2001년 여성농업인 전문인력 육성교재(Ⅳ)

여성문화와 건강

농 림 부
경북대학교 농업과학기술연구소

2001년 여성농업인 전문인력 육성교재(Ⅳ)

여성문화와 건강

농 림 부

경북대학교 농업과학기술연구소

제 출 문

농림부 장관 귀하

이 책(**Ⅳ. 여성문화와 건강**)을 "농업·농촌발전과 여성 전문인력육성 교재개발"의 최종 연구교재로 제출합니다.

2001. 12.

주관연구기관명 : 경북대학교 농업과학기술연구소
총괄책임자 : 경북대학교 교수 **이호철**
연구원 : 경북대학교 교수 **김병수**
경북대학교 Post-Doc. **박재홍**
대구경북개발연구원 선임연구원 **유병규**
경북여성정책개발원 연구원 **정일선**
안동대학교 강사 **이영구**
경북대학교 강사 **조정봉**
연구보조원 : 경북대학교 조교 **최수영**

집필진 소개

Ⅰ. 농업경영과 여성농업인

이 름	제 목	소속/직책	연락처/전자우편
박재홍	농업경영과 여성농업인	경북대학교 농업경제학과 경제학 박사	018-740-2065 agecon@lycos.co.kr
유병규	농업여건의 변화와 새로운 접근	대구경북개발연구원 선임연구원, 경제학 박사	017-509-5860 yubg@ddi.re.kr
석태문	돈되는 유통, 돈안되는 유통	경상북도 정책기획팀 전문위원, 경제학 박사	019-548-9900 stm21@naver.com
이영만	알기쉬운 농장회계	경상대학교 농과대학 농업경제학과 교수, 농학 박사	055-751-5453 leeman@nongae.gsnu.ac.kr
강효순	컴퓨터로 농가경영장부 쓰기	주식회사 골드팜 이사	011-703-6692 glsol@hanmail.net
최수영	농업경영에 보탬이 되는 농업 정보이용	경북대학교 농업경제학과 경제학 석사	016-540-8149 kfood@hanmail.net
유소이	여성농업인의 가계경영 관리	성신여자대학교 가족문화·소비자학과 소비자학 박사	018-741-2065 syyou86@hanmail.net
석태문	농촌현장에서 본 선진 농업경영	경상북도 정책기획팀 전문위원, 경제학 박사	019-548-9900 stm21@naver.com

Ⅱ. 리더십 개발 어떻게 할까?

이 름	제 목	소속/직책	연락처/전자우편
이호철	리더십과 여성농업인	경북대학교 농업경제학과 교수, 경제학 박사	016-262-3716 Hclee@knu.ac.kr
정기환	여성농업인의 현실 극복을 위하여	한국농촌경제연구원 수석연구위원	011-214-1602 kwchung@krei.re.kr
정금주	농촌조직과 여성농업인의 역할	농촌진흥청 농촌생활연구소 소장	031-299-0440 junggj@rda.go.kr
유병규	여성농업인 정책 어떻게 반영 되고있나?	대구경북개발연구원 선임연구원, 경제학 박사	017-509-5860 yubg@ddi.re.kr
이경숙	여성농업인 리더가 되는법1 : 자아실현	칠곡군 복지회관 계장, 여성학 석사	054-975-2271 019-540-4282 KSLee@chilgok.kyoung.kr
이호철	여성농업인 리더가 되는법2 : 회의진행법	경북대학교 농업경제학과 교수, 경제학 박사	016-262-3716 Hclee@knu.ac.kr
김문형	여성농업인 리더가 되는법3 : 법률상식	농협중앙회 고객만족부 팀장	02-397-5556 k-hyung@nonghyup.com
최수영	농촌을 움직여온 여성농업인 개척자들	경북대학교 농업경제학과 경제학 석사	016-540-8149 kfood@hanmail.net

Ⅲ. 농촌자녀 교육과 가족

이 름	제 목	소속/직책	연락처/전자우편
조정봉	우리 가족, 그리고 자녀교육	경북대학교 교육학과 강사 교육학 박사	011-9582-6729 jbcho@knu.ac.kr
김진화	농촌자녀 학습지도 방법	서울대 농경제사회학부 강사, 농학 박사	031-290-2538 011- 9609-8798 kjh5038@hanmail.net
윤순덕	농촌지역에서 자녀교육의 새로운 지평	농촌진흥청 농촌생활연구소 연구사	031-299-0508 ysd@rda.go.kr
한경혜	부담스런 가사노동, 질곡의 여성농업인	서울대 소비자아동학과 교수, 가정학 박사	02-880-8748 ghhan@snu.ac.kr
유가효	자녀상담과 성교육, 어떻게 할까?	계명대학교 소비자정보학과 교수, 가정학 박사	053-580-5861 ykhldj@kmu.ac.kr
최윤지	농가생활설계와 소비생활	농촌진흥청 농촌생활연구소 연구사	031-299-0509 choeyg@rda.go.kr
최규련	가족간의 갈등: 어떻게 해결할까?	수원대학교 아동가족과 교수	031-220-2242 krchoi@mail.suwon.ac.kr
정일선	좋은 부모, 행복한 부부 만들기	경상북도여성정책개발원 연구원, 사회학 석사	019-277-4044 sunny@forwoman.or.kr

Ⅳ. 여성문화와 건강

이 름	제 목	소속/직책	연락처/전자우편
조옥라	여성농업인의 삶의 질 향상과 새로운 문화	서강대학교 사회학과 교수 사회학 박사	02-705-8369 oaklaa@ccs.sogang.ac.kr
임재해	농촌 전통문화의 자연친화적 계승과 발전	안동대학교 민속학과 교수 민속학 박사	054-823-8481 limjh@andong.ac.kr
이경숙	여성농업인을 위한 취미 및 교양 생활	칠곡군 복지회관 계장 여성학 석사	054-979-6569 KSLee@chilgok.kyoung.kr
정일선	멋있는 중년 여성 되기1 : 스트레스 해소	경상북도여성정책개발원 연구원, 사회학 석사	019-277-4044 sunny@forwoman.or.kr
양진향	멋있는 중년 여성 되기2 : 건강관리	경북과학대학 간호과 교수, 영양학 박사	054-972-9567 011-803-1203 JHYang@kbcs.ac.kr
윤진숙	멋있는 중년 여성 되기3 : 식생활 관리	계명대학교 식품영양학과 교수, 영양학 박사	053-580-5873 jsook@kmu.ac.kr
강소영	멋있는 중년 여성 되기4 : 자기연출	주식회사 태평양, 미용연구실 대리	02-709-5656 sykang@tacifrc.co.kr
김종숙	교양과 품위있는 여성농업인을 위하여	한국농업전문학교 화훼학과 교수, 농학 박사	031-229-5071 jskim@kn.ac.kr

차 례

각 권 차 례

Ⅰ. 농업경영과 여성농업인

Ⅱ. 리더십개발 어떻게 할까?

Ⅲ. 농촌자녀 교육과 가족

여성농업인의 삶의 질 향상과 새로운 문화

조 옥 라
서강대학교

여성농업인의 삶의 질 향상과 새로운 문화

Ⅰ. 서론

여성농업인의 삶에 대하여 이야기를 하면 항상 농사일과 집안 일에 치여 일에서 헤어나지 못하는 생활로 그려진다. 이렇게 여성들에게 늘어나는 일 부담이 현재 농촌 전반을 괴롭히는 농가경제의 어려움 때문이기도 하다. 갈수록 농산물 가격이 불안정하며 생산가를 보존할 수 있는 방안이 뚜렷하지 않은 상태에서 여성농업인들이 힘들여 노동을 할 수 밖에 없게 되어 있는 것이 농가 사정이기도 하다. 소득을 올릴 수 있다면 몸을 아끼지 않고 일을 하는 여성농업인들이 있기 때문에 어려운 조건에도 불구하고 우리 나라 농촌이 이럭저럭 유지되고 있다.

그러나 여성농업인의 현재와 같은 생활은 지속되기가 너무 힘들다. 육체적으로 힘이 들 뿐더러 도시화되고 있는 환경에서 급속히 변화하는 변화에 적응하지 못하게 함으로써 계속 뒤떨어지고 있다는 심리적이고 문화적인 박탈감이 더욱 여성농업인들의 삶을 힘들게 한다고 생각된다. 특히 날로 변화하는 환경 속에서 농촌에 산다는 것 때문에 자녀들에게 적절한 교육기회를 주지 못하게 하는 것이 아닌가 하는 염려가 항상 여성농업인의 마음을 무겁게 한다. 어려운 살림을 꾸려가는 여성들에게 소득을 증진시킬 수 있는 방안이 필요한 만큼 여성들 생활을 위한 질적인 차원에서의 토론이 필요하다고 본다.

1. '삶의 질'의 관점에서 본 여성문제

경제적으로나 육체적으로 어려운 여성농업인들의 삶을 질적인 차원에서 접근하는 토론이 산적된 현실적 문제에 비하여 덜 시급해 보이기도 한다. 그러나 여성들이 자신들의 일을 어떻게 생각하며 자신들의 미래를 어떻게 보느냐 하는 주제를 포함한 영역들은 바로 여성 생활을 이해하고, 질적인 차원에서의 평가를 할 수 있게 한다.

삶의 질에 대한 토론은 여성농업인 삶의 모든 영역에서 할 수 있다. 여기서 여성들이 사는 방식을 질적인 차원에서 바라볼 때 현재 여성들이 하고 있는 농사일이 과연 여성들이 감당할 만한 정도인가부터 노후 대책의 현실적 요건이 되어 있는가 까지를 점검해볼 수 있다.

1) 노동부담문제

여성농업인의 농사일 부담은 갈수록 증대되고 있다. 2000년 4월 경북여성농민회연합의 토론회 자료에서 보고하듯이 경북지역 여성농민의 농업노동시간이 농번기에 10시간, 농한기에 5시간 31분이었다. 평균 가사노동시간도 농번기에 5시간 35분, 농한기에 4시간 52분으로 결국 농번기 경북지역 여성농민들의 평균 하루 노동시간은 총 15시간 35분에 달했다. 이러한 시간은 가장 기본적인 식사와 취침 외에는 잠시도 쉬지 않고 일하고 있음을 보여주는 것이다.

끊임없이 일해야 하는 여성농업인에게 현실적으로 이러한 육체적 부담을 가중시키고 있는 것은 작업 자체가 단순 반복적인 일로써 기계화가 비교적 덜되어 있기 때문이기도 하다. 꾸부리고 하는 김매기, 파종, 순고르기, 고추따기 등등 모든 작업이 몸을 숙이는 것을 요구하기 때문에 시간에서 뿐 아니라 노동강도가 높을 수밖에 없다.

이러한 노동에서 헤어나지 못하여 여성농민들은 크고 작은 병에 시달리고 있다. 여성농민들이 주로 호소하고 있는 요통, 어깨결림, 신경통 등의 만성질환은

바로 이러한 노동부담과 긴밀한 관계가 있다.

2) 가사노동조건

여성들이 가사노동을 하고 있는 조건들은 최근의 생활개선사업에 의하여 상당 부문 달라졌다. 입식 부엌과 각종 전자제품의 보급으로 그 노동 강도는 많이 줄어졌지만 여전히 가사일은 늘어나는 농사일에도 불구하고 여성 고유의 영역으로 남아 있음으로 인하여 여성의 삶을 고달프게 한다. '살림'이 여성의 책임으로 되어 있기 때문에 집안식구들의 의식주를 돌봐야 하는 의무로 인하여 여성들이 정신적인 여유를 갖기 힘들게 한다. 조금 여유가 있어도 집안 식구들 일을 '돌봄'으로써 자신을 위한 시간을 낼 수가 없다. 더구나 이러한 돌봄의 일은 다른 사람에 의하여 대체 불가능하다고 여겨지며, 집안 식구 개개인의 취향에 세밀하게 맞추어야 하는 것이다. 더구나 집안 식구들 중 한 사람에게라도 일이 생기면 우선적으로 그 일을 해야하는 가정 내 여성일은 여성을 심리적인 부담에서 헤어나지 못하게 하고 있다.

특히 여성농업인 문제에서 항상 언급되는 자녀양육에 대한 걱정은 자녀가 필요로 하는 대부분의 것을 제공해주어야 된다고 생각하는 '여성'에게 특히 중요한 걱정거리로 남아 있다.

3) 참여의 제한과 교육기회의 제한

여성농업인이 사회적으로 활동을 할 수 있는 기회는 별로 없다. 전통적인 여성농업인의 삶에서 중요한 행사인 친척들 간의 모임도 최근에는 점차 줄어가는 추세에 있고, 이를 대신하여 봄, 가을 관광여행이 겨우 바쁜 일과에서 벗어날 수 있는 기회가 된다. 친목계에 참여하는 여성농업인들도 많지만 지역을 넘어서는 모임은 여성들에게는 부녀회등과 같은데로 제한되어 있다. 최근에 많이 하고 있는 특정 작목재배를 위한 작목반에도 모임을 이끌어가는 것은 남성들이

다. 여성들은 남성들 모임의 배우자로서, 또는 마을 단위의 친목계 활동의 일부로 놀러가는 것이 제한된 사회활동의 대부분이다. 이렇게 대외적인 활동이 많지 않은 여성들은 아무래도 정보가 어둡기 쉽다. 현재 변하고 있는 사회, 문화 변동을 텔레비젼을 통하여 간접적으로 추측할 수 밖에 없다.

여성농업인들이 문화활동에 참여할 수 있는 기회도 많지 않다. 전통놀이와 문화활동은 세시풍속이 쇠퇴되면서 마을 단위로 놀이공간이 줄어들면서 거의 사라졌다. 여성들이 전통적 문화활동을 할 수 있는 거의 유일한 기회가 농한기이다. 추수 끝난 다음 집안 일을 대강 마치고 동네 마실을 다니면서 놀이하는 것도 사라져 버렸다. 음력 정월 대보름을 전후하여 부락제를 지낸 다음 마을 사람끼리 줄다리기를 하는 등 민속놀이들도 더 이상 하지 않게 되었다. 특히 특작을 많이 하여 비닐 하우스 재배까지 하면서 이러한 여유를 낼 수가 없게 되었다. 품앗이도 몇 사람만 계속적으로 참여하는 형태이기 때문에 지역 사람들과의 긴밀한 교류가 자주 일어 나기가 힘들게 되었다. 이러한 자리에 텔레비젼이 들어가 대부분의 여유시간을 보내게 한다. 전통놀이는 친목계 관광으로 문화활동은 텔레비젼 시청으로 대신하게 된 것이다.

그러나 정보화, 지구화과정에서 여성농업인들이 느끼는 문화적 박탈감은 이러한 변화과정에 대한 체계적이고 적절한 교육을 받을 기회가 제한되었기 때문이기도 하다. 21세기에 적응할 수 있는 정보교육은 일반 여성들에게 혜택이 돌아가기가 힘들다. 막연하지만 변화하는 세월에서 이들 여성농업인들에게 주어진 기회는 매우 제한되었거나 거의 불가능한 것이다. 여성농업인들이 감상하고 있는 대중매체에서도 여성농업인을 염두에 둔 문화상품은 거의 없다. 그렇기 때문에 21세기 정보사회에서 여성농업인들은 철저히 소외되어져 있다.

2. 취약한 복지여건

이러한 여성농업인들의 문제를 복지제도로서 사회가 해결하려는 노력은 아직

까지 부족하다. 특히 일을 많이 해서 얻은 다양한 병들을 상담, 치료해주는 기관이 절대적으로 부족하다. 이경숙씨도 지적하듯이 부족한 의료서비스가 농촌에서 부족하여 많은 만성질환자(39.7%)는 미치료상태에서 방치되고 있다. 약국에서 습관적으로 약을 복용하여 증상을 달래어 임시방편으로 피로나 통증을 달래는 경우도 많다.

여성이 전적으로 집안일을 돌봐야 한다는 부담은 농촌에서 도시 아이 못지않게 아이를 잘 키우고 싶다는 열망과 연관되어 더욱 여성들을 무겁게 짓누르는 문제로 남아 있다. 이러한 측면은 현재 농촌의 미래를 짊머지고 갈 3,40대에게 특히 문제가 된다. 임신, 출산시 모성보호도 체계적으로 지원받지 못하고, 부모가 농사일할 때 미취학 자녀를 돌볼 수 있는 시설의 부족이 부족하고, 전반적인 교육여건이 도시와 비교하여 현격하게 뒤떨어져 있다. 이러한 교육환경은 젊은 여성들이 농촌정주를 꺼리는 요인이기도 하다.

젊어서부터 남성과 함께 농사일을 해온 여성들에게 노후대책은 더욱더 막연하다. 여성농업인들은 몸을 움직일 수 있을 때까지 노후에도 노동을 하면서 쓸쓸하게 살고 있는 현실이다. 최근에 도입된 국민연금제도에서도 남성가구주 위주의 연금제도는 생산자로서 일생을 보낸 여성들에게 부당한 것이다.

저소득층을 지원하는 복지제도는 소득, 자산, 부양자 여부 등에 의하여 결정되기 때문에 작은 땅이나 갖고 있고, 부모를 돌보기가 현실적으로 힘든 도시진출 자녀들이 있기 때문에 극히 일부만이 국가로부터 생계보조비를 받고 있다. 따라서 현재 농촌의 복지제도를 볼 때 이들 여성들이 직면하고 있는 복지적 필요성에 부응하기에는 매우 취약하다.

Ⅱ. 가정생활에서 삶의 질 향상 방안

여성의 시각에서 현재 농촌 가정생활의 삶의 질이 높아지기 위하여 가장 필

요한 것은 사는 것 같은 보람을 느낄 수 있도록 최소한의 사회경제적 조건이 제공되는 것이다. 경제적으로는 일한 만큼의 대가를 얻을 수 있는 조건을 의미하지만 현실적으로 개방농정 아래 농산물가격을 안정적으로 유지하기가 힘들기 때문에 경제적 불안이 여성들의 생활을 어둡게 만든다. 대가가 불확실한 상태에서 노동일은 계속해야 하는 데서 나오는 여성들의 육체적 심리적 좌절감이 클 수밖에 없다.

현재의 조건 아래서 농업을 계속하려는 여성들이 현실적으로 부딪치는 가장 심각한 문제는 자녀와 관련된 제반 조건들이다. 농업에 종사하는 3,40대 여성들이 출산과 양육을 하면서 모성보호 지원을 받지도 못하고 농사 일에서 손을 놓을 수는 없는 처지에 있는 경우가 많다. 자녀들의 학교 교육수준과 장래에 대한 걱정이 또 다른 차원에서 여성들을 불안하게 만들고 있다.

농사일과 병행하여 하고 있는 집안 살림은 부담이기도 하고 또 다른 차원에서는 보람이기도 하다. 고된 농사일을 한 다음에 집에 와 빨래와 부엌 일을 하고 아이들 공부까지 돌봐야 하는 일이 여성들에게 육체적으로 어렵게 한다. 그러나 여성이 살림을 하는 것을 자신의 본분으로 생각하는 경우에는 좀 더 한가하게 살림만 할 수 있는 처지를 부러워하기도 한다. 살림살이를 하는 과정에서 식구들을 더 잘 보살필 수 있기 때문에 심리적 만족감을 느낄 수도 있다.

여성농업인들이 가정생활에서 느끼는 문제는 다른 한편에서 연령, 즉 삶의 주기에 따라 그 성격이 다르다. 어린 자녀를 둔 3,40대 여성들에게는 임신, 출산 등이 자녀를 모두 출가시킨 여성들에게는 자신의 건강과 노후대책이 가장 큰 관심이라고 볼 수 있다. 따라서 여성의 가정생활에서 삶의 질을 향상시키기 위하여 노동의 질 문제, 건강보호서비스체계, 상담프로그램, 교육기회의 확대 등 다각적인 측면에서의 지원이 요구된다.

1. 노동의 질 향상

농사일이 사람의 손을 요구하고 특히 특작등의 상업농이 여성들의 잔손질을 지속적으로 요구하기 때문에 여성농업인들이 일을 덜하면서 농업을 계속하기는 힘들다. 그러나 노동과정을 보완함으로써 그 어려움의 일부를 완화시킬 수 있는 방안은 생각할 수 있다.

첫째, 현재 여성일의 부담을 완화시키기 위하여 밭작물 재배와 관련한 기계화를 확대하는 방안을 구체적으로 모색해야 한다. 김매기 작업에서 자연친화적인 제초제의 개발과 보급도 여성들의 작업을 줄이는 데 기여할 수 있다. 이러한 방안은 기술의 문제보다는 비용 때문에 도입이 늦어진 것으로 생각된다. 여성노동이 1999년 이래 이미 남성노동을 넘어서고 있는 농업현실에서 정책적인 우선순위를 여성노동의 질을 향상시킬 수 있는 기술적 지원에 두어야 겠다.

둘째, 여성농업인들이 농사일을 하면서 작업의 강도 뿐 아니라 작업을 하는 과정에 함께 일하는 팀과의 정서적 연대도 중요하다. 전통 농경에서 여성들이 하던 품앗이는 일을 함께 할 뿐 더러 동네 소문도 전하고 웃고 떠들 수 있는 놀이적 성격도 가질 수 있었다. 현대 농업에서 상업농이 확대되면서 이러한 측면이 줄어들고, 효율성 위주의 작업반이 품앗이를 대치하여 버렸다. 물론 일의 양이 절대적으로 많고, 그 생장기가 짧아 그 강도를 높힐 수 밖에 없지만 여성들의 작업 환경이 더 나빠진 것도 부인할 수 없다. 그러나 이러한 강도를 항상 유지되어야 하는 것은 아니다. 작업 과정에 따라 조금 더 여유를 가질 수 있는 시기에 함께 노동하는 여성들이 유흥 놀이를 함께 할 수 있는 행사도 지역단위로 필요한 시기가 되었다. 즉, 여성농업인들이 정규적인 휴식을 가질 수 있는 새로운 노동문화가 무엇보다도 필요하다.

셋째, 상업화된 농업 속에서 노동을 하는 여성들이 느끼는 또 다른 문제는 재배하고 있는 작목에 관한 다양한 기술적 문제를 잘 알지 못하는 데서 나오는 무력감이다. 좀 더 수확이 좋고 병충해가 적은 품종으로 바꾸고 싶다는 등 농사일을 하는 여성으로서 궁금한 것이 한 두 가지가 아니다. 그런데 이러한 여성들이 갖고 있는 궁금증에 대하여 간편하게 설명하고 지도해주는 체계가 잘 안되

어 있다. 정보와 기술에서 여성들을 위한 지원체계의 부재는 이러한 현상을 지속시키는 데 기여한다. 이러한 면은 농업교육이 남성 위주로 되어 있고, 기회가 온다고 하더라도 가정일과 관련하여 참석할 수 없는 경우가 많다. 여성들에게 변하는 농업생산 방식과 재배기술에 대한 실질적인 기술교육을 시켜주는 기관이 없다. 남편이 있는 경우는 남편을 통한 간접적 조언을 받을 수 밖에 없고, 남편이 시키는 데로 전체 재배과정을 이해하지 못한 채 단순 작업을 하게 된다. 결국 단순 노동자로서의 농사일을 하니까 생산자로서의 보람을 느끼기가 힘들게 된다. 그렇기 때문에 실재 농업일에 종사하고 있는 여성들을 위한 특별 교육 프로그램이 필요하다. 이러한 프로그램은 여성들의 능력과 하고 있는 일의 성격에 따라 특화되어져야 할 것이다. 현재에도 농촌지역 우체국을 중심으로 컴퓨터교육이 실시되고 있지만 여성친화적인 교육 프로그램을 인터넷을 통하여 개발 보급하면 여성들도 정보에 손쉽게 접근할 수 있도록 해야 된다.

넷째, 현재 여성이 농사일을 하면서 느끼는 허탈감은 작물을 출하한 다음 소득에서 자신의 몫이 구체적으로 인정되지 않는 것과도 관계가 있다. 왜냐하면 출하를 위한 시장조사 등 정보에만 어두운 것이 아니라 출하로 들어오는 돈이 대부분 남편 통장으로 입금되기 때문에 자신의 소득을 주장하기가 힘들다. 필요하면 남편에게 타서 쓰도록 되어 있다. 물론 남편 이름의 통장이 곧 남편 한 사람몫으로 되는 것이 아니라 집안 전체의 수입으로 되어 있지만, 여성 자신의 경제적 통제력이 이러한 조건 속에서 제약받는 것도 현실이다. 자신이 기여한 생산물로부터 나온 소득에 대한 권리의식을 갖게 될 때 적극적으로 농업 전 과정에서 주인의식을 가질 수 있다.

이와 같은 측면들은 여성이 농업생산자로서 일하면서 자신의 능력개발과 함께 노동일의 강도를 완화시키고, 변화하는 농사정보를 얻을 수 있는 조건들이 마련되어야 가능한 것이다.

2. 자녀양육의 질을 높히기

자녀양육의 문제는 젊은 여성농업인들의 중요 관심사이다. 최근에 농어민후계자로 여성들이 선정되는 비율이 증대되고, 젊은 여성들이 농업의 장래에 중요한 역할을 하리라고 기대된다. 그러나 기대에 비하여 이러한 여성들이 농촌에서 직면한 가장 심각한 문제인 임신, 출산, 양육에 관한 지원이 도시에 비하여 적다. 과거 대가족제도 아래에서 어른들의 보살핌을 받으면서 자녀들이 자랄 수 있었다. 그러나 이농으로 인하여 인구가 줄어들었으며, 가족의 규모도 소가족형태로 변했기 때문에 농사일을 하면서 어린 자녀를 돌본다는 것이 현실적으로 어려워졌다. 여성농업인도 임신 출산과정에서 적절한 휴식과 지원을 받지 못한 채 농사일을 계속하는 데서 나오는 건강문제를 염려하게 된다. 여성농업인들의 자녀교육문제는 자녀출산부터 학교교육단계까지 체계적인 지원이 요구되는 영역이다. 이러한 문제를 해결하기 위한 단계적 지원체계은 다음과 같이 이루어질 수 있다.

첫째, 농가도우미 제도는 출산으로 농사일을 일시 중단하게 되는 여성들에게 일을 대신해주는 것으로 출산전후 60일 기간 중 30일을 택하여 여성들이 출산휴가를 정부지원으로 받는 것이다. 2001년 현재 87개 시군지역에서 실시되고 있다. 이러한 제도적 장치는 출산여성들이 농사철에도 쉴 수 있는 여유를 제공하는 것이다.

둘째, 농촌에 영유아보육 기관이 많지 않고 그 위치도 지역으로부터 떨어져 있어 쉽게 이용하기가 힘든 것이 현실이지만, 좀더 가까운 지역으로 재배치하는 방안이 제시되고 있다. 그 뿐 아니라 현재 육아 프로그램도 농촌 현실에 맞는 것으로 개발되어야될 필요성을 제시하고 있다.

셋째, 여성농업인의 자녀양육과 관련된 상담을 해주는 제도가 만들어져 편리하게 의논할 수 있는 여성농업인센터가 기획되고 있다. 현재 이러한 자녀양육과 관련된 불만과 불안은 많은 경우 농촌에서 살기 때문에 자녀들에게 좋은 기

회를 제공할 수 없다는 죄책감조차 갖게 한다. 그뿐 아니라 농촌현실의 어려움과 대조적으로 대중매체에서 제시되는 도시화된 생활에 대한 환상은 여성농업인 자신이 자녀를 대할 때 자긍심을 가질 수 없게 한다. 여성농업인 스스로도 자녀교육에 대한 기대치를 도시화된 현대사회에서 '성공'하기를 바라는 수준에 맞추고 있기 때문에 모든 것이 불만일 수밖에 없다. 여성농업인들에게 부모로서의 자긍심을 갖게 하면서 자녀와의 세대갈등을 이해하는 것을 도울 수 있는 프로그램이 개발되어야겠다.

넷째, 농촌에서 자녀들에게 학교교육의 질도 문제가 된다고 느끼고 있으며, 도시와 같이 보낼 수 있는 사설 학원이 많지 않다는 점들을 여성농업인들이 염려하고 있다. 그러나 대신 농촌의 지역적 장점들은 자녀교육과는 무관하게 지적되어 왔는 데 농촌지역이 자녀에게 주는 장점들을 여성농업인들도 부모로서 여길 수 있어야 한다.

다섯째, 농촌 자녀들은 농사일을 택하지 않은 대부분은 지역을 떠나 도시로 간다. 이농한 자녀들과의 교류도 여성농업인의 삶에서 매우 중요하다. 이들 자녀들과 긴밀한 교류를 유지할 수 있는 시간적, 경제적 여유를 가질 수 있을 때 여성농업인들이 자신의 생활에 보람을 느낄 수 있다. 세대차라는 보편적인 부모 자녀간의 문제 뿐아니라 농촌과 도시라는 문화적 차이가 자녀와 대화하는 데 걸림돌이 된다. 여성들에게 변화하는 사회에 관한 정보를 주는 것이 바로 이러한 부모 자녀 간의 관계에도 영향을 미친다.

자녀들에게 적절한 기회와 지원을 할 수 있는 입장에 있기를 여성농업인들이 원하고 있지만 현재의 농촌현실이 이러한 여유를 용납하지 않는다. 여기에 대한 적응은 두 가지 방식에서 가능한 데, 하나는 정책적 지원에 의하여 최소한의 교육여건을 사회가 담당하는 것이다. 다른 하나는 여성농업인도 현실적인 자녀관을 지니는 것이 필요하며 현재의 농촌환경 속에서 활용할 수 있는 여건을 인정하는 자부심이 자녀와의 교류에도 중요하리라 본다.

3. 집안 살림의 질을 높히기

집안 살림을 하는 것은 농번기에 농사일과 병행하는 과정에서 과도한 육체적인 부담을 주고 있지만, 대다수 여성농업인들은 살림하는 자신의 역할을 운명적으로 받아들이는 경향이 강하다. 내가 아니면 누가 살림을 할까 하고 생각하면서 살림에 손을 댈 수 없을 정도로 농사일이 바쁘면 식구들 시중도 들지 못하게 되었다고 미안하게 생각한다. 그렇기 때문에 농한기 때 하는 집안 일을 그렇게 부담스럽게 여기지 않는다.

대중매체를 통하여 보여지고 있는 도시 집안 모습은 자주 여성농업인들에게 자신들은 '짐승'같이 살고 있다는 자괴심을 느끼기도 한다. 즉 도시 집같이 깔끔하게 정리하고 살고 싶다는 것이다. 실제 집을 꾸미고, 도시 사람들이 먹는 것 같이 요리도 하고 화장도 하고 옷을 입는 방법을 알고 싶어 한다. 즉 근대적인 '가정'이 이상화되기도 한다. 그러나 이러한 가정생활에서 전통적인 가족관이 여전히 작용하고 있어 기대와 현실 사이의 격차가 여성들의 가정생활에도 여전히 영향을 미치고 있다. 현실적 어려움을 극복하고 살림의 질을 향상시키기 위하여서는 가족관의 변화, 가족들의 협력, 가정관리 방식의 변화, 지역 사회의 변화 등이 모두 요구된다.

첫째, 일단 가사노동을 줄이거나 강도를 완화시킬 수 있는 방안은 생각해볼 수 있다. 농가의 부엌개량사업이 광범위하게 시행되어 최근 대부분의 농가주택은 입식 부엌을 갖추고 있으며, 냉장고, 전기밥통, 가스렌지 등 전자제품을 어느 정도 구비하고 있다. 그러나 이러한 기구들이 가사노동의 부담을 줄여주는 것은 아니다. 외국의 예에서도 증명되듯이 현대에 와서 의식주의 수준이 높아지면서 여성들의 가사노동시간이 줄어들지 않고 있다. 왜냐하면 가족원들이 높아지는 수준에 맞추어 계속해서 여성의 보살핌을 요구하기 때문이다.

이러한 현상은 여성이 살림을 전담해야 한다는 가족 역할분담에 대한 고정관념이 지속되는 한 살림의 모든 책임이 여성에게 부과될 수밖에 없다. 따라서 여

성이 살림으로부터의 압력을 덜 받으려면 전통적 가족관으로부터 스스로가 탈피할 필요가 있다. 남편이나 자녀와 살림을 함께 해야 하며, 때로는 여성도 보살핌이 필요함을 주장할 필요가 있다.

둘째, 살림을 하는 과정에서 여성들이 부담을 줄일 수 있는 방안은 지역의 다른 여성들과 공동으로 할 수 있는 일을 하는 것이다. 일을 하면서 이야기도 나누면서 가사일도 해결할 수 있는 기회를 늘이는 것도 작지만 중요한 차이를 만들 수 있다. 시집살이가 심한 전통 농가에서도 며느리들이 마을 빨래터에 가 빨래하면서 동네 소문을 듣고 수다를 떨면서 스트레스를 풀던 것과 같이 함께 하는 일들을 지역 내에서 많이 만드는 것도 좋다. 공동 취사방안은 새마을운동이 한창 활발할 때 부문적으로 시도되었지만 결국 얼마 가지 않아 중단되었다. 공동취사보다는 근처 식당에서 농번기에 밥을 주문해서 먹는 것이 더 빈번하다.

셋째, 농사일과 가사일로 인하여 전혀 여가가 없다고 하지만 정규적으로 휴식을 갖도록 노력할 필요가 있다. 도시의 직장생활같이 매주 쉬기는 힘들다고 하더라도 한 달에 한 두 번 날을 정하여 쉬는 날로 하여 살림도 최소한도만 하고 외출도 할 수 있는 '운동'이 필요하다. 마을 부녀회에서 정해서 할 수도 있다. 이러한 날에 여러 가지 문화적 활동도 기획할 수 있다.

넷째, 한국 사회에서 여성에 대한 가정내 폭력의 문제가 최근에 더욱 문제가 되고 있다. 한국사회의 여성폭력에 대한 인식이 강화되면서 여성에게 가해지는 언어적 육체적 폭력에 대한 사회적 제재가 농촌 지역사회에서도 충분히 고려되어져야 한다. 특히 농촌 지역사회에서 아직까지 남아 있는 고부관계를 비롯한 가정문제를 상담해주는 제도가 필요하다. 이를 위하여 농촌지역에 적당한 프로그램을 갖고 있는 여성상담센터가 만들어져야겠다. 결국 여성농업인들의 가정생활에서 질적인 향상을 위하여서는 기존의 남녀차별 의식에 따른 가정생활의 관행을 없애고 자녀교육을 위한 상담지원체계가 중요하다. 여성농업인들이 자신들의 생활 속에서 보람을 느끼기 위하여서는 개인적 차원에서 해결할 수 없는 문제들은 사회적으로 지원할 수 있는 체계와 여성자신들의 변화를 유발할

수 있는 교육 프로그램을 제공해야할 것이다.

4. 여성의 노후대책

현재 농촌에 남아 있는 여성들이 과도한 육체적 부담 외에 가정 내에 갖고 있는 두 가지 문제는 자녀양육과 노후대책이라고 볼 수 있다. 전자인 경우는 앞에서 이미 토론했듯이 농가도우미와 보육센터의 설립에 의하여 문제에 대한 인식과 개선방안에 대하여 사회적 합의가 이루어져 가는 단계에 있다. 그러나 여성농업인에게 노후대책은 상당한 부문이 개인에게 남겨진 채 구체적인 지원체계는 제시되고 있지 않고 있다. 이러한 부문은 지금 농사를 짓고 있는 여성의 노후를 위한 것이기도 하지만 현재는 노인 여성을 모시고 있는 여성농업인의 문제로부터 그 방안을 유추해 볼 수 있다.

시부모를 모시고 있는 여성들에게 사회적으로 주어지는 혜택은 없다. 부모의 토지를 이어서 농사를 짓는다는 경제적 기반을 활용한다는 조건도 보장이 되지 않아 이농한 형제에게 상속된 토지를 소작하는 형식을 취하기도 한다. 시부모를 모신 며느리인 여성농업인은 토지상속의 우선권도 갖지 않으면서 시부모 봉양과 일부 토지를 법적으로 소유한 형제에게 소작료에 해당하는 곡식을 보내고, 명절마다 뒷바라지를 해야 되는 것이다. 이 형제들이 그 토지를 매각할 경우 농업기반이 흔들릴 수도 있다. 땅의 명의가 대부분 남성 가구주로 되어 있는 상태에서 여성의 경제적 기반은 취약할 수밖에 없다. 특히 여성 가구주로서 시부모를 모시는 여성농업인은 더욱 무력할 수밖에 없다.

여성농업인의 노후생활에서 문제가 되는 것은 '건강'과 '생계유지'이다. 건강보험과 국민연금 제도가 농촌 지역에도 실시되기 시작하여 이러한 문제의 기본적인 조건들이 해결된 것 같이 보인다. 그러나 소득이 전혀 없는 노인들에게 건강보험료는 부담이 될 수 밖에 없고, 손쉽게 갈 수 있는 의료기관이 제한되어 있기 때문에 60대 여성노인들이 공통적으로 지적하고 있는 건강문제를 체계적

으로 해결하기가 힘들다. 현재 마을마다 노인정이 마을회관과 함께 있어 노인들이 시간을 보낼 수 있는 공간은 제공되어 있다. 그러나 농업인구의 50 퍼센트 이상이 60대인 현실 속에서 몸을 움직일 수 있는 한 농촌 노인들은 농사일에 나가고 때로는 품을 받고 일을 해주기도 한다. 지역에 따라 노인건강 서비스센터를 운영하고 있는 곳도 있지만 거동이 불편한 노인들의 건강을 체계적으로 관리할 수 있는 제도적 장치는 장만되어 있지 않다.

여성농업인 노인은 가장 소외된 계층이다. 여성으로서 또 장성한 자녀들의 이농을 뒷바라지하며 노동을 늦게까지 감수해야되는 입장이면서도 여성농업인 노인을 위한 복지적 서비스는 발달되어 있지 않기 때문이다. 그렇기 때문에 기존의 보건소 체계를 개방하여 순환제 서비스를 제공하고 노인들의 건강지표를 체계적으로 관리하는 방안이 필요하다고 본다.

연금제도는 현재의 여성농업인 노인보다는 젊은 층에 해당된다. 그러나 이 경우에도 남성가구주 위주로 되어 있어 여성들의 '노동자'로서의 권리가 존중되어 있지 않다. 즉 남성과 마찬가지로 여성들도 가입하여 연금도 개별적으로 수령할 수 있는 장치가 필요하다. 기존의 연금제도는 여성농업인들을 남성 가구주의 피부양자적 위치만을 인정하는 것이다.

생계유지를 위하여 또 다른 차원에서 제안되는 것은 최근 충남대 연구에서 제시되듯이 현실적으로 여성노인들이 주요한 노동력 원천이니까 이러한 여성노인들의 경제활동을 지원하는 체계를 보완하자는 것이다. 여성노인들에게도 농사일을 할 수 있는 층에는 생계활동을 도와주고 상담하는 체계를 갖추자는 것이다. 현실적으로 이농한 자녀가 혼자 남아 있는 여성농업인 노인을 정기적으로 돕지 못하며 현재 시행되기 시작한 국민기초생활보장법에도 이들 여성들을 지원하지 않기 때문이다.

현재와 같이 변화하는 가족제도 아래 가족을 위하여 평생 일해온 노인 여성들에게 가족관계에서 노후를 보장하기는 거의 불가능하다. 농촌에서 계속 일하는 노인에게는 노동활동 지원과 함께 순환 건강보조원의 지속적 관리가 적어도

평생을 일해온 노인여성에게 사회가 제공해야되는 최소한의 서비스다.

Ⅲ. 사회생활의 새로운 모습

여성농업인들이 사회적으로 활동하는 모습은 새마을운동 당시 부녀회활동을 통하여 절약과 참여를 사례를 통하여 제시하는 활동이었다. 현재 대부분 마을에서 부녀회활동은 상당히 축소되어 버렸다. 부녀회가 관리하던 공판장도 없어진 지역이 많다. 부녀회는 회장이 면에서 하는 각종 회의에 참석하고, 정기적으로 부녀회를 지역에서 갖는 정도로 활동이 축소되어 버렸다. 부녀회가 지역의 모든 성인 여성을 그 구성원으로 하여 다양한 연령을 포함하여 응집력이 많이 떨어지고 있지만 강화도 같은 지역에서는 부녀회가 노인들을 위한 경로잔치를 주최하고, 잔치집에 일을 하면서 기금을 적립하는 예들도 보인다. 부녀회장이 여성들의 입장을 대변하여 마을 총회에서 의견을 개진하는 예들도 있다.

그러나 이제 모든 층의 여성을 포괄하는 부녀회 보다는 작목반과 같은 생산자 집단의 부인들로서 사회적 참여가 되는 것이 더 많아 졌다. 농어민후계자로 선발된 여성후계자와 남성후계자의 부인들 간의 유대로 강화되는 추세에 있다. 생활개선회는 이러한 추세와 함께 구성된 것이라고 볼 수 있다. 여기서 여성들은 부녀회에서보다 개인적인 이해관계에 따라 참여할 수 있게 되었다. 이러한 활동은 여성들이 좀 더 직접적으로 면사무소, 농협, 지도소 등 행정기관과 접촉하게 한다. 실제 여성농업의 중요성이 커져 가고 있는 농업 현실에서 이들 여성의 사회활동은 그 영향력이 크다. 그러나 이들 여성들의 활동이 그들의 생산력의 질을 향상시키고, 삶의 질을 향상시키는 데 기여하기 위하여서는 몇 가지 차원에서의 접근을 필요로 한다.

첫째, 여성들의 사회활동을 확대시키기 위한 체계적인 훈련 프로그램이 개발되어야 한다. 이러한 프로그램들은 21세기 농업현실과 함께 정보화, 세계화, 문

화변동에 대한 교육을 포함하는 것이 필요하다. 이 프로그램에서 여성농업인들이 생산자로서, 농업인으로서, 노동자로서 사회참여가 얼마나 중요한 역할을 하고 있는지를 깨달을 수 있다.

둘째, 여성들의 사회활동이 정책적으로 지원되어야 한다. 여성농업인들의 지역사회 참여는 이제까지 부녀회의 간부나 후계자에게만 한정되어 있었지만 여성농업인, 특히 2,30대 여성들이 지역을 넘어서 함께 교육받고, 의논할 수 있는 모임이 농업행정 정책의 일환으로 조직되어야겠다. 이러한 모임을 통하여 여성들이 정보도 교환하고 상호협조할 수 있는 방안도 모색할 수 있는 훈련이 될 수 있다. 이러한 모임을 조직하면서 젊은 여성의 경우 어린 자녀를 동반하여 참석할 수 있도록 세심한 고려를 해야 한다. 어린이 놀이방을 모임장소에서 장만을 한다든지, 모자녀가 함께 할 수 있는 여흥 프로그램을 포함시킨다든지 얼마든지 여성농업인들의 참여를 유도할 수 있는 방안은 고안될 수 있다. 앞에서 이미 제안했지만 여성들의 정기적 '휴가제도'를 정착시키면서 이러한 사회활동이 조직되면 더욱 효과적이라고 생각된다.

이러한 참여의 기회를 계속 제공하는 정책들은 여성들이 자신들의 문제를 개별적인 차원에서 해결하기보다는 함께 방안을 모색하는 과정에서 조직적인 대응을 할 수 있는 능력을 키울 수 있게 한다. 여성의 사회활동은 여성들을 농촌지역에서 '주체적'인 성원으로서의 의식을 고양시켜 농촌이 직면하고 있는 많은 구조적인 문제의 해결에 여성들의 참여를 유도할 수 있는 부수적인 효과가 있다고 본다.

Ⅳ. 문화환경의 변화와 여성 삶의 질 : 새로운 문화?

농촌을 둘러 싸고 있는 조건은 세계화 지구화의 과정 속에 농업의 취약성을

더욱 심화시키는 작용을 하고 있지만 다른 한편에서 정보를 손쉽게 농촌지역에서도 얻을 수 있는 바탕을 만들어 주었다고 생각된다. 그러나 이러한 환경은 정보에 근접할 수 있는 기간구조를 갖고 있는 지역과 그렇지 못한 지역 간의 차이와 또 그러한 정보를 활용할 수 있느냐 하는 개인의 정보활용 역량에 따라 상당한 차이를 만들고 있다. 이러한 조건과 함께 정보기술의 발전에 따라 대중매체의 보급은 전 영역에서 이루어지고 특히 새로운 문화산업의 영향력에 우리 농촌도 압도당하는 실정이다. 그렇기 때문에 이러한 변화하는 환경 속에서 여성농업인들이 어떠한 위치에서 어떠한 역할을 하는가에 따라 주변화된 위치가 더욱 주변화되거나 아니면 새로운 기회로 이러한 조건들을 활용하는 등 그 결과는 매우 다르리라고 생각된다.

1. 정보화와 여성농업인의 삶

정보화는 컴퓨터를 여성농업인들이 어떻게 사용할 수 있느냐에 따라 그 영향력이 다르다. 전화선이나 랜선을 통하여 접속되어진 인터넷 망을 통하여 얻어지는 정보는 농촌이라는 지역적 거리감을 극복하는 데 결정적인 도움을 줄 수 있다. 현재 충남대 연구(2000)에서는 조사 대상 중 여성의 11.9 퍼센트 밖에 컴퓨터를 사용하지 않고 있었다. 컴퓨터를 주로 사용하는 가족은 대부분 자녀였다. 여성농업인들이 손쉽게 컴퓨터를 사용할 수 있는 교육 프로그램이 개발되어야할 필요가 있다. 실제 3,40대 여성이 5,60대 여성보다 농촌의 미래를 긍정적으로 보고 있는 것이 같은 조사에서 보고하고 있다. 조사 대상 여성의 40 퍼센트에 해당하는 3,40대 여성들의 긍정적 해석은 현재와 같은 경제 조건 아래서 상당히 높은 비율이라고 생각된다.

정보화 사회의 삶의 질이 농촌에서 높은 수준으로 유지되기 위하여 정보화와 관련된 교육 프로그램은 필수적이라고 볼 수 있다. 정보의 수집과 시장 동향의 파악 등에 인터넷이 사용되고 지역을 넘어선 교류가 현실적으로 가능하기 때문

이다. 그러나 문제는 여성농업인에게 친화력을 갖고 있는 프로그램을 어떻게 개발하는가에 달렸다. 최근에 문자를 전혀 사용하지 못하는 어린이도 즉시 배울 수 있는 컴퓨터 소프트웨어가 개발되고 있어 기술적으로는 문제가 되지 않는다고 생각된다. 다만 여성농업인의 삶의 질을 위하여 정보화 훈련과 정보화 고속정보망을 까는 것이 중요하다고 정책적으로 받아 들이느냐에 많이 달렸다.

정보 습득과 관련하여 모든 지역사회의 성원이 인터넷과 연결될 필요는 없다. 여성농업인 중에서 영향력이 있는 여성이 사용할 수 있으며, 지역 여성들이 자유롭게 사용할 수 있는 PC가 있다면 이러한 문제는 어느 정도 해결될 수 있다. 물론 이 경우 정보화된 여성농업인이 일종의 개혁가(innovator)로서 자신이 얻은 정보를 지역 여성들과 공유할 수 있어야겠다. 즉 이러한 변화가 극대화되기 위하여 여성들 사이 그리고 농업농가 사이의 벽이 허물어지고 새로운 방식의 공동체 문화가 재정립되어야지만 이러한 변화에 함께 대처할 수 있다고 본다. 이 과정에서 현재에도 컴퓨터에 익숙한 자녀들의 도움을 받아 새로운 방식의 세대간 대화가 시작될 수도 있다.

이러한 측면은 정보화, 세계화라는 조건 속에서 고립되어진 적응 보다는 공동체적 적응이 여성농업인, 더 나아가 농촌지역사회를 생존시키는 데 기여할 수 있다. 이미 농촌에서 과거의 공동체는 상당 부문 해체되어가고 있다. 정보화 사회는 새로운 환경을 제공하고, 새로운 공동체의 가능성은 열려져 있다고 본다.

2. 여성농업인의 새로운 문화

변화되는 사회구조에서 여성들이 해야될 일은 너무도 많다. 이제 남성 가구주 위주의 전통적 농경방식은 쇠퇴기로 접어 들었다. 여성 노동력에 기반한 시설재배 등의 상업농, 생태친화적인 농경은 모두 전통적 농업과는 다른 방식의 접근을 요구한다. 밭작물에서 중요한 역할을 하던 여성들이 자신들이 재배하는 작물에 관한 기술적 정보를 얻어야함을 말할 것도 없다. 동시에 농협을 중심으

로 한 대량 출하방식로서는 변화하는 시장동향을 따라갈 수가 없다. 식부면적에 대한 체계적 관리에 의하여 조절한다고 해도 한계가 있다. 이제 농업도 개방화된 상태에서 소비자에 세밀하게 맞추는 다품종소량생산체계로 가리라고 생각된다. 이러한 체계에서는 생산자와 소비자와의 직접적 연계가 가장 효율적이며, 이러한 작업은 컴퓨터를 통하여 효율적으로 이루어질 수 있다.

여성의 역할이 이 과정에서 중요하게 부상되면서 과거 전통적 논/밭 농사와 연관된 성별분업체계는 도전을 받으리라 생각된다. 여성들이 주도적인 상업농으로의 변화가 이와 같이 전개되어지기 위하여 여성들의 교육, 사회참여, 건강서비스체계, 노후대책들은 농업정책의 가장 우선 순위가 될 수밖에 없다.

앞에서 토의한 바와 같이 이러한 변화에서 여성들은 개별적이기 보다 공동으로 대처해야 한다. 여성들의 조직된 활동에 의해서만 이러한 변화가 더욱 촉진될 수 있기 때문이다. 여성농업인을 위한 복지서비스 체계도 이러한 구조 속에서 여성농업인 내부에서 훈련된 전문가를 양성하여 해결되어야 한다고 믿는다.

V. 결론

이상에서 여성농업인의 삶을 질적인 차원에서 재검토하면서 삶의 질을 높힐 수 있는 방안들을 살펴보았다. 현대 농촌 사회가 새로운 WTO체제에서 불안정한 농산물 시장에 의한 농촌경제의 피폐를 경험하고 있다. 그러나 모두가 우리의 먹거리를 제공하고 있는 농촌과 농업을 포기할 수는 없다. 절망적인 상황 속에서도 개방체제 아래 새로운 공동체와 삶의 방식을 모색할 수 있는 기술적 조건은 확대되고 있다. 물론 이러한 조건들은 우리가 어떻게 그 기회를 활용하느냐에 달렸다고 볼 수 있다.

새로운 조건들은 유연한 적응을 요구하고 과거의 가부장적 문화 속에 '희생'적인 가정 내 여성의 역할로서 현재의 사태를 극복할 수는 없다. 여성의 과도한

이중 부담, 낮은 지역사회 참여, 성 역할에 대한 고정관념, 건강과 노후 문제들은 다분히 과거로부터 전수되어진 문제를 보여주는 것이다. 이러한 문제들을 여성농업인들이 개인적인 차원에서 해결하기는 앞에서 살펴보았듯이 요원하다. 그렇기 때문에 정책적 지원이 필요한 것이다. 물론 이미 농가인구 중 여성 1999년 51.6 퍼센트를 넘긴 정도로 여성의 중요성이 크다. 여성문제를 해결하지 않고는 농업, 농촌문제를 해결할 수 없다는 것은 너무도 자명하다.

정보화사회라는 새로운 사회구조아래 농촌의 앞날은 이제 다수를 여성들에게 정보기술의 활용에 기반을 둔 새로운 공동체 형성, 문화적 적응을 성공적으로 전수시킬 때 가능하다고 본다. 이를 위하여 행정서비스체계의 여성화가 시급히 요청된다.

참 고 문 헌

경북대학교, 「여성농민과 복지」, 2001년도 최고농업경자과정 강의교재, 경북대 농업개발대학원, 2001.

농림부, 「농촌지역 영유아 보육정책 개발연구」, 연구기관 목포대학교 여성문제연구소, 2000.

조옥라, "여성농민의 성정체성에 관한 연구", 「한국문화인류학」 29집 2호, 1996.

충남대학교 여성정책연구소, 「농촌지역의 양성평등 실현방안, 연구보고서」, 2000.

한국여성개발원, 「21세기 여성농업인의 전문 인력화를 위한 정책연구」, 1999.

농촌 전통문화의 자연친화적 계승과 발전

임 재 해

안동대학교

농촌 전통문화의 자연친화적 계승과 발전

Ⅰ. 삶의 틀로서 문화가 지녀야 할 준거

농촌의 전통문화는 무엇인가. 별 것 아니다. 농촌 어른들이 옛날부터 전승해 오던 문화가 바로 농촌 전통문화이다. 모내기를 할 때 모내기 소리를 부르며 모내기를 하거나, 마을에 초상이 나면 마을의 상두꾼들이 모여서 공동으로 상여를 메어 주는 일, 또는 정월 대보름에 당나무에 동제를 올리거나 마을굿을 하며 지신밟기를 하는 것 등이 모두 농촌 전통문화이다. 농촌이 이전보다 경제적으로 잘 살게 되었지만, 사람답게 사는가 하는 '삶의 질'을 따져보면 이전보다 더 잘 산다고 하기 어렵다. 농촌사람들이 가능하면 도시로 떠나려고 하는 사실만 봐도 쉽게 짐작할 수 있다. 왜냐하면 농촌문화의 전통이 단절되거나 현대적으로 발전되지 않았기 때문이다.

경제적 풍요가 삶의 양을 결정한다면 문화적 수준은 삶의 질을 결정한다. 수준 높은 전통문화야말로 삶의 질을 높이는 데 기능적인 구실을 한다. 문화는 사람들이 사람답게 살기 위하여 사람들 스스로 만들어낸 '사회적 삶의 틀'이기 때문이다. 사람들 스스로 만들어냈다는 것은 다수의 사람들이 공동으로 참여하여 주체적으로 창조했다는 것이다. 따라서 다수가 공감하며 실천하는 '사회적 삶의 틀'로 자리잡지 않은 개별적인 삶의 틀은 결코 문화라 할 수 없다. 그것은 한갓 버릇이자 습관일 따름이다. 습관이 개인적인 것에 머무는 반면에, 문화는 공동

체의 것이며 사회적으로 존재하고 전승되는 것이다.

사람들이 사람답게 살기 위해서는 자유롭고 풍요로운 생활을 기본적으로 보장해 주는 삶의 틀을 갖추어야 할 뿐 아니라, 보다 나은 삶을 위해서는 이러한 삶의 틀이 발전적으로 변모되면서 지속 가능한 것이 되어야 한다. 일시적이거나 잠정적인 삶의 틀은 전망이 불확실할 뿐더러 때로는 파국으로 치닫는 것이 될 수도 있다. 그러므로 바람직한 문화는 다수 사람들이 주체적으로 창조한 사회적 삶의 틀로써 자유와 풍요를 보장하는 민주성과 생산성을 지녀야 하는[1] 동시에 발전적 지속성까지 담보하고 있어야 한다.

따라서 우리는 스스로 만들어내지 않은 삶의 틀은 미덥지 못하게 여긴다. 특히 다른 나라 사람들이 만들어낸 삶의 틀은 더욱 그렇다. 언제 그들의 처지에서 만든 엉뚱한 삶의 틀로 우리에게 굴레를 씌워버릴지 알 수 없는 까닭이다. 우리가 외래문화에 대하여 맞서는 가운데 비판적 경계를 하는 것도 이 때문이다. 그리고 사람을 부자유스럽게 만들고 경제적으로 빈곤하게 하는 삶의 틀도 청산의 대상으로 삼았다. 봉건왕조가 무너지고 신분사회가 철폐된 것도 문화의 자연스런 법칙 때문이자, 삶의 이치 때문이다.

지금까지 인류의 역사는 잘못된 삶의 틀을 깨뜨리기 위해 투쟁하고 새로운 삶의 틀을 마련하는 변혁활동을 끊임없이 전개해왔다. 이러한 변혁활동에 의하여 인류의 역사는 더 자유롭고 더 풍요로운 삶을 누리는 방향으로 계속 진전되었으며, 그 결과 지금 우리는 만족할 만한 수준은 아니더라도 상당히 자유롭고 풍요로운 삶을 누릴 수 있는 상황에 이르러 있다는 사실을 인정해야 한다. 개별적으로 납득하기 어렵기도 하겠지만, 과거와 대비해 보면 분명히 더 자유롭고 풍요로운 삶을 누린다.

그러나 자유와 풍요는 한정 없이 누릴 수 있는 것이 아니라는 사실 또한 인

---

1) 임재해, 『한국민속과 전통의 세계』, (지식산업사, 1991), 106-112 쪽에, "지역문화는 토박이들이 주체가 되는 삶의 문화"라는 규정 아래 '자유롭고 풍요로운 삶을 추구하는 문화'로서 지역문화의 성격을 주목하였다.

정해야 한다. 자기 자유를 확보하기 위하여 남의 자유를 속박해서도 안되고 자신의 경제적 풍요를 위하여 남의 것을 빼앗아와서도 안 된다. 그러기 위해서는 우리가 추구하는 삶의 문화로서 자유와 풍요는 자제되고 조절되어야 하며 일정한 제약을 받는 가운데 다수 사람이 민주적으로 공유하는 것이어야 한다.

만일 독점적인 자유와 풍요가 가능하다고 하더라도 그것은 오래 가지 않는다. 이미 역사적으로 경험한 것처럼 사회적 모순을 심화시켜 마침내 이에 저항하는 변혁활동을 촉발하게 만드는 까닭이다. 모순이 있는 곳에는 반드시 이것을 해결하려는 운동이 있게 마련이다. 그러므로 삶의 이치와 자연법칙에 벗어난 과도한 자유와 풍요는 지속성이 보장되지 않는다는 사실을 자각할 필요가 있다.

사람을 본능적으로 들뜨게 하는 자유와 자연을 끊임없이 착취하는 풍요는 마침내 삶의 틀 자체를 병들게 할 뿐 아니라, 삶의 바탕까지 허물어 버리게 되는 모순에 빠진다. 농경사회에서 산업사회로 바뀌면서 자유와 풍요는 크게 신장되었지만 두 가지 점에서 문제가 있다. 하나는 산업사회의 문화가 우리 스스로 만들어낸 주체적 문화가 아니라는 사실이다. 따라서 우리의 전통적인 삶의 틀을 바꾸어 놓고 민족적 합의 아래 설정된 인간다운 삶의 가치관이 엉뚱하게 뒤집어져 버렸다.

둘은 산업사회의 개발 위주 성장정책과 이윤 극대화의 상업주의 문화는 경제적 불평등을 새로 조성하고 생태계의 자연스런 순환질서를 파괴하여 지금 누리고 있는 자유와 풍요를 지속해서 누릴 수 없게 한다는 사실이다. 빈부 차에 의한 경제적 불평등은 빈곤계층의 부자유를 구조화시키고 자연파괴와 환경오염은 인류의 생존은 물론, 지구의 파멸까지 초래하기에 이르렀다. 그러므로 경제적 불평등을 조장하고 전통적인 삶의 틀을 일시에 허물어 버리는 사회적·문화적 모순도 심각하지만, 인간의 일방적인 자연 정복에서 비롯된 환경오염과 생태계 파괴에 따른 생명모순은[2] 더욱 심각하다.

---

2) 임재해, '농민문화의 전통과 생명운동', 「녹색평론」 12(녹색평론사, 1993년 9-10월호), 28-29 쪽에 '환경모순' 대신에 '생명모순'이라는 말을 쓴 이유를 설명해 두었다.

이 시기에 농촌문화를 계승하고 발전시키는 길을 모색하는 논리도 문화의 이러한 준거를 토대로 마련되어야 마땅하다. 우리 민족의 살길을 스스로 마련한 주체적인 민족문화이면서 자유와 풍요를 보장하고 지속 가능하게 하는, 민주적이고 생산적인 문화를 본보기로 삼아 농촌문화의 계승과 발전의 길을 모색해야 농촌문화의 무엇을 계승하고 어떻게 발전시켜야 한다는 구체적 대안이 생산적으로 마련될 수 있다.

생산적인 대안은 이미 있었던 농촌문화를 잘 지켜나가는 데서[3] 만족할 수 없다. 삶의 틀을 훼손하는 도시문화의 한계까지 극복하고 새로운 삶의 틀로써 지속성과 생명성을 담보하는 행동양식과 가치관을 구체적으로 전망하는 데까지 이르러야 한다. 그러므로 우리는 산업사회의 도시문화가 지닌 한계를 극복하는 대안으로써 농촌문화의 생명성을 다각적으로 주목할 것이다.

