

Alone in Canada: 21 ways to make it better

나 홀로 캐나다에 캐나다에서 혼자 살아가는 데 도움을 주는 스물 한 가지 방법

이 책자는 캐나다 이민성의 후원으로 제작되었습니다.

(Korean Language)



Centre
for Addiction and
Mental Health
Centre de
toxicomanie et
de santé mentale



Citizenship and
Immigration Canada

Citoyenneté et
Immigration Canada

Canada

중독 및 정신 건강 센터

나 홀로 캐나다에

캐나다에서 혼자 살아가는
데 도움을 주는 스물 한 가지 방법

(싱글 이주자를 위한 안내서)

이 책자는 캐나다 이민성의 후원으로 제작되었습니다.



Centre
for Addiction and
Mental Health
Centre de
toxicomanie et
de santé mentale

중독 및 정신 건강 센터

Addiction Research Foundation
Clarke Institute of Psychiatry
Donwood Institute
Queen Street Mental Health Centre



Citizenship and
Immigration Canada

Citoyenneté et
Immigration Canada

Canada

나 홀로 캐나다에
캐나다에서 혼자 살아가는 데 도움을 주는 스물 한 가지 방법
(싱글 이주자를 위한 안내서)

ISBN 0-88868-460-6
캐나다에서 인쇄

© 2001 중독 및 정신 건강 센터

출판인의 서면 허가 없이 이 출판물을 복사 및 분배하는 것은 금지되어
있습니다. 단 200자 미만의 인용은 하실 수 있습니다.

중독 및 정신 건강 센터에 대해 더 궁금하신 점이 있으시면 아래 주소로
연락 주시기 바랍니다.

Marketing and Sales Services
Centre for Addiction and Mental Health
33 Russel Street
Toronto, ON M5S 2S1 Canada
Tel: 1-800-661-1111 or 416-595-6059 in Toronto
E-mail: marketing@camh.net

Web site: www.camh.net

기부를 하시길 원하시는 분은 다음 주소로 연락주시기 바랍니다. :

중독 및 정신 건강 센터
Tel.: 416-979-6909

차례

감사의 말	iv
머리말	1
1. 새로운 문화에서 살아가기	2
2. 친구 사귀기	7
3. 캐나다 영어 배우기	9
4. 다른 이를 도움으로서 나를 돕는 방법	11
5. 요리하기와 팔럭 (Potluck)	14
6. 당신 자신에게 그리고 친구들과 가족에게 편지쓰기	16
7. 명절 보내기	18
8. 책에 적혀 있지 않은 캐나다식 예절 배우기	20
9. 새로운 정체성 세우기	23
10. 남자친구, 여자친구 만들기	25
11. 건강과 즐거움을 위한 운동하기	28
12. 스트레스 대처법	30
13. 과거, 현재 그리고 미래를 생각하기	33
14. 일이 자꾸 꼬여갈 때 도움을 청하는 방법	35
15. 돈을 제대로 다루는 방법	38
16. 캐나다 날씨 즐기기	40
17. 개인적인 목표를 세우기	42
18. 자신만의 일상을 개발하기	45
19. 차별에 대처하는 방법	47
20. 당신만의 커뮤니티	50
21. 성공을 축하해 보자	52
맺음말 - 정보와 도움을 얻을 수 있는 장소들	54

감사의 말

많은 사람들과 단체들이 이 프로젝트를 성공적으로 이끄는 데 도움을 주셨습니다. 그분들께 감사의 말씀을 전합니다. 이 책은 온타리오 정착 및 융합 기관(OASIS)과 캐나다 이민성의 후원으로 제작되었습니다. 이 프로그램의 담당자는 Katherine Babiuk 입니다.

중독 및 정신 건강 센터에서는 이번 프로젝트를 총괄하는 업무를 담당하였습니다. 이번 프로젝트의 감독관은 Dr. Morton Beiser 이고 공동 감독관으로 Dr. Laura Simich, Rhonda Mauricette, Dr. Charmaine Williams 가 수고해 주셨습니다.

이 책의 원본은 영어로 씌어졌고 프랑스어로 후에 번역되었습니다. 두 번째 판부터 이 책은 아랍어, 페르시아어(이란어), 중국어(북경어), 소말리아어, 스페인어, 타밀어 그리고 우르두어의 일곱 가지 언어로 번역 출판되었습니다. 세 번째 판부터는 벵갈어, 다리어(아프카니스탄어), 힌두어, 한국어, 편잡어, 러시아어, 세르비아어, 타갈로그어, 그리고 트위어의 아홉 가지 새로운 언어가 추가 되어 출판되었습니다. 각기 다른 언어의 민감한 어감을 고려해서 각 커뮤니티에서 위원회를 소집해 번역에 조언을 받았습니다. 이번 새 번째 판에 기여해 준 다음 단체와 개인들에게 감사의 말을 전합니다.

벵갈어 - Albert Mondle, Bloor Office Services, Bengali Family Support Services,
다리어 - Afghan Women's Organization, 힌두어 - Manmohan Arora, Seema Arora, Hindu Sabha, 한국어 - 오병천, 최성학, 캐나다 한인여성회, 편잡어 - Navtej S. Bharati, Harkinder S. Chahal, North York Sikh Temple, 러시아어 - Vera Bogomolova, Larissa Tchoumak, the Russian Canadian Theatrical Community Centre, 세르비아어 - Mira Boskovic, Senka Milijasevic, the Family

Services Association of Toronto, 타갈로그어 - Petronila Cleto, Rick Esguerra, the Filipino Workers Support Committee, 트위어 - Frances Antwi-Amponsah, Patrick Opoku, Rexdale Women's Centre.

온타리오에 정착한 60여명의 싱글 이민자들을 직접 인터뷰 해서 이번 프로젝트의 자료들을 모았습니다. 인터뷰는 전화로 진행되었으며 토론토, 킹스턴, 세인트 캐서린에서 그룹을 모아 자료들을 검토했습니다.

다음 기관들과 기관의 자원봉사자와 직원들께 감사의 말씀을 드립니다. Woodgreen Community Centre, Ontario Council of Agencies Serving Immigrants, Elspeth Heyworth Centre for Women, Christ Embassy Church, COSTI, the Eritrean Canadian Community Centre, Kingston and District Immigrant Services and St. John Settlement Services.

Jacqueline L. Scott 이 이번 프로젝트의 코디네이터를 담당했으며 이 책을 저술하였습니다. 이 책은 중독 및 정신 건강 센터 디자인, 편집, 프로덕션 파트와 Philip Sung Design Association Inc. 에서 생산됐으며 Laura Wallace가 그림을 그려주셨습니다.

머리말

여러분은 최근에 캐나다로 이주해 온 이민자입니다. 아마도 여러분 중엔 새 삶을 찾아 캐나다로 이주해 온 사람도 있을 것이고 혹은 전쟁이나 박해를 피해 이민해 온 분들도 있을 것입니다. 한가지 여러분의 공통된 점은 혼자 이민을 왔다는 점입니다. 가까운 친척이나 친구가 있는 것도 아니구요. 어떤 이유에서 이민을 오셨던 이제 여러분은 낯설고 새로운 삶에 적응을 해나가야 한다는 것이죠. 좋은 날도 있고 나쁜 날도 있을 테죠. 가끔은 내가 왜 이민을 왔는지 회의를 할 때도 있을 겁니다. 이런 생각을 갖는 것, 결코 특별한 경우가 아닙니다. 자연스러운 현상이라고 볼 수 있죠. 전체적으로 봐서 나쁜 날보다는 좋은 날이 더 많을 겁니다. 시간이 흐르면 이제 여러분의 새 보금자리가 편안하게 느껴지고 이곳에 안주할 수 있겠구나 하고 느껴지실 겁니다.

이 책에는 여러분이 살아가면서 좋은 날들을 더 빨리 가꾸어 나갈 수 있는 조언들이 담겨 있습니다. 스물 한 가지 방법에는 여러분과 같은 이민자들이 직접 경험한 이야기들이 실려 있습니다. 각 장은 이민자들이 직접 토로한 이야기들의 인용으로 시작됩니다. 그리고 이민자들이 종종 겪어 나가는 문제점들을 살펴 보실 수 있습니다. 매 장마다 정신적, 육체적 건강을 지켜나갈 수 있는 새 이민자들의 조언들을 적어 놓았습니다.

이 책을 한꺼번에 다 읽을 필요는 없습니다. 여행을 하거나 여유시간이 있을 때, 혹은 외롭다고 느껴지는 순간 이 책을 펼쳐 놓고 부담 없이 읽어 나가시면 됩니다.

새로운 문화에서 살아가기!

"처음 두 주는 굉장히 재미있었어요. 모든 게 다 새롭잖아요. 하지만 그 이후엔 일자리를 찾기가 너무 어렵다는 걸 알게 되지요. 이제 힘든 일만 남은 거죠."

-스리랑카에서 온 차투라

문화 충격이란 새로운 문화권에서 살아가면서 생기는 일종의 스트레스라고 할 수 있습니다. 새로운 음식, 언어, 관습, 사람들 그리고 이 새로운 사회에서 벌어지는 낯선 모든 것들에 차츰 익숙해지거나 그런 상황에 자신을 적응시켜 나가는 평범한 과정의 한 단면이죠. 문화 충격은 당신이 사고하는 방식이나 감정적으로 혹은 육체적으로 당신 주변을 지각하는 방식에 영향을 끼칠 수도 있습니다. 예를 들어, 문화 충격은 작은 일에도 화를 내게 만들거나, 쉽게 슬퍼진다거나 분노를 불러일으키는 데도 한 몫을 할 수 있을 테지요. 어떤 사람도 믿을 수 없다고 느끼거나 늘 어딘가 불편하다는 느낌을 지니게 되고 가끔은 향수병에 젖게 만들 수 있는 것이 문화 충격입니다. 거기서 더 심해지면 두통이 생기거나 배가 아프기도 하며 쉽게 지치는 현상을 경험할 수도 있습니다.

많은 새 이민자들이 이런 문화 충격을 경험하고 있습니다. 이 충격을 피해 갈 뾰족한 방법은 없습니다. 하지만 이런 충격에 적절히 대처할 방법은 몇 가지 있습니다. 첫 번째 방법은 이런 문화 충격은 당신이 반드시 거쳐야 할 과정의 하나라는 것을 알아야 하는 것이고 이런 충격을 경험한다는 것이 무슨 부끄러워해야 할 어떤 것도 아니라는 것을 또한 알아두어야 한다는 것입니다. 문화 충격을 경험하는 것은 당신 주변에 있는 모든 낯선 것들에 대한 자연스러운 반응일 뿐입니다.

캐나다 생활에 차츰 익숙해져 가면서 문화 충격에도 변화가 생깁니다. 문화 충격은 몇 단계의 과정을 걸쳐면서 순환적으로 나타나는데, 당신도 한 번 이상 이 과정을 겪을 것입니다. 조만간 당신도 이런 경험에 익숙해 질 것입니다. 당신이 경험할 수 있는 문화 충격에는 다음과 같은 것들이 있습니다.

흥분: 처음 캐나다에 도착했을 때, 당신은 앞으로 당신에게 일어날 모험에 흥분이 될 것입니다. 모든 것들이 놀랍고 완벽하게 보일지 모릅니다. 앞으로 살아갈 곳을 찾아 다니고 일자리를 찾고 새 친구들을 사귀느라 굉장히 바빠질 것입니다. 하지만 이런 흥미진진한 시간은 적으면 하루, 길면 몇 달간 지속될 뿐입니다. 슬픈 일이지만 이런 흥분된 순간은 시간이 지나면서 점차 사라져갑니다.

