

인도자 지침서

# 행복을 위해 창조되다: 하나님 안에서 사는 삶의 이해

---

신디아 에이 본드 홉슨(Cynthia A. Bond Hopson) 지음



연합감리교회  
여선교회

실천하는 믿음 · 소망 · 사랑

행복을 위해 창조되다:  
하나님 안에서 사는 삶의 이해 인도자 지침서  
신디아 에이 본드 홉슨(Cynthia A. Bond Hopson) 지음

© 2015 United Methodist Women  
475 Riverside Drive, Room 1501 New York, NY 10115  
www.unitedmethodistwomen.org

이 인도자 지침서와 여기 있는 자료들은 비영리적인 목적으로 내용을 바꾸지 않고 사용할 수 있음. 사용시 그 자료에 <행복을 위해 창조되다: 하나님 안에서 사는 삶의 이해 인도자 지침서>에서 인용함 © 2015 연합감리교회 여성교회(United Methodist Women)판권 소유. 허락을 받아 사용함”이라는 문구를 삽입할 것. 이 책 안에 있는 저작권이 있는 내용은 저작권자의 허락없이 재사용할 수 없음.

모든 성구 인용은 특별히 표시가 없는 한 표준 새번역을 사용함. © 2002년  
대한 성서 공회에 판권이 있으며 허락을 받아 사용함.

# 연합감리교회 여성교회 목적문

연합감리교회 여성교회는 여성들의 공동체로, 그 목적은 하나님을 알고, 예수 그리스도를 통하여 온전한 인간으로서 자유를 체험하며, 창의적이고 상호 협력하는 친교를 도모하며, 교회의 세계 선교에 동참함으로써 선교에 대한 이해를 넓히는데 있다.

## 우리의 비전

연합감리교회 여성교회는 전 세계 여성, 어린이와 청소년들을 위해 믿음과 사랑 그리고 소망을 행동으로 실천한다.

## 비전의 실천

우리는 영적으로 자라 그리스도 안에 더욱 깊이 뿌리 내리고 믿음을 행동으로 옮길 수 있는 기회와 자원을 제공한다.

우리는 성장할 수 있도록 조직되며, 효과적으로 증거하고 이끄는 유연한 구조를 갖춘다

우리는 세계의 여성들과 소녀들이 공동체와 단체, 직장과 교회 및 공적기관의 지도자가 되도록 준비시킨다.

우리는 정의가 실현되도록 자비로운 봉사과 옹호를 통해 불공정한 정책과 체제를 바꾸려 일한다.

우리는 적합한 교육과 경험을 제공하여 개인적인 변화를 가져오도록 인도하고 나아가 세상을 변화시킨다.

“행복은 개인적인 노력의 결과이다. 당신은 그것을 위해 싸우고, 노력하고, 주장하며, 심지어 어떤 때는 그것을 찾아 세계를 돌며 여행을 한다. 당신은 당신 자신의 축복이 드러나는 일에 끊임없이 동참한다. 그리고 일단 행복의 상태를 성취하는 순간, 방심하지 않고 지켜야 한다. 당신은 그 행복으로 계속 올라가면서 헤엄을 치기 위해 막대한 노력을 해야 할 것이다. 그 위에 항상 떠 있기 위해서 말이다.”

— 엘리자베스 길버트(Elizabeth Gilbert)  
*먹고, 기도하고, 사랑하기(Eat, Pray, Love)*

# 순서

서론: 행복과 그와 비슷한 것에 대하여.....	6
첫 번째 모임: 우리의 거룩한 공간과 세속적인 공간에서 행복을 정의하고 만들기 (1장과 2장).....	14
두 번째 모임: “좋은 책”인 성경은 행복에 대해 무엇을 말하고 있나? (3장과 4장).....	20
세 번째 모임: 요한 웨슬리(John Wesley)와 감리교인들 (5장과 6장).....	26
네 번째 모임: 올바른 곳에서 찾기 (7 장과 후기).....	30
부록A: 행복 설문 조사.....	35
부록 B: 행복 일기.....	38
부록 C: 찬송가와 찬양곡들에 관한 저작권 주의.....	39
저자 소개.....	41

# 서론:

## 행복과 그와 비슷한 것에 대하여

행복은 무엇이며 왜 그것이 중요한가? 이 두가지 질문은 어리석고 당치 않은 말 같이 들린다. 왜냐하면 우리 모두는 우리 삶과 우리가 하는 일에서 행복하기를 기대하기 때문이다. 우리는 적어도 어느 정도 생각과 노력을 들여 우리가 행복이라고 부르는 곳에 도달하고 거기서 시간을 보내기 위해서는 무엇이 필요한가를 알려고 하지만, 아주 극소수의 사람들만이 그 개념을 분석했고 심지어 연구할 가치가 있다고 생각한다.

많은 문화권에서, 빈약한 산골이나 아무 것도 없는 계곡에서 겨우 유지되는 단순한 삶은 행복해 지기 위해서 자동 차나 상다리가 휘어지게 차려진 잔치나 쓸 돈이 많은 소득에 의해서 규정되지 않는다는 것을 분명히 말해준다. 오히려 그런 경우에는 가족과 친구와 평화가 소중하게 여겨지고, 사는 것은 성공보다는 생존에 더 가깝다. 더 발달된 나라와 문화권에서는 탐욕과 지위 상승 욕구와 가진 자들을 없는 자들로부터 구분하는 바로 그런 “물질” 축적에 휩쓸려 사치스러움과 과시적인 소비가 존재하지만, 참된 행복은 아직도 요원하다.

이제 우리들이 행복의 추구에 대해서 깊이 살펴보겠는데, 풍성하고 활발하고 열띤 토론이 때로는 참가자들을 불편하게도 만들 수 있겠지만, 결국에는 참가자 전원이 더 많은 것을 얻으리라 믿는다. 당신은 이 교재의 지도자로 선택되었다. 왜냐하면 당신은 지혜롭고, 경험이 있고, 또 어떻게 해야 당신의 삶을 위한 하나님의 계획에 더 가까이 연결될 수 있는 지를 이해하고, 더 깊은 의미에 대한 채울 수 없는 갈증이 있기 때문이다.

당신이 이 교재를 인도할 준비를 위하여 많은 시간을 소비 할 것이다. 이 노력과 시간들이 당신의 삶을 복되게 할 뿐만 아니라, 당신이 참가자들의 삶에 변화를 일으킬 수 있는 귀한 기회를 준다는 것을 명심하길 바란다. 이 교재가 줄 수 있는 모든 것을 경험하고, 참가자들과 삶을 서로 나누고, 또 그들의 삶을 풍성하게 하기 위하여 당신에게 필요한 은혜와 용기를 달라고 하나님께 기도하길 바란다.

## 모임을 인도하기 위한 준비

이 모임을 인도하는 사람은 영원한 낙천주의자(컵이 반이 차 있다고 하는 이들)여야 된다거나 적어도 행복해야 된다는 법은 없다. 이 수업에 오는 참가자들은 모임마다 큰 기대를 가지고 올 것이다. 효과적인 인도자로서 학생들을 잘 인도하기를 바란다.

이 교재의 목표는 다음과 같다:

- 세속적인 공간에서나 성스러운 곳에서나 행복을 정의해서 그것을 보면 알 수 있게 하는 것;
- 성경이 행복에 대해 무엇을 이야기하는 지 살펴보는 것;
- 행복이 우리에게 영향을 미치는 방식에 대해서, 궁극적으로 우리가 내리는 결정에 어떻게 영향을 미치는 지에 대해서 더 나은 이해를 얻는 것;
- 오늘날 우리들이 선택하는 행복관과 요한 웨슬리(John Wesley)의 행복관, 온전함에 대한 철학, 그리고 거룩함에 대한 신학과 연결시키는 것 등이다.

인도자 지침서는 <행복을 위해 창조되다>(Created for Happiness)의 7 장을 다루기 위해서 4 번의 모임으로 되어 있다.

이 공부를 위해서 조심스럽게 그리고 사랑으로 준비된 기본 본문은 행복을 그 여러 모습으로 분석하고 있다: 대중 문화에서 묘사된 행복, 우리의 자아 이미지를 반영하는 개념들, 성경에서의 행복의 역할, 그리고 감리교의 창시자인 요한 웨슬리의 행복이해.

참가자들은 이 과목이 재미있을 것 같아서, 아니면 자신들이 이 주제에 대해서 아는 것이 하나도 없거나, 다 안다고 생각해서 선택했을 가능성이 높다. 인도자의 할 일은, 이 수업이 재미있는 동시에 깨달음이 넘치고, 도전이 되는 동시에 만족스러우며, 흥미진진하지만 마음을 넓히고, 새롭지만 약간 불편한 시간으로 만드는 것이다. 행복한 시간을 갖기를 바란다!

### 이 과목을 어떻게 준비할 것인가

다음에 나오는 몇 가지 제안들이 인도자에게 도움이 될 것이다:

#### 수업 시작 4-6주 전:

- 마음을 모아 기도하면서 수업 시간 중에 사용할 수 있는 연습 교재들을 준비한다.
- 해야 할 일들을 자세히 목록에 적어서 아무리 작은 일도 잊지 않도록 한다. 이 자세한 목록이 나중에 수업을 진행하는데 큰 도움이 될 것이다 - 당신의 테이블 보를 잊어버리는 것보다 더 좌절감을 느끼게 하는 일이 있을 것이다. 그러나 모든 것이 목록에 적혀있으면 때가 되었을 때 한 가지 속태우는 일이 없어지는 셈이다.
- 이 준비 기간 동안에 묵상 일지나 매일 일지를 기록한다. 이것을 하기 위해서는 적어도 매일 10분 동안 다른 사람들이 매일의 삶을 어떻게 사는 지를 관찰해야 한다. 일지에 다음과 같은 표제가 달린 부

분들을 만들어 놓는다: 성별, 짐작되는 나이, 상황, 그런 반응/행동을 유발한 것 (예를 들면, 귀여운 아기를 비행기에서 보면 승객 절반은 멈추어 서서 아기에게 감탄하는 말을 한다). 이것은 당신의 하루 일과를 지내는 동안 조용히 눈에 띄이지 않게 해야 될 일이다(남을 뚫어지라고 쳐다보지는 말것).

