2020년·사·순·묵·상·수·첩

하느님 안에서 쉼

스마트 쉼 • 감사

2020년·사·순·묵·상·수·첩

하느님 안에서 쉼

스마트 쉼 · 감사

♡ 복음을 쓰고 실천 · 감사 나눔을 한 후 뒷면에 있는 실천표에 ○ 표시를 해 주세요.

'스마트 쉼'을 위한 기도

세상을 창조하시고 만물을 섭리하시는 주 하느님,
미디어를 인류의 선한 이익에 사용하도록
우리에게 선물로 주심에 감사드립니다.

우리 삶에 편리하고 소통에 도움을 주고자 발전해 온
디지털 미디어를 잘못 사용하여 당신을 멀리하는 현실에서
창조 목적에 충실하도록 우리 자신을 회복하게 도와주시고,
올바른 지식과 분별력으로 미디어를 선용하여
당신의 뜻을 따르고 인간의 품위를 지킬 수 있는 힘을 주소서.

또한 디지털 미디어와 그 개발자들이
향락이나 폭력, 소비주의와 물질주의를 조장함에서 벗어나
모든 이의 유익을 위한 개발에 힘쓰게 하소서.

스마트폰 사용을 잠시 쉬고
성가정을 본받아 당신 안에서 가족과 대화하고 서로 사랑하며,
이웃을 배려하고 당신을 찬양하게 하소서.
우리 주 예수 그리스도를 통하여 비나이다.
아멘.

2019년 12월 27일
천주교 서울대교구
교구장 염수정 안드레아 추기경 인준

절취선

스마트 쉼 서약서

하느님과의 약속 :

- 디지털 기기(인터넷, 스마트폰, TV, SNS, 동영상 등) 사용을 하루 한 시간 줄이기
- 주일은 디지털 안식일로 보내기

나는 이번 사순 시기 동안 진행되는 스마트 쉼 운동에 참여하고, 아래 사항을 준수할 것을 서약합니다.

1. 스마트 쉼을 방해하는 어떤 유혹도 기도로써 이겨내겠습니다.
2. 스마트 쉼 기간 중 유혹에 넘어가 실수를 하더라도 포기하지 않고 끝까지 지키겠습니다.
3. 스마트 쉼을 통해 얻은 시간에 예수님의 수난을 묵상하고, 이웃에게 봉사하는 시간을 보내겠습니다.

일시_ 2020년 사순절에 성명 _____ (사인)

_____ 구역 _____ 반

_____ 성당

천주교 스마트폰 바른 사용 실천 가이드라인

[부모용]

부모가 먼저 '스마트 쉼' 하는 모습을 보여 줍니다.

자녀와 함께 스마트폰 사용에 대해 이야기해요.

- 자녀가 스마트폰으로 무엇을 사용하는지 관심 갖기
- 자녀 스스로 스마트폰 끄는 시간, 사용 계획, 규칙 만들기

이렇게 지도해 주세요.

- 잠자리에서 스마트폰을 사용하지 않도록 수면 지도
- 공공장소에서 스마트폰 사용 기본 매너 지도
- 2세 이하 영유아에게는 절대로 스마트폰을 주지 않기

가족과 함께 '스마트 쉼' 해요.

- 가족이 함께 취미, 활동(공연 관람, 운동, 산책, 여행, 성지순례 등)
- 식사 중에는 스마트폰을 사용하지 않고 공감할 수 있는 주제로 대화
- 스마트폰에서 눈을 떼고 상대방의 눈을 보기
- 스마트폰 끄기로 한 시간 이후에는 가족 모두 스마트폰을 보관함에 보관

'스마트 쉼'을 위한 기도를 바칩니다.

- 매일 자녀를 위하여 '스마트 쉼' 기도를 바치기
- '스마트 쉼'을 청하며 자녀에게 안수(축복)하기
- 스마트폰을 끄고 묵주기도 5단을 바치기

스마트폰으로 일정한 시간에 알람을 맞춰 놓고
가족이 각자 있는 곳에서 기도를 바칩니다.

