



National Network of Korean-American United Methodist women
NNKUMW 한인여선교회전국연합회 February, 2017
 Newsletter



photo: 전국연합회 임원수련회

<http://www.nnkumw.org>

1. 전국연합회 임원회 및 수련회 2. 뉴욕 연회 한인여선교회 연합회 임원수련회 3. 뉴욕 연회 한인여선교회 연합회 새해맞이
4. 북조지아 연회 한인여선교회 연합회 신년예배 5. 정의를 행하는 삶
6. 특무김-까레이스키 7. 전국연합회 부총무 선출 8. 상식 9. 함께하면 쉽습니다: \$1,000 모금운동



전국연합회 임원회 및 수련회

12월부터 1월까지 전도사이자 사모인 내게는 가장 바쁜 시간이다. 대강절부터 시작된 성탄절은 송구영신 예배를 드리고, 전교인 점심 대접과 새해 교회 여러 일을 정리하고 나서야 한숨을 쉬게 된다.

게다가 여선교회 연합회 일은 늘 엑스트라 마일을 가자고 한다. 올해도 부르심을 받았다. 부회장이라는 직책을 맡고서 프로그램 준비하고 진행하는 일들이 내 몫이다. 마치



무대 뒤에서 잔일을 보며 연극이 어떻게 준비되고 이뤄지는지 알게 된 보이처럼 이제는 구석구석 들여다 보는 눈도 생겼다.

김명래 총무와 하루 일찍 도착해서 수련회 준비를 했다. 작년에 이어 올해도 기꺼이 우리를 환대해주신 아틀란타한인교회에 도착해서 수련회 장소를 둘러보고 자리 정돈을 하고 필요한 것들을 하나하나 준비하면서 늘 보이지 않는 곳에서 수고하고 헌신하는 사람들이 눈에 들어온다. 여유가 있어서, 시간이 넘쳐나서 하는 수고가 아니다. 작년 수련회 때는 아픈 허리를 붙잡고도 끝까지 수고를 해주시던 이성은 장로님이 올해도 어김없이 우리를 라이드하시며 필요를 채워주신다. 그 호탕한

웃음과 함께. 엄마와 어디든 함께 다니는 데보라와 넘치는 환대의 주인공 이현숙 권사님은 3 일 동안 모든 일정이 진행되는데 함께하며 우리를 섬겨주셨다. 여선교회의 힘이다.

앞서서 끌고 나가는 지도자들과 보이지 않는 곳에서도 기쁨으로 자신을 내어주는 헌신의 여성들이 있다. 서로 감사하지만, 누구도 자신의 수고를 자랑하지 않는 이상한 모임, 이것이 바로 우리 여선교회이다.

전국 11 개 지역에서 임원들과 확대 임원들 30 여 명이 모여서 예배와 성경공부 등을 통해 영적 성장을 추구하고, 각 연합회 보고를 통해 연합과 리더십을 배워간다. 올 9 월에 있을 전국훈련을 준비하고 맡아서 준비할 팀을 구성하고, 부족한 부분들을 점검해 가며 2017 년을 계획했다. 예배는 늘 창조적이다. 창조주 하나님 아버지를 찬양하며 이번에는 어린이 예배의 모델을 삼아 어린이 찬송가를 부르며 예배를 드렸다. 어느새 특송을 준비한 남가주 북가주 연합회는 커다란 꽃송이를 머리에 달고 어린 시절 주일학교를 기억나게 했다. 각 연합회에서 지난 일 년 동안 활동한 일들을 보고하고 서로의 사역을 통해 도전도 받고 아이디어도 얻으며 또 한 해 동안 열심히 수고할 것을 다짐했다.

이번 수련회에 오기 전에 김명래 총무로부터 “까레스키”라는 책을 받아 읽어오라는 숙제를 받았었는데, 그 이유는 우리 여선교회가 앞으로 나아갈 선교의 방향을 이해하는 데 큰 도움이 되기 때문이었다. 1937 년 블라디보스톡과 연해주 등지에서 거주하던 한국인들을 강제로 기차에 태워 이송해서 눈보라 치는 시베리아와 그 주변 황량한 벌판에다 던진 그 눈물의 역사를 담은 책이었다. 이제 우리를 향해 문을 열고 그곳으로 가서 우리를 도우라는 성령님의 부르심을 듣는다. 우리의 선교의 지경이 중국과 몽골에 이어 중앙아시아에까지 이르고 있다. 게다가 북한이 지척인 블라디보스톡 여선교회 훈련의 길이 열리고 있다는 소식은 언젠가 우리 한인 여선교회가 북한에서도 여선교회 훈련을 하게 될 날이 올 것이라는 소망을 품게 한다. 지금까지 우리의 선교의 지경이 넓어진 것이 우리의 뜻이나 힘이 아니었음을 고백할 수 밖에 없기 때문이다.

몽골에서 짧지만, 몽골선교의 기틀을 놓은 김미리 목사님의 여성과 선교라는 제목의 성경공부는



선교에 대한 생각들을 정리하는 귀한 시간이 되었고, 여성과 지도력 성경공부는 여선교회 초기부터 훈련받고 지도자가 되신 이경신장로님이 “동행: 다시 십자가의 길로” 라는 마치 단막극을 보는 듯한 공부를 했다. 성경공부 내용만이 아니라 진행하는 방법, 어떻게 이끌어가는지 등등을 배우는 시간이기도 했다.

우리 수련회의 꽃은 아마도 임원회, 등의 회의다.

2017 년을 계획하고 올 9 월에 있을 전국지도자훈련을 계획하고 맡을 일들을 나누고, 인선을 하고... 얼마나 꼼꼼하게 하나하나 챙겨가며 회의를 하는지. 이젠 부총무까지 선임하며 일을 할 만큼 단단해지고 성장한 여선교회가 돼 있음을 본다. 임원들도 우리에게 일을 달라고 외치며 열심을 낸다.

여전히 세워져 가야하는 조직이지만 또한 놀라운 가능성을 가지고 선교하는 여성들의 모임. 집안에 급한 환자가 생겨 참석하지 못한 임원을 위해 함께 기도하고 지금까지도 기도를 놓지 않고 소식을 주고받는 모습들을 보면서 이미 전역을 덮고 있는, 미국만이 아니라 아시아와 중앙아시아까지 기도로 덮고 있는 우리 여선교회이다. 하나님은 늘 기대하게 하신다. 어디까지 우리를 부르실지....
(글: 권오연 전도사, 전국연합회 부총무, 미드허드슨한인연합감리교회 사모)

> English

2017 NNKUMw Annual Officer' Meeting and Retreat

It is a very busy time for me from December till January as I am a wife of a pastor and a Children's Ministry pastor. The Christmas celebration which begins with the Advent and I can relax only after finishing the New Year's celebration with lunch for the entire church as well as checking church's plans and programs for the coming year.

On top of this, the NNKUMw asked me to once again lead the preparations for this year's program as an assistant executive director. I started like a new junior behind a stage, picking up knowledge about the whole process of the play, and have over time gained some ability to see every level of the organization.

I arrived one day ahead of the event with Executive Director Myungrae Kim Lee. We were greeted by members of the Atlanta Korean church, checked the auditorium, and arranged the tables and equipment. Like last year, there was an strong feeling of hospitality and there were many volunteers who always helped us quietly behind the scene while we prepared for the events one by one. Just knowing that they found time in their busy schedule touched my heart.

Mrs. Grace Pyen, who also helped us last year, helped to fulfill our needs and led us. Mrs. Grace Pyen would continue to help us with her trademark smile despite struggling with back pain. Debora accompanied her mother, Mrs. Hyunsook Lee, who helped us with the programs over the three days. This is the power of NNKUMw. There are dedicated women, the leaders who carry the vision, and those who remain unnamed but give themselves gladly. They thank each other but they do not boast about themselves, rather working in silent thanks. I'm proud to say that this is our NNKUMw.

