주일저녁 예배 오후 7:00

주일저녁예배는 새해 산상기도로 대체함

다음주 저녁: 남녀 전도회 회장단 주관예배

수요 찬양예배 저녁 7:20분
기도: 박은순 권사

새벽예배 새벽 5:30
본 당

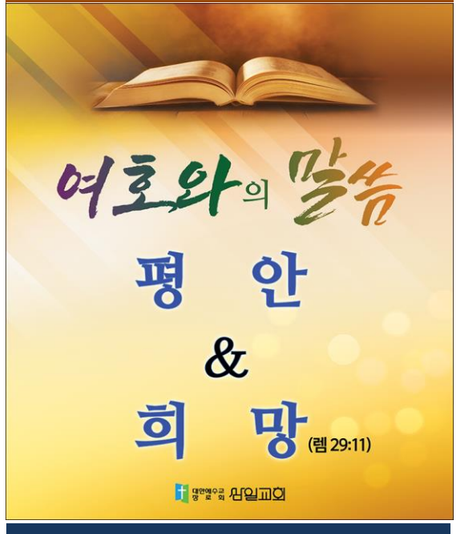
예배안내		
	금요철야기도회/	(금요) 오후 9:00 (본당)
	영유치부 /	(주일) 오전 11:00 (본당 1층)
	유초등부 /	(주일) 오전 11:00 (교육관 3층)
	중고등부 /	(주일) 오전 9:30 (교육관 2층)
	청장년교구모임/	(주일) 오후 12:10 (본당 3층)
	대학청년부 /	(주일) 오후 2:00 (본당)

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

2023년 교회 표어



147번제 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 〒01693)
F A X ▶ 02-930-9409
꿈 놀 문화교실 ▶ TEL 02-930-9404
금빛사랑 봉 사 단 ▶ TEL 02-936-9208
홈페이지 http://www.samil.cc

대한예수교장로회 삼일교회
담임목사 김재육
(QR코드)

《2023년 표어: 여호와의 말씀, 평안 & 희망》

1. 우리의 삶에 말씀, 기도, 찬양이 일상의 중심이 되게 합시다.
2. 2023년에도 성경읽기 운동에 적극 참여해주시기 바랍니다.
3. "세우시고 고치시며싸매주소서": 147번제 성전기도 중,
   3차 기도(50일간)가 진행 중입니다. 힘써 기도합시다.
4. **[청지기대학 훈련 및 새해 산상기도]:** 오늘(29일) 오후1:30분, 교회출발.
   (청지기대학생은 의무적으로 참석, 교인 중 자원하시는 분 참석 가능)
   - **장소:** 삼각산 삼일교회 첫 예배장소
   - **출발시간:** 29일(주일) 오후1:30분,
5. 오늘(29일) 주일저녁예배는 [새해 산상기도] 로 대신합니다.
6. **1-2안수집사 연합기도회:** 2/5(주일) 3부예배 후, 낮12:10분, 교육관2층
7. **교역자 동계수련회 :** 2/1(수), 10(금)
8. **교육부서 겨울행사 안내:** 기도와 후원 바랍니다.
   - 유초등부 겨울캠프(2/12(주일)),
   - 중고등부 겨울수련회(2/17(금)~18(토))
   - 대학청년부 겨울수련회(2/2(목)~2/3(금)저녁8:30)
9. **[우리가 기도하면 하나님께서 일하십니다]**
   1)제20차 생명센터 건축을 위한 [1•1•9 기도]
   2)성전기둥전도기둥기도(팀장: 성전기둥-백미라권사, 전도기둥-강금이권사)

날짜	1/30(월)	1/31(화)	2/1(수)	2/2(목)	2/3(금)
담당	양향라	강귀주	신경자	최영숙 김하란	박하영

10. **금주 금빛사랑봉사단 활동**
    ◇ 2/4(토)성전청소(8여) / 인쇄봉사 및 주차장청소(4 남)
11. **장례소식:** 故) 김희금 권사 소천(27일, 김성출집사 모친, 채혜원권사 시모)
12. **꽃꽂이헌금** 다음 주: 박희순/이대일, 백상규/이옥연
13. **복음의씨앗헌금**: 박영돈/백미라 다음 주: 권기대/허경화

