

분반활동의 꽃

창조와 혁신으로 새롭게 만들어가는 여/성/농/민/반

분반활동은 어머니들을 만나 실질적인 여성농민연대를 실현시키는 장이자 농활에 있어서 가장 많은 성과를 남기는 사업입니다. 특히 농활기간 마치 자식처럼 배추며 상추, 고추따위를 굳이 안받겠다고 해도 챙겨주시고 보살펴주시면서 정성을 쏟으시는 분들이 바로 여성농민이며 농업의 실질적인 주체이면서도 농촌의 가부장적인 구조와 많은 육체적 노동속에서 2중, 3중으로 고통하시는 분들입니다.

늘 자식과 남편을 앞세우면서 모든 농사일과 가사일을 묵묵히 해나가는 어머님들을 농활기간 분반활동을 통해 자신의 이야기를 할 기회를 만들어드리고 여성문제를 인식하게하며 함께 이땅을 살아가는 여성으로서의 든든한 동질감을 느끼게 하는 과정 이러한 과정에서 느끼는 기쁨과 보람은 농활에서 가장 큰 성과라고 할 수 있습니다.

분반활동이란 사람을 만나고 사람과 인연을 맺는 활동입니다.

그저 농촌의 바쁜 일손만을 도와주러가는 것이 아닌 진정 이 땅을 살아가는 여성민중들과의 소중한 인연을 맺는 지리인 분반활동 열심히 준비해 봅시다.

1. 여성농민반 활동 사전준비

(1) 농활가기전 미리 분반주체를 세우고 마을 답사를 진행하여 분반활동의 계획을 세울수 있도록 하여야 합니다.

(2) 분반주체가 미리 계획을 세우고 사전에 필요한 준비물들을 꼼꼼히 챙겨가야 합니다.

여성농민반 주체가 따로 없는 경우에도 분반활동을 돌아가면서 진행할 수 있도록 미리 계획을 세우고 준비하여 갑시다.

2. 농활가서의 분반활동 준비 이렇게

분반활동은 농활전기간 전시간에 걸쳐서 진행되는 것입니다.

분반활동을 종체적으로 만들어갑시다.

(0) 분반활동에 대한 전체계획과 그날그날의 계획을 분반원들과 함께 꼼꼼히 짜들어가고 이야기해야할 내용까지 구체적으로 정해 봅시다.

(1) 근로활동시간을 잘 활용하자

분반활동이라고 하여서 근로가 다 끝난후에 하는 것이라고 생각해서는 안됩니다.

주로 작업을 하면서 어머니들과 많은 시간을 보내게 되는데 특히 대부분 여농활대원들의 경우에는 어머님들과 밭일을 하게되는 경우가 많습니다. 이때 그저 묵묵히 일하지만 말고 궁금한 것을 물어보면서 서로 말문을 트고 친해져야 합니다.

주요 어떠한 이야기를

가족 신상에 대한 이야기-가족, 고향, 연애담

농사이야기-가꾸는 농작물에 대하여

가사노동이야기

농사불의 가치정도

아이들 교육문제

자신의 이야기, 농활을 어떻게 오게 되었는지 및 학교생활 등등

(2) 마을 핵심아주머니를 장악하자

마을을 움직이는 핵심적인 아주머니들이 있고 이러한 핵심분들을 만나서 이야기를 잘하면 분반활동에 큰 도움이 될것입니다.

마을 부녀회장님이나 핵심적인 아주머니집에 근로활동에 주체를 잘 배치하여 이야기를 잘 풀어내야 할 것입니다.

(3) 호별방문을 잘하자

분반활동이 날마다 이루어지기 어려운 곳은 전체 모임은 몇번잡고 나머지 날은 호별방문을 하여 여성농민들과 친해질 필요가 있습니다.

호별방문하기전에 호별방문시 어떤 이야기를 할 것인지 그리고 마을의 분위기등에 대하여 미리 정리하여 그에 맞는 적절한 대화를 미리 준비합니다. 보통 호별방문시 어머니들이 적극적인 경우는 많지 않습니다. 복직의식적으로 여성농민들과 이야기하려는 자세와 준비가 필요합니다.

