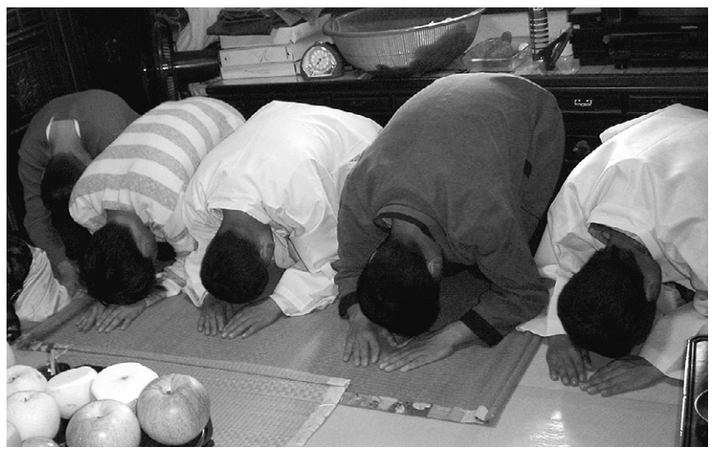
무자년 설이다. 그리운 사람을 만날 기쁨에 한껏 부풀어야 할 때지만 벌써부터 명절증후군에 시달릴 생각에 한숨부터 쉬는 사람들이 적지 않다. 명절을 두고 '10분 만나서 반갑고, 30시간 TV 보고, 온 종일 먹고 치우는 것을 반복한다'는 우스개 소리도 있다. 가장 몸고생, 마음고생이 심한 것은 물론 주부들이지만 남편도, 아이도, 노부모도 이래저래 힘들기는 마찬가지라 한다. 누구나 즐겁고 행복해야할 명절, 마냥 즐거울 수 없는지, 명절이 두려운 사람들을 위해 명절증후군 해소법을 알아본다.

서로 이해하고 배려하는

'가족애'로 극복해요

☑ 명절증후군 해소 이렇게 하세요



온가족이 함께 역할 분담해야
따뜻한 말 한마디 효과 '톡톡'

여자라 서러워요

수원 사는 주부 최상은(가명 · 36세)씨는 명절 보름 전부터 신경이 예민하다. 머리가 지끈거리고 가슴이 답답하며 이유 없이 밤잠도 설치기 일쑤다. 사소한 일로도 남편과 아이에게 짜증을 냈다. 최씨의 이런 증상은 지난 추석도 그랬고 작년 이맘때도 그랬다. 이유가 뭘까?

최씨는 몸이 힘든 것은 둘째고 식구들이 야속했다. 10시간 넘게 걸려 남해 시댁을 찾고 나면 남편은 운전하느라 힘들다고 방바닥을 뒹군다. 밖에서 뛰놀다 온 애들 건사는 매일 하는 것이지만 종일 상차림에 바쁜데도 엄마만 찾으니 몰라도 너무 몰라준다 싶다. 당장 일은 해야겠기에 꾹 참는 최씨. 하지만 명절이 지나도 한동안 야속하고 서러운 생각에 감정이 북받치기 일쑤다. 또 매년 같은 때가 되면 지난 악몽이 떠올라 괴롭다.

최씨처럼 명절증후군을 앓는 주부들을 위해 어떤 방법이 있을까? 이영호 센터장(중랑구 건강가정지원센터)은 "가족은 하나다. 명절증후군 해소를 위해서는 무엇보다 미리 준비된 역할분담이 중요하다. 온가족이 함께 할 수 있는 역할분담을 통해 같이 쉬고 같이 즐긴다면 건전한 가정문화가 형성될 것"이라며 가사 분담 계획의 중요성을 강조한다.

바람직한 가사분담에 대해 김효주 회장(여성불자연합회)은 "첫째 아들집은 전과 나물, 둘째 아들집은 과일을 준비하는 것으로 집안이 몫을 나눈다. 각 집안 식구들은 아내가 요리를 하면 남편이 설거지를 하고, 장보기는 함께 하는 식으로 나누면 좋다"고 말한다.

