

고해성사

고해성사 하는 방법

1. 성호경
2. 고해한 지 (몇 일, 몇 주일, 몇 달) 되었습니다.
3. 죄를 고백한다.
4. 이 밖에 알아내지 못한 죄도 모두 용서하여 주십시오. (사제는 보속을 준다)
5. 사제가 보속을 준 후 사죄경을 기도할 때 “성부와 성자와...” 부분에서 고해자는 성호를 긋는다.
6. 사죄경이 끝나면 “아멘” 으로 응답한다. (당신의 죄를 용서합니다.. 아멘)

고해성사 준비기도

하느님, 당신은 성자의 죽음에 이르는 고난을 통해
저를 모든 죄에서 해방시켜 구원으로 이끄셨고,
이제 자비의 성사로 저를 다시 부르시나이다.

제가 무한한 당신의 자비를 깨달아 신뢰와 감사로 당신 앞에 나아가게 하소서.
당신은 오직 저의 선한 의지만을 보시니
저의 부족함을 감추지 않고 있는 그대로
저를 당신께 열어 보이시나이다.

그러나, 제 주위에는 여전히 어둠과 죄가 있어 당신 앞에서 사물을 온전히 보지 못하나이다.
당신의 진리와 빛으로 저를 인도하소서.
성령의 빛으로 저를 비추시어 당신께서 저를 아시듯 제가 저 자신을 알게 하소서.

주님, 사랑의 마음만이 죄의 사악함과 거짓을 아오니,
당신의 사랑으로 제 마음을 새롭게 하소서.
그리하여 제가 저의 허물을 깨닫고, 죄에서 비롯된 어두운 심연을 바로 보게 해 주소서.
당신의 거룩한 사랑의 빛 속에서 악한 행실과 옳은 일마저 부패하게 한
잘못된 지향들을 가려내게 하소서.

이 화해의 성사를 통해 제가 당신과 변함없는 관계를 유지할 수 있도록 은총을 내려주소서.
우리 주 예수 그리스도르를 통하여 비나이다. 아멘.

- 배우자가 아닌 다른 사람과 은밀한 교제로 부정을 범하거나 그런 관계를 지속하고 있지는 않는가?
- 혼인의 완성을 위한 성욕을 남용하지 않았는가?
- 음란한 생각이나 말이나 행위로 자신을 어지럽히지 않았는가?
- 의식적으로 음란한 그림, 영상, 글을 보려고 하지 않았는가?
- 홀로 또는 누군가와 함께 음행을 저지르진 않았는가?

도둑질하지 마라

- 도둑질을 한 적은 없는가?
- 다른 사람의 도둑질이나 불의에 협조하거나 방관하지는 않았는가?
- 타인의 재산, 노력, 시간에 직접 손해를 끼치거나, 자신의 재산, 힘, 시간을 낭비한 일은 없었는가?
- 남의 재물을 부당하게 취하기 위한 방법을 모색하지는 않았는가?
- 남에게 빌린 것을 제 때에 돌려주었는가? 빌린 것을 차지해 버린 일은 없는가?
- 다른 사람에게 끼친 경제적 손실을 정당하게 보상했는가?
- 재물에 대한 지나친 욕심에 사로잡혀 있지는 않았는가?
- 자신이 고용하고 있는 사람들에게 적당한 급료를 제 때에 주었는가?
- 고의로 정당한 계약을 어기고 청구서, 빚, 세금 등을 지불하지 않은 적은 없는가?
- 인색하여 속이고, 낭비하고, 독점하고, 지나치게 사무적인 태도를 취하지 않았는가?
- 내가 아는 사람들이 굶주리고 헐벗고 있을 때, 그들을 도와주는 일을 등한시 하지는 않았는가?
- 뇌물을 주거나 받지 않았는가?

거짓증언을 하지 마라

- 생각과 말과 행동이 솔직하고 진실하였는가?
- 신의를 저버린 일은 없는가?
- 말로써 남의 명예, 자유, 권리, 생명에 손해를 끼친 적이 있는가?
- 위로와 칭찬을 하기보다 비평하기를 즐기지는 않았는가?
- 불의하게 남의 잘못을 들추어내고 평하고, 헐뜯으며, 나쁜 소문을 퍼뜨린 적은 없는가?
- 진실로 말해야 할때 침묵함으로써 허위를 진실처럼 만든 적은 없었는가?
- 정당한 동기없이 어떤 사람의 잘못이나 실수를 공개하지는 않았는가?
- 나의 사고방식이나 발언, 행동이 언제나 진리에 바탕을 두도록 노력하는가?

