

현세적 대비 지침: 북 아시아 지역

복지자립서비스부

현세적 대비 지침: 북 아시아 지역

복지자립서비스부

소개

“수십 년에 걸쳐, 주님의 선지자들은 필요한 시기를 위해 음식과 물을 비축하고 비상금을 모아 둘 것을 강력히 권고하셨습니다. ... 여러분이 현세적으로 준비하기 위한 방법들을 행동으로 옮기시도록 촉구합니다.” —러셀 엠 넬슨 회장

때로 현세적 필요 사항을 돌보는 일이 감당이 안 될 정도로 버겁게 느껴질 수도 있다. 그러나 “작고 단순한 일로 큰 일이 이루어[짐]”(앨마서 37:6)을 기억하자. 우리가 신앙으로 행하고 현세적 필요 사항을 돌보기 위해 자신이 해야 할 일을 할 때 하나님께서는 우리의 작고 단순한 노력을 영화롭게 하신다.

다음 지침과 활동은 더 잘 준비하는 데 도움이 된다.



비상 계획 수립



가정 비축 및 생산



재정적 대비



정서적 대비

목차

페이지

개인과 가족을 위한 지침과 활동

비상 계획 수립

비상 계획 수립 지침	4
비상사태에 대비해 가정을 준비함	5
비상 키트 준비	6
재난 및 단절 상황 평가 활동	7
단절 상황 계획 활동	8
소통 및 집합 계획 활동	9
비상 점검표 준비	10

가정 비축 및 생산

가정 비축 및 생산 지침	11
식량 및 필수품 비축	13
가정 비축 자주 묻는 질문	14
식량 생산 및 저장	15
가정 비축 계획 활동	16
개인과 가족을 위한 추가 활동	17

재정적 대비

재정적 대비 지침	18
재정적 대비 활동	21

정서적 대비

정서적 대비 지침	22
스트레스 및 불안 줄이기 활동	24
건강한 대처 기술 개발	25

평의회를 위한 지침과 활동

스테이크, 워드 평의회 및 회장단을 위한 지침	26
평의회를 위한 현세적 대비 활동	27



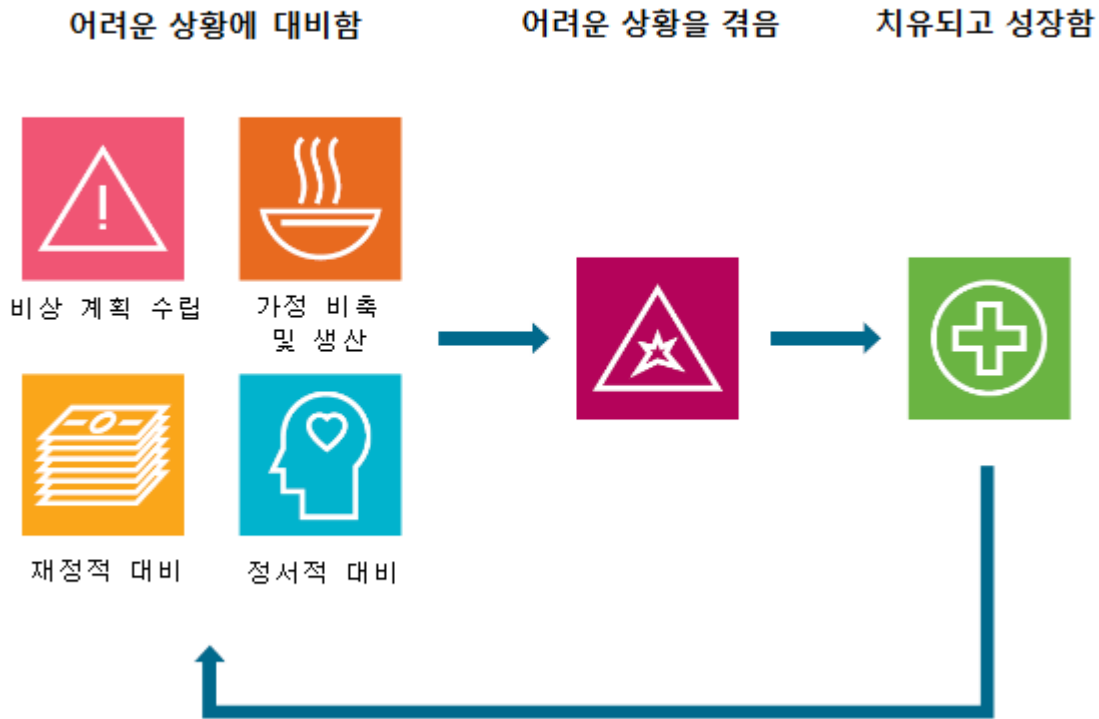
비상 계획 수립 지침

소개

주님은 이같이 약속하셨다. “너희가 준비 되어 있으면, 두려워하지 않게 되리라.”(교리와 성약 38:30) 계획을 마련해 두면 어려움에 더 잘 대비할 수 있다. 여기에는 다음 요소가 포함된다:

- 비상 계획
- 가정 비축 및 생산
- 재정적 대비
- 정서적 대비.

대비는 영적인 배움처럼 “말씀에 말씀을 더[할 때]”(이사야 28:10) 가장 잘 이뤄진다. 어려운 일이 일어날 때, 우리는 그로부터 배우고, 성장하며, 계속해서 준비해 나갈 수 있다.



비상 계획의 요소

여러분이 사는 곳에서 일어날 수 있는 재난에 관해 알아보는 것으로부터 시작한다. 그런 후에 자신의 가정을 준비시킨다. 비상 키트를 만든다. 재난 시 소통 및 집합을 위한 계획을 세운다.



비상사태에 대비해 가정을 준비함

일반적인 준비

잠재적인 비상 상황에 대비해 가정을 준비하기 위해 할 수 있는 많은 일들이 있다. 다음 사항을 고려한다:

식량, 물, 식량 외 필수품 가정 비축

식량, 물, 식량 외 필수품을 비축해 두면 재난이 발발하여 일상생활이 중단될 때 도움이 될 수 있다. 다음을 비축하는 것을 고려해 본다.

(추가적인 상세 사항은 11~13쪽에 나온다.)

- 냉장 보관하지 않는 식품을 비상사태에 대비하여 비축한다.
- 물은 음용, 식사 준비 및 위생을 위해 하루 1인당 1계획한다. 물은 3일간 사용하기 충분한 양을 비축한다. 겔런(일본, 한국, 몽골의 경우 3~4리터)으로
- 의료용품, 의류, 담요, 손전등, 여분의 배터리, 위생용품 등을 비축한다.



취사 해결책

취사용 대체 재료를 활용하여 따뜻한 식사를 준비할 수 있다. 취사는 환기가 잘 되는 곳에서만 한다. 취사용 재료는 다음과 같다.

- 고체 연료 또는 캔들 워머 (서빙 접시 아래 사용됨).
- 장작/숯불 요리용 스토브
- 벽난로
- 휴대용 가스레인지

비상 키트

자택, 차량, 직장을 위한 비상 키트를 만든다(6쪽 참조).