남자도 힘들어요

기업체 차장인 이주현(가명 · 42세)씨도 명절이 마냥 즐겁지만은 않다. 뻔한 월급에 여기저기 선물 챙기고 인사다니는 것도 싫지만 포항까지 장시간 운전할 생각을 하면 벌써부터 신경 쓰인다. 하지만 정말 짜증스러운 것은 아내 때문이다. 명절만 되면 이유 없이 아프다는 아내, 본가에 다녀올 때까지 노골적으로 얼굴 찌푸리는 아내의 모습은 아무리 참고 넘겨도 한두 번은 부부싸움을 피할 수 없다. 그래도 이 씨가 고향을 찾는 것은 노부모 때문이다.

김묘주 회장은 "아내에 대해 이해하고 내 집안일이라 생각하고 함께 나누면 해결될 문제"라고 조언한다. "요리는 힘들어도 설거지와 장보기는 함께 해줘야한다"는 것이 김 회장의 주장이다. "많이 힘들지?"라고 건넨 따뜻한 말 한마디가 아내의 피로를 풀 감로수가 될 수도 있다는 것을 명심하자. 내 몸이 피로하다면 규칙적인 생활을 하자. 명절이라고 생활의 리듬을 깨면 당장은 물론 휴가 후에도 적응하기 힘들다. 장시간 운전 때 1~2시간마다 쉬고 스트레칭으로 근육 긴장을 풀어주는 것도 한 방법이다.

노인은 울적해요

해남 사는 75세 박씨 할아버지는 명절이면 걱정이 앞선다. 평소 연락 없던 아들, 딸을 만나는 것은 반갑지만 벌써부터 마음 한켠은 허전하다. 손님처럼 다녀가는 자식들을 보내고 나면 한동안 공허함에 아무것도 손에 잡히질 않는다. 지난 추석에도 할아버지는 자식들이 떠난 자리를 물끄러미 바라보며 눈물 짓기도 했다. 한동안 식욕도 없었고 이유 없이 몸살을 앓기도 했다. 어떻게 해야 할까?

무구 스님(사회복지법인 수효사 효림원 이사장)은 "자식들이 찾지 않는 어르신들은 충격이 크다. 자식을 만난 분들도 명절 후 많이 불안해한다. 결국 자식들이 자주 찾아뵙는 수밖에 달리 방법이 없다"고 말했다.

조동섭 기자

tip! 묵언 명상으로 '스트레스' 훌훌

인경 스님(명상심리학회 회장)은 명절증후군을 이기는 방법으로 염 · 지 · 관 명상 수행법을 권한다. "명절 일거리를 의무로 여기는데서 스트레스가 생긴다. 명상으로 삼으면 일이 즐거울 것"이라는 스님은 명절 일거리를 가족이 분담하기로 정한 뒤 일을 할 때는 묵언할 것을 권유했다. 스님은 "일이 끝난 뒤 명상을 하며 느낀 점을 가족이 함께 이야기하면 가정 구성원간 화목도 돈독해질 수 있다"고 말했다. 수저를 상에 놓는 것을 예로 들면, 수저를 놔야겠다는 자기 일을 알아차린다(염). 수저에 집중한다(지). 그리고 수저를 집어 상에 놓는 순간을 지켜보는(관) 방법이다.

19. 콘택트렌즈 사용법

최근 안경이 불편해서 또는 미용상 이유로 많은 사람들이 콘택트렌즈를 선호한다. 그러나 콘택트렌즈는 장시간 눈 표면에 직접 접촉하므로 눈에 다양한 합병증을 유발한다.

콘택트렌즈의 바른 사용법을 올바로 이해하고 사용한다면 장기간 합병증 없이 사용할 수 있다. 하지만 대부분 과도한 사용 또는 올바르지 못한 렌즈 관리로 여러가지 눈 합병증에 노출돼 있다.

콘택트렌즈는 일반적으로 소프트렌즈와 하드렌즈로 나뉜다. 소프트렌즈는 항상 촉촉한 상태를 유지하기 위해 일정량의 수분 공급이 필요하다. 장시간 착용하면 눈이 건조해지며 각막염, 결막염 등과 같은 합병증을 유발한다.

