

# 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

## | 주일미사 성가번호 |

입 당	예물 준비	영성체	파 견
29	217	157	200
(주 예수 따르기로)	(정성 어린 우리 제물)	(예수 우리 맘에 오소서)	(열렬하신 주의 사랑)

제 1독서 | 창세기 18,20-32

<제가 아 된다고 주님께서는 노여워하지 마십시오.>

화답송 |

◎ 주님, 제가 부르짖던 날, 당신은 응답하셨나이다.

○ (좌) 주님, 제 마음 다하여 당신을 찬송하나이다. 제 입의 말씀을 들어 주시기에, 천사들 앞에서 찬미 노래 부르나이다. 거룩한 성전 앞에 엎드리나이다. ◎

○ (우) 당신은 자애롭고 진실하시니, 당신 이름 찬송하나이다. 제가 부르짖던 날, 당신이 응답하시고, 저를 당당하게 세우시니, 제 영혼에 힘이 솟았나이다. ◎

○ (좌) 주님은 높이 계셔도 낮은 이를 굽어보시고, 멀리서도 교만한 자를 알아보시나이다. 제가 고난의 길을 걷는 다 해도, 원수들의 분노 막아 저를 살리시나이다. 당신은 손을 뻗치시나이다. ◎

○ (우) 주님은 오른손으로 저를 구하시나이다. 나를 위하여 모든 것을 이루시리라! 주님, 당신 자애는 영원합니다. 당신 손수 빛으신 것들 저버리지 마소서. ◎

제 2독서 | 콜로새서 2,12-14

<그분께서는 우리의 모든 잘못을 용서해 주셨습니다.>

복음 환호송 |

◎ 알렐루야

○ 우리는 성령을 받아 하느님의 자녀가 되었네. 이 성령의 힘으로 우리가 하느님께 "아빠! 아버지!" 하고 외치네.

◎ 알렐루야

복음 | 루카 11,1-13

영성체 후 묵상 |

"청하여라, 너희에게 주실 것이다. 찾아라, 너희가 얻을 것이다. 문을 두드리라, 너희에게 열릴 것이다." 빛이 줄곧 졸라 대면 마침내 필요한 만큼 다 주는 사람처럼, 하늘에 계신 아버지께서는 청하는 이들에게 성령을 주십니다. 믿음으로 간절히 청하고, 찾고, 문을 두드립니다.

## Today's Gospel (Luke 11,1-13)

예수님께서 어떤 곳에서 기도하고 계셨다.  
그분께서 기도를 마치시자 제자들 가운데 어떤 사람이,  
"주님, 요한이 자기 제자들에게 가르쳐 준 것처럼,  
저희에게도 기도하는 것을 가르쳐 주십시오." 하고 말하  
였다.

예수님께서 그들에게 이르셨다. "너희는 기도할 때 이러  
게 하여라. '아버지, 아버지의 이름을 거룩히 드러내시  
며 아버지의 나라가 오게 하소서. 날마다 저희에게 일용  
할 양식을 주시고 저희에게 잘못된 모든 이를 저희도  
용서하오니 저희의 죄를 용서하시고 저희를 유혹에 빠  
지지 않게 하소서.'"

예수님께서 다시 그들에게 이르셨다.  
"너희 가운데 누가 벗이 있는데, 한밤중에 그 벗을 찾아  
가 이렇게 말하였다고 하자.

'여보게, 빵 세 개만 꾸어 주게. 내 벗이 길을 가다가  
나에게 들렀는데 내놓을 것이 없네.'

그러면 그 사람이 안에서,

'나를 괴롭히지 말게. 벌써 문을 닫아걸고 아이들과 함  
께 잠자리에 들었네. 그러니 지금 일어나서 건네줄 수가  
없네.' 하고 대답할 것이다. 내가 너희에게 말한다.

그 사람이 벗이라는 이유 때문에 일어나서 빵을 주지는  
않는다 하더라도, 그가 졸곤 졸라 대면 마침내 일어나서  
그에게 필요한 만큼 다 줄 것이다.

내가 너희에게 말한다. 청하여라, 너희에게 주실 것이  
다.

찾아라, 너희가 얻을 것이다. 문을 두드려라, 너희에게  
열릴 것이다.

누구든지 청하는 이는 받고, 찾는 이는 얻고,  
문을 두드리는 이에게는 열릴 것이다.

너희 가운데 어느 아버지가 아들이 생선을 청하는데,  
생선 대신에 뱀을 주겠느냐?

달걀을 청하는데 전갈을 주겠느냐?

너희가 악해도 자녀들에게는 좋은 것을 줄 줄 알거든,  
하늘에 계신 아버지께서야 당신께 청하는 이들에게  
성령을 얼마나 더 잘 주시겠느냐?"

