



“저희에게 기도하는 것을 가르쳐 주십시오”

2025년 희년을 준비하며
기도의 해를 살아가기



교황청 복음화부 세계복음화부서

CBCK  한국천주교주교회의

원문: Section for Fundamental Questions regarding Evangelization in the World,
Dicastery for Evangelization, *Living the Year of Prayer in Preparation for Jubilee*
2025 “Teach Us to Pray”, 2024, 이탈리아어도 참조

“저희에게 기도하는 것을 가르쳐 주십시오”

2025년 희년을 준비하며
기도의 해를 살아가기

차례

머리말	6
1. 기도에 관한 프란치스코 교황의 가르침	9
2. “저희에게 기도하는 것을 가르쳐 주십시오”(루카 11,1): 기도의 학교를 향하여	17
3. 본당 공동체에서의 기도	25
3.1. 성체성사	27
3.2. 시간 전례	30
3.2.1. “끊임없이 기도하십시오”(1테살 5,17): 교회의 공적 기도	
3.2.2. 본당 공동체에서의 시간 전례	
3.3. 주님을 위한 24시간	32
3.3.1. 프란치스코 교황께서 바라신 활동	
3.3.2. 기도와 화해의 사순 시기	
3.4. 성체 조배	33
3.4.1. 주님의 현존 안에 머무르기	
3.4.2. 관상의 침묵에 대한 소개: 기도 방식 제안	
4. 가정 기도	39
4.1. 기도의 학교인 가정	41
4.2. 가정 기도의 본보기	42
4.2.1. 식사 전후에 식탁에서	
4.2.2. 하루를 시작하고 마치며 바치는 기도	
4.2.3. 아침 기도와 함께하는 주일	

5. 젊은이들의 기도	47
5.1. “주님, 말씀하십시오. 당신 종이 듣고 있습니다”(1사무 3,9): 하느님 뜻을 깨닫는 길	49
5.2. 젊은이들과 함께하는 기도 행사와 만남	50
6. “외딴곳으로 나가시어 그곳에서 기도하셨다”(마르 1,35): 기도에 관한 영성 피정	53
6.1. “두 사람이나 세 사람이라도 내 이름으로 모인 곳에는” (마태 18,20): 영성 피정의 의미	55
6.2. 주님의 기도: 모든 기도의 모범	58
7. 기도에 관한 교리 교육	61
7.1. “모세가 손을 들면”(탈출 17,11): 목자의 권고 기도	63
7.2. 기도에 관한 교리 교육 지침	64
8. 수도원의 기도: 기도로 밝힌 등불	67
8.1. “기도에 전념하십시오”(콜로 4,2): 교회가 지닌 관상의 소명 ..	70
8.2. 수도원 순례	71
9. 성지에서의 기도	75
9.1. 화해와 희망의 자리	77
10. 2025년 희년을 위한 신자들의 기도	81
10.1. 성년(聖年)을 위한 하느님 백성의 기도가 지니는 중요성	83
10.2. 2025년 희년을 준비하는 신자들의 기도의 본보기	83

머리말

2025년 희년이 다가옴에 따라 프란치스코 교황께서는 2024년 이 기도에 바치는 해가 되기를 바라십니다. 그러하기에 교황께서는 성문(聖門)의 개방을 준비하며 열심히 노력하는 시간을 가지고 록 온 교회를 초대하고 계십니다.

성년(聖年)을 기념하는 것은 용서와 화해의 때인 유다교의 희년(yobel) 전통에 기원을 두고 있습니다. 1300년대부터 희년은 언제나 우리를 기다리시는 하느님의 자비라는 큰 선물을 그리고 내적 회개의 중요성을 묵상할 수 있는 특별한 때가 되고 있습니다. 자비와 내적 회개는 성년 동안에 순례자들에게 아낌없이 주어지는 영적 선물을 누리기 위해서 꼭 필요합니다. 또한 하느님께서는 모든 사람을 사랑하시기에, 그리스도 안에서 형제자매인 세례 받은 모든 이가 온 인류와 이루는 일치의 유대를 새롭게 합니다.

희년은 로마시에만 관계되는 것이 아니며 그 너머로 널리 확장될 것입니다. 하느님의 자비가 온 세상에 선포되면서 복음화를 위한 좋은 기회가 되고 있기 때문입니다. 우리 그리스도인들은 주님을 향하여 걸어 나가는 참된 ‘희망의 순례자’로서 증언하라는 초대를 받습니다. 주님께서는 우리는 물론 복음이 선포되기를 여전히 기다리고 있는 우리 형제자매들도 당신 자비와 용서의 품 안에 받아 주시는 분이십니다.

프란치스코 교황의 가르침에서 영감을 받은 이 자료집을 만든 이유는, 신자들이 성문을 열기 위한 준비를 하는 동안에 활용할 수 있게 하기 위함입니다. 이는 하느님과의 인격적 대화인 기도를 심화하기 위한 초대입니다. 이 초대는 현대인의 복음화를 위한 새 열정을 불러일으키고자 우리의 신앙을 성찰하도록, 그리고 우리가 살아가도록 부름받은 오늘날 이 세상의 다양한 영역에 대한 우리의 헌신에 대하여 성찰하도록 우리를 부릅니다. 프란치스코 교황께서는 2025년 희년에 앞서 기도의 해를 선포 하시며 신자들에게 다음과 같은 격려의 말씀을 하셨습니다. “이 은총의 때를 잘 살아가고 하느님의 희망의 힘을 경험하도록 우리를 준비시켜 줄 기도를 열심히 바칠 것을 여러분께 부탁합니다. …… 이는 개인의 삶에서, 교회의 삶에서, 그리고 세속의 삶에서 기도의 위대한 가치와 절대적 필요성을 재발견하기 위하여 전념하는 해입니다”(삼종 기도 말씀, 2024.1.21.)。

교황께서는 교리 교육 시간에 어떻게 기도가, 아우구스티노 성인이 가르쳤듯이, 하느님의 고유한 빛이 현존하는 자리인 우리의 가장 심오한 진리를 만나는 길이 되는지를 여러 번 말씀하셨습니다. 프란치스코 교황께서는 어떻게 지속적인 기도가 개인만이 아니라 심지어 악이 우세한 것처럼 보이는 큰 공동체까지 변화하게 하는지 강조하시며, 사람들이 끈기를 가지고 기도하도록 격려하십니다.

그러하기에 모든 그리스도인에게 기도가 방향을 알려 주는

나침반, 길을 밝혀 주는 빛, 성문으로 들어가도록 이끄는 순례 여정에서 우리를 지탱하는 힘이 되기를 바랍니다. 우리가 기도를 통하여 희년이 가져다주는 우리와 하느님과의 관계의 선명한 표현인 은총과 용서의 선물을 기쁘게 받으려는 마음의 자세를 갖추고 성문에 도착할 수 있기를 바랍니다. 기도를 통하여 창조주와 계속되는 대화 안에 깊이 들어갑시다. 그리하여 침묵의 기쁨, 자신을 내려놓는 평화, 성인들의 통공을 통한 전구의 힘을 발견합시다.

이 자료집은 우리가 일상의 삶을 살아가도록 부름받은 모든 상황에서 기도의 정신을 새롭게 하는 데에 도움을 주기 위한 것입니다. 개인 기도의 의미부터 공동체 생활에서 그 기도를 실천에 옮기는 일까지, 자료집의 각 부분들은 우리가 다른 이들과 이루는 관계와 하루하루 보내는 모든 순간에 현존하시는 주님과의 대화 안에서 더욱 충만하게 살아갈 수 있도록 성찰과 안내와 조언을 제공합니다. 자료집에는 본당 공동체와 가정에서 바칠 수 있는 기도를 위한 부분이 있고, 또 한편으로는 젊은이들과 수도 공동체가 드리는 기도 그리고 교리 교육과 영성 피정에서 드리는 기도를 위한 부분도 있습니다.

1

기도에 관한 프란치스코 교황의 가르침

기도의 해인 2024년에 우리는 교황 성하의 기도에 관한 가르침으로 인도를 받으며 2025년 희년을 위하여 준비하도록 부름받았습니다. 프란치스코 교황께서는 여러 기회를 빌려 나누신 당신의 성찰, 특히 2020년 5월 6일부터 2021년 6월 26일까지 이어 가신 ‘기도에 관한 교리 교육’에서 하신 성찰을 통하여, 기도가 창조주와 나누는 친밀한 대화라는 것을, 곧 인간의 마음에서 출발하여 우리의 삶을 변화시킬 수 있는 하느님의 자비로운 ‘마음’에 가닿는 대화, 그 단순함으로 교회의 풍성한 가르침을 확장하는 대화임을 우리에게 다시 한번 일깨워 주십니다.

교황 성하의 말씀처럼 그리스도인에게 기도는 “우리가 잠자는 동안에도” 멈추지 않는 영적인 “생명의 숨결”(수요 일반 알현, 2021.6.9.)이 되어야만 합니다. 기도가 없으면 우리가 아버지와 관계를 맺도록 이끄는 필수적 행위가 빠지는 것입니다. 영적인 생명의 숨결로 살아가는 기도 생활은 그날 우리가 행하도록 부름받은 일과 사명들 대신에 선택할 수 있는 것이 아니라, 오히려 ‘드러나지 않더라도 매 순간’ 삶의 모든 활동에 동반하는 것입니다. 이는 교리서에서 기도가 “하느님의 자녀들이 무한히 선하신 성부와 그분의 아들 예수 그리스도와 그리고 성령과 맺는 생생한 관계”(^(가톨릭 교회 교리서, Catechismus Catholicae Ecclesiae), 2565항))임을 명시하면서 우리를 가르치듯, 우리 형제자매 안에 현존하시는 그리스도의 얼굴을 밝히는 등불에 기름을 채웁니다. 이 대화로 신자들은 침묵 속에 현존하시는 하느님의 빛 안에서 응답을 얻고 인도를 받으며, 하느님께 말씀드릴 뿐 아니라 그분께 귀를 기울이는 법 또

한 배웁니다. 그러하기에 기도는 하늘과 땅을 잇는 다리가 되고, 인간의 마음과 하느님의 마음이 끊임없는 사랑의 대화 안에서 어우러지는 만남의 장소가 됩니다. 프란치스코 교황께서는, 삶의 기쁜 순간에 있든 어려움을 마주하는 순간에 있든 우리가 직면하도록 부름받는 모든 상황에서 기도할 수 있는 순간을 찾도록 우리를 격려하십니다. 교황께서는 기도 안에서 우리가 하느님께 얼마나 사랑받고 있는지 발견하게 되고, 이를 통하여 하루하루를 살아갈 희망과 용기를 얻어 우리가 마주하는 문제들이 더 이상 우리 행복의 걸림돌이 되는 것이 아니라, 하느님의 초대이자 우리가 하느님과 만나는 기회가 된다고 말씀하십니다(삼종 기도, 2022.1.9. 참조).

