

# 주안에 News InChrist

주.안.에.교.회.뉴.스.레.터.



02  
Feb. 2018  
Vol.6 No.2

- 목장모임
- 주안에훈련
- 교우 동정
- 권사회/안수집사회

주안에교회 InChrist Community Church ph. 818.363.5887 | 문서국 e-mail: icccnews123@gmail.com | web: in-christcc.org



## “말씀이 이끄는 삶”



주일에배 후 함께 말씀을 나누는 목장모임 벨리8목장, 벨리2목장, MP4목장(위로부터 시계방향으로) <사진: 김다슬, 남성우 기자>

### ■ 목장모임

지난 몇 달간 강도 높은 훈련으로 준비한 목장 모임이 드디어 2월 첫 주부터 시작되었습니다. 최혁 담임 목사님이 주시는 진리의 말씀은 주안에 교회의 뿌리이자 기둥입니다. 그리고 많은 교우들이 주신 말씀을 생활에 적용하기 위해 애쓰고 결단하는 모습들이 작게는 가정과 교우들의 관계에서, 그리고 크

게는 직장과 커뮤니티에서 실제적으로 나타나고 증명되고 있기도 합니다. 잔소리와 고함으로 점철되던 부부관계에 애정이 넘치고, 단절되었던 부모와 자녀들 사이에 소통이 이루어지고 있습니다. 교우들 간의 관계도 마찬가지입니다. 세속주의와 형식주의, 신비주의와 기복신앙에 물든 교회에서 진리의 말씀에 갈급한 성도들이 모였지만 단 시간에 성장을 하다 보니 문제도 많았습니다. 그 가운

데 하나가 교우들 간의 갈등과 마찰이었습니다. 여기저기서 불협화음이 터지고 심지어는 이러한 갈등을 이기지 못하고 교회를 떠난 이들도 있었습니다. 그런 이들이 하나씩, 둘씩 변하기 시작했습니다. 서로를 외면하고 비난하던 이들이 마주치자 누가 먼저랄 것도 없이 부둥켜안고 울며 용서를 구하기 시작했고, 상대를 위해 기도하기 시작했습니다. <6면에 계속> | 조성운 기자 |

■ 주안에삶, 주안에말씀

## 성경통독 · 주안에삶 프로그램 열기속 시작

주안에 교회의 “평신도 사역훈련원”에서는 성경통독에 초점을 맞춘 제 9기 “주안에 말씀” 훈련을 시작했다. MP 채플은 2월 6일 오리엔테이션을 겸해서 시작했으며 벨리 채플은 2월 16일에 시작되었다.

앞으로 18주 동안 이어질 이 훈련은, 무엇보다 혼자서는 하기힘든 성경읽기를 훈련에 참가하신 모든 분들과 함께 스케줄대로 따라가면서 결국은 창세기부터 요한계시록까지를 완독하게되는 아주 기본적이고도 중요한 과정이다. 특별히 미리 준비해서 나누어 드린 성경개요를 읽고 시대배경이나 주제 등을 미리 숙지한 후에 모두 함께 소리를 내어서 읽게 되므로 빠른속도로 읽어나간다고해도 이해를 도울수 있는 훈련이라 할수 있겠다.

“주안에말씀” 훈련은 결코 짧지않은 시간인데다 딱딱한 스케줄이기에, 처음부터 끝까지 모든 과정 속에서 사단의 공격을 오직 말씀으로만 이겨내는 나실인(거룩하게 구별된 사람)의 마음으로 임해주시기를 평사원 팀장으로 섬기고 계시는 이정미 권사님께서서는



권면 하셨습니다.

이와 함께 하나님의 말씀을 각자의 삶에 적용하여 훈련생의 삶 가운데서 하나님의 거룩한 뜻이 능력있게 역사하시는 것을 체험하도록 돕는 훈련인 “주안에삶”도 개강하였다. “풍요로운 삶”이라는 교재를 이용하여 예비교육을 포함한 권당 7주간, 3권의 과정이

총 21주 동안 진행되는 훈련이며, “주안에 삶” 과정은 MP 채플은 2월 20일에 시작했으며, 벨리 채플은 2월 23일 부터 시작했고, 첫 번째 훈련은 7주동안 받게 된다.

이 훈련을 통하여서 주안에교회의 많은 성도님들이 소중한 믿음의 결실을 맺기를 바라 마음이다.  
| 오희경 기자 |

■ 주안에라이프  
봉사자 모임

## 긴 방학 끝내고 설레는 개학... 바쁜 봉사 손길

오는 28일 부터 개강하는 “주안의 라이프”에서 봉사하시게 될 교사들과 주방 봉사팀인 대장금님 들의 예비모임이 2월 14일 11시 30분에 식도락에서 있었다. 모두 40여분이 모여서 반가운 마음으로, 이번 봄학기를 계획하기도 하고 맛있는 식사도 나누었다.

주안의 라이프는, Valley Chapel 에서 지역사회를 위해서 진행되는 프로그램이며, 꼭 우리교회에 출석하시는 분이 아니라도 은퇴하신 분은 누구든 참가하실 수 있도록 구성 되어있으며 1년에 봄 과 가을, 두번에 걸쳐서 학기가 오픈된다.

2018년도 봄학기는 2/28 일부터 5/30 일까

지 12주 동안 매주 수요일 마다 진행될 예정이며

그자리에 함께한, 교사들과 주방 봉사자들은 모두가 자원봉사로 이루어진다.

어르신들의 건강과 보람있는 노후 생활을 위해서 최선을 다하고 있는 “주안의 라이프”는 보이지 않는 봉사자들의 바쁜 발걸음과,즐거운



헌신이 있기에 더욱 탄탄하게 자리매김을 하고 있다.  
| 오희경 기자 |



■ 안수집사회(MP)

## “새로운 채플 곳은 일은 우리 몫” 헌신 다짐

주안예교회 MP채플 안수집사회가 타운에 있는 중국식당에서 단합대회를 가졌습니다. 모두 20 여명이 참여하여 월례회를 겸한 모임을 성대히(?) 열었습니다.

플러튼과 엘에이 두 채플로 나누어져 있다가 합쳐진 지 얼마 되지 않아 조금은 서먹한 관계를 빨리 풀고 산적한 교회 일들을 해나가기 위해 회장님께서 마련한 자리였습니다. 그런데 웬걸요! 서먹함은 간데없고 화기에애를 넘어, 여기저기서 웃음소리가 끊이지를 앉았습니다.

안수집사회는 MP채플에서 없어서는 안 되는 중요한 기관입니다. 교회의 구석구석에서 안수집사님들은 소리 없이 많은 일들을 소화해내고 있습니다. 공식적으로 하는 일만 해도 주차봉사, 차량봉사, 교회청소와 관리, 각종 교회 비품들의 준비와 구입, 그리고 배치 등등 많은 일들이 안수집사님들의 몫입니다. 이것만이 아닙니다. 안수집사님들은 교회의 거의 모든 부서에서 책임 있는 역할로 봉사를 하고 있습니다. 각종 기도회, 교회 시설관리, 봉사부, 성가대, 찬양대 등등 안수집사님들이 없는 부서는 아마도 없을 것입니다.

