

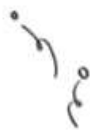
2022년 SFC문화금식운동

U&D 노트



Up&Down:

예수 그리스도의 낮아지심과 높아지심을
묵상하는 21일간의 여정으로
2022년 문화금식운동 주제이다.



이름: _____

_____교회

S t u d e n t F o r C h r i s t

시작하며

#2022_문화금식운동 #그리스도를_누리기 #Up&Down

SFC는 2008년부터 고난주간을 의미있게 보내기 위해 노력해왔습니다. 절제와 금식의 소극적 의미의 문화금식운동을 넘어 예수그리스도를 더욱 풍성히 먹고 마시고자 고민하며 운동을 기획하였습니다.

예수님 그리스도를 묵상하는 것은 언제나 우리를 겸손하게 하고 우리에게 대한 하나님의 사랑을 확인하게 합니다. 이번 2022년 문화금식 운동을 통해 우리에게 베푸시는 최고의 사랑을 믿음으로 고백하는 'The 적극적인 문화금식운동'을 시작하려 합니다.

이 운동은 이렇게 펼쳐집니다. 사순절 기간, 21일 동안^{3주} 소요리문답을 통해 그리스도의 낮아지심과 높아지심을 묵상합니다. 이 묵상을 통해 죄의 저주와 비참 가운데 놓인 우리를 하나님의 사랑으로까지 높이시기 위해 친히 낮아지시고 마침내 높아지신 예수 그리스도를 바라보게 될 것입니다. 구체적으로, 묵상을 돕는 'U&D노트'와 '도움 영상(QR코드)', 적용을 위한 '출책 미션'(영상 아래 '더보기'란)을 통해 '그리스도를 누리는 기쁨'이 더 풍성해질 것입니다. 이번에는 '영상'을 추가해 더 풍성한 이해와 고백이 가능하도록 했습니다.

2022년 문화금식운동 'Up&Down'을 교회와 학교에서 친구들과 함께 한다면, 그리스도를 더 풍성히 누릴 수 있겠죠? 나의 고백을 넘어 우리의 고백으로 함께 해봅시다.

이번 2022년 문화금식운동 기간을 통해 복 되신 그리스도를 먹고 마시는 은혜가 있기를 바랍니다.

주님을 즐겁게 먹고 마심으로

SFC 교회사역부

**#21_DAY #그리스도의 낮아지심과 높아지심**

주일	월	화	수	목	금	토
	3/28	29	30	31	4/1	2
	타락한 상태의 비참함과 구원의 손길은 무엇입니까? (19-20문)	하나님께서 택하신 구속자는 누구십니까? (21문)	우리의 구속자는 어떤 분이십니까? (22문)	구속자께서 행하신 사역(직분)은 무엇입니까? (23문)	그리스도의 세 직분은 무엇입니까? (24-26문)	한 주를 돌아보며 #일기감성
3	4	5	6	7	8	9
공예배 말씀 묵상하기	그리스도의 낮아지심은 어떠습니까? (27문)	그리스도의 높아지심은 어떠습니까? (28문)	그리스도의 구원에 참여할 수 있는 방법은 무엇입니까? (29-30문)	효력있는 부르심은 무엇입니까? (31-32문)	칭의는 무엇입니까? (33문)	한 주를 돌아보며 #일기감성
10	11	12	13	14	15	16
공예배 말씀 묵상하기	양자됨은 무엇입니까? (34문)	성화는 무엇입니까? (35문)	이런 구원을 이 땅에서 어떻게 누릴 수 있습니까? (36문)	신자가 죽을 때, 부활할 때는 어떤 유익을 누립니까? (37-38문)	하나님께서 우리에게 원하시는 것이 무엇이니까? (39-40문)	문화금식운동 마무리하며 3줄 소감문
4/17 부활절			#UP&DOWN #SFC문화금식운동			

Hów Tó 문화금식운동

1.U&D노트의 순서대로 매일 주어진 고백을 묵상해보세요.

아, 이번에는 고백을 도울 영상도 준비되어 있습니다.

