

2026.8.30

연중 제 22주일

캔버라 한인성당

“너희는 내 사랑 안에 머물러라.”

(요한 15,9)



| 전담신부 | 양명식 대건안드레아

| 주일미사 | 오후 3시

| 고해성사 | 오후 2시 30분

| 성당주소 | 7 Bindel Street, Aranda, ACT 2614

| 이메일 | canberra.kcc@gmail.com

| 전화 | 0490-795-346

| 카카오톡 채널 | '캔버라 한인성당' 검색

| 성가번호 |

입 당	봉 헌	영 성 체	파 견
<가톨릭 성가 26번> 이끌어 주소서	<가톨릭 성가 55번> 착하신 목자	<가톨릭 성가 169번> 사랑의 성사	<가톨릭 성가 28번> 불의가 세상을 덮쳐도

제 1독서 | 예레미야 20,7-9

화답송 |

◎ 주님, 저의 하느님, 제 영혼 당신을 목말라하나이다.

○ 하느님, 당신은 저의 하느님. 저는 새벽부터 당신을 찾나이다. 제 영혼 당신을 목말라하나이다. 물기 없이 마르고 메마른 땅에서, 이 몸은 당신을 애타게 그리나이다. ◎

○ 당신의 권능과 영광을 보려고, 성소에서 당신을 바라보나이다. 당신 자애가 생명보다 낮기에, 제 입술이 당신을 찬미하나이다. ◎

○ 이렇듯 제 한평생 당신을 찬미하고, 당신 이름 부르며 두 손 높이 올리오리다. 제 영혼이 기름진 음식으로 배불러, 제 입술이 환호하며 당신을 찬양하나이다. ◎

○ 정녕 당신은 저를 도우셨으니, 당신 날개 그늘에서 환호하나이다. 제 영혼 당신께 매달리오면, 당신 오른손이 저를 붙드나이다. ◎

제 2독서 | 로마서 12,1-2

복음 환호송 |

◎ 알렐루야

○ 우리 주 예수 그리스도의 아버지, 저희 마음의 눈을 밝혀 주시어 부르심을 받은 저희의 희망을 알게 하여 주소서.

◎ 알렐루야

복음 | 마태오 16,21-27



Sr.김옥순 막달레나 - <십자가 사랑하기>

<오늘의 독서와 복음>

<제 1독서>

7 주님, 당신께서 저를 피시어 저는 그 껍에 넘어갔 습니다.

당신께서 저를 압도하시고 저보다 우세하시니 제가 날마다 놀림감이 되어 모든 이에게 조롱만 받습니다.

8 말할 때마다 저는 소리를 지르며 "폭력과 억압뿐이 다!" 하고 외칩니다.

주님의 말씀이 저에게 날마다 치욕과 비웃음거리만 되었습니 다.

9 '그분을 기억하지 않고 더 이상 그분의 이름으로 말하지 않으리라.' 작정하여도 뺏속에 가두어 둔 주님 말씀이 심장 속에서 불처럼 타오르니 제가 그것을 간 직하기에 지쳐 더 이상 견뎌 내지 못하겠습니다.

<제 2독서>

1 형제 여러분, 내가 하느님의 자비에 힘입어 여러분 에게 권고합니다.

여러분의 몸을 하느님 마음에 드는 거룩한 산 제물로 바치십시오. 이것이 바로 여러분이 드려야 하는 합당 한 예배입니다.

2 여러분은 현세에 동화되지 말고 정신을 새롭게 하여 여러분 자신이 변화되게 하십시오.

그리하여 무엇이 하느님의 뜻인지,

무엇이 선하고 무엇이 하느님 마음에 들며

무엇이 완전한 것인지 분별할 수 있게 하십시오.

<복음>

원로들과 수석 사제들과 율법 학자들에게 많은 고난 을 받고 죽임을 당하셨다가 사흘날에 되살아나셔야 한다는 것을 제자들에게 밝히기 시작하셨다.

22 그러자 베드로가 예수님을 꼭 붙들고 반박하기 시 작하였다.

"맙소사, 주님! 그런 일은 주님께 결코 일어나지 않을 것입니다."