2023. 1. 29

소화가 잘 되는 음식 vs 안되는 음식

위산역류, 설사 방지
우리의 장을 깨끗하게 하는 음식들이 있다. 그런 음식들은 체중을 유지하게 해주고, 위산 역류나 설사를 일으키지 않는다. 소화는 음식이 입에 들어가는 순간부터 시작된다. 미국 인터넷 매체 허핑턴포스트가 텍사스 어린이병원의 수석 영양사이며 미국 영양과 식이요법학회 대변인인 크리스티 킹의 의견을 토대로 소화가 잘되는 음식과 안 되는 음식을 소개했다.

|소화에 좋은 식품|

◆과일과 채소
과일과 채소에는 섬유질이 풍부하게 들어 있어 소화에 아주 좋다. 섬유질은 장운동을 규칙적으로 조절하는 효과도 있다.

◆통곡물
현미, 밀 등의 통곡물에도 섬유질이 많이 들어 있어 소화를 돕는다. 단, 밀에는 글루텐이 있으므로 소아지방변증 환자나 글루텐 예민증이 있는 사람은 삼간다.

◆바나나
과일과 채소 중에서도 바나나는 위를 자극하지 않는다. 토하거나 설사를 하는 경우 바나나가 특히 좋다. 몸의 전해질을 대체하기도 한다.

◆물
물은 소화에 가장 좋다. 대부분 사람들은 충분히 마시지 않는다. 물은 창자를 따라 음식물이 흘러가게 하여 소화과정을 촉진한다.

◆생강
생강, 강황, 페퍼민트 같은 향신료는 배탈을 가라앉게 한다. 생강차나 페퍼민트차를 마시거나 페퍼민트 정제를 먹으면 된다.

◆생균제 음식

활생균은 장에 있는 나쁜 세균을 몰아내는 좋은 균이므로 소화를 돕는다. 요구르트나 케피어(양젖발효음식) 같은 생균이 있는 음식을 찾으면 좋다.

|소화에 나쁜 식품|

◆매운 음식

매운 음식은 일부 사람에게 위산역류를 일으킬 수 있으므로 소화에 나쁘다.

◆카페인

매운 음식과 비슷하게 식도 괄약근을 느슨하게 만들어 위산역류를 일으킨다. 카페인이 많은 커피의 경우 위산역류를 일으킬 수도 있으나 음식이 장으로 내려가게 하여 변비를 낫게 하기도 한다.

◆산성 식품

소다 같은 산성 식품도 위산역류를 일으킨다.

◆포화지방이 많은 식품

지방이 많은 음식은 지방이 충분히 흡수되지 않아 속 쓰림이나 설사를 일으킬 수 있다. 변이 잘 안 내려 가면 고지방식을 하는 것으로 볼 수 있다. 포화지방을 줄여야 한다는 신호다.

◆알코올

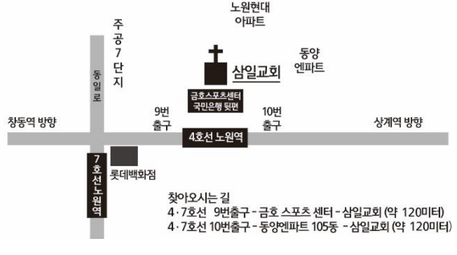
알코올도 식도 괄약근을 느슨하게 만들어 위산역류를 촉발할 수 있다. 또 위에 염증을 일으킬 수도 있다.

◆유제품

유제품은 위를 붓게 할 수 있다. 이는 복부 불쾌감을 부르는데 특히 젖당에 내성이 없는 사람들의 경우에 생긴다.

