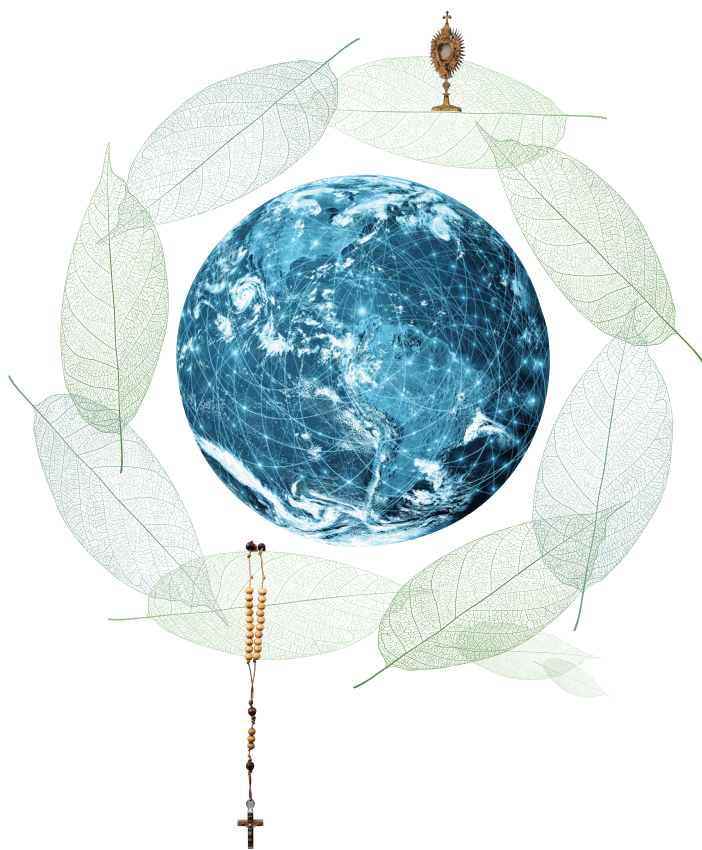


Laudato Si'





「찬미받으소서」 행동 7년 여정

기도와 전례



천주교 의정부교구
DIOCESE OF UIJEONGBU



추천사

생태위기 극복을 위한 보편교회의 가르침은 회칙 「찬미받으소서」를 통해 전 세계 신앙인들을 초대하고 있습니다. 회칙 반포 5주년을 기념해서 교회는 “찬미받으소서 행동 플랫폼”을 제안하고 7개 영역과 7가지 목표를 가지고 다방면에 걸친 제안을 하였습니다.

이 내용을 알리고 준비하는 과정에서 우리 교구는 “찬미받으소서 행동”이라는 자료집을 만들어 배포하였습니다. 이에 많은 본당에서 자료집 신청이 이어졌던 것은 고무적인 일이었습니다. 그만큼 생태환경이 우리 삶에 있어서 중요한 문제로 다가오기 때문이라고 생각합니다.

일상의 삶에서 세상 사람들은 기후위기를 실감하고 있으며 다양한 모습으로 실천을 도모하고 있습니다. 이에 더해서 교황님의 말씀처럼 ‘생태적 회개’의 삶을 사는 것이 그리스도인의 예언자적 사명임을 절감하고, 그리스도인이 이 세상에서 하느님을 찬미하는 표징이 될 수 있도록 우리 교구에서 두 번째 자료집을 발간하게 되었습니다.

첫 번째 자료집에서 큰 흐름과 방향을 제시했다면 이번 자료집에서는 본당과 가정에서 실천할 수 있는 기도와 전례에 초점이 맞춰져 있습니다.

기후위기 극복을 위한 실천에 있어서는 신앙인과 비신앙인의 구분이 존재하지 않습니다. 하지만 그 삶의 태도에는 근본적인 차이가 있는데 그것은 바로 우리의 실천은 궁극적으로 하느님을 향하고 있다는 점입니다. 겉보기에 세상 사람들과 동일한, 소비생활을 변화시키고 탄소 배출을 줄이는 아름다운 실천이 우리에게는 하느님을 참되게 찬미하기 위한 행동입니다.

우리의 마음을 하느님의 창조 마음으로 전환하기 위해 본당과 가정에서 함께 기도하고 찬미하는 시간이 충분히 주어지길 희망합니다.

우리의 기도가 한시적인 행사로 그치는 것이 아니라, 우리의 일상의 삶을 변화시킬 원동력으로서 항구히 지속되길 바랍니다. 회개는 삶을 하느님께로 전환하는 것이고, 이 위대한 일에 기도는 절대적으로 필요한 일입니다. 기도의 힘으로 생태적 회개의 삶을 살아갑시다.

2021년 11월 천주교 의정부교구장
이기현 베드로 주교

Contents

「찬미받으소서」 행동 7년 여정 기도와 전례

의정부교구 「찬미받으소서」 기도문	9
생태환경을 위한 가정기도 진행 요령	10
생태적 회개를 위한 목주기도	16
십자가의 길	
1. 「찬미받으소서」와 함께하는 십자가의 길	35
2. 십자가의 길 묵상	44
참고영상 목록과 QR코드	54
생활 속 작은 실천으로 탄소발자국 줄이기	62
‘슬기로운 탄소중립 생활’을 위한 한달 살기 체크리스트	64

※ 인용된 「찬미받으소서」 회칙은 2021년 개정판에서 인용되었습니다.

의정부교구 「찬미받으소서」 기도문

- 하늘과 땅과 그 안에 있는 만물의 창조주이신 하느님,
하느님께서는 저희를 당신의 모상대로 창조하시어,
모든 피조물의 동반자로 삼으시고,
복을 내리시어
저희 모두가 함께 자라게 하셨나이다.
- 저희 마음을 열어주시어
하느님의 선물인 피조물을 돌보게 하시고,
우리 공동의 집인 지구가 모든 피조물의 집이요,
미래 세대가 살아갈 집임을 깨달아
이 집을 보존하는 데 앞장서게 하소서.
- 저희에게 용기를 주시어,
기후 위기를 극복하기 위하여 연대하고
공동선을 추구하는 구체적 노력을 기꺼이 받아들여
참된 생태적 회개를 이루게 하소서.
- 지금 그 어느 때보다도
저희 모두가 서로 연결되어 있음을 절감하여,
지구의 울부짖음과 가난한 이들의 부르짖음에
귀 기울이고 응답할 수 있게 하소서.
우리 주 그리스도를 통하여 비나이다.
- ◎ 아멘.

천주교 의정부교구장 인준

가정기도

〈생태환경을 위한 가정기도 (시안) 진행 요령〉

1. 가정기도를 시작하기 전에 먼저 가족이 모일 수 있는 기도시간과 요일, 횟수 등을 정합니다 (매주 일요일, 한 달에 한번 등).
2. 가정기도 날에 십자가상과 초, 성경, 성가책을 미리 준비해놓습니다.
3. 가정 중 기도 안내자를 정해서 돌아가면서 진행해도 좋습니다.

4. ‘한 몸 되기’ 기도하는 방법

한 몸 되기 기도는 영적 준비비의 작업으로 서로 손을 맞잡고 우리가 서로 한 몸임을 의식하는 기도입니다. 기도의 형식은 아주 단순하게 그저 손을 맞잡고 침묵 속에 머무르면 되지만, 침묵 중에 의식해야 하는 것은 우리가 한 생명으로 한 몸이라는 것입니다. 세상 모든 창조물은 독립적으로 존재하는 것이 아니라, 생명의 끈으로 연결되어 있습니다. 식물이 산소를 만들어서 우리가 숨을 쉴 수 있고, 초목을 식용으로 동물들이 살 수 있고, 짐승들이 죽으면 미생물이 그것을 분해하여 다시금 식물에게 돌려주게 됩니다. 일련의 이런 순환을 의식해 보면 우리는 한 몸임을 감지할 수 있습니다. 또한 하느님께서 인간을 창조하실 때 당신의 숨을 불어 넣으셨는데, 이 숨은 바로 생명을 상징합니다. 우리가 서로 손을 맞잡고 긴 호흡을 할 때, 나의 날숨은 내 이웃의 들숨이 되어 순환하고 마찬가지로 나는 다른 이의 숨을 공유함으로써 우리의 생명이 서로 연결되어 있음을 느낄 수 있습니다. 이런 우주적 의식으로 ‘한 몸 되기’를 하는 것입니다.

또한 침묵 속에 손을 맞잡고 있으면 상대방의 체온, 맥박, 촉감이 신비하

게 일치하는 체험을 할 수도 있습니다. 마치도 소리굽쇠가 공명하여 같은 소리를 내는 것처럼 영적으로 일치된 순간을 기다리는 기도입니다.

5. 생태 환경을 위한 오늘의 실천은 별첨에 수록된 예시를 참조할 수 있습니다.

6. 복음 나누기를 대신해서 생태환경 관련 동영상을 시청할 수 있으며, 동영상은 별첨에 수록된 QR 코드로 접속하여 함께 보시면 됩니다.

7. 가정기도가 끝난 후 가족들이 서로 안아주며 따뜻한 말로 평화의 인사를 합니다.

〈가정은 무엇보다도 그리스도께서 몸소 보여주신 사랑과 생명을 가장 충만하게 드러내는 곳입니다. (성 교황 요한 바오로 2세의 사도적 권고)〉

생태환경을 위한 가정기도 시안

+ 아침 가정 전례

† 성부와 성자와 성령의 이름으로.

◎ 아멘.

† 하느님이 창조하신 모든 만물이 서로 연결되어 있음을 깨닫기 위하여
‘한 몸 되기’ 기도를 하겠습니다. (1분)

† 다 함께 성가 () 부르겠습니다.

† “주님의 기도”를 바치겠습니다.

◎ 하늘에 계신 우리 아버지 ...

† 생태환경을 위한 오늘의 실천을 서로 이야기 합시다.

† “봉헌 기도”를 바치겠습니다.

◎ 하느님, 저를 사랑으로 내시고

저에게 영혼 육신을 주시어

주님만을 섬기고 사람을 도우라 하셨나이다.

저는 비록 죄가 많사오나

주님께 받은 몸과 마음을 오롯이 도로 바쳐

찬미와 봉사의 제물로 드리오니

어여뻐 여기시어 받아주소서.

◎ 아멘.

† 「찬미받으소서」 기도를 바치겠습니다.

※ 의정부교구 「찬미받으소서」 기도문은 본 책자 9면을 참조해 주십시오.

† 이제 오늘 하루를 시작하면서 축복의 기도를 바치겠습니다.

(주례자는 일어서고 식구들은 무릎을 꿇고 축복 받을 준비를 한다.)

† 전능하신 하느님 아버지,

희망찬 새 아침을 주심에 감사하나이다.

오늘도 나의 수고와 노동을 축복하시고,

내가 만나는 모든 이와 피조물을 당신으로 알아보고

사랑의 마음으로 살게 하소서.

(십자성호를 그으며) 성부와 성자와 성령께서는 우리 가족에게

축복하시고 길이 머물게 하소서.

(이어서 주례자는 가족들 머리에 손을 얹어 축복해준다.)

(축복이 끝나면)

† 기도가 끝났으니 활기찬 새 아침을 시작합니다.

◎ 하느님 감사합니다.

(가정기도가 끝난 후 가족들이 서로 안아주며 따뜻한 말로 평화의 인사를 합니다.)

+ 저녁 가정 전례

† 성부와 성자와 성령의 이름으로.

◎ 아멘.

† 하느님이 창조하신 모든 만물이 서로 연결되어 있음을 깨닫기 위하여
‘한 몸 되기’ 기도를 하겠습니다. (1분)

† 다 함께 성가 () 부르겠습니다.

† 오늘의 복음 말씀을 읽겠습니다. (혹은 첨부 자료에 있는 동영상 시청)

† 잠시 묵상하겠습니다. (1~3분)

† 복음 말씀이나 영상을 보고 난 후의 느낌을 나누겠습니다.
(혹은 생태환경을 위한 실천에 대한 이야기를 나누겠습니다.)

† 「찬미받으소서」 기도를 바치겠습니다.

※ 의정부교구 「찬미받으소서」기도문은 본 책자 9면을 참조해 주십시오.

† 이제 오늘 하루를 마무리하면서 축복의 기도를 바치겠습니다.

(주례자는 일어서고 식구들은 무릎을 꿇고 축복 받을 준비를 한다.)

† 전능하신 하느님 아버지,

오늘 하루 베풀어 주신 은혜에 감사하나이다.

성실히 살아온 오늘을 당신께 봉헌하며, 평온한 안식을 청하오니,

이 밤도 당신 품 안에서 편히 쉬게 하시고, 새 아침의 기쁨을 맞게 하소서.

(십자성호를 그으며) 성부와 성자와 성령께서는 우리 가족에게

축복하시고 길이 머물게 하소서.

(이어서 주례자는 가족들 머리에 손을 얹어 축복해 준다.)

(축복이 끝나면)

† 기도가 끝났으니 감사의 마음으로 잠자리에 듭시다.

◎ 하느님 감사합니다.

(가정기도가 끝난 후 가족들이 서로 안아주며 따뜻한 말로 평화의
인사를 합니다.)