특정 재난 대비

지역 내에서 어떤 재난이 흔히 일어나는지 알아보고 특정한 비상사태에 대비한다. 다음은 몇 가지 예이다.

흔한 재난	대비 방법 예시
지진, 해일	<ul style="list-style-type: none"> • 정부가 작성한 위험 지도를 확인하여 집이나 직장 안팎의 위험 요소를 파악하고 피난 장소를 확인한다. • 비상 키트를 준비한다 • 안전 스트랩으로 가구를 고정한다. 안전을 고려하여 방을 배치한다.
태풍, 홍수, 산사태, 분화, 이상 기상	<ul style="list-style-type: none"> • 정부가 작성한 위험 지도를 확인하여 집이나 직장 안팎의 위험 요소를 파악하고 피난 장소를 확인한다. • 신뢰할 만한 소식통의 경고 정보를 확인하고 정부 지침을 따른다.
테러 위협, 무차별 총격범/공격	<ul style="list-style-type: none"> • 비상 통신 계획을 세우고 비상 대비 키트를 구성한다. • 집결 장소를 마련한다. • 학교 비상 계획을 확인한다.
유행병	<ul style="list-style-type: none"> • 마스크와 손 소독제를 준비한다. • 식량 비축 물품을 마련한다.



비상 키트를 준비함

비상 키트는 집을 바로 떠날 필요가 있거나 단기간 생존을 해야 할 경우를 대비하는 데 도움이 된다. 키트를 미리 준비해 둔다면 마음이 편할 것이다. 키트를 만들 때 다음을 고려한다.



피난처:
텐트, 담요, 옷



의료용품:
처방약, 의약품, 구급용품



식량과 물:
간단한 식량 및 물 또는 정수 필터



돈:
필요한 것과 교환할 현금 또는 귀중품



빛:
손전등, 건전지, 양초, 성냥



중요한 문서:
신분증, 부동산 계약서, 차량 관련 서류, 재무 및 법률 양식, 의료 정보, 보험증, 긴급 연락처



통신:
건전지 라디오, 전화와 충전기, 예비 배터리



오락 및 위안 물품:
게임, 공, 퍼즐, 칠하기 그림책, 크레용, 책

추가 자료

자신이 사는 시나 군과 같은 행정 구역이 비상 계획을 수립하는 데 있어 훌륭한 정보원이다. 이 주제에 관한 더 많은 내용은 아래에 열거된 사이트에서 찾아볼 수 있다.

- 행정안전부 (www.mois.go.kr) - 한국
- 국민재난안전포털(www.safekorea.go.kr) - 한국
- 내각부 방재 (<http://www.bousai.go.jp/>) - 일본
- 도쿄 방재 (<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1002147/index.html>) - 일본
- 미국 정부의 공식 웹사이트 (www.ready.gov) - 괌
- 괌 국토안보부 (<https://ghs.guam.gov/>) - 괌
- National Emergency Management Agency[국가 비상 관리국] (<https://nema.gov.mn/index>) - 몽골



재난 및 단절 상황 평가 활동

“너희 앞에 모든 것이 준비가 되게 할지이다.”

(교리와 성약 101:68)

재난에 대해 알아보기

자신이 사는 곳에서 흔히 일어나는 재난 및 단절 상황을 파악하기 위해 아래 질문에 답한다. 이것은 무엇을 대비해 계획해야 하는지 아는 데 도움이 된다.



어떤 재난이 자신이 사는 지역에서 가장 잘 일어날 가능성이 있는가? 그것들을 아래에 열거한다. (예를 들어, 지진, 해일, 태풍, 홍수, 혹독한 겨울 날씨 등.)

그런 재난으로 내 삶의 어떤 부분이 지장을 받는가? 자신의 답을 아래에 설명한다. (예를 들어, 전력 공급이 중단될 수 있다. 난방이 끊기거나 핸드폰을 충전할 수 없다.)

8쪽에 나오는 “단절 상황 계획” 활동을 참조하여 이러한 단절 상황에 대비한 계획을 세운다.



단절 상황 계획 활동

“너희가 준비 되어 있으면, 두려워하지 않게 되리라.”

(교리와 성약 38:30)

단절 대비 계획

이 계획 양식을 사용하여 재난이 닥친 후에 생겨날 필요 사항에 대비한 계획을 세운다. 이런 단절에 대비하여 실행하거나 저장할 수 있는 것들을 파악한다.



잠재적 단절 상황	이런 단절에 대비하여 실행하거나 저장할 수 있는 것들	
	단기	장기
예: 깨끗한 물을 구할 수 없다	바로 쓸 수 있게 여분의 물을 병에 준비해 둔다	정수 필터를 제대로 사용하는 방법을 알아둔다 적절한 용기에 물을 담아 보관한다
음식을 구할 수 없다		
취사용 대체 재료가 필요하다		
피난처가 파괴되었다		
의료진의 진찰이 필요하다		
통신해야 하는데, 전화 또는 인터넷이 다운되었다		
전원이 작동하지 않는다		
난방이나 냉방이 작동하지 않는다		
대체 교통수단이 필요하다		
육체적으로 피곤함을 느낀다		
영적으로 고갈됨을 느낀다		
정서적으로 지친다		



소통 및 집합 계획 활동

“너는 스스로 예비하되 너와 네게 모인 무리들이 다 스스로 예비하고 너는 그들의 우두머리가 될지어다.”(에스겔 38:7)

연락 계획

비상사태일 때 사람들에게 연락할 계획을 마련한다. 다음과 같이 할 수도 있다:

- 비상 연락 번호 목록을 작성한다. 가족 구성원과 친구들, 이웃, 교회 지도자, 지역 사회 자원을 포함한다.
- 연락처 목록을 사용하지 못할 경우를 대비하여 주요 전화번호를 암기한다.
- 전화 통화를 할 수 없는 경우를 대비하여 연락할 다른 방법을 계획한다. 그런 방법으로 문자 메시지, 온라인 메신저, 또는 소셜 미디어에 글 올리기 기능 등을 활용할 수 있다.
- 다른 도시에 사는 친척을 시외 연락 담당자로 선택한다. 가족 모두가 그 친척에게 연락하도록 계획을 세운다. 시외 연락 담당자에게 자신의 상태와 장소를 말할 수 있다. 시외 연락 담당자는 가족들 간에 정보를 전달할 수 있다.
- 교회 회원 도구 앱에서 자신의 정보를 업데이트하여 비상사태일 때 지도자들이나 다른 사람들이 연락할 수 있게 한다.
- 아래 양식을 작성하여 비상사태일 때 이 정보를 바로 쓸 수 있게 둔다.



가족 연락 담당자	이웃, 교회, 직장	의료, 지역 사회, 학교
시외 연락 담당자:		

집합 계획

비상사태 발생 후 여러분과 가족이 서로를 찾을 수 있는 안전한 장소를 정한다. 또한 대체 장소를 정하는 것도 좋은 아이디어이다. 집합 장소는 재난에 따라 또는 재난 발생 시 어디에 있느냐에 따라 변경될 수 있다. 예를 들어, 학교에 있는 경우라면 집 근처의 안전한 장소로 갈 수 없는 상황이 될 수도 있다. 집합 장소는 어린이들이 신뢰할 수 있는 어른을 찾을 수 있는 곳이어야 한다.