About 30 officers including network presidents who serve as the extended officers gathered for leadership training and spiritual retreat. There were also Bible study and session to report programs of each network. We made teams in preparation for the upcoming national leadership training in September and also checked for potential problems or weaknesses of the 2017 projects.

Worship is always creative. We praised the Father, Creator and we sang children hymns of praise as if we were back in our childhood. The special song prepared by Cal-Pacific Conference KUMw Network mission team, who wore big flowers on their heads, reminded each of us of our Sunday school days when we were little.

Each network then reported activities during the past year and the challenges of the ministry of Gospel. Furthermore we were able to share ideas and encourage each other for the hard work ahead. Before coming to this training session, we were given homework by the Executive Director Myungrae Kim Lee, to read a book entitled *Karaisky*, as she told us it would help us understand the Eurasia mission of the NNKUMw. It was a book containing the painful history of Koryo-saram (ethnic Koreans in Russia), who lived in Vladivostok and Yunhae Joo province. In 1937, they were forcefully placed in cattle-cars drawn by freight



trains, taken on a grueling journey, and dumped into the vast and desolate plains of Siberia and the Central Asia.



Now the doors are opening and they are calling us. "Come over and help us.."(Acts 16:1) The boundary of our mission reaches Centeal Asia as well as China and Mongolia. Moreover, the news that we will be able to hold an NNKUMw training session in Vladivostok near North Korea means that we may one day host a bible women training in North Korea itself. However, this goal cannot be reached simply by our own will and strength, but it is through God who opened these doors and expanded our mission.

There was a Bible Study called "Women and Mission" led by Pastor Miri Kim who conducted the

on-the-ground work in Mongolia. This Bible study provided an opportunity to reflect on my passion for mission.

Participating in the Bible study of "Women and Learship" was like watching a short play. The program was entitled "A Walk Together: The Path of the Cross Again," directed by Mrs. Kay S. Rhee who became a leader of the NNKUMw after attending many trainings since even before the organization was formed. It was not only about studying the Bible but also ways to learn how to proceed and how to lead with it. The business meetings are always a highlight of the retreat. We made a plan for 2017 and divided the responsibilities for the upcoming national leaders training in September. New officers were elected, and all agenda items were discussed thoroughly. It is heartening to see our organization mature, and I feel that especially in my roles as an assistant executive director.

The officers were eager and asked us for more work. It's an organization of women focused on mission work who have amazing possibilities and more room to grow. There members who could not attend due to a family medical emergency. We prayed together and continue to pray for them today. I am thankful of the NNKUMw which covers not only America, but Asia and Central Asia with prayer. I have great expectations from God. How far is he calling us?

(Written by Ohyeun Lee, Assistant executive director of NNKUMw, Mid-Hudson KUMC)



뉴욕 연회 한인여선교회 연합회 임원수련회

뉴욕 연합회 임원수련회를 마치고

지난 12월 3일 토요일 뉴욕 연합회에서는 11명의 임원이 모여 수련회를 했다.

아침 9시부터 오후 5시까지 하금숙 집사님 가정에서 예배와 세미나, 2016년도 회계결산 및 예산 결정 그리고 2017년도 새해예배 준비의 순서로 진행됐다. 빡빡한 일정이었지만 가정과 개체교회에서 그리고 여선교회 연합회 일로 한 해



동안 열심히 앞만 보고 달려온 임원들의 영적 상태를 스스로 돌아보고 그동안의 수고를 서로 응원하며 내년에도 우리의 대장 예수님을 따라서 앞서지도 뒤쳐지지도 않으며 함께 할 것을 다짐하는 은혜의 시간을 보냈다.

세미나의 주제는 “당신의 영혼은 평안하십니까?”로 프리실라 포프-레비슨 과 잭 레비슨 부부가 공저한 동명의 책을 각자 읽고 와서 ‘기도하다’ ‘배우다’ ‘지도하다’ ‘변화시키다’로 나누어져 있는 각 장별로 그룹을 지어 토의하고 난 후 그룹별 발표를 하는 형식으로 진행했는데 짧은 시간 내에 저자들이 전하고자 하는 내용을 모두 배울 수 있어서 효과적이었다.

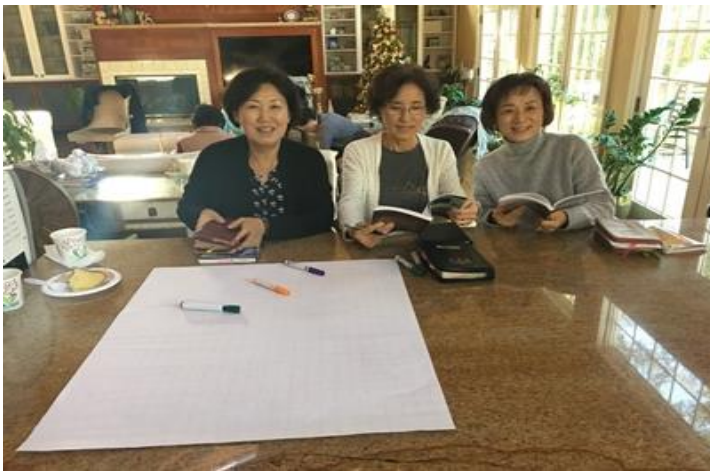
저자는 “당신의 영혼은 평안하십니까?”라는 질문을 우리에게 던지며 영혼의 평안을 위해 기도하고 배우며 나가서 다른 사람을 지도하고 변화시키는 데까지 나가야 한다고 말하고 있다. 그러면서 우리 영혼의 상태를 진단하기 위해서 웨슬리의 영혼을 살피는 질문들을 제시한다

“당신은 악을 멀리하기 위해 노력하였습니까?”

“당신은 선을 지키기 위해 노력하였습니까?”

“당신은 하나님의 규례들에 지속적으로 주목하였습니까?”

이러한 질문에 답하도록 함으로 영적으로 진실하고 서로에게 책임을 지는 분위기를



만들어 감리교인들에게 유익이 되었다고 한다.

먼저 ‘기도하다’를 주제로 한 그룹은 완전한 기도 생활은 없다 그저 시작하여 실천하는 기도 생활이 있을 뿐이라며 서로의 기도 방식과 응답의 경험 등을 나누게 하여 각자가 어떻게 얼마나 기도하고 있는지 돌아보는 시간을 갖도록 인도하였다.

‘배우다’에서는 우리가 먼저 하나님, 예수님, 성령님에 대해서 배우고 깨달아 성령 충만함으로 준비되어야 예수님을 전파할 수있고 그리고 바르게 가르칠 수 있음을 강조하며 성경공부나 독서 등 여러가지 배울 수 있는 방법들을 제시했다.

‘지도하라’에서는 다른 사람을 지도할 때 영혼 구원의 목적을 항상 기억하고 의도적이지 않아야 하며 가정에서부터 먼저 시작해야 한다고 신명기 6:4-9의 말씀을 들어 설명했다. 그리고 멘토의 역할을 잘 실천할 수 있는 방법들을 함께 나누었다.

‘변화시키다’의 세 가지 요소는 준비 기도 말씀이며 변혁은 배우고 듣는 데서 일어난다고 얘기하고 있다. 그리고 변혁에 꼭 따르는 요소인 저항을 염두에 두고 기도하며 포기하지 말고 예수님처럼 말씀으로 무장하여야 한다고 결론지었다.

저자는 우리가 기도하고 배우는 일을 꾸준히 실천하므로 우리 속에 생명의 영을 불어넣으시도록 하는 습관을 개발할 수 있을 것이며 지도하고 변화시키는 일을 실천함으로 다른 사람들에게 생명의 영을 불어 넣어주도록 허락하는 습관을 개발하게 될 것이라고 말하고 있다.

