



정혜엘리사벳
 ST. JEONG-HAE ELIZABETH KOREAN CATHOLIC CHURCH
<http://www.sackcc.net>

주임신부: 김원현 베드로 916-207-4806
 본당부제: 김상돈 도미닉 916-580-8519
 사목회장: 김도철 베드로 916-690-6555
 연령회장: 최중구 안토니오 916-747-8431

ST. JEONG-HAE ELIZABETH KOREAN CATHOLIC CHURCH 9354 Kiefer Blvd. Sacramento, CA 95826
 사무실: 916-368-9204

오늘의 말씀	제1독서	신명기 26, 4-10	제2독서	로마서 10, 8-13	복음	루카 4, 1-13
--------	------	-----------------	------	-----------------	----	---------------

유혹에 약한 나의 약점은?

며칠 전 재를 머리에 받으며 회개와 보속의 시기를 시작했습니다. 예수님 부활을 맞이할 준비의 시간입니다. 그 첫 주일 루카 복음을 통해 유혹에 대해 묵상합니다.

유혹은 가장 약한 데를 공략합니다. 목마른 사람에게 물을, 배고픈 사람에게 빵을, 빛진 사람에게 재물을 들이밀면서 쉽게 넘어가도록, 그리고 넘어간 다음에는 그럴 수밖에 없었다고 여러 가지 이유로 합리화를 시키도록 합니다.

창세기에 하와가 하느님의 말씀보다 뱀의 이야기에 넘어갑니다. (창세기 2장과 3장 참조) 뱀은 사람의 가장 기본적인 욕구를 건드렸습니다. ‘그렇다면 무엇을 먹고 살아야 하는가?’ (안정), ‘도대체 네 권한은 없느냐?’ (힘)

유다교 랍비들은 이 사실을 아주 재미있게 설명했습니다. 하와가 유혹에 넘어간 원인은 바로 하와가 너무 말을 많이 했던 사실에 있다고 지적한 것입니다. 실제로 하와는 사실대로 말하지 않고 자신의 말을 보태서 이미 사실을 왜곡하여 말했고 바로 그 부분을 사탄은 파고 들었습니다. 오히려 ‘죽지 않게 되고’ (힘) ‘하느님처럼 선과 악을 알게 된다.’ (힘)를 미끼로 하와의 욕망을 낚아챈 것입니다.

요한 1서 2장 16절에 “육체의 쾌락과 눈의 쾌락을 쫓는 것이나 재산을 가지고 자랑하는 것은 아버지께로부터 나온 것이 아니고 세상에서 나온 것입니다.” 라고 했습니다. 광고 방송을 보다가 ‘지름신’에 당하고, 두려움과 걱정으로 포장한 보이스 피싱에 자신의 정보를 넘겨줘 많은 것을 잃는다고 하죠.

야고보서 1장 14절에 “사람은 자기 욕심에 끌려서 유혹에 당하고 함정에 빠지게 되는 것입니다. 욕심이 잉태하면 죄를 낳고 죄가 자라면 죽음을 가져옵니다.” 라고 했습니다.

예수님께서 사탄을 십자가에 매달지 않으시고 스스로 십자가를 지셨고 달렸습니다. 나약한 인간으로 매력 있게 다가오는 뱀(유혹)을 감당하기엔 너무나 나약하기만 합니다.

예수님도 유혹을 받으셨는데, 우리에게도 유혹은 늘 가까이 있습니다. 유혹을 두려워하기보다 오히려 주님의 자녀다움을 증거할 기회로 삼아야 할 것입니다. 성경 말씀에 더욱 친숙해지고, 성사 생활에 게을러지지 않도록 합시다. 십자가 앞에서 자신을 성찰하고 주님께 도움을 청하며 신앙인의 모습을 배가함으로써 이번 사순절이 은총의 시간이 되도록 합시다. 거울을 앞에 둔 사람은 자신의 매무새를 흐트러지게 하지 않습니다.

하와는 뱀의 속삭임을 듣고 마음이 흔들렸습니다. 하느님의 명령을 들었을 때와는 다른 내용을 들으니 혼란이 왔습니다. 흔들린 마음으로 보니까 군침이 돌았고 삼켰습니다. 혼란이 온 것은 누구의 말이 자신의 자존심을 건드린 것인지, 그래서 발끈하여 쟁점을 흐렸고, 자신의 주장을 과장하여 강하게 항변하려다가 꼬였습니다.

우리도 듣고 봐야 할 것에서 중심을 잘 잡도록 합시다. 그럴듯한 거짓, 가짜에 넘어가지 않기 위해 분별력을 청합시다. 감정에 휘둘리지 말아야 합니다. 평정심을 갖도록 합시다. 신앙생활은 결코 감정과 기분에 따르지 않고 주님의 십자가를 바라보면서 시작하는 것입니다.

