

금육재와 금식재

회개를 몸과 마음으로 표현하는 것



천주교 신자들은 교회가 정한 날 금육재와 금식재를 지킵니다. 재(齋)는 심신의 건전한 관리를 위해 먹고 마시는 것을 절제하는 것을 말합니다. 연중 모든 금요일에는 금육재를 지키고(대축일에는 금요일이라도 금육재가 면제됩니다), 재의 수요일과 우리 주 예수 그리스도께서 수난하시고 돌아가신 성금요일에는 금육재와 금식재를 함께 지킵니다(교회법 제1251조). 전에는 금식재를 대재(大齋), 금육재를 소재(小齋)라고 불렀습니다. 이렇게 금육재와 금식재를 지키는 이유는 모든 신자들이 공동의 참회 고행을 실행함으로써 서로 결합되도록 하기 위한 것입니다.

사실 우리는 자기 자신의 성화와 인류의 구원을 위하여 각자 나뉘어 참회 고행을 해야 합니다. '참회 고행'이란 우리가 하느님 나라에 들어가기 위해 꼭 필요한 '회개'를 몸과 마음으로 표현하는 것입니다. 그리고 참회 고행은 개인적인 것에 국한되지 않고 공동체적으로 이루어져야 합니다(바오로 6세, 교황령, 참회, 참조). 이러한 참회 고행은 기도와 자선, 그리고 극기를 실천함으로써 이루어집니다. 따라서 천주교회는 정해진 날에 모든 그리스도교 신자들이 특별한 방식으로 기도에 몰두하고, 신심과 애덕 사업을 실행하며 또한 자기들의 고유한 의무를 더욱 충실히 완수하고, 특히 금식재와 금육재를 지킴으로써 자기 자신들을 극기하도록 하고

있습니다(교회법 제1249조).

먼저, 금식은 하루 종일 음식을 먹지 않는 것이 아니라 한 끼의 식사는 충분한 양을 섭취하고, 아침과 저녁 식사도 가볍게 할 수 있습니다. 우리 신자들은 만 18세부터 만 60세 전일까지 모두 금식재를 지켜야 합니다. 다만, 몸이 허약해 금식을 할 수 없는 사람은 해당되지 않습니다.

그리고 금육은 모든 육고기를 금하고 있으나 계란과 우유와 육축의 기름으로 된 양념 등은 먹어도 상관 없습니다. 금육재를 지켜야 하는 사람은 14세 이상의 모든 신자입니다. 한국 천주교회의 교회법 보완 규정(2002년 6월 25일 사도좌 승인)에 따르면 금육재는 다른 방법으로도 지킬 수 있습니다. 즉 연중 금요일 재는 금육이 아니라 하더라도 금주, 금연, 선행, 자선, 희생, 가족 기도로 대신할 수 있습니다.

금식재와 금육재는 인류 구원을 위한 그리스도의 수난에 동참하고, 자신과 이웃들의 각종 죄악을 보속하는 정신입니다. 그래서 참된 참회 고행은 예수 그리스도를 본받아 희생과 극기를 실천하고 금식과 금육으로 아낀 것을 가난한 이웃과 나누는 자선사업에 사용해야 합니다(한국천주교 사목지침서 제136조 참조).

고준석 토마스데아퀴노 신부 | 주교회의 한국가톨릭사목연구소 부소장



[회개를 사로잡은 성경 한 구절] 성 안나와 함께 있는 성모자 레오나르도 다빈치

레오나르도 다빈치의 '성 안나와 함께 있는 성모자'는 프랑스 파리 루브르 박물관에 소장되어 있습니다. 아마도 이 작품을 완성하기 위해 다빈치는 상당히 오랜 기간 성숙의 과정을 거친 것으로 보입니다. 작품을 보면 성 안나의 오른팔은 성모 마리아의 어깨와 맞닿아 연결되고, 성모 마리아의 왼팔은 아기 예수의 어깨에 닿아 그리스도의 팔로 한데 이어져 있습니다. 이 같은 흐름은 예수님께서 세상에 오심이 우리들 가운데서 이루어졌음을 의미합니다.

자세한 내용은 유튜브 '서울대교구 온라인 성경채널'에서 확인하세요! | 온라인 성경채널 사이트: online.catholic.or.kr