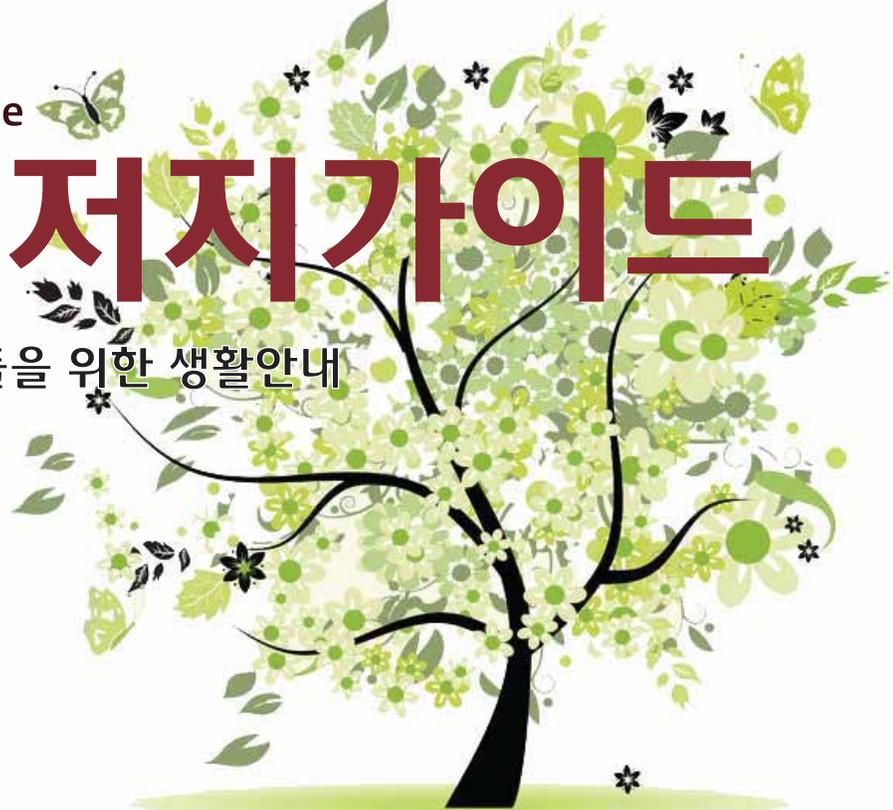




Central New Jersey Guide

중부뉴저지가이드

뉴저지 중부지역 한인들을 위한 생활안내



문유미부동산 Weichert Realtors
 NJAR Circle of Excellence Award 2002-2005, 2008

 • 프린스턴 지역 전문 •

Weichert Realtors Cell: 609.865.3644
 www.YoomiMoon.com
 E-Mail: Yoomi@YoomiMoon.com

53 Princeton-Hightstown Rd, Princeton Junction, NJ 08850

이제부터 모든 치료를 한 곳에서!

• 교통사고 및 직장상해
 • 물리 치료
 • 디스크 감압치료

Dr. Hee Nam Park D.C. 척추신경전문의
박희남 통증병원
 TEL: 732.342.7575

PT, DPT (물리치료 전문의)
DANIEL HIRSCH
 85 Raritan Ave. Suite 430, Highland Park, NJ 08904

경희 한의대 석·박사, 외래교수
 • 10만건 이상, 20년 진료 경험
 • 한국 최상의 한약재(유니허브)

김홍순 한의원
 TEL: 732.729.1075

6월 June 2012

전통 한국음식의 자존심 명가의 정성을 담아드립니다. **웍빙식**

food 名家 푸드 명가
 "No! 조미료"

- 고급잔치음식
- 밑반찬
- 도시락 전문
- Special Sushi Roll
- 각종 떡 취급

1636 Lincoln Highway, Edison **(732)354-4217**

GLORY music
 음악원 • 악기점

- 뮤직레슨 (5세부터 장년)
- 악기판매 및 대여
- 악기수리
- 피아노 조율 및 수리 (경력 20년-공인 조율사)

2056 Lincoln Hwy, Edison NJ, 08817 **732.287.6677**

"사람을 소중히 여기는 마음, 바로 인의 마음입니다."

인 통증병원

메디케어 • 교통사고 • 물리치료 • 한방치료

1681 Route 27 Unit 3 Edison, NJ 08817 **T. 732.287.1990**

>> 가나 한의원 >>
 가나 물리 치료

- 어깨 결림
- 교통사고 후유증
- 한방물리치료
- 허리 통증
- 마사지

Tel: 732-321-1909 / **원장 최태영**
 12 Bridge Street, Suite C-12, Metuchen, NJ 08840

헤롤드기어 변호사 HAROLD J. GERR
 Attorneys At Law

사고를 당하셨습니까?

자동차 혹은 트럭사고 / 적수나 디스크에 관련된 사고 / 공사현장 사고
 직장내 사고 / 배가 부러진 경우 / 범죄로 희생양이 되신 사고
 각종 상해 / 탈골된 경우 / 슈퍼마켓에서 떨어진 물건으로 인한 사고
 미끄러지거나 넘어진 사고 / 서핑 / 개인택시 운전 사고 / 기계질뚫으로 인한 사고

오랜경험의 변호사들이 도와드리겠습니다.
 영어가 불편하신 분들은 한국말로 도와드리겠습니다.

1-877-249-4600/732-249-4600
47 RARITAN AVE. HIGHLAND PARK, NJ

SAT Prep @ MEK

300 McGraw Dr., Edison, NJ 08837
 (855)346-1410
 www.mekreview.com

다섯 명의 전문가들이 해결해 드립니다!

K 부동산 팀

Direct: 609-851-4460 (영배)
 609-651-0981 (헬레나)
 office : 609.987.8889
 E-mail: kteam@krealtyteam.com
 www.Krealtyteam.com

KELLER WILLIAMS REALTY

100 Canal Pointe Blvd., Suite 120 Princeton, NJ 08540

NJ STATE INSPECTION
 뉴저지 주정부인가 인스펙션

정비·바디 B&B

월 얼라인먼트 (Wheel Alignment)
 무료견적-사고차량 보험 처리대행
 최신형 컴퓨터 장비
 최신 바디 페인트 스프레이 부스

Complete Auto Repairs & Body Works
732.985.9500

175 Woodbridge Ave, (Rt.514), Highland Park, NJ 08904



30 year Celebration! Essay Contest.

Thirty years ago, Hmart began with a dream, to introduce America to traditional Korean culture and cuisine. Today the dream continues...

Hmart wants to celebrate our thirty year anniversary by sharing your success stories with America. Send us your American Dream story of inspiration, memories, food, family, and friends. Thirty winners and One Grand prize winner will be chosen, stories that truly exemplify the American Dream. We also want to hear about your experiences with Korean food and culture. Email or Mail us your stories that reflect the spirit of our store and our communities we serve.

- ✓ Submission Period : May 1st, 2012 ~ July 31st, 2012
- ✓ How to Submit : Essay should be mailed to Marketing Team, 300 Chubb Ave., Lyndhurst NJ 07071 or via email to marketing@hmart.com (You must send in your essay submissions with the title "Hmart Essay Contest")
- ✓ All winners will be announced August 31st, 2012



30년전, H마트는 한국의 맛과 전통을 미국에 널리 알리기 위한 꿈을 안고 시작하여, 지금도 그 꿈을 향해 끊임없이 달려나가고 있습니다.

H마트 30주년 기념 ⁶⁶수기 공모전 ⁶⁶

H마트 30주년을 맞이하여, 미국에서 이뤄 온 당신의 성공적인 소중한 삶의 이야기를 듣고 싶습니다. 당신의 기억에 남는 소중한 추억, 가족, 친구 등 에메리칸 드림을 꿈꾸며 간직하셨던 소중한 이야기를 보내주세요. 한국의 음식과 문화와 관련된 특별한 이야기도 기다립니다. 총 391명을 선정하여 H마트의 마음을 전달해 드립니다. 지금 당신의 소중한 이야기를 우편 혹은 이메일로 보내주세요.

- ✓ 응모기간 : 2012년 5월 1일 ~ 2012년 7월 31일
- ✓ 당첨자 발표 : 2012년 8월 31일
- ✓ 응모방법 : H마트 본사 마케팅 우편접수(300 Chubb Ave., Lyndhurst, NJ 07071) 또는 이메일(marketing@hmart.com)로 접수하실 수 있습니다. (이메일 및 우편접수시 제목을 반드시 "Hmart Essay Contest"로 적어서 보내주세요.)

- GRAND PRIZE - Round Trip tickets for a family of 4 to Asia (KOREAN AIR) - 1 winner
- 1st PRIZE - 55" Samsung LED HDTV - 30 winners
- 2nd PRIZE - The new 16GB Wi-Fi Apple iPad - 30 winners
- 3rd PRIZE - 16MP Samsung Digital Camera - 30 winners
- HMART PRIZE - \$30 Hmart Gift Certificate - 300 winners
- TOTAL : 390 winners + 1 GRAND PRIZE WINNER

Official Guidelines: "Hmart 30th Anniversary Essay Contest" Rules & Regulations - No purchase is necessary to enter. Any person over the age of 18 can participate in the essay contest. Officers and employees of Hmart, related companies, and tenants/licenses, and the immediate family members of the foregoing, are not eligible to win. Contest begins May 1, 2012 and ends on July 31, 2012. Essays must be submitted in English/Korean (max : 500 words) Participants must be an Hmart Smart Card member. Email submissions are preferred, but U.S. mailed submissions will still be accepted when submitted with a copy of a valid Hmart Smart Card. All submitted essays will become the property of Hmart with rights to reproduce and reprint selections as needed for multiple purposes. Please be advised that dates, rules, regulations, prizes, and winners are subject to change depending upon circumstances that occur during the contest period. Judging & Notification - Entries will be evaluated and ranked by a panel of judges. The most compelling story that best exemplify the spirit of our store and our communities we serve will be chosen. Winners will be notified via email or (US mail) and confirmed in writing. All winners will be selected by a panel of judges on or about August 30th, 2012.

H마트 구매 내역과 권의 상관없이, 18세 이상 수기 공모전에 참가 가능합니다. H마트 직원 및 직계 가족 혹은 H마트와 관련된 기업은 수기 공모전에 참가 불가능합니다. 수기 공모전은 2012년 5월 1일에 시작하여 2012년 7월 31일에 마감합니다. 수기는 반드시 영문 혹은 한글 (최대 500자)로 작성해야 합니다. 스마트 카드 회원만이 지원 가능하며, 수기 접수시 본인인 사용되고 있는 이메일로만 접수 가능합니다(스마트 카드는 H마트 매장에서 바로 신청 가능합니다) 수기 공모전 지원을 email 로 원하실 경우 marketing@hmart.com 으로 보내야 하며, 우편으로 보내실 경우에는 사용 가능한 스마트 카드 카피본(뒷면)을 함께 보내야 합니다.

A Korean Tradition made in America. Since 1982.
Hmart, the number one Korean American Store in America!



(The actual prizes may vary in brand and model from that which is pictured above.)

헤롤드기어 변호사

HAROLD J. GERR

Attorneys At Law



사고를 당하셨습니까?

오랜경험의 변호사들이 도와드리겠습니다.
영어가 불편하신 분들은 한국말로 도와드리겠습니다.

자동차 혹은 트럭사고 / 척추나 디스크에 관련된 사고 / 공사현장 사고
직장내 사고 / 뼈가 부러진 경우 / 범직로 희생양이 되신 사고
각종 상해 / 탈골인 경우 / 슈퍼마켓에서 떨어진 물건으로 인한 사고
미끄러지거나 넘어진 사고 / 사망 / 개한테 물린 사고 / 기계잘못으로 인한 사고

상담은 무료이며 이기지 않으면 변호사 비용은 받지 않습니다.
심각하게 다치신 분들은 집과 병원으로 찾아가겠습니다.
(역시 돈은 받지 않습니다.)

1-877-249-4600/732-249-4600 (한국어문의 Miss Kim) nkim@haroldgerllaw.com

47 RARITAN AVE. HIGHLAND PARK, NJ

강력한 변호사 앤드류 박

교통사고 전문 · 최대 보상

같은 사고!
다른 결과!



24시간 무료 상담 917 · 392 · 1316



변호사님이 Edison NJ에서 직접 무료 상담합니다.

212.239.3680 www.andrewparkpc.com

“노인이나 아이들”

아이들과 노인분들이 사고 상해 소송을 하게 되면 일반 성인들의 케이스들과는 절차상에 조그만 다른점이 있습니다. 사고 상해의 원고는 대부분이 18세에서 65세의 성인들입니다. 이 일반 성인들의 케이스는 양자 합의로 케이스가 끝날때에 고객분들이 합의서에 싸인하시고 이후에 보험회사에서 보상금을 지급 받는것으로 마무리 됩니다. 하지만 미성년자나 노인분들의 경우에는 원고와 피고가 합의했다하더라도 부가적인 절차가 필요합니다. 또한 미성년자의 경우에는 애초에 소송을 시작할 때에도 부모님이나 친척이 보호자로서 원고에 포함되게 됩니다.

보호자가 소송에 참여한다고 하더라도 대부분은 형식적인 절차일 뿐이고 결국 그 미성년자의 사고와 상해가 소송의 초점이 됩니다. 또한, 미성년자의 케이스가 합의로 끝날 때에는 부가적인 절차로서 법원의 허가가 필요합니다. 그 이유는 미성년자의 경우 18세가 될때까지는 보상금을 법적으로 받을 수 없기 때문입니다. 이 법은 어린 나이에 큰 돈을 받게 될 경우에 생기는 부작용을 고려해서 만들어졌습니다. 보상금의 액수 자체에 대한 합의는 보호자, 친척 혹은 부모의 동의를 받고 케이스를 종결할 수 있지만 법원에서 Infant's Compromise Order를 받아내야 합니다. Infant's Compromise Order란, 판사가 양측의 변호사가 제시한 증거와 자료를 검토하고 보상금의 액수가 타당하다며 그 합의를 허가한다는 법원의 판단입니다. 그러면, 그 보상금은 저축 은행에 보전이 된후

미성년자가 18세가 되면 그에게 지급됩니다. 특이한 절차이지만 알고 계시면 도움이 되리라 봅니다.

원고가 65세 이상의 노인분들인 경우에는 케이스를 종결하는데에 메디케어의 동의가 필요합니다. 지난 몇년간 지속된 불경기의 영향으로 정부의 재정 적자가 증가하고 있고 메디케어를 통한 정부 지출도 큰 부담이 되고 있습니다. 이것을 조금이라도 해소하고자 작년 부터 시행되기 시작한 법입니다. 그 법은 메디케어가 교통사고로 인한 부상을 치료하는데 메디케어가 치료비를 지급했을 경우 메디케어가 그 치료비의 일부를 교통사고 소송 합의금에서 보상 받아갈 권리를 잠재적으로 가지게 된것입니다. 따라서 고객께서 혹시 메디케어의 수혜자이시면 반드시 변호사에게 알려야 합니다.

이 법 때문에 변호사에게는 일이 더 생겼고 고객들이 합의 후에 보상금을 지급 받는때까지 더 많은 시간이 걸리게 됐습니다. 이러한 절차들은 전문 변호사가 다 도와서 해결하겠지만 고객분들도 알고 계시면 전체 절차를 이해하는데에 도움이 될것입니다. 혹시 이런 것에 궁금한 점이 있으시면 다음으로 연락 주십시오.

(Tel: 917-392-1316 / email: ap@andrewparkpc.com)

글 : 앤드류 박 변호사

“2013년 3월, 은혜가든이 베네티안센터로 이전합니다”



은혜가든 신축건물 조감도

은혜가든에서는 이런 프로그램으로 여러분을 모십니다

- ♥ 한국인 간호사
- ♥ 한국인 의사
- ♥ 주 7일 한식 제공
- ♥ 전문 재활치료
- ♥ 장기 요양
- ♥ 단기 재활치료
- ♥ 기독교, 카톨릭 예배
- ♥ 자원봉사팀 방문
- ♥ 외박, 외출 가능
- ♥ 버스 여행
- ♥ 취미 생활
- ♥ 한국 TV, 신문, 잡지, 책
- ♥ 미술 치료, 원예 치료
- ♥ 컴퓨터반
- ♥ 메디케이드, 메디케어, 각종 보험
- ♥ 한국정서에 맞는 각종 프로그램

은혜가든이 더 나은 모습, 더 큰 섬김을 위해 보금자리를 옮기고자 합니다. 현재 건물에서 5마일 거리의 Perth Amboy 에 현대식 디자인은 물론 최신키 시설을 갖추게 될 새 건물 'Venetian Center' 로 이전합니다. 공기 좋은 바닷가에 위치하여 건강회복을 위한 환자들께는 최적의 장소로서, 에디슨, 프린스턴, 러더포드, 트랜톤, 브릿지워터등에서 오시기에 편리합니다.

2013년 3월 입주 예정이며 한국인을 위한 독립프로그램으로 운영합니다. 지금부터 예약 가능하니 연락주시면 한국어로 정성껏 안내해 드리겠습니다.

베네티안센터

- 더욱 넓어진 2인 1실
- 마음을 풍족하게 하는 많은 독방
- 무료함을 잊게 할 오락실
- 각 방마다 냉난방 시스템 완비
- 각 방에 평면 TV와 Wireless 인터넷 시스템 완비
- 여러 개의 다이닝 룸
- 그 외의 각종 특별시설



은혜가든 요양 양로원·널싱홈

Korean Long Term Care Rehabilitation Services Sub-Acute Center
901 Ernston Rd. South Amboy, NJ 08879

♥732.672.1684(한국어) 캐티 박 ♥732.721.8200 ext 118

태권도란 무엇인가? 함께 알아봅시다.



태권도는 ...

남.여.노.소 어떤 사람이나 제한없이 아무런 무기를 지니지 않고, 언제 어디서나 손과 발을 사용해 방어와 공격의 기술을 연마하여 심신의 단련을 통해 인간다운 길을 걷도록 하는 무도이자 스포츠 이다.

신체운동으로서 태권도는 >>

어린이의 성장발육, 청장년과 노인의 체력증진, 여성의 건강과 미용증진에 큰 효과를 준다. 태권도의 기술체계와 운동형태는 신체의 각 분절을 좌우 균형있게 구사하도록 짜여져 있어, 인체관절의 유연성이 고르게 발달하도록 한다 그리고 문명발달에 따라 가중되는 정신적 장애, 스트레스 해소에도 큰 도움을 준다

맨몸무기로서 태권도는 >>

맨손과 맨발로 상대방을 타격하는 기술체계를 갖는다. 특히 다른 무술과 뚜렷이 차이를 갖는 것은 위력적이고 다양한 발 기술이다. 발 기술이야말로 태권도가 세계 최강의 투기고 존재하는 이유이다. 태권도는 어떤 무기의 사용도 없이 인체를 사용하지만 일편필승의 가공할 공격력을 갖고 있다. 그러나 태권도는 방어를 우선하는 기술습득원리를 강조한다. 이는 평화와 공정성을 존중하는 태권도의 정신적 기반에서 비롯한다. 이를 통해 태권도는 배우는 이가 수련의 목적을 결코 남을 공격해서 제압하려는 것이 아니라 자기 극복의 고결한 태도에 두도록 만든다.

