주일저녁예배 **저녁7:00 대청부 헌신예배**
사회: 김소윤 간사
대표기도: 이연화 청년
성경: 슥 8:9-23(구약 1319쪽)
김재홍 청년
설교제목: **회복**
강사 : 이윤학 목사(성동중앙교회)
찬송: 453장, 216장

다음 주일 : **5권사회 주관예배**

수요찬양예배 **저녁 7:30**
기도: 박봉숙 권사

새벽예배 **새벽 5:30**
본 당

예배안내
금요철야기도회/ (금요) 오후 9:00 (본당)
영유치부 / (주일) 오전 11:00 (본당 1층)
유초등부 / (주일) 오전 11:00 (교육관 3층)
중고등부 / (주일) 오전 9:30 (교육관 2층)
청장년교구모임/ (주일) 오후 12:10 (본당 3층)
대학청년부 / (주일) 오후 2:00 (본당)

성경공부 **상담 및 중독예방/** (주일)오후1:30 (교육관 5층)
16주 성경공부/ (주일)오후1:30 (새가족부실)

섬기는 사람들

부 목 사 김기탁 (010-2233-2720)
오차영 (010-7755-5402)
권상현 (010-3892-9569)

협 동 목 사 진용철 (010-9594-7080)
파송 선교사 배영욱 최복영(인도)
김기현 박지만(르완다)
김영선 (미국 LA)
전 도 사 김경숙 (010-5115-4703)
김현주 (010-5036-0353)
손경진 (010-4748-4774)
최승덕 (010-7644-1500)
간 사 권영광 김소윤 이석준
황 신 한은진 임민정
관 리 집 사 김상철 (010-5254-1368)

장 로 정인권 안선훈
강병국 서오열
김상수 조영배
박영돈 유우신
황의춘 박종열
송종희 박해춘
김오규
찬양지휘 2부 김봉철
3부 이한영
4부 함현경
찬양반주 1부 박재영
2부 함현경
3부 조자하
4부 안혜지

[온라인 실시간 영상예배 안내]

본 교회에서는 아래와 같이 정규예배를
"**온라인 실시간 영상예배**"로 드립니다.

***진행 기간: 별도 공지할 때까지**
***영상예배시간:**
-주일**2부**(오전9:30), **3부**(오전11시), **4부**(오후2시),
-주일**저녁**(오후7시),**수요밤**(오후7:30),**금요철야**(밤9시)

고3 수험생들을 위해 함께 기도해주세요 (수능일 : 12/3(목))

강지나 김나현 김상현 김세연 박승주
박미경 배성영 안수빈 윤진우 이길재
이동현 이정수 이진형 장서영 전민혁
정서현 조은진 최민식 최윤아 최정목

생명센터 건축을 위한 제16차 100일 기도

주간 통계 : 7월26일(주일) - 11월2일(일)

부 서	영유치부	유초등부	중고등부	대청부	청장년교구
기도횟수	18	20	22	115	10
누 계	2705	7574	5387	17620	1568

부 서	1대교구	2대교구	3대교구	4대교구	교역자	계
기도횟수	200	290	201	221	31	1128
누 계	32570	41508	33236	39753	3139	185660

온라인헌금계좌:신한은행 100-032-349227(삼일교회)
-헌금자 이름, 헌금종류 기재(예시:홍길동 감사)

노원역에는 삼일교회가 있습니다

(4호선 노원역 9번 출구 국민은행 뒤)

주 소 ▶ 서울특별시 노원구 상계로5길 22-11 (상계2동 357-7)
T E L ▶ 사무실. 02-936-9604 **(4호선 노원역 앞 〒01693)**
F A X ▶ 02-930-9409
꿈 놀 문화교실 ▶ TEL.02-930-9404
금빛사랑 봉사단 ▶ TEL.02-936-9208

대한예수교장로회
삼일교회
담임목사 김재윤

홈페이지 **http://www.samil.cc** 또는 **'삼일교회'**

교회소식

1. 목자되신 주님의 인도하심 속에 안식과 평안을 누리시는 가정과 성도가 됩시다.
2. **"10월! 가정예배를 드리시기 바랍니다."** (매주 1번 이상씩 예배)
3. 오늘(11일) 저녁7시 **주일저녁예배는 대학청년부 헌신예배**로 드립니다.(강사:이윤학 목사/ 성동중앙교회)
4. **136회기 정기 함복노회**
   (1) 일시 및 장소 : 20.10.12.(월), 양주 소재 예닮원
   (2) 노회준비 및 봉사 : 삼일교회
   (3) 교회출발 : 20.10.12.(월) 오전 8시
5. **고3 수험생들을 위해 함께 기도**해주세요.[수능일:12/3(목)]

