

칠극(七克)과 함께하는  
**7일 가정 기도**



천주교안동교구  
CATHOLIC DIOCESE OF ANDONG



# | 목차

프란치스코 교황님의 ‘사랑의 기쁨 가정’의 해(2021-2022년)를 지내는 혼인한 부부들에게 보내는 서한	4
2022년 세계가정대회 공식 기도문 “가정의 사랑: 성덕의 소명이자 길”	10
7죄종(罪宗)과 칠극(七克)	12
칠극(七克)과 함께하는 7일 가정 기도(제1일) : 겸손	16
칠극(七克)과 함께하는 7일 가정 기도(제2일) : 사랑	18
칠극(七克)과 함께하는 7일 가정 기도(제3일) : 관용	20
칠극(七克)과 함께하는 7일 가정 기도(제4일) : 인내	22
칠극(七克)과 함께하는 7일 가정 기도(제5일) : 절제	24
칠극(七克)과 함께하는 7일 가정 기도(제6일) : 정결	26
칠극(七克)과 함께하는 7일 가정 기도(제7일) : 근면	28

성가정에 드리는 기도	32
가정을 위한 기도 1	33
가정을 위한 기도 2	33
부모를 위한 기도	34
자녀를 위한 기도	34
부부의 기도	35
칠극(七克) 의 기도	36



# 프란치스코 교황 성하의

## ‘사랑의 기쁨 가정’의 해(2021-2022년)를 지내는 혼인한 부부들에게 보내는 서한

사랑하는 전 세계의 혼인한 부부들에게,

이 ‘사랑의 기쁨 가정’의 해를 보내면서 저는 여러분에게 깊은 애정과 친밀함을 표현하고자 우리가 살아가는 아주 특별한 이 시기에 이 서한을 씁니다. 저는 언제나 가정들을 생각하고 그들을 위하여 기도해 왔지만, 감염병의 세계적 유행 동안에 특별히 생각하고 기도하고 있습니다. 이 세계적 유행이 모든 이를, 특히 우리 가운데 가장 약한 이들을 깊이 힐끔하고 있기 때문입니다. 현재 우리가 겪고 있는 상황 때문에 개개인과 모든 혼인한 부부와 모든 가정이 놓인 저마다의 상황에 제가 여러분을 겸손과 애정과 열린 마음으로 동반하고자 합니다.

우리는 주님께서 아브라함에게 그의 고향과 아버지의 집을 떠나 하느님께서 직접 보여 주실 낯선 땅으로 가라고 하신 부르심을(창세 12,1 참조) 우리 자신에게도 적용하도록 요청받습니다. 우리도 불확실성과 외로움과 사랑하는 이의 죽음을 경험하였습니다. 우리도 우리의 확신, ‘안전지대’, 일과 포부를 이루는 익숙한 방법을 뒤로하고, 우리 자신과 우리의 행동에 달린 가정들과 사회 전체의 안녕을 위하여 일하지 않을 수 없습니다.

우리가 하느님과 맺는 관계는 우리 자신을 형성하고 우리의 삶에 함께하며 우리를 저마다 나아가게 하고, 많은 경우 미지에 대한 막연한 두려움과 심지어 공포를 느낄지라도 궁극적으로 우리가 ‘우리 고향을 떠나도록’ 도와줍니다. 그러나 우리 그리스도교 신앙은 우리 안에, 우리와 함께 그리고 우리 가운데 하느님께서 머무르시기에 우리가

혼자가 아니라는 것을 깨닫도록 해 줍니다. 하느님께서는 우리의 가정에, 이웃에, 일터와 학교에 그리고 우리가 사는 도시에 계십니다. 모든 남편과 아내는 부부 사랑의 소명에 응답하며 서로에게 자기 자신을 아낌없이 내어 주기로 결정한 순간에 아브라함처럼 곧 바로 자신들의 고향을 ‘떠납니다’. 약혼한 사이가 된다는 데에는 자신의 고향을 떠난다는 의미가 이미 담겨 있습니다. 약혼은 혼인으로 가는 길을 여러분이 함께 걸어가도록 하기 때문입니다. 삶의 다양한 상황, 시간의 흐름, 자녀의 탄생, 일, 질병, 이 모든 것은 부부들이 서로에 대한 헌신을 새롭게 받아들이고 틀에 박힌 습관, 확신, 안정을 뒤로하며 하느님께서 약속하신 땅, 곧 그리스도 안에 둘이 되는 것, 둘이 하나가 되는 것을 향하여 떠나게 하는 도전이 됩니다. 부부 여러분의 삶은 하나의 단일한 삶이 됩니다. 여러분은 여러분 존재의 모든 순간에 살아 계시고 현존하시는 예수님과 이루는 사랑의 친교 안에서 ‘우리’가 됩니다. 하느님은 언제나 여러분 곁에 계십니다. 하느님은 조건 없이 여러분을 사랑하십니다. 여러분은 혼자가 아닙니다!

사랑하는 부부 여러분, 여러분의 자녀들, 특히 어린 자녀들이 여러분을 주의 깊게 바라보고 있다는 것을 알아야 합니다. 여러분 안에서 자녀들은 굳건하고 믿음직한 사랑의 표징을 찾습니다. “사랑이 한결같을 수 있다는 것을 자신의 삶으로 증언하는 부부들의 사랑 안에 살아 계시고 현존하시는 그리스도의 사랑을 젊은이들이 자신들의 두 눈으로 보는 것이 얼마나 중요합니까!” 자녀들은 언제나 선물입니다. 그들은 모든 가정의 역사를 변화시킵니다. 자녀들은 사랑, 감사, 존중 그리고 신뢰를 갈망합니다. 부모가 되는 것은 여러분이 자녀들에게 그들이 하느님의 자녀라는 것, 그들을 다정하게 사랑하지 않으신 적이 없으며 날마다 새날로 이끄시는 하느님 아버지의 자녀라는 것을 깨닫는 기쁨을 전해 주기를 요청합니다. 자녀들이 이 사실을 깨닫게 될 때 그들은 하느님에 대한 신앙과 신뢰 안에서 성장할 것입니다.

분명 자녀들을 기르는 일은 쉽지 않습니다. 그러나 자녀들도 우리를 ‘기른다’는 사실을 잊지 맙시다. 가정은 말보다 더욱 힘이 있는 작은 행동들을 통하여 교육이 이루어지는 첫 자리가 됩니다. 교육한다는 것은 그 무엇보다 성장 과정에 동행하고 여러 다양한 방법으로 자녀들과 함께하며 자녀들이 부모를 언제나 의지할 수 있다는 사실을 깨닫도록 도와주는 것입니다. 교육자는 다른 이들을 영적으로 ‘태어나게 하는’ 사람이고 무엇보다도 그들의 성장에 인격적으로 함께하는 사람입니다. 점점 커지는 권위로 자녀들과 관계를 맺는 것이 부모들에게 중요합니다. 자녀들은 무슨 일이 생기더라도 부모인 여러분에 대하여, 부모가 함께하는 삶의 아름다움에 대하여, 자신들이 결코 혼자가 아니라는 확신에 대하여 자신할 수 있는 안정감이 필요합니다.

이미 지켜본 것처럼, 교회와 사회 안에서 평신도의 정체성과 사명에 대한 인식이 커지고 있습니다. 여러분은 일터에서 일하면서 사회를 변화시키고 가정의 중요성이 마땅히 고려되도록 해야 할 사명을 지니고 있습니다. 혼인한 부부들도, 교회 친교의 봉사를 위하여 은사와 성소의 상보성(相補性)으로 자신들의 계획과 창의성으로 본당 공동체와 교구 공동체에서 앞장(primerear)서야 합니다. 교회의 사목자들과 더불어 “다른 가정들과 나란히 걸으며, 더 약한 이들을 도와주고 어려움 중에서도 그리스도께서 언제나 그들과 함께 하신다는 것을 선포하는” 부부들에게 특히 그러합니다.

그러므로, 혼인한 부부 여러분, 저는 여러분이 교회를 위하여, 특히 가정 사목을 위하여 적극적으로 활동해 주실 것을 부탁드립니다. “교회 사명을 위한 공동 책임은 혼인한 부부들과 성품 교역자들, 특히 주교들에게 가정 교회의 돌봄과 보호를 위하여 효과적인 방식으로 협력할 것을 요구합니다.” 가정이 “사회의 기본 세포”(「복음의 기쁨」[Evangelii Gaudium], 66항)라는 사실을 절대 잊지 마십시오. 혼인은 “만남의 문화”(「모든 형제들」[Fratelli Tutti], 216항) 건설을 위한 계획의 중요한 요소입니다. 그래서 가정은 참된 인류애를 이루는 데에 필요한 가치들을 전수하고자 세대 간에 다리를 놓으라고 부릅니다. 오늘날 도전들 가운데에서 새로운 창의성은 우리 사회와 교회에서 우리가 한 백성, 곧 하느님의 백성이 되게 하는 가치들을 드러내도록 하는 데에 필요합니다.

