주일저녁예배

제189회 행복한 가정의 날

다음 주일 : 소리그릇 주관예배

수요찬양예배 저녁 7:30
기도: 권동희 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)	장 로	정인권 안선훈
	오차영 (010-7755-5402)		강병국 서오열
	권상현 (010-3892-9569)		김상수 조영배
			박영돈 유우신
협 동 목 사	진용철 (010-9594-7080)		황의춘 박종열
파송 선교사	배영욱 최복영(인도)		송종희 박해춘
	김기현 박지만(르완다)		김오규
	김영선 (미국 LA)	찬양지휘	2부 김봉철
전 도 사	김경숙 (010-5115-4703)		3부 이한영
	김현주 (010-5036-0353)		4부 함현경
	손경진 (010-4748-4774)	찬양반주	1부 박재영
	최승덕 (010-7644-1500)		2부 함현경
간 사	권영광 김소윤 이석준		3부 조자하
	황 신 한은진 임민정		4부 안혜지
관 리 집 사	김상철 (010-5254-1368)		



고3 수험생들을 위해 함께 기도해주세요
(수능일 : 12/3(목))

강지나 김나현 김상현 김세연 박승주 박미경
배성영 안수빈 윤진우 이길재 이동현 이지윤
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	15	20	19	110	11
누 계	2739	7615	5426	17846	1590

부 서	1대교구	2대교구	3대교구	4대교구	교역자	계
기도횟수	272	427	150	285	31	1340
누 계	33060	42358	33587	40315	3801	188337

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

교회소식

1. 주님을 향한 기도로 변화와 은혜를 체험하는 가정과 성도가 됩시다.
2. **"10월! 가정예배를 드리시기 바랍니다.** (매주 1번 이상씩 예배)
3. 오늘(25일)은 **제 189회 행복한 가정의 날**입니다.
   주일저녁예배를 **가정예배로** 드립니다.
4. **수험생기도를 위한 중고등부 팝콘 나누기(2차)**:
   오늘(25일) 2부, 3부예배 후 나가실 때 나눠드립니다.(주관: 중고등부)
5. **고3 수험생들을 위해 함께 기도**해주세요.[수능일:12/3(목)]
   강지나 김나현 김상현 김세연 박승주 박미경 배성영 안수빈 윤진우 이길재 이동현 이지윤 이정수 이진형 장서영 전민혁 정서현 조은진 최민식 최윤아 최정목
6. **코로나19 방역수칙(1단계)**을 준수하는 가운데, 정규예배를 교회에서 대면예배로 드립니다.(예배실 좌석수의 30%까지 참석가능, 온라인 영상예배 동시 진행)
7. **제16차 생명센터 건축을 위한 "제3차 희망천사기도"에 적극 참여 바랍니다.**
8. **"희망천사기도 기관별기도회"(7/26일(주일)~11/2일(월)까지)**

요일	10/26(월)	10/27(화)	10/29(목)	11/2(월)
담당	장로회	1안수집사회	2안수집사회	1권사회
회장	송종희	박영광	김준기	이은숙

9. **금주 금빛사랑봉사단 활동**
   ◇ 10/24(토)성전청소(15여)
   ◇ 10/31(토)성전청소(14여)/인쇄봉사 및 주차장청소(5남)
10. **성전기둥 전도기둥 기도**

날 짜	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)
성전기둥	최귀옥	심영숙	박봉숙	장윤희	양향라
전도기둥	이경순	강귀주	노종순	정정엽	신경숙

11. **담임목사님 동정**: 10/27(화)~ 28일(수)
    (부산우리교회 노회가입 감사예배) 기도바랍니다.
12. **성경완독**: NO. 835 최인목. NO. 836 강병국
13. **꽃꽂이 헌금** : 김흥식/김미영D 고석래/김정숙A 고승현
    다음 주 : 손용진/오영란
14. **복음의 씨앗헌금** : 고석래/김정숙A 다음 주 : 박희순/이일화

2020. 10. 25.

