

출혈로 인한 통증을 이기는 방법(下)

혈우병 환자가 겪는 고통에 대처하기 위하여

호주 혈우재단

명상

통증이 있는 사람은 육체적·정신적인 고통을 경험하게 된다. 통증이나 스트레스는 신체에 비슷한 영향을 미친다. 근육이 긴장되고 호흡은 빨라지고 얕아진다. 혈류와 혈압이 높아지기도 한다.

명상은 이러한 영향을 반대로 만들도록 도와 줄 수 있다. 또 통증을 다스리고 조정하기 쉽도록 해줄 것이다. 명상은 쉽게 되지 않는다. 특별히 통증을 느낄 때는 더욱 어렵다. 꾸준한 연습이 있어야 한다. 명상의 방법을 사용하여 통증을 조절하기에 가장 좋은 때는 통증이 격심해지기 전이다.

사람들은 여러가지 명상 방법에 대하여 다르게 반응한다. 아래의 방법 중 어떤 방법이 당신에게 맞는지 찾아보기 바란다.

이미지 트레이닝 : 마음속에 기쁜 생각을 떠올려 집중하라. 첫 번째로 천천히 부드럽게 호흡하라. 자신이 편하고 기분 좋은, 안전한 장소에 있다고 생각하라. 색깔, 소리, 냄새 등 세세한 부분을 만들어내고 그것을 느껴라. 이러한 이미지 트레이닝은 기분 좋은 것에 초점을 맞추어 당신의 마음이 통증에서 벗어나게 할 것이다.

기도 : 기도는 어떤 사람에게는 명상에 도움이 많이 되고 기운을 북돋아 준다. 고통을 덜어 주는 영적인 내용이 담긴 테이프를 사용할 수도 있

다.

최면 : 최면은 당신의 의식을 일반적인 생각이나 불안함에서 떠나 내면에 초점을 맞추어 깊은 명상을 이끌어내는 방법이다. 최면은 물리치료사나 상담사가 추천하는 전문적인 최면교육을 받은 사람을 통해 도움을 받아야 한다. 긍정적인 변화를 위한 제안은 조용하고 안정된 사람에게 보다 쉽게 받아들여진다. 많은 사람들이 통증을 완화시키기 위하여 최면술사를 찾으며 고통이 감소되었고 즐거웠다고 한다.

명상을 위한 오디오 테이프 : 명상을 위한 오디오 테이프를 사용하면 도움이 될 것이다. 많은 전문적인 테이프를 구입할 수 있으며, 명상에 도움이 되는 좋은 문구로 자신만의 테이프를 만들 수도 있다.

명상을 위한 몇가지 방법

- 전화기는 꺼놓는 것이 좋다.
- 문 밖에 “노크하지 마세요”라고 써 붙이자.
- 조용한 장소와 시간을 선택하라. 최소한 10분은 TV, 라디오, 다른 사람의 소리가 들리지 않아야 한다. 다른 소음을 없애기 위해 조용한 음악을 틀어놓아도 좋다.
- 안락한 자리에 앉거나 누워서 머리를 기대고 눈을 감는다.
- 천천히 부드럽게 숨을 쉬고, 매 호흡마다 배가 들어가고 나오는 느낌을 느끼며 숨을 쉬자.



- 천천히 리드미컬하게 호흡을 하면서 숨 쉬는데 집중하라.
- '평화'나 '고요' 등의 단어를 생각하라.
- 명상의 깊은 단계까지 도달할까 걱정하지 말라. 명상이 스스로의 속도로 진행되도록 하라.
- 다른 생각이 떠오를 때도 있을 것이다. 잡념이 떠오르면 조용히 호흡에 신경을 써라. 긴장완화에 집중하고 고요히 머물도록 하라.
- 식사 후 바로 연습하지 않도록 하라. 만약 잠에 빠진다면, 걱정하지 말아라. 다음에 연습할 때 잠들지 않도록 노력하면 된다.
- 규칙적인 연습을 위해 시간을 비워놓으라. 그러면 좀 더 쉽게 명상 할 수 있을 것이다.

조절하기

사람의 마음은 고통을 어떻게 느끼는지 또 질병에 어떻게 반응하는지에 대한 중요한 법칙에 따라 움직인다. 만성질환이 있는 사람은 종종 자신의 상태에 대하여 스스로 어떻게 할 수 없는 기분에 우울증에 빠지기도 한다. 이러한 기분은

활동성을 떨어뜨리고 자기 비하에 빠지거나, 고통을 증가시키기도 한다. 따라서 자신에 대한 조절의 감각을 키워 생각이나 활동을 바꾸는 것은 통증을 극복하는데 있어 중요하다.

다음의 내용은 통증을 조절하는데 도움을 주도록 생각이나 행동을 조절하는 방법이다. 생각을 바꾼다고 모든 통증을 없앨 수 없을지도 모른다. 그러나 보다 긍정적인 자세를 갖도록 도와줄 것이다.

- 긍정적인 자세를 유지하라. 통증을 경감시키는 한가지 방법은 통증이나 아픔이 아닌, 행복의 주위에 자신의 인생을 세우는 것이다. "행복한 라이프 스타일"이라고 불릴 수 있도록 살아야 한다. 이 말의 뜻은 긍정적으로 생각을 하고, 유머에 대한 감각을 잊지 말고, 균형있는 식사를 하라는 뜻이다. 어떤 종류의 운동이라도 매일 하고, 다른 활동도 즐기는 것이 좋다. 이는 또한 치료계획을 따르고, 약제를 적절히 투여하고, 명상을 연습하라는 뜻이다.
- 만성질환은 당신의 생활에 제한을 줄 수 있다.

