

새로 이슬람에

입교한 사람들을

위한 라마단 가이드

라마단이란 무엇인가요?

라마단은 이슬람력 9번째 달을 말합니다. 라마단에 꾸란의 계시가 시작되었으며, 라마단 기간 동안 모든 무슬림은 단식을 해야 하는 의무가 있습니다. 단식은 이슬람의 다섯 기둥 중 하나입니다.



라마단이 특별한 이유는 무엇인가요?

라마단 기간을 단식하며 보내는 것에는 많은 미덕과 보상이 따릅니다. 사도 무함마드(평화와 축복이 그에게 있기를)가 말씀하시길 라마단 기간에 진지하고 올바르게 금식하면 모든 죄를 용서받을 수 있다고 말씀하셨습니다. 라마단은 자비와 큰 보상이 가득한 달입니다.



라마단은 언제 시작되나요?

이슬람력은 음력을 따릅니다. 매달의 시작과 끝은 새로운 초승달을 보고 확인됩니다. 그래서 라마단은 매년 일정하지 않으며, 매년 12일씩 뒤로 밀립니다. 라마단은 29일 또는 30일 동안 지속됩니다.

왜 무슬림은 단식을 하나요?

무슬림은 하나님께서 단식을 하라고 명령하셨기 때문에 이를 수행 합니다. 단식의 목표는 여러 가지가 있으며, 이에 대한 자세한 설명은 관련 블로그에서 찾을 수 있습니다.

하루에 몇 시간 동안 금식 하나요?

무슬림은 라마단 동안 매일 새벽(해가 뜨기 전까지)부터 해질 때까지 단식을 합니다.



단식 중에 무엇을 자제해야 하나요?

하나님을 기쁘게 하기 위한 신앙적 실천으로, 무슬림은 단식 중에 음식과 음료 뿐만이 아닌 인간의 욕망과 욕구를 일으키는 모든 행위를 금합니다. 이는 부부간의 관계를 포함하며 성적인 자극을 일으킬 수 있는 모든 행위도 피해야 합니다. 또한, 단식은 하나님을 기쁘게 하는 것이므로 라마단 동안은 좋은 성품을 유지하려고 더욱 노력해야 합니다. 거짓말, 속임수, 분노와 같은 행위는 라마단 정신에 어긋납니다.



새벽 전에도 식사를 할 수 있나요?

네, 새벽 전 식사는 권장됩니다. 이 식사는 아랍어로 "수후르(suhur)"라고 불립니다. 단식을 잘 이어가기 위해서는 충분히 수분을 섭취하고, 몸이 잘 준비될 수 있도록 하는 것이 좋습니다.

누구에게 단식이 의무인가요?

사춘기를 맞이한 모든 무슬림에게 단식은 의무입니다. 그러나 특정 조건을 가진 사람들은 단식을 면제받을 수 있습니다.



단식 면제 대상자는 누구인가요?

단식 면제에는 일시적인 면제와 영구적인 면제가 있습니다.

- 여성: 생리 중이거나 출산 후에는 단식할 수 없습니다.
- 기타 면제 대상:
 - 단식을 할 수 없을 만큼 약한 사람
 - 병든 사람
 - 여행 중인 사람
 - 임신 중이거나 수유 중인 여성



이 경우들에 해당하면, 라마단이 끝난 후 금식을 하지 못한 날을 보충해야 합니다. 예를 들어, 라마단 동안 3일을 여행으로 단식하지 못했다면, 라마단이 끝난 후에 그 3일을 보충해야 합니다.

- 영구적으로 단식이 불가능한 경우: 나이가 많거나 만성적인 질병으로 인해 금식이 불가능한 경우, 하루에 한 명의 가난한 사람에게 음식을 제공하는 것으로 대신할 수 있습니다.



단식은 언제 종료되고 어떻게 진행하나요?

단식은 일몰 후에 종료됩니다. 해가 지며 즉시 음식을 먹고 마실 수 있습니다. 전통적으로는 사도 무함마드께서 날짜와 물로 단식을 깨셨기 때문에, 이 방법을 따르는 것이 좋습니다.

평소처럼 일상 활동을 해도 되나요?

네, 평소처럼 일상 활동을 계속할 수 있습니다. 하지만 단식을 방해할 수 있는 활동이나, 일찍 끝내게 할 수 있는 행동은 피해야 합니다. 또한 라마단의 목표와 맞지 않는 행동은 자제해야 합니다.

