



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 감압 치료

“여기저기를 헤매이던 불편함은 이제 안녕!
최고 의사들이 한 곳에서 진료합니다.”

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

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

한의원
김형준
TEL: 732.729.1075

7월 July 2012

진품 한국음식의 자존심 명가의 정성을 담아드립니다.

월빙식

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.”

인인 통증병원

메디케어 • 교통사고 • 물리치료 • 한방치료

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

가나 한의원
가나 물리 치료

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

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

헤럴드기어 변호사 HAROLD J. GERR
Attorneys At Law

사고를 당하셨습니까?

자동차 혹은 트럭사고 / 적주니 디스크에 관련된 사고 / 공사현장 사고
작정내 사고 / 배기 부러진 경우 / 범칙로 위반하여 적인 사고
각종 상해 / 불굴인 경우 / 슈퍼마켓에서 떨어진 물건으로 인한 사고
미끄러지거나 넘어진 사고 / 사망 / 개인에 물린 사고 / 기계알못으로 인한 사고

오랜경험의 변호사들이 도와드리겠습니다.
영어가 불편하신 분들은 한국어말로 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 주정부인기 인스펙션
정비 • 바디

B&B

월 얼라인먼트 (Wheel Alignment)
무료 견적 - 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 ⁶⁶ 수기 공모전 ⁶⁶

H마트 30주년을 맞이하여, 미국에서 이뤄 온 당신의 성공적인 소중한 삶의 이야기를 듣고 싶습니다. 당신의 기억에 남은 소중한 추억, 가족, 친구 등 아메리칸 드림을 꿈꾸며 간직하셨던 소중한 이야기들을 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 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 전혀 상관없이, 18세 이상만 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 마감됩니다. 수기는 반드시 영문 혹은 한글 (최대 500자) 로 작성해야 합니다. 스마트 카드 회원만이 지원이 가능하며, 수기 접수시 본인이 사용하고 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

“교통사고 보상은 평생에 몇번 받을 수 있습니까?”

사고는 안나는데 좋습니다. 하지만 아시다시피 인생에 예상 못하는 문제는 많고 교통사고를 당할지, 당한다면 몇번이나 당할지도 그 중에 하나입니다. 어떤 분들은 사고가 한번도 안 날수 있고 어떤 분들은 평생에 대여섯번 이상 사고를 당하기도 합니다. 우리 사무실에서 여러번 교통사고가 나신 분들의 케이스를 다루어 본 제 경험으로는 사고로 소송을 한번 했다고 해서 다시 소송을 못하는 것은 아닙니다.

소송을 다시 할수있고 없고의 여부를 가늠하는데 있어서는 첫번째 사고와 두번째 사고의 간격이 중요합니다. 어떤 경우에는 같은날에사고가 두번 나는경우도 봤습니다. 그런 경우에는 두 사고에 관한 소송을 동시에 진행하는 것이 불가능합니다. 물론 아침에 난 사고에서는 팔에 골절상을 입고 같은 날 오후에 난 사고에서는 다리에 골절상을 입어서 두 사고로 난 부상이 누가 보기에든 명확하게 다르다면 두 케이스가 동시에 가능할 수도 있겠지요. 하지만 두 사고로 인한 부상들이 외관상으로나 사고가 난 상황에 의해서 구분이 쉽지 않은 경우에는 동시 진행이 불가능합니다. 그리고 그런 경우가 대부분입니다. 교통 사고로 인해 목이나 허리 또는 팔다리에 내상을 입어서 부상의 여부와 성격을 파악하는데 의료 기록에 의지해야 하는 경우에는 한 날짜에 난 두 사고들이 각각 만든 부상들을 구별하기가 쉽지가 않습니다.

첫번째 사고와 두번째 사고가 일주일이나 한달, 혹은 두달만에 사고가 나는 경우에도 두 케이스 의 동시 진행은 힘듭니다. 그것은 위와 비슷한 이유로써, 두번째 사고가 났을 당시엔 아직 첫번째 사고로 입은 부상을 치료를 받는 중이고, 따라서, 첫번째 사고에 관련된 부상과 치료 기록이 다 정해지지 않은 상태이기 때문입니다. 부상을 입증하는데에는 MRI

를 찍는 것이 중요한데, MRI는 사고난 후 여러 달에 걸쳐서 찍는 이유로, 두 번째 사고가 났을때에는 첫번째 사고로 인한 부상부위에 MRI를 미쳐 따 찍지 않은 상태입니다. 따라서 두 사고가 한 두달 간격으로 발생했을 때에도 두 사고 동시 진행은 어렵습니다.

하지만 두 사고가 약 사오개월 이상 차이로 발생하는 경우에는 두 사고의 진행이 가능할 수 있습니다.두 사고로 인한 부상 부위가 다르고 그 부상들의 차이를 증명할 수 있기 때문입니다. 그러면 두 사고를 모두 진행할 수 있고 보상을 두 사고로 부터 다 받을 수 있습니다.

사고라는 건 당하지 안는게 최상입니다.하지만 사고가 여러번 나더라도 그 사고 날짜들 사이에 간격이 적당히 있고 부상 부위가 다르다면 여러번 보상을 받을 수 있으므로 사고 나시면 꼭 변호사랑 상담해 보십시오.

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

글 : 앤드류 박 변호사



“사람을 소중히 여기는 마음, 바로 인의 마음 입니다.”

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

한인사회와 함께하는 강력한 변호사 앤드류 박

교통사고 전문 · 최대 보상

같은 사고 !

다른 결과 !



24시간 무료 상담

917 · 392 · 1316

212.239.3680

변호사님이 Edison NJ에서
직접 무료 상담 합니다.

*앤드류 박 변호사는 한인 커뮤니티의 복지개선과 한인 1.5, 2세대의 성장을 위해 노력합니다.

www.andrewparkpc.com

푸른 보약 '매실'

"매실은 맛이 시고, 독이 없으며, 기를 내리고 열과 가슴앓이를 없앤다. 또한 마음을 편하게 하며, 갈증과 설사를 멈추게 한다. 근육과 맥박이 활기를 찾는다." - 동의보감

"매실은 간과 담을 다스리며 근(筋)을 튼튼하게 해준다. 피로 해소, 노화 예방 효과도 있다." - 본초강목

"매화가 조춘만화(早春萬花)의 괴(魁)로서 엄한(嚴寒)을 두려워하지 않고 발화하는 것은, 그 수성(樹性) 자체가 비할 수 없이 강인한 것을 말하는 것으로, 이 동양 고유의 수종이 그 가치를 풍부하게 뽐내고 번무(繁茂)하는 상태를 보더라도, 이 나무가 다른 과수(果樹)에 비해서 얼마나 왕성한 식물인가 하는 것을 알 수 있거니와, 그러므로 또한 매실이 그 독특한 산미(酸味)와 특종의 성분을 가지고 고래로 귀중한 의약의 자(資)가 되어 효험이 현저한 것도 마땅한 일이라 할밖에 없다." -김진섭 '매화찬'

늦겨울부터 이른 봄까지가 매화의 계절이라면, 6월부터 약 한 달 반 동안은 그 열매 매실의 시간이 펼쳐진다. 대추만 한 크기의 녹색 열매가 가지마다 주렁주렁 열리는 이 계절, 매실은 말 그대로 '푸른 보약'이 된다.

하지만 매실을 날것으로 먹을 수는 없다. 덜 익은 매실의 씨와 과육에 '아미그달린'이라는 독성 물질이 들어 있는데 많이 먹으면 유독한 '청산(靑酸)'으로 분해돼 중독을 일으킨다. 하지만 매실주 등 음식이나 약재로 가공하면 청산 성분은 대부분 없어진다.

'매실청'은 이러한 매실을 이용하는 가장 효과적인 방법이다. 여름이 시작되기 전 담가놓은 매실청은 1년을 두고 먹을 수 있는 천연 음료요, 조미료이자 소화제가 된다. '매실청'은 필요한 재료도 많지 않고 담그는 법도 간단하다. 집에서 손쉽게 따라 할 수 있는 매실청 담그기를 소개한다.

매실청 만드는 법

1 매실을 깨끗이 씻어 물기를 완전히 뺀다 매실은 직경 4cm 정도의 타원형 열매를 고르는 게 좋다. 푸른 색이 선명하고 껍이 단단한 것이 좋은 매실이다. 요리 전문가들은 깨물어 봤을 때 씨가 작고 과육에서 단 맛과 신맛이 함께 나는 것을 추천한다.

2 꼭지 부분의 이물질을 이쑤시개 등으로 제거한다 보통 매실 꼭지는 손톱으로 치면 쉽게 빠진다. 하지만 꼭지가 떨어지고 검은 흔적만 붙어 있는 경우에는 이쑤시개 등을 사용해 이물질을 제거해주는 게 좋다.

3 매실을 이쑤시개로 2~3군데 찢러 구멍 낸다. 구멍을 내줘야 발효시 매실 진액이 더 잘 우러나온다

4 매실과 설탕, 프락토올리고당을 10:10:1의 비율로 넣는다 올리고당을 넣어야 칼로리를 낮춰주고, 발효 후에도 매실의 탱탱한 과육을 유지할 수 있다. 올리고당은 이소말토올리고당(옥수수 전분을 원료로 한 올리고당) 대신 반드시 프락토올리고당(사탕수수를 원료로 한 올리고당)을 사용해야 한다. 이소말토올리고당을 넣으면 수분 함량이 높아져 곰팡이가 생긴다.

5 나무 국자를 사용해 저어준다 나무 국자는 매실청의 산화를 막아준다. 요리연구가 이보은씨는 "대추를 넣어주면 매실의 독성을 중화시키고 더 부드러운 맛을 낼 수 있다"고 조언했다.

6 매실청을 담그고 매실과 설탕이 잘 섞일 수 있도록 일주일 동안 한 번씩 매실청을 담은 용기를 굴려준다 설탕은 백설탕이나 흑설탕 모두 괜찮다. 흰설탕을 사용하면 당도가 올라가고 색이 얼어져 음식 첨가제로 쓰기 좋다. 흑설탕을 사용하면 반대로 당도는 낮아지고 색이 짙어져 차나 술로 활용하기 좋다.

7 매실 용기를 잘 밀봉하여 서늘하고 공기가 잘 통하는 곳에 90일간 보관한다 숙성 기간이 지난 뒤 곱게 걸러낸 진액이 매실청이다. 매실청은 다양한 음식을 만들 때 설탕 대신 사용할 수 있다. 불고기를 만들거나 나물을 무칠 때 매실청을 넣으면 재료의 식감을 살려 조리할 수 있다.

매실의 효능

최근 매실이 인기를 끌면서 매실 효능에 대한 연구도 많아졌다. 한때 매실은 '천연 소화제'처럼 인식되는 게 보통이었지만, 최근에는 매실의 해독 기능이 주목을 받고 있다. 매실에는 피크린산이라는 성분이 들어 있는데 이것이 독성 물질을 분해하는 역할을 한다. 피크린산은 식중독, 배탈 등 음식으로 인한 질병을 예방하고 치료하는 효과가 있다. 또 피루브산 성분은 간의 해독 작용을 도와 늘 피곤하거나 술을 자주 마시는 사람에게 좋다. 술을 마시고 난 뒤 매실 농축액을 물에 타서 마시면 숙취 해소 효과가 있다.

경상대학교 연구팀이 2006년 내놓은 '국내 매실 산업의 활성화를 위한 기능성 물질 및 가공 기술 개발에 관한 연구'에 따르면 매실은 피로해소에 도움이 된다. 매실은 구연산이 풍부한데, 구연산이 우리 몸 안의 산성 노폐물을 분해해 몸 밖으로 배출해 주고 근육에 쌓인 젖산을 분해해 주기 때문이다. 체질 개선 효과도 있다. 매실은 알칼리성 식품이라 꾸준히 먹으면 육류와 인스턴트 음식 과다 섭취로 인한 체질의 산성화 증상(두통·불면증·현기증 등)을 해소하는 데 도움을 준다.

출처 : www.food.chosun.com



www.truecaredoctor.com

간편하고 부담없는 의료서비스를 제공하기 위해 탄생했습니다.

TRUECARE

Convenient Medical Clinic

에디슨 종합내과

Dr. 박준기 (메디컬 디렉터)

미국 일반내과/신장내과 전문의

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
- 폐렴 예방주사
- 직장/학교 신체검사



2012년 3월부터 한국인 심장전문의의
진료를 받으실수 있습니다.

소화기 내과 전문의 진료 시작 - 위,대장 내시경 검사

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

“요양원, 고향집처럼 편안한 곳으로 오세요”

24시간 한인직원 상주, 한인 의료진, 한국음식, 한국TV, 한국오락



Kathy Park
(마케팅디렉터)
한국어직통전화:
732-672-1684

좋은이웃과 정성스런 도우미가 함께 하는 곳



은혜가든

양로원
요양원

중부NJ: 901 Ernston Rd, South Amboy, NJ 08879 (732)672-1684 (한국어)

- ♥ 뉴욕, 뉴저지 메디케이드 메디케어, 각종 보험
- ♥ 장/단기 요양및 병원 퇴원 후 물리치료 프로그램

다한증 (땀이 많이 나요)

날씨가 더워지면서 땀 때문에 고통스러운 분들이 많아지는 계절이다.

땀이 적당히 날 때는 몸이 상쾌해지고 신진대사도 활발해져 몸의 건강상태가 잘 유지되고 있음을 말해준다.

그러나, 땀이 너무 없거나 너무 많이 날 때는 몸에 이상이 있거나 무언가 잘못되고 있다는 신호이므로 이의 원인을 찾아 치료해야 한다.

땀에는 자한(自汗; 가만히 있어도 줄줄나는땀, 식은땀),도한(盜汗: 야간에 잘 때 베게나 요가 젖을 정도로 나는땀),국소적인 땀(수족한, 두한,겨드랑이 땀)등이 있다.