젊은 노안 줄이고, 눈 건강에도 좋은 먹거리 7



늙어 시력이 나빠지는 것을 노안이라고 한다. 그런데 최근 노안 환자 중 3, 40대가 거의 절반에 육박하는 것으로 나타났다. '젊은 노안'이 늘고 있는 것이다.

평소에 스마트폰을 끼고 사는 데다 각종 스트레스를 받다 보니 노안이 빨리 찾아오고 있다. 과일과 채소 등 항산화 식품을 많이 먹고 술과 담배는 삼가고, 자외선을 피해야 이런 노안을 막고 눈 건강을 지킬 수 있다.

루테인, 오메가-3 지방산, 라이코펜과 같은 영양분을 잘 챙기면 시력 감퇴를 25%까지 늦출 수 있다. 또한 눈에 좋은 영향을 미치는 음식들은 몸의 다른 부분의 건강에도 좋게 하게 마련이다. 이와 관련해 '허프포스트'가 소개한 눈에 좋은 음식을 알아본다.

1. 시금치

시금치와 케일 등 암녹색 채소에 많은 루테인과 제아잔틴은 세포를 건강하게 유지하고 지켜주는 항산화 물질들이다. 미국 검안안과협회에 따르면, 이들 물질은 몸 안에서 해로운 광선을 걸러주는 선글라스 역할을 한다.

2. 당근

당근은 눈 건강에 도움이 되는 음식 하면 누구나 쉽게 떠올릴 수 있는 음식이다. 그만큼 실질적으로 눈 건강에 도움이 되는 영양 성분이 풍부하게 들어있다.

당근에는 비타민A, 베타카로틴이 들어있어 눈 건강을 촉진하는 작용을 한다. 비타민A는 눈의 표면을 보호하는 역할을 하고, 베타카로틴은 강력한 항산화 작용을 통해 유해산소로부터 눈의 세포들을 보호하는 작용을 한다.

3. 달걀

달걀에는 아연이 풍부하다. 오메가-3 지방산과 루테인도 많다. 다른 잎채소에 있는 것만큼 카로티노이드가 많지는 않지만, 인체가 달걀의 항산화 물질을 더 잘 흡수한다.

4. 옥수수

옥수수는 채소를 잘 먹지 않는 아이들도 거부감 없이 먹을 수 있는 식물성 식품 중 하나다. 옥수수에는 눈 건강에 도움이 되는 항산화 성분인 제아잔틴과 루테인이 풍부하게 들어있다.



옥수수를 규칙적으로 섭취하면 백내장의 위험률이 줄어들고 눈의 멜라닌 색소가 줄어드는 것을 예방할 수 있다는 연구 결과도 있다.

5. 굴

아연이 부족하면 백내장은 물론 시력 손상과 야맹증을 부를 수 있다. 아연을 충분히 섭취하면 일상적인 노화에 따른 시력 감퇴를 늦출 수 있다. 굴에는 아연이 풍부한데, 좋아하지 않는 사람들은 연어, 새우, 쇠고기, 우유를 먹어도 된다.

6. 고구마

고구마도 당근처럼 베타카로틴이 풍부한 식품이다. 또 비타민A와 C, 식이섬유, 망간, 칼륨 등이 풍부해 눈 건강을 지키는데 도움이 된다.

당근 특유의 향을 싫어하는 사람들은 고구마 섭취를 통해 베타카로틴을 흡수할 수 있으며 고구마에 들어있는 칼륨과 비타민B6는 혈관을 건강하게 지키는데 도움이 된다.



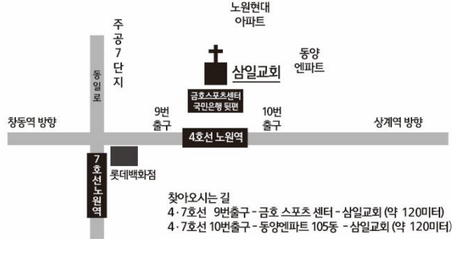
7. 살구

살구에는 시력에 도움을 주는 카로티노이드 성분인 베타카로틴과 라이코펜이 풍부하다. 백내장협회에 따르면 베타카로틴은 인체에서 비타민A로 바뀌는데, 눈의 세포와 조직 손상을 막아준다.



