



가톨릭마산

연중 제12주일

2024년 6월 23일

제2623호



파도에 맞서는 바위 © 사진 / 양병주 분도

주일 진례

제 1 독 서 욥기 38,18-11
화 답 송 ◎ 주님을 찬송하여라, 그분의 자애는 영원하시다.

제 2 독 서 2코린 5,14-17
복음 환호송 ◎ 알렐루야.
○ 우리 가운데에 큰 예언자가 나타나셨네.
하느님이 당신 백성을 찾아오셨네. ◎

복 음 마르 4,35-41
영 성 체 송 주님, 눈이란 눈이 모두 당신을 바라보고, 당신은 제때에 먹을 것을 주시나이다.



이강현 베드로 신부
파티마병원 담당

믿음을 깨우는 기도

“호수 저쪽으로 건너가자.” 예수님께서서는 갈릴래아의 경계를 넘어 이방인의 지역으로 이동하신다. 열두 제자는 이렇게 예수님과 새로운 여정을 시작한다. 그런데 거센 돌풍이 일어 물이 배에 거의 가득 차게 되었다. 제자들 중에는 어부출신들도 있다. 그들은 배를 다룰 줄 아는 사람들이다. 그들이 생각하기에 위험에 처했다면, 그 상황은 확실히 어렵고 심각했을 것이다. 게다가 때는 저녁, 어둠까지 덮쳐서 두려움은 배가 되고, 그들에게 이 상황은 죽음과 대면하는 것이었다. 대면한 상황을 전혀 지배할 수 없는 것에서 오는 무력감을 느끼며 그들은 허둥거리고 있다.

제자들과는 상반되게 예수님은 초연超然하다. 가장 무력한 모습으로, 죽음과 가장 가까운 모습으로 잠을 자고 있다. 이 걱정 없는 잠은 분명 하느님의 능력과 보호에 대한 신뢰를 표현한다. 앞선 복음에서 언급되는 농부의 잠(마르 4,27 참조)에서처럼, 자신에게 요구된 일을 확실히 하고 나머지는 하느님의 손에 내어 맡기는 모습이다. 어쩌면 문제는 풍랑에 있는 것이 아니었다. 주위에서 일어나는 모든 일을 자신이 지배해야 한다고 느끼는 제자들의 태도였다. 자신들이 다스릴 수 있는 한, 그들의 믿음은 강력했다. 하지만 상황이 그들의 지배를 받지 않고 전개되며 자신들의 생명을 위협할 때, 믿음은 비틀거린다. 아직 제자들은 인간의 생각을 초월하는 하느님의 힘에 대한 믿음을 배우지 못한 것이다.

“스승님, 저희가 죽게 되었는데도 걱정되지 않으십니까?” 제자들은 두려움에 떨면서도 이 절박한 상황에서 스승님이 무엇인가 할 수 있다는 아주 조금의 믿음이 있었다. 마치 요나와 배를 탔던 사람들처럼 자신들의 생존에 중요한 역할을 하는 사람으로 예수님을 인식했다. 아직 믿음이 없는 이 제자들에게서도 우리가 배울 것은 있다. 모든 것이 실패로 끝날 때에 예수님께 돌아서는 자세이다. 우리가 겪는 그 어떤 두려움이든 결국 그리스도의 힘을 필요로 한다는 것, 이것을 경험적으로 깨닫게 된다면 공포에 가득 찬 우리의 기도는 최고의 행위일 것이다.

아우구스티노 성인은 오늘 복음을 믿음이 잠들어 있을 때에 혼란이 일어난다고 이해했다. 마치 배 안에 계신 예수님을 깨우는 것처럼, 우리 마음속의 믿음을 깨우는 일이 필요한 것이다. 삶에서 만나는 무력감, 두려움이 오면 우리는 신앙의 근본적인 태도, 믿음을 깨우기 위한 기도으로 돌아가야 한다. 그렇게 잠에서 깨어나신 예수님, 죽음에서 일어나신 예수님께 돌아서야 한다. 나에게 예수님이 누구이신지 기억해야만 한다.

“우리가 겪는 그 어떤 두려움이든 결국 그리스도의 힘을 필요로 한다는 것, 이것을 경험적으로 깨닫게 된다면 공포에 가득 찬 우리의 기도는 최고의 행위일 것이다.”

