

주일저녁 예배 오후 7:00

청장년교구 주관예배

사 회 : 이덕규 집사
대표기도: 최정선 집사
성경봉독: 출17:8-16(신108쪽)
유지현 권찰
설 교: 김재욱 담임목사
제 목: 여호와 닛시
찬 송: 주님 내길 예비하시니
교회소식, 축도: 김재욱 담임목사

다음주 저녁: 남녀교구장 주관예배

수요 찬양예배 저녁 7:20분

기도: 이미향 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) 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
강병국 서오열
협 동 목 사 진용철 (010-7582-9212) 조영배 박영돈
파송 선교사 배영욱 최복영(인도) 유우신 황의춘
김기현 박지만(르완다) 박종필 송중희
김영선 (미국 LA) 박해춘 김오규
전 도 사 김경숙 (010-5115-4703) 찬양지휘 2부 김봉철
송하늘 (010-4169-5322) 3부 이한영
김경섭 (010-9298-3353) 4부 함현경
심방 교구장 강금이 박희순 찬양반주 1부 박재영
박은순 김순이 2부 함현경
관 리 집 사 김상철 (010-5254-1368) 3부 조자하
4부 배성아

2023년 교회 표어



147번째 성전(강단)기도

[3차] 1월9일(월)~2월24일(금)

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
공 민 화 교 실 ▶ TEL. 02-930-9404
금 빛 사 랑 ▶ TEL. 02-936-9208
봉 사 단
홈페이지 <http://www.samilcc>



대안예수교장로회
삼일교회
담임목사 김재욱
(QR코드)



《2023년 표어: 여호와의 말씀, 평안 & 희망》

1. 한해 동안 주님께 받은 사명을 회복하고 예배와 은혜로 걸어갑시다.
2. 선교국 모임 : 오늘(8일) 3부예배 후, 교육관2층(대상:남녀 전도회 회장)
3. 오늘 저녁예배는 청장년교구 주관으로 예배드립니다.
4. "세우시고 고치시며 싸매주소서": 147번째 성전기도 중, 3차 기도(50일간)가 진행 중입니다. 힘써 기도하십시오.
5. 청지기대학 교육: 교오늘(8일) 오후5시, 교육관2층.
6. 2023년 각 제직국장,부서(팀)장, 교구장, 목자들은 모두 연임합니다. 협조바랍니다.
7. 연말정산 기부금영수증 발급 신청:(사무실또는문자로신청바랍니다. (김기탁목사:010-2233-2720/문자신청 경우-주소, 주민번호 기재)
8. 감사노트를 모두 기록하신 분들은 사무실로 제출바랍니다.
9. 2023년에도 성경읽기 운동에 적극 참여해 주시기 바랍니다.
10. [우리가 기도하면 하나님께서 일하십니다]

- 1)제20차 생명센터 건축을 위한 [1•1•9 기도]
- 2)성전기둥전도기둥기도(팀장: 성전기둥-백미라권사, 전도기둥-강금아권사)

날짜	1/9(월)	1/10(화)	1/11(수)	1/12(목)	1/13(금)
담당	송지원	박은순	송경원	이호자	정경희 권동희

11. 금주 금빛사랑봉사단 활동

◇ 1/14(토)성전청소(6여) / 인쇄봉사 및 주차장청소(2 남)

12.꽃꽂이헌금: 김병관/김태윤, 김택희/최귀옥 다음 주: 김광섭/김소윤

13.복음의씨앗헌금: 김병관/김태윤, 김상철, 정경희 다음 주: 김정훈/구아름

2023. 1. 8

건강하고 싶다면? 전문가들이 말하는 10가지 습관

심리학자 레베카 레슬리, 이스라 나시르 등 전문가들이 허프포스트US를 통해 밝힌 10가지의 유용한 건강 습관을 전한다.

1. 마음을 챙기는 루틴을 시작하라

전문가들은 하루를 시작하기 전 휴식을 취할 수 있도록 도와주는 명상이나 일기쓰기 같은 활동을 찾으라고 말한다. 마음을 챙기는 것, 즉 현재의 순간에 집중하는 연습은 스트레스와 불안 수준을 줄이는 데 도움을 줄 수 있다.



