

“어려운 일이 있으면 클릭하세요”

‘정보의 바다’ 인터넷에서 찾는 복지정보

인터넷의 접근에 대해서 빈부의 차이가 있다는 점을 부정할 수는 없다. 거의 전 국민이 한 대 이상의 컴퓨터를 보유하고 있을 정도의 컴퓨터 보급률을 보이는 우리나라지만, 아직도 영세민에게는 컴퓨터는 그림의 떡 일 수 밖에 없다.

‘인터넷에서 찾는 복지정보’ 라는 주제의 기획을 머뭇거리게 만든 것도 바로 그 접근성에 대한 부익부 빈익빈 현상 때문이다. 그러나 가까운 동사무소에 가도 쉽게 인터넷을 이용할 수 있다는 점, 또 어느 곳에 어떤 정보가 있는 지를 아는 것이 우리 시대 상식의 기준이라는 점에서 게재하기로 하였다. <편집자 註>

세상은 빛의 속도로 움직인다고 하고, 그 중심에는 인터넷이 있다. 인터넷은 전 세계의 어느 방송, 신문 보다는 더 많은 사람들이 접속하여 정보를 나누는 이른바 ‘정보의 바다’이다.

인터넷에 대해서는 어느 선진국도 부럽지 않다는 우리나라에서도 인터넷의 위력은 막강하다. 인터넷 만으로 생활이 가능하다는 것을 보여주기 위해 자원자를 모아 인터넷 서바이벌을 한 90년대 후반의 이야기를 벌써 ‘오래 전의 이야기’이다.

이러듯 막강한 위력과 정보력을 가진 인터넷에서 복지 분야를 상담할 수 있는 것은 어쩌면 너무도 쉬운 일인지 모른다.

현재 국내에서 상담과 관련해서는 1백여개 이상의 사이트가 운영되고 있으며, 대부분 여성, 성(性), 정신질환, 법률 등에 대한 상담이 주를 이룬다.

복지에 대한 사이트도 많다. 전국 대부분의 지방자치단체에서 운영하는 복지관, 구청 등의 홈페이지에서 복지관련 상담이 가능하며, 복지

재단 등에서 운영하는 사이트에서도 필요한 정보를 얻을 수 있다.

그중 어려움에 처하거나 생활상의 문제가 생기게 된 경우 도움을 받을 수 있는 대표적인 사이트는 다음과 같다.

함께 하는 평등세상 - 프리젯

보건복지부 산하 한국장애인재활협회에서 운영하고 있는 프리젯(www.freeget.net, 사진)은 복



지정보, 생활정보와 온라인교육, 상담 및 자가진단, 전자도서관 등의 사이버 복지서비스를 운영하고 있다.

일반정보, 생활정보, 전문정보, 상담 및 진단, 온라인교육, 전자도서관 등으로 꾸며져 있는 프리젠테이션에서는 취업, 정부시책 및 법률, 자동차, 기타 등의 항목에 따른 상담을 받을 수 있다. 특히 온라인 상담 시 외부에 노출되는 것을 막기 위해 암호화 할 수 있도록 하여 개인의 사생활이 보호될 수 있도록 한 것이 이채롭다.

한국가정법률상담소

법률구조법인 한국가정법률상담소(www.lawhome.or.kr)는 지난 1956년 설립되어 경제적으로 어렵거나 법을 모르기 때문에 어려움을 겪고 있는 모든 이웃의 편이 되어 그들에게 양질의 법률서비스를 무료로 제공해 주는 법률구조기관이다. 변화된 사회 환경에 맞추어 도움을 기다리는 모든 이들에게 조금 더 가까이 가기 위해 사이버 상담소를 운영하고 있다.

주로 가사에 관련된 법률문제 전반에 걸쳐 무료 법률상담을 실시하고 있으며 면접, 서신 및 전화·지면·인터넷·출장상담 등 다양한 상담창구가 개설되어 있다. 또한 상담결과 소송이 필요한 어려운 이웃들을 위해서는 자원봉사 변호사단과 협의하여 지원, 법적 권리 보장에 힘쓰고 있다.

이 외에도 생활법률에 관한 정기 강좌, 혼인준비학교, 부부갈등의 해결을 위한 워크샵 등 의식개혁을 위한 교육사업도 펼치고 있다.

한국아동상담센터

한국아동상담센터(www.adongclinic.co.kr)는 아동의 정서, 발달, 행동, 학습, 사회성, 가족갈등 등의 문제로 도움이 필요한 아동과 가족에게 다양한 정보 및 치료적 도움을 제공하기 위해 각

분야의 전문가들이 모여 설립한 종합적인 전문치료교육기관이다.

한국아동상담센터는 주로 심리검사(지능 및 정서, 주의력 검사), 발달평가, 놀이평가 및 치료, 부모교육 및 가족치료, 언어치료, 인지치료, 학습치료, 사회성 그룹 치료 등이 운영되고 있다. 또한 부설기관인 발달클리닉에서는 경미한 언어지연을 비롯한 발달지연 및 자폐성향을 가진 아동을 대상으로 각 발달영역별 전문치료를 개별 또는 그룹으로 실시하고 있다.

