

주일저녁 예배 저녁 7:00

13여전도회

주관예배

사 회 : 송경원 집사
 대표기도: 김미영D 집사
 성경봉독: 시 90:3-12(신869쪽)
 송지원 권찰
 김윤상 선교사
 설 교: 김윤상 선교사
 (영상 강사)
 제 목: 인생의 밀도
 찬송가: 459장
 교회소식, 축도: 김재욱 담임목사

다음주 저녁: 추수감사절 찬양경연대회

수요 찬양예배 저녁 7:30분

기도: 김순이 권사

새벽예배 새벽 5:30 본 당

예배안내 금요일야기도회/ (금요일) 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) 오후 1:30 (교육관 5층)
 16주 성경공부 / (주일) 오후 1:30 (새가족부실)

섬기는 사람들

부 목 사 김기탁 (010-2233-2720) 장 로 정민권 안선홍
 오차영 (010-7755-5402) 강병국 서오열
 권상현 (010-3882-9568) 김상수 조영배
 박영돈 유우신
 협 동 목 사 진용철 (010-7582-9212) 황의춘 박종열
 파송 선교사 배영욱 최복영(인도) 송종희 박해춘
 김기현 박지만(르만다) 김오규
 전 도 사 김영선 (미국 LA) 찬양지휘 2부 김봉철
 김경숙 (010-5115-4703) 3부 이한영
 손경진 (010-4748-4774) 4부 함현경
 최승덕 (010-7644-1500) 찬양반주 1부 박재영
 2부 함현경
 간 사 권영광 김소윤 이석준 3부 조자하
 황 신 임민정 4부 엄현지
 관 리 집 사 김상철 (010-5254-1368)

3대교구 총출석주일 (11월 14일)

자녀의 미래와 감사회복을 위한 특별새벽기도

(내일(15일)~ 19일(금) 새벽5:30, 본당)

고3, 수험생을 위해 기도바랍니다

강민서 광휘현 김민석 김민주 김윤성 김창엽
 김현욱 박건우 박승주 서인석 서지우 양호성
 엄현식 이재성 전경빈 전인호 정하준 최진욱

고3, 수험생 안수기도
 (11/14일 주일3부예배)
 수능일 학부모 기도회
 (11/18일목, 오전8:30분 부터, 본당2층)

제20차 생명센터 건축을 위한 1·1·9 기도

	유지	유초	중고	대청	장년	교역	계
횟수	25	42	39	65	1411	37	1619
누계	3319	8546	6420	23949	177955	4872	222101

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 T 01693)
 F A X ▶ 02-930-9409
 홈페이지 ▶ TEL. 02-930-9404
 꿈의교회 ▶ TEL. 02-936-9208
 금빛사랑 ▶ TEL. 02-936-9208
 봉사단 ▶ TEL. 02-936-9208



대한예수교장로회
 삼일교회
 담임목사 김재욱
 (QR코드)

홈페이지 <http://www.samil.cc>



《2021년 목회 표어: "성령님과 동행! 기록성 회복!"》

1. 오늘은 3대교구 총출석주일(14일)입니다.
함께한 3대교구원들을 주님의 이름으로 환영하고 축복합니다.
2. 3대교구 연합모임 및 목장모임 : 3부예배 후, 교육관2층,
3. 수험생 안수기도: 오늘(14일) 2부예배 헌금시간
4. 수능일 학부모 기도회 : 11/18일(목) 오전8:30부터 본당2층.
5. 전체 목자연합모임 : 오늘(14일) 오후1시, 교육관3층(대상:목자, 교구장)
6. 제13여전도회 주관예배: 오늘(14일)주일 저녁7시, 본당2층
7. 자녀의 미래와 감사회복을 위한 특별새벽기도:
내일(15일/월)~19일(금) 매일 새벽5:30분, 본당2층

요일	15일(월)	16일(화)	17일(수)	18일(목)	19일(금)
특송	1대교구	2대교구	3대교구	청장년교구	대학청년부

8. 제22회 사랑의 김장나누기 : 11/19(금)~20(토) 많은 참여바랍니다.
(11/19일 금요일야기도는 개인기도로 대신합니다)
9. 청장년교구 총출석주일 및 함께하는 날: 11/21(주일) 3부예배
10. 추수감사예배 및 큰 축제: 1)찬양경연대회 (교육부서, 목자들)
(11/21일 주일) 2)감사기도제목 기록하기 (홈페이지 기록)
(추수감사헌금은 형제교회와 선교사들 20여곳을 섬기는 일에 사용됩니다)
*추수감사주일 2부예배 : 오전 9:20분 시작
11. [우리가 기도하면 하나님께서 일하십니다]
1)지성소기도가 진행 중입니다. 한끼 이상 금식 후 밤10시~12시,
2시간 강단에 올라와 기도합니다.

