



National Network of Korean-American United Methodist women

NNKUMW

한인여선교회전국연합회
Newsletter

March, 2017



photo: 남가주연합회 새해맞이 예배

<http://www.nnkumw.org>

1. 남가주 연회 한인여선교회 연합회 새해맞이
2. 북가주 연회 한인여선교회 연합회 수련회
3. 북우감-부족암
4. 한국여선교회의 역사 시리즈-전삼덕
5. 성식
6. 함께하면 쉽습니다: \$1,000 모금운동



남가주 연회 한인여선교회 연합회 새해맞이

남가주연회 한인여선교회 연합회에서 주관하는 많은 행사 중 새로운 한 해가 시작되는 1월에 각 개체 교회의 여선교회 회원들이 한자리에 모여서 드리는 '새해맞이 예배 및 잔치'는 저에게 남다른 의미가 있는 행사입니다.

4년 전 처음 새해맞이 예배에 참석하면서 "여선교회 연합회"라는 이름을 들었고 임원이 되어 벌써 3번의 새해맞이 예배 준비에 참여하면서 그 과정에서 보게 된 모든 임원의 열정과 사랑에 많은 감동과 도전을 받았습니다.

특히 이번 2017년 새해맞이 예배는 여러 가지 면에서 저에게 예년보다 더 많은 것을 생각하게 한 행사였습니다.



새해맞이에 참여하는 20여 명이 넘는 많은 인원으로 넓은 장소가 필요한 새해맞이 예배를 선교교회인 토랜스연합감리교회에서 감당하겠다고 자원하여 주시고, 믿음과 열정으로 모든 것을 준비해 가면서 작지만 서로 협력하여서 한 마음이 될 때 "협력하여 선을 이루시는" 좋으신 하나님께서 우리가 기대한 것보다 더 커다란 기쁨과 기적을 이루어 주심을 보게 되었습니다.

우리가 예상했던 인원보다 훨씬 많은 인원으로 15개 교회에서 약 250여 명이 참여하였고, 이 행사를 위해 기도하며 사랑의 마음으로 준비해 주신 토랜스교회 교인들의 따스한 마음이 조금 불편할 수 있는 상황임에도 참석하신 모든

분들에게 즐겁고 기쁜 잔치의 자리로 바꾸어 주었습니다. 거기다 매일 매일 쏟아지던 비를 그치고 당일에는 화창한 봄날처럼 해주셔서 거추장스럽게 느껴지는 한복을 입어도 불편하지 않도록 해 주시고 그 다음 날 또 엄청난 폭우를 내려주심에 우리는 모두 하나님의 사랑에 은혜로 충만하였습니다.

대형 교회에서도 힘들어하는 행사를 주최하며 "성도들의 쓸 것을 공급하며 손 대접하기를 힘쓰라-롬 12:13" 이 라는 성경 말씀을 행동으로 보여 주신 토랜스교회가 많은 다른 선교교회들에게 용기와 자신감을 심어 주었기를 간절히 기도해 봅니다.

예배 후 진행된 2부 순서에서 가정 사역 세미나로 박선호 목사님은 "가정은 안녕하십니까?" 라는 주제로 하나님이 창조하신 가정에 충실히 하는 것이야말로 하나님의 창조 사역을 완성하는 것이며 하나님께서 기뻐하시는 일임을 일깨워 주심과 동시에 가정이 그리고 가족이 무너져 가는 혼돈의 시대를 살아가는 우리에게 새로운 도전과 또한 사명이 있음을 보여 주셨습니다.

많은 이야기와 감동이 있었던 2017년 새해맞이 예배를 되새겨 보며 더 많은 기쁨과 감동이 있는 2018년 새해맞이 예배를 기대해 봅니다.

(글: 이병애 권사, 남가주 여선교회 연합회 서기, 나성금란교회)



> English

The Annual Northern California United Retreat

To kick off the New Year, the Annual Northern California United Methodist Women's Retreat was held on Saturday, February 11 at Contra Costa United Methodist Church with the senior pastor Young Rae Kim.

This winter, it rained considerably harder and more frequently than in the past; with endless wetness and rains filling up a drought ridden California. However, on the day of our retreat, there was no rain. Instead, there was bright sunshine, bringing warmth and lightness to our hearts in preparation for the retreat.



