

감사의 계절



촬영 : 박헌식 프란치스코 | 샬레시오 기자

“이 여자는 눈물로 내 발을 적시고 자기의 머리카락으로 닦아 주었다.” (루카 7,44 ㄷ)

무더위는 어느 정도 지나고 가을을 느끼기에 충분한 계절이 되었습니다. 먼저 가을을 생각하면 풍성한 수확의 계절이라는 생각을 하게 됩니다. 과연 그렇습니다. 황금 들녘과 밤, 대추, 과일 등 유실수 등을 떠올리며 풍성한 수확이라는 이미지가 가져다주는 여유를 즐기게 됩니다. 그러면서 잊지 말아야 할 것은 수확물에 대한 감사와 수확을 위한 수고에 대한 감사입니다. 나아가 같은 맥락에서 어느 외국 가수는 ‘삶에 대한 감사’를 노래합니다. 그 노래에서는 사랑하는 사람이 준 많은 것들, 소리를 들을 수 있고 글자를 쓸 수 있고 하늘의 별과 밤낮으로 들을 수 있는 별레 소리, 새 소리에 감사하고 있습니다. 뿐만 아니라 가족들, 해변과 사막, 산과 평야, 집과 거리, 작업하는 소리 등 주변의 모든 것들에 대해서도 감사를 노래하고 있는 참으로 아름다운 곡입니다.

성경에서도 예수님께서서는 용서를 체험한 여인은 눈물로 예수님의 발을 씻어 드리고 머리카락으로 닦아드리고 향유를 바르는 아름다운 장면 (루카 7,38)이 나옵니다. 이 여인이 흘린 눈물은 슬픔의 눈물도 아니고 죄를 뉘우치는 통회의 눈물도 아니었습니다. 반대로 그 눈물은 받은 사랑에 대한 감사의 눈물이었습니다. 물론 예수님께서서는 그 여인의 눈물에 공감하며 그러한 봉사를 받아들이셨습니다. 그 여인은 자신이 누구인지 분명히 알았고 무엇을 얼마나 받았으며 그래서 어떻게 변화되었는지 분명히 알았습니다. 그러한 일련의 일들에 대한 기쁨과 감사의 눈물을 흘린 것입니다. 만약 그 자리에 함께 있었던 바리사이처럼 자신이 누구인지,

무엇을 얼마나 받았는지를 제대로 알지 못했다면 그러한 눈물을 흘릴 수는 없었을 것입니다.

앨버트 놀런 신부님은 “감사하는 마음을 지닌 사람은 삶의 매 순간 고마움을 표한다. 당연하게 주어진 것은 아무 것도 없다. 내 존재가 바로 하나의 선물이다. 나는 나 자신을 창조하지 않았다. 인간성을 나 스스로 이루었다거나 내 존재가 당연한 것이라거나, 홀로 공덕을 쌓았다고 여길 만한 근거 따위는 없다. 내가 가진 모든 것이 선물이다. 종종 다른 사람들이 안 좋은 모습으로 다가오더라도 그들은 나에게 축복이다. 겉으로는 불행처럼 보이는 축복. ... 감사하는 마음은 모든 삶에 적용되는 대안적 태도다. 감사는 세상을 바라볼 수 있게 한다. 감사하는 마음은 진정한 자기표현이며, 이보다 효과적으로 에고를 물리칠 수 있는 방법은 없다.” (오늘의 예수, 143-144) 이 말씀대로라면 감사는 당연하다고 여기는 것조차도 당연한 것이 아님을 알 때 진심에서 우러나오게 되고 가장 인간적인 아름다운 모습입니다.

이러한 삶 전체에 대한 감사를 할 수 있는 사람은 분명히 삶을 진지하게 받아들이는 사람입니다. 주변에 일어나는 일들과 있는 것들 가운데 사소한 것 하나까지도 소홀히 여기지 않고 소중하게 받아들이며 감사할 줄 아는 사람이 과연 세상을 변화시킬 수 있는 사람이 아닐까요?

박상용 사도요한 신부
본지 주간



가정교리 (18)

그리스도 신자

그리스도 신자를 성직자, 수도자, 평신도의 세 신분으로 구별할 수 있습니다.

먼저 **성직자**는 거룩한 직무를 맡은 사람인데 주교, 사제, 부제의 세 품계로 나눌 수 있습니다. 주교들은 사도들의 후계자이며 교황은 으뜸 사도 베드로의 후계자입니다. 이들은 가르치고, 거룩하게 하고, 다스리는 임무를 맡고 있습니다. 그리고 사제들은 주교의 협력자입니다.

봉헌 생활자(수도자)는 ‘청빈, 정결, 순명’의 서원으로 하느님께 봉헌된 사람들입니다. 그들은 그리스도를 따르고 본받아 사는 하느님 나라의 증인들입니다. 세례로 그리스도와 한 몸이 되어 하느님 백성이 되고, 나름의 고유한 방식으로 신자로서의 자기 몫을 교회와 세상 안에서 실천



하는 하는 그리스도 신자들을 **평신도**라고 합니다. 이들은 직업, 기도, 사도직 활동, 부부 생활, 가정생활, 일상 노동 등을 통해 자신의 삶을 그리스도의 희생 제사와 함께 제물로 바침으로써 세상 구원에 이바지하는 **사제직**과 생활의 증거와 말씀으로 그리스도를 세상에 선포하고 일반 교육과 사회 홍보 매체를 통한 복음을 선포하는 **예언자직**과 진리와 사랑으로 공동선에 이바지하고 사회 정의와 덕을 실천함으로써 하느님 나라, 하느님의 다스림이 사회 모든 분야에 이루어지도록 하는 **왕직**을 교회와 세상 안에서 실천합니다. 하지만 이러한 구분은 계급적인 구분이 아니라 봉사적인 구별이고 모두는 그리스도 신자입니다. **금빛**

교황님 한 말씀

“용서 외에는 사실상 희망이 없습니다.”