항상 기도하며 열심히 배우고 다른 사람을 위해 지도하고 변화시키는 일을 성실히 실천하는 것이 하나님께서 주시는 비전을 보고 그분의 음성에 예민하게 응답할 수 있는 영성을 길러서 하나님께서 디자인하시는 섭리 가운데 거하며 평안함을 누리는 길임을 다시 깨달으며 은혜의 시간을 마쳤다.

(글: 한혜윤 권사, 뉴욕연합회 부회장, 스테튼 아일랜드 한인교회)

> English

NYC KUMw Network Officer Training for the End of the 2016 Year

The officers of the New York Conference Korean UMw Network met for the Officer Training on Saturday, December 3, 2016 at the house of Secretary, Katie Ha. The training was scheduled from 9am to 5pm. We gathered for worship, a seminar, officers' meeting including 2016 treasurer's report and approval of 2017 budget, and preparation for the New Year Worship Service.

Although we had a tight schedule, we spent time together to reflect on our own spiritual state in the midst of our own busy lives, as well as events that we had sponsored throughout the year as a group. We had blessed time together. We encouraged one another for the work we have done, and made our commitment as a group for the New Year, following Jesus as our leader.

The topic of our seminar was based on a book entitled, "How Is It with Your Soul?" by Priscilla Pope-Levison and Jack Levison. We were to read the book before the gathering date, and, at the seminar, we divided into four groups according to the four sections of the book which were, "Pray," "Learn," "Mentor," and "Transform." Afterwards each group discussed amongst themselves and at the end, each group presented its respective section, so that everyone could learn about the other sections of the book in a short period of time.

The authors of the book ask, "how is it with your soul?" They recommend that, in order to have peace in our soul, we have to pray, learn, share, lead, and bring others to transform their lives. They also introduced us to John Wesley's questions to help diagnose our own spiritual condition.



Wesley developed three categories of "searching questions."

1. "Have you carefully abstained from doing evil?"
2. "Have you zealously maintained good works?"
3. "Have you constantly attended on all the ordinances of God?"

According to the authors, the ability to reflect and ask these questions can "lead to an atmosphere of spiritual authenticity and accountability, which proved beneficial to many Methodists."

The group which presented the section "Pray," said that there is no such thing as a perfect prayer life. There is only a *practiced* prayer life. Most importantly we should keep praying and pray diligently. We also had a chance to talk about our own prayer lives and shared how God had answered our prayers. This encouraged all of us to keep on praying no matter what.

The group presenting on "Learning," spoke that we have to keep learning about God, Jesus and Holy Spirit. Equipped with scripture and the help of the Holy Spirit, we can spread the Word. We also talked about the various Bible study materials, and recommended books that provide further depth for those interested in learning more about the Word.

The third group presented on the section "Mentor." The authors assert three characteristics of a powerful mentor. The first, "a mentor is intentional about mentoring others to guide, teach, and lead others in the faith." The second, "mentoring others in the faith almost always took place through hospitality." And third, "mentoring took place in the context of friendship." Above all, however, mentoring should start within the family (Deuteronomy 6: 4-9).

Lastly, we heard from the group that focused on "Transform." The authors state that there are three essential elements necessary to "Transform," preparation, transformation, and readiness for resistance. For preparation, one must prepare with prayer, listening, and learning the word of God. For transformation, it begins with listening and applying the word of God on a new level. To "transform," there is always resistance, because "transformation requires transition, change, and a new direction, and many of us resist to the change." Therefore we should constantly work toward transforming the world as followers of Jesus Christ.

In the book's conclusion the authors say we can develop habits that allow Jesus to breathe the Spirit of life into us as we pray and learn. As we mentor and transform, we become agents of transformation that allow Jesus to breathe the Spirit of life into others at the same time.

We learned and realized to answer to the question of "How Is It with Your Soul?" is to live in the presence of God and His providences. In order to achieve this, we must question ourselves, "will you regularly create time and space to pray?" "Will you carefully learn about Jesus through the study of scripture?" "Will you wisely mentor someone, whether a friend or stranger?" And lastly, "will you zealously transform pockets of injustice?"

(Written by Hyeyoon Han , KUMC of Staten Island, New York. Vice President of the NYC KUMw Network Conference.)



뉴욕 연회 한인여성교회 연합회 새해맞이

뉴욕 연회 한인여성교회 연합회는 2017년 1월 28일 토요일에 뉴욕 만백성교회에서 임원들을 포함한 회원 60여 명이 모여서 새해맞이 예배를 드렸습니다.

이종범 목사님의 설교 말씀 '레아의 일기'는 여성의섬세함과 강인함을 하나님의 말씀을 통해 전해 주셨습니다. 성경공부 시간에는 권오연 전도사님이 인도해 주셨는데 기독교인으로서 우리는 늘 기도하고 찬양, 고백, 감사, 간구로 다른 이들과 함께 기도 공동체 안에서 기도해야 함을 배웠습니다.

만백성교회 여선교회 회원들이 준비하신 풍성하고 사랑이 담긴 점심식사 후에 김명래 전도사님의



'까레이스끼 고려인과
한인여선교회'라는 제목으로
프리젠테이션이 있었습니다.
블라디보스톡에 살고 있던 50 만명의
고려인들이 1937 년에 시베리아 철도
기차를 타고 머나먼 중앙아시아
별판으로 강제 추방되어 추위와
굶주림으로 많은 사람이 죽었으나,
중앙아시아를 옥토로 만들어서 살고

있다는 슬프고도 가슴 아픈 우리 민족의 역사에 대한 내용이었습니다. 올해가 강제추방 80 년이 되는
해로 그 역사를 추모하는 "평화기도센터"를 한인여선교회 연합회와 한인연합감리교회가 함께 힘을
모아 블라디보스토크에 건립한다고 합니다. 그 센터에서 여성과 청소년과 어린이들이 모여서
신앙교육과 다양한 교육을 받으며, 목회자들에게도 교육과 모임의 장소가 될 것이라고 합니다.

우리의 역사 속에서 잊혔던 고려인들을 위해서 "평화기도센터 건립에 우리가 관심을 두고 참여하여
하나님의 사랑을 나누어야 한다고 생각합니다. 이러한 사역을 위해서 동전을 모으는 저금통을
만들었습니다. 저금통을 만드는 시간엔
참가자 모두가 동심으로 돌아가 웃고
이야기하며 즐거운 시간이었습니다. 모든
시간을 마친 후 헤어지기 전에 결단의 시간을
가졌는데 하나님을 알고 예수 그리스도를
통해 온전한 인간으로서 자유를 체험하며
상호협력하는 친교를 도모하며 세계선교에
동참할 것을 한목소리로 낭독했습니다.



처음으로 뉴욕 연회 한인여선교회 연합회가 주관한 새해맞이 예배에 참석하여 많은 도전과 격려를
받았습니다. 개인으로 우리는 연약해 보이나 공동체로서 하나님 안에서 하나가 될 때 무한한 능력과
지혜를 갖게 된다는 것을 알게 되었습니다. 우리 모두 같은 마음, 같은 열정, 같은 비전으로 협력하여
선을 이루는 새해가 되기를 기도합니다.

(글: 주영옥 성도, 뉴욕한인교회)

> English

On January 28, Saturday, 2017, NYC KUMw held a New Year Worship Service at Marn-Baeksung UMC of NY. 60 KUMw members including officers participated in the worship service. It was my first time attending the NYC KUMw's New Year Worship.

The title of the sermon was "The Diary of Leah," given by Reverend Jong Bum Lee of Marn-Baeksung UMC of NY. The reverend spoke about the characteristics of women in the Bible; including their delicate sensibilities and strengths.

