



백삼위 한인성당

The 103 Saints Korean Catholic Center 2701 W. 237th St./ Torrance/ CA 90505
http://www.103skcc.org

대림 제3주일
제33권 3호(다해) 2012.12.16

[묵상]



"우리의 하느님이 오시어 우리를 구원하시리라."

회개하고 세례를 받으라는 요한의 외침
하느님의 별단을 모면하려는 군중들의 세례
그래서 여전히 계속되는 요한의 외침
세례만 받지 말고
회개의 합당한 열매를 맺으라.

군중은 이런 요한에게 묻는다.

"그러면 저희가 어떻게 해야 합니까?"

요한의 답은 의외로 간단하다.

내게서 남는 것은 없는 이에게 주라.

세리와 군사들도 어찌해야하는지 묻는다.

요한의 답은 역시 간단하다.

너희가 해야 할 바만 하라.

요한의 말은 전혀 특별한 말씀이 아니다.

특별한 것을 하라는 요구도 아니다.

우리 모두 알고 있고, 할 수 있는 것을 말한다.

오늘의 일용할 양식에 만족하고

그저 내가 해야 할 바를 하라고.

회개의 열매 맺기가 이렇게 어려운건

특별한 것은 고사하고

기본도 못하기 때문이란 말인가? -桓-

martinlee0501@hanmail.net

미사

빈첸시오회 (어려운 이를 돕는 연락처) : (310)283-5879
연평회 (강례시 연락처) : (310)720-8240

수요일	저녁 미사	오후	7:30
목요일	저녁 미사	오후	7:30
금요일	아침 미사	오전	8:30
토요일	성모신심 미사(첫토요일) 특전미사 (청년미사)	오전 오후	8:30 7:00
주일	아침 미사 학생미사(영어) 낮 미사	오전 오전 오전	7:30 9:30 11:00

주간행사표

수요일	면담의 날(신부님, 수녀님) 성경공부(그룹반) 레지오 마리아	오후 2:00 오전 10:00 오후 8:00
목요일	성시간(첫목요일) 레지오 마리아 병자영성체(1째주) 예비자 교리반 성령기도회 울뜨레아(4째주)	저녁 미사후 오전 10:00 오전 10:00 오후 8:00 오후 8:00 오후 8:00
금요일	성경공부(그룹반) M.E. Sharing(3째주)	오전 9:30 오후 7:00
토요일	유아세례(작수달 4째토요일) 소년 레지오 마리아 배론 청년모임	오후 6:00 오전 9:00 오후 6:00
주일	병자 영성체 / 레지오 마리아 아도라페 성가대 글로리아 성가대 1째주 - 구역장/반장 회의 2째주 - 모임의 날 ● 안나회/양업회, 성모회 자모회/대건회/원서회 ● 꾸리아 3째주 - 모임의 날 ● 빈첸시오회 ● 요셉회 ● 제대회 -행사의 날 4째주 - 사목회	오전 중 오전 8:30 오전 9:00 오후 1:00 오후 1:00 오후 1:00 오후 1:00 오후 1:00 오후 1:00

※ 고해성사 : 평일미사, 토요특전미사 15분 전, 주일미사 20분 전

※ 혼배성사 : 6개월 전에 사무실에 필히 접수

※ 병자성사 긴급연락처 : 218-8432(신부님), 218-8282(수녀님)

