

## 귀별레 증후군

“귀별레 증후군”이라고 들어 보셨나요? 어느 날 무심코 흥얼거린 노래가 하루 종일 귓 속에서 맴돌고 평소 좋아하는 음악도 아닌데 머릿 속에서 떠나지 않고 흥얼대었던 경험이 있으시지요? 이런 현상을 “귀 별레 증후군” 또는 “귀 별레 현상” 이라고 한다고 합니다. 마치 귀에 별레가 있어 있어서 자신의 생각과 의지와는 상관없이 통제가 안 된다고 해서 심리학에서는 “상상 음악” 혹은 “비자발적 음악의 형상화” 라고 할 만큼 우리가 쉽게 경험할 수 있는 매우 흔한 현상입니다. 저의 경우에는 가끔씩 트로트의 한 구절이 하루 종일 머리 속에서 떠나지 않고 흥얼거리며 맴돌기도 합니다. 예를 들면 “당신이 부르면 달려갈 거야~ 무조건 달려갈 거야”라며 통제력을 상실한 채로 나도 모르게 입에서 노랫가락이 흘러 나옵니다. 그러다가 정신이 들면 무안해서 가사를 개사하기도 하지요. “주님이 부르시면 달려 갈거야~ 무조건 달려 갈 거야~!” 그리고는 나름 멋지게 끝맺음도 하지요. “짜짜라짜짜라~ 째! 째! 째!” 마치 뇌 속에서 무한 반복 버튼을 누른 것처럼 계속해서 노래가 되풀이 되곤 합니다. 어느 때는 잠을 잘려고 누웠는데도 찬양의 멜로디가 머리 속에서 밤새 들리는 것 같기도 합니다. 보통 98%의 사람들이 이러한 현상을 경험하였다고 합니다. 미국 심리학회가 발표한 논문에 따르면 “귀별레 증후군”이 있는 곡은 몇가지 특징이 있다고 합니다. 즉 아주 빠른 박자, 그리고 간단하고 흔한 멜로디, 특이한 음정 간격을 유지하는 등과 같은 특징이 있다고 합니다. 그래서 중요한 약속이나 중요한 시험 등이 있는 날에는 이러한 노래를 듣지 말고 그 반대의 특징을 가진 노래를 들으라고 심리학자들은 권유를 하지요. 그렇다면 “귀별레 증후군” 왜 발생하는 것 일까요? 그 이유로 가장 많이 거론되는 것이 바로 “스트레스”와 “긴장”이라고 합니다. 우리의 뇌가 스트레스 상태에서 긴장을 하고 있다면 그 긴장을 완화시키기 위하여 특정한 노래나 구절을 반복함으로써 긴장이완효과가 생긴다는 것입니다. 이러한 “귀 별레 증후군”을 해소하기 위한 방법으로 의사들은 음식을 씹는 것을 제시하기도 합니다. 껌을 씹는 것과 같은 행동을 통하여 뇌의 스트레스와 긴장을 완화할 수 있어 “귀별레 증후군”을 해소하는데 도움이 된다고 합니다.

우리 마음의 귀에도 이러한 “귀별레 증후군”과 같은 소리들이 들려 오곤 합니다. 세상의 소리가 마음을 어지럽히고 계속해서 나의 마음 속 깊은 곳에서 내 마음에 노래 가락을 선사합니다. 세상의 기쁨과 안락한 삶을 추구하고자 하는 소리들, 이기적이고 자신의 이익을 구하고자 하는 소리가 반복적으로 마음을 흔들어 댁니다. 이웃의 아픔과 신음 소리가 들리는 것이 아니라 어떻게 하면 더 높은 자리, 더 많은 재물, 더 안락한 삶을 누릴 수 있는지와 같은 소리에 마음의 귀를 기울이게 됩니다. “귀별레 증후군”은 껌 씹기 등과 같은 음식을 씹는 방법이 도움이 되듯이 우리 영혼의 “귀 별레 증후군”을 이길 수 있는 방법도 마찬가지로 있습니다. 하나님의 말씀을 곱씹어 삼키는 것입니다. 시편 19편에서는 하나님의 말씀이 송이꿀보다 더 달다고 말씀하시지요. “여호와를 경외하는 도는 정결하여 영원까지 이르고 여호와의 법도 진실하여 다 의로우니 금 곧 많은 순금보다 더 사모할 것이며 꿀과 송이꿀보다 더 달도다.” 세상의 달콤한 소리가 끊임없이 우리 마음에 노래가락이 되어 들려질 때 하나님의 말씀을 씹고 또 씹으면 우리 영혼에 하나님께서 주시는 만족으로 배부름을 얻게 될 것입니다. 우리가 이와같이 고백하게 될 것입니다. “나의 반석이시요 나의 구속자이신 여호와여, 내 입의 말과 마음의 묵상이 주님 앞에 열납되기를 원하나이다.” 성경 말씀이 우리 마음의 노래가 되길 기도합니다. 삶이 Psalm이 되길 기도합니다. ☺

## 교회 소식

저희 교회를 처음으로 방문해 주신 분들을 주님의 사랑으로 환영합니다. 하나님의 사랑을 풍성하게 경험하시기를 기도합니다. 등록을 원하시는 분들은 안내위원에게 문의해 주시면 안내해 드리겠습니다.