다한증의 그 원인으로는 개인적 체질 특이성 및 유전의 경향이 많으며, 현대의학적으로는 교감 신경(특히 흉추2,3번)의 긴장 및 과민에 의한 경우가 많다.

또한 계절성을 많이 띠며, 긴장이나 초조등 심리적 상태도 영향을 미친다.

국소적인 땀은 대인관계나 사회생활의 일정부분에 있어서 막대한 장애를 주는 경우까지 있다. 학생중에는 손에 땀이 줄줄나서 장갑을 끼고 시험을 보아야 하기도 하며, 대인관계에서 악수를 하기가 곤란할 정도로 땀이 많은 사람도 있다.

이들 땀을 한방적 관점에서 자한(自汗), 도한(盜汗), 수족한(手足汗), 두한(頭汗), 음한(陰汗)의 순서로 살펴보겠다.

자한증은 낮시간 동안에 땀이 나는 것을 가르킨다.

몸의 전체에서 조금만 움직여도 땀이 줄줄나며 땀이 나면 상쾌한 것이 아니고, 몸이 무겁고 찌부둥하며 기운이 처진다.

인체의 기는 폐에서 다스린다. 이러한 폐의 기능이 약해지면 땀을 주관하는피모의 작용도 약해지고 한선의 조절기능을 잃게된다. 이리하여 식은땀이 나오는 것이다.

이때는 폐의 기운을 올려주고 도와주는 약제를 주로 사용하는데 황기를 주약으로 하는 보중익기탕(補中益氣湯)이나 청서익기탕(淸暑益氣湯)을 사용한다.

황기는 민간에서도 여름철에 닭에 같이 삶아 그 물을 마시는 방법이 널리 알려져 있다. 이외, 비만인에 많은 습승자한(濕勝自汗)이 있는데 이는 비만이 심해져서 땀이 많이 나는 것을 말하는데, 비만하게 되면 체중과다로 인해 심폐기능에 과부하가 걸린다. 이때 발생하는 열로 인하여 얼굴 및 상체에 땀이 많이 난다. 치료는 근본적으로 체중을 줄여야 하고, 상체의 열을 꺼주어야 한다. 조위탕(調衛湯:황금,생지황,

맥문동등의 열을 끄는 약이 위주가 된 처방)에 옥병풍산(玉屏風散)을 합방한다.

도한은 밤에 땀이 나는 것을 말하는데, 어떤 경우는 베게나 요가 흠뻑 젖어묵욕한 것과 같이 되기도 한다. 병후에 쇠약할 때 많이 발생한다.

한방에서는 음허(陰虛) 한 상태에 허열이 끼는 것을 원인으로 보아서 신장기능이 허약해지거나, 혈액또는 진액이 부족한 상태에서 허열이 상충하는 것을 원인으로 본다.

‘도독과 같이 기운을 빼앗아 간다’하여 도한이라고 이름을 부른다. 치료는 당귀육황탕(當歸六黃湯)을 사용하여 진액을 보충해주고 열을 삭혀준다.

수족한은 손과 발에만 긴장 및 흥분에 의해 땀이 지나치게 많은 것을 말한다.

수족한의 치료는 일반적으로 기혈 순환을 잘시켜야 하나 인체 전체의 평형을 잘 맞추어 주면 수족한이 치료된다.

전체진찰을 하여 그 사람의 부족한 약점을 보충해야 한다.(예: 기허, 간열,복부냉증 등과 같이 진단하고 그 증상을 치료하면 수족한이 치료된다.)

두한은 머리 부위에만 땀이 집중되는 것으로 머리는 한의학에서 모든 양(陽)의 기운이 만나는 곳이 된다. 열이 머리로 몰려서 땀이 머리에만 집중적으로 나는 것이다. 열을 식히는 양격산(涼隔散)계통의 약을 사용한다.

이외 음한(陰汗)이란 것이 있는데, 음낭이나 생식기 주변에 땀이 차는 것을 말한다.

신장의 기운이 약해지거나, 과도한 성생활로 인해 습열의 기운이 침입할 때 발생한다. 신장의 기운을 도와주는 육미지황탕(六味地黃湯)에 지모 황백을 가한다.

위에서 말한 여러 가지의 땀은 치료를 요하는 병적인 땀이다.

이의 경우는 치료를 하여야 하나, 일반적으로 소아에게서 나는 땀이나, 운동중의 땀, 더위로 나는 땀 등은 자연적인 것이 많으므로 그리 걱정할 것은 아니다.

지나칠 때만 병이 되는 것이니 이상이 있는 듯 하면 전문의와 상담하여 적당한 치료법이나 섭생법을 찾기를 권하며 땀으로 고생하는 분에게 여름이 조금이나마 덜 덥게 느껴 졌으면 하는 바람으로 이 글을 맺는다.

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

척추신경전문의



Park
Chiropractic
& Posture

Dr. Hee Nam Park D.C

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

Office Hour by Appointments

www.edisonacupuncture.com

체질 한의원






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

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

732.548.2222

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



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



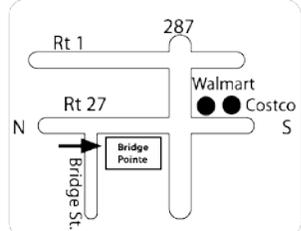
가나 한의원

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

2011년도 글로벌 함석헌 목사 에세이 콘테스트 수상자 발표되다

글로벌 함석헌 목사 에세이 콘테스트는 아이비리그에서 인정받는 국제 에세이 콘테스트라 할 수 있다. 매년 개최되는 글로벌 함석헌 목사 에세이 콘테스트는 한국인의 정체성, 사회, 역사에 주제의 포커스를 두고 있다. 아이비 리그 각 대학들의 주요 에세이 경연대회 중에서도 가장 비중이 있는 대회이다. 지난 대회들의 수상자들은 아이비리그 대학 및 세계 유명 대학에 진학하였으며 \$200,000 가 넘는 4년동안의 학비 장학금을 받아왔다.

글로벌 함석헌 목사 에세이 콘테스트는 민주화, 인권을 위해 투쟁한 그의 노고로 2번에 걸친 노벨상 후보자로 올랐던 고 함석헌 목사를 추모하는 콘테스트이다. 한국에서 함석헌을 모르는 사람은 거의 없으며 민주화와 인권권에 관해 한국인 세대가 이어져 오면서 그 의미를 생각하게 만들었다. 아직까지도 많은 사람들에게는 ‘함석헌’의 저서와 연설에서 많은 영감을 받고 있다.

글로벌 함석헌 목사 에세이 콘테스트는 그를 추모하며 업적을 기리는 인터내셔널 에세이 콘테스트인 것이다.

2011 년도의 글로벌 함석헌 목사 에세이 콘테스트는 “나의 한국인임”이라는 주제를 갖고 대회가 열렸다. 에세이 참가자들은 한국인으로서 한국인의 동질성과 경험, 특히 외국속에서 라는 상태에서 한국인의 동질성과 경험에 관해 깊은 고찰을 할 수 있게 되었다. 마감이 2011년 12 월 31일 이었던 이 에세이 콘테스트는 수상자 발표가 2012 년 3월 20 에 발표되었다. 이 콘테스트의 결과에 대한 자세한 내용은 웹사이트 www.KoreanEssayContest.com 에 들어가면 알 수 있다. 지난 대회의 우승자는 테네시주의 Ravenwood 하이스쿨에 재학중인 11 학년의 ‘살린 훔’ 양에게 수상되었다. 테네시주에는 많은 한인들이 거주하고 있지 않지만 밴더빌트 대학 등 대학교 근처에는 점점 한인학생들이 증가되는 추세이다.

준우승자는 코네티컷주에 거주하는 Amity Regional High School 에 다니는 ‘한나 조’ 양에게 수상 되었다. ‘한나 조’ 양은 제일로 가고 싶은 대학이 미국내 있는 ‘코넬 대학’ 인데 이 대학이 아름다운 캠퍼스 전경과 잘 돼있는 도서관 시스템, 선택의 폭이 다양한 전공과목들이 있기 때문에 꿈에 그리는 대학이라고 한다. 미래의 변호사를 꿈꾸는 ‘한나 조’ 양은 하이스쿨에서 아주 활발한 성격의

소유자로 대학 진학후 영어와 교육학을 전공하고 싶어하는 학생이다. 조 양은 아시안 클럽의 학생회장으로 영어를 잘 못하는 학생들을 돕는 같은 또래 학년을 가르치는 강사이다. 한나 조 양은 2개의 클럽을 만들었는데 하나는 ‘National Chinese Honors Society (올해에는 회장으로 재직)’ 와 남북한의 통일을 지원하는 Liberty in North Korea (LINK) 를 만들었다. 한나 조 양은 플룻을 연주하는데 ‘Shakuhachi’ 라고 불리는 일본제 플룻을 갖고 있으며 이 플룻으로 하이스쿨 오케스트라와 마칭밴드에서 활발한 연주를 하고 있다. 한나 조 양은 ‘뉴 헤이븐’ (코네티컷 주) 에 있는 한인교회에 다니는데 예일 대학에 진학 한다면 이 교회가 근처에 있어 그녀를 볼 수도 있다고 한다. ‘글로벌 함석헌 목사 에세이 콘테스트’의 다른 수상자들과 마찬가지로 ‘한나 조’ 양은 아주 미래 지향적인 재능있는 학생이다.

이대회 3등의 영예는 “Land Down Under” 로 알려져 있는 지구 남쪽 아주 먼 곳인 오스트레일리아의 수도 시드니에 거주하는 마이클 박 (박창하) 라는 학생인데 시드니의 ‘Shore School’ 에 재학중이다.

입상자들 중에는 감투상을 받은 학생으로 텍사스주의 ‘Creekview High School’ 에 재학중인 ‘강주은’ 이라는 학생이다. 뉴저지에 거주하는 한인들에게는 텍사스주의 ‘휴스턴’ 과 ‘달라스’ 에 많은 한인들이 거주한다는 걸 알면 감쪽놀랄 것이다. 텍사스 주에는 뉴저지 만큼이나 이민의 역사가 오래된, 지금도 한인 활동인구가 활발한 도시들이 있는 것이다. 또 다른 감투상을 받은 학생으로는 오레곤 주에 거주하는 ‘Lake Oswego High School’ 에 재학중인 ‘임성은’ 이라는 학생인데 오레곤 주는 근처의 ‘워싱턴’ 주 만큼이나 한인들이 많진 않지만 일부 사람들에게는 오레곤 주의 아름다운 자연경관과 새로운 비즈니스창업의 기회가 있는 좋은 도시로 여겨진다. 예를 들자면 드라이클리닝 사업은 오레곤주 거주자 뿐만 아니라 많은 사람들에게 좋은 기회가 될 것이다.

웹사이트 (www.KoreanEssayContest.com) 를 방문하면 글로벌 함석헌 목사 에세이 콘테스트에 관한 자세한 내용을 알 수 있다.

코리아니센터 (Koreani Center) 크리스찬 김 박사



Koreani Center in Edison 코리아니센터

1855 Route 27
Edison, NJ 08817

(732)692-8130 (732)902-9188

에디슨지역

우리 도움 받는 학생들 90%가 일류대학에 갑니다.

H마트에서 1블락
기차역에서 10분

Koreani Center College Application Program

입학서류 작성 도움, 입학 문장 (Essay)작성 도움

- 8개 대학교 완전히 도움 - 전공 정하기
- 대학교에 대한 Consulting(문답)
- Financial Aid/장학금 서류 작성
- 2.9 GPA 학생도 일류대학 넣습니다.

- 160등 학생들도 일류대학 넣습니다.
- 자녀들의 미래를 도와주세요.
- 대학이 여러분의 자녀의 미래를 결정합니다.
- 금방 시작 (여름 시간 있을 때 작성하세요.)

SAT에 대한 잘못된 생각들

SAT 점수는 높을 수록 좋다.

일년에 7회 실시되는 시험에서, 미 전역에서 약 300여명의 2400 만점자가 나옵니다. 물론 SAT 점수로만 대입 심사를 한다면, 이 300여명의 학생들 모두가 Ivy League 급의 대학에 들어 가야 하는데, 실제로는 이 중 상당 수의 학생들이 Ivy League 대학에 합격하지 못합니다.

대학에서 SAT Reasoning Test의 성적을 대입 심사에 이용하는 방법은, Toefl 성적을 외국인 학생의 입학 심사에 이용하는 방법과 같습니다. 한마디로 각 대학 별로 가지고 있는 기준 SAT 성적을 넘는 모든 학생들은 입학심사에서 SAT 점수에 한해서는 같은 등급을 받습니다. 만일 2300점이 이 기준 점수라면, 2300점을 받은 학생이, 2380점을 받은 학생에게 SAT 점수에서는 뒤지는 등급을 받지 않는다는 말입니다.

따라서, 지방 대학의 기준 점수를 넘긴 학생들은, SAT 점수 이외의 입시 평가 요소들을 SAT 점수에 걸 맞는 수준으로 끌어 올리는 노력을 해야 합니다. 그래야, 좋은 SAT 점수를 받기 위해 들인 시간과 노력이 헛되게 되지 않습니다.

연습 시험을 여러 번 보면 점수가 는다.

SAT는 Reasoning Test입니다. 즉, Critical Reading, Math, Writing의 3 과목으로 나뉘어진 시험을 통해서 학생들의 사고 능력을 측정하는 시험입니다. 무작정 시험만 보거나, 문제만 많이 푸는 방법으로는 곧 학생 본인의 한계 점수에 부딪히게 되는 이유이지요. 시험과 문제들에 익숙해지면 대체로 100점에서 150점 정도 성적이 올라갑니다. 이게 바로 학생의 한계 점수가 되고, 대부분의 학생들은 이 한계 점수로는 원하는 대학에 합격할 수 없습니다.