Jesus was praying in a certain place, and when he  
had finished, one of his disciples said to him,  
"Lord, teach us to pray just as John taught his  
disciples." He said to them, "When you pray, say:  
Father, hallowed be your name, your kingdom  
come. Give us each day our daily bread and  
forgive us our sins for we ourselves forgive  
everyone in debt to us, and do not subject us to  
the final test." And he said to them, "Suppose  
one of you has a friend to whom he goes at  
midnight and says, 'Friend, lend me three loaves  
of bread, for a friend of mine has arrived at my  
house from a journey and I have nothing to offer  
him,' and he says in reply from within, 'Do not  
bother me; the door has already been locked and  
my children and I are already in bed. I cannot  
get up to give you anything.' I tell you, if he does  
not get up to give the visitor the loaves because  
of their friendship, he will get up to give him  
whatever he needs because of his persistence.

"And I tell you, ask and you will receive; seek and  
you will find; knock and the door will be opened  
to you. For everyone who asks, receives; and the  
one who seeks, finds; and to the one who knocks,  
the door will be opened. What father among you  
would hand his son a snake when he asks for a  
fish? Or hand him a scorpion when he asks for  
an egg? If you then, who are wicked, know how  
to give good gifts to your children, how much  
more will the Father in heaven give the Holy  
Spirit to those who ask him?"

### <오늘의 묵상글 - 클라우스 험멜레 주교, 「우리를 위한 말씀」>

여기에, 자기 자신에 대해서는 아무 이익을 취하려 하지 않으면서 우리에게 관심을 가지는 분이 있다.  
바로 하느님이시다. 하느님께서서는 모든 것을 가지셨기에, 그분이 인간이 되셨을 때, 그분이 취하려 하신  
것은 아무것도 없다. 그분은 오직 우리를 위해 사람이 되셨다. 하느님께서 우리를 위해 관심을 가지신다  
는 것은, 그분 자신은 멀리 떨어져 계신 채, 우리에게 친절하게 선물을 나누어 주신다는 것을 의미하지  
않는다. 그분의 관심은 그분 스스로가 우리의 상황 안으로 들어오신다는 것을 의미한다. 그분은 우리가  
있는 곳으로 오시며, 우리의 삶이라는 열차 안에 탑승하신다.

사실 스트레스를 경험하지 않는 사람은 아무도 없을 것입니다. 스트레스 요인이 없는 따분한 상태 역시 스트레스를 불러일으키는 요인이 되기에, 인간이 스트레스에서 완전히 자유로워지는 것은 불가능에 가깝습니다. 하지만 과도한 스트레스로 인해 일상생활이 위협받을 정도가 되면 이는 중대한 문제가 됩니다. 그래서 스트레스 관리는 현대인의 삶에서 매우 중요한 과제가 되었습니다. 스트레스로 인한 소진 증후군이나 만성 피로, 불안 장애 같은 문제를 겪지 않기 위해서 스트레스를 어떻게 다루어야 하는지 고민할 수밖에 없게 된 것이지요.

### 신앙인의 스트레스 관리

많은 이들이 스트레스 해소 방법으로 보상적 행위를 찾곤 합니다. 맵거나 자극적인 음식, 흡연이나 음주 등이 이에 해당하지요. 하지만 이러한 일들은 장기적으로 몸에 부담을 주고 해를 끼치므로 건강한 스트레스 해소법이라고 하기는 어렵습니다. 그렇다면 우리는 신앙인으로서 스트레스를 어떻게 마주해야 할까요? 위에서 언급한 '건강한 스트레스 관리법'도 좋겠지만, 우리에게에는 또 하나의 무기가 있습니다. 바로 '기도'입니다. 너무 단순하고 당연한 답이라고 생각하실지 모르겠지만, 좀 더 깊이 생각해 볼 필요가 있습니다.

### 기도의 세 가지 효과

기도는 세 가지 측면에서 우리를 도와줄 수 있습니다. 첫 번째 측면은 '명상의 효과'입니다. 눈을 감고 호흡을 가다듬는 것만으로도 스트레스 호르몬 수치가 감소한다고 하니, 우리가 드리는 기도 역시 그러하겠지요. 성체 앞에서, 집안의 성모상이나 십자가상 앞에서, 혹은 바쁜 일상 중에도 우리가 호흡을 가다듬고 마음을 모아 하느님을 생각할 수 있다면, 그것으로 스트레스 관리에 크게 도움이 될 것입니다.

두 번째 측면은 '스트레스 요인으로부터 눈을 돌리는 것'입니다. 우리는 강한 스트레스를 받을 때 그 원인에 생각이 깊이 머무는 경향이 있습니다. 마음에 압박감을 가져다주는 요인을 생각하고 또 생각하며 계속해서 스트레스를 더해 가는 꼴이지요. 하지만 기도는 기본적으로 '나에게서 시선을 거두어 하느님께로 향하는 행위'입니다. 스트레스 상황 속에서 기도를 드린다는 것은, 나 자신과 스트레스 요인으로 향하던 시선을 다시금 하느님께로 돌리는 것을 의미합니다. 스트레스의 굴레에서 벗어나 창조적인 힘과 생명력을 주시는 하느님과의 관계를 맺도록 초대되는 것입니다. 스트레스의 요인이

아니라 하느님을 바라보며 영혼이 잠시 숨 돌릴 시간을 마련하는 것이지요.

