

정신주보



그림 | 강마리아

입당송 시편 25(24),1-3 참조

하느님, 당신께 제 영혼 들어 올리나이다. 저의 하느님, 당신께 저를 맡기오니 수치를 당하지 않게 하소서. 원수들이 저를 보고 좋아라 날뛰지 못하게 하소서. 당신께 바라는 이는 아무도 수치를 당하지 않으리이다.

제1독서 이사 63,16ㄹ-17,19ㄷㄹ; 64,2ㄴ-7**화답송** 시편 80(79),2ㄱㄷㄹ과 3ㄴㄷ,15-16,18-19(◎ 4)

- ◎ 하느님, 저희를 다시 일으켜 주소서. 당신 얼굴을 비추소서. 저희가 구원되리이다.
- 이스라엘의 목자시여, 귀를 기울이소서. 커룹들 위에 좌정하신 분, 광채와 함께 나타나소서. 당신 권능을 떨치시어 저희를 도우러 오소서. ◎
- 만군의 하느님, 어서 돌아오소서. 하늘에서 굽어살피시고 이 포도나무를 찾아 오소서. 당신 오른손이 심으신 나뭇가지를, 당신 위해 키운 아들을 찾아오소서. ◎
- 당신 오른쪽에 있는 사람에게, 당신 위해 키운 인간의 아들에게 손을 얹으소서. 저희는 당신을 떠나지 않으리이다. 저희를 살려 주소서. 당신 이름을 부르오리다. ◎

제2독서 1코린 1,3-9**복음환호송** 시편 85(84),8

- ◎ 알렐루야.
- 주님, 저희에게 당신 자애를 보여 주시고 당신 구원을 베풀어 주소서. ◎

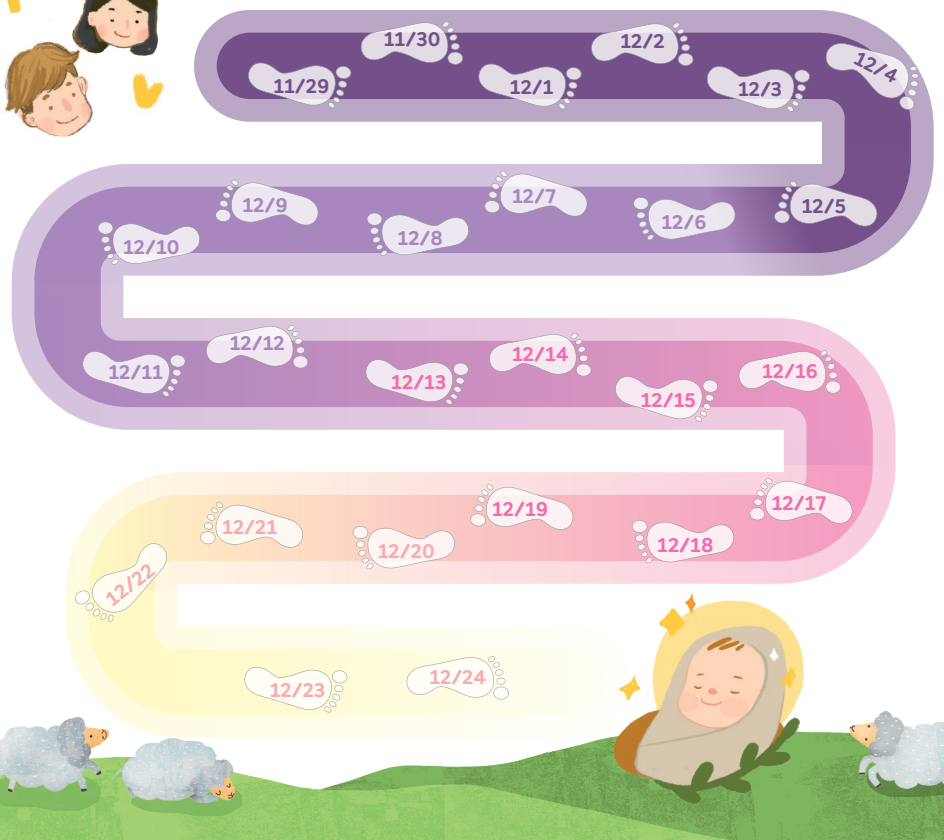
복음 마르 13,33-37**영성체송** 시편 85(84),13

주님이 복을 베푸시어, 우리 땅이 열매를 내리라.