출처 : 코메디닷컴(https://kormedi.com)

찾아오시는 길



영혼의 샘터
(제1929호) 설교영상QR

우리를 돕는 천사 (창19:12-26)

김재육 담임목사

할렐루야! 복된 주일입니다.
설날, 삼일 온 가족이 함께 예배 드리는 귀한 주일입니다.
성도 여러분, 천사가 정말 존재할까요?
천사는 동화, 신화, 전설에서만 나오는 추상적인 존재가 아닌 실제 살아있는 존재입니다. 천지 만물을 하나님께서 창조하셨듯이 천사도 하나님께서 창조하셨습니다.(시148:2-5, 골1:16)

1. 성경에 등장하는 천사들

성경에 보면 천사가 여러 곳에 등장합니다. 신약성경을 보면 예수님의 잉태 소식을 전하는 자는 천사입니다. 아기 예수님 탄생 소식을 목자들에게 전한 자도 천사입니다. 예수님의 부활 소식을 전한 자도 천사였습니다. 예수님과 함께 승천한 자도 천사였습니다. 천사는 베드로, 바울, 요한, 마리아, 고넬료 앞에도 나타났습니다. 구약에서도 아브라함, 롯, 다니엘, 이사야, 야곱, 모세, 기드온, 엘리야 등 여러 사람 앞에 나타납니다.
천사는 지금도 활동하고 있습니다. 천사들은 때때로 사람의 형상으로 나타났지만, 천사의 모습을 속단할 수 없습니다. 때로는 찬란하게 빛나는 모습으로, 때로는 여러 모습으로 나타났기 때문입니다. 오늘 본문처럼 위엄과 권위 있는 모습으로 오기도 했습니다.

2. 우리를 돕는 천사들

우리가 사는 이 세상은 혼자의 믿음으로 살아가기 쉽지 않습니다. 악한 사단 마귀는 쉬지 않고 우리를 공격합니다. 시도 때도 없이 방해하고 미혹하며 죄를 짓게 하고 넘어지게 합니다. 우리는 하나님을 잘 경외하고, 하나님의 은혜와 사랑 안에서 살고 싶지만, 마귀는 우리를 자꾸 쓰러지고 넘어지게 합니다. 희망을 앗아가고 좌절과 실패를 줍니다. 그러나 천사는 언제나 우리 편이 되어서 우리를 돕습니다. 천사는 하나님의 심부름꾼으로 하나님의 명령을 받아 우리를 도와줍니다.

천사는 어떻게 도울까요?

1) 재앙에서 건져주는 천사

유황과 불로 소돔과 고모라를 멸망시킬 때 아브라함의 간청으로 롯을 구원해 주었습니다.

천사의 명칭

① 미가엘(단10:13-21)- 사단, 마귀들과 싸우는 하늘나라 군사
② 가브리엘(눅1:19)- 하나님의 기쁜 소식을 전하는 천사
③ 하나님의 사자(창32:1) ④ 하나님의 군대(창32:2)
⑤ 천군(시103:21) ⑥ 천사(시148:2) ⑦ 스랍(시6:2-6) ⑧ 그룹(겔11:22) ⑨ 거룩한 파수꾼(단4:13-17) ⑩ 권세 잡은 자(롬8:38)
⑪ 부리는 신(히1:14) ⑫ 영물(계4:6)

재앙과 위기 상황에서 우리를 건져주십니다.
다니엘이 사자굴에 던짐 받아 죽을 수밖에 없는 처지에 있을때, 하나님께서 천사를 보내어 사자들의 입을 봉합니다.(단6:22)
베드로가 복음을 전하다 감옥에 갇혀 처형 받기 전날 하나님께서 천사를 보내 옥문을 열고 쇠사슬을 풀어줍니다.(행12:9)

2) 성도의 기도를 도와주는 천사

① 성도들의 기도를 받아 하나님께 올려 드립니다.
"또 다른 천사가 와서 제단 곁에 서서 금 향로를 가지고 많은 향을 받았으니 이는 모든 성도의 기도와 합하여 보좌 앞 금 제단에 드리고자 함이라 향연이 성도의 기도와 함께 천사의 손으로부터 하나님 앞으로 올라가는지라"(계8:3-4)
② 하나님으로부터 기도 응답 보따리를 전달해줌(단9)
③ 열심히 전심으로 기도할 수 있도록 도와줌(눅22:39-46)
예수님께서 겟세마네 동산에서 피와 땀과 눈물의 기도드릴 때 천사가 도와줌

3) 성도를 위기에서 보호해줌

하갈과 이스마엘이 쫓겨나 광야를 헤매는 중 목이 말라 탄식하며 통곡할 때, 하나님께서 천사를 보내어 목말라 죽을 수밖에 없는 이 모자에게 오아시스를 발견할 수 있도록 도와줍니다.