용서 외에는 평화가 없습니다. 용서는 증오로 오염된 공기를 정화하는 산소와 같은 것이고, 용서는 원한의 독을 치료하는 해독제이며, 분노를 진정시키고 사회를 오염시키는 모든 마음의 병을 치료하는 약입니다.

- 2023년 9월 17일 연중 제 24주일(형제가 죄를 지으면 몇 번이고 용서하여라) 삼종기도 훈화 中 -

본당 소개

경산 압량성당



경산시 압량을 대학로에 위치한 대학생 거점 압량성당(주임신부 : 연상모 루카)은 사도 바오로를 주보성인으로 1996년 8월 30일 봉헌되었습니다. 2016년 AD(하느님의 어린양) 대학생센터를 열어 지역 대학생 사목의 거점이 되었고 2019년 현재의 새 성전을 봉헌했습니다. 여느 본당의 모습에 더하여 경산지역 대학생 거점 본당으로서 주변 대학 가톨릭 동아리를 지원하고, 타지역에서 온 대학생들의 제2의 본당 역할을 수행하고 있습니다.

연상모 루카 주임신부는 “‘친교로 공동체의 일치를 이룹시다.’ 라는 사목 방침으로, 월 2회 소공동체 모임을 하고 있습니다. ‘성경 말씀을 읽고 나누기’를 통해 복음의 정신으로 살아가는 소공동체를 이루기 위해 전 신자들이 노력하고 있으며 대학생 사목에도 관심을 가진 본당 공동체를 만들어 가고 있습니다.”라고 본당 분위기를 전했습니다.

취재·촬영 : 박현식 프란치스코 | 살레시오 기자

이구동성

세계 여러나라 말로 미사경문을 배워 볼까요?



오늘 저희에게 일용할 양식을 주시고



Give us this day our daily bread.

[영어]

기브 어스 디스 데이 아월 데일리 브레드



わたしたちの日ごとの糧を今日もお与えください。

[일본어]

와 타 시 타 치 노 히 고 토 노 케 오 요 - 모 오 야 에 쿠 다 사 이



求你今天赏给我们日用的食粮。

[중국어]

치우 니 진 티엔 상 게이 워 먼 르 용 더 시 량



Xin Cha cho chúng con hôm nay lương thực hàng ngày.

[베트남어]

싰 짜 쪼 쯡 꾀 홈 나이 르 영 특 항 응 아이



Danos hoy nuestro pan de cada día

[스페인어]

다노스 오이 누에스트로 뻬 데 까다 디아

교회의 상징들

종



시계가 없던 시절 교회의 종 소리는 시간과 사건을 알리는 중요한 도구였다. 사람들은 종소리를 듣고 잠에서 깨어나고, 성찬례의 시작 그리고 삼종기도의 때를 알 수 있었다. **금빛** (왼쪽 114년만에 교체된 주교좌 계산대성당 새 종)

찬미받으소서(16)

기술의 양면성



▶ 읽기

104항 우리는 핵에너지, 생명 공학, 컴퓨터 공학, 그리고 우리 자신의 유전 정보에 대한 지식과 더불어 우리가 이룩한 많은 다른 능력들이 우리에게 엄청난 힘을 가져다준 것도 인정해야 합니다. 엄밀히 말해서, 이러한 능력들은 온갖 기술 지식, 특히 그것을 활용할 수 있는 경제적 재원을 확보한 이들이 인류 전체와 온 세상을 강력하게 지배

할 수 있게 해 왔습니다. 일찍이 인류가 이 정도의 힘을 지닌 적이 없었습니다.

▶ 생각하기

Q. 기술의 발전과 생태 환경 문제는 어떤 관계에 있습니까?

기술은 인간의 삶을 증진시켰고 인간 삶의 여러 가지 제한이나 불편들을 개선해왔습니다. 프란치스코 교황님도 인정하시듯이, “과학과 기술은 하느님께서 주신 인간 창의력의 놀라운 산물”이지요. 하지만 현대인들은 기술의 힘을 올바르게 사용하는 것에 대한 교육을 제대로 받지 못했습

니다. 왜 과학과 기술을 발전시켜야 하는지에 대한 진지한 성찰 없이 기술의 힘에 무작정 끌려가다보니, 인간을 위한 ‘수단’이 오히려 ‘목적’이 되는 상태에 이르게 되었습니다. 그렇게 기술의 힘에 종속된 채 인류는 무한 성장의 꿈을 꾸며 자연에서 최대한 모든 것을 뽑아내는 것에 몰두 해왔습니다. 지구가 가진 한계를 넘어서 무한한 양의 에너지와 자원을 이용할 수 있고 그것들을 빨리 재생할 수 있다고 믿으며 제약 없는 성장을 추구해온 것입니다. 그 결과, 하느님 보시기에 참 좋았던 창조 세계는 인간이 쓰기에 참 좋은 것이 되었습니다. 지금 우리가 직면한 위기는 그에 따른 대가입니다.

▶ 실천하기

우리의 10% 노력으로 지구온난화를 막을 수 있다고 합니다. 각자가 지구를 위하여 할 수 있는 10% 노력은 무엇인지 생각해 보는 시간을 가집시다. 더불어 아래 QR을 통하여 ‘적정기술’이 무엇인지 공부해봅시다.