2.영상을 보며 직접 메모해 보세요.

#U&D노트에 영상을 곁드린 **알고리즘**

3.마무리로 영상 아래 '더보기'란으로 들어가 오늘의 미션을 클리어하세요.

4.매일 출석체크를 하다보면, 어느새 부활절!!

더 깊어진 마음으로 부활소망을 누리세요.

tip. 시간과 장소를 정하기. 잊지 않고 '문화금식운동' 할 수 있을 거예요

문화금식운동을 200% 활용하기 위해 아래의 빈칸을 채워보세요.

빈칸에는 Up하고 싶은 언어생활, 경건생활, 일상과 관련해서 다짐해보고,
Dówn하고 싶은 생각, 스마트폰, 거친언어, 과소비 등을 기록해도 좋아요.

나 _____은 고난주간동안 다음과 같이 다짐합니다.

Up 1. _____.

2. _____.

Down 1. _____.

2. _____.

#시선은 Up! #욕심은 Down #2022년_SFC_문화금식운동



Up&Down 노트



3월28일 영상

#문금 1일차_3월 28일 월요일



빈칸채우기

19문 인류가 타락한 상태의 비참은 무엇입니까?

답 : 타락으로 말미암아 ()는 하나님과의 ()를 상실하였으며, 그분의 ()와 () 아래 있으며, 그 결과 현세의 모든 ()과 ()과 영원한 ()을 받게 되었습니다.

20문 하나님께서는 모든 인류를 죄와 비참의 상태에서 멸망하도록 버려두셨습니까?

답 : 하나님께서는 () 그분의 선하신 뜻을 따라 () 전부터 어떤 이들을 ()에로 택하시고, 은혜언약을 맺으셔서 ()로 말미암아 그들의 죄와 비참의 상태에서 건져내시고, ()의 상태에 이르게 하셨습니다.



알고리즘

1. 모든 인류의 비참함의 원인은 무엇인가요? (19문)

2. 모든 인류의 비참함의 내용은 무엇인가요? (19문)

- ①

- ②

- ③

- ④

3. 하나님 편에서의 구원사역을 정리해볼까요? (20문)

구원사역 이란?			
누가?		언제?	
어디서 어디로?		어떻게?	
무엇을?		왜?	



오늘의 미션

Quiz. 2022년 문화금식운동 주제는?



3월29일 영상

#문금 2일차_3월 29일 화요일



빈칸채우기

21문 하나님께서 택하신 자들의 구속자는 누구십니까?

답 : 하나님께서 택하신 자들의 () 구속자는 () () () 이십니다. 그는 하나님의 영원하신 아들이로서 사람이 되셨으며, 그는 과거와 지금 계속해서 영원토록 () 과 () 이시며, 구별된 두 본성을 가진 한 위격입니다.



알고리즘

1. 구속자가 될 수 있는 조건은 어떤 것이 있을까요?

2. 구속자는 왜 하나님이어야하고 왜 사람이어야 할까요?

3. 구속자의 모든 조건을 만족하십니까? 그분은 누구일까요?



오늘의 미션

Quiz. 구속자의 조건으로 바른 것을 모두 고르시오.

①하나님 ②큰 키 ③사람 ④잘생긴 외모 ⑤부자

#문금 3일차_3월 30일 수요일



빈칸채우기

3월30일 영상

22문 하나님의 아들이신 그리스도께서 어떻게 사람이 되셨습니까?

답 : 하나님의 아들이신 그리스도께서 () ()과 () () ()을 스스로 취하심으로 사람이 되셨는데, ()의 능력으로 () 마리아에게 잉태되어 탄생하셨으나 ()는 없으십니다.



알고리즘

1. 사람으로 오신 예수 그리스도는 우리와 다른 사람이었을까요?

2. 사람으로 오신 예수 그리스도는 우리와 완전히 같은 사람이었을까요? 어떻게 태어나셨나요?

3. 왜 '성령의 능력'으로 동정녀 마리아에게 잉태되어 태어나야 했을까요?