분노와 슬픔: 캐나다에서 어느 정도 지내고 나면 당신은 아마도 이곳에서 사는 것이 전에 소망했던 것만큼 쉽지 않다는 사실을 발견할 것입니다. 한동안은 직업 허가서를 기다려야 하거나, 난민 신청 공청회를 기다리거나, 혹은 영어 학교에 들어가기 위해 기다려야 할 것입니다. 당신이 모국에서 익혔던 기술이나 학업은 이곳에서 그만큼 대접을 못 받을 수도 있습니다. 그리고 당신이 직업을 찾으려 돌아다니면서 이런 얘기를 들어본 적이 있을 것입니다. "캐나다 경험이 부족해서 ..."

이런 상황에선 분노를 느끼거나 좌절감을 맛보는 것이 하나도 이상하지 않습니다. 당신은 캐나다에 오자고 한 결심이 혹 그릇된 것은 아니었을까 의심을 할 지도 모릅니다.

하루 종일 영어로 말하고 듣는 것은 당신을 굉장히 피곤하게 만들 겁니다. 혹시 당신이 영어를 모국어로 하는 사람이라 할지라도 캐나다 식 영어를 이해하기 위해선 집중을 해야 할 테니까요. 이런 경우, 당신의 발음이나 억센트를 다른 사람에게 이해시키기 위해 똑 같은 말을 몇 번씩 되풀이해야 할 것입니다. 당신은 모국에 있는 가족이나 친구들을 생각하면서 슬픔에 빠질지도 모릅니다.

이런 모든 문제를 처리하느라 정신 없이 바쁜 당신에게겐 전과 같은 활력이나 참을성을 찾아 볼 수 없을 지도 모릅니다. 먹고 잠자는 일상적인 일에서조차 불편을 겪을 지도 모르지요. 활동적인 사회 생활이나 사교 활동은 당신에게 무리일 수밖에 없을 겁니다. 하지만 지금 당신이 겪고 있는 이런 상황은 지극히 정상적이라는 것을 명심하셔야 합니다.

더 안정적으로 정착하고 있다는 느낌: 이런 분노와 슬픔도 결국에는 사라져 버릴 것입니다. 당신이 캐나다 문화와 음식, 날씨, 언어 등에 익숙해짐에 따라 좀 더 안정적으로 이 땅에 정착하고 있다는 느낌을 받으실 겁니다. 그리고 그때까지 당신을 괴롭혀왔고 의아하게 여겼던 것들을 차츰 이해하게 될 것입니다.

두 가지 문화 속에서 살아가기: 새로운 문화에 적응하기까지는 많은 시간이 걸립니다. 캐나다를 이제 여기가 내 집이라고 부를 수 있을 때까지는 아마도 수년의 시간이 필요할 것입니다. 현재 당신이 이곳 생활에 행복하게 적응하고 있다고 하더라도 여전히 삶은 호락호락하지 않을 것입니다. 여전히 어떤 상황에서는 당신 고국의 문화와 캐나다 문화 사이의 충돌을 경험할 것입니다. 그런 상황에서 당신은 지금 내가 속한 곳은 대체 어느 곳인가 의문을 품어 보지 않을 수 없을 것입니다. 이런 현상도 역시 지극히 정상적인 것입니다. 어떤 사람들은 새로운 장소에 쉽게 적응하기도 하지만 다른 사람들은 새로운 장소에 정착하는데 굉장히 오랜 기간을 필요로 합니다. 문화적 충격은 금방 사라질 수도 있고 사라졌다가 다시 나타날 수도 있습니다. 하지만 문화적 충격이 영원히 계속되지는 않는다는 것입니다.

새로운 문화에서 살아가기

연습해보기

문화적 충격에 대한 당신의 감정을 이해하는데 도움을 줄 연습문제들입니다.

1. 다음 열거한 감정표현들 중에서 캐나다에 이주해 오신 후 가장 강하게 남아있는 느낌은 어떤 것인가요?
-> 흥분 | 슬픔 | 분노 | 만족

2. 캐나다에서 당신을 마치 이방인처럼 느끼게 한 경험이나, 사람 혹은 사물들이 있다면 무엇인가요?

3. 캐나다에서 당신을 편안하게 해 준 경험이나, 사람 혹은 사물들이 있다면 무엇인가요?

새로운 문화에서 살아가기

4. 당신의 기분을 좀 더 낮게 만들기 위해 당신이 할 수 있는 어떤 것이 있습니까?

친구 사귀기!

"제 가족과 친구들은 모두 내 모국에 남아 있어서 여기서 혼자 지낸다는 것이 무척 힘이 들어요. 여기에서 나는 새로운 삶을 시작해야 하고 새로운 사람들을 사귀어야 하거든요. 그런 새로운 삶을 시작한다는 것이 나에겐 여간 어려운 일이 아니에요."

- 베네쥬엘라에서 온 베로니카

캐나다로 이주해 온다는 것은 고국에서 익숙했던 사람들, 사물들을 떠나온다는 것을 의미합니다. 이런 익숙한 사람들, 사물들엔 당신의 가족, 친구 혹은 음식이나 당신이 거주하던 공간 등등이 되겠지요. 캐나다에서 당신은 모든 것을 다시 시작해야 합니다. 새로운 친구를 사귀고 새로운 삶을 만들어야만 하는 것입니다.

캐나다 식 새 삶을 만들어 나가면서 혼란스러움, 분노, 슬픔 등의 감정을 경험하는 것은 자연스러운 현상입니다. 만나고 싶은 익숙한 얼굴도 없고 가고 싶은 익숙한 장소도 없습니다. 친구를 사귀기가 쉽지 않습니다. (캐나다 사람들은 항상 바쁘게 살고 있는 것 같습니다.) 그리고 막상 사람을 만나게 되더라도 그들은 당신의 삶이나 고국에 대해 정확하지 않은 정보만을 가지고 있는 듯합니다. 이런 모든 것이 당신을 피곤하게 만들고 짜증스럽게 합니다.

그렇다고 포기하지는 마세요.

당신은 새로운 친구들을 사귌 수 있고 사귌 것입니다. 시간이 좀 걸릴 뿐입니다. 다른 새로운 이민자들을 친구로 사귀는 것이 아마도 가장 쉽게 새 친구를 사귀게 되는 길이 될 수도 있습니다. 그들과 새로운 문화에서 살아가는 경험담을 나눌 수 있을 테니까요. 터키에서 난민 이민을 온 파랗은

친구 사귀기

이렇게 말합니다. "언어가 잘 통하지 않아서 새 친구 사귀기가 쉽지가 않았어요. 하지만 영어 학교에 가고 나서 친구 사귀기가 훨씬 쉬워졌지요. 또한 운동을 하면서도 친구들을 많이 사귀었고 자원봉사 활동을 시작하면서도 좋은 사람들을 많이 만날 수 있었어요. 지금은 새로 사귀 친구들과 연습한 덕분에 내 영어 실력도 많이 좋아졌고요."

또한 기억해야 할 것은, 사람들은 대부분 젊은 시절에 친구를 사귄다는 점입니다. 나이가 든 후에 새로운 친구를 사귀는 것은 아무래도 더 힘이 듭니다. 나이 드신 분들은 이제 그들만의 세상이 있고 일과 가족에 바빠서 좀처럼 다른 부류의 사람들과는 어울릴 기회가 많지 않기 때문이죠.

조언

새 이민자들이 새 친구들을 사귌 수 있는 장소를 모아 봤습니다.

- 영어나 불어 학교
- 교회나 사원, 기타 종교적, 영적인 장소들
- 자원봉사단체
- 지역사회 복지회관, 스포츠클럽
- 도서관
- 이민자 정착 센터
- 영어나 기타 다른 언어를 쓰는 자립(Self-Help) 그룹. 자립 그룹의 회원들은 회원들 사이의 공통된 문제점들을 토의하고 그에 대한 해결 방안을 찾기 위한 모임을 합니다.

캐나다 영어 배우기!

"이민자 대다수가 영어를 썩 잘 하지는 못합니다. 이곳에서 영어는 굉장히 중요합니다. 무언가가 필요할 때, 문제가 생겼을 때 영어가 아니면 다른 사람들과 소통을 할 수가 없거든요. 그게 내가 지난 11개월 동안 영어 수업을 듣고 있는 이유입니다."

- 중국에서 온 샤오 후이

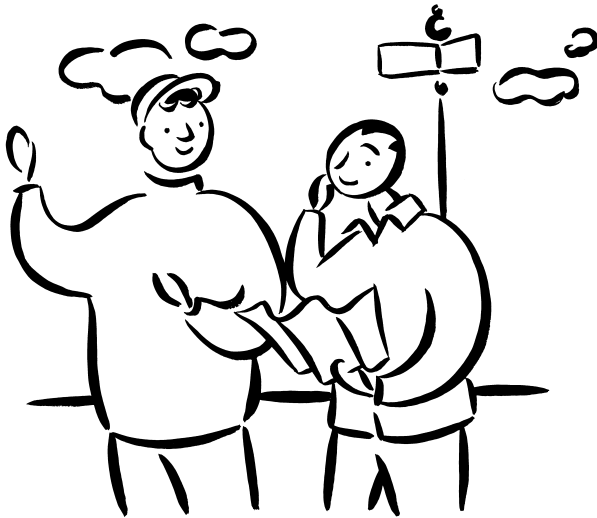
혼자 이주한 이민자의 경우, 가장 중점을 두고 있는 과제는 영어 배우기입니다. 그 사회의 언어를 구사하는 것이 바로 그 사회에 자신을 들여놓는 길이 되기 때문입니다. 당신의 영어 실력은 곧 취업에도 영향을 끼치고 공부를 계속 하는 데도 영향을 끼치게 됩니다.

새 언어를 배운다는 것이 쉽지는 않죠. 당신의 모국어로는 의견도 교환이 가능하고 농담도 하겠지만 영어로는 다른 사람에게 당신의 감정이나 생각을 표현하는 것이 쉽지가 않습니다. 짜증이 날 수도 있는 일이지요. 다른 사람에게 말을 건네기가 두려워 질지도 모릅니다. 다른 사람이 혹시 당신을 멍청한 사람으로 보지 않을까 걱정이 되기도 할 것입니다.

새로운 언어를 배울 때 이런 생각을 하는 것은 당연한 일일 것입니다. 이곳에서 태어난 사람들도 영어를 할 때 실수를 한다는 사실을 안다면 당신의 기분이 한결 편해질 지도 모르겠군요. 시간이 흐르면 당신도 영어에 자신감이 생기고 여기서 태어난 사람들보다 더 정확한 영어를 말하고 쓸 수 있을지도 모릅니다. 많은 이민자들이 영어를 배우기 위해 '캐나다 새 이민자들을 위한 언어 학교'(LINC)에 다닙니다. 이곳도 새로운 친구들을 많이 사귄 수 있는 곳입니다.

새 이민자 중에는 영어를 모국어로 쓰는 사람들도 있습니다. 하지만 그들이 쓰는 영어도 캐나다 영어와는 다른 액센트와 방언을 가지고 있을 수 있습니다. 조국에서 구사하던 단어나 용어들이 이곳 캐나다에서는 사뭇 다른 의미로 쓰여지고 있음을 발견할 수 있을 것입니다. 당신이 하는 영어를 사람들이 이해하지 못할 수도 있고 다른 사람들이 하는 영어를 당신이 이해하지 못할 수도 있습니다. 이런 점이 또한 당신에게는 좌절감을 맛보게 할 수도 있겠지요.

영어를 배워가면서 혹은 캐나다식 영어에 익숙해지는 동안 저지를 실수에 관대해 질 필요가 있습니다. 모든 사람들이 새 언어를 배우는 동안에는 많은 연습이 필요하다는 것을 알고 있습니다. 사람들은 당신의 노력에 감탄을 보낼 것입니다. 당신의 실수나 오해를 기꺼이 받아들이고 웃으며 넘어갈 수 있어야 합니다. 실수를 할 적마다 그 실수 하나 하나를 고치려고 애쓸 필요는 없고 그저 관대히 받아드리세요.



