



주 제:	“ 시키는대로 하여라.”	“연중 제 2 주일 “	2010 년 1 월 17 일
복음 묵상:	[요한 2,1-11]	[이사 62,1-5]	[1 고린 12,4-11]

맹맹한 물이 잘 익은 포도주로 변하였습니다. 기쁨이 넘치는 잔치자리가 되었습니다. 근심과 절망을 걷어내고 일어난 사건입니다. 그 혼인집은 살림이 넉넉하지 못했을 것입니다. 손님은 많았지만 대접할 포도주가 떨어졌습니다. 큰 낭패입니다. 한 가정을 수치와 곤란함에서 구하고 기쁨을 되살려주시는 주님이십니다.

세상은 혼인집과 같이 기쁘고 복된 장소이어야 합니다. 그런데 우리의 현실을 어떠합니까? 갖가지 사연으로 근심과 고통과 실의에 빠져 있습니다. 있어야 할 것이 부족하기 때문입니다. 예수님께서 해결해 주시며 희망과 삶의 활력을 주십니다. 새로운 시대, 구원의 시대, 하느님 나라가 왔다는 징표입니다.

그런데 이 기적을 예수님 혼자서 행하신 것입니까? 아닙니다. 성모님께서 난처한 사정을 알아차리고 자기의 어려움으로 여겨 예수님께 도움을 청하셨습니다. 중재적 기도입니다. 그러곤 일꾼들에게 “무엇이든지 그가 시키는 대로 하여라.” 하며 문제해결을 위한 방안을 알려주셨습니다. 그리고 일꾼이 항아리에 물을 부었습니다. 예수님과 함께 이들이 있어야 그 잔치 집에 기쁨이 되살아날 수 있었습니다.

예수님께서 기적을 하실 때 아무 것도 없는 데서 하십니까? 아닙니다. 사람에게 작은 무인가를 요구하십니다. 빵을 많이 하실 때에는 어린이의 빵 5개와 물고기 2마리를 청하셨습니다. 잔치 집에 기쁨을 주기 위해 빈항아리에 물을 가득 채우라고 하셨습니다. 만약 그것을 거절했다면 기적은 없을 수도 있었습니다. 넉넉하지 못하고 보잘 것 없는 이들의 행복을 위해 그리고 더 좋은 세상을 만들기 위해 주님께서는 늘 일하고 계십니다. 그렇지만 우리가 가진 작은 것과 우리의 참여로 우리와 함께 일하기를 바라신다는 놀라운 사실입니다.

내 주변의 어느 곳에 주님의 포도주가 필요합니까? 그 일을 위해 주님께서는 당신의 말씀에 따라 땀을 흘리며 일할 일꾼을 청하십니다. 성령께서 주시는 은사와 직분과 활동은 각 사람이 다르고 여러 가지이지만 이것은 공동선을 위한 것입니다. 내가 받는 은사와 직분은 무엇입니까? 불우한 이웃에게 기쁨을 되찾아 주기 위해 또는 내 가정의 기쁨을 위해서 내가 찾아 할 일은 무엇입니까? 우리 공동체가 하느님 나라와 같은 곳이 되기 위해서 내가 할 일은 무엇입니까? 잔치집의 근심이 변하여 기쁨이 되고 절망이 변하여 행복이 되는 기적을 낳은 일꾼이 되어야 하겠습니까. 아멘.(마산 강운철 신부님 강론에서)

**가족 동점 및 기도 요청**

- 2010년 성가대 첫번 임원회의를 수녀님이 배석하신 가운데 모든 임원들이 참석하여 진지하게 새해에 성가대의 해야할 일대하여 심도 있는 토의를 하였습니다. 적극협조해 주시어 감사드립니다.
- 현 지휘자 세실리아 자매님의 부군이신 김 베네딕도 형제님이 지난 월요일 수술을 성공리에 마치고 Good Samaritan Hospital (408-559-2011) 604 호실에서 회복중에 계십니다. 그동안 기도해 주신 모든 성가대 가족들에게 감사드립니다.
- 최주남 예로니모 단장님과 도미니카 자매님 2 주간의 여정으로 16 일(토) 여행을 떠나십니다. 즐거운 여행길에 주님이 함께 하시길 기도합니다.
- 최남숙 멜라니아 자매님의 모친( 권 베로니카님)의 간병차 서울에 가시어 15 일, 수술후 회복중에 계십니다. 멜라니아 자매님의 모친을 위하여 기도중에 기억해 주시기 바랍니다.
- 김순덕 까리따스 자매님이 아직도 장기/ 투병중에 있습니다. 새해에는 건강하게 돌아오시도록 기도 중에 기억하여 주시기 바랍니다.

