

코로나19를 극복하는 신앙생활 **양심성찰**

코로나19 이후 우리는 삶 속에서 많은 변화를 겪고 있습니다. 신앙생활 역시 변화의 소용돌이에서 큰 어려움을 겪고 있습니다. 미사에 참여하지 못해서, 성체를 받아 모시지 못해서, 단체 모임을 할 수 없어서... 어찌 보면 이러저러한 핑계들이 지금 이 순간에도 우리에게 손을 내미시는 하느님을 보지 못하게 하는 것은 아닌지 생각해봅니다. 이 어려움을 극복하는 가장 효과적인 길로서 교회 안에서 내려온 전통적인 기도인 ‘양심성찰’을 소개하고자 합니다.

양심은 인간의 가장 깊은 중심이며, 가장 비밀스럽고 성스러운 곳입니다. 바로 그곳에서 우리는 하느님과 홀로 만나고 그분의 목소리를 듣기 때문입니다. 우리의 가장 내밀한 양심을 통해 우리의 생각과 말과 행동, 그리고 의무를 복음과 교회의 가르침에 따라 성찰하는 기도가 바로 ‘양심성찰’입니다. 양심성찰은 여러 형태로 전해지지만 일반적으로 다음의 순서를 따릅니다.

사목국 기획연구팀

<1단계 - 준비기도>

집이나 직장에서 십자가나 성화 등 성물 앞에 초를 켜 두고 하느님의 현존을 느낄 수 있는 기도 자리를 만들어 봅니다. 또한 가급적 정해진 시간에 규칙적으로 기도를 바칩니다. 준비 기도는 무엇보다 하느님께서 나와 함께 계심을 느끼는 시간입니다. 성찰은 하느님의 은총으로 우리 자신을 되돌아보는 영적인 활동이기 때문입니다. 기도는 다음의 기도 또는 자유 기도로 시작할 수 있습니다.

“하느님, 저를 비춰주시어 제 자신을 잘 살피게 하소서.”

<3단계 - 통회와 결심>

하느님의 뜻을 깨닫게 되면 하느님의 마음을 아프게 해드린 것에 대한 깊은 통회와 슬픔을 느끼게 됩니다.

또한 자신의 부족함에도 용서하시고 사랑하시는 하느님을 만나 찬미와 감사를 드리며 어떻게 하면 하느님을 기쁘게 해드릴지 결심합니다. 이러한 통회와 결심 또한 노트에 적어 봅니다.

<2단계 - 성찰>

성찰은 자신이 저지른 잘못에 대해 비난하거나 자책하는 것이 아니라, 있는 그대로 자신의 모습을 바라보며 그 원인과 하느님의 뜻을 헤아리는 것입니다.

- ① 삶 속에서 내가 만났던 사람, 경험했던 일들 속에서 내 안에 일어난 감정(질투, 미움, 분노 등)과 생각, 반응을 떠올려봅니다.
- ② 그 감정, 생각, 반응들의 원인을 천천히 살펴봅니다(예를 들어 남을 미워했을 때, 그 원인이 상대방에 대한 오해일 수도 있고 나의 약점을 건드렸기 때문일 수도 있습니다).
- ③ 하느님께서 나의 모습을 어떻게 바라보시는지, 어떤 가르침을 주시는지 살펴봅니다. 이때 그날의 복음을 읽으며 성찰하셔도 좋습니다. 성찰한 내용은 따로 노트를 마련하여 꾸준히 적는 것이 좋습니다.

<4단계 - 감사기도>

하느님의 은총에 감사드리며 ‘주님의 기도’를 바치며 성찰을 마칩니다.

이러한 양심 성찰을 매일 꾸준히 정해진 장소와 시간에 맞추어 봉헌한다면, 하느님의 은총으로 거룩하게 변화하는 자신의 모습을 만나게 될 것입니다.

“당신이 하느님을 찾고 있지만 어디에서부터 시작해야 할지 모른다면, 기도하는 것을 배우고 매일같이 기도하려고 노력하십시오.”

- 마더 데레사 성녀 -