

결정 피로(Decision fatigue)

결정 피로라는 용어가 있습니다. 인간이 끊임없이 많은 결정들을 할 때나 결정을 하기 위해 너무 많은 선택지들을 고려할 때 심각한 피로를 느끼는 현상을 결정 피로(Decision fatigue)라고 부릅니다.

예를 들어 가격방 판결을 내리는 판사들이 오전에는 가격방 판결 비율이 높지만 늦은 오후가 다가 올 수록 가격방 판결률이 현저하게 떨어지거나 결정을 유보한다는 보고가 있습니다.

'비슷한 질문과 답변' 이 반복되는 상황에서 피곤해진 두뇌가 대충 결정을 하거나 결정을 미루게 되는 경향이 생기기 때문입니다. 결국 결정피로가 쌓인 사람은 비논리적이고 감정적으로 잘못된 선택을 하게 되는 확률이 높아집니다.

결정피로와 관련하여 결정비용이 발생한다는 점을 생각해볼 수 있습니다. 김재휘 중앙대 소비심리학과 교수는 '선택의 대안이 많아진다는 것은 내가 갖지 못하게 되는 선택지들이 많아진다는 뜻이 됩니다. 전통적인 경제학 관점에서는 선택할 대안이 많아질수록 그 잠재적 효용이 커져 만족도가 높아진다고 생각했지만 최근 행동심리학의 측면에서 볼 때 선택지가 많아진다는 것은 오히려 불만족을 강화시킨다'고 설명했습니다.

우리는 살아가면서 너무 많은 물건을 비교하고 구매하느라 불필요하게 피곤해 지고 오히려 불만족을 느낄 때가 있습니다. 또한 하고 싶은 일들이 많은데 하지 못해서 아쉬워할 때가 있습니다.

굳이 고민하지 않아도 되는 사소한 의사 결정들을 고민하다가 정작 중요한 결정을 제대로 하지 못하는 것만큼 어리석은 일이 또 있을까요? 중요한 결정이 아니라면 결정의 과정들을 단순화 시키거나 결정해야할 상황들을 아예 제거해 보는 것도 지혜일 것입니다.

안 입을 것 같은 옷가지들을 모두 정리하는 것, 1년 동안 쓰지 않고 수납했던 물품들과 그릇들을 정리하는 것, 불필요하다고 느끼는 작은 선택들을 단순화시키는 일들은 우리 마음에 공간을 마련해 줄 수 있습니다.

결정 피로에서 벗어나 좀 더 의미 있고 가치 있는 일에 집중한다면 2025년 한 해가 더 효윅적이 아닐까요?

지난 한 주 '하나님을 경외하라'는 주제로 신년특새 기간을 가졌습니다. 비움을 통해 채운다는 말이 있듯이 불필요한 물건이나 활동들을 줄이면 내 감정과 시간을 소모하는 일들을 막을 수 있을 것입니다.

비움으로써 확보한 감정과 시간들은 하나님께서 우리에게 진정으로 하기 원하는 것을 결정 하는데 사용하기를 소망합니다. 하나님께 지혜를 구하고 늘 깨어 있는 빌립보 성도님들 되시기를 축복드립니다.

이태승 목사

교우소식

교우동정

목회진동정

- 부임 광명회 전도사(심방 담당) 1/10(금)

지난 주 새가족

박상현/이규원 안희정

정기 모임 안내

주일모임		주중모임	
8:15 AM	1부 예배 한국어	새벽기도	월/토 6:00 AM
10:00 AM	2부 예배 영어	수요예배	수 7:30 PM
	AWANA	중보기도	화 10 AM/화 6:30 PM/목 9 PM 금 8:30 PM/주일 각 예배시
11:45 AM	3부 예배 한국어	YM 금요모임	금 7:45 PM
	영유아부/CM	KYM 전체사랑방	토(2,4주) 2PM
	YM/KYM (한어중고)	사랑방모임	매월 2,3,4주
2:00 PM	4부 예배 청년	한국학교	매 주 금
		문화교육원	매 주 화

파송선교사

송영선&송순옥 | 전상훈&전경숙 | 김효찬&김순복 | 김성모&김아영 | 임○○ (E국) | 최○○(L국) |

Jim & Kimberly Kennedy | 박춘근&강정숙 | 윤훈섭&윤근숙 | 구인모&구현미

기타 안내 www.churchofphilippi.org



교인 등록



목회진 소개



제자 훈련



질문 있어요



온라인 헌금

가장 중요한 가치 | 한 영혼의 귀중한 | 목양 우선 | 가장 중요 | 평신도 사역 | 여성 조카님 | 영적 성장을 위한 | 영적 성장을 위한 | 영적 성장을 위한

IDENTITY

그리스도 중심의 다리 공동체

빌립보교회주보

PURPOSE

개인과 가정이 그리스도 안에서 변화되어
그들이 속한 세상을 그리스도와 함께 변화시키는 것

MINISTRY PILLARS

- B**e devoted to worship & prayer
예배와 기도
- R**aise healthy small groups
건강한 소그룹
- I**mpart resilient faith to the next generation
강건한 다음세대
- D**isciple with training & mentoring
훈련과 멘토링
- G**o engage in local & global outreach
전도와 선교
- E**nable support ministries
행정과 섬김

주일에배

인도: 이태승 목사

한국어 예배

1부 예배 (8:15am)

설교: 박동훈 목사

3부 예배 (11:45am)

