

START

포서코 9월 시작



목차

1. 9월 일정표
2. 6기 랑카팀 소개
3. 정기 프로그램 소개
4. 우리가 만든 프로젝트 1,2,3
5. KANDY & GALLE TRIP
6. 고행 프로젝트 PART.1
7. 녹색소비
8. 우리 스텝을 소개합니다
9. 우리 집 소개
10. 티리니의 요리교실
11. 바이오리듬 & 개인에세이



2011년 라온아피 6기 **스리랑카**팀 9월

월	화	수	목	금	토	일
			1	2	3	4
				스리랑카 도착!!!!	. 환영회	. 자유시간 . 모라투와 투어
5	6	7	8	9	10	11
. OT with 정은범 목사님, Mr. Godfrey . 디고롤라아이들 수업 . 커미티 미팅	. 첫 물주기 . 울타리해체 . 스텝소개 . 허벌드링크준비	. 루나와 병원 - 허벌드링크 . 유쓰클럽	. 물주기 . 부서진 콘크리트링 치움 . 디고롤라 방문 . 1층 페인팅 (교실 책상, 의자, 벤치) with 데릭&에밀리 (YWCA)	. 물주기 . 2층 페인팅 (교실 책상, 의자) . 칠드런 클럽 . 한국어 클래스	. 배드민턴 . 자유시간	. 자유시간
12	13	14	15-개인주의의 날	16	17-KANDY TRIP	18
. 물주기 . 3층 페인팅(짐) . 디고롤라아이들 수업 . 커미티 미팅	. 첫싱할라 수업 -쌈빳 . 첫 장보기 다파네 가족 친척집 방문으로 루나와병원 프로그램 이번 주 휴무	. 물주기 . 탁구 . 꽃 고르기 . 시계 디자인 . 유쓰클럽	. 물주기 . 피켓 만들기 . 엘더스홈 방문	. 콜롬보 방문 -NCY, BOC, 월드트 레이드센터, 절 . 칠드런클럽 . 한국어클래스 . 피켓만들기	with children's club ♪♪ . 코끼리농장 . 절 . 보타닉가든	
19	20	21	22	23	24-GALLE TRIP	25
. 물주기 . 피켓만들기 . 디고롤라아이들 수업	. 물주기 . 피켓페인트칠 . 싱할라수업 -아쇼카 . 장보기 . 허벌드링크준비	. 루나와 병원 - 허벌드링크 . 캠프스트빈 청소 . 코리안클래스 유료화 관련 설 문지 만들기 . 유쓰클럽	. 피켓사용해서 물주기	. 피켓사용해서 물주기 . 페인팅 (엘더스홈) . 첫태권도수업 . 칠드런클럽 . 한국어클래스	with youth club ♪♪ . GALLE YMCA 방문 . 해수욕장에서 물놀이	. 수데시집방문 -바리부 불쌘봇 스트링하퍼 감 자튀김♥
26	27	28	29	30	10/1 어린이날 -고행part 1:금식	
. 피켓사용해서 물주기 . 콜롬보NCY 방문 -케냐, 노르웨이 친구와 비자연장 5시간 기다림 . 커미티미팅	. 페인팅 (엘더스홈) . 허벌드링크준비	. 루나와 병원 - 허벌드링크 with 콜라캔느송 . 피켓사용해서물 주기 . 재활용쓰레기통 고치기, 청소 . 유쓰클럽	. 피켓사용해서 물주기 . 싱할라수업 -아쇼카 . 페인팅 (엘더스홈) 아밀러 캠퍼드 고치러 콜롬보 감	. 피켓사용해서 물주기 . 태권도수업 . 칠드런클럽 . 한국어클래스 . 8시부터 금식 체험	. Art Competition . 8시까지 금식체험	

아띠랑카 6기 소개!

이름 : 박가희 → 툴리니(Thilini)
툴리니란? 선물, Gift
별명 : 감맬리야(게으름뱅이)
특기 : Eating, Joking, Shouting

이름 : 이초록 → 네룸(Nelum)
네룸이란? 연꽃 비슷한 꽃
별명 : 파킨슨 (손을 심하게 떨)
특기 : 파킨슨 (불규칙적 손떨기)

이름 : 박민정 → 강가(Ganga)
강가란? 강(=River)
별명 : 마이너스 손(모든지 부심)
특기 : 슬리핑(늘 졸음)



이름 : 오혁준 → 아밀러(Amila)
아밀러란? 임모탈(=Immortal)
별명 : 안젤리의 그(자세한건 문의바람)
특기 : 영어 말하기(내 안의 다른 나)

이름 : 김성수 → 루완(Ruwan)
루완이란? 금(=Gold)
별명 : 필리피노(한국인 소리 못 들어봄)
특기 : 땀 빼기(3분이면 흠뻑)

정기 프로그램



환경정화 캠페인 & 물주기



태권도 교실



Compost Bin 관리



Committee Meeting



Youth Club



페인트칠하기



배드민턴 교실



Children Club



Herbal Drink



Digorolla Children



한국어 교실

우리들이 만든 프로젝트

1

- NO TRASH, YES FRESH!



기존 프로그램 소개

4기 스리랑카 팀에서부터 시작된 프로그램으로 아침에 New Galle Road 가운데 있는 나무에 물을 주고, 길가에 버려진 쓰레기 줍는 것이다. 본래 목적은 환경에 대한 사람들의 인식개선이었다고 한다.

우리들이 만든 프로젝트 이야기

이전기수의 프로그램을 이어받아 아침마다 나무에 물을 주고 쓰레기를 줍다 문득, 사람들이 이제는 이 일을 너무나도 당연하게 받아들이고 있어 본래의 목적, 메시지 전달이 잘 안되고 있다는 느낌을 받았다. 4기가 이 프로젝트를 시작할 때, 관심을 가지던 사람들이 같은 것이 1년 넘게 반복되다 보니 이제는 그냥 일상으로 받아들이게 된 것이다. 본래 전하려던 메시지를 사람들에게 알리기 위해서는 다른 방법이 필요하다고 느꼈다.

팀 내에 회의를 거쳐 나온 우리의 첫 번째 프로젝트. 전달하고자 했던 메시지를 적은 피켓을 만들어 나무에 물주고, 쓰레기 줍는 시간에 길 양쪽에서 들고 서 있는 것이다. 우리가 왜 매일 아침 나무에 물을 주고, 쓰레기를 주웠는지, 우리가 어떤 이야기를 하고 싶은지를 쓰레기를 줍는 행동과 더불어 피켓을 통해 알리고자 했다.

팀 내에서 의견을 정리한 뒤, 담당 코디네이터인 아쇼카와 상의한 뒤, 매주 월요일에 있는 Korea committee meeting 때, Board member들에게 우리의 계획을 설명하고, 진행해도 된다는 허락을 받았다.



우리들이 만든 프로젝트

1

- NO TRASH, YES Fresh!

그 다음 날로 피켓 만들기에 착수하였다. 우리 피켓에 쓰인 문구는 다음과 같다. 싱할라어로는 '쓰레기를 아무데나 버리지 맙시다'라는 문구를 적었고, 다른 한 면에는 영어로 'NO TRASH, YES FRESH!'라고 적었다. 9월 22일, 완성된 피켓을 들고 첫 번째 캠페인을 진행했다. 길을 지나던 사람들과 운전자들의 눈이 피켓에 쫓겼다. 가던 길을 멈추고 서서 피켓에 쓰인 문구를 들여다보기도 하고, 엄지손가락을 치켜세우며 웃어주기도 하고, 지나던 운전자, 버스 승객들도 관심을 가져주었다.

지금도 매일 아침 우리는 피켓을 들고 거리로 나선다. 피켓을 든 두 명을 제외하고는 여전히 열심히 쓰레기를 줍고, 나무에 물을 주는 일을 하고 있다.

By Thilini(가희)



↑ 제작중인 피켓!



↑ 관심가져주시는 사람들!!



↑ 다 만들어진 피켓!



↑ 매일 아침 우리들의 작은 캠페인!

우리들이 만든 프로젝트

2

- Sing a herbal drink song!

기존 프로그램 소개

매주 수요일 아침, 허브음료를 만들어 루나와 병원에 간다. 가서 당뇨 병을 앓고 계시는 어르신과 병원을 찾은 환자들에게 허브음료를 나눠드린다.

우리들이 만든 프로젝트 이야기

매주 수요일, 새벽 6시 15분까지 YMCA로 간다. 허브음료를 만들어 7시 30분 루나와병원으로 출발한다. 약한 시간 남짓 허브음료를 나눠드리고, 컵을 수거하고 씻고, 정리하는 일을 했다. 허브음료를 나눠드리는 시간, 우리는 두 문장만을 반복하여 말했다. '허브음료 드세요' '다 드신 컵은 저에게 주세요' 그리고는 YMCA로 돌아왔다.

허브음료를 드리러 루나와병원에 방문한 두 번째날, 우리가 지금 하고 있는 일이 너무 정형화 돼 있는 듯 한 느낌을 받았다. 허브음료를 드리고 컵을 수거하는 것 외에 우리가 더 할 수 있는 일이 있지 않을까? 본래 이 프로그램의 목적은 무엇이었을까? 여기에 부합하는 또 다른 일을 할 수 있지 않을까? 여러 가지 생각이 떠올랐다.

YMCA로 돌아와 코디네이터인 아쇼카에게 허브음료 프로그램의 본래 목적에 대해 물었다. 먼저 아쇼카는 Friends of Asia라는 모토를 달고 있는 라온아파트서 Friends의 범위를 아이들이나 젊은이에게로 한정시켜서는 안 된다고, 지금 현재 श्री랑카에 있는 많은 사람들을 만나보고 친구가 되어야한다고 했다. 그래서 어르신들을 찾아뵙는 프로그램이 기획되었다고 했다. 그리고 그 대상이 당뇨 병 환자가 된 이유에 대해서 설명해주었다.