교구 농아선교회 제12회 한국가톨릭농아인의 날 행사 참석



제12회 한국가톨릭농아인의 날 행사가 6월 1일부터 2일까지 인천교구에서 있었다. 교구 17명의 농아선교회 가족과 담당 사제 임해원 안토니오 신부(남성동본당 주임)는 첫째 날 강화도 일대와 인천교구 성지를 순례하였다. 둘째 날에는 인천교구 청에서 500여 명의 청각장애인과 봉사자들이 모인 가운데 정신철 요한 세례자 주교(인천교구장)의 주례로 미사를 봉헌하였으며, 여러 프로그램을 통해 친교를 나누는 즐거운 시간을 가졌다.



주님을 깨우자!

박미연 레나타/ 교구 성경교육봉사자

뉴스에서 태풍 경보를 들으면 태풍의 경로와 시간을 파악하고 대비를 한다. 우리 인생에도 태풍은 피해 갈 수 없다. 인생의 태풍은 경보 없이 온다.

병마와 싸워야 하는 태풍, 재산을 날리는 태풍, 일자리를 잃는 태풍, 사랑하는 이를 떠나보내는 태풍, 그 외에도 존재를 흔드는 태풍이 불어닥치면 우리는 마구 흔들린다.

마르 4,35-41에서 거센 돌풍이 이는 배 안에 예수님과 제자들이 함께 타고 있었지만 반응은 사뭇 다르다. 제자들은 “저희가 죽게 되었는데...”라고 아우성친다.

제자들이 느낀 두려움과 불안을 우리도 삶의 풍랑을 만날 때 느낀다. 그런데 예수님은 주무시고 계셨다. 제자들은 예수님을 깨운다. 우리도 제자들처럼 풍랑을 만나면 예수님을 깨워야 한다. 중요한 것은 풍랑이 아니다. 내가 탄 배에 누가 타고 있는가? 예수님과 함께 타고 있는가?

제자들이 예수님을 깨우고 있지만 실은 풍랑을 통해 예수님께서 제자들을 일깨워주신다. 배에 예수님께서 함께하신다는 것을 깨달으면 풍랑은 더 이상 두려움의 대상이 아니다. 제자들의 울부짖음을 들으신 예수님은 광풍을 말씀으로 잠재우신다.



“잠잠해져라. 조용히 하여라!”(마르 4,39) 이 말씀은 두려움과 불안에 떠는 우리에게 내리시는 명령이다. 그리고 예수님은 “아직도 믿음이 없느냐?”(마르 4,40) 하고 물으신다. ‘주님께서 함께하신다’는 믿음이 있는 사람은 어떤 시련을 만나도 평화를 잃지 않는다.

성경공부를 하면서 하느님 말씀에 머물고 잠기면 말씀의 힘을 느끼게 된다. 수년 전 감당하기 힘든 시련 속에서 나를 버티게 해 준 것은 하느님 말씀이었다. 평범한 일상마저 흔들리고 아무것도 할 수 없는 무력함 속에서 절망하고 좌절할 때 나를 일깨워주시고 힘을 주시는 분은 이렇게 말씀하셨다.

“이스라엘을 지키시는 분께서는 졸지도 않으시고 잠들지도 않으신다. 주님은 너를 지키시는 분 주님은 너의 그늘 네 오른쪽에 계시다. 낮에는 해도, 밤에는 달도 너를 해치지 않으리라.”(시편 121,4-6)

순금이 뜨거운 불로 정련되듯이 시련은 우리의 믿음과 인격을 성장시킨다. 평탄한 삶을 살아갈 때에는 자신의 힘으로 살아가는 것 같지만 큰 시련을 겪고 나면 비로소 내가 아니라 내 안에 계신 주님의 힘으로 살아가야 함을 깨닫는다.

성경 속의 인물들은 풍랑을 겪게 될 때 구원으로 이끄시는 하느님을 만나게 된다. 인간의 이해를 뛰어넘는 하느님의 사랑은 그들을 거센 풍랑으로 인도하신다. 아브라함, 야곱, 요셉, 모세, 다윗, 욥, 다니엘 등 신앙의 선조들은 풍랑을 겪을 때 하느님의 말씀을 뜻대로 삼아 풍랑 속에서도 굳건한 믿음으로 하느님께로 나아갔다.