The worship service was followed by a Bible study led by Ohyeun Lee, the Spiritual Growth Coordinator of the NYC KUMw Network. She spoke about how important it is to have a prayer life as a Christian; that our prayer life has to be continuous on an individual as well as community level of faith.

After a delicious lunch prepared by the KUMw members of the Marn-Baeksung UMC of NY, a presentation was given by Myung Rae Kim entitled "Koreytski, the people of Koryo and KUMw." "Koryo," is the name of an ancient dynasty from which the name Korea comes from. In 1937, 500,000 ethnic Koreans (referred to as Koryo-saram or Koreytski locally) who lived in Vladivostok were forcefully relocated to central Asia. They were first taken to Siberia where they boarded cattle cars attached to freight trains and dumped along the way through the wide expanses of central Asia. Many people died due to the freezing weather and starvation. Those who survived worked hard and eventually turned the barren soil fertile.

For many of us this was the first time hearing about this part of our history.

Given that this year is the 80th anniversary of the deportations, there is a movement led by the KUMw Network and the KUMC in USA to build the "Peace Prayer Center," in Vladivostok to commemorate this history. The center will be used by the KUMw for leadership training for the Russian Methodist Women, and will be used for children and youth programs. It will also be used by ministers for continuing education and for various church related meetings.

I believe we should show interest in helping to build the "Peace Prayer Center," not only to remember the forgotten history of our fellow Koreans, but also to share God's love. To pursue our commitment, we gathered around the table to make piggy banks to collect coins and bills throughout the year. Everyone enjoyed the time together making piggy banks. We laughed and chattered like children.

Finally there was a service of commitment and dedication. We recited the purpose of the UMW: *to know God and to experience freedom as whole persons through Jesus Christ; to develop a creative, supportive fellowship; and to expand concepts of mission through participation in the global ministries of the church.*

These words both encouraged and challenged me. I realized, as an individual, we may seem weak, but as a community of faith in God, we become one and are able to carry God's mission with unlimited power and wisdom. My prayer for the New Year is that we, as members of the KUMw, can come together to create oneness in heart, in passion, and in a shared vision to work together to bring God's kingdom on earth.



(Written by Ok Yeun Joo, Korean Methodist Church & Institute.)



북조지아 연회 한인여성교회 연합회 신년예배

지난해 에 이어 2017 년의 북조지아 연합회의 새해는 특별하고 감사한 시간이었다.

1 월 19 일에 시작된 2017 년 전국 연합회 임원회 및 수련회가 1 월 21 일 까지 이어졌고 그 열기와 은혜를 받아 1 월 22 일 주일에 북조지아 여성교회의 새해맞이 예배가 오후 3 시에 전국 연합회 임원회가 열렸던 아틀란타 한인 감리교회에서 있었다.



특별히 이번 새해맞이 예배에는 김명래 총무님, 권오연 부회장님 그리고 김리자 회장님께서 남아 주셔서 함께 해주신 은혜의 시간이었다.

건강상으로 어려운 시간을 이기시고 건강한 모습으로 오신 김리자 권사님의 성령 충만한 기도를 시작으로 금년 신년예배에는 김명래 전도사님께서 '나의 삶을 재조명 해보자' 라는 제목으로 전국 여성교회 목적문 에 관련된 성경공부를 함으로 모인 많은 여성교회원들이 세상에 나가 주님을 전하는 선교자로서의 삶을 살 것을 소명하는 시간이었고, 이어서 이어진 감리교회 선교의 역사를 통해서 권오연 부회장님은 한국에 파송된 감리교 여자 선교사들의 활약과 헌신을 새롭게 알려 주셨다. 다시 한번 여성 지도자로서의 세상에 외쳐야 할 소리와 마음가짐을 다지는 뜻깊은 은혜의 시간이었다.



새해맞이 예배를 시작으로 북조지아 연합회의 한해살이가 시작되었으며, 금년 한해도 주님의 도우심과 인도하심으로 더 많이 나누고 더 많이 사랑하는 축복의 2017 년이 되기를 기도하며 새해맞이 예배를 마쳤다.

모여서 기도하고 예배하며 흠뻑이면 전도하고 사랑을 나누는 북조지아 연합회

여성교회 가 2017 년에 더 번성하기를 주님께 기도한다.

(글: 김매리안 사모, 북조지아 연합회 회장, 임마누엘한인연합감리교회)

> English

A New Year's Blessing

As the year 2016 drew to a close, the North Georgia Conference Korean United Methodists women Network gave thanks for 2017 and New Year's blessings.

On January 19, the National Network of Korean UMW gathered for their annual meeting at the Atlanta Korean United Methodist Church in Duluth, GA. The meeting went until January 21st, and ended with New Year Worship on Sunday the 22nd.



Myungrae Kim Lee, the executive director of the NNKUMw and Ohyeun Lee, the assistant executive director, attended and served as speakers. Myungrae Lee spoke on the purpose of the UMW in a lecture entitled, "Look Around Your Life," to teach members to think and pledge themselves to Jesus Christ, and his calling for the women of the world.



Ohyeun Lee presented a video on the history of the UMC mission in Korea. Members learned how the United Methodist women have dedicated their lives to awaken Korea for Jesus. Beginning with this New Year service, we of the North Georgia Conference Korean UMW begin our mission and assignments for 2017. The year 2017, will be led by His will for His purpose. We hope God's love and His blessings will spread to the people more abundantly this year for more prosperity and spiritual enrichment.

(Written by Marian Kim, Emanuel KUMC President of the North Georgia Conference KUMw Network)



정의를 행하는 삶

정의를 행하며 이웃을 사랑하고 겸손히 하나님과 동행하는 삶

하나님의 부르심을 피했던 요나의 마음에 공감했던 여러 번의 경험 중에 특히 지난 8년간 뉴욕연회 여성교회 부회장과 회장으로 섬기는 부름 받았을 때와 회장직을 마치던 2015년 말에 여성국으로 부터 "Racial Justice Charter Support Team (인종정의헌장 지원팀)" 위원으로 섬기기를 부탁받았을 때는 더욱 그랬습니다. 어렵고 불편한 이슈라 여러 번 회피했으나, 이사야서의 "내가 너를 지명하여 불렀으니" 라 하신 말씀에 결국은 또 응하게 되어 다섯 Jurisdiction (지역회)에서 각기 두 명씩 발탁된 다인종 위원들과 함께 섬기는 축복을 받았습니다.

늘 그렇듯, 자격이 갖추어진 자를 부르시는 것이 아니라 부르신 후 자격을 갖추게 하시는 선한 하나님임을 고백합니다. 전국여성교회 부회장, 여성국 이사를 지냈거나 현 이사 혹은 연회 임원인 백인과 흑인, 원주민 등 열 명의 위원들이 전국 여성교회 지도자 훈련 때에 모여 역사적으로 “백인우월주의”가 빚어낸 편파적인 “제도적 인종차별정책”을 분석하고, 현재 시행되고 있는 정책들이 시정 혹은 퇴치되기 위한 노력의 일환으로 널리 홍보하며 함께 실행할 수 있는 방안을 모색하고 있습니다. 백인들이 “특권 (White Privilege)”을 자처하여 자신들만의 이익을 위해 유색인종을 악용하고 자신들의 권력을 남용하여 만들어 낸 불공정하고 불공평한 정책들은 우리가 모두 동참하여야 퇴치할 수 있는 일입니다.

한민족으로 한국에서 태어나 자란 한인들에게는 인종차별의 개념이 생소하고, 이 큰 나라 어디에서 거주하며 어떠한 직장을 갖고 이민생활을 하고 있느냐에 따라 겪는 천차만별의 차별경험은 본인의 감성과 교육, 가정환경과 배경, 이민생활을 시작한 나이 등에 따라 다양한 반응을 불러오는 극히 개인적인 사회경험이며 언어장벽과 이질 문화가 더해주는 변수는 이런 도전적인 상황을 제대로 이해하거나 대처하기조차 더욱 어렵게 만들기도 합니다.



