

목회기고

은퇴 후의 삶이 행복하고 좋다

36년간 사역의 삶. 교회의 삶을 내려놓고 은퇴하고 나올 때의 안타까움, 설...

첫째, 매일 새벽 우이천을 따라 두시간 정도 동료 목사님과 함께 답사하며...

둘째, 다른 것을 배울 수 있어서 좋다. 평생교육원, 자치기관, 복지관, 기술교육원, 주변 대학교에서 배울 수 있는...

셋째, 사명에 붙잡혀 교회 일하는 것과 부모 역할, 남편 역할도 제대로 못했는데 은퇴 후 가족을 위해 설교할 수 있어서...

넷째, 마음껏 잘 수 있고, 쉬 수 있고, 놀 수 있고, 자유 함이 너무 좋다.

친구들을 만나고 혼자 사는 선배 목사님 집을 아지트로 삼고 그곳에 모여 차 마시고 점심 먹고 이야기하는 것도...

다섯째, 사역과 설교에서 자유함, 교회 부흥과 책임에서 자유함, 모든 것을 내려놓고 난 후 누려보는 이 자유함이 너무 좋다.

교회 일은 하나님과 후임이 할 것이다.

모든 것을 후임에게 일임하고 붙어보는 것 말고는 아무것도 관여를 안 하기로 결심하고 2년이 되어간다.

나는 너무 좋다. 은퇴 후가 너무 좋다. 내려놓고 난 후 자유함이 너무 좋다.

때로는 이렇게 고백한다. "하나님! 나 이렇게 놀아도 돼요? 하나님께 너무 죄송한 것 같아서요!"

김낙중 목사 성서교회 원로



웨슬리언교회지도자협의회, 제64차 웨슬리언 국내선교대회 "하나님의 신에 감동받아 성령 충만한 삶 살아가길"

웨슬리언교회지도자협의회 대표회장 양기성 목사 제64차 웨슬리언 국내선교대회가 지난 3월 26일 호서대학교 천안캠퍼스에서 개최됐다.



이날 예배는 대표회장 양기성 목사의 설교, 이선목 목사(송의감리교회 담임)의 봉헌기도, 김경수 총장(나사렛대학교)의 축사, 주남석 목사(기성 전 총회장)의 축도가 있었다.

'하나님의 신에 감동받은 사람들' (고린도전서 11:1)이라는 제목으로 설교한 양기성 목사는 "개신교의 영원한 3대 스승 독일의 마틴 루터 프랑스의 존 칼빈 영국의 존 웨슬리가 바로 남다른 신의 감동을 받아서 오늘의 개신교가 변영하게 되었다"라며 "마틴 루터는 성자신학을 세웠고, 존 칼빈은 로마서를 통해 성부신학을, 존 웨슬리가 성령 신학을 세

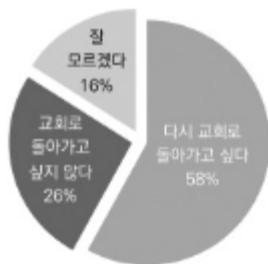
웠고 저 역시 하나님의 감동으로 웨슬리 목사를 영적인 롤모델로 삼고 지금까지 왔다"라고 고백하며, "간절한 기도와 성경 묵상, 정성을 다해 드리는 예배를 통해 하나님의 신에 감동 받아 성령 충만한 삶을 살아가길 바란다"고 전했다.

2003년 미국 로스앤젤레스에서 시작되었으며 웨슬리언운동은 19년째로 구세군 기갑 기성 나성 순복을 예정 6개 교단의 총장 총회장 이사장 감독 학자 목회자들이 함께 웨슬리의 신학과 생애를 배우고 본받고 전하는 실천하는 웨슬리언교회 공동체이다.

웨슬리언교회지도자협의회는

코로나 이후 3040 교회 이탈자, '교회로 다시 돌아가고 싶다' 58%

[그림] 교회에 다시 복귀할 의향(3040코로나 이후 교회 이탈자)



'한국교회 트렌드 2024 조사'에 따르면 목회자가 향유 목회에서 가장 중점을 두고 있는 세대는 바로 3040세대이다. 이들이 중요한 이유는 고령화 시대에 교회에서 허리 역할을 맡고 있기 때문이다.

이렇게 현장예배를 이탈한 교인의 복귀 가능성은 어떠한가? 코로나 이후 교회를 이탈한 30~40대를 대상으로 교회에 다시 복귀할 의향이 있는지를 물었더니 교회 이탈자 5명 중 3명(58%)이 '다시 교회로 돌아가고 싶다'고 응답했다.

건강 칼럼

하지정맥류

하지정맥류는 다리의 정맥에서 발생하는 혈관 이상으로 정맥이 비정상적으로 비대해지거나 부풀어 올라...

직장인 A(28·여)씨는 겨울을 맞아 통부츠와 보온성을 높여줄 기모 레깅스를 구입했다. 추운 겨울철 체온을 유지해 주고 스타일링에 포인트를 줄 수 있어 자주 신었는데, 언제부터인가 종아리 부위에 혈관이 보이고 통증이 심해져 살펴보니 혈관이 울퉁불퉁 불거져 병원을 찾았고 '하지정맥류' 진단을 받았다.