Ⅱ. 지속 가능한 농촌문화와 지속 불가능한 도시문화

현실적으로 농촌 공동체가 건강하게 지속 가능성을 확보하는 것이 전통문화 계승의 가장 기본적인 전제가 되어야 한다면 우선 농촌에 사람들이 뿌리를 박고 살아야 한다. 지금은 농촌 공동체가 급격하게 해체되어 파편화되고 있는데

사람 중심의 환경주의에 빠질 가능성을 경계하면서 '환경모순'이라는 말 대신에 사람과 자연 사이의 총체적 모순을 '생명모순'이라 일컫고자 한다.

3) 농촌문화 또는 지역문화를 어떻게 인식하고 발전시켜나가야 하는가 하는 문제에 대한 구체적인 논의는 이미 여러 차례 하였다. 쓴이가 최근에 발표한 것만 하더라도 '지역문화의 재인식과 공동체적 삶의 문화', 임재해, 『한국민속과 전통의 세계』(지식산업사, 1991), 101~105 쪽의 내용과, '지역문화 보존과 계승을 위한 제언', 『경북도정』 10월호(경상북도, 1992), 70~77 쪽; '농민문화의 전통과 생명운동', 「녹색평론」 12(녹색평론사, 1993년 9~10월호), 24~44 쪽; '지역문화 연구를 위한 몇 가지 구상과 전망', 『한국향토사연구전국협의회 연수대회 발표요지』(한국향토사연구전국협의회, 1993), 9-20 쪽 등이 있다.

도 불구하고 농촌 공동체의 보존과 지속에 적극적인 관심을 기울이지 않는 농촌정책 부재가 문제되고 있다. 심지어 농촌 경쟁력 확보라는 구실 아래 농촌인구가 더 감소되기를 촉진하기까지 한다.

이러한 전략 아래 농촌이 해체되면서 규모 자체가 크게 쪼그라들고 있을 뿐 아니라 그나마 노화되고 있어 공동체로서 생명력을 잃어가고 있다. 그 결과 농촌인구의 감소와 노화 현상은 거의 치명적인 수준에 이르렀다. 농촌의 미래가 없으니 전망도 있을 까닭이 없다. 녹색마을 만들기 운동을 벌이는 이때, 과거에 녹색마을이었던 농촌은 갈색마을로 변해 가고 있다.[4] 최근 현지조사에 의해 드러난 연령별 인구분포 현황에서 극명하게 드러난다.

구미시 선산읍 봉남1리 월류동의 현재 인구를 보면[5] 전체 총인구 154명 가운데 가장 많은 분포를 이루고 있는 연령층이 61세에서 70세 사이로 28명에 해당된다. 51세 이상의 인구가 80여 명으로 전체 인구의 절반이 넘는다. 다시 말하면 회갑 전후의 노인들이 가장 많고 10세 이하의 어린이들이 10명으로 가장 적다. 더 심각한 것은 총 66 가구 가운데 노인 혼자서 사는 가구수가 총 20 가구이다. 대부분 할머니들이 혼자 사는데 이들 독거 가구는 10년 이내에 없어질 가능성이 높다. 그러므로 평균수명과 독거 가구를 고려한다면 앞으로 20년 이내에 인구의 절반 가까이, 그리고 가구수도 3분의 1 정도로 크게 줄어들 것으로 예측된다.

안동 하회마을의 사정도 크게 다르지 않다. 하회마을은 지금 문화관광지로 북적대지만 인구 감소의 추세와 노화 현상은 여전하다. 총 191명의 인구 가운데 70대가 가장 많아서 34명의 분포를 보이고, 다음은 60대가 29명, 그 다음 50대가 27명이다. 80대도 14명이나 된다. 역시 50대 이상의 인구가 모두 104 명으로

---

4) 임재해, '전통마을의 역사 문화적 경관 가치와 녹색마을 만들기', 녹색마을의 제21C 만들기 지도자 워크샵(KSDN, 한국외국어대 외국학종합연구소, 2000년 9월 22일) 발표 서두에 지금 농촌마을은 갈색마을로 바뀌어 가고 있다는 사실을 밝혔다.

5) 이하 통계 자료는 안동대학 민속학과 정기답사를 통해 2000년 9월 21부터 23일까지 2박 3일간 경북 구미시 선산읍 봉남1리에서 현지조사한 결과이다.

전체 인구의 절반을 훨씬 넘는다. 제일 적은 연령대가 10대 미만으로서 80대와 같은 14명이다. 연령이 낮을수록 인구 분포가 낮아서 역사다리꼴을 이루고 있다.[6] 연도별 인구수의 통계자료를 보면 1965년에 1,491명, 1975년에 618명, 1985년에 346명, 1995년에 264명이다.[7] 대충 10년 단위로 보면 70년대 전후에 절반 이상으로 감소하고 80년대에 다시 절반 가까이 감소하였으며 90년대에는 약 3분의 1 정도 감소하고 있다. 1999년 말 인구가 235명으로 34년 동안 인구가 16퍼센트로 대폭 감소했다.[8] 최근에 관광지로 부상되면서 감소 추세가 줄어들고 있지만 인구의 노령화와 그 동안의 감소 추세를 고려할 때 하회마을의 지속성은 암울하기 짝이 없다.

지금 보기로 든 두 마을은 선산읍 봉남리와 안동 하회마을로서 비교적 조건이 좋은 마을이다. 읍에 속하는 마을이거나 전국적으로 알아주는 유명 관광지로서 경제적 문화적 상황이 상당히 좋은 마을이다. 상대적으로 오지마을의 경우는 이러한 사정이 더 심각하다. 이미 산골마을은 없어진 데가 많을 뿐 아니라 초등학교까지 폐교되는 바람에 앞으로 농촌은 더 빨리 쇠퇴할 것이다. 더군다나 농촌경제의 피폐는 갈색마을의 단풍들에게 가혹한 북풍 노릇을 하고 있다. 여기저기서 낙엽이 우수수 떨어지고 있는 형편이다. 따라서 농촌의 지속 가능성은 있는가 묻지 않을 수 없다.

> *가을걷이가 끝난 10일 전남 담양군 담양읍 가산리, 번듯한 대형 시설하우스가 늘어서 포실한 부촌으로 보인다. 하지만 주민들은 지금 깊은 속앓이를 하고 있다. (일부 줄임) 이 마을 70 가구 농민들은 10여년 전부터 맞보증을 서며 영농자금을 끌어다 시설하우스에 투자했지만 농산물 가격 폭락으로 빚만 늘고*

---

6) 이진교, '하회마을 관광지화 과정에 나타난 행위주체들의 관계양상', 안동대학 대학원 석사학위 논문(2000, 미간행), 12 쪽. 이 통계는 1999년 12월 30일 현재의 자료이다.

7) 이진교, 앞의 글, 11 쪽 참조.

8) 한 세대를 지내는 동안 농촌 마을이 5분의 1 이하로 대폭 축소된 것이 일반적이다. 이러한 감소 추세를 생각할 때 앞으로 한 세대 뒤를 생각하면 농촌 마을은 사실상 공동체로서 더 이상 기능하기 어렵다.

있다. (일부 줄임) 농촌 곳곳엔 얽히고 설킨 연대보증 문제로 연쇄파산이 이어지고 있다. 맞보증은 농촌사회의 공동체 파괴라는 암울한 그림자를 드리우고 있다.[9]

최아무개씨는 1994년 작목반 동료의 2천만원 짜리 빚보증을 섰다가 1998년에 채무자를 대신해 원금 4천만원과 이자 6천만원을 갚으라는 최고장을 받았다고 한다. 농협이 동료의 연체이자를 다시 대출 받도록 하여 회수해 가는 바람에 동료는 사기죄로 감옥에 가고 최아무개씨와 이웃주민 5명은 1억 2천만 원의 빚을 떠안을 수밖에 없게 되었다는 것이다.[10] 전국농민회총연맹은 1997년 조사에서 농가당 빚이 5천7백5십3만원이나 되는 것으로 발표했으며, 정부에서 조사한 금융권 빚만 하더라도 농가당 빚이 1854만원이나 된다.[11] 1990년에 비해 제각기 4배 이상 늘어났다.[12] 이런 사정을 고려하면 '우리 농촌이 무너진다'는 소리는 사실상 마지막 비명이나 다름없다.

농촌 출신 주부다. 요즘 나라 돌아가는 모습을 보면 농업, 농촌을 너무 무시하는 것 같아 씁쓸하다. 농업은 생명의 근원이 되는 식량을 생산한다는 일차적인 구실말고도 지속 가능한 생태환경을 보전하고 사람의 정서를 안락하게 해주는 등 여러 기능을 하고 있다. 최근 정부가 엄청난 돈을 구조조정에 쓴다고 발표했다. 제일은행에만 모두 8조원이 넘는 돈이 들어갔다고 하는데, 완전회복은 요원하다. 그 돈을 차라리 농촌에 투자하면 어땠을까 싶다. 농민들은 지금 35조원의 부채에 허덕이고 있다. 농민단체들이 최근 입법청원한 것을 보면 해마다 3조7천억원씩 5년 정도면 부채문제를 완전히 해결할 수 있다고 본다. (일부 줄임) 농촌경제는 이미 파산지경에까지 왔다고 한다. 허투루 쓰이는

9) 정대하, '전남 어느 마을의 속앓이', 한겨레 2000년 11월 11일자 19면.

10) 정대하, 앞의 글, 같은 곳.

11) 차한필 외, '빚얻어 빚갚기 악순환, 우리 농촌이 무너진다', 한겨레, 2000년 11월 11일 19면.

12) 차한필 외, 같은 글, 같은 곳. 농가당 농가부채는 1990년 473만원에서 1999년 1853만원으로, 농협부채는 1990년 385만원에서 1999년 1445만원으로 증가하여 각각 4배 정도 늘어났다.

공적자금을 무너지는 농촌에 투자하자. 다른 부분도 중요하겠지만 농촌 투자는 미래 투자다.[13)]

'파산지경'이나 '무너지는 농촌'이라는 주장이 괜한 엄살이 아니다. 농촌의 열악한 현실이 생생하게 이를 뒷받침하고 있다. 이처럼 농촌 공동체의 지속 가능성이 심각하게 위협받고 있는 상황에서는 농촌의 모든 진단과 처방도 이 문제에 초점을 맞추어야 한다. 전통문화의 계승 문제도 마찬가지이다. 농촌이 죽어가고 있는데 그것을 기반으로 한 문화 활성화를 구상한다고 하는 것은 사실상 '죽은 자식 불알 만지기'나 다름없기 때문이다.

우선 농촌문화는 우리 스스로 만들어낸 주체적인 삶의 틀이라는 점에서 가장 미덥고 적절한 것이다. 우리 겨레의 체질에 맞는 문화라는 데에도 다른 의견이 있을 수 없다. 그런데 지금 농촌 공동체는 급격히 해체되고 있을 뿐 아니라 농촌문화마저 도시문화에 대한 상대적인 개념으로 축소되어 있을 뿐 아니라, 후지고 하찮은 촌뜨기문화로서 평가절하되고 있다. 그래서 나라의 전체 인구는 늘어나서 도시는 미어터지게 되었는데도 오히려 시골은 텅텅 비고 노인들만 남아서 농사일을 힘겹게 추스르고 있다.

이러한 파국의 사태는 산업사회의 형성과 함께 도시문화의 비중이 커지면서 최근에 형성된 잘못된 상황 인식에서 비롯된 모순 현상이다. 농촌문화는 곧 우리 문화의 전형을 가장 잘 갈무리하고 있는 민족문화로서 대표성을 지니는 동시에 우리 민족사의 길이와 함께 지속되어온 전통문화로서 역사성까지 지니고 있다. 오히려 도시문화야 말로 이제 갓 터잡기 시작한 뜨내기문화이자 일시적인 유행문화일 따름이다.

우리 민족사의 폭과 길이에 견주어보면 산업사회의 도시문화는 어제 비로소 생긴 것이나 다름없다. 그만큼 역사적 길이가 짧다. 따라서 우리 민족문화라 할

---

13) 김미숙, '농민외면 정책에 씁쓸 - 공적자금 농촌 투입을', 한겨레 국민기자석(한겨레신문사, 2000년 11월 9일) 여론면.

대표성을 지닐 수 없을 뿐 아니라, 지속 가능한 문화인지 검증되었다고 볼 수도 없다. 한 마디로 미덥지 못한 불확실한 문화인 것이다. 규격화되고 표준화된 도시문화는 민족적 개성을 확보하지 못한 까닭에 국적불명의 문화로 들떠 있기 일쑤이다. 게다가 우리가 주체적으로 만들어온 자생문화가 아니라 서구로부터 들어온 이식문화여서, 우리 체질에 맞을 리도 없다. 알게 모르게 우리로 하여금 서구문화에 종속되게 하고 민족 정서를 서구사상으로 오염시키게 하고 있다.

따라서 문화를 연구하는 외국의 학자들조차 우리 문화를 연구하고자 하는 경우 결코 도시문화를 대상으로 삼지 않는다. 농어촌과 같은 시골마을을 대상으로 한국문화의 성격을 조사연구하고자 하는 것이다.[14] 그러므로 농촌문화는 곧 전통문화로서 시간적 깊이와 한국문화로서 공간적 폭을 아울러 지닌 동시에 민족문화로서 국제사회에서 독자적 개성을 확보하고 있는 문화인 것이다. 세계화 시대일수록 우리 문화의 민족적 개성과 전통을 확보해야 국제사회에 미아가 되지 않고 세계를 구성하고 이끌어가는 주체로서 우뚝 설 수 있다는 사실을 자각해야 한다.[15]

농촌문화는 우리 민족문화를 지속시켜왔을 뿐 아니라, 앞으로도 지속 가능한 문화라는 점에서 가장 전망 밝은 문화 양식이다. 산업사회의 도시문화는 불과 한 세대 정도의 짧은 역사를 지니고 있는 데도 벌써부터 여러 가지 부작용을

---

14) 1981년에 한국에 온 세계적인 문화인류학자 레비스트로스(Claude Le'vi-Strauss)는 한국문화의 정체를 살피기 위해 하회마을과 양동마을을 답사했다. "세계의 도시들은 모두 국제화하여 서로 닮아가고 있는 추세이므로, 역시 한국의 도시에서 한국의 일상생활을 찾는 것은 의미가 없거든요"라고 하며, 도시에는 민족문화의 개성이 남아 있지 않은 까닭에 이들 농촌을 답사지로 택하였다는 이유까지 밝혔다(姜信杓 편, '레비스트로스의 人類學과 韓國學', 韓國精神文化硏究院, 1983, 276쪽).

15) 임재해, '국제화의 민속학적 인식과 생산적 대응의 전망', 국제화시대에 대비한 전통문화의 기능과 역할(제23회 국립민속박물관 학술세미나, 1994. 4. 30.), 3 쪽. "선진국 중심의 국제사회에 휩쓸려 이를 본받고 흉내내다가 우리 민족의 정체성을 잃고 국제사회에서 미아가 될 것이 아니라, 민족적 개성과 전통문화의 독자성을 통해 국제사회에서 자기 얼굴과 목소리를 드러내는 가운데 세계를 구성하고 이끌어가는 한 주체로서 우뚝 서는 것이 국가경쟁력을 획득하는 길이라는 인식이다."

빚고 있다. 대도시의 교통문제는 이제 중소도시까지 확산되어 매우 심각한 상황에 이르렀고, 땅과 물과 공기 등 우리를 둘러싸고 있는 모든 환경이 오염되어 이제 그 자정 능력을 상실해 가고 있다. 산업사회가 진전될수록 생태계 파괴는 더욱 가속될 것이고 생명모순은 한층 심각한 상황을 조성할 뿐이다.

자연히 산업화된 도시문화는 구조적으로 지속 가능한 문화가 될 수 없는 조건을 갖추고 있다. 단적으로 말하면 도시문화 없는 농촌문화는 있을 수 있고 또 있어왔지만 농촌문화 없는 도시문화는 있을 수도 없고 있은 적도 없다. 도시문화는 그 자체로 존립 불가능한 절름발이 문화이기 때문이다.

농촌문화가 자립적으로 지속 가능한 것은 생명문화인 까닭이다. 농업은 생명산업으로서 농작물과 같은 생명을 직접 기르는 산업이자 생태계의 순환이치와 생명의 공생법칙을 존중하는 산업이다.[16] 생명은 스스로 자기 보존 법칙에 따라 생명력을 확대재생산하는 유기적 자립체인 까닭에 지속성을 획득하고 있다. 진정한 의미의 생산이란 '생명을 낳는 것이자, 생명을 기르는 것'으로써 바로 농업과 같은 생명산업을 통해 얻어지는 것인데, 산업사회의 생산은 마치 가공업과 제조업이 생산의 본령인 양 엉뚱하게 인식되어 공업이 주요 산업으로 주목될 뿐 아니라, 공산품 위주의 상품문화가 판을 치게 되어 버렸고, 우리들의 의식구조도 알게 모르게 상업적 잇속이나 챙기는 쪽으로 바꾸어 놓고 말았다.

더구나 산업사회를 바탕으로 이루어진 도시문화는 서비스업을 중심으로 형성되었다고 해도 좋을 정도로 생산은 물론 가공 및 제조활동조차 변두리로 제쳐놓은 가운데 상업적 유통과 서비스를 통한 이윤추구에 매몰되어 소비활동만 조장할 따름이다. 이것은 일시적으로 가능한 잠정적인 삶의 틀일 뿐 결코 지속적인 생명문화가 아니다. 왜냐하면 생산에 토대를 두지 않은 소비는 지속 불가능

16) 이병철, '밥의 위기와 생명의 농업', 「녹색평론」 창간호(1991, 11-12월호), 25 쪽, "농업이란 무엇인가. 그것은 살아있는 생명을 가꾸고 기르고 돌봄으로써 다른 생명을 먹여 살리며 자연을 더욱 풍성하고 조화롭게 하는 산업이다. 이 속에 모든 생명은 전일적 유기순환적 관계를 갖고 공존, 공생의 세계를 이루어낸다."

하기 때문이다. 생산은 뒷전으로 제켜놓고 소비만 계속해서 조장하는 사회라면 그것이 어떤 사회든 파국을 맞이하게 마련이다. 그러므로 산업사회의 도시문화는 일시적으로 통용되다가 마침내 사라져 버릴 잠정적인 삶의 틀이자, 농촌문화의 뒷받침없이는 자립이 불가능한 절름발이 문화일 따름이다. 역사가 롤프 테테르 지레를르는 "만년 동안 지속되어온 농업체제에 견주어 볼 때, 산업체제는 한 개의 단명한 일시적인 도취의 발작으로 보인다"고 하지 않았던가.[17]

도시문화를 지탱하고 있는 소비의 조장 자체가 생명을 죽이는 일인 데다가, 소비재로 등장한 각종 상품의 제조 및 유통과정이 생태계의 순환질서를 무시하고 환경을 훼손하는 가운데 자연 자원들을 끊임없이 소모시키고 있다. 그 결과 도시문화는 인류의 생존뿐만 아니라 지구의 다른 생명체들까지 궤멸시키는 반생명성을 구조적으로 지니고 있다. 리우환경회담에서 '생물종다양성협약'을 체결한 까닭도 특정 생물종들의 급격한 도태로 빚어지는 생태계 파괴가 초래할 가공할 만한 위험성을 인식한 결과이다.

도시문화를 지탱하는 대량생산과 대량소비의 관계는 상업주의에 의하여 구조화되어 있으므로 '물질적 욕구가 그것을 만족시킬 수 있는 조건보다 훨씬 빨리 만들어지므로 끝없는 욕망의 나선형 속에서 사람들은 항구적으로 좌절감을 느끼는 현상'에 부닥뜨리게 된다.[18] 이를테면 없는 사람들이 흑백텔레비젼을 겨우 마련하면 벌써 칼라텔레비젼이 등장하고 다시 이를 간신히 마련하면 또다시 첨단기술을 채용한 한층 편리한 텔레비젼이 개발되는가 하면, 이제는 이른바 비디오라고 하는 영상녹화재생기까지 등장하게 되었다.

간신히 여기까지 따라잡아 영상녹화재생기를 장만했다고 하더라도 벌써 비디오촬영기가 새 상품으로 등장하고 이제는 레이져영상재생기까지 등장하였다. 쉽게 우리말로 바꾸기도 어려운 LCD와 DVD 등 신상품이 나와서 사람들 사이의 경제적 차별화를 깊이 조장한다. 어지간히 가진 자들조차 끊임없이 개발되

17) 오토 울리히, '개발과 기술제국주의', 「녹색평론」 10(1993, 5-6월호), 124 쪽.
18) 오토 울리히, 앞의 글, 122 쪽.

는 신제품을 따라잡기 어렵다. 다수의 예사 사람들은 더 말할 나위도 없다. 엄두도 못내고 지레 좌절할 수밖에 없다. 자연히 과학기술과 생산력의 발전을 통하여 물질적 욕구를 충족시키고 행복한 생활을 창조하려는 부질없는 시도는 물질과 에너지의 계속적인 소모를 기초로 할 수밖에 없는데, 그것은 필연적으로 자연을 약탈하고 지구를 병들게 하는 일이다.

모든 생명은 땅을 토대로 하여 존재하고 물과 공기를 마시며 생존한다. 따라서 땅을 병들게 하고 물과 공기를 오염시키는 상태에서 사람이 생존할 수 없다. 무진장 있는 것으로 믿고 귀한 줄 모르고 살아왔던 공기와 물이 산업화로 인하여 이제 물을 사서 마시게 되었고 공기정화기가 있어야 건강을 위협받지 않는 절박한 상황에 이르렀다. 생수장사가 등장한 지 엊그제 같은데, 벌써 공기장사까지 등장하였다.[19] 영산강이 죽고 낙동강이 죽어가듯이 대기오염으로 푸른 하늘도 대도시부터 회색으로 죽어가고 있는 것이다.

땅이 죽고 물이 죽고 공기가 죽는데 사람만이 오롯이 살 수 있으리라 믿는 것만큼 어리석은 일은 없다. 만일 오존층이 파괴되면 공기와 물의 오염 없이도 지구상의 모든 생물체들이 순식간에 파멸되고 말 것이다. 따라서 농촌문화는 과거의 문화로서 이제는 사라져도 좋을 문화로 여긴다면 그것이야말로 무지의 소치이자 사태의 심각성에 둔감하기 짝이 없는 일이다. 그것은 '먹을 밥이 없으면 빵을 사 먹지 굶기는 왜 굶어?'하는 것과 마찬가지로 어리석은 일이다. 그러므로 농촌 전통문화는 과거의 문화이자, 현재 계속되고 있는 문화이며 앞으로도 지속 가능한 문화로서 인류의 삶과 내일을 담보하는 생명문화라는 사실을 자각해야 한다.

---

19) 조선일보 1994년 7월 1일자에 의하면, 설악산의 맑은 공기를 깡통에 압축하여 담아서 한 깡통에 2천원씩 파는 공기장사가 등장하였다. 이제 물은 물론 공기까지 사서 마시게 된 처지인데, 이것도 항구적으로 가능하지 않다는 데 문제의 심각성이 도사리고 있다. 지하수도 석유처럼 한정적이듯이, 공기가 계속 오염되면 사서 마실 신선한 공기도 마침내 바닥나게 마련이라는 사실을 절감해야 한다.

Ⅲ. 무엇이든 다시 쓰는 생산문화와 버리는 낭비문화

산업사회의 이상은 선진국이 되는 것이다. 선진국은 공업사회에서 서비스사회로 나아가게 마련이다. 선진국을 가늠하는 척도 가운데 하나가 산업구조인데, 전체 산업 가운데 서비스업이 50 퍼센트 이상을 차지해야 선진국이라고 한다. 마침내 쓰고도 넘칠 만한 상품의 과잉공급으로 소비가 미덕인 사회에 이르게 된다. 이러한 선진국의 환상에 사로잡혀 각종 매체를 통한 광고와 서비스를 통해서 생산보다는 소비를 미덕으로 여기게 만들고 '생산자는 종'으로 여기면서 '소비자가 왕'인 사회를 만들어가고 있다.

소비자가 왕인 사회에 누가 소비를 절약할 것이며 누가 종노릇을 자처하며 생산자가 되려 할 것인가. '왕'인 소비자에 대해서 생산자는 '종'이기 때문이다. 누가 소비자라는 왕의 자리에서 내려와 생산자라는 종노릇을 기꺼이 하려 들겠는가. 따라서 농촌에는 인구가 급격히 감소되어 초등학교와 중학교가 속속 문을 닫고 총각들이 장가를 들지 못하는 처참한 지경에 이르렀다. 그 결과 농촌 마을은 아이들 울음소리조차 듣지 못하는 적막강산으로 변하게 되었다. 생산의 현장인 시골이 망하게 된 것이다. 농자천하지대'본'이었던 농민이 농자천하지대'종'으로 바뀌어버린 결과 빚어진 당연한 현상이다.

도시 변두리에 터잡고 있는 도시 노동자들도 마찬가지이다. 옷에 기름때를 묻히며 위험하고 어설픈 육체노동보다는 깨끗한 옷을 입고 힘들지 않은 일을 하면서 손님들로부터 많은 봉사료를 챙기는 쪽으로 몰리게 되었다. 따라서 시골과 공장에는 일손이 모자라는데 도시 뒷골목에는 사람들이 넘쳐난다. 농촌을 버리고 온 도시 노동자들이 결코 농촌으로 회귀하지 않듯이 우연히 유흥업소에서 심부름하고 팁을 받아본 경험자들은 결코 공장으로 다시 돌아가지 않을 것이다.

생명산업인 농업이 산업화라는 이름 아래 급격하게 성장된 공업에 의하여 잦아드는가 싶었는데, 이제는 공업마저 유통과 소비를 조장시키는 서비스업에 의

하여 그 존립이 위태롭게 되었다. 아무도 공장에서 힘든 일을 하려들지 않는 탓에 일손이 모자란다. 결국 공업은 농업을 무너뜨리고 서비스업은 공업을 무너뜨리는 구조로 나아간 것이 도시문화인데, 아무런 생산활동이 없는 가운데 양질의 서비스에 몰두한다는 것은 그 자체로 지속 불가능한 파멸의 문화임을 드러내는 것이다.

소비가 '미덕'인 사회에서 소비를 마다하고 굳이 절약하는 '악덕'을 행할 사람이 없다. 절약하고 재활용하는 '농심(農心)'은 일찌감치 버려야 촌티를 면할 수 있다. 그래서 소비를 부추기고 소비자를 유혹하는 각종 상품개발과 현란한 광고는 멀쩡한 물건과 살림살이들을 내다 버리고 새로운 상품들을 구매하도록 충동질시킨다. 절약하고 아끼는 사람에게는 보상도 주지 않고 왕으로 떠받들지도 않는다. 그러나 돈을 물쓰듯하는 사람은 보상도 받고 주위사람들의 선망의 대상이 된다.

백화점이나 슈퍼에서 일정한 금액 이상의 상품을 사는 사람에게는 덤으로 일정한 상품을 준다. 상이나 다름없다. 많이 사면 살수록 상으로 주는 상품은 더욱 푸짐하다. 그러니 누가 돈을 가지고서 쩨쩨하게 아끼려 들겠는가. 자연히 뽐내고 싶은 사람들이나 덤으로 상품을 더 받고 싶 사람들은 필요성과 상관없이 물건들을 잔뜩 사들이게 되는데, 그러려면 이미 있는 물건은 내다버릴 수밖에 없다. 장사꾼들도 편리하게 쓰고 곧장 버려도 그리 아깝지 않도록 상품을 만들어낸다. 그래야 끊임없이 팔아먹을 수 있다. 이러한 상업자본가들의 대중조작에 휘말려 알게 모르게 소비적인 생활에 빠져들어 버렸다.

그 결과, 자기가 필요한 물건을 스스로 만들어 쓰던 생산의 시대에서, 고장난 것은 수선하고 떨어진 것은 기워서 쓰던 시대로 바뀌는가 싶더니, 어느새 한번 쓰고 버리는 일회용 상품의 시대로 성큼 다가서 버렸다. 따라서 이제 수선이라는 것이 없어졌다. 오랜 농촌문화의 전통이자 우리문화의 전통이었던 바느질은 커녕 재봉틀도 소용이 없게 되었다. 사서 입고 떨어지면 기워 입는 것이 아니라 아예 그냥 버리고 만다. 떨어지기는커녕 유행만 지나도 버리는 단계에 이르렀

다. 구두도 시계도 고쳐 쓰는 사람이 없고 이를 고쳐주려는 수선공도 없다. 멀쩡한 TV도 냉장고도 신제품이 나오면 아낌없이 버린다.

이사를 갈 때에는 만판 쓰고도 남을 만한 가구들을 그대로 버려 두고 새 가구들을 들여놓기 예사이다. 구식이라는 이유 하나만으로 버리는 것이다. 소비가 미덕으로 존중받는 사회이니 그럴 수밖에 없다. 값비싼 물건을 무더기로 사들이고 무엇이든 쓰레기처럼 마구 버릴수록 이웃으로부터 자신의 위상이 점점 올라간다고 탄탄히 믿고 있는 것이다. 이처럼 소비를 자랑삼는 풍조 속에서 소비를 자제하고 물건을 아껴 쓰기를 기대하는 것은 그야말로 산에 가서 물고기를 구하는 일이나 다름없다.

엘빈 토플러는 일찍이 "미래는 버리는 문화가 형성될 것"라고 했다. 그의 예언은 어김없이 맞아떨어졌다. 버리는 문화는 이미 과도한 상태에 이르러 있다. 그 주범은 한 번 쓰고 버리는 일회용 상품이다. 처음에는 한 번 쓰고 버리는 것이 아깝다고 생각하여 차마 버리지 못하고, 다문 두어 번이라도 써 보려고 일회용 컵과 접시들을 즉시 버리지 않는 이도 더러 있었다. 그러나 이제 그런 일이 웃음거리가 될 뿐이라는 사실을 모두 알게 되었다. 가는 곳마다 일회용 상품이 쓰레기 더미를 이룰 수밖에 없다.

버리는 풍조는 일회용 상품에 머무르지 않고 끊임없이 확산되고 상승되고 있다. 이제는 각종 전자제품과 자동차까지도 버리지 못해 야단들이다. 심지어 남의 눈을 피해서 몰래 갖다 버리기도 한다. 그렇다고 하여 마구잡이로 버리는 문화가 물질에 한정되어 있는 것도 아니다. 사람도 마음에 들지 않으면 곧잘 버린다. 남편과 아내를 버리는 이혼률이 증가한 것은 물론, 제 아이를 버리다 못해 제 부모까지 버리는 세태에 이르렀다. 심지어는 자기까지 버리는 일, 곧 자살하는 일까지 부쩍 늘어났다.

무엇이든지 한 번 쓰고 버리는 관행은 세계관까지 바꾸어 놓은 것이다. 사람들도 소용에 닿지 않는다고 보는 순간 폐기처분의 대상이 되는 것이다. 생명의 존엄성 같은 것은 찾아보기 어렵다. 이처럼 도시문화는 생명질서를 정면으로

거스르는 구도 속에 놓여 있다. 살아날 사람은 무참하게 죽이고 죽어야 할 사람은 억지로 살려놓는 것이 현대의학이다. 살아나야 할 사람은 태아들이다. 그런데 태아들은 세상빛도 보지 못한 채 낙태수술로 수없이 죽어가고 있다. 그러나 불치병에 걸려 죽어야 할 사람들조차 각종 수술과 생명연장술을 개발하여 끝까지 살려두고자 엄청난 재정을 투입하고 있다. 이런 탓에, 생명을 거부하고 생태계를 파괴하는 잘못된 문화양식이 지속될 수 없으며 지속되어도 안 된다. 한시적이고 잠정적인 파국의 문화라 규정하여 경계하지 않을 수 없다.

이와 달리 농촌 전통문화는 버리는 문화가 아니라 모으는 문화이다. 곡식만 모으는 것이 아니라 똥도 모으고 쓰레기도 모으고 재도 모으고 오줌도 모은다. 한 마디로 어느 것 하나 쓸모가 없어서 버려야 할 것이 없는 세계가 농촌의 전통사회였다. 자연의 순환체계에 따라 모든 쓰레기와 찌꺼기들이 모조리 거름이 되어 생산적으로 재활용되는 것이다. 그래서 방안의 쓰레기든 마당의 쓰레기든 모두 모여서 두엄더미로 간다. 똥오줌은 오줌분지나 요강, 뒷간을 거쳐서 거름더미로 가고 부엌의 재는 잿간에 모였다가 다시 두엄더미로 간다.

이렇게 모여진 두엄더미는 거름이 되어 땅을 기름지게 하고 농작물을 성장시키는 생산의 동력이 되는 것이다. "마당 흙을 한번 쓸면 거름이 한 소쿠리"라는 말처럼 썩힌 흙과 몇 해만에 한번씩 온돌을 고칠 때 파낸 구들미도 훌륭한 거름이 되어 생명을 키웠다.[20] 자연히 농업문화에서는 쓰레기라는 것이 있을 수 없다. 못 쓸 것도 없고 버릴 것도 없기 때문이다.

쓸데없는 것으로 여겨 버리는 것이 없듯이, 귀하지 않게 여겨 모으지 않는 것이 없다. 부엌에서 나오는 음식찌꺼기는 물론 구정물조차 버리지 않고 일일이 모은다. 모두 개밥이나 쇠죽 또는 돼지여물 등으로 이용된다. 소와 돼지를 먹이지 않는 집도 구정물을 모두 모아둔다. 소나 돼지를 기르는 집에서 이를 가져다가 먹이로 쓰기 때문이다. 그러므로 시골집 마당에는 쓰레기장이 없고 퇴비장

20) 천규석, '한살림 공동체 운동의 실천과 사상', 「녹색평론」 창간호(1991, 11-12월호), 33 쪽.

이나 거름더미가 있듯이, 시골집 부엌에는 개숫물을 버리는 하수구가 없다. 구정물을 모으는 자배기나 들통이 있을 따름이다.

구정물이 가축의 밥이듯이 똥오줌은 농작물의 밥이다. 도시문화에서 오물과 쓰레기로 취급되는 것이 농업문화에서는 생명을 가꾸는 밥인 것이다. 모든 것을 밥으로, 곧 생명산업의 자원으로 이용하는 까닭에 모으는 장치가 있을 뿐 버리는 장치는 없다. 뒷간이든 잿간이든 헛간이든 구체적 구조물을 가지고 있는 저장 공간은 물론, 짚가리와 나뭇가리, 두엄 더미 등도 마당 한 자리에 당당하게 버티고서 사람들의 잠자리보다 한층 넓은 면적을 차지할 수 있는 것도 땔감과 거름으로 이용되는 귀한 자원을 저장하는 공간으로 인식되는 까닭이다.

그러나 도시의 집은 사람과 가구가 차지하는 공간이 대부분이다. 각종 쓰레기와 찌꺼기는 가능한 좁은 장소에서 암암리에 손쉽게 처리될 수 있도록 만들어 두었다. 생명의 찌꺼기들조차 마침내 생명으로 되돌아가야 한다는 생태계의 순환이치를 염두에 두고 있는 농촌문화와 아주 딴판이다. 똥을 쓰레기로 보는 소비문화의 관점은 우리 몸을 쓰레기나 만들어내는 소비체로 보는 것이고, 똥을 자원으로 보는 생산문화의 관점은 우리의 몸도 자원을 만들어내는 생산체로 보는 것이다.[21]

사람의 몸을 생산주체로 보는가 소비주체로 보는가 하는 것은 곧 인간의 존재가치를 규정짓는 인간관을 형성한다. 소비체로 보게 되면 밥이나 축내는 사람으로 인식되어 없어져도 좋은 존재처럼 인간생명을 하찮게 여기게 된다. 그러나 생산체로 보게 되면 농작물을 가꾸고 살림을 일구는 귀한 존재로 인식되어 없어서는 안될 사람으로서 인간생명을 존중하게 되는 것이다. 특히 뒤의 관점에 서면 "우리 몸은 생태계내의 재활용 체계(recyclimg circle)의 일부를 이룸으로써 전체로서의 생태계를 유지시키는 데 공헌을 하고 있는 것"이 된다.[22]

이처럼 모든 것을 생산활동과 연결시키고 생태계 질서 속에서 생명법칙에 맞

---

21) 전경수, 『똥이 資源이다』 (통나무, 1992), 12 쪽.

22) 전경수, 『앞의 책』, 같은 곳.

게 이용하며 살아가는 것이 공생적 삶이다. 사람과 자연, 밥과 똥의 공생관계는 모든 생명을 존중하고 모든 대상을 나와 연결되어 있는 유기체로 인식하는 것이다. 하물며 사람들이야 더 이를 말이 없다. 일도 더불어 두레로 해야 생산적이라 믿었다. 두레는 이웃 없이 불가능하다. 자연히 이웃을 소중히 여길 수밖에 없다.

피붙이는 더 말할 나위도 없다. 모든 생명이 존중받는 공생의 문화, 어느 것 하나 버리는 것이 없는 쓰임새의 문화, 밥과 똥을 함께 귀하게 여기는 거름의 문화, 찌꺼기와 쓰레기까지 이용하는 재활용의 문화, 그것이 곧 농촌문화인 것이다. 우리가 지금 계승하고 발전해야 할 농촌문화는 이러한 생산적인 문화의 전통이다.

Ⅳ. 생명성을 거스르는 기술문화와 따르는 생명문화

산업사회의 도시문화는 전적으로 과학기술에 의해서 지탱되고 있다고 해도 지나친 말이 아니다. 과학기술의 발전으로 사람들은 자연을 끊임없이 정복하고 지구 밖의 우주를 향하여 무한하게 세계를 확장시켜 나가리라고 믿었다. 그런데, 이제 전지구적 환경위기에 직면하게 되면서 지구는 하나의 닫힌 세계에 불과할 뿐 아니라 지구가 지닌 자원과 공간의 한정성을 인정하지 않을 수 없게 되었다. 따라서 자원과 공간은 물론 공기와 물까지 함부로 써버릴 것이 아니라 지구 생태계의 내부순환 질서에 맞게 이용하면서 삶의 방식과 가치관을 새롭게 전환시키지 않으면 안되게 되었다. 과학기술이 아무리 발달해도 뛰어넘을 수 없는 것이 생태계의 순환질서이자 과학의 근본법칙이다.

과학의 기본법칙에 의하면, 우주 에너지의 총량은 일정하다는 열역학 제1법칙과 우주의 엔트로피는 항상 증가한다는 열역학 제2법칙을 넘어설 수 없다. 따라서 에너지를 계속해서 만들어낼 수도 없으며 에너지를 사용하지 않고 고급에너

지를 얻어낼 수도 없다.[23] 자연히 에너지는 유한하고 지금처럼 소비하게 되면 머지않아 고갈되게 마련이다. 따라서 산업사회가 더욱 고도로 발달되고 경제성장이 한층 가속화되어도, 마르시아 라우가 예언한 것처럼 "전 세계의 모든 사람들이 자동차를 소유하게 되는 일은 결코 없을 것이다."[24]

왜냐하면 그 훨씬 전에 이미 교통난으로 자동차 사용이 불가능하게 될 뿐 아니라, 석유자원이 고갈되고 대기가 오염되어 인류의 생존이 불가능해지기 때문이다. 석유가 무진장으로 있어도 마찬가지이다. 자동차 한 대가 1시간 달리는데 소비되는 산소의 양은 한 사람이 한 달간 숨쉬는 데 소비되는 양과 맞먹는다. 바꾸어 말하면 사람 30명이 하루 동안 숨쉴 수 있는 산소를 자동차 한 대가 1시간 동안 모두 써버린다는 것이다. 더군다나 독성이 가득 찬 배기가스를 엄청나게 내뿜는다.[25] 그러므로 자동차가 선진국 수준으로 불어나게 되면 산소 부족은 물론 독성가스로 오염된 공기 때문에 모든 생명이 질식하게 되는 것이다.[26]

자동차도 사람과 마찬가지로 생명작용에 의하여 움직인다는 점을 염두에 두어야 한다. 일정한 생명의 조건을 갖추어야 자동차 구실을 하는 것이다.

첫째, 자동차도 먹을 양식이 있어야 한다. 연료가 없으면 절대로 움직이지 않는다. 그런데 자동차의 밥인 석유자원은 한정되어 있고 농작물처럼 경작이나 재생산이 불가능하다는 데 문제가 있다.

둘째, 자동차가 마음껏 활동할 수 있는 공간이 있어야 한다. 막대한 도로와 각종 교통시설물이 요구된다. 차가 늘어남에 따라서 농지는 물론 사람이 다니

---

23) 이필렬, '과학기술로 환경문제가 해결 가능한가', 「녹색평론」 16(1994, 5-6월호), 86 쪽.

24) 마르시아 라우, '작은 行星을 위한 차', 「녹색평론」 16(1994, 5-6월호), 134 쪽.

25) 권정생, '녹색을 찾는 길', 「녹색평론」 11(1993, 7-8월호), 93 쪽.

26) 볼프강 주커만, '파국을 향해 가는 자동차', 녹색평론 6(1992, 9-10월호), 87 쪽. "지금 일산화탄소의 65% 내지 80%는 자동차에서 나오는데 이것은 매우 유독한 물질이다. 그것은 호흡기계에 문제를 일으키고, 심장을 손상시키며, 다른 오염물질들과 결합한다."

는 인도와 주거지까지 차도가 끊임없이 잠식하고 있지만 완전하게 해결될 전망은 없다.

셋째, 자동차도 쉬고 잠잘 공간이 있어야 한다. 주거지 못지 않게 넓은 주차장이 절대 필요하다. 이제 도시의 골목길은 물론 한길까지 주차장화 되어 버렸으나 주차난은 점점 심각해지고 있다.

넷째, 자동차가 먹고 배설한 오물 처리도 사람들의 배설물 처리 못지 않게 심각하다. 자동차 매연에 의한 공기오염은 어쩔 것인가. 지구 온난화와 대기 오염의 주범이 자동차 배기 가스이다.

다섯째, 자동차 병원도 있어야 한다. 정비공장과 서비스 센터가 더욱 늘어나야 한다. 더군다나 자동차사고에 의한 치명적인 부상으로 병원까지 만원이다.

일곱째, 자동차의 주검을 처리할 공동묘지가 있어야 한다. 수명이 다한 차를 처리할 폐차장 시설이 필수적이다. 묘지가 모자라서 산을 훼손하듯 폐차장도 같은 사정에 이르러 있다.

그러나 이런 문제들은 생명산업처럼 어느 것 하나 순환질서를 가지고 있어 재생되는 것도 아니며, 자정력을 지니고 있어 새로워지는 것도 아니다. 자연히 에너지와 각종 부존자원을 고갈시키고 산과 들을 갉아먹고 물과 공기를 더럽힌다. 생명산업이 아닌 과학기술 문명의 한계이자 기계화된 생명의 역기능을 고스란히 보여주는 좋은 보기 가운데 하나가 자동차문화의 모습이다.

생명산업인 농업은 생태계의 생명법칙에 따라 순환하는 생명력과 스스로 정화하는 자정력에 바탕을 두고 있다. 자연히 에너지의 낭비도, 자원의 고갈도, 물과 공기의 오염도 없다. 생태계의 질서에 따라 끊임없이 순환하기 때문이다. 이를테면 농촌문화에서는 '밥이 곧 똥이고 똥이 곧 밥'이 되는 까닭이다. "밥과 똥은 몸을 지나가는 엘리멘타리 트랙(the alimentary tract)이라고 하는 소화기체계의 채널에 의하여 연결된 개념이며 그것은 일심이문(一心二門)과도 같은, 일체이용(一體二用)의 개념인 것이다."[27] 다시 말하면 밥이 입에 들어가서 각종 소화기관을 거쳐 똥이 되듯이, 똥이 뒷간에서 두엄으로 갔다가 다시 밭에 가서

밥이 되어 우리 입으로 돌아온다.

농촌문화에서 똥은 오물이 아니라 곧 밥이다. 그래서 똥을 모으고 오줌을 모은다. 똥과 오줌이 환경을 오염시키는 더러운 물질이 아니라, 땅을 기름지게 하고 생태계를 건강하게 하는 약이 되고 밥이 된다. 농업의 원료를 위해 별도의 부존 자원이 필요한 것도 아니다. 원료인 씨앗이 경작과정에서 끊임없이 확대재생산되기 때문이다. 씨앗이 열매가 되고 열매가 씨앗이 되는 까닭에 원료의 고갈이란 있을 수 없다.

음식 찌꺼기나 구정물도 마찬가지이다. 이것은 좋은 개밥이자 소여물이다. 사람이 먹다 남은 찌꺼기가 가축의 먹이가 되고, 가축의 배설물은 다시 거름이 되어 논밭에서 우리의 밥이 된다. 농촌문화에서는 물을 오염시키는 하수도가 없다. 물론 수세식 변소도 없다. 마을에 쓰레기장도 없다. 버릴 것이 없는 것이다. 모든 것이 자원으로 재활용되는 까닭이다. 얼른 보면 도시에 비하여 어지럽고 불결한 것 같이 보이나, 생태계의 순환질서에 입각하여 있는 까닭에 어느 것 하나 환경을 오염시키는 것이 없다.

농촌이 제대로 살아있을 때에는 도시의 오물까지 농촌에서 모두 수거해 갔다. 똥은 농군들이 퍼가고 음식찌꺼기와 구정물은 양돈업자들이 거두어 갔다. 순환질서에 입각한 생명문화가 제 구실을 하는 곳에는 오물이나 쓰레기라는 것은 없다. 모든 것이 자원으로 재활용되면서 끊임없이 순환하는 것이다.

이를테면 "목포 사람들이 소비하는 농산물의 일부가 '가지'마을에서 생산되고, 목포사람들이 농산물을 먹고 배설한 분뇨가 다시 '가지'마을 토지의 비옥도를 유지하는 데 활용된다."[28] 한 인간의 개체 내에서나 농촌마을 안에서 밥과 똥이 하나의 순환질서 속에서 연결되어 있는 것과 마찬가지로, 농촌에서 생산된 곡식이 도시로 가고 도시에서 배설된 똥이 농촌의 밭으로 가는 것 역시, 농촌과 도시가 하나의 순환질서 속에 연결되어 있는 까닭이다. 그런데 이제 도시

27) 김용옥, '티티카카 호수위서 웅크리고 자는 사람', 전경수, 같은 책, 31-32 쪽.

28) 조경만, '거름을 통해서 본 농민의 생활사', 「녹색평론」 6(1992, 9-10월호), 62 쪽.

가 비대해지고 농촌문화를 외면하면서 모든 구정물은 물론, 똥오줌조차 수세식 방식에 의해 하수도를 통해 강으로 흘러 들어가 강물을 오염시키고 물고기를 죽이게 되었다.

밥은 우리 몸을 통해서 끊임없이 똥이 되는데, 똥이 밥이 되는 길은 수세식 변소로 인하여 원천적으로 봉쇄되고 말았을 뿐 아니라, 우리의 또 다른 밥인 물을 똥으로 만들어 놓았다. 그 똥은 이제 밥이 아니라 똥인 채로 상수도를 통해서 우리 입으로 들어오게 된 것이다. 옛날에는 그냥 마시던 강물을 이제 수돗물로 정수하여도 마실 수 없고 끓여도 마실 수 없어 별도의 생수를 사다 마시게 되었다. 불과 한 세대 사이에 사태가 이렇게 악화된 것이다.

그러나 생수 또한 한정되어 있는 자원인 데다가 언제 오염될 지 알 수 없다. 생명법칙을 따르는 농촌문화의 틀을 본받지 않고는 결코 맑은 물을 마실 수 없다. 맑은 공기와 맑은 하늘도 마찬가지이다. 그러므로 농촌은 물론 도시문화도 전통농업과 농심에 입각한 생명문화의 순환성을 회복하도록 기존의 삶의 틀을 뜯어고치는 일에 우리 모두 나서야 한다. 그것이 삶의 길이자, 농촌의 전통문화를 발전적으로 계승해야 하는 당위성이다.

Ⅴ. 일반화가 가능한 공유문화와 불가능한 독점문화

문화는 사회적 삶의 틀로서 민주성과 생산성을 갖추어야 한다고 했다. 그래야 자유롭고 풍요로운 삶을 누릴 수 있기 때문이다. 그러기 위해서 모든 문화는 누구든지 평등하게 소유할 수 있고 일반화가 가능해야 한다. 그런데 산업사회의 상업주의와 기술문화들은 구조적으로 평등하게 향유할 수도 없고 또 사람들에게 두루 일반화하는 일도 불가능한 것이다. 왜냐하면 상업자본가들이 들인 밑천을 뽑고 이윤까지 크게 남기고자 생산되는 상업주의적 상품들은 인간의 필요에 맞춰서 생산되는 것이 아니라 순전히 이윤추구를 겨냥하여 생산되

는 까닭이다.

사람들의 수요와 상관없이 대량으로 생산해서 대량으로 팔아야 이윤을 늘릴 수 있기 때문에 마치 생산 자체가 목적인 것처럼 맹목적인 생산을 해대는 것이다. 그 결과로 오늘날 우리는 엄청난 에너지와 귀한 자원을 소모하고 있는 것이다. 이를테면 한 노동자가 저녁에 맥주 한 병을 들고 텔레비전 앞에 앉을 수 있기 위해서는 18세기에 살았던 작가 쉴러가[29] 자기의 평생의 작품을 창조하는데 필요했던 에너지의 열 배 이상을 필요로 한다.[30]

필요에 의해 생산된 상품이 아닌 까닭에 상품구매를 조장하기 위해서는 기존 상품을 폐기처분하고 새로운 상품을 구입하도록 부추기는 장치를 마련해야 한다. 더 편리하고 더 고급스런 상품을 개발하는 데 과학기술이 동원되고, 새로운 상품을 과장하여 소개하고 구매의욕을 충동시키는 광고기술이 사람들을 미혹하게 만든다. 기술과 광고를 수단으로 이윤의 극대화를 추구하는 바람에 상업주의 문화는 구조적으로 사람을 불평등하게 차별하게 마련이다.

가진 자들은 덜 가진 자와 차별화를 위하여 끊임없이 새로운 상품, 더 고급상품을 구매하게 되고 덜 가진 자들은 그 차이를 줄이려고 여러 모로 안간힘을 쓰게 마련이다. 그러나 아무리 발버둥을 쳐도 결코 따라잡을 수 없다. 더 고급스럽고 더 비싼 새 상품이 계속 개발되어 쏟아지기 때문이다. 아마도 중고 소형 승용차를 무리하게 구입하고 행복감에 들떠서 잠못들어 하던 소시민들이라면 쉽게 납득이 될 것이다. 몇 달이 못 가서 새로 개발된 차, 중형 고급승용차를 부러워하게 되었을 테니 말이다. 중형 승용차를 신형으로 뽑았다고 해서 문제가 해결되거나 욕망이 해소되지 않는다. 그것도 일시적 만족에 그치기 때문이다. 더 번듯하고 더 값비싼 고급차가 계속해서 쏟아지는 까닭이다.

더군다나 기술문화들은 차별화뿐만 아니라, 일반화 자체를 거부하는 반민주적

---

29) 프리드리히 쉴러 Friedrich Schiller(1759-1805)는 독일 고전주의의 대표작가로서 처녀작「군도」로 일약 유명세를 타게 되었다.

30) 루돌프 바로, '인간은 개미가 아니다',「녹색평론」(1993, 3-4월호), 77 쪽.

문화라는 사실을 깨우쳐야 한다. 고도의 기술문화들은 소수를 위한 사치품이기 때문에 대량으로 보급되면 즉시 그 사용가치를 상실하고, 대량 생산된 어마어마한 상품들은 곧장 환경문제를 일으키는 원인이 된다. 예를 들어, 거리에 자동차가 몇 대밖에 없을 때 자동차는 그 운전자들에게 편안한 교통수단이 될 수 있다. 그러나 자동차 보급률이 높아지면서 교통난이 야기되고 대기오염이 심각해진 까닭에 자동차는 이제 골칫거리가 되었다. 이미 일부 산업국가들의 도시에서는 자동차가 더 이상 일반화될 수 없는 장애물이 되었다.

특정 도시나 나라 차원이 아니라 세계적으로도 마찬가지이다. 만일 중국의 자동차 보급률이 산업국가들의 수준에 맞먹는 것이 된다면,[31] 순식간에 석유 자원은 바닥이 나고 말 것이며 지구의 대기는 완전히 오염되어 더 이상 호흡이 불가능하게 될 것이다.[32] 특히 그 이웃에 있는 우리나라마저 중국의 영향으로 오염된 공기를 마시게 될 가능성이 있다.

자동차의 불편 때문에 비행기를 이용하는 사람이 상당히 늘어났다. 심지어 자가용 비행기를 가지는 이도 생겨나고 있다. 그러나 모든 사람이 비행기를 가질 수 없다는 것은 자명한 사실이다. 가지게 된다면 지구가 죽게 될 테니 더욱 문제이다. 자연히 가진 자들이나 권력을 쥔 자들 소수가 첨단기술 상품을 독점할 수밖에 없다. 이런 이유 때문에 산업국가의 번영은 전지구적으로 일반화될 수 없는 것이다. 그 번영은 오직 몇몇 나라에서 몇몇 사람들이 한두 세대만 누릴 수 있을 뿐, 그것이 계속된다면 지구는 죽음에 이르도록 약탈되어 더 이상 살

---

31) 볼프강 주커만, '파국을 향해가는 자동차', 「녹색평론」 6(1992, 9-10월호), 84쪽에 의하면, 1985년의 통계에서 미국은 인구의 절반이 차를 가지고 있는데, 서유럽에서는 세사람 가운데 한사람이 차를, 남아프리카와 동유럽에서는 11명 가운데 한사람이, 인도에서는 500명 중의 한사람, 중국에서는 2000명 중의 한사람이 차를 가지고 있다. 만일 중국이 산업화 되어 미국처럼 차를 가지게 되면 자동차는 현재의 천 배 정도로 불어난다. 거기에 소비될 석유와 배기가스가 각각 천 배 이상 늘어난다고 생각해 보라.

32) 오토 울리히, 앞의 글, 126-127 쪽.

수 없는 곳으로 되어버릴 것이다.[33]

과학기술에 의한 상품들은 순환질서에 의하여 재생되는 자원과 무진장으로 공급되는 태양에너지에 의한 생명산업과 달리, 화석연료라고 하는 한정된 에너지를 소모하여야 작동되는 것들이다. 따라서 과학기술의 발달과 함께, 거의 백만 년 동안 축적되고 저장되어온 화석연료가 일 년만에 태워 없어지는 상황에 이르렀다. 그 가운데 대개 80 퍼센트는 세계 인구의 25 퍼센트밖에 살고 있지 않은 산업국가들에서 소모되고 있으며, 특히 미국이 가장 많은 소비를 하고 있다. 세계 인구의 6 퍼센트가 채 안 되는 곳에서 세계 천연자원의 약 40 퍼센트가 소모되고 있는 것이다.

만일 미국과 같은 산업적 생산방식과 생활방식이 지구상의 모든 사람들에게 확대된다면, 거기에 필요한 자원을 충당하기 위해서, 그리고 쓰고 남은 쓰레기를 처리하기 위하여 지구와 같은 크기의 행성이 대여섯 개나 더 필요하게 된다.[34] 자연히 생태계를 파괴하는 문화에는 소수 기득권층이 독점하고 일부 선진국만 향유할 수 있는 구조적 제한성과 불평등성이 내재되어 있다. 그러므로 반민주적이고 소비적인 독점문화로부터 해방되기 위해서도 생명문화로서 농촌문화의 전통을 이 시대에 적극적으로 계승하지 않을 수 없다.

Ⅵ. 농촌 전통문화로부터 본받아야 할 생명문화

문화는 사람을 한층 자유롭고 풍요롭게 하는 쪽으로 발전해 왔다. 그것이 역사의 진보이다. 정치적 속박과 신분적 억압에서 해방되고 경제적 빈곤에서 벗어나기 위하여 잘못된 삶의 틀을 여러 모로 뜯어고쳐 가며 지금에 이른 것이다. 이 과정에서 자본주의적 자유시장 경제체제와, 산업사회의 과학기술이 자유와

33) 오토 울리히, 같은 글, 127 쪽.

34) 오토 울리히, 같은 글, 124 쪽.

풍요를 가져다 주는 데 중요한 몫을 담당했다.

그러나 여기서 비롯되는 상업주의의 무한경쟁과 성장 위주 정책에 의한 자연정복은 생태계의 순환질서를 파괴하고 우리들의 삶의 둥지인 자연환경을 허물어뜨리게 되었다. 다른 말로 하면 계급모순과 민족모순이 어느 정도 해결되면서 획득된 자유와 풍요가 다시 생명모순을 조장함으로써, 일부 계급의 권리와 민족의 자유가 훼손되는 상황보다 한층 더 심각한 상황, 곧 인류 전체의 생존이 위협받는 상황에 이른 것이다. 그러므로 우리에게 가장 절박한 문제는 생명모순을 해결하는 길이다.

한 계급이 다른 계급을 지배하면서 계급모순이 일어나고 한 민족이 다른 민족을 지배하면서 민족모순이 일어나듯이, 인간이 자연을 일방적으로 지배하고 정복하려는 데에서 생명모순이 일어나는 것이다. 계급과 민족의 두 모순은 결국 피지배계급에 의한 변혁운동과 피정복민족에 의한 독립투쟁에 의해서 계급해방과 민족독립이 쟁취됨에 따라 어느 정도 해결되었다. 마찬가지로 생명모순을 해결하기 위하여, 인간에 의하여 일방적으로 지배당하고 있던 자연이 하늘과 땅, 바다에서 인간을 포위한 채 총공격을 펴고 있다.

자연 스스로 살 길을 찾아서 지배자 노릇을 하는 인간을 지구상에서 몰아내고자 하는 생명운동에 나선 것이다. 자연을 파괴하는 사람만 없다면 지구의 생태계는 온전하게 지속될 수 있는 까닭이다. 이제 자연을 지배하던 인간이 자연의 반격에 의하여 위기에 몰린 것이다. 따라서 자연에 의존해서 살고 있는 인간들이 자연과 더불어 민주적으로 공생하지 않으면 더 이상 생명을 부지할 수 없는 막다른 골목에 이르렀다. 그러므로 이제 우리는 새로운 삶의 틀을 모색하고 의식의 전환을 꾀하지 않을 수 없게 되었다.

쓰레기에 관한 인식부터 바꾸어야 한다. 시골에는 쓰레기라는 것이 본래 없었다. 거름만 있었다. 지금 쓰레기라고 하는 것들은 사실상 모두 거름이었다. 인분과 같은 오물도 농작물을 잘 자라게 하는 귀한 거름이었다. 그래서 이런 것들을 산더미처럼 모아서 두엄을 만들고 잘 썩힌 다음 논밭에 뿌려 거름으로 사용하

였다. 오늘날 쓰레기와 오물을 함부로 버리지 말자고 야단들이다. 함부로 버리지 않고 정해진 쓰레기장에 버린다고 문제가 해결되는 것은 아니다.

그것은 쓰레기를 줄이는 일도, 쓰레기를 없애는 일도, 환경오염을 근원적으로 막는 일도 아니기 때문이다. 쓰레기를 관광지나 등산로에다 버리면 오물이 되고 집에 가져 와서 버리면 거름이 되는 것은 아니다. 어디에 버리거나 쓰레기는 쓰레기다. 쓰레기를 어디로 옮기든 쓰레기로 있고 쓰레기로 처리하는 한 쓰레기 문제에서 해방될 수 없다. 다만 쓰레기를 일정한 공간에 유폐시킬 따름이다. 쓰레기를 쓰레기로 취급하는 한 그것을 어느 공간에 모으거나 유폐시키든지 그것은 자원낭비이며 환경오염일 수밖에 없기 때문이다.

이육사 50주기가 되는 날 이육사기념사업회 회원들과 육사 선생 묘소를 참배한 적이 있다. 제수를 차려놓고 절을 올린 다음 음복을 하고 돌아오는 길에 쓰레기를 모두 모아서 들고 내려왔다. 그러자, 길 안내를 위해 함께 동행했던 주민 한 분이 쓰레기를 모두 빼앗으면서 다음과 같이 말했다.

"먼 길에 힘들여서 쓰레기 들고 내려가면 뭣하오. 들고 내려간다고 쓰레기가 없어지나요. 쓰레기가 어디 가도 조선 땅에 있는 것은 마찬가지 아니잖소."