우리들이 만든 프로젝트

2

- Sing a herbal drink song!

스리랑카에 당뇨병이 큰 문제가 되고 있다고 했다. 어르신들 중 대부분이 당뇨병을 알고 계시다고. 당뇨병 환자들이 허브음료를 마실 경우 2~3일정도 효과를 볼 수 있다고 한다. 물론 시중에서도 30RS(300원) 정도 면사서 마실 수 있지만 이조차도 여의치 못해 마시지 못하는 분들이 계시다고, 그런 분들이 프로그램의 대상자들이라고 했다.

당뇨병의 유해성 내지는 당뇨병 환자들에게 유용한 정보를 알려드리는 시간을 준비해볼까? 라는 생각을 했었지만 아직 서로에 대한 신뢰와 관계가 쌓이지 않은 시점에서 선불리 무언가를 가르쳐드리고, 알려드리려고 했다가는 오히려 독이 될 수도 있겠다는 의견이 나왔다. 여러 논의를 거쳐 만병통치약 '웃음'을 드릴 수 있는 프로젝트를 실시하자는 방향으로 가닥을 잡게 되었다. 어떻게 하면 웃게 해드릴 수 있을까 고민하던 중 한 단원이 우스갯소리로 한국의 동요 '우유송'을 허브음료송으로 개사하여 부르자던 말이 프로젝트의 근간이 되었다. 그 날 밤, 우리는 밤늦도록 개사 작업과 노래연습에 열을 올렸다.

9월28일 수요일, 기시 40분 경 루나와병원 입구, 우리는 나란히 서서 '콜라겐 송'(허브음료 노래)를 불렀다. 어르신들께서 허브음료를 마시는 것도 잊으신 채 우리를 바라보며 어설픈 노래에 귀 기울여 주셨다. 앵콜요청을 하시는 분도 계셨다. 그 날 우리는 콜라겐 송 뿐만 아니라 한국노래, 팝송 등 준비한 노래들을 불렀다. 그리고는 스리랑카 노래를 함께 부르는 시간도 가졌다. 노래 중간 중간에는 어설픈 스리랑카어를 써가며 어르신들과 대화를 나누는 시간을 가졌다. 오늘 허브음료에는 어떤 재료가 들어갔는지, 우리 이름이 무엇인지, 어제 저녁에 무엇을 해먹었는지 등을 아는 스리랑카어, 손짓 발짓을 총 동원하여 이야기했다. 그 모습이 기특해보이셨는지, 우스워보이셨는지, 많이들 웃어주셨다. 어느새 많은 사람들이 모여들어 있었다. 병원에서 진료를 보던 의사 선생님 중 한 분이 나오셔서 우리 프로젝트에 긍정적인 반응을 보여주셨다.



우리들이 만든 프로젝트



- Sing a herbal drink song!

의사선생님께서는 어르신들에게 웃음과 행복의 중요성에 대해, 우리가 하고 있는 프로젝트의 긍정적인 효과에 대해 말씀해 주셨다. 그리고 플라하우스에 나오는 '곰 세 마리'를 신청곡으로 청하기도 하셨다. 이 의사선생님께서는 우리에게 과자를 선물로 주시기도 했다.

많은 분들이 즐거워해주셨다. 허브음료를 다 마시고도 자리를 지키며 우리가 부르는 노래, 우리가 하는 말에 귀 기울여 주셨다. 다음 주 수요일에도 허브음료와 웃음거리를 잔뜩 들고 루나와영원을 찾을 것이다. 화요일 밤, 다섯 명의 머리를 쥐어짜야겠지만, 우리의 작은 노력으로 어르신들이 한 번 더 웃고, 건강해질 수 있으시다면야. 허브와 웃음의 만남, 매주 수요일 건강음료가 루나와영원을 찾아갑니다!

By Thilini(가희)



↑ 재료 손질은 전날, 콜라켄는 당일 아침에 제작!



↑ 콜라켄는 나누드리기!



↑ 기타도 치면서 노래부르기~



↑ 콜라켄도 마시고, 즐거워하시는 모습!

우리들이 만든 프로젝트

2

- Sing a herbal drink song!

콜라겐의 송

콜라겐 콜라겐 라사이 콜라겐 본느본느

콜라겐 콜라겐 헤민헤민 본느본느

콜라겐 콜라겐 라사이 콜라겐 본느본느

콜라겐 비우와머 혼딩 사닝 빙인너와

-해석-

허브음료 허브음료 맛있는 허브음료 드세요 드세요

허브음료 허브음료 천천히 천천히 드세요 드세요

허브음료 허브음료 맛있는 허브음료 드세요 드세요

허브음료 드시고 건강하세요.

여담..

이날 우리 프로젝트에 매우 만족한 코디네이터 아쇼카는 만나는 사람마다 붙들고 이날 루나와병원에서 있었던 일에 대해 이야기 했다. 그 다음 수순으로 그때마다 우리에게 콜라겐의 노래를 부르도록 했다. 덕분에 그날 우리는 YMCA에서만 10번 이상 콜라겐의 노래를 불러야만 했다. 사무실에서, 복도에서, 점심 먹다가도, Youth club에서도.



우리들이 만든 프로젝트



- MORATUWA YMCA'S COMPOST bin!

기존 프로그램 소개



2기가 기획한 SMILE MORATUWA 프로젝트의 연장선에서 기획된 프로그램으로 음식물쓰레기를 티비로 만들어서 활용할 수 있는 통 (COMPOST Bin)을 배부하여 각 가정의 음식물쓰레기를 감소시켜 환경개선에 이바지하는 것이 목적입니다. 현재는 2기 40개, 3기 40개 총 80개가 배부된 상태이고, 4,5기는 설문조사 및 교육으로 거의 모든 가정이 올바르게 사용하고 있는 상태입니다. 그래도 아직 방치되거나 일반쓰레기통처럼 잘못 사용하고 있는 가정도 남아있습니다. 그리고 저희 6기는 40개를 더 배부할 예정입니다.

우리들이 만든 프로젝트 이야기

많은 가정에서 배부된 COMPOST Bin을 잘 활용하고 있지만, 아직도 잘못 사용하고 있는 가정이 남아있어 찾아가 교육을 할 예정이었습니다. 그러다가 우리가 있는 모라투와YMCA에 있는 COMPOST Bin을 발견했습니다! 그런데 이게 웬걸!! Y에 있는 것조차 잘 쓰이지 못하고 있었습니다. 4개가 있는데 4개 중에 어느 것도 제대로 활용되고 있지 않았습니다. YMCA에서조차 잘 활용하지 못하면서 다른 사람들에게 잘 쓰라고 교육을 한다면 똥물은 개가 똥물었다고 나무라는 꼴이나 다름 없기 때문에 일단 1개를 비워보니, 음식물쓰레기랑 나뭇잎 정도 만들어 있어야 할 통에 각종 비닐쓰레기와 심지어 프린터도 너까지 나왔습니다. 쓰레기포대도 3포대나 나올 정도로 오랫동안 잘못 쓰여져 왔던 것으로 생각됩니다. 1개 정리를 시작으로 매주 월요일에 있는 Raonatti committee Meeting에서도 이를 언급하고 보드멤버로부터 활용법을 배워 하나부터 제대로 활용하고 있습니다. 여기서 식사를 하고 습관처럼 모든 쓰레기를 COMPOST Bin에 버리시는 어머님들과 아이들에게 알리는 것부터 시작했습니다. 처음에는 바로 앞에 앉아서 어머님들이 조금 모셨다 싶은 면 짚은 심할라어로 "개너

우리들이 만든 프로젝트



- Moratuwa YMCA's compost bin!

혼다이, 캐러 네헤 혼다네헤(음식 좋아, 음식 아니면 안 좋아)"라는 말을 외쳐대며 compost Bin을 사수했습니다. 매일매일 말라 손짓발짓으로 안내하다가 현지 스텝들의 도움으로 문구를 적어서 붙였습니다. 지금은 매일 감시도 하고 있고, 어느정도 YMCA에 오시는 분들도 의식이 잡혀가고 있어서 음식물쓰레기 만들어있는 상태를 확인할 수 있습니다. 그래도 누군가 비닐을 버려서 꺼내서 버리는 일도 종종 있습니다. 하루하루 조금씩 비루가 되어가는 모습을 보는 것도 즐겁습니다. 아직은 음식물쓰레기 냄새가 무성할 뿐이지만, 비루가 되면 매일 아침 물을 주는 New Galle Road에 있는 나무에도 주고 계획중인 라온아피 가든을 가꾸는데도 활용할 계획입니다!!

By Ru-

wan(성수)



← 4개중에 하나부터 분리해서 치우는 중

↓ 다량의 비닐 출토! 헉!



↑ 있어서는 안될 프린터토너 발견! 헉헉!!

우리들이 만든 프로젝트 3

- Moratuwa YMCA's compost bin!

4개중에 하나 정리 끝!

분리하다가 한층이 깨져서 2층 짜리로 바뀜→



↑ 정리한 콤포스트 빈 근처에 안내문구 부착!



↑ 잘못된 사용의 예



↑ 이미 배부 지역 방문 해서 사용 실태 확인!



Kandy Trip with Children Club

2011. 09. 17. 토요일

새벽 5시, 35명의 아이들이 Moratuwa YMCA에 모였습니다. 저희 라온아띠 6기와 3명의 YMCA 스텝, Ashoka, Warunī, Lakshika이 함께 아이들을 인솔했습니다.



버스를 타고 4시간을 이동한 후에 우리는 Kandy에 도착할 수 있었습니다.



