



한국관상지원단 소식

2023 상반기 제20호

발행 한국관상지원단

편집 한국관상지원단 사무국 (28166)충북 청주시 흥덕구 오송생명5로 283, 1동 803호(미라클 오피스텔)

Tel_ 043-234-1968 홈페이지_ www.centeringprayer.or.kr E-mail_ koreacontout@naver.com

우리의 동의를 구하시는 하느님 (향심기도 보조 강의)

정규완 토마스 아퀴나스 신부

우리의 동의를 구하시는 하느님
보시니 좋았다.

하느님께서서는 모든 것을 만드시고 “보시니 좋았다”(창세 1,25) 하시고 사람까지 지으신 다음에는 “손수 만드신 모든 것이 참 좋았다.”(창세 1,31)하셨다.

하느님께서서는 사람을 포함하여 모든 만물을 좋게 만드심으로써 당신이 선의 근원이심을 분명하게 하셨다.

사람을 지으실 때 “우리와 비슷하게 우리 모습으로 사람을 만들자”(창세 1,26)고 하셨는데 이는 혹시라도 ‘하느님과 동등하게 만드심’이라는 관념과 확실히 선을 긋고 계심을 밝혀 둘 필요가 있다.



“비슷하게”, “닮게”라는 개념은 인간을 자아의식을 간직하고 이성과 자유의지를 갖춘 엄연한 인격체로 만드셨음을 보여준다. 여기서 자유의지는 대단히 소중한 역할을 지니고 있음을 명백히 할 필요가 있다. 왜냐하면 하느님의 현존을 우리가 수용함에도 결코 강제성을 부과하지 않으시고 우리 자유 판단의 응답을 기다리시기 때문이다. 하느님도 우리 자유의지를 존중하신다는 뜻이다. 이런 사실은 또한 하느님 은총의 덕분으로 사람이 신성에 초대 받고 있다는 탁월한 계시를 공고히 해 준다. 그리고 주 하느님께서서는 사람에게 이렇게 명령하셨다. “너는 동산에 있는 모든 나무에서 열매를 따 먹어도 된다. 그러나 선과 악을 알게 하는 나무에서는 따 먹어서는 안 된다. 그 열매를 따먹는 날 너는 반드시 죽을 것이다.”(창세 2,17)

여기서 분명히 짚고 가야 할 점이 있는데 그것은 “선과 악을 알게 하는……” 대목에서 “알다”라는 대목이다.

생각해 보면 우리 인간은 알고자 하는 욕망에 넘쳐 인생을 다 보내는 것 같다.

정말이지 온전히 앎은 오직 하느님께만 유보된 특성이기 때문에 “선과 악을 알다” 함도 본래 인간에게 한계가 있을 수밖에 없다. 그러나 사람에게 이성적인 자아성을 주셨기 때문에 거기에 수반되는 “도덕적 식별력”을 배제하지 않으셨다. 그렇다면 도덕적 식별력을 지닌 인간이 자유의지로 판단과 선택을 할 수 있음은 매우 자연스러운 일이다. 그럼에도 우리 인간은 결코 실패할 수 없는 절대적 위치에 있지 않음도 부인할 수 없다.

우리는 하느님과 달리 생각의 연속 속에서 헤아릴 수 없는 판단과 선택의 갈림길에서 헤매고 있다. 인간의 피할 수 없는 약점이라 하겠다.

유혹자의 등장과 범죄

악점을 지닌 인간의 속성을 파고드는 유혹자가 있었으니 뱀으로 등장하는 사탄의 개입이다.

유혹자는 “하느님께서 ‘너희는 동산의 어떤 나무에서든지 열매를 따 먹어서는 안 된다.’고 하셨습니다데 정말이냐?”(창세 3,1)

하와는 선과 악을 알게 하는 열매는 따 먹지 말아야 한다고 옳게 대답했지만 유혹자는 한 술 더 떠서 그 열매는 너를 하느님처럼 되게 하리라고 불을 지르자 하와가 선택의 기로에 서는 순간 그 과일에서 풍기는 세 가지 욕구가 발동하여 결국 따먹게 되는 선택을 하고 말았다.

이런 사연을 교회는 원죄라고 가르치고 있지만 토마스 키팅 신부님은 “하느님 현존에 대한 의식보다 자아의식이 먼저 자리 잡게 된 인간의 생태적 모습에서 자아의식의 원초적 욕구가 촉발된 결과라고 하셨다.

이른바 인류학에서도 일컫고 있는 ‘생존과 안전’, ‘애정과 존중’, ‘힘과 지배’라는 원초적 욕구를 에너지 센터라 하는데 이 욕구를 뿌리 칠 수 있는 자가 세상에 어디 있을까? 이 사실을 성

경은 이렇게 기록하고 있다. “여자가 쳐다보니 그 나무 열매는 먹음직스럽고 소담스러워 보였 다. 그 뿐 아니라 그것은 슬기롭게 해 줄 것처럼 탐스러웠다.”(창세 3,6) 영락없이 에너지 센터 가 작동한 형국이다. 이제는 인류가 공통적으로 앓고 있는 술한 정신적 육체적 질병과 사고를 알 것 같다. 그렇다 해도 우리에게는 이성과 도덕적 식별력이 주어져 있기 때문에 판단과 선택 에는 반드시 책임과 보상이 따른다는 진리는 확고하다.

예수님도 광야의 유혹에서 이 세 가지 욕구를 극복하셨다.

방어기제

이제 우리는 인류가 끊임없이 겪고 있는 삶의 질곡을 유발하는 핵심 요소를 짚어 보아야겠다.

앞에서 살펴본 세 가지 에너지 센터 중 “안전과 생존 본능”은 자아 보존의 가장 강력한 본능 이다. 다시 말하면 인간은 강력한 방어기제를 안고 세상을 살아가게 되어 있다는 말이다. 여기 서 성경의 사연을 살펴 볼 필요가 있다. 창세기 3장 6-15절을 보면 아담과 하와가 따먹지 말 라는 나무 열매를 따 먹은 다음 하느님의 현존을 느끼자 동산나무 사이에 숨었다고 전해 주고 있다.

숨었다는 표현은 사람의 방어기제가 들어난 첫 순간을 보여주고 있다. 이렇게 사람은 자기 방어의 본능에 사로 잡혀 일생을 꾸려가야만 하게 되었다. 곰곰이 살펴보면 인간 역사를 지배 해온 중심 사연이 이 방어기제임을 깨닫게 된다. 이 방어 기제에서 인간이 저질러온 온갖 폭력 과 공격, 전쟁과 싸움, 사기와 협박, 권모술수와 작당이 솟아나게 되고 오늘날까지 아니 세상 마 칠 때까지 인간 역사를 주무르게 될 것임을 부인 할 수 없다.

그러나 하느님께서서는 이런 인간 상태를 방관하실 분이 아니시다. 창세기 이어지는 구절 (3,15)을 보자 “나는 너와 그 여자 사이에 네 후손과 그 여자의 후손 사이에 적개심을 일으키 리니 여자의 후손은 너의 머리에 상처를 입히고 너는 그의 발꿈치에 상처를 입히리라.” 이 말 씬을 새겨보면 뱀으로 표현된 사탄은 치명상을 입어 악의 사신으로 등장하면서 사람을 유혹할 수는 있어도 강제로 악으로 기울게 하지는 못함을 일러주고 있다. 다시 말해 인간에게 유혹의 상처를 입힐 수는 있지만 결정적으로 악으로 기울어지게 하지는 못함을 “발꿈치 상처”로 묘사 하고 있음을 파악할 수 있다. 여기서 커다란 반전이 일어날 수 있으니 놀라운 일이다. 그러니 까 거기서 인간 구원의 원초적 구실을 암시하고 있다는 말이다.

지금까지 들어보지 못한 생소한 새김일지 몰라도 발꿈치의 상처가 작은 고통과 불편함의 사 연일 수도 있지만 사람들로 하여금 자아실현 진행에서 잠시나마 멈추게 하는 구실을 발휘함을 눈여겨보기 바란다.

사탄은 상처를 입혔지만 중단 없이 달려가는 자아실현의 질주를 잠시나마 멈추고 쉴 수 있 도록 하는 신비로운 결과로 이끌 수도 있다는 숙고를 선물로 받게 된다는 말이다.



정리해 보면, 발꿈치의 상처가 불편과 고통도 초래하지만 우리가 자아실현을 잠깐 멈추고 하느님 현존에 대한 생각을 챙기는 기회가 되게 하는 성령의 손길이 작용하는 은혜의 순간임을 사탄은 미처 깨닫지 못했다.

이렇게 성령의 은혜를 입은 우리는 자아실현의 진행을 잠시 멈추고 하느님 현존과 사랑에 동의하는 수련의 기회로 삼을 수 있어서 얼마나 은혜로운 순간인지를 깨닫게 된다.

교회는 일찍이 창세기 3장 15절을 “원초적 복음”이라고 가르치고 있음은 결코 우연한 일이 아니다.

헤아릴 수 없이 다가오는 선택의 갈등 속에서 우리는 새로운 결단의 순간을 맞이한다.

하느님 현존과 활동하심에 동의하기

선택의 갈등 속에서 우리는 정말 현명한 결단을 해야 할 지경에 이르렀다.

지금까지 이어온 자아성취를 고집하는 선택을 이어갈 것인가? 하느님 현존에 내 맡기는 선택을 우선시할 것인가의 과제가 우리를 기다리고 있다.

향심기도처럼 하느님께서 내안에 현존하시고 활동하심에 동의하는 선택의 지속이 우리를 기다리고 있다.

하느님께서는 아담 이후 인간들의 혼란스러운 선택의 소용돌이 속에서, 하느님을 거부하는 삶에 대해 단죄하시기보다 “원초적 복음”을 통하여 원대한 구원계획을 약속하셨으니 주님은 찬미 받으소서!

시편 46편 11절, “너희는 멈추고 내가 하느님임을 알라” 하신 말씀을 거듭 새기자.

하와의 후손인 성모 마리아에게서 우리 주 예수 그리스도께서 태어나시어 자아 성취로 상처 입은 인류를 참회와 화해로 이끄시는 구세주로 오시었다.

예수님께서는 자아성취 욕구라는 거짓자아 인간을 파스카 신비와 세례로 새로 태어나게 하시어 하느님 중심의 참자아 세계로 나아가게 하심은 인류구원의 성서적 가르침의 핵심이다. 당연히 세례 받은 사람은 자아의식 중심의 옛 인격체에서 하느님 중심의 참자아의 삶을 추구하는 변형된 새 인격체로 탈바꿈해야 한다.

향심기도를 통하여 참자아를 추구하고 수련하는 우리는 하느님의 다스리심이 온전히 그대로 이루어지도록 맡기고 성령의 손길에 내어 드려야 한다.

“너희 가운데 어느 아버지가 아들이 생선을 청하는데 생선 대신 뱀을 주겠느냐? 달걀을 청하는데 전갈을 주겠느냐? 너희가 악해도 자녀들에게는 좋은 것을 줄 줄 알거든 하늘에 계신 아버지께서야 당신께 청하는 이들에게 성령을 얼마나 더 잘 주시겠느냐?(루카 11,11-13)

성령의 따뜻한 손길을 느끼게 하는 시편 131,2를 보자.

