

# 엠마오 가족 수련회

COVID-19 시대, 가족과 행복한 일상 만들기

언제: 2020 년 8 월 29-30 일 (토, 주일) 어디서: 우리 가정



엠 마 오 연 합 감 리 교 회

Emmaus United Methodist Church at Stratford Hills  
7740 Cherokee Rd., Richmond, VA 23225 (T) 804.272.5831

담임목사 김 철기 (Rev. ChulKi Kim) [www.eumcsh.org](http://www.eumcsh.org)

## 초대의 말씀

우리는 시나브로 인간의 탐욕이 빚어낸 하나님 창조질서의 파괴와 그  
인과응보로 맞이한 COVID-19 시대를 살게 되었습니다. 이것은 그 누구보다  
이 세상의 청지기로 부름받은 기독교/교회/성도의 책임이 크기에, 이제는  
우리가 당장의 방역과 앞가림만이 아닌, 무엇보다 이 상황에서 하나님의  
하시는 일과 시대의 징조를 주목하며, 참회와 돌이킴 그리고 새로운 신앙관,  
새로운 세계/인류/지구관으로 개인과 인류 문명의 대각성과 대전환으로  
나아가라는 하나님의 시대적 부르심을 들어야 되겠습니다.

그렇다면 격리와 제한 속에서 모일 수 없고, 그러나 가정에서 많은 시간을  
보내는 우리가 어떻게 의미있게 시간을 보내며 이 위기를 그런 기회로 만들  
수 있을까요?

먼저 이번 수련회는 우리의 기존의 신앙생활이 교회에서 배운 하나님  
말씀과 뜻을 생활에 적용해 실천하는 방향과 내용이었다면, 이제는 가정과  
사회에서 우리의 일상 하나 하나가 신앙의 고백과 표현이 되는 방향으로, 또  
교회와 가정/사회의 비율이 7:3 이었던 종래의 신앙생활에서, 이제는 교회를  
중심으로 하되 그 생활현장의 비율이 강화되어 3:7 이 되는, 패러다임 전환의  
훈련이 되었으면 합니다.

또한 이 수련회는 이 세상의 가장 작은 동심원이라 할 수 있는  
가정/집/가족에 초점을 맞추어, 이 기회를 통해 가족과 가정의 소중함을  
재발견하고, 가족 간 유대 강화와 아름다운 일상 만들기의 계기로 삼으며, 또  
가족 한 사람 한 사람이 각자의 몸과 마음과 신앙을 수련하여  
그리스도인으로서의 올바른 삶을 향해 나아가는 디딤돌이 되었으면 합니다.

뿐만 아니라 우리 사랑하는 자녀들이 어지러운 세상 속에서도 신앙적  
가치관과 세계관을 배우고 정립하며, 일생을 살아갈 믿음의 용기와 지혜를  
배양하는 좋은 기회가 되도록 배려하고 도와주었으면 합니다.

이제 자가 격리를 자가 수련회로 바꾸어, 오늘 이 시대에 들려오는 하나님의  
음성을 가족이 함께 들으며, 우리의 일상이 하나님의 주권과 다스림, 나라  
이름의 삶이 되게 하는 훈련에 엠마오 가족 여러분을 초대합니다.

2020 년 8 월 23 일    담임목사 김철기

## 주제성경 - 시 128 편

(시 128:1) 여호와를 경외하며 그의 길을 걷는 자마다 복이 있도다  
(시 128:2) 네가 네 손이 수고한 대로 먹을 것이라 네가 복되고 형통하리로다  
(시 128:3) 네 집 안방에 있는 네 아내는 결실한 포도나무 같으며 네 식탁에 둘러 앉은 자식들은 어린 감람나무 같으리로다  
(시 128:4) 여호와를 경외하는 자는 이같이 복을 얻으리로다  
(시 128:5) 여호와께서 시온에서 네게 복을 주실지어다 너는 평생에 예루살렘의 번영을 보며  
(시 128:6) 네 자식의 자식을 볼지어다 이스라엘에게 평강이 있을지로다

## 수련회 지침

1. **언성일배더**(다섯 손가락) “언약으로/성실히/일상에서/배운대로/더불어”
2. **언약의 믿음으로** - 하나님과, 교회와, 나 자신과의 언약(약속)으로, 그러나 상황과 형편에 맞게, 이후에도 이 패턴을 응용하여 계속 하실 수 있습니다.
3. **홀로**(나, 우리 가족)/그리고 **더불어**(교우들과, 세상과) 사는 삶을 수련한다는 연대의식과 공동체 마음을 가지고,
4. 이 수련회는 우리가 그동안 무수히 듣고 배운 **하나님 말씀과 기독교적 가치관을 일상생활 속에서 삶 자체가 신앙의 고백과 표현**이 되도록 훈련하는 것입니다.
5. 이들의 **일정을 찬찬히 보시고** 하루 전에 그 다음날 순서에 차질이 없도록 정해놓을 것, 찾아놓을 것들을 **미리 준비해주시고, 전체를 인도하는 진행자**를 정하고, 각 가족들이 적절하게 역할을 분담합니다.
6. **자녀들이 있는 가정**은 전체적으로 수련회를 함께 하되 자녀들의 스케줄과 필요에 따라 프로그램 내용을 조절하시기 바랍니다. 또한 **거동이 불편하신 분들**은 가족이, 또 속장님들이 잘 안내, 도와주시면 감사하겠습니다.
7. 소개된 글이나 책이나 영상들 중에 접하다 보면 다소 우리 신앙과 다른 부분들이 나올 수 있습니다. 그때는 John Wesley 목사님의 4 대 지침(성경, 이성, 전통, 경험)을 기준으로 **잘 분별하여 소화하고 취사선택** 하시면 되겠습니다.

