

2024년 9월호

친구들

함께 예수님을 따릅니다



회개는 기쁨입니다!

2~3쪽을 보세요



사랑하는 친구들에게

오직 예수님만이 완전한 분이세요. 그분의 속죄 덕분에 우리는 모두 잘못된 선택을 하더라도 용서받을 수 있어요. 회개는 놀라운 은사예요! 회개란 우리가 우리 잘못에 대한 용서를 간구하고 그 잘못을 바로잡는 것을 의미해요. 구주께서 우리가 다시 시도하고 더 잘하도록 도와주실 거예요.

이에 관해 더 알아보려면 2쪽에 나오는 옥스 회장님의 말씀을 읽어 보세요. 14쪽에 나오는 라파엘라는 자기 것이 아닌 물건을 가져온 것을 회개하기 위해 무엇을 했나요?

우리는 여러분을 응원해요!

『친구들』

제일화장단: 러셀 엠 넬슨, 델린 에이치 옥스, 헨리 비 아이어링

심이사도 정원화: 제프리 알 홀런드, 디터 에프 우흐트도르프, 데이비드 에이 베드나, 쿠엔틴 엘 쿡, 디 토드 크리스토퍼슨, 날 엘 앤더슨, 로널드 에이 래스벤드, 게리 이 스티븐슨, 데일 지 렌렌드, 개릿 더블유 공, 올리세스 소아레스, 패트릭 키아론

편집자: 랜들 케이 베네트

부편집인: 매슈 엘 카펜터

고문: 트레이시 와이 브라우닝, 마이클 티 링우드

관리 책임자: 제이슨 제이 미첼

교회 잡지 책임자: 애덤 올슨

출판 팀 책임자: 리 기본스

출판 팀 관리자: 다니엘 멜라조

비즈니스 관리자: 가프 캐넌

관리 편집인: 신시아 헤론 글래드

관리 부편집인: 로리 플라 소사

디지털 관리 부편집인: 샬럿 라카발 스피크맨

고정 담당자: 머리사 드니스

편집자: 노엘 램버트 바루스, 루시 스티븐슨

이월, 브래들리 샬먼드 샴세, 메리앨렌 제이 반

영길렌호우번

행정 보조: 캐리 로더 카스튼

편집자 인턴: 애비 라킨스

디지털 인턴: 칼리 레이

미술 감독: 케이 니콜 워큰호스트

디자이너: 호세 차베스, 토마스 에스 차일드,

수잔 로프그렌, 스콧 엠 무이, 닉 셰르, 머리사 엠

스미스, 조시 핼벗

지적 재산권 코디네이터: 프리실라 비엘 모타

언어 제작 관리자: 암본 해리스

언어 제작: 베일리 에스카밀라, 에바니 페이스,

데릭 워시번

인쇄 책임자: 스티븐 티 루이스

배부 책임자: 넬슨 곤잘레스

통권: 제45호, 제4권, 제9호

등록: 2021년 6월 18일, 서초-라11793호

발행일: 2024년 9월 1일(월간지)

발행인: 박경렬

편집 및 번역 책임자: 안덕현

발행소: 예수 그리스도 후기 성도 교회

서울특별시 서초구 법원로 10 정곡빌딩 남관 205호

인쇄인: 한국학술정보(주) 채중준

© 2024 by Intellectual Reserve, Inc. **판권 소유.**

『친구들』(ISSN 0009-4102)은 예수 그리스도 후기

성도 교회에서 발행하는 월간 잡지이며, 주소는

다음과 같습니다. 50 E. North Temple St., Salt

Lake City, Utah 84150-0024, United States

of America. 정기간행물의 우편 요금은 유타주

솔트레이크시티에서 지불합니다.

판권 정보: 달리 명시되어 있지 않는 한,

『친구들』에 실린 자료는 교회 및 가정에서 (예수

그리스도 후기 성도 교회의 부름을 포함하여)

비상업적인 목적으로 사용하기 위해 복사할 수

있습니다. 이 권한은 언제 어떤 사유로도 철회될

수 있습니다. 시각 자료는 작품의 크레딧 라인에

제한 문구가 표시된 경우 복사를 금합니다.

판권에 관한 문의 사항은 다음 주소로 연락하시기

바랍니다. Intellectual Property Office, 50 E.

North Temple St., FL 5, Salt Lake City, UT

84150, USA; 이메일: cor-intellectualproperty@

ChurchofJesusChrist.org

구독 및 주소 변경:

[https://magazinesubscriptions.](https://magazinesubscriptions.churchofjesuschrist.org)

churchofjesuschrist.org 에 방문하여 교회

계정으로 로그인하면 무료 구독 신청 및 각종

변경이 가능합니다. 잡지 신청/변경에 어려움이

있는 경우 각 단위 조직 감독관 또는 와드 평의회


일원이 도움을 줄 수 있습니다. 구독 신청 후 잡지

수령까지는 약 6주가 소요됩니다.

friend.ChurchofJesusChrist.org

에서 온라인으로도 잡지를 읽을 수

있습니다.

 친구들 잡지

 @thefriendmag



이번 달 『와서 나를 따르라』 공부와 관련된 기사를 보고 싶다면 이 아이콘을 찾아보세요.



편지로 만나는 친구들

우리도 『친구들』을 읽어요

에밀리 알(10세)은
오스트리아
로워오스트리아에 살고,
독일어로 된 『친구들』을
읽어요.



하나님의 갑주

“와서 나를 따르라, 활동”으로
하나님의 전신 갑주를
차려입었어요.(2023년 10월호)
언제든지 예수 그리스도를
따를 영적 준비를 할 수 있다는
것을 배웠어요.

마테우스 반 디, 7세, 네덜란드
사우스홀랜드



목차

우리의 지도자들이 보내온 메시지.....	2, 16, 32
와서 나를 따르라	24~29
짐바브웨에서 예수님을 따라요.....	6~9
고학년 친구들에게	35~42
어린 친구들에게	43~49
활동	12, 17, 23, 33
음악	13

숨겨진 중국어 정의반 반지 3개를 찾아보세요

어려운 곳: 코끼리 옆
더 어려운 곳: 누가 이길까요?
가장 어려운 곳: 꽃 사이



앞표지: 도널드 위

저는 성전에 가는 걸 좋아해요

안드레아 카밀라 지(6세)는
베네수엘라 카라카스
성전에 다녀왔어요.



여러분의 이야기와
사진을 『친구들』과 나누어
주세요! 편지를 보내는
방법은 뒤표지에
나와 있어요.

우리는 친구 여러분의
이야기를 듣는 것을 정말
좋아해요!



멜린 에이치 옥스 회장
제일회장단 제1보좌

회개는 기쁨입니다!

회개는 기쁨입니다. 이는 하나님의 계획에서 중요한 부분입니다. 우리는 모두 회개해야 합니다.

회개하려면 예수 그리스도를 믿는 신앙에서 시작해야 합니다. 우리는 죄를 버리고 고백해야 합니다. 이것은 우리가 잘못했다는 것을 인식하고, 상처를 준 사람들에게 미안하다고 말하고, 더 나은 선택을 하는 것을 의미합니다. 우리는 안식일마다 성찬을 취해야 합니다.

회개할 때, 우리는 깨끗해질 것입니다. 주님께서는 “다시는 [우리의 죄]를 기억하지 아니[할]” 것이라고 약속하셨습니다.(교리와 성약 58:42) 이 얼마나 놀라운 약속입니까! 얼마나 놀라운 기적입니까! 이 얼마나 큰 축복입니까!

사랑이 많으신 우리 구주께서는 회개하고 그분을 따르는 모든 사람을 받아들여주시기 위해 팔을 벌리십니다. ●

“회개를 통하여 정결하게 됨”, 『리아호나』, 2019년 5월호, 91~94쪽에서 가져옴.

다시 깨끗해져요

회개에 관해 배우기 위해 아래 활동을 해 보세요!

준비할 것:



- 1.** 투명한 용기에 물을 채워요. 그런 다음, 돌과 흙을 물에 떨어뜨려요. 이건 우리가 내린 잘못된 선택을 뜻해요.

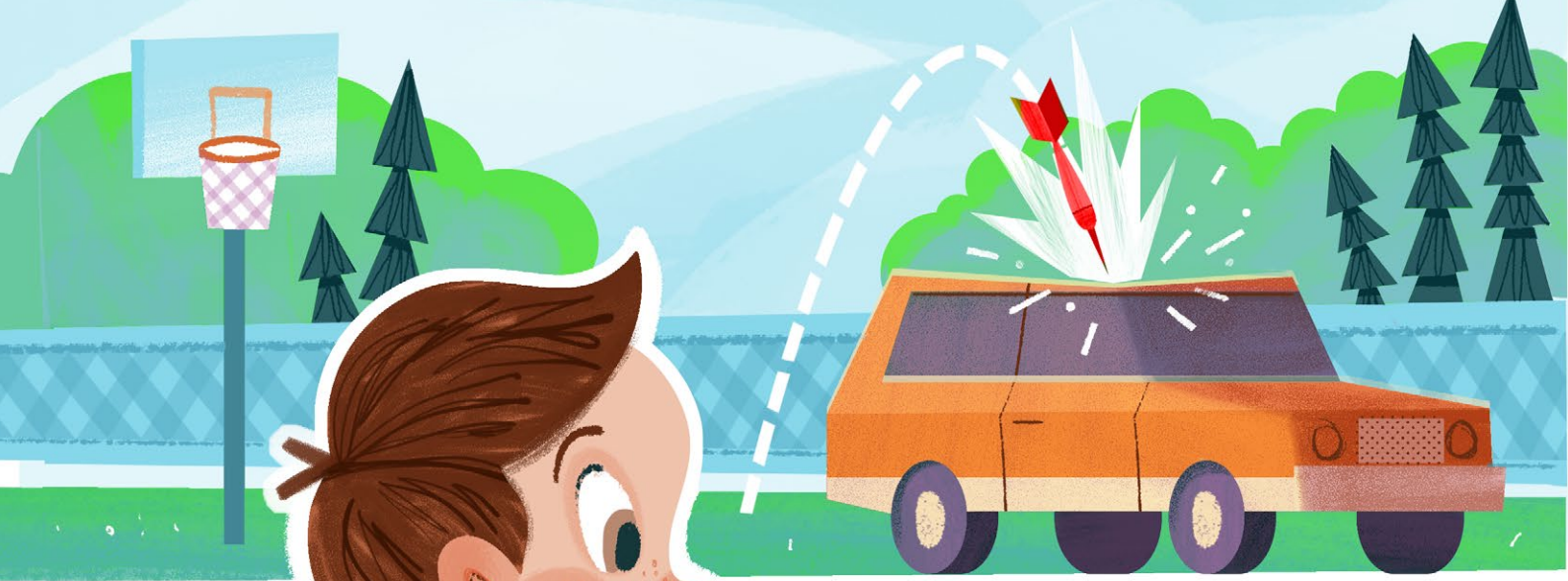


- 2.** 다시 깨끗해지려면 잘못된 일을 그만해야 해요. 이것을 나타내기 위해, 돌들을 용기에서 꺼내요. 이제 물이 어떻게 보이나요? 아직도 더럽나요?