We started off the retreat by first lifting praises of thanks to God for allowing and providing for such a retreat to take place. Our speaker was Jennifer Choi, an Early Childhood Education professor at the Los Angeles City College, and her message was entitled "Biblical Motherhood." The topic of the message motivated us to spend time in self-reflection and introspection regarding our own motherhood and parenting.

"Arise, shine!" Isaiah 60:1

In the message, those of us who have already experienced the joys of being a mother and raising children to adulthood were called to establish this verse as a foundation for our lives, taking leadership over the education and nurturing of the next generation. This extends not only to our own children, but the children of the church. However, in this generation, the task of raising children in a Christian manner, though necessary, is difficult. There are many reasons as to why. We learned that the education and nurturing of our children can often fall into hands of outside influences and this raises concerns and discomfort in our hearts.

Spiritual nourishment needs to begin in early childhood and living out the gospel is ensuring that our children grow up in faith and do not leave the faith. The current culture is shifting toward educating children at younger and younger ages with a focus on academics, leaving almost no room for the gospel or spiritual growth to take place. We learned that this is the reality of our children.

Expanding on this, we learned that the smartphone hasn't been around for 10 years, though it has drastically affected our children and their brains. It is promoting a loss of humanity and a distancing from God, serving as the #1 tool of unfortunate shift. We learned that permitting the use of smartphones by young children should be avoided altogether. We must protect our children and raise them in a Christian manner, adhering to Scripture and being confident in our faith.

We learned that we must overcome our shortcomings and incorrect thoughts regarding parenting in order to allow God's purpose and meaning in our children to be realized. In order to be used by God and live out Biblical motherhood is something we are called to do by God.



In listening to the message, we recognized all of the errors and mistakes that we had made in the past. Though these may have been embarrassing, we were encouraged that raising children is not defined by our failures, but instead is a process that continues until it comes to completion. "Arise, shine!" Let us become the light through the knowledge and wisdom our God have given us.

(Written by **ByungAe Lee**, Cal-Pacific KUMw Network, LA Kumran UMC)



북가주 연회 한인여선교회 연합회 수련회



새해, 2017 년을 맞이하여 북가주연회 여선교회 연합수련회가 2 월 11 일 토요일 김영래 목사님이 시무하시는 콘트라코스타 한인 연합 감리교회에서 있었습니다.

지난 몇 해와는 달리 올겨울에는 많은 비로 북가주의 땅이 축축이 젖어있었지만 수련회 당일에는 오랜만에 화창한 겨울 날씨가 우리의 마음을 가볍게 해주었습니다.

수련회를 허락하신 하나님께 감사찬양을 드리며 수련회가 시작되었습니다.

Los Angeles City College 에서 유아 교육을 지도하시는 최 제니퍼

교수님을 모시고 "성경적 어머니"라는 주제로 우리를 돌아보며 자신을 점검하는 유익한 시간을 가졌습니다.

"일어나라! 빛을 발하라! (이사야 60:1)

위에 성경말씀을 토대로 자녀 교육을 경험한 우리가 다음 세대를 위하여 내 자녀뿐만이 아니라 교회 안에서의 자녀들 교육을 위하여 지도자로 부르심을 받은 자임을 깨달아야 한다고 말씀하셨습니다. 불행하게도 이 시대는 기독교, 신앙 교육의 위기임을 여러 가지 예를 들어 주시면서 우리의 자녀 교육이 얼마만큼 다른 이들의 손에 의하여 양육 되고 있는가를 말씀하실 때는 사뭇 마음의 찢림과 걱정이 함께 몰려 왔습니다.

신앙교육은 유아 때부터 해야 한다고 말씀하시면서 우리의 아이들이 신앙에서 벗어나지 않도록 하는 것이 전도임을 강조하셨습니다. 현세의 조기 교육은 세상의 학문으로 두뇌를 채우는데 치우쳐 있으므로 신앙이나 말씀이 들어갈 자리가 없다는 가슴 아픈 사실이 우리 자녀들의 모습을 깨우쳐 주셨습니다.