+ 가정 실천 예시

- 스티로폼, 플라스틱 컵, 병, 칼, 스푼, 포크, 빨대 등 일회용 제품 사용하지 않기
- 재활용 쇼핑백 사용하기, 식품점에서 플라스틱 용기 재활용하기
- 일회용 생수 NO!, 개인 물통 YES!
- 가까운 거리는 자전거를 타거나 걸어다니기
- 공동 텃밭, 미니 상자 텃밭, 베란다 텃밭 등에서 내가 먹을 작물들을 직접 기르기
- 나 홀로 운전족 되지 않기
- 포장지가 없거나 거의 없는 제품을 선택하기, 선물할 때 포장하지 않기
- 농업, 농촌의 가치를 귀하게 여기며, 석탄 발자국 줄일 수 있는 로컬 식품 구매하기
- 친구, 가족, 동료와 기후변화에 대해 이야기 하기
- 우리가 버리는 쓰레기로 고통받는 못 생명들을 기억하며 쓰레기 만들지 않기
- 사용하지 않는 콘센트 뽑고, 멀티탭 개별 스위치 사용하기
- 외출할 때 버스, 지하철로 갈 수 있는지 먼저 확인해 보기
- 휴지보다는 손수건을 갖고 다니고 사용하기
- 기후변화로 피해받는 난민과 환경을 위해 기부하기
- 기후위기 대응 캠페인에 적극 참여하기
- 1-2 km 정도는 걸어서 다니기
- 목욕 횟수를 줄이고, 샤워 시간 줄이기
- 해마다 철마다 새 옷을 사지 않고 한번 산 옷은 오래 입기
- 어쩔 수 없는 외식 : 못 먹을 반찬은 미리 돌려주고 음식은 남기지 않기
- 빨래는 한꺼번에 모아 세탁기에 돌리기, 물 높이, 세제는 적정량으로 조절하기
- 집안 청소를 위해 손걸레를 만들어 쓰기
- 하루의 마무리에 내가 남긴 생태발자국 계산하며 지구를 위해 기도하기
- 착한 온도로 건강하게 “겨울19도, 여름28도” 유지하기
- 내가 버리지 않은 쓰레기라도 줍기
- 배달음식 시킬 때, 일회용 수저는 빼 달라고 요청하기, 플라스틱에 담겨져 오는 배달음식 지양하기
- 택배로 시키기 전에 근처에서 직접 구매할 수 있는지 확인해보기

※ 가톨릭 기후행동 : 피조물 보호를 위한 50가지 순위된 방법 참조

◆ 본 책자에 실려 있는 참고동영상 참조(54면)

묵주기도

생태적 회개를 위한 묵주기도

“사람들이 피조물을 존중하고 하느님의 선물로 보살피는 법을 배우게 하는 것”이 프란치스코 교황의 기도 지향입니다.

우리는 인간 존엄의 중요성과 피조물 존중의 가치를 성찰하는 데 도움이 되는 이 특별한 묵주기도를 하고자 합니다. 이 특별 묵상은 성 요한 바오로 2세, 베네딕토 16세, 프란치스코 교황이 우리에게 가르친 바와 같이 생태학에 대한 가톨릭의 이해를 통해 지극히 거룩한 묵주기도의 신비를 숙고합니다.

혼자 또는 그룹으로 묵주기도를 바칠 수 있습니다. 또는 본당에서는 성시간의 일부로 할 수 있습니다. 사제, 수도자, 평신도가 묵주기도를 인솔하면서 성경의 구절과 묵상을 낭독하고 기도해 누구나 참여할 수 있습니다. 그리고 다른 기도를 자유롭게 추가하십시오. 가장 강력하고 개인과 세상을 변화시키는 이 기도를 함께 바칩시다.



“복음의 기쁨은 예수님을 만나는 모든 사람의 마음과 삶에 충만합니다. 그의 구원 제안을 받아들이는 사람들은 죄, 슬픔, 내적 공허함, 외로움에서 해방됩니다. 그리스도와 함께 기쁨은 끊임없이 새롭게 태어납니다.” (교황 프란치스코)

“당신이 찾고 있는 기쁨은 성체 안에서 여러분을 기다리시는 나자렛 예수의 이름과 얼굴입니다.” (교황 베네딕토 16세)

“진복팔단에서 약속된 기쁨은 바로 예수님 자신의 기쁨입니다. 아버지께 순종하고 다른 사람들에게 자신을 드리는 데서 찾고 발견한 기쁨입니다.” (성 요한 바오로 2세)

환희의 신비(월·토)

1단

마리아께서 예수님을 잉태하심을 묵상합시다.

천사가 마리아에게 대답하였다. “성령께서 너에게 내려오시고 지극히 높은 신분의 힘이 너를 덮을 것이다. 그러므로 태어날 아기는 거룩하신 분, 하느님의 아드님이라고 불릴 것이다. 네 친척 엘리사벳을 보아라. 그 늙은 나이에도 아들을 잉태하였다. 아이를 못낳는 여자라고 불리던 그가 임신한 지 여섯 달이 되었다. 하느님께는 불가능한 일이 없다.” 마리아가 말하였다. “보십시오, 저는 주님의 종입니다. 말씀하신 대로 저에게 이루어지기를 바랍니다.” 그러자 천사는 마리아에게서 떠나갔다. (루카 1,35-38)

마리아여, 당신은 천사의 음성을 듣고 우리 모두가 직면한 선택을 마주했습니다. 하느님을 신뢰합니까? 당신은 그분과 구원을 위한 그분의 계획을 듣고 믿었습니다. 당신의 “예”와 함께 인류와 모든 피조물의 구원이 왔습니다. 당신의 신뢰 때문에 우리는 기쁨을 알 수 있습니다.

마리아님, 도와주소서. 당신의 아들이 우리에게 하느님의 말씀을 듣고 ‘예’

라고 말할 수 있는 은총을 주시도록 기도해 주십시오. 우리의 “예”가 우리로 하여금 모든 생명을 가능하게 하는 그분의 법을 따르도록 촉구하기를 바랍니다. 창조의 자연적 질서 안에서 그분의 생명과 사랑의 계획을 분별하고 이해할 수 있도록 도와주십시오. 두려움과 욕망에서 돌아서서 우리가 하는 모든 일과 소비에서 모든 사람과 모든 생명과 평화롭게 지내도록 기도합니다.

2단

마리아께서 엘리사벳을 찾아보심을 묵상합시다.

엘리사벳이 마리아의 인사말을 들을 때 그의 태 안에서 아기가 뛰놀았다. 엘리사벳은 성령으로 가득 차 큰 소리로 외쳤다. “당신은 여인들 가운데에서 가장 복되시며 당신 태중의 아기도 복되십니다.” (루카 1,41-42)

마리아여, 구원의 소식을 전하기 위해 사랑하는 사촌에게 급히 가셨습니다. 당신의 아들이 잉태된 바로 그 순간부터 당신은 인간으로서 그리고 하느님의 아들이자 그분의 목적을 알고 있었습니다. 당신은 당신의 사촌이 그녀의 기쁨과 뱃속에 있는 아들의 기쁨에 대해 이야기하는 것을 들었습니다. 그런 다음 당신은 복음의 기쁜 소식, 곧 모든 생명에게 구원과 기쁨을 가져다 주는 소식을 선포했습니다.

마리아님, 도와주소서. 당신의 아드님이 당신의 생명의 복음을 모든 사람과 받아들이고 나눌 수 있는 은총을 허락하셔서 당신처럼 우리도 모든 피조물의 구원에 참여할 수 있게 하소서. 우리 각자가 먼저 그분의 영원한 말씀들을 더 잘 알고 생활하도록 도와주십시오. 또한 우리가 사는 방식과 사랑하는 방식으로 고통받는 자들을 위로하시고 회개하는 죄인들에게 힘을 주시고 만물을 새롭게 하시는 당신의 아들 우리 주님의 위대함을 세상에 선포할 수 있도록 도와주소서.

3단

마리아께서 예수님을 낳으심을 묵상합시다.

그들이 거기에 머무르는 동안 마리아는 해산 날이 되어, 첫아들을 낳았다.

그들은 아기를 포대기에 싸서 구유에 뉘었다. 여관에는 그들이 들어갈 자리가 없었던 것이다. (루카 2,6-7)

당신이 세상의 구세주를 낳으셨을 때, 세상 사람들은 마구간을 당신에게 피난처로 제공할 수 밖에 없었습니다. 이 봉헌을 통해 하느님은 생명의 빵을 피조물인 우리에게 가져오셨습니다. 당신이 아이를 낳은 후 목동들만이 당신의 아들을 경배하기 위해 당신과 성 요셉과 함께 했습니다. 천사들이 목동들에게 계시한 것을 나누는 것을 들었습니다. 이 첫 번째 모임에서 하느님은 모든 사람들을 그의 영원한 동산에 있는 즐거운 집으로 불러들이는 선한 목자를 창조물로 보내셨습니다.

마리아님, 도와주소서. 당신의 아드님께서 우리의 삶과 선택, 모든 사람과 그분이 창조하신 모든 것에 대한 사랑의 보살핌을 통해 그분을 세상에 현존하게 하는 은총을 허락해 주시도록 기도해 주십시오. 도움이 필요한 사람들의 말에 귀를 기울이고 함께할 수 있도록 도와 주소서. 모든 생명을 보호할 수 있도록 도와 주소서. 하느님께서 우리를 우리의 자매와 형제를 지키는 사람으로, 그리고 이 지구에서 선하고 질서 있는 땅을 가꾸는 청지기로 만드실 수 있도록 우리가 가진 것을 나눌 수 있도록 도와주소서.

4단

마리아께서 예수님을 성전에 바치심을 묵상합시다.

그런데 예루살렘에 시메온이라는 사람이 있었다. 이 사람은 의롭고 독실하며 이스라엘이 위로받을 때를 기다리는 이였는데, 성령께서 그 위에 머물러 계셨다. 성령께서는 그에게 주님의 그리스도를 뵈기 전에는 죽지 않으리라고 알려 주셨다. 그가 성령에 이끌려 성전으로 들어갔다. 그리고 아기에 관한 율법의 관례를 준수하려고 부모가 아기 예수님을 데리고 들어오자, 그는 아기를 두 팔에 받아 안고 이렇게 하느님을 찬미하였다. “주님, 이제야 말씀하신 대로 당신 종을 평화로이 떠나게 해 주셨습니다. 제 눈이 당신의 구원을 본 것입니다.” (루카 2,25-30)

마리아여, 당신은 하느님의 율법을 따름으로써 구원을 위한 그분의 계획에 대해 예언한 사람들을 만나고 들었습니다. 그들은 희생을 통한 구원을 말했습니다. 또한 그들은 고통을 영원한 기쁨에 이르는 순간적인 길이라고 말했습니다.

마리아님, 도와주소서. 당신의 아드님께서 우리에게 현대 예언자들, 즉 믿음에 대해 말하는 사람들, 건전하고 과학적인 이성에 대해 말하는 사람들의 말을 듣고 귀를 기울일 수 있는 은총을 주시도록 기도해 주십시오. 창조 질서의 진리를 읽고 지금 희생에 대해 말하는 사람들을 이해하도록 도와주소십시오. 마리아님, 저희를 위해 빌어주소서. 저희도 당신처럼 희생과 고난을 겪을 수 있도록 하여 주소서. 그렇게 함으로써 우리가 영혼의 구원, 모든 생명의 보호, 세상의 구원을 위해 노력할 수 있는 확실한 희망을 갖기를 바랍니다.

5단

마리아께서 잃으셨던 예수님을 성전에서 찾으심을 묵상합니다.

사흘 뒤에야 성전에서 그를 찾아냈는데, 그는 율법 교사들 가운데에 앉아 그들의 말을 듣기도 하고 그들에게 묻기도 하고 있었다. 그의 말을 듣는 이들은 모두 그의 슬기로운 답변에 경탄하였다. (루카 2,46-47)

마리아여, 당신은 당신의 어린 아들을 찾고 하늘에 계신 그의 아버지에 대한 그분의 말씀을 들었습니다. 성전에서 예수님을 찾으면서 당신은 진정으로 그리스도를 찾는 사람들이 진리와 기쁨이 영원히 통치하는 아버지의 집에서 여정을 마칠 것임을 보여줍니다.

마리아님, 도와주소서. 당신의 아드님께서 우리에게 그분의 진리를 찾고, 발견하고, 듣고, 이해할 수 있는 은총을 주시도록 기도해 주십시오. 자연이 드러내는 모든 것과 가난하고 고통받는 사람들이 말하는 모든 것에서 진리를 식별할 수 있도록 도와 주소서. 특히 우리의 지도자들이 우리의 이 여정이 항상 아버지의 뜻을 행하는 것임을 알게 해주십시오. 그렇게 함으로써 우리는 그분과 이웃, 모든 피조물과 조화롭게 살 수 있습니다.

빛의 신비 (목요일)

“은총은 의식의 일부가 아닙니다. 은총은 지식이나 이성이 아니라 우리 영혼 안에 있는 빛입니다.” (교황 프란치스코)

“마지막으로, 사회 구조에도 중대한 영향을 미칠 수 있는 심오한 성체성사의 영성을 발전시키기 위해 그리스도인들은 성체성사를 통해 하느님께 감사를 드릴 때 모든 피조물의 이름으로 감사를 드린다는 사실을 자각해야 하며, 세상을 거룩하게 하고 이를 위하여 애써야 합니다.” (교황 베네딕토 16세)

“빛의 신비 각 단은 예수의 인격 안에 현존하는 하느님 나라의 계시입니다.” (성 요한 바오로 2세)

1단

예수님께서 세례 받으심을 묵상합니다.

