

에큐메니칼 여성 활동가

힐링캠프

- '나'를 돌(아)보고 새기는 힐링캠프

일시 2022년 11월 28일(월) 오전 11시
~ 11월 30일(수) 오후 중 자유롭게 해산

장소 파주 민족화해센터

'나'를 해체하기

- '나'를 인식하고 '너'를 받아들이기

- '우리'로 나아가기



한국기독교교회협의회
여 성 위 원 회

Contents

초대의 글	2
일정표	3
생활 안내문	4
열린 예배문	5
주제강연	8
그룹모임 기록지	13
파송과 폐회	15
자료	
1. 묵상 관련 글 (침묵의 가치/ 묵상 노래로 기도할 때)	17
2. 환영의 기도	21
3. 매일 드리는 나의 기도	22
4. 참가자 명단	25
5. 강사 소개	27
6. 식단 안내	28
6. 우리의 기대	30

* 떼제기도회 순서지와 찬양집은 별도로 제공합니다.

초대의 글

한국기독교교회협의회 여성위원회는 코로나-19 이후 변화된 상황 속에서 에큐메니칼 및 기독여성단체, 시민사회운동 단위에서 활동하고 있는 여성들을 만나고 싶었습니다. 팬데믹이라는 어려운 시기를 지나오며 그리고, 코로나-19의 위기를 끊임없이 재확인하면서 지내는 상황 속에서 지친 몸과 마음을 위로하고 싶었습니다. 특별히, 개인의 안녕과 안정을 누리고, 다른 이의 삶과 마주하는 틈을 발견하고, 연대의 힘을 나누고 싶었습니다.

이번에 힐링캠프를 준비하면서 다음과 같이 목적을 나누었습니다.

첫째, ‘나’를 해체(성찰)하자! 참가자들 모두가 사회/교회/공동체 내 지위에 따른 자기를 성찰하면 좋겠습니다. 물론 개인에게 생각할 ‘여유’가 있어야 하기에 쉼의 기회와 묵상의 기회를 제공합니다.

둘째, ‘나’를 인식하고 ‘너’를 받아들이자! 참가자들이 개인 묵상과 쉼의 시간 외에 그룹모임을 통해서 다른 이를 환대하고, 상대의 목소리를 경청하는 기회를 제공합니다. 선부른 위로와 격려보다는 환대와 경청을 우선하면 좋겠습니다.

셋째, ‘우리’로 나아가자! 캠프가 인생의 전환점이라 기대하지는 않지만, 서로의 각기 다른 현장과 상황에서의 삶을 존중하고, 지속하여 기도하고 연대할 수 있으면 좋겠습니다. 때로는 ‘우리’라는 공동체성이 개인의 삶을 지탱하는 힘이 될 수 있기 때문입니다.

또한, 우리는 2022년 교회여남평등주간 자료집(하나님, 우리가 새로운 날을 열게 하소서!)을 보면서 기후위기 시대를 살아가는 기독 여성들이 함께 결단할 수 있기를 바랍니다. 일회용품 사용을 제한하고, 자연과 에너지를 아끼고, 환경적인 질서에 따라 생활하면서 개인의 ‘이기’를 넘어서는 힐링캠프가 되기를 바랍니다.

함께하는 모든 이들에게 치유의 하나님께서 함께하시기를 빕니다.

2022년 11월 28일
교회협 여성위원회 내, 힐링캠프준비소위원회

일정표

*6개 그룹(5인 내외) 구성

<11/28(월)- 1일 차>

11:00-11:30	등록
11:30-12:10	오리엔테이션과 열린 예배
12:10-14:00	식사와 휴식
14:00-15:00	인사 및 기대 나눔
15:00-16:00	주제강연과 기도: 침묵? 자기성찰이란?
16:00-18:00	숙소 입실 및 묵상(성찰 질문)
18:00-19:30	식사와 휴식
19:30-21:00	그룹모임
21:00-	기도와 쉼

<11/29(화)- 2일 차>

08:00-09:30	식사와 휴식
09:30-18:00	대침묵/ 식사, 휴식
18:00-19:00	식사와 휴식
19:00-20:00	그룹모임: 침묵해제와 성찰 질문 나눔
20:00-	떼제기도회와 쉼

<11/30(수)- 3일 차>

08:00-09:30	식사와 휴식/ 퇴실 (짐 보관 장소는 추후 알림)
09:30-12:00	공예체험(돌 도장): '나'를 새기다!
12:00-12:30	파송과 폐회
12:30-	헤이리예술마을 이동/ 식사와 자유시간/ 해산

*일정은 준비 및 현장 상황에 따라 일부 조정 가능합니다.

생활 안내문

1. 참가자 모두가 평안히 쉬고 자기를 돌아볼 수 있는 시간이 되기를 바랍니다.
 - * 바쁜 일상에서 슬쩍 벗어난 이 시간과 공간에서 치유의 경험이 있기를 소망합니다.
 - * 침묵하며 본인의 몸과 마음에 귀 기울이고, 함께 모인 상대에게 관심합니다.
 - * 서로를 대할 때, ○○님 호칭하며 존대합니다.
 - * 내재하신 하나님의 손길에 우리의 손길을 맞닿아봅니다.
 - * 매일 기도문은 개인이 정한 시간에 작성합니다.
2. 일상 수칙을 지키면서 생활합니다.
 - * 환경을 생각하며 일회용품 사용을 제한합니다. 또한, 에너지도 절약합니다. (외출 시 전등 끄기, 전기기구 콘센트 빼기, 물 아끼기 등)
 - * 센터 현관 신발장에 있는 실내화를 신고 생활합니다. 욕실화는 욕실에서만 신습니다.
 - * 센터 내 시설, 물품이나 기구를 파손시키지 않습니다. 또한, 객실 내부에서 음식물 섭취, 고성방가 등으로 질서를 어지럽히지 않습니다.
 - * 객실 내 쓰레기와 재활용 분리수거를 합니다. (엘리베이터 앞 일반쓰레기통, 센터 밖 분리수거함)
 - * 퇴실 시 사용한 침구는 비치된 수거함에 넣습니다. (침대 패드, 이불과 요베개 호청-> 퇴실 당일 오전 9시까지)
 - * 식사시간을 준수하고, 음식물을 남기지 않습니다. (오전 8시, 정오, 오후 6시) 간식은 1일 1~2회 약속된 장소에서 제공합니다.
 - * 서로 배려하며 지내고, 서로를 돌볼 수 있으면 좋겠습니다.
3. 캠프의 모든 순서는 열려있습니다. 자발적이고 적극적으로 임해주시면 감사하겠습니다. 조별 모임 시 인도자와 서기를 정하여 기록하고, 나눌 수 있도록 합니다.
4. 캠프 기간에 마스크를 꼭 써주시기 바랍니다. 모두 안전한 공간에서 지낼 수 있도록 서로 배려해주시고, 건강을 잘 돌봐주시기 바랍니다. (주최 측 비상약 및 코로나 검사 시약 구비)

감사합니다!!!

“하나님, 우리가 새로운 날을 열게 하소서!”

*교회협 제48차 총회는 한국교회가 성평등 의식 확산을 위해 UN이 정한 세계인권선언일 (12.10)을 포함한 주간을 한국교회여성평등주간으로 제정하였습니다. 올해 여성위원회는 기후위기 및 생태계 파괴로 신음하는 여성을 비롯한 기후약자들을 기억하며 드리는 예배문을 배포하였습니다. 힐링캠프에 참가한 우리가 이 부르심에 응답하며 결단하기를 바랍니다.