500여 년 전 미 원주민들의 주거지에 무단으로 찾아와 무력으로 땅을 차지한 유럽인들의 식민주의, 경제적 이익추구를 위해 아프리카 대륙을 침략하여 6-7 백만 명으로 추정되는 건장하고 유능한 흑인 원주민들을 납치하여 노예시장에서 짐승처럼 판매했던 잔인한 백인우월주의의 후유증은 노예제도가 폐지된 지 100여 년이 지난 지금도 여전히 지속되고 있습니다.

원주민들을 몰아 험한 지역으로 내치고, 유색인종 이민방지법을 만들어 오랫동안 시행해 왔으나 마틴 루터킹 주니어 목사님의 “Civil Rights Movement” 덕으로 유색인종의 이민을 허락하는 법이 1965년 말에 통과되었습니다. 그 덕으로 저는 1970년대 초에 뉴욕시에서 고등학생으로 이민생활을 시작하였는데 사춘기에 언어와 문화가 다른 곳에서 Korean-American으로 성장하는 과정은 어려운 도전이었고 정체성의 혼돈을 겪게 하였습니다.

백인문화에 적응하며 26년의 교편생활에서 은퇴한 제가 백인우월주의로 왜곡된 역사를 배우고 자란 영향으로 공평하지 않은 가치관을 갖고 있음을 이 위원회를 통하여 배우고 깨달아 환갑이 넘은 나이에 또 다시 저의 정체성이

뒤흔들리는 사실에 아연하지 않을 수 없었습니다. 부당한 제도적 인종차별 정책으로 인권을 유린당하는 흑인들과 그들을 위해 열심히 투쟁하는 정의로운 이들 덕분에 우리 한인들은 그 지독한 인종차별 대우를 많이 피해 갈 수 있었습니다. 상속받은 특권을 인정하며 잘못을 바로잡고자 동참하는 백인



위원들의 고백과 우리가 상상하기조차 힘든 차별대우로 고통을 받는 흑인 위원들의 이야기를 들으며 인종차별투쟁에 동참해야 하는 사명감을 갖게 된 것은 또 다른 새로운 세상으로 저를 불러내신 하나님의 계획이라 믿습니다.

그리고 여러분들과 함께 연합감리교회 교인으로서,

“선한 일을 위해 모든 방법을 동원하여, 모든 장소에서, 최선을 다해 죽는 날까지 동참할 책임과 의무”를 다할 수 있기를 바라며 미가서의 말씀처럼 “오직 정의를 행하며 인자를 사랑하며 겸손하게 네 하나님과 함께 동행하는 삶”에 동참한다면 우리 모두의 삶이 더욱 풍성해질 것은 물론 천국이 이 땅에서 이루어질 것을 저는 믿습니다.

(글: 김성실 권사, 연합감리교회 동북부 지역회 인종정의헌장지원팀, 뉴욕한인교회)

> English

Do Justice, Love Your Neighbor, and Walk Humbly with God!

Like Jonah, I have tried to run from God's calling many times. When I was called to serve as Vice President and then President of the New York Conference of the United Methodist Women (UMW), I felt neither ready, nor qualified, but I ended up serving in both positions for four years each. At the end of each term, I realized God had equipped me through the years and using me for His purpose. At the end of my tenure as Conference President last year, I was called again to serve—this time by the



Racial Justice Charter Support Team (RJCST), at the national level. Through the discernment I was reminded, “you are called by name,” as it says in Isaiah and also reminded that God does not call the qualified, but qualifies the called. I am blessed for the opportunity to serve again in a different capacity.

The RJCST is made up of two UMW members from each jurisdiction, the Vice President of the National UMW, a few past and current members of the Program Advisory Committee, and several conference

officers. Along with nine other racially diverse members of the RJCST, I attended a training session at our National Leadership Development Day. We attended a workshop about systemic racism throughout the US history and we shared our thoughts on how to build an antiracist, multicultural, and diverse society together. We explored the historical development of institutional racism and how it impacts our society today.

According to Professor Saito, "race has been used by whites to legitimize and create difference and social, economic and political exclusion." We studied systemic racism—how it operates institutionally and culturally, and how it shapes individual identity. During this seminar, I found myself in awe of how deeply I had accepted many white supremacist ideas and how I had come to identify myself close to these privileged whites due to my socioeconomic status and limited experience with racially motivated discrimination. Repercussions of European colonialism in the US include white supremacy and white privilege through disenfranchisement, persecution against Native Americans, African-American oppression—even 100 years after the Emancipation Proclamation of 1863—and discrimination against Chinese immigrants (who began to arrive in California in 1850 and built the transcontinental railroad). Numerous efforts including the Immigration Act of 1924 and the Asian Exclusion Act were passed to bar other ethnic and racial groups from entering the US. Because of the impact the Civil Rights movement and the work of people like Dr. Martin Luther King Jr, major reform was seen including the Immigration and Naturalization Act of 1965, which repealed discriminatory quotas on immigrants, and allowed those banned by those previous acts to emigrate to the United States.

I moved to New York City in the early 1970's soon after this new law took effect. Growing up in a new language and culture was challenging and led to an identity crisis as a Korean-American youth. My 45 years as an immigrant to the US can be summed up as follows: I assimilated into a dominantly white culture, teaching at predominantly white public schools, and European private school for 26 years. Korean-American immigrants in my generation as well as the generation above mine have benefitted from this privilege which has been systemically denied to many black Americans today. Although we faced prejudice because of our unfamiliarity with the language and culture, we too are express and benefit from internalized racism.

I do not mean that we must feel guilty for feelings most people may not hold, but we must understand how Koreans have benefited from opportunities denied to others. As more generations begin to integrate we may see a gradual change in our internalized racism. However, in order to undermine the existing systemic racism and to bring justice for all, we must understand the injustice faced by black Americans today. We must understand their historic plight and the impact of their long, agonizing fight for racial justice. A fight that has ultimately benefited people of all races, through things such as the Immigration and Naturalization Act of 1965, making it possible for us to leave our poverty stricken or politically corrupted homes, and seek the American Dream.

We, the United Methodists are taught to "do all the good you can, by all the means you can, in all the places you can, in all the ways you can, at all the times you can, to all the people you can, as long as ever you can," as stated by John Wesley. I hope we, the Korean-American UMW can "make It happen" by actively participating in racial justice as we are called to "do justice, love your neighbors and walk humbly with God," in Micah.

Please note that this article was written originally in Korean, with the assumption that most of our readers are mostly 2nd generation Korean-Americans. I hope the ideas expressed above are not lost in translation, but rather that our many generations, languages, and cultural differences may work together for a more diverse and understanding community.



독후감-까레이스키



"까레이스키, 끝없는 방랑"을 읽고

이 책은 까레이스키들의 삶을 역사적 현실적 사실에 입각하여 쓰여진 소설입니다.

까레이스키는 우리나라가 일본의 식민지배를 받던 시절에 국경을 넘어 연해주, 우수리스크, 수찬 등 러시아 여러 곳에 자리 잡은 우리 민족입니다.

작가는 후기에 "그들을 껴안으려면 그들의 아픔을 정확히 알고 함께 느껴야만 한다고 생각합니다. 대한민국은 이제 다른 나라에 도움을 주는 나라로 먼저 까레이스키의 후손들을 껴안고 민족애를 발휘해야 하지 않을까 해서 지금까지는 손이 미치지 못했지만, 이제라도 한민족으로 고려인들을 껴안고 광활한 중앙아시아의 자원을 함께 개발하며 서로 돕는 원동력으로 삼는다면 그들과 함께 행복한 미래를 맞이할 수 있을 것이다. 고려인들이 아직도 여전히 고통속에서 사는 모습을 지켜보았고 글을 쓰는 내내 같은 민족으로서 너무나 미안했다."라고 말하고 있습니다.