성소인 혼인은 여러분에게 때로는 폭풍우 치는 바다에서 거센 파도에 요동칠지라도 성사의 실재에 힘입어 꿋꿋이 작은 배를 저어 나아가라고 요청합니다. 사도들이 그랬듯이 여러분은 얼마나 자주 이렇게 말하거나 외쳐 묻고 싶은가요? “스승님, 저희가 죽게 되었는데도 걱정되지 않으십니까?”(마르 4,38) 그러나 혼인성사를 통하여 예수님께서 그 배 안에 함께 계신다는 것을 절대 잊지 마십시오. 예수님께서는 여러분을 염려하시고 폭풍 가운데에서도 여러분 곁에 머물러 계십니다. 또 다른 복음 구절에서 제자들이 노를 젓느라 애를 쓰고 있을 때, 물 위를 걸어 자신들에게 다가오시는 예수님을 보았고 배에 그분을 맞아들였습니다. 거친 바람과 폭풍에 뒤흔들릴 때마다 여러분도 제자들처럼 하십시오. 여러분 배에 예수님을 맞아들이십시오. 예수님께서 “그들이 탄 배에 오르시니 바람이 멎었기”(마르 6,51) 때문입니다. 다 함께 예수님만을 바라보는 것이 중요합니다. 이렇게 할 때에만 여러분은 평화를 찾고 갈등을 극복하며 여러분이 지닌 많은 문제들의 해답을 찾게 될 것입니다. 물론 이러한 문제들은 사라지지 않겠지만, 여러분은 그 문제들을 다른 관점으로 볼 수 있게 될 것입니다.

여러분은 자신을 주님의 손에 내어 맡김으로써만 불가능해 보이는 일이라도 할 수 있게 될 것입니다. 여러분을 둘러싸고 있는 너무나 많은 상황 앞에서 여러분 자신의 나약함과 무력함을 인정하지만, 동시에 그리스도의 힘이 여러분의 나약함 안에서 드러난다는 것(2코린 12,9 참조)을 확신하십시오. 사도들이 예수님의 왕권과 신성을 깨닫게 되고 그분을 신뢰하는 법을 배운 것은 폭풍우가 치던 바로 그때였습니다. 이러한 성경 구절들을 기억하며, 저는 이 감염병의 세계적 유행 동안 가정들이 겪은 어려움들과 기회들에 관하여 성찰해 보고자 합니다. 예를 들어, 봉쇄는 함께 보내야 하는 시간이 더욱 많아졌다는 것을 의미하고, 이는 가정에서 대화를 많이 하는 특별한 기회였습니다. 물론 이는 인내심을 특별히 발휘할 것을 요구합니다. 가족들이 같은 집안에서 일하고 공부하고 기분 전환을 하고 쉬면서 온종일 같이 있는 일이 쉬운 일은 아닙니다. 피로에 꺼이지 마십시오. 사랑의 힘은 여러분이 여러분 자신의 욕구와 관심보다는 다른 이들, 곧 여러분의 배우자와 자녀들을 더욱 잘 돌볼 수 있도록 해 줄 것입니다. 바오로 성인의 사랑의 찬가에서(1코린 13,1-13 참조) 영감을 받아 「사랑의 기쁨」(90-119항 참조)에서 말씀드렸던 것을 다시 말씀드리겠습니다. 사랑의 선물을 성가정에 청하고 사랑에 관한 바오로 성인의 찬미를 다시 읽으십시오. 그러면 여러분은 결정과 행동에 하는 데에 영감을 받게 될 것입니다(로마 8,15; 갈라 4,6 참조).

이렇게 할 때, 함께 보내는 시간은 고행이 아니라 폭풍이 치는 가운데에서 피난처가 될 것입니다. 모든 가정이 수용하고 이해하는 자리가 되기를 바랍니다. 다음 사소한 세 가지 말의 중요성에 대해서 여러분에게 해 드린 조언을 생각해 보시기 바랍니다. “부탁합니다, 감사합니다. 미안합니다.” 그 어떤 논쟁의 끝에도 “평화롭지 않은 채로 하루를 마무리하지 마십시오.” 짧게라도 평화의 시간을 갖고 온유함과 선함으로 서로를 바라보고자 성체 안에 현존하시는 예수님 앞에 함께 무릎을 끓는 것을 부끄러워하지 마십시오. 또는 여러분의 배우자가 조금이라도 화가 났다면, 그 사람의 손을 잡고 함께 미소를 짓도록 애써 보십시오. 여러분 곁에 계시는 예수님께 잠자리에 들기 전에 매일 저녁 간단한 기도를 함께 바쳐 보십시오.

어떤 부부들에게는 격리 기간에 어쩔 수 없이 함께해야 하는 생활이 특히 어려웠습니다. 이미 존재하던 문제들은 때론 인내심을 바닥내는 갈등을 빚어내며 더욱 심각해졌습니다. 혜쳐 나가기 어렵고 혜쳐 나갈 수도 없는 위기들을 겪어야 했던 여러 부부가 관계의 파경을 맞기까지 하였습니다. 이들에게도 저의 친밀함과 사랑을 전하고 싶습니다.

혼인의 파탄은 극심한 고통을 가져옵니다. 수많은 기대가 산산이 부서지고, 몰이해가 말다툼과 쉽게 아물지 못하는 상처로 이어지기 때문입니다. 자녀들은 자기 부모가 더 이상 함께하지 않는 모습을 보아야 하는 고통을 겪기에 이릅니다. 이러한 경우에도 도움을 청하기를 그만두지 마십시오. 그래야 여러분이 갈등을 넘어서고 여러분 자신과 자녀들에게 더한 고통을 일으키지 않을 수 있습니다. 주 예수님께서는 여러분이 수많은 어려움과 슬픔 가운데에서도 앞으로 나아가도록 무한한 자비로 여러분을 북돋아 주실 것입니다. 계속해서 주 예수님께 도움을 청하고 그분에게서 피난처와 여정의 빛을 찾으십시오. 또한 여러분 공동체 안에서 “저마다 어려움을 안고 찾아오는 모든 이를 위한 자리가 마련되어 있는 아버지의 집”(「복음의 기쁨」, 47항)을 발견하십시오.

용서가 모든 상처를 치유한다는 사실도 기억하십시오. 서로 용서하는 것은 기도 안에서 또 하느님과의 관계 안에서 무르익게 되는 내적 결단의 열매입니다. 이는 그리스도께서, 혼인한 부부가 당신께 의지하여 당신께서 일하시게 할 때마다 베풀어 주시는 은총에서 비롯되는 선물입니다. 그리스도께서는 여러분의 혼인 안에 ‘살고 계시며’ 여러분이 당신께 마음을 열기만을 언제나 기다리고 계십니다. 그리하여 배를 타고 있었던 사도들에게 그리하셨듯이 당신 사랑의 힘으로 여러분을 지켜 주고자 하시는 것입니다. 우리 인간의 사랑은 나약하기에 예수님의 성실한 사랑의 힘이 필요합니다. 예수님과 함께라면 여러분은 참으로 “자기 집을 반석 위에”(마태 7,24) 지을 수 있습니다.

이제 저는 혼인 준비를 하고 있는 젊은이들에게 말하고자 합니다. 감염병의 세계적 유행 이전에도 안정적 일자리를 찾기 어려워 혼인을 약속한 이들에게 미래를 계획하는 일이 쉽지 않았습니다. 지금 노동 시장은 더욱 불안정합니다. 그러나 저는 약혼한 이들에게 권고합니다. 용기를 잃지 말고 요셉 성인이 보여 주었던 “창의적 용기”를 지니십시오. 저는 성 요셉의 해로 정한 올해에 이를 기억하여 기념하기를 바랐습니다. 여러분이 혼인으로 나아가는 길에서 비록 가진 것이 적다 하더라도 언제나 하느님 섭리를 믿으십시오. “우리는 때때로 어려움을 겪으면서 우리가 가지고 있다고 생각하지도 못하였던 능력을 발휘할 수 있습니다”(「아버지의 마음으로」[Patris Corde], 5항). 가족과 친구들에게, 교회 공동체와 본당에 의지하기를 주저하지 말고 지금 여러분이 시작하는 이 길을 이미 경험한 이들에게서 배움으로써 여러분의 혼인과 가정생활을 준비하는 데에 도움을 받으십시오.