교육학 수단으로서 태권도는 >>

태권도가 표방하는 수련의 목적은 수련자를 사람다운 사람, 즉 인간의 신체적 조건과 아울러 정신적 기틀을 보다 개선하겠다는 지향점을 갖는 다는 것으로 설명된다. 태권도의 교육적 역할은, 자아완성에의 의지를 실천하도록 안내한다는 점으로 귀결된다. 이를 위해서 태권도 수련자는 평화지향적인 기술습득 원리를 이해하며 빈번하고 반복적인 예절 교육을 통해 자칫 빠지기 쉬운 자기중심적 삶을 뛰어넘어 인간생활에의 광범위한 적응력을 높이는 것이다. 이런 인간생활에서의 덕목들이 교육으로서 태권도가 추구하는 바이며 바로 이점이 태권도의 무도적 가치관이다.

스포츠로서 태권도는 >>

팬암게임, 아시안게임, 올림피아드, 남아프리카게임, 남아메리카게임 등의 대륙별 종합경기 대회는 물론 올림픽 경기장의 관중들이 환호하는 새로운 가치를 지니게 되었다. 아시안게임이나 올림픽의 개회식에서 처럼 1,000명이 넘는 많은 수련자가 아름답고, 정확하고, 강력한 힘이 표출되는 태권도 매스게임을 보이는 장면은 어떤 스포츠종목에서도 발견하기 어려울 것이다. 더욱이 맨몸투기로서 인명에 미칠 피해를 없애고 합리적이고 공정한 경쟁을 하도록 과학적인 경기규칙과 보호용구를 개발한 것은 태권도가 각광받는 국제스포츠로 발전한 원동력이다. 이제 태권도는 고도산업문명사회의 길을 가고 있는 인류에게 적합한 현대스포츠로서 유효성, 안전성, 규칙성, 경제성을 골고루 갖추게 된 것이다.

출처: <http://www.koreataekwondo.org>

현 냉동 Heating & Cooling 서비스

- EPA 유니버설 라이선스 보유
- NATE Certified Technician
- Install and Repair (각종 브랜드 취급)
- 냉동, 히팅, 에어컨, Heat pump, Ice machine
- 가정용 온수보일러, Hot water heater
- 상업용 냉장고/ 냉동고/ Walk-in Box



서비스 지역
중부 뉴저지

Tel. 908.295.2264 / moonshvac@yahoo.com

United Tae Kwon Do

남보완 짜장면 옆, 새롭게 개장!

Grand Opening Special

\$69

1 Month + FREE Uniform



아이들의 자신감, 예의, 범절, 집중력을 키우며 학업성적 향상. 몸과 마음을 튼튼히 단련해주는 우리나라의 전통무술 태권도!

4000 sf 의 최신식 시설의 도장, 4단 이상의 짧은 사범진 구성 국내, 국제대회 선수반, 시범반 양성 (유치반, 초중반, 성인반)

KICKBOXING



매일저녁 7, 8시에 어른들을 위한 킥복싱반!
Burn up to 1000 Calories per Class!
운동과 호신술을 동시에!
최대의 효과를 보장하는 킥복싱 클래스!

CALL FOR A FREE CLASS!



에디슨 (732)393-0080
561 Rt.1 Edison NJ 08817(남보완 짜장면 옆집, Wick Plaza)

헤즐렛 (732)264-7800
3021 Rt. 35 Hazlet NJ

포트리 (201)224-7800
1211 Anderson Ave. Fort Lee NJ

LAWRENCE

LEXUS



**모든 모델의 렉서스 보유
최상급 중고차 취급**

음자, 차량등록, 보험관련 도와 드립니다.

**Tel. (888)240-7526 / (609)375-1000 Ask for MINGO
Fax.(609)987-8819
2630 Brunswick Pike, Business Route #1 North
Lawrenceville, NJ 08648**

더불어 살아가는

도라미의집



여성상담교육센터

Woman's Counseling & Education Center

- 여성상담/가정상담/예방교육/내적치유교실
- 상담사역자 교실 / 치유문학 교실
- 싱글모임: 올바른 정체감을 세우고 아름다운 가정을 세울수 있도록 교육하며 삶을 나누는 교제시간을 갖는다.

소장 : 배임순 목사

272 Main St. 2nd F1
Metuchen, NJ 08840
Tel: 732.321.0808
Email: wcecbae@hanmail.net
www.womancounsel.com

ICCMC 786323 DOT 2090136

도레미 이삿짐

주정부
보험
가입업체

건축공사 쓰레기를 깨끗하게 치워드립니다.
24시간 언제든지 전파주세요.



- 시내 가정이사 (한국식 포장이사 전문-대,중,소, 창고, 사무실, 가게이전, 피아노, 돌침대 운반)
- 동부지역이사 당일운반 가능 (Boston, CT, PA, DA, VA, 워싱턴디시, 메릴랜드)
- 타주이사 조지아, 텍사스, LA, 시카고, 정기노선 운영
- 귀국이사 방문 무료견적 및 포장자재 무료제공
- 창고보관 서비스 10,000sq.ft 창고보유
각종 이삿짐, 보관용 창고 (창업용 물품보관 및 실퍼서비스)
- 건축공사 서비스 페인트, 전기, 플러밍, 각종 보수공사
- 청소 서비스 아파트, 일반하우스, 상점, 가게
- 쓰레기 수거 및 철거서비스 가정집, 사업체, 폐업 쓰레기

(201)745-2424 / NJ 지역
(718)640-4000 / NY 맨하탄 지역

(732)715-2424 / NJ 중남부 지역
(516)857-2424 / 롱아일랜드 지역

686 Grand Ave.,Ridgefield, NJ 07657

한국과 미국의 자녀교육 차이

한국과 미국을 설명할 때 여러 고정관념을 인용하곤 한다. 예를 들면 한국사람들은 집단주의적인 반면 미국인들은 개인주의적이라든지 한국 사람들은 수직 관계를 중요시 하지만 미국사람들은 평등하다는 것이다.

그러나 필자가 강의를 할 때는 이런 일반론을 비평하고 학생들에게 두 사회는 다른 개인으로 구성돼 각각 다르다는 것을 강조하는 편이다. 단 이번 만큼은 이런 원칙을 잠시 접어두려 한다. 대신 필자는 한국과 미국에서 아이들이 자라면서 어떻게 사회를 배워 가는지 생각해 보고자 한다.

기본적으로 다른 것 중의 하나는 미국 아이들은 거의 완벽한 제한과 규율 시스템 속에서 인생을 시작한다는 것이다. 미국 부모들은 언제 잠자리에 들지 무엇을 입을지 무엇을 먹을지 어떻게 행동할지 가르친다. 아이들이 좀더 성장하고 좀 더 성숙해지면 서서히 규율을 느슨히 한다. 약 3살이 되었을 땐 입을 옷을 고를 수 있고 약 5살이 되면 늦게 자도 되냐고 묻기도 한다. 대학을 갈 때가 되면 부모는 인생의 거의 모든 책임을 아이에게 물려주고 아이도 스스로 결정하는데 거의 완벽한 자유를 가진다.

반면 한국 아이들은 제한이나 규율이 거의 없는 상태에서 인생을 시작한다. 무얼 하든지 언제 하든지 하고 싶은 대로 할 수 있다. 일례로 필자가 10살 정도였을 때 2살 된 사촌동생이 옷도 안 입고 벌거벗은 채 버젓이 우리 집 응접실로 걸어 들어오곤 했다(필자는 이 일을 잊지 않고 아직도 사촌동생을 놀려주곤 한다).

그렇지만 하나씩 아이들에 대한 제한이 늘어나기 시작한다. 5살쯤 되었을 때 존댓말을 배운다. 좀 더 나이가 들면 다양한 상황에서 어떻게 행동해야 하는지 배우고 여러 말투를 배운다. 대학 갈 때가 되면 아이는 거의 모든 상황에서 어떻게 행동해야 하는지 중요한 규율들을 터득한다.

결국 미국 아이들은 많은 규제와 규율로 시작하다가 하나씩 없어지는 반면 한국 아이들은 전혀 규제와 규율이 없다가 하나씩 생기는 것이다. 아마도 이는 두 나라의 사회와 문화가 매우 다르기 때문일 것이다.

한국 학교는 아이들이 억지로라도 서로 소통하도록 하고 아무리 버릇없는 아이에게라도 집단생활의 중요성과 품행에 알맞은 규율을 가르친다. 따라서 한국 부모들이 특별히 이런 부분을 가르치지 않아도 아이들은 결국 학교를 다니기 시작하면 다른 아이들과 지내는 방법을 배우게 된다.

반면 미국 학교는 개성과 창의력을 강조하지만 아이들이 서로 소통하고 어떻게 지낼지에 대해서는 별다른 압력을 가하지 않는다. 물론 아이들이 드러나게 깡패짓을 하거나 싸우지는 못하도록 한다. 그렇지만 이외에 아이들이 꼭 집단환경에서 어떻게 협력을 할지 어떻게 서로를 상대할지 배우지 않아도 되는 것이다.

궁극적으로 한국식 또는 미국식 어느 한쪽의 교육법이 더 낫다고 말하려는 것이 아니다. 교육방식은 각각 논리가 있고 각 나라의 사회적 제도적 우선순위에 따르는 것 뿐이다.

한국인들은 미국인들보다는 아마 더 집단주의적인데 이는 일 생활 법 제도 등 모든 부분에서 그런 성향을 필요로 하기 때문일 것이다. 미국인들은 비교적 더 개인주의적이고 자기중심적인데 이것 또한 미국 사회에서 성공하려면 진취적이고 독창적이어야 하기 때문일 것이다.

사회생활은 문화적인 원칙이나 태도를 넘어서서 법 교육시스템 기관 필수 기술 등에 영향을 받는다. 각 나라는 각자 사회에 적합한 내부 논리를 따르는 것이다.

출처: koreandaily.com

- **비즈니스 법률서비스**
매매계약서, 동업, 상법
- **소송**
계약위반, 비즈니스소송, 개인소송
- **이민, 유언장, 파산, 부동산**

CHO LAW OFFICES, LLC
지회는 NY과 NJ 지역변호사입니다. PA는 이민관련 케이스만 도와드립니다.

광범위한 경험의 풀서비스 법률사무소

한국과 미국의 명성높은 법률사무소에서 광범위한 경험을 쌓아 풍부한 필드경험으로 다져진 저희 법률팀이 거래부터 소송까지 의뢰인 여러분들을 꼼꼼하게 도와드립니다.

조재형변호사



한국어/영어 완벽구사, 무료상담

조재형 대표 변호사 (Jae H. Cho, Esq.)
미국 법률사무소 경험-변호사 60명 이상
한국 법률사무소 경험-변호사와 변리사 110명 이상
NJ & NY 변호사
비즈니스/소송



Thomas J. Whitney, Esq.
NJ 소송변호사
계약위반 / 환경·오염 / 투자 / 부동산지역변경



Raymond Lo, Esq. (Of Counsel)
이민변호사(미국전역커버)
강제추방방어/취업/투자/무역/중고/가족/결혼

609.642.4488

F. 609-613-5611 info@jcholaw.com www.jcholaw.com
3490 US Rt. 1, Ste 7B., Princeton, NJ 08540 (이근진 회계사 사무실 같은 건물)

“올 여름 SAT 고득점을 목표로!”

10년 이상 경험 소유한 SAT 전문 강사진
다수의 SAT 점수 향상 사례
전문 대학 컨설턴트의 정확한 진단 및 가이드

대상: 1학년-12학년 여름학기: 7/2-8/17

- 주중 SAT : 오랜 경험과 체계적으로 만들어진 새로운 교재로 수업
- 주말 SAT : 2200 이상 목표반
- SAT 과목별 시험: Math I , IIC/Bio/Chem/Physics
- College Essay Camp: 1주일 대학원서 에세이 집중반
- 여름 봉사활동 그룹 모집
- 고등/중등반: 주제별 Reading/Writing 접목수업
- Math: Pre-Alg/Alg I /Alg II /Geo/Pre-Cal/AP Cal
- 3-6학년 오후반: Reading/Writing/Math 선행수업

시험부터 대학진학까지 전문가의 상담을 받으세요.
(Eunice Oh 원장 : 미국 대학진학 상담 협회 정회원)

6월 학부모 세미나: 6/21 (목) 7:30 PM
(전화 예약 바랍니다.)
-2011/2012 College Admission Trend
-Admission에 중요한 요인들



스칼라교육 & 컨설팅

1876 Rt. 27, Suite 203, Edison, NJ 08817
www.scholarsprep.com

문의전화 (732)777-1144

www.truecaredoctor.com

간편하고 부담없는 의료서비스를 제공하기 위해 탄생했습니다.



TRUECARE
Convenient Medical Clinic
에디슨 종합내과

30년 이상의 임상경험을 가진
한국인 의사를 만나 보세요!

피검사: 진료직후 검사가능

- 간기능, 신장기능, 당, 전해질검사(CMP)
- 빈혈, 백혈병, 골수질환검사(CBC)
- 전립선암검사(PSA)
- 콜레스테롤검사
- 심전도검사(EKG)
- 심장 초음파검사
- 신장 초음파검사
- 대상포진 백신
- B형간염 백신
- 페렴 예방주사
- 직장/학교 신체검사



2012년 3월부터 한국인 심장전문의를
진료를 받으실수 있습니다.

당일진료 예약가능 / 메디케어, 메디케이드,
각종보험 취급 / 의료에 관한 무료상담
(의료보험, 요양원 입원, 한국 의료관광)

423 Amboy Ave., Woodbridge, NJ 07095 732-634-6188(영어) 908-769-1445(한국어)

화병

화병이란? 스트레스나 정신적 긴장이 장시간 지속되어 기의 울체로 나타나는 질환을 말하는 것으로, 화병, 화병 또는, 울화병으로 불린다.

우리 나라는 근 현대사에 사회적인 격변기를 많이 거치게 되면서, 이러한 화병의 발병율이 높은 편이다. 특히, 여성에 있어서 이들 화병이 주를 이루는데, 가부장적 문화, 한(恨)의 문화, 남성중심의 문화에서 비롯된 듯 싶다.

현대로 오면서, 사회와 직장에서의 스트레스 및 경제적 상황, 사회적 불평등은 화병을 발생시키는데 일조를 하고 있다.

이는 한방에만 있는 독특한 개념의 증후군으로, 대개 정신신경계, 교감신경계, 심혈액순환계 등에 그 증상을 나타내곤 한다.

화병은 화의 축적이 장시간에 걸쳐 축적이 되어 발생하기 때문에 자기도 모르게 서서히 쌓인다.

일반적으로 화병자체는 화의 해소로 해결되기도 하지만, 심?혈관계의 질병들(고혈압, 협심증, 심장병, 뇌의 순환장애 등)이 있는 사람에게는 치명적 일수도 있고, 이의 질병을 발병시키는 인자가 되든지 혹은 악화시킨다.

특히 울화로 인해 중풍이 발병한 경우도 30%정도가 된다는 보고도 있다.

화병의 선행요인으로는 고부간 및 가족구성원의 갈등, 직장내 갈등이 오랜 경우, 억울한 감정, 속상함 등의 스트레스를 참음으로서 장기적으로 누적된 경우에 주로 발생한다.

화병은 현대 정신과 영역의 심신증, 신경증, 노이로제, 히스테리의 범주에 속하며, 정신분열병이나 뇌의 기질적 이상인 간질 등과 관계가 없다.

화병의 증상으로는

- ① 특정한 스트레스 사건으로 인해 생긴 억울한 감정이 누적되어 해소되지 않은 상태가 3개월 이상 지속된다.
- ② 가슴이 답답하거나 숨이 막히는 증상과 함께 뱀가 치밀어 오르는 증상을 나타낸다.
- ③ 가슴이 두근거리고 땀다.
- ④ 가슴이나 목에 뭉친 덩어리가 느껴짐
- ⑤ 두통이나 어지러움
- ⑥ 몸이나 얼굴에 열 감이 오르는 느낌
- ⑦ 잠을 잘 자지 못한다.
- ⑧ 갑작스럽게 화가 폭발하거나 혹은 분노감이 있다.
- ⑨ 우울 또는 허망한 기분
- ⑩ 불안 혹은 초조감

- ⑪ 신경질이나 짜증, 억울함
- ⑫ 소변 자주 보게 된다.
- ⑬ 항상 머리가 맑지 못하고 뒷목이 뻐뻐한 증상
- ⑭ 목에 가래가 낀 것 같이 뱀어지지 않고 삼켜지지도 않는 증상
- ⑮ 한곳이 아프지 않고 이곳저곳이 아픈 증상 등과 같은 것이 있다.

한의학에서 화는 격렬한 감정이나 마음의 흥분을 의미한다. 인체는 어느 정도의 화에는 이를 흡수하는데, 일정한도 이상의 화에는 인체 장부가 손상을 당해 질병이 발생한다.

감정변화에는 일곱 가지가 있는데 이를 칠정(七情)이라 하며, 즐거움(喜;희), 성남(怒;노), 우울함(憂;우), 사려(思;사) 슬픔(悲;비), 두려움(恐;공), 놀람(驚;경)을 말한다.

화병의 발생하는 이들 칠정(七情)중에 우울함(노), 슬픔(비), 두려움(공)의 감정이 선행요인이 되고, 성남(노)의 감정이 겹으로 폭발하여 화병으로 나타나게 된다.

척추신경전문의

Dr. Hee Nam Park D.C



Park
Chiropractic
& Posture

박희남
통증병원

- 교통사고 및 직장상해
- 척추교정 및 자세교정
- 허리 및 디스크 전문
- 어깨,손목,무릎,발목, 통증 및 저림
- 두통 및 불면증
- 거북목 증후군



Fax: 732.342.7355 **Office:732.342.7575**
85 Raritan Ave. (Rt. 27) Suite 430, Highland Park, NJ 08904

또한, 감정의 변화는 기(氣)의 변화를 일으키는데 기울화화(氣?化火): 기가 울체된 것이 오래되면 화로 변환한다)가 되어서 화병을 발생시킨다.

그러면 이러한 화병은 어떻게 치료해야 하는가?
화병은 환자와의 대화를 통해 원인, 동기 또는 대상을 찾아 적절한 해결 방안 및 환자가 이를 인정하게 하는 것이 가장 기초적인 치료가 된다. 그러나, 현실적으로 해결이 어려운 경우가 많다.

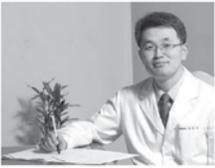
가장먼저 환자와의 면접 및 대화요법으로 긴장되고, 불안정한 심리를 안정시키는 것이 중요하다. 그 다음으로는 화병으로 인해 발생된 신체의 이상증상 및 병발되는 질환들(고혈압, 두통, 흉부의 이상 감각, 소화기계, 신경계 질병들)을 관리하거나 치료해야 한다. 물론 약물치료를 진단에 따라 병행한다. 약물치료는 다음과 같다.

1) 개울행기(開鬱行氣)법
기의 물체가 원인인 경우에 기를 풀어주는 향부자, 소염등의 약제를 사용하며, 처방으로는 분심기음(分心氣飲) 육울탕(六鬱湯)을 사용한다.