### ■ 주요 소식

- 1) 온세대 예배 6월 2일(주일), 오늘은 온세대예배로 드립니다.
- 2) 씨리교회 마더와이즈 1기 모집 (신청 및 문의: 하선미전도사 (604-768-5811))
  - 일시: 2024년 6월 5일-8월 7일 (시간은 조정 가능, 10주과정)
  - 대상: 자녀를 둔 씨리한인교회의 모든 어머니
  - 교재: 및 회비: 마더와이즈 지혜편 / \$20(교재비 별도)
- 3) 2024 VBS(여름성경학교) (문의 하선미전도사 604-768-5811)
  - 일시: 6월 22일 (토요일) 오전 10시 - 오후 8시
  - 주제: 창조이야기 · 등록비: 20불 · 봉사 자원 교사 모집
- 4) 원주민 선교 참가자 교육
  - 주일 예배 후 오후 2시부터 아래 층에서 있습니다.
- 5) 목장 리더 모임
  - 6월 9일 (주일) 예배 후 목양실에서 있습니다.

### ■ 교우 동정

- 1) 에녹회 목녀 임명 김정숙(콜롬바) 선교사

### ■ 감사

- 1) 한카서부노회 운전, 식사 대접 등 사랑으로 섬겨주신 모든 분들께 감사드립니다.
- 2) 에녹회 야유회 섬겨주신 모든 분들께 감사드립니다.

### ■ 5월 - 6월 주요 교회 행사 안내

- 1) 제 3기 제자훈련반 (6주 과정) 매주 화요일 오전 9:30 - 11:00
- 2) 2024 VBS(여름성경학교) 6월 22일 (토요일) 오전 10시 - 오후 8시
- 3) 씨리한인교회 마더와이즈 1기 6월 5일 - 8월 7일 (수요일 10:30 - 12:00pm)
- 4) 교회연합회 주관 교민연합집회 6월 26일(수) - 6월 28일(금) @ 씨리한인교회

온라인 헌금 방법: 이메일 주소 offerings2spc@gmail.com

- 메모란에 이름, 헌금번호, 헌금분류 표시
- 비밀번호: SPC2020

## 섬기는 사람들

- 원로목사 및 파송선교사 홍성득 (Sung D. Hong) 목사
- 담임 목사 권태욱 (Jonathan Kwon) 목사
- 부교역자 윤은수 목사 (중고등부/청년부), 하선미 전도사(유치부/유초등부) 이영미 전도사(영아부/유아부)
- 시무 장로 김향덕, 우종근, 조석희, 박종덕 · 협동 장로 임선중
- 반 주 김민경

코람데오  
Coram Deo  
LIVING BEFORE THE FACE OF GOD



씨리한인교회  
SURREY PRESBYTERIAN CHURCH

15964 88 Ave. Surrey, B.C. V4N 1H5 • TEL. 604-581-4911

## 온세대 주일 예배

※는 일어섭니다.

※ <b>참회와 신앙고백</b> Call to Worship		다같이
※ <b>경배 찬양</b> Praise & Worship	태산을 넘어 험곡에 가도 Lord, I need You! 예배합니다.	다같이
<b>대표기도</b> Prayer		윤하솔 학생
<b>환영 및 광고</b> Announcement		인도자
※ <b>헌금봉헌</b> Offering	특송: 유 에스더 권사 (나는 주를 섬기는 것에)	주사랑/전성현 어린이
<b>성경봉독</b> Scripture Reading	사도행전 Acts 2:37-42	남궁민 어린이
<b>설교</b> Sermon	말씀의 능력 (The Power of God's word)	권태욱 목사
※ <b>결단기도</b> Prayer Together	찬 546장, 주의 약속하신 말씀 위에서	인도자
※ <b>축도</b> Benediction		권태욱 목사
<b>축복 및 파송 찬양</b>	살아계신 주	찬양팀

**코람데오**  
**Coram Deo**  
하나님 앞에서 살아가는 하루!



## 오늘의 말씀 요약

● 본문: 사도행전 Acts 2:37-42

● 제목: 말씀의 능력 (The Power of God's word)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### 써리한인교회 합심기도

1. 매일 10명의 교우들의 이름을 불러가며 축복 기도 합시다.
2. 기도의 300 용사를 세워 주옵소서.
3. 써리교회 성도들 모두가 축복의 통로와 구원의 통로로 쓰임 받게 하옵소서.

## 지난 주 헌금

### 예배 위원

주 일	6월 2일	6월 9일	6월 16일	6월 23일
대표기도	온세대 예 배	조석희	최명원	우종근
안내위원		임경자 고영미 한선에 최명원		
헌금위원		최은희		
점심봉헌	김민경	오민석	이영식	이용남

### 예배 안내

<b>주일 예배</b>	주일 예배 11:30 am 본관 1층 유.초등부 11:30 am 본관 지하 중고등부 & 청년부 11:30 am 본관 지하
<b>새벽 기도회</b>	화요일 - 금요일 6:00 am 본관 1층
<b>금요 성령집회</b>	금요일 7:30 pm - 9:00 pm 본관 1층
<b>제3기 제자훈련반</b>	화요일 9:30 am - 11:00 am 목양실

다같이

힘곡에 가도  
need You!  
합니다.

다같이

윤하솔 학생

인도자

주사랑/전성현 어린이

2:37-42

남궁민 어린이

God's word)

권태욱 목사

하신 말씀 위에서

인도자

권태욱 목사

주

찬양팀