저는 이 서한을 마치기에 앞서, 봉쇄 기간 동안 손주들을 볼 수도 그들과 함께 있을 수도 없었던 조부모들과 그 기간에 고립되어 고독감을 느낀 연로한 모든 이에게 인사를 전하고 싶습니다. 가정에는 할머니 할아버지가 절실히 필요합니다. 조부모는 인류의 살아 있는 기억, 곧 “더욱 인간적이고 환대하는 세상을 만드는 데에 도움을 줄 수 있는” 기억이기 때문입니다.

우리가 살고 있는 이러한 시대적 변화의 시기에 지극히 필요한 창의적 용기를 요셉 성인이 모든 가정에 불어넣어 주기를 기도합니다. 성모님께서 여러분이 혼인 생활 안에서 우리 시대의 문제와 갈등을 이겨내는 데에 너무도 절실히 필요한 만남의 문화를 증진하도록 도와주시기를 빕니다. 어떠한 어려움도 주님과 늘 함께 걸어가고 있음을 아는 사람들의 기쁨을 앗아갈 수 없습니다. 여러분의 소명을 열정적으로 살아가십시오. 여러분의 얼굴에 슬픔이나 어둠이 드리워지게 하지 마십시오. 여러분의 남편에게, 여러분의 아내에게 여러분의 미소가 필요합니다. 여러분 자녀들에게 여러분 격려의 눈길이 필요합니다. 여러분의 사목자들과 다른 가정들은 여러분의 존재와 여러분의 기쁨이 필요합니다. 바로 주님께서 주시는 기쁨 말입니다!

저는 여러분 모두에게 사랑의 인사와 함께, 예수님께서 여러분에게 맡기신 사명을 수행하면서 기도와 “빵을 떼어 나누는”(사도 2,42) 일에 온 마음을 다하도록 저의 격려를 전합니다.

날마다 여러분을 위하여 기도합니다. 여러분도 부디 저를 위하여 잊지 말고 기도해 주십시오.

형제애를 담아,  
로마 성 요한 라테라노 대성전에서  
2021년 12월 26일  
예수, 마리아, 요셉의 성가정 축일  
프란치스코

# 2022년 세계가정대회 공식 기도문

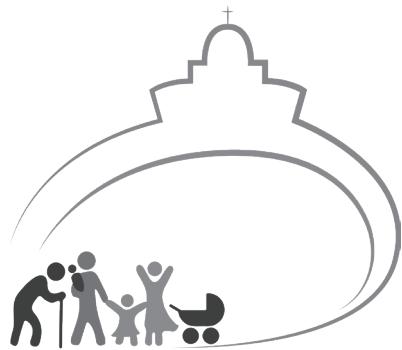
## (2022년 6월 22일-26일)

### "가정의 사랑: 성덕의 소명이자 길"

하느님 아버지,  
아버지께서 크나큰 선물인 가정을 주셨기에  
저희는 아버지 앞에 모여  
찬미와 감사를 드리나이다.

혼인성사로 축성된 모든 가정을 위하여  
아버지께 기도하오니  
그들이 아버지께 받은 은총을 날마다 재발견하고  
작은 가정 교회로서  
아버지의 현존과 교회를 향한 그리스도의 사랑을  
증언하는 법을 알게 하소서.

온갖 질병이나 아버지만 아시는 상황으로 어려움과 고통을 겪는  
모든 가정을 위하여 기도하오니  
그들을 불들어 주시어  
아버지께서 부르시는 성덕의 길을 깨달아  
아버지의 무한한 자비를 느끼며  
사랑을 키우는 새로운 길을 찾게 하소서.



어린이와 젊은이를 위하여 아버지께 기도하오니  
이들이 아버지를 만나  
아버지께서 심어 주신 소명에  
기쁘게 응답하게 하소서.  
부모와 조부모를 위하여 기도하오니  
이들이 아버지께서 맡기신  
자녀들의 몸과 마음을 돌보며  
자신들이 하느님의 부성과 모성을 드러내는 징표임을 깨닫게 하소서.  
또한 가정들이 형제애를 체험하도록 기도하오니  
그들이 그 사랑을 세상에 전하게 하소서.

주님,  
모든 가정이 선교하는 제자가 되도록 부르시어  
교회 안에서 가정의 고유한 성덕의 소명대로 살아가게 하시니  
그들이 생명과 평화를 위하여 봉사하고  
사제와 수도자와 교회 안에서 부름받은 모든 이와 친교를 이루게 하소서.

세계가정대회에 강복하소서.  
아멘.

# 7죄종(罪宗)과 칠극(七克)

## “서양의 천주교와 동양의 유학이 만나 탄생한 인생 수양서”

18세기 조선 지식인들의 사랑을 받으며 서학(西學) 열풍을 불러일으킨 책이 있습니다. 바로 조선 후기 명나라를 통해 조선에 전래되어 수많은 학자들을 감응케 하고 천주교에 귀의하게 하는 데 결정적 역할을 한 <칠극(七克)>입니다. ‘칠극’은 7가지 죄종(罪宗)을 극복하는 방법을 제시한다는 뜻인데요. 죄악의 근원이 되는 인간의 7가지 마음과 이를 극복하는 7자지 덕행(德行)을 담은 책입니다.

저자 판토하(Diego de Pantoja)는 스페인 선교사입니다. 동방 선교의 꿈을 안고 1601년 명나라에 들어온 그는 천주교 박해로 추방되기 전까지 19년간 중국에 머물면서 전교 활동에 헌신하는데 <칠극>(1614년)의 집필은 그 활동의 일환이었습니다. 정민교수가 이 책을 접한 것은 우연이었는데요. 다산 정약용의 천주교 관련 문헌을 들여다보다가, 뜻밖에도 이 책이 조선 지식인들에게 널리 읽혔고 그 영향과 파급력이 상당했음을 알게 된 것입니다. <칠극>의 원문을 구해 살펴보며 더욱 놀랐던 것은 다산이 제자들에게 준 가르침에서 이 책의 구절들이 곳곳에서 나타났다는 점입니다. 이후 잠언풍으로 이어지며 마음을 사로잡는 가르침에 매료된 정민 교수가 <논어>의 7배나 되는 방대한 작업을 시작한 계기였습니다.

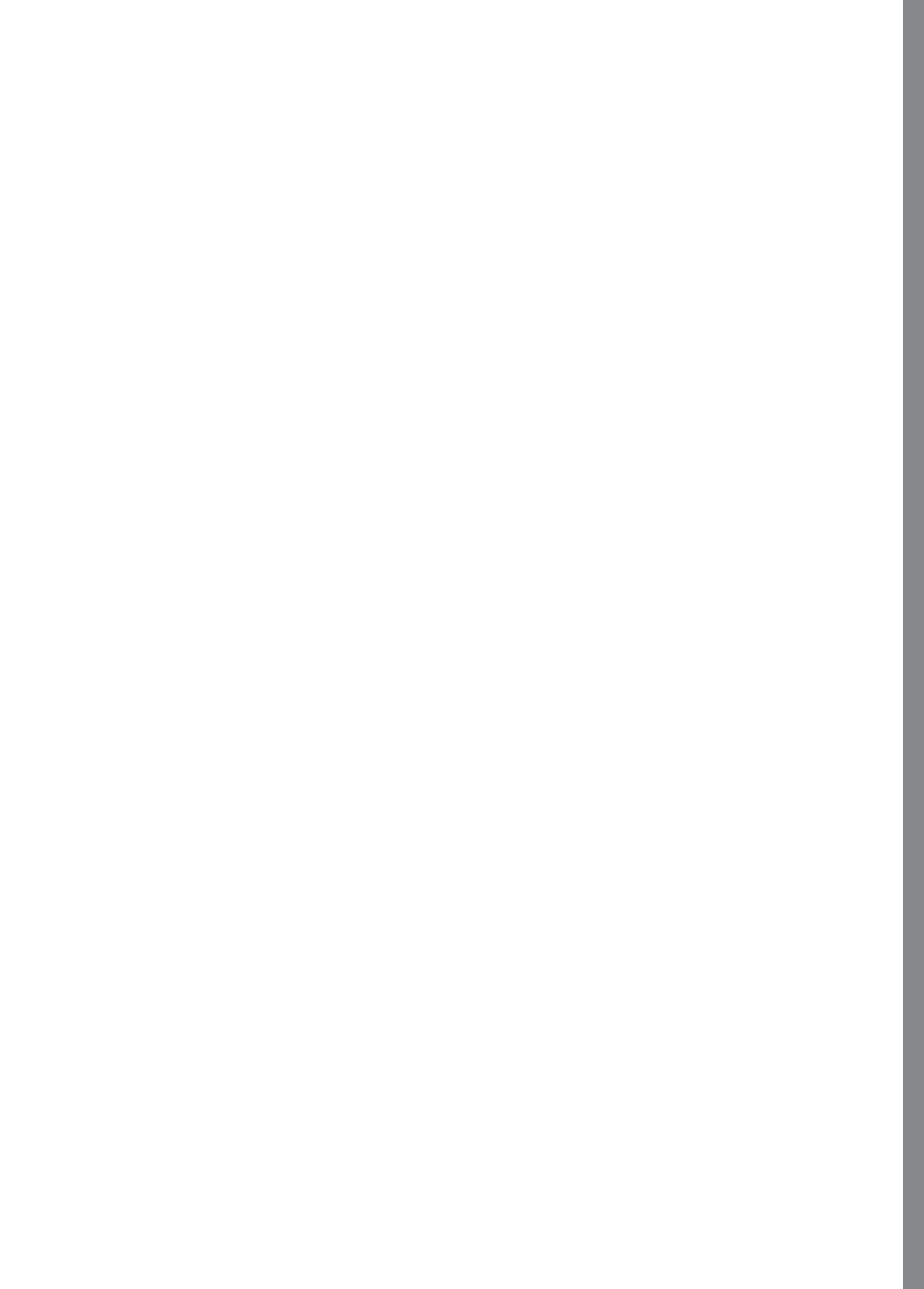
<칠극>은 7가지 갈래로 구성되어 있습니다. 인간이 저지르기 쉬운 7가지 마음의 병을 제시하고, 이에 따른 7가지 해법을 이야기합니다. ‘교만’에 맞서는 ‘겸손’, ‘질투’를 이기는 ‘사랑’, ‘탐욕’을 없애는 ‘관용’, ‘분노’를 가라앉히는 ‘인내’, ‘식탐’을 누르는 ‘절제’, ‘음란’의 불길을 식히는 ‘정결’, ‘나태’를 깨우는 ‘근면’이 그것입니다. 마치 증세에 따라 처방약을 내놓듯이, 단계별로 죄종의 성질과 속성을 이해하고 이를 극복해나가는 과정을 다양한 일화와 예시로 설명하고 있습니다.