양심성찰

하느님께 대한 본분

- 모든 일을 신앙의 빛으로 보고 신앙인의 양심에 따라 행동하고자 노력했는가?
- 나는 믿음에 바탕을 두고 사는가? 아니면, 요행이 인생을 지배한다고 여기는가?
- 신앙의 은혜에 자주 감사드렸는가?
- 아침, 저녁기도는 충실히 했는가?
- 성경, 교회서적을 정기적으로 읽고 예수님의 가르침을 따라 살려고 노력하고 있는가?
- 하느님께 대한 일은 뒷전으로 미루고 현세 일에만 전념하지 않았는가?
- 하느님께 감사하는 마음으로 살았는가?
- 하느님 또는 신앙에 의심을 품고 믿을 교리 중 어떤 것을 배척하거나 경박하게 이야기 하거나, 남들이 그렇게 하는 것을 묵인하지는 않았는가?
- 하느님, 또는 교회의 신앙의 가르침을 부인하거나 배척하지는 않았는가?
- 하느님의 자비와 선하심을 의심하고, 이에 대해 실망하거나 불평하지는 않았는가?
- 이단행위(미신 섬김, 굿, 점, 사주, 궁합 등)를 하지 않았는가?
- 하느님, 예수님, 성인 성녀들의 이름을 함부로 부른 적은 없는가?
- 하느님을 원망하고 저주하지는 않았는가?
- 신앙생활을 현세적인 어떤 이익과 결부시키지 않았는가?
- 신심생활을 남에게 보이기 위해 하지는 않았는가?
- 유혹을 받을 때 기도하면서 적극적으로 이겨냈는가?
- 주일과 대축일 미사에 빠지지 않았는가?
- 주일을 그저 오락이나 휴식을 취하는 날로 생각하고 지내지는 않았는가?
- 교회 일, 봉사 활동, 복음선포를 위하여 얼마나 노력했는가?
- 중대한 이유없이 주일에 노동하거나 다른 이에게 노동을 강요하지 않았는가?

이웃 사랑

- 내 구원과 이웃의 구원을 진지하게 생각하고 있는가?
- 사도직 단체가 내가 속한 단체에서 자기 역할을 잘 수행하고 있는가?
- 신앙을 해치는 복음적이지 못한 풍조나 활동, 조직에 직, 간접으로 협력하고 있지 않는가?
- 부모님께 자식으로서 도리를 다하고 있는가?
- 형제 자매간에 서로 도우려고 노력했는가?

- 세상을 떠난 부모, 형제를 위하여 합당한 기도와 희생을 드렸는가?
- 자녀들에게 좋은 표양과 교훈을 주려고 노력했는가?
- 자녀를 편애 한다던가 맹목적으로 두둔한 일은 없었는가?
- 자녀들의 교회생활, 가정생활, 윤리생활, 사회생활, 학교생활에 얼마나 관심을 가졌는가?
- 가족이 함께 대화하고 기도할 시간과 분위기를 가지려고 노력하였는가?
- 자녀들의 영신생활을 위해 주일학교에 다니게 하고 있는가?
- 누군가를 향해 악한 감정을 품고 있거나 미움을 키우고 있지 않은가?
- 누군가를 원수나 적으로 생각하고 있지 않은가? 그런 상태가 얼마나 계속되었는가?
- 인사조차 나누기 싫어하는 사람이 있는가?
- 복수를 계획하거나 실행한 적이 있는가?
- 이웃의 생명, 육체에 손해를 끼치거나 타인에게 원한, 미움, 악담, 욕설, 헐담 등을 하지 않았는가?
- 이웃에게 불친절하거나 말로써나 행실로 악한 표양을 보인 적은 없는가?
- 남의 마음이나 육체에 불편을 준 일은 없었는가?
- 도움을 필요로 하는 사람에게 사랑을 베풀었는가?
- 나의 경제력에 비해 내가 행하는 자선은 적절한가?
- 사치나 허세를 부리지는 않았는가?
- 권력을 독점하거나 권위를 내세워 동료나 아랫사람의 인격을 무시한 적은 없는가?

생명 존중과 보호

- 내 몸을 잘 보살피며 성령의 궁전으로 여기고 있는가?
- 나의 육신 건강을 제대로 관리하고 있는가?
- 자신의 건강을 너무 소홀히 하고, 내 자신을 미워하고 자살할 생각을 하지 않았는가?
- 음식, 술, 담배, 오락 등을 적절히 절제하고 있는가?
- 고의로 유산을 시키거나 교회가 금하는 방법으로 피임하지는 않았는가?
- 낙태를 알선해 주거나 찬성하여 협조한 적은 없는가?

생명과 사랑의 신비

- 부부로서 신의를 지키고 일치를 위한 노력을 적극적으로 했는가?
- 부부생활과 임신, 출산에 관하여 배우자의 심리와 사정을 염두에 두는가?
- 애정과 성애로 배우자를 행복하게 해 주고자 꾸준히 힘쓰고 있는가?