

주일저녁 예배 저녁 7:00

교역자
송별예배

사 회 : 김재욱 담임목사
 대표기도: 오차영 목사
 성경봉독: 롬 10: 1-15(신252쪽)
 김경숙 전도사

설 교: 손경진 전도사/유초등부
 제 목: 우리가 믿는 것
 찬 송: 434장
 교회소식, 축도: 김재욱 담임목사

다음주 저녁: 제203회 행복한 가정의 날

수요 찬양예배 저녁 7:30분

기도: 박정숙a 권사

새벽예배 새벽 5:30 본 당

예배안내

금요일기도회/ (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 정인권 안선홍
 오차영 (010-7755-5402) 강병국 서오열
 권상현 (010-3892-9669) 김상수 조영배
 박영돈 유우신

협 동 목 사 진용철 (010-7582-9212) 황의춘 박종열
 파송 선교사 배영욱 최복영(인도) 송종희 박해춘
 김기현 박지만(르만다) 김우규

전 도 사 김경숙 (010-5115-4703) 찬양지부 2부 김봉철
 손경진 (010-4748-4774) 3부 이한영
 최승덕 (010-7644-1500) 4부 함현경
 찬양반주 1부 박재영

간 사 권영광 김소윤 이석준 2부 함현경
 황 신 임민정 3부 조자하
 관 리 집 사 김상철 (010-5254-1368) 4부 엄현지

Merry Christmas
성탄축하예배

12월 25일(토) 오전 11시

성탄헌금과 과자선물은 신한보육원과
 어려운 이웃, 교회와 나눕니다

송 구 영 신 예 배
 12/31(금) 본당&교육관

2022 새해축복으로 이끄는
희망의 새벽40일
 기간: 12/20(월)~2022.1/29(토) 새벽5:30

다음 주 지성소 기도

요일	12/27(월)	12/28(화)	12/29(수)	12/30(목)
담당	김용구	오영란	이덕규 임자영	허미정 한광순

제20차 생명센터 건축을 위한 1·1·9 기도

	유치	유초	중고	대청	장년	교역	계
횟수	25	40	36	69	1471	37	1678
누계	3344	8586	6456	21018	179466	4909	22379

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

공공민원실 ▶ TEL: 02-930-9404
 금빛사랑방 ▶ TEL: 02-936-9208

대한예수교장로회
삼일교회
 담임목사 김재욱
 (QR코드)

홈페이지 <http://www.samilcc>

《2021년 목회 표어: "성령님과 동행! 거룩성 회복!"》

1. 예수님 성탄의 기쁨과 은혜를 함께 누리며 전하는 예배자가 됩시다.
2. 새해 축복으로 이끄는 희망의 새벽40일기도 : 12/20(월)~2022.1/29(토) 매일 새벽5:30, 본당2층
3. 성탄축하연합예배 (세례식): 12/25(토) 오전 11시, 본당&교육관2층
4. 성탄과자선물 기부받습니다(성탄헌금과 성탄과자선물은 신안보육원 및 어려운 이웃과 미자립교회와 나눕니다)
5. 학습, 세례, 입교 당회문답: 오늘(12/19) 3부예배 후(낮12:20), 목양실
6. 공동의회 : 오늘(12/19) 저녁예배 후, 본당2층 (안건: 재정결산 및 예산, 교회정관 개정 등)
7. 노원교구협 성탄축하예배: 12/23(목) 오전 7시, 구청대강당(2층), (교회출발 오전 6:40분)
8. 가족과 이웃과 함께하는 성탄이브의 날 : 12/24(금), 금요일야기도는 가정예배로 대신합니다.
9. 송구영신예배: 12/31(금) 본당&교육관2층
10. 2022년 새해 삼일교회 달력이 본당 입구에 비치되어 있습니다.
11. 2022년 복음의 씨앗, 꽃잎이헌금 신청자 접수: : 게시판에 희망하는 날짜와 이름을 기록해주세요!
12. 2022년 지성소 기도 신청자 접수: : 게시판에 희망하는 날짜와 이름을 기록해주세요!(금식 후 기도)
13. [우리가 기도하면 하나님께서 일하십니다]

1) 지성소기도가 진행 중입니다. 한끼 이상 금식 후 밤 10시~12시, 2시간 강단에 올라와 기도합니다.