- 중간 혹은 큰 크기의 플라스틱 통을 몇 개 준비해서, 필요한 자료를 정리하고 모으고 보관하고 운반하도록 한다. 필요한 물건들을 모으고 생각날 때마다 그 통속에 집어 넣으면 나중에 아무 것도 잊어 버리지 않게 된다.
- 당신의 교실이 어떤 모습을 하게 될 지 그리고 무엇을 포함시키고 싶은 지를 계획하기 시작하라. 선교학교 담당자는 책과 준비물을 사라고 약간의 돈을 학습 인도자들에게 줄 것이다 - 그것을 조심스럽게 사용하길 바란다. 너무 많이 물건을 사고 과외 지출을 하면 공부가 끝난 후에 낭비가 된다.
- 추천 도서, 디비디(DVD), 유인물, 그리고 대화용 자료들을 전시할 공간을 만들 계획을 세운다.
- 안에 혹시 배움의 분위기를 만들 수 있는 잠재적인 교실용 물건들(예를 들면, 테이블 보, 행복에 대한 책들, 가족 사진 등등)이 있을 법한 장소들을 둘러 본다.
- 제안된 수업 계획표를 살펴 보고 그것들을 당신의 개인 스타일에 맞게 조정한다. 모든 참가자들이 자기 자신의 책을 가지고 있겠지만, 몇몇 사람만 자기가 할 일을 연습해 가지고 왔을 것이라고 전제하라.
- 과월호 리스판스(response) 잡지를 모은다. 그것들은 좋은 자료인 동시에 전시용으로도 유용하게 쓸 수 있다 - 이 잡지들에서 좋은 사진들을 모아서 합성 사진을 만들 수도 있다. .

## 수업 시작 2 주전:

- 등록 책임자에게 부탁해서 참가자 명단을 받아 원한다면 편지/노트를 보낸다. 아주 긴 편지를 보낼 필요는 없고 단지 다음과 같은 간단한 메시지를 보낸다:

사랑하는 재넷(Janet),

선교학교에서 저의 수업에 들어오게 되어 정말 기쁩니다. 선교학교 때 필요한 교재 <행복을 위해 창조되다>(Created for Happiness)를 사시고 성경책을 수업에 갖고 오시기 바랍니다. 될 수 있으면 행복을 전달하는 것으로 광고에서 선전하는 이미지, 사진, 물건 등을 가지고 오실 수 있으면 더 감사하겠습니다. 곧 뵙겠습니다.

- 당신의 친필 노트는 재넷(Janet)과 다른 모든 참가자들을 기쁘게 할 것이다. 그리고 수업이 시작되기 전에 서로 행복하고 친밀한 연결을 만들어 줄 것이다.
- 수업의 마무리를 준비하고 시간을 다 채울 만큼 충분한 활동을 준비했는지 점검한다 (보통은 문제가 되지 않는다). 부족한 것 보다는 남게 준비하는 것이 더 바람직 하지만, 학생들의 시간도 존중해서 모임에 주어진 시간을 넘지 않도록 한다. 만약 학생들이 더 남아서 교제하기를 원한다면 그렇게 할 수도 있다. 그러나 그 참가자들이 다음 순서에 늦지 않도록 고려해 주길 바란다.
- 준비물을 다시 한 번 점검하고 좋은 시간을 가질 준비를 하기 바란다!



## 가르치고 배우는 분위기를 만드는 일

선교학교 참가자들은 다양한 인종적 및 경제적 배경을 가지고 온다. 그들은 각 각 다른 과거의 경험들을 가지고 올 것이며, 자기들의 각자 삶에서 여러 감정적 단계를 경험하는 상태에서 선교학교에 참여하게 될 것이다. 그 참가자들이 도전받고 교육받기 위해서 오기는 하지만, 열정이 없어 보이고 행복하게 보이지 않더라도 인도자는 인내심을 가지고 공부를 인도해야한다. 모든 사람이 참여하고, 원하면, 모든 참가자들이 이야기할 기회를 가지도록 그룹을 인도해야한다.

인도자가 교실에서 만드는 분위기에 따라 수업이 어떻게 인식되고, 진행될 것인지 결정이 될 것이다. 장식을 위해서는 밝고 화려한 색을 선택한다. 그리고 무엇을 포함시키든지, 적어도 웃는 얼굴 하나는 가지고 와야 할 것이다! 벽과 테이블에 영감을 주는 포스터를 만들 것을 고려해 보라 (테이블 위에 대화용 한 면만 있는 종이들을 놓아두고 수업이 끝날 때는 나누어 줄 수 있는 것들). 벽에 무엇을 붙이기 전에 허가를 받았는지 확인하고 친환경적인 것을 사용하도록 노력해 보자. 자신을 참가자의 입장에 세우고 무엇이 자기에게 도움이 될 지를 생각한 다음, 거기서 부터 시작하길 바란다.

자료들은 쉽게 손이 닿는 곳에 두고, 마음이 끌리도록 전시하여 참가자들로 하여금 그 자료들을 써보고 싶은 마음이 나도록 진열한다. 할 수 있으면 5 감각 중에 적어도 3 감각에 호소해야한다 - 그러나 알지지가 있는 분들이나 향수에 관련된 제품들에 민감한 참가자들을 고려해서 그런 자료는 최소한 사용해야 될 것이다. 만약 나누려고 하는 자료가 깨어지기 쉽거나 대체할 수 없는 물건들이면 안전한 곳에 두고 모든 사람이 볼 수 있게 배치한다.

## 비밀보장과 대화의 법칙

“라스베가스에서 벌어진 일들은 라스베가스에 남는다”라는 말은 단지 구호가 아니다 - 그것은 우리가 보고 경험한 일들 가운데 어떤 것은 하나님과 우리 사이에만 알려져야 한다는 것을 아주 예리하게 상기시키는 말이다!

모임의 규칙으로 이런것들을 확실히 해두는 것이 중요하다. 처음 모임 때, 의도적으로 참가자들이 배우고 성장하고 느낌을 나눌 수 있는 안전하고 거룩한 장소를 제공해야한다. 당신 교실에 아마 같은 교회에서 온 몇 명의 사람들이 있을 텐데, 완전한 비밀 보장을 장담할 방법은 없겠지만 이러한 비밀보장과 대화의 법칙을 처음부터, 그리고 자주 다짐해 두는 것이 좋다.

다음에 제시한 것과 같은 행동 규칙은 교실에서 함께 공부하는 동안 모든 사람이 서로 참여하고 존중하고 배려하도록 하기 위한 것이다. 교실에서 이 규칙들을 큰 소리로 같이 읽고, 이것을 지키는 것이 중요하다고 강조해야 될 것이다.

### 행동 규칙의 예

- 나는 미리 결론을 내리지 않고, 언어로 혹은 몸 자세로 전달되는 내용을 주의 깊게 들을 것이다.
- 나는 토론으로부터 주의를 산만하게 할 어떤 전자기기의 사용을 자제하겠다.
- 나는 다른 사람들이 말할 때 중간에 끼어들지 않겠다.

- 나는 친절하고 배려하며 다른 사람에게 공감할 것을 기억하겠다.
- 나는 판단하기 전에 나 자신을 다른 사람의 입장에 놓고 생각해 보겠다.
- 나는 언제나 더 배울 것이 있다는 것을 명심한다.
- 나는 남을 이해하고 또 남에게 이해받기 위해 노력하겠다.
- 나는 우리가 각자 의견이 있음을 안다. 말하는 분이 나와 같은 견해를 가지지 않는다고 해서 세상이 끝이 나는 것은 아니다.
- 내가 동의하지 않을 때, 입술을 삐죽거리거나 눈을 찡그리거나 못마땅한 표정을 하지 않겠다.
- 나는 정치와 종교에 관한 논쟁을 하지 않으려고 노력하겠다.
- 나는 무례하거나 남의 의견을 무시하지 않겠다.
- 나는 수업을 존중하고 숙제를 하며 제시간에 참석하겠다.
- 나는 이 수업시간에 일어난 일을 밖에서 다른 사람들과 나누지 않겠다.
- 나는 문화적인 차이로 빨리 그리고 크게 말하는 것을 꺼려하는 사람들이 있음을 이해한다 - 나는 생각하고 분별할 시간을 허용하기 위해서 다른 사람이 하는 말마다 내 의견을 발표하는 것을 자제하겠다.
- 나는 이 수업이 우리들을 축복하고 풍성하게 해주기를 기도하겠다.

## 음악 자료들

### 모임과 찬양을 위해서

저작권이 있는 어떤 노래든지 포함시키기 위해서 혹은 가사를 복사하거나 프로젝터로 사용하기 위해서는 반드시 허가를 받아야 한다. 프로젝터로 보이거나 복사된 모든 노래에는 저작권 표기와 허락 여부가 적혀 있어야 한다. 부록 C를 보면 이 모임을 위해 특별히 제안된 노래들의 저작권 표기목록이 나와 있다. 그 외의 노래들을 복사하거나 프로젝터로 부르기 위해서는 인도자가 허락을 받아와야 한다. 만약 찬송가나 찬양집을 사용한다면 허락은 따로 필요없다.

“그것은 좋은 소식이 아닌가(Ain't Dat Good News),” *시온의 노래(Songs of Zion)*, 114장

“아름다운 모든것(All Things Bright and Beautiful),” *찬송과 예배: 연합감리교회 한영 찬송가(The Korean-English United Methodist Hymnal)*, 63장

“나같은 죄인 살리신(Amazing Grace),” *찬송과 예배: 연합감리교회 한영찬송가(The Korean-English United Methodist Hymnal)*, 94장

“주하나님 독생자 예수(Because He Lives),” *찬송과 예배: 연합감리교회 한영찬송가(The Korean-English United Methodist Hymnal)*, 285장

“복된 고요한 시간(Blessed Quietness),” *시온의 노래(Songs of Zion)*, 206 장

“맞습니다, 주님(Certainly, Lord),” *시온의 노래(Songs of Zion)*, 161 장

“그리스도가 전부입니다(Christ Is All),” *아프리칸 아메리칸 전통 찬송가집(African American Heritage Hymnal)*, 363 장

“예수 부활 했으니(Christ the Lord Is Risen Today),” *찬송과 예배: 연합감리교회 한영 찬송가(The Korean-English United Methodist Hymnal)*, 193 장

“복의 근원 강림하사(Come Thou Fount of Every Blessing),” *찬송과 예배: 연합감리교회 한영찬송가(The United Methodist Hymnal)*, 127장

“너 근심 걱정 말아라(God Will Take Care of You),” *한영찬송가(The Korean-English Hymnal)*, 432장

“오 신실 하신 주(Great Is Thy Faithfulness),” *찬송과 예배: 연합감리교회 한영찬송가(The Korean-English United Methodist Hymnal)*, 81장

“할렐루야, 구세주(Hallelujah! What a Savior),” *연합감리교회 찬송가(The United Methodist Hymnal)*, 165 장.

“내 죄 보다 크신 은혜(He Looked Beyond My Fault),” *시온의 노래(Songs of Zion)* 31 장.

“그 분은 아시네, 그가 ‘잘했다’ 하시리(He Understands, He'll Say 'Well Done),” *시온의 노래 (Songs of Zion)*, 178 장.

“하나님의 변치 않는 손을 잡으라(Hold to God's Unchanging Hand),” *아프리칸 아메리칸 전통 찬송가집(African American Heritage Hymnal)*, 404장.

“내게 있는 모든 것을(All to Jesus I Surrender),” *한영찬송가(The Korean-English Hymnal)*, 71장

“나는 기쁘다(I'm So Glad),” *연합감리교회 찬송가(The United Methodist Hymnal)*, 354 장

“내 마음에 감동있네(I've Got a Feeling),” *아프리칸 아메리칸 전통 찬송가집(African American Heritage Hymnal)*, 313장.