[출처] 김영사



「칠극」-마음을 다스리는 7가지 성찰, 판토하 저, 정민 역, 김영사, 2021

※ 이 「<칠극七克>과 함께하는 7일 가정 기도」에 나오는 「칠극七克」 본문은 역자의 허락을 받고 위의 책을 인용하였습니다.





칠극(七克)과 함께하는  
7일 가정 기도

# "오만은 겸손으로 이긴다"



## 칠극(七克)과 함께하는 7일 가정 기도(제1일)

■ 시작 기도 2022년 세계가정대회 공식 기도문(p.10)

### ■ 성경 말씀

“행복하여라, 마음이 가난한 사람들! 하늘 나라가 그들의 것이다.”(마태 5,3)

“겸손한 마음으로 서로 남을 자기보다 낫게 여기십시오.”(필리 2,3)

“하느님께서는 교만한 자들을 대적하시고 겸손한 이들에게는 은총을 베푸신다.”  
(야고 4,6)

### ■ 「칠극七克」

교만이 마음속에 들어오기만 하면 마침내 마음의 눈이 어두워지고, 정의롭고 공평한 의리는 갑자기 다 없어지고 만다. 다른 사람이 좋은 일을 하면 비록 훌륭해도 반드시 싫어하고, 오직 자기가 한 것만은 아무리 작아도 스스로 기뻐한다. 남이 공을 세우면 가볍게 보아 깍아 내리고, 자기가 공이 있으면 과장해서 크게 만든다. 자기가 위에 있다고 보아, 남은 모두 자기 아래에 있는 것으로 여긴다. 남이 일을 성사시킬 경우 틀림 없이 문제가 있어서 내가 살펴 보완해주지 않으면 모두 훌륭하지는 않으리라고 말한다.(p.33)

### ■ 묵상

우리 마음 속에는 언제나 교만이 자리하고 있습니다. 이 교만은 아름다운 가정공동체를 파괴합니다. 교만은 자신만 항상 옳다고 생각하여 자신의 생각대로만 행동하고, 남을 고려하지 않고 제멋대로 움직입니다. 또한 남을 이기기를 좋아하여 언제나 경쟁하고, 남을 공격하지 않아서 특히 부모와 형제에게 감사와 존경을 드리지 못하게 합니다.

교만과 자존감은 다릅니다. 우리에게 삶에 대한 자신감과 자존감은 필요하지만 그것을 과하게 강화시키면 바로 교만이 됩니다. 자존감은 지켜야 하지만 교만은 버려야 합니다.

교만에 맞서는 덕은 겸손입니다. 겸손은 자신을 낮추어 상대를 받아들이는 것입니다. 교만은 죄(罪)에 속하고, 겸손은 덕(德)에 속합니다. 죄를 이기는 덕인 겸손을 행하여 튼튼한 가정이 되어야 합니다. 예수님의 자리는 항상 끝자리, 낮은 자리셨다는 것을 기억한다면 예수님을 만나기 위하여 우리는 끝자리, 낮은 자리, 겸손의 자리로 가야 합니다. 예수님은 윗자리, 높은 자리에 계시지 않습니다.

교만에 맞서서 겸손의 자리에 항상 우리 가족이 머물 수 있는 성가정이 되어야 하겠습니다. 예수님도, 성모님도, 아버지 요셉 성인도 항상 겸손하셨습니다. 겸손은 가정 생활의 토대라는 것을 잊지 않아야 하겠습니다.

\*묵상: 이희복 미카엘 신부(안동교구 가정사목위원장, 농은수련원장)

## ■ 기도

묵주의 기도 또는 가정을 위한 여러 가지 기도(p.32~p.36) 중 선택해서 바침

### ■ 마침 기도

기도합시다.

주님, 저희 가족이 항상 겸손의 덕을 추구하게 하소서.

겸손의 어머니이신 성모님의 덕행을 바라보며

가장 가까이에 있는 가족들을 존경하는 마음으로 대하게 하소서.

교만의 악덕에서 저희를 구하시어,

저희 가족이 겸손의 덕을 통하여 하늘로 드높여지게 하소서.

우리 주 예수 그리스도를 통하여 비나이다. 아멘.

## ■ 강복

(성호경을 그으며)

전능하신 하느님께서는 저희 가정에 강복하시고 모든 악에서 보호하시며  
영원한 생명으로 이끌어 주소서. 아멘

# “질투(妬)는 어짊과 사랑으로 극복한다.”



## 칠극(七克)과 함께하는 7일 가정 기도(제2일)

■ 시작 기도 2022년 세계가정대회 공식 기도문(p.10)

### ■ 성경 말씀

“질투와 분노는 수명을 줄이고 걱정은 노년을 앞당긴다.”(집회 30,24)

“평온한 마음은 몸의 생명이고 질투는 뼈의 염증이다.”(잠언 14,30)

“내가 너희를 사랑한 것처럼 너희도 서로 사랑하여라.”(요한 13,34; 15,12)

### ■ 「칠극七克」

천주께서 미워하는 죄 가운데 질투보다 심한 것이 없다. 기뻐하시는 덕으로는 또한 사랑보다 더한 것이 없다. 다만 이 덕은 천주께서 기뻐하시는 것일 뿐 아니라, 이 덕이 있는 곳에는 다른 모든 덕이 따라온다. <<성경>>에 말했다. “사랑은 반드시 참고, 언제나 자애하며, 질투하지 않고 교만하지 않으며, 망령되어 행동하지 않고, 원수를 갚지도 않는다.”

이 사랑의 덕이 있지 않고는 다른 모든 덕이 다 헛되니, 비슷한 듯해도 사실은 아니다. <<성경>>에 말했다. “비록 하늘과 땅의 오묘한 진리를 다 깨달아 미래를 모두 예측하기에 이른다 하더라도, 사랑이 없으면 얻을 것이 없다.”(p.176)

### ■ 묵상

질투는 “남이 잘되는 것을 근심하고 남의 재앙을 기뻐하는 것”입니다. 그리고 질투는 “남이 잘못되는 것을 기쁘게 생각하고, 남이 행복한 것을 근심스럽게 생각하는 것”입니다. 겸손을 체득하지 않으면 교만의 벗인 질투에 빠지기가 쉽습니다.

질투에 빠지면 눈은 놀라 휘둥그레지고, 얼굴은 노랗고, 입술은 열리고, 이는 갈리고, 말은 거칠어지고, 정신은 근심스러워지며 몸 전체가 해를 입게 됩니다. 그래서 건강하게

살기 위해서라도 질투를 불러오는 남을 헐뜯는 말을 하고 듣는 행동을 멀리하고 경계해야 합니다. 악(惡)은 그런 말을 하고 듣게 함으로써 우리를 함정에 빠뜨립니다.