이곳 역시 인터넷상에서 아동의 발달장애나 정서장애의 문제에 관한 문의를 하면 답변을 받으실 수 있다.

한국빈민문제연구소 부설 빈민상담센터

빈민상담센터(www.poverty21.com.ne.kr)는 순수 민간연구기관으로 빈곤문제의 본질을 파악하고 심각성을 알리며 빈민의 목소리를 대변할 단체와 국민기초생활보장법 시행 이후 수급권자들의 민원이 많이 발생하고 있어 이에 빈민상담의 역할을 할 단체가 필요함에 따라 2000년부터 활동을 하게 된 기관이다.

빈민이 인간의 존엄성을 유지하며 삶을 영위할 수 있는 방안을 연구하고 있으며 실업자, 일하는 빈곤층 등의 근로능력이 미약한 빈민의 사회적 적응력 향상을 모색하는 연구를 수행하고 있다.

빈민상담센터의 인터넷 사이트에는 국민기초생활보장제도에 관하여 수급자격이나 의료급여 등 자세한 자료와 정보가 제시되어 있으며, 상담게시판에서는 개개인의 상황에 맞는 상담을 해주고 있다.

사랑의 전화 정보센터

사랑의 전화정보센터(www.thelink.co.kr)는 사랑의 전화 복지재단에서 운영하고 있는 인터넷

사이트이다.

사랑의 전화 복지재단은 1981년에 개설되어 24시간 상담, 실직 노숙자를 위한 게스트 하우스, 결식 노인을 위한 무료급식, 이동복지관을 운영하고 있다.

사랑의 전화 정보센터는 탈북자, 외국인노동자, 노인, 장애인, 약물중독, 복지, 취업, 자녀교육, 알뜰경제 등의 항목에 따라 정보를 얻거나 상담을 받을 수 있다.

무엇보다 자신의 의지가 중요

누군가에 도움을 받겠다는 생각을 하는 것만으로도 이미 자립을 위한 준비가 되어 있다고 볼 수 있다. 이는 누구의 도움도 받지 않은채 자신의 인생을 방치하겠다는 것 보다는 보다 적극적인 자세이기 때문이다.


앞에 소개된 사이트들은 국내에서 운영되고

있는 복지, 상담관련 사이트의 빙산의 일각에 해당한다.

무엇보다 가장 중요한 것은 자신의 현실을 개척해 나가겠다는 의지로 이러한 의지가 있다면 어떠한 문제이든지 극복이 가능할 것이다.

비단 위에 소개한 인터넷 사이트 외에도 한국혈우재단의 홈페이지를 비롯한 많은 사이트가 있으며, 가까이에는 동사무소, 구청, 지방자치단체에서 운영하는 사회복지관 등을 이용할 수도 있다.

한국혈우재단은 혈우가족에게 혈우병과 관련하여 발생하는 문제와 더불어 생활, 가정 등에 대한 상담도 사회사업실을 통해 실시하고 있다.

어떠한 문제가 발생했을 때 혼자 끌어안고 고민하기 보다는 재단에 연락하여 함께 해결방안을 고민하여 찾을 수 있을 것이다. 

<자료조사: 최은정 사회복지사>

사회사업실, 6월 총 400명 상담


한국혈우재단과 한국코헬회가 공동으로 추진하고 있는 사회사업실은 지난 6월 실인원 400명, 총 715회에 걸쳐 상담을 실시하였다.

사회사업실에 따르면 지난 6월 동안 전화상담 522명, 내소 및 가정방문 172명, 기관방문 24회 등을 실시하였으며, 지회모임 등 집단활동은 총 107명이 참가하였다.

사회사업실은 각급 학교가 방학을 실시하는 7월을 맞아서 '희망의 다리를 만드는 다리놓기 봉사단' 활동을 시작할 예정이다.

다리놓기 봉사단은 혈우병을 가진 청소년들에

게 사회봉사를 통해 긍정적 자아형성을 할 수 있는 기회를 주고자 마련하였으며, 봉사 모임을 통해 서로의 정보를 교환하고 학교 생활에서 필요한 자원봉사 학점을 취득할 수 있게 할 예정이다.<문의:584-9916, 사회사업실 최은정 사회복지사>

봉사활동에 참가할 수 있는 자격은 중·고등학교에 재학 중인 혈우가족으로 오는 26일부터 4주간 매주 화요일을 이용하여 봉사활동을 펼칠 예정이다. 

컴퓨터 사용과 출혈 경향

“컴퓨터 사용 줄이고 자주 휴식 취해야”

권 세 진 | 재단의원 물리치료실장

컴퓨터는 이제 우리 생활에 있어 없어서는 안되는 존재가 되었으며, 특히 어린이, 청소년에게는 가장 친근한 오락이 컴퓨터 게임, 채팅이 된지 오래이다. 혈우병을 가진 어린이, 청소년에게 컴퓨터는 어떤 영향을 미칠까? 과다한 컴퓨터 이용으로 출혈을 보인 혈우가족의 재활을 담당하고 있는 재단의원 물리치료실의 권세진 실장이 전하는 컴퓨터 사용의 문제와 올바른 사용방법이 방향을 맞은 어린 혈우가족에게 도움이 되기 바란다.<편집자註>

21세기는 산업정보화 시대로 컴퓨터를 통한 인터넷 및 게임이 생활의 필수요건이 되어 컴퓨터 단말기(VDT: Video Display Terminal) 없이는 하루도 살 수 없는 세상이 되었다. 심지어 이러한 VDT 작업과 관련한 인체의 비정상적인 증상을 나타내는 VDT증후군이라 하는 신종 병명도 생겨났다.

