

# 목주 기도의 역사와 기도 방법

편집팀



## 1. 목주 기도란?

목주 기도는 10번의 성모송과 1번의 주님의 기도 그리고 1번의 영광송을 1단으로 하여 실에 꿰 목주 알을 돌리면서 성모 마리아와 함께 하느님께 바치는 기도다. 목주 기도의 본래 말 ‘로사리움(rosarium)’은 ‘장미 밭’이라는 의미를 갖고 있으며, ‘로사리오(rosario)’는 ‘장미 꽃다발’ 혹은 ‘장미 화관’을 뜻한다. 한편 목주 기도는 구도(口禱, 일정한 문장으로 된 기도를 외는 것)와 염도(念禱, 문장으로 정해지지 않은 마음의 기도)가 가장 아름답게 조화된 기도로서 신앙심을 깊게 하는 영성적인 수련이며, 예수님과 성모님의 생애·활동·죽음·영광과 관련한 20가지 성서적 신비들의 묵상이다.



## 2. 목주 기도의 기원

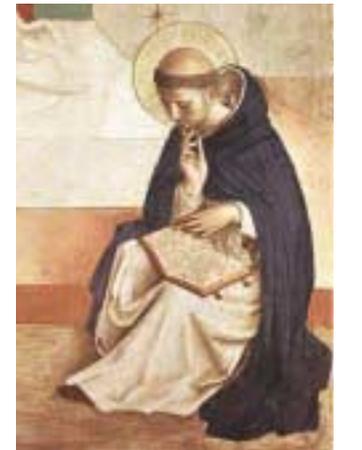
목주 기도의 기원은 초대교회로 거슬러 올라간다. 당시 이교도들은 자신을 신에게 바친다는 의미로 머리에 장미꽃으로 엮은 관을 쓰는 풍습이 있었는데, 여기에 영향을 받아 초대교회 신자들도 기도 대신 장미 꽃다발을 바치는 일이 있었다. 또한 박해 당시 콜로세움에서 사자의 먹이로 죽임을 당한 순교자들도 머리에 장미 꽃다발을 썼는데, 시신을 수습한 신자들이 그들의 머리에 썼던 장미 관을 챙겨 와서 꽃송이마다 기도를 드렸다고 한다. 또한 이집트 사막의 은수자들은 곡식 낱알을 엮어 하나씩 굴리면서 시편을 50편이나 100편, 또는 150편씩 매일 외었는데, 이때 글을 모르는 사람들은 시편 대신 주님의 기도를 바쳤고, 이러한 관습들은 목주 기도를 탄생시키는 데 큰 영향을 주었다.



성모 영보

12세기에 이르러서는 삼중기도가 널리 보급되면서 성모님에 대한 신심이 깊어져 주님의 기도 대신 성모송을 50번이나 150번 외었는데, 조금 더 크게 만든 10번째 알에서 주님의 기도를 바치기 시작했다. 또한 성모송을 바치며 성모님의 5가지 기쁨(성모 영보, 예수 성탄, 예수 부활, 예수 승천, 성모 승천)을 묵상하였으며, 이것은 후에 성모님의 7가지 기쁨, 15가지 기쁨을 묵상하는 기도로 이어졌다.

13세기에는 여기에 영광송이 삽입되었다. 처음에는 성모송마다 영광송을 하다가, 나중에는 10번마다 1번씩 영광송을 바쳤다. 그런데 당시 성 도미니코는 알비파 이단에 맞서기 위해 신자들에게 성모송을 바칠 것을 적극 권장하였고, 이때 목주 기도를 뜻하는 장미 꽃다발, 즉 ‘로사리오(Rosario)’라는 말이 처음 등장했다고 한다.



성 도미니코

대체로 오늘날과 같은 목주 기도가 나타난 것은 15세기경이다. 그때까지 사람들은 150번의 성모송을 바치며 예수님이나 성모님의 생애 가운데 중요한 순간들을 묵상하였는데, 1464년 도미니코 수도회의 알랑 드

라 로슈(Alan de la Roche) 수사가 묵주 기도의 주제를 환희·고통·영광 3가지로 묶었고, 이러한 기도 방식이 이후 급속도로 일반에 퍼져 나갔다.

### 3. 묵주 기도 신심

묵주 기도 신심은 사람이 되시고 만인의 구원을 위해 십자가에 달려 죽으시고 부활하신 예수 그리스도를 성모 마리아와 함께 묵상하는 것이다. 이러한 묵주 기도 신심은 성모님이 1830년부터 곳곳에서 발현하시며 널리 전파되었는데, 성모님은 1830년 파리에서 15개 보석으로 꾸며진 반지를 끼고 나타나셨고, 1846년에는 라 살레트에서 머리와 가슴과 발에 오색 찬란한 꽃으로 만든 화관을 두르신 모습으로 발현하셨으며, 또한 1858년 루르드에서는 묵주를 들고 나타나시어 성 베르나데트(1844-1879)에게 직접 기도를 가르쳐 주셨다고 한다.



