



Central New Jersey Guide

중부뉴저지가이드

뉴저지 중부지역 한인들을 위한 생활안내



8월 August 2012

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

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

● 경희 한의대 석·박사, 외래교수
 ● 10만건 이상, 20년 진료 경험
 ● 한국최상의 한약재(온니허브)

Dr. Hee Nam Park D.C. 척추신경전문의
박희남 통증병원

PT, DPT (물리치료 전문의)
DANIEL HIRSCH

경희 한의원

TEL: 732.342.7575 85 Raritan Ave. Suite 430, Highland Park, NJ 08904 TEL: 732.729.1075

전통 한국음식의 자존심 명가의 정성을 담어드립니다. **웍빙식**

푸드명가

"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."

"카이로프랙틱과 통증을 치료하는 신기술을 운영합니다"

인 통증병원

교통사고 · 물리치료 · 한방치료 · 통증의학 · 카이로프랙틱

1581 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 / 책주나 디스크에 관련된 사고 / 공사현장 사고
 직장내 사고 / 배가 부러진 경우 / 범죄로 희생양이 된 사고
 각종 상해 / 탈골인 경우 / 슈퍼마켓에서 떨어진 물건으로 인한 사고
 미끄러지거나 넘어진 사고 / 사망 / 개인택 운전 사고 / 기계질문으로 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

B&B

정비 · 바디

월 얼라인먼트 (Wheel Alignment)
 무료견역-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

H MART®

30 year Celebration!

Essay Contest.

THIRTY YEARS AGO, HMART BEGAN WITH A DREAM, TO INTRODUCE AMERICA TO KOREAN CULTURE AND CUISINE. TODAY THE DREAM CONTINUES... Hmart wants to celebrate our 30th by sharing your story with the rest of America. Send us your American Dream story and be entered to win over 390 prizes. Here's what you need to do, 1. Tell us your story of how you..., like us, worked to make your American Dream come true. Or 2. Just tell us how food has inspired your life throughout your time in America. It's that easy. Enter today!

HMART 30주년기념 "수기 공모전"

H마트 30주년을 맞이해, 미국에서 이뤄 온 당신의 소중한 삶의 이야기와 미국속의 한국음식에 관련된 사연을 기다립니다. 특별하고 아름다운 이야기들 중 총 391분께 H마트의 마음을 담은 선물을 드립니다.

**"더 많은 고객님께 충분한 시간을 드리기 위해
H마트 수기공모전 접수기간을 9월 30일까지 연장합니다!"**

We've extended our deadline to **SEPTEMBER 30TH** because we want to make sure everyone has enough time to participate in the contest.

- ✓ Submission Period : **May 1st, 2012 ~ September 30th, 2012.**
All winners will be announced October 2012.
- ✓ Mail your essay to **Hmart Marketing Team, 300 Chubb Ave., Lyndhurst NJ 07071** or via email to **marketing@hmart.com.**
- ✓ All Hmart Smart Card members are eligible to submit essays.
(excluding Hmart employees & their immediate family members.)
- * Please check www.hmart.com for more information.

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. H마트 직원 및 직계가족을 제외한 모든 스마트 카드 고객님들은 수기공모전에 응모가능합니다. 본 행사에 관한 보다 자세한 사항은 홈페이지 www.hmart.com을 확인해주시기 바랍니다.

Extended to
SEPTEMBER 30th
2012

\$30 HMART GIFT CERTIFICATE (300 WINNERS)
H마트 30불 상품권 (300명)

SAMSUNG 16MP DIGITAL CAMERA (30 WINNERS)
삼성 16메가픽셀 디지털 카메라(30명)

APPLE IPAD - 16GB WI-FI (30 WINNERS)
애플 16기가 Wi-Fi 아이패드(30명)

GRAND PRIZE (1 WINNER)
ROUND TRIP TICKETS FOR A FAMILY OF 4 TO ASIA
아시아지역 4인 왕복항공권(1명)



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 보상 케이스와 자동차 보험료

많은 분들께서 상담할때 물어보는 것은 교통사고 보상 케이스를 진행하게되면 자신들의 자동차 보험료가 올라가느냐는 것입니다. 차도 손상이 되었고 입은 부상에 대해 치료도 받고하니 보험료가 올라가지 않겠냐 하시는 것입니다.

아시다시피 뉴욕 뉴저지에서는 많은 분들이 높은 자동차 보험료 때문에 고민들을 하십니다. 그래서 어떤 분들은 보험료를 낮추기 위해서 자신의 가게의 주소를 사용하는 경우도 있고 어떤 경우에는 타주의 주소로 보험을 등록해놓는 경우도 있습니다. 심지어는 미국에 사시는 분이 캐나다의 주소를 사용하여 자동차 보험에 들어 놓는 경우도 보았습니다. 이렇게 다들 보험료가 올라가는 것에 대해 걱정이 많으십니다. 그러나 많은 분들이 사고가 나고 보상케이스가 시작하면 보험료가 올라가는 것을 우려하시는 것은 당연합니다. 하지만 한 가지 아셔야 하는것은 교통사고 보상건으로 상담을 하시는 분들은 대부분이 사고의 피해자들이시고 그 피해자를 도와주는 것이 저의 일입니다.

피해자는 자신이 저지른 잘못이 없는 사람들입니다. 피해자는 교통사고를 일으키지 않았기 때문에 다른 누군가가 교통사고에서 발생한 손해에 대한 책임을 이 교통사고 피해자들에게 지을 수 없습니다. 이것이 보험회사가 피해자의 보증을 올릴수 없는 이유입니다. 그리고 간혹 사고의 책임소재가 애매한 사고도 있어서 그런 경우에는 우리 고객이 가해자로 오인될 수 경우도 있습니다. 그런 경우에는 저같은 교통 사고 변호사들이 중요한 역할을 합니다. 교통사고 변호사가 손님들이 억울하게 가해자로 오인받지 않도록 잘 처리를 해야 합니다. 피해자가 가해자로 오인될 경우를 미리 막아서 피해자인 고객들에게 유리하도록 상황을 처리하면 오히려 자동차 보험료가 내려가게 되는 결과를 낳기도 합니다.



다들 교통사고 보상 케이스를 시작하면 보험료가 올라갈까봐 걱정을 하시는데요, 그런 걱정 하실 필요 없으십니다. 보험료는 실제로는 다른 이유로 올라가게 됩니다. 인플레이션으로도 올라가고 보험회사의 방침이 바뀌어서 올라가기도 합니다. 그런 경우에는 사고가 나지 않아도 올라가는 것이므로 그냥 교통 사고 사고 상해 케이스 한다고 올라가는 건 아닙니다. 따라서, 교통 사고 나시면 궁금한 점을 변호사와 잘 상담하셔서 소송의 여부를 결정하십시오.

글: 앤드류 박 변호사

“사람을 소중히 여기는 마음, 바로 인의 마음 입니다.”

“카이로프랙틱과 통증의학과를 신설해서 운영합니다”

인 통 증 병 원

교통사고 • 물리치료 • 한방치료 • 통증의학 • 카이로프랙틱

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

하루 3분 족삼리혈 지압하기

우리 몸에는 약 360여 개의 경혈이 있습니다. 동양의학에서는 경혈이 위치한 부위, 경혈 자체의 특수기능, 경혈이 속한 경락의 기능을 통해 해당 경혈의 효능을 판단합니다. 대부분의 경혈이 한의사와 같은 전문 의료인의 판단과 시술이 필요하지만 가정에서 지압을 통해 건강을 지킬 수 있는 경혈도 몇몇 있습니다.

그 중 족삼리(足三里)혈은 보건(保健)혈, 혹은 강장(强壯)혈이라고 해서 건강을 지키는데 많은 역할을 합니다. 다른 경혈에 대해 안전하기 때문에 가정에서도 지압을 통해 그 효과를 기대할 수 있습니다.

1. 족삼리(足三里)혈의 위치적 기능

슬개골(무릎뼈)의 바깥쪽 아래 오목한 곳에서 손가락 3마디 정도 아래에 위치하고 있는 족삼리혈은 무릎의 관절염이나 근육통 혹은 저린 증상 등이 있을 때 증상을 완화시켜줄 수 있습니다.



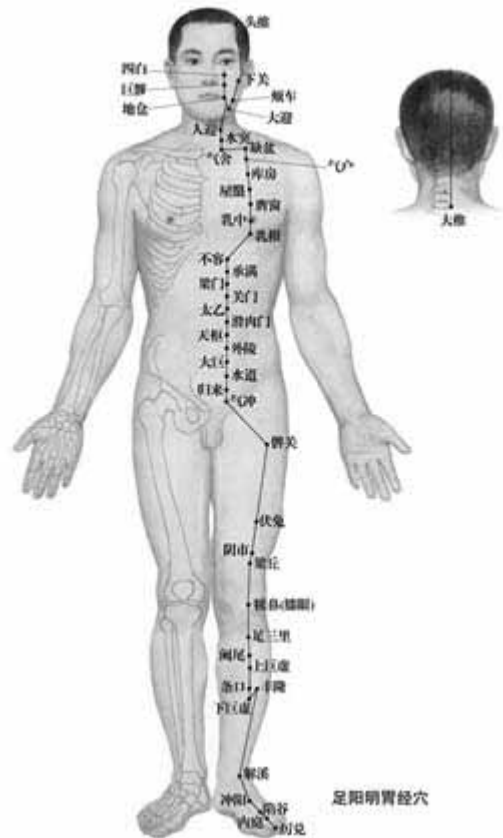
2. 족삼리(足三里)혈의 특수 기능

족삼리는 성장혈이라고 해서 자극을 주면 성장에 도움을 줍니다. 하지만 성장판이 아직 닫히지 않은 아이들에게 무리한 자극은 오히려 해가 되기 때문에 족삼리혈 부위를 지그시 눌러주는 정도의 자극이 좋습니다.

