



정교회 주보

한국 정교회 대교구
서울 마포구 마포대로 18길 43
Tel (02) 362-6371
Fax (02) 365-2698
orthodoxkorea.org



그리스 데살로니키 주교좌 대성당에 안치된 성 그레고리오스 팔라마스 대주교의 성해(오른쪽)와 성인의 성화

사순절 제2주일

성 그레고리오스 팔라마스
데살로니키 대주교
성 사바스 수도원의 순교수사들
(제6조 + 조과 복음 6)

성 대 바실리오스 성찬예배

- 제6조 부활 찬양송 ----- 82
- 주교 찬양송 ----- 84
- 성당 찬양송
- 사순절 시기송 ----- 223
- 사도경 : 히브리 1,10~2,3 ----
229, 봉독서 448
- 복음경 : 마르코 2,1~12 ----- 138
- 성모송 ----- 62

교회의 흔들리지 않는 기둥

사 순절 두 번째 주일에는 성 그레고리오스 팔라마스 데살로니키 대주교를 기억한다. 첫 번째 주일인 정교 주일에 이어 두 번째 주일에 성인을 기억하는 두 가지 이유가 있다.

첫째, 성인은 이단들에 맞서 혼신의 힘을 다해 정교회 가르침을 지켜냈기 때문이었는데, 이것은 14세기 교회가 공인하며 정교 신앙의 두 번째 승리라고 선언할 정도로 대단한 공적이었다. 둘째, 성인은 열정적인 기도를 통해 자신의 감각을 완전히 억제하고 영성을 하느님께로 끌어올렸다. 모든 시간을 끊임없는 기도와 거룩한 묵상에 바치고 자신의 삶을 조직하며 영성생활을 높게 끌어올리고 정립함으로써 모든 이들의 귀감이 되었기 때문이었다.

가정이라는 교회 (2)

크리스토퍼 무어 신부

지 난달에 우리는 그리스도인 가정에 있어야 할 두 가지 필수적인 토대를 살펴보았는데, 그것은 바로 교회에 출석하는 것과 매일 기도하는 생활입니다. 지금이 사순절 기간인 만큼 우리는 가정에 꼭 필요한 세 번째 요소를 생각하게 되는데, 그것은 바로 금식입니다. 여러분은 혹시 금식은 기쁜 것이라고 가르치는 성가 가사를 듣고 놀란 적이 있으신가요? 먹고자 하는 본능을 억제하는 것이 어떻게 기쁠 수 있을까요? 그리고 금식을 함으로써 얻는 이런 기쁨을 우리 아이들에게 보여주는 것이 가능하기라도 한 것일지요? 분명한 것은, 만약 우리가 금식을 하긴 하지만 그로 인해 허약해진 몸으로 짜증을 내고 투덜거리면서 아이에게 소리라도 질러대게 된다면, 아이는 금식이 주는 기쁨을 결코 배우지 못하게 될 것입니다.

금식은 단지 음식에 관한 것만이 아니며, 서로 사랑하고, 더 친절하게 대하며, 온화하고 겸손하게 되려고 진정으로 노력하는 것입니다. 금식의 기쁨은, 그리스도의 나라에서 영원히 지속될 부활의 삶을 열렬히 기대하면서 그분을 향한 더 큰 갈망을 갖게 될 때 주어집니다. 자, 그러면 가정에서 어떻게 금식을 해야 할까요? 그리스도께서는 제자들에게 “너희가 금식을 할 때는”(마태오 6,16)이라고 말씀하셨지, “만약에 너희가 금식할 때는”이라고 말씀하지 않았습니다. 그러므로 금식은 필요한 것입니다. 다만 각 가정이 서로 다르며, 따라서 가정마다 알맞은 금식의

약을 위한 처방전도 다르다는 것을 기억해야 하겠습니다. 우리는 적절한 속도를 유지하며, 우리 자신이나 아이들에게 너무 무거운 짐을 지우지 않습니다. 많은 사람들이 건강 문제로 완벽하게 금식을 하지는 못합니다. 어린 아이들은 신체의 성장을 위해 더욱 그렇습니다. 가정에서 모두가 따를 수 있는 금식 계획을 세우기 바랍니다. 그러면 아이들도 금식이 중요하고, 많은 이로움이 있다는 것을 알게 될 것입니다.

가정에서 실천할 수 있는 방법으로는

- 1) 수요일과 금요일에 더 철저히 금식하기.
- 2) 아침과 점심은 조금 완화된 것으로 하고, 저녁은 다같이 금식용으로 식사하기.
- 3) 건강한 식단을 짜고, 인스턴트 식품이나 패스트푸드는 줄이기.
- 4) 제 각각 하는 전자기기의 사용을 줄이고 가족이 다같이 모여 함께 시간 보내기 등이 있습니다.

“하기 힘든 정도가 아니라, 할 수 있는 만큼 금식하라”고 제 영적 아버지께서는 자주 말씀하시곤 하셨습니다. 가정에서 금식하는 문제에 대해 여러분의 신부님과 의논하면 아주 좋을 것입니다. 아무도 금식을 완벽하게 할 수는 없겠지만, 사막의 교부들이 “우리는 넘어지곤 다시 일어나고, 넘어졌다가는 다시 일어난다”고 한 말을 기억하십시오. 우리는 금식의 기쁨이 되시는 그리스도를 계속해서 찾는 모범을 보여줌으로써 아이들에게도 금식하는 법을 가르칠 수 있습니다.