그 무렵에 예수님께서 갈릴래아 나자렛에서 오시어, 요르단에서 요한에게 세례를 받으셨다. 그리고 물에서 올라오신 예수님께서 곧 하늘이 갈라지며 성령께서 비둘기처럼 당신께 내려오시는 것을 보셨다. 이어 하늘에서 소리가 들려왔다. “너는 내가 사랑하는 아들, 내 마음에 드는 아들이다.” (마르 1,9-11)

마리아여, 요한이 예수님께 세례를 베풀었을 때, 당신이 잉태할 때 천사에게 들은 말씀은 하느님께서 온 세상을 위해 말씀하신 것입니다. 당신의 삶이 그랬듯이 모든 사람의 삶은 결코 같지 않을 것입니다.

마리아님, 도와주소서, 당신의 아드님께서 우리에게 세례의 약속을 이행할 수 있는 은총을 주시도록 기도해 주십시오. 말씀과 성사로 그분께 가까이 머물기 위해 우리의 삶을 하느님께 바칠 수 있도록 도와주시어 그분이 우리를 통해 인류 역사와 모든 피조물을 보호하고 변화시키실 수 있도록 도와주십시오. 우리가 하는 모든 일 - 사업, 공무, 관계, 가정 등 - 을 하느님을 사

랑하는 마음으로 정화시키도록 도와주십시오. 그렇게 함으로써 우리가 만물의 창조주이신 하느님을 기쁘시게 해 드릴 수 있도록 도와주소서.

2단

예수님께서 카나에서 첫 기적을 행하심을 묵상합니다.

그분의 어머니는 일꾼들에게 “무엇이든지 그가 시키는 대로 하여라.” 하고 말하였다. 거기에는 유대인들의 정결례에 쓰는 돌로 된 물독 여섯 개가 놓여 있었는데, 모두 두세 동이들이었다. 예수님께서 일꾼들에게 “물독에 물을 채워라.” 하고 말씀하셨다. 그들이 물독마다 가득 채우자, 예수님께서 그들에게 다시, “이제는 그것을 퍼서 과방장에게 날라다 주어라.” 하셨다. 그들은 곧 그것을 날라 갔다. (요한 2,5-8)

마리아여, 당신은 풍부해야 할 때에 다른 사람들의 필요를 보았습니다. 사랑에 찬 관심을 가지고 당신은 아들에게 가서 그의 신적인 도움을 구했습니다. 그래서 예수님은 말씀하셨습니다. 그분의 말씀으로 하느님의 자비는 평범한 사람에게 이루어져 세상에 새로운 것을 가져옴으로써 그것을 높이고 다른 사람들의 필요를 충족시켰습니다.

마리아님, 도와주소서. 당신의 아드님께서 우리 안에 있는 평범함을 드높이는 은총을 허락하셔서 우리가 가까운 사람들과 한 번도 만난 적이 없는 사람들에게 최선을 다할 수 있도록 기도해주십시오. 세상 일 안에서 우리의 매일의 활동이 변화되도록 도와주소서. 우리의 즉각적인 필요와 필요 이상을 볼 수 있도록 도와주십시오. 우리가 공동선의 더 큰 필요, 즉 모든 사람, 모든 생명, 모든 피조물의 필요를 분별할 수 있도록 도와주소서.

3단

예수님께서 하느님 나라를 선포하심을 묵상합니다.

때가 차서 하느님의 나라가 가까이 왔다. 회개하고 복음을 믿어라. (마르 1,15)

마리아여, 예수님은 아버지의 진리로 세상에 도전하시기 위해 집을 떠나셨습니다. 많은 사람들이 듣고 회개하고 믿었습니다. 그분의 추종자들이 늘어남에 따라 당신은 그들 가까이에 머물렀습니다. 당신은 초기 신자 가족을 위해 기도했고 모범이 되셨습니다. 당신은 당신의 아들이 모든 사람, 모든 장소, 모든 시대를 위해 가르친 진리대로 살았습니다. 하느님 나라에 대한 선포로 가장 먼저 변화된 당신의 삶은 오늘날 우리 모두에게 희망의 근원으로 남아 있습니다.

마리아님, 도와주소서. 당신의 아드님께서 우리에게 그분 말씀의 약속과 도전을 믿을 수 있는 은총을 주시도록 기도해 주십시오. 우리가 하느님이 아닌 세속적인 것과 제한된 천연 자원을 소비함으로써 얻는 기쁨을 구하는 우리 안에 있는 모든 악덕과 욕망으로부터 회개하도록 도와주소서. 참된 충만함의 때가 왔다는 것을 인식하도록 도와주소서. 우리 모두가 원하고 필요로 하는 것, 곧 하느님과 함께 하는 영원한 생명에 이르게 하시는 그리스도를 따르도록 도와주소서.

4단

예수님께서 거룩하게 변모하심을 묵상합시다.

그리고 그들 앞에서 모습이 변하셨는데, 그분의 얼굴은 해처럼 빛나고 그분의 옷은 빛처럼 하얗졌다. 그때에 모세와 엘리야가 그들 앞에 나타나 예수님과 이야기를 나누었다. 그러자 베드로가 나서서 예수님께 말하였다. “주님, 저희가 여기에서 지내면 좋겠습니다. 원하시면 제가 초막 셋을 지어 하나는 주님께, 하나는 모세께, 또 하나는 엘리야께 드리겠습니다.” 베드로가 말을 채 끝내기도 전에 빛나는 구름이 그들을 덮었다. 그리고 그 구름 속에서, “이는 내가 사랑하는 아들, 내 마음에 드는 아들이니 너희는 그의 말을 들어라.” 하는 소리가 났다. (마태 17,2-5)

마리아여, 예수님께서 베드로, 요한, 야고보에게 그의 영광스러운 모습을 보도록 허락하셨을 때, 그는 당신의 잉태 순간에 당신의 영혼에 들어온 것을 그들에게 보여주셨습니다.

마리아님, 도와주소서. 당신의 아드님께서 우리와 모든 피조물 안에서 하느님의 영광을 볼 수 있는 은총을 주시도록 기도해 주십시오. 새 하늘과 새 땅에 대한 하느님의 약속에서 힘을 찾도록 성모 마리아님 도와주소서. 우리 자신과 이 시대의 실패에 맞서 투쟁할 수 있는 용기를 갖도록 은총 허락 하소서. 모든 기도와 모든 은총이 우리로 하여금 타락한 세상으로 들어가 평화와 사랑, 정의와 죄로 오염된 모든 것의 회복을 위해 일하도록 촉구해야 함을 결코 잊지 않도록 도와주소서. 마리아님, 믿음과 소망과 사랑으로 변화될 수 있도록 도와주소서.

5단

예수님께서 성체성사를 세우심을 묵상합시다.

그들이 음식을 먹고 있을 때에 예수님께서 빵을 들고 찬미를 드리신 다음, 그것을 떼어 제자들에게 주시며 말씀하셨습니다. “받아 먹어라. 이는 내 몸이다.” 또 잔을 들어 감사를 드리신 다음 제자들에게 주시며 말씀하셨습니다. “모두 이 잔을 마셔라. 이는 죄를 용서해 주려고 많은 사람을 위하여 흘리는 내 계약의 피다.”(마태 26,26-28)

마리아여, 당신의 아드님은 그의 교회에 남겠다고 약속하셨습니다. 성찬례에서 그분은 약속을 이루십니다. 주의 만찬에서 그분은 당신의 양들을 먹이십니다. 성찬례를 통해 그분은 세상 안으로 당신의 몸을 나누십니다. 미사의 성찬례에서 몸과 피와 영혼과 신성을 바침으로써 그분과 진정으로 친교를 추구하는 모든 사람들은 서로 그리고 모든 피조물과 형제 자매가 됩니다.

마리아님, 도와주소서. 당신의 아드님께서 우리에게 교회와 친교를 유지함으로써 그분 안에 머무를 수 있는 은총을 주시도록 기도해 주십시오. 성찬례에서 우리 각자뿐만 아니라 온 우주를 구원하는 것을 볼 수 있도록 도와주소서. 마리아님, 미사의 희생 제사를 위해 바치는 빵과 포도주가 땅의 열매이며 인간의 손으로 빚은 것임을 제대로 볼 수 있도록 도와주소서.

하느님께서 우리의 노고의 선물을 받으시고 우리가 죄의 용서, 덕의 성장, 타락한 세상의 회복을 위해 당신께서 참으로 함께 하심을 분별하도록 도와주소서.

고통의 신비 (화 · 금)

“왜 십자가인가요? 예수께서 우리 모두의 죄를 포함하여 세상의 악과 더러움과 죄를 짊어지시고 하느님의 자비와 사랑으로, 당신의 피로 깨끗하게 하시기 때문입니다.” (교황 프란치스코)

“십자가를 그을 때마다 우리는 불의와 다른 불의를, 폭력을 다른 폭력으로 대면해서는 안 된다는 것을 기억해야 합니다. 우리는 선으로만 악을 극복할 수 있고 악을 악으로 갚는 것으로는 결코 극복할 수 없음을 기억해야 합니다.” (교황 베네딕토 16세)

“예수님은 세상에서 자신의 존재를 권력 추구, 성공이나 경력을 위한 경주, 다른 사람들을 지배하려는 욕망으로 이해하지 않으셨습니다. 도리어 하느님과 동등함을 버리고 종의 신분을 지니신 사람과 같이 되시어 십자가에 죽기까지 아버지의 뜻에 순종하셨습니다. 그리하여 그분은 제자들과 교회에 다음과 같은 귀중한 교훈을 남겼습니다. ‘밀알 하나가 땅에 떨어져 죽지 않으면 한 알 그대로 남고, 죽으면 많은 열매를 맺는다.’” (요한 12,24) (성 요한 바오로 2세)

1단

예수님께서 우리를 위하여 피땀 흘리심을 묵상합시다.

베드로와 야고보와 요한을 데리고 가셨다. 그분께서는 공포와 번민에 휩싸이기 시작하셨다. 그래서 그들에게 “내 마음이 너무 괴로워 죽을 지경이다. 너희는 여기에 남아서 깨어 있어라.” 하고 말씀하셨다. 그런 다음 앞으로 조금 나아가 땅에 엎드리시어, 하실 수만 있으면 그 시간이 당신을 비켜 가게 해 주십시오 기도하시며, 이렇게 말씀하셨다. “아빠! 아버지! 아버지께서는 무엇이든 하실 수 있으시니, 이 잔을 저에게서 거두어 주십시오. 그러나

제가 원하는 것을 하지 마시고 아버지께서 원하시는 것을 하십시오.” (마르 14,33-36)

마리아여, 우리의 첫 조상이 선악을 알게 하는 나무를 잡은 순간부터 우리는 오늘날 우리에게 생명을 가져다 주는 문화와 행성 시스템을 타락시켜 세속적 욕망을 충족시킨 우리의 선택으로 절망을 세상에 가져왔습니다. 그분의 시간이 다가오자 세상의 많은 죄가 당신의 아들을 짓누르고 있었습니다. 그분은 우리의 모든 범죄, 즉 우리의 악덕, 무관심, 하느님의 율법을 따르지 않는 우리의 거부로 인해 초래된 모든 손해를 짊어지셨습니다. 성모 마리아님, 우리는 우리의 선택과 행동이 세상에 고통을 가져다 주고, 이것이 갯세마니 동산에서 당신의 아들에게 내리신 고통에 기여했음을 인정합니다. 마리아여, 예수님은 우리를 위해 이 모든 일을 하셨습니다. 우리는 당신의 마음을 꿰뚫은 슬픔의 칼에 대한 우리의 기여에 대해 통회합니다.

마리아님, 도와 주소서. 당신의 아드님께서 우리에게 고통받는 사람들과 함께 고통받는 은총을 허락해 주시도록 기도합니다. 우리가 소외된 사람들을 포용할 수 있도록 도와주십시오. 이기적인 소비에서 사심 없는 희생과 자제로 우리의 길을 바꾸도록 도와주소서.

2단

예수님께서 우리를 위하여 매 맞으심을 묵상합니다.

그리하여 빌라도는 예수님을 데려다가 군사들에게 채찍질을 하게 하였다. (요한 19,1)

마리아여, 박해자들은 당신 아들의 몸을 고문했습니다. 당신이 낳은 소년은 이제 불의의 눈물로 고통받는 사람이었습니다. 마리아여, 예수님은 우리를 위해 이 모든 일을 하셨습니다. 우리는 당신의 마음을 꿰뚫은 슬픔의 칼에 우리가 기여한 것을 후회합니다.

마리아님, 도와주소서. 당신의 아드님이 우리에게 생명의 존엄성을 존중하는 정치, 사회, 기업, 과학 구조를 건설할 수 있는 은총을 주시도록 기도해

주십시오. 우리의 지도자들이 정치적인 이익을 넘어서 잘못된 것을 바로 잡을 수 있도록 도와주십시오. 성모 마리아님, 교회가 토착민, 이민자, 그리고 모든 생명이 번성할 수 있는 생태계를 돌보고자 하는 열망을 국제 및 지역 사회에 가져올 수 있도록 도와주소서.