성 베르나데트

이에 교황 비오 13세(1873-1903)는 세계 평화와 죄인들의 회개를 위해 묵주 기도를 바칠 것을 호소하였고, 교황 비오 10세(1903-1914)도 묵주 기도만큼 아름답고 은총을 많이 내리게 하는 기도도 없다면서 묵주 기도를 사랑하고 매일 정성스럽게 바칠 것을 유언하였다. 이를 뒷받침하듯 성모님은 1917년 파티마에 6번이나 발현하시어 매일 묵주 기도를 15단씩 바치면 전쟁이 끝나고 죄인들이 회개할 것이라고 하였고, 또 각 단을 바친 후 구원을 비는 기도를 바칠 것을 당부하시며 당신 자신을 ‘묵주 기도의 어머니’라고 선언하셨다.



파티마 발현

묵주 기도는 성모님이 가장 기뻐하는 선물이며, 언제 어디서라도 바칠 수 있는 기도다. 하지만 입으로만 외워서는 안 되고, 그 안에 담긴 신비를 깊이 묵상할 수 있어야 한다. 다시 말해 신비의 뜻을 깊이 새기지 않고, 이 신비가 우리의 삶에 어떻게 적용되어야 하는지에 대한 숙고가 있어야 한다. 한편 묵주 기도는 전례 행위를 준비하기 위한 훌륭한 기도지만 전례 거행 중 바쳐서는 안 된다.

### 4. 묵주 기도 방법

묵주 기도 방법이 표준화된 데에는 교황 비오 5세(1566-1572)의 역할이 컸다. 묵주 기도에서 1단은 성모송 10번과 주님의 기도 1번, 영광송 1번을 말한다. 그리고 묵주 기도에는 4가지 신비(환

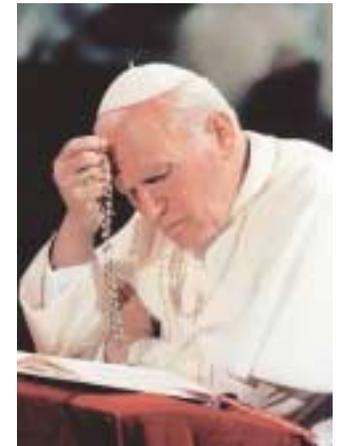
희·빛·고통·영광)가 있는데, 각 신비마다 5가지의 묵상 주제를 가지고 있다. 일반적으로 ‘묵주 기도를 바친다.’는 말은 각 신비의 묵상 주제마다 1단씩 기도를 올려, 하나의 신비를 완성(5단)하는 것을 의미한다.

묵주 기도 신비에 대해서 좀 더 자세히 살펴보면, ‘환희의 신비’는 예수님의 강생과 어린 시절을, ‘빛의 신비’는 예수님의 공생활을, ‘고통의 신비’는 예수님의 수난과 고통과 죽음을, ‘영광의 신비’는 예수님의 부활과 승천, 성령 강림, 그리고 성모의 승천과 대관(戴冠)을 묵상하도록 이끈다. 여기서 빛의 신비는 예수님께서 공생활을 통해서 자신을 세상의 빛으로 드러내신 것에 착안한 것으로, 교황 요한 바오로 2세가 묵주 기도의 해(2002년 10월~2003년 10월)를 지내며 제안한 것이다. 이로써 묵주 기도는 총 4가지 신비 20가지의 주제로 완성됐으며, 교회는 월요일과 토요일에는 환희의 신비를, 화요일과 금요일에는 고통의 신비를, 수요일과 주일에는 영광의 신비를, 그리고 목요일에는 빛의 신비를 바칠 것을 권하고 있다.