하지만 당신의 삶을 지배하지는 못한다. 담당 의사, 간호사 또는 물리치료사와 건강한 삶이 어떻게 가능할지에 대하여 얘기하라. 흥미있는 분야에 활동을 하거나 취미를 갖고, 새로운 것을 시도해 보는 것도 좋다. 당신이 하지 못하는 것 보다는 당신이 할 수 있는 것을 생각해라.

- 통증에 사로잡히지 말아라. 얼마나 자주 통증에 대하여 생각하는가? 통증에 사로잡혀 있는 사람들은 일반적으로 그들의 통증이 다른 사람보다 더 심하다고 말한다. 통증에 마음을 두지 않는 방법 중 하나는 다른 사람이나 물건에 대하여 긍정적으로 생각하는 것이다.
- 모든 사람은 주위를 분산시키는 능력을 가지고 있다. 주의를 몸이 아닌 다른 곳에 맞출 수 있다면 육체적인 불안을 보다 덜 느낄 수 있을

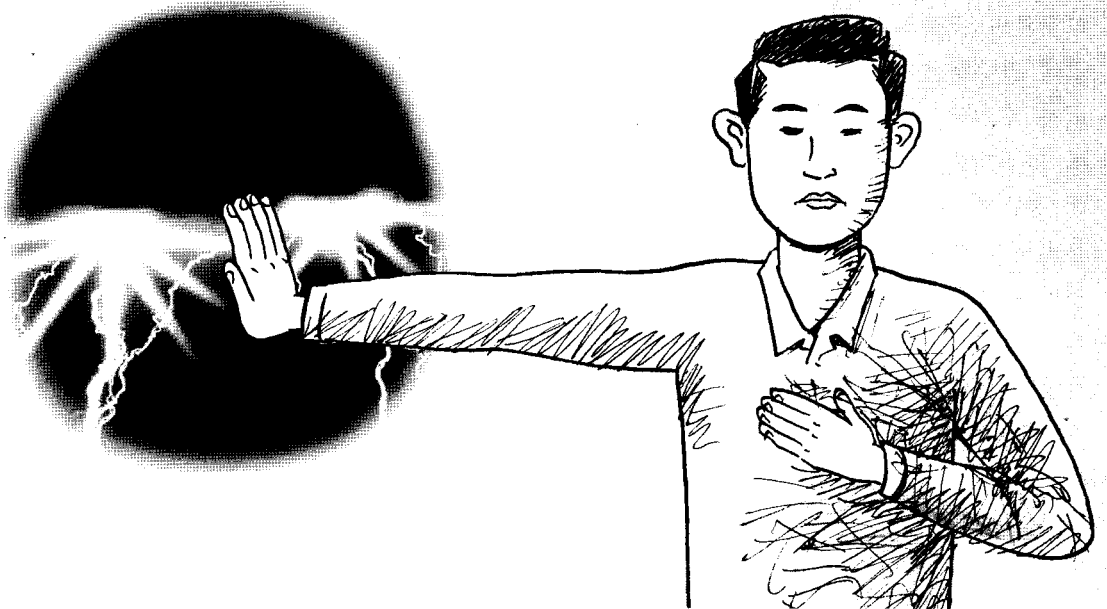
것이다. 예를 들면, 좋아할 만한 활동이나 취미에 몰입하거나, 다른 사람을 돕거나 새로운 관심거리를 개발하는 등이다.

가족내의 문제

만성질환은 모든 가족 구성원에게 영향을 미친다. 만성질환자의 배우자나 가족은 가끔 통증에 대하여 그들이 무기력하다고 느낀다. 만성질환자와 그 가족이 모두 보다 쉽게 적응하기 위해서는 인내심을 갖고 친근감을 보여주어야 한다.

다음은 만성질환자를 어떻게 도와줄 수 있는지에 대한 내용이다.

- 그(또는 그녀)와의 관계를 중요하게 여기고 있음을 보여주어라. 모든 사람은 칭찬의 말을 듣는 것을 좋아한다. 기분이 안좋았을 때 들었던 주변의 친절함 말이 당신에게 얼마나 도움이 되



있는지를 명심하라.

· 작은 일에 도움을 주어라. '작은 일이 중요하다'는 말은 진부하게 들리겠지만 이 경우에는 맞는 말이다. 예를 들면 시간이 있을 때 등을 닦아주거나, 목욕물을 받아줄 수도 있고, 음식을 만들어 줄 수도 있다. 좀 더 세심하게 마음을 쓴다면 새로운 방법을 시도할 수도 있다. 새로운 취미를 함께 하거나, 야간 외출을 권할 수도 있고, 함께 바닷가로 드라이브를 할 수도 있다.

· 새로운 목표나 발상을 성취하도록 친지들이 용기를 북돋아주어라. 시간이 지나면서 도움이 필요할 때 돕는 것과 지나친 도움의 차이를 알게 될 것이다. 만성질환을 앓는 사람에 대한 가족들의 과잉보호가 계속된다면 그 사람을 무기력하고 의존적이게 만들 것이다. 최대한 스스로 할 수 있는 것은 스스로 하도록 하여야 한다.