코끼리도 보고, 아름답디 나무들도 보고, 사원에서 스리랑카의 멋진 유물들도 볼 수 있었습니다.



20시간이 넘는 시간 동안 아이들과 멋진 시간을 보냈고, 그들과 더 가까워지는 기회가 되었습니다.



우리는 스리랑카의 문화와 아이들의 활방함을 경험할 수 있었습니다.

BY NELUM(초록)

Galle Trip with Youth Club

2011. 09. 24. 토요일

이날 저희는 YMCA Youth Club
사람들과 Galle 여행을 떠났습니다.

Galle의 풍경은 정말 놀라웠습니다.



우리가 가는 곳곳마다 바다가 펼쳐져 있었고 바닷바람도 느끼고 바다냄새도 물씬 풍겨졌습니다.



그리고 여행 중 Galle YMCA도 방문하였습니다.

Galle YMCA와 연계활동을 기대했지만 아쉽게도 이루어
지진 못했고, 대신에 Moratuwa YMCA의 Youth's Club 사
람들과 코디네이터인 Ashoka 보드멤버인 Mr. Malindra
Fernado가 Galle YMCA관리자들과 생각을 나누는 시간을
가졌습니다. 사실 모든 대화가 싱할라로 이루어지고 피
곤했던 터라 대화에 집중하기가 조금은 어려웠습니다.



Galle YMCA를 방문 후, 우리는 해변으로 향했습니다. 가는 도중에 점심 때문에 어떤 해프닝이 일어났
는데요. 점심을 주문한지 시간이나 기다려야 했고, 거의 3시가 다 되어서 점심을 먹을 수 있었습니다.

식사 후에 해변에서 사진을 찍으며 즐거운 시간을 보냈습니다.
이들과 함께 또 한번 여행할 수 있기를 기대해봅니다.



BY NELUM(초록)

고행

< 글 실는 순서 >

1. 고행.. 그리고 배고픔

2. 고행.. 그리고 묵언수행

3. 고행.. 그리고 싱할라어

4. 고행.. 그리고 물 500ml

5. 고행.. 그리고 전기 없는 세상



24시간, 물만 마시고 살기



시간을 보내기 위해 잠을 자는 강가 단원



배고파하는 루완 단원



배고픔을 잊기 위해 도박을 하는 단원들



24시간 체험 후, 만찬 그리고 고통

고행 그 첫 번째

고행.. 그리고 배고픔

무언가를 진정으로 얻고자 한다면, 무언가를 진정으로 배우고자 한다면, 가난해 져야 한다는 말이 있습니다. 이 말은 정신적인 것, 물질적인 것 모두를 포함하는 말입니다. 어쩌면 이 말은 가난해져야 채울 수 있다는 역 발상에서 나온 말일지도 모르습니다. 라온아띠 국내훈련기간 중에서도 배운 것이었습니다. 바로,

자발적 가난

현재 자신 스스로가 가난한 상황에 놓여있지 않다면 일부로 가난을 택해보는 것입니다. 그것이 바로 자발적 가난입니다.

스리랑카에서 1달간 있으면서 우리는 그렇게 가난하다고 느끼지 않으면 살았습니다. 깨끗한 물도 있었고, 전등도 있었으며, 배불리 먹고 남은 음식도 있었습니다. 그래서 우리는 결정했습니다. 자발적 가난을 한번 실천해 보기로요.

제목이 고행인 이유

제목을 뭐로 정할까 하다가 일상의 재발견이라고 정하기로 했습니다. 우리가 당연히 하게 생각했던 것을 다시 발견하고 새롭게 해석하는 것이라고 생각했기 때문입니다. 하지만 금식이라는 1일 배고픔 체험을 한 순간 우리는 제목을 고행으로 바꾸기로 했습니다. 고행이라는 단어 속에 왜 우리가 이 단어를 선택했는지 이유가 알 수 있을 거라 생각합니다.

기아 체험이 아닌 배고픔 체험인 이유

24시간 동안 밥을 안 먹는 다니까 순간적으로 기아체험이 떠올랐습니다. 워낙 여러 NGO 들이 기아체험이라는 말을 공식 단어처럼 사용하고 있기에 저희도 금식을 한다고 하니 바로 기아체험이 떠올랐습니다. 그러다 문득 이런 생각이 들었습니다. 밥만 굶는다고 그게 기아체험일까? 우리가 하루를 굶는다고 정말 그들을 이해할 수 있을까? 아닌 그렇게 말할 자격은 있는 걸까? 이러한 생각은 꼬리를 물고 이어졌고, 결국 기아체험이란 단어는 사용하지 않기로 결정했습니다. 밥만 굶는다고 해서 기아라고 말하는 것이 부끄러워졌습니다. 그들은 밥 외에도 충분할 만큼의 환경적 이유를 지니고 있고, 그에 상응하는 상황적 이유 또한 갖추고 있기 때문입니다. 그래서 우리는 배고픔 체험 혹은 굶주림 체험이라고 명하기로 하였습니다.

굶주리고, 인내하고, 생각하기

비록 하루였고, 물도 마실 수 있었고, 환경도 기이하곤 달랐지만 그렇게 24시간을 금식 했습니다. 조금은 아주 조금은 기아의 마음을 이해할 수 있을 것 같습니다.

체험을 하는 24시간 동안은 계속 졸리고 피곤했습니다. 밤 8시가 되면 밥을 먹을 수 있으니, 그래서 어떻게든 잠을 오래 자서 깨어있는 시간을 줄이려고 했습니다. 8시에 가까워지면 질수록 허기가 졌습니다. 시계가 있는 탓일지도 모르겠습니다. 저녁 7시가 되니 1분조차 더디게만 갔습니다.

24시간이 지나 다음날 저녁 8시가 되고 나서야 드디어 밥을 먹었습니다. 숟가락으로 음식을 올리기 전에 입이 정시에 먼저 가까이 가고 있었습니다. 코를 박고 먹는다는 게 이런 거구나 싶었습니다. 음식을 먹는 속도는 매우 빨랐습니다. 천천히 꼭꼭 씹어 삼키고 싶었습니다. 하지만 꼭꼭 씹을 기운이 없었습니다. 그래서 대충 씹고 그냥 넘겨 버렸습니다. 배가 불러왔습니다. 불러오는 걸 넘어 아파오기 시작했습니다. 그래도 계속 먹게 되었습니다. 눈앞에 음식이 있는 한 하염없이 입으로 음식을 집어 넣었습니다. 마치 '나 이만큼 굶었으니 그 이상으로 먹을 거야.' 하고 위장이 오기를 부리는 것 같습니다.

배가 부르고, 배가 아프고, 눈앞에 더 이상 음식이 없고, 몸을 가눌 수 없을 정도로 과식에 힘겨워 할 정도가 되어서야 식사를 마칠 수 있었습니다. 일어나는 것조차 몸이 천근 만근이었습니다. 먹고 나면 기운이 펄펄 날 줄 알았는데 오히려 과식으로 인해 더 힘들었습니다. 이리다 병 나는 거 아닌가 싶기도 했습니다. 무언가가 제 몸을 아래로 당기는 것만 같습니다. 더 큰 중력이 저를 밑으로 끌어당기는 것 같습니다.

기껏 24시간 밥을 먹지 않았다고 기아체험을 했다고 말하고 싶지 않습니다. 기아에 빠진 사람들도 단순히 밥을 못 먹는 것뿐만 아니라 다른 상황적, 환경적 요인도 크게 작용하고 있기 때문입니다. 그래서 기아 체험이라기 보다는 배고픔 체험이라 말하고 싶습니다. 먹지 않았을 때 나 스스로가 어떻게 변하는지 볼 수 있었고, 음식의 소중함을 다시 한번 깨닫는 값진 시간이었습니다.

BY AMILA(혁준)

다른 사람들은 어떻게 느꼈을까? -단원 인터뷰

강가(박민정)

음식에 대한 상상이 과대되었습니다. 굶는 시간 동안 이것도 먹고 싶고 저것도 먹고 싶고 이런 맛이고 저런 맛이고 음식에 생각이 끊이지 않았습니니다. 하지만 막상 8시가 되어 먹으니 상상의 맛과는 달라 실망하게 되었습니다. 또한 많이 먹히지도 않았습니니다. 맛이라는 것이 실제보다는 그렇게 느끼는 정신적인 것에 더 큰 영향을 받는 것 같다는 생각이 들었습니다. 나는 하루 굶어도 이렇게 힘든데 기아에 허덕이는 사람들은 정말 힘들겠더라는 생각을 했습니다. 끝이라는 것이 있기에 할 수 있었던 것도 사실입니다. 24시간만 버티면 되니까 하는 생각도 제 안에 있었습니니다. 그렇기에 이 고행이라는 프로젝트를 통해 기아를 이해하는 데 한걸음 더 다가갈 수 있었다고 생각합니다.

류완(김성수)

중재 한번 해본 이후 두 번째로 해보는 것이었습니다. 그 당시에는 아무 생각 없이 굶고 자원봉사시간을 채우는 데만 급급했습니다. 하지만 이번엔 자발적으로 선택해 굶는 것이었고, 그랬기에 더 많은 생각을 할 수 있었습니다. 우리는 이렇게 힘들어하며 하루를 버텼지만, 굶는 사람들은 늘 굶기에 그 고통이 덜하지 않을까 하는 생각에도 이르게 되었습니다. 끝이 있어서 할 수 있었습니다. 끝이 있어서 버틸 수 있었습니다. 만약 저에게 하염없이 굶으라고 한다면 3일 안에 죽지 않을까 생각합니다. 스스로 이런 상황을 만들어서 했다는 것이 의미가 있는 시간이었습니다.