교황 성하께서는 기도 안에서 하느님의 자비가 심오하며 인격적인 방식으로 분명히 드러난다는 것을 강조하십니다. 기도를 통하여 우리는, 모든 인간이 하느님 아버지의 자비를 계속해서 상기하고자 하는 욕구를 마음 깊이 지니고 있다는 점을 발견하기 때문입니다. 실제로 겸손되어 바치는 기도를 통해서만 자비를 얻을 수 있습니다. 기도가 생명력을 얻고 하느님께 우리가 필요 한 것이 무엇인지 보여 드리려면 순수한 마음이 꼭 필요합니다. 성전에 올라간 세리가 그러하였던 것처럼 말입니다. 교황께서는 “기도는 요술 지팡이가 아닙니다!”라고 말씀하십니다. 곧 어떤 업무처럼 반복적으로 정확히 수행해야만 필요한 물건을 제공하는 것과 같은 엄밀한 공식이 아닙니다. “기도를 통하여, 하느님께서 분명히 우리를 바꾸어 주시는 것이지 우리가 하느님을 바꾸어야 하는 것이 아닙니다”(수요 일반 알현, 2021.5.26.). 봉헌하여

야 하는 것은 반드시 우리 자신의 삶이어야 합니다. 우리 자신의 비참함까지도 말입니다! 우리는 오직 이러한 방법으로만 “아버지로서 당신 자녀들을 만나려 오시는, 자비로운 사랑으로 충만하신 하느님의 연민”(수요 일반 알현, 2016.5.25.)을 경험할 수 있습니다.

교황 직무를 수행하신 직후부터, 교황께서는 어떻게 기도가 그리스도인들이 스스로를 “하느님 안의 한 가족”(수요 일반 알현, 2013.9.25.)으로 인식할 수 있는 자리가 되는지 설명하여 주셨습니다. 기도를 통하여 우리는 같은 아버지께 일치하게 하는 이러한 친교의 유대를 강화하기 때문입니다. 이 말씀은 교리서의 가르침을 일깨워 줍니다. 바로 전례 기도 안에서 교회가 자기 주님을 부르며 스스로를 그리스도의 한 몸으로 인식한다는 사실을 교리서는 우리에게 가르쳐 줍니다(『가톨릭 교회 교리서』, 2641-2643항 참조). ‘기도가 있는 곳에 친교가 있습니다. 그리고 친교가 있는 곳에 기도가 있습니다.’

교황께서는 피에트렐치나의 비오 성인의 말씀을 빌려, 기도를 “삼엄한 경비가 없는” 하느님 마음을 열 수 있는 열쇠처럼 우리 각자의 것으로 만들라고 이르십니다. 프란치스코 교황께서는 이렇게 말씀하십니다. “여러분은 기도라는 공동의 열쇠로 그 문을 열 수 있습니다. 하느님께서는 사랑의 마음, 아버지의 마음을 가지고 계시기 때문입니다. 그리고 이것이 교회의 가장 큰 힘입니다!”(성 비오 신부 기도 모임을 위한 희년에 한 연설, 2016.2.6.)

이러한 말씀들을 마음에 간직하면서, 우리는 모든 신자가 하느님의 자비와 힘과 사랑을 발견하면서 희년의 선물을 향하여 길을 나서도록 격려합니다. 또한 “우리가 기도로 주님의 현존 안에 머물며 그분께 귀 기울이고 그분을 흡수하고자 하는 우리의 바람을 새롭게” 하고자, 2024년을 “기도의 위대한 ‘교향악’”이 되게 함으로써 교황 성하의 초대에 구체적 표현으로 응답하도록 격려합니다. “거룩함에 이르는 왕도인 기도는 우리가 활동하는 동안에도 성찰할 수 있게 합니다”(2025년 희년을 맞이하여 교황청 새복음화 촉진평의회 의장에게 보낸 서한, 2022.2.11.).

- 이제 프란치스코 교황께서 2020년 5월부터 2021년 6월까지 하신 38개로 구성된 ‘기도에 관한 교리 교육’의 몇 가지 가르침에 따라 안내를 받도록 합시다.

“기도는 희망의 첫 번째 힘입니다. 여러분이 기도하면 희망이 자라나고 앞으로 나아갑니다. 저는 기도가 희망의 문을 열어 준다고 말하고 싶습니다. 희망이 존재하지만, 그 문은 나의 기도로 여는 것입니다”(수요 일반 알현, 2020.5.20.).

“예수님의 기도는 모든 것이 하느님에게서 오고 하느님께 되돌아간다는 것을 인식하는 자리입니다. 가끔 우리 인간들은 우리가 모든 것의 주인이라고 믿거나, 정반대로 모든 자존감을 잃은 채 양극단을 오깁니다. 기도는 우리가 모든 피조물과 함께 아버지 하느님과의 관계 안에서 올바른 차원을 찾도록 도와줍니

다”(수요 일반 알현, 2020.11.4.).

“기도를 통하여 말씀의 육화가 새롭게 일어납니다. 그리고 우리는 하느님의 말씀이 환대받고 보존받기를 원하시는 하느님 말씀의 ‘성막’입니다. 그리하여 그 말씀이 세상에 찾아갈 수 있습니다. 기도를 통하여 하느님 말씀이 우리 안에 머무르려 오고, 우리는 그 안에 머무릅니다. 하느님 말씀은 선한 의도를 불러일으키고 행위를 지속시킵니다. 곧 우리에게 힘과 고요함을 주며, 그 말씀이 우리에게 도전이 될 때에도 평화를 줍니다”(수요 일반 알현, 2021.1.27.).

“교회 안의 모든 것의 기원은 기도이며, 모든 것은 기도 덕분에 성장합니다. 사악한 원수가 교회와 싸우고자 할 때 가장 먼저 교회의 샘을 말리려 하며 기도하는 것을 막으려 합니다. 기도는 앞으로 나아가도록 영감을 주시는 성령께 가는 문을 여는 것입니다. 교회 안에서 기도 없이 이루어진 변화들은 교회가 일구어 낸 변화들이 아닙니다. 그것들은 집단이 만든 변화들입니다”(수요 일반 알현, 2021.4.14.).

“예수님께서는 우리가 당신께서 기도하시듯이 기도하기를 바라실 뿐만 아니라, 기도하기 위한 우리의 시도들이 완전히 무 의미하고 비효율적이라고 하더라도 우리가 언제나 당신의 기도에 의지할 수 있다고 확인하십니다. 우리는 이 사실, 곧 예수님께서 언제나 나를 위해서 기도하고 계시다는 사실을 반드시 알고 있어야 합니다”(수요 일반 알현, 2021.6.2.).

2

“저희에게 기도하는 것을
가르쳐 주십시오”(루카 11,1):
기도의 학교를 향하여

루카 복음서에서 우리는 예수님의 제자들이 스승님께 다가와 서 깊이 있고 중요한 청을 드리는 것을 볼 수 있습니다. “주님, 저희에게 기도하는 것을 가르쳐 주십시오”(루카 11,1). 이 청원은 자신들이 불완전하고 기도 방법에 대한 더욱 실천적인 인도가 필요하다는 제자들의 인식을 분명하게 보여 줍니다. 이 청원의 중심에는 모든 사람 안에 내재된 차원이 숨겨져 있습니다. 곧 스승을 필요로 하고, 인생의 가장 중요한 것들을 향해서 나아갈 때 동반하여 주는 안내자를 필요로 하는 것입니다. 스승님의 학교에서, 제자들은 오직 자신들을 앞서신 분의 길을 따라갈 때에만 성장할 수 있습니다. 사실 스승님의 발자취를 따라 걸으면서 스승님의 능력을 파악할 수 있게 되고, 서서히 스승님을 본받으려는 의식이 자라나면서 어느 날 이 의식은 제자들이 같은 암의 수준에 이르도록 할 것입니다. “내가 너희에게 명령하는 것을 실천하면 너희는 나의 친구가 된다.”, “나를 믿는 사람은 내가 하는 일을 할 뿐만 아니라, 그보다 더 큰 일도 하게 될 것이다”(요한 15,14; 14,12).

기도에 관해서도, 제자들은 이 말씀들을 체험하였습니다. 제자들은 스승님의 현존 안에 있으며 그분께서 기도하시는 방식, 곧 외딴 곳으로 물러가신 것, 그리고 끊임없는 기도 안에 깊이 뿌리내린 인식을 통해서도 드러나는 그분과 성부와의 관계에 매료되었습니다. 그러하기에 사도들은 이러한 자녀 됨의 관계에 참여하고 싶어할 정도로 그 관계에 매력을 느끼게 되었습니다. 이러한 열망 덕분에 스승님께서는 제자들에게 기도하는 것을 가

르쳐 주기로 하십니다. 이로써 이 열망을, 그들이 하느님과의 관계를 형성할 수 있게 하고 그리하여 타인과의 관계를 형성할 수 있게 하는 진정한 경험으로 변화시키는 실제 ‘기도의 학교’가 생겨나게 하셨습니다.

이 모든 것이 교황 성하께서 거듭 강조하신 말씀을 상기하게 합니다. 곧 기도가 그저 경건한 관행이 아니라 “영혼의 숨결”과 같고, 모든 인간의 깊고 자연스러운 욕구의 표현이라는 말씀입니다. 프란치스코 교황에 따르면, 기도는 하느님과 나누는 진정한 대화이자 “하느님과 얼굴을 마주 보는 것”(성녀 마르타의 집 경당에서 한 아침 묵상, 2018.3.15.)이고, 경청과 응답의 시간이며, 신자들이 주님의 뜻과 이끄심에 자신을 열어 두는 자리입니다. 이러한 의미에서 제자들의 청원은 기도가 기계적인 소통 공식이 아님을 드러냅니다. 그와는 반대로, 이는 오로지 스승님께서만 언급하실 수 있는 방법들인 가르침과 규율을 요구합니다. 제자들이 예수님께 기도하는 법을 가르쳐 달라고 한 것과 같이, 우리도 가장 먼저는 스승님께, 그런 다음에는 영적인 안내자로서 주님의 현존 안에서 더 오랫동안 걸어왔으며 이미 그분의 발자취와 길을 인식하는 법을 배운 사람들에게, 하느님과의 더욱 친밀하고 인격적인 관계를 시작하기 위한 도움을 요청하는 것을 두려워해서는 안 될 것입니다.

흡승: 흡승은 하느님의 위대하심 앞에서 겸손과 경배의 행위입니다. 교황께서는 자신의 성찰을 통하여, 흡승 안에서 우리

가 하느님의 주권과 그분에 대한 우리의 전적인 의존을 인정하게 된다는 점을 자주 일깨워 주십니다. 이러한 형태의 기도는 하느님의 전능하심과 선하심 앞에서 더 깊은 경이로움과 경외감을 느끼도록 우리 마음을 열어 주어, 그분에 대한 우리의 믿음과 신뢰를 굳건하게 합니다. 이는 창조주로서뿐만 아니라 무한한 사랑과 자비의 살아 있는 원천으로서 하느님의 위엄을 인식하는 행위입니다. 흡승 안에서, 그리스도인들은 현존하시는 하느님의 위대하심 앞에서 자신의 작음을 인정하면서 순수하고 겸손한 마음으로 자기 자신을 하느님께 드러내 보이도록 부름받습니다. 이러한 종류의 기도는 탄원이나 청원을 필요로 하지 않으며, 다만 창조되지 않으신 신비 앞에서 감사하고 경배하며 하느님께 향하는 영혼의 순수한 표현입니다.