통증이 멈추지 않는 시간은 때로는 다른 가족에게 그 이상의 고통을 주기도 한다. 정말 끊임 없이 계속되는 치료는 때로는 헛된 것처럼 느껴지고 통증이 끝없이 계속될 것이라는 생각에 불만이 생길 수도 있다. 만일 가족 중 만성 통증을 해소하기 위하여 새로운 치료가 필요한 사람이 있다면 혈우병 센터의 담당자와 상담하여야 한다. 휴식과 긴장완화를 자신의 몸이 원하는지 알아챌 수 있도록 관심이 필요함을 잊지 말라. 친구들의 도움을 구하는 것도 필요하다. 도움을 받고 또 주는 사람이 되기 위해서는 주는 것 만큼 받는 것도 필요한 법이다.

스트레스

스트레스의 일반적인 증상은 다음과 같다.

- 피로와 기진맥진한 느낌
- 근육 긴장
- 불안감

- 소화불량
- 신경과민과 경련
- 불면증
- 손이 차갑고 땀이 난다.
- 식욕이 감소하거나 늘어난다.
- 이빨을 갈거나 턱을 짝 다문다.
- 전반적으로 신체가 약해지며, 현기증, 두통, 위통, 또는 등의 통증 등으로 인해 불안에 빠진다.

스트레스 다스리기

통증은 스트레스가 쌓이게 한다. 또 스트레스가 증가하면 통증도 더 많이 느끼게 된다. 그러므로 스트레스를 경감시키는 법을 배우는 것도 통증을 이겨내는데 도움이 된다.

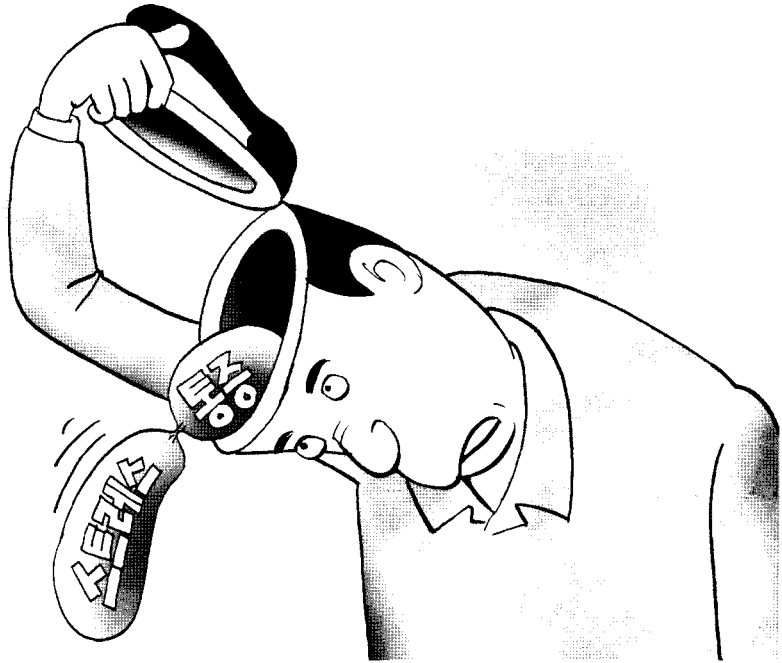
스트레스를 경감시키기 위한 중요한 원칙은 자신을 거스르지 말고 자신을 위한 일을 하는 것이다.

스트레스를 경감시키기 위해서는 다음의 네가지 단계를 배워야 한다.

- 스트레스를 경감시키는 법 배우기
- 우울증이나 분노에 맞서는 법 배우기
- 어떤 부분을 바꿀 수 없는지 받아들이기
- 스트레스의 위험을 어떻게 극복하는가를 배우기

스트레스를 줄이는 방법

- 자신의 생활에서 스트레스의 원인을 확인하라.
- '스트레스 다이어리'를 작성하여 스트레스의 원인이 되는 일들을 기록하라.
- 생각이나 느낌을 다른 사람과 나누어 가지자.
- 언제 사람들에게 '싫다'라는 말을 해야할지를 배워라.
- 활동력, 통증, 시간 등 자신의 한계를 고려하라.



- 자신의 만성질환에 대해서 다른 사람과 의논해야 할지를 결정해라.
- 다른 사람에게 상처를 주지 않도록 화나 다른 안좋은 감정을 표현할 줄 알아야 한다.
- 화를 식혀줄 수 있는 '안전 밸브'를 확보해 두자.
- 우울증에 빠지지 않도록 하자.

통증의 가장 큰 문제는 눈에 보이지 않는다는 것이다. 우리 사회에서는 종종 눈에 보이는 것만을 믿으려 하는 경향이 있다. 이말은 정말 통증을 느끼는 사람이 그것을 남들이 믿도록 하기가 어렵다는 뜻이다. 특히 오랫동안 지속되는 통증을 가진 경우에는 더욱 심하다. 이러한 것이 우울증을 가져오고 화나게 하고 좌절을 더욱 키울 수 있다.

우울증과 분노의 극복을 위한 몇가지 방법

우울증을 극복할 수 있는 방법은 여러가지가 있다. 중요한 점은 우울증을 느끼는 사람들은 그들을 고독한 감정에서 빠져나오도록 도와줄 '무

언가 하는 것'을 하기 싫어한다는 것이다. 만약 우울증의 증상이 느껴진다면 맨 처음 무슨 일인든 하여야 한다. 이것은 우울증의 증상이 빨리 지나가게 할 것이다.