이러한 안수집사님들을 위로하고 격려하기 위해 회장님께서 마련한 자리였습니다. 그런데 이곳에서도 역시 주된 화제는 교회의 각종



행사에 대한 준비와 역할분담에 대한 토의였습니다. 이 자리에서 여러 분들이 주차봉사와 차량봉사에 지원을 해주었습니다. 그리고 한 달에 한 번 있는 교회 청소에도 주도적으로 참여하기로 하고 권사회와 호흡을 맞춰 각종 교회 행사에 책임 있는 자세로 적극 나서기로 다짐도 하였습니다.

이런 안수집사님들의 수고를 위로하기 위해 서라지만 회장님께서 거금(?)을 쓰신 것 같습니다. 음식을 얼마나 많이 시키셨는지 큰 상에 놓을 자리가 없을 정도로 맛있는 음식이

가득 찻습니다. 음식이 많이 남았는데도 회장님은 중국집에서 짜장면과 짬뽕을 먹지 않으면 안 된다고 하시며 후식으로 짜장면과 짬뽕까지 시켜주셨습니다. 앞으로 일을 열심히, 잘 하라고 베푸셨다고요? 아닙니다. 사랑입니다. 주님이 주신 사랑 없이는 설명이 어려운 나눔입니다. 이제 막 시작한 MP채플의 안수집사님들의 봉사와 헌신은 주안에 교회의 나침반이 될 것입니다. 이들이 보여준 사랑은 MP채플을 따뜻하게 품어줄 것입니다. 감사합니다.

| 조성운 기자 |

■ 권사회(MP)

## “성도들에게 정성스런 식사대접 기쁜 마음”

MP채플 권사회가 조직 정비를 마치고 단합대회를 성대하게(?) 열었습니다.

MP채플 권사회는 주안예교회의 모든 안살림을 도맡아 한다고 해도 과언이 아닙니다. 먼저는 부역살림입니다. 금요일 저녁 식사부터 토요일 새벽예배 뒤의 아침식사, 그리고 거의 매주 있는 교회 행사(청소, 기도회 등등)에 주도적으로 참여하고 교우들을 위한 점심식사, 다음날 있을 주일 전체 교우들을 위한 점심 식사 준비를 권사회가 주도적으로 준비하고 있습니다. 게다가 교회청소와 교회에 필요한 비품들의 준비, 교우들이 먹을 김치와 각종 밑반찬 준비, 그리고 권사회 기도회를 비롯한 기도회 참여와 준비, 교회의 굾직한 행사들의 준비 등등 이루 열거하기가 어려울 만큼 많은 일들을 하고 있습니다.

권사회 임원들과 일부 핵심 멤버들은 금요일부터 주일까지는 새벽부터 밤늦게까지 교회에서 땀 흘리며 봉사를 합니다. 식사준비만 해도 그렇습니다. 적게는 백 명 정도부터 많게는 5, 6백 명 정도의 식사를 준비해야하니까요. 이렇게 수고하시는 권사님들을 누가, 어떻게 위



로할 수 있겠습니까? 그래서 나신 분들이 있습니다. 바로 권사님 자신들입니다.

주일 저녁에 권사님들이 모여 단합대회를 성대하게 열었습니다. 닭볶음탕도 만들고, 김치도 맛있게 버무리고, 돼지고기 보쌈에 무생채, 토마토 샐러드 등등 한 상 크게 차렸습니다. 그런데 웬걸요! 정작 잔치 상에 앉은 사람들은 손님들이 더 많았습니다. 권사님들의 남편들과 교직자들, 교회에서 늦게까지 봉사를 하느라 애쓴 교우들입니다. 권사님들은 하나같이 행복하고 감사한 표정으로 손님들을

대접하는 것으로 단합대회를 대신하였습니다.

야! 그렇습니다. 마침, 이날 최목사님께서 주신 말씀이 하나님 사랑과 이웃 사랑은 차이가 없는 동일한 것이라고 하셨습니다. 사랑이 없이는 이런 봉사를 한다는 것은 거짓입니다. 더욱 성령으로 충만한 믿음 없이는 불가능한 봉사입니다. 권사님들의 수고와 헌신은 이제 막 시작된 MP채플의 초석이 되고 길잡이가 될 것입니다. 당신들이 흘리시는 땀방울에서 퍼져 나오는 주님의 향기가 주안예교회를 향기롭게 채우고 있습니다.

| 조성운 기자 |

# “다함께 축하하고 기뻐하고 기도해주세요요”



**박제니 집사(MP)** 하나님께 은혜로 두달 전에 보잉회사에 취직이 되어 열심히 훈련받고 있습니다. 훈련의 강도가 높아 무척 힘이 들지만 열심히 노력하고 있습니다. 교회에서는 목자로, 찬양팀 멤버로 회사 못지 않은 강도 높은 훈련을 받으며 목원들과, 그리고 성도님들과 진리의 말씀과 찬양 가운데 이제까지 경험해보지 못한 큰 은혜를 받으며 감사의 생활을 하고 있습니다.



**정도영 장로, 정혜옥 권사(벨리)** 생애 첫 손주를 보시고 싱글 벙글 기쁨을 감추지 못하는 장로님과 권사님. 두분의 손주를 바라보는 눈빛에서 꿀이 툭툭 떨어 지십니다.



**항중섭 집사(MP)** 사업이 너무 바빠서 오랫동안 마하나임 성가대에 원치 않던 방학을 하였습니다. 성가대를 떠나 있는 동안 찬단 멤버이자 초대 총무로서 너무도 미안한 마음을 갖게 되었습니다. 제 영적 고향인 마하나임 성가대는 한시도 잊은 적이 없습니다. 성가대에 다시 합류할 수 있도록 늘 기도하였는데 하나님께서 길을 열어주셔서 올해부터 다시 성가대에 서게 되었습니다. 하나님께 감사드리고 따뜻하게 맞아준 대원 여러분께도 깊은 감사를 드립니다.



**최미정 권사(MP)** 이달 초에 사랑하는 친정 아버지께서 천국으로 떠나셔서 친정이 있는 오를라호마 주에서, 슬프지만 천국의 소망으로 위로받으며 잘 보내드리고 돌아오셨다. 권사님의 마음에 평안이 찾아오기를...



**남천련 권사(MP)** 남천련 권사님께서 혈소판에 문제가 생겨서 수혈을 받아야 하는데 맞는 피를 구하지 못해서 힘든 시간을 보내시던 중 하나님의 도우심으로 좋은 피를 보내주셔서 이제는 안정을 찾고 계신다고 합니다. 하루 빨리 건강을 회복하시기를 기도드립니다.



**이현주 집사(MP)** 이현주 집사님을 할머니로 불러줄 첫 번째 손녀의 한살맞이 첫돌 모임이 가족들과 함께 오붓하게 치뤄졌다. 감쪽하게 웃는얼굴이 너무도 귀여운 Olivia가 말씀속에서 지혜롭게 성장하기를 박헌동 목사님께서는 축원해주셨다.



**고용흠 집사(MP)** 고용흠 집사님은 1964년과 1965년의 2년간 한국 피겨스케이팅 챔피언이자 국가대표로 활약하였습니다. 1964년 동대문 아이스링크가 개장했을 때 처음 공연을 한 분입니다. 요즘 평창 동계올림픽을 보며 옛 추억의 감회에 젖어 지내십니다. 작년 11월에 은퇴하고 지금은 그동안 미루어온 여행을 하며, 교회에서도 안수 집사회 회장으로, 성가대 대원으로 활발하게 봉사하고 있습니다.



