주일저녁예배 **저녁7:00 중고등부 헌신예배**

사회: 김태은 학생
대표기도: 임태호 학생
성경: 단1:1-9 (구약 1231쪽)
김시원 학생
설교제목: **뜻을 정하여**
강사: **조용원목사/글로벌선진학교 교목**
찬송: 347장

다음 주일 : **추수감사주일 찬양예배**

수요찬양예배 **저녁 7:30**
기도 : 강점자 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

추수감사주일

어려움중에서도 지난 일년을 지켜주신
하나님께 감사드립시다.

*일시: 11월 15일(주일) 1부~4부
***추수감사헌금**은 어려운 이웃을 위해
사용됩니다.

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	2784	7675	5483	18176	1623

부 서	1대교구	2대교구	3대교구	4대교구	교역자	계
기도횟수	268	289	77	248	31	1088
누 계	33872	43501	33964	41133	3894	192105

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. 생명의 말씀으로 새로워지며, 다시 복음 앞에 서는 성도가 됩시다.
2. **"11월! 가정예배드리기 : (기간:11/1(주일)~11/30(토)/ 체크표 제출 : 12/6일 주일) 담당(최승덕전도사)**
10월 가정예배 체크표를 제출 – 강병국/황교순 강금이 김경숙/김지훈 김상수/송경희 김재진/이경순 송종희/박하영 송지원/대연/서연 오차영/김남희 이성일/송경원 이제성/김민경 임대식/이용자 임병국/권동희 장현주/오향자 전복남 조순자/안효인 김재육/유성숙 유우신/김순이
3. **1안수집사회 기도회**: 오늘(8일) 오후1시, 교육관 4층.
4. **중고등부 헌신예배:** 오늘 저녁 7시,
강사:조용원목사(음성 글로벌선진학교 교목)
5. **은혜페스티벌(II) 새벽부흥성회:**
11/16(월)-2021.2/22까지 매일 새벽5:30, 본당2층, 재방(방8:30, 본당)
6. **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
7. **소그룹 리더 및 새일꾼임명, 새임직자 선출**을 위해 **기도**바랍니다.
8. **추수감사주일예배:** 11/15(주일) 1부~4부예배, **총출석주일**로 지킵니다.
지난 일년동안 어려움중에서도 지켜주신 하나님께 감사드립시다.
9. **제21회 사랑의 김장나누기 대축제:** 11/20(금)~21(토),
(▪주관:연합여전도회,남전도회,봉사국) 성도들의 많은 참여 바랍니다.
(특히, 21일(토) 김치배달봉사 하실 분들은 교역자에게 연락바랍니다)
10. **생명센터 건축을 위한 "제3차 희망천사기도"**에 적극 참여 바랍니다.
11. **"희망천사기도 기관별기도회" (11/16(월)부터 시작함)**

요일	11/16(월)	11/17(화)	11/19(목)	11/23(월)	11/24(화)	11/27(목)
담당	2권사회	3권사회	4권사회	5권사회	1남전도회	2남전도회
회장	최귀옥	백미라	이은숙	허경화	심채섭	김성출

12. **금주 금빛사랑봉사단 활동**
◇ 11/14(토) 성전청소(4여) /인쇄봉사 및 주차장청소(1남)
13. **성전기둥 전도기둥 기도**

날 짜	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)
성전기둥	송지원	강점자	송경원	이호자	김은희
전도기둥	박은순	최명숙B	권동희	정종금	이순례

14. **결혼축하:** 김성용 한경희 청년 결혼식(박은순권사 딸)
11/14(토) 오후2시, 명진웨딩홀 1층(강화도),교회출발 오전10:30
15. **성경완독**: NO.840 박명호
16. **꽃꽂이 헌금** : 김용성/장윤희 다음 주 : 강귀주
17. **복음의 씨앗헌금** : 박희순 무명 다음 주 : 고순애/배지경 강귀주

2020. 11. 8.

사과, 감귤, 계란... 몸속 염증을 다스리는 식품 7가지



우리 몸속에 쉽사리 낫지도 않고 오래 끄는 염증이 있다면 온갖 병의 원인이 될 수 있다. 만성염증은 바이러스나 세균으로부터 몸을 보호하기 위해서 일시적으로 생기는 급성염증과 다르다. 만성염증은 증상 없이 잠복해 있다가 다양한 질병을 일으킨다. 신경과 미세혈관을 침범해 무서운 당뇨합병증과 심혈관질환의 위험을 높인다. 오래된 염증은 고혈압, 비만은 물론 위장-대장 질환 및 암, 치매 등에도 악영향을 미칠 수 있다.

