



기도생활

- 기도문 만들어 나누기
- 코로나19 극복을 위한 릴레이 기도
- 목주기도
- 가정기도

기도문 만들어 나누기

서툴더라도 각자의 기도문을 만들어 봅니다. 또한 각자 만든 기도문을 이웃과도 나누어 봅니다.

기도문 샘플 01

무거운 짐을 진 자들이여 나에게 와서 쉬어라 하신 주님
코로나19로 인하여 정식적 고통을 받는 이들과
생계와 실직의 고통으로 근심하는 이들을 위로하소서.
그들이 위기 속에서 기도하는 이 되게 하시고,
어둠 속에서도 빛을 발견하는 이 되게 하소서.
이 가난을 주님을 만나는 시간으로,
부족함을 서로를 이해하고 받아들이는 계기로 삼게 하소서.
어둠에 마음을 빼앗기지 않고
하느님의 은총으로 이 시대의 아픔을 이기게 하소서.
길이요 진리요 생명이신 주님
코로나19로 인하여 고통을 겪는 환우들과 그 가족들,
환자들을 돌보느라 노고가 많은 의료진들,
방역을 위해 수고하는 방역 관계자들,
백신과 치료제 개발을 위해 애쓰는 연구자들,
정책을 입안하기 위해 수고하는 정치인들,
소외된 이들을 돌보느라 수고하는 사회복지 종사자들,
선의로 자신의 시간과 재물을 기꺼이 사용하는 모든 이들을
위로하시고 그들에게 힘을 주소서.
모든 피조물을 축복해 주시고, 생사화복을 주관하시는 주님!
당신의 놀랍고 크신 자비에 의탁하며
하늘의 여왕이신 성모 마리아의 전구를 청하오니,
이 위기가 지나가고 평화로운 일상을 되찾게 하소서. 아멘.

<가톨릭 평신도영성연구소 제공>

기도문 샘플 02

모든 일이 다 잘 될 것입니다.
모든 일이 다 잘 될 것입니다.
모든 일이 다 잘 될 것입니다.

<노르위치의 줄리안 성녀>

기도문 샘플 03

코로나로 고통 받는 이들과 그들의 가족을 위해 기도합니다.
이 슬프고 답답하고 아픈 시기에 그들과 함께합니다.
비오니 고통 받는 이들에게는 당신의 자비와 치유를 허락하시고,
그들을 돌보는 이들에게는 건강과 힘을 주소서. 아멘.

<예루살렘 카리타스의 브리짓 티그 수녀>

기도문 샘플 04

모두의 하느님, 주님께 도움을 청합니다.
자비로 우리의 기도를 들어주소서.
주님, 코로나 팬데믹 기간 동안
저희를 보호하시고 저희와 함께 해주소서.
특히 우리 가운데 가장 약한 이들을 보호주소서.
가까이 있든 멀리 있든
먼저 이웃에 사랑의 손을 내밀게 하시고

나눌 수 있는 처지에 감사하며
가진 것을 나누게 하소서.
저희에게 용기를 허락하시어
이 위기에서도 서두르지 않고
모두를 위해 형제애가 넘치는
세상을 만드는 일에 투신하게 하소서. 아멘.

※ 출처: Catholic Health Association of the United States

기도문 샘플 05

주님의 빛이 어둠 속에 빛나며
당신이 우리와 함께 계심을 확인시켜 주십니다.
주님은 우리와 가까이 계시고 두려움을 희망으로 바꿔주십니다.
바라옵나니 저희가 프란치스코 교황님과 함께
마음에서 마음으로 희망을 널리 전하게 하소서,
주님 사심 없이 두 손과 마음으로
가장 약한 이들을 돌보는 당신의 종들을 돌보소서.
교회 지도자들과 정치 지도자들이 인류의 공동선을 실현하고
모든 인간의 존엄성을 지키는 일에 힘쓰게 하소서.
주님 당신의 사랑, 권능, 회복의 은총이
우리 가운데와 마음 안에 함께 하게 하소서. 아멘.