- 3.** 온전히 회개하려면 예수 그리스도가 계셔야 해요. 우리는 그분과 그분의 속죄를 믿는 신앙을 가져야 해요. 수도꼭지 밑에 물통을 가져가세요. 더러운 물이 모두 흘러나올 때까지 깨끗한 물을 틀어 놓으세요! 이것은 우리가 깨끗해지도록 도와주시는 예수 그리스도의 권능을 나타내요.





다트 사고

대니얼은 진실을 말할 만큼 용감했을까요?

김벌리 올드رويد
(실제 이야기를 바탕으로 함)

이 이야기는 미국에서 있었던 일이에요.

대니얼은 할아버지의 낡은 장난감 상자 뚜껑을 열고 안을 들여다보았어요. 사촌들도 모두 안을 보려고 모여들었어요. 그들은 할아버지 집에서 모여 함께 노는 것을 좋아했어요!

상자 안에는 대니얼의 엄마와 이모가 어렸을 때 가지고 놀았던 오래된 장난감들이 많이 들어 있었어요.

“그게 뭐야?” 대니얼의 사촌 노아가 반짝이는 구식 잔디 다트 여섯 개를 가리켰어요. 다트마다 끝이 뾰족했고, 빨간색 깃대와 노란색 깃대가 달려 있었어요.

대니얼이 하나를 집어 들었어요. “엄마가 이거 가지고 놀았던 이야기 해 주셨어. 바깥 잔디밭에 둥근 후프를 놓고, 돌아가면서 다트를 던져서 그 안에 들어가게 하는 게임이야.

“재밌겠다!” 노아가 대답했어요. 노아는 이미 게임을 하려고 마당으로 달려가고 있었어요.

곧 대니얼과 사촌들은 할아버지 마당 여기저기로 야외용 철제 다트를 던졌어요. 대니얼은 다트가 풀밭 위로 강하게 떨어지며 푹 박히는 게 좋았어요.

대니얼의 사촌인 릴리가 말했어요. “내가 너보다 더 높이



던질 수 있어.”

아이들은 웃으며 더 높이 다트를 던졌어요.

그때 대니얼은 좋은 생각이 떠올랐어요. “나는 진입로 건너편 농구 골대에 던져 넣을 수 있어!” 대니얼이 말했어요. 그는 진입로 건너편으로 달려가 다트를 세게 던졌어요.

다트는 공중으로 높이 날아갔지만, 풀밭에 떨어지지 않았어요. 그 대신 로블린 이모의 새 차에 크게 쿵 소리를 내며 떨어졌어요.

“으악, 안 돼!” 노아가 소리쳤어요.

대니얼이 다트를 집어 들었어요. 다트가 떨어진 곳이 움푹 들어가 있었어요.

아이들은 겁에 질려 서로를 바라보았어요. 그러고는 아무 말도 하지 않고 다트를 잔디밭에 버려두고 안으로 달려갔어요.

그날 오후 늦게, 모두가 집으로 가려고 자기 차에 올라탔어요. 대니얼의 이모는 차가 찌그러진 것을 발견했어요. “이게 어떻게 된 거지?” 이모가 물으셨어요.

대니얼은 속이 거북했지만, 아무런 말도 하지 않았어요. 그는 그대로 차에 올라타서 사촌들에게 잘 가라고 손을 흔들었어요.

집으로 돌아오는 길에 대니얼은 뒷좌석에 조용히 앉아 있었어요. 책을 읽으려고 했지만, 좀처럼 집중할 수 없었어요. 아까 있었던 일 때문에 속이 안 좋았어요. 대니얼은 정직한 것이 옳은 일임을 알았어요. 하지만 진실을 말하면 꾸짖힐 거예요! 부모님도 무척 화를 내시겠지요. 이모도 그러실 거고요.

그러다 대니얼은 자기가 가장 좋아하는 경전의 인물을 떠올렸어요. 구약전서에 나오는 다니엘은 옳은 것을 선택했기 때문에 사자 굴에 던져졌어요. 그는 용감했어요. 대니얼도 용감해질 수 있을지도 몰라요.

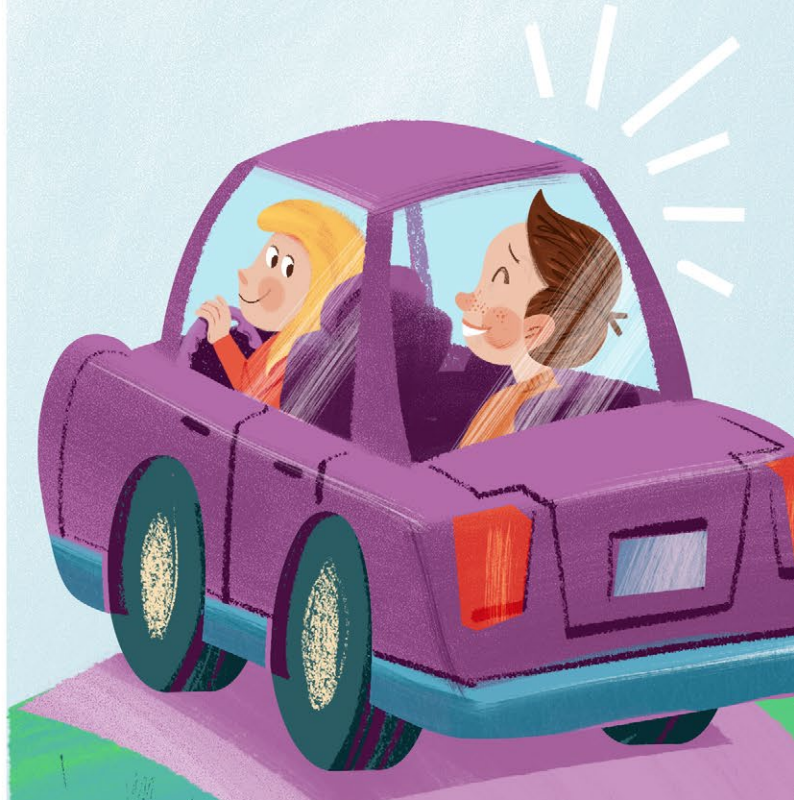
“엄마?” 대니얼이 말했어요. “아까 잔디 다트를 던지다가 로블린 이모의 차를 찌그러트렸어요. 모두 제 잘못이에요.”

엄마가 백미러로 대니얼을 쳐다보셨어요. 엄마는 대니얼이 생각했던 것과는 달리 화를 내지 않으셨어요. “솔직하게 이야기해 줘서 고맙구나.”

대니얼은 숨을 깊이 들이쉬었어요. “집에 도착하면 로블린 이모에게 전화할 수 있을까요? 죄송하다고 하고 싶어요. 그리고 차 수리 비용을 벌기 위해 열심히 일할게요.”

엄마는 미소를 지으셨어요. “정말 좋은 생각이구나.”

배 속이 답답했던 느낌이 사라지고, 편안해졌어요. 대니얼은 진실을 말할 만큼 용감했어요. 예수 그리스도 덕분에 대니얼은 회개하고 일을 바로잡을 수 있었어요. ●



대니얼은 진실을 말하고 회개했을 때 어떤 기분이 들었나요?

새라리아를 만나 보세요!

짐바브웨

에서 예수님을 따라요

Mhoroi!



새라리아가 예수님을 따르는 방법

새라리아는 건강에 문제가 있어요. 그래서 도움이 되는 약을 먹어요. 새라리아는 자기 삶에 감사해요. “구주께서 저를 도와주시므로 걱정할 필요가 없어요.”라고 새라리아는 말해요.

“엄마가 피곤하실 때, 여동생과 놀아 줄 사람이 필요해요.” 새라리아는 여동생에게 노래를 불러 주고, 안아 주고, 함께 놀며 엄마를 도와드려요.

새라리아는 엄마가 슬프실 때 가장 먼저 알아차리고, 항상 엄마를 꼭 안아 드려요. “사람들을 도우면 저도 행복해져요. 특히 우리 가족을 도울 때요.” ●



여러분도 예수님을 따를 수 있어요!

여러분은 예수님을 따르기 위해 어떤 일을 했나요?
여러분의 이야기를 글로 써서 보내 주세요!
보내는 방법은 뒤표지에 나와 있어요.

새라리아에 관한 모든 것

나이: 7살

사는 곳: 짐바브웨
마쇼나랜드이스트

언어: 영어, 쇼나어

목표: 1) 무용수 되기.
2) 의사 되기.

취미: 친구들과 놀기

가족: 새라리아, 엄마, 아빠,
오빠, 언니, 여동생

새라리아가 좋아하는 것

물문경 이야기: 예수 그리스도께서 니파이인 어린이들을 축복하셨을 때(제3니파이 17장 참조)

명절: 부활절

과일: 사과와 포도

색깔: 빨간색

초등회 노래: “The Sixth Article of Faith”, (영문판 『어린이 노래책』, 126쪽)

안녕하세요? 여기는 짐바브웨 예요!

짐바브웨는 아프리카 남쪽에 있어요.
1,650만 명이 넘는 사람들이 살고 있지요.

멋진 폭포

짐바브웨의 빅토리아 폭포는
세계에서 가장 큰 폭포예요.
폭포 소리를 40킬로미터 이상
떨어진 곳에서도 들을 수 있어요!



선지자의 방문

2018년 4월에 넬슨 회장님과
넬슨 자매님이 짐바브웨를
방문하셨어요. 수백 명의
어린이들이 “난 하나님의
자녀”를 불렀어요.



Livukile(리부킬레!)

은데벨레어로
“좋은 아침”이라는
뜻이에요!



코끼리 공예

짐바브웨에는 세계에서 코끼리가 두 번째로 많이 살아요!