가족 집합 장소:
가족 집합 대체 장소:
학교 또는 보육 시설 집합 장소:



비상 점검표 준비

“또 모든 일이 지혜와 질서 안에서 행해지도록 할지니”(모사이야서 4:27)

비상 계획 수립 점검표

이 점검표는 더 잘 준비되기 위해 무엇을 해야 하는지 검토하는 데 도움이 된다. 목록을 훑어가며 가지고 있는 품목을 체크한다. 그런 다음 여전히 필요한 것을 모으기 위해 일하고 해야 할 일들을 적는다.

점검표에 있는 모든 것을 갖추고 나면 잊지 말고 비상용품을 정기적으로 체크한다. 아이들이 성장하여 옷이 맞지 않게 되고, 음식 기한이 지나고, 계획은 바뀐다. 이 목록을 자주 돌아보아 어떤 필요 사항이 대체되거나 추가되어야 하는지 확인한다. 점검표를 완성하는 데 도움이 되도록 아래에 조치 항목을 추가한다.

점검표

식량과 물

- __ 일치의 신선식품
- 개인당 __리터(갈런)의 물
- 취사용 자료
- _____(직접 추가)
- _____(직접 추가)

비상 키트

- 의복
- 담요
- 의약품
- 광원
- 중요 서류 (신분증, 재무 등)
- 소통 방법
- 소통 및 집합 계획
- _____(직접 추가)
- _____(직접 추가)



가정 대비

- 가스, 수도, 전기 등 기본 서비스로 인해 집이 손상되는 것을 막는 방법에 관한 지식
- _____(직접 추가)

실천 항목



가정 비축 및 생산

지침

교회 지도자들은 필요할 때를 대비해서 집에 기본적인 식량과 물을 비축하라고 조언해 왔다. 구약에서 요셉은 바로의 꿈을 해석했다. 요셉은 7년간의 풍년 후에 7년간의 흉년이 들 것이라고 말했다. 바로는 요셉에게 식량 비축 프로그램을 지휘하여 애굽을 기근에서 구하도록 요청했다. 우리도 또한 미리 계획할 수 있다. “모든 요긴한 것”을 준비하려고 노력할 때 우리는 마음의 평안을 축복받을 것이다. (교리와 성약 109:8)

식량 비축에 관해 스트레스를 느끼게 되기 쉽다. 우리는 모두 다른 환경에 살고 있고, 우리 중에는 재정적으로나 집의 공간이 제한적인 사람들도 있다. 더블유 크리스토퍼 와델 감독은 다음과 같이 말했다. “하나님께서서는 우리가 할 수 있는 것 이상으로하기를 기대하시지 않습니다. 그러나 우리가 할 수 있을 때는 그렇게하기를 기대하십니다.” (“먹을 것이 있더니”, 2020년 10월 연차 대회) 우리는 작게 시작하여 “지혜와 질서 안에서”(모사이야서 4:27) 해나갈 수 있다. 아래에서 비축할 것들의 범주와 12~13쪽에서 각 범주에 관한 자세한 내용을 참조한다.



단기 식량 비축

- 평소에 먹는 음식
- 통조림이나 포장 식품 등, 금방 상하지 않는 상온 보관 식품.



물

- 최소 3일 분량으로 매일 1인당 1갤런(3~4L)의 물.
- 필요할 경우 물을 정화하는데 사용할 필터 또는 다른 방법.



장기 식량 비축

- 곡물이나 건조 콩 등 기본 주식.
- 몇 년 동안 저장할 수 있는 식품.
- 생명을 유지할 수 있는 식품.



식품 이외의 필수품

- 의약품, 손전등, 위생용품 등의 기본 비축 물품.



식량 및 필수품 비축

단기 식품 비축



매일 먹는 음식에서부터 소량 비축하는 것으로 시작한다. 자신의 상황에 맞게 합리적인 목표를 세운다. 작은 목표로부터 시작해도 좋다.

예를 들면, 일주일 분량을 비축하는 것에서부터 시작한다. 거기서부터 할 수 있는 대로 구축해 나간다. 상점에서 신선한 식품을 살 수 없을 경우, 영양가 높은 식사를 만드는 데 사용할 수 있는 식품을 생각해 본다. 이 비축 식품에는 금방 상하지 않는 통조림이나 포장 식품 등이 포함된다.

어떤 식품을 얼마만큼 비축할지 결정한다. 일상 식사를 준비할 때, 이런 식품을 기한이 넘기 전에 사용한다. 그런 후에, 사용한 식품은 새것을 사서 채워 둔다.

단기 비축에 관한 더 많은 아이디어는 다음 사이트를 참조한다: ChurchofJesusChrist.org/inspiration/latter-day-saints-channel/blog/post/three-month-food-storage-use-what-you-eat-and-eat-what-you-store

물



물은 생명에 필수적이다. 하루 1인당 최소 1갤런(3~4리터)의 물을 3일 분량으로 비축한다. 가능하다면 2주일 사용하기에 충분한 물을 비축한다

더운 기후일 경우 물의 필요성이 훨씬 크다.

사전 처리된 우량 식수원에서 직접 물을 가져온 경우, 보관하기 전에 정수할 필요가 없다. 깨끗하지 않은 물을 사용해야 하는 경우, 필터와 같은 정수 수단을 보관해 둔다.

견고하고, 새지 않으며, 잘 깨지지 않는 용기를 사용한다. 우유나 주스를 담는 데 사용된 플라스틱 물병은 사용하지 않는다.

물이 담긴 용기는 열원과 직사광선이 닿지 않는 곳에 보관한다. 물 담는 용기가 바닥이나 시멘트에 직접 닿지 않게 한다. 용기가 샅 경우 피해를 일으키지 않는 곳에 물을 보관한다.

물 비축 및 정화에 관한 자세한 내용은 다음 자료를 참조한다:

- ChurchofJesusChrist.org/topics/food-storage/drinking-water-guidelines

식품 장기 비축



장기적 필요 사항을 위해 생명 보존에 필요한 오래가는 식품의 비축량을 점차로 늘려간다. 다음은 중요한 영양소를 제공하는 기본 식품 목록이다.

- 곡물(백미*, 밀, 옥수수, 으깬 귀리*, 파스타* 등)
- 콩류(얼룩 강낭콩, 붉은 강낭콩, 검은콩, 흰 콩), 완두콩, 렌즈콩, 대두*
- 감미료(설탕 또는 꿀).
- 탈지분유*
- 지방 및 기름 (예: 식용유*)
- 소금과 기타 조미료*
- 일일 종합 비타민 보충제* 또는 과일* 및 야채 *
- 요리용: 베이킹소다, 베이킹파우더, 효모*, 향신료*

*짧은 유통 기간 (자주 교체한다)
(다음 페이지에 계속)



장기 식량 비축, 계속

이들 식품 대다수(*표시되지 않은 것)는 30년 이상 오래간다. 그런데 그렇게 오래 가려면 다음과 같이 해야 한다.

- 실온 또는 그 이하로 보관한다
- 습기, 곤충, 설치류를 막아주는 포장을 한다.

