

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

Assistant Pastor

교육전도사 김태아 임성호 김승연
Sam Kim Grace Kim

지교회 전도사 이중록

 큰빛은혜교회

415 317 4631

www.bafgchurch.org

bafgchurch@gmail.com

125 E Arques Ave, Sunnyvale, CA

여는 기도
Opening Prayer

이종록 전도사
Jungrock Lee

경배와 찬양
Worship and Praise

다같이
Together

대표 기도
Representative Prayer

우빛나래 성도
Bit na rae Woo

말 씬
Sermon

제자를 부르시다
요한복음 1장 35~42절

담임 목사
Senior Pastor

합심 기도
United Prayer

다같이
Together

봉헌 및 찬양
Offering

갈 길을 밝히 보이시니

다같이
Together

광 고
Announcements

담임 목사
Senior Pastor

* 찬 양
Blessing Song

삼중 축복

다같이
Together

축 도
Benediction

담임 목사
Senior Pastor

* 자리에서 일어나서
* Please stand



기도 순서

2/15

우빛나래

2/22

김찬양

3/1

조주현

3/8

김대환

3/15

박소려

1. 식탁 교제

예배 후 식사가 준비되어 있습니다.
본당에서 식탁 교제가 있습니다.

2. 가정 교회 모임

일시: 2월 20일 (금) 오후 7시 30분
장소: 각 목장 리더 가정

3. 성전 이전 감사 예배

일시: 3월 1일 (주일) 오후 4시 30분
장소: 본당

4. 가정 예배지 안내

이번주는 가정교회 모임으로 인해 가정 예배지는 나가지 않습니다.

2월 생일

7일

김태아 전도사

이번주 새벽기도회

월	화	수	목	금
요한복음 1:1-5	요한복음 1:6-18	요한복음 1:19-34	요한복음 1:35-51	요한복음 2:1-12
Grace Kim	Sam Kim	이중록	임성호	이중록

2.15.2026

러너스 하이

‘러너스 하이’는 장시간 달리기를 하다보면
몸이 힘들고 숨이 가빠져 멈추고 싶은 순간이 옵니다.
그런데 꼭참고 계속 뛰다보면 갑자기 어느 순간
기분 좋은 쾌락으로 변하는 신비한 지점이 있습니다.
바로 그 고통의 임계점에서 만나는 달콤한 선물을 사람들은
‘러너스 하이’ 라고 말합니다.

우리는 왜 사서 고생을 할까요? 숨이 턱 끝까지 차오르고, 다리는 천근만
근이며, 심장은 갈비뼈를 뚫고 나올 것처럼 뛰는데도 많은 이들이 매일 아
침 길 위로 나섭니다. 객관적으로 보면 ‘고문’에 가까운 이 행위를 즐거움
으로 바꾸는 마법의 열쇠, 바로 ‘러너스 하이’(Runner's High) 때문입
니다.

<뇌가 주는 천연 마약>

러너스 하이는 보통 30분 이상 달릴 때 찾아오는 짧고 강렬한 행복감을 말
합니다. 과거에는 단순히 ‘엔도르핀’ 덕분이라고 믿었지만, 최근 연구에
따르면 우리 몸속의 천연 대마 성분인 ‘엔도카나비노이드’가 더 큰 역할을
한다고 합니다. 몸이 극심한 피로를 느끼는 순간, 뇌는 이 고통을 억제하기
위해 스스로 화학 물질을 분비합니다. 일종의 ‘생존을 위한 보상’인 셈이
죠. 이때 러너는 마치 구름 위를 걷는 듯한 가벼움과 함께 모든 불안이 사
라지는 ‘무아지경’의 상태를 경험하게 됩니다.

<고통의 벽을 넘어야 열리는 문>

러너스 하이는 아무에게나 쉽게 문을 열어주지 않습니다. 소위 ‘데드 포인
트(Dead Point, 사점)’라 불리는 구간을 통과해야 하죠. 폐가 터질 것 같고
“여기서 멈출까?”라는 유혹이 최고조에 달했을 때, 그 한 걸음을 더 내딛
는 사람만이 이 달콤한 보상을 맛볼 수 있습니다. 이것은 단순히 육체적인
현상을 넘어 심리적인 승리이기도 합니다. 자신의 한계를 밀어붙여 본 사
람만이 느낄 수 있는 자아 효능감이 수반되기 때문입니다.

<현대인 ‘디독스’ 달리기>

2026년 현재, 우리는 너무 많은 정보와 자극에 노출되어 있습니다. 스마
트폰 알림과 업무 스트레스로 지친 뇌에게 달리는 가장 완벽한 ‘로그아웃’
버튼입니다. 숨이 가빠지면 뇌는 미래의 걱정이나 과거의 후회를 멈추
고 ‘지금 이 순간의 호흡’에만 집중합니다. 그리고 달리면서 겪는 육체적
고통과 극복의 과정은 일상의 어려움을 견뎌내는 정신적 근육으로 만들어
내며 일상생활이 오히려 즐거움으로 변하게 됩니다.

<신앙에도 적용하기>

하나님의 말씀을 읽고, 매일 1시간씩 기도하는 것은 쉽지 않습니다. 읽어도
무슨 말인지 모를 때가 더 많고, 1시간 기도하는 것이 미디어 3시간 보
는 것 보다 훨씬 어렵게 느껴지는 것은 당연합니다. 하지만 꾸준히 성경을
읽고 연구하며 기도를 빠지지 않을 때 어느 순간 내 자신이 많이 변화되어
있는 모습을 보며 ‘러너스 하이’와 같은 놀라움을 경험하게 됩니다. 성경의
맥이 잡히고 예전에 읽을 때와 또 다른 차원의 말씀의 깊이는 기쁨과 눈물
을 넘어 속이 짝찬 느낌을 가져다 줄 것입니다.

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 콜롬버스 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



영감 있는 예배를 통해 하나님의 임재를 경험하여
지성과 영성이 조화를 이루는 교회



구원의 확신을 통해 마음의 평안과 삶의 기쁨이
넘치는 교회



말씀과 기도를 중심으로 육체의 성장과 생각의
깊이와 영적 성숙이 점점 확장되는 교회



예수님의 십자가의 복음이 나로부터 시작되어
세계 선교로 마치는 교회



나에게 나타난 열매를 통해 나눠주고 꾸어주며
베풀어주는 교회



성령님의 인도하심 속에서 훈련되고 재생산되어
파송하는 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	교 육 관
금 요	오후 7시 30분	본 당
새 벽	오전 6시 (월-금)	기도 처소 / YouTube Live