오늘의 미션

Quiz. 죄가 없게 태어나기 위해서 예수님은 어떻게 태어나셨나요?



3월 31일영상

#문금 4일차_3월 31일 목요일



빈칸채우기

23문 그리스도께서는 우리의 구속자로서 무슨 직분을 수행하십니까?

답 : 그리스도께서는 우리의 구속자로서 ()과 ()의 상태에서 동시에 ()와 ()과 ()의 직분을 수행하십니다.



알고리즘

1. 우리의 유일한 구속자이신 예수 그리스도는 어떤 직분을 행하셨나요?

2. 기름 부음 받았다는 것은 어떤 의미가 있나요?

3. 선지자, 제사장, 왕의 직분을 어떤 상태에서 행하셨나요?



오늘의 미션

내가 속한 곳에서 하고 있는 세 가지 역할 적어보기

(ex, 자녀, 부반장, 피아노 반주자, 아들, 위원장, 청소담당 등)

#문금 5일차_4월 1일 금요일



빈칸채우기

4월1일영상

24문 그리스도께서 선지자직을 어떻게 수행하십니까?

답 : 그리스도께서 우리를 구원하시기 위한 하나님의 뜻을 그분의 ()과 ()으로 우리에게 ()하심으로 선지자직을 수행하십니다.

25문 그리스도께서는 제사장직을 어떻게 수행하십니까?

답 : 그리스도께서는 단번에 자기를 () ()로 드려 하나님의 공의를 속상하시며, 우리를 하나님과 더불어 ()하게 하시고, 우리를 위하여 끊임없이 ()하심으로 제사장직을 수행하십니다.

26문 그리스도께서는 왕직을 어떻게 수행하십니까?

답 : 그리스도께서는 우리를 자기에게 ()하게 하시고, 우리를 다스리시고 ()하시며, 자기와 우리의 모든 ()를 억제하시고 ()하심으로 왕직을 수행하십니다.



알고리즘

1. 우리를 구원하시려는 하나님의 뜻을 선지자로서 어떤 일을 하시나요?

2. 우리를 구원하시려는 하나님의 뜻을 제사장으로서 어떤 일을 하시나요?

3. 우리를 구원하시려는 하나님의 뜻을 왕으로서 어떤 일을 하시나요?



오늘의 미션

우리를 구원하기 위해 세 직분을 행하시는 예수님께 감사하는 감사제목을 적어봅시다.

#문금6일차

_4월2일(토)



벌써 토요일이네요.

우리의 고백에 나의 마음이 좀 더 담기고 있나요?

한 주를 돌아보며, 특별히 마음에 와닿았던 교리/내용을 기록해보
세요.

#문금7일차

_4월3일(주일)



복된 주일 :)

오늘 들은 공예배 말씀을 다시 기억해봅시다.

기억을 더듬어 묵상하면서 든 기도제목, 느낀점,

혹은 마음에 남은 한 문장을 기록해 보세요.

#문금8일차_4월4일 월요일



4월4일 영상



빈칸채우기

27문. 그리스도의 낮아지심은 어떠합니까?

답.그리스도의 ()은 비천한 상태로 탄생하신 것과 율법 아래 나셔서 현세의 비참과 ()와 십자가의 () 죽음을 당하신 것과 장사 지낸 바 되셔서 얼마동안 () 머물러 있었던 것입니다.



알고리즘

1. 예수님은 출생에 있어서 얼마나 낮아지셨나요?

2. 예수님은 그의 삶에서 얼마나 낮아지셨나요?

3. 예수님은 그의 죽음에서 얼마나 낮아지셨나요?



오늘의 미션

그분의 낮아지심을 담고 있는 찬양을 묵상해봅시다. 와닿는 부분 가사를 기록해보세요.

#문금9일차_4월5일 화요일



4월5일 영상



빈칸채우기

28문. 그리스도의 높아지심은 어떠합니까?

답 그리스도의 ()은 3일 만에 죽은 자들 가운데서 다시 ()과, ()에 오르신 것과,
하나님 아버지의 ()에 앉아 계신 것과, ()에 세상을 심판하러 오시는 것입니다.