2. 에너지 수준에 집중하라

한 전문가는 각자가 지니는 에너지 수준을 배터리에 빗대 "에너지를 고갈시키는 것들에 주의를 기울이면 그것들을 하는 데 보내는 시간을 제한할 수 있다"고 조언한다. 피로감을 느낄 때 신나는 노래를 듣거나 산책을 하거나, 또는 15분간 낮잠을 자는 등 에너지를 재충전하는 시간을 가져야 한다.

3. 일상적 움직임을 증가시켜라

일상적 움직임을 늘려 활동적 상태로 유지하는 것은 뇌의 세르토닌, 이른바 '행복 호르몬'을 증가시키고 신체와 정신 건강 수준을 향상시킨다. 매일 헬스장 등을 가는 게 싫다면 찾지 않아도 된다. 대신 걷기, 달리기, 요가 등 각자가 즐길 수 있는 운동에 더 많은 시간을 투자하라.

4. 질 높은 휴식을 가져라

매일 밤 충분한 수면을 취하는 것은 뇌 기능과 낮 동안의 기분에 중요하다. 자기 전 휴대폰 등 전자 제품 사용은 수면에 방해가 된다. 만약 사회관계망서비스(SNS)에 자주 접속한다면, 애플리케이션 중단 시간을 알람을 해 설정해놓는 것도 좋은 방법이다.



5. 물을 많이 마셔라

수분을 유지하는 것은 식욕 조절에 도움될 뿐 아니라 건강한 피부, 면역력, 소화 및 기타 신체 기능을 높인다. 사람마다 필요할 물의 양은 다르지만 하루에 최소 2리터를 목표로 한다. 수분 섭취량을 늘리기 위해선 새로운 물병을 사거나 물을 마시는 시간을 기록하는 것도 좋다.

6. SNS 경계 설정하기

과도한 SNS 이용은 정신 건강에 좋지 않다고 익히 알려졌지만, 이를 제한하는 것은 쉽지 않다. 전문가들은 'SNS 클렌징'을 통해 팔로우하는 계정을 살피고 도움되지 않는 계정의 팔로우를 끊으라고 말한다. 동시에, 세상을 위해 좋은 일을 하거나 닮고 싶은 인물을 찾아 긍정적 영향을 미칠 수 있는 계정을 팔로우하라고 제안한다.

7. 피부 관리 루틴을 만들어라

피부를 돌보는 것은 건강을 돌보는 것의 하나다. 피부에 새로운 점이 생기거나 발진이 일어나는 지 등을 점검하고, 문제가 있으면 의사에게 진찰 받아야 한다. 건강한 피부를 위해 수분을 공급할 수 있는 클렌저를 사용하고, 일 년 내내 자외선 차단제를 바르거나 피부 타입에 맞는 보습제를 사용할 것을 추천한다.



8. '감사함'을 떠올리고 기록하라

전문가들은 매일 일정한 시간을 내서 무엇이 자신을 감사하게 만드는지 생각해보고, 이를 애플리케이션이나 일기에 적으라고 권한다. 그리고 기분을 돋울 필요가 있을 때, 언제든지 그 기록들을 읽으라고 조언한다. '감사함'을 인식하는 것은 스트레스와 불안을 줄이는 데 도움이 된다.

9. 집에서 자주 요리를 해라

음식을 섭취하는 것이 반드시 체중 감량과 연관될 필요는 없다. 칼로리를 세는 대신, 집에서 맛있고 영양가 있는 음식을 더 자주 요리하는 것은 마치 창조적인 방법으로 자신에게 연료를 공급하는 것과 같다. 장기적으로 돈을 절약하는 것 외에도, 다양한 재료와 조리법으로 요리를 하는 것에서 새로운 즐거움도 느낄 수 있다.

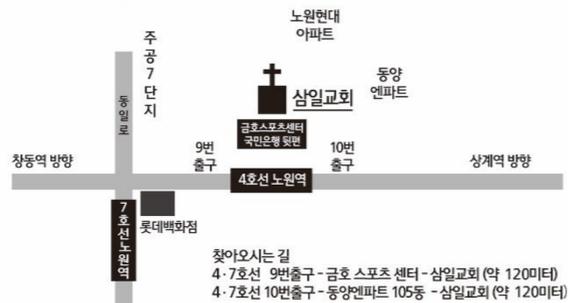


10. 다른 사람들에게 기쁨을 전파하라

다른 사람들에게 기쁨과 행복을 전하는 것은 스스로에게도 기쁨과 행복을 가져다 준다. 그 기쁨과 행복은 우리의 건강에 도움이 된다. 예를 들어 다른 사람을 20초간 포옹하고 이를 반복하는 경우 뇌에서 기분 좋은 화학물질이 배출될 뿐만 아니라, 신체 스트레스 호르몬이 감소해 장기적인 건강에 좋다는 증거도 있다.