**이광영 집사, 안해신 권사(MP)** 기온이 영하로 내려간 추운 날씨에도 불구하고 한국을 방문하신 두분께서는 아들이장과 딸 가정이 모두모여서 설 명절을 행복하게 보내고 계시는데, 목사님의 말씀의 감동과, 성도님들을 향한 그리움 때문에 빨리 엘에이로 돌아오고 싶다는 소식을 보내주셨습니다.



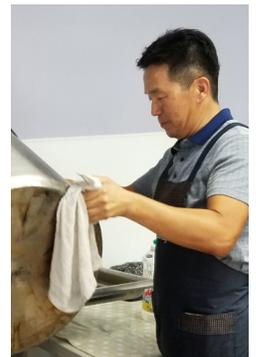
**서부남 집사(벨리)** 막내아들이 낳은 손자 돌보기 위하여 6주간 동부로 출타하셨다. 아기를 돌보는 동안 권사님의 믿음에 유산이 손자의장래를 위해 축복에 통로가 열리기를 바라고, 건강한 모습으로 돌아오시기를 바란다.

**김상숙 권사(벨리)** stroke으로 갑자기 쓰러져서 교우들을 놀라게 했던 김상숙 권사가 양로병원에서 밝고 예쁜 모습으로 거의 2년 만에 집으로 돌아와 방문은 교우들을 반갑게 만났다. 그리고 모두 손을 잡고 부활절에 교회에 나와서 함께 예배드릴 수 있기를 바라는 마음으로 하나님께 기도드렸다.

## ■ 숨은 일꾼/ 정재오 집사(MP)

주안예교회 MP채플의 1, 2대 봉사국장으로 섬겨주셨던 정재오 안수 집사님을 추모합니다. 정재오 집사님은 1, 2대 봉사국장을 섬기셨음에도 불문하고, 봉사국 팀원의 자리에서 가셔서 말없이 묵은 일을 한결같이 도맡아 하고 계십니다. 매주일 아침 8시 전에 교회에 오셔서 커피와 옥수수 차를 만들어 놓으시고, 1부 예배 후에는 점심준비는 물론 쓰레기 처리까지 한결같은 섬김의 모습 속에서 예수님을 봅니다.

숨은 일꾼의 자리를 지켜가시는 집사님에게 깊은 감사를 드리며 집사님, 건강하세요?  
| 박경숙 기자 |



■ 새가족 소개

"은혜로운 말씀, 따뜻한 마음"

안녕하세요 최혁 목사님의 말씀에 은혜를 받아 주안에교회에 새로 등록한 석광수집사입니다. 세상과 타협하지 않고 오직 예수님과 동행하신 목사님의 사역에 감동을 받았습니다.

골목대장시절 교회유리창을 깨뜨리다 목사님에 잡혀 교회유치원에 입학하여 시작된 신앙생활은 성경지식만 수박겉 핥기로 배웠을뿐 거둬나지 않는 저의 삶은 단지 교회에 참석하여 예배와 봉사활동만으로 신앙생활을 잘 하고 있다는 자가당착에 빠졌습니다. 신앙생활 도중에 시험에 실족한 성도들이 교회에서 상처받고 교회를 떠나서 불신자들보다 더 교회를 비판하는 안타까운 현실을 보면서 저도 예외가 아니라는 두려운 마음이 들었습니다.

최혁 목사님의 말씀을 사무실 인터넷에서 보다가 어느날 방송이 중단되어 교회에 우연히 참석하였는데 첫날 교회 입구에서부터 따뜻하게 맞아주시는 모습이 참 인상에 남았습니다. 항상 새신도에게 부담을 주지 않으시면서 배려하시는 임직자분들과 성도님들 그리고 각자 맡은 사역을 밝은 모습으로 봉사하는 모습을 보면서 성숙된 교회라는 느낌이 들었고요 예배 준비찬양은 너무나도 좋았습니다 찬양하시는 분들의 얼굴만 쳐다봐도 은혜가 되었습니다. 또한 성경통독반, 주안에 삶, 힐링캠프 등 다양한 신앙성숙 프로그램을 통하여 단 한분의 성도도 실족하지 않게 하려는 주안에교회에 하나님의 따뜻한 사랑이 임재하심을 느낍니다.



석광수 집사(MP)

"첫 예배의 감동, 기쁨이 충만"

동생을 통해 "주안에교회"가 12/31/17 저희 동네인 Monterey Park 에서 임당 예배를 드린다는 이야기를 듣게 되었습니다. 그러나 저는 이미 다른 교회에서 봉사하고 있었기 때문에 옮긴다기 보다는 가까우니 새벽 예배나 출석해야겠다는 생각이 있었습니다. 그런데 아직까지 예수님을 영접하지 않은 남편이 1/7/18 첫주에 근처에 교회가 세워졌다고 하니 본인도 교회나 가봐야 겠다며 사촌 동생과 함께 첫 예배를 드리고 왔습니다. 정말 많이 놀라고 기뻐했습니다. 예배를 다녀온 후 목사님 설교가 너무 좋았다고 칭찬을 했습니다. "오늘만 가고 안가겠지 했는데 앞으로 계속 교회에 다니겠다고 해서 남편과 같은 교회에 다니는게 남편이 하나님을 알아가는데 도움이 될거라 여겨 온 가족이 주안에교회에 출석하게 되었습니다. 남편 구원을 위해 온 가족이 오랫동안 기도했기에 저희 가족이 한 교회로 모이는 일은 큰 고된 거리가 아니었습니다.."

출석 후 목사님 설교를 듣고 하나님이 함께 하심을 느꼈습니다. 어디서든 들어보지 못한 진정한 하나님 말씀을 들을수 있게 해 주셔서 저에겐 더 없는 은혜였습니다. 두 곳이 합쳐진 교회라고 느껴지지 않을 정도로 하나되어 있는 모습에 봉사하기에도 좋았고 친절한 권사님, 집사님들이 계셔서 적응 하는데 어렵지도 않았습니다. 이 모든게 성령의 인도하심이요, 하나님의 은혜입니다. "하나님 사랑합니다"



이영이 집사(MP)

■ 기행문/ 김신실 권사(밸리)

수시로 뜨는 무지개... 아침 모래사장... 동심속으로

비행기에 몸을 맡기고 대기속을 비행하다 보면 "주여, 내 힘으로 할 수 있는 일이 아무것도 없군요" 라고 고백하게 되고, 작은 새 한마리가 날개를 떨며 공중을 날아갈 수 있는 일도 내가 할 수 없는 부분임을 알게 됩니다. 5시간 30분 비행 후 마우이공항에 내리면 언제나 변함없는 시원한 미풍이 나를 기분 좋게 반겨주었습니다.