타종과 함께 예배를 준비하는 기도 (3타)

예배로의 부름

인도자: 하나님께서 손수 만드신 것이 참으로 많고 어느 것 하나 오묘하지 않은 것이 없으며, 땅은 온통 당신의 것으로 풍요합니다. 당신께서 입김을 불어넣으시면 모든 것이 다시 소생하고 땅의 모습은 새로워집니다. (공동번역/ 시편 104:24, 30) 이 시간 기후위기로 고통받는 못 피조물을 기억하며 생명의 하나님 앞으로 초대합니다.

회 중: 우리는 하나님의 음성을 듣습니다. 우리가 살아가는데 필요한 공기, 당신께서 손수 만드신 모든 창조세계가 회복되어 다시 당신의 기쁨이 되게 하옵소서. (공동번역/ 시편104:31)

함 께: 하나님은 영이시니 예배하는 자가 영과 진리로 예배할지니라 아멘.

찬송 Dona Nobis Pacem, 우리에게 평화를 주소서

Do - na no - bis pa - cem pa - cem.

5 Do - na no - bis pa - cem.

9 Do - na no - bis pa - cem.

13 Do - na no - bis pa - - cem.

17 Do - na no - bis pa - cem.

21 Do - na no - bis pa - - cem.

공동기도 기후위기 재난 속 여성을 위한 기도

온 피조물에 생명을 불어넣으시고 서로 돌보며 살기를 명하신 주님, 생명을 도외시키고 책임을 회피한 무지와 나태의 죄악을 고백합니다. 우리는 하나님의 집을 훼손하고 기후위기라는 재난을 가져왔습니다. 무분별과 탐욕을 먹고 자란 이 재난은 불평등하고 부정한 체제를 가속화하며 약자들과 여성들에게 고통의 무게를 더하고 있습니다. 가난한 소녀들이 물을 길어오느라 학교를 포기당하고, 악습에 갇힌 여성들이 남성보호자 없이 치료를 거부당하며, 돌봄의 의무에 눌린 여성들이 고정된 성역할을 강요받고, 일자리에서는 여성들이 가장 먼저 쫓겨나고 있습니다. 이 구조적 재난의 악순환에서 희생당하는 여성들의 이름을 기억하옵소서.

약한 자를 강하게 하시는 하나님, 기후 불평등으로 삶이 벼랑 끝에 내몰린 이들에게 주의 얼굴을 비추시고, 차별과 부당한 대우 속에서 보이지 않는 여성들을 일으켜 세우시어, 실천 없는 위선을 부끄러워하게 만들고 생명과 정의를 선포하게 하옵소서. 신음하는 피조물을 보고 아파하는 주님의 눈물을 기억하며 세상을 회복하는 일에 우리가 힘 있게 나서겠습니다. 하나님, 우리와 함께하여 주옵소서. 예수 그리스도의 이름으로 기도합니다. 아멘

*출처: 교회협 여성위원회, 『2022년 한국교회여남평등주간』 자료집, 매일 기도문 중

말씀 나눔 여성 시편 50편 창조보전을 위한 찬양

우리의 고난 속으로 찾아와주신 하나님. 지구가 불덩어리가 되었고, 세계 곳곳에 물난리가 나서 살기 어려운 지경입니다. 우리가 자연을 이렇게 망가트려 놓고서도 아직도 정신을 못 차리고 있으니 한없이 부끄럽습니다. 기후위기 속에 놓여있으면 서도 손 놓고 있으니 안타깝습니다. 인간의 탐욕과 개발의 논리가 모든 창조세계를 훼손시켰고 세상을 무질서와 구조 악에 얽매이게 했습니다. 숲은 무너졌고 그 속에서 사는 짐승들은 터전을 잃고 인간 세상으로 나와 살기 위해 몸부림치고 있습니다. 모든 것이 뒤죽박죽되고 나서야 정신을 차리고 주님께 용서를 구하며 도움을 청합니다. 이 모든 혼돈을 제대로 알아차리게 하시고, 새로운 날을 보여주십시오. 욕심과 자랑을 더는 용인하지 않도록 하여 주십시오. 미움과 노여움에서 벗어나게 하여 주십시오. 우리의 속을 훤히 들여다보시는 하나님, 우리가 저질렀던 모든 죄악의 행동들을 낱알이 참회합니다. 우리가 하나님께 나아가오니 회개의 영을 주시어 언제 어디서나 당신을 찬양하게 하옵소서. 당신의 사랑의 영으로, 생명의 영으로 서로를 살리고 일으키며, 정직하고 겸허하게 사신 당신의 삶을 온전히 따르게 하여 주십시오. 당신이 보여주신 구원을 향해 감사의 노래를 목청 높이 부릅니다. 우리가 죄 사함의 은총을 입은 자로 살겠습니다. 아멘

*출처: 한국여신학자협의회 성서언어연구반 엮음, 『한반도에서 다시 살아나는 여성시편』 개정증보판 (여성신학사, 2005) 중, 일부 수정함.

목 상

1. 오 하나님 우리의 창조주시니
 2. 오 하나님 우리의 의창대주제시여
 3. 주 하나님 이름 높을 함께 높이며

내 주님께 귀한 것 드림 니다
 큰 주께 귀한 것 드림 니다
 대 주께 귀한 것 드림 니다

내 주께만 앞 드러 경배 드리며
 죽 음에서 우 리를 구 하 션 으 니
 그 능 렷이 우 리를 구 하 션 으 니

내 주의 이름 높 이 찬양 하 네
 내 주의 이름 높 이 찬양 하 네
 주 하 나 님 을 높 이 찬양 하 네 아 멘

파송과 결단

인도자: 녹색의 은총을 입은 여러분, 이제 평안히 돌아가십시오. 하나님께서 우리를 새하늘과 새 땅을 만드시기 위해 당신의 거룩한 역사의 일꾼으로 세우셨으니 이 귀한 사역에 앞장서십시오.

회 중: 우리가 생태적 전환과 기후위기 대응의 사명을 우리의 손과 마음에 새겼습니다. 하나님의 창조세계를 온전하게 하는 일에 앞장서겠습니다. 아멘

공동 축도

하나님께서 우리를 축복하시고 지키시기를 원합니다. 하나님께서 우리에게 자비와 은혜를 베푸시기 원하며, 우리를 인자하게 바라보시고 우리에게 평안을 주시기를 원합니다. (현대인성경/ 민수기 6:24-26)

주제강연

관상기도에 대하여

대한성공회 이뿐이 사제
(성공회원주교회 관할사제/ 성공회원주나눔의집 대표)

환영합니다.

얼마나 어렵게 이 자리에 왔을까 생각해보게 됩니다. 망설인 마음과 또 바쁨 속에서 수없이 뒤집었다가 다시 결정하게 된 이 시간을 떠올려봅니다. 세세하게 듣지 않았지만 한 사람 한 사람 진심으로 제가 전하고 싶은 말은 ‘환영합니다.’입니다. 온 마음과 정성을 다해 진심으로 ‘오시느라 고생하셨습니다’하고 인사를 전합니다. 우리는 모두 이곳에 도착했고 잠시 머물기로 했습니다. 그 초대에 응하신 모두를 축복하고 환영합니다.