1. 종이를 큰 원 모양으로 잘라 머리를 만들고, 작은 원 모양으로 잘라 귀를 만들어요. 그런 다음, 귀를 머리에 풀로 붙여요.

2. 코끼리 코를 만들 종이를 직사각형으로 길게 잘라요. 앞뒤로 번갈아가면서 접어 지그재그 모양으로 만들어요.

3. 종이를 잘라 두 개의 코끼리 상아 모양을 만드세요.

4. 이제 코끼리의 눈과 미소를 그려 보세요. 그런 다음, 상아와 코끼리 코를 위에 붙여요!



신기한 동물들

짐바브웨에는 초원이 많아요. 그곳에 사는 동물로는 사자, 하마, 기린, 영양, 코끼리 등이 있어요.



언어

짐바브웨에는 16개의 공식 언어가 있어요. 몇 개만 알려드리자면, 쇼나어, 은데벨레어, 영어 등이 있지요!



요리법

무리워 우네도비 (땅콩 버터 채소 요리)

무리워 우네도비는 짐바브웨의 전통 요리예요. 여기 나온 방법대로 한번 만들어 보세요!

1. 양파 1개를 깍둑썰기하여 프라이팬에 기름을 두르고 3~5분 동안 익혀요. 토마토 2개를 깍둑썰기하여 프라이팬에 추가로 넣어요. 3~5분 동안 볶아요.
2. 시금치 10컵(2400ml)(또는 원하는 녹색 잎채소)을 썰어서 프라이팬에 추가로 넣어요. 녹색 채소가 숨이 죽도록 5분간 뒤요.
3. 땅콩버터 2큰술(30ml), 물 1/4컵(59ml), 마늘 가루 1/2작은술(2.4ml)을 넣어요. 잘 섞어서 소금으로 간을 해요.

반드시 어른의 도움을 받으세요!

패트릭의 지루한 날

형들은 늘 너무 바빠서 패트릭을 위해 시간을 낼 수 없었어요.



레베카 제이크먼
(실제 이야기를 바탕으로 함)

이 이야기는 미국에서 있었던 일이에요.
패트릭은 침대에 누워 천장을 올려다보았어요. 패트릭은 지루했어요. 이미 동물책도 읽었고, 트램펄린도 탔고, 집 주변에서 자전거도 탔어요. 이제 무엇을 할 수 있을까요?

패트릭은 일어나 대니얼 형의 방으로 갔어요. “형, 나랑 놀래?” 패트릭이 물었어요.

“미안, 못 놀아. 나는 공부해야 해.” 대니얼은

책을 읽느라 고개도 들지 않고 대답했어요.

패트릭은 실망했어요. 대니얼 형은 항상 공부했어요. 잠깐 쉬지도 못하는 걸까요?

뭐, 좋아요. 대니얼 형은 바빴지만, 다른 형인 시미온에게 물어볼 수도 있으니까요. “나 심심해. 같이 놀래?” 패트릭이 물었어요.

“오늘은 안 돼. 친구들과 놀러 나갈 거야.” 시미온은 걸옷을 입고 현관문을 나섰어요.

패트릭은 정말 화가 났어요! 심장도 더 빨리 뛰기 시작했어요. 형들은 늘 너무 바빠서 패트릭을 위해 시간을 낼 수 없었어요. 패트릭은 자기 방으로 달려가 문을 꽂 닫았어요.

‘이건 불공평해!’ 패트릭은 생각했어요.

패트릭은 발을 구르고는 침대에 털썩 주저앉았어요. 가슴이 팍 막히는 것 같았어요. 너무 지루했어요! 그러나 패트릭은 너무 화가 나서 무엇을 해야 할지 생각할 수 없었어요.

그러다 학교에서 배운 것이 떠올랐어요. 선생님은 심호흡을 하면 마음을 진정시키는 데 도움이 된다고 가르쳐 주셨어요.

선생님은 “화가 나면 무엇이든 해결하기 힘들어요.”라고 하셨어요. 아마도 패트릭이 좀 더 차분하면, 지루한 문제를 해결할 방법을 생각해 낼 수도 있을 거예요.

그래서 패트릭은 심호흡했어요. 또다시 한 번 더 했고요. 그렇게 몇 번 더 하자, 더는 가슴이 답답하지 않았어요. 그러나 여전히 무얼 해야 할지 알 수가 없었어요.

패트릭은 앉아서 벽에 걸린 예수 그리스도의 그림을 보았어요. 예수님은 패트릭이 무엇을 하기를 바라실까요?

패트릭은 무릎을 꿇고 기도했어요. “하나님 아버지,

대니얼 형이 공부할 때 도와주세요. 시미온 형이 친구들과 즐거운 시간을 보내도록 도와주세요. 그리고 제가 너무 지루하지 않도록 도와주세요.”

기도를 마치자, 패트릭에게 한 아이디어가 떠올랐어요. 패트릭은 대니얼 형의 방으로 달려갔어요.

“대니얼 형, 공부 다 하면 함께 놀 수 있어?”

대니얼은 책에서 눈을 떼고 벽에 걸린 시계를 보았어요. “약 30분 후에는 쉴 수 있을 것 같아. 그때 밖에 나갈 수 있을 거야. 그럴래?”

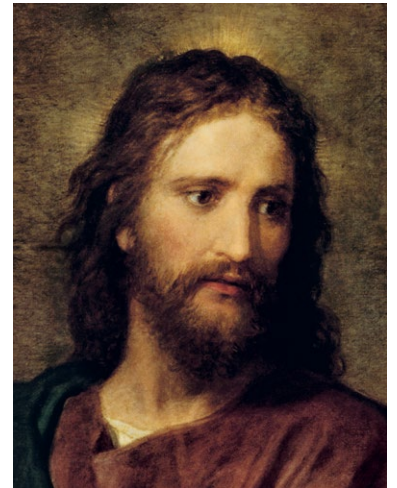
“응!” 패트릭은 웃으면서 자기 방으로 달려갔어요. 패트릭은 자기가 좋아하는 호랑이에 관한 동물책을 찾았어요. 한동안 책을 읽은 후에는 블록을 가지고 놀았어요. 금세 시간이 흘렀고, 패트릭과 대니얼은 집 근처 숲으로 향했어요.

“우주의 용사 놀이를 할래? 아니면 밀림의 탐험가 놀이를 할래?” 대니얼이 물었어요.

“상관없어. 난 그냥 형과 함께 놀아서 기뻐. 지루한 것보다는 훨씬 좋은 걸.” 패트릭이 말했어요.

대니얼은 씩 웃었어요. “너랑 노는 게 시험공부하는 것보다 재밌기는 해.”

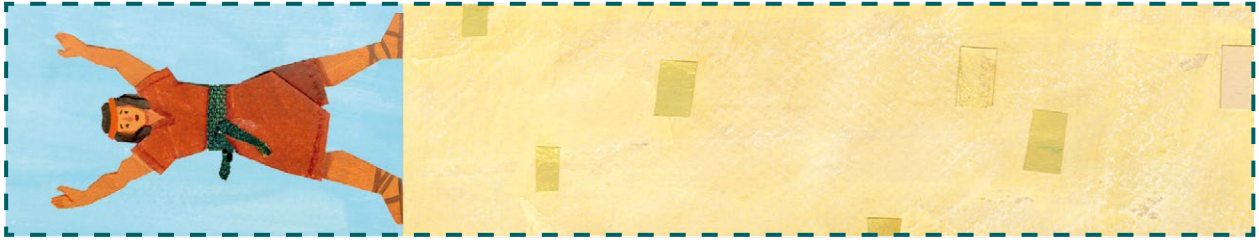
패트릭은 대니얼과 함께 풀밭을 기어다니며 행복했어요. 마음을 진정시키니 더 분명하게 생각할 수 있었고, 문제를 해결할 수 있었어요. 그리고 하나님 아버지께서는 패트릭이 좀 더 예수 그리스도와 같이 되도록 도와주셨어요. 그래서 결국에는 정말 좋은 날이 되었어요. ●



성벽 위의 사무엘

선지자 사무엘은 백성에게 예수 그리스도에 관해 가르치기 위해 성벽에 올라갔어요. (히라맨서 13~16장 참조)
이 만들기를 하여 사무엘의 이야기를 기억해 보세요.
여러분은 어떻게 예수 그리스도에 관해 다른 사람들과 나눌 수 있을까요?

1. 그림을 오려요. 그런 다음, 성벽 위에 있는 점선을 조심히 잘라서 틈을 2개 만들어요.
2. 그 틈으로 긴 띠지를 밀어 넣어요. 이제 24쪽에 나오는 이야기를 들려줄 때, 사무엘이 벽을 오르내리게 할 수 있어요!





마음으로 귀 기울일 때

조용하게 ♩ = 88-104

작사, 작곡: 셸리 디포드

1. 예수

님 지 상 에 계 실 때 나 어 린 아 이 었 다 면 주 님 과 함 께
 상 에 말 씀 씌 전 하 려 선 — 지 자 주 셔 — 면 서 나 살 아 계 신
 와 진 리 가 르 처 주 는 — 성 신 있 어 — 서 고 난 중 에 위

건 고 말 씀 — 들 었 을 텐 네 경 진 통 해 주 말 씀 평 화
 선 지 자 통 해 주 주 말 씌 들 네 의 와 화 평 안 에 씌 거 하
 안 주 고 주 — 님 중 거 하 네 평 화 로 내 영 혼 채 우 는

1. 2.

들 을 수 있 고 마 음 으 로 귀 기 울 일 때 주 음 성 들 네
 가 르 침 받 고
 조 용 한 음 성

3.

2. 지 주 음 성 들 네
 3. 의

rit.



분실물 보관소 색연필

애비 라킨스
(실제 이야기를 바탕으로 함)



그날 오후 ...

멋진 색연필이구나!
전에 본 적이 없는 것 같은데.

그게요 ... 학교 복도에서
주웠어요.

네가 그 색연필을
잃어버렸다면 어떤
기분이겠니?

슬퍼요.

누구 것인지 모르지만, 아마
주인이 찾고 있을 거야. 주인이
다시 찾을 수 있도록 어떻게 도울 수
있을까?

분실물 보관소에 갖다 두면 될 것
같아요!

이튿날 ...

이 필통을 주워서
분실물 보관소에 갖다
두었어요. 주인이 다시
찾기를 바라요. 정말
좋은 색연필이에요!

