정신 건강 교육 시리즈①

# Loneliness
# [론리니스]
# 외로움

워싱톤 한인 봉사 센터

## 외로움이란?

외로움이란 우리들의 삶속에서 무엇인가를 잃어버렸을 때 느끼는 고통스런 감정입니다.

외롭다는 것과 혼자있다는 것은 다릅니다. 어떤 사람은 혼자있으면서도 외롭지 않고 어떤 사람은 여럿이 있으면서도 외로움을 느낍니다.

외로움은 정서적으로, 심지어 육체적으로도 우리를 해칩니다. 외로움은 한껏 즐겁게 살려는 우리를 방해합니다.

외로움은 우리가 성장하도록 돕기도 합니다.



## 외로움을 느끼는 것이 정상인가요?

그럼요! 네 사람중 한 명정도는 외로움을 느끼는 순간이 있다는 조사가 있습니다.

어떤 사람은 변화를 겪은 후에 외로움을 느낍니다:

- ◆새 집으로 이사한 후
- ◆새 직업을 갖은 후
- ◆은퇴 후
- ◆별거나 이혼 후
- ◆사랑하는 사람이 죽은 후

변화에 적응되고 친구도 사귀게 되면 외로움도 사라집니다.

또 어떤 사람은 항상 외롭습니다:

- ◆수줍은 사람
- ◆자존심이 부족한 사람
- ◆고통스런 과거가 있는 사람 (예를 들어 학대받은 적이 있는 사람은 남을 신뢰하지 못합니다.)

외로운 이유야 어쨌든 외로움은 극복될 수 있습니다!

# 어떻게 외로움에 대처할까요?

처한 상황과
갖고 있는
성격에 따라 .....

변화나 상처가 두려워서
남에게 먼저 다가서기 보다
남이 자신에게 오기를
기다리며 움추러듭니다.

스스로 바쁘게 몰아치고
사람들에 휩싸이면서
과잉행동을 합니다.

지각없는 성관계나
결혼으로 애정을
갈망하고 잘 해주는
사람에게 착 달라붙어
동반자를 갈구합니다.

사는데 관심이 없고
집중하기도 힘들며
침울해집니다.

두통, 위장장애, 숨가쁨,
피로감 같은 신체적
반응이 생깁니다.

자신의 외로움이
남들 때문이라고
비난하며 화냅니다.

자신이 불행하다는 생각에
사로잡혀 남에게 관심을
기울이지 않습니다.

술과 마약과 같은
해로운 습관에
의존합니다.

외로움이 자신탓
이라고 믿으면서
스스로를 비판합니다.

불행하게도
이러한 행동들은 타인과의
관계를 방해하며
더욱 외롭게 만듭니다.

다행히 외로움때문에
자신의 행동을 돌아보고,
새로운 시도를 해보며,
인생을 향상시킬 수도
있습니다!

# 사교술을 발달시킵시다!

## 친구를 만들기 위해서는 노력이 필요합니다!!

**당신의 외관을 통해서 긍정적인 상을 만드세요!**

♥웃어보세요.
♥화사하게 입으세요.
♥만나는 사람과 눈을 맞추세요.

**당신의 관심을 보여주세요!**

♥칭찬해 주세요.
♥물어 보세요.
♥도움이 필요하면 도와 주세요.

**남이 얘기할 때 잘 들으세요!**

내 얘기를 하려고 중간에 끼어들지 마세요.

**좋다는 생각이 들면 먼저 다가서세요!**

기다릴 필요가 없어요.

**있는 그대로를 보여주세요!**

현명하거나 멋지게 보일려고 애쓸 필요가 없어요.

**어떤 느낌인지 이해하고 있다는 것을 보여주고 맞장구를 쳐주세요!**

**의견과 느낌을 나누세요!**

외롭다는 말도 하세요.
그럼 상대도 "나도!"라고 할거예요.

**참으세요!**

우정을 키우데는 시간이 걸리죠.
그리고 사람은 모두 다르다는 것을 인정하세요.

***만약, 수줍은 사람이라면,***

계획을 세우면 도움이 될거예요.