요일	12/20(월)	12/21(화)	12/22(수)	12/23(목)
담당	양은미	송윤기정선혜	송기선김경희	권성도유지현

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

3) 제3차 희망천사 기관별기도:

요일	12/20(월)	12/21(화)	12/23(목)
담당	2여전도회	3여전도회	4여전도회

4) 성전기동전도기동기도(팀장: 성전기동-백미라권사, 전도기동-강금미권사)

날짜	12/20(월)	12/21(화)	12/22(수)	12/23(목)	12/24(금)
담당	노종순	조안심	박정숙	장선숙	이경순

14. 금주 금빛사랑봉사단 활동
 ◇ 12/25(토) 성전청소(9여) / 인쇄봉사 및 주차장청소(4남)
15. 전시회 안내 : 이일화목사 사진 전시회(인사동) 12/21(화) 교회출발 오후 2:50분.
16. 교역자 사임 : 손경진 전도사(유초등부), 최승덕 전도사(중고등부)
17. 꽃잎이헌금: 다음 주: 김소윤b 소민정/박상하 박상현
18. 복음의 씨앗헌금: 허일영/김선희 다음 주: 송지원/김진영

2021. 12. 19.

식사 후 하면 건강에 '독' 되는 행동



점심 식사 후 아메리카노 한 잔을 마시는 사람이 많다. 식사 후 꼭 하는 행동들이 있는데, 의외로 건강에는 좋지 않은 경우가 많다. 무심코 해왔지만, 건강에는 좋지 않은 식후 습관 어떤 게 있을까?

1. 식후 커피 마시기

식사를 한 뒤에 위에는 음식으로 가득 차 있다. 입가심 겸 커피 한 잔을 마시는 경우가 많은데, 식후 바로 커피를 마시면 식도위괄약근이 약해져 역류성식도염으로 이어질 수도 있다. 역류성식도염 증상에는 신물이 올라오는 것, 속 쓰림, 가슴 통증 등이 있다.

식후 커피는 도리어 피로감과 주의력 저하를 일으킬 수 있다. 커피에 함유된 타닌 성분이 철분과 결합하면 철분이 체내에 거의 흡수되지 않는다. 철분을 받아들이는 속도보다 몸 밖으로 배출하는 속도가 빠르다 보니 결국 몸이 쉽게 피로해지고 주의력을 잃게 된다. 타닌이 풍부하게 함유된 녹차도 커피와 마찬가지로 철분 흡수를 방해한다.

철분이 체내에 흡수된 이후 커피를 마시는 것이 좋다. 최소 식사 후 30분이 지난 후에 디카페인 커피로 마시는 것이 낫다.

2. 식후 흡연하기

식사 후 담배를 피우면 위산이 과다하게 분비되고 위점막을 보호하는 점액 분비가 억제돼 위궤양 위험이 커진다. 식도 하부 괄약근이 벌어져 아직 소화되지 않은 음식물이 소장에 흘러 들어간다. 음식물과 소화효소가 제대로 섞이지 않고 잘게 분해되지 않은 상태로 소장에 넘어가다 보니 소화가 잘 안 된다.

입 냄새도 문제다. 식사 후 양치질을 하지 않고 곧바로 담배를 피운다면 입에 남아있는 음식 냄새와 담배 냄새가 결합해 악취가 심해진다. 냄새는 물론, 치석도 더 많이 생기고 치태가 끼어 치주질환 위험도 커진다. 식사 후 양치질로 입가심을 해 흡연 욕구를 줄여보자.

그리고 새해에는 금연하자.



3. 식후 과일 먹기

과일 후식은 혈당 상승의 원인이 될 수 있다. 식사로 탄수화물이 소화되고 포도당 형태로 몸에 흡수돼 혈당이 상승한다. 췌장은 인슐린 호르몬을 분비해 혈당을 조절하는데, 식사에 이어 과일까지 먹으면 췌장이 또 한 차례 인슐린을 분비하게 된다. 게다가 식후 과일을 먹으면 과일이 위장에 오래 머무르면서 당 성분이 발효돼 속이 더부룩할 수 있다.

이왕이면 식전에 먹는 것이 좋다. 적당량 과일을 먹으면 포만감이 들어 과식을 예방해준다.

4. 식후 책상에 엎드려서 낮잠 자기

식후 나른함을 떨치고자 책상에 엎드려서 휴식을 취하는 직장인, 학생이라면 주목하자. 식사를 하면 소화를 돕기 위해 혈액이 위와 장으로 다량 이동한다. 뇌에 공급되는 혈류량은 상대적으로 적어져 멍하고 나른한 느낌이 들 수 있다. 특히 아미노산 '트립토판'이 풍부한 음식을 먹으면 체내에서 트립토판이 세로토닌으로 바뀌어 긴장이 풀리고 졸음이 몰려올 수 있다. 책상에 엎드린 자세는 척추에 좋지 않을뿐더러 가슴을 조이고 위를 압박해 소화를 방해한다. 팔꿈치와 손가락 저림 증상이 나타나며 팔꿈치터널증후군으로 이어질 수 있다.