쓴 사람:
라파엘라

이 색연필 주인이
누구인지는 모르지만,
꼭 찾기를 바라요!

“회개하기로 선택할 때, 우리는 더욱 예수 그리스도와 같이 되기로 선택하는 것입니다!”

러셀 엠 넬슨, “우리는 더 잘할 수 있고 더 나은 사람이 될 수 있습니다”, 『리아호나』, 2019년 5월호, 67~68쪽.

이 이야기는 브라질에서 있었던 일이에요.



게리 이 스티븐슨 장로
십이사도 정원회

어떻게 하면 더 좋은 사람이 될 수 있나요?

성신에 귀 기울이십시오.

계속 인내하며 노력하십시오.

구주의 도움을 구하고 그분의 지시를 따르십시오.

여러분이 혼자가 아님을 기억하십시오. 세상의 구주께서 여러분의 편입니다!

“여러분에게 주어진 4분”, 『리아호나』, 2014년 5월호, 85쪽에서 가져옴.



알고 있었나요?

스티븐슨 장로님은 자녀들을 키우실 때, 함께 스키, 스노보드, 낚시하는 것을 좋아하셨습니다.



과학 프로젝트

브래들리 샬먼드 삼세
(실제 이야기를 바탕으로 함)

이 이야기는 미국에서 있었던 일이에요.

브래들리는 양동이에 다시 모래를 쏟아부었어요.
모래가 정말 많이 필요하거든요!

학교의 과학 발표회가 곧 열릴 예정이었어요.
브래들리는 쓰나미가 어떻게 일어나는지 보여 주는
모형을 만들고 있었어요. 브래들리는 쓰나미가 바다에서
일어난 지진 때문에 생긴 큰 파도라고 배웠어요.
브래들리는 프로젝트를 완벽하게 해내고 싶었어요.
어쩌면 상을 받을지도 모르지요!

양동이를 가득 채운 브래들리는 막대기 몇 개를
모았어요. 그리고 지하실에서 플라스틱 통과 작은
장난감 집 몇 개를 발견했어요.

브래들리는 통에 모래를 쏟아 땅을 만들었어요.
그리고 조심스럽게 집들과 나무들을 놓았어요. 이제
신나는 부분이에요. 바로 물이지요! 물을 붓고 나면,
판자를 써서 파도를 일으킬 수 있을 거예요.

하지만 큰 실수를 저질렀어요. 물을 너무 많이
부은 거예요! 아직 파도를 일으키지도 않았는데, 이미
집들이 물에 쓸려가 버렸어요. 집은 젖은 모래 때문에

끈적끈적한 진흙투성이가 되어 버렸고요.

브래들리는 주방에 계시는 엄마를 불렀어요. “이제
어떻게 해요? 물을 너무 많이 넣었어요.”

“괜찮아. 그냥 다시 해 보면 돼.” 엄마가 말씀하셨어요.
“우리 같이 조금씩 양을 조절하면서 해 보자.”

“알았어요.” 브래들리는 고개를 푹 숙이고 더 많은
모래를 구하러 밖으로 나갔어요.

이번에는 적정량의 물을 주의 깊게 재며 부었어요.
브래들리는 판자를 움직여 파도가 모래에 부딪히는 것을
지켜보았어요. 제대로 되었어요!

그다음으로 브래들리와 엄마는 함께 포스터를
만들었어요. 쓰나미에 관한 재미있는 사실 몇 가지를
적어넣기 시작했어요. 그런데 포스터에 글자를 다 쓸 수가
없었어요.

“처음부터 다시 쓰고 싶지 않아요!” 브래들리가
말했어요. 머리가 아프기 시작했어요.

“모두 다시 쓸 필요는 없단다. 그냥 단어 몇 개를 바꿔서
포스터 크기에 맞추면 되지.” 엄마가 말씀하셨어요.

브래들리는 투덜거렸어요. 그건 자기가 원하는 모습의
포스터가 아니었거든요. “그러기 싫어요. 단어가 완벽하게
들어맞지 않으면 별로 좋아 보이지 않을 거라고요.”





“하나님 아버지는 우리가 계속하기를 바라세요.”

“배우는 일은 어려울 수 있단다.” 엄마는 브래들리를 안아 주셨어요. “때로는 실수도 할 수 있지. 하지만 중요한 것은 포기하지 않는 거란다. 하나님 아버지는 우리가 계속하기를 바라시지. 그러니 잠깐 쉬었다가 내일 아침에 마무리하자꾸나.”

다음 날 아침, 브래들리는 엄마와 포스터를 완성했어요. 완벽하지는 않았지만, 브래들리는 조금은 기분이 좋아졌어요.

마침내 과학 발표회 날이 되었어요. 엄마는 브래들리를 학교에 내려 주셨어요. “프로젝트를 열심히 하면서 많은 것을 배웠다는 것을 잊지 마렴. 그게 중요한 거란다.” 엄마가 말씀하셨어요.

브래들리는 자신의 프로젝트를 큰 체육관으로 옮겼어요. 체육관 안은 프로젝트와 포스터로 가득했어요. 4학년 아이들이 모두 자리에 앉아 자신들의 순서가 되기를 기다리고 있었어요.

금세 브래들리의 차례가 되었어요. 앞으로 걸어 나가는 동안 심장이 빠르게 뛰었어요. 만약에 모든 게 제대로 되지 않으면 어쩌죠?

브래들리는 판자로 물을 밀어 심사위원들에게 파도가 땅에 부딪히는 모습을 보여 주었어요.

“바다에서 그 큰 파도를 일으키는 원인이 무엇인가요?” 심사위원 중 한 명이 물었어요.

“큰 파도를 일으키는 것은요 ...” 브래들리는 머릿속이 텅 비어 버리는 것 같았어요. “기억이 안 나요. 하지만 쓰나미에 관한 몇 가지 재미있는 사실을 말씀드릴 수 있어요.” 브래들리는 심사위원들에게 자기 포스터에 적힌 사실들을 읽어 주었어요.

방과 후에 브래들리는 프로젝트를 가지고 차에 올라탔어요.

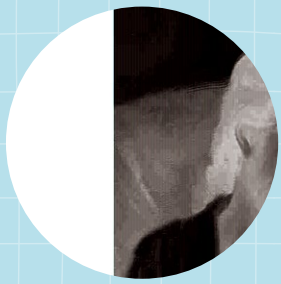
“어떻게 됐니?” 엄마가 물으셨어요.

“제가 원했던 만큼은 못 했어요.” 브래들리는 미소를 지었어요. “하지만 최선을 다했고 계속 노력했어요.” ●



“우리의 운명은 몇 번이나 비틀거렸느냐가 아니라 몇 번이나 일어서서 먼지를 털어내고 앞으로 발걸음을 내딛느냐로 결정됩니다.”

디이터 에프 우흐트도르프 장로, 십이사도 정원회,
“이제는 할 수 있어요!” 『리아호나』, 2013년 11월호, 55쪽.



함께 예수님을 따릅니다



유니크 에스, 10세, 필리핀 다바오 지역



가족과 새로운 나라로 이사한 후, 초등학교에 가는 것이 겁이 났어요. 제가 환영받는다고 느끼게 해 달라고 기도했어요. 우리는 가족 경전 공부를 하면서 예수님께서 어떻게 모든 사람을 사랑하고 그들에게 봉사하셨는지 배웠어요. 저는 조금씩 더 예수님을 닮아 가기로 결심하고 있으며, 새로운 초등학교 친구들이 있어 감사해요.

제니카 케이, 10세, 짐바브웨 마쇼나랜드



조지아 비, 8세, 미국 캔자스주



클레이튼 유(4세), 카밀라 유(10세), 캠던 유(8세), 클라라 유(6세), 미국 사우스다코타주



엄마가 찬송가를 들으라고 들어 주셨어요. 찬송가를 들으면 기분이 좋고 예수님이 가까이에 계신 것 같아요.

라우라 오, 6세, 브라질 산타카타리나



저는 엄마를 위해 바닥을 쓸고 식사를 하기 전에 식탁을 차리는 것을 도와요. 그리고 학교에서 반 친구들의 숙제를 돕고 선생님들이 책을 옮기시는 것을 도와드려요.

카이저 아이, 7세, 중국 마카오



저는 엄마가 교회에 갈 준비를 하시는 동안 동생들과 놀아 주고, 동생들이 옷을 입도록 도와요. 저는 가족을 도울 때 저를 향한 주님의 사랑을 느껴요.

스펜서 에프, 8세, 미국 사우스캐롤라이나주



엘러리 에스, 11세, 미국 텍사스주



“사랑, 나눔, 권유”, 윌 피, 10세, 미국 아이다호주



트레버 비, 8세, 일본 오키나와현

여러분의 작품과 이야기를 보내 주세요!

보내는 방법은 뒤표지에 나와 있어요.

“이스라엘을 집합시킨다”는 것은 무슨 뜻인가요?

이스라엘을 집합시킨다는 것은 사람들이 하나님 아버지와 성약, 즉 약속을 맺고 지키도록 돕는 것을 의미해요. 우리는 성전 안에서 돌아가신 분들을 위해 침례를 받음으로써 그렇게 할 수 있어요. 선지자들은 우리가 이스라엘의 집합을 도울 때 우리를 향한 예수 그리스도의 사랑을 느낄 것이라고 약속하셨어요.

- 이 성전은 짐바브웨의 첫 번째 성전이 될 거예요.
- 짐바브웨 출신의 에드워드 듀브 장로님이 기공식에서 기도하셨어요. 그분은 성전이 사람들의 마음을 예수 그리스도께로 돌이키는 데 도움이 되기를 기도했어요.



짐바브웨 하라레

- 이 성전에는 두께가 60cm인 벽돌 벽이 있어요.
- 1985년에 완공되었을 때, 가장 작은 성전이었어요.
- 2주 동안 열린 일반 공개에는 약 9만 명이 참석했어요.



독일 프라이베르크

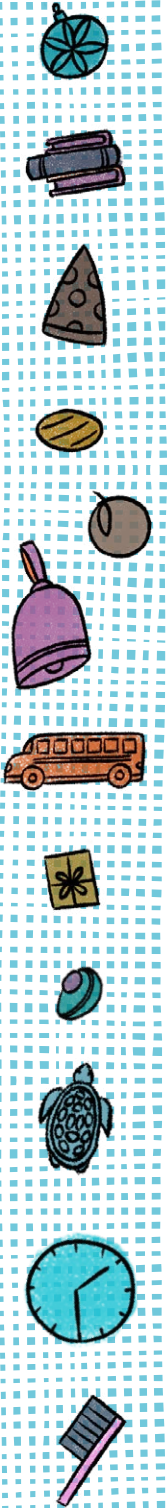


카드를 잘라 점선을 따라 접은 다음, 테이프로 붙이세요.
friend.ChurchofJesusChrist.org에서 더 많은 성전 카드를 찾아보세요.