네름(이초록)

하루가 천년만년같이 길었습니다. 에너지가 없었습니다. 팔에 힘이 안 들어 갔습니니다. 자고만 싶었고, 아무것도 하기 싫었습니다. 이게 하루여서 그렇지 며칠을 굶으려면 저는 못할 것입니다. 그래서 기아에 있는 사람들의 심정을 조금이나마 알 수 있는 시간이었습니다. 고행 프로젝트가 끝나고, 폭식을 하고 나서도 많은 것을 느꼈습니니다. 폭식은 순간의 쾌락이었고 끝나고 나니 폭식으로 인한 괴로움이 물러왔습니다. 오랜 시간 더 힘들었고, 음식은 적당히 먹어야 한다는 교훈 또한 얻게 되었습니다.

< 번 외 >

고행 프로젝트 불참에 대한 톨리니 사유서

팀원들에게 사과의 말을 전한다. 허기와 배고픔에 지쳐 아무것도 하지 못하고 눈만 꿈뻑이던 팀원들 앞에서 스페셜 부리아니와 바나나를 맛나게도 먹었던 나를 반성하며, 힘들었을 하루를 장하게도 잘 버텨준 팀원들에게 박수 짹짹. 이제부터 설명하겠다. 왜 나는 첫 번째 고행 프로젝트 '금식'에 참여하지 않았는가에 대하여.

먼저 요즘 나의 식생활에 대해 간략히 설명할 필요가 있겠다. 스리랑카에 온지 3주가 지날 즈음 나는 우리 팀 내 식사량 랭킹 1위로 올라섰다. 특히 점심, 저녁 식사량은 어마어마하다. 처음 여기에 왔을 때, 스리랑카 밥&커리 1인분을 시키면 3분의 1을 채 먹지 못했었는데, 이제 1인분은 우습다. 스리랑카 밥 양이 한국 밥공기 3개 반 정도임을 감안할 때, 엄청난 양이라 할 수 있다. 거기에 때마다 우유와 설탕이 한정 없이 들어간 홍차, 비스킷, 빵 등을 먹고 있다. 담당 코디네이터인 아쇼커가 말하길 3기의 라이루, 4기의 스펀, 5기의 아루나를 잇는 6기 스리랑카 팀의 대식가라고 했다. 첫 여성 대식가 칭호, 영광이다.

그러던 어느 날, '금식' 프로젝트를 이틀 남겨두고 있던 시점에 747레스토랑 밥&커리 2인분, 두 박스를 먹어 치우는 대기록을 세우게 된다. 그 다음날 결국 위경련이 찾아왔다. 그 날은 모든 음식을 거부하고, 하얗게 질린 얼굴을 하고서는 하루 종일 식은땀만 비질비질 흘렸다. 아쇼커와 와루니 아까가 끓여준 스프를 먹고 버티다 결국 조퇴했다. 다음날도 미적지근한 통증이 남아 있었다. 식욕도 없고, 기운도 없고, 이번에 금식체험 제대로 하겠다 싶었다. 그런데, 아쇼카가 모두를 불러놓고는 말했다. 금식프로그램도 좋지만 이번에 톨리니(스리랑카에서의 내 이름이다)는 하지 않았으면 좋겠다고, 만약 톨리니가 내일까지도 아무것도 먹지 않는다면, 내일을 더 아프고 모래는 죽을 지도 모른다고 하면서 그럼 6기의 계속 먹고, 큰소리로 떠들고, 농담만 하는 깡멜리야(게으름뱅이)가 사라진다고 했다. 고맙게도 팀원들이 내가 이번 금식프로젝트에서 빠지는 것에 동의해주었다. 그래서 나는 먹었다. 빵도, 밥도, 바나나도, 이것저것 먹다 보니 식욕이 돌아와 몰래 몰래 많이 먹었다. 미안하다 친구들아, 이제야 말하는데, 나 몰래 빵에 짬도 발라 먹었다. 사마윈느(미안해요)

결론은 예상치 못했던 위경련으로 인해 프로젝트에 함께 참여하지 못했다는 것이다. 사유가 뭐였던 간에 함께하지 못했음에 대한 아쉬움이 많다. 팀원들이 허기에 지쳐 잠들고, 종단에는 배가 고파 잠조차 오지 않는다고 할 때, 나는 그때의 고난을 내 것으로 느끼고, 함께 공유할 수 없었다. 금식을 끝내고서 서로의 의견을 나눌 때에 팀원들이 많은 것을 느꼈다는 것을 알 수 있었다. 다음에 혼자서라도 기회를 만들어 해봐야겠다는 생각이 든다.

구차한 핑계내지 변명은 여기까지.

앞으로도 우리 팀의 고행프로젝트는 계속 될 것이다. 다음 번엔 사유서가 아닌 체험후기로 찾아 뵙도록 하겠다. 기힝엔낭!(안녕히 계세요)

BY THILINI(가희)

녹색소비

이 코너는 국내훈련 당시 필리핀 팀의 아이디어로 6기 5팀 모두가 9월 보고서에 녹색소비 실천사항 2가지를 다루기로 한 것에서 시작되었습니다. 9월 보고서 뿐 아니라 앞으로 남은 4개월 동안 또 다른 녹색소비를 실천하면서 함께 공유하고 싶은 이야기가 있으면 계속 업데이트 하겠습니다!

1 음식물 쓰레기 줄이기

■ 최대한 남기지 않습니다.

■ 남긴 것은 꼭 싸와요.

-다시 데워 먹거나 길거리 친구들에게... (스리랑카 길거리에는 굶주린 강아지나 고양이들이 정말 많아요.)

-컴포스트 빈을 활용합니다 : 거름으로 사용할 수 있습니다. 자세한 내용은 루완의 글을 참고하세요!~



2 소중한 물물물!!!

■ 물을 아껴 씁니다.

-빨래거리를 한번에 모아서 같이 빨아요.

■ 세제 사용량을 줄입니다.

-쌀뜨물 발효액과 세제를 섞어 사용합니다. 주방세제, 빨래세제, 샴푸

-기름기가 없는 그릇은 설거지할 때 물로만 씻어요.

쌀뜨물발효액만들기



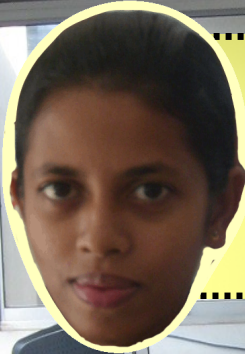
1. 쌀뜨물(처음 씻은 물은 버려요) 1.5~1.8L를 반 통에 넣습니다.
2. EM바이오제 30ML, 설탕 한 큰술, 소금 한 큰술을 넣고 한번 흔들어주세요 쉼쉼쉼!!!!
3. 직사광선을 피하고 여름에는 5일 겨울에는 10~15일정도 그냥 주방에 두면 됩니다. 막걸리 냄새가 나면 완성! 썩은 내가 나면 실패한거에영... (중간에 가스가 차서 등이 팽팽해질 수 있어요. 뚜껑을 살짝 열어 가스 배출 해주면 됩니다.)

쌀뜨물발효액활용하기

1. 주방세제 샴푸에 개성에 따라 쌀뜨물 발효액을 섞어 씁니다. 물은 너무 ज्यादा 하시면 한 1:1 비율로, 제가 자취할 때는 주방세제 통의 1/5에만 세제를 넣고 나머지는 다 쌀뜨물 발효액을 넣고 씻었어요. 샴푸 섞어쓰는 것도 개인차가 심하더라고요ㅋㅋ
2. 빨래할 때도 세제량 조금 줄이고 그만큼 쌀뜨물 발효액을 넣어 씁니다. 빨래효과는 비슷하답니다~ 세탁기 사용시 헹굼제 대신 넣어도 빨래가 상은 것처럼 부드러워지는 효과를 볼 수 있어요! 자취경험으로 검증되었음!!ㅋㅋ
3. 1/1000로 희석시켜서 농약이 묻은 과일이나 채소를 씻을 때 사용할 수도 있고 누렇게 변한 빨래를 담궈두면 하얘지는 효과를 볼 수 있답니다~



우리들의 STAFF를 소개합니다!



이름 : 와루니
나이 : 만28세
특기 : 포켓볼 (pool)
- 넷 중에 가장 잘 침



이름 : 삼빳
나이 : 만28세
특징 : 진지한 개그
를 잘함, 가끔 정말
구분이 안감



이름 : 아쇼쿠
나이 : 31, 34, 35 그 때그 때 다름
특징 : 한국어 실력 알 수 없음,
배만 아주 많이 나눔!



이름 : 락시커
나이 : 만26세
특징 : 조용한 듯 혼자 잘 웃음,
가든을 만드는데 관심이 많음

더 알고

싶으시면!

우리들의 STAFF를 소개합니다!

우리 라온아띠와 함께 일하고 있는 현지 스탭분들을 소개합니다. 저희의 오피스와는 아주 조금 떨어져있지만, 언제라도 우리의 이름을 부르면 달려갈 정도의 거리에 위치하고 있습니다. 라온아띠 오피스와 현지 스탭분들의 오피스와 자세한 거리를 알고 싶으신 분들께서는 스리랑카팀 5기의 보고서를 참고해주세요! 보드멤버들을 제외하고 총 4분이 계십니다.

먼저, Moratuwa YMCA의 사무총장! 씬삐 펠르난도!! 1982년 12월 4일생, 필자와는 생일이 고작 이틀 차이입니다. 참고로 제 생일은 12월 2일입니다. 우리 나이로는 계란한판, 30세이지만 여기 랑카에서는 만 나이로 계산하기 때문에 28세입니다. 거주지는 Moratuwa의 Kadalana입니다. 정확한 위치가 궁금하시다면 구글지도를 참고해주세요. 자, 다음으로는 키가 6.0feet(182cm)인데 몸무게는 고작 55kg입니다. 우리의 코디인 아쇼커(Ashoka)와는 완전 다른 몸매의 소유자입니다. 그 외 특징으로는 얼핏 보면 할매를 닮은 것 같기도 하고, 어떻게 보면 은지원도 닮았습니다! 11월에는 아빠가 될 예정이기도 합니다. 둘째에 대한 계획은 아직도 없다고 밝혔습니다. 그리고 씬삐는 4기의 코디네이터였습니다.