오히려 쓰레기 보따리를 들고 내려가면 마을이 더욱 더러워진다고 나무란다. 그러고는 우리가 모아 둔 쓰레기를 앗아다가 과일껍질은 땅에 묻고 종이류 쓰레기는 현장에서 태웠으며, 병류만 들고 내려왔다. 병을 병으로 다시 활용 가능한 유리병만 가지고 내려오고 나머지 쓰레기는 모두 거름으로 전환시켜 땅에 묻은 것이다. 과일껍질도 종이가 탄 재도 흙 속에서 썩게 되면 나무를 잘 자라게 하는 좋은 거름이 될 수 있다. 그럼으로써 쓰레기를 이동시킨 것이 아니라 쓰레기를 쓰레기로 남겨두지 않은 셈이다.

중요한 것은 쓰레기 처리가 아니라 쓰레기를 만들지 않으면서 사는 농촌문화의 전통이다. 아니 쓰레기가 나오더라도 모아서 거름으로 만들어 쓰는 생태학적 삶의 이치가 더욱 중요하다. 이러한 이치에 따라 살게 되면 쓰레기는 환경을 오염시키는 더러운 물질이 아니라 팍팍한 땅을 기름지고 찰지게 하는 훌륭한

거름이 될 것이며, 쓰레기 더미에서 해방될 수 있는 길도 열릴 것이다.

건강하게 사는 비결이 오묘한 데 있는 것이 아니다. 밥 잘 먹고 똥 잘 싸는 것이 바로 비결이다. 밥맛이 없어서 밥을 제대로 먹지 못하는 사람이 건강할 수 없듯이 변비증세로 똥을 제대로 누지 못하는 사람이 건강할 수 없다. 변비는 각종 질병의 근원이라고 할 만큼 새로운 문화병으로 자리잡았다. 하수구가 막히면 모든 오물이 도로 올라와서 집안을 더럽히는 것과 마찬가지로 변비는 신진대사의 심각한 장애를 초래하는 것이다. 생명모순을 해결하는 길도 오묘한 데 있는 것이 아니다. 생명의 이치대로, 생태계의 순환질서를 좇아서 사는 것이 해결의 길이다.

따라서 농업이든 과학기술이든 생명법칙에 위배되고 생태계 질서를 거스르는 문화는 배격되어야 한다. 무엇이든 모으고 활용하는 생산문화, 똥이 거름이 되고 쓰레기가 자원이 되는 농업문화, 생명을 소중히 여기고 무엇이든 살아있는 것으로 보는 생명문화의 전통을 회복해야 한다. 그리고 소수만 독점하는 문화가 아니라 누구든지 함께 공유할 수 있는 민주적인 문화, 차별성을 조장하는 경쟁문화가 아니라 더불어 함께 사는 호혜평등한 문화로 나아가야 한다. 농촌의 전통문화는 이러한 공동체 문화를 기조로 전승되어 왔다.

사람과 사람, 계급과 계급, 민족과 민족이 평등하게 공존해야 하듯이, 사람과 자연 또한 평등하게 공존해야 한다. 이러한 공생적 세계관에 입각해서 보면, 사람을 해치고 죽이는 것이 죄악이듯이 자연을 파괴하고 환경을 훼손하는 것도 죄악이다. 사람과 사람 사이에서만 지켜야 할 윤리가 있는 것이 아니라, 사람과 자연 사이에도 지켜야 할 윤리가 있어야 한다. 그것은 곧 사람과 자연은 공동생명체라는 생명윤리이다. 이른바 생명윤리는 자연의 생명성을 인정하고 사람의 생존권과 마찬가지로 자연의 생존권 역시 존중해야 한다는 것이다.

이러한 생각은 새삼스러운 것이 아니다. 농촌에서 널리 전승되고 있는 속신에 잘 나타나 있다.[35] '아침에 거미를 보면 주머니에 돈이 생긴다'거나 '낮에 지네가 천장에서 내려오면 반가운 손님이 온다'고 하고, '뱀이 앞길을 질러가면 재

수가 있다'고 하여 이들 미물들을 함부로 잡지 않도록 한다. '나무의 상순을 자르면 지옥 간다'고 할 뿐 아니라, '동네 앞 오래 된 느티나무를 자르면 동네에 흉한 일이 닥친다', '마을의 큰 정자나무를 베면 동네가 망한다', '동네의 고목을 자르면 그 동네는 망한다'고 하여 나무의 생명을 보호하고 나무와 더불어 살아가고자 한다. 들에 가서 들밥을 먹을 때 고시레를 하며 밥을 풀벌레에 나누어주는가 하면, 가을에 과일을 딸 때에도 까치밥이라 하여 높은 가지의 것은 따지 않는다. 이러한 공생의 문화적 전통이 농촌을 생태공동체답게 지탱해 온 것이다.

생태계는 순환성과 공생성 및 생물종 다양성이 확보될 때 건강하다. 농촌 공동체의 생태학적 건강성도 종다양성을 전제로 해야 한다. 어느 마을이나 같은 양식으로 전통문화를 활성화하고 농촌 공동체를 지속 가능하도록 만들겠다는 구상은 문화생태학적으로도 바람직하지 않다. 따라서 농촌 마을은 마을이 처하고 있는 생태학적 입지와 문화적 전통을 고려하여 마을마다 적절한 공동체 문화를 제각기 마련해야, 문화공동체로서 개성도 살아나고 생태공동체로서 농촌사회의 건강성도 확보된다. 그러자면 주민들의 자발적인 녹색마을 가꾸기 운동이 가장 긴요하지만, 이를 거들어 줄 전통문화 지도소 외에 생태환경 지도사도 필요하다. 왜냐하면 이미 농촌 공동체가 상당히 약화되고 노화되었기 때문에 전통에 대한 지식도 단절되었을 뿐 아니라 새로운 공동체 구상에 대한 창의력도 기대하기 어려운 까닭이다.

마을이 일정한 양식으로 획일화되면 생태공동체로서 종다양성을 상실하게 된다. 따라서 마을의 역사적·지리적 상황에 따라 제각기 독특한 문화적·생태적 종다양성이 확보되어야 한다는 사실을 인정하면서도 녹색마을을 만들기 위한 기본 원칙은 충분히 고려되어야 할 것이다. 생태공동체로서 농촌 마을이 녹색화되려면 무엇보다 맑은 물과 푸른 숲이 잘 보존되고 관리되어야 한다. ICLEI

35) 최래옥, 한국민간속신어사전(집문당, 1995)에 수록된 속신을 참조하였다. 이하 인용되는 속신들도 마찬가지이다.

(국제환경자치협의회) 창립 10주년 세계 총회를[36] 계기로 새로 시작하는 환경운동은 맑은 물 만들기 운동이다. 이 총회 평의회에서 지방정부 물 관리 원칙인 리스본 원칙이 채택되었는데, 물 부족 국가로 분류되어 있는 우리나라는 이 원칙을 존중하지 않을 수 없다.[37]

그러나 농촌 공동체에서는 오래 전부터 물을 맑게 관리하고 절약해서 쓰는 원칙을 속신으로 갈무리해 왔다. '세숫물을 많이 쓰면 죽을 때 물에 빠져 죽는다'고 하거나, '세숫물을 많이 쓰면 저승에 가서 물을 구하지 못한다'고 하여, 공연히 물을 많이 쓰지 않도록 한다. 더군다나 물을 아껴 쓰는 방법까지 권장한다. '머리감은 물로 발씻으면 저승에 가서 어머님 뵙는다'고 하여, 한번 쓴 물을 거듭 쓰도록 하여 절약하게 만든다. 물을 오염시키는 것도 죄악으로 간주한다. 머리를 감고 머리카락을 물에 흘려보내지 않도록 하기 위해, '머리카락이 개천물에 떠내려가면 재수 없다'는 속신을 전승하고 있다. '개울에서 손톱을 깎으면 자기와 똑같은 사람이 나타난다'는 속신도 같은 구실을 한다.

그리고 목욕이나 머리감기와 같이 물을 이용하는 과정에 생겨난 오염이 아니라 일방적으로 물을 오염시키는 일은 엄격하게 통제한다. '도랑에 오줌 싸면 지렁이가 문다'거나 '시냇가에 대변을 보면 항문에 종기 난다.' 또는 '먹는 물에 소변을 보면 벼락을 맞는다'는 속신을 통해, 아무런 목적 없이 물을 더럽히는 행위를 금지하는 경고를 하는 것이다. 시냇물의 자정력은 대단하지만, 쓸데없이 대소변을 누는 것은 자정력 문제를 넘어서서 물을 적극적으로 오염시키는 일이

---

36) 2000년 6월 28일부터 7월 2일까지 5일간 독일 데사우에서 ICLEI 창립 10주년 기념 총회가 열렸다.

37) 이창우, '새천년의 화두 : 지구화, 지역화, 지속가능성 그리고 녹색마을', 녹색마을의 제21 만들기 지도자워크샵(KSDN, 한국외국어대 외국학종합연구소, 2000. 9. 22.), 14쪽. 리스본 원칙 5가지는 다음과 같다. "1) 정부는 모든 사람에게 물 및 위생 서비스를 보장할 근본적인 의무를 가진다. 2) 물은 공동재로서 관리되어야 한다. 3) 물은 생명의 생태적 기초로서 보호되어야 한다. 4) 물은 유한한 경제 자원으로서 관리되어야 한다. 5) 물은 공동의 문화자산으로서 보존되어야 한다."

므로 금지시키는 것이다.

'우물가에서 오줌 누면 지옥 간다'는 속신도 같은 구실을 한다. 특히 식수를 오염시키는 일은 일종의 범죄 행위나 다름없이 취급하여 가혹한 징벌을 내린다고 믿는다. 공동체 문화의 전통이 생태윤리의 엄격성을 속신을 통해 잘 드러내준다. 수질검사를 통해 물을 감시하고 화학약품을 투입해서 물을 정화시키는 것이 아니라 속신을 통해서 수질을 맑게 유지하고 공중도덕을 지키도록 생태윤리까지 심어주는 것이다.

녹색마을을 만드는 데는 물 못지 않게 숲도 매우 중요한 구실을 한다. 동양신앙의 전통이 지속되는 농촌 공동체에는 당나무와 당숲이 정자목 구실을 겸한다. 당신화나 마을 전설을 기록하여 두고 당나무의 신성성과 마을의 역사성을 지켜나간다. 당나무숲은 아이들의 놀이터이자 어른들의 휴식터이며 각종 조류와 풀벌레들의 서식처가 되는 녹색 공간이어서, 마을 곁을 지나는 여행객들의 쉼터 구실도 할 수 있다. 따라서 정자목을 중심으로 숲을 조성하고 앉을 자리를 마련하여 마을 사람들의 여름철 집회장소로 활용할 수 있도록 한다.[38] 산수유나 은행 등 꽃과 단풍, 열매 등을 함께 향유할 수 있는 독특한 수종을 마을 안길 가로수로 기르고, 담장도 생울타리로 조성하여 생명이 살아 숨쉬는 녹색마을로 가꾸는가 하면, 담장과 추녀에 박과 수세미 등 넝쿨식물을 올릴 수 있도록 한다.

농촌은 우리 토종을 가꾸는 서식지였다는 점도 재인식되어야 한다. 한때 우리 밀을 재배하지 않아 멸종의 위기에 이르렀다가 우리 밀 살리기 운동에 따라 간신히 우리 밀이 되살아나고 있다. 삽살개나 누렁이 같은 토종 가축도 마찬가지이다. 토종 곡물에서 토종 과일, 토종 약초뿐 아니라 가축에서 실개천의 수생어류, 토종 풀꽃까지 같은 위기 속에 놓여 있다. 생물종으로서 토종 자체가 귀중한 생태자산이자 경제자산이며 문화자산임을 절감하고 마을 공동체마다 토종을 발굴하고 기르는 생명공동체로 나아가야 생물종 다양성의 건강성을 회복할 수

38) 신정섭, '숲이 있는 녹색마을 만들기', 녹색마을의 제21세기 만들기 지도자 워크샵 (KSDN, 한국외국어대 외국학종합연구소, 2000년 9월 22일), 60-66 쪽.

있다. 그러므로 토종을 한 품종 이상 건강하게 가꾸는 마을이 있으면 토종육성 마을로 지정하여 별도의 재정지원을 할 필요가 있다.

토종의 멸종은 사람들도 예외가 아니다. 앞으로 지금처럼 농촌 인구가 감소되면 토박이 한국인이 마을마다 남아나는가 하는 것도 큰 문제거리이다. 자기 지역을 누대로 지키는 토박이가 있어야 마을의 역사와 전통문화가 단절되지 않고 지속된다. 순박한 한국인 토종은 농촌 공동체에서도 점점 찾아보기 어렵게 되어가고 있다.

도시 주민들은 상대적으로 외래문화에 감염되어 있어 진짜 한국인이라 하기 어렵다. 따라서 농촌의 토박이 한국인을 제대로 겪어보지 못한 외국인들은 '맞아죽을 각오로 한국인을 비판'하며 한국인들을 믿을 수 없는 사기꾼으로 몰아세우는 책들을[39] 거침없이 써낸다. 미안하지만 그들이 책에서 지적한 한국인은 순수 한국인이 아니다. 그들이 문제삼는 요즘 한국인은 일본인과 미국인의 못된 점들을 닮아서 변질된 도시의 일부 한국인일 따름이다. 그러므로 토종 한국인을 지켜나가기 위해서도 농촌 공동체가 지속되어야 하며, 농촌 전통문화가 발전적으로 계승되어야 한다.

39) 이케하라 마모루, '맞아죽을 각오를 하고 쓴 한국 · 한국인 비판', 중앙M&B, 1999.

여성농업인을 위한 취미·교양생활

이 경 숙
칠곡군 복지회관

Ⅰ. 압화공예
1. 압화예술의 역사　　2. 압화재료의 선택
3. 압화재료의 채집　　4. 꽃건조 실제
5. 건조한 꽃의 보관　　6. 압화작품의 구도와 이미지

Ⅱ. 스텐실
1. 스텐실의 역사　　2. 스텐실의 특징
3. 스텐실 시작하기 전에 체크 사항
4. 스텐실의 2가지 기법 (돌려 주는 것과 두들겨 주는 것)
5. 스텐실 할 때 주의해야 할 점
6. 스텐실 실습

Ⅲ. 일상에서 즐기는 생활다예
1 차의 성분과 효능　　2. 다도구
3. 기본 행다법

Ⅳ. 정감있는 이미지 관리
1. 첫인상의 중요성　　2. 호감을 주는 표정 만들기
3. 안면체조

여성농업인을 위한 취미·교양생활

Ⅰ. 압화공예

압화란 식물체의 꽃이나 잎, 줄기 등을 물리적 방법이나 약품처리를 하는 등의 인공적 기술로 누름 건조시킨 후 회화적인 느낌을 강조하여 구성한 조형예술을 말한다.

1. 압화예술의 역사

계절마다 피고 지는 수 많은 아름다움과 향기를 아쉬워하는 마음에서 만들기 시작한 프레스 플라워는 우리나라에서도 그 역사를 찾아볼 수 있다. 모란이나 국화잎 등을 창호지 문에 붙여 놓고 즐겼던 것이라든지, 소녀들이 책갈피마다 꽃을 끼워서 소중히 간직하다가 선물로 보내기도 하였던 것에서 압화의 유래를 볼 수 있다. 유럽에서는 16세기 경부터 식물학자들이 식물채집 모형을 만들기 위해 압화를 만들었던 것으로 보여지나, 19세기 영국의 빅토리아 왕조때 일부 귀족 사회에서 취미로 성행하기 시작한 것으로 보인다.

2. 압화재료의 선택

좋은 작품을 만들 수 있는 기본적인 요소는 좋은 재료의 선택 요령을 습득하는 것이 중요하다. 한송이 꽃은 꽃받침, 꽃잎, 암술, 수술 부분으로 이루어져 있

는데 각각의 특성을 살펴보면 다음과 같다.

1) 꽃받침

압화작품에는 꽃받침도 필요한데 주로 국화, 카네이션, 장미 등이 많이 쓰인다. 어떤 꽃받침은 엽록소를 함유하고 있어 녹색을 띤다. 꽃받침의 수량은 일정하지 않지만 일반적으로는 세조각, 네조각으로 나누어 사용한다.

2) 꽃잎

꽃잎의 모양은 매우 다양하나, 일반적으로 꽃잎은 단잎 혹은 겹잎에 관계없이 단지 색이 선명하고 크기가 적당한 꽃이면 모두 좋은 재료가 될 수 있다. 하지만 다음과 같은 형태로 이루어진 꽃은 압화에 적합하지 않다.

(1) 꽃잎이 나팔 모양인 꽃(관상화)

(2) 하나의 꽃잎으로 이루어지거나 꽃잎의 각도가 너무 큰 꽃

(3) 너무 크고 주름이 많은 꽃잎을 갖는 꽃

(4) 두텁고 수분함량이 많은 꽃잎

3) 암술, 수술

꽃술은 압화에서 처리하기 힘든 부분이므로 기초적인 기교의 압화작품에는 꽃술이 너무 많고 조밀한 꽃은 채택하지 않는 것이 좋다.

3. 압화재료의 채집

1) 채집시기와 방법

봄, 여름에 채집할 경우 오전 10시~12시가 가장 좋다. 12시가 넘으면 강열한 태양의 자외선 영향으로 꽃잎의 색이 옅어져 압화색에 영향을 준다. 채집방법

은 다음 사항을 준수하여 싱싱한 재료를 채집하는 것이 좋다.

(1) 손장갑을 끼고 가위로 필요한 꽃잎과 풀을 자른다.

(2) 비닐주머니 안에 과산화수소를 적신 솜뭉치 두 개를 넣는다(꽃잎에 직접 닿으면 꽃이 변색되므로 주의).

(3) 비닐주머니를 밀봉하기 전에 공기를 채워 재료가 눌리지 않도록 한다.

(4) 담은 비닐주머니는 그늘에 두어야 신선도를 유지할 수 있다.

(5) 당분을 함유한 꽃과 잎, 꽃술 안에는 항상 많은 개미가 숨어들기 때문에 주의

(6) 드라이기 등 열건조법을 이용하여 말리는 것은 금물

2) 압화 재료의 선택

압화의 성공여부는 화재(化材)가 가장 크게 영향을 미친다. 대체로 다음과 같은 압화 재료를 사용하는 것이 어렵지 않게 작품을 만들 수 있는 비결이다.

(1) 색이 선명하고 변화가 많은 꽃

(2) 구조가 간단한 꽃, 꽃잎이 적은 꽃

(3) 크기가 중간 정도이거나 작은 꽃, 두께가 적당하고 수분량이 적은 꽃

(4) 황색, 오렌지색, 남색, 자색, 홍색 등의 꽃

(5) 쉽게 성공할 수 있는 화재 : 팬지, 수선화, 할미꽃, 장미, 복숭아꽃, 매화, 코스모스, 국화, 다알리아, 안개꽃, 수국, 일일초, 연꽃, 백합

(6) 성공하기 어려운 화재 : 담쟁이풀, 나팔꽃, 제왕꽃, 석산화, 호접란, 바이올렛, 해당화

4. 꽃건조 실제

꽃은 모양에 따라 건조하는 방법이 다르다. 다음에서 농가에서 손쉽게 구할 수 있는 꽃을 중심으로 건조하는 방법을 제시하고자 한다.

1) 장미

(1) 손으로 꽃잎을 한 장씩 따낸다.

(2) 칼로 화포를 절반 절개하고 화포를 아래로 줄기부분까지 절개하고 줄기 속의 해면체를 제거한 후 깨끗이 닦아낸다.

(3) 핀셋으로 화포속의 꽃술을 제거하고 신문지에 가지런히 배열한다.

2) 수국

(1) 핀셋으로 각각의 꽃송이를 따낸다.

(2) 잎뒷면의 두껍고 돌기한 잎맥을 잘라 없앤다.

(3) 꽃줄기는 가운데를 따라 절반으로 자르고 꽃줄기 속의 해면체를 없앤 후 깨끗하게 닦아낸다.

3) 가지

(1) 칼로 중간을 따라 절개한다.

(2) 필요한 길이까지 계속 자르고 가지의 꼭지를 딴다.

(3) 쇠로 된 스푼으로 가지의 살을 제고하고 매우 얇은 가지살과 한층의 껍질만을 남긴다.

(4) 수분량이 많기 때문에 빨리 건조시킨다. 오이나 참외, 홍당무 등의 과일이나 채소도 이와 같은 방법으로 건조시키고 있다. 특히 오이나 가지는 아주 어릴 때(길이 5㎝ 정도일때가 적당) 건조시켜야 한다.

이상과 같이 꽃이나 과일, 채소등이 준비되면 농가에서 쉽게 구할 수 있는 신문지에 가지런히 배열한 후 무거운 것으로 2일정도 눌러 준다. 2일 후쯤 신문지를 다림질하여 수분을 제거한 후 다시 꽃을 건조시킨다. 이와같은 방법을 소재에 따라 다소 차이는 있지만 5회 정도 반복하면서 건조시킨다.

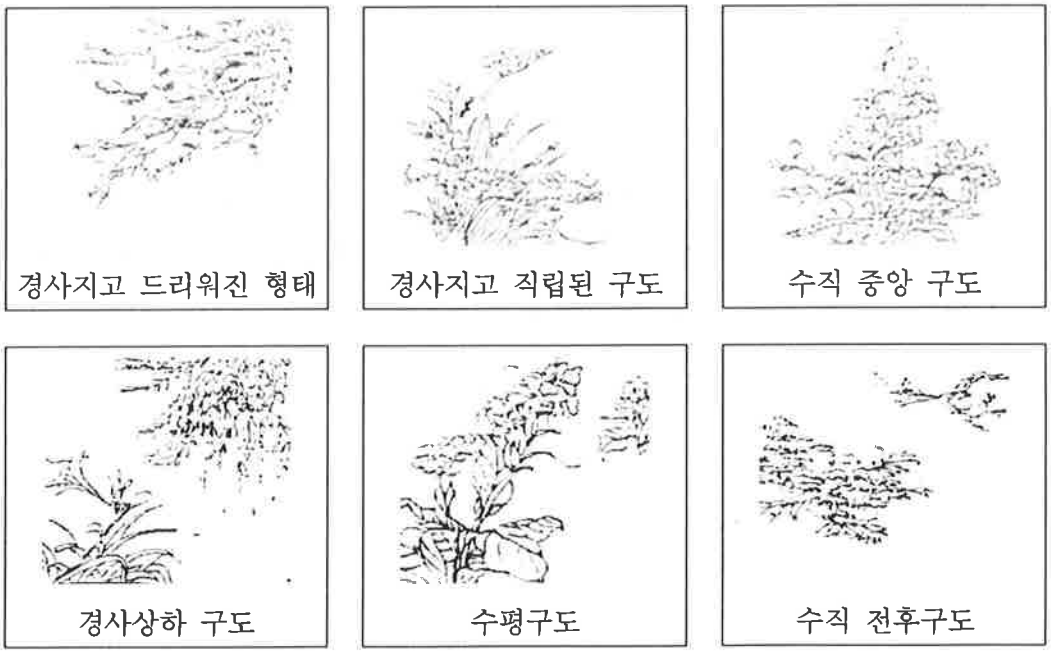
5. 건조한 꽃의 보관

잘 건조시킨 꽃은 종류에 따라 분류하여 포장해야 하며 표면이 미끌미끌하고 깨끗한 두꺼운 종이를 사용해야만 화재(化材)가 손상되는 것을 막아줄 수 있으며 가급적 공기 중의 습기와 접촉하는 기회가 적어야만 꽃색을 잘 유지할 수 있다. 장기 보관시 밀폐통에 실리카겔을 넣어 항상 건조상태를 유지토록 해야만 색이 퇴색되지 않는다.

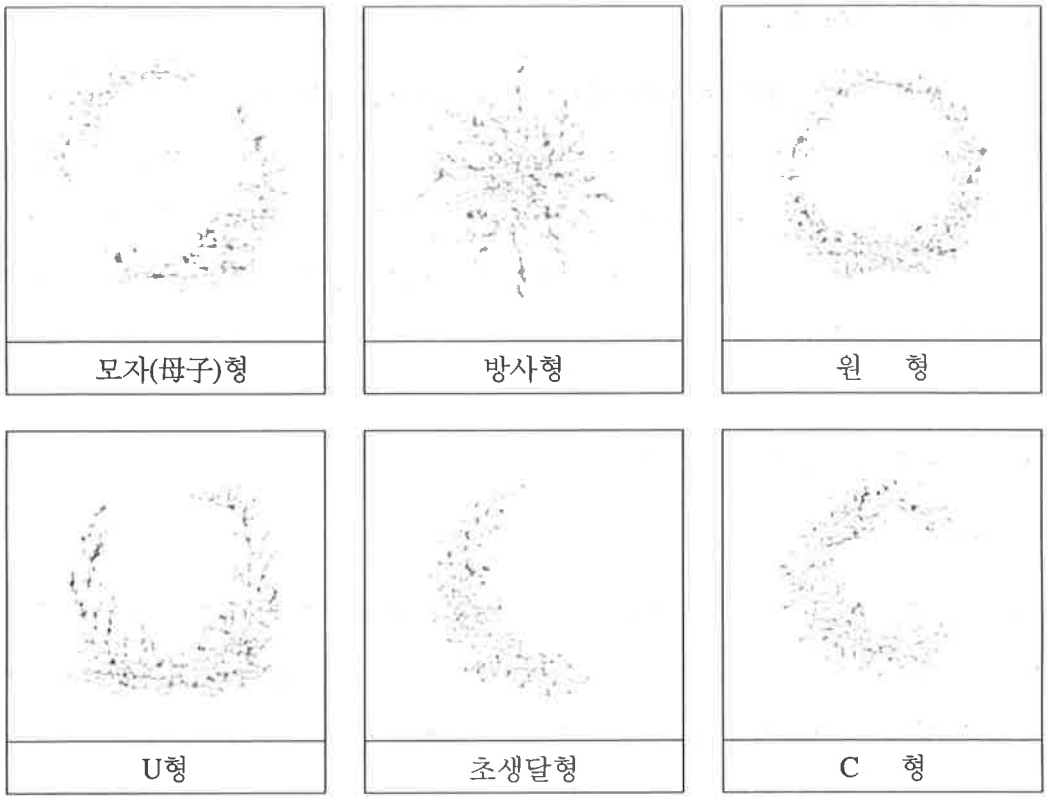
6. 압화작품의 구도와 이미지

1) 압화의 구도

압화의 구도는 꽃을 꽂는 것과 다르며 압화의 작품이 '꽃붙이기 예술'에 불과하지 않토록 해야 한다. 즉, 평면, 대칭, 선과 윤곽, 색채, 양감과 질감, 비례, 배경, 공간 등을 감안하여 구도와 이미지를 구상해야 한다.



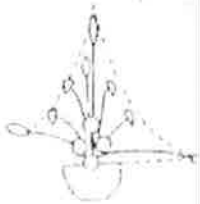
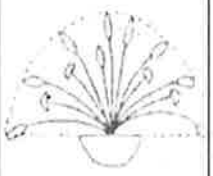
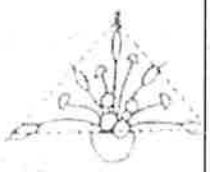
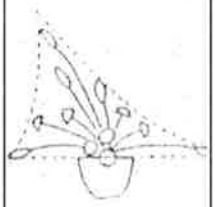
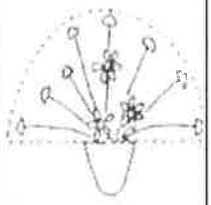
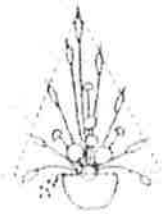
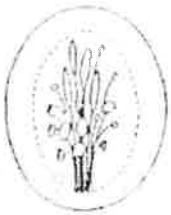
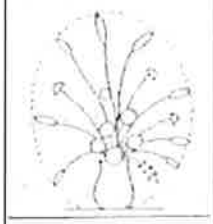
〈그림 1〉 자연생태의 구도법



〈그림 2〉 압화의 조합구도

2) 압화의 색 보존기간

압화작품에 있어 디자인을 어떻게 할 것인가도 중요하지만 압화의 색을 얼마 동안 감상 할 수 있는가 하는 변색의 문제가 아주 중요하다. 변색을 반영구적으로 방지하는 것이야말로 압화애호가들의 희망사항이지만 현실과는 거리가 있다. 현재의 일반기술로는 3~5년 정도 원색을 유지할 수 있다.

변 형	비대칭형	대 칭 형		
 꽃다발형	 부등변 삼각형	 정방형	 부채형	 삼각형
 S형	 부등변삼각형	 정방형	 반원형	 삼각형
 장방형	 L형	 원 형	 반타원형	 삼각형(수직형)
 계란형	 초생달형	 장타원형	 타원형	 콘 형

〈그림 3〉 압화 작품에 이용할 수 있는 주요 플라워 디자인 형

Ⅱ. 스텐실

스텐실은 어원은 옛 불어인 '에스텐세라'에서 비롯되었으며 '글자나 무늬를

찍다'라는 의미이다. 즉 두꺼운 종이 또는 필름을 이용하여 선택한 모형의 본을 뜬 후 모양대로 두고 아크릴 물감을 묻힌 스텐실 붓으로 두드리거나 문지르듯 돌려가며 찍어내는 것이 스텐실이다.

1. 스텐실의 역사

스텐실의 역사는 아주 오래 전, 고대로 거슬러 올라가야 한다. 기원전 2,500년 경 이집트인들은 미이라를 넣는 관을 스텐실로 장식했고, 중국인들은 이보다 500년 앞서 돈황이란 지역에서 비단과 종이에 스텐실을 했다. 또한 에스키모인들은 물개 가죽에 피지섬과 같은 열대지방에서는 바나나 껍질에 스텐실을 했다고 전해진다. 기원전 2,500년 경 이집트인들이 미이라 관에 새겼던 스텐실이 최초라는 설도 있으며 그보다 500년 전에 중국인들이 먼저 시작했다고도 한다.

2. 스텐실의 특징

1) 소재의 제한성이 없다

(1) 천, 나무, 유리, 종이, 도자기, 플라스틱, 벽면 등 소재의 제한이 없다.

2) 그림을 잘 그릴 필요가 없다

(1) 그림을 못그린다 해도 인테리어 감각이 뒤떨어진다해도 괜찮다.

(2) 누구나 쉽게 본뜨고, 도려내고, 페인트로 스텐실할 수 있다.

3) 어떤 물건에나 색을 입히고 재활용할 수 있어 효과가 높다

(1) 자신이 직접 만든 제품에 애착과 기쁨이 있다.

(2) 오래쓰던 생활용품들을 재활용하여 스텐실 한다면 본래의 형태와는 전혀 다른 이미지로 값지고 아름다운 물건을 만들어 낼 수 있다.

3. 스텐실 시작하기 전에 체크 사항

(1) 붓에 물감이 남아 있으면 알코올로 깨끗이 씻어 말리거나, 종이 타월에 가볍게 두드려서 색이 묻어 나지 않도록 하고 붓이 완전히 마르면 사용한다.

(2) 스텐실을 할 때는 한 번에 세게 두드리지 말고, 여러 번에 걸쳐 두드려서 바람이 겹쳐지도록 한다.

(3) 안쪽에서 바깥쪽을 향해서 조금씩 옅어지는 효과를 내고 싶을 경우에는 안쪽에서부터 두드려 주되 진하게 하지 말고 여러 번에 걸쳐 표현한다.

(4) 전체적으로 펴서 바를 경우는 붓의 물감을 자주 씻어내어 원하는 색이 나올 때까지 몇 번이고 계속 두드린다.

4. 스텐실의 2가지 기법 (돌려 주는 것과 두들겨 주는 것)

나무나 플라스틱, 철제 등에는 대부분 동그라미를 그리듯 붓을 돌려주는 기법이 적합하지 천에 스텐실을 할 때는 두들겨 주는 기법을 이용해야만 한다. 붓을 돌려서 스텐실을 할 경우 부드러운 느낌을 줄 수 있지만 보풀이 일거나 옆으로 번질 염려가 있다. 붓으로 톡톡 두들기며 스텐실을 하면 천의 질감이 드러나면서 모래알이 흩어져 있는 듯한 느낌이 난다.

5. 스텐실 할 때 주의해야 할 점

1) 천에 스텐실할 때

(1) 두들기는 기법으로 한다.

(2) 직물용 보조제를 섞는다. 크림 타입의 물감을 사용할 경우에는 상관 없지만, 아크릴 물감을 사용할 때는 직물용 보조제를 물감과 같은 양을 섞어 사용한다. 그래야 착색이 잘 되고 세탁후 색깔이 바래는 것을 막을 수 있다.

(3) 물감이 마르면 다림질한다. 스텐실한 후 물감이 완전히 마르면 중간 온도

에서 다림질한다. 고온에서는 눌러 붙으므로 주의하여야 한다. 착색 효과를 돕는 마감재 역할을 한다.

2) 플라스틱 제품에 스텐실할 때는...

플라스틱 제품에 스텐실을 할 때는 몇 가지 주의할 점이 있다. 먼저, 물감과 보조제인 실러를 1 : 1로 섞고, 색을 골고루 입히기 위해 여러 번 스텐실한다. 스텐실한 후에는 완벽하게 말리는 것이 포인트. 마지막으로 마감재를 엷게 발라준다.

3) 원목의 색과 질감을 그대로 살려 스텐실하려면?

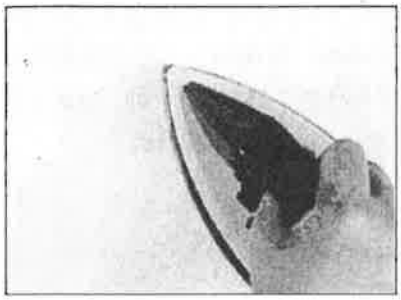
가구의 나뭇결을 살려 스텐실하고자 할 때는 목재용 보조제를 이용하면 간편하다. 가구의 표면에 사포질을 한 뒤 마른 걸레로 닦아 표면을 부드럽게 만든다. 그런 다음 가구 전체에 목재용 보조제를 얇게 펴 바른다. 목재용 보조제는 옅은 갈색이라서 내추럴한 원목처럼 채색한 효과를 낼 뿐 아니라 스텐실의 착색을 돕기도 한다. 목재용 보조제를 바를 때 진하게 덧 발라진 부분은 종이 타월로 골고루 문질러 일정한 농도로 만들고, 바른 뒤 10분 정도가 지난 후 종이 타월로 전체를 닦아 자연스럽게 색이 입혀지도록 한다

4) 한 가지 색으로 음영을 표현할 때

한 가지 무늬에 한 가지 색의 물감으로 스텐실할 때는 자연스런 음영을 살리기 위해 색의 농담을 잘 조절하는 것이 중요하다. 먼저 무늬를 바깥에서 안쪽으로 엷게 스텐실해서 바탕색을 입힌 후, 바깥쪽을 반복해서 스텐실하면 가장자리가 짙게 표현되므로 입체감이 느껴진다. 가장 자리를 여러 분 두들기거나 문지르는 방법 외에, 짙게 표현할 부분을 스텐실할 때 붓에 힘을 주어 두들겨 주는 방법도 있다.

6. 스텐실 실습

1) 천에 스텐실 하기



천을 세탁하고 다림질한 후 스텐실 한다.

천의 표면에 코팅이 되었거나 조직 사이에 불순물이나 풀기가 있을 수 있다. 또한 세탁 후에 줄어들 수 있으므로 반드시 세탁후 다림질해서 천을 판판하게 펴서 스텐실한다.

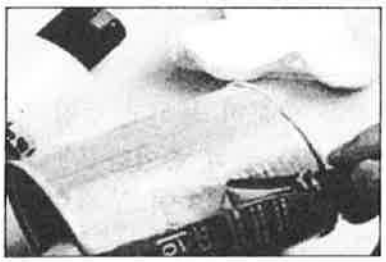
얇은 천 밑에는 고무판을 깔고, 붓을 톡톡 두드린다.

너무 두껍거나 거칠지 않은 천이 적합하다.
얇은 천일 경우, 고무판을 깔아주면 바닥에 물이 스며들 염려가 없다. 또한 붓으로 톡톡 두드려며 스텐실해야 보풀이 일지 않는다.

얇은 천을 대고 다림질을 하여야 착색이 잘된다.

완성된 작품은 하루정도 말려 다림질로 열처리해야 완전히 착색이 되는데, 이때 모직물을 다리는 중간 온도로 맞추고 스텐실한 무늬 위에 얇은 천을 댄 다음 꼭꼭 눌러가며 다림질한다.

2) 타일·유리·금속에 스텐실 하기



바탕색은 물감과 같은 양의 보조제를 섞는다.

표면이 매끄러울 경우, 물감이 잘 착색되지 않는다. 표면이 약간 거칠게 사포질 하거나 물감에 다용도 보조제를 같은양으로 섞어 스텐실하면 착색이 잘된다. 유리, 타일, 양철통 모두 마찬가지이다.

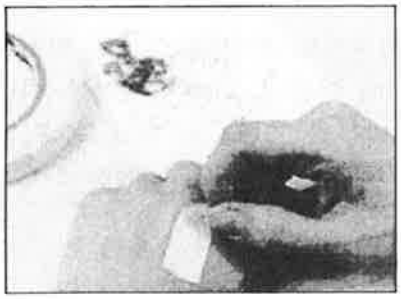
스텐실붓 대신에 스펀지 칩스틱으로 꼭꼭 눌러 준다.

유리나 타일·도자기 그릇같이 스텐실할 표면이 매끄러울 경우 브러시 형태의 스텐실붓보다는 여자들이 눈에 아이샤도우를 바를 때 사용하는 부드러운 스펀지 칩스틱이 효과적이다.

스텐실하다가 틀렸을 경우

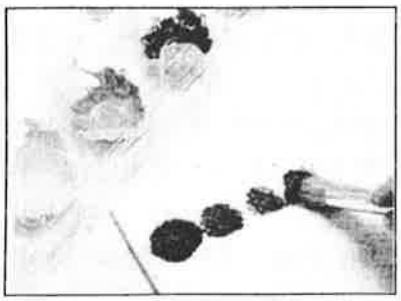
솜이나 종이 타월에 알코올을 충분히 묻혀 틀린 부분을 문지르면 깨끗해진다. 스텐실한 후 얼마 되지 않았을 때는 칼로 긁어내어도 된다.

3) 종이에 스텐실 하기



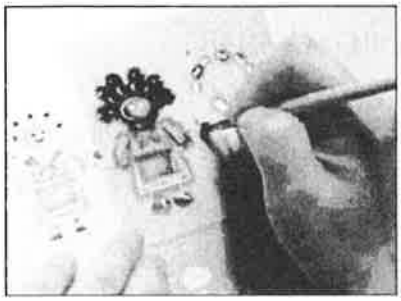
본을 붙일 때는 마스킹테이프를 손등에 붙였다 사용한다.

스텐실 할 종이에 본을 고정시킬 때 마스킹테이프를 사용하는데, 곧바로 붙이면 종이에 딱 달라붙어 종이가 찢어질 염려가 있다. 손등에 몇 번 붙였다 떼었다 한 후 사용한다.



스텐실하기 전에 물감묻힌 붓을 종이타월에 여러번 닦는다.

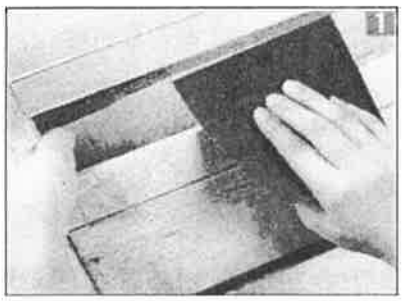
편평한 붓끝에 물감을 충분히 묻히고 물감이 골고루 퍼지도록 붓을 약간 눕혀 종이타월에 비벼 준후 수직으로 세워 원을 그리듯이 문지르면 적당히 촉촉해진다.



부드럽게 붓을 문지르거나 톡톡 두드린다.

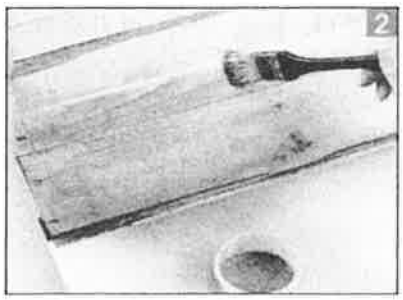
종이는 보풀이 생기기 쉬우므로 주의해야한다. 오돌도돌한 질감이 있고 약간 두께가 있는 와트먼지같은 것이 적당하다. 스텐실할 때는 약하게 붓을 문지르거나 두드리도록 한다.

4) 나무에 스텐실 하기



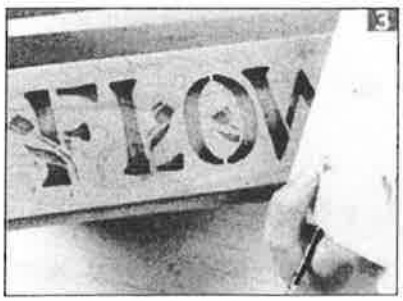
스텐실하기 전에 사포로 골고루 문질러준다.

합판으로 된 사과상자의 표면을 600번 정도의 고운 사포로 골고루 문지른후 표면에 먼지가 남아있지 않도록 깨끗이 털어낸다. 그래야 표면 상태가 고르게 되고 스텐실이 잘된다.



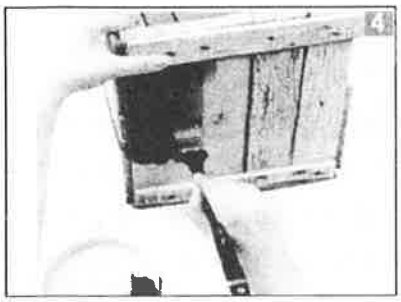
목재용 보조제를 발라 나무결을 살린다.

평붓에 옅은 갈색을 띠는 목재용 보조제(우드스테인)를 묻혀 표면의 한방향으로 발라준다. 목재용 보조제는 착색을 돕고 바탕색없이 나무결 그대로를 살린다.



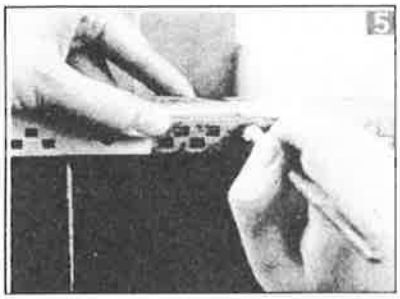
앞면에 스텐실한다.

목재용보조제만 발라준 앞면에 그림을 스텐실한다. 붓을 수직으로 세워 원을 그리듯이 부드럽게 문지도록한다.



옆면은 평붓으로 바탕색을 칠한다.

평붓에 물감을 묻혀 한 방향으로 보조제를 바른 사과상자의 옆면을 칠한다. 2~3회정도 덧발라 완전히 착색이 되도록 한다. 맨윗단은 남기도록 한다.



옆면의 윗쪽에 체스무늬를 스텐실한다.

바탕색을 칠한 옆면 윗단에 흰색으로 바탕색을 칠하고, 가운데에 빨강으로 하트무늬를 스텐실한 후 양쪽에 대칭이되도록 파랑 체스무늬를 스텐실한다.

스프레이식 마감재를 뿌려준다.

하루정도 지나 물감이 완전히 마르면 스프레이식 다용도 마감재를 멀리서 뿌려 착색을 돕고, 더러움이 덜 타게 한다. 목조 전용 마감재인 아크릴 바니쉬나 탑코트를 발라도 된다.

Ⅲ. 일상에서 즐기는 생활다예

1 차의 성분과 효능

1) 차의 성분

차의 성분은 차나무가 자라는 토양, 햇볕, 습도 등의 자연건조 및 찻잎을 따는 시기, 제다법, 보관상태 등에 따라 조금씩 차이가 난다. 적채 시기가 빠른시기 일수록 총 질소, 카페인, 비타민C, 유리아미노산 함량이 많고 탄닌은 늦게

딴 찻잎일수록 많다.

탄닌 또는 폴리페놀은 6종류의 카테킨으로 구성이 되어있어 차탕의 색깔과 향기, 맛을 크게 좌우하는 성분으로, 발효차보다는 여름이나 가을에 채취한 2~3번차에 많으며 찻잎 중의 폴리페롤은 온화하고 쓴 단맛을 내는 유리형 카테킨과 쓰고 떫은맛을 내는 에스테르형 카테킨, 강한 쓴맛과 약한 떫은맛을 내는 결합형 카테킨이 있어 감의 탄닌과는 달리 단백질과 분리되어 입안이 텁텁하지 않다.

차의 주요성분 중의 하나로 카페인은 냄새가 없지만 쓴맛을 내며 덖은 녹차가 찐 차보다 카페인 함량이 많고 특히 일찍이 따거나 차광이 되는 차에 많다. 차가 커피와 달리 카페인으로 인한 부작용이 일어나지 않는 까닭은 찻잎 중에 포함되어 있는 폴리페놀과 비타민류 등의 성분이 카페인과 결합해서 크림을 형성하여 낮은 온도에서 불용성으로 유지되고 잘 녹지 않으므로 몸속에서의 동화속도가 낮기 때문이다.

차의 맛을 내는 성분중에 단 감칠맛을 내는 유리아미노산과 신 감칠맛을 내는 글루타민산과 아스파라긴산, 그리고 쓴 감칠맛을 내는 알기닌 등 필수아미노산이 고루 들어있어 차의 풍미를 더해주며, 이 아미노산과 그 밖의 질소화합물의 함량에 따라 차의 상품적 가치가 달라질 정도로 중요한 역할을 하는데, 결국 일조량이 감소되면 찻잎 중의 아미노산은 증가되고 폴리페놀은 감소되어 맛이 뛰어난 고급 차가 된다.

2) 차의 효능

현대과학이 규명한 성분은 차의 음용으로 큰 효과가 있다고 알려지고 있는데, 고전에 나타난 효능과 현대의학의 약리적 작용을 토대로 차의 효능을 알아보면 다음과 같다.

첫째, 각성작용과 흥분작용으로 대뇌 중추신경을 자극하여 정신을 맑게하고 피로회복은 물론 기억력, 판단력, 지구력을 높여주며 정신적인 활력을 주어 기분을 상쾌하게 만들어준다.

둘째, 항염과 세균발육 억제 작용이 있어 이질균, 장티푸스균, 포도상구균 등의 세균성장을 억제하고 식중독과 감기를 예방하며 식후의 차는 입안세균의 번식을 억제한다.

셋째, 고혈압과 동맥경화를 예방하는데 녹차의 카테킨류는 혈청의 콜레스테롤 함량을 크게 감소시키며 효율적으로 배설되게 하고 찻잎중의 비타민C와 색소성분들도 고혈압과 동맥경화의 발병을 억제한다고 보고되어 있다.

넷째, 항암효과가 있는데 녹차의 탄닌 중에 폴리페놀 성분은 발암성을 갖는 불안전한 단자와 결합하여 암을 예방하고 암세포의 증식을 억제하는 효과가 나타나고 있다.

2. 다도구

다구는 기본다구와 보조다구로 나눌 수 있다. 기본다구는 찻잔, 다관, 탕관, 차통, 차술, 차솔, 보조다구는 차귀뎅이, 버리개, 잔받침, 차반, 찻상보, 다건, 다과그릇, 물병 등이 있다.

1) 다 관 (茶罐)

차를 우려 따르는 부리병을 말한다. 다관은 손님의 수와 차탕의 양에 알맞은 크기를 택하여 탕수를 식혀서 붓는 것이 좋다. 좋은 다관의 요건은 빛깔, 몸통, 뚜껑, 주둥이, 거르는 거물, 손잡이가 잘 된 것이라야 한다. 부리끝의 생김에 따라 찻물이 잘 끊어지지 않고 몸통으로 흘러내리는 것이 있으므로 유의해서 선택한다.

다관의 뚜껑이 안정된 것이라야 다관을 기우릴 때 뚜껑이 벗겨지지 않으며 다관 내부의 거르는 거물이 가늘고 섬세하여 구멍이 고르게 만들어져서 차찌꺼기가 새어나오지 않는 것이 좋은 다관이라 할 수 있다.

2) 숙 우

탕관의 끓인 물을 식히는 그릇으로 탕수를 다관에 부을 때 바깥으로 흐르지 않도록 입부분이 잘 만들어야 하며 크기는 다관의 크기에 어울리는 것이면 적당하다.

3) 찻 잔

찻잔의 잔입술은 오그라들지 않는 것이 마시기에 편안하며, 날렵한 것이 혀끝으로 차의 맛을 음미하기에 좋다. 초보자에게는 잘 우려진 차의 빛깔인 연녹색을 감상할 수 있는 산뜻한 백자잔이 알맞다.

4) 탕 관

탕관은 찻물을 끓이는 용기로서 유리, 스텐레스, 양은, 철, 은, 질그릇 등으로 만든 주자와 돌탕관, 옹달솥 등이 있으나 돌솥에서 끓인 물이 훨씬 차맛이 좋다. 요즘은 물끓이는 전기포트나 보온 물병을 사용하기도 한다.

5) 차통, 차합, 차솔

차를 담는 차통은 꼭 닫히는 것이 좋으며 도자기로 된 찻단지와 주석, 알루미늄, 나무로된 차통이 있다. 말차는 작고 둥근 차합에 담는다.

6) 기 타

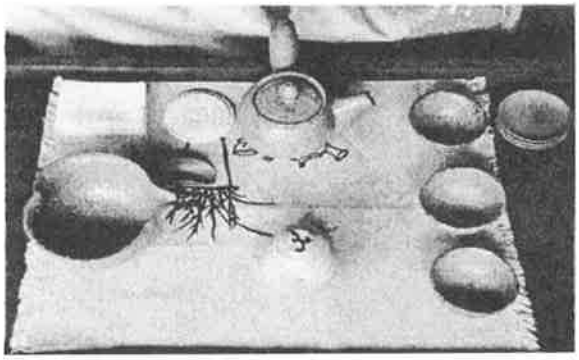
잔받침, 퇴수기, 다상, 다건, 다포, 차상보

3. 기본 행다법

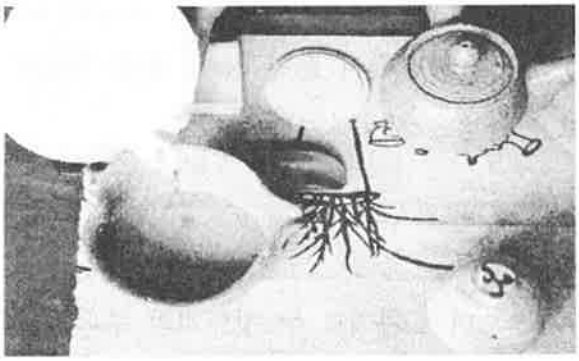
차를 끓이는 방법은 잎차를 우리는 팽다법(烹茶法), 말차에 숙수를 부어 휘젓는 점다법(點茶法), 차를 물에 넣어 끓이는 자다법(煮茶法)이 있다. 이 세가지를

모두 뜻하는 포괄적인 의미로 전다(煎茶)라 하기도 하며, 행다(行茶)는 보다 넓은 의미로 차를 끓여서 대접하고 마시는 일이라는 뜻으로 사용한다.

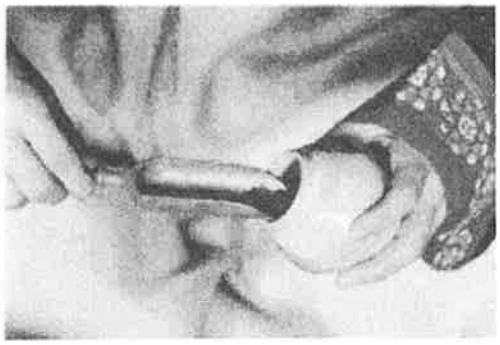
생활다법(生活茶法)

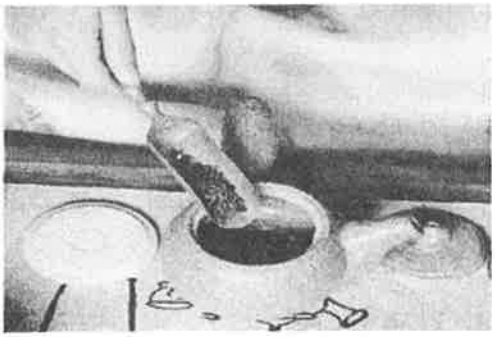


다구의 배열은 전통다도에서는 일정한 법칙이 있으나(차회마다 조금씩 다르다) 생활다도에서는 다구배열의 기본은 차를 우리는 사람이 가장 편하게 사용할 수 있도록 하는 것이다.

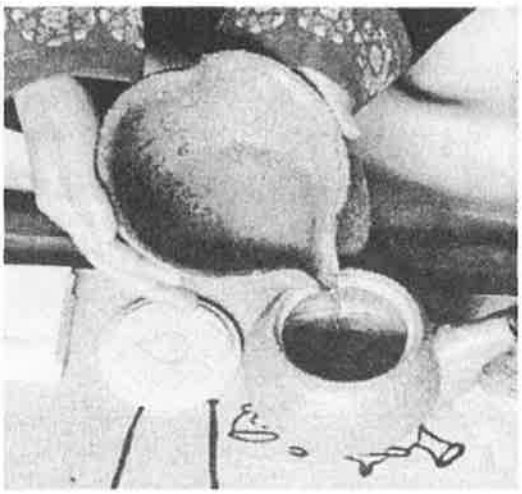


포트나 주전자에 미리 끓여놓은 물을 준비했다가 숙우에 부어 한동안 둔 다음 이를 다관에 붓는다. 잠시 예열한 뒤 다관의 탕수를 찻잔에 골고루 나누어 따라 찻잔을 데운다. 다시 찻잔에 부어 예열을 한다.

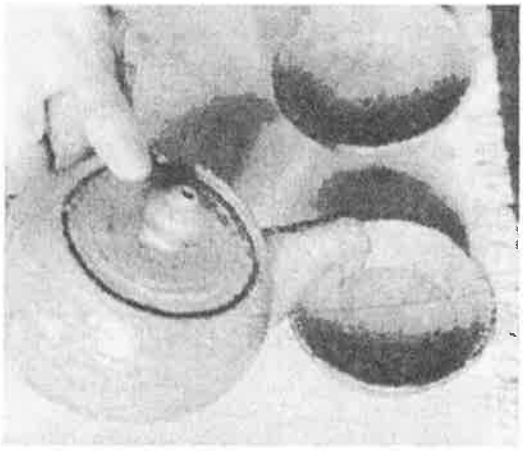




다시 숙우에 물을 부어 놓고, 녹차의 분량은 1인당 상급차가 3g, 중급차는 2g, 하급차는 3g정도를 다관에 넣고 숙우의 물을 붓는다. 다관 두껑을 닫고 차를 우려내는 시간은 상급차가 150초, 중급차가 120초, 하급차가 30초 정도인데, 예열을 시키는 찻잔을 물을 따라내는 동안 우려내면 적당하다.



차를 다관에 넣고나면 숙우의 탕수가 적당한 온도로 식었는지를 두손으로 가늠하여 적당하다고 생각이 되면 다관에 붓는다. 차우리는 온도는 상급차 60~70℃, 중급차 70~90℃, 하급차 95℃정도가 적당하다. 차의 품질이나 물 못지않게 우리는 시간도 차맛을 좌우하는 아주 중요한 요소이다. 너무 오래 우리면 맛이 쓰고 떫으며 색깔이 탁해지고 반대로 너무 빨리 우리면 싱겁고 색이 옅어지므로 알맞게 우리는 시점을 반복을 통한 경험으로 익혀야 한다.



우려난 차는 자기잔에 색을 보고, 윗손님 잔부터 순서대로 따르고 다시 역순으로 따라서 농도를 고르게한다. 차는 2~3번 더 우려 마실 수 있다. 두 번째 잔은 숙우에 따라 손님에게 내고, 세 번째 잔은 다관에 물을 부어 낸다. 찻잔을 받침에 놓고 다과와 함께 손님에게 낸다.

찻잔을 드는 요령은 오른손으로 잔의 허리를 잡고 왼손으로 밑을 받치는데 처음에는 빛깔을 보고 향을 맡은 다음 한 모금씩 소리나지 않게 마시면 된다.

차마시기가 끝나 손님이 돌아가시면 사용한 다구들은 차례로 닦아 깨끗하게 정돈한 다음 찻상포를 덮어 놓으면 된다.

Ⅳ. 정감있는 이미지 관리

1. 첫인상의 중요성

사람의 첫인상은 2~3초, 늦어도 7초안에 빠르게 결정된다. 하지만 한번 결정된 첫인상을 바꾸는데는 많은 시간이 필요하다. 상대에게 우리의 첫인상을 남길 기회는 그리 많지 않으므로 첫만남을 소중히 여겨야 한다.

첫인상의 평가요소로는 첫째 표정, 둘째 용모나 복장이며, 셋째가 자세나 동작이고, 넷째 인사이며, 다섯째가 말씨이다.

자신의 표정과는 별도로 좋은 느낌을 전달할 수 있는 표정의 연출이 필요하다. 나의 표정이 타인에게 다양한 변화를 주며, 부드러운 표정만으로도 상대방에게 신뢰를 줄 수 있는 밝은표정의 중요성은 두말할 나위가 없으며, 특히 웃는 얼굴은 상대를 편안하게 하고, 호감을 줄뿐만아니라 스스로의 마음을 즐겁게 한다. 첫인상의 평가요소인 5가지 요소가 모두 갖추어져야 하며, "덧셈의 법칙"이 아닌 "곱셈의 법칙"이 적용된다.

2. 호감을 주는 표정 만들기

얼굴은 사람의 신체가운데 가장 표현력 있고 눈에 띄는 부분이다. 그래서 우리는 상대방을 대할 때 그 사람의 표정을 보고 나에 대한 호감의 정도를 평가하기도 한다. "말을 눈으로 한다"는 말이 있다. 눈이 살아있으면 말도 살고, 눈이 죽어있으면 말도 죽는다. 진실하고 성의에 찬 눈빛으로 상대를 주시하며 말한다. 눈빛만큼 말도 빛날 것이다. 표정을 부드럽게 갖는다.

우리의 얼굴에는 무려 80여개의 근육이 있어 7천가지 이상의 표정을 만들 수 있다고 한다. 좋은 표정이란 얼굴 전체를 부드럽고, 온화하게, 활기차고 생생한 표정으로 연출하는 것이며, 무엇보다도 상황에 맞는 표정이 가장 중요하다. 슬픈 일을 말할 때는 슬픈 표정을 짓고 즐거운 일을 말할 때는 표정을 즐겁게 갖는다. 표정은 말의 효과를 갑절로 높일 수 있을 것이다.

3. 안면체조

1) 눈썹

반가움, 감사, 사죄등의 진심어린 감정표현을 위해서는 눈썹의 움직임부터 자연스러워야 한다. 양손의 검지를 눈썹에 닿는 위치에 댄다. 눈썹을 위쪽으로 올렸다가 손가락으로 닿도록 제자리로 원위치한다(3~4회 반복).

2) 눈

무표정의 시작이되는 경직된 눈의 느낌을 자연스럽게 이완시켜준다.

눈동자를 위, 아래, 좌, 우로 바로 옮긴다. 연습을 하는 경우에는 날카로운 눈길이 될 수 있으므로 눈동자를 옮길 때마다 "깜빡"하며 정면을 바라본다. 부드러운 눈길이 되도록 연습을 한다.

3) 코

웃는 눈과 웃는 입을 위하여 연결근육을 이완시킨다.

코에 주름이 잡히도록 찡그렸다가 다시 편다. (2회 반복)

4) 입, 뺨

양볼에 바람을 잔뜩 넣어 부풀린다. 바람을 힘껏 뱉어낸다. (2회반복)

왼쪽 볼에 바람을 잔뜩 불어 넣는다. 오른족 볼로 바람을 옮긴다. (2회반복)

왼쪽볼에 바람을 넣고 입술의 윗부분을 지나가게 하며 천천히 오른쪽으로 옮긴다. 오른쪽 볼에 가득 바람을 넣고, 천천히 아랫입술쪽을 거쳐 왼쪽 볼로 옮긴다.

5) 입술

입술을 오므려 "쪽" 빨아들인다.

입술전체를 최대한 왼쪽 볼쪽으로 이동시킨다.

정면으로 원위치한다.

입술전체를 최대한 오른쪽 볼쪽으로 끌어당긴다.