질투에 맞서는 마음의 자세는 예수님이 보여주셨던 사람을 사랑하는 인애(仁:어진인,愛:사랑할 애)입니다. 예수님을 사랑하는 사람은 그분이 사랑하셨던 모든 사람을 사랑할 수 있어야 합니다. 예수님께서는 가난한 사람, 부유한 사람, 천한 사람, 귀한 사람, 어린이, 어른, 늙은이, 병자 등 모든 사람을 사랑하셨습니다. 예수님을 사랑하기에 우리도 예수님처럼 그들을 사랑할 수 있습니다.

성경에 따르면 세상 모든 사람은 그리스도를 머리로 한 하나의 몸과 같습니다(1코린 12,14-26 참조). 그러니 사람들은 인체의 모든 기관처럼 서로 사랑해야 합니다. 하물며 우리의 가족은 특히나 혈육으로 이어진 한 몸인 사람들입니다. 한 몸인 내 아내, 내 자녀, 내 아버지, 내 어머니를 우리는 내 몸같이 사랑해야 하겠습니다.

가족에게 필요한 것은 질투가 아니라, 무한한 사랑입니다. 그 사랑이 가족을 튼튼하게 하고, 자라게 하고, 건강하게 합니다. 하느님의 사랑을 우리 가족에게 먼저 실천하도록 해야 하겠습니다.

## ■ 기도

묵주의 기도 또는 가정을 위한 여러 가지 기도(p.32~p.36) 중 선택해서 바침

### ■ 마침 기도

기도합시다.

저희를 사랑으로 불러주신 주님,

저희에게 은총을 베풀어 주시어

질투에서 벗어나

모든 이를 사랑하신 예수님처럼 용감하게 사랑할 수 있게 도와주소서.

특히 저희 곁에 있는 첫 번째 사람들인 가족들을

항상 아끼고 사랑할 수 있게 하소서.

우리 주 예수 그리스도를 통하여 비나이다. 아멘

## ■ 강복

(성호경을 그으며)

전능하신 하느님께서는 저희 가정에 강복하시고 모든 악에서 보호하시며 영원한 생명으로 이끌어 주소서. 아멘

# “탐욕(貪)은 베풀으로 사라지게 한다.”



## 칠극(七克)과 함께하는 7일 가정 기도(제3일)

■ 시작 기도 2022년 세계가정대회 공식 기도문(p.10)

### ■ 성경 말씀

“모든 탐욕을 경계하여라.”(루카 12,15)

“너의 보물이 있는 곳에 너의 마음도 있다.”(마태 6,21)

“선행과 나눔을 소홀히 하지 마십시오. 이러한 것들이 하느님 마음에 드는 제물입니다.”(히브 13,16)

### ■ 「칠극七克」

세상의 재물은 거짓 벗과 같다. 편안할 때는 나를 따르다가 위태로워지면 나를 버린다. 어떤 사람이 탐욕과 인색함으로 큰 재물을 모았다. 그러다가 갑자기 병에 걸리자 죽는 것이 두려워 재물에게 구해달라고 호소했으나, 구해 주지 않았다.

이에 성이 나서 말했다. “무정한 물건아! 평생 너를 사랑하고 너를 섬겼으며, 널 위해 하루도 쉬지 않고 밤에는 잠도 이루지 못했다. 이제 내가 근심을 만났는데도 너는 나를 건져주지 않고, 내가 떠나는데도 너는 나를 따라오지 않으니, 장차 다른 사람을 따르려는 게냐? 내가 반드시 너를 먼저 쫓아내마.” 마침내 가난한 사람들에게 재물을 나눠 베풀어주었다. 재물을 다 흘고 나자 탐욕과 인색함도 없어져서, 죽는 것이 가장 편안했다.(p.222)

### ■ 묵상

탐욕은 “끝없이 재물을 바라는 것”입니다. 사람이 가진 감정 가운데 재물을 욕심내는 것보다 빨리 일어나고 늦게 끝나는 것이 없습니다. 그리고 성경에 “돈을 사랑하는 것이 모든 악의 뿌리입니다.”(1티모 6,10)라는 말씀이 있습니다. 우리는 모두 탐욕에 노출되어 있습니다.

탐욕에 맞서는 자세는 베풂입니다. 하느님께서는 베푸시는 분이십니다. 조건없는 베풂은 하느님 닮은 인간의 자연스런 모습입니다. 대개 사람들이 궁핍한 까닭은 재물이 모자라서가 아니라 바로 재물을 욕심내기 때문입니다. 자신이 얻은 것으로 만족할 줄 아는 이는 큰 부자이며, 참으로 부자입니다. 욕심이 많고 인색한 이는, 가령 그들의 재산이 많아졌다고 하더라도 끝내 부자가 될 수 없습니다. 인간은 가진 것에 만족하고 베풂을 실천할 때 하느님을 찬양하고 하느님께 감사드릴 수 있게 됩니다.

하느님을 모시고 사는 가정공동체는 함께 이러한 베풂을 실천하여야 합니다. 이런 베풂의 은총은 베풂을 실천하는 가정공동체 가족들에게 다시 주어집니다. 이것이 빵 다섯 개와 물고기 두 마리의 기적입니다. 베풂을 실천하는 가정은 오병이어의 기적 안에 있어서, 적게 가지거나 많게 가지거나 풍족함을 아주 쉽게 누릴 수 있는 공동체입니다. 힘 있는 공동체가 되는 것입니다. 그래서 가족에게는 재물이 필요한 것이 아니라 가족 간의 사랑이 필요합니다. 사랑으로 가진 바를 끊임없이 나누는 실천을 가족은 항상 함께 실천하여야 합니다. 그래서 가족은 참으로 부유한 가정이 됩니다.

## ■ 기도

묵주의 기도 또는 가정을 위한 여러 가지 기도(p.32~p.36) 중 선택해서 바침

## ■ 마침 기도

기도합시다.

이 세상을 풍요롭게 창조하신 하느님 아버지,  
저희 가족이 항상 베풂의 덕을 실천하여 탐욕을 멀리하게 하시어  
당신이 창조하신 세상 안에서 언제나 풍요로움을 체험하게 하시고  
항상 그 은총 안에 머물러 있게 도와주소서.  
우리 주 예수 그리스도를 통하여 비나이다. 아멘.

## ■ 강복

(성호경을 그으며)

전능하신 하느님께서는 저희 가정에 강복하시고 모든 악에서 보호하시며  
영원한 생명으로 이끌어 주소서. 아멘

# “분노(忿)는 인내로 가라앉힌다.”



## 칠극(七克)과 함께하는 7일 가정 기도(제4일)

■ 시작 기도 2022년 세계가정대회 공식 기도문(p.10)

### ■ 성경 말씀

“좋은 땅에 떨어진 것은, 바르고 착한 마음으로 말씀을 듣고 간직하여 인내로써 열매를 맺는 사람들이다.”(루카 8,15)

“환난은 인내를 자아내고 인내는 수양을, 수양은 희망을 자아냅니다.”(로마 5,3-4)

“여러분이 하느님의 뜻을 이루어 약속된 것을 얻으려면 인내가 필요합니다.”

(히브 10,36)

### ■ 「칠극七克」

성났을 때 행한 일은 분노가 풀리면 틀림없이 후회한다. 그래서 성났을 때는 마땅히 스스로를 금하여 잠깐 동안 생각하지도 말고, 말도 하지 말며, 또 성나게 만든 일을 행하지도 말고, 성나게 만든 사람을 나무라지도 말아야 한다. 이는 마치 물을 건너려는 사람이 바람이 순조로우면 있지만 역풍에는 멈추는 것과 마찬가지다.(p.292)

### ■ 묵상

분노는 “원수를 갚으려고 하는 것”입니다. 분노하는 것보다 사람 마음의 눈을 흐리게 하는 것은 없습니다. 이치에 밝은 사람이라도 마음이 화를 내고 있으면 그것을 보지 못합니다. 따라서 사나운 말과 욕설, 다툼과 싸움, 그리고 살상과 지나친 형벌 등의 여러 가지 일들이 모두 분노에서 흘러나오게 됩니다.

쉽게 성을 내는 이들은 마치 초가집에 사는 것과 같다고 합니다. 초가집에 잘못하여 불을 낸다면 곧 재가 되어 버립니다. 그러니 그들이 오늘은 부유하다고 하더라도 내일은 크게 어려워집니다. 그리고 분노는 교만한 마음에서 비롯되기도 합니다. 도리에 맞지 않는 분노는 맹수들의 감정입니다.

분노에 맞서는 방법은 식분(熄:꺼질 식, 怨:성낼 분)입니다. 화를 내지 않는 것입니다. 왕도가 없습니다. 그리고 참음으로써 어려움에 맞서야 합니다. 슬기로운 이들은 어떤 사람에게도 성을 내지 않습니다. 왜냐하면 사람은 선하지 않으면 악한데, 선한 이에게 화를 내지 않는 것은 당연한 일이고, 악한 사람에게 화를 내지 않는 이유는 그 사람은 마음이 병을 앓고 있는 불쌍한 사람이라 여기기 때문입니다.