자료를 보면 한국은 1990년대 초반 인터넷이 일반인에게도 널리 보급되어지기 시작하여 2000년에는 인터넷 사용 인구가 세계 4위로 가장 급속도로 발전하는 인터넷 국가가 되었다고 한다. 그리고 우리나라 청소년의 86%가 개인 컴퓨터를 소유하고 있으며 인터넷사용 인구의 55.7%가 10대라는 사실은 우리에게 시사하는 바가 크다. 아울러 이러한 컴퓨터 사용 인구의 증가 속에는 우리 혈우병 환자도 포함되는 것도 간과해서는 안 될 문제이다.

최근 물리치료실을 찾는 혈우병 환자들의 근골격계의 통증 및 출혈 빈도를 보면 목과 어깨

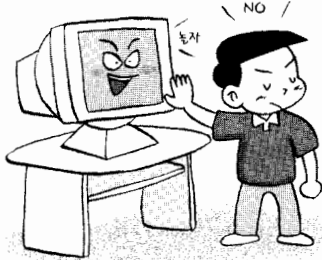
주변의 근막동통 증후군(註-반복되는 긴장과 스트레스에 의해 특별한 이유 없이 목, 허리가 아프고 결리며 때로는 팔, 다리까지 저린 느낌을 받는 경우) 및 주관절, 견관절, 고관절(장요근 포함)의 출혈이 많아지고 있으며 이는 컴퓨터 사용 증가와 밀접한 관련이 있어 보인다.

정확하게 조사를 하지는 않았지만 환자의 병력을 묻는 과정에서 컴퓨터 사용이 출혈의 직접적인 원인이 되고 있음을 짐작할 수 있다. 따라서 이러한 컴퓨터의 지나친 사용이 우리 인체에 어떠한 영향을 미치는지 알아보고 우리 환자들 중 컴퓨터 사용으로 인해 출혈이 발생하였던 예와 컴퓨터 사용에 있어 혈우병 환자가 지켜야 할 내용에 대해 이야기 하고자 한다.

지나친 컴퓨터 사용이 인체에 미치는 영향

세계보건기구에서는 VDT작업과 관련하여 근골격계에 미치는 영향, 눈과 시각에 미치는 영향, 두통, 스트레스, 피부장애, 생식에 미치는 영

사용시간 줄이기



되는 시간과 평소와 스트레칭



바른자세



했다. 하지만 이군은 그 당시에는 우측 견관절에는 출혈이 거의 없었다. 그 이유는 족관절의 빈번한 출혈로 인하여 인자공급을 받아 출혈이 안 되었다고 생각된다. 그리고 이군은 초등학교 6학년때 족관절의 빈번한 출혈로 인해 관절경하 활액막 제거술을 받았으며, 그 후에는 족관절 출혈 빈도가 현저하게 줄어 인자 사용량도 줄었다. 하지만 이군의 생활 습관은 변하지 않았다. 지나친 컴퓨터 사용의 생활 습관으로 인해 중학교를 들어가면서 출혈의 빈도는 우측 견관절로 옮겨졌다. 그 이후에도 지속적 컴퓨터 사용과 출혈의 반복으로 결국에는 우측 견관절의 출혈을 줄이기 위해 관절경하 활액막 제거수술을 받았던 환자이다.

마지막으로 주관절 출혈의 예를 들어보겠다.

정OO군(당시 10세)의 경우는 우리가 깊이 생각해 볼 필요가 있는 경우이다. 정군은 우리가 일반적으로 생각하는 경우와는 조금 다르다. 왜냐하면 대부분의 사람들이 오른 손잡이는 오른

팔에 출혈이 더 많이 온다고 생각한다. 오른손으로 마우스를 잡고 오른손을 더 많이 사용하므로 왼쪽은 손상이나 출혈이 없다고 생각한다. 하지만 정군은 지나친 컴퓨터 사용으로 인해 왼쪽 주관절에 빈번한 출혈이 발생하였고 이로 인해 만성 활액막염 제거 수술까지 받은 경우이다. 왜 정군의 왼쪽 주관절이 출혈이 발생 하였을까? 아마도 바르지 못한 자세와 출혈 후 부적절한 관리의 문제일 것이다. 즉 정군은 적지만 지속적인 스트레스가 왼쪽

주관절의 출혈을 불러왔고, 출혈 후 완전히 회복되지 않은 상태에서 다시 컴퓨터를 사용하였으며, 이는 좌측 주관절에 미치는 스트레스의 회복이 늦어지고 누적되면서 재 출혈을 일으키는 악순환이 계속된 것 같다. 이처럼 환자의 자세와 스트레스의 유발은 우리가 잊어서는 안 될 출혈의 중요 인자인 것이다.