만성염증의 위험도를 높이는 것은 고열량 음식 섭취, 운동부족, 수면장애, 스트레스, 대기오염, 흡연 등 다양하다. 장기간 몸속에서 누적되어 온갖 병을 유발하는 염증을 예방하고 관리하기 위해서는 채소와 과일, 견과류 등 항산화 식품을 평소에 자주 먹는 것이 좋다. 국립암센터의 자료에 의하면 항산화 영양소(antioxidant nutrients)는 몸의 산화(손상)를 막아 염증이 암으로 발전하는 것을 예방하는 데 도움이 된다.

◆ **사과** = 우리 몸의 산화를 예방하는 항산화 영양소인 플라보노이드 계열의 퀘세틴(quercetin) 성분이 많아 몸속 염증이 암으로 발전하는 것을 막아주는 기능이 있다. 식이섬유소가 풍부한 사과는 펙틴(pectin) 성분의 건강 효과 때문에 대장에 쌓인 음식들을 묽게 하고 장을 통과하는 시간을 줄여 대장암 예방에도 도움이 된다.

◆ **견과류** = 호두, 아몬드, 땅콩 등 견과류에는 비타민 E와 불포화지방의 일종인 오메가3 성분이 풍부해 몸속 노폐물 청소에 도움을 주고 혈관 벽에 콜레스테롤이 쌓이는 것을 막아 준다. 염증을 예방하고 이미 생긴 염증이 암으로 진행되는 것을 지연 시켜 유방암 및 폐암 예방에 도움을 준다.

◆ **감귤** = 대표적인 항산화영양소인 비타민C가 풍부하다. 국립원예특작과학원 자료에 의하면 감귤의 비타민C 함량은 사과(1.23mg /100g)의 20배에 달한다. 감귤에는 다른 채소나 과일에는 없는 메톡시플라보노이드(Methoxyflavonoid) 성분이 들어 있다. 이 물질은 특히 염증에 대항하고 암을 예방하는 데 효과적이다.

◆ **당근** = 항산화 효과가 뛰어난 베타카로틴(Beta-Carotene) 성분이 풍부해 유해물질로 인해 폐에 염증이 생겨 암으로 발전하는 것을 막는 데 도움을 준다. 당근의 베타카로틴은 유방암, 자궁경부암에도 효과를 낸다. 베타카로틴의 혈중 농도가 낮을수록 자궁경부암 및 자궁경부 상피내암 등의 빈도가 높아진다는 연구결과도 있다.



◆ **토마토** = 라이코펜(lycopene) 성분이 전립선암을 예방한다는 사실은 잘 알려져 있다. 가장 효능이 좋은 항산화 물질 가운데 하나인 라이코펜을 오래 섭취하면 전립선의 산화를 늦추는 데 도움을 주고 염증이 암 세포로 진전되는 것을 막아준다. 토마토의 항산화 물질에는 면역 기능을 강화하면서 에스트로겐 농도를 낮추는 효과가 있어 유방암의 발생 가능성을 줄이는 데도 기여한다.



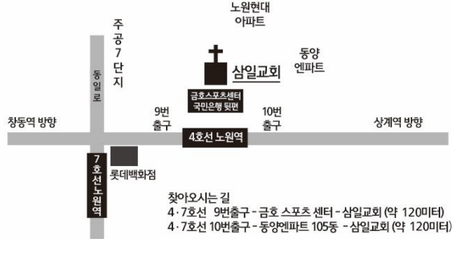
◆ **계란 노른자** = 계란의 뜻밖의 건강효과는 비타민 A가 들어 있다는 점이다. 염증과 싸우는 항산화 작용을 하고 시력유지, 정상세포 발달 증진에 도움을 준다. 계란은 우리 주변에서 쉽게 먹을 수 있는 단백질 식품으로 정평이 나 있다. 계란 노른자는 하루 2개 정도 먹어도 콜레스테롤이 체내에 쌓이지 않는다는 연구결과가 국내외에서 이미 확인된 바 있다.