출처 : '건강을 위한 정직한 지식' 코메디닷컴

찾아오시는 길



영혼의 샘터
(제1810호)

소중한 은사 예언 (고전14:29-33)

김재육 담임목사

성경에는 예언의 말씀이 여러 곳에 기록되어 있습니다.
구약의 선지자 엘리야가 이스라엘왕 아합에게 예언합니다.
"길르앗에 우거하는 자 중에 디셉 사람 엘리야가 아합에게 말하되 내가 섬기는 이스라엘의 하나님 여호와께서 살아 계심을 두고 맹세하노니 내 말이 없으면 수 년 동안 비도 이슬도 있지 아니하리라 하니라"(왕상17:1). 이 예언대로 이스라엘 전역에 3년 6개월 동안 비 한 방울 내리지 않습니다.
신약의 사도 요한이 밧모섬에서 환상 중에 예언을 받아 기록한 것이 요한계시록입니다.
"예수 그리스도의 계시(예언)라 이는 하나님이 그에게 주사 반드시 속히 일어날 일들을 그 종들에게 보이시려고 그의 천사를 그 종 요한에게 보내어 알게 하신 것이라 요한은 하나님의 말씀과 예수 그리스도의 증거 곧 자기가 본 것을 다 증언하였느니라 이 예언의 말씀을 읽는 자와 듣는 자와 그 가운데 기록한 것을 지키는 자는 복이 있나니..."(계1:1-3)

1. 예언이란?

예언이란(프로 페테이아) 앞으로 이루어질 일에 대한 하나님의 계시와 말씀을 다른 사람들에게 전달하는 귀한 은사입니다.
"예언은 언제든지 사람의 뜻으로 낸 것이 아니요 오직 성령의 감동하심을 받은 사람들이 하나님께 받아 말한 것임이라"(벧후1:21)
성령 하나님께서 예언을 주실 때 음성으로, 꿈과 환상으로 성령충만한 역사로 예언을 주시기도 합니다.
"그 부친 사가랴가 성령의 충만함을 받아 예언하여 이르되"(눅1:67)
이처럼 성경에는 기록된 예언들이 많습니다.

A. 미래에 일어날 일에 대한 예고
하나님께서 애굽의 바로왕에게 꿈을 주게 하시고 애굽 전역에 7년 풍년, 7년 흉년을 예고합니다. 이때 요셉에게 지혜를 주셔서 꿈을 해설하게 하고 풍년과 흉년을 잘 대비하여 위기를 잘 넘기고 요셉은 애굽 전역을 다스리는 총리로 우뚝 세워 주십니다. 이것이 예언의 은사입니다.

B. 심판에 대한 경고성 예언
하나님께서 예레미야 선지사를 택하여 부르셔서 예언을 주시며 타락한 이스라엘에 대한 심판을 경고합니다.

C. 축복에 대한 예언
노아가 홍수심판 후 자녀들에게 미래에 대해 축복합니다. 야곱이 아들들에게 축복한 예언들이 있습니다.

D. 말세 대환란과 심판에 대한 예언
요한 계시록은 말세의 대환란과 예수님의 재림과 최후의 심판에 대한 예언입니다.

2. 예언에 대한 우리들의 자세

A. 예언을 조작하지 말라
성경에 어긋나는 것인지 분별해야 합니다.
"내가 이 두루마리의 예언의 말씀을 듣고 모든 사람에게 증언하노니 만일 누구든지 이것들 외에 더하면 하나님이 이 두루마리에 기록된 재앙들을 그에게 더하실 것이요 만일 누구든지 이 두루마리의 예언의 말씀에서 제하여 버리면 하나님이 이 두루마리에 기록된 생명나무와 및 거룩한 성에 참여함을 제하여 버리시리라"(계22:18-19)

B. 사사로이 풀지 말라
성경은 자기생각, 자기 경험과 지식 환경에 의해 사사로이 풀어선 안 됩니다. 사적으로 이용해도 안 됩니다.
"... 성경의 모든 예언은 사사로이 풀 것이 아니니 예언은 언제든지 사람의 뜻으로 낸 것이 아니요 오직 성령의 감동하심을 받은 사람들이 하나님께 받아 말한 것임이라"(벧후1:20-21)