정면으로 원위치한다. (2회반복)

입술에 힘을 빼고 위, 아래 입술이 흔들리도록 바람을 길게 뱉어낸다. (반복)

6) 턱

턱전체가 아래로 당겨지도록 입을 벌린다.

입의 모양이 역삼각형(▽)이 되도록 한다.

턱전체를 왼쪽, 오른쪽으로 이동시키면서 반복한다.

참 고 문 헌

김득중, 「실천예절개론」, 교문사, 1999.

농촌진흥청, 「우리의 바른예절」, 1994.

「리빙센스 D.I.R 스텐실로 꾸민 집」, 서울문화사.

「변화 · 창조 · 도전 과정교재」, 금호인력개발원, 2001.

「생활지도사 전문교육과정 교재」, 영진전문대학 산업인력개발원, 1999.

스텐실나라(http : //www.stencilnara.com)

양정인 · 박윤점 · 채상엽 · 허복구, 「압화예술원론」, 도서출판 서원.

월간 다도, 통권 5호, 2000. 9.

멋있는 중년 여성 되기1 : 스트레스 해소

정 일 선
경북여성정책개발원

멋있는 중년 여성 되기1 : 스트레스 해소

Ⅰ. 스트레스의 발생

1. 스트레스란 무엇인가?

스트레스란 흔히 직장에서의 압박감, 시험, 힘든 작업, 사장의 과도한 명령, 병든 자식, 교통 지옥, 애정상실 등에 의해 나타나는 실제적인 신체의 반응을 말한다. 한스 셀(Hans Selye) 박사에 의하면 '스트레스란 생성된 어떤 요구(demand)에 따른 신체의 비특이성 반응'이라는 것이다. 여기서 요구란 신체의 적응을 필요로 하는 위험, 도전이나 어떤 종류의 변화를 뜻한다.

이 스트레스가 우리에게 모두 나쁜 것은 아니다. 우리 몸에 혼란을 야기하고 병들게 하는 나쁜 스트레스(distress)가 있는 반면, 우리 몸에 도움을 주어 더 나은 상태를 유지할 수 있는 좋은 스트레스(eustress)도 있다. 어떠한 스트레스 자극은 받아들이는 개인의 태도와 자극의 정도에 따라서 건강치 못한 신체의 회복에 큰 도움을 줄 수 있고, 일상생활에 활력을 불어넣어 줄 수도 있다. 이러한 스트레스의 원인을 스트레서(stressor) 또는 유발인자(trigger)라고 하며, 이를 외적 원인과 내적 원인으로 나눌 수 있다. 스트레스의 대부분은 자기 자신의 내적 원인에 의해 발생한다고 할 수 있다.

우리가 갖는 스트레스의 대부분은 실제로 자기 스스로 만들어진다는 것이 매우 중요한 사실이다. 그러나 많은 사람들이 그들이 혼란스러울 때 외적 원인(기

후, 상사, 배우자, 주식시장 등)이라고 생각하는 모순이 있다. 이러한 사실을 이해하는 것이 스트레스를 해소하는데 매우 중요한 첫걸음이라 할 수 있다.

〈표 1〉 스트레스의 원인

외적 원인(external stressor)	내적 원인(internal stressor)
o 물리적 환경 : 소음, 강력한 빛, 열, 한정된 공간 o 사회적(사람과 관계) : 무례함, 명령, 다른 사람과 격돌, 애정상실, 싸움, 헤어짐 o 조직사회 : 규칙, 규정, 형식절차, 마감시간 o 생활의 큰 사건 : 직업상실, 승진, 새 아기 o 일상 복잡한 일 : 통근, 열쇠 잃어버림, 기계적 고장 o 가족관계 : 자녀교육, 남편 외도, 친족 죽음 등	o 생활 양식의 선택 : 카페인, 충분하지 못한 잠, 과중한 스케줄 o 부정적인 자신과 대화 : 비관적인 생각, 자신 혹평, 과도한 분석 o 마음의 올가미(mind traps) : 비현실적인 기대, 독선적인 소유, 전부 아니면 아무것도 아니라는 생각, 과장되고 경직된 사고

<주> : 스트레스가 잘 생길 수 있는 개인특성 : A형, 완벽주의자, 일벌레

2. 스트레스의 증상들

스트레스가 발생하게 되면 자극 호르몬인 아드레날린이나 다른 스트레스 호르몬이 혈중 내로 분비되어 우리 몸을 보호하려고 하는 반응으로 나타나게 된다. 위험에 맞서 싸우거나 멀리 피해버리는 힘과 에너지를 제공한다.

즉 스트레스가 발생하게 되면 우리 신체는 다양한 반응을 보이게 된다. 근육, 뇌, 심장에 더 많은 피를 보낼 수 있도록 맥박과 혈압이 증가한다거나, 더 많은 산소를 얻기 위하여 호흡이 빨라지기도 한다. 행동을 준비하기 위해 근육이 긴장된다거나, 상황에 대한 판단과 빠른 행동을 위해 정신이 더 명료해지고 감각기관이 더 예민해지기도 한다. 위험을 대비해 뇌, 심장, 근육으로 가는 혈류가 증가하기도 하고, 피부, 소화기관, 신장, 간으로 가는 혈류가 감소하기도 한다.

또한 추가 에너지를 위해 혈중에 당, 지방, 콜레스테롤 양이 증가하기도 하고, 상해시 출혈 예방을 위해 혈소판이나 혈액응고인자가 증가하기도 한다.

이와 같이 스트레스의 증상은 매우 다양하지만 다음과 같은 여러 가지 증세로 나타난다.

1) 질병 증상 : 위궤양, 고혈압, 심장 마비, 중풍, 암, 잦은 감기 등

2) 신체적 증상 : 몸의 무거움증, 근육의 긴장, 활력의 감소, 두통, 소화불량, 흉부 통증, 복부 통증, 구역, 전율, 사지 냉감, 안면홍조, 땀, 심장이 두근거림, 피곤, 설사, 변비, 시력의 약화, 성적활동 저하, 식욕 부진, 수면 장애, 몸이 나른해짐, 근육통, 근육 경직(특히 목, 어깨, 허리), 심계항진(맥박이 빠름) 등

3) 심리적 증상 : 신경질, 우울증, 불면증, 의욕상실, 두려움, 불안, 초조, 집중력 부족, 만성적 걱정, 근심, 소심증, 짜증, 무력감, 감정적 불안, 공격적 감정 증대, 인내부족, 기억력 감소, 마음이 텅빈 느낌, 혼동, 유머감각 상실 등

4) 이상행동 표현 : 안절부절함, 신경질적인 습관(손톱 깨물기, 발떨기), 과다하게 먹고 마시기, 과다흡연, 울거나 욕설, 비난이나 물건을 던지기 등

이같은 다양하게 나타나는 스트레스는 여러 가지 혈액검사, 소변검사, 심전도검사, 초음파검사, 컴퓨터단층촬영, 자기공명 영상장치(MRI) 등 특수검사를 받더라도 이상한 징후를 발견되지 못하는 경우는 많다. 검사상 이상소견이 발견되지 못하면 치료 방법이 어렵게 되고 그때마다 증상에 따른 약제, 즉 통증에는 진통제, 불면증에는 수면제나 안정제, 위장계통에는 소화제나 제산제 등의 약을 습관적으로 자꾸 먹게 된다. 어떤 경우 검사상으로는 정상으로 나오니 혹시 신경성 질환이 아닐까 해서 정신적 치료를 권유받기도 한다.

이러한 상황에서 괴로운 증상이 점차 없어지지 않는다면 괴로움을 당하고 있는 사람은 의사를 의지하지 못하고 불신하게 되어 치료를 포기하거나 나름대로의 방법을 찾게 되고 또한 주위에서 여러 가지 방법을 권유받는 경우가 많다. 혹시 몸의 기가 허하거나 영양상태가 좋지 못해 힘이 없나 해서 민간요법, 자연건강식품, 보약 등을 찾게되고, 그 외 여러 가지 기 치료, 지압 등 좋다는건 다 찾아다니며 치료를 받는 경우가 허다하다. 그렇지만 증상은 호전되지 않고 오히려 어떤 경우에는 몸이 살만 찌게 되거나 더욱 피곤하고 힘들어지는 경우가 흔히 있다.

Ⅱ. 스트레스의 자가진단

앞에서도 언급한 바와 같이, 스트레스는 내적으로 긴장감을 느끼게 하는 것으로써, 외부로부터 오는 압력이라고 할 수 있다. 이 스트레스는 정신 건강의 가장 큰 주범으로써 적당한 스트레스는 생활의 촉진제가 될 수 있으나, 과도한 스트레스는 몸과 마음에 커다란 영향을 준다. 스트레스는 건설적일 수도 있고, 파괴적일 수도 있다.

스트레스란 모두 해로운 것만은 아니다. 적당한 스트레스는 생활에 활력을 불어넣을 수 있는 것이다. 즉 이를 어떻게 다루는가의 여부에 따라 우리들의 건강과 행복에 큰 영향을 미친다. 사람들은 똑 같은 스트레스 상태에서도 각각 다르게 반응한다. 상황에 대해서 느끼는 바가 다르기 때문이다. 이와 같은 스트레스로 인해 나타나는 증상은 여러 가지가 있다.

다음의 <표 2>는 일반적으로 널리 이용되는 스트레스에 대한 자가진단의 내용을 나타낸 것이다. 이 진단표에서 각 항목당 4개 이상에 해당되면 스트레스 수준이 비교적 심각한 상태에 있음을 의미한다.

〈표 2〉 스트레스의 자가진단법

항 목	내 용	체크(○, ×)
자신에 대한 판단	1. 언제나 초조해하는 편이다.	
	2. 곧잘 흥분하거나 화를 잘 낸다.	
	3. 집중력이 저하되고 인내력이 없어진다.	
	4. 건망증이 심하다.	
	5. 우울하고 기분이 침울해지기 쉽다.	
	6. 뭔가를 하는 것이 귀찮다.	
	7. 매사에 의심이 많고 망설이는 편이다.	
	8. 하는 일에 자신이 없고 쉽게 포기한다.	
	9. 뭔가 하지 않으면 진정할 수 없다.	
	10. 성급한 판단을 내리는 경우가 많다.	
신체상의 증세	1. 숨이 막힌다.	
	2. 목이나 입이 마른다.	
	3. 불면증이 있다.	
	4. 편두통이 있다.	
	5. 눈이 쉽게 피로해진다.	
	6. 어깨나 목이 자주 결린다.	
	7. 가슴이 답답해 토할 것 같은 기분이다.	
	8. 식욕이 떨어진다.	
	9. 변비나 설사를 한다.	
	10. 신체가 나른하고 쉽게 피로를 느낀다.	
행동상의 증세	1. 반론이나 불평, 말대립이 많아진다.	
	2. 작업 중 실수가 증가한다.	
	3. 주량이 늘어난다.	
	4. 필요 이상으로 일에 몰두한다.	
	5. 말수가 적어지고 깊은 생각에 잠긴다.	
	6. 말이 많고 이치에 맞지 않는 주장을 펼 때가 있다.	
	7. 사소한 일에도 화를 잘 낸다.	
	8. 화장이나 복장에 관심이 없어진다.	
	9. 개인적 문제로 전화가 많아지거나 화장실 출입이 잦다.	
	10. 결근, 지각, 조퇴가 늘어난다.	

Ⅲ. 중년여성과 스트레스

1. 주변환경에 의한 외적 스트레스

1) 중년의 위기

중년의 위기에 대한 일반적인 통념은 인생에는 결혼, 취업, 자녀양육, 은퇴 등 주요 고비들이 있게 되며, 그러다가 50대에 이르면 '이것이 인생의 전부란 말인가?'라는 회의와 함께 지진과도 같은 대격변을 경험하게 된다는 것이다. 특히 자식들과 단절, 부부간 애정의 냉각, 갱년기, 나이먹는 두려움, 노부모 봉양 등으로 인해 나타나는 스트레스가 그 원인이 된다.

중년의 위기에는 자신의 성별에 대한 마지막 반발심을 갖게 되며 동시에 자신의 남성다움과 여성다움을 과시하고 싶은 충동도 갖는다. 자신이 그때까지 갖고 있던 여성다움에 대한 고정관념에서 벗어나고 싶은 반발심이 일어나기도 하는 것이다.

그러나 미국 맥아더재단 중년기발전연구소의 연구결과에 따르면, 일반통념과 반대로 중년기는 오히려 인생에서 가장 생산적이며 융통성이 많은 행복한 시기라는 것이다. 사람들은 연륜이 더해갈수록 인생의 지혜가 늘어 삶을 이해하게 되며, 난관에 봉착해도 젊었을 때와 달리 해결할 능력이 있기 때문에 여유가 있게 된다. 이 연구의 또 다른 발견은 '폐경기증후군'에 대한 새로운 해석이다. 이 연구에 따르면, '폐경기증후군'이란 최근에 만들어진 징크스에 불과하며, 대부분의 여성은 폐경기를 전혀 의식하지 못하고 지난다는 것이다.

하버드대학 로널드 케슬러 교수는 '중년 이후의 사람들에게 인생의 위기란 암에 걸린 사실을 알게 된 순간 같은 것이다. 그러나 그들은 어느 날 갑자기 인생에 허무를 느껴 도망치거나 사라지지는 않는다'고 말한다. 중년의 위기가 일어난다는 것에 대해 이 연구는 자식의 결혼이나 폐경 등은 '인생에서 일어나는 일상적인 일'에 불과하지 위기가 아니라고 설명한다. 이들은 '중년의 위기'라는

부정적인 용어 대신 가치관이 개입되지 않은 '전환기(turning point)'라는 용어로 바꿔 사용할 것을 주장한다.

2) 주변환경의 변화

중년여성의 가장 큰 스트레스 중 하나는 배우자의 정년퇴직을 들 수가 있다. 그때까지는 직장에 나가 집을 비웠던 남편이 집에 있게 됨으로써 여성의 생활도 크게 달라질 수밖에 없다. 부부 사이에 잠재적인 불화가 있을 경우 같이 있는 시간이 길어짐으로써 그 불화가 점차 가시화되고, 예전 같은 생활을 할 수 없게 된다. 남편이 병을 앓거나 남편과 사별하는 경우도 있다. 이러한 것들도 큰 변화라 할 수 있다.

또 자녀들과의 관계도 변한다. 엄마의 손길을 필요로 하지 않을 정도로 자녀들이 다 자라거나 결혼해 집을 나감으로써 자녀들과의 관계가 크게 변한다. 또한 자녀가 병을 앓고 있거나 장애를 가지고 있을 경우 장래에 대한 불안감이 커질 수도 있다.

부모님이 돌아가셔서 그로 인한 상실감이 커질 수도 있으며, 형제들 간에 유산상속 문제가 발생할 수도 있다. 병을 앓고 있는 부모님을 부양하거나 간호하는 문제도 있다. 가정에서의 간호는 육체적으로 힘든 것은 물론이고, 간호를 둘러싼 인간관계도 큰 심리적 부담이 된다. 특히 중년여성에게는 심리적·육체적인 부담이 크다.

직업을 가진 여성의 경우에는 직장의 인간관계나 책임이 커짐에 따라 심리적인 부담도 커지는 시기이다. 또한 일과 가정을 양립시키기 위해 노력해왔던 여성들에게는 그러한 생활로 인한 피로가 드러나기 시작하는 시기이기도 하다.

이러한 가정과 직장에서의 환경변화는 중·고령 여성들에게 스트레스를 주고 몸과 마음에도 영향을 미치게 된다. 특히 자율신경계나 내분비계, 면역기능 등이 스트레스의 영향을 많이 받는 것으로 알려져 있다. 생활 속에서 일어나는 일들이 스트레스가 되고, 건강에 이상을 가져온다는 조사결과도 있다.

중년기의 심리적인 변화는 여성에게 심각하게 일어난다. 특히 여성의 경우 갱년기와 시기가 겹치기 때문에 남성보다도 건강에 대한 자신감을 상실하거나 노화를 많이 실감하게 된다.

이 시기의 여성들에게는 살아가는 보람을 잃고 우울증에 빠지는 '빈 둥지 증후군'이 많이 나타난다. 이것은 아이들이 독립했을 때에 많이 일어나는 것으로, 큰 일을 해낸 후의 허탈감에서 생기는 것이다. 또 몸과 마음의 불일치를 느끼는 일도 잦아진다. '하고 싶은 일은 많은데 몸이 따르지 않는다'는 상태가 이것이다.

일반적으로 사회에서 활동이 많은 사람들은 작은 실수나 좌절을 많이 경험하기 때문에 그것을 계기로 내면적인 변화도 많이 경험한다. 중년남성의 위기는 이러한 내면적인 변화의 연장선에서 많이 일어난다. 그러나 활동이 가정에 한정되어 있는 경우에는 사회적인 좌절을 경험할 기회가 적은 채로 중년기를 맞이하는 경우가 적지 않다. 그런 경우 중년의 위기가 충격적으로 찾아와 심각한 마음의 위기에 쉽게 빠지게 된다고 할 수 있다.

2. 중년여성의 위기와 스트레스

1) 중년여성의 이상증후들

여성은 50대에 접어들게 되면 여성호르몬이 저하되면서 생리가 멈춰 더 이상의 임신이 불가능하게 된다. 이처럼 여성은 폐경기를 맞이하면 더 이상의 생식능력은 없다고 본다. '나이는 그저 숫자일 따름'이라고 위안해 보지만 나이들수록 늙어보이는 모습에 중년여성들은 우울해진다. 특히 더위와 햇볕에 푸석푸석해진 머리카락은 중년여성들을 더욱 초라하게 만든다. '중년의 위기'로 파악하는 이 같은 현상은 호르몬 변화, 건강이상, 목표감 상실 등 육체적·심리적 원인이 복합되어 나타나게 된다.

중년여성들은 여성다워야 한다는 전통적인 고정관념 속에 위축되었다가 중년

의 위기를 맞으면 모든 것으로부터 탈피하고 싶은 강한 충동을 나타나게 된다. 며느리요, 아내요, 가정주부로서 자신을 위한 시간도 자신의 감정표현도 자유롭지 못했는데, 중년이 되면서 어느 정도 자유를 누리기도 한다. 그러나 엄마의 희생을 '담보'로 자란 일부 자식들에 의해 엄마를 자신과 다른 '종(種)'으로 여기며 무시당하는 경우도 많다.

그리고 중년의 위기에 자칫하면 남성다움이나 여성다움에 대한 긍지나 체면을 무시해버리기 쉽다. 그러나 한편으로는 그 내면에는 자신의 여성다움을 마음껏 발휘하고 싶은 강한 의욕이 숨어있기도 하다. 중년이 되면 이제는 연애해 볼 수 있는 마지막 기회라는 초조감 때문에 은근히 유혹에의 기대도 가져보고 다른 이성을 향해 새로운 관심을 갖기도 한다. 아내의 경우, 너무나 자신의 일과 사회적 책임감에 자상한 관심을 보여주지 못하는 남편에게 불만을 품고 갑자기 외로움과 고독감을 느끼게 되어 유혹의 여지가 생기기 쉽다. 매력적으로 보이려고 가장 신경쓰는 세대는 중년기라고 할 수 있으며 육체적으로 쇠퇴할수록 다른 것으로 가치를 보상받을 수 없다는 절박한 심정으로 신체적 가치에 더 민감해지게 된다.

한편, 남편들은 여성다운 아름다움이나 매력에 대해 해이해지고 의무감으로만 조여오는 아내로부터 해방되어 자신에게 남성다움의 긍지를 느끼게 만드는 다른 여성들에게 마음을 쏟을 수도 있다. 그러기에 중년 부부들은 서로가 서로에게 더 자상한 관심을 보이고, 가끔 두 사람의 감정적 요구를 채워주기 위해 계획을 세우고 시간과 경비를 투자해야 한다.

2) 여성과 남성의 건강 차이

일반적으로 여성의 평균수명은 남성보다 5~6세 길지만 각종 질병을 앓는 비율은 여성이 남성보다 높은 것으로 알려져 있다. 보건복지부와 통계청 자료에 따르면, 질병별 유병율(병을 가지고 있을 확률)은 철결핍성빈혈의 경우 여성이 남성의 3.8배, 관절염은 2.6배, 정신질환 2.3배, 암-고혈압성 질환 1.8배, 당뇨-갑

상선 이상질환 1.5배, 치과질환 1.3배 등으로 여성이 남성보다 높은 것으로 나타나 있다.

이처럼 여성의 건강도가 떨어지는 원인으로는 우선 여성의 건강문제를 상대적으로 소홀히 취급하는 사회·문화적 분위기가 꼽힌다. 이와 함께 월경, 임신, 출산, 폐경 등 여성 특유의 신체적 특징을 중요한 요인으로 지적할 수 있다. 인체구조상으로 여성은 적어도 10가지 이상 남성과 다른 건강상 특징을 가지고 있는 것으로 밝혀지고 있다.

〈표 3〉 여성신체의 10가지 취약점

신체기관	나타나는 증상
머리	세로토닌 호르몬의 분비가 적어 우울증 위험이 남성의 2배, 편두통 발생률도 1.5배
눈	안구가 작고 비루관이 좁아 안과질환에 쉽게 노출
심장	남성보다 평균 10년 일찍 발작
유방	유방암은 남성에서도 발병하나 주로 여성의 문제
폐	담배연기에 남성보다 민감
소화기계	소화기간이 남성보다 길어 변비와 장염에 걸릴 확률이 더 높다.
자궁	암의 위험에 노출돼 있다. 월경전 증후군(PMS). 월경불순 등 월경에 따른 합병증이 있다.
비뇨기계	방광염, 요도염의 발생률이 남성보다 높다. 출산의 영향으로 요실금도 훨씬 많다.
뼈-관절	골다공증, 관절염에 걸릴 확률이 더 높다
무릎	남성보다 인대가 약하고 엉덩이가 크기 때문에 쉽게 다친다

<자료> : 한림의대 노용균(강남성심병원 가정의학과), 성균관의대 유준현(삼성서울병원 가정의학과), 가톨릭의대 송상욱(가정의학과).

한 예로 주부 우울증의 경우 사회·문화적 원인 외에도 남성에 비해 감정을 조절하는 세로토닌 호르몬의 분비가 적기 때문인 것으로 밝혀져 있다. 임신, 출산, 폐경 등도 우울증에 영향을 미치는 것으로 알려져 있다. 소화기계의 경우 여성이 남성보다 소화 시간이 길어 변비와 장염에 잘 걸린다는 것이다. 이밖에 눈, 심장, 유방, 폐, 자궁, 비뇨기계, 무릎, 뼈-관절도 남성과 다른 인체구조상 특성을 보인다는 것이다.

물론 여성은 남성보다 바이러스에 대한 면역력이 강하며, 중풍이나 뇌종양 등에 덜 걸리는 등 강점이 있다. 이 같은 장점에도 불구하고 전체적으로 여성이 질병에 더 취약하다는 것이 전문가들의 지적이다. 이 같은 차이를 감안하면 중년 여성의 건강문제가 중년남성보다 더 심각함을 알 수 있다.

3) 중년여성의 갱년기 증상

얼굴이 화끈거리고 열이 나다가 식은땀이 흐른다. 팔다리는 저리고 속은 더부룩하기 일쑤다. 병원에 가면 '신경성'이라는 애매한 처방밖에 받지 못한다. 소위 40~50대 여성의 '꾀병'으로 일컬어지는 이 중년여성의 갱년기 증상은 폐경을 전후하여 발생하게 된다. 폐경은 나이가 들면서 난소의 기능이 저하되어 여성 호르몬의 분비가 체내 필요량(요구량)에 미치지 못하여 여러 가지 신체 변화가 일어나는 것을 말한다.

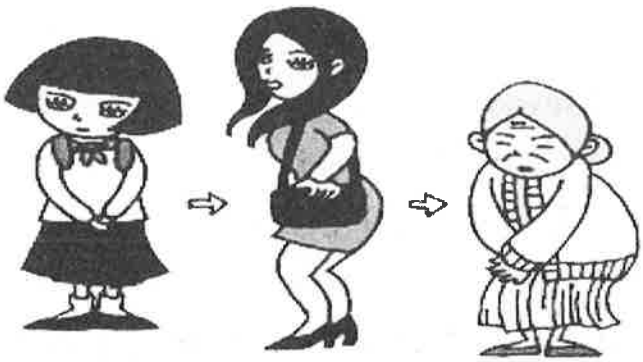
이 때 나타나는 일련의 정신적 신체적 무력감을 갱년기 증상이라고 한다. 우리 나라 여성의 경우 대개 50세를 전후하여 폐경기가 시작된다. 여성들이 폐경기를 맞고 주위에서 갱년기 소리를 듣다보면 여성으로서의 삶이 끝났다는 생각과 함께 원인모를 우울증과 허무감에 사로잡히곤 하는 경우가 많다. 그 외 갱년기와 관련된 심리적 증상으로는 흔히 신경과민, 집중력 저하, 기억력 감퇴, 공격성, 긴장, 불면, 짜증, 의욕상실, 우유부단함, 자신감의 상실 등이 있다.

이러한 갱년기 여성의 약 25~50 퍼센트에서 심리적 증상들이 나타나게 된다. 이들 증상들은 폐경기와 관련하여 나타나는 호르몬의 변화가 사회·문화적 요

인들과 스트레스 등 생활적인 요인들과 상호작용해서 나타나는 것으로 여성의 폐경에 대한 태도, 과거의 경험, 성격 등이 반응을 결정하게 된다. 폐경에 따른 변화의 의미를 부정적으로 생각하거나, 힘들 것이라는 기대를 하게 되는 경우 심리적 증상을 호소하게 되는 경우가 늘어나게 된다. 따라서 긍정적인 사고방식 및 적당한 운동, 호르몬 대체요법 등이 갱년기 장애에 도움이 된다.

〈표 4〉 갱년기 증상과 치료

증 상	예 방
• 얼굴이 화끈거린다. • 수면 장애, 신경과민, 우울증, 불안감, 냉담, 의기소침 • 식은 땀, 가슴이 두근거림, 현기증 • 비뇨생식기 위축증상(질 건조증, 질 소양감, 성교통, 요실금, 성교 불쾌감, 위축성 질염, 방광염, 빈뇨) • 유방의 축소 및 탄력 상실 • 피부조직 변화(탄력성 감소, 건조, 주름살, 기미, 주근깨) • 연골변화(관절 및 근육 통증 유발) • 골조직 손실(골다공증 유발) • 탈모(머리카락이 얇아지고 쉽게 빠짐)	• 신체를 청결히 한다. • 영양면에서 균형잡힌 식사 : 칼슘이 풍부한 음식을 많이 섭취한다. • 규칙적인 운동을 한다. • 취미 생활, 봉사 활동 등으로 가능한 알콜을 멀리하고 염분 섭취도 줄이도록 한다. • 정기적인 종합 건강 진단으로 질병 유무를 확인하고 그에 따른 치료는 물론 담당의사와 상담하여 계속적인 건강관리를 받도록 한다.



〈그림 1〉 여성의 노화

갱년기 증상은 신체부위에 다양하게 나타나므로 우선 산부인과를 찾아야 한다. 생리이상이나 비정상 출혈이 있으면 누구나 산부인과를 찾지만 얼굴의 화끈거림이나 열감, 투통, 불면 등의 증세가 나타날 때 산부인과를 찾는 여성이 그리 많지 않다. 그러나 갱년기의 증세가 여성호로몬인 에스트로겐의 감소에 의해 생기는 경우가 지배적이므로 산부인과를 제일 먼저 찾는 것이 중요하다. 갱년기 장애는 여성 호르몬을 보충하여 치료하는 것이 가장 효과적인 방법이며 이외에 자율신경 조정제, 정신 안정제, 항우울제, 심리요법 등으로 치료한다.

최근의 의학기술의 발달과 출산율 저하 등으로 요즘 여성들은 1910년대에 비해 평균수명이 40년 이상 늘고 육아 등으로부터 자유로운 시간도 평균 14년 가량 늘어났지만, 그 자체가 행복을 의미하지는 않는다. 따라서 호르몬 분비가 줄어드는 40세 이후의 중년여성 건강은 후천적인 것으로 적극적 관리하지 않으면 안된다. 음악과 운동, 웃음과 적당한 사회활동이 비결이다.

'이 나이에 너무 늦지 않았나?'할 것이 아니라 피리나 피아노, 또 걷기와 같은 가벼운 운동 등을 시도해보는 것이 좋다. 무엇보다도 즐겁고 고마워하는 마음가짐에서 우러나는 웃음이 최고의 건강보험이라는 것이다. 그리고 꼭 돈버는 일이 아니더라도 자선사업이나 정의로운 일에 대한 지속적 관심은 자율신경계를 훈련시켜 노화를 막아준다고 한다. 또한 정기 건강 검진과 건강관리, 질염 예방 및 치료, 운동 처방을 받아 갱년기를 활기차게 맞이할 수 있다.

4) 중년여성의 대표적인 질환

건강이란 신체에 질병이 없는 상태 뿐만 아니라 정신적·사회적으로 양호한 상태를 말한다. 특히 중년여성은 가정과 사회를 형성하는 중요한 구성원이며, 가정과 사회가 건강하기 위해서는 많은 신경을 써야 한다. 자궁과 관련된 각종 질병, 유방암, 골다공증, 월경통 등은 여성에게만 생기는 부인병이다. 여성은 탄생한 순간부터 노년에 이르기까지 이런 부인병의 위협으로부터 자유로울 수 없다. 또한 여성은 일생동안 시기별로 몇 번의 큰 전환점을 맞이하게 된다. 평생

여성 건강 관리를 위해서는 시기별 특수 상황을 고려하여야 한다. 다음은 중년 여성에게 나타나는 대표적인 질환이다.

(1) 신경통 · 관절통 : 가벼운 운동은 모든 신경통을 몰아낸다. 반면에 젖산을 유발하는 급격한 운동은 하지 않는 것이 좋다. 보통 '알이 밴다'고 하는 증상을 느낄 정도의 심한 운동은 피해야 한다. 산에 오를 때에도 정상까지 오르겠다는 욕심보다는 '즐길만큼 올라갔다 내려와야지'하는 마음가짐이 필요하다.

(2) 비만 : 변비, 여성호르몬 부족, 운동부족, 신장이상이나 세포의 비탄력화로 인한 수분대사 이상, 스트레스 등 다양한 원인이 있을 수 있다. 여성호르몬 부족의 경우 토코페롤 복용, 지방대사 이상은 운동과 가벼운 목욕이 좋다. 변비 등은 미역, 다시마 등 섬유질이 많은 음식 섭취 등으로 해결한다. 아랫배나 다리 등 비만부위에 밤새 넓은 천반창고를 붙였다가 아침에 떼는 일을 반복하는 것도 효과가 있다.

최근의 연구결과에 의하면 중년여성의 지나친 살빼기는 오히려 골다공증을 유발하여 골절 위험도를 증가시키는 것으로 드러났다. 미국립노화연구소에 의하면, 50세 이후 중년여성이 평소 체중보다 10 퍼센트 이상 살빼기를 시도하면, 65세 이후 골다공증으로 인한 골절 가능성이 2.8배나 증가한다는 것이다. 따라서 중년여성들은 조깅이나 테니스 등 근육이 활발하게 움직이고 뼈에 충분한 체중이 실리는 운동이 골밀도 향상을 위해 바람직하다는 것이다.

(3) 폐경증후군 : 얼굴이 달아오르고 위가 더부룩하며 변비나 설사 등 과민성 대장증상이 나타나는 자율신경실조증이 대표적이다. 심한 경우 감마오리자놀 성분의 영양제를 복용하면 완화된다. 요도염, 질건조증, 심장이상, 비만, 골다공증도 폐경기 여성들을 괴롭히는 질병이다. 폐경증후군이 너무 심하면 여성호르몬제를 쓸 수도 있지만 의사와의 상담이 필수적이다. 미역의 칼슘성분은 흡수가 잘돼 골다공증 등에 권장할 만하며 변비가 심할 때는 마그네슘성분이 든 마그밀정을 먹으면 도움이 된다. 일상적으로 배를 쓸어주며 단전을 자극하는 것도 요도염이나 비만을 막는 효과가 있다.

(4) 대하증 : 노인성질염, 칸디다와 같은 곰팡이 질염, 트리코모나스와 같은 원충으로 인한 질염 등이 있다. 곰팡이 질염은 매우 가렵고 우유빛 분비물이 나오는 것이 특징이다. 원충질염은 노란색 분비물과 악취를 동반한다. 이들 질염은 면역체계를 교란시켜 자궁암 등이 걸려도 알기 힘들게 한다는 점에서 유의해야 한다. 증상이 사라져도 1주에서 2주까지 치료를 계속해야 하며 질정제를 이용, 팔팔 끓인 물로 1주에 2회 이상 좌욕하면 효과가 있다. 쑥물좌욕도 좋다. '핑퐁 감염'되기 쉬우므로 반드시 남편과 함께 치료받아야 한다.

(5) 골다공증 : 골다공증이란 여성 호르몬의 결핍으로 인해 생기는 갱년기 장애 가운데 가장 심각하면서도 생명을 위협할 수도 있는 증상이다. 즉 뼈의 구성성분이 소실되면서 뼈에 많은 구멍이 생겨 경미한 외상에 의해서도 골절에 이를 만큼 약해진 상태를 말한다.

초기에는 아무런 증세도 없이 진행되는 골다공증은 45세 여성의 50 퍼센트가 진행중이며 75세 이상 여성의 90 퍼센트가 심한 골다공증에 와 있다고 한다. 계속 진행되면 키가 작아지고 등뼈가 불룩 튀어나오며 허리가 짧아지고 앞가슴뼈가 늘어지는 전형적인 노인체형으로 변한다. 만성 요통의 원인이 되기도 한다. 골다공증은 단기간에 정상회복이 불가능하며 골절 등 그 후유증이 매우 심각하므로 철저한 예방과 조기진단을 통한 신속한 치료가 가장 중요하다.

골다공증의 발생은 평소의 식생활 습관과 직결되므로, 골밀도가 최고에 달하는 20대 후반이나 30대 초부터 골다공증의 예방에 관심을 가져야 하며, 조기진단과 그에 따른 적절한 예방법을 시행하면 노년기에서의 심각한 위험을 막을 수 있다. 즉 젊어서부터 충분한 영양섭취와 적당한 운동 등 꾸준한 노력을 기울이면 골다공증은 충분히 예방할 수 있는 것이다.

Ⅳ. 중년여성의 스트레스 해소

1. 스트레스 해결의 원칙

스트레스에서 벗어나 건강한 몸과 행복한 마음을 되찾기 위해서는 끊임없이 부닥치는 새로운 스트레스에 보다 더 잘 '적응'하고 학습되고 일반화된 만성적 스트레스를 풀어버리는 것이 필요하다. 새로운 스트레스에 잘 적응하는 양대 원칙은 '선택과 포기' 그리고 '긍정적으로 받아들이기'이다. 근이완법이나 기공훈련 같은 방법은 만성적으로 누적된 스트레스를 풀어버리는데 효과적이다.

1) 선택과 포기

'선택과 포기'란 현실적으로 충족되기가 불가능한 욕구를 '포기'하고 실현 가능한 욕구를 '선택'하여 실현해 가는 것을 말한다. 다만 현실적으로 '실현이 가능한 욕구인가, 그렇지 않은 것인가'라는 문제는 여전히 각 개인의 판단에 맡기는 어려운 문제라 할 수 있다. 그러나 실현가능성에 대한 판단의 어려움으로 확신이 서지 않더라도, 선택과 포기를 할 수 있게 되면 그만큼 스트레스에서 벗어날 수 있다.

이솝우화의 '신 포도' 이야기는 선택과 포기에 대한 재미있는 설명이다.

배고픈 여우가 길을 가다가 넝쿨에 높이 달린 다 익은 포도를 보았다. 여우는 포도를 딸 수 있을 만큼 뛸 수 있을지 몰랐지만, 어쨌든 배가 고픈지라 힘껏 뛰어 올라 포도를 입에 물려고 하였다. 그러나 세 번, 네 번을 거듭해도 힘만 빠질 뿐 포도에 입이 닫지 않았다. 마침내 포도를 포기한 여우는 가던 길을 계속 가며 스스로에게 '저 포도는 분명히 시어서 따더라도 먹지 못 할거야' 하고 말했다.

이솝이 이 우화를 어떤 뜻에서 썼는지는 모르지만, 이 우화 중의 여우의 태도는 불가능한 욕망을 달래는 데 확실히 효과가 있는 방법이다. 재벌이 되고 싶은

것은 누구나의 욕망이지만, '그 많은 돈이 나한테 생겨도 나는 많은 회사들과 사람들을 다루지 못 할거야' 혹은 '그렇게 바쁘게 일하느니 자그마한 이 가게가 낫지' 하는 등으로 생각할 수 있다.

'선택과 포기'는 외적 현실적 결핍에 대한 욕구불만뿐만 아니라 내적인 욕구, 성격의 여러 요인간의 갈등을 해소하는데도 중요하다. 예를 들어, 길가에서 돈을 주움으로써, 그냥 갖고 싶은 본능과 주인을 찾아 주어야 한다는 양심이 서로 갈등할 때, 돈을 마음대로 써버리고 싶은 욕구를 '포기'하고, 경찰서에 신고함으로써 양심의 떳떳함을 '선택'하는 것이다. 아무리 복잡한 형태의 갈등이라고 해도 그러한 갈등이 지속되는 것은 본질적으로 선택과 포기를 적절히 하지 못해서이다.

2) 긍정적 사고

긍정적 사고는 사실 선택과 포기의 연장선상에 있다. 사물에는 반드시 좋은 점, 나쁜 점이 함께 있는데, 늘 좋은 점을 선택하고 나쁜 점을 포기하는 자세를 가지면 그것이 긍정적 사고인 것이다.

일반적으로 알려진 황희 정승의 이야기는 긍정적인 사고의 대표적 사례이다. 황희 정승에게 한 여종이 다른 종과의 불화에 대해 하소연했다. 자신은 이리 저리하게 일을 올바로 처리하는데, 다른 종은 그렇지 않다는 것이다. 황희는 이를 듣더니 '그래 네 말이 맞다'하며 맞장구를 쳤다. 조금 뒤에 그 다른 종이 황희에게 와서 자신의 입장을 설명했다. '그 일은 이리 저리해야 맞다'는 것이다. 황희는 역시 '그래 네 말이 맞다'하고 말했다.

두 종의 이야기는 상반되는 것이었지만 황희가 둘 다 맞다고 하는지라 이를 지켜보던 부인이 '당신은 어찌 둘 다 맞다 하시오. 하나가 맞으면 하나가 틀리는 것이 아니오' 하니 황희가 '부인 이야기도 맞소'하였다. 황희가 이 때 보여준 행동이 바로 긍정적 사고의 모범이다.

첫번 째 종의 이야기에 분명히 옳은 점이 있었기에 '맞았다' 했고, 두번째 종

의 이야기에도 옳은 점이 있었기에 '맞았다'고 한것이다. 사실, 옳고 그른 것을 너무 잘 따지는 사람은 주위 사람들과 자신을 다만 힘들게 할 뿐이다. 신이 아닌 이상 옳고 그른 것을 분명하게 가릴 수 없을진대 사람이 오직 좁은 소견을 가지고 옳다 그르다 목소리를 높이는 것은 옳지 못할 수 있으며, 자신의 욕구에 구애받지 않고, 긍정적으로 사고하면 모든 일이 차이가 없다.

그러나 매사를 긍정적이고 낙관적으로 생각하는 것이 좋다는 것을 알지만 사람들은 이를 좀처럼 실행하지 못한다. 노력하지 않는다면 사람들은 70~80 퍼센트는 부정적인 생각을 한다.

이를테면 어떤 일이 진행되어 간다고 할 때 그 일이 아직 뚜렷한 성패가 가름나지 않았을 경우, 사람들은 '잘 안되면 어떡하지?' 하는 등의 생각을 '성공할 거야'하는 생각보다 훨씬 더 많이 한다는 말이다.

소망실현 성공법칙은 이런 생각이 해로우며 긍정적이고 낙관적인 생각이 좋은 결과를 맺게 된다는 말이다. 다행히도 성격의 지향점인 생존성공이 관념적 판단에 좌우된다는 점은 어떠한 스트레스라도 극복이 가능하다는 희망을 준다. 부정적 사고는 스트레스를 증대시키지만, 긍정적 사고는 스트레스를 해소시킨다. 스트레스를 해결하는 근본 원칙이 여기에 있다. 적극적이고 의도적으로 긍정적이고 낙관적인 사고 습관을 기르도록 하는 것이 꼭 필요한 것이다. 긍정적이란 과거의 일과 현재 처한 상황이 '성공적'이라고 받아들이는 것이고, 낙관적이란 앞으로의 상황이 '성공적'이라고 믿는 것이다. 똑 같은 상황에서 어느 수준을 '성공적'이라고 보는가에 따라 스트레스가 달라진다.

2. 스트레스 해소방법

스트레스란 일차병원을 찾는 사람의 약 70 퍼센트를 차지할 정도로 우리의 사회에서 건강을 해치는 가장 흔한 원인이다. 스트레스의 원인이 대부분 본인 스스로 만들어지는 내부적인 원인이기 때문에 스트레스를 극복하기 위해서는

스트레스의 원인을 먼저 이해하고 자기 스스로 변화하지 않으면 안된다.

스트레스를 극복하기 위해서는 자기 행동의 변화, 자기 사고의 변화, 자기 생활양식 선택의 변화, 자기가 처한 환경을 변화시켜야 한다. 예를 들어, 만약 당신이 당신의 자식과 다투어 화가 났다면, 당신의 혼란의 원인은 아이들의 행동이 아니라 당신의 비현실적인 기대 때문이라고 할 수 있다. 따라서 만약 당신의 기준을 변화시키면 당신은 더 이상 아이들의 행동이 당신을 괴롭히지 않는다는 사실을 알게 될 것이다.

현대는 스트레스 사회라고 할 정도로 많은 내적, 외적 스트레스가 많으며 수많은 공해에 시달리게 된다. 마음속 깊이 쌓인 스트레스, 외부적 긴장적 스트레스는 뇌를 자극하게 되고 면역기능, 내분비 기능, 자율신경계의 균형을 엉망으로 만들어 버린다. 자율신경계 중에서도 스트레스에는 교감신경이 과도하게 반응해서 여러 가지 증상을 일으키게 되는 것이다.

1) 습관적이고 적당한 운동

인생의 황금기인 30~40대가 되면 서서히 각종 질병들도 고개를 들기 시작한다. 이러한 질병을 감추거나 대수롭지 않게 넘겨 버리면 더 큰 질병으로 발전한다. 무서운 병도 조기에 발견해서 적절한 치료를 하면 더 큰 불행을 사전에 예방할 수 있다. 중년여성의 건강한 정신과 신체를 유지하는데는 적당한 운동, 균형있는 식사와 영양분 섭취, 충분한 휴식과 수면, 그리고 스트레스의 적절한 해소가 필요하다.

운동은 적당한 체중을 유지시켜 주고 심폐기능을 향상시킬 뿐만 아니라 체력을 증진시킴으로써 활기찬 생활을 영위할 수 있도록 도와준다. 또한 우울증이나 불안과 같은 정신적 스트레스를 완화시키는 효과도 있다. 특히 규칙적 운동은 중년 이후 여성들에게 흔히 나타날 수 있는 골다공증이나 심장질환을 예방하고 치료하는데 매우 중요한 역할을 한다. 이러한 건강습관들은 호르몬 대체요법을 받고 있는 사람들에게도 마찬가지로 중요하다. 운동은 스스로 그리고

규칙적으로 하는 것이 중요하다. 그러나 지나친 운동은 오히려 해가 되므로 운동시작 전에 자신의 건강상태를 정확히 파악한 후에 계획을 세워야 한다.

(1) 유산소운동

중년 이후의 올바른 운동 프로그램은 심장과 뼈 그리고 심폐기능을 증진시키는 요소로 구성되어야 한다. 속보, 자전거, 수영, 에어로빅과 같은 유산소 운동은 혈액 순환과 심장이나 혈관 기능을 효과적으로 증진시킴으로써 비만과 순환기 계통의 질환을 예방하는데 효과적이다.

연구 결과를 살펴보면, 규칙적 유산소 운동에 참여한 사람의 경우 운동이 부족한 사람에 비해 심장질환에 걸릴 위험성이 2~3배 낮다고 한다. 그리고 이러한 운동을 통해 심폐기능이 향상되면 일상생활에서의 피곤함도 훨씬 덜 느끼게 된다.

(2) 근력운동

45~55세 사이의 여성들은 점차 체중이 늘어나지만 신체적 활동은 줄어들게 된다. 보통 이 시기부터 하체는 가늘어지고 상체가 비만하게 되므로 성인병의 위험성이 증가될 뿐만 아니라 근육통이나 관절염과 같은 정형외과적 질환을 초래하기 쉽다. 따라서 중년기에는 체지방을 감소시키고 하체를 강화할 수 있는 운동을 선택해야 한다. 이러한 운동으로 '수영'이나 고정식 '자전거 타기'를 들 수 있다. '수영'은 근골격계의 부담을 적게 주면서 칼로리 소비량을 증가시킬 수 있는 전신 운동이다. '자전거 타기'는 하체의 근력을 유지하고 증가시키며 관절의 움직임을 좋게 하는 역할을 하기 때문에 관절염 예방과 치료에 효과적이다.

하나의 운동종목을 선택하여 지속하기보다는 '수영'과 '자전거 타기'를 번갈아 가면서 하는 것이 좋다. 운동은 일주일에 3~5일이 적당하며 운동강도는 자

신의 최대 능력의 50~70 퍼센트 정도 수준이면 된다. 즉 운동시 땀이 나면서 약간 숨이 차다고 느낄 정도면 적절하다. 운동시간은 체력수준에 따라 약간 차이가 있지만, 처음 시작하는 경우에는 하루 15분부터 시작하여 2주후부터는 5분씩 증가시킨다. 보편적으로 적정한 운동시간은 하루 30~50분 정도이다.

중년 이후 여성들에게 골다공증은 가장 흔한 질환이며, 건강을 위협하는 중요한 요소로 작용한다. 규칙적인 신체활동은 젊은 여성들에게 있어 최대 골량을 증가시키며, 또한 중년이나 노령의 여성들에게 있어 골밀도의 감소를 예방하거나 하는 것으로 알려져 있다. 근력운동은 중년 이후 약화되기 쉬운 뼈나 근육의 기능을 유지하고 증진시켜 주는 역할을 한다. 또한 근력은 무리함과 피곤함 없이 밀고 당기고 들고 옮기는 등의 일상생활에서 필요한 중요한 체력요소이다. 이외에 유연성 향상을 위한 스트레칭 운동을 꾸준히 실시해야 한다.

근력운동은 자신의 체중을 이용하여 실시하는 방법에서부터 가벼운 아령을 이용하거나 헬스클럽에 있는 기구를 사용하는 등 다양하게 실시할 수 있다. 이외에도 벽 앞에 서서 앉았다 일어서기를 반복한다든지, 의자에 앉아 한쪽다리를 죽 뻗은 상태에서 다리를 30도 정도로 올린 후 20초간 유지하는 운동 등은 자신의 몸을 이용하여 할 수 있는 운동이다.

관절이 충분히 움직일 수 있는 범위를 관절의 가동범위라고 하는데 나이가 많아질수록 관절의 기능은 약화된다. 운동 전후의 스트레칭은 관절의 가동범위를 늘리고 유연성과 평형감각을 유지하는데 적절하다. 또한 몸을 펴는 스트레칭은 신경통이나 근육통 예방에도 좋다.

2) 균형 있는 영양분 섭취

많은 중년여성들은 체지방의 증가에 따른 비만을 호소하는데 이는 여러 가지 성인병의 원인이 되므로 표준 체중을 유지하도록 하는 것이 중요하다. 이를 위해 적당한 칼로리를 섭취하고, 동물성 지방의 섭취를 제한하며, 저콜레스테롤 식사를 해야 한다. 기본적으로 균형잡힌 식사와 바른 식습관을 유지하면서 규

칙적인 운동과 적극적인 생활습관을 유지하는 것이 무엇보다 중요하다.

오랫동안의 영양결핍이 갱년기의 어려움을 이겨내는 것을 어렵게 하여 증상이 심하게 되므로 스트레스 극복에 필요한 모든 영양소의 섭취가 필요하다. 비타민, 미네랄이 풍부한 야채, 해조류를 반찬으로 많이 이용하여야 하며, 비타민 A가 풍부한 식품(난황, 생야채, 당근, 호박, 토마토, 고추, 뱀장어, 닭간 등)을 충분히 먹어야 한다. 비타민 B 복합체 특히, B5(효모, 계란노른자, 통곡식 등)와 PABA(간, 맥주효모, 소맥배아, 당밀 등)는 신경증상의 경감에 기여한다. 비타민 E의 필요량은 이때 특히 증가하며, 에스트로겐 복용시에는 더 많은 양이 필요하다. 비타민 C가 많은 식품으로는 유자차, 감잎차, 귤차, 콩나물국, 신선한 과일, 고구마, 감자, 풋고추, 무청, 토마도 등이며 그 외 싹틔운 식품인 콩나물, 숙주나물 등에 많다.

국내 폐경여성의 수는 약 450만여명에 달한다. 중년여성들은 여성호르몬의 분비중단으로 뼈에서 칼슘이 빠져나가 푸석 푸석해지기 쉽다. 이 때문에 폐경전 하루 1그램(g) 정도면 충분하던 칼슘 권장량이 폐경후엔 1.5그램(g)으로 증가한다. 따라서 칼슘 섭취는 필수적이다. 칼슘이 많은 식품으로는 우유나 유제품(요구르트, 아이스크림 등)이 있다. 이외에도 뼈째 먹는 생선 등을 섭취하고 두부나 깨, 호도, 미역, 다시마 등 여러 가지 음식을 골고루 먹으면 좋다.

칼슘은 신체기능 유지뿐만 아니라 뼈의 건강에도 매우 중요한 영양소이다. 칼슘섭취가 부족하면 우리 몸 내부에 골다공증이 발생할 수 있는 여건이 조성되게 된다. 따라서 성장기에는 물론 성인 노인기에 이르기까지 적절한 칼슘을 섭취하여 골다공증을 예방해야 하는데, 그 방법으로는 편식을 하지 말고, 규칙적인 식생활을 유지하며, 칼슘이 많이 든 음식을 늘 가까이 하는 것이다. 칼슘의 흡수율을 높이기 위해 비타민 D를 함께 섭취하는 것이 필요하다. 칼슘은 우유와 유제품, 참깨, 호두 등 견과류에 많다.

채소나 과일을 많이 섭취하는 것도 중요하다. 비만과 고혈압, 심장질환과 같은 성인병을 줄일 수 있기 때문이다. 그러나 지방과 소금, 커피나 술, 붉은색 살

코기, 인스턴트 식품은 해로우므로 중년여성의 식단에서 가급적 배제하는 것이 좋다.

지방의 함량이 비교적 적고, 불포화지방산이 많이 함유된 생선을 1주일에 2~3회 이상 섭취하고, 소뼈로 만든 곰국이나, 하루 1컵 이상 우유를 마셔 충분한 칼슘을 섭취해야 한다. 또 잡곡과 채소의 섭취를 늘리고, 가공식품과 염장식품의 섭취를 제한하는 것이 좋다.

일상생활 중 녹차와 대추차도 피를 맑게 하고 심장기능을 보(保)하여 심신을 안정시켜 주는 효과가 있어서 갱년기 건강을 유지하는 데 도움을 준다. 특히 골다공증을 예방하기 위해서는 천연 여성호르몬이 풍부하게 함유되어 있는 콩제품을 어떤 형태로든지 많이 섭취하는 것이 좋다.

그리고 일반적으로 남성들의 정력제로 남용되고 있는 DHEA도 중년 여성의 건강에 도움이 될 수 있다. 여성도 남성과 마찬가지로 중년 이후 DHEA 분비량이 감소해 외부에서 보충이 필요하며 흡수된 DHEA는 남성호르몬 뿐만 아니라 여성호르몬으로도 전환되기 때문이다.

그 외 아직 학계의 공인을 받은 것은 아니지만, 콩과식물의 경우 풍부하게 함유된 파이토에스트롤 성분이 체내에서 여성호르몬인 에스트로겐으로 전환되는 기능을 한다는 것이다. 지난 1992년 영국의 의학잡지 랜시트는 된장 등 콩이 풍부하게 함유된 식품을 즐기는 일본 여성들이 서구 여성들에 비해 안면홍조와 같은 갱년기증후군 증상들을 현저히 적게 경험한다고 발표한 바 있다.

그러나 이들 식품만으로 정지된 난소기능을 대신하긴 역부족이다. 따라서 때로는 여성호르몬인 에스트로겐을 따로 복용하는 것이 바람직하다. 우리 나라 폐경여성 중 여성호르몬 요법을 받고 있는 이들은 전체 폐경여성의 2 퍼센트를 갓 넘어 미국 등 선진국의 15~30 퍼센트에 비해 현저히 낮은 수준이다. 여성호르몬 요법이 유방암발생률을 증가시킨다는 사실이 실제보다 과장되어 있으며, 심장병 예방과 갱년기 증후군 치료효과를 감안할 때 폐경여성의 여성호르몬 복용은 선택이 아닌 필수라고 할 수 있다.

3) 적극적이고 긍정적인 사고방식

중년여성이 겪게 되는 갱년기는 여성으로서 한 시대를 마감하는 것임과 동시에 제2의 인생의 출발점이기도 하다. 뒤돌아보지만 말고 1 남은 인생을 어떻게 살아가야 할지 적극적으로 생각하는 것이 좋다. 갱년기는 새 인생에 대해 생각할 수 있는 아주 좋은 시기이다.

이 시기는 무엇보다도 정신적인 안정을 유지해야 한다. 갑자기 월경의 양이 줄거나 아예 나오지 않게 되는 것은 처음에 월경이 처음 시작할 때만큼이나 큰 정신적 충격을 받게 된다. 이제 '여자로서는 끝이구나'하는 소외감이나 상실감 등으로 의욕이 떨어지게 되면, 삶의 활력이 없어져서 여러 가지 합병증을 유발할 수 있기 때문이다. 누구나 겪는 것이며, 그러나 이 기간을 잘 넘기면 또 그 나이에 걸맞는 즐거운 생활을 할 수 있다는 생각을 가지고 의연하게 대처해야 한다. 여러 가지 요인으로 인하여 쉽게 피로를 느끼기는 하지만 일상의 리듬을 깨지 말고 규칙적인 운동과 식생활을 유지하여야 한다.

배우자나 아이들을 위해 많은 시간을 써왔던 사람은 자신만의 시간과 자유를 느낄 수 있도록 노력하여야 한다. 다소 이기적인 행동을 해도 상관없다. 자신이 하고 싶은 것을 하기 위해 집안 일을 하는데 가족들의 도움을 받도록 유도한다. 하고 싶어도 못했던 일이나 새로운 일에 도전하기에 알맞은 시기이다. 어떤 학자는 '갱년기야말로 인격의 발달에 있어서 중요한 시기다' 라고 말하고 있다.

마음의 문제를 자신만의 가슴에 넣어두는 것은 힘든 일이다. 친구나 가족, 전문가에게 자신의 고민을 털어놓는 것도 좋은 방법이라고 할 수 있다. 편하게 이야기를 나눌 수 있는 환경이 있으면 심적인 부담도 한결 가벼워진다.

스트레스의 원인은 정신적인데서 오는 경우가 많다. 성격적으로 혹은 심리적으로 감당하기 힘든 상황이 되면 스트레스를 받기 쉽다. 때문에 성격이 소심하고 꼼꼼한 사람들일수록 스트레스를 받을 가능성이 높은 셈이다. 마음을 편안하게 갖고 주변 사람들에 대해서 긍정적인 사고를 갖게 되면 스트레스를 받을 일도 줄어들뿐더러 스트레스 해소에 도움이 된다.

4) 자기 생활양식 습성의 변화

(1) 카페인에 대한 절제

많은 사람들은 카페인(커피, 차, 쵸콜렛, 콜라)이 신체에 스트레스 반응을 일으킬 수 있는 강력한 자극제이며 약물이라는 사실을 깨닫지 못하고 있다. 먼저 카페인의 효과가 자기 몸에 어떤 영향을 미치는가를 알기 위하여 약 3주간 카페인을 끊어 본 후에 카페인을 끊기 이전과 차이가 없으면 다시 시작하고 본인이 훨씬 좋게 느껴진다면 스스로 끊게 될 것이다.

실제 환자의 75~80 퍼센트에서 카페인이 없어도 좋았다고 하였는데, 좀더 편해지고 신경이 덜 과민해지며 덜 불안하고 잠을 잘 잘 수 있어 좀더 활력적이 되었으며 속이 덜 쓰리고 근육통이 줄어들었다고 하였다.

많은 카페인을 줄이거나 끊고 난 후에 사람들이 극적으로 좋아지는 걸 느낀다. 그러나 한가지 주의점은 서서히 줄여 나가야하는 것이다. 그렇지 않으면 편두통 같은 금단 현상이 생길 수 있다. 하루에 한잔씩 서서히 줄여 3주에 걸쳐 끊도록 한다. 카페인은 강력한 중독 물질이라고는 생각하지 않는다. 의지만 있다면 누구나 1주일 정도면 끊을 수 있다고 생각되며 실제 가능하다.

(2) 이완/명상

스트레스 반응은 자동적이며 즉각적인 반응을 일으키지만, 우리 몸은 자기의 의지에 의해 스트레스 반응의 효과를 반전시킬 수 있다. 이를 이완반응이라고 하는데 맥박을 느리게 하고 혈압하강, 호흡 감소 및 근육을 이완시킨다. 다행히도 이와 같은 이완방법은 많이 있다. 조용한 호수가를 걷거나 애완동물을 가볍게 쓰다듬는다든지 흔들의자에서 앉아 휴식을 취하는 등 이완방법은 많다. 또한 특별한 방법으로서 명상이나 자기 최면 등을 통한 깊은 이완상태는 수면보다 실제적으로 생리적 편안함을 제공한다.

이러한 기술은 여러 장소에서 배울 수 있다. 운동이 불가능한 날에는 이완방

법으로 신체의 스트레스 정도를 낮출 수 있다. 운동은 스트레스 에너지를 분산시키고 이완방법은 스트레스를 중화하여 진정효과를 나타낸다. 하루에 한두번씩 적어도 20분 정도가 유익하다.

(3) 수면(잠자기)

일반적인 이야기로 수면은 스트레스 해소에 매우 중요하다. 만성 스트레스 환자는 대부분 피곤(스트레스로 인한 불면)을 느끼며 이는 악순환을 일으킨다. 스트레스 환자가 좀더 수면을 취한다면 상태가 나아질 것이고, 매일 매일 일에 잘 적응할 수 있을 것이다.

대부분 사람들은 본인의 수면요구량(평균 7~8시간)을 잘 알고 있지만 놀랍게도 많은 사람들이 만성적으로 수면이 부족한 상태이다. 먼저 보통 때보다 30~60분 먼저 수면을 취하고 수일이나 수주 결과를 본 뒤 그래도 피곤하면 그보다 30분 더 빨리 자도록 한다. 너무 많은 잠 역시 좋지 않다. 낮잠은 짧고 적당한 시간대(오후는 좋지 않음)이어야 한다. 30분 이상의 낮잠은 몸을 오히려 나른하게 만들 수 있으며 불면증이 있으면 낮잠은 피해야 한다.

(4) 휴식 및 여가

자기 자신의 스트레스를 빨리 알아차리고 이에 따라 적절히 조절하여야 한다. 스트레스가 증가하면 처음엔 일에 대한 성과가 증가한다(좋은 스트레스). 그러나 어느 시점(최고점)에 도달하면 더 이상의 스트레스는 일의 성과가 줄어들기 시작하는데 이 시점에서 더 심하게 하면 비생산적이거나 생산능력이 줄어든다(나쁜 스트레스).

이때는 휴식만이 취할 수 있는 유일한 방법이다. 속도 조절에 있어 주요한 열쇠는 주기적인 휴식이다. 나쁜 스트레스시에 가장 먼저 오는 증상은 피로인데, 우리는 이를 무시하는 경향이 있다. 이 때 무언가를 해주어서 극도의 피로가 되

는 것을 막아야 한다. 잠을 자더라도 깊은 잠과 꿈을 꾸는 잠이 약 90~120분 간격으로 이루어지는 것과 마찬가지로 하루를 통해 에너지와 집중력이 최고조에 달하는 사이에는 저에너지와 비능률이 끼게되는 사이클이 있다. 따라서 2시간 노동에 20분 정도의 휴식이 필요하다고 할 수 있다.