찬미와 감사: 찬미와 감사의 기도는 하느님의 무수한 선물과 강복에 대하여 그분께 드리는 기쁨과 감사의 표현입니다. 우리는 찬미 안에서, 우리 삶과 우리를 둘러싼 세상 안에서 살아 계시며 생명을 주시는 하느님의 현존을 인식하면서 그분의 위대하심과 아름다우심과 선하심을 기념합니다. 감사 안에서, 우리는 우리가 받는 모든 축복이 하느님의 무한한 선하심의 표지라는 것을 알고 가장 작은 업적부터 가장 큰 업적까지 그분께서 이루신 위업에 대하여 감사를 표현하고 또 그에 응답합니다. 이러한 형태의 기도는 우리가 형제자매들을 하느님께서 우리를 사랑하시는 바로 그 사랑의 표지이자 증인으로 바라보는 관점을 형성할 수 있게 하는 감사의 태도를 기를 수 있도록 돋습니다.

전구: 전구 기도는 성인들의 통공을 가장 잘 표현하는 기도입니다. 이 기도 안에서 우리는 연대와 이해와 연민을 드러내며 다른 사람들이 필요로 하는 것들을 위하여 기도합니다. 우리가 다른 이들과 일치하며 그들의 고통과 희망을 함께 나누는 사람이 되게 하는 그리스도의 사랑과 연대의 행위로서 이러한 형태의 기도의 중요성을 강조하는 것이 바람직합니다. 전구 기도는 친교의 강력한 도구이며, 이를 통하여 우리는 세상이 필요로 하는 것들과 우리 형제자매들이 필요로 하는 것들을 하느님 앞에 가져다드릴 수 있습니다.

이러한 방식으로 전구 기도는 시공간의 경계를 뛰어넘어 서로의 기쁨과 고통을 하느님 앞에서 나눌 수 있도록 신자들과 그들의 지향을 연결하는 다리가 됩니다. 희년의 맥락 안에서, 세상을 떠난 신자에게 적용되는 전대사의 은총은 또한 우리가 세상을 떠난 사랑하는 모든 이와 일치하게 하는 전구 기도의 표현이기도 합니다. 그리고 언젠가 우리는 그들과 함께 천상 풍요로움을 누리게 될 것입니다.

탄원: 탄원의 기도는 우리 인간의 취약성과 도움의 필요성을 반영합니다. 이러한 종류의 기도로 우리는 개인적인 필요, 간절한 소망, 그리고 가장 시급한 근심을 하느님께 표현합니다. 하느님께서 언제나 우리의 마음에 귀 기울이실 준비가 되어 계심을 기억하면서, 우리는 자신감과 끈기를 가지고 하느님께 우리의 요구를 표현하도록 격려받습니다. “하느님께서

는 우리에게 항구함을 요구하십니다. 그분께서는 우리에게 부끄러움 없이 굳은 결심을 할 것을 요구하십니다. 왜일까요? 우리는 친구의 문을 두드리고 있기 때문입니다. 하느님께서는 친구이시고, 친구와 함께 저는 지속적이며 문 안으로 들어가는 기도를 할 수 있습니다”(성녀 마르타의 집 경당에서 한 아침 묵상, 2018.10.11.). 그러면 탄원 기도는 우리의 취약함이 하느님의 무한한 자비와 사랑을 만나는, 하느님과의 친밀한 친교의 시간이 됩니다. 이 시간을 통하여 우리는 하느님께 우리 삶의 전부, 우리의 걱정과 희망과 열망을 맡겨 드리며 하느님을 더욱 깊이 신뢰하는 법을 배웁니다.

3

본당 공동체에서의 기도

3.1. 성체성사

2025년 정기 희년을 준비하는 기도의 해는, 우리가 성체성사의 참뜻을 이해하기 위하여 준비하고 그 이해를 심화하는 귀중한 기회가 됩니다. 이 큰 신비를 온전히 체험하려면 성체에 다가가는 모든 순간에 마음과 정신의 적절한 의향과 자세가 꼭 필요합니다. 날마다 하는 크고 작은 의사 결정들은 신자들이 미사에서 기념되고 있는 것이 무엇인지 더욱 잘 알 수 있도록 도와줍니다. 그리하여 성찬의 식탁에 대한 더 깊은 인식과 참여는 신자들이 더욱 효과적으로 ‘세상의 빛과 소금’(마태 5,13–16 참조)이 되어, 갈수록 더 신뢰할 수 있는 참된 중인이 될 수 있게 성장하도록 도울 것입니다.

주일에 주님의 날을 경축하고 주님의 성찬을 거행하는 것은 교회 생활의 중심이고(『가톨릭 교회 교리서』, 2177항 참조), 본당 생활의 중심입니다. 교회 생활, 본당 생활에서 이 거행은 “그리스도교 생활 전체의 원천이며 정점”(제2차 바티칸 공의회, 교회에 관한 교의 현장 「인류의 빛」[*Lumen Gentium*], 11항 참조)이고 또한 그리스도의 파스카와 인류 구원을 위한 희생의 성취에 대한 기념제입니다. 이는 모든 회중을 예수님의 몸과 피의 식탁 주변으로 불러 모으는 공동의 방식으로 체험하는 기도의 정점입니다. 이러한 까닭에, 우리는 가톨릭 신자들이 성체성사라는 큰 선물을 더욱 깊이 인식하고 성체성사적 삶에 더 온전히 참여할 수 있도록 돋는 기도 프로그램을 제안합니다.

- 미사에 적합한 준비를 하기: 여러분이 곧 체험할 신비를 성찰하기 위하여 바쁜 일상 밖으로 나오도록 돋는 침묵 안에서 간단한 개인적 준비를 하고 성체성사의 공동의 순간에 다가가야 합니다. 여러분은 몇 분 동안 성체를 모신 감실 앞에 머무르면서 예수님께서 곧 제대 위에 현존하시며 그분의 참된 몸으로 우리에게 당신 자신을 내어 주실 것임을 인식할 수 있습니다. 또한 전례에서 선포될 하느님 말씀의 내용을 미리 읽어보는 것도 많은 도움이 될 것입니다.
- 십자 성호를 잘 굿기: 시작 예식에서 하는 말과 동작은 그 첫 시작부터 우리의 몸과 영혼 그리고 마음을 미사 거행에 참여하게 합니다. 실제로 성호경은 우리 그리스도교 신앙의 전체를 집약합니다. 우리가 십자 표시로 성호를 그을 때, 우리는 주님의 강생과 구속, 부활을 떠올리고, 성부와 성자와 성령의 이름을 말하며 우리는 거룩한 삼위일체의 놀라운 신비를 떠올립니다.
- 하느님의 말씀을 잘 듣기: 말씀은 ‘살아 계시기’ 때문에, 모든 그리스도인의 마음과 정신을 밝히는 수용적이고 묵상적인 태도를 유지합니다. 들음으로써 그리고 개인적인 묵상을 통하여 도움과 위로를 얻으며 말씀을 매일의 삶으로 옮기는 것이 가능합니다. 그러하기에 특히 복음 선포 시간에 서 있을 때, 우리는 교역자를 통하여 오늘날에도 성찬례 거행 안에서 여전히 우리에게 말씀하시는 주님의 현존을 인식하도록 부름받습니다.

- ‘주님의 기도’를 주의 깊게 바치기: 입 밖으로 내는 단어들의 의미를 성찰하면서 예수님께서 가르쳐 주신 기도를 묵상하여야 합니다. 개인적으로 기도할 때도 마찬가지로 그 단어들을 나열할 때 서둘러서는 안 되고, 그보다는 아버지 하느님과 이야기 나누는 데에 사용되는 모든 표현에 정성스레 또 경건하게 머무릅니다.
- 성체 안에 계신 예수님 환영하기: 쪼개진 빵은 우리를 강하게 하고 지탱하는 하느님의 생명과 현존을 위한 자양분이 됩니다. 주님께서 개개인의 삶에 들어오시어 너그럽고 정성된 마음으로 받아들여지기를 바라신다는 사실을 확인하면서, 이 중요한 순간을 더욱 깊이 인식하고 경험하는 것이 꼭 필요합니다. 거룩한 성체를 향하여 나아갈 때, 더 깊은 인식과 감사를 통하여 여러분이 주님을 받아들일 준비가 되도록 하는 침묵의 기도들을 마음속으로 바칠 수 있습니다.
- “미사가 끝났으니 평화로이 가십시오”: 빵과 포도주의 식탁에서 영양분을 받고, 끝인사와 함께 우리는 세상 안에서 그리스도의 믿음직한 증인이며 평화의 전달자가 되도록 초대받습니다.
- 감사드리기: 성당을 떠나기 전에, 주님께서 우리를 만나려 오셨음을 인지하면서 거룩한 성체로 받은 선물에 대한 감사를 드리기 위하여 멈추는 것(적어도 5분 동안)이 좋습니다. 우리는 이러한 방식으로 우리 안에 있는 은총에 더욱 주의를 기울

이며 소중히 여길 수 있고 주님의 도움으로 세상과 마주할 수 있게 됩니다.

3.2. 시간 전례

3.2.1. “끊임없이 기도하십시오”(1테살 5,17): 교회의 공적 기도

성무일도라고도 불리는 시간 전례는 교회의 공적 기도입니다. 교회는 시간 전례를 통해서 “끊임없이 기도하십시오.”라는 사명에 수백 년 동안 응답하여 왔습니다. 그리스도의 신비가 현재를 관통하고 변모시키는 것을 인식할 때, 이 기도에 힘입어 우리는 하느님을 찬양함으로써 낮과 밤의 모든 일과를 거룩하게 만들 수 있습니다.

모든 하느님 백성은 그리스도와 함께 아버지 하느님을 한목소리로 찬미하면서 일치하고 세례 받은 이의 왕다운 사제직을 수행합니다. 이러한 까닭에 시간 전례는 결코 사적인 것이 될 수 없고, 교회의 몸 전체의 것입니다. 더 나아가 우리가 시간 전례를 바칠 때 우리는 성무일도의 과정에 혼존하시는 하느님의 말씀, 특히 그 중심인 시편 그리고 성경에서 주요한 영감을 받은 독서와 찬미가, 본문과 기도로 거룩해집니다.

3.2.2. 본당 공동체에서의 시간 전례

교회의 고유한 거행인 시간 전례는 본당 사제가 불러 모은 교

회 공동체가 낭송할 때 가장 충만한 빛을 발합니다. 이 기도를 본당에서 바치도록, 특히 교회의 전통에 따라 성무일도의 두 축으로 여겨지는 주요 시간 전례(아침 기도와 저녁 기도)를 바치도록 격려할 만한 충분한 가치가 있습니다.

- 교회 안에서 전례를 거행합니다. 여기에는 젊은이들도 참여 할 것이라는 희망을 가지고 되도록 많은 신자가 참여할 수 있도록 근무 시간을 고려하여 평신도들이 출근 전에 그리고 퇴근 후 저녁에 참여할 수 있게 합니다.
- 각 공동체에서 봉사자 집단이 전례 거행을 준비하여, 찬미가를 배우고, 독서를 분배하거나 다른 일들을 할 수 있습니다. 봉사자들이 봉사를 위한 준비를 할 수 있도록 봉사자 교리 교육이 제공되어야 합니다.
- 시간 전례를 바칠 때 단순한 시편 음률로 신자들을 이끌 수 있는 선창자와 오르간 반주가 있으면 도움이 되고, 분명한 목소리로 시편을 낭송하는 것이 더 적절한 것으로 여겨져야 하며, 참석자들이 일어서서 찬가의 말씀을 성찰할 수 있도록 초대하고 즈카르야의 노래와 성모의 노래를 부를 때 특별한 관심을 기울여야 합니다.
- 토요일 저녁에 제1 저녁 기도와 주일에 제2 저녁 기도를 거행하기 위하여 특별한 관심을 기울여 이를 준비하여야 합니다.