다른 이를 도움으로써 자신을 돕는 방법

"집에서 별로 할 일도 없고 특별한 계획도 없이 빈둥거리고 지내다 보면 금세 우울증에 빠지게 되더라고요. 꼭 동물원에 갇힌 동물 같다는 생각도 들고. 그냥 먹고 아무 일도 하지 않으니까요. 그래서 자원봉사를 할 생각을 했죠. 자원봉사 일을 하고 나서부터 기분이 한결 좋아지더군요. 지금은 늘 무언가 할 일이 있고 하루 혹은 주 단위로 계획을 세우고 살아가게 되었고요."

-콜롬비아에서 온 셀리나

여러분 주변에 살고 있는 사람들을 도와주는 일, 여러분 자신을 기분 좋게 만드는 방법일 것입니다. 자원봉사를 함으로써 당신은 당신의 시간과 기술, 지식 등을 다른 이들과 함께 나눌 수 있습니다. 캐나다에서는 굉장히 많은 사람들이 자원봉사를 하고 있습니다. 자원봉사라면 글자 그대로 돈을 받지 않고 일을 해주는 것인데, 돈은 받지 않는 일이지만 이 일을 통해서 다양한 사람들을 만날 수 있고 그런 사람들을 통해서 일자리를 구할 수도 있고 좋은 친구를 사귄 수도 있습니다. 특히 새 이민자들에게는 자원봉사를 통해 "캐네디언 익스피어리언스", 즉 캐나다에서 취업을 할 때 고용주들이 흔히 물어보는 캐나다 취업 경험을 얻을 수 있는 기회가 되기도 합니다. 급료를 받는 직장을 찾을 때는 자원봉사를 했던 곳에 추천장을 부탁할 수도 있습니다.

굉장히 다양한 자원봉사 기회가 여러분을 기다리고 있습니다. 한 예로 여러분의 모국에서 이민 온 사람들을 돕는 기관에서 일을 할 수도 있습니다. 이런 일을 하다보면 새로운 문화에서 살아가면서 받는 스트레스도 많이 줄일 수 있을 겁니다. 다른 예로 여러분이 살고 있는 지역의 모든 사람들을

다른 이를 도움으로서 나를 돕는 방법

대상으로 하는 기관에서 일을 할 수도 있는데 이런 경우에는 영어를 연습할 기회도 되고 여러분 모국의 문화를 다른 사람들에게 소개할 기회도 갖게 될 것입니다.

자원봉사는 자신 스스로가 즐기면서 해야 할 일이라는 걸 명심할 필요가 있습니다. 나이 드신 분들과 함께 지내는 일을 좋아한다면, 병원을 방문해서 노인들을 위로해 드리거나, 집에 혼자 사시는 분들에게는 음식 배달을 해 드리거나 혹은 양로원에 찾아가서 말벗을 해 드리는 일 등을 할 수 있을 겁니다.

시간도 다양해서 어떤 이들은 매일 자원봉사를 하는 반면 한 달에 몇 시간씩 하는 사람들도 있습니다. 자원봉사에 할애하는 시간은 여러분의 현실에 맞추어서 결정해야 합니다. 시간에 쫓기면서 자원봉사를 하는 건 좀 무리가 될 테니까요. 지역사회 단체에서는 지역 신문에 자원봉사자를 구한다는 광고를 내기도 합니다. 살고 있는 지역의 도서관에서도 그 지역 내 봉사기관의 목록을 살펴보면서 자원봉사 자리를 찾아 낼 수 있고요. 아니면 여러분이 관심 있는 분야의 기관에 직접 전화를 걸어서 자원봉사 신청을 할 수도 있습니다.

연습해보기

이 연습을 통해 자원봉사에 대해 생각해 볼 기회를 갖게 될 것입니다.

1. 왜 자원봉사를 하고 싶은지 세 가지 이유를 적어보세요.

다른 이를 도움으로서 나를 돕는 방법

2. 자원봉사자로서 하고 싶은 세 가지를 적어보세요. 예를 들어 행사 진행이나 아이들을 위해 요리 해주기 등등.

3. 자원봉사를 하고 싶은 세 가지 장소를 적어보세요. 예를 들어 교회, 병원 혹은 극장 등등.

4. 어떤 유형의 사람들과 함께 일을 하고 싶은 지 적어보세요. 예를 들어 아이들, 여성 혹은 수감자 등등.

요리하기와 "팔럭(Potluck)"

"나는 미혼이고 혼자 살기 때문에 지금은 직접 요리를 합니다. 요리하기가 쉽지가 않더라고요. 전에는 별로 요리 할 일이 없었거든요. 요리하기 그거 정말 힘들데요."

- 이란에서 온 만수어

집에서 요리하기 모국에서 먹던 음식 맛, 그 냄새, 그리울 겁니다. 낯선 음식, 별로 좋아하지도 않는 음식을 먹기란 참 고역이죠. 새 문화권에서 살아가는데 따른 스트레스가 자꾸 쌓여만 갑니다. 새로 이주한 사람들 중에는 요리 정도는 너끈하게 하고도 남는 분들이 많습니다. 하지만 다른 분들은 캐나다로 이주한다는 자체가 이제 새로 요리하는 법을 배워야 한다는 슬픈(?) 현실을 반영할 뿐입니다. 한 예로, 브라질에서 온 한 이민자의 경우, 거의 매주 고향에 있는 어머니께 전화로 저녁식사 만드는 법을 물어 보느라 어머니와 사이가 더 좋아졌다고 하네요.

캐나다는 다민족, 다문화 국가입니다. 엔간한 도시에선 세계 각국의 음식을 모두 맛 볼 수 있으니까요. 작은 도시에 산다면, 아마 인터넷이나 전화로 주문을 하거나 근처의 좀 더 큰 도시로 나가면 이런 다양한 음식을 맛 볼 수 있을 겁니다.

월 만들어 먹어야 할지 전혀 감이 잡히지 않는다면, 모국에 있는 가족이나 친구들한테 도움을 청하세요. 요리 책을 보내 달라고 부탁을 하든지, 조리법을 적어서 보내달라고 말이죠. 아니면 집 근처에 있는 도서관에 가면 영어나 기타 다른 언어로 쓰인 각 나라별 요리 책을 구해 볼 수 있을 겁니다. 그리고 또 한가지 방법은 인터넷. 수많은 조리법을 만나 볼 수 있습니다.

패스트 푸드. 햄버거나 피자, 칩 같은 음식들. 빠르고 쉽게 먹을 수야 있겠지만 건강엔 별 도움이 되지 않으니까 가능하면 집에서 요리를 하세요. 새

요리하기와 팔럭 (Potluck)

문화에서 제대로 적응하고 살아가려면 우선 건강해야 되고 건강 하려면 건강 음식을 먹어야 하지 않겠어요? 그리고 한 가지 더, 집에서 음식을 만들어 먹으면 그게 곧 돈을 아끼는 방법이기도 합니다. 밖에서 사 먹는 음식은 너무 비싸잖아요.

친구들을 집으로 초대해서 당신이 직접 만든 음식을 대접해 보세요. 혹은 사람들을 "팔럭" 파티에 초대해 보는 건 어떨까요. "팔럭"은 초대 받은 사람들이 각자 자신의 음식을 준비해서 모이는 파티입니다. 그렇게 하면 다양한 문화의 음식을 한 눈에 맛 볼 수 있는 재미있는 시간이 될 겁니다. 여러분이 직접 만든 음식이 별로 신통치 않더라도 너무 걱정 마세요. 연습을 조금만 더 하면 금방 좋아질 테니까요.



당신 자신에게 그리고 친구들과 가족에게 편지 쓰기

"모국에 있는 친구들한테 편지를 써서 내가 지금 느끼고 있는 것들을 얘기해 주는 건 좋은 생각일 거예요. 적어도 그 친구들은 나를 잘 알 테니까 지금의 나를 잘 이해해 줄 거거든요. 보통 한 페이지를 쓰고 나면 쓸 거리가 너무 많이 붙어서 열 페이지를 넘기기 일쑤죠. 그럴 땐 내가 책을 써도 되겠구나 싶기도 해요."

-나이지리아에서 온 우케

한 새 이민자는 캐나다에서 혼자 살면서 외로울 때마다 편지 쓰기를 통해 외로움을 극복하곤 했다고 합니다. 또 다른 이민자는 편지는 썼지만 부치지는 않았다고 하네요. 그 이민자의 말에 따르면 편지를 부치면 가족들이 걱정을 하게 될까봐 그랬다고 합니다. 하지만 편지를 쓰는 동안 기분이 훨씬 좋아졌다고 합니다. 또 다른 이민자는 인터넷 채팅을 통해 새로운 삶을 살아가는 얘기를 나누면서 힘을 얻는다고도 하구요.

어떤 이민자는 일기를 쓰기도 합니다. 혹시 일기를 쓸 계획이 있다면 매일 일정한 시간을 따로 할애해서 일기 쓰기를 해 보세요. 무슨 얘기를 쓸 것인지, 얼마나 길게 쓸 것인지는 중요치 않습니다. 중요한 건 일단 시작하는 거죠. 일기는 우리들 인생의 풍요로움, 고통, 즐거움, 스스로 내린 혹은 강제로 내려진 슬한 선택들을 기록할 수 있는 수단입니다. 무얼 쓸까 생각하는 그 순간에 삶에 대한 당신의 생각에 변화가 올 지도 모르죠. 글쓰기 자체를 통해 당신 자신이 지닌 고민거리에 대한 해답을 발견할 수도 있을 겁니다.

당신 자신에게 그리고 친구들과 가족에게 편지쓰기

일기를 쓰겠다고 결정을 했으면 일단 공책을 사세요. 그리고 이 공책은 일기 쓰기 이외에는 쓰지 말구요. 비싼 걸로 살 필요도 없겠죠. 그리고 매일 적당한 시간을 정해서 써보도록 하세요. 이른 아침 혹은 저녁식사를 마치고 말이죠.

연습해보기

일기 쓰기를 연습해 보세요. 다음과 같은 문장으로 시작되는 문단을 한 번 만들어 보는 건 어떨까요.

- 내가 캐나다에 온 이유는 ...
- 나는 이런 일을 할 때 가장 행복하다 ...
- 내가 집 생각을 할 때 제일 보고 싶은 건 ...
- 난 이런 걸 두려워하는데 ...
- 내년엔 난 이런 걸 꼭 하고 싶은데 ...
- 작년에 나는 ...
- 내가 캐나다를 좋아하는 이유는 ...
- 난 이런걸 자랑스럽게 여긴다 ...
- 오랜 친구들은 나를 좋아한다. 왜냐면 ...
- 새 친구들은 나를 좋아한다. 왜냐면 ...

명절 보내기

"캐나다 와서 처음 맞은 새해에 난 완전히 혼자였어요. 아는 사람이 하나도 없었거든요. 내가 그날 하루 종일 뭘 했는지 아세요? 그냥 막 울었어요. 올 새해는 좀 달랐죠. 내 친구들과하고 파티를 했거든요. 서로 선물도 주고 받았구요. 서로 얘기도 많이 하고 먹기도 많이 먹었죠. 근데 이번에도 난 울었어요. 하지만 이번엔 기뻐서 울었습니다."

- 일본에서 온 시카코

명절에 혼자 쓸쓸하게 보내지 않으려면 미리 준비를 해야 합니다. 캐나다에선 크리스마스, 새해, 추수감사절을 가족들과 함께 보내는 큰 명절로 여기죠. 이런 명절엔 떨어져 살던 가족들도 모두 고향으로 돌아가 가족들과 함께 시간을 보내기 마련입니다. 한국의 추석이나 설날처럼 말이죠.