오기 전까지의 수많은 일들과 또 귀한 시간인데도 ‘미안함’으로 가득 차서 이 자리에 앉으신 것은 아닌지 묻게 됩니다. 마음을 돕기 위해, 제 이야기를 전하면 같은 비영리민간단체에서 2007년도부터 일하면서 첫째 아이 낳은 1년을 빼고 줄곧 한 자리에서 지키는 현장은 참 신나고 또 바람 잘 날이 없었습니다. 지난주 2주 동안 일어난 저의 사목 현장에서 겪는 버거운 일들이 저를 어렵게 했습니다. 강의를 맡은 저의 부족함을 알지만, 이 초대는 저에게도 분명 환영의 의미가 담겨 있습니다. 기도하면서 이 과정을 꼭꼭 새겨보고 싶습니다.

그러나 저의 부족함을 걱정하지 않습니다. 피정(避靜: 고요함으로 피하다.), ‘힐링캠프’의 주 인 도자는 주님이십니다. 보이지 않지만 동행하시는 주님의 품 안에 들어가 그 속에서 놀며 쉬며 주님하고만 소통하시는 것입니다. 서툴렀던 또 넘어졌던 제 이야기가 마중물이 된다면 저는 안내자의 충실히 한 것입니다.

‘텐트 치기’

부탁드리는 것은 잠시 각자의 ‘역할’을 내려놓으십시오. 옆 사람과의 눈을 마주치지 않아야 옆 사람을 도와주는 일입니다. 이름도 부르지 마시고 선물도 주고받지 마십시오. 지금은 홀로 있게 하는 것이 가장 큰 도움입니다. ‘역할’은 주님과 나 사이에 필요하지 않습니다. 오직 나는 여기, 지금이 중요할 뿐입니다. 일어나는 수많은 일들과 감정들 사이에서 ‘지금의 나’를 있게 했지만 버거운 것이 솔직한 마음이라는 것을 저는 잘 압니다. 함께 하고 있는 이들의 눈이 아른거립니다. 가능하다면 도망가고 싶은데 그것이 옳지 않다는 것을 잘 알기에 오늘도 ‘다시 돌아올 것’을 말하며 잠시 기도를 청합니다.

많은 기관들이 구성원들의 놀라운 헌신 속에 선교 사명을 해쳐 나갑니다. 여기서 중요한 것은 구성원이 '나'라는 사실입니다. 우리는 사명 속에 살고 있지만 그것이 나를 넘어서지는 못합니다. 그래서 사명이 도달할 길을 알아야 갈 수 있습니다. 어디로 가고 있는지 알지 못하면 상처 받기 쉽고 쉽게 마음의 상처를 얻습니다. 주님의 도우심을 느끼지 않으면 우리는 금방 넘어지고 다치게 됩니다. 주님은 어디에 계시고 나에게 어떤 말을 걸어오시는 것일까요.

자, 텐트를 칩시다. 각자의 텐트는 1인용이어야 합니다. 1인용 텐트는 마음으로 치는 것이어서 수고로움이 덜 듭니다. 이 텐트에 아무도 들이지 마시고 오직 나의 쉼과 회복을 위해 사용하시기 바랍니다.

잠시 내려놓을 수많은 연락과 수많은 정보에서 멀어지십시오. 위로를 주는 따뜻한 관계도 잠시 멈추어야 이 텐트에서의 시간은 더 안전하게 채집됩니다. 마음으로 치는 텐트기 때문입니다. 사실이 우주를 구성하는 입자들은 많은 것들이 있습니다. 주로 우리 세포가 받아들이는 것은 가시적 메시지들입니다. 그러나 이 안에는 분명 태초부터 세상이 창조되고 하느님의 섭리가 담긴 수많은 기억들이 있는 입자들이 있습니다. 우리가 호흡한다는 것은 나의 삶 이상을 기억하는 것입니다. 나의 작음을 주님의 크심으로 채우는 것(성탄)이며 또한 나의 작음을 주님을 크심에 동참하는 것입니다.(부활)

침묵의 시작

저에게 경우 관상기도에서 제일 불편했던 것은 자세와 호흡이었습니다. 관상기도에 대해 많은 사람들이 자세나 호흡에 대해서 이야기하기 때문입니다. 관상기도는 최소 30분의 기도 시간을 가지도록 권하기 때문에 움직이지 않으려면 무릎을 꿇는 것이나 어깨 등에 힘이 너무 들어가지 않는 것이 좋습니다. 나쁜 자세로 오랫동안 있다 보면 몸이 상하기도 해서 주의해야 합니다. 그런데 보다 중요한 일은 자세가 아니라 잠시라도 움직이지 않고 멈출 수 있는 평화입니다.

멈춤은 기도에서 아주 중요한 첫 문입니다. 움직이지 않으려면 흔들리지 않는 손과 다리 그리고 어깨에 힘이 들어가지 않을 수 있고 내 안에 흐르는 평화에 들어갈 수 있습니다. 실제로 기도에서 가장 중요한 일은 멈춤입니다. 생각을 멈추고 마음의 고뇌를 멈추고 미리 무엇인가를 해두어야 하는 바쁨을 내려 놓는 일이야말로 기도의 처음과 끝을 잘 마무리하게 해 줍니다.

“침묵은 하느님의 첫 번째 언어다”라고 16세기 신비가 십자가의 요한은 말한다. 그리고 침묵은 관상기도가 시작되는 전형적 환경이다. 그러나 앞 장에서 보았듯이, 침묵이 있고 나서야 그 다음에 침묵이 있다. 외적인 침묵, 즉 말과 분주함이라는 외적인 멈춤이 있고 나서, 훨씬 더 맞붙어 봄직한, 내적 대화마저 멈추는 내면의 침묵이 있다.“(신시아부조, [마음의 길], 한국기독교연구소, 2017)

향심기도의 가장 처음도 침묵에 대해서 강조합니다.(관상기도를 처음 접하는 분들은 그동안 해 오시던 렉시오디비나(거룩한 독서), 향심기도와 다른 방식으로 기도하게 되는 것에 대한 두려움이 있을 수 있지만 사실은 한 길에 있으니 염려를 내려 놓으십시오) 성 익냐시오 관상기도는 오랜시간 영신수련으로 소개되었습니다. 모두 사라진 곳에서 일어난 곳에서 일어난 그 순간 이 울림은 일어나기 때문입니다. 침묵은 모든 것을 가능하게 해줍니다. 회심의 여정은 침묵으로 시작하기 때문입니다.

1) 마태오복음 27장 69-75절

2) 요한복음 8장 1-11절

회심의 마음

회심의 마음은 어린이의 마음을 다시 가지는 것입니다. 저는 주로 어린이들과 함께 지내는 것을 너무 좋아하는 데 어린이가 가진 즉각성과 솔직함 때문입니다. 왜 예수님이 “하늘 나라는 이런 어린이와 같은 사람들의 것이다.”(마태오복음 19:14. 공동번역)“ 배고픈 데 우는 아이들을 보십시오. 정말 신비함을 가득 담고 있습니다. ‘배고픔으로 올 수 있다니요. 저는 그러지 못했습니다.’ 아이들끼리 사소한 문제로 서로 다텍니다. 친구 때문에 우는 아이들을 보면 저는 그 아이 속에서 희망을 봅니다. 서로 같이 하고 싶은 마음. 행복에 이르는 길을 아는 아이들을 보면서 ‘평화는 이 곳에서 오는구나,’ 제가 5년간 지역아동센터를 맡을 때 이야기입니다. 아이들이 제일 좋아하는 시간은 자유놀이 시간인데 막상 자유시간을 주면 어린이들이 주로 싸우거나 대부분의 시간을 규칙을 합의하는 데 시간을 보냅니다. 그리고 본격적인 게임이나 놀이를 하면 시간이 놀 시간이 부족하니 안타깝게 지켜보았습니다. 그런데 사실은 이것보다 좋은 평화를 배우는 일, 정의를 실천하는 일은 없습니다. 규칙을 세우고 서로의 다른 방식을 인정하고 본격적인 놀이에 들어가는 거죠.