출혈을 피하는 컴퓨터 사용법

위에서 이야기한 환자의 경우를 보면서 컴퓨터 사용으로 인한 출혈이 하루 이틀의 컴퓨터 사용으로 발생된 것이 아니라는 것을 우리는 짐작할 수 있을 것이다. 자신도 모르는 사이 습관처럼 행해지는 일들이 자신의 신체에 손상을 가지고 오는 것이다. 그렇다면 우리는 어떻게 하면 컴퓨터의 사용으로 인한 스트레스를 줄이고 출혈을 예방할 수 있을까? 혈우재단 물리치료실에서는 다음과 같은 이야기를 해주고 싶다.

가. 가능하다면 컴퓨터의 사용시간을 줄이고

사용 중 자주 휴식시간을 갖는다.

나. 쉬는 동안이나 평소에 목과 주변 근육, 사지 관절에 혈액순환을 위해 스트레칭을 한다.

다. 컴퓨터 책상이나 의자의 높낮이, 위치 등을 잘 조절하여 자세를 편안하게 한다.

라. 눈을 보호하기 위해서 모니터에 조명이 반사되지 않도록 한다.


마. 어린 자녀를 가진 부모들은 위의 내용을 기초로 더욱더 적극적인 관리를 한다.

맺음말

앞서 이야기 했듯이 21세기를 살아가는 우리가 컴퓨터를 쓰지 않고 살아가는 것은 현실적으로 어렵고 실현 불가능한 일일 것이다. 하지만 지나친 컴퓨터의 사용이 우리 인체에 유해하다

면 우리는 그 예방법을 적극적으로 찾고, 유해 환경으로부터 자신을 보호하는데 노력해야 할 것이다.

즉 컴퓨터 사용시간을 가능한 한 줄이고, 스트레칭으로 근육과 관절에 혈액순환을 증진시키며, 충분한 휴식과 좋은 자세로 컴퓨터를 사용하는 것을 일상생활처럼 행동할 수 있도록 노력하여야 할 것이다. 이러한 노력은 나 자신은 물론 나의 자녀를 지키는 가장 기본임을 잊지 말아야 한다.

특히 어린 아이의 부모는 이러한 사실을 잊지 말고 어릴 때부터 적극적인 관리와 대처로 컴퓨터 사용으로 인한 출혈을 예방해야 할 것이다. 예방이 가장 좋은 치료라는 사실은 아무리 강조해도 지나치지 않을 것이다. 

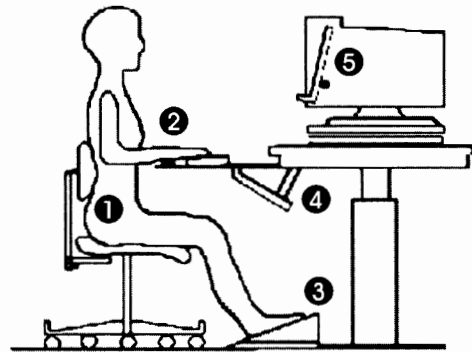
'VDT 증후군'의 예방법

미국 국립직업안전보건원은 VDT증후군을 최소화하기 위해

- 1) 화면높이 밝기 실내조명 의자높이등 작업도구를 인체공학적으로 개선
- 2) 단말기를 눈높이의 10~20도 아래에 배치
- 3) 보안경설치
- 4) 1시간에 최소한 15분 휴식
- 5) 정기적인 안과검사등을 작업조건으로 제시했다.

전문자들은 VDT증후군을 예방하기위해 가장 중요한 것이 작업시 바른 자세를 유지하고 업무중 잠깐씩이라도 휴식을 취해줄 것을 권한다.

특히 뒷머리를 비롯,목 어깨죽지 팔 손 손가락등에 결림 저림 통증등이 느껴지는 근골



격계 장애를 예방하려면 바른 자세를 가지는 것이 가장 중요하다는 지적이다.

또 작업시 키보드 높이와 팔뚝꿈치 높이가 수평을 이루고 손목에 가중되는 압력을 줄이기위해 작업대 위에 손을 얹은 상태에서 일하며 화면과 의 거리는 손끝을 쪽 뺀 화면에 닿을 정도인 50cm이상이어야 한다.

“통일된 안건으로 역할 분담이 잘 되어야”

대정부관계에 대한 세계혈우연맹의 제언(2)

데이비드 페이지 | 캐나다 혈우회

지난 호에 이어 혈우단체가 대정부 활동을 할 때 주의하여야 할 내용을 실는다. 이번 호에는 정부 담당자와의 면담을 준비하면서, 또 실제 면담을 하면서 주의하여야 할 내용을 게재한다. 면담 참석자들 사이에 안건에 대한 통일된 인식이 필요하며 각자의 역할 분배가 효율적으로 되어야 한다는 것이 그 요지이다.<편집자註>

정부와 접촉하기 전에

... 원하는 바가 무엇인지 분명히 하라

원하는 바가 무엇인지 아는 것은 중요하다. 또 이를 바탕으로 혈우단체의 구성원들과 혈우병 분야의 의료 전문가들 사이에 강한 합의를 이끌어 낼 수도 있다. 합의된 제안은 훨씬 큰 신뢰를 얻을 것이다.