가장 중요한 마지막 세 번째 측면은 '하느님과의 관계 안에서 샘솟는 기쁨과 신뢰'입니다. 우리는 흔히 기도를 하느님과의 대화라고 합니다. 실제로 기도는 하느님을 바라보고, 하느님께 말을 건네며, 하느님을 더 깊이 알아가는 행위입니다.

기도가 스트레스 관리에 어떤 영향을 미치는지 이해하기 위해서는 먼저 스트레스의 원인에 대해서 생각해 볼 필요가 있습니다. 스트레스는 '특정한 상황'에서 오기도 하지만, 그 상황이 야기하는 미래에 대한 불안에서 가중되는 경우도 많습니다.

가령 직장에서 중대한 프로젝트를 맡았다고 가정합시다. 그 프로젝트를 수행하는 행위 자체도 부담되지만, 마음 깊은 곳에서 들려오는 '과연 내가 이 일을 잘 해낼 수 있을까?'라는 물음이 부담감을 심화시키고 더 큰 중압감으로 이어질 수 있다는 의미입니다. 하지만 다음과 같은 주님의 말씀을 우리가 진정으로 믿을 수 있다면, 우리는 그 어떤 일이 우리에게 닥친다고 해도 '하느님께서 나를 위해 준비하신 가장 좋은 일'로 받아들일 수 있을 것입니다.

"참새 두 마리가 한 뉘에 팔리지 않느냐? 그러나 그 가운데 한 마리도 너희 아버지의 허락 없이는 땅에 떨어지지 않는다. 그분께서는 너희의 머리카락까지 다 세어 두셨다. 그러니 두려워하지 마라. 너희는 수많은 참새보다 더 귀하다."(마태 10,29-31)

그렇습니다. 기도는 단순히 체내의 스트레스 호르몬을 떨어뜨리고 마음의 평화를 가져다주는 기술이나 요법이 아닙니다. 근본적으로 '하느님과의 관계 맺음'이며, 하느님을 알아가는 행위입니다. 그리고 우리가 기도를 통해 만나는 하느님은 '우리를 진정으로 사랑하시고, 당신의 모든 것을 아낌없이 내주시는 분'입니다.

결국 기도는 스트레스에 대응하는 즉각적인 치료가 아닌, 하느님을 알아가는 장기적인 여정입니다. 그 여정을 걸어가며 우리에게 일어나는 모든 일들이 스트레스를 일으키는 요인에서 하느님께서 허락하신 가장 좋은 선물이 될 수 있습니다. 이런 맥락에서 '신앙인의 스트레스 관리'라는 이 글의 제목은 그 자체로 해답을 내포하고 있다고도 할 수 있습니다. 왜냐하면 신앙인은 '믿는 사람', '신앙을 가진 사람'이고, '참다운 신앙' 그 자체가 스트레스의 치료제가 될 수 있기 때문입니다.

## 공지 사항

### 1. 여정 '시즌 4' - 영적독서 모임

- 일시: 수요일 저녁 7시 (온라인 모임)
- <프랑수아 모리아크의 예수>, 325까지  
<우리는 하느님의 자비를 만났습니다>, 233p까지  
<정채봉 시집>, 마음에 드는 시 한 편 고르기.

### 2. 8월 식사 나눔 안내

손님 신부님들의 방문을 환영하며, 8월 10일에 식사 나눔이 있습니다. 이번 식사 나눔은 사목회에서 기본 음식(밥, 고기, 음료)을 준비합니다. 신자분들께서 가정당 한 접시씩 준비해 오신다면 더욱 풍성한 나눔이 되리라 생각합니다.

### 3. 성모 승천 대축일 한인 미사 안내

- 일시: 8월 15일(금), 저녁 7시
- 성모 승천 대축일 미사는 가톨릭 교회의 의무대축일 (Holy day of Obligation)입니다. 한인 미사 참례가 어려우신 분들께서 거주지 근처의 로컬 성당 미사를 참례하시는 것을 추천드립니다.



### | 미사 참례자 수 |

7월 13일	유아·청소년: 11명	성인: 39명
7월 20일	유아·청소년: 19명	성인: 42명

### | 온라인 목주기도 모임 |

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

### | 퀸비안 사랑의 선교회 봉사활동 |

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

### 미사 후 뒷정리 및 예물봉헌 |

이번주 (7월 27일)	마태오반
다음주 (8월 3일)	요한반

### | 우리들의 정성 | (7월 19일 ~ 7월 25일)

봉헌금	\$ 210			
교무금	\$ 780			
구민식	권묘순	손재호	양명식	양홍석
윤현태	이지영	장일한	전인철	정은영
조성희	주정자	한상지		

### | 기도 지향 |

- \* 한영길 형제님의 영원한 안식을 위해
- \* 강백일 형제님의 영원한 안식을 위해
- \* 이근화 프란치스코 형제님 건강을 위해
- \* 전쟁으로 고통받는 모든 형제, 자매들을 위해

### | 교무금 온라인 납부 정보 |

Name: Korean Community Church  
BSB: 062786  
Account Number: 000027424

- \* 이니셜이 아닌 영문 이름과 성 모두 표기해주세요.  
(예: Gildong Hong)