강장(强壯)작용이 뛰어나기 때문에 허약체질 개선, 빈혈, 신경쇠약 등으로 고생할 때도 지압을 해주면 도움이 됩니다.

3. 족삼리(足三里)혈이 속한 경락의 기능

족삼리혈은 족양명위경(足陽明胃經)에 속합니다. 족양명위경은 인체 내에서는 위(胃)와 직접적으로 연관되어 있고, 인체 표피에서는 눈과 코를 거쳐 목, 복부, 다리, 발끝까지 내려오는 경락이어서 소화불량, 위경련 등의 소화기 질환뿐만 아니라 비염이나 축농증 같은 호흡기 질환에도 사용될 수 있습니다.



족삼리혈에 자극을 주면 위장의 운동과 소화액 분비가 촉진되고, 아드레날린 분비가 활발해진다는 연구결과도 있습니다.

가정에서 휴식을 취할 때 엄지 손가락으로 족삼리혈을 한 3분 정도 꺾꺾 눌러주는 습관을 들이면 아주 손 쉽게 건강을 지킬 수 있습니다.

출처:www.kormedi.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 심장전문주의
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

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

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

생활 속에서 실천하는 젊어지는 방법

노화는 나이가 들어감에 따라 세포와 조직 단위에서 발생하는 퇴화를 말한다. 보통 발달 과정이 끝난 직후인 20대 전후부터 노화가 시작된다. 이는 몸에서 파괴가 일어나기 때문인데, 파괴를 일으키는 가장 큰 역할을 활성산소가 한다. 활성산소가 몸 안 이곳저곳을 파괴해 조직이 약해지고 딱딱해지는 것을 염증이라고 한다. 활성산소로 인한 손상은 평생 동안 계속되는데 젊었을 때는 손상을 빨리 회복하기 때문에 파괴 효과가 상대적으로 적고 나이가 들수록 활성산소로 인한 손상이 누적되고 항산화 능력은 떨어져 세포가 노화되는 것이다.

노화를 막으려면 활성산소로 인한 염증을 막아야 한다. 스트레스, 흡연, 공해, 자외선, 식품첨가물 등은 활성산소를 만드는 요인. 활성산소를 만드는 음식은 인스턴트식품, 탄 음식, 튀김, 짠 음식, 단순당으로 만든 사탕, 동물성 지방, 탄산음료 등이 있다.

젊음을 오래 유지하는 것은 모든 사람의 꿈이다. 노화는 스트레스, 영양 불균형, 운동 부족 등 생활 속의 여러 가지 요인으로 인해 촉진되기 때문에 어떤 생활습관을 들이느냐에 따라 10년 이상 젊어 보일 수도, 나이 들어 보일 수도 있다.

그렇다면 노화 방지는 어디까지 가능할까? 각자의 나이와 신체 상태에 따라 다르지만 성장호르몬을 포함한 종합호르몬요법, 항산화제요법 등을 통해 60대에도 40대의 젊음을 유지할 수 있으며 좋은 생활습관과 적당한 운동으로 건강수명을 20년 정도 늘릴 수 있다. 노화 방지는 나이든 노인만 하는 게 아니라 10대나 20대부터 시작해야 한다.

좋은 습관을 생활화하는 게 바로 그것. 우리 주변의 공해, 유해물질 등 독소를 멀리하고 바른 먹을거리, 적당한 운동만 실천해도 건강한 몸을 충분히 유지할 수 있다.

solution1. 마음 다스리기로 젊어지기

스트레스는 노화를 촉진하는 주요 요인. 긍정적이고 편안한 마음가짐은 노화를 늦추고 젊음을 유지시킨다.

solution2. 물 잘 마시면 젊어진다

나이가 들면 세포는 물을 저장하는 능력이 떨어져 탈수 현상이 생기는데, 대표적인 곳이 피부. 또 나이가 들면 장운동이 원활하지 못해 소화가 잘 안 되고 변비가 잘 생기는데 물을 많이 마시면 장운동이 활발해져 소화를 돕고 변비를 예방한다.

solution3. 활력이 쌓이는 음식 14

토마토가 몸에 좋은 것은 노화를 일으키는 활성산소를 청소하는 가장 강력한 천연 항산화제인 리코펜이 들어 있기 때문. 시금치에 많은 엽산은 혈중 호모시스테인 수치를 낮춰 심장병과 뇌졸중을 예방한다. 항산화물질인 비타민 A와 C도 많이 암을 예방하고 노화를 방지한다. 그 외 브로콜리, 오메가3 지방산이 많이 함유된 생선, 식이섬유와 미네랄이

풍부한 해조류, 클로렐라, 적포도주 한두 잔, 만병통치약인 마늘, 비타민 C가 풍부한 고추, 양파, 녹차, 콩, 버섯, 고구마 등은 노화 방지에 도움을 주는 식품.

solution4. 숙면은 노화 방지의 묘약

깊고 달게 자는 잠은 바른 식생활, 운동과 함께 노화 방지의 묘약. 잠이 들면 심장 박동과 호흡수가 줄고 근육의 긴장이 풀리면서 신체는 임시 휴업 상태에 들어간다. 이때 우리 몸은 건강하지 못한 세포를 수리하고 재생한다. 잠이 부족하면 뇌는 생화학적, 전기적 균형을 잃고 자극에 효과적으로 대응하지 못한다. 성장호르몬이 가장 많이 분비되는 시간도 바로 잠 때이다. 성장호르몬은 성인에게는 대사 과정에 깊이 관여해 노화 방지 호르몬이라고도 불리는데 숙면을 취하지 못해 성장호르몬이 제대로 분비되지 않는다면 노화가 촉진될 수밖에 없다.

solution5. 손을 많이 움직이자

대뇌 운동중추의 30%가 손과 관련 있을 만큼 손과 뇌는 깊이 연관되어 있다. '손을 제2의 뇌'라고도 한다. 손가락 운동은 치매를 예방한다. 손을 많이 움직이면 신경세포가 자극을 받아 신경세포 사이를 연결하는 시냅스가 생기고 시냅스가 점차 두꺼워져 뇌 기능을 향상시키기 때문. 그러나 똑같은 손 움직임을 반복하는 것은 큰 도움이 되지 않고 악기를 연주할 때처럼 새로운 것을 시도할 때 뇌가 많이 자극을 받는다. 또 평소 잘 쓰지 않는 손을 사용하려고 노력하고 뒤로 걷기, 옆으로 걷기 등 평소 하지 않던 운동도 시도해보자. 안 쓰는 뇌 영역을 활성화하는 좋은 방법이다.

스페니쉬 인력이 필요하세요? 일자리를 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

United Tae Kwon Do

남보완 짜장면 옆, 새롭게 개장!

Grand Opening Special
\$69
1 Month + FREE Uniform



아이들의 자신감, 예의, 법절, 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

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 종합생명보험**입니다.

한번의 가입으로 평생을 보장 받으실수 있습니다.

당! 하나의 보험으로

중대한 질병, 사망/암, 신체장애, 노후대책 + 저렴한 보험료



생명보험



중대질병



만성고질병



암 질병의 말기



노후대책

AGLA

WWW.AGLA.COM

Contact: OkJoo Moon
201-699-8970

111 Grand Ave #220
Palisades Park, NJ 07650

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, 워싱턴DC시, 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 쇼핑서비스)

- 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

자세와 건강

우리의 자세는 건강과 아주 밀접한 관계가 있습니다. 어른들은 항상 아이들에게 '바른 자세로 앉아라' 또는 '꾸부정하게 서 있지마라' 등의 충고를 종종 합니다. 이는 우리 어른들은 자세의 중요성을 이미 인지하고 있었었다는 것입니다.

그럼 나쁜자세들은 어떻게 우리의 건강에 영향을 끼칠까? 우리의 일상 생활에서의 자세를 살펴보면 가장 흔히 볼 수 있는 나쁜 자세는 머리를 숙이고 있거나 앞으로 내밀고 있는 자세, 그리고 등을 구부리고 있는 자세들이다. 이러한 자세들은 학생들이나 사무직 또는 컴퓨터를 장시간 사용하는 직업을 가진 사람들에게서 흔히 볼수 있는 자세들입니다.

이로 인해 많은 사람들이 등이 구부정하고 머리와 목이 거북이처럼 앞으로 나와 있습니다. 이렇게 되면 앞으로 치우쳐진 머리의 무게를 어깨와 목 뒤의 근육들이 항상 지탱하고 있어야 되므로 목·어깨가 빠근해지고, 긴장되며, 단단하게 뭉쳐져 목과 어깨의 통증을 유발하게 됩니다. 이 근육들은 쉬지 않고 머리를 지탱하고 있어야 하는 일을 해야 되므로 쉽게 피로를 느끼게 되며 앞으로 치우쳐진 머리의 무게를 지탱할 때는 두피와 앞면근육까지 동원되어야 하므로 눈도 쉽게 피로해집니다. 목뒤의 근육이 뒷골 부분에 부착되어 머리의 무게를 지탱하다보니 이 부분이 가장 심하게 경직되어 긴장성 두통을 유발하기도 합니다.

또한 머리가 앞으로 치우쳐진 경우, 대부분 정상적인 "C"자 형태의 목의 곡선이 없어지게 됩니다. 정상적인 "C"자 곡선은 목부분 척추에서 디스크와 함께 중력으로 인한 충격 흡수를 하는데, 목의 곡선이 없어 디스크 혼자 모든 충격을 감당하게 되므로, 디스크가 과로를 하게되고 이로 인해 쉽게 손상되어 목디스크를 유발하게 됩니다.