“오히려 저는 제 영혼을 가다듬고 가라앉혔습니다. 어미 품에 안긴 젖 떼 아기 같습니다. 저

에게 제 영혼은 젖 떤 아기 같습니다.” 어른 삶의 욕구와 갈등이 축소된 모습이 어린아기의 울음과 보챔일 것이다. 어머니는 아기의 생리적 문제에 노심초사 한다. 그런 다음 아기를 가슴에 안아 젖을 빨게 한다. 한참 후에 아기는 젖꼭지에서 입을 떼고 스르르 곤한 잠에 든다. 우리가 바라는 심의 경지를 감지하게 된다. 아기는 엄마의 따뜻한 온기를 충만하게 맛보며 안겨있다. 온기를 느낄 수 없는 우유병과는 비교할 수 없다. 그냥 허기를 채워주는 우유병과 생생한 온기와 함께 넘치는 만족에 취해 있는 아기를 위한 젖가슴을 어찌 비교할 수 있겠는가?

성령에 함박 젖은 사랑의 충만은 어머니의 가슴도 넘어선다.

그렇다 우리가 거짓자아에서 참자아로 변형의 길을 가는 데는 결코 우리 힘만으로는 불가능하다. 반드시 성령의 도우심이 있어야 한다.

성령의 손길에 맡긴다 함은 나 자신이 추구하는 모든 것, 영적, 육체적 구분 없이 그 무엇이든, 잠깐 멈추고 오로지 하느님만 모셔들이는 데 동의하고 간절히 기다려야 함을 말한다.

골방기도가 바로 성령께 맡겨드리는 전형적인 모습이다.

외부와 차단된 골방기도(마태 6,6)는 자아의 세계가 끊임없이 접촉해온 오관을 통한 욕구추구의 세계를 막아주는 힘이 있다. 여기에서는 매우 진지하고 꾸준히 정화하는 수련이다.

마침내 하느님과 친밀해지는 참자아 세계가 활짝 열리고 거듭 새로워지며, 결국 하느님 현존의 봉우리 은총을 누린다. 성령께서 거침없이 내안에서 일하시기 때문이다.

이스라엘 전통예식 안에 깃든 손길

좀 의아스럽기는 하지만 이스라엘 역사의 주역이라 할 수 있는 야곱성조를 언급하지 않을 수 없다.

야곱성조는 펍이나 이색적인 삶의 업적을 남기신 분이다. 장자권을 가로채고(창세 27,18-29), 무엄하게도 하느님과 겨루다가 엉덩이뼈까지 다치고 말았다. 급기야 하느님께서는 당신과 겨룬 야곱의 이름을 이스라엘로 고쳐 주셨다.

쉽게 납득되지 않은 여정이었다.

극적인 이스라엘의 역사 속에 스며있는 전통적 습관이 우리 침묵기도의 기초적인 내용과 교묘하게 상통하고 있음을 새겨보자. 그 중 하나는 물로 씻는 습관이다. 손과 몸을 꾸준히 씻을 뿐 아니라 그릇과 용기들을 항상 깨끗이 씻는 습관을 들 수 있다. 또 하나는 안식일을 철저히 준수하는 전통이다. 고지식할 정도로 안식일을 고수하고 있다.

우리에게는 토착화한 형식적 관습이긴 하지만 씻는 습관과 안식일 고수는 우리 침묵기도, 관상기도자들에게는 또 하나의 묵상거리를 제공해 준다.

관상기도, 향심기도에서 쉽 없는 정화와 멈춤과 심의 경지를 소중히 여기듯이 이스라엘인의 씻는 습관에서 영적 정화의 신비에 유비할 수 있고, 안식일을 고수하는 관습에서 멈추고 하느



님 안에 쉬는 값진 수련을 유출할 수 있다면 지나친 비약일까?

오래된 이스라엘 역사 속에 유지해온 씩는 습관과 안식일 경배의 절절한 사연 안에 깃든 보이지 않은 영성이 침묵기도 향심기도와 교감하고 있으니 오묘한 하느님의 손길에 숙연해질 뿐이다.

지체 없는 결단

끊임없는 뉘우침과 성찬례 안에서 하느님과 하나 됨의 생명력을 발휘하는 미사성제가 우리 신앙인의 중심 전례이듯이 그 영원한 파스카 신비를 내면화 시켜주는 멈춤과 헌신의 침묵기도는 현세를 건너가는 우리에게 부인할 수 없는 영생의 영광을 보장해 주고 있다.

재! 멈추고 하느님 안에 편히 쉴 수 있는 은혜의 보고인 향심기도, 관상기도에 사랑으로 정진해보지 않으시겠습니까?

향심기도는 이런 영적 여정의 선구자 역할을 자임하고 있다. 이 기도로써 영적 정확화과 치유뿐 아니라 정신적 육체적 개선의 기대도 희망할 수 있음은 참으로 감사할 일이다.

향심기도를 열어주신 토마스키팅 신부님은 돌아가시기 몇 년 전에 “하느님 현존의 산봉우리”라는 강의를 주셨다.

원조 아담과 하와 이후 인류는 자아의식의 총족을 위해 저질러 온 거짓자아의 세계를 이겨내면서 하느님 모습을 찾아 고된 삶을 꾸려가는 과정을 정상을 향해 고되게 산을 오르는 등산에 비유하고 있다. 마침내 정상에 닿으면 쌓였던 피로가 한꺼번에 사라지고 날 것 같은 기분에 넘치게 된다. 팔을 활짝 벌리고 하늘을 쳐다보며 자유와 평화를 만끽하면서 “와~” 소리를 지르며 온몸을 맡긴다.

이 순간의 해방감을 하느님께서는 자아성취의 욕구를 멈추고 당신 안에 편히 쉬는 수련의 경지로 바꿔주신다.

정화와 멈춤과 쉬를 통해 얻게 된 하느님 현존의 품을 어머니 품에 비길 수 있겠는가! 그 곳을 떠나서 가야 할 다른 곳이 우리에게 남아 있지 않다. 오직 향심기도 같은 침묵기도에 함께 할 동지의 결단만 남아 있다.

참고 성구

요한 4,21 ; 요한 4,23 ; 요한 4,24

수련의 심화

미국관상지원단 소식지 40권 1호, 2022년 12월,
토머스 키팅과의 대화 / 이청준 역

(본 기고문은 2016년 4월 28일 성 베네딕도 수도원에서 이루어진 덴버관상생활센터 회원들과 토머스 키팅 신부의 대화를 요약 발췌한 것입니다. 2021년 6월 소식지에는 다른 발췌문이 실려 있습니다.)

요즈음 세계 여러 지역에서 많은 사람들이 저희 피정집을 찾아오고 있습니다. 그들은 향심기도 수련에 점점 더 진지하게 임하고 있으며 깊은 내적 침묵에 더 투신하고 있는 것 같습니다. 수년 동안 피정에 참석해온 사람들도 있지만, 새로운 피정자들도 있습니다. 피정에서 나이 든 사람들의 존재는 젊은 사람들이 더 진지하게 향심기도에 임하는 데 좋은 자극제가 되고 있습니다. ...

질문 : 어떻게 수련을 심화시킬 수 있을까요? 알다시피 수련을 심화시키는 방법은 ‘수련을 하는 것’이지요.

키팅 : 맞습니다. ... 그리고 침묵 중에 기도와 명상의 시간을 갖는 것 외에 일상 생활에서 수련을 하라고 제안하고 싶습니다. ... 또한 우리가 하느님과 지속적으로 의식적인 일치를 유지하고 싶다면 관상과 활동을 통합해야 한다는 점도 덧붙이고 싶습니다.

고군분투 중인 상급 수련자들과 시작 단계에 있는 초보자들을 도울 수 있는 방법이 있을까요? 그들이 알아야 할 것은 기도 시간 내내 분심이 가득하고 하느님 현존을 기억하지 못한다 하더라도 괜찮다는 것입니다. 그들에게 그것이 아무 문제가 되지 않는다는 확신을 심어주어야 합니다. 향심기도에서 하느님께서 요구하시는 것은 수련을 중단하지 않고, 생각을 즉시 내려놓으며, 끝없이 떠오르는 원치 않는 생각들에 동화되지 않는 것입니다. ...

일상에서 우리는 하느님 현존에 주의를 기울이기 어렵게 만드는 온갖 상황들을 만나게 됩니다. ... 하지만 내적 침묵이나 평정과 정반대되는 환경에서도 향심기도는 가



능하며 외부의 어떤 방해에도 그 열매를 누릴 수 있습니다.

이 전체 과정을 향심기도라고 부르는 것이 틀렸다고 볼 수 없습니다. 왜냐하면 우리는 방법을 수련하고 있을 뿐 아니라, 끊임없이 성장하고 있으며 하나님 현존을 실제로 체험하고 있기 때문입니다.

질문 : 저는, 신부님이 말씀하시는 ‘활동적 삶을 위한 수련’과 ‘향심기도의 열매를 일상생활로 가져가기’가 사실상 ‘관상’이라고 여깁니다. ...

키팅 : 맞습니다. 향심기도를 하면서도 (‘환영의 기도’, ‘활동 기도문’, ‘마음 지키기’와 같은 수련들을 통해) 향심기도의 열매를 활동적 삶 속으로 가져가지 않는다면, 문제가 생길 수 있습니다. ...

수련으로서의 향심기도는 불가능한 상황에 직면했을 때 강력한 버팀목이 되어주며 자기 중심적 동기를 바꾸게 해줍니다. 여러분의 활동량과 균형을 맞추기 위해서는 충분한 시간의 향심기도와 고요한 시간이 필요합니다. 그렇지 않으면 여러분의 마음은 하나님에게서 멀어지고 끝도 없는 사소한 일들에 과도하게 빠져들게 됩니다.

(‘일상 생활을 위한 수련들’에 대한 더 많은 정보는 미국관상지원단 웹사이트에서 얻을 수 있습니다.)



향심기도와 자폐 스펙트럼

미국관상지원단 소식지 40권 1호, 2022년 12월,
데이비드 핸더슨과 엘리슨 올리 / 이청준 역

서론

향심기도 공동체 곳곳에서, 정신 건강 전반 특히 자폐 스펙트럼에 대한 관심이 커지고 있습니다. 이는 적어도 서구 사회에서는 육체 건강과 웰빙에 정신 건강이 얼마나 중요한지, 과거보다 훨씬 크게 인식되고 있다는 사실과 맥을 같이합니다.

자폐 스펙트럼은 세상과 소통하고 작용하는 방식에 영향을 주는 영구적 ‘신경 발달적 상태’를 가리킵니다. 우리는 아직 자폐에 대해 과학적으로 거의 설명을 하지 못하고 있습니다. 자폐는 그런 조건을 가진 사람들에게 다양한 방식, 다양한 정도로 발현되고 있습니다.