또한 과일 통조림이나 말린 과일, 야채, 고기 등 더 자주 교체해야 하는 식품을 추가할 수 있다.

일상 식사에 이들 식품을 사용한 후 비축량을 유지하기 위해 그것들을 교체할 수 있다.

비축해 놓은 오래가는 기초식품을 사용하는 레시피를 수집한다. 또한 통조림 따개나 통곡물을 비축한 경우 분쇄기 등과 같이 필요할 수도 있는 여분의 품목을 보관하도록 한다.

비축할 식량의 양, 저장 수명, 저장 기간, 포장 권장 사항 등의 자세한 내용은 ChurchofJesusChrist.org/topics/food-storage/longer-term-food-supply를 참조한다.

식품 이외의 필수품



비상사태나 구입할 수 없는 경우에 필요한 기타 필수품들을 보관한다. 보관할 다른 필수품은 다음과 같다.

- 양초, 랜턴이나 손전등, 성냥, 건전지
- 의약품과 구급약품
- 비누, 화장지, 여성용품 등 위생용품
- 세탁용품
- 소독용 물티슈를 포함한 기본 청소용품
- 중요한 문서(6페이지 참조)
- 침구
- 어린 아이들이 자라면 맞을 의류
- 전기 없이 취사하는 간단한 방법
- 가족과 소통하는 수단



식량 비축 자주 묻는 질문



어디에서 식량 비축을 할 공간을 찾을 수 있나?

식량을 깨끗하고, 시원하고, 마른 장소에 보관한다. 식품은 실온 또는 그 이하로 보관하는 것이 가장 좋지만 냉동하지는 않는다. 식품을 시멘트나 땅바닥에 직접 닿지 않게 한다. 다음은 그와 관련된 몇 가지 제안이다.

- 선반이나 찬장
- 침대 밑의 낮은 상자 안
- 옷장 바닥이나 뒷벽

더 많은 공간 확보를 위해 다음과 같이 할 수도 있다:

- 집에서 사용하지 않는 물품을 없앤다.
- 찬장을 재정리한다.



시작하기 좋은 몇 가지 방법은 무엇인가?

- 자신의 상황에 맞는 목표를 세운다
- 어떤 식품을 얼마만큼 저장하고 싶은지 생각해 낸다.
- 16쪽과 17쪽에 나오는 하나 이상의 활동을 시도한다.



식량 비축은 어떻게 감당해야 하나?

가정 비축을 한다고 빚을 지거나 극단으로 치닫지 말아야 한다. 서서히 목표를 향해 노력한다. 다음은 그와 관련된 몇 가지 제안이다.

- 일반 쇼핑을 할 때 여분으로 한 개 또는 두 개를 더 산다.
- 우선순위가 낮은 경비는 줄인다.
- 불필요한 소유물은 판다.
- 돈을 더 벌 수 있는 방법을 찾는다.



자주 비축품을 사용하고 채워 넣으려면 어떻게 해야 하나?

자신에게 맞는 시스템을 사용한다. 다음은 그와 관련된 몇 가지 제안이다.

- 통조림이나 포장 식품을 사용할 때, 장 볼 품목에 넣는다.
- 자주 체크하여 여전히 목표 수량을 유지하는지 확인한다.
- 가장 오래된 것이 무엇인지 알 수 있게 물품들을 정리한다. 가장 오래된 것부터 먼저 사용한다.



식량 생산 및 저장

직접 식량을 생산하고 저장한다면 식량 비축에 도움이 될 수 있다. 아래 힌트를 참조한다.

정원 일

땅이 있다면, 텃밭을 가꿀 수 있다. 기억할 점:

- 식물은 하루에 6시간의 햇빛이 필요하다.
- 텃밭의 땅은 평평해야 한다.
- 텃밭의 흙을 뒤집고 거름, 퇴비, 잎 등의 다른 유기물과 잘 섞어 줘야 한다.
- 기후와 토양에 따라 잘 자라는 작물도 다르다. 그 지역에서 잘 자라는 작물을 재배한다.



또한 파티오나 발코니, 옥상 등에서 작물을 용기에 담아 키울 수 있다. 울타리나 벽을 따라 수직 정원을 가꾸면 유휴 공간을 사용하는 데 도움이 된다. 허브, 마이크로 그린, 새싹 등의 일부 식품은 실내에서 재배할 수 있다. 텃밭 가꾸기 방법은 정부 기관 등의 지역 출처를 확인한다. 또한 교회 웹사이트의 복음 주제에서 "Gardening[정원 가꾸기]"도 확인한다.

작은 가축 생산

작은 가축을 키우면 여러분과 가족 또는 사랑하는 사람에게 훌륭한 단백질 공급원을 제공할 수 있다. 작은 가축을 키우고자 한다면 현지 법률에서 허용되는지와 키울 공간이 있는지 확인한다.



가정에서의 식량 저장

가정에서의 식량 저장은 좋은 옵션이 될 수 있다. 통조림 식품을 사는 것과 비교하여 들어가는 비용, 품질, 시간이 어떤지 확인한다.

통조림 제조(병조림)나 말리기, 냉동을 위한 설명은 온라인에서 찾을 수 있다. 예:

- nchfp.uga.edu/how/can_home.html (통조림)
- nchfp.uga.edu/how/dry.html (말리기)
- nchfp.uga.edu/how/freeze.html (냉동)
- <https://www.churchofjesuschrist.org/topics/food-storage/longer-term-food-supply?lang=jpn>
- <https://www.churchofjesuschrist.org/topics/food-storage/longer-term-food-supply?lang=kor>
- <https://www.churchofjesuschrist.org/topics/food-storage/longer-term-food-supply?lang=mon>
- <https://www.churchofjesuschrist.org/topics/food-storage/longer-term-food-supply?lang=eng>





가정 비축 계획 활동

“너희 자신을 조직하라. 모든 요긴한 것을 준비하라.”(교리와 성약 109:8)

식량 비축 수립 또는 개선 계획

아래 표를 작성하면 식량 비축 계획을 하는 데 도움이 된다. 그런 후 다음 페이지에서 추진하는 데 도움이 되는 몇 가지 활동을 고른다. 가정의 밤에서나 또는 혼자서 이런 활동을 할 수 있다.



식량 비축 평가

어떤 식량 비축 목표를 갖기를 원하나?	
실온에서 보관이 가능한(포장 식품, 통조림) 음식 가운데 보통 어떤 것을 먹는가?	
비축된 식품만을 사용하여 어떤 음식을 만들 수 있나?	
어디에 음식을 보관할 수 있나?	
어떻게 한정된 예산으로 식량 비축을 추가해 나갈 수 있나?	
식량 비축을 해 나가기 위해 다음으로 어떤 행동을 취할 수 있나?	



개인과 가족을 위한 추가 활동

가족 목표

식량 비축 목표를 세운다. 예:

- 우리가 일상적으로 먹는 음식 일주일 분량
 - 여분의 쌀 한 포대
 - 1인당 물 3갤런(12리터)
- 가족 각자에게 비축하고 싶은 식품을 고르게 한다.