◆ **닭고기** = 단백질이 풍부한 식품으로 알려졌지만 셀레늄(Selenium) 성분도 풍부해 암세포가 종양으로 발전하는 것을 저지하는 기능을 한다. 닭고기의 리놀렌산은 필수 지방산으로 혈중 콜레스테롤 수치를 줄여 심혈관계 질환을 예방하는 데 좋다. 닭고기는 심장병의 위험요인 중 하나인 포화지방이 적어 비만 및 대장암 예방에도 좋다.



출처 : '건강을 위한 정직한 지식' 코메디닷컴

찾아오시는 길



영혼의 샘터 (제1812호)

당신의 그릇에 무엇이 담겨 있습니까? (고후4:7-15)

김재육 담임목사

성경은 사람을 여러 모양으로 표현합니다. 본문은 우리 사람을 그릇으로 표현합니다. 그릇을 만든 이는 토기장이신 하나님이시며, 만들어진 그릇은 우리 인간입니다.

"이 사람아 네가 누구이기에 감히 하나님께 반문하느냐 지음을 받은 물건이 지은 자에게 어찌 나를 이같이 만들었느냐 말하겠느냐 토기장이가 진흙 한 덩이로 하나는 귀히 쓸 그릇을, 하나는 천히 쓸 그릇을 만들 권한이 없느냐"(롬9:20-21)

1. 창조주 하나님 탓, 그릇 탓 하지 말라

'하나님 왜 나를 이 모양 이 꼴로 만드셨나요?'
'나는 왜 가난하나요? 왜 미련하게 만들었나요?'

창조주 하나님을 탓하고 자신의 부족함만 탓해선 안 된다고 성경은 말합니다. 하나님께서는 호렙산에서 모세를 부릅니다. 이때 모세가 몇 번이나 자신의 부족함을 내세워 거절합니다. 마지막에 하나님이 책망하며 '가라 내가 함께하겠다'라고 말씀하십니다. 무슨 그릇이든 하나님이 들어 쓰면 하나님의 일꾼이 된다는 의미입니다. 이 땅의 많은 사람은 자신의 부족함을 스스로 자책하며 탓하려 합니다. 그러나 하나님께서는 '너는 내 작품이다. 내가 너를 이 모양대로 만들었다'라고 말씀하시며 '너 자신을 탓하지 말라'고 하십니다.

인생을 바로 살려면 내가 누군지를 깨달아야 합니다.
하나님 탓, 환경 탓, 부모 탓 하지 말아야 합니다.
하나님이 쓰시면 하나님의 존귀한 사람이 됩니다.

2. 보배를 담은 질그릇이 되라

어떤 그릇이 중요한가요? 그릇의 평가 기준은 그 그릇의 재질과 모양이 아니라 그 그릇 안에 무엇을 담았느냐입니다.

여러분의 마음속 그릇에는 무엇이 담겨 있습니까?

마음속에 담겨진 것이 어떤 사람인지를 결정해줍니다.

여호와 하나님의 성막은 성소와 지성소로 구분됩니다. 지성소에는 대제사장만 1년에 한번씩 들어 갈 수 있는 가장 거룩한 곳입니다. 이 지성소 안에는 여호와의 언약궤가 있습니다. 그런데 하나님께서 모세에게 이 언약궤를 만들 때 무슨 나무로 만들라고 명하신 줄 아십니까?

백향목 같은 가장 고귀한 나무가 아니라 당시 아라비아 사막과 그 주변 시나이반도 일대 광야에서 자라는 싯딤나무(조각목)로 만들라고 하셨습니다. 싯딤나무는 흔한 나무입니다. 백향목처럼 향이 나는 고급 귀한 나무도 아닙니다. 잣나무처럼 곧게, 길게 자라지도 않아 재목감이 안 됩니다. 그럼에도 여호와의 언약궤가 되고 나니 얼마나 귀한 궤입니까? 많은 성경학자들은 왜 하나님은 가장 귀한 여호와의 언약궤를 싯딤나무로 만들라고 하셨을까 궁금증에 대해 싯딤나무 같은 사람도 하나님의 말씀이 들어가면 하나님께 쓰임 받는 귀한 일꾼이 될 수 있다는 의미로 해석합니다.

여러분은 그릇입니다. 그러면 무엇을 담고 있습니까?

우리가 꼭 담아야 할 보배 3가지를 소개합니다.