특히 가족들 사이에 서로 분노의 감정을 가지게 행동해서는 안 됩니다. 분노는 원수들 사이에 벌어져야 하는 감정입니다. 가정에는 분노가 아니라 사랑이 어울립니다. 가족 구성원이 잘못된 일, 죄를 저지를 경우 성을 내는 것은 당연한 일입니다. 그리고 그 잘못에서 가족 구성원을 건져주어야 합니다. 그러나 그 사람이 잘못을 뉘우치고 고치면 그 분노는 사라져야 합니다.

우리 가족은 분노에 대적하여 “인내”를 지닌 가족이 되어야 합니다. 인내는 선한 이들의 갑옷과 투구입니다. 인내로 세상의 변화에 맞서고, 나를 성장시키고, 마음을 다스리고, 평안함을 기르고, 두려움을 진정시키고, 다툼을 끊고, 근심을 떨쳐버리고, 부요함의 방자함을 누르고, 가난함의 굴욕을 떨쳐버려야 하겠습니다. 인내는 모든 어려움을 이겨내어 승리로 이끄시는 그리스도의 모습을 닮으려는 그리스도인의 근본적인 삶의 자세입니다. 분노를 버리고 인내로 살아가야 합니다.

## ■ 기도

묵주의 기도 또는 가정을 위한 여러 가지 기도(p.32~p.36) 중 선택해서 바침

## ■ 마침 기도

기도합시다.

인간과 화해하시고자 아드님을 저희에게 보내 주신 하느님 아버지,  
분노로 스스로를 악의 흐름에 맡기지 않는 저희 가족이 되게 하소서.  
인내로써 부활의 영광에 이르신 예수 그리스도의 모범에 따라  
인내로 포용력을 가지게 하시고, 인내로 평화를 이룩하게 하시고,  
인내로 세상을 이기게 하소서.  
우리 주 예수 그리스도를 통하여 비나이다. 아멘.

## ■ 강복

(성호경을 그으며)

전능하신 하느님께서는 저희 가정에 강복하시고 모든 악에서 보호하시며  
영원한 생명으로 이끌어 주소서. 아멘

# “욕심(慾, 식탐)은 절제로 막는다.”



## 칠극(七克)과 함께하는 7일 가정 기도(제5일)

■ 시작 기도 2022년 세계가정대회 공식 기도문(p.10)

### ■ 성경 말씀

“네 욕망을 따르지 말고 욕심을 절제하여라.”(집회 18,30)

“음식을 절제하면 건강한 잠을 이루고 일찍 일어나 기분이 상쾌하다.”(집회 31,20)

“욕심이 많은 자는 싸움을 일으키지만 주님을 신뢰하는 이는 풍요를 누린다.”  
(잠언 28,25)

### ■ 「칠극七克」

참된 절제의 덕은 먹고 마시는 것이 너무 많음을 경계하지만, 또 너무 적은 것도 경계 한다. 많이 먹는 지나침을 절제로 극복하고, 또 너무 적게 먹어 부족한 것은 지혜로 이겨내서 중庸으로 나아가게 한다. 먹고 마시는 것이 너무 많으면, 육신이 이를 막아 거부해서 이치에 따르지 않는다. 너무 적을 경우 육신이 약해져서 덕을 행함에 있어 정신을 보필할 수가 없게 되니, 그 해로움이 똑같다. 이 때문에 간소한 음식과 절제의 덕을 갖춘 행실은 삶을 해치고 성품을 없애는 것이 아니라, 오직 죄를 없애고 욕심을 지워준다.(p.423)

### ■ 목상

탐식이라는 악덕은 “탐을 내어 먹고 마신다”는 것입니다. 그것은 먹고 마시는 것을 즐김에 절도가 없다는 것인데, 말이 많은 것, 시끄럽게 떠드는 것, 재물을 탐하는 것, 착한 일에 게으른 것 등의 여러 행동들이 모두 그것에서 갈려 나오는 것입니다. 탐을 내어 먹고 마시는 것은 우리 몸에 가장 가까이 있는 적입니다. 그러므로 덕을 닦는 사람은 가장 먼저 이것을 이겨내야 하는 것입니다.

가족은 다른 말로 “식구”라고 합니다. 식구(食:먹을 식, 口:입 구)는 같이 나누어 먹는 입을 말합니다. 그래서 함께 나누어 먹는 법을 배워야 하는 곳입니다. 함께 절제하여 나누어 먹는 것을 배움으로써 우리는 함께 사는 법을 배우게 됩니다.

그리고 절제하여 먹음으로써 우리 가족은 건강하게 살 수 있습니다. 모든 건강 문제는 모자라고 넘치는 것에서 오는데, 요즘은 넘치는 것에서 많이 옵니다. 절제를 통하여 우리는 오히려 건강하게 살 수 있습니다.

먹고 마시는 것을 즐기는 것은 배가 고프거나 목이 말라서 먹고 마시는 것이 아닙니다. 왜냐하면 배가 고프거나 목이 마른 것은 몸에 실제로 부족함이 있는 것이지만, 먹고 마시는 것을 즐기는 것은 탐을 내어 먹고 마시는 감정에 만족하지 못함이 있는 것이기 때문입니다. 그래서 탐식은 먹으면 먹을수록 더욱더 만족하지 못합니다. 성경에도 “의인은 배불리 먹지만 악인의 배는 허기가 진다.”(잠언 13,25)라는 말씀이 있습니다. 악인의 허기는 먹는 것으로 채워질 수 없습니다. 덕(德)을 행하게 될 때 허기는 채워집니다.

먹고 마시는 것은 정해진 한도가 없습니다. 그러나 다만 필요로 하는 것만을 가져서 그것으로 그의 힘을 늘리고, 건강과 평안함을 지킨다면 좋을 것입니다. 탐식을 경계함으로써 소박한 삶의 태도를 가질 수 있습니다.

## ■ 기도

묵주의 기도 또는 가정을 위한 여러 가지 기도(p.32~p.36) 중 선택해서 바침

## ■ 마침기도

기도합시다.

저희를 사랑하시어 모든 것을 허락하시는 하느님 아버지,  
그 사랑 앞에서 항상 절제의 덕을 지니게 하소서.  
절제를 통하여 삶의 지혜를 배우게 하시어,  
항상 저희 가정이 풍족한 길을 걷게 하시고  
가족 모두가 선을 행하고 악을 피하여 마침내 모두 천국에 이르게 하소서.  
우리 주 예수 그리스도를 통하여 비나이다. 아멘.

## ■ 강복

(성호경을 그으며)

전능하신 하느님께서는 저희 가정에 강복하시고 모든 악에서 보호하시며  
영원한 생명으로 이끌어 주소서. 아멘

# “음란함(淫)은 정결로 차단한다.”



## 칠극(七克)과 함께하는 7일 가정 기도(제6일)

■ 시작 기도 2022년 세계가정대회 공식 기도문(p.10)

### ■ 성경 말씀

“두 마음을 품은 자들이여, 마음을 정결하게 하십시오.”(야고 4,8)

“간음해서는 안 된다.”(마태 5,27)

“음욕을 품고 여자를 바라보는 자는 누구나 이미 마음으로 그 여자와 간음한 것이다.”(마태 5,28)

### ■ 「칠극七克」

음욕이 처음 일어날 때 마귀가 더러운 형상을 늘어놓으면 내 생각이 움직인다. 생각이 움직일 때 급히 이를 억제하지 않으면 욕망이 움직인다. 욕망이 움직이면 즐겁고, 즐거우니 행한다. 오래 행하다 보면 습관이 되고, 습관이 되면 자신을 거기에 내맡긴다. 자신을 내맡기면 부끄러움을 놓게 되고, 부끄러움을 놓으면 더더욱 지키려 든다. 지키면 공격하여 치게 되고, 공격하여 치면 건져내기가 어렵다.(p.455)

### ■ 묵상

음란은 “더러운 재미를 즐기면서 스스로 그것을 막지 못하는 것”입니다. 음욕은 세찬 감정의 불길이어서 이 불길은 한번 일어나면 선(善)에 대한 생각, 덕(德)에 대한 바람, 그리고 의로운 행실은 모두 타서 재가 되어 버린다고 합니다. 음욕은 처음에는 달다고 하더라도 끝은 괴롭습니다. 그러니 음욕이 당연한 인간의 본성이라 하더라도 그것은 경계하고 다듬어져야 하는 것임에는 분명합니다. 이는 일곱까지 악(7죄종罪宗)을 대하는 동일한 태도입니다.