하루 8시간 이상은 착용 금해야
각막·결막염 등 합병증 주의를

올바른 렌즈 사용법은 무엇일까? 렌즈는 손으로 취급하는 방법부터 렌즈 보존액을 사용하는 방법까지 지켜야 할 것들이 많다. 그러나 가장 중요한 것을 한가지만 꼽으라면 단연 렌즈를 하루 종일 착용하지 말라는 것이다.

렌즈 착용에 있어서 가장 나쁜 습관은 아침에 눈뜨자마자 렌즈를 착용해서 잠자리에 들기 직전에 렌즈를 빼는 것이다. 이는 각막에 충분한 산소 공급이 될 수 있는 기회가 거의 없기 때문에 각막 저산소에 의한 합병증이 쉽게 발생한다. 따라서 렌즈착용의 가장 중요한 법칙은 렌즈를 외출 직전에 착용해야 하며 외출 후 집에 오면 바로 렌즈를 빼야 한다.

각막의 세포들이 정상적으로 숨을 쉴 수 있는 기회를 조금이라도 줘야 한다. 바람직한 것은 꼭 필요한 날에만 렌즈를 착용해야 하며 하루 8시간 이상 착용하지 말아야 한다.

최근 눈동자를 커 보이게 하거나 여러 가지 색깔이 들어 있는 서클렌즈가 젊은이들 사이에 유행하고 있다. 서클렌즈는 일반렌즈보다 주의해야 한다. 과거에는 서클렌즈의 염색도료가 문제가 된 적도 있었다. 최근에는 렌즈 제조 기술이 향상되어 그러한 일은 거의 없지만 착색이 되어 있는 렌즈는 산소 투과율이 떨어져 결과적으로 각막에 부담이 될 수 있다.

특히 최근 청소년 사이에서 서클렌즈를 돌려 끼는 경우가 있다. 눈 표면에 상재된 각종 세균이 본인에게는 문제가 되지 않지만 타인에게는 심각한 세균 감염을 일으킬 수도 있어 매우 위험하다.

하드렌즈는 소프트렌즈에 비해 산소투과율이 월등히 높으므로 산소투과성 경성렌즈라고도 부른다. 이는 각막저산소에 의한 합병증이 소프트렌즈에 비해 월등히 적기 때문에 렌즈를 거의 매일 착용하는 경우 하드렌즈가 더 안전하다.

다만 하드렌즈는 가격이 상대적으로 비싸다. 처음 2~3주 동안은 렌즈 착용시 다소 불편하다는 단점이 있다. 하지만 적응기간만 지나면 불편함은 거의 없으므로 렌즈를 장기간 착용하는 경우 하드렌즈가 더 적합하다. 하드렌즈는 소프트렌즈와 달리 개개인의 각막 특성에 맞추어 렌즈를 처방한다. 따라서 렌즈를 착용한 상태에서 각막과의 맞춤상태나 렌즈의 위치, 움직임이 적당한지를 안과 전문의에게 처방받아야 한다.

장기간 렌즈를 착용한 경우 여러 가지 합병증으로 나중에 시력교정수술을 못 받게 되지 않나 걱정하는 사람들도 많다. 그러나 당장 치료를 해야 하는 활동성 염증이 있는 경우를 제외하면 렌즈를 장기간 착용했다고 해서 시력교정수술이 불가능하지는 않다.

현재 많은 사람들이 미용상 이유로 콘택트렌즈를 사용한다. 눈에 무리가 가지 않는 범위에서 올바른 방법으로 콘택트렌즈를 사용한다면 심각한 합병증 없이 장기간 사용할 수 있다.

■ 김준헌(소중한안과 원장)

대한불교 화엄조계종
입 종 안 내

대한불교 화엄조계종에서는 부처님의 정법을 널리 홍포하고 뜻을 함께 하실 종도들을 모십니다. 특히 본 종단은 종도들의 신분과 재산에 대한 권리를 보장하며 종단 운영도 맑고 투명하게 운영하고 있습니다.