4) 일용할 양식을 도와줌

엘리야가 지쳐 쓰러져 죽기를 구할 때 천사가 떡과 물을 가져와 먹고 힘을 내게 도와줍니다. (왕상19:5-7)

5) 전도를 도와줌

빌립 집사에게 천사가 광야로 가라. 수레를 탄 사람을 전도하라 가르쳐줍니다.(행8:26)

3. 어떻게 하면 천사의 도움을 받을 수 있을까요?

천사의 도움에 대해 알기 전에 알아야 할 것이 있습니다. 천사가 우리를 돕는다고 해서 우리의 섬김의 대상은 아닙니다. 우리의 섬김의 대상은 오직 삼위일체 하나님이십니다.
그러면 천사의 도움을 받는 법에 대해 알아봅시다. 성경을 보면 방법이 있습니다.

1) 하나님께 깨어 기도할 때

아브라함이 하나님께 간구했을 때 소돔 고모라성 롯의 가족이 구원받았습니다.
"이에 베드로는 옥에 갇혔고 교회는 그를 위하여 간절히 하나님께 기도하더라"(행12:5)

2) 나그네를 대접 잘할 때

"손님 대접하기를 잊지 말라 이로써 부지중에 천사들을 대접한 이들이 있었느니라"(히13:2)

우리는 혼자의 힘으로 살기 힘든 세상입니다. 사단의 방해가 너무 극심하고 이 세상이 너무 죄악으로 가득 찼기 때문입니다. 하나님의 도움이 절실히 필요한 때입니다. 하나님은 성령님을 통해, 때론 천사들을 통해 사랑으로 우리를 도와주십니다.

사랑하는 삼일교회 성도 여러분!
천사의 도움을 많이 받는 여러분 되시길 축원합니다.

주일낮예배

2023. 1. 29

1부/7:00	2부/9:30	3부/11:00	4부/14:00

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

	[1부, 2부]	[3부, 4부]
참회기도 :	참 회 기 도	다 같 이
묵 도 :	개회 묵상	다 같 이
개회찬송 :		43 장
신앙고백 :	사도신경	
찬 송 :	493 장	
대표기도 :	1부/ 사회자	2부/ 김춘기
	3부/ 방준형	4부/ 1마을 3조
교회소식 :	사 회 자	
성 경 :	1부 룸 6:1-11(신 246쪽)	
	2~4부 딤후 4:9-21 (신 346쪽)	
봉 독 :	1부/ 사회자	2부/ 남상현
	3부/ 김순이	4부/ 1마을 3조
찬 양 :	2부/ 벧엘찬양대	3부/ 시온찬양대
	4부/ 글로리아찬양대	
설 교 :	1부,4부 / 김기탁 목사	
	장사되었나니	
	2부-3부/ 김재육 담임목사	
	추운 겨울을 준비하라	
찬 송 :	176 장	
헌 금 :	다같이	
찬 송 :	우리에게 향하신	
축 도 :	김재육 담임목사	

내 주 기 도 : 1부 교역자 2부 박영돈 3부 서오열
내주성경봉독: 1부 사회자 2부 나미나 3부 박경숙b

2월 헌금위원 : 2부 정인권 5여전도회 4권사회 3부 강병국 6여전도회
2월 안내위원 : 2부 류규석 교구장 및 새가족부 3부 박영광 교구장 및 새가족부
2월 주차위원 : 2부 강병국 장현수 백상규 3부 류규석 이명화 최재철