(4)어머니와 친해질 수 있는 계기와 조건을 살려서 많은 이야기를 나눕시다.

어머니들의 경우 농사일이외에 집에서는 가사노동으로 혈통없이 움직이십니다. 따로 한가한 시간을 내서 보기보다는 함께 가사노동을 하면서 어머니와 자연스럽게 이야기 할 수 있는 분위기를 만듭니다.

(5)우천시를 대비한 프로그램을 꼭 마련하자.

비가오는날의 경우 물론 비오는날도 일이 없는 것은 아니지만 우천시에 실지로 많은 분들이 일을 쉬게 됩니다. 이럴때를 대비한 분반활동 프로그램을 마련하여 어머니들과 함께 할 수 있도록합니다.

여성농민반 활동시 유의 사항

☞여성 농민을 대상화하지 않도록 주의합니다.

"이건 이렇게 되어야지 않겠어요?" "이 문제는 이렇게 바라봐야 합니다." 라고 설명이나 강의식의 대화를 하기가 쉽습니다. 그것은 대화를 어떻게 이끌어 나가야 할지를 모르는 조급성과 여성 농민들이 현실을 바라보는 관점이 학생들보다 뒤떨어진다고 생각하는데서 기인하는 것입니다. 그 분들은 자신의 삶의 기반에서 우리가 체험하지 못하는 모순들을 더 명확히 느끼고 있다는 것을 명심합니다.

☞자식이 엄마에게 응석을 부리듯이 배우려는 자세로 임하자.

이때에 가장 좋은 방법은 질문을 많이 하는 것입니다. 대화의 맥이 끊기지 않도록 "OO는 참 개구쟁이지요? 학교 생활을 잘하는지 모르겠네요?"로부터 자녀 교육에 대한 것이나 "낮에 보니까 아저씨가 참 호탕해 보이시더라고요, 근데 집안일도 잘 도와주시나요?"로부터 가사 분담 문제를 짚고 넘어가게 한다든지 등등으로 따분하지 않도록 하고, 되도록 한 분도 빠짐없이 자신들의 이야기를 할 수 있도록 분위기를 만들어야 합니다.

☞분반활동 준비는 탄실하게 그러나 일정은 융통성있게 합니다.

여성농민의 현실이라든지 각 마을 부녀회나 각 마을 상황을 미리 조사하고 준비를 탄실히하여 들어가야 합니다. 그렇지만 준비과정에서 아무리 완벽한 일정을 만들어 가지고 가도 학생들의 뜻대로 되지 않는 것이 여성농민반 활동입니다. 우리가 일정표대로 되지 않는다고 좌절하거나 한 번의 일정이 어긋났다고 해서 다음 일정을 방기하지는 맙시다. 어떤 활동이든 유연하고 융통성있는 자세가 필요합니다

3. 구체적 분반활동 내용

(1).놀이게임

☞동료 소개하기

준비: 종이, 연필

1. 2명씩 짝을 짓는다.(학생들과 어머니, 나이 많으신 분과 젊으신 분 등등의 형식으로)
2. 짝을 지은 사람들끼리 서로서로 자기 소개를 한다.(시간은 5분 정도)
- 3.서로 소개가 끝나면 전체 발표때 상대방을 소개한다.

☞보물찾기

준비: 종이, 연필

- 1.종이를 3등분으로 접어 가운데 칸에 나의 모습을 그리고, 왼쪽 칸에는 지금 내가 갖고 있는 보물을, 우측에는 이후에 갖고 싶은 나의 보물을 5가지 정도 적는다.
- 2.이 작업이 끝나면, 종이배를 접어, 노래(풍당풍당, 농민가)를 부르면서 옆사람에게 돌린다.
- 3.노래가 끝난 후 자기에게 전달된 종이를 펴서 상대방의 자화상과 보물을 자기가 보고 느낀 대로 모두에게 설명한다.
4. 설명이 끝난 후, 그 종이의 주인을 알아맞힌다.