물 비축

장기간 보관해온 물이 있는가?

용기를 비우고 물을 청소하거나, 식물에 물을 주거나, 다른 활동을 하는 데 사용한다.

용기에 깨끗한 물을 담는다.
용기에 날짜를 표시해 둔다.

식품 이외의 필수품 찾기 놀이

10쪽의 점검표를 사용하여 가족 모두에게 저마다 다른 물품을 찾도록 임무를 준다. 무엇을 찾았으며 어디서 찾았는지를 적거나 사진을 찍을 수 있다. 가족이 30분 이내에 얼마나 많은 물품을 찾을 수 있는지 본다. 그런 후에 여전히 필요한 물품이 무엇인지 목록을 작성한다.

식사 계획

일상적으로 사용하는 통조림 또는 포장 식품을 보고 그런 식품만을 사용한 간단한 식사 계획을 세운다. 이렇게 하는 것은 비축을 위해 어떤 물품을 구매할지 아는 데 도움이 된다.

창의적으로 돈을 비축함

식량 비축을 위한 돈을 떼어 놓는 방법을 생각해 낸다. 예를 들어, 정말로 필요 없는 물건을 팔거나, 쇼핑을 할 때 매주 물품 하나를 여분으로 구입한다.

식량 비축 게임

이미 비축한 식품의 목록을 작성하는 게임을 한다. 가족 각자에게 두세 가지 식품 품목을 찾게 한다. 품목을 적고 얼마나 많은 통조림이나 상자, 또는 가방을 찾았는지 목록을 작성할 수 있다. 시작하기 전에 가족에게 수량이 어떻게 될지 추측해 보게 한다. 누구의 추측이 가장 가까운지 본다.

비축 식량 식사 만들기

비축 식량만을 사용하여, 한 달에 한두 끼 식사를 만든다.

정보 찾기

식량 비축에 관해 어떤 질문이 있는가? 이 지도서나 다른 자료에 있는 링크를 사용하여 필요한 답을 찾는다.

예를 들어, 다음에 관한 사실을 찾아본다:

- 물 보관을 위한 용기 종류
- 정수
- 기본적인 (장기) 저장 식품을 사용한 레시피
- 특정 채소를 기르는 방법

식량 비축 공간 찾기

가족 활동으로 온 집을 뒤져 음식을 보관할 장소가 있는지 찾아본다. 선반이나 옷장 속에 사용하지 않는 공간이 있는가? 침대 밑에 공간이 있는가? 불필요한 물건이 자리를 차지하고 있지 않은가? 식량 비축을 위해 사용할 수 있는 장소의 사진을 찍는다.



재정적 대비 지침

돈을 현명하게 사용하면 자신감이 높아지고 인생의 기복에 대비할 수 있다. 다음은 도움이 될 만한 몇 가지 지침이다:

부채를 피한다

부채는 빠르게 늘어날 수 있으며, 이자를 지불해야 하는 비용이 늘어난다. 빚을 졌다면, 가능한 한 빨리 갚도록 한다. 다음은 대출을 받아야 할 수도 있는 몇 가지 이유이다:

- 필요하다면 기본적인 교통수단을 구입한다.
- 더 나은 일자리를 얻기 위해 교육을 받는다.
- 감당할 수 있는 가격의 집을 산다.

다른 큰 구매를 할 경우, 돈을 저축하고 빚을 지지 않고 그것을 살 여유가 될 때 사도록 한다.

예산을 사용한다

예산은 매달 돈을 어떻게 사용할 지 계획하는 데 도움이 된다. 예산을 지켜나가면 자립을 이뤄나가는 데 도움이 된다. 자료는 온라인에서 찾을 수 있다.

다음 사이트에서 개인 재정 안내서를 참조한다:

<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/personal-finances>

<https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/personal-finances-for-self-reliance?lang=jpn>

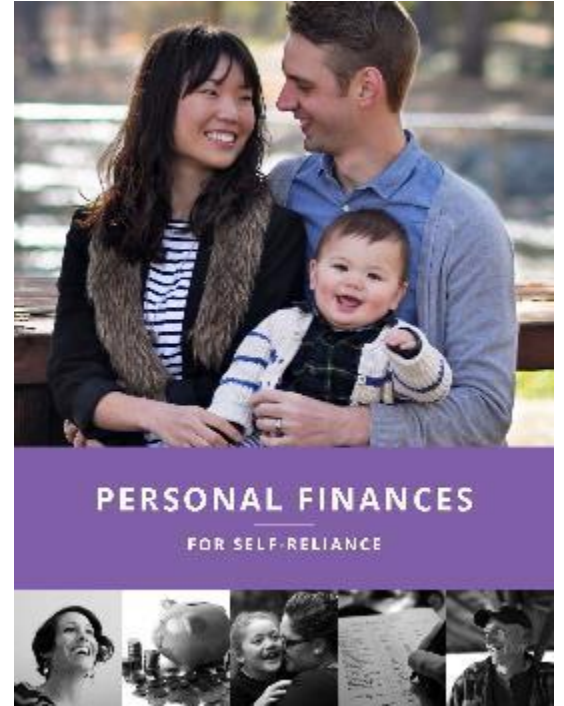
<https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/personal-finances-for-self-reliance?lang=kor>

<https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/personal-finances-for-self-reliance?lang=mon>

재정 계획 도구

현명한 돈 결정을 내리기 위해 재무 계산기를 사용한다. 빚을 갚거나, 비상금을 마련하거나, 은퇴를 위해 저축하거나, 휴가를 위해 저축하는 데 얼마나 걸리는지 볼 수 있다.

(ChurchofJesusChrist.org/self-reliance 참조.)





1개월분 비상금을 마련한다

경제적 문제로부터 자신과 가족을 보호하기 위해 1개월분 비상금을 마련하도록 힘쓴다. 다른 목표와 마찬가지로 비상금을 마련하는 데 시간이 걸리지만, 그것은 문제가 되지 않는다. 가지고 있는 여분의 돈을 기금에 넣음으로써 시작할 수 있다.

은행 계좌와 같은 안전한 곳에 저축한다. 이 돈은 비상시를 제외한 어떤 경우에도 사용하지 않는다. 비상 상황이 발생하여 비상금을 사용해야 한다면, 가능한 한 빨리 다시 채워놓는다.

부채가 있더라도, 1개월분 비상금을 다 적립할 때까지는 최소한의 필수 금액만 상환한다. 목표를 더 빨리 달성하기 위해 부업이나 더 좋은 직장을 찾거나, 없어도 생활이 가능한 물건을 팔거나, 불필요한 지출을 줄일 수 있다.

보험에 든다

보험은 재정적으로 보호를 받는 데 도움이 된다. 여러 종류의 보험이 있지만, 아래의 네 가지가 가장 보편적이다.