이런 명절을 특별하게 여기진 않는다고 해도 주변에 있는 사람들이 모두 지난 명절엔 이렇게 재미있게 보냈다는 둥 얘기를 하고 있는 걸 듣고 있으면 마음 한 쪽이 착잡해 질지도 모릅니다. 그래서 이런 명절이 다가오면 더 외로움을 타게 되는 거구요.

이런 캐나다 명절 말고도 여러분 모국의 고유한 명절도 있겠죠. 그런 명절엔 혼자 지내지 말고 친구들을 초대해 보세요. 아니면 식당 같은 곳에서 작은 파티를 열어 보는 것도 좋겠죠.

명절 보내기

만일 명절에 친구들도 만날 수 없는 상황이라면 이런 건 어떨까요. 자원봉사를 하는 겁니다. 병원이나, 양로원, 홀리스 보호소 같은 곳에서 외로운 사람들을 돕다 보면 내가 겪고 있는 외로움 정도는 쉽게 잊어버리지 않을까요.



책에 적혀 있지 않은 캐나다 식 예절 배우기

"정말 당황했어요. 지금도 이 얘길 하니까 얼굴이
막 달아오르네요. 내 평생 나이프나 포크로 밥을
먹어 본 적이 없었거든요. 중국에선 젓가락으로
뭐든 다 먹을 수 있거든요. 비행기에서 처음
나이프랑 포크를 써서 밥을 먹는데 도대체 어떻게
먹어야 하는 건지 알 수가 없잖아요. 지금도 캐나다
친구들이랑 밥을 먹게 되면 적잖이 불편하답니다.
그 친구들이 내 테이블 매너를 보고 웃으면 어쩌나
싶어서요."

- 중국에서 온 장

모든 문화는 각기 다른 형태의 예절과 행동에 대한 지침을 갖고 있습니다. 이런 지침들은 책에 적혀 있는 것도 아니고 아주 어렸을 때부터 자연스럽게 익혀온, 모든 사람들이 당연하게 여겨온 것들입니다. 이제 캐나다 문화로 이주해 온 당신은 캐나다 식 예절과 규범을 배울 필요가 있겠지요. 혹시 사람들과 어울리다가 그 사람들이 당신의 행동에 부정적인 반응을 보인다면 아마도 당신이 무언가 캐나다 식 예절에 걸맞지 않는 행동을 했기 때문일 겁니다. 당신이 생각하기에 지극히 정상적인 행동, 예를 들자면 당신 모국의 식사 예절 같은 것도, 이곳 캐나다인들 에게는 좀 이상하게 비칠 지도 모르죠. 그 반대로 캐나다인의 식사 예절도 당신 모국의 그것에 비추어 보면 좀 별나게 보일 지도 모르지요. 아마 어떤 경우엔 캐나다인이 하는 행동이나 말이 굉장히 무례하다고 여길 수도 있을 겁니다.

책에 적혀 있지 않은 캐나다식 예절 배우기

이런 식의 성문화되지 않은 지침들은 사회적 관계에 큰 영향을 끼치기도 합니다. 교우관계, 애정관계, 혹은 직장생활에 까지 말이지요. 처음 캐나다에 왔을 때, 이런 문제에 도움을 줄 만한 책을 찾기가 쉽지 않을 겁니다. 직접 부딪혀 보고 배우는 수밖에 없죠. 또 스트레스 쌓이는 일이네요.

아르헨티나에서 이주해 온 와그너는 이 성문화되지 않은 규범들에 대해 이렇게 말합니다. "절대 늦으면 안돼요. 정각에 도착해야 하구요. 직장 상사하고 얘기 할 때 눈을 똑바로 쳐다보아야 합니다. 만일 시선을 회피하거나 하면 상사는 저 친구 뭔가 좀 수상하다고 생각을 하거든요. 성인 여자를 부를 때는 꼭 'Woman'이라고 해야 해요. 만일 'Girl'이라고 했다간 자기를 모욕하는 걸로 여길 지도 모르거든요."

혹시 이런 규범 중에 하나를 어겼다고 느꼈다면 우선 해야 할 일은 당신이 그런 행동을 했는지 정확히 인지해야 한다는 겁니다. 당황해 하거나 화를 내기보다는 옆에 사람에게 무엇이 잘못되었는지 솔직하게 물어보고 어떻게 해야 하는지 조언을 구해 보세요. 그렇게 하면 분위기도 자연스럽게 웃어넘기는 분위기로 전환이 될 수도 있으니까요. 이런 과정을 통해 새 삶을 꾸려나가는 데 필요한 또 한가지 방법을 배우는 거죠.

연습해보기

이 연습을 통해 성문화되지 않은 규범들을 알아보는 시간을 갖게 될 것입니다.

캐나다 식 예절이나 규범들을 지키지 않았다고 느껴 본 적이 있나요? 세 가지 경우를 적어 보세요. 각각의 경우에 무슨 일이 있었고 어떻게 느꼈으며 어떻게 그 상황을 벗어났는지 적어보세요. 이런 상황을 가지고 영어 교실에서 혹은 다른 친구들과 함께 토의하는 시간을 가져 보세요.

책에 적혀 있지 않은 캐나다식 예절 배우기

경우 1.

경우 2.

경우 3.

새로운 정체성 세우기

"고향에선 변호사였습니다. 풍요한 삶을 살았다고 할 수 있겠죠. 큰집에서 살면서 애들도 보고 집안 일도 거드는 하인들도 몇 데리고 있었거든요. 차는 벤츠를 몰고 다녔구요. 근데 캐나다에선 착착한 아파트에서 살고 차도 중고차를 몰고 다녀요. 지금까지 제대로 된 직업이란 여성보호소에서 상담원으로 일하는 게 전부고요. 내가 전에 변호사였다고 하면 아무도 믿질 않더군요."

- 가나에서 온 에시

이민은 새로운 삶을 시작할 기회가 됩니다. 그런데 이 새로운 삶은 때론 긍정적인 면으로 다가오지만 때론 부정적인 면을 보여주기도 하지요. 긍정적인 면으로 본다면 당신이 어떤 세상에서 살아가더라도 당신 내부엔 변하지 않는 당신만의 정체성이 자리잡고 있다는 것입니다. 하지만 부정적인 측면을 본다면 지금까지 나를 지탱해준 기존의 나를 버리고 무언가 다른 정체성으로 나를 변화시켜야 한다는 것입니다.

성공한 이민자들의 경우를 보면 그분들은 그들의 기존 정체성과 새로운 정체성 사이의 공간을 잘 파악하고 있다는 것입니다. 중요한 건, 새로운 정체성을 만들어 가는 과정에 힘을 쏟아 넣는 동안 기존에 당신이 갖고 있던 정체성을 포기하지 말아야 한다는 것입니다. 이 과정은 아마 평생을 갈지도 모릅니다.

한 이민자는 이런 얘길 합니다. "전에 내가 모국에 살 때는 희망도 없었고 일자리도 없었어요. 여기서 여전히 좀 고생을 하긴 합니다만 절망적이진 않아요. 오히려 자신감이 생겼다고나 할까요. 이곳이 안전하기 때문일 겁니다. 지금은 혼자 지내기에 훨씬 익숙해졌구요. 터키에 있는 우리 식구들은 이런 나를 이해할 수가 없을 거예요. 아마 나한테 무슨 문제가 있는 건 아닌가 생각하겠죠."

새로운 정체성 세우기

당신이 모국을 방문한다면 당신 자신의 변화된 모습을 보게 될 것입니다. 고향에 가서도 낯설다는 느낌이 들지도 모르죠. 다시 캐나다로 돌아왔을 땐 두 세계의 괴리감이 자못 크게 번졌을 수도 있을 거예요. 고통스러울 수도 있지만 이것도 이민자가 각오해야 할 한 과정이라고 생각하셔야 합니다.

연습해보기

이번 연습은 당신의 기존 정체성과 새 정체성 사이의 연결고리를 찾아보는 연습입니다.

1. 어디서 살건 상관없이 변하고 싶지 않은 나만의 것 다섯 가지를 열거해 보세요.

2. 캐나다에 온 이후로 변화된 나, 세 가지 경우를 적어 보세요.

3. 기존의 내 정체성과 새 정체성 사이의 공통점이 있다면 세 가지를 적어 보세요.

남자친구, 여자친구 만들기!

"우선 해야 할 일이야 일단 영어를 배우고 더 나은 교육을 받고 미래를 준비하는 것이겠죠. 모든 사람이 다 돈이 필요하고 좋은 직장이 필요하니까요. 하지만 그런 것 말고 다른 무엇이 역시 필요하지 않겠어요? 제 남자친구는 캐나다 사람인데요 ..."

- 베네주엘라에서 온 에리카

우리들 대부분은 살아가면서 친밀한 애정관계를 필요로 하게 마련입니다. 어떤 사람들은 캐나다에 안정적으로 정착하기 전에는 이런 감정들을 무시하고 살기도 합니다. 또 다른 사람들에게 그런 오랜 기다림은 고립감과 외로움을 더하는 길이기도 하구요.

캐나다로 이주한다는 것은 데이트에 익숙해진다는 것을 의미할 수도 있습니다. - 아마도 모국에서라면 그렇게 하지 않을 지도 모르니까요. 당신은 데이트를 하는 것이 어색하고 두려운 것이라고 생각할 수도 있습니다. 예를 들자면, 캐나다에서는 어떤 다른 나라나 문화에 비해 남녀 평등의 비율이 더 높다고 할 수 있는데 여자가 남자에게 먼저 데이트를 하자고 신청하는 것이 별 이상한 일이 아닙니다. 그리고 데이트를 할 때 여자가 계산서의 반을 지불하는 것도 전혀 이상한 일이 아니구요. 이러한 문화적, 성별의 차이가 애정관계를 시작하는 데 걸림돌이 될 수도 있을 것입니다. 그렇다고 포기한다는 것은 아니 될 말씀. 만일 그 사람이 더 각별한 관계를 당신과 맺고자 한다면 당신 두 사람은 이런 장벽을 넘어설 방법을 발견하게 될 것입니다.

여기, 이라크에서 새로 이주한 갈랩은 다른 견해를 보여주고 있습니다. "주말에 나는 바에 가곤 합니다. 대부분의 손님들은 캐나다인 이죠. 나는 제법 잘 생긴 편이고 좋은 옷을 걸쳤으며 내 영어도 괜찮은 편입니다. 의사소통 하는 데 전혀 지장이 없는 거죠. 곧 여자들과 어울려 춤을 추기 시작합니다. 하지만 시간이 흐르면서 이상한 결과가 나타나더군요. 그건 내가 이민자이기 때문이더군요. 사람들은 나에게 대해 잘 모르면서도 단지 내가 이민자니까 차도 없고 돈도 별로 없을 거라고 생각을 하더군요. 그래서 같이 어울리던 여자들도 더 이상 나와 계속 춤을 추려고 하질 않아요. 하지만 11개월 전에 현재 재 여자친구를 만났습니다. 저와 같은 사람들에게는 흔치 않은 경우죠."

당신은 캐나다가 당신의 모국보다는 성적인 면에서 더 개방적이라는 사실을 발견했을 것입니다. 동성연애도 이곳에서는 더 자연스럽게 받아들여지고 있습니다. 어떤 새 이민자들에게는 이런 점이 그들의 문화와 종교적 신념에 역행하는 어려운 점이 될 수도 있습니다. 하지만 다른 사람들은 이런 개방적인 풍조가 그들이 지녔던 기존의 틀에서 벗어나는 보다 안전하고 환영 받는 점이 될 수도 있을 것입니다.