제가 집중하고 싶은 것은 아이들의 이 솔직함과 즉각성이 관상기도에서 굉장히 중요하다는 것입니다. 어린아이처럼 질문하십시오. 그리고 그 품에 들어가 영영 울면서 가지고 싶은 것, 힘든 것, 또 생각이 떠올라 불충해보이는 것 같은 것을 질문하십시오. 이때 절대로 잊지 말아야 할 것은 ‘역할 내려놓기’입니다. 먼저 알게 된 것을 내려놓지 않으면 어린이의 세상은 열리지 않습니다. 이것은 위대한 힘을 가집니다.

마음을 돌이켜서 주님을 맞이하기 위한 과정은 내게 말 걸던 나를 단죄하던 이들을 거두는 것이며 내 안에 있던 명령들과 지시어들과 싸우는 것입니다. 실제로 현장에서 관상기도 하면 가장 큰 싸움은 ‘웁음에 대한 닷’이었습니다. 우리는 어느새 웁음으로만 주님을 만나려고 합니다. 웁음이 내 삶을 결정하고 합리성이 주님 보시기에 좋았다고 하실 것 같습니다. 다른 이들을 단죄하고 또 결정하면서 결국 나 또한 그런 늪에 빠질 수 있습니다. 그러니 내려 놓으시는 것이 제일 좋습니다.

1) 이사야 43장 1절-7절

2) 창세기 1장 1절-4절

성탄으로 들어가기

오늘은 대림1주일 첫 날입니다. 대림절기는 주님의 성탄을 기다리는 시간이며 빛의 시간입니다. 대림은 빛의 시간입니다. 빛을 기다리는 것에서부터 만나는 날까지를 고스란히 담은 여정입니다. 빛의 색으로 점점 물들어가는 시간 속에서 내 안도 환히 밝히는 시간입니다. 이 시간 나무에 등을 걸어 장식하는 것은 빛으로 온 세상을 밝히신 아기 예수님을 환영하기 위함입니다. 창세기 첫 창조 빛이었습니다. ‘빛이 생겨라’는 말씀은 세상의 시작이며 첫 사랑의 고백입니다. 베

드로가 예수를 배반한 날 곁불을 쬐며 자신의 죄를 회개했다는 것을 우리는 기억해야 합니다. 빛은 우리를 축복하고 회개시키고 하느님의 창조와 사랑을 상기시킵니다. 성탄이 우리를 기다리고 있습니다. 내가 다시 태어나는 창조와 빛으로 성탄을 이해하면 더 깊은 체험이 가능해집니다.

빛은 모든 것에 닿아 본래 존재의 빛으로 달라집니다. 그러니 대림주간에 피정은 성탄에 대해 기도하는 은총이 머물 것이라고 믿습니다. 빛이 모양도 소리도 없는데 존재를 드러나게 하듯이 성탄도 이와 같습니다. 각자의 성탄 묵상은 성경말씀과 다를 수 있으며 성탄의 복음을 다르게 이어지더라도 편안하게 임하시기를 바랍니다.

성탄을 묵상하는 것으로 나는 거듭날 수 있습니다. 저의 경우 성탄의 말구유가 보석으로 채워져 있거나 또 사람들이 없었던 경우도 있습니다. 성탄을 기도하다보면 자신의 태어남을 기억하게 합니다.

저는 어릴 적에 아주 작은 아기로 태어났습니다. 작은 아기를 안고 우는 엄마의 걱정이 저는 들렸습니다. 아기였던 저는 제대로 태어났는데 엄마가 작은 저를 염려해서 혼합수유를 해보고 싶어하셨습니다. 그걸 심하게 거부해서 엄마가 아주 고생했다고 들었습니다. 그리고 이유식을 시작했는데 심하게 설사와 배탈을 해서 병원을 오고 가느라 엄마가 무척 고생하셨다고 하셨습니다. 이후 저는 아주 천천히 밥을 먹는 아이였습니다. 먹을 것에 대한 거부감이 심했고 그것이 어릴 적 저에게 아주 어려운 일어었던 생각이 떠올랐습니다. 기질적으로 예민하고 또 존재에 대해 인정받기를 원하는 습성 때문에 겪었던 서러움과 고생이 금방 스쳐지나갔습니다.

그런 저의 태어남을 기도하고 나서 성탄을 다시 묵상하니 말구유가 제대로 보였던 어느 해가 보입니다. 성탄은 반복적으로 기도하는 것으로 충분히 은총을 누릴 수 있습니다. 많은 기도의 본문들이 있지만 다 하려고 하지 말고 천천히 충분히 주님과 동행한다고 생각하십시오. 주님은 꿈으로 소리로도 지나가는 글씨 가운데도 메시지를 주실 것입니다. 신뢰하고 믿고 기다리시면 모두 1인 텐트 안에서 힐링 회복의 시간을 누리실 것이라고 믿습니다.

1) 루가복음 2장 1-7절

2) 루가복음 2장 8-20절

기도를 하기 위해서는

1. 성경 본문은 기도 시간 전에 충분히 밑줄을 그어가며(그만큼 충분히란 뜻입니다) 3번 이상 읽으셔야 합니다. 그리고 기도에 들어가시면 절대로 눈을 뜨고 성경을 다시 보지 마십시오. 자기 안에 말씀이 들어왔다고 믿으시고 기도하는 곳에서 앉고 또 다시 방이나 개인 기도처로 가서 기도의 내용을 적으십시오.

2. 시작 기도를 하려면 많은 생각들이 오고 갑니다. 이는 절대로 이상한 일이 아니며 자연스러운 일입니다. 내 마음은 우주의 생태계이기 때문에 거기에는 모든 것이 다 있는 것이며 다만 하나님과 정확하게 만나기 위한 짧은 기도문을 선택하시면 좋습니다.

작은 율조림이나 탄식이면 충분합니다. (반복하시기 좋아야 합니다)

‘주여, 우리를 불쌍히 여기소서. 그리스도여, 우리를 불쌍히 여기소서’

‘주님 한 말씀만 하소서. 내 영혼이 나오리이다’

좋아하는 떼제곡의 가사도 좋습니다.

3. 마무리는 주의 기도로 하시기 바랍니다.

주의 기도를 하시면서 일어나시는 것도 좋습니다. 주의 기도는 하느님의 뜻이 담겨 있고 관상기도를 하면 주의 기도를 새롭게 자기언어로 읊조리게 됩니다.

숙제입니다.

기도해보세요(꼭 해보세요)

1. ‘나는 누구인가’ ‘주님은 누구신가’ 또는 ‘나는 무엇인가’ ‘주님은 무엇인가’

2. 마태오복음 7장 7-11절

구해야 할 것, 찾아야 할 것, 두드려야 할 문이 무엇인지 각각 세 번 물어보십시오.

더 하고 싶은 분들은

1) 요한복음 12장 1-8절 예수께 향유를 부은 마리아

마리아가 누구인지 물어보세요.

예수님이 누구인지 물어보세요.

향유옥합이 무엇인지 물어보세요.

향유옥합을 깨뜨리는 게 무엇인지 물어보세요.

유다는 누구인지 물어보세요.

투덜거리는 것은 무엇인지 물어보세요.

가난한 사람들은 누구인지 물어보세요.

삼백 데나리온은 무엇인지 물어보세요.

