



# 가족이 먼저? 종교가 먼저?

## 다종교 가정, 현명한 명절나기

민족 최대의 명절 한가위가 한 주 앞으로 다가왔다. 하지만 차례 준비에 몸살을 겪는 주부나 입시와 취직 스트레스를 받는 학생·취업준비생이라면 명절은 피하고 싶은 시간일 수밖에 없다. 최근에는 차례를 둘러싼 가족들의 갈등도 빈번히 일어난다. 종교가 다른 가족구성원들 간에 차례나 제사를 지낼 것인가 말 것인가를 두고 논란을 빚기도 하고, 종교 문제를 둘러싼 언쟁도 오가게 된다. 올 추석에 가정 내 '종교전쟁' 대신 좀 더 알차게 보낼 수 있는 해법은 없을까?

선원장 법현 스님은 "차례의 진정한 의미를 먼저 되새겨 보라"고 말한다. "차례란 한 해의 수확을 다함께 축하하고 조상께 감사하는 뜻을 담고 있음과 동시에, 가족의 응집력을 높이고 우리의 전통 문화를 계승하는 방편이라는 점을 이해하면 차례에 대한 거부감을 줄일 수 있을 것"이라는 말이다. 법현 스님은 "같은 '내가 옳다, 너는 그르다'라는 분별심에서 일어나는 것이므로, 가족을 이해하고 존중하려는 노력이 필요하다"며 "가족의 다른 종교에 대한 거부감을 내려놓고 동등한 입장에서 바라보라"고 조언한다.

사단법인 한국주부클럽연합회는 "절대 상대의 종교를 비난하지 말 것"을 명절수칙 1조로 꼽는다. 서로의 종교를 비방하거나, 종교를 소재로 대화를 나누는 것을 삼가고 서로의 건강과 생활 등 공통의 관심사로 이야기를 나누는 것이 갈등의 소지를 차단하는 방법이기 때문이다. 연합회는 "누구나 자신의 의지에 따라 종교를 가질 권리가 있으므로, 가족이라는 이유만으로 종교가 일치해야 한다는 편협한 사고는 지양해야 한다"고 말한다.

한편 열린가족상담센터 김현의 상담담장은 "가족 간의 종교 갈등은 종교가 다르다는 이유만으로 일어나는 것은 아니다"라고 지적한다. 평소 가족애가 두텁고 대화를 충분히 하는 가족일 경우 종교가 다르더라도 서로 이해의 폭이 크고 상대의 입장을 수용하는 범위가 넓다는 것이다. 예를 들어 차례를 지내되, 종교가 다른 구성원은 절을 하지 않거나 절을 하는 대신 묵념으로 대신하는 식이다. 김담장은 "종교문제를 떠나 평소 서로에게 성실한 점이 있다면 대화로서 갈등의 해결책을 찾아보라"고 조언한다.

여수령 기자 snoopy@buddhapia.com

## 맘머느리·장남 개신교일 경우 갈등 많아 불교·가톨릭·원불교 등 제사 계승 찬성 종교 일치 사고 지양...묵념 등 해결 방법도

58살의 K씨는 명절이 괴롭다. 지난해 돌아가신 어머니 대신 맘머느리인 아내가 집안의 차례와 제사를 준비하게 되면서 이른바 '종교 갈등'이 시작된 것이다. 개신교인인 아내는 "제사는 우상숭배"라며 제사 지내기를 거부했고, 동생들은 "말도 안 되는 소리"라며 제수 음식을 사서라도 제사를 지내겠다고 주장한 것이다. 어느 한쪽 편을 들지 못하는 K씨의 입장 때문에 명절 때마다 동생들과 대면대면하게 돼 버렸다.

절에 차례를 지내지 않게 됐다. 장남인 L씨의 남편은 차례를 지내야 한다고 고집했지만, 가톨릭 신자인 동생 두 명이 "차례를 지내는 대신 명절 음식을 먹으며 가족끼리 오붓하게 지내는 것이 어떨까"고 제안한 후로 고집을 꺾었다. L씨의 남편은 결국 "차례를 지내지 않는 대신 기도나 찬송 등의 종교행위도 하지 말 것"을 동생들에게 당부했다.