3단

예수님께서 우리를 위하여 가시관 쓰심을 묵상합니다.

그분께 자주색 옷을 입히고 가시관을 엮어 머리에 씌우고서는... (마르 15,17)

마리아여, 박해자들은 당신 아들의 몸을 조롱했습니다. 당신의 사랑하는 아들은 이제 피투성이가 되어 사형 선고를 받았지만 다른 사람들의 놀림과 조롱의 대상이었습니다. 마리아여, 예수님은 우리를 위해 이 모든 일을 하셨습니다. 우리는 당신의 마음을 꿰뚫은 슬픔의 칼에 대한 우리의 기여에 대해 통회합니다.

마리아님, 도와주소서. 당신의 아드님께서 우리에게 창조물, 모든 생명, 그리고 그분이 세상에 가져온 진리를 존중할 수 있는 은총을 주시도록 기도해 주십시오. 개인, 정부, 기업 및 지역 사회의 구성원으로서 우리 모두가 동료 인간의 존엄성을 항상 볼 수 있도록 도와주십시오. 개인 및 공동체가 생명을 보호하고 모든 사람과 모든 피조물을 존중하는 선택을 할 수 있도록 도와주소서.

4단

예수님께서 우리를 위하여 십자가 지심을 묵상합니다.

백성의 큰 무리도 예수님을 따라갔다. 그 가운데에는 예수님 때문에 가슴을 치며 통곡하는 여자들도 있었다. 예수님께서서는 그 여자들에게 돌아서서 이르셨다. “예루살렘의 딸들아, 나 때문에 울지 말고 너희와 너희 자녀들 때문에 울어라.” (루카 23,27-28)

마리아여, 당신의 아들은 당신의 십자가를 짊어지셨을 때 우리를 가르치셨습니다. 그분의 고난을 지켜본 사람들의 절망은 그들이 본 사람만을 위한 것이지, 그분이 죽으심으로 구속하시고 마지막 때에 심판하러 다시 오실 타락한 인류와 부서진 세상을 위한 것이 아닙니다. 마리아여, 예수님은 우리를 위해 이 모든 일을 하셨습니다. 우리는 당신의 마음을 꿰뚫은 슬픔에 통회합니다.

마리아님, 도와주소서. 당신의 아드님께서 우리가 기후 변화나 오염된 물, 땅, 공기의 영향을 받는 사람들을 만날 때마다 모든 피조물과 모든 영혼이 치러야 할 대가를 볼 수 있는 은총을 주시도록 기도해 주십시오. 성모 마리아님, 우리가 멀리서 다른 사람들의 고통을 볼 때마다 우리 자신과 미래 세대에 대해 가해지는 피해를 볼 수 있도록 도와주소서.

5단

예수님께서 우리를 위하여 십자가에 못 박혀 돌아가심을 묵상합니다. 예수님께 가서는 이미 숨지신 것을 보고 다리를 부러뜨리는 대신, 군사 하나가 창으로 그분의 옆구리를 찔렀다. 그러자 곧 피와 물이 흘러나왔다. 이는 직접 본 사람이 증언하는 것이므로 그의 증언은 참되다. 그리고 그는 여러분이 믿도록 자기가 진실을 말한다는 것을 알고 있다. (요한 19,33-35)

마리아여, 당신은 오늘날 죽음을 목격하지 않는 일부 사람들과 달리 부당한 비난과 고문과 살해를 당하는 자녀의 죽음을 직접 목격했습니다. 당신은 당신의 아들이 숨을 쉬기 위해 애쓰는 것과 여전히 당신의 안위를 돌보려고 애쓰는 것을 지켜보았습니다. 그리고 당신은 우리 모두를 위한 그분의 마지막 용서와 사랑의 행동, 즉 그분의 몸에서 쏟아진 물과 피로 세상을 정화하는 것을 목격했습니다. 그리고 당신은 하느님의 말씀이 육신이 되신, 생명의 창조주이신 분이 우리의 죄로 인해 지금은 생명이 없는 분이 되신 것을 보았습니다. 마리아여, 예수님은 우리를 위해 이 모든 일을 하셨습니다. 우리는 당신의 마음을 꿰뚫은 슬픔의 칼에 대한 우리의 기여에 대해 통회합니다.

마리아님, 도와주소서. 당신의 아드님께서 우리에게 다른 사람들이 살 수 있도록 자기 자신을 희생할 수 있는 은총을 주시도록 기도해 주십시오. 우리가 부서진 세상이 지금 여기 살고 사람들과 아직 태어나지 않은 사람들을 위해 치유될 수 있도록 우리의 삶을 바치도록 도와주소서.

영광의 신비(수 · 일)

“사랑하는 형제 자매 여러분, 하느님께서 우리 삶에 가져오기를 원하시는 새로움에 닫히지 맙시다! 자주 지치고 낙심하고 슬퍼합니까? 우리는 우리의 죄에 짓눌려 있다고 느끼십니까? 우리가 대처할 수 없다고 생각합니까? 마음을 닫지 맙시다, 자신감을 잃지 맙시다, 포기하지 맙시다. 하느님은 우리가 자신을 열 때 바꾸실 수 없는 상황이 없고, 용서하실 수 없는 죄도 없습니다.”(교황 프란치스코)

“부제가 부활 전례의 시작 부분에서 부르는 환희의 위대한 찬미가는 우리에게 또 다른 측면을 아주 부드럽게 지적합니다. 그것은 우리에게 이 초가꿀벌의 일에 그 기원을 두고 있음을 상기시킵니다. 따라서 모든 창조물이 제 역할을 합니다. 촛불 속에서 창조는 빛의 전달자가 됩니다. 그러나 교부들의 마음에서 촛불은 어떤 의미에서 교회에 대한 묵시적인 언급을 담고 있습니다. 교회에 있는 신자들의 살아있는 공동체의 협력은 어떤 면에서 꿀벌의 활동과 유사합니다. 그것은 빛의 공동체를 건설합니다. 그래서 그 촛불은 그리스도의 빛이 세상에 비추어 교회 공동체에 참여하도록 우리를 부르는 역할을 합니다.”(교황 베네딕토 16세)

“이 부활의 밤에 모든 것이 새롭게 시작됩니다. 창조는 구원의 계획에서 진정한 의미를 되찾습니다. 그것은 역사와 우주의 새로운 시작과 같습니다. 그리스도께서 부활하셨기 때문입니다. ‘죽은 이들의 만물’(1코린 15,20)입니다. ‘마지막 아담은 생명을 주는 영이 되셨습니다.’(1코린 15,45)”(성 요한 바오로 2세)

1단

예수님께서 부활하심을 묵상합니다.

주간 첫날 이른 아침, 아직도 어두울 때에 마리아 막달레나가 무덤에 가서 보니, 무덤을 막았던 돌이 치워져 있었다. (요한 20,1)

마리아여, 하느님께서 당신에게 그분의 말씀을 육신으로 주셨습니다. 부활하실 때 그분은 동산에서 다른 여성들에게 나타나셨고, 그 다음에는 새로운 신자 가족에게 나타나셨습니다. 그리고 첫 번째 부활절 아침부터 교회가 잉태되어 세상에 하느님의 생명을 가져다 주기 시작했습니다. 어머니 마리아여, 당신께서 그리스도를 양육하신 것처럼 부활하신 그리스도께서는 이제 모든 사람과 모든 생명과 모든 피조물을 양육하겠다고 봉헌하십니다.

마리아님, 도와주소서. 당신의 아드님께서 우리에게 그분의 부활 안에서 새롭게 된 세상의 약속을 볼 수 있는 은총을 주시도록 기도해 주십시오. 마리아님, 생명의 창조주께서 부활하셨다는 확신을 갖도록 우리를 도와주소서! 그리스도 안에서, 우리 형제자매들 안에서 살아계신 그분을 항상 볼 수 있도록 기도합니다. 마리아여, 하느님의 은총으로 당신 아드님의 교회와 선한 의지를 가진 모든 사람들이 현대의 죄, 부패, 죽음에 대담하게 맞서 싸워 물리칠 수 있도록 도와주소서.

2단

예수님께서 승천하심을 묵상합니다.

“그때와 시기는 아버지께서 당신의 권한으로 정하셨으니 너희가 알 바 아닙니다. 그러나 성령께서 너희에게 내리시면 너희는 힘을 받아, 예루살렘과 온 유다와 사마리아, 그리고 땅 끝에 이르기까지 나의 증인이 될 것이다.” 예수님께서 이렇게 이르신 다음 그들이 보는 앞에서 하늘로 오르셨는데, 구름에 감싸여 그들의 시야에서 사라지셨다. (사도 1,7-9)

마리아여, 부활하신 당신의 아드님은 교회가 세상에 들어오기 시작하면서 영광스럽게 승천하셨습니다. 하느님의 어머니이신 당신은 인류를 만지고

치유하고 긍정하려는 하느님의 열망을 첫 제자들에게 물리적으로 상기시켜 주셨습니다. 당신은 그리스도께서 세례의 물, 빵과 포도주의 밀과 포도, 그리고 하느님의 구원하시는 은혜에 대한 믿음을 통해 피조물 안에서, 인류 안에서 창조된 질서를 진정으로 구속하셨다는 것을 상기시켜 주셨습니다. 마리아님, 도와주소서. 저희가 당신의 아들을 볼 수 없더라도 당신의 아들을 신뢰할 수 있는 은총을 허락해 주시고, 세상에서 저희의 노력과 하느님 이신 성부와 성령과 함께 영원히 다스리시는 그리스도의 현존이 연결되어 있음을 깨닫도록 도와 주소서.

3단

예수님께서 성령을 보내심을 묵상합니다.

그런데 갑자기 하늘에서 거센 바람이 부는 듯한 소리가 나더니, 그들이 앉아 있는 온 집 안을 가득 채웠다. 그리고 불꽃 모양의 혀들이 나타나 갈라지면서 각 사람 위에 내려앉았다. 그러자 그들은 모두 성령으로 가득 차, 성령께서 표현의 능력을 주시는 대로 다른 언어들로 말하기 시작하였다. (사도 2,2-4)

마리아여, 지극히 높으신 분의 영이 예수 그리스도를 잉태할 때 당신에게 오신 것처럼 예수님도 오순절에 새로 태어난 교회에 성령으로 오셨습니다. 그분이 당신의 자궁 속에서 그리스도를 살리신 것처럼 성령은 그리스도의 몸인 교회를 세상에 살리셨습니다.

마리아님, 도와주소서. 당신의 아들이 우리 안에 성령의 생명을 환영하는 은총을 허락하셔서 당신처럼 우리가 하는 모든 일에서 하느님의 말씀에 우리를 봉헌할 수 있도록 기도해 주십시오. 성령의 은사로 우리의 “예”가 당신의 “예”처럼 주님의 위대하심을 선포하게 하소서. 우리의 영이 우리의 구주이신 하느님 안에서 기뻐하기를 원합니다. 하느님을 경외하는 자들에게는 우리가 피조물에 입힌 상처까지도 치유하겠다고 약속하셨기 때문입니다. 그분을 믿는 이들에게 그분은 교만한 자의 멸망과 권세 있는 자들과 정치인들에게 그림자를 드리우시고, 사람들의 마음에 새 생명을 약속하십니다.

4단

예수님께서 마리아를 하늘에 불러 올리심을 묵상합니다.

천사가 다시 마리아에게 말하였다. “두려워하지 마라, 마리아야. 너는 하나님의 총애를 받았다.” (루카 1,30)

마리아여, 하나님께 대한 당신의 “예”는 당신이 잉태된 순간부터 예정되었으므로 당신은 원죄 없이 잉태되었습니다. 당신은 인류의 위대한 어머니이자 주님의 여종인 새로운 하와입니다. 당신에게서 우리는 세상의 죄를 없애기 위해 오신 당신의 아들이 인류에게 가져다 준 축복을 받고 있습니다.

마리아님, 도와주소서. 당신의 아드님이 당신의 승천에서 희망을 찾을 수 있는 은총을 허락해 주시도록 기도해 주십시오. 당신이 우리의 위대한 대사제와 함께 계시다는 사실을 알고 용기를 얻을 수 있도록 도와주십시오. 카나의 혼인잔치에서 예수님께 도움을 구하신 어머니 마리아께서는 아버지 오른편에 앉으신 분과 함께 하시는 당신의 강력한 전구를 믿도록 도와주소서. 성모 마리아님, 우리는 가난한 이들, 실향민들, 토착민들의 필요, 더불어 하나님의 법에 따라 우리에게 생명을 제공하는 지구 자체와 모든 사람의 필요를 당신께 맡깁니다.

5단

예수님께서 마리아께 천상 모후의 관을 씌우심을 묵상합니다.

하늘에 큰 표징이 나타났습니다. 태양을 입고 발 밑에 달을 두고 머리에 열두 개 별로 된 관을 쓴 여인이 나타난 것입니다. (묵시 12,1)

마리아여, 당신은 천국의 문, 섯별, 병자의 건강, 죄인의 피난처, 고통받는 자의 위안, 그리스도인의 도움, 천사의 여왕, 족장의 여왕, 예언자의 여왕, 사도의 여왕, 순교자의 여왕, 참회자의 여왕, 동정녀의 여왕, 만인의 여왕, 평화의 여왕 이십니다.