3.3. 주님을 위한 24시간

3.3.1. 프란치스코 교황께서 바라신 활동

‘주님을 위한 24시간’이라고 부르는 활동은 프란치스코 교황께서 바라신 기도 행사로 사순 제4주일을 앞둔 금요일과 토요일 사이에 거행됩니다. 그 목적은, 신자들이 열심한 기도의 순간을 체험하고 주님께 돌아가는 길을 다시 발견할 기회를 제공하려는 것입니다. 구체적으로 금요일 저녁과 토요일 하루 종일 성당들과 성지들을 특별히 개방하여, 성체 조배가 활발히 이루어지는 가운데 신자들이 고해성사를 받을 수 있게 배려할 것을 공동체들에게 제안합니다. 이때 ‘그리스도교 생활의 중심인 고해성사는 …… 하느님의 위대한 자비를 직접 깨닫게 하여 준다.’(자비의 특별 희년 선포 칙서 「자비의 얼굴」*[Misericordiae Vultus]*, 2015.4.11., 17항 참조)는 사실을 모두 잘 인식하고 있어야 합니다.

3.3.2. 기도와 화해의 사순 시기

‘주님을 위한 24시간’은 교회에서 멀어진 가톨릭 신자들에게 다가갈 수 있는 훌륭한 기회가 됩니다. 교회 공동체를 향한 이 초대는 이러한 시도가 지닌 아름다움과 이 거행이 맷을 수 있는 회개의 놀라운 열매들을 더 열정적으로 더 열심히 재발견하라는 초대입니다. 은총으로 충만한 사순 시기를 활용하여 기도와 화해에 전념하는 때를 제안하는 것이 바람직합니다.

- 공동체에서는 금요일 저녁에 미사 또는 말씀 전례로 시작하고 이어서 다양한 본당 공동체가 이끄는 성체 현시와 성체 조배를 할 수 있습니다.
- 책임자들은 신자들이 교대로 고해성사를 할 수 있게 하면서 성체 조배의 프로그램과 시간을 정할 수 있을 것입니다. 성체 조배 시간에는 노래, 침묵, 렉시오 디비나, 묵상과 묵주기도 등이 포함될 수 있습니다. 이 행사는 토요일 저녁의 주일 미사 거행으로 마칠 수 있습니다.
- 소규모 공동체에서는 금요일 저녁에 다음과 같은 짧은 기도 시간을 가지는 것으로 밤 성체 조배를 대체할 수 있습니다.
1) 참회 예식, 2) 성체 현시, 3) 성체 조배. 이는 하느님과 이루는 성사적 화해로 모든 이를 초대하며 침묵 가운데 또는 기도 단체의 진행으로 이루어집니다.

자비의 특별 희년 아래로 성사 사목을 수행하여 온 자비의 선교사들의 참여는 이 행사를 거행하는 데에 큰 도움이 될 것입니다.

3.4. 성체 조배

3.4.1. 주님의 현존 안에 머무르기

성체 안에 그리스도께서 참으로 현존하신다는 신앙이 깊어짐

에 따라, 교회는 성체 안에 계신 주님을 침묵 속에 경배하는 의미를 깨닫게 되었습니다(『가톨릭 교회 교리서』, 1379항 참조). 성체 조배는 미사 시간 외에도 성체 안에 참으로 현존하시는 예수님과의 인격적인 만남을 연장하고 확장할 수 있게 합니다. 교회가 성찬례 안에서 “나를 기억하여 이를 행하여라.” 하신 주님의 명령에 충실하다는 것을 보여 주는 것이라면, 주님의 성체를 조배하는 것은 주님을 계속 기억하는 것입니다. 우리 삶을 변화시키고 의미 있게 할 수 있는 유일하신 그분과 함께하고 그분의 현존 안에 머무르고자, 우리는 영성체로 받아 모신 그분을 관상합니다. 실제로 그리스도의 참된 몸인 성체는 이 지상 순례 길을 위한 힘을 주고 신비체인 교회를 성화시켜 줍니다.

3.4.2. 관상의 침묵에 대한 소개: 기도 방식 제안

이 기도의 해에 모든 공동체는 주님과의 만남에 없어서는 안 될 부분인 성체 조배의 시간을 장려하도록 초대받습니다. 각 공동체는 가장 적합한 방식과 시간을 모색하여 교회에 더욱 풍성한 성덕의 열매를 가져다주는 이 관행을 발전시켜 나가야 합니다.

신자들이 당신을 향하여 나아오기를 기다리시는 주님의 현존에 대하여 감사와 기도를 드리도록 격려하는 데에 도움이 될 수 있는 전통적인 성체 조배 방식을 여기에 제시합니다.

- 성체 현시: 주님께서 제대 위에 현시되기를 기다리는 동안,

이제 곧 주님 앞에 있게 된다는 인식을 가지고 침묵 가운데 마음을 모으는 것이 좋습니다. 주님께서 우리에게 하고자 하시는 말씀을 기도 안에서 듣고 주님께 우리의 간청을 드릴 준비를 하는 것입니다. 기도의 분위기를 조성하기 위하여 현시 때에 노래와 분향이 어우러지면 좋습니다. 이 모든 것은 이 시간이 얼마나 특별한지 깨닫고 축성된 빵의 형상으로 현존하시는 주님의 신성을 인식하는 데에 도움이 됩니다.

- 용서 청하기: 성체 현시가 끝나면, 더욱 열린 마음가짐을 위하여 잠시 각자 자기가 지은 죄에 대하여 용서를 청하는 시간을 가질 수 있습니다. 주님께서는 우리의 상처와 한계와 죄를 알고 계십니다. 그 누구도 그분 앞에서 자신은 죄가 없다고 자부할 수 없습니다. 우리는 주님의 크신 자비가 우리의 전 존재를 감싸안을 수 있다는 확신을 가지고 주님의 현존 앞에 모든 것을 내어 맡겨야 합니다.
- 성령 청원: 바오로 성인의 가르침에 따라, 또한 성체 조배를 위하여, ‘하느님께서 우리에게 주신 선물을 알아보기 위하여 하느님의 영’(1코린 2,12 참조)을 청합시다. 실제로 성령께서 우리 한 사람 한 사람에게 일러 주시지 않으면, 그 누구도 축성된 빵 안에 계시는 주님의 참된 현존을 인식할 수 없습니다. 그러므로 신앙의 선물로 우리 정신을 깨우쳐 주시기를 위로자 이신 성령께 청원함으로써 주님과 만날 마음의 준비를 하는 것이 좋습니다. 이러한 성령 청원은 노래 형태로도 가능합니다.

- 침묵 가운데 이루어지는 조배: 성체 조배의 중심이 되는 시간은 침묵의 기도를 위한 특별한 시간으로 남겨 둘 수 있습니다. 침묵의 기도는 주 예수님과 나누는 특별한 대화로서, 존 헨리 뉴먼 성인의 가르침대로, 하느님의 마음이 인간의 마음에게 이야기하는 자리입니다(*cor ad cor loquitur*). 이때 우리는 성체 조배를 위한 특별 기도 지향들, 예를 들어, 사제성소와 수도 성소, 아픈 이들, 가정 등을 위하여 주님께 기도드릴 수 있습니다. 이 침묵 사이사이에 짧은 노래나 호칭 기도 또는 성경이나 성인들의 가르침에서 발췌한 짧은 독서들이 포함될 수 있습니다. 성체 앞에서 묵주 기도를 드리는 것도 매우 유익할 수 있습니다. 먼저 주님의 말씀을 받아들이신 — 하느님께서 구원을 이루시도록 강생하실 수 있게 하신 — 분이시고, 축성된 성체 안에 계시는 당신 아드님을 지금 우리와 함께 흡송하시는 바로 그분께 간청드리고 있음을 인식하며, 우리는 묵주 기도를 드리는 것입니다.
- 성체 강복: 이 예식의 거행은 신자들에 대한 성체 강복으로 마무리됩니다. 이 축복은 언제나 준성사의 특성을 유지하면서도 다른 모든 종류의 축복(성수를 뿐이며 하는 축복, 성인들의 유해와 함께하는 축복, 복되신 동정 마리아의 전구를 비는 축복 등)에 비하여 독특한 성격을 지닙니다. 이 축복 안에 주님께서 참으로 실제로 실체적으로 당신 몸과 함께 현존하시기 때문입니다. 성체 강복으로 주님께서는 가장 특별한 방식으로 우리에게 가까이 오시어, 참석한 모든 이를 감싸 주시고 당신께 이끌어

주십니다. 이때를 성체 조배 예식의 정점, 예수님 앞에서 침묵 가운데 이어지고 이제 빛나는 태양처럼 우리 영혼에 온기를 불어넣어 주는 그 대화의 절정으로 볼 수 있습니다.

- 성체를 다시 감실에 모심: 성체 강복에서 받은 은총으로 풍요로워진 우리는 공경하는 마음으로 일어서서 성체를 다시 감실에 모시는 데에 함께합니다. 이때 주님께 인사드리기에 적합한 노래를 부를 수 있습니다. 이 모든 것은 성체 안에 계신 예수님께서 감실에서 우리를 계속 기다리고 계신다는 사실을 우리가 기억하는 데에도 도움이 됩니다. 곧 그분께서는 성당 안에 계속 현존하시고, 기도하러 오는 사람이 없을 때에도 거기에 계시며, 당신께 가까이 다가오는 신자들의 마음에 말씀하시고자 하십니다. 할 일도 많고 때로는 분심 거리도 많은 일상 가운데에서도 다만 몇 분이라도 지극히 거룩하신 성체를 조배하며 찬미와 감사를 드리고 우리의 필요와 고통을 맡겨 드려야 한다는 것을 기억합시다. 분명히 우리가 “청하기도 전에 무엇이 필요한지 알고 계시는”(마태 6,8) 주님께서는 지체 없이 우리의 말을 귀여겨들어 주실 것입니다.

4

가정 기도

4.1. 기도의 학교인 가정

교도권은 가정 기도의 중요성을 수차례 강조하며, 어린이들이 받은 첫 가르침은 그들이 성장하였을 때에도 변함없이 일상 생활에 남아 있는 결정적인 가르침이 된다는 사실을 상기시켜 왔습니다. 자녀들은 가정 안에서 첫걸음마를 떼고 ‘엄마’, ‘아빠’, ‘고맙습니다’, ‘제발 해 주세요’ 등 처음으로 말을 하기 시작합니다. 가정은 주님께 기도하고 ‘감사’ 드리는 법을 가르치는 자리 이기도 합니다. 자녀들은 자라면서 부모의 모범을 따라 기도에 전념하고 가장 힘든 순간에도 주님께서 자신의 보루가 되어 주시리라는 확신을 가지고 주님께 의탁하는 법을 배울 것입니다.

프란치스코 교황께서는 교황 권고 「사랑의 기쁨」(*Amoris Laetitia*, 2016.3.19.)에서 다음과 같이 강조하십니다. “가정에서 기도하는 때와 대중 신심의 표현은 그 어떤 교리 교육 수업이나 강론보다 더 큰 복음화의 힘을 지닐 수 있습니다”(『사랑의 기쁨』, 288항). 결론적으로 교황께서는 다음과 같이 말씀하십니다. “오직 이러한 체험을 통해서만 가정 사목은 가정이 가정 교회가 되고 사회에서 복음화의 누룩이 되도록 할 수 있습니다”(『사랑의 기쁨』, 290항).

