

## 새로운 한 해를 시작하며



촬영 : 정지순 바오로 | 살레시오 기자

“2분께서는 모든 것을 제때에 아름답도록 만드셨다.” (코헬 3,11 가)

늘 한 해를 마무리할 때 느끼듯, 2023년은 정신없이 지나간 한 해였습니다. 그렇다고 무슨 특별한 일을 시작하거나 추진하여 무슨 성과를 이룬 것도 아닙니다. 주어진 일들을 해 나가다 보니 어느새 한 주간, 한 달 그리고 한 해가 훌쩍 지나갔습니다. 잠시 멈추어 서서 왜 이리 여유를 가지지 못하고 바빴을까 돌아보게 됩니다. 해야 할 일이 많기는 했지만 그렇다고 정신 못 차릴 정도로 꼬리에 꼬리를 물고 일들이 주어지지 않았을 텐데 말입니다. 곰곰이 생각해 보니 바쁜 이유는 일이 물밀듯이 닥쳐와서 라기보다는 시간이 정돈되지 않아서인 것 같습니다.

정돈이라는 말은 어지럽게 흩어진 것을 규모 있게 고쳐 놓거나 가지런히 바로잡아 정리한다는 뜻입니다. 즉 있어야 할 것이 제자리에 있게 하는 것과 버릴 것은 버리는 것 두 가지가 정돈이라는 말 안에 들어 있다고 생각합니다. 마치 옷은 옷장에 있어야 하고 그릇은 찬장에 있어야 하며 책은 책장에 있어야 제자리여서 다른 것을 방해하지 않습니다. 만약 그 반대라면 영켜서 하나가 다른 것을 방해하게 될 것입니다. 그리고 불필요한 것들로 공간이 채워져 있다면 그만큼 필요한 것들이 들어설 수 없을 것입니다. 그러니 버릴 것은 당연히 버려야 할 것입니다.

이처럼 시간을 정돈한다는 것은 주어진 시간에 알맞은 일을 하는 것이고 그러기 위해 지금 해야 할 일이 무엇인지 식별하는 것이 중요합니다. 그렇지 않으면 중요하지 않은데 급하게 닥치는 일들에 치여 정작 중요한

일은 하지 못하게 될 것입니다. 아울러 주어진 시간에 알맞은 일은 잘 때 자는 것, 먹을 때 먹는 것, 일할 때 일하는 것, 놀 때 노는 것도 중요합니다. 잘 때 안 자고 먹을 때 안 먹고 일할 때 일하지 않고 놀 때 놀 줄 모르면 어딘가에서 막힐 수밖에 없습니다. 자연스럽게 않습니다. 그리고 주어진 시간에 알맞은 것을 하기 위해서 버릴 것은 버려야 합니다. 두 마리의 토끼를 쫓을 수 없듯이, 그 시간에 보다 더 알맞고 더 중요한 하나를 선택하면 다른 것은 버려야 합니다. 그러지 않으면 알맞고 중요한 일이 그렇지 않은 일에 자리를 빼앗겨 버리게 됩니다.

지난 여러 시간 가운데에는 주어진 시간에 알맞은 일을 하지 않고 불필요한 것들을 버리지 못했기 때문에 지나서 돌아보면 바빴다는 기억만 남는가 봅니다. 하지만 새로운 한 해는 하느님께서 주신 시간을 잘 정돈해 보려 합니다. 사실 매일 사용하고 있는 24시간은 하느님의 시간입니다. (코헬 3,11 참조) 하느님께서 거저 선물로 주신 시간이기 때문에 하느님의 시간입니다. 그러니 하느님의 시간 안에서 바빴다는 기억만 남기는 대신 삶의 모든 것을 음미하도록 해 보겠습니다. 그리고 함께 하는 사람들, 둘러싸고 있는 자연, 크고 작은 일들이 일어나는 모든 순간들의 소중함에 감사할 줄 알기를 배우겠습니다. 그러기 위해서 시간을 정돈해야겠습니다.

박상용 사도요한 신부  
본지 주간









찬미받으소서(19)

## 생태계에 대한 인간의 개입



▶ 읽기

130항 「가톨릭교회교리서」는 동물에 대한 실험이 “합당한 한계를 지키고, 인간 생명의 치유와 보호에 이바지할” 때에만 정당하다고 가르칩니다. 교리서는 인간의 힘에는 한계가 있고 “동물을 불필요하게 괴롭히며 마구 죽이는 것은 인간의 존엄성에 어긋나는 것”이라고 단언합니다. 모든 동식물의 이용과 실험은 “피조물 전체에 대한 세심한 배려를 요구”합니다.

▶ 생각하기

Q. 인간은 동식물의 유전자를 마음대로 다루어도 되나요?

교회는 “하느님께서 의도하신 피조물의 본질에 따라 자연이 발전하도록” 자연에 영향을 주는 개입은 정당하다고 가르치면서도, 인간이 행하는 힘에 있어서 그 활동의 목적과 윤리적 한계에 대한 끊임없는 성찰이 이뤄져야 하고, 기술을 통한 조작에 있어 많은 주의가 필요하다는 것이

지요. 이러한 원칙은 특히 생명 공학을 통한 유전자 조작에 있어 중요합니다. 물론 오늘날 유전학이나 생물학의 발전을 통한 기술이 농업과 산업에 많은 혜택을 준 것은 분명하지만, 그렇다고 경제적 이익을 위해 부적절하거나 지나친 기술 적용을 정당화해서는 안 될 것입니다. 유전자 조작을 통한 혜택이 아무리 크더라도, 인간 개입의 부정적 영향을 무시하는 무분별한 유전자 조작은 바람직하지 않습니다. 윤리적 측면을 고려하지 않는 유전자 조작은 단지 동식물에만 그치는 것이 아니라, 결국 인간 배아에 적용되어 모든 제한을 넘어서는 것을 정당화 할 수 있습니다. 윤리를 배제한 기술은 자기힘을 스스로 통제하기가 너무나 어렵다는 것을 우리는 결코 잊어서는 안 될 것입니다.