집안에만 있지 않고 다른 사람에게 관심을 가지려는 노력을 한다면 우울증을 극복하기 위한 좋은 시작이 될 것이다. 쾌활하고 재미있는 사람과 함께 즐길 끼리를 찾아야 한다. 가족과 친구 또는 성직자에게 자신의 느낌이나 기분을 말하는 것도 매우 도움이 될 것이다.

화가 자신안에서 끓어오르게 되면 우울증의 원인이 될 수 있다. 따라서 화나는 기분을 긍정적으로 외부에 표현하는 방법을 배우는 것은 중요하다. 화나는 기분을 풀어버리는데 적절한 것은 운동, 울기, 기분에 관련된 잡지 읽기, 자신이 생각하는 것을 말하며 녹음하기, 자신을 이해해주는 친구에게 말하기 등이다. 만약 화나는 느낌이 다른 사람에게 향하게 되었다면 방 안을 맑고 깨끗한 공기로 환기하듯이 그 기분을 안으로

삭히지 말고 표현하는 것이 최선의 방법이 될 것이다. 이는 반드시 토론을 벌이라는 것을 의미하지는 않는다. 친밀감에 해를 끼치지 않고 화나는 느낌을 표현하는 방법을 배울 수 있다.

우울증이 끊임없이 지속된다면 담당 의사와 자신의 상태에 대해 의논하는 것을 고려하라. 혈우병을 치료하는 과정에서 약물복용의 유혹에 빠질 수도 있다.

만약 진정제를 복용하거나 술을 과다하게 마신다면 담당의사와 그러한 행동이 자신의 기분에 영향을 미칠 수 있음을 얘기하여야 한다. 또한 혈우병 센터의 카운셀러와 자신의 기분에 대해서 얘기하는 것도 생각해 볼만하다.

어떤 사람은 자신이 도움을 필요로 한다는 사실을 받아들이는데 두려움을 가지고 있다. 또 자신의 문제에 대하여 전문가에게 이야기를 하면 남들이 미쳤다고 생각할 것으로 믿는다. 그러나 도움이 필요할 때 도움을 청하는 것은 중요하다. 불면증, 식욕 감퇴, 울거나 슬픈 생각이 드는 등 우울증의 증상이 있다면 혈우병센터의 카운셀러와 상담하는 것을 고려하라. 같은 맥락에서 보다 자주 화를 낸다면 상담을 고려하여야 한다.

- 최대한 자신의 삶을 단순하게 하라.
- 시간을 관리하고 체력을 비축하라.
- 자신만을 위한 단기간의 목표와 인생의 목표를 설정하라.
- 약물과 술은 인생의 문제를 해결해 줄 수 없다는 점을 이해하여야 한다.
- 가능한 한 육체적·정신적인 건강을 유지하도록 노력하라.
- 유머 감각을 잃지 않고 재미있게 시간을 보낼 수 있는 방법을 개발하라.
- 풀기 어려운 문제를 해결하기 위하여 정기적으로 상담하여 도움을 받을 수 있도록 하자.

어떤 것을 바꿀 수 없는지 받아들이기

- 다른 사람의 인생이 아닌, 오로지 자신의 인생만을 바꿀 수 있음을 이해하자 : 많은 사람들이 배우자나 아이들 또는 담당의사를 교화시키려는 노력에 너무 많은 시간과 정력을 낭비한다. 그들을 다르게 만들어서 자신이 원하는 방식으로 행동하기를 원하는 것이다. 이러한 변화가 이루어지지 않았을 때 사람들은 좌절감을 느끼고, 긴장하고 당황하게 된다. 아무도 다른 사람을 변화시킬 수 있는 힘을 가지고 있지 않다. 사람들이 바뀌는 것은 거의 전적으로 그들이 원해서이기 때문이다.
- 불완전함에 대한 용기를 갖자 : 이상적인 부모, 배우자, 아이, 환자, 고용인 또는 고용주가 되려는 노력을 멈추자. 아무도 완벽하지 않다. 훌륭하게 되기 위한 노력은 필요하지만 그것이 당신의 시간과 정력, 그리고 자신이 느끼는 바대로 행동하는 위에서 이루어지도록 하자.
- 인생은 언제나 공정하지는 않다는 것을 이해하여야 한다. 치료제에 부작용이 날 수도 있고, 때로는 의사가 기분이 언짢은 상태에서 진료를 할 수도 있으며, 가족들이 항상 이해해주는 것은 아니다.

유해한 영향을 극복하기

명상의 방법을 배우는 것은 스트레스를 긍정적인 연습으로 극복하는 중요한 사항이다. 명상은 그저 조용히 등을 기대고 앉아 있거나 하는 것 이상이다.

명상은 자신의 몸과 마음을 고요하게 하는 방법을 포함한 적극적인 과정이다. 명상을 연습하여 습득하는 것은 자겨거 타기를 연습하여 습득하는 것과 같다.

한번 어떻게 하는지 알게 된다면, 두 번째부터는 자연스럽게 될 것이다.

제25회 세계혈우연맹 총회

스페인 세비아에서 5월19일 개최

세계혈우연맹이 주최하고 스페인 혈우재단이 주관하는 제25회 세계혈우연맹 총회가 오는 5월 19일부터 24일까지 6일간 스페인의 남부도시 세비아에서 열린다.

세계혈우연맹 총회에 관심이 있는 한국 혈우인과 가족, 관계 인사를 위하여 총회의 내용을 미리 꾸며보았다.