조국으로부터 잊혀진 존재로 살아가는 사람들, 이 책을 통하여 한민족으로서 우리 민족의 아픈 역사와 삶을 무지와 무관심 속에 사는 그들을 알게 해주시고 나의 마음을 열 수 있었음에 감사합니다. 끝없는 방랑이라는 제목을 보며 방랑이라는 단어를 생각해 보았습니다

사전에 의하면 "정처 없이 이리저리 떠돌아다님" 이라고 되어있으며 이 뜻을 보면 탈속적이고 욕심이 없어보입니다. 이렇듯 방랑자 자신의 선택 때문에 방랑을 할 수도 있는 일이지만 이들의 이야기는 전혀 자신들의 선택에 여지없이 타인에 의해 쫓겨 다니는 힘없고, 나라 없는 민족의 이기에 방랑을 해야 하는 아픔의 이야기입니다.

1924년 연해주 신한촌에서 까레이스키로 태어난 주인공 동화라는 여인의 삶을 통해 우리 민족의 설움과 아픔을 보여주고 있습니다. 연해주는 230여년 동안 발해가 다스리던 땅입니다. 역사를 보면 1900년대부터 한국인들이 두만강을 건너 그곳으로 이주하게 됩니다. 한인들이 계절 농사를 지으러 가서 거주하기도 하고 일제의 한반도 침략으로 인해 망명가거나 또는 독립투사들이 이곳으로 건너가 살게 되기도 합니다.

동화는 13세의 소녀로 한인 학교에 다니고 있었습니다. 1937년 러시아 스탈린의 명령으로 러시아 연해주에 살고 있던 18만 명이 넘는 고려인들은 블라디보스톡에서 시베리아 횡단을 하는 강제 이주 열차에 오르면서 이야기가 시작됩니다. 9월 25일 동화는 강제이주를 떠나며 혹시나 돌아올 아버지를 위해 쪽지를 적어 놓고



떠나게 됩니다. 그들을 태운 객차는 춥고 먹을 것도 없고 화장실도 없는 가축 운반용 차량이었습니다. 얼마 전에 한민학교 조선어 선생님이었던 아버지는 소련사람에게 어디로 갔는지, 왜 끌려갔는지, 언제 돌아올지도 모르며 강제 연행되었습니다. 사흘전 이주명령을 받고 간단한 가재도구와 씨앗을 챙겨 할아버지, 만삭인 어머니 그리고 오빠 이렇게 4 식구는 열차에 실리게 됩니다. 열악한 열차 속에서 어머니는 아기를 해산하는 고통을 겪어야 했고 이렇게 처참한 환경 속에서 태어난 아기와 엄마는 끝내 숨지고 맙니다. 40 일 만에 허허벌판 우소도베에 짐짝처럼 내려진 이들의 처참함, 역경을 헤치고 살아남은 동화의 삶을 통해 우리 민족 고려인들의 이민생활을 보게 됩니다. 이렇게 버려진 땅에서 추위와 풍토병으로 수 없는 사람들이 죽어갔고 동화 역시 할아버지와 오빠를 잃게 됩니다. 아버지가 돌아오리라는 희망을 품고 그리도 기다리던 아버지가 끌려가신 그날로 처형을 당한 것을 알게 되며 가지고 있던 조그만 소망들 하나하나가 이루어지기는커녕 더욱 힘든 역경으로 이어져간 매일 매일의 삶은 살아남기위한 투쟁이었습니다. 살아있다는 자체, 불편보다는 그냥 살아가야만 한다는, 어떻게 보면 불평과 불만은 사치였습니다. 왜 이렇게 살아야만 하느냐고 묻지도 못하고...

열차 안에서 만나 서로 돕던 오빠와 결혼을하여 가정을 이루고 다시 연해주로 돌아와 까레이스키의 역사를 이어가는 이 여인의 삶을 읽으며 가슴이 미어져왔습니다. 이세상에서 많은 나라와 민족과 개인들이 상처와 억눌림 속에서 살아온 그들 각자의 뼈아픈 아픔이 있겠지만 이렇게 나의 한 민족의 설움은 눈물 없이 읽을 수 없었습니다.

참혹한 인권유린과 탄압 속에서도 강인하고 근면한 민족성으로 모든 아픔을 이기고 역사를 이어가는 까레이스키! 우리들의 선조이며 한 민족의 고려인들께 단순한 동정심이 아닌 진정한 연대감을 가진 이웃사랑으로 한인 여선교회 전국연합회가 선교를 할 수 있음을 감사드립니다.

(글: 임성혜 권사, 뉴욕 연합회 회계, 뉴욕한인교회)

> English

Kareytsky: An Endless Wandering



Kareytsky: an Endless Wandering is a historical fiction book written by Moon Young-Sook and based on the factual history and lives of the *Kareytsky*. The *Kareytsky*, or *Koryo-saram* (in Korean), are ethnic Koreans who crossed the border and settled in northeastern China such as Jilin Province, the cities of Ussuriysk, Vladivostok, and other areas of Russia while Korea was under Japanese occupation.

The author wrote in his review, "I think that if you want to embrace them [the *Kareytsky* people], it is possible only when you really get to know them, and feel their pains together. I think Korea who is now helping other countries should help the

descendants of *Kareytsky* with brotherly love. Even though we have not done anything for them until now, we can bring a happy future together if we consider them as our brothers and develop the vast resources in central Asia together and make it a driving force of helping each other. I watched *Koryo-in* (ethnic Korean

person) who are still suffering and I feel sorry for them while writing this book, knowing that we are the same Koreans."

They are forgotten people by their own country. I thank God that I was able to open my mind and also thank God that I, as an ethnic Korean, can get to know about the *Kareytsky* who have been living a painful history, ignorance, and indifference.

I thought about the meaning of the phrase, "an endless wandering" which is the subtitle of this book. To apply a "dictionary-style" definition to its meaning, it would be "to [walk](#) around [slowly](#) in a [relaxed](#) way or without any [clear purpose](#) or [direction](#)." To me this definition seems idyllic and not greedy. A wanderer himself can travel by his own will without impacting others, however, in light of history this phrase illustrates bitterness of endless wandering; stateless people, chased out, and forced to wander without any power or choices.

This book tells us the sorrow and bitterness of our brothers and sisters, the *Kareytsky*, through eyes of a young girl named Dong-hwa, who was born in a *Shinhan* village (literally "New Korea Village") in Jilin Province in 1924. Jilin Province is located in Northeastern China and is considered part of the traditional territory of the Balhae Kingdom (698-926 AD) which extended into Russia's Maritime Province (including Vladivostok and Ussuriysk).

According to modern history, Koreans began migrating to this region across the Tumen and Yalu River starting in the early 1900. Originally acting as seasonal farmers, many settled or were exiled there and following Korea's annexation by Japan. It became a haven of the Korean Independence Movement.

In the novel, Dong-hwa is a thirteen years old girl who is attending Korean school. The story begins with 180,000 *Koryo-in* who live in this region under Russian control, being forcibly relocated to desolate regions of Siberia and across central Asia due to the Soviet's policy of *Korenizatsiya* (or forced notarization), designed to destroy nationality based identity and recreate a new "Soviet" identity.

Before she is forced to leave, Dong-hwa leaves a note for her father just in case he returns, as he was arrested by Russian police for being a Korean language teacher. She and other *Koryo-in* are then forced into unheated, unventilated cattle-cars pulled by a freight train. They are not even allowed to leave to relieve themselves. They soon discover that there is also no food. Along with Dong-hwa aboard the train are her grandfather, pregnant mother, and older brother. Given only three days of prior notice, Dong-hwa is able to take only a few household items and some seeds with her. Her mom goes into labor on the train. She and the baby both tragically die during childbirth due to poor sanitary condition.

