

◆ 광 고

1. 오후 예배는 3남·4여전도회 헌신예배로 드립니다.  
2. 오후 예배 찬양은 3남·4여전도회입니다.(연습: 오후2시, 소망관)  
3. 이번 주 부터 주일학교 여름성경학교가 열립니다. 많이 기도해 주세요.  
- 7.23(토)~24(주일), 30(토)~31(주일) 유치부, 초등부

◆ 교인동정

- \*생일축하합니다: 김건국,정인택,정홍재  
\*개 업: 김춘복집사(8여전도회) ▶ '다락' 커피숍(웅전동)  
\*개 업: 김민규집사(4남전도회, 조진숙집사) ▶ '파스쿠찌' 커피숍(세종시)

◆ 교회기도제목

1. 여름사역에 큰 열정과 시간과 물질로 헌신하는 교사들과 성도들을 축복하소서.  
2. 각 부서마다 차고 넘치는 다음세대들로 말미암아 기쁨이 충만한 천국잔치가 되게 하소서.  
3. 다음세대가 이번 여름사역을 통하여 하나님을 인격적으로 개인적으로 깊이 만나게 하소서.  
4. 환우들을 불쌍히 여기시고 믿음을 새롭게 하시며 치유의 은혜를 베풀어 주소서.  
5. 각 가정 심방을 통하여 영육의 강건함을 입고 믿음이 새로워지며 견고해지게 하소서.

◆ 모임 / 청지기안내

이번 주 청지기		답 당	모임안내	시 간	장 소
주일 새벽찬양	이번주	제5여전도회	전도특공대	매주(수) 오전 10:30	교회앞
	다음주	제6여전도회	중보기도회	매주(목) 오전 10:30	사랑관
금주 수요찬양		남3,4목장	금요기도회	매주(금) 오후 8시	사랑관
오늘 식당봉사		제6여전도회	새가족부모임	매주(주) 2부예배후	각교실

◆ 7월 교회행사

- 3일 : 맥추감사주일, 신일비전헌신예배      • 10일 : 각 기관 월례회  
• 17일 : 제3남, 4여전도회 헌신예배      • 23(토)~24(주), 30(토)~31(주) : 주일학교 여름성경학교  
• 28(목)~30(토) : 중고등부 여름수련회      • 31일 : 정기당회

◆ 7월 인내위원 1부 : 박영숙A, 임희자 2부 : 정영주, 신선화

◆ 7월 헌금위원 1부 : 박영숙A, 임희자 2부 : 이승효, 오승엽, 소재익, 이진석, 주정주, 하문숙

1부 : 오전 9시 인도 권 칠 현 목사  
2부 : 오전11시 설교 권 칠 현 목사

♣ 사도신경..... 다같이

♣ 찬 송 ..... 다같이

1장  
23장  
38장

기 도 ..... 1부/박근용 장로  
2부/양문주 장로

성경말씀 ..... 인도자

요한복음 9:1~12 (신 P160)

찬 양 ..... 1부/호 산 나 찬양대  
2부/할렐루야 찬양대

말씀선포 ..... 설교자

실로암의 기적

기 도 ..... 설교자

찬 송 ..... 411장 ..... 다같이

헌 금 ..... 다같이

감사와 축복 ..... 인도자

♣ 찬 송..... 주기도문송 ..... 다같이

♣ 축 도 ..... 설교자

광 고 ..... 인도자

✚ 다음주 기도 1부/ 박권용 장로  
2부/ 남동균 장로

♣ 표는 일어나 주십시오

제3남, 4여전도회 헌신예배

오후 3시 인도 원 용 국 장로  
설교 최 영 준 목사

예배선언 ..... 인도자

다함께 찬양을...

기 도 ..... 신선화 집사

성경말씀 ..... 인도자

열왕기상 18:1~6 (구 P545)

찬 양 .....제3남,4여 전도회

말씀선포 ..... 설교자

생명을 살리는 헌신

헌 금 ..... 321장 ..... 다같이

헌금기도 .....안재경 장로

광 고 ..... 인도자

축 도 ..... 설교자

✚ 다음주 기도/ 이승효 집사

오후 7:30 인도 강 성 우 강도사  
설교 강 성 우 강도사

목 도 ..... 다같이

찬 송 ..... 289장 ..... 다같이

기 도 ..... 성영옥 권사

성경말씀 ..... 인도자

에베소서 4:17~24 (신 P314)