23 그러나 예수님께서서는 돌아서서 베드로에게 말씀하 셸다. "사탄아, 내게서 물러가라. 너는 나에게 걸림돌 이다.

너는 하느님의 일은 생각하지 않고 사람의 일만 생각 하는구나!"

24 그때에 예수님께서 제자들에게 말씀하셨다.

"누구든지 내 뒤를 따라오려면, 자신을 버리고 제 십 자가를 지고 나를 따라야 한다. 25 정녕 자기 목숨을 구하려는 사람은 목숨을 잃을 것이고, 나 때문에 자 기 목숨을 잃는 사람은 목숨을 얻을 것이다.

26 사람이 온 세상을 얻고도 제 목숨을 잃으면 무슨 소용이 있겠느냐? 사람이 제 목숨을 무엇과 바꿀 수 있겠느냐?

27 사람의 아들이 아버지의 영광에 싸여 천사들과 함 께 올 터인데, 그때에 각자에게 그 행실대로 갚을 것 이다."

미움으로부터 거리 두기 - Fr.방종우 야고보

<우리는 서로의 알맞은 협력자다>

인간관계에는 큰 에너지가 필요하다. 내가 원하는 답과 반응을 받으면 좋겠지만, 늘 기대한 대가가 주 어지는 것은 아니다. 은밀하게 털어놓은 생각이 혹시라도 왜곡될까 두렵기도 하고, 다른 사람의 시선을 알 길이 없으니 막막하다. 내 마음이 온전히 전해지 지 않을까 봐 걱정도 된다. 그러다 문득, 누군가 무심코 던진 말이 내 마음을 후벼 파 견딜 수 없을 만큼 괴로워지기도 한다. 그런 일을 겪을 때 치미는 분노를 삭이는 것은 온전히 나의 몫이다. 이런 경험이 반복되면 사람들과 거리를 두고 쫄쫄 문을 잠근 채 온전히 나만의 시간을 즐기고 싶어진다.

하지만 그러면서도 결국 누군가를 찾는 것이 우리 인간이다. 세상에 홀로 떨어져 있다는 느낌, 고독하다는

느낌은 실로 우리를 괴롭게 만든다. 나 역시 그렇다. 신학교에서 학생을 가르치며 많은 일정과 모임에 지쳐 방학을 기다리다가도, 신학생들이 집으로 돌아간 교정은 유난히 쓸쓸하고 텅 빈 것 같아 적응하기까지 몇 번의 방학을 보내야만 했다. 하느님께서서는 그렇게 타인과 관계 맺으며 살아가도록 인간을 창조하셨다.

"사람이 혼자 있는 것이 좋지 않으니, 그에게 알맞은 협력자를 만들어 주겠다."(창세 2,18)

그럼에도 여전히 인간관계는 어렵다. 실제로 본당에 있을 때 종종 이런 하소연을 듣기도 했다. "신부님, 저는 복음 말씀을 기꺼이 따를 수 있어요. 하느님을 사랑하고 가난한 이웃을 돕기 위해 노력할 수 있어요. 하지만 원수를 사랑하라는 가르침은 도저히 지킬 수가 없어요."

특히 가족 관계에서 회복할 수 없는 마찰이 생기거나, 신앙생활 가운데 미움이 생겨날 때 우리는 매우 당혹스럽다. 가족 관계란 오랜 시간에 걸쳐 축적된 어찌할 수 없는 감정의 골을 전제한다. 신앙생활에서의 미움은 공동체에서 봉사할 때, 일과 봉사 사이의 괴리 속에서 우리를 당혹스럽게 한다. 이러한 어려움에 있는 우리에게 예수님께서서는 말씀하신다.

"너희는 원수를 사랑하여라."(마태 5,44)

<어떻게 사랑으로 나아갈 수 있을까?>

도대체 어떻게 해야 할까. 나에게 수많은 상처를 준 이에게 다가가 기꺼이 모든 것을 용서하고 이해한다며 끌어안아야 할까. 아니면 제발 나를 사랑해 달라고 읊소해야 할까. 도무지 하느님 말씀의 뜻을 받아들이기 어렵다. 상처받은 나의 마음을 예수님이 이렇게 몰라주시다니 서럽기까지 하다.