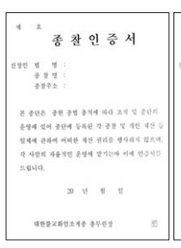
화엄조계종은 귀일심(歸一心)을 목표로, 육바라밀을 실천하는 일심사상과 통불교적(通佛敎的) 귀일사상(歸一思想)인 화쟁사상(和爭思想)과 일체무애인 일도출생사(一切無碍人 一道出生死)라는 원효대사의 무애사상을 바탕으로 이 세상이 진속불이(眞俗不二)평등무애(平等無碍)한 화엄으로 장엄되는 그날까지, 대승불교의 보살도를 실천하는 종단이 될 것입니다. 입종에 대한 많은 문의 바랍니다.

■ 총본산 : 경북 영주시 안정면 봉암리 428번지 봉황사
■ 문 의 : 총무원 054)632-2799
창종주 011-228-7813

※종단입종에 대한 자세한 사항은 창종주 혜상스님께 문의 바랍니다

대한불교화엄조계종 개인 사찰 보호 특별법 중에서 –

제1조. 개인 사암은 개인자산으로 인정하고 개인 자산과 사찰관리 감독을 주지 임의로 행사하며 재산권에 본종 또는 총무원에서 관여하지 않으며 일체 주지 권한으로 운영한다.



수행으로 아는 나의 삼세(三世)
수행의 새로운 패러다임

나를 알면 살기 쉽다
스라마나 석호 지음
연화 펴냄 | 신국판 양장본 360p
수행도구 법주포함 정가 5만원

팔만 대장경 경집부 점찰산악업보경을 이 시대의 감각으로 풀어놓은 수행지침서로서 부제는 〈법주수행비기〉, 자신이 지은 업력으로 발동하는 인생의 고락길흉을 〈법주〉라는 수행도구와 우주에 작용하는 인연의 힘으로 점찰하여 파악할 수 있음은 물론, 대처방법까지 밝혀놓음으로써 수행과 현실적 성공 사이에서 괴리감을 느끼던 불자들에게 수행과 삶이 둘이 아님을 보여준다.

생각, 말, 행동에 의해 각각 0수로부터 108수에 이르는 숫자의 행로 중에서 자기 인연수가 결정되어지며, 수행의 향상 정도에 따라 인연수가 변화하게 된다.

독자는 이 수행법에 의해 자신의 전생 내지 현재, 미래 모습의 파악은 물론, 매 순간 닥치는 인생진로 및 인간관계의 성패까지도 점검할 수 있다. 나아가서는 수행하는 세상, 모두가 부처 되는 세상을 희구하는 수도승인 저자의 서원이 가슴 짠하게 느껴지는 책이다.

– 불서총판 운주사 –

온라인〈농협〉1343-02-005446 예금주 이성한

구입처 : 도서출판 연화 053) 253-1923 익일택배

전자식 2중문 3중경보 특허
불 전 함

움직이거나
덮문만 열어도
경내 전지역
경보상태

◆ 도난의 염려가 없는 사고 미연방지100%
◆ 돌발적인 경보로 침입자, 100% 도주

원목 법상

서원불교 문의 043-647-2378, 011-467-1472

전통범음범패(바라작법)과정 수강생모집

경북교구 종무원 부설 범패교육원에서 2008학년도 2기 신입생을 모집합니다. 한국불교의 전통의식인 범음 · 범패 · 작법(바라춤, 나비춤)등에 관심있는 스님 및 재가불자들의 많은 동참 바랍니다.

1. 교육과정(1년)
◆초급과정
도량석, 종송,각단예불, 삼보통청, 각단불공 등
◆중급과정
49재 의식 및 천도의식,지장청,시왕도청,상용영반, 관음시식,화엄시식,전시식
◆고급과정
천수바라,사다라니,화의재바라,오공향,유원승,요잡작업, 종사이운,종사영반,점안의식,시다림,예수재 등
2.입 학 식: 2008년 3월 6일
(수업-매주 목요일 오후 1시 ~ 5시)
3.입학자격 : 종단과 승,속 관계없이 누구나 가능
4.수 강 료 : 교육비 10만원(교재비별도)
5.강의장소 : 경북교구종무원 설법전
6.제출서류 : 입학원서 1부(종무원에서 교부), 반명함판사진 1매
7.접 수 처 : 한국불교태고종 경북교구 종무원 (전화접수가능,상시모집)
8.연 락 처: 053)857-4339

한국불교 태고종 경북교구 종무원 부설 교육원