※ 병자영성체 : 사무실로 신청

주임신부 : 이장환 마르파노 (310)326-4350 Ext.103/106

전교수녀 : 오향숙 마우라 (310)326-4350 Ext.102

종신부제 : 최영신 프란치스코 (213)637-9000

평협회장 : 최기남 야고보 (310)569-3940

사무실 : (310)326-4350 Ext.100 Fax: (310)326-4360

토 요	(연)권순봉 요안나, 주정애 & 김재철
특전미사	(생)성나호 요셉 & 성은혜 실비아 가정
주 일 낮 미사	(연)송봉규 요셉 & 송공량 카타리나, 이정희, 한창수 시몬, 이경용 야고보, 고준희 제임스, 전시웅 요한, 김풍길 바오로, 박지열, 허동수 루스 & 허정자 레지나, 김달윤 토마스 & 이태숙 카타리나, 박수권 스테파노 & 권순남 마리아 (생)이윤조 클라라, 오명섭 미카엘, 유영균 우르바노, 민석준 토마스 & 미애 가정 & 민영준 마르코, 이준영 마르코 & 이예미 크리스티나, 안상훈 라파엘, 박혜경 레나타, 이순자 비비안나 & 이민상 요한, 전선영 보나 & 조 다니엘, 모우빈 사무엘, 남명자 테레사, 이정우 바오로 가정, 오혜숙 루시아 가정, 이재숙 테레사 가정, 토런스 서1반가정, 김성일 다미아노, 정우석 루카, 남가주/백삼위 M.E.가족, 염영숙 마리아, 홍석인 체칠리아, 이장환 마르티노 사제

오늘의 전례

제 1독서 스바니아 예언서 (Zephaniah) 3,14-18

화답송 ○기뻐하며 외쳐라. 너희 가운데 계신
이스라엘의 거룩하신 분은 위대하시다.



기뻐하며 외쳐라. 너희 가운데 계신 이스라엘의 거룩하신 분은 위대하시다

○“보라, 내 구원의 하느님. 나는 믿기에
두려워하지 않네. 주님은 나의 힘, 나의 굳셈.
나를 구원해 주셨네.”

너희는 기뻐하며 구원의 샘에서 물을 길으리라.○

○주님을 찬송하여라. 그 이름 높이 불러라.

그분 업적을 민족들에게 알리고,

높으신 그 이름을 선포하여라.○

○위업을 이루신 주님을 찬양하여라.

그분이 하신 일 온 세상에 알려라.

시온 사람들아, 기뻐하며 외쳐라. 이스라엘의

거룩하신 분, 너희 가운데 계신 분은 위대하시다.○

제 2독서 필리피서 (Philippians) 4,4-7

복 음 ○알렐루야.

환호송 ○주님의 영이 내 위에 내리셨다. 나를 보내시어
가난한 이들에게 기쁜 소식을 전하게 하셨다.○

복 음 루카(Luke) 3,10-18

영성체송 마음이 불안한 이들에게 말하여라.

힘을 내어라, 두려워하지 마라.

보라, 우리 하느님이 오시어 우리를 구원하시리라.

오늘의 성가

	청년미사(특전)	아침 미사	낮 미사
입당	130	128	133
봉헌	주 찬양합니다	264	217
성체	418	292	281
파견	찬양하세	129	175

교회의 삶과 사명 안에서

- 하느님의 말씀에 관하여 -

▶제2부 교회 안의 말씀

“그분께서는 당신을 받아들이는 모든 이에게
하느님의 자녀가 되는 권한을 주셨다”(요한 1,12)

전례, 하느님 말씀의 특전적 장소

교회의 삶 안에서 하느님의 말씀

성경으로 감도된 사목활동

73). 이러한 맥락에서 세계 주교 대의원 회의는 교회 생활에서
하느님 말씀이 차지하는 중심적인 위치를 강조하기 위한 특별
한 사목적 노력을 촉구하며 “다른 사목 형태들과 병립되는 것
이 아니라 성경이 사목 전체를 감도하게 하는 ‘성경 사목’을
증대시킬 것”을 권고했습니다. 이것은 본당이나 교구에서 모
임들을 늘리는 것이 아니라 그리스도교 공동체의 일상적인 활
동들 안에서, 본당과 단체와 운동들에서, 당신 말씀 안에서 우
리에게 말씀하시는 그리스도와의 인격적 만남을 참으로 소중
히 여기는 것을 의미합니다.

“성경을 모르는 것은 그리스도를 모르는 것”이므로, 정기적이
거나 비정기적인 모든 사목을 성경으로 감도되게 하는 것은
아버지를 계시하시는 분이시며 하느님 계시의 총만이신 그리
스도의 인격을 더 잘 알게 해줄 것입니다.