♥첫　주: 만날때마다 인사하기
♥둘째 주: 짧은 대화 나누기 시작
♥셋째 주: 차를 마시거나 점심을 먹자고 초대하기

# 친구가 될만한 사람은 어디에나 있습니다!

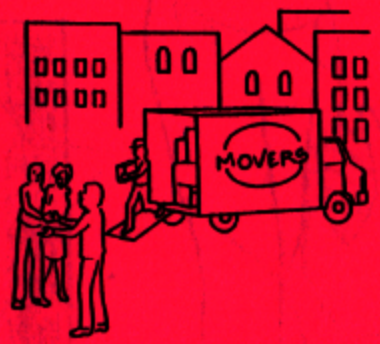
많은 사람을 만날수록 많은 친구를 사귈 수 있습니다.

각종 취미 교실에 참여하거나
좋아하는 운동하기

도서실이나 병원에서 봉사하기
(남을 도와주면
내 기분도 좋아집니다!)

지방 정치나 환경보호 활동에
참여하기

이사 온 새이웃 도와주기






이웃 어린이 지도, 동네 운동팀
감독, 문맹교실 교사등으로
재능 나누기

외로운 사람 "입양" 하기

외출을 못할 상황이면
지역 센터에 연락하세요.

많은 친구보다는
좋은 친구를 기대하세요.
몇 명의 절친한 친구가
당신의 삶에 더 많은 기쁨을
가져다 줍니다.
(그러나 단 한명의 친구에게
당신의 온 에너지를
쏟아붓지는 마세요)

# 내면을 응시하면서 외로움을 극복하세요!

## 만일 외롭다면, 이렇게 하세요.

**나의 재능과 장점을 알아본다.**
써보고 외로울 때 읽어보세요!

**나 자신에게 물어본다.**

1. 나는 왜 남들이 나를 좋아하지 않는다고 생각할까?
2. 이러한 사실을 뒷받침할 근거가 있나?
3. 다른 이유가 있나? (내가 아니라 그들에게 문제가 있는 것은 아닌가?)

**혼자의 시간을 즐기는 법을 배운다.**
남과 가까워지기전에
우선 나 자신과 편해야 한다.
혼자 걸어보고
나를 위해 맛있는
요리를 하자!

**나의 행동을 돌아본다.**
친구가 멀어지게 하는 행동을 했나?
불평을 많이 했나?
혼자만 말하려고 했나?

# 외로움을 더 이상 참을 수 없으면 도움을 청하세요?

지역 정신 건강 센터,
상담기관,
정신건강 협회와
같은 사회 봉사 기관으로

배우자 없는
부모 모임,
파부/홀아비 모임등
지원 모임으로

알콜 및
마약 예방,
자살 방지 응급전화로

가족, 의사,
성직자나
종교 기관으로

## 만일 다른 사람이 외로운 것처럼 보이면 친구가 되어줍시다!!

♥자주 연락합시다!
한 달에 한 번 오래 만나는 것보다
일 주일에 여러번 간단한 전화나
담소를 나눕시다.

♥서로 생각과 느낌을
나누면서 용기를 줍시다!

♥계속합시다!
외로운 이들은 처음에는 침울하거나
요구적일 수 있지만 계속 찾아가면
서로에게 득이 됩니다.

◆◆◆◆◆◆◆◆

본 '정신 건강 교육 시리즈'는 페어팩스 노인국의 펀드로
워싱톤 한인 봉사 센터가 번역하였습니다.

저희는 이 시리즈가 한인 노인들이 행복한 노후를
즐기시는데 조금이나마 기여하길 바랍니다.

도움이 필요하시면 저희 기관으로 문의하십시오.
한인 전문 사회사업가와 상담가가 도와드립니다.

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆


워싱톤 한인 봉사 센터
Korean Community Service Center
7610 Newcastle Drive
Annandale, VA 22003
☎ (703) 354-6345 Fax (703) 354-6391

FAIRFAX AREA AGENCY ON AGING
12011 Government Center Parkway, #708
Fairfax, VA 22035
(703) 324-5411