강지나 김나현 김상현 김세연 박승주 박미경 배성영 안수빈 윤진우 이길재 이동현 이정수 이진형 장서영 전민혁 정서현 조은진 최민식 최윤아 최정목

6. **새벽기도회:** 매일 새벽 5시 30분, 본당 2층에서 진행됩니다.
7. **코로나19 방역수칙**을 지켜주시기 바랍니다.
8. **제16차 생명센터 건축을 위한 "제3차 희망천사기도"에 적극 참여 바랍니다.**
9. **"희망천사기도 기관별기도회"** (시간:밤9시 전후)

요일	10/12(월)	10/13(화)	10/15(목)	10/19(월)	10/20(화)	10/22(목)
담당	중고등부	대청1마을	대청2마을	대청3마을	대청4마을	대청5마을
회장	방준형	권영광	김소윤	이석준	한은진	황신

10. **금주 금빛사랑봉사단 활동**
◇ 10/17(토) 성전청소(13여) / 인쇄봉사 및 주차장청소(3남)
11. **성전기둥 전도기둥 기도**

날 짜	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)
성전기둥	이호자	김은희	조감순	이임순	한혜숙
전도기둥	정종금	이순례	박희순	강금이	전복남

12. **강도사 인허식:** 10/12(월)오후2시, 예닮원(함복노회 장소)
- 허융전도사(허일영안수집사 자녀/본교회 주일학교출신)
13. **꽃꽂이 헌금** : 이명화/허애순
다음 주 : 고세일/박은주 고석래/김정숙
14. **복음의 씨앗헌금** : 다음 주 : 고석래/김정숙

2020. 10. 11.

못 생겼다고? 늙은 호박의 뜻밖의 건강 효과 5



흔히 못생겼다는 뜻으로 쓰이는 '호박'은 국어사전에도 있는 말이다. 하지만 실제 호박꽃은 노랗고 탐스럽게 피어 매우 아름답다. 요즘 제철인 늙은 호박은 사람들을 아름답게 만드는 항산화 영양소가 풍부하다. 몸의 부기를 빼주고 피부를 좋게 하며 코로나19, 독감 유행 시기에 면역력 향상에도 좋다. 속이 꽉 찬 열매채소로 버릴 게 하나 없는 호박에 대해 알아보자.

◆ 다양한 호박의 종류

호박은 동양종 호박, 서양종 호박, 페포종 호박, 흑종 호박 등으로 구분한다(국립원예특작과학원 자료). 동양종 호박은 된장찌개에 많이 들어가는 애호박과 호박죽, 호박즙에 이용되는 늙은 호박이 대표적이다. 서양종 호박에는 단호박과 크기가 매우 큰 대형 사료용 호박이 있다. 동양종 호박은 과실 자루가 오각형인 반면, 서양계 호박은 원통형이며 과실이 완숙되면 코르크층이 형성되어 수확 시기를 알 수 있다. 페포종 호박으로 주키니 호박, 국수 호박, 관상용 호박 등이 있다.

◆ '몸에 나쁜 활성산소 제거' 풍부한 항산화 영양소

호박에는 항산화 영양소가 풍부하다. 항산화제는 활성산소에 의한 몸의 산화(손상, 노화)를 막아주고 암 발생의 위험도를 낮추어 준다. 활성산소는 정상적인 대사과정에서 생기지만, 쓰고 남은 것은 우리 몸의 세포를 공격해 손상을 입힌다. 항산화제는 이런 활성산소를 제거해 세포가 손상되는 것을 막아 준다.

항산화제의 하나인 비타민 A는 레티놀과 비타민 A의 이전 물질인 카로티노이드를 총칭하는 말이다. 주로 항산화제 역할을 하는 것은 카로티노이드로 호박 속처럼 오렌지색, 노란색, 녹황색, 붉은색을 나타내는 식물 색소다. 사람 몸 안에서는 합성이 되지 않으므로 식품을 통해 섭취해야 한다. 카로티노이드 성분이 든 음식을 먹으면 우리 몸 안에서 비타민 A로 전환된다.

◆ 애호박을 된장국에 넣는 또 하나의 이유

애호박은 섬유질, 비타민, 미네랄 등이 매우 풍부하며 칼륨함량이 높아 체내 전해질의 균형을

유지하는 데 큰 역할을 한다. 젓갈, 국물 등 짠 음식을 자주 먹는 경우 애호박을 많이 섭취하면 체내 나트륨 함량을 줄일 수 있다. 짠 된장국에 애호박을 넣는 것은 우리 조상들의 지혜가 숨어 있다.

짠 음식을 많이 먹으면 고혈압, 위암 위험을 높일 수 있다. 위암은 국내 1위 암이다. 나트륨이 위벽을 자극해 염증을 일으키고 결국 암으로 발전한다. 국물 음식의 맛을 유지하면서 건강을 지키기 위해서는 애호박 등 칼륨이 풍부한 채소를 많이 추가하는 게 좋다.