They were then dropped off on the vast, empty, plains of Central Asia like cargo and abandoned. This was the most traumatic moment for them but also helped shape them into the people they would become, despite the hardships and horrors. In the years to come, many people would die due to endemic disease or simply freeze to death in the bitter cold. Among those dead include Dong-hwa's grandfather and older brother.

Later she discovers that her father was executed on the day of his arrest, in spite of her hope of his return. Instead of achieving her original dreams, her life is converted into a struggle of survival through everyday harshness. Simply the act of survival becomes her standard of living and even minor grievances become like small reprieves due to the harsh reality of their world. Most importantly, she does not dare to ask question why she has to live like that. All in all, she ends up marrying a man whom she meets aboard the migration train, and ultimately returns to her childhood home.

I felt incredible sadness while reading her story and by the fact that she was one among many people who experienced and lived like this among the *Kareytsky*. I realize that there are lots of other nations, people and individuals who have lived harsh painful lives. However, I could not read this book about my fellow Korean's tragedy without tears in my eyes.

God bless *Kareytsky*, who continue to keep their Korean heritage alive and strong while enduring the



horrendous lack of human rights and dehumanizing effects of Soviet policy designed to destroy one's culture. I thank God that the Korean United Methodist Women can send missionaries to work with the *Koryo-in* not only because of our shared history and culture, but with a sense of true solidarity and neighborly love as equals, instead of an act of simple charity.

(Written by Sunghea Rhim, Treasurer of NY Conference UMW Network, NY Methodist Church and Institute)



전국연합회 부총무 선출

한인여선교회 전국연합회에서는 지난 1월 20일 아틀란타에서 가진 전국연합회 임원회에서 부회장으로 봉사해 오던 권오연 전도사를 유급 부총무로 선출하였다.

전국연합회 사역이 국내와 국외에서 선교의 지경이 넓어져서 총무를 도와서 함께 일할 부총무가 필요하게 되었다. 권오연 전도사는 행정, 각종 세미나와 지도자훈련, 아시아 전도부인의 사역을 도와 함께 일하게 된다.



권오연 전도사는 뉴욕연합회에서 회장직을 수행하였고, 뉴욕 연회 한인코오디네이터, 전국연합회 부회장으로 활동하였다. 또한 수년간 교회학교 교육전도사로 사역하였다. 현재 뉴욕 연회 목사안수 심사위원회의 임원으로 봉사하며, 미드허드슨한인연합감리교회 사모이기도 하다. 가족으로는 남편 이용연 목사 사이에서 큰아들 병국, 작은아들 병민 군을 두었다.

(글: 김명래 총무, 한인여선교회 전국연합회)

> English

Assistant Executive Director Elected

Ohyeun Lee was elected as an assistant executive director of NNKUMw on January 20th at the annual officers' meeting and leadership training retreat in Atlanta. She will assist the executive director with clerical works, management of seminars, leadership trainings, and the Bible Women's Program in Asia.

She served the NY Conference as the UMW Korean language coordinator, and president of the NY Conference Korean UMW Network. Ohyeun Lee has also worked for Christian education as an assistant pastor at her local church. She is serving as a Executive Committee member of Board of Ordained Ministry at the New York Annual Conference. Her husband, Rev. Yongyeun Lee, is the pastor of the Mid-Hudson KUMC, and they have two sons, Byung Kook and Benjamin.

(Written by Myungrae Kim Lee, Executive director of NNKUMw)



상식

당신의 몸 근육 상태는 어떠신가요?

근육은 우리 몸에 아주 중요한데 나이가 들면서 근육량이 줄어들고 있습니다. 엉덩이 근육이 중요한 이유

1. 허리를 지탱하는 엉덩이 근육, 요통과 척추변형을 막는다

엉덩이 근육은 상반신과 하반신을 연결하며, 좌우 균형을 잡는 데 중요한 역할을 한다. 특히 척추를 따라 길게 붙어있는 척추기립근과 연결되어 허리를 바쳐주고 척추에 힘을 더해준다. 실제로 허릿심은 허리와 연결된 엉덩이 근육에서 나온다. 따라서 허리를 바쳐주는 엉덩이 근육이 약해지면 척추도 굽으면서 구부정한 자세가 되며, 이로 인해 무릎, 허리, 어깨, 목 등에 통증이 동반될 수 있다. 또한, 좌우균형이 무너져 골반이나 척추 뒤틀림으로 이어질 수도 있다.

2. 낙상사고, 골절위험을 막는다.

엉덩이 근육이 약할수록 활동하는 것이 불편해지고, 균형을 잡는 능력은 떨어져 낙상사고는 물론 낙상사고로 인한 골절 위험도 커진다. 근육량이 증가할수록 골다공증의 위험과 골절의 위험도는 낮아진다.

3. 혈당을 조절해준다

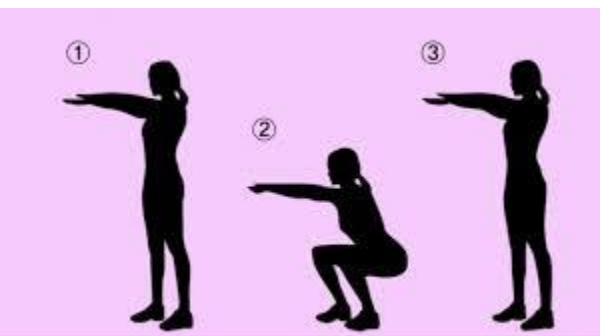
근육량이 많을수록 근육세포가 당을 흡수하여 혈당수치를 효과적으로 조절하는 데 도움이 된다. 실제로 근육량이 많을수록 혈당이 낮아지는데, 특히 근육량이 많은 엉덩이 근육을 단련하는 것도 큰 도움이 된다.

4. 신진대사를 좋게 한다

근육이 증가하면 신진대사율이 높아져 칼로리 소비도 증가하며, 이는 체중 조절에도 도움이 된다.

5. 9988 (99 세까지 팔팔하게) 의 근간이 된다

한 연구결과에서 근육이 없는 노인은 근육이 있는 노인보다 사망률이 3 배나 높다(2014 자료)고 전한 바와 같이 건강하게 오래 사는 비결로 '근력' 을 꼽는것은 새삼스러운 일이 아니다. 특히 인체에서 큰 근육인 엉덩이 근육을 강화할수록 활동성이 좋아지고, 만성질환 예방관리에도 도움이 되어 노인의 삶의 질에 큰 영향을 끼친다.



스쿼트 운동 순서

* 엉덩이 근육 단련법

평소 계단이나 언덕길을 오를 때 무릎의 각도를 더 크게, 즉 무릎을 좀 더 높이 올려주면 엉덩이 근육에 좀 더 긴장감을 줄 수 있다. 또한 엉덩이 근육을 단련시킬 수 있는 운동을 꾸준히 해주는 것이 중요하다.

스쿼트. 편하게 선 상태에서 팔을 앞으로 뻗고, 무릎을 굽힌다. 무릎이 발끝을 넘지 않도록 주의하고 최대한 엉덩이를 낮추는 것이 중요하다. 한 번에 12 번씩 세 번 한다.

(글: 이귀옥 권사, 전국연합회 문화부장, 뉴잉글랜드 연합회 임원, 북부보스톤교회)

> English

How is the Condition of Your Muscles?

