

Bay Area Full Gospel Church

큰빛은혜교회

# Be still, and know

너희는 가만히 있어  
내가 하나님 됨을 알지어다  
내가 못 나라 중에서 높임을 받으리라  
내가 세계 중에서 높임을 받으리라 하시도다

시편 46:10



웹 바로가기

Senior Pastor

담임목사 이기봉

Asistant Pastor

교육전도사 김태아 임성호 김승연  
Sam Kim Grace Kim

지교회 전도사 이중록

큰빛은혜교회

415 317 4631

[www.bafgchurch.org](http://www.bafgchurch.org)

[bafgchurch@gmail.com](mailto:bafgchurch@gmail.com)

125 E Arques Ave, Sunnyvale, CA

여는 기도  
Opening Prayer

이중록 전도사  
Jungrock Lee

경배와 찬양  
Worship and Praise

다같이  
Together

대표 기도  
Representative Prayer

조주현 성도  
Juhyun Cho

말씀  
Sermon

하나님은 누구신가?  
창세기 26장 23-25절

이수호 목사  
Rev. Sooho Lee

합심 기도  
United Prayer

다같이  
Together

봉헌 및 찬양  
Offering

주와 같이 길 가는 것

다같이  
Together

광고  
Announcements

김용현 전도사  
Samuel Kim

\* 찬양  
Blessing Song

삼중 축복

다같이  
Together

축도  
Benediction

이수호 목사  
Rev. Sooho Lee

\* 자리에서 일어나서  
\* Please stand



## 기도 순서

	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28
1부	-	-	이중록	김용현	김승연
2부	조주현	김수경	김대환	문하영	김예원

1. 오늘 예배 가운데 큰 은혜 주신 하나님께 영광 올려드리며, 말씀 증거해주신 이수호 목사님께도 감사드립니다.

## 2. 주일 1부 예배 안내

6월 14일(주일)부터 오전 9시에 1부 예배가 시작됩니다.  
많은 성도들이 동참하는 예배가 되도록 기도 부탁드립니다.

## 3. 담임목사 한국 동정

일시: 5월 18일 (월) ~ 6월 6일 (토)  
담임목사님의 사역과 평안을 위해서 기도합니다.

## 4. 비전 트립

일시: 6월 말  
장소: 시애틀  
정확한 날짜는 추후 공지드릴 예정이며, 참여를 원하시는 분은 각 셀장에게 말씀해 주시기 바랍니다.

## 5. 가정예배지

홈페이지에 가정예배지가 업데이트 됩니다.  
가정 예배를 통하여 승리하는 가정 되시기 바랍니다.

6월 생일

1일 장승현 성도  
17일 김영미 권사  
18일 문하영 성도

## 6월 성찬위원

김용현, 김아론, 김대환

## 이번주 새벽기도회

월	화	수	목	금
요한복음 18:1-11	요한복음 18:12-18	요한복음 18:19-27	요한복음 18:28-40	요한복음 19:1-16
Grace Kim	Sam Kim	이중록	임성호	이중록

5.31.2026

## 시간 관리와 생산성

데드라인이 코앞으로 다가온 모니터 앞에서  
우리는 기이한 행동을 합니다.  
갑자기 책상을 정리하거나,  
평소에는 보지도 않던 유튜브 영상을 정주행합니다.  
시계 초침이 흘러갈수록 마음속 불안은 눈덩이처럼 불어나지만,  
이상하게도 손은 여전히 엉뚱한 곳을 향해 있습니다.  
그러면서 '나는 왜 이리 게으른까?', '왜 이렇게 의지가 약할까?' 라는  
생각 또한 지을 수가 없습니다.

만약 이런 악순환을 반복하고 있다면, 우선 스스로를 향한 비난을 멈춰도 좋습니다. 심리학과 뇌과학의 최신 연구들은 입을 모아 말합니다. 무언가를 미루는 행위는 결코 게으르거나 시간 관리 능력이 부족해서가 아니라 그것은 철저히 '감정 조절의 실패'에서 비롯된 심리적 방어기제라는 것입니다.

## &lt;게으름이라는 오해, 실체는 '불안과 완벽주의'&gt;

우리는 보통 미루는 사람을 '배짱이' 같은 게으른 사람으로 치부하지만, 역설적이게도 할 일을 가장 잘 미루는 사람 중에는 '완벽주의자'가 많습니다. 이들에게 미루기는 게으름이 아닌 잘 해내지 못할까 봐 두려워하는 마음으로부터의 도피가 되는 것입니다. 잘하고 싶은 마음이 클수록 뇌는 그 일을 '실패할지도 모르는 거대한 위협'으로 인식합니다. 그래서 감정을 담당하는 편도체는 이 위협을 감지하는 순간, 스트레스를 유발하는 일로부터 우리를 도망치게 만듭니다. 즉, 할 일을 미루는 순간 우리 뇌는 가짜 보상(유튜브 보기, 청소하기)을 취함으로써 불안이라는 불쾌한 감정을 즉각적으로 회피하는 것입니다.