아래 부분을 자른 후 실천표를 활용하여 **대림시기를 더 특별하게 보내세요!**

◎ **매일 나와의 약속**
실천하기

	대림 1주	_____
	대림 2주	_____
	대림 3주	_____
	대림 4주	_____



이번 대림시기는 조금 더 특별하게

‘대림’이란 라틴어 ‘아드벤투스(adventus)’를 번역한 말로 ‘도착’이라는 뜻이에요. 즉, 대림시기는 아기 예수님의 모습으로 우리에게 오실 그리스도, 그리고 세상 끝 날에 다시 오실 예수 그리스도를 기다리며 준비하는 시기라는 것이죠! 주님 성탄 대축일을 맞이하기 위한 준비, 대림실천표와 함께 해보세요!

앞면의 실천사항 칸은...

내가 직접 선택한 그 주의 실천 사항을 한 주 동안 성실히 지키시면 된답니다. 대림은 4주 간 이니 각 주마다 하나의 실천 사항, 총 4가지를 실천할 수 있겠죠?

지켜졌는지에 대한 여부는 확인하기 편하게 오른쪽의 발바닥에 표시하면 돼요!

뒷면의 Mission들은..

대림기간 동안 하나씩 완수하면 아기 예수님을 위한 미션으로 최고!!

한 회만 수행해도 예수님을 위한 작은 선물로 OK!
내가 완수한 미션들에 표시를 하며 기쁨과 감사의 선물을 준비해보세요.

여러분이 실천할 수 있는 몇 가지 예시를 준비해 보았어요!

- ★ 일회용품 사용하지 않기
- ☆ 하루에 3회 희생하기
- ★ 눈 뜨고 (혹은 자기전에) 바로 주모경 바치기
- ☆ 한반도 평화를 위한 기도 매일 9시 바치기
- ★ 잊지않고 식전,식후 기도 바치기
- ☆ 음식 남기지 않고 다 먹기
- ★ 나에게 칭찬 해주기! 매일 3회씩

나에게 맞는 또 내가
할 수 있는 것들로 채우는 것이
가장 중요하답니다!

가족에게
'사랑한다'고
말하기

오랫동안
연락하지 않은
친구에게
먼저 연락하기

평소 미워하던
사람을 위해
한 가지
희생하기

평일미사
드리기

텀블러
들고다니는
습관 기르기

대림 기간 동안
주일미사 빠지지 않기

목주기도
환희, 빛, 고통,
영광의 신비
각 5단씩 바치기

「다시 대림절에...」 중에서



이해인

어서 오십시오, 주님.
우리는 아직 온전히 마음을 비우지는 못했으나
겸허한 갈망의 기다림 끝에
꼭 당신을 뵈게 해주십시오.

우리의 첫 기다림이며
마지막 기다림이신 주님
어서 오십시오.

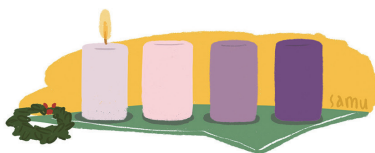
촛불을 켜는 설레임으로
당신을 부르는 우리 마음엔
당신을 사랑하는 데서 비롯된
환한 기쁨이 피어오릅니다.

대림실천표



“깨어 있어라.
너희의 주인이 어느 날에 올지
너희가 모르기 때문이다.”
(마태 24,42)

깨어 준비하는 기쁨의 기다림



이도연 스텔라
목동 성당

“언젠간 되겠지. 하지만 지금은 아니야.”

결혼하고 성가정을 이룬 뒤, 지인들이 2세 계획을 물어볼 때면 늘 했던 대답이었습니다.