자폐는 어린 시절에 진단되는 경우가 많지만 항상 그렇지는 않습니다. 그것을 가진 사람은 언어 및 비언어적 의사소통, 타인과의 상호 작용, 감각 민감성 및 행동 경향들에 어려움을 느낄 수 있습니다. 예를 들면 그들은 세세한 사항에 극도로 예민하며, 예측 가능하고 반복적인 생활 패턴을 필요로 합니다. 고도의 불안이 동반되기도 합니다.

자폐가 있는 사람들은 종종 청각 및 시각 작업에서 타인들을 능가하기도 합니다. 그리고 시각적으로 사고하는 그들이 비언어적 지능 테스트에서 뛰어난 능력을 발휘하기도 합니다. 그들은 또한 장기 기억력이 우수하거나 직설적 표현 방식을 선호하기도 합니다. 자폐를 지닌 많은 사람들이 수학, 컴퓨터, 음악 및 예술에 뛰어난 능력을 드러내기도 합니다. 실제로 자폐가 있는 사람들은 그러한 능력을 자신의 ‘슈퍼 파워’라고 표현하기도 합니다. 한편 자폐는 여성과 남성에서 다르게 나타나는 경향이 있습니다.

어떤 사람들은 자폐를 ‘장애’라고, 어떤 사람들은 ‘다름’이라고 여깁니다. 본질적으로, 자폐가 있는 사람들은 자폐가 없는 사람들(‘신경적으로 전형적’이라고 간주되는 사람들)과 ‘다르게 연결’된 뇌를 가지고 있습니다. 이것은 종종 다른 사람들과의 의사소통이나 이해에 문제를 초래합니다.

최근 신경과학자들은 자폐 스펙트럼(ASC)의 정의를 다시 내려 아스퍼거 증후군

(AS)도 그 안에 포함하게 되었습니다.(아스퍼거 증후군은 예전에는, 자폐와 비슷하지만 그것과 구별된 ‘고기능’ 상태로 간주되었습니다.) 자폐 특성이 매우 다양할 뿐만 아니라 개개인마다 발현되는 정도도 다르기 때문에 ‘자폐 스펙트럼’이라고 이름을 바꾸게 된 것입니다. 자폐 범위가 매우 넓어서 ‘자폐 스펙트럼’이 아니라 ‘자폐 별자리’라고 부르는 사람이 있을 정도입니다. 달리 표현하면 “자폐인 한 명을 만난 것은 자폐인 한 명을 만난 것이다”라는 말이 있습니다!

그렇다면 어떻게 자폐 스펙트럼이 있는 사람들과 함께 향심기도를 할 수 있을까요? 이 글의 두 저자가 알아내고자 하는 것이 바로 이것입니다. 현재 영국에 거주 중인 앨리슨 올리Alison Woolley와 데이비드 헨더슨David Henderson은 오랫동안 향심기도를 수련해 왔습니다. 질 베넷Jill Benet이 이 두 사람을 연결시켜 주었습니다. 그들은 서로의 글을 비교하고 비슷한 관심을 가지고 있다는 것을 알아냈습니다. 각자 성향도 다르고 다루는 주제도 다르지만 질의 도움으로 이 기사를 함께 작성하게 되었습니다.

이어질 내용은 다음과 같습니다.

- 1) 앨리슨의 배경 이야기
- 2) 향심기도와 자폐 스펙트럼과 관련한 앨리슨의 질문
- 3) 데이비드의 배경 이야기
- 4) 향심기도와 자폐 스펙트럼과 관련한 데이비드의 질문
- 5) 향후 방향은?

앨리슨의 배경 이야기

나는 2008년경 ‘현대 그리스도교 여성의 침묵 기도 수련’에 대한 박사 논문을 준비하면서 ‘신적 치유’에 관한 토머스 키팅의 글을 접하게 되었습니다. 이 때부터 나의 ‘영적 훈련/기도 수련’에서 향심기도가 근본적 부분을 차지하게 되었습니다. 그 뒤 나는 키팅 신부의 ‘마음을 열고 가슴을 열고’를 읽고, 곧 이어서 ‘향심기도와 내면의 각성’을 비롯한 신시아 부조Cynthia Bourgeault의 책들을 읽었습니다. 그 과정에서 향심기도는 나의 일상수련이 되었고, 날마다 두 차례씩 수련하게 되었습니다. 그 전에는 ‘그리스도교 명상 세계 공동체(WCCM)’에서 가르치는 그리스도교 명상 만트라 수련을 한동안 했었지만 반복되는 단어 자체가 너무 거슬려서 포기했습니다. 그 뒤 예수기도를 통해 좀 더 나은 성과를 거두기도 했지만 결국은 비슷한 결과에 이르렀습니다.

나는 24년 동안 음악 치료사로 일하면서 2년 혹은 그 이상 과정의 주간 세션에서, 50

명 이상의 자폐 청소년 및 어린이와 개별적으로 작업했습니다. 약 절반은 언어소통이 불가능한 자폐인들이었고 나머지 절반은 일반학교를 다니는, 언어소통이 가능한 자폐인들이었습니다. 결국 나는 자폐에 대해 상당히 많은 훈련과 경험을 가지게 되었습니다. 그런데 2016년 말에 아버지가 돌아가시고 몇 달 후 어머니께서 “네가 아버지의 어떤 부분을 물려받았다고 생각하니?” 하고 물었을 때, 나는 갑자기 깨닫게 되었습니다. 말하자면 아버지와 나의 유사점들 중 많은 부분이 내가 훈련을 통해 아버지가 자폐 성향을 추정하게 만들었던 바로 그 요소들이었다는 것입니다. 이 깨달음은 명백한 질문으로 이어졌습니다! 2017년에, 나는 값비싼 진단을 받아야 할까 의구심은 들었지만, 자폐 스펙트럼을 전문으로 하는 심리치료사와 함께 ‘자폐 스펙트럼’ASC이 여성들에게 종종 다른 방식으로 발현된다는 점을 고려한 새로운 테스트를 수행했습니다. 그리고 내가 자폐라는 진단이 나왔습니다.(시험 점수가 56%가 되면 자폐로 판단되는데, 나는 80대 초반의 점수가 나왔습니다.)

1년 동안 나는 신시아(Cynthia) 및 여러 사람들이 공통적으로 말하는 내용, 곧 향심기도와 ‘비이원성’ 수련이 일반 수련과 완전히 다른 ‘운영 체계’를 사용한다는 말에 충격을 받았습니다. 이 말은 의미는 좀 다르지만 자폐 스펙트럼을 가진 사람들이 ‘신경전형인’들 (즉, 전형적인 신경학적 뇌 구조를 가진 비자폐인들)과 다른 운영 체계를 사용한다는 표현과 비슷합니다.

이렇게 같은 표현을 쓴다는 사실이 -원래 서로 다른 맥락에서 서로 다른 것을 가리키는 데 사용되지만- 향심기도, 비이원성 수련 및 자폐 스펙트럼에 대해 많은 궁금증을 낳았습니다. ‘자폐 스펙트럼’ASC이 있는 사람들 특히 여성의 경우 ‘영적으로 뛰어난 사람들’이라고 표현되기도 합니다. 그 표현을 이 분야의 저자와 연구자들이 무슨 뜻으로 사용하든 말입니다. 그들이 이 표현을 제대로 정의를 내린 적은 없습니다. 그리고 신앙 공동체에 속한 우리가 ‘영적으로 뛰어난 사람들’이라는 이 표현이 무슨 뜻인지 그 저자들보다 더 잘 이해하고 더 잘 알고 있을지도 모릅니다. 그런데 저는 2020에서 2021년 사이 영국 성공회 은수자 마르타 리브스Martha Reeves와 여러 차례 이메일을 주고받았습니다. 마르타 리브스Martha Reeves는 메기 로스Maggie Ross라는 필명으로 두 권짜리 ‘침묵 사용 안내서’(Darton, Longman & Todd, 2014 및 2018)에서 침묵과 아포카시스 수련에 대해 광범위하게 썼습니다. 그녀는 나에게 다음 사실을 확인시켜주었습니다. 이 분야에 깊이 관여하고 있는 몇몇 다른 사람들도 꽤 많은 신비가, 특히 여성 신비가들의 삶에 자폐가 하나의 영향 인자가 될지도 모른다고 여긴다는 것입니다. 여성 자폐인들의 ‘감정’에 대한 인식이 달라졌음을 고려할 때 이 사실은 더 흥미로워집니다. 자폐를 가진 사람들이 감정을 이해하는 데 어려움을 겪는다고 말하

지만 실제로 자폐를 가진 많은 여성들이 자신과 타인의 감정을 지나칠 정도로 잘 인식하고 있다는 의견이 증가하고 있습니다. 이러한 과잉 인식에서 비롯된 감각적 혼란이(기본적이고 더 분명한 감정만 인식할 수 있는 신경전형인들과 반대로) 타인들에게는 감정을 전혀 이해하지 못하는 것으로 잘못 해석될 수 있습니다. 그러나 오히려 자폐 스펙트럼을 가진 일부 여성들 중에는 이처럼 고조된 인식을 적절히 활용함으로써 영적으로 특별히 뛰어난 사람으로 여겨지는 경우도 있지 않겠습니까?

솔직히 말하면, 나에게 자폐 스펙트럼이 있다는 것을 알게 된 이후로 지난 몇 년 동안 '인생'에서 너무 많은 일이 있었기에, 나의 일 외에 다른 일에는 깊이 관여하지 않았습니다. 나는 특히 여성과 소녀들의 자폐 스펙트럼을 다루는 책을 많이 읽었습니다. 그 중에는 질적 연구에 기반을 두었지만 최신 연구를 반영하지 않는 책들도 있었습니다. 어떤 책들은, 자폐 현상이 일반적 차원의 성찰과 숙고를 넘어서 나의 영적 여정에 어떤 영향을 미치고 어떻게 서로 교차하는지와 같은 깊은 질문을 하지 않았습니다. 나는 시간도 에너지도 없었습니다. 그러나 자폐 스펙트럼과 향심기도 및 그와 유사한 수련들 사이의 상호교차성에 대한 질문을 제기하는 것이 정말 중요하다는 것을 점점 더 깊이 깨닫고 있습니다.

향심기도와 자폐 스펙트럼과 관련한 엘리슨의 질문

자폐 스펙트럼을 가진 사람들은 신경전형인이 아닙니다. 내가 아는 한 향심기도 및 비이원성 수련에 대한 모든 글은 향심기도 및 비이원성 수련이 신경전형인과 신경다양성인들에게 미치는 영향을 구분하지 않습니다.(물론 '신경다양성'이라는 용어는 자폐 범주 바깥에 있는 다른 진단들에 적용됩니다.) 향심기도는, 신경학적 연구 결과 신경 경로를 재구성해주는 것으로 드러난 수련들에 기반을 두고 있습니다. 따라서 향심기도(또는 다른 유사한 수련들) 및 비이원성 수련을, 신경전형이 아닌 사람들이 신경전형인들 공동체와 다르게 접할 수 있는 방법을 생각하거나 연구한 사람이 있는지 궁금합니다.