그러므로 목자들과 신자들에게, 사목이 성경으로 감도되게 하
는것의 중요성을 인식할 것을 권고합니다. 이것은 또한 세계
주교 대의원 회의 기간 동안 제기되었던 몇몇 사목적인 문제
점들, 예를 들어 성경 해석을 왜곡하고 조작하는 종파들의 확
산과 같은 문제들을 다루기 위한 최선의 방법이 될 것입니다.
신자들이 교회의 신앙에 따라 그리고 살아 있는 교회 전통의
품 안에서 성경을 알도록 교육받지 않는다면, 그러한 종파들
이 뿌리를 내릴 땅을 발견할 수 있는 사목적인 공백이 생기게
되는 것입니다.

따라서 하느님의 백성이 성경에 올바르게 다가갈 수 있도록 가
르칠 수 있는 사제들과 평신도들을 적절히 준비시키도록 배려
하는 것이 필요합니다.

더 나아가서, 세계 주교 대의원 회의에서 강조되었듯이, 사목
활동에서 “가족들로 구성되었거나 본당에 기초하고 있거나 아
니면 여러 교회 운동들이나 새로운 공동체들에 연결되어 있
는” 소공동체의 확산을 장려하고 그 안에서 교육과 기도, 그리
고 교회의 신앙에 부합되는 성경에 대한 지식을 촉진하는 것
이 바람직합니다.

교리 교육의 성서적 차원

74). 여러가지 형태로, 그리고 여러 단계로 언제나 하느님 백
성을 동반해야하는 교리 교육은 교회의 사목활동의 중요한 한
측면으로서, 이를 슬기롭게 사용한다면 하느님 말씀의 중심적
위치를 재발견하는 데에 도움이 될것입니다. <◆계속>

겸손의 눈

우리는 경쟁사회에 살고 있습니다. 태어나면서부터 떠날 때까지 경쟁은 계속됩니다. 더 좋은 외제분유, 영재교육, 족집게 과외, 명문대학, 대기업, 고급 아파트, 실버타운, 화환이 많은 장례식. 경쟁 속에 살다 보면 자기를 잃어버리기 쉽습니다. 늘 과분한 것을 추구하고, 기회주의적으로 행동하고, 남의 명예를 가로채는 행동도 하게 됩니다. 그리하여 본연의 자기가 아닌 과대 포장된 '허구의 나'를 살게 됩니다. 이렇게 허구의 나를 계속 연극하려면 긴장과 불안이 떠나지 않아 마음의 평화를 누릴 수가 없습니다.

한 번뿐인 나의 인생이 연극이 되어서는 곤란합니다. 경쟁을 위한 무장을 해제하고, 욕심과 집착을 내려놓고, 본연의 자기를 찾는 노력이 필요합니다. 하느님이 만들어주신 원래의 그 모습을 찾아야 합니다. 그 모습 그대로 살아가야 하고, 그 모습에 맞는 일을 해야 합니다. 부족하면 부족한 대로, 없으면 없는 대로, 모르면 모르는 대로 다만 사랑하려고, 더불어 살려고 노력하면 됩니다.

자기 자신을 알고 인정하고, 자기를 사는 사람이 바로 겸손한 사람입니다. 겸손한 사람은 자기를 알듯이 남도 알아보지만, 자기를 모르는 사람은 다른 사람도 몰라봅니다. 세례자 요한은 자신을 아는 겸손한 사람이었습니다. 사람들이 흔들었지만 그는 흔들리지 않았습니다. 욕심을 부려서 그 기회를 이용했으면 그리스도 행세를 할 수 있었을 것입니다. 그러나 그는 서슴지 않고 고백합니다. "나보다 더 큰 능력을 지니신 분이 오신다. 나는 그분의 신발 끈을 풀어 드릴 자격조차 없다." 그는 자기 자신을 알고 있듯이, 참 그리스도가 예수님이시라는 것도 확실히 알고 있었습니다. 겸손은 마음의 눈을 맑게 하여 세

상의 진실과 그리스도를 알아볼 수 있는 통찰력을 갖게 합니다. 욕심에 눈이 흐린 사람들은 예수 그리스도가 자기들 옆에 서 계셔도 그분이 누구인지 몰랐지만, 겸손한 요한은 예수님이 군중 속에 파묻혀서 계셔도 그분을 분명히 알아볼 수 있었습니다.