영국의 한 강연자가 전해주는 지혜로운 충고들

아타나시아 봉사자

1. 여러분의 자녀더러 부자가 되라고 교육하지 마십시오. 대신에 그들이 행복해지도록 교육하십시오. 그러면 어른이 되었을 때, 그들은 물건의 가격이 아니라 가치를 아는 사람이 될 것입니다.
2. 당신을 사랑하는 사람은 당신을 결코 떠나지 않을 것입니다.
3. 당신이 태어날 때 당신은 사랑받습니다. 당신이 죽을 때 당신은 사랑받을 것입니다. 그 중간의 시기(가 어떠할지)는 당신이 관리해야만 합니다.
4. 만일 빨리 걷길 원한다면, 혼자 걸으십시오...! 하지만 만일 멀리까지 걸으려면, 함께 걸으십시오...!!
5. 만일 당신이 달을 본다면, 당신은 하느님의 아름다움을 보는 것입니다. 만일 당신이 태양을 본다면, 당신은 하느님의 힘을 보는 것입니다. 그리고 만일 당신이 거울을 본다면, 당신은 하느님이 만드신 최고의 창조물을 보는 것입니다. 그러므로 당신 자신을 신뢰하십시오. 우리 모두는 여행자들이며, 하느님은 우리의 여행을 책임지는 담당자로서 이미 우리가 가야할 길과, 숙박시설, 목적지 등을 정해두셨습니다. 따라서 그분을 믿고 따르면서 '인생'이라고 하는 여행을 즐기시기 바랍니다.

고난 속에는 그리스도가 계시고, 안일함 속에는 사탄의 생각이 있다. "너희는 세상에서 고난을 당하겠지만 용기를 내어라." (요한 16,33)

성 디오니시오스 대주교

작은 털 하나가 눈을 성가시게 하고, 작은 세속 하나가 묵상의 고요를 깨뜨린다.

성 요한 끌리마코스

고난은 주님께서 선택받은 자들에게 주시는 주님의 반지다.

에기나의 성 넥타리오스 대주교



사순절 예배 안내

- * 화, 수, 목 오후 5시
석후대과
 - * 3월 23일 (수) 오전 9시
미리 축성된 성찬예배
 - * 3월 25일 (금) 오전 9시
성모 희보 축일
조과 및 성찬예배
 - * 3월 25일 (금) 오후 6시
성모기립찬양 (3 스타시스)
(지역 성당 예배는
해당 성당에 문의바랍니다)
- [서울 성 니콜라스 대성당]
- * 수요일 오후 5시
미리 축성된 성찬예배
 - * 금요일 오전 9시
성모 희보 축일
조과 및 성찬예배



소 식

■ 부산 성모희보 성당 축일을 축하합니다

오는 3월 25일(금) 축일을 맞이하는 부산 성모희보 성당 축일을 축하합니다. 알렉산드로스 한의종 신부님과 모든 신자에게 주님의 축복과 성모님의 중보로 충만한 은총과 성장이 있기를 기원합니다.

■ 우크라이나 전쟁 난민 긴급구호 관련 기자회견

지난 3월 14일(월), 한국기독교교회관 조예홀에서 ‘우크라이나 전쟁 난민 긴급 구호연대 발족 기자회견’이 있었습니다. 암브로시오스 대주교는 인사 말씀에서 “누구든지 하느님의 형상, 즉 사람에게 총을 겨누는 자는 그리스도에게 직접 총을 겨누는 것”이라며 성서 가르침에 근거하여 전쟁을 비판하고, 러시아 정교회에도 침묵하는 대신 행동에 나서 달라고 요청했습니다. 우크라이나 측 기자회견문 낭독을 맡은 로만 카브착 신부는 전쟁의 비극적 참상을 묘사하며 “사람들이 어떻게 행동하느냐에 따라 세상 종말의 시간은 달라질 것이기에 모든 사람들이 하느님의 계명을 지킬 것”을 권하며 우크라이나의 평화를 위한 도움을 호소했습니다.

이미 각 지역 성당에서 시작한 헌금 모금에 감사드리며, 3월 말까지 대교구로 보내주시기 바랍니다. 전쟁 종식과 평화를 위해 모두 한마음으로 기도합니다.

"제가 읽어야 합니다!"

옛날에 어떤 지주가 그의 가난한 농부 한 사람이 성서를 읽는 것을 보고 통명스럽게 말했습니다.

"그 책은 자네와 같은 사람들이 읽는 책이 아닐세."

"왜 제가 그 책을 읽으면 안 되나요?" 농부는 반문하며, "제 이름이 여기에 있는데요!"라고 말했습니다.

"자네 이름이? 그게 무슨 소리야?"

"네, 여기에 뭐라고 했는지 들어보세요. '그리스도 예수께서 죄인들을 구원하시려고 이 세상에 오셨다.' (디모테오 전 1,15)라고 했잖아요? 그 죄인들 중에 제가 끼어 있는데요!"