졸음이 쏟아진다면 책상에 엎드리기보다 의자에 기대서 자는 것이 낫다. 책상에 엎드릴 때는 베개나 쿠션을 활용해 팔꿈치 안쪽에 무리가 덜 가도록 한다. 탄수화물과 지방이 많이 함유된 음식은 식곤증을 유발할 수 있으니 단백질과 비타민이 풍부한 음식을 먹자.



5. 식후 목욕하기

수영장에서 한 번쯤 '식후 30분 이내 입수 금지'라는 문구를 본 적이 있을 것. 식사 후 곧바로 따뜻한 물에 목욕하면 피부 혈관이 이완되고 혈류량이 증가하며 체내 혈액순환이 빨라진다. 상대적으로 소화에 필요한 위장의 혈류량은 감소해 소화 장애가 발생할 수 있다.

퇴근 후 '저녁 먹고 씻을까?' '씻고 먹을까?' 고민이었다면 일단 씻고 밥 먹자. 따뜻한 물에 씻고 싶다면 식사 후 2시간이 지난 뒤에 한다.



출처: 코메디닷컴

찾아오시는 길



眞 영혼의 샘터 (제1871호) 설교영상QR



빈 그릇을 채우라(마12:43-45)

김재욱 담임목사

메리 크리스마스! 2021년 한 해가 저물어 갑니다. 성탄절이 다가오지만 성탄의 기쁨과 즐거움, 설렘은 찾아볼 수 없고 캐럴송도 들리지 않습니다. 사람은 흔히 그릇으로 표현됩니다. 지난 1년간 여러분의 그릇에 무엇을 담았습니까? 주님께 드릴 열매가 있습니까? 텅 비어 아무것도 없습니까? 한 해를 보내면서 우리 빈 그릇의 채움을 소망하며 하나님의 말씀을 전합니다.

1. 빈 그릇이 되면?

"더러운 귀신이 사람에게서 나갔을 때에 물 없는 곳으로 다니며 쉬기를 구하되 쉴 곳을 얻지 못하고 이에 이르되 내가 나온 내 집으로 돌아가리라 하고 와 보니 그 집이 비고 청소되고 수리되었거늘 이에 가서 저보다 더 악한 귀신 일곱을 데리고 들어가서 거하니 그 사람의 나중 형편이 전보다 더욱 심하게 되느니라 이 악한 세대가 또한 이렇게 되리라"(마12:43-45)

어떤 사람이 예수님의 능력으로 자기 안에 있는 더러운 귀신을 쫓아냈습니다. 쫓겨난 귀신이 사방을 다니며 들어가 쉴 곳을 구하는데 찾지 못했습니다. 오랫동안 살았던 곳에 다시 와보니 텅 비어 있습니다. 해멜 때 만난 악한 귀신 일곱을 데리고 다시 들어왔습니다. 그 사람의 형편이 전보다 더욱더 심하게 되었습니다. 악한 세대를 비유한 말씀입니다.

요엘서에 텅 빈 그릇에 대한 하나님의 심판과 진노하심이 기록되어 있습니다. 그 심판의 결과로 이스라엘에 메뚜기 재앙이 임했습니다. 오늘날 우리가 겪는 코로나 시대와 비슷합니다. 풍요로운 삶이 황폐해졌습니다.

그릇인 우리는 하나님의 말씀으로 가득 채워야 합니다. 빈 그릇이 되면 악한 것이 들어오게 되고 하나님께서도 책망하십니다. 또 더러운 그릇처럼 사용할 수 없습니다.

악한 것 곧 악한 귀신이 들어와 살게 되므로 내 영혼이 죽고 마귀에 끌려다니는 삶을 살게 됩니다. 하나님과 원수된 것, 세상의 탐욕과 쾌락과 죄악으로 가득 찬 삶으로 기쁨과 평안함이 사라지고 두려움과 근심걱정이 가득 차게 됩니다. 삶의 의욕이 사라지고 기도와 찬송도 나오지 않으며 영혼이 황폐해집니다.

2. 빈 그릇을 채우라

1) 깨어 올라

하나님은 요엘 선지자를 통해 텅 빈 그릇이 된 이스라엘 백성을 책망하고 심판을 예고한 것뿐만 아니라 회복의 말씀, 희망의 말씀, 살리는 말씀도 하셨습니다. 회개하라 즉 '깨어 올라'는 것입니다.

먹을 양식이 없는 경제적으로 어려움 당했을 때 울어라.(요엘 1:5)

사업장이 빼앗기고 직장에서 쫓겨났을 때 울어라.(요엘 1:6)

약혼 했던 남자가 갑자기 세상을 떠났을 때 결혼을 앞둔 약혼녀가 울듯이 울어라.(요엘 1:8)

교회가 텅 비고 예배자가 없을 때 제사장처럼 울어라.(요엘 1:9)

'깨어 올라'는 것은 회개하란 의미입니다.