이 기본적 질문에서 생겨나는 질문들과 그에 내포된 의미들은 일일이 열거할 수 없을 정도로 많습니다. 비이원성 수련에서의 만남과 발달은, 자폐인들 사이에서처럼 신경전형인들 사이에서도 사람마다 다르지만, 분명 공통성을 지닌 만남들이 상당히 있을 것입니다. 마찬가지로 신경학적 비전형인들도 향심기도 및 비이원성 수련과의 관계 안에서 어느 정도 공통점을 지닌다는 생각이 듭니다. 그러나 우리의 각기 다른 신경학적 '운영 체제'를 감안한다면, 이들 중 일부는 (아마도 상당한 비율로) 신경전형인들과 상당히 다를 수 있습니다. 향심기도 및 비이원성 수련 공동체에서 이런 차이가

계속 인정되지 않고 해결되지 않는다면, 적어도 많은 혼란이 생길 수 있습니다. 어쩌면 고통, 갈등이나 오해까지 발생할 수도 있습니다. 신경 연결을 재구성하는 수련들에 관한 본문들-이 본문들은 수련자들이 모두 신경전형인이라고 추정하고 있습니다-을 접한 비신경전형인들에게 심각한 해를 끼칠 수도 있습니다. 지금 우리가 하듯이 향심기도 공동체에서 이런 차이가 인식되고 명확히 공유된다면 이 문제를 해결하는 일이 반드시 필요한 일임을 공감하게 될 것입니다. 그것은 일단 한번 열고 나면 원래대로 돌아갈 수 없는 상자와도 같습니다.

데이비드의 배경 이야기

향심기도와 자폐증에 대한 나의 관심은 2016년 향심기도를 알게 된 후 그리고 67세가 되던 2017년에 나 자신이 ‘아스퍼그 증후군/자폐 스펙트럼’ 진단이 내려진 뒤부터 시작되었습니다. 2010년 일중독에 가깝던 사업에서 은퇴한 뒤, 이 두 가지 사건은 내게 매우 중요했습니다. 인생 초기에 나는 꽤 열정적인 무신론자였습니다. 그러나 30대 중반에 나는 복음주의 성공회에서 내가 온전한 그리스도교 신앙이라고 여겼던 것을 발견했습니다. 그런데 이는 온전한 그리스도교 신념과 신앙이라기보다는 이성적 종교의 ‘머리 신앙’의 한 형태였습니다. 그리고 나는 이후 30년간 성경을 중심으로 내 머리 속에 머물러 있었습니다. 내 머리를 초월하여 아무 제약 없이 돌아다니실 기회를 성령께 드리지 않았던 것입니다. 그 때 나는 내 삶의 다른 측면들 곧 일, 가족, 사회 생활에 깊이 빠져 있었습니다.

내가 은퇴했을 때, 직장 생활에 빠져 정말 중요한 것에서 관심이 멀어져 있었다는 사실을 갑자기 깨달았습니다. 이미 해변에 놓여 있던 바위들이 (이전에는 알아차리지 못했고) 썰물로 말미암아 드러나는 것처럼 말입니다. 간단히 말해서, 나는 내가 누군지 몰랐지만 이제는 정말로 알고 싶었습니다. 간단히 열거해보면, 오랫동안 고통을 겪은 내 아내 안나, 그리스도교 상담사, 그리고 향심기도를 통해 하느님 현존을 찾고자 하는 ‘관상적인 그리스도인의 삶’의 발견이 결합되어 나 자신에 대해 더 많이 알아가는 새로운 길을 시작하게 되었습니다. 그리고 내가 자폐라는 진단을 받음으로써 이 길 이 막혀 버렸습니다.

슬프게도 안나는 2019년에 췌장암으로 세상을 떠났지만, 내가 지금 기도 생활에서, 자녀와 손자들과 함께하는 가정 생활에서, 우정에서, 그리고 에큐메니컬 교회 생활에서 경험하는 영적 자유는 큰 격려와 희망이 됩니다.

나는 자폐증에 관심이 있으며, 그것에 대해 더 많이 알고 싶습니다. 나는 현재 ‘아스



퍼그 증후군 권리 수호 단체’에 속해 있습니다. 나는 우리 지역 ‘영국 국립 건강보험 정신건강 신탁 연구 부서’와 함께 자원 봉사자로 일하면서 자폐증, 동반 질환들, 기타 정신 건강에 대한 연구에 기여하고 있습니다. 그리고 나는 카운티 의회의 자폐증조합 이사회에 속해 있습니다.

내가 늦은 나이에 자폐 진단을 받았다는 것은 내가 자신의 상태를 모르는 채 대부분의 삶을 보냈다는 것을 의미합니다. 그 사실을 알게 되었을 때 지금까지의 내 삶이 더욱 이해가 잘 되었습니다. 그러나 그것은 또한 내가 세상과 더 쉽게 관계를 맺기 위해 내 생각, 행동 및 사회관계에서 내가 무의식적인 보상적 변화를 얼마나 많이 이루었는지 깨닫게 해주었습니다. 결과적으로 나는 자폐증이 아닌 다른 사람들(가족, 친구, 지인 및 기타 많은 사람들)과 쉽게 관계를 맺을 수 있었다는 사실에 매우 운이 좋았다고 생각합니다. 나는 나의 자폐를 ‘장애’가 아니라 ‘차이’로 여기는 사람 중 한 명입니다.

향심기도가 자폐증과 어떻게 연결되는지에 대한 나의 특별한 관심은 향심기도 수련이 내 마음을 진정시키는 중요한 방법을 제공했다는 사실에서 시작됩니다. 대개 내 마음 상태는, 열심히 돌아가는 세탁기 안에 든 내용물들과 비슷합니다. 여러 색상의 옷들이 복잡하게 얹힌 채 돌아가고 있는 것처럼, 무작위적인 온갖 생각들이 서로 얹힌 채 돌아가고 있습니다. 나는 향심기도를 통해 하느님의 현존을 추구함으로써 마음의 평화를 얻었으며, 기도 때뿐만 아니라 일상에서도 예전에 경험하지 못한 정도로 불안이 줄어들었습니다. 이것은 의심할 여지없이 향심기도가 내 삶에 미치는 가장 중요한 영향입니다. 나는 또한 하느님의 이 선물이 그 자체로 기적적이고 신비적이며 나의 이해를 초월하는 것임을 인정하면서, 그 이유에 대해 조금 더 배우려 합니다.

향심기도와 자폐 스펙트럼과 관련한 데이비드의 질문

하트매스 연구소HeartMath Institute에 대해 그리고 마음과 뇌의 상호 작용에 대한 그들의 연구에 대해 신시아 부조가 언급한 내용들, 그리고 향심기도와 명상 시간 동안 이러한 변화들이 어떻게 이루어지는지에 관심이 있습니다. 그리고 나는 ‘환영의 기도’와 비슷한 방식으로 심장 박동에 귀를 기울임으로써 자폐인들의 불안을 감소시키는 방법을 개발하려는 ‘지역 연구 프로젝트’에도 관심이 있습니다. 그것은 “내부 수용 감각(곧, 우리 몸 내부에 대한 인식)”이라는 다소 연구가 덜 된 낯선 분야입니다.

신시아 부조 외에 관찰지원단 가족 중 ‘마음/뇌’ 및 ‘내부 수용 감각 탐구’를 향심기도와 연결시키는 방법에 식견과 관심을 가진 분이 계십니까?

환영의 기도는 그러한 연구 및 신체 인식에 대한 보다 일반적인 향심기도 수련과 어

떻게 연결됩니까?

자폐인에게는 감정을 인식하거나 감정에 동화되는 일이 매우 어렵거나 불가능한 일로 여겨집니다. 감정과 정서를 감지할 수 없거나 거기에 동화될 수 없는 사람들에게 환영의 기도가 어떤 도움을 줄 수 있을까요?

향후 방향은?

자폐인으로서 우리는 자폐를 지닌 사람들이 저마다 매우 다른 특징을 발현한다는 것을 잘 알고 있습니다. 따라서 우리는 향심기도에 대한 우리의 개인적 경험이나 관심이 다른 자폐인의 경험을 반영한다고 주장하지 않습니다.

우리는 이러한 점들을 고려함으로써, 향심기도 공동체 안에서 모든 사람에게 유익하고 건설적인 지속적 대화를 시작할 수 있기를 바랍니다. 만일 그것이 펼쳐질 수 있는 공간이 있다면 말입니다. 출발선을 훨씬 지나서 그것을 추구하려면 자폐를 지닌 향심기도 수련자들, 신경전형적인 사람들, 그리고 자폐 스펙트럼 분야의 학자나 연구원으로서 향심기도를 수련하는 사람들(자폐 공동체의 생생한 경험과 함께 그들의 전문 지식 없이는 우리는 발전하지 못할 것입니다.) 간에 상호 작용이 반드시 필요합니다.

이것을 더 탐구해나가는 데 관심 있는 다른 사람들과 우리가 연결된다면 몹시 기쁠 것입니다.

따라서 귀하가 자폐이거나(진단을 받았거나 자가 진단을 했거나), 전문적으로 또는 개인적으로 자폐증과 관련된 일을 하거나(예: 간병인으로서), 개인적으로 자폐증에 관심이 있거나 관련 주제와 연결 고리가 있는 경우, 그리고 향심기도와 자폐가 어떻게 상호 교차하는지 알고 싶어하는 사람들과 연결되기를 원한다면 엘리슨과 데이비드에게 연락하시기 바랍니다. 우리가 제시하는 문제와 질문에 답을 작성해주십시오. 그리고 귀하의 관심 분야와 전문 분야를 표시하고 귀하의 소견이나 질문들을 알려주십시오.

사람들에게서 응답을 받게 되면 그 내용들을 종합하여 이 넓은 그룹과 공유할 것입니다. 그리고 응답에 의거하여 향후 가능한 다음 단계를 제안할 수도 있을 것입니다.

메일 주소 : 엘리슨 울리 Alison Woolley: alison@seedsofsilence.org.uk

데이비드 핸더슨 David Henderson: david_k_henderson@yahoo.com

감사합니다.

존재의 근원과 함께 살아가다

최은호(목사, 소일교회)

2005년인가? 정확한 기억은 아니지만, 대략 그때쯤이었던 것 같습니다. 가깝게 지내는 선배 목사님을 만났더니 이런 얘기를 하는 겁니다. “얼마 전에 최 목사가 관심을 가질만한 기도 방법을 알게 됐어. 향심기도라고 하는데, 아마 좋아할 거야.” 그렇게 해서 만나게 된 향심기도, 소개 피정을 참석하고 난 뒤에 앞으로 평생하게 될 기도를 찾았다는 확신이 들었습니다. 신학생 시절부터 영성생활에 깊은 관심을 가졌었고 당시에는 예수기도를 하고 있었던지라, 향심기도의 내용이 낯설지 않게 다가왔습니다. 이때부터 예수기도에서 향심기도로 기도생활에 전격적인 전향(?)이 이루어졌습니다.

마침 집 바로 앞에 ‘상지 피정의 집’이 있었는데, 거기서 서울대교구의 향심기도 모임이 있다는 소식을 접하고는 월기도 모임과 피정에 참여하면서 향심기도 생활을 이어갔습니다. 그러다가 서울 혜화동의 ‘씨튼 영성센터’의 기도 모임에 참여하면서 관상지원단과의 본격적인 인연이 시작되었습니다. 아마 정점은 2011년부터 참석하게 된 9박 10일 피정이 아닐까 합니다. 목사 셋이 공동목회를 하는 지라, 돌아가면서 3년에 한 번씩 참여하는 열흘간의 시간이 평소의 기도생활에 생명수를 공급하는 신선한 샘물과 같은 역할을 하고 있습니다.