출처 : 아이뉴스24 (<https://www.inews24.com/view/1555085>)

찾아오시는 길



眞 영혼의 샘터 (제1926호) 설교영상QR



2023 새해 시냇가에 심은 나무가 되라 (시1:1-6)

김재욱 담임목사

할렐루야!

2023년 새로운 새해 첫날이요. 첫 주일입니다. 새해에 주의 은혜와 평강이 넘치길 축원합니다. 새해 우리 교회 표어와 주제 말씀입니다.

표어: 평안& 희망

“여호와와 말씀이 아니라 너희를 향한 나의 생각을 내가 아나니 평안이요 재앙이 아니라 너희에게 미래와 희망을 주는 것이니라”(렘29:11)

새해에 “시냇가에 심은 나무가 돼라”는 말씀입니다. 나무의 열매는 어디에 심어졌는가에 따라 잘 성장하게 될지, 아닐지 결정됩니다. 시냇가에 심은 나무가 되면 철 따라 풍성한 열매를 맺으며 잎사귀가 마르지 않습니다. 그가 하는 모든 일이 다 형통하리라고 말씀하고 있습니다. 우리의 인생을 시냇가에 심으려면 어떻게 해야 될까요?

1. 죄악에서 돌아서라

“복 있는 사람은 악인들의 꾀를 따르지 아니하며 죄인들의 길에 서지 아니하며 오만한 자들의 자리에 앉지 아니하고”(시1:1)
죄의 삶은 사망입니다. 어느 누구도 죄의 길에서 돌아서지 않으면 복된 인생을 살 수 없습니다. 죄는 인생을 파멸시킵니다. 죄가 있는데 회개하지 않으면 축복을 잃습니다. 영적 소경, 맹인이 됩니다. 심판을 피할 수 없고 부끄러움과 수치를 당하며 마음에 평안이 없고 기쁨과 감사가 사라집니다. 2023년 새해 하나님께서 기회를 주셨습니다. 기회는 축복입니다. 열매를 맺지 못했어도, 다시 열매를 맺을 수 있는 축복의 기회를 얻습니다. 죄를 토해 내는 사람이, 회개하는 사람이 축복의 기회를 얻습니다. “대답하여 이르되 주인이여 금년에도 그대로 두소서 내가 두루 파고 거름을 주리니 이 후에 만일 열매가 열면 좋거니와 그렇지 않으면 찍어버리소서 하였다 하시니라”(눅13:8-9)
절저한 회개로 복된 기회를 잡으시길 축원합니다.

2. 여호와와 말씀으로 돌아오라

“오직 여호와와 율법을 즐거워하여 그의 율법을 주야로 묵상하는도다 그는 시냇가에 심은 나무가 철을 따라 열매를 맺으며 그 잎사귀가 마르지 아니함 같으니 그가 하는 모든 일이 다 형통하리로다”(시1:2-3)
내가 풍성한 열매를 맺는 복된 인생으로 살아가려면 죄악에서 돌아서고, 하나님의 말씀을 따르는 인생이 되어야 합니다. 이 세상에는 수많은 책이 있습니다. 또 수많은 소리가 있습니다. 이 길이 진리라고 말합니다. 그러나 하나님께서는 우리가 사는 길에 대해 성경을 통해 말

씀하고 있습니다.