## 토요일 일정표

(일정 설명란을 참조해주세요)

6:00 기상/세면 wake-up/get ready

6:30 QT, 시편 통독 1-3 편 quiet time/read Psalm 1-3

7:00 식사준비 prepare breakfast

7:30 아침식사, 식사요절 외우기 breakfast, memorize today's meal verse

8:30 차와 시가 있는 아침 enjoy morning with coffee and poem

9:00 운동 (마당 체조, 길 걷기) exercise

10:00 자연과 - 텃밭, 꽃밭, 집주변 가꾸기, 아이들과 craft 해보기 enjoy nature, gardening, craft with kids

11:30 점심식사 준비 prepare lunch

12:00 점심식사, 식사요절 외우기 lunch, memorize today's meal verse

1:00 자유시간 break time

2:00 - 3:30 책 읽기 read a book

3:30 간식 및 가족 탐구 시간 snack and get to know my family

4:00 강의 듣기 listen/watch a lecture

5:30 강의 내용 나눔 share what I learned

6:00 저녁식사 준비 prepare dinner

6:30 저녁식사, 식사요절 외우기 dinner, memorize today's meal verse

8:00 가족극장 watch a movie with my family

9:30 하루를 마무리 하는 시간 daily reflection

10:00 자유시간 및 취침 sleep

## 첫째날 일정에 대한 설명:

### 6:00 기상/세면 (부지런함, 약간의 긴장을 훈련하기 위해)

- 주어진 하루의 의미  
*(창 1:5) 하나님이 빛을 낮이라 부르시고 어둠을 밤이라 부르시니라  
저녁이 되고 아침이 되니 이는 첫째 날이니라*
- 일찍 자고 일찍 일어나는 습관 훈련 – 습관 만들기를 위해서는  
연속해서 두 번 이상 건너뛰지 말 것, 창문을 열면 주시는 은혜 :  
신선한 공기, 차경(借景)의 경치(창틀 안의 풍경/세상 내다보기),  
새들의 지저귀 (한 시간 정도 열어둠), 기(氣)+경(景)+향(香)! –  
세상을 만드시고 그 안에 현존하시며 다스리시는 하나님의  
임마누엘을 느껴봅니다.

### 6:30 QT <기쁨의 언덕으로>를 따라 10 분 간

- 첫째날 큐티 동영상(교회 웹사이트 참조)의 말씀을 시청하며  
QT 합니다.
- 찬송은 559 장 1 절, 평소에는 말씀은 인도자가 <기쁨의언덕으로>  
'언덕위의소리'를 낭독하는 것으로, 다같이 눈 감고 말씀을 오늘  
하루의 "하나님과-가족과-이웃과 사회-자연과 더불어 사는 삶"에  
어떻게 적용할 수 있을지 묵상하고 주기도로 마칩니다. (책이 없는  
분은 주보에 나오는 일주일 성경/찬송 소개를 따라 묵상의 시간을  
갖습니다.)
- QT 후 시편 1-3 편을 함께 통독합니다. (하루 3 편씩 50 일간 150 편  
완독 – 10 분)

### 7:00-7:30 식사 준비 및 아침 식사

- 오늘의 식사요절:

*(시편 128:3) 네 집 안방에 있는 네 아내는 결실한 포도나무 같으며 네  
식탁에 둘러앉은 자식들은 어린 감람나무 같으리로다.*

**오늘의 식사기도:** 다음 예문을 따라 가족 중 또는 다같이, 식사 때마다 뜻을  
음미하며 낭독으로 드립니다.

하나님!

우리가 이 식탁에 둘러앉아 식사하게 하신 은혜를 감사합니다.

우리에게 먹을 것과 마실 것을 주신 하나님, 이 음식이 저희에게 오기까지  
농부로부터 시작해서 관계된 모든 사람들을 기억하게 하시고, 이 식사를  
만드는 데 수고한 어머니/아내의 수고를 잊지 않게 하소서.

이런 음식을 먹지 못하는 사람들이 이 지구상에 많이 있는 것을 기억합니다.  
병들어서 이 좋은 음식을 먹지 못하는 환자들을 생각합니다. 가난과 질병과  
고독 속에 있는 모든 이들과 우리가 한 아버지, 한 생명, 한 삶의  
연대의식으로 형제자매가 되게 하소서.

하나님, 이 음식에 은총 베푸사 복된 식사가 되게 하소서. 이 음식을 먹고  
마심으로 우리의 몸에 깨끗한 피가 흐르게 하시고, 살과 뼈가 힘을 얻게  
하셔서 우리가 해야 할 일들을 힘내어 할 수 있게 하옵소서.

이 육신의 양식뿐만 아니라 신령한 양식도 먹으며 살게 하옵소서.

우리에게 하늘의 만나를 먹여 주사 우리의 영혼도 풍성케 하옵소서.

그래서 영육이 아울러 튼튼하게 하옵소서.

하나님, 우리 부모님을 통해 주신 나의 몸을 건강하게 유지하도록 절제하게  
하시고,

적당한 운동과 알맞는 휴식으로 늘 강건하게 하옵소서.

예수님의 이름으로 기도 드립니다. 아멘.