◀ [영상] 만약 지금 속도로 빙하가 녹으면 어떻게 될까? (feat. 과학기술)



[기사] 세상을 녹인 마음 따뜻한 기술 ‘적정기술’ ▶

생태 영성 (9)

정의, 평화, 창조 보전(JPIC)

영성은 삶 안에서 더욱 완전해진다. 삶과 영성을 조화롭게 이끌어주는 회칙 『찬미받으소서』는 교황님께서 15항에서 밝히셨듯이 생태론적인 현실에서 출발하지만 환경 회칙이 아니라 ‘사회 회칙’으로 분류된다. 또한 참된 생태론적 접근은 언제나 사회적 접근(49항)으로 이루어지기에 생태 영성을 삶으로 살아가는 것은 단순히 지구 환경 보호 차원이 아니므로 참으로 어렵다. 이런 우리에게 현시대를 살아갈 수 있는 방향성을 제시해주는 것이 바로 생태 영성을 기반으로 한 **정의, 평화, 창조 보전** 운동이다. 흔히 Justice(정의), Peace(평화), Integrity of Creation(창조 보전)의 영문 첫 글자를 따서 ‘JPIC 운동’이라고 한다.

보이지 않는 끈으로 연결된 창조 세계를 만드신 하느님은 그 속에 질서

를 심어 놓으셨고 자율성 안에서 그 질서는 유지되고 있다. 그러므로 하느님이 만드신 ‘창조 질서를 보전’하는 것이 바로 ‘정의’이며, 그 정의가 유지될 때 바로 ‘평화롭다’고 할 수 있다. 그러므로 정의, 평화, 창조 보전은 따로 떨어진 문제가 아니라 하나로 연결된 주제라고 할 수 있다. JPIC 운동은 단순히 인간의 이기심으로 파괴된 지구를 살리는 문제가 아니라 지구라는 환경과 지구 속에 살아가는 모든 존재가 제자리를 찾고 자신이 누려야 하는 권리와 의무를 회복하도록 돕는 일이며, 이는 정의롭고 평화로운 하느님 나라의 실현이라고 말할 수 있을 것이다.



윤 에피파니아 수녀 (예수성심시녀회)

틴스타 (3)

몸을 알아가면서 만나는 하느님,

- 그래서 더욱 소중한 나, 너 우리! -

‘성’이라고 하면 어떤 이미지가 떠오르나요? 학생들 못지않게 성인들도 성이라고 하면 대부분 SEX(신체적)가 떠오른다고 한다. 틴스타는 신체적인 면 뿐만이 아니라 5가지 영역(신체적, 정서적, 사회적, 지성적, 영성적)을 통하여 자신의 성(Sexuality)을 알아간다. 이 프로그램의 창시자이신 한나 클라우스 수녀님은 의료선교수녀회 소속이며 산부인과 의사로 봉직하던 후 대학에서 빌링스 배란법을 가르쳤으며 1980년 틴스타 프로그램을 공동으로 설립했다.

현재 30개 나라에서 이 프로그램을 진행하고 있다. 교사들은 이 프로그램의 가치 기준에 대한 철학적인 수용과 헌신을 통해 각자의 경험들을 학습을 하고 다양한 체험을 수업안에서 개별면담을 통해 나누고 있다. “아이들의 몸이 성장하기 시작하면 마음도 성장하면서 세상을 다르게 보기 시작한다. 이 시기에 몸에 관한 진리는 참으로 중요하다. 청소년들

은 자신들의 생식기의 발달이 지닌 신체적 의미와 자신들의 감정과의 관련성, 자신들이 살고 있는 사회 그리고 자신들의 삶의 목적들을 배울 필요가 있다.” 한나수녀님께서 전국의 교사들에게 보내는 말씀이다. 따라서 자신의 성(Sexuality)과 생식력(생명 전달 능력)을 이해하고 소중하게 여기도록 돕고 몸을 통해서 하느님의 존재 방식을 드러내는 것과 성을 상품화하거나 쾌락의 도구로 사용하는 것에 집중을 하기 보다 자신이 얼마나 사랑받는 존재인지를 알고 나와 너, 이웃에게 어떻게 사랑을 전달하며 살아가야 하는지를 알려주는 것이 우리 교사들의 목표이며 간절한 소망이라고 할 수 있다.



김외택 헬레나 (청년청소년국 틴스타강사)

부부 이야기

응답하라, 부부천국!

저희 부부는 처음 만난 지 3개월 남짓한 만남 후에 바로 혼인까지 하게 되었습니다. 첫 만남에 누가 먼저랄 것도 없이 서로에게 호감을 많이 느꼈고, 집안 간에도 갈등 없이 물 흐르듯 그렇게 서로를 배우자로 맞이하게 되었습니다. 첫 아이도 금방 생겼고 그 후 얼마 지나지 않아 둘째까지 낳아 사랑스러운 두 아이의 부모가 되었습니다. 부부가 되었다지만 저희는 서로를 너무 잘 몰랐습니다. 달콤한 신혼생활도 잠시, 육아로 바로 이어져버린 저희 부부생활은 서로를 향한 기대감과 실망의 무한반복이었습니다.

다툼과 냉전을 반복하면서 신경전에 지친 저희 부부가 선택한 것은 서로를 원망하는 속마음을 감추고 내심 아닌 척하며 살아가는 방식이었습니다. 서로에게 마음을 진실되이 표현할 줄은 당연히 몰랐고, 그렇게 해야 한다는 사실조차 몰라서 적당히 입을 닫고 적당히 눈을 감으며 그렇게 산 것입니다.

그러다 형님 부부의 추천으로 ME 주말을 다녀오게 되었습니다. ME 여정을 하나씩 체험할수록 침묵 속에 잠시 얼어있던 저희 부부의 마음이 자연스럽게 녹아내렸습니다. 봄 햇살에 눈이 녹아내리듯 그 느낌은 따뜻하고 포근했습니다. 머리 속은 마치 징이 울리는 것처럼 계속해서 진한 여운이 남아 울리고, 가슴 속에서는 뜨거운 뭉클함이 올라와 온몸 구석 구석 퍼져나가는 느낌으로 휘몰아치듯 2박 3일을 보냈습니다.