하와이는 크고 작은 8개의 섬이 모여 있고 그중에 마우이섬은 2번째로 큰섬이며 마치 사람의 상반신을 그려놓은듯한 모양으로서 가장 아름답고 살기좋은 곳으로 알려진 곳입니다. 원래는 폴리네시아인들이 살고 있던 곳으로서 1820년 20명의 미국선교사들이 건너가 언어를 만들고, 학교를 세우고, 신앙성경을 번역하는 등 그들의 노력과 헌신으로 발전하기 시작하였으며, 1868년 수천명의 일본인이 시작하여 푸투갈, 한국, 필리핀인들이 들어가서 사탕수수를 재배하여 경제를 이끌었고, 1959년 미국 50번째 주에 합류하게 되고, 1974년 공항설립 후 급속도로 발전하여 2000년 이후 일년에 관광객이 2.2밀리언이 넘게되면서 이제는 자연환경을 보전하기위하여 건축허가가 제한되고, 공식적으로 사탕수수 재배를 중단하고 관광산업에 초점을 맞추고 있습니다.

마우이섬을 자주 찾는 이유는 동서남북 어디서나 예고 없이 자주 떠오르는 무지개, 아침에 모래사장을 걸으며



만나는 크고 작은 많은 산호들이 동심으로 이끌어 주어서 마냥 즐겁고, 겨울에도 반바지/ 모자/ 물병/ 샌달만 있으면 어디서나 마음껏 편안한 마음으로 자연을 부담없이 즐길 수 있고, 또한 아름다운 자연환경과 공해없는 맑은공기가 바로 지상낙원이라고 생각되기 때문입니다. 특히 언어와 UKULELE악기의 선율과 전통춤으로 폴리네시아 문화와 전통을 지키고 또 홍보하려는 노력이 대단히 인상적입니다.

그런데, 몇 년전만해도 준비해가지고 간 설교CD를 선교차원에서 한인상점에 나누어 주는 기쁨이 있었는데, 지금은 주민들과 목사님들이 외로움으로 본토로 떠나기 때문에 교회가 없어지고 이사하는 변동을 자주 목격하게 됩니다. 본토인들은 복잡한 곳을 떠나 조용히 쉬고싶어서 이곳을 찾아오고 섬사람들은 외로워서 본토를 찾아서 떠나는것 같습니다.

우리를 위해 하나님의 사랑과 은혜가 이 지구를 덮고 있음을 감사하고, 언제나 주님앞에 나가 기도할 수 있는 교회와 목회자가 우리 곁에 계심을 감사하고, 섬사람들이 사랑하는 Calformis에 살고 있음에 감사하면서... 이제 우리앞에 놓여있는 현실속에서 믿음의 열매를 맺을수 있도록 새로운 각오가 필요한 때라고 다짐해봅니다.

■ 목장모임

〈1면서 계속〉 교회는 주일날만 참석하는 문화행사였지만, 이제는 나를 살리고 가족을 살리는 삶의 중심이 되었습니다. 주중 예배와 주일 예배만이 아니라 교회의 행사 때마다 열심히 참여하여 봉사하고 헌신하게 되었습니다. 운전할 때도 변화는 나타납니다. 각종 법규위반에 난폭운전을 일삼던 사람들이 양보하기 시작했습니다. 상대방을 배려하고, 손을 흔들고 미소를 보내며 그들을 위해 기도했습니다.

일터에서도, 커뮤니티와 이웃 간의 관계에서도 변화는 계속되고 있습니다. 무시하고 차별하던 직장 동료들을 주님의 사랑으로 대하기 시작했습니다. 부정부패를 하나씩 정리하기 시작했습니다. 길거리에 함부로 버리던 쓰레기를 이제는 줍고, 청소하기 시작했습니다. 적당히 때먹던 세금도 정직하게 보고했습니다. 무관심하게 단절되어 살던 이웃을 찾아가 인사도하고 바비큐 파티를 열어 초대도 하였습니다. 이 모두가 주안에교회에 와서 변화된 교우들의 모습입니다.

이러한 변화를 지속하고 모든 교우들이 참여하기를 위해서 시작한 것이 목장입니다. 매주 예배를 마치고 한 시간 정도 말씀을 되새기며, 말씀을 삶에 적용하고, 그 삶을 교우들과 나눕니다. 그렇지만 주님의 사랑과 헌신, 그리고 희생과 죽음을 우리들의 각박한 삶에 적용하기란 그리 쉬운 일이 아닙니다. 아니, 너무도 어렵습니다. 그러나 해야 합니다. 그렇게 살아야 합니다. 이것이 성도의 의무이고 책임입니다.

진리의 말씀을 통한 회개와 회복이 하나님께서 우리에게 주시는 복이고 우리가 자녀와 후손에게 남겨줄 수 있는 유산입니다. 어렵지만 할 수 있습니다. 물론 나는 할 수 없지만 주님에게 모든 것을 맡기면 주님이 도와주시고 인도해 주십니다. 주신 말씀을 기억하고 내가 할 수 있는 일부터, 작은 일부터 시작합니다. 도저히 엄두가 나지 않고, 할 수 없을 것 같은 일들이 주님께 기도하고 했더니 감당이 되었고, 하나님께서는 큰 은혜를 주셨습니다. 오래 묵었던 갈등이 용기를 내어 한 말 한마디에 눈 녹듯 해결되었습니다.

적자생존과 약육강식의 논리로 팽배한 세상에서 용서와 사랑, 이해와 헌신, 오래 참고 자비롭게 살기는 어렵지만 주님이 함께 하시기에 할 수 있습니다. 무엇보다 그렇게 살았더니 감사가 넘쳐났고, 교우들과 나누니 은혜가 넘치고, 세상이 달라지기 시작했습니다. 그래서 매주 모여 주신 말씀을 나누고 삶에 적용하고, 주신 은혜를 감사함으로 나눕니다.



MP18목장



MP19목장

“진지한 나눔과 공감...”



MP12목장



MP10목장



MP6목장



MP8목장



MP16목장



MP7목장



MP11목장



MP14목장



MP15목장

## 목장모임이 즐거워요”



MP9목장



MP2목장



MP영커플 1목장



MP17목장



밸리11목장



밸리12목장



밸리13목장



밸리4목장



밸리3목장

### ■ 목장 인도 소감/ 전정자 권사(MP 4목장)

#### "실수 속에서도 은혜 가득"

2017년부터 소그룹 훈련을 받으면서 갈등도 많았습니다. 매주 목장모임을 한다는게 부담스러웠으며, "과연 내가 잘 할 수 있을까?" 라는 두려움이 있었던 것도 사실입니다. 기도 가운데 "순종이 제사보다 낫고 듣는 것이 수많은 기름보다 나으니" 삼상 15:22 말씀이 떠올라 순종하기로 결단하고 목장을 섬기는 자리에 섰습니다.

새롭게 편성된 목장 가족은 60-80세의 연령으로, 살아오신 세월만큼이나 신앙의 경륜도 깊으신 권사님과 집사님들 이십니다. 부족한 저에게 수고한다, 애쓰다고 격려하시는 아주 멋진 분들에게서 배울 점이 많아서 이 자리를 섬기게 하셨나 봅니다.

목장모임은 실수의 연속이었지만, 그럼에도 은혜로 받아주시는 넉넉한 마음으로 말씀 안에서 삶을 만들어가려고 애쓰는 모습과 감사를 나누다보면 주어진 시간이 짧아서 다 나누지 못하기도 합니다. 그래도 함께 맞다 맞아 하면서 서로 공감하는 소중한 시간이 되어가고 있습니다. 늘 함께 자리를 지켜주시는 목장가족들과 시간과 공간을 초월하시는 하나님께서 당신의 자녀를 애꾸는 사랑으로 끝까지 추적하시어 자연계와 역사까지 움직이셔서 있어야 할 자리로 인도하시는 엘 엘론의 하나님을 나누면서 그곳에 나도 있음을 알게되어 말문이 막힙니다. 새로운 목장모임을 통하여 들은 말씀을 잊지않고 나누며, 한주간의 삶속에서 실천하려 노력하시는 목원가족과 격려해주시는 교역자님 목장장님께 감사를 드립니다.