많은 사람들이 섹스에 대해 얘기하는 것을 당혹스럽게 생각합니다. 어떤 이들은 아예 그런 얘기를 하는 것 자체를 좋아하지 않습니다. 하지만 당신의 애정관계가 진전되면서 당신과 파트너 사이에 성적인 접근이 더 자연스러워지기 전에 안전한 섹스와 피임법에 관해 얘기를 나누는 것은 또한 중요한 일입니다. 이러한 방법은 예기치 않은 임신이나 성적인 질병으로부터 당신 자신과 파트너를 보호하는 길이 될 것이기 때문입니다.

당신은 또한 이런 관계로부터 당신이 무얼 기대하고 있는지에 대해, 그리고 당신과 파트너의 시간을 즐길 수 있도록 하기 위해 당신이 무엇을 할 수 있는지에 대해 서로 얘기를 나눌 필요가 있습니다. - 친구 사이로서 그리고 연인으로서 말이죠.

남자친구, 여자친구 만들기

연습해보기

1. 캐나다에서 하는 데이트와 당신의 모국에서 하는 데이트를 비교해 본다면?

2. 당신의 친한 친구들을 모국에서는 어떻게 만나게 됐나요?

3. 캐나다에서 여자친구나 남자친구를 사귄 생각이 있나요? 있다면 어떻게 사귄 생각인가요?

건강과 즐거움을 위한 운동하기

"나는 달리기를 좋아해요. 특히 무슨 문제가 있거나 하면 달리면서 생각해 보는 거죠. 슬프거나 기쁘거나 일단 달리고 보는 겁니다. 모국에 있을 때도 그랬고 지금 여기서도 마찬가지죠. 달리는 게 좋아요."

- 러시아에서 온 이리나

건강을 유지하는 것이 당신을 보기 좋게 만드는 길이고, 기분 좋게 만드는 길이고, 에너지가 충만하게 만드는 길이 될 겁니다. 자기 몸을 제대로 돌보지 않고 음식도 제대로 먹지 않고 운동도 하지 않는다면, 거기다 잠도 충분히 자지 않는다면 결과야 뻔하죠. 늘 피곤해 빠져 지낼 테고 산다는 게 비참해 지는 거 아니겠습니까. 새 사회에서 적응해 살아가려면 이런 점들을 주의해야 하는데 말이죠.

운동이야말로 당신의 몸과 마음을 기분 좋게 만드는 최선의 길 아닐까요. 재미있는 운동을 하나 발견해 보세요. 그래서 그 운동이 당신 삶의 일부가 되도록 말이죠. 전에 모국에서 즐기던 운동이 있다면 계속 그 운동을 해보면 어떨까요. 커뮤니티 센터 등에 가면 다양한 운동기구와 공간이 마련돼 있으니깐요. 이런 방법도 있어요. 혼자 하는 운동이 따분하다면 공고를 붙여서 같은 종류의 운동을 함께 할 사람들을 모집하는 겁니다. 도서관이나 커뮤니티 센터, 슈퍼마켓 등에 공고를 붙일 수 있을 겁니다.

걷기야말로 그 중에서도 최고의 운동이 아닐까 싶네요. 그저 편안한 신발 한 켤레만 있고 가고자 하는 목적지만 있으면 되는 운동이니까요. 혼자 그냥

건강과 즐거움을 위한 운동하기

걸어가면 되잖아요. 아니면 친구하고 도란도란 얘기도 하면서 걸거나. 혹시 날씨가 좋지 않아서 밖에서 걸기가 뭐하면 쇼핑몰 안에서 쇼핑하면서 걸어보는 것도 나쁘지 않을 거예요.

수영 역시 굉장히 좋은 운동이죠. 많은 커뮤니티 센터에서 수영시설을 이용할 수 있습니다. 무료 시설도 있고 적은 이용료를 받는 곳도 있습니다.



스트레스 대처법

"세인트 케서린 같은 작은 도시에서는 별 문제 없이 잘 살아가는데 토론토 같은 대도시에만 가면 스트레스를 너무 받아요. 대도시 같은 곳에 살게 된다면 틀림없이 우울증에 빠지거나 몸에 병이 나거나 그럴 겁니다. 너무 많은 사람들이 복적이고 이민자들은 많은 문제를 안고 살아갑니다. 대도시에서 살아가려면 좀 용감한 사람이 되어야 할 거예요. 세인트 케서린이 나한테는 딱 알맞은 곳이에요. 친구 사귀기도 토론토보다 훨씬 쉽구요."

- 루마니아에서 온 블라드

살아가면서 에너지가 고갈되었을 때 종종 스트레스가 찾아오곤 하죠. 스트레스는 일상생활의 일부분이 된지 오래이기도 하구요. 새로운 나라에서 새 삶을 시작한다는 건 그 중에서도 정도가 심한 스트레스가 될 것입니다. 새로운 일자리를 알아보고 앞으로 살아갈 집을 찾고 혹은 평소 같으면 즐거운 마음으로 사람들을 만나고 새 친구들을 사귀는 그런 시간들조차도 이런 새로운 상황 앞에선 적잖은 스트레스로 여러분을 괴롭힐 것이 분명합니다.

스트레스를 없애 버리는 건 불가능하겠죠. 하지만 스트레스도 잘 관리만 한다면 그렇게 심한 타격을 입지는 않을 겁니다. 이런 방법은 어떨까요. 스트레스를 받을 때마다 이민 오기 전에 스트레스 해소법으로 하곤 하던 일들을 계속 해보는 겁니다. 새로운 곳이라고 해서 특별한 해소법을 찾기보다는 기존의 활동을 계속 해보는 거죠. 새로운 방법이 필요하시다고요? 어떤 방법이 되어도 좋겠죠. 스트레스로 날카로워진 당신의 기분을 가라앉힐 어떤 방법이라도 일단 시도를 해보는 것이 최선의 방법이 아닐까요.

스트레스를 다루는 이런 방법을 소개해 봅니다. "지금 내 생활은 스트레스의 연속이에요. 특히 내 두 아이를 생각하면 더 그래요. 내 아이들은 지금 아직도 내 고향에 있거든요. 아이들 생각만 하면 마음이 아파서 고향엔 전화도 없어서 애들하고 통화도 할 수 없어요. 이민국에 가서 이것저것 노력도 많이 했지만 아이들을 데려오는 일은 쉽지도 않고 시간도 참 많이 걸려요. 왜 내가 이렇게 스트레스를 받고 있는지 이해가 가지죠? 스트레스가 쌓일 때마다 애들 사진이나 애들이 그린 그림 같은 걸 보면서 기분을 달래죠. 그것도 모자라면 아예 지금 갖고 있는 고민거리에 문을 닫아 걸어버리고 기타를 쳐요. 그리고 노래를 불러봅니다. 그럼 기분이 좀 나아지죠. 지금은 주위 사람들이 나보고 자기들을 위해 노래를 불러달라고 하기도 하데요. 그 사람들한테 노래를 불러주고 나면 자기들도 기분이 좋아졌다며 고마워하기도 합니다. 내가 그 사람들에게 도움이 되었다니 나도 기분이 좋죠. 나도 이 사회에 작은 기여를 하고 있다고 나 할까요."

스트레스 해소에 도움이 되는 조언들

스트레스를 해소하는데 이런 방법들을 참고해 보세요.

1. 융통성을 가지세요 - 변화시킬 수 있는 것과 없는 것을 구분할 줄 알아야 하겠죠. 변화시킬 수 있고 통제가 가능한 것들에 보다 집중해 보세요.
2. 가능한 많이 웃으세요 - 긴장을 풀어줍니다. 농담을 많이 하면 좋겠구요. TV에서 신나는 영화를 보거나 만화책을 읽어보는 것도 도움이 됩니다.
3. 심호흡을 천천히 해보세요 - 잠시 하던 일을 멈추고 깊이 심호흡을 해보세요. 당신의 몸과 마음이 한결 가벼워집니다.
4. 실수에 너무 엄격하게 굴지 마세요 - 실수를 좀 했다고 자신을 너무 질책하지는 마세요. 완벽한 사람은 없잖아요. 실수를 통해 배운다고 생각해 보세요.
5. 한 번에 하나씩 문제점들을 다루어 보세요 - 한꺼번에 여러 가지 문제로 고민하지 마시고 한 번에 하나씩만 생각해 보세요. 일을 풀어가기가 훨씬 쉬워집니다.

6. 누군가에게 고민을 털어놔 보세요 - 당신의 걱정거리를 누군가와 나눌 수 있다면 고통은 반으로 줄어줄 거예요. 단지 얘기를 나누는 것만으로도요. 친구나 직장동료들에게 고민거리를 털어 놔 보세요.
7. 슬픔이 찾아오면 받아들이세요 - 슬프고 고통스러운 일들이 일어나면 한 번 크게 심호흡을 하고 슬픔 그 자체를 받아들여보면 어떨까요. 어차피 찾아온 고통이라면 일단 받아들이고 슬픔이 스스로 찾아 들 때까지 기다려 보세요. 영원한 슬픔도 없는 법이니까요.
8. '아니오'라고 말하는 법을 배우세요 - 당신이 할 수 있는 일에는 한계가 있어요. 모든 일을 혼자서 다 하려고 하지 말고 가끔은 아니, 이 번 일은 안 할래 하고 스스로에게 '아니오'를 외쳐보세요.
9. 신선한 공기를 맞으러 나가 보세요 - 짜증나는 일이 생기면 밖으로 나가서 운동을 하던 산책을 하던 바깥공기를 한껏 들이켜 보세요. 기분이 훨씬 좋아 질 겁니다.
10. 더 많이 놀아봐요 - 그냥 신나게 놀아보세요. 다 잊어버리고 친구들과 함께 즐거운 시간을 갖는 것, 더 좋은 해소법이 없겠죠.
11. 좋아하는 책이나 잡지를 읽어보세요. 독서에 빠져 있다 보면 걱정거리도 어느새 사라져 버릴 거예요.
12. 명상이나 요가를 해 보시는 것도 좋은 방법입니다. 마음의 고요를 찾아보세요.

과거, 현재 그리고 미래를 생각하기

"난 과거를 생각할 시간이 없어요. 왜 내가 과거를
생각해야 합니까? 내 남편은 전쟁통에 죽었어요 난
오직 미래만 생각합니다. 그게 쉬운 일은 아니지만
말이죠."

- 몰다비아에서 온 크리스티나

시간이란 것이 앞으로만 흘러가는 것처럼 보이죠. 하지만 우리 마음속에서
시간은 과거, 현재, 미래로 자유롭게 움직입니다. 새 이민자중에는 과거의
시간에 잡혀있는 자신을 현재로 돌려놓는 일이 쉽지 않다고 생각하는
사람들이 많습니다. 이민 오기 전에 살아왔던 시간과 지금 캐나다에서 살고
있는 자신의 시간 사이의 괴리감을 극복하기가 쉽지 않다는 거죠. 과거에
사로잡혀 있는 시간이 너무 많으면 우울증에 빠지기도 쉽습니다. 그럴
경우엔 상담원이나 종교인들을 찾아가 도움을 청해보세요.

과거에 대해 생각하기를 아예 거부하는 이민자들도 있습니다. 과거의 시간
속에 존재하는 전쟁, 난민촌 등의 기억을 지워버리고 싶기 때문이죠. 그런
분들의 경우라면 현재만을 생각하는 것도 전혀 우리가 아니겠죠. 그게 또한
생존을 가능케 하는 방법일 수도 있구요. 지금은 모든 게 다 안정돼
보이지만 그렇다고 미래가 장미 빛이라고 생각하기도 어려운 일입니다.

과거, 현재 그리고 미래를 생각하기

평범한 상황에서 건강한 사람은 과거, 현재, 미래에 대한 생각 속을 자유롭게 오고 갑니다. 하지만 스트레스를 심하게 받는 상황에서라면 과거에 대한 생각은 잠시 잊고 현재와 미래만을 생각해 보는 것도 건강한 방법일 것입니다. 캐나다에 정착하는 과정에서 과거에 대한 생각을 하지 않을 수가 없습니다. 쉬운 일은 아니죠. 서두르지 말고 시간을 갖고 과거와 현재를 분리해서 생각하는 습관을 길러 보도록 하세요. 친구들이나 상담원에게 도움을 청해 볼 수도 있구요.