이후 그 감동은 현실로도 파고들었습니다. 적당히 감고 살았던 눈이 번쩍 떠지더니 하느님께서 빚어주신 있는 모습 그대로 서로를 인정해주는

눈이 되었습니다. 적당히 닫고 살았던 입은 상처가 되지 않으면서도 솔직하게 대화를 나눌 수 있는 지혜로운 입이 되어 열리기 시작했습니다. 알고 보니 하느님께서 저희를 창조하실 때 서로에게 딱 필요한 부분들을 기가 막히게 알아보시고 맞춰주셨습니다. 고요하다 못해 때로는 적당한 편안함을 추구하는 아오스당이 심심할까봐 툭툭 튀어오르며 적당한 긴장감을 주는 세실리아를 맺어주신 신의 한 수! 참으로 균형감이 뛰어 나신 분이십니다.

돌이켜보니 ME를 가기 전, 저희 모습은 마치 아름다운 산속을 함께 걸어 가고 있지만 행여 미끄러져 넘어질까 걱정하며 땅만 보고 걸어가는 모양새였습니다. 그러다 정신을 차려 두려움을 하느님께 맡기고 고개를 들어 보니 이제는 싱그럽고, 푸르른 나무들이 보이고 귀여운 새들의 지저귌도 재잘재잘 들립니다.

지금 이 순간이 바로 하느님께서 마련해놓으신 저희 부부만의 천국이었던 것입니다. 하느님께서 이미 발송해 놓으신 초대장에 응답하면 되는 것이었습니다.

응답하라, 부부천국! 🍀



곽건영 아오구스티노 & 이혜진 세실리아 부부 (ME 대구협의회)

이야기가 있는 가족 사진

성지에서 돌아본 부부의 연(緣)



우리는, 눈빛만 봐도 ‘척’ 하며 아는 사이가 될 법도 한데 내 맘을 먼저 알아주길 바라며 티격태격 살고 있는 21년 차 부부이다. 사진은 본당 성지순례로 떠난 미리내에서 찍은 남편과 나인데, 청년 레지오에서 만나 사랑으로 결혼에 골인하고 다정하게 살아가고 있다.

성지순례를 마치고 돌아와서도 머릿속에 잊혀지지 않는 것은, 김대건 신부님의 시신 근처를 30일 넘게

배회하다가 미리내까지 시신을 품고 와서 돌아가실 때까지 신부님의 묘역을 돌보았다는 이민식 빈첸시오의 삶이었다. 어떤 신념이 그리스도인의 사명을 실천하고 지켜낼 수 있는지 아둔한 후손은 가슴만 먹먹할 뿐이지만, 남은 삶을 남편과 함께 이웃과 나누며 겸손되이 살아가는 것이 나의 삶과 가느다란 신념이다.

※ 가톨릭 금빛신문은 독자 여러분의 가족사진에 담긴 이야기를 300자 내외로 나누고자 합니다. 많은 참여 바랍니다.

천진 카타리나 (삼덕성당)

추억속으로

추석합동미사



1984년 추석 합동미사(범물동 묘지)



1988년 추석합동미사(내당성당)

(제공: 교구사료실)

부모와 자녀 관계 (18)

떠나보내고 떠나는 부모와 성인자녀 (2)



지난 지면에서 부모와 성인 자녀가 잘 떠나보내고 떠나는 데 필요한 '심리 정서적 경계'에 대해 나누었었죠. 부모와 자녀가 안정 애착을 형성하고 안정된 심리 정서적 경계를 만들면 독립된 개체로서 삶을 형성해 나가야 한다는 것을 편안하게 수용할

수 있고, 그 과정에도 잘 적응하게 됩니다. 하지만 안정된 심리·정서 관계 일지라도 성인 자녀의 독립은 부모의 마음을 복잡하게 하기도 하고, 부모의 곁에서 떠나는 자녀의 마음이 혼란스러워지기도 합니다. 이번 지면에서는 자녀의 독립으로 부모와 자녀가 느낄 수 있는 마음에 대하여 나누어 보려고 합니다.

부모는 떠나가는 자녀를 보며 대견하기도 하지만 때로는 섭섭하고 때로는 알 수 없는 슬픔에 눈물을 흘리기도 합니다. 이러한 모습은 자녀와 안

정된 심리 정서의 경계가 있더라도 나타날 수 있습니다. 이는 자녀가 떠나지 않았으면 하는 마음과는 다른, 좋으면서도 불편한 양가감정을 느끼는 것입니다. 독립하는 자녀를 보며 섭섭함, 불안과 같은 부정적 감정과 감사, 대견함과 같은 긍정의 감정을 동시에 느끼는 것은 자연스러운 일입니다. 다만 이 감정을 인식하고 잘 다루는 것은 중요합니다. 부모와 자녀는 독립에 대해 느끼는 긍정적인 감정뿐만 아니라 부정적인 감정까지 서로에게 말이나 글로 표현하며 마음을 나누고 다루는 것이 필요합니다. 마음을 표현하여 다른 누군가가 또는 자기 자신이 '너의 마음은 그렇구나'라며 들어주면 지금 상태 그대로의 자신이 수용되면서 진정됩니다. 진정되면 왜 독립을 해야 하는지를 떠올릴 수 있어 이성적으로 생각하면서 "그래도 괜찮아.", "잘 할 거야.", "사랑하니까."와 같은 지지와 감사의 감정 경로를 통해 양가감정을 다루게 됩니다. 부모가 자녀를 보내는 마음 그리고 자녀가 부모를 떠나는 마음을 나누며 다루는 것은 별것 아닌 것처럼 보여도 큰 의미가 있습니다. 그리고 내 자녀의 부모로서 반 발짝 앞서서 마음을 내어 안아줄 수 있다면 독립 이후의 관계까지 더욱 단단하게 발전할 것입니다.