2) 열왕기상 17장 8절-24절

엘리야가 누구인지 물어보세요.

들어간 사렘다 마을은 어디인지 물어보세요.

여인에게 엘리야는 왜 물을 떠달라고 했고 그 물은 무엇이냐 물어보세요.

달라고 한 떡은 무엇인지 물어보세요.

아픈 아이는 누구인지 물어보세요.

여인의 고백은 무엇인지 물어보세요.

영적 독서

1) 요한복음 15장 1-17

2) 요한복음 14장 1-14

“함께 두 손 모아 기도합니다. 나를 살리는 예수 그리스도와 만나 그에게 묻고 그와 길을 떠나시고 그에게 답을 얻으시기를“

그룹모임 기록지

그룹모임 기록지: 침묵해제와 성찰 질문 나눔

파송과 폐회

파송사

인도자: 참된 치유의 깊은 경험을 나눈 여러분! 이제 평안히 돌아가십시오. 하나님께서 우리를 새 하늘과 새 땅을 만들기 위해 부르셨음을 믿으십시오. 주변의 다양한 ‘너’와 ‘내’가 ‘우리’가 되는 경험을 함께 나누며 설레는 발걸음으로 다시 나아가십시오.

함께: 하나님의 부르심 앞에 각기 다른 사역, 각기 다른 모양과 모습으로 살아가겠지만, 주변을 돌아보고 함께하며 살아가겠습니다. 아멘

공동 축도

하나님께서 우리를 축복하시고 지키시기를 원합니다. 하나님께서 우리에게 자비와 은혜를 베푸시기 원하며, 우리를 인자하게 바라보시고 우리에게 평안을 주시기를 원합니다. (현대인성경/ 민수기 6:24-26)

자 료

묵상 관련 글

침묵의 가치

하루 세 차례 폐제의 언덕에 종이 올리면 모두가 하던 일이나 성경공부, 소그룹 대화를 멈추고 교회로 향한다. 수백 혹은 수천 명의 젊은이들이 공동체의 형제들과 함께 기도하고 찬양하며 성경 말씀은 여러 나라 말로 봉독된다. 공동기도의 한가운데 함께 오랫동안 침묵하는데 이는 하나님을 만나는 아주 특별한 순간이다.

침묵과 기도

가장 오래된 기도 책인 성경의 시편에는 주로 두가지 기도의 형태가 있다. 하나는 탄식하고 도와달라 호소이다. 다른 하나는 하나님께 대한 감사와 찬양이다. 그런데 무엇을 요청하지도 않고 하나님을 드러나게 찬미하지도 않는 세번째 형태의 기도도 있다. 예를 들면 시편 131편에서는 그냥 고요히 신뢰하는 태도를 볼 수 있다. "내 마음 차분하게 가라앉혀... 이제부터 영원토록 네 희망을 주님께 두어라."

우리는 때로 말없이 기도드릴 수 있다. 하나님과의 평화로운 친교는 말없이도 가능하다. "내 마음 차분하게 가라앉혀, 젖 떨어진 어린 아기, 어미 품에 안긴 듯이" 울음을 멈추고 어머니 품에 안겨 흐뭇한 어린이처럼 하나님 안에서 "내 마음 평안합니다" 그럴 때는 아무 말도 없이 어찌면 아무 생각조차 없이 기도할 수 있다.

어떻게 하면 내적인 침묵을 얻을 수 있을까? 때때로 우리는 겉으로는 침묵하지만 속으로 온갖 생각을 하고 상상 속의 누군가와 혹은 자신과 힘든 싸움을 한다. 마음과 영혼을 가라앉히기 위해서는 단순 소박함이 필요하다. "나 거창한 길을 좇지 아니하고 주재님께 놀라운 일을 꿈꾸지도 않습니다." 침묵한다는 것은 내가 걱정함으로써 아무것도 이룰 수 없다는 것을 인정하는 것이다. 침묵은 내 힘과 능력이 닿지 않는 것을 하나님께 맡기는 것이다. 침묵의 순간은, 그것이 비록 길지 않다 해도, 거룩한 정지, 안식일의 쉼, 걱정을 멈추는 것과 같다.

우리의 온갖 상념은, 갈릴래아 호수에서 예수님이 주무실 때 제자들이 탄 배를 뒤흔든 풍랑에 비길 수 있다. 제자들처럼 우리 역시 불안에 가득 차서 마음을 안정시키지 못하고 어쩔 줄 모를 때가 있다. 하지만 그리스도께서는 역시 우리를 도우러 오신다. 풍랑과 호수를 꾸짖으시자 "바람은 그치고 호수는 아주 잔잔해"졌듯이, 우리 마음이 온갖 두려움과 걱정으로 혼란스러울 때 그분은 잔잔하게 해 주실 수 있다(마르 마가4).

침묵하면서 우리는 하나님을 신뢰하고 그분께 희망을 둔다. 어떤 시편은 침묵이 찬양의 한 형태라는 것을 암시해 준다. 시편 65편의 첫 구절은 흔히 "하느님, 찬미받으심이 마땅하오니" 라고 노래한다. 그런데 이것은 희랍어 본문을 따른 것이고 사실 거의 모든 성경의 히브리어 본문은 "하느님, 침묵은 당신께 드리는 찬미이오니"라로 노래한다. 우리의 말과 생각이 멈출 때, 하나님

은 우리의 말없는 경탄과 찬양을 통해 찬미받으신다.

하느님의 말씀: 천둥과 침묵

시나이산에서 하느님은 모세와 이스라엘 백성에게 말씀하셨다. 하느님의 말씀에 앞서 천둥소리와 함께 번개가 치고 나팔 소리가 점점 크게 울리고 또 하느님이 말씀하실 때도 계속된다(출애 19). 수 백년 뒤에 예언자 엘리야는 바로 이 하느님의 산에 올랐다. 거기서 그는 조상들이 그랬듯이 폭풍과 지진 그리고 불을 체험하고 천둥 속에서 말씀하시는 하느님의 소리를 들을 준비를 갖추었다. 하지만 주님은 이런 친숙한 강력한 자연 현상 속에 계시지 않았다. 모든 시끄러운 소리가 멈추었을 때 엘리야는 "조용하고 여린 소리"(a sound of sheer silence)를 듣게 되고 하느님이 그에게 말씀하셨다. (1열왕 19).

하느님은 큰소리로 말씀하시는가 아니면 침묵의 숨결로 말씀하시는가? 우리는 시나이산에 모인 백성들을 모범으로 삼아야 하는가 아니면 예언자 엘리야를 따를 것인가? 이 양자택일은 옳은 것이 아니다. 십계명의 전달과 연관된 무서운 현상은 계명이 얼마나 중요하고 심각한 것인지를 강조한다. 계명을 지키느냐 버리느냐 하는 것은 생사가 달린 문제이다. 어린이가 달리는 차를 향해 뛰어가는 것은 보면, 누구든 큰소리를 질러 막는 것이 당연하다. 비슷한 상황에서 예언자들은 우리의 귀청이 터지도록 하느님의 말씀을 전한다.

크게 외치는 소리가 더 잘 들리는 것은 사실이다. 하지만 그런 소리가 우리 마음을 움직이지 못한다는 것도 우리는 안다. 큰 소리는 환영받기보다 거슬리기 쉽다. 엘리야의 체험은 하느님께서 우리에게 무엇을 각인시키기보다 이해받고 수용되기를 바라신다는 것을 보여준다. 하느님께서 말씀하시기 위해 "조용하고 여린 침묵의 소리"를 선택하셨다. 이것은 하나의 역설이다.