이렇게 17년 정도의 시간을 향심기도와 함께했

는데, 여전히 기도는 쉽지 않았습니다. 특히 기도의 자리에 앉으면 여지없이 밀려오는 생각을 대하는 게 늘 어려웠습니다. 때론 생각을 거의 알아차릴 수 없는 내적 침묵의 상태에 머물곤 하지만, 일단 기도를 시작할 때는 밀려오게 될 생각에 대한 부담이 늘 한쪽에 자리 잡고 있었습니다. 거룩한 단어를 사용할 때도 최대한 고요히 자연스럽게 불러드리고자 하지만, 언제나 약간씩의 힘이 들어가는 걸 발견하곤 했습니다. 무언가를 늘 궁리하고 모색하려는 내 거짓자아는 이렇게 자신의 주도권을 놓지 않으려고, 기도의 자리에서도 매우 정교하고 집요하게 작동하고 있었던 겁니다. 분명 기도를 판단하거나 평가하지 않아야 한다는 것을 잘 알고 있는데도 불구하고, 오늘의 기도를 평가하려는 경향이 수시로 올라오곤 했습니다. 그동안 신앙생활을 하면서 ‘기도는 이래야 한다.’라는 기대들이 내 안에 얼마나 뿌리 깊게 자리 잡고 있는지, 이 집착으로부터 자유로워지는 게 얼마나 어려운지를 뼈저리게 실감할 수밖에 없었습니다.

한편으론 기도 중에 경험한 ‘좋은 상태와 체험’을 재현하고자 갈망도 자주 일어났습니다. 거의 빛의 속도로 기도가 좋았다는 판단이 일어나면, 어떻게 해서든 그 경험을 재현하려는 집착이 나도 모르게 작동하곤 했습니다. 그 모든 것을 그냥 지나가게 내버려 두라는 걸 잘 알고 있으며 그렇

게 하려고 거룩한 단어를 불러들이지만, 집착은 이내 계속해서 찾아왔습니다. 이런 경험이 반복되면서 “아, 나는 여전히 초보자구나. 향심기도 생활의 연수가 쌓이면, 어느 수준 이상의 상태를 이룰 수 있다는 것 자체가 내 거짓자아의 기대이고 집착이란 것을 인정해야겠구나. 20년이 가고 30년이 되어도, 나는 언제나 초보자라는 걸 인정하고 받아들이며 기도하는 수밖에 없구나.”라는 생각이 들었습니다. 니사의 그레고리우스가 영성생활에서 아무리 진보했더라도 “항상 영적 여정을 방금 시작한 사람처럼 보여야 한다.”라고 했는데, 향심기도 생활을 계속해나가기 위해서는 ‘초보자의 마음’을 유지해야만 한다는 사실을 계속 인정할 수밖에 없었습니다.

그런데 지난 9박 10일 피정 기간에 생각으로부터 보다 자유로워지는 은총을 경험하게 되었습니다. ‘생각에 대한 부담’에서 ‘동 의와 지향’으로 비로소 기도의 기반이 전환되었다고나 할까요? 피정의 처음 3일은 마치 하느님 품에 안긴 아기처럼, 기도가 포근하고 달콤했습니다. 너무도 편안



하고 자연스러웠으며 감미로웠습니다. “이번 피정은 예감이 좋은걸? 10일 내내 이런 상태의 기도가 이어지는 것 아냐? 이제 내 기도가 이 정도는 되었나 보다.”라는 생각이 나도 모르게 들었습니다. 그런데, 4일째 새벽기도부터 완전 다른 양상이 펼쳐졌습니다. 생각이 폭풍처럼 밀려오고, 거짓자아가 그동안 참을 만큼 참았다는 듯이 온갖 판단과 비평을 쏟아냈습니다. 거룩한 단어를 불러들여도 소용이 없었습니다. 내 안에 얼마나 강력하고 많은 생각들이 있는지 보여주려는 듯, 생각의 무자비한 함포 사격이 이루어졌습니다.

5일째 새벽기도를 마치고 너털너털해진 마음으로 숙소에 들어왔는데, 문득 마음속에서 이런 목소리가 들려오는 겁니다. “향심기도는 비폭력 무저항 기도야. 그런데 왜 너는 자꾸 생각에 저항하려고 힘을 쓰는 거지? 아무리 많은 생각이 밀려와도 저항하지 말고, 그냥 그 자리에 그대로 있어. 향심기도에서 밀려오는 생각은 아무리 많고 강력해도 극히 당연하고 자연스러운 일이라는 걸 모르지 않잖아? 그런데 왜 자꾸 불편해하고 저항하려고 하니? 아무 생각도 오지 않는 무념무상의 상태를 기대하지 마. 그 또한 네가 너의 기도를 평가하려는 생각이니까.” 참으로 신비롭게도 이 목소리의 울림이 점점 내 몸 구석구석으로 스며들어 가는 것 같았습니다. 그다음 시간의 기도 자리에 앉았는데, 아무런 부담도 없고 그저 편안했습니다. 생각이 오는 것에 자동적으로 저항하고, 그러면서 자연스럽게 몸에 긴장도 발생했는데, 그게 사라지니 어떤 힘도 들어가지 않았습니다.

그런데 이렇게 기도가 훨씬 편해지니, 무작위의 생각들이 더 강력하고 넘치도록 밀려왔습니다. 마치 누가 이기는지 보자는 식이었습니다. 예전 같으면 나도 모르게 힘을 쓰고 저항하려고 했



을 텐데, 이번에는 마음대로 놀다 가라고 가만히 내버려 두었습니다. 계속해서 생각이 밀려왔지만, 이제는 거룩한 단어를 불러들일 필요가 없을 정도로 저항하지 않고 그냥 내버려 두고 있었습니다. 비로소 ‘Attention’이 아닌 ‘Intention’의 기도를 할 수 있게 된 듯했습니다. 진정한 ‘앎’이란 깨달아 체득하는 것이지, 이해하고 인식하는 것만으로는 부족하다는 사실을 다시금 알게 되는 은총의 시간이었습니다. 물론 그 이후 지금도 기도할 때 여전히 바람에 흔들리는 파도처럼 온갖 생각들이 오가며, 가끔은 그 생각들에 빠져들기도 합니다. 하지만 기도 시간 내내 하나님의 현존과 활동하심에 대한 동의와 지향은 흔들림 없이 유지됩니다. 내면 깊숙이 ‘동의와 지향’의 해류가 묵직하게 흐르고 있음이 감지되곤 합니다. 기도의 관심이 생각에 대한 부담이 아닌 동의와 지향에 비로소 맞춰진 것 같습니다. “생각에 대해 친절하게, 내면의 미소로 대하라. 유쾌하게 대하라.” 토마스 키팅 신부님의 조언이 내 몸 곳곳에 스며든 느낌이라고나 할까요? 그 어떤 신비로운 체험이나 치유의 경험보다, 피정의 시간을 통해 하나님께서 주신 가장 큰 선물이었습니다.

이렇게 향심기도와 함께 살아가는 내 삶에 일어난 가장 큰 변화 중 하나는, 이전보다 훨씬 덜 애쓰며 살아가는데 있지 않나 합니다. 점점 더 하나님의 활동에 맡겨드리고, 그만큼 나는 덜 애쓰는 태도가 자리 잡아갑니다. 끊임없이 모색하고 궁리하던 나에서, 하나님의 현존과 활동하심에 믿음으로 맡겨드리는 나, 그래서 덜 모색하고 덜 궁리하는 내가 되어가고 있습니다. 개인적인 관계에서도 그렇고, 목회의 자리에서도 그런 나를 보곤 합니

다. 그래서 목회가 훨씬 힘들지 않고 수월해졌습니다. “하느님께서 하시겠지.”라는 말이 관용어가 아닌, 진심 어린 살아있는 고백이 되었다고 감히 말할 수 있습니다.

한편으로 기도의 시간이 쌓여갈수록 나의 연약함이 더욱 선명하게 드러나는, 그다지 유쾌하지 않은 경험을 하곤 합니다. 이전에는 외면하거나 직면하지 않았던 수치스런 나의 모습을 너무도 분명하게 인식하게 되는데, 하느님께서 데려가시는 광야의 자리가 아닐까 합니다. 감사하게도 평소 향심기도 수련 때문인지, 여기에 휘둘리지 않고 지나가게 내버려 둘 수 있는 나를 또한 보게 됩니다. 그 연약함 속에도 하느님께서 사랑으로 함께 하심을 믿기에, 거기다 하느님 은총의 자리임을 받아들이는 것이지요. 그리고 이런 자아인식이 다른 사람과 존재들의 연약함으로 자연스럽게 연결되는 공감의 경험으로 이어지곤 합니다. 모든 존재들의 연약함 속에 현존하며 활동하시는 하느님에 대한 동의와 지향이, 그렇게 타자들에 대한 공감과 연대, 연합의 자리로 나아가도록 이끌어주고 있습니다. 목회의 자리에서도 이전 보다 훨씬 더 자연스러운 공감과 수용의 목회가 이루어지면서, “이렇게 목회할 수 있어서 참 행복하고 감사하다.”란 말을 거의 매일 되뇌곤 합니다.

신학교 학부 1학년 시절에 신학적 전환을 이루게 해준 책이 있는데, 거기서 하느님을 우리 존재의 근원이자 기반이라고 정의했습니다. 이 신학적 테제가 단지 신학적 인식의 차원을 넘어 내 존재 곳곳에 스며들어있는 살아있는 고백이 될 수 있었던 건, 향심기도 때문이지 않나 합니다. 그렇게 오늘도 향심기도를 통해 존재의 근원과 함께하는 은총의 삶을 살아가고 있습니다.

주님이 얼마나 좋으신지 너희는 보고 맛들여라!

울산 월평성당 박경희(마리아)

하느님의 숨결이 가을빛으로 곱게 머무는 11월, 저마다 제 빛깔로 익어 찬미 노래 부르고 내 영혼도 이렇듯 아름답게 춤추고 싶었다. 9박 10일간의 긴 시간 동안 이곳 논산 사랑의 씨튼 수녀원에서 주님과 함께 먹고 자고 기도하고 할 수 있다니... 설레었다. 그리고 당신은 또 무엇을 준비하고 계실지 기대되고 궁금했다. 주님은 언제나 내가 담을 수 있는 만큼 때에 맞게 꼭 필요한 것을 채워주셨고 그 힘으로 버티고 살아내었다. 그랬기에 이번 피정에서도 당신께서 주실 것을 감사히 받을 마음의 준비를 하고 온전히 맡긴 시간, 나는 내 생애 가장 큰 선물을 받았다. 주님은 당신을 향한 내 영혼의 목마름과 갈망, 나의 울부짖음을 잊지 않고 계셨나보다.

영혼을 찾아서

어디까지 가야 당신을 만날 수 있습니까?