(63호에서 계속)

한혜숙 에밀리아나
(대상관계심리상담사)



내 아들이, 너의 마음을 나에게 다오. 너의 눈이 내 길을 즐겨 바라보게 하여라.
(잠언 23,26)

편지글

사랑하는 부모님께 - 외국에 거주하는 자녀가 부모님께 -

추석을 맞이하여 보고 싶은 부모님께 오랜만에 편지를 올려봅니다. 저희가 미국으로 온 지도 벌써 4년이 넘어갑니다. 타국에서의 바쁜 삶 중에도 매년 명절이 다가올 때면 더욱이나 부모님이 보고 싶고 빈자리가 크게 느껴집니다. 매일 연락을 하고도 채워지지 않는 아쉽고 보고 싶은 마음을 편지로 달래 봅니다.

미국에 온 후로 자주 만나지 못해 아쉽지만 가족의 소중함은 더 크게 느껴집니다. 지금도 연락 드리면 저희에게 필요한 것은 없는지, 늘 작은 것이라도 더 해주고 싶어 하시는 부모님께 항상 감사드립니다. 받는 것에만 익숙해져 있던 제가 엄마가 되고 보니, 그동안 얼마나 큰 사랑을 받았는지, 그리고 받고 있는지 더욱 깨닫게 됩니다. 부모님께서 늘 저희의 든든하고 따뜻한 버팀목이 되어 주셔서 쉽지 않은 먼 타국에서의 생활을 버텨낼 수 있는 힘이 됩니다.

학교를 졸업하고 "성인"이 된 지는 한참 되었지만, 가정을 꾸리고 부모가 되고 보니 "어른"이 되는 것은 시간이 흐르기만 한다고 되는 것이 아님을 깨닫고 있습니다. 저는 요즘 어려움에 부딪힐 때 마다 '우리 부

모님 이라면 어떻게 하셨을까?' 먼저 떠올려 봅니다. 부모님께서 보여 주신 삶의 경험과 지혜를 통해 많이 부족하지만 조금씩 어른이 되어가고 있는 것 같습니다. 앞으로 부모님 같은 부모가 되고 싶습니다. 온 가족이 모여서 행복한 시간을 가질 수 있도록 하루하루 감사하는 마음으로 행복하게 지내다 빠른 시일 내에 한국으로 찾아 뵙겠습니다.

다시 만나는 날 까지 지금처럼 건강하게 지내시기를, 생활 속에 기쁨과 행복 가득하시기를 기도합니다.

언제나 늘 감사하고,
존경하고, 사랑합니다.
2023년 8월의 마지막주,
샌프란시스코에서 둘째딸
차정화(소화테레사) 올림



부모님과 차정화(소화테레사) 모자

※ 가톨릭 금빛신문은 독자여러분의 가족을 향한 700자 내외의 편지와 가족사진을 나누고자 합니다. 많은 참여 바랍니다.

노년의 패션

21세기 뉴 시니어를 위한 패션스타일링 (2)

♣ 비율과 균형 맞추기

사람들은 각기 다른 체형을 가지고 있고, 체형의 단점을 보완하거나 장점을 강조함으로써 보다 멋지고 세련되게 보일 수 있다. 이때 가장 기본이 되는 것이 옷 입기에 있어서의 비율과 균형을 맞추는 것이다. 대부분의 사람은 타인에게 호감 있는 모습으로 보여지기를 원하고 스스로의 만족감을 높일 수 있는 방법으로 연출하고자 한다. 가령 다리를 더 길어 보이게 연출한다면, 배가 나온 사람이 배가 나와 보이지 않게 스타일링 한다는 것이다.

이처럼 체형을 고려한 스타일링은 대다수 무의식적으로 행해지기도 한다. 옷장에 있는 옷의 스타일을 보면 대부분 개인의 개성과 취향에 따라 같은 스타일, 같은 색상이 지배적이다. 이것은 패션에 관심이 없는 사람들도 무의식적으로 본인의 체형과 스타일을 알고 그에 따라 결점을 보완하고 있다는 방증이다.

뱃살을 가리거나 불편하다는 이유로 오버사이즈 상의에 헐렁한 바지를 입고 있지는 않은가? 대표적으로 균형이 맞지 않는 스타일이다, 오버사이즈 룩



블라우스를 바지 속에 넣어 입거나 여유감이 있는 하의에 짧은 재킷을 매치하면 하체가 길어보이며 날씬해 보인다.
출처) <https://www.pinterest.co.kr/pin/7740630602616626/>



몸매가 드러나지 않는 과하게 풍성한 옷은 자칫하면 몸의 비율을 무너뜨려 뚱뚱해 보이거나 촌스럽게 보일 수 있다.
출처) <https://www.pinterest.co.kr/pin/458804280805133273/>

(몸에 꼭 맞는 사이즈보다 훨씬 큰 것 같은 사이즈의 옷을 짝지어 연출 하는 것은 트렌디하고 멋스럽기는 하지만 중년 이상의 여성에게는 오히려 신체 비율을 영성하게 보이게 하는 패션이 될 수 있다. 옷을 입었을 때 촌스럽다는 느낌이 드는 대표적인 이유가 ‘핏’이 예쁘지 않기 때문인데, 예를 들어 상의에 비해 바지가 너무 타이트하면 자칫 역삼각형 몸으로 보일 수 있고, 드레스나 상의가 너무 크면 몸매가 흐트러져 보일뿐만 아니라 본래 실루엣보다 불필요한 부피가 더해져 뚱뚱해 보일 수 있다. 헐렁한 바지를 발목 길이의 슬림한 스타

일로 바꾸거나 오버사이즈 스웨터를 몸에 꼭 맞는 상의로 바꾸어 보자. 슬림한 상의에 슬림한 하의를 매치하거나 슬림한 상의에 넉넉한 하의를 매치하면 자연스럽게 실루엣이 강조되고 더욱 세심하게 옷차림에 신경 쓴 티가 날 수 있다.