(5) 일과 여가의 균형

통계적으로 미국인들은 20년전에 비해 1주일에 3시간을 추가로 일하고 있다. 이는 일년에 1달 정도 추가로 일하는 것에 해당된다. 여가시간과 스트레스는 반비례한다. 여가가 적으면 더 많은 스트레스를 받는다. 우리들의 생활은 잠을 제외하면 4가지 부문(일, 가족, 사회, 자기자신)이 있으며 각 부문에 평균적으로 시간과 에너지를 평가해야 한다.

여기에는 평균 시간에 대한 통계는 없지만, 일이 60 퍼센트 이상일 때 자기를 위한 시간은 10 퍼센트 이하이다. 우리는 우리 자신의 요구(자기관리, 자기교육 등)에 시간이 필요하며, 이를 소홀히 했을 때는 항상 문제를 일으킨다.

자기 자신을 위한 활동은 운동, 레크레이션, 이완, 사교활동, 여흥, 취미활동이 필요하다. 여가(leisure)란 라틴어로 허가(permission)라는 말을 뜻한다. 충분한 여가를 갖지 못하는 사람은 그들에게 그것을 즐길 수 있는 시간을 허락하지 않는다는 의미이다. 여가란 가장 즐거운 스트레스 해소책의 하나이다.

(6) 생각의 변화

많은 스트레스는 자신의 생각에서 나온다. 우리는 사실상 진실이라고 믿고 있는 모든 일에 대한 수많은 가정을 하고 있다. 대표적인 예로 '당신은 시청과 싸울 수 없다', '고객은 항상 옳다', '남자는 자기의 감정을 나타내서는 안된다', '아이들은 항상 자기 잠자리를 준비해야 된다' 등이다. 우리 생각의 관념의 대부분은 자기도 모르는 사이에 무의식으로 지켜지고 있다.

생각은 두 가지 방법으로 스트레스를 일으킨다. 첫째는 생각의 결과로 생긴 행동이다. 예를 들어, 즐기기 전에 일을 해야만 한다고 믿는다면 당신은 다른 일보다 여가를 적게 갖게 될 것이다. 만약 당신이 사람들은 자기들의 요구보다는 다른 사람들의 요구를 들어주어야 한다고 믿는다면 당신은 자기 자신에 대하여 소홀히 할 것이다.

이상의 예를 볼 때, '생각은 사람들의 철학이거나 가치관이라고 할 수 있다. 그러나 이들은 노력을 증가시키게 되고 이완은 줄어든다'. 이는 스트레스의 공식이다. 이들은 실제로 단지 하나의 의견이지만 스트레스성 행동을 유도한다.

생각이 스트레스를 일으키는 두 번째 방법은 다른 사람들의 생각과 갈등이 있을 때이다. 자기의 아이가 옷을 빨아 입지 않고 수일간 같은 옷을 입고 있어 싸우는 부모가 있다. 부모에게 왜 참지 못하느냐고 물었더니, 자기 어머니가 가르치기를 '모든 사람은 매일 옷을 갈아 입어야 한다'고 하였다는 것이다. 이는 진실이라고는 할 수 없고 단지 자기가 자라온 방법에 기본을 둔 그의 의견일 뿐이다. 사람은 옷을 그렇게 자주 갈아입지 않더라도 무슨 나쁜 일이 일어나지 않는다. 이러한 다툼의 문제는 옷이 아니라 단지 의견의 차이일 뿐이다. 만약 그의 믿음이 진실이 아니라는 것을 알게되면 분노는 감소할 것이다. 마음을 여는 연습을 하여야 한다.

(7) 성격 개조

성격에 따라 스트레스 반응이 전혀 달라진다는 것은 여러 가지 연구에서 증명된 바 있다. 스트레스를 많이 받는 성격으로 신경질, 허영심, 자신결핍, 근심걱정, 경쟁, 고집, 피동, 억압 등의 성격을 들 수 있다. 신경질적인 사람은 정상인에 비해 매사에 훨씬 더 민감하게 반응하고, 지나치게 신경을 곤두세운다. 그리고 그것이 부정적이어서 정상인에 비해 훨씬 더 긴장을 잘 한다. 이런 성격의 소유자라면 행동양식을 과감히 바꿔버리는 것이 스트레스를 극복하고 인생의 행복을 영위하는 열쇠가 될 것이다.

성격을 바꾸는 방법은 '긍정적으로 보기'와 삶의 승리에 대한 '통찰'이다. 본능적 욕구는 직접적이고 즉각적인 충족을 요구한다. 어떠한 어려움에 닥치더라도 그것을 긍정적으로 볼 수 있으면 좋다. 신경질이든, 허영심이든, 자신결핍이든 간에 부정적 사고가 근본이 되고 있기 때문에 긍정적이기만 하면 성격적 약점의 많은 부분이 보완된다. 힘든 시련에 부딪히더라도 '좋다. 이것은 교훈이다' 라고 받아들이면 스트레스가 되지 않는다. 하지만 '싫다. 벗어나고 싶다', '도망치고 싶다', '없애고 싶다' 라고 생각하면 스트레스가 된다.

긍정적으로 보아야 한다는 것을 이해하고, 긍정적으로 살려고 해도 성격을 바꾸는 것이 쉽지는 않다. 특히 나이든 사람일수록 어려워한다. "알지만 바꾸기 어려워요", "바꾸려고 하는데 잘 안돼요"라는 말을 흔히 듣는다. 이는 성격의 기본요소인 본능적 욕구가 그 동안의 행동양식을 지배해 왔기 때문이다.

성격을 고치기 위해서는 무엇보다도 양보심이 있어야 한다. 본능적 욕구는 직접적이고, 즉각적인 쾌락만을 요구하며, 그래서 본능적 욕구에 휘둘리는 사람은 사건이 일어날 때마다 그 사건의 직접적인 성공적 결말에만 집착한다. 양보함으로써 당장은 진 것 같지만 결국은 승리하게 되는 따위는 생각하지도 못하는 것이다. 성격을 고칠려고 한다면 먼저 최종적 '삶의 승리'에 대한 통찰이 있어야 한다.

성격을 고쳐 가는 시작은 생각을 바꾸는데 있다. 스트레스라고 느낄 때, 그 스트레스가 어디에서 생겼는가를 생각해 보고, 그 일에 대한 자신의 생각과 느낌을 되짚어 보고 부정적인 생각들은 모두 긍정적으로 바꾸도록 노력한다.

(8) 감정 표출

흥분되어 오는 사람은 문제에 대하여 끊임없이 이야기하고 나면 좀 나아지는 것을 느낄 수 있다. 그들의 이야기를 하거나 울거나 자백하거나 하며, 이때에 믿고 명확히 들어준다면 치료가 될 수 있다. 듣는 사람은 말을 많이 해서는 안되며, 단지 정중하게 듣고 관심을 보여 주어야 한다. 감정을 표출하게 하고 보

조를 잘 해주는 것은 매우 도움이 된다. 함께 하는 문제는 그 문제를 반으로 줄일 수 있다.

감정표출의 또 하나의 방법은 글을 쓰는 것으로 예를 들면, 편지쓰기 등이다. 화가 났을 때 화를 나게 한 사람에게 편지를 쓰는 것이다. 물론 이 편지는 보내지 않으며 한번 쓴 다음에는 읽지 않고 없애 버린다. 이는 글을 씀으로써 자기의 감정을 표출할 수 있어서 그들에서 벗어날 수 있다. 그러나 그 편지를 다시 읽게되면 다시 혼란스러워지고 분노의 불길에 부채질하는 것이 된다.

(9) 유머

유머는 훌륭한 스트레스 억제제이다. 웃는 사람은 긴장을 완화시킨다. 어떤 여자는 겨울에 약 5킬로그램의 체중이 증가했는데 수영복이 맞지 않는 사실을 슬퍼하였다. 그녀는 항상 자기의 체중에 예민하였다. 그녀와 이야기 도중 얼굴이 부드러워지면서 입가에 미소를 띄웠는데, 그 이유는 올해에는 밤에 수영을 해야겠다고 생각하였다는 것이다.

유머란 개인적인 일이다. 어떤 사람에게는 재미있는 이야기가 다른 사람에게는 상처를 줄 수도 있다. 만약 도움이 될 수 있을 것 같은 우스운 얘기가 생각났다면, 이 얘기가 상대방의 긴장을 풀어줄 것 같거나 공격적이 아니라고 느낀다면 그것을 이야기한다.

5) 처방요법

(1) 호로몬 요법

호르몬 요법을 시행한다고 하여 갱년기를 모르고 넘어가게 되지는 않는다. 갱년기의 여러 증상들이 여성호르몬의 감소로 인하여 발생하는 것이기 때문에 호르몬을 주입하는 치료법이 있다. 그러나 병원에서 이러한 호르몬 요법은 무시할 수 없는 부작용이 있기 때문에 심한 골다공증 환자나, 관상동맥질환이 유발

된 환자나, 너무 일찍 폐경된 환자에게나 사용하게 된다. 이러한 호르몬 요법의 부작용으로는 유방암, 담석증(정상의 2.5배), 자궁내막암(정상의 4~8배), 혈전색전증, 고혈압 등이 나타날 수 있다.

(2) 한의학 처방

폐경이라고 하는 것은 정상적인 생리적 변화이기 때문에 질병이 아니지만, 너무 이른 나이에 폐경이 오거나 폐경과 아울러 나타나는 여러 가지 갱년기 장애들이 일상생활을 하는데 심각한 영향을 줄 때에는 이를 치료하게 된다. 한의학에서는 여자는 7수로써 변화해 간다고 하는 이론이 있다. 즉 7×2인 14세에 월경을 시작하고 7×7인 49세에 월경이 끝나게 된다고 하는 것이다.

49세가 되면 신장(콩팥)의 기운(腎氣)가 쇠하여 월경이 끊어지게 된다고 하였으니 치료에 있어서는 이 신기(腎氣)를 북돋는 데에 주력하게 된다. 또한 정상적인 신체의 변화임에도 불구하고 여러 장애가 나타나는 것은 내부 기능의 부조화에 기인한다고 보아서 각 장부의 허실을 구분하고, 체질을 따지며, 증상을 참작하여 적절한 약제를 사용하게 된다. 또한 정신적인 긴장이나 침체를 살펴서 약제를 가감함으로써 정신적 육체적 치료를 병행한다.

(3) 민간요법

① 치자 : 잠이 오지 않을 때 열매를 달여 마신다. 간장, 담낭의 이상으로 인한 갱년기 장애에 적당하다.

② 칡뿌리 : 20 그램을 달여 하루 3회로 나눠 마신다. 어깨결림, 두통에도 효과가 있다.

③ 이질풀 : 햇볕에 말린 경엽을 달여 매일 차 대신 마신다.

④ 샤프란 : 그늘에 말린 암술 10개 정도에 끓는 물을 부어 식혀서 우러난 액을 마신다. 색이 나오는 동안은 몇번이든 우려내어 마셔도 된다.

⑤ 삼백초 : 햇볕에 말린 경엽을 달여 매일 차 대신 마신다.

⑥ 땅두릅나무(오갈피나무) : 줄기 또는 뿌리의 생즙을 짜서 1회에 1홉을 3번으로 나누어 7일 이상 복용한다.

⑦ 석남(만병초) : 잎을 말려서 1일 1회 5 그램을 10~20일간 달여 마시면 매우 효과가 좋다.

⑧ 음양곽(삼지구엽초) : 말려서 1일에 10~20 그램을 물 3홉으로 달여 3~6회로 나누어 공복기에 마시면 특효가 있다. 또한 생강과 감초를 조금씩 넣어 장기간 복용하면 효과가 크다.

⑨ 뽕나무 가지를 말린 것 : 10 그램과 결명의 씨 5 그램을 물 1되로 달여서 따뜻한 차대신 마시면 효과가 크다.

⑩ 큰 대추 10개 당감초 8 그램 소맥 1 그릇 등을 7 그릇 정도 물에 넣어 끓여 자주 마시면 좋다.

3. 스트레스의 근본 해결을 위해

스트레스 개념, 징후, 원인, 일반적인 해소방법을 안다는 것만으로는 스트레스 해결이 되지 않는다. 다만 해소방법을 실천에 옮긴다면 어느 정도 효과는 있다. 단지 이는 잠시 푸는 것에 불과할 뿐이다. 따라서 궁극적으로는 근본적인 원인을 밝혀야만 스트레스 해결이 가능해진다. 즉 나무의 가지를 쳐도 가지는 계속해서 나오게 된다. 따라서 나무의 뿌리를 제거해야만 가지가 더 이상 나오지 않게 되는 이치와 같다.

스트레스의 근본원인은 바로 '무의식의 나(에고)'이다. 현재 받는 스트레스는 무엇이며, 스트레스가 일어나는 원인은 무엇인가? 자신의 에고를 먼저 검토하고 지배하는 강한 에고를 찾는다. 이러한 자기 성찰은 부딪치는 상황을 불러일으킨 '나' 속으로 그 원인을 찾아 들어가는 것이다. 절대 상황 탓으로 돌리는 것이 아니다. 상황 탓으로는 어떤 문제도 해결할 수 없고, 스스로 고통에 빠져들

게 되는 것이다.

따라서 종국적으로 고통을 일으키는 원인을 해소하여 자신의 본성을 들어내게 하는 것이다. 이때 막혀있던 생명력의 발현을 통해 삶을 있는 그대로 보면서 부딪치는 상황에 즉각 대처할 수 있는 힘이 길러지게 된다. 한마디로 고집하고 있는 나, 스스로 고통을 자초하는 나(무의식)의 뿌리를 해소하는 것이다. 이때 삶을 전체적으로 보는 인식을 일깨우게 되는 것이다.

참 고 문 헌

농촌진흥청 조사자료(조현숙, 농촌생활연구소 가정경영과), 2001년 4월 17일

보건복지부, 「보건복지여성정책중장기계획」, 2000.6.

신경림 외, 「갱년기 여성 건강관리」, 대한간호협회, 1999.

신경림, "중년기 여성의 폐경으로 인한 몸의 변화에 관한 체험연구", 「대한간호학회지」 28호, 대한간호학회, 1998.

신경림, "중년여성의 우울증상 실태조사연구", 「성인간호학회지」 11호, 성인간호학회, 1999.

http : //allfull.co.kr/sicks/gaingneongi.htm

http : //aloe.co.kr/health/free/DoC/9-1.htm

http : //cs.sungshin.ac.kr/~med/SCRAP/Joongang/96/Joong6/6-15-1.html

http : //dongguk.dumc.or.kr/kangnam_H/depart/clinic9.htm

http : //eh.doctor.co.kr/menopause1.html

http : //home.ewha.ac.kr/~imewha/kisa/2000-2/re1113/1114hani35.htm

http : //home.opentown.net/~samsunglife/adviser/doctor0501-10.htm

http : //my.dreamwiz.com/godiam/stress/

http : //my.netian.com/~cbh7801/main10-7-d.htm

멋있는 중년 여성 되기2 : 건강관리

양 진 향
경북과학대학

멋있는 중년 여성 되기2 : 건강관리

Ⅰ. 중년기 여성건강의 변화

여성의 건강은 한 사회 내에서 여성이 차지하는 위치와 지위를 반영한다. 가부장적인 남녀의 인지구조와 혈연 중심의 가족주의라는 특성을 가진 한국 사회에서 여성의 건강은 그동안 주목을 받지 못하였다. 그러나 최근 자녀출산의 감소, 사회활동의 증가 및 평균수명의 연장 등으로 여성건강에 대한 요구는 높아지고 있다.

여성건강은 여성에게 부여되는 출산과 육아 그리고 가족들의 건강관리에 대한 책임으로 인해 여성자신뿐 아니라 가족 전체의 건강과 안녕에 막대한 영향을 미치고 더 나아가 국가적인 차원에서도 그 중요성이 크다고 할 수 있다.

여성건강의 범위는 한 여성이 일생동안 당면하는 모든 생활사건들 속에서 부딪치는 모든 건강문제를 포괄한다. 과거의 여성건강은 신체적 질병의 치료에 국한했지만 현재는 신체 정신 사회적으로 발생되는 건강의 위기상황에 대한 대처방안과 극복에 관심을 두고 질적인 삶을 영위하는데 목표가 있다.

중년기는 정상 생의 주기 중 거쳐야만 하는 성장의 단계이며, 신체적 변화가 지대한 갱년기를 경험하는 시기이다. 갱년기는 "사다리의 단계"라는 그리스어에서 기원된 말이다. 이는 "여성이 생산적 단계에서 난소기능이 감퇴하는 비생산적 단계로 지나가는 발달단계"를 의미하며, 대개 40세부터 64세까지이다.

특히 여성농업인들은 남녀의 일의 구분이 뚜렷한 농촌 사회에서 농사일 외에 가사노동이 추가되므로 실질적인 노동 시간이 남성보다 많은 뿐 아니라 임신, 출산 및 육아를 담당하기 때문에 보다 다양하고 심각한 건강문제를 안고 있다. 여성농업인의 건강관리는 국가적 차원에서 건강증진프로그램 개발이 이루어져야 함은 물론 개인의 건강에 대한 인식 변화와 건강 증진을 위한 자가 관리가 함께 이루어져야 할 것으로 본다.

1. 중년기 초기의 신체적 변화

1) 혈관운동 불안정 증상

중년기의 가장 보편적인 불편감으로, 혈관 확장과 수축의 변화로 인한 화끈거림, 열감, 오한, 어지러움, 손발가락의 저림과 쑤심, 두통 등

2) 요도염, 노쇠성 질염

3) 부부관계의 변화

4) 관절통, 요통, 척추만곡증 등 골관절의 변화

5) 골의 탈석회화

6) 심계항진, 동맥경화성 질환 등 심혈관계 질환

7) 피로

8) 피부변화

2. 중년후기의 신체적 증상

1) 생식기 위축

2) 소양증

3) 성교곤란

4) 빈뇨와 배뇨곤란

5) 긴장성 요실금과 자궁의 위치이상

6) 골다공증

3. 중년기의 정서적 변화

자신의 감정조절이 잘 안되고, 기분고조, 불안정, 불안, 신경질적이 되거나, 불면증, 우울, 허무감, 초조, 절망, 사소한 일에 대한 심한 후회 등에 시달리게 된다.

정서적 변화에 영향을 주는 3요소는 다음과 같다.

1) 생리적, 생화학적 변화

2) 중년기 스트레스

3) 문화적 영향

Ⅱ. 중년여성의 신체적 건강관리

1. 골다공증

골다공증에서는 뼈의 형성보다 뼈의 흡수가 빠르며 뼈의 양이 감소된다. 뼈에 구멍이 생기고 부서지기 쉬우며 가벼운 외상이나 긴장에도 골절되기 쉽다. 골절은 흔히 척추, 갈비뼈, 손목, 골반에 잘 생긴다. 골다공증은 노화현상의 하나로 30세부터 시작하여 나이가 들어가면서 점차 뼈의 양이 감소된다. 이는 남성보다 여성호르몬이 감소하는 폐경기 이후의 여성에게 더 자주 발생한다.

1) 원인

골다공증의 정확한 원인은 알려지지 않았지만 다음 요인들은 골다공증의 위험도를 증가시킨다. 고연령, 폐경 후의 여성, 마르고 작은 체격/ 활동부족, 거동불능, 심한 운동/ 칼슘결핍 식이, 비타민 D 결핍, 고단백 식이/ 다량의 흡연, 카

페인, 알코올 섭취/ 장기간 호르몬제제, 혈액희석제(헤파린), 제산제, 항정신성 약물 사용/ 내분비 장애, 류마티스성 관절염/ 양쪽 난소 절제술/ 치매/ 식욕부진, 거식증

2) 예방 및 치료

(1) 호르몬 대체요법

① 에스트로겐, 프로게스테론 대체요법과 칼시토닌 투여

안면 홍조감 등 혈관불안정이나 생식기위축, 골다공증, 불면증, 성교시 통증, 심혈관계 예방 등 갱년기 증상완화를 위해 투여한다.

② 프레마린 투여

몸에 열감이나 땀이 나는 증상에 투여하며, 자율신경계 운동을 감소시켜 증상이 완화 또는 소실된다.

③ 에스트라디올제재 투여

질위축이 있을 때 투여하며, 배뇨통, 작열감이 있을 때는 질 좌약을 사용한다.

④ 비타민 E

호르몬치료를 하지 않는 경우 열감과 다리저림,피로감소, 에너지 상실을 감소한다.

⑤ 호르몬 투여전 사전검사 및 치료중 정기검진

(2) 식사요법

① 칼슘섭취 강화

· 우유 및 유제품 : 1일 2회이상 섭취

· 뼈째 먹는 생선, 참깨, 시금치, 순무어린잎, 고추잎, 케일, 녹황색채소 : 매일 2가지 이상 섭취

· 해초류, 콩가공식품, 토란대 등을 골고루 섭취

② 칼슘흡수와 체내이용에 필수적인 비타민 D를 충분히 섭취

· 동물의 간, 고등어, 꽁치, 삼치 등 등푸른 생선류

· 일광욕

③ 정상체중을 유지

④ 지나친 염분 섭취제한

⑤ 금주와 금연

⑥ 균형식이 섭취

(3) 운동요법

① 뼈에 긴장과 부담을 주는 운동은 혈류가 증가하고, 골아 세포가 활성화되어 칼슘이 뼈에 결합되기 쉬워 뼈형성이 잘되고 뼈를 강하게 한다.

② 체조, 줄넘기, 조깅, 빨리 걷기, 배드민턴, 에어로빅, 테니스, 계단 오르기, 수영 등 : 땀이 날 정도로 매일 30분~1시간 정도, 규칙적으로 하는 것이 중요하다.

· 성장기와 폐경 직후 6개월 동안의 운동이 중요하다.

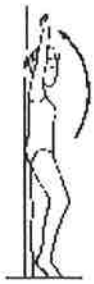
③ 골다공증의 예방과 치료를 위한 운동(다음 126쪽 참조)

3) 골다공증의 예방과 치료를 위한 운동

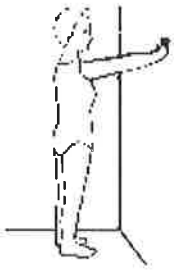
갱년기 여성의 골다공증을 예방하고 치료하기 위해 도움이 되는 운동방법은 다음과 같다.

운동 1. 팔 위로 올리기

벽에 등을 똑바르게 기대서서 오른쪽 팔을 높이 올리면서 오른쪽 발뒤꿈치를 올린다. 이때 등은 벽에 꼭 붙인다. 그 자세를 3초간 유지하고 나서 왼쪽을 한다. 한쪽에 다섯 번씩 반복한다.



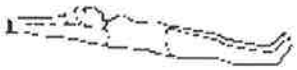
운동 1



운동 2

운동 2. 벽밀기

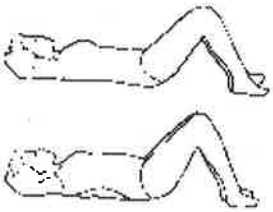
벽을 향해 서서 양손으로 벽을 미는 자세를 취한다. 시선은 수평으로, 발은 벽에서 15cm 거리에 놓는다. 등을 일직선으로 유지하면서 벽을 민다. 팔꿈치를 굽히고 속으로 다섯을 센 다음 팔을 편다. 같은 동작을 열 번 반복한다.



운동 3

운동 3. 누워서 팔 올리기

바닥에 반듯이 누워서 팔과 다리를 쭉 편다. 그러면서 허리가 바닥에 밀착하도록 한다. 이 자세를 유지하면서 다섯을 센다. 같은 동작을 열 번 반복한다.

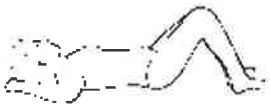


운동 4

운동 4. 무릎 굽히고 등 펴기

누워서 무릎을 굽히되 발바닥은 바닥에 바로 놓는다. 팔은 머리 위로 올리되 펴지 않는다. 엉덩이와 하복부에 힘을 주고 열을 센다. 힘을 뺀 다음 셋을 센다. 열 번을 반복한다.

운동 5

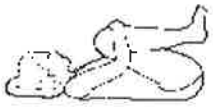


〈그림 1〉 골다공증 예방과 치료를 위한 운동 1

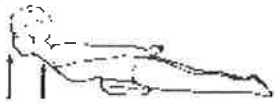
운동 5. 머리 들기

누워서 머리를 90도 각도로 굽힌다. 손은 배에 올려놓고 어깨는 바닥에 붙인 채 고개를 들고 다섯을 센다. 고개를 내려놓고 쉬었다가 다시 들기를 한다. 열두 번 반복한다.

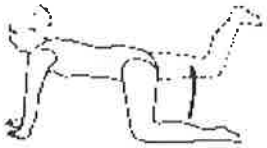
운동 6



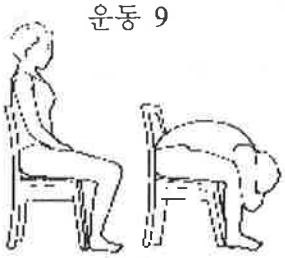
운동 7



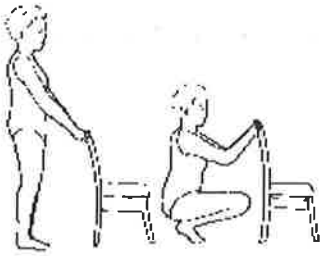
운동 8



운동 9



운동 10



운동 11

〈그림 2〉 골다공증 예방과 치료를 위한 운동 2

운동 6. 무릎 교대로 굽히기

누워서 팔을 머리 위로 올리고 무릎을 세운다. 한쪽 무릎은 가슴 쪽으로 올리고 반대측 다리를 아래로 뻗는다. 원래 위치로 돌아가서 양 무릎을 세운다. 무릎을 바꾸어서 같은 동작을 하고 원위치로 한다. 한쪽 다리를 열 번씩 한다.

운동 7. 무릎 껴안기

누워서 베개를 벤다. 팔은 옆구리에 두고 무릎을 가슴으로 당겨 양손으로 안은 다음 열을 셀 때까지 서서히 힘을 준다. 이때 어깨는 바닥에 닿아 있게 하고 두 무릎은 꼭 붙여야 한다. 이 동작을 세 번하고 쉰다. 이것을 네 번 반복한다.

운동 8. 엎드려 고개 들기

배에다가 작은 베개를 깔고 엎드린다. 손은 옆에 놓고 시작한다. 손을 엉덩이 근처까지 올리고 고개와 가슴을 끝까지 쳐든다. 다섯을 세고 내린다.

운동 9. 무릎 들기

손과 무릎을 짚고 엎드려서 팔을 쭉 편 채 한쪽다리를 높이 든다. 이때 무릎은 굽힌 채 수평까지 들도록 한다. 반대쪽 다리와 번갈아서 열두 번 반복한다.

운동 10. 의자에서 웅크리기

곧은 의자에 앉아서 앞으로 숙여 팔로 무릎을 감싼다. 머리를 무릎 사이에 넣고 팔을 발목까지 내린다. 배에 힘을 주면서 일어난다. 셋을 센 다음 반복한다. 열 번 반복한다.

운동 11. 의자 쭈그리기

의자 등받이를 잡고 선다. 등을 약간 굽히면서 쭈그리고 앉는다. 일어서서 힘을 뺀 다음 다시 반복한다. 열 번 반복한다.

2. 요실금

중년 여성의 30~50 퍼센트가 요실금으로 고생하고 있다. 그런데도 "창피감"에 숨기며 방치한다. 병을 남몰래 키우는 셈이다. 요실금은 노화, 출산, 감염, 여성 호르몬 부족, 변비, 당뇨, 비만 등으로 인해 질 회음 근육운동의 탄력성이 소실되어 방광요도각이 정상범위를 벗어나기 때문이다. 이렇게 느슨해진 질 회음 근육으로 인해 웃거나, 기침, 재채기, 줄넘기, 빨리 걷거나 달릴 때, 층계를 오를 때, 마음이 조급할 때 등 복압이 상승하면 자기도 모르게 소변이 흐르게 된다. 임신과 출산으로 느슨해진 이런 근육들을 좀 더 적극적인 질 회음 근육운동으로 탄력을 회복할 수 있다. 이러한 생식기 위축문제는 예방법이 유용하며, 특히 자궁하수, 긴장성 요실금, 성교곤란은 예방에 중요하며, 부작용이나 해가 없는 질 회음 근육운동이 좋다.

1) 질 회음 근육운동

① 소변을 본 후 편안한 옷을 입고, 머리를 20도 정도 높이는 베개를 베고 똑바로 눕되 무릎을 구부리고 양다리를 벌린 채 1~3분간 휴식한다.

② 주먹을 단단한 공처럼 꽉 쥐었다가 넷을 센 후 천천히 주먹을 이완한다.

주먹을 쥘 때와 이완할 때의 감각을 터득한다.

③ 복부와 둔부, 대퇴근육은 이완하고 질회음 근육만을 대소변 참듯이 재빨리 10초간 수축하고, 다음 10초간 이완한다(하나부터 열까지 천천히 헤아림).

④ 수축시작 후 10초간 재수축하지 않는다. 재수축시는 근육의 탄력이 강화되지 않는다.

⑤ 처음 운동 시작일은 10초 수축과 10초 이완을 10번 정도씩 1주 매일 운동한다.

⑥ 2주 째부터는 매주 운동횟수를 5회씩 증가하면, 6주 째부터는 35회 이상 매일 운동하게 된다.

⑦ 운동 중 피로하면 30초에서 1분간 휴식한다.

⑧ 질 회음 근육운동 테이프 지시에 따라 매일 운동하고, 운동횟수를 운동카드에 기록한다.

2) 수용성 윤활제 좌약

3) 수분섭취 강화

4) 철저한 개인 위생을 통한 염증 예방

3. 고혈압

1) 종류 및 원인

① 본태성 고혈압

원인이 불분명한 고혈압으로 전체 고혈압자의 85~90 퍼센트를 차지한다. 가족중 고혈압이 있고 연령이 증가할수록 그리고 일반적으로 남성이 여성보다 더 발병률이 높다. 그러나 50세 이후에는 여성의 고혈압 발병률이 더 높다. 그 외에 스트레스, 비만, 다량의 소금섭취 등이 발병에 관련이 있다.

② 속발성 고혈압

다른 질병이 원인이 되어 일어나는 고혈압으로 질병 치료시 혈압은 정상으로 회복된다. 원인질병으로는 대동맥 협착, 뇌종양 또는 머리손상, 신장부전, 부신 질환 등이 있다.

2) 예방수칙

① 가족이나 친척중 고혈압 소질이 있는 경우 위험인자를 줄이도록 한다.
② 비만은 건강의 적, 표준체중을 유지하도록 한다.
③ 금주가 상책, 절주는 차선책이다.
④ 적절한 신체활동을 유지하도록 한다.
⑤ 온 가족이 싱겁게 먹도록 한다.
⑥ 콜레스테롤, 동물성 지방은 피한다.
⑦ 채소, 과일, 해조를 즐겨 먹도록 한다.
⑧ 나이보다 젊게 살도록 한다.
⑨ 스트레스는 그때 그때 풀도록 한다.
⑩ 희망을 가지고 긍정적으로 살도록 한다.
⑪ 3개월에 한번씩 혈압을 체크하도록 한다.
⑫ 단골의사와 자주 상담하도록 한다.

3) 일상생활

① 아침은 음악소리와 함께 천천히 시작한다.
② 평소의 생활리듬을 지킨다.
③ 기상시 보온에 신경을 쓴다.
④ 혈압은 아침에 누운 자리에서 재도록 한다.
⑤ 세수나 양치질은 따뜻한 물로 한다.
⑥ 아침은 가볍게 먹는다.

⑦ 화장실에서는 여유를 갖자 : 변비의 예방 및 치료가 필요하다.

⑧ 한여름과 한겨울 외출은 조심한다.

⑨ 쉬는 시간을 갖자.

⑩ 환자는 증상이 없어도 계속 약을 복용해야 한다.

⑪ 귀가 후는 편안한 마음으로 지낸다.

⑫ 일정한 시간에 편안한 환경에서 잠들도록 한다.

⑬ 식사 전후 30분 이내에 목욕하지 않는다.

⑭ 부부생활과 혈압의 관계 : 300m 정도 걸어서 통증이나 두근거림, 호흡 곤란이 없으면 성생활은 무방하다.

⑮ 휴일은 효과적으로 보낸다.

4) 식사요법

① 체중감량을 위해 당질 및 칼로리 제한

체중감량은 대부분의 정상 및 고혈압 환자에게 혈압 강하를 일으키며, 과체중의 절반만 줄여도 혈압이 정상화되는 수가 있다. 식사시간에 TV를 보거나 독서하는 등의 일을 하지 않고 앉아서 먹는다. 음식은 천천히 충분히 씹는다. 매 식사 때 생야채나 샐러드를 먼저 먹는다. 포만감을 느낄 때까지 먹지 않는다(포만감은 대개 식후 20분 정도에서 나타난다). 너무 배고픈 상태에서 식사하지 말고 필요하다면 식사 사이에 칼로리가 낮은 간식을 먹도록 한다. 설탕 대신 인공 감미료를 쓴다. 단 것을 먹고 싶은 충동을 진정시키기 위해서 설탕을 티스푼으로 1/5 정도 먹거나 작은 사탕을 먹는다.

② 소금섭취를 제한하는 저염식

조리시 또는 식탁에서 소금을 쓰지 않는다. 짠 맛을 원하면 무염 간장이나 대용소금을 사용한다. 가공식품 · 인스턴트 식품을 가급적 삼가도록 한다.

③ 알콜과 카페인의 섭취 제한

알콜을 매일 35~40mg 마시고 있는 사람이 음주량을 80 퍼센트 감량하면 1~

2주 사이에 수축기압이 5mmHg 떨어진다고 한다. 일반적으로 20~30mg 정도(맥주 1병, 소주 반병, 양주 더블 1잔, 정종 대포 1잔)로 하향조정 하는 것이 바람직하다. 특히 여성에게서의 알콜은 남성보다 혈압상승에 더 큰 효과가 있다고 하니 양을 더 적게 하여야 할 것이다. 금주하는 것이 상책이나 부득이한 경우에는 마시되 천천히, 그리고 요령껏 마시며 안색이 변하거나 가슴이 울렁거리거나 숨이 가쁘면 심장에 무리가 된다는 징조이니 그만 두는 것이 좋고 집에서 반주 정도 하는 것은 무방하다. 카페인은 교감신경계를 자극하여 혈압을 상승시킨다.

④ 콜레스테롤 및 지방 섭취

버터 대신 마가린과 식물성 기름을 사용한다. 튀긴 음식을 피하고 대신 굽거나 삶은 음식을 먹는다. 탈지 우유나 저지방 우유와 유제품을 함께 사용한다. 얇게 썬 고기를 사용하고 눈에 보이는 지방은 제거한다. 가금류는 껍질을 모두 제거한다. 고기를 구울 때는 석쇠를 사용하여 지방을 뺀다. 일주일에 세 개 이상 계란 노른자를 먹지 않는다. 계란 흰자에는 콜레스테롤이 적다. 고기의 내장과 조개류의 섭취를 제한한다.

⑤ 풍부한 야채 및 해조류 섭취

야채와 해조류에 들어있는 무기질과 식이성 섬유는 고혈압 예방에 유효하다고 알려져 있다. 특히 혈관을 강화하는 '프로노이드'라는 성분과 혈액순환을 원활하게 해주는 양파(양파껍질)을 복용하면 좋다.

5) 운동요법

① 최고혈압 180mmHg, 최저혈압 90mmHg 이하인 경우에 유용하다.

② 지나치게 심한 운동, 경쟁성이 있는 운동, 단체스포츠 등은 피한다.

③ 운동강도가 너무 낮은 운동은 효과가 없다.

④ 조깅, 수영, 줄넘기, 스트레칭, 심호흡과 마사지, 목 돌리기, 요가 등.

4. 심장병

심장은 전신에 필요한 혈액을 공급해 주는 펌프의 역할을 하는 것이며, 혈관은 펌프에서 나오는 피를 운반해 주는 수도관과 같은 것이다. 심장은 1분에 약 4,500cc의 피를 박출 해내며, 혈관은 전신 장기에 피를 골고루 공급해 준다. 심장이 이러한 일을 할 수 있도록 혈액을 공급하는 혈관을 관상동맥이라고 하는데 심장병은 이 혈관이 좁아지거나 막혀서 생기는 경우가 대부분이다.

1) 협심증

협심증은 관상동맥이 동맥경화증으로 좁아져 심장으로 혈액(산소와 영양소)이 잘 통하지 않는 경우를 말한다. 간혹 관상동맥의 일시적인 수축(혹은 경련) 현상으로 일어나기도 한다. 따라서 좁아진 혈관부위에 따라서 심장 근육의 일부가 피를 충분히 받지 못해 대표적으로 가슴의 통증으로 신호를 보내는 것이다. 이는 흔히 운동이나 신체활동을 하거나, 정신적으로 스트레스를 받았을 때, 또한 과식을 하거나 추운 날씨에 갑자기 나갔을 때 경험할 수 있다.

이러한 상황은 심장이 더 많이 일을 해야 하며, 평상시보다 더 많은 산소를 필요로 한다. 그러나 협심증이 있으면 심장혈관이 좁아져 있기 때문에 혈액공급이 안되어 심장근육에 산소가 모자라게 된다. 따라서 이로 인해 심장이 불평하는 신호로 협심증의 증상이 나타난다.

협심증 증상의 특징은 가슴이 죄는 듯한 통증, 어깨나 팔로 퍼지는 통증, 목부위 통증이나 불편감, 소화불량, 더부룩한 느낌 등이다. 협심증의 증상이 있으면 다음과 같이 해야 한다.

① 하던 일을 멈추고, 바로 휴식을 취한다.

② 처방약을 혀 밑에 한 알 넣는다.

③ 처방약을 넣은 후 증상이 가라앉지 않으면 5분 간격으로 3차례 더 사용할 수 있다.

④ 이후에도 증상이 가라앉지 않고 계속 된다면 바로 병원 응급실로 가야 한다.

2) 심장발작

관상동맥중의 어느 혈관이든 막히게 되어 심장근육에 혈액이 가지 못하면 심장발작이 발생한다. 대부분의 심장발작은 관상동맥이 동맥경화증으로 좁아진 부위에 혈전(응고된 피)이 형성되어 일어나게 된다. 심장근육은 적당한 산소와 영양이 공급되지 않으면 죽는데, 이 과정을 심근경색증이라고 한다. 이렇게 죽고 손상된 심장근육은 펌프기능을 잃게 되므로 심장의 수축력은 감소한다. 심장발작이 일어났을 때 심근 손상의 정도는 혈관이 막힌 위치, 막힌 혈관의 크기, 혈액공급의 차단 정도에 따라 달라지는데 바로 응급치료가 이루어지지 않으면 생명이 위험하게 된다. 이러한 심장병 예방과 관리를 위한 지침은 다음과 같다.

① 규칙적인 생활과 운동을 한다.

심장질환이 있을 때에는 운동을 시작하기 전에 전문가와 상담하는 것이 좋다. 산책, 체조, 걷기 운동과 같은 가벼운 운동으로 시작하여 서서히 운동수준을 높이도록 한다. 운동은 하루에 20~30분씩, 1주에 3회~4회 정도가 적당하며, 운동을 시작할 때 5분간 준비운동으로 몸을 풀고, 끝날 때에도 정리운동을 5분간 한다.

② 콜레스테롤과 중성지방 섭취를 제한한다.

좋은 콜레스테롤(고밀도 지단백)은 혈관벽에서 콜레스테롤을 제거하는 역할을 하며, 체중을 조절하거나 운동과 금연을 했을 때 많아져 건강에 좋은 콜레스테롤이다. 나쁜 콜레스테롤(저밀도 지단백)은 동맥경화증을 촉진시키며, 흡연을 하거나 콜레스테롤의 섭취가 많아질 때 높아질 수 있다.

적게 먹어야 할 음식으로는 육류(기름, 내장, 껍질 등), 난류(달걀 노른자), 유지류(버터, 마요네즈), 그 외 베이컨, 소시지, 핫도그, 도너츠 등이다.

좋은 음식으로는 등푸른 생선(고등어, 정어리 등), 과일, 야채, 녹말과 섬유질이 많이 들어가 있는 곡류(현미, 잡곡), 두류(콩, 두부) 등이다.

③ 염분 섭취를 줄인다.

피해야 할 식품으로는 베이킹 파우더, 소다, 고기 연화제와 간장 등을 포함한 판매용 식료품, 통조림과 냉동식품, 소금에 절인 고기나 생선 등이다.

④ 금연을 한다.

흡연은 심장병을 일으키는 주요 위험인자이다. 담배의 니코틴 성분은 심박동수와 혈압을 상승시킬 뿐 아니라 혈관 내벽에 손상을 주어 콜레스테롤이나 다른 불순물이 침착하여 혈관을 좁아지게 하고 딱딱하게 만든다. 담배는 차츰 줄이는 것이 아니라 한번에 끊어야 한다. 가족이나 전문가의 도움을 받는 것이 좋다.

⑤ 고혈압과 당뇨병을 예방하고 관리한다.

⑥ 비만인 경우 체중을 줄이도록 한다.

⑦ 스트레스 관리법을 배워 누적되지 않도록 한다.

스트레스의 원인을 깨닫고 현실적인 대처 방법을 세워본다. 문제가 발생했을 때 신뢰할 수 있는 사람에게 털어놓는 것도 좋다. 평소 긍정적으로 스트레스를 해소할 수 있는 방법(취미생활, 운동 등)을 생활화한다.

5. 동맥경화증

동맥경화증이란 동맥내벽에 콜레스테롤과 같은 지방물질, 섬유소, 석회 등이 침착되어 동맥의 내면이 거칠어지며, 탄력이 적어지고 좁아짐으로써 여러 장기에 혈액공급이 원활치 못하여 나타나게 되는 증상을 말한다. 이처럼 어떤 원인에 의해서 동맥의 벽이 두꺼워지고 탄력을 잃게 되는 것이 동맥경화증이다. 동맥경화증이 발병하게 되면 가볍게는 장기에 혈액공급이 부족하여 생기는 허혈의 증상이 나타나게 되지만, 더 나아가서 동맥이 거칠어지고 좁아진 결과로써 이곳에 혈전이 생겨 완전히 혈액공급이 차단되면 장기의 경색과 괴사가 나타나서 치명적인 증상을 일으키게 된다.

1) 원인 및 위험요인

동맥경화증의 주 원인은 동물성 지방의 과다섭취를 꼽을 수 있다. 동물고기류와 내장, 달걀, 유제품 등에 동맥경화증을 일으키는 포화 지방산이 많은 것으로 알려져 있으며, 이러한 식품을 많이 섭취하면 혈중 콜레스테롤치가 높아져 동맥경화증을 일으키는 것으로 생각하고 있다. 따라서 혈중 콜레스테롤의 수준은 동맥경화의 진행과 아주 밀접한 관계를 가지고 있다. 관련된 위험요인으로는 흡연, 고혈압, 고지혈증, 당뇨병, 비만, 운동부족, 스트레스 등이 있다.

2) 예방

40대 이후 위에서 제시한 위험요인이 있으면, 동맥경화증의 발병률이 높기 때문에 각별히 주의가 필요하다. 따라서 동맥경화는 금연, 고혈압·당뇨병의 치료, 바른 식생활로 고지혈증 예방, 적절한 운동과 여가활동 등으로 정상체중을 유지함으로써 예방이 가능하다. 이들 위험인자를 제거하거나 평소 이들에 대한 예방조치로 정기적인 검사를 받으면서 꾸준히 관리하는 것이 동맥경화증의 예방대책이라 하겠다.

3) 치료

동맥경화증은 일단 발병하면 원인적인 치료가 어려우므로 동맥경화의 진행을 막거나 예방을 위한 대책이 치료의 주종을 이루고 있다. 발병한 뒤에는 환자뿐만 아니라 그 가족까지도 여간 고생하는 것이 아니다. 온갖 최선의 치료를 해도 완치란 불가능하고 오로지 그 진행이나 악화를 방지하고 예상되는 재발이나 합병증 또는 후유증을 억제하거나 극소화하는 데 그 치료의 목적이 있다.

유전적인 요인을 제외한 일반적인 치료원칙을 말하면 조기에 발견하여 그 진행을 억제하고 합병증이나 후유증 등을 방지하는 데 주력하는 것이다. 즉 고혈압, 고지혈증, 당뇨병, 비만 등을 철저히 치료하면서, 고지방식, 고칼로리식, 흡

연, 음주, 스트레스, 운동부족 등의 위험인자를 제거하거나 피하면서 '예방'에 힘쓰는 것이 가장 좋은 치료방법이다.

6. 요통

요통이 일어나는 부위는 요추로서 요추는 5개의 뼈로 구성되어 있고 그 사이에 추간판인 디스크가 뼈사이에서 충격을 막는 완충작용을 하며 이들 뼈주위에 강한 인대들과 근육조직이 둘러싸 보호하고 있다. 요추가 제기능을 다하려면 뼈 디스크 인대 근육이 제자리를 잡아야 하는데 이 요추에 무리한 압력이나 긴장상태를 가할때 조직손상이나 피로를 일으켜 요통이 발생한다.

1) 원인

① 자세불량

대부분 요통의 원인으로 알려져 있고, 나쁜 자세가 만성적으로 지속되어 발생하게 된다.

② 척추 뼈의 이상

환자가 나이가 많다면 골다공증인 경우가 많고, 젊다면 척추분리증과 척추전방전위증같은 척추의 기계적 결함을 의심할 필요가 있다.

③ 척추 관절의 이상

흔히 말하는 디스크와 퇴행성 관절염이 여기에 해당한다. 디스크, 즉 추간판이 빠져나 오기 전에 대개 까맣게 변성되는 것을 디스크 변성이라 한다. 이때도 요통이 생긴다.

④ 척추관협착증

척추 마디 마디 사이가 좁아져 주변 신경을 압박하면서 통증을 일으킨다. 허리에서 다리로 내려가는 신경을 눌러 다리가 지릿지릿 저리고 보행에 지장을 받는다는 점에서 디스크와 구분하지 않는 경우도 있다.

⑤ 허리를 삔 경우(허리 염좌나 좌상)

40~50대 이후엔 퇴행성 관절염이나 골다공증, 외상에 의한 허리 염좌-좌상, 추간판탈출증, 척추관협착증 순으로 요통을 일으킨다. 40대 이전 요통은 염좌-좌상, 추간판탈출증, 퇴행성관절염, 척추분리증 순이다

⑥ 심인성

원인규명이 매우 어렵고 주로 히스테릭한 여성에게서 나타나는 경우가 있을 정도이다.

2) 예방

대부분의 요통은 허리가 약한 사람에게서 역학적으로 과도한 힘이 가해져 생기므로, 치료와 예방을 위해서는 허리를 유연하게 하고, 허리 근육을 강화하는 훈련을 통하여 무리한 힘에도 잘 견뎌낼 수 있도록 준비하는 것이 필요하다. 또한 평소에 바른 자세의 생활을 습관화시키는 것도 요통의 예방과 치료에 매우 중요하다.

① 선 자세일 때는 어떻게 해야하나?

장시간 서서 설겆이를 하거나, 작업을 해야하는 경우에는 15~20㎝ 높이의 보조 발 받침대에 양발을 번갈아 가며 올려놓고 일을 하는 것이 좋다. 발 받침대가 없는 경우에는 씽크대 여닫이 문을 열어 젖힌 후 씽크대 바닥판에 발을 한 짝 씩 올려놓는 것도 하나의 방법이 된다.

② 앉은 자세일 때는 어떻게 하나?

의자에 앉자 있거나 운전을 할 때에는 둔부를 의자 등받이에 바짝 갖다 대고 고관절과 통과의 각도와 무릎의 구부린 각도가 모두 90도 정도로 유지되게 한다. 이때 무릎의 높이가 고관절의 높이보다 약간 높게 유지되어야 하고 발바닥은 바닥에 완전히 닿아야 한다. 운전을 할 때 시트와 등받이가 이루는 각도는 110도 정도가 되어야 편안한 자세가 된다. 의자는 쇼파보다는 등받이와 팔걸이가 있으면서 약간 딱딱한 의자를 사용하는 것이 좋다.

③ 무거운 물건을 들 때는?

무거운 물건을 들 때에는 허리는 편 상태에서 무릎을 굽혀 물건과 몸을 최대로 가깝게 해서 들어올리도록 한다. 특히 허리가 약하거나 통증이 있는 경우에는 아랫배에 숨을 약간 들이마신 후 아랫배에 힘을 준 상태로 물건을 들거나 이동시키게 되면 복압과 흉곽 내압으로 인해 허리로 가는 부담을 많이 줄일 수 있다. 높은 곳의 물건을 내릴 때에는 반드시 의자를 사용하여 물건의 높이가 가슴 높이보다 낮은 상태에서 들도록 하고 반드시 몸의 앞쪽에서 물건을 들어야 한다.

④ 세수를 하거나 머리를 감을 때는?

아침 기상 시 누워서 허리를 가볍게 푸는 동작을 생활화하는 것이 필요하고, 세면대에서 세수를 하거나 머리를 감을 때에는 허리를 굽히지 말고 반드시 무릎을 굽힌 상태에서 고개를 숙여 머리를 감도록 해야 한다. 요통이 심한 경우에는 서서 샤워를 하면서 머리를 감는 것이 바람직하다.

⑤ 수면 시 가장 좋은 방법은?

누워서 잘 때에는 약간 단단한 매트나 온돌에서 무릎 밑에 이불을 괴어 무릎을 자연스럽게 굽힌 상태나, 옆으로 누워 약간 새우등 모양의 형태를 취하는 것이 편안하다. 그렇지만 이 자세가 불편할 경우엔 본인이 가장 편안한 자세로 눕는 것이 좋다. 높은 베개를 머리에 받치지 말아야 한다. 허리의 부담을 줄이기 위해 부드러운 베개를 무릎밑에 받치는 것이 좋다. 고관절(아랫배)에 베개를 두고 고관절 굴곡근과 복부근육들을 약간 이완시키면 숙면에 도움이 된다.

⑥ 앉을 때 가장 올바른 자세는?

허리가 과도하게 당겨지거나 늘어나지 않도록 항상 바른 자세를 취하고 의자에 앉을 때는 4㎝ 두께로 허리부위를 받친다. 등받침이나 팔걸이가 있는 것이 없는 것보다 좋고 허리를 젖히거나 구부리는 자세는 허리에 부담을 준다.

⑦ 휴식할 때는?

의자나 방바닥에 바로 혹은 옆으로 누울 때는 허리에 받침을 해서 허리 곡선

을 유지한다. 소파에 누워서 TV를 시청하는 것은 좋지 않다. 허리가 자주 아픈 사람은 밤에 잘 때 방석이나 베개를 2개 정도 무릎 밑에 고이면 허리가 꼿꼿하게 펴지고 통증이 줄어든다.

3) 치료

(1) 요통의 운동요법

무엇보다 중요한 것은 지속적인 운동이다. 요통이 약간 있는 경우에도 3~6개월간 끈기 있게 운동해야 한다. 허리병을 치료하기 위해서라면 적어도 1년 이상 계속해야 한다. 허리 강화체조는 물론이고 걷기, 수영, 자전거타기 등도 허리를 튼튼하게 하는데 효과가 있다. 권장할 만한 운동은 수영 등 허리에 무리가 덜 가는 운동이 좋으며 집에서 하기에는 윗몸 일으키기, 무릎 가슴에 갖다대기 등 편안하게 누워서 허리에 힘을 줄 수 있는 운동이 좋다.

① 걷기

걷는 운동이 건강을 지켜주는데 아주 좋다. 처음에는 매일 아침 10~20분 가량 산책하는 것이 좋다. 이렇게 4주 정도 계속한 뒤에 일주일에 10분 정도씩 운동시간을 늘려나간다. 조깅은 요통 환자에게 좋지 않다. 척추에 평소의 3배 이상 부담을 주기 때문이다. 등산을 할 때도 경쟁적으로 빨리 오르는 것은 무리가 올 수 있다. 특히 내려 올 때 척추에 충격이 많이 가므로 높지 않고 평탄한 코스를 택해야 한다. 일반적으로 좌우 균형이 맞고 허리에 부담이 적게 가는 실내용 자전거 타기, 수영, 트레드밀이 좋으며 허리를 한쪽으로 비트는 골프나 볼링, 테니스 같은 운동은 피하는 것이 좋다.

② 스트레칭

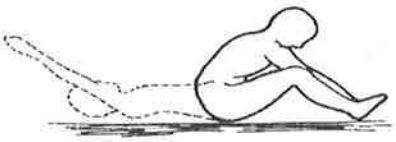
엎드려 긴장을 풀고 쉰다. 엎드린 상태에서 팔을 바닥에 대고 상체를 반쯤 일으킨다. 엎드린 상태에서 손바닥을 가슴 앞에 대고 팔을 충분히 펴면서 상체를 완전히 일으킨다.

③ 물속 걷기 운동

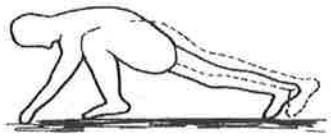
물속 걷기의 효과를 극대화하기 위해 1단계에선 몸을 가슴까지 물에 잠그고 25m 구간을 왕복하며, 2단계에서는 오른손을 어깨 위로부터 뒤쪽으로 돌리고 그 오른손에 아래로부터 올린 왼손을 잡고 좀더 빨리 걷고, 3단계에선 50m 구간을 전속력을 다해 걷는 것이다.

골반후방경사 운동 :
대둔근육과 하복부근육을 강화한다.

무릎펴고 앉아 허리굽히기 운동 :
허리근육과대퇴후근을 신장시킨다.



윗몸일으켜기운동 복부근육을 강화한다.



엎드려 한 다리 뻗치 운동 대퇴관절 굴곡근을 신장시킨다.

무릎구부려 가슴대기운동 :
허리의 근육(배근육)을 신장시킨다.

쪼그려 앉고 일어서기 운동 :
대둔근과 대퇴사근을 강화한다.

〈그림 3〉 요통환자를 위한 운동

7. 관절염

관절 연골은 파괴되고 또 생성이 된다. 생성되는 것 보다 파괴되는 연골이 더

많으면 충격을 흡수하는 관절 연골의 양이 줄거나 없어져 관절 사이의 뼈와 뼈가 닿는 상태가 되어 극심한 고통을 가져오게 된다. 퇴행성 관절염(골관절염)은 뼈와 뼈의 접합 부분 관절(엉덩이, 무릎, 목, 허리, 손가락 발가락 마디 등)의 연골이 닳거나 손상되어 고통과 염증이 수반되는 질병이다. 전통적인 퇴행성 관절염의 치료 방법은 진통제 정도로 처방되고 있고, 심한 경우는 인공 보조물을 관절에 삽입 수술하는 요법이 전부이다. 일시적으로 통증을 멈추게 하기 위하여 진통제(아스피린, 타이레놀 등)나 항염제를 사용하는 것은 결국 환자의 상태를 악화시키거나 가속시킨다는 것이 일반적인 연구 결과이다.

1) 원인

① 노화 연령증가가 골관절염의 유일한 원인은 아니지만 연령이 증가함에 따라 뼈도 일치하는 변화를 보이는데 이것은 혈류의 흐름이 감소하여 골연골 접합장소에서 골 개조의 속도가 감소하기 때문이다.

② 연골기질의 일차적 변화와 연골세포 대사기능의 변화이다.

③ 기계적 손상이 생긴 후 회복되지 않거나 염증성 관절 질환의 후유증으로 온다.

④ 비만 체중증가는 관절의 부하를 크게 증가시키고 자세와 보행에 변화를 일으켜 전체적인 보행 활동에 영향을 준다.

2) 예방 및 관리

① 휴식 및 안정

장시간 서 있거나 보행 후에 통증을 완화시키기 위해서는 휴식이 효과적이다. 오전, 오후 30~60분 정도 시간을 정하여 휴식하고 정신적인 안정을 취한다.

② 물리적 치료

부목으로 환부를 안정시키고 증상 완화를 위해 온습포나 목욕, 파라핀욕을 하

고 관절주변 조직에 마사지를 한다.

③ 운동요법

규칙적인 활동이 중요하므로 약간의 불편함이 있더라도 매일 운동하도록 한다. 근육의 힘을 주었다 뺐다하는 긴장-이완 운동과 능동적인 관절 운동이 통증 완화와 기형예방, 재활에 효과적이다.

④ 체중조절

서 있거나 보행 시 하지에 가해지는 체중 부담이 질환의 원인이 되므로 표준 체중보다 10 퍼센트 이상의 비만이 있으면 감식 및 운동으로 체중을 줄여야 한다.

⑤ 외부적 지지

보행 시 통증이 있으면 하지를 외부에서 지지해 준다. 이를 위해 부목이나 탄력성 붕대로 슬관절을 외부에서 감아주고 보행 시에는 목발이나 지팡이를 사용한다.

8. 농부증

농업을 직업으로 하는 농업인들에게서 주로 많이 나타나는 정신, 신체적 장애 증상군을 묶어서 농부증이라 부르고 있다. 농부증이란 질병(disease entity)이 아닌 일종의 증후군이지만 농촌지역 주민에게 특정하게 국한된 직업성 질환이라 할 수 있고 고혈압, 류마티스 관절염, 동맥경화, 신장질환과 같은 일반질환 발생과도 밀접한 연관성이 있다. 농부들이 주로 호소하는 농부증의 증상은 요통, 어깨 결림, 손발 저림 등이다. 이러한 증상은 여성이 남성보다 2배 이상 더 호소하는 것으로 조사결과 나타났다. 이는 여성의 신체적 조건이 남성에 비해 불리하고 농사일 외에도 가사노동으로 전체 노동시간이 남성보다 많으며 임신, 출산, 유산 등을 경험하기 때문인 것으로 생각된다.

또한 1960년대부터 농한기의 농가소득 증대와 국민 식생활 수준의 향상에 따

른 신선한 채소와 과일의 연중 공급, 원예 등 특수작물 재배를 위한 비닐하우스 재배가 성행하고 있는데, 비닐하우스 재배를 하면서 농민들은 육체적, 정신적 고통을 더욱 호소하고 있다. 이는 하우스내의 농약살포 후 농약 대사작용의 상대적인 지연, 고온다습, 장시간의 집중적인 노동, 연중 농사에 의한 과로나 영양부족, 비닐 하우스 내부의 협소한 공간에 의한 작업자세 불량 등의 비닐하우스만의 특별한 작업환경에 의하여 나타난다고 볼 수 있다.

1) 증상 및 판정기준

농부증의 8개 증상은 '어깨가 결리고 아프다', '허리가 아프다', '손발이 저리다', '밤중에 소변을 보기 위해 자주 깬다', '숨이 가쁘거나 숨이 찬다', '밤에 잠이 잘 안 온다', '머리가 어지럽거나 아프다', '헛배가 부르거나 아프다' 등이다. 농부증의 판정 기준은 이러한 8가지 증상의 각각에 대하여 최근 1개월간 항상 있었으면 2점, 때때로 있었으면 1점, 없었으면 0점으로 하여 점수 합계가 7점 이상이면 농부증, 3점 이상 6점 이하이면 농부증 의심, 2점 이하이면 농부증 없음으로 판정한다.

2) 농부증의 예방 및 관리

(1) 영양보급

작업을 시작해서 일정 시간 내에 소비되는 에너지는 처음에는 체내로부터 충분히 보급되지만 3~4시간 경과하면 보급이 어려워진다. 그러므로 작업을 시작하여 3~4시간이 경과하면 음식물을 섭취해야 하는데 그 중에서도 당질의 보급이 중요하다. 그것은 밥이나 빵에 의한 당질보급의 필요를 의미한다. 당질 대사를 위해서는 비타민 B1, 세포내의 산화작용을 촉진시키기 위해서는 비타민 B2가 필요하며, 비타민 C도 피로회복을 위해 필요하다.

(2) 휴식

휴식은 영양보급 못지 않게 중요하며 때로는 영양보다 우선 휴식을 취하는 것이 더 중요한 때도 있다. 휴식 중에는 혈액, 근육, 신경에 산소가 공급되고 에너지 회복과정이 향상되며 휴식 중에서도 수면은 좋은 성과를 가져온다. 그 외에 목욕, 맛사지 등은 근육의 혈액순환을 원활하게 해준다.

