



주 제:	“사랑하는 아들”	“주님 세례축일 “	2010년 1월 10일
복음 묵상:	[루가 3,15-16.21-22]	[이사 42,1-4.6 -7]	[사도 10,34-38]

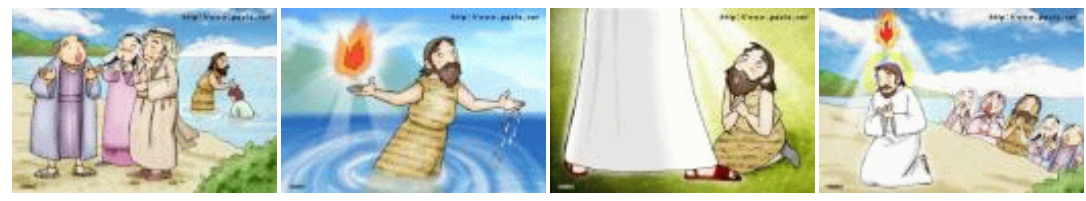
죄 없으신 예수님께서 요한의 ‘죄의 용서를 위한 회개의 세례’(루카 3,3)를 받으셨습니다. 죄인인 우리들과 형제가 되시고 같은 운명에 놓이시고자, 또 우리의 죄를 짊어지시기 위해 물속으로 내려가셨던 것입니다. 이렇게 우리를 위하여 시작된 예수님의 세례는 십자가상의 죽음으로 완성되었습니다. “내가 받아야 할 세례가 있다. 이 일이 다 이루어질때까지 내가 얼마나 짓눌릴 것인가?”(루카 12,50)라고 말씀하신 당신 수난의 세례를 통하여 ‘우리 죄의 용서’는 온전히 이루어졌고, 우리는 비로소 하느님의 아들, 딸이 될 수 있었습니다. 그리하여 세례 때 그분 위에 내리신 성령이 이제는 세례받은 우리 영혼에 내주하시게 되었고, 우리 또한 하느님께서 사랑하는 자녀, 하느님의 마음에 드는 자녀로 다시 태어나게 되었습니다. 그러나 우리는 하느님의 아들, 딸이라는 것에 얼마나 감사하며 그 신분에 맞게 살아가고 있습니까? 우리가 받은 세례는 단지 통과예식이나 몸의 때를 씻어내는 일이 아니라는 것(1 베드 3,21)을 모두 잘 알고 있습니다. 진정 우리는 세례를 통하여 “그리스도 예수님의 죽음과 하나가 되었고 그분과 함께 묻혔습니다. 그리하여 그리스도께서 아버지의 영광을 통하여 죽은 이들 가운데에서 되살아나신 것처럼, 우리도 새로운 삶으로 살아가게 되었습니다”(로마 6,4). 이렇게 우리는 그분의 죽음과 부활로 하나되어 ‘물과 성령으로’(요한 3,5) 새로 나게 되었고, ‘성령의 성전’(1 코린 6,19)이 되었습니다. 그리하여 “이 성령의 힘으로 우리는 ‘아빠! 아버지!’하고 외치는 것이고 이 성령께서 몸소 우리가 하느님의 자녀임을 우리의 영에게 증언해 주시는 것입니다”(로마 8,15-16).

수시로 주님의 기도를 바치며 ‘하늘에 계신 우리 아버지’하고 아버지를 부르는 우리들입니다. 우리가 하느님을 ‘아빠! 아버지!’라고 부를 수 있다는 것이 얼마나 가슴 벅차게 놀라고 감사해야 하는 일인지, 하느님은 우리가 얼마나 부르고 또 불러야 할 우리의 아버지이신지를 깊이 되새기고 느끼며 살아갈 수 있어야 하겠습니까. 우리가 받은 세례가 어떤 의미인지, 우리가 어떤 신분으로 불림 받았는지 깊이 자각하고 진정 잊지 않는다면 우리의 삶은 분명히 달라질 것입니다. 그렇습니다. 하느님은 우리의 아버지이십니다. (수원 김 영삼 산부님 강론에서)

**가족 동정 및 기도 요청**

- 2010년 성가대 첫번 임원회의를 교중 미사후 Sunny Bowl 에서 있을 예정이오니 모든 임원은 한분도 빠짐없이 참석해 주시기 바랍니다.
- 현 지휘자 세실리아 자매님의 부군이신 김 베네딕도 형제님이 그동안 힘들어하며 고통중에 있던 다리의 수술을 월요일(1/11) 오전 11시에 하기로 결정되었으니, 모든 성가대 가족들은 기도중에 주님의 자비의 손길을 청해 주시기 바랍니다.
- 김순덕 까리따스 자매님이 아직도 장기/ 투병중에 있습니다. 새해에는 건강하게 돌아오시도록 기도 중에 기억하여 주시기 바랍니다.