김은경 비아
(계명대학교 패션디자인전공 교수)



활기찬 노년

성바울로성당 아카데미



본당 성전에서 주임신부님, 수녀님과 학생들

성바울로 성당(주임신부: 김성일 모세)의 어르신들을 위한 “아카데미”를 소개합니다. 2006년 3월에 개강한 성경대학이 코로나 사태로 잠시 중단된 후, 2022년 5월 “아카데미”로 성경대학 명칭을 바꾸어 새로 개강하였습니다. 개설 프로그램으로는 노래, 미술, 캘리그래피, 시문학, 원예치료, 태극권, 라인댄스, 생활영어 등이 있는데 학기마다 4강좌씩 운영하고 있습니다. 특히 노래교실반은 교구에서 주관한 2022년 시니어 성가합창 경연대회에서 영예의 사랑상을 수상하였습니다. 2023년 2학기에는 생활영어, 미술, 캘리그래피, 노래반을 운영하고 있으며, 미술과 캘리그래피 교실은 올 12월에 본당에서 전시회를 가질 계획입니다.

아카데미 대표 신금자 유스티나는 “본당 어르신들을 비롯한 많은 신자들에게 교육 프로그램을 확산시키는 것이 운영 목적이며, 이웃의 비신자들에게도 교육에 초대하여 신앙을 갖게 하려는 목표도 가지고 있다.”고 계획을 밝혔습니다.

취재·촬영 : 김태진 대건안드레아 | 살레시오 기자

노년의 향기

고깃국 맛이 없었습니까?

1962년 세례를 받고 그 이듬해 공무원 생활을 하게 되었다. 그 당시에 사회생활을 하면서 신자로서 지켜야 할 의무를 다하려니 어려움이 많았다. 주일 미사참례는 물론 주일 파공이나 금육재, 공심재, 지키는 것 등이다.

한번은 시골 오지마을에 출장을 가서 동장(지금의 리장)님댁에서 숙식을 하게 되었는데 동장께서 저녁 밥상에 고깃국을 끓여주셔서 맛있게 잘 먹었다. 그런데 다음 날 아침상에도 어제와 같은 고깃국이 또 나왔다. 그날이 금육일이라 고깃국을 먹지 않았더니 동장께서 “어제 저녁 고깃국 맛이 없었습니까?”하고 말씀하시니 대답하기가 난처하여 속이 안 좋다고 얼버무려 대답했다.

지금은 많이 완화되었으나 그때는 신앙생활에 원칙대로 지켜나가기 힘들었다. 미사 전 공복 재도 지금은 영성체 한 시간이지만 그때는 미사 시작 전 3시간으로 늦잠을 자는 날에는 아침밥도 굶고 미사 참례하였다.

세례받고 초년생으로 원칙대로 지킨다는 것이 여간 어려웠음이 생각나서 되새겨 본다. 나보다 훨씬 어려운 환경에서도 신앙을 지킨 선조들에 비할 바가 되지 못하지만 나 자신의 과거를 다시 되돌아보면 지금은 모든 것이 편리하면서도 그때만큼 열심히 신앙생활을 하지 못하고 있음을 반성해 본다.

서성수 비오
(만촌1동 성당)



※ 가톨릭 금빛신문은 어르신들의 신앙생활을 600자 내외로 나누고자 합니다. 많은 참여 바랍니다.

노년의 이해

딱 좋은 나이

“마음은 하나요. 느낌도 하나요.... 내 나이가 어때서. 사랑하기 딱 좋은 나이인데.” 가수 오승근의 ‘내 나이가 어때서’라는 노랫말의 일부이다. 사랑하기 좋은 나이는 몇 살일까? 너무 늙어버린 나이란 또 있을까? 청년은 또 몇 살까지를 의미하는 걸까?

몇 년 전 UN이 18세에서 65세까지의 성인을 ‘청년(youth)’으로 규정했다는 일부 소셜미디어의 포스팅에 대해, AFN은 UN의 다양한 관계자에게 문의한 결과 사실이 아니라는 것을 확인했다고 밝히면서, UN의 대부분의 간행물에서는 청년의 연령범위는 15세에서 24세라고 보도했다.

UN의 정의를 떠나, 필자는 독자의 의견은 어떠한지 궁금하다. ‘노년’ 혹은 ‘노인’의 연령범위는 또 어떠한가? 65세 이상인가 혹은 68세인가? 혹은 이른바 ‘백세시대’이니 여든까지는 노인이 아니라고 생각할 수 있을까?

청년, 중년, 장년, 노년 등 연령을 구분하는 기준은 여러 가지 의미에서 중요하게 쓰인다. 예를 들어 ‘연금은 몇 살부터 수령해야 적절할까?’ ‘노인우대 교통비 할인은 몇세부터 적용되는 것이 적절할까?’와 같은 질문에 답하는데도 중요하고, 노랫말처럼 ‘사랑하기에 좋은 나이’가 언제나 하는 사람들 간의 공감대나 사회적 규범의 문제에 있어서도 중요한 의미를 지닌다.