C. 멸시하지 말라
예언의 소리를 멸시하고 무시하고 잘못되었다고 하는 사람들도 있습니다.
"성령을 소멸하지 말며 예언을 멸시하지 말고 범사에 헤아려 좋은 것을 취하고 악은 어떤 모양이라도 버려라"(살전5:19-22)

D. 예언의 은사 받기를 힘써라
은사는 하나님(성령)께서 우리에게 주신 귀한 선물입니다. 초대교회 마가의 다락방에서 120성도가 성령충만, 은사충만 받자 이때 베드로가 외쳤습니다.
"하나님이 말씀하시기를 말세에 내가 내 영을 모든 육체에 부어 주리니 너희 자녀들은 예언할 것이요 너희 젊은이들은 환상을 보고 너희의 늙은이들은 꿈을 꾸리라 그때에 내가 내 영을 내 남종과 여종들에게 부어 주리니 그들이 예언할 것이요"(행2:17-18)

3. 예언의 은사 받은 자들의 자세

A. 교회 덕을 세우며 성도를 권면 위로하라
"그러나 예언하는 자는 사람에게 말하여 덕을 세우며 권면하며 위로하는 것이요 방언을 말하는 자는 자기의 덕을 세우고 예언하는 자는 교회의 덕을 세우나니"(고전14:3-4)
예언의 핵심역할은 교회에 유익이 되는 것이요. 교회의 덕을 세우는 것이었습니다. 성도의 믿음을 굳게 세우고 교회일이 협력하여 잘 세워지도록 하는데 유용한 은사입니다. 권면하며 어려운 일 당한 성도를 변호하며 도와주는 역할입니다.

B. 분별 받으며(제재를)질서와 화평을 이루라
예언 받았다고 아무 때나 함부로 말 하면 안 됩니다. 분별을 받아야 합니다. 예언 중 우리가 사모하며 기다려야 할 예언이 있습니다. 예수님 재림에 대한 예언입니다.

성령충만과 은사충만으로 새로운 주의 은혜를 경험하기 축원합니다.
"아멘 주 예수여 어서 오시옵소서"
할렐루야!

주일낮예배

2020. 10. 25.

1부 7:00 2부 9:30 3부11:00 4부14:00
(<-- 온라인 영상 동시진행 -->)

1부 사회 : 오차영 목사 4부 사회 : 오차영 목사
2부-3부 사회 : 김기탁 목사 설교 : 김재육 담임목사

	[2부]	[1부, 3부, 4부]
참회기도 :	참 회 기 도	다 같 이
묵 도 :	개회 묵상	다 같 이
개회찬송 :		290장
신앙고백 :	사도신경	
찬 송 :	292장	
대표기도 :	1부/ 장선숙 2부/ 이계철 3부/ 최유준 4부/ 권영광	
교회소식 :	사 회 자	
성 경 :	1부 / 고후 13:13(신 301쪽) 2부-3부/ 고후 1:1-6 (신 286쪽)	
봉 독 :	1부/ 사회자 2부/ 김남정 3부/ 안선미 4부/ 임민정	
설 교 :	1부 / 오차영 목사 [하나님의 신비를 찬양하라] 2부-4부/ 김재육 담임목사 **[고난 당한 자를 위로하시는 하나님]**	
찬 송 :	295장	
헌 금 :	다 같 이	
찬 송 :	우리에게 향하신	
축 도 :	김재육 담임목사	

내 주 기 도 : 1부 한혜숙 2부 이성일 3부 강성문 4부 고명석
내주성경봉독: 1부 사회자 2부 김미숙B 3부 오영란 4부 김지은

11월헌금위원 : 2부 박종열 15여전도회 4권사회 3부 박해춘 3여전도회
11월안내위원 : 2부 송기선 교구장 및 A기족부 3부 박영광 교구장 및 A기족부
11월주차위원 : 2부 강병국 장현수 백상규 3부 배기환 박영광 박해춘