① 수면

수면은 완전한 피로회복이라고 해도 과언이 아닐 정도로 피로를 회복시켜서 노동력을 재생산하는 중요한 현상이다. 수면의 량은 수면 시간의 길이와 깊이의 면에서 고려되어야 한다. 수면시간은 짧아도 수면도가 깊으면 필요한 만큼의 수면을 취할 수 있고 길어도 깊지 못하면 부족되는 결과가 된다.

24시간을 기준으로 노동시간, 휴양시간, 여가시간을 각각 8시간으로 나누었을 때 노동시간이 많은 경우 어느 정도까지는 자유시간은 거의 없어도 수면시간을 확보할 수 있다. 그러나 그 한도를 지나쳐서 수면시간까지 침해당할 때 수면부족으로 노동력이 파괴된다. 수면부족은 심각한 신경근육장애나 중추신경계의 변화를 일으켜 근육을 약화시키고 작업능률을 크게 저하시키므로, 수면은 충분히 취하도록 한다.

② 목욕

적당한 온도의 목욕은 전신의 혈액순환을 좋게 해 주고 근육이 잘 풀리게 해주며 맥박, 혈압도 내려가게 하는 등 수면에 가장 적절한 몸의 상태를 만들어 준다. 그러나 뜨거운 물에 들어가면 교감신경을 흥분시키기 때문에 오히려 역효과가 나타난다.

목욕물의 온도는 겨울에는 40~42도, 여름에는 38~40도 정도가 적당하다. 병후나 혈압이 높은 사람, 빈혈이 있는 사람의 경우는 미지근한 탕에 들어가도록 한다. 또 탕속에 오래 있는 것은 오히려 피로하게 되는 경우가 있는데 20분 전후가 적당하다.

냉·온욕을 하면 감기, 몸살 등에 걸리지 않게 된다. 냉·온욕이란 냉탕과 온

탕을 1분씩 번갈아 들어가며 냉탕에서 시작해서 냉탕으로 끝나는 것을 말하는데 냉탕 6회, 온탕 5회가 가장 이상적이다. 냉탕이 없으면 냉수를 몸에 끼얹어도 좋다. 이 때 유의할 점은 손발 끝부분으로부터 심장까지 올라가며 정맥의 흐름과 같은 방향으로 샤워를 하는 것이 혈액순환에 좋은 도움을 주는 것이다.

(3) 운동

농사일은 생계수단을 위한 노동이며 운동은 아니다. 노동을 하게 되면 피로를 느끼지만, 적당한 운동은 피로를 회복시켜 준다. 농촌에서 할 수 있는 운동으로 걷기, 등산, 조깅, 자전거 타기 등이 있다. 농부증이 나타나기 전부터 20~30분 이상 꾸준히 연속해서 실시해야만 효과를 볼 수 있다. 또 아침 일찍 일을 하러 나가기 전에 운동을 하는 것이 좋다.

Ⅲ. 중년여성의 정신 심리적 건강관리

중년여성은 사회 심리적으로 사회와 가족 내에서의 역할과 관계되어 가정에서만 안주한 것에 대한 압박감과 모든 인생이 남편과 자녀들에 의해 지배되었다는 생각에서 오는 '빈둥우리 증상'과 이러한 마음을 갖는 것에 대한 죄책감, 부적절감 등의 심리적 갈등을 경험하게 된다. 특히 한국 중년여성의 경우 이들에 대한 사회의 무관심과 급변하는 사회 속에서 적절한 적응모델을 부모로부터 받지 못하였기 때문에 그 불안을 일상생활의 정보인 출판물과 매스컴에 의존하게 되어 그 결과 부모로부터 배운 것과 새로운 서구이론이 난립하여 갈피를 잡지 못하고 있다. 더욱이 중년여성은 다른 어느 시기보다 더 아내와 며느리, 어머니로서의 삼중역할을 안고 살아가고 있기 때문에 이는 전통적인 갈등문제인 고부간의 갈등, 자녀들간의 갈등, 그리고 남편과의 갈등양상으로 나타나고 있어 건강에 많은 문제점을 안고 있다고 할 수 있다.

그러나 신체적, 심리적, 사회적으로 다양한 변화에 따른 불편과 갈등을 경험한다는 부정적 측면도 있으나 인간의 총체적 측면에서 보면 중년기는 가장 안정된 시기로서 사회 심리적으로 성숙의 과업을 이루는 때이기도 하다. 따라서 가정에서의 역할을 재분배하고 개인의 잠재능력을 개발함으로써 사회적으로 기여하고 타인을 돕는 활동을 통하여 자기가치를 획득하며 삶의 의미를 재음미하고 충족될 수 있도록 포괄적이고 전인적인 건강관리가 이루어져야 할 것이다. 이를 위해 도움이 될 수 있는 몇 가지 방법을 소개하면 다음과 같다.

① 나를 사랑하고 나이를 수용한다.

자유를 누리고 모든 것을 사랑하자. 그리고 무엇보다 나를 사랑하자. 나이를 지나치게 의식하거나 비관하지 말고 중년이 갖는 장점(온화함, 포용력, 자유로움, 원숙미)을 발견하자. 그리고 "아직 노년은 아니다"라고 생각하며 현재를 수용하자.

② 건강에 유의한다.

신체의 모든 기능이 성장기가 아니라 쇠퇴기이기 때문에 건강관리를 잘 하지 않으면 성인병을 유발하게 된다. 적당한 운동과 규칙적인 식습관, 스트레스 관리로 건강에 유의하자.

③ 보람있는 일을 찾거나 신앙생활을 한다.

보람있고 가치있는 일은 삶의 의미를 재조명하게 한다. 특히 신앙생활은 소외감과 불행감, 허무감, 권태감과 자기비하감 등으로 정신적으로 힘을 잃을 때에 큰 힘과 의지가 된다.

④ 자녀중심에서 부부중심으로 삶의 방향을 바꾼다.

자녀의 양육과 교육에 쏟았던 정열을 자신과 남편에게 쏟아보자. 남편과의 새로운 애정을 모색하고 같은 취미를 가져보자. 이제 제 2의 신혼이라고 생각하자.

⑤ 삶을 성공이란 개념에서 의미 개념으로 바꾼다.

자기 삶의 평가로 인해 허무와 무력, 자괴감을 가질 필요가 없다. 어떤 업적의 결과만으로 자기를 평가해선 안 된다. 당신의 삶은 그 과정이나 의미만으로

충분히 존경받을 만하고 값진 것이다.

⑥ 새로운 삶(일, 취미생활)을 창출한다.

"이제 내 인생 끝났어!", "아무 것도 시작할 수 없어!" 라고 생각지 말자. 중년은 아직 젊음이 갖지 못하는 기회가 있는 세대이다. 여유로운 시간을 취미생활이나 사회봉사 등에 쏟아 햇살 가득한 새로운 삶을 꾸려보자.

⑦ 적극적이고 긍정적인 대인관계를 갖는다.

⑧ 감정의 분출을 삼가고 권위와 체면을 벗어버리고, 다른 사람과 동거 동락하도록 노력한다.

⑨ 문제를 객관적으로 통찰하고 자신에게서 문제를 찾도록 한다.

멋있는 중년 여성 되기3 : 식생활 관리

윤 진 숙
계명대학교

멋있는 중년 여성 되기3 : 식생활 관리

Ⅰ. 머리말

공업화 위주의 경제개발정책이 30년 이상 지속되어 오면서 우리나라 여성농민들은 가사노동과 더불어 농업노동에 참여하는 비중이 점차 높아지게 되었다.

국민의 개인별 영양섭취상태를 건강과 관련하여 최초로 조사한 1998년『국민건강·영양조사』자료에 의하면 국민 1인 1일당 여러 영양소의 섭취는 지역별로 상당한 차이가 있었다. 그 예로서 단백질 섭취량은 대도시에서는 권장량의 120.8 퍼센트를 섭취하고 있었으나 읍면지역은 108.3 퍼센트를 섭취하고 있어 약 12.5 퍼센트정도 더 낮게 나타났다. 칼슘의 경우에도 도시지역은 권장량의 74 퍼센트를 섭취하였으나 읍면지역에서는 66 퍼센트에 불과하였으며 에너지의 경우에도 권장량의 75 퍼센트미만으로 섭취하는 가구수의 비율은 농촌 지역이 도시지역보다 더 많은 것으로 보고되었다.

이와같은 사실은 영양과잉 현상에 대한 우려가 도시지역을 중심으로 전국에서 확산되고 있는데도 불구하고, 아직도 농촌지역에서는 영양부족을 개선하기 위한 양질의 식사공급이 중요한 의미를 가지고 있음을 간접적으로 암시하는 것이라 하겠다.

여성농민의 평균 에너지 섭취량은 한국인 성인여성의 에너지 권장량과 단순히 비교할 경우에는 큰 문제가 없는 것으로 보이지만, 격심한 육체적 활동 때문

에 증가하는 에너지 소비를 그 섭취수준이 뒷받침하지 못하여 에너지의 불균형이 심각하다.

건강유지를 위해 가장 기본적인 요건인 "균형잡힌 영양상태"의 확보는 단순히 배부른 식사에서 얻어지는 것이 아니다. 이는 올바른 영양지식을 터득하고 이것을 실생활에 적용하여 실천할 때에만 달성될 수 있기 때문이다. 여성농민은 농촌가족의 식생활을 담당하고 있으므로 이들의 식생활에 대한 태도는 본인 자신 뿐만 아니라 가족 전체의 식품 섭취에 영향을 미치게 되며, 궁극적으로 농민가족의 건강에 직접적인 영향을 미치게 마련이다.

일반적으로 여성농민들은 다양한 경로로부터 영양지식을 얻고있기 때문에 잘못된 지식을 소유하거나 올바르지 못한 지식을 실제 실생활에 적용하는 경우가 종종 있다. 따라서 여성농민들이 자신을 포함한 가족의 건강을 지키기 위해 필요한 기본적인 영양지식과 식생활 관리에 필요한 사항들을 제시하고자 한다.

Ⅱ. 영양은 건강과 어떤 관계가 있나?

1. 건강

1) 건강에 대한 정의

흔히 건강은 아프지 않은 상태를 의미한다고 생각하기 쉬우나 세계보건기구(WHO)에서는 진정한 의미의 건강을 다음과 같이 정의하였다.

"건강이란 단지 질병이 없거나 허약하지 않은 상태를 뜻하는 것이 아니고, 신체적 · 정신적, 그리고 사회적으로 완전하게 양호한 상태를 의미한다."

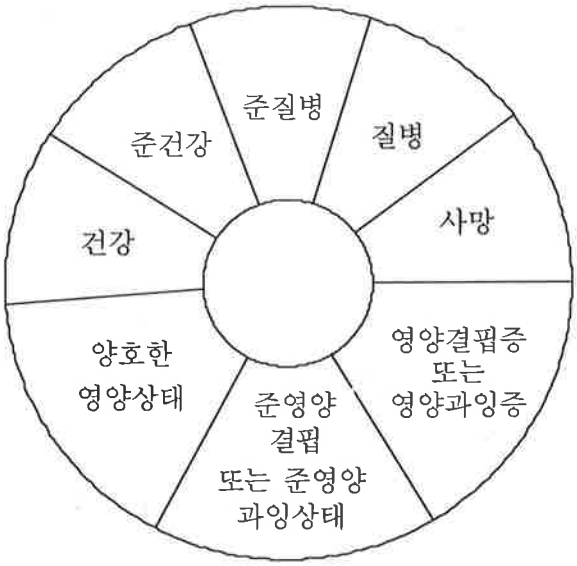
2) 건강과 질병 그리고 영양

<그림 1>에 나타난 바와 같이 건강 및 질병의 관계는 건강 · 준건강 · 준질

병 · 질병 및 사망이라는 다섯 단계가 연속성 있는 스펙트럼을 형성하고 있다.

건강한 사람이란 최고수준의 건강상태를 유지하고 생동감있게 생활하는 사람을 말하며, 준건강인 또는 준환자는 현재는 질병을 갖고 있지 않으나 질병상태로 옮겨갈 수 있는 가능성이 잠재되어 있는 상태의 사람을 일컫는다.

개인의 영양상태는 건강과 밀접하게 연관이 있다. 모든 영양소가 필요량만큼 적절히 공급되고 있는 양호한 영양상태에서 하루아침에 심각한 영양결핍증 또는 영양과잉증으로 발전하는 것은 아니다. 영양적으로 불균형한 식사를 지속하면 준영양결핍 또는 준영양과잉 상태에 이르게 되고 이러한 식생활을 바로 잡지 않고 계속해 나가면 영양결핍증이나 영양과잉증이 생기게 된다. 즉 임상적인 소견을 나타내는 영양결핍증 또는 영양과잉증은 준영양결핍 또는 준영양과잉 상태를 거쳐 장기간의 영양 불균형이 지속되어 온 결과이다.



〈그림 1〉 건강 및 영양상태의 연속 스펙트럼

3) 건강식

대부분의 사람들은 자신의 건강상태를 현재보다 더 양호하게 상향조절하고

싶어한다. 이를 위해 운동 및 식사조절을 포함한 다양한 노력을 기울이고 있으며, 그 가운데 많은 사람들이 '건강식'에 대한 환상을 가지고 있다.

그렇다면 건강식이란 과연 어떠한 식사인가? 한마디로 건강식은 곧 '균형식(balanced diet)'을 뜻한다. 신체가 필요로 하는 다양한 영양소의 균형이 양적인 면과 질적인 면에서 모두 잘 갖추어진 건강식의 실천은 오직 여러 가지 식품을 골고루 섭취함으로써만 가능하다. 단일식품에 대한 과신 또는 특정 식품의 초능력을 믿는 데서 오히려 영양 불균형이 초래되고, 건강을 해치는 일이 종종 발생하기도 한다.

4) 한국인이 사망원인과 건강실태

1950년대 이후 한국인의 주요 사망원인을 살펴보면, 1950~1960년대까지는 궁핍한 식량사정과 낮은 생활수준으로 인한 영양섭취의 부족, 그리고 열악한 보건 및 위생환경 등으로 인하여 폐렴과 결핵이 1위를 차지하였다. 그러나 1970년대 이후부터는 사망원인의 순위가 크게 바뀌어 악성 신생물(각종 암), 순환기계 질환(고혈압 · 뇌졸중)등이 주요 사인이 되면서, 점차 선진국의 사망원인 패턴과 유사해지고 있다.

최근조사에서 한국인이 앓고 있는 주요 만성질환은 치아우식증, 피부질환, 관절염, 요통, 위염 · 소화성 궤양, 고혈압의 순으로 나타났으며 이들 6개 질환은 전체 만성질환의 약 절반 가량에 해당되는 비율이다(45.7 퍼센트). 한편 65세 이상의 노인층에서는 관절염, 요통 · 좌골통, 고혈압, 당뇨, 위염 · 소화성 궤양이 가장 많은 질환이며 20세 이상 성인 세명 중 한사람의 비율로 흡연율이 높다.

Ⅲ. 영양소는 어떤 역할을 하나?

1. 영양소란?

우리가 식품을 섭취하여 소화과정을 거치고 나면 우리 몸에서 생명을 유지해 나가는데 필요로 하는 영양소를 몸 안으로 흡수하게 된다. 지금까지 총 50여 종의 영양소가 밝혀져 있으며, 이들은 크게 물 · 당질 · 지질 · 단백질 · 비타민, 그리고 무기질의 6대 영양소로 분류된다.

1) 영양소의 역할

우리의 신체를 '집'에 비유한다면, 일상생활에서 섭취하는 음식물은 집을 짓는데 필요한 원자재가 된다. 집을 굳건히 세우고 유지하기 위해서는 집을 짓는데 필요한 자재를 꾸준히 제공해 주어야만 한다. 즉 몸을 구성하는 물질이 바로 영양소이므로, 신체의 성장과 유지, 그리고 소모된 조직의 보수를 위하여 영양소의 계속적인 공급이 필요하다.

영양소는 우리 몸 안에서 세가지의 큰 일을 한다.

첫째, 몸을 구성하는 물질을 공급한다.

우리 몸을 자동차로 비유한다면 자동차의 몸체, 유리, 바퀴, 타이어 등을 만드는 물질들이 모두 준비되어야 훌륭한 자동차의 차체를 만들 수 있는 것과 같이 우리 몸도 역시 영양소에 의해 만들어지며, 그 영양소는 우리가 매끼 먹고 있는 음식물에서 얻게 되는 것이다. 그러나 사람의 경우 자동차가 공장에서 나오듯 똑같은 몸집으로 형성되는 것은 아니다. 사람은 만들어질 때 조상으로부터 이어받은 유전인자와 어머니의 배에 태아로 있을 때 또는 성장하는 과정에서의 영양상태에 따라 체격이 각기 다르게 형성이 된다. 신체의 구조를 만들어주는 영양소는 물, 단백질, 지질 그리고 무기질이다.

둘째, 영양소의 또 하나의 기능은 몸에 에너지를 공급해 주는 일이다.

자동차가 움직이려면 휘발유를 공급해야 하며, 휘발유가 연소할 때 내는 힘으로 자동차가 움직이게 된다. 이와 같은 이치로 영양소 중에 유기물질은 우리 몸에서 연소하여 에너지를 발생한다.

당질, 단백질 그리고 지질은 유기물질이며 우리 몸 안에서 아주 서서히 연소

하여 열을 발생하기 때문에 기름이나 석탄이 연소할 때 볼 수 있는 불꽃같은 것을 볼 수는 없으며, 또 뜨겁지도 않다. 이 세 영양소를 일명 "열량소"라고도 말하지만 이들 세 영양소는 같은 양의 열량을 발생하지는 않는다. 이들 영양소가 우리 몸 안에서 완전히 연소하였다고 하면 당질과 단백질은 각기 1g이 4kcal, 그리고 지질은 9kcal의 에너지를 발생한다. 이 에너지는 우리가 기운을 차릴 수 있는 원기를 주어 활동할 수 있게 하고 또 열 에너지로 되어 신체를 따뜻하게 항상 섭씨 36.5° 라는 체온을 유지하도록 한다. 일부는 전기 에너지로 전환되어 뇌와 신경의 활동을 원활하게 한다. 그뿐만 아니라 근육을 수축·이완하는데도 에너지가 필요하다.

셋째, 신체내에서 생리적 기능을 조절하는 역할이다.

자동차의 엔진이 잘 움직이려면 좋은 윤활유를 가끔 넣어 준다. 우리 몸도 삐걱삐걱 소리가 나면서 잘 움직여지지 않을 때는 생리적 조절작용을 하는 영양소가 부족하기 때문으로 이해하여야 한다. 즉 비타민이나 무기질과 같은 영양소의 결핍으로 인하여 열량소가 우리 몸 안에서 완전연소하지 못하고 불완전연소를 하는 결과로 건강에 지장이 오는 것이다.

2) 영양권장량이란?

양호한 건강을 유지하려면 누구나 영양소를 필요로 하지만 각자의 상태에 따라 각기 하루에 필요로 하는 양이 다르다. 즉 연령, 성별, 체격, 건강상태, 활동량 등에 따라 달라진다.

영양권장량이란 건강한 대다수 사람들이 영양 결핍이 되지 않기 위해서 하루에 최소한으로 섭취해야 하는 각 영양소의 양을 의미한다.

2. 영양소의 종류

1) 당질

당질은 우리 몸이 필요로 하는 에너지를 공급하는 대표적인 영양소이다. 우리나라 사람들은 당질로부터 총 섭취열량의 65 퍼센트 가량을 섭취하고 있는데 이것은 WHO(1990)에서 제안하는 비율(총열량의 50~70%를 복합당질에서 섭취할 것을 제안)에 근접하는 양이다.

(1) 탄수화물 식품이 중요한 이유

- 전세계적으로 많이 생산되어 쉽게 구할 수 있다.
- 생산비가 적게 들어 가격이 싸다.
- 오랜기간 저장이 간편하다.

(2) 단순당류(설탕, 사탕 등)를 되도록 피해야 하는 이유는?

단순당류의 가장 큰 단점은 영양소의 영양밀도가 낮다는 점이다. 즉 비타민, 무기질, 단백질 등을 공급하지 못하므로, 영양이 풍부한 식품을 단순당으로 대체하면 비타민과 무기질 등의 결핍이 생길 수 있다. 그러나 단지 열량 보충만이 필요할 때는 매우 유용하다.

(3) 식이섬유란?

섬유소는 체내에서 소화효소가 분해하지 못하여 대변으로 나가게 되는 물질이다. 그러나 최근에는 충분한 섬유소 섭취가 고지혈증, 담석증, 당뇨, 암 등과 같은 질환의 예방 및 관리에 도움이 된다는 것이 여러 연구를 통해 알려지고 있다.

일반적으로 곡류껍질, 고구마류, 해조류, 채소 등에는 섬유소 함량이 높으나 곡류를 도정하면 섬유소의 양은 크게 줄어 든다.

2) 지 질

우리 국민의 총 에너지에 대한 지방섭취량은 서구인에 비하면 아직 낮은 편이나 꾸준히 증가하고 있는 추세이다. 최근 심혈관 질환과 관련하여 지질 섭취를 줄이려는 사람들이 많아지고 있다. 그러나 지질은 일정한 양은 꼭 섭취해야 하는 영양소이다. 열량영양소 중에서 지질은 가장 농축된 에너지 급원(9kcal/g)일 뿐만 아니라 지용성 비타민의 소화 흡수를 돕고, 식품의 향미를 증가시켜 미각을 증가시키는 역할도 한다.

(1) 필수지방산이란?

필수지방산이란 우리 몸에 꼭 필요하지만 체내에서 합성되지 않거나 합성되는 양이 부족하여 식사를 통해 섭취되어야 하는 지방산이다.

(2) 지질 섭취를 바람직하게 하려면?

우선 하루에 섭취하는 총 지방량으로부터 섭취하는 에너지가 하루 총 에너지 섭취량의 20~25 퍼센트 수준이 되도록 하는 것이 좋다. 그리고 지방산을 균형있게 섭취하는 것이 필요하다. 지방산에는 불포화지방산과 포화지방산이 있는데 동물성 기름과 등푸른 생선, 식물성 기름(콩기름, 채종유, 해바라기씨 기름) 등을 골고루 섭취하면 지질 섭취가 질적인 면에서도 바람직하게 된다.

(3) 단백질

단백질은 신체조직을 구성할 뿐 아니라 효소를 만드는 물질이다. 그 밖에도 호르몬의 운반과 저장, 항체 형성, 체액과 산-염기 균형 유지 등 여러 가지 중요한 기능을 하고 있다. 물론 신체의 에너지원으로도 쓰인다. 단백질은 아미노산이라는 물질로 구성되어 있으며 몸에서 합성이 가능한 비필수 아미노산과 필수 아미노산으로 구분된다. 우리 몸에 꼭 필요하지만 체내에서 합성되지 않는 필수 아미노산의 섭취를 균형적으로 하려면 동물성 식품이나 콩제품(된장, 두부 등)의 섭취를

적절히 하는 것이 필요하다.

(4) 비타민

현재 13개의 비타민이 추출, 분석되고 합성되었으며 각각의 권장량이 설정되었다. 이 비타민들은 화학적 성질에 따라 지용성과 수용성 비타민으로 분류될 수 있다. 다음의 <표 1>과 <표 2>는 지용성 및 수용성 비타민의 급원식품, 체내 주요기능 그리고 결핍증을 요약해 놓은 것이다.

① 지용성 비타민

〈표 1〉 지용성 비타민의 급원식품, 기능 및 결핍증과 과잉증

Vitamin	급원식품	체내주요기능	결핍증	과잉증
비타민 A (retinol)	우유, 버터, 치즈, 마아가린, 녹황색 채소	시홍의 구성체, 상피세포보호	야맹증, 시력상실, 안구건조증	두통, 구토, 식욕감퇴, 근육과 뼈의 통증
비타민 D	대구간유, 달걀	뼈의 성장과 석회화 촉진, 칼슘의 흡수를 증진	구루병(어린이) 골다공증(성인)	구토, 설사, 체중감소, 신장손상
비타민 E (tocopherol)	씨앗, 녹황색 채소, 마아가린, 쇼트닝	세포손상을 막는 항산화제	적혈구 용혈, 빈혈	거의 무독성
비타민 K (phylloquinone)	녹황색 채소, 곡류, 과일, 육류에 소량	혈액응고	출혈(내출혈)	거의 무독성

② 수용성 비타민

〈표 2〉 수용성 비타민의 급원식품, 기능 및 결핍증

Vitamin	급원식품	체내주요기능	결핍증
비타민 B1 (thiamin)	곡류, 배아, 돼지고기	에너지 대사에 관련, 이산화탄소 제거반응의 조효소	각기병, 말초신경염, 부종
비타민 B2 (riboflavin)	우유, 고기류, 채소	조효소의 구성물질	구순구각염, 눈병
니아신(Niacin)	우유, 곡류	에너지 대사에 관여, 산화환원작용에 관여	펠라그라(pellagra)
비타민 B6 (pyridoxine)	식품에 널리 분포	단백질 대사에 관여, 적혈구 형성에 관여	피로, 우울증, 불면증, 피부질환
비타민 B12	육류, 간 (식물성 식품에 없음)	DNA 합성에 관여	빈혈, 신경장애
엽산(Folacin)	콩, 녹황색 채소, 곡류, 배아식품	핵산대사에 관여	빈혈, 위장장애
판토텐 산 (Pantothenic acid)	식품 중에 널리 분포	조효소 A의 구성물질	피로, 손과 발의 감각 이상
비오틴(Biotin)	식품에 널리 분포	지방, 단백질, 글리코겐 합성에 관여	거의 없음
비타민 C	감귤류, 토마토, 고추	콜라겐 합성에 관여	괴혈병

(5) 무기질

우리 신체는 적어도 31가지의 화학원소로 구성되어 있으며 그 중 24가지가

생명유지를 위한 필수성분이다. 체내 무기질은 다량원소(하루 100mg 이상 필요한 무기질)과 미량원소(하루 필요량이 100mg 미만인 무기질)로 분류될 수 있으며 체내에 있는 미량원소의 총량은 15g이다.

대부분의 무기질들은 세포 안에서 발견되며 효소나 호르몬, 비타민 등을 구성하고 있다. 무기질은 우리 체내에서 산, 알칼리 평형, 삼투압을 적절히 유지하는데 관여하기도 하고 여러 대사과정에서 촉매제로서의 기능을 담당하기도 한다.

다음의 <표 3>과 <표 4>는 다량 및 미량 무기질의 급원식품, 체내 주요기능 그리고 결핍증을 요약해 놓은 것이다. 비타민과 마찬가지로 대부분의 무기질은 음식과 물로부터 쉽게 얻어질 수 있기 때문에 일반적으로 무기질을 약제로 복용하는 것은 필요하지 않다.

〈표 3〉 다량 무기질의 급원식품, 기능 및 결핍증

무기질	급원식품	체내주요기능	결핍증
칼슘 (Ca)	우유, 치즈, 녹황색 채소, 말린 콩	뼈, 치아 형성, 혈액응고, 신경전달, 근육수축	구루병, 골다공증, 성장 위축
인 (P)	우유 및 유제품, 어육류, 곡류	뼈, 치아 형성, 산-염기 균형	식욕부진, Ca 손실, 근육 약화
칼륨 (K)	녹황색 채소, 콩류, 바나나, 우유	신경전달, 산-염기 균형	근육경련, 식욕저하, 불규칙한 심박동
유황 (S)	육류, 달걀, 콩류, 조개, 밀의 배아	산-염기 균형, 해독작용, 세포단백질의 구성	보고된 바 없음
나트륨 (Na)	육류, 우유 및 유제품, 베이킹소다, 화학조미료(MSG)	산-염기 균형, 물의 균형, 신경전달	근육경련, 구토, 식욕 감소, 현기증
염소 (Cl)	소금 함유식품, 야채와 과일	물의 균형, 삼투압 조절, 산-염기 균형, 위산생성	구토, 설사
마그네슘 (Mg)	전곡, 견과류, 녹색잎 채소	단백질합성, 효소활성화, 신경, 심장기능	성장저해, 행동장애, 식욕부진

〈표 4〉 미량 무기질의 급원식품 및 기능 결핍증

무기질	급원식품	체내주요기능	결핍증
철 (Fe)	간, 귤, 육류, 녹색잎 채소	헤모글로빈의 구성성분, 에너지 대사 효소의 구성성분	빈혈, 허약, 면역 저하
요오드 (I)	해조류	갑상선호르몬의 구성성분, 기초대사율	갑상선종, 크레틴종
아연 (Zn)	식품 중에 널리 분포	효소활동에 관여	성장 저해, 미각감퇴증
구리 (Cu)	간, 귤, 코코아, 견과류	헤모글로빈 합성, 뼈의 석회화	빈혈
셀레늄 (Se)	해조류, 고기, 곡류	항산화제 역할, 세포막 유지	매우 드뭄
불소 (F)	불소 첨가음료, 해조류	골격형성, 충치의 예방	충치

Ⅳ. 우리나라 사람들의 연령층별 영양 상태

한국인영양권장량(6차 개정, 한국영양학회)을 기준으로 우리나라 사람들의 개인별 영양소 섭취실태를 비교해 보면 읍·면 지역에 비해 도시지역에서 대부분 영양소의 섭취비율이 높은 것으로 나타났다. 한편 영양소 섭취상태를 성별로 비교해보면 남자가 대부분의 영양소에 대해 여자보다 섭취비율이 높은 것으로 나타났다. 각 연령층별로 영양상태와 유의해야 할 점을 알아보자.

1. 임신부

임신부의 영양소 섭취가 부족하게 되면 모체뿐만 아니라 태어나는 아기의 건

강상태에 영향을 미칠 수 있다. 임신초기에는 입덧으로 인해 대부분의 영양소 섭취 수준이 저조한 경우가 많다.

우리나라 사람들은 곡류 위주의 식사를 하기 때문에 철분, 칼슘, 아연 등의 무기질 섭취가 부족한 상태이다. 따라서 임신부 빈혈을 예방하고 건강한 아기를 출산하기 위해서는 육류, 우유, 채소 등이 포함된 균형적인 식사의 섭취가 매우 중요하며 헤모글로빈 농도가 저하된 임신부는 철분 보충제를 섭취하여 빈혈을 예방하여야 한다.

우리나라 산부인과 병원이나 보건소에서는 철분 보충제에 대한 처방을 임신부들에게 하고 있기는 하지만 철분 보충제의 섭취에 따른 부작용과 약물 복용에 대한 거부감 때문에 제대로 섭취를 하지 않고 낭비하는 사례가 많다.

2. 영유아기(2세 미만)

영유아기의 영양상태는 두뇌 발달에 크게 영향을 미치며 성인이 된 후의 건강 및 체력에도 관계가 있는 것으로 알려져 있다.

우리 나라 영유아들은 모유 수유율이 우유 수유율보다 매우 낮고 보충식 도입시기가 늦으며 성인식으로의 이행이 늦은 이유로 영양섭취와 성장에 문제가 있는 것으로 나타났다. 영유아의 성장 지체는 칼슘, 철분, 비타민 A, 비타민 C의 섭취부족과 관련되며 현재 우리나라 영유아들에게서 가장 부족이 우려되는 영양소는 칼슘과 철분이다.

3. 유아기(2세 이후-6세)

유아기는 정신적, 신체적으로 개성화되어 가는 시기이다. 이 시기는 개인마다 성장속도에 차이가 있기 때문에 활동양상, 영양소 요구량, 개성의 발달, 식품섭취량에 많은 차이가 따른다. 개인차는 특히 부모와 가정의 영향이 크므로 잘못된 생활습관은 일찍이 교정해 주어야 한다. 불규칙한 생활과 불합리한 간식은

식욕부진이나 편식을 만들기 쉽다. 편식의 정도가 심할수록, 식욕이 나쁠수록 열량, 단백질, 비타민 B_2, 니아신, 비타민 C 섭취가 낮고 신체발육에도 큰 영향을 미치므로 편식 교정 영양교육이 시급하다.

4. 학령기 아동(7-12세)

심신의 성장과 발달에 있어서 중요한 시기이다. 심신, 성장 발육을 위해서는 적절한 영양공급과 운동, 휴식이 필요하다. 이때 영양불량이나 과다로 인하여 건강에 장해가 오면 정서적으로나 지적 발달에 큰 영향을 미치게 된다.

성장과 체력증진을 위해 체중 1kg당 필요 영양소가 성인에 비해 훨씬 많다. 따라서 유아기와 마찬가지로 충분한 열량과 동물성 단백질 및 칼슘의 공급이 중요하며 특히 제 2 차 성징이 나타나는 시기인 고학년에서는 빈혈방지를 위한 철분식품의 충분한 공급도 중요하다.

시기는 편식, 식욕부진, 결식, 비만, 체중부족, 충치 등의 다양한 영양상의 문제가 일어나기 쉬운 시기로써 이러한 문제들은 어린이들의 외모에 대한 지나친 관심에 의해 자칫 돌이킬 수 없을 정도로 악화되기도 한다. 따라서 기초식품군의 고른 섭취를 통한 정상체중의 유지가 필요하며 폭식이나 지나친 간식 위주의 식사로 영양 불균형을 초래하지 않도록 해야 한다.

최근 국민건강영양조사에 의하면 칼슘과 철분이 학령기 아동에게 가장 부족이 우려되는 영양소로 평가되었으며 하루 한 끼 이상 결식하는 비율이 42.1 퍼센트였고 아침을 거르는 경우가 29.7 퍼센트나 되었다.

5. 사춘기 청소년

과중한 학업과 입시에 대한 부담으로 식생활이 불규칙하고 폭식과 결식이 많으며 자신이 선택하여 먹는 기호식품의 양이 늘어남에 따라 청량음료, 가공식품, 편의식품에 지나치게 의존하는 등 영양섭취 불균형이 두드러지는 경우가

많아 비만, 충치, 골절, 빈혈의 위험이 많은 시기이다. 편의식품의 선호로 영양의 불균형을 가져오며 동물성 지방, 단백질의 섭취편중으로 비만, 불량한 식습관을 유발할 수 있다.

여학생은 전반적으로 철분, 비타민 B_2, 비타민 C의 섭취가 낮고 에너지 공급원 중 단백질의 섭취비율이 낮고 지방의 섭취비율이 높다. 또한 외모에 대한 지나친 관심으로 인해 다이어트에 현혹되는 사례도 종종 보인다.

국민건강영양조사에서 나타난 바에 의하면 남녀별 비교에서 남자가 여자에 비해 흡연율은 5배, 운동실천율은 3배나 높았다고 한다. 에너지 섭취량과 지방의 섭취량은 성인에 비해 높으나 전반적으로 칼슘, 철, 비타민 B_2,비타민 C의 섭취량은 성인보다 낮았다.

6. 일반 성인

우리나라 성인의 경우 칼슘, 철분, 비타민 A, 비타민 B_2 등의 섭취부족이 있는 경우가 많다. 외식의 증가로 섭취열량은 증가하는 반면 기계화, 자동화, 교통기관의 발달 등의 생활양상의 변화로 인한 만성적 운동부족은 체중과다와 비만의 증가를 보이고 있다. 이에 따라 혈청지질, 혈압, 혈당수치가 증가하여 만성퇴행성 질병의 이환율을 상당히 상승시키고 있다.

중년 남성의 경우에는 술 섭취가 증가할수록 혈청 콜레스테롤, 중성지방의 농도가 급격히 증가하였고 또한 비만과 만성퇴행성 질병의 가능성이 높았다.

성인의 경우 건강식품과 보약에 대해 과신하는 경우가 많다. 영양적 측면에서 합리적이지 못한 특정식품을 강장제, 정력제라고 고가에 구매하여 과용하는 경우가 많은데 이는 오히려 건강을 해치는 결과를 가져올 수도 있다.

7. 노인

자료에 의하면 65세 이상의 노령인구의 비율은 점차 증가하고 있어서 2005년

에는 8.2 퍼센트에 도달할 것이라고 한다. 이에 따라 만성퇴행성 질환을 포함한 건강문제, 은퇴 후 생활보장의 문제, 적절한 영양공급의 문제 등에 대한 시급한 대응책 마련이 새로운 사회문제로 대두되고 있다.

노인의 영양상태는 70년대 이후의 경제발전과 건강과 영양에 관한 인식의 확산으로 남녀 모두 건강상태가 꾸준히 향상되고 있다.

그러나 우리나라 노인들은 단백질, 칼슘, 비타민 A, 비타민 B_2의 섭취가 부족한 상태이다.

V. 건강을 위한 식생활 방안

1. 건강한 식생활의 기본원칙

건강상태를 양호하게 유지하려면 올바른 식생활을 실천해야 한다. 건강한 식생활의 기본원칙은 다음의 3가지로 요약된다.

1) 다양성(variety)

한가지 식품의 섭취로 모든 영양소의 필요량을 충족시킬 수는 없다. 예를 들면, 완전 식품으로 알려져 있는 달걀은 비타민 C가 전혀 없고 칼슘도 거의 공급하지 못하며, 우유 역시 철분과 비타민 D의 양이 매우 적다. 따라서 다양한 식품의 섭취를 통해 필요한 영양소를 골고루 공급받는 것이 매우 중요하다.

2) 적절한 양(moderation)

식품을 섭취하는 데 있어서 적당한 양의 개념은 매우 중요하다. 따라서 모든 영양소를 필요한 만큼 골고루 섭취할 수 있도록 식품 섭취를 조절하는 것을 말하며, 너무 많거나 적게 섭취하지 않는 것을 뜻한다. 예를 들면, 어느 날 한끼

식사에 상대적으로 지방 · 당분 · 염분 등이 많은 식품을 섭취했다면, 그날의 남은 식사에서는 이런 것의 함량이 적은 것을 섭취해 하루의 필요량이 적절히 유지될 수 있도록 하는 것을 말한다.

3) 균형식(balance)

균형 잡힌 식사란 모든 영양소가 적당한 양으로 포함되어 있는 식사를 말하며, 균형 잡힌 식사를 위한 가장 좋은 방법은 매일의 식사에서 다섯 가지 기초식품군을 골고루 섭취하는 것이다.

2. 식생활 안내 도구

식사를 영양적으로 균형있게 하기 위해 영양소 섭취량을 일일이 계산하기란 매우 어렵다. 그렇다면 균형있게 영양소 섭취를 하고 있는지를 쉽게 알 수 있는 방법은 없을까? 다음에서 소개하는 다섯가지 기초식품군과 식사구성탑 그리고 식생활지침을 활용하면 누구나 균형잡힌 식사를 쉽게 실천할 수 있다.

1) 다섯 가지 기초식품군

우리가 먹고 있는 식품을 영양소의 구성이 비슷한 것들끼리 묶어서 다음과 같이 다섯 가지 기초식품군으로 구분하고 있는데(표 5), 이러한 5가지 군의 식품을 매일 빼뜨리지 않고 섭취한다면 영양의 균형을 이룰 수 있다.

(1) 곡류 및 전분류

우리의 식생활에서 당질식품에 속하는 곡류나 전분류에 대한 의존도는 상당히 높아 총 섭취열량의 60~70 퍼센트 이상을 이들 식품으로부터 공급받고 있다. 또한 곡류는 상당량의 단백질을 함유하고 있어서 단백질 공급원으로서의 역할도 크다. 이들 식품은 1인분을 기준으로 연령, 체격, 성별에 따라 하루에

4~5회 이상 섭취해야 하는 식품들이다. 여기에 속하는 대표적 식품 1인분의 양은 밥 1공기, 국수 1대접, 식빵 3쪽, 떡 2~3쪽 등이다.

〈표 5〉 기초식품군과 주요 함유 영양소

기초식품군	주요 함유 영양소	식품의 종류
곡류 및 전분류	당질	쌀밥, 국수, 식빵, 옥수수, 떡류, 미숫가루 등
채소 및 과일류	비타민과 무기질	김치, 시금치, 콩나물, 오이, 호박, 당근, 미역, 사과, 배, 귤 등
고기 · 생선 · 달걀 및 콩류	단백질, 비타민, 무기질	쇠고기, 닭고기, 돼지고기, 생선, 오징어, 달걀, 두부, 각종 콩류, 두유, 어묵, 햄, 베이컨 등
우유 및 유제품	칼슘, 단백질	우유, 치즈, 요구르트, 아이스크림, 잔멸치, 뱅어포 등
유지 및 당류	지직, 단순당류	식물성 기름, 버터, 마가린, 마요네즈, 설탕, 탄산음료 등

(2) 채소 및 과일류

채소류에는 녹황색 채소 및 담색 채소의 두 가지 종류가 있다. 녹황색 채소에는 베타 카로틴이 많이 함유되어 있는데, 이는 우리 몸 안에서 비타민 A로 전환된다. 채소와 과일류는 수분 · 무기질 및 비타민류뿐만 아니라, 변비 및 각종 성인병의 예방효과를 지니는 식이 섬유소의 급원식품이다. 따라서 이들 식품은 1인분을 기준으로 연령, 체격, 성별에 따라 하루에 6~7회 섭취해야 한다. 여기에 속하는 대표적 식품 1인분의 양은 김치 1 접시, 각종 나물 1 접시, 쥬스 반 컵, 사과 반개 등이다.

(3) 고기 · 생선 · 달걀 및 콩류

신체를 구성하고, 특히 근육조직을 생성 및 유지시켜주는 역할을 하는 단백질의 급원식품으로서 성장기 어린이 및 회복기 환자들에게 필요한 질 좋은 단백질을 공급한다. 따라서 1인분을 기준으로 연령, 체격, 성별에 따라 하루에 3~4회 섭취해야 하는 식품들이다. 대표적 식품 1인분의 양은 생선 1토막, 닭다리 1개, 계란 1, 두부 80 그램(큰 조각 2), 불고기 60그램 등이다.

(4) 우유 및 유제품

이들 식품은 칼슘 함량이 높은 식품이다. 체내에 존재하는 칼슘의 99 퍼센트 이상이 골격과 치아의 구성원소로 존재하고, 칼슘을 함유하는 식품이 자연계에서 극히 몇 종류에 국한되어 있음을 고려하할 때 하루 한번 이상은 꼭 섭취하도록 노력하여야 한다.

(5) 유지 및 당류

유지류에는 식물성과 동물성이 있으며, 이 두 종류를 반씩 섞어서 먹도록 권하고 있다. 유지류는 열량을 공급해 주는 것 이외에도 음식에 향미와 부드러운 질감을 제공해 주며, 지용성 비타민을 체내에 공급하는 역할을 담당하기도 한다. 또한 단맛을 제공하는 단당류와 이당류 등 단순당류가 당류 식품에 포함되는데 이들 식품은 지나치게 많은 양을 섭취하지 않도록 해야 한다.

다음의 <표 6>은 이상 5가지 기초식품군에 대해 식품군별 대표식품의 1인 1회 분량을 나타낸 것이다.

〈표 6〉 식품군별 대표식품과 1인 1회 분량

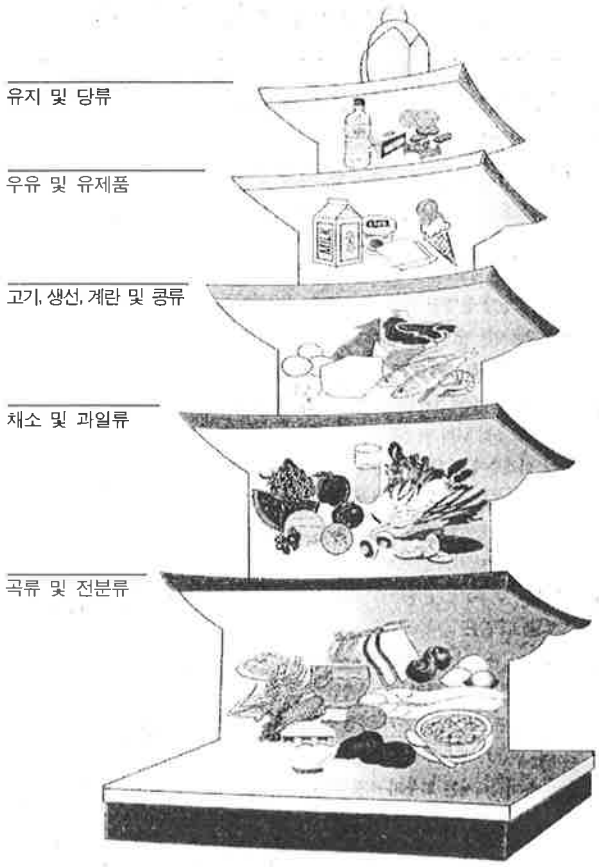
식품군	대표식품과 1인 1회 분량
곡류 및 전분류	밥 1공기 (210g) 국수 1대접 (건면 90g) 식빵 3쪽 (100g) 떡 2~3쪽 (100g) 씨리얼 (90g) 감자 중 3개 (400g)
고기, 생선, 계란, 콩류	육류 (60g) 생선1토막 (70g) 패류 (80g) 잔멸치/어채류 (30g) 달걀 1개 (50g) 콩 (20g) 두부 (80g)
채소 및 과일류	생야채 (70g) 김치 (60g) 생미역 (70g) 토마토/딸기/수박 (200g) 과일쥬스1/2컵 (100g) 기타과일 (100g)
우유 및 유제품	우유 1컵 (200g) 요쿠르트 1개 (150g) 치즈 2장 (40g) 아이스크림1/2컵 (100g)
유지, 견과 및 당류	식물성기름 1작은술 (5g) 버터/마요네즈 1작은술 (6g) 견과류 (8g) 설탕 1큰술 (12g) 탄산음료1/2컵 (100g)

2) 식품구성탑이란?

균형된 식생활을 하기 위하여 각 식품군이 차지하는 중요성을 누구나 쉽게 이해할 수 있도록 그림으로 표시한 것이 식품구성탑이다.

우리나라 고유의 탑모양을 따라 도안된 식품구성탑의 5층은 각기 표시된 식품군을 나타내며 각 층의 크기와 위치는 실제 식생활에서 차지하는 중요성과 양을 개념적으로 표현하고 있다.

우리나라 식생활에서 주식으로 소비되는 곡류 및 전분류는 가장 크고 바탕이 되는 맨 아래층에 위치하며, 양적으로 많이 섭취되는 식물성 식품인 채소 및 과일류가 둘째층, 부식으로 섭취되는 동물성 식품들이 세번째 층에 위치하고, 섭취량은 작으나 칼슘의 섭취를 위해 중요한 우유 및 유제품이 그 윗층에 위치하고 있다. 유지 및 당류는 조리에 필요한 기름을 제외하고는 섭취량이 적어야하므로 가장 작은 윗층에 위치하고 있다.



<출전> : 윤진숙 외, 「지역사회영양학」, p.274, 신광출판사, 2001.

〈그림 2〉 식품구성탑

3) 한국인을 위한 식생활 지침

바쁜 현대생활에서는 매끼 식사에 별 신경을 쓰지 않고 '한 끼 때우는 데' 급급하기가 쉽다. 그러다가 그런 불성실한 식생활을 일시에 만회에 보려는 방편으로 '보약'을 찾는 사람들도 많다. 물론 한두끼의 그릇된 식사가 곧바로 건강에 치명타를 가하는 것은 아니지만 올바르지 않은 식생활이 습관으로 굳어져 버린다면 이미 보약으로 수습할 수 없는 지경에 이르게 된다.

<표 7>에 제시한 한국인을 위한 식사지침은 한국인의 건강유지를 위해서 어느 계층이나, 어느 연령이나 해당되도록 만든 것으로 그 내용은 다음과 같다.

〈표 7〉 한국인을 위한 식사지침

1. *다양한 식품을 골고루 먹자*
2. *정상 체중을 유지하자*
3. *단백질을 충분히 섭취하자*
4. *지방질은 총 에너지의 20 퍼센트 정도로 하자*
5. *우유를 매일 마시자*
6. *짜게 먹지 말자*
7. *치아 건강을 유지하자*
8. *술, 담배, 카페인 음료 등을 절제하자*
9. *식생활 및 일상생활의 균형을 유지하자*
10. *즐겁게 식사하자*

4) 식이 및 생활양식 중에서 건강을 위협하는 요인들은?

오늘날 우리사회에는 암, 고혈압, 비만, 당뇨, 골다공증, 심근경색 등의 질환에 걸려 고생하는 사람들이 나날이 증가하고 있다. 개개인마다 어떤 질환에 대한 민감도와 반응정도에 차이를 보이기는 하나 일반적으로 이러한 만성질환들은 식생활과 생활양식을 바르게 유지함으로써 어느 정도 조절이 가능하다.

〈표 8〉 식이 및 생활양식의 위험인자

퇴행성 질환 / 식이 및 생활양식의 위험인자	암	고혈압	당뇨병	골다공증	동맥경화	비만	심근경색
과량의 지질 섭취	ν	ν	ν		ν	ν	ν
탄수화물과 식이섬유의 낮은 섭취	ν		ν		ν	ν	ν
낮은 칼슘 섭취	ν	ν		ν			
비타민과 무기질 섭취의 저하	ν	ν		ν	ν		
짠음식과 염장식품 섭취의 증가	ν	ν					
과량의 알코올 섭취	ν	ν		ν	ν	ν	ν
흡연	ν	ν		ν	ν		ν
유전자	ν	ν	ν	ν	ν	ν	ν
나이	ν	ν	ν	ν	ν		ν
습관적인 생활양식	ν	ν	ν	ν	ν	ν	
스트레스		ν			ν		ν

3. 안전한 식생활을 하려면?

아무리 영양적으로 우수한 성분이 많은 음식이라 하더라도 위생적인 관리를 소홀히 하여 식중독을 유발하는 사례가 종종 발생하고 있다. 이러한 식중독 사고는 집단급식, 외식, 가정을 막론하고 언제나 위험이 잠재되어 있지만 식중독 예방의 원칙을 철저히 지키면 막을 수 있다. 어린이나 노인은 면역체계가 약하여 식중독에 걸릴 가능성이 높으며 특히 고온다습한 여름 장마철은 식중독 발생 위험이 다른 절기에 비하여 더 높기 때문에 주의하도록 해야 한다.

1) 가정에서 실천할 수 있는 식중독 예방법

식중독이라 하면 음식점 등 외식 음식물이 주된 원인이라고 흔히들 생각한다. 그러나 매일 먹고 있는 가정의 식사에 의해서도 발생하고 있으며, 발생할 위험성이 많이 잠재해 있다. 또한 가정에서 발생하는 식중독의 증상은 가볍게 경과하거나, 적은 수의 사람이 걸리기 때문에 소홀히 다루다 보면 중증으로 되거나 사망하는 예도 있다. 따라서 가정에서도 음식물 관리를 잘 하여 항상 점검하는 것이 원칙이다.

식중독 예방의 관리요령을 6가지 point로 간추리면 다음과 같다.

point 1 : 음식물의 구입
point 2 : 가정에서의 보존
point 3 : 조리 준비
point 4 : 조리
point 5 : 식사
point 6 : 남은 음식

(1) point 1. 음식물의 구입

① 장을 볼 때 다른 볼일을 다 마친 후 제일 마지막에 식료품을 구입하도록 한다.

② 특히 신선 식품은 마지막에 장을 보도록 한다.

③ 식육 · 어패류 · 야채 등의 날 음식은 신선한 것을 구입한다.

④ 생선 및 육류는 미생물 오염 가능성이 크므로, 다른 채소 및 과일 등과 접하지 않도록 따로 비닐봉지에 포장하여 장바구니에 담는다.

⑤ 식품성분표시가 있는 식품은 소비 유통기한 등을 확인하고 구입한다.

⑥ 냉장 및 냉동식품을 구입할 때는 잘 보존되었는지 저장온도를 확인하다.

(2) point 2. 가정에서의 보존

① 구입한 물품은 바로 냉장고나 냉동고에 넣는다.

② 산 순서와는 반대로 냉장고 및 선반에 넣는다(냉동식품 · 고기 · 달걀의 순).

③ 냉장고와 냉동고는 꽉 채우지 말고 2/3정도만 채운다.

④ 냉장 및 냉동고의 온도를 확인한 후 밀봉하여 넣는다.

⑤ 냉장고는 10℃ 이하, 냉동고는 -15℃ 이하로 유지해야 한다. 왜냐하면 대부분의 세균은 10℃에서 증식이 억제되며, -15℃에서 증식이 정지되기 때문이다. 냉장, 냉동시에 세균이 사멸되는 것은 아니다.

⑥ 물품 취급 전 후에는 반드시 손을 씻는다.

⑦ 상온에서 보관하는 제품은 구입일을 적어 놓고, 오래 전에 구입한 것부터 소비한다.

⑧ 잼 · 소스 등의 식품은 일단 개봉하면 냉장보관해야 한다.

(3) point 3. 조리준비

① 손을 잘 씻는다.

음식물 취급 중에 동물과 접촉하였거나, 화장실을 다녀오게 되는 경우, 기

저귀를 갈거나, 코를 푼 다음에는 반드시 손을 씻는 것이 중요하다.

② 식육 및 어패류의 즙이 야채, 날것으로 먹는 음식물에 묻지 않도록 해야 한다.

③ 생고기나 생선을 썬 칼과 도마를 씻지 않은 채로 야채 등을 썰지 않도록 한다.

④ 요리에 쓰일 만큼만 해동하여야 하며 해동이 끝나면 바로 조리하도록 한다.

(4) point 4. 조리해야 한다.

① 가열 조리하는 식품은 충분히 가열한다.

② 조리를 중도에서 그치고 실온에 방치하지 말아야 한다.

③ 육류 · 어류 · 달걀 등의 생것을 취급할 때는 교차오염이 발생하지 않도록 주의한다.

④ 조리용 식기와 일반용 도구를 구분하여 조리시에는 조리용만을 사용한다(예 : 가위).

(5) point 5. 식사

① 조리 전의 음식물이나 조리 이후의 식품은 실온에 오래 방치하지 않도록 한다. 대장균 O-157은 실온에서 15-20분에 2배로 증식한다.

② 도시락, 배달된 음식(Meals-on-Wheels)은 4시간 이내에 소비하도록 한다.

(6) point 6. 남은 음식

① 남은 음식은 깨끗한 기구나 그릇에 보존한다.

② 남은 음식은 빨리 식도록 얕은 용기에 나눠 담아서 보존한다.

③ 시간이 오래 경과한 음식물은 아끼지 말고 버린다.

④ 남은 음식은 충분히 가열(75℃ 이상)하여야 한다.

찌개나 국은 끓을 때까지 가열한다.

⑤ 조금이라도 이상하다고 생각되면 먹지 말고 버린다.

Ⅵ. 맺는말

최근 들어 식생활과 각종 질병과의 관계가 밝혀지면서 올바른 식생활이 더욱 강조되고 있다. 현대인의 건강에 영향을 미치는 위험요소로서 생활양식이 50 퍼센트를 차지한다고 한다. 특히 식생활은 생활양식의 가장 중요한 인자이기 때문에 올바른 식생활을 영위하는 것이야말로 건강을 지키기 위한 필수요건이다. 비싼 음식이라고 해서 건강에 좋은 음식은 아니다. 식생활 관리 요령을 습득하면 적은 비용과 노력으로도 얼마든지 가족의 건강을 지킬 수 있을 것이다.

가족의 건강유지를 위한 식생활 관리는 우선 영양적으로 균형잡힌 음식을 안전하게 제공하는데 초점을 맞추어야 한다. 우리 몸에서 필요로 하는 영양성분을 잘 섭취하기 위해서는 어는 특정한 식품에만 치중하지 말고 골고루 적당한 양을 선택하여야 한다. 한국인을 위한 식사지침이나 식사구성탑의 원리를 이해하고 매일의 식사를 한다면 영양의 균형을 유지하게 될 것이다.

식중독의 예방을 위해서는 식중독 세균의 오염과 증식을 막는 것이 중요하다. 가정에서의 식중독은 음식물 구입으로부터 남은 음식 관리에 이르기까지 6단계 식중독 예방의 요령을 잘 지키면 언제나 예방할 수 있다.

참 고 문 헌

김은경, 박태선, 「현대인의 생활영양」, 교문사」, 2000.

문수재, 「영양과 건강」, 교문사, 1998.

보건복지부, 「1998 국민건강 · 영양조사보고서」, 2000.

장유경, 정영진, 문현경, 윤진숙, 박혜련, 「지역사회영양학」, 신광출판사, 2001.

최혜미, 「21세기 영양학」, 교문사, 2001.

통계청, 「'97년 사망원인 통계연보」, 1997.

한국영양학회, 「한국인영양권장량 (제 7차 개정)」, 중앙문화사, 2000.

Obert JC. Community Nutrition 2nd ed. John and Wiley & Sons Inc. New York. 1986.

멋있는 중년 여성 되기4 : 자기연출

강 소 영
태평양 미용연구팀

멋있는 중년 여성 되기4 : 자기연출

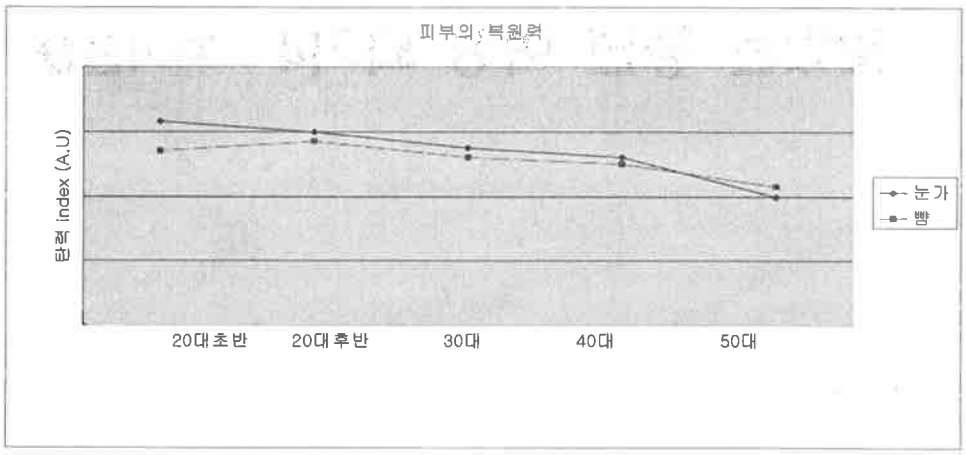
Ⅰ. 머리말

여성의 인생은 크게 몇 가지로 구분될 수 있습니다. 유년기를 지나 육체가 여성화되기 시작하는 사춘기, 사회 생활을 시작하는 20대 초반, 취업을 하고 인생의 반려자를 만나는 30대 초반까지의 결혼 신혼기, 자녀 출산과 미취학 자녀의 아동기를 거치는 30대 초, 중반, 40대의 자녀 중등 교육기, 마지막으로 자녀의 취업과 혼인을 끝내고 황혼을 맞는 50대 이후의 진수기가 그것입니다. 이중 어느 시기도 여성의 인생에서 중요하지 않은 부분은 없습니다.

하지만, 30대 후반 이후의 중년 여성들은 이해심 많고 헌신적인 아내, 자상하고 꼼꼼한 어머니가 되기 위해서, 스스로의 몸과 마음을 위한 투자에 소홀하기 쉽습니다. 특히, 화장이나 의상처럼 자신의 아름다움을 가꾸는 일은 경제적이나 시간적인 이유에서 남의 일같이 여겨버리고 생활해온 것이 사실입니다. 하지만, 지금의 가정을 더 훌륭하게 가꿔나가기 위해선, 여성 자신의 자기 관리로부터 배어 나오는 자신감이 중요합니다. 깨끗하고 촉촉해 보이는 얼굴, 우아한 몸가짐과 세련된 옷맵시에서 묻어 나오는 여성의 아름다움은 여성 자신과 가족들에게 자신감을 불러일으키고 일상에 작은 자극이 되기에 충분합니다.