10 년도 채 안 된 스마트폰이 우리 자녀들의 두뇌를 변화시키고 있다는 심각성을 열변하시면서 기계로 인한 인간성의 상실과, 하나님을 멀리하게 되는 #1 도구, 스마트 폰의 조기 사용을 금해야 한다고 말씀해 주셨습니다.

우리가 우리 아이들을 지켜야 하며 기독교인으로서 성경적 기준과 확실한 신앙관을 가지고 아이들을 교육 해야 하며 교회가 해야 할 일이 많다고 강조하셨습니다.

내 뜻대로 키우려는 잘못된 생각을 버리고 우리의 자녀들을 통하여 하나님의 목적과 뜻이 이루어지도록 교육하고 양육해야 한다고 말씀하셨습니다.

성경적 어머니, 부모로서 하나님께 쓰임 받는 자로 훈육하는 게 우리의 사명임을 상기 시켜 주셨습니다..

강의를 들으면서 지나간 시간 속에 쌓여있는 실수와 죄책감에 부끄러움을 감출 수가 없었지만, 포기하지 말라! 교육은 교육이 이루어 질 때까지 하는 거라고 재차 말씀하시는 강사님의 말씀을 가슴 깊이 담아 두었습니다.

“일어나라 빛을 발하라!”

하나님이 주신 지식과 지혜로 우리가 빛이 되자.

(글: 최만금 권사, 북가주 여선교회 연합회 회장, 산타클라라 연합감리교회)



> English



The Annual Northern California United Retreat

To kick off the New Year, the Annual Northern California United Methodist Women's Retreat was held on Saturday, February 11 at Contra Costa United Methodist Church with the senior pastor Young Rae Kim.

This winter, it rained considerably harder and more frequently than in the past; with endless wetness and rains filling up a drought ridden California. However, on the day of our retreat, there was no rain. Instead, there was bright sunshine, bringing warmth and lightness to our hearts in preparation for the retreat.

We started off the retreat by first lifting praises of thanks to God for allowing and providing for such a retreat to take place. Our speaker was Jennifer Choi, an Early Childhood Education professor at the Los Angeles City College, and her message was entitled "Biblical Motherhood." The topic of the message motivated us to spend time in self-reflection and introspection regarding our own motherhood and parenting.

"Arise, shine!" Isaiah 60:1

In the message, those of us who have already experienced the joys of being a mother and raising children to adulthood were called to establish this verse as a foundation for our lives, taking leadership over the education and nurturing of the next generation. This extends not only to our own children, but the children of the church. However, in this generation, the task of raising children in a Christian manner, though necessary, is difficult. There are many reasons as to why. We learned that the education and nurturing of our children can often fall into hands of outside influences and this raises concerns and discomfort in our hearts.



Spiritual nourishment needs to begin in early childhood and living out the gospel is ensuring that our children grow up in faith and do not leave the faith. The current culture is shifting toward educating children at younger and younger ages with a focus on academics, leaving almost no room for the gospel or spiritual growth to take place. We learned that this is the reality of our children.



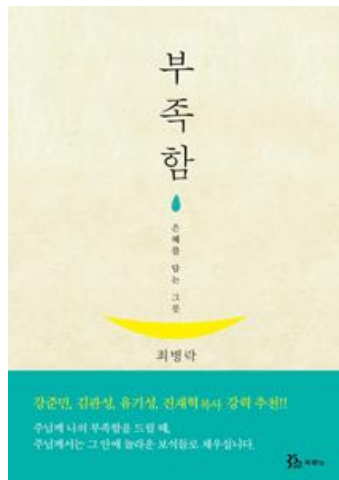
Expanding on this, we learned that the smartphone hasn't been around for 10 years, though it has drastically affected our children and their brains. It is promoting a loss of humanity and a distancing from God, serving as the #1 tool of unfortunate shift. We learned that permitting the use of smartphones by young children should be avoided altogether. We must protect our children and raise them in a Christian manner, adhering to Scripture and being confident in our faith. We learned that we must overcome our shortcomings and incorrect thoughts regarding parenting in order to allow God's purpose and meaning in our children to be realized. In order to be used by God and live out Biblical motherhood is something we are called to do by God.

In listening to the message, we recognized all of the errors and mistakes that we had made in the past. Though these may have been embarrassing, we were encouraged that raising children is not defined by our failures, but instead is a process that continues until it comes to completion. "Arise, shine!" Let us become the light through the knowledge and wisdom our God have given us.