그리고, 어깨가 좁아지고 등이 굽은 자세는 심한 경우에는 가슴을 조이는 형태가 되어 가슴이 답답하고 심한 경우에는 심장에 압박을 가하게되어 손발이 차고 저리게 되는 원인이 되기도 합니다. 등이 굽은 자세는 흉추에 영향을 미치고, 이로 인해 소화불량의 원인이 되기도 하며, 특히 척추가 좌우로 잘 휘는 원인이 되기도 합니다.

머리와 목이 앞으로 나오고 등이 굽은 자세는 허리 또한 뒤쪽으로 휘게 만듭니다. 이로 인해 목이 정상적인 "C"자 커브를 잃은 것과 같이 디스크 혼자 모든중력을 감당해야 하므로 디스크가 무리하게 되고 쉽게 손상되어 허리 디스크를 유발하게 됩니다.

그리고, 머리와 목이 앞으로 나온 만큼 허리에서 상체부분을 지탱해야 하므로 허리의 근육들이 쉬지 못하고 항상 일해야 하므로 허리 근육들이 목의 경우와 마찬가지로 과로로 인해서 단단하게 뭉쳐져 허리의 근육통의 원인이 되기도 합니다.

이상으로 나쁜자세들이 건강에 어떻게 영향을 끼치는지 알아 보았습니다. 그동안 청소년 자녀분들을 둔 가정에서, 어린 자녀들이 어깨를 두드려 달라 혹은 허리가 아프다고 말하는 것을 이상하게 생각하신 경우가 많을 것이라 생각합니다. 요즘의 청소년들은 부모님들이 성장할 때와는 다르게 많은 시간을 컴퓨터 앞에서 보내고 있습니다.

특히 거북목 증후군이라고도 불리는 VDT(Video Display Terminal) Syndrome은 주로 장시간 컴퓨터를 사용하는 사람들에게 발생하는데 그 대표적인 증상은 목, 어깨, 등과 허리의 근육통과 손목 인대의 부상으로 인한 손가락의 저림, 그리고 눈의 피로등을 들 수 있습니다. 이 대표적인 증상들이 앞서 설명한 나쁜 자세들로 인한 영향들과 일치하고 있는 것은 왜 우리 청소년들이 목, 어깨 그리고 허리가 아픈지 단적으로 보여주는 좋은 예라 할 수 있습니다.

이러한 나쁜자세들로 인한 통증은 좋은 자세를 유지함으로써 예방할 수 있습니다. 또한 바른 자세는 성장기의 자녀들이 성장이 잘 될 수 있도록 촉진해주며, 특히 여성들에게는 건강미 넘치는 아름다운 몸매를 만드는 데 도움이 됩니다. 본인이나 자녀들이 나쁜 자세를 가지고 있다는 생각이 들면, 정확한 진단과 함께 체계적인 교정으로써 통증을 없애고 바른 자세를 가질 수 있도록 하는 것이 권장합니다.

박희남 통증병원
732-342-7575



Park
Chiropractic
& Posture

척추신경전문의
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**
58 Raritan Ave. (Rt. 27) Suite 430, Highland Park, NJ 08904

좌골 신경통

좌골 신경통은 좌골 신경줄기(Sciatic Nerve)를 따라 생기는 통증을 말합니다. 좌골신경의 시작점은 4번 요추신경이며 끝은 3번 천골(Sacrum)신경입니다. 그러므로 통증은 보통 허리에서 시작하며 엉치를 따라 다리로 내려갑니다. 시간이 지나감에 따라 엄지 발가락까지 통증이 내려갈 수도 있습니다. 좀 더 증상이 심해지면 다리 살이 빠지고 감각이 무뎠을 수도 있습니다. 좌골 신경통의 증상들은 다음과 같은 예를 들 수 있습니다.

- 통증이 허리나 다리 뒤쪽에 있으며 앉을 때 더 악화 됨
- 불에 데이는 통증이나 저리는 통증이 다리를 타고 내려감
- 근력감소와 더불어 감각이 둔해지고 다리나 발을 움직이기 어려워짐
- 지속적인 통증이 한쪽 다리 뒤쪽에 있는 경우
- 다리를 찌르는 통증이 아주 심해 서 있기 어려운 경우
- 허리 통증과 다리 통증이 같이 오지만, 허리통증이 다리통증보다 미약한 경우

좌골 신경통의 가장 일반적인 원인으로서는 추간판 탈출증을 들 수 있으며 그외에도 다양한 원인이 있습니다.

- 추간판 탈출증
- 천장 관절 장애(Sacroiliac Joint problem)
- 근근막 증후군(이상근 증후군) - Piriformis syndrome
- 신경 및 혈관장애
- 척추강 협착증 (Spinal stenosis)
- 척추전방 전위증
- 퇴행성 디스크
- 종양
- 좋지 않은 자세




신경 압박

자신에게 좌골 신경통이 의심이 된다면 쉽게 자가 진단을 할 수 있는 방법이 있습니다. 누운 자세에서 한쪽 다리를 들어 올리는데 들어 올린다리에 통증이 오거나 70도 이상 다리를 들어 올릴 수 없는 경우에는 좌골 신경통을 의심할 수 있습니다.


좌골신경통의 치료는 자세교정, 물리치료, 약물 요법, 운동 요법, 척추교정치료 등을 들 수 있으며, 앞서 언급한 바와 같이 대부분의 경우 원인이 척추관절에 있으므로 척추 교정 치료로 많은 효과를 볼 수 있지만, 전문가에게 상담하고 정확한 원인을 찾아 이에 맞는 치료를 하는 것이 좋겠습니다.

박희남 통증병원
732-342-7575



경희 김형순 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

잠 못 드는 여름밤... 잠 부르는 음식들

옆치락뒤치락하면서 잠들지 못해 긴 밤을 꼬박 새우는 사람들. 불면의 고통은 당해 본 사람들만이 안다고 한다. 그러나 무얼 먹느냐에 따라 잠을 더 잘 잘 수도 있다. 미국 인터넷 매체 허핑턴포스트는 20일 '잠을 부르는 음식'들을 소개했다.

◆ 바나나 - 매일 주식으로 삼을 것. 칼륨과 자연 근육이완제인 마그네슘이 풍부하다. 수면 촉진 아미노산인 트립토판을 함유하고 있는데, 이것은 뇌에서 세로토닌과 멜라토닌으로 바뀐다. 세로토닌은 이완을 촉진시키는 신경전달물질이고, 멜라토닌은 졸음을 부르는 화학물질이다. 트립토판이 뇌에 이르는 데는 1시간 정도 걸리니 간식을 먹을 때 참고하도록.

◆ 단백질 -고단백 음식은 잠을 부추기고 위산 역류도 달래준다. 속쓰림은 밤에 갑자기 생기는 일이 많고 잠도 자지 못한다. 잠자기 전에 살코기나 치즈 두 조각, 푹 삶은 달걀이나 신선한 과일에 코티지치즈 약간 섞은 것을 먹으면 좋다.

◆ 아몬드-아몬드에는 단백질이 풍부하다. 또 잠을 촉진하고 근육을 이완시키는 마그네슘이 있다. 자기 전에 한 줌 먹거나, 토스트에 아몬드 버터를 발라 먹는다.

◆ 우유 -따뜻한 우유를 한 잔 들이켜면 달콤한 꿈을 꿀 수 있다고 메이요클리닉 예방의학부 팀장인 도널드 헨스러드는 말한다. 트립토판이 많아서 진정 효과가 있기 때문이다. 또 멜라토닌의 분비를 돕는 칼슘도 많다. 잠들지 못하거나 한밤중에 깬다면 우유를 조금 마셔라. 꿀 한 숟갈을 섞어도 좋다.

◆ 체리 -2011년 실험식물학 저널에 실린 연구에 따르면 체리는 멜라토닌을 가지고 있는 유일한 자연 식품이다. 자기 전에 한 줌 먹으면 된다. 제철이 아니면 주스나 말린 것도 괜찮다.

◆ 녹차 -녹차에는 잠을 촉진시키는 테아닌이 들어 있다. 카페인이 들어 있지 않은 차들은 졸음을 부추긴다. 헨스러드는 차에 이완 효과가 있다면서 부드러운 허브차를 권한다.

◆ 오트밀 -칼슘, 마그네슘, 인, 칼륨이 풍부하다. 모두 수면 촉진 영양분들이다. 단, 당분이 너무 많으면 잠을 오히려 쫓으므로 설탕은 적당히 넣도록.

출처: www.kormedi.com



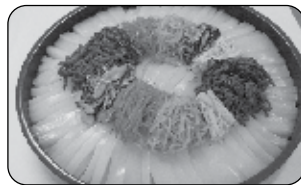
전통 한국음식의 자존심 명가의 정성을 담어드립니다

웹빙식 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

Office Hour by Appointments

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, L.A.C.

732.548.2222

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

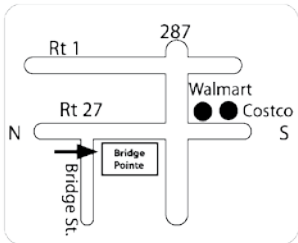
가나 한의원

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




“한곳에서
한식과 중식
온가족이 맛보실 수 있습니다.”

중식 한식 전문 요리사의 맛을 느껴보세요!

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)

ROSSINI VOCAL MUSIC ACADEMY



롯시니 성악원

Soprano 서현철 Tenor 서광석

뉴저지 유일의 전문 성악원

- 일반 대학 진학에 필요한 Music Activity.
- 전공자 (Pre College, Music School)
- 찬양, 가곡, 뮤지컬, 팝페라외 일반곡
- 롯시니 정기 음악회 개최
- 이태리에서 활동하던 성악가 부부가 찬양과 노래하는 테크닉을 진지하게 가르쳐 드립니다.

