

Burn out 치유 방법 (왕상 19:1-8)

“여호와여 넉넉하오니 지금 내 생명을 거두시옵소서”(4절). 이것은 모든 에너지가 고갈된 영혼의 비명이자 영적 침체의 호소였습니다. 엄청난 영적 전쟁을 치른 뒤에 엘리야에게는 burn out 이 찾아왔습니다. 여러분도 삶 속에서 도저히 일어설 힘조차 없는 영적 침체와 burn out의 순간이 찾아온 적이 있습니까? 이런 엘리야와 우리를 하나님은 어떤 방법으로 치유하실까요?

1. 잠(5, 6절)

burn out에 빠진 엘리야에게 하나님께서 첫 번째로 주신 것은 ‘깊은 잠’이었습니다. 잠은 하나님이 인간에게 주신 가장 기초적인 치유의 통로입니다. 하나님은 우리가 달려가는 그 길을 멈춰서서 깊은 잠(충분한 쉼)을 가지라고 말씀하십니다. 한 번으로 안 되면 또 자야합니다(6절, 다시 누웠더니). 육체의 회복이 온전히 이루어질 때까지 충분히 쉬어야 합니다.

2. 음식(5-8절)

하나님은 천사를 통해 불에 구운 떡과 물 한 병을 엘리야에게 공급하셨습니다. 하나님은 우리의 영적 상태가 육적 영양 상태와 연결되어 있음을 아십니다. 충분히 먹고 자는 것, 충분한 쉼은 내 삶의 주권이 하나님께 있음을 인정하는 일입니다. ‘쉬지 못하는 것’은 ‘내가 아니면 안 된다’는 교만일 수 있습니다. 엘리야는 잠과 음식의 힘을 의지하여 40일 달려가서 하나님의 산 호렙에 이르렀습니다. 쉼(잠과 음식)은 낭비가 아니었습니다. burn out을 치유 회복시키시는 하나님의 방법입니다.

3. 하나님과의 숨김 없는 대화(9-10, 13-14절)

엘리야가 호렙산에 도착했을 때 비로소 하나님은 말씀하기 시작하십니다. 몸이 회복되어야 마음이 열리고, 마음이 열려야 하나님의 세미한 음성을 들을 수 있습니다. “네가 어찌하여 여기 있느냐?”는 하나님의 질문은 자신의 감정, 억눌린 마음, 느끼고 있는 서운함, 절망 등 솔직한 심정을 쏟아내라는 것입니다. 다 아시지만, “무슨 일이 있었니? 왜 그렇게 힘들어 하니? 너를 가장 힘들게 하는 게 뭐니?” 하나님은 대화를 통해 엘리야의 무너진 자존감을 세워주셨습니다. 지친 그의 영혼에 위로, 격려, 마음의 안정을 주셨습니다. 그리고 하나님은 엘리야에게 다시 사명을 주십니다(15-16절). 또 바알에게 무릎 꿇지 않은 자 7천 명이 남았음을 알려주셨습니다(18절) burn out 이 찾아왔습니까? 열심히 달려가던 길을 잠시 멈추십시오. 그리고 충분한 쉼(충분한 잠과 음식)을 누리십시오. 숨김 없이 내 마음과 상황을 하나님께 말하십시오. 그렇게 할 때 우리는 비로소 내 힘이 아닌 하나님의 힘으로 살아가는 법을 배웁니다.

4. 말씀 적용

- (1) 내가 생각하는 burn out 치유, 회복을 위한 방법은 무엇입니까?
- (2) 나는 요즈음 충분히 잠을 자고 있습니까? 그것을 방해하는 것은 무엇입니까?
- (3) 나는 내 몸에 필요한 건강한 음식을 먹고 있습니까?
- (4) 나는 하나님과 나의 상황, 감정, 생각에 관해 숨김없이 대화하고 있습니까?

