

들어가는 말

성경에 나타난 인물 중에 우울증 증상을 보인 사람들이 있었을까요? 물론입니다. 그것도 주님께 잘 쓰임 받았던 일꾼들입니다. 예레미야 선지자는 눈물의 선지자로 알려져 있습니다. 예레미야는 눈물만 흘렸던 것이 아니라 자신을 억누르는 정신적 고통을 겪게 만든 분이 바로 하나님이라고 고백하기도 했습니다(렘3:1-3). 그리고 그러한 생각 때문에 그는 더 힘들었던 것입니다. 그가 경험한 모든 일들을 열거한 후에 “내 마음이 낙심된다.”라고 표현했습니다. 성경에서 우울증을 잘 묘사하는 단어 중 하나가 바로 이 “낙심”입니다.

본말

엘리아 선지자는 수백 명의 바알 선지자와 아세라 선지자를 상대로 대결했고 결국 갈멜산에서 승리했던 하나님의 능력의 종이었습니다. 하늘에서 불을 내려 제단의 제물을 태우시는 분이 진짜 신이라는 대결방식에 서로 합의했습니다. 그 결과 엘리아는 영광의 승리를 맛보았습니다. 그러나 그 다음 날 엘리아는 자신의 목숨을 없애겠다는 이세벨 왕비의 한마디 위협에 완전히 겁을 먹고 도망쳤습니다. 그렇게 열심히 도망가던 엘리아는 어느 로뎀나무 밑에 누워서 자신의 생명을 거두어 달라고 하나님께 하소연합니다. 큰 싸움에 이기고 난 후 그동안 쌓였던 긴장이 확 풀리면서 그러지 않아도 누워진 피로가 몰려오는 때에 이세벨의 협박을 받고 마음이 무너진 것입니다. 이렇게 우울할 때 우리는 어떻게 마음을 추슬러야 할까요? 첫째, 운동을 게을리하지 말아야 합니다. 운동은 세로토닌과 도파민 생성을 돕고 몸도 마음도 건강하게 이끅니다. 엘리아도 열심히 달리며 운동을 했던 셈입니다. 둘째, 잘 먹고 잘 자야 합니다. 하나님은 천사를 통해서 엘리아가 잘 먹고 잘 수 있도록 도우셨습니다. 셋째, 잘못된 생각에 귀를 닫고 주의 음성에 귀를 열어야 합니다. 엘리아는 비교 의식 가운데 부정적인 생각에 사로잡혔습니다. 그러나 하나님의 음성을 들으면서 회복의 길로 들어설 수 있었습니다.

맺는 말

비록 날씨가 흐리고 비가 오는 날이 많아지더라도 몸을 부지런히 움직이시기를 바랍니다. 성도와 즐거운 식탁의 교제를 정기적으로 나누십시오. 무엇보다 부정적인 마음의 소리에 귀를 닫고 하나님의 음성과 명하신 사명에 귀를 기울여야 합니다. 우울한 생각으로 시간을 보내기엔 인생이 너무 소중합니다. 기쁨과 감사함으로 남은 이 땅에서의 시간을 채우시기를 주님의 이름으로 축복합니다!

묵상질문

1. 최근 우울했던 순간들이 있었나요? 솔직하게 나눠 보시기를 바랍니다.
2. 우울한 감정이 찾아오면 어떻게 반응하시나요? 우울함을 이길 수 있는 여러분만의 방법이 있으면 나눠 보시기 바랍니다.
3. 함께 나누고 싶은 감사의 제목 및 기도 제목은 무엇인가요?

Since 1975

2024년 9월 22일



주중예배 및 모임

수요예배(한어)	수 7:00PM / 본 당
수요예배(영어)	수 7:00PM / 안디옥
어와나(영아/유치부)	수 7:00PM / 나사렛
어와나(유년부)	수 7:00PM / 베들레헴
Youth 모임	금 7:00PM / 안디옥
영어청년 모임	수 6:00PM / YAM Room
한글학교	금 6:00PM / 각교실
새벽예배(한어)	화-토 6:00AM / 본 당
새벽예배(영어)	화-토 6:00AM / N-117

주일예배

장년 한어예배 1부	7:30AM / 본 당
장년 영어예배 2부	9:30AM / 본 당
장년 한어예배 3부	11:00AM / 본 당
사랑부 예배 (장애인)	1:20PM / 베들레헴
영아부 예배	9:30, 11:00AM / O-3
유치부 예배	9:30, 11:00AM / 나사렛
유년부 예배	9:30AM / 베들레헴
	11:00AM / 베들레헴
청소년/영어청년 예배	11:00AM / 안디옥
한어청년모임	1:00PM / N-208

tfbc 타코마제일침례교회
Tacoma First Baptist Church

담임목사 송 경 원

Phone: 253.535.5803 Fax: 253.535.2240

Address: 1328 S. 84th St., Tacoma, WA 98444

Email: tfbc002@gmail.com

데이케어 253.535.9435 | 기도원 253.847.2250

YouTube tfbc



주 일 예 배 1부: 오전 7:30, 3부: 오전 11:00

예배로의 부름 1부/3부: 송경원 목사

* 경배와찬양 1부: 남궁곤 목사 / 3부: 주일 3부 찬양팀

대 표 기 도 1부: 김정숙 집사 / 3부: 백장미 집사

봉 헌 찬 양 1부: 찬양대 “아 내 맘 속에”
3부: 찬양대 “그루터기”