5 Monmouth Ave. Edison NJ 08820 T:732.548.0561
E-mail:gangsuk@gmail.com T:732.718.8992

꿈꿔온 대학을 향한 중요한 첫 발



많은 한국인 학생들은 그들이 가고 싶지 않은 대학에 가게 될 것이다. 그들이 처음 선택한 대학교에 합격하지 못했기 때문이다. 처음 선택한 칼리지에 입학 할 것이라고 예상했고 합격률 100%라고 확신한 한국 학생들이 있다. 2012년 4월 1일, 그들이 처음 지원한 대학교 입학처에서 보내온 메일은 안타깝게도 불합격 통보였다. 이게 전부가 아니다. 그들이 지원했던 모든 아이비리그 대학교에서 불합격 통보를 받았다. 이 학생들은 충격을 받았고 불합격된 이유를 궁금해 했지만 여전히 이유를 찾지 못했다. 그래서 그들은 원하지 않는 대학에 입학할 예정이다. 매년 한국인 학생들 사이에서 일어나고 있는 안타까운 이야기다. 더욱 안타까운 사실은 학생들이 원하지 않는 학교에 입학하면 끝까지 공부할 하지 않을뿐더러 많은 똑똑한 한국 학생들이 성적 불량으로 학교에서 퇴학 당한다.

왜 그들은 자신들이 꿈꿔온 칼리지에 합격하지 못했을까? 학생들은 열심히 했을 수도 있지만 아마 그들의 부모님들이 그들이 원하는 대학교에서 갈 수 있도록 적극적인 도움을 주지 않았을 것이다. 한국인 부모 입장에서 자녀들에게 도움을 주는 것은 그들이 필요한 도움을 주지 않았을 때 원망을 받지 않기 위해서이다. 칼리지 불합격에 대해 자녀가 당신에게 원망하는 소리를 듣기 원하는가? 만약 당신의 자녀에게 필요한 도움을 찾아줬다면 원망 받을 일은 없을 것이다. 이 방법이 당신의 자녀와 좋은 유대 관계를 형성하는 방법이다. 18살 정도가 되면 한국인 자녀들은 그들의 부모에 대한 이야기를 더 이상 하지 않는다. 부모가 돈이나 직업을 그들 보다 더 중요하게 여긴다고 생각하기 때문이다. 만약 그들이 가고자 했던 칼리지에 입학할 수 있도록 부모가 적극적인 도움을 준다면, 학생들은 부모가 자신을 사랑하고 있다고 확신할 것이다. 현명한 부모가 되는 것은 칼리지 입학에 있어서 자녀에게 필요한 도움을 주는 것이다.

물론 자녀가 선택한 상위권 대학교에 입학 할 수 있도록 필요한 도움을 찾는 것은 자녀에게 많은 도움이 될 것이다. 부모이기 때문에 해야 하는 것이 아니라 실질적으로 자녀의 미래에 도움이 되기 때문이다. 학생들이 칼리지 신청을 완벽하게 해낼 수 있도록 돕는 프로그램을 찾아야한다. 이 프로그램에 일찍 등록하는 학생일수록 일찍 수시전형지원 준비를 시작할 수 있다. 칼리지 신청을 완벽히 해내는데 시간을 좀 더 확보 할 수 있는 방법이다.

고등학교 학생이 아이비리그 대학교를 지원할 때, 그의 고등학교 성적과 순위가 약 25% 반영되고, SAT, SAT 과목 시험 그리고 AP 시험 표준 성적이 25%, 칼리지 지원 신청서와 에세이가 25% 차지한다. 다른 말로 하면, 학생들이 몇 주 후 완성하게 될 칼리지 지원서와 에세이가 4년 동안 쌓아온 고등학교 성적과 반영률이 같다는 것이고 그만큼 지원서와 에세이가 중요하다는 것을 의미한다. 많은 한국인 칼리지 학생들은 지원서 작성 시 많은 실수와 칼리지 신청 에세이가 완벽하지 못하기 때문에 아이비리그 대학교에서 불합격 통보를 받는다. 굉장히 안타까운 사실이다. 만약 그들이 에세이만 훌륭하게 작성했어도 아이비리그 합격은 가능했을 것이다.

학생들이 칼리지 신청을 완벽하게 해낼 수 있도록 돕는 프로그램은 당신의 자녀 적어도 4번, 일대일로 아이비리그 입학에 관해 오랫동안 연구해온 전문가를 만나게 될 것이고 학생의 관심 분야에 대해 토론 하면서 칼리지 지원에 도움이 될 좋은 시간을 가지게 될 것이다. 전화와 이메일로도 도움을 받을 수 있기 때문에 학생은 완벽한 에세이를 작성하게 될 것이다. 에디슨이나 프린스턴에서 고등학교를 다니고 있는 학생들도 이 프로그램에 등록하여 혜택을 받을 수 있다.

여러분의 자녀에게 훌륭한 미래의 선물로 이번 기회를 놓치지 마시길 바랍니다.

글: 코리아니센터 (Koreani Center) 크리스찬 김 박사



“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

SAT 전략적으로 접근 하면 최단기 고득점 가능하다!

125 시간에 SAT 350 점 올리기

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

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)



코리아니센터 학원 KOREANI CENTER

Tel) 732.692.8130 Fax) 732.902.9188

1855 Route 27, Edison, NJ 08817
(에디슨 지역: H-mart에서 한블럭 거리)

11월 SAT공부 인텐시브 8주

9월 8일 - 10월 27일 (매주 토요일 8시간)

SAT 점수 300점 올리세요

*토요일: 9AM - 6PM (4시간 영어, 4시간 수학)

- SAT Essay, Critical Reading, Writing, Grammar, SAT Math
- 학비 : \$2,300 (영어만: \$1,800)
- 8월 15일 전에 Register 하면 20% D.C

인텐시브 GRE 공부 (대학원 입학)

- 8주 인텐시브 공부 (9월 10일 - 10월 31일)
- GRE Class : 영어 - Mon, Wed 7PM - 9PM
수학 - Sat 2PM - 6PM

초등학교 토요일 프로그램 (9월 8일 - 10월 27일)

- 아침 9시 - 오후 1시
(Reading + Writing ; Chinese, Korean, Japanese, Art, Music)

College Application Program

- 8개 대학입학원서 완벽하게 작성, Common Application, Interview
- 90%가 일류대학 갑니다.

아이들 성장에 좋은 발육식품

응석반이로 자라는 아이들은 편식하기 쉽고, 이 때문에 허약체질의 아이들이 많다. 이런 경우 혈액이 나쁘고, 잔병치레를 자주 하게 된다.

또, 감기에 잘 걸리고 자주 피로를 느끼며 발육부진이나 빈혈을 느끼기도 하고 두통은 물론 복통을 일으키는 경우도 많다.

무엇보다 아이들을 튼튼히 자라게 하기 위해서는 영양 섭취를 골고루 하는 것이 중요하다. 특히 성장기에 중요한 영양소는 칼슘이다. 칼슘이 부족하면 성장발육은 물론 신경안정에도 영향을 준다.

◎ 유제품

가장 손쉽게 먹을 수 있는 칼슘식품은 단연 우유이다. 우유는 칼슘이 많이 함유되어 있는데 우유 속에 들어있는 유당이 칼슘의 흡수율을 높여 주기도 한다. 성장기 아이들에게는 매일 2컵의 우유를 마시도록 해 주고, 요구르트, 치즈 같은 유제품도 먹이도록 해야 한다.



◎ 양배추

양배추에 들어 있는 칼슘은 흡수가 잘 되기 때문에 다치기 쉽고, 과자만 먹어 뼈와 이가 약해진 어린이에게 꼭 필요한 야채이다. 간단하게 해줄 수 있는 요리로는 양배추스파이스절임이 있다.

양배추를 큼직하게 잘라 소금을 뿌린 다음 뚜껑을 덮어 10시간 동안 재워둔다. 양배추에서 물이 나오면 물기를 짜내고 병에 담는다.



식초 반컵, 설탕 4큰술에 계피, 피망을 개워 놓은 겨자, 후춧가루를 조금씩 섞고 붉은 고추 1개를 끓인 다음 식혀서, 양배추를 담아놓은 병에 붓고 2~3일 동안 그대로 익혔다가 차게 하면 새콤달콤하고 아삭아삭해져 먹기에 좋은 식품이 된다.

◎ 멸치

생명력이 강한 멸치는 사람도 튼튼하게 만들어 주는 식품이다. 몸집이 작지만 영양가는 다른 생선 못지않게 높다. 단백질, 지방, 칼슘이 풍부하며 철분과 비타민A, B1, B2, 나이아신도 함유되어 있는 영양식품이다.

또한 멸치에는 모든 조직의 주요 요소로서 신체의 모든 대사 과정에서 어떤 형태로든 관여하고 있는 인도 풍부하게 들어있어 성장기의 아이들에게 꼭 필요한 식품이다.

◎ 도미

돔이라고 부르는 도미는 참돔, 감성돔, 붉돔, 황돔, 청돔, 녹줄돔, 실붉돔 등 종류가 다양하다. 특히 참돔이 맛이 좋으며 다른 돔보다 2배나 많은 칼슘을 갖고 있다.

칼슘은 중추신경을 진정시키며, 장운동을 정상으로 만들 뿐 아니라 근수축과 식균작용을 강화하는 역할을 하기 때문에 성장기 어린이에게 매우 좋은 생선이다.

◎ 밤

밤은 생기를 갖게 해 주고 근육이나 뼈를 튼튼하게 해 주는 식품이다. 겉껍마가 늦거나 전혀 하지 않는 아이, 발육이 늦은 허약체질의 어린이들에게 밤을 매일 먹이면 도움이 된다.

밤조림 - 간식을 만들어 먹이는 방법도 좋은데, 밤을 설탕에 조린 요리도

아이들이 좋아한다. 밤을 설탕으로 조릴 때 당분이 밤의 칼슘흡수를 방해하고 위장을 약하게 함으로 되도록 흑설탕을 사용하는 것이 바람직하다. 밤을 간식으로 잘 때 주의해야 할 것은 밤은 소화가 되지 않는 식품중의 하나라는 사실이다. 이 때문에 위가 약한 사람에게는 너무 많이 먹이는 것은 좋지 않다.