내 삶에 기적을 주시는 이유 (마 8:1-4)

1. 주여 원하시면 (Lord, if you are willing, you can make me clean)

2. 내가 원하노니 (I am willing, "Be clean!")

3. 입증하라 (Prove it = for a testimony to them)

4. 오늘 말씀을 통해 깨달은 것은 무엇입니까?

오늘 말씀을 통해 변화되어야 할 것은 무엇입니까? (회개)

오늘 말씀을 통해 기도해야 할 것은 무엇입니까?

오늘 말씀을 통해 순종해야 할 명령, 따라야 할 모범, 감사와 찬양은 무엇입니까?

1. 환영: 처음 오신 분들을 주님의 이름으로 환영합니다. 축복합니다.
2. 헌금은 뒤에 비치된 헌금함에 넣어 주시기 바랍니다.
3. 임시제직회 : 오늘 친교 후
4. 김지현 집사 VISA 승인. 함께 기도해 주신 성도들께 감사합니다.
우리를 위해 역사하시는 하나님께 감사와 영광과 찬양을 올려 드립니다.
5. Gene Sample (김우연 권사 남편) 소천. 유가족들에게 성령의 위로와
천국 소망이 있기를 바랍니다.
6. 기도해 주세요. 남희주 집사(류마티스)
김지현 집사, 장주나 성도 (갑상선 추적 치료)
최희원 성도 (수술 이후 회복과 건강)
Raphael Berger (박길자 집사 남편) 수술 이후 회복과 건강
7. 가을 정기노회. 9월 14일(월)~17일(목), 아리조나 열방교회(Phoenix)

중/보/기/도

1. 이중무 목사님과 노민선 사모님 건강과 사역을 위해
2. 질병과 삶, 영혼의 곤고함 가운데 있는 성도와 이웃을 위해
3. 우리 교회가 말씀과 기도로 무장된 공동체와 성도들이 되기를 위해
4. 태신자, 잃어버린 영혼, 전도 대상자를 위해
5. 우리나라, 미국, 세계를 위해, 선교사들과 선교지를 위해 기도해 주시기 바랍니다.



8월/ 목/회/일/정/ 및/ 대/표/기/도

날짜	목회 일정	대표기도 담당
8월 2일	8월 생일 축하	박길자 집사
8월 9일		다 함 께
8월 16일	임시 제직회	김성주 집사
8월 23일		남희주 집사
8월 30일	9월 제직회(9월 6일)	권여정 집사

예배시간 : 주일예배 - 주일 오후 1시, 주일학교 - 주일 오후 1시



주/일/예/배 오후 1시 - 2시 20분 인도 : 이중무 목사

경배와 찬양	-----	다 함 께
※참 회 기 도	-----	다 함 께
※사 도 신 경	-----	다 함 께
※찬 송	찬 1 장	다 함 께
대 표 기 도	-----	김성주 집사
성 경 봉 독	“마(Matt) 8:1-4”	다 함 께
설교 & 기도	“내 삶에 기적을 주시는 이유” the reason the Lord performs miracles in my life	이중무 목사
헌금 & 찬송	찬 436 장	다 함 께
교 회 소 식	-----	인 도 자
※찬 양	창조의 아버지	다 함 께
※축복기도	-----	이중무 목사

※은 일어설 수 있는 분은 일어서 주십시오.(Please rise, if you are able)



주소: 2900 5th St S. Moorhead, MN 56560 전화: (680) 223-6831
www.fmwfkorean.church(홈페이지) 파고한인장로교회(유튜브) Fargochurch Fmwf(페이스북)

- * 주보와 설교영상은 교회 홈페이지와 유튜브에서 다시 볼 수 있습니다.
- * 파고 한인 장로교회는 KPCA(Korean Presbyterian Church Abroad - 해외한인장로회 총회), 서중노회 소속으로 Fargo-Moorhead-West Fargo지역에 하나님의 복음을 전하고 있습니다(1997년 4월 27일 설립).