말씀선포 ..... 설교자

그리스도 안에서 새 사람

목장찬양 ..... 남3, 4 목장

주기도문 ..... 다같이

기 도 회

✚ 다음주 찬양 / 남5, 6 목장

✚ 다음주 기도 / 박영숙 A 권사

No 28. 2016. 7. 17

## 여름철 건강관리

우리나라 기후의 장점 가운데 하나는 뚜렷한 사계절입니다. 그러나 여기에 하나의 계절 아닌 계절이 더 있는데 그것은 장마철입니다. 어떤 사람은 이것이 꼭 계절이라고 할 수 있느냐 반문할 수도 있지만 해마다 찾아오고 그리고 기간도 한 달 가량 되다보니 계절이 맞는 것 같습니다. 바야흐로 장마철이 끝나면 최고의 더위와 싸워야 하는 한여름이 시작됩니다. 앞으로 한동안은 건강관리에 제법 신경을 써야 되겠습니다.

신자에게 있어서 몸의 건강은 영적인 건강과 함께 대단히 중요합니다. 기억해야 할 것은 우리 몸과 마음은 유기적으로 연합되어 있어서 몸이 아프면 마음도 피곤하고 마음이 아프면 몸도 병들게 한다는 것입니다. 그러므로 여름철 잘 지내는 것은 또 하나의 은혜입니다. 오늘은 더운 여름철에 어떻게 하면 건강을 잘 관리할 수 있는지 생각해 보겠습니다.

첫째는 규칙적인 생활습관을 유지해야 합니다. 여름에는 특히 '항상성'(恒常性)을 유지하는 것이 중요한데, 수면시간과 식사시간을 규칙적으로 유지해야 합니다. 특히 여름철에는 소화 기능이 떨어져 있음으로 과식을 피하고 적당한 식사를 하는 것이 중요합니다. 둘째는 한낮에 외출을 삼가고 물을 충분히 마셔야 합니다. 특히 32도가 넘을 때는 외부 활동을 삼가야 해야 하며 기온이 28도를 넘는 밤에도 마찬가지로입니다. 이때에는 실내에도 냉방 장치를 가동해 적정 온도를 유지해야 하며 이열치열(以熱治熱)이라 해서 더운 곳에서 더운 음식을 먹으면 탈수증이 올 수 있다고 합니다.

셋째는 당뇨등 질병이 있는 사람은 특별히 주의해야 합니다. 덥고 습한 것도 사람을 불쾌하게 하는데 여기에 질병까지 있다면 보통 사람들 보다 훨씬 더 힘들다는 것은 상식적인 이야기입니다. 그러므로 자기 몸을 자기가 제일 잘 알기 때문에 스스로 모든 것을 조절하는 지혜가 필요합니다.

넷째는 실내 온도를 너무 낮게 하지 말아야 합니다. 겨울도 그렇지만 외부와 온도가 너무 차이가 나면 오히려 사람의 몸이 적응하는데 무리가 있어서 좋지 않습니다. 그 적정 차이를 알아보니 5도 정도가 적당하다고 합니다. 덥다고 너무 시원하게 하면 자칫 냉방병에 걸려 더 무기력해질 수 있다고 합니다.

다섯 번째는 가벼운 운동을 해야 합니다. 아무리 더위도 새벽이나 저녁쯤 시간을 잘 선택해서 산책 등을 하는 것이 좋습니다. 날씨가 덥다고 1주일 이상 운동을 하지 않으면 근육이 위축이 되어 더 피로도가 심할 수 있다고 합니다. 사람의 몸은 움직이지 않으면 굳어져 사람을 더 피곤하게 만듭니다.

위에서 언급한 5가지를 잘 지키면 이번 여름도 건강하게 보내시리라 생각합니다. 그러나 한 가지 더 기억해야 할 것이 있습니다. 잠언17장 22절에 “마음의 즐거움은 양약이라도 심령의 근심은 뼈를 마르게 하느니라”라고 하였습니다. 결국 사람은 마음이 온 몸을 다스립니다. 근심은 사람을 병들게 하며 즐거움은 그 자체가 약이 됩니다. 그런 면에서 최고의 여름 건강 비결은 우리 마음에 즐거움을 찾는 것입니다. 이것은 곧 근심을 소멸시키는 일이기도 합니다.

그렇다면 이 세상에 진정한 즐거움은 어디에 있을까요? 시편16편 11 절에 “..... 주의 앞에는 충만한 기쁨이 있고 주의 오른쪽에는 영원한 즐거움이 있나이다”라고 하였습니다. 우리가 살아가는 일상생활 속에서도 작은 즐거움이 있으나 그것은 순간뿐이며 충만하고 영원한 즐거움은 우리 주님 앞에 있습니다. 그러므로 오히려 이때에 말씀을 더 가까이하고 기도하기를 게을리 하지 말아야 합니다. 개인적으로 시원한 예배당에서 드리는 은혜로운 예배는 최고의 피서(避暑)입니다. 아무쪼록 건강한 이번 여름철이 되기를 바랍니다.