As we age our overall muscle mass decreases. Although this happens across the entire body, some sets of muscles are more important than others, especially as they weaken with age. Specifically it is important to exercise our hip muscles for the following reasons:

1. It prevents hip muscles from causing back pain and vertebral deformities that support the waist.
2. Prevent falls and lower risk of fracture. The weaker the hip muscles are the more uncomfortable it becomes to work. This can cause someone to lose their balance and fall, potentially spraining a muscle or causing a fracture. Conversely, as muscle mass increases, the risk of osteoporosis and fractures are reduced.
3. Helps to controls your blood sugar. In fact, having more muscle leads to lower blood sugar. Having strong pelvic/hip muscles are especially helpful.
4. Helps overall metabolism: a higher muscle mass increases the body's metabolic rate and calorie burning, which also helps with weight control.
5. It can only help to potentially add years to your life!

Not surprisingly, one study found that "muscle strength" is the key to long - lasting health. This study found that the morality rate is three times higher in older people who have no muscle strength, compared to older people who do have muscle strength. Muscle strength also has an important effect on the quality of life for the elderly, by improving their ability to participate in activities and helping to prevent and manage chronic diseases.

Here are some easy tips to exercise your hip/pelvic muscles!

If you're not home and you climb stairs or any incline, deliberately add more tension to your hip muscles by raising your knees higher and increasing your knee angle with each step. Basic calisthenics and stretching are also important to train these helpful muscles.

If you do have some privacy try squats. In a relaxed state, extend your arms forward and bend your knees, while keeping your back as straight as possible. It is important to keep your knees from crossing past your toes, and to lower yourself as much as possible.

(Written by Kiw Yun, NNKUMw's Cultural Affairs Officer, North Boston KUMC)



“함께하면 쉽습니다: \$1,000 모금운동”

1884년, 오하이오 연회 리벤나 지방의 제일연합감리교회의 여선교회 회원이었던 루시디아 볼드윈은 어둠 속에 살던 한국 여성들에게 복음을 전하기 위해 \$88 을 지정헌금하였습니다. 가족을 잃고 슬픔과 절망에 빠져 있던 볼드윈은 소망을 잃은 한국여성들의 삶에 대한 이야기를 듣고 남편의 재산을 정리하여 헌금하였습니다. 성경의 밀가루 반죽에 넣어진 누룩처럼, 한국여성을 향한 볼드윈의 헌신은 커다란 사랑이 되어 한국에 전해졌습니다.

1885년, 한국으로 파송을 받은 감리교 여선교사 매리 스크랜튼은 이 헌금으로 이화학당을 시작하였습니다. 한국여성들이 중심이 되어 절망뿐인 한국이 소망을 회복할 수 있도록 여성들을 교육하였으며 현재의 이화여자대학교로 발전하여 여전히 영향력 있는 수많은 여성리더를 길러내고 있습니다.

루시디아 볼드윈과 매리 스크랜튼의 선교열매인 우리 한인여선교회 회원들, 한인여선교회는 우리가 받은 사랑을 다시 전하고 있습니다.

1993년, 시작된 한인여선교회는 지난 23년간 여선교회원을 세상을 변화시키는 지도자로 양육해 왔으며 2세 여성지도자 양성을 위해서도 힘써왔습니다. 그 결과 여러 여성 목회자, 미국 여선교회 본부 회장 및 이사, 연회 및 지방회 임원 등을 배출해 내었습니다. 또한 국내에서는 전국지도자훈련, 국외에서는 아시아 전도부인 사역을 실시하며 또 다른 선교의 열매를 맺어가고 있습니다.

한인여선교회는 여러분과 함께 또 다른 선교의 열매를 맺어가기로 소망합니다!

2016년, 2년마다

실시되는 전국지도자훈련을 통해 한인여선교회 회원과 2세 여성들은 함께 모여 나누고 배우며 이 땅의 빛과 소금이 될 지도자로 성장합니다. 전국지도자훈련을 위해서는 매년 6만불의 비용이 필요합니다. 이 비용은



한인여선교회 회원 한 사람이 2년 동안 \$1,000 불을 헌금해준다면 가능합니다. 평신도 지도자로 훈련받은 여선교회 회원은, 1884 년도의 우리처럼 어둠속에 살고 있는 전세계 여성과 아동, 청소년들에게 희망을 되찾아 주는 제 2의 볼드윈, 매리 스크랜튼이 될 것입니다. 한인여선교회와 함께 우리의 헌신이 커다란 사랑으로 전해지는 선교의 새 역사를 써보지 않으시겠습니까?

(\$,1,000 헌금 방법)

매달 \$45 또는 1년에 \$500 을 2년동안 전국연합회에 우편으로 보내시면 됩니다.

전국연합회는 501C의 비영리기관으로 가입되어있어서 세금공제를 받으실 수 있습니다.

Check 발행은 NNKUMW, 주소는 NNKUMW 57-38 Cloverdale Blvd. Oakland Gardens, NY 11364

[후원신청서 다운받기](#)

자세한 문의는 김명래 총무 (mrkim81@gmail.com / 914-473-7401)에게 해 주시기 바랍니다.

(글: 김명래 전도사, 한인여선교회 전국연합회 총무)

* 2017년도 후원자 명단: 안용자, 김명래, 김리자, 이경신, 송은순,

[> English](#)

“Easier if we do it together: \$1,000 fund raising for NNKUMw”

The National Network of the Korean United Methodist Women has held the leadership training every two

year since 1993. The last event was held in September in Nashville, Tennessee. The leadership training was made possible by financial support of the Women's Division and donations from KUMW members. Many leaders who received training are currently working as pastors, officers at the jurisdictional and conference level, and Women's Division board of directors. Many young Korean American women also participated in the training event.



The NNKUMw is a mission fruit of the UMW. Its dramatic growth has a beautiful story behind the faith in action of one UMW unit. In 1884, Lucidia Baldwin, a member of the Ohio Conference, gave the designated offering of \$88.00 to be used to educate Korean women in Korea. She was having a difficult time after deaths of her husband, daughter and grandson all at the same time when she heard about the plights of Korean women. She sold her husband's property and gave the offering to the Ohio UMW Conference. With this offering, the Woman's Foreign Missionary Society of the

Methodist Episcopal Church (North) was able to send Mary Scranton as its first woman missionary to Korea and started Ewha School for Girls in 1885. She can be compared with the woman in the Bible who made the bread with yeast and shared it with her neighbors. We can say we are offspring's of Mrs. Baldwin's mission offering, so we owe her the debt of mission.

The members of the NNKUMw are learning, sharing, and growing together with the leadership training. We are doing our best to bear another mission fruit by the national leadership training and the Bible Women's Program abroad. To be able to achieve our goals, the leadership training plays a vital role.

Since 2007, the NNKUMw had the leadership training event without the support of the UMW National Office. We need \$60,000 for the 2017 national training event. We need your help. If many members of the NNKUMw donate \$1,000 over two years, the training event will be possible.

It is easier if we try together!

We can become another Mrs. Baldwin in spreading the good news of Christ to women, children and youth who are still living in the dark. We ask you to write a new chapter of mission history by enabling the national leadership training to be the tool to develop future leaders for Christ.

(Ways to donate \$1,000 mission fund)

2017 \$ 1,000 Fund Campaign supporters: Yongja Kim, Myungrae Kim Lee, Lija Kim, Kay S. Rhee, Eunsoon Song

Monthly donation of \$45 or yearly donation of \$500 for 2 years

NNKUMw is 501c a non-profit organization registered with government. Your donation is tax deductible.

Send checks "Payable to NNKUMW, NNKUMw 57-38 Cloverdale Blvd., Oakland Gardens, New York

11364

For more information: e-mail to mrkim81@gmail.com or call 914- 473- 7401

Copyright © 2008 www.nnkumw.org National Network of Korean-American United Methodist women All rights reserved.

한인 여선교회 연락처 : 57-38 Cloverdale Blvd., Oakland Gardens, NY 11364 • 전화 : 914-473-7401 •

메일 : members@nnkumw.org

발행인: 김리자 회장/김명래 총무/권오연 부총무/한글교정-안영숙/영문교정-Paul Lee/Web Master-
김시춘