마리아님, 도와주소서. 당신의 아들이 새 하늘과 새 땅을 미리 맛보는 것을

볼 수 있는 은총을 온 세상에 허락하시도록 기도해 주십시오. 당신의 모범이 모든 사람과 모든 피조물을 보호하기 위해 이 땅에서 일하는 사람들을 격려하기를 바랍니다. 우리 기쁨의 원천이신 마리아님, 당신의 친구와 비천한 자들에게 나타나심으로 하느님의 사랑의 법에 따라 생활하려는 우리의 노력이 강화되기를 바랍니다. 우리 창조주의 어머니이신 마리아님, 그리스도의 몸인 우리가 항상 기도하고 담대하게 행동하여 모든 인류가 신중하고 절제하며 태초에 하느님께서 매우 선하게 만드신 모든 것의 유익을 위해 살 수 있도록 도와주소서.



❖ 성모 찬송

- 모후이시며 사랑이 넘친 어머니,
우리의 생명, 기쁨, 희망이시여,
 - 당신 우리리 하와의 그 자손들이
눈물을 흘리며 부르짖나이다,
슬픔의 골짜기에서.
 - 우리들의 보호자 성모님,
불쌍한 저희를
인자로운 눈으로 굽어보소서.
 - 귀양살이 끝날 때에
당신의 아들 우리 주 예수님 뵈게 하소서.
너그러우시고 자애로우시며
오! 아름다우신 동정 마리아님.
 - 천주의 성모님, 저희를 위하여 빌어 주시어
 - 그리스도께서 약속하신 영원한 생명을 얻게 하소서.
- ✦ 기도합시다.
- 하느님,
외아드님께서 삶과 죽음과 부활로
저희에게 영원한 구원을 마련해 주셨나이다.
복되신 동정 마리아와 함께 이 신비를 묵상하며
묵주 기도를 바치오니
저희가 그 가르침을 따라
영원한 생명을 얻게 하소서.
우리 주 그리스도를 통하여 비나이다.
- ◎ 아멘.

* 본문 참고 출처 : 찬미받으소서 운동(LSM) [(구)국제가톨릭기후행동(GCCM)]

십자가의 길

1

「찬미받으소서」와 함께하는 십자가의 길

+ 성호경

시작기도

아버지 하느님!

태초에 당신께서는 ‘보시니 좋더라’ 하시며 세상을 아름답게 지으셨습니다. 그러나 근래에 저희는 당신이 마련하여 주신 인류 공동의 집을 잘 가꾸어 나가기보다 한없는 욕망으로 오염시켜 왔고, 당신의 열이 담긴 생명들을 소중히 여기지 못했음을 고백합니다.

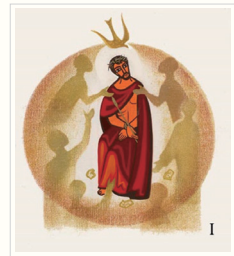
겸손되이 당신 앞에 나아와 모든 피조물들과 함께 당신을 찬미하는 세상을 만드는 생태적 회개를 할 수 있도록 도움을 청하며, 교황 회칙 「찬미받으소서」에 의거한 십자가의 길을 바칩니다. 어머니께 청하오니….

제1차

예수님께서 사형선고 받으심

+ 주님께서 십자가로 온 세상을 구원하셨나이다.

◎ 예수 그리스도님, 경배하며 찬송하나이다.



베네딕토 16세 교황께서는 세상을 그 일부 요소들만

다로 떼어 분석할 수 없다고 보셨습니다. “자연이라는 책은 하나이고 나눌 수 없는 것으로” 환경, 생명, 성, 가정, 사회관계를 포함하고 있습니다. 그래서 “자연 훼손은 실제로 인간 공존을 실현하는 문화와 긴밀히 관련”된다는 결론이 나옵니다. (6항)

주님, 당신께서 사형선고를 받으셨습니다. 것처럼 당신께서 마련하여 주신 지구, 우리들의 공동의 집도 사형선고를 받고 있음을 인식하게 하소서.

제2처

예수님께서 십자가 지심

+ 주님께서 십자가로 온 세상을 구원하셨나이다.

◎ 예수 그리스도님, 경배하며 찬송하나이다.



우리가 소비 대신 희생을, 탐욕 대신 관용을, 낭비 대신 나눔의 정신을 “단순한 포기가 아니라 주는 법을 배우는 것을 의미하는” 금욕주의로 실천할 것을 요청합니다. (9항)

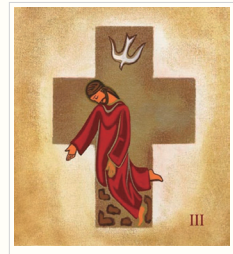
주님, 저희 인류가 절제, 관용과 나눔의 참된 금욕을 실천하는 십자가를 지도록 도와주소서.

제3처

기력이 떨어진 예수님께서 넘어지심

+ 주님께서 십자가로 온 세상을 구원하셨나이다.

◎ 예수 그리스도님, 경배하며 찬송하나이다.



“인간이 하느님 피조물의 다양성을 파괴하고 기후변화를 일으켜 지구의 본디 모습(integrity)에 손상을 입히고, 자연 삼림과 습지를 파괴하며, 지구의 물, 흙, 공기, 생명을 오염시키는 것은 모두 죄가 됩니다. 자연 세계에 저지른 죄는 우리 자신과 하느님을 거슬러 저지른 죄이기 때문입니다.” (8항)

주님, 저희의 삶을 성찰하며 저희의 행위와 방관으로 어떻게 저희가 하느

님의 피조물에 해를 끼쳐 예수님을 넘어뜨리게 해 왔는지 깨닫게 하소서.

제4처

예수님께서 십자가의 길에서 어머니를 만나심

+ 주님께서 십자가로 온 세상을 구원하셨나이다.

◎ 예수 그리스도님, 경배하며 찬송하나이다.



예수님을 돌보신 성모 마리아께서 이제 이 상처입은 세상을 모성애로 함께 아파하며 돌보십니다.

성모님께서는, 꿰찔린 마음으로 예수님의 죽음을 애통해 하신 것처럼 핍박 받는 가난한 이들과 인간의 힘으로 황폐해진 이 세상의 피조물 때문에 지금도 슬퍼하고 계십니다. (241항)

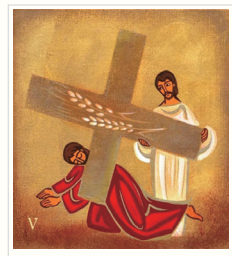
십자가를 지고 가시는 예수님을 보시며 아파하신 성모님, 저희가 황폐해져 가는 지구를 보며 아파하는 마음을 주시어 이 세상을 돌볼 수 있도록 도와주소서.

제5처

시몬이 예수님을 도와 십자가를 짐

+ 주님께서 십자가로 온 세상을 구원하셨나이다.

◎ 예수 그리스도님, 경배하며 찬송하나이다.



그리스도인으로서 우리는 또한 “세상을 세계적인 차원에서 하느님과 우리 이웃과 함께 나누는 방법인 친교의 성사로 받아들이도록 부르심을 받습니다.

“우리는 신성한 것과 인간적인 것이 하느님 창조의 흠 없는 외투의 가장 작은 부분, 나아가 우리 지구의 가장 작은 먼지 알갱이에서도 서로 만나게 된

다고 겸손하게 확신합니다.” (9항)

주님, 세상의 곳곳에서 많은 이들의 비난과 무관심에도 불구하고 곳곳이 환경을 지키고 사람을 지키려고 애쓰는 사람들이 있습니다. 그들이 바로 시몬입니다.

제6처

성녀 베로니카 수건으로 예수님 얼굴을 닦아 드림

+ 주님께서서는 십자가로 온 세상을 구원하셨나이다.

◎ 예수 그리스도님, 경배하며 찬송하나이다.



일부 지역에서는 협동조합들이 생겨나서 재생 가능한

에너지를 이용하여 지역적으로 자급자족을 하고 남는 에너지는 팔기까지 합니다. 이 단순한 사례는 기존의 세계 질서가 책임을 지지 못하는 반면에, 지역의 개인들과 단체들이 큰 차이를 만들어 낼 수 있다는 사실을 보여줍니다. (179항)

주님, 당신께서 세상을 사랑으로 선물하셨기에 저희도 대가를 바라지 않으면서 포기하고, 누가 보거나 인정하지 않더라도 관대한 행위를 하게 하소서.

제7처

예수님께서 두 번째 넘어지심

+ 주님께서서는 십자가로 온 세상을 구원하셨나이다.

◎ 예수 그리스도님, 경배하며 찬송하나이다.



해마다 엄청난 양의 쓰레기들이 발생하고 있으며, 대부

분 생물학적으로 분해가 되지 않고 맹독성이며 방사능이 있습니다. 여기에는 가정과 기업, 건설과 철거 현장에서 나오는 쓰레기와 더불어 의료 폐기물, 전자 폐기물, 산업 폐기물이 있습니다. 우리의 집인 지구가 점점 더 엄청난 쓰레기 더미처럼 보이기 시작합니다. (22항)

십자가의 무게에 넘어지신 주님, 쓰레기 더미에 눌러 신음하는 지구를 위해 저희가 재생 불가능한 자원 사용을 최소화하고 소비를 줄이며, 재사용, 재활용 등에 마음 쓰게 하소서.

제8차

예수님께서 예루살렘 여인들을 위로하심

+ 주님께서서는 십자가로 온 세상을 구원하셨나이다.

◎ 예수 그리스도님, 경배하며 찬송하나이다.



인간이 이용할 수 있는 물의 질은 계속 악화되어 가고

있음에도 어떤 지역에서는 이 부족한 자원을 민영화하려는 추세가 나타나 물이 시장논리에 지배되는 상품으로 변해 버렸습니다. 그러나 안전하게 마실 수 있는 물에 대한 접근권은 기본적인 보편적인 인권입니다. 물은 인간의 생존에 필수적인 것이며 바로 그래서 다른 인권들을 행사하는 데에 전제조건이 됩니다. (30항)

주님, 맑은 물을 마실 수 없는 가난한 이들에게 이 세상은 커다란 사회적 부채를 지고 있습니다. 저희가 물의 낭비를 줄이며 그들을 위해 올 수 있게 하소서.

제9처

예수님께서 세 번째 넘어지심

+ 주님께서서는 십자가로 온 세상을 구원하셨나이다.

◎ 예수 그리스도님, 경배하며 찬송하나이다.



숲과 삼림 지대의 손실은 생물종들의 감소로 이어집니다. 생물종들은 식량만이 아니라 질병 치료와 여러 용도로 이용될 수 있는 매우 중요한 미래 자원이 될 수 있습니다. 다양한 생물종들은 앞으로 인간의 필요에 도움이 되고 환경문제 해결에 결정적 역할을 할 수 있는 자원인 유전자를 가지고 있습니다. 해마다 수천종의 동물과 식물이 해마다 사라지고 있습니다. (32-33항)

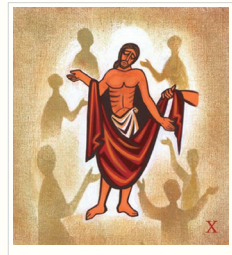
세 번째 넘어지신 주님, 자원이 무한한 것이 아님을 자각하며 경제 상업 생산활동을 하도록 기업들을 일깨워 주시어 자연이 다시 일어설 수 있게 해주소서.

제10처

예수님께서 옷 벗김 당하심

+ 주님께서서는 십자가로 온 세상을 구원하셨나이다.

◎ 예수 그리스도님, 경배하며 찬송하나이다.



생태계 보호를 위하여 앞을 멀리 내다볼 수 있어야 합니다. 쉽고 빠른 금전적 이익만을 얻으려고 할 때 그 누구도 생태계 보존에 참된 관심을 기울이지 않기 때문입니다. 어떤 생물종이 소멸되거나 심각한 해를 입게 되면 그에 따른 손실은 막대합니다. (36항)

주님, 환경훼손에 따른 엄청난 비용을 현재와 미래의 인류에게 떠넘긴 채

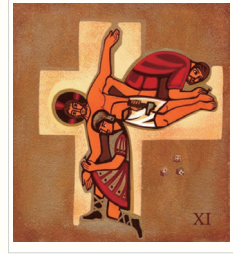
로 개인적 이익만을 얻으려고 생각한다면 우리는 가장 심각한 불의 앞에 침묵하는 사람이 된다는 것을 알게 하소서.

제11처

예수님께서 십자가에 못 박히심

+ 주님께서 십자가로 온 세상을 구원하셨나이다.

◎ 예수 그리스도님, 경배하며 찬송하나이다.