새로운 별

물몬경 속 사람들은 예수 그리스도께서 멀리서
태어나셨음을 알려 주는 별을 보았어요! 숨겨진 물건들을
찾을 수 있나요?



그리스도의 오심에 대한 표적

선지자 사무엘은
예수 그리스도께서 오실 것이라고 가르쳤어요.



그는 예수님이 오실 때 **하늘에 새로운 별**이 떠오를 것이라고 가르쳤어요. 그리고 한 낮과 한 밤이 있고, **어둠이 없는** 하루가 있을 것이라고 했어요!



그는 백성들에게 회개할 수 있도록 **이 표적들을 주의 깊게 살피라고** 가르쳤어요. 그는 백성들이 구주의 오심을 준비하기를 바랐어요.



구주께서 다시 오실 때, 우리도 **준비되어 있기를** 바라요! ●



경전 퀴즈

니파이는 어디에서 백성들을 위해 기도했나요? (힐라만서 7:10)

무엇을 하는 자에게 복이 있을 것이라고 했나요? (힐라만서 12:23)

주님께서 그분의 백성을 어떤 동물이 병아리를 모으듯이 모을 것이라고 약속하셨나요? (제3니파이 10:4)

나는 물몬경을 읽을 수 있어요!

물몬경을 읽은 다음에는 그림의 일부를 색칠해 보세요. 『와서 나를 따르라』 주별 읽기 과제와 함께 다음 성구들을 읽어 볼 수 있어요.

첫째 주: 힐라만서 5:12

둘째 주: 힐라만서 10:2~4

셋째 주: 힐라만서 14:8

넷째 주: 제3니파이 4:31~32

다섯째 주: 제3니파이 11:10~11



예수님이 오실 때 나타났던 새로운 별을 떠올릴 수 있는 별을 만들어 보세요. 직접 그리거나 여러분이 찾은 물건으로 만들 수도 있어요. 여러분의 작품을 우리에게도 보내 주세요! 보내는 방법은 뒤표지에 나와 있어요.

니파이가 백성을 위해 기도해요

이 이야기는 힐라맨서 7장 10~17절과
8장 7~10절에서 읽을 수 있어요.



니파이는 선지자였어요. 그의 이름은 낫쇠판을 구한 니파이의 이름을 딴 것이었어요. 그는 백성들이 염려되었어요. 그들은 더는 하나님을 따르지 않았어요.



니파이는 정원으로 갔어요. 그는 정원에 있는 망대에 올라 하나님께 기도했어요. 그는 백성을 위해 기도했어요.



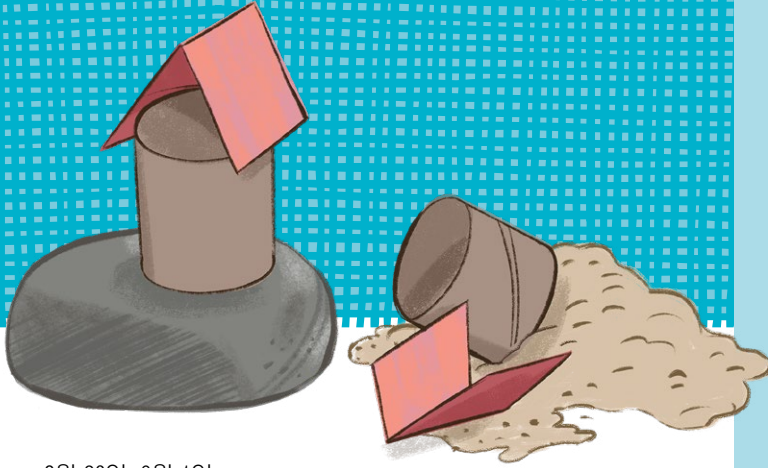
망대 위에 있는 니파이를 알아차린 사람들이 있었어요. 그들은 멈추어 그의 기도를 듣고 다른 사람들도 불러 모아 들어 보라고 했어요. 기도를 마친 니파이는 백성들이 지켜보고 있음을 알아차리고 그들을 가르치기 시작했어요.



니파이는 백성들에게 회개하라고 했어요. 니파이의 가르침을 좋아하지 않는 사람들도 있었어요. 하지만, 많은 이들이 그의 말에 귀를 기울였어요! 그들은 회개하고 그들의 삶의 방식을 바꾸기로 했어요. ●

와서 나를 따르라 활동

가정의 밤이나 경전 공부를 할 때, 또는 재미있는 시간을 보내고 싶을 때 활용해 보세요!



8월 26일~9월 1일

굳건한 기초

힐라맨서 1~6장

힐라맨은 아들들에게 예수 그리스도의 굳건한 기초 위에 삶을 세우라고 가르쳤어요.(힐라맨서 5:12 참조) 건물을 세우기 위해 만든 밀받침을 기초라고 해요. 기초가 튼튼하면 건물도 튼튼해져요. 폭풍을 견딜 정도로요. 탑 하나를 튼튼한 기초 위에, 다른 탑은 약한 기초 위에 세워보세요. 어느 탑이 더 안정적인가요? 우리는 어떻게 예수 그리스도 위에 우리의 삶을 세울 수 있을까요?

어린 친구들과는 이렇게 해 보세요:

어린이들이 정말 강하다고 생각하는 것을 찾도록 도와주세요. 어떤 것을 찾았나요? 우리는 예수 그리스도와 함께 강해질 수 있다고 가르쳐요.

9월 2일~8일

그리스도에 대한 간증

힐라맨서 7~12장

경전에 나오는 많은 사람들이 예수 그리스도에 관해 가르치고 그분을 증거했어요.(힐라맨서 8:16~20 참조) 여러분도 그분에 대한 간증을 쌓기 시작할 수 있어요! 간증이란 하나님 아버지와 예수 그리스도에 대해 참되다고 알거나 믿는 것이에요. 여러분의 간증을 적고 그것을 가족이나 친구들과 나누는 연습을 해 보세요.

어린 친구들과는 이렇게 해 보세요:

어린이들에게 예수 그리스도에 대해 무엇을 좋아하는지 물어보세요. 그런 다음, 구주에 대한 여러분의 간증을 아이들과 나누세요.





9월 16일~22일

모으기 게임

제3니파이 1~7장

예수 그리스도께서는 모든 사람을 사랑하시고 그들이 복음을 갖기를 바라시기 때문에 그분의 모든 자녀를 모으시겠다고 약속하셨어요.(제3니파이 5:24 참조) 집합에 관한 게임을 해요. 원을 지어 서세요. 중앙에 선 사람이 좋아하는 색깔처럼 자기에 관한 사실을 하나 말하게 해요. 그 사실이 자기에게도 해당되는 사람들은 중앙으로 나와요. 모든 사람이 중앙에 모일 때까지 계속 해요.



9월 9일~15일

벽을 오르는 사무엘

힐라맨서 13~16장

사무엘은 성벽 위에서 예수 그리스도에 대해 가르친 선지자였어요.(힐라맨서 13:4 참조) 12쪽으로 가서 사무엘의 이야기를 들려주는 데 도움이 될 만들기를 해 보세요.

어린 친구들과는 이렇게 해 보세요: 어린아이들이 의자 위에서서 사무엘처럼 예수 그리스도에 대해 아는 것을 나누는 동안 잡아주세요.



9월 23일~29일

예수님은 빛이세요

제3니파이 8~11장

그분은 “세상의 빛이요 생명”이세요.(제3니파이 9:18) 가족과 함께 일출이나 일몰을 보세요. 그런 다음, 본 것을 그림으로 그려 보세요. 그림을 그리면서 여러분이 그리스도를 사랑하는 이유와 그분이 어떻게 여러분에게 빛을 가져다주시는지 이야기해 보세요.

어린 친구들과는 이렇게 해 보세요: 밖에 나가서 해나 별, 달과 같이 여러 종류의 빛을 살펴보세요. 어린아이들에게 빛을 보면 어떤 느낌이 드는지 물어보세요. 예수 그리스도가 어떻게 우리의 빛이 되시는지 이야기해 보세요.

양 팀을 모두 응원해요

애슐리 스타크
(실제 이야기를 바탕으로 함)

이 이야기는 한국에서 있었던 일이에요.

정연이는 마지막 국수 가락을 입에 넣었어요. 음. 맛있었어요!

“우리 윷놀이 하자!” 지호 삼촌이 말씀하셨어요.

해마다 어김없이 돌아오는 명절이 되었어요! 정연이의 가족과 친척들은 한국의 추수감사절인 **추석** 명절을 쇠려고 모인 참이었어요. 오늘 정연이의 가족은 여러 음식을 많이 먹고 윷놀이를 할 거예요. 윷놀이는 정연이가 가장 좋아하는 놀이였어요.

모두 바닥에 둥글게 원을 지어 앉았어요. 정연이는 주변을 둘러보았어요. 정연이는 누구와 같은 팀을 하고 싶을까요? 정연이는 지호 삼촌 옆에 앉았어요. “전 삼촌이랑 같은 편 할래요! 우리가 이길 거예요!”

지호 삼촌은 웃었어요. “우리가 같은 팀이면 잘될 것 같구나!”

정연이의 엄마가 윷놀이판을 원 가운데 두셨어요. 정연이는 윷놀이 말을 놓는 것을 도왔어요. 그리고 먼저 시작하는 팀에게 윷을 건넸어요.

정연이의 사촌인 유리가 첫 번째였어요. 그녀는 윷을 공중으로 던졌어요. 윷이 바닥에 떨어진 모양을 보고 윷놀이 판에서 말이 몇 칸을 갈지 결정해요. 그런데 모든 윷이 뒤집혔어요. 그건 윷이 나왔다는 뜻이었어요. 유리는 윷말을 네 칸 전진시킬 수 있고, 윷을 한 번 더 던질 수 있었어요.

하지만 우리는 정연이랑 다른 팀이었어요.

정연이는 팔짱을 끼고 얼굴을 찌푸렸어요. “우리가 던질 때 좋은 게 안 나왔으면 했어요.” 정연이가 지호 삼촌에게 속삭였어요.