학원에 와서 공부하는 학생들도, 반복된 문제 풀이에 안주하면 이 한계를 빠르게 극복하지 못합니다. 옳은 방법은, 틀린 문제에 대한 선생의 분석과 지적을 받아 들어서, 나쁜 습관은 고치고, 선생이 가르치는 더 나은 방법을 이해하고, 실전에 쓰려고 노력하는 것입니다. 그러면, 지방 대학 합격선을 넘는 점수, 한 여름 7~8 주면 만들 수 있습니다.

단어를 열심히 외워야 Critical Reading Section에서 높은 점수를 받는다.

영어는 유럽의 여러 나라말의 어원을 둔 단어들 정말 많기 때문에, 대체적으로 육십만개가 넘는 영어 단어들 있다고 합니다. 하지만, SAT Critical Reading은 단어 시험이 아닙니다. 학생들이 시험을 본 후에 흔히 “ 모르는 단어가 너무 많아.” 라고 하고, SAT만 수십년을 가르친 선생님도 모르는 단어가 지문에 등장하는 때도 간혹 있습니다. 하지만, 학생별 오답 분석을 하면, 모르는 단어가 거의 없는 문제들의 정답율이 그렇지 않은 문제들의 정답율보다 현저하게 높지 않습니다.

Critical Reading은 ‘분석적인 독해’이고, 바로 여기에 점수를 높일 수 있는 방법이 있습니다. 출제자가 요구하는 일관된 논리적 사고 방식을 이해하고, 문제 풀이에 적용하는 훈련을 해야, 단기간에, 원하는 점수를 만들고, 입학 준비의 다음 단계로 넘어 갈 수 있습니다. 수십, 수백 시간을 들여서 단어를 암기하고, 생각없이 반복적인 기출 문제 풀이에 매달리기에는 고등학교 11, 12학년은 너무 바쁩니다.

글 : MEK Review

SAT 전략적으로 접근 하면 최단기 고득점 가능하다!

125 시간에 SAT 350 점 올리기

개인별 성적과 activity 스케줄에 따라 소그룹지도, 개인지도 가능

Palisades Park: Monday to Friday 8:30 ~ 12:00pm / 1:40~5:10pm

Edison: Monday & Wednesday 9:30 ~ 4:30pm (Study Hall & Simulation Exam: Tuesday & Thursday)

레벨에 따라 다른 전략:

- SAT Class A (2000 점 이상)
- SAT Class B (1700 점 이상)
- SAT Class C (Beginner Level)

- 개인별 약점 보완 1:1 멘토링
- 나쁜 문제 풀이 습관 교정 클리닉
- 개인별 성적 향상 밀착 관리 컨설팅



MEK Palisades Park Campus
261 First Street,
Palisades Park, NJ 07650

MEK Edison Campus
300 McGaw Drive,
Edison, NJ 08837

T: 855-346-1410
www.mekreview.com

대학원 에세이

11학년 학생들에게는 올 여름방학이 중요한 시기입니다. 가장 분주하고 힘든 11학년을 마무리하며 대학진학을 준비해야하는 큰 과제가 주어집니다. 대학탐색, 탐방, 전공과목 모색을 비롯하여 학생이 앞으로의 4년의 시간을 보내게 될 곳을 선정하는 중대한 결정의 날이 곧 다가오게 됩니다.

대학입학과정에 있어 자기소개문이 차지하는 비중은 날로 커지고 있습니다. 좋은 성적을 보유한 수많은 경쟁자들 가운데 자신을 돋보이는 합격후보로 홍보하기 위해서는 자기소개문에 많은 정성과 시간을 투자해야 할 필요가 있습니다. 좋은 자기소개문을 쓰는 요령은 쉽게 찾아 볼 수 있지만 가장 중요한 것은 지원자가 충분한 시간을 가지고 자신의 이력을 정리하고, 차별화된 주제를 선정하여 에세이를 작성하는 것입니다. 또한 수차례의 수정작업은 필수이므로 다양한 사람들의 의견과 조언을 구하여 반영하는 것도 권장합니다.

대학입학사정관들은 시험점수, 내신성적과 같은 지원자의 객관적인 정보 외의 자질을 보기 원합니다. 다트머스대학의 경우 2-3명의 입학사정관들이 지원서를 검토하기 전에 에세이를 가장 먼저 읽으므로써 지원자가 가진 가치관, 사고, 배움에 대한 열의와 자세, 리더십, 정직성, 섬김의 마음, 성격 등을 파악합니다.

<꼭 명심해야할 사항>

주체는 “나”

자신의 자질에 대해 객관적으로 정리를 해봄으로서 자신의 강점과 약점을 인정하고, 장점은 살리고 단점은 보완해 나가는 자세가 중요합니다.

정직성

모든 정보와 표현에 있어 정직함은 필수입니다.

위험감수

평범하지 않은 주제나 내용이라고 해서 위축되지 않고 자신있게 도전해 보는 자세도 필요합니다.

사건, 사고, 위기의 경험

이런 상황들을 통해 변화한 자신에 대해 표현해 봄으로 지원자의 진솔함과 용기를 알 수 있습니다.

지나친 겸손, 자만심, 진지함

지나친 겸손은 오히려 진실되 보이지 않을 수 있으며, 지나친 자만심은 공동체에 적합하지 않은 사람으로 보이게 하며, 지나친 진지함은 자칫 무거워 보일 수 있습니다.

서론

셀수도 없는 많은 에세이를 읽는 입학사정관들의 지친 눈을 사로잡을 강한 서론을 써야 합니다.

간결함 & 문체

간결하고 적절한 표현은 에세이의 기본입니다. 구어체 표현은 되도록 피하되 자연스러운 표현과 문장력을 중요시 여겨야 합니다.

교정 & 수정

교정과 수정 작업은 초안을 작성하는 것보다 더 많은 시간을 할애합니다. 꼼꼼히 확인하고 다양한 사람들의 의견과 조언도 수용하는 자세가 필요합니다.

충분한 시간

원서마감일에서 넉넉히 2-3달 정도의 시간을 가지고 에세이 작성을 시작합니다.

* 출처 - “Making It into a Top College” (2nd edition)

일반적으로 조기지원은 11월15일, 일반지원은 1월 초에 마감이 됩니다. 여름방학이 끝나고 새학기가 시작되면 12학년 학생들은 내신성적관리와 대학원서준비로 극도로 예민해지며 스트레스를 받는 것을 종종 봅니다. 계획표를 짰 후 시간을 철저히 관리하며 준비하지 않으면 시간과 에너지는 소모되며 결과물은 기대 이하일 수 밖에 없습니다.

스칼라 교육센터는 작년 여름에 이어 12학년이 되는 학생들을 위해 대학 에세이 전문가를 초빙하여 1주일간 대학원서 에세이 캠프를 시행합니다. 전문가의 지도에 따라 식상한 내용의 에세이보다는 자신만의 독특성과 독창성이 표현되는 내용을 찾을 수 있는 기회가 되며, 소그룹으로 나누어져 Common App 원서 에세이와 추가에세이 (1)를 마무리합니다. 또한 나에게 맞는 대학 찾기, Common Application 작성, 진로탐색을 위한 성격유형/적성검사 워크샵 등의 시간을 통해 통합적인 대학준비를 시작할 수 있습니다.

부모님들의 도움은 제한되어 있으므로 학생 스스로가 원서지원과정을 익히고 준비해 나가는 것이 중요합니다. 짧은 1주일의 시간을 투자함으로써 3개월 동안 해야할 많은 과제들을 효율적이고 생산적으로 해나갈 수 있는 준비를 할 수 있게 될 것입니다. 12학년 학생들의 많은 관심과 참여를 기대합니다.

글 : 스칼라 학원
(732 - 777 -1144)

Soon & Steven Ahn Golf Academy

The Learning Center@Galloping Hill

1 Golf Drive, Kenilworth, NJ 07023

[G.S.P Exit 138]



TAYLORMADE PERFORMANCE LAB



골프레슨

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



안 순택 PGA, MS, MS

Golf Professional

Financial Investment Advisor

Cell, Text, KakaoTalk: 201-625-3395

Email: axa.pga@gmail.com



한국어/영어 완벽구사, 무료상담

조재형 대표 변호사(Jae H. Cho, Esq.)

미국 법률사무소 경험-변호사 60명 이상
한국 법률사무소 경험-변호사와 면리사 110명 이상
NJ & NY 변호사
비즈니스/ 소송

광범위한 경험의 풀서비스 법률사무소

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



조재형변호사

협력변호사

-Thomas J. Whitney, Esq.

-Raymond Lo, Esq.(Of Counsel)

- **민사소송**: 모든, 계약위반, 연방법원, 항소, 중재, 사고/상해, 고용분쟁, 오염분쟁, 컬렉션
- **형사소송**: 교통티켓, 음주운전, NJ/NY항소, 연방법원항소
- **비즈니스**: 매매계약서, 동업, 상법, Liquor License, Zoning, 임대계약서, 주주계약서
- **이민**: 국외추방, 투자비자, 가족이민, 취업이민, 결혼/약혼, 시민권

- **가정법**: 이혼, 양육권, 입양, 별거, 이혼수당
- **상속**: 유언장, 신탁, 상속계획
- **부동산**: Real Estate Closing, 투자, 임대
- **파산**: Chapter 7, Chapter 13, Loan Modification, 대출문제, 신용카드 문제



방문상담

의뢰인의 편의를 위해
뉴저지 지역
어느곳이든
제가 직접 방문하여
상담해 드립니다.

609.642.4488

3490 US Rt.1, Ste 7B., Princeton, NJ 08540(이근진 회계사 사무실 같은 건물)
139 Centre Street, Suite 810 New York, NY 10013

“올 여름 SAT 고득점을 목표로!”

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

College Essay Camp: 1주일 대학원서 에세이 집중반 (8/24 - 8/31)

* 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

- **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



스칼라교육 & 컨설팅

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

문의전화 **(732)777-1144**

행복한 영재로 키우는 8가지 방법

가장 잘할 수 있는 것이 무엇인지 찾아내라

현대사회가 요구하는 인재상은 박학다식한 사람이 아니라 한 분야의 전문가를 요구한다. 따라서 내 아이가 가지고 있는 능력 중 가장 잘 할 수 있는 것이 무엇인지 아이와 함께 찾아야 한다. 부모의 관점에서 보지 말고 아이가 살아갈 미래의 관점에서 접근하는 것이 대원칙. 아이가 새로운 일에 빠지는 것을 두려워하지 말고 해당 분야에 재능이 있는지를 살펴야 한다.

목표를 정하면 강력하게 추진하라

성취를 하려면 먼저 목표를 세워야 한다. 목표를 수정하더라도 일단 넘어야 할 목표는 반드시 설정한다. 또 설정된 목표는 꼭 해결하도록 노력해야 한다. 목표를 세우지 않고 열심히 노력만 한다면 성취감이 없고, 목표가 있어도 노력하지 않으면 게으름이 생활습관이 된다.

독창적인 컬러를 만들어라

21세기 정보화 과학기술시대는 끊임없이 새로운 아이디어를 요구한다. 우리 아이들 역시 "네 아이디어가 무엇이냐?"는 요구를 받게 될 것이다. 남과 다른 독창적인 아이디어를 가지려면 관계없는 것을 서로 관련지어 새로운 것을 만들고, 공통점이 없는 것에서 공통점을 찾아내는 등 평소 창의력을 키우는 연습이 필요하다. 평소 자신의 생각과 주장을 분명히 하는 연습을 하는 것이 좋다.

공적을 세워 타인으로부터 인정을 받으라

공적을 쌓다 보면 긍지가 생긴다. 공적과 긍지는 서로 시너지 효과를 일으켜 놀라운 동기유발과 성취욕을 불러일으킨다. 올림픽아드 등 큰 경시대회도 좋지만 사소하고 작은 일에도 성과를 거두면 잘했다는 칭찬과 함께 아이를 인정해 주면 적극적인 태도를 가지는데 큰 도움이 된다.

도와줄 스승이나 멘토를 찾아라

잠재적 능력을 가진 영재의 창조적 능력을 발견해 이를 키워주기 위해서는 멘토가 필요하다. 자녀에게 성취감을 키워줄 수 있는 스승이나 멘토를 찾는데 노력을 아끼지 말아야 한다.

닮고 싶은 인물을 만들어라

존경하는 모델을 닮아가는 과정이 성취의 과정이다. 어릴수록 더 닮고 싶은 모델이 필요하다. 닮고 싶은 모델은 멀리 있는 사람보다 가까울수록 좋다. 내 아이의 가장 닮고 싶은 사람이 아버지나 어머니가 될 수 있도록 부모가 먼저 모범을 보이는 자세가 필요하다.



다른 사람의 장점을 배우라

내 아이의 장점만 부각시키다 보면 다른 사람을 깔보게 되거나 무시하는 등 잘못된 대인관계를 형성할 수 있다. 인간은 누구나 한 가지 이상의 능력을 가지고 태어나고, 잘하는 것이 있으면 못하는 것도 있다는 점을 인식시켜야 한다. 다른 사람과 서로 도우며 힘을 합치면 더 좋은 결과를 가질 수 있다는 것을 알도록 해야 한다.

예술과 문학에도 관심을 가져라

한 가지 분야에만 몰두하다 보면 다른 분야에는 관심도 없고 교양 없는 무미건조한 사람이 될 수 있다. 틈나는 대로 다양한 책을 읽고 음악을 듣거나, 그림을 그리는 등 예술과 문학에도 관심을 갖게 해야 아름답게 성취하면서 행복하게 사는 교양인이 될 수 있다.

<http://lovemom.tistory.com/>

스페니쉬 인력이 필요하세요? 일 자리를 구하세요?