- 식사 전후 또는 식사 중에 아래의 이야기를(음식 피라미드까지)  
들려주거나 나누어 봅시다.
- 가정에는 3 상(床)이 있어야 합니다: 강대상/밥상/책상
- 최대한 식구들이 한 상에 둘러앉아 함께 먹습니다.

*"The fondest memories are made when gathered around the table."*

아침은 왕같이(건강하고 든든하게) Eat breakfast like a king,  
lunch like a prince and dine like a pauper.

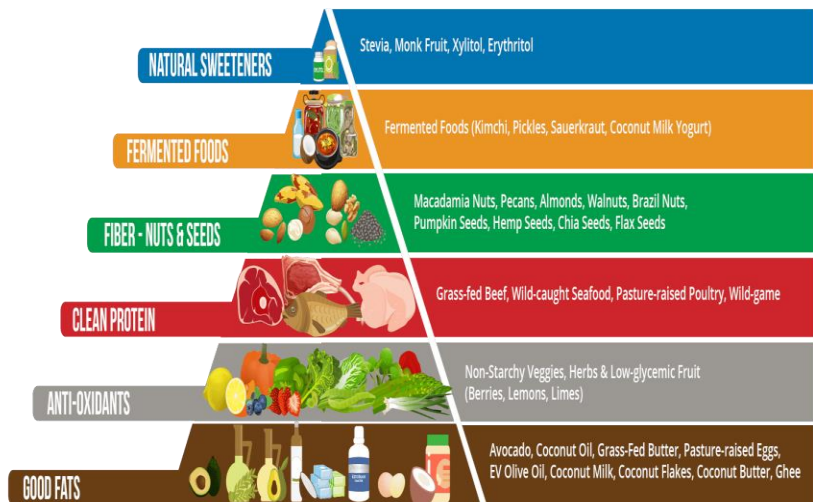
- 음식을 바로 먹고 있는가 살피며, 어머니/아내의 수고를 생각하고, 메뉴/재료준비/취사를 분담하여, 역할을 평소와 거꾸로 해봅시다. 1 박 2 일 중 한 끼는 금식하여 이웃 돕기에 쓰고, 절제의 기쁨과 음식의 고마움을 느껴봅시다.

### **잠깐! 잘 먹고 잘 사는 것의 의미를 생각해 봅시다.**

- 이 음식을 주신 하나님께 감사 2) 이 음식이 있기까지의 과정/손길들 기억, 연대감 3) 음식을 낭비 없이 먹고 쓰레기 적게 만들기 4) 육신의 양식과 함께 영혼의 양식 하나님의 말씀을 함께 먹고, 정신의 양식인 책을 가까이 하며(이 셋은 서로 상호 작용합니다) 5) 왜 세계의 절반은 굶주리는가? 생각하며 주변에 어려운 이웃/사업체는 없는지 돌아보고 도우며 6) 이 음식을 먹고 어떻게 잘 살 것인가를 생각하며(고전 10:31 먹든지마시든지 하나님의 영광을 위하여, 마 25:40 작은 소자에게 한 것이 곧 나에게) 7) 설거지와 쓰레기 처리까지 잘 하는 것이(5 병 2 어 때 뒷마무리 같이) 잘 먹고 잘 사는 것입니다.
- **건강의 정의:** 1943 년 세계보건기구(WHO)의 헌장에 “건강이란 질병이 없거나 허약하지 않은 것 외에 신체적 · 정신적 · 사회적으로 완전히 온전한 상태”라고 정의했습니다. 지난 1998 년 WHO 건강의 정의가 변경됐는데, 기존의 ‘육체적, 정신적, 사회적 안녕’ 외에 ‘영적 안녕’이라는 건강의 개념을 새롭게 추가했습니다.
- **추천책:** <왜 세계의 절반은 굶주리는가? World Hunger Explained to my Son> 장 지글러 Jean Ziegler, <소박한 밥상 Simple Food for the Good Life> 헬렌 니어링 Helen K. Nearing, <조화로운 밥상> 이원중, <공정무역의 힘> (Fair Trade Advocacy Office 저 / 한국공정무역연합 역),

- **읽을 거리:** 우리에게 의미있는 진짜 음식이란 무엇인가? (Google), 이 음식이 식탁에 올라오기까지(Google), 배철현의 '21C 대한민국과 단테의 신곡' – 무절제의 죄, '식탐', 타락으로 가는 지름길(Google), 놀이로 배우는 공정무역-한국공정무역협회(Google)
- 참고 – 키토 음식 피라미드

## The Keto Food Pyramid: Meal Planning for the Keto Diet



DRJOCKERS.COM  
PERSONAL COACHES

**8:30 시와 차가 있는 아침** – 차 또는 커피와 시 낭독(아래의 시를 평상의 삶에, 또 Social Distance 를 생각하며 낭독합니다) –

결혼에 대하여 On Marriage 칼릴 지브란 Kahlil Gibran

.....