음란에 대적하여 우리가 추구해야 하는 덕(德)은 “정결(貞:곧을 정, 潔:깨끗할 결)”입니다. 정결은 “음욕에 대한 바람을 끊는 것”입니다.

음란은 인간의 성(性)이 지닌 전체적 의미를 왜곡하는 행위입니다. 인간의 성(性)을 전체적 인간에서 따로 떼어 말할 수 없습니다. 성(性)은 소중한 나의 육체성입니다. 음란은 육체적 성(性)을 나와 분리하여 따로 두는 행위이며, 이는 전체적인 시각 안에서 정결을 통하여 성(性)의 전체적인 의미, 즉 내 육체성이라는 의미를 완성해야 합니다.

그리고 교회는 이와 함께 혼인의 정결과 교회 전통적 동정성을 구분합니다. 그래서 “하느님께서 맷어 주신 것을 사람이 갈라놓아서는 안 된다”(마태 19,6)라는 말씀 안에서 부부가 지켜야 할 정결과 결혼에 대한 의미를 설명하고, 이와 구분하여 ‘하늘나라를 위한 독신’(마태 19,12)이라는 말씀 안에서 동정성은 모두에 대한 명령이 아닌 개인적 선택과 바램에 대한 하느님의 응답임을 교회는 분명히 합니다.

부부생활 안에서 우리는 나의 마음이 올곧이 한 사람에게 향하고 있다는 것을 육체적으로 드러내어야 합니다. 그것이 바로 정결이고, 순결입니다. 이와 유사하게 동정생활 안에서 나의 마음과 영혼이 올곧이 하느님의 것이라는 것이며 올곧이 하느님께 향하여 있다는 것을 드러내는 것이 바로 동정성입니다. 이는 배치되는 것이 아니라 명확히 구분되는 것입니다.

우리는 하느님께서 주신 모든 것 안에서 온 마음으로, 온 정신으로, 온 몸으로 응답해야 합니다. 성(性)은 절대 하나의 기능이 아닙니다. 나의 성(性)은 나의 영혼을 온전히 반영한 온전한 나의 육체성이라고 인식할 때 음란에 빠지지 않을 수 있습니다. 그것이 바로 올곧은 깨끗함, 정결(貞潔)입니다.

## ■ 기도

묵주의 기도 또는 가정을 위한 여러 가지 기도(p.32~p.36) 중 선택해서 바침

## ■ 마침 기도

기도합시다.

동정 성모 마리아님 저희를 위하여 빌어주시어,

저희가 혼인의 올바른 의미를 알고 부부정결의 의미를 실천하게 하소서.

또한 자녀들은 올바른 성의 의미를 깨달아 하느님의 사랑을 깨닫게 하소서.

우리 주 예수 그리스도를 통하여 비나이다. 아멘.

## ■ 강복

(성호경을 그으며)

전능하신 하느님께서는 저희 가정에 강복하시고 모든 악에서 보호하시며  
영원한 생명으로 이끌어 주소서. 아멘

# “게으름(怠)은 부지런함으로 넘어선다.”



## 칠극(七克)과 함께하는 7일 가정 기도(제7일)

■ 시작 기도 2022년 세계가정대회 공식 기도문(p.10)

### ■ 성경 말씀

“시간을 잘 쓰십시오.”(에페 5,16)

“아무리 바랄지라도 게으름뱅이의 갈망은 헛되지만 부지런한 이의 갈망은 충족된다.”(잠언 13,4)

“게으른 사람이 되지 말고, 약속된 것을 믿음과 인내로 상속받는 이들을 본받는 사람이 되십시오.”(히브 6,12)

### ■ 「칠극七克」

산 사람의 지극한 보배로 시간만큼 귀한 것이 없다. 사물은 모두 나의 물건이 될 수 없지만, 시간만은 실로 나의 물건이 된다. 게으름은 능히 나의 시간을 빼앗아가니, 어찌 작은 일이나 가벼운 해로움이라고 하겠는가?

«성경»에 말했다. “내 아들아, 너의 시간을 잔혹한 원수에게 주지 마라.” 시간을 헛 되이 써버리는 사람이, 의롭지도 않고 마음의 덕에 보탬도 되지 않는 일에다 시간을 쓰니, 그 시간을 모두 사람의 원수인 사악한 마귀에게 쥐버린다는 말이다. 시간이 무거운 보배가 되는 것은 무엇 때문인가? 그 물건이 드물어 귀하기 때문이다.(p.546)

### ■ 묵상

게으름은 “덕행을 싫어하고 두려워하는 것”인데, 모든 욕망에 거리낌이 없고, 귀찮은 일을 견디어내지 못하고, 선에 대한 굳은 자세가 없고, 여가를 바라고, 하는 일 없이 놀고, 잠이 많은 것들은 모두 그것의 가지입니다.

우리의 삶이 한없이 지루하고 길어 보이지만 결코 길지 않습니다. 하느님 앞에서 돌 아보면 눈 깜짝할 사이에 지나가는 것이 바로 우리 인생입니다. 우리는 이러한 인생

앞에서 가치 있는 것을 추구하는 것을 멈추어서는 안 됩니다. 가치 있는 것이라는 것은 바로 하느님이 우리에게 삶을 선물하신 이유일 것입니다. 그리고 그것은 밭에 묻혀 있는 보물(마태 13,44 참조)처럼 각자가 찾아야 알게 되는 각자의 보물입니다. 그러나 그 보물은 가족이 함께 찾는다면 쉽게 발견될 수 있습니다.

세상에는 많은 보물이 있습니다. 그중에 나에게 가치 있는 보물이 있습니다. 그것을 발견하기 위하여 우리는 부지런해야 합니다. 그것을 우리는 “근면(勤勉)”이라고 합니다.

세상에 살면서 거저 주어지는 것은 거저 사라집니다. 부지런하지 않으면 우리의 보물은 찾아질 수가 없습니다. 살아가면서 게을러서 죄를 짓지 않더라도 하느님이 주신 보물을 찾아 나서지 않음으로써 우리는 죄를 짓는 것이라고 「칠극(七克)」은 충고합니다. 말할 수 있는 사람이 말하지 않는 것, 노래할 수 있는 사람이 노래하지 않는 것은 하느님께서 안타까워하시는 일입니다. 탈렌트의 비유(마태 25,14-30 참조)를 통해 우리는 이것을 알 수 있습니다.

가족과 함께 한평생 살아가는 동안 우리는 서로 사랑하는 데 주저하지 않아야 합니다. 하느님은 당신을 알아서 사랑하고, 이웃을 사랑하라고 우리에게 가족들과 함께 시간과 공간을 허락하셨습니다. 우리는 이 시간과 공간 안에서 그분이 주신 보물을 찾아보아야 하겠습니다. 그것이 우리 인생의 의미일 것입니다.