원하시는 직종에 꼭 맞게 소개해 드립니다

- 수퍼마켓 ● 네일 ● 가정부 ● 식당
- 미용 ● 청과 ● 잔치집 ● 청소 ●



821 Hamilton Street, Suite #12
Somerset, NJ 08873
Tel: 732-850-6133

www.yanaminsty.org

yaña
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@yanaminsty.org



태권도, 발차기 그리고 무게중심

태권도에 처음 입문하면 태극품새를 배우게 되는데, 태극품새는 동양학(東洋學)의 근간인 팔괘(八卦)중 복희팔괘(伏羲八卦, 선천팔괘)를 형상화 했다고 합니다. 참고는 팔괘(八卦)는 모든 생명체의 변화하는 과정을 형상화한 것이라고 하며, 복희팔괘 이외에도 문왕팔괘(文王八卦), 정역팔괘(正易八卦)가 있습니다.

태권도 유단자의 경우 허리디스크가 있는 경우를 종종 볼 수 있습니다. "태권무술"이라 하지 않고 "태권도"라고 하여 "기술"이 아닌 몸과 마음을 조화롭게 하는 "도(道)"로 여겨지던 것이 스포츠(sports)로 변했기 때문일 거라고 생각합니다.

태권도(跆拳道)는 직접 발로 찬다는 "태(跆拳道)" 그리고 주먹으로 찌른다는 "권(拳)"을 뜻합니다. 그러나 스포츠화된 태권도 겨루기는 손기술보다는 발기술을 더 많이 사용합니다. 윗 그림은 태권도 겨루기에서 왼발을 찰때의 동작입니다. 왼발을 강하고 높게 차기 위해서는 아래와 같은 조건이 만족되어야 합니다.

1. 좌측과 우측의 대칭

- 오른발이 축(軸)으로 단단하게 고정되어야 합니다.: 오른발이 무게중심이 됩니다.
- 왼손을 뒤방향으로 이동시켜야 합니다.



- 오른발 뒤꿈치를 들었을 때 축의 길이가 더 길어집니다.
- 2. 상체와 하체의 대칭
- 상체가 단단하게 고정되어 움직이지 않아야 합니다.

그립처럼 왼발차기를 하면 왼쪽 허리부분은 늘어나서 장력(張力, tension, 파란색 화살표)을 받게 됩니다. 왼쪽허리부위에 장력이 지속적으로 작용하면 근육 및 인대의 손상이 발생하며 이것이 지속되면 허리 디스크 발전합니다.

이것을 예방하기 위해서는 태권도의 발차기 연습과 함께 아래 운동을 병행하는 것이 필요합니다.

1. 몸의 뒷면 근육을 강화시키는 운동
2. 상체를 튼튼하게 하는 운동

출처: <http://blog.naver.com/bjgim21>

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 젊은 사범진 구성 국내, 국제대회 선수반, 시범반 양성 (유지반, 초중반, 성인반)



KICKBOXING

매일저녁 7, 8시에 어르신들을 위한 킥복싱반!
Burn up to 1000 Calories per Class!
운동과 오신술을 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 | 포트리 (201)224-7800
| 3021 Rt, 35 Hazlet NJ | 1211 Anderson Ave, Fort Lee NJ

ICCMC 786323 DOT 2090136

도레미 이삿짐

주정부
보험
가입업체

건축공사 쓰레기를 깨끗하게 지워드립니다.
24시간 언제든지 전화주세요.



- 시내 가정이사
(한국식 포장이사 전문-대,중,소, 창고, 사무실, 가계이전, 피아노, 돌침대 운반)
- 동부지역이사 당일운반 가능
(Boston, CT, PA, DA, VA, 워싱턴디시, 메릴랜드)
- 타주이사 조지아, 텍사스, LA, 시카고, 정기노선 운행
- 귀국이사 방문 무료견적 및 포장자재 무료제공
- 창고보관 서비스 10,000sq.ft 창고보유
각종 이삿짐, 보관용 창고 (창업용 물품보관 및 쉽핑서비스)
- 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 (732)715-2424 / NJ 중남부 지역
(718)640-4000 / NY 맨하탄 지역 (516)857-2424 / 롱아일랜드 지역

686 Grand Ave., Ridgefield, NJ 07657

LAWRENCE LEXUS



모든 모델의 렉서스 보유 최상급 중고차 취급

용자, 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

새로운 디자인·인쇄 문화-고객을 지향합니다

Design & Printing

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



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

DESIGN & PRINTING

TEL: 732.469.4740
428 Lincoln Blvd., Middlesex, NJ 08846

뼈를 깎는 노력으로 이루었다

관현악단의 세계적인 명 지휘자로 모든 이들의 사랑과 존경을 받았던 이탈리아의 토스카니니 Arturo Toscanini는 태어날 때부터 불행하게도 아주 심한 근시안으로 악보를 잘 볼 수 없는 약점을 가졌다.

집안이 가난하여 정규 공부는 못했지만 음악을 매우 좋아하여 틈만 나면 스스로 음악에 심취했다. 특히 악기를 잘 다루었다. 그래서 음악으로 성공하겠다는 굳은 다짐을 하였다. 그는 '나의 이 약점을 극복하기 위해서는 남들이 하지 않아도 되는 수고를 기꺼이 해야 한다.'고 생각하면서, 자신의 약점을 남이 알면 일에 지장을 줄까봐 혼자 되새기며 더 열심히 노력했다. 그 후 뼈를 깎는 노력으로 어려움을 극복하여 첼로 연주자가 되었다.

관현악단의 일원으로 연주할 때마다 눈이 나빠 보면대 위의 총보를 볼 수가 없어서 아예 악보를 뚝뚝 외워 자신의 약점을 덮었다. 그는 모든 악보를 완전히 암기한 후에 연주에 임했다. 그러던 어느 날 토스카니니는 이탈리아의 클라우디오 루시라는 흥행주가 조직한 가극단 '루시 오페라단 및 오케스트라 소속으로 첼리스트 겸 부합장 지휘자로 편입되어 브라질로 공연하러 갔다.

이 때 지휘자는 브라질 태생의 레오폴드 미게츠이었고 공연할 곡은 오페라 '아이다'였다. 그러나 레오폴드 미게츠는 가극단과 문제를 일으켜 공연을 앞두고 지휘봉을 던져 버렸다. 공연 직전에 일어난 불의의 사건이라 당황한 가극단은 다급한 나머지 부지휘자를 지휘대에 세웠다. 그러나 청중들의 심한 야유를 받고 물러나고 말았다. 이번에는 부지휘자를 대신하여 합창단의 지휘자가 지휘봉을 잡았으나 합창단 지휘자마저 관중들의 야유로 쫓겨나고 말았다.

그 많은 오케스트라 단원 중에서 그 날 연주한 음악회 프로그램의 작곡들을 음표 하나 빼지 않고 전부 외우고 있는 사람은 오직 한 사람, 가장 나이 어린 토스카니니뿐이었다. 그래서 하는 수 없이 단장과 단원들의 권유로 우여곡절 끝에 그가 임시 지휘자로 단상에 서서 지휘봉을 잡게 되었다. 그 당시 그의 나이는 불과 19세밖에 되지 않았다. 토스카니니가 지휘대에 올랐지만 관중들의 야유는 그치지 않았다.

아직 무대에서 지휘하기가 낯설고 어색하여 맨 처음에는 무척 당황했지만 곧 침착하여 보면대의 악보를 덮어 버렸다. 이때 청중들의 야유는 웅성거림으로 바뀌어 갔지만 그는 단 한번의 리허설도 없이, 그리고 단 한번도 악보를 펼쳐 보지 않고 평소 암기한 악보를 떠올리며 대곡 '아이다'를 완벽히 지휘했다.

관객들의 웅성거림은 점차 침묵으로 바뀌었고 나중에는 감탄의 함성으로 변해 갔다. 1악장이 끝난 뒤 관객들은 기립 박수로 새로운 마에스트로 maestro의 탄생을 아낌없이 축하해 주었다.

가난한 집에서 태어나 제대로 지휘 공부를 받은 적이 없었던 첼로 연주가 세계적 지휘자로 탄생한 순간이었다.

첫 무대가 대성공을 거두면서 그의 미래는 단원의 첼리스트가 아닌 단원을 이끄는 명지휘자로 뒤바뀌게 된 계기가 되었다.

시력이 나빴지만 초인적인 암기력을 발휘하여 토스카니니가 악보를 일체 안 보고 지휘할 수 있었던 곡은 자그마치 교향곡 200여 곡과 오페라 100여 곡 이상이나 되었다. 만일 토스카니니가 심한 근시안이라는 자신의 약점을 극복하지 못한 채 원망만 하면서 처지를 한탄만 했다면 그는 첼로 연주자로서 관현악단의 한 사람이 되기도 힘들었을 것이다. 이를 악물고 악보를 외웠던 난관이 없었다면 오늘날까지 마에스트로 중 마에스트로로 불리는 대가 토스카니니는 탄생하지 않았을 것이다. 그는 악보만 암기하면 자신의 약점을 충분히 극복할 수 있다는 신념으로 무조건 노력했다.

토스카니니를 위대하게 만든 것은 바로 이러한 그의 확고한 신념이었다. 약점을 딛고 더 강하게 살려고 노력한 집념 어린 결심이 그를 세계 최고의 명 지휘자로 만들어 놓은 것이었다.

인생에서 성공의 기회를 잡는 일은 남보다 선점하는 것에서부터 나온다. 선점이란 누구에게나 주어지는 기회가 아니다. 앞서기 위해서 늘 노력하는 사람에게만 그런 기회가 주어진다. 준비된 자에게 늘 새로운 기회는 온다.

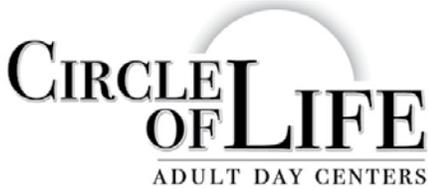
미래는 준비하는 자의 것이다. 항상 맡은 바 일에 게을리 하지 말자. 더 아름다운 미래를 위하여 오늘을 투자하자. 기회는 노력하는 자에게만 주어지는 선물인 것이다.

어제와 다른 오늘을 준비하는 것이 성공비결이다.

"뼈를 깎는 노력이 있었기에 오늘의 내가 있을 수 있었다."

토스카니니의 이 말을 가슴에 새기자. 자신이 머물고 있는 터전에서 가치를 높이기 위해 열심히 내공을 갈고 닦으면 언젠가는 반드시 귀하게 쓰임을 받을 날이 찾아온다.

출처 : <http://www.joungul.co.kr/>



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

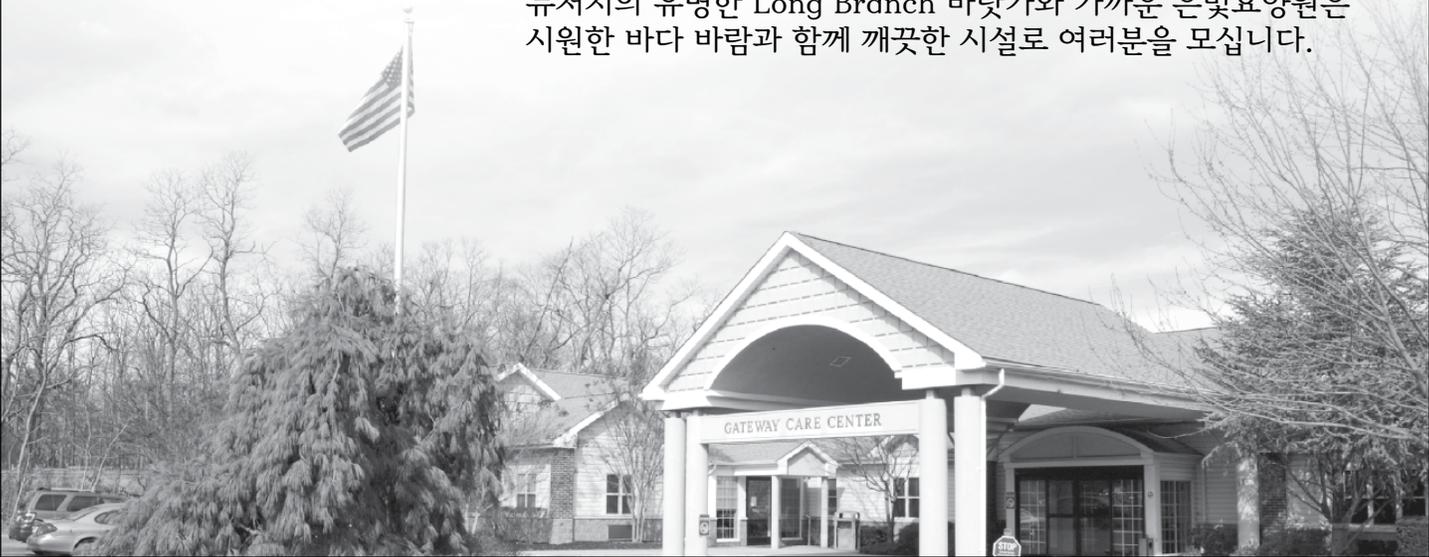
Home care, Day care, 양로 서비스가 한번에 !

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

씹씹하지만 피부엔 달콤한 화장품 '봇물'

화장품업체가 쓴 맛이 나는 먹거리에 주목하고 있다.

'입에 쓴 약이 몸에 좋다'는 속담처럼 쓴 맛을 내는 성분이 피부에 좋은 효능을 함유하고 있기 때문이다.

19일 관련업체에 따르면 화장품업체들은 쓴 맛이 나는 성분을 함유한 제품을 지속적으로 선보이고 있다.

대표적인 것이 바로 풋사과. 풋사과는피지와 모공 관리에 효과가 큰 것으로 알려져 있다. 사과 산 성분은 이전부터 피부 각질 관리에 유용하게 활용돼 왔는데, 최근에는 짙은 맛의 풋사과로 관심이 이어지고 있다.

