



정의

인종차별: 어떠한 인종이 다른 인종보다 우월하거나 열등하다는 믿음과 인식. 인종차별은 직접적이고 분명하게 표현이 될 수도 있지만 간접적이고 미묘하게 표현 될 수도 있습니다.

외국인 혐오증: 외국인이나 자신과 다른 문화를 가진 타인에 대한 두려움과 혐오증.

마이크로어그레션 (미묘한 차별): 인종적 소수 민족에 속하는 사람들에게 미묘한 부정적인 메시지를 보내는 간단한 일상에서의 상호작용.

코로나 19의 세계적인 유행으로 현재 미국에서는 아시아계 미국인들에 대한 인종차별과 외국인 혐오증의 민낯이 들어났습니다. 이러한 인종차별과 혐오 등으로 인해 이 집단에 대한 언어 및 신체 폭행이 급격히 늘어나고 있습니다.

무슨 일이 일어나고있을까요?

2020년 4월 중순까지 코로나-19로 인한 반-아시아인 및 아시아인들에 대한 차별로 인해 일어난 사건들이 무려 1500건이나 발생하였습니다.

인종차별을 당하면 이와 같은 감정들이 나타날 수 있습니다.

- **신체적 폭행:** 마스크를 썼다는 이유만으로 어떤 아시아인 여자는 뉴욕 지하철역에서 일면식 없는 행인에게 폭행당했습니다. (2월 5일)
- **칼에 찔림:** 텍사스에 위치한 대형 마켓 샘스클럽에서 버마계 미국인과 두 어린 아이들이 이유없이 칼에 찔렸습니다. (3월 14일)
- **산 테러:** 뉴욕주 브록클린에서는 한 아시아인 여성이 쓰레기를 버리러 나갔다가 산 테러를 당했습니다. (4월 5일)
- **언어 폭행:** 캘리포니아주에 위치한 식당에 아시아계 미국인 가족이 생일 잔치를 중에, 일행이 아닌 사람들에게 언어적 폭행을 당했습니다. (7월 6일)



왜 이런 일이 일어나고 있는 것일까요

아시아인들에 대한 부정적인 고정관념은 새로운 이슈가 아닙니다. 1800년대에 미국으로 이주시, 아시아인들은 뉴스 및 미디어, 의학 논문과 미정부로부터 비위생적이고 전염병을 일으키는 민족이며 백인에게 위협을 주는 황색인종이라는 뜻의 "황화"로 불리기도 했습니다.

1950년대 부터 아시아인들의 이러한 황하의 고정관념이 "모범소수민족"이라는 고정관념으로 바뀌게 되었습니다. 이러한 아시아인들에 대한 관념은 이들을 긍정적으로 보는 것이라고 할 수 있습니다. 그러나, 이런 모범소수민족이라는 고정관념은 아시아인들에게 매우 해롭습니다. 이러한 관념은 다양한 아시아계 민족들의 다르고 특별한 점들을 배제하고, 다른 비아시아인종들과의 갈등을 일으키며, 현재 존재하고 있는 차별의 악영향을 과소평가하게 합니다.

코로나 19사건은 아시아인들에 대한 사회의 시선이 정말 빠른 속도로 "모범소수민족"에서 "황화"로 다시 인식이 바뀔수 있다는 것을 드러냈습니다. 현재의 전염병 유행성은 미래에 대한 불안과 불확실, 경제와 의료에 미치는 부정적인 영향과 같은 큰 혼란을 전세계에 모든 사람들에게 초래했습니다. 다른 상대방을 비난하려는 욕구와 분노는 불안과 두려움으로 인하여 일어나는 일반적인 반응입니다. 바이러스가 중국, 우한시에서 전파가 시작 된 이후로 중국인 뿐만 아니라 모든 아시아인들에게 비난이 쏟아지고 있습니다. 정치인들은 코로나 바이러스를 "중국 바이러스"와 같은 용어로 씌으로써 아시아 인종에 대한 부정적인 고정 관념에 기여하고 있습니다



인종차별로 인한 트라우마:

정신적이거나 신체적인 해로움 또한 인종차별로 인해 일어날 수 있습니다. 인종차별은 심리적인 외상 후 스트레스 장애도 일으킬 수 있으며 주로 심화된 두려움/불안증, 회피와 과시된 경계 같은 증상으로 나타날 수 있습니다 (미래에 일어날 수 있는 공격을 대비하는 행동)

정신건강에의 영향

아시아인들은 일상에서 미묘한 마이크로어그레션을 경험합니다.