스페인의 심장 - 세비아

이번 총회의 개최지인 세비아는 가히 스페인의 심장이라고 부를 수 있는 도시이다. 세비아는 스페인의 수도 마드리드에서 남서쪽으로 550km 떨어진 안달루시아 지방의 중심지로 유명한 오페라 '세비아의 이발사'의 무대이기도 하며, 투우와 스페인 민속춤인 플라멩코의 본고장으로, 유명한 알함브라 궁전이 있는 도시이다. 총회 기간 동안 예상되는 날씨는 최저 19도 최고 26도로 우리나라의 늦봄 날씨와 비슷할 것으로 예상된다.

학술회의

학술회의는 근골격계와 치과영역을 포함한 의료부분(medical session)과 간호, 심리사회적 영역 등 여러 전문 협력분야(multidisciplinary session)으로 나뉘어 20일부터 23일까지 4일간 진행된다.

또 물리치료, 명상, 자가주사 등 분야별 워크숍이 열리며, 19일 낮에는 간호, 물리치료, 심리,



알함브라 궁전

검사 등 4분야에 대한 회의가 개최식 전에 열리는 등 세계 각국의 혈우병 치료에 대한 최신 동향과 정보, 공감대를 나눌 수 있는 기회를 마련하였다.

입국사증 및 기타 사항

스페인은 우리나라와 협정을 맺어 사증(visa) 없이 방문할 수 있다.

세계혈우연맹 총회 등록비는 혈우인과 그 가족의 경우 미화 200불(4월 18일 이전 신청시)이며, 참석하기를 원하는 혈우인이나 가족은 재단 사무국(☎ 02-928-4581)으로 문의하면 자세한 안내를 받을 수 있다.

나눔공동체, 함께 하는 삶

‘콩알 한개라도 나누어 먹는다’는 말이 있다. ‘나눔’을 중시했던 한국인의 삶의 방식을 잘 드러내는 말이다. 새삼스럽게 ‘나눔’의 의미가 다시 강조되어야 할 시대를 살아나가고 있어 그 말이 그림다.

한국근현대 100년 민중의 삶에서 일어난 가장 큰 변화 중의 하나가 바로 ‘나눔’이 사라졌다는 것이다. 인정이 매말랐다는 표현이 그것이다. 한국인 전래의 삶은 공동체적 삶, 그 자체였다. 어려운 역경 속에서 늘 가난하게 살 수 밖에 없었고, 노동력이 부족한 여건은 민중들로 하여금 서로 돕고 살지 않으면 생존 자체가 힘들게 만들었다.

나눔공동체의 가장 좋은 예로 두레와 품앗이를 꼽을 수 있을 것이다. 두레는 무엇인가. 신농유업(神農遺業), 혹은 농자천하지대본(農者天下之大本)이라 쓴 두레기를 휘날리며 마지막 세벌김매기를 매노라면 농민들은 그저 신명이 솟구쳤다. 논둑을 따라 큰애기가 점심바구니를 내오는 옷자락이 보일라치면 총각들은 신바람이 나서 노래를 불렀다. 팽과리를 잡은 상쇠도 신명에 어깨춤이 덩실거리고 “저기 오는 저 처자야, 속눈만 뜨고서 날만을 보누나”는 소리가 절로 나왔다. 일과 놀이가 함께 한 공동노동, 두레의 옛모습이다.

김매기를 공동으로 해나갔음은 물론이고 많은 장정들의 밥을 해먹이려고 여성들이 총 동원되어 함께 참을 꾸렸다. 그래서 어떤 이는 이를 두고 ‘나눔의 밥상공동체’라고도 표현한다. 농민들은

항시 서로 돕고 사는 상부상조하는 생활 속에서 두레·황두·소거리·품앗이·수눌음·접·계 등의 다양한 형태의 조직을 만들어 생활을 꾸려왔다.

품앗이란 말의 기원은 무엇일까. 품앗이란 ‘품’(노력)을 ‘앗이’(주고 받음) 한다는 말에서 비롯되었다. 그 역사적 기원은 두말할 것도 없이 먼 선사시대로 소급될 것이다.

품앗이는 일반적인 의미에서의 품앗이, 소를 중심으로 한 소거리, 제주도의 특수성을 보여주는 수눌음, 길쌈에서의 길쌈두레 따위를 망라한다. 품앗이·소거리·수눌음·길쌈두레는 각각 다른 노동형태 같지만, 내용은 똑같이 품을 주고 받는 관계로 이루어진다.

품앗이는 베풀고 받은 베풀음을 보상하는 것으로 나타나기는 하지만 때로는 불균형적 호혜성을 띠 수도 있다. 품앗이의 개념은 단순한 노동력 교환이 아니라 인간관계를 형성하고 유지하는데 결정적인 요인으로 볼 수도 있는 것이다. 이 역시 품앗이의 공동체성을 의미한다.

품앗이는 모든 종류의 농경작업에서 행해지고 있으나, 농사에 쓰이는 품앗이와 농사일 외에 쓰이는 품앗이로 가를 수 있다. 품앗이의 작업대상은 매우 넓다. 파종·밭갈이·논갈이·모내기·



주강현 <민속학자>

가래질·논매기·밭매기·퇴비하기·피사리·보리타작·추수하기 같은 농사일 품앗이는 물론이고 지붕 해잇기, 집짓기와 수리, 나무하기 같은 생활상의 품앗이, 염전의 소금일·제방쌓기에 이르기까지 널리 아무런 조건없이 활용된다.