두번째는 Moratuwa YMCA의 유일한 여성 스탭! 정확히 어떤 업무를 맡고 계신지는 잘 모르겠지만, 확실한 것은 경리와 우리 부코디네이터를 겸하고 계십니다. 와루니 푸시파쿠마리! 씬삐와 동갑인 1982년 10월 8일생, 생일이 임박했습니다! 파티가 기대되네요! 거주지는 Bandaragama입니다. 코디의 말에 따르면 랑카 여자분들에게 몸무게를 묻는 것은 괜찮으나 나이를 물어보는 것이 실례라고 했습니다. 그래서인지 자신의 몸무게와 키를 당당히 밝혀주셨습니다. 키는 5.0feet(153cm), 몸무게는 41kg입니다. 아주 말랐습니다. 올 12월 8일에 결혼을 앞두고 있습니다. 아이에 대한 생각은 아직 없다고 해주셨고, 좋은 부인이 되어 좋은 가정을 꾸리는 것이 꿈이라고 말해주셨습니다. 개인적으로는 배트맨에 나오는 캣우먼을 닮았습니다. 배우 이름은 기억이 나질 않네요.

우리들의 STAFF를 소개합니다!

세번째, Moratuwa YMCA의 바른생활 사나이! 락시커 맨디스!! 우편업무를 담당하는 것은 확실한데 그 외적 업무는 아직 잘 모르겠습니다. 우리 팀에게 편지를 보내는 법도 친절히 우체국까지 가서 알려주셨습니다. 4명의 스태프중에서 가장 어린 1985년 3월 1일생, 삼일절에 태어났습니다. 키는 5.8feet(174cm), 60kg인데 겉보기에는 훨씬 말라보입니다. 아직 미혼인데 결혼할 여자친구는 있다고 합니다. 자녀는 2명을 희망하고 있고, 신혼여행은 스리랑카의 Danbula로 가고 싶다고 했습니다. 자신의 요리실력이 없지만, 요리사는 고용하면 된다면 레스토랑을 운영하는 것이 꿈이라고 했습니다.

마지막으로 전기수의 코디네이터이자 현재 우리의 코디네이터! 아쇼커 쿠마라! 나이가 물어볼 때마다 바뀌어서 이번에 알려준 것도 확실하지는 않지만 그래도 신뢰도 높은 자료임을 알려드립니다. 1977년 3월 2일생, 집은 지금 살고 있는 집을 제외하고 콜롬버, 말라베에 각각 1채씩 보유하고 있지만 현재 살고 있는 곳은 Moratuwa YMCA내에 있는 집에 살고 있습니다. 키는 5.6feet(172cm)에 몸무게는 80kg라고 하셨지만, 몸무게는 무엇보다 신뢰가 가지 않은 대목입니다. 배를 보면 영화 쿵푸팬더의 포가 딱 떠오르는 몸매의 소유자입니다. 아이는 세명 정도가 좋다고 했지만, 아직은 아이가 없는 상태입니다. 문법은 완벽하지 않지만 우리와의 의사소통에 전혀 지장이 없는 영어 실력의 소유자, 영어는 문법으로 하는 것이 아니라는 것을 제대로 보여주고 계십니다. 한국어 실력은 전혀 알려져 있지 않고, 간간히 구사하는 한국어는 아주 귀엽습니다. 그리고 참 배울 것이 많은 사람이라는 것을 개인적으로 느끼고 있습니다. 미래에는 꼭 개인사업을 해보고 싶다고 하셨습니다.

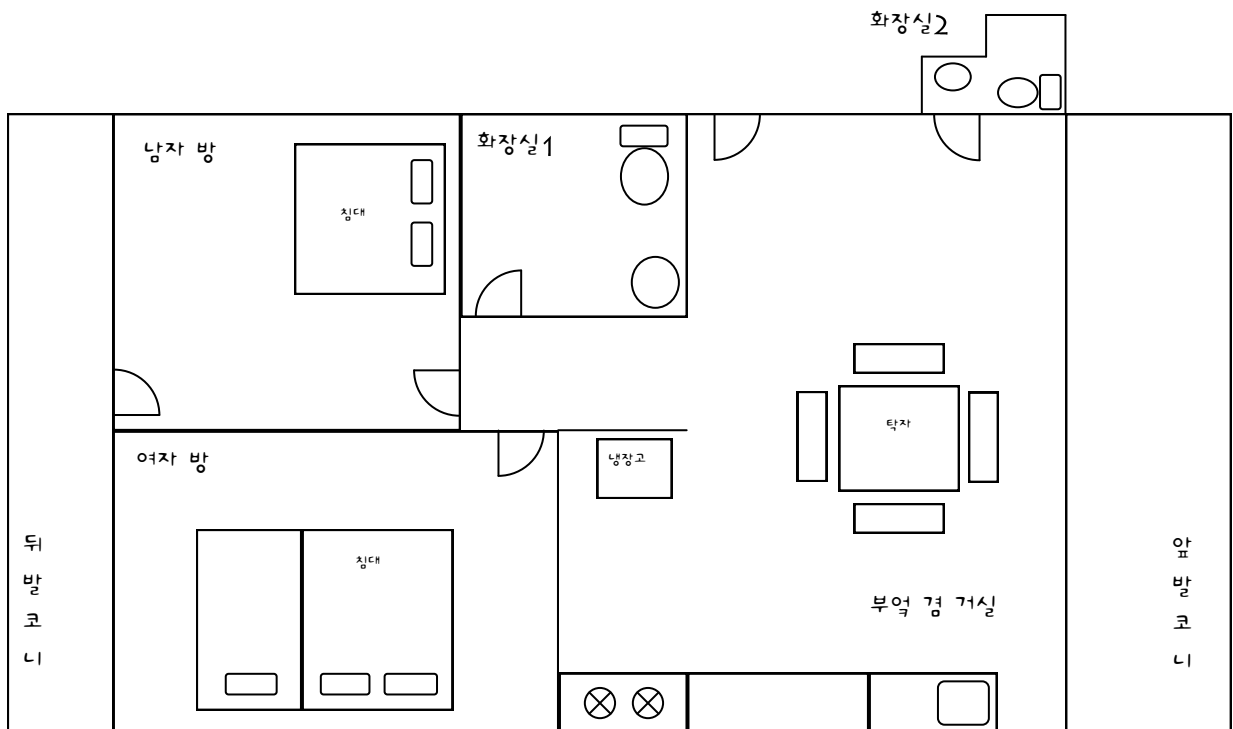
인터뷰에 응해주신 4분의 스태프분들에게 진심으로 감사드립니다! 고닥 이스뚜띠!! 알면 알수록 점점 재미있는 4분이라는 것을 알아가고 있습니다. 그리고 4분 모두 즐겁게 일하고 계신다는 것을 불과 1개월 남짓 함께했지만 느낄 수 있었습니다. 앞으로 남은 4개월동안도 잘 부탁드립니다. 4분과 함께여서 우리 라온아띠들은 아주 행복하답니다!

BY RUWAN(성수)

완전 좋은 우리집을

소개합니다.

라운아띠 6기 스리랑 카 팀이 5개월 동안 머물 집은 과연 어떤 집일까요? 5기가 살았던 집과는 달라 어떠한 정보도 알려지지 않았는데요, 지금 베일에 가려졌던 그 집을 공개합니다!!!



여러분들의 이해를 돕기 위해 간략한 집 평면도를 첨부합니다.

집 평면도

1층 계단 입구



집에 도착하면 가장 먼저 만나는 곳. 이곳을 통해 위층으로 올라가면~

집이 나옵니다!



문도 없고, 전구도 없고, 텅텅 빈 이 곳,

바로. **윗 집**이 저희가 살고 있는 집입니다. 당황하셨다면 Sorry~^^

아직 공사 중인 2층

3층 현관 입구



이렇게 한 층을 더 올라가면 드디어 우리가 살고 있는 집이 나옵니다.

*** 본격적으로 집 내부 소개 ***

거실



집 안으로 들어오면 가장 먼저 보이는 거실!

가운데에는 넓은 탁자가 자리하고 있습니다. 이 곳이 밥도 먹고, 회의도 진행하고, 주말에는 영화도 보고, 이야기도 나누는 우리의 중심 공간입니다.

부엌

그 옆으로 맛있는 음식을 해먹는 부엌! 싱크대, 조리대, 가스렌지 그리고 냉장고가 있습니다.





발코니

그리고 거실 옆 발코니로 나가면 우리가 살고 있는 스리랑카의 마을 모습을 한 눈에 볼 수 있습니다.

화장실1



화장실2

우리 집은 화장실이 무려 2곳!
그래서 아침마다 전쟁을 치를 필요가 없답니다 하하하하!!



하루의 피로를 푸는 곳!
안락한 침대와 모기로부터 막아주는 모기장이 있습니다.

남자방

여자방

BONUS!로 우리 집에 동거동공 동락 하는 친구들을 소개합니다.



개미, 시도 때도 없이 우리의 먹을 거리를 점령하는 무서운 놈.



바퀴벌레, 어쩌다 나타나는데 가장 기분 나쁜 녀석, 순간IQ 200으로도 망치지만 강가(민정)의 고육학 책에 한방에 무너짐;;



도마뱀, 가끔 짧은 다리로 벽을 기어 다니는 친구. 그나마 귀엽고 가장 노멀한 애

까마귀와 박쥐, 한 번 집에 들어온 주제에 "큰 거" 한 방 썩 주시고 사라지셨음.....