+ 복음 [루가 3,15-16.21-22]



그때에 15 백성은 기대에 차 있었으므로, 모두 마음속으로 요한이 메시아가 아닐까 하고 생각하였다. 16 그래서 요한은 모든 사람에게 말하였다. “나는 너희에게 물로 세례를 준다. 그러나 나보다 더 큰 능력을 지니신 분이 오신다. 나는 그분의 신발 끈을 풀어 드릴 자격조차 없다. 그분께서는 너희에게 성령과 불로 세례를 주실 것이다.” 21 온 백성이 세례를 받은 뒤에, 예수님께서도 세례를 받으시고 기도를 하시는데, 하늘이 열리며, 22 성령께서 비둘기 같은 형체로 그분 위에 내리시고, 하늘에서 소리가 들려왔다. “너는 내가 사랑하는 아들, 내 마음에 드는 아들이다.”

◇10년이 젊어지는 건강 습관◇

4. 매일 15분씩 낮잠을 자라.

피로는 쌓인 즉시 풀어야지 조금씩 쌓아 두면 병이 된다.눈이 감기면 그 때 몸이 피곤하다는 애기.억지로 잠을 쫓지 말고 잠깐이라도 눈을 붙인다.15분 간의 낮잠으로도 오전 중에 쌓인 피로를 말끔히 풀고 오후를 활기차게 보낼 수 있다.

5. 아침 식사를 하고 나서 화장실을 가라.

현대인의 불치병, 특히 주부들의 고민 거리인 변비를 고치려면 아침 식사 후 무조건 화장실에 간다.아이 학교도 보내고 남편 출근도 시켜야 하지만 일단 화장실에 먼저 들른다.화장실로 오라는 '신호'가 없더라도 잠깐 앉아서 배를 마사지하면서 3분 정도 기다리다가 나온다.아침에 화장실에 가서 앉아 있는 버릇을 들이면 '하루 한 번'배변 습관은 자연스럽게 따라온다.

6. 식사 3~4시간 후 간식을 먹어라.

조금씩 자주 먹는 것은 장수로 가는 지름길이다.점심 식사 후 속이 출출할 즈음이면 과일이나 가벼운 간식거리로 속을 채워 준다.속이 완전히 비면 저녁에 폭식을 해 위에 부담이 된다.그러나 점심을 배부르게 먹고,오후에 배가 고프지 않은데도 또 먹으라는 것이 아니다.그것은 비만으로 가는 지름길일 뿐.매 끼마다 한 손가락만 더 먹고 싶을 때 수저를 놓는 습관을 들인다.

7. 오른쪽 옆으로 누워 무릎을 구부리고 자라.

세상에서 가장 편안한 자세는아이가 엄마 뱃속에 들어 있을 때, 바로 그 자세다.심장에 무리를 주지 않도록 오른쪽으로 돌아누워무릎을 약간 구부리는 자세로 있으면 가장 빨리 숙면에 빠질 수 있고자는 중에 혈액 순환에도 도움이 된다.

8. '팔약근 조이기'체조를 한다.

'팔약근 조이기'는 수많은 사람들이 있는 곳에서도 아무도 모르게 할 수 있는 건강 체조다.출산 후 몸조리를 할 때나 갱년기 이후 요실금이 걱정될 때 이보다 더 좋은 운동은 없다.바르게 서서 팔약근을 힘껏 조였다가 3초를 쉬고 풀어주는 동작을 반복한다.

9.하루에 10분씩 노래를 부른다.

스트레스를 많이 받거나 머리가 복잡할 때는 좋아하는 노래를 부른다.듣지만 말고 큰소리로든 작은 흥얼거림이든 꼭 따라 부른다.스트레스는 만병의 근원, 좋아하는 노래를 부르면서 스트레스를 해소한다.노래 부르기는 기분을 상쾌하게 하고 대인 기피나 우울증 치료에도효과가 있어 정신과 치료에도 쓰이는 방법이다.평소 설거지를 하거나 빨래를 개면서노래를 흥얼거리는 습관은 마음을 젊고 건강하게 한다.

1분 명상



감사하며 행복한 삶을 누리십시오  
행복의 십계명을 적어 봅니다.

1. 사랑하세요 ..... 모든 것을
2. 건강하세요 ..... 언제 어디서나
3. 친절하세요 ..... 누구에게나
4. 용감하세요 ..... 어떤 일이나
5. 효도하세요 ..... 부모님께
6. 노력하세요 ..... 살아있는 동안
7. 진실하세요 ..... 언제까지나
8. 겸손하세요 ..... 모든 일에
9. 밝게 웃으세요 ..... 슬플 때도
10. 그리고 잊지 마세요 ..... 사랑하는 사람을...

**오늘의 말씀 사랑:** "나에게서 배우고 받고 듣고 본 것을 그대로 실천하십시오. 그러면 평화의 하느님께서 여러분과 함께 계시실 것입니다.(필리 4. 9)."