우리는 지금 성탄을 기다리고 있습니다. 예수님이 오시기 전에 우리는 먼저 예수님을 알아볼 수 있는 눈을 가져야 하겠습니다. 예수님을 알아보는 눈은 겸손의 눈입니다. 겸손은 본연의 자신을 찾는 일이고, 본연의 자신을 찾다 보면 경쟁 속에 파묻힌 우리 삶이 얼마나 삭막한지를 알게 됩니다. 사랑의 샘이신 예수님이 오셔야 우리 삶이 살만해진다는 것을 알게 됩니다. 오시는 예수님을 알아볼 수 있는 눈은 겸손하게 사랑을 갈망하는 사람들에게 열립니다.

오늘은 자선 주일입니다. 자선(慈善, CHARITY)이라는 말 안에는 자비로움과 선함, 그리고 사랑이 담겨있습니다. 자비롭고 선한 이웃사랑을 통해서 우리가 자기 죄를 보속하고 예수님의 일을 돕는 것이 바로 자선입니다. 자선은 자신에게, 이웃에게, 예수님께 참 아름다운 성탄선물입니다. 우리나라의 기부(寄附, GIVE)문화를 돌아보면 철강왕 카네기의 말이 생각납니다.

"부자로 살다가 부자인 채로 죽는 것은 참으로 부끄러운 일이다." 잘 모으는 것보다 아름답게 잘 쓰는 것이 더 중요하겠지요.

◆고찬근 루카 신부 /
서울대교구 성소국장

이번주 전례봉사자

이번 주	토요특전 (청년미사)	아침 미사	낮 미사
해설자	곽수진 보나	신덕례 데레사	박희자 마리아
제1독서자	박민환 미카엘	박진수 스테파노	이상철 크리스토퍼
제2독서자	최보나 보나	박혜경 레나타	이희경 크리스티나
제물봉헌자			토머스 서 2반

다음주 전례봉사자

다음 주	토요특전 (청년미사)	아침 미사	낮 미사
해설자	김은지 릴리안	이호미 엘리사벳	이재용 안드레아
제1독서자	임정빈 보스코	김교복 데오	이영석 크리스토퍼
제2독서자	이은지 수산나	서용숙 에스텔	전하현 마리아
제물봉헌자			토머스 남 2반

- ◆ 교무금은 제 달에, 주일헌금은 정성껏 봉헌합니다.
- ◆ 미사시간에 늦지 말고, 일찍 와서 묵주기도를 바칩시다.

**대림
제3주일
(다해)**

이제 세번째 대림초를 밝혔습니다.
요한 세례자는 곧 오시는 주님 앞에서 자
신을 낮추었습니다. 우리도 날마다 자신을
비우고 낮추는 자세로 살아가 하겠습니다.
- 대림미사 중에서 -

◆대림 합동 판공성사 : 12월18일(화)

- 참회예절 : 오후 7시30분
- 고해성사 : 오후 8시부터(주일학교 성사일정 같음)
- 대림시기 중 드리는 고해성사는 판공성사입니다. 특히 어르신들께서는 미사전후에 드리는 고해성사에 많이 참여 하시기 바랍니다.
- 공동보속 : ○루카복음 통독 ○선행 1회 ○주모경 기도
두가지 이상 선택하여 실행하기

◆ 평일 미사시간 임시 변경

- 본당 신부님의 대림판공성사 출장관계로 수,목 저녁미사
를 아침미사로 변경하오니 착오없기 바랍니다.
- 12월19일(수), 20일(목) 평일미사 : 오전 8시30분

◆ 주일학교 성탄예술제 잘 마쳤습니다.