■ 목장 모임 소감/ 정경남 집사(벨리)

"삶 속에 말씀적용 다짐"



제가 주안예교회에 출석하기 시작한지가 2년 조금 지났습니다. 그동안 주일예배 때마다 하나님의 좋으신 말씀을 듣고 많은 감동과 감사를 받았었습니다. 그러나 바쁘다보니 목사님 말씀을 제 생활에 제대로 적용하지 못하고 세월이 지나가버렸습니다.

이번에 7목장으로 배정되어 첫목장모임을 갖았을때 우리 7목장은 교회강당위에 찬양대 자리에 앉게 되었습니다. 저는 가슴이 조금 떨렸습니다. 그동안 예배때 밑에서 보기만해도 은혜를 받는것같은그런 성스러운자리로 느껴졌었기 때문입니다. 처음 모임은 좀어색했지만 목사님께서 부드럽게 인도하셨고 매주마다 카톡에다 목사님 말씀을 요약하여 쉽게 이해할 수 있게 보내주시니 감사합니다.

저번주 저의 남편이 며칠간 독감을 좀 심하게 앓았습니다. 열도나고 기침도 나고 몸이 불편하니 짜증을 많이 내고 음식을 제대로 먹지 못했습니다. 그때마다 저는 목사님께서 말씀하셨던 엘엘론 하나님의 사랑이 떠올랐고 그 하나님의 사랑으로 견딜 수 있는 힘이 생기는 것을 느꼈습니다. 그리고 또 남편이 독감으로 음식을 제대로 못먹고 있었을때 7목장 집사님께서 치킨을 손수 끓여서 집에까지 갖다주셨습니다. 저는 그때 그 따뜻한 치킨을 받으면서 지극히 높으신 하나님의 사랑을 느꼈습니다. 이제 저도 이 받은 하나님의 사랑을 언제나 기회가되면 이웃이나 친지나 친구들에게 꼭 전달하여 하나님의 사랑이 남가주에서 북가주로 북가주에서 미국 전체로 그리고 사랑하는 내조국에까지 전달되기를 기도하고 기원합니다.



벨리14목장



벨리1목장

“진솔한 간증 이어지고...”



청년부 목장



벨리5목장



벨리9목장



벨리6목장



벨리10목장



벨리16목장



벨리15목장



벨리17목장

■ 교역자를 소개합니다 [이승욱 목사, 이한용 목사]

"제 삶에 가장 큰 가치를 따라..."



안녕하세요. 저는 주안예교회 MP채플을 섬기게 된 이승욱 목사입니다. 한국에서 총신신학대학원을 졸업 후 목사 안수를 받자마자 미국으로 온지 이제 7년이 되어 가네요. 7년이라는 짧은 시간 동안 많은 간증과 은혜들이 있었지만, 저는 2년 전 일을 잊을 수 없습니다. 2년 전 저녁 식사를 하다 음식물이 식도에 걸렸습니

다. 그 음식물은 토해지지 않았고, 결국 호흡을 하지 못해 아이들(딸, 아들)이 보는 앞에서 저는 서서히 죽어 갔습니다. 아이들이 소리를 지르며 울어도 저는 우는 아이들 앞에서 아무 것도 할 수 없었습니다. 정신을 잃어 가는 동안 나의 생은 여기에서 끝나는구나.. 생각한 그 때, 때마침 제 친구가 저를 보고 하임리히법으로 음식물을 토해내게 만들었습니다. 그 날의 일은 제 인생에서 가장 중요한 사건이 되었습니다. 젊은 30대인 나 또한 언제든지 죽을 수 있는 연약한 존재라는 것과 그리고 하나님을 만날 준비(죽음에 대한 준비)가 전혀 되어 있지 않은 저의 믿음을 발견했기 때문입니다. 그 사건은 저의 가치관을 온전히 바꾸어 놓았습니다. 그 날 죽을 수도 있었던 저에게 새로운 기회를 주시고, 이제는 생을 다해 예수님 앞에서 그 날까지 온전히 주님 위해 살고 싶은 갈망함을 품게 되었습니다.



이후 하나님은 저를 새롭게 만나기 시작하셨습니다. 설교를 들을 때마다, 말씀을 읽을 때마다 이전에 알지도 보지도 못했던 하나님을 깨닫게 하시고, 부족하지만 그분을 닮아 가는 작은 삶의 변화들을 경험하게 하셨습니다. 주님을 사모하는 마음이 이렇게 커져갈 즈음.. 주안예교회를 만나게 되었습니다. 저의 마음이 식지 않고 사라지지 않도록 하나님께서는 예배 때마다 새로운 은혜를 주셨습니다. 내가 여호와께 바라는 한 가지 일 그것을 구하리니 곧 내가 내 평생에 여호와와 그의 집에 살면서 여호와와 아름다움을 바라보며 그의 성전에서 사모하는 그것이라(시27:4) 하나님께서 저에게 목회자의 사명을 주셨습니다. 영혼 살리고, 사람 세우는 것.. 제 삶에 이것

"나의 모든 걸음 하나님의 인도하심"



안녕하세요, 성도여러분. 이한용 목사입니다. 이렇게 만나 뵈게 되어 매우 기쁘고 또 감사합니다. 부족한 저에게 교회와 성도님들을 섬길 수 있는 기회를 허락해 주셨는데, 하나님의 영광을 위해 최선을 다해 사역에 임하겠습니다. 많은 기도 부탁드립니다.

저는 조부모님의 신앙을 물려받았고 또 성실히 교회를 섬기셨던 부모님의 영향을 많이 받았던 것 같습니다. 그래서 어렸을 때부터 교회 안에 있는 것과 교회에서 하는 모든 일이 좋았고 그때부터 막연하게나마 목회자의 길을 꿈꾸게 되었습니다.



막연했던 꿈은 중고시절의 깊은 은혜체험과 할머니, 어머니의 전폭적인 기도 후원으로 구체화되었고 그렇게 시간이 흘러신학을 하고 목사가 되어 현재 목회자의 길을 걷고 있습니다. 이 모든 걸음이 하나님의 인도하심과 은혜임을 고백합니다.

저는 신학대학 4년과 신대원 3년의 과정을 통해 많은 목회적 배움을 받았으며, 또한 여러 교회에서 아동부, 중고등부, 청년부, 장년부를 맡아 실질적인 목회를 경험해 왔습니다. 이 배움과 경험을 바탕으로 우리 주안예교회가 하나님 앞에 순전한 교회가 될 수 있도록 저의 사명을 다하겠습니다. 감사합니다.

보다 더 큰 가치가 없다는 것을 뒤늦게 깨달았습니다. 이 일을 위해 부족하지만 교회를 사랑하며 성도님들을 섬기려 합니다. 실력도 능력도 없지만 예수님이 다시 주신 이 기회를 통해 예수님을 사모하듯 교회와 성도님들을 섬기며 사랑하는 목사가 되겠습니다. 감사합니다.

