

# “실천합니다!”

✧ 아래의 리스트를 보고 구체적인 실천내용을 체크 및 작성하세요 ✧

## 실천행동 1

### 미디어 금식

나는! 예수님의 고난에 동참하여

- 휴대폰 전원을 꺼두겠습니다.
  - 매일 저녁 9시부터 다음날 아침까지.
  - (직접 쓰기) \_\_\_\_\_ 동안
- 학업 용도로만 인터넷을 사용하겠습니다.
- PC나 휴대폰으로 게임, 웹툰 감상, SNS, 동영상 시청을 하지 않겠습니다.
- TV, 잡지, 만화를 보지 않겠습니다.
- 기타 \_\_\_\_\_

## 실천행동 2

### 미디어 가려먹기

예수님의 고난과 부활을 더 잘 알고  
그분께 집중하기 위해

- 고난주간 동안 4 복음서 중 \_\_\_\_\_ 을 읽겠습니다.
- 매일 성경 구절을 필사하겠습니다.  
(필사 본문: 고난주간 묵상집 or \_\_\_\_\_ )
- 새벽기도회에 참석하겠습니다.
- 고난주간 묵상집으로 경건의 시간을 갖겠습니다.
- 한 권의 신앙 서적을 읽거나 기독교 공연을 관람하겠습니다.
- 기타 \_\_\_\_\_

이제 결단하고 뒷면의 서약서를 작성하십시오.

# 꼭꼭! 약속해요!



나는 고난주간 동안, 아래와 같은 사항을 준수하며 미디어 금식과 가려먹기를 실천할 것을 약속합니다.

1

미디어 금식을 통해  
얻은 시간에 말씀을 읽고  
기도하겠습니다.

2

미디어 가려먹기를  
방해하는 유혹을  
기도로 이겨내겠습니다.

3

중간에 실천을  
못 하더라도, 포기하지 않고  
다시 시작하겠습니다.

년      월      일

교회명:

부서:

이름:

(서명)

★ 고난주간 동안 미디어 회복을 실천했는지 O, X로 표시해 보세요 ★

미디어  
금식

일	월	화	수	목	금	토
---	---	---	---	---	---	---

미디어  
가려먹기

일	월	화	수	목	금	토
---	---	---	---	---	---	---

실천 점검표를 책상 앞이나 TV, 모니터 등에 붙여 놓고 매일 확인하시기 바랍니다.

휴대폰 배경화면을 미디어 회복 월페이퍼로 설정해 주세요.