구체적인 묵주 기도의 방법은 다음과 같다. 먼저 십자가를 잡고 **성호경(1)**을 한 다음, 십자가의 발 부분에 **친구(2)**하고 **사도신경(3)**을 외운다. 그리고 첫 묵주 알을 잡고 **주님의 기도(4)**를 바친 다음, 이어지는 3개의 묵주 알마다 **성모송(5)**을 한다. 그리고 다음 묵주 알에서 **영광송과 구원을 비는 기도(6, 7)**를 바친다. 이어서 묵주 기도 신비를 하나 택하여, 그 신비의 1번째 주제를 “.....의 신비 1단”(8) 하고 읊은 뒤 **주님의 기도(9)**를 올린다. 그리고 이어지는 10개의 묵주 알에는 각 알마다 **성모송(10)**을 바친다. 성모송 10번을 마치면 그 다음에 오는 조금 큰 묵주 알을 잡고 **영광송과 구원을 비는 기도(11, 12)**를 바치면 1단이 끝난다. 이어서 “.....의 신비 2단”(13) 하며 2번째 주제를 외우고 1단과 같은 방법으로 주님의 기도와 성모송, 영광송, 구원을 비는 기도를 하면 2단이 끝난다. 마찬가지로 3, 4, 5단을 바치고 십자가에 **친구(33)**를 한 뒤 **성호경(35)**으로 끝을 맺으면 묵주 기도 한 꾸러미를 마치게 된다. 마침 성호경을 하기 전에 묵주 기도 성월 기도문인 **성모 찬송(34)**을 바칠 수도 있다. ☺



교황 비오 5세



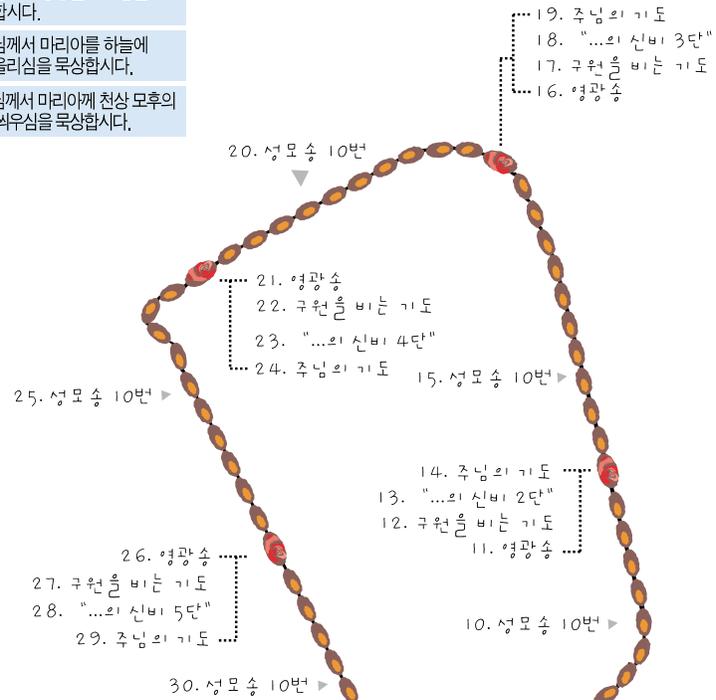
교황 요한 바오로 2세

#### ■참고 자료

- 「가톨릭 대사전」 5권, “묵주기도”
- 「천주교 용어 사전」, “묵주기도”(가톨릭 굿뉴스-<http://www.catholic.or.kr>)
- 「천주교 용어·자료집」, “묵주기도”

영광의 신비(수 · 주일)

- 1단 예수님께서 부활하심을 묵상합니다.
- 2단 예수님께서 승천하심을 묵상합니다.
- 3단 예수님께서 성령을 보내심을 묵상합니다.
- 4단 예수님께서 마리아를 하늘에 불러올리심을 묵상합니다.
- 5단 예수님께서 마리아께 천상 모후의 관을 씌우심을 묵상합니다.



환희의 신비(월 · 토)

- 1단 마리아께서 예수님을 잉태하심을 묵상합니다.
- 2단 마리아께서 엘리사벳을 찾아보심을 묵상합니다.
- 3단 마리아께서 예수님을 낳으심을 묵상합니다.
- 4단 마리아께서 예수님을 성전에 바치심을 묵상합니다.
- 5단 마리아께서 잃으셨던 예수님을 성전에서 찾으심을 묵상합니다.

빛의 신비(목)

- 1단 예수님께서 세례 받으심을 묵상합니다.
- 2단 예수님께서 카나에서 첫 기적을 행하심을 묵상합니다.
- 3단 예수님께서 하느님 나라를 선포하심을 묵상합니다.
- 4단 예수님께서 거룩하게 변모하심을 묵상합니다.
- 5단 예수님께서 성체성사를 세우심을 묵상합니다.

고통의 신비(화 · 금)

- 1단 예수님께서 우리를 위하여 피땀 흘리심을 묵상합니다.
- 2단 예수님께서 우리를 위하여 매 맞으심을 묵상합니다.
- 3단 예수님께서 우리를 위하여 가시관 쓰심을 묵상합니다.
- 4단 예수님께서 우리를 위하여 십자가 지심을 묵상합니다.
- 5단 예수님께서 우리를 위하여 십자가에 못 박혀 돌아가심을 묵상합니다.