정부 공무원에게 상반되는 의견을 제시하지 않도록 해야 한다. 상반되는 의견은 공무원으로 하여금 당신의 제안을 쉽게 거절 할 수 있는 빌미가 된다. 상반되는 의견 - 특히 부모들과 의사들과의 - 을 조율하기 위하여 많은 시간을 투자하는 것은 가치가 있는 일이다.

... 요구하는 것이 옳은 것임을 증명하라

정부 측에 요구하려는 내용의 초안을 당신이 숙해 있는 혈우회의 핵심 자원봉사자나 의료 전문가에게 먼저 보여주고 의견을 물어 본 후 그 내용이 쓸만하다면 협력을 요청하라. 그러면 그

들은 당신이 보여준 요청안이 그들 자신의 일이라고 생각하고 자발적으로 보다 더 적극적으로 지원 할 것이다.

더불어 당신의 요구안이 혈우사회 구성원 중 소외된 부분이 없도록 하여야 한다. 명심해야 할 것은 혈우회를 통해 당신은 모든 혈우병 환자들을 대표한다는 것이다.

... 지식을 얻기 위하여 공부하여야 한다

국가 단위의 혈우병 상황에 대한 자료를 모으는 것에 덧붙여서 국가의 보건체계에 대한 종합적인 이해가 필요하다. 다음 질문에 대해 스스로 답해 보자.

- 연방제 국가라면 당신의 요청사항을 책임지게 되는 정부는 연방정부, 주정부, 시정부 중 어느 단계인가?
- 의료서비스 부분에서 정부 지출 예산의 역할은 무엇인가? 응고인자제제를 포함하고 있는가? 사회보험, 개인 보험, 병역부분과



그 외의 부분 등 서로 다른 체계에 대하여 모두 알고 있어야 할 것이다. 또한 난치성 질환에 대하여 법률이 제정되어 있는지도 확인하여야 한다.

- 혈액관리체계의 현재 상황은 어떠한가? 혈액관리의 안전성과 공급의 원활함에 대한 문제들을 인식하고 있는가?

... 접촉해야할 최적의 대상을 선정하라

사람들은 본능적으로 "가장 높은 곳에 있는 사람"과 대화하여 문제를 해결하고 싶어 한다. 예를 들면 보건복지부 장관을 만나면 모든 문제가 즉시 해결될 것이라고 생각한다. 어쩌면 먼 훗날에는 복지부 장관을 만날 수 있는 기회를 가질 수도 있을 것이다. 그러나 장관은 매우 바

쁜 사람이어서 당신이 요구하는 자세한 내용을 이해할 시간이 없을 것이다. 어떠한 경우라도 장관은 당신이 요구하는 문제들에 대해서 해당 부서의 담당자의 의견에 의지할 수밖에 없다.

그러므로 당신의 요구안이 최종적으로 어느 사람에 의해 결정될지를 알고 그 공무원과 접촉하는 것은 매우 중요한 일이다. 그 접촉 대상은 많은 사람들 중의 한 명이다. 예를 들자면,

- 국가혈우병치료센터(HTC)를 책임지고 있는 의사
- 혈우병 치료센터가 속해있는 병원의 병원장
- 혈액원의 임원
- 혈액질환과 혈액관리체계에 책임이 있는 정부 공무원
- 혈액 유래 약품의 구매를 책임지고 있는 정

부 공무원

당신의 목표는 접촉하는 상대방으로 하여금 그의 상관에게 당신의 요구안을 지지하도록 만드는 것이다. 곧 내 편으로 만드는 것이다. 이에 성공한다면 그 사람은 당신의 요구안이 관철되는데 필요한 일들을 도와 줄 것이다. 어쩌면 보건복지부 장관과의 면담을 주선할 수도 있다.

면담을 준비하기

… 면담 요청하기

면담을 요청하는 방법은 여러 가지가 있다. 만나야 할 사람을 알고 있다면 전화를 하여 면담약속을 정하는 것이 가장 좋은 방법이 될 수 있다. 그러나 만나야 할 대상을 모른다면 혈우회의 명의로 공문을 발송하는 것이 면담약속을 잡기에 더 좋은 방법일 것이다. 게다가 공문은 당신이 면담을 요청했다는 근거기록으로 남을 것이다. 공문을 보내 며칠 후에 전화를 걸어 면담을 다시 요청할 수도 있다.

어떠한 경우라도 만나고자 하는 공무원에게 면담을 요청하는 사유에 대해 설명해 주어야 하고, 의논하고자 하는 두세가지의 안전을 말해 주어야 한다. 당신의 조직이 그 사람을 전혀 모른다면 간단한 소개가 필요할 것이다.

…사전에 어떠한 정보를 제공할지 결정해야 한다

자세하게 잘 정리되어 있는 서류가 있다면 면담 전에 담당 공무원에게 보낼 수 있을 것이다. 서류를 미리 받은 공무원은 이를 검토하여 문제를 보다 잘 파악할 것이고 자체 조사를 실시할 수도 있을 것이다. 또 면담한 자리에서 준비한 서류에 대해 설명하느라고 많은 시간을 허비하는 것 보다 면담시 중요한 문제에 더욱 초점을 맞출 수 있도록 해줄 것이다.