정연이는 얼굴을 찌푸렸어요. 다른 팀이 이기는 게 싫었어요!



“기운 내!” 지호 삼촌이 말씀하셨어요. “이제 막 시작했는걸.” 삼촌은 정연이에게 격려의 미소를 지으셨어요.

우리가 한 번 더 윷을 던진 후에야 정연이의 팀이 윷을 던질 차례가 되었어요. 하지만 우리의 팀만큼 말을 전진시키지 못했어요.

누구든 던질 차례가 되면 정연이의 가족은 서로 응원하고 웃으면서 놀이를 했어요. 정연이는 윷놀이판 위에서 말들이 움직이는 것을 보았어요. 모두가 즐거운 시간을 보내고 있었어요.

정연이는 빼고 말이지요. 정연이네 팀은 여전히 지는 중이었거든요.

드디어 정연이의 차례가 되었어요. 그녀는 윷을 공중에 던졌지만, 겨우 한 개만 뒤집혀 떨어졌어요. 정연 팀의



말은 한 칸만 전진했어요.

정연이는 팔짱을 끼며 소리쳤어요. “그만할래! 이기고 싶었던 말이야.”

갑자기 모두가 조용해졌어요. 정연이가 고개를 들어 보니, 가족들이 자기를 쳐다보고 있었어요. 가족들은 정연이가 화가 많이 난 것을 보고 놀란 듯했어요.

정연이는 얼굴이 확 달아올랐어요. 정연이는 가족들이랑 있는데 자신이 행복하지 않은 것이 기분이 좋지 않았어요. 기분이 좋지 않았어요. 정연이는 보통 이렇게 화내지 않거든요. 정연이가 자리에서 일어나자, 지호 삼촌이 손을 내미셨어요. “가지 말렴. 이기는 게 다가 아니야. 그냥 즐겁게

놀이를 해 보렴.”

“알았어요.” 정연이는 자리에 앉았어요. 정연이는 다른 사람들처럼 즐겁게 놀고 싶었어요. 정연이는 숨을 깊이 들이마시며 사촌 현준이가 옷을 던지는 것을 지켜보았어요.

“잘했어, 현준아!” 지호 삼촌이 말씀하셨어요. 삼촌은 정말 행복해 보였고,

정연이는 눈이 휘둥그레져서 지호 삼촌을 바라보았어요. 삼촌은 다른 팀을 응원하고 있었어요! 아마 그래서 삼촌이 즐거운 시간을 보내고 있으신가 봐요.

다음 차례인 사람이 하는 것을 보며, 정연이는 두 팀 모두 응원하기로 했어요. 지호 삼촌이 맞았어요. 이기는 것이 전부가 아니었어요. 예수님은 정연이가 지더라도 정연이가 가족을 위해 행복해지도록 도와주실 수 있어요.

다시 유리의 차례가 되었을 때, 정연이는 유리에게 미소를 지었어요. “잘 해 봐! 넌 할 수 있어.”

건너편에 앉은 유리도 마주 보며 미소를 지었어요. 정연이는 마음이 따뜻해졌어요. 정연이는 점점 놀이가 더 재밌어졌어요! ●

“삶의 무척 많은 부분이 우리의 태도에 달려 있습니다. 사물을 바라보거나 다른 사람을 대할 때 어떤 태도를 취하는가에 따라 모든 것이 달라집니다.”

토마스 에스 몬슨 회장(1927~2018), “풍성한 삶을 사십시오”, 『리아호나』, 2012년 1월호, 4쪽.



케빈 더블유 피어슨 장로
칠십인

여러분이 진정 누구인지



하 나님 아버지는 우리를 사랑하십니다. 그분은 우리가 누구인지 알도록 돕고 싶어 하십니다. 그분은 우리가 지상에 와서 살기 전에 우리의 영을 창조하셨습니다. 우리는 모두 하나님의 아들과 딸입니다.

우리는 외로울 때도 있고, 충분히 좋은 사람이 될 수 없을 것이라고 걱정할 때도 있습니다. 예수 그리스도께서는 우리가 어떻게 느끼는지 정확히 알고 계십니다. 그분은 우리가 어떤 어려움도 극복하도록 도우실 것입니다. 우리가 예수 그리스도께로 향한다면 우리가 이생에서 직면하는 어려운 일들은 우리가 더욱 그분과 같이 되는 데 도움이 될 수 있습니다.

복음은 하나님 아버지께서 우리를 보시는 것처럼 우리가 우리 자신을 보도록 도와줍니다. 예수 그리스도를 믿는 신앙을 통해, 우리가 겪는 시련은 축복으로 바뀔 수 있습니다. 여러분이 누구인지, 그리고 하나님께서 여러분을 어떻게 보시는지를 알면 나이에 상관없이 누구에게나 축복이 될 것입니다!

우리가 하나님의 자녀로서 누구인지 이해하게 되면, 하나님 아버지께서 우리가 어떤 사람이 되기를 바라시는지에 초점을 맞출 수 있을 것입니다. 우리는 그분과 함께 어려움에 맞서게 될 것입니다. 비록 우리가 불완전하고 실수하더라도 우리는 자기가 하나님의 자녀임을 알 때 희망을 찾을 수 있습니다. ●

올리비아 키터맨, 다이애나 에블린 닐슨과 한 인터뷰에서 가져옴.

좋아하는 것 찾기

우리는 모두 달라요. 우리는 재능과 좋아하는 것, 싫어하는 것이 서로 다르지요. 그러나 우리는 모두 하나님의 자녀예요! 단서를 활용하여 표를 채워 각 친구가 무엇에 관심이 있는지 찾아보세요. 힌트: 사실이 아닌 것을 알게 되면 그 부분에 X표를 하세요. 첫 번째 X표는 여러분을 위해 미리 해 두었어요. 끝까지 다 하면 각 열에는 빈 사각형이 하나씩 남게 될 거예요!

1. 피아노 연주자는 아마라 또는 제이드가 아니에요.
2. 맥스는 수학을 좋아하지 않아요.
3. 남자아이들은 모두 악기를 연주하거나 가라테를 하지 않아요.
4. 동물을 좋아하는 여자아이는 아마라가 아니에요.
5. 카이는 유일하게 농구를 좋아해요.



춤



농구



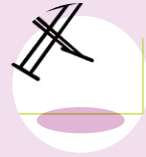
가라테



수학



동물



피아노



에바



카이



에런



제이드



맥스




아마라

					X
					X

마고와 파올로

레모네이드 거짓말




어떻게 된 거니?



그게, 키위가 그랬어요!

맞아요, 키위새가 날아와서 레모네이드를 쓰러트렸어요!



정말이니?



죄송해요, 아빠. 우리가 치우고 레모네이드는 다시 만들게요!

솔직히 말해줘서 고맙구나. 이번에는 잘할 거로 믿는다.



아니요 ... 저희가 그랬어요.



고학년 친구들에게

무슨 내용이 있을까요?

걱정 상자.....	36
성구 읽기 사슬.....	38
무슨 생각을 하고 있나요?.....	39
티앤쿰과 함께 이야기해 볼까요?.....	40
이웃을 위한 꽃.....	42

간단한 퀴즈

몰몬은 누구의 후손이었나요?

- 가. 라반
- 나. 조렘
- 다. 리하이



(제3니파이 5:20 참조)

출처: 3:10

영감을 주는 말씀

“언제든 몰몬경을 읽고 공부할 때마다 놀라운 효과를 기대할 수 있습니다.”

게리 이 스티븐슨 장로, 십이사도 정원회, “가장 위대한 부활절 이야기”, 『리아호나』, 2023년 5월호, 8쪽.

걱정 상자

올리비아 키터먼

(실제 이야기를 바탕으로 함)

이 이야기는 미국에서 있었던 일이에요.

올리비아는 학교가 끝나기 전에 서둘러 교실을 빠져나갔어요. 올리비아는 누구와도 눈길을 마주치지 않으려고 애썼어요.

오늘은 올리비아가 병원 진료를 받는 첫날이었어요. 어머니는 올리비아가 걱정하는 것을 도와주실 의사 선생님을 만날 것이라고 설명해 주셨어요. 올리비아는 걱정이 많았어요. 때로는 걱정이 너무 많아서 잠을 자거나 친구들과 즐겁게 노는 것도 힘들었어요.

엄마와 함께 차에 올라탄 올리비아는 축 늘어진 채 앉아 있었어요.

“괜찮니?” 엄마가 물으셨어요.

올리비아는 잠시 머뭇거렸어요. “꼭 의사 선생님을 보러 가야 해요?”

엄마가 차를 출발시키셨어요.

“하나님 아버지께서는 우리를 도와줄 의사 선생님을 보내 주셨단다. 우리를

돕기 위해 친구와 경전을 보내주시는 것처럼 말이지. 우리가 만든 성구 사슬을 기억하니?”

올리비아는 고개를 끄덕였어요. 엄마는 걱정에 도움이 되는 경전 구절을 찾으려 도와주셨어요. 엄마는 구절마다 다음 구절을 어디에서 찾을 수 있는지를 적어 두셨어요. 올리비아는 밤에 불안해지면, 하나님 아버지께 기도를 드리고 경전에서 그 구절 중 하나를 찾아보곤 했어요. 그리고 성구 사슬로 만든 다른 성구들을 잠들기 전까지 읽었어요.

올리비아와 엄마가 의사 선생님이 계신 방에 들어가자, 포시 선생님이 자기를 소개하셨어요.

선생님은 올리비아가 어떤 기분인지 물으셨어요. 올리비아는 자기가 무엇을 걱정하는지 조금 말씀드렸어요.

“불안증이라는 것을 가진 사람이 많단다.” 포시 선생님이 말씀하셨어요. “너처럼 걱정을 많이 하지. 하지만 걱정을



올리비아는 걱정을 많이 했어요.



덜 하도록 네가 할 수 있는 방법이 몇 가지 있단다. 그중 하나를 선생님과 함께 해 볼까?”

올리비아는 자기 신발을 내려다보며 고개를 끄덕였어요.

포시 선생님은 올리비아에게 작은 상자를 건네셨어요. “이건 걱정 상자라는 거야. 여기에 걱정을 안전하게 보관할 수 있기 때문에, 우리는 걱정할 필요가 없단다.”

올리비아는 직접 상자를 손에 들고 이리저리 살펴보았지만, 상자는 그다지 특별해 보이지 않았어요.