◎ 당근

풍부한 영양소를 포함한 당근은 특히 허약체질인 어린이들에게 좋다. 특히 아랫배를 따뜻하게 해 주고 추위를 몰아내기 때문에 감기를 달고 사는 아이들에게 좋은 식품이다.

야뇨증이 있는 어린이는 엉덩이나 몸이 차가운 경우가 많은데, 당근같이 몸을 따뜻하게 해 주는 식품을 얼마간 계속해서 먹이면 체질이 개선되는 효과를 볼 수 있다.

생당근을 먹지 않는 아이들에게는 당근주스, 당근수프, 당근구이 등으로 만들어 간식거리로 만들면 좋다.

당근주스 - 당근 작은 것 2개와 레몬 한 개를 갈아 만드는 데 공복에 마시면 더 좋다.

당근 수프 - 잘게 썬 당근과 물에 불린 쌀을 육수에 넣어 믹서에 갈아, 갈아진 재료를 중불 에서 걸쭉한 상태가 될 때까지 끓인 다음, 소금과 후춧가루로 간을 맞추어 먹으면 된다.

또 당근을 먹기 좋은 길이로 썰어 석쇠에서 갈색이 나게 구워 뜨거울 때 먹으면 야뇨증에 효과를 볼 수 있다.



◎ 은행

은행은 소변이 나오는 것을 억제하는 작용이 있지만 날로 먹으면 중독을 일으킬 수 있으므로 반드시 프라이팬에 볶아서 먹어야 한다.

잠들기 전에 볶은 은행 1~5알을 먹으면 오랫동안 오줌을 참을 수 있어 야뇨증에 효과적이다. 또한 가래를 없애는 작용도 한다.



출처: 생활건강 월간지 건강365

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

상황에 따른 스타일링 제품

요즘은 정말 많은 종류의 헤어스타일링 제품이 출시되고 있는 것 같습니다. 왁스, 젤, 무스, 에센스, 헤어로션, 스프레이, 미스트 등등... 상황에 따라 또는 스타일에 따라 헤어제품을 효과적으로 사용하셔야 스타일링의 실패를 줄일 수 있습니다.

◆잠자다 일어나서 눌린 상태에서의 수정

워터왁스 또는 가스 스프레이

많이 사용하시는 방법으로 물을 대충 바르고 수정을 해 보지만 역시나 어색합니다. 특히나 물이 묻어있는 모발부분과 그렇지 않은 부분에서의 수분 차이로 오히려 눌린 부분이 더 잘 도드라지기도 합니다.이럴 경우에는 워터왁스나 헤어로션이 효과적 입니다. 우선 제품에 수분성분이 함유되어 있어 모발 전체에 사용하셔도 무리가 없으며 건조 되면서 고정력이 살아 나기 때문에 건조 전에 스타일을 만들기만 하여도 깔끔하게 눌린 부분을 세울 수 있습니다. 가스스프레이를 사용하셔도 좋습니다. 눌린 부분을 손으로 세워 주시고 스프레이를 분사하고 드라이로 살짝 고정시켜 주세요



◆볼륨을 만들고 싶은 경우

드라이 후 무스 > 젤이나 왁스

우선 드라이가 가장 중요합니다. 볼륨을 만들고 싶은 부분을 살짝 들면서 두피안쪽으로 드라이를 하고 모발을 잡은 상태로 2~3초 냉각 시간을 두면 자연스럽게 볼륨감이 만들어 집니다. 그리고 난 후 소량의 무스로 스타일링 하면 촉촉하고 자연스러운 볼륨감을 유지 할 수 있으며 무스가 없는 경우 젤을 물에 약간 희석하여 사용합니다. 왁스의 경우 극소량을 사용하는 것이 좋으나 자칫 사용량이 많으면 왁스의 무게로 인하여 모발이 쳐질 수 있으므로 주의 하여야 합니다.



◆볼륨을 내리고 싶은 경우

젤 > 미스트 > 왁스 나 무스

뜨는 머리나 직모의 경우 모발을 가라앉혀야 할 때에는 우선 드라이를 위에서 아래로 향하게 하여 손바닥으로 누르며 드라이 하고 강한 고정력의 젤로 마무리 하는 것이 효과입니다. 젤의 느낌이 싫은 경우에는 미스트 (액상 스프레이)를 분사하고 드라이를 위에서 아래로 향하게 하여 손으로 누르면 자연스럽게 뜨는 머리를 내릴 수 있습니다.



◆다발감을 만들고 싶은 경우

왁스 > 미스트 > 무스

샤기한 느낌으로 컷트가 된 경우라면 자연스런 다발감을 통하여 공기감을 만들어 주는 것이 중요합니다. 우선 드라이로 완전하게 건조를 한 후 소량의 왁스를 손가락 끝에 묻히고 모발을 털듯 자연스럽게 모발의 흐름에 따라서 다발감을 만들어 줍니다. 하드왁스의 경우에는 소프트 왁스나 에센스를 혼합사용하면 스타일링이 쉽습니다. 만약에 다발감을 아주 가늘게 만들고 싶은 경우라면 젤에 물을 혼합하며 사용합니다.

◆모발의 움직임 만들고 싶은 경우

왁스 > 무스

자연스러운 모발의 흐름이나 움직임을 만들어 줄 때에는 유연성이 좋은 왁스가 최적입니다. 소량의 왁스를 손끝에 바르고 살짝 구기며 손가락으로 원하시는 방향으로 빚어만 주면 자연스러운 움직임이 만들어 집니다.. 하지만 웨이브의 경우에는 이미 움직임이 고정되어 있으므로 무스나 에센스류가 더 효과적일 수 있습니다 상황이나 스타일에 따라서 효과적인 헤어제품을 선택하여 멋진 스타일링을 하시기 바랍니다.

출처: <http://bbs.style.miznet.net>

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%**

보조 미용사 구함

(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!



남자 헤어컷 \$15
 여자 헤어컷 \$25 up

50% 할인

패디큐어\$25
 with Free 매니큐어

* 헤어 디자이너 구합니다. *

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)

꿈꾸는 자의 몫

미국으로 이민간 옛 친구들을 이십년 만에 만나게 된 어느 중년 남자는 큰 기대와 설렘을 안고 갔는데 만나보니 몹시 실망스럽더라는 얘기를 했다. 그들이 한국을 떠날 당시의 언어를 그대로 갖고 있는 것처럼 생각도 그 때 당시로 고정되어 성장이 정지된 모습들을 하고 있었기 때문이다.

그 옛날 꿈과 비전으로 충만했던 친구들은 거대한 벽과 같은 사회에 짓눌려 바위 속에 정지된 화석처럼 인간적으로나 정신적으로나 자람이 멎어 있는 상태였다. 물론 그들은 다들 세상적인 기준에서 볼 때는 성공한 사람들이었다. 벤츠나 BMW 같은 고급 승용차를 몰며 요트까지도 소유한 상류층이 되어 있었다. 그러나 그 부유함과 편안함 속에서 만족하고 있는 그들에겐 꿈도 비전도 없었기에 서글픔이 느껴졌다는 것이다.

그들뿐만 아니라 우리들도 세상적인 조건, 물질적 조건이 충족되면 그것을 성공한 삶이라 생각하고 거기에 쉽게 안주해 버리곤 한다. 그저 그 날 그 날 편하고 즐겁게 사는 데만 몰두하는 것이다. 소위 머리 좋고 똑똑하다는 사람들도 예외가 아니다. 부와 지위를 얻기 위해서 노력하다가 그것들을 소유하게 되면 안락한 삶 속에서 안주하길 바라는 경향이 누구에게나 있다.

더 큰 부나 더 높은 지위를 꿈꾸어야 한다는 말이 아니다. 진정한 꿈이나 비전이란 그런 것과는 다르다. 지금도 미국 흑인들의 정신적 지주로 존재하는 마틴 루터 킹은 "나에게는 꿈이 있습니다." 라는 연설을 했었다. 그는 피부 색깔의 구분과 편견을 넘어서 흑백이 함께 사랑을 나누는 사회를 꿈꾼 사람이었고 총탄에 쓰러질 때까지 일생을 이 꿈을 위해 살아간 사람이었다.

킹처럼 거창한 꿈만 아름다운 것은 아니다. 내가 아는 어느 여성은 평범한 가정 주부지만 재소자들에게 늘 위로의 편지를 보내고 가끔씩 찾아가서 조촐한 음식 등을 나누는 일을 하고 있다. 그녀의 시야는 자기 남편, 자기 자식에게만 머물지 않고 어렵고 고통 받는 사람들에게까지 확대되어 있었다. 이름도, 빛도 없이 그런 일을 하고 있는 그녀는 분명 꿈이 있는 사람이다.

그런가 하면 언젠가는 실현될 통일을 위해서 생활비의 적지 않은 부분을 떼 내어 통일 비용으로 저축하고 있다는 어느 여성의 얘기를 듣고 그녀가 목청만 돋우어 민족과 국민을 외치는 어느 남자보다도 낫다는 생각이 들었다. 그녀 역시 평범한 중년 여성이지만 그 꿈과 비전은 정말 원대해 보였다.

꿈과 비전이 있는 사람들은 늙지 않는다. 자신이 해 야할 일이 있고 이루어야 할 소망이 있기 때문이다. 흔히 중년 여성에게 잘 찾아오는 우울증도 이 꿈의 부재에서 비롯되는 경우가 많다. 아이가 좋은 대학



가는 것, 남편이 관찮은 지위에 앉는 것, 넓은 집에 좋은 차 굴리는 것이 꿈 인줄 생각하고 열심히 살았지만 그것들을 이루고 보니 그건 꿈이 아니라 욕구의 실현에 불과했다는 것을 깨닫게 되어 허탈해지는 것이다. 진짜 꿈은 그것이 이루어졌을 때 허탈해지거나 회의가 들지 않는다. 뿌듯한 기쁨 속에서 감격스러워질 뿐이다.

