

사랑하는 버지니아 연회 성도님들,

‘인종 차별 폐지, 정의, 화해’를 위한 연회 워크 그룹과 저는 10 월 31 일부터 11 월 2 일까지 매일 아침 8 시부터 저녁 8 시까지 3 일 동안 이 나라의 치유를 위해 금식하며 기도하려고 합니다. 연회 모든 목회자와 평신도들이 이번 금식 기도에 동참해 주시기를 부탁드립니다.

우리 모두 3 일 동안 신실하게 금식하며 기도해서, 우리 삶과, 버지니아 주, 나아가 우리 나라에 역사하시는 주님의 임재를 경험하기를 바랍니다. 기도는 우리의 신앙을 유지하기 위해 매우 중요합니다. 금식은 우리의 초점을 다시 하나님께 맞추고 하나님의 음성을 듣도록 도와줍니다.

사도 바울은 에베소서 6 장 12 절에서, “우리의 싸움은 인간을 적대자로 상대하는 것이 아니라, 통치자들과 권세자들과 이 어두운 세계의 지배자들과 하늘에 있는 악한 영들을 상대로 하는 것입니다” (새번역) 라고 일깨워 주고 있습니다.

우리는 이 나라가 곤경에 처해있는 것을 더이상 모른 척 할 수 없습니다. 팽배한 정치적 긴장감이 때로는 사람들의 분노를 일으키는 것을 보기도 합니다. 지금 우리는 두 가지의 전염병과 싸우고 있습니다. 하나는 코로나 바이러스, 다른 하나는 제도적 인종차별입니다. 이 전염병들은 사람들의 생명을 빼앗아 가기도 하고, 아픔과 고통 속으로 우리를 몰아넣기도 합니다.

이처럼 유례없이 힘든 시기를 살면서 그리스도인으로서 우리는 어떻게 행동하기를 하나님은 원하실까요? 그리스도인으로서 어떻게 시민의 책임을 감당할 수 있을까요? 저는 하나님께서 우리가 더 깊은 자아 성찰과, 묵상, 그리고 회개의 시간을 갖기 원하신다고 믿습니다. 매일 금식하며 기도함으로 이것들을 이룰 수 있다고 생각합니다.

연합감리교회 사회 원칙에서는 “우리는 사람들이 자유롭고 공정한 선거를 치를 수 있도록 정부가 맡은 책임을 다 하도록 독려한다”라고 말합니다. 우리 나라를 향한 하나님의 인도하심을 간절히 구하면서, 여러분 모두가 선거의 권리를 행사하시길 촉구합니다.

3 일 동안 매일 12 시간동안 금식하며 기도하면서 하나님과 함께하는 시간을 갖게 되길 바랍니다. 온전히 금식 할 수도 있고, 부분적인으로 금식 할 수도 있고, 혹은 물이나 음료수만 먹으며 금식 할 수도 있습니다. 건강이 허락하는 한도 안에서 금식하시기를 권면합니다. 만약 음식이나 음료수 섭취를 제한할 수 없다면, 소셜미디어, 텔레비전, 패스트푸드, 디저트와 같은 것을 제한하는 금식을 할 수도 있습니다. 만약 금식에 대해 주저되는 부분이 있거나 좀더 알고 싶다면 첨부된 문서를 참조하시기 바랍니다. 영성 훈련으로서 금식을 이해하는데 도움이 되는 내용을 담고있습니다.

10 월 31 일부터 11 월 2 일까지 이 나라의 치유를 위해 함께 기도할 때, 우리 연회 모든 성도들이 하나님의 강력한 임재를 놀랍게 경험할 수 있기를 기도합니다.

주님의 평화가 함께하시길 축원합니다.

Sharma D. Lewis 감독

나라의 치유를 위한 금식 기도에 여러분을 초대합니다.

Lewis 감독님과 ‘인종 차별 폐지, 정의, 화해’를 위한 연회 워크 그룹이 함께 하는 금식 기도에 여러분도 동참하셔서 나라의 치유를 위해 함께 금식하며 기도하시길 요청합니다. 금식기간은 10 월 31일부터 11 월 2 일까지 3 일 동안 매일 오전 8 시부터 저녁 8 시까지 입니다.

금식이란 무엇인가?

금식은 성경에서 가르치는 영적 훈련의 한 가지입니다. 예수님께서서는 그를 따르는 자들에게 금식할 것을 권면하셨고, 하나님께서 그들의 금식에 응답하신다고 말씀하셨습니다. 성경에 따르면 금식이란 특정 시간과 기간을 정하고 목적을 가지고 자발적으로 금식 또는 부분 금식 하는 것을 의미합니다.