언제쯤이면 당신을 만날 수 있습니까?

매일매일 길을 묻는 내게

당신은 꽃들의 미소로

풀잎의 향기로 빗소리로

하얀 길 열고 계신데

정녕

깊은 내 뜰 안에 꽃 한송이 피우는 제 몫 하나도 어찌 이리 서러운가요

아직도 활짝 웃지 못하고 서성이는 길 속에 영혼하나

(1999년 첫시집 '가슴속에 너를 묻고' 중에서 줄시)



오래도록 나는 울부짖었다. 당신이 아니면 단 하루도 살 수 없었기에...

아, 어쩔 24년 전 17살이었던 큰아들의 죽음을 통해 나는 이미 승복을 경험했던 것 같다. 사랑하는 아들의 죽음 앞에서 내가 할 수 있는 것은 아무것도 없었다. 어쩔 수 없



이, 그저 모든 것을 주님 뜻에 맡기고 당신만을 희망하고 살아야 했으니...

10여년 전 주님께서 나를 향심기도로 그리고 오늘 이곳으로 이끄신 이유를 알 것 같았다. 향심기도는 매일 매일 죽는 내맡김의 기도가 아니던가.

미로의 기도처럼 침묵 속에서 주님과 함께하는 동안 얼어붙었던 상처를 당신의 뜨거운 성령으로 녹이시니 눈물이 되어 흐른다. 기도할 때마다 성체를 영할 때마다 눈물로 씻어주신 정화의 과정, 무의식에 깊이 억압해 둔 아픈 상처를 깨워 부드럽고 은밀하게 도유하시던 놀라운 신적치유(Divine therapy)의 시간...

그리고 꿈을 통해 보여주신 내 영혼의 상태, 당신이 쉴 자리조차 없던 먼지 가득한 내 영혼의 방은 조성모의 노래 ‘가시나무 새’ 가사처럼

내 속엔 내가 너무나 많아서 당신이 쉴 곳이 없고 헛된 바램들과 내가 어쩔 수 없는 어둠과 이길 수 없는 슬픔 무성한 가시나무숲 같았던...

그랬다. 오래도록 나는 어린 시절 미완의 결핍으로 행복을 위한 정서프로그램을 배우려고 용을 쓰며 살았다. 그리고 게으름과 나태와 싸우며 ‘최선을 다하고 사는 나는 참 잘살고 있다’라고 생각했다. 그러나 늘 공허함과 마주한 허기진 영혼은 무언가를 탐닉했다. 생존과 안전, 인정과 존중, 힘과 통제의 욕구 그 결핍으로 인한 쓰라린 상처들, 열등감과 수치심과 죄책감은 거짓 자아의 온상이 되었다. 무력감속에서 ‘나는 누구인가?’하는 물음에 내 존재에 대한 믿음이 없었고 두려움 속에서 늘 지나친 긴장과 불안은 회피와 억압을 방어기제로 안전장치를 했다. 그저 만이 역할, 만며느리 역할, 부모 역할에 대한 충실함을 무기로 타인의 인정과 비난에 롤러코스트를 타고 때론 억울했고 수시로 일어나는 분노는 가장 가까운 사람에게 투사하고 자책했다. 기쁨이 없던 우울의 시간 속에서 헤맬 때 큰아들이 아팠다. 그리고 하늘나라로 떠났다.

깊은 상실의 아픔과 슬픔으로 절규했던 시간 속에서 나는 살기 위해 몸부림을 쳤다. 트라우마 심리치료와 공부, 성령세미나, 성지순례 등... 많은 시간 당신이 허락한 치유의 과정이 있었다. 덕분에 여기까지 왔고 성장도 했다. 그즈음 발달심리학을 기반으로 아래로부터 영성인 향심기도는 심리치료사인 나에게 너무나 매력 있는 기도였다. 그리고 이번 10일간의 집중 피정 중에 주님께 받은 이 강력한 체험들은 그 어떤 언어로도 담아낼 수가 없다.

영적 위로와 치유의 과정이 지나고 감각의 밤 같은 어둠의 시간, 그리고 정서적 해



방인 영의 밤을 지나 나의 가장 아픈 자리에서 만난 주님 현존과 신적 일치의 경험, 그리고 나의 근원인 하느님의 자리에서 주님과 함께 영원한 쉼으로, 기쁘게 살아있던 내 사랑하는 아들과의 영적인 만남, 그뿐이라! 내 두려움의 근원인 거짓자아의 뿌리를 보게 하시고 뽑아내시며 새롭게 생명의 힘을 주시던 그 놀라움과 환희와 기쁨의 시간을 난 영원히 잊을 수가 없다.

성서에서 끊임없이 ‘두려워 마라, 내가 너에게 수치를 당하지 않게 하리라’하시던 당신의 말씀, 거짓자아에서 벗어난 참자아의 상태에서는 두려움과 수치가 아무런 힘이 없다는 것을 알게 되었고 난 지금 진정한 자유를 느낀다.

돌아보니 나의 삶 어느 한순간도 기적이 아닌 순간이 없었다. 폭풍 속에서도 혼란 속에서도 나약함과 부서진 마음속에서도 늘 공기와 같이 내 안에서 숨 쉬고 계신 하느님의 현존을 이제는 나를 잇는 순간에서 자주 느낀다. 내적 침묵 안에서 평안과 고요와 텅 빈 충만으로 만나는 이 시간 “주님, 인간이 무엇이기에 이토록 사랑하시나이까?” 하는 고백과 함께 무엇으로도 표현할 수 없는 주님의 그 놀라운 사랑에 뜨거운 눈물이 흐른다.

고즈넉한 수녀원의 가을 풍경이 떠오른다. 제 몫 다하고 떠나는 낙엽들과 가벼워지는 나무들이 조용히 말을 걸어온다. ‘주님이 얼마나 좋으신지 너희는 보고 맛들여라.’



9박10일 집중피정을 마치고

최석완 빈첸시오(대구 범물본당)

2002년 한·일 월드컵 시절에 전남 남평 글라렛선교수도원에서 난생처음 4박5일 향심기도 피정(주관 업무광 선생님)을 한지 20년만에 2022년 11월16일부터 논산 씨튼 영성의집에서 9박10일 향심기도 피정에 참가했다. 참가신청 후 피정직전까지 왜 그리도 세상걱정 소용돌이가 몰아치는지. 그래도 그 모든 걸 다 묻어두고, 2년 전 신청 후 코로나 펜데믹으로 취소되었다가 이번에 재개된 9박10일 집중피정은 무조건 참석하리라 결심하고 무작정 논산으로 떠나왔다.

9박10일간 윤행도 신부님, 수녀님, 장 데레사 자매님 강의와 총 70회의 30분씩(하루 9회)의 향심기도를 하며 참으로 세상사 다 잊고 기도가 사는 목적인 사람 마냥 많은 기도의 시간을 보냈다.

한 자리에 30분씩 3회를 계속 앉아 기도만 하고 있으니, 꽃방석에 앉아 있는 것 같은 편한 상태는 드물었고, 십자가상에 앉아 있는 것 같은 의무감, 인내심으로 버틴 시간이 많았고, 때로는 분심이 사정없이 쳐들어오면 TV 사극에 나오는 주리 트는 고문 의자에 앉은 것 같을 때도 있었다.

1984년 영세 후 참으로 많은 은총 속에서도 갈팡질팡 살아온 날들을 반추하며 신적 치료를 받는 시간, 무조건 당신께 모두 맡기고 십자가상에 앉아만 있는 시간으로 지나가려고 노력했다.

그런데 6일차 11월 21일(월) 오후부터 사무실에서 전화가 불이 나고 사무실에 문제가 생겨 기도 집중을 못하다가, 또다시 그것도 환영의 기도로 봉헌하려 노력하며 향심기도를 계속했는데, 이게 웬일! 피정 마치고 다시 사무실에 돌아가 보니 저절로 모두 감쪽같이 해결이 되어 있었다.

내 생각은 너희 생각과 같지 않고,
너희 길은 내 길과 같지 않다
주님의 말씀이다.

하늘이 땅 위에 드높이 있듯이 내 길은 너희 길 위에
내 생각은 너희 생각 위에 드높이 있다(이사 55:8-9)

그랬습니다. 주님은 우리와 다르시고 주님의 안배는 우리의 예상과 상상을 뛰어넘는데, 눈 앞의 문제가 저를 삼켜 어지럽게 한 3-4일이었습니다

9박10일 집중 향심기도 중에 성당 앞 감실을 바라볼 때, 마치 “나는 언제나 너와 함께 있다”고 말씀하시는 듯한 착각을 느낀 것이 결코 빈말이 아님을 다시 한 번 느낀 것입니다.

정녕 우리가 올바른 지향과 뜻을 세우고 당신이 원하시는 길을 가노라면 우리를 향한 주님의 안배는 우리가 상상할 수 없는 평화로 우리를 이끄심을 다시 한번 느낀 것입니다.

윤행도 신부님 강의시 12년 늦각이 신학교 재입학 얘기와 본당 신부로서의 에피소드 얘기들을 통해 자신의 편익보다 부름받은 사제직에 충실하려는 참된 목자상을 보는 것 같아 가슴이 훈훈해졌습니다.

또 장 데레사 자매님과의 면담에서 향심기도 중에 생각이 떠오르면 거룩한 단어로 돌아가는 것이 아니라 거룩한 단어가 표상하는 주님의 현존 속으로 돌아가는 것으로 해보라는 말씀이 참으로 좋았고, 것처럼 하다 보니 그래도 30분 연속기도 중에 3가지 자리모양 중 주리 트는 고문 의자처럼 앉아 버티기는 아닌 경우가 많았습니다.

저녁에 쉬는 시간에는 사랑의 씨튼 수녀회 창립자인 미국의 성녀 엘리사벳 앤 씨튼의 일대기를 읽으며, 성녀가 수녀원을 설립해가는 과정에서 프랑스의 성 빈첸시오 드 뿔의 회헌을 따르고 성 빈첸시오 수도원과의 통합을 도모했다는 사실에서, 제가 1984년 영세시에 천주교 성인전 2권을 다 읽고 그 수많은 성인성녀 중에서 성 빈첸시오 드 뿔 사회봉사사업의 후보성인을 제 후보성인으로 정한 회고와 그동안 그 정신에 얼마나 충실했는지도 돌아보았습니다

우리가 얼마나 진실되게 자신의 뜻이 아니라 주님의 뜻을 따르고자 목표를 세우고,

해서는 안되는 생각이나 언행을 일체 삼가고, 매일의 향심기도 속에 우리의 의지를 바치며 살아갈 때, 누구에게도 강요 한 번 하실 줄은 모르시면서도, 그러나 전지전능하신 주님





께서 우리에게 사랑의 사도로서의 큰 역할을 맡기시고 행하게 하실 것을 믿어 의심하지 않습니다

우리들도 이 세상에서의 무슨 성공이나 맡은 직분 직책이 중요한 것이 아니라, 자신에게 주어진 직책에 충실하는 것만을 주님께서는 너무도 귀중히 보실 것을 믿으며, 주님이 장차 어떤 일을 맡겨주실지라도 그 일에 저의 열과 성을 다하며, 종으로서의 열성을 죽는 날까지 보일 것을 다짐해 봅니다

성 프란치스코 하비에르는“만일 어떤 사람이 일생을 통하여 자기의지를 희생으로 바쳤다면 그 사람을 감히 순교자라고 말할 수 있습니다”고 말합니다

인간은 아담의 후손이라서 그런지, 생기면 생긴대로 있으면 있는대로 또 없으면 없는대로 그만큼 숙명적으로 교만한 존재라 합니다. 그러한 교만의 틈을 비집고 악의 세력이 그럴듯한 명분 속에 세상과 인간들을 전쟁과 갈등, 죄악과 기아, 테러와 혼란으로 몰아넣으며 하느님의 사랑을 비웃고 가볍게 여기게끔 온갖 방법으로 획책하고 있습니다

가장 어렵다고 하는 자신의 의지를 희생으로 바쳐드리는 매일매일의 향심기도 속에 온전히 하느님 앞에 순명하는 향심기도인이 되기를 희망하며, 모든 향심인과 매일매일 함께하시는 삼위일체 하느님의 현존에 찬미와 감사를 드립니다. 감사합니다.