주님탄생을 앞두고 주일학교 학생들이 펼친 성탄예술제가
15일(토) 학부모님들과 전교우들의 격려에 힘입어 화려하게
막을 내렸습니다. 유치원부터 12학년까지 그동안 갈고 닦은
기량과 재능을 마음껏 발휘했습니다. 성탄제를 준비하고
진행한 교사들과 봉사자들에게 큰 박수를 보냅니다.

◆ 한국순교복자수녀회 멕시코선교활동(25주년) 도움시다.

- 행사내용 : 선물용 참기름과 공예품 판매(멕시코
현지에서 생산된 무공해 유기농 제품)
- 일시 : 12월15일 특전미사, 16일 주일미사 후
- 복자수녀회 수녀님들이 직접 본당에 오셔서 판매합니다.
- 문의 : 김충섭 마틴 ☎(213)820-7636

◆ 성탄미사 안내

- 성탄대축일 밤미사 : 24일(월) 밤 9시
- 성탄대축일 낮미사 : 25일(화) 오전 11시
(학생미사는 따로 없습니다.)

◆ 청년회 배론의 밤

- 일시 : 15일(토) 특전미사후 8시30분, 강당
- 준비물 : 음식(1인당 3~5인분), \$10~\$20 의 포장된 선물
- 문의 : 최태훈 아오스당 청년회장 ☎(310)508-2123

◆ 성탄맞이 대청소

- 성탄대축일을 앞두고 성전 안팎과 2층교실, 화장실, 천교장,
부엌, 정원, 축구장 등 본당 시설물 구석구석을 대청소합니다.
- 일시 : 오늘 주일(16일) 낮미사 마치고 천교점심후
 - 청소 담당구역 : 구역장/반장, 계시판 안내 참조
 - 문의 : 박혜경 레나타 소공동체부장 ☎(310)808-5005

◆ 백삼위본당 구역/제단체 송년행사

한해를 보내면서 전교우가 한자리에 모여 즐거운 시간을
갖고자 합니다. 제단체들과 구역원들의 적극적인 참여를
바랍니다.

- 일시 : 12월30일(주일) 오후 1시30분, 장소 : 성전
- 대상 : 제단체, 구역, 개인
- 문의 : 이남현 막시모 총무 ☎(213)272-3598
이상철 크리스토퍼 부총무 ☎(310)818-6902

◆ 예비자 교리반 휴강 안내

- 휴강일 : 12월27일, 1월3일
- 개강 : 1월10일(목) 오후 8시

◆ 천교자리(주일 점심나누기) 봉사담당

- 12월16일(주일) : 토런스 서 3반(비빔밥 \$3)
주일학교(2학년 김치찌개)
- 12월23일(주일) : P.V. 3반/4반(오징어밥 \$3)
주일학교(수업없음)

지난주 우리들의정성

교무금	구자운	권태만	김관기	김교복	김기정	김대우	구자운	권태만	김관기	김교복	김기정	김대우
	김성택	김양금	김옥보	김옥찬	김 용	김원호	김양금	김옥보	김 용	김원호	김재영	김정엽
	김재영	김정엽	김정희	김진숙	김현숙	남명자	김현숙	남명자	민순섬	박봉성	신경훈	유경자
	민순섬	민형기	박몽수	박봉성	박상준	배태임	이귀란	이상석	이상철	이영희	이은록	전동훈
	송영미	신경훈	오강남	우영희	유경자	윤석구	정동호	정정현	지경수	최길주	최의수	최현찬
	이귀란	이상석	이상철	이영희	이은록	이일길	한장환	한혁수	황인중	송마이클		
	이재승	임 순	임연조	전동훈	정동호	정명모						
	정정현	주용순	지경수	최길주	최의수	최현찬						
	한장환	한혁수	황인중	송마이클	신영웨버							
	합계 : \$5,595											
미사헌금 : \$3,156												
							성전헌금					
							구자운	권태만	김관기	김교복	김기정	김대우
							김양금	김옥보	김 용	김원호	김재영	김정엽
							김현숙	남명자	민순섬	박봉성	신경훈	유경자
							이귀란	이상석	이상철	이영희	이은록	전동훈
							정동호	정정현	지경수	최길주	최의수	최현찬
							한장환	한혁수	황인중	송마이클		
							합계 : \$2,860					
							감사헌금 : 이인석 윤석구 석순영 이태호					
							주보광고후원 : \$250(감사합니다.)					