매체와 디지털 세계는 어디나 존재하면서 사람들이 현명한 삶의 방식을 배우고 깊이 생각하며 넉넉히 사랑하는 법을 배우지 못하도록 영향을 행사합니다. 이러한 상황에서 과거의 훌륭한 현인들의 말씀이, 넘쳐 나는 정보의 소음과 혼란 속에 들리지 못하는 위험에 빠지게 됩니다. 자기성찰, 대화, 사람들과 편견 없는 만남의 결실인 참된 지혜는 단순히 자료축적으로 얻어지는 것이 아닙니다. (47항)

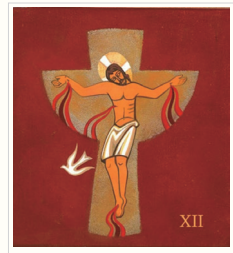
주님, 이러한 매체가 흥미로운 기회를 주는 반면, 건전한 인간관계를 파괴하고 외로움을 불러일으킴으로써 저희 자신을 십자가에 못박는다는 것을 알게 하소서.

제12처

예수님께서 십자가에서 돌아가심

+ 주님께서 십자가로 온 세상을 구원하셨나이다.

◎ 예수 그리스도님, 경배하며 찬송하나이다.



우리는 생산된 식량 전체의 거의 3분의 1이 버려지고 있다는 것을 알고 있습니다. 우리가 “음식을 버릴 때마다, 그 음식은 마치고난 이들의 식탁에서 훔쳐 온 것과 같은 것입니다.”

아프리카에서는 기온 상승이 가뭄과 맞물려 농업에 막대한 피해를 주고 있습니다. 고체와 액체 상태의 독성 물질을 개발도상국에 수출하고, 자본을 대는 나라에서는 결코 할 수 없는 방식으로 저개발국에서 기업을 운영한 데 따른 오염으로 발생하는 피해도 있습니다. “우리는 이러한 방식으로 운영되는 기업들이 흔히 다국적이라는 것에 주목합니다.” (51항)

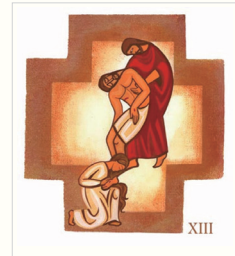
주님, 오늘날 참된 생태론적 접근은 정의의 문제와 결부됩니다. 저희가 지구의 부르짖음과 가난한 이들의 부르짖음 모두에 귀를 기울이면서 십자가 상 주님의 부르짖음에 응답하게 하소서.

제13처

예수님 시신이 십자가에서 내려지심

+ 주님께서는 십자가로 온 세상을 구원하셨나이다.

◎ 예수 그리스도님, 경배하며 찬송하나이다.



우리가 지난 200년 동안 우리의 공동의 집을 아프게 하고 잘못 다룬 것처럼 그렇게 한 적은 일찍이 없었습니다. 그런데 우리는 우리 우리 하느님 아버지의 도구가 되라는 부름을 받았습니다. 그래서 지구가 하느님께서 창조하실 때 바라신 그대로 존재하고 평화와 아름다움과 충만함을 위한 당신의 계획에 맞맞은 것이 되게 해야 합니다. 문제는 우리에게 이러한 위기에 맞서는 문화가 여전히 부족하다는 사실입니다. (53항)

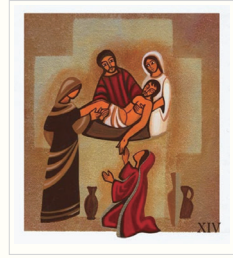
주님, 당신의 시신을 십자가에서 내린 제자들의 손길과 마음으로, 위기에 처한 지구 생태계를 보존할 수 있는 한계를 분명히 정하고 법적인 틀을 수립할 수 있는 지도자를 보내 주소서.

제14처

예수님의 시신이 무덤에 묻히심

+ 주님께서는 십자가로 온 세상을 구원하셨나이다.

◎ 예수 그리스도님, 경배하며 찬송하나이다.



종말에 대한 예언은 더 이상 비웃거나 무시할 수 없

습니다. 우리는 다음 세대에게 엄청난 잔해와 황무지와 쓰레기를 남겨 줄 수 있습니다. 소비, 낭비, 환경 변화의 속도는 지구의 한계를 넘어섰습니다. 그래서 현재의 생활 방식은 더 이상 유지될 수 없기에, 이미 세계의 여러 지역에서 주기적으로 발생하고 있는 것처럼 재앙으로 치달을 수밖에 없습니다. (161항)

주님, 무덤에 묻히신 당신처럼, 묵묵히 저희 손에 맡겨진 지구를 미래 세대가 살 만한 지구로 회복하여 물려줄 수 있도록, 변화를 위한 행동을 하는 의지와 용기를 주소서.

부활하심

우리는 지금도 영원의 안식일을 향하여, 새 예루살렘을 향하여, 하늘 나라에 있는 공동의 집을 향하여 나아가는 여정에 있습니다.

그날이 올 때까지 우리는 세상에 있는 좋은 것은 모두 하늘 나라의 자치에도 받아들여질 것임을 인식하여 우리에게 맡겨진 이 집을 돌보는 데에 일치해야 합니다.

하느님께서 우리가 앞으로 나아가는 데에 필요한 힘과 빛을 주십니다. 그분의 사랑은 우리가 새로운 길을 찾게 언제나 우리를 이끌기 때문입니다.

주님, 찬미받으소서. (243-245항)

교황님의 지향이 이루어지도록 주모경을 바칩니다.

십자가의 길 14처 그림 출처 <https://blog.naver.com/ciakoh/220654299951>

십자가의 길

2

십자가의 길 묵상

+ 주 예수님,
저희를 위하여 온갖 수난을 겪으신
주님의 사랑을 묵상하며
성모님과 함께
십자가의 길을 걷고자 하나이다.
저희에게 죄를 뉘우치고
주님의 수난을 함께 나눌 마음을 주시어
언제나 주님을 사랑하게 하시며
모든 죄인이 회개하도록 은혜를 내려 주소서.

제1처

예수님께서 사형선고 받으심을 묵상합니다.

+ 주님께서는 십자가로 온 세상을 구원하셨나이다.

◎ 예수 그리스도님, 경배하며 찬송하나이다.



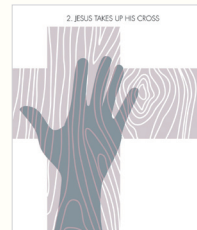
욕심과 두려움, 독단으로 굳어진 인간의 마음이 예수님께 사형 선고를 내렸습니다. 인간의 마음은 우리를 양육하는 예수님의 생명과 사랑에 관한 약속을 배신하고 모욕했습니다. 오늘날 우리는 욕심과 두려움, 독단이 다른 사람들과의 좋지 못한 관계와 우리 공동의 집에 대한 학대를 부채질하도록 내버려둡니다. 지구는 우리가 생존하는 데 필요한 모든 것을 품고 있지만 우리는 지구에 사형선고를 내립니다. 생명의 관리인이며 보호자가 되기 위해 노력하면서 다른 사람들과의 소통, 지구와의 관계 그리고 피조물 안에 계신 하느님의 현존에 대해 묵상합니다.

제2처

예수님께서 십자가 지심을 묵상합니다.

+ 주님께서는 십자가로 온 세상을 구원하셨나이다.

◎ 예수 그리스도님, 경배하며 찬송하나이다.



순명의 정신으로 예수님께서는 당신의 마음을 열어 십자가를 받아들이셨습니다. 그분의 잘못이 아닌 온 세상의 죄 때문에 십자가가 존재하게 되었습니다. 놀랍게도 아름다운 신비가 십자가의 세세한 나뭇결을 이루고 있습니다. 모든 인류의 아픔과 고통이 십자가에 새겨졌고, 들보의 웅이들은 우리 마음의 혹을 뚜렷이 나타냅니다. 사랑으로 십자가를 받아들이신 무죄하신 분께서 이 무거운 것을 지셨습니다. 우리의 죄를 짊어지시면서 예수님께서 “나는 너의 마음을 알고 여전히 너를 사랑한다.”라고 말씀하시려는 뜻이 십자가의 나뭇결을 껴안으십니다.

제3차

예수님께서 기력이 떨어져 넘어지심을 묵상합니다.

+ 주님께서는 십자가로 온 세상을 구원하셨나이다.

◎ 예수 그리스도님, 경배하며 찬송하나이다.



기력이 다하신 순간, 예수님께서는 십자가의 무게에 짓눌려 넘어지십니다. 그분의 몸이 더 이상 버틸 수 없었기에 그분은 땅바닥에 기대어 쉬셨습니다. 우리는 땅이 우리의 이 발을 매 순간 지탱하고 있다는 것을 잊으면서 창조된 세상으로부터 쉽게 멀어집니다. 발걸음을 옮길 때마다 우리 아래에 있는 땅의 구조들이 우리의 무게와 힘을 지탱합니다. 우리는 흙에서 왔으므로 흙으로 돌아갑니다. 우리의 삶을 물리적으로 유지하는 주변 환경에 고마워하고 우리가 이전에 그것의 존재를 무시했던 모습들을 자각하면서 우리가 살고 있는 이 땅의 역사에 대해 생각해봅시다.

제4차

예수님께서 성모님을 만나심을 묵상합니다.

+ 주님께서는 십자가로 온 세상을 구원하셨나이다.

◎ 예수 그리스도님, 경배하며 찬송하나이다.



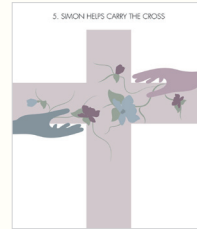
골고타로 가시는 중에 예수님께서는 당신의 어머니를 만나십니다. “하늘에 큰 표징이 나타났습니다. 태양을 입고 발밑에 달을 두고 머리에 열두 개별로 된 관을 쓴 여인이 나타난 것입니다”(묵시 12,1). 마리아의 현존은 들어올려지고, 우주 만물이 그분을 받아들입니다. 마리아의 현존은 달의 아름다움 안에서 특별히 발견될 수 있습니다. 달과 같이 마리아는 성자의 빛을 반사합니다. 달이 땅을 향해 항상 같은 표면을 보이듯이, 마리아의 사랑의 시선은 자녀들에게 늘 머물러 있습니다. 예수님과 같이 우리의 어머니를 받아들이고, 시련을 겪고 기도를 통해 그것을 극복할 때 우리에게 힘을

주시며 피조물의 아름다움 안에 계신 그분의 현존을 발견합니다.

제5처

시몬이 예수님을 도와 십자가 짐을 묵상합니다.

- + 주님께서는 십자가로 온 세상을 구원하셨나이다.
- ◎ 예수 그리스도님, 경배하며 찬송하나이다.



키레네 사람 시몬은 병사들이 십자가를 지라고 불렀을 때 단지 근처를 지나던 행인이었습니다. 시몬처럼 우리는 불의한 일들에 연이지 않기를 바라면서 자주 그 곁을 지나칩니다. “그건 내 일이 아니다.”, “나는 도움이 되지 않을 것이다.” 또는 “이것을 맡을 정도로 유능하지 않다.”와 같은 거짓말이 무관심을 자주 부채질합니다. 하지만 그리스도의 시선과 마주치자 시몬은 더 이상 주저하지 않았습니다. 하느님께서는 준비를 갖춘 이들을 부르지 않으십니다. 시몬이 힘을 받아 우리 주님과 함께 갈 수 있었던 것처럼 하느님께서는 부르심 받은 이들을 준비시켜 주십니다. 불의에 맞서는 기회를 받아들입니다. 불안해 하면서 앉아 있지 말고 우리를 새 사람으로 탈바꿈시키는 하느님의 사랑을 받아들입니다. 그 사랑이 우리에게 진리와 힘을 주십니다.

제6처

베로니카, 수건으로 예수님의 얼굴을 닦아드림을 묵상합니다.

- + 주님께서는 십자가로 온 세상을 구원하셨나이다.
- ◎ 예수 그리스도님, 경배하며 찬송하나이다.



베로니카를 만나셨을 때 예수님께서는 피를 흘리고 상처를 입으신 채로 십자가의 무게에 짓눌려 힘겨워하고 계셨습니다. 비록 그분의 짐을 많이 덜어드릴 순 없었지만 베로니카는 사랑과 연민을 보여드렸습니다. 예수님

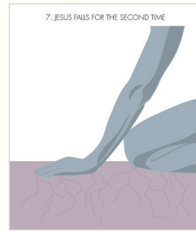
의 얼굴에서 흘러 내린 피와 땀, 눈물을 씻어낸 보살핌의 손길은 그리스도의 마음을 표현하기에 부족함이 없었습니다. 그분의 마음은 세상의 고통 안에 머무르시며 사랑의 활동 안에서 힘차게 뛰십니다. 폭력을 보았을 때 생길 수 있는 두려움이나 공포감을 떨쳐버리고, 우리 이웃과 환경의 존귀함을 지키는 작은 연민의 행동들을 할 수 있도록 베로니카의 용기와 신앙을 갖기를 기도합니다.

제7처

**기력이 다하신 예수님께서
두 번째 넘어지심을 묵상합니다.**

+ 주님께서는 십자가로 온 세상을 구원하셨나이다.

◎ 예수 그리스도님, 경배하며 찬송하나이다.