(Written by **Mandy Tuggle**, President of Cal-Nevada Conference KUMW Network, Korean United Methodist Church of Santa Clara Valley)



독후감-부족함



독서 프로그램 소개

독서프로그램은 여선교회 회원들에게 현재 일어나는 일들을 비평적으로 생각하도록 돕는 책들을 선별하여 추천하고 있다. 책을 읽으면서 영적인 성숙함과 선교에 대한 넓은 이해를 하도록 도와줄 것이다.

2017년 전국연합회 임원수련회에서 송은순 영성부장이 독서프로그램 위원장을 맡게 되었다.

이달의 추천 책은,
"부족함" 저자: 최병락

이 책은 역설적인 하나님의 은혜에 관해 말하는 책이다.

부족함을 좋아할 사람은 없을 것이다. 모두 다 풍성하고 넘치는 것을 원하며 살아간다.

그러나 인간은 날마다 어떤 면에서건 부족함을 마주한다. 그리고 그 부족함을 채우기 위해서 자신을 채근하고, 때로는 남과 비교하기도 하며, 어떻게든 그 부족함을 채워보려고 씨름하는 것이 인생이다. 그런데 저자 최병락 목사는 이미 가지고 있는 98%를 누릴 수 있다면, 가지고 있지 않은 2% 때문에 단 한 번뿐인 인생을 그렇게 고되게 질주하며 살진 않을 것이라고 말한다.

2%의 부족함, 목마름으로 인한 갈증 속에 사는 것은 그리스도인이라고 예외는 아니다.

이 책은 그 2%의 목마름 때문에 그것만 채우려고 질주하는 사람들에게 오히려 부족함이 주는 유익에 대해서 말한다. 저자, 최병락 목사는 목회의 현장에서 또는 삶 속에서 자신이 직접 겪은 이야기들을 통해서 자족의 은혜를 나눈다. 조금 부족하지만 그러나 그런데도 불구하고 그 속에서 체험하는 주님의 은혜, 삶의 묘미, 그것을 이야기한다. 이 책은 따뜻한 이야기이다. 용기를 주는 책이다. 부족함을 꼭꼭 숨기는 것이 아니라, 그 부족함을 가지고 길거리로 나와서 주님의 웃자락을 붙들게 하는 책이다. 우리의 영혼 깊은 곳에서 속울음을 이끌어 주님 앞에서 감사하게 하는 책이다.

이 책을 통해서 부족함이 불평 거리가 아니라, 하나님의 손길이 머무는 곳, 은혜를 담는 그릇임을 발견하길 바란다.

(글: 송은순 사모, 전국연합회 영성부장, 독서프로그램 위원장, 델라웨어 한인교회)

> English

The member-reviewed book for the month is called Inadequacy written by Pastor Byung Rak Choi.

This book is about the paradoxical nature of God's grace.

People inherently do not like shortages. We all live with the desire for abundance and plenty, but we find all sorts of inadequacies every day.

In response we push ourselves to try and compensate for our shortcomings by comparing ourselves with others.

This causes our life's focus to become a struggle to fill those "inadequacies" by any means.

However, the author Pastor Choi tells us it is easy to simply be content with 98% of what we already have; not desiring to compensate for a mere 2%. We Christians though, are not exempt from striving for that 2% simply because it is small.

On the contrary this book tells us to be eager to fulfill the thirst of the 2% and the advantages of striving to fill this inadequacy.

The author Pastor Choi shares his own self satisfaction with grace by telling us his own experiences working with the church and his daily life. He tells us the excitement of life and God's grace which we experience, because of inadequacies.

This book is a kind- hearted book. This book gives us courage. This book inspires us to go out onto the streets and follow God. It is a book to thank in front of God who brings out the sorrow from our deep soul. This is the paradoxical nature of God's grace.

I hope that you all find that inadequacy is not the thing to complain about, but the container which holds the God's grace a path to God's reaching hands.