경희 김홍순 한의원

교통사고보험 각종의료보험 여행자보험



경희대학교 한의학과 졸업
경희대학교 한의학과 대학원(석사/박사)졸업
전 경희대학교 한의학과 외래교수
전 경북대학교 간호학과 외래교수
뉴저지, 뉴욕 한의사 면허
(20년 진료-10만 케이스 이상 진료 경험)

**“한국 최고 한약 브랜드인 옴니허브,
최상품의 청정 한약재를 사용합니다.”**

에디슨 오피스
85 Raritan Ave. (Rt.27)
Suite 430
Highland Park, NJ 08904
732-729-1075

포트리 오피스
1063 Palisade Ave.
Fort Lee, NJ 07024
201-224-3000

2)청열안신(淸熱安神)법
화의 상승으로 심장 및 신경계에 화가 집중된 양상의 증상(번열, 초조, 불안, 면적, 두통 가슴이 답답함)을 나타낼 때는 심장기능을 안정시키는 약제에 시호나 치자, 황련, 황금 등 의 열을 끄는 약제를 병용한다.

3)보혈안신(補血安神)법
심장기능 및 신경계통이 허약한 사람이 화병을 겹하게되면 심장기능의 약화로 혈허증상이 더욱 심하게 나타난다. 이럴 경우, 심장을 보호하면서 정신신경계를 안정시키는 보혈안신법을 쓰며 양혈보심탕(養血補心湯), 보혈안신탕(補血安神湯), 귀비탕(歸脾湯) 등을 이용한다.

4)온담안심(溫膽安神)법
잡은 것에도 깜짝깜짝 놀라고, 불안초조하며, 불면증이 있고 항상 가슴이 두근거리고 하는 정신신경계 허약증을 안정시키고 편안하게 하는 방법을 쓴다. 처방으로는 가미온담탕이나 귀비온담탕을 사용한다.

이외에도 체질처방 및 증상에 따라 처방한다.
평소에 화병의 소인이 있는 환경에 있거나, 본인이 화병의 증상이 있다면
첫째, 생활에 있어서 이를 빨리 해소 해야한다. 정신적 요양을 하여도 좋고, 자신이 즐거운 일을 하면서 스트레스를 푸는 것도 좋은 방법이다.

둘째, 적당한 운동 및 충분한 수면으로 체력을 유지한다.

셋째, 마음속의 응어리를 친한 친구나 지인 에게 솔직히 털어놓는 방법도 좋다.

넷째, 노여움을 발산시킨다.

다섯째, 이기는데 집착하지 않는다.

여섯째, 상황이 자기 힘으로 해결이 안될 때에는 너무 어떻게 하려고 하지 말고, 내버려두어라!

일곱째, 종교에 의지해도 좋고 자신의 마음을 비운다.

하나 스트레스는 우리 생활에서 떠날 수가 없다.어떻게 보면 우리 생활이다. 적절한 타협이 우리를 화에서 멀리하게 하기를.....

글: 경희 김홍순 한의원 원장
732-729-1075, 201-840-1075

무릎 통증

무릎 통증 (Knee Pain)

교통 사고 후유증 중에 무릎 통증을 호소하시는 분이 가끔 있습니다. 무릎 관절은 근육, 인대,半月판(Meniscus), 활액막, 연골, 뼈 등으로 이루어져 있으며, 교통 사고의 충격으로 인한 무릎 통증에는 무릎을 이루고 있는 근골에 대한 손상으로 인한 통증에 한합니다.

따라서 교통 사고로 인한 무릎 통증에는

- 半月판(Meniscus) 손상
- 십자인대 손상

무릎 인대(내측, 외측 결 인대) 손상 등등이 있습니다.

半月판 연골은 무릎 위아래 관절 사이에 있는 반달 모양의 연골이며, 반달 모양의 연골이 무릎의 안쪽과 바깥쪽에 하나씩 자리하고 있습니다. 반달판 연골의 기능은 무릎 관절을 보호하기 위하여 무릎이 받는 충격을 완화해 주고 무릎이 제 기능을 할 수 있도록 하는 역할을 합니다.

半月판 연골에 손상을 입으면 통증의 경중에 따라 거의 모든 환자에게 나타나며 관절 전체에 빠근한 통증을 수반합니다. 손상 후에는 통증과 종창으로 걷는 것이 힘들 정도의 운동 제한을 받습니다. 가끔 파열된 연골판 조각이 위하래의 뼈 사이에 끼면 무릎을 구부리지도 못하고 펴지도 못하는 경우도 있을 수 있고, 어떤 때는 계단을 내려가거나 뛰어들 때 힘이 빠지면서 중심을 잃을 때도 있을 수 있습니다.半月판 연골 손상으로 인하여 무릎을 구부릴 때 무릎에서 소리가 나는 경우는 드물어서, 만약 소리가 나면서 통증이 수반 되지 않는 것이라면 크게 걱정할 필요는 없다고 생각합니다.

잠김 현상(무릎을 구부리지도 펴지도 못하는 상태) 과 불안정성(계단을 내려 가다거 무릎에 힘이 갑자기 빠지는 증상) 이 없는 초기에는 휴식과 얼음 찜질, 압박이 도움이 될 수 있습니다. 테이핑 요법으로 무릎 관절을 붙잡아 주어도 도움이 많이 되지만, 증상이 지속되면 퇴행성 무릎 관절염의 치료와 마찬가지로 한자분 증상에 따라 침 치료 혹은 뜸 치료를 하여 무릎 관절 주위의 근육 인대 힘줄 신경 등 조직에서 발생 할 수 있는 추가적인 손상을 방지하고 연골 조직의 강화를 통해 치료 효과를 줍니다. 하지만半月판 연골의 손상이 심해서 재생이 어려운 정도이면 수술 치료도 배재 할 수는 없습니다. 수술을 받은 후에는 반드시 재활 치료가 필요합니다.

십자인대는 무릎 앞쪽에 있는 슬개골 안쪽에 위치한 십자모양으로 생긴 힘줄입니다. 전방십자인대는 무릎이 앞으로 빠지는 것을, 후방십자인대는 뒤로 꺾이는 것을 막아주는 역할을 하는 힘줄입니다. 십자인대가 손상되면 무릎에서 ‘팝’ 하는 소리와 함께 뭔가 끊어지는 것 같은 느낌을 받는데, 그리고 나면 걷기 힘들 정도로 심한 통증과 함께 무릎이 붓고 빠근한 증상이 생깁니다. 하지만 그 증상이 곧 가라앉는 경우가 많습니다. 양쪽 측부 인대와 근육이 무릎을 지탱해 주기 때문에 통증이 곧 가라 앉게 되는데, 그래서 평소 생활을 하는데 어려움이 없기 때문에 병원을 찾지 않게 되는 경우가 많은데, 이런 분들은 차후에 무릎에 강한 충격을 줄 수 있는 축구 같은 운동을 하다가 심하게 다치게 되는 경우가 많습니다.

한번이라도 무릎이 붓거나, ‘팝’ 하는 소리와 함께 통증을 느낀 적이 있다면, 예방 차원에서라도 병원을 방문하고, 운동을 하기 전에 10 ~ 20분 정도 약간 땀이 날 정도로 무릎 관절과 주변 근육들을 잘 풀어주고 운동을 하는 것이 좋습니다. 인대가 50% 미만으로 손상이 됐고, 활동량이 적은 50대 이후라면 수술 보다는 근력강화와 재활 운동으로 치료를 많이 합니다.

하지만 주의해야 할 점은, 처음에는 아팠다가 가라앉아서 신경을 안 쓰고 있으면, 십자인대의 손상으로 무릎 근력이 약해져서 점차적으로 무릎이 눌러半月판 연골이 눌러서 손상을 입기가 쉽고, 나중에는 그로인해서 관절염이 생길 수도 있기 때문에, 통증이 없다고 하여서 관리를 하지 않으면 후에 무릎에 문제가 생길 수 있습니다.

무릎을 다치는 경우는 무릎인대(내측, 외측 결 인대) 손상이 있는데, 무릎을 겹질린 후에 무릎 안쪽이 붓고 아파 잘 못 움직이는 경우나, 드물기는 하지만 종아리뼈의 바깥쪽에서 통증이 있는 경우도 있습니다.

인대란 뼈와 뼈를 연결하고 관절의 탈골을 예방 할 수 있는 강인한 섬유조직으로 이루어져 있으며 관절의 운동범위를 제한하고 고정하는 기능을 담당합니다. 무릎 손상의 25 ~ 40% 가 인대의 손상이라고 말할 수 있고, 인대 손상이 흔히 말하기를 염좌(Sprain), 즉 삐었다고 말할 수 있습니다.

무릎 인대 손상은 축구등 운동을 할 때 택클등으로 땅에 다리를 고정하고 있는데 외부에서 심한 힘을 가하게 되면 인대 손상을 입게 되는 경우가 많은데, 손상시 무릎에서 소리가 나는 경우도 있습니다.

인대 손상 정도에 따라서 치료 방법에 차이가 있는데, 최소 파열인 경우에는 관절의 이완이 거의 없는 경우로 압통이 있거나 붓거나 할 수는 있지만 관절 운동에는 제한이 없습니다. 이럴 경우에는 침 치료와 부항 치료를 병행하면 도움이 많이 됩니다. 인대의 약 2/3 정도가 파열된 경우로서 중증도의 관절 이완을 보이는데, 무릎 주위가 붓고 무릎을 움직일 때 통증으로 인하여 무릎을 쓰는 것을 피하게 되고 운동에 제한을 받습니다. 보존적 치료로 안정을 취하고 얼음찜질, 압박 붕대 사용(테이핑 요법 포함) 하며 침 치료는 하되 부항 치료는 하지 않습니다. 치유 과정 동안에 더 이상 손상이 되지 않도록 부목을 대는 경우도 있고, 통증이 아주 심한 경우에는 항소염 진통제를 통증 조절을 위하여 맞을 경우도 있습니다. 하지만 그 보다 중요한 것은 나중을 위하여 운동 요법과 재활 치료를 병행하는 것이 좋습니다. 완전 파열이 된 경우가 있는데, 손상의 정도에 따라 그리고 적십자 인대 손상이 같이 있는 경우에는 수술을 하게 되는 경우도 있습니다. 이럴 경우에는 통증이 아주 심해서 잘 걷지도 못하고, 내측 결 인대의 표재층은 물론 심부층까지 파열이 일어난 경우이므로 관절 이완이 최대이고, 극심한 통증과 극심한 부종과 운동 제한이 매우 심하게 됩니다. 이럴 경우에는 전문의의 상담을 받는 것이 좋습니다.

인대 손상으로 치료를 받아도 통증이 증가하고 계속 부어 있거나

운동의 제한이 있을 때는 반월판 연골을 손상이나 십자인대 손상을 함께 의심해 보아야 합니다.

이러한 반월판 연골 / 십자인대 / 무릎 인대의 손상은 치료와 함께 잘 관리하여야 하는 것은, 관리를 잘 못하면 나중에는 관절이 약해져서 재손상의 가능성이 높아지며 만성 무릎 통증을 일으키기도 하고 그로 인하여 퇴행성 관절염의 원인이 될 수 있습니다.

무릎 통증을 말하면 교통사고의 후유증이 아니더라도,

퇴행성 관절염

류마티스 관절염

을 말하지 않을 수 없습니다.

퇴행성 관절염이란 관절의 연골이 닳아 없어지면서 국소적인 퇴행성 변화가 나타나는 질병으로 활막 관절에 연골의 결손이 있으면서 관절 주위의 골반을 동반하고, 류마티스 관절염과는 달리 염증 반응이나 전신적 질병을 동반하지 않음으로 비염증성 관절염이라고 할 수 있습니다.

퇴행성이란 의미는 ‘노화’ 라는 것입니다. 퇴행성 관절염은 신체의 어느 관절에나 생길 수 있지만 서서히 진행되는 근골격 계통의 질환입니다. 우리 몸의 노화라는 것은 자동차를 얼마나 잘 관리하였는가가 오래 된 자동차의 성능을 말해 주듯이 우리 몸을 얼마나 잘 관리하며 잘 사용하였는가에 따라 진행되는 질환이라고 보시면 됩니다. 한번 진행이 된 퇴행성이라는 의미 속에는 다시 거꾸로 가는 경우는 없지만, 다행인것은 퇴행성 관절염이 어느 정도 진행이 되었다 하더라도 적절하게 치료만 한다면 충분히 정상적인 생활이 가능합니다.

퇴행성 관절염에 걸린 분들은 통증 완화를 위하여 진통제 복용을 하게 되는데, 진통제는 진통의 효과를 줄 수는 있지만, 퇴행성 관절염의 궁극적인 치료제는 아닙니다.

퇴행성 관절염에는 운동 요법 보다 좋은 것이 없다는 것을 강조하고 싶습니다. 아픈 관절에 충격을 주는 형태의 운동은 피해야 하지만 관절이 굳는 것을 막기 위해서 유연성을 기르는 스트레칭 운동과 근력을 강화 시키는 운동이 필요한데, 유산소 운동을 할 수 있으면 좋습니다. 유산소 운동은 몸속에 있는 산소를 태우는 운동으로 무릎 관절에 충격을 많이 주지 않는 걷기 운동이 가장 좋습니다. 그러면 체중 감소도 함께 따라 오는 것으로 무릎에 오는 중력도 약화 시키는 효과가 있어서 이보다 좋은 것은 없다고 생각합니다. 실제로 자신의 몸 무게의 1/10 를 줄이면 무릎에 가는 중력의 무게는 50%가 줄어듭니다. 그러니 유산소 운동을 하면 일석이조의 효과를 얻을 수 있습니다. 뒤로 걸기도 효과적이라고 하는데, 연세 많이 드신 분에게는 권장하고 싶지 않습니다. 뒤로 걸다가 넘어져서 골절상이라도 입을 까 염려됩니다.

관절염 치료에 도움이 되는 운동은 평지 걷기, 자전거 타기 등이며, 좋지 않은 운동으로는 배구, 농구, 축구, 테니스 같은 운동이나 달리기, 쪼그려 앉기, 내리막 길 달리기, 비탈길 걸, 힘겨운 등산, 무거운 것 들기 등으로 관절에 충격을 줄 수 있는 것은 피하는 것이 좋습니다.

류마티스 관절염이란 활막조직을 침범하는 원인을 알 수 없는 만성이고 진행성인 자가면역질환으로 관절 손상, 만성 통증, 강직과 기능적 손상을 일으키는 만성 염증성 전신질환입니다.

정상적인 면역기관은 박테리아나 바이러스가 침범하면 그들을 파괴하게 되어 있는 것인데, 자가면역질환에서는 신체의 반응이 병원체에만 국한되어 있는 것이 아니고 그 자신의 신체 조직과 기관을 공격하는 세포나 분자를 만들어 내는 것입니다.

류마티스 관절염을 일으키는 요인에는 유전적, 환경적, 면역 약화, 호르몬 요인등 많은 요인이 있어서, 특정적으로 류마티스 관절염에 걸린 이유가 한가지로 이것이다 라고 하기는 어렵고, 류마티스 관절염은 초기 진단과 지속적인 치료 관리가 중요합니다.

아직 까지 류마티스 관절염의 관리 목표는 통증 완화, 관절 손상과 장애를 예방하는 것으로 되어 있습니다. 류마티스 관절염 환자는 기후의 변화에 아주 예민하여서 춥거나 습도가 많으면 악화되는 경우가 있습니다.

류마티스 관절염 환자의 생활 수칙으로는

적당히 운동하고 규칙적인 생활을 한다.

충분한 수면 (수면이 부족하면 염증이 악화 됨)

온도, 습도를 조절 (더위, 추위, 습기에 민감)

무릎 꿇는 자세는 피한다.

착용감이 좋고 입고 벗기 편한 옷을 고른다.

신발은 굽이 높지 않고 바닥이 두꺼운 것을 신는다.

비만 예방을 위해 과식하지 않는다.

물을 많이 마시고 섬유질 음식을 늘려서 변비를 예방한다.

등등입니다.

이상과 같이 무릎의 건강을 위해서는 적당한 운동과 걷기 운동 만큼 좋은 것은 없습니다. 바쁘신 시간 중에서도 하루에 30분 정도의 걷기 운동을 통해 건강한 삶이 되길 바랍니다.

감사합니다.

글 : 가나한의원 (원장 최태영 732.321.1909)

가나 한의원

Cana Acupuncture & Pain Clinic

Tae-Young Choi, L.Ac.

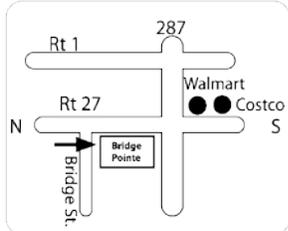
한 의사 최태영

NJ Certified Acupuncturist

교통사고, 휴유증 전문치료

➤ 한방치료:
통증치료, 부인과 질환, 중풍
스트레스, 보약과 치료약

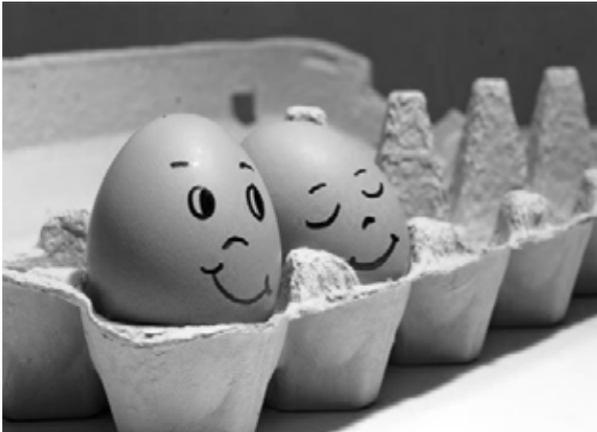
➤ 물리치료:
운동치료, 전기치료
Manual Therapy



T. 732-321-1909

12 Bridge St., Suite C-12 Metuchen, NJ 08840

날씬해지고 싶으면 아침에 달걀을 먹어라



포만감 효과 최고...점심 덜 먹게 유도

아침 식사로 달걀을 먹으면 같은 양의 단백질이 포함된 시리얼을 먹는 것보다 포만감 효과가 더욱 높다는 사실이 확인됐다. 달걀은 “천연의 식욕 억제제” 라는 것이다.

미국 루이지애나 주립대학 연구팀은 건강한 자원자 20명에게 일주일간 아침마다 달걀 2개분의 스크램블이나 시리얼 한 그릇 중 한가지를 계속 먹게 했다. 그 다음 주엔 달걀과 시리얼을 바꿔서 먹게 했다. 두 식단에 포함된 단백질, 탄수화물, 지방의 양은 동일했다.

연구팀은 이들에게 점심 먹기 직전에 배가 얼마나 고프다고 느끼는지 물었다. 점심으로는 뷔페를 제공한 뒤 먹는 양을 점검했다. 그리고 혈액 검사를 했다. 그 결과 달걀을 먹은 사람들은 시리얼을 먹은 사람들에 비해 배고픔을 덜 느꼈으며 점심 뷔페에서 먹는 양도 더 적은 것으로 나타났다. 혈액 검사에선 배고픈 느낌과 관련된 호르몬(그렐린)의 수치가 더 낮았고 배부른 느낌과 관련된 호르몬(PYY) 수치가 더 높은 것으로 확인됐다.

달걀이 포만감을 느끼게 하는 것은 단백질 함량이 많아서인 것으로 통상 치부됐다. 하지만 이번 연구에서 시리얼에 포함된 단백질의 양은 달걀과 같았다. 따라서 연구팀은 단백질의 품질이 중요하다는 결론을 내렸다.