2023년도 향심기도 피정계획

❖ 소개피정 · 후속강의 및 심화피정 · 집중피정 · 인간조건 · 환영의 기도 ❖

피 정	일 시	장 소	봉 사	연 락 처	신청자격
2박 3일 소개 및 심화피정	3월17일(금) 오후3시30분 ~ 19일(일) 오후1시	(논산) 씨튼 영성의 집	한국 관상지원단 교수진	010-3993- 3800	향심기도에 입문하실 분들 & 향심기도를 하고 계신 분들
	6월23일(금) 오후3시30분 ~ 25일(일) 오후1시				향심기도를 하고 계신 분들
3박 4일 심화피정	11월16일(목) 오후3시30분 ~ 19일(일) 오후1시				향심기도를 하고 계신 분들
9박 10일 집중피정	5월 31일(수) 오후4시 ~ 6월 9일(금) 오후1시				향심기도 3박 4일 피정을 3회 이상 참석하신 분들
1일 소개강의	6월 3일(토) 11월 4일(토) 오전 10시 ~ 오후 4시	(서울 성북동) 씨튼 영성센터	사랑의 씨튼 수녀회 장혜경 수녀	(02)744- 9825	향심기도에 입문하실 분들 & 향심기도를 하고 계신 분들
1일 후속강의	4월 15일(토) 7월 8일(토) 오전 10시 ~ 오후 4시				향심기도 소개 강의 및 피정에 참석한 분들
2박 3일 심화피정	5월 5일(금) 오전 11시 ~ 7일(일) 11시		사랑의 씨튼 수녀회 장혜경 수녀		향심기도를 하고 계신 분들
	10월 7일(토) 오전 10시 ~ 9일(공휴일) 오전 11시				
2박 3일 인간조건 피정	8월 4일(금) 오후 5시 ~ 6일(일) 오후 4시		이청준 신부		
청년 2박 3일 소개피정	5월 5일(금) ~ 7일(일)	(논산) 씨튼 영성의 집	사랑의 씨튼 수녀회 수녀	(041)733- 2992	청년들을 위한 향심기도 입문과정
4박 5일 심화피정	10월6일(목) ~ 10일(화)				향심기도를 하고 계신 분들
2박 3일 환영의 기도	11월24일(금) ~ 26일(일)				



피 정		일 시	장 소	봉 사	연 락 처	신청자격
새 예루살렘 공동체 향심기도 2박 3일		3월 17일(금) - 19일(일)	(부산) 명상의 집	사랑의 씨튼 수녀회 김경순 수녀	왕영수 신부 010-5488-1239	향심기도를 하고 계신 분들
침묵 피정과 향심 기도	예수부활 성삼일 전례	4월 6일(목) - 8일(토)	(울산) 새 예루살렘 공동체	왕영수 신부	010-5488-1239	향심기도를 하고 계신 분들
	성령강림 전례	5월 25일(목) - 27일(토)				
	예수성탄 전례	12월 22일(금) - 24일(일)				

❖ 월 쇠신의 날 ❖

피 정	일 시		장 소	봉 사	연 락 처	신청자격
월 쇠신의 날	4월 3일	매월 첫째주 월요일 오전 9시 30분 ~ 4시	(광주) 중흥동 성당	김영수 신부	010-3632-0237	향심기도를 하는 모든 분들
	5월 1일			김영선 수녀		
	6월 5일			정규완 신부		
	7월 3-4일			이청준 신부		
	8월 7일			이청준 신부		
	9월 4일			정규완 신부		
	10월 미정			미정		
	11월 6일			친교의 날 영광/나주 성지순례		
	12월 4일			월 쇠신의 날 및 총회		

❖ 월 침묵피정 ❖

피 정	일 시		장 소	봉 사	연 락 처	신청자격
1일 침묵피정	3월	21일	(서울 성북동) 씨튼 영성센터	사랑의 씨튼 수녀회 장혜경 수녀	(02)744-9825	향심기도를 하시는 분들
	4월	18일				
	5월	23일				
	6월	20일				
	7월	18일				
	9월	19일				
	10월	17일				
	11월	21일				
	12월	19일				

※추신; 수녀원의 사정에 따라 일정은 변경될 수도 있음을 공지합니다.(8월은 방학임.)

❖ 논산 씨튼 영성의 집 : Zoom강의 안내 ❖

피 정	일 시	장 소	봉 사	연 락 처	신청자격
1차 강의 (8주- 1부)	3월 21일 - 5월 9일 매주 화요일 저녁 7시 30분 - 8시 40분	논산 씨튼 영성의 집	사랑의 씨튼 수녀회 김경순 수녀	041-733-2992	영적 여정에 관심이 있는 분들
2차 강의 (8주- 2부)	6월 13일 - 8월 1일 매주 화요일 저녁 7시 30분 - 8시 40분				영적 여정에 관심이 있는 분들 & 2022년 1부를 끝낸 분들은 참석 가능함.
3차 강의 (6주)	10월 17일 - 11월 21일 매주 화요일 오전 10시 - 11시 *내용: 1) 4가지 거룩한 상징 (단어, 호흡, 바라봄, 무nothingness)에 대해 2)향심기도의 내적태도 8가지 - 지침 3번을 자세히 다룸. ◆향심기도를 깊게 하도록 준비함.				향심기도 수련을 10년 이상 꾸준히 수련한 사람들

※ 1,2차 강의 교재 : 사랑에로의 초대/관상기도를 통해 하느님께 나가는 길/침묵의 대화
(위의 교재는 제목은 다르지만 모두 같은 책입니다..)



❖ 소그룹 기도모임 ❖

지역	장 소	일 시	연락처	전화번호
서울	씨튼 영성센터	화요일 오후 2시 ~ 4시	김문희 엘리사벳	010-8917-4523
강화	*(성공회)내리교회	목요일 오후 7시 ZOOM기도	변요한 신부	010-8886-0046
인천	만수 6동	화요일 오전 9시 30분	강경애 세실리아	010-4780-7867
	소래포구 성당	목요일 오전 11시	김순녀 루시아	010-2355-7722
	청라 성당	목요일 오전 9시 20분	김순이 아네스	010-2730-1433
	간석2동 성당	개별기도	조 에우제니아 수녀	010-3422-7587
경기	(남양주)마석 성당	① 화요일 오후 7시 30분	김동한 프란치스코	010-2801-1974
		② 목요일 오전 11시		
	*(고양)살림 교회	① 월요일 오후 7시 30분	김지호 목사	031)912-4930 010-5101-4935
		Zoom 기도 ② 화요일 오후 8시 ③ 목요일 오후 8시30분		
대전	내동 성당 - 성체조배실	수요일 오후 8시	박성숙 헬레나	010-5404-7993
	진잠 성당 - 효경방	목요일 저녁미사후	황경해 아네스	010-6630-6649
	궁동 성당 - 유아실	월요일 오후 7시	황경자 데레사	010-6888-0281
	도룡동 성당 - 성체조배실	월요일 오후 7시	박정옥 소화데레사	010-8804-2160
	월평동 성당 - 성체조배실	수요일 오후 8시	송진희 미카엘라	010-6489-0600
	목천 성당 - 성체조배실	둘째, 넷째 목요일 오후 2시	강기민 로사리아	010-4629-7312
	복수동 성당 - 성체조배실	화요일 오전 10시	배순희 아가다	010-6406-8506
	(세종)성바오로 성당 - 성체조배실	수요일 저녁미사(19:30분)후	강희숙 마리아	010-3256-7317
	*대전 새움교회	매주 수요일 오후 12시 - 1시	전미숙 목사	010-8887-7700
	*월모임1 - Zoom기도	매월 셋째 월요일 오후 8시	박봉석 세례자요한	010-3909-6649
	*월모임2 월평동 성당- 교육관	매월 셋째 주 토요일 오전 10시 30분 미사 후		
	*씨튼 동반회 - Zoom기도	매주 수요일 저녁 9시 - 10시		
청주	중흥 성당	목요일 오후 2시	연인래 아가다	010-9408-9670
부산	해운대 성당	화요일 오후 1시	정예규 아네스	010-3878-9638
	남천동 성당_112호	월요일 오후 1시	송석미 스텔라	010-8306-8280
	부곡 성당	화요일 오후 2시	김귀연 세실리아	010-2322-5690
	범일 성당	화요일 저녁 8시	송석미 스텔라	010-8306-8280
	화명성당	화요일 오전 10시	이은화 로사리아	010-4425-3508
	남산 성당	① 금요일 오전 10시 30분	김남희 도미니카	010-6757-8991
		② 금요일 오후 1시	윤순옥 모니카	010-9880-5005