함께 있되 거리를 두라

그리하여 하늘의 바람이 그대들 사이에서



춤추게 하라

서로 사랑하라

그러나 그 사랑으로 구속하지는 말라

그보다 그대들 영혼의 나라 속에서

출렁이는 바다가 되게 하라

서로의 잔을 채워 주되 한쪽의 잔만으로

마시지 말라

서로의 음식을 주되 한쪽의 음식에 치우치지 말라

함께 노래하고 춤추며 즐거워하되

때로는 홀로 있기도 하라

비록 현악기의 줄들이 하나의 음악을 울릴지라도

줄은 따로 존재하는 것처럼

서로의 마음을 주라

그러나 서로의 마음속에 묶어 두지는 말라

오직 생명의 손길만이 그대들의 마음을 간직할 수 있으니

함께 서 있으라

그러나 너무 가까이 서 있지는 말라

사원의 기둥들도 적당한 거리를 두고

서 있는 것 처럼

참나무와 삼나무도 서로의

그늘 속에선 자랄 수 없으니

## 9:00 운동 (30 분-1 시간)

- 마당에서 체조 (YouTube 국민체조 영상), 줄넘기, 자전거타기 등
- 건강 지혜 : 유산소 운동 + 근육운동(스쿼트/런지/플랭크/상체운동)
- **혹은 길걷기:** 걸으면서 자연에 대한  
감사/회개/친족감(親族感)/청지기 사명을 되새기고, 하나님-인간

이웃-자연-그 모든 것의 공동체성-영적 진리와 자연과학적 진리를  
 묵상-에덴하나님나라 가꾸기를 다짐합니다. 앞으로 가족이 함께 걸을  
 코스도 물색해봅니다 (하루 권장 걸음 6,000 보 (1 시간)). 걸을 때  
 심호흡을 10 번씩 하시면 좋습니다.

- **추천책:** <걷기 예찬>다비드 르 브르통, <걷기의 인문학> 리베카  
 솔닛

#### 10:00 자연과 - 텃밭/꽃밭/집주변 가꾸기, 아이들과 CRAFT 해보기

- 도구/복장/신발/장갑/긴팔셔츠 등 준비, 시간과 작업량과 내용 설정,  
 분담, 식물/곤충/질병 등 필요한 지식 찾아보기, 끝나고 손씻기 등.
- 아파트 같은 경우 화분에 씨앗/모종 심어보기
- **아이들에게** - 간편하고 쉬운 CRAFT IDEA: Origami Water Blossoms  
<https://www.youtube.com/watch?v=DuhdLonimdU>

**추천책:** <정원에서 보내는 시간 Time Spent in the Garden>헤르만  
 헤세 Hermann Hesse , <나락 한 알 속의 우주> 장일순, <농부철학자  
 피에르 라비 Farmer Philosopher Pierre Raby> 장 피에르 가르티에 Jean-  
 Pierre Cartier

- **우리 삶에 자연이 들어와야 합니다.** 자연을 빼놓고는 우리의 삶을  
 말할 수 없습니다. 자연은 창조세계/삶의 생태적 터전/왔다가  
 돌아가는 곳, 삶의 의식주와 모든 것을 공급해주며, 지성과 영성과  
 감성과 예술의 근원이 되고, 후손에 물려줄 유산입니다 – 그럼에도  
 오염 착취 남용 정복 파괴 쓰레기로 오늘에 이르렀습니다. 이제 이번  
 바이러스 사태를 통해 자연이 우리 신앙과 삶에 들어와 제자리를  
 찾고, 적당한 거리를 유지하며, 우리 기독교인이야말로 하나님  
 맡겨주신, 돌보는 청지기로서의 사명으로 자연과 올바른 관계를  
 맺어야 하겠습니다.
- **다음 기도를 일하기에 앞서 또는 일하고 난 뒤에 드립니다.**

**자연을 위한 기도** - 조지 마테슨 George Martheson (스코틀랜드  
태생의 시각장애인 선교사)

생명의 하나님,  
다른 피조물에 대한 사랑을 깨우쳐 주소서.  
그들이 숲 속에서 겪는 어려움을 기억하겠나이다.  
그들이 도시에서 겪는 푸대접을 기억하겠나이다.  
당신이 우리에게 보여 주신 보호자, 섭리자의 역할을  
우리가 그들에게 보여 주게 하소서.  
우리가 들짐승을 잔인하게 대하지 않도록 금지하소서.  
존경심에서 나오는 부드러움을 우리에게 주소서.  
나보다 약한 피조물을 경애하도록 가르쳐 주소서.  
모든 생명의 물줄기는 당신의 생명에서 흘러나오는 것.  
생명이란 지금도 우리에게는 신비일 뿐,  
우리가 짐승과 새와 친하도록 도와주소서.  
그들의 배고픔과 목마름, 피곤함과 추위,  
집을 잃고 헤매는 고통에 공감하도록 도우소서.  
우리의 기도 속에 그들의 어려움도 끼워 넣도록 도우소서.  
예수님의 이름으로 기도합니다. 아멘.

**12:00 점심식사**

- 오늘의 식사요절 시 128:3 를 다시 외워 되새김질합니다. 듣고  
잇거나, 소화할 겨를도 없이 계속 주입되는 말씀이 되지 않도록,  
다시 환기/음미/적용하도록, 아침에 이미 들은 말씀과 하나님을  
마음에 두는 훈련을 합시다. *(롬 1:28) 또한 그들이 마음에 하나님  
두기를 싫어하매 하나님께서 그들을 그 상실한 마음대로 내버려 두사  
합당하지 못한 일을 하게 하셨으니.*

- 점심은 왕자 같이 또는 적당히 (moderate)
- '오늘의 식사 기도'를 다시 다함께, 설거지 분담, 쓰레기 처리, 과일 먹기

### 1:00 가벼운 스트레칭과 자유시간

- 각자 서로 모르는 사람인 것처럼 지내기! 그래야 각자 자기만의 자유로운 휴식의 시간이 됩니다.
- **추천책:** <나는 숲속의 게으름뱅이> 정용주, <영성가와 함께 느리게 살기> 김대식