- **재산 보험:** 주택 소유자 보험, 운전자 보험, 자동차 보험 등의 예가 있다. 구입한 보상 범위에 따라, 중대한 손상이나 도난, 파괴가 일어난 경우 자산의 교환 또는 수리 비용을 조달하는 데 도움이 된다.
- **건강 보험:** 이 보험은 의료비를 충당하는 데 도움이 된다. 건강 진단이나 의약품, 중병 치료에 따른 의료비를 지불하는데 도움이 된다. 건강 보험의 필요성은 사람에 따라 다를 수 있다. 지역에 따라서는 의료 보험이 정부 서비스인 경우도 있다.
- **생명보험:** 생명보험은 피보험 가족 구성원이 사망하면 보험금을 그 가족에게 지급한다. 이는 가족이 부양인을 잃거나 치료 및 장례와 관련된 비용을 조달하는 데 도움이 필요한 경우 가족이 안전하게 지내는 데 도움이 된다.
- **개인 사고 보험:** 이 보험은 의료비를 환급해 주고, 사고로 장애나 사망이 발생한 경우에 보상을 제공할 수 있다.



조금씩 떼어 둔다

미래를 위해 준비하며 할 수 있는 부분에서 저축한다. 또한 교육을 추구하며 집을 사려고 할지도 모른다.

교육을 추구한다

마음을 풍요롭게 하고 생계를 유지하는 데 도움이 될 수도 있는 자격증, 훈련, 직업 학교, 전문 대학 또는 대학 학위를 따는 것을 고려해 본다.

“교회 회원들에게 교육은 단지 좋은 생각이 아니라 계명”이라고 당시 제일회장단 일원이었던 디이터 에프 우흐트도르프 회장이 말했다.(“어떤 경제 상황에서도 적용되는 두 가지 원리”, 2009년 10월 연차대회)

토마스 에스 몬슨 회장은 교육을 받는 축복에 대해 일깨웠다. “공부하고 배울 때 여러분의 재능은 커질 것입니다. 가족이 공부할 때 더 잘 도울 수 있게 될 것이며, 인생에서 여러분이 겪을지 모를 만일의 경우에 대해 준비가 되었다고 느끼면 마음의 평화를 갖게 될 것입니다.”(“여러분을 인도해줄 세 가지 목적”, 2007년 10월 연차대회).

집을 사는 것에 대해 깊이 생각해 본다

집을 소유하는 것이 모든 사람에게 좋은 것만은 아니다. 임대하는 것이 더 나은 방법일 수도 있다. 집을 사는 것에 관해 생각 중이라면, 다음 두 가지 원칙을 기억하자.

- 타당한 시기와 장소일 때만 집을 산다.
- 여유 있게 장만할 수 있는 집을 산다.

매달 납입해야 하는 담보 대출금이 한 달 총수입의 25%를 초과해서는 안 된다. 금액의 규모를 정할 때는 대출 기관이 여러분에게 제시하는 금액을 판단 근거로 두지 말고 위 수치를 기준으로 삼는다.

은퇴를 위한 저축

에즈라 태프트 벤슨 회장은 이렇게 가르쳤다. “은퇴를 하고 은퇴 후의 생활에 접어들 때, 우리 모든 연로한 분들은 ... 은퇴 후 노년에 대해 신중하게 계획해야 합니다.”(교회 회장들의 가르침: 에즈라 태프트 벤슨[2014], 208쪽).

은퇴 후 도움이 될 수 있는 정부 또는 사회적 프로그램이 있을 수 있다. 또한 은퇴 후 어쩌면 저축한 돈을 사용해야 할 수도 있다. 지금 계획하는 것이 은퇴 후 자립하기에 충분한 돈을 갖는 데 도움이 될 수 있다.

저축을 시작하기 전에 은퇴 후 얼마나 많은 돈이 필요한지 계획한다. 이 페이지의 공식은 시작하는 데 도움이 될 것이다.

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{은퇴 후} \\ \text{예상 기간(년)} \\ \hline \end{array} \times \begin{array}{|c|} \hline \text{은퇴 후 연간} \\ \text{필요 금액} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{은퇴 준비} \\ \text{목표 금액} \\ \hline \end{array}$$



재정적 대비 활동

현명한 재무 결정을 내리는 첫 단계는 현재 소비와 저축을 어떻게 하는지 이해하는 것이다. 수입과 지출을 추적 관리하는 것은 돈이 어디에 사용되고 있는지 아는 데 도움이 될 수 있다. 그것을 알고 나면 변화를 가져 돈이 어디로 가기를 원하는지 계획할 수 있다.

1개월분 비상금

1개월분 비상금을 마련하면 미래의 경제적 어려움에 대비할 수 있다. 한 달에 생활비로 필요한 돈을 추산한다. 다음 1, 2주 동안 이 계획 양식을 사용하여 받고 쓴 돈을 추적한다. 일반 비용은 물론 급여 또는 수입을 위한 공간도 아래에 나타난다. 필요에 따라 다른 비용을 추가한다.

날짜	설명	수입	지출
	급여		
	십일조/헌금		
	월세/담보 대출금		
	공과금		
	보험		
	식료품비		

숙고한다: 재정 목표

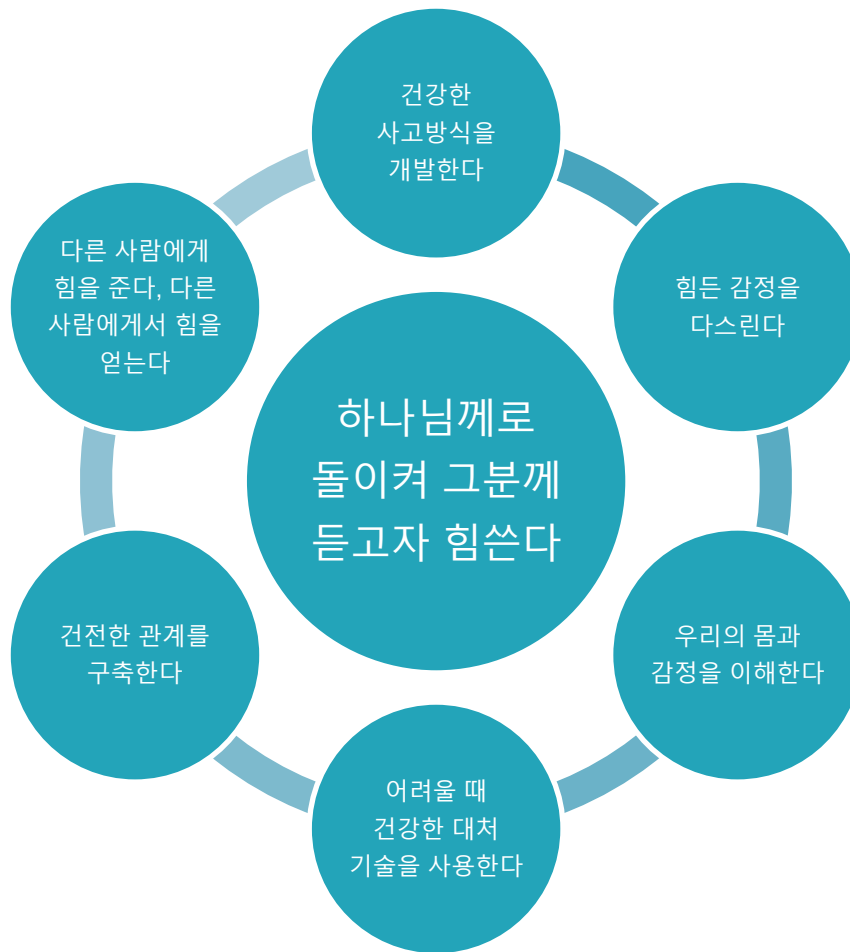
비상금을 확보하는 것 외에도, 다른 어떤 재정 목표를 세워야 한다고 느끼는가? 아이디어를 위해 이전 페이지를 살펴본다.