하느님은 침묵하시지만 말씀을 건네신다

하느님의 말씀이 "조용하고 여린 침묵의 소리"가 될 때, 어느 때보다 더 효과적으로 인간의 마음을 변화시킬 수 있다. 시나이산 위에서 폭풍은 바위를 깨뜨렸지만, 하느님의 침묵의 말씀은 돌같이 굳은 인간 마음을 깨뜨린다. 엘리야에게는 아마 폭풍과 천둥보다 이 급작스런 침묵이 더 무서웠을 것이다. 그는 하느님께서 큰 소리로 강력하게 드러나는 것에 더 익숙해져 있었다. 하느님의 침묵은 그전에 엘리야가 알았던 것과는 워낙 달라 그를 혼란스럽게 했을 것이다.

침묵은 우리가 하느님과 새롭게 만날 수 있도록 준비해 준다. 침묵 가운데 하느님의 말씀은 우리 마음의 비밀스런 구석에까지 와 닿을 수 있다. 침묵 가운데 그것은 "어떤 쌍날칼보다도 더 날카로와 사람의 마음을 꿰뚫어 영혼과 정신을 갈라놓을" 만큼 (히브 4,12) 힘있게 된다. 침묵할 때 우리는 하느님 앞에서 더 이상 숨지 않게 되고 그리스도의 빛은 우리가 부끄러워 하는 곳까지 닿아 그것을 치유하고 변모시킨다.

침묵과 사랑

그리스도께서는 "내가 너희를 사랑한 것처럼 너희도 서로 사랑하여라. 이것이 나의 계명이다."라고 말씀하십니다. 우리가 이 말씀을 받아들이고 실천에 옮기기 위해서도 침묵이 필요하다. 우리가 흥분하고 불안할 때면 용서하지 못하고 쉽게 사랑하지 못하는 온갖 이유와 변명이 있다. 하지만 "우리 마음과 영혼을 차분하게 가라앉혔을" 때는 이 이유들이 다 무의미하게 되어버린다. 우리가 때때로 침묵을 피하고 말이든 오락이든 시끄러운 소리를 택하는 것은, 내적인 평화가 일종의 모험이기 때문이다. 사실 내적 평화는 우리를 비우고 가난하게 하며 미움을 없애고 우리 자신을 내어주게 한다. 고요하고 가난할 때 우리 마음은 무조건적인 사랑으로 가득차고 온전히 성령에 의해 움직이게 된다. 침묵은 사랑에 이르는 소박하지만 분명한 길이다.

묵상 노래로 기도할 때

노래(찬양)는 기도(예배)의 가장 중요한 요소 가운데 하나입니다. 짧은 노래를 거듭 반복해 부를 때 묵상적 성격이 더해집니다. 짧은 가사에 담긴 신앙의 가장 기본적인 진리는 이해하기 쉽습니다. 이것을 여러번 반복해서 노래할 때 그 깊은 의미가 차츰 우리 온 존재 안으로 스며들게 됩니다. 묵상 노래는 그래서 하느님의 말씀에 귀 기울이는 한 방법이 됩니다. 또 묵상 노래를 통해 누구나 공동기도 시간에 참여할 수 있고, 얼마 동안 부를 것인지 분명히 정해 놓지 않음으로써 하느님을 기다리며 오롯한 마음으로 함께 머물 수 있습니다.

하느님께 대한 신뢰의 문을 여는 데에, 마음을 모아 찬양하는 인간의 아름다운 음성보다 더 나은 것은 없습니다. 이 아름다움을 통해 우리는 동방의 그리스도인들이 말한 "하늘의 기쁨을 이 땅 위에서" 맛볼 수 있습니다. 그리하여 우리 안에서 내적 생활이 꽃피어나기 시작합니다. 이 노래들은 개인의 기도 생활을 뒷받침합니다. 노래를 통하여 우리의 존재가 차츰 하느님과 안에서 내적 일치를 찾게 됩니다. 일하거나 다른 사람들과 얘기하거나 쉴 때에도 우리 마음 속의 침묵 가운데 노래는 계속될 수 있습니다. 그리하여 우리가 의식하지 못하는 사이에도 마음의 침묵 가운데 기도를 계속할 수 있게 됩니다.

여러 나라 말로 출판된 "폐제의 노래"는 비록 단순하지만 공동기도 때 사용하기 위해서는 준비가 필요합니다. 기도 시간 이전에 준비나 연습을 해서, 일단 기도가 시작되면 묵상적인 분위기를 유지해야 합니다.

기도하는 동안은 아무도 지휘를 하지 않는 것이 좋습니다. 그러면 모두가 십자가나 이콘 혹은 제대(제단) 쪽을 바라볼 수 있습니다. (물론, 기도 참석자가 아주 많을 때는 누군가 악기 연주자와 소규모의 성가대를 지휘할 필요가 있지만, 그들의 역할은 공연이 아니라 나머지 사람의 기도를 뒷받침하는 것이라는 것을 명심하면서 가능하면 너무 드러나지 않게 해야 합니다.) 노래를 시작하는 사람과 성경 말씀이나 기도문을 읽는 사람은 맨 앞 줄에, 회중을 향해서가 아니라 다른 사람들과 똑같이 성화나 제대를 향해 앉습니다. 노래를 그냥 시작하면 흔히 음이 너무 낮게 잡히는 경우가 많습니다. 악기나 제음 기구를 이용해서 첫 음을 제대로 잡고 멜로디를 유지하는 것이 좋습니다. 노래를 오래 계속 부르다 보면 박자가 너무 느려지는 경우가 흔히 있는데 그렇

게 되지 않도록 주의합니다. 참석자들이 많으면 노래를 시작하고 마칠 때 마이크를 이용해야 합니다. 마지막 음절을 "아멘"으로 부르면서 마치면 됩니다. 노래를 시작하는 사람은 마이크를 이용해서 다른 사람의 노래를 뒷받침할 수 있지만 다른 사람의 노래가 거기에 묻혀버리지 않도록 조심합니다. 참석자가 많을 때는 음향 시설이 좋아야 합니다. 가능하면 기도 전에 음향 시설을 확인하고 시험해 보는 것이 좋습니다.

큰 규모의 국제 모임에서는 여러 나라 말로 노래하는 것이 적당합니다. 본당이나 개교회 단위에서 모든 연령층이 함께 참여하는 기도라면, 대부분의 노래는 사람들이 이해하는 언어나 라틴말로 된 것이어야 합니다. 한국의 경우라면 모두 한국말로 부르거나 경우에 따라 영어로 된 노래 한두 곡을 섞어부를 수 있겠습니다. 가능하다면 노래책이나 악보를 인쇄한 유인물을 나누어줍니다. 잘 알려진 지역 노래나 성가책(찬송가)에서 한두 곡을 첨가할 수도 있습니다.

악기: 기타나 키보드는 노래의 화성을 뒷받침해 주고 특히 박자와 장단을 제대로 맞게 부르는데 도움이 됩니다. 기타의 경우 포크식이 아니라 클래식 방식으로 연주해야 합니다. 때로는 악기 소리를 듣기 위해 마이크가 필요합니다. 이런 기본적인 반주 이외에 다른 여러 악기용 파츠별 악보가 있습니다.

Taizé - Instrumental

이 음반은 함께 모여 기도하는 분들을 위해 녹음되었습니다. 폐제의 노래 19곡에 기타 반주와 플룻, 오보에 혹은 클라리넷 멜로디가 곁들여 연주된 것입니다.