알고리즘

1. 예수님은 죽으신 후에 어떻게 되셨나요?

2. 예수님은 죽으신 후에 어떻게 되셨나요?

3. 지금 예수님은 무엇을 하고 계신가요?

4. 예수님은 마지막 날에는 무엇을 하시나요?



오늘의 미션

하나님 우편에서 지금도 우리를 다스리시는 예수님께, 오늘 하루를 맡겨드리는 기도를 드립니다.
한 줄 기도문으로 기록해보세요.

#문금10일차_4월 6일 수요일



4월6일 영상



빈칸채우기

29문. 우리는 그리스도께서 사신 구속에 어떻게 참여하는 자가 됩니까?

답. 우리는 ()께서 획득하신 구속을 자기의 ()으로 우리에게 구속을 () 적용하심으로
말미암아 그 구속에 참여하는 자가 됩니다.

30문. 성령은 그리스도께서 사신 구속을 어떻게 우리에게 적용하십니까?

답. ()이 그리스도께서 사신 구속을 우리에게 적용하시는 것은 우리 안에 ()을 일으키고,
또 ()으로 우리를 그리스도와 연합시키심으로 말미암습니다.



알고리즘

1. 우리의 구원은 누가 이루셨나요?

2. 예수님이 이루신 구원을 누가 우리에게 적용해 주시나요?

3. 성령님은 무엇을 통해 우리에게 구원을 적용해 주시나요?

4.우리가 예수님을 믿을 때 어떤 일이 일어나나요?



오늘의 미션

우리 안에 믿음을 일으키시는 성령하나님께 감사하면서, “부르심”으로 3행시를 지어볼까요?

부_
르_
심_

#문금 11일차_4월7일 목요일



빈칸채우기

4월7일 영상

31문. 효력 있는 부르심이 무엇입니까?

답. 효력 있는 부르심은 ()의 역사로 우리의 죄와 비참을 깨닫게 하시고, 우리의 마음을 밝게 하셔서 ()를 알게 하시고, 우리의 ()를 새롭게 하시고, 또 우리를 ()하셔서 복음 안에서 우리에게 () 주신 ()를 영접할 수 있게 하는 것입니다.

32문. 효력 있는 부르심을 받은 자들은 현세에서 무슨 은덕을 받습니까?

답. 효력 있는 부르심을 받은 자들은 현세에서 ()와 ()과 ()에 참여하고, 그리고 현세에서 이것들과 함께 또는 이것들로부터 나오는 여러 가지 은덕을 받게 됩니다.



알고리즘

1. 효력 있는 부르심은 누가 하시는 일인가요?

2. 성령님은 어떻게 우리를 효력있게 부르시나요? 소요리문답에서 4가지를 찾아서 적어보세요.

① -----

② -----

③ -----

④ -----

3. 하나님이 부르시면 지금 이 세상에서 어떤 복을 받나요?



오늘의 미션

O,X Quiz.

성령 하나님께서 우리의 구원을 효력있게 적용하시는 것은 내적 부르심이다. (O , X)

#문금 12일차_4월 8일 금요일



빈칸채우기

4월8일 영상

33문. 칭의는 무엇입니까?

답. 칭의는 하나님의 값없는 ()인데, 그것으로 우리의 ()를 용서하시고 그분의 목전에서 우리를 의로운 자로 받아 주시되, () 때문에 그렇게 하십니다. 이 의는 ()으로 받아들여지며 우리에게 전가됩니다.



알고리즘

1. 하나님께서 우리를 의롭다고 하실 때, 값없이 의롭다고 하시나요? 아니면 행위를 보시고 의롭다고 하시나요?

2. 칭의란 구체적으로 무엇인가요?

3. 하나님이 우리를 의롭다고 하시는 근거는 무엇인가요?

4. 예수님의 의가 우리의 것으로 되는 통로는 무엇인가요?



오늘의 미션

값없는 은혜로 '의롭다 여감' 받았음에 감사하며 우리 주변의 이웃(가족, 친구, 중고등부 등)들을 섬기는 하루를 삽시다. 누구를, 어떻게 섬길지 다짐하며 기록해보세요.