▶ 실천하기

아래 QR을 통해서 유전자 편집(조작)이 무엇인지 알아봅시다. 더불어 윤리적 측면을 고려하지 않는 유전자 조작 사례를 찾아서 생각해 봅시다.



[영상]TBC차이나는 클래스, 유전자 혁명 축복인가? 재앙인가? ▶

생태 영성 (12)

## 없는 대로, 불편한 대로

현대인들은 빠르고 편리한 것을 추구하며 살아간다. 불편함을 개선하고자 많은 고민 끝에 유용한 물건들을 개발해 내기도 한다. 하지만 지나치게 편리한 것을 찾고 새로운 것을 추구하는 분위기로 인해 쉽게 취하고 쉽게 버리는 문화가 우리를 지배하고 있다. 그 결과 넘쳐나는 쓰레기와 기후 위기 초래, 더 나아가 인간마저 쉽게 취하고 버릴 수 있는 노동력으로만 생각하는 일부 사회 인식들이 우리를 슬프게 하고 있다.

그러나 이런 시대의 흐름을 거슬러 살고자 하는 사람들이 있다. **없으면 없는 대로, 불편하면 불편한 대로** 살아가려 노력하는 이들도 있다. 실제적 가난을 기본으로 하여 복음적 청빈의 삶을 약속한 수도자들을 포함하여 ‘미니멀 라이프 Minimal Life’, ‘슬로우 라이프 Slow Life’를 지향하는 이들도 있다. 작은 물건 하나도 마지막까지 쓰거나 폐기되는 과정까지 고민하여 최소한의 물건만 구입하고 중고 거래를 자주 이용하는 사람들, 1년 동

안 한 번도 사용하지 않은 물건이나 옷 등을 나누거나, 중고 거래를 통해 계속 사용될 수 있도록 하여 물자 낭비를 줄이며 사는 이들도 있다.

빠르고 편리한 생활을 추구하는 사람들 눈에는 미련스러워 보일 수도 있지만, 그들은 자신의 것을 편리함만 추구하지 않고 자발적으로 자기 삶에 제한을 두어 조금 느리고 불편할지라도 모두가 함께 잘 살고자 하는 선한 의지를 담은 삶이라 여겨진다.

2024년을 맞이하며, 빠르고 편리한 삶에서 한 걸음 물러나 각자의 자리에서 생태영성적 생활 양식을 한가지씩 결심하고 실천하는 보람되고 기쁨 가득한 한 해가 되기를 희망한다.

※ 지금까지 생태영성 글을 써주신

윤 에피파니아 수녀님께

진심으로 감사드립니다. **금빛**

윤 에피파니아 수녀

(예수성심시녀회)



틴스타 (6)

## 자유로운 사랑, 선(善)한 것에 대한 선택

얼마 전 지인이 힘들게 고민을 털어놓은 적이 있다. 갓 스무 살이 넘은 자녀가 준비되지 않은 임신에 해 아기의 아빠와 함께 키우고 싶다는 연락이 왔다고 한다. 처음에는 할 말을 잃었고, 시간이 갈수록 부부간에 서로를 탓하고 원망하다가 상처를 주고받게 되어 가족 간 소통이 없어졌다고 한다. 마음 여린 지인은 모든 상황이 자기 탓 같아 가톨릭 신자임에도 불구하고 극한 생각까지 하였지만 끝까지 하느님께 의탁하였고, 그 말을 하기까지 힘들었을 자녀의 마음을 헤아리게 되었다고 한다. 이후 자신들의 행동에 대한 책임을 다하는 두 아이를 사랑하게 되고, 아기를 하느님의 선물로 받아들이기로 하였다고 한다. 아기는 곧 유아세례를 받을 예정이라고 한다.

오늘날 우리는 자유로운 세상에서 살고 있다. 하느님께서 주신 자유는 우리에게 좋다고 느끼는 것이 아닌 좋은 것(善)을 선택할 수 있는 자유다. “자유는 사랑을 위해서 존재합니다. 만일 자유가 사랑에 이득이 되지 않는다면, 그것은 부정적인 것이 되어 인간 존재에게 공허함의 감정을 느끼게 할 것입니다.” 사람은 “자유보다 사랑을 더 갈망합니다. 자유는

수단이며 사랑은 목적입니다.”(가톨릭 교회 교리서 1740항 참조)

틴스타 수업에 참여한 사람들은 말한다. “사랑하는 사람끼리 관계 갖는 것은 우리 자유 아닌가요? 원치 않은 임신을 막기 위해 콘돔을 사용하고 피임약을 먹는 것은 우리 자유 아닌가요?, 아이 갖고 싶어서 인위적인 방법을 선택하는 것은 우리 자유 아닌가요?, 원하지 않은 아이를 낳지 않는 것은 우리 자유 아닌가요? 다른 사람에게 피해를 주지 않고 성적 욕망을 채우는 것은 우리 자유 아닌가요?” 그런데 우리는 정말 그 선택밖에 할 수 없었던 것일까? 과연 그 자유가 우리 삶을 더 행복하고 자유롭게 해주었는가? 하느님께서 우리를 사랑하는 모습과 일치된 선택인가? 사랑에 따라 ‘성령의 인도로 사는’ 사람은 하느님의 ‘충만함’ 속에서 살아가라는 내적 충동을 느낍니다. 그 여정에 틴스타가 함께 하겠습니다.