환영의 기도 (메리 므로조프스키, Mary Mrozowski)

* 매일 피츠페트릭 호플러 외, 이청준 역, 『환영의 기도』 (불휘미디어, 2015)

우리 그리스도인은 반복되는 일상 속에서 매일의 삶을 변화시키고 돌보기 위해, 또한 하나님의 음성에 귀 기울이기 위해 늘 기도해야 합니다. 기도는 훈련입니다. 이번 힐링캠프 참가자 중에는 영성훈련, 관상기도와 향심기도 같은 침묵기도에 대한 지식과 경험이 있는 이, 정기적인 피정에 참여하는 이, 피정에 대해 들어보기는 했던 이, 궁금했던 이, 모든 게 처음인 이들도 있을 것입니다. (관련 자료, 서적과 기도문이 많이 출간되어 있음.)

이 자료집에는 힐링캠프의 목적과 잘 이해되는 기도문 한 가지를 소개합니다. 개인 기도를 위해, 기도문을 작성하는데 도움이 되기를 바랍니다.


메리 므로조프스키

'환영의 기도' (『마음의길』 p20)

환영합니다. 환영합니다. 환영합니다.

나는 지금 내게 모든 것이 나를
채워주는 것임을 알기에 환영합니다.

나는 나의 모든 생각, 감정, 느낌,
사랑, 상함과 상례를
환영합니다



나는 안전과
생존에 대한 욕구를 가게 됩니다.

나는 질감과
매질에 대한 욕구를 가게 됩니다.

나는 힘과
통제에 대한 욕구를 가게 됩니다.

나는 상황을 변화시키려는 욕구를
가게 됩니다.

나는 하나님의 사랑과 임재, 그리고 내 안에
있는 하나님의 활동에 마음을 엽니다.

출처: 이쁜이 사제 (번역 및 손글씨)

매일 드리는 나의 기도

매일 드리는 나의 기도

매일 드리는 나의 기도

참가자 명단

	이 름	객 실	소 속	이 메 일
1	강수빈	212호	감리교여성지도력개발원	tnqls_0816@naver.com
2	김경선	308호	기독여민회	grutugi7942@hanmail.net
3	김은경	302호	대한성공회 서울교구	gimeungyeong@gmail.com
4	김은혜	211호	감리교교정선교회	kesea1223@gmail.com
5	김지애	215호	고난함께	pq12ly@naver.com
6	김하은	208호	기독교반성폭력센터	haeunyy2@gmail.com
7	김혜정	301호	한국이주여성인권센터	khjju@hanmail.net
8	남이해_플짱	214호	믿는페미	bohemian.nam@gmail.com
9	민숙희	204호	대한성공회	bsyg2000@hanmail.net
10	박소영	307호	기장청년회전국연합회	th4221@hanmail.net
11	박세론	무방	기독교청년협의회(EYCK)	seronn13@naver.com
12	박신원_춘풍	211호	기독교반성폭력센터	wonwin81@hanmail.net
13	박지은	무박	평화교회연구소	jiun369@naver.com
14	서은정	207호	도성교회	thegentle@hanmail.net
15	안수경	209호	기장전국여교역자회	asg8835@hanmail.net
16	염혜근	207호	바실레이아 힐링처치	charitesia68@gmail.com
17	오현선	210호	한국예수교회연대	ohs9383@gmail.com
18	유정은	203호	한국교회여성연합회	kcwu1967@nate.com
19	이경숙	213호	한국여신학자협의회	2ksks@hanmail.net
20	이민경	209호	기독교한국루터회복음교회	samsungsvc@naver.com
21	이민하	215호	향린교회	lmh_0621@naver.com
22	이영분	308호	기독여민회	kwm8674@hanmail.net

23	이은재	205호	기독교반성폭력센터	genderjust@kakao.com
24	이은주	303호	새날감리교회/ 새날을여는청소년쉼터	aww1170@naver.com
25	이정규	205호	서울성남교회	wjdrb979@naver.com
26	이진혜	305호	위드유센터(문화치유연구소)	ssuntop33@hanmail.net
27	이현주	무박	교회여성네트워크 옴트다	leaner0614@gmail.com
28	장근지	206호	감리교여성지도력개발원	ahead0722@naver.com
29	정옥진	무박	기장 강남향린교회	joj6078@hanmail.net
30	추은지	307호	평화교회연구소	overturn_design@kakao.com
31	최규희	302호	한국기독교교회협의회	press@kncc.or.kr
32	최소영	201호	감리교여성지도력개발원	bodum2@hanmail.net
33	최은영	213호	한국여신학자협의회	tanak39@naver.com
34	황현숙	203호	큰사랑감리교회	kwangdoor@gmail.com
<강사>				
35	신한열	2층	떼제공동체, 공익단체 이음새	frerehanyol@gmail.com
36	이뿐이	304호	성공회 원주교회	aster-22@hanmail.net
37	조세영	306호	여의도순복음교회	ssey0jo@gmail.com
<실무자>				
38	황보현	202호	한국기독교교회협의회 (실무자)	bboyayang@naver.com

강사 소개

이뿐이 사제 (성공회원주교회 관할사제, 성공회원주나눔의집 대표)

대한성공회 사제. 2007년부터 원주에서 사목하기 시작하였고 지역아동센터의 센터장과 그룹홈 원장을 맡는 등 사회선교 현장에서 오랫동안 일했다. 교회에서 풀라쥬피정과 사계절피정 등을 통해 렉시오디바나와 관상기도를 인도해오고 있다. 사회적 영성과 개인의 영성은 한 길에 있다고 믿으며 지역에서 꾸준히 연대활동에 동참하고 있다. 현재 성공회대학교에서 신학박사 과정 중이다.

- 원주협동사회경제네트워크 이사
 - 녹색교회네트워크에서 서기
 - 한국여신학자협의회 교육위원회 부위원장
 - 한국아동청소년그룹홈협의회 이사
- 이메일 aster-22@hanmail.net

신한열 (떼제공동체 수사, 공익단체 이음새 대표)

한국에서 대학을 졸업하고 직장생활을 하다가 1988년 프랑스로 가 1992년 떼제 공동체의 수사로 종신 서약을 했다. 30년 동안 프랑스 떼제에 살면서 손님을 맞이하고 국제 모임을 진행하는 한편 독일과 한국, 중국 등 동아시아를 오가며 기도회와 청년 모임을 준비하고 이끌었다.

2020년 가을 한국으로 파송 받아 서울 화곡동에서 다른 세 명의 수사들과 함께 살고 있다. 단절의 시대에 공감과 유대를 만들어가는 공익단체 “이음새”를 통해 서로 다른 나라와 문화, 세대를 연결하는 일과 사회 치유 사역을 한다. 자신의 수도 여정과 떼제 이야기를 담은 “함께 사는 기적”(신앙과지성사)을 썼다.

이메일 frerehanyol@gmail.com

조세영(공캘리그래피 그룹 작가)

2015년부터 캘리그래피, 전각, 수묵 일러스트 등을 시작했다. 현재는 공캘리그래피 작가그룹에 소속, 2018년부터 공캘리그래피 그룹전 “공간의 書” 전시로 작품활동을 하고 있다. 여의도순복음교회에 뿌리를 두고 신앙을 키웠다. 작품으로는 하나님의 말씀 안에서 비로소 자신을 이루는 것들이 그 자체로 존재할 수 있음을 고백한 ‘축복’, 작가의 반려묘를 모티브로 한 ‘최선’, ‘편안할 냥’, ‘냥平’ 등이 있다.