공지사항

◆ 주일학교 / 한국학교 겨울방학

- 12월23일, 12월30일 두주일 학교수업을 휴강합니다.
- 오전 9시30분 주일학생미사는 있습니다.

◆ 한인가톨릭 청소년신앙대회 (Korean Catholic Youth Day)

- 일시 : 2013년 1월5일(토) 오전 8시30분~오후 7시30분
- 장소 : 가든그로브 수정교회(그리스도 주교좌 성당 예정지)
- 대상 : 8학년~12학년
- 신청마감 : 오늘주일(16일)까지
- 참가비 : 없음
- 문의 : 박은희 스테파니아 행사담당교사 ☎(310)613-9116
- 주관 : FIAT재단, KCRM

◆ 2012년 교무금과 성전헌금을 12월 중에 마감하여 주십시오.

- 올 한해도 교무금과 성전헌금 그리고 특별헌금과 감사헌금을 봉헌해주신 교우여러분들의 정성에 감사드립니다.
- 내년초 Income Tax Return을 앞두고, 올해 낼 교무금이 남아있을 경우 12월 중에 마감해주시면 감세혜택을 볼 수 있습니다. 사무실에 오시면 본인의 헌금기록(2012년) 조화가 가능합니다.

◆ 후보 광고에 협찬해주는 스폰서들께 감사드립니다.

백삼위 후보에 게재되는 교우업소를 애용합니다!

잠시 머무르며...

당신의 소망

허리가 아플때까지 잠을 자는 것, 빗을 다 갚는 것,
아내가 수술후 마취에서 깨어나는 것, 대학교에 입학,
돌아가신 어머니께서 말아주시던 그 국수 맛을 볼 수 있다면,
그사람도 나를 사랑하게 되는 것, 가족이 함께 사는 것,
자폐증을 앓는 아이보다 하루 더 사는 것,
치매에 걸리는 날 작별하는 것.

◆이영 아녜스 / 수필가

남가주 소식

◆ '커피와 신앙의 만남' 크리스마스 선물용 커피 판매

- 이냐시오 커피 선물세트(케냐 6온스 \$10,
케냐+ 콜롬비아 각 6온스 \$20,
블루마운틴+ 케냐+ 콜롬비아 각 6온스 \$50)
- 판매 : LA 성 아그네스 성당(최대제 로베르토 신부)
- 수익금용도 : 섬터조성, 사랑나눔실천, 성전건립 기금
- 문의 : 이냐시오 카페 ☎(323)731-4433

◆ 사우스베이 러닝팀 회원모집 안내

- 장소 : 토런스 사우스 하이스쿨
- 일시 : 매주 토요일 오전 6시
- 건강을 위해서 걷는 교우들을 환영합니다.
- 문의 : 윤희동 안토니오 ☎(213)256-5028
최현찬 안드레아 ☎(310)938-0848