### 2:00 – 3:30 책읽기

사람은 책을 만들고, 책은 사람을 만든다. - 신용호 교보생명/문고 창립자  
독서와 정신의 관계는 운동과 육체의 관계와 마찬가지로. - 리처드 스틸  
사색 없는 독서는 소화되지 않는 음식을 먹는 것과 같다. - E. 버어크

- 그동안 읽고 싶었던 책 한 권 또는 성경을 정해서 수련회 이후까지 계속 읽는 완독을 목표로 시작합니다. 가급적 이미 갖고 있는 책 중에 골라봅니다.
- 한 달에 한 권 이상 읽기 등 목표 설정
- **추천도서: (어린이들에게)** - <아낌없이 주는 나무 The Giving Tree> 헬 실버스타인, <어린 왕자 The Little Prince> 생텍쥐베리, <꽃들에게 희망을 Hope for the Flower> 트리나 폴러스, <몽실언니>, <강아지똥>, <하느님의 눈물> 권정생, <나의 라임오렌지나무 My Sweet Orange Tree> J.M. 바스콘셀로스, **(어른들에게)** <총균쇠 Guns, Germs, and Steel> 제레미 다이아몬드, <페스트 The Plague> 알베르 까뮈, <질병과 마주한 기독교> 안영준 외, <전염성 질병의 진화 Evolution of Infectious Disease> 폴 W. 이월드, <인간은 왜 병에 걸리는가 Why We Get Sick> R. 네스, G. 윌리엄스, <세상이 멈추자 일기장을 열었다> 정상필, <조화로운 삶 The Good Life> 헬렌/스콧 니어링, <마지막 나무가 사라진 후에야 Le Livre De La Sagesse CRIE> 스테파니 벨랑제, <부자 아빠 가난한 아빠> 로버트 기요사키, 샤론

레흐트, <누가 무엇으로 세상을 지배하는가> 노엄 촘스키, <세계사를 움직이는 다섯가지 힘> 사이토 다카시, <더 나은 세계는 가능하다> 세계화국제포럼, <미국민중사 1, 2 권> 하워드 진 등

- 독서일지 작성 (책이름, 저자/역자, 대략, 소감, 다 읽은 날짜, 페이지, 기록할 만한 구절 등) – 가족별로 무엇을 읽어왔나, 서로 비교, 앞으로 읽을 독서목표 설정 - 책 읽는 가정, 책 읽는 신앙인이 됩시다.

### 3:30 간식 및 가족 탐구 시간

- 그동안 서로 바빠 지내다보니 가족이지만 서로에 대해 모르고 지냈던..... 우리 가족을 탐구해 봅시다.
- 평소 궁금했던 질문을 하거나 아래 예시 질문들을 참고해 봅시다.
  - 당신에게 가장 큰 영향을 준 분은 누구인가요?
  - 버스 옆자리에 예수님께서 앉아 계신다면 예수님과 어떤 이야기를 나누고 싶습니까?
  - 딱 일주일만 다시 한 번 옛날로 돌아갈 수 있다면 언제로 가겠습니까?
  - 딱 일주일만 평소 삶에서 벗어나 무엇인가에 자신을 완전히 맡기고 배운다면 무엇을 배우겠습니까?
  - 어린 시절 꿈이 무엇이었습니까? 앞으로 꼭 이루고 싶은 일은 무엇입니까? (2020. 1. 26. 임원수련회 가이드북에서)

### 4:00 나와 내 가정을 위한 강의 정해서 시청

- 평소 보고 싶고, 배우고 싶고, 알고 싶었던 주제를 정해봅니다.
- **추천영상:** TED Talks, 세바시 강연, '나와 내 가정을 위한 소통의 기술' – 임진옥 사모(YouTube 또는 엠마오교회 웹 제자훈련 자료실 203 번) 등

- 강의 내용 나눔의 시간을 갖습니다. 예: 우리 가정에서 어떻게 적용될 수 있을까?

## 6:30 저녁식사

- 저녁은 거지 같이 (과식하지 않기), 이 때야말로 온 식구가 한 상에 둘러앉아서
- '오늘의 식사기도' 다시 한 번 다같이
- 오늘의 식사요절 시 128:3 외우기, 다시 하나님과 말씀을 마음에 두는 시간
- 식사하며 먹을 수 있는 것과, 먹을 수 없는 것에 대한 대화 - 요즘 우리가 먹는 정크식품 등. 아래의 말씀을 꼭 문자적으로보다 하나님께서 우리의 위생과 건강을 위하신 사랑을 기억합니다.
- *(레위기 11:13-19) 새 중에 너희가 가증히 여길 것은 이것이라 이것들이 가증한즉 먹지 말지니 곧 독수리와 술개와 물수리와 말뚝가리와 말뚝가리 종류와 까마귀 종류와 타조와 속죄소 위 곧 타흐마스와 갈매기와 새매 종류와 올빼미와 가마우지와 부엉이와 흰 올빼미와 사다새와 너새와 황새와 백로 종류와 오디새와 박쥐니라.*

## 잠깐! 우리 어머니/아내(전업주부)들의 가사 노동을 생각해봅시다.

- "한국 통계청은 2014 년 기준 가사노동의 시간당 노동가치, 즉 시급을 1 만 569 원꼴이라고 밝혔습니다. 2014 년 기준 생활시간조사에서 나타난 전업주부의 하루 평균 가사노동 시간은 6 시간으로, 하루 6 시간씩 365 일 내내 가사노동을 했다고 가정하면 전업주부들은 연봉 2314 만 6110 원에 해당하는 근로를 한 셈입니다. 만약 하루 8 시간씩 가사노동을 했다면 연봉 기준 3680 만 1480 원에 해당합니다. 최저임금이 크게 오른 최근의 가사노동 가치는 더욱 높아졌을 것으로 보입니다."