다윗은 별명은 울보였습니다. 하나님은 다윗의 눈물을 보시고 용서하시고 귀하게 사용하셨습니다.

"여호와와 마음이 상한 자를 가까이 하시고 충심으로 통회하는 자를 구원하시느니라"(시34:18)

주의 전에 나와 실컷 울어보세요. 하나님께서 그 눈물 닦아주십니다.

2) 부끄러워하라

"밭이 황무하고 토지가 마르니 곡식이 떨어지며 새 포도주가 말랐고 기름이 다하였도다 농부들이 너희는 부끄러워할지어다.... 밭의 소산이 다 없어졌음이라"(요엘 1:10-11)

빈 그릇이 되었으면 부끄러워 할 줄 알아야 고칠 것 고치고 수정할 것 수정하고 두 번 다시 실패하지 않으려 노력합니다. 핑계나 대고 아무런 열매가 없는데도 부끄러움을 모른다면 희망이 없는, 가망이 없는 농부입니다. 수치를 알아야 또 실수하지 않습니다. 잘못을 알아야 거듭 잘못한 것을 고칠 수 있습니다.

부끄러워 않는 사람의 특징이 있습니다. 부끄러워 해야 함에도 불구하고 뻔뻔합니다. 올해만 아니라 작년에도 매년 열매가 없었기 때문에 부끄러움을 잊어 버렸습니다. 빈 그릇을 채우려면 부끄러움을 알아야 합니다.

3) 여호와께 돌아오라

"너희는 시온에서 나팔을 불어 거룩한 금식일을 정하고 성회를 소집하라 백성을 모아 그 모임을 거룩하게 하고 장로들을 모으며 어린이와 젖 먹는 자를 모으며 신랑을 그 방에서 나오게 하며 신부도 그 신방에서 나오게 하고.... 그 때에 여호와께서 자기의 땅을 극진히 사랑하시어 그의 백성을 불쌍히 여기실 것이야.... 내가 전에 너희에게 보낸 큰 군대 곧 메뚜기와 나사와 황충과 팔중리가 먹은 햇수대로 너희에게 갓아 주리니 너희는 먹고 풍족히 먹고 너희에게 놀라운 일을 행하신 너희 하나님 여호와의 이름을 찬송할 것이라 내 백성이 영원히 수치를 당하지 아니하리로다"(요엘 2:15-27)

12월 20일 부터 새해 1월 28일까지 특별새벽기도회를 하려 합니다. 2022년 축복으로 이끄는 희망찬 40일간의 새벽입니다.

코로나 시대이지만 우리의 빈 그릇을 말씀과 성령, 기도와 찬송으로 채워 나갈 때 주님께서 역사하시리라 믿습니다.

주일낮예배

2021. 12. 19.

1부/7:00 2부/9:20 3부/11:00 4부/14:00

1부 사회 : 김기탁 목사 설교 : 김기탁 목사
2부-4부 사회 : 김기탁 목사 설교 : 김재욱 목사

	[1부, 2부]	[3부, 4부]
참회기도 :	참 회 기도	다 같 이
목 도 :	개회 목상	다 같 이
개회찬송 :		108 장
신앙고백 :	사도신경	
찬 송 :	120 장	
대표기도 :	1부/ 황교순	2부/ 김세윤
	3부/ 장현수	4부/ 권영광
교회소식 :	사 회 자	
성 경 :	1부 / 사40:1-11 (구 1014 쪽) 2부-3부/ 행12:1-7 (행 207쪽)	
봉 독 :	1부 / 사회자	2부/ 박인자
	3부 / 박희정	4부/ 임민정
찬 양 :	2부/벤엘찬양대	3부/시온찬양대
	4부/글로리아찬양대	
설 교 :	1부 / 김기탁 목사	
	위로가 필요한 이들에게	
	2부-4부/ 김재욱 담임목사	
	비상사태에 드리는 특별기도!	
찬 송 :	388장	
헌 금 :	다같이	
찬 송 :	우리에게 향하신	
축 도 :	김재욱 담임목사	

내 주 기도 : 1부 강금이 2부 김남중 3부 김성출 4부 고명석
내주성경봉독: 1부 사회자 2부 서미숙 3부 배인지 4부 김지은

12월 헌금위원: 2부 유우신 14여전도회 4권사회 3부 황의춘 15여전도회

12월 안내위원: 2부 송기선 교구장 및 새가족부 3부 이명화 교구장 및 새가족부

12월 주지위원: 2부 강병국 장현수 백성규 3부 류규성 이명화 최재철