[청소년용]

자신이 스마트폰을 과도하게 사용하는 것이 아닌지
체크해 보세요.

스마트폰 메신저 다이어트를 해 보세요.
(목적이 있는 경우에만 메신저를 이용하고 불필요할 때는
알림 끄기, 무음 기능을 활용해 보세요.)

스마트폰 사용 '종료 시간' 알람을 정해
수면 골든타임을 지켜 주세요.

이동 중에는 스마트폰을 보지 않습니다.

스마트폰을 약속된 장소에 보관하는 습관을 가져요.

도서관, 공연장 등 공공장소에서 기본 매너는
나부터 실천해요.

2월 26일 재의 수요일 (금육과 금식)

말씀

숨은 일도 보시는 네 아버지께서
너에게 갚아 주실 것이다. (마태 6,4)

묵상

사순의 시작은 재를 얹는 예식으로 시작되며, 금육과 단식을 함께 지킵니다. 재는 단순한 재가 아닌 새로운 삶으로 거듭나기 위한 죽음을 의미합니다. 단식은 이전의 삶에서 방향을 바꾸어 새로운 삶을 향하여 나아간다는 회심의 의미이기도 합니다.

우리는 예수 부활 대축일을 기쁘게 맞이하기 위해 사순 시기에 금연, 금주, 절식 등 희생과 극기, 절제를 결심하기도 합니다. 떼려야 뗄 수 없는 일상이 되어 버린 스마트폰의 사용은 신앙인인 우리에게 또 다른 의미의 디지털 금식을 요구하고 있습니다. 디지털 미디어의 바른 사용 실천은 자신이 사용 목적을 명확하게 하고, 스스로 사용 시간을 조절할 수 있도록 하는 나와의 약속에서 시작합니다.

사순 시기 동안 디지털 다이어트, 스마트 쉼을 실천하기로 다짐하며, 하느님과 가족, 주변 사람들에게 감사의 마음을 전하는 하느님 체험의 시간을 갖도록 합니다.

실천

예수님의 수난에 동참하며 매일 복음을 쓸 것을 약속하며,
묵주기도 '환희의 신비'를 바칩니다.
'스마트 쉼'을 위한 기도를 바칩니다.

오늘의 복음(마태 6,1-63. 16-17)을 쓰겠습니다.

3월 1일 사순 제1주일

말씀

예수님께서는 성령의 인도로 광야로 나가시어,
악마에게 유혹을 받으셨다. (마태 4,1)

묵상

돌을 빵으로 만들어 보라는 악마의 유혹은 뭐든지 만지면 황금으로 변하는 마이더스왕처럼 되라는 것입니다. 마이더스는 그리스 신화에 나오는 왕인데, 만지는 것마다 모두 황금으로 변하게 하는 부의 화신입니다. 그렇지만 물을 마시려 해도, 음식을 먹으려 해도 모두 황금으로 변해 먹거나 마실 수 없습니다. 그러다가 사랑하는 딸까지 의식하지 못한 사이 만져 버려 딸도 황금으로 변하고 맙니다. 이제 마이더스왕에게 오로지 필요한 것은 황금이 아니라 한 모금의 물이고 빵이고, 사랑하는 딸이었습니다.

실천

지하철, 버스, 공공장소에서 스마트폰을 사용하지 않겠습니다.
보행, 산책, 등산, 운전 중에도 스마트폰을 사용하지 않겠습니다.

감사 나눔

오늘의 복음(마태 4,1-11)을 쓰겠습니다.

말씀

예수님의 얼굴은 해처럼 빛났다. (마태 17,2)

묵상

주님의 은총은 갑자기 옵니다. 생각지도 않은 때에 옵니다. 그러므로 변모 사건은 누구에게나 가능한 은총입니다. 복음의 제자들은 순간이었지만 영원을 체험했습니다. 그리고 그 체험으로 예수님에 대한 확신을 갖게 되었습니다.

