

내게로 와서 쉬어라

성체 현시

성체 안에 현존하시는 예수님과 함께하는 기도 안내서



알링턴 교구
여성연합회



Nihil Obstat : Michael F. Burbidge
알링턴 주교

Imprimatur : + Michael F. Burbidge
알링턴 주교
2021년 10월 8일

nihil obstat 및 *imprimatur* 는 서적이나 소책자에 교리적으로나 도덕적인 오류가 없음을 선언하는 공식 표지입니다. 이는 *nihil obstat* 및 *imprimatur* 를 부여한 당사자가 본문에 표현된 내용, 의견 또는 진술에 동의함을 의미하지 않습니다.



가톨릭 신자라면 본당 안에 감실과 그 옆에 실제적 현존을 상징하는 빨간 초가 켜져 있는 장면이 익숙하실 것입니다. 아마 본당 안에 들어갔을 때 아무도 없는 그곳에서 현존을 느끼신 적이 있을지도 모릅니다. 특별한 지향으로 회중이 성시간 기도를 하고 이 기도 시간을 강복으로 마친 적도 있을 것입니다. 언제 어느 때 방문하던 예수님께서 기다리며 맞아 주시는 성체조배실에 앉아 있던 적도 있을 것입니다.

이 모두가 처음 듣는 얘기일 수도 있습니다. 최근에 천주교를 접하고 “실제적 현존”이 어떤 의미인지 이해하려 애쓰는 중일 수도 있습니다. 한동안 신심 행위에서 떨어져 기도문과 영성체의 신비가 희미한 기억으로만 남아있을 수도 있습니다. 가족과 함께 한두 번밖에 성시간에 참여하지 못한 어린이일 수도 있습니다. 한 번도 경험한 적이 없거나 이 모든 것이 어떤 의미를 지니는지 궁금할 수도 있습니다. 성당에 성시간 기도를 하러 갈 때나 감실에 모신 성체를 조배할 때 하는 일은 구체적으로 무엇일까요?

19세기 “아르스의 본당 신부”로 유명한 성 요한 비안네는 이 질문에 간단히 “내가 하느님을 바라보고 하느님이 나를 바라보는 것”이라 답했습니다.

또한 18세기 윤리신학자이자 신학박사인 성 알폰소 리구오리는 “15분의 성체조배로 다른 여러 가지 신심행위를 24시간 하는 것보다 더 큰 은총을 얻을 수 있다” 고도 했습니다.



성체조배란?

성체조배는 미사에서 사제가 축성된 성체를 보이며 “보라! 하나님의 어린 양, 세상의 죄를 없애시는 분이시니 이 성찬에 초대받은 이는 복되도다.” 라고 말하는 시간의 연장입니다.

성체조배는 성체성사에서 예수님의 진정한 실제적 현존의 신비에 집중하는 전통적인 신심행위입니다. 이를 통해 그리스도와 일치하고자 하는 갈망이 깊어집니다.

신심의 간략한 역사

초대 교회에서 신심행위를 위해 성체를 모시고 분배하던 것이 그 기원입니다. 그러나 공동 신심 행위는 13세기가 되어서야 아시시의 성 프란치스코와 그를 따른 이들의 노력으로 보다 널리 받아들여졌습니다. 같은 시기에, 교황 우르바노 4세가 성체 대축일을 제정하고, 성 토마스 아퀴나스에게 성체 대축일에 사용할 기도문과 성가를 작성하도록 하여 오늘날까지 쓰이고 있습니다.

전통적인 “지존하신 성체 (Tantum Ergo)”, “구원의 희생이 되시어 (O Salutaris Hostia)”, “생명의 양식(Panis Angelicus)” 은 모두 아퀴나스가 작곡한 것으로 오늘날 성체 강복의 성가를 이룹니다.

1592년, 교황 클레멘스 12세가 장려한 40시간 기도 신심은 본래 밀라노의 한 지방에서 실천하는 것이었습니다.

성 존 뉴먼이 1850년대에 이를 미국에 전파하였습니다. 20세기, 교황 성 요한 바오로 2세의 공헌과 함께 성체조배실의 마련 등으로 성체조배가 다시 활발해졌습니다.

성체 앞에서 드리는 기도에 사용할 만한 몇 가지 기도문과 묵상 기도 방법을 모았습니다. 기도문들에는 알링턴 교구 안의 여러 여신도 공동체가 기여하였습니다.

이 기도문들은 기재된 공동체의 전통 기도문의 일부입니다. “마음에서 우러나오는 기도”가 여러분의 진심 어린 기도에도 도움이 되기를 기도합니다.