30년 넘게 들던 부모님의 걱정에서 벗어나 아무 때나 냉장고에서 시원한 캔맥주를 꺼내 마셔도 잔소리를 듣지 않았고 먹고 싶은 야식도 눈치 보지 않고 먹어도 되니 당연히 2세 계획은 눈곱만큼도 하고 있지 않았고 내가 부모가 된다는 것은, 막연히 먼 미래의 일이라고만 생각했었습니다.

그러다 아이가 찾아왔습니다. 새로 시작해야 할 것들이 산더미이던 시기에 찾아왔던 첫 아이. 준비되지 않았던 탓에 많이 놀랐고, 당황스러웠고, 어찌해야 할 바를 몰랐고, 그와 동시에 감사했고, 뜻하신 바가 있겠거니 하며 받아들이게 되었습니다. 그렇게 임신과 출산, 육아를 하면서 아무것도 준비되지 않으면 그저 실수만 연발하게 된다는 것을 알게 되었습니다.

“너희는 조심하고 깨어 지켜라. 그때가 언제 올지 너희가 모르기 때문이다.”(마르 13,33)

미처 생각 못 하고 맞이했던 아이는, 상상 이상으로 훨씬 더 어렵고, 힘들었고, 무서웠고, 또 나를 지치게 했습니다. 하지만 하나씩 경험할수록 말로는 표현할 수 없을 기쁨과 행복을, 지금껏 경험해보지 못했던 또 다른 우주를 내게 선사하고 있습니다.

그리고 저는 변화하였습니다. 아이를 만나기 전에는 아이의 몸과 마음이 준비되었을 때, 나와 남편이 그랬듯이 아이 스스로 주님을 선택할 수 있도록 이끌어주고 싶었습니다. 하지만 아이를 만나고 나니 내가 가진 것 중 가장 좋은 것을 빨리 나누고 싶은 마음이 생겨 아이에게 유아세례를 받게 해주었습니다. 늘 부러워하고 꿈꾸던 시간을 아이에게 선물하고 싶었던 것입니다. 다시 떠올려 봐도 정말 감사하고 축복된 순간이었습니다.

그리고 지금은, 둘째 아이를 임신하여 또 다른 축복을 맞이할 준비를 하고 있습니다.

저처럼 아이의 탄생을 기다리거나, 면접을 앞두고 있거나, 또 사랑하는 사람과의 첫 데이트 같은 중요한 만남을 앞두고 기다릴 때 우리의 모습을 어떨까요? 우리는 아마 아이를 더 잘 알기 위해, 회사를 더 잘 알기 위해 또 사랑하는 사람의 모든 것을 알기 위해 더 많이 준비하고 노력할 것입니다. 준비가 잘 되어 있는 만남일수록 더 의미가 있고 기쁨이 크리라는 것을 우리는 많은 경험을 통해 알고 있습니다.

“그러니 깨어 있어라.

집주인이 언제 돌아올지, 저녁일지, 한밤중일지, 닭이 울 때일지, 새벽일지 너희가 모르기 때문이다.”(마르 13,35)

성탄을 기다리는 대림에도 같은 마음이어야 하지 않을까요? 흥청망청 보내기보다 깨어 준비하고 기쁘게 기다려보는 건 어떨까요? 성탄은 아기 예수님의 탄생이자, 우리를 구원하실 예수님을 만나는 날이니까요.



너의 대림 실천표가 보여~

여러분이 작성한 대림 실천표를 보여주세요!

열심히 작성해주신 분께 소정의 선물을 보내드립니다~



#청년후보 #대림실천표 #청년후보대림실천표

해시태그와 함께 여러분의 대림실천표를 게시해주세요!