#문금13일차

_4월9일(토)



벌써 토요일이네요.

우리의 고백에 나의 마음이 좀 더 담기고 있나요?

한 주를 돌아보며, 특별히 마음에 와닿았던 교리/내용을 기록해보
세요.

#문금14차

_4월10일(주일)



복된 주일 :)

오늘 들은 공예배 말씀을 다시 기억해봅시다. 기억을 더듬어 묵상
하면서 든 기도제목, 느낀점, 혹은 마음에 남은 한 문장을 기록해
보세요.

#문금 15일차_4월 11일 월요일



빈칸채우기

4월11일 영상

34문. 양자됨은 무엇입니까?

답. 양자됨은 하나님의 값없이 베푸시는 ()행위인데, 그것으로 우리가 ()의 수효 중에 받아들여지며, 하나님의 자녀로서의 모든 ()을 누릴 ()를 가집니다.



알고리즘

1. 양자됨은 하나님과 우리가 어떤 관계인지를 표현하는 것이예요.

2. 예수님과의 관계는 어떻게 되나요?

3. 우리가 누리는 유익은 무엇인가요?



오늘의 미션

우리가 하나님의 자녀라는 사실을 말씀하는 성경구절을 묵상해보며, 써보세요.

#문금 16일차_4월 12일 화요일



4월12일 영상



빈칸채우기

35문. 성화는 무엇입니까?

답. 성화는 하나님께서 값없이 베푸시는 ()인데, 그것으로 우리가 하나님의 형상대로 ()이 새롭게 되며, ()에 대해서는 더욱 더 죽고 ()에 대해서는 살 수 있게 됩니다.



알고리즘

1. 성화는 거룩하게 된다는 의미인데 은혜의 사역이라고 하는 의미는 무엇일까요?

2. 거룩하게 됨은 무엇을 의미하는 것인가요?

3. 거룩하게 되는 삶은 어떤 삶일까요?



오늘의 미션

자신의 삶을 돌아보며 거룩함으로 변화되길 원하는 부분을 결단하며 써봅시다.

#문금 17일차_4월 13일 수요일



빈칸채우기

4월13일 영상

36문. 현세에서 칭의와 양자됨과 성화에 수반되거나 거기서 나오는 은덕들은 무엇입니까?

답. 현세에서 칭의와 양자됨과 성화에 수반되거나 거기서 나오는 은덕들은

하나님의 사랑에 대한 ()과 양심의 ()과 성령 안에서의 ()과 ()의 증가와
그 은혜 안에 ()입니다.



알고리즘

1. 오늘 문답의 내용은 신자가 언제 받을 수 있는 것들인가요?

2. 하나님의 사랑에 대한 확신이 더 명확해집니다.

3. 내적 평안과 기쁨을 누립니다.

4. 더욱 큰 은혜를 누림으로 죄악된 세상에서 견디는 힘을 얻습니다.



오늘의 미션

현재의 삶에 힘겨워하는 운동원(실제, 가상)에게 오늘 문답의 내용으로 위로하는 말을 써보세요.

#문금 18일차_4월 14일 목요일



4월14일 영상



빈칸채우기

37문. 신자의 죽을 때 그리스도로부터 어떤 은덕을 받습니까?

답. 신자의 ()은 그들이 죽을 때 ()하게 되어, ()중에 들어가고,
()은 여전히 ()하여 부활 때까지 무덤에서 쉽니다.

38문. 신자는 부활 때 그리스도로부터 어떤 은덕을 받습니까?

답. 부활 때 신자는 () 중에 들어 올리우며, 심판 날에 공개적으로 인정받고 ()를 받으며,
영원토록 하나님을 온전히 즐거워함으로 ()을 누리게 됩니다.



알고리즘

1. 신자는 그리스도로 인해 죽을 때에 영혼과 육체는 각각 어떻게 유익을 누리게 됩니까?

2. 신자는 부활 때에 일어나는 일을 세 가지로 요약 할 수 있는데 그것은 무엇인가요?