“단백질의 영양적 품질은 식물성 보다는 동물성이 더 높으며 그 중에서도 달걀이 최고” 라고 비만전문가 니킴 두란다르 박사는 말한다. 그는 “달걀에 체중을 줄이는 마력이 있는 것은 아니지만 ‘아뇨 그만 먹을래요’ 라고 말하는 데 도움을 준다” 고 설명했다.

영국 심장재단의 트레이시 파커는 “포만감에 영향을 미치는 것은 단백질의 양이 아니라 질이라는 것을 이번 연구결과를 보여준다” 면서 “달걀을 통째로, 혹은 깨트려서 물에 삶는 것이 프라이하거나 버터를 섞어서 스크램블 하는 것보다 좋다” 고 추천했다. 영국영양재단의 최근 연구에 따르면 달걀에 포함된 콜레스테롤은 심장병 위험을 높이는 데 최소한의 효과밖에 미치지 않는다.

이번 연구는 미국달걀협회의 자금을 지원받은 것으로서 여타의 고품질 단백질은 조사 대상에 포함되지 않았다.

출처: kormedi.com

“사람을 소중히 여기는 마음, 바로 인의 마음입니다.”



인 통증병원

메디케어 • 교통사고 • 물리치료 • 한방치료 • 통증치료 • 마사지 치료

뉴저지(에디슨) : 732-287-1990
1581 Route 27 Unit 3,
Edison, NJ 08817

북부 뉴저지 : 201-894-5451
464 Hudson Terrace, #204
Englewood Cliffs, NJ 07632

뉴욕 : 718-317-9801
3453 Richmond Ave.,
Staten Island, NY 10312

Office Hour by Appointmen

www.edisonacupuncture.com

체질 한의원



- 통증, 체중조절, 불면증, 두통
- 갱년기 장애, 소화기 장애, 해독
- 면역력 증강, 한방미용

Board Licensed Acupuncturist in New Jersey and New York **원장 임영식**
Young s. Lim, LAC.

732.548.2222

173 Essex (Rt.27) Suit #102 Metuchen, NJ 08840

누군가의 **생명**과
풍성한 **삶**을 위하여

1+

www.chanyang.org



15 Cedar Grove Lane, Somerset, NJ 08873
교회 732.805.4050 Fax 732.805.0403
어린이청소년교회 www.cynamu.org

새로운 디자인·인쇄 문화-고객을 지향합니다

Design & Printing

어떤 인쇄물이든지 고민하지 마십시오!
소량 인쇄도 OK! 가격도 OK!



- 🍏 Business Card 🍏 Post Card
- 🍏 Brochure 🍏 Gift Card
- 🍏 Booklet 🍏 Poster
- 🍏 Flyer 🍏 Rock Card

DESIGN & PRINTING

TEL: 732.469.4740

428 Lincoln Blvd., Middlesex, NJ 08846

이기는 습관과 SAT

악착같이 좋은 성적을 얻으려고 노력하는 학생의 모습을 보고, 애살이 많아서, 공부를 잘해..., 라는 말을 흔히 한다. 다소 비아냥 거리는 말투이기는 하지만, 내심 좋은 성적을 부러워 하는 마음이 묻어 나오는 말이다.

하지만, 어려운 조건들을 극복하는 자신과의 싸움에, “애살이 많아서”, 이기는 학생들은 갈수록 적어지는데, 아시안 학생들에 대한 대학의 문턱은 점점 높아지고 있다.

이기는 것도, 지는 것도 습관이다. 작은 싸움에서 이긴 전적이 하나 둘 쌓이고, 더 큰 싸움에서 이기는 과정을 여러 번 거치면서, 학생들은 점점 높은 수준으로 발전해 간다.

- 상황과 결과를 파악하면 이길 수 있다. (to score break 1800)
SAT에서 가장 작은 싸움은 문제 하나 하나를 푸는 과정이다. 사실, 주어진 조건(What's given.)과 어떤 답이 요구되는 지(What's required)만 파악하면, 대부분의 문제들이 어렵지 않게 풀리는데, 제대로 문제도 읽지 않고, 답을 예단하거나, “이 문제 어렵네” 라는 생각이 들면, “I don't know, I don't get it.” 으로 직행해서 건너 뛰거나, 가장 그럴 듯하게 보이는 답을 찍고 지나가는 것이 낮은 점수의 원인이다.

- 변해야 이긴다. (to score break 2100)
“이렇게 하면 대충 답이 나와.” 이런 생각으로는 배운만큼 점수를 높일 수 없다. 지금 낮은 점수가 나올 수 밖에 없는 방법들을 버리고, 신무기를 장착해야 한다. 지금까지 써온 익숙한 방법들을 버리지 마니 두렵지만, 이 두려움을 극복해야 이긴다. 한 번 극복한 두려움은 다시 찾아 오지 않는다. 선생님이 가르친 이기는 방법을 긍정적으로

받아들여서, 연습하고, 다음 시험에 적용하는 과정을 충실히 수행하면 짧은 시간 안에 원하는 점수를 얻을 수 있다.

- 큰 그림을 보아야 크게 이긴다. (for score 2400)
선발 시험에는 아주 분명한 평가 요소(Test Scope)들이 있다. SAT를 일명 Reasoning Test라고 부르는 이유는 미국 교육 시스템에서 강조하는 사고력과 소통 능력을 평가하는 시험이기 때문이다. 따라서, 기출 문제 유형을 익히는 것 만으로 최상의 SAT 점수는 나오지 않는다.
기출 문제들과는 상당히 다르게 보이지만, Test Scope에는 완전히 부합하는 문제들이 항상 출제되고 있다. 이런 문제들은 Test Scope을 정확히 파악해서, 생각하고, 결정을 스스로 내릴 수 있어야 해결할 수 있고, 그래야, Dream School로 가는 길 위에서 크게 이길 수 있다.

아이들의 낮은 SAT 점수는 “단어를 외우는 꼴도 못 보겠고, 그리 게 올려서...” 라고만 생각해서는 도움이 되지 않는다. 그저 몇몇가지 외우면, 나쁘지 않은 성적을 받고 지나가는 학교 시험과는 다른 수준의 준비가 필요한 SAT가 두렵고, 회피하려는 안타까운 모습을 보아야, 진정한 격려와 용기를 줄 수 있고, 이런 부모의 성원에 아이들은 앞으로 나아갈 자신을 얻고, 자신과의 싸움에서 이기려고 노력하게 된다.

글: MEK Review (에디슨: 855-346-1410)



Special Promotion & Grand Opening Event!

Helping students achieve academic success since 1997.

에디슨 캠퍼스 여름 학기:
7월 9일 - 8월 23일

SAT, SAT II, ACT, SSAT/CTY,
Writing Lab, CompMath,
Critical Reading, Physics,
Chemistry, Biology, and Geometry

Visit website for more info.

MEK Review
300 McGaw Drive, Edison, NJ 08837
855-346-1410 www.mekreview.com



중식 한식 전문 요리사의 맛을 느끼실 수 있습니다.

“한곳에서
한식과 중식을
온가족이
맛보실 수 있습니다.”

Lunch
Special

\$ 4.99

+up

● 구 에디슨 짜장 자리 ●

Tel : 732 . 572 . 0600

(open 7 days / 10:30 A.M - 10:00 P.M)

368 Old Post Rd. Edsion NJ 08817 (GPS 주소)



주문전화 732-777-0008

셀폰 732-245-8155

2190 Woodbridge Ave., Edison, NJ 08817



① 천정영마 김치 대박 세일

- 1) 포기김치 : \$ 16 김치 큰 병 (1 Gallon)
- 2) 열무김치 : \$ 16

② Manna Chicken Party

Crispy / Soy Garlic / 양념치킨 / 닭강정
Chicken wrap / Tender Strip

- 1) \$25 이상 오더 하시면 떡볶기 (\$5) 무료
- 2) \$25 이상 Free local Delivery (7마일 이내)
- 3) 6월과 7월 두달동안 7 pm ~ 9 pm에 매장에 오시면 Free Sample Chicken을 맛보실수 있습니다.

맛있고 푸짐한 점심&저녁 도시락(\$6/\$8/\$10) 메뉴

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
불고기 제육볶음 비빔밥 된장찌개	닭도리탕 오징어+제육 사골우거지 김치찌개	양념치킨 김밥+떡볶이 파로 국밥 부대찌개	불고기 오징어+제육 비빔밥 순두부찌개	춘천닭갈비 제육볶음 생선조림 곰창전골	닭강정 두부테리야끼 생선구이 김밥+떡볶이

★
회사, 공장
단체 도시락
배달해 드립니다.
(Sample 도시락
원하시면
전화주세요.)

- \$6 Main Dish 1개 + 반찬 1가지 + 김치 + 밥
- \$8 Main Dish 1개 + 반찬 2가지 + 김치 + 밥 + 국
- \$10 Main Dish 1개 + 반찬 4가지 + 김치 + 밥 + 국

- ☞ 도시락은 Pick up 2시간 전에 주문해주세요.
- ☞ 5개이상 주문시 전날 오후 3시까지 주문해주세요.
- ☞ 예쁘고 튼튼한 용기에 넣어드려요.^^

● 맛있는 각종 김치 주문 받습니다.(2일 전에 주문)

막김치, 포기김치, 백김치, 열무김치, 총각김치, 깍두기, 부추김치, 파김치...

● 매주 목요일

팻팻, 클로스터까지 배달합니다.

탈모예방, 두피건강을 위한 올바른 헤어 관리법은?

탈모예방, 두피건강을 위한 올바른 헤어 관리법은?

-꾸준하고 세심한 관리로 탈모 예방하고 머리카락은 더욱 윤기 있게-

사람들은 아침 저녁으로 세수하고 수많은 화장품을 매일매일 발라주며 얼굴을 관리한다. 부지런한 사람은 일주일에 두어 번 각질 관리며 팩도 해주고 마사지숍에서 전문가를 통한 관리도 받는다. 얼굴에 보이는 시간의 흐름을 최대한 늦추고 좀 더 젊고 건강하게, 그래서 더 아름답게 보이기 위함이다.

이에 비하면 사람들이 두피와 머리카락에 쓰는 시간과 관심은 훨씬 적다. 모발의 상태나 스타일이 얼굴만큼이나 외모와 인상에 큰 영향을 미친다는 것을 생각하면, 특히 두피나 머리카락도 신체의 다른 부분과 똑같이 늙는다는 점을 생각하면 지금부터라도 꾸준하고 세심한 관리가 필요하다.

차가운 날씨와 낮은 습도, 과도한 난방 등의 요인으로 인해 더욱 건조해지기 쉬운 겨울철에는 탈모 증상이 더욱 심해지는데, 이럴 때일수록 간단한 두피마사지와 모발 관리에 신경 써 주는 것이 좋다.

◆ 두피 마사지, 어렵지 않아요 = 두피 마사지를 위해서는 손가락과 빗만 있으면 된다. 샴푸 전에 빗으로 머리카락을 빗어주면 샴푸하면서 필요 이상으로 머리카락이 빠지는 것을 막을 수 있고 모발에 남아있던 스타일제 등이 모발에서 떨어져나가 노폐물 또한 더욱 깨끗이 씻겨나가 샴푸의 효과를 높여준다. 이때는 머리를 감을 때처럼 뿌리에서 끝 방향으로 빗는 것이 효과적이다.

손가락 마사지를 수시로 해주면 두피에 가벼운 자극을 줘 혈액순환을 활발하게 해주고 모발에 윤기를 준다. 또 비듬 제거에도 도움이 되고 모발 발육도 촉진해줘 탈모를 예방할 수 있다. 조심할 것은 손톱을 사용하면 오히려 두피에 상처를 낼 수 있으므로 손끝으로 가볍게 두드리듯 해주는 게 중요하다.



◆ 샴푸는 되도록이면 저녁에, 깨끗이 씻어내야 = 화장도 하는 것보다 지우는 것이 중요하듯, 샴푸 역시 깨끗하게 씻어내는 것이 중요하다. 이때 머리는 저녁에 감는 것이 좋다. 낮 동안 활동하면서 모발과 두피에 쌓인 노폐물과 먼지를 조금이라도 빨리 씻어내는 게 탈모 예방에도 도움이 된다.

건성 두피라면 이틀에 1회 정도, 심각한 지성 두피라면 하루에 2회 샴푸를 해주는 것이 좋다. 샴푸 전에 물을 충분히 적셔주면 샴푸의 거품이 더 잘 생겨 머리카락의 손상도 막을 수 있는데 이 때는 모발보다 두피에서 거품을 내주는 것이 더 좋다. 두피에서 거품을 내 모발 쪽으로 이동하면 두피를 보다 깨끗이 씻어 낼 수 있기 때문이다. 세수할 때와 마찬가지로 마무리를 찬물로 하는 것도 놓치지 말아야 할 포인트다. 모공을 닫아주면서 두피를 수축시켜 더욱 건강한 모발을 가꿔나갈 수 있다.

천연 한방 모발케어 브랜드 모리턴 관계자는 “두피에 노폐물이 쌓이면 탈모의 원인이 될 수 있다” 며 “홍삼, 황기, 당귀 등 천연 한방 제품을 사용해 만든 모리턴 헤어샴푸로 꾸준히 관리해주면 두피에 쌓인 노폐물과 비듬, 지방, 박테리아 등을 제거해 두피건강과 청결을 관리하면 좋다” 고 설명했다.

◆ 영양과 보습까지 더하면 OK = 모발에 생기와 윤기를 더하기 위해 일주일에 두 번 정도 트리트먼트 제품을 사용해 영양을 공급해주고 머리를 말린 후에는 보습제를 사용해 수분을 공급해주는 것도 잊지 말자.

모리턴은 최근 한방샴푸와 함께 사용할 수 있는 천연 한방 헤어토닉도 출시했는데, 사용시 따로 머리를 감을 필요가 없이 원하는 부위에 분무하고 마사지 하듯이 가볍게 문질러주기만 해도 두피와 모발에 영양과 윤기를 줄 수 있어 편리하다.

특히 하루 한 번의 샴푸나 일주일에 두어 번 하는 트리트먼트로는 부족하다고 느끼는 사람이라면 천연생약으로 만들어져 부작용 걱정 없는 헤어토닉을 가지고 다니면서 사용하는 것이 큰 도움이 될 것이다. 이외에도 검은콩, 계란, 해조류, 녹황색 채소 등을 위주로 하는 식습관을 갖고, 충분한 휴식과 함께 스트레스와 피로를 풀어준다면 사용하고 있는 제품의 효과를 더욱 극대화할 수 있다.

출처:뉴미디어국 maeil01@msnet.co.kr

Obsession Hur Hair Studio

허미용실

- ♡ 헤어컷 · 코팅 · 염색
- ♡ 웨이브퍼머 전문
- ♡ 디지털 매직 퍼머
- ♡ 남자 헤어컷

T. 732-548-4823 333 Lake Ave. (Rt.27), Metuchen, NJ
 영업시간 : Mon~Sat 9-7:30, Sun-예약하시는 분에 한함

파티 메이크업 (신부화장), 올림머리(업스타일)

Seven7미용실

일류 헤어디자이너 항상 대기!
 특별할인 **50%**
 (에코 노래방 아래층)

Mon. - Sun. 9-7:30 / TEL. 732.287.5777
 2090 Rt.27 North, Edison NJ 08817

VW LIQUORS 에디슨 리커

각종 한국 소주 취급

Open Hours:
 Mon - Sat: 9:00 - 10:00
 Sunday: 12:00 - 8:00

561 Rt.1 Edison 남보원 식당옆
(732) 512-5127

스텔라 미용실

Inspiration Hair Design

일반 펌 \$45 up
 (쿠폰 지참자에 한함)
 남녀 헤어컷
 보조 미용사 / 미용사 구함

Tel. 732.422.4747 일, 월요일 휴무
 1825 Highway 130 S., North Brunswick, NJ 08902

뷰티헤어 BEAUTY HAIR

Special!

New 헤어 디자이너

여자 헤어 컷 \$25 up
 헤어펌 / 헤어칼라 20% Off
 디지털 셋팅 펌 \$120 up
 Brazillian Treatment \$120 up
 매직 스트레이트 펌 \$150 up
 패디큐어 \$25 + (매니큐어 Free)

남자 헤어 컷 \$15

HOURS : Mon - Fri 9:30 - 7:30 / Sat 9 - 6

Tel. 732-302-1711
 120 Cedar Grove Ln. Somerset, NJ 08873
 찬양교회 근처 몰 (1분거리)

파스텔 미용실

Pastel hair salon

50% 할인

Mon. - Sat. 9:30-7:30 (일요일은 쉽니다)
Tel. 732-650-0050
 518 Old Post Rd. Edison
 (금호정 식당 옆)

아름다운 착각

사람이 태어나서 살다가 죽는 것은 자연적인 삶의 아름다운 과정이다.

인생의 생활사(Life cycle)가 결혼해서 가정이라는 공동체를 만들고, 서로서로 사랑하면서 아이를 낳고 아이들을 키우면서 부모의 역할을 하고, 학교에 보내면서 학부모의 삶을 살면서 이웃과 더불어 사귀면서 살아가게 된다. 혹 종교가 있으신 분들은 믿음의 공동체에서 기쁨으로 봉사하면서 우리들의 주변을 돌아 보며 사랑으로 그들의 필요를 채워주기를 애쓴다.

우리들의 자녀들이 청년이 되어서 사랑하는 배우자를 만나서 다시 가정이라는 공동체를 이루므로 인생의 라이프 사이클이 돌아가게 되는 이때, 우리들은 우리들의 일상의 삶에서 여러 가지 착각을 하면서 살아가고 있다.

일반적인 착각의 예로서:

- 연애하는 남녀: 결혼만 하면 깨가 쏟아질 줄 생각한다.
- 시아머니: 아들이 결혼하고도 부인보다 엄마를 먼저 챙기는 줄 생각한다.
- 여자들: 남자들이 같은 방향으로 걷게 되면 관심 있어 따라 오는 줄 생각한다.
- 엄마들: 자기애는 머리는 좋은데 열심히 안 해서 공부 못하고, 이웃의 나쁜 친구 때문에 공부 못하는 줄 생각한다.
- 꼬마: 울고 떼쓰면 다 되는 줄 생각한다.
- 대학생: 철 다든 줄 생각한다.

여기 또한 요양원에서 아름다운 착각을 하시면서 편안하고 기쁘게 살아가시는 한 분이 계신다. 치매(Dementia)라는 기억장애는 대체로 단기적 기억(shortmemory)에 장애가 있기 때문에 본인의 자녀들 외에는 거의 기억을 못하시지만 옛날의 일은 잘 기억을 하신다. 그러므로 할머니는 이 요양원이 할머니의 젊은 시절의 동네로 착각하시고 일하시는 분들(직원과 봉사자)을 그때 그 동네의 아름다운 이웃으로 생각하셔서 우리들과 함께 웃으면서 지낸다.

특별히 친절히 잘 해 주는 사람에게는 머느리로 생각하시고, 또 손녀로 아시고 편안히 시키신다. 머느리, 손녀, 친척 아재들이 있는 곳이니 아름다운 가족의 공동체이다. 우리 요양원 앞에는 아름다운 텃밭이 있다. 그 곳에서 나는 상추와 고추로 식사를 하시면서 너무 좋아하신다. 아들이 와서 “엄마 여기 어때?” 하고 물으니 “여기 깨끗하고 공기 좋고 참 좋다. 그러니 너도 복잡하고 답답하게 살지 말고 보따리를 싸서 나한테 와라” 고 하시면서 아들과 함께 웃는다. 이 얼마나 아름다운 착각인가!