“오직 강하고 극히 담대하여 나의 종 모세가 네게 명령한 그 율법을 다 지켜 행하고 우로나 좌로나 치우치지 말라 그리하면 어디로 가든지 형통하리니 이 율법책을 내 입에서 떠나지 말게 하며 주야로 그것을 묵상하여 그 안에 기록된 대로 다 지켜 행하라 그리하면 네 길이 평탄하게 될 것이며 네가 형통하리라”(수1:7-8)
하나님의 말씀 속에 뿌리 내리는 인생은 풍성한 열매를 맺게 됩니다. 하나님의 말씀은 놀라운 능력이 있습니다. 하나님의 말씀은 신비한 기적을 체험하게 합니다. “그러므로 믿음은 들음에서 나며 들음은 그리스도의 말씀으로 말미암았느니라”(롬10:17)
“이 예언의 말씀을 읽는 자와 듣는 자와 그 가운데에 기록한 것을 지키는 자는 복이 있나니...”(계1:3)

왜 하나님의 말씀입니까?

A. 구원에 이르는 지혜를 줍니다

“또 어려서부터 성경을 알았나니 성경은 능히 너로 하여금 그리스도 예수 안에 있는 믿음으로 말미암아 구원에 이르는 지혜가 있게 하느니라”(딤후3:15)

B. 사람을 변화시키는 능력이 있습니다

“모든 성경은 하나님의 감동으로 된 것으로 교훈과 책망과 바르게 함과 의로 교육하기에 유익하니 이는 하나님의 사람으로 온전하게 하며 모든 선한 일을 행할 능력을 갖추게 하려 함이라”(딤후3:16-17)

C. 우리 앞길을 인도해 주십니다

“주의 말씀은 내 발에 등이요 내 길에 빛이니이다”(시119:105)
D.우리 심령을 깨끗하게 하며(시119:9) 거룩하게 합니다(요17:17)

E. 생명을 얻게 합니다.

“오직 이것을 기록함은 너희로 예수께서 하나님의 아들 그리스도이심을 믿게 하려 함이요 또 너희로 믿고 그 이름을 힘입어 생명을 얻게 하려 함이니라”(요20:31)

F. 악한 마귀를 물리치는 무기입니다.

“구원의 투구와 성령의 검 곧 하나님의 말씀을 가지라”(엡6:17)
하나님의 말씀은 놀라운 권세가 있습니다. 하나님의 말씀의 권세를 누리시길 바랍니다. 작년, 온 성도 성경 읽기 운동에 장년부만 163명이 성경 완독했습니다. 영유치부, 유초등부, 중고등부는 신약, 잠언 읽기 운동에 많은 자녀들이 동참했습니다.

새해에도 계속 하나님의 말씀인 성경과 함께 하여 시냇가에 심은 나무가 되길 축원합니다.

주일낮예배

2023. 1. 8

1부/7:00 2부/9:30 3부/11:00 4부/14:00

1부, 4부 - 설교: 김기탁목사
2부~3부 - 사회: 김기탁목사 설교: 김재욱 담임목사

	[1부, 2부]	[3부, 4부]
참회기도 :	참 회 기 도	다 같 이
목 도 :	개회 묵상	다 같 이
개회찬송 :		10장
신앙고백 :	사 도 신 경	
찬 송 :	370장	
대표기도 :	1부/ 사회자	2부/ 서재용
	3부/ 김정훈	4부/ 10아을 1조
교회소식 :	사 회 자	
성 경 :	1부 롬 5:9-11(신 245쪽)	
	2~4부 출 15:22-27 (구 105쪽)	
봉 독 :	1부/ 사회자	2부/ 김춘우
	3부/ 김경희b	4부/ 10아을 1조
찬 양 :	2부/ 벨렐찬양대	3부/ 시온찬양대
	4부/ 글로리아찬양대	
설 교 :	1부,4부 / 김기탁 목사	
	하나님 안에서 즐거움이란?	
	2부~3부/ 김재욱 담임목사	
	마라의 쓴물을 단물로 바꾸소서	
찬 송 :	432장	
헌 금 :	다같이	
찬 송 :	우리에게 향하신	
축 도 :	김재욱 담임목사	

내 주 기도 : 1부 사회자 2부 김윤성 3부 김현우 4부 10아을2조
내주성경봉독: 1부 사회자 2부 김정훈a 3부 김하얀 4부 10아을2조

1월 헌금위원: 2부 박해춘 3여전도회 4권사회 3부 정인권 4여전도회
1월 안내위원: 2부 강성문 교구장 및 새가족부 3부 권대교 교구장 및 새가족부
1월 주치위원: 2부 강병국 장현수 백상규 3부 빅영광 정병문 박해춘