또 꿈은 반드시 이루어지지 않아도 좋은 것이다. 그 꿈을 위해 노력하고 살아가는 과정이 결과보다 더 중요하기 때문이다. 꿈이 없는 사람은 부패하고 타락하기도 쉽다. 붙들어주는 목표가 없기 때문에 일시적인 쾌락이나 유혹에 쉽게 넘어갈 수 있기 때문이다. 모든 사람의 꿈이 같아야 할 필요도 없고 또 성취되어야만 성공한 인생이 되는 것도 아니다. 꿈을 꾸는 것, 그리고 그 꿈 속에서 싱싱하게 살아가는 인생이 아름다운 것이다. 아름다워지고 싶으면 코를 높이기 전에 먼저 멋진 꿈을 꾸어보자.

출처: <파티마의원장 남궁설민.>-월간 레일로드

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.

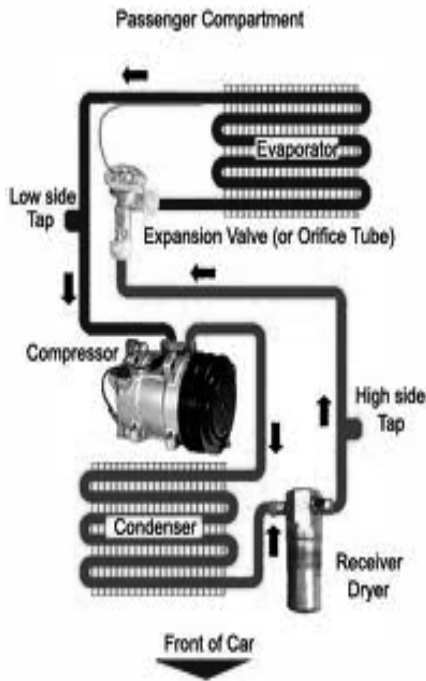
꿈을 잃은 어린이들에게
Compassion 후원신청
 그리스도의 사랑을

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

자동차 에어컨의 고장과 Tip

우선 자동차 에어컨의 원리를 보면,

압축기(Compressor)에 의해 만들어진 고압 상온의 기체 냉매 (refrigerant)가 응축기(Condenser)를 통과할때 Condenser Fan에 의해 식혀져서 액체 냉매로 변화됩니다. 이것이 Expansion Valve(팽창 밸브)를 통과하면서 저압의 차가워진 액체로 변하여 Evaporator(증발기)에서 차가운 공기를 차의 실내로 내보낸후 다시 Compressor에서 고압 상온의 개스 냉매가 되어집니다.



찬 공기의 양이 적을 때 (에어컨이 별로 시원하지 않을 때)

- (1) 냉매량 부족
- (2) Compressor Belt (A/C Belt) 가 느슨할 때
- (3) Compressor Clutch Slip
- (4) Condenser막힘
- (5) Evaporator 막힘
- (6) 냉매 누출
- (7) Expansion Valve 부분 막힘
- (8) 냉매가 너무 많이 들어 있을 때

자동차 에어컨 사용의 Tip

에어컨 모드를 내부 순환(Re-circulation)으로 놓아 바깥의 뜨거운 공기 유입을 차단 해줍니다.

처음 작동시 강한 바람으로 실내공기를 빨리 식혀 줍니다.

자동차 엔진을 끄기 몇분전에 에어컨을 미리 끄서 Evaporator의 습기를 제거하여 냄새를 방지합니다. 또한 가끔씩 히터를 틀어 줌으로 냄새나 세균을 줄여 줍니다.

에어컨만 켜면 차 시트 밑이 젖는다면 에어컨 물 배출 호스가 막혔는지 확인해볼 필요가 있습니다. 에어컨에서 만들어진 물이 밖으로 빠져야 하나 밖으로 물 빼는 배관이 막히면 물이차 안으로 들어옵니다.

정기적으로 에어컨 필터를 교체하여 신선한 실내 공기를 유지합니다.

에어컨의 작동이 비정상 상태일 때의 원인을 보면,

찬 공기가 나오지 않을 때

- (1) Compressor Belt (A/C Belt) 가 끊어짐
- (2) Compressor 고장 또는 Compressor Clutch 고장
- (3) Expansion Valve 고장
- (4) 냉매 라인 (A/C Line) 막힘
- (5) Fuse나 Relay 혹은 에어컨 컨트롤 같은 전기계통의 고장
- (6) 냉매가 많이 누출 되어 시스템이 작동치 못할 때
- (7) Condenser Fan이 작동치 않을 때

ASE Certified Automotive Service Consultant & Technician
이필완

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

Soon & Steven Ahn Golf Academy

The Learning Center@Gallop 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)

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



TAYLORMADE PERFORMANCE LAB



브레이크 / 에어컨서비스 / 타이어 / 튜업 / 머플러 / 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)

“중부 뉴저지 한인들을 위한 최고의 생활안내지”

‘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



햇살이 환한 집

“프린스턴은 에디슨에서 얼마나 걸리나요?” “집값은 어느 정도하죠?” “학군은요?” 미처 대답할 시간도 없이 집을 구입하려고 오신 손님과 그의 어머니는 집요하게 어느 지역이 제일 좋은지를 대담해달라고 묻는 것이다. 학군 좋고 집값 저렴하며 세금이 낮아야 하고... 여기에 한 가지 더 물어오시는 질문이 꼭 있다. “이 동네에 인도사람들이 얼마나 많이 사나요?” 인도 커리(카레) 냄새가 너무 많이 나서 어느 동네는 가고 싶지 않다는 것이다.

“어휴 인도커리 많이 먹고 머리가 좋아져 공부 잘 해서 학군이 좋아지는걸 어떡합니까?” “우리 한국된장 많이 먹고 아이들이 아무져서 K-pop 시대를 만들어놓은 것 하고 같지요.” “인도집에 이사 들어가시면 김치찌개 일주일만 끓여 보세요. 커리가 기절하고 도망갈 것입니다.”

각본 외우듯이 나오는 내 대답에 손님은 기가 막혔는지 내 얼굴을 어이없이 쳐다보며 작은 소리로 속삭였다 “그래도 인도집은 안 되는데...”

매물로 나와 있는 집 리스팅에서 인도주인의 집들을 모두 빼고나니 보여줄 집이 몇 개 되지 않았다. 그래서 할 수 없이 다른 집들을 더 보여주게 되었고 손님은 인도주인의 집을 마음에 들어하였다. 결국 그 집을 계약하고 인스펙션을 하게 되었다. 인스펙션에서 드러난 몇 가지 문제를 변호사를 통해서 셀러에게 고쳐달라고 요구하게 되었는데 그 항목을 들여다 보니 집에 배어있는 냄새까지 빼달라는것이 포함되어 있었다. 너무 난감한 문제라 고민을 하고 있는데 좋은 아이디어가 생각이났다. “혹시 주인이 커리 냄새를 빼지 않으면 계약을 취소하실건가요?” “그런 것은 아니지만 그 냄새는 새 페인트를 칠해도 안 나간다고 하던데요.” “그래도 안 나가는데 어떻게 빼라는것이지요?” “.....”

“.....”
“아니, 바이어 에이전트가 왜 셀러편만 드는 거예요?”

“제 손님이 한국분 셀러이면 저도 그 분에게 집에서 음식을 못하게 부탁드립니다. 그래도 집을 보여드릴 때면 주방에서 나는 각종 반찬냄새가 ‘아~ 이집은 한국집이구나’ 하고 말해주더라구요. 그 냄새를 뺄 수 있는 방법은 새 주인이 한국인을 존경하고 인정하는 마음으로 집을 사서 자신의 집으로 단장하며 만드는 것 밖에 없는 것 같아요. 그래서 저는 커리냄새를 빼달라는 얘기는 못하겠어요.”

우여곡절 끝에 그 집을 클로징 하게 되었다. 바이어 손님은 커리냄새가 완전히 안 빠져서였는지 아니면 내가 셀러편이라는 생각에서였는지 클로징하는 날까지 에이전트에게 구박(?)을 아끼지 않았다. ‘아! 집 한 채 팔기 정말 힘들다’ 하는 마음으로 헤어졌는데 몇 개월후에 그 손님의 어머니께서 전화를 걸어왔다. “유미씨, 이 동네에서 인도식당이 어디가 제일 좋은지 알아요?” “네? 저는 인도음식 별로 좋아하지 않아서 식당은 잘 모르겠는데요.”

“우리 사위가 직장에서 인도동료한테 대접을 하려고 하는데 식당을 물어와서...”

“아~ 그런데 커리 냄새는 진짜 다 빠졌나요?”

“그럼~ 우리가 이사와서 페인트 다시 칠하고 나무마루로 깔았더니 얼마나 좋은지 모르겠어. 유미 씨 좋은집 소개 해주셔서 고마워요.”

“그런데 제가 에이전트로 마음고생 많이 한것 아시죠?”

“어휴! 유미 씨도 우리같이 쉬운 바이어가 어딴거? 집 한번 보고 계약했는데. 하하하.”

“그리고 통풍이 잘 되고 햇살이 환한 집은 좋은 ~가격에 사셨지요. 호호호.”

웃음꽃이 활짝 폈다. 역시 집은 주인이 되어서 애정을 갖고 가꾸기 나름이라는 생각이 다시 들었다.