- “Where are you really from?” 너는 진짜 어디서 왔니?
- “You must be good at math” 너는 수학을 잘하겠다.
- “You’re a cute obedient woman” 너는 아주 말을 잘 듣는 귀여운 여자다.
- “I can’t tell you people apart” 너를 다른 아시아인과 구별 할 수 없어.
- “You’re not really a minority”. 너네는 사실 소수계 민족은 아니지.

마이크로어그레션, 인종차별과 외국인혐오증은 우리의 건강에 해롭습니다.

- 낮은 자존감과 아시아인에 대한 부정적인 고정관념을 내재화하는 행동
- 불안증과 우울증으로 인해 나타는 증상, 그리고 자살 충동
- 심장병과 심장통증과 같은 진행 되던 건강문제의 악화
- 교포 2세 (1세대 이민자들의 자식)들에게 이러한 문제가 일어날 확률이 더 높습니다.

우리는 무엇을 해야 하나요?



우리 자신을 돕는 방법

안전감 유지가 중요합니다.

- 인종차별은 폭력이 없어도 공격처럼 느껴 집니다.
- 안전감과 안정감을 키우세요
- 당신을 지지하고 이해하는 긍정적인 소속 집단을 찾아보세요.
- 사랑하는 사람, 존경받는 멘토, 같은 소수민족계의 지인 (예) 아시아계 미국인 동맹 Asian American alliance) 또는 신앙 단체들에게 도움을 청하세요.

자기를 스스로 잘 돌보세요.

- 트라우마를 경험했을 때 불안증과 같은 증상이 오는 것은 매우 정상적입니다. 이러한 트라우마는 간접적으로 다른 아시아인들이 공격을 당하는 매체를 보면서도 경험할 수 있습니다.
- 자신이 통제 할 수 있는 삶의 영역을 확인하고 그것에만 집중을 하세요.
- 기본적인 욕구들을 채울 수 있도록 최적화 하주세요 (영양, 운동 및 수면)
- 평온을 유지하는데에 도움이 되는 일상 생활과 습관을 유지하세요.
- 필요할 경우, 전문가의 도움도 청하세요.

A3PCON이 설립한 “아시아계 미국인 퍼시픽 아일랜드어에 대한 증오 신고 센터”와 같은 국가 등록증이나 인종차별로 인한 차별대우나 혐오를 신고 할 수 있는 지역 기관들에 신고를 하시고 만약 안전하다고 생각할 경우 경찰도 연류하세요.

이러한 사건들을 보고를 하면 증거가 남고 여러 정책 및 기관들이 인종차별 문제들을 해결하도록 촉구를 할 수 있고, 이런 사건을 겪어서 힘든 시기가 있을 때, 주체 의식을 되찾을 수 있는 기회가 될 수 있습니다.

다른 사람들은 도우세요.



- 인종차별을 목격할 경우 인종차별을 하는 사람에게 그 행위를 지적하세요.
- 방관자 교육을 받고 내가 아닌 사람에게 차별적인 대우가 일어날 경우에도 어떻게 대처해야 하는지 알아두세요.
- 피해자들에게 도움의 손을 내밀어주세요.
- 억압된 모든 집단들과 연합을 하세요.

공동체/집단을 도우세요.



- 사람들이 인종차별에 대해 대화를 나눌 수 있도록 해주세요. 학교나 직장내에서 패널리나 토론 같은 행사들을 주최하세요.
- 부정적인 경험을 이야기하면서 우리들의 취약한 모습을 받아들이고, 인종차별로 인한 공격이 앞으로 일어나지 않도록 인종차별에 대한 이슈들을 지지하고 관련 행사들을 주최함으로써 우리들은 내재화된 오명에 맞서 싸울 수 있습니다.



The MGH Center for
Cross-Cultural Student
Emotional Wellness



HARVARD MEDICAL SCHOOL
AFFILIATE

We support the emotional wellness and long-term success of students.

Please visit our website for authors, references and related resources:
<https://www.mghstudentwellness.org>