하지정맥류는 다리 정맥 판막에 이상이 생겨 발생하는 혈관 질환이다. 다리 정맥에는 60여 개의 판막이 있다. 판막은 다리로 내려온 혈액이 역류하지 않고 다시 심장 쪽으로 올라갈 수 있도록 도와주는 역할을 한다.

방치하면 종아리 부위 혈관이 마치 지렁이가 기어기듯 울퉁불퉁 불거지게 되고 조금만 걸어도 다리가 아프고 붓거나 쥐가 나며 쉽게 피로해진다.

피부 색소 침착, 피부염, 혈관염, 출혈 등이 생기고 심하면 피부 궤양까지 일으킨다. 소화불량과 변비가 생길 수 있고 여성은 호르몬 대사까지 방해해 생리불순이나 생리통을 악화시킬 수 있어 빠른 진단과 치료가 중요하다.

겨울철에는 하지정맥류 발병 위험을 높일 수 있는 요소가 많아 각별히 주의해야 한다. 보온과 쾌선을 위해 착용하는 레깅스나 부츠는 다리를 압박해 혈액과 체액 흐름을 방해해 건강에 좋지 않다.

또한 급격히 추워진 날씨에 온열기구를 강하게 사용하면 실내 온도 차가 커져 혈관이 수축과 이완을 반복해 탄력이 떨어져 하지정맥류 발병 위험을 높일 수 있다. 특히 여성은 남성보다 다리 근육이 약해 각별히 주의해야 한다.

하지정맥류는 증상 경중에 따라 치료법이 달라진다. 초기에는 적당한 운동과 휴식, 압박...

박 스타킹 착용 등으로 치료 효과를 볼 수 있다.

증상이 심하면 역류로 기능을 상실한 대복재 정맥을 제거하는 것이 도움이 된다. 환자 혈관 상태에 따라 고위 결찰 및 발거술, 국소혈관절제술, 레이저 수술, 혈관경화 요법 등 다양한 방법을 시행할 수 있다.

하지정맥류가 간단한 수술로 완치되는 질병이라고 오해하는 사람들이 많으며 적절히 치료하지 않으면 심부정맥혈전증까지 유발하기도 한다. 나이가 들고 오래 서 있는 사람들도 차가 있을 뿐 대부분 경혈하기 어렵지 않다고 오해하고 있다.

하지정맥류를 예방하려면 무릎 부위까지 꼭 조이는 부츠보다 발목 움직임이 편한 신발이 좋고, 다리를 자주 움직이는 슬리퍼를 신는 게 중요하다. 앉아 있을 때도 다리 꼬는 자세를 삼가고 잠들기 전 발목에서 무릎을 향해 쓸어 올리듯 마사지를 해주는 것도 도움이 된다.

- * 하지정맥류에 좋은 운동 1. 높이 다리를 들고 쉬기 2. 수영 3. 걷기 4. 자전거타기

- * 하지정맥류에 좋은 음식 1. 오이-비타민 K 풍부 2. 해조류(미역, 김, 다시마)-요오드와 미네랄 3. 토마토 4. 마늘과 양파 5. 오미자

조성구 원장 한사랑병원



원고 모집 간중/개척수기/감동스토리/미담사예/개교회소식/독자투고 070-7132-0091

제16회 총회장기 예성 전국목회자 축구대회



전국에 있는 예성 지방회별 목회자 축구팀을 초청하여 축구를 통한 친목과 교제를 도모하며, 목회정보의 공유와 체력증진을 통해 목회활성화와 교회부흥에 기여하고 교단을 강건하게 하여 하나님께 영광을 돌리는데 그 목적을 둔다.

일시 : 2024. 5. 2.(목) 오전 8시 30분 ~ 오후 5시 30분 장소 : 경기도 안성시 보개면 종합운동장으로 183 안성맞춤 AB구장

- 참가비 : 40만원
■ 참가신청마감 : 4월 15일 까지
■ 신청 및 문의 : 준비위원장- 박한재 목사(010-34 44-4540)
진행위원장- 유 신 목사(010-5083-6346)
진행총무- 이찬영 목사(010-6393-7391)

- 참가비 입금 계좌번호 : 카카오뱅크 / 3333-2421-40300 예금주 : 최상현

- 시상 : 단체시상
· 우승: 40만원 / 우승기
· 준우승: 상금 30만원
· 3위 : 상금 20만원
· 폐회특별기부: 10만원(4-6위 각)

- * 개인 별 기념품 증정
* 더 자세한 사항은 예목선 카페를 참고하여 주시기 바랍니다.
cafe.daum.net/ 카페/예목선

대회조직



조일구 목사 총회장



강병익 장로 성결신문사 사장



최상현 목사 예목선 단장



김성은 목사 예목선 부단장



박한재 목사 예목선 사무총장



유 신 목사 예목선 운영총무



이찬영 목사 예목선 행정총무



고원영 목사 예목선 회계

- 주최 / 주관 예성목회자축구선교단(예목선)
● 협찬 예성총회 유지재단 은급재단 성결신문사 경기남지방회 경기동지방회 고양지방회 광주·서남지방회 부천지방회 서울지방회 서울강남지방회 서울남지방회 서울동지방회 서울·강서지방회 서울중부지방회 안양지방회 전북지방회 전북동지방회