“예수, 예수(Jesu, Jesu),” *찬송과 예배: 연합감리교회 한영찬송가(The Korean-English United Methodist Hymnal)*, 179 장

“예수여, 여기 우리가 있사오니(Jesus, We Are Here),” *아프리칸 아메리칸 전통 찬송가집(African American Heritage Hymnal)*, 401장.

“기쁘다 구주 오셨네(Joy to the World,)” *찬송과 예배: 연합감리교회 한영찬송가(The Korean-English United Methodist Hymnal)*, 161장

“기뻐하며 경배하세(Joyful, Joyful, We Adore Thee),” *찬송과 예배: 연합감리교회 한영찬송가(The Korean-English United Methodist Hymnal)*, 75장

“주 사랑 하는 자 다 찬송 할 때에(Marching to Zion),” *한영찬송가(The Korean-English Hymnal)*, 249장

“결코 외롭지 않네(Never Alone),” *아프리칸 아메리칸 전통 찬송가집(African American Heritage Hymnal)*, 310장.

“오 주님 사랑합니다(O How I Love Jesus),” *연합감리교회 찬송가(The United Methodist Hymnal)*, 170 장

“내 눈을 열어 보게 하소서(Open My Eyes, That I May See),” *연합감리교회 찬송가(The United Methodist Hymnal)*, 454 장

“우리 하나님은 놀라우신 하나님(Our God Is an Awesome God),” *아프리칸 아메리칸 전통 찬송가집(African American Heritage Hymnal)*, 126장.

“만복의 근원 하나님(Praise God from Whom All Blessings Flow),” *찬송과 예배: 연합감리교회 한영찬송가(The Korean-English United Methodist Hymnal)*, 352 장

“성전에서(Sanctuary),” *아프리칸 아메리칸 전통 찬송가집(African American Heritage Hymnal)*, 462장

“당신은 씨앗(Sois la Semilla),” *연합 감리교회 찬송가(The United Methodist Hymnal)*, 583 장

“아름답게 하셨네(Something Beautiful),” *찬송과 예배: 연합감리교회 한영찬송가(The Korean-English United Methodist Hymnal)*, 303장

“살아계신 주 성령(Spirit of the Living God),” *찬송과 예배: 연합감리교회 한영찬송가(The Korean-English United Methodist Hymnal)*, 214장

“이 작은 나의 빛(This Little Light of Mine),” *찬송과 예배: 연합감리교회 한영찬송가(The Korean-English United Methodist Hymnal)*, 338장

“하나님께 영광을(To God Be the Glory),” *찬송과 예배: 연합감리교회 한영찬송가(The Korean-English United Methodist Hymnal)*, 78 장

“하나님이 원하시는 것(What Does the Lord Require),” *믿음으로 부르는 노래(The Faith We Sing)*, 2174장

“이 아침에 눈을 떠(Woke Up Dis Mornin’),” *시온의 노래(Songs of Zion)*, 1469 장

## **듣고 묵상하기 위한 곡들** (다운로드 받을 수 있는 노래들)

“힘한 물 위에 다리가 되어(Bridge over Troubled Water),” 아레타 프랭클린(Aretha Franklin), 커버 버전(cover version), *The Very Best of Aretha Franklin: The '70s*

“먼 곳에서(From a Distance),” 베티 미들러(Bette Midler), *Some People's Lives*

“나는 당신을 믿습니다(I Believe in You),” 돈 윌리엄스(Don Williams), *I Believe in You*

“당신이 춤을 추기를(I Hope You Dance),” 리 앤 워맥(Lee Ann Womack), *I Hope You Dance*

“내게 기대요(Lean on Me),” 빌 위더스(Bill Withers), *Still Bill*

“죽을 것처럼 살아가(Live Like You Were Dying),” 팀 맥그로(Tim McGraw), *Live Like You Were Dying*

“생명의 원(The Circle of Life),” 엘톤 존(Elton John), *The Lion King* soundtrack

“좋은 것(The Good Stuff),” 케니 체스니(Kenny Chesney), *No Shoes, No Shirt, No Problems*

“내 날개를 받쳐주는 바람(Wind Beneath My Wings),” 베티 미들러(Bette Midler), *Beaches* soundtrack

## 디비디(DVDS)와 다른 전자 자료들

<우리를 조용히 죽이는 것들: 여성의 광고 이미지>(Killing Us Softly: Advertising's Image of Women), 진 킬분 (Jean Kilbourne), 34분 짜리 디비디(DVD). 여기서 나오는 장면들은 강의용으로만 사용될 수 있다.

## 성경 구절들

다음의 성구들이 이 교재를 위해서 선택되어 사용되었다:

신명기 30:15-20	잠언 6:20
신명기 6:4-15	마태복음 5:1-14
느헤미야 8:9-10	마태복음 6:19-21
시편 32:11	마태복음 6:25-34
시편 35:9	마태복음 22:34-40
시편 37:1-9	마태복음 25:31-46
시편 105:43	요한복음 15:11
시편 112	빌립보서 4:4-7
시편 121	빌립보서 4:8-13
시편 126:5	디모데후서 1-7
시편 119:1-16; 33-40; 73-80	요한 3 서 1:2-4
시편 144:15	요한 계시록 21:1-7
잠언 3:13	

## 모임을 위한 준비 자료들

모든 모임 시간에 다음 자료들을 준비한다:

- 성경
- 색 필기구
- 과도와 과도걸이
- 찬송가와 찬양집

# 첫 번째 모임: 우리의 거룩한 공간과 세속적인 공간에서 행복을 정의하고 만들기

## (제 1장과 2 장)

“즐거운 마음은 양약이니라.”

—잠언 17:22a

### 음악과 자료들

“힘한 물 위에 다리가 되어(Bridge Over Troubled Water),” 아레타 프랭클린(Aretha Franklin), 표지 버전

### 모임의 목표

- 행복을 구체적인 개념으로 찾아 보는 것.
- 세속적인 영역에서 언론이 어떻게 행복을 만들어 내고, 정의하고, 규정하는 지를 더 잘 이해하고 정리하는 것.
- 세속적인 영향이 우리의 비현실적인 기대 혹은 문화적인 욕구에 반영이 되는지, 그렇다면 어떻게 반영되는 지를 보는 것.
- 온전한 행복을 방해하는 장벽들을 제거하는 것.
- 행복과 기쁨의 차이를 토론하는 것.

### 자료들

- 색색의 장식용 유리 돌멩이가 든 봉투 (참가자들에게 돌멩이 하나씩 줄 것)
- 성경책
- 부록 A에 있는 행복 설문 조사 복사본들
- 색필기도구
- 한 사람에게 한 장씩 깨끗한 종이
- 적어도 50장짜리 줄이 쳐진 작은 인덱스 카드 묶음.
- 4x4로 자른 재활용 종이 (이것은 꼭 그 크기여야 되는 것은 아니다 - 2번째 활동에 사용할 것이다)
- 두 번째 활동에 쓸 조그만 상자 혹은 쓰레기통
- 연합감리교회 결의 문집 2012년판(*The Book of Resolutions of The United Methodist Church 2012*)
- 찬송과 예배: 연합감리교회 한영찬송가(*The Korean-English United Methodist Hymnal*)
- 한영찬송가

## 준비

다음의 논문들을 [www.religion-online.org](http://www.religion-online.org)에서 찾아서 읽어 보라:

“교회와 기술진보 시대의 의사소통(The Church and Communication in the Technological Era)” 윌리엄 에프 포어(William F. Fore)

[www.religion-online.org/showarticle.asp?title=632](http://www.religion-online.org/showarticle.asp?title=632)와 “미디어 교육과 언론 홍보에 있어서의 교회의 역할(The Churches' Role in Media Education and Communication Advocacy)” 전국 교회 협의회(National Council of Churches) (<http://www.religion-online.org/showarticle.asp?title=632>).

이 논문들은 [www.religion-online.org](http://www.religion-online.org) 홈페이지에서 “의사소통(Communication)” 주제로 들어가서 “미디어 교육(Media Education)” 을 치면 찾아 볼 수 있다.

결의안(Resolution) 8016번을 읽어 보라. “정보 통신 의사소통 기술의 적절한 사용에 관하여(Proper Use of Information Communication Technologies),” *결의문집(The Book of Resolutions)*. 이 결의안은 어떻게 “상대적으로 적은 숫자의 초국적 강대 언론 재벌들이 통제하고, 만들어 내는 메시지들의 단순한 소비자가 되는 것을 저항할 수 있는가”를 논의하고 있다.<sup>1</sup>

필요한 자료들을 미리 준비하고, 행동 규칙(Code of Conduct)은 수업을 시작할 때 벽에 붙이도록 준비한다.

## 교실 준비

교실 중앙에 예배처 혹은 두 개의 제단을 준비한다. 하나는 소비주의 문화 혹은 돈귀신(mammon)을 위하여, 그리고 다른 하나는 살아계신 하나님을 위하여 준비한다. 긴 종이나 천을 준비하고 길 혹은 여행을 상징하기 위해서 한쪽 끝에서 다른 쪽 끝까지 다음의 문구를 그 위에 적는다: “소비자의 길에서부터 하나님의 가족의 일원이 되는 여정.” 이 제단들은 네 번의 모임 내내 사용될 것이다.

학생들은 자기 자신의 책상이나 자기가 무엇을 쓸 공간이 있을 때 가장 편안하다. 교실을 공동체의 느낌이 일어나도록 배열해 보라 - 네모 난 테이블 보다는 둥근 테이블이 좋지만 무엇이든지 있는 것을 사용한다. 사각형 테이블은 “상석”이라는 권력 개념을 피하기 위해서 의자를 조심스럽게 배열해야 한다.

참가자들이 도착할 때 각자에게 장식용 유리 돌멩이를 하나씩 준다. 이것이 수업을 기억하게 만드는 도구가 된다. 그들에게 이렇게 말한다: “여러분 손에는 이 수업을 기억하게 할 것이 있습니다. 이 돌이 여러분에게 매일 무엇인가 미소 지을 수 있는 것을 찾도록 도우는 것이 되길 바랍니다.”

## 개회 예배 (10 분)

### 찬양

제안된 찬양곡 중의 하나로 시작한다.

## 성경

신명기 30:15-20; 마태복음 6:25-34

## 개회 기도 (다같이)

주님, 우리들은 원근각처에서 이곳에 왔습니다. 우리의 바쁘고 지친 일상을 뒤로 하고 과거와 현재를 떠나 가능성을 찾아 왔습니다. 주님을 우리 가운데 모시오니 우리가 이곳을 떠날 때는 새롭게 되어 갈 수 있도록 우리와 함께 하시옵소서. 우리에게 부드러운 자비를 허락하여 주시기를 기도합니다. 아멘.

## 묵상을 위한 질문들

신명기 30:15-30은 우리에게 무엇을 하라고 초청하는가?