또는 서울대교구 청소년국 청년부 인스타그램과 카카오프러스 친구로 메시지를 보내주세요!

catholic_seoul_2030

플러스친구 천주교 서울대교구 청소년국 청년부

예수님의 탄생 이야기 두려워하지 말라는 음성. "the Nativity Story"

알 수 없는 묘한 설렘이 시작되는 11월 말. 우리를 설레게 하는 건 바로 12월의 크리스마스겠지요? 곳곳에 캐럴이 울려 퍼지고, 예수님의 탄생을 기뻐하는 사람들, 그리고 연말연시를 맞아 우리들의 마음을 넉넉하게 만드는 소식들을 접할 수 있곤 합니다. 아마 오늘 소개할 영화 <네티비티 스토리: 위대한 탄생>에 등장하는 이야기를 되짚어 보면, 인간으로 오시는 예수님을 기다리는 대림 시기를 더욱 특별하게 지낼 수 있으리라 생각합니다.

"너는 하느님의 은혜를 입어 아들을 낳으리라."

평화롭던 어느 날, 갑작스럽게 가브리엘 천사의 음성을 들은 마리아. 자신에게 이런 큰일이 닥칠 거라는 생각을 해 보거나 했을까요? '보잘것없는 몸'에 이런 신비한 일이 일어날 수 있는지 마리아는 의문을 가졌습니다. 나아가 정혼자였던 요셉이 이 이야기를 과연 믿을지 많은 두려움을 갖고 있었습니다.

하지만 가브리엘 천사도 이런 막중한 일을 할 때는 센스를 발휘해야겠다고 생각하셨나 봅니다. 요셉의 꿈에 나타나 모든 이야기를 들려 주니, 요셉도 결국 마리아를 믿고 맞이합니다. 예수님은 마리아의 태중에서 잉태되고, 베들레헴의 한 마굿간에서 태어나면서 '가장 낮은 자들을 위해 왕 중의 왕이 오시리라'라는 말씀이 이루어지게 되었습니다.



"이 예언이 사실이라면, 우리 세대에 메시아가 올 수도 있네!"



적이니 청년 여러분들께도 관람을 추천합니다.

하늘의 별이 인도하는 곳으로 메시아를 찾아 나선 동방 박사 세 사람. 이 세상을 구원할 메시아가 올 것이라는 믿음에 차, 무작정 길을 나섭니다. 험난한 여정 끝에 도착한 마굿간에는 환한 빛이 내리고 있었고, 동방 박사들은 준비해 온 귀한 선물을 아기 예수님께 내어드리게 됩니다.

헤로데의 폭정이 이어지고, 자신의 왕위가 위협을 받을까 두려워 아기들을 학살하는 일까지 벌어지면서 겨우 몸만 피신하게 된 성가정은 가장 낮은 곳에서 가장 드높은 분을 모시게 되었습니다. 예수님을 출산하는 성모님의 모습은 수많은 매체를 통해 묘사되어 왔지만, <네티비티 스토리: 위대한 탄생>의 이 장면은 특히 감동

세상의 죄를 대신 짊어지고 가면서 결국 우리를 위해 목숨을 바치게 될 예수님께서서는 이처럼 큰 감동 속에 태어나시게 됩니다. 청년 여러분들은 대림 시기를 어떻게 보내고 있나요? 귀엽고 순수한, 하지만 무거운 숙명 속에 태어나실 아기 예수님을 맞이할 준비가 되셨나요?

[편집부 송슬기 미카엘]

267차 선택 주말 접수

일정 1월 15일~17일 (비숙박 3일)

장소 청년문화공간 JU 동교동

금액 120,000원

대상 20세~36세(2002~1986년생) 미혼청년이라면 누구나

접수 2020년 11월 11일(수) 14시~ (선착순 마감)

청년부 홈페이지(www.2030.or.kr)로 신청

- * 코로나19로 인해 267차는 출퇴근 형식으로 진행됩니다.
- * 2020년 코로나19로 모든 차수가 취소되어 수강하지 못한신 86년생분들을 위해 2021년에는 36세까지로 조정하였습니다. 이는 2021년도에만 적용되며 2022년도에는 다시 35세로 조정됩니다.
- * 코로나19의 상황에 따라 취소될 수 있습니다.