짙은 맛의 원인인 탄닌은 노화를 유발하는 활성 산소를 제거하고 모공 수축에 도움을 준다고 전문가들은 말한다. 이와 함께 루틴은 모공 속 피지와 묵은 각질을 제거하는 데 효과적이라고 전했다.

스킨푸드는 이러한 효능을 그대로 담은 풋사과 탄산수 모공라인을 선보였다. 풋사과 추출물과 조정 탄산수가 함유돼 있어 모공을 매끈하게 가꿔주는 동시에 수분을 공급해준다.

탄닌성분이 풍부하게 함유돼 있는 밤과 썩도 화장품 원료로 널리 사용되고 있다.

밤 껍질 속 하얀 부분인 율피는 씹씹한 맛의 원인이다. 이 율피가 피부를 탄력있게 가꿔주고 잡티를 관리를 효과적으로 해준다. 썩은 비타민 A, B, C를 비롯해 각종 무기질·섬유소가 풍부해 피부재생과 미백에 효과적이다. 향균 효과도 탁월해 피부 트러블을 관리해준다.

엘리샤코이의 여성초&율피 마스크시트는 율피 성분이 유분을 잡아주고 모공을 관리한다. 시세이도 화이트 루센트 인텐티브 스팟 타겟팅 세럼은 천연 썩 성분을 함유해 피부 잡티와 기미를 잡아준다.

홍차·녹차 등 차의 쓴 맛을 담당하는 카테킨 성분은 압과 고혈압을 예방하는 동시에 활성 산소 제거 효과로 피부 노화를 예방한다.

또 면역력을 강화시켜 피부 진정과 트러블 케어에 좋고, 피부 속 노폐물을 제거해 피부 순환을 돕는다. 슈에무라 어린 녹차 클렌징 오일은 모공 속 노폐물을 말끔히 제거해주고, 프레쉬 블랙티 마스크는 피부에 탄력을 부여한다.

와인과 커피는 각질 관리와 피부 재생에 으뜸인 원료로 평가받는다. 레드와인의 폴리페놀 성분은 짙은 맛이 특징으로 세정작용이 뛰어나 피부 노폐물을 효과적으로 제거해준다. 커피의 카페인 성분 역시 피부의 독소와 노폐물 배출을 도와준다.

업체 관계자는 "건강한 삶에 대한 관심이 높아지며 건강한 먹거리가 화장품업체 트렌드로 떠오르고 있다"며 "특히 건강에 좋지만 조금은 짙고 쓴 맛을 가진 먹거리들이 주목 받고 있다"고 설명했다.

출처: www.ajnews.co.kr



전통 한국음식의 자존심 명가의 정성을 담어드립니다

웰빙식 푸드명가

“ No! 조미료 ”

고급잔치음식, 밑반찬, 도시락전문, Special Sushi Roll

각종단체모임, 교회모임, 돌, 백일잔치등 모임성격에 맞는 주문 가능함



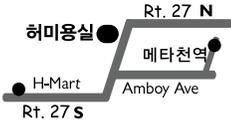
1636 Lincoln Highway, Edison, NJ 08817

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

“노에비아 화장품 대리점”

Obsession Hair Salon 허미용실

- 케라틴 브라질리안 트리트먼트
- 헤어 컷, 코팅, 염색
- 디지털 매직 파마
- 남자 헤어컷
- 신부화장 / 파티 올림머리



T. 732-548-4823 333 Lale Ave. (Rt.27), Metuchen, NJ

영업 시간 / Mon.- Sat. 9-7:30, Sun : 예약하시는 분에 한함.

파티 메이크업 (신부화장), 올림머리(업스타일)



Seven7미용실

일류 헤어디자이너 항상 대기!
특별할인 **50%**

보조 미용사 구함 (월요일 휴무)
(에코 노래방 아래층)

Tue.- 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

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

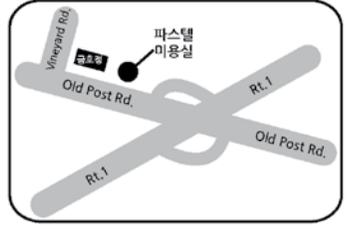
HOURS : Mon - Fri 9:30 -7:30 / Sat 9 - 6

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)

자동차 보험

미국 자동차 보험은 한국과 같이 의무적으로 가입을 하여야 합니다. 만약 무보험 상태로 차량을 소유하고 계신다면 DMV 에서 나중에 차량을 등록하거나 운전면허를 갱신할 때 벌금을 지불하여야 합니다.

미국 자동차 보험 가입 기간과 보험료 납입

미국은 한국과는 달리 6개월 단위로 보험이 가입되며 6개월 보험료를 한꺼번에 납입 하시거나 또는 매월 단위로 보험료 납입이 가능하며 보험료 납입 주기는 가입시 선택을 하도록 되어 있습니다.

미국 자동차 보험 가입절차

미국 자동차 보험가입은 먼저 보험사로 부터 가장 유리한 보험료를 제공하는 보험회사를 선택하신 후 콜센터 또는 보험 영업사원에게 가입이 됩니다.

보험회사의 종류

- All state • Farmers • Geico • Safeco
- State Farm • Progressive • Nation Wide

위 보험사가 미국에서 그나마 가장 큰 자동차 보험회사이오니 위 보험사에서 비교 견적을 받아보시면 가장 저렴한 보험을 가입하실 수 있습니다. 요즘은 보험회사 사이트에서 온라인으로도 견적을 받아 보실 수 있습니다.

자동차보험 보험료 책정기준

1. 자동차 보험가입 경력(한국에서 가입한 보험경력도 인정을 하는 회사들이 있음/ Geico/All state)
2. 사고 경력(무사고일수록 보험료가 낮음)
3. 도로교통 위반경력(Driving Record가 좋을수록 보험료가 낮음)
4. 주거지역(사고 빈도가 높은 지역, 도로가 위험한 지역일수록 보험료가 높음)
5. 차량의 종류(고액의 자동차가 보험료가 비싸며 스포츠카의 경우 보험료가 높음)
6. 보상범위(보상한도가 높을수록 그리고 보장범위가 넓을수록 보험료가 높음)
7. 면책금액(Deductible 이 낮을수록 보험료가 높음)
8. 결혼유무(기혼일수록 보험료가 낮음)
9. 운전자의 연령(운전자의 연령이 높을수록 보험료가 낮음)
10. 학력 (고학력자의 경우 특정보험회사는 보험료를 낮음)
11. 성적(학생의 경우 학교성적이 우수할수록 보험료가 낮음)

자동차보험 Coverage

1. Liability - 내 차 운전자의 잘못으로 사고가 난 경우 상대방의 치료와 차 수리를 위해 사용되며 법에 의해 의무적으로 들어야 함.

2. Collision - 사고 시 본인의 과실여부에 관계없이 본인의 차 수리비를 지급해 주는 항목

3. Other than Collision - 사고가 아닌 자연재해, vandalism, 도난, 화재 등에 의해 내 차가 훼손된 경우 보상해 주는 항목

4. PIP - 사고 시 같이 동승한 사람이 다쳤을 경우 의료비 등을 지급해주는 항목

5. Uninsured motorist - 상대방 가해차량이 보험에 가입해 있지 않을 경우 내 차의 수리비, 치료비를 가해자 대신 지급해 주는 항목

☞ 보험료 절약하는 방법

한국에서 자동차 보험가입 경력이 있는 분들은 영문으로 된 보험가입 증명서를 발급받아서 미국 보험회사로 보험가입 경력을 증명하시면 됩니다. 이때 미국 자동차 보험가입 시점에서 한국에서 발급 받은 자동차 보험의 보험기간이 유효해야 합니다. 한국에서 미국 출국 전 자동차를 처분하시고 보험 증명서를 발급 받으실 때 보험 해지 전 서류를 발급 받아 두시는 것이 유리합니다

출처: 미국 가기전에 알아야 할 50가지 작성자 MCCUSA



직원 모집!

AGLA는 지금 저희와 함께 일하실 보험 에이전트를 찾습니다.

- 본인 능력에 따른 탁월한 수입
- 지속적인 교육과 발전의 기회
- 종합적인 복리 후생 제도
- Health 40K pension

Quality of Life...SM 는 다보장 종합생명보험입니다.
한번의 가입으로 평생을 보장 받으실수 있습니다.

당! 하나의 보험으로

중대한 질병.사망/암.신체장애.노후대책 + 저렴한 보험료


생명보험


중대질병


만성고질병


암 질병의 밀기


노후대책



WWW.AGLA.COM

Contact: OkJoo Moon
201-699-8970

111 Grand Ave #220
Palisades Park, NJ 07550

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



브레이크 / 에어컨서비스 / 타이어 / 튜업 / 머플러 / 오일체인지 / 정기체검업 / 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)

저렴한 보험료와 최상의 서비스

뉴저지 운전자만을 위한 자동차보험



High Point
Auto Insurance
A Plymouth Rock Managed Company

낮은 보험료와 최고의 가치 그리고
다양한 할인혜택까지 ...

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



Prudential

보험과 어뉴이티는 The Prudential Insurance Company of America, Newark, NJ와 그 계열사가 발부. 앞으로 모든 문서는 영어로 나오게 됩니다. [보험회사와 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

주택구입이 렌트보다 더 이익

미 50대 대도시 지역 70% 이상서 해당

집값은 떨어지고 렌트비는 오르는 현상이 지속되면서 마침내 미국 주요 대도시 지역에서는 렌트보다는 주택구입이 돈이 덜 드는 상황을 맞고 있는 것으로 나타났다.

부동산 전문 웹사이트인 Trulia에 따르면 7월말, 2 bedrooms 주택을 기준으로 할때 전국 50개 대도시 지역 가운데 74%에 달하는 36개 지역에서 주택을 구입해 모기지를 내는 비용이 같은 크기의 집을 렌트하는 것 보다 비용이 저렴한 것으로 집계됐다.

그러나 뉴욕, 샌프란시스코, 시애틀 등 6개 지역은 여전히 렌트가 상대적으로 저렴했으며 나머지 7개 지역은 비슷한 수준을 보였다.

주택 구입이 저렴해지는 가장 큰 이유는 모기지 이자율이 최저의 수준을 보이고 있기 때문. 현재 30년 고정은 4.19%, 15년 고정은 3.43%대를 기록하고 있다.

Trulia의 데이터 공 대변인은 "집 구입은 결국 개인의 선택 사항이긴 하지만 일정 직업이 있고 20% 정도의 다운페이 여력이 있으며 한집에 7-8년 정도 살 계획이 있고 6-8개월 가량의 생활비 비축을 갖고 있다면 지금이야말로 주택 구입의 최적기"라고 설명했다.

대표적인 바이어 마켓인 라스베가스 주택 시장 상황을 보면 더욱 뚜렷해진다. 현재 라스베가스에서 2bedroom 콘도의 중간 가격은 6만달러. 이에 비해 비슷한 조건을 갖춘 아파트의 연간 렌트비는 9,700달러로 집값이 연간 렌트비의 고작 6배 수준에 불과하다.

즉 이 콘도를 30년 고정 5%의 금리로 구입할 경우 이자가 월 256달러, 부동산세와 기타 비용을 합친 것이 월 300달러 정도 된다고 가정하면 구입에 따른 비용은 월 556달러로 월 렌트비 810달러에 비해 크게 낮다.

같은 방식으로 계산할 경우 디트로이트, 메사(아리조나), 프레스토(캘리포니아) 등이 연간 렌트비의 7배 수준, 알링톤(텍사스), 새크라멘토(캘리포니아),

피닉스, 잭슨빌(플로리다) 등이 8배 정도로 집값이 렌트 대비 현저히 싼 지역으로 나타났다.

그러나 전국 50개 대도시 지역 가운데 집값이 가장 비싼 뉴욕 맨하탄의 경우 2 bedrooms 콘도의 월 평균 렌트비가 2,980달러인데 같은 조건의 콘도값은 1년 렌트비 36배에 달하는 130만달러여서 여전히 집값이 우위를 보이는 지역으로 꼽혔다.

이밖에 오마하(네브라스카)는 27배, 시애틀과 샌프란시스코는 각각 24배이며 캔자스시티는 22배 정도로 나타났다.

이처럼 주택 구입과 렌트 사이에서 결정을 못할 경우 판단의 기준으로 삼을 만한 요소들은 다음과 같다.

첫째 거주기간이다. 전문가들은 커미션, 클로징 코스트 같은 주택구입 관련 비용들을 종합해 볼때 6-7년 이상 거주할 계획이 있을때 구입하는 것이 좋다고 충고하고 있다.

둘째 다운페이는 최소 20% 정도 할 수 있을 때 구입하는 것이 좋다. 특히 요즘처럼 용자가 까다로운 시장에서는 과거의 5% 다운과 같은 경우는 기대하기 어렵다.

셋째 주택 구입비 유지 비용은 단순히 모기지만 계산하지 말고 부동산세, 유틸리티, HOA(홈오너스 어소시에이션), 주택수리비,보험등 추가되는 제반 비용들을 모두 고려해야 한다.

넷째 주택모기지 납부시 예상되는 세제상 혜택 문제다. 주택 모기지는 소득세 공제항목에 들어가는 것은 사실이나 이는 고소득에 많은 액수의 모기지를 내고 있는 경우가 혜택이 크지 일반 중저가 주택들은 상대적으로 감면이 크지 않음을 유의 할 필요가 있다.