연습하기

이번 연습을 통해 어떤 시간대에 대해 가장 많은 생각을 하고 있는 지 알아보도록 합시다.

1. 동그라미 세 개를 그려보세요. 각각의 동그라미는 과거, 현재, 미래를 나타냅니다. 많이 생각하는 쪽의 동그라미를 크게 그리세요. 제일 큰 동그라미가 바로 당신의 생각이 제일 많이 머무는 곳입니다.

2. 제일 큰 크기로 그려진 동그라미의 시간대를 선택한 이유는 무엇인지 적어 보세요.

일이 자꾸 꼬여갈 때 도움을 청하는 방법

"처음엔 나한테 도대체 무슨 일이 일어나고 있는 건지 이해가 안가더라고요. 하루 종일 울기만 하고 잠도 제대로 못 잤구요. 제대로 되는 일이 하나도 없었어요. 그런데 제가 운이 좋았나봐요. 제가 다니던 모스크에 있는 한 분이 그런 저를 유심히 살펴보니 계속 제게 말을 건네시는 거예요. 그 분 덕분에 사회봉사 상담자를 찾아갈 수 있었어요. 그 다음 번에 이런 일이 다시 생겼을 땐 이제 어떻게 해야 할 지를 알았죠. 당장 정신과의사에게 상담을 하러 갔어요. 우울증은 그냥 내버려두면 절대 안 될 증상이에요."

- 시리아에서 온 파리다

새로 이주해 온 나라에서 혼자 살아가기란 정말 힘들죠. 모든 걸 다시 시작한다는 건 흥분되는 일이긴 하지만 한편으론 좀 무서운 일이기도 하죠. 할 일이 너무 많게 여겨지기도 하구요. 이렇게 새로운 상황에 적응해 가는 과정은 시간이 지날수록 점점 더 힘들어 지기만 합니다. 급기야 며칠 동안 의욕을 잃고 축 쳐져 있는 상태를 보내기도 하구요. 그런 상태에서 어떤 사람들은 과음을 하거나 심지어 마약을 복용하는 경우도 있습니다.

혹시 여러분 중에 이런 의욕상실을 경험하고 있는 분이 있다면 우울증에 빠졌다고 볼 수 있을 겁니다. 우울증에 걸리면 입맛도 없고, 불면증에 시달리기도 하고, 늘 축 쳐진 상태를 경험하게 됩니다. 우울증에 걸린 사람들은 평범한 생활에 적응하기가 자꾸 어려워짐을 경험하고 심지어

일이 자꾸 꼬여갈 때 도움을 청하는 방법

대인 기피증마저 생긴다고 합니다. 혹 굉장히 폭력적이거나 무서운 경험을 한 적이 있다면 그런 기억들이 캐나다에서 살아가는데 여전히 큰 어려움이 될 수도 있습니다. 캐나다는 안전한 나라지만 과거의 기억에 사로잡혀 있다면 현실 생활에 큰 어려움을 겪을 수도 있습니다.

슬픔에 빠지거나 두려움에 사로잡히는 현상은 새로운 나라에 이주해 온 사람들에게 흔히 일어나는 현상일 수 있습니다. 하지만 이런 현상이 장기간 지속된다면 다른 이들의 도움을 요청할 시기라고 보셔야 합니다.

캐나다에서는 정신적인 고통에 대한 도움을 청하는 사람을 이상하다거나 좀 모자라는 사람이라고 보는 일은 거의 없습니다. 보통 그런 사람들을 민감한 사람 정도로 인식할 뿐입니다. 의사, 사회사업가, 심리학자, 상담가, 종교지도자 등의 사람들이 이런 종류의 문제에 도움을 줄 수 있습니다. 당신의 상황에 어떤 식으로 대처해야 하는지 그리고 어디서 도움을 받을 수 있는지 이런 사람들로 부터 도움을 받으실 수 있습니다.

죽음에 대한 생각을 자주 하거나, 자살 충동을 느끼고 있다면 지체하지 말고 가까운 병원을 찾아가세요. 병원직원들이 다 알아서 도와드릴 겁니다.

대부분의 도시에는 응급상황에 대비해 전화 상담원이 상주하고 있습니다. 24시간 서비스이므로 어떤 시간이나 도움이 필요하면 전화를 걸어 고민을 상담할 수 있습니다. 이런 서비스를 **Distress Centre** - 위험 구조 센터 - 라고 부르며 전화번호부 응급번호란에서 찾으실 수 있습니다.

연습하기

다음 열거한 사항들을 읽어보세요. 당신에게 적용되는 항목이 있나요? 만일 있다면 그 상황이 일주일 이상 오래 지속되었습니까? 만일 그렇다면 전문가의 도움이 필요할 단계입니다.

1. 대부분의 시간, 제대로 쉴 수가 없고 가만히 앉아 있을 수가 없다.
2. 스트레스가 쌓이면 술을 마시거나 약물을 복용해야만 한다.
3. 잠을 얼마나 잤던 간에 늘 피곤한 느낌이다.
4. 과음이나 약물을 과잉 복용해서 학교나 회사를 빠지곤 한다.
5. 죽음이나 자살에 대해 생각을 자주 한다.
6. 집중을 할 수가 없고, 뭔가를 기억해 내거나 결정을 내리기가 어렵다.
7. 나 자신에게 정직하다면 나도 내가 술을 너무 많이 마시고 마약을 한다는 걸 알고 있다.
8. 내 자신이 별 값어치가 없는 존재라고 느끼며 늘 죄지은 기분이다.
9. 내가 알고 지내는 친구들은 모두 같이 술을 먹거나 마약을 하는 사람들이다.
10. 늘 모든 것에 걱정이 많다.
11. 화를 자주 낸다.
12. 매일 약물을 복용하면서 살고 있다. 마약은 아니지만 이런 약물이 있어야 하루가 간다.

돈을 제대로 다루는 방법

"캐나다에서 돈 벌기는 정말 어려워요. 에리트리아에서 사업을 시작하려고 하면 그냥 바로 시작하면 되지만 여기선 일단 자본금이 있어야 하더라구요. 커피 한 잔도 여기선 굉장히 비싸잖아요. 커피 한 잔 값을 모국 돈으로 환산해서 생각하다 보면 난 절대 커피 못 마셔요."

- 에리트리아에서 온 아담

캐나다로 이주해 오면 드는 돈이 굉장히 많습니다. 일단 공항에 도착하자마자 써야 할 돈도 만만치 않죠. 살집을 구해야죠, 먹을 음식도 마련해야죠, 게다가 겨울 옷도 사야 하지 않겠어요. 전에 모국에 있을 때 쓰게 구입했던 것들이 여기선 굉장히 비싸죠.

아직 직장을 구하지 못했거나 취업허가를 기다리는 입장이라면 지금 가진 돈으로 생활하기가 빠듯할 겁니다. 모국에서라면 친구나 친척들한테 돈을 빌릴 수도 있겠지만 캐나다에선 누구한테 선뜻 돈을 빌릴 수도 없겠지요.

심지어 먹을 거리를 살 돈도 모자랄 지도 모릅니다. 그럴 경우엔 풀뱅크 - 구호소 - 를 이용할 수도 있습니다. 구호소는 지역단체에서 보통 운영을 하는데 무료로 음식을 나누어줍니다.

만일 당신이 이런 상황에 처해 있다면 화도 나고 짜증도 많이 날 것입니다. 이렇게 살려고 캐나다에 왔나 싶은 심정도 들 테지요.

거기다 한 술 더 떠서 모국에 있는 식구들은 당신이 돈을 보내 줄 거라고 기대하고 있을지도 모르지요. 식구들 생각으로 자기들을 캐나다로 초청할

돈을 제대로 다루는 방법

만한 돈을 모으기가 뭐가 그렇게 어려울까 싶기도 하겠죠. 그 분들은 캐나다에서 살아가는 데 써야 할 돈이 얼마나 들어가는 지 짐작하기가 어려우니까요. 어떤 가족들은 집에 케이블 텔레비전도 있고 난방도 잘 되고 있다니까 당신이 아마 부자가 됐나 보다고 생각할 지도 모르죠. 캐나다에선 이런 시설이 보편화 돼 있지만 나라에 따라선 상당한 돈을 들여야 이런 환경에서 살 수 있는 곳도 있으니까요.

어떻게 해야 할까요? 일단 한 달 예산을 뽑아 보도록 하죠. 아무리 수입이 적다고 해도 예산을 미리 산정하고 나면 씬씀이가 헤퍼지는 걸 막을 수가 있거든요. 그 다음엔 현실적인 재정목표를 세우는 겁니다. 예를 들어, 매달 고향에 돈을 보낼 처지가 못 된다면 일 년에 한 번이나 생일에 한 번씩 돈을 보내는 걸로 계획을 수정하는 일이 되겠지요. 고향에 장거리 전화를 거는 횟수도 좀 줄이거나, 시간을 단축할 필요가 있겠구요. 전화카드를 이용하면 비용을 줄일 수 있습니다. 씬씀이를 아끼는 게 일단 최선의 방법일 거예요. 조금씩만 저축해 나가도 제법 많은 액수를 모을 수도 있으니까요.



캐나다 날씨 즐기기

"나는 겨울을 좋아해요. 쏟아지는 눈을 바라보는 게 좋거든요. 눈은 정말 깨끗해요. 우리 나라는 너무 더워요. 내가 더위를 많이 타거든요. 난 캐나다 날씨가 굉장히 맘에 들어요."

- 소말리아에서 온 사마토르

캐나다로 이주해 오는 사람들은 다양한 계절에 익숙해져야 합니다. 대부분의 이민자들은 봄과 여름을 좋아하죠. 봄과 여름엔 낮 시간도 길고 기후는 따뜻하고 사방에서 꽃도 피어나고요. 사람들도 이런 계절엔 모두 친절하게 보이죠.

반면 겨울은 춥기도 하고 길고 지루해서 견디기가 좀 까다로운 계절입니다. 연중 내내 온화한 기후인 열대지역에서 이주해 온 사람들에게겐 이런 겨울은 견디기가 힘든 계절일 것입니다. 전에는 경험해 본 적이 없는 이런 기후에 적응하려면 적잖은 노력이 필요하겠죠. 일단 두꺼운 겨울 옷을 잔뜩 끼입어야 할거고 눈길에 미끄러지지 않도록 조심해야 합니다.

다른 이민자들은 오히려 이런 겨울을 즐기기도 하죠. 너무 더운 곳에서만 살다가 이런 추운 지방에 오니 오히려 시원하다고 생각하는 사람들도 있고 겨울에 즐길 수 있는 스키나 스케이트 같은 레저도 많이 있거든요.

어떤 사람들에게겐 길고 지루한 이런 계절이 건강에 영향을 미치기도 합니다. 겨우내 햇살 보기가 어려우니 기분이 우울해 지는 현상도 나타나곤 합니다. 이런 현상을 경험하는 분이라면 집안에 있을 땐 조명을 더 밝게 해서 기분전환을 시도해 보는 것도 좋은 생각입니다. 조명을 이용한 이런 가짜 태양도 기분을 밝게 하는 데는 효과가 있으니까요. 그리고 해가 날 적마다 산책을 많이 다니세요. 그러면 기분이 한층 밝아지니까요.

겨울을 잘 보낼 수 있는 방법들

- 적절한 옷을 입는다. - 양말, 장갑, 장화 등을 준비한다. 모직으로 만든 옷이 방한에는 최고입니다.