우리는 오염된 환경 속에 살고 있습니다. 그래서 금식이 우리의 몸을 깨끗하게 하는데 도움을 줄 수 있습니다. 영적인 측면에서 보자면, 금식은 우리를 옥죄이고 우리의 행동에 영향을 미치는 영적인 것들로 부터 우리를 자유롭게 되도록 도와줍니다. 성경은 이것을 육신과 영의 싸움으로 이야기 합니다. 금식은 우리의 육신을 십자가에 못박는 것과 같고, 그로 인해 절제된 삶을 살고 하나님과 동행하는 삶을 살도록 우리를 인도해 줍니다. (Colbert, 2004)

“너희는 금식할 때에, 위선자들과 같이 슬픈 기색을 띠지 말아라. 그들은 금식하는 것을 남에게 보이려고, 얼굴을 흉하게 한다. 내가 진정으로 너희에게 말한다. 그들은 자기네 상을 이미 받았다. 너는 금식할 때에, 머리에 기름을 바르고, 낫을 씻어라. 그리하여 금식하는 것을 사람들에게 드러내지 말고, 보이지 않게 숨어서 계시는 네 아버지께서 보시게 하여라. 그리하면 남모르게 숨어서 보시는 네 아버지께서 너에게 갚아 주실 것이다.” (마태복음 6-16-18 새번역)

왜 금식을 하는가?

첫째로, 금식은 더 많은 시간 기도할 수 있도록 도와줍니다. 성경에 보면 기도와 금식은 항상 연결되어 있습니다.

“그들이 주님께 예배하며 금식하고 있을 때에, 성령이 그들에게 말씀하셨다. “너희는 나를 위해서 바나바와 사울을 따로 세워라. 내가 그들에게 맡기려 하는 일이 있다.” 그래서 그들은 금식하고 기도한 뒤에, 두 사람에게 안수를 하여 떠나보냈다.” (사도행전 13:2-3, 새번역)

둘째로, 금식은 간절히 기도할 수 있도록 도와줍니다. 금식하며 기도 제목을 위해 기도하면 우리의 간절함을 보여줄 수 있습니다.

"거룩한 금식을 선포하고, 성회를 열어라. 장로들과 유다 땅에 사는 모든 백성을 불러 주 너희 하나님의 성전에 모이고, 주님께 부르짖어라." (요엘 1:14, 새번역)

셋째로, 금식은 초자연적인 하나님의 능력을 경험하도록 도와줍니다. (Warren, 2016)

“내가 기뻐하는 금식은, 부당한 결박을 풀어 주는 것, 멍에의 줄을 끌러 주는 것, 압제받는 사람을 놓아 주는 것, 모든 멍에를 꺾어 버리는 것, 바로 이런 것들이 아니냐?” (이사야 58:6, 새번역)

주의할 것: 금식은 여러분의 건강이 허락하는 한도 내에서 하시기를 권면합니다. 여러분의 가족 모두 금식에 참여할 수 있다면 좋겠습니다. 만약 음식이나 음료수 섭취를 제한할 수 없다면, 소셜미디어, 텔레비전, 비디오 게임, 패스트푸드, 디저트, 캔디, 과자와 같은 것을 제한하는 금식을 할 수도 있습니다.

참고서적: *Day of Fasting and Prayer* by Rick Warren, 2016

Fasting Made Easy by Dr. Don Colbert, 2004

어떻게 금식을 할 것인가?

여러분의 건강상태에 따라 여러가지 다른 금식 방법을 선택할 수 있습니다. 이번 버지니아 연회 금식기도 기간은 3 일입니다. 아래 금식방법을 참고하여 가장 좋은 방법으로 참여하시기를 권면합니다.

1. 온전한 금식 - 음식과 물을 전혀 섭취하지 않는 방법입니다.
2. 물만 마시는 금식- 물을 제외한 음식과 주스를 섭취하지 않는 방법입니다.
3. 부분 금식- 특정한 종류의 음식이나 특정 끼니를 거르는 방법입니다.
4. 주스 금식- 오직 과일 주스와 채소 주스만을 섭취하는 방법입니다.

금식을 어떻게 마치는 것이 좋은가?

많은 전문가들이 금식 후에는 삶은 야채 혹은 생 야채로 금식을 마칠 것을 권합니다. 금식 후에 위가 줄어들기 때문에 음식물은 조금씩 섭취하시기 바랍니다. 포만감을 느끼기 전에 식사를 마치는 것이 좋습니다. 전분이 다량 포함된 파스타, 감자, 쌀, 빵과 같은 음식은 피하는 것이 좋습니다. (Melba Toast - 바삭하게 구운 토스트는 예외). 또한 지방이나 기름기가 많은 육류 혹은 유제품을 피하시길 바랍니다. 시간을 충분히 둔 후에 이와 같은 음식의 섭취를 조금씩 시작하시길 권합니다. 3일 금식이라도 음식 섭취 전에는 조심하고 적절한 준비를 하는 것이 좋습니다. 과다 섭취를 피하기 위해 스프, 혹은 양파, 샐러리, 감자, 당근과 같은 야채로 우려낸 국, 혹은 수박이나 멜론을 섭취하는 것이 좋습니다. 금식 후 운동은 여러분의 몸이 회복 될때 까지 기다려서 천천히 시작 하는 것이 좋습니다.