(Written by **Grace Song**, NNNKUMw Spiritual Growth Coordinator, Director of Reading Program Committee, Delaware KUMC)

Reading
Program



한국여성교회 역사 시리즈-전삼덕



전삼덕 부인

이번 달부터 한국 여성교회 역사를 연재합니다. 한국에 선교사들을 통해 복음이 들어온 후 어떻게 여성들이 복음을 듣고 전도부인이 되어 자신들의 삶을 하나님 나라 사역에 헌신하였는지 그 발자취를 따라가 보며 현재 우리가 걷는 믿음의 길에 등불이 되길 바랍니다.

“ 양반집 규수로 태어나 열일곱 나이에 관직에 있는 남편에게 시집가 재물과 명성을 모두 갖춘 나의 삶은 세상의 부러움을 사기에 충분했을 것이다. 그런 내가 주일 예배를 위해 길에서 하룻밤을 보내야 하는 고생을 마다치 않을 뿐 아니라 기독 서적을 전하고 다니고, 아이들을 모아 가르치는 일을 할 때, 사람들은 나를 향해 잘사는 년이 무엇에 미쳐서 저러고 다니냐고 비아냥거리며 나를 이해하지 못했다.

하지만 나는 그들의 조롱과 비웃음을 두려워 아니하고 오직 죄 중에서 해매는 우리 동족이 죄 길을 버리고 예수님의 복음을 듣고 구원의 길로 인도하기 위해 나는 내가 가진 힘을 모두 쏟을 것이다. ”

북쪽 지방 최초의 여성세례자이며 교회 개척자, 그리고 아이들의 교육에 헌신한 교육자 전삼덕, 그녀는 양반집 규수로 바깥 출입조차 어려웠던 시기에 세상의 재물이나 명예, 안락함을 모두 벗어버리고 오로지 주님 안에서의 자유로움을 누리고 간 전도부인이었다.

1843년 평안북도에서 태어난 전삼덕은 관직에 있는 남편을 따라 서울로 보령으로 거처를 옮겨 다니다가 남편이 관직을 사임하면서 남편의 고향인 강서로 돌아오게 되는데 남편의 잇따른 축첩으로 인해 괴로워하게 된다. 그런 전삼덕에게 인생의 새로운 전기를 마련해 줄 사건이 일어나는데, 평양에 들어온 기독교에 대한 소식이 강서까지 전해진 것이다.

1894년 시집 식구와 남편의 눈총을 받으며 가문의 체면을 뒤로하고 80리 평양길에 나섰다. 평양에서 의료사업과 교육사업을 하고 있던 미감리교 선교사 홀이 전해준 기독교 전도서와 교리서를 혼자 공부하며 구도생활을 시작했고 마침내 이 생소한 종교를 마음으로 받아들이게 된다.

이듬해인 1895년 53세의 나이로 전삼덕은 세례를 받게 되는데, 이것이 북쪽 지방에서는 최초로 이뤄진 여성 세례였다. 남자가 모르는 여자와 한방에서 대면할 수 없는 당시의 상황에서 전삼덕은 방 한가운데 휘장을 치고 구멍을 뚫어 그 구멍에 정수리만 내밀고 스크랜턴 선교사에게 세례를 받게 된다. 남녀유별의 구습을 상징하는 휘장, 그리고 그 가운데 뚫린 구멍, 그 작은 구멍은 소외와 차별의 악습에 매여 있던 여성들에게 해방을 선언하는 하나의 돌파구가 되었다.



전삼덕 부인과 전도부인들

세례 이후 전삼덕은 한 주일도 빠짐없이 30킬로 넘는 평양 남산현교회를 찾아가 예배를 드리는 열정을 보였고 그러는 사이 어느덧 두 며느리도 세례를 받게 되고 드디어 집에서 15킬로 떨어진 강서 읍에도 교회가 세워지게 된다. 전삼덕은 강서읍 교회의 전도와 교육사업을 돕는 한편, 평양 읍에서 처음 조직된 여자 사경회에 참석하여 전도부인 훈련을 받게 된다.

59세의 나이에 에스티 선교사의 전도부인이 되어 평남 함중에 파송된 전삼덕은 마침내 교회를 설립하기에 이른다. 나이가 들어 객지생활이 어려워지기까지 쉽 없이 전도부인으로 활동하던 전삼덕은 1910년 전도부인직을 사임하고 고향인 옥새말로 돌아와 1917년 학동교회와 송덕학교를 설립하였다. 그의 전도로 세워진 9개 교회 연합으로 '전삼덕여사 전도 30주년 기념식'이 열리고 예배당 앞에는 그녀의 기념비가 세워졌다.