드보라 트로일르 수녀

코로나19 극복을 위한 릴레이기도

기도 릴레이(relay), 또는 기도 챌린지(challenge)는 특정한 기도 제목을 가지고 함께 약속한 이들과 서로 이어가며 기도를 바치는 방법입니다. 릴레이 기도는 하느님을 믿고 따르며, 주님께 도우심을 청하고 싶은 사람이면 누구나 시작할 수 있습니다. 다만, 코로나19로 인한 위기 상황 극복이라는 취지와 맞는 주제를 정해야 하고, 다른 사람들에게 필요에 따라 릴레이 기도의 기본 방식 정도는 설명할 수 있어야 합니다.

기도 주제는 앞에서 말한 위기 극복이라는 큰 뜻 안에서 자유롭게 정하거나, 교구나 본당, 또는 자신이 속한 사도직 단체에서 정한 기도 주제를 선택하셔도 됩니다. 자유롭게 주제를 정할 때는 무엇을 위한 기도인지 구체적으로 정하는 것이 중요합니다. 예를 들어, 코로나19에 감염된 환자들이나 환자들을 치료하는 의료진, 또는 여러 분야에서 이 질병의 확산을 막으려 애쓰는 사람들을 위해서 등과 같은 것입니다.

지금과 같은 위기 상황과 평온했던 지난날들을 비교하며, 평범한 일상이 얼마나 큰 주님의 은총이었는지 감사드리는 것도 좋은 주제가 될 수 있습니다. 다음의 여러 방식이 있으니 편리한 것을 선택해서 바꿔보십시오.

1. 카카오톡

주제를 정하여 릴레이 기도를 시작하거나 누군가로부터 릴레이 기도 요청을 받았다면, 주제에 맞춰 먼저 내가 기도를 드린 후 다음에 기도를 청할 사람을 정합니다. 카카오톡의 1:1 대화창에서 '코로나19 극복을 위한 릴레이 기도'라는 제목과 정해진 기도 주제를 밝힌 다음 자신의 기도 내용을 적습니다. 그리고 마지막에 기도를 이어가도록 요청합니다.

만일 여러 사람이 릴레이 기도를 하기로 했거나, 이미 단체 대화방이 있는 경우에는 구체적인 기도 주제를 단체 대화방에 공지로 등록하고, 기도 차례가 된 사람이 자신의

기도를 적은 후 기도드릴 사람을 지목하여 기도를 청합니다. 이를 반복하여 그 방의 모든 분이 이어서 기도를 하시게 하면 됩니다.

2. 문자

1) 공동기도문이 있는 경우

- ① 처음 시작하는 사람이 함께 약속한 기도문을 외웁니다.
- ② 다음 순서를 맡은 이에게 기도 종료 사실을 알리고 기도를 요청합니다.
- ③ 이렇게 자신의 기도가 끝나면 함께하기로 한 분들에게 차례로 기도를 요청하고 마지막 사람에 이르면 끝나는 방식입니다.

2) 자유기도의 경우

- ① 처음 시작하는 사람이 현재의 위기 상황 극복을 위해 필요한 주제 하나를 정하여 자유 기도를 드립니다.
- ② 다음 사람을 지목하여 자신이 바친 기도 주제와 내용을 알리고 기도를 청합니다.
- ③ 이렇게 기도 요청을 받은 사람은 앞 사람이 정한 주제를 가지고 각자의 방식으로 기도를 드린 다음, 같은 방식으로 다른 사람에게 기도를 청합니다. 이렇게 약속한 분들과 함께 기도를 계속 이어나갑니다.

3. 이메일

메일 제목에 '코로나19 극복을 위한 릴레이 기도'임을 알리는 내용을 적고 메일 내용에 구체적인 기도 주제와 자신의 기도 내용, 그리고 다음 사람에게 기도를 요청하는 메시지를 적어 송신합니다.

