

지구 반대편, 멀고 작은 분단국가들 중급해하던 프랑스 소녀는 그곳의 아름다움을 전 세계에 알릴 꿈을 품게 되었습니다.
그리고 매일 조금씩, 그 꿈을 살고 있는 중입니다.

동네 한 바퀴
다양한 문화가
공존하는
'옥태원 클라쓰'

뷰파인더
코로나시대
'락다운'의 역설



VOL. 52 세계인과 소통하는 공간매거진 Korea Immigration Service Magazine

낯선 곳에서 혼자라 느끼는 당신에게

글 | 나경순



현재 우리나라에 거주하는 외국인인 200만 명이 넘는다. 우리가 유학이나 일을 위해 해외로 가는 것처럼, 이들도 나름의 꿈과 목표를 안고 한국에 왔다. 그러나 인종, 국적, 문화 차이에 언어적 소통 문제까지 더해지면 서로 간에 크고 작은 편견이 생긴다. 외부인에 대한 편견은 어찌 보면 당연한 일이다. 상대가 편견을 갖지 않고 대한다 해도 스스로가 먼저 그렇게 느낄 수도 있는 일이다. 이처럼 주관적·객관적 편견에 눌러 일상을 버텨내지만, 나의 어려움을 진정으로 알아주고 외로움을 달래 줄 사람은 없어 보인다. 타국살이에 지칠 대로 지쳐버린 나, 어떻게 일으켜 세울 수 있을까?

같은 외국인끼리의 소통이 더 어려운 이유

카자흐스탄에서 온 노동자 A 씨는 한국에 와서 여러 어려움을 겪었지만, 그중에서도 특히나 고통스러운 것이 '의사불통'이라고 말한다. 언어로 생각을 전달할 수 없으니 고용주인 한국인들과 오해를 빚는 경우가 생길 수밖에 없다. 게다가 생활비를 아끼기 위해 다른 나라에서 온 사람들과 기숙사에서 단체로 숙식하는데, 여기서 또 다른 문제가 발생한다. 타국 생

활에 적응하는 것만으로도 어려운데, 서로 다른 문화권 사람 여럿이 한 공간에서 지내다 보니 시비나 충돌이 잦은 것이다. 가족과 떨어져 사는 외로움에 유독 힘든 날도, 고된 업무로 인해 몸이 아픈 날도 A 씨는 주변 사람에게 자신의 상황을 설명하기보단 보통 참는 쪽을 택한다. 표현 자체가 어려우니 상대에게 자신의 상황을 충분히 설득시킬 자신이 없기 때문이다.

행복하기 위해 불행해지고 있지는 않나요?

인간은 누구나 행복하게 살기를 원한다. A 씨가 가족들을 두고 이곳에 와 있는 이유도 결국은 이 때문이다. 그러다 보니 그 과정에서 발생하는 문제와 상처를 당연하게 받아들이기도 한다. 처한 환경에 위축되니 무작정 '참고 견디자'고 생각하게 되고, 자신의 마음에는 소홀하면서 다른 사람들의 눈치는 과도하게 본다. 자존감이 계속 낮아지면서 당당하던 본인을 잃어버리게 되고, 마음의 병이 깊어져 삶이 버겁게 느껴지기도 한다. 행복을 향해 가는 과정에서 도리어 불행해지는 것이다.

A 씨의 경우 다른 누구보다 먼저 스스로를 챙기고 위로해 주는 연습을 하는 것이 중요하다. 자신감을 회복하는 것에서 변화가 시작되기 때문이다. 그래야 주변사람에게 겁 내지 않고 다가갈 수 있고, 그러면 공통된 마음을 가지고 한국에 온 외국인들끼리 서로 통하는 부분들도 보일 것이다.

의사소통 문제, 외로움, 건강 문제 등으로 힘들다면 실질적인 도움을 적극 알아보는 것도 필요하다. 각 지자체별 외국인 지원센터나 외국인 복지센터에서는 언어 교육이나 의료복지를 제공하고 있다.

가족과 멀어지는 것 같아 불안하다면

베트남에서 온 B 씨는 요즘 부쩍 불안과 외로움이 커졌다. 가족과 통화하는 것이 타향살이의 가장 큰 낙이었는데 그마저도 쉽지가 않아져서다. 처음에

는 전화를 하면 가족 모두가 반가워하며 격려와 응원을 해주었다. 하지만 3년이 지난 지금, 애뜻한 감정은 시들해지고 아내나 아이들의 반응이 무미건조한 느낌이다. 일상이 완전히 다르다 보니 할 말도 없어 서먹함만 커진다. 그렇다고 이곳에서의 삶을 정리하고 고국으로 돌아가면 이전의 경제적인 어려움을 다시 겪을 것이 뻔해 어찌할 바를 모르겠다는 B 씨, 무엇이 가족을, 자신을 위하는 길인지 어렵기만 하다.

표현할 때 관계는 비로소 깊고 단단해진다

아무리 핏줄로 이어진 관계라지만 가족이 건강한 관계를 유지하기 위해서는 같은 공간을 공유하고, 같은 식탁에서 식사하며, 같은 감정을 나누며 대화하는 시간이 반드시 필요하다. 하지만 이역만리 타국에서는 사실상 불가능한 일들이다. 각자가 눈앞에 주어진 삶을 살아내는 것만으로도 정신이 없다. 그러다 보니 사랑하는 가족이라도 멀어지는 경우가 많이 생긴다. 서로 다른 환경에 놓이면 자연스레 대화가 줄어들고, 서로에게 서운한 감정도 쌓이기 때문이다. 이 같은 감정적 간극을 줄이기 위해서는 전화나 편지로 마음의 대화를 자주 하고 서로에게 위로나 격려의 표현도 아낌없이 해주어야 한다. 한국에서의 생활이나 생각을 자주 공유하며 가족들과 공통된 대화주제를 만들어가는 것도 중요하다. 그러면 대화가 어색해지거나 끊어지지 않고, 서로를 더 잘 이해하게 될 것이다. 共

위축되고
불안할 때
이렇게
해보세요

1. 내게 일어난 일들을 생각해본다.

현재 일어난 일, 앞으로 예정된 일들을 생각하고 정리해 적어본다.

2. 이 일들로 인해 일어날 일들을 추측해본다.

과거의 경험을 통해 예측 가능한 상황들을 상상한 뒤 적어본다.

3. 일어날 문제들을 보고 해결할 방법들을 생각해본다.

해결 방법을 세 가지 정도 작성해본다.

4. 작성한 방법들을 매일 체크하면서 행동 수정을 해본다.

처한 문제를 직면하고 해결하는 데 도움이 된다.

나경순님은 강서교육청 강서WEE센터 상담사, 평생교육 부부코칭 아카데미 강사, 관악청소년상담복지센터 외부강사 등을 역임했으며 현재는 티움 심리상담센터의 센터장으로 많은 사람들이 마음속 희망의 씨앗을 틔울 수 있도록 돕고 있습니다.