마태복음 6:26-27은 하나님이 우리의 세상적인 필요, 즉 음식과 옷을 채워주시기 때문에 걱정을 하지 말라고 하신다. 다른 어떤 손에 잡히는 것들 혹은 만질 수 없는 것들이 우리의 인생을 의미있게 만드는가?

하나님은 참새도 먹이신다. 그리고 당신은 참새보다 더 귀하다 - 당신은 하나님의 나라에서 얼마나 귀한 존재인가? 하나님 앞에서 당신의 가치를 더하기 위해서 당신이 할 수 있는 것은 무엇인가?

여기 예배 처소에 있는 것들 중에 어떤 것들이 하나님을 향한 당신의 여정을 상징적으로 보여주고 있는가?

## 행동 규칙 혹은 기본 규칙의 예 (10 분)

“비밀 준수와 대화의 규칙”이라는 항목 밑에 있는 내용들을 쭉 살펴보고 참가자들에게 추가하고 싶거나 빼고 싶은 것이 있는 지 물어 본다. 그리고는 그 규칙을 적은 종이를 벽에 붙인다.

## 각자 소개 (20 분)

각 테이블마다 빈 의자를 하나씩 둔다. 테이블마다 소그룹에서 각자 소개를 하도록 한다. 참가자들이 가지고 온 것이 있으면 자기에게 행복을 상징하는 혹은 세상 언론과 광고에서 행복을 보장한다고 선전하는 물건, 그림, 이미지 등을 보여주도록 한다. 각 테이블에서 소개가 끝나면 각 그룹에서는 광고에서 사용된 한 두 개의 그림이나 이미지를 골라서 그것들을 빈 의자 위에 올려 놓는다.

## 빈의자 방법

다음 질문들을 토론해 보라. 각 그룹에서는 토론을 기록할/보고할 사람을 한 명 정해야 한다.

- 행복에 관한 이 이미지의 어떤 면이 사람들에게 이 물건을 사거나 이것을 경험하도록 만들었는가?
- 당신이 가장 좋아하는 자동차, 트럭, 향수, 머리염색약, 피부 보호 화장품 광고는 어느 것인가? 왜 그런 것들을 좋아하는가?
- 그런 광고들 가운데 있는 이미지들이 당신에게 불러 일으키는 감정과 느낌은 무엇인가?
- 언론에서는 행복을 포장하기 위해서 어떻게 이미지와 색상과 소리와 다른 수단들을 사용하는가?



- 행복을 증진시킨다고 광고하는 제품을 만드는 사람들이나 광고업자들에게 당신이 하고 싶은 한 가지 질문을 생각해 보라.

각 그룹은 자기들의 지혜를 전체 그룹과 나누도록 한다.

역할극을 할 자원자들을 선정한다. 행복을 주는 제품 광고업자 역을 할 두 사람이 필요하다.

참가자들에게 이 활동에 대해서 토론을 하게 한다. 다음의 질문들을 물어 보라:

- 보거나 들은 것 중에 무엇이 당신을 놀라게 했나?
- 이 활동이 변화를 위한 계획을 세우도록 했는가? 변화를 위한 계획을 세워야 하나?

각 테이블에서 한 사람이 모든 소비주의적인 이미지들과 행복에 관련된 제품들을 모아서 그것들을 소비주의 문화 혹은 돈귀신(mammon)의 문화를 위한 제단에 두게 한다. 소비주의 문화가 무엇인가를 설명해 준다: 물건의 소비를 중심에 두는 문화.

### 교재 공부 (30 분)

각 그룹에 인덱스 카드를 나누어 주고 참가자들에게 20분 동안 각 그룹끼리 교재의 1 장과 2 장에 기초한 다음의 질문에 대해서 토론하도록 한다.

1. 참된 행복을 만들어 주는 것은 신디아 본드 홉슨(Cynthia Bond Hopson)에 의하면 무엇인가?
2. 그녀가 행복을 묘사하기 위해서 포함시킨 행복에 관한 정의들로는 어떤 것들이 있나?
3. 당신은 이 행복에 관한 정의들에 무엇을 더 추가하고 싶은가?
4. 소그룹에서 당신의 깨달음과 정의들을 인덱스 카드에 적어 보라.

### 저부터 시작하세요, 하나님: 내 속에 무엇이 있는지 살펴보자

윌리엄 에프 포어(William F. Fore)는 연합감리교회 목사인데 선교학교 교재인 <신화제작자들: 복음, 문화, 그리고 언론>(Mythmakers: Gospel, Culture and the Media)을 쓰신 분이다. 그 분은 이렇게 설명한다. “만약 내가 물고기에게 ‘물의 상태가 어떠냐?’라고 물어보면 물고기는 아마도 ‘물, 무슨 물?’하고 반문할 것이다. 자신이 당연하게 받아들이는 것을 분석하기는 어려운 일이다. 만약 당신의 인도자가 ‘당신의 언론 환경의 상태는 어떻습니까?’라고 물으면 당신은 아마도 ‘언론환경, 무슨 언론말입니까?’라고 반문할 것이다. 언론은 우리가 매일 ‘헤엄쳐 다니는’ 정신적인 환경을 제공한다. 신문과 책과 영화와 라디오와 텔레비전은 언론매체(media)라고 불리는데 이 매체들은 우리의 직접적인 개인 경험 밖에 있는 것들을 우리에게 전달해(mediate) 준다. 그것들은 우리와 우리 환경 사이의 다리 역할을 한다. 언론은 우리 마음 속에 세상을 창조한다.”<sup>2</sup>

우리는 행복해 지기를 원한다. 그러나 무엇이 무의식적으로 우리의 행복을 막고 있는 지 이해하거나 깨닫지 못한다. 우리가 소비주의 문화 속에 갇혀서 우리 삶을 언론이라는 어항 속에 사는 삶으로 만들어 버렸기 때문일 것이다. 아니면 어릴 때의 상처나 낮은 자존감이 우리의 하나님께로 향하는 여정을 방해 할 수도 있다. 그 이유가 무엇이 되었든지, 그것을 직면하고 앞으로 힘차게 전진해야 한다. 전설적인 소설가이자 할렘 르네상스(Harlem Renaissance) 운동의 거장인 제임스 볼드윈(James Baldwin)의 철학에 따르면 문제를 지적한다고 다 해결되는 것은 아니지만 지적되지 않은 문제들은 절대 해결되지 않는다는 것이다. 오늘 우리의 두려움의 근원이 무엇인지를 찾아 보자. 우리의 참된 행복을 왜곡시키는 그 모든 것들을 지적하고 그것들을 근원에서부터 도전해 보자.

### 첫 번째 활동: 행복 설문 조사

부록 A에 있는 설문 조사를 마친 후에, 다음 질문들을 가지고 토론해 보라:

- 무엇이 당신을 가장 놀라게 했는가?
- 당신이 바꾸고 싶은 한 가지는 무엇인가?
- 당신에게 성서적인 행복과 기쁨의 개념은 어떤 것인가?

### 두 번째 활동: 쓰레기 버리기!

참석자들에게 조용히 앉아서 자기들을 행복하게 만드는 것이 무엇이며 자신의 행복의 비전은 무엇인지 생각해 보라고 한다. 인덱스 카드 윗부분에 “지켜야 할 것”이라고 쓰고 행복이라는 말에 마음에 떠오르는 모든 것들을 적어 보라고 한다. 그 목록에 있는 것들을 감사하라.

이제 행복으로 가는 길에 장애가 되는 것, 막고 있는 것들은 무엇인가? 다른 인덱스 카드나 종이 하나를 가져다가 그 위에 당신을 슬프게 하는 것들, 불행하게 하는 것들을 다 적는다: 중독, 성적 학대, 소외, 불행한 결혼, 나쁜 신용 점수 등등. 자유롭게 쓰기 바란다. 아무도 쓰레기통에 들어갈 이 내용들을 보지 않을 것이다 - 그것들은 쓰레기다. 우리의 마음을 무겁게하는 것들을 이렇게 적어보는 것은 승화작용을 한다. 이제 이 모든 “쓰레기”를 개별적으로 끄집어 내고 다음과 같은 선언을 반복한다:

**“하나님, 오늘 우리들은 쓰레기를 버렸습니다. 이제 우리들은 자유롭게 하나님이 원하시는 사람이 되겠습니다. 아멘.”**

기도로 마친다.

### 찬양

“나는 기쁘다(I'm So Glad),” *아프리카인 아메리칸 찬송가집(African American Hymnal)*, 238장.\*\*

\*\*다른 찬송으로 대체 할 수 있다.

## 폐회 예배 (10 분)

다음에 제안된 찬송 중의 하나를 부른다: “내 마음에 감동있네(I’ve Got a Feelin’),” “그리스도는 모든 것(Christ Is All),” 또는 “이 작은 나의 빛(This Little Light of Mine).”\*\*

\*\*다른 찬송으로 대체 할 수 있다.

각 소그룹의 인도자들은 자기 그룹에서 인덱스 카드들을 모아가지고 그것들을 제단에 놓는다. 마무리 교독문과 기도를 위해 참가자들이 손을 잡고 모인다.

### 마무리 교독문

**인도자:** 오늘 우리들은 행복을 선택하며 앞으로 전진하려고 합니다. 우리의 행복이 우리를 향한 당신의 계획이라고 말씀하시니 모든 것을 기쁨으로 받겠습니다!

**다함께: 주님, 오늘 우리는 자유로웁니다.**

**인도자:** 그렇습니다. 주님. 우리는 자유롭게 승리할 것입니다. 우리는 자유롭게 평화를 누리며 우리의 상처와 고민과 불행과 의심과 두려움 등 - 우리를 당신에게서 멀어지게 하는 모든 것들을 다 당신께 드립니다.

**다함께: 주님, 오늘 우리는 자유로웁니다. 할렐루야!**

**인도자:** 주님이 자유케 한 우리들은 진실로 자유로웁니다.

**다함께: 주님을 찬양합니다. 아멘.**

## 다음 모임을 위한 과제

- 제 3 장과 4 장을 읽을 것.
- 개인적으로 할 일: 여행을 생각해 보라. 공책이나 공작용 종이 위에 여행을 그려 보라. 길일 수도 있고 산책로일 수도 있고, 발자국이나 작은 배나 바다의 큰 배일수도 있다. 하나님의 가족의 일원이 되기 위한 당신의 여정에 꼭 필요한 것들은 무엇인가?
- 당신이 원하는 변화를 위해서는 무엇이 필요한가? 그런 변화를 적어 본다.
- 이 여정에서 바르지 않은 길로 가게 하는 것들은 어떤 것들이 있는가? 누가 혹은 어떤 소그룹이 당신이 바른 길로 가도록 도울 수 있다고 생각하나?

---

1. 연합감리교회 결의문집 2012년판(*The Book of Resolutions of The United Methodist Church 2012*), #8016 “Proper Use of Information Communication Technologies” (Nashville: United Methodist Publishing House, 2012), 915.

2. 윌리엄 에프 포어(William F. Fore), “언론의 어항 속에서 하는 수영(Swimming in the Media Fishbowl),” *리스판스(response)*, 2004년 7월, 10쪽.