◆ 유방암, 폐암 예방에 좋은 베타카로틴 효과

호박에 많은 베타카로틴 성분은 비타민 A의 이전 물질이며 건강한 피부와 면역력, 눈 건강을 위해 꼭 필요한 영양소다. 호박처럼 주황색 빛깔을 내는 당근, 고구마 등에도 많다. 늙은 호박의 진한 노란빛은 카로티노이드 색소 성분에 의한 것으로 체내에 흡수되면 비타민 A로 전환돼 면역기능을 향상시킨다.

베타카로틴이 풍부한 녹황색채소(늙은 호박, 단호박, 고구마, 당근 등)는 유방암 및 폐암 등을 예방하는 데 도움을 준다(국립암센터 자료). 음식 연기가 많이 발생하는 주방에서 머무는 시간이 많은 주부들이 호박을 자주 먹을 경우 폐암뿐 아니라 유방암을 막는 효과가 있다. 늙은 호박은 이뇨 성분이 있어 산후 부기, 당뇨병으로 인한 부종 제거에 많이 사용한다.

◆ 호박, 어떻게 먹을까?

호박은 된장찌개, 호박죽, 호박찜 등 호박 요리를 비롯해 호박 주스, 호박즙, 호박 샐러드 등 가공 식품까지 다양하게 사용되고 있다. 된장찌개에 맛을 돋우기 위해서는 애호박, 구수한 호박죽에는 늙은 호박, 달큰한 호박찜에는 단호박이 쓰이고 있다. 늙은 호박을 넣은 영양찜닭, 해물 된장찌개, 강된장을 만들 수도 있다.

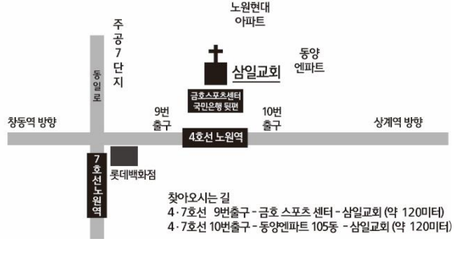
늙은 호박을 손질하고 남은 호박씨는 볶아서 간식으로 먹을 수 있다. 호박씨는 단백질과 지방이 풍부하고 레시틴과 필수아미노산이 많아 두뇌 발달에 도움을 준다. 늙은 호박은 보관이 쉽지만 직사광선을 피해 서늘한 곳에 두는 것이 좋다. 적당한 크기로 잘라 말려서 사용하거나 쪄서 냉동 보관해 사용해도 좋다.

이 밖에 모양이 좋은 늙은 호박은 자연의 분위기를 잘 살려주어 인테리어용으로 사용할 수도 있다. '호박이 넝쿨째 굴러온다' 옛말처럼 호박은 버릴 게 하나도 없다. 과거 우리 조상들은 찬바람이 불어 푸른 잎채소가 줄어들 즈음, 방 안에 보관하던 늙은 호박으로 비타민을 섭취하며 건강을 유지했다.



출처 : '건강을 위한 정직한 지식' 코메디닷컴

찾아오시는 길



영혼의 샘터 (제1808호)

나를 기념하라 (고전11:23-29)

김재육 담임목사

헬라사회에서는 서로 친한 사람들끼리 모여 식사를 하는 것이 일반화된 관습이었습니다. 이 문화가 고린도 교회 안에서도 애찬으로 즐겼습니다. 그런데 세월이 흐르면서 애찬이 변질되고 교회 안에서 음식 교제가 분쟁의 씨앗이 되었습니다. 가장 큰 문제는 애찬을 성찬으로 간주한 것입니다. 이때 사도 바울이 애찬과 성찬을 구별하며 교훈한 것이 본문 말씀입니다.

1. 성찬이란 무엇인가?

주님께서 제정하신 거룩한 성례입니다. 대요리 문답은 성찬에 대해 '예수그리스도의 정명하신 바를 따라 떡과 포도즙을 주고받음으로써 그의 죽음을 보여 주는 신약의 성례이다. 성찬에 합당이 참여하는 자는 주의 살과 피를 마심으로 영적 영양이 되고 은혜로 자라는 것이며 주님과의 연합과 교통이 확고하여지고 하나님께 대한 감사와 약속 같은 신비한 몸의 지체로서 서로 사랑하고 사귐을 증거하고 새롭게 하는 것이다.' 고 말하고 있습니다.

예수님께서 고난받으시는 그날 저녁 제자들과 최후의 만찬을 하십니다. 이것이 최초의 성찬식입니다. 그리고 죄사함을 얻게 하려고 많은 사람을 위하여 흘리는바 나의 피 곧 언약의 피라 말씀하시며 "나를 기념하라" 하셨습니다. 예수님께서 친히 성찬식을 제정하신 것입니다.