※ 지금까지 틴스타 글을 써주신

김외택 헬레나 선생님께

진심으로 감사드립니다. **금빛**

김외택 헬레나

(청년청소년국 틴스타강사)





부부 이야기

# 사랑은 결심이다

꽃같이 이쁘던 엘리사벳을 만나 2년간의 연애 후 혼인해서 남들처럼 달콤한 신혼생활도 하고, 아이도 낳고, 내 집 장만도 하고, 누가 봐도 우리 부부는 꽤 잘 살아온 것 같았습니다. 저는 이런 생활, 환경이 너무나 만족스러웠습니다. 이렇게 동화책의 흔한 결말인 해피엔딩처럼 결혼해서 오래오래 행복하게 잘 살았습니다. 오롯이 저만 혼자서 말입니다. 주중엔 일을 핑계로 매일 늦고, 술도 마시며, 주말엔 혼자만의 취미생활로 쌓인 스트레스를 푸는 이 생활이 저는 결혼 전보다 훨씬 여유롭고 행복하기만 했습니다. 엘리사벳은 20대 젊은 나이로 홀 시아버지 모시고 아이 셋 키우면서, 그저 그런 뻘한 월급쟁이의 아내로 알뜰살뜰 집안 살림하면서 웬만한 직장인들보다 더 바쁘고, 고단한 하루를 견뎌내고 있었습니다. 그런 모습을 저는 돌아가신 어머니가 제게 주셨던 사랑처럼 늘 받기만 하면 되는 줄 알고 그렇게 당연하게 여겼습니다. 엘리사벳의 희생과 노력에 고맙고 감사하다는 따뜻한 말 한마디는 커녕 내가 맞고 당신은 틀렸다는 식의 이기적인 말과 보수적인 행동으로 엘리사벳을 더 무시하고 하찮게 대하면서 생기 가득했던 엘리사벳을 점점 더 힘들게 만들었습니다. 혼인한 지 10여 년이 넘어갈 즈음 엘리사벳의 권유로 ME주말을 체험하면서 우리의 행복했던 혼인생활이 엘리사벳의 희생을 밑거름 삼아 누린 오롯이 저만을 위한 행복이었음을 알게 되었습니다. 사랑하고, 아끼면서

미래를 함께 할 소중한 내 사람인데...그때는 왜 그랬는지...ME주말 중에 배운 대화의 방법을 통해 각자 품고 있던 생각을 온전히 잘 전달하고 나눌 수 있었던 경험은 우리 부부에게 은총의 시간이었습니다. 늘 다툼과 단절로 이어졌던 대화였기에 시작하는 것조차 쉽지 않았던 우리가 이제는 어떤 이야기라도 스스럼없이 속 이야기를 편하게 나눌 수 있게 되었습니다. 이렇게 ME주말을 통해 더 잘 살아갈 수 있다는 희망과 확신을 얻었습니다만 처음 가졌던 굳은 마음가짐도 시간이 지나 일상을 살아가다 보니 느슨해지고, 다시 원래의 제 모습으로 돌아가기가 쉬웠습니다. 그럴 때면 ME주말 중에 배운 "사랑은 결심이다"란 문구를 되새기면서 평생을 함께할 반려자이며 세상 그 무엇보다 소중한 내 배우자 엘리사벳을 위해 또 저를 위해 매일매일을 사랑하기로 결심해 봅니다. 🍷



노한영 프란치스코 & 유현지 엘리사벳 부부 (ME 대구협의회)