우리에게 일어났던 변모 사건을 돌아봅니다. 분명 주님이 개입한 사건이라고 믿고 있는 것이 있다면 그것이 곧 그분의 변모 사건입니다.

애정을 갖고 계셨기에 제자들에게 당신의 본 모습을 보여 주셨습니다. 믿는 이들에게도 마찬가지입니다. 위로하고 격려하기 위해 오시는 것입니다. (만남, 53쪽)

실천

대화, 식사 중에는 스마트폰 화면을 보지 않고
상대방을 보겠습니다.

감사 나눔

오늘의 복음(마태 17,1-9)을 쓰겠습니다.

말씀

그 물을 저에게 주십시오. (요한 4,15)

묵상

여인은 사람들이 없는 틈을 타서 뜨거운 한낮 정오에 물을 길러 왔습니다. 사마리아인이고 남편이 다섯이었던 여인은 스스로를 비천하다고 여기는 외롭고 자존감 낮은 사람이었습니다. 그런 여인이 우물가에서 예수님을 만나게 됩니다. 단지 물 좀 달라고 하는 예수님께 선뜻 물을 건네지 못합니다. 그런 그녀에게 예수님께서는 영원한 생명을 누리게 할 물을 주겠다고 하십니다. 여인은 "그 물을 저에게 주십시오." 하며 청합니다.

그리고 동네 사람들에게 구원자를 만났음을 증거합니다. 여인은 예수님을 만남으로써 자존감이 회복되었습니다. 내적 힘이 생긴 것입니다. 바로 복음 선포의 힘입니다.

실천

잠자리에서 스마트폰을 사용하지 않겠습니다.

감사 나눔

오늘의 복음(요한 4,5-15)을 쓰겠습니다.

3월 22일 사순 제4주일

말씀

실로암 못으로 가서 씻어라. (요한 9,7)

묵상

복음의 소경은 수없이 도전하다 예수님을 만나 눈을 뜹니다. 더 놀라운 것은 마음의 눈을 떴다는 사실입니다. 기적의 목적은 단순히 병만 고치는 데 있지 않습니다. 자유를 통해 하느님을 알리려는 데 있습니다. 치유는 목적이 아니라 수단인 셈입니다. 소경의 치유도 그랬습니다. 예수님께서는 그를 통해 하느님의 힘을 드러내고자 하였습니다. 그러나 기적은 준비 되어 있으면 누구에게나 주어집니다. 준비는 다른 무엇이 아닙니다. 주님의 전능하심을 믿고 받아들이는 것이 전부입니다.
(말씀으로 걷는 하룻길(가해), 02 March)

실천

전화나 문자를 주고받는 일 외에 스마트폰을
들여다보지 않겠습니다.

감사 나눔

오늘의 복음(요한 9,1-13)을 쓰겠습니다.

말씀

나는 부활이요. 생명이다. (요한 11,25)

묵상

여러분의 삶을 들여다보십시오. 언제 진정한 삶을 살고, 언제 공허하며, 언제 지루한 일상의 반복입니까? 무엇이 여러분의 삶을 가치롭게 합니까? 여러분은 살면서 언제 부활을 체험했습니까? … 언제 여러분은 관계 단절을 청산하고 부활했습니까? 혹시 부활을 경험했는데도 예수님을 생각하지 못한 것은 아닙니까? 무덤에서 부활할 때 예수님을 보거나 생각하지 못해도, 여러분은 그분을 만나게 됩니다. 여러분의 삶에 부활이 이루어지면 예수님은 여러분 마음 속에 계시고 여러분 마음속에서 부활하십니다. (50가지 예수 모습, 129쪽)

실천

하루 한 시간만이라도 스마트폰을 끄고
묵주기도 5단을 바치겠습니다.

감사 나눔

오늘의 복음(요한 11,1-15)을 쓰겠습니다.

