



언제나 어디서나 그리스도인



어둠을 뚫고 솟아오르는 빛으로

하나님께서로 나아가는 한적한 오솔길
 사랑과 나눔을 배우고 실천하는곳
 청파교회는 함께하는 공동체입니다

주 일 낮 예 배 순 서

【 성령강림 후 제6주 】

인도 1부 : 이범석 목사

2부 : 김재홍 목사

- 전 주 반주자
- 임재의 기원 주님 나라는(X3) 다 함께
- 예배로의 부름 담임 목사
- ▲ 경배의 찬송 27. 빛나고 높은 보좌와 다 함께
- ▲ 공동기도 다 함께

자비하신 하나님, 우리의 쉼 곳이 되어주시는 주님의 이름을 찬양합니다. 한여름의 무더위 속에서도 묵묵히 일상을 감당하며 살아왔습니다. 주님께서 친히 넓은 나무 그늘이 되어주시고 시원한 바람이 되어주십시오. 주님을 예배하며 우리의 호흡이 가지런해지고 깊어지게 도와주십시오. 주님께서 주시는 새 힘을 받아 세상을 향해 힘차게 나아가게 해주십시오.

주님, 홍수로 인해 큰 어려움을 겪고 있는 이재민들을 위해 기도합니다. 순식간에 밀려든 흙탕물에 가족을 잃고 일상을 잃어버린 이들을 붙잡히여겨주십시오. 주님, 그들의 아픈 마음을 위로해주시고 새로운 용기와 희망을 불어 넣어주십시오. 역경을 딛고 다시 일어서게 도와주십시오. 예수님의 이름으로 기도드립니다. 아멘.

- ▲ 참회의 침묵기도 다 함께
- ▲ 위로의 말씀 사 60:20 인도자
- ▲ 교 독 문 24. 시편 46편 다 함께
- ▲ 영 광 송 1. 만복의 근원 하나님 다 함께
- 2부대표기도 박범희 권사
- 2부응 답 송 찬양대
- 2부찬 양 315. 내 주 되신 주를 참 사랑하고 다 함께
- ▲ 성경봉독 엡 1:3-10 I. 인도자
II. 김문주 집사
봉독자
“이는 하나님의 말씀입니다.” 다 함께
“하나님, 감사합니다.”
- 2부찬 양 신의 영광 찬양대

저 하늘은 주의 영광 찬양하고 만백성들은 노래한다
우주에 가득한 모든 만물아 소리높여 찬양하세

그 한량없는 그 능력으로써 만물을 조성하셨네
 주 앞에 나와 경배할지어다 오 왕의 왕 주 여호와
 만민들아 경배하라
 저 하늘은 주의 영광 찬양하고 그 크신 능력 선포한다
 우주에 가득한 모든 만물아 소리 높여 찬양하세
 그 한량없는 그 사랑으로써 만민을 구원하셨네
 주 앞에 나와 찬양할지어다 오 왕의 왕 주 여호와
 만민들아 찬양하라

말 씬	하나님의 멋진 계획	김기석 목사
거듭기도			다 함께
2부 찬 양	415. 십자가 그늘 아래	다 함께
▲ 봉 헌	317. 내 주 예수 주신 은혜 (1,5절)	다 함께
▲ 봉헌기도			담임목사
공동체 소식			담임목사
▲ 평화의 인사			다 함께
▲ 보냄의 말씀			다 함께
인 도 자:	교우 여러분, 이제 평안히 돌아가십시오. 복음의 말씀을 들었으니 참 자유인답게 사십시오. 하나님이 우리를 향해서 가지고 계신 멋진 계획이 있음을 잊지 마십시오. 주님께서 우리 모두를 그리스도의 사랑 안에서 하나 되게 하시려 부르셨음을 잊지 말고 사십시오.			
다 함 께:	아멘. 우리를 향하신 주님의 사랑과 은혜를 잊고 살아온 지난날의 모습을 반성합니다. 우리가 갚을 수 없는 큰 은혜를 받은 자임을 기억하며 살겠습니다. 그리스도의 사랑 안에서 우리가 '하나' 되게 하는 사명을 받았음을 기억하며 살겠습니다. 주님, 우리의 동행이 되어 주십시오. 아멘.			
▲ 찬 양	635. 주의 기도	다 함께
▲ 축 복			담임목사

■ 믿음으로 읽는 글 ■

스트레스와 우분투

스트레스에 대한 선구적인 연구자인 심리학자 엘리사 에펠은 내게 스트레스의 작동방식에 대해 이렇게 설명해주었다. 인간의 스트레스 반응은 굶주린 사자나 눈사태와 같은 공격이나 위협으로부터 자신을 안전하게 지킬 수 있게 진화해온 것이다. 스트레스 반응이 일어나면 코르티솔과 아드레날린이 혈관을 흐르게 된다. 이는 동공을 확장시켜 사물을 더 잘 보게 하고, 심장과 호흡을 빨라지게 하여 더 빨리 반응하게 하며, 신체 기관에서 주요 근육으로 혈액의 방향을 바꾸어 보내서 더 잘 싸우거나 도망치도록 만든다. 이런 스트레스 반응은 드물고 일시적인 경험으로 진화되었다. 하지만 현대인에게 스트레스가 지속되다보니 그 반응이 활성화된 것이다.