“다음에 두렵다고 느낄 때, 네 걱정을 종이에 적어서 상자에 넣어 보렴.” 포시 선생님이 말씀하셨어요. “그런 다음, 매일 상자를 열어 보는 ‘걱정 시간’을 정하렴. 그 ‘걱정 시간’ 전에 무언가 걱정이 된다면, ‘지금쯤 이것에 관해 걱정할 필요가 없어’라고 말하는 거야.”

“알겠어요.” 올리비아가 답했어요. 포시 선생님은 올리비아가 가장 걱정하는 것을 적어 보도록 도와주셨고, 올리비아는 그 걱정을 상자에 집어넣었어요.

그날 오후, 올리비아의 걱정이 문득 머릿속에 떠올랐어요. ‘그건 걱정 상자 안에 있어. 나중에 걱정하면 되는 거야.’ 올리비아는 속으로 되뇌었어요. 그리고 더는 그 생각을 하지 않으려고 노력했어요. 그 대신 남동생과 함께 놀았어요.

잠자리에 들 시간이 되자, 올리비아는 불안해졌어요. 밤은 올리비아가 가장 불안에 떠는 때였어요. 올리비아는 걱정 상자와 경전을 침대 옆에 놓고 엄마를 불렀어요.

“이게 효과가 없으면 어떡해요?” 올리비아가 물었어요. 엄마는 올리비아를 안아 주셨어요. “그래도 계속 시도해 보자꾸나. 하나님 아버지께서 도움이 되는 다른 방법을 찾도록 도와주실 거야.”

올리비아는 고개를 끄덕였어요. “방금 그 내용도 걱정

상자에 넣을까 봐요.”

“좋은 생각이야.” 엄마가 말씀하셨어요. 엄마는 올리비아와 함께 기도하셨어요. 덕분에 올리비아의 기분이 조금 나아졌어요.

잠시 후 엄마가 불을 끄시고 얼마 지나지 않아서 올리비아의 머릿속에 걱정이 떠올랐어요. 올리비아는 불을 켜고, 걱정을 적어서 나중을 위해 상자에 넣었어요. 그리고 다시 한 번 하나님 아버지께 자신을 위로해 달라는 기도를 드렸어요.

그런 다음, 경전을 펼쳐 자신의 성구 사슬에서 강조 표시된 구절을 찾아보았어요. 처음으로 찾은 것은 이사야 41장 10절이었어요. “두려워하지 말라 내가 너와 함께 함이라”

그 성구 옆에 엄마가 “교리와 성약 6편 36절”이라고 적어 두셨어요. 올리비아는 그 성구를 찾아서 소리 내어 읽었어요. “무슨 생각을 하든지 나를 바라보라. 의심하지 말며, 무서워 말라.”

올리비아는 평안함을 느꼈어요. 올리비아는 아마 다른 걱정을 더 할 수도 있을 거예요. 하지만 하나님 아버지께서는 그녀의 기분이 나아지도록 많은 것을 주셨어요. 그분은 올리비아의 기도에 응답하셨어요. 그건 정말 큰 도움이 되었어요! ●



다음 쪽으로 가서 올리비아처럼 성구 사슬을 만드세요!



성구 읽기 사슬

경전은 우리가 하나님 아버지로부터
위안과 사랑을 느끼는 데 도움이 될
수 있어요. 걱정이 되거나 슬플 때
읽어 볼 수 있는 성구 사슬을 만들
수 있어요.

보라색과 분홍색 배경에
여러분이 사용할 만한 성구가
있어요. 여러분이 좋아하는
성구를 추가해도 돼요.

부모님이나 초등학교 선생님께
도와 달라고 하세요!

잠언 3:5:

“너는 마음을
다하여 여호와를
신뢰하라”



잠언 3:24:

“네가 누울 때에
두려워하지 아니하겠고
네가 누운즉 네 잠이
달리로다”

요한복음 14:27:

“평안을 너희에게
끼치노니 곧 나의 평안을
너희에게 주노라 내가
너희에게 주는 것은
세상이 주는 것과 같지
아니하니라 너희는
마음에 근심하지도 말고
두려워하지도 말라”

교리와 성약 121:7:

“네 영혼에 평강이
있을지어다. 네 역경과
네 고난은 잠시
뿐이리니”

교리와 성약 68:6:

“그런즉 기뻐하며,
두려워 말라. 이는 나
주가 너희와 함께 하며,
너희 곁에 서 있을
것임이니”

교리와 성약 45:62:

“이는 진실로
내가 너희에게
이르노니, 큰일들이
너희를 기다리고
있음이니라.”

1. 가장 좋아하는 구절을 목록으로 적어 보세요.
2. 여러분 경전에서 그 목록의 첫 번째 구절을 찾아요. 색연필로 그 구절을 조심스럽게 색칠해요.
3. 그리고 그 옆에 목록의 두 번째 성구의 장 절 번호를 적어요. (쪽 수로 찾는 게 더 쉽다면 몇 쪽인지 적어도 돼요.) 그런 다음 그 성구로 가서 그 구절도 색연필로 칠해요.
4. 계속해서 성구에 색연필로 강조 표시를 하고 그 옆에 목록에 있는 다음 성구의 장 절 번호를 적어요. 목록의 마지막 성구까지 모두 강조 표시를 했다면, 그 옆에 여러분이 처음에 색칠한 성구의 장 절 번호를 적어요.

저는 매번 실수를 하기 때문에 새로운 것을 해 보고 싶지 않아요. 저는 어떻게 해야 하나요?

—파나마시티에서 완벽이가

사랑하는 완벽이에게,

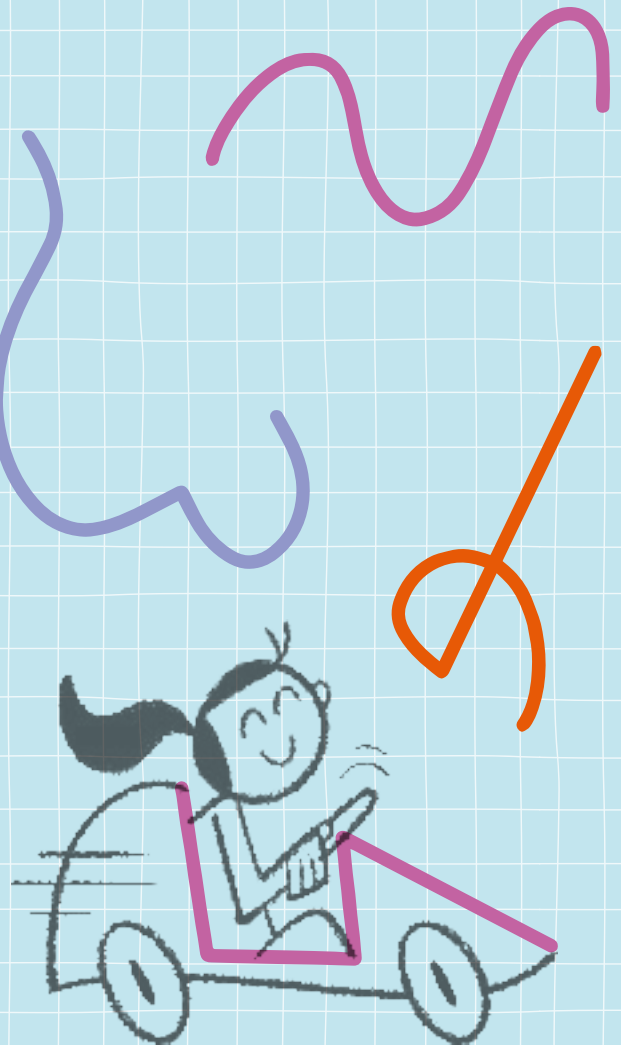
어떤 일을 완벽하게 해내지 않으면 실패자라고
생각할 수도 있어요. 그러나 사실은 그렇지
않아요! 실제로 실수를 통해 배우고 발전할 수
있어요.

하나님 아버지께서는 우리가 조금씩 배우도록
도와주세요.(교리와 성약 98:12 참조) 완벽한
것에 초점을 맞추는 대신, 성장하고 천천히 좀 더
그분과 같이 되는 데 집중하려고 노력해 보세요.
자신이 잘하는 일을 찾아보세요. 자기에 관한
부정적인 생각을 긍정적인 생각으로 바꾸기 위해
노력해 보세요. 실수를 하나 했을 때, 아니면
심지어 실수를 20번 했을지라도 심호흡하고,
기도하며, 계속 해 보는 것이 가장 중요해요!

사랑으로,
『친구들』

이 낙서를 그림으로 바꿔 보세요!

누군가 시작한 그림인데, 마음에 들지 않아 그만두었거든요.
창의력을 발휘하여 각 그림을 완성해 보세요. 우리가 계속해 볼
때 어떤 일이 일어나는지 알아 보아요!



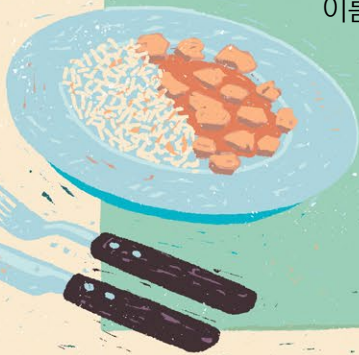
경전에 대해 티앤쿰과 이야기해 볼까요?



티앤쿰은 피지에 살아요. 우리는 티앤쿰에게 어떻게 몰몬경을 통해 배우는지 물어보았어요.

티앤쿰은 어떤 사람인지 우리에게 이야기해 줄래요?

저는 아홉 살이고 여섯 자녀 중 막내예요. 제가 가장 좋아하는 색깔은 붉은색이고, 가장 좋아하는 음식은 밥을 곁들인 치킨카레예요. 럭비하는 것을 좋아해요! 제게 아주 특별한 점이 있다면 제 이름이에요. 제 이름은 몰몬경에 나오는 전사의 이름과 같아요. 두 번째 이름은 나이지리아인 삼촌에게서 따왔고요, 성은 피지어예요.



경전을 통해 배우는 데 무엇이 도움이 되나요?

저는 가족과 함께 경전을 읽는 것을 좋아해요. 우리는 『와서 나를 따르라』 공과를 함께 공부해요. 저는 매주 새로운 이야기를 배우는 것을 좋아해요. 우리는 배운 것에 대해 서로 이야기하고 간증을 나누어요. 저는 경전을 읽을 때 그 이야기에 나오는 저를 상상하는 것도 좋아해요.





경전이 어떻게 도움이 되나요?