문유미 와이커투 부동산
609-865-3644

문유미 Weichert Realtors 부동산

NJAR Circle Excellence Award 2002-2005, 2008, 2010



**현명한 부동산 투자와
내집마련의 꿈을
해결해드립니다.**

● 명문 프린스턴 지역 전문 ●



Lawrenceville
개인주택, 그린홈
방4, 화장실2.5
\$429,000



East Windsor
잘 가꾸어진 콘도
방2, 화장실2
\$119,500

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

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

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

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

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



Prudential

kyung.x.kim@prudential.com

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



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

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
- ▣ 가정법
- ▣ 교통티켓
- ▣ 상속
- ▣ 비즈니스
- ▣ 부동산
- ▣ 이민
- ▣ 파산



53 Paterson street.,
New Brunswick, NJ 08901

609.642.4488 3490 US Rt.1, Ste 7B.,Princeton, NJ 08540 (이근진회계사 사무실 같은 건물)
139 Centre Street, Suite 810 New York, NY 10013

시간으로부터의 자유

만약 당신이 내게 전화를 걸어 “오늘 저녁이나 같이 합시다”라고 이야기했을 때 내가 “미안하지만 오늘은 다른 일이 있어요”라고 대답한다면 나는 거짓말을 하는 게 틀림없다. 하지만 상대방은 대개 ‘아, 저 사람이 오늘 시간이 없는 모양이구나’라고 생각할 것이다. ‘시간이 없다’라는 말은 이제 문화적으로 깊이 묵인된 느낌이다. 그래서 우리는 “당신하고 저녁 먹는 것보다 더 중요한 다른 일이 있습니다”라고 솔직히 말하지 않고 시간이 없다는 뉘앙스를 풍기곤 하는 것이다.

시간을 도둑맞고 사는 느낌

그러나 ‘시간이 없다’는 생각 때문에 중요한 일을 뒤로 미루는 경우가 얼마나 많은지, 그것은 결국 시간에 관한 두 가지 착각들 중 ‘어쨌거나 시간을 저축할 수 있을 것’이라고 생각하는 것에 불과하다는 사실을 나는 많은 경험을 통해 깨닫게 되었다. 벤저민 프랭클린이 시간 계획을 짜고 생활개선에 이용했던 ‘시간관리 수첩’의 현대판 격인 ‘프랭클린 데이 플래너’를 만든 미국의 컨설팅전문가 하이럼 스미스가 말한 ‘시간에 관한 첫 번째 착각’은 ‘우리가 지금보다는 미래의 어느 때에 더 많은 시간을 갖게 될 수 있을 것’이란 생각이다. 내 경우엔 그 정도가 좀 심한 편이었다.

밤낮을 거꾸로 사는 이유가 가장 크겠지만, 어느 틈엔가 나는 하루, 즉 다른 사람들과 똑같이 주어졌을 24시간을 내가 제대로 활용하지 못하고 산다는 느낌에 휩싸였다. 도서관에 갔다가 의자에 엉덩이를 붙였는데 싶었는데 벌써 폐관시간이라는 사인이 울릴 때는 눈앞에서 뭉뚱뚱 시간을 도둑맞아 버리는 느낌이었다. 소설가로 등단한 지 8년이 되었고 그동안 여섯 권도 넘는 책을 써 왔으니 게으르게 살았다고는 말할 수 없지만 그럼에도 불구하고 올해가 시작되자마자 나는 굳은 결심으로 여섯 가지 계획을 세웠다.

계획을 세울 때는 내 무기력한 태도, 우유부단함, 실천력 부족, 불분명한 목표 등을 고려한 상태에서 지킬 수 있는 것, 집중할 수 있는 범위를 분명히 했다. 내 계획 중에는 ‘낮잠을 줄일 것’ 같은, 남부끄럽지만 나로서는 꽤 절박한 사항도 포함되어 있다. 나는 곧장 행동에 돌입했다.

영화 ‘어바웃 어 보이’에서 백수인 윌이라는 남자는 하루의 단위를 각 30분으로 구성해 산다. 이를테면 목욕은 한 단위(그러니까 30분), 텔레비전 시청은 네 단위, 인터넷 서핑, 운동... 그러면 하루가 다 간다. 그러나 나는 영화 속의 윌처럼 백수도 아니고, 재산이 많은 것도 아니고, 나에게서 뭔가 할 일이 필요했고, 나는 그것을 해야만 했다. 그런데 문제는 시간이었다. 시간을 효율적으로 사용하는 방법은 어디서도 가르쳐 주지 않았던 것 같다.

날마다 해야 할 일을 세우고 오늘 할 일을 내일로 미루지 않도록 노력하고는 있지만 어쩐지 나는 요즘 자꾸만 무력해지고 우울해지기까지 하는 것을 느낀다. 대체 누가 나를 이렇게 만들었을까. 그렇다고 나는 솔직히 말해 쿤데라식의 ‘느림’이나 러셀의 ‘게으름’을 찬양하는 쪽은 아닌데도 말이다.



어느 날 토끼 한 마리가 앞만 쳐다본 채 바쁘게 걸어가고 있는 사람을 보고는 “왜 그렇게 급하게 가십니까?”라고 물었다니 그는 “내 일을 쫓아가고 있단다”라고 대답했다. 토끼는 “당신이 일을 쫓아가야 할 정도로 일이 당신을 앞서서 달리고 있다는 걸 어떻게 알죠? 일이 당신 등뒤에 있을지도 모르잖아요. 그러면 그냥 멈추기만 하면 만나게 될 텐데. 지금 당신은 어쩌면 일로부터 도망치고 있는 셈인지도 몰라요”라고 했다고 한다.

일에서 도망치고 있는지도

나는 속도로부터도 자유롭고 정신적으로도 풍요로운 삶은 어떻게 살 수 있는지가 너무나 궁금하다. 하루 중 내가 쓸 수 있는 시간을 늘림으로써 시간으로부터 자유로워지는 것, 그것이 시간의 풍요일까. 그것이 시간을 효율적으로 쓰는 것은 아닐까. 아무려나 흘러가는 ‘시간’을 붙잡느라 이리 뛰고 저리 뛰고 하는 새에 아이고, 벌써 3월 첫 주도 다 지나가고 있다.

출처: www.joungul.co.kr
조경란 소설가



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

yaña
YOU ARE NOT ALONE

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

www.yanaminsty.org

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



Jewish Family & Vocational Service (JFVS)

www.jfvs.org

시민권시험 대비 / 시민권신청 도움



- 작문, 듣기, 말하기, 그리고 발음과 어휘까지 단계별로 학습합니다.
(초급,중급 영어)
- 시민권시험 대비를 위한 영어능력을 준비시켜줍니다.(교재 포함)
- 자격증을 가진 교사와 영어전담교사들이 담당합니다.
- 클래스는 뉴브런스윅 (New Brunswick), 노스 플레인필드 (North Plainfield) 펄스 앰보이 (Perth Amboy), 롱 브랜치(long Branch) 에 있습니다.
- 각 클래스는 합법적인 영주권자 (GreenCard 소지자) 에게 한합니다.

*클래스에 Green Card Copy를 꼭 소지하고 오세요

문의 **732-777-1940 ext. 1153.**

JFVS Immigration Services
32 Ford Ave., 2nd Floor Milltown, NJ 08850

나만의 특별한 길도 좋다

선택이 많은 세상을 자랑한다고 한다. 자유가 있으니까...

“기저귀를 사서 보내야 하는데 뭘 사야 할지 모르겠다.”고 어느 일본 분이 물었다. 미국에 산지 삼십년이 되었지만, 자신은 기저귀를 사서 아이를 기르지 않았고, 지금은 너무 종류가 많아 뭘 사서 선물해야할지 모르겠다. 미국은 정말 선택의 나라이다. 십오년전 미국에 처음와서 ‘에드워드’ (Edwards) 라고 하는 마켓에 들어가서 분유의 종류를 보고 어리둥절했던 기억이 있다. “선택할게 정말 많구나. 분유사는 것도 선택이고, 의사의 조언도 필요하구나...” 뭔가 깨달은 듯 했었다. 요즘은 컴퓨터 한 대 달려면, 컴퓨터로 사야한다. 컴퓨터로 사면, 커스터마이징하는 것을 해야한다. 복잡하다. 물건을 보지도 않고 사니, 반납할 걱정부터 해야하는 사람은 시대에 뒤떨어져가는 것 같은불안이 있다. 하지만 내 맘에 맞춰 선택할 수 있는 좋은 세상이 되어간다고 한다.

이런 ‘좋은 세상’이지만, 자신의 인생을 위해 ‘별난 선택’을 하는 사람들이 있다.

“성경 2독할 때 이 구절에서 영영 울었습니다.” 하며 성경 한 구절을 찾아준다. 그러곤 또 “성경 4독때는 이 구절에서 세상이 새로 보였습니다.” 일년에 성경6독한 사람의 간증이였다. 성경 6독을 할려면 시간이 많았나보다, 하는 어리석은 생각이 들어야 할 것 같은데, 그보단 감탄만 나왔다. “저리 사는 삶이 있구나. ... 저렇게 은혜를 받는구나. ...” “성경 6독이면 얼마나 많은 말씀인데, 어떤 한구절을 지독할까? ... 뭘 경험한 것일까?” 지난

3월 연합회 시상식 때의 일이다. 우리 교우 한 분도 상을 받았다. 성경 전체를 일년동안에 썼다. 하루 시간을 쪼개고 쪼개서 세시간 이상은 성경을 썼다. 힘들어도 썼다. 자녀에게 제본해서 줄 거란다. 올해 또 쓰겠다고. ... 자녀가 돌인 것에 감사해야 하나? 안타까와해야 하나? ... 일년동안 성경읽고, 성경 쓴 것 밖에는 한게 없었겠구나, 싶었다. 그래도 삶의 ‘진정한 무엇과 만났다’고 감격하여 우는, ‘별난 세상 살이’가 있다.