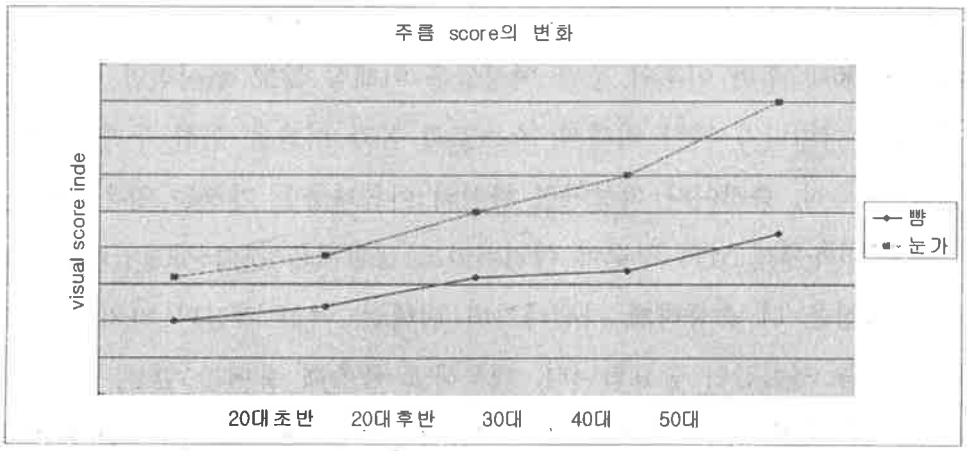
피부에 대한 약간의 관심, 의상에 어울리는 화장과 간단한 코디법으로 중년 여성의 부드러운 멋을 은은하게 풍겨보는 것도 좋을 것입니다.

Ⅱ. 중년기 피부의 특징과 피부 관리법



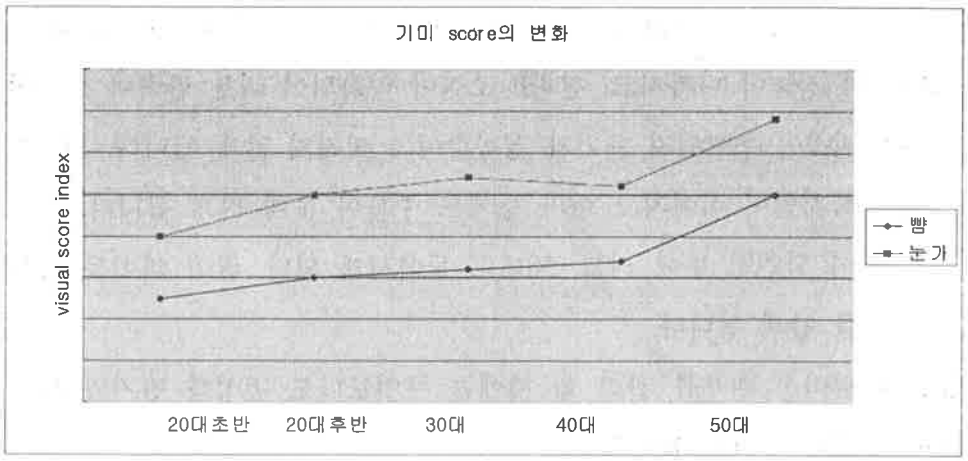
〈그림 1〉 연령변화에 따른 피부 탄력의 감소 그래프

45세가 넘으면 피부 탄력은 20대의 약 50 퍼센트 정도 감소하고, 기미와 잔주름 등의 숫자와 정도도 세배 이상이나 증가합니다. 눈가의 색소침착[1] 현상도 40세가 넘으면서부터 급증하여, 50대에 크게 증가하는 것으로 나타났습니다.



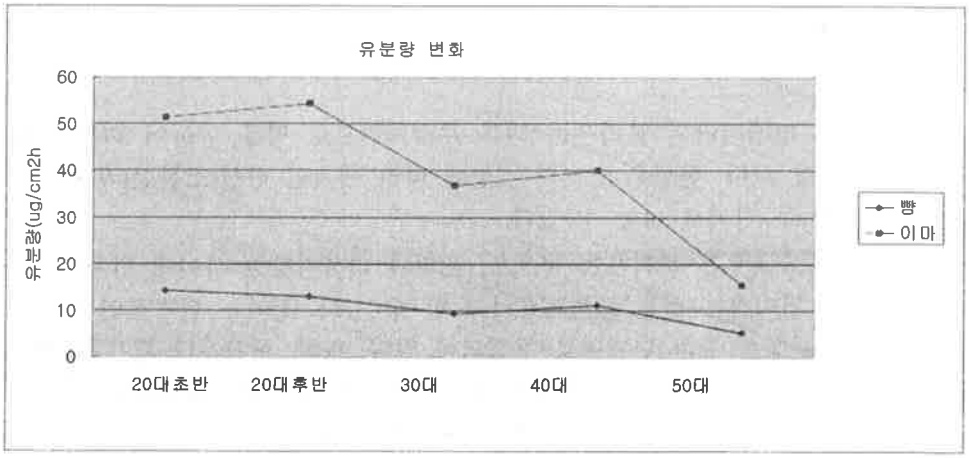
〈그림 2〉 연령변화에 따른 피부 주름의 증가 그래프

1) 내분비 호르몬의 변화나 자외선 조사 등으로 인해, 피부 속의 색소세포가 자극을 받으면 멜라닌이란 색소가 부분적으로 과잉 생산되어 반점처럼 분포하게 된다. 기미나 주근깨, 검버섯 등이 여기에 속한다.



〈그림 3〉 연령변화에 따른 피부 기미의 증가 그래프

이 시기의 피부는 대부분이 유분 부족 건성 타입입니다. 이는, 수분량은 30대에 비해 크게 줄지 않은 반면, 갱년기, 폐경기 등을 거치면서 여성 호르몬의 현저한 감소와 피지선의 활성 감소 등으로 인해 유분량의 감소가 뚜렷해졌기 때문입니다. 따라서, 지성 피부를 가진 사람은 거의 없게 됩니다.



〈그림 4〉 연령변화에 따른 피부 유분량의 감소 그래프

피부 고민은 잔주름이 가장 많고, 기미 같은 색소 침착, 피부 건조 순으로 나

타납니다. 즉, 피부의 노화 현상이 연령과 함께 두드러지게 나타나는데, 피지선과 한선[2]의 기능이 나빠지고, 진피[3] 조직이 약화되어 피부 탄력이 급격히 저하되며, 각질층[4]이 두꺼워져 윤기와 싱싱함이 느껴지지 않게 됩니다. 피부는 노화되면서 피하지방이 적어지고 이마 등에도 주름이 눈에 띄게 됩니다. 눈꼬리 등에 잔주름이 확연히 눈에 띄고, 50대로 들어서게 되면, 골이 파이듯 굵은 주름으로 자리를 잡게 됩니다.

중년이 넘어선 피부를 관리 할 때에는 무엇보다도 건성화 방지와 노화 방지 손질에 중점을 두어야 합니다 .

냉, 난방이 되는 실내에 장시간 있으면 피부 건조의 원인이 되므로 실내에 적당한 습도를 유지하고 피부를 외부 환경으로부터 보호하는 보습 에센스나 크림을 충분히 바르는 것이 중요합니다. 피부 상태에 따라 일반적으로 바르던 기초제품 위에 스페셜 케어 제품으로 각자의 고민에 맞는 기능이 있는 제품을 선택하여 집중적인 손질을 하는 것도 필요합니다. 또한, 화장품을 새로 구입할 때에는 기본적으로 유분과 영양이 많은 제품을 선택하도록 합니다.

1. 피부 타입별 관리법

---

2) 한선은 흔히 땀샘이라고 불리우는 피부 부속기관으로 땀을 만들어 피부 표면에 분비하는 기능을 한다. 한선은 크기와 기능에 따라 에크린 한선(소한선)과 아포크린 한선(대한선)의 두 가지로 나눌 수 있다.

3) 진피는 흔히 속피부라 불리우는 곳으로, 표피와 피하지방층 사이에 위치하며 피부의 90% 이상을 차지하는 실질적인 피부라고 할 수 있다. 진피는 탄력적인 조직으로 탄력섬유와 교원섬유 등의 단백질로 구성되어 있다. 또한, 혈관계나 림프계, 신경계 등이 복잡하게 얽혀 있다. 표피에 영양분을 공급하여 표피를 지지하고, 피부의 다른 조직을 유지하고 보호해 주는 중요한 역할을 하고 있다.

4) 피부 가장 바깥쪽의 단단한 얇은 껍질을 형성하고 있는 부분으로 20여개의 층으로 되어 있다. 각질층은 비록 핵이 없는 죽은 세포로 구성되어 있으나 피부의 보호 기능에 있어서 가장 중요한 역할을 하고 있다. 각질층의 모양은 피부의 표면에 가까울수록 납작하고 길쭉한 모양을 하며, 주성분은 케라틴 단백질, 지질, 천연보습인자 등이다.

1) 건성 피부

피부 수분량과 유분량이 적어 건조감을 많이 느끼는 피부 타입으로서 세안 후에 당김을 심하게 느낍니다. 피부 건조가 악화될 수 있는 동절기나 환절기에는 각질이 일어나기도 하며 심할 경우, 피부 속으로 조임을 느끼면서 화장이 들떠 보이기도 합니다. 입가나 눈 주위에 잔주름이 많고, 지성 피부에 비해 모공이 작아 피부결은 고와 보이지만, 윤기가 없어 보이는 것이 특징입니다. 피부색은 지성 피부에 비해 밝고 하얀 편입니다.

(1) 세안

건성 피부의 경우, 피부의 더러움은 피지 분비에 의한 노폐물보다는 노화된 묵은 각질에 의한 것이나 메이크업에 의한 것이 대부분입니다. 건성 피부의 클렌징에서 가장 중요한 점은, 세안 후 피부 당김을 심하게 느낄 수 있으므로 피지막을 손상시키지 않는 부드러운 세안제를 이용하여 세안하는 것입니다. 피지가 적어 건조한 상태이므로 될수록 비누 세안은 피하고 부드러운 폼으로 세안하며, 씻어낼 때에도 피지막을 과도하게 제거할 수 있는 뜨거운 물은 피하고 미지근한 물을 사용해서 세안해야 합니다. 또한 건조가 심하게 느껴지는 아침에는 가볍게 물 세안만 하는 것도 건조로 인한 노화를 지연시키는 한 방법입니다. 얼굴에 각질이 너무 많이 생겨서 화장이 들뜨고 외관상 보기 좋지 않을 때엔, 목욕 직후에 연화된 피부에 스크럽 알갱이가 든 각질 제거제나 필링제를 사용해서 부드럽게 문질러낸 후 세안하면 한결 얼굴이 매끄럽게 느껴집니다. 하지만, 각질제거제의 경우, 너무 자주 사용하면 피부 건조를 악화시킬 수 있으므로 2주에 한번 정도만 사용하도록 합니다.

(2) 기초 손질

피부에 유수분을 충분히 공급하여 촉촉하고 매끄럽게 피부를 가꿀 수 있는

풍부한 사용감의 건성 전용, 노화 전용 화장품을 선택하여 사용합니다. 건성용 스킨으로는 보습성 오일[5]이 소량 함유된 약간 불투명한 우유빛의 제품이나, 글리세린, 꿀 등의 수용성 보습제[6] 함량이 많아 점도가 높게 느껴지는 제품이 적당합니다. 로션은 촉촉한 사용감이 오래 지속될 수 있는, 유분 함량이 다소 높은 제품을 골라서 사용하도록 해야 합니다. 건성 피부는 피부 속의 수분 증발이 쉽게 일어나므로, 반드시 영양크림을 아침, 저녁으로 사용하여 피부의 보호막을 탄탄하게 해주어야 합니다. 특히, 주름이 깊은 눈가는 특별히 관리하는 제품을 사용하거나, 적어도 아이크림 정도는 매일 사용하도록 합니다.

(3) 건성피부를 위한 천연팩

유분이 부족해 조금만 신경을 쓰지 않으면 까칠까칠해지고 민감해지기 쉽습니다. 무엇보다도 피부 수분을 지켜주고 유분을 공급시켜주는 팩이 필요하며, 팩을 하거나 닦아낼 때도 되도록 피부에 자극을 주지 않도록 주의합니다.

① 참기름

참기름의 필수 지방산은 피부를 윤기 있고 매끄럽게 합니다. 다른 영양팩을 만들 때도 참기름 한두 방울을 섞어서 사용하면 아주 좋습니다.

i) 적당량의 해초가루에 물을 부어 잘 젓는다.

ii) i)에 참기름 3 ~ 4방울을 떨어뜨린다.

iii) 얼굴에 바른 후 20분이 경과되면 깨끗하게 물로 씻어낸다.

---

5) 피부의 수분 증발을 막아주는 오일을 칭함. 종류에는 식물의 씨앗 등에서 짜낸 천연 오일과, 합성 에스테르유, 실리콘 오일 등이 있다.

6) 각질층의 부족해진 천연보습인자를 공급하기 위해, 그와 유사한 젖산이나 아미노산, 미네랄 성분 등을 사용하는 것을 말함. 혹은, 수분을 끌어당길 수 있는 구조를 갖고 있어 피부의 수분 보유력을 향상시키는 성분도 포함됨

② 바나나

피부 각화 작용을 정상으로 해주는 비타민 A가 풍부, 보습 작용이 뛰어나 건성 피부와 노화 피부에 좋습니다.

i) 숟가락으로 바나나를 으깬다.

ii) i)에 적당량의 영양크림과 꿀을 넣는다.

iii) 얼굴에 펴 바른 다음 20분이 경과하면 깨끗하게 물로 씻어낸다.

2) 복합성 피부(볼은 건성, 이마는 지성)

이마와 코는 피지 분비량이 많은 편이어서 번들거리지만, 볼은 건성 타입으로 당기는 느낌이 들어 어느 화장품을 써야 할지 혼동스러울 때가 있습니다. 또한, 볼과 이마의 피지 분비량이 다르기 때문에, 피부색이 균일하지 않을 수 있습니다. 이럴 경우에는 이마와 코로 이어지는 T존과 볼, 턱의 U존 관리를 따로 관리해야 건강한 피부로 가꿔 나갈 수 있습니다.

(1) 세안

일반적으로 메이크업 정도에 따라 클렌져를 선택하되, 특히, T존 부위의 경우 세심한 관심을 기울여 클렌징해야 합니다. 주 1회 정도 필링제로 문질러 이마와 콧등 부위를 딥클렌징 해주는 것도 좋습니다. 다만 주의할 점은 볼은 건성 타입이므로 절대로 세게 문지르지 말고, 부드럽게 폼 세안해야 하며, 클렌징 이후 보습에 철저히 신경을 써 피부가 건조해 지지 않도록 주의해야 합니다.

(2) 기초 손질

볼은 건성 피부에 맞게 이마는 지성 피부에 맞게 관리합니다. 원칙적으로 볼과 이마를 각각의 피부 타입에 맞춰 따로 관리하는 것이 가장 좋지만, 관리하기가 어려우므로, 지성용이나 복합성용 스킨과 로션을 얼굴 전체에 사용하고, 볼

에 한해서 보습 전용 에센스나 영양 크림을 듬뿍 발라 주어 유, 수분 균형을 맞추어 주는 것이 중요합니다. 또한, 복합성 피부라도 눈 주위는 피지 분비량이 거의 없어 건조하고 주름이 많이 생기므로, 아이크림을 아침, 저녁으로 발라두는 것이 좋습니다.

(3) 복합성 피부를 위한 천연팩

① 포도

포도는 피부결을 섬세하고 희게 하는 포도산, 사과산, 실리실산 등의 유기산이 풍부합니다. 여기에 비타민 A, B_1, C 등이 함유된 요구르트를 넣으면 그 효과가 더욱 상승됩니다.

i) 껍질째 포도의 즙을 짠다(포도즙 3큰술).

ii) i)에 떠먹는 요구르트 1차술, 밀가루 1큰술, 물 2큰술 재료들을 넣어 팩을 만든다.

② 수박

여름 과일 중에서 수분이 가장 많은 수박은 피지량에 비해 수분이 부족한 피부나 빨갛게 달아오른 피부에 특히 효과적입니다. .

i) 수박 껍데기의 흰 부분을 그대로 붙이거나

ii) 수박 흰 부분만 잘라 강판에 간 다음 해초가루를 조금씩 넣어가면서 걸쭉하게 개어 얼굴에 두툼하게 발라준다.

2. 피부 고민별 관리법

앞서 그래프에서 나타나듯이, 40이 넘으면서 여성의 노화는 급속도로 진행됩니다. 눈 주위에는 거뭇거뭇 기미가 여기저기 생기고, 눈 밑의 잔주름은 점점 깊어져 눈 전체를 늘어져 보이게도 합니다. 고민별 관리법으로 좀 더 젊어 보이

는 얼굴로 가꿔보도록 합니다.

1) 주름 관리

특히 건성 피부의 경우, 잔주름이 발생하기 쉬우므로 잔주름을 예방하기 위해 꾸준한 관리가 필요합니다.

피부층이 가장 얇고 민감한 눈가 피부는 피지 분비가 거의 없어 쉽게 건조해지는 것은 물론 계속적인 깜박거림으로 주름이 잘 생깁니다. 기초 손질 시, 아이 에센스나 크림을 잊지 않고 발라주는 것은 물론, 건조함이 많이 느껴지고 주름이 많은 편이라면, 레티놀[7]이나 비타민C 등이 함유된 기능성 제품으로 집중 관리해 주는 것도 좋습니다.

눈가와 마찬가지로 피부가 얇고 피지 분비가 적은 입가와 입술 부위 역시 주름이 생기기 쉬운 곳입니다. 클렌징을 할 때는 자극이 가지 않도록 부드럽게 지워주고, 기초 손질시 보습 전용 에센스나 크림을 입가까지 꼼꼼하게 바르도록 합니다. 또한 입술에도 보습 제품을 충분히 발라주며 가끔씩 입술 주변을 마사지해 주는 것도 좋은 방법입니다.

또한, 여자의 나이를 말해준다고 하는 목은 평소 스킨 케어를 소홀히 하기 쉬운 곳입니다. 따라서 에센스나 크림을 바를 때도 얼굴뿐 아니라 목까지 사용하는 것을 습관화하는 것이 좋습니다. 제품을 바를 때에는, 목의 주름과 수직된 방향, 즉, 아래에서 위로 손을 쓸어 올리면서 마사지를 해주면, 피부가 늘어지는 것을 막을 수 있습니다.

하지만, 가장 중요한 것은 자외선 차단입니다. 자외선은 피부를 검게 그을리게 할 뿐 아니라, 피부 깊숙이 침투하여, 피부 수분 부족을 야기해 잔주름과 노화를 촉진합니다. 실외 생활을 할 때에는 기초 화장을 반드시 한 후에, 자외선 차단제

---

7) 레티놀은 지용성 비타민 중 하나인 비타민A를 칭함. 피부에 발려졌을 때, 새로운 피부 세포 형성을 촉진하므로 색소침착, 주름, 탄력 등을 개선시킬 수 있는 대표적인 항노화 성분이다.

를 꼭 바르는 습관을 들여야 합니다. 한, 두시간의 짧은 외출에는 SPF[8]가 20정도 되는 차단제, 장시간 햇빛에 노출되어야 한다면 SPF 35 이상의 차단제를 사용해 주는 것이 바람직합니다.

2) 기미 관리

기미는 대체로 대칭을 이루면서 분포하게 되는데, 보통 눈밑 부분이나 광대뼈 부위에 간의 모양을 닮아 많이 생겨 간반이라고도 불리웁니다. 또한, 햇빛에 적응 또는 대항하기 위해 생기는 증상 중 하나이기 때문에 자외선량이 많은 여름에 악화되고, 겨울에 호전되는 피부 질환이라고 할 수 있습니다.

태양 광선 중의 자외선은 우리 몸에서 비타민D를 합성해 주는 이로운 역할도 하지만, 피부 속의 색소 세포를 자극해 기미를 생성시키는 등, 얼굴을 검게 만들고 노화를 촉진하는 해로운 요소이기도 합니다. 그러므로, 적극적인 자외선 차단이 기미 생성을 막고, 피부 노화를 지연시키는 데 매우 커다란 역할을 한다고 할 수 있습니다.

또한, 기미는 자외선 뿐 아니라, 우리 몸에서 분비되는 호르몬과도 깊이 관련이 있는데, 이러한 현상은 여성이 임신을 하거나 출산 직후, 기미 생성량이 갑자기 증가하는 것으로 쉽게 이해될 수 있습니다. 정신적으로든, 육체적으로든 스트레스를 심하게 받으면 호르몬의 변화가 생겨 기미가 단기적으로 생길 수 있는데, 마음을 편안하게 하는 생활 습관도 피부 미용을 위해선 필요합니다.

기미나 피부 트러블 흔적이 생겼을 땐, 새로운 피부 세포의 형성을 촉진하는 과일산[9]이든 제품이나 레티놀이 함유된 에센스를 스킨, 로션 후에 매일 사용하

---

8) 자외선 차단 지수를 말함. 피부에 영향을 미치는 자외선은 UVA와 UVB가 있는데, UVB는 단시간에 피부를 검게 그을리게 하는 자외선이고, UVA는 천천히 피부에 악영향을 미쳐 주름이나 피부 건조를 야기시킨다. SPF지수는 이중 UVB를 차단하는 지수이고, UVA를 차단하는 지수는 +, ++, +++ 등으로 표기한다. 따라서, 자외선 차단제를 선택할 때에는 SPF지수와 + 표기까지 되어있는 제품을 고르도록 한다.

9) 사과, 오렌지, 포도 등에는 말릭산, 시트릭산 등과 같은 과일산, 즉, α-hydroxyacid가

여 겉피부에 자리잡은 검은 피부 색소의 배출을 자연스럽게 유도하도록 해야 합니다. 이런 제품은 3개월 정도 사용해야 효과를 볼 수 있고, 반드시 자외선 차단제 사용을 병행하여야 효과가 더욱 큽니다.

3) 탄력 관리

비교적 젊은 나이에서 발견되는 피부의 탄력 저하 현상은 피부의 늘어짐 현상을 동반하지 않기 때문에 육안으로는 식별할 수가 없고 단지 손으로 만져 보아야 그 저하된 탄력성을 느낄 수 있습니다. 하지만, 40대 중반 이후의 나이를 먹은 사람의 피부 탄력 저하 현상은 거의 예외 없이 피부 늘어짐 현상을 동반하는 것이 보통입니다. 이런 피부는 건조해 보이고 피부 표면이 까칠까칠한데다 눈 밑, 뺨, 턱 등의 부위가 늘어져 주름살이나 기미가 더욱 많아 보입니다. 또한, 늘어짐으로 인해 모공이 점점 커보이는 현상도 동반합니다.

이런 피부는 항상 촉촉하게 관리해야 합니다. 수분이 부족하면 각질층이 약해져 피부가 민감해지고 속피부가 함몰되어 피부가 탄력을 잃어버리기 때문입니다. 따라서, 보습제 함유량이 높으면서도 피부 탄력을 향상시킬 수 있는 탄력 전용 크림으로 얼굴을 마사지해주는 것이 좋습니다. 우리 몸의 다른 부위와 같이, 얼굴 역시 근육으로 구성되어 있습니다. 근육을 사용하지 않으면 점차 가늘어지게 되고 쇠약해집니다. 얼굴에 탄력을 주기 위해선 안면 근육이 건강해질 수 있도록 적당한 세기의 마사지가 바람직합니다. 또한, 혈액 순환을 촉진할 수 있는 은행이나 비타민 E 등의 섭취를 충분히 하는 것도 도움이 됩니다.

3. 상황별 피부 관리법

1) 환절기 피부 관리

함유되어 있어, 피부 세포 형성 주기를 정상화시키고 피부톤을 맑게 가꿔주는 역할을 한다.

환절기에는 일교차가 크고, 습도 등의 변화가 두드러져 피지가 과다하게 분비되거나, 심하게 건조해지면서 각질이 생기는 등 피부가 민감해지기 쉽습니다.

이런 시기에는 아무것도 바르지 않은 상태로 얼굴을 외부에 노출시키지 않는 것이 바람직합니다. 또한, 온도차 등의 기후 변화로 인해 피부 톤이 울긋불긋해지는 것을 막기 위해선, 신진대사를 활발하게 하고 피부를 부드럽게 하는 비타민 A가 함유된 식품(녹황색 야채, 간, 버터, 김, 달걀 노른자 등)을 충분히 섭취하는 것이 좋습니다. 특히, 환절기나 건조기에는 건조감이 더욱 심해져 악건성이 될 수 있으므로, 사우나 같은 곳을 자주 이용하여 과다한 땀 분비로 인한 피부 수분과 유분이 손실되지 않도록 주의해야 합니다.

피부가 심하게 당기고 건조할 땐, 따뜻한 목욕물에 꿀물을 한잔 섞은 후 10~15분 정도만 입욕을 합니다. 꿀은 비타민 B가 풍부하고 당분이 있어 피부에 향긋한 보호막을 만들어 줍니다. 또한 보습력을 오랫동안 유지시켜 건조해지기 쉬운 피부를 매끄럽게 가꿔주기도 합니다.

2) 황사가 심할 때의 피부 관리

해마다 중국에서 찾아오는 불청객 황사는 봄철에 생기기 쉬운 온갖 피부 트러블과 알러지 및 호흡기 증상의 원인이 됩니다. 최근에는 중국의 산업화 바람과 함께 석영, 카드뮴, 납 등의 중금속까지 실려와 그 독성이 더욱 심해졌고, 그 결과 피부의 스트레스를 더욱 부추기고 있습니다.

황사가 심한 날은 외출을 자제하는 것이 가장 이상적이지만, 생활을 하다 보면 그렇지 못한 것이 현실입니다. 일단, 외출 전엔 최소한의 피부를 보호할 수 있는 스킨과 로션은 꼭 바르도록 합니다. 화장품을 많이 사용하면 얼굴에 해롭다는 것은 이미 옛말입니다. 황사나 먼지, 자동차 오염물, 자외선 등으로부터 피부를 보호해 줄 수 있도록, 기초 화장과 자외선 차단제, 메이크업 등 화장을 제대로 하는 것이 얼굴에 이롭습니다. 또한, 가급적 마스크를 착용하여 얼굴 피부와 호흡기를 보호하는 것도 바람직합니다.

외출 후에는 황사가 피부에 남아 있지 않도록 얼굴과 몸을 깨끗이 클렌징 하는 것이 좋습니다. 눈, 코 등 점막 주변은 더욱 꼼꼼히 씻고, 피부에 발적이나 홍반 등 알러지 증상이 일어나지 않도록 살핍니다. 그리고 꼼꼼한 세안으로 피부가 건조해질 수 있으므로, 스킨과 로션 이외에 보습 에센스와 크림, 바디 로션 등을 사용하여 피부를 촉촉하게 유지해주도록 해야 합니다.

3) 여름철의 강한 햇빛에 노출되었을 때의 피부 관리

여름에 피부가 화끈거리고 달아오르는 현상이 심할 때는 냉타월을 이용해주도록 합니다. 세안 후, 냉타월을 두 세개 준비하여 교대로 덮어주면 외부의 공기를 차단시켜 주면서 얼굴의 열기를 식혀주어 피부의 달아오름을 해소시키고 활력과 탄력을 회복시켜줄 수 있습니다.

스킨을 시원하게 바르는 것도 높은 온도에 닳아 오른 얼굴을 진정시켜줄 수 있는 한 방법입니다. 미리 화장솜을 잘라 스킨을 적신 다음 냉장고에 넣어두도록 합니다. 스킨을 적신 화장솜을 시원하게 하여 얼굴을 패팅[10]해 주면 피부에 수분을 공급해주면서 동시에 피부를 상쾌하고 깔끔하게 만들어줄 수 있습니다.

자외선에 너무 심하게 노출되어 얼굴 진정이 잘 안되고 따갑기까지 한다면 감자를 강판에 곱게 갈아 얼굴에 올려놓는 천연팩이 효과가 좋습니다. 20분 정도가 지나면 얼굴을 물로만 가볍게 헹궈내고 스킨과 로션으로 마무리합니다.

Ⅲ. 바디 관리법

몸 피부는 얼굴과는 차이가 있습니다. 일단, 피지선 분포가 얼굴보다 적고 수분 보유력이 떨어지기 때문에 건조감을 많이 느낍니다. 따라서 동절기나 환절

10) 손을 이용하여 얼굴을 빠른 속도로 탄력있게 튕겨주는 미용법.

기에 바디 관리를 소홀히 하면 몸만 심하게 건조해지는 피부가 될 수도 있습니다. 또한, 산도를 나타내는 pH[11]의 경우, 뺨은 약 5.7~6.1 정도인데 비해, 몸은 약 4.2~5.6 정도로 산성도가 더 높습니다. 이는 비누와 같은 알카리성 세정제를 자주 사용하면 산성 외피에 영향을 미쳐 피부에 충격을 주게 되고, 피부가 정상적인 산성도를 회복할 때까지 민감성 경향을 띌 수 있다는 뜻이 됩니다. 따라서 세정시에 비누 보다는 pH가 낮은 바디 클렌져를 사용해야 합니다.

1. 올바른 바디 관리의 순서

1) 클렌징

씻는 단계부터 보습에 신경 쓰는 것이 중요합니다. 되도록이면 보습 성분이 함유된 바디 클렌져를 이용, 미지근한 물로 씻어줍니다. 더 촉촉하고 매끄러운 피부를 원한다면 묵은 각질을 제 때에 제거해야 하는데, 불필요한 각질을 부드럽게 제거해 주는 바디 스크럽을 주 1회 정도만 정기적으로 사용하는 것이 좋습니다.

2) 마사지

움직임이 적은 겨울철이나 기온차가 심한 환절기에는 혈액 순환이 원활하지 못하므로 바디 마사지가 꼭 필요합니다. 목욕 중이나 후, 몸이 따뜻해졌을 때에 바디 클렌져나 바디 로션을 몸 전신에 발라가며 바디 마사지를 해주어, 근육의 긴장을 풀어주고 영양을 공급해 주도록 해야합니다. 아래에서 윗방향으로, 심장 먼 곳에서 가까운 곳 순서로 마사지하면 됩니다.

---

11) 산성의 강도를 나타내는 화학 기호로 power of Hydrogen의 약자. 물질에 들어있는 수소 이온 농도를 통해 산성도를 측정한다. pH의 숫자가 작을수록 산성도가 크고, 숫자가 클수록 알카리성의 정도가 크다고 할 수 있다. 예를 들어, 비누의 pH는 약 10 정도로 산성이라기 보다는 알카리성 물질이다.

3) 보습

샤워나 목욕 후 피부의 유, 수분 균형을 맞춰주는 단계가 바로 보습단계입니다. 세정 후 충분한 영양, 보습 성분이 공급되지 않으면 원래 피부가 가지고 있던 수분 함량이 점점 감소하여 몸이 건성화 되버립니다. 여름에는 끈적임 없는 산뜻한 사용감의 바디 로션이나 젤을, 그외의 계절에는 촉촉하고 부드러운 사용감의 바디 로션이나 바디 크림을 발라주도록 합니다. 심하게 건조하고 각질이 하얗게 일어날 경우에는 바디 오일을 사용해주는 것도 좋습니다.

2. 날씬한 바디 라인을 위한 관리법

날씬하고 매끈한 몸매는 나이를 불문하고 여성을 아름답게 보이게 합니다. 날씬한 몸매는 다이어트나 운동만으로만 만들어지는 것이 아닙니다. 매끄러운 몸매를 만드는데 방해꾼이라고 할 수 있는 살집, 즉 셀룰라이트[12]는 쉽게 없어지지 않고, 몸 여기저기를 울퉁불퉁하게 만들어 버립니다. 몸매 관리를 위한 쉬운 미용법을 알아보도록 합시다.

1) 샤워기의 온도와 수압으로 얻는 피로회복과 슬리밍 효과

샤워하면서 슬리밍[13] 효과를 얻으려면 온도를 미지근하게 조절한 후 발끝부터 시작해 심장으로 올라와 혈액의 흐름을 촉진시키고 살을 빼고 싶은 부분에 샤워기의 수압을 최대한 올려 집중적으로 샤워해야 합니다. 피부가 약간 붉게 되면 다른 부분으로 옮겨서 하며 마무리는 반드시 찬물로 합니다. 찬물 샤워를

---

12) 피하지방이 너무 많으면 지방층의 혈관이나 림프관이 눌려 혈액순환에 문제가 생기고, 그 결과, 지방이 뭉쳐져 피부 표면으로 울퉁불퉁하게 만져지는 현상이 생기는데, 이를 셀룰라이트라 칭함. 셀룰라이트는 영양의 불균형과 운동부족, 순환계의 장애 등에 의해 생성된다고 할 수 있다.

13) 피부 표면에 드러난 셀룰라이트를 분해하도록 도와주어 날씬한 몸매의 라인을 잡아주는 미용상의 방법을 총칭하는 용어

20~30초 정도 하는 것만으로도 피부에 탄력이 생기고 건강해지며 약간의 슬리밍 효과까지 얻을 수 있습니다.

2) 충분한 수분공급과 마사지로 아름다운 몸매 만들기

샤워 후 피부는 온열의 자극으로 많이 건조해져 있습니다. 아무리 짧은 시간 동안 샤워해도 우리 몸은 이미 수분을 빼앗긴 상태이므로 샤워 전에는 물이나 우유 한잔을 마셔 체내의 열기를 식히면서 탈수를 예방하도록 하는 것이 좋습니다. 또 샤워 후에는 레몬을 띄운 물로 갈증을 해소하고 비타민 C를 보충해주는 것이 좋습니다.

매끄러운 몸매를 만들기 위해서 하나 더 추가되어야 할 것이 바디 슬리밍 제품을 사용하는 것입이다. 샤워 후 바디 로션을 바르듯 슬리밍 제품을 바르면 아름다운 몸매를 만드는데 도움을 줍니다. 피부의 피하 조직에는 지방과 독소 등이 원활하게 배출되지 못해 살덩어리들이 뭉쳐서 셀룰라이트가 생깁니다. 이 셀룰라이트는 바디 슬리밍 제품으로 부지런히 마사지를 하면 없앨 수 있습니다. 신체의 각 부위별 마사지 방법은 다음과 같습니다.

팔 - 손목에서 어깨 방향으로 세로로 쓸어 올리듯이 문지른다.

히프 - 아래 허벅지 부분부터 엉덩이 쪽을 향해 쓸어 올리듯이 문지른다. 특히 살이 많은 부분은 집중적으로 문지른다.

허리 - 허리 바깥쪽에서 가슴 쪽으로 양손을 교대로 이용해 쓸어 올리듯이 마사지한다.

배 - 양손을 겹쳐 배꼽을 중심으로 원을 그리듯이 마사지한다.

다리 - 발목부터 허벅지까지 나선형을 그리며 올라간다. 이때 지방을 풀어준다는 느낌으로 손으로 집어 올려주듯이 한다.

Ⅳ. 메이크업과 의상 코디법

1. 얼굴, 의상에 맞는 기본적인 메이크업법

1) 베이스 메이크업

똑같은 제품으로 색조화장을 해도 유난히 피부와 잘 어울려 보이고 우아해 보이는 사람이 있습니다. 그 해답은 바로 색조 화장을 돋보이게 하는 완벽한 베이스 메이크업이라고 할 수 있습니다. 피부톤을 보정하고 얼굴을 젊어보이게 하는 베이스 메이크업 테크닉을 알아봅니다.

(1) 메이크업 베이스

얼굴을 자세히 보면 한가지 피부색이 아닙니다. 메이크업 베이스는 여러 가지 색과 명암이 있는 얼굴을 한가지 톤으로 정리해 주는, 기초와 메이크업의 중간 단계라 할 수 있습니다. 또한, 피부에 막을 형성해 수분 증발을 방지해주며 파운데이션이 피부에 주는 부담이나 손상으로부터 보호해주는 역할까지 합니다. 메이크업 베이스를 선택할 때에는 자신의 피부색을 보정해 줄 수 있는 색을 고르는 것이 중요합니다. 붉은 피부나 여드름 흔적들이 많을 경우는 그린 계열을, 피부가 노르스름하면서 붉은 기까지 있는 경우에는 화이트 블루 계열을, 피부톤이 전체적으로 칙칙해 보이면서 생기가 없을 때에는 퍼플 계열을 선택하면 얼굴이 환해 보일 수 있습니다.

(2) 파운데이션

파운데이션을 고를 때는 자신이 생각하는 자신의 피부색보다 한 단계 짙은 색을 선택해야 얼굴이 하얗게 들떠 보이지 않고 차분해 보입니다. 파운데이션 색을 결정할 때는 손등보다는 손목 뒤쪽이나 얼굴과 목의 경계 부분에 발라 색을 판단하는 것이 바람직합니다. 이렇게 하면 목과 얼굴색이 너무 달라 어색해

보이는 일은 없을 것입니다. 또한, 자신의 피부 타입에 따라 제품을 선택 사용하는 것이 피부 노화를 지연시키는 방법입니다. 피부가 건조한 사람은 촉촉하고 트리트먼트 효과가 있는 크림 타입의 제품을, 피지 분비가 많아 쉽게 화장이 지워지는 경우에는 점성이 낮고 사용감이 매트한 리퀴트 타입의 제품을 선택하는 것이 좋습니다.

(3) 트윈 케이크

일반적인 경우, 메이크업 베이스와 파운데이션을 사용한 후에는 가볍게 파우더를 사용하여 얼굴을 화사하게 표현하는 좋습니다. 하지만, 실외에서 자외선을 많이 받고 바쁜 일상을 보낸다면, 파운데이션과 파우더의 기능이 한꺼번에 있는 트윈케이크를 사용하여 간편하게 메이크업 하는 것이 바람직합니다. 트윈케이크는 커버력이 우수할 뿐 아니라, 땀과 물에 강해서 화장이 잘 지워지지 않는 장점이 있습니다. 또한, 휴대하기도 편한데다 간편하게 화장을 수정할 수 있기도 합니다.

2) 색조 화장

(1) 블러셔(볼터치)

블러셔는 사용 색상에 따라 여성의 분위기를 그때 그때 개성있게 변화시킬 수 있습니다. 우아하고 여성스러운 이미지를 연출하고자 하면 핑크 계열을, 신선하고 생동감 넘치는 느낌을 표현하고 싶으면 오렌지 계열을 사용하도록 합니다만, 가장 나이대에 맞으면서도 세련된 느낌을 주는 것은 브라운 계열입니다. 따라서, 일상에선 브라운 계열을, 가족 모임이나 외출 시에는 핑크 계열을 발라주는 것이 좋습니다. 블러셔는 얼굴을 정면에서 바라보았을 때 눈동자의 바깥 부분과 콧방울 위쪽 이내에서 볼 뼈를 스치듯이 펴 바르는 것이 좋고, 눈 부위의 코 아래까지 들어가지 않게 주의해야합니다. 또한, 브러시에 충분한 양을 묻

혀 손등에서 미리 색상과 양을 조절한 다음 가볍게 발라 진해보이지 않도록 주의해야 합니다.

(2) 아이섀도우

여성이 가장 화려해 보일 수 있는 메이크업이지만, 자칫 잘못하면 인상이 나빠 보이거나 오히려 얼굴이 부자연스러워 보일 수도 있습니다.

미간이 좁을 에는, 눈두덩이 부분에 섀도우를 넓고 연하게 펴바르고, 대신, 눈꼬리 쪽에 진한 색상으로 포인트를 줍니다. 아이라인은 눈 앞머리에 비해 눈꼬리 부분을 조금 더 굵게 그려 시선을 눈꼬리 쪽으로 분산시킵니다. 미간이 넓으면 시선을 중앙으로 모아주기 위해서 눈 앞머리는 베이스 컬러의 섀도우보다 조금 짙은 색상으로 포인트를 주고 꼬리 부분으로 가면서 옅은 컬러를 펴바르도록 합니다.

눈꼬리가 올라간 여성은 온화한 색상의 아이섀도우를 선택해 넓은 면으로 눈꼬리 부분까지 넓게 펴바르는 것이 좋습니다. 눈 앞머리는 진하게, 눈 중앙에서 꼬리까지는 연하게 바르고, 언더라인 부분에도 수평으로 아이섀도우를 펴 바릅니다. 쌍꺼풀이 없을 때에는 핑크나 오렌지 등 같은 팽창색이나 짙은 브라운을 바르는 것은 금물입니다. 베이지 브라운 섀도우를 베이스로 펴주면 한결 차분해 보일 수 있습니다. 대신에, 눈썹뼈 부분을 화이트 계열로 발라 세련되게 표현합니다. 눈이 튀어나온 사람은 짙은 섀도우를 사용해서는 안됩니다. 핑크나 화이트 등 파스텔 컬러를 이용해 눈매를 화사하게 표현하는 것이 바람직합니다.

(3) 립스틱

립스틱은 메이크업을 가장 대표하는 아이템으로 그만큼 입술에 주는 변화에 따라 이미지가 크게 달라집니다. 립스틱의 칼라는 의상과 함께 코디하는 것이 바람직합니다. 붉은 계열 의상에는 같은 붉은 계열의 립스틱으로 강렬한 포인

트를 주도록 합니다. 단, 이때에는 눈화장은 아이라이너나 마스카라만으로 깔끔하게 끝내고 입술에만 포인트를 줍니다. 레드 립글로스를 발라 윤기를 주는 것도 좋은 방법입니다. 흰옷을 입을땐 의상의 깨끗함을 살릴 수 있도록 입술에 누드 핑크나 베이지 계열 립스틱을 바릅니다. 립글로스의 투명한 촉촉함이 더해진다면 더욱 좋습니다. 갈색 옷을 입을 땐 은은한 분위기에 맞도록 브라운이나 베이지 계열의 내추럴 메이크업을 하는 것이 돋보입니다.

짙은 갈색 의상이라면 좀 더 화사한 파스텔 섀도우와 베이지 립스틱으로 너무 무거워 보이지 않도록 주의를 기울이는게 좋습니다. 검은 정상 의상에는 어떤 색상도 무난하게 어울립니다. 다만, 너무 어둡거나 칙칙한 립스틱은 전체적으로 가라앉아 보일 수 있으므로 화사한 색상의 립스틱을 바르는 것이 좋습니다. 카키나 그린 계열 의상에는 오렌지나 베이지, 브라운 계열의 립스틱과 그린이나 옐로우 빛 섀도우로 눈화장에 포인트를 주는 것이 화사하고 젊어 보입니다. 보라색 의상의 경우는 고급스러운 만큼, 전체적으로 코디하기가 어렵습니다. 같은 계열의 옅은 보라색 메이크업으로 통일하고 립스틱은 의상색 보다 한 톤만 밝게 표현하는게 좋습니다.

또한, 피부 톤이 울긋불긋한 피부에는 오히려 선명한 레드나 와인 계열을 깨끗하게 발라 입술에 포인트를 주는게 얼굴을 깔끔하게 보이게 합니다. 립라이너로 정확한 라인을 표현하는 것도 효과적입니다. 연한 핑크나 베이지 색상은 얼굴이 지저분해 보일 수 있으므로 가급적 피하도록 합니다. 얼굴색이 검은 편일 경우는 붉은 기가 약간 있는 갈색이 가장 무난하며 오렌지 계열은 검은 피부를 더욱 강조하여 여성스러움을 더욱 강조해야 할 때 발라줍니다. 채도가 높은 선명한 레드는 자칫 촌스러워 보일 수 있으므로 피하는 것이 좋습니다.

입술이 너무 커서 고민인 여성은 립라인을 본인의 입술 라인보다 1~2mm 정도 안쪽으로 좁혀 그리고 라인 쪽에는 연한 색을, 중앙에는 펄이 없는 진한 색의 립스틱을 발라주면 작아 보입니다. 도톰한 입술을 원할 경우는 본래의 입술 윤곽선보다 1mm 정도 크게 그리되, 윗 입술산은 곡선으로 부드럽게 강조해서 그려주고, 립

스틱 색상은 옅은 색이나 펄이 든 색상으로 발라주되, 입술 중앙에 립글로스를 덧발라 볼륨감이 생기도록 해줍니다. 입이 돌출되어 고민인 여성은 입술보다는 눈을 강조하는 것이 효과적입니다. 아래 입술선은 직선으로 그린 다음 너무 진하지 않은 차분한 색을 살짝만 발라줍니다.

2. 의상에 알맞은 메이크업과 코디법

1) 한복

한복은 추석이나 설 같은 명절 때 뿐 아니라, 결혼식과 같은 뜻 깊은 자리에서도 훌륭한 의복으로 이용되고 있습니다. 하지만, 여성의 아름다움을 돋보이게 하는 의상인 만큼, 실제로 평소 입는 옷보다 채도가 높은 편이어서 화장이나 코디하기가 까다롭습니다.

한복에 어울리는 메이크업은 짙은 색조화장을 피하고 단아하고 깔끔한 톤으로 통일하는 것입니다. 평상시 보다 투명한 얼굴색으로 표현하는 것이 좋은데, 자신이 늘 사용하던 파운데이션을 평소보다 얇게 펴바르고, T존과 눈 아래 부분에만 한 단계 밝은 파운데이션을 살짝 덧발라 밝고 깨끗한 피부를 표현해 주는 식으로 메이크업 해줍니다. 아이섀도우 색상은 한복 색상과 같은 계열로 두 가지 정도만 선택해서 발라주되, 연한색을 먼저 펴바르고, 옷고름 색에 가까운 색으로 눈 꼬리 부분에만 포인트를 줍니다.

립스틱 역시 한복과 가장 유사하거나 약간 짙은 기운이 있는 같은 계열로 선택해서 선명하게 그려줍니다. 그러기 위해선 립스틱 색상과 가장 유사한 립라이너를 사용하여 입술 윤곽을 약간 도톰하게 잡아주고 립브러시를 이용해 입술 안쪽을 메워 주는 식으로 메이크업 해줍니다. 한복 메이크업의 마무리는 볼 화장에 있다고 해도 과언이 아닙니다. 색상은 전체 색상과 같은 계열로 하되, 볼뼈를 중심으로 바깥쪽에서 안쪽 방향으로 여러번 덧발라 은은한 느낌이 들도록 하는 것이 중요합니다.

헤어스타일은 무엇보다도 단정한 모양이 한복에 어울립니다. 머리가 길면 업스타일로 올려 줘 목선이 드러나도록 하고, 짧은 단발머리라면 뒤로 빗어 넘겨주되, 될 수 있으면 잔머리가 없도록 깨끗이 정리해 주는 것이 좋습니다. 길이가 어중간하면 뒤로 묶어 준 뒤 헤어피스를 달아 지저분한 머리끝을 숨겨주고 업스타일처럼 연출하도록 합니다.

또한, 가방은 장식이 거의 없는 작은 가방이나 구슬 장식이 가지런히 달린 여성스러운 것으로 선택하되, 옷 색깔과 비슷한 계열이 좋습니다. 단, 장신구는 전통적인 것을 선택해야 멋스럽습니다. 노리개나 옥반지 등으로 포인트를 주고 브로치나 스카프로 멋을 내는 것도 한가지 요령입니다. 신발은 굽이 낮고 깔끔한 구두가 좋은데, 너무 진한색을 신으면 시선이 분산되어 좋지 않으니 피하는 것이 좋으며, 겉에 천연 염색 천을 덧댄 신발로 멋을 낼 수도 있습니다.

입고 난 한복은 마른 수건으로 더러움을 털어낸 후, 다림질하여 옷장 속에 잘 보관해 둡니다. 모직이나 견직의 혼방직 한복을 빨 때에는 동정이나 치마허리를 떼어낸 후, 중성세제를 30~40도 온도의 물에 풀어서 약 20분간 담갔다가 구겨지지 않도록 눌러 빨기를 하면 됩니다. 빨래가 끝나면 3, 4회 정도 맑은 물에 헹구어 곱게 접은 후, 널빤지나 광주리에 담아 물을 빼고, 바람이 잘 통하는 그늘에 널어 말립니다. 단, 본견[14]은 절대 물빨래하지 않도록 합니다.

2) 정장

두가지 색 이상으로 구성된 의상보다는 한가지 색상으로만 된 투피스나 원피스를 선택하는 것이 가장 깔끔하고 코디하기도 편합니다. 보라색이나 오렌지색처럼 너무 화려한 색상보다는 아이보리색, 베이지색, 검은색, 감색처럼 단아하면서도 우아해 보이는 색상을 선택하고, 무늬는 없거나, 아주 잔잔해서 중년 여성의 멋을 더해줄 수 있는 의상으로 선택하는 것이 좋습니다.

---

14) 실크

화장 역시 진하지 않고, 아주 자연스럽게 해주는 것이 우아한 멋을 더할 수 있습니다. 단, 강조를 하고 싶을 경우엔 립스틱 정도만 진하게 바르는 원포인트 메이크업을 하는 것이 좋습니다. 눈썹은 아이브라우 펜슬을 사용하여 지나치게 굵거나 가늘지 않게, 그리고 각지거나 날카롭지 않게, 내츄럴한 본인의 눈썹 모양을 살려 부드럽게 그려줍니다. 아이섀도우의 색상 역시 정장 색상과 어울리는 차분하고 밝은 색상을 선택하면 좋은데, 우선 베이스로 연한 베이지 색이나 노랑색을 펴 바르고 의상 색에 맞춰서 부드러운 밤색이나 옅은 그레이 등으로 눈꼬리 부분에만 포인트를 주면 됩니다.

이 때, 전체적으로 강하지 않고 부드러운 느낌으로 바르는 것이 중요하며 넓게 펴 바르지 말고 라인의 느낌으로 눈에 색감을 주는 정도로만 표현하도록 합니다. 마스카라는 눈 아래는 생략하고 눈 위 속눈썹에만 살짝 해 줍니다. 정장 화장의 포인트가 되는 입술은 정장 의상과 가장 유사하거나 더 짙은 색상으로 레드, 브라운, 포도주색 등을 사용합니다. 입술을 칠할 때는 입술 끝의 마무리를 깨끗이 맞물리게 하여 화장의 깔끔한 마무리를 표현하도록 하고, 라인이 번졌을 경우엔 면봉을 사용하여 수정한 후, 파우더를 살짝 눌러주면 됩니다.

헤어스타일은 지저분하지 않게 의상 스타일에 따라 코디하는데, 약간의 레이스가 있거나 곡선미가 살아있는 의상이라면, 머리 역시 드라이를 해서 약간의 웨이브로 부드럽게 표현해 주는 것이 좋습니다. 이미 웨이브가 있는 퍼머 머리는 헤어 에센스와 젤을 섞어 윤기가 나도록만 가지런히 정리해주되, 여성스러움이 베어날 수 있도록 진주색이나 갈색톤의 헤어핀으로 포인트를 주도록 합니다. 바지 정장이나 H라인 스커트 같은 정장을 입을 땐, 웨이브보다는 깔끔한 단발머리가 더욱 잘 어울리는데, 긴 머리라면 차분하게 드라이를 한 후, 큰 헤어핀으로 고정해서 정리된 모습을 보여주는 것이 좋습니다.

신발은 가방과 분위기를 같이 하는 것이 좋은데, 장식이 없는 검은색의 구두와 가방은 어느 옷에나 무난하게 어울릴 수 있는 기본 아이템으로 하절기용, 동절기용으로 보유하고 있으면 편합니다. 단, 짙은 파랑색이나 감색의 의상에는

검은색 구두나 가방이 어울리지 않으므로, 이 색을 선호하는 여성들은 여름엔 흰색 계열, 동절기엔 같은 파랑색 계열의 신발과 구두가 있으면 멋내기에 좋습니다.

3) 평상복

아무일 없는 평상시라고 해도, 얼굴이나 의상에 너무 신경을 쓰지 않으면 자칫 게을러 보이고 여성미를 잃게 됩니다. 우선, 자외선 차단제까지 기초 화장을 꼼꼼하게 해주어야 합니다. 아무것도 바르지 않고 실외생활을 하게 되면 기미나 주름이 더욱 많아지고 노화가 촉진된다는 것을 잊으면 안됩니다. 메이크업의 경우는 파우더나 트윈케이크까지 가볍게만 해주고, 색조의 경우는 아이브라우와 립스틱 정도만 옅게 발라주면 됩니다. 립스틱은 립라인을 정성껏 그려줄 필요는 없고, 본인의 얼굴을 조금 화사하게 보이도록 해주는 와인계열이나 핑크계열의 립스틱을 골라 자연스럽게 발라주면 됩니다. 립스틱 색을 오래 지속시키려면, 바른 립스틱을 휴지로 살짝 찍어낸 후, 그 위에 파우더나 트윈케이크를 눌러주고 다시 덧바르면 됩니다.

의상은 무늬가 없는 단색이나, 연한 체크 무늬 정도만 들어간 흰색계열, 검은색, 베이지색 등의 기본 색상의 하의에 본인이 선호하는 색상의 하의를 철별로 갖고 있으면 좋습니다. 상의는 기본적인 색상의 얌전해 보이는 니트류도 좋고, 약간은 화려한 색상의 셔츠 등을 단색의 하의에 코디 해 입으면 생활하기에도 편하고 생기 있어 보입니다.

머리의 색이나 스타일은 여성의 인상을 달라 보이게 하는 중요한 요소입니다. 인상이 너무 강하거나 직선적인 성격을 갖고 있는 여성의 경우는, 연한 갈색톤으로 머리를 염색하고 굵은 웨이브 퍼머를 해보는 것도 좋습니다. 반면, 단호하고도 깔끔한 인상을 갖고 싶으면, 검은 머리색이나 스트레이트 퍼머로 스타일을 바꾸는 것도 좋습니다. 어느 스타일이든, 항상 청결히 관리하고, 트리트먼트제나 헤어 에센스로 촉촉하고 윤기있게 관리해주는 것이 중요합니다.

교양과 품위있는 여성농업인을 위하여

김 종 숙

한국농업전문학교

교양과 품위있는 여성농업인을 위하여

Ⅰ. 여성농업인의 삶의 질

1. 농가여성의 영농참여

1997년에 농촌경제연구원이 통신원 주부를 대상으로 실시한 조사에 의하면 여성농업인의 90.9 퍼센트가 농사일에 참여하고 있으며 5.4 퍼센트는 농외취업을 하면서 부분적으로 영농을 돕고 있는 것으로 나타나고 있다.

〈표 1〉 여성농업인의 영농참여 정도

	평균	연령별				학력별		
		30대	40대	50대	60대	초졸이하	중졸	고졸
거의전담함	1.2	1.0	1.7	0.0	2.5	1.0	0.8	2.6
80%이상	10.7	12.5	12.6	11.3	5.1	8.2	14.1	11.5
50%정도	45.3	32.3	47.1	47.2	54.4	49.5	46.1	33.3
30%정도	32.3	39.6	28.6	35.8	24.1	31.4	26.5	42.3
20%미만	10.5	14.6	10.0	5.7	13.9	9.9	12.5	10.3

<자료> : 정기환, 「농가여성의 노동력 구조와 경제활동 실태」, 한국농촌경제연구원, 1997.

영농에 참여하고 있는 여성농업인의 평가를 바탕으로 한 농가의 영농참여 정

도는 농가의 영농을 거의 전담하는 여성농업인은 1.2 퍼센트였으며, 50 퍼센트 이상 농사일을 담당하고 있는 주부가 66.0 퍼센트인 것으로 나타나고 있다. 따라서 여성농업인의 영농 참여 정도가 남성보다 높은 것으로 나타나고 있다.

한편 농사일에 30 퍼센트정도 참여하는 주부가 32.3 퍼센트, 20 퍼센트미만으로 참여하는 주부도 10.5 퍼센트인 것으로 나타나고 있다.

2. 농가여성의 농업경영 참여 및 경제적 지위

여성농업인의 의사결정과정 참여에 관한 연구(한국농촌경제연구원, 1992년)에 의하면 농가의 부부간 의사 결정은 농사일과 관련된 대부분의 일, 즉 농자재 구입, 농사일정 잡기, 품종선택, 농산물 판매등과 금융대출, 예금에 관한 사항, 공제 들기, 저축 계획 등에서 남편 혼자의 재량으로 처리하기 보다는 남편이 주도적으로 결정하되 주부와 상의해서 결정하는 비율이 높으며, 내구재의 구입, 식료품이나 옷가지의 구입, 적은 돈 빌리기 등은 주부의 재량으로 결정하는 것으로 나타나고 있다.

그러나 농지에 관한 의사결정은 부인의 일방적인 의사결정이 4.0 퍼센트, 부인이 주가 되어 남편과 상의해서 결정하는 것이 7.9 퍼센트로 나타남으로써 부인이 주도권을 가지는 비율은 극히 적은 것으로 나타났다. 이것은 부인의 명의로 되어 있는 농경지의 소유 상황에서도 부인의 영향은 미미함을 알 수 있다. 즉, 조사지역에서 부인명의의 토지를 소유하고 있는 농가는 121호 중 17호에 불과한 것으로 나타났다.

이상과 같은 조사자료에서 나타난 바와 같이 영농관련 의사결정에는 여성의 영농참여가 증대됨에 따라 부인의 참여도가 높아지고 있으나, 재산관련 의사결정이나 농지 소유권에 나타난 여성의 지위는 아직 낮은 수준이라고 볼 수 있다.

3. 일본 여성농업인의 경제적 지위

1) 일본 여성농업인의 경제적 지위 실태

일본에서 여성 당사자의 고용계약은 기혼, 미혼을 막론하고 법적인 장애는 없다. 그러나 가사나 육아로 고용기간이 제약을 받는 것이 사실이다. 일반적인 거래에 대해서도 법적인 장애는 없다. 기혼 여성의 경우 일상적인 가사의 범위내에서라면 민법이 부부의 연대책임을 인정하고 있고, 여성이 상품의 매매계약이나 금전의 소비 대차계약을 맺는 것도 쉽게 인정되고 있다.

그러나 여성 자신이 경영을 할 경우에는 거래가 쉽지 않게 된다. 예를 들면 여성이 금융기관에서 경영자금을 빌리려고 할 때 금액이 큰 경우에는 쉽지 않다. 물론 남성의 경우도 자금력이나 경영능력에 관해서 엄격한 심사를 받지만 여성은 더욱 엄격한 심사를 받게 된다.

여성이 재산을 취득하는 경우는 크게 제약을 받는다. 가사 육아노동에 대한 재산 평가 문제는 지금도 논쟁의 소지가 있으나 시장을 통하지 않는 노동에 대해서는 사회적 평가를 부여하지 않는다는 생각이 뿌리깊게 존재하고 있다.

자영업에 종사하는 여성은 가사, 육아는 물론 생산과 유통에도 기여하는 경우가 많다. 컴퓨터를 사용하여 관리업무를 맡는 일도 있다. 그럼에도 불구하고 여성들의 노동에 대해서는 충분한 지불을 못받고 있다.

사회에 진출해서 고용관계를 맺고 있는 여성들은 일의 내용이나 승진의 기회가 있을 때 성적 차별을 받는 경우가 많다. 또한 가정에 대한 사회적 지원체계가 정비되어 있지 않기 때문에 결혼이나 출산에 의해 퇴직을 당하는 경우도 적지 않다.

여성의 재산 취득 기회는 한정되어 있다. 더욱이 취득한 재산마저도 자기 재산으로 보유하기는 쉽지 않다. 직계 3세대 가족에서는 며느리 소득이 세대의 공동 지갑에 귀속되는 예가 있고, 세대별로 지갑이 분화되어 있는 경우에도 며느리의 소득은 가계에 사용되고 재산형성으로 연결되지 않는 예가 자주 있다. 비교적 최근까지도 부부의 저금을 반반씩 내어 부동산을 구입하고 공동명의로 하려 했을 때 시댁의 반대에 부딪혀 남편 단독 명의로 하지 않을 수 없었다는 예를 볼 수 있다.

이상은 일반적인 일본 여성의 경제적 지위에 관한 것이나 여성농업인에게도 그대로 적용된다. 오히려 여성농업인은 더 어려운 상황에 놓여 있다고 볼 수 있다. 일본 농업은 가족 경영이 지배적이며, 직계다세대 가족이 많다. 따라서 여성은 가사와 육아는 물론 농림업에도 종사한다. 그러나 가사활동과 농업경영을 병행하면서도 그 안에서 여성의 개인으로서의 주체성은 도시 핵가족의 근로자 세대와 비교할 때 훨씬 더 인정받기 어려운 실정이다.

따라서 여성의 노동은 소득과 재산형성에 결부되기가 어렵고 이는 여성의 사회적 활동을 제약하기도 한다. 농협의 임원 중에서 여성이 차지하는 비율이 극히 적은 것도 이를 반증하는 것이다.

일본 여성농업인의 재산 관계를 개선하기 위해서 실태를 조사한 자료를 참고로 제시하고자 한다.

1993년 농업신문이 「여성의 계단」이라는 고정란의 애독자를 대상으로 실시한 자료이다. <표 2>는 부부가 일하며 얻은 재산명의의 실태이다. 시아버지 명의가 8 퍼센트이고, 남편의 명의가 60.6 퍼센트로 이를 합치면 거의 7할에 달한다. 이에 대하여 자신의 명의의 재산이 있는 부인은 약 3할인데 그 비중은 남편 명의가 많고 반반의 경우는 8.1 퍼센트에 지나지 않는다.