성시간 시작 및 마침 기도

사랑하올 예수님께 드리는 기도

- 빈자 성요한 수녀회

성체 안에 계신 사랑하올 예수님, 당신께 나아와
저의 보잘 것 없음을 깨닫고 당신의 위대하심 앞에 무릎을 꿇나이다.
사랑하올 예수님, 당신과 함께하며
당신의 성심 안에서 쉬기를 바라나이다.

비오니 당신을 찬양하고 공경하며 사랑할 수 있도록 은총을 내려주소서.
제 온 마음과 영혼과 힘을 다하여 당신을 사랑하게 하소서.
친절이고 사랑이며 항상 존재하시는 당신이 만물의 주인이신데
제가 무엇을 드릴 수 있겠나이까?

제 생명을 봉헌하오니 기쁘게 받아주소서.
제 모든 날과 모든 행위와 생각과 기억과 소망을 당신 앞에 바치나이다.
사랑스럽고 자비로우신 예수님, 오직 당신 안에서만 위로가 있나이다.
당신 안에서만 평화가 있나이다.

비오니 제가 항상 당신을 구하고, 구하는 과정에서 당신을 알아가며,
알아가는 과정에서 당신을 사랑하게 하소서. 아멘.

성무일도(시간전례) 전 기도 - 성 토마스 아퀴나스

성 세실리아 성당 도미니카 수도회

오 거룩한 잔치여, 이 안에서 그리스도를 모시는도다.
그분 수난의 기억은 새롭게 기념되며, 정신은 은총으로 충만되고
미래 영광의 보증이 우리에게 주어지는도다.

V: 주님, 저희에게 천상양식을 주셨나이다.

R: 한없이 감미로운 양식을 주셨나이다.

기도합니다. 이 기묘한 성사로 주님의 수난을 기념하게 하신 하느님,
비오니, 저희로 하여금 항상 구원의 은혜를 느끼며 주님의 성체와
성혈의 신비를 공경하게 하소서.
성자께서는 영원히 살아 계시며 다스리시나이다. 아멘.

시간전례 전 기도

성찬 프란치스코 수녀회

지극히 거룩하신 성체, 신성하신 성체여,
매 순간 모든 찬미와 모든 감사를 받으소서.
하느님 사랑의 원천이신 예수 성심이 세계에 평화를 주시나이다.
이곳과 세상의 모든 교회가 지극히 거룩하신
주 예수 그리스도를 흠송하나이다.
거룩한 십자가로 세상을 구원하신 당신을 찬양하나이다. 아멘.

성체조배 시작 기도

- 복자 야고보 알베리오네(바오로딸 수도회 설립자)

이 성체조배가 우리의 영혼과 우리의 존재가
예수님과 만나는 시간이 되게 하소서.
피조물이 조물주와 만나고 제자가 주님이신 스승님 앞에 서게 하소서.

영혼의 환자가 의사를 만나고, 빈자가 부자에게 간청하며,
목마른 자가 샘물을 마시게 하소서.
약한 자가 전능하신 분 앞에 나아가고,
시험받는 자가 안전한 피난처를 구하게 하소서.
눈 먼 자가 빛을 찾게 하소서.
친구가 진정한 친구인 주님께 가게 하소서.
길 잃은 양이 신성한 목자에게 발견되고,
길 잃은 자를 이끌어 길을 발견하게 하소서.
어리석은 자가 지혜를 찾게 하소서.
신부가 영혼의 배우자를 찾고,
아무것도 없는 자가 모든 것을 찾게 하소서.
고통받는 자가 위로를 찾게 하소서.
어린 자가 인생의 의미를 찾게 하소서. 아멘.

당신은 생명이시나이다

- 복자 야고보 알베리오네(바오로딸 수도회 설립자)

주 예수님, 하느님에게서 나신 유일한 아들이시며
인류에게 지극히 풍성한 생명을 주시려고 지상에 내려오신
당신을 공경하나이다. 십자가 위에서 죽으시고 우리를
위해 생명을 바치시고, 세례를 통해 그 생명을 우리에게 내려주시고
영성체와 다른 성사를 통해 저희를 양육하심을 감사드립니다.
예수님, 성령의 부으심으로 우리와 함께 하시어,
우리가 온 마음과 힘과 영혼으로 당신을 사랑하고 우리 이웃을
우리 자신처럼 사랑하게 하소서. 우리 안에 사랑이 커져
어느 날 무덤에서 영광스러운 생명으로 불러 나왔을 때
영원한 천국의 행복을 누리며 당신께 일치하게 하소서. 아멘

성체 현시 마침 기도

티 없으신 마리아 성심 수녀회

성체 안에 계신 예수님은 매 순간 세상 모든 감실에서 영원까지 찬미와 경배와 사랑을 받으소서. 아멘.