요일	11/15일(월)	11/16일(화)	11/17일(수)	11/18일(목)
담당	최유준	이해철 김순연	정경희 허숙	김동구 이경희

- 2)제20차 생명센터 건축을 위한 1·1·9 기도: 9/26~2022. 1. 3까지
- 3)제3차 희망천사 기관별기도:

요일	11/15(월)	11/16(화)	11/18(목)
담당	1안수집사회	2안수집사회	1권사회

- 4)성전기둥 전도기둥 기도(팀장: 성전기둥-백미라권사, 전도기둥-강금아권사)

날 짜	11/15(월)	11/16(화)	11/17(수)	11/18(목)	11/19(금)
담당자	강금아	전복남/남정숙	백미라	강수진	정중금/장명례

12. 금주 금빛사랑봉사단 활동
◇ 11/20(토)성전청소(대청부) / 인쇄봉사 및 주차장청소(6남)
13. 장례 : 故 임영빈집사(11/12, 이순례권사 남편/2대교구, 1남)
빈소 : 원주의료원장례식장
14. 성경완독: No 878 김두천
15. 꽃꽂이 헌금: 장윤희
16. 복음의 씨앗헌금: 오영란

다음 주: 송운수/송준수
 다음 주: 박종열/윤성희 유청산/김은희

2021. 11. 14.

삶은 달걀, 양배추... 아침에 좋은 음식 7



아침식사로 좋은 우리 주변의 음식들을 알아 보자.

1. 물
 '물 마시기'부터 강조하는 것은 하루 건강의 바탕이기 때문이다. 7~8시간 자는 동안 우리 몸속은 수분이 뚝 끊긴다. 신진대사가 떨어지고 피도 끈끈해진다. 이른 아침에 심장병(협심증, 심근경색), 뇌졸중(뇌경색, 뇌출혈) 등 혈관 질환이 악화하는 것은 이런 이유 때문이다. 빈속에 커피부터 마시는 사람이 있는데 위 점막을 해칠 수 있다. 이제부터라도 공복에 커피를 마시는 습관은 피해야 한다.

2. 양배추를 '기본 메뉴'로 삼는 경우
 요즘 아침 메뉴로 양배추가 주목받는 것은 위 점막에 좋기 때문이다. 위장을 튼튼하게 하는 '비타민 U'가 위산과 자극물질로부터 위벽을 보호한다. 비타민 K는 이미 손상된 위 점막의 재생력을 높여준다. 위는 반복되는 스트레스와 자극적인 음식으로 시달리고 있다. 특히 아침은 빈속이다. 기름에 볶은 음식이나 가공

식품이 들어가기 전에 자연 그대로의 천연식품부터 먹어야 한다. 비타민 U는 단백질과 지방의 대사를 도와준다. 간에 흡수된 후 단백질 합성을 보조한다. 간 속에 남은 지방을 처리해 간 기능을 강화시킨다.



3. 현미밥, 통밀빵
 아침에 밥이 좋다면 현미밥을 먹자. 물론 전날 지어놓아야 바쁜 아침에 먹을 수 있다. 흰 쌀밥과 비교해 탄수화물과 열량이 낮은 반면 단백질, 미네랄, 비타민 B 등은 많다. 식이섬유가 흰쌀의 3~4배로 장의 운동을 돕고 변비를 다스린다. 칼슘은 5배, 비타민 5배, 식물성 지방은 2.5배 많다. 몸속 중금속 등 유해물질 배출에도 도움을 준다. 식빵도 건강을 생각해 통밀빵으로 바꿔보자.



4. 견과류

호두, 아몬드, 땅콩 등 견과류는 불포화지방산이 풍부하다. 몸에 나쁜 중성지방과 혈청 콜레스테롤 수치를 낮춰주는 역할을 한다. 혈관에 쌓인 지방을 없애 피가 잘 돌도록 도와준다. 모두 혈관질환 예방에 좋은 기능이다. 비타민 E가 많아 모발을 튼튼하게 하고 탈모 예방을 돕는다. 세포막을 보호하고 피부를 건강하고 탄력 있게 해준다. 노화를 늦추는 작용을 한다. 포만감이 상당해 점심 과식을 예방해 다이어트에도 효과를 낸다.