# 두 번째 모임: “좋은 책”은 행복에 대해 무엇을 말하고 있나?

## (3장과 4장)

“매일 한 시간 자신에게 이야기 함으로써 당신은 자신에게 용기, 행복, 능력, 평화의 생각을 하도록 인도할 수 있다. 당신이 감사해야 할 것들에 대해 자신에게 이야기 함으로써 당신은 당신의 마음을 하늘 높이 올라가서 노래할 수 있는 생각으로 채울 수 있다.”

—데일 카네기(Dale Carnegie)

### 모임의 목적

- 행복과 만족에 대한 생각에 미친 언론의 영향을 살펴 본다.
- 우리의 자아상이 어떻게 형성되었는 지를 살펴본다.
- 우리의 긍정적인 소양들과 자신의 가치를 긍정한다.
- 참가자들에게 자신들이 언론에 노출된 환경과 자기 자신들에 대하여 알고 있는 것, 느끼고 있는 것, 이해하고 있는 것, 정서적인 건강에 대하여 더 비판적으로 생각하도록 권한다.
- 성경적인 행복이해를 탐구해 본다.

### 준비 자료들

- 여러 다른 번역 성경들
- 인터넷에 연결할 수 있는 컴퓨터
- 프로젝터와 스피커

### 준비

몇 가지 다른 번역 성경들을 준비해 놓는다.

온라인에 있는 진 킬분(Jean Kilbourne)의 비디오 동영상 <우리를 서서히 죽이는 것>(Killing Us Softly, 3장과 4장)을 보여준다. 이러한 비디오는 여자들이 자기 자신에 대한 생각을 어떻게 형성하도록 언론의 광고가 조작되는 지를 보여줄 것이다. 만약 온라인에서 볼 수 있는 동영상(예를 들면 유튜브 YouTube)을 선택한다면, 합법적으로 그 비디오의 10% 혹은 3 분(그것은 10% 보다 더 짧다)만 보여줄 수 있을 것이다.

예배 처소에 웃는 혹은 미소짓는 예수님의 그림을 세워 놓는다. 그것은 소비자로부터 하나님의 가족의 일원이 되는 여정을 상징하게 될 것이다 (선택사항).

## 개회 예배 (20 분)

### 찬양 (하나를 고를 것)

“내 눈을 열어 보게 하소서(Open My Eyes, That I May See),” *연합감리교회 찬송가(The United Methodist Hymnal)*. 454장.

“아름다운 모든것(All Things Bright and Beautiful),” *찬송과 예배:연합감리교회 한영찬송가(The Korean-English United Methodist Hymnal)* 63장.

“나의 모든 도움은 주님께로부터 오네(All My Help Comes from the Lord),” *아프리칸 아메리칸 전통 찬송가집(African American Heritage Hymnal)*. 370장.

### 성경

참가자들에게 조용히 야고보서 1:2을 묵상하게 한다.

묵상 시간을 허락한 후에 마태복음 5:1-11 을 큰 소리로 읽는다. “복이 있나니” 라는 말을 “행복하나니”라고 바꾸어서 읽는다.

### 개회 교독문과 묵상

**오른쪽:** 내 기쁨은 내가 하나님의 자녀임을 아는데서 옵니다. 나에게 쉬운 삶이 약속되지도 않았고 그렇게 기대하지도 않습니다. 나는 나의 구세주가 나를 결코 떠나지 않을 것이라는 약속을 받았습니다.

**왼쪽:** 나는 내가 결코 혼자가 아니라는 확신을 가지고 걷습니다. 나는 나를 위해 창조된 영광스러운 왕국을 기뻐합니다. 나는 햇빛과 비를 기대하고 어떤 날은 좋은 날이되고 어떤 날은 어려운 날이 될 것을 기대합니다. 그것이 인생입니다.

**오른쪽:** 나는 아주 흥미로운 여정에 있습니다. 하나님과 하나님의 백성들이 저와 함께 합니다. 나는 모든 피조물을 사랑합니다.

**왼쪽:** 내일은 나를 쓰러뜨릴지도 모릅니다. 그러나 나는 일어날 것입니다.내 자신의 힘으로가 아니라. 내가 가진 연약한 힘으로가 절대로 아니라.

**오른쪽:** 성전 미문에 앉아 있던 앓은뱅이에게 주었던 베드로와 요한의 능력으로, 사드락과 메삭과 아벳느고의 믿음으로, 자기의 대적 골리앗을 무너뜨린 다윗의 확신으로 일어서겠습니다.

**왼쪽:** 마리아와 마르다, 막달라 마리아와 살로메, 요안나와 수잔나, 그리고 예수님의 위험을 감수한 여정을 도왔던 모든 여인들과 함께 일어나겠습니다.

**다함께:** 하나님과 함께 하면 나는 강하며, 내 앞에 놓인 이 여정을 위해 의의 옷을 입고 준비가 되어 있습니다.

(로저 에이 홉슨 (Roger A. Hopson)이 이 교재를 위해 쓴 것을 허락을 받아 사용함.)

## 복습과 묵상

교독문 읽기를 끝낸 후에 지난 시간에 공부한 것을 다음 질문들을 통해 복습해 본다:

1. 당신이 들은 것 중에 가장 중요한 것은 무엇인가?
2. 수업을 하면서 당신 자신에 대해서 발견한 것은 무엇인가?
3. 행복은 무엇처럼 보이나요?

## 교재 공부 (40 분)

그룹에게 다음 질문을 물어보라:

- 제 3 장의 주요 주제는 무엇인가?
- 언론에서 제시하는 이미지가 어떻게 우리의 욕구, 갈망, 자아상을 형성하는가?
- 교회 문화는 언론에서 만들어 내는 행복의 이미지를 저항할 정도로 강력한가? 왜 그렇다고 생각하는가? 왜 아니라고 생각하는가?
- 언론과 광고에 대해 비판적인 시청자가 되도록 교육하기 위해서는 우리는 어떤 행동을 취해야 되는가?

선택활동: <우리를 서서히 죽이는 것>(Killing Us Softly)에서 한 장면을 보여주든지 아니면 다른 적합한 비디오 중에서 행복의 원천이라고 광고하는 제품이 있는 것을 보여준다. 저작권 허락을 받은 것인지 확인할것. 만약 온라인으로 <우리를 서서히 죽이는 것>(Killing Us Softly)을 보여주기로 결정했으면 (가령 유튜브 YouTube), 그 비디오의 10% 혹은 3분 (이것이 더 짧다)을 합법적으로 보여줄 수 있다.

참가자들을 4 그룹으로 나누어 각 그룹에 4장의 주제들을 할당한다: 율법서에 나온 행복, 시편의 행복, 복음서의 행복, 그리고 바울 서신의 행복.

이제 성경에 나오는 행복의 장면으로 한 번 들어가 보자. 4 그룹으로 나누어서 다음 부분들의 하나를 살펴 본다: 율법서에 나온 행복, 시편의 행복, 복음서의 행복, 그리고 바울 서신의 행복. 그리고 다음 질문들에 대답함으로써 그 속에 나오는 주요 개념들을 요약해 보라:

각 그룹은 자기들의 토론을 위해서 노트를 적거나 보고할 사람을 선택한다.

1. 이런 성경 구절들을 읽고나서 행복에 대한 당신의 이해는 무엇인가?
2. 행복은 어떤 의미에서 내면적이면서 동시에 다른 사람들에게 의존되는가?
3. 이런 성경 구절 중에서 어떤 성경의 이해가 당신의 영적인 여정을 풍성하게 해주는가?
4. 어떤 것이 따르기 어려운가?

5. 행복이 멀리 있는 것처럼 보일 때 당신은 그것을 어떠한 방식으로 극복하는가?

6. 사라 랭카스터(Sarah Lancaster)는 4 장에서 이렇게 말했다:

“행복”을 “기쁨”으로부터 구분하는 습관은 더 중요한 무엇인가를 하기 위해서, 즉 잘못된 행복으로부터 진정한 행복을 구분하기 위한 것이었다. 그러나 “행복”이라는 단어를 오직 잘못된 행복에만 사용하는 것은 옳은 일이 아니다. 왜냐하면 우리들이 성경의 번역을 읽을 때나 요한 웨슬리가 “행복” 혹은 “행복함”이라는 단어들을 아주 자유롭게 쓰면서 하나님 안에서의 삶을 이야기하고 있기 때문이다. 사실상, 어떤 영어 성경 번역들은 “행복”이라는 단어만 사용하기 때문에 우리들은 그 단어가 무엇을 의미하는 지를 생각해 보아야 할 것이다.

이 주장에서 핵심되는 개념은 무엇인가? 우리의 개인적, 그리고 공동체적 영적 여정에 있어서 “행복”이라는 단어를 그 온전한 의미에서 사용하도록 다시 제안하는 것은 왜 중요한가?

7. 당신은 하나님이 당신의 삶, 교회, 그리고 공동체의 어디에서 역사하시는 것을 보아 왔는가? 각 소그룹에서 시간을 가지고 전체 모임과 그 응답들을 나눈다.

### 저부터 시작하세요, 하나님; 내 속에 무엇이 있는지 살펴보자(20 분)

“행복”이라는 단어를 구성하는 관계나 사물에 관해서 개인적인 묵상이나 묵상 일지를 쓰도록 한다. 행복이 멀리 있는 것처럼 보일 때 당신은 그것을 어떤 방식으로 극복하는가?

1. 하나님은 신실하게 따르는 이들을 어떤 식으로 축복하시나?
2. 우리는 어떻게 해야 믿음을 더 효과적으로 나눌 수 있는가?
3. 하나님이 우리에게 기대하시는 것에 관한 토론에서 가난한 이들은 어떤 역할을 감당할 수 있나?
4. 당신의 삶에서 하나님의 소명을 듣고 신실하게 순종하기 위해 당신이 더 할 수 있는 일은 무엇인가?
5. 하나님을 기쁘시게 하기 위해서 우리가 할 수 있는 것들은 무엇인가?
6. 지구 온난화는 하나님의 계명을 지키는 것과 행복에 관한 토론에서 어떤 자리를 차지하고 있는가?
7. 우리는 성경적인 맥락에서 행복, 기쁨, 하나님에 대한 신뢰와 죽음, 파괴, 그리고 재난을 어떻게 조화롭게 설명할 수 있을까?

## 폐회 예배: “행복”이라는 단어를 이루는 물건들과 관계들 (10 분)

### 기도 (다같이)

생명의 하나님, 저희들 오늘 당신 앞에 왔습니다. 우리는 하나님을 기쁘시게 하는 것들을 중요하게 생각합니다. 우리에게 믿음의 공동체를 허락 하심에 감사합니다. 우리는 지상에서 행복하라는 당신의 소명을 실현하기 위해 우리가 함께 할 수 있는 관계들을 모두 소중하게 여깁니다. 아멘.