## 가사노동 가치 구성 (단위: %)



자료: 통계청

## 8:00 가족이 함께 보는 영화나 영상

- **추천영상 (어린이들에게)** Encounter (예수님과과의 만남), The Story of Jesus for Children – Korean(한국말 더빙)
- **어른들에게**- 'KBS 한국사전: 12 대 400 년 부자의 비밀, 경주 최부자', KBS 역사 스페셜 (예: 훈민정음 어떻게 만들어졌나? 등), '나무를 심은 사람'(1987, The Man Who Planted Trees, 30 분), 나는 자연인이다(예: 339 회 등), TV 문학관(예: 장마(윤흥길), 영화: '분노의 포도' (1940, The Grapes of Wrath), '흐르는 강물처럼' (A River Runs through It, 아마존에서 한국말 자막 있는 DVD), '일포스티노' (Il Postino, The Postman), 바이러스/전염병 영화: '감기' '부산행' '컨테이전' '에볼라 바이러스' 등
- **Google 에서 찾아보기:** 바이러스에 대해, 세계/한국 기독교 역사에 대해, 성지순례, Camino de Santiago, 안나푸르나 트레킹, 뽀빠네 세계일주, 세계여행에 관한 영상들 등

### 9:30 하루를 마무리 하는 시간 - 오늘 하루 평가와 5 분 기도회

- 아침부터 저녁까지의 관계, 분담, 일, 각종 습관, 성과, 평가  
(잘잘못을 지적하기 보다는 서로의 수고/역할에 인정과 칭찬  
중심으로)
- 가족에 대한 감사 나눔 - 아버지, 어머니/아내, 자녀들, 형제자매들,  
서로의 존재/역할에 감사/칭찬/격려하기
- 우리 가족 - 본질적인 것에는 일치를, 비본질적인 것에는 자유를,  
그리고 모든 것에는 사랑을!
- 예수님은, 예수님이라면, 예수님을 따라!
- 서로의 기도제목 나누며, COVID-19 으로 고통받고 수고하는 이들을  
위하여 기도
- 내일의 일정을 점검하고 가족 사진 남기기

### 10:00 자유시간 및 취침

- 내일의 수련회 일정을 위해 가급적 일찍 취침합니다.
- 평온한 잠을 위하여 - CD 어부들의찬양 1,2 집, YouTube : 주  
예수보다 더 귀한 것은 없네(찬송모음), 자연의 소리가 있는 클래식  
찬송가 32, 내게 힘을 주시는 찬송 50 등.



## 주일 일정표

(일정 설명란을 참조해주세요)

- 6:00 기상/세면 wake-up/get ready
- 6:30 QT, 시편 통독 quiet time/read Psalm 4-6
- 7:00 식사준비 prepare breakfast
- 7:30 아침식사, 식사요절 외우기 breakfast, memorize today's meal verse
- 8:30 차와 시가 있는 아침 enjoy morning with coffee and poem
- 9:00 운동 (마당 체조, 길 걷기, 자전거 타기) exercise
- 11:15 교회 도착, 예배 Sunday Service(집에 있는 분들은 책읽기)
- 12:30 점심식사, 식사요절 외우기 lunch, memorize today's meal verse
- 1:00 자유시간 및 스트레칭 break time and stretching
- 2:00 Online 예배 (집에 머무는 분들) Online Sunday Service(책읽기)
- 2:45 평소 숙제였던 집안일 하기 get postponed chores done
- 3:45 평소 소원했던 가족, 친지에게 소식 전하기 get in touch with families
- 4:30 가족사진 찍기 take a family picture
- 5:00 추천 건강 강의 listen/watch a health-related lecture
- 6:00 저녁식사 준비 prepare dinner
- 6:30 저녁식사, 식사요절 외우기 dinner, memorize today's meal verse
- 8:00 가족 음악회 family music night
- 9:00 우리 가족 일상과 습관 새로 짜보기 reflect and plan family routine
- 9:50 하루를 마무리 시간 - 평가와 5분 기도회 daily reflection/prayer
- 10:20 자유 시간 - 취침 sleep

## 둘째날 일정에 대한 설명:

### 6:00 기상/세면

- 주어진 하루의 의미

*(예레미야애가 3:22-23) 여호와와 인자와 긍휼이 무궁하시므로 우리가 진멸되지 아니함이니이다. 이것들이 아침마다 새로우니 주의 성실하심이 크시도소이다.*

- 일찍 자고 일찍 일어나는 습관 훈련 – 습관 만들기를 위해서는 연속해서 두 번 이상 건너뛰지 말 것, 창문을 열면 주시는 은혜 : 신선한 공기, 차경(借景)의 경치(창틀 안의 풍경/세상 내다보기), 새들의 지저귀 (한 시간 정도 열어둠), 기(氣)+경(景)+향(香)! – 세상을 만드시고 그 안에 현존하시며 다스리시는 하나님의 임마누엘을 느껴봅니다.

### 6:30 QT <기쁨의 언덕으로>를 따라 10 분 간

- 둘째날 큐티 동영상(교회 웹사이트 참조)의 말씀을 시청하며 QT 합니다.
- 찬송은 559 장 2 절, 평소에는 말씀은 인도자가 <기쁨의언덕으로> '언덕위의소리'를 낭독하는 것으로, 다같이 눈 감고 말씀을 오늘 하루의 "하나님과-가족과-이웃과 사회-자연과 더불어 사는 삶"에 어떻게 적용할 수 있을지 묵상하고 주기도로 마칩니다. (책이 없는 분은 주보에 나오는 일주일 성경/찬송 소개를 따라 묵상의 시간을 갖습니다.)
- QT 후 시편 4-6 편을 함께 통독합니다.