말씀 안에서 하나됨 솔선수범

주안예교회에서는 2018년도부터 매주일 최혁 담임목사님이 전해주시는 하나님의 말씀을 듣고 그 말씀을 각자의 삶에서 구체적으로 실천하여 경험으로 느끼고 깨달아 열매맺는 삶을 서로 나누는 목장모임을 시작했습니다. MP채플의 1:1목장은 야생마같은 카리스마를 하나님의 말씀으로 잘 다 들어 매 주 안전운전으로 성도님들을 섬기는 오찬국 안수집사님께서 목자님으로 사역하고 계십니다. 오찬국 목자님을 돕는 목녀 오희경 권사님은 조리있게 말씀하시는 달변의 실력자로 주안예신분 국장님으로 교회소식을 전하고 계십니다. 작은 목자로는 키가 결코 작지 않은 문집사님이 성가대를 섬기며, 작은 목녀이신 문수경집사님 또한 결코 작지않은 푸근함으로 교육부를 섬기고 계십니다.

목원으로는 1. 베토벤의 외모와 실력으로 밸리채플 성가대 지휘자로 섬기시는 박선우 집사님과 조수미도 긴장하는 목소리의 주인공인 소프라노 박성원 집사님이 계십니다. 2. 하나님의 법은 물론 세상 법에는 더 능통한 법률국장님인 윤영섭 집사님과 윤혜수 권사님은 브니엘도 섬기고 계십니다. 3. 주안예교회를 만나려고 멀리 조지아주에서부터 하나님의 인



도를 받으신 주안에 새가족이신 이성권 집사님과 이정혜 집사님이 계십니다. 4. 가방 끈이 얼마나 긴지 아직도 학업에 열중하므로 교육전문가의 스펙을 가지고 계신 마희연 집사님은 통역국장으로서 섬기고 있습니다. 5. 마르다의 섬김에 앞서 마리아의 말씀사랑을 실천

하고 계시는 박경수 안수집사님과 시도때도 없이 물어대는 고장난 수도꼭지로서 찬양팀으로 섬기고 있는 박경숙 권사님이 계십니다.

MP채플 1:1 목장은 라카나다, 엘에이, 글렌데일, 아케디아 지역에 사시는 분들로 각 자가 교회에서 하나님의 열심으로 사역하며 주어진 자리를 잘 지켜가고 있는 목장으로써 매 주일 주어진 시간이 모자랄 정도로 감동이 넘치는 나눔으로 서로의 은혜를 나누며 말씀으로 주안에서 하나됨을 이루어 가고 있습니다. 1:1목장의 이름으로 솔선수범하여 하나님의 나라와 사랑을 이루어가는 1:1목장의 하나됨을 기대합니다. | 박경숙 기자 |

얼마전 어느 의학기관에서 연구결과를 발표한 기사를 읽어볼 기회가 있었다. 장수한 사람들에 대한 삶의 태도를 연구한 결과, 뜻밖에 좋은 인간관계가 수명을 길게 하는데 밀접한 관계가 있다는 결론을 내린 논문의 소개였다. 물론 적당한 몸관리와 좋은 음식의 섭취도 장수에 도움이 되었겠지만, 그것만으로는 완벽한 조건이 될 수 없다는 결론이었다. “맞아“ 하는 생각과 함께 80대의 중반을 넘어선 연세에도 불구하고, 노화로 인하여 약해질 수밖에 없는 부분을 제외하고는, 어떤 지병도 없으신 친정 아버지가 떠올랐다. 운동이나 식사를 매우 규칙적이면서도 철저하게 하시는 점도 있으시지만, 그 연세에 아직도 일주일에 두세 번은 만나서 희노애락을 함께 나눌수 있는 친구들과 좋은관계를 유지하고 계시는데서 건강한 삶을 유지하시는 원인을 찾아볼 수 있을 것 같기도 했다.

특히 아버지의 긍정적인 인간관계는 어려서부터 우리에게 귀감이 되는 부분이었다. 때로는 당신이 해를 당하시고도 너그럽게 이해를 해주시며 오히려 부족할걸 채워주시던 때도 있었고, 어렵고 힘든 분들을 그냥 돌려 보내지 못하시던 성품 때문에, 어린 우리는 잠시 뒷전으로 밀려나야하는 선의의 피해를 당하기도 했었다. 많은 세월이 흐른 뒤 감사의 인사를 하러 오신 분들과의 기나긴 교제가 아직도 이어지고 있는 경우도 있다고 한다. 그 분들과의 기분좋은 소통이 아버지의 하루하루의 삶을 의미있고 활기차게 만들어 주는건 아닐까? 머니먼 이국땅에서 결혼생활을 시작했을

때, 마음이 힘들 때마다 늘 아버지를 떠올렸었다 “사람은 항상 입장을 바꿔서 생각할 줄 알아야돼” 통화를 하지않아도 허공에 떠도는 아버지의 대답을 느낌으로 붙잡곤 했었으니까... 꼭 함께 있지 않아도, 꼭 내편이 되어 주시지 않을 때에도, 우리 부녀의 소통은 너무도 자연스럽게 이어지고 있

■ 칼럼

소 통



오혜경 기자

다. 이 순간까지... 오늘도 나에게 넘쳐나는 에너지의 원동력이라고 믿고 싶다.

한국에 EBS 라는 교육방송에서 “장수의 비결” 이라는 다큐멘터리를 방영했는데, 매 방송분마다 어떤 분은 배우자가, 어떤 분은 친구가, 또 어떤분은 형제나 자식이 , 각각 그 대상만 다를뿐 사소한일도 항상 함께하는 소통의 상대가 있는 분들이 대부분 장수를 누리고 계시는걸 볼 수 있었다.

인간의 뇌 속에서 행복한 기분을 느낄 때면 세르토닌 이라는 호르몬이 분비 된다고 한다. 세르토닌은 대뇌피질의 예민한 기능을 억제하고 스트레스와 갈등을 줄이며 격한 마음을 가라 앉힌다고 하고, 결핍시에

는 자살충동, 식욕감퇴 불면증, 체중감소, 일상에서의 즐거움과 흥미상실 등의 현상이 나타나기도 한다고 한다. 그러므로 만병의 근원인 스트레스와 갈등을 줄이려면 세르토닌의 분비가 많아야 하고, 그러기 위해서는 행복한 기분을 자주 느껴야 하는데, 과연 우리는 언제 행복한 기분을 느끼는걸까? 사람에 따라 다르겠지만 대부분은 마음이 통할 때가 아닐까 싶다. 연세가 많으신 여르신들도 서로 맺힌게 없이 마음을 나누는 상대가 있으니 나이는 숫자에 불과한게 되어버린걸 그 프로그램을 통하여서 확인할 수 있었다. 모든게 자기 중심으로 돌아 가야만 만족해하는 시대를 살아가는 우리에게, 어쩌면 좋은 인간관계나, 소통은, 밀린속제처럼 마음 한켠에 자리한채 우리의 마음에 부담만 안겨주는 재료로 취급되고 있는건 아닌지 생각해 봐야 할 일이다.