성 요한 바오로 2세 교황께서도 교황 권고 「가정 공동체」(*Familiaris Consortio*, 1981.11.22.)에서 가정에서 함께 바치는 기도의 중요성을 인식하셨습니다. “가정 안에서 인간이 존재를 얻고 교육을 통해서 인간 공동체로 서서히 들어올 뿐 아니라, 세례의 재

생과 신앙 교육을 통해서 아이는 교회인 하느님의 가족 안으로 들어오기 때문입니다”(『가정 공동체』, 15항).

4.2. 가정 기도의 본보기

4.2.1. 식사 전후에 식탁에서

가족이 한데 모이는 주요 장소 가운데 하나는 분명히 하루에 적어도 한 끼의 식사를 함께 나누는 자리입니다. 이 순간은 우리가 받은 것에 대하여 주님께 감사드리고 가장 도움이 필요한 사람들을 위하여 기도드리면서 가족이 함께 기도하는 작지만 소중한 기회가 될 수 있습니다. 이로써 자녀들은 우리가 ‘주님의 기도’로 청하는 일용할 양식이 그저 추상적인 개념이 아니라 하늘에 계신 우리 아버지께 자녀들이 바치는 매우 구체적인 청원임을 배울 수 있습니다. 함께 먹는 끼니는 주님께서 우리 삶의 모든 순간에 우리와 함께하시는 당신의 섭리를 통하여 베푸시는 은총입니다. 여기에서는 각 가정이 고유의 감수성에 맞게 적용 할 수 있는 기도 여정을 다음과 같이 제시합니다.

- 식사 전 기도

“거룩하신 아버지, 이 음식에 감사하며 청하오니, 아버지의 뜻을 저희의 일용할 양식으로 삼을 수 있게 하소서. 먹을 음식조차 없는 가난한 이들을 위하여 기도하오니, 아버지의 뜻에 따라 살아가는 데에 필요한 것을 그들에게 베풀어 주소서. 아멘.”

• 식사 후 기도

“주님, 저희에게 베풀어 주신 모든 은혜에 감사하오니, 저희가 이 은혜로 언제나 선을 위하여 봉사하게 하소서. 우리 주그리스도를 통하여 비나이다. 아멘.”

4.2.2. 하루를 시작하고 마치며 바치는 기도

가정 기도를 바치기에 더욱 좋은 기회는 자녀들이 잠자리에 들기 전입니다. 주님께 지난 하루에 대하여 또는 아픈 친지를 위하여 기도드리거나, 그냥 친구들과 함께 놀며 보낸 오후에 대해서도 감사드린다면, 자녀들이 그날 주님께 받은 은혜를 깨닫는데에 도움이 될 것입니다. 이러한 기도들을 마치며 형제자매들이 서로 평화의 인사를 나누면 좋을 것입니다. 그렇게 할 때에, 그날 일어난 일 때문에 여전히 화난 채로 잠자리에 들지 않을 수 있습니다. 이는 프란치스코 교황께서 거듭 당부하시는 말씀을 따르는 것입니다. “평화를 이루지 않은 채로 하루를 절대 마무리하지 마십시오!”

이러한 유형의 가장 아름다운 기도들 가운데 하나가 일반적으로 ‘주요 기도’(Basic Christian Prayers)라 부르는 기도입니다. 이는 최근 몇 세기 동안 그리스도교 전통의 일부가 되어 우리 가운데에 많은 이가 조부모나 다른 친척들에게서 전하여 받을 수 있었던 기도입니다.

• 아침 기도

“저의 하느님, 당신을 흡승하고 온 마음을 다하여 사랑하나이다. 저를 창조하시어 그리스도인이 되게 하시고 지난밤에 저를 보호하여 주시니 감사하나이다. 하느님께 오늘의 활동을 봉헌하오니, 모든 것이 당신 뜻에 따라 당신의 크신 영광을 위하여 이루어지게 하소서. 죄와 모든 악에서 저를 지켜 주소서. 당신의 은총이 언제나 저와 제가 사랑하는 모든 이와 함께하여 주소서. 아멘.”

• 저녁 기도

“저의 하느님, 당신을 흡승하고 온 마음을 다하여 사랑하나이다. 저를 창조하시어 그리스도인이 되게 하시고 오늘 저를 보호하여 주시니 감사하나이다. 오늘 제가 지은 잘못을 용서하시고, 제가 작은 선행이라도 실천하였다면 이를 어여삐 여기소서. 저를 편히 쉬게 하시고 위험에서 저를 구하여 주소서. 당신의 은총이 언제나 저와 제가 사랑하는 모든 이와 함께하여 주소서. 아멘.”

이 기도 또는 다른 기도들과 함께 — 주님의 기도, 성모송, 영광송, 수호천사에게 바치는 기도, 영원한 안식을 위한 기도, 또는 묵주 기도나 하느님 자비를 구하는 기도 1단 이상 등 — 가장 작은 이들이 마음에서 우러나는 자발적인 기도를 통하여 주님과 이루는 관계 안으로 들어오도록 초대할 수 있습니다. 이러한 방법으로, 자녀들은 예수님과 대화하는 법을 익히고, 예수님

의 참된 친구가 되어 자신들의 필요와 바람과 걱정을 그분께 맡겨 드립니다.

4.2.3. 아침 기도와 함께하는 주일

짧은 복음 구절을 봉독하고 부모들의 설명이 이어지는 주일 아침 기도는, 함께 기도할 뿐만 아니라 그 주간에 있었던 일들을 하느님 말씀에 비추어 함께 나누는 좋은 기회가 될 수 있습니다. 성 요한 바오로 2세 교황께서는 교황 권고 「가정 공동체」에서 다음과 같이 말씀하셨습니다. “그리스도인 가정은 …… 하느님의 말씀을 환영하며 선포함으로써 자신의 예언적 역할을 완수하게 됩니다. 이렇게 함으로써, 가정은 하루하루가 지나면서 점점 더 믿고 복음 선포하는 공동체로 변하는 것입니다”(「가정 공동체」, 51항).

- 아침 기도를 위하여 후렴 낭송자, 시편 낭송자, 성경 독서자 등 역할을 나누어 가장 어린 자녀도 포함하여 모든 가족 구성원의 참여를 격려하는 것이 도움이 될 수 있습니다.
- 부모는 성경 구절에 대하여 잠시 설명할 수 있습니다. 성경 구절을 가정과 학교의 일상생활과 연결지어 봄으로써, 복음과 하느님 말씀이 어떻게 참생명의 말씀이 되고 날마다 우리의 모든 활동에 빛을 비추며 함께할 수 있는지를 보여 줄 수 있습니다.

- 가족 가운데 누군가가 악기를 연주하거나 노래와 적당한 선율로 찬미가를 낭송한다면, 더 참여적인 기도가 되고 시편과 찬미가와 성가가 만들어진 본래의 정신을 체험하는 훌륭한 방법이 될 것입니다.
- 마지막으로, 특히 어린아이들을 위하여 매우 장려할 만한 실천으로, 그날의 성인의 삶을 함께 간략하게 읽고 그가 성인이 된 ‘이유’를 설명하며 성인에게 바쳐진 그날에 그 성인의 전구와 보호를 청할 수 있음을 보여 줄 수 있습니다.

5

젊은이들의 기도

5.1. “주님, 말씀하십시오. 당신 종이 듣고 있습니다”(사무 3,9): 하느님 뜻을 깨닫는 길

청소년기는 중요한 전환기입니다. 삶의 다른 측면들과 마찬가지로 신앙 여정에서도, 주님께 더 인격적이고 친밀하게 다가가는 법을 찾으면서 어느 시점에서는 어린 시절부터 익혀 온 관행에 의문을 제기하게 됩니다. 실제로 젊은이들과 기도의 관계는 민감한 주제로 여겨질 수 있습니다. 그런데 조심스럽게 또 용기 있게 동행하여 보면 많은 젊은이가 놀라울 정도로 큰 관심과 반응을 보인다는 사실을 인정하지 않을 수 없습니다.

젊은이들과 함께하는 기도 여정에는 애정과 관계, 두려움과 바람에 대한 여러 의혹과 질문도 포함될 수밖에 없습니다. 바로 기도의 침묵과 내밀함은, 주님께 자신의 산란한 마음을 털어놓고 생명의 말씀을 받아들이는 여지를 마련하여 줄 수 있습니다. “주님과 친구가 되어 살아 계신 그리스도이신 그분께 여러분 삶의 현실에 대하여 말씀드리기 시작한다면, 그리스도인으로서 여러분 삶 전체를 지탱할 수 있는 심오한 경험을 할 수 있을 것입니다”(교황 편고 「그리스도는 살아 계십니다」[Christus Vivit], 2019.3.25., 129항).

마지막으로, 젊은이들과 함께하는 기도 여정에서 성소에 관한 질문들이 제기되지 않을 수 없습니다. 젊은 시절은 다른 이들을 위하여 봉사하면서도 그 무엇보다 자신의 미래를 내다보고 건설하는 때입니다. 젊은이들이 기도하도록 돋는다는 것은, 젊은이

들이 주님을 자신과 떨어질 수 없는 동반자로 인식하면서 주님과 함께 꿈꾸고 주님과 함께 자신의 미래를 찾도록 돋는 것을 의미 합니다. 기도를 통하여 젊은이들은 아브라함처럼 눈을 들어 별을 세는 법을 익힐 수 있고, 모세처럼 타서 없어지지 않는 떨기나무에 매료될 수 있으며, 사무엘처럼 한밤중에도 들을 수 있고, 마리아처럼 문을 두드리시는 주님께 문을 열어 드릴 수 있습니다. 이 기도의 해에 중요한 것은, 모든 그리스도인 공동체가 주님께서 부르시는 길을 따르는 기쁨으로 젊은이들의 마음속에 이러한 부르심에 관한 대화를 새롭게 북돋우는 방법을 아는 것입니다.

5.2. 젊은이들과 함께하는 기도 행사와 만남

그리스도인 기도의 주제에 관한 유기적인 교리 교육을 위하여『가톨릭 교회 교리서』 제4편을 유용하게 활용하거나 성경에 나오는 일부 인물의 기도들을 되새겨 보는 것 외에도, 프란치스코 교황 성하의 「그리스도는 살아 계십니다」를 깊이 있게 읽어 볼 수 있습니다. 특히 「그리스도는 살아 계십니다」 150–157항, 250–252항, 287–290항은 우정의 관점에서 주님과 맺는 관계를 젊은 이들이 간단하고 쉽게 이해할 수 있게 설명하고 있습니다.

- 하루의 다양한 활동을 시작하기 전에 젊은이들이 함께 기도하는 만남의 시간들을 제안할 수 있습니다. 예를 들어, 아침 등교 전에 오늘 복음 읽기 또는 공동 아침 기도를 위한 모임 약속을 정할 수 있습니다. 마찬가지로, 매주 젊은 시간을 내

어 성체 조배를 하는 것이 바람직할 것입니다. 이때 젊은이들은 자신의 지향을 알리고 친구들과 함께 나누어 모두 서로의 지향을 위하여 기도할 수 있습니다.