* 성 경 말 씀 열왕기상 19:9-14

설 교 제 목 “우울함을 이기는 비결”

말 씀 선 포 송경원 목사

* 응 답 찬 송 “하나님은 너를 만드신 분”

* 축 도 송경원 목사

*표는 일어나 주십시오

수요성령예배

찬양과기도

대 표 기 도 주차장 아스팔트 공사로

성 경 말 씀 현장 및 온라인 예배가 없습니다

말 씀 선 포

예 배 위 원

이 1부: 김정숙 집사
번 3부: 백장미 집사
주

다 1부: 정자얼프 집사
음 3부: 배순애 집사
주 수요: 왕순이 집사

드려진 예물

공동체소식

- 오늘 예배에 참석하신 모든 분을 주님의 이름으로 환영하고 축복합니다.
- 지난 주(9/15) 사무처리회 결과: ‘헌장 및 정관 개정안’ 승인 됨
※ 개정된 ‘헌장 및 정관’을 교회 사무실에서 열람 할 수 있습니다.
- 한어부 목자/목녀 1일 수련회: 9/28(토), 창조과학 탐사여행(워싱턴주 그랜드콜리 지역),
오전 8시 교회 출발, 신청-로비 (문의: 전우일 목사), 접수 마감: 9/22(오늘)까지
- 주차장 아스팔트 공사: 9/25-30(날씨에 따라 스케줄이 변경될 수 있음)
(1)새벽예배 9/25-28(수-토): 현장 및 온라인 없음, 개인적으로 묵상하고 기도하기 바랍니다.
(2)수요예배 9/25(수): 현장 및 온라인 없음, 개인적으로 묵상하고 기도하기 바랍니다.
(3)MPG 월간 기도회: 9/27(금) 오후 6시, 기도원 (28814 Mountain Hwy E. Graham, WA)
(4)Awana 9/25(수)와 한국학교 9/28(토) 모임 없음.
- 한어부 하나님의 VIP 3기와 블레싱 스쿨을 진행 중입니다. 수강생을 위해 기도 부탁 드립니다.
- 중보기도 67기 사역: 10/1(화)부터 새롭게 시작되는 중보기도 사역에 헌신하기를 희망하시는 성도는 로비에 비치된 시간표에 서명해 주시길 바랍니다 (문의: 전우일 목사).
- 어린이 사역 안내 (문의: 리아 안 전도사)
(1) 6학년 성경공부 “Rooted” 모임: 매달 둘째주 토요일 9:30-11AM, 장소-베들레헴 성전
(2) Sunday School Conference: 9/27-28(금-토), 베들레헴 성전,
타코마중앙장로교회 & Cross Life Community Church와 함께 연합하여 진행합니다.
- Motherwise ‘동행’ 성경 공부: 8주, 새가족실, 회비-\$20, 등록-로비 (문의: 남궁민희 사모)
(1) 화요일: 9/24(화) 개강, 오전 10:00-11:30
(2) 금요일: 9/20(금) 개강, 오후 6:30- 8:00
- 제자훈련 2단계 개강 (10주 과정): 10/13(주일) 오후 1:15, 본당 2층 N-209, 등록-로비
※ 대상: 하나님의 VIP 수료자. 교재-사무실에서 구입(\$20), (문의-전우일 목사)
- 이번 주일오찬 주방 봉사: 9/22(주일): (몽골/오현석), (마다가스카르/이명순)
다음 주일오찬 주방 봉사: 9/29(주일): (과테말라/김광석),(튀르키예B/순자라빈슨),
(쿠바B/배순애)

행정사역

- 생명의 삶 10월호 구입: \$5/권당
- 제직회: 10/5(토) 오전 7:30, 본당, 안건-2025 년 예산안 승인 건
- 사무처리회: 10/6(주일) 오후 1:30, 본당, 안건-2025년 예산안 승인 건
- 목회자 동정: 송경원 목사(9/23-25, 코칭세미나 참여 및 인도)

교우동정

중보: Wilbur Moore, Raymond Dumas, Conard Goering, Mack Horne, Rick Dollar, William Ellis, Ken Adkins, Tom Bayliss, Don Edwards, Ricky Mendoza, William Dungey, 숙자 나이트, 박지영, 안순행, 엄기추, 오세규, 엔젤라 프레이더, 정 이스트맨, 이수연, 이희진, 손수지, 은경 닉스, 영자 굳윈

24시간 기도 핫라인: 남궁곤 목사 (253-753-8310), 초원 담당 목사 및 목장 목자/목녀