에펠과 노벨상을 수상한 그의 동료 분자생물학자 엘리자베스 블랙번은 만성적인 스트레스가 우리의 텔로미어telomere를 닳게 한다는 것을 발견했다. 텔로미어는 질병과 노화로부터 세포들을 보호해주는 DNA의 마개라고 할 수 있다. 텔로미어에 영향을 끼치는 것은 단순히 스트레스만이 아니라 우리의 전반적인 사고방식이다. 그래서 에펠과 블랙번은 세포들이 정말로 ‘우리 생각을 듣고 있다’는 결론을 내렸다.

문제가 되는 것은 스트레스 요인이 아니다. 스트레스 요인은 어차피 피할 수 없는 것들이다. 스트레스는 단순히 무엇이 중요한지를 알려주는 뇌의 신호이며, 문제는 우리가 스트레스에 어떻게 대응하느냐이다. 에펠과 블랙번은 텔로미어를 손상시키는 것은 스트레스 자체가 아니라고 설명한다. 가장 중요한 것은 스트레스에 대한 우리의 반응이다. 그들은 스트레스에 대한 ‘회복 탄성력’을 길러야 한다고 강조했다. …

달라이 라마와 대주교는 스트레스의 대부분은 자신을 타인과 분리되어 있다고 보는 데서 온다고 말한다. 이것은 우리가 공동체적인 연

대 감각인 우분투(‘사람은 다른 사람을 통해 사람이 된다’는 뜻)를 상실했다는 이야기이다. 나는 대주교에게 걱정과 불면증이 생기면 어떻게 하느냐고 물어본 적이 있다. 그는 자신과 마찬가지로 쉽사리 잠이 들지 못하고 깨어 있는 세계의 수많은 사람들을 떠올린다고 했다. 그들을 위해 기도하면서 다른 사람들을 생각하고, 혼자가 아니라는 사실을 기억하면 괴로움과 걱정이 덜어졌다는 것이다. …

다시 한 번 강조하면, ‘기쁨의 길은 연결’이고 ‘슬픔의 길은 분리’이다. 타인을 나와 분리된 존재로 여길 때 그들은 위협이 되지만, 그들을 나 자신의 일부로, 유대를 맺고 있는 이들로, 상호 의존적인 존재로 바라볼 때, 함께 풀어나가지 못할 문제란 없을 것이다.

대화의 중요한 주제로 돌아와서 달라이 라마가 말했다.

“사람을 만날 때, 저는 언제나 그를 인간적인 차원에서 바라봅니다. 그 사람은 저와 마찬가지로 행복을 찾고 싶어할 것이며, 삶에서 문제나 어려움이 줄어들기를 바랄 겁니다. 한 사람과 이야기하든, 큰 단체에게 강연을 하든, 언제나 나 역시 그들과 똑같은 인간이라는 점을 매우 중요하게 생각합니다. 그건 설명할 필요도 없는 사실이지요. 그런데 만약 제가 다른 사람과 관계를 맺을 때 나는 불교도이다, 티베트인이다 하는 기준을 만든다면, 다른 이들과 나를 분리하는 벽을 만드는 셈이에요. 그리고 제가 달라이 라마임을 의식하며 사람들을 만난다면, 스스로 고립과 외로움의 발판을 만드는 것이겠죠. 전 세계에 달라이 라마는 하나뿐이긴 하지만, 나 자신을 한 명의 인간으로 인식한다면, 깊은 유대감을 느낄 수 있는 사람이 70억 명이나 생기는 거지요. 정말 멋진 일 아닌가요? 70억 사람과 함께 있는데, 내가 두려워하거나 걱정할 것이 뭐가 있겠어요?”

- 달라이 라마, 투투 대주교, 에이브람스 「JOY 기쁨의 발견」 중에서

■ 마음으로 읽는 글 ■

물오리 一家

- 장석주

물오리 일가가 나들이 간다.
어미를 앞세우고 새끼들이 뒤따르는 일렬종대,/ 저게 사는 모습이다.
솔숲 그늘에서 김밥을 까먹으며
내가 물오리의 근골격계나 비탄에 대해
아는 바 없다는 사실이 새삼스럽다.
씨앗을 뿌리거나 열매를 거둔 적도
제빵기술을 배워/ 포실하게 살림을 일군 일도 없다.
노동으로 등이 흰 적이 없는/ 나는 문장노동자다,라고 말한다.
두루마리 휴지 기백 기천 개나 쓰고/ 떠날 자들에 속할 따름이다.
구두 밑창 몇 개도 닳아 없앨 예정이다.
모기는 남의 피를 빨며 연명하고/ 땡땡이는 적을 향해 일침을 놓는다.
숨탄것이라고 물오리와 모기와 땡땡이가/ 한 부류라고 말할 수는 없다.
물오리에겐 물오리로서 뒷갈망해야 할 과업이,
어리석은 자에겐 비장(脾臟)이 있다.
물오리 일가라고 왜 작달비 된비 맞는/ 꺾꺾한 세월이 없었겠는가.
청명한 날 나들이 나선 물오리 일가,
한 번도 수뢰사건에 연루된 적이 없는/ 저들의 일렬종대가 온화하다.
재속(在俗) 프란체스코 형제들이/ 나들이 가기에 맞춤형 날이다.