일 자	전 려 력	미사시간	우리들의 정성(지난주)	
3월 11일(화)	사순 제1주간 화요일	오후 7시30분	주일헌금	\$ 1,309.00
			교무금	\$ 3,345.00
3월 12일(수)	사순 제1주간 수요일	오전 8시	성물방	\$ 160.00
			사랑의 급식	\$ 132.00
3월 13일(목)	사순 제1주간 목요일	오후 7시30분	도네이션	\$ 200.00
3월 14일(금)	사순 제1주간 금요일	오후 8시		
3월 15일(토)	사순 제1주간 토요일	오후 7시30분	합 계	\$ 5,146.00
3월 16일(주일)	사순 제2주일	오전 9시 오전 11시	미사참례자	학생: 15명 성인: 163명
교무금 봉헌자	김영숙, 김순애, 김규철, 박원상, 금외주, 김상돈, 김평옥, 임복순, 김규대, 이정화, 안강순, 지복원, 조용주(3) 오영자, 김광희, 손창식(1-4) 김경숙, 김길록, 류승교(3,4) 성영진(2,3) 최범진(1-3) 임원호, 현창균(1-2)			

사순 시기, 무엇을 먹고 마실까요?

사순 시기가 시작되면 ‘현실적’으로 고민하게 되는 것 중의 하나가 바로 무엇을 먹고, 마실까는 하는게 아닐까 하는데요. 금육(禁肉)과 단식(斷食)을 통해 회개하고 예수 그리스도의 수난에 동참하는 사순시기의 음식에 대해서 알아보겠습니다.

빵.

성체성사를 거행하는 교회는 빵과 밀접한 관계를 맺고 있습니다. 긴 반죽을 8자 모양으로 꼬아 구워낸 ‘프레첼’ (Pretzel)은 고대 그리스도교의 사순 시기 음식이었는데요. 사순 시기가 기도의 때라는 것을 상기하고 기도하는 팔 모양으로 빵을 만들었다고 합니다. ‘핫 크로스 번즈’ (Hot Cross Buns)는 영국 성 알바노 수도원에서 가난한 이들에게 빵을 나눠주는 책임을 맡은 로클리프 신부가 1361년 성금요일에 이를 기리고자 십자가를 번에 표시해 만들었다는 이야기도 있습니다. 대림 시기에도 만들어 먹는 ‘슈톨렌’ (stollen)은 말린 과일과 설탕에 절인 과일 껍질, 아몬드, 향신료 등을 넣어 만든 독일식 케이크로, 예수 부활을 기다리며 조금씩 잘라 먹기도 합니다.

맥주

절제의 시기 사순시기에 금주는 당연한 것 아닐까 싶은데요. 하지만 의외로 ‘맥주’가 사순 때 마시던 음료라는 것입니다. ‘호가든’, ‘트라피스트’, ‘파울라너’, ‘레페’ 등, 오늘날 우리가 즐겨 마시고 있는 맥주들은 양조 기술을 보존하고 개발한 중세 수도원에서 유래했습니다. 중세의 수도자들은 사순 시기에 절제와 보속의 정신으로 짐승 고기 외에 물고기나 달걀까지도 먹지 않고, 대신 빵과 마른 채소로 식사를 하는 금육 생활을 했습니다.

하지만 이 엄격한 식사생활을 잘 견딜 수 있도록 제공된 것이 맥주였습니다. 보리를 원료로 만들어진 맥주는 열량이 있을 뿐만 아니라 비타민, 미네랄 등 다양한 영양 성분을 포함하고 있어 ‘액체 빵’이라는 별칭도 갖고 있습니다. 물론 영양을 위해 만들어진 맥주였던 만큼 현재 맥주의 맛과 달리 농도가 강하고 쓴 맥주였습니다. 아직까지도 이 전통은 오늘날 몇몇 맥주를 통해 전해지고 있습니다.

생선요리

‘예수님께서서는 빵 다섯 개와 물고기 두 마리를 손에 들고 하늘을 우러러 그것들을 축복하신 다음 떼어 제자들에게 주시며 군중에게 나누어 주도록 하셨습니다.’ (루카 9, 16)라고 성경에서 언급한 것처럼, 그리스도의 성체성사가 상징적으로 연관되어 있는 생선 요리는 사순시기 좋은 한 끼가 될 수 있습니다.

치즈

‘이 치즈 열 덩이는 그곳 천인 대장에게 갖다 드리고, 형들이 잘 있는지 살펴보고 그들에게서 잘 있다는 표를 받아 오너라.’ (1사무엘 17,18)

치즈의 역사는 기원전으로 추측되지만, 치즈 제조 기술을 발전시킨 곳은 바로 중세 수도원이었습니다. 특히 당시 금육을 지키던 수사들에게 치즈는 중요한 단백질 공급원이 됐습니다. 치즈 속에 단백질과 지방, 비타민이 많이 들어있기 때문이었는데요.