## &lt;미루기의 대가, 그리고 자책의 덫&gt;

문제는 이 감정적 회피가 아주 일시적인 처방에 불과하다는 점입니다. 미루는 동안 불안은 사라지지 않고 등 뒤에서 몸집을 불립니다. 결국 마지막 순간에 초인적인 힘(마감 효과)을 발휘해 일을 끝내더라도, 그 과정에서 겪은 극심한 스트레스는 영혼을 갉아먹게 됩니다. 더 위험한 것은 그 뒤에 찾아오는 '자책'이며, 스스로를 의지박약이라 낙인찍으며 괴롭히는 행동은 다음 과제를 마주했을 때 더 큰 무력감과 불안을 낳기도 합니다. 불안이 커지니 또 미루게 되는, 지독한 '미루기의 굴레'에 갇히게 되는 것입니다.

## &lt;감정의 파도를 넘는 실질적인 대안&gt;

이 굴레를 끊어내기 위해 내 안의 감정을 다스리는 친절하고 영리한 접근법이 필요합니다.

**첫째, 스스로에게 '면죄부'를 주어야 합니다.** 자책은 불안을 키울 뿐이다. "그때는 마음이 너무 부담스러웠구나"라고 담담하게 인정하고 다음 페이지로 넘어가야 합니다.

**둘째, 시작의 단계를 뇌가 눈치채지 못할 만큼 작게 쪼개야 합니다.** 뇌가 '위협'으로 인식하지 못하도록 아주 하찮은 목표를 세우는 것입니다. 예컨대 '서류 정리하기'가 아니라 '서류 한 장 집어 들기'로 시작해 봅시다. 일단 시동이 걸리면, 우리 뇌의 작동 흥분 이론에 따라 몸은 자연스럽게 그다음 단계로 나아가게 됩니다.

**셋째, '완벽한 타이밍'에 대한 환상을 버려야 합니다.** 컨디션이 최고조일 때, 완벽한 아이디어가 떠올랐을 때 시작하겠다는 생각 자체가 미루기의 씨앗입니다. 영성하고 영망진창인 초안이라도 일단 세상에 내놓는 것이, 머릿속으로만 존재하는 완벽한 걸작보다 100배 낫습니다.

## 우리의 **국외 사역**

**큰은혜교회** 

최정선 목사 (한국)

**히라가타 순복음교회** 

박경복 목사 (일본)

**아가페교회** 

윤상현 선교사 (필리핀)



컴패션과 함께 양육하는 16명의 아이들

**엘살바도르** 

BRIANA  
GENESIS  
JOSUE  
LUIS

**과테말라** 

ESTEFANI  
NANCY  
ROBERTO  
YEFERSON

**온두라스** 

CAMILA  
JENNSY  
LIA  
ORIANA

**니카라과** 

EMELY  
GAEL  
OSCAR  
VALENTINA

## 우리의 **국내 사역**

### 홀리스 아웃리치

누구의 손길도 닿지 않는 이들을 찾아가는 돌봄 사역

일시: 매주 토요일 오후 1시 30분 - 3시 30분

장소: 산호세 St. 제임스 파크

### 지교회 (솔라노 큰빛은혜교회)

솔라노 지역 바카빌에 예배를 사모하는 성도들에 의해서  
세워진 사랑스러운 교회

주일 예배 시간: 오후 1시

장소: 78 Peabody Rd, Vacaville, CA 95687

### 캠퍼스 사역

포스트모던 사회에서 깨어있는 시대정신과  
영성을 통한 캠퍼스 복음화 사역

일시: 매주 목요일 오후 3시

장소: De Anza college

### 어라이즈 워십 & 악기클래스

베이지역에 찬양의 향기가 울려 퍼지며,  
악기레슨을 통해 1인 예배자의 삶을 살도록 돕는 사역

일시: 매주 토요일 오전 11시 30분

장소: 교육관

## MISSION STATEMENT

Bay Area  
Full Gospel  
Church

# W.O.R.L.D. VISION

Worshiping Church

예배하는 교회

Oikos Church

소그룹 교회

Reaching Out Church

돕는 교회

Life Giving Church

살리는 교회

Discipling Church

제자삼는 교회



큰빛은혜교회를  
검색해보세요

주 일 1부	오전 9시	본 당
주 일 2부	오전 10시 30분	본 당
주 일 학 교	오전 10시 30분	교육관
금 요	오후 7시 30분	본 당
새 벽	오전 6시 (월-금)	기도 처소 / YouTube Live