노년학에서는 ‘연령’ 혹은 ‘나이’를 다양하게 구분한다. 태어난 년도, 즉, 달력을 기준으로 한다고 해서 이름붙인 ‘역연령’, 역연령에 따른 대략적인 평균 그래프가 산출된다고 해도 건강에서의 개인차가 분명 존재하는 생물학적인 측면의 ‘생물학적 연령’, 이때쯤이면 결혼을 해야 한다거나 은퇴를 하게 된다고 여겨지는 ‘사회적 연령’ 등이 그것이다.

우리는 저마다의 생물학적인 연령에서 결코 자유로울 수 없겠지만, 그 과정에서 마음가짐, 삶에 대한 태도, 정서적 적응만큼은 의지에 따라 달리 할 수 있다. 오랜 연구에 따르면, 세월이 지남에 따라 피할 수 없는 생물학적 노화에도 불구하고 받아들이고, 조절하고, 적응하는 능력의 탁월성이 노년기 삶의 만족을 높인다고 한다. ‘베꿀기 딱 좋은 나이’, ‘사랑하기 딱 좋은 나이’, ‘일하기 딱 좋은 나이’, ‘내려놓기 딱 좋은 나이’, ‘그분께 더 가까이 가기 딱 좋은 나이’처럼 우리에게 딱 좋은 나이를 매일같이 성찰하는 분들을 만나면, 존경하는 마음이 가득 생긴다. ‘딱 좋은 나이’를 바라고 노력하는 모든 독자에게 축복이 함께하기를 기도한다.

(그동안 ‘노년의 이해’를 기고해주신 민주홍 글로리아 교수님께 진심으로 감사드립니다.)

민주홍 글로리아 (제주대 생활환경복지학부 교수)



산책로

경북천년숲정원

경북 경주시 통일로에 위치한 경북천년숲정원은 2023년 4월 경상북도 첫 지방 정원으로 문을 연 곳입니다. 산림환경연구원 수목원으로 관리 운영되었던 우수한 산림자원을 바탕으로 숲과 정원, 그리고 동산 등 33hp(약 10만 평)크기에 15곳으로 나누어져 조성되어 있습니다.

2002년 태풍 루사로 쓰러진 나무를 외나무다리로 활용한 곳으로 유명하며, 시원한 숲 그늘과 다양한 꽃들을 함께 즐길 수 있는 곳입니다. 가을 단풍이 유명한 아름다운 이곳은, 하절기에는 10시~17시, 동절기에는 10시~16시까지 입장 가능하며 주차장 또한 갖추어져 있습니다. 경북천년숲정원에서 가을 정취를 만끽하시기 바랍니다. **금빛**



자 가 용

네비게이션 '경북천년숲정원' 검색 (성모당 기준 1시간)

대중교통

동대구역(KTX, SRT) → 신경주역 → 버스(711번) → 보리사 입구 정류장 하차 → 도보6분(성모당 기준 1시간 35분)

가톨릭 금빛신문

대구 중구 남산로4길112 가톨릭교육원 가동 3층 가정복음화국 발행인: 조환길 주간: 박상용 편집: 기획팀(총괄 김사훈)

대표전화. 053-250-3077 Fax. 053-250-3078 E-mail. dgfamily@dgca.or.kr 기사제보 및 문의. 053-250-3114

가정복음화국을 온라인에서도 만나보세요!



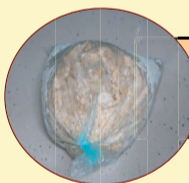
※ 평균 75세 이상 어르신들로 구성된 살레시오 기자단이 가톨릭 금빛신문과 함께합니다.

하느님의 축복 속에 아름다운 가정들! 2017년 4월 30일 창간 _ 매월 마지막 주일 발행

건강한 음식 건강한 노년

꿀밤송편

재료: 맷쌀가루 1kg, 햇밤 350g, 꿀 4큰술, 뜨거운 물 250ml, 솔잎, 소금 2g, 참기름 ※ 도구: 체, 젖은 면포, 반죽용 그릇, 솔



햇밤을 찌서 밤 껍질 분리 후 잘게 으깨주고 꿀과 함께 섞어 송편 소를 준비한다.



맷쌀가루에 소금을 넣어 골고루 섞어준다. 가루가 멍쳐 있는 경우에는 체에 한 번 걸러준다. 밀간한 맷쌀가루에 뜨거운 물을 조금씩 넣고 잘 섞어 준다.



잘 섞어준 맷쌀가루를 점토 느낌으로 반죽을 만들고, 젖은 면포를 반죽 위에 덮어 10분 정도 숙성시켜 준다.



숙성된 반죽을 작당량 떼어 평평하게 만들고 꿀밤 소를 넣어 양손으로 꼭 누른 후 송편 모양을 만들어 준다.



솔에 젖은 면포를 깔고 송편을 올린 후 솔잎을 뿌리고 25분 간 쪄 줍니다. 이후 기호에 따라 바로 먹기도 하고 찬물 샤워를 해준 뒤 참기름을 발라 완성한다.



Tip! 밤은 비타민 C와 E가 함께 있어 피부 노화 지연에 도움을 준다. 또한 뇌 건강과 인지 능력 향상에 효과가 있으며, 뼈 건강과 염증성 질환에도 좋다. 혈압 조절 및 혈관 건강, 면역력 강화, 피로 회복에도 긍정적인 효과를 주는 식품이다.

가족성지순례 (18)

성체 순례 성지



가는길

- 자 가 용** 네비게이션 '김포성당' 검색(성모당 기준 4시간 30분)
- 대중교통** 동대구역(KTX) → 서울역(공항철도) → 김포공항역(김포골드양촌방면) → 걸포북변역 → 도보13분(성모당 기준 3시간 30분)

경기도 김포시에 위치한 인천교구 성체 순례 성지는 2015년 11월 1일 당시 교구장 최기산 보니파시오 주교가 김포 옛 성당을 성체 순례 성지로 선포 하면서 시작되었다.