■ 주님의 교회를 섬기는 이들 ■

담임목사 : 김기석	부담임목사 : 김재흥 이범석 신진식
전도사 : 장영숙	소속 목사 : 한인철 한정애
원로장로 : 윤정덕 강인식 김철수 구성실 조병무 방문성 윤석철 한완식	
장로 : 한상익 김인걸 박홍재 김정민 하현철 곽권희 장원호	
지휘 : 강석남 안홍숙	
반주 : 최윤선 김수진 유청빈 김진선 김 린 이상미	
교회 및 차량 관리 : 김현동	

■ 헌금 영수기 ■

십일조 및 월정헌금

고속이 광새롬구재원 국지연 김명희 김성우 박유경 경옥 김애순 김용진 박효선
 김정린 김정수 정자현 김종락 박영신 김중현 현경준 옥귀영 철수 유영남 김혜라
 김혜영 김희진 박홍재 노우종 노영진 최희민 최광희 방윤순 이치병 김철병 구정순 서해나 박요한
 박진아 박인혁 박준민 최윤수 신진실 윤이영 이치병 서정석 이경희 이광섭
 신승진 임성옥 윤미순 김이준 임치병 이치병 이광석 이경희 이광섭
 김수연 이미주 안상숙 이준림 이치병 이치병 이고영 이이영 이고영
 이자영 임승동 백혜숙 장기환 무명1 박은옥 박은옥 박은옥 박은옥 박은옥
 임광호 임승윤 최홍예 정다운 무명1 박은옥 박은옥 박은옥 박은옥 박은옥
 최숙 최홍예 정다운 무명1 박은옥 박은옥 박은옥 박은옥 박은옥

감사헌금

김광일 이부용 김동영 김명희 김수경 김영희 김준호 광혜자 김중수 이순정
 노진래 최형경 박경애 김대규 박병구 김인순 박병규 박병선 김재영 이현정
 박진주 방문성 심영란 오연훈 유진룡 유중희 윤석철 장혜숙 이상도 이치림
 강상연 임형욱 전은택 정영래 정영룡 최희서 하현일 김광우 무명14 이치림

생일감사헌금

조유진

녹색꿈헌금

김영호 박영림 최혜정 무명4

■ 집 회 안 내 ■

주일 오후 집회	수요일 집회
청파성서학당 / 강의 : 김기석 목사	낮 집 회 / 설교 : 김기석 목사

예배	시간	장소	예배	시간	장소
유 아 부	10:50	유아부실	1부 예배	09:30	대예배실
유 처 부	10:50	유처부실	2부 예배	11:00	대예배실
유초등부	10:50	교육관	성서학당	13:30	대예배실
중고등부	10:40	중고등부실	수요집회	11:00	교육관
청 년 회	13:30	청년회실	새벽기도회	06:00	교육관

 청파교회 페이스북 <https://www.facebook.com/groups/chungpa>

- 우리교회의 주보는 재생용지를 사용하여 만듭니다 -

■ 교회소식 ■

1. 성경공부 : 오늘 오후집회는 청파성서학당입니다.
2. 옥수수판매 : 환경부가 흥천에서 어제 수확한 친환경 옥수수를 판매합니다. (1망에 8천원)
3. 신앙실천 : 교육부 여름행사를 위해서 기도합니다.

* 떡과 커피 대접 : 故 박옥식 전도사 가족

교육부 여름 행사

아동부 : 7월 29-30일, 평택 경동인재개발원에서
 중고등부 : 8월 4-6일, 고성 초도리 마을회관에서
 청년부 : 8월 3-6일, 단양 유암교회에서

다음 주 설교 본문 마 6:1-4

		설교	기도	성경봉독
다음 주 예배위원	1부	김기석	공동기도	인도자
	2부	김기석	이형숙	김정훈

7월	1부 영접위원	김성우	헌금위원	박유경
	2부 영접위원	장원호 조문규	박기영 진정숙	주은경 김현주
	2부 헌금위원		장원호 정경례	

오늘 식당 봉사 안홍숙 이증자 이수정 노성희 신현숙 최재욱 임선양 홍순구
 다음주식당봉사 이소애 이소혜 박유경 김지현 김해선 남인자 강세기 김성우
 오늘설거지봉사 2남선교회 **다음주설거지봉사** 3남선교회
 커피 판매 봉사 1여선교회 **다음 주 주차봉사** 박기영