

사소한 일이라도 좋은 것을 지키라.

Hold on to what is good, even if it's a handful of earth. (Nancy Wood)

한 줌의 흙이라 할지라도 좋은 것을 지키라. (낸시 우드)

한국에만 특이하게 존재하는 질환이 있는데, 이른바 명절 증후군(holiday syndrome)입니다. 즐거워야 할 명절에 모처럼 모인 가족들 사이에서 음식 준비와 손님접대에 따든 가사 또는 사람들과의 관계 때문에 생기는 신체적, 정신적 피로가 스트레스를 불러일으키는 것으로 예전에는 주로 주부들에게 많이 발생하였습니다. 그러나, 시대의 변화에 따라 그 대상을 가리지 않고 발생한다고 합니다. 남자인 저도 예외는 아니어서 가끔 명절 증후군을 앓습니다.

풍요로운 추석 명절이 지났습니다. 혹시 명절 증후군이 의심된다면 쉽지는 않겠지만 좋은 것만 기억하십시오. 부처에 따르면, ‘몸과 마음이 건강해지는 비결은 과거를 애석해 하거나 미래를 걱정하는 것이 아니라 현재의 순간을 현명하고 진지하게 사는 것’이라고 합니다.

추석 명절에 받은 스트레스가 있습니까? 이미 지난 과거로 여깁

시다. 다가올 미래의 일을 미리 걱정하지도 하지 맙시다. 우리 모두 현재 이 순간에 아주 사소한 일이라도 명절에 있었던 좋았던 일을 붙잡고 지켜나가는 선택을 합시다.