또 당신의 조직에 대해 설명한 자료를 보낼 수도 있을 것이다. 이 자료에는 조직의 법적 지

위, 역사, 설립 목적, 활동의 목표와 활동 내용 등이 포함되어야 한다.

… 누가 면담을 주도할지를 결정하라

많은 경우 혈우단체들은 정부 담당자와의 면담에 네, 다섯명 이상의 인원을 보내지는 않는다. 많은 인원은 혼란을 초래할 수도 있으며 어떠한 경우라도 필수인원 이외의 사람들이 역할을 찾기로 어려운 일이기 때문이다.

“방이 비좁습니다”

“우리 혈우회의 운영진과 자원봉사자들은 마침내 정부 대표자와의 면담이 확정되자 정말 기뻐했습니다. 모두들 흥분했지만 몇몇 사람들은 차분히 계획을 짰어요. 면담 날이 되자 모두 일곱명이 참석하기를 원했죠. 그 중에는 경험은 없지만 면담을 통해 경험을 쌓기를 원하는 자원봉사자도 있었죠. 장관의 보좌관이 면담 장소가 우리 대표단과 장관을 비롯한 정부측 참석자들이 모두 함께 들어가 기에는 좁다고 난색을 표하면서 상황이 어려워졌습니다. 우리 단체의 회장이 나서서 면담에 참석할 사람과 그렇게 결정한 이유를 설명하고 다른 사람들이 회장의 의견에 동의해서 문제를 해결할 수 있었습니다.”

… 누가 참석할 것인가?

누가 참석할 것인가? 적절한 사람이 참석한 면담은 모든 면에서 매우 다른 결과를 나타낸다. 정부 관리와의 면담에 누가 참석할 것인가를 결정하기 위하여 매우 신중히 선택하여야 할 것이다. 적절한 행동으로 간단한 보고를 하거나 면담에 따른 초안을 작성할 사람으로 누가 적당한지 고려하여야 한다. 초안 작성에 있어 당신이 정한 지침을 따르지 않을 사람을 면담에 포함시켜서는 않된다.

일반적으로 다음에 기술된 사람들의 도움을 받을 수 있을 것이다.

- 당신이 속해 있는 조직의 리더.
- 의학적인 신뢰를 주는 헌신적인 의사는 당신 대표단에게 힘을 더해 줄 것이다.
- 질환과 같이 하는 생활에 대한 사실적인 설명을 할 수 있는 혈우병 환자나 혈우병을 가진 어린이의 부모는 문제를 더욱 생생하게 설득할 수 있을 것이다.
- 부가적으로 토론을 관찰하는 역할을 맡을 사람이 필요하다. 이는 면담이 정해진 목적에 초점을 맞추어 진행될 수 있도록 도와주고 기록을 하는데 도움이 된다.
- 특별한 상황에는 세계혈우연맹에서 파견한 대리인의 도움을 받을 수 있다.

면담에 다른 목적을 가지고 있거나 당신의 계획을 따를 수 있는 믿음을 가지지 않은 사람을 포함시키지 않는 것은 매우 중요한 일이다. 일치단결되지 않은 모습이나 조직이 분열된 듯한 모습을 보이는 것 보다 더 나쁜 것은 없기 때문이다.

… 목표, 또는 중요한 용건을 결정하라

목표를 정함에 있어 쇼핑 리스트를 작성하듯이 길게 작성하지 말라. 하나 또는 두개에 초점을 맞추도록 하라. 예를 들면,

- 지원계획에 있어 정부의 협력
- 국가 단위의 혈우병 치료센터의 지정
- 국가 단위의 약품 보급 계획에 따른 응고인자 농축제제의 증가된 구입
- 의료보험에 적용되지 않는 응고인자 농축제제 비용의 변제

첫 번째 면담을 통해 문제의 해결점을 찾는 것을 기대하는 것은 비현실적인 것처럼 보이기도 한다. 그러나 당신이 목적으로 삼고 있는 것 중 몇 가지는, 비록 그것이 별로 크지않은 성취

라고 할지라도 이루어지기를 바랄 것이다. 예를 들면,

- 효과있는 발표를 하거나
- 정부 부처의 담당자에게 당신의 심각성에 대한 깊은 인상을 심어주거나 혈우병 환자의 대리인으로서의 신뢰를 받는 것
- 일정 기간을 정하여 당신의 요구안에 대하여 연구하겠다는 동의를 얻어내는 것
- 회의를 계속 이어가기 위하여 가까운 시기에 두 번째 면담을 갖기로 함.
- 상급자와의 면담을 얻어냄.

… 각자에게 역할을 분배하라

한 사람이 예를들어 혈우회의 리더가 당신 단체의 대표로 대표 연자가 되는 것은 중요한 일이다. 그(또는 그녀)는 당신의 발표내용을 잘 조정할 것이며, 소개문을 만들 수도 있으며, 의사, 혈우병 환자, 세계혈우연맹의 파견 대리인이 그들 전문분야의 정보를 소개할 수 있도록 면담에 참여하여 줄 것을 요청할 수도 있다.