### 찬양 (하나를 골라서 부르다)

“성전에서(Sanctuary),” *아프리칸 아메리칸 전통 찬송가집(African American Heritage Hymnal)*, 462장\*\*

“예수여, 여기 우리가 있사오니 (Jesus, We Are Here),” *아프리칸 아메리칸 전통 찬송가집(African American Heritage Hymnal)*, 401장\*\*

“내 죄 보다 크신 은혜(He Looked Beyond My Fault),” *시온의 노래(Songs of Zion)* 31 장\*\*

\*\*다른 찬송으로 대체 할 수 있다

### 마치는 교독문 (다같이)

**인도자:** 하나님은 사랑이시며, 언제나 나를 돌보시고 나에게 관심을 갖고 계십니다. 하나님은 그것을 입증하시기 위해 그의 가장 좋은 것을 저에게 주셨습니다. 내가 이것을 어떻게 알까요?

**다함께: 성경이 그렇다고 말해줍니다.**

**인도자:** 하나님은 모든 것을, 그리고 어느 것이나 다 하실 수 있습니다. 화로의 불을 끄시는 것과 성질 고약한 늑은 거인을 쓰러뜨리시거나, 모든 놀라운 일들을 하십니다. 또 생각나면 말해 보세요. 나의 하나님은 그것을 할 수 있습니다. 내가 이것을 어떻게 알까요?

**다함께: 성경이 그렇다고 말해줍니다.**

**인도자:** 우리 하나님은 놀라우십니다. 그 분은 지혜와 권능과 은혜로 다스리십니다. 내가 어떻게 이것을 알까요?

**다함께: 성경이 그렇다고 말해줍니다.**

**인도자:** 나는 하나님이 나와 함께 하시기 때문에 아무 것도 두려운 것이 없습니다. 내가 이것을 어떻게 알까요?

**다함께: 성경이 그렇다고 말해줍니다. 할렐루야!**

### 마치는 기도 (다같이)

하나님, 평화와 행복은 당신이 주시는 것이며, 우리는 은혜로 받는 것입니다. 우리는 당신께 감사드립니다. 우리의 가족들과 우리의 친구들과 우리의 음식과 주거지 등 당신이 매일 우리에게 축복해 주시는 즐거움의 모든 근원



들을 당신께 감사드립니다. 주님 우리에게 당신의 기쁨과 당신의 평화를 우리가 만나는 모든 이와 나누도록 일깨워 주시옵소서. 당신이 우리의 삶 속에서 역사하심을 온 세상이 보게 하소서 -우리의 삶을 당신의 영광을 위해 풍성하게 하옵소서. 아멘.

### 다음 모임을 위한 과제

- 제 5 장과 6장을 읽을 것.
- 당신의 행복에 관한 가장 좋아하는 성경구절을 읽을 것. 아니면 용기와 힘을 얻기 위해 읽는 성경 구절을 읽을 것.
- 이 성경 구절들이 절망과 희망 사이에서 다르게 살 수 있게 했던 순간들을 두 경우 신앙 일지에 적어 볼 것.
- 다음의 글들을 완성해 보라:
- 만약 나에게 왕실이나 가문을 상징하는 문장(coat of arms)이 새겨진 옷이 있다면 그것은 \_\_\_\_\_처럼 보일 것이다. (단어나 이미지를 사용해서 빈칸을 채워 보라). 내 행복의 최고봉을 상징하는 문장은 이 처럼 보일 것이다.(빈 칸을 채워보라. 이 활동 대신에 공작용 종이에 실제 문장이 든 옷을 그리거나 문장을 그려 보라고 할 수 있다).

# 세 번째 모임: 요한 웨슬리와 감리교인들

## (제 5 장과 6 장)

“너의 말이 너의 마음의 진정한 모습을 드러내게 해라.”

—요한 웨슬리(John Wesley) <sup>1</sup>

### 모임의 목적

- 행복에 관한 성서적인 언급들을 더 조사해 본다.
- 요한 웨슬리의 행복에 관한 견해를 자세히 검토한다.
- 웨슬리의 행복에 대한 이해를 파악하고 그것을 오늘날 적용해 본다.
- 삶의 방식을 결정하는 것이 얼마나 강력하고 다른 결정이나 결과에 어떻게 영향을 미치는 지를 이해한다.

### 준비 자료

- 껌과 색필기구
- 이스트 한 봉지, 식용 혹은 다른 용도의 소금 한 통

### 준비

- 교재를 충실히 읽고, 토론하는 동안, 관련된 웨슬리의 저서들의 자세한 내용을 사용할 수 있도록 한다.
- 최대 효과를 낼 수 있도록 매 과제에 충분한 시간을 준다.
- 진열하는 곳에 웨슬리의 자료들을 포함시킨다
- 이스트와 소금을 가져와서 제단에서 들어 올렸다가 놓으면서 우리들이 세상을 변화시킬 “누룩” (마태복음 13:33)이자 세상의 소금(마태복음 13:13)인 것을 보여준다.
- 참가자들에게 자기들의 문화권에서는 행복을 어떻게 이해하는 지, 그리고 미국의 주류 언론에서 행복을 광고 하는 것 처럼, 다른 문화권에서도 행복의 개념을 권장하는지, 권장하지 않는 지를 토론 할 준비를 한다.

### 개회 예배 (15 분)

#### 성경

빌립보서 4:4-13

## 찬양

“오 주님 사랑합니다(O How I Love Jesus),”\*\*

연합감리교회 찬송가(The United Methodist Hymnal), 170 장

\*\*다른 찬송으로 대체 할 수 있다.

## 개회 기도 (다같이)

오 주님, 우리 주님, “과거에도 우리의 도움이 되셨고 영원히 우리의 희망이신 주님,” 우리는 당신의 사랑과 은혜를 증거하기 위해 여기 왔습니다. 행복과 기쁨과 평화와 만족과 이 세계가 우리의 일상 생활에 제시하는 모든 것에 감사드립니다. 이 모든 것들은 당신에게서 온 선하고 완전한 선물이며 우리들은 그것들을 감사함으로 받습니다. 아멘.

## 복습과 묵상

과제를 나누면서 참가자들의 삶에서 힘을 주었던 성경 구절들을 이야기한다.

참가자들의 문장(coat of arms)이 든 옷 그림 혹은 글로 쓴 내용을 나눈다. 당신의 문장이 든 옷에 행복의 정점은 무엇인가, 아니면 행복의 핵심은 무엇인가?

## 교재 공부(30 분)

요한 웨슬리가 교단을 세운 지 230년이 지난 지금도 그 영향력은 놀랍고 대단하다. 소그룹에서 그에 대해서 배우도록 한다. 10분 정도는 소그룹에서 토론하고 20분은 전체 그룹에서 토론하도록 한다.

- **그룹 1:** 5장에서 “하나님의 형상”과 “구원과 행복”의 부분을 읽고 거기서 발견한 것들의 영향을 연극화해 보라. 연극화 할 때 그것들이 행복에 관해 이미 가지고 있는 생각들에 어떻게 영향을 미치는지를 포함시켜 볼것.
- **그룹 2:** “거룩함에서 오는 행복,” “감정의 행복,” 그리고 “심각함”이라고 제목이 붙은 부분들을 읽는다. 심각함과 슬픔 가운데서도 행복을 몸에 실친 멘토나 모범이 되는 사람의 이야기를 나눈다. 그들의 이름을 인덱스 카드에 적는다.
- **그룹 3:** 제 6장에 “찬양”이라는 제목의 부분을 읽는다. 또한 요한과 찰스 웨슬리가 지은 여러 찬송가들을 살펴 본다. 그리고 그들이 기쁨과 행복을 위해 사용한 이미지들이 오늘날에도 여전히 적용되는 지를 토론한다. “만 입이 내게 있으면 그 입 다 가지고” “하나님의 크신 사랑 하늘에서 내리사” 두 찬송을 반드시 포함시킨다.

각 소그룹에서 나눈 것을 전체 그룹에서 나누도록 부탁한다.

## 문화적 다양성과 성경적 및 웨슬리의 행복 이해를 실천하기

다음 질문들을 사용해서 전체 그룹과 함께 문화적 다양성에 대한 토론을 인도한다:

- 다른 인종 및 민족 그룹에서의 행복에 대한 이해로는 어떤 것들이 있는가?
- 다른 문화와 각 분류의 사람들(인종, 민족, 성별, 계급 등)에게 “하나님의 형상”은 어떻게 이해되고 적용되는가?
- 요한 웨슬리는 본받을만한 모델인가?
- 당신은 본받을만한 모델인가? 왜 그런가? 왜 그렇지 않은가?

### 폐회 예배 (15 분)

인도자는 이스트와 소금을 예배 처소 테이블 중앙에 놓는다.

#### 묵상

이 모임과 그 전 두 모임에서 당신이 지금까지 해 온 일을 자축한다. 참가자들에게 두 번의 모임 전에 비해서 자신들이 지금은 어디에 있는 지를 물어 본다. 그들에게 자기들이 배운 것 적어도 한 가지를 나누도록 부탁한다. 그들을 칭찬하고 당신이 들었다는 것을 확인해 준다.

우리가 변화를 가져오기 위해 어떻게 “누룩” 과 “소금”이 될 수 있는 지를 물어 보라 (중앙에 있는 소금과 이스트에 초점을 맞추고 개인적인 묵상을 하도록 몇 초 동안 멈춘다.)

**인도자:** “당신은 씨앗”이라는 찬송가 가사가 이야기하듯이 당신은 누룩이며 작은 소금입니다.

#### 마치는 찬양 (하나를 고른다)

“당신은 씨앗(*Sois la Semilla*)”, *연합 감리교 찬송가(The United Methodist Hymnal)*, 583 장

“하나님이 원하시는 것(What Does the Lord Require),” *믿음으로 부르는 노래(The Faith We Sing)*, 2174장

“우리 하나님은 놀라우신 하나님(Our God Is an Awesome God),”

*아프리카인 아메리칸 전통 찬송가집(African American Heritage Hymnal)*, 126장.

“나같은 죄인 살리신(Amazing Grace),” *찬송과 예배: 연합감리교회 한영찬송가(The Korean-English United Methodist Hymnal)*, 94장

#### 마치는 교독문

**인도자:** 오늘 우리는 당신의 중요한 웨슬리를 기뻐하며 그의 삶과 사역에 감사를 드립니다. 당신은 우리 한 사람 한 사람의 삶을 위해서도 위대한 계획을 세워 놓으셨습니다.

다함께: 주님, 우리는 이미 우리를 향한 당신의 뜻을 살고 있습니다. 우리에게 당신의 뜻을 구하도록 도우소서.

다함께: 주님, 우리는 오늘 우리의 마음과 손을 펴고 읍니다. 우리는 당신이 사용하실 수 있는 그릇이 되기를 원합니다. 우리의 가슴을 뜨겁게 하시고 우리를 세상의 구석 구석 당신의 백성들에게로 보내옵소서. 우리는 우리 공동체의 선을 위해 조용하면서도 꾸준한 변화를 가져오는 누룩이 되기를 원합니다. 그래서 모든 이들이 하나님 이 선하심을, 언제나 선하심을 맛보아 알기를 원합니다. 아멘.