정서적 대비 지침

구주처럼 되기 위해서는 시련과 고난을 마주하게 된다. 그분은 역경을 사용하여 우리의 성품이 자라고 발전하도록 도울 것이다.

정서적 회복 탄력성이란 예수 그리스도를 믿는 신앙과 용기로 어려움에 적응하는 능력이다. 우리 각자는 정서적 회복 탄력성을 갖는 기술을 배울 수 있다. 좋은 정신적, 정서적 실천은 우리가 인생의 시련을 대비하는 데 도움이 된다. 아래의 실례는 이러한 몇 가지 실천의 개요이다.



정서적 회복 탄력성을 유지한다

정서적 회복 탄력성을 유지하려면 우리 자신의 감정을 인식하고 다스리는 법을 배워야 하며 다른 사람들도 그렇게 하도록 도와야 한다. 필요한 경우, 친구, 가족, 자격을 갖춘 전문가로부터 더 많은 도움을 청할 수 있다. 이 편에 나오는 활동은 더 큰 회복 탄력성을 가지고 시련을 마주하는 데 도움이 되는 기본 기술을 다룬다.



필요한 경우 더 많은 도움을 받는다

지원 그룹

그룹은 정서적 회복 탄력성을 기르는 훌륭한 방법이다. 자신이 사는 지역에서 어떤 것이 제공되는지 보려면 감독단의 일원에게 확인한다.

- 정서적 회복 탄력성 자립 그룹 (정서적 회복 탄력성 교재를 사용하는 12주 그룹)
- 중독 회복 프로그램 그룹(대면 및 온라인)
- 중독 회복 프로그램 배우자 및 가족 지원 그룹(대면 및 온라인)



언제 전문가의 도움이 필요한 알아내는 방법

조금도 나아지지 않는 심각한 문제가 지속될 때 전문가의 도움이 필요하다. 다음은 전문가의 도움이 필요할 수도 있는 다른 징후들이다:

- 가시지 않는 끓어오르는 분노, 슬픔, 두려움, 정서적 고통, 또는 절망감이란 감정에 시달린다.
- 계속되고 줄어들지 않는 문제
- 몸이 약해진 느낌
- 식욕과 수면 패턴의 변화
- 건잡을 수 없는 걱정과 불안감
- 자신이나 타인에게 위해를 가하려는 생각
- 일상적인 행동이나 일조차 하기 어려움

가족 서비스 상담

감독은 회원에게 가족 서비스를 통해 전문가에게 상담을 받아보게 한다.

지역 사회에서 제대로 된 전문가의 도움을 찾음

일부 지역에서는, 가족 서비스가 접근 방식이 교회의 믿음과 양립하는 지역 전문가를 파악해 둔 곳도 있다. 전문가를 찾고자 할 때, 자신이 이 가족 서비스의 소비자이며 질문할 권리가 있다는 것을 잊지 않도록 한다. 이러한 특징을 가진 전문가를 신중히 고려하여 찾아낸다:

- 여러분의 가치와 치료를 통해 얻고자 하는 것을 이해하고 존중한다.
- 그들이 받은 훈련과 경험, 그리고 그것이 여러분의 필요 사항에 어떤 관련이 있는지 설명할 수 있다. 자격증을 소지한 결혼 및 가족 전문 치료사, 임상 사회 복지사, 정신과 의사, 심리학자, 전문 상담자 등의 유능한 전문가를 찾아낸다.
- 길이, 비용 등에서 여러분에게 맞는 세션이 있다.
- 여러분의 진척 상황에 관해 기꺼이 교회 지도자와 상의하고 여러분을 돕기 위해 협력한다.



스트레스 및 불안 줄이기 활동

하나님은 우리 성장의 일환으로 어려운 시기를 겪도록 허용하신다. 그분은 우리를 도와주실 것이다. 우리는 감정을 다스리며 삶의 어려움을 대처해 나가는 기술을 배울 수 있다. 우리의 일상생활에서 이러한 기술을 실천하면, 새로운 어려움을 대처하도록 더 잘 준비될 것이다.

스트레스에 대처하는 건강한 방법 개발

스트레스와 걱정은 삶의 정상적인 부분이다. 우리는 상황 속에서 스트레스를 받고 행동하도록 자극받게 된다. 불안은 걱정을 너무 많이 하는 데서 오는 느낌이고 상황이 끝난 후에도 사라지지 않는다. 어려울 때 스트레스와 불안이 강해져 제대로 기능하기 어려워질 수도 있다. 다음은 스트레스와 불안을 다스리는 몇 가지 방법이다. 이미 사용하고 있거나 시도해 보고 싶은 것을 체크한다.



스트레스와 불안을 다스리는 방법

- 기도한다.
- 감동적인 책이나 이야기, 시를 읽는다.
- 잠시 휴식을 취한다— 심호흡하고 스트레칭한다.
- 신체 활동을 한다.
- 소셜 미디어, 인터넷, TV에서 벗어나 휴식을 취한다.
- 친구에게 말하듯이 자신에게 친절하고 위로가 되는 말을 한다.
- 다른 사람을 도와준다.
- 독서, 음악 듣기, 외출 등 마음을 느긋하게 하는 일을 한다.
- 친구 및 가족과 꾸준히 연락한다.
- 한 번에 하나씩 한다.
- 생각과 느낌을 일지에 기록한다.
- 평화, 기쁨, 사랑을 느꼈을 때의 의미 있는 기억을 적어본다.
- 물을 마시고 건강에 좋은 음식을 먹는다.
- 문제에 대한 정확한 정보를 찾는다.
- 자신에게 가장 중요한 것에 집중한다.
- 경청을 잘하는 친구와 이야기를 나눈다.
- 야외에서 좋아하는 일을 한다.
- 친구나 가족과 뭔가를 함께 할 시간을 계획한다.
- 그 어려움을 하나님께서 우리를 위해 마련하신 계획의 일부로 받아들인다.

이제 체크한 아이디어 몇 개를 선택한다. 뭔가로 스트레스를 겪을 때 도움이 되도록 앞으로 3~4일 내에 그것들을 어떻게 활용할지 계획한다. 이것을 언제 어떻게 할 수 있을지 적어본다. 자신을 이해하고 격려할 수 있는 사람과 여러분의 계획을 나눈다.

스트레스와 불안을 줄이는 방법	언제, 어떻게
예: 잠시 휴식을 취한다.	예: 점심시간 때나 퇴근하고 집에 돌아가기 전에 5분간 휴식을 취하기 위해 스마트폰에서 타이머를 설정한다.