예고 없이 불어닥치는 인생의 태풍에 믿음의 항해를 하기 위해 주님을 깨우자. 말씀의 돛대를 굳건히 세우고 풍랑으로 우리를 일깨우시는 주님께 의탁하자.

“도대체 이분이 누구시기에 바람과 호수까지 복종하는가?”(마르 4,41)



보면 보이는 그림

도경희 스텔라 시인/ 가톨릭문인회

김지현 라파엘라는 경남문화예술회관 전시실에서 첫 개인전을 열었다. 다운증후군 중증 장애인으로서 현재까지 살아오며 자신이 그렸던 모든 작품을 선보였다. 미술작품에는 사람이 담겨있다. 그가 어떤 환경에서 어떤 삶을 살아왔는지 어떤 심리 상태에 처해 있는지 말해 준다.

라파엘라는 내 대녀의 딸이다. 한글공부를 과일그림 색칠로 시작했다. 네모 칸을 만들고 사과를 그려놓고 옆에 '사과'라고 블록 글자를 써주면 사과를 색칠하고 글자에도 색칠하면서 한글을 익혔다. 한글을 배우면서 단어 카드를 보고 그렸던 습작 시기에 포함된 과일, 동물, 자동차, 먹는 것을 좋아하는 작가의 취향이 반영된 음식그림과 학교생활이 안정화되어가며 많이 그렸던 물고기와 소녀, 디즈니 애니메이션 영화들 속 캐릭터와 번개맨 캐릭터 등은 작가가 가장 사랑하는 그림의 소재로 보인다. 얼마나 명쾌하며 친근한 그림인가. 그림이 두이레 강아지 눈 뜨듯 맑고 순수하다. 색감이 너무 찬란하다. 그것도 아주 풍성하고 깊은 울림으로 마치 사갈의 그림을 보는 것 같다.

라파엘라는 함구증과 우울증으로 사춘기를 정말 힘들게 보냈다. 운동도 그림도 그 무엇도 하지 않았으며 멍하니 누워있거나 울기만 했다. 걸음도 스스로 걷지 않았고 부모 손에 끌려다녔다. 소녀는 어둠에 갇혔고 소리치며 울기만 했다. 오랜 기간 울면서 속을 다 비워냈는지 어느 날 다시 그림을 그리기 시작했다. 작가는 말하기에 어려움이 있어 말로 표현하지 못하는 마음속 생각을 그림으로 말해 주고 있다. 제 안의 것을 가능한 모든 평면에 풀어놓았다. 눈물 흘리는 자화상 스케치가 내 눈을 포로로 묶어버린다. 힘들었던 시기의 자신을 표현한 것 같아 마음이 아팠다. 부모의 한결같은 간곡한 사랑이 없었다면 어떻게 그 어려움을 이겨냈을까. 그림 속엔 시간이 흐른다. 몇 년에 걸쳐 매일 그린 번개맨 그림은 캐릭터별로 전시해 놓았다.

그림을 보러 드나드는 사람 모두에게 즐거움이 묻어난다. 한 소년은 세 번째 다녀간다. 부모님과 왔다가 친구들을 데리고 두 번 더 왔다. 이 좋은 날 불현듯 서너 해 전 다니던 장애인 주간보호센터에서 사람손이 너무 가서 못 보겠다고 애를 데리고 가라는 전화 통보를 받고 살얼음 얇게 깔리던 대녀의 눈빛이 생각난다. 오롯이 자신이 주인공이 되어 많은 사람들에게 축하를 받으며 위안을 주는 화가의 얼굴이 기쁨 가득한 천사의 표정이다. 대녀도 오늘은 얼굴에 밝은 웃음을 가득 담고 있다. 천천히 오가는 사람들의 풍요로운 표정과 그림이 자신을 끌어당기기라도 하는 양, 한 발 한 발 조심스럽게 다가가 오래 머무는 사람들의 뒷모습을 보며 나는 감동으로 가슴이 먹먹했다. 전시장에서 그림을 그리면서 엽서와 리플릿에 사인도 하고 관객들과 사진을 찍으며 행복해하는 화가의 모습이 너무도 멋스럽다. 그녀의 꿈을 응원하며 그림과의 동행 길에 축복과 환대를 보낸다.