지난 6월 열린 '동아시아 종교학의 현재와 미래' 주제의 한국종교학회 학술대회에서 송현동 교수(건양대 예식산업학과)는 종교로 인한 가족 구성원의 갈등을 사례별로 제시해, 오늘날 우리 사회의 가족 내 종교 갈등이 얼마나 심각한지를 제시했다. 특히 가족 구성원의 종교 갈등은 제사나 차례, 상·장례 등을 직접 주관하는 맘머느리나 장남이 개신교 등 제사를 인정하지 않는 종교를 믿게 될 경우 두드러지게 나타났다. 전성표 교수(울산대 사회학)는 이날 '한국 사회에서의 종교 갈등 가능성과 잠재적 요인'이라는 제목의 발제에서 "불교나 가톨릭, 원불교 및 무종교인들은

대전에 사는 주부 L씨는 2년 전부터 명



### 3. 명절증후군

오랜만에 흠어진 가족들이 한 자리에 모이는 즐거운 추석이지만 주부들이 받는 스트레스는 적지 않다. 얼마 전 주부 김 모(43)씨는 추석문제로 걱정되어 심한 두통과 가슴이 뛰는 증상을 보여 내원했다. 이와 같은 증상은 주부들의 84%가 겪고 있다는 소위 '명절증후군'이다.

명절증후군은 명절만 다가오면 자신도 모르게 과거 명절 때 겪은 스트레스 경험이 떠올라 다양한 정신적·육체적 증상을 다시 경험하게 되는 스트레스성 질환의 하나이다. 이러한 증상은 주부들에게 특히 심각한데, 이는 한국 주부에게서만 찾아볼 수 있는 현상이다.



게 펴는 자세가 필요하다. 전을 부치다 보면, 오래앉아 있어서 무릎에 통증이 온다. 이때는 바로 일어나 무릎을 굽혔다 폈다하는 것이 오히려 무릎관절과 엉덩이뼈에 충격을 줄 수 있다. 그러므로 앉은 상태에서 무릎을 곧게 편 다음 양 발목을 좌우로 가볍고 빠르게 흔들어 근육과 인대를 이완시키고 혈액순환이 잘 되도록 한 후 일어서는 게 좋다.

목 부위에 통증이 있다면 가운데 손가락 끝에서 척추, 허리에 통증이 온다면 양손의 가운데 손가락 가운데 마디를 꼭꼭 주무른다. 또한 오랫동안 주방에 서서 일을 하다 보면 요통을 호소하는 경우가 많기 때문에 잠을 내 허리체조를 해주는 것도 좋다. 잠시라도 적

## 불안·초조·근육통 경험...심하면 우울증으로 적절히 휴식 취하며 스트레칭으로 피로 풀어야

대한민국 주부들이 겪는 명절증후군은 대체로 명절 전부터 시작돼 연휴가 끝난 후까지 이어진다. 명절이 가까워지면 대개 두통과 불안, 초조, 우울증 등에 시달리게 된다. 또 연휴 동안 무리한 가사노동으로 인해 요통, 근육통, 만성피로 등을 경험하게 된다. 평소 건강이 좋지 않은 가정주부의 경우 어지럼증, 위장장애, 손발마비, 호흡곤란 등으로 이어져 병원에 입원하는 사례도 있다.

이러한 증상은 대부분 일시적인 현상이기 때문에 증상이 곧 해소되지만 심할 경우 주부 우울증으로 발전할 수도 있기 때문에 각별한 주의가 필요하다.

해마다 돌아오는 명절이다. 이번 추석 때는 명절증후군을 예방하기 위해 올바른 자세와 스트레칭, 자압법 등에 대해 알아보자.