예전에는…

“우리 단체의 혈액학자가 정부와의 면담에 늦었습니다. 그가 늦게 도착했을 때 우리 혈우회 리더들은 이미 교섭과정을 시작했고, 모든 상황을 매우 잘 조정하고 있었습니다. 그는 교섭에 함께하는 대신 국가적인 위기를 막기 위해 혈액학 연구가 얼마나 큰 역할을 했는지에 대한 과거의 일을 말하기 시작하였다. 그의 말은 20분간 지속되었고, 교섭이 끝나는데 영향을 미쳤습니다. 면담 전에 그에게 면담의 목적이나 교섭에 있어 적절한 원안을 설명했더라면 그는 그 면담에서 우리에게 더욱 큰 도움이 되었을 것입니다.”

<다음 호에 계속>

조급해 하던 내가 얻은 '여유'

제 1기 부모교육을 마치며

장 선 화 | <1기 부모교육 수료자>

한국혈우재단과 한국코헴회에서 공동사업으로 운영하고 있는 사회사업실은 지난 5월 18일부터 6월 29일까지 7주간에 걸쳐 '자녀의 힘을 북돋우는 부모'의 주제로 부모교육을 실시하였다.<사진> 이번 교육은 모두 5명의 어머니가 신청하여 자녀에 대한 이해와 갈등해결, 대화기법 등에 대해 서로의 경험을 바탕으로 이야기 하고 배우는 시간을 가졌다.

부모교육에 대한 경험, 나아가 자녀관계에 대한 경험을 나누기 위해 교육을 마친 어머니 한 명의 경험담을 게재한다. 많은 혈우 부모님들에게 좋은 경험이 되기를 바란다.

더불어 사회사업실에서는 수시로 부모교육신청을 받고 있으며 10명 내외의 신청자가 접수되면 교육을 실시할 계획이다. 초·중·고 자녀를 둔 어머니들의 많은 관심과 참여를 기대한다.

<편집자 註>

나는 아이를 편하게 해 주고 싶었다.
그러나 그 작고 귀여운 아이가 한번 불러 준 노래를 기억 해 흥얼거리는 것을 보았을 때, TV에서 본 광고를 모조리 암기해 내었을 때 바로 그때부터 조급해 지기 시작했다.
이미 나는 편안한 모자관계를 포기했는지도 모르겠다.
그러면서 그렇게 하는 것이 좋은 엄마인 것으로 착각 하게 된 '첫' 같다.
그때 내가 제일 먼저 한 일은 계획을 세우는 것이었다.
세 돌, 네 돌...
그렇게 한 해를 기준으로 해서 세상 속으로 아이의 등을 떠밀었다.




아이는 내가 바라는 대로 잘 따라 주었고 내 예상을 능가해 기쁨을 주었다.
나는 내 교수법이 훌륭해서 그러하다고 생각하며 남편에게 무지 잘난 척 하기도 했다.



그러나 학년이 올라 갈수록 그 모든 것이
 아이가 가진 능력이지 내 힘이 아니라는 것을
 알게 되었다.
 자식의 기억 속에 좋은 부모로 남기를 원하지
 않는 부모가 어디에 있겠는가.
 내 가장 큰 소망은 아이가 어려운 일이 있을 때
 집을 찾아 돌아오는 일이다.
 제일 큰 침대에 우리 세 식구가 편안히 누워
 고민을 이야기 할 수 있는 그런 집을 만들어
 주는 것이다.
 그러나 나는 아이의 육체적 어려움으로 인하여
 큰 욕심을 부렸었다.
 항상 전문적인 직업을 가진 누군가 되어 주기를
 요구하고 있었다.
 아이가 학교를 마치고 집에 올 때 아이를 향해
 간절한 눈길을 보내고 또 보낸다.
 선생님의 칭찬과 친구들의 사랑 속에서
 제발 무언가 되어 달라고...
 중학교에 들어간 어느 날부터 아이는 손톱을
 물어뜯기 시작 했다.
 일그러진 손톱이 상처 난 아이의 마음인가 싶어
 가슴이 예이면서도 나는 여전히 엄마의
 자랑거리가 되어 주기를 바랐다.
 알면서도 그 눈길을 거두지 못한 즈음에

부모교육에 대한 설명을 듣게 되었다.
 아이에 대한 어려움을 누구에게도 속 터놓지
 않고, 혼자 감당 해 오던 시간들에서 싫증이
 나고 사람이 그림턴 참이라 그 시간이
 기다려졌다.
 그렇게 만난 우리 엄마들은 첫 소개부터
 참 할 말이 많은 사람들이었다.
 애써 웃고 있어도 그 마음의 깊이를
 서로 알 수 있는 그런 시간들이었다.
 해도 해도 끝나지 않는 서로의 이야기에
 공감하며 한 주 한 주를 기다리며
 보내게 되었다.
 처음에는 그저 가볍게 수다스러움으로
 마음을 풀고자 했으나 시간이 지나면서
 나를 돌이키는 전환점이 되었다.
 일주일에 한번, 두 시간은 분명 짧은
 시간임에도 불구하고 나를 경쾌하게 만들었다.
 때때로 숙제로 내어지는 나 자신과의 약속,
 아이와의 약속을 지키기 위해 노력했고 교육의
 효과도 없이 아이에게 화를 내기도 했으나
 그때그때 다시 돌이키는 나를 보게 되었다.
 그러면서 처음처럼 아이를 편하게 해 주는
 방법을 찾아 나갔다.
 서로 양보하고 약속을 지키려고 애쓰기만