제18회 마산교구 가톨릭문학 신인상 공모

- **자 격:** 등단하지 않은 교구 천주교 신자
- **분 야:** 시 5편 이상/ 수필 200자 원고지 15매 내외 2편/
소설 200자 원고지 70매 내외 1편/ 동화 30매 내외 1편
- **접수처:** 천주교 마산교구 사무처 홍보부(51796 창원시 마산합포구 진전면 죽현로 72)
- **마 감:** 9월 30일(월) 도착분
- **당선자:** 각 부문 교구장 상패와 상금 50만 원(소설 70만 원)
- **기 타:** 타지에 발표되지 않은 순수 문학작품이어야 함, 접수된 작품은 반환하지 않음
- **유의사항:** 작품 말미에 E-mail, 전화번호, 주소, 성명, 세레명, 소속 본당을 명기할 것
반드시 우편으로 제출하여야 하고 겹봉투에는 '가톨릭문학 신인상 응모'라고 명기할 것
원고는 워드로 A4 용지에 글자 크기 11포인트로 작성할 것





블루베리의 안토시아닌은 특별하다

박용순 요셉/ 마산교구가톨릭농민회·전국 부회장

도시생활로 삼질 한번 제대로 못해 본 사람이 어느 날 함양 안의 농촌에 와 농사를 짓는다 하니 같이 생활하던 사람들이 코웃음을 치던 것이 엇그제 같은데... 농약을 안 친다 하여 시작한 블루베리 농사가 어언 일곱 해가 지났다.

땅을 구입하고 포클레인을 이용해 돌과 나무를 치우고 평탄작업을 하니 제법 그럴듯한 땅이 만들어져 무엇을 해도 잘 될 것 같은 기분이었다. 다소 경사진 땅이었으나 나름대로는 물 빠짐이 좋다는 생각에 아래 경사로 묘목을 심기로 하고 물이 많은 지역이라 주위의 고랑 물을 호수로 연결하였다. 묘목은 조, 중, 만생으로 나누어 심었으며 이듬해에는 새망도 설치하고 관정도 파서 블루베리 농장 다운 모습을 만들었다.

해가 지나 수확도 제법 하면서 하나둘씩 어려움이 왔다. 장마철에 비가 계속 오니 골이 파이고, 출하 시기를 분산하여 수확하려 했던 만생은 장마철에 겹쳐 수확을 거의 못하게 되어 다시 심고, 열매가 작은 나무도 더불어 교체하다 보니 원점에서 다시 시작하였다. 이후 작목반을 설립하여 정보 수집과 교류로 시행착오를 줄이고 블루베리에 대한 지식을 쌓으면서 우리 몸에 좋다는 사실도 알게 되었다.

제2차 세계대전 당시 블루베리를 섭취하던 영국 공군 조종사가 어느 날 야간 비행 시력이 좋아졌다는 사실이 알려지면서 블루베리 연구가 시작되었다 한다. 이후 블루베리가 인체에 상당한 효과가 있다는 결과가 나오면서 본격적인 연구가 시작되었다. 블루베리의 안토시아닌은 일반 과일의 안토시아닌보다 다양한 기능들로 구분되어 우리의 건강을 회복하고, 유지하며 예방하는 데 획기적인 효과가 있다는 것이다.

일상생활에서 사람들이 호흡하는 산소의 20% 정도는 활성산소로 변환된다. 활성산소는 우리 인체 내 세포를 공격하는 역할을 한다. 우리 몸은 감염병을 제외하고는 대부분의 병의 원인은 활성산소가 누적되어 발생한다고 할 수 있다. 이 활성산소를 제거하기 위해서는 항산화 작용이 필요하다. 블루베리 과실은 다른 어떠한 과채류보다 항산화 성능이 높다는 것이 미국 농무성의 실험에도 증명된 바 있다.

블루베리는 미국 타임지가 선정한 10대 슈퍼 푸드에 속한다. 블루베리가 가진 안토시아닌 성분은 시력 개선 효과, 두뇌건강 및 기억력 향상, 우울증과 치매예방, 항암효과, 염증 제거를 위한 항염효과, 혈관의 노화 방지(항산화작용), 피부건강(노화방지), 심혈관 질환 예방에 효과가 있다.

