



여러분의 몫입니다.

건강한 모임 만들기

연합감리교회 여선교회는 문제들을 파악하고, 기도와 행동을 통해 해결해 나갈것을 언약하였습니다. 그렇기에 저는 여성건강에 대한 미국 보건자원서비스행정국(HRSA)의 2010년 보고서를 읽자마자 우리가 할 수 있는 것이 무엇인지에 대해 골똘히 생각하게 되었습니다. 보고서는 미국내 전체 연령층의 여성들에 대한 다양한 연구 자료의 광범위한 분석에 근거한 것으로 인종 및 교육수준과 소득수준에 따른 건강의 차이를 보여주고 있습니다. 불행하게도, 그 결과는 연합감리교회 여선교회가 익히 알고 있는 것으로, 그동안 소외된 사람들을 위해 봉사하고 권익옹호를 하면서 여선교회가 분석한 내용들 중의 일부이기도 합니다.

그러나 그 중 몇가지 내용들은 전혀 새로운 사실이 아님에도 불구하고 큰 충격으로 다가왔습니다.

- 여성들의 칼슘 또는 엽산의 섭취량이 부족하다는 것.
- 일주일에 2시간 30분의 운동조차 하지 않는다는 것
- 비만
- 나이가 들어가면서 눈에 띄게 늘어나는 낙상의 위험성

다행히도 혹은 불행하게도, 대부분의 여성들은 이러한 문제들로 병원을 찾지는 않습니다. 물론, 이러한 통계치에 포함된 여성들 중에는 다른 건강상의 문제로 인해 음식섭취와 운동에 제약을 받는 여선도 있을 것이며, 낙상으로 다친 여성들 중에도 다른 건강상의 문제가 원인이 되었던 경우도 있을 것입니다. 또한 일부 여성들은 충분한 칼슘의 섭취와 운동에도 불구하고 유전적인 요인으로 인해

“약한 뼈” 를 가지고 있는 경우도 있을 것입니다. 그러나 대부분의 경우, 생활방식의 선택과 일상패턴에 따른 결과라고 볼 수 있습니다.

우리는 사람들이 살면서 하는 선택들과 그 패턴들을 살펴보았으며, 2009 년 영성교재인 <일용할 양식과 신앙>을 통해 음식이 어떤 방식으로 우리의 환대를 다른 사람들에게 보여줄 수 있는지에 대해 공부하였습니다. 그러나 이런 종류의 보고서에서 우리는 무엇을 깨달아야 할까요?

우리가 여성건강에 대한 현상황을 생각한다면, 다양한 행사들을 계획할 때에 음식이 제공되는 연합감리교회 여선교회의 점심과 저녁 혹은 미팅에 어떤 종류의 음식들을 제공하도록 계획하는 것이 바람직 할까요?

우리가 위의 결과들을 염두에 둔다면, 미팅 일정을 계획할때 어떤 종류의 활동들을 포함시키도록 계획하는 것이 좋을까요? 독서 프로그램에 참여하여 오디오북을 들으며 매일 30 분씩 걷는 것을 포함시키면 어떨까요? 푸드 드라이브를 위한 모임에서는 모아진 통조림 제품들을 박스에 담기전에 간단한 운동을 몇가지 하면 어떨까요? 가능하다면 일부러 미팅 장소와 멀리 떨어진 곳에 차를 주차하고 걸어서 모임 장소로 가는 방법으로 하루의 필요한 걷기 운동을 실행할 수도 있을 것입니다.

평소 운동과 체중 조절을 실천하고 있는 연합감리교회 여선교회 회원들은 종종 모임에서의 음식 섭취가 과도한 칼로리 섭취로 이어지는 것을 막기 위해 모임전 칼로리 섭취를 최소화하는 한편 어두워지기 전에 모임이 끝나서 오후 산책을 할 수 있게 되기를 바라기도 합니다. 건전하고, 거룩하고 건강한 모임, 그런것이 바로 우리가 원하는 모습이 아닐까요?

여성국 국장

헤리엇 올슨