참고문헌: *Your Personal Guide to Fasting and Prayer* by Dr. Bill Bright
Fasting Made Easy by Dr. Don Colbert

금식 기간 동안 묵상 및 기도제목 (10 월 31 일-11 월 2 일)

- 잠잠히 나의 삶 가운데 계시는 그리스도의 임재를 묵상합니다. 버지니아 가운데 역사하시는 주님을 어디서 만날 수 있습니까? 이 나라 가운데, 또 사람들 가운데 역사하시는 주님의 손길을 어디서 찾을 수 있습니까?
- 금식기도 기간 동안 아래 보이는 금식과 기도에 관련된 성경 구절들을 묵상하며 기도를 시작하시기 바랍니다. 이 성경구절들이 여러분에게 새롭게 다가오기를 바랍니다.
- 에베소서 6 장 12 절에서 사도바울이 “우리의 싸움은 혈과 육에 대한 것이 아니요 정사와 권세와 이 어두움의 세상 주관자들과 하늘에 있는 악의 영들에게 대함이라” 이라 함을 기억하십시오.
- 코비드 19 로 인해 목숨을 잃는 사람들과 제도적 인종차별로 고통받는 사람들을 위해 기도하십시오.
- 그리스도인으로 부름 받은 우리가 지금 처럼 유례 없이 힘든 때에 어떻게 부름심에 합당하게 살 수 있는지 묵상하십시오. 이 땅의 시민으로서 의무를 어떻게 잘 감당할 수 있을지도 묵상해보십시오.

- 하나님은 우리가 꿈꾸는 것 보다 더 큰 것을 이루실 수 있습니다. 우리가 미국 시민으로서 우리의 책임을 다할 때, 이 나라를 위한 하나님의 계획이 펼쳐지고 이루어지기를 기도하십시오.
- 주님께서 이 나라와, 버지니아, 더 나아가 이 세상 가운데 상처 받은 사람들을 치유하시기를 위해 기도해 주십시오. 하나님의 치유 계획 가운데 나에게 주시는 사명이 무엇인지 물어보십시오.

기도에 관한 성경구절

- “그를 향하여 우리가 가진 바 담대함이 이것이니 그의 뜻대로 무엇을 구하면 들으심이라. 우리가 무엇이든지 구하는 바를 들으시는 줄을 안즉 우리가 그에게 구한 그것을 얻은 줄을 또한 아느니라” (요한 1 서 5 장 14-15 절, 개역개정)
- “아무 것도 염려하지 말고 다만 모든 일에 기도와 간구로, 너희 구할 것을 감사함으로 하나님께 아뢰라” (빌립보서 4 절 6 절, 개역개정)
- “그러므로 너희 죄를 서로 고백하며 병이 낫기를 위하여 서로 기도하라 의인의 간구는 역사하는 힘이 큼이니라” (야고보서 5 장 6 절, 개역개정)
- “내 의의 하나님이며 내가 부를 때에 응답하소서 곤란 중에 나를 너그럽게 하셨사오니 내게 은혜를 베푸사 나의 기도를 들으소서” (시편 4 편 1 절, 개정개역)
- “여호와여 나의 기도를 들으시며 나의 부르짖음에 귀를 기울이소서 내가 눈물 흘릴 때에 잠잠하지 마옵소서 나는 주와 함께 있는 나그네이며 나의 모든 조상들처럼 떠도나이다” (시편 39 편 12 절, 개역개정)

금식에 관한 성경구절

- “청하오니 당신의 종들을 열흘 동안 시험하여 채식을 주어 먹게 하고 물을 주어 마시게 한 후에” (다니엘 1 장 12 절, 개정개역)
- “여호와와 말씀에 너희는 이제라도 금식하고 울며 애통하고 마음을 다하여 내게로 돌아오라 하셨나니” (요엘 2 장 12 절, 개역개정)
- “그러므로 우리가 이를 위하여 금식하며 우리 하나님께 간구하였더니 그의 응낙하심을 입었느니라” (에스라 8 장 23 절, 개역개정)

- “모세가 여호와와 함께 사십 일 사십 야를 거기 있으면서 떡도 먹지 아니하였고 물도 마시지 아니하였으며 여호와께서는 언약의 말씀 곧 십계명을 그 판들에 기록하셨더라” (출애굽기 34 장 28 절, 개역개정)
- “내가 금식하며 베옷을 입고 재를 덮어쓰고 주 하나님께 기도하며 간구하기를 결심하고” (다니엘 9 장 3 절, 개역개정)
- “내가 이 말을 듣고 앉아서 울고 수일 동안 슬퍼하며 하늘의 하나님 앞에 금식하며 기도하여” (느헤미야 1 장 4 절, 개역개정)
- “마귀에게 시험을 받으시더라 이 모든 날에 아무 것도 잡수시지 아니하시니 날 수가 다하매 주리신지라” (누가복음 4 장 2 절, 개역개정)
- 금식하며 기도하는 시간에 관해: “금식하며 기도하는 날들을 보내는 이가 있는가? 은혜의 보좌 앞으로 나아가, 그곳에서 넘쳐 흐르는 자비의 은혜를 경험하게 될 것입니다.” - 존 웨슬리