블루베리는 생과로 하루에 약 40g(25~30개 정도) 먹는 것이 좋으며 3개월 이상 지속적으로 먹어야 위와 같은 효과를 얻을 수 있다. 블루베리는 토마토, 견과류와 같이 먹으면 좋다. 주스로 먹을 경우에는 사과와 바나나를 물과 함께 믹서에 갈아서 먹으면 좋다. 우유와 블루베리는 피하는 것이 좋으며, 요거트에 넣어 먹는 것을 적극 권장한다. 또한 블루베리의 기능성은 껍질에 있으므로 열매 크기와는 무관하다.

하늘이 주시는 햇빛과 바람, 비를 통해 나날이 자라고 익어가는 블루베리를 보는 것이 농사꾼의 기쁨이다. 땅을 돌보고 나무를 가꾸며 하느님께서 주시는 무상성의 은총을 나날이 체험한다.





기억할 선종 사제
제찬석(요한) 신부
2012년 6월 30일

교구장 서리 동정

한반도 평화기원미사

일시: 6월 25일(화) 19:30
장소: 양덕동성당

마산지구 울뜨레아

일시: 6월 29일(토)
장소: 삼계성당

견진성사

일시: 6월 30일(주일) 10:30
장소: 칠원성당
집전: 교구장 서리 신은근(바오로) 신부

교구/본당

성경 교육봉사자 월례모임

일시: 6월 25일(화) 14:00/ 19:30
장소: 교구청

교구 성경 교육봉사자 모집

지역: 마산, 창원, 진주, 통영, 거제
대상: 말씀 봉사가 가능하신 분
신청: 7월 13일(토)까지 접수
(면담 후 봉사자 교육)
문의: 성경사목부 055·249·7026
010·3567·4810

제18차 약혼자주말

일시: 6월 28일(금)~30일(주일) 2박 3일
장소: 성혈 영성의 집

위원회/기관/단체

전례와 꽃예술 학교 1학기 종강

일시: 6월 24일(월) 10:00

한반도 평화기원미사

일시: 6월 25일(화) 19:30

장소: 양덕동성당

주례: 교구장 서리 신은근 바오로 신부

주최 및 문의: 교구 민족화해위원회 055·249·7168

도박문제로 힘드십니까?

도박을 끊고 싶은 본인과 도박문제로 인해 고통받고 있는 가족을 위한 익명의 모임이 여기에 있습니다.

한국단도박모임: www.dandobak.or.kr

일시: 매(주일) 17:00/ 장소: 월남동성당

문의: 010·9992·3443(Mr.정)

여성긴급전화 1366경남센터 이용 안내

상담시간: 365일 24시간 상담가능(무료)

상담내용: 가정폭력, 성폭력, 성매매, 디지털성범죄, 교제폭력, 스토킹 피해 등

방법: 전화(055·1366), 내방, 방문, 온라인상담 (홈페이지, 카카오톡)

★긴급보호시설 운영 ★상담내용은 비밀이 보장됩니다.

통영시가정폭력상담소 이용 안내(무료상담)

상담시간: 월~금 09:00~18:00

내용: 가정폭력(부부갈등, 중독), 데이트폭력, 스토킹, 가족문제, 다문화가족문제 등

방법: 전화, 내방, 방문, 서신, 온라인 상담

위치: 통영시 보건소 옆 통영시종합사회복지관(1층)

카페: cafe.daum.net/6407795/ 인스타: tygapok

문의: 055·640·7795/ ★일시보호센터 운영

▶상담내용과 내담자의 신분은 비밀이 보장됩니다.

장애·비장애 통합 합창단 '파첸 합창단' 단원 모집

일시: 매주 목요일 10:00~12:00

장소: 진해장애인복지관 2층 대강의실

모집: 수시(노래를 사랑하는 사람이라면 누구나 참여 가능)

분야: 합창, 피아노 반주(반주자는 자원봉사 실적 등록 가능)

신청 및 문의: 055·540·0440(진해장애인복지관)

기 타

서울가톨릭사회복지회 성가정임양원

문의: 국내입양상담 02·764·4741~3

www.holyfcac.or.kr

제21회 가톨릭 대안 좋은학교 연수

일시: 7월 20일(토)~21일(주일) 1박 2일

장소: 양업고등학교(043·260·5076)

