



# 한울림 교회

## 방송설교

KRB(FM87.7)  
토 6:30pm / 주일 6:30AM

단비 TV  
본방-토 9PM/재방 월 11AM

Youtube - 한울림TV

www.hpcny.org  
hulpcny@gmail.com

## 섬기는 사람들

전도사

차유미

목사

김원재, 양명철

오전 11시

교회소식

11월의기도

찬양\*

기도인도

봉헌\*

말씀교독

특별찬양

말씀선포

찬양과결단\*

축도\*

## 주일예배

예배 인도: 김원재목사

인도자

다같이

다같이

인도자

다같이

다같이

샤마임찬양대

김원재

다같이

인도자

마음 속에 근심 있는 사람(찬 365)  
온 맘 다해  
주 나의 모습보네  
나의 모습 나의 소유

만 가지 은혜를(찬 216장 4절)

행 22:22-29 / 엡 1:4-6

날마다 숨쉬는 순간마다

“우리를 택하시고”

이 세상에 근심된 일이 많고(찬 486)

\* 일어서서  
(서기 힘든 분들은 앞쪽으로 와서 앉으시거나  
그 자리에서 앉아 계셔도 됩니다)

1. 오늘 예배에 참석한 모든 분들을 주님의 이름으로 환영합니다. 모든 분들에게 하나님의 평화가 넘치기를 바랍니다.
2. 11월의 기도는 “**교회를 위한 기도**”입니다. 주일예배 시간에 함께 기도하는 시간을 갖습니다.
3. **다음 주일(11/21)은 추수감사주일입니다.** 한 해 동안 받은 은혜를 감사하며 하나님께 감사를 드리는 절기입니다. 추수감사절 특별헌금이 있습니다. 이 헌금의 50%는 선교와 이웃사랑계정으로 사용합니다.
4. **추수감사주일(11/21)에 “사랑의 나눔”을 합니다.** 어려운 이웃들과 감사의 마음을 나눌 수 있도록 준비해 주시기 바랍니다.
5. **큐티책 12월호가 나왔습니다.** 구입하셔서 큐티하는 성도들이 되시기 바랍니다. (문의 - 박순정)
6. **교회 비품 및 물건들을 집에 보관하고 있는 교우께서는** 교역자에게 알려주시거나 주일에 교회로 가져와주시기 바랍니다.
7. **삼공부 “생명의삶”**이 오늘 오후 1시에 친교실에서 있습니다.
8. **현장새벽기도회**가 "목~토"에 있습니다. “월~토” 영상새벽기도회도 계속 되고 있습니다. 적어도 1주일에 한 번은 새벽기도회에 꼭 참여하시기 바랍니다.  
Zoom ID: 32132210608 / PW: 0608
9. 우리 교회 설교가 KRB 라디오방송(FM 87.7, FM 101.5, HD Radio FM 93.5-4 토 6:30PM, 주일 6:30AM), 단비기독교TV(토 9:00PM, 월 11:00AM), youtube의 한울림TV(설교와 칼럼)를 통해서 나가고 있습니다. 이런 것들을 전도의 수단으로 삼아 잘 활용하시기 바랍니다. 영혼 구원하여 제자 삼는 교회, 전도에 힘쓰는 성도들이 되시기 바랍니다.

## 건강한 몸과 마음, 그리고 건강한 영성

사람이 건강을 유지한다는 것은 그렇게 간단한 문제가 아니라고 합니다. 평소에 우리가 크게 인식하지 못하고 살아가지만, 복합적인 이유들이 우리의 건강 유지를 가능하게 한다고 합니다. **먼저, 타고난 건강이 있어야 합니다.** 유전적 문제나, 태생적 문제 없이 태어나야 건강할 수 있다고 합니다. 부모가 유전적으로 건강하고, 어머니 모태에서 아이가 잘 자라서 태어나야 기본적인 건강이 주어지는 것입니다. 대부분의 사람들은 이것에 대해 별 생각이 없지만, 태생적 건강은 건강에 있어서 정말 중요한 요소라고 합니다. 아토피 피부염으로 고생하는 사람들이 있습니다. 아토피 라는 말은 “알수 없는”이란 어원을 갖고 있습니다. 원인불명의 피부증세를 일컫는 말인데, 우리 조상들은 “태열”이라고 했습니다. 어머니 배속에서 갖고 나온 피부증세라는 뜻입니다. 이처럼 여러가지 알 수 없는 질병들이 유전적 요소와 연결되어 있다는 것은 오늘날의 상식입니다. 그러므로 내 건강 뿐 아니라 태어날 아기들의 건강을 위해서 건강 관리를 잘해야 하는 것입니다. **둘째, 건강에 있어서 먹는 것이 아주 중요하다고 합니다.** “당신이 먹는 것이 곧 당신이다(You are what you eat)”이란 말이 있습니다. 그만큼 섭생(攝生)은 건강에 중요한 요소란 것을 강조한 말입니다. 영양결핍도 문제이지만 영양과다가 되거나 편식하거나 영양 불균형의 식사를 하면 그 사람의 건강은 여지 없이 무너질 것입니다. 무엇을 어떻게 먹느냐가 결국 그 사람의 건강한 삶을 살게 하는 중요한 요소가 되는 것입니다. **그리고 바람직한 활동이 반드시 필요하다고 합니다.** 이것은 육체적인 활동 뿐 아니라, 정신적 활동도 포함하는 것입니다. 신체를 부지런히 움직이고 부족하면 운동을 하고, 정서적 함양을 돕는 여러가지 정신적 활동을 통해서 몸과 마음이 건강하게 유지될 때 몸의 건강은 제대로 유지될 수 있다고 합니다.

그런데 왜 건강해야 합니까. “건강해야 행복하게 살 수 있기 때문에”라고 쉽게 생각하겠지만, 건강하다고 행복하고 건강하지 않다고 행복하지 않은 것은 아니기에 맞는 답은 아닙니다. 레바논계 미국인 시인이며 작가, 예술가로 유명한 칼릴 지브란은 이런 말을 했습니다. “신은 영혼을 위한 신전으로써 우리들의 육체를 만들었고, 그 신전은 신을 그 안에 모실 수 있을만큼 튼튼하고 깨끗하게 유지해야만 한다.” 그의 이런 말을 인용하지 않더라도 우리는 이미 알고 있습니다. 우리가 왜 건강하게 살아야 하는지를. **다르게 말하면 가장 중요한 것은 육체적 건강이 아니라, 우리 영혼의 건강함입니다. 당신의 영혼은 건강하십니까?**