



동료가 단식하고 있습니다

JOURNEY INTO ISLAM

함께 일하거나 공부하는 누군가가 라마단을 지키고 있다면, 약간의 이해가 큰 힘이 됩니다. 여기 짧게 정리했습니다 — 단식이 무엇이며, 도움이 되는 작은 것들이 무엇인지. 이 가운데 당신에게 기대되는 것은 없지만, 모두 고맙게 여겨지는 일들입니다.

라마단이란

라마단은 이슬람(이슬람교) 달력의 아홉 번째 달로, 무슬림들이 꾸란(코란)이 처음 계시되었다고 믿는 달입니다. 그 날짜는 해마다 조금씩 앞당겨집니다.

Quran 2:185

라마단의 단식은 이슬람의 다섯 기둥 가운데 하나로, 해마다 전 세계의 무슬림들이 지킵니다.

Sahih al-Bukhari 8 · Sahih

단식이 포함하는 것

동틀 녘부터 해질 녘까지, 단식하는 무슬림은 음식도 음료도 — 물조차도 — 전혀 입에 대지 않으며, 해가 진 뒤에 단식을 푹니다.

Quran 2:187

그 목적은 영적인 것입니다 — 자제력과 신을 의식하는 마음, 그리고 어려운 이들에 대한 공감을 기르는 것입니다. 그 자체를 위한 결핍이 아닙니다.

Quran 2:183

대부분은 동트기 전에 가벼운 식사(수후르)를 위해 일어나고, 해질 녘에 흔히 대추야자와 물로 단식을 푹니다(이프타르).

모두가 단식하는 것은 아닙니다. 아프거나 여행 중이거나 임신 중이거나 수유 중이거나 월경 중이거나 나이가 많은 사람은 면제되며, 그 날들은 나중에 채웁니다.

Five Pillars of Islam · Encyclopaedia Britannica

도움이 되는 몇 가지 작은 것들

- 오후에는 흔히 기운이 떨어집니다 — 동료는 동트기 전부터 깨어 있었을 수 있습니다. 가능한 경우, 부담이 큰 회의나 몸을 쓰는 일은 이른 시간으로 배치하세요.
- 해질 녘 무렵의 융통성이 가장 중요합니다. 점심을 짧게 하거나, 단순히 제때 퇴근해 단식을 풀 수 있게 하는 것만으로도 큰 도움이 됩니다.
- 「라마단 무바라크」 — 또는 그저 「좋은 라마단 되세요」 — 는 따뜻하고 반가운 인사말입니다.
- 이 달은 **이드 알피트르**라는 큰 축제로 끝납니다 — 좋은 안부를 전하기에 자연스러운 때이며, 흔히 휴일이기도 합니다.

정말로 문제가 되지 않는 것들

- **그들 앞에서 먹거나 마시는 것.** 단식하는 사람 대부분은 다른 사람이 하던 일을 바꾸기를 기대하지 않습니다 — 점심이나 커피를 숨길 필요가 없습니다.
- **점심 식사에 초대하는 것.** 그들은 그저 다음 기회로 미룰 뿐, 기분 나빠하지 않습니다.
- **정중하게 질문하는 것.** 선의에서 나온 호기심은 대개 환영받습니다.

이 사이트의 모든 주장은 꾸란 또는 진정하고 등급이 매겨진 하디스를 출처로 합니다.

전체 출처: journeyintoislam.com/pocket-guides/colleague-is-fasting

자유롭게 인쇄하고 공유하세요

journeyintoislam.com