❁아리랑 고개 넘기(나의 인생 곡선)

준비: 종이, 연필

1. 먼저 종이 한 장씩 나누어주고 종이 중앙에 직선을 긋는다.
2. 직선 위에 태어났을 때, 현재, 죽을 때의 3개의 점을 찍는다.
3. 그리고 충분히 기억을 더듬어서 자기가 태어나서부터 지금까지의 과정을 생각해 본다.
4. 그때 그때의 기분을 다시 새겨 본 후 기뻐할 때는 선 위로, 슬펐을 때는 선 아래로 점을 찍어 날짜와 그 내용을 적는다.
5. 아주 기뻐할 때는 점을 더욱 위로 찍고, 아주 슬펐을 때는 점을 더욱 아래로 찍는다.
6. 점과 점을 연결하면 아리랑 곡선이 만들어진다.
7. 작성된 아리랑 고개를 가지고 전체 발표를 한다.

❁사진 찍어 드리기

준비: 사진기

어머님들은 사진 찍는 것을 좋아하시지만 별로 찍을 기회가 많지 않다. 단체 사진과 함께 한분 한분의 얼굴을 사진에 담아 보자. 이후 마을 잔치나 활동중 포토제닉상을 드리거나 자기소개 시간 등 여러 가지로 활용하면 좋을 것 같다.

❁김치 담그기

준비: 배추 적당량, 김치 담글재료

긴 여름농활에 김치가 부족할 때는 부지각수 김치도 담그고 어머님들과 만나는 것은 일석이조라 할수 있다. 이틀전부터 작업을 나갈때나 분만활동을 할 때나 '언제 김치 담그는 날이에요'하고 선전을 한다. 그리고 습죽은 배추를 건져놓고 어머니들을 모시려간다. 그 때 어머님들 손에 들려오는 각종 양념으로 더 맛난 김치를 먹을 수 있고 뜨거운 밥을 지어 갓 담근 김치에 식사대접을 할 수도 있다.

❁웃놀이

준비: 웃판, 웃, 작은 상품

우천시나 밤중에 하기 딱 좋은 전통놀이

1등, 2등 어머니들께 드릴 작은 기념품도 사가보자. 부부게임으로도 좋다.

❁도전 50곡

준비: 개사곡등과 민요 가요등 50곡을 적은 판, 반주가 가능한 모든것

노래하고 춤추시기 좋아하시는 어머님들에게 마음껏 노래를 부를 수 있는 기회는 그리 흔하지 않은 것 같다. 게임 형식으로 준비하여 어머님들과의 만남의 장을 신명나게가져가자.

❁노래 이어가기

1. 동아리를 3-4개 정도로 나눈다.
2. 진행자가 " 동요이어부르기" 하면 먼저 지적당하는 동아리부터 동요를 부른다.
3. 동요를 다 부르기 전에 진행자가 다른 동아리를 지적한다. 지적 당한 동아리는 처음 부른 것이 아닌 다른 동요를 불러야 한다.
4. 만약에 같은 노래를 두 번 부르면 벌칙을 준다.
5. 이런 방식으로 대중가요 이어부르기, 민요 이어부르기 등을 한다.

❁소지품이어가기

1. 먼저 두패로 나눈다.

2. 성해진 시간내에 빨리 그리고 길게 각 패 구성원이 가지고 있는 소지품(웃, 지갑, 혁대, 동정, 신발, 볼펜, 양말, 공책 등 경우에 따라서는 속옷까지)을 넣어놓는다.

협동으로 놀이도 즐기며, 또한 놀이에 사용된 지폐나 동전은 뒷풀이때 술값이나 안주값으로 사용할수도 있다. 소지품잇기의 평가기준은 어느 동아리가 더 길게 이었나로만 하지말고 걸윳은 10점, 속윳은 20점과 같은 방식으로 해서 동아리원의 헌

신성의 정도를 평가하는 것도 좋다.

♣말잇기 놀이

1. 뿔 둘러앉아 진행자가 한 단어를 말하고, ♣♠♥의 ♣를 맨끝으로 보내면 ♠♥♣♣식으로 이어말한다.
2. 시간은 10초 내외로 하되 틀리면 빠지고 빠져 동수를 정하고 1등은 시상을 끝등은 벌칙을 내린다.