물건을 들어 올릴 때는 무릎을 구부리고 물건을 최대한 몸에 가깝게 가져와 허리와 다리의 힘을 이용해야 한다. 바닥에 앉아 일할 경우 양반다리나 한쪽 무릎을 세워 허리를 곧

잘한 휴식을 자주 취해서 육체적 피로를 풀고 스트레스를 받는 상황에서 무의식적으로 초래되는 근육 긴장의 이완을 위해 심호흡을 하거나 편안한 자세를 취하도록 한다.

연휴가 지나 갑자기 통증이 풀려오면 찜질이 효과적이다. 갑작스러운 충격으로 관절이 부었을 땀 냉찜질을 해 부기를 가라앉히고, 3~4일 통증이 계속될 땀 온찜질로 혈액순환이 잘 되게 해야 한다. 통증이 심해지면 침이나 물리치료, 부항 등의 전문적인 치료를 받도록 한다.

스트레스로 인해 가슴이 자주 두근거리고 땀이 뻘뻘하거나, 수면장애, 혈액순환 장애가 생겼을 경우에는 '침심음탕탕'으로 치료한다.

또한 신경성으로 인한 소화 장애, 가슴이 두근거리고 불안, 초조하고 잘 놀라고 기운 없고 피곤한 증상에는 '자음견비방'이나 '귀비방'으로 치료가 가능하다.

■ 여동현(소중한말의원 원장) (www.1075love.com)

**과일의 왕 두리안**

제일 맛이 좋은 시기에 수확하여 들여왔습니다.

두개 6.5KG 이상 **55,000** 원  
한박스 14KG 이상 **100,000** 원

**Sale!**

주문하시면 즉시 택배로 배송되며 받아보실 때는 영약 40도로 급냉에 보관된 두리안이 딱기 좋은 상태로 해동이 되어 있습니다

인터넷에서 주문하셔도 됩니다. 한글로 두리안샵 **www.durianshop.com**

판매및 문의  
불자가 운영합니다  
대표전화 ☎ 031-882-1357/031-797-1357  
Fax 031-881-1350 긴급전화 : 011-474-1345  
입금좌차 : 농협 100023-56-156761(조명숙)

**사암등록 및 행사모집**

◆ 각 사암 등록을 받습니다. (서류절차 간단)  
◆ 행사, 동자에비스님모집 합니다.

산세 수려한 청정 도량에서 수행 정진하여 행사교육을 받고 스님이 되고싶어 하는 분이 이 곳 고원사에서 건강하고 불심 가득한 행사 및 동자를 아래와 같이 모집합니다.

행사 및 동자 자격기준

- ◆ 나이 : 남자 55세 이하, 여자 50세 이하
- ◆ 학력 : 고졸이상
- ◆ 나이 : 동자 5세이상 12세이하
- ◆ 6개월 교육후 수계(에비스님)
- ◆ 문의 : 총무실장 010-4802-5288 / 010-2039-5288

**대한불교 전통조계종 총무원**

참선기도 도량 고원사  
경북 군위군 소보면 신계리 318번지  
전화 054)383-5005, 054)382-3397

**전통불교대학 삼보선원**  
경북 구미시 사곡동 670-1번지  
전화 054)464-4725 / 팩스 054)464-4735

**“천년전 마음으로 불사에 동참합니다”**

석불상 · 석탑 · 석등 · 동불상 · 인물상 · 목불조각 · 수미단 · 조형물조각 · 옥불조성

옛 신라인은 수 많은 불교 문화유산을 남겼습니다. 아직도 이 땅 곳곳에 우리 가슴을 따뜻하게 하는 신라인의 불심과 손길을 접할 수 있습니다. 그 가운데 석굴암은 불교신앙을 대표하는 부처님 상으로 전하고 있습니다.

저희 현대불교조각예술원은 이러한 신라인의 마음으로 불사의 소임을 다하려합니다. 제방의 대덕 크스님들의 많은 가르침을 기다리겠습니다.

문화재청등록 조각기능보유자

석조조각의 대가 **현대불교조각예술원**  
전화 031)531-5349 / 전송 031)533-6289 / 휴대폰 010-8887-1189