〈표 2〉 부부가 같이 일하여 모은 재산의 명의 실태

	30세미만	30대	40대	50대	60대	70대	합계
거의 시아버지 명의	4(25.0)	16(14.3)	19(6.9)	25(8.5)	9(4.4)	1(4.2)	74(8.0)
거의 남편 명의	9(56.2)	61(54.5)	156(56.3)	184(62.8)	136(66.7)	15(62.5)	561(60.6)
남편과 자신의 명의(남편이 많음)	1(6.3)	26((23.2)	79(28.5)	65(22.2)	41(20.1)	4(16.7)	216(23.3)
남편과 자신의 명의(반반)	2(12.5)	9(8.0)	23(8.3)	19(6.5)	18(8.8)	4(16.7)	75(8.1)
합 계	16(100.0)	112(100.0)	277(100.0)	293(100.0)	204(100.0)	24(100.0)	926(100.0)

<자료> : 「일본농업신문」 조사, 1993년.

<표 3>은 부부가 일하며 얻은 재산의 명의를 누구로 할 것인가의 의향을 조사한 것이다. 모두 남편 명의로 한다고 대답한 사람은 22.6 퍼센트에 지나지 않고 어느 정도를 자기 명의로 한다는 사람이 55.1 퍼센트, 부부가 같이 공동 명의로 한다는 사람이 22.3 퍼센트로 이를 합치면 약 8할이 자기 명의로 하겠다는 의향을 보이고 있는 것을 알 수 있다.

이 자료에서 나타난 바와 같이 명의의 실태와 의향과는 거의 반대 경향을 나타내고 있다. 양자의 차이는 농촌사회의 성격이 부부가 일하여 얻은 재산의 일부라도 부인 명의로 하는 것을 가로막고 있음을 나타내고 있다.

그러나 이 조사대상이 「여성의 계단」 애독자이며 경영 내에서도 어느 정도 힘을 가진 여성들이라는 것을 고려할 때 농촌에서 여성이 재산을 형성한다는 것은 단순한 문제가 아님을 알 수 있다. 조사자료를 연령별로 보면 응답자의 재산 모두를 남편명의로 한다가 30세 미만에서는 10 퍼센트에 지나지 않았으나 30세 이상에서는 약 20 퍼센트를 넘는 것으로 나타나고 있듯이, 상황의 실태와 명의와는 하등 관계가 없다는 사고방식이 있기 때문이다.

〈표 3〉 부부가 같이 일해서 모은 재산의 명의 희망

	30세미만	30대	40대	50대	60대	70대	합계
모두 남편 명의	2(10.0)	28(24.1)	53(18.6)	68(23.5)	54(25.7)	9(31.0)	214(22.6)
얼마정도는 자신명의	11(55.0)	61(52.6)	157(55.1)	164(56.7)	119(56.7)	11(37.9)	523(55.1)
부부 동등 명의	7(35.0)	27(23.3)	75(26.3)	57(19.7)	37(17.6)	9(31.0)	212(22.3)
합 계	20(100.0)	116(100.0)	285(100.0)	289(99.9)	210(100.0)	29(99.9)	949(100.0)

<자료> : 「일본농업신문」 조사, 1993년.

현재 여성농업인에게 재산에 대한 의견을 물으면 필요한 것은 모두 얻을 수 있으므로 반드시 명의를 따지지 않는다는 대답이 바로 돌아오기도 하고, "우리

재산은 모두 우리 집 부인의 것이나 마찬가지다"라는 대답이 남편으로부터 나온다고 한다. 그러나 남편의 발언에 대해서 "그렇다면 모두 부인의 명의로 하면 어떤가?"라고 물으면 이에 대해서는 "그렇게는 안 된다"고 하는 대답이 바로 돌아온다고 한다. 이렇게 볼 때 "마찬가지다"고 하는 것은 소유는 아니라는 것을 알 수 있게 한다. 잘될 때는 좋아도 일이 났을 경우에 여성의 지위는 지켜지기 어렵다.

그러면 일본 여성농업인의 경제적 지위를 향상시키기 위해서는 어떤 정책과 제도가 있는지 알아보기로 한다.

「농산촌여성비전」은 이를 위한 구체적 수단으로 「일하는데 따라 적정 보수를 확보하고 자산을 형성」하는 것과 「농업자연금, 국민연금기금제도를 개정하여 노후를 경제적으로 보장」하는 방안을 내놓았다.

2) 일하는데 따른 적정 보수의 확보와 자산 형성

이 문제에 대해서는 일본 전국농업회의소가 이미 1964년부터 추진해 온 「가족협정」을 검토할 필요가 있다. 「가족협정농업」이란 1967년의 보급추진요강에 의하면 「가족농업 경영내에서 경영주와 후계자 또는 기타 가족원 사이에 자유의사에 의거하여 농업수입의 분배를 포함한 경영방식, 경영과 농업자산의 이양 및 농업생산과 연계된 생활상의 제반 사항등을 결정하여 그 결정에 따라 영위하는 농업」이다.

협정방식은 ① 노동보수협정 ② 부분분담협정 ③ 가족협업협정 ④ 경영이양협정의 4가지 기본형으로 되어 있다. 요컨대 가족 경영을 유지 존속시키는 열쇠가 되는 후계자를 확보하기 위하여 무상노동을 없애고 노동보수를 보장하고, 경영에의 참가를 인정하여 더욱 경영계승을 보장하려는 것이다.

「가족협정농업」은 그 후 어느 정도 보급되었으나 1970년대에 들어가 쇠퇴하였다. 그것은 농업 자체의 쇠퇴에 원인이 있었는데 가족협정이 농업자연금 기금법등 관련 제도와 유기적 관련을 갖지 못했던 것에도 기인한다.

그러나 「가족협정농업」은 군마현, 토치기현, 홋카이도 등지의 축산, 화훼, 대규모 벼농사, 밭작물 등의 경영에서 발전을 계속하였다. 이들 지역에서는 협정내용이 종래의 경영자와 후계자를 중심으로 하는 것으로부터 경영주, 후계자, 배우자 또한 경영의 구성주체로 인정하는 방향으로 변화되고 있음을 주목할 수 있다.

예를 들면, 군마현 타카사키시에서는 협정당사자가 경영주와 후계자로부터 경영주 부부와 후계자 부부로 변화하고 배우자들의 노동보수를 보충하였다. 또한 홋카이도(芽室町)의 「가족협정농업」은 일단 급료를 받고 일한 경험이 있는 여성을 배우자로 맞아들이기 위해서는 경영이 월급을 보장하지 않으면 안된다는 인식과 함께 여성들의 운동을 바탕으로 출발한 것이다.

이와 같은 가족협정 내용의 변화는 앞으로 가족농업경영이 가족과 경영이 미분리되었던 종래의 상태에서 가족 구성원이 「직업선택의 자유」를 전제로 하여 자주적으로 선택한 경영체로 발전하지 않으면 안 된다는 것을 말해주고 있다. 이와 같은 경영이 아니면 농업을 둘러싼 어려운 환경 속에서 앞으로 살아남기 어렵기 때문이다. 이 때 발전의 열쇠를 쥐고 있는 것은 여성이다.

전국농업회의소는 1993년 4월 가족협정경영체를 만들어 내는 수단으로서 「가족협정」을 더욱 발전시킨 「가족경영협정」 추진 구상을 내놓았다. 그것은 이전보다 더 발전된 형태로서 법인화를 전망하고 있으며, 이 구상의 목표는 여성이다. 이러한 의미에서 「가족경영협정」 추진 구상은 이전의 「가족협정」을 보다 구체화하고 실현시킬 수 있는 방법을 제시하고 있다.

3) 농업자연금과 국민연금기금제도 개정에 의한 노후의 경제 보장

농업자연금기금에 여성의 가입을 인정할 것인가 여부를 검토하고 있다. 가입요건으로 여성이 자립한 농업인이어야 하며, 일정한 농업자산의 권리자라고 하면 앞에서 설명한 가족협정이 한층 중요한 의미를 갖게 된다.

4) 일본 여성농업인의 창업전략

「가족경영협정」이 가족경영 내에서 여성의 주체성 확립과 재산형성수단이라고 한다면 여성농업인의 창업은 그 틀에서 벗어나 직접 주체성 확립과 재산형성을 실현하는 것이다.

농촌에서의 여성 창업은 1992년, 1993년 조사자료에 의하면 전국에서 1,255사례가 확인된 바 있다. 그 모체가 된 단체는 생활개선실행그룹이 58.0 퍼센트, 농협부인부가 25.4 퍼센트, 생산조합, 작목부회가 9.4 퍼센트이다. 업종은 농산물 식품가공이 61.4 퍼센트, 유통 판매가 36.9 퍼센트이다. 경영체의 구성은 개인경영이 19.2 퍼센트, 그룹경영이 80.8 퍼센트이다. 법인화 경영체는 4.6 퍼센트에 그치고 유한회사가 37.9 퍼센트, 농사조합법인이 31 퍼센트이다.

앙케이트 조사에 의하면 여성농업인의 창업은 도시여성의 창업과 다른 특색을 나타내고 있다. 즉, 도시에서는 사회관계의 관점보다도 「효율 위주가 아닌 일의 방식을 중요시」, 「양심적인 사업을 할 수 있다」, 「인간적인 성장이 가능」 등 여성 개인의 관점에서 여성의 창업을 평가하고 있는 것에 대해서 여성농업인의 창업은 「생활기술을 살린다」, 「농산물과 지역자원을 활용」, 「지역산업의 진흥」 등 사회관계의 관점이 강하게 결부되어 있다. 여성 개인의 관점에서 보면 종래의 가족농업경영의 제약으로부터 「여성이 수입을 확보할 수 있음」을 강하게 의식하고 있다.

여성농업인이 창업을 계기로 새로운 단계로 비약하는 모습이 보이고 있는 가운데, 여성 창업은 여성의 주체성을 발휘하며, 잠재적인 능력을 발현시켜 연마하고 새로운 능력을 획득할 수 있다는 것, 그리고 여성 창업은 구성원의 주체성을 존중하고 일상적인 커뮤니케이션을 유지하면서 전원이 함께 문제를 해결하는 네트워크형 조직으로 발전할 가능성을 가지고 있다. 이제까지 조직이 효율성 추구에 전념해 왔던 것에 비해 여성 창업은 일하는 방식의 새로운 제안을 포함하고 있으며, 그 안에서 여성들은 경제적 지위를 향상시키려 하고 있다.

4. 우리 나라 여성농업인의 경제적 지위 향상을 위한 제안

우리 나라 농업기본법에는 가족농 중심으로 농업 발전의 방향을 세우고 있다. 가족농 육성 정책에는 여러 가지 내용을 포함시킬 수 있으나 건실한 가족농을 육성하기 위해서는 가족농에 여성농업인의 위치를 어떻게 정할 것인가가 매우 중요하다. 남녀가 같이 공동경영을 한다는 인식 없이 가족농이 육성되고 발전되기는 어렵다.

이를 위한 정책 지원으로는 여성농업인이 가족농의 일원으로 경영에 참여할 수 있도록 여성농업인의 농업경영 능력 향상을 위한 교육 훈련을 확충하고 후계농업 경영인, 전업농 등 정책사업에 참여할 수 있는 폭을 확대할 필요가 있다. 또한 여성농업인 개인에 대해서는 여성 노동이 가족경영 속에 포함되어 버리지 않도록 분리할 필요가 있다. 이를 위해서는 여성노동에 대해서 적정한 보수가 산정될 필요가 있다.

아울러 여성 자신이 농업부기를 기장하는 습관을 가지도록 할 필요가 있다. 가계부와는 별도로 부기를 직접 기장하면 가족 경영의 내용을 명확히 알 수 있게 되며, 소득에 대한 내역이나 그에 따른 분배도 명확해질 수 있는 근거가 된다. 출하대금 등은 남편이 기록하고, 구입과 출금을 부인이 기록하고 부인의 월급을 남편의 계좌에서 부인의 계좌에 이체하도록 하면 가족 경영이라 하더라도 회사의 임원과 같은 역할과 지위를 가질 수 있다. 이 때 회사 경영과 같은 방식을 채용하기 위해서는 임원의 사재가 필요한 만일의 경우를 대비하여 월급의 일부는 비축해 두어야 한다.

또한, 결혼 후 취득한 부동산이나 농업자산에 대한 '부부공동명의'를 의무화하여 부부공동명의의 자산은 재산처분에 있어서도 공동소유자인 부인의 동의 없이 처분하거나 임대할 수 없도록 해야 한다. 임차지에 있어서도 부인의 동의 없이 해약, 양도, 갱신권을 포기할 수 없도록 해야 한다.

재산 상속에서도 실제로 경영에 참여해 온 여성농민에게 독자적인 지위를 인

정하여야 한다. 남편 사망후 여성농민의 생활의 어려움을 해소하기 위하여 부부간의 증여계약 등의 형식을 취하여 여성농민의 생활이 안정되도록 할 필요가 있다.

연금가입에 있어서도 부부가 대등한 가입을 통하여 노후 생활이 보장되도록 해야 한다.

이상의 과제들은 정책차원에서 실행되어야 할 내용과 개별 가족경영 내에서 체제를 갖추어야 할 내용이 같이 포함되어 있으나 전체 가족농을 육성하기 위한 입장에서 가족법인과 같은 제도를 확대할 필요가 있다. 가족경영체를 회사법인화하여 여성농민의 직위를 정하고 그에 상응하는 정기적인 보수를 받을 수 있는 틀을 마련할 필요가 있다. 이를 위해서는 여성농업인 자신의 자기 역할 인식을 강화하는 것은 물론 가족들의 인식이 전환되도록 하여 이같은 제도에 적극적으로 참여하도록 유인하는 제도가 필요하다.

Ⅱ. 여성농업인의 복지

1. 농촌복지의 개념

사람은 누구나 행복하게 살기를 원한다. 행복해지기 위해서는 삶의 질을 높여야 하고 사회적으로 복지수준을 높이려는 노력이 필요한 것도 사회구성원의 삶의 질을 향상시키기 위함이다. 복지란 개인과 집단의 건강한 생활과 행복한 상태를 말하며 삶의 질을 높이기 위한 조건으로서 중요한 복지로는 건강에 관련된 복지, 문화복지, 교육복지로 나눌 수 있다. 이를 다시 복지의 주체로 보면 개인복지, 사회복지로 나눌 수 있다. 따라서 농촌복지는 농촌사회의 구성원들이 행복한 삶을 영위하기 위한 조건이라 할 수 있으며, 개인 차원에서의 복지 향상과 농촌이라는 지역사회의 복지로 나누어 볼 수 있을 것이다.

복지제도는 산업사회 발전과 복잡하게 얽혀 가는 인간관계 속에서 인간의 사

회생활 중 부딪치게 되는 각종 위험과 불행을 방지하기 위한 사회정책적 노력이라고 할 수 있다. 또한 복지정책의 최종목적은 인간의 존엄성을 실현하는 것이며 그 바탕이 되는 인권 보장과 인권향상, 생활보장과 생활향상을 통해 기본적인 욕구와 열망을 충족시켜 주는 것이다.

복지제도는 인권보장 및 생활보장을 위한 제도로서 사회보험과 사회부조가 있으며 인권향상 및 생활향상을 위한 제도로 사회복지 서비스와 사회협동을 들 수 있다. 이를 농촌복지제도에서 보면 사회보험방식으로 농어촌 지역의료보험, 농어민 연 금, 농업노동재해보험, 농업보험이 있고 사회부조방식에는 영세농어민 생활보호, 영세 농어민 의료보호, 영세농자녀교육 보조, 자활보호, 재해보조가 있다. 또한 사회서비스 방식으로는 보건의료서비스, 교육서비스, 직업서비스, 주택서비스, 교통 통신 서비스, 문화서비스, 행정 기타 복지서비스가 있으며 사회통합방식으로 생산협동조합, 소비협동조합, 산학협동지원, 농어민단체 육성 등을 들 수 있다.

2. 농촌복지 실태

사회복지시설 및 사회복지 서비스에 대해 필요성과 아울러 충분한지 여부를 조사한 결과에 의하면 (<표 4> 참조), 전체적으로 모든 영역의 필요성은 높은 반면 충분하지 않은 것으로 나타나고 있다. 그 중에서도 큰 차이는 아니지만 필요성이 가장 높게 나타나는 것은 재가복지서비스와 노인복지시설로 나타나고 있다. 반면 가장 충분하지 못한 것으로는 종합사회복지관과 정신건강 서비스 등이 언급되고 있었다. 필요한 정도를 보면 재가복지 서비스, 정신건강 서비스, 종합사회복지관이 높게 나타나 이의 확충이 긴요한 과제로 나타나고 있다.

〈표 4〉 관할지역내 사회복지시설과 서비스의 필요성 및 충분성

(사회복지전담공무원 응답)

구 분	필요성 점수	충분성 점수	필요지수
종합사회복지관	3.7082	1.4923	2.21
장애인복지시설	3.7511	1.5584	2.19
아동복지시설	3.2965	1.7626	1.55
여성복지시설	3.2620	1.6103	1.64
노인복지시설	4.0380	2.0049	2.04
아동보육시설(어린이집)	3.7922	2.7696	1.08
정신건강서비스	3.7922	1.5204	2.27
재가복지서비스	4.0596	1.7250	2.31
가족상담	3.7368	1.6010	2.12
자원봉사관리조정	3.6622	1.6458	2.01

<자료> : 조홍식, 농정포럼 연례세미나 발표자료, 2001.6.

또한 사회복지 전담공무원에게 관할 지역 농업인들의 사회복지시설 이용정도에 대해 조사한 결과 이용도가 낮다는 응답이 전체의 3분의 2를 넘고 있다.

이처럼 농촌주민들이 사회복지시설과 서비스 이용에서 저조한 양상을 보이게 되는 이용의 장애요인은 농촌지역에 사회복지시설과 서비스가 절대적으로 결핍되어 있는 것이 가장 주된 요인으로 지적되고 있다. 따라서 사회복지 시설이나 서비스에 대한 기술적 조정의 문제보다는 일차적으로 농촌지역에 사회복지시설이나 서비스를 확충해 가는 것이 가장 중요한 선결과제이다.

한편, 보육 및 아동복지서비스와 관련된 농업인의 욕구를 보면 집에서 주로 아동을 돌보는 가구원은 아동의 모친이 절대 다수인 69.2 퍼센트를 차지하였고 다음으로는 조부모인 경우가 24.6 퍼센트로 나타났다. 이 중에서 아동을 주로 돌보는 가구원에게 대가를 제공하는 경우는 극소수이고 나머지 다른 가구는 모두 대가를 지급하지 않고 있는 것으로 나타나고 있다.

보육시설을 이용하고 있는 경우는 10분의 1이하 수준이었는데, 이들이 이용하고 있는 보육시설은 47.4 퍼센트가 일반 민간보육시설을 이용하고 34.2 퍼센트

의 경우는 국공립보육시설을 이용하고 있다. 학생, 청소년 대상의 사회복지서비스 중에서 가장 필요한 사회복지서비스는 청소년 문화공간의 확대(18.1%)와 학습지도(17.8%)가 다수로 나타났다. 그리고 특별히 돌보아야 할 노인이나 만성질환자가 있는 경우 전체 응답 농업인의 14.5 퍼센트인 65가구가 돌보아야 할 필요가 있는 가구원이 있는 것으로 나타났다. 이들 가구원에 대한 부양을 누가 하는지 물은 결과 아무도 돌보는 사람이 없는 경우(53.4%)가 가장 다수를 나타내어 농촌가구에서 원조가 필요한 가구원에 대해 적절한 보호가 주어지지 않고 있는 점이 심각한 문제임을 나타내고 있다. 누군가가 부양을 담당하는 경우에는 여성 가구원이 담당하는 경우가 압도적인 다수 응답을 나타내고 있다.

그리고 이들 노인이나 만성질환자를 돌보는 가구원에 대해 대가를 지급하는 경우는 거의 드물며 대개 대가를 지급하지 않고 있는 것으로 나타나고 있다. 이러한 양상은 농촌인구의 고령화 경향과도 관련이 되며, 방문보건사업이나 재가복지봉사활동, 자원봉사자 활용 프로그램 등 사회복지실천 프로그램의 체계적인 기획이 매우 필요한 실정이다.

시설과 서비스 측면에서 뿐만이 아니라 사회복지 제도적인 측면에서도 농촌지역에 대한 소외를 감소시켜야 한다. 농업노동 재해보험이 좋은 예가 되고 있는데, 일반 사업장의 근로자는 모두 산재보상보험에 의해 업무와 관련된 재해로부터 보장을 받고 있으나 농업인들은 그렇지 못하다. 농업노동과 관련된 사고나 재해에 대해서 농협공제제도의 형식으로 농업노동 재해보험을 활용하고 있는 실정이며 이도 대부분의 농민이 적용되고 있지 않다. 따라서 농업노동재해보험을 사회보험화하여 운영하든가, 적어도 대부분의 농민들이 가입하여 활용할 수 있도록 정부 지원책을 마련해야 한다.

3. 여성농업인의 복지제도

여성농업인의 삶의 질이 향상되기 위해서는 복지제도에 관련된 정보를 알고 활용할 수 있어야 하며, 아울러 정책적 복지제도만이 아니라 지역사회의 복지

를 높이기 위한 참여와 협력이 필요하다. 또한 개인 차원에서 가능한 행복 추구의 노력도 필요하다.

정부에서는 그간 여성농업인 육성의 필요성을 인정하고 단계적으로 농촌복지시설 및 복지제도를 확충해 갈 계획을 세워 실행에 들어갔다. 여성농업인은 국민생존권과 직결된 식량안보와 국토환경의 보존 및 농업경영활동의 핵심 인적자원임을 사회적으로 인정하고 여성농업인의 권익증진과 농업생산성 제고를 위해 전문경영관리교육·영농기술교육·정보화교육 등 여성농업인의 조건에 맞는 교육시스템을 구축하고 젊은 여성농업인의 농업종사 및 농업환경 개선을 위해 농촌 지역의 고충상담·보육·교육·건강 및 교양·문화활동을 위한 시스템을 구축하기 위한 실행계획이 2001년부터 2005년까지 세워져 일부 시행되고 있다.

여성농업인의 삶의 질을 향상시키기 위해서는 국가 및 지방자치단체는 다음과 같은 일곱가지의 시책을 수립·시행하여야 한다. 2001년에 입법되는 여성농업인육성법안에는 ① 여성농업인에 대한 평생교육 실시 ② 모자농업경영가정에 대한 지원 ③ 노인여성농업인에 대한 지원 ④ 성폭력 및 가정폭력 피해자 예방과 보호 ⑤ 농촌지역 아동에 대한 보육 및 방과후 아동지도 ⑥ 여성농업인의 모성보호 ⑦ 그밖에 여성농업인에 대한 복지증진에 관한 사항이 명시되어 있다.

「여성농업인육성법」을 근거로 계획된 「여성농업인 육성 5개년 계획」의 2001년도 세부시행계획에 의하면 여성농업인의 경영능력 강화와 여성농업인의 사회참여 활성화 및 여성농업인센터의 운영지원과 아울러 여성농업인의 삶의 질 제고를 위해 모자농업인의 자녀 학자금 지원과 농가 도우미제도 정착이 포함되어 있다.

이중 여성농업인센터는 여성농업인을 위한 모임의 장, 배움의 장, 나눔의 장으로서 지역특성에 맞는 프로그램을 개발하여 여성농업인의 고충을 상담하고 보육, 문화, 교육에 관한 내용으로 운영하여 여성농업인의 삶의 질을 향상시키고자 설립된 것이다. 현재 중앙 및 시·도 단위에는 연구기관이나 여성농업인 단체 등을 지정하여 운영하며 프로그램 개발과 정보센터의 기능을 수행하도록 하고 있다. 또한 읍·면 단위에는 폐교, 읍·면사무소·마을회관 등 기존시설을

활용하여 운영하는 것으로 되어 있다. 여성농업인 센터는 농번기에는 어린이 보육시설로 활용할 수 있으며, 농한기에는 여성농업인의 교육·문화활동 공간으로 활용할 수 있다. 또한 농업경영 및 농촌 가정문제에 대한 여성농업인 종합 상담사업도 추진한다.

농가도우미 제도는 여성농업인의 모성보호를 위해 산전 산후 농사일을 하지 않고 몸조리할 수 있도록 도우미를 활용할 수 있는 비용을 지원하는 제도이다. 2001년에는 농가도우미 이용료 지원 기준 단가를 24,000원에서 27,000원 이상으로 상향조정하고 이용료 부담은 국고 및 지방비 분담으로 농가부담을 완화하여 추진하고 있다. 또한 출산 외에도 본인 및 경영주의 질병·사망 등 적용대상을 점진적으로 확대해 나갈 계획이다.

Ⅲ. 여성농업인의 품위 향상

1. 품위있는 농업인

사람이 갖추어야 할 위엄이나 기품을 '품위'라고 하고 '품위있다', '품위를 지킨다'. 또는 '품위를 높인다'는 말을 쓴다. 품위는 개인적인 면에서는 인격이나 인품과도 통하며 직업인(하는 일)과 관련해서는 직업윤리와도 통한다. 개인의 품위는 그 사람의 교양에 따라 달라지며 직업인으로서의 품위는 자기 직업에 대한 자긍심 또는 직업을 어떻게 인식하느냐 하는 직업관, 직업의식과도 통한다. 자기 직업에 대해서 만족하지 못하고 비하할 때 그 사람은 그 일을 잘 할 수 없으며 그를 다른 사람이 품위있다고 말하기도 어렵다.

농촌의 젊은이들이 농업을 기피하거나 또는 자기 자녀에게 농사를 시키지 않겠다거나 하는 것도 자기 직업에 대한 만족감 또는 자부심이 결여된 탓이며 그 이유를 보면 그들 자신이 농업을 품위있는 직업으로 보지 않는데서 오는 것이다. 더구나 농업은 예로부터 천하지대본이라 하지 않았던가. 그럼에도 불구하고

오늘날 농업이 선뜻 선택하기 어려운 직업으로 생각되는 것은 농사일이 품위가 있고 없고의 문제라기보다는 농촌의 환경이나 생활의 어려움 때문이라 생각된다. 따라서 품위의 문제는 직업 자체의 문제가 아니라 그 일을 하는 사람이 어떤 자세로 일에 임하며 그 일을 얼마나 충실히 하느냐의 문제일 것이다.

누구나 품위 있는 사람이 되기를 원하고 사회에서도 품위있는 사람이 되자는 운동을 하고 있다. 월드컵대회 같은 국제 행사를 앞두고 추진되고 있는 문화시민 운동(한국정신문화연구원의 기존연구 : 2002년 월드컵 축구대회 문화시민운동 중장기기본계획수립 연구보고서, 1997와 공보처 등의 여론수집 결과)에서도 이상적 한국인의 모습과 삶의 형태를 "멋진 시민, 품위있는 한국인"으로 형상화하고 있다.

농업인, 농촌 사람들도 이왕이면 품위있는 사람이 되도록 노력할 필요가 있다. 품위있는 농업인이 존경받을 수 있으며 농업 경영에서도 성공할 수 있다. 실례로 유기농업을 주창하고 실천해 온 선각자 농업인들은 도시 주부들에게 농업의 존엄성을 인식하게 하고 농산물을 귀하게 사먹을 수 있도록 길을 열어 주었다. 농업을 천직으로 알며 나만이 아닌 모든 이의 생명을 지키고 환경을 지키는 농사를 해 온 그들의 삶 자체가 도시민들에게 큰 배움을 줄 수 있었던 것이다. 사람의 직업은 모두 중요하지만 특히 농업은 개인적인 생활수단에 머무르지 않고 사회적으로 공익적 기능이 크기 때문에 사회구성원들의 인식 또한 높아질 필요가 있다. 그러나 현실적으로 농업인들이 그다지 대접받지 못하는 이유는 사회생활에서 간혹 품위없는 언행을 보이기 때문일 것이다.

요즈음 거의 모든 직업 분야에서 서비스 정신을 강조하고 친절을 몸에 익히는 교육이 많이 이루어지는 것을 볼 수 있다. 이는 사업 성과를 올리기 위해서 절대적으로 필요할 뿐만 아니라 직장인 스스로의 정서나 작업장 내의 분위기도 좋아져서 사회전체가 밝아질 수 있기 때문이다. 일해서 돈만 벌면 되는 것이 아니라 고객을 생각할 줄 알아야 하고 고객의 입장에서 일을 처리하는 것이 사업 성과가 더 좋다는 것이 증명되고 있다. 소비자들은 물건만 보는 것이 아니라 그

것을 생산하거나 판매하는 사람을 보고 물건을 구입하게 되는 경우가 많다.

농업 역시 소비자를 만족시키는 농업이 되어야 하기 때문에 농민들도 품위있는 생산자가 되어야 한다. 나만이 아닌 소비자를 위해 정성껏 농산물을 생산하는 농업인으로 천직으로 알며 전문가로서의 여유를 가진 사람은 소비자에게 상품 생산자 이상의 인품을 느끼게 할 수 있다. 여성농업인들 역시 농가의 주부만이 아니라 농업을 직업으로 하는 여성이므로 농업인이 갖추어야 할 직업적인 품위를 갖추는 것이 농업에 성공할 수 있는 길이 될 것이다.

사람들은 대부분 학교 교육을 통하여 교양을 쌓고 졸업 후 사회생활에서도 교양을 갈고 닦는데 시간을 할애한다. 그리고 많은 직업인들은 직장에서 전문기술 교육만이 아니라 품위있는 직업인이 되기 위한 교육을 받는다. 그러나 농업은 일종의 자영업이기 때문에 농업인들은 기술센터나 농협, 기타 단체 등에서 관련 교육을 경험하는 정도이다. 따라서 농사를 지으면서도 품위있는 직업인이 되기 위한 노력을 스스로 하지 않으면, 자칫 농업인은 품위가 없는 사람으로 비칠 수 있다. 교양인은 남성, 여성이 다를 바 없겠으나 여성으로서 품위를 갖추기 위한 방법은 남성과는 다른 분야가 있을 것이다. 농업인으로서 남녀가 공히 갖추어야 할 교양과 아울러 품위있는 여성으로서 연마해야 할 부분을 모두 갖추도록 노력할 필요가 있다.

2. 바람직한 직업관

우리 조상들은 옛부터 장인정신(匠人精神)과 청백리정신(淸白吏精神)을 강조하여 근면성과 성실성을 강조해왔다. 특히 '두레'라는 공동 작업체를 구성하여 공동 연대와 상부 상조를 중시해 왔다. 또한 동양의 고전 「논어」에서는 정명정신(正名精神)이라 하여, 자기 직분에 충실할 것을 강조하였다. 근대에 들어와 동아시아의 경제발전에 공헌하게 된 데에는 '신유교 윤리'라 하여 동아시아의 자본주의 정신이 원동력이 되었다고 하기도 한다. 즉, 경쟁보다는 구성원간의 조화, 개인의 수양과 기강, 조직체의 화합과 협동 정신을 강조한다. 한편 서양에서

는 직업 소명설(召命說)이라 하여 노동은 신성한 것으로 여겼으며 장인 정신이 발달하여 자기 분야에서 최고가 되려고 하고 장인임을 명예로 여겼다.

그러나 최근 후기 산업사회로 들어오면서 전통적인 직업관이 바뀌어 지나친 분업화와 기계화로 노동의 참된 의미는 상실하고 직업은 부(富)와 권력의 과시 수단으로 전락하여 노동 기피 현상마저 초래하고 있다. 게다가 우리나라는 전통적으로 전근대적인 관존 민비(官尊民卑)의식과 직업에 대한 차별 의식이 있으며 정밀성과 절제 의식이 부족하고 직업에 대한 소명 의식이 결핍되어 있으며 불로 소득과 부당 이득을 추구하거나 사회 봉사 정신이 결핍되어 있다. 농업이 중요시 되지 않고 매력있는 것으로 보이지 않는 이유도 이러한 잘못된 직업관에서 비롯된다.

시대를 막론하고 훌륭한 직업인이 되기 위해서는 첫째, 자기 일에 애정과 열정, 책임감을 가지고 성실하게 임하며 직업적 양심과 명예심을 지닌 장인 정신, 천직 의식을 가져야 한다. 농업에 대한 애정을 가지고 천직으로 알며, 농산물 생산에서 최고의 명품을 생산하고자 하는 장인 정신이 있어야 한다. 둘째, 연대 의식을 가지고 상부상조해야 한다. 전통사회의 두레, 품앗이는 농민과 도시 근로자와의 관계에서도 새로운 형태로 형성될 수 있다. 셋째, 환경을 보호해야 한다. 친환경농업을 실천하고 농촌 환경을 잘 가꾸어야 한다. 넷째, 전문 기술과 지식을 연마해야 한다. 농업 관련 생산, 유통, 판매 기술을 연마하고 전문성을 키워야 한다. 다섯째, 인간애를 가진다. 인간애는 최고 최선의 덕목이며 윤리의 근본이다. 농업을 통하여 인격을 완성하고 사랑을 실천한다.

3. 농업에 대한 여성농업인의 가치관

1960년대 이후 우리나라 농촌은 공업 위주의 성장정책 속에서 매년 수십만의 인구유출을 겪어 왔고 농업의 상대적인 저투자로 농업의 근대화가 타산업에 비해 뒤떨어져 왔었다. 그러나 1990년대 이후 지속적인 농업구조개선 사업을 통하여 농업하부구조를 개선해 오면서 식량자급과 농업소득 향상을 위한 노력을 기

울여왔다. 특히 우르과이라운드 이후 농산물 시장개방에 따른 농업의 국제경쟁력 제고를 위해 농특세를 신설하고 이를 재원으로 농업의 선진화를 위한 각종 투자사업이 이루어지고 있다.

농업의 가치에 대한 국민의 인식의 폭도 넓어져서 농업이 식량 생산만이 아니라 환경보전의 역할, 생활문화적인 가치창조의 역할을 수행하고 있음이 인식되고 농업의 다면적인 가치를 추구하는 움직임이 일고 있다. 환경농업, 토종농산물 찾기, 각종 특산품 개발, 아이디어 농업 등 농업의 세계가 보다 다양해지고 복합화되고 있다.

농업을 둘러싼 여건의 변화 속에서 직업인으로서의 여성의 가치관에도 많은 변화가 나타나고 있다. 여성농업인은 남성에 비하여 전통적인 요소가 더욱 강하게 남아 있으나, 근대적인 요소가 점점 강해지면서 가치관에도 많은 변화가 일어나고 있다. 과거에 비하여 여성의 영농참여가 증대됨에 따라 여성농민의 농업에 대한 비판적인 의식이 높아져서 농산물 가격과 같은 농가경제에 영향을 주는 사항에 대해서 민감하게 되고 농업정책에 대한 관심도 높아졌다. 이는 직업으로서의 농업에 대한 이해관계에 관심이 높아진 것이라고 할 수 있다.

앞으로 농업종사자로서의 여성농업인의 역할이 더욱 증대되어 가는 시점에서 여성의 농업에 대한 가치관은 농가를 지속적으로 유지하는데 있어 어느 때보다 중요하다. 이는 나아가서 농촌지역사회를 안정적으로 발전시켜 가기 위해서도 대단히 중요하다. 가족농이 중심이 되어 있는 우리나라의 농업에서는 가족구성원이 바로 농업경영단위의 구성원이 되기 때문에 실제 역할과 행위자의 의식에는 차이가 있을 수 있다. 그리고 행위자의 의식 여하에 따라서 직업에 참여하는 자세와 발전 가능성은 크게 차이가 있을 수 있으므로 여성농업인의 가치관은 중요한 의미를 갖는다.

여성농업인이 자신을 어떻게 인식하고 있는지, 즉 자신을 주부나 가업의 보조자로 인식하고 있는지, 아니면 농업종사자로 인식하고 있는지는 여성농업인이 전문농업경영인이 될 수 있는가를 가름할 수 있는 지표가 될 수 있다.

〈표 5〉 농가부인의 자기 인식

구 분	주부	남편과 같은 정도의 농업에 종사	적극적인 농업인	무응답	계
근교 마을	7	16	9	5	37
평야 마을	2	20	7	2	21
중간 마을	5	5	9	1	20
산간 마을	1	18	9	3	33
계	15	59	36	11	121

<자료> : 한국농촌경제연구원, 1992

농가부인을 대상으로 조사한 결과(농경연, 1992년)에서는 전체 응답 여성 121명 중 36명이 도시취업여성과 마찬가지로 농업에 종사하는 취업여성이라고 응답하였다. 또한 50명의 여성은 남편과 마찬가지로 농사일을 하지만 경영주는 아니라고 응답하였고, 15명은 주부로서의 역할이 주된 것이고 농사는 남편이나 가족을 도와주는 정도밖에 할 수 없다고 응답하였다. 이 결과를 통해서 응답여성의 3분의 1정도는 적극적인 직업의식을 가지고 있음을 알 수 있었으나, 반수 정도는 적극적이지는 않지만 남편과 동등하게 농업에 참여하고 있다고 함으로써 3분의 2정도의 응답여성들이 본인의 직업을 농업으로 인식하고 있는 것으로 나타났다. 이 조사결과만을 본다면 비교적 많은 여성농업인들이 스스로를 농업을 직업으로 하는 취업자로 인식하고 있으므로 전문농업인이 될 수 있는 기본적인 의식은 갖추었다고 평가할 수 있다.

다음 여성농업인이 직업으로서의 농업에 대하여 내리는 평가는 직업을 지속적으로 유지하며 능력을 발휘하는데 있어서 중요한 문제이다. 농가부인이기 때문에 어쩔 수 없이 농업에 종사하는 소극적인 입장이 아니라 농업을 자신의 직업으로서 적극적으로 선택하기 위해서는 농업에 대한 평가가 필요하기 때문이다.

농업의 장단점을 여성농업인에게 질문한 조사결과에서는 장점으로서 응답이 많은 순서대로 열거하면 「식량의 자급자족」과 「정신적 안정」, 그리고 「노력한 만큼의 생산 보장」이 제시되었다. 한편, 단점으로는 「노동이 과다」하다는 점이

가장 많았으며 다음은 「노동에 대한 대가가 미흡」하다는 점을 들고 있다.

농업에 종사하기 때문에 자가식량이 해결될 수 있다는 것은 농가경제내에서 가계비 충족도가 높은 것과 관련이 있다. 그리고 농가의 식생활을 담당하는 여성으로서 스스로 먹거리를 생산하여 먹는 즐거움과 안심감이 농업의 장점에 추가된 것으로 판단된다. 최근에는 농촌의 식생활도 변화하여 가공식품의 비중이 높아가고 농업생산의 전문화에 따른 단작화로 인하여 필요한 식료품을 구입에 의존하고 있으므로 식량 자급자족의 의미는 축소될 수도 있다. 그러나 자신의 먹거리를 외부에 전적으로 의존하여 생활하는 도시인에 비하여 여성농업인만이 누릴 수 있는 즐거움이라고 할 수 있을 것이다.

〈표 6〉 여성농업인이 평가하는 농업의 장점

구 분	계
정신적으로 안정이 된다	27
인간관계에 얽매이지 않아도 된다	12
자급자족을 할 수 있다	45
노력한 만큼 생산이 된다	15
작업환경이 건강에 좋다	14
한꺼번에 목돈을 마련할 수 있다	9
소유하고 있는 토지를 이용할 수 있다	2
한철만 일하면 쉴 수 있다	7
장점이 없다	7
계	138

<주> : 중복응답임.
<자료> : 한국농촌경제연구원, 1992년.

또한 장점 중에 「정신적으로 안정이 된다」는 점은 여성들이 농업을 긍정적으로 인식하는 중요한 요인이 될 수 있다. 농업 이외의 타직업에서는 복잡한 인간관계에 얽혀 신경을 써야 할 일이 많으며, 상하직위에 따른 부자유가 많다는 점을 여성들이 인식하고 있기 때문에 농업이 직업으로서 매력을 가질 수 있다는

것이다. 그리고 여성농업인들은 농업은 노력한 만큼 생산된다는 것으로 농업의 특성을 의식하고 있다. 다른 수단을 사용하지 않고 성실하게 노력하여 그에 따라 소출을 얻을 수 있다는 것은 농업이 갖는 교육적 가치와도 통하는 것으로써 어느 직업보다도 정직하고 성실한 특성을 갖는 것이다.

그러나 단점으로 지적하고 있는 「농업 노동의 과다 문제」는 여성 스스로의 육체적 체험에서 비롯된 것으로 농업의 이미지를 부정적으로 만드는 요인이 되고 있다. 그리고 과중한 노동, 강도높은 농업노동은 여성으로 하여금 농사일을 어려운 것으로 느끼게 하고 있으며 농사에 관한 기술이나 지식이 부족하고 농기계 사용방법을 몰라서 농기계사용이 어렵다는 것을 아울러 지적하고 있다. 또 다른 농업의 단점으로는 「노력에 대한 대가가 미흡」하다는 것이다. 농업을 긍정적으로 인식하기 위해서는 무엇보다도 소득이 보장되어야 하지만 이에 대한 평가는 부정적으로 나타나고 있다. 조사결과에 따르면 대부분의 응답자가 타직종에 비해 농업수입이 낮다고 응답하고 있다. 그러나 그 가운데는 타직종에 비해 낮은 소득이지만 안정적이라는 의견도 상당수 있으므로 이는 농업수입이 낮음에도 불구하고 농업을 긍정적으로 보게 하는 요인이 될 수 있다.

〈표 7〉 여성농업인이 평가하는 농업의 단점

구 분	계
농업노동이 과다하다	68
자연에 의한 제약이 크다	14
노력한 대가가 미흡하다	46
생활환경이 불편하다	9
농약을 사용해야 한다	2
일손이 부족하다	4
경영주라서 신경을 많이 써야 한다	1
별로 나쁘지 않다	1
계	145

<주> : 중복응답임.
<자료> : 한국 농촌 경제 연구원, 1992년.

이상의 장점과 단점을 바탕으로 여성농업인의 농업에 대한 종합적인 가치판단을 알아보기 위하여 자녀직업에 대한 선호도를 질문한 결과를 보면, 아들에게 농업을 계승시킬 의사가 있다는 여성은 전체 응답자 115명 중 10명에 불과하였다. 본인에게 맡기겠다는 응답자는 37명으로 여기에 계승의사가 있는 응답자를 합치더라도 반대하겠다는 응답자 68명을 훨씬 못미치는 수준이다. 그러나 아들에게 농업을 계승시킬 의사가 있는 응답자를 보면, 그렇지 않은 응답자에 비해 비교적 농업에 대한 만족도가 높았으며, 농업에 대한 직업의식이 높은 수준에 있었다. 이들은 경영규모가 비교적 컸으며 대부분 수도작과 함께 하우스나 축산, 과수를 경영하고 있어서 복합화된 상업농으로서 소득이 보장되는 수준이었다.

이상의 조사결과에서 알 수 있는 것은 과중한 농업노동의 문제는 여성의 농작업이 기계화된다면 개선될 수 있으며, 낮은 소득에 대해서도 농업의 규모화, 전문화를 추진하여 소득향상이 될 수 있으므로 농업을 반드시 부정적으로만 보지는 않게 될 것이라는 점이다. 따라서 농업의 단점으로 지적되고 있는 것은 농업의 본질적인 특성이라기 보다는 농업의 발전과정에서 발생된 문제라고 볼 수 있다. 그러나 농업의 장점으로 제시된 것은 일시적인 것이 아니라 농업의 본질적인 가치로서 직업선택에서 중요한 판단기준이 될 수 있다.

여성농업인이 농업을 자신의 직업으로서 자신 있게 선택하고자 할 때 농업의 가치에 대한 판단 기준은 다음의 사례에서도 공통적으로 찾을 수 있다.

① 자신의 아들의 직업으로 농업이 적합하다는 판단 하에 농고에 진학시킨 어느 도시지역 귀농 여성의 경우. 아들이 대학진학에만 관심이 있는 인문계 학교에 진학했다면 공부만 잘 하는 아이가 되었을 것이지만 농고에 진학을 했기 때문에 토마토도 키울 수 있고 양계사도 지을 수 있는 아이가 되어 기쁘다는 어머니 이야기.

② 대학 진학을 앞둔 충남 홍성의 풀무학교 고3 여학생과 남학생들이 자신들이 키운 닭을 잡아 기숙사에서 먹을 닭고기로 만들면서 고기를 먹으려면 키워

서 직접 잡을 줄도 알아야 한다며 실습하는 이야기.

③ 도시 출신 여성이 농업에 매력을 느껴 농촌총각과 결혼하고 농사용어사전을 만들어 가며 전문농업인이 되어 가는 이야기 등등은 농업소득을 따지는 경제가치보다는 농업의 본질에서 삶의 가치를 찾는 사람들의 모습들이다.

여성농업인들이 추구하는 농업의 가치는 경제가치보다는 생태학적인 가치이고 생명가치이며 삶의 지혜를 추구할 수 있는 가치이다. 여성농업인이 진정한 전문농업인이 되기 위한 출발은 이런 농업의 가치를 생산 현장에서 느끼고 찾을 수 있을 때 비로소 가능하게 될 것이다.

4. 여성농업인의 품위 향상 방안

1) 예절을 갖춘다

월드컵 축구대회를 앞두고 우리 국민 모두가 대인관계에서 문화적 품위를 유지하기 위해 지켜야 할 최소한의 행위규칙으로 한국정신문화연구원에서는 세 가지 핵심적 개념으로 '친절', '질서' 그리고 '청결'을 도출하였다. 이것들은 한국인들 스스로가 모자라다고 지적하는 덕목들이기도 하며, 특히 한국을 잘 아는 외국인들이 지적하는 대표적인 약점들이기도 하다. 이 덕목들은 도시민에게만 해당되는 것이 아니고 한국인이라면 도시, 농촌 할 것 없이 지켜야할 예절이다. 이런 예절을 갖출 때 한국인으로서 여성농업인 역시 품위를 갖추었다고 할 것이다.

첫째, 친절은 대인관계상 타인에게 불쾌감을 주지 않고 유쾌하게 하며 편안하게 느끼도록 자신의 말씨, 표정, 언행을 보이는 태도를 말한다. 이와 같은 태도는 다섯 가지 생활장면에서 특히 중요하다. ① 인사 ② 전화사용 ③ 언어상의 친절 ④ 배려상의 친절 ⑤ 외국인에 대한 친절이다.

둘째, 질서란 공동생활에 있어서, 그 구성원들이 함께 지켜서 서로의 편리, 안전 그리고 이익을 도모하고자 하여 만든 행위규칙이다. 대표적인 예가 보행시

의 좌측 통행규칙이며 질서준수는 다음의 네 가지 영역에서 시급하다. ① 공공질서 (줄서기, 공공장소에서의 예절 ② 교통질서 (보행시, 운전시, 사고시, 주차시 등 때와 상황에 알맞은 질서) ③ 행락질서 ④ 상거래 질서이다.

셋째, 청결에 대한 공공의식이 부족하다. 자기 집안과 자기 물건은 청결하게 유지하지만, 공공장소나 물건에 대한 청결관념은 희박합니다. 청결문제는 세 가지 영역에서 특히 중요하다. ① 자신의 용모를 단정히 하는 것에서부터 자기 집안팎을 깨끗이 청소하는 일 ② 공공시설의 청결 ③ 환경보존과 보호라는 관점에서의 청결이다.

2) 문화인의 소양을 갖춘다

품위있는 여성이 되기 위해서는 문화적인 소양이 필요하다. 문화란 말은 원래 밭갈이하다. 가꾸다, 보존하다라는 말에서 왔다. 따라서 자연적인 것과 대조되며 인간의 의식적 노력의 정신적 작용(자연의 이용, 모방, 고안, 선택)이다. 또한 문화란 목적 의식과 가치 의식을 수반하며 기능적인 효과보다 미적 의식과 품위의식의 표현이다.

문화와 관련이 깊은 것은 예술이다. 예술이란 인간의 품위와 미적 감흥에 관련된 활동이며, 가치 세계를 창조하려는 인간의 본질적 요구이고, 사람답게 살고자 하는 정신 활동이다.

문화와 예술의 본질은 아름다움에 대한 가치 추구이다. 따라서 문화인이 되기 위해서는 아름다움을 느낄 줄 알아야 하며 표현할 수 있어야 한다.

우리 민족은 가무를 즐기는 민족이다. 풍류를 즐기던 선조들의 뒤를 이어 요즈음도 노래방이 성업중이고 봄·가을 나들이 관광버스 안이나 관광지에서 특히 여성들의 한바탕은 낯익은 풍경이다. 그러나 여기서 품위로서 문화나 예술은 보다 차원이 높은 것이어야 한다. 그렇다고 해서 고상한 것만을 이야기하는 것은 아니다. 진지한 문화활동으로서 누구 앞에서도 피로할 수 있는 것을 말한다. 요즈음은 누구나 한 가지 장기를 가진 사람이 돋보이는 사회다. 악기 연주

라든가, 또는 소리, 서예, 문학, 그림, 사진 등 농촌 생활을 통해서 키워진 정서를 승화시켜 작품으로 표현해 본다면 얼마나 품위가 있고 자신의 삶이 풍요로울 것인가. 이런 문화활동을 한 가지씩 할 수 있다면 썩 잘하지 못하더라도 배우고 있는 그 생활이 이미 문화인으로서의 삶이 되어 있는 것이다. 농촌에서 동호인 활동을 함으로써 공동체 의식도 강화되고 윤택한 정신세계에서 살아갈 수 있다.

요즈음 많이 이야기되고 있는 농촌 관광(그린투어리즘)에서도 농업인들이 예술 활동에 관한 장기가 있다면 지역에서 축제를 기획하는데도 훨씬 다양하게 주체적으로 참여할 수 있으며, 도시민에게도 농업인의 새로운 면모를 보여줄 수 있어서 도농 교류활동이 더욱 활발하게 전개될 것으로 본다.

문화인이 되기 위해서는 생활에 여유를 가지고 취미를 키울 필요가 있다. 그동안 우리 농업인들 특히 여성농업인들은 소득을 높이기 위해 일만 해왔다. 물론 아직도 끝없이 일을 해야만 하고 일을 해도 소득이 오르지 않아 경제적인 어려움을 겪는 농업인이 많은 것도 사실이다. 그러나 농사는 여느 사업과는 달리 시간을 요하는 것이기 때문에 돈을 벌어야 한다는 조급함을 버리고 천천히 멀리 삶을 관조하고 느긋함을 익힐 필요가 있다. 적당한 양의 노동과 적당한 수준의 소득으로 만족하면서 자신에게 맞는 취미생활을 찾아 시작해보자. 새벽 공기를 마시며 논에 나가면서 느끼는 시원한 공기와 대자연의 신에게 기원을 드리며 시작하는 하루 생활, 저녁 노을이 지고 어스름하게 찾아오는 저녁 공기에서 감사와 평화를 시로 써보는 것도 훌륭한 문화생활이 될 것이다.

3) 농업인의 품위를 스스로 지킨다

요즈음 농업인들의 사회생활도 활발해지고 여성들의 참여도 많아져서 회의장에서 발언하고 이야기를 들어야 할 기회가 많다. 이럴 때 본인의 생각을 조리있게 정리해서 말할 수 있는 훈련이 필요하다. 그리고 말하는 것 못지 않게 중요한 것은 말을 듣는 것이다. 남의 말을 듣지 않고 내 말만 한다든지 남의 말을

끊고 자신의 말을 앞세운다든지, 또는 억지를 부리는 일은 없어야 할 것이다. 농업인에게 우호적인 일을 추진하려는 입장에서도 지나치게 억지를 부리게 되면 의욕을 잃게 되는 법이다. 따라서 회의를 진행할 때의 발언이나 인사 예법 등은 적절히 연습을 해 두어 진솔하면서도 겸손한 태도로 말을 해야 한다.

또한 농업인이라고 해서 항상 사회에서 특별히 대우를 해야 한다는 것을 지나치게 강조해서도 품위를 잃을 수 있다. 적절한 수준에서 주장하고 이해시키는 것은 필요하나 항상 지원을 받아야 한다든지 보호를 받아야 한다는 주장은 때로는 억지로 비칠 수 있으며 품위가 없는 사람으로 보일 수 있는 것이다.

농업인이 사회의 구성원으로 참여하기 위해서는 사회의 움직임에 대해서도 어느 정도 상식을 가질 필요가 있다. 방송이나 신문, 잡지, 인터넷 등의 매체를 통해서 시사문제나 동향을 파악하여 타분야 사람들과의 모임에서도 화제가 빈약해지지 않도록 해두어야 할 것이다.

Ⅳ. 전문농업인으로서의 여성농민의 과제

다가오는 21세기의 농업은 식량생산이라는 경제적인 역할 뿐만 아니라 환경보전의 역할, 문화적인 역할이 더욱 중요시될 것이다. 앞으로의 농업은 1차적인 농산물 생산에 머무르지 않고 환경산업으로, 문화산업으로 발전되어야만 유지발전될 수 있다. 이때 여성들의 역할은 무한히 확대될 것이며 이러한 역할을 다할 수 있도록 여성들이 적극적이고 수준 높은 농업경영자의 자질을 확보해야 할 것이다.

여성들이 변화하는 농업여건을 이해하고 이에 대응하기 위해서는 무엇보다도 먼저 여성들의 의식수준이 높아져야 한다. 이를 위해서는 여성농업인들이 교육의 기회를 더욱 많이 가져야 하며 교육내용에 있어서도 전문적인 직업교육이 필요하다. 부업이 아닌 전업으로서의 소득증대를 위해서 연구하고 기술을 습득

해야 하며, 여성들이 조직적으로 학습의 기회를 갖도록 해야 한다. 지역의 사업에도 적극적으로 참여할 수 있도록 각종 정보에 접하고 여성들이 유리하게 일할 수 있는 분야를 여성들의 힘으로 찾아내는 적극성을 가질 때 농업을 직업으로 하는 보람을 찾을 수 있을 것이다.

또한 농촌은 농업생산 현장만이 아니라 생활의 현장이기도 하므로 국민들의 욕구에 부응하는 환경조성을 위해 농촌환경계획, 조성에 여성농민이 더욱 적극적으로 참여할 필요가 있다. 여성의 감수성과 섬세함으로 농촌의 환경을 보다 아름답고 깨끗하게 가꾸어 도시민과의 교류를 활발히 할 때 농촌의 문화적 유산, 도덕성, 인정을 공유할 수 있을 것이며, 그때 여성농민들 스스로의 삶의 질도 높아질 수 있다.

국제화 추세 속에서 경쟁력 있는 농업, 환경농업을 발전시키는데는 여성의 역할이 보다 크게 기대될 수밖에 없다. 여성 스스로가 적극적인 직업의식을 가지고 이에 부응할 때 농업발전, 사회발전을 이룰 수 있을 것이다.

끝으로 여성농민들이 전문직업인으로서 역할을 하기 위해서 필요한 행동을 제시해 보기로 한다.

1. 직업관을 분명히 하고 기술 경영능력과 정보화 능력을 가진다

농업을 직업으로 의식하고 가족경영에서 공동경영자라는 자신의 위치를 분명히 자각해야 한다. 이를 위해서는 가족경영을 법인화하는 등 기업경영방식을 과감히 도입할 필요가 있다. 그리고 각종 농업관련 자격증을 취득하여 농업관련정책의 대상이 될 수 있는 자격을 갖춘다.

그리고 여성들이 모두 자신의 농장이 새겨진 명함을 갖도록 하고 농업이 아주 매력있는 사업이 될 수 있도록 끊임없이 연구한다. 농협이나 지도소의 각종 교육에 적극적으로 참여하고, 농업관련연구소 방문, 선진지 견학등 기술정보에 민첩하고 타지역 농민들과 교류를 활발히 한다.

컴퓨터 활용기술을 습득하여 각종 농업 및 생활정보를 적극적으로 이용한다.

2. 가족의 생애주기에 맞추어 농업 경영목표를 세운다

농업부기를 기장하여 농업경영비와 가계지출을 검토하면서 새로운 작목도입이나, 규모확대를 계획한다.

3. 가족경영은 가족원들의 분담과 협력으로 해나간다

가족원은 가사노동을 분담하고 각자의 능력을 살려서 경영에 참여하도록 한다. 여성에 유리한 경영작목을 새로 도입하여 새롭게 창업을 하는 차원에서 자신의 책임경영을 시도해 볼 수 있다.

4. 여유를 가지고 재미있는 농업경영을 한다

다른 소득원이 없기 때문에 어쩔 수 없이 농사를 짓는 것이 아니라 자신에게 가장 적합하고 가장 유리하기 때문에 선택한 것으로 생각한다. 또한 단순히 일만이 아니라 자신의 취미도 살릴 수 있는 품목을 경영에 도입하여 그 분야에 전문가가 되도록 한다(예 : 양란, 분재 등의 화훼, 버섯재배 등).

5. 소비자와 손을 잡고 농사를 짓는다

소비자의 욕구가 무엇인지 그에 대응할 뿐만 아니라 소비자의 욕구를 선도해 나간다. 소비자의 지원이 있으면 어떤 상황 하에서도 농업은 존속할 수 있다는 생각을 가지고 소비자의 욕구를 정확하게 파악한다. 이를 위해서는 먼저 가장 농업다운, 농민다운 농심을 소비자에게 보여주고 자신있는 농업을 적극적으로 홍보한다.

6. 여성농업인들이 직접 음식점을 운영한다

여성농업인이 자신의 지역에 전원풍의 독특한 농민식당을 연다. 이 식당에서는 자신의 농장에서 생산한 신선하고 영양 많은 농산물로 토속적이거나 또는 아주 이국적인 나름대로의 요리를 개발하여 소비자들을 불러들인다. 고급 전문

음식점은 아니지만 아주 독특한 음식을 소비자에게 경험하도록 하면 소비자들은 농촌의 문화를 체험하고 기꺼이 대가를 지불하게 될 것이다.

7. 농산물 가공사업을 한다

생산된 농산물은 1차 농산물 상태로 출하만 할 것이 아니라 가공을 통하여 부가가치도 높이고 제품을 만들어 새로운 소득원을 창출하도록 한다. 공장제품과는 달리 천연 재료만으로 손으로 직접 만드는 방식으로 제품차별화를 이끌어 낸다.

8. 농촌 학교에서도 급식을 실시하도록 한다

농촌지역의 각급 학교의 급식은 여성농업인의 손으로 마련한다. 원료 조달부터 음식 조리에 이르기까지 지역주민들에 의해 공급될 수 있도록 하여 도시락을 준비하는 가사노동을 줄이고 자녀들의 영양을 지켜주며, 원료농산물의 판매만이 아니라 식품가공 소득원도 늘어날 수 있도록 여성 조직을 활용한다.

9. 수공예를 농업에 접목시킨다(허브를 이용한 공예품, 도자기, 악세사리, 목공예 등)

농업을 농산물 생산에 국한시키지 말고 수공예와 연결시켜 작품으로 완성한다. 농업을 토대로 하는 취미교실에서 출발하여 다시 생활예술로 발전시키고 이를 제품화하여 소득으로도 연결시킨다.

10. 농가에서 손으로 만든 식품을 개발한다

낙농가의 경우 수제품으로 요구르트나 치즈를 만들어 제품화해 본다. 양돈농가의 경우 햄, 소세지등 수제 가공품을 만들어 가까운 지역에 판매해 본다. 이것이 성공하면 가까운 도시의 백화점에도 직매장을 개설하여 판매망을 확대해 나갈 수 있다.

11. 주말시장 개설

지역의 여성농업인들이 모여 주말시장을 만든다. 자기 농장에서 생산된 농산물을 정기적으로 판매할 수 있는 장소를 만들면 자기 농산물을 선전하는 기회가 될 뿐 아니라 시장 자체가 명소가 되어 지역특산품을 개발할 수 있는 출발이 될 수 있다.

감수위원소개

성 명	소속 및 직위	전공 및 학위
김 인 호	한국여성농업인 중앙연합회 회장	-
김 종 숙	한국농업전문학교 교수	농학 박사
박 민 선	농협대학 여성대학과정 교수	문학 박사
박 양 자	서울대학교 생활과학대학 교수	식품영양학 박사
서 종 혁	한국농촌경제연구원 연구위원, 농림부한국여성정책자문회의 위원장	농업경제학 박사
윤 금 순	전국여성농민회총연맹 부회장	-
정 무 남	농촌진흥청 농업과학기술원장	농업경제학 박사
조 희 금	대구대학교 가정복지학과 교수	가정학 박사

(가나다순…)