



# 정교회주보

제2495호

2024.10.20

한국 정교회 대구구 | 서울 마포구 마포대로 18길 43 | Tel.(02)362-6371 | Fax.(02)365-2698 | orthodoxkorea.org



<세계의 정교회 수도원> 불가리아 정교회의 바흐코보 수도원(사진)은 비잔틴, 고대 조지아, 불가리아 문화가 조합된 수도원이다. 11세기에 지어졌으며, 발칸 반도에서 가장 오래 운영되고 있는 수도원 중 하나다. 동정녀 성모 마리아 대성당 내부 벽화와 2층 건물의 납골당이 유명하며, 수도원과 주변 지역에 18개의 성당이 있다. 현재 유네스코 문화유산 등재 준비 중이다.



루가 제6주일  
성 아르테미오스 대순교자  
성 게라시모스 수도자  
(제8조 • 조과복음 6)

### 성 요한 크리소스톰 성찬예배

- 제8조 부활 찬양송 ..... 82
- 순교자 찬양송 ..... 84
- 성당 찬양송
- 주일 시기송 ..... 85
- 사도경 : 고린토 후 6,16~7,1 (봉)265
- 복음경 : 루가 8,27~3,9 ..... 126

(기타는 보통 주일과 같음)

## 너희에게 내 평화를 주노라

“나 는 너희에게 평화를 주고 간다. 내 평화를 너희에게 주는 것이다.”(요한 14,27) 예수님은 자신의 평화를 주십니다. 그것을 빌려주지 않으십니다. 그것을 돌려받지도 않으십니다. 예수님 안에 있는 이 평화는 최종적으로 제자들의 소유가 됩니다. 나는 아무리 위급한 일들로 가득 찬다 해도, 하루의 첫 시간, 예수님의 평화 안에 머물 수 있습니다.

구세주는 수난에 들어가시려 했던 바로 그 순간 제자들에게 자신의 평화를 주십니다. 임박한 고난과 죽음을 바라보면서 그분은 평화를 선포하고 평화를 주신 것입니다. 만약 이 순간 예수님이 평화의 주님으로 머무신다면, 이 평화의 힘은 제자들을 조금도 동요치 않게 해줄 것입니다.

'예수'[정교회출판사] 중에서

# 기도할 마음이 들지 않을 때

암브로시오스 조성암 한국 대주교



## 무엇이 문제일까요?

- 우선순위: 우리 일과에서 매일의 일상적인 활동과 여가 활동이 가장 중요한 자리를 차지하고 있는 않은지 생각해봐야 합니다. 그럴 경우에는 기도할 시간이 나지 않을 것이기 때문입니다.
- 태만: 미루는 습관은 종종 일을 무산되게 만듭니다. 기도를 게을리하면서 내일로 미루기 시작하면, 점점 더 미루고 미루다가 결국 “기름이 굳어서 엔진이 시동이 걸리지 않는” 상태가 될 수 있습니다.
- 죄: 고백성사에 자주 임하지 않나요? 그렇다면 우리의 영혼은 점점 더 죄의 구렁텅이에 빠지게 됩니다. 어떻게 하늘을 향해 고개를 들 수 있겠습니까?

## 어떻게 영혼을 깨울 수 있을까요?

- 기도를 우선순위로 삼기: 먼저 하느님께 기도를 드리고 나서 일과를 시작하는 것을 목표로 삼도록 합시다. 이렇게 하면 하느님의 은총으로 모든 일을 제 때에 처리할 수 있습니다.
- '식욕은 먹으면서 생긴다': 파이시오스는 성인은 누군가 식욕이 없을 땐 가볍게라도 음식을 조금씩 먹어야 식욕이 서서히 생긴다고 했습니다. 마찬가지로, 기도도 이렇게 시작할 수 있습니다. 영적인 책을 조금 읽거나, 기도매듭(폼보스키니)를 가지고 예수기도를 조금 드리거나, 성모님께 소기원 의식을 드리거나, 시편을 조금 읽어볼 수 있습니다. 그러면 우리의 영혼이 서서히 감미로움을 느끼며 영적인 질서를 찾게 될 것입니다.

- 먼저 다른 사람을 위해 기도하기: 아토스 성산의 실루아노스 성인은, 기도할 마음이 없을 때는 무언가 우리에게 익숙하지 않은 것을 시도해 보라고 조언했습니다. 예를 들면, 다른 사람들을 위해 먼저 기도하라고 했습니다. 그렇게 기도하다 보면 자연스럽게 자신을 위한 기도로 이어지게 됩니다.
- 자주 고백성사 드리기: 고백성사를 드린 후에 기도가 얼마나 더 쉬워지는지 우리는 경험한 적이 있을 것입니다. 죄에서 벗어난 깨끗한 영혼은 기도를 더욱 필요로 하고, 기도에 대한 열망을 갖게 됩니다.
- 성인들께 도움을 요청하기: 영적으로 힘들고 기도조차 할 수 없을 때가 있나요? 그렇다면 친한 친구에게 말하듯이, 성인 한 분께 이야기해 봅시다! 단순하고 일상적인 말로 “성인이시여, 제가 길을 잃었어요”, “무언가 해주세요”, “저를 도와주세요”라고 기도합시다. 많은 말을 드리지 않아도 성인들은 우리의 마음을 이해해줍니다.
- 기도할 힘조차 없을 때: 만약 마음이 너무 무거워서 그조차도 어려울 때는, 주님이나 성모님, 혹은 각자가 사랑하는 성인의 성화 앞에 앉아 그저 그분을 바라봅시다. 하느님께서서는 우리의 마음가짐을 보시고 은총을 보내주실 것입니다. 우리가 다시 자신을 찾을 수 있도록 도와주실 것입니다. 이렇게 작은 노력을 합시다. 그러면 하느님께서 우리를 일으켜 세우기 위해 손을 내밀어 주실 것입니다.