### 다음 모임을 위한 과제

- 제 7장과 후기를 읽을 것.
- 사정이 허락하면, 연회 별로, 지방회 별로, 혹은 지역회 별로, 각각의 경우에 따라 앉아서 다음 모임을 위한 행동 계획을 세워본다. 개인별로 할 수 있는 일과 공동으로 할 수 있는 일을 위한 행동 계획을 마련하도록 한다. 독자들의 행동 계획에는 자발적으로 단순한 삶을 살 수 있는 방법들을 포함하고, 언론에 의해서 조장된 소비 문화를 배격하고 성경에서 나타나고 웨슬리가 이해한 하나님이 의도하신 행복을 만들어 가는 영적인 습관들을 실천할 수 있도록 한다.

---

1. 요한 웨슬리(John Wesley), 설교( Sermon) 24, “우리 주님의 산상 수훈에 관하여(Upon Our Lord’s Sermon on the Mount), 4,” *요한 웨슬리 설교집(The Sermons of John Wesley)* 연합감리교회 총회 세계선교부(General Board of Global Ministries of The United Methodist Church), [www.umcmission.org/Find-Resources/John-Wesley-Sermons/Sermon-24-Upon-Our-Lords-Sermon-on-the-Mount-4](http://www.umcmission.org/Find-Resources/John-Wesley-Sermons/Sermon-24-Upon-Our-Lords-Sermon-on-the-Mount-4)

# 네 번째 모임: 올바른 곳에서 찾기

## (제 7 장과 후기)

“나는 행복이 당신을 아름답게 만드는 것이라고 생각합니다. 그렇습니다. 행복한 사람은 아름답습니다. 그들은 행복을 반영하는 거울처럼 됩니다.”

—드류 배리모어(Drew Barrymore)

### 수업 전에

베티 미들러(Bette Midler)의 “먼 곳에서(From a Distance)”를 틀어 놓는다. 그리고 참가자들이 교실에 도착할 때는 단 윌리엄스(Don Williams)의 “나는 사랑을 믿습니다(I Believe in Love)”를 틀어준다.

참가자들에게 방에 들어 올 때 연회별, 지방회별, 혹은 지역모임 별로 앉아 달라고 부탁한다.

### 모임의 목적

- 언론이 소비 문화를 조장하는 일에 영향을 미치는 방식들을 살펴보고 특히 행복에 대한 이미지와 그것들을 받아들이는 것에 대해서 살펴본다.
- 언론과 정보 기술을 긍정적으로 사용할 수 있음도 긍정한다.
- 성경에 나와 있는 행복을 실천하도록 도와주는 영적 훈련을 할 것을 결단한다.
- 요한 웨슬리의 훈련 중에서 오늘날 우리가 현대 사회에서 증거하는 믿음의 공동체가 되기에 유용한 것들을 골라 볼것.
- 자발적으로 단순한 삶을 살도록 행동 계획을 세워본다.

### 준비 자료들

- 6¾ 번 봉투 50개 내지 100개가 든 상자
- 수직으로 반을 찢은 3x5 인덱스 카드 한 묶음
- 성경책

### 준비

수업이 시작될 때 모든 참가자들에게 봉투 하나와 세 장의 종이를 주고 그들이 폐회 예배 때 추가 지침을 받을 것이라고 설명해 준다.

## 개회 예배 (10 분)

추천된 찬양 중에서 한 곡을 골라서 부르면서 모임을 시작한다.

### 묵상

참가자들에게 자기들이 교실에 들어 오면서 들었던 노래들에 대한 생각을 나누어 보라고 한다. 그리고 어떤 감정이 생겼는지 - 사랑, 자비, 용서 등...선교학교가 끝난후 어떻게 그 감정들을 실천에 옮길 지를 물어 본다.

참가자들에게 세상에서 교회가 되도록 함께 일을 어떻게 할 것인지 물어 보라.

## 교재 공부 (15 분)

소그룹에서 토론해 보라:

- 제 7 장과 후기의 주요 주제들은 무엇인가?
- 단순한 제품 소비자에서 하나님의 가정의 일원으로 변해가는 당신의 신앙 여정에 중요하게 생각되는 한 가지 구절을 골라 볼것.
- 당신의 삶을 단순화 하고 행복의 기회를 늘리기 위해서 당신이 할 수 있는 일들은 무엇인가?

소그룹들은 자기들의 응답들을 전체 그룹에서 나눈다.

## 행동 계획 나누기 (1 시간)

다음의 선택 사항들은 교실에서나 집에서 할 수 있는 것들이다. (이것들 중의 일부는 “행동 가능한 일들”이라고 2004년도 7월호 리스판스(response) 29쪽에서 뽑은 것들이다.)

1. 당신의 언론 사용을 비판적으로 분석하는 습관을 기른다.
2. 언론이 공공의 이익과 필요에 더 책임있는 존재가 되게하는 단계들을 적어 본다.
3. 공동체 만들기에 더 많은 시간을 쓴다.
4. 사회 정의 문제들을 추진하고 세상을 모든 사람들이 더 잘 살 수 있는 곳으로 변화 시키기 위하여 소셜 미디어를 사용한다.
5. 공동체 라디오를 지원한다. 수많은 작은 방송국들은 프로그램 내용이 필요하고 사기 진작과 경제적인 도움을 필요로 한다. 거기에 뉴스레터나 행사 광고나 연구 과제들을 보낸다. 그리고 자원봉사자들과 함께 방송국 기금 모금 행사를 지원한다.
6. 정보들을 공동체와 인종 및 다른 언어 사용 뉴스레터와 다른 언론 매체에 보낸다. 당신의 지역 교회, 연회, 그리고 연합감리교회 여선교회 회원들은 지구, 평화, 그리고 다른 사회 정의 문제에 지원하는 입장을 취하고 있다. 그들의 프로그램에 참여하라.

7. 공동체 연결망에 참여하라. 이웃들은 인터넷을 통해 공동체 게시판에 연결되고 사람들을 공청회와 행사에 초청하도록 한다.
8. 공동체 언론을 위한 대변인이 된다.
9. 당신의 지역 교회에서 <행복을 위해 창조되다>(Created for Happiness in)에 관한 영적인 성장을 위한 공부를 조직해 보라.
10. 성경에 나와 있는 행복에 참여 할 구체적인 단계들을 밟는다.
11. 소비 문화가 점령해 버린 “행복”이라는 단어를 다시 탈환하려는 노력을 한다. “행복”이라는 단어를 우리의 영적인 어휘의 일부로 더 자주 사용한다.
12. 자원해서 단순한 삶을 살기 시작한다.
13. 자기자신을 돌보는 일에 참여한다.
14. 다른 사람을 위한 행동을 추구한다 (공동체에 참여하기, 양로원 방문, 대변하려는 노력에 참여하기 등등.)

#### 그룹으로써 단계를 계획하는 일

그룹이 같이 할 수 있는 구체적인 행동을 할 사역을 생각해 보라(이 교재를 공부하는 것과 소비 문화에 대해 이야기하는 것을 포함한다).

그것을 실천할 수 있는 실제 단계들을 계획한다. 다음과 같은 내용을 정한다:

- 이 일을 하기위한 시간표,
- 같이 일할 수 있는 교회 내의 그룹들,
- 같은 문제를 가지고 일하고 있는 당신 지역의 세속 기관들,
- 그 다음 단계들.

#### **나눔** (15 분)

각 그룹은 행동할 수 있는 사역 내용과 자기들이 그것을 실천할 수 있는 단계들을 나눈다.

#### 개인적인 작업 (10 분)

이 문장에 답을 해 보라: 내가 집에 가면, 나는 이런 것들을 하겠다. (아래 예를 참조하라. 그러나 무엇을 할 지는 당신에게 달렸다.)

- 내가 좋아하는 일들을 하면서 삶을 즐기겠다.
- 보람있는 일들에 자원하면서 내 기쁨을 나누겠다. (여기에는 푸드뱅크, 문맹자 퇴치 운동, 재소자들을 위한 검정고시 준비반, 무숙자 가족 쉼터, 동물 보호 협회, 식사 배달 사역(Meals on Wheels) 등이 포함 될 수 있다.)



- 내가 시간을 어디에 쓰는 지 분석하고 다른 것을 그만두지 않는 한 새로운 것을 더 추가하지 않겠다.
- 올해는 양보다는 질에 초점을 맞추겠다. 내가 해야 될 필요가 없는 것과 내가 즐기지 않는 것은 포기하고 내가 즐길 수 있는 것을 하겠다.
- 내가 피해오던 프로젝트에 한 번 도전해 보겠다.
- 일년에 적어도 세 권의 베스트 셀러를 읽겠다.
- 나의 “행복 일지”를 쓰면서 내가 하나님과 함께 시간을 보내는 그 기회의 축복을 기억하겠다.
- 더 건강한 음식을 먹고 일 주일에 적어도 4 시간은 운동을 하겠다.
- 내가 죽기 전에 할 일들 목록을 만들겠다 - 그리고 그것을 다 이루기 위해서 바쁘게 일하겠다.
- 새로운 언어를 배우겠다.
- 피곤할 때는 쉬겠다.

### 내가 세운 개인적인 목표들을 이루기 위한 단계들 (10 분)

- 시간 일정을 정한다.
- 어느 정도의 돈이 드는 지 생각해 본다.
- 각 목표를 이루기 위한 구체적인 단계를 생각해 본다.

### 폐회 예배 (30 분, 그룹 크기에 달렸음)

10분을 잡아서 묵상하고 복습해 본다. 다음과 같은 질문을 할 계획을 세운다:

1. 당신의 행복과 기쁨에 대한 이해와 생각은 어떻게 변화되었는가?
2. 당신이 개인적으로 실천하기로 결정한 행동들은 무엇인가?
3. 잠시 멈추어 당신의 그룹이 이미 나누었던 생각이나 집단 행동을 어떻게 같이 할 수 있을 지 생각해 보라.

### 마치는 말

다음 문장을 그룹과 함께 나눈다:

우리들은 함께 거의 8 시간을 보냈다. 그리고 우리는 서로 함께 하는 시간을 즐겼다. 우리는 서로를 격려하고 도와주었다. 이제 집으로 갈 때가 되어, 여기서 우리가 시간을 같이 보낸 것을 다시 상기 시켜줄 간단한 기념품을 만들려고 한다.

당신이 첫 시간에 받았던 봉투의 겉면에 “선샤인 보험(Sunshine Insurance)”이라고 쓰길 바란다. 아직 봉하지 말고, 이 방에 있는 적어도 세 사람을 찾아서 그들에게 무슨일이 있을 때 그들의 마음을 밝게 할 한 문장을 적어 보라. 유일한 규칙은 격려하고, 용기를 북돋아주고, 그 사람을 긍정하는 것이다. 이 “보험”을 받는 사람은 단지 “그런 말을 해 주어서/그것을 알아 주어서 고맙습니다”하고 말한다. 칭찬을 부정하지 말것.