일반적으로 우리의 몸과 마음이 연약해져서 스스로 일상의 생활이 자유롭지 못할 때는 도움을 받아야 한다. 가장 좋은 것은 사랑하는 가족의 보살핌을 받는 것이 최선의 길이다. 가정의 공동체에서 서로 서로 사랑하며 보살펴 주었던 것을 생각하면서 그 사랑을

나누는 것이다. 하지만 때로는 우리들의 형편이, 상황이 안 될 때가 있다. 여러 면에서 복잡 다단한 요즘의 시대에 부부가 일을 해야 하며 그들의 자녀를 돌보아 잘 키워야 하기 때문이다. 또한 급격히 우리들에게 닥아 오는 심한 우울증과 기억장애, 더 나아가서 치매이다.

치매(Dementia)는 본인 스스로가 특정한 부분만을 기억하고 다른 것은 기억을 하지 못하는 것이다. 그러므로 대부분 본인들은 매우 행복해하고 기쁘고 즐겁게 살아가신다. 보통 이야기를 같이 나누면 “일하러 오시는 분들에게는 꼭 식사 대접을 잘 해라, 빈손으로 그냥 돌려보내지 말거라. 사람은 다른 사람을 잘 섬겨야 한다.” 하시면서 예의에 바른 말씀만 하신다. 그래서 그 분이 치매이신 것을 방문자들은 알아차리지 못할 때가 많다.

여기 요양원이라는 곳, 인생의 끝자락, 위로가 필요한 곳에서 사랑과 소망을 같이 나누는 분들이 많이 있다. 이분들은 어르신들의 마지막 삶을 편안하게 해 드리고 가족같이 보살펴 드리는 직원들과 봉사자들이다. 일하시는 분들(직원과 봉사자들)의 마음과 손, 발은 정말 아름답다.

아름다운 착각과 함께 사랑의 가족 같은 공동체인 요양원에서는 만족스럽고 행복한 하루를 위해서 4가지를 매일 아침 함께 아름다운 음성으로 낭독한다.

1. 단순하게 생각하세요.
2. 현재의 삶에 만족하며 기쁘게 지내세요.
3. 사람들과 함께 긍정적으로 자주 대화하세요.
4. 좋지 않은 것은 빨리 잊어버리도록 노력하세요.

은빛 요양원에서





써클 오브 라이프

한 단계 높은 서비스로 어르신들의 삶의 질을 향상시켜 드립니다.



최신 시설 설비 완비
100% 메디케이드로 이용
한인전문 Adult Medical Day Care Center

T 908-307-2437 [한국어]
T 732-839-3333 [English]
Fax 732-839-3332

3000 Hadley Road, South Plainfield, NJ 07080

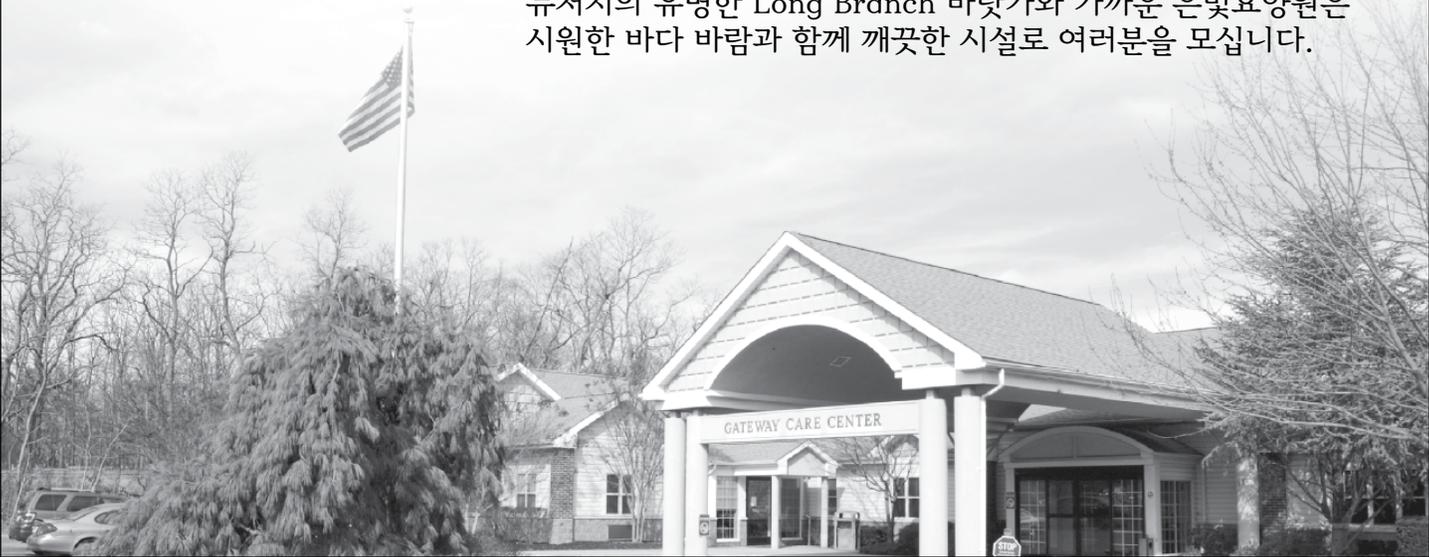
Home care, Day care, 양로 서비스가 한번에 !

은빛요양원 Gateway Care Center

Warm Touch...! “따뜻한 손길로 모시겠습니다”

한인간호사 / 전문재활치료 / 한식제공 / 한국방송 / 장-단기 치료

뉴저지의 유명한 Long Branch 바닷가와 가까운 은빛요양원은 시원한 바다 바람과 함께 깨끗한 시설로 여러분을 모십니다.



한국어직통: 박헌자목사 732-939-1677, 최실장 908-307-2437 139 Grant Ave., Eatontown, NJ 07724

엔진 오일의 종류와 특성

1.Regular Mineral Oil (일반 광유계 오일)

흔히 사용하는 엔진오일은 광유계 오일(Mineral Oil) 로 원유(Crude oil)를 정제하고 첨가제를 배합하여 생산한 오일입니다. 일단 원유는 오랜 시간 퇴적물이 썩어서 만들어지기 때문에 원천적으로 불순물이 존재할수 밖에 없습니다. 불순물 중에는 “원치 않는 점도와 성분의 윤활유” 도 있습니다. 어떤 불순물들은 성분이 매우 유사하기 때문에 걸러내기가 거의 불가능합니다. 이러한 불순물들이 엔진오일속에서 타버려 새카맣게 되고, 엔진오일의 성질을 쉽게 변화시킵니다. 특히 아무리 정제해도 걸러지지 않는 왁스성분이 포함되어 있어 마모에 큰 영향을 끼칩니다. 고온에 약해 찌꺼기를 형성하고 산화를 더욱 가속시키며, 이것은 결국 엔진과 오일의 수명을 단축시키는 원인이 됩니다. 장점은 가격이 저렴하다는 것입니다.

2.Synthetic Blend Oil (부분합성 오일)

흔히 사용하는 광유계 보통오일에 Synthetic Oil (합성오일)과 약간의 첨가제를 혼합하여 만든 오일입니다. 또한 Semi-synthetic 오일로 불려지는 Synthetic Blend 오일은, 물론 Full Synthetic 오일의 모든 특성을 가지지는 않지만 Regular 오일 보다는 더 좋은 성질을 가지고 있습니다.

3. Full Synthetic Oil (100% 합성 오일)

합성 오일은 인위적으로 만든 오일로서 탄소분자 수를 일정하게 만들어 윤활성능이 가장 좋게 만든 것(그림 참조:일반오일과 Synthetic 오일의 분자 구조 비교)으로 왁스성분이 전혀 포함되어 있지 않습니다. 때문에 가혹한 주행에도 쉽게 점도가 변하지 않아 엔진수명 연장에도 도움이 되고, 오일수명이 최소 보통 오일의 2배 이상입니다. 순수하게 윤활유 역할을 하는 질 좋은 분자로 이루어져 있어 환경 친화적이고 무해합니다. 하지만, 가격이 일반 오일의 비해 2~4배 이상 비싼 것이 단점입니다.

합성엔진오일의 장점들을 보면, 저온, 고온에서 윤활성이 뛰어납니다. 저온에서 엔진의 시동성이 좋아 초기마모를 예방해줍니다. 고온에서도 오일의 점도변화가 작습니다. 휘발성이 낮고 열안정성이 뛰어납니다. 마찰에 따른 마모를 감소시키고 적정의 유압을 유지해줍니다. 불순물을 함유하지 않아 엔진의 청정성을 유지해줍니다. 오일교환주기의 연장 및 연비 향상 등의 경제성을 제공합니다.

오일 체인지의 가격대를 비교하면 (오일 필터와 5Qts 오일 기준)

- 일반 오일 Change: \$25 정도
- Synthetic Blend Oil Change: \$45 정도
- Full Synthetic Oil Change: \$65 정도
- Mobil 1 Super Synthetic Oil Change: \$85 정도

물론 합성오일이 다른 오일에 비해 가격이 비싸지만 긴 교환 주기, 부드러운 승차감, 카본이 잘 생기지 않는 등 효율적인 엔진 관리 측면에서 더 낫은 장점이 있습니다.

제공 : 피스카타 정비



피스카타정비

브레이크 / 에어컨서비스 / 타이어 / 튜업 / 마플러 / 오일체인지 / 정기체크업 / 서스펜션 / 전기 / 엔진 / 트랜스미션



Phill Lee 이필완

- ASE Certified Auto Service Consultant
- ASE Certified Auto Technician
- 미국대학 자동차학과 (AutoTech.)졸업
- 20년 실무경력
- 전, 자동차딜러 Service Advisor
- Engineering B.S.



(P) 732-393-1007 / (C) 908-812-7933 555 New Durham Rd., Piscataway, NJ 08854 (김치하나에서 3분거리)

전연찬 종합보험

YUN CHAN CHUN AGENCY

개인 자동차보험

PROGRESSIVE®

상업용 자동차보험

"The right coverage at the right price."

Discount Benefit

- Advance Quote
- Multi Cars
- Choose full Coverage
- Home Owner
- Paid in full
- Safe Driver and more

- 사업체 보험
- 건물 보험
- 주택 보험
- 종업원 상해 보험 (workers comp)
- 의료 보험
- 생명 보험

Progressive does not offer Health or Life insurance.

Tel. 732.767.6601 / Fax. 732.767.1022

35 Bridge St. Bridgepointe, Rt.27, Metuchen, NJ 08840

문유미 Weichert Realtors 부동산

NJAR Circle Excellence Award 2002-2005,2008,2010



**현명한 부동산 투자와
내집마련의 꿈을
해결해드립니다.**

● 명문 프린스턴 지역 전문 ●



Planinsboro
방3, 화장실2.5
\$359,500



West Windsor
방2, 화장실2
\$239,900

www.YoomiMoon.com Cell: 609.865.3644
E-Mail: Yoomi@YoomiMoon.com T: 609.799.3500 EXT:107
53 Princeton-Hightstown Rd, Princeton Junction, NJ08850

저렴한 보험료와 최상의 서비스 뉴저지 운전자만을 위한 자동차보험



낮은 보험료와 최고의 가치 그리고
다양한 할인혜택까지 ...

- Advance Shoper Discount
- Paid in Full Discount
- New Car Replacement
- Homeowners' Discount
- Multi-Policy Discount
- And more...

무료 보험료 산정을 원하시면 전화 주세요.

Kenny Kim - Prudential Financial Professional

515 Plainfield Ave #103, Edison, NJ 08817

Office: 732-491-4724 Cell: 732-841-2086

당신의 미래를 설계하는데 도와드립니다

생명보험 / 재정 서비스 / 어뉴이티 / 장기간호보험 / 자동차*

Kenny Kim (김경환)
Financial Professional
The Prudential Insurance
Company of America



보험과 재정서비스라면,
The Rock®을 찾으십시오.

515 Plainfield Ave., Suite 103

Edison, NJ 08817

사무실 전화 732-491-4724

휴대폰 732-841-2086

kyung.x.kim@prudential.com



보험과 어뉴이티는 The Prudential Insurance Company of America, Newark, NJ와 그 계열사가 발부. 앞으로 모든 문서는 영어로 나오게 됩니다. [*보험회사의 주에 따라서 제공 안될 수도 있습니다.]

0169713-00003-00

Prudential distributes auto and other property and casualty products that are offered and underwritten by High Point Property and Casualty Insurance Company. The Prudential Insurance Company of America, Newark, NJ and High Point are not affiliated companies.

0158093-00003-00

좋은 아버지 20계명

1. 이야깃거리를 많이 만들어라=어떤 일을 아이와 함께 하는 건 대화의 실마리를 준다. 아이방 도배도 그 중의 한가지.

2. 자녀에게 무조건 시키지 말고 많은 선택권을 줘서 스스로 결정하게 하라=자립심을 길러주는 한편 멋진 민주가장이될 수 있다.

3. 자녀의 공책을 살펴보라=시간이 없어 못한다는 건 핑계다. 밤늦게 들어오는 아버지라도 아이가 잠들기 전에 식탁이나 책상에 공책을 놓고 자게해 10분만 살피면 된다.

4. 자녀에게 편지를 써보라=공책을 살펴보고 한편에 한줄 적는 것도 좋다. 짧은 메모에서 아이는 아버지의 사랑을 듬뿍 느낄 수 있다.

5. 인생에 대한 교훈을 많이 줘라=아이가 당장 이해하지 못할지라도 훗날 참뜻을 깨닫고 인생의 버팀목으로 삼을 수 있다. 예컨대 길이 조금 가깝다고 해서 뒷문 출입을 하는 아이에게 「뒷문으로 다니는게 아니다」 라고 알려주면 아이는 나중에 그 뜻이 정정당당하게 살라는 것이었음을 알 수 있다.

6. 자녀와 함께 보내는 시간은 양보다 질이 더 중요하다=함께 있되 TV 만 보고 낮잠만 자는 아버지가 좋은 아버지일 수는 없다. 아이와 함께 놀고 아이의 말을 열심히 들어주는 아버지, 서툴더라도 장난감을 직접 만들어 주는 아버지를 둔 아이들은 행복하다.

7. 먹자판 놀자판 놀이를 지양하라=아이는 부모를 그대로 보고 배운다. 들판에 나가 자연을 함께 관찰하고 유적지를 다녀보는등 즐겁고도 생산적인 놀이를 한다.

8. 자녀와 함께 많은 추억을 만들어라=아이는 두고두고 따뜻한 기억을 갖게되며 그것은 살아감에 힘을 준다.

9. 내 가족만 챙기는 이기심에서 벗어나라=아이를 단체활동에 참여시켜 보고 지역사회를 위해 할 수 있는 작은 일이 없을까 함께 고민도 해 봄으로써 더불어 살기를 가르친다.

10. 자녀의 학교를 방문해 보라=학교는 아이가 하루의 반이상을 보내는 곳이다. 쑥스러워 하지말고 담임교사를 만나 의견을 나눠보고 학교시설도 둘러본다.

11. 자녀를 강하게 키워라=예쁜 꽃을 보며 꽃피기까지 꽃이 견딘 추위와 시간을 가르치는 등 비유적인 방법으로 자연스럽게 아이에게 용기와 인내를 길러줄 수 있다.

12. 일하는 즐거움과 보람, 가치를 일깨워줘라=구두나 자동차 닦는 일 등 아이가 할 수 있는 일을 시킨다. 단 돈으로 댓가를 줘 버릇하면 아이가 계산적으로 될 위험이 있으므로 주의하고 어깨가 으쓱하게 칭찬해 준다.

13. 어려서부터 바르게 살기를 가르쳐라=청소년이 됐을 때 빛나가지 말라고 말하는 건 이미 때가 늦다.

14. 자녀 앞에서 정정당한 아버지의 위엄을 보여라=권위적일 필요는 없지만 비겁한 모습을 보여서는 안된다.

15. 때로는 회초리도 드는 아버지가 되라

16. 아버지는 자녀의 보호자이지만 그림자 같은 존재임을 명심하라=일일이 간섭하고 나서면 아이는 독립심을 키울 수 없다. 늘 곁에 있되 뒤에서 받쳐주면 된다.

17. 무조건 성공을 강조하기 보다는 자기관리 요령을 가르쳐라=저명인사들이 종종 명예를 더럽히는 데서 볼 수 있듯 성공보다 중요한 건 그 이후다.

18. 소중한 물품일수록 자녀에게 맡겨보라=무조건 못 만지게 하지말고 정확한 조작법을 가르쳐 맡겨본다. 아이는 아버지가 자신을 그만큼 믿고 있음을 깨닫고 더욱 깊은 책임감을 보여준다.

19. 자녀의 사소한 것을 기억하라=아이의 친구,담임교사 이름, 지금 읽는 책, 좋아하는 과목 등 자녀 주변의 일에 관심을 갖는다.

20. 1주일에 한번이라도 아이와 둘만의 시간을 가져라=자녀가 좋아하는 피자집에서 저녁을 먹고 얘기를 나누거나 함께 산책, 드라이브를 하는 것도 멋진 방법이다.

출처: 좋은 아버지가 되려는 사람들의 모임





전통 한국음식의 자존심 명가의 정성을 담어드립니다

웰빙식 푸드명가

“No! 조미료”

고급잔치음식, 밑반찬, 도시락전문, Special Sushi Roll

각종단체모임, 교회모임, 돌, 백일잔치등
모임성격에 맞는 주문 가능함



1636 Lincoln Highway, Edison, NJ 08817

(732)354-4217 Fax (732)354-4218

Soon & Steven Ahn Golf Academy

The Learning Center@Galloping Hill
1 Golf Drive, Kenilworth, NJ 07023
[G.S.P Exit 138]



골프레슨

개인레슨 / 그룹레슨 / 주니어 골프 캠프
V1 Video System
TaylorMade Performance Lab (Club Fitting)

안순택 PGA, MS, MS
Golf Professional
Financial Investment Advisor
Cell, Text, KakaoTalk: 201-625-3395
Email: axa.pga@gmail.com



TAYLORMADE PERFORMANCE LAB



“중부뉴저지 최고의 업소록”

‘중부뉴저지가이드’는 뉴저지 중부지역의 모든 업소 연락처가
새롭게 업데이트되어 매월 각 가정마다 배달됩니다.

아직 못 받으셨다구요?

www.cnjguide.com 으로

주소를 남겨주세요!

다음 달 부터 우편으로 받아 보실 수 있습니다.

문의전화: 732-469-4740 / 팩스: 732-469-4741

이메일: cnjguide@gmail.com

*명함광고의 월별단가는 페이지별 위치에 따라 차이가 있을수 있습니다.



인내하여 소망을 이루라!

2012년에는 올림픽의 해이다. 각국선수들은 올림픽의 무대에 오르기위해 굵은 땀방울을 흘리며 고된훈련을 참아내야 한다. 굳이 선수가 아니더라도 사람마다 저마다 이루고자 하는 꿈이있고 계획들이 있다. 그런데 자신의 꿈을 이루어낸 사람들의 말을 들어보면 이구동성으로 하는 말이 있다. ‘포기하고 싶었지만 참고 또 참았습니다’ .
인내해야한다는 강한 의지가 있는 사람이 자신의 분야에서 더높이 오르고 정상에 다다를수 있다.