“나는 앓은병이었으나 지금은 걸으며, 나는 귀머거리였으나 지금은 들으며, 나는 병어리였으나 지금은 말한다”라는 그녀의 간증은 예수가 그리스도임을 알기 이전의 자신을 영적으로 앓은병이, 귀머거리, 병어리에 비유하며 기독교인이 된 이후 진정한 인간, 자주한 인간이 되었음을 널리 알리고 싶어 한 그녀의 마음을 읽을 수 있는 대목이다.

1932년 4월 9일 90세를 일기로 하나님 품에 안긴 전삼덕을 기억하는 많은 사람은 그녀를 '우리의 어머니'로 부르기를 주저하지 않는다. 북쪽 지방 최초의 여성 세례자로 세상을 떠나기 전까지 전도자요, 교육자의 소명을 놓지 않고 한국교회의 앞길을 닦은 개척자 전삼덕은 우리의 어머니요, 한국교회의 어머니이다.

(글: 이미숙 집사, 전국연합회 역사부장, 베다니 KUMC, GA, / 자료: 한국여선교회 전국연합회 2017년 공과책)

> English

History of the United Methodist Women in Korea, The First Woman To Be Baptized in the Northern Region, a Bible Woman,

Sam-duk Jeon

I was born to a noble family, and only at the age of seventeen, got married to a husband of great wealth and stellar reputation with an ability to hold a high government office. My lavish life that I had earned at such a young age should have been enough to afford the envy of the world. However, most people could not understand why a well-to-do lady would do such a peculiar thing such as spending many nights on the road for Sunday worship, and gathering little ones to spread the knowledge of Christian writings. Yet, I was not afraid of their mockery and ridicule. All my strength had been poured out to bring the gospel of Jesus into the way of salvation and to forsaken brethren who had been in sin.

It was Sam-duk Jeon who was recognized as the first female baptized lady of the North, a church pioneer, and a child educator.

Although Sam-duk was born in a period when it was difficult for a noble lady to travel abroad, she was able to relinquish the plan to possess worldly desires and prestige to gain a freedom in the Lord.

In 1843, Sam-duk was born in Pyeong-an-buk-do, North Korea. Not long after her husband resigned from his office, they moved to Seoul in Boryeong Province, South Korea. However, after arrival to her husband's hometown, Janseo, Sam-duk became distressed with her husband for taking mistresses. In order to diminish her anguish from a person who once brought succor to her life, she decided to face God. Fortunately, a turning point in Sam-duk's life came just in the right time. When the news about Christianity that entered Pyongyang had also been conveyed to Janseo, she got on the road to Pyongyang in 1894 for which she received scornful eyes from her husband and his family for leaving them behind.

However, all things aside, Sam-duk received a glimpse of Christian Ecclesiastes and Catechisms by a person named Hall. After receiving these knowledge from Hall, the United Methodist missionary who also partook in medical and education business, Sam-duk realized that her task was to further her studies of Christian Ecclesiastes and Catechisms. Not long after, she truly began to accept Christianity, a religion that was not known to most of the people she was surrounded with at that time.

The following year, 1895, Sam-duk turned 53. She contributed to the first female baptism in North Korea by being the actual person to be baptized. In a culture where unmarried woman and a man could not be in the same room, she opened the curtain that divided the room by cutting a hole through it. This was done to stick her head to receive a baptism from a missionary named Scranton. It is important to note that this emblem symbolized the custom of men and women, and that the small hole that was formed by Sam-duk became a breakthrough that declared liberation to women who were held back by the evils of alienation and discrimination.

After the baptism, Sam-duk Jeon continued to show her passion by never missing a service at the church located in Pyongyang, Namsan. Her devotion was also reflected on the distance between her residence and the church which was 30 kilometers away. At the time of her attendance to this church, her two daughters-in-law were baptized. Eventually, her church was built only 15 kilometers away from her residence. While she attended the women's societies that were organized for the first time in Pyongyang in order to receive a missionary training, she also maintained her time with evangelism and education of the Gangseo church.