여기 예를 들겠다: “마가렛(Margaret), 다른 사람을 도우려는 당신의 열정은 당신이 하는 일을 통해서 언제나 드러납니다. 감사합니다.” (만약 마가렛이 지금까지 한 번도 웃지 않았다면, 그녀는 지금 웃을 것이다!) 할 말을 잘 생각해 보고 그 말을 진심으로 표현한다 - 긍정적인 것을 찾아야한다(단지 오늘 하루만이 아니라 매일 매일...).

모든 참가자들이 적어도 3 개의 노트를 쓰고 받았다면, 다시 한 그룹으로 모두 모여서 서로 옆 사람들과 몇 개를 나누도록 해 보라. 이것이 “선샤인 보험”이라고 불리는 이유를 설명한다. 각자가 그 노트들을 간직하고 있으면서 - 책상 안에, 서랍에, 혹은 지갑에 - 약간의 선샤인이 필요할 때 바로 꺼내 읽을 수 있기 때문이다.

인도자 자신이 하나를 만들어서 보여주면서 그것이 어떻게 사용되는 지 시범을 보이라. 모든 사람이 적어도 3 장의 종이 혹은 쪽지를 가지도록 한다.

### **마치는 교독문** (다같이)

“내 날개를 받쳐주는 바람(Wind Beneath My Wings)”

잘 사용하든지 낭비하든지 내겐 하루가 주어졌다.

나는 쫓기듯 종종 걸음으로 갈 수도 있고, 내가 속도를 정할 수도 있다.

나는 아이들과 춤을 출 수도 있다

그 아이들이 나르는 법을 배우기 전에,

아니면 결코 왜라고 묻지 않고 혼자 살기 전에.

나는 다른 이들을 위해 살면서,

태양 아래 나 자리를 얻을 수 있다.

아니면 나는 혼자 시들어 갈 수 있다,

아무도 사랑하지도 찾지도 않으면서.

내가 오늘 하는 선택은 내 영혼을 울릴 것이다.

나는 그림자가 될 것인가, 온전하게 될 것인가?

(이 교재를 위해 로버트 에이 홉슨(Roger A. Hopson)이 씀. 허락을 받아 사용함.)

### **마치는 기도**

우리의 창조주 하나님, 마음과 정성과 몸과 영을 다해 우리는 당신께 속합니다. 당신은 우리에게 인내와 자비를 허락해 주셨고 우리는 그것을 감사합니다. 주님, 우리를 일깨워 주옵소서. 우리를 행복하고 온전하게 하려는 주님의 계획을 깨닫게 하시고, 저희들이 당신의 뜻을 따를 수 있도록 도와 주시옵소서. 이제 우리는 평화로이 가겠습니다. 아멘.

## 부록 A: 행복 설문 조사.

시간을 가지고 조심스럽게 대답하라. 대답 중의 일부를 전체 모임과 나누라고 부탁받을 것이다. 그러나 이 정보는 당신에게 행복을 더 세밀하게 이해하도록 돕기 위한 것이다.

1. 생각만 해도, 아니면 듣기만 해도 웃음이 나오게하는 것 7 가지가 무엇인가?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_

2. 당신이 열정적으로 마음을 쏟아 보고 싶은 것 4 가지는 무엇인가?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

3. 너무 웃어서 눈물이 나올 정도로 마지막으로 웃은 것은 무엇을 할 때 였나?

\_\_\_\_\_

4. 당신이 자신에 대해서 좋아하는 점 7 가지는 무엇들인가?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_

5. 당신은 어떻게 칭찬을 주고 받나?

---

6. 당신이 자신을 존중하고 당신 개인 시간을 존중하기 위해서 무엇을 바꾸어야 하나?

---

7. 행복과 기쁨이 당신에게는 차이가 있는 것인가? 그렇다면 당신은 현재 어떤 상태에 있으며 무엇이 그렇게 느끼게 하는지?

---

---

8. 당신 주변의 사람들은 당신의 기분을 우울하게 하는지, 아니면 기쁘게 하는지? 당신은 주위 사람들을 위해 무엇을 하고있나?

---

---

9. 당신이 더 정직하고 온전하다고 느낄 수 있도록 하기 위해서 당신 삶에서 개발할 수 있는 4 분야는 무엇인가?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

10. 당신이 용서해야 할 사람이 있는지? 당신이 한 말이나 행동 때문에 누군가에게 용서를 받을 필요가 있는지? 당신은 그냥 무시하고 그냥 살아갈 수 있는지?

---

---

11. 당신은 현재 당신이 이룬 것 보다 더 이상 성취 할 수 있다고 생각하는가?

---

12. 당신의 삶에서 하나님의 존재를 가장 깊이 느끼는 때는?

---

13. 당신은 잔이 반이 찼다고 생각하는 사람인지, 아니면 반이 비었다고 생각하는 사람인지, 아니면 그 중간이라고 생각하는지? “태도가 전부다”라는 말은 당신에게 무슨 의미가 있나?

---

14. 내가 내 일생 가장 행복한 날 했던 일이 이것이다:

---

# 부록 B

## 행복 일지

다음 31일 동안은 매일 적어도 10분 간은 행복을 찾는데 쓴다. 그리고 다음의 양식에 따라 당신의 경험을 기록한다. 한 달 동안 하루에 한 장씩 써야 되니까 충분히 복사를 해서 바인더에 모아 놓아야 한다.

오늘 나는 이것 때문에 감사합니다:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

내가 기쁨을 누리고/나누는 방법은 이런 것이다:

나는 양로원으로 \_\_\_\_\_를 방문하겠다.

나는 내 \_\_\_\_\_학년 선생님/\_\_\_\_\_교수님께 노트/편지를 보내서 그들이 나에게 얼마나 큰 축복이었는데를 말하겠다.

나는 오늘 더 웃고 내가 보통 말을 걸지 않던 2 사람에게 인사를 하겠다:

\_\_\_\_\_와 \_\_\_\_\_.

나는 오늘 더 크게 그리고 자주 웃겠다.

나는 오늘 \_\_\_\_\_한다. 왜냐하면 그것이 나에게 말할 수 없는 기쁨을 주기 때문이다. 할렐루야!

## 부록 C

### 찬송가와 찬양곡들을 위한 저작권표시

다음의 목록은 이 모임을 위해서 허락을 받고 특별히 언급된 노래들의 저작권 표시이다. 만약 이 노래들을 복사하거나 프로젝트에 사용하려고 계획하면 이 노래에 관한 저작권 표시가 페이지 아래 표시되어야 한다. 여기에 저작권 표시와 허락이 없는 노래들은 인도자가 반드시 허락을 받아야 한다.

#### 첫 번째 모임

I'm So Glad

African-American spiritual

I've Got a Feelin'

Words: Congregational Praise Song

Music: Congregational Praise Song; arr. by Kenneth W. Louis and Nolan Williams

© 2000 GIA Publications, Inc. All rights reserved. Reprinted under OneLicense.net A-709087.

Christ Is All

Words and music: Kenneth Morris

© 1946 Chappell & Co.—represented by Hal Leonard Corp. All rights reserved. Reprinted under OneLicense.net A-709087.

This Little Light of Mine

Words: Afro-American spiritual

Music: Afro-American spiritual; adapt. by William Farley Smith

Adapt. © 1989 The United Methodist Publishing House. All rights reserved. Reprinted under OneLicense.net A-709087.

#### 두 번째 모임

Open My Eyes, That I May See

Words: Clara H. Scott

Music: Clara H. Scott

All Things Bright and Beautiful

Words: Cecil Frances Alexander

Music: 17th cent. English melody; arr. by Martin Shaw.

All My Help Comes from the Lord

Words: Rev. Cleophus Robinson

Music: Rev. Cleophus Robinson; arr. by Evelyn Simpson-Curenton

© 1964, Lion Publishing Company. Arr. © 2000 GIA Publications. All rights reserved. Reprinted under OneLicense.net A-709087.

Sanctuary

Words: John Thompson and Randy Scruggs

Music: John Thompson and Randy Scruggs

© 1982 Full Armor Music and Whole Armor Music. All rights reserved. Reprinted under CCLI #11221925.

Jesus, We Are Here

Words: Zimbabwean; Patrick Matsikenyiri

Music: Patrick Matsikenyiri

© 1990 Patrick Matsikenyiri. Administered by the General Board of Global Ministries t/a GBGMusik. All rights reserved. Reprinted under OneLicense.net A-709087.

He Looked Beyond My Fault

Words: Dottie Rambo

Music: Londonderry Aire, trad.

© 1968 New Spring. All rights reserved. Reprinted under CCLI #11221925.

### **세 번째 모임**

○ How I Love Jesus

Words: Frederick Whitfield

Music: 19th cent. USA melody

Sois la Semilla/You Are the Seed

Words: Cesareo Gabarain, trans. by Raquel Gutierrez-Achon and Skinner Chavez-Melo

Music: Cesareo Gabarain

© 1979 OCP. All rights reserved. Reprinted under LicenSing Online #604956.

What Does the Lord Require?

Words: Albert F. Bayly

Music: Erik Routley

Words © 1988 Oxford University Press; music © 1969 Hope Publishing Co. All rights reserved. Reprinted under OneLicense.net A-709087.

Our God Is an Awesome God

Words: Rich Mullins

Music: Rich Mullins

© 1988 BMG Songs, Inc. All rights reserved. Reprinted under CCLI #11221925.

Amazing Grace

Words: John Newton

Music: 19th cent. USA melody



## 저자 소개

**신디아 에이 본드 홉슨(Cynthia A. Bond Hopson)**은 내쉬빌에 있는 연합감리교회 총회 고등교육사역부(The United Methodist Church's General Board of Higher Education and Ministry)의 블랙 칼리지 기금과 소수 인종 관련 (Black College Fund and Ethnic Concerns Black College Fund and Ethnic Concerns) 부총무이다. 그녀의 사역은 11개의 연합감리교회에 관련된 역사적인 흑인 대학들을 위한 기금을 모으고 관리하고 해석한다. 그녀는 1985년 클락 칼리지(Clark College, 현 클락 아틀란타 대학 Clark Atlanta University)에서 1985년 대중 의사소통으로 학사학위를 받았다. 1989년에는 켄터키 주에 있는 머레이 주립대학(Murray State University)에서 언론정보학 석사학위를 받았고, 2000년에는 언론정보학 박사학위를 카본데일(Carbondale)에 소재한 남부 일리노이 대학(Southern Illinois University)에서 받았다. 그녀는 최고 영성 사역자로 타취트 바이 그레이스 미니스트리(Touched by Grace Ministry) ([www.touchedbygraceministry.com](http://www.touchedbygraceministry.com))를 섬기고 있고, 작가이며 영감을 주는 연사이자 활동가이다. 그녀와 그녀의 남편 연합감리교회 목사인 로저(Roger)는 여행을 좋아하고 자기들의 두 자녀와 네 명의 손주들과 시간을 보내는 것을 즐긴다.