BY NELUM(초록)

틸리니의 요리교실



1. 빠리뿌란?

스리랑카에서 밥과 함께 먹는 커리의 한 종류. 콩의 종류인 달로 만들어 고소한 맛이 일품이다.

역대 라온아피 스리랑카 팀의 점심을 책임지던 양대산맥 747레스토랑과 블라. 6기 역시 매일 점심 747레스토랑을 찾고 있다. 간혹 블라를 찾아가 소고기 커리를 먹기도 한다. 747을 가든 블라를 가든 잊지 않고 시키는 커리는 '빠리뿌'. 참고로 747레스토랑에서 뱃8커리를 시키면 커리 4개를 고를 수 있다. 점심에 가면 치킨, 소고기, 생선을 제외한 반찬류와 커리가 보통 10종류 이상 준비되어 있다. 반찬류라 함은 호박무침, 가지무침, 무 무침, 마늘생강 무침 등등 갖가지 야채를 가지고 만든 것들이다. 한국에 없는 야채와 향신료가 들어간 반찬들도 있다. 참고로 6기 스리랑카 팀은 감자볶음, 가지볶음, 호박볶음, 바나나볶음, 양배추볶음, 빠리뿌를 선호한다. 747레스토랑의 가장 기본이라고 할 수 있는 야채 뱃8커리(밥과 커리4종류)의 가격은 70Rs(한화 약 700원)이다. 거기에 치킨을 한 점 없으면 100Rs(한화 약 1000원)이다. 밥 양이 한국의 3배정도임을 감안할 때 믿기 힘들 정도로 저렴하다. 747레스토랑과 스리랑카식 점심에 대해 더 알고자 하는 독자가 있다면, 개인적으로 문의 바란다.

2. 재료(4인 기준)

달(콩의 한 종류) - 2cups
 양파 - 반 개
 다진 마늘 - 1sp
 매운 고추 - 1개
 파 - 1/3개
 Water - 재량껏

Yellow powder - 2tsp
 Curry powder - 1tsp
 Chili powder - 1tsp
 Coconut powder - 3~4sp
 Salt - 1tsp
 Oil - 2~4 sp



달



YELLOW POWDER



CURRY POWDER



CHILI POWDER



COCONUT POWDER

틸리니의 요리교실



3. 요리법

1. 달을 씻고 10~30분간 불린다.



2. 양파는 잘게 썰고, 고추와 파는 큼직하게 어슷썰기하여 준비해둔다.



3. 코코넛 파우더를 물 반 컵과 섞어 준비해둔다.



4. 불린 달에 달이 잠길 정도의 물과 각종 파우더(Yellow, Curry, Chili)를 준비한 양만큼 모두 넣고 물이 졸아들 때까지 끓인다.



틸리니의 요리교실



3. 요리법

5. 달이 익으면 잠시 다른 곳으로 옮겨둔다.



6. 달을 익혔던 냄비에 기름을 넣고 2번 과정에서 미리 준비해둔 야채를 넣고 볶는다.



7. 야채가 익으면 5번 과정에서 덜어 놓았던 달과 3번 과정에서 준비해놓았던 코코넛 파우더 섞은 물을 넣고 끓인다.



8. 기호에 맞게 소금으로 간을 한다.



9. 한번 보글보글 끓고 나면 완성!

틸리니의 요리교실



4. THILINI의 한마디

한국도 집집마다 김치 담그는 법, 맛이 다르듯 빠리뿌도 만드는 이에 따라 요리법이 다른 것 같다. 여기에서 소개한 빠리뿌는 Youth's club 친구 수데쉬 어머님께 전수받은 비법임을 밝히는 바이다. 코코넛 가루의 경우, 현지에서는 가루대신 실제 코코넛을 갈아서 물과 섞어 국물만 꼭 짜내어 코코넛 밀크를 만들어 사용한다. 맛은 훨씬 더 고소하고 좋다. chili powder나 고추의 경우 기호에 따라 더 넣어도 된다. 물의 양도 원하는 뭉기에 따라 조절하면 된다. 위에 나열한 재료들은 한국에서도 다 구할 수 있다고 한다. 빠리뿌 맛이 궁금하다면, 시도해보시라.



틸선생님이 시키는 대로 하면 돼요!
누구나 할 수 있어요. 양파를 크게 썬
것이 천추의 한으로 남아요.

- 티선생 요리교실 1기 (루O, 남, 26세) -



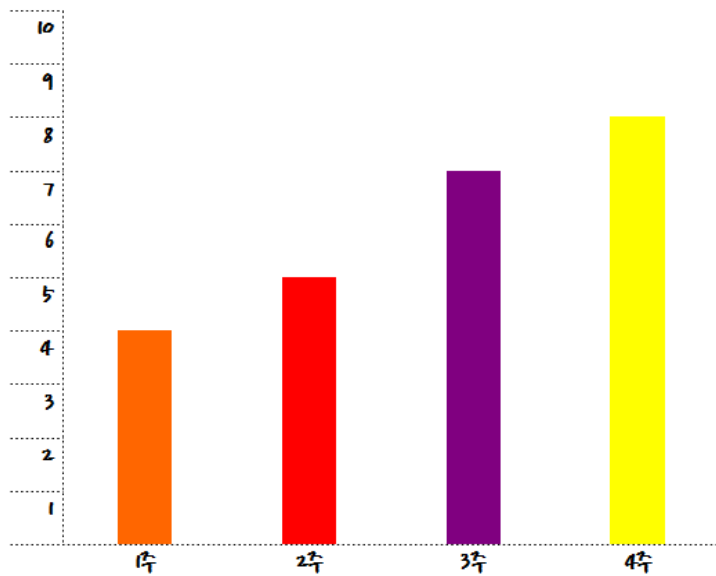
BY THILINI(가희)

9월 바이오리듬 루완(성수)

어느새 한국을 떠나 스리랑카에 온지 1달이 넘어가고 있다. 20년이 넘게 살아 온 한국이 아닌 스리랑카에서의 삶은 낯이 새롭고 기대가 된다. 출발할 때 스스로에게 다짐했다. 나는 '현지인'처럼 살다가 오겠노라고! 지금 이 시점에서 나를 한번 되돌아 본다.

먼저, 현지어인 싱할라어를 배우려 부단히 노력하고 있다. 처음에는 구한 교재를 열심히 읽고 글자도 쓰고 그랬지만, 지금은 주로 몇 마디 아는 단어들로 사람들에게 말을 걸고 또 물어보면서 공부하고 있다. 영어가 어느 정도 통하는 부분도 있지만, 싱할라어를 여기가 아니면 언제 또 공부해볼 기회가 있을까 싶고

싱할라어를 할 줄 아는 상태로 한국에 돌아간다면 한국에 있는 스리랑카사람들에게도 도움을 줄 수 있을 것 같다. 음식은 너무나도 입에 잘 맞다. 커리라고 해서 오기 전에 김치 생각이 나면 어쩌나 싶었는데, 아직 김치 생각이 단 한번도 난적이 없고 앞으로 쪽 그럴 것 같다. 손으로 음식을 먹는 것도 아쇼커가 말한 손가락은 누구 입에 들어갔다 나오는지 알 수 없지만, 손은 나만 먹지 않느냐는 논리에 완전히 동의하고 맛있게 내 손으로 먹고 있다. 하지만 스리랑카의 강한 햇살에 견디기 위함과 한국에서는 나보다 까만 사람이 없을 정도로 내 피부는 어둡기 때문에 썬크림은 열심히 바르고 있다. 가져온 썬크림이 동 날때까지 열심히 바를 계획이다. 문득 아산에서 만났던 산지와선생님이 크리켓을 할 때 긴 팔을 입은 모습이 생각났다. 더 타지 않기 위해 긴 팔을 입으신다고.. 썬크림 정도는 괜찮을 것 같다!



9월 바이오리듬 루완(성수)