- 젊은이들은 공동으로나 개인으로나 경험을 통하여 직접 보고 느낄 필요가 있습니다. 올해에는 무엇보다도 기도 장소를 마련하거나 활용할 수 있을 것입니다. 또한 청소년 센터나 기도실이나 회합실 한쪽 구석이나 소박하게 차려진 작은 경당에 성상과 성경을 비치하고 가능하다면 성체를 모셔서, 기도하기에 좋은 조용한 환경을 조성할 수 있습니다. 마찬가지로 광장이나 학교, 그 밖에 선교 활동이나 사목 활동을 위하여 특별히 조성된 장소들이나 여름 수련회의 상황에서, 적절한 도구와 보조 자료가 비치된 ‘기도 천막’을 준비할 수 있습니다. ‘강렬한’ 경험이 젊은이들에게 주는 매력을 고려하여 볼 때, 연중 특정 시기에 저녁이나 밤 시간을 활용하여 침묵, 경청, 흡승에 전념할 수 있는 공간을 젊은이들에게 제공할 수 있습니다.
- 다양한 본당과 양성 단체들 안에서 ‘공동체 주간’ 체험이 확산되고 있습니다. 일상적인 공부나 일을 계속하면서도, 청년 소모임들이 일부 사제나 수도자나 평신도 어른들과 함께 본당 자체나 교구에서 제공하는 공간들을 공유합니다. 형제적 생활과 봉사의 실천에 더하여, 이러한 경험은 새로운 세대들을 렉시오 디비나, 시간 전례, 성체 조배 등의 기도로 이끄는 훌륭한 기회가 될 수 있습니다.

- 많은 신학교나 수도원이 ‘기도 학교’ 과정을 제공하기 위하여 문을 열고 있습니다. 일반적으로 이는 젊은 세대에 맞는 언어로 기도의 형태 아래 성경 인물이나 성소 주제에 대하여 단계별로 심화시켜 연구하는 지속적인 과정입니다.
- 주요 성지들을 도보 순례하거나 산이나 자연을 산책하는 것도 젊은이들 사이에 큰 관심을 불러일으킵니다. 피조물을 관상하며 일정한 보폭으로 걷는 것은 마음을 쉽게 열어 경이로움과 찬미와 감사의 마음이 들게 하여 줍니다. 이는 또한 예를 들어 ‘마음 기도’를 가르치고 실천하거나 ‘순례의 노래’를 부르며 길을 함께 걷는 등 사목적으로 활용할 수 있는 기회도 됩니다.
- 청년 소모임들에게도, 저녁 기도나 묵주 기도보다 십자가의 길처럼 매달 첫 금요일에 이루어지는 공동체의 전통적인 활동들에 능동적으로 참여할 책무를 맡깁니다.
- 이제는 기도에 관한 양성 콘텐츠 또는 오늘의 복음에 대한 간략한 해설을 제공하는 애플리케이션과 팟캐스트가 많이 있습니다. 이러한 수단들은 날마다 삶 안에서, 학교나 일터나 휴식처로 이동하는 도시의 일상 속에서 기도에 대하여 잠시 떠올릴 수 있게 하여 줍니다. 젊은이들의 의견을 통해서도 이러한 수단들을 평가하고 이에 대한 활용과 지식을 전파하는 것은, 여러 이유로 본당이나 다른 공동체 활동에 참여할 수 없는 신자들이 기도에 전념하게 이끄는 실천 가능한 대안이 됩니다.

6

“외딴곳으로 나가시어
그곳에서 기도하셨다”(마르 1,35):
기도에 관한 영성 피정

마르코 복음서에서는 예수님께서 “외딴곳으로 나가시어 그곳에서 기도하셨다.”(마르 1,35)라고 합니다. 복음사가는 그리스도인 기도의 두 가지 핵심 차원을 알려 주시는 예수님의 모습을 우리에게 보여 줍니다. 이 두 차원은 바로 일상에서 벗어나기와 마음의 침묵입니다. 일상에서 벗어나는 것은 아버지와 인격적인 대화를 나누기 위하여 꼭 필요하고, 마음의 침묵은 하느님의 소리를 위한 여지를 마련하고 하느님께서 바라시는 바가 무엇인지 경청하기 위하여 꼭 필요한 것입니다. 이러한 관점에서 볼 때, 기도의 해에 영성 피정을 할 기회를 마련한다면 이는 교황 성하께서 우리 모두를 초대하신 마음의 죄신과 영적 회개를 위하여 그 무엇과도 비할 데 없는 경험이 될 것입니다.

6.1. “두 사람이나 세 사람이라도 내 이름으로 모인 곳에는”(마태 18,20): 영성 피정의 의미

예수님께서는, 그리스도인들이 기도 안에서 하나 될 때 당신께서 그들 가운데 특별한 방식으로 함께 계신다고 가르치셨습니다. 이러한 측면에서 영성 피정에 참여하는 것은 피정 기간에 함께하는 기도와 공동생활을 통하여 주님의 현존을 더욱 충만히 체험하는 훌륭한 기회가 됩니다. 영성 피정은 현실 도피가 아니라 오히려 기도의 침묵을 통하여 현실에 더 깊이 들어가 보는 경험이 되어야 합니다. 진정한 영성 피정의 열매는 일상에서 벗어난 휴식의 날들에 대한 갈망이 아니라 오히려 일상을 주님의 현존으로 변화시키는 새로운 빛이 될 것입니다. 흔히 분심이 들게 하고 신앙생

활에서 멀어지게 만드는 세상에서, 기도 안에 머무는 피정은 우리 도시들의 사막 한가운데 있는 오아시스에서 잠시 쉬는 것과 같습니다. 도시에는 만남의 수단과 기회가 풍부하지만 이는 흔히 우리의 시야를 흐리게 하고 가려서 우리가 희망의 참된 샘, 오로지 주님께서만 주실 수 있는 기쁨의 충만한 원천을 보지 못하게 만듭니다.

- 이러한 관점에서 기도의 해는, 축성 생활자만이 아니라 평신도에게도 한 해 가운데 며칠을 할애하여 주님과 특별한 만남을 가지는 것이 얼마나 중요한지 새롭게 인식하게 하는 기회가 될 수 있습니다. 수도원이나 수녀원, 순례지 등 일부 피정 장소를 선정하고 제안할 수 있습니다. 이러한 피정 장소들은 일반적으로 일정한 규칙에 따라 기도와 영성에 전념하는 시간을 제공하는 곳이어야 합니다.
- 본당들이 주도적으로 피정 일정을 짤 수 있습니다. 이따금 어려움이 있을 수 있지만, 다양한 사목 임무를 고려하여, 매달 하루 피정 또는 반나절 피정을 조직할 수 있습니다. 이때 휴일 외에는 시간이 없는 이들의 참여를 장려하기 위하여 토요일 오후나 주일을 활용하는 것이 바람직할 것입니다.
- 또한 한 해 내내 우리는 영성 피정에서 일반적으로 하는 관행을 실천할 수 있습니다. 예를 들어, 교회 교부들의 큰 사랑을 받은 ('마음 기도'라고도 알려진) 이른바 '예수 기도'가 있습니

다. 이러한 기도들은, 우리가 하루 종일 드릴 수 있고 우리에게 주님의 현존을 계속 일깨워 주는 화살기도입니다. 우리는 우리와 늘 함께 계시는 하느님께 끊임없는 찬미의 노래를 올립니다. 이는 차나 대중교통을 이용하면서도 바칠 수 있고, 길에서 마주치는 낯선 사람들을 위한 전구 기도의 형태로도 바칠 수 있는 기도들입니다.

가능하다면 주중에 퇴근길이나 점심시간 등에 시간을 내어 성체 앞에 잠시 머물러 기도하는 것이 좋습니다. 여러 차례 재평가 되는 관행들 가운데에는 정기적인 묘지 방문과 죽은 이들을 위한 기도가 있습니다.

- 나아가 한 해의 특정 시기들은 특별 기도를 통하여 성인들과 동정 마리아와의 관계를 키우고 강화하도록 우리를 초대합니다. 예를 들어, 5월과 10월에 거리나 동네에서 묵주 기도를 바치는 좋은 관행이 이미 다양한 상황에서 이루어지고 있습니다.
- 성소 식별의 맥락에서 기도는, 주님을 만나고 주님 뜻에 응답하는 법을 식별하는 자리입니다. 침묵 기도 안에서, 우리는 그리스도께서 우리 삶 안에 당신 빛을 비추어 주시도록 사랑으로 간절히 청하여야 합니다.

6.2. 주님의 기도: 모든 기도의 모범

주 예수님께서는 당신의 기도를 통하여, 사도들에게 또 그들과 더불어 우리 모든 그리스도인에게 ‘모든 기도의 모범’으로 여길 수 있는 기도를 알려 주십니다. ‘주님의 기도’는 ‘기도의 학교’라고 할 수 있습니다.

실제로 예수님께서 우리에게 가르쳐 주신 기도에서 우리는 바로 우리 신앙의 핵심을 발견합니다. ‘주님의 기도’는 인간적 경험과 하느님 신비의 보편성을 아우르는 기도입니다. 이는 ‘아빠’를 향하는 어린아이의 단순함을, 자신이 신비의 현존 앞에 있음을 아는 사람의 심오한 통찰과 하나 되게 할 수 있습니다.『가톨릭 교회 교리서』가 테르툴리아누스의 말을 인용하여 가르치듯, ‘주님의 기도’는 ‘복음 전체의 요약’입니다(『가톨릭 교회 교리서』, 2761-2776항 참조). 이는 하느님의 거룩하심, 하느님 나라, 우리의 일상생활, 상호 용서, 악과의 싸움 등 우리 존재의 모든 차원을 다루는 기도입니다. 또한 ‘우리 아버지’라고 말하면서 우리는 하느님의 마음에 그리고 우리 믿음의 핵심에 더 가까이 다가가게 됩니다.

교황 성하께서는 교리 교육을 통하여 ‘주님의 기도’가 말들과 필요한 것들을 단순히 모아 놓은 것이 아니라 하늘에 계신 우리 아버지와 이루는 친밀함으로 나아가는 길임을 우리가 이해하도록 이끄십니다. ‘주님의 기도’는 우리가 자녀다운 신뢰심을 가지고 하느님을 향하고 단순함과 사랑의 마음으로 하느님을 ‘아버지’라 부

르라고 가르칩니다. 교황께서는 ‘빈말을 장황하게 늘어놓는 것’은 소용이 없다고 말씀하십니다(수요 일반 알현, 2019.2.27. 참조). 예수님께서는 우리에게 본질적인 기도를 가르쳐 주시고 아버지께 마음의 단순함으로 말할 수 있다는 것을 보여 주십니다. 주님께서 말씀하신 대로 “너희 아버지께서는 너희가 청하기도 전에 무엇이 필요한지 알고 계시기”(마태 6,8) 때문입니다.

- 전통적으로 ‘주님의 기도’는 ‘일곱 가지 청원’이라고도 부르는 일곱 부분으로 이루어져 있습니다. 이에 대해서는 『가톨릭 교회 교리서』 2803–2854항에서 다루고 있습니다. ‘주님의 기도’는 각 신자가 부름받은 대로 하늘에 계신 아버지와 맺는 관계에 대한 그리스도교 신앙의 고유한 정신을 요약합니다. 이 일곱 가지 청원은 월별 피정 일정을 계획하는 데에 유용할 수 있습니다. 희년을 준비하는 이 시기에 ‘기도 학교를 통하여’, 예수님께서 가르쳐 주고자 하신 기도의 각 부분을 일정 기간 집중하여 살펴보면서 이 일곱 가지 청원을 다루어 볼 수 있습니다.