하지만 이 지점에서 우리가 기억해야 할 것은 예수님이 그렇게 말씀하신 이유다. 원수를 사랑하라는 예수님의 말씀에는 그 미움이 너 자신을 갇아먹도록 내버려두지 말라는 뜻이 담겨 있다. 주님께서서는 마태복음 7장 1절에서 다음과 같이 말씀하셨다. "남을 심판하지 마라. 그래야 너희도 심판받지 않는다." 이 말씀은 다른 사람의 행실을 무조건 받아들이고 이해하라는 뜻이 아니다. 심판과 정죄가 결국 자기 자신에게 돌아온다는 것, 미움과 판단이 우리의 내면을 병들게 한다는 걱정 가득한 사랑의 경고이다. 원수 사랑은 단지 나를 보호하기 위한 소극적 태도가 아니라, 하느님 사랑에 참여하도록 이끄는 따뜻한 초대이기도 하다.

이에 아우구스티노 성인은 《하느님의 도성》이란 책에서, 인간이 무엇을 어떻게 사랑하느냐에 따라 영혼이 질서를 이루거나 무너지기도 하며, 특별히 미움과 정죄는 그 질서를 뒤틀어 영혼을 혼란에 빠트린다고 경고한다.

"평화는 질서의 평온이며, 질서는 각 사물이 제자리에 놓여 있는 것이다."

결국 우리가 기억해야 할 것은 미움으로부터 자유로워져야 한다는 사실이다. 그러한 이유로 나는 도저히 누군가가 견딜 수 없이 미울 때는 굳이 그 사람의 얼굴을 마주하지 말라고 이야기하고는 한다. 쳐다만 봐도 마음속에 분노가 일어 질서와 평온이 깨져 버린다

면, 그것은 나에게 오히려 독이 될 수 있기 때문이다.

가능하면 그 자리를 피하되, 굳이 마음속 화를 다시 상기하지 말 것. 평화로운 상태를 유지함으로써 나의 영혼을 지킬 것. 그것이 자신을 사랑하는 최선의 선택이라면, 시간의 흐름에 모든 것을 내어 맡길 것. 굳이 험담할 필요도 없고, 애써 기억을 더듬어 내 안의 화를 돌출 필요도 없다. 그러한 것들은 "원수를 사랑하여라."(마태 5,44)라는 말씀과 거리가 먼 행위다. 한편 그렇게 자리를 피함으로써 내 마음의 평온이 유지된다면 우리의 상처는 점차 아물게 된다.

<기억해야 할 것, 치열하게 사랑할 것>

여기서 잊지 말아야 할 것은, 지금의 거리 두기가 관계의 완전한 단절로 굳어져서는 안 되며 궁극적으로는 화해를 향해 나아가야 한다는 사실이다. 물론 이것이 말처럼 쉬운 것은 아니다. 순간순간 억울함에 분노가 치미는 것이 우리의 마음이니. 그럴 때는 그 사람을 위해 기도하는 것이 좋겠다. "주님, 저 사람도 당신의 사랑 안에서 살게 하시고, 제 마음의 분노를 씻어 주소서." 그러면 하느님의 시간 안에서 미움은 사그라질 것이다. 이처럼 원수 사랑은 감정을 강요하는 것이 아니라 미움에 머물지 않겠다는 결단이며, 하느님의 사랑이 나를 통해 흐르도록 자신을 내어 맡기는 행위이다.

마지막으로 정말 중요한 것이 한 가지 있다. 이전의 상처와 아픔 때문에 다른 사람과의 만남까지 거부하지는 않아야 한다는 것이다. 인간관계에는 큰 에너지가 필요하지만, 그만큼 또 다른 기쁨을 가져다준다.

내가 우려한 것과 달리 좋은 반응이 오기도 하고, 기가 막히게 내 마음을 눈치채고 해결해 주는 누군가가 나타나기도 하며, 내가 생각하는 것보다 나를 더욱 귀하게 여기는 이들이 늘 주위에 있다. 누군가 가만히 건넌 말에 한없이 위로받는 것이 우리 인간이다. 그리고 보니 분노를 삭이는 것만큼이나, 치열하게 누군가를 사랑하는 일 역시 온전히 나의 몫이다.