## ■ 기도

묵주의 기도 또는 가정을 위한 여러 가지 기도(p.32~p.36) 중 선택해서 바침

## ■ 마침 기도

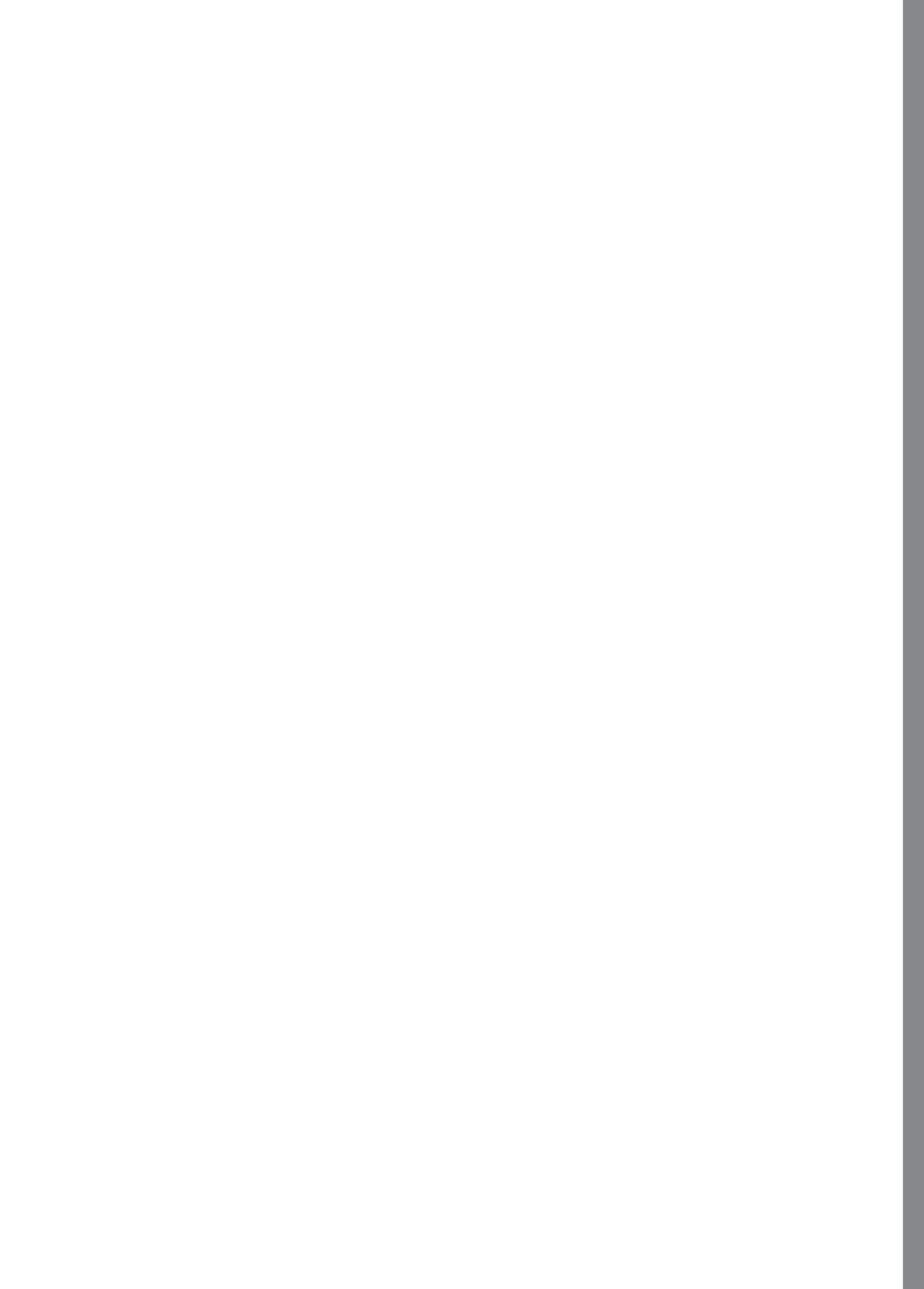
기도합시다.

사랑으로 저희를 창조하신 하느님,  
저희 가족이 당신이 선물하신 보물을  
게으름 없이 부지런히 함께 찾게 도와주시고,  
그 과정 안에서 하늘나라를 체험하게 하소서  
우리 주 예수 그리스도를 통하여 비나이다. 아멘.

## ■ 강복

(성호경을 그으며)

전능하신 하느님께서는 저희 가정에 강복하시고 모든 악에서 보호하시며  
영원한 생명으로 이끌어 주소서. 아멘





기 도 문

# 성가정에 드리는 기도

- 프란치스코 교황님의 권고 <사랑의 기쁨> 중에서 -

예수, 마리아, 요셉이시여,  
성가정 안에서 저희는  
참사랑의 빛을 바라보며  
믿음으로 성가정을 향합니다.

나자렛의 성가정이여,  
저희 가정도  
친교와 기도의 자리, 복음의 참된 학교,  
작은 가정 교회가 되게 해 주소서.

나자렛의 성가정이여,  
다시는 가정들이  
폭력과 배척과 분열을 겪지 않게 해 주소서.  
상처받거나 걸려 넘어진 모든 이가  
어서 빨리 위안과 치유를 찾게 해 주소서

나자렛의 성가정이여,  
가정의 거룩함과 불가침성,  
하느님의 계획 안에 있는 그 아름다움을  
저희가 깨닫게 해 주소서.

예수, 마리아, 요셉이시여,  
저희의 기도를 자비로이 들어주소서.

아멘

## 가정을 위한 기도 1

- 마리아와 요셉에게 순종하시며  
가정생활을 거룩하게 하신 예수님,  
저희 가정을 거룩하게 하시고  
저희가 성가정을 본받아  
주님의 뜻을 따라 살게 하소서.
  - 가정생활의 자랑이며 모범이신  
성모 마리아와 성 요셉,  
저희 집안을 위하여 빌어 주시어  
모든 가족이 건강하고 행복하게 하시며  
언제나 주님을 섬기고 이웃을 사랑하며 살다가  
주님의 은총으로 영원한 천상 가정에 들게 하소서.
- ◎ 아멘.

## 가정을 위한 기도 2

- 사랑이요 생명이신 하느님 아버지,  
세상의 모든 가정은 삼위일체 하느님에게서 비롯되었나이다.
  - 여인에게서 태어나신 성자 예수 그리스도를 통하여  
거룩한 사랑의 샘이신 성령의 도움으로  
모든 가정이  
생명과 사랑의 보금자리가 되게 하소서.
  - 부부들의 생각과 행위를 하느님의 은총으로 이끄시어  
모든 가정의 선익에 이바지하게 하소서.
  - 자녀들은 가정에서 자신들의 존엄성을 깨닫고  
진리와 사랑으로 성숙하게 하소서.
  - 저희 가정이 겪는 모든 어려움을  
혼인성사의 은총으로 극복하게 하소서.
  - 나자렛 성가정의 전구를 통하여 가정이 성화되고  
가정을 통하여 세상이 성화되게 하소서.
  - 길이요 진리요 생명이신  
우리 주 그리스도를 통하여 비나이다.
- ◎ 아멘.

## 부모를 위한 기도

- 인자하신 하느님,  
하느님께서는 부모를 사랑하고 공경하며  
그 은덕에 감사하라 하셨으니  
저희가 효성을 다하여 부모를 섬기겠나이다.
- 저희 부모는 저희를 낳아 기르며  
갖은 어려움을 기쁘게 이겨 냈으니  
이제는 그 보람을 느끼며  
편히 지내게 하소서.
- 주님, 저희 부모에게 강복하시고  
은총으로 지켜 주시며  
마침내 영원한 행복을 누리게 하소서.  
우리 주 그리스도를 통하여 비나이다.
- ◎ 아멘.

## 자녀들을 위한 기도

- 세상을 창조하신 하느님,  
하느님께서는 저희에게 귀한 자녀를 주시어  
창조를 이어가게 하셨으니  
주님의 사랑으로 자녀를 길러  
주님의 영광을 드러내게 하소서.
- 주님, 사랑하는 저희 자녀를  
은총으로 보호하시어  
세상 부패에 물들지 않게 하시며  
온갖 악의 유혹을 물리치고  
예수님을 본받아  
주님의 뜻을 이루는 일꾼이 되게 하소서.  
우리 주 그리스도를 통하여 비나이다.
- ◎ 아멘.

## 부부의 기도

- 인자하신 하느님 아버지,  
혼인성사로 저희를 맷어 주시고  
보살펴 주시니 감사하나이다.
- 이제 저희가 혼인 서약을 되새기며 청하오니  
저희 부부가 그 서약을 따라  
즐거울 때나 괴로울 때나  
잘살 때나 못살 때나  
성할 때나 아플 때나  
서로 사랑하고 존경하며 신의를 지키게 하소서.
- 또 청하오니  
언제나 주님을 찬미하는 저희 부부의 삶이  
주님의 사랑을 드러내는 성사가 되게 하소서.  
우리 주 그리스도를 통하여 비나이다.
- ◎ 아멘.



# 칠극(七克)의 기도

인류를 창조하시고 구원하시는 하느님 아버지,  
이 땅에 교회가 생기기 전  
기묘한 방법으로 자녀들을 부르시어  
당신을 찾게 하셨으니 감사하나이다.

한 분이시며 참 진리이신 하느님 아버지,  
일찍이 농은 흥유한(隴隱 洪儒漢)으로 하여금  
'천주실의'를 통해 당신을 찾게 하시고  
'칠극'을 통해 당신께 나아가는 길을 드러내게 하셨으니,  
이로써 이 땅에 교회의 기틀이 마련되고  
그 후손들은 순교로써 참 진리를 증거 하였나이다.

자비로우신 하느님 아버지,  
세상의 유혹에 빠져 허덕이고 있는  
저희들에게 자비를 베푸시어  
교만보다는 겸허한 마음으로,  
시기와 질투보다는 사랑으로,  
탐욕스런 마음보다는 절제된 생활로,  
분노나 양갈음보다는 인내심으로,  
세속적 쾌락보다는 당신을 향한 정결함으로,  
인색함보다는 나눔과 섬김으로,  
게으름보다는 부지런함으로  
기쁨 넘치는 하느님 나라를 일구게 하소서.

하느님의 뜻에 따라  
믿음과 사랑과 희망의 길을 걸어가신  
이 땅의 모든 신앙선조들이여,  
저희를 위하여 빌어주소서.  
하느님의 말씀을 살다가 기쁘고 떳떳하게 치명하신  
이 땅의 모든 순교자들이여,  
저희를 위하여 빌어주소서. 아멘.

(2015년 9월 18일 천주교 안동교구장 인준)





표지  
"성가정", 김정자 마리스텔라 作