설교: 박동훈 목사

교회소식	영상광고	
경배와 찬양*	다같이	
신앙고백*	다같이	
헌금봉헌	나의 모습 나의 소유	
기도	이성범 목사	이태승 목사
특송	시온의 영광이 빛나는 아침 - 호산나 찬양대-	주 하나님 지으신 모든 세계 - 시온 찬양대 -
오늘의 말씀	[하나님의 복음] 한 영혼의 구원을 위한 애통 롬 9:1~7; 9:30~33	
찬송*	우리 보좌 앞에 모였네/선포하라	
축도*	박동훈 목사	

*표에 일어서서

2부 영어예배 (10:00am)

설교: Pastor David Kim

[Life of Joseph: Maturing In God]
From Baggage Carriers To God's Will Carriers
Genesis 37:1~11

4부 청년예배 (2:00pm)

설교: 한동욱 목사

LOVE; Just Do It

고전 13장

수요예배 (7:30pm)

설교: 최용운 목사

안심시키는 하나님

출 5:22~6:12

예배안내 헌금통계

새벽기도회 (6:00am)

월(1/13)	화(1/14)	수(1/15)	목(1/16)	금(1/17)	토(1/18)	주일(1/19)
오선영 전도사	이강국 전도사	한동욱 목사	이태승 목사	최용운 목사	박동훈 목사	각자의 처소에서
요 4:27~42	요 4:43~54	요 5:1~18	요 5:19~29	요 5:30~38	요 5:39~47	요 6:1~21

예배위원 안내

	기도	봉헌	안내	식탁교제
이번주	1부 이성범 목사	박병도/김은숙	임우택/원경희. 최대현/최성숙	14 목장
	3부 이태승 목사	유두영/정아름	오승희/오새아. 권강현/권정순	
다음주	1부 임우택 목사	손종표/권연옥	오승희/오새아. 권강현/권정순	15 목장
	3부 이태승 목사	정현석/진다연	김승준/차미영. 신윤수/한정란	

지난 주 헌금 통계

십일조	\$ 27,796.38	선교약정	\$ 2,342.61	도서비	\$ 217.00
주정	\$ 9,644.86	선교지정	\$ 9,314.60	청년부 Retreat	\$ 200.00
감사	\$ 2,376.61			The Best gift	\$ 1,769.11
신년감사	\$ 5,574.00			KYM Retreat	\$ 390.00
EC	\$ 6,271.38	선교총액	\$ 11,657.21		
청년부	\$ 835.00				
YM	\$ 162.05	건축약정	\$ 551.50		
KYM	\$ 136.10				
CM	\$ 246.00				
영유아부	\$ 68.00			기타헌금총액	\$ 2,576.11
일반총액	\$ 53,110.38	건축총액	\$ 551.50	총 헌금총액	\$ 67,895.20
2025년 현재 선교헌금 누계				\$ 2,342.61	
2025년 현재 건축헌금 누계				\$ 551.50	
2025년 현재 총 입금 누계				\$ 67,895.20	
2025년 현재 총 지출 누계				\$ 46,472.05	

*헌금함은 본당 입구에 비치되어 있습니다.

교회소식

UPCOMING
EVENT

교회일정 및 모임

청지기 수련회 1/19(주일) 3:30~8:00PM
선교기도회 1/25(토) 새벽기도회
청지기 모임 1/25(토) 7:30AM
뮤지컬 '라합' 1/25(토) 7PM
2024 하반기 제자훈련 수료식 1부, 3부 예배시
정기총회 2/2(주일) 1:30PM

공지사항

• 2024년 헌금내역신청

신청을 원하시는 교우분께서는교회 홈페이지 혹은 안내데스크에 비치된 신청서를 통해 하실 수 있습니다. 문의: 재정부(finance@churchofphilippi.org)

• 2025년 청지기 수련회 1/ 19 (다음주일) 3:30~8:00PM

- 등록: 식사, 차일드케어, 조편성 등 준비를 위하여 등록 부탁드립니다.



청지기 수련회

예배와 기도

- 1부(호산나), 3부(시온) 찬양대에서 1/26(주일)에 함께 하실 특별 찬양대원을 모집합니다. 악보가 안내데스크에 준비되어 있사오니 픽업 하셔서 금요일 연습시간에 함께 참여 부탁드립니다.
- 연습: 1/17(금), 1/24(금) 8PM - 1부: Room 7, 3부: Room 1
- 문의: 이병국 목사(443.472.7628)



건강한 소그룹

- 에녹회 1월 생신축하 1/12(오늘) 1부 예배 직후, 에녹회실

강건한 다음세대

- 4부 청년부 예배 1/12(오늘) 수련회 장소에서 드립니다.

훈련과 멘토링

- 1월 생명의 삶이 준비되었습니다. 빌립보서원에서 구입하시기 바랍니다.
- 2025 상반기 제자훈련 등록
- 등록: 1/12(오늘)~2/9(주일)
- 개강: 2/11(화)



행정과 섬김

- 시설관리 2024 장소 예약하셨던 부서는 2025년 다시 장소 예약을 부탁드립니다. 모든 정기 모임(스포츠 전도팀 포함)



학교운영위원회

- 빌립보 유치원에서 2025~2026 학년도를 위한 원아를 모집합니다. 2세, 3세는 한국어수업, 4세는 영어 수업합니다. (정규 수업시간: 9AM ~3PM/연장 케어시간:8~9Am, 3~5PM)
- 문의: 443-474.9191(email: pcp-office@churchofphilippi.org)

지역사회

- 뮤지컬 라합 믿음과 구원의 감동적인 이야기를 전합니다. 기독교 문화단체 트루바인과 빌립보교회가 함께 하는 뮤지컬을 통해, 친구와 이웃에게 희망의 메시지를 나누는 특별한 시간이 되길 소망합니다.
- 일시/장소: 1/25 (토) 7PM, 빌립보교회 (무료 입장)