이야기가 있는 가족 사진

## 아버지? 할 말 있습니다! - 이제 성당 나올 때 안 되었능교? -



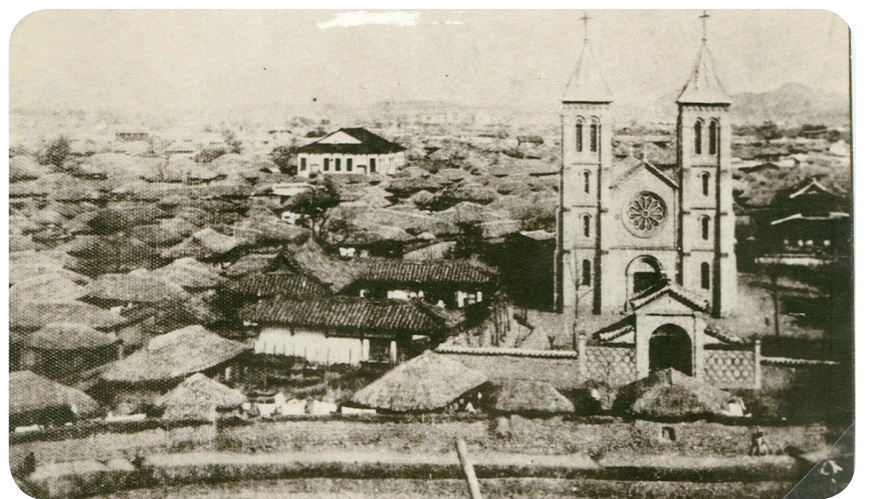
삶도 여유도 흑백이던 시절, 없는 살림에 오 남매(기죽기 싫어 자식 많이 낳았다는 우리 엄마 태봉 여사)를 낳아 기르시느라 지금은 백발이 되어버린 부모님. 몇 해 전 사진 전시에 최대한 보정해서 살린 사진 속에는 쌍둥이 언니, 남동생 2명과 위로 치고 아래로 치는 막강 센터인 나까지 올망졸망 오 남매를 감싸 안고 있는 부모님의 젊은 모습이 낯설기도 하지만 하느님 보시기에 참 좋은 모습이 아닐까 합니다. 몸이 편찮으셨던 2년 전 대세를 받은 우리 아버지 이동백 요셉님! 건강을 되찾은 지금은 무엇으로 그렇게 바쁘신지 아직도 성당에 가기를 주저하십니까? "아버지 이제 성당 나올 때 안 되었능교?"

이미정 아녜스 (복현성당)

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

추억속으로

## 주교좌 계산대성당 - 어제와 오늘



1911년 계산성당과 임시 주교관(왼쪽 기와집)



2023년 계산성당과 사제관(성당 뒤쪽)

(제공: 교구사료실)



부모와 자녀 관계 (21)

## 부모는 자녀가 ‘좋은 자기’를 내면화하도록 대화합니다

우리는 하느님과 함께하는 삶이 도전과 위기가 없는 안전과 보상에 대한 보장을 말하는 것이 아니라 신앙 안에서 닥칠 위기와 해야 할 도전에 마주하고 기도하는 모습이라는 것입니다. 이와 같은 삶의 기쁨이 자녀에게는 사랑받고 있다고 느끼게 해주는 편안한 부모와 함께일 때 마련될 수 있습니다. 그것은 자녀가 ‘나를 보고 감탄하네. 나를 공감해 주네. 나를 믿어주네.’라는 부모와의 상호작용의 좋은 느낌을 통해 ‘좋은 자기’를 내면화하면서 기쁨이 견고해집니다. ‘좋은 자기’의 내면화는 자신과 세상에 대한 믿음의 틀로써 마음에 자리 잡히고 머릿속에는 안정된 감정 뇌로 구조화됩니다. 이런 자녀가 자신이나 세상과 잘 소통하고 자유롭게 도전하며 닥치는 위기를 마주할 수 있는 건강한 자아 기능의 초석을 마련합니다. ‘좋은 자기의 내면화’를 위해 대화의 노력은 무척 중요합니다.


엄마: 아이고 예뻐. 우리 딸은 참 예뻐.  
 딸: 뭐가 예뻐~ 엄마 딸이니까 그렇지.  
 엄마: 그래? 그래도 엄마는 네가 참 예뻐. 어쩜 이렇게 이목구비가 조화롭지?  
 딸: 치..

위의 대화에서처럼 부모는 자녀의 ‘좋은 자기 내면화’를 위해 **자녀의 모습과 행동을 사랑과 관심의 눈으로 대견하게, 흐뭇하게, 든든하게, 자랑스럽게 봅시다. 그다음, 마음의 눈으로 포착한 것을 인정과 긍정의 말로**

**진정성 있게 표현합니다.** 만약 포착한 것이 없거나 자녀가 어릴수록 그리고 안정 애착에 상처가 있는 자녀에게는 ‘눈을 보고 미소 짓기’, ‘자녀를 편안하게 안기’, ‘관심을 기울여 필요한 것에 잘 응하기’와 같은 스킴십과 돌봄의 비언어적 상호작용을 합니다. 가끔은 잘 포착하고도 적절한 말이 떠오르지 않아 표현하지 못하고 지나칠 때가 있습니다. 그러면 ‘엄마가 미처 하지 못한 말이 있어. 저번에 ~가 멋지더라.’라며 늦게라도 표현하시길 바랍니다.

‘와, 그걸 해냈구나’, ‘당당하게 네 말을 하는 모습이 참 자랑스러워’, ‘너를 보고 있으면 기분이 좋아’, ‘정말 맛있게 먹네’, ‘쉬는 모습이 편해 보여서 좋다’, ‘작은 일에도 성실하네, 존경스럽다’, ‘~모습이 참 친절해’ 등과 같이 감탄이나 좋은 느낌, 태도와 품성에 대한 긍정적 표현을 공부해서라도 활용해야 합니다. 때로는 부모가 된 지금, 과거 나의 부모에게 듣고 싶었던 말을 떠올려 자신에게 말하는 방법으로 표현에 익숙해지는 것도 도움이 됩니다. 어색하고 효과가 없다는 생각, 자녀가 이미 성인이 되어 늦었다는 생각이 들수록 결심으로 표현해야 합니다. ‘좋은 표현을 하는 부모’와 ‘좋은 자신으로 느끼는 자녀’의 공존으로 사랑이 드러납니다. 사랑을 위한 노력과 실천에 하느님의 사랑이 더해집니다. 이어서 부모의 말을 부정할 때, 좌절과 실패가 두려워 도전을 꺼릴 때 필요한 말이나 공감, 칭찬의 표현들에 대해 **한혜숙 에밀리아나** 나누겠습니다. 감사합니다. (대상관계심리상담사)





모든 것 위에 사랑을 입으십시오. 사랑은 완전하게 묶어 주는 끈입니다.