# 영적 성장을 위한 조언 5

아타나시아 봉사자 엮음



**그** 식을 하십니까?

**☐** 당신의 행동으로 그것을 증명해 보이십시오.

만일 가난한 사람을 본다면, 불쌍히 여기는 마음으로 그를 도와주십시오.

만일 적이나 원수를 만난다면, 그와 평화를 이루십시오.

만일 아름다운 여성을 만난다면, 어떤 사악한 생각도 하지 말고 그냥 지나치십시오.

그러니까 단지 당신의 입만 금식을 하게 하지 말고, 당신의 눈도, 당신이 듣는 것도, 당신의 다리도, 당신의 팔도, 당신 몸의 모든 지체들도 금식을 하게 하십시오.

이것이야말로 진정한 금식이 무엇인가를 보여주는 것입니다.

-성 요한 크리소스토모스(349-407)

**형**제들이여, 서로서로 연민과 동정심을 지니십시오. 미움과 원한, 적대감, 시기와 질투, 악의(惡意), 영혼의 교활함과 잔인함, 비인간적인 행위와 무자비함 따위는 버리십시오. 도리어 동정심과 인내심, 근면, 친절함과 너그러움, 박애(博愛)의 정신으로 서로를 대하십시오. 오늘은 당신이지만, 내일은 내가 될 것입니다. 지금 한 사람이 잘못을 저지르지만, 곧 다른 사람이 같은 잘못을 저지를 것입니다. 하느님은 매번 우리를 용서하십니다. 우리도 서로 용서합시다. 우리 형제의 잘못에 대해 울고, 슬퍼하고, 안쓰럽고 애석해하며, 동정심을 갖고, 하느님께 간청합시다. 이것은 크나큰 미덕입니다.

당신이 제아무리 많은 미덕을 지니고 있다 해도, 당신이 제아무리 많이 좋은 일을 하고, 기도를 하고, 자선과 선행을 행한다 해도, 만일 당신이 이렇게 말한다면, 이 모든 것을 뛰어넘는 것이 됩니다. “하느님, 제 형제가 제게 행한 모든 잘못된 일들을 용서해주십시오.”

- 성 안티모스(1869-1960, 그리스 히오스 섬 수도사제. 성모 수도원 설립자. 1992년 성인 시성)



### 일라리온 정종혁 신부님의 축일을 축하드립니다

내일 10월 21일(월) 축일을 맞이하는 일라리온 정종혁 신부님의 축일을 축하합니다. 하느님의 은총과 성모님의 중보가 함께하시길 기원하며, 항상 건강하셔서 주님의 양 떼를 잘 이끌어 주시기를 기도합니다.

### 주간 예배 안내

\* 10월 26일(토)

#### 성 디미트리오스 대순교자

오전 9시 : 조과 및 성찬예배  
(지역 성당 예배는 해당 성당에 문의)



#### 서울 성당 음식 축제 개최

오늘 성찬예배 후에 음식 축제가 열립니다.

정교회를 알리는 선교적 차원의 행사가 즐겁고 유익하게 진행되도록 신자 여러분의 많은 참여와 협조 바랍니다.

### 알림

#### 부산 성당 세례성사

예비자 3명이 알렉산드로스 한의종 신부의 집전으로 세례를 받고 정교인이 되었습니다. 하느님의 축복과 은총으로 성령이 함께 하시고 정교인으로서 영적 삶을 새롭게 잘해 나가시기를 기원합니다.

5일(토) : 토마스 정재호, 그레고리오스 조세현

12일(토) : 아타나시오스 류준석

#### 서울 성당 주일 프로그램 안내

매 주일 성찬예배 후, 선교회관에서 점심이 있습니다. 이때 암브로시오스 대주교의 신앙 강론이 이루어집니다. 이후에는 신데즈모스 및 예비신자 모임, 영어권 신자들 모임이 있습니다. 구복회 모임은 한 달에 두 번(둘째 주일, 넷째 주일) 있고, 장년회 모임은 한 달에 한 번(첫째 주일) 있습니다. 신자 여러분의 많은 참여 바랍니다.

영성의 샘터



### '기도' - 가장 강력한 영적 무기

젊은 수도자들이 아가톤 사부에게 노고가 많이 필요한 덕이 무엇인지 물었다. 사부가 대답했다.

“기도입니다. 우리 영혼이 창조주와 자주 대화하려는 마음을 품으면 악의 영들은 그것을 방해하려고 엄청난 전쟁을 걸어옵니다. 왜냐하면 그들을 상대할 수 있는 강력한 무기는 기도밖에 없음을 잘 알고 있기 때문입니다. 우리 영혼은 다른 어떤 덕을 성취한 다음에는 휴식을 취할 수 있지만, 기도다운 기도를 하기 위해서는 온 생애를 다해 수고해야만 합니다.”