+ 복음 [루가 3,15-16.21-22]



이런 일이 있는 지 사흘 쯤 되던 날 갈릴래아 지방 가나에 혼인잔치가 있었다. 그 자리에는 예수의 어머니도 계셨고 예수도 그의 제자들과 함께 초대를 받고 와 계셨다. 그런데 잔치 도중에 포도주가 다 떨어지자 예수의 어머니는 예수께 포도주가 떨어졌다고 알렸다. 예수께서는 어머니를 보시고 "어머니, 그것이 저에게 무슨 상관이 있다고 그러십니까? 아직 제 때가 오지 않았습니다" 하고 말씀하셨다. 그러자 예수의 어머니는 하인들에게 "무엇이든지 그가 시키는 대로 하여라" 하고 일렀다.

유대인들에게는 정결 예식을 행하는 관습이 있었는데 거기에는 그 예식에 쓰이는 두세 동이들이 돌항아리 여섯 개가 놓여 있었다. 예수께서 하인들에게 "그 항아리마다 모두 물을 가득히 부어라" 하고 이르셨다. 그들이 여섯 항아리에 물을 가득 채우자 예수께서 "이제는 퍼서 잔치 말은 이에게 갖다 주어라" 하셨다. 하인들이 잔치 말은 이에게 갖다 주었더니 물은 어느새 포도주로 변해 있었다. 물을 떠간 그 하인들은 그 술이 어디에서 났는지 알고 있었지만 잔치 말은 이는 아무것도 모른 채 술맛을 보고 나서 신랑을 불러 "누구든지 좋은 포도주는 먼저 내놓고 손님들이 취한 다음에 덜 좋은 것을 내놓는 법인데 이 좋은 포도주가 아직까지 있으니 웬 일이오!" 하고 감탄하였다. 이렇게 예수께서는 첫번째 기적을 갈릴래아 지방 가나에서 행하시어 당신의 영광을 드러내셨다. 그리하여 제자들은 예수를 믿게 되었다.

### ◇10년이 젊어지는 건강 습관◇

#### 7. 오른쪽 옆으로 누워 무릎을 구부리고 자라.

세상에서 가장 편안한 자세는 아이가 엄마 뱃속에 들어 있을 때, 바로 그 자세다. 심장에 무리를 주지 않도록 오른쪽으로 돌아 누워 무릎을 약간 구부리는 자세로 있으면 가장 빨리 숙면에 빠질 수 있고 자는 중에 혈액 순환에도 도움이 된다.

#### 8. '괄약근 조이기' 체조를 한다.

'괄약근 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 괄약근을 힘껏 조였다가 3초를 쉬고 풀어주는 동작을 반복한다.

#### 9. 하루에 10분 씩 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 부르는 기분을 상쾌하게 하고 대인 기피나 우울증 치료에도 효과가 있어 정신과 치료에도 쓰이는 방법이다. 평소 설거지를 하거나 빨래를 개면서 노래를 흥얼거리는 습관은 마음을 젊고 건강하게 한다.

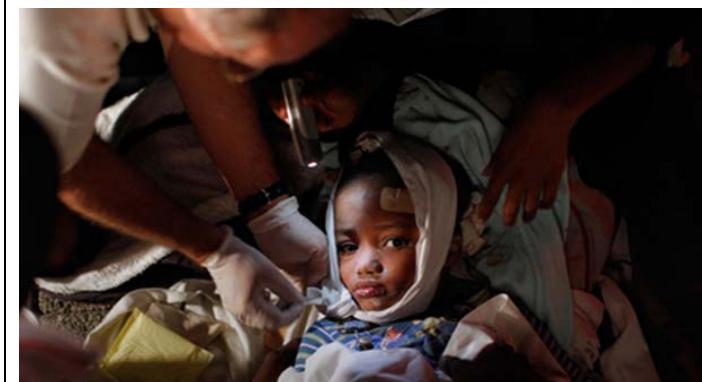


1분 명상

“ 말없이 사랑하십시오 ”



J. 갈로 [사랑의 기도]



말없이 사랑하십시오,  
내가 그렇게 했듯이  
드러나지 않게 사랑하십시오,  
사랑이 깊고 참된 것일수록 말이 적습니다,  
아무도 모르게 도움을 주고  
드러나지 않게 선을 베푸십시오,  
그리고 침묵하십시오,  
변명하지 말고  
행여 마음이 상하더라도 맞서지 말며  
그대의 마음을 사랑으로,  
이웃에 대한 섬세한 사랑으로 가득 채우십시오,

그리고  
행여 그대의 마음에  
원한이나 격한 분노와 판단이 끼여들 틈을 주지  
말고  
언제나 이웃을 귀하여 여기며  
묵묵히 사랑하도록 하십시오,