대상: '좋은(Quality) 교육'에 관심있는 모든 분

접수: 7월 9일(화) 10:00부터 선착순

회비: 8만 원(식비 포함)

※자세한 사항은 홈페이지 참조

한티 가는 길(성지순례길)

일시: 9월 25일(수)~27일(금)/ 11월 25일(월)~27일(수)

장소: 왜관수도원 문화영성센터

참가비: 25만 원(2박 3일)

문의: 010·6791·0071

교구 평협 제2회 수산종자 방류사업

일시: 6월 27일(목)

14:00~16:00

장소: 마산합포구

진동면 광암해안길

16-1 광암항 일원

(창원시부수협

광암지소 앞)

참여인원: 300명(본당 회장단,

지역주민, 환경단체, 유치원 등)

공동주최: 천주교 마산교구 평신도사도직협의회,

(사)한국수산종자산업협회

주관: 천주교 마산교구 평신도사도직협의회

생태환경분과위원회

후원: 한국 평신도사도직단체협의회, 마산교구

여성협의회, 루멘회

문의: 교구 평협 055·249·7114



교구 연령연합회 6월 연도가창교육 안내

일시: 6월 30일(주일) 14:00~18:00

장소: 복신동성당

대상: 연도에 관심있는 분 누구나

신청: 각 본당 연령회장에게 접수

참가비: 없음/ 준비물: 상장애식서(연도책)

문의: 교구 연령연합회장 010·6677·6675

성령기도회	일시	장소	주제	강사	미사 주례	문의
교구	6월 24일(월) 19:00	중앙동성당	죄를 회개해야 할 이유	이상기 가브리엘(서울대교구)	박혁호 미카엘 신부	010·5247·9900
청년	매주 (수) 19:30	가톨릭 문화원구 교구청 4층	성령기도회	19:30 미사 봉헌/ 20:00 기도회		010·6667·7809

수도회 성소자 모임	일시	장소	문의	비고
그리스도의 성혈 흡수 수녀회	상시 모임(일정 및 장소 문의 바랍니다)		010·2567·4164	수도 생활을 원하는 미혼 여성

천차만차
대동모터스 매매 31호

모든 중고차 매매 일선 위탁
창원시 의창구 무억로 489(팔용동)

구자롱 힐라리오 안경미 세라피나
010-6299-1137

마산 성바오로서원

가톨릭 문화원(구 교구청)에 있던 성바오로서원이 반송성당으로 이전하였습니다. 많은 이용과 사랑 부탁드립니다. 감사합니다.

주소: 창원시 성산구 원이대로473번길 25
문의: 055·248·3089/ 010·9753·3089

가톨릭 우리농 직매장 우리농 생령공동체

유기농산물 · 유기농식품 전문점
창원시 중동중앙로 47 아반브리스 상가 1층
055·266·7010

트래피스트 수녀원
100% 유기농 잼

딸기잼, 무화과잼, 굴잼, 포도잼 410g
본당이나 시절, 단체 등의 바자회용, 선물용 환영합니다.

· 수녀원 직영 쇼핑몰
<https://smartstore.naver.com/trappistshop>
문의 및 전화주문: 010-2652-0706

제주, 전국 167곳, 일본, 베트남, 마카오 성지순례
제주, 전국 167곳-36만 원
베트남, 마카오, 북해도, 아키타, 도쿄, 오사카, 나가사키 각 3박 4일-120만 원
마르코 투어 010-4239-1929

마산 예경요양병원
(치매, 중풍, 만성 노인성 질환)
마산 예경병원
(알코올 및 정신 질환)

055)249-5555 (구. 마산 파티마병원 지리)
이사장 김석주 베네딕토 010-3592-8329
* 부모님처럼 모시겠습니다. *

교구 사제단 체육대회



교구 사제단 ‘우니오회’(회장: 최경식 야고보 신부, 총무: 유청 안셀모 신부)는 6월 3일 교구청에서 사제들의 일치와 화합을 위한 체육대회를 개최하였다. 이날 행사에는 70여 명의 교구 사제들이 참석하였으며, 교구 사제들은 오랜만에 함께 모여 운동하고 점심 식사를 하며 뜻깊은 시간을 보냈다.

지구별 사제 성화의 날



마산지구



창원지구



거제지구 2지역



교구청

교구 사제단은 6월 7일 사제 성화의 날을 맞아 지구별로 미사를 봉헌하고 친교의 시간을 가졌다.