(골로 3,14)

청년들의 소리

## 청년 시기의 고민과 신앙

성인이 되고, 청년이라는 이름으로 살아가다 보면 현실적인 부분과 신앙, 그리고 교회의 가르침 속에서 다양한 고민을 마주하게 됩니다. 그리고 그 안에서 신앙보다는 현실적인 부분을 따라가고 싶은 마음, 신앙을 가짐으로써 더 복잡하게 고민해야 하는 상황에 직면하기도 합니다. 저 역시도 삶을 돌아보면 나름 성경 말씀을 통해 예수님께 많은 위로를 받고 현실 속에서의 신앙인으로 살아갈 방법도 찾았다고 생각했으나, 코로나를 통해 성당에 가지 않아도 되는 기간이 생기면서 하느님과 멀어지기도 하였습니다.

청년들이 가장 고민하는 부분 중 하나가 직장 and 결혼에 관한 것입니다. 나이가 들어가면서 감정적으로든 경제적으로든 안정적인 삶을 추구하다 보니 직장을 구하고 사회생활을 하더라도 늘 치열한 삶을 살아야 하기에 결혼을 주저하거나 덩크족(의지적 무자녀 부부)을 생각하기도 합니다. 하지만 하느님의 창조 사업, 그리고 자녀는 축복이라는 교회의 가르침이 떠올라 마음이 무겁고 생각과 신앙이 일치하지 못하는 부분이 힘들게 다가옵니다.

그리고 요즘 본당에 청년들이 거의 없습니다. 어느 날 유튜브에 ‘요즘 교

회에는 왜 청년들이 없는가.’라는 내용의 유튜브를 본 적이 있습니다. 예전에는 친교의 목적으로도 성당이나 교회를 많이 갔지만, 요즘은 취미 플랫폼이 많아지면서 없는 신앙을 장착하여 본당으로 갈 필요가 없다는 것입니다. 물론 내가 믿는 신앙이, 하느님의 성전이 꼭 나의 니즈와 위로를 채워 줄 필요는 없겠지만, 교회에서도 청년들을 품기 위한 고민과 노력을 보여줄 수는 없을까 생각합니다. 치열한 현재를 살며 지쳐가는 청년들을 교회가 위로하고 감싸준다면, 청년들 역시 신앙을 알리는 데 주저하지 않을 것이며, 더 많은 청년들이 신앙 안에서 함께 할 수 있으리라 생각합니다.

물론 신앙과 멀어져서 현실에 맞게 살면 몸도 편하고 복잡한 고민이 줄어들 수도 있지만 그런 삶 속에서 공허해지는 마음은 어쩔 수가 없었습니다. 이런 고민과 갈등 속에서 청년들이 신앙을 살아가는 방법을 고민하고 찾아가야겠지만, 이런 청년들의 마음을 어루만져 주는 교회를 꿈꾸며 신앙인 청년으로 또 하루를 살아갑니다.



**에동애 울리야**  
(송현성당)



노년의 패션

## 21세기 뉴 시니어를 위한 패션스타일링 (5)

### ♣ 컬러를 잘 활용하면 세련되고 우아해 보인다.

2가지 이상의 다른 컬러를 사용하고 전체적인 밝기를 통일시켜서 세련된 스타일링을 연출할 수 있다. 전체 브라운 복장에 블랙 신발을 맞추거나 전체 블랙 복장에 신발, 가방, 벨트 등 딱 한 가지를 브라운으로 강조해 주면 고급스럽다. 블랙 원피스에 브라운 겹옷, 전체 브라운 복장에 상의 혹은 하의, 겹옷을 블랙으로 조합하는 등 현대적이고 고급스러운 스타일링을 원할 때 블랙과 브라운을 조합하면 대단히 효과적이다. 그레이와 브라운의 조합도 궁극적인 세련미를 표현할 수 있는 방법이다. 전체 그레이 복장에 가방만 브라운으로 맞추어도 굉장히 고급스러운데 여기서 그레이가 진하면 함께 맞추는 브라운도 진하게, 연한 그레이에는 좀 더 연한 브라운으로 맞춰 밝기를 통일해보자. 블랙과 그레이도 같은 방법으로 스타일링 할 수 있는데 이렇게 한두 군데만 다른 색을 조합하고 전체적인 밝기를 어둡게 통일시키는 것이 핵심이다.



브라운+아이보리+블랙 (무채색)  
<https://url.kr/x6nivf>



네이비+네이비+화이트 (무채색)  
<https://url.kr/esih5k>



베이지+아이보리+그레이 (무채색)  
<https://url.kr/46awmt>

같은 방법으로 네이비와 블랙을 조합해도 도시적인 세련미에 멋스러움을 더할 수 있다. 상의와 겹옷을 블랙으로 입고 하의만 네이비로 입던지 겹옷과 하의를 네이비로 입고 상의와 가방, 신발을 블랙으로 조합하는 등 컬러를 절제함으로써 보다 고급스러운 스타일링이 가능하다. 블랙+브라운+네이비와, 블랙+브라운+그레이와 같이 3가지 컬러가 사용된 경우라도 전체적으로 어둡게 밝기가 통일되어 있다면 단아하고 고급스러운 느낌이 들 수 있다. 물론 전체적으로 밝은 컬러로 밝기를 통일해서 입어도 아주 멋있고 세련된 스타일링이 된다.