너무 무거운 십자가의 무게에 예수님께서서는 두 번째 넘어지셨습니다. 기력이 다하신 순간 그분께서는 들보 아래에서 쉬십니다. 이러한 잠깐의 패배에서 우리는 자리를 잡고 다시 일어설 준비를 합니다. 우리의 실패가 이야기의 끝은 아니기 때문입니다. 성 교황 요한 바오로 2세는 “우리에게 약함과 실패가 전부는 아닙니다. 우리에게 대한 아버지의 사랑 그리고 그분의 아들 예수님을 닮을 진정한 능력이 우리의 모든 것입니다.”라고 일깨워주십니다. 아버지의 사랑은 우리의 주변 환경에서 구체적으로 표현되기에 예수님께서서는 손을 땅에 대면서 당신의 전 존재를 그분의 사랑에 내맡기십니다. 그분의 육체적 정신적 나약함이 물러나고 대신 성령의 강렬한 현존이 마침내 그분에게 다시 일어설 힘을 주십니다.

제8처

**예수님께서 예루살렘 부인들을
위로하심을 묵상합니다.**



+ 주님께서는 십자가로 온 세상을 구원하셨나이다.

◎ 예수 그리스도님, 경배하며 찬송하나이다.

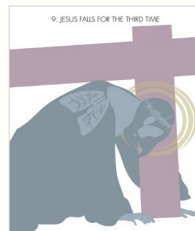
십자가를 지시면서 예수님께서는 예루살렘 부인들과 이야기하십니다. 그분께서는 일치를 바라시면서 그들의 눈물에 이야기하십니다. “나를 위해 울지 말고 너희 자신을 위해 울어라.” 여인들에게 하신 이 당부는 사랑에서 나온 것입니다. 그리스도의 가장 깊은 갈망은 영원한 생명 안에서 그들과 다시 일치하는 것이기 때문입니다. 그분께서는 연약한 공동체들이 유린당하고, 권력이 그 힘을 남용하며, 환경이 파괴되고 있는 것을 분명히 보시면서 우리에게 모든 생명의 존엄성을 존중하는 더 높은 규범을 요구하십니다.

제9차

예수님께서 세 번째 넘어지심을 묵상합니다.

+ 주님께서는 십자가로 온 세상을 구원하셨나이다.

◎ 예수 그리스도님, 경배하며 찬송하나이다.



십자가는 우리 주님의 등을 무겁게 짓누릅니다. 육체적으로 매우 힘드셨기에 예수님께서는 땅에 넘어지십니다. 필사적으로 숨을 쉬면서 움직이는 그분의 폐만이 그 순간 십자가의 무게를 버티고 있습니다. 설 힘도, 말할 기운도 없이 그저 숨만 쉬십니다. 숨을 들이마시고 내설 때에 우리의 몸은 자연스럽게 하느님의 이름 “야훼”를 선포합니다. 모든 사람들과 살아있는 피조물들의 기도가 고요한 일치 안에서 숨을 통해 하나로 합쳐집니다. 우리의 용기가 시험을 받고 아무 말도 없을 것 같은 때에 우리는 본능적으로 창조주의 이름을 속삭이며 기도합니다. 그리고 그 이름이면 충분합니다. 하느님께서는 우리 마음의 울부짖음을 아시고 우리가 다시 십자가를 들고 일어서는 데에 필요한 힘을 주시며 응답하시기 때문입니다.

제10처

예수님께서 옷 벗김 당하심을 묵상합시다.

+ 주님께서는 십자가로 온 세상을 구원하셨나이다.

◎ 예수 그리스도님, 경배하며 찬송하나이다.



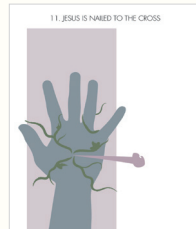
예수님의 험빛고 매맞은 몸에서 옷이 벗겨지면서 그분께서 당하신 고문의 모습이 드러났습니다. 소비할 필요 때문에 우리는 지구의 자원들을 착취합니다. 험빛긴 그리스도의 몸처럼 우리 공동의 집의 상처는 치유하기에는 너무 커졌습니다. 상처 입은 지구의 모습을 가릴 수 있는 것은 아무 것도 없습니다. 인간은 위태로운 우리의 주변 환경을 마주합니다. 우리는 예수님의 옷을 벗긴 병사들처럼 지구를 학대할 수도 있지만, 아버지의 사랑을 드러내면서 열정적 사랑으로 지구의 상처를 돌볼 수도 있습니다.

제11처

예수님께서 십자가에 못박히심을 묵상합시다.

+ 주님께서는 십자가로 온 세상을 구원하셨나이다.

◎ 예수 그리스도님, 경배하며 찬송하나이다.



예수님의 손바닥과 발에 박힌 못은 하나의 표상이었습니다. 예수님을 십자가에 매단 그 못은 단지 물질적인 못이 아닌 세상의 아픔이었습니다. 죄와 고통의 세상 가운데에서 우리에게 대한 그리스도의 사랑이 그분을 십자가로 데려갔습니다. 예수님께서서는 우리에게 대한 사랑으로 십자가 위에서 고통을 견디고자 하셨습니다. 우리의 생각과 말과 행동은 보잘것없고 나약해 보일지도 모르지만 우리 이웃과 환경에 대한 공동의 무관심이야말로 파괴적인 힘을 지닌 것입니다. 우리가 고의로 그리고 무심결에 우리 자신의 공동체에 해를 끼쳤던 모습들을 발견합시다. 그래서 못을 박는 망치를 치우고 그 자리에 그리스도께서 모범으로 보여주셨던 사랑이 자리하게 합시다.

제12처

예수님께서 십자가 위에서 돌아가심을 묵상합니다.

+ 주님께서 십자가로 온 세상을 구원하셨나이다.

◎ 예수 그리스도님, 경배하며 찬송하나이다.



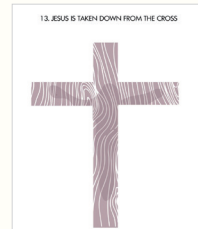
아버지의 계획을 온전히 신뢰하시면서 예수님께서 마지막 숨을 뱉으십니다. 세상이 우리 구원자의 죽음을 비통해 합니다. “어둠이 온 땅에 덮여 오후 세 시까지 계속되었다. 해가 어두워진 것이다”(루카 23,44-45). 이 어두운 장면은 우리의 어두운 마음을 나타냅니다. 그렇지만 해가 어두워진 것이 빛이 없다는 것을 의미하지 않습니다. 단지 그것은 잠깐 숨은 것입니다. 그래서 우리는 모든 생명의 원천이 현존하시고 곧 다시 빛을 비추실 것임을 기억합니다.

제13처

제자들이 예수님 시신을
십자가에서 내림을 묵상합니다.

+ 주님께서 십자가로 온 세상을 구원하셨나이다.

◎ 예수 그리스도님, 경배하며 찬송하나이다.



예수님의 시신이 묻히기 위해 바닥에 놓여지면서 십자가는 그리스도의 구원의 피에 물든 채로 영원히 남아 있습니다. 나무의 나이테가 그 나무의 생애에 관한 이야기를 말하듯이 십자 나무는 수난의 이야기를 말합니다. 시신이 치워지면서 피와 땀 그리고 눈물이 뒤에 남아 있습니다. 그리스도께서 세상의 죄를 받아들이신 것처럼 십자가는 우리 주님의 아픔과 고통을 받아들입니다. 우리는 그분께서 우리를 위해 눈물 흘리셨음을 되새깁니다. 십자 나무는 “세상을 너무나 사랑하신 나머지 외아들을 내 주시어, 그를 믿는 사람은 누구나 멸망하지 않고 영원한 생명을 얻게”(요한 3,16) 하신 하느님의 이야기를 간직하고 있습니다.

제14처

예수님께서 무덤에 묻히심을 묵상합니다.

+ 주님께서는 십자가로 온 세상을 구원하셨나이다.

◎ 예수 그리스도님, 경배하며 찬송하나이다.



예수님의 시신은 안식에 들어가기 위해 무덤에 묻히셨습니다. 악이 승리한 것처럼 보이는 때이지만 우리 주님의 죽음은 새 생명이 샘솟게 하였습니다. 새 생명은 처음엔 보통 눈에 잘 안 보입니다. 일상 생활에서 좌절들을 마주할 때 우리 노력의 성과를 깨닫는 것은 어려울지도 모릅니다. 그렇지만 우리의 노력에 결실이 있음을 믿으면서, 우리를 앞으로 나아가게 하고 치유하며 하느님의 한결 같은 현존을 드러내는 그 생명을 우리는 인내로이 기다립니다.

묵상글과 그림은 원저자인 Franciscan Mission Service의 Amy Brandt의 동의하에 번역·수록되었습니다.

(참조: <https://franciscanmissionservice.org/2019/04/into-the-stations>)

꾸준함이 비범함을 만듭니다

‘지속성이 곧 힘이다’ 라는 말이 있습니다.
당연하고도 평범한 일을 꾸준히 지속하는 것,
생태적 회개의 삶을 사는 사소한 실천의
작은 행동을 계속하면 이는 큰 힘으로
다시 돌아옵니다.
꾸준함이 ‘비범함’ 을 만듭니다.

(지구온난화) 6도 오르면
인간이 더 이상 존재할 수
없게 되는.
차이나는 클라스 32회



#2_온난화 존재불가

온난화/파국상황
02:41

(수치 정정) 기록적 폭우의
원인 미래 지구의 평균
온도가 1도씩 올라가면
발생하는 '파국적 상황' _
#미래수업 #Diggle



#1_온난화 파국상황

온난화 / 미래수업
16:26

[다큐인사이드 4K FULL]
사라지고 난 뒤에야 보이는 것들.
폭염으로 죽어가는 한반도
자생종의 다양 메세지 _
붉은 지구 3부 구상나무의 경고



#11_온난화 한반도

온난화/한반도
48:21

쓰레기의 변신은 무죄!
업사이클링



#45_쓰레기 실천

쓰레기/실천
02:16

우리는 플라스틱을 입고 있다
현 옷이 환경을 오염하는
이유 [UHD 환경스페셜] _
KBS 210701 방송



#49_쓰레기 의류

쓰레기/의류
03:09

세계 각국에서 날아와
쓰레기가 되어 쌓여가는
현 옷 [UHD 환경스페셜] _
KBS 210701 방송



#44_쓰레기 의류

쓰레기/의류
03:29

우리가 헌옷수거함에 버린
옷들이 향하는 곳 | 크랩



#48_쓰레기 의류

쓰레기/의류
03:50

옷공장으로 버려진
방글라데시



#47_쓰레기 의류

쓰레기/의류
04:30

알쏭달쏭 헛갈리는 쓰레기
분리배출 개알상식



#46_쓰레기 실천

쓰레기/실천
05:27

종이 분리배출 방법-
이 영상 하나로 끝



쓰레기/실천
05:29

독일, 쓰레기 없이 장보는
방법! 제로웨이스트 실천
(feat.에코마켓)



쓰레기/실천
06:17

플라스틱 쓰레기 안 만드는
배달 서비스



쓰레기/실천
07:43

[에코매거진] 환경 파괴하는
패스트 패션 _ YTN 사이언스



쓰레기/의류
08:13

플라스틱 A to Z
(만들어진 배경부터
환경 문제까지)



쓰레기/플라스틱
08:47

[한글 자막] 내가 제로웨이
스트로 삶을 사는 이유(테드)
Why I live a zero waste life _
Lauren Singer _ T



쓰레기/실천
13:30

[다큐ON] 엄마들의 용기 있는
도전, 플라스틱 없이
5일 살기 (KBS 201106 방송)



쓰레기/플라스틱
14:01

다큐 시선 - 플라스틱 없이
살아보기_ #003



쓰레기/플라스틱
17:19

플라스틱,
이젠 진짜 답이 없습니다.
재활용도 안 된대요.



쓰레기/플라스틱
18:02

이게 전부
우리 인간이 버린
쓰레기입니다



#51_쓰레기 고발

쓰레기/고발
20:02

하와이 인근 해양 플라스틱
쓰레기 지대 탐사 동행취재-
미세 플라스틱에 신음하는
바다 생태계 _ KBS 스페셜
“북태평양 쓰레기 지대를 가다”



#32_쓰레기 플라스틱

쓰레기/플라스틱
21:43

[다큐 시선] 플라스틱 없이
살아보기 part 1



#5_쓰레기 플라스틱

쓰레기/플라스틱
23:10

다큐_플라스틱 프리존1부
(Plastic Free Zone,Part 1)



#39_쓰레기 플라스틱

쓰레기/플라스틱
23:44

[다큐 시선] 플라스틱 없이
살아보기 part 2



#6_쓰레기 플라스틱

쓰레기/플라스틱
25:31

플라스틱을 줄이기 위한 세계
각국의 기발한 노력들 플라스틱
재활용 회사 사장이 된 초등학교
_ 플라스틱지구 2부 “굿바이
플라스틱” (KBS 180706 방송)



#68_쓰레기 실천

쓰레기/실천
29:44

다큐_플라스틱 프리존2부
(Plastic Free Zone,Part 2)



#40_쓰레기 플라스틱

쓰레기/플라스틱
34:00

태평양에 쌓여가는 플라스틱
쓰레기들! 30일간의 태평양
탐사 동행 취재 바다 생태계
위협하는 미세 플라스틱 _
환경스페셜 [바다와 인간] 3



#64_쓰레기 플라스틱

쓰레기/플라스틱
46:06

창 251회_ 침묵의 공포-
미세 플라스틱



#58_쓰레기 플라스틱

쓰레기/플라스틱
51:49

10년 빨라진 기후재앙의
'마지노선' _
KBS 2021.08.09



#25_기후위기 경고

기후위기/경고
02:08

10년 빨라진 기후재앙의
'마지노선', IPCC 보고서의
경고 _ KBS 2021.08.10



#26_기후위기 경고

기후위기/경고
02:13

커지는 기후변화 위기...
美 · 캐나다 대형 산불



#59_기후위기 고발

기후위기/고발
02:32

“코로나19가 환경 문제일까요”
타일러, 자구를 뒤엎은
재앙의 시작! | 집사부일체
(Master in the House) |
SBS ENTER



#23_기후위기 경고

기후위기/경고
03:19

마을에서 시작하는
기후위기 대응 활동.