### ◆ 심일조헌금

경진형(이정자),권철현(박춘화),김대윤(박채리),김영권(정영주),김영화,김영필(심남희),김재곤(한영실),김종남,남영순,남희종(김영자),박근웅(최윤자),박남수,박범진(김빛나),박순국(조수정),박영숙A,박은정,배사범(장선미),백춘현(엄임순),소용섭(김다영),소재익(김미희),안경환(송영남),안재경(장은숙),양요한,오승엽(김영희),우필제(박영혜),원지은,윤석운(박경숙),윤선욱(염순자),윤호식(주정주),이경자,이동근(박영숙),이상균(김상희),이성순,이성은(형년),이성자,이수영(권월성),이승효(성월웅),이욱영(김영자),이윤희(최길자),이재익(김애숙),이종건(박순덕),이진석(윤혜진),이혜숙,전금남,정승환(정옥자),정옥근(이경미),정인택(이정숙),정재안,정홍재(김수희)

### ◆ 감사헌금

강성우(오이진),강철원(이지영),강하전,권철현(박춘화),김대윤(박채리),김영권(정영주),김서연,김선욱,김시영(이지향),김연태,김재홍(한영자),김종남,남동균(윤현덕),박석문(정인선),박순국(조수정),박영숙A,박윤서,박은정,박현희,성형건(윤송희),소재익(김미희),신금순,신소지,안재경(정은숙),안진성,양문주(권유순),오승엽(김영희),우필제(박영혜),원웅국(김복금),유병성,이경자,이규홍,이성중(신선화),이수영(권월성),이승효(성월웅),이영일(홍은미),이재익(김애숙),이태근(염경자),임응천(정분희),정옥근(이경미),조성철(이해련),최영준(한은정),한영실,함돈수(곽정자),함완식,함정인,함정혁

### ◆ 선교헌금

강성우(오이진),강춘자,강현선(임희자),권철현(박춘화),김영권(정영주),김영필(심남희),박남수,박순국(조수정),박영숙A,박은정,백진국,안경환(송영남),우필제(박영혜),이수영(권월성),이승효(성월웅),정옥근(이경미),정인택(이정숙),정대수(김정희)

### ◆ 비전헌금

강일창(고숙자),박은정,안경환(송영남),우필제(박영혜),이수영(권월성),이은화

### ◆ 구제헌금

이규홍(이진영),이승효(성월웅)

### ◆ 맥추감사헌금

김홍실,우필제(박영혜),정분희,정승환(정옥자)

### ◆ 장학헌금

이규홍(이진영),이승효(성월웅),정옥근

### ◆ 일천번제헌금

안재경,이영일(홍은미),이재현(리희),정은숙(안소연,진형,진성),정옥근,안스디자인

### ◆ 목적헌금

이규홍(이진영),이승효(성월웅)

### 2016. 7.4~7.10

초원	목 장	모인곳	출석	헌금	성경	다음장소	초원	목 장	모인곳	출석	헌금	성경	다음장소
남1초원	1 김종남	교 회	9	28,000	475	교 회	여3초원	5 김채욱	교 회	2	4,000	40	교 회
	2 강일창							6 고숙자	교 회	2	4,000	100	교 회
남2초원	3 김제곤	교 회				교 회	여4초원	7 곽복남	교 회	5	18,000	85	교 회
	4 우성한	교 회	2	10,000	18	교 회		8 구남량	교 회	5	25,000	180	교 회
남3초원	5 남동균	김영민	2	10,000	80	교 회	여5초원	9 김복금	김영민	1	3,000		교 회
	6 안재경	김영민	4	28,000	55	교 회		10 함현숙	교 회	2	5,000	50	교 회
남4초원	7 오승엽	교 회	3	5,000	10	교 회	여6초원	11 윤현덕	교 회	4	12,000	25	교 회
	8 소재익	교 회	3	5,000		교 회		12 장은숙	교 회	3	10,000	22	교 회
여1초원(실버)	1 김명자	교 회	2	10,000	140	교 회	여7초원	13 신윤경	교 회	3	5,000	41	교 회
	2 김명숙	교 회	5	14,000	105	교 회		14 이경미	교 회	2	10,000	30	교 회
여2초원(실버)	3 권월성	교 회	4	14,000	150	교 회	여8초원	15 오이진	교 회	4	4,000	10	교 회
	4 정채순	교 회	4	12,000	140	교 회		16 김춘복	김춘복	5	10,000	15	교 회
1청년	청년	박진우	교 회	6	19,000	167	교 회						