또한 10가지 핵심 컬러에서 어두운 컬러와 밝은 컬러를 조합하여 입고 싶을 때는 블랙, 그레이, 화이트와 같은 무채색을 잘 활용하여 조합하는 것도 우아하고 고급스러운 옷 입기의 좋은 방법이다.



김은경 비아 (계명대학교 패션디자인전공 교수)

활기찬 노년

## 만촌1동성당 '시니어평생대학'



시니어평생대학 종강예술제 울동 장면

만촌1동성당(주임신부: 하창호 가브리엘) '시니어평생대학(명도신앙대학)'을 소개합니다. 시니어평생대학(매주 금 10:00~12:00)은 2008년 3월 7일 설립되었으며, 65세 이상 어르신 54명과 20명의 봉사자(교무8, 영양12)들이 함께 6개 반(은유, 진실, 사랑, 평화, 친절, 기쁨)을 운영하고 있습니다. 주요 프로그램으로는 성경 교리공부, 체조와 율동, 노래 교실, 피정, 성지순례 등이 있으며, 지난 12월 8일에는 종강식과 예술제에서는 어르신들이 배우고 익힌 실력으로 즐거운 화합의 시간을 가졌습니다. 정경희 수산나 대표봉사자는 "봉사자들과 함께 어르신 학생들을 위한 다양한 프로그램을 진행하다 보면 어르신들의 지혜롭고 사랑스러운 모습에서 봉사자들도 많이 배우게 되며, 함께하는 시간이 즐겁고, 오늘까지 봉사할 수 있게 해주신 하느님께 감사드립니다."고 하였습니다. 새해에는 더욱 알찬 프로그램과 열정으로 발전을 기대해 봅니다.

취재·촬영 : 정지순 바오로 | 살레시오 기자

노년의 향기

## 하느님 말씀 듣기만 하다가 실천하니 더 기쁘다

하느님의 부르심은 결혼과 동시에 이루어졌다. 이렇게 부부의 인연은 하느님께서 맺어주신 사랑의 공동체가 되었다. 남편이 개신교여서 나는 자연스럽게 개신교 신자가 되어 열심히 예배에 참여하며 주일을 거룩하게 지내고 있었다.

그러던 어느 날 어떤 분이 우리 내외에게 천주교를 추천하였다. 3년간 다니던 개신교를 떠나는 것이 쉽지 않았지만, 남편과 나는 그분 말씀이 자꾸만 생각나 큰맘 먹고 용기 내어 천주교에 입교하여 세례성사를 받고 하느님의 딸 엘리사벳으로 태어났다.

제일 먼저 레지오에 입단하였다. 회합 때마다 묵주기도를 바치며 활동 보고를 하는 것을 보니 이곳이 하느님 사랑을 실천하는 곳이구나 생각되었다. 레지오 마리에 단가 중 '이 몸과 마음 드리오니 받아주소서, 어머니' 이 부분에 너무나 감동했다. 이어 연령회에도 가입하여 생의 마지막 순간을 정리하는 분들, 가족과 자녀들의 슬픔을 보고 나의 미래도 생각하게 되었다. 유언으로 남기는 말씀 중에는 가족과 자녀들을 많이 사랑하지 못했음을 후회한다고도 했다.

어느덧 하느님 자녀로 살아온 지 60여 년 이젠 구순을 바라보니 욕심부리지 않고 비우며 사는 생활이 최고라는 것을 알았다. 지난 세월을 돌아보며 가장 보람된 일은 성당에 다니며 연령회 25년, 사회복지회 25년, 호스피스 20년의 봉사라고 생각된다. 다시 태어나도 봉사하며 살고 싶다. 하늘의 구름처럼 흘러 가면 끝인 것일.

나의 주님, 성모님 찬미 받으소서 많이 사랑합니다.

채귀애 엘리사벳 (대봉성당)

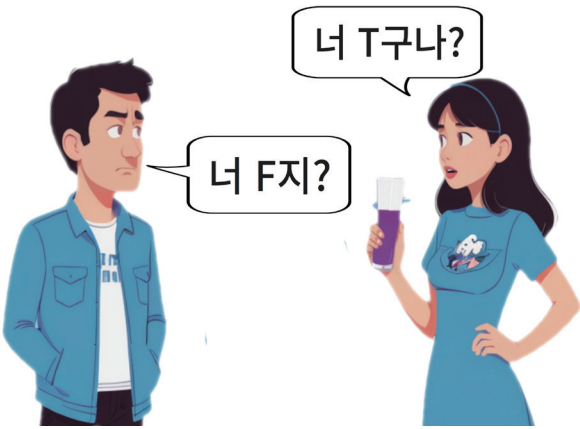


※ 가톨릭 금빛신문은 어르신들의 신앙생활을 600자 내외로 나누고자 합니다. 많은 참여 바랍니다.