2018년 도시 청년들의 지방 정착과 자립을 돕는 삶 기술학교에서 캘리그래피와 가죽공예 등 다수의 강의를 진행했고, 현재 기독교대한감리회 큰사랑교회에서 2022년 문화선교사업 전임강사로 섬기고 있다.

이메일 ssey0jo@gmail.com

식단 안내

Tip! 우리 주변에서 종종 만나게 되는 비건인, 채식주의자들! 건강을 넘어서 동물복지, 환경보호를 위해서 실천하는 이들도 점차 많아지고 있습니다. 이번 모임에도 비건, 채식주의자들이 참여하여 지내게 되었습니다. 서로를 잘 이해하기 위해서 아래의 정보를 나눕니다.

*비건이란 어떤 목적을 위해서든 동물성 제품을 사용하지 않는 것으로, 동물의 고기 또는 동물에서 얻어지는 부산물을 먹지 않고, 동물을 소재로 하는 것을 입지 않으며, 동물을 이용한 스포츠나 오락, 실험연구를 하지 않는 것까지를 모두 포함한 개념으로 보고 있다. (출처: 국제 채식주의 연맹(IVU)) 즉, 동물성 식품인 우유와 달걀, 꿀 등의 식품을 전혀 먹지 않는 완전 채식주의를 뜻합니다.

<채식주의>

채식주의자(Vegetarian)는 식습관(육류의 섭취 여부)에 따라 크게 베지테리언(Vegetarian, 일체의 육류 미섭취)과 세미 베지테리언(Semi Vegetarian, 조류나 어류 섭취)으로 나눌 수 있다. 베지테리언 중에서도 일체의 동물성 식품을 멀리한 채 오로지 채소와 과일 등 식물만을 섭취하는 채식주의자들을 비건(Vegan)이라 부른다. 채식주의 중에서 가장 어렵고 까다로운 단계라 할 수 있다.

1. 베지테리언의 구분

- 1) 달걀과 같은 조류의 알을 먹으면 오보-베지테리언(Ovo)
- 2) 유제품인 우유나 치즈를 먹으면 락토-베지테리언(Lacto)
- 3) 둘 다 먹으면 락토-오보-베지테리언(Lacto-Ovo)

(우유, 꿀 등 동물성 유제품과 달걀까지 먹음, 가장 많은 채식주의자의 유형)

2. 세미 베지테리언의 구분

- 1) 붉은 고기 종류인 소고기와 돼지고기는 피하되, 조류와 어류를 먹는 폴로-베지테리언(Pollo) (채소, 과일, 달걀, 우유 및 유제품, 생선, 어패류, 닭고기까지 먹음)
- 2) 생선을 먹으면 페스코-베지테리언(Pesco)
- 3) 소고기와 돼지고기 빼고 다 먹으면 폴로-페스코(Pollo-Pesco) 베지테리언 (채소, 과일, 달걀, 우유 및 유제품, 생선, 해산물, 어패류까지 먹음)

3. 기타

- 1) 프로테리언(Fruitarian)은 비건보다 더 엄격하여, 식물의 생명을 지키고자 뿌리와 잎은 먹지 않고 과일, 견과류와 같은 열매나 잎만 먹고 뿌리는 먹지 않는다.
- 2) 플렉시테리언(Fruitarian)은 평소에는 채식을 하지만 상황에 따라 각자의 기준에 맞게 해산물이나 육식을 섭취하는 자유로운 채식주의입니다.(유연한 비건) 환경과 동물을 생각하는 채식주의로써, 한번쯤 비건, 채식에 대해 관심을 가졌으면 합니다. 공통으로 허용되는 식품으로는 과일, 채소, 견과류 등 비건 식품과 꿀이다.

* 채식주의 식사를 준비하였습니다. 비건인에게는 김과 샐러드를 별도로 제공합니다^^

11/28 (월)	11/29 (화)	11/30 (수)
	아침	아침
	쌀밥 황태북어국 계란찜 김구이 멸치견과류볶음 두부조림 포기김치	쌀밥 김치콩나물국 계란후라이 깻잎조림 생선까스 양상추샐러드 포기김치
점심	점심	
쌀밥 고등어무조림 청포묵무침 떡어묵조림 콩나물무침 포기김치	쌀밥 미역국 카레(홍합) 김말이튀김 떡볶이(어묵) 도라지무침 포기김치	
저녁	저녁	
쌀밥 시래기된장국 닭볶음탕 미역줄기볶음 시금치나물무침 곤약우엉조림 포기김치	쌀밥 소고기무국 생선구이 콘치즈구이 파래무침 감자조림 포기김치	

<참고: 채식주의자를 위한 식단>

우리의 기대

감사합니다. 기대됩니다. 좋은 캠프 만들어주셔서 감사해요.
좋은 기회 만들어주셔서 감사합니다.
다함께 충전하고 연대의 의지를 다질 수 있는 시간 될 수 있기를 바랍니다.
나를 찾아가는 여정이 되길 소망합니다.
처음 참가하는 것이라 호기심 반 기대 반입니다.
파주시민으로 피정 장소를 처음 알게 되어 기쁘네요.
힐링캠프 너무 가고 싶었고, 에큐 여성활동가들과 함께 모이는 것이
의미있을 것 같고 특히 침묵 기도가 무척 기대됩니다!!^^
귀한 쉼과 성찰의 시간, 여성활동가들의 만남의 시간이 되길 바랍니다.
바쁜 삶 속에서 시간을 내어 고민하고 생각하는 데에 어려움을
가지고 있었는데 이렇게 좋은 기회가 되어 감사합니다!
다양한 현장에서 활동하시는 여성활동가 분들을 만나고
함께 힘을 얻는 시간이 되었으면 합니다.
오랫만에(코로나때문에) 에큐메니컬 모임을 하게 되어 반갑고 감사하네요^^
귀한 만남이 기대됩니다.
고맙습니다~~ 자기성찰과 연대를 기대합니다.
많은 여성 활동가분들과 만남을 기대합니다...!!
기대합니다. 많은 기독여성들과 만나기를 기도합니다.
드디어 쉰다!! 좋다 좋아!!!!
좋은 기회 주셔서 감사합니다. 임마누엘!
안녕하세요. 성공회 여성선교센터 사무국장 한주희 한나 사제입니다.
비슷한 사역을 하고 계시는 분들 만나 서로 위로하고,
또 다시 한 걸음 나아갈 힘을 얻기를 소망합니다.
설레이는 기획 해주셔서 감사합니다. 좋은 시간 준비해주셔서 감사합니다:)
반갑습니다. 좋은 프로그램을 만들어주셔서 감사해요:)
안녕하세요 반갑습니다. 잘 부탁드립니다. 어울림이 기대됩니다. 힐링 필요해요.
기대하며 참여합니다:~!
에큐진영에서 애쓰고 있는 이들을 만나는 것부터 기대됩니다.
더불어 나를 돌보며 힐링까지 된다면 좋겠습니다. 수고에 감사드려요.
좋은 시간 마련해 주셔서 고맙습니다.
이번 행사에 참여하게 됨을 감사드리며, 좋은 나눔의 시간이 되길 바랍니다.
반갑습니다. 좋은 만남 평안한 시간이 되기를 기대합니다.
반갑습니다. 몸과 마음이 힐링 되기를 기대합니다^^
자신을 정직하게 되돌아보고 바르게 세우는 기회가 되기를 바랍니다.
기대됩니다!

THE NATIONAL COUNCIL OF CHURCHES IN KOREA



NCCK

한국기독교교회협의회

여성위원회