## 7:00-7:30 식사 준비 및 아침 식사 (왕같이, 건강하고 든든하게)

- **오늘의 식사요절:** (시 128:5-6) 여호와께서 시온에서 네게 복을 주실지어다 너는 평생에 예루살렘의 번영을 보며 네 자식의 자식을 볼지어다 이스라엘에게 평강이 있을지로다.
- **오늘의 식사기도:** 첫째날 식사기도 예문을 따라 가족 중 혹은 다같이

## 8:30 시와 차가 있는 아침 – 차 또는 커피와 시 낭독

청춘 Youth - 사무엘 올만 Samuel Ullman

청춘이란 인생의 어떤 한 시기가 아니라  
마음가짐을 뜻하나니  
장밋빛 볼, 붉은 입술, 부드러운 무릎이 아니라  
풍부한 상상력과 왕성한 감수성과 의지력  
그리고 인생의 깊은 샘에서 솟아나는 신선함을 뜻하나니

청춘이란 두려움을 물리치는 용기,  
안이함을 뿌리치는 모험심,  
그 탁월한 정신력을 뜻하나니  
때로는 스무 살 청년보다 예순 살 노인이 더 청춘일 수 있네.  
누구나 세월만으로 늙어가지 않고  
이상을 잃어버릴 때 늙어가나니

세월은 피부의 주름을 늘리지만  
열정을 가진 마음을 시들게 하진 못하지.  
근심과 두려움, 자신감을 잃는 것이  
우리 기백을 죽이고 마음을 시들게 하네.  
그대가 젊어 있는 한  
예순이건 열여섯이건 가슴 속에는  
경이로움을 향한 동경과 아이처럼 왕성한 탐구심과  
인생에서 기쁨을 얻고자 하는 열망이 있는 법,

그대와 나의 가슴 속에는 이심전심의 안테나가 있어  
사람들과 신으로부터 아름다움과 희망,  
기쁨, 용기, 힘의 영감을 받는 한  
언제까지나 청춘일 수 있네.

영감이 끊기고  
정신이 냉소의 눈[雪]에 덮이고  
비탄의 얼음[氷]에 갇힐 때  
그대는 스무 살이라도 늙은이가 되네  
그러나 머리를 높이 들고 희망의 물결을 붙잡는 한,  
그대는 여든 살이어도 늘 푸른 청춘이네.

#### **9:00 운동**

- 마당체조, 길걷기, 자전거타기 등
- 앞으로 우리 가정이 함께 할 수 있는 운동, 코스나 계획 생각해보기
- 가족사진 찍기 (집안, 집앞, 일하는 것, 운동/걷는 것 등)

#### **11:15 교회 도착, 예배**

- 2시 온라인 예배를 드리시는 분들은 이 시간에 첫째날 시작한  
책읽기를 계속하세요.

#### **12:30 점심식사 (왕자같이, 적당히 균형있게)**

- 아침식사 요절 시 128:5-6 을 다시 외워 되새김질합니다.
- '오늘의 식사 기도'를 다시 다함께.
- 설거지 분담, 쓰레기 처리, 과일 먹기

#### **1:00 자유시간 및 스트레칭 - 각자 서로 모르는 사람인 것처럼 지내기!**

#### **2:00 온라인예배 (집에 머무는 분들)**

- 11:30 분 예배를 드리신 분들은 이 시간에 첫째날 시작한 책읽기를 계속하세요.

## **2:45 평소 숙제였던 집안일 하기**

- 그동안 미루었던, 시간이 없어서 못 했던 일과 정리하는 시간을 가져봅시다. 역시 소요 시간과 작업량과 내용을 제시, 분담합니다.
- **예:** 다락, 서랍 찬장/그릇 정리, 집안 소독(곰팡이/벌레 등), 책상 정리, 이메일 정리, 앨범 정리, 이력서 정리, First Aid 등 정리, 집안 수리/페인트칠, 가구 옮기기, 세차, 악기 청소, 케이블 코드 자르기(안 보려고), 우리 집에 꼭 있어야 할 사진, 그림들이 게시되어 있나?
- 정리정돈 위해 1) 불필요한 것 사지 않기/버리기 2) 쓰고 제자리에 갖다 놓기 그리고 3) 미루지 않기

## **3:45 평소 소식 전하고 싶었던 사람에게 소식 전하기**

- 전화/카드/편지/이메일/화상통화, 못 다한 의무 이행 등 – 가족/친지의 소중함, 소홀함, 다시 끈과 마음을 잇고 도리를 다하는 시간

## **4:30 가족사진 찍기**

## **5:00 추천 건강 강의**

- YouTube 2014 대림절 특강 (명동성당), 100 세 너머까지 – 건강한 삶의 조건 (9), 감사할 줄 알면 행복과 사랑이 넘친다 - 이시형 박사 (9) 등

## **6:00-7:00 저녁식사 준비 및 식사**

- 식사습관 조정, 거지같이 먹기 (과식하지 않기)
- 식사요절 외우기 및 '오늘의 식사 기도' 다시 함께 하기

## 8:00 가족이 함께 만드는 음악회 또는 시청하는 Virtual 음악회

- 함께 노래하기, 악기 연주해보기
- 판소리 예수전(박동진), 노사연 '바람' 듣기 등
- **추천 영상** YouTube : Andre Rieu 전세계 주요 도시 순회 연주 공연들/ The Three Tenors LONDON 1996 (FULL CONCERT)/ Christmas in Vienna 1999, The Three Tenors L. Pavarotti, J. Carreras, P. Domingo/ 피아노 연주 Chopin Etude Op. 10 No. 3 (이별의 곡), 손열음, Lang Lang/ Estudio No 3, dur Op10 Tristesse, 'Andre Rieu Live in Paris 1998' 35 분 47 초 ~ 부분 등.

