처 기록하는 곳

.....
.....
.....

호주 다문화 정신건강 (Multicultural Mental Health Australia (MMHA))

전화: 02 9840 3333

팩스: 02 9840 3388

웹: www.mmha.org.au

이메일: admin@mmha.org.au

Lifeline 24시간 전화 상담 서비스

상담, 정보안내를 제공하는 비영리 서비스.

전화: 13 11 14

웹: www.lifeline.org.au

Carers Australia

간병인들에게 정보, 자료 제공과 의료 서비스를 소개하는 비영리 단체.

전화: 1800 242 636

웹: www.carersaustralia.com.au

beyondblue: 호주 전국 우울증 홍보 단체

우울증이나 불안증, 기타 정신장애에 대한 정보와 치료법, 치료 도움을 받을 수 있는 곳 안내.

전화: 1300 22 4636

웹: www.beyondblue.org

Sane Australia

자료 연구와 연구는 물론 전국 무료 전화 서비스를 통해 정보제공과 의뢰서비스를 제공하는 비영리 정신건강 단체.

전화: 1800 18 SANE (7263)

웹: www.sane.org

기타 도움을 받을 수 있는 곳:

- 동네 의사(GP)
- 지역내 정신건강 서비스
- 지역 보건 센터
- 지역 병원의 정신건강 담당팀
- 다문화 정신건강 센터/서비스(Transcultural Mental Health Centre / Service)

MMHA로 연락을 주시면 여러분의 주나 테리토리에 있는 지부의 연락처를 알려 드립니다.

이 안내서에 대하여

이 안내서는 호주 연방 보건과 노인부 (Australian Department of Health and Ageing)의 지원을 받아 **호주 다문화 정신건강 (Multicultural Mental Health Australia)**에서 제작하였습니다. 다음 안내서들이 시리즈에 포함되어 있습니다:

- 정신질환자를 돌보는 간병인
- 정신건강 제도하에서의 소비자의 권리와 책임
- 의사를 통한 정신건강 서비스
- 외상후 스트레스 장애
- 정신이상과 마약 및 알콜 문제
- 정신질환의 회복

© April 2011 Multicultural Mental Health Australia

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit www.mmha.org.au

Multicultural Mental Health Australia,
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: admin@mmha.org.au