오사이 우리교회에서는 목장모임이라는 시스템을 통하여서 서로의 마음을 나누고 삶을 고백하는 시간을 쌓아가고 있다. 아직은 익숙치 못해서, 약간은 하나님 말씀과는 거리가 먼 나눔도 있었지만 그렇게 모든걸 비워내고 나면, 말씀이 자리할 여백이 생기고, 그곳에 채워져갈 말씀은, 두께를 알수 없는 미움과 분노와 오해의 벽을 허물어내고 결국은 틀린게 아니고 서로가 다르다는 것을 인식하는 소통의 도구로 자리를 잡아 가길 기대하며 또 믿어본다. 소통은, 자신과 다른점을 이해하고 수용할 때 비로소 그 뜻을 다하게 되는게 아닐까?

| 오혜경 기자 |

■ EM 발렌타인 뱅킷

정성과 섬김의 손길... 감사의 식탁

유스를 졸업하고 나면 많은 아이들이 세상으로 나가버리는 이 안타까운 시대에... 주님을 향한 열정과 사랑으로 끝까지 남아 자리를 지키는 우리의 자녀들이 얼마나 아름다운지 깨닫게 해주신 귀한 은혜의 시간을 여러분과 나눕니다.

MP 채플로 하나가 되어 가진 첫 이벤트.. 발렌타인 데이 뱅킷입니다. 무언가 작은 거라도 함께 하며 서로를 아는 시간을 갖고 싶은 소망에 시작된 행사 였는데요. 그들의 손길이 얼마나 세련되고 프로페셔널 한지.. 금요일 밤부터 정성스레 준비한 데코레이션..토요일 저녁까지 함께 모여 주님이 주신 달란트로 우리의 보금자리를 정말 아름답게 꾸몄습니다. 브살렐 ,오홀리암이 저희 EM에 있더군요.

섬김이 사랑이라고 말씀 전해주신 조셉 전도사님.. 또한 풍성한 음식으로 달달한 디저



트로 섬겨주신 집사님들.. 한 손길 한 손길이 모여 정말 '그웨이'한 발렌타인 행사를 기쁘게 보낼 수 있었습니다.

정성스레 준비 한 데코 음식이나 게임보다도 더 마음을 설레게 한건 마음은 그자리에

남아 주님을 갈망하는 우리 EM 자녀들의 눈빛이었습니다. 그들에게서 주님의 소망을 봅니다. 세상의 소금과 빛으로 세워져 그들을 통해 이루실 주님의 나라와 비전!! 함께 걸어주시고 기도해주세요!! | 조이메기 집사 |

## 5가지 자세 체크 방법

“...너희 몸을 하나님이 기뻐하시는 거룩한 산 제사로 드리라 이는 너희의 드릴 영적 예배니라.” - 로마서 12:1, 잠언4:23 말씀에는 우리의 마음을 지키라고 했다. 그런데, 우리는 몸의 자세를 통해 그 마음 자세와 상태를 읽어볼 수도 있다. 어떤 사람이 확신과 자신감이 있는지, 아니면 두려움에 차있는지 자세를 통해서도 알 수 있다. 마음이 우울한 사람은 고개가 떨어져 있고, 걸음거리도 느리며, 신체적 자세도 “우울하게” 보인다.

몸의 자세는 신체 안에 있는 수십 억가지의 다른 기능들처럼 우리의 신경계통에 의해 무의식적으로 통제되고 있다.

우리의 몸은 중력에 적응하느라 많은 에너지를 소모하고 있다. 똑바로 서있는 것만해도 우리 신경조직을 통해 200가지의 근육을 사용하고 있다는 사실이다. 그러나, 자세가 양호한 사람들은 늘 피곤하다고 불평을 하는데, 그 문제가 나쁜 자세에서 오는지는 모르고 있다. 자세가 나쁘다는 것은 내 몸이 중력이라는 힘에 잘 적응을 못하고 있다는 신호이며, 자신이 모르는 건강문제를 암시하고 있기도 한다. 여러분의 자세를 바르게 해주는 것은 척추인데, 이 척추의 기능은 몸의 앞과 뒷부분에 있는 “반중력 근육 (antigravity muscles)”을 통해 이루어진다. 몸의 자세와 관련된 가장 중요한 근육은 바로 머리부터 허프까지 척추 양쪽으로 위치하여 붙어 있는 <척추기립근: erector spinae> 이라는 근육그룹이다. 이런 근육그룹은 대

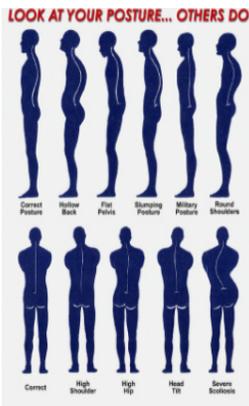


임훈 선교사  
(척추신경전문)

개 몸을 뒤로 당겨주는 일을 한다. 몸의 무게는 대부분이 척추 앞부분에 있어서 우리의 몸을 앞으로 기울어지게 하는 경향이 있다. 가만히 생각해 보면, 우리가 하는 모든 일들은 거의 대부분 “앞으로 굽힌” 모습과 자세로 하고 있다. 예를 들면, 앉아있기, 컴퓨터 앞에서 일하기, 운전, 음식먹는 자세, 책읽기, TV 보기 등 이런 모든 활동들은 우리 몸을 앞으로 굽히게 만든다.

30초만에 “5가지 자세체크법”으로 자가진단을 해보자. (1). 먼저 양쪽 귀가 어깨 앞으로 쏠리지 않고 어깨 위에 편하게 쉬고 있는지 느껴보라. (2). 그 다음 어깨수평을 체크하라. 거울 앞에서 양쪽 어깨 높이를 비교할 때, 일자로 수평인지 보라. (3). 골반과 허프의 느낌을 살펴보라. 허프를 약간 앞으로 가도록 하고, 가슴이 살짝 앞으로 나오게 해서, 뒷몸은 뒤로 가는 것을 느껴보라. (4). 머리의 뒤통수가 어깨부분 보다 약간 더 뒤로 가도록 하고, 복근에 살짝 부드럽게 힘을 주고, 어깨쪽지 사이의 근육을 수축하여 어깨쪽지가 서로 약간 가까워지게 해보라. (5). 걸을 때에는, 마치 수소가 가득찬 큰 풍선이 머리를 하늘로 잡아당기고 있는 기분으로 걸어 보라.

몸의 나쁜 자세는 습관으로 시작한다. 좋은 자세도 역시 습관으로 길러진다. 몸의 자세는 에너지와 편안함에 상당한 영향을 끼친다. 처음에는 올바른 자세로 서있거나 앉아있는 것이 이상하고 거북한 듯 할 수 있겠지만, 계속 노력하면, 좋은 자세가 자연스런 습관이 될 것이다. 건강을 원한다면, 올바른 자세는 좋은 건강을 유지하는 필수적인 요소 중에 하나이다. 마음의 자세뿐만 아니라, 몸의 자세도 잘 관리해서 우리의 몸도 하나님이 기뻐하시는 거룩한 산 제사로 드리기를 기원한다.



## 지진 대처법 익혀두자

최근 한태평양 조산대에서 잇따라 규모 큰 지진이 발생하고 있는 가운데 산타모니카 지진대가 변화한 인구 및 상업시설 밀집지역인 엘에이 서부 도심아래를 관통하고 있는 것으로 확인되어 많은 주민들이 불안해하고 있어 지진 발생전, 발생 시, 발생후의 행동요령을 알아보기로 한다.