(2) 틱틈이 쉬어 가는 건강 교실

♣ 손바닥 자극 민간요법

잠자기 전에 손바닥을 서로 비벼 주면 숙면할 수 있고 다음날 상쾌한 기분으로 아침을 맞을 수 있다. 양 손바닥을 강하게 비벼 주면 손바닥 전체가 따뜻해지면서 붉은 빛이 돈다. 이것은 손바닥의 혈관이 자극을 받아 혈액순환을 좋게 하기 때문이다. 잠자기 전에 1-2분 정도 이부자리에서 누워 실시한다.

♣ 손바닥 치기

아침에 이부자리에서 일어나기 전에 하면 머리와 몸을 강화시킨다.

손바닥 한가운데는 심장의 작용을 도와 뇌의 작용을 활성화 시키는 역할을 하는 중요한 부분이다. 이곳을 강하게 자극하면 뇌의 작용이 활성화되어 일어나기 힘든 아침에도 눈이 번쩍 떠지고 졸음을 쫓아내는 작용을 한다.

아침에 이부자리에서 눈을 뜨자마자 양손을 머리 위로 높이 쳐들고 손바닥끼리 세게 3번 정도 쳐준다. 그리고 이번에는 앞으로 곧게 뻗은 다음 세게 3번 정도 쳐준다. 팔이 구부러지면 안되고 손바닥은 꼭 맞게 쳐야 한다.

♣ 어깨 결림

어깨 결림을 해소하는데 가장 효과가 좋은 자극법으로는 엄지손가락과 둘째손가락 사이에 있는 합곡, 또는 손등에 있는 둘째손가락과 셋째 손가락 사이에 있는 결정점으로 이 합곡과 결정점을 자극하면 어깨 결림을 풀 수 있다.

♣ 이쑤시개로 자극하는 방법

이쑤시개를 10개정도 묶어 이것으로 손등이나 손바닥을 자극하면 이쑤시개의 날카로운 부분이 손의 혈관을 자극하여 혈액순환을 돕는 역할을 한다. 가볍게 손바닥이나 손등 전체를 3초동안 눌러 주었다가 떼고 하는 방법을 반복하면 체력이 향상된다.

♣ 밥을 빼었을때 소금찜질

보통 중증이 아니라면 휴식을 취하면서 가벼운 찜질만해도 3-4일이 지나면 자연스레 낫는다. 찜질을 할때는 반드시 처음 2일간은 냉수로, 그뒤에는 따뜻한 물로 해야 한다. 붓기가 다소 심하다면 자기 전에 소금과 밥을 이겨 붙이는 게 도움이 된다.

<방법>: 밥 한 주먹 정도의 분량에 소금(천일염) 한 손가락(보통 밥먹는 손가락) 정도를 넣고 잘 이겨서 떡처럼 만든 뒤에 다친 부위에 0.5cm 정도 두께로 붙인다. 밥이 이불에 묻지 않도록 천이나 랩 등으로 싸서 붙이고, 잘 때는 다친 다리를 배개 등으로 높이는 게 좋다.

보통 2-3일정도 반복하면 잘 낫는데, 침을 함께 맞으면 치료 효과가 훨씬 빠르다. 약재로는 대황이나 치자물 이용하는데 간혹 피부가 짓무르거나 붓기가 더 심해지는 부작용이 있으므로 주의해야 한다. 압박 붓대는 다친 정도가 심하거나 무리하게 활동을 해야 할 때가 아니면 특별히 할 필요가 없다. 오히려 혈액 순환을 방해하므로 불가피하게 압박 붓대를 하더라도 밤에는 풀어 놓는 것이 좋다. 염좌는 쉽게 재발하기 때문에 다 나은 뒤에도 2-3일 정도는 무리한 운동을 삼가야 한다. 또 지낼 만하다고 방치하는 것도 금물이다. 걷는 자세가 부자연스러워 무릎과 허리에 부담을 줄 뿐 아니라 심각한 염증이 생길 수도 있기 때문이다.