인천교구는 지정된 이유에 대해 "한국주교회의는 교황 베네딕도 16세께서 성좌에 계시던 시절 전 세계 가톨릭 신자들이 성체 신심을 더욱 고취할 수 있는 방법들을 연구하라는 서한을 받았습니다. 이에 최기산 주교님은 '인천교구에 성지를 조성하겠다'는 입장을 한국 주교회의에 밝히셨습니다. 그리하여 인천교구 신앙의 요람과 같은 장소인 이곳-김포 옛 성당-을 대한민국 유일의 성체 순례 성지로 선포하게 되었습니다."라고 하였다.

최 주교는 성체신심의 중요성에 대하여 특별히 성체조배가 교회 생활의 중심이라는 교회의 유구한 가르침을 일깨우치고 성체 신심이 많이 부족한 현대사회의 신자들이 그리스도를 가까이에서 만나고 더 풍요로운 신앙생활을 하는 계기가 되었으면 하는 바람으로 이곳으로 정했습니다."라고 밝혔습니다. 이 성당-김포 옛 성당-은 한국전쟁 직후에 건축된 석조성당의 전형적인 의장적 특징인 종탑과 뾰족한 아치 창호와 공간적 특징인 단일 홀로 구성된 강당형 청면, 화강석 조직 구법의 특징을 잘 간직하고 있는 1950년대 건물로 건축적 가치를 높게 평가해 문화재청은 근대 문화유산 등록 문화재 제 542호로 지정되었다.

움츠려들기 쉬운 신앙생활에 활력을 얻을 수 있는 순례지인 이곳 성체 순례 성지 방문을 추천합니다.

취재·촬영 : 박정자 엘리사벳 | 샬레시오 기자



62호 가정미션 : 목주기도 성월을 맞아 가족이 함께 목주기도를 바쳐봅시다.

이렇게 생각합니다 - 세대별 의견 듣기 -

가족과 함께 송편을 만들어 본 적이 있나요?

이 설문은 세대별 다양한 의식을 서로 이해하기 위해서입니다. 다름에 대해 비판이나 부정적 시각은 삼가 주십시오.



▲ 설문지 링크

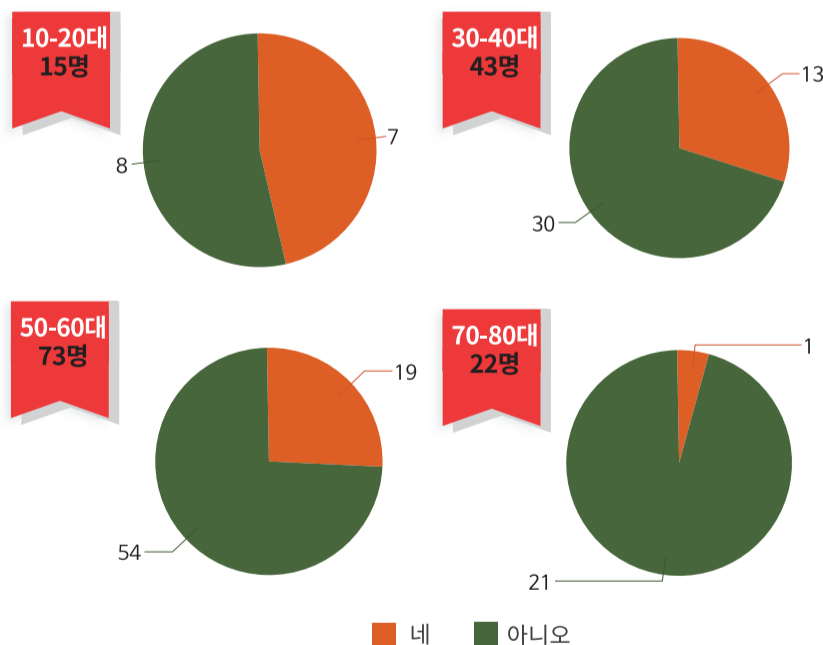
설문기간 2023.09.24(주일)-2023.10.15(주일)

- 응답방법 ① QR코드 접속 후 제출
- ② 아래 작성 → 사진촬영 → 카카오톡채널 '가정복음화국' 발송

62호 세대별 의견 듣기 설문

- 연령대 : (대)
- 가족과 함께 송편을 만들어 본 적이 있나요?
네 / 아니오

지난(61)호 설문 결과 주제 : 반려동물을 키우시나요?



초대합니다

제8회 시니어 성가합창 경연대회

- 날 짜** 2023.10.21(토) 13:30-15:30
- 장 소** 성 김대건 기념관(성모당)
- 참가팀** 총 7개 본당 (감삼, 대봉, 죽전, 구암, 내당, 도량, 월성)

독자 투고 모집

이야기가있는 가족사진/편지글/노년의향기

- 채택 시 소정의 선물을 드립니다.
- 보내주실 곳 : dgsalesio@naver.com
- ※ 보내실 때 성함 및 연락처 필수 기재
- 마 감** 2023.10.13(금)
- 문 의** 053-250-3077 · 3114

전시회

퀼트전

- 수녀들의 솜씨 자랑 -

- 작 가** 샬트르성바오로수녀회
- 기 간** 2023.10.09-10.21
- 장 소** 예담갤러리(샬트르성바오로수녀원)
- 문 의** 010-3738-0485

말을 위한 기도

- 미혼모 돕기 후원전시회 -

- 작 가** 이미숙 세라피나 서예작가
- 기 간** 2023.10.13-10.25
- 장 소** 갤러리1981(가톨릭여성교육관)
- 문 의** 053-254-6115