출처 : www.mijunews.com

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

다이어트의 대명사 닭 가슴살 샐러드 맛있게 만들어 먹기

다이어트 시 많은 사람들이 닭 가슴살을 선호한다. 하지만 딱딱한 식감과 닭 특유의 비린내 때문에 '훈제 통조림 닭 가슴살'을 먹는 사람이 많은데, 통조림은 부패를 막기 위해 갖가지 첨가제를 넣었으며, 비린 향을 없애기 위해 가공한 훈제가 오히려 건강에 좋지 않은 영향을 줄 수도 있다.

집에서 간단하게 닭 가슴살 샐러드 만들어 건강하고 맛있게 먹는 방법을 소개한다. 허브(로즈마리, 타임, 파슬리 등)와 레몬, 마늘은 몸에 좋으면서도 닭의 비린내를 잡아준다. 특히 레몬은 연육 작용으로 닭 가슴살의 식감을 부드럽게 해주고 촉촉하게 해주어 딱딱한 닭 가슴살을 먹는 고통을 줄여준다.

흔히 칼로리를 낮추기 위해 찌는 조리법을 선택하는데 지방을 너무 제한하는 것도 다이어트에 좋지 않은 영향을 준다는 것이 최근 밝혀지고 있다. 올리브오일을 두르고 약불에 구우면 찌먹는 것보다 훨씬 맛있게 먹을 수 있다. 매일 다이어트 샐러드를 먹어야 한다면 허브의 종류와 몸에 좋은 향신료 등을 좋아하는 것으로 대체하면 지루하지 않게 먹을 수 있다.

재료 : 닭 가슴살 120g,
쉽게 구할 수 있는 각종
샐러드 채소 100g,
샐러드 소스 100ml



만드는 방법:

1. 닭 가슴살은 썰지 않고 그대로 준비한다.
2. 허브, 마늘, 레몬에 마리네이드해 둔다.
3. 가슴살 한쪽을 약 3등분 정도 두툼하게 자른다.
4. 올리브 오일을 넣고 팬이 좀 달궈지면 마리네이드 해두었던 닭 가슴살을 굽는다.
5. 구운 닭가슴살을 먹기 좋게 자른다.
6. 준비한 샐러드를 담고 그 위에 닭 가슴살과 소스를 얹어 함께 먹는다.

Tip. 소스는 좋아하는 것으로 만들거나 시중에 판매하는 것으로 준비하고, 샐러드 채소도 여러 가지 채소를 골고루 바꾸면서 만들어 지루함을 댈다.



Grand Opening



햄 박

중식 한식 전문 요리사의 맛을 느끼실 수 있습니다.

“한곳에서
한식과 중식을
온가족이
맛보실 수 있습니다.”

● 구 에디슨 짜장 자리 ●

Lunch Special \$ 4.99
+up

Tel : 732 . 572 . 0600

(open 7 days / 10:30 A.M - 10:00 P.M)
368 Old Post Rd. Edsion NJ 08817 (GPS 주소)

매일 신선한 아침을 만드는 방법들

물마시고 손으로 얼굴을 문질러라

아침에 일어나서 무엇을 하느냐에 따라 그날의 나머지 시간을 즐겁게 보낼 수 있고 남이 보기에도 활력 차게 보일 수도 있다. 적절한 움직임과 좋은 음식은 하루의 바쁜 일정을 헤쳐 나가는데 필요한 집중력, 원기를 제공하고 긍정적인 생각도 갖게 해준다. 최근 미국 건강생활잡지 프리벤션은 매일 맞는 아침을 더욱 신선하게 만드는 방법을 소개했다.

활기찬 색깔로 시작하라

“눈을 떴을 때, 밝고 활기찬 색조가 눈앞에 있으면 아드레날린이 나오기 시작한다. 갑작스레 힘이 솟으면서 머리가 맑아진다.” 팬톤칼라 연구소 리트리스 아이스민 사무국장이 전하는 말이다. 빨강, 노랑, 오렌지색, 자홍색 등을 베게나 시트, 처음 눈길이 가는 곳에 적당히 끼어두도록 하라. 또한 아침식사에 오렌지나 석류, 크랜베리 주스 등을 곁들이면 화려한 식감만큼 시각적인 자극이 훌륭한 활력소가 된다.

눈뜨면서 활짝 핀 꽃을 보라

연구에 따르면 아침에 눈 떴을 때 활짝 핀 꽃을 보면 여성들의 경우 하루 종일 기분이 좋고 기온도 솟는다고 하버드 의과대학 낸시 에트코프 박사는 말한다.

자명종은 그만 놀러라

자명종 벨을 누르고 다시 자면 당신의 뇌는 몇 분 이내로 또 꺼진다. 그렇다고 더 깊고 편안한 잠을 자는 것도 아니다. 따라서 처음 울렸을 때 일어나지 못한다면 피곤하다는 것이다. 자명종은 정말 일어나고 싶은 시간에 맞춰라.

하루를 미리 그려 보라

일단 잠이 깨면 눈을 감고 스스로 의식을 차리고 기운을 불어넣어라. 어떤 활동을 상상하는 것만으로도 뇌에서는 실제로 행동할 때와 같은 영역이 작동한다. 하루를 미리 긍정적으로 생각해 보면 당신은 스스로 활기를 얻게 된다.

물을 충분히 마셔라

일어나자마자 물을 큰 그릇으로 한잔 마시는 것은 밤동안 부족했던 수분을 다시 채워주고 기온도 불어넣는다. 웨일 코넬 의료센터의 훌리 앤더슨 조교수는 우리 몸에서 일어나는 모든 것은 물을 필요로 한다고 말한다. 물이 충분하지 않으면 인체는 모든 점에서 잘 돌아가지 않고 피곤을 느끼게 된다. 실제로 수분은 2%만 부족해도 육체적으로나 정신적으로 피로해질 수 있다. 일찍부터 마시면 하루에 필요한 수분을 채우는 데도 유리하다.

밝게 비치는 햇빛을 맞아라

햇빛을 쬐이면 정신이 더 바짝 들게 된다. 따라서 커피를 마시는 동안 밝은 창가나 야외에서 신문을 읽어라. “햇빛은 잠자게 하는 멜라토닌 호르몬 분비를 그치게 해서 생체 시계에 깨어있을 때라는 신호를 준다”고 제임스 마스 코넬 대학 심리학 교수는 말한다. 또한 기분이 좋게 만드는 세로토닌 수치는 높여준다.

자기 손으로 얼굴을 문질러라

“얼굴을 문지르는 것은 순환을 돕고 정신도 차리게 하는 확실한 방법” 이라고 매기 던피 아리아스과 클럽 매니저는 말한다. 이마에서 시작해서 뺨으로 손가락 끝으로 가볍게 토닥이고 두들겨 준다. 얼굴 전체를 골고루 만지면서 속도나 강도는 다양하게 해보라.

출처 : www.kormedi.com



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

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 받았습니니다.

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 **희망**을
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

천국, 불편한게 정말 없을까?

불현듯 엉뚱한 질문이 마음을 흔들었다. '천국에 가도 불편한 것이 있을 수 있겠구나! 다 좋고 편안하지는 않겠구나.' 얼굴들이 떠오른다. 그리고 얼굴이 붉어졌다. '그 집사님들도 만나게 될텐데, 서로 얼굴보는데 어색하지 않을까...?' "일흔년에 일곱번이라도 (서로) 용서하라" 하신 주님의 말씀이, 몇번이나 용서해야 하느냐 묻던 베드로에게가 아닌, 우리에게 더 깊이 다가오는 듯 하다.

"교회가 달라지면 만나게 되질 않게돼요. 남남이 되어 가는 것 같아요." 하시던 어느 집사님의 말이 우리 삶의 한 단면을 아프게 직시하게 한다. 알게 모르게 깊어지는 죄의 모습이 우리 곁에 자리잡고 있다. 보이지 않지만 갈라선 모습, 만나면 평온하게 웃지만 이미 왕래가 되지 않는 닫혀진 세계가 당연하다는 듯 우리를 자연스레 울아매고 있다. 몇 년 전 옛 집사님 집 앞을 지나치다, 자동차의 브레이크에 살짝 발을 얹어놓다 말았었던 기억이 아직도 마음 구석을 누른다. 주님은 "화목하게 하는 제물"이 되셨는데...

"상처받고 교회 나오지 않는 사람들, 교회에 더 이상 기대를 걸지 않는 사람들, 신앙의 열정이 사라진지 오래인 사람들, 그저 지금 삶에 쫓기며 살다보니 신앙의 따뜻함을 느껴본 적 없는 사람들에게 주님이 주시는 은혜의 따뜻함을

알려주고 싶다"는 어느 집사님의 사명 고백은, 삶을 각박하고 답답하게 만드는 '불편한 관계들'을 청산해야 한다는 이민 공동체 회복의 절실함과도 통한다. 정말 어느 노랫가사말 처럼, "유리벽"이 있는 듯 살고 있는, '홀로서기'에만 익숙해진 우리들 삶이 외롭다.

교회란, 이런 (세상의) 삶에서 사람들을 불러내어, 같이 (그 분의)사랑을 배우는 곳이다. 교회를 나타내는 "에클레시아"란 히랍어 단어의 본래 뜻이다.

어디서부터 시작해야 할까?

"여보게 내게 말해보게. 만일 자네의 웃도리가 찢어지면 버리는가?"

"아니요. 저는 그것을 기워서 입습니다."

"자네가 웃도리에도 그렇게 관심을 기울이는데, ... 하나님도 마찬가지로 사랑하는 피조물인 우리에게 관심을 기울이신다네."

암마 마우스라는 초대 기독교 사막교부의 가르침이다. 찢어진 옷을 바느질하여 기워입는 장면을 떠올리며, 하나님께서 우리를 고치신다는 설명이 재미있다. 바느질하시는 예수님, 우리의 찢어진 곳을 깊고 계신단다.

만나면 얼굴 붉어질 사람들을, 함께 웃을 수 있는 사람으로 바꾸는 것이 신앙실천인 듯 하다.

찢겨진 옷 같이 '찢겨나간 관계'를 바느질로 깊고 계시는 예수님의 손길을 느끼는 것이 필요하다. 이전까지 아무 관계 없던 사람들이 만나도록 애쓰는 것이, 서로 다른 두 장의 천을 잇대어 새옷을 지으시는 예수님 손길따라 가는 삶이 아니겠는가.

'천국에서 다같이 살게 될텐데, 그때가서 어색하지 않도록' 새 옷 지으시는 주님 손길따라 새로운 관계를 만들어가야 한다. '불편한 관계를 화목한 관계로.' 그게 어디 쉬운가. 하지만, 그게 교회이고 신앙이다. 삭개오가 뿔나무에 올라간 것이 어디 쉬웠던가. 낮뜨거워지는 첩피함 무릅썼던 삭개오를 예수님은 또 그냥 내버려두셨던가. 곧바로 바리새인들의 수근거림으로 소란스러워질 일이 일어났다. "오늘 이 집에 구원이 임했다. 이 사람도 아브라함의 자손이다." (눅 19) 예수님의 이 한마디 말씀이면 된 것이 아닌가. 천국가는 길이 새롭다.

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



행복을 찾아서

〈행복을 찾아서(The Pursuit of Happiness)〉라는 영화를 보셨습니까? 월스트리트의 신화라고 불리는 Gardner Rich & Co.의 CEO인 Chris Gardner가 휴피스 시절 겪었던 실화를 바탕으로 해서 만들어진 아주 감동적인 영화입니다. 유명한 흑인 배우 윌 스미스와 그의 실제 아들이 주연으로 등장합니다.

이 영화는 가드너가 1981년 샌프란시스코에서 의료기 세일즈맨으로 힘겹게 살아가는 장면부터 시작합니다. 가드너는 가난과 처절하게 싸우며 하루하루를 힘겹게 살아갑니다. 가드너가 5살된 아들과 함께 노숙자가 되어 잠자리를 찾는 모습은 그야말로 눈물겹습니다. 이 영화를 보신 분들은 기억하시겠지만, 가드너와 그 아들이 지하철 화장실에서 문을 걸어잠그고 하루밤을 보내는 장면은 정말 눈물이 날만큼 슬프고 감동적인 장면입니다.

이런 힘든 상황 속에서, 가드너는 끊임없이 “행복”이란 주제에 대해 의문을 던집니다. 그 중에서 가장 중요한 질문은, 가드너가 공중전화 박스에서 5센트짜리 동전을 보면서 던진 질문이었습니다. 5센트 동전에는 미국 독립선언문의 기초자였던 토마스 제퍼슨의 얼굴이 새겨져 있습니다. 독립선언문에 보면, 모든 사람이 창조주에 의해 부여받은 권리가 세가지가 있는데, 그것은 삶의 권리, 자유의 권리, 그리고 행복 추구의 권리라고 기록합니다. 가드너

는 집으로 뛰어가면서 이것에 대해 생각하기 시작합니다.

“어떻게 제퍼슨은 그 문장에 ‘추구하다(pursuit)’이란 단어를 넣을 생각을 했을까? 그것은 행복이라는 것이 어쩌면 그저 추구하기만 할 수 있는 어떤 것이고, 그것이 무엇이든간에 실제로 가질 수는 없는 것이라는 말인데, 제퍼슨은 그것을 어떻게 알았을까?....”

실제로, 왜 독립선언문에 ‘삶의 권리’ ‘자유 권리’라고 말하면서, ‘행복의 권리’라고 말하지 않고, 굳이 ‘행복을 추구할 권리’라고 했을까요? 행복할 권리는 없고, 행복을 추구할 권리만 있다는 말일까요? 이 자리에서 행복 추구권에 대한 역사적 혹은 법적 의미를 따지기는 지면이 너무 좁네요. 하지만, 여기서 잠깐 ‘행복을 추구하다’는 말 속에 담긴 행복에 대한 사람들의 생각을 엿볼 수는 있을 것 같습니다.