♣ 수지침 내지는 쑥뜸

수지침이나 쑥뜸을 배워서(그리 복잡하지 않고 간단하다고 합니다- 대학에 한의대나 의대, 약대등이 있으면 분반원들이 더러워 위가면 좋겠구요) 여성농민들과 함께 해보도록 합시다.

(3)기체조 합시다

머리에서 열이 나고 얼굴이 확확 달아오른다. 가슴이 답답하면서 뜨거운 것이 치밀어 오른다. 만사가 귀찮고 불안하며, 항상 배와 손발이 차다. 머리는 항상 뜨겁고 가슴은 답답하며 아랫배와 손발은 차가운 것이다. 또 이런 상태가 지속되면 두통과 가슴 통증은 물론 소화장애, 어지러움, 오한, 변비, 귀울림, 생리불순, 불면 등 각종 신체적 질환으로 이어지게 된다.

1단계- 심호흡 하기

발을 어깨만큼 벌리고 두손을 하늘을 향해 뻗으면서 깊게 숨을 들이 마신다.몸의 힘을 빼고 상체를 아래로 숙이면서 숨을 내쉬는 동작을 3~4차례 반복한다.

2단계- 몸통 돌기

두팔과 머리를 매 맺 산(山)자 모양으로 고정시킨 자세에서 상체를 좌우로 회전시키는 동작을 50여차례 반복한다.

3단계- 가슴뼈 누르기

손가락 끝으로 가슴 한가운데 있는 가슴뼈를 따라 위에서 아래로 누르거나 비벼준다. 특히 아픈 지점을 집중적으로 풀어준다.

4단계- 가슴 두드리기

두 손바닥으로 목 아래에서 가슴까지 골고루 두드린다. 아랫배에 힘을 주고 가슴 한가운데를 두드리면서 '아'하고 크게 소리를 지른다.

5단계- 아랫배 치기

선 자세에서 무릎을 약간 구부린다. 두손을 어깨 높이로 들었다가 손바닥으로 아랫배를 100차례 정도 힘껏 내리친다.

6단계- 장 운동

단전치기와 같은 자세로 눕는다. 두 손바닥을 단전 위에 올려 놓고 배를 내밀었다 당기는 행위를 50차례 반복한다.

7단계- 기운 끌어내리기

두손을 비벼서 열을 낸 뒤 몸에서 3cm정도 거리를 유지한다. 머리의 뜨거운 기운을 아래로 내려 보낸다는 기분을 갖고 머리에서 가슴, 아랫배까지 끌어 내리는 동작을 반복한다.

8단계- 발바닥 자극하기

앉은 자세에서 다리를 바닥에 붙이고, 발바닥을 마주보게 했다가 바깥쪽으로 뺀 다음 다시 속도를 붙여 발바닥을 마주치는 동작을 반복한다.

9단계- 정리 운동

아주 편한 자세(의자에 앉거나 반가부좌 또는 눕는 자세)에서 숨을 마실 때는 시원한 바람이 들어오고 내릴 때는 탁한 바람이 나간다는 기분으로 10여분 동안 숨쉬기 운동을 한다.

(4)다함께 부를수 있는 재밌는 노래

♪.

♬.땅파고 사는 인생- 사는게 뭘지

사는게 무엇인지 팔자가 무엇인지 아직 알수 없지만 추수가 끝난후에 후회하지는 않겠어 농사짓는 팔자를 세상의 사람들은 어떻게 얘기하지 후회하는 거라고 하지만 투쟁않고 힘없이 살아간다면 더욱 후회하는 거라고 투쟁을 하면서도 후회않고 한평생을 사는 사람이 땅파고 사는 인생 힘들어도 투쟁하며 살아가리라

♬. 여성농민 차차차- 차차차

가새 가새 경운기타고 공판장으로 나아가새 피땀흘린 나락신고 공판장으로 나아가새 여성농민 뿔뿔뿔쳐 차차차 일반벼 전량수

매 차차차 여성농민 일어섰다. 농민갈길 찾아가세 차차차

♪. 여성농민 만만세- 손이 쫘쫘

여성농민들 우리 다함께 농민살길 찾아보세 우리가 먼저 깃발들고서 농민해방 만드세 어디서 농민말살 시작했는지 미국놈인지 김영삼인지 너무나 너무 알미워 여성농민들 일어납시다. 농민해방 위하여 우리가 먼저 수입농산물 막아내야 합니다.