4월 6일 성주간 월요일

† 말씀 †

이 여자를 그냥 놔두어라. 그리하여 내 장례 날을 위하여
이 기름을 간직하게 하여라. (요한 12,7)

† 묵상 †

예수님의 죽음으로 완성되는, 하느님의 사랑은 기분이 좋아지는 향기를 퍼뜨린다. 온 집안, 교회 전체, 그리고 전 세계는 그 향기로 가득차서 변화된다. … 예수님의 죽음과 부활 이후부터 인식의 향기가 온 세상을 가득 채운다. … 이러한 상징을 통해 하느님의 실재가 모든 감각으로 인식될 수 있다는 것을 보여 준다. 하느님의 실재는 볼 수 있고 들을 수 있고 맛볼 수 있고 냄새를 맡을 수 있으며 손으로 만질 수 있다. (내면의 샘, 121-122쪽)

† 실천 †

스마트폰으로 일정한 시간에 알람을 맞춰 놓고
가족 또는 지인들과 각자 있는 곳에서
주님의 기도, 성모송, 영광송을 바칩니다.

† 감사 나눔 †

오늘의 복음(요한 12,1-11)을 쓰겠습니다.

4월 12일 예수 부활 대축일

† 말씀 †

예수님께서는
죽은 이들 가운데에서 다시 살아나셔야 한다. (요한 20,9)

† 묵상 †

우리는 매일같이 수없이 많은 것을 눈으로 봅니다. 대중매체에서 나오는 광고, 사람 얼굴, 일상 모습, 예술 작품, 동영상, 사진 등 하루 종일 우리 눈에 비치는 것들이 너무도 많습니다. 이렇게 눈에 보이는 것을 모두 기억한다면 우리는 큰 스트레스를 받을 것입니다. 다행히도 우리 뇌는 그것들 대부분을 잊어버립니다. … 예수 부활 대축일과 관련된 표상들도 이와 비슷합니다. 우리는 부활 달걀을 삶아서 나눠 먹은 뒤 곧 달걀 바구니를 치워 버리고 잊어버립니다. … 예수 부활 대축일에 다른 모든 것을 다 치워 버려도 좋습니다. 그러나 부활 성야 때 들은 복음은 언제나 유효하다는 것을 잊지 않아야 합니다. 그러면 우리는 매일을 예수 부활 대축일로 살 수 있습니다. (사순시기를 즐겨라, 118-119쪽)

사순 시기 동안 매일 복음을 쓰고,
스마트 쉼을 실천하며, 감사 나눔을 할 수 있도록
저희와 함께해 주신 주님께 감사드리며~~

우리 모두 박수!! 👏

오늘의 복음(요한 20,1-9)을 쓰겠습니다.

실천표 (2020년)

♥	2·26	2·27	2·28	2·29
복음 쓰기				
묵주기도				

사순 제1주간	3·1	3·2	3·3	3·4	3·5	3·6	3·7
복음 쓰기							
공공장소에서 스마트폰 사용 자제							
감사 나눔							

사순 제2주간	3·8	3·9	3·10	3·11	3·12	3·13	3·14
복음 쓰기							
대화 · 식사 중에 스마트폰 사용 자제							
감사 나눔							

사순 제3주간	3·15	3·16	3·17	3·18	3·19	3·20	3·21
복음 쓰기							
잠자리에서 스마트폰 사용 자제							
감사 나눔							

☞ 실천한 날짜에 ○ 표시를 해주세요

사순 제4주간	3·22	3·23	3·24	3·25	3·26	3·27	3·28
복음 쓰기							
전화, 문자 용도로만 스마트폰 사용							
감사 나눔							

사순 제5주간	3·29	3·30	3·31	4·1	4·2	4·3	4·4
복음 쓰기							
하루 한 시간 스마트폰 끄기							
감사 나눔							

성주간	4·5	4·6	4·7	4·8	4·9	4·10	4·11
복음 쓰기							
스마트폰 쉼 스마트폰 선용 미사참례/십자가의 길							
감사나눔							