시작 기도 / 성시간 종료

성체조배 성 알폰소 리구오리

티 없으신 마리아 성심 수녀회

영원한 말씀이 인간이 되시어, 우리를 위해 죽으시는 것만으로 만족하지 않으셨나이다. 이 성체를 저희에게 벗으로, 음식으로, 천국의 보증으로 내리셨나이다. 처음에는 마구간 아기로, 가난한 목수로, 십자가 위의 죄인으로, 그리고 이제 제단 위의 빵으로 당신 자신을 저희 가운데 드러내셨나이다. 모든 방법을 통해 저희의 사랑을 얻으시나이다. ... 주님, 당신만을 사랑하지 않는다면 살기 원치 않나이다. ... 사랑하옵 구속자시어, 모든 삶을 저를 위해 쓰셨나이다. 모든 아름다움과 친절과 선함과 사랑과 은총이신 당신만이 제가 사랑해야 할 분이시나이다. 제 영혼은 당신을 사랑하기 위해서만 살아 있나이다. ... “요람”, “십자가”, “성체”라는 말을 듣기만 해도 당신을 위해 위대한 일을 행하고자 하는 소망으로 저의 영혼이 빛나나이다.

성 알폰소 리구오리가 제안한 묵상 기도 방법

티 없으신 마리아 성심 수녀회

1. 신앙과 겸손의 기도를 드립니다. 하느님께 빛을 구하고, 성모님과 성 요셉과 수호천사께 함께 있어 주시기를 구합니다.
2. 성서(또는 성 알폰소의 성체조배)에서 몇 구절을 읽고 그 의미를 묵상하고 교훈을 얻습니다.

3. 하느님을 사랑하고 하느님께 고백할 수 있도록 은총을 청합니다.
친구에게 하듯 하느님께 친근하게 이야기합니다. 일상과 영적인
여정을 위해 지금 가장 필요한 은총을 주시기를 청합니다.
4. 내가 오늘 실천할 수 있는 한 가지 실질적인 결심을 합니다.
5. 받은 은총에 감사드립니다. 성모님께 드리는 기도로 마무리합니다.

묵상 기도 방법 - A. C. T. S.

- 성 세실리아 성당 도미니카 수도회

- A - 흠숭(Adoration). 하느님의 권세와 권능, 영광을 찬미합니다.
- C - 통회(Contrition). 나약한 순간에 대한 용서를 구하고
강하게 해 달라고 간구합니다.
- T - 감사(Thanksgiving). 받은 복을 돌아보고 하나 하나 주님께
감사를 드립니다.
- S - 간청(Supplication). 나와 내 가족과 이 세상에 필요한 것들을
하느님께 간청합니다.

마지막 단계: 하느님께 묻고 마음에 주시는 답에 귀를 기울입니다.

주님 제게 늘 머물러 주소서

오상의 성 비오 신부의 영성체 후 기도

- 빈자 클라라

예수님, 제게 늘 머물러 주소서. 주님은 제가 얼마나 쉽게 주님을 저버리는지
알고 계시오니, 제가 주님을 잊어버리지 않도록 항상 저와 함께 계시 주소서.
예수님, 제게 늘 머물러 주소서. 저는 너무 나약해서 자주 넘어지오니,
저와 함께 계시어 저를 강하게 해주소서. 예수님, 제게 늘 머물러 주소서.
주님은 제 생명이시니 주님 없이는 무기력해질 수밖에 없나이다.

예수님, 제게 늘 머물러 주소서. 주님은 저의 빛이시니
주님이 계시지 않으면 저는 어둠 속을 헤매게 되나이다.

예수님, 제게 늘 머물러 주소서. 제가 늘 주님의 뜻을 실천할 수 있도록
저와 함께 머물러 주소서.

예수님, 제게 늘 머물러 주소서. 제가 늘 주님의 음성을 듣고
따를 수 있도록 저와 함께 계셔 주소서.

예수님, 제게 늘 머물러 주소서.

저는 주님을 더욱더 사랑하고 주님의 벗이 되겠나이다.

예수님, 제게 늘 머물러 주소서. 제가 늘 주님께 충실할 수 있도록
저와 함께 계셔 주소서.

예수님, 제게 늘 머물러 주소서. 제 영혼은 이렇게 작지만 주님을 위한
위로와 사랑의 보금자리가 되고 싶나이다.

예수님, 제게 늘 머물러 주소서. 지상에서의 세월은 더딘 것 같은데
빠르게 지나가고 죽음과 심판과 영원한 세상이 제 눈앞에 다가오니,
주님, 저와 함께 머무시어 제가 낙오되지 않도록 용기를 주소서.

예수님, 제게 늘 머물러 주소서. 어둠과 유혹의 세력과 크고 작은
십자가들이 저를 덮치고, 머뭇거리는 동안 죽음은 다가오며,
수많은 고통이 영혼과 육신을 짓누르는 이 귀양살이에서 주님이
꼭 필요하오니 항상 저와 함께 계셔 주소서.