품앗이는 자연마을 내에서 행해지며 친소관계, 동족관계, 계층관계, 지역적 인접성 등에 의하여 결정된다. 품앗이 대상에서 상대방과 노동력을 1:1로 교환하는 관행은 마을민의 관습적 합의에 의하여 이루어진다.

16~17세 되는 아이는 바로 '진서턱' 같은 의식을 거쳐서 온당한 노동력을 인정받는다. 이는 품앗이뿐 아니라 두레집단에 참여하는 첫 관문이기도 하다. 두레의 가입식인 진서턱에서 비로소 '장정 품앗이' 대우를 받게 된다는 말은 두레와 품앗이의 자격부여가 같은 차원에서 이루어짐을 알려준다.

품앗이의 일종인 소겨리는 소(牛)를 '겨리' 한다는 말이다. '겨리'는 '結'이 연음화된 것으로서 소를 결합한다는 뜻이다. 소 가진 집과 소 없는 몇 집으로 조직하는 소겨리는 겨리라고도 하였다.

소겨리는 소를 한 마리 멍에 지우는 독겨리, 쌍멍에에 매우게끔 소 두 마리를 결합하는 쌍겨리가 있었다. 중세사회에서 빈농들이 소를 가진다는 것은 힘겨운 일이었다. 영세한 농민들이 노

동력과 축력의 부족을 다른 사람들과 바꾸어 가면서 해결하려는 품습이 생겨났으니 이런 의미에서 소겨리는 품앗이의 한 형태로 보인다. 소겨리는 발농사가 지배적인 중부 이북지대인 평안도와 함경도, 강원도 일대에 널리 보급되었다

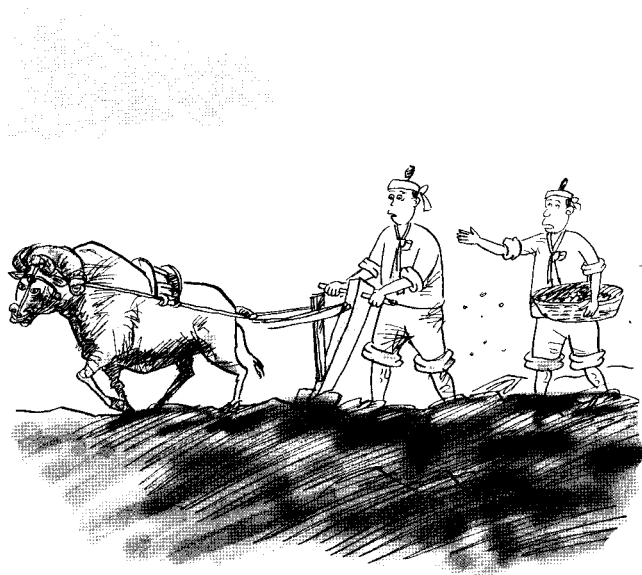
수눌음은 제주도 특유의 풍토에서 만들어졌다. 제주 풍토는 참으로 거칠다. 바람 많고 돌 많다는 이야기는 그만큼 살기 어려운 땅이라는 말도 된다. 극히 제한된 곳에만 논이 있을 뿐, 발농사 위

주로 살아왔는데, 화산토양인지라 농사의 어려움이 늘 뒤따랐다. 따라서 제주도 수눌음은 단순한 협업노동 이상의 정신적 의미도 지닌다.

제주도에서 연자 때는 1개 마을에 여러 개가 있었으니, 공동체적인 품앗이 모습을 그대로 보여 준다.

변쇠도 일종의 수눌음이다. 봄 또

는 조 파종이 끝난 여름에는 우마 사역이 필요없기 때문에 우마를 방목하게 된다. 이 우마를 이웃끼리 한데 모아 소관 목야지에 방목하는데, 그 임자들이 순번제로 이를 감시하는 것을 변쇠라 한다. 우마의 방목기에 이르러 이웃의 누군가가 이를 발의하면 무난히 이웃끼리 번져 합의가 되고 순번이 정해져서 시행한다. 공동관리로 이웃 집 소들을 전부 알게 되고 자기 소처럼 아끼고 키우게 된다.



역시 품앗이의 가장 중요한 역사적 증거물은 길쌈두레일 것이다. 말만 두레이지 내용은 품앗이인 것이다. 일찌기 신라 유리왕조에서도 길쌈의 기록이 엿보인다. 신라 서라벌을 둘로 나누어 길쌈을 겨루게 하여 이긴 편을 위하여 진 편이 희소곡을 불렀다는 추석의 유래가 그것이다.

길쌈두레는 모시두레·삼두레·두레김쌈·삼둘계라고도 부르며, 아낙네들에 의해 수행된다. 공동작업과 민요의 주고 받음, 공동회식은 곧바로 농경두레와 다를 것이 없다. 두레가 남성위주인데 비하여 삼두레는 여성위주의 두레이다. 물론 남자들도 삼곳에 참가하여 도움을 준다. 이와 비슷하게 두레미영(무명·명두레)도 있었다.

한국사회는 근현대 100여년간 급변했다. 무엇보다 일제식민지를 거치면서 이민족지배라는 압제 속에 민족의 공동체적 가치관이 급격히 무너졌다. 더우기 분단과 동시에 찾아온 한국전쟁은 삶의 뿌리를 뒤흔들었으며, 서로를 적대시하고 미워하는 풍토를 만들었다. 남과 북이 대치하고 있음은 적대감이 이 사회를 지배하고 있음을 잘 상징한다.