## 9:00 우리 가족 일상과 습관 새로 짚보기: 우리가 하나님이 기뻐하시는 가정의 모습이 되려면?

- *(딤후 5:8)누구든지 자기 친족 특히 자기 가족을 돌보지 아니하면 믿음을 배반한 자요 불신자보다 더 악한 자니라* - 가정/가족의 재발견, 부모/부부/자식/형제자매의 소중함, 사랑스러움, 소소한 일상에 담긴 깊은 뜻과 가능성.....
- **준비물:** 큰 종이/화이트보드 혹은 다같이 공유할 수 있는 공책 등
- **1) 먼저 이 시대 우리 가족이 어디에 있는 누구인가를 생각해** 봅니다. 이번에 우리는 세계/인류/지구가 하나라는 것, 그 안의 모두가 다 연결되어 있다는 것을 재발견했습니다. 나와 우리 가족이 바로 세계/인류/지구라는 동심원의 가장 작고/기본이 되는 단위임을 기억하며,
- 여기서 나와 우리 가정의 소금/빛/복의 근원으로서의 정체성이 나오고, 나와 가정과 교회를 보는 눈, 사회와 다른 사람들을 보는 눈을 가져야 하겠습니다. 그리고 이번 수련회는 여름이라, 방학이라, 무료해서가 아니라, 오늘 우리가 직면한 시대적 상황에서 우리 가정/가족의 신앙생활을 생활신앙으로 전환시키는 계기로 삼고자 마련된 것임을 잊지 말아야 하겠습니다.

- 2) 우선 시 128 편을 가지고 다음과 같은 질문을 하며 의견을 나누어봅시다.
  - 하나님과, 이웃과, 커뮤니티와, 자연과, 말씀과 좋은 관계를 맺고 살려면 어떠한 습관들을 버리고, 계속하고, 만들 것인가?
  - 잘 자고, 잘 먹고, 건강하기 위해 어떠한 습관들을 버리고, 계속하고, 만들 것인가?
  - 건강한 신앙생활을 위해 어떠한 습관들을 버리고, 계속하고, 만들 것인가?
- 예를 들어 다음과 같은 습관들이 있을 것입니다:
  - 영혼과 정신의 양식을 얻고 건강한 가치관 형성을 위해 성경 읽기, 문사철 (문학, 역사, 철학) /시/그림/음악 감상, 책읽기 습관 만들기
  - 자연과 더 깊은 교감 나누기  
(방산/걷기/리치몬드투어/환경운동(쓰레기줍기, 재활용 생활화 등)
  - 이웃과 나누기, 어려운 사업체 돕기, 온라인보다 로컬비즈니스 애용하기
- 3) 위의 질문들을 또 다음 각도에서도 생각해봅시다.
  - ...을 시작하자 (새로운 방안)
  - ...을 그만하자 (더 이상 하지말자)
  - ...은 계속하자 (잘되고 있으니 계속하자) (2020. 1. 26. 임원수련회 가이드북에서)
  - ...은 미루지 말자(나약/게으름), 물건을 항상 제자리에 갖다 놓자(질서/책임)
- 4) 또 이번 수련회 프로그램 중에 우리가 개인/가정적으로 취할 것은 무엇이 있는지 찾아봅시다.

- 이상의 5 가지 범주에서 나온 의견들을 정리해서 개인과 가정의 하루 하루, 그리고 일주일의 일상을 다듬어보고 만들어 봅니다.

#### 9:50 하루를 마무리하는 시간 – 평가와 5 분 기도회

- 수련회 평가서 작성 (다음 페이지 참조)
- 5 분 기도회 (수련회의 유익이 오늘을 이겨나가는 삶의 은혜가 되고, 가족이 믿음 소망 사랑의 새로운 삶을 아름답고 건강하고 지속적으로 살아갈 수 있도록)
- 마지막 찬송 - 559 장 사철에 봄바람 불어 잇고 1,2,3 절

#### 10:20 자유시간 및 취침

- 평온한 잠을 위하여 – CD 어부들의찬양 1,2 집, YouTube '주 예수보다 더 귀한 것은 없네'(찬송모음), 자연의 소리가 있는 클래식 찬송가 32, 내게 힘을 주시는 찬송 50 등

Cover Page Illustration: <https://pngtree.com/so/lord11>



## 메모란

## 메모란

## 수련회 평가서

(수련회를 마치고 절취하여 교회에 제출해주시기 바랍니다)

1. 수련회 내용중 가장 좋았던 부분과 보완되었으면 하는 부분은 무엇인가요?
2. 앞으로 이런 방식의 수련회를 계속 한다면 추가되었으면 하는 프로그램, 주제가 있나요?
3. 이번 수련회에서 다시 발견한 가정, 가족에 관한 깨달음은 무엇인가요?
4. 이번 수련회를 하면서 전반적으로 느낀 소감이나 얻은 것은 무엇인가요?