하지만 우리의 인생을 그저 높은곳에 오르는것으로 꿈을 이룬다고 생각해서는 안된다.

하나님은 인간을 만드시고 다른 피조물들이 가지지 못한 꿈을 주셨는데 그것은 바로 하나님의 높으신 뜻을 깨닫고 그 높은 뜻을 이루기 위해 이세상에서 살아가는 것이다.
하나님의 높으신 뜻을 이루기 위해서 우리에게 필요한것이 인내이다. 참아야 할 것들이 많이 있다. 그런데 우리의 육신의 힘과 의지로는 이것이 안된다. 그래서 우리에게 날마다 십자가의 능력이 필요한 것이다. 성경에는 십자가의 능력을 이렇게 말씀하고 있다.

‘십자가의 도가 멸망하는 자들에게는 미련한 것이요 구원을 얻는 우리에게는 하나님의 능력이라’

아마존 정글에서 선교를 하는 미국선교팀이 있는데 그 정글에는 맹독을 가진 뱀들이 지천에 깔려있다고 한다. 그래서 일년에 뱀에게 물려 죽는 원주민들이 엄청나게 많이발생한다. 그런데 그 뱀에게 물렸을때 죽지 않는 방법이 한가지 있다고 한다. 선교사들이 뱀에게 물린자에게 전기충격을 하는 것이다. 놀라운것은 무려12만 볼트의 강력한 전기충격을 가한다는 것이다. 그러면 일단 다 기절해 버린다고 한다. 그러나 죽지는 않고 놀랍게도 양성반응을 일으킨 맹독이 그 충격으로 인해 중성반응을 보이면서 분해되어 버린다고 한다
비록 기절하는 고통을 당하지만 기절에서 깨어날때는 새로운 몸이 된다는 것이다

십자가의 능력이란 바로 이 전기충격과 같다. 우리가 십자가의 은혜를 받을때 이제 모든삶이 평안스러울것 같은데 본격적인 시련이 따르는데 세상에서 죄짓게 만드는 것들을 버려야 하는 고통이 따른다. 이것이 왜 고통인가? 어떤사람은 평생을 즐기던 술,담배, 도박,마약,거짓된 삶,정욕의 삶,세상 쾌락만을 즐기던 삶과같은 것들을 버리도록 하시기 때문에 그것들의 유혹으로부터 참아야 하는 큰 고통이 따르는 것이다. 예수믿고 받는 은혜는 너무나 잘알지만 이것만큼은 버리지 못하는 사람이 많다.
뱀에물린 원주민이 선택해야하는것은 자신의 몸을 전기충격에 내어맡기는 것이었다. 내어 맡겨야 완전히 분해되어 무서운 독에서 자유함을 얻을수가 있는것이다. 우리들도 끊지못하는 악습들이 분해되도록 은혜베푸시는 분에게 자신을 내어 맡겨야 한다. 울어도

못하고 눈물많이 흘려도 안되지만 예수의 십자가의 보혈로는 된다.

주님의 십자가의 능력은 12만볼트도 감당할수 없는 찢릿한 충격을 주셔서 완전히 새로운 인생으로 변화시켜 주시는 것이다. 하루하루가 힘들고 낙심되는 일들이 많이 일어나는것이 우리의 삶이다. 하지만 낙심되는 상황에서도 소망을 가지고, 성질부릴수 있는 상황에서도 평안을 주는 은혜가 있는데 바로 십자가의 그리스도를 바라보는 것이다.

‘힘이없고 네마음 연약할때 능력의 주님 바라보아라 주의이름 부르는 모든자는 힘주시며 늘기켜주시리 눈을들어 주를보라 네모든 염려주께 맡겨라 슬플때에 주예수 얼굴보라 사랑의 주님 안식주리라’

6월은 가정의 달이다. 가족관계도 서로 참고 인내해야하는 부분이 많이있다.
인내는 운동선수들에게만 국한된것이 아니다. 우리의 인생도 마라톤과 같다. 참아야한다.
내 의지로 하지말고 성령의 도우심으로 하면 된다. 믿고 구하는 자에게 그것을 허락하신다.
가정을 구하고 나의 인생을 일으키는 십자가의 능력을 믿고 그리스도께 나오길 소망한다.

글: 뉴저지 건강한 교회 김형일 목사



초대교회의 건강함을 담고싶은 가정같은 교회
뉴저지 건강한 교회에 당신을 초대합니다

뉴저지 건강한 교회 New Jersey Healthy Church

대한예수교장로회 합동미주총회

예배안내 및 GTM (Giving Tree Mission)

주일예배: 12:30 PM (1부), 2:30 PM (2부)

주일학교: 2:30 PM

새벽예배: 월-금 6 AM

금요찬양기도회: 매주 금요일 8:00 PM

매일예배: www.facebook.com search: 뉴저지건강한교회

무료약기레슨(색소폰 & 플루트): 주일오후 5시

(연습시간은 변경될수 있습니다)

담임목사: 김형일 James H Kim

2815 Woodbridge Ave. Edison, NJ 08817

Tel. 646-821-3445 E-mail: njhc704@gmail.com

사랑의 샘물,
은총의 사닥다리...



시온성 교회

Zion Church of New Jersey

www.njzion.org

주일예배: 11시 30분 (영어), 1시 (한국어)

담임목사: 류 태 원

주소: 28S. 4th St. Fords, NJ 08863

전화: Office 732. 430. 5217

Cell 714. 323. 3931



복음과 사랑을 전파하는 교회
에리자베스 한인교회

The Korean Presbyterian Church of Elizabeth
www.ekpch.org

보라 내가 새 일을 행하리니
이제 나타낼 것이다.
(이사야 43:19)

담임목사: 소재신

교회 활동 목표

신령한 예배/철저한 교육/풍성한 교제
열심있는 전도/정성어린봉사

T. 908-354-8488

F. 908-354-4748

700 Bayway Ave., Elizabeth, NJ 07202



좋은소리교회

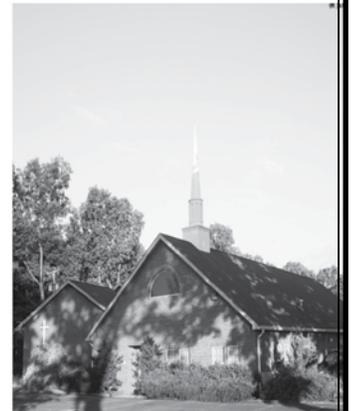
Joeunsori Church

email: jesussij@yahoo.co.kr

담임목사 송인종

찬양하는 교회
선교하는 교회
고향같은 교회

주일예배: 주일 1:30pm
찬양예배: 화 8:00pm
새벽기도: 월-토 6:00am
청년대학부: 주일 1:50pm
중고등부: 주일 1:50pm
주일학교: 주일 1:50pm



732-887-6878

2290 Hwy 9, Old Bridge, NJ 08857

인생, 의지하며 산다

“예수님 믿으면 좋은 이유 세가지만 말해보 세요,” 하고 믿음생활 열심히 하시는 집사님께 물었다. “의지할 분 이 있다는 것, 평안, 천국소망이요,” 라고 답하신다. “의지 할 분이 있다” 는 대답에 마음이 끌린다.

올해 대학에 가는 아들이 고등학교 11학년 때 여자 친구를 사귀면서 했던 말이라며, 살짝 서운했던 때를 회상하던 여집사님 말이 생각난다. 초등학교 때 엄마만 졸졸 쫓아다니며, “난 엄마와 평생 살 거야,” 하던 녀석이 여자친구를 사귀면서 푹 빠져있길래, “결혼해도 엄마와 산다던 약속 기억하지?,” 했단다. “여자 친구가 싫어하지 않을까요?” 진지하게 대답하는 모습, 성장한 아이의 당연한 변화인데도, 얼마나 서운하던지 마음을 어찌 할 수가 없었다고 하며 웃으시던 집사님 모습에서 우리 삶의 행복의 의미가 묻어난다. 누군가의 마음에 자신이 남아있을 때 행복하고, 누군가의 마음에서 자신이 지워지는 것을 느낄 때 서운해진다.

누군가가 마음에 들어오게 되는 것이야말로 인생살이인 듯 하다. 사랑하는 연인이 마음에 들어올 때, 가정이 탄생한다. 자녀가 태어나면 마음을 독차지한다. 자녀가 결혼할 준비를 할 때가 되면 낯설은 사람에 마음 준비를 해야 한다. 그래야 식구가 된다. 일

터도 마찬가지다. 가게를 하든지 직장을 가든지 만나는 사람들을 마음에 들여야한다. 그저 일만하게 되지는 않는다. 컴퓨터로 일하는 사람들조차도 사이버 인격이라는 것을 나눈다. 그래서 컴퓨터 아이디라는 것을 마음에 들게 된다. 싫은 것들도 마음에 할 수 없이 들여놓는다. 그제 인생이려니 쓴 맛을 다시며... 그렇게 마음에 들여놓은 것들 중에 내가 의지하는 것들이 있다. 내가 마음에 의지하는 것들에 의해 인생이 지탱된다.

예수 믿는 이유는? 예수가 마음에 들어와서 이미 의지하는 분이 되었기 때문이다.

이런 시는 누구의 마음을 그린 것일까?

《마음은 조그만 그릇과 같다.

그곳에는 용이 있고, 사자가 있고, 맹독을 품은 것들도 있고, 악한 것들이 있다. 그곳은 마치 자갈길 같고 울퉁불퉁하다;

하지만 그곳에는 하나님과 천사도 있다. 생명이 있고, 천국이 있고, 빛과 사도들, 하늘도사들, 은혜의 보화들이 있다.

이 모든 것이 그 좁은 곳에 들어있다.》

마음에 들여 놓은 것들이 참 많다. 기대하는 것도, 기대를 접은 것도. 좋은 것들도 많다. 그 중에는 ‘영원한 것’ 도 있는가 돌아보아야 하지 않겠는가—하나님, 천사, 은혜의 보화들, 소망과 약속들이 마음에 들어와 있는가 말이다. 변치 않는 의지처가 되어 줄 것이기 때문이다. 신앙이 무엇인가? 그분 마음에 내가 또렷이 새겨져 있어 지워지지 않는다,는 것을 아는 것이 아닌가. 그래서 폴 틸릭이란 신학자는, “구원이란 내가 하나님께 받아들여 졌다는 것을 받아들이는 것,” 이라고 하였는지도 모르겠다.

그분의 마음에 내가 들어가 있다는 것을 알게되어 어느덧 그분을 의지하게 되면 또 다른 인생을 맞게된다. ‘우물가에서 예수를 만났던 사마리아 여인이 물동이도 버려두고 마을로 뛰어가서 구원자를 만났다고 외치는 장면의 시작이, 예수께서 그 여인의 마음을 아셨던 것’ (요4장)임을 기억해야겠다. 그분이 우리를 아신다. 그래서 인생이 변한다.

가득한교회 왕태건목사

주님의 터치 회복의 은혜가 흐르는

 **가득한교회**
Bountiful Korean United Methodist Church
담임 목사 왕 태 건

105 Diamond Hill Rd., Berkeley Heights, NJ 07922
Tel: 908-464-1807 (교회) 908-464-9760 (사택)
주일 / 오전 10시(영어예배), 낮 12시 (본 예배 한국어)
www.bountifulchurch.com



가정의 달 단상

있는 그대로 듣기

미국에 온지 몇 일 되지 않아서 겪은 재미있는 에피소드입니다. 신학대학 신입생 오리엔테이션을 마치고, 한 학생이 “우리 중국 뷔페(Chinese buffet) 갑시다”라고 제안했습니다. 다들 좋다고 하면서 가려는데, 한 분만 거절을 하더군요. ‘저분은 중국 음식을 싫어하나보다’ 생각하고 나머지 사람들끼리 먹고 왔는데, 나중에 알고 보니 그 분께서 “버페”를 “(불교의) 법회”로 잘못 알아들은 것입니다.

예전에 한국의 한 개그맨이, 외국 팝송에서 한국말처럼 들리는 단어를 찾아내고, 그 노래를 한국 노래처럼 불러서 인기를 끈 적이 있었습니다. 셀린 디온 (Celine Dion)의 All by myself 라는 노래가 있는데, 그 All by myself 라는 노래가사가 마치 “오빠 만세”로 들리는데 착안을 한 것입니다. 이 개그맨 덕분에 저도 그 노래만 나오면 All by myself 가 아닌 ‘오빠만세’로 들립니다.

어떻게 이런 현상이 일어나는 걸까요? 한국 송실대 소리공학연구소의 배명진 교수는 그것을 사전학습에 의한 각인효과라고 설명합니다. 즉, 머리속에 이미 각인되어서 익숙한 소리가 있을 경우, 그와 비슷한 (그러나 전혀 다른) 소리가 들릴 때, 그것을 이미 내 머리에 각인된 그 소리로 듣게 된다는 것입니다. 우리도 누군가의 말을 들을 때, 잘못 알아들은 경험들이 있는데, 실은 많은

경우에 이미 내 머리 속에 있는 나의 말로 상대방의 말을 바꿔서 알아듣는 것입니다.

사도행전 2장에 보면, 오순절날 예수님의 제자들이 모여서 기도하다가 성령의 충만함을 받고 방언으로 말하는 사건이 기록됩니다. 이때, 다른 나라에서 태어나 자란 유대인들이 자신들 나라의 언어로 유창하게 말하는 제자들을 보고 깜짝 놀랍니다. 그런데, 이들 중에는 갑자기 외국어로 말하는 제자들을 보면서, “저들이 새 술에 취했다”라고 조롱하는 유대인들이 있었습니다. 이상한 것은, 다른 이들은 다 그 말이 무슨 말인지 알아들은 반면, 이 유대인들은 그 말을 술취한 사람의 말로 알아들었다는 점입니다. 그 이유는 무엇이었을까요?

그 유대인들은 무식한 제자들이 외국어를 유창하게 할 수 없다는 편견을 가지고 있었던 것 같습니다. 사도행전 2장 7절 말씀을 보면, “다 놀라 기이히 여겨 이르되 보라 이 말하는 사람이 다 갈릴리 사람이 아니냐”라고 기록합니다. 그들이 볼 때, 갈릴리 출신 사람들은 결코 다른 언어로 유창하게 말할 수 없는 무식한 사람들이었습니다. 그런 사람들이 갑자기 유창한 외국어로 말하는 것을 그들은 이해할 수도, 설명할 수도 없었습니다. 그래서 그들이 내린 결론은 이것이었습니다. “저들이 술에 취했다.”

우리는 남의 말을 들을 때, 편견을 가지고 듣습니다. 상대방의 겉모습을 보고 듣습니다.

‘그 사람이 나이가 많으냐 적으냐, 학식이 있냐 없냐, 부자냐 아니냐, 남자냐 여자냐, 종교가 무엇이냐, 진보냐 보수냐’ 등의 편견을 가지고 듣습니다. 이런 경우, 결국 상대방의 말을 듣는 것이 아니라, 내가 듣고 싶은 것을 듣기 쉽습니다. 아니, 어쩌면 이미 내 마음 속에 있는 말을 듣는 것뿐입니다. 나의 눈이 나의 귀를 흐려놓는 것입니다.

감사하게도, 우리 하나님은 우리의 기도를 들으실 때 우리가 어떤 출신인지, 우리가 얼마나 많이 가졌는지를 보고 들으시지 않으십니다. 그분은 우리가 과거에 얼마나 많은 죄를 지었는지, 아니면 얼마나 많이 교회를 위해 봉사했는지를 보고 나서, 그 후 판단에 의해 우리의 기도를 듣는 분이 아니십니다. 그분은 우리의 기도를 있는 그대로 듣고 받으십니다. 우리의 작은 신음마저도 외면하지 않으십니다.

그 좋으신 하나님께, 오늘, 한 마디라도 좋으니, 진실된 기도를 올려보시기 바랍니다.