♪. 찬찬찬

봄배우 걸쳐입고 굳센 팔뚝에 황토별관을 일구는 나는야 여성농민 농사일 집안일로 내뽐은 만신창이 되어버려도 희망을 느끼면서 다가선 나를 향해 웃음을 던지면서 수입개방 자행했던 영삼이 돌아올 농촌을 만들겠다는 그말 떠나간 농촌 슬슬히 들판을 보니 주루룩 주루룩 주루룩 밤새워 흘리는 눈물

♪. 논둑길- 아파트

별빛이 흐르는 밭둑을 지나 바람부는 논둑길을 지나 언제나 나를 언제나 나를 기나리는 어린 아이들 애타는 마을에 방문을 열면 쌓여 있는 집안 일거리 언제나 내게 언제나 내게 밀려드는 많은 고민들 밀려드는 수입농산물 빚갚 줄은 신·농·정 머물지 못해 떠나가지만 나는 지·킬·래 오늘을 통일 축전 내일은 투쟁 농사일 힘이 들지만 이땅의 주인 내일의 희망 우리는 진짜 농사꾼

♪전북여성농민노래단의 여성농민노래가 나와 있습니다. 이번기회에 테이프를 구매하고 노래를 배워서 어머님들께 보급하도록 합시다. 테이프구매에 관하여는 전여대협 전여농, 전북여성농민회에 문의하세요

(5)그밖에 어머님과 함께 하면 좋은 것

♣명찰달아드리기

준비물: 종이 명찰용 비닐

분반활동 처음 시작할 때 어머니의 이름을 하나하나 써서 그동안 잊고 지내셨던 이름을 찾아드리는 것이다.

쑥스러워서 안하실 것 같으나 의외로 반응이 좋으며 꼭 명찰 챙겨가시고 다음 분반활동 할 때 가져오시곤 하신다.어머님들의 지기 정체성을 찾아갈 수 있는 좋은 기회이다.

♣비디오 상영

준비물: 비디오테이프, 비디오 데크, 텔레비전 및 실문중이

여성문제를 다룬 비디오나 다큐멘터리등을 보여주면서 여성문제를 인식시키는 좋은 계기가 된다.

실지로 바쁜 농사일로 영화나 TV를 볼일이 별로 없으시기 때문에 이런 기회에 함께 영화를 보면서 여성문제도 이야기하고 함께 공감할 수 있는 자리로 만들어 갈 수 있다.

♣풍물 강습

준비물: 풍물 강사

많은 어머님들이 풍물을 배워보기를 원하신다. 민요와 넙붙어 풍물배우기를 진행하시면 마을잔치때 뽐내기를 해도 좋고 이후 통일축전행사때도 초청할 수 있을 것이다.

♣컴퓨터 교육

어머님들이 실지로 컴퓨터등을 배울 기회가 많지 않으므로 농활시기 컴퓨터를 몇대정도 빌려서 어머님께 컴퓨터를 기초적으로 가르쳐 드리는 것이다.

가능하면 컴퓨터학원이나 학교의 지원과 도움을 받아서 함께 농활기간에 실시하면 좋을 것 같다.

(6)지역별 농협의 모범

♣여성농민한마당사업

임실군어농과 경희대 여성농민분반활동 했던 주체가 함께 준비하여 농활기간 중간에 전체 여성농민이 하나되는 자리 창출

❁중북 음성군어농과 함께하는 통일축전

음성군 농활지역에서 분반활동을 한 여성농민들과 그후 지역 통일 축전을 진행하는데 이북 여성 음식만들기 주막에 조직화하여 함께 진행한 모범

❁지역 여성의진화에 계신 분들을 초청하여 농활지역 아동에게 성교육을 진행

추후 모범단위는 더욱 총화하여 올리도록 하겠습니다.

분반활동 총화틀거리

날짜	
날짜	
오늘의 계획	
준비물	
호별 방문내용	
토론내용	
오늘의 활동은 어땠나요.	
내일은 무엇을 해야 되지요	