많은 사람들은 행복을 ‘추구해서 얻어야 하는 어떤 것’으로 여깁니다. 행복은 그것을 얻기 위해 끊임없이 노력해야 하고, 그렇게 추구하다 보면 얻을 수 있는 것으로 보는 것입니다. 반대로 내가 노력하지 않거나 능력이 없으면, 행복을 얻어낼 수 없다는 것이죠. 그것이 많은 사람들이 생각하는 행복에 대한 정의입니다.

그러나, 성경은 행복에 대해 전혀 다른 정의를 내립니다. 행복은 사람의 노력이나 능력에 의

해서 얻어낼 수 있는 것이 아니라, 하나님의 은혜로 선물로 주어지는 것입니다. “하나님 곧 우리 주 예수 그리스도의 아버지께서 그리스도 안에서 하늘에 속한 모든 신령한 복으로 우리에게 복 주시되...우리에게 거저 주시는 바...(엡 1:3-6).” 하나님은 행복이라는 이름의 이 선물을 우리 모두에게 값없이 주셨습니다. 문제는, 우리가 우리에게 주신 그 선물을 곁에 두고도 영똥한 곳에서 계속 그것을 찾고 있다는 데 있습니다.

네오 클로버는 ‘행운’을 상징하고, 세이 클로버는 ‘행복’을 상징한다고 합니다. 그런데, 사람들은 언제나 세이 클로버보다는 네오 클로버를 찾아다닙니다. 우리가 찾아다니고 있는 것은 행복일까요, 아니면 행운일까요?

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

꽃인가? 열매인가?

식물들을 잘보면 꽃만 피우는 식물이 있는반면 꽃도 피우고 열매도 맺는 식물이 있다. 꽃만 피우는 식물은 필때 정말 예쁘다 그리고 향기까지 진동하여 더 감동을 준다. 하지만 이런 식물은 그저 한때일뿐이다.

한번은 아내와 쇼핑갈다가 활짝핀 빨간 튜울립이 너무 예뻐서 사왔다. 집에오자마자 화분에서 집앞에있는 정원에 옮겨심었다. 그 꽃들을 통하여 집의 분위기가 더 좋아지기를 바랬고 우리 집앞을 지나가는 사람들 얼굴에 미소를 주고 싶었다. 그러나 결과는 썩소(억지스런 미소)만 주었다. 예쁘게 핀 꽃을 심었는데 고작 몇일을 버티는가 싶더니 이내 시들어 버리고 만것이다. 이와같이 활짝 핀 꽃에게는 이제 시드는 일만 남았고 시들면 몹시 보기에 흉해져버려 보는이들의 눈살을 찌푸리게 만든다.

인생을 그저 남에게 보여주기위해서만 살아가는 사람이 있다면 그 인생은 결국 보여줄수는 있을지 모르지만 훗날에는 그냥 밭이 갈리듯이 인생이 허무하게 마무리 될수밖에 없다.

우리집 뒷마당에 가면 농장이 있다. 거기에서도 꽃이 피는것을 보았다. 하지만 튜울립에 비하면 형편없는 비주얼이다. 이꽃들은 토마토꽃, 고추꽃, 오이꽃, 그리고 그 이름도 유명한 호박꽃이다. 정말 볼품없는 꽃이 핀다. 하지만 아무도 그 꽃을 보고 눈살을 찌푸리지 않는다. 왜? 사람들은 그게 전부가 아니란것을 알기때문이다. 그들은 꽃을 피우는것에 자신의 모든것을 걸지 않는다. 그러니 당연히 비록 꽃이 예쁘지 않아도 실망하지 않는다. 그들에게는 꽃보다 더 중요한 가치있는 일이 있기때문이다. 그것이 뭔가?

열매맺는일이다.

인생을 꽃피는것에만 집중하면 자칫 헛된인생을 살수가 있다. 하나님 이 우리에게 주신 인생이 어떤 것인지 정확하게 볼수 있을때 헛된인생을 살지 않게된다. 하나님은 6일동안 천지를 만드셨는데 완벽하게 만드셨다.지금까지도 절대로 손볼것이 없는것을 보면 대단히 잘 만드신 것이다. 그리고 제일 마지막으로 인간을 만드셨는데 사람들은 인간이 가장 중요한데 왜 첫번째로 만들지 않았을까 생각할수 있지만 여기서 하나님이 얼마나 인간을 사랑하시는지 볼수 있다. 하나님은 인간이 살수 있는 완벽한 환경을 모두 만드신후에 인간을 창조하셨다.

혹시 힘든삶으로 인하여 소망을 잃어버린사람이있다면 창세기로 돌아가게 해야 한다. 아무리 세상이 자신을 알아주지않고 인정해 주지 않더라도 실망해서는 안된다. 적어도 당신 한사람을 위해서 하나님은 모든 세상을 창조해 주셨다는것을 잊어서는 안된다. 세상에서는 당신이 조연이고 엑스트라 일지 모르지만 하나님께 당신은 영원한 주연이다. 나를 위해 창조하신 세상을 올바르게 볼수 있다면 당신은 절대로 꽃을 피우기위해 인간됨을 쓰지 않아도 된다는것을 알게된다. 왜일까? 바로 당신 스스로가 하나님보시기에 가장 아름다운 꽃이기 때문이다.

열매는 꽃이 져야지만 맺힌다는것을 반드시 생각해야 한다. 그러므로 하나님이 원하시는 진짜 인생은 꽃이겨야 비로소 시작되는 것이다. 불필요한 힘을 주어 높아지려고 하지말고 화려한 지장으로 으름이 되려고 하지마라 화려함을 갖추려고 살면 그 화려함이 무너지면 실망감

에 좌절할수 밖에없다
지금 당신은 충분히 아름다운 꽃을가지고 있다. 그대로를 만족해야 한다. 지금 현재의 삶을 비관하거나 낙담하지 말고 비록 볼품없는 꽃을 피웠지만 기죽지 않고 당당히 열매를 맺은 식물을 기억하자.

“우리가 주목하는것은 보이는것이 아니요 보이지 않는 것이니 보이는 것은 잠간이요
보이지 않는것은 영원함이라”

-고후4:18-

글: 뉴저지 건강한 교회 김형일 목사

초대교회의 건강함을 닮고싶은 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

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

사랑의 **샘물**,
 은총의 사닥다리...



시온성 교회
 Zion Church of New Jersey

www.njzion.org

주일예배 : 11시 30분 (영어), 1시 (한국어)
 담임목사 : 류 태 우
 주소 : 28S. 4th St. Fords, NJ 08863
 전화 : Office 732. 430. 5217
 Cell 714. 323. 3931

www.WelcomeToWorship.org



세계로 교회



주일 및 새벽예배 안내

영어 예배 : 10:00 am 스페니쉬 예배 : 6:30 pm
 한국어 예배 : 12:00 pm 새벽 예배 (월 - 금) : 5:30 am

섬기는 이들

담임목사: 김대성 (Rev. Dr. Chester Kim)
 한국어 설교 협동목사: 이종안 (Rev. Dr Chong An Lee)
 한국어 협동목사/교육목사: 김의
 스페니쉬 협동목사: 실비오

교회 사무실: (908)766-2950 목사실: (908)229-6640
 US Route 202,321 Mine Brook Road, Bernardsville,NJ 07924



좋은소리교회
 Joeunsori Church

email: jesussij@yahoo.co.kr

담임목사 송인종

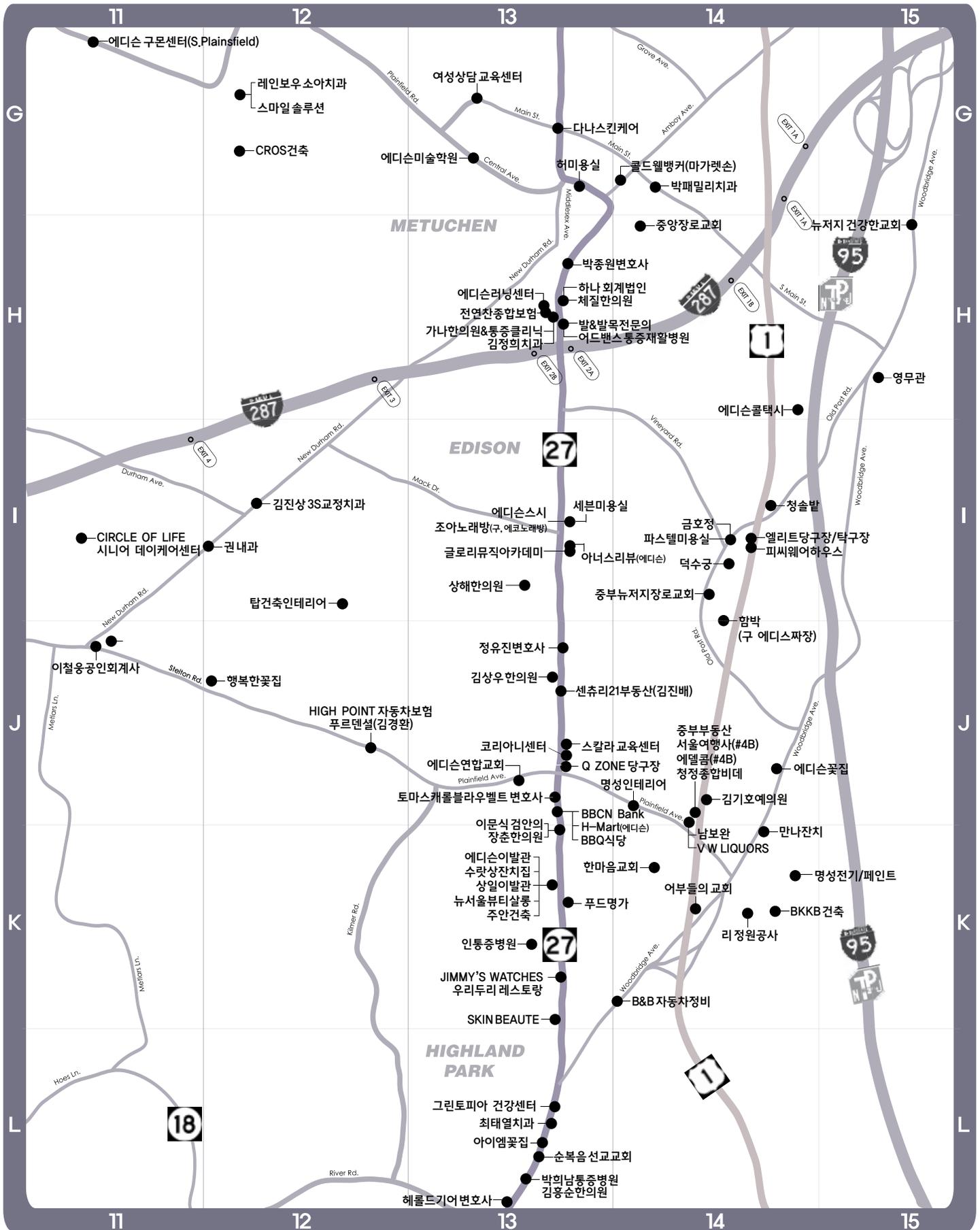
찬양하는 교회
 선교하는 교회
 고향같은 교회

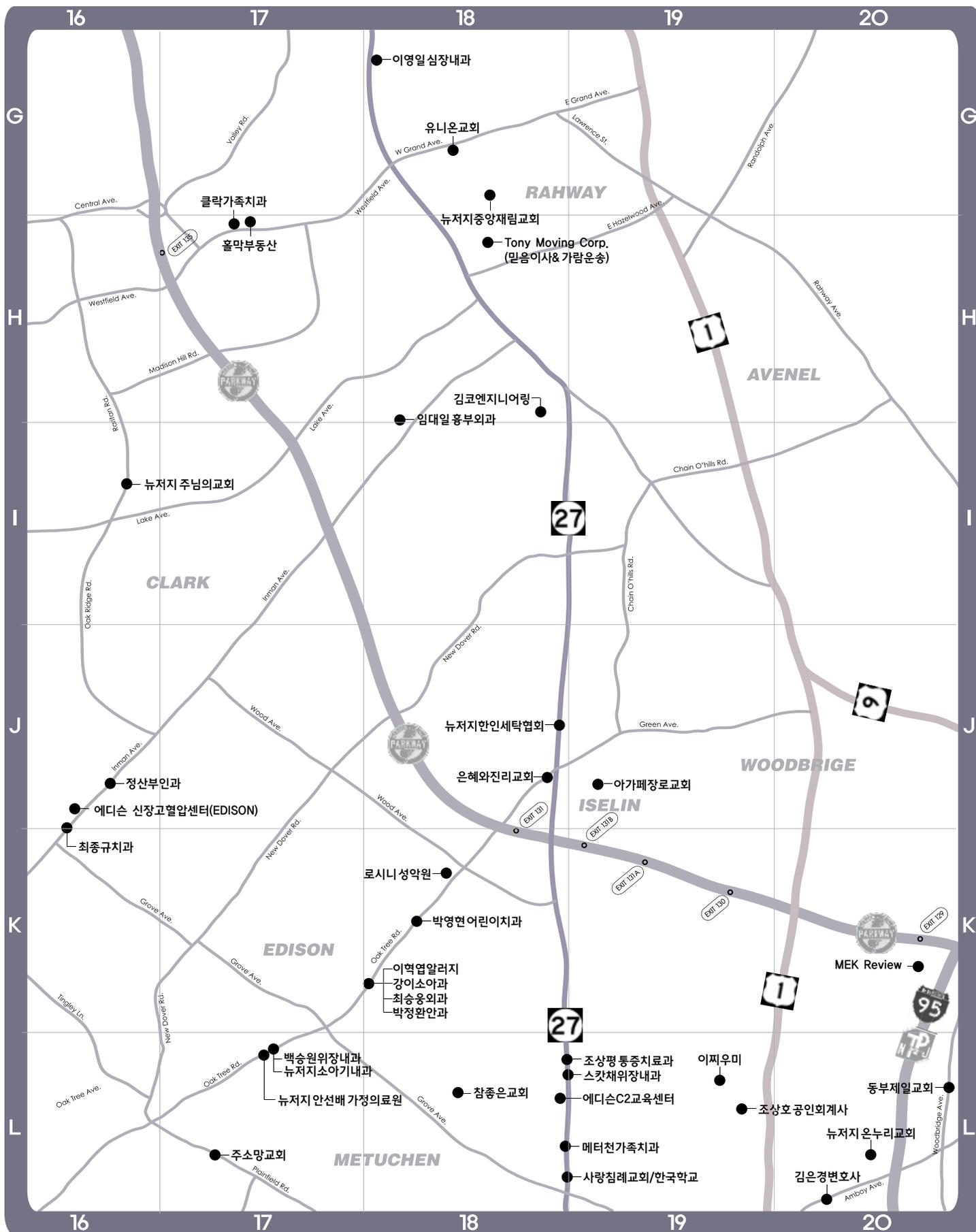
주일예배: 주일 1:30pm
 찬양예배: 화 8:00pm
 새벽기도: 월-토 6:00am
 청년대학부: 주일 1:50pm
 중고등부: 주일 1:50pm
 주일학교: 주일 1:50pm



732-887-6878

2290 Hwy 9, Old Bridge, NJ 08857





중부뉴저지 업소 전화번호

가장 효과적인 중부 뉴저지 업소 광고! 오직 중부 뉴저지만을 위한 가이드!