#43_기후위기 실천

기후위기/실천
04:14

기후 난민 폭증,
위기의 방글라데시
(KBS_224회_2021.07.17.방송)



#57_기후위기 고발

기후위기/고발
06:00

정의로운 발전으로 가는 길 _
The Road to Development
Justice



#56_기후위기 실천

기후위기/실천
06:37

그레타툰베리 연설 - 2021
오스트리아 세계 정상 회의
Greta Thunberg at the
AUSTRIAN WORLD
SUMMIT 20



#36_기후위기 경고

기후위기/경고
07:16

전 지구 역사상 가장 빠르게 오른
평균 기온 1도! 기후 위기가 아닌
기후 붕괴, 여기서 멈춰야
살 수 있다! |
6월 1주 주간 안전통신문(feat



#55_기후위기 경고

기후위기/경고
07:29

그레타툰베리 YouthCOP
연설 - BLA BLA BLA _
Greta Thunberg's Speech at
Youth4Climate Pre-



#35_기후위기 경고

기후위기/경고
07:35

지구의 마지막 경고,
기후위기시대를
어떻게 살아야하는가 |
이유진 연구원, 그린뉴딜



#31_기후위기 해설

기후위기/해설
07:43

과학자들이 아무리 말해도
당신이 현실부정하는
10년 후 팩트



#34_기후위기 경고

기후위기/경고
08:45

[인류멸망 시나리오] 4위 _
기후 재앙의 위협



#15_기후위기 경고

기후위기/경고
08:59

인간은 위태로운 젠가 게임 중!
생존을 위협하는 기후위기 _
미래수업 Living the New
Normal EP.4



#55_기후위기 경고

기후위기/경고
10:33

겨우 1도 올랐을 뿐인데,
폭염 폭우 산불 가뭄 홍수...
기후위기의 후덜덜한 실체



#33_기후위기 경고

기후위기/경고
12:00

KBS 다큐세상 인류의 한계
온도1.5도씨



#27_기후위기 경고

기후위기/경고
12:18

[차클마스터클래스]
15분에 한 종씩 멸종!
생태계 파괴의 원인
| 이정모관장 |
JTBC 171018 방송



#18_기후위기 경고

기후위기/경고
15:51

이대로 가면 인류는
정말 100년도 안 남았습니다



#52_기후위기 경고

기후위기/경고
21:34

[차클 마스터클래스] 지구가 인간
을 버릴 수도 있어요
기후변화의 파괴력은 도심
한복판에 핵폭탄이 터지는 수준
| 조천호 교수 | JTBC 191 (1)



#17_기후위기 경고

기후위기/경고
26:52

[다큐온] 에어프라이어 탄소
배출량이 이만큼이나! 기후
위기 타파를 위한 우리의 도전
- “도전! 나의 지구 온도 1도
줄이기” (KBS 210 (1)



#6_기후위기 실천

기후위기/실천
31:12

코로나19, 지구의 경고 -
생태계 파괴와 환경오염,
기후 위기가 불러온 재앙일까
[다큐S프라임] _ YTN 사이언스



#60_기후위기 경고

기후위기/경고
46:48

[다큐인사이트 4K FULL]
기후변화 특별기획 4부작
붉게 타오르는 지구의 마지막
경고 _ 붉은 지구 1부
엔드 게임 1.5℃ (KBS 210



#9_기후위기 경고

기후위기/경고
48:04

[다큐인사이트 4K FULL]
제주도 바다가 죽어가고 있다.
사라지는 기존 해양생태계 _
기후변화 특별기획 2부
침묵의 바다 (KBS 21090



#12_기후위기 경고

기후위기/경고
48:17

[최강1교시] Full.ver 기후위
기, 재앙은 시작 됐다!
대기과학자 조천호



#19_기후위기 경고

기후위기/경고
49:56

[방송의 날 기획 대담]1편.
기후 위기의 시대를 묻고 답하다
- 타일러, 조천호, 안병욱 _
KBS 200901 방송



#13_기후위기 해설

기후위기/해설
51:02

코로나19특집_
2050 생존의 길



#61_기후위기 경고

기후위기/경고
51:54

[지구의 뜨거운 경고] 아프리카
천년 거목이 죽음으로 남기는
경고! _ 다큐인사이트 바오밥의
경고 (2020년 1월 30일 방송) (1)



16_기후위기 경고

기후위기/경고
52:30

재난시대 풍요의 역습
[풀영상] _ 창 318회
(180706 방송)



#54_기후위기 경고

기후위기/경고
53:19

THE GAME CHANGERS
(한글 자막)



#29_기후위기 실천

기후위기/실천
1:25:48

“이전처럼 살 수는 없습니다” ...
‘탄소중립’은 생존 문제 _ KBS



#22_탄소중립 경고

탄소중립/경고
03:28

탄소중립이 진짜 중요한 이유!
지구온난화로 해운대가
사라진대! |
환경부 X NEO지식창고



#63_탄소중립 경고

탄소중립/경고
09:15

탄소중립, 지구의 마지막 1℃
[다큐S프라임] _
YTN 사이언스



#62_탄소중립 경고

탄소중립/경고
44:17

[다큐인사이트 4K FULL] 붉은 지구
최종화! 웨더노믹스의 시대, 탄소중립
어떻게 해결할 것인가 _
기후변화 특별기획 4부 기후혁명
(KBS 210923방송)



#10_탄소중립 실천

탄소중립/실천
47:14

Racing Extinction



#28_환경파괴 고발

환경파괴/고발
05:53

4대강 10년의 기록, 예고된
죽음 - 뉴스타파 X PD수첩



#24_환경파괴 고발

환경파괴/고발
50:11

당신이 알고 있는 바다오염에
관한 진실은 모두 틀렸다 _
충격적인 문제작 ‘씨스피라
시’



#41_해양오염 고발

해양오염/고발
14:16

What is Season of Creation _
2021



#30_연대 실천

연대/실천
02:17

_Together In Hope - Against
The Wind_ Official M_V



#21_연대 실천

연대/실천
08:22

[Eng] 지구를 자극하지 마세요!
화장품 버리는 방법
쓰레기왕국



#4_재활용 희망품

재활용/화장품
06:35

[CC_KR,EN] 꼭 보시길
재활용 분리배출
이렇게 하셔야 해요!
How to recycle trash _
뷰티클라우드 유나 UN



#3_재활용 분리배출

재활용/분리배출
26:12

위태로운 지구를 회복하는
사실상 유일한 방법!
에너지전환 (1)



#50_에너지전환

에너지전환
15:49





작은 실천으로 탄소발자국 줄이기

장바구니 들고 시장보기

비닐봉지 대신 장바구니 사용하기	0.21kg
수입식품 사용 10% 줄이기	1.39kg
국산, 제철 음식 구입하기	



외출 · 운전



일주일 1회, 가까운 거리는 도보나 자전거 이용	2.09kg
일주일 1회, 대중교통 이용(승용차 요일제)	39.12kg
하루 5회, 급제동 급출발하지 않기	2.19kg
하루 5회, 엔진 공회전하지 않기	3.43kg
경제속도(50~80km/h) 20% 준수하기	5.49kg
불필요한 짐을 싣고 다니지 않기	4.67kg
내리막길 운전 시 가속페달 밟지 않기	4.03kg
하루 5분, 신호대기 시 기어를 중립으로 놓기	1.08kg
주기적인 차량 점검(공기압 체크) 하기	6.87kg
출발 전 주행 경로와 시간을 파악하기	32.62kg

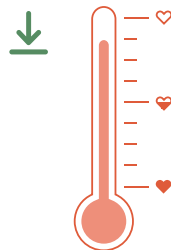
씻기

세수와 설거지는 물을 받아서 하기	0.40kg
절수기기 사용 늘리기	1.58kg
샤워 시간을 10분 이내로 끝내기	0.55kg
화장실에서 종이타올 대신 개인 손수건 사용하기	0.88kg
EM으로 만든 비누 사용해보기	



착한 온도로 건강하게

겨울철 난방온도 2℃ 낮추기	1.90kg
보일러 사용 1시간 줄이기	23.05kg
문풍지 같은 단열재로 열 손실 방지하기	11.90kg
전기장판 사용 1시간 줄이기(내복 입기)	0.48kg

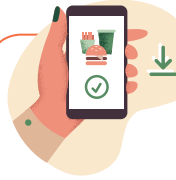


식사

전기밥솥 보온시간 3시간 줄이기	2.16kg
음식물쓰레기 20% 줄이기	3.02kg
어디서나 종이컵 대신 개인컵 사용하기 (종이컵 2개 기준)	0.29kg
육류 대신 채식 즐겨 먹기	



디지털 탄소발자국 줄이기



컴퓨터 절전 프로그램(그린터치) 사용하기	1.48kg
5장의 종이 청구서를 이메일이나 스마트폰으로 불필요한 이메일 정리(이메일 개당 4g)	0.03kg
스마트폰 스트리밍 대신 다운로드 (한시간 동영상 스트리밍은 자동차 1km 탄 것과 같아요)	
스마트폰 사용 시간 줄이기 (데이터 1MB만 덜 사용해도 탄소 11g을 줄일 수 있어요)	

환경 선교사의 즐거움



세탁 횟수 주 1회 줄이기(모아서 세탁하기)	0.21kg
TV사용 시간 1시간 줄이기	0.66kg
하루 1시간 소등하기(형광등 6개 기준)	1.25kg
사용하지 않는 가전제품 플러그 뽑기	1.05kg
재활용이 가능한 유리병, 캔 등 분리배출 하기	7.33kg

하루의 마무리

오늘 하루동안 내가 아낀 탄소발자국을 되돌아보며
감사의 마음으로 "찬미받으소서!" 화살기도로
마무리 합니다.



LAUDATO SI'



탄소중립 생활을 위한 한달 살기 체크리스트

대림이나 사순시기 혹은 특정한 기간동안 스스로 실천해 보면 어떨까요?

찬미받으소서 행동약속	생활 실천	1	2	3	4	5	6
기도와 영성으로 실천해요	찬미받으소서 회칙 읽기						
	찬미받으소서 가정기도 바치기 (본 책자 10면 참조)						
	창조질서 보전 지향으로 목주기도 바치기 (본 책자 16면 참조)						
참여와 연대로 실천해요	기후위기 상황 주변 사람들에게 알리기						
	정부, 지자체 관련 정책 촉구 활동 알리고 참여하기						
	본당, 소속단체에 생태환경 활동 요청 하기						
먹거리로 실천해요	식사를 준비할 때 로컬푸드 이용하기						
	일주일에 하루 이상 고기 없는 식단만들기						
	음식물 쓰레기 최소화 하기						
일회용품 줄이기를 실천해요	장볼 때 장바구니 챙기기						
	종이컵 대신 텀블러 사용하기						
	매일 아침 손수건을 챙겨요						
자원순환을 실천해요	불필요한 소비 줄이기						
	재사용을 생활화해요						
	분리배출을 철저히 실천해요						
에너지 절약을 실천해요	사용하지 않는 플러그 뽑고 멀티탭 개별 스위치 사용하기						
	적정한 냉난방 온도 유지하기						
	전기밥솥의 보온기능을 장시간 사용하지 않기						
탈거리로 실천해요	자가용 대신 대중교통 이용하기						
	가까운 거리는 걷거나 자전거 이용하기						
	운전할 때 불필요한 시동 줄이고 경제속도 준수하기						
물 절약을 실천해요	샤워시간 줄이고 사용하지 않을 때는 수도꼭지 잠그기						
	설치기할 때 개수대나 별도의 그릇에 물을 받아서 이용하기						
	빨랫감은 모아서 한 번에 세탁하기						
옷거리로 실천해요	오래 입을 수 있는 옷 입기						
	헌 옷은 리폼하여 다시 입어보기						
	입지 않은 옷은 모아서 되살림 해보기						

LAUDATO SI'

[illegible]

「찬미반으소서」 행동 7년 여정

기도와 전례



제 1판 1쇄 발행 2021년 12월 4일

발행인 | 이기현 주교(의정부교구장)

편집인 | 조병길(사회사목국 국장)

집필 | 김승연, 김승한, 김영희, 박진균, 이다한

발행처 | 천주교 의정부교구 사회사목국

표지 및 편집 | 감커뮤니케이션즈(02-547-4990)

주소 | 경기도 의정부시 신흥로 261(의정부동) 의정부교구청

전화 | 031-850-1472

2021 © 천주교 의정부교구 사회사목국

비매품