일상의 모든 행위가 하느님께 바치는 기도라고 여겼던 수사들은 치즈를 만드는데 있어서도 공을 들였고, 이러한 이유로 수도원에서 만들어진 치즈는 품질이 매우 좋았고, 수도원 밖에서도 최고의 치즈로 인정받았습니다.

(가톨릭 신문 최유주 기자의 글을 발췌, 정리했습니다.)

●오늘의 미사지향 (미사신청: 사무장 916-368-9204/전례부장 916-990-6531)●

구분	봉 헌 자	지 향	구분	봉 헌 자	지 향
연	서바오로, 류실비아	서정선 엘리사벳 영혼	생	김평옥 모니카	아들 Shawn Hovey 영육간의 건강
연	김순녀 도미질라	더글라스 맥 윌리엄 영혼	생	이요안나	임준섭 요셉 치유를 위하여
연	이서향 미카엘라	이옥련 마리아 영혼	생	김희정 가브리엘라	임준섭 요셉 치유를 위하여
연	최중구 안토니오	최신화 야고보의 영혼	생	임 그라시아	Shawn Hovey 영육간 건강
생	류승교바로 류재순 마리안나	강우림 로사 강재준 제이 영육건강	생	임원호 시몬	임준섭 요셉의 건강을 위하여
생	류승교바로 류재순 마리안나	강콰이언 프란치스코, 강조던, 강로건 영육건강	생	윤진선 마리아	구비아 건강회복을 위하여
생	김평옥 모니카	구동화 비아 영육간 건강(생일)	생	박병수 벤자민	김진태 사도요한의 영육간 건강
생	연령회	김규대 요한, 조용주마리안나 영육간 건강	생	김미해 세레나	김 라파엘 영육간 건강
생	진엘리사	임준섭 요셉 치유를 위하여	생	김미해 세레나	임준섭 요셉 치유를 위하여

◎공동체 소식 “은혜로운 때에 내가 너의 말을 듣고 구원의 날에 내가 너를 도와주었다. “(2코린 6,2)

1구역(FE).2구역(F0).3구역(PC).4구역(NH).5구역(GF).6구역(RC).7구역(RT).8구역(NC).9구역(EG).10구역(DW)

<기도 안에서 하나 되는 공동체>

✦ “예수님의 수난과 죽음을 묵상하며 파스카 축제를 준비하는 사순시기가 시작되었습니다. 은총 가득한 사순시기 되시기 바랍니다.”

1. 사순시기 금요일 미사시간 변경

현재 오전 10시 미사를 저녁 8시로 변경합니다.

2. 사순시기 십자가의 길 기도

매주 금요일: 오후7시30분 (시작)

주도: 게시판 참조, 장소:성당

매주 주일 : 교중미사 직후 (시작)

주도: 울뜨레야 (전신자 자발적 동참)

장소: 야외14처 (기상상황에 따라 성당)

3. 부활 판공성사

기간: 재의수요일~성목요일 만찬미사 전까지
사순시기동안 미사 30분 전에 볼 수 있습니다.
쉬는 교우들과 함께 성사를 보시기 바랍니다.

4. 사순절 저금통

사순시기동안 불우한 이웃과 나눔을 위해 단식 금육.희생의 몫을 담아 성목요일(4월17일)에 봉헌하시기 바랍니다.

5. 단체활동

1-1구역 : 3/9 (주일) 미사후 마태오방

2구역 : 3/9 (주일) 미사후

6구역 : 3/9 (주일) 점심식사 봉사후

8구역 : 3/9 (주일) 미사후 요한방

울뜨레야 : 12일(수) 5시30분 구사제관

복지부 : 16일(일) 오후 노라플레이스 음식봉사

6. 본당 사목회의

일시: 23일(주일) 교중미사후 엘리사벳방
사목위원들께서는 많은 참석 바랍니다.

7. 본당 재정감사 (정기)

일 시: 15일(토) 오전10시~

감사인: 본당 감사위원

8. 아치에스 행사

일시: 9일(주일) 12시 45분 본당

레지오 행동단원 및 협조 단원은 참석 바랍니다.

9. 본당 꾸리아

일시: 16일(주일) 엘리사벳방

각 뵤레시디움 4간부께서는 참석 바랍니다.

10. 사랑의 급식 안내

3월 9일 (주일): 6구역

메뉴: 뼈다귀배추된장국 금액: \$5

도네이션 하실 분은 사무실에 제출 바랍니다.