지역	장 소		일 시	연락처	전화번호
부산	민락 성당		금요일 오후 1시 30분	정미례 크리스티나	010-9222-8015
	(울산) 새 예루살렘공동체		화요일 오전 11시 ~ 12시30분	박경희 마리아	010-8029-6329
대구	황금동 성당		화요일 7시 30분 저녁미사 후	최석환 빈첸시오	010-3526-6611
	만촌3동 성당		① 월요일 저녁 7시 30분	최해자 세라피나	010-7795-0639
			② 금요일 오전 10시 미사 후	박용희 세실리아	010-3511-8150
	본리 성당		목요일 저녁 6시	강 글라라	010-7298-0371
	(포항)대해 성당		수요일 저녁 7시 30분	심옥숙 아네스	010-6650-9870
마산	(경주) 성동 성당- 성당 2층		일요일 오후 2시	박장동 베드로 류초아 안젤라	010-6477-3223
	(진주)하대 성당		월요일 오전 10시 30분	황혜순 올리안나	010-9667-8944
	(진주)금산 성당		화요일 오전 10시	태광훈 스테파노	010-2831-4200
	(함안)함안 성당		화요일 오전 10시	김정하 엘리사벳	010-7207-4149
	거제	장승포 성당	화요일 오전 10시	조영순 데레사	010-8531-2764
		옥포 성당	화요일 오전 10시	정현주 글로리아	010-2586-4881
		장평 성당	수요일 오후 6시 30분	주석환 유스티노	010-3193-1896
	(거창)거창 성당		목요일 오후 7시 10분	김정아 아네스	010-5362-4644
광주	중흥동 성당		① 목요일 오전 10시 30분	박현주 안나	010-9899-8302
			② 목요일 오후 8시	이원숙 헬레나	010-3429-2707
			① 월요일 오전 10시	장동림 스텔라	010-8845-1493
			② 월요일 오후 2시	이숙희 안젤라	010-8651-1973
			③ 화요일 오후 1시	송정순 데레사	010-2626-8217
			④ 화요일 오후 2시	김금숙 글라라	010-9509-8405
			⑤ 목요일 오전 10시	김혜향 베로니카	010-2604-2072
	문흥동 성당		금요일 오후 7시	임희숙 피데스	010-2699-5309
	금호동 성당		수요일 오전 10시	강연희 릿다	010-8165-7651
	원동 성당		월요일 오전 10시	류숙정 안나	010-9111-5878
	비아 성당		화요일 오후 8시	표금숙 로사리아	010-2683-4103
	창평 성당		목요일 오전 10시	신영애 안나	010-2619-5180
	옥과 성당		월요일 오전 10시 40분	강성자 도미니카	010-9883-2309
	순천 조례동 성당		월요일 오전 9시 30분	김해현 까리파스	010-4569-9360
	곡성 성당		금요일 오전 10시 40분	최남숙 레지나	010-6780-2754
	익산 성당		금요일 오후 2시	이은숙율리아	010-3607-5737
제주	연동성당		금요일 오후 2시 ~ 3시	김영숙 키어스튼 마리아	010-6685-3516
	ZOOM 독서모임		금요일 저녁 8시~ 9시 30분 *(넷째주 금요일 제외함.)		



한국관광지원단 소식

향심기도 가족의 힘이 모아져서, 2022년 12월 5일 오송역 앞에 한국관광지원단 사무실을 마련했습니다. 오송역에서 서울역까지의 거리는 대략 50여분 정도 소요되며 경부고속철도와 호남고속철도의 분기점이 되는 곳이기도 합니다. 2023년 3월 8일(수) 오후 3시에 윤행도 대표신부, 이사, 간사들과 함께 사무실 축복을 했습니다. 한국관광지원단은 매일의 삶에서 복음의 관상적 차원을 살아가기로 투신하는 개인과 향심기도 그룹이 함께하는 공동체입니다. 많은 헌대인들에게 그리스도교 전통 관상기도가 보급될 수 있도록 여러분의 기도와 동참을 부탁드립니다

미국관광지원단의 주최로 Zoom기도로 실시하는 '기도 안에 하나되는 날' United in Prayer Day(2023년 3월 4일(토) 오전11시 ~ 5일(일) 오전10시 종료)에 전 세계가 나라별로 또는 지역별로 23시간 연대해서 하느님의 첫 번째 언어인 침묵으로 일치를 이루는 가운데, 고통받는 인류와 모든 피조물을 위해서, 더불어 토머스 키팅 신부의 탄생일(3/7일)을 기리고 우리 안에 하느님 현존이 더욱 성장하기를 기리며 밤을 지새웠습니다.

한국관광지원단은 2023년 3월 4일(일) 오후 2시(진행자: 대전간사//박봉석 세례자요한)부터 한국어로 1시간을 각 지역 간사들, 봉사자들, 수도자, 성직자, 향심회원들과 참여하는 뜻깊은 시간을 함께 나눴습니다.

■ 서울 지부 ■

2022년도 서울지부에서는 장기적 코로나 상황으로 인해 씨튼영성센터에서

1. 향심기도 소개피정 2회와 후속 모임 2회
2. 2박3일 심화피정 2회
3. 월 침묵피정 7회 등 있었고, 여건에 따라 최소의 인원으로도 이뤄졌습니다.

크신 배려와 열정으로 향심기도 피정을 유지해주시고 나눠 주셨던 수녀님들께 감사드립니다.

씨튼영성센터에서의 소기도 모임도 코로나 상황으로 멈추고 있지만, 상황에 따라 재개되기를 기다리고 있습니다.

■ 인천 지부 ■

2022년도에는 간석2동 성당으로 부임하신 조예우제니아 수녀님께서 소개강의를 해주시어, 소래포구 성당과 청라 성당의 향심기도 소기도 모임이 탄생했고, 간석2동 성당에서는 개별적으로 향심기도를 하고 있습니다. 향심기도에 관심이 있으신 분들은 조예우제니아 수녀님(010-3422-7587), 인천 간사님(010-4780-7867)께 문의해 주십시오.

■ 청주 지부 ■

팬데믹 코로나로 정부지침에 따라서 그동안 소기도 모임이

쉬고 있었습니다. 2023년 3월 16일부터 매주 목요일 2시에 '중흥성당'에서 향심기도를 재개하고자하오니 그동안 기도를 쉬고 계신 분들은 기도모임에 참여해주시면 감사하겠습니다. (문의: 청주간사// 010-9408-9670)

■ 대전 지부 ■

- 2022년도 활동현황

- 세종 성바오로성당 2022.9.7~10.28 소개 및 후속강의 진행
- 매주 수요일 저녁 9~10시에 씨튼동반회 소기도 모임 온라인 진행

- 2023년도 활동계획

- 거리 관계(대전시외)등으로 대면 모임이 어려운 분들을 위하여 '비대면 월모임'을 추가로 마련함. (매월 셋째주 월요일 오후 8시)

■ 광주 지부 ■

* 2022년도 광주지부 활동현황

1. 월 쇠신의 날(매월 첫 월요일: 10:00~16:00) 대면 6회, 비대면 6회
- 1) 대면 6회

- 1월(36명), 6월(25명), 7월(41명), 8월(44명), 11월(46명), 12월(28명)

2) 비대면 6회(SNS)

- 2월, 3월, 4월, 5월, 9월, 10월

2. 교육

1) 광주가톨릭평생교육원에서 향심기도 특강

- 총 24회(강사: 김경순 수녀/장미자)

- 총 36명 참여(상반기 12회/36명, 하반기 12회/32명)

☞ 성과 : 2021~2022년 향심기도 교육수료자 중 14명이 지역 소기도 모임에 가입함.

2) 기본 향심기도 교육(총 4회, 6명)

3. 회의

1) 봉사자 임시회의(2회)

- 1/27(목) 봉사자 연락망 구축

- 3/21(월): 15명 참석

2) 소총회(12/1, 목): 기도회 봉사자 참석(8명)

※ 대면 총회 곤란하여 기도회 별로 공지사항 전달(대 표들: 각개인 설명)

4. 피정 4회 참석(논산)

■ 부산 지부 ■

3년동안 코로나로 기도회를 쉬다가 2022년 5월부터 기도회를 재개해서 각 본당의 여건에 맞춰서 기도 모임이 이뤄지고 있습니다. 2023년 3월경에는 2박 3일 피정이 예정돼 있습니다.

■ 울산 지역 ■

울산지역 기도회는 코로나로 잠시 멈추었던 기도회를 울산 월평성당에서 소기도모임(봉사자 박경희 마리아 010-8029-6329)을 하였으나 여건상 새예루살렘 공동체로 장소를 옮겨 10명의 회원이 매주 화요일(오전 11시~12시30분)

기도와 각자 집에서 공부한 내용과(침묵의 대화, 마음을 열고 가슴을 열고) 체험, 질문 등을 서로 나누고 왕영수신부님의 도움을 받으면서 함께 기도하고 있습니다.

2022년 10월 23일에 새예루살렘 공동체에서 김경순아네스 수녀님을 강사로 모시고 향심기도 1일 피정을 하였습니다(44명 참가). 이어서 12월11일 부산, 울산, 경주 회원들이 수녀님의 지도로 환영의 기도 1일 피정을 하였습니다(26명 참가).

※ 2023년 새예루살렘공동체(왕영수 신부님 010-5488-1239)에서 다음 일정을 계획하고 있습니다.

① 예수부활 준비를 위한 전례 침묵피정과 향심기도. (4월 6, 7, 8)

② 성령강림 전례 침묵피정과 향심기도. (5월25, 26, 27)

③ 예수성탄 전례 침묵피정과 향심기도. (12월22, 23, 24)

※ 2023년 3월 17, 18, 19일 부산 명상의 집에서 김경순 수녀님을 강사로 2박 3일 향심기도 피정을 할 예정입니다.

■ 제주도 지역 ■

* 2022년도 지역소식 및 활동 사항들

1) 2022/2/15~17(2박3일) 피정 :

장소-서귀포 면형의 집, 주제-성령의 열매와 은사, 강사-이청준 신부

2) 매주금요일 오후2시 제주시 연동성당 성전에서 각자 앉아서 1시간씩 향심기도.

3) 매주 금요일 저녁8시~9시30분(4째주 금요일 제외) 비대면 화상 모임 :

토마스 키팅 신부의 책(《성령의 열매와 은사》, 《침묵의 대화》) 및 바실 페닝턴의 책(《참자아 거짓자아》)을 읽고 나눔.

4) 대면 기도회 : 2022/8/1, 서귀포시 남원 성당에서 향심기도 후에 식사를 했습니다.

*〈공지사항〉 한국관상지원단 사무국에서 공지합니다!!!!

2023년 9박10일 집중피정 : 5월 31일(수) 오후4시 ~ 6월 9일(금) 오후1시

참가 접수 : 4월 3일(월) 오전 10시부터 선착순(25명)

접수처 : 한국관상지원단 사무국(핸드폰: 010-3993-3800).



| 지부 간사 명단 및 연락처 |

• 사무국장 김병연 요셉	010-2948-3852
• 서울지부 한명숙 카타리나	010-8553-2374
• 인천지부 강경애 세실리아	010-4780-7867
• 대전지부 박봉석 세레자 요한	010-3909-6649
• 청주지부 연인래 아가다	010-9408-9670
• 마산지부 황혜순 올리아나	010-9667-8944
• 부산지부 류건희 아네스	010-9325-0006
• 대구지부 최해자 세라피나	010-7795-0639
• 광주지부 장미자 데레사	010-3632-0237

※ 문의 사항이 있으신 분들은 지부 간사에게 연락하십시오.



후원 회원 가입안내

한국관상지원단은 매일의 삶에서 복음의 관상적 차원을 살아가기로 투신하는 개인과 향심기도 그룹이 이루는 공동체입니다. 많은 현대인들에게 그리스도교 전통 관상기도가 보급될 수 있도록 동참해 주시기 바랍니다.

1. 가입방법 : 010-3993-3800으로 전화를 주시거나 또는 이메일 koreacontout@naver.com으로 가입자의 성명, 주소, 전화, E-mail등을 알려 주십시오.

2. 자동이체 납입방법 : 은행으로 납부하는 경우 인적 사항을 이메일이나 전화로 꼭 알려주십시오.
(우리은행 : 1006-701-302826 예금주 : 한국관상지원단)

3. CMS계좌 신청 : 전화나 이메일로 연락주시면 신청서를 보내드립니다.

◆ 소식지가 개별로 필요하신 분은 주소 또는 E-mail주소를 알려주시면 소식지를 보내드리겠습니다.