5. 삶은 달걀

전날 삶아 놓으면 아침에 간편하게 먹을 수 있다. 흰자는 수분과 단백질 함량이 높아 병아리가 부화할 때 영양분 역할을 한다. 노른자의 주성분은 수분(49%), 지방(31%), 단백질(17%), 미네랄(2%) 등이다. 인과 철분이 많고 특히 비타민 A가 많아 눈 건강에도 도움을 준다. 아직도 달걀의 콜레스테롤을 걱정하는 사람이 많은데, 하루 1~2개는 영향을 미치지 않는다는 것이 정설로 굳어지고 있다.

6. 채소·과일 샐러드

각종 푸른잎 채소와 방울토마토 등을 곁들인 채소·과일 샐러드를 한데 모아 파는 곳이 많다. 아침 시간 절약에도 좋다. 채소는 대표적인 항산화 식품이다. 몸의 '산화'를 막아 질병과 노화를 늦추는 역할을 한다. 대부분 식이섬유가 많아 장 건강과 배변활동에 도움이 된다. 배변은 오전 중에 끝내야 하루가 상쾌하다.

7. 바나나는 아침에 안 좋다? “드셔도 됩니다”

바나나는 위 점막에 좋지 않기 때문에 아침에 먹지 말라는 주장이 있다. 양배추나 통밀빵, 견과류를 곁들여서 먹으면 속이 든든하다. 독한 약도 식후에 먹는다. 아침에 바나나를 피하면 하루 중 언제 먹을 것인가. 오후 출출할 때도 공복상태다. 다른 음식과 같이 먹으면 위 건강을 걱정할 필요가 없다. 바나나는 에너지를

내는 좋은 탄수화물이 많다. 운동선수가 아침에 바나나를 먹는 이유다. 반 개나 한 개 정도면 충분하다.

물론 위에서 열거한 음식을 모두 먹으라는 얘기가 아니다. 그날의 상황에 따라 몇 개 골라서 먹으면 된다. 당분, 포화지방이 들어 있는 가공식품을 제외하고 자연 그대로의 음식만 열거했다. 공장에서 만든 가공식품, 영양제보다 우리 밭에서 나는 천연식품이 안전하고 효능이 좋다.

출처: 코메디닷컴



찾아오시는 길



북영혼의샘터 (제1866호) 설교영상QR



하나님의 집(4) 예배자를 찾으시는 하나님(요4:19-24)

김재욱 담임목사

할렐루야!

하나님의 집인 성막, 성전, 교회를 배우면서 교회가 얼마나 고귀한지 깨닫게 되었습니다. 왜 하나님께서 성막, 성전, 교회를 세웠을까요? '하나님을 예배하며 경외'라고 하고 하나님의 집을 세우셨습니다. 성경 창세기, 출애굽기, 민수기, 신명기, 모세오경을 요약하면 "내가 세상을 창조했다. 너희는 나를 경외하며 살라."입니다. 그래서 오경은 하나님의 집 성막과 하나님의 예배법을 가장 많이 소개합니다. 레위기 전체가 하나님 예배법입니다. 인간의 삶의 목적이 여호와 하나님을 경외하는 것입니다. "...하나님을 경외하고 그 명령들을 지키지어다 이것이 모든 사람의 본분이니라"(전12:13)

1. 예배의 기원

하나님 예배는 언제부터 시작되었을까요? 아담 가족 때부터 예배는 시작되었습니다. 모든 인간은 처음부터 하나님을 섬겼습니다.

"너희 권능 있는 자들이 영광과 능력을 여호와께 돌리고 돌릴지어다"(시29:1)"

"여호와께 그의 이름에 합당한 영광을 돌리며 거룩한 옷을 입고 여호와께 예배할지어다"(시29:2)

"그가 큰 음성으로 이르되 하나님을 두려워하며 그에게 영광을 돌리라 이는 그의 심판의 시간이 이르렀음이니 하늘과 땅과 바다와 물들의 근원을 만드신 이를 경배하라 하더라"(계14:7)

이 말씀은 하나님께서 피조물인 인간들이 창조주인 나 여호와를 경배하라, 그리하여 나를 기억하라, 나 여호와께 영광을 돌리라, 나를 섬기라는 것입니다. 하나님이 우리에게 요구한 1순위가 무엇일까요?

"나 여호와 하나님을 예배하라"입니다. 이 땅에서 우리 삶의 1순위는 하나님 예배입니다.

2. 예배의 예법

성막, 성전시대는 하나님께서 가르쳐 주신대로 예법을 따라 했습니다. 제사 예법은 하나님께서 친히 정해주셨습니다. 집례자인 제사장은 몸도 마음도 의복도 하나님이 말씀대로 준비해야 하며 제물도 제사의 종류에 따라 하나님이 정한대로 드려야 했습니다. 그러나 교회시대에는 제사가 아닌 예배를 드립니다. 예수님께서 사마리아 여인에게 예배의 예법을 가르쳐주고 있습니다.