2. 성찬의 의미는 무엇일까요?

성찬은 우리를 위해 예수님께서 대속하여 죽으신 것을 잊지 말라는 것을 알려줍니다. 또 주안에서 한 몸이룬 한 공동체임을 가르쳐 줍니다. 교회와 세상은 다릅니다. 세상의 모든 공동체는 계급이 있고 구별과 차별이 분명히 있습니다. 그러나 교회는 예수 그리스도의 몸과 피를 함께 나눈 공동체로서 그리스도 안에서 차별이 없고 하나가 되어야 합니다. 예수님은 말씀하셨습니다.

"내 살을 먹고 내 피를 마시는 자는 내 안에 거하고 나도 그의 안에 거하나니"(요6:56)

"영접하는 자 곧 그 이름을 믿는 자들에게는 하나님의 자녀가 되는 권세를 주셨으니"(요1:12)

누구든지 예수 믿고 성찬에 참여하면 모든 성도가 공동체의 한 가족입니다. 또 성찬은 영적 성장과 예수님과의 영적 교제가 있습니다. 내 영혼이 성장함으로 하나님과 교제가 이뤄지고 나아가 주안에서 하나된 성도들과 참된 교제가 이뤄집니다.

3. 나를 기념하라

성찬의 핵심은 예수님을 기념하는 것입니다.

"내가 너희에게 전한 것은 주께 받은 것이니 곧 주 예수께서 잡히시던 밤에 떡을 가지사 축사하시고 떼어 이르시되 이것은 너희를 위하는 내 몸이니 이것을 행하여 나를 기념하라 하시고 식후에 또한 그와 같이 잔을 가지시고 이르시되 이 잔은 내 피로 세운 새 언약이니 이것을 행하여 마실 때마다 나를 기념하라 하셨으니"(고전11:23-25)

예수님께서 친히 성찬식을 하시며

"또 떡을 가져 감사 기도 하시고 떼어 그들에게 주시며 이르시되 이것은 너희를 위하여 주는 내 몸이라 너희가 이를 행하여 나를 기념하라 하시고"(눅22:19)

4. 자신을 먼저 살피고 성찬에 참여해야 합니다(28절)

"그러므로 누구든지 주의 떡이나 잔을 합당하지 않게 먹고 마시는 자는 주의 몸과 피에 대하여 죄를 짓는 것이니라 사람이 자기를 살피고 그 후에야 이 떡을 먹고 이 잔을 마실지니 주의 몸을 분별하지 못하고 먹고 마시는 자는 자기의 죄를 먹고 마시는 것이니라"(고전11:27-29)

철저히 자신을 살펴 모든 죄를 회개하고 참여해야 합니다. 성찬에 참여하면 회개하고 죄사함 받는 것이 아니라 먼저 회개하고 참여하여야 믿음의 성장과 하나님의 교제가 이루어지는 것입니다.

5. 주의 대속의 죽음을 전하십시오(26절)

예수님께서 온 인류의 죄를 대속하기 위해 이 땅에 오셨고 십자가를 지셨습니다. 이 복음을 우리 주변 이웃에게 전하라는 것이 성찬식입니다. 가족과 친척 복음화, 이웃 복음화, 노원 복음화, 민족 복음화, 세계선교의 일익을 감당하는 개인과 우리 교회가 됩시다.

성찬의 은혜가 늘 함께하길 축원합니다.

온라인주일낮예배 2020. 10. 11.

2부 9:30　　3부11:00　　4부14:00

2부-3부 사회 : 오차영 목사 4부 사회 : 오차영 목사
설교 : 김재육 담임목사

	[2부]	[3부, 4부]
참회기도 :	참 회 기 도	다 같 이
묵　도 :	개회 묵상	다 같 이
개회찬송 :		187장
신앙고백 :	사도신경	
찬　송 :	183장	
대표기도 :	2부/ 서재용	3부/ 박석일
	4부/ 권영광	
교회소식 :	사 회 자	
성　경 :	2부-3부/ 고전 14:1-5 (신 280쪽)	
봉　독 :	2부/ 신은경	3부/ 정강경
	4부/ 임민정	
설　교 :	2부-4부/ 김재육 담임목사	
	[고마운 은사 방언]	
찬　송 :	190장	
헌　금 :	다 같 이	
찬　송 :	우리에게 향하신	
축　도 :	김재육 담임목사	

내주 기도 : 2부 오영석 3부 정창우 4부 고명석
내주성경봉독: 2부 김귀순 3부 심혜원 4부 김지은

10월헌금위원 : 2부 황의춘 13여전도회 4권사회 3부 박종열 14여전도회
10월안내위원 : 2부 배기환 교구장 및 새가족부 3부 류규석 교구장 및 새가족부
10월주차위원 : 2부 강병국 장현수 백상규 3부 류규석 황의춘 박종열