1) 우리 안에 예수 그리스도를 모십시오.

성경에서는 인류를 죄에서 구속하신 예수 그리스도를 보배라고 말하고 있습니다. 그러므로 우리 안에 예수님을 모시면 우리는 성자 하나님을 모시는 귀한 그릇이 됩니다.

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

"너희 안에 이 마음을 품으라 곧 그리스도 예수의 마음이니"(빌2:5)

"내 안에 거하라 나도 너희 안에 거하리라 가지가 포도나무에 붙어 있지 아니하면 스스로 열매를 맺을 수 없음같이 너희도 내 안에 있지 아니하면 그러하리라"(요15:4)

예수님과 함께 하면 풍성한 열매를 맺는 인생이 됩니다.

하나님께 영광 돌리는 인생이 됩니다.

예수님을 모셔 들이는 방법은 무엇입니까?

"볼지어다 내가 문밖에 서서 두드리노니 누구든지 내 음성을 듣고 문을 열면 내가 그에게로 들어가 그와 더불어 먹고 그는 나와 더불어 먹으리라"(계3:20)

예수님을 내 마음속에 모셔 들이면 나는 보배로운 사람, 존귀한 사람이 됩니다. 비록 부족한 점이 많아도 하나님의 자녀가 됩니다.

2) 성령충만함을 받으세요

"그러나 진리의 성령이 오시면 그가 너희를 모든 진리 가운데로 인도하시리니 그가 스스로 말하지 않고 오직 들은 것을 말하며 장래 일을 너희에게 알리시리라 그가 내 영광을 나타내리니 내 것을 가지고 너희에게 알리시겠음이라"(요16:13-14)

성령님을 내 안에 모셔 들이면 놀라운 변화가 나타납니다.

거룩하고 성결한 사람이 됩니다. 하나님께 기도하는 사람으로 변화됩니다. 성령님의 감동과 교통하심으로 인도함 받고, 보호받고, 위로 받고, 새 힘을 얻게 됩니다.

3) 하나님의 말씀

"주의 말씀은 내 발에 등이요. 빛이니이다"(시119:105)

"하나님의 말씀은 살아있고 활력이 있어 좌우에 날선 어떤 검보다 예리하여 혼과 영과 및 관절과 골수를 찔러 쪼개기까지 하며 또 마음의 생각과 뜻을 판단 하나니"(히4:12)

누구든지 성경, 곧 하나님의 말씀을 받아들이면 하나님의 존귀한 사람으로 변화 받습니다.

사랑하는 성도 여러분!

여러분의 심령 속에 무엇이 있습니까? 예수님 모시고 성령님 모시고 하나님의 말씀을 모시면 열매 맺는 복된 인생이 됩니다. 존귀한 하나님의 사람으로 천국백성으로 하나님의 자녀로 변화됩니다.

보배를 담으십시오. 지금도 늦지 않았습니다.
하나님께 영광을 높이며 사는 존귀한 하나님의 사람이 되시길 축원합니다.

주일낮예배

2020. 11. 8.

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

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

	[2부]	[1부, 3부, 4부]
참회기도 :	참 회 기 도	다 같 이
묵 도 :	개회 묵상	다 같 이
개회찬송 :		95장
신앙고백 :	사도신경	
찬 송 :	595장	
대표기도 :	1부/ 홍인숙 2부/ 박종열	
	3부/ 서오열 4부/ 권영광	
교회소식 :	사 회 자	
성 경 :	1부 / 행 14:8-10(신 212쪽)	
	2부-3부/ 고후 6:1-10 (신 291쪽)	
봉 독 :	1부/ 사회자 2부/ 김미영D	
	3부/ 엄영옥 4부/ 임민정	
특 송 :	2부/ 벧엘찬양대 3부/ 시온찬양대	
설 교 :	1부 / 김기탁 목사	
	[구원 받을 만한 믿음]	
	2부-4부/ 김재육 담임목사	
	[하나님의 귀한 일꾼]	
찬 송 :	580장	
헌 금 :	다 같 이	
찬 송 :	우리에게 향하신	
축 도 :	김재육 담임목사	

내 주 기 도 : 1부 황경숙 2부 송종희 3부 김상수 4부 고명석
내주성경봉독: 1부 사회자 2부 나미나 3부 김민경D 4부 김지은

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