1) 오직 여호와 하나님만 예배하라

2) 하나님이 영이시니 영과 진리로 예배하라

영은 인간의 요소 중 가장 높고 값고 고귀한 부분입니다. 성령님과 교통, 상통하는 곳이 영입니다. 진리는 거짓과 대조되는 것을 말합니다. 성실, 정직, 진정성의 의미가 있습니다. 즉 영이신 하나님을 예배할 때 형식적인 것, 의식적인 것, 사람보기에 좋은 것으로 예배하기보다 온 정성을 다해 신령과 진정으로 예배하란 뜻입니다.

3) 예배장소에 하나님 임재를 받고 상달되는 예배하라

"내가 토단을 쌓고 그 위에 네 양과 소로 네 번제와 화목제를 드리라 내가 내 이름을 기념하게 하는 모든 곳에서 네게 임하여 복을 주리라"(출20:24)
"이는 너희가 대대로 여호와 앞 회막문에서 늘 드릴 번제라 내가 거기서 너희와 만나고 네게 말하리라"(출29:42)

우리가 예배하면 예배장소에 하나님께서 임재하심을 믿으시기 바랍니다. 또한 우리가 드리는 예배 중에서 받지 않으시는 예배가 있음도 기억해야 합니다.

4) 예배하러 모이기를 힘쓰라

"모이기를 폐하는 어떤 사람들의 습관과 같이 하지 말고 오직 권하여 그 날이 가까움을 볼수록 더욱 그리하자"(히10:25)

로마시대 초대교회 기독교 박해 때 당시 성도들은 카타콤이라는 지하 무덤 속에서도 예배를 드렸습니다. 예배는 생명이기 때문입니다. 예배는 우리가 숨 쉬는 순간까지 계속 드려야 할 인간의 본분이요, 성도의 의무이며, 하나님의 은혜, 축복입니다.

5) 기쁨으로 감사함으로 예배하라(시100:1-3)

6) 거룩한 몸과 마음으로 예배하라(롬12:1)

7) 경외하는 마음으로 예배하라(전5:1)

3. 하나님은 진실한 예배자를 찾으십니다

주여! 내가 지금 하나님을 예배합니다. 고백하는 진실한 믿음의 소유자가 되길 축원합니다. 위드 코로나시대를 살아가는 우리들의 예배를 회복해 주십시오. 바른 예배, 진실한 예배는 축복의 근원이요, 인생 승리입니다. 하나님은 예배자를 통하여 일하시고 사용하셨습니다. 나는 하나님을 예배하는 예배자입니다.

내가 서 있는 곳 어디서나 하나님을 예배합니다. 내 영혼이 거룩한 은혜를 향하여, 내 마음이 완전한 하나님 향하여, 이곳에서 바로 이 시간 하나님을 예배합니다.

주일낮예배

2021. 11. 14.

1부/7:00 2부/9:30 3부/11:00 4부/14:00

1부 사회 : 오차영 목사 설교 : 오차영 목사
2부-3부 사회 : 오차영 목사 설교 : 김재욱 담임목사

	[1부, 2부]	[3부, 4부]
참회기도 :	참회기도	다 같이
목도 :	개회 목상	다 같이
개회찬송 :		450 장
신앙고백 :	사도신경	
찬송 :	552 장	
대표기도 :	1부/ 백미라	2부/ 이윤열
	3부/ 정보선	4부/ 권영광
교회소식 :	사회자	
성경 :	1부 / 롬 6:5 (구 246 쪽)	
	2부-3부/ 마 5:13-16 (신 6 쪽)	
봉독 :	1부 / 사회자	2부/ 박미진
	3부 / 박경숙B	4부/ 이석준
설교 :	1부 / 오차영 목사	
	그리스도 안에!	
	2부-4부/ 김재욱 담임목사	
	하나님의 집(V)	
	-예배자의 삶	
찬송 :	455 장	
헌금 :	다같이	
찬송 :	우리에게 향하신	
축도 :	김재욱 담임목사	

내주기도 : 1부 신경숙 2부 박종열 3부 송종희 4부 고명석
내주성경봉독: 1부 사회자 2부 김은경 3부 김형심 4부 김지은

11월 헌금위원: 2부 박영돈 12여전도회 4권사회 3부 유우신 13여전도회
11월 안내위원: 2부 배기환 교구장 및 사기족부 3부 백성규 교구장 및 사기족부
11월 주자위원: 2부 강병국 장현수 백성규 3부 박영광 정병문 박해춘