메일을 수신하여 기도 요청을 받은 사람은 자신의 기도를 드린 후 같은 방법으로 다른 사람에게 메일로 기도를 요청합니다. 이메일에는 상대방이 자신이 보낸 메일을 읽었는지, 아직 읽지 않았는지 확인할 수 있는 기능이 있습니다. 이 기능을 활용하여 다음 기도의 요청을

받아야 할 사람이 아직 메일을 읽지 않고 있다면, 전화나 문자 등으로 메일을 보냈다는 것을 알려주면 좋습니다.

4. 페이스북과 블로그

페이스북이나 블로그 등을 이용하면 친구로 등록된 사람, 그 사이트를 방문해 함께 기도드릴 생각을 한 분들은 누구라도 참여할 수 있습니다. 자신의 페이스북이나 자신이 운영하는 블로그, 카페 등에 '코로나19 극복을 위한 릴레이 기도' 항목을 새로 만들고 기도 주제와 자신의 기도 내용을 적은 글을 올립니다. 물론 마지막에는 지금 우리가 겪는 위기 상황을 이겨내기 위해 릴레이 기도를 드리자는 요청도 덧붙여 둡니다.

다른 사람의 페이스북이나 블로그에 접속하여 이러한 릴레이 기도 요청을 읽었다면 제시된 주제에 맞추어 자신의 기도를 드린 다음, 기도 내용을 쓴 글을 올리거나 다른 사람이 기도한 글에 댓글을 쓰는 형식으로 릴레이 기도에 참여할 수 있습니다.

가톨릭 평신도영성연구소 제공

묵주기도

코로나 바이러스 시기동안 다음의 지향으로 기도를 바쳐 보십시오.

<환희의 신비>

코로나 바이러스로 경제적 어려움에 처한 모든 이들을 위해 기도합니다.

주님! 코로나 바이러스로 갑작스런 실직이나 경제적 불황으로 타격받고 있는 모든 이들의 어려움을 돌보시어 어려움 중에도 포기하지 않고 천상의 지혜로 극복하고 회복할 수 있는 은총을 허락하소서.

<빛의 신비>

코로나 바이러스로 고통 받고 있는 환우들과 이들을 위해 수고하는 의료진들을 위해 기도합니다.

주님! 코로나 바이러스로 고통 받고 있는 환우들과 이들을 치료하고 돌보는 의료진들을 주님 몸소 위로해 주시고, 그들에게 새 힘과 용기를 주시어 그들이 병고와 희생 중에 모든 것을 화합하여 선을 이루게 하시는 주님을 깊이 만나게 하소서.

<고통의 신비>

코로나 바이러스로 여러 변화와 어려움을 겪고 있는 종교계와 신앙인들을 위해 기도합니다.

주님! 코로나 바이러스로 어려움을 겪는 저희 신자들과 세계가 이 상황에서 주님의 십자가 고통과 부활을 기억하며 희망을 잃지 않게 하소서, 또한 주님과 더욱 깊이 일치하는 가운데 당신의 구원 신비를 깊이 체험하게 하소서.

<영광의 신비>

코로나 바이러스 치료제와 예방을 위한 백신 개발을 위하여 기도합니다.

주님! 코로나 바이러스 백신과 치료제 개발을 위해 노력하는 모든 연구자들을 축복해주시고, 그들에게 천상지혜를 허락하소서. 그리고 하루 빨리 백신과 치료제가 개발되어 코로나19로 고통 받는 이들이 없게 해주소서.

천주교 의정부교구 레지아 제공

가정기도

기도 공간을 꾸밉니다.

1. 기도 공간을 꾸미는 데 필요한 기물, 성물을 준비합니다. 준비물에는 성경, 초, 십자가상, 성모상, 성수 등이 있습니다. 단순하게 성경, 초, 십자가상만 준비해도 됩니다.
2. 보편지향기도나 개인기도 지향을 쓸 종이와 연필을 준비합니다. 자녀들이 함께 하는 경우 그림을 그릴 도구도 준비할 수 있습니다.
3. 시작하기 전에 기도회 인도자, 독서를 담당할 분을 정합니다.
4. 성경, 십자가, 초를 가운데 두고 둥글게 앉습니다.