60년대 이래의 산업화는 서구적 삶의 양식을 급격히 이식시켰다. 개인주의의 발흥이 사회의 진보를 위하여 필요한 측면도 많으나, 반면에 공동체적 삶이 급격히 와해되는 결과로 나타났다. 정상적인 자본주의의 발전을 도모하기보다는 천민자본주의로 상징되는 황금적 가치관은 '나눔'이란 말 자체를 우습게 만들었다. 돈이면 안되는 일이 없다는 표현 속에서 '나눔'이 설 자리는 없어진 것이다.

누구나 우리사회는 구조조정이 필요하다고 말한다. 정치·경제에서만 구조조정이 필요한 것이 아니다. 우리들 심성의 근저도 과감하게 구조조정할 필요가 있지 않을까. 한국사회가 가장 취약

한 대목이 시민에 대한 복지다. 복지예산이 턱없이 작을뿐더러, 정부에서도 복지정책에 과감한 투자를 하지 않고 있다. 사회적 분위기 자체가 자산을 다중의 복지로 돌리려 하질 않는다.

나눔의 출발은 사회지도층부터 솔선해야 한다. 개인이 얻은 부와 명예는 각 개인의 노력과 능력으로 얻은 것이겠지만, 그 뿌리에는 그것을 가능케한 사회의 여건이 있다. 미국사회가 일면 폭력과 탐욕으로 얼룩진 사회같지만, 그래도 잘 굴러가는 결정적 요인 중의 하나가 가진 자가 책임을 다한다는 '노블리스 오블리제'가 생생하게 살아있는 탓이 아닐까. 누구든 자원봉사를 하나 이상은 참가하며, 아주 당연시하는 사회적 분위기다. 우리는 자원봉사를 시간이 남는 사람이 하는 수준으로 간주하는 경향도 있다.

모든 복지문제를 국가가 해준다면 좋겠지만 시민사회 스스로가 나서야 한다. 정부를 탓하기 이전에 시민 스스로 변해야 한다. 시민의 사회복지에 대한 인식수준이 낮은 처지에서 정부에만 요구하는 것은 무리다. 시민사회의 복지에 대한 인지정도나 수준이 곧바로 정부정책에 반영되어 나타나기 때문이다.

자신의 가장 바쁜 시간에 자신의 능력과 취향에 맞는 자원봉사를 수행하므로써 자신의 시간과 돈을 사회에 환원하는 자원봉사정신이 우리사회에 뿌리내려야 한다. 두레, 길쌈, 계 같은 역사적 전통속에서 우리는 나눔과 자원봉사의 정신, 공동체의 발현을 보게된다.

온고이지신(溫故而知新), 그 참뜻을 되새겨 나눔의 정신을 발휘하여 이 어려운 시대를 극복해 나가야하지 않을까.

김영

저자는 민속학과 문화재학 박사로 문화관광부 문화재전문위원, 우리민속문화연구소장, 한국역사민속학회 이사이다. 저서로 '우리문화의 수수께끼 1, 2, 3', '조기에 관한 명상' 등이 있다.



코헴회소식

서울·경기지회

지난 1월 12일 열린 지회 모임에는 코헴회장이 참석하여 신년사와 함께 향후 사업추진 방향에 대한 설명을 하였다. 또 정부 의료비 지원 방법에 대한 회원들의 궁금증을 풀어주었다.

지회의 발전을 위하여 노력하는 많은 분들에게 감사의 말씀을 전한다. 또한 지회 모임 참여도를 높이기 위하여 코헴회 사무국에 의뢰하여 참석 가능한 시간대를 회원 각 가정에 전화하여 조사해 달라고 요청하였다. 서울·경기지회는 많은 회원의 참석을 유도하기 위하여 매 정기회의 때마다 특별한 사업을 추가하여 회의를 진행하기로 임원진 회의를 통하여 결정하였다.

강원지회

지난 해 하반기에 설립 준비모임을 가졌던 강원지회가 지난 1월 19일 오후 5시 춘천의 SK텔레콤 강원사옥 회의실에서 설립총회를 가졌다.

모두 14명의 지역 회원이 참석한 이날 설립총회에서는 김석권(유선호 회원 어머니)씨가 지회장으로 선출되었으며, 부회장에 이정용씨, 총무에 안선화(정인구 회원 어머니)씨, 대의원에는 황보근(황보운 회원 아버지)가 각각 선출되었다. 이날 설립총회에는 코헴회의 김승근 사무국장과 장창훈 간사가 참석하여 “2002년 회귀·난치성 질환자 의료비 지원사업 지침”과 추진 중인 사업에 대한 설명을 하고 질의·응답을 갖는 시간도 마련하였다.

강원지회의 두 번째 모임은 2월 23일 오후 5시에 열리며 장소는 SK텔레콤 회의실이다. 강원지역 회원의 많은 참석을 바란다.

충북지회

충북지회에서는 지난 1월 13일 주사교육을 실시하였다. 강사로는 간호대학 교수이신 김기운 회원의 어머니가 수고해 주셨다. 이날 교육은 자가 주사를 통하여 출혈 발생시 가정에서 신속하게 치료할 수 있는 능력을 키워 장애 예방과 병원에서 기다리는 수고를 덜고자 마련하였다.

충북지회의 1월 모임은 지난 1월 20일 청주의 돌솥식당에서 열렸다. 의료비 지원 문제 등 회원들이 궁금해 하는 문제에 대한 의견을 나눈 뜻깊은 시간이었다.