- 항상 모자를 쓴다. - 신체 부위 중에서 머리가 가장 많은 열을 방출하는 부위입니다. 모자를 늘 쓰고 다니면 보온에 도움이 되겠죠.
- 여러 겹의 옷을 입으세요. 보온 효과도 뛰어나고 더우면 벗어서 들고 다닐 수도 있으니까요.
- 스키나 스케이트 같은 겨울 스포츠를 즐기자 - 스케이트를 배우고 싶다면 가까운 레크리에이션 센터에 가시면 됩니다.
- 학교에 등록을 해서 공부를 해 보는 겁니다. 지루한 겨울이 금새 지나가 버릴지도 모르죠.

개인적인 목표를 세우기

"나는 앞으로 2년 안에 영어를 배우고 직장을 잡을 겁니다. 무슨 직업이든 그건 상관이 없어요. 내 두 딸을 캐나다로 이주시키려면 돈이 필요하거든요. 내 딸들에겐 캐나다에서 살아가는 삶이 우리 나라보다 훨씬 낫다고 생각해요. 아이들은 아직 어리거든요."

- 조지아에서 온 루카

목표를 세우고 살아간다는 건 여러분처럼 새 삶을 찾아 이주해 온 사람들에게만 살아갈 힘을 주는 한 동기가 됩니다. 목표를 세우고 목록을 만들어 보세요. 그 목록은 당신이 왜 이 나라에 왔으며, 여기서 성취하고자 하는 것은 무엇이고 언제 각각의 목표를 달성할 것인지 늘 상기시켜 줄 것입니다. 목표는 여러분이 가고자 하는 방향을 설정해 줄 것이고 얼마나 그 길을 제대로 가고 있는 지 돌아볼 수 있는 계기가 되어 주기도 합니다.

당신의 목표에 대해 생각해 보는 시간을 갖도록 하죠. 만일 당신의 목표가 다음과 같이 설정되었다면 성취하는 것도 어렵지 않습니다.

1. 구체적이다. - 어떤 것을 성취하고 싶은지 확실하게 설정해야 합니다.
2. 우선 순위를 둔다. - 여러 가지 목표가 있을 수 있지만 그 중에서 가장 중요한 순서로 목표를 설정해야 합니다.
3. 시간에 제한을 둔다. - 각각의 목표에 마감 시간을 두고 단계를 설정해야 합니다. 예를 들어 "지금부터 일 년, 혹은 삼 년, 혹은 오 년 안에는 꼭 ..." 이런 식의 계획은 그저 백일몽에 지나지 않겠지요.
4. 성취 정도를 잴 수 있는 목표를 세운다. - 어떻게 목표를 달성한 시기를 알 수 있을 지 생각해 보아야 합니다.

개인적인 목표를 세우기

5. 자신에게 중요한 것을 목표로 세운다. - 목표는 자기에게 굉장히 중요하게 여겨지는 것으로 세워야 열심히 목표를 성취하기 위해 노력을 할 데죠.
6. 현실적이어야 한다. - 목표를 달성하는데 부닥칠 장애물들을 일단 생각해 보세요. 이런 장애를 극복할 대안을 먼저 생각하고 목표를 세워야 겠죠.
7. 보상이 될 만한 목표 - 일단 목표를 성취한 후에는 나에게 돌아올 무언가를 생각해 두는 것도 나쁘지 않을 겁니다.

연습하기

아래 빈칸에 단기, 중기, 장기의 목표를 적어 보세요.

1. 단기 목표 (앞으로 몇 주 혹은 몇 달 이내의 목표)

내가 이 목표를 달성하면 나 자신에게 이런 식으로 보상을 하겠다.

개인적인 목표를 세우기

2. 중기 목표 (앞으로 일 년 이내의 목표)

내가 이 목표를 달성하면 나 자신에게 이런 식으로 보상을 하겠다.

3. 장기 목표 (앞으로 삼 년 이내의 목표)

내가 이 목표를 달성하면 나 자신에게 이런 식으로 보상을 하겠다.

자신만의 일상을 개발하기

"매일 오후엔 커피숍엘 가요. 그렇지 않으면 하루 종일 텔레비전 앞에 붙어 있게 되거든요. 그러면 긴 하루도 그럭저럭 잘 지나가고요. 직장을 잡고나선 시간 내기가 좀 어려워졌지요. 12시간을 일해야 하거든요. 하지만 토요일엔 종일 커피숍에서 시간을 보내요. 이렇게 보내는 시간이 바로 여유를 되찾는 시간이 되거든요."

- 파키스탄에서 온 이크발

규칙적인 일상을 만들어 나가는 건 시간을 유용하게 보내는 데 적잖이 도움을 줍니다. 지금 일을 하고 있거나 공부를 하고 있다면 이미 계획적인 시간을 보내고 있다고 할 수 있겠죠.

아직 영주권을 기다리고 있거나 영어학교가 시작하기를 기다리고 있는 상황이라면 오히려 아침에 일찍 일어나서 하루를 부지런히 시작할 이유가 있는 셈입니다. 그냥 집에서 기다리고 있을 수만은 없으니까요. 규칙적인 일상을 스스로 개척하다 보면 내 주변의 세계가 나와는 동떨어진 무엇이 아니라 내가 속해 있는 한 부분이라고 보일 것이고 그래야 세상을 살 맛도 나는 것이 아닐까요.

불가리아에서 온 울가가 어떻게 시간을 보내고 있는지 살펴보죠. "하루 계획을 세우는 건 생각보다 힘들죠. 너무 여러 가지 일들이 벌어지기 때문에 막상 시도할 엄두가 안 나거든요. 그냥 아무 것도 안 하는 게 더 좋지 않나 싶을 때도 있고요. 하지만 기다릴 일 밖에 없을 땐 그냥 무턱대고 기다리고 있지만은 않아요. 일단 내 생활에 생기를 불어넣을 필요가 있는데 나 같은 경우엔 거리로 나서서 산책을 합니다. 매일 아침 산책을 갔다가 돌아와선 한 시간 가량 뉴스를 보고 오후엔 도서관엘 가죠. 일 주일에 두 번은 영화를 보러 가기도 하구요. 영화가 반값일 때가 있잖아요. 그리고 일요일엔 교회엘 나가죠."

자신만의 일상을 개발하기

일단 일상의 틀을 만들었다면 가능한 그 시간들을 유용하고 값지게 보내도록 해야겠죠. 그런 일상의 틀을 너무 빡빡하게 잡아 놓지는 마세요. 친구를 만나는 것 같은 편안한 시간을 갖는 것도 좋겠네요.

조언 한 마디

다른 이민자들은 어떻게 여유시간을 보내는 방법을 익혔는지 살펴보세요.

- 규칙적인 일상사를 개척해보고 실천해본다.
- 부담스럽게 큰 일거리가 있으면 여러 가지 작은 일로 나눠서 일단 하루에 작은 일 한가지부터 해결해 본다.
- 자원봉사를 한다.
- 간단명료하고 현실적인 목표를 정한다.
- 가끔씩은 지루해 지는 것도 괜찮다는 걸 마음에 담아 둔다.
- 매일 도서관에 가서 책을 읽고 컴퓨터를 이용하면서 여유를 갖는다.
- 산책을 하거나 스포츠 모임에 들어가 활동한다.
- 근사한 카페를 발견해서 매일 몇 시간씩을 보낸다.

차별에 대처하는 방법

"여러 가지 문화가 공존하는 캐나다가 전 맘에 듭니다.
그렇게 다른 문화가 서로 잘 어울리며 살아가는
모습이 멋지잖아요."

- 멕시코에서 온 가브리엘라

대부분의 캐나다 사람들은 여러 다양한 문화에 비교적 개방적이고 그런 문화에 실례가 되는 행동을 하지는 않지요. 맞는 말이지만 가끔은 그렇지 않은 경우가 생기곤 합니다. 어떤 이민자들은 차별에 대처하는 법을 익혀야 하기도 하니까요. 그런 차별은 이곳에서 태어나서 오래 살아온 사람들뿐만 아니라 같은 입장인 다른 이민자들에 의해서도 나타납니다. 차별은 보통 인종이나 문화, 종교, 성별의 차이에서 기인하곤 하죠. 차별을 경험하는 건 정말 가슴 아픈 일이 아닐 수 없습니다. 화가 나는 것도 당연하죠.

보통 집을 구하러 다닐 때나 직장을 구하러 돌아다니면서 이런 경험을 하게 됩니다. 집을 구하러 다니면서 이런 식의 대접을 받아보신 적은 없나요. 집주인이 분명 더 이상 남은 방이 없다고 해서 믿었는데 나중에 보니 여전히 그 방이 남아있는 경우. 집주인이 나를 싫어해서 방을 주지 않았다고 밖에는 설명이 안되는 일이죠. 거기가 더해서 내 인종이나 종교 때문에 이런 피해를 당하는 것은 아닌가 생각하는 것도 무리가 아니죠.

새 이민자들의 가장 큰 고민거리가 직장을 찾는 일인데요 보통 이런 말을 듣기 일쑤죠. "캐나다 경험이 부족해요." 비슷한 기술을 갖고 있고 비슷한 교육을 받은 다른 사람들에 비해 이민자들이 직장을 잡기가 훨씬 더 어려운 것이 사실입니다. 이민자들은 고용주들이 자신을 고용하지 않은 이유가 인종이나 피부색 때문이라고 생각하게 됩니다.

차별에 대처하는 방법

캐나다에는 인종차별이나 기타 다른 차별에 대한 법이 엄연히 존재합니다. 하지만 여전히 차별이 사회 곳곳에서 발생하곤 합니다. 어떤 경우에는 증명하기에는 불분명한 차별이 진행되는 경우도 있습니다.

캐나다에 살고 있는 많은 사람들이 차별을 경험하고 있으며 당신도 이런 경험을 할 수도 있습니다.

그렇다면 내가 차별을 받고 있다는 사실을 알았을 때는 어떻게 해야 할까요? 일단 진정을 하고 냉정하게 사태를 살펴봐야 합니다.



차별에 대처하는 방법

일단 진정이 됐다면 다음에 무엇을 하고자 하는지 결정을 해야 합니다. 이 상황에서 네 가지 선택이 있을 수 있습니다. 첫 번째는 차별이 일어난 상황을 무시해 버리는 겁니다. 그리고 내 자신을 스스로 위로하는 거죠. 두 번째는 그 상황을 가까운 친구나 가족들에게 얘기하는 겁니다. 세 번째는 당신에게 차별을 가한 사람과 직접 대면하는 겁니다. 마지막 방법은 회사의 매니저나 혹은 조합 등의 공식적인 대변단체를 통해 공식적으로 인권위원회에 신고를 하는 것입니다.

이런 방법들이 있지만 결정을 내리기가 쉽지는 않습니다. 결정을 내리기 전에 여러 가지 요소를 우선 고려해야 할 필요가 있습니다. 상황을 다시 한번 생각해 보고 이런 조치들을 취할 만한 상황이 되었는지 살펴 볼 필요가 있겠지요. 지원을 받을 수 있는 요소들을 일단 생각해 봐야 하고 최선의 결과를 미리 예상해 보는 것도 중요합니다. 그리고 마지막으로 꼭 고려해야 할 사항은 나에게 이익이 되는 것과 남에 대한 고려 사이의 균형을 미리 생각해 보는 것입니다.

예를 들어, 공식적인 신고서를 접수하기 전에 신고가 접수 된 후에 당신이 겪을 수 있는 여러 가지 귀찮은 과정들에 대해서도 미리 각오를 해야 할 것입니다. 내 직장 상사가 곤란을 겪을 수도 있고 주위 사람들은 나를 문제아로 취급할 수도 있는 노릇이니까요. 그렇다고 차별 받은 상황을 무시하는 것은 상황을 더 악화시킬 수 있다는 점도 주의해야 합니다. 나뿐만이 아니라 다른 사람들에게도 이런 상황이 재발하는 것을 방지하기 위해서라도 당신의 결정은 중요한 역할을 할 것입니다. 결정을 내리기 전에 이런 문제에 경험이 있을 만한 친구들이나 아는 지인과 얘기를 해보는 것도 고려해 보기 바랍니다.