글: 세상의 빛 세빛교회 손태환 목사

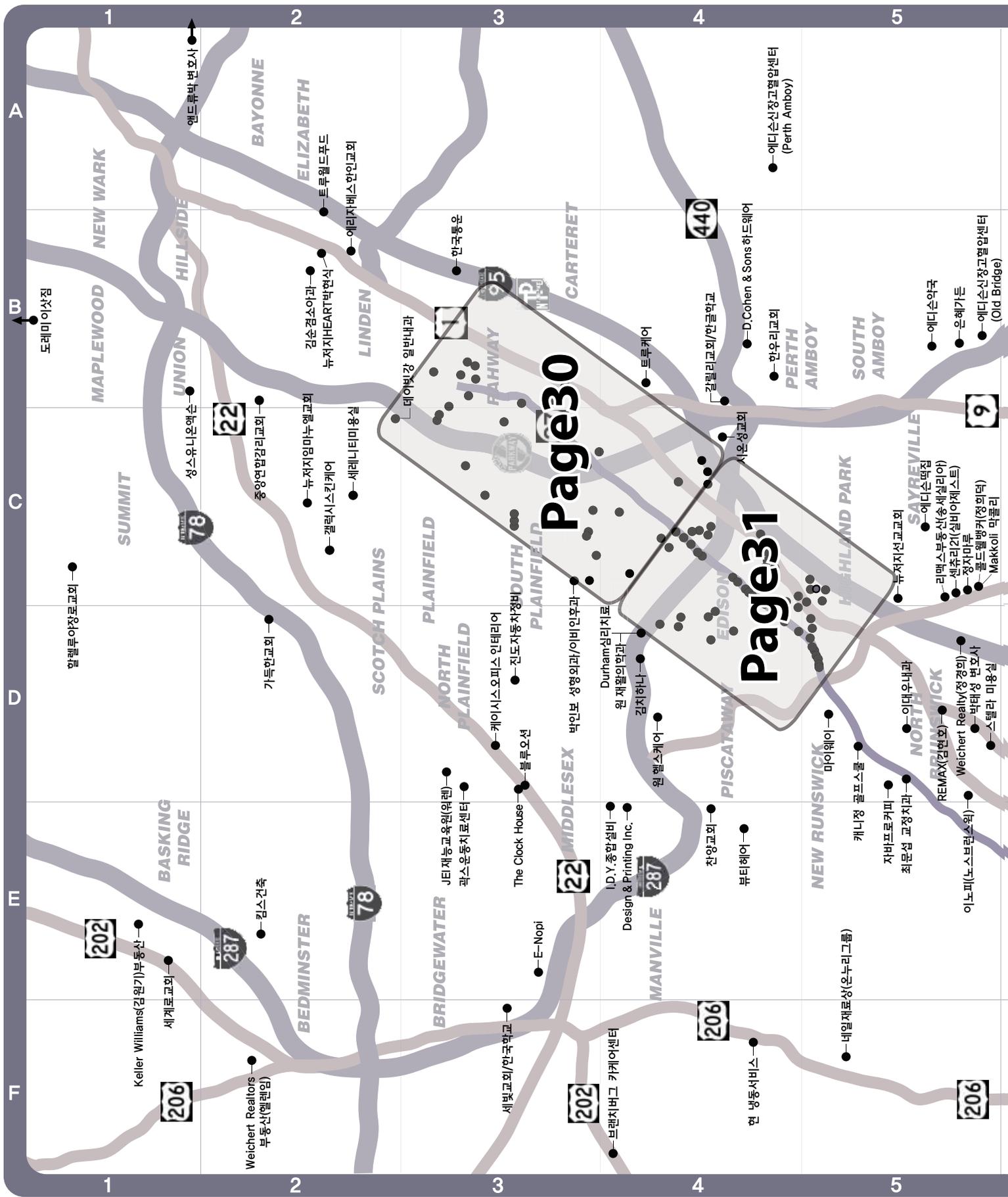


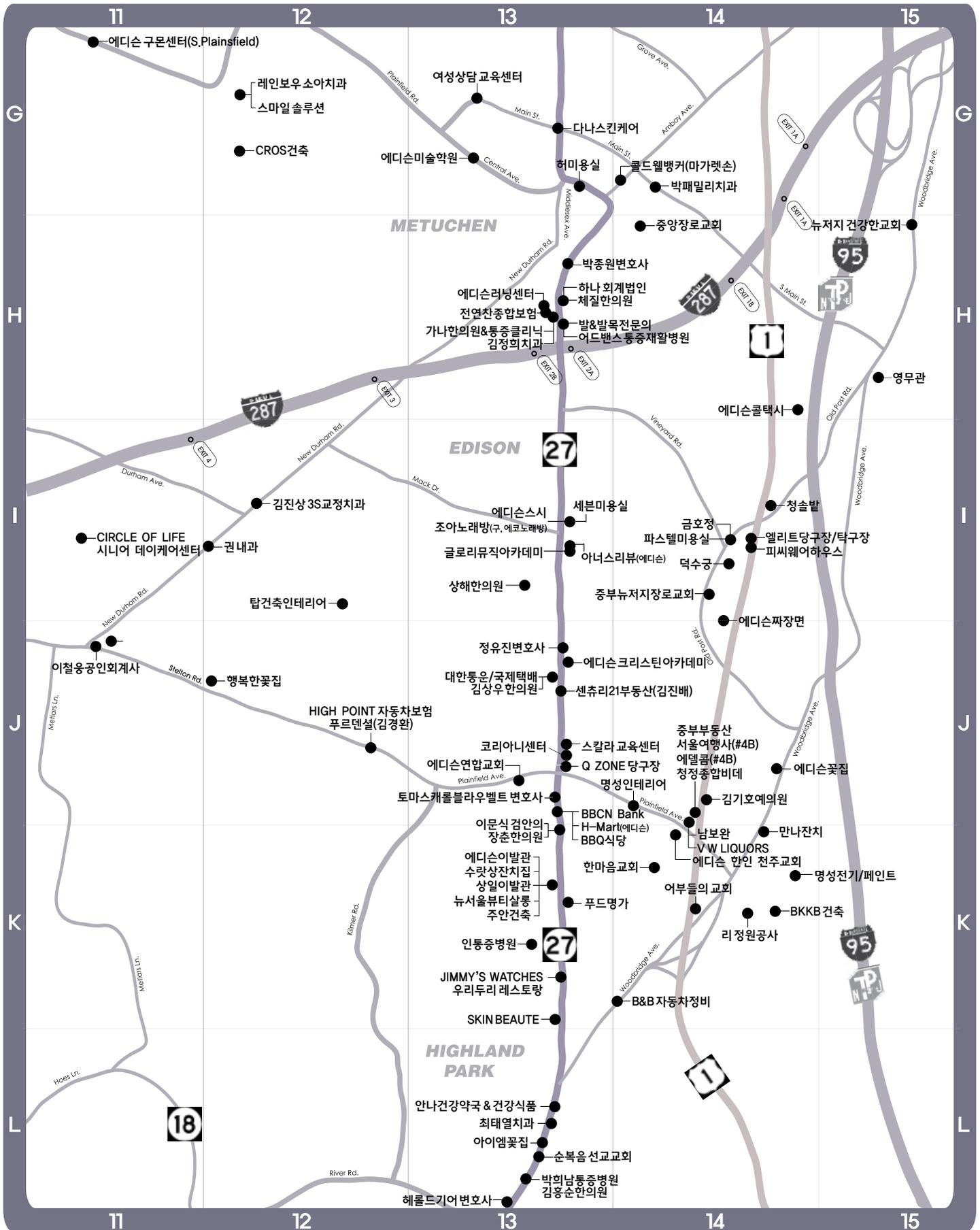
세상의 빛
세빛교회
Sebit Church

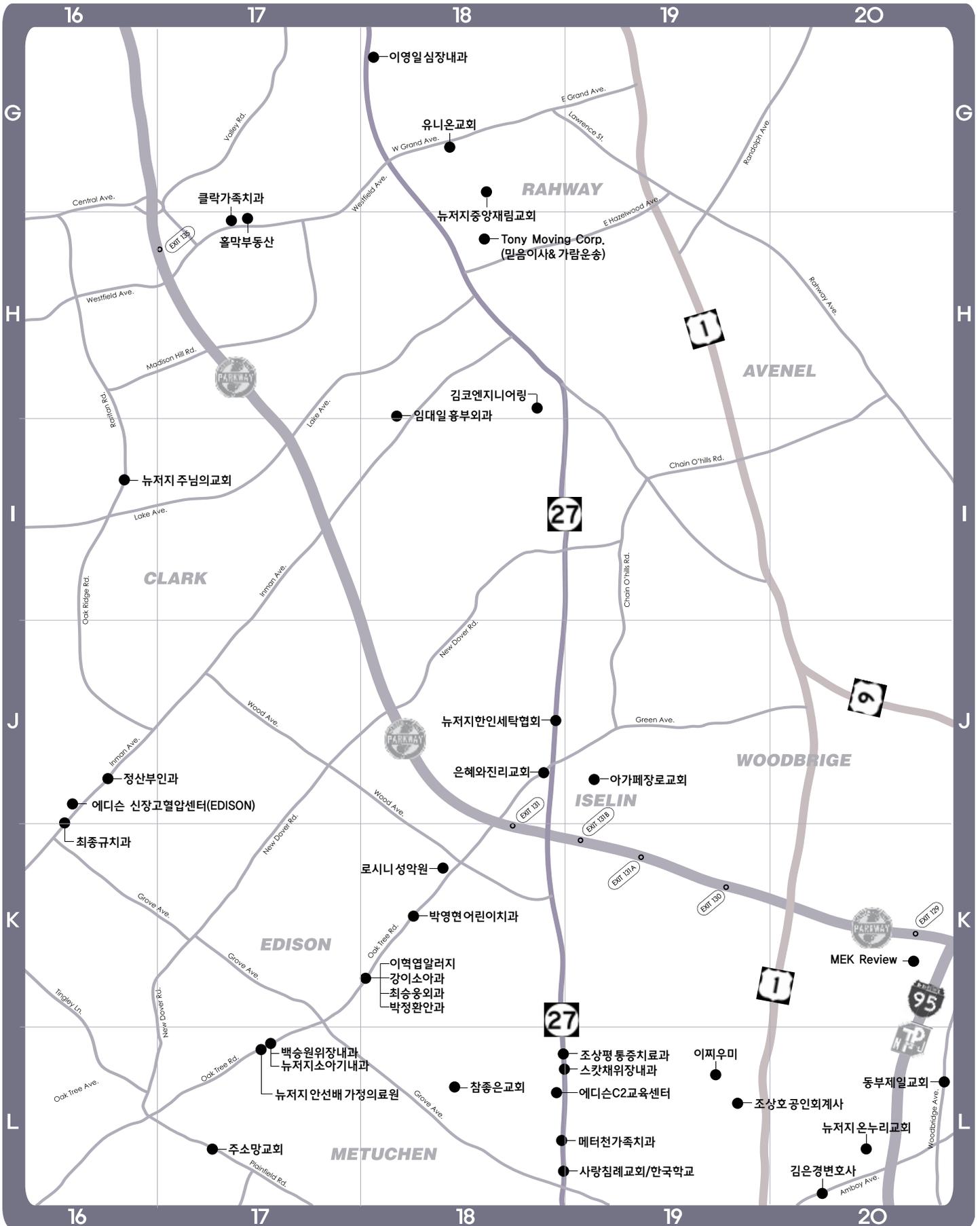
“부르시는 하나님, 찾아가는 교회”

주일예배 : 주일 오후 2시, 주일학교 예배 : 오후 2시
424 Garretson Road, Bridgewater, NJ 08807 / Tel.908.229.2966 / www.sebitchurch.org

담임목사 : 손태환
교육전도사 : 조민호, 최진하







중부뉴저지 업소정보

신개념
명함광고

30불이면 매월 5천여 가정에 귀사의 명함이 배달됩니다.
이제 놀라운 신개념 광고마케팅을 체험하세요!

중부뉴저지가이드는 뉴저지 중부지역의 모든 업소정보가
새롭게 업데이트되어 매월 각 가정으로 배달됩니다.

문의: 전화 732-469-4740 / 팩스 732-469-4741
이메일: cnjguide@gmail.com



가구	뉴저지 한인 교회	732-332-1101	A6	서주희미용실	732-205-0101	J13
케이시소오피스 인테리어	동부제일 교회	732-709-3114	L20	세레니티 미용실,스킨케어	908-654-5757	C2
	시온성 교회	732-430-5217	C4	스텔라 미용실	732-422-4747	D5
건강	에디슨 한인 천주교회	732-572-0977	K14	에디슨 이발관	732-777-9088	K13
워터닥터	유니온 교회	732-396-0444	G18	파스텔 미용실	732-650-0050	I14
자바프로 커피	은혜와진리교회	732-439-6409	J18	허 미용실	732-548-4823	G13
프린스턴 건강식품	좋은소리 교회	732-887-6878	C6	Skin Beaute	732-626-5045	K13
	주소양 교회	732-205-0571	L17	Total Beauty 미용실	201-543-3064	F8
	중부뉴저지그리스도의교회	참빛한국학교	732-695-2099	B9	변호사	
건축관련	중부뉴저지장로 교회	732-310-0022	I14	강병은 변호사	908-757-7745	D3
김코엔지니어링	중앙연합감리교회	908-272-1995	B2	김은경 변호사	732-225-3510	L20
들꽃조경	중앙장로교회	732-882-3575	H14	박종원 변호사	201-585-0731	H13
리정원공사	즐거운 교회	609-734-0110	F7	박태성 변호사	732-422-3660	D5
명성전기/ 페인트	천양 교회	732-805-4050	E4	앤드류박 변호사	212-239-3680	A1
명성인테리어	참좋은 교회	908-307-7979	L18	정유진 변호사	732-662-7923	J13
바울건축	프린스턴연합 교회	609-799-3400	F7	조재형 변호사	609-642-4488	F7
에디슨 전기/플러밍	프린스턴한인장로교회	609-799-3400	E7	토마스캐롤블라우벨트 변호사	877-676-7729	J13
우원건축	한마음 교회	908-930-4299	K14	헤롤드기어변호사	732-249-4600	L13
주안건축	한우리 교회	732-952-3500	B4			
탑건축인테리어	할렐루야장로 교회	908-461-7599	C1			
현 냉동서비스						
AAMD 종합건축	꽃집					
BKKB 건축	아이엠 꽃집	732-354-3618	L13			
CROS 건축	현대가든 / 타워솔러	973-728-4700	C1			
I.D.Y.종합설비	행복한 꽃집	908-764-2896	J12			
	Flower Avenue 206	609-454-3671	F7			
검도	노래방					
영무관	조아 노래방	732-248-8445	I13			
성무관						
공인 회계사	농장					
이근진 공인회계사	늘푸른 농장	609-259-0029	F10			
이혜정 공인회계사	원저가든	609-922-1234	E7			
조상호 공인회계사						
하나회계법인	당구장/탁구장					
	Q Zone 당구장	732-985-2110	J13			
교회/천주교/한국학교	엘리트 당구장 / 탁구장	732-248-7887	I14			
가득한 교회	모게지 용자					
갈릴리교회 / 한글학교	애플 SBA 용자	732-275-1992	A6			
갈보리감리교회	미용/이발					
꿈이있는 교회	7 미용실	732-287-5777	I13			
뉴저지 건강한 교회	다나 스킨케어	732-906-8555	G13			
뉴저지 믿음장로 교회	뷰티 헤어	732-302-1711	E4			
뉴저지 성경장로 교회	상일 이발관	732-572-9449	K13			
뉴저지 선교 교회						
뉴저지 온누리 교회						
뉴저지 임마누엘 교회						
뉴저지 주님의 교회						
뉴저지 중앙재림 교회						

강이 소아과 732-549-7007 K-18

Office Hours By Appointment

J. ELICA KANG-LEE, M.D.
E. GODLEWSKA-JANUSZ, M.D.
Pediatrics

Telephone: (732) 549-7007
Fax: (732) 494-9098

2177 Oak Tree Road Suite 207 Edison, NJ 08820

1600 St. Georges Ave. Room 120 Rahway, NJ 07065

김규수 산부인과 732-238-5400 D-6

TELEPHONE (732) 238-5400

K. S. KIM, M.D., F.A.C.O.G.
OBSTETRICS & GYNECOLOGY

OFFICE HOURS BY APPOINTMENT F2A BRIER HILL COURT EAST BRUNSWICK, N.J. 08816

임대일 흉부내과 732-388-7999 I-18

FRANCES D. YIM, M.D.
INTERNAL MEDICINE
CHEST DISEASES

Tel. 732-388-7999 Fax 732-388-7992 913 WEST INMAN AVE. RAHWAY, N.J. 07065

박정환 안과 908-822-0070 K-18

Edison Ophthalmology Associates, L.L.C.

John C. Park, M.D.
Cornea, Anterior Segment and Refractive Surgery

2177 Oak Tree Rd, Suite #203 Edison, NJ 08820 (Toranco Building) Tel (908) 822-0070 Fax (908) 822-0075

권 내과 732-287-2273 I-12

TELEPHONE (732) 287-2273 FAX (732) 287-4093

IK H. KWON, MD, FACP
INTERNAL MEDICINE NUTRITION

OFFICE HOURS BY APPOINTMENT 1526 NEW DURHAM ROAD SOUTH PLAINFIELD, NJ 07080

중부뉴저지 이비인후과 732-205-1311 C-3

Tel (732) 205-1311 Fax (732) 205-9648

Ear, Nose and Throat Group of Central New Jersey

Robert Park, M.D. Robert Huang, M.D., FACS Michael Mayer, M.D.

2177 Oak Tree Road, Suite 208, Edison, NJ 08820
1600 St. Georges Ave, Suite 120, Rahway, NJ 07065
850 B Woodbridge Center Dr, Woodbridge, NJ 07095
14 Woodward Drive, Old Bridge, NJ 08857
215 Union Ave, Bedgewater, NJ 08807
712 Courtyard Dr, Hillsborough, NJ 08844

이문식 검안의 732-393-1210 J-13

FAMILY VISION CENTER
이문식 검안과 안경
Douglas M. Lee, Doctor of Optometry

•검안 •안경 •콘택렌즈 •눈병치료 •시력교정

1734 Lincoln Hwy. (Rt. 27) Edison, NJ 08817 Tel. 732 / 393-1210 Fax. 732 / 393-1140

백승원 위장내과 732-744-9090 L-17

GASTROENTEROLOGY
Board Certified

ANDREW S. BAIK, M.D.

1921 Oak Tree Rd. Ste 101 Edison, NJ 08820 Tel: (732) 744-9090 Fax: (732) 744-1592 www.drbaik.com

가나 한의원 732-321-1909 H-13

>> 가나 한의원 >>
가나 물리 치료

•어깨 결림 •허리 통증 •교통사고 후유증 •한방물리치료 •맞사지

Tel: 732-321-1909 / 원장 최태영
12 Bridge Street, Suite C-12, Metuchen, NJ 08840

김진상 3S교정치과 732-287-1223 I-12

Member NJ Specialty Permit No. 5138
American Association of Orthodontists

김진상 3S교정치과
ORTHODONTIST DR. JINSANG KIM
Diplomate, American Board of Orthodontics
E-mail : 3sortho@gmail.com

669 Broad Ave, Suite 102 Ridgely, NJ 07067 201-840-1123 1032 New Durham Rd. Edison, NJ 08817 732-287-1223

스캇 채 위장내과 732-632-9777 L-19

Diplomate American Board of Internal Medicine and Gastroenterology Office Hours by Appointment

Scott Chae, M.D.

• Gastroenterology • Liver Disease

2 Lincoln Highway Rt. 27 Edison, NJ 08820 Beside JFK Hospital Ph: (732) 632-9777 Fax: (732) 632-8096

김상우 한의원 732-248-1980 J-13

SANWOO KIM ACUPUNCTURE & HERB
김상우한의원

한방내과 클리닉 | 부인과 클리닉 | 소아과 클리닉 | 한방통증과 클리닉

원장 김 상 우
1939 Rt.27, Edison, NJ 08817 Tel. 732.248.1980

레인보우 소아치과 732-452-0100 G-12

Pediatric Dentistry www.rainbowkidsdental.com

Rainbow Kids Dental

S. LEE, D.M.D. NJ SPECIALTY NO. 4007 MICHELLE M. KIM, D.D.S. NJ SPECIALTY NO. 5676

(732) 452-0100
3900 PARK AVENUE, SUITE 105, EDISON, NJ 08820

이대우 내과 732-545-0202 D-5

Daewoo Lee, M.D.
Diplomate of Internal Medicine

984 Bergen Avenue North Brunswick, NJ 08902
Tel: 732-545-0202

상해 한의원 732-248-3700 I-13

NJ / NY Licensed Acupuncturist
NCCA Diplomate in Acupuncture
NCCA Diplomate in Chinese Herbology
NCCA Examiner

SHANGHAI ACUPUNCTURE HERB CENTER
Dr. Siman Wang

Tel. (732) 248-3700 Fax: (732) 248-7600 2080 Route 27 Edison, NJ 08817

메터천 가족치과 732-549-2099 L-18

(732)549-2099
150 Middlesex Ave. (Rt. 27) Metuchen, NJ 08840

FAMILY DENTISTRY OF METUCHEN
Minah Kim DMD

이영일 심장내과 732-574-0055 G-18

TEL. (732) 574-0055 FAX (732) 574-1155 CARDIOLOGY & INTERNAL MEDICINE

YOUNG I. LEE, M.D.
DIPLOMATE AMERICAN BOARD OF INTERNAL MEDICINE & CARDIOLOGY

OFFICE HOURS BY APPOINTMENT 2263 ST. GEORGE AVENUE RAHWAY, N.J. 07065

장춘 한의원 732-287-8881 J-13

Hong Ying Lynch L.Ac.
Diplomate in Acupuncture (NCCAOM)
Diplomate in Chinese Herbology (NCCAOM)

한의원 김홍영
中醫師 金紅英

장춘한의원
長春中醫中藥針灸推拿
Chang Chun Acupuncture & Herb

49 Almond St Staten Island NY 10312 (718)317-1288 (732)287-8881

민 치과 732-566-4200 B-6

Office Hours By Appointment

JONATHAN H. MIN, D.D.S.

39 Cambridge Drive Aberdeen, NJ 07747
Telephone: (732) 566-4200

박영현 어린이치과 732-906-2001 K-18

Brush, Floss, Smile!

Please peel off and affix sticker to your calendar.

DR. YOUNG H. PAK

For _____
Date _____
Time _____

CHILDREN'S DENTAL ARTS, P.A.
YOUNG H. PAK, D.D.S.