지진 발생전 준비 할 일: 1. 준비물: 소화기, 응급처치 의료품 (first aid kit), 배터리 전원 라디오, 손전등 및 여분의 배터리가 있는지 확인한다. 2. 응급 처치법을 알아둔다. 3. 가스, 수도 및 전기 끄는 방법을 알아둔다. 4. 지진 발생후 가족과 연락하거나 만나는 계획을 세운다. 5. 선반위에 무거운 물체를 제거한다. (지진 시 떨어질 수 있다) 6. 무거운 가구나 기구를 벽이나 바닥에 고정시킨다. 7. 학교나 직장에서 실시하는 지진시 행동요령 훈련에 적극 참여하고 계획을 배워둔다.

지진 발생시 행동요령은 진동이 감지되면 침착하게 상황에 대처하여 부상을 막는다. 1. 지진시 실내에 있는 경우에는 창문이나 외부 문에서 먼 곳으로 몸을 피하고 2. 건물 중앙의 벽이나 출입구에서 있으며 3. 방석이나 베개등으로 떨어지는 낙하물로부터 머리와 몸을 보호한다. 가능하다면 식탁이나 책상등의 무거운 가구 아래로 들어간다. 4. 승강기 사용은 금한다. 5. 실외에 있을 경우엔 전봇대 등의 넘어질 수 있는 곳이나 6. 건물이 붕괴시 발생할 수 있는 위험을 피하기 위해 건물에서 멀리 떨어진 곳으로 피하고 7. 주변의 가스관의 파손으로 인한 화재를 피하기 위해 성냥, 양초, 라이터등의 사용을 피한다. 8. 운전 중이면 차를 세우고 진동이 멈출때까지 차속에 머무른다. | 정리: 박창신 기자 |

### ■ 교우비즈니스 안내

**Flower Factory / Uptown Nursery**  
과일나무  
실내 식물  
정원 나무·정원 공사  
나 형 철 Cell: 213.999.2967  
Tel : 213.382.9777 • 213.389.1388  
E-mail: oaksfastfoto@hanmail.net  
2941 W. Olympic Blvd., Los Angeles, CA 90006

**L.A. 여행사 Travel**  
장미리  
TINA CHANG  
Tel : 213.381.2020  
FAX : 213.381.2022  
mireetina@gmail.com  
711 S. Vermont Ave., #110  
Los Angeles, CA 90005

SEONG UN JOE  
**VIJA TRAFFIC SCHOOL** 비자운전학교  
213-739-8181  
vijasj@gmail.com  
4157 W. 5th ST. #204  
LOS ANGELES CA 90020

■ 텃밭 가꾸기

"올 봄에는 상추·고추 심어보세요"

“건강과 장수는 가지고 태어나는 것이 아니라 만들어지는 것” 이란 말이 있습니다. 건강하게 오래 살기 위해서는 노력하고 적합한 방식으로 살아야 한다는 말인 것 같습니다. 그러면 어떻게 살아야 할까요. 의사 분들이 권장하는 5가지 건강 증진 법은 \* 좋은 음식 섭취하기 \*적당히 자주 움직이기 \*신선한 공기 흡취기 \* 적당히 햇볕 쬐이기 \*즐거움 생각을 하고 즐기며 살기

그런데 위의 5가지를 한방에 해결하는 직방이 있어 소개합니다. 바로 “텃밭 가꾸기”입니다. 우리가 텃밭에서 키운 농약에 오염되지 않은 채소, 과일은 좋은 음식 재료이고 채소 과일을 가꾸려면 몸을 자주 움직이게 되며 텃밭에서 일할 때 신선한 공기를 마시고 햇볕을 쬐이게 되며 채소 과일들이 귀엽게 자라는 것을 볼 때마다 즐겁게 되기 때문이지요.

텃밭 가꾸는 요령을 간략히 적어봅니다.

1. 준비: 텃밭의 흙을 삼 하나 깊이로 파고 그위에 Amend나 Blue Ribbon 같은



나형철 기자

거름흙을 1인치 정도 두께로 펴고 밭 흙과 잘 섞어 놓는다.

텃밭이 없을 경우에는 좀 크기가 큰 화분에 밭 흙과 거름흙을 2:1 정도로 섞어 놓는다. 화분은 밑에 물 빠지는 구멍이 있는 것

이 좋다.

2. 봄철에 심기 좋은 여름 채소: 연중 내내 잘 자라고 키우기 쉬운 상추와 썩갓 깻잎 부추 그리고 풋고추 토마토 오이 호박 가지 등을 심고 그 외 허부 종류를 심어도 좋다. 초보자들이 심고 키우기에 가장 수월 한 것은 상추와 풋고추이며 여름 열매채소 중 토마토가 용이하고 영양분이 가장 풍부하다.

3. 채소는 햇볕을 잘 받을 수 있는 곳이 좋고 키가 큰 종류는 밭의 북쪽에 심고 작은 것은 남쪽에 심는다. 햇볕이 잘 비치는 곳이 없으면 햇볕을 적게 받아도 되



는 상추 깻잎 아스파라가스 등을 심는다.

4.. 모종은 너서리에서 구입하여 심는데 2월 3월 4월이 적기이며 상추 썩갓 부추 같은 잎을 먹는 채소는 15cm 정도 간격으로 심고 풋고추는 60cm, 가지는 45cm 간격으로 심는다. 오이와 호박은 넝쿨을 타고 올라가도록 나무와 줄로 길을 만들어 준다.

심는 방법과 관리요령은 모종을 구입 할 때 자세한 설명을 듣도록 한다.



예배시간 및 교회 위치 안내

주일 예배

밸리채플/ 1부 오전 8:00, 2부 10:00  
MP채플/ 1부 오전 9:30, 2부 11:30

영성 집회

수요영성집회/ 저녁 7:45 밸리채플  
금요영성집회/ 저녁 7:45 MP채플

새벽 예배

밸리채플/ 새벽 5:30(월-금), 6:00(토)  
MP채플/ 새벽 5:30(월-금), 6:00(토)

교육부 예배시간(교회학교)

밸리채플/ 주일 오전 10:00, 수 저녁 7:45  
MP채플/ 주일 오전 11:30, 금 저녁 7:45

ICY중고등부&영어청년부

밸리채플/ 주일 오전 10:00, MP채플/ 주일 오전 11:30

Coram Deo(한어청년부)

밸리채플/ 주일 오전 10:00, MP채플/ 주일 오전 11:30

밸리채플 Valley Chapel

19514 Rinaldi St, Northridge, CA 91326

MP채플 MP Chapel

588 Atlas Ave, Monterey Park, CA 91755

“주안에” 2018년 3월호 원고 모집

‘주안에’ 는 교우 모두가 참여하여 만드는 우리교회 뉴스레터입니다. 교구, 구역, 사역팀 소식을 비롯, 간증과 일상의 소소한 이야기까지 함께 나누고 싶은 글을 많이 보내주세요.

icccnews123@gmail.com

발행처: 주안예교회 문서사역국

문서사역국 명단: 오희경(국장), 김신실, 나형철, 박경숙, 박창신, 박희정, 오윤선, 이광영, 이예스더, 이지현, 조성운, 조용대, 채은영(기자)

안동윤, 양영, 브라이언 조, 남성우, 정인섭(사진) | 편집디자인: 김윤영