해도 가족 간의 사랑이 보이는 듯 느껴졌다. 서로를 기쁘게 해 주기위해 힘들여 요구의 눈빛을 보내지 않아도 가능한 것이 많아졌다. 부모교육이란 이 프로그램이 거창한 무엇이 되어 우리에게 다가 온 것이 아니라 단지 알고는 있었으나 잊어버렸던 것들을 생각나게 해 준 것만으로도 큰 도움이 되었으니 그게 나같은 사람에게는 절실한 부분이었던 것 같다. 또한 이 교육을 통해 마음을 터놓을 수 있는 친구를 만났고 이 친구들의 도움으로

조급해하는 내 모습에서 여유를 얻을 수 있으리라 믿는다. 아이는 믿는 만큼 자란다고 했던 것 같다. 내 아이를 믿어 주고 기다려 주고 칭찬의 말로 씨를 뿌려 주고 싶다. 그러면 아이는 다른 사람의 요구에 의해서가 아닌 자신의 필요와 희망에 의해 그 누구에게 가까워지는 자신을 발견하고 찾게 될 것이다. 오늘 아침도 세상을 향해 전진하는 아이와 힘차게 인사를 나눈다. 아자 아자 파이팅!! 

❖ 63호 정답 및 당첨자 ❖

지난 호 퀴즈 정답자 안내문에 코헬 62호의 안내문이 잘못 나왔습니다.

항상 코헬지 원고를 마감할 때 마지막으로 작성하는 기사가 퍼즐 맞추기 정답자입니다. 한 분이라도 더 많은 분들에게 상품을 전해드리기 위해서입니다. 이 과정에서 원고 전달에 잘못되어 지난 호의 안내문이 나가게 된 것입니다. 이점 사과드립니다. 독자 여러분의 양해를 바랍니다.

‘코헬’지를 편집하면서 가장 뿌듯할 때가 여러분이 보내주신, 코헬지에 대한 평가가 담겨있는 엽서를 읽을 때입니다.

더 큰 기쁨이 있다면 여러분이 보내주시는 글(여러분의 생활이 그대로 담겨있는)을 읽을 때입니다. 여러분의 생활, 생각, 어려움, 기쁨 등을 혈우가족과 함께 나누시기를 바랍니다. 혈우가족의 진솔한 글을 기대만 하지 말고 여러분의 마음을 먼저 열어주기를 바랍니다. 내가 먼저 마음을 열 때 남도 마음을 열 수 있고, 그럴 때에야 진정한 ‘피로 맺은 친구’가 되는 것이라 생각합니다.

여러분의 글을 소중히 다루겠습니다. 글을 쓰시기 어렵다면 찾아가서 인터뷰를 할 수도 있습니다. 원고를 보내주시거나 인터뷰에 참여해 주신 분에게는 소정의 원고료, 선물을 드립니다.

많은 분들의 적극적인 참여를 기대합니다. 이번 호에는 모두 열여섯 분이 답을 보내주셨습니다. 이중 정답자는 아래와 같습니다.

박	연	폭	포		누	비	이	불
	자		기	관	차		열	
규	방			절			치	실
	아	궁	이		성	홍	열	
		퀵				난		
	구	도	자		난	파	선	
오	한			자			남	매
	감		모	기	장		선	
구	우	일	모		남	부	녀	대

▲ 정답자 : 김경순(경북 경주시 양남면), 김진규(부산시 사하구 감천동), 남경훈(서울시 서대문구 북아현동), 남용우(서울시 강서구 가양동), 류은혜(전북 익산시.남중동), 문익환(경기도 성남시 수정구), 박경목(강원도 홍천군 두촌면), 박상혁(경기도 안양시 동안구 호계동), 박세욱(전남 해남군 화산면), 오대은(광주시 서구 상무동), 오승현(대전시 대덕구 덕암동), 오종영(대전시 대덕구 덕암동), 이병길(강원도 홍천군 두촌면) - 13명, 가나다 順

아펙스는 최첨단 과학으로 건강한 발을 지켜드립니다.

Biomechanical Foot Orthotic Systems

아펙스가 제작하는 당뇨, 류마티스 신발과 깔창



당뇨, 류마티스 양말



- 매우 가볍다
- 고급 송아지기죽(Calf skin)
- 구두 속은 폴라스타조트로(PTT)감싸서 편안함과 동시에 상처예방과 보호
- 구두코는 높고 넓어서 발과 발가락을 조이지 않고 혈액순환과 신경장애를 돕는다.
- 구두창은 동글게(Rocker sole) 설계되어 물 부위의 압력을 극적으로 감소시킨다.
- 구두창은 충격을 흡수하는 소재이며 바닥이 넓어 넘어지지 않도록 안정된 설계
- 깔창(Insole)을 넣었다 뺐다 할 수 있도록 깊이가 있는 신발(Extra deep shoe)
- 폴라스타조트로 제작된 특수깔창은 발 모양대로 몰딩되어 압력을 고르게 분산시켜 발의 문제(티눈, 굳은살, 통증 완화 등)해소