교구청 사제단은 교구청 수도자, 직원들과 함께 미사를 봉헌하고 교구 순교복자 박대식 빅토리노 묘지를 순례하였다. 마산지구 사제단은 양덕동성당에서 낮기도 후 점심 식사를 함께하였으며, 창원지구 사제단은 마산가톨릭교육관에서 미사를 봉헌한 후 함께하는 시간을 가졌다. 그리고 진주지구 사제단과 거제지구 사제단은 각 지역별로 실시하였으며, 거제지구 2지역 사제단은 고현성당에서 함께 미사를 봉헌하였다.

진주지구 청년연합회 풋살 경기



진주지구 청년연합회(담당: 김성근 대진 안드레아)는 6월 7일 진주 용산 풋살구장에서 풋살futsal 경기를 진행하였다. 이날 실시한 풋살 경기에는 진주지구 청년연합회에 등록된 6개 본당 청년 18명이 참석하였다. 진주지구 청년들은 5월에 진행된 야유회에서는 ‘함께 걷는 신앙의 여정의 길’에 대해 배웠다면, 이번 풋살 경기를 통해 ‘주님 안에 친교’에 대해 배우는 시간이었다. 아울러 6월 23일에 있을 진주지구 청년연합미사를 기억하며 풋살 경기를 마쳤다.

향심기도란 어떤 기도인가요? 6

윤행도 가롤로 신부/ 월영본당 주임

향심기도 시간이 최소 20분인 이유는 우리가 내면 깊숙이 침잠하는 데 필요한 최소한의 시간이 20분이기 때문입니다. 밥을 먹거나 약을 먹을 때 하루에 한 번 먹는 것보다 두 번이나 세 번 먹는 것이 건강을 유지하는 데 좋듯이 하루에 한 번 기도하는 것보다 두 번 기도하는 것이 좋습니다. 아침에 한 기도를 통해 영적 저수조에 담긴 내적 평화는 오전의 일상을 통해 다 빠져나가기에 오후나 이른 저녁에 한 번 더 하는 것입니다.

오후나 이른 저녁에 기도 시간을 낼 수 없을 때는 아침기도 시간에 40분을 할 수 있습니다만 가끔씩 예외적인 경우에만 그렇게 하는 것이 좋습니다.

기도가 깊어지면서 기도 시간을 늘리는 것은 적극 권장합니다만 이런저런 이유로 기도 시간을 줄이는 것은 권장하지 않습니다.

기도를 시작하면서 휴대폰을 무음으로 하고 타이머를 맞춰 놓거나 구글 play스토어에서 centering prayer 앱을 설치해서 사용하시면 편리합니다. 올해 말쯤 우리말로 된 향심기도 앱이 보급될 예정입니다.

향심기도를 시작하게 되면 신체적, 심리적으로 방어기제가 약해지면서(이완되면서) 여러 가지 현상이 나타날 수도 있습니다. 예를 들어 콧속 찌르는 듯한 느낌이나 가려움, 무엇인가에 무겁게 짓눌리는 느낌이 들기도 하고 눈물이 흐르기도 합니다. 어떤 현상이 일어나든지 간에 그 모든 것을 하나의 생각으로 간주하고 거룩한 단어로 부드럽게 돌아가면 됩니다. 시간이 좀 지나고 기도가 진행되면서 그런 현상들은 자연스럽게 사라질 것입니다.

향심기도를 계속하게 되면 영적언어를 말하게 된다거나 치유의 은사를 받는 등의 특별한 은사가 주어지는 것은 아닙니다. 가끔씩 기도 중에 흔히 영적체험이라고 말하는 감각적 위로가 주어지기도 합니다만 그것이 필요한 사람에게만 제한적으로 주어집니다.

향심기도의 은총(열매)은 삶의 변화입니다. 사소한 말 한마디, 사소한 행동 하나에 사랑을 담아서 할 수 있게 되는 것이지요. 내가 변하면 세상이 변합니다. 아니 세상이 변하지 않아도 개의치 않게 됩니다.

관상기도의 은총은 예수님께서 말씀하신(예수님 가르침의 진수라고 하는) 참된 행복을 살아갈 수 있게 되는 것입니다.