성격유형 알기

# MBTI 성격유형과 신앙생활



요즘 젊은이들 사이에서 MBTI가 대세라고 합니다. 왜 그런지 생각해 보았습니다. 젊은이들은 결혼을 앞두고 있고 그래서 사랑하는 사람을 만나고 싶어서 상대방의 성격에 대

나이 드신 어르신들에게도 꼭 필요한 상식이라고 생각합니다. 왜냐하면 나이 들수록 자신의 성격이 더 강해져서 타인의 말에 귀기울지 않고 완고해 질 수 있기 때문입니다. 나이 들어도 친구를 잘 시키고 부부간에도 노년에 더 서로 배려하고 사랑하기 위해서도 MBTI가 분명히 도움이 되리라 생각합니다. 그리고 젊은 자녀들과 사위 며느리들을 이해하기 위해서도 분명히 도움이 되리라 생각합니다. MBTI를 통해 자신의 성격을 이해하고 자신을 성찰하면서 다른 사람을 이해하기 위해 노력한다면 하느님 사랑과 이웃 사랑이라는 사랑의 이중계명을 실천하는 신앙생활도 잘 할 수 있지 않을까요?

해 그렇게 큰 관심을 가지게 되는 것이 아닐까요? MBTI가 많이 알려지기 전에는 젊은이들 사이에서 혈액형으로 상대방의 성격을 알아보기도 했습니다. 드라마를 보다 보면 극중 대사 중 T나F에 관한 말이 나오더군요. 이것은 MBTI의 일부만을 가지고 사람의 성격을 판단하는 것으로 보입니다. 그래서 잘못하면 상대방을 온전히 이해하기보다는 상대방을 틀에 가두어 버릴 위험이 있을 수 있습니다. MBTI는 젊은이들뿐만 아니라

나이가 들수록 사람을 새로 만나는 것이 부담스러워지고 상처받을까 두려워진다면 MBTI가 여러분의 신앙생활에 도움이 될지도 모르겠습니다. 앞으로 6개월 정도 성격유형과 신앙생활에 대하여 살펴보고자 합니다.



이기수 비오 신부  
(주교좌계산대성당 주임)

## 건강한 음식 건강한 노년

### 과메기 조림

식재료: 과메기 5마리, 통깨 약간, 파 약간  
※양념장 재료: 고춧가루 1큰술, 다진마늘 1큰술, 매실액 2큰술, 간장 2큰술, 고추장 1큰술, 맛술 2큰술, 후추약간



먼저 질감을 없애기 위해 과메기의 반투명 껍질을 제거한다.

그후 생선 자체로 많은 기름이 나오기 때문에 기름을 두르지 않고 과메기를 달궈진 팬에 구워준다. 이렇게 구워진 과메기를 적당한 크기로 가위를 이용해 잘라준다.



다른팬에 양념장을 만든다. 간장, 고춧가루, 고추장, 다진마늘, 맛술, 매실액 넣고 (상세 재료 위 참조) 후추를 살짝 넣은 뒤 약불에 재료들을 볶아 섞어가며 양념장을 만든다.

만들어 둔 양념장을 구워진 생선에 넣고 함께 조리준뒤, 마지막으로 파를 썰어 넣고 통깨를 넣어 마무리한다.



**Tip!** 과메기는 오메가3 불포화지방산이 풍부해 심혈관 관련 질환의 개선에 도움을 줍니다. 또한 뇌 건강 및 치매 예방에 좋으며 빈혈 예방, 면역력 강화, 노화 방지 등 다양한 효능이 있습니다.

## 산책로

### 팔현습지(八峴濕地)

나그네 설움을 부엉이에게 위로받으며 고개를 넘었을 시절을 잠시 생각해 본다. '비내리는 고모령'이라는 노래가 나오고 70년 남짓 지났지만 지금도 부엉새의 울음을 들을 수 있는 곳이 바로 팔현습지다. 팔현습지는 수성구 고모동 팔현마을 주변을 흐르는 국가하천, 금호강과 동구 용계동 일대를 흐르는 지방하천, 율하천이 만나며 만들어진 땅으로, 사람들의 발길이 닿지 않은 자연 공간이 남아있다. "수리부엉이"를 비롯한 14종의 법정 보호종들이 살기도 한다. 어스름한 저녁에야 날개를 펴는 부엉새의 울음을 듣고 싶다면 팔현습지로 가보자. 여유가 된다면 그 울음에 담긴 사연이 무엇인지 들어보는 것도 꽤 의미 있는 일이 되지 않을까 싶지만, 개발의 목소리가 높아 아쉽다.

김민조  
(대구환경운동연합 사무국장)



#### 자 가 용

"아웃스탠딩 커피 헤진점" 검색  
(성모당 기준 30분)

#### 대중교통

명덕초등학교 건너 정류장 → 버스(518번)  
→ 우방강촌마을앞 하차 → 도보 4분 →  
아웃스탠딩커피 헤진점 → 도보6분  
(성모당 기준 1시간)

## 가톨릭 금빛신문

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

대표전화. 053-250-3077  
E-mail. dgfamily@dgca.or.kr

Fax. 053-250-3078  
기사제보 및 문의. 053-250-3114

가정복음화국을  
온라인에서도  
만나보세요!



※ 평균 75세 이상 어르신들로 구성된 살레시오 기자단이 가톨릭 금빛신문과 함께합니다.  
하느님의 축복 속에 아름다운 가정을! 2017년 4월 30일 창간 \_ 매월 마지막 주일 발행



가족성지순례 (21)

# 포천 순교 성지

## - 복자 홍인레오 순교터 -



### 가는길

- 자 가 용** 네비게이션 '홍인레오 순교터' 검색 (성모당 기준 4시간)
- 대중교통** 서대구고속버스터미널 → 서울고속버스터미널 → 버스(1403번) → 포천시장 앞 하차 → 도보 9분 (성모당 기준 5시간 15분)

경기도 포천시에 위치한 포천 성당 경내 언덕의 축대 위에는 지붕은 온데 간데 없고 벽체만 을씨년스럽게 서 있는 불탄 성 가브리엘 성당이 있다. 1955년 당시 육군 6군단장이었던 이한림(가브리엘) 장군이 군의 원조를 받아 지은 고딕 양식이 가미된 장방형 석조 건물이다.