선택하며 살아야만 하는 세상이 되었다면, 진정으로 진실되고, 생명력있고, 감사한 삶을 사는 길을 찾아 선택하는게 지혜일 것이다. 그게 유별나게 보일지라도.

“하나님의 손” (God’s Hands)이 있을까?

뽕뽕맞을지 모르겠지만, 초대기독교 교부 중 이레니우스가 한 말이다. 말씀과 성령이 “하나님의 손”이라고 비유(은유)로 말했다. 아주 의미 심장하다. 말씀과 하나님의 영의 만지심은 손으로 진흙을 빚는 것같이 섬세하고 은유하시다.

찰흙 놀이하던 때를 기억하며 손의 감촉을 떠올려보자. “하나님의 손”이 내 마음을 어떻게 만들고 계시는지를 느낌으로 상상이된다. 부드럽고 말랑하여 손이 빚고자 하는대로 모양을 내는 좋은찰흙도 생각해보자. 찰흙을 뽕 손의 느낌. 우리 마음을, 우리 심장을, 그렇게 감싸주시고 빚으시는 하나님의 영, 말씀의 만지심이 어떨지 그려진다. 말씀과 하나님의

영이 마음과 영혼을 만지시며 조금씩 그분의 세계를 알도록 빚으시는 것을 아는 사람들이라면, ‘별난 선택’도 할 수 있지 않겠는가? 그리고 이 ‘별난 사람들’은 “하나님의 손”-말씀과 성령-이 만지실 때 눈물을 흘린다. 통회한다. 감격한다.

“인생 70년 살고 나서, 목사노릇 40년 하고 나서 이제야 겨우 깨닫고 발견한 최대의사실은, 나는 진정 죄인이란 사실이다.”

업무섭목사님이 (영성의 새벽)이라는 책에서 고백한 이 말도, 그래서 범상치 않다. 말씀이, 영이 만지시는 깊은 세계를 보여주는 듯 하다. 도대체 어떤 깨달음이 있었던 것일까? 이분이 말하는 “죄인”이라는 고백은 도대체 무엇이기예 이렇게 처절할까. 분명한 것 하나는 신선하고 강한 기운이, 새로운 삶을 살고자 하는 의지의 힘이 담겨 있다. 말씀과 성령으로 빚어진 새로운 인생 살이의 단면을 드러낸다.

“하나님의 손”이 빚으시는 인생은 별다를 수 밖에 없다. 진정한 (기쁨의) 눈물이 흐르는 인생 그림자 않은가. “주님 앞에 엎드려 눈물로 주님의 발을 씻긴 여인”은 아무도 예상치 못했던 새로운 세상, 주님 죽음 이후의 세상을 준비하였다. “이 여인의 이야기는 끝까지 전해질 것이다,” (마 26: 13) 주님 선포하셨다. 세상이 새로와져 많은 선택의 자유가 있다고들 말할 때, 고리타분하게도 이천년 전부터 해오던 “하나님 손”이 만지시는 ‘별난 감동’ 찾아 사는 길, “끝까지 기억될” (마 26) 생명 길임을 되새긴다.

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



숫자가 의미있어 질 때

한국의 젊은 청년들이 많은 쓰는 말 중에 '스펙'이란 단어가 있습니다. 주로 직장을 구할 때, 자신들의 학력, 학점, 토익점수, 각종 자격증 등을 가리킬 때, 이 단어를 사용합니다. 예를 들어, "스펙이 이 정도면 S 그룹에 들어간다"라든지, "스펙이 떨어져 안되겠다" 든지 하는 식입니다. 결혼을 앞둔 청년들도 이 단어를 사용합니다. 그런 경우에는, 학력 뿐만 아니라, 외모는 어떤지, 키는 얼마나 되는지, 연봉이나 재산은 어느 정도인지 하는 것을 따지면서 "스펙이 된다 혹은 안된다"라는 말합니다.

하지만, 스펙에 해당하는 영어 단어 specification은 원래 사람에게 적용해서 쓰는 단어가 아닙니다. 주로 어떤 상품이나 서비스가 필요조건을 충족시키는지 설명할 때는 쓰는 단어입니다. 아니면, 설계 명세서나, 지출 명세서 등을 가리킬 때 쓰입니다. 상품의 가치라든지, 크기나 넓이, 아니면 돈의 액수 등을 설명하기 위해서 쓰는 단어인데, 이것이 오늘날 사람을 평가하는 단어로 쓰이고 있는 것입니다.

사람의 인품이나 성격이 아닌, 외적인 조건이나 숫자에 의해서 한 사람이 평가되어지는 세대, 그것이 바로 오늘날의 한국의 청년들이 처한 현실입니다. 하지만, 어디 한국의 청년들 뿐이겠습니까? 오늘을

살아가는 우리 모두가 이런 외적인 요소와 숫자에 의해 평가받으며 살아갑니다. 연간 수입이 얼마인지, 집의 크기는 어느 정도인지, 나이가 어떻게 되는지, 키와 몸무게는 얼마인지...이 모든 것이 다 우리를 평가하려하는 숫자들입니다.

심지어, 교회도 마찬가지입니다. 사람들이 한 교회를 설명할 때도 숫자를 가지고 평가합니다. 교인 수가 몇 명인지, 일년 예산은 얼마고, 한 주 헌금은 얼마나 들어오는지 등의 잣대로만 교회를 평가하는 것입니다. 소위 스펙을 따질 때 묻는 질문들과 다를 바가 없습니다.

그러나 성경은 전혀 다른 모습을 보여줍니다. 기드온이라는 사사가 미디안과의 싸움을 이끌 때, 하나님은 군사가 너무 많다고 하시면서, 1차로 22,000명을 돌아가게 하고, 10,000 명만 남게 합니다. 그리고 그 만명도 많다고 3백명으로 줄이십니다. 숫자가 중요하지 않음을 보여주신 것입니다. 예수님께서도 수많은 군중들이 예수님께로 모여들어서 왕으로 모시려고 할때마다, 주님은 그들을 피해 어디론가 가버리셨습니다. 저 같으면 그 따르는 무리들의 많은 숫자를 보면서 좋아라 했을 텐데, 주님은 언제나 12명의 소수만을 데리고 다니셨습니다.

외적인 숫자는 그 자체로 아무 의미가 없습니다. 전세계 교단별로 가장 큰 교회는 다 한국에 있다고 흔히 자랑합니다. 그러나, 그 교회들이 교회로서의 역할을 하지 못할 때, 그 숫자는 아무 의미 없을 뿐 아니라 오히려 부끄러움이 됩니다. 반면에, 과부가 바친 두 렘돈은 그 숫자는 미비하지만 하나님의 마음을 기쁘시게 한 것이었습니다.

가끔 자동차 마일리지를 확인해봅니다. 그 숫자는 그저 내가 얼마나 차를 많이 탔는가를 보여주지 않습니다. 내가 그 차를 타고 어디를 갔으며, 무엇을 했는지, 즉 내 삶의 궤적을 보여주는 증거인 것입니다. 내 나이가 그저 내가 몇 해나 살았는가를 보여주는 숫자라면 아무 의미가 없습니다. 그 숫자 만큼 살아오면서 무엇을 했는지, 어떻게 성숙해왔는지를 보여줄 때만이 의미가 있습니다.

그동안 나를 규정하고 판단했던 숫자들... 이제는 내가 그 숫자들을 평가해볼 시점입니다.

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

금과 은 나없어도...

미국사회에는 크레딧이 엄청난 비중을 차지한다. 크레딧이 좋으면 좋은 대우를 어디서든지 받는다. 집을 사거나 렌트할때나 혹은 자동차를 구입할때도 크레딧은 큰 역할을 하는것을 미국에 사는 사람은 누구나 느끼는 것이다. 하지만 크레딧이 나쁘면 아무것도 할수없는 경우가 많다. 크레딧 카드를 사용할때 액수보다 중요한 것이 있다. 무엇인가?

크레딧 카드의 주인의 이름이다. 마지막에 그 이름으로 싸인해야지 결제가 되기 때문이다. 크레딧 좋으면 사람의 이름이 존귀함을 받는다. 크레딧이 나쁘면 적어도 그사람의 이름은 신용불능자가 되어 불이익을 당한다. 사람은 분명히 살아있는데 그 사람의 이름은 전혀 효력이 없는 것이다. 그래서 심지어는 아까운 목숨들을 끊어 버려 영원히 자신의 이름의 존재감을 스스로 포기하기도 한다. 절대로 이런일들은 일어나서는 안되겠다.

이 세상에는 비록 자신의 이름으로 안되더라도 자신있게 당당하고 담대하게 살아가는 사람들이 있다. 그 사람들이 누구인가? 예수의 이름으로 살아가는 사람들이다. 그 크신 하나님의 이름앞에 모든 것이 무릎꿇고 그 이름의 존귀함에 모든 만물이 순종하며 그 이름앞에 병도물러가고 걱정도, 죄악도 모두 물러간다는 것을 믿고 살아가는 사람들이다. 그러나 담대해 지는 것이다. 주머니에 돈이 없다고 기죽지 않는다. 병이들어도 절대로 축 쳐져 살지 않는다. 이런 사람들은 돈이 줄수 없는것을 이미 소유한 사람들이기 때문이다

사도행전 3장에보면 두종류의 사람들이 나온다. 돈없어서 살길이 막막한 사람과 돈은 없는데도 당당하게 오히려 주면서 사는 사람이다. 전자는 돈을 구걸하는 앓은뱅이이며, 후자는 베드로와 요한이다. 이들의 공통점이 있는데 무엇인가? 비록 정상인과 장애인이라는 차이는 있지만 두쪽다 돈 없기는 마찬가지라는 것이다. 아니 오히려 수입은 앓은뱅이가 더 많을수도 있다. 그렇지만 삶의 모습은 완전히 다르다는 것을 볼수있다.

성전 미문의 앓은뱅이는 베드로와 