7

기도에 관한 교리 교육

교리 교육은 복음화 과정의 핵심 단계로서 신앙의 성장과 성숙을 증진하고(『교리 교육 지침』[*Directory for Catechesis*], 2020.3.23., 56항 참조), “신자들에게 그리스도인 체험의 관상적 차원을 성장시키는 가운데 기도 안에서 기도에 대하여 가르칠 임무를 지닙니다”(『교리 교육 지침』, 86항).

7.1. “모세가 손을 들면”(탈출 17.11): 목자의 권고 기도

교리 교육 직무의 책임은 참으로 그리스도교 공동체 전체에 있고 모든 이가 저마다 교회 안에서 자신의 특정한 조건에 따라 책임을 지니지만(『교리 교육 지침』, 111항 참조), “주교는 그의 말과 삶의 증거로 첫째가는 복음 선포자입니다”(교황 권고 「양 떼의 목자」[*Pastores Gregis*], 2003.10.16., 26항; 참조: 「교리 교육 지침」, 114항). 또한 주교는 교구 교리 교육의 으뜸 책임자로서 설교와 함께 교리 교육을 증진하고 신자들에게 필요한 다양한 형태의 교리 교육을 제공하는 데에 가장 중요한 역할을 합니다(『교리 교육 지침』, 114항 참조).

이러한 의미에서 기도의 해는, 주교들이 교구 공동체를 격려할 특별한 기회입니다. 그 무엇보다 주교는 자신에게 맡겨진 신자 한 사람 한 사람을 위하여 기도하여야 합니다. 모세가 그러하였듯이 그들 또한 백성을 위한 전구 기도를 바치면서 주님께 청하도록 부름받았기 때문입니다. 두 번째로, 주교는 교회의 풍요로운 전통이 보존하여 온 다양한 측면에서 기도의 가치에 관하여 관심을 일깨우고 설교를 하여야 합니다. 끝으로, 주교는 자기 교구 안에서 이

러한 교리 교육이 이루어질 수 있는 가장 적합한 형태들을 제시하여야 합니다.

사제, 부제, 축성 생활자, 평신도, 교리 교사, 부모, 조부모, 그리고 모든 남녀가(『교리 교육 지침』, 115–129항 참조), 곧 모든 이가 자기 분야에서 또 자기 주교와 일치를 이루면서 창의적이고 열정적으로, 보편 교회가 수행하는 이러한 활동에 이바지할 수 있습니다.

7.2. 기독에 관한 교리 교육 지침

기독에 관한 교리 교육을 위하여 다음과 같이 몇 가지 실질적인 제안들을 제시합니다.

- 전례주년 안의 주요 시기(대림, 성탄, 사순, 부활 시기)에 주교들은 주교좌성당에서 하느님 백성을 불러 모아 기독에 관한 교리 교육을 할 수 있습니다(『교리 교육 지침』, 114항 참조).
- 기독의 중요성을 설명하고 개개인이 기독의 삶을 살아가도록 이끄는 것 외에도, 공동체와 함께 몇 가지 실천적 기도 연습을 하는 것도 유용할 수 있습니다. 어린이 교리 교육 때에 또는 어른 교리 교육 때에 축성 생활자나 평신도가 주관하여 기도의 습관을 기르는 실천적 방법들을 제안할 수 있습니다.
- 이러한 관점에서, 교리 교육 때에 일정 시간을 기독에 할애할

수 있습니다. 성체 조배 시간을 마련하여, 예수님께서 당신 아버지를 향하여 지니셨던 그 마음, 곧 경배, 찬양, 감사, 자녀다운 믿음, 탄원, 하느님 영광을 찬미하는 마음을 본받도록 할 수 있습니다. 또한 렉시오 디비나처럼 하느님 말씀과 함께하는 짧은 기도, 깊은 성찰을 위한 표징들을 활용하거나 관상되는 신비들에 관한 묵상으로 이끄는 묵주 기도를 제안하고 시간 전례를 장려할 수 있습니다.

- 부모들이 식사 전에 바치는 감사와 축복 기도, 아침 기도, 잠자리에 들기 전에 바치는 밤 기도 등을 통하여 일상생활 안에서 가정 기도를 활성화하도록 그들을 초대합니다. 또한 저녁 기도나 외출할 때 드리는 짧은 기도, 여행을 떠나며 하느님께 자신을 의탁하는 기도, 성당 앞을 지날 때 바치는 성호경, 하느님께서 베풀어 주신 복에 대한 감사 기도 등으로 자녀를 축복하는 습관을 형성하도록 초대합니다.
- 공동체 모임을 위한 시작 기도와 끝기도를 마련합니다.
- 교황청 복음화부에서 편찬한 ‘기도의 해 소책자들’은 기도에 관한 그리스도교의 위대하고 다양한 전승의 여러 측면을 참고하고 심화하는 보조 자료이며, 따라서 교리 교육을 위한 설교를 준비하는 데에 유용한 도구가 될 수 있습니다.

8

수도원의 기도: 기도로 밝힌 등불

이 기도의 해 동안 봉쇄 수도원의 수도자들은 기도에 전념하는 일에서 분명 매우 중요한 역할을 합니다. 실제로 남녀 수도자들은 자신의 삶을 주님께 온전히 봉헌하며 기도를 통한 하느님과의 만남에 자기 삶의 핵심적인 부분을 할애합니다.

수도원은 “교회의 자랑이자 천상 은총의 근원입니다. 이 수도단체의 회원들은 그들의 생활과 사명을 통하여 산 위에서 기도하시는 그리스도를 본받고, 역사에 대한 하느님의 주권을 증언하며, 다가올 영광을 선취합니다. …… 이렇게 함으로써 그들은 교회 공동체 앞에서 주님에 대한 교회의 사랑을 독특하게 증언하며, 눈에 드러나지 않는 사도적 결실을 통하여 하느님 백성의 성장에 공헌합니다”(교황 궤고 「축성 생활」[Vita Consecrata], 1996.3.25., 8항). “그들의 이러한 소명과 교회의 사명에 비추어, 봉쇄 생활은 주님과 함께 머물러야 할 요구를 최상의 것으로 인식하며 이에 응답합니다”(「축성 생활」, 59항).

세계 곳곳의 수도원에서 수많은 남녀 수도자가 언제나 밝혀주고 있는 기도의 등불을 생각하면 참으로 아름다운 확신을 가지게 됩니다. 특히 이들 수도 공동체가 오는 2025년 희년을 지향으로 삼아, 우리 모두가 저마다의 기도 생활을 통하여 하느님과 더욱 깊은 일치를 이루고, 희망으로 힘을 얻어 기쁨에 찬 신앙생활을 해 나갈 수 있도록 기도하여 줄 것을 청합니다.

8.1. “기독에 전념하십시오”(콜로 4:2): 교회가 지닌 관상의 소명

바오로 사도는 어떤 어려움이 생겨난다고 하여도 주님과 이루는 항구한 관계 안에 머무르며 주님만을 바라보라고 초대합니다. 이러한 관점에서, 온 교회는 관상의 소명을 가집니다. 세례 받은 모든 이는 그리스도를 관상하고 그분의 말씀과 자세에서 빛을 받아 그분께 동화되어야 합니다. 그러면 바로 여기서, 주님을 관상하면서 살아가야 하는 모든 그리스도인의 소명이 생겨나는 것입니다.

건강이나 일, 감정 상태가 어떠하든지 관계없이 언제나 관상 기도에 들어갈 수 있습니다. 관상 기도는 하느님 자녀의 기도이며, 하느님께 받은 사랑을 받아들이기로 마음을 열고 더욱더 사랑하여 하느님의 그 사랑에 응답하기를 바라는 용서받은 죄인의 기도입니다. 관상 기도는 하느님과 이루는 친교입니다. 또한 오직 예수님만 바라보는 눈길입니다. “저는 그분을 보고 그분께서는 저를 보고 계십니다.” 이는 비안네 성인이 아르스의 본당 신부로 있을 때 감실 앞에서 기도하던 한 농부가 한 말입니다. 관상 기도는 하느님의 말씀을 경청하는 것이고 신앙에 따라 순명하는 것입니다. 또한 관상 기도는 침묵이며 우리를 그리스도의 파스카 신비에 참여하게 하는 만큼 그리스도의 기도에 합쳐지는 것입니다(『가톨릭 교회 교리서』, 2710-2724항 참조).

8.2. 수도원 순례

순례는 회개의 체험, 자기 삶이 하느님의 거룩함을 향하여 돌아서게 하는 체험입니다. 우리가 2025년 희년을 위한 순례를 준비하는 것과 마찬가지로, 2024년 기도의 해에는 다양한 방식으로 적절히 준비하여 교구 내의 수도원으로 다음과 같이 뜻깊은 순례를 떠날 수 있습니다.

- 성체 조배, 하느님 말씀의 묵상, 관상, 시간 전례로 이루어지며, 성덕으로 이끄는 그리스도교 덕목들의 일상적 체험과 밀접하게 연결되어 있는 교회의 이 특별한 성소를 인식할 수 있도록, 젊은이들과 함께하는 순례.
- 기도의 시간을 가지기 위한 정기적인 수도원 순례.
- 너그러이 응답하여 하느님께 자기 삶을 온전히 봉헌한 남녀 수도자들에게 감사하고, 다가오는 2025년 희년의 영적 결실을 그들에게 의탁하며, 수도원과 그 필요에 보탬이 될 수 있는 다양한 봉헌 예물로 서로 도움을 주고받으려는 목적에서 떠나는 순례.
- 거룩한 수도자들의 글에서

Nada te turbe, nada te espante; 아무것도 너를 슬프게 하지 말며

todo se pasa, Dios no se muda;
la paciencia todo lo alcanza.
Quien a Dios tiene nada le falta,
Sólo Dios basta.

아무것도 너를 혼란케 하지 말지니
하느님을 소유한 사람은
모든 것을 소유한 것이니
하느님만으로 만족하도다.

(아빌라의 데레사 성녀)

우리의 완덕과 성덕을 이루시는 원저자는 바로 하느님이시며, 우리 영혼이 하느님을 자주 만나도록 하여 주는 것은 기도입니다. 기도는 불을 붙이고 불이 밝혀진 뒤에는 언제나 영혼 안의 벽난로로 존재하게 합니다. 그곳에서는 사랑의 불이 비록 은은 할지라도 한결같이 타오르고 있습니다. 예컨대 이 영혼이 성사들을 통하여 하느님 생명과 직접 소통하자마자, 마치 강력한 숨결이 불꽃을 타오르게 하듯이 그 영혼은 들어 높여지고 놀라운 풍성함으로 가득 창습니다. 한 영혼의 초자연적인 삶은 예수 그리스도를 통하여 믿음과 사랑 안에 하느님과 일치를 이룸으로써 가치를 드높이게 됩니다. 이 사랑은 행동을 불러일으키게 마련입니다. 그런데 이 행동을 꾸준히 열심히 행하려면 기도의 삶이 필요합니다. 일상의 방식으로 우리가 하느님 사랑을 키우는 일은 참으로 기도의 삶에 달려 있다고 단언할 수 있습니다.