당시 경찰 간부가 성당 안 제의실에서 촛불을 켜놓고 잠을 자다가 불을 내는 바람에 벽체만 남게 되었다. 새 성전을 건립하자고 하였으나 춘천 교구장 등의 반대로 보존하기로 하였으며 국가등록 문화재 271호로 지정되었다.

이곳은 복자 홍인레오의 순교터가 있는 성지이기도 하다.

1781년 고종사촌 권일신에게 교리를 배우고 주문모 신부님께 세례를 받은 후 천주교에 입교한 홍인레오는 하느님을 섬기고 교리를 전하는 데만 열중하였다. 병인박해 때(1801년) 부친과 함께 체포되었고 홍인레오는 포천으로 이감되어 1802년 이터(불탄 성당자리)에서 순교하였다. 이처럼 이곳 포천 지방은 믿음의 뿌리가 깊은 곳으로 2014년 복자품에 오른 홍인레오 순교자의 순교터를 성지로 선포하였다. 옛 순교자들이 순교한 고귀한 곳을 찾아 참배를 적극 권합니다.

취재 : 박정자 엘리사벳 | 살레시오 기자

## 65호 가정미션 : 새해를 맞아 가족이 함께 미사를 보고 한 해 계획을 세워봅시다.

### 이렇게 생각합니다

- 세대별 의견 듣기 -

#### 2023년에 해외 여행을 다녀온 적이 있나요?

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



▲ 설문지 링크

**설문기간** 2023.12.31.(주일)~ 2024.01.14.(주일)

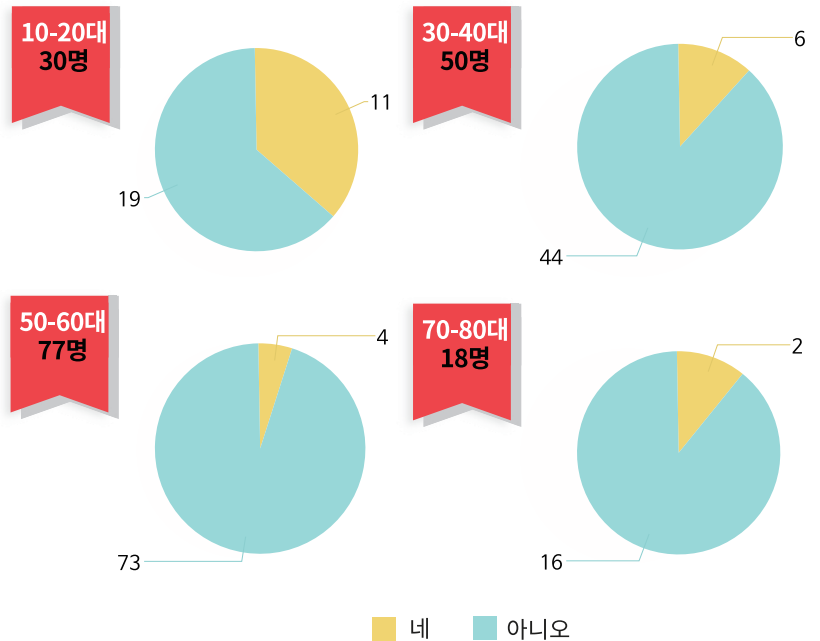
- 응답방법** ① QR코드 접속 후 제출
- ② 아래 작성 → 사진촬영 → 카카오톡채널 '가정복음화국' 발송

#### 65호 세대별 의견 듣기 설문

- 연령대 : (        ) 대
- 2023년에 해외 여행을 다녀온 적이 있나요?  
네 / 아니오

### 지난(64)호 설문 결과

주제 : 해돋이를 보러 가시나요?



#### 공지사항

### 임신부 축복미사

- 장소** 교육원 가동 1층 4회합실
- 날짜** 1월 : 2024.01.12(금)  
2월 : 2024.02.02(금)
- 시간** 10:00-12:00
- 문의** 053-250-3077 · 3114  
010-9461-3077(문자문의)

### 대구대교구 14차 약혼자 주말

- 장소** 사수동 베네딕도 영성관
- 날짜** 2024.02.23(금)-25(일)
- 대상** 예비부부 및 결혼 1년 이하 부부  
※ 혼인강좌 수료증 지급
- 비용** 커플당 30만원
- 문의** 053-250-3077 · 3114  
010-9461-3077(문자문의)

### 독자 투고 모집

- 이야기가 있는 가족사진 / 노년의 향기
- 채택 시 소정의 선물을 드립니다.
- 보내주실 곳 : dgsalesio@naver.com
- ※ 보내실 때 성함 및 연락처 필수 기재
- 문의** 053-250-3077 · 3114

#### 음악회

### 순교자 현양음악회

- 장소** 범어대성당 드망즈 홀
- 일시** 2024.01.19(금) 19:30
- 주최** 관덕정 순교기념관
- 문의** 010-5536-1394