성호경을 그으며 시작합니다.

+ 성부와 성자와 성령의 이름으로 아멘.

당일 미사 독서말씀 낭독과 묵상을 합니다.

1. 독서 말씀을 낭독합니다.
매 독서가 끝날 때마다 독서자는 "주님의 말씀입니다."로 마치고, 참석자들은 "하느님 감사합니다."로 응답합니다.
2. 복음을 낭독합니다.
복음 낭독 후 낭독자가 "주님의 말씀입니다."라고 하면, 참석자들을 "그리스도님 찬미합니다."로 응답합니다.
3. 3~5분간 들은 말씀을 묵상합니다. 다음은 묵상을 돕기 위한 질문입니다.
 - 말씀 가운데 어떤 단어, 이미지 또는 생각이 떠올랐습니까?
 - 이 단어, 이미지나 생각이 지금 여러분의 상황과 어떤 관계가 있습니까?
 - 하느님께서 이 말씀을 통해 여러분에게 무엇을 말씀하고 계십니까?

기도 지향에 따라 기도를 바칩니다.

1양식. 인도자가 준비한 기도를 선창하면 참석자들은 '주님 저희의 기도를 들어주소서.'로 응

답합니다.

2양식. 인도자가 기도 지향을 말하면, 참석자들은 돌아가며 미리 준비한 기도문을 읽거나 자유 기도를 바칩니다. 기도 끝에 참석자들은 '주님 저희의 기도를 들어주소서.'로 응답합니다.

3양식. 먼저 당일 지향에 따라 참석자들이 나눠 기도문을 작성합니다. 기도문을 다 작성했다면 각자 자신의 기도 지향을 선창하고 (예, 코로나19로 어려움을 겪는 이들을 위하여 기도합니다.) 자신이 준비한 기도문을 읽습니다. 기도문을 다 읽으면 참석자들은 '주님, 저희의 기도를 들어주소서.'로 응답합니다.

주님의 기도를 바칩니다.

"하늘에 계신 우리 아버지 ... 악에서 구하소서. 아멘"

알퐁소 리구오리 성인의 신영성체 기도를 바칩니다.

나의 주 예수 그리스도님,
지금 이 순간 간절히 원하지만
저는 거룩한 성찬례에서 성체를 받아 모실 수 없습니다.

오 주 예수님!

저는 당신의 살과 피, 영혼과 신성 안에,
성스러운 제대에서 거행되는 성찬식 안에
당신이 참으로 계신다고 믿습니다.

죽을 죄, 용서받을 수 있는 죄, 과거와 현재의 모든 죄를 진심으로 통회합니다.

오 주님!

이 신령성체를 통해 마치 성찬식에서 실제로 받아 모시는 것처럼
다른 방법으로 받을 수 있는 모든 은총을 주시길 청합니다.

저에게 당신의 은총이 차고 넘칠 때까지
당신의 거룩하고 실제적인 은총을 갈망합니다.
그리하여 이 은총을 세상의 모든 사람들과 나눌 있기를 소망합니다.
아멘.

마침기도를 합니다.

기도회를 마치면서 감사 기도를 바칩니다.

주님, 이 기도 시간과 우리 가정(공동체)에 함께 해주심에 감사드립니다.
서로 멀리 떨어져 있는 요즘, 주님께 합당히 예배드리기 위해
이 자리에 모였습니다.
우리의 모든 기도, 일 기쁨과 고통을 주님께 맡깁니다.
주 예수님, 우리의 마음을 희망과 사랑으로 채워주소서.
그리고 모든 일에 감사하게 하소서. 아멘.

※ 이 예식은 미국 워싱턴대교구 '온라인 미사 최대한 활용하기'를 응용하였습니다.