660 Kinderkamack Rd., #201 2 Bayton Dr.
Oradell, NJ 07643 Edison, NJ 08820
(201) 906-1161 (732) 906-2001

© SmileMakers #MPT14

IF UNABLE TO KEEP THIS APPOINTMENT,
PLEASE GIVE 48 HOURS NOTICE.

박희남 통증병원 732-342-7575 L-13

PARK CHIROPRACTIC & POSTURE

Park
Chiropractic & posture

85 Raritan Ave. (Rt. 27) Suite 430
Highland Park, NJ 08904
Office: 732-342-7575 Cell: 732-986-0688
Fax: 732-342-7355
www.hparkchiropractic.com

Dr. Hee Nam Park D.C.

원 헬스케어 732-981-1111 D-4

Board Certified Specialists
Praveg Barot, M.D.
Peter Blumenthal, M.D.
David S. Nayer, M.D.
Sakoon Hussain, M.D.
Sang Ho Son, D.O.

Board Certified Internists
Joseph S. Hono, M.D.
Zivony Koslov, M.D.
Ruth Haber, M.D.

ONE HEALTHCARE
Urgent Care Center

1100 Centennial Ave., Piscataway, NJ 08854 / T: 732-981-1111 F: 732-981-1113

박패밀리 치과 732-548-1218 G-14

CANDICE PARK, DDS
General Dentist

244 Main Street
Metuchen, NJ 08840

(732) 548 1218

김홍순 한의원 732-729-1075 L-13

김홍순 한의원
ACUPUNCTURE

Fort Lee Office
T. 201.224.3000
1063 Palisade Ave. Fort Lee, NJ 07024

Edison Office
T. 732.729.1075
85 Raritan Ave. (Rt. 27) Suite 430
Highland Park, NJ 08904

에디슨 신경과 908-757-6633 J-16

TELEPHONE (908) 757-6633
FAX (908) 757-3912

EDISON NEUROLOGIC ASSOCIATES, P.A.
YOUNG K. OH, M.D.
MICHAEL D. MERKIN, M.D.
RICHARD A. GAN, M.D.
EUGENE E. BUCHWALD, M.D.

OFFICE HOURS
BY APPOINTMENT

TWIN PLAZA
34-36 PROGRESS ST.
SUITE B-3
EDISON, N.J. 08820

스마일 솔루션 732-516-1999 G-12

smile solutions orthodontics

3900 Park Avenue #104
Edison, NJ 08820
732-516-1999

Christopher H. Chung DDS, MS

381 Chestnut Street
Union, NJ 07083
908-687-3221

Special Offer on the Back

체질한의원 732-548-2222 H-13

Young S. Lim, M.S., L.Ac.
Board Licensed Acupuncturist

Office Hour By Appointment

- Headache/migraine
- Carpal tunnel syndrome
- Tennis elbow
- Neck pain
- Low-back pain
- Sciatica
- Osteoarthritis/knee pain
- Menstrual cramps

173 Essex Ave (Rt 27) Suit #102
Metuchen, NJ 08840
Tel. 732. 548. 2222
www.edisonacupuncture.com

조상평 통증치료과 732-494-9111 L-19

Edison Comprehensive Pain and Anesthesia, LLC

Shengping Zou, M.D.
Board Certified
Pain Management and Anesthesia

2 Lincoln Highway
Suite 100
Edison, NJ 08820

Tel: 732-494-9111
Fax: 732-494-9112

최문섭 교정치과 732-846-6262 D-5

Progressive Orthodontics, LLC

Matthew Choi, DMD
Diplomate, American Board of Orthodontics
Member, St. Peter's University Hospital Craniofacial Team
NJ Specialty Permit #5300
www.progressiveortho.net email@progressiveortho.net

Somerset Office
1303 Route 27, Somerset, NJ 08873
T: 732-846-6262 F: 732-846-6161

Branchburg Office
3197 US Hwy 22 E, Branchburg, NJ 08876
T: 908-722-3377 F: 908-243-0501

인 통증병원 732-287-1990 K-13

인 통증병원

■ 교통사고 ■ 폐디병어 ■ 물리치료 ■ 한방치료 ■ 미성자치료

1581 Route 27 Unit 3, Edison, NJ 08817 / Tel. 732-287-1990

발&발목 전문의(공석일) 732-635-0400 H-13

Podiatric Medicine & Surgery

Dr. Suk Ghong
(Foot & Ankle Specialist)

Tel (732) 635-0400 Bridge Point Proff Building
Fax (732) 635-1511 Bld E, 219 Bridge St, Rt 27
Office Hours By Appointment Metuchen NJ 08840

프린스턴 패밀리치과 609-779-0500 E-7

건강한 치아에 모든 것이 이루어지는 곳

Anna Lee, D.M.D.

Princeton Family Dentistry, LLC
프린스턴 패밀리 치과

666 Plainsboro Rd. Suite 540, Plainsboro NJ, 08536
(Scudders Mill Road Asian Market 위 편)
Phone: (609) 796-0500 / Fax: (609) 799-5151

어드밴스 통증재활병원 732-516-1060 H-13

Center for Advanced Pain Management & Rehabilitation
Boqing Chen, MD, Ph.D.
Board Certified in:
Physical Medicine and Rehabilitation, Pain Management,
Electrodiagnostic Medicine, Clinical Assistant Professor, UMDNJ

249 Bridge Street Bldg G, Bridge Pointe Metuchen, NJ 08840
Tel : 732-516-1060 Fax : 732-516-1015

41-51 Wilson Ave. 1st Fl, Wilson Tower Newark, NJ 07105
Tel : 973-344-3400 Fax : 973-344-3416

102 Towne Centre Dr. Hillsborough, NJ 08844
Tel : 908-359-3439 Fax : 908-359-2788

이혁엽 알러지과(에디슨) 732-767-0955 K-18

HYOK YOP LEE, MD. F.A.A.A.A.I.
DIPLOMATE, AMERICAN BOARD OF ALLERGY & IMMUNOLOGY

Practice Limited To Allergy & Asthma
Pediatric & Adult

38-25 Parsons Blvd #1G Flushing, NY 11354
Tel: (718) 321-7366

2177 Oak Tree Rd. Ste 207 Edison, NJ 08826
Tel: (732) 767-0955

385 Sylvan Avenue Englewood Cliffs, NJ 07632
Tel: (201) 568-3800

프린스턴 프리미어 치과 609-936-0040 F-7

Princeton Premier Dental
http://www.PrincetonPremierDental.com

Dr. Hyungsoo Kim, DMD, PC
drkim@princetonpremierdental.com

3495 US HIGHWAY 1 Princeton New Jersey 08540
609-936-0040

원 재활의학과 908-412-0900 C-4

원 재활의학과
Peter Won, MD
물리치료, 통증치료, 신경검사

285 Durham Ave. Suite 1B South Plainfield, NJ 07080
908-412-0900
durhampmr@gmail.com

최승웅 외과 908-769-1020 K-18

Office Hours By Appointment Phone: (908) 769-1020
Fax: (908) 668-1486

STAN S. CHOI, M.D.
General Surgery

2177 Oak Tree Road, Suite 209 Edison, NJ 08820
drstanchoi@aol.com

Durham 심리치료 908-412-0902 C-4

Durham Counseling
심리상담, 심리치료,
Sarah Won, LSW,
APN, PMHCNS-BC
Psychotherapy, Medication
ADHD, Anxiety, Depression



285 Durham Ave. Ste 1B
South Plainfield, NJ 07080
908-412-0902

김순경 소아과	908-352-383	B2
정 산부인과	908-561-0022	J1
김성배 신장내과	908-769-1440	B4
뉴저지 소아기내과	732-744-9090	L17
데이비 강 일반내과	908-709-4114	C2
스티븐 김 내과	732-432-7400	D6
김종섭 성형외과 /이비인후과	732-727-1355	A6
김창수 성형외과	732-780-0300	B9
박인보 성형외과 /이비인후과	732-205-1311	C3
가든 한의원	732-668-2228	A6
프린스턴한의원	732-754-0392	F7
김정희치과	732-548-2255	H13
뉴이미지치과	732-432-8388	D6
오민정치과	609-924-4421	F7
최종규 치과	908-754-9322	J16
최태열치과	732-572-2411	L13
클락가족치과	732-669-0800	H17
프린스턴소아치과	609-924-0404	
Advanced Center for Orthodontics	732-308-0022	C8
KIDSFIRST 소아치과	732-970-8184	B6
팍스 운동치료센터	732-356-5507	D3
뉴저지 안선배 가정의료원	732-321-5100	L17
뉴저지 HEART 박현식	908-354-8900	B2
에디슨 신장 고혈압센터		
• Perth Amboy	908-769-5206	A4
• Edison	908-769-1440	J16
• Old Bridge	908-769-1410	B5
최순채 정형외과	908-561-2122	C3
트루케어	908-769-1445(한)	B4

보험

전연찬 종합 보험	732-767-6601	H13
푸르덴셜(김경환)	732-491-4724	J12
High Point 자동차보험	732-491-4724	J12

부동산

REMAX(김현호)	908-227-1937	D5
Keller Williams(김원기)부동산	646-25-6180	E1
Keller Williams(마가렛슨)	917-332-7906	E1
Weichert Realtors 에니전부동산	908-890-1789	F7
박준오 부동산	908-591-0094	D1
수지업부동산	732-462-4242	C7
센츄리21 부동산 (김진배)	732-682-5137	J13
센트리21 부동산(황은전)	732-757-8803	C6
문유미 부동산	609-865-3644	F7
오수찬 부동산	732-536-3636	C7
ERA Realty (석동성)	732-939-7388	B9
중부부동산	732-777-7979	J14
Weichert Realtors 부동산(헬렌임)	908-507-2428	F2
Weichert Realtors 부동산(정경희)	732-247-7800	D5
클드웰 뱅커(정희덕)	732-673-6322	C5
클라라 (Clara) 부동산	908-330-8134	C6
홀막부동산	908-232-0066	H17

선물 백화점

헬로키티 (H-마트내)	201-599-6633	I14
--------------	--------------	-----

시계

Jimmy' s Watches	732-985-6363	K13
The Clock House	732-968-1141	D3

식당

김치하나	908-755-0777	D4
금호정	732-650-1588	I14
남보완	732-985-1333	J14
덕수궁	732-248-1775	I14
마이웨이	732-545-5757	D5
스시 하우스	732-607-0018	C6
에디슨 스시	732-650-0007	I13
에디슨짜장면	732-572-0600	J14
우리두리 레스토랑	732-777-1700	K13
이찌우미	732-906-2370	L19
정자마루	732-698-1113	C5
청솔밭	732-287-1234	I14
코너치킨,산수갑산(H-마트내)	732-985-4300	I14
혼스시	609-269-5800	F8
Makkoli (막콜리)	732-967-8900	C5

식품/잔치집

만나잔치	732-777-0008	K14
블루오션 Fish Market	732-868-0808	D3
트루월드푸드	908-351-9090	B2
푸드명가	732-354-4217	K13
H마트(에디슨)	732-339-1530	I14
Route 1 Farm Market	609-771-4341	F8
수랏상 잔치집	732-287-6719	K13
에디슨떡집	732-238-1614	C5

안경점

워렌 안경점	908-546-7000	E2
--------	--------------	----

양로/요양원

은혜가든	732-672-1684	B5
써클 오브 라이프	908-307-2437	I11
영 앳 하트 데이케어 센터	732-578-1888	A7
은빛 요양원	732-939-1677	A7

약국

안나건강약국 & 건강식품	732-828-9299	L13
에디슨약국	732-721-3600	B5

여행사

서울여행사	732-339-0033	J14
아리랑 여행사	732-287-0600	K13

예의원

김기호 예의원	888-424-0404	J14
---------	--------------	-----

은행

BBCN 은행	732-839-0640	J13
---------	--------------	-----

이삿짐/운송/관세사

대한통운/국제택배	908-202-4525	J13
도레미이삿짐	201-937-4594	B1
최저가 한국 우체국 택배	732-640-0244	J13
한국통운	908-862-2002	B3

인쇄소

Design & Printing, Inc	732-469-4740	D4
------------------------	--------------	----

자동차 정비

진도 자동차 정비	908-755-9292	D3
브랜치버그 카 케어센터	908-526-2420	F4
성스 유니온 맥슨	908-687-6464	B1
피스카타 정비	732-393-1007	J11
B&B 자동차 정비	732-985-9500	K14

제과점

뚜레쥬르 (H-마트 내)	732-985-4588	I14
---------------	--------------	-----

철물점

D. Cohen & Sons 하드웨어	732-826-2359	B4
----------------------	--------------	----

컴퓨터 판매 /수리

피셔 웨어하우스	732-287-0734	I14
----------	--------------	-----

콜택시

에디슨콜 택시	732-448-9000	H14
이지콜 택시	732-485-1131	D6

학교/학원

총회신학대학	732-688-0588	D6
글로벌뮤직아카데미	732-287-6677	I13
로시니 성악원	732-548-0561	K18
브런스워 뮤지학원	732-238-2828	D6
아너스리뷰 교육센터		
• 프린스턴 정선센터	609-799-1212	F7
• 이스트브런스워	732-254-3349	D6
• 모겐빌	732-851-4321	C7
• 에디슨	732-650-9292	I13
에디슨 구몬센터		
• 에버딘	732-290-2334	B6
• S. Plainfield	908-753-0111	G11
에디슨 미술학원	908-380-0984	G13
에디슨 C2 교육센터	732-516-9700	L19
에디슨 러닝센터	732-744-0630	H13
이노피(브릿지 워러)	908-396-2000	E3
이노피(노스브런스워)	732-594-1183	D5
씨씨비 프린스턴	609-924-1888	F6
스칼라 교육센터	732-777-1144	J13
정 바이올린	732-687-9206	B9
코리아나센터학원	732-692-8130	J13
티 재능교육원(워렌)	908-791-1998	D3
JCI 재능교육원(프린스턴)	609-897-1072	F7
JCI 재능교육원(이스트브롱스)	732-688-0588	D6
SB 종합교육원	732-688-0588	D6
MEK Review	855-346-1410	K20

협회/센터

뉴저지 한인 합창단	908-239-0366	J13
뉴저지한인세탁협회	732-283-5135	J1
여성상담교육센터	732-321-0808	G13
중부뉴저지한인회	732-485-2042	D6

스포츠

캐니정골프스쿨	201-887-6876	D5
FIELD SPORTS COMPLEX	732-651-7500	C6
TRI 태권도	908-704-9977	E3
타이거 태권도	732-906-9077	L18

기타

네일재료상 (온누리 그룹)	732-614-8019	F5
V W liquor(에디슨 리커)	732-572-5127	J14
백양 쌍방울(H-마트 내)	732-985-2623	I14
밀레오레(H-마트 내)	732-985-1946	I14
사바비안 USA 화장품	732-545-0021	D5
아모레 (화장품, H-마트 내)	732-985-6200	I14
로렌스빌 렉서스	888-240-7526	F8
Ntemp Services	732-659-6349	D5
Zoa Plants	732-325-0359	D5

중부 뉴저지 가이드
업소정보 업데이트를 원하시면
바로 연락주세요.

Tel: 732.469.4740
Fax: 732.469.4741
Email: cnjguide@gmail.com

www.yanaministry.org

yaiña
YOU ARE NOT ALONE

“하나님 보시기에 깨끗하고 흠이 없는 경건은,
고난을 겪고 있는 고아들과 과부를 돌보아주는 것이라”
(야고보서 1:27)

고아사역 후원문의 : 황주목사 609-356-4047
joo@yanaministry.org



꿈을 잃은 어린이들에게
Compassion
 그리스도의 사랑을

컴패션(Compassion)은, '함께 고통을 나눈다' 는 의미이며, 1952년 미국인 에버렛 스완슨 목사에 의해 설립된 국제어린이양육기구입니다. 한국 컴패션은 첫 수혜국으로 1993년까지 41년 동안 10만명 이상의 한국어린이들이 도움 받았습니다.

한국전쟁당시 세계에서 두번째로 가난했던 나라, 이젠 세계 3위의 컴패션 후원국가가 되었습니다. 지금 2010년 현재로 수혜국 26개국에서 110만명의 어린이들이 후원을 받고 있습니다.



우리나라 홍보대사 신애라씨는 컴패션을 소개하는 자리마다 앞장서 컴패션을 통해 얼마나 많은 아이들이 기회를 가지고 꿈을 키워갈수 있는지 소개하며 더욱 많은 이들이 동참하도록 돕고 있습니다.



"Let the little children come to me, and do not hinder them, for the kingdom of God belongs to such as these."
 (Luke 18:16)

“어린이에게 **희망을**
선물해 주세요”

■ **SPONSOR A CHILD FOR ONLY \$38 PER MONTH**

1:1 어린이 양육 프로그램

후원자가 어린이와 1:1 양육을 맺어 3세부터 고등학교 과정을 마칠 때까지 매달 \$38로 어린이를 후원하는 프로그램입니다. 어린이에게 종합적인 교육의 기회를 제공함으로써 이들이 하나님이 주신 특별한 재능을 발견하고 미래의 지도자로 성장 할 수 있도록 돕는 것이 목적입니다. 1:1 어린이 양육 프로그램은 어린이의 고른 발달을 위하여 신체적, 사회/정서적, 지적, 영적 4가지 분야로 나누어 진행하고 있습니다.

꿈을 잃은 어린이들에게
Compassion 후원신청
 그리스도의 사랑을

WWW.COMPASSION.COM / CALL(한국어):1-562-483-4300
 한국어 후원 사이트 WWW.COMPASSION.OR.KR

Japanese Sushi & Seafood Buffet
3rd Anniversary special FUJI

Brand New | Fresh | Seafood
 338 Seats | 6 Party Room | Kala OK Room
 Sushi / Sashimi / Teriyaki / Roll / Salads / Hot Food /
 Soup over 100 items / Lobster available in Weekend



Senior over 65 get 10% Off

Lunch Open Time: Mon-Fri 11:30am-3:30pm / Sat-Sun 12:00am-3:30pm
Dinner Open Time: Mon-Thu 5:00pm-9:00pm / Fri 5:00pm-9:30pm / Sat 3:30pm-10:30pm / Sun 3:30pm-9:30pm

1345 Rt.1 S. (North Oaks Plaza)
 North Brunswick, NJ 08902

732-246-8588
 www.fujiseafood.com

세상의 빛
세빛교회
 Sebit Church

부르시는 하나님
 찾아가는교회

Tel. 908.229.2966
 424 Garretson Road. Bridgewater NJ 08807

주일예배 : 2PM, 주일학교예배 : 2PM
 담임목사 : 손태환

쉐퍼드콰이어 단원모집

쉐퍼드콰이어에 Join 하십시오!
 은혜와 감동이 넘칩니다.

연습시간: 매주 일요일 오후 5시 / 문의전화: 917-330-8557
 연습장소: 17 Oak Ave. Metuchen, NJ 08840

SHEPHERD
 CHOIR & OPERA



가장 효과적인 중부뉴저지 업소광고!
오직 중부 뉴저지만을 위한 가이드!

매월 우편으로 중부뉴저지 모든 한인가정에 배달됩니다
 The central New Jersey guide is distributed monthly
 to all Korean families in central New Jersey.

Tel.732.469.4740 Fax.732.469.4741 cnjguide@gmail.com

www.cnjguide.com