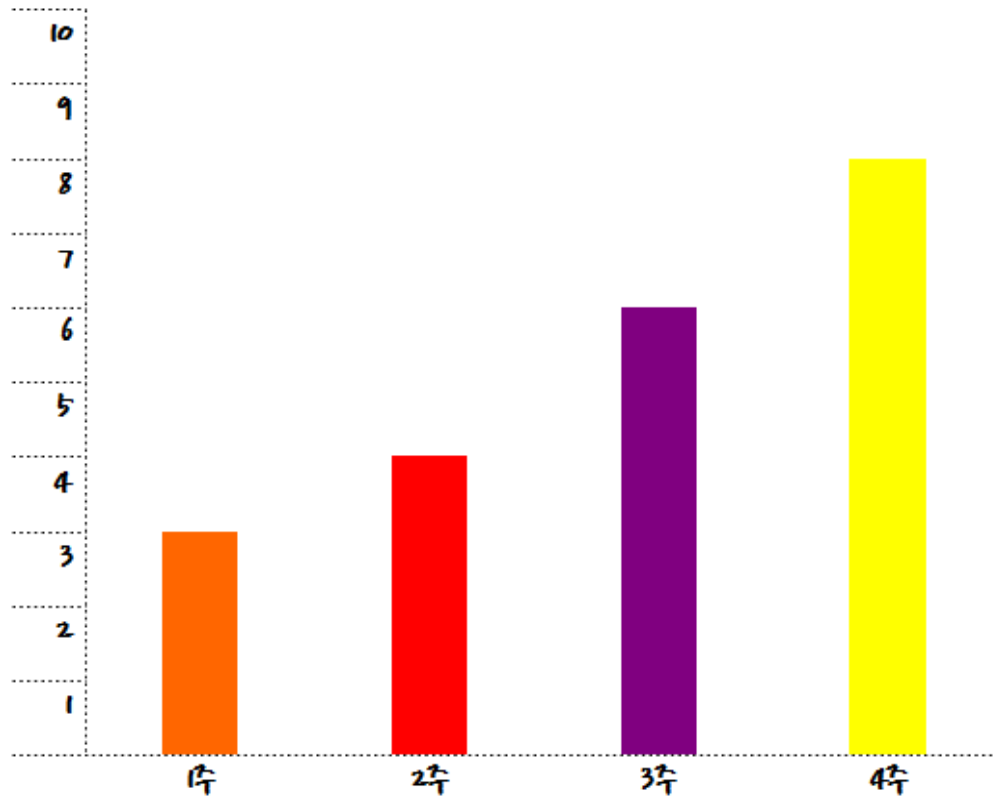
다음으로는 전 기수와 달라진 우리의 새 집, 아주 크고 안락하다. 다만 벌레들이 조금 있다는 것! 처음에는 지붕과 벽 사이에 큰 틈이 있어 박쥐도 한번, 까마귀도 한번 우리 집을 방문해주었다. 큰 틈을 막은 뒤에 이들은 다시 볼 수 없었다. 문제는 그 외에도 많은 작은 틈들! 모기장을 치고 자지만, 자다가 모기덕분에 여러 번 깬다. 게다가 무지간지럽다. 땀이 많은 체질인 나를 모기들이 참 좋아하는 것 같다. 거실에서 앉아서 뭘 할 때도 탁자 밑의 내 다리는 열심히 모기들에게 헌혈을 해주고 있다. 모기들이 내 피를 가져가는 것은 좋다, 하지만 간지럽지 않다면 하면 좋겠다. 그리고 우리 집의 청소아리미! 바로 개미다. 행여 전날 밤에 먹을 것을 조금이라도 흘리면 다음 날 아침에 어김없이 긴 행렬로 부스러기를 나르고 있다. 한번은 설탕통이 딱 닫히지 않았는지 개미들이 설탕통 내부를 접수했다. 우리는 고민끝에 함께 먹기로 결정! 지금도 개미가 섞인 설탕을 아주 달콤하게 잘 먹고 있다.

마지막으로 한국을 떠나오면서 결심했던 자발적 불편! 그 일환으로 인터넷과 핸드폰 등으로부터 멀어지기!! 인터넷과 완전히 결별하지는 못했지만 되도록 사용을 안하고 있다. 간간히 접한 한국소식에 깜짝 놀라면서 그래도 한국을 잊고 내가 보다 스리랑카에 집중하면서 살고 있다는 것을 느낄 수 있었다. 그리고 몇 초면 상대방에게 도착하는 이메일 대신에 며칠이 걸려도 도착하지 않는 손 편지를 많이 쓰고 있다. 이메일로 보낼 때보다 많은 정성을 들이면서 쓰고 있다. 가끔은 아날로그적인 것이 보다 큰 감동을 주는 것 같다.

위에서 언급한 것들이 현지인처럼 살고 있는지는 정확히 판단이 서질 않는다. 겉모습은 아무리 노력해도 현지인이 아닌 이방인이다. 그렇지만 나의 행동들은 스리랑카의 삶에 녹아 들려고 하는 모습이라는 것을 자신 있게 말할 수 있다. 그리고 단순히 여기에 현지인처럼 살려고 온 것은 아니다. 나는 이곳에 누가 가라고 해서 온 것이 아니고, 내가 지원하고 선택해서 왔다. 나는 이곳 스리랑카에서 삶이 즐겁고 행복하다.



9월 바이올리듬 네룸(초록)

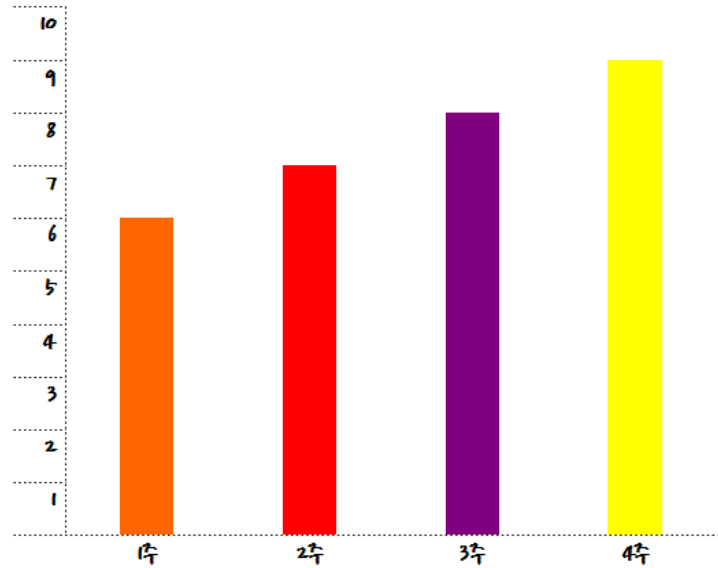


잘 먹고,
잘 싸고,
잘 자고,
잘 삽니다.



9월 바이오리듬

아밀러(혁준)



'범어리 3년, 장님 3년, 귀머거리 3년. 옛말처럼 그렇게 살아라.'

제가 라온아피로 스리랑카를 간다고 했을 때 제가 존경하는 지인 중 한 분이 이런 말씀을 해주셨습니다. 그럼 나 보고 9년 동안 스리랑카 있으라는 건가? 어떻게 저렇게 살라는 말이지?

'바보가 되어라.'

또 다른 지인 한 분은 저에게 이렇게 말씀하셨습니다. 바보가 된다는 건 어떤 걸까? 어떻게 하면 바보가 되는 거지?

제가 존경하는 분들을 찾아갈 때마다 저에게 하시는 말씀은 비슷했습니다. 생각을 너무 많이 하지 마라. 그냥 살아라. 무엇을 하려 하지 마라. 나서는 자리가 아닌 섬기는 자리에 서라.

한국에서의 저의 모습을 잘 알고 계시는 분들이기에 그들의 말씀은 하나같이 화살처럼 다가왔습니다.

그렇게 어느덧 한 달이 지났습니다. 전 여기서 무엇을 하고 있는 걸까요.

저를 이곳까지 이끈 이유 중 몇 할은 국제개발협력이라는 분야 때문이었습니다. 그간 몇 군데의 개발NGO에서 이런저런 활동을 해보면서 그들이 말하는 '필드' 즉 현장에서 일해보고 싶다는 생각을 했습니다. 저는 이렇게 제 자신에게 되묻습니다.

나는 지금 여기서 국제개발협력을 하고 있는 걸까? 무엇이 국제개발협력일까? 라온아피는 국제개발협력과 관련이 있는 걸까? 팀으로 하는 국제개발협력이란 무엇일까? 5개월 후에도 나는 국제개발협력을 하고 있을까?

책을 쓰고, 강연을 하고, 칼럼을 쓰고, 멘토링을 하고. 매일같이 반복되던 저의 일상을 무책임하리만큼 한번에 다 내팽개치고 스리랑카에 왔습니다.

9월 바이오리듬

아밀러(혁준)

결론은 그러길 잘했다는 겁니다.

진짜 사는 법을 배우고 있습니다.

진짜 '같이' 사는 법을 배우고 있습니다.

쓰레기통을 비우고, 분리수거를 하고, 장을 보고, 음식을 만들고, 퇴비를 만들고, 설거지를 하고, 물을 채워 넣고, 빨래를 하고, 건조를 시키고, 환기를 시키고, 청소를 하고, 식물에 물을 줍니다. 손으로 밥을 먹고, 손으로 화장실 볼일을 보고, 땀이 나도 닦지 않고, 음식을 남기지 않고, 합성세제를 최대한 사용하지 않고, 절전절수를 하고, 컴퓨터 사용을 절제하고, 맨발로 다니기도 합니다.

팀으로 왔기에 이들과 같이 사는 법을 배우고 있고, 스리랑카에 왔기에 그들과 같이 사는 법을 배우고 있습니다. 저에게 있어 이번 한 달은 배우기만 해도 벅찬 한 달이었습니다. 그리고 배울 수 있기에 감사했습니다.

이 배움을 통해 깨달은 것이 두 가지가 있습니다.

첫 번째는 익숙하지 않은 것에 대해 익숙해 지는 것입니다. 스리랑카의 문화도 삶도, 다섯명에서 다같이 생활하는 삶도 그리고 그들의 문화도 저에게 있어서 매우 낯설기만 했습니다. 하지만 그 안에서 제 역할을 찾고, 익숙하지 않은 것을 인정하고 익숙해 지려고 노력을 했습니다. 그리고 결국 '할만한 것이구나', '살만한 곳이구나' 라는 적응을 할 수 있었습니다. 그것은 마음에서부터 나오는 적응이었습니다.

둘째는 행복에 대한 정의입니다.

제가 진정으로 행복할 때는 제 주변 사람들이 행복할 때라는 사실을 깨달았습니다. 저는 지독하게도 제 중심적이었습니다. 남을 돕는 것도 제가 행복하기 때문이었고, 그 어떤 일에도 중심에는 제가 있었습니다. 하지만 스리랑카에서 1개월의 삶은 그러한 제 행복의 기준을 변화시켰습니다. 저를 주변으로 물고, 주변을 중심으로 끌어올렸습니다. '주변의 행복'이라는 소중한 가치를 깨닫는 순간이었습니다. 이제는 제 주위 사람들의 행복을 위해 제가 할 수 있는 일이 무엇인지 찾고 있습니다. 소소하게나마 작은 행복을 줄 수 있다는 것만으로도 제겐 큰 행복입니다.

더 많이 감사하겠습니다.

더 많이 사랑하겠습니다.

하나님 감사합니다.