3. 하나님은 신자들에게 “완전한 복”을 주십니다. 완전하다는 의미는 무엇인가요?



오늘의 미션

우리의 부활, 예수님의 다시오심을 기대하는 찬양을 묵상하며, 소개해 주세요.

#문금 19일차_4월 15일 금요일



4월15일 영상



빈칸채우기

39문. 하나님께서 사람에게 요구하시는 의무는 무엇입니까?

답. 하나님께서 사람에게 요구하시는 의무는 그분의 ()에 ()하는 것입니다.

40문. 하나님께서 처음에 사람에게 순종의 법칙으로 무엇을 계시하셨습니다까?

답. 하나님께서 ()을 위하여 처음에 사람에게 계시하신 법칙은 ()이었습니다.



알고리즘

1. 하나님은 신자들에게 값없는 구원을 주시며, 구원 받은 자로 살아가도록 기대하고 계십니다.
하나님은 신자들이 어떻게 살길 원하시나요?

2. 하나님께서 주신 “도덕법”은 어떤 의미를 가지고 있나요?

3. 어디에 가장 잘 기록되어 있으며, 핵심 내용은 무엇인가요?



오늘의 미션

문화금식운동 처음 시작 할 때에 결심했던 UP & DOWN의 내용들을 잘 지켰는지, 혹은 잊고 있던 않았는지 다시 돌아보며 기록해 봅시다. 내 삶에 UP & DOWN을 통해 의미있는 부활의 날을 맞이하시고 부활을 누리는 삶을 살길 축복합니다.

#문금20일차

_4월 16일(토)



#문화금식운동 마무리 소감

내일이면 문화금식운동도 마지막이네요. 그토록 기다리던 부활절!

우리의 고백에 나의 마음이 좀 더 담기고 있나요?

문화금식운동을 돌아보고, 부활절을 기대하는 마음을 담아 일기를 써봅시다.

#문금21일차

_4월 17일(부활절)



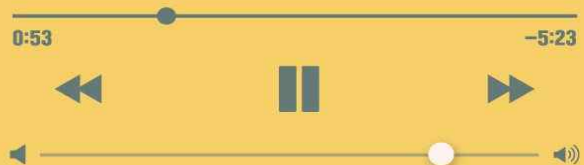
할렐루야! 우리 주님께서 부활하셨습니다!!!

오늘 들은 공예배 말씀을 다시 기억해봅시다. 기억을 더듬어 묵상하면서 든 기도제목, 느낀점, 혹은 마음에 남은 한 문장을 기록해 보세요.





예수 그리스도를 묵상하는 플레이 리스트



제이머스- 가장 높은 곳에서
 마커스- 그가 오신 이유
 WELOVE- 시간을 뚫고
 어노인팅- 나 같은 죄인 살리신
 마커스워십- 사랑하셔서 오시었네
 마커스- 죄 없으신 주 독생자
 찬송가 149장 주 달려 죽은 십자가
 찬송가 96장 예수님은 누구신가
 어노인팅- 예수 하나님의 공의
 레위지파- 주 예수 나의 산 소망
 어노인팅- 굳게 닫힌 돌문을 열고
 WELOVE- 주가 사셨듯이
 제이머스- Born Again
 부흥한국심어즈-마라나타(소향,부흥한국)





발행일 | 2022년 03월 19일

발행처 | SFC 교회사역부

소요리문답 영상 | 백경태 간사, 정혜정 간사, 허주은 간사, SFC 교회사역부

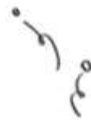
2022년 SFC문화금식운동

U & D 노트



Up&Down:

예수 그리스도의 낮아지심과 높아지심을
묵상하는 21일간의 여정으로
2022년 문화금식운동 주제이다. 😊



WAKKAWAK



나 _____은 고난주간동안 다음과 같이 다짐합니다.

UP 1. _____

2. _____

DOWN 1. _____

2. _____

#시선은 UP! #욕심은 DOWN #2022년_문화금식운동 #SFC

S t u d e n t F o r C h r i s t