사랑의 경험이 반복되면 나 혼자만의 시간보다 다른 이들과의 소중한 시간이 더 기다려지고, 문을 활짝 열고 파티라도 열고 싶어진다. 그리고 많은 이들과 사랑의 만남을 가지셨던 십자가 위 예수님의 말씀이 이제야 조금 이해가 된다.

"아버지, 저들을 용서해 주십시오. 저들은 자기들이 무슨 일을 하는지 모릅니다."(루카 23,34)

공지 사항

1. 새로운 미사 전례곡 연습

지난 사순 시기 이후, 매월 첫째 주에는 그레고리오 라틴어 성가를 미사 전례곡으로 사용했습니다. 이 성가는 내년 사순 시기에 맞추어 다시 연습하여 부르도록 하겠습니다.

대신 새로운 미사곡을 연습하여 부르고자 합니다. 이번에 사용할 미사곡은 신상옥 안드레아 작곡의 미사곡입니다 (복음 환호송은 유승현 바오로 미사곡) 성가대와 반주자 분들의 연습 이후 9월 초~중순경부터 함께 부를 예정입니다.

아래 QR코드를 통해 유튜브에서 미리 들어보시면 새 미사곡을 익히시는데 도움이 되리라 생각합니다.



신상옥 미사곡



복음환호송

2. 공동체 식사 나눔

다음주 주일 미사 후에 교육관에서 식사 나눔이 있습니다. 나눔 준비와 뒷정리를 도와주시는 모든 분께 진심으로 감사드립니다.

3. 네팔-티베트 홍수 희생자와 피해자들 위한 기도

네팔과 티베트 접경의 히말라야 산악지대에서 발생한 대홍수와 산사태로 많은 이들이 희생되고 실종되었다는 소식을 접하며, 재난의 한가운데 놓인 모든 이들을 위해 마음을 모아 기도합니다.

희생된 이들이 하느님의 품 안에서 영원한 안식을 누리시고, 실종된 이들이 무사히 가족에게 돌아갈 수 있기를 기도합니다. 또한 더 이상의 인명 피해가 발생하지 않고, 피해를 입은 모든 이들이 필요한 도움을 받아 하루빨리 일상을 되찾을 수 있도록 주님께 간절히 청합니다.

| 공동체 기도 지향

* 예비 신자들을 위하여

<8월 축일자들을 위하여>

- * 최원미 클라라 (8.11) * 이민정 글라라 (8.11)
- * 임채숙 마리아 (8.15) * 강하니 스텔라 (8.15)
- * 송민경 스텔라 (8.15) * 최은희 헬레나 (8.18)
- * 정루이 루이스 (8.25)

* 교황님의 이번달 기도 지향 - <도시 복음화>

익명성과 고독이 만연한 대도시에서 공동체 건설을 위한 창의적인 방법을 발견하여 복음 선포를 위한 새로운 길을 찾을 수 있도록 기도합니다.

| 봉헌금 & 교무금 | (8월 23일 ~ 8월 28일)

봉헌금	\$ 233			
교무금	\$ 460			
구민식	안영규	양홍석	양명식	윤현태
이국원	이영란	정은영	주정자	최원미

| 온라인 목주기도 모임 |

매주 화요일	저녁 7시
Zoom 회의실 ID: 588-790-0921 P/W: 69g58g	

| 교무금 온라인 납부 정보 |

Name: Korean Community Church

BSB: 062786

Account Number: 000027424

*영문 이름과 성 모두 표기해주세요.

(예: Gildong Hong)

| 퀸비안 사랑의 선교회 봉사활동 |

일시	매월 둘째 주 토요일, 09:00~12:00
장소	3 West Ave, Queanbeyan, NSW

| 8월 공동체 실천 |

세상을 떠난 이들과 유가족들을 위해서
주모경 (주님의 기도, 성모송, 영광송) 바치기.