맺을 수 없는 사랑을 하고

견딜 수 없는 아픔을 견디며

이길 수 없는 싸움을 하고

이룰 수 없는 꿈을 꾸자.

《돈키호테》 中

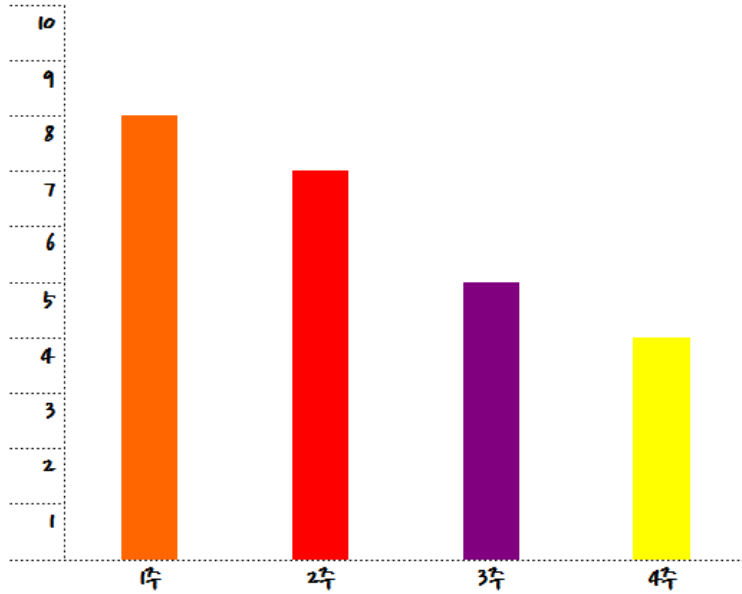
스리랑카에서

아밀러 오혁준



9월 바이오리듬

틸리니(가희)



10초 전, 모든 걸 날려버렸다. 차분히 앉아 경건한 마음으로 지난 달을 되새기며 오랜만에 열중했는데, 아, 아, 아, 아 정말. 포효 한 번 하고 다시 시작하련다. 조금 이따가 만납시다.

9월, 벌써 아득하다. 무슨 일이 있었는지, 뭘 했는지, 그때 나는 어땠는지. 기억이 가물 가물 한 것이 무엇 하나 또렷하게 떠오르는 것이 없다. 차분히 다시 기억을 더듬어본다. 즐거웠던 순간, 특별한 경험, 힘들었던 순간, 그냥 하고 싶은 이야기. 'Cr+1+S' 와 함께 나의 이야기가 시작된다.

즐거웠던 순간. Youth's Club과 함께한 Galle Trip. 특히 Galle 해변에서 함께 물놀이 했던 것이 떠오른다. 서로 물에 빠트리고, 물 싸움하고, 모래장난 치면서 즐거운 시간을 가졌다. 말 한마디 나누보지 못한 이름 모를 스리랑카 친구에게도 물을 뿌리고 장난치면서 어색한 기운은 없애고 한층 가까워질 수 있었다. 지워지지 않는 기억 하나, 코디네이터 아쇼카의 수영복 입은 모습. 흡사 레슬링 복 같은 수영복을 입고 나타난 아쇼카는 부끄러운 듯, 수줍은 듯 산만한 배를 감추려 실재 없이 윗도리를 잡아 당겼다. 동시에 파도가 올 때마다 먹혀들어가는 하의 때문에 엉거주춤 하며 하의를 빼내던 모습에 우리는 파안대소 했다. 지금에서야 떠오르는 의문인데, 그건 정말 수영복이었을까?

특별했던 경험. Youth's Club에서 만난 친구 수데시의 생일파티에 초대되어 집에 놀러 갔던 것. 식사 전에 술을 마시는 스리랑카의 문화를 체험하고, 궁극의 맛, 가정식 배리부와 스트링 호퍼스 그 외 맛난 음식들을 한계치에 다다를 때까지 먹었던 날이다. 우리를 따뜻하게 맞아주셨던 수데시 가족들에게 감사의 마음을 전한다. 참고로 수데시의 여동생은 정말 미안이다.

Thilini



9월 바이오리듬

틸리니(가희)

특별했던 경험 두 번째 Children's Club과 함께한 Candy Trip. 여러 곳을 방문하고, 많은 일이 있었지만 그 중에서 특히, 버스에서 있었던 일을 난 잊지 못한다. 스리랑카 청소년들의 유희, 놀이문화가 무엇인가에 대해 제대로 보고, 배울 수 있는 시간이었다. 우선 스리랑카 아이들은 버스에서 잠을 자지 않는다. 대신 복을 치고, 노래를 부르고, 탬버린을 흔들며 춤을 춘다. 버스 통로는 스테이지로 변하고, 버스는 이동식 클럽이 된다. 아이들에게 쉬는 시간이란 없다. 가고, 오고, 이동하는 장작 10시간 동안 춤과 노래는 심이 없었다. 한국의 여행을 생각하고, 버스에서 자야지 생각했던 나는, 깜빡 잠이 들 때마다 아이들에게 엄청난 핀잔과 야유를 받아야만 했다.

스리랑카 아이들은 춤과 노래에만 잘하는 게 아니다. 아이들은 무든 작은 것이라도 모두와 나누 먹는다. 과자든 자그마한 젤리든 간에. 그런 모습이 참 좋았다.

힘들었던 순간. 신체적으로 힘들었던 순간은 위경련이 왔을 때였다. 스리랑카 음식을 너무 탐닉한 나머지 9월 말미에 병이 났다. 심리적으로 힘든 순간도 그 즈음 왔다. 생각만큼 스리랑카에 녹아 들고 있지 못하고 있다는 것에 대해 스트레스가 생겨났다. 그걸 알면서도 적극적으로 행동하지 않는 내 모습에 더 화가 났다. 그럴수록 먹는 것에 집중하고, 무든지 많이 먹었다. 그러다 결국 몸과 마음에 병이 났다. 몸이 아프니 마음이 더 약해지고, 이래저래 축가라앉았던 순간이 있었다. 지금은 슬금슬금 회복하는 중.

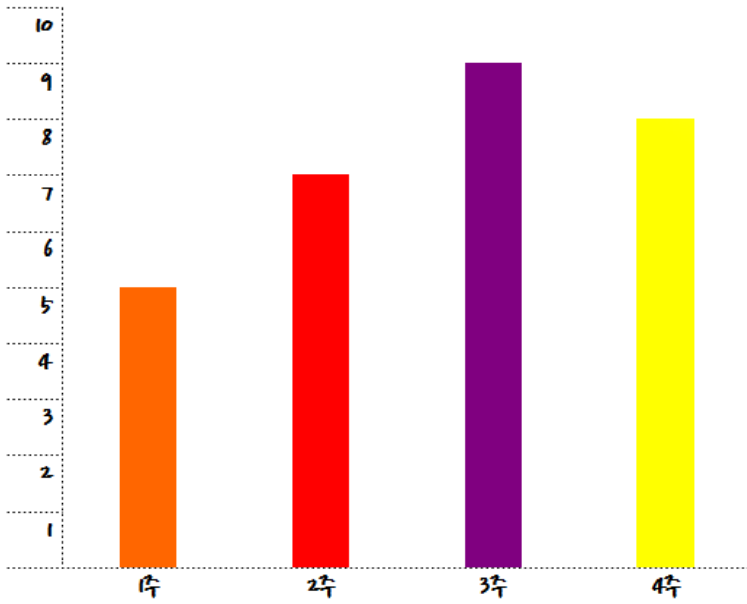
마지막으로 하나만 더. 에어로빅 수업을 듣고 있다. 매주 월, 화, 수 오후 5시 30분부터 6시 30분까지 모라투와 YMCA에서 일반인을 대상으로 하고 있는 많은 프로그램들 중 하나다. 기웃기웃거리다가 얼떨결에 시작하게 됐는데, 참 좋다. 아무 생각 없이 앞사람을 따라 움직이고, 땀을 짖 빼고 나면 기분이 한결 좋아진다. 이제는 르완(김성수), 넬롬(이초록), 강가(박민정)도 함께 참여하고 있다. 월, 수, 금은 라온 아띠 정규 일정이 저녁까지 있는 날이라 원래 퇴근이 늦은 날이 기도 하고, 에어로빅이 있는 시간은 저녁을 먹으며 다음 일정 전까지 쉬는 시간이라 기존 일정에는 피해를 주지 않는다. 그래도 사전에 코디네이터와 팀원들에게 묻고, 동의를 구했다. 본래 한 달 수 강료 가 1,500RS(한화 15,000원 상당)인데 선생님께서 '살리 에베!' (돈 내지마!)라고 강경하게 말씀하셔서 엄치불구하고 자비로우신 선생님 아래서 열심히 배우고 있다. 에어로빅을 하는 날에는 수업 전 앞, 뒤로 많이 먹어서 다이어트 효과는 없을 듯 하지만 그래도 신나고 재미있어서 즐거운 마음으로 하고 있다.

글을 쓰다 보니 전하고 싶은 말이 자꾸만 떠올라서, 이리다가 끝도 없겠다. 이번 달에는 이쯤에서

마무리하고. 여하튼 저는 잘 살고 있습니다. 안녕히.



9월 바이오리듬 강가(민정)



1개월을 지내면서 페인트칠, 장도리질 등 전혀 할 수 없었던 일들을 할 기회가 많았고 해 보니 별 것 아니었다. 점점 할 줄 아는 게 많아지는 것 같고, 더 할 수 있을 것 같다.

라운아터록 내가 얻은 것들 중 가장 값진 것은

‘할 수 있다’ 는 자신감이 아닐까.

나와 함께 하고 있는 모든 사람들을,

그리고 동물 친구들과 자연친구 모두 사랑합니다...♥





- The End -