예수님, 제게 늘 머물러 주소서. 삶의 어둔 밤과 수많은 위험 속에서
주님과 꼭 함께 있고 싶나이다. 주님, 성체 안에 계시는 주님을 알아본
사도들처럼 저도 지금 주님의 거룩한 몸을 모셨나이다.

하오니, 어둠 속에 있는 저에게 빛이 되시어, 제가 어둠을 헤치고
끗끗하고 거룩하게 살아가도록 용기를 주소서.

제 마음에 주님으로 인한 기쁨과 평화가 깃들이게 해주소서.

예수님, 제게 늘 머물러 주소서. 세상의 삶이 다하고 나면 주님과 함께
살아갈 수 있도록, 이제부터라도 제가 성체를 영할 때마다

주님의 은총과 사랑에 깊이 머물게 해주소서.
 예수님, 제게 늘 머물러 주소서. 제 영혼에 과분한 위로를 바라는 것이
 아니라 오로지 주님께서 늘 저와 함께 계시는 그 은총만을 애원하나이다.
 예수님, 제게 늘 머물러 주소서. 제가 찾는 것은 오로지 주님이고,
 주님의 사랑과 은총이며, 주님의 뜻대로 사는 것이고,
 주님의 성심과 성령 안에 사는 것이나이다.
 오로지 주님을 영원히 사랑하는 것 외에 다른 상급은 바라지 않나이다.
 실천하는 사랑, 굳센 사랑만을 제게 주소서.
 이 세상에서 오로지 온 마음을 다해 주님만을 사랑하여 세상에서의 삶이
 끝난 다음에는 영원히 그리고 온전히 주님만을 사랑하게 하소서. 아멘.

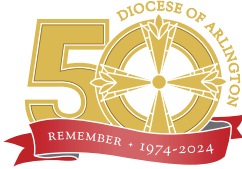
우리 주님과 구세주 예수 그리스도께 드리는 묵상과 기도

- 버지니아 베네딕도 수녀회

1. 사랑스러운 눈길로 저를 바라보시는 하느님을 사랑스러운 눈길로
 바라보나이다. (침묵과 경탄으로)
2. 제가 바라보나이다. 제가 흠송하나이다. 제가 듣나이다.
3. 그리스도의 영혼은 저의 거룩함이 되소서. 그리스도의 몸은 저의
 구원이 되소서. 그리스도의 피는 제 혈관을 채우소서.
 그리스도의 옆구리의 물은 저를 씻으소서.
 그리스도의 수난은 저를 위로하소서.
 오, 선하신 예수님, 저를 들어 주소서!
 당신의 상처 속에 저를 숨겨 주소서. 저를 당신에게서
 떠나지 않게 하소서. 저를 악한 원수에게서 보호하소서.
 저의 입중 때에 저를 부르소서. 저를 당신께로 오게 명하시
 성인들과 함께 당신의 사랑을 찬양하게 하소서.
4. 받아 주소서. 약속하신 대로 나를 붙들어 주시고 살려 주소서.
 나의 기대를 무색하게 만들지 마옵소서. (시편 119)

알링턴 교구

50주년 기념 제작



JUBILEE.ARLINGTONDIOCESE.ORG



CATHOLIC DIOCESE OF
ARLINGTON

출처:

커버 이미지: 오스티의 성모, 장 오귀스트 도미니크 앵그르(1852). 서론: 참고 자료 - *The History of Eucharistic Adoration: Development of Doctrine in the Catholic Church* by John A. Hardon, S.J., www.ewtn.com/catholicism/library/history-of-eucharistic-adoration-development-of-doctrine-in-the-catholic-church-4086; *The Importance of Eucharistic Adoration* by the United States Council of Catholic Bishops, www.usccb.org/prayer-and-worship/prayers-and-devotions/eucharistic-devotion; *Visits to the Most Holy Sacrament and to Most Holy Mary* by Saint Alphonsus Liguori, ed. Dennis Billy, C.Ss.R., Copyright © 2007, Christian Classics: Notre Dame, IN.

시간 전례 전 기도 출처: *Manual of Prayers*, Wanderer Printing Co., 1964.

성체조배 시작 기도 및 당신은 생명이시나이다. 출처: *Prayers of the Pauline Family* by Blessed James Alberione, Copyright © 2020. 성 알폰소 리구오리 발췌 출처: *Visits to the Most Holy Sacrament and to Most Holy Mary* by Saint Alphonsus Liguori. 성 알폰소 리구오리가 제안한 묵상 기도 방법 (출처: *Living Redemptorist Spirituality: Prayers, Devotions, Reflections* by the North American Commission for Partnership in Mission, Copyright © 2009.