건강한 대처 기술 개발 활동

우리가 힘겨운 상황에서 어려움을 겪고 있을 때 대응할 수 있는 많은 방법이 있다. 우리가 어떤 방식으로 대응할 것인지에 따라서 긍정적이거나 부정적인 결과가 따라온다. 우선, 우리가 보통 사용하는 응답을 알고 있는 것이 도움이 된다.

응답을 선택한다

1. 최근에 어려운 상황에 있었던 때를 생각해 본다. 예를 들어, 실망하거나 비판받을 수도 있다. 걱정했거나, 실수했거나, 모자란다고 느꼈을 수도 있다.



상황이
어땠나? _____

2. 이제, 아래의 가능한 응답을 살펴본다.
3. 여러분이라면 이 상황에서 어떻게 대응했는지 동그라미를 친다. (해당하는 모든 것에 동그라미를 친다. 또는 자신의 답을 적어 넣는다.)
4. 그 밖에 흔히 사용하는 다른 응답은 무엇인가? (그것들에 동그라미를 친다.)
5. 아래의 행동 중 어떤 것을 더 많이 사용하겠는가? (그런 것에 *을 붙인다.)

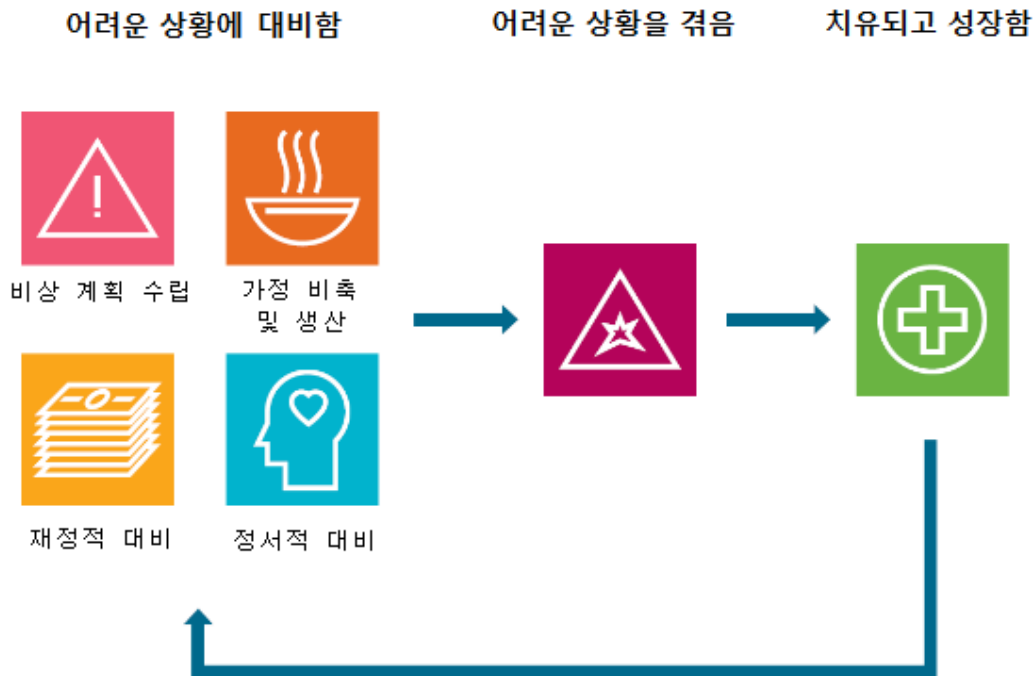
도움을 간구한다	부드러운 목소리로 응답한다.	다른 사람과 그것을 서로 얘기한다
다음으로 취할 행동을 계획한다	자신이나 다른 사람에게 의심을 표현한다	분노한다
변명한다	더 많은 정보를 찾아본다	자기 연민에 빠진다
실수에 대해 사과한다	그것을 바로잡기 위해 뭔가를 한다	반항한다
과거에 머무르기보다 현재와 미래에 집중한다.	단념한다	두려움이 지배하도록 내버려 둔다
불평한다	미룬다	자신의 생각과 행동이 비록 틀렸더라도 방어적으로 대응한다
문제를 해결하기 위해 뭔가를 한다	자신에게 괜찮아질 거라고 상기시킨다	실수는 바로잡을 수 있음을 기억한다
자신의 느낌을 적는다	진정하기 위해 휴식을 취한다	남을 탓한다



평의회를 위한 현세적 대비 지침

스태이크, 와드 평의회 및 회장단을 위한 지침

스태이크 평의회, 와드 평의회 및 여러 회장단은 현세적으로 더 잘 준비되기 위해 함께 협력하여 단위 조직을 지원한다. 회원들은 현세적 대비를 갖추기 위해 함께 협력하여 서로 도우라는 조언을 받아왔다. 회원들이 그렇게 할 때 “단합과 서로에 대한 사랑 가운데 ...그들의 마음이 함께 맺어[질]”(모사이사서 18:21) 수 있다.



평의회 역할

- 비상사태에 대응하기 위해 간단한 계획을 작성한다. 와드 계획은 스타이크의 비상 계획과 조율되어야 한다.
- 어려움에 처한 사람들을 돌보고 그들이 자립하도록 돕는 일에 모범이 된다.
- 현지 필요 사항에 맞게 어떻게 대비 원칙을 적용할지 회원들에게 가르치는 방법을 계획한다.
- 공과, 활동, 성역 활동을 통해 준비를 갖추는 기회를 제공한다.
- 현지에 맞는 대비를 갖추기 위해 도전해야 할 목표를 파악하고 해결하기 위해 함께 협력한다.
- 두려움이나 극단주의적인 생각을 불러일으키지 않게 한다.



평의회를 위한 현세적 대비 활동

회원들은 현세적 대비를 갖추기 위해 함께 협력하며 서로 돕자고 서로에게 조언할 수 있다. 회원들이 그렇게 할 때 그들의 마음이 “단합과 서로에 대한 사랑 가운데 ...그들의 마음이 함께 맺어[질]”(모사이야서 18:21) 수 있다.

활동

다음의 평의회 활동을 검토하고 여러분의 평의회에 가장 도움이 될만한 하나를 선택하여 완료한다.



- 현세적 대비를 위한 각각의 개인 또는 가족 활동을 완료한다. 더 잘 준비되는 데 있어 여러분이 보이는 모범과 경험은 봉사하도록 부름 받은 사람들에게 도움이 될 것이다.
- 와드 평의회나 회장단 모임에서 현세적 대비 지침 및 관련 활동 한 편을 나눈다.
- 단위 조직의 다섯째 일요일 공과를 위한 지침과 활동 4편을 모두 사용한다.
- 단위 조직 비상 계획을 만들거나 업데이트하기 위해 스테이크 및 와드 비상사태 계획 안내서 활동을 함께 협력하여 완료한다.
- “토론 안내서: 위기 상황에서 어떻게 다른 사람에게 성역을 베풀 수 있나?”를 사용하여 단위 조직의 상호부조회, 또는 장로 정원회 다섯째 일요일 공과를 한다.
- 정서적 회복 탄력성 교재의 한 장을 선택하여 단위 조직에서 5번째 일요일, 상호부조회 또는 장로정원회 공과로 사용한다.

THE CHURCH OF
JESUS CHRIST
OF LATTER-DAY SAINTS