노공동체 12월 반모임 안내

소공동체 부 장		박혜경 레나타 (310)808-5005	
차 장		박은혜 클라우디아 김명재 아가다	
차 장		이희경 크리스티나 김희연 루시아	
구역/장	번	반장	장소/날짜
토런스 동 김춘자 막달레나	1	이순자 비비안나 213-675-0498	지정수 마태오 213-675-0498 12/7(금) 오후 7시
	2	김찬구 요한 701-6343	김찬구 요한 701-6343 12/8(토) 오후 6시 그랜드월드부페
	3	문지숙 엘리사벳 854-9407	문지숙 엘리사벳 854-9407 12/14(금) 오후 8시 성당
토런스 서 장정진 베로니카	1	이진향 아녜스 989-0366	김주량 요한 782-8549 12/9(주일) 오후 5시
	2	유선영 클라라 424-241-5988	홍광선 요셉 991-8556 12/29(토) 오후 5시 성당
	3	신경희 클라라 424-903-5051	장정진 베로니카 713-7779 12/4(화) 10:30 am 반미사
토런스 남 이희경 크리스티나	1	오창애 안나 974-2857	오창애 안나 974-2857 12/21(금) 오후 7시30분
	2	박정림 마르시아 634-6923	임진희 한나 634-6923 12/6(목) 오전 11시 성당
	3	전하현 마리아 213-550-6653	이희경 크리스티나 818-6903 12/8(토) 오후 6시
토런스 북 최미열 클라라	1	조화숙 안젤라 213-272-8393	정동호 하상바로로 895-8624 12/9(주일) 오후 7시 토요일시
	2	1반과 같음	1반과 같음
하버 카슨 이정자 아그네스	1/2	주영애 쥘마 818-640-3656	서창호 바오로 968-1344 12/28(금) 오후 7시
	3	이영희 카타리나 518-1736	이영희 카타리나 518-1736
P. V. 김명재 아가다	1	남정희 베네딕도 384-3289	남성철 베네딕도 377-6659 12/14(금) 오후 7시
	2	금유미 크레센시아 482-9108	안민수 베드로 544-8908 12/14(금) 오후 7시
	3	박은혜 클라우디아 377-7063	성미선 리더아 944-4577 12/15(토) 오후 7시
	4	이귀란 아녜스 617-3568	임엘렌 617-3568 12/11(화) 오전 10시30분

이번 주 단체 모임

사목회장단 모임	오후 1시
----------	-------

다음주 단체모임

사목회	오후 1시
-----	-------

이래도 안웃을래요?

돌아가신 아버지는 저녁식사 때마다 가족들에게 항상 재미있는 이야기를 들려줬다. 지금 생각해 보면 그 시간이 우리 가족에게 가장 행복한 시간이었다. 온 가족이 둘러앉아 아버지의 말씀에 웃고 울던 기억을 떠올리면 지금도 마음이 따뜻해진다. 나는 지금도 아버지를 기억에 떠올리면 환하게 웃는 모습이 제일 먼저 생각난다. 아버지는 얼굴에 피어나는 편안하고 그윽한 미소로 언제나 보는 이의 마음까지 평화롭게 만들었다. 하지만 아버지는 세속적인 눈으로 보면 행복과는 거리가 먼 사람을 살았다. 믿었던 친구와 친척으로 인해 빚을 떠안기도 했고, 사업 실패로 경제적 어려움을 여러 번 겪기도 했다.

그럴 때도 별로 화를 내거나 낙담하지 않으셨다. 고백하건대 난 아버지의 무한 긍정과 낙천적인 성격을 때론 이해하기 어려웠고 때론 답답해했다. 아버지를 온전하게 이해하게 된 건 시간이 많이 흐른 뒤였다. 지금 생각하면 아버지는 남겨진 어머니와 우리들에게 긍정의 에너지를 남겨줬다. 삶의 어떤 순간에도 웃음을 잃지 않을 수 있다면 그 얼마나 큰 유산인가.

한 번 웃으면 한 번 젊어지고 한 번 화를 내면 한 번 늙게 된다(一笑一少 一怒一老)는 말이 있다. 웃으면 복이 오고, 쩡그린 얼굴은 날아가는 벌이 쓴다는 말도 있다. 우리가 잘 아는 웃음에 대한 격언이다. 동서고금을 막론하고 유쾌한 웃음은 건강과 행복을 상징한다. 그런데 우리의 삶에서 자꾸 웃음이 사라지고 있는 것 같아 안타깝다. 그만큼 우리의 생활이 팍팍하고 고단하다는 증거다. 실제로 길거리와 버스·지하철 등에서 마주치는 많은 사람은 대부분 표정이 없다. 웃음이 사라지는 것과 비례해 화병의 증상으로 병원을 찾는 이들이 늘어나고 있다고 한다.