경전을 통해 용감하고 담대하며 위안을 구하기 위해 기도해야 한다는 것을 기억하게 돼요. 두렵거나 외로울 때마다 성신이 항상 저를 위로해 줄 것임을 알아요.

어떤 물몬경 이야기를 가장 좋아하나요?

저는 물몬경에서 티앤클의 이야기를 가장 좋아하는 데, 그가 위대한 지도자이자 전사였기 때문이에요. 그는 가족과 친구, 교회를 위해 싸웠어요. 저도 그분처럼 될 수 있다는 것과, 언제나 제가 가장 사랑하는 것을 지킬 수 있다는 것을 알아요.



경전을 이해하기 어려워하는 사람에게 어떤 조언을 해주고 싶나요?

경전에서 배우기가 어렵다면, 어머니나 아버지, 아니면 형제자매에게라도 도와 달라고 할 수 있어요. 우리 가족은 정말 저를 잘 도와줘요. 또한, 초등학교 선생님이나 교회 지도자에게 부탁할 수도 있어요! ●





이웃을 위한 꽃



피터 이, 10세, 미국 유타주

몇 년 전, 우리 이웃의 남편 분이 돌아가셨어요. 아주머니는 무척 슬퍼하셨어요.

저는 사랑하는 누군가를 잃는 것이 어떤지 알았어요. 저는 세 살 때 엄마가 돌아가셨어요. 엄마가 돌아가신 후, 우리 동네에 있는 아이들이 형과 제게 메모를 적어 주고 우리 집 마당을 장난감으로 장식해 주었어요. 저도 제 이웃을 위해 무언가 좋은 일을 하고 싶었어요.

저는 어떤 도움을 줄 수 있는지 알기 위해 기도했어요. 그리고 밸런타인데이에 홀로되신 부인에게 꽃을 드려야겠다는 생각이 떠올랐어요. 하지만 꽃을 사려면 돈을 벌어야 했어요.

그래서 『어린이 안내서』에서 돈을 벌겠다는 목표를 세웠어요.

저는 다른 사람에게 여러 가지 일을 해 주면서 돈을 벌었어요. 할머니의 정원과 마당의 나뭇잎을 청소하는 일로 돈을 벌었고, 집에서는 헛간 뒤의 덩불과 잡초를 치워 돈을 벌었어요. 충분한 돈을 벌려고 몇 달 동안 열심히 일해야 했어요.

마침내 가게에 가서 꽃을 살 돈이 충분히 모였어요. 밸런타인데이 날이 돌아왔고, 저는 메모와 함께 꽃을 드렸어요. 아주머니는 무척 행복해하셨어요. 저도 마음이 따뜻해지고 행복했어요. 저는 하나님 아버지께서 제가 하기를 원하셨던 일을 하도록 도와주신 것에 감사드렸어요. ●

어린 친구들에게

“주님 다시 사셨나요
나 주님처럼
부활하게 되죠”

『어린이 노래책』, 45쪽



저는 아픈 사람들을
위해 기도해요.

샬럿 피, 4세, 중국 마카우



저는 장난감을 나누면서
예수님을 따라요.

보이드 엘, 3세, 필리핀 소르소곤

정직함으로써 예수님을 따를 수 있어요



예수님은 우리가 정직하기를 바라세요.



저는 규칙을 따름으로써
예수님을 따를 수 있어요.



남의 물건을 가져가지 않을 거예요.



나는 진실을 말할 수 있어요.

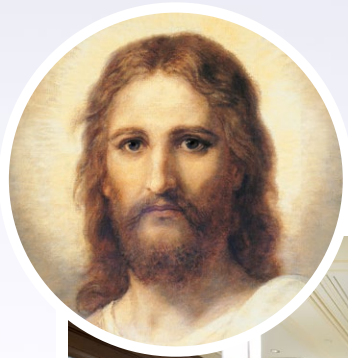
활동 시간

이 친구들은 게임을 하고 있어요. 숨겨진 하트들을 찾을 수 있나요?



성전이란 무엇인가요?

성전은 주님의 집이에요. 각 성전은 우리가 하나님 아버지와 예수 그리스도를 예배하는 특별한 건물이에요.



사람들은 성전 안에서 하나님 아버지께 기도하고 그분과 성약, 즉 성스러운 약속을 맺어요. 우리는 돌아가신 분들이 이와 같은 축복을 받을 수 있도록 도와요.



성전은 가족이 함께 영원히
인봉될 수 있는 장소이기도
해요.

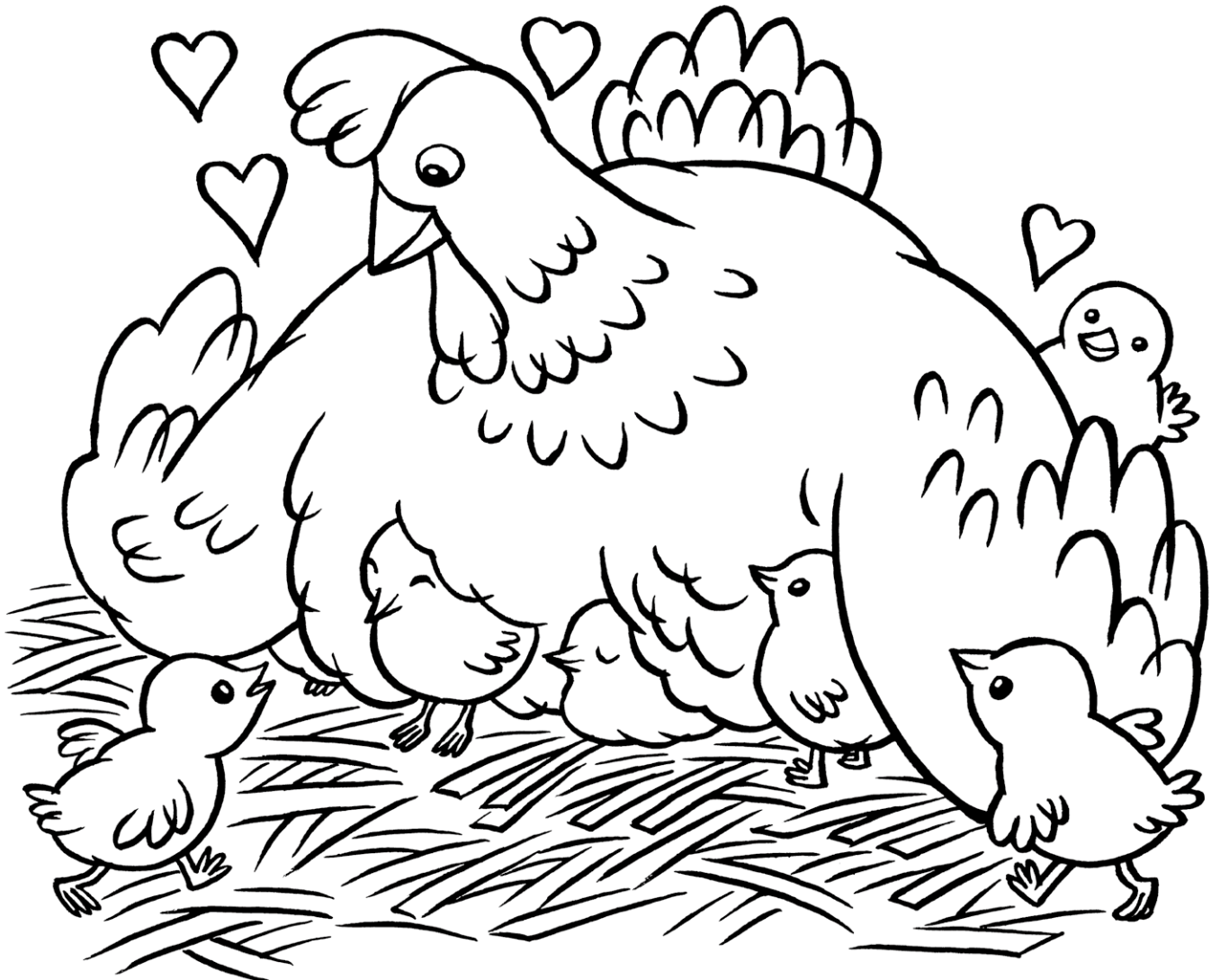


여러분도 나이가 더 들면 안에
들어갈 수 있어요!



우리는 성전 안에서 하나님의 사랑을 느낄 수 있어요.

예수님은 암탉이 병아리를 모으듯 우리를 모으세요



여러분은 어떻게 예수 그리스도의 사랑을 느끼나요?



LET THEM HINDER AND I WILL HEAL THEM! 그들은 이만이라도 방해하라, 내가 그들을 고칠 것이다, ㅋ이이이이이이



예수 그리스도
후기 성도 교회

사랑하는 부모 여러분,

자녀들이 여러 가지 걱정으로 어려워하고 있나요? 함께 “걱정 상자”(36쪽)를 읽고 올리비아가 걱정하는 것들에 대해 도움을 받은 몇 가지 방법에 관하여 이야기를 나누어 보세요. 그런 다음, 다음 쪽으로 가서 평안과 관련된 성구로 사슬을 만들어 보세요. 예수 그리스도의 속죄 덕분에, 구주께서는 우리를 완벽하게 이해하시고 우리가 두려워하는 모든 것을 도와주실 수 있다는 것을 자녀가 이해하도록 도와주세요.

사랑으로,
『친구들』



행복하고 건강한 아이들

“패트릭의 지루한 날”(10쪽)을 읽어주세요. 자녀가 지루해할 때 할 수 있는 일을 함께 적어 보세요.



여러분의 이야기를 다음
주소로 보내 주세요.

- Friend Magazine
- 50 E. North Temple St., Rm. 2393
- Salt Lake City, UT, USA 84150-0024
- 또는 이메일: friend@ChurchofJesusChrist.org

아래의 정보와 허가 부분을 반드시 작성해서 보내야 합니다.

성명		
나이	성별	지역, 국가

저는 제 자녀가 제출한 모든 것과 제 자녀의 사진을 예수 그리스도 후기 성도 교회에서 교회 웹사이트와 소셜 미디어를 비롯하여 교회 보고서, 인쇄물, 동영상, 출판물 및 훈련 자료에 사용하도록 허가합니다.

부모 또는 법정 후견인의 서명	날짜
------------------	----

부모 또는 법정 후견인의 이메일

『친구들』 잡지에서 설문 조사를 위해 귀하에게 연락을 드려도
될까요?