After becoming an evangelist wife of the Estee Missionary at the age of 59, she was sent to the North Pyeongnam province. From there on, she established a church. Due to a fact that her strength did no longer allow her to continue her career as an evangelical minister, she resigned in 1910. After her resignation, she returned to her hometown, Waksamal, and established Sung-duk school. Because of the total of nine churches that were established by her evangelism, the "30th anniversary Ceremony for the Evangelism of Mrs. Chun-duk" is held and her monument is built in front of the chapel.

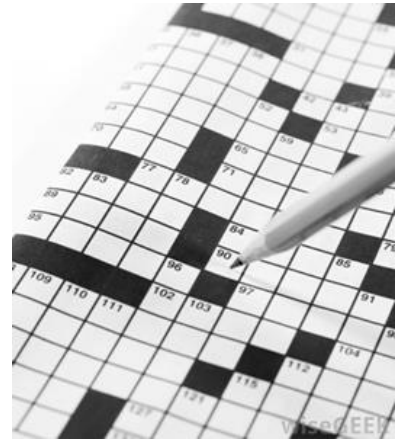
Her testimony, "Although I was a handicapped, now I can walk. Although I was deaf, now I can hear. Although I was deaf-muted, now I can talk", is juxtaposed with an idea that a person without Jesus Christ has all of the characteristics that were stated above-handicap, deaf, and deaf-muted. Her main message that a human-being can only be reshaped by Jesus Christ, is known as a predominant factor as to why she has given up her lavish life to be exchanged with the arduous life of a missionary.

(Written by **Meesook Lee**, chairperson of NNKUMw history, Bethany KUMC, GA / Resource is from 2017's Program book of Korea W.S.C.S))



각종 전자기기의 발달은 오히려 인간의 집중력을 떨어뜨린다. 첨단기기들로 인해 인간의 정신은 생각들을 빠르게 건너뛰는 데 익숙해지기 쉽다. 이 때문에 좀 더 깊은 집중력이 있어야 하는 일을 제대로 해내지 못하는 경우가 발생한다.

연구결과, 새로운 세대들은 주의력 결핍을 보일 가능성이 크고 소셜 미디어나 문자 메시지 등은 인지와 사회성 기술을 저하하는 것으로 나타났다. 건강 정보 사이트 액티브비트닷컴과 건강, 의료 매체 헬스닷컴 자료를 토대로 집중력을 향상하는 방법 4 가지를 알아봤다.



◆**운동**=운동은 신체뿐만 아니라 뇌에도 유익하다. 정기적인 신체활동을 포함한 건강한 생활방식이 건강하고 영양이 풍부한 식품과 결합할 때 뇌에 더 많은 혈액과 산소를 공급하게 된다.

이렇게 되면 지능을 포함한 정신 능력이 향상하게 된다. 또 운동을 하면 기분을 좋게 하는 엔도르핀을 뇌에서 분비시켜 주의력을 떨어뜨리거나 알츠하이머병 위험을 증가시키는 우울증을 막는 데 도움이 된다.

◆**명상**=명상은 뇌 기능을 향상하고 집중력도 개선한다. 명상은 여러 가지 복잡한 생각을 없애고 정신을 평온하게 해 한 번에 한 가지 일에 집중할 수 있도록 한다.

명상을 통해 잡념을 없애고 힘든 업무를 다룰 때 걱정과 부정적인 감정을 줄일 수 있다. 이렇게 되면 업무를 끝마칠 때까지 더 오래 집중할 수 있게 된다.

◆**두뇌 게임**=바둑이나 장기, 체스와 같은 게임들이나 뇌를 증강할 수 있는 온라인 게임 등은 문제나 수수께끼를 풀게 하고 기억력을 사용하게 함으로써 집중력이 향상되는 효과가 따라온다.

이런 두뇌 게임은 더 좋은 점수를 얻기 위해 게임을 즐기면서 하다 보면 자신도 모르는 사이에 생활의 다른 영역에서도 집중력이 향상된다는 것이다. 주의 집중 시간이 감소하는 주요 원인 중 하나는 뇌의 도파민 수치가 부족하기 때문인데 게임을 하면서 성취감과 함께 도파민 분비가 증가할 수 있다.