그런데 웃음은 우리가 알고 있는 것보다 훨씬 유익함이 많다. 웃음은 혈액순환을 좋게 하고 혈압을 낮춘다. 통증을 줄여주고 스트레스와 분노·긴장을 완화시킨다. 많이 웃으면 면역력도 증가하고 성인병에 대한 저항력도 높아진다고 한다. 웃음의 경제적 효과를 측정한다면 분명 놀랄 만한 결과가 나올 것이다. 돈 한 톨 안 들이고 다양한 효과를 얻을 수 있는 웃음이 우리네 삶 속에서 자꾸만 사라져 가는 것 같아 아쉽다. 한 연구에 따르면 나이를 먹으면서 웃는 횟수가 현저하게 줄어든다고 한다.

그렇다면 만약 억지로라도 웃으면 어떻게 될까. 우리의 뇌는 진짜 웃음과 거짓 웃음을 구분하지 못하며 억지로 웃을 때도 진짜로 신나게 웃을 때와 마찬가지로 엔도르핀이 분비된다고 한다. '행복해서 웃는 게 아니라 웃으면 행복해진다'는 말이 맞는 셈이다. 우리가 크

고 쾌활하게 웃을 때 몸의 650개 근육 중 231개가 움직인다고 하니 활짝 웃는 건 좋은 운동임에도 틀림없다.

기쁘게 웃는 얼굴은 주위를 환하게 하고 빛나게 한다. 항상 밝게 웃는 사람은 그 마음도 바르고 맑게 가꾸는 사람일 것이다. 기쁨에 가득 찬 환한 얼굴은 인간 관계를 부드럽게 하고 일의 성공에도 보탬이 된다. 기쁘게 웃으며 사는 건 결국 자기 자신의 행복을 위해서도 중요한 셈이다. 웃음도 습관이고 훈련이 필요하다. 웃음으로 주변 이들과의 관계를 풍요롭게 하고 건강도 챙기면 얼마나 좋을까. 무엇보다 행복한 삶을 위해 오늘부터 억지로라도 자꾸 웃어볼 일이다. 행복해서 웃는 게 아니라 웃으면 행복해진다는 말을 되뇌이면서.

◆허영엽 신부 / 서울대교구 대변인·문화홍보국장

☞ 이웃사랑의 범위를 어디까지로 해야 하는지 모르겠습니다. 어디까지가 내가 사랑해야 할 이웃인가요?

착한 사마리아 사람에 대한 예수님의 비유(루카 10,29~37)에서 그 해답의 실마리를 찾을 수 있을 듯합니다. 이 비유는 '누가 나의 이웃입니까?'라는 율법교사의 당돌한 질문에 대한 예수님의 답변입니다. 압권은 비유의 맨 마지막에 나오는 예수님의 반문입니다. '강도 만난 사람에게 이웃이 되어준 사람은 누구였느냐?'라고 되물으십니다.

이렇게 보면 성경이 말하는 이웃은 지리적으로 가까운 위치에 함께 생활하는 사람이라는 우리의 일반적인 이해를 넘어섭니다. 그건 그냥 자연적 조건으로 정해지는 우연한 관계 그 이상입니다. 예수님의 말씀처럼 이웃은 '주어지는 것'을 넘어 '되어주는 것'이기 때문입니다.

그렇기 때문에 이웃사랑의 범위는 '내가 어디까지 이웃이 되어줄 수 있는가?'에 달려있다고 할 수 있습니다. 그 답은 무한히 열려 있습니다. 내가 어느 쪽을 보고, 어디에 관심을 갖느냐에 따라 달라지기 때문입니다. 이것 하나만은 분명합니다.

앞만 보고 달려가게 되면 평생 이웃이 되어주지 못한다는 사실이 그것입니다. 이웃은 대개 내 앞에 모습을 드러내지 않고, 내 옆에, 내 주변에, 내가 애써 보지 않으면 잘 보이지 않는 어두운 곳에 숨어 있기 때문입니다. 그렇기 때문에 이웃이 되어주기 위해서는 눈을 크게 뜨고 주변을 보면서 살아야 할 것입니다.

◆홍경완 신부 / 부산가톨릭대학교 신학대학 교수
mederico@cup.ac.kr