(골룸바 마르미온 복자)

오 하느님! 복되신 삼위일체시여, 저는 당신을 사랑하고 당신께서 사랑받으시게 하며, 땅 위에 있는 영혼들을 구하고 연옥에서 고통받는 영혼들을 구함으로써 거룩한 교회의 영광을 위

하여 일하기를 열망하나이다. 저는 당신의 뜻을 완전히 이루어, 저를 위하여 당신 나라에 준비하신 영광의 계단에 오르기를 열망하나이다. 곧 성녀가 되기를 바라나이다. 그러나 제가 힘이 없음을 깨닫고 비오니, 오 저의 하느님! 당신께서 저의 성덕이 되어 주소서.

.....

완전한 사랑 속에 살기 위하여, 당신의 인자하신 사랑에 저를 희생으로 드리며 간절히 비오니, 당신 안에 있는 무한한 애정의 물결이 제 영혼에 넘쳐흐르게 하시어 저를 끊임없이 불태워 주소서. 그리하여 당신 사랑의 순교자가 되게 하소서. 오, 저의 하느님! 이 순교가 저를 당신 앞에 나타나도록 준비시킨 뒤에 제가 세상을 떠나게 하여 주시고, 제 영혼을 지체 없이 당신의 인자하신 사랑의 영원한 품속으로 뛰어들게 하여 주소서.

오, 지극히 사랑하는 하느님, 그림자들이 사라져 영원히 하느님과 마주 보고 제 사랑의 말씀을 드릴 수 있을 때까지, 제 심장이 뛸 때마다 수없이 이 봉현을 새롭게 하여 주소서!

(아기 예수의 데레사 성녀)

9

성지에서의 기도



교황 성하께서는 2018년 ‘성지 담당 사제와 사목 종사자 국제 회의’ 때에 하신 연설에서, 축복을 청하려는 열망을 지니고 성지를 찾는 사람들의 수가 더욱더 늘어나고 있다는 것을 참석자들에게 상기시키셨습니다. 프란치스코 교황께서는 다음과 같은 사실 또한 강조하셨습니다. “이러한 기도는 성지를 풍요로운 곳이 되게 합니다. 대중 신심은 하느님 사랑을 깨닫는 것에서 언제나 자양분을 얻고 자라나기 때문입니다”(성지 담당 사제와 사목 종사자 국제회의 참석자들에게 한 연설, 2018.11.29.).

거룩한 장소에서 바치는 기도는 그 깊이를 더하고, 그 기도의 메아리는 기도하는 이에게만 올려 펴지는 것이 아닙니다. 이러한 측면에 대하여 프란치스코 교황께서는 다음과 같이 강조하셨습니다. “기도는 희망의 첫 번째 힘입니다. 여러분이 기도하면 희망이 자라나고 앞으로 나아갑니다. 저는 기도가 희망의 문을 열어 준다고 말하고 싶습니다. 희망이 존재하지만, 그 문은 나의 기도로 여는 것입니다. 기도하는 사람은 근본 진리들을 수호하기 때문입니다. 온갖 곤경과 시련이 따라도, 어려운 나날이 이어져도, 삶은 놀라운 은총으로 충만한 것이라는 사실을 그들은 먼저 스스로에게 그리고 모든 다른 이에게 거듭하여 말합니다”(수요 일반 알현, 2020.5.20.).

9.1. 화해와 희망의 자리

그러하기에 성지에서 희망은 낯선 것이 아니라 친숙한 말입니

다. 우리는 희망의 옷을 입은 믿음을 이야기하는 데에 익숙해져야 합니다. 성지는 평안과 위로를 얻으리라는 희망을 통하여 믿음이 지니는 특별한 가치, 곧 믿음은 생명을 가져다준다는 사실을 이해하게 하여 줍니다.

성지는 그곳을 찾는 신자들이 ‘주님의 기도’를 바치는 것이 얼마나 중요한지 이해할 수 있는 특별한 자리가 되어야 합니다. ‘주님의 기도’는 주님의 다시 오심을 간절히 청하기 때문입니다. 성지는 우리가 눈을 들어 역사 안에 그리고 개인의 삶에 계시는 하나님의 신비로운 현존을 바라보게 하여 줍니다. 성지를 찾는 순례자는 흔히 자신이 기도 안에서 청하는 것에 관한 희망을 필요로 합니다. 이는 선의의 열망이고, 우리가 관심을 기울일 만한 것입니다. 그러한 까닭에, 사목 활동은 순례자들이 현 상황 너머를 바라보고 그들의 기도가 희망에 힘입어 이루어질 수 있도록 도움을 주어야 하는 것입니다. 그리스도인은 ‘희망의 순례자’입니다. 희망의 순례자는 정처 없이 해매는 방랑자가 아니라 자신이 가고자 하는 곳이 어디인지 알고 있는 사람으로서 길을 나서는 사람입니다. 순례자는 자신의 열망, 마음속 염원을 성취하려고 희망하는 자리에 도달하기 위하여 여러 한계를 넘어갑니다.

우리의 사목 임무는 희망의 눈으로 바라볼 때 더욱더 명확해집니다. 희망은, 주님께서 우리 모두를 위하여 이루신 화해가 얼마나 실제적인 것인지를 바라보는 능력입니다. 바오로 사도는 우리 존재 전체가 희망으로 환하게 밝혀졌다고 가르칩니다. 때로는

파편적이고 물음표투성이인 삶의 어두운 굴곡에 그 희망이 감추어져 있을지도 모르지만 말입니다.

- 성지는 우리의 기도 지향을 성인들의 전구에 맡겨, 그들의 도움에 힘입어 주님께서 그 지향을 들어 허락하시리라는 것을 믿도록 우리를 초대하는 희망의 장소입니다. 성지는 참으로 귀중한 기도의 ‘보물 창고’입니다. 이는 당신 자녀들의 간청을 듣기를 결코 거절하지 않으시는 하느님 아버지의 뜻에 따라 과거와 현재의 우리 기도들이 어떻게 응답받는지를 보여 주는 징표들 — 기원 예물, 초, 신심 관행 등 —로 가득합니다. 하느님께 우리의 필요를 청하는 것을 두려워하지 맙시다!
- 흔히 성지는 교구의 큰 ‘고해소’가 됩니다. 성지에는 사제들이 언제나 상주하며 참회자의 고백을 들을 준비가 되어 있습니다. 주님께서는 화해의 성사를 통하여, 비유 말씀에서 아들이 집으로 돌아오기를 간절히 기다리는 자비하신 아버지처럼 두 팔을 활짝 벌려 우리를 맞아 주십니다. 희년을 준비하는 올 한 해 동안 순례자들이 이러한 장소들에서 흘러나오는 무한한 은총을 인식하고, 고해소에서 온 세상을 위한 참된 ‘하느님 자비의 문’을 경험할 수 있기를 바랍니다. 기도를 통하여 모든 순례자가, 아버지가 없고 돌아갈 집이 없다면 휘황찬란한 세상에서 길을 잊게 되리라는 것을 아는 사람들의 믿음의 품에 안기게 되기를 바랍니다.

- 희년을 바라보며 이 기도의 해에, 우리는 참으로 이 기도의 해가 우리에게 중요한 모든 상황에 풍성한 영적 은총이 흘러넘치는 화해의 해가 되기를, 특히 수많은 악행과 고통 앞에서 희망이 스러진 듯 보이는 지역 상황과 전 세계 상황에 풍성한 영적 은총이 흘러넘치는 한 해가 되기를 기원하는 특별 지향을 바치도록 초대받습니다.

10

2025년 희년을 위한
신자들의 기도

10.1. 성년(聖年)을 위한 하느님 백성의 기도가 지니는 중요성

이번 기도의 해 동안 하느님 백성의, 신자 저마다의 양성과 기도의 노력이 특히 중요합니다. 기도는 개인이 하느님과 맺는 참다운 친교의 행위일 뿐만 아니라 교회의 모든 지체 사이에서 이루는 참다운 친교의 행위가 되어, 그들의 일치된 목소리가 땅에서 하늘까지 울려 퍼지게 합니다.

가톨릭 전통은 공동체 기도의 중요성을 늘 강조하여 왔습니다. 공동체의 기도 안에서 믿음은 참여의 방식으로 표현됩니다. 성인들의 통공에 참여하는 교회의 전구 기도는 교회의 일치에 대한 강력한 표현입니다. 전 세계 신자들이 희년에 선포되는 용서를 체험하도록 그들을 이끌어 줄 영적 회심을 향한 열망을 함께 나누며 기도에 동참하는 성년에는, 이러한 교회의 일치가 각별한 방식으로 드러날 것입니다.

10.2. 2025년 희년을 준비하는 신자들의 기도의 본보기

희망과 믿음으로 부푼 마음을 안고 우리의 모든 기도가 교회의 친교라는 위대한 천을 수놓는 금실이 된다는 것을 인식하며, 이 자료집의 끝부분에 교회의 다양한 영적 전통의 결실인 몇 가지 기도의 본보기를 제시합니다.

먼저, 프란치스코 교황께서 쓰신 ‘2025년 희년 기도’가 있습니다.

다. 공동체 안에서, 특히 주일 미사 때에 이 기도문을 다 함께 바치면 좋겠습니다. 이는, 주님께서 우리에게 주시려 하는 특별한 은총을 기쁘게 받아들일 수 있도록 신자들이 마음의 준비를 갖추는 데에 도움을 줄 것입니다.

• 전구 기도

자비로우신 아버지,
하느님 자녀들의 간구를 들으시어
저희가 2025년 희년을 준비하며 믿음을 새롭게 하고
희망과 사랑의 덕을 길러
이 세상에서 하느님 사랑의 중인이 되도록 도와주소서.

• 찬미 기도

주님, 주님의 선하심은 무한하시니 찬미드리나이다.
다가오는 희년에 저희 눈을 열어 주시어
저희가 주님 피조물의 아름다움을 보고
주님 작품의 놀라움과 위대함에 기뻐하게 하소서.

• 감사 기도

오 하느님, 베풀어 주신 모든 은총과 선물에 감사드리오니
희년을 준비하는 저희가
삶의 모든 순간마다 하느님의 손길을 느끼고
하루하루를 하느님 자비와 사랑의 선물로 맞아들이도록
저희를 가르쳐 주소서.

- 청원 기도

온갖 자비의 원천이신 주님,
다가오는 희년의 거행을 준비하며
기도의 해를 살아가는 저희를 이끄시어
저희가 자비와 용서의 선물을 깨닫고
온전히 체험할 수 있도록
저희 마음을 열고 저희 생각을 밝혀 주소서.

2025년 희년 기도

(주교회의 전례위원회 번역)

하늘에 계신 아버지,
우리 형제이신 성자 예수 그리스도를 통하여
저희에게 베풀어 주신 믿음과
성령을 통하여 저희 마음에 부어 주신 불타는 사랑으로
아버지의 나라가 오시리라는 복된 희망을
저희에게 다시 일깨워 주소서.

악의 세력이 패배하고
아버지의 영광이 영원히 드러나는
새 하늘과 새 땅을
확신에 차 기다리며
온 인류와 우주가 떨쳐 일어나도록
아버지의 은총으로
저희가 복음의 씨를 뿌리는 성실한 일꾼이 되게 하소서.

희년의 은총이
희망의 순례자인 우리 안에서
천상 보화를 향한 갈망을 다시 불러일으키고
우리 구원자이신 주님의 기쁨과 평화가
온 세상에 흘러넘치게 하소서.

영원히 복되신 하느님께서는
세세 대대로 찬미와 영광을 받으소서.
아멘.

Franciscus



교황청 복음화부 세계복음화부서
www.evangelizatio.va

CBCK  한국천주교주교회의