

산호세 한인 순교자 성당

주 제:	“ 영혼의 양식 ”	“연중 제 19 주일 ”	2009년 8월 9일
복음 묵상:	[요한 6,41-51]	[1 열왕 19,4-8]	[에페 4,30-52]

성경은 창세기부터 요한묵시록까지 생명에 대한 말씀으로 가득 차 있습니다. 특히 오늘 요한복음 6 장의 말씀도 생명에 관한 것입니다. 예수께서는 당시 유대인들에게 자신의 신원을 밝히시면서 ‘하늘에서 내려온 생명의 빵’이라고 말씀하십니다.

제 1 독서에서는 엘리야의 40 일 동안 고난의 여정을 소개합니다. 하느님께서 주시는 은총의 음식에 힘입어서 목적지 호렘산에 도착합니다. 엘리야의 음식(과자와 물)에 대한 체험은 예수께서 말씀하신 ‘생명의 빵’ 안에서 더욱 의미가 분명하게 드러납니다.

예수께서는 “나는 생명의 빵이다”라고 말씀하십니다. 나를 믿는 사람은 누구나 영원한 생명을 누린다고 강조하십니다. 그렇습니다. 세상과 온 인류에게 생명을 주시는 분을 받아 들여야만 생명을 얻는다는 것입니다. 정말 예수께서는 말씀하신대로 생명 자체이십니다.

인간으로서 세상에 오시어 온 세상에 생명을 주시고 구원을 주십니다. 그 뿐 아니라 생명의 빵(음식)으로서 세상 안에 늘 함께 하십니다.

우리들 그리스도인은 자신의 인생여정 안에서 행복하게도 생명의 빵이신 이분을 만난 자들입니다. 새 삶을 사는 자들입니다. 제 2 독서의 말씀처럼 그리스도를 통하여 하느님의 은총으로 죄에서 해방된 자들입니다. 생명을 얻고 구원으로 초대된 자들입니다. 이 얼마나 크신 하느님의 은총의 힘이든 사랑입니까?

축성된 빵을 볼 때마다 생명을 거저 주시는 하느님의 사랑을 보게 되며 세상과 인류와 늘 함께 하시는 하느님을 만나고 체험하게 됩니다. 우리와 함께 하시는 하느님, 우리를 위하시는 하느님, 우리 모두는 이러한 하느님의 사랑을 받고 있다는 확신을 가지고 살아갑니다. 우리의 현실이 아무리 어둡고 무의미하게 보일지라도 우리는 하느님의 사랑을 받고 삽니다. 버림받고 있다는 느낌이 아무리 강할지라도 우리는 하느님의 사랑으로 사는 존재입니다.

세상에 생명을 주시는 생명의 빵이신 예수님을 통하여 나타난 하느님 사랑에 감사하면서 예수님을 닮아서 매일같이 새 삶을 살아갈 수 있도록 기도합니다.. (전주 양재철 신부님 강론 중에서)

가족 동정 및 기도 요청

- 김순덕 까리따스 자매님이 계속적인 어렵고 힘든 치료를 받고 있습니다. 혼자서 힘든 투쟁을 하는 자매님을 위하여 주님의 자비를 청하여 주시기 바랍니다.
- 최철훈 베드로 형제님. 부친이 빨리 회복 할 수 있도록 주님의 자비를 청해주십시오.

알림:
 금주 (8/2)부터 오후 성가 연습을 실시합니다. 모두 착오없이 주시기 바랍니다. (맛있는 증식제공)
 본당 조셉 학사님 부제 서품을 위하여

- 9월 20일 본당에서 맥그리 주교님 집전으로 학사님 부제 서품식에 따른 성가연습.
- 학사님을 위하여 기도중에 기억해 주시기 바랍니다.

+ 복음 [요한 6,41-51]





나는 눈물이 없는 사람을 사랑하지 않는다
기쁨도 눈물이 없으면 기쁨이 아니다
사랑도 눈물 없는 사랑이 어디 있는가
나무 그늘에 앉아
다른 사람의 눈물을 닦아주는 사람의 모습은
그 얼마나 고요한 아름다움인가

* 다른 사람의 눈물을 닦아주며,
나 또한 뜨거운 눈물을 흘릴 때가 있습니다.
가슴을 타고 흐르는 뜨거운 사랑과 기쁨의 눈물입니다.
눈물을 닦아주는 것은
그 사람의 아픈 상처를 씻어주는 것이며,
동시에 자기 자신의 영혼을 닦아내는 것입니다.

오늘의 말씀 사탕: “희망의 하느님께서 여러분을 믿음에서 얻는 모든 기쁨과 평화로 채워 주시어, 여러분의 희망이 성령의 힘으로 넘치기를 바랍니다(로마 15,13). 여러분이 하는 모든 일이 사랑으로 이루어지게 하십시오(1 코린 16,14).”

건강 정보 양파, 매일 드세요!!

육류를 먹을 때에는 반드시 양파와 함께 먹는 것이 좋다.
양파는 살균력이 뛰어나 뿐 아니라 육류의 콜레스테롤을 분해시켜서 비만이나 고혈압 같은 성인병을 막아주기 때문이다.
중국 요리에서 가장 대표적인 육류는 지방과 콜레스테롤이 많은 돼지고기인데도 중국사람들은 심장병이나 고혈압으로 고생하는 사람도 적고 비만도 매우 적다.
학자들은 그 이유를 중국요리에 많이 사용하는 양파에서 찾고 있다.
실제로 양파에 들어있는 퀘르세틴이라는 물질은 혈액의 점도를 낮추어 피를 맑게 하고 혈중 콜레스테롤 양을 낮춰 주는 효과가 큰 것으로 나타났다.

양파에 들어 있는 퀘르세틴이라고 하는 물질은 혈압 강하력도 있지만 중요한것은 돼지고기에 들어 있는 불포화지방산의 산패를 막아주는 항산화역할을 한다고 말한다.

따라서 고기를 먹을 때 양파를 곁들이면 육류 섭취로 인한 혈중 콜레스테롤 증가를 막을 수가 있다. 또한 양파에 들어 있는 발리나아제라는 효소는 다른 음식물에 들어 있는 비타민 B1의 흡수율을 높여 주고 있다.

양파의 유익한 성분은 잘 파괴되지 않아 어떻게 먹든 관계가 없지만 날로 먹는 것보다는 살짝 구워먹는 것이 체내 흡수가 빠르고 특효는 냄새도 줄일 수 있다.
특히 심장질환이나 고혈압등 성인병이 염려되는 중년 이후에는 날마다 어린이 주먹만한 양파 한 개를 꾸준히 먹는 것이 좋다고 식품영양학자들은 권하고 있다.