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								
케이시오피스 인테리어	732-968-3236	D3	동부제일 교회	732-709-3114	L20	서주희미용실	732-205-0101	J13
건강			시온성 교회	732-430-5217	C4	세레니티 미용실,스킨케어	908-654-5757	C2
위터닥터	732-972-4510	B7	세계로 교회	908-766-2950	1E	스텔라 미용실	732-422-4747	D5
자바프로 커피	732-246-3232	D5	에디슨 한인 천주교회	732-572-0977	K14	에디슨 이발관	732-777-9088	K13
프린스톤 건강식품	609-279-1636	F6	유니온 교회	732-396-0444	G18	파스텔 미용실	732-650-0050	I14
건축관련			은혜와진리교회	732-439-6409	J18	허 미용실	732-548-4823	G13
김코엔지니어링	732-815-3242	H18	좋은소리 교회	732-887-6878	C6	Skin Beaute	732-626-5045	K13
들꽃조경	609-234-1838	F6	주소망 교회	732-205-0571	L17	Total Beauty 미용실	201-543-3064	F8
리정원공사	732-688-4373	K14	중부뉴저지그리스도의교회	732-695-2099	B9	변호사		
명성전기/ 페인트	732-777-1675	K14	중부뉴저지장로 교회	732-310-0022	I14	강병은 변호사	908-757-7745	D3
명성인테리어	732-331-4343	J14	중앙연합감리교회	908-272-1995	B2	김은경 변호사	732-225-3510	L20
바울건축	732-539-4337	C6	중앙장로교회	732-882-3575	H14	박종원 변호사	201-585-0731	H13
에디슨 전기/플러밍	732-850-3654	C6	즐거운 교회	609-734-0110	F7	박태성 변호사	732-422-3660	D5
우원건축	732-423-7393	C6	찬양 교회	732-805-4050	E4	앤드류박 변호사	212-239-3680	A1
주안건축	732-895-7854	K13	침좋은 교회	908-307-7979	L18	정유진 변호사	732-662-7923	J13
탑건축인테리어	732-236-2903	I12	프린스톤연합 교회	609-799-3400	F7	조재형 변호사	609-642-4488	F7
현 냉동서비스	908-295-2264	F4	프린스톤한인장로교회	609-799-3400	E7	토마스캐롤블라우벨트 변호사	877-676-7729	J13
AAMD 종합건축	732-964-9787	C7	한마음 교회	908-930-4299	K14	헤롤드기어변호사	732-249-4600	L13
BKKB 건축	201-723-9573	K14	한우리 교회	732-952-3500	B4	병원		
CROS 건축	732-586-2563	G12	할렐루야장로 교회	908-461-7599	C1	강이 소아과	732-549-7007	K18
I.D.Y.종합설비	201-755-8232	E4	꽃집			김순겸 소아과	908-352-383	B2
검도			아이엠 꽃집	732-354-3618	L13	김규수 산부인과	732-238-5400	D6
영무관	732-662-7944	I15	현대가든 / 타워슬러	973-728-4700	C1	정 산부인과	908-561-0022	J1
성무관	201-387-2200	C6	행복한 꽃집	908-764-2896	J12	권 내과	732-287-2273	I12
공인 회계사			Flower Avenue 206	609-454-3671	F7	김성배 신장내과	908-769-1440	B4
이근진 공인회계사	609-452-8282	F8	노래방			뉴저지 소아기내과	732-744-9090	L17
이혜정 공인회계사	609-919-9207	E7	조아 노래방	732-248-8445	I13	데이빗 강 일반내과	908-709-4114	C2
조상호 공인회계사	732-549-5168	L19	농장			백승원 위장 내과	732-744-9090	L17
하나회계법인	732-603-8877	H13	늘푸른 농장	609-259-0029	F10	스티븐 김 내과	732-432-7400	D6
교회/천주교/한국학교			원저가든	609-922-1234	E7	스캇 채 위장내과	732-632-9777	L19
가득한 교회	908-464-9760	D2	당구장/탁구장			이대우 내과	732-545-0202	D5
갈릴리교회 / 한글학교	732-442-4442	B4	Q Zone 당구장	732-985-2110	J13	이영일 심장 내과	732-574-0055	G18
갈보리감리교회	732-613-4930	D6	엘리트 당구장 / 탁구장	732-248-7887	I14	에디슨 신경과	908-757-6633	J16
꿈이있는 교회	732-485-1100	E6	모기지 용자			임대일 흉부내과	732-388-7999	I18
뉴저지 건강한 교회	646-821-3445	H1	애플 SBA 용자	732-275-1992	A6	김중섭 성형외과 /이비인후과	732-727-1355	A6
뉴저지 믿음장로 교회	732-747-2991	A7	미용/이발			김창수 성형외과	732-680-0300	B9
뉴저지 성경장로 교회	732-887-4920	L13	7 미용실	732-287-5777	I13	박인보 성형외과 /이비인후과	732-205-1311	C3
뉴저지 선교 교회	732-220-9191	C5	다나 스킨케어	732-906-8555	G13	최순채 정형외과	908-561-2122	C3
뉴저지 온누리 교회	732-661-9191	L20	뷰티 헤어	732-302-1711	E4	중부뉴저지 이비인후과	732-205-1311	C13
뉴저지 임마누엘 교회	908-317-0691	C2	상일 이발관	732-572-9449	K13	가든 한의원	732-668-2228	A6
뉴저지 주님의 교회	908-400-9768	I16	상일 이발관			김상우 한의원	732-248-1980	J13
뉴저지 중앙재림 교회	732-259-7474	G18				김홍순 한의원	732-729-1075	C13
뉴저지 한인 교회	732-332-1101	A6				가나 한의원	732-321-1909	H3
						장춘 한의원	732-287-8881	J13
						체질 한의원	732-548-2222	H13
						상해 한의원	732-248-3700	I13
						프린스톤한의원	732-754-0392	F7

김진상3 s교정치과	732-287-1223	I12
김정희치과	732-548-2255	H13
뉴이미지치과	732-432-8388	D6
레인보우 소아치과	732-452-0100	G12
메터천 가족치과	732-549-2099	C18
민 치과	732-566-4200	B6
박영현 어린이 치과	732-906-2001	K18
박패밀리 치과	732-548-1218	G14
오민정치과	609-924-4421	F7
최문섭 교정치과	732-846-6262	D5
최중규 치과	908-754-9322	J16
최태열치과	732-572-2411	L13
클락가족치과	732-669-0800	H17
프린스턴 패밀리 치과	609-779-0500	E7
프린스턴 프리미어 치과	609-936-0040	F7
프린스턴 소아치과	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
박정환 안과	908-822-0070	K18
박희남 통증병원	732-342-7575	C13
발&발목 전문의(공석일)	732-635-0400	H13
스마일 솔루션	732-516-1999	G12
이문식 김안의	732-936-1210	J13
어드밴스 통증재활병원	732-516-1060	H13
에디슨 신장 고혈압센터		
• Perth Amboy	908-769-5206	A4
• Edison	908-769-1440	J16
• Old Bridge	908-769-1410	B5
원 재활의학과	908-412-0900	C4
원 헬스케어	732-981-1111	D4
이혁엽 알러지과(에디슨)	732-767-0955	K18
인 통증병원	732-287-1990	K13
조상평 통증치료과	732-494-9111	L19
최승웅 외과	908-769-1020	K18
트루케어	908-769-1445(한)	B4
Durham 심리치료	908-412-0902	C4

보험

전연찬 종합 보험	732-767-6601	H13
푸르덴셜(김경환)	732-491-4724	J12
High Point 자동차보험	732-491-4724	J12
AGLA(문옥주)	201-699-8970	1B

부동산

REMAX(김현호)	908-227-1937	D5
Keller Williams(김원기)부동산	646-25-6180	E1
Keller Williams(마가렛슨)	917-332-7906	E1
Weichert Realtors 애니전부동산	908-890-1789	F7
박준오 부동산	908-591-0094	D1
수지염부동산	732-462-4242	C7
센츄리21 부동산 (김진배)	732-682-5137	J13
센트럴21 부동산(황은진)	732-757-8803	C6
문유미 부동산	609-865-3644	F7
오수잔 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
콜드웰 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
함박 (구 에디슨 짜장)	732-572-0600	J14
우리누리 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
푸드윌드푸드	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

워런 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

그린토피아 건강센터	732-640-2009	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

도레미이삿짐	201-937-4594	B1
한국통운	908-862-2002	B3
한진택배(H-mart 내)	732-339-1212	J13

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

피씨 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
브런스워к 뮤직학원	732-238-2828	D6
아너스리뷰 교육센터		
• 프린스톤 정션센터	609-799-1212	F7
• 이스트브런스워к	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(노스브런스워к)	732-594-1183	D5
씨씨비 프린스톤	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
JEI 재능교육원(프린스톤)	609-897-1072	F7
JEI 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	F5
Ntemp Services	732-659-6349	D8
Zoa Plants	732-325-0359	D5
정관장 홍삼	732-339-1212	J13
N-TEMP	732-850-6133	E4

중부뉴저지 업소 전화번호는
무료로 제공해 드리는
페이지 입니다.

업소정보 업데이트를 원하시면
바로 연락주세요.

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

뛰어난 품질! 최고의 디자인! 합리적인 가격!

2013 캘린더

1년 내내 업소광고 효과를 내는
실용적인 달력

지금 주문하세요 !!!
732.469.4740

원하시는 이미지와 사진을 넣어서
제작이 가능합니다.



DESK CALENDARS



Series A

Series B

Series A / Series B

AT 12 Series
TENT STYLE
DESK CALENDAR

13 Sheets
Grid Calendar on the Backside
Size : 135mm x 185mm
Imprint Area : 115mm x 20mm
Available with Envelope

Series C

AT 12 Series
TENT STYLE
DESK CALENDAR

13 Sheets
Grid Calendar on the Backside
Back Size : 175mm x 185mm
Paper Size : 155mm x 175mm
Imprint Area : 145mm x 23mm
Available with Envelope



WALL CALENDARS



Series D

AT 11 Series
CLASSIC CALENDAR

13 Sheets
Wire - O Bound
Open Size : 11.5" x 24.5"
Closed Size : 11.5" x 12.25"
Imprint Area : 10.65" x 1.65"
Imprint Color : Black
Each month Imprinted



Series E

A3 11 Series
3 MONTH REFERENCE
WALL CALENDAR

13 Sheets
Wire - O Bound
Open Size : 11.5" x 24.5"
Closed Size : 11.5" x 12.25"
Imprint Area : 10.65" x 1.65"
Imprint Color : Black
Each month Imprinted



Series A



Series B



Series C

STAND COLORS



GOLD



SILVER



D.BLUE



Series D



Series E

아래의 이미지 샘플을 선택하세요.

WORLD TRAVEL



FINE ART



A YEAR IN TUSCANY



NATIONAL PARKS



GARDEN BOUQUETS



SWEET PUPS



PRSRST STD
 US POSTAGE
PAID
 NEW BRUNSWICK NJ
 Permit No.1060

더불어 살아가는
도르가의집



Woman's Counseling & Education Center
여성상담교육센터

- 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

세상의 빛
세빛교회
 Sebit Church

부르시는 하나님
 찾아가는 교회



Tel. 908.229.2966 주일예배 : 2PM, 주일학교예배 : 2PM
 424 Garretson Road. Bridgewater NJ 08807 담임목사 : 손태환



새로운 디자인·인쇄 문화-고객을 지향합니다
Design & Printing, Inc.

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

- Flyer
- Brochure
- Booklet
- Business Card

- Post Card
- Gift Card
- Poster
- Rack Card





Design & Printing, Inc.
 Tel: 732.469.4740
 428 Lincoln Blvd. Middlesex, NJ 08846

**가장 효과적인 중부뉴저지 업소광고!
 오직 중부 뉴저지만을 위한 가이드!**

‘중부 뉴저지 가이드’는 뉴저지 중부 지역의 모든 업소 연락처가 새롭게 업데이트 되어 매월 각한인 가정에 무료로 배달 됩니다.

The central New Jersey guide is distributed monthly to all Korean families in central New Jersey.



중부
뉴저지
가이드

www.cnjguide.com

으로 성함과 주소를 알려주시면 다음 달 부터 받아 보실 수 있습니다.

Tel.732.469.4740 Fax.732.469.4741
cnjguide@gmail.com