11. 주방 확장 공사로 인해 3월 16일(일)부터 4월 6일(일)까지 주방 사용이 불가능하므로, 일정이 있으신 단체는 일정을 조정해 주시기 바랍니다. 또한, 주방 물품 정리 작업도 함께 진행될 예정이오니, 협력해 주시기 바랍니다. 불편함을 최소화하고 보다 나은 환경을 제공하려는 취지이오니, 함께 노력해 주시면 감사하겠습니다.

12. 감사합니다

도네이션(6구역 사랑의급식): \$100 임원호 시몬

\$100 이영숙 데레사

도네이션(주방공사) : \$250 안나희

화답송



주님 환난 가운데 저와 함께 계시옵소서

전례봉사	사순 제1주일(3/9)	사순 제2주일(3/16)	사순 제3주일(3/23)	사순 제4주일(3/30)
미사해설	오민정 / 김진영	곽유경 / 정미정	지혜진 / 전병옥	박문교 / 최금주
독서	9시	안유주 / 안성수	윤지명 / 민마이클	안유주 / 박예린
	11시	김귀태 / 김은영	김동현 / 김혜진	윤재경 / 윤은실
복사	9시	허준희 / 오은수	허준희 / 황건영	지종원 / 임가빈
	11시	권오승 / 송돈희	윤지현 / 김영준	김규철 / 권오승
헌금위원	창조주의 어머니Pr.	천상의 모후Pr.	셋별Pr.	창조주의 어머니Pr.

(광고) 주님의 이름을 받들어 부르는 이는 모두 구원을 받을 것입니다. 로마 10,13

주보제작: 사무장 김나윤 프리스카(916-368-9204) E-Mail:prisca0118kim@gmail.com

에어컨 수리

Air Conditioner
Service & Repair

배용환(울리아노)
916-548-3278
916-362-3300

1.2.3 Auto

정비/수리/각종부품교환
바디 수리/판금/페인트

11357 Pyrites Way
Suite B1, Rancho
Cordova CA 95670
이호영(호영베드로)
916-366-0123
916-807-4886

FARMERS 배정순 종합보험

사업/상해/자동차/집/
건강/생명보험/연금
9545 Folsom Blvd # 1
Sacramento, CA 95827
916-362-3300 (O)
916-475-3770 (C)

최병엽공인회계사

Byungyeub Choi CPA &
Associates Inc.

9521 Folsom Blvd. suit P
Sacramento, CA 95827
(Butterfield Plaza#P)
최병엽(바오로)
916-363-2345

Hair Story Salon

9723 Folsom Blvd. #B
Sacramento, CA 95827

헤어디자이너
정 린(클라라)
916-342-7072

클라라 가정양로원

(Clara Care Home)

4665 Freeway Cir.
Sacramento, CA 95841
김재열(스테파노)
김옥기(클라라)
530-771-7715
530-204-8878

Angel Garden Care Home

9873 Traveler Court Elk Grove, CA 95624

조영숙(도미니카) 530-886-9529

ycho11281128@gmail.com

- ▶ 케어홈 운영 상담 가능
- ▶ 구인광고

- 40세이상 여성으로 가사경험이 풍부하신 분
플타임. 파트타임 가능 / 시간당 \$20 / IRA가능(희망자)

CATHOLIC FUNERAL CEMETERY SERVICES

(새크라멘토교구 직영)

6509 Fruitridge Road
65th Street
Sacramento, CA 95818

한국세션 담당 Beda
916-840-2156
279-799-8572

장의사 W.F.Gormley & Sons Funeral Home

Family Owned Since 1897
Preneed Services
Available
916-443-6513
www.gormleyandsons.com
모든 장례예절 성실히 봉사

메리서 부동산 · 용자 · 재정서비스

- 주택/상가/상업/부동산관리 및 자문
- 주택용자/SBA/Commercial/Land
- 은퇴-자산-재무설계/재산관리

서주연(마리아)

916-271-3671 · maryseo@gmail.com
CALIFORNIA · GEORGIA · HAWAII



CHEZ JULIA

HANDMADE SOAP & CANDLES

*** 쉐 줄리아 공방 ***

수제 비누, 샴푸바, 캔들, 디퓨저,
One day Class. Thank you gifts

 /chezjulia_banheemom

박지은(아델라)
626-617-2215



스마일마켓 쿠폰판매

※ 판매금액의 15% , 본당 재정 수입

여성부장 최재진 모니카

916-798-6577

성물방 이나숙 데레사

916-201-5630

양업토마스공동체

(리노공소) 후원

고추장. 된장. 도토리 국수. 참기름. 고춧가루 판매
리노공소 기금마련을 위한 수익사업입니다.
공소부장(916-591-0179)