만일 당신의 피부색이나 인종 때문에 당신을 차별한 사람과 직접 대면하기로 결정을 했다면 당신이 겪은 상황에 동조를 보내고 당신 편에서 줄 사람들과 함께 행동하는 것도 큰 도움이 된다는 점을 기억하시기 바랍니다.

당신만의 커뮤니티

"물론 우리 지역사회에 가까이 지내죠. 그 사람들은 나를 잘 이해하고 도와주기도 하거든요. 그래서 그들에게 계속 설명을 하여줄 필요는 없습니다"

- 티벳에서 온 다콜라

어떤 분들은 무슨 도움이 필요하거나 서비스를 받을 일이 있을 때는 자기 민족의 커뮤니티에서 그런 도움이나 서비스를 받기를 원하죠. 같은 문화적 사고를 갖고 있고 같은 언어를 쓰는 사람들과 함께 일을 하는 것이 더 편한 거야 당연하겠죠. 하지만 이와는 정반대인 경우도 있습니다. 나를 아는 사람이 아무도 없는 곳에서 지극히 개인적인 일을 보려고 할 때는 오히려 내 민족의 지역사회를 벗어나 주류사회에서 일을 처리하고자 할 수도 있으니까요. 그리고 또 어떤 새 이민자들은 자기 민족의 지역사회와 접촉을 꼭 해야 하는지 확신이 서지 않는다고도 합니다.

자기 민족의 지역사회에 대해 다양한 의견을 갖는 것은 물론 잘못된 생각이 아닙니다. 같은 지역사회 안에서도 캐나다에서 어떻게 살아가야 하는지에 대해 제각기 다른 의견을 가지고 있을 테니까요. 알제리아에서 온 힌단이라는 여성은 자기 민족의 지역사회가 너무 보수적이라고 합니다. "우리 지역사회 사람들은 사고방식이 너무 구식이에요. 지금 알제리는 엄청 변했는데도 여기 사람들은 여전히 옛날 사고방식에 젖어 있거든요. 내가 데이트를 한다고 해서 나를 몸쓸 여자로 보는 사람들과 대화를 나누는 것이 얼마나 어려운 일인지 아세요?"

어떤 경우에는 이민자들이 일부러 자기 지역사회를 피하기도 합니다. 전에 모국에서는 좋은 직업에 풍족한 삶을 살다가 캐나다로 와서는 택시 기사나 공장에서 일하는 일이 전부인 직업을 가지며 살아가는 자기 모습을 자기

민족의 지역사회에 알리기가 부끄럽다고 생각하는 분들도 있습니다. 만일 지금 여러분 중에 이런 생각을 하고 계신 분이 있다면 한 번 생각해 보세요. 많은 이민자들이 이 새로운 땅에서 살아남기 위해서 자신의 능력을 제대로 발휘할 수 없는 곳에서 일을 하고 있다는 사실ைய요. 피하고자 하는 그 사람들도 역시 여러분처럼 열심히 살아가고 있다는 사실을 생각해 보세요.

같은 민족간의 그룹에서도 정치적, 종교적으로 다른 부류가 있게 마련입니다. 어떤 부류는 당신에게 맞을 것이고 어떤 부류는 그렇지 않겠죠.

다른 캐나다인들은 같은 민족 내에도 다른 부류가 존재한다는 사실을 잘 모르고 있을 겁니다. 그러니까 지역사회 행사에 꼭 참석할 마음은 없다고 하더라도 무슨 일이 일어나고 있는지 알아두는 것도 나쁘지 않을 겁니다.



성공을 축하해 보자

"먹는 거 싫어하는 사람이 어디 있겠습니까만, 전 무슨 좋은 일만 있으면 친구들과 함께 식사를 하러 가곤 합니다. 싸고 맛있는 식당을 많이 알고 있거든요. 뷔페식 식당 같은 곳이 이럴 땐 제일이죠."

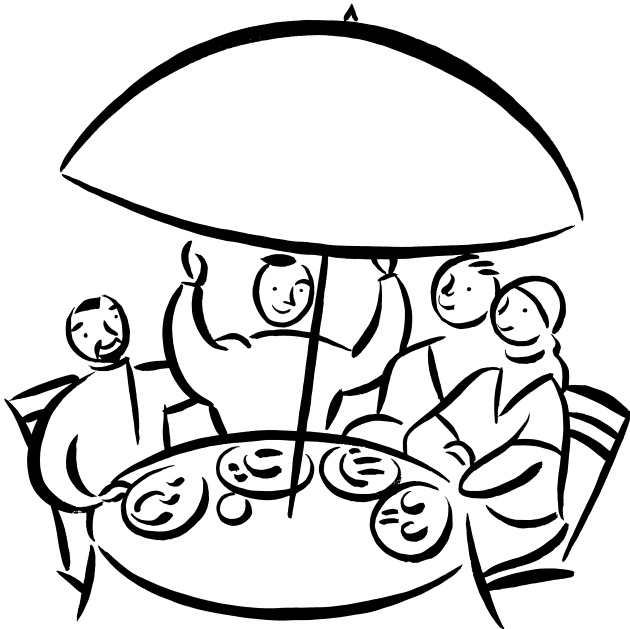
- 양골라에서 온 안토니오

캐나다에서 뭔가를 해냈을 때 그걸 기념 삼아 축하파티를 한 번 해보세요. 마음에 드는 자원봉사 일거리를 맡았을 때, 처음으로 영어로 하는 농담을 알아들었을 때, 이민 공청회에서 일이 잘 풀려나갔을 때 한 번 축하해봄 직하지 않나요. 이런 일들이 모두 작은 승리고 캐나다에서 잘 적응해가고 있다는 신호가 되니까요. 친구들과 함께 파티를 해보거나 아니면 자신에게 뭔가 특별한 혜택을 베풀어 보는 겁니다.

축하를 하는 다른 방법이 있습니다. 자신만의 기술이나 재능을 다시 한 번 생각해 보는 겁니다. 자신의 기술, 재능 등에 대한 목록을 만들어 보세요. 그리고 삶이 녹록해 보이지 않을 때는 이 목록에 적어 넣은 당신의 재능과 기술에 대해 다시 생각해 보세요. 인터뷰를 하러 갈 일이 있으면 그 때도 같은 생각을 해보세요. 당신을 한껏 고양시켜 줄 것입니다.

성공을 축하해 보자

이런 연습을 한 번 해보세요. 세 명의 친구들에게 그들이 왜 나를 좋아하는가에 대해 써달라고 부탁을 해보세요. 좀 쑥스럽긴 할겁니다. 다른 친구들에게도 같은 방법을 써서 왜 우리가 그 친구를 좋아하는가에 대해 써볼 수도 있겠죠. 이런 연습을 통해서 평소엔 발견하지 못했던 당신만의 숨은 매력을 발견할 수 있을 겁니다.



맺음말 - 도움을 구할 수 있는 곳, 더 많은 정보를 얻을 수 있는 곳을 소개합니다.

이민자로서 여러분은 인생에서 가장 흥분되기도 하고 어렵기도 한 시기를 보내고 있습니다. 이 책에서 언급한 일화들, 조언들, 연습해보기 등이 여러분이 새 삶을 건설해 나가는 데 작은 도움이 되었으면 하는 희망을 품어봅니다. 많은 이민자들이 캐나다를 자신의 고향으로 만들어 왔습니다. 시간이 좀 필요하긴 합니다. 하지만 언젠가는 여러분 자신이 새로운 이민자들이 이 땅에 정착할 수 있는 도움을 주는 사람이 될 수 있을 겁니다. 이 책을 통해 다른 사람들도 여러분이 어떤 험로를 거치며 살아가고 있는 지 이해하고 있다는 것을 말씀 드리고 싶고 이 책을 읽어주신 여러분께 감사하다는 말씀 드리고 싶습니다.

환영합니다!

캐나다에 처음 도착했을 때 우선 도움을 청할 곳들이 많이 있는데요. 이민 정착 서비스 기관이 그런 곳입니다. 이런 기관들은 특히 새 이민자들을 위한 많은 정보를 얻을 수 있는 곳입니다.

이민 정착 서비스 기관의 목록을 정리해 봤습니다. 전화번호부에서도 찾아볼 수 있습니다.

맺음말 - 정보와 도움을 얻을 수 있는 장소들

텔레헬스 온타리오 (Telehealth Ontario) - 전화로 간호사들이 무료로 건강 조언을 해주는 곳입니다. 일주일 내내 24시간 이용할 수 있습니다. 전화번호는 1-866-797-0000 (어디서나 무료로 거실 수 있는 번호입니다.)

도서관 - 책, 씨디, 비디오 테잎, 신문, 잡지를 빌리거나 보실 수 있고 컴퓨터와 인터넷 사용을 하실 수 있습니다.

커뮤니티 레크리에이션 센터 (Community Recreation Centre) - 헬스클럽으로 이용하실 수 있고, 기타 다양한 취미활동을 찾아볼 수 있는 곳입니다.

커뮤니티 정보 센터 (Community Information Centre) - 법적, 사회적, 교육에 관한 일반적인 정보들을 찾아보실 수 있습니다.

커뮤니티 건강 센터 (Community Health Centre) - 지역 보건소라고 생각하시면 됩니다. 의학적인 질문에 대한 답을 드리고 상담도 해드립니다.

커뮤니티 서비스 책자 - 지역내 커뮤니티 서비스를 하는 기관의 이름이 실려있는 책자입니다. 도서관에서 찾아보실 수 있고 웹사이트를 통해서도 찾을 수 있습니다.

보건부 (Public Health Unit) - 다양한 언어로 된 건강정보와 지역내 근무하는 간호사 목록을 구할 수 있습니다.

YMCA / YWCA - 다양한 운동시설을 이용할 수 있고 취업이나 교육에 대한 정보 및 사업에 대한 정보를 얻을 수 있는 곳입니다.

맺음말 – 정보와 도움을 얻을 수 있는 장소들

유용한 웹사이트

www.settlement.org

이민과 정착에 관한 이슈들을 접할 수 있는 곳입니다.

www.ocasi.org

이민 서비스 기관의 목록을 찾을 수 있습니다.

www.charityvillage.com

지역 사회의 취업기회를 모두 접할 수 있는 곳입니다.

www.hrhc-drhc.gc.ca

정부산하의 취업 정보 웹사이트입니다.

www.camh.net

중독 및 정신 건강에 대한 정보를 주는 곳입니다.

www.nimh.nih.gov

우울증을 벗어나는 데 도움을 주는 사이트입니다.

www.selfhelp.on.ca

스스로 돕는 그룹에 참여할 수 있도록 돕는 사이트입니다.

중독 및 정신 건강 센터에 대한 정보를 원하시거나 책이 더 필요하신 분은
중독 및 정신 건강 센터의 24 시간 정보 서비스를 이용하시기 바랍니다.

온타리오 전화번호: 1-800-463-6273

토론토 전화번호: 416-595-6111

이 책을 대량으로 원하시는 분은 다음 연락처로 연락을 주시기 바랍니다.

Marketing and Sales Services

전화: 1-800-661-1111 토론토에 사시는 분은 416-595-6059

이메일: marketing@camh.net

저희 웹사이트를 방문해 보세요.: www.camh.net



Centre
for Addiction and
Mental Health
Centre de
toxicomanie et
de santé mentale

Addiction Research Foundation
Clarke Institute of Psychiatry
Donwood Institute
Queen Street Mental Health Centre