경남지회

경남지회는 지난 2월 3일 임원회의를 갖고, 평소에 많은 도움을 주고 있는 병원을 방문기로 의견을 모았다. 이에 따라 부산 백병원, 진주 제일병원, 울산대학병원을 방문하여 병원측 관계자를 만나 그간의 노고에 대한 감사의 뜻을 전하였다. 이는 회원들이 이용하는 지정병원과 기타 병원과의 친밀한 관계를 유지하여 더 나은 진료를 받게 하기 위함이다.

경남지역의 정기검사일이 2월 20일로 결정되었으며, 상대적으로 부산지역에서 멀리 떨어져 회의에 참석하지 못하는 지역 회원을 위하여 울산, 진주지역의 소모임을 활성화하기로 하였다.

전북지회

지난해를 지나오면서 정부의 의료비 지원이 제 때 지원되지 않아 다소의 어려움이 있었지만, 현재는 많이 안정되었다. 새롭게 변경되는 지침에 대하여 월례회의 때 마다 많은 논의가 있었다.

그나마 올해까지는 지난해와 같이 지원한다고 하니 다행스러운 일이다.

전남지회

전남지회는 90여명의 지역회원이 참석한 가운데 지난 1월 22일 정기회의를 개최하였다.

이날 회의에는 코렘회장과 코렘사무국장이 함께 참석하여 신년사와 함께 2002년 정부 의료비 지원사업에 대한 설명을 하였다.

또한 이날 정기혈액검사를 실시하였는데 회원들의 적극적인 참여로 원만히 마감되었다.

경북지회

경북지회는 58명의 회원이 참석한 가운데 지난 4월 2월 모임을 가졌다. 코렘회장이 방문하여 정부의 의료비 지원 방침에 대하여 설명하고 질문에 답하는 등 의미있는 시간이 되었다.

경북지역에는 경북대학교 병원외에도 총 7개(계명대 동산의료원, 대구카톨릭병원, 파티마병원, 구미중앙병원, 순천향 구미병원, 상주적십자병원, 포항성모병원) 병원에 혈액응고인자제제가 공급되고 있다. 회원들의 이용에 도움이 되기 바란다.

코렘 사무국

변경된 정부 의료비 지원 지침에 대응하기 위하여 모든 노력을 다하고 있다. 대책 마련을 위한 자체 재산조사를 실시하여 탈락자의 예상치에 대한 통계조사를 진행하고 있다. 또 각 병원에서 겪고 있는 의료비 삭감에 대한 대책을 마련하여 검토중에 있으며, 4기 결산과 함께 예산안을 작성하여 대의원회의를 준비하고 있다.

식약청에서 열린 '이물질 발견 처리방법에 대한 관계자 회의'에 참석하여 보다 신속한 처리를 위한 시스템을 마련토록 하였으며, 각 방송매체를 통하여 혈우병 환자에 대한 올바른 인식을 전할 수 있는 방안을 계획하고 있다. 본회 사무국의 인원이 확충되어 업무의 처리가 빨라졌으며, 코렘회의 단체구성을 신고하면서 단체 고유번호를 획득하는 등 자체 활동에 대한 법적 여건을 획득하고 있다. 또 자체회비 납부에 대한 형평성을 기하기 위하여 회부납부 이행자와 불이행자간에 차별을 두는 지침을 마련하여 대의원회의에 상정할 방침이다.

39호 정답 및 당첨자

39호는 날짜가 촉박한 관계로 여덟 분만이 답을 보내 주셨습니다. 앞으로는 여유있게 문제를 풀 수 있도록 넉넉하게 시간을 드리겠습니다.

답을 보내주신 여덟 분 모두 정답을 보내주셨습니다.

이번 40호 문제는 조금 어려울 지도 모르겠습니다. 그러나 국어사전을 참고로 하고, 문제 안에 있는 힌트를 찾는다면 그리 어렵지 않을 겁니다.


더불어 글, 그림, 사진 등도 보내주십시오. 생활속에서 느낀 것을 소박하게 표현한 내용도 좋고, 주제나 소재에는 제한이 없습니다. 원고가 채택된 분에게는 소정의 원고료를 드립니다.

독자 여러분의 많은 참여를 바랍니다.

▲ 상 품 : 문화상품권

▲ 정답자 : 김명훈(광주 남구), 남경훈(서울 동대문구), 안창민(강원 철원군), 오대은(광주 서구), 이슬비(강원 홍천군), 이승진(인천 계양구), 장석임(경기 평택시), 황인호(충북 제천시)

새	옹	지	마		계	백	장	군
알		신		고		지		자
		밥		백	만	장	자	
	신	기	술		장		손	수
고	사		어	리	굴	젓		선
	협			본			목	화
고	정	관	념		교			
래		찰			향	나	무	
		사	미	인	곡		궁	궐



넓고 큰 세상이 기다립니다 멀리 뿔 준비가 필요합니다

어쩌면 우리는
우물보다 더 작은
대나무 대롱 속에 있었는지 모릅니다.

세상은 넓고,
또 그만큼 험하다고 하지만

헤쳐나갈 뜻을 세운다면
두렵지 않을 겁니다.

세찬 바람과 높은 파도는
우리의 근육과 의지를 키워줄
스승인지도 모릅니다.

임오년 한 해,
넓고 큰 세상에서
마음껏 나라를 펴는
힘차고 멋진 당신을 기대합니다.