◆**두뇌 식품**=집중력을 향상하는 음식을 먹는 것도 좋은 방법이다. 바나나는 뇌 기능 활성화에 좋은 과일이다. 한 연구에 따르면 시험 전에 바나나를 먹은 학생들은 먹지 않은 학생들보다 훨씬 좋은 성적을 거둔 것으로 나타났다.



시금치는 '두뇌 식품'으로 알려져 있다. 시금치에는 루테인과 엽산, 베타카로틴이 풍부하게 들어있는데 이 영양소들은 두뇌를 활성화해 치매를 예방하는 것으로 알려져 있다. 오메가-3 지방산 계열의 고도불포화지방산인 DHA 가 많이 들어있는 달걀도 집중력 향상에 도움을 준다.

DHA 를 적당히 섭취하면 기억력과 기분에 좋은 효과를 준다. 오메가-3 지방산이 풍부한 연어와 정신적인 각성과 집중력을 향상하는 성분인 테아닌이 들어있는 녹차 등도 집중력 향상에 좋은 식품들이다.

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



How to Improve Concentration

Research shows a growing rate of attention deficit disorder among children in America, and much of this is attributed to their dramatically increased use of digital devices. The constant mental stimulation provided by things like social media trains the mind to look for immediate gratification and makes it difficult to do things requiring more concentration. In a world where exposure to these kinds of cheap stimulations are increasing for everybody, regardless of ages, it's important to protect ourselves from its negative side effects. Here are four ways to improve concentration based on health-side.com

and medical media health.com data.

* **Exercise**- Exercise is beneficial not only to the body also to the brain. Regular physical activity provides more blood and oxygen to the brain which increases mental capacity and helps reduce the likelihood of developing mental disorders like ADHD and Alzheimers. Exercise also releases the "feel good" hormone called endorphines, which makes it an effective and natural way fight depression.

* **Meditation**- Meditation can improve brain function and concentration by helping your mind regulate stressful and complex thoughts. It can help bring you to a calm state where you're better equipped to make decision rationally instead of emotionally.

* **Brain games** - Games such as baduk, chess and online games can improve the brain's problem solving skills, memory capacity, and ability to concentrate. When your mind is trained for prolonged concentration in a game, that same ability can transfer over to other areas of your life. One of the main reasons for reduced attention is lack of dopamine levels in the brain. Achievement in difficult game increases dopamine secretion, which becomes effective reward to the brain for deep concentration.

* **Brain Food**- It is also a good idea to eat food that promote brain health. Some common examples are bananas, spinach, eggs, salmon, and green tea. One study found that students who ate bananas before tests had better grades than those who did not. Spinach is commonly referred to as a "brain food" because it is rich in lutein, folic acids, and beta-carotene. These nutrients are known to activate the brain and help prevent dementia. Eggs contain a lot of DHA, an omega-3 fatty acid, which is critical for brain health. A moderate intake of DHA is good for memory and mood. Salmon, which is also rich in omega-3 fatty acid, and green tea, which contains theanine, a substance that enhances mental alertness and concentration, are also good food for your brain.

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



“함께하면 쉽습니다: \$1,000 모금운동”

1884 년, 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.



1885 년, 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.

1993 년, 시작된 한인여선교회는 지난 23 년간 여선교회원을 세상을 변화시키는 지도자로 양육해 왔으며 2 세 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 맺어가기에 소망합니다!

2016 년, 2 년마다 실시되는 **전국지도자훈련**을 통해 한인여선교회 회원과 2 세 여성들은 함께 모여 나누고 배우며 이 땅의 빛과 소금이 될 지도자로 성장합니다. 전국지도자훈련을 위해서는 매년 6 만불의 비용이 필요합니다. 이 비용은 한인여선교회 회원 한 사람이 2 년 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 2 의 볼드윈, 메리 스크랜튼이 될 것입니다. 한인여선교회와 함께 우리의 헌신이 커다란 사랑으로 전해지는 선교의 새역사를 써보지 않으시겠습니까?

(\$1,000 헌금 방법)

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

전국연합회는 501C 의 비영리기관으로 가입되어있어서 세금공제를 받으실 수 있습니다.

Check 발행은 N NKUMW, 주소는 N NKUMW 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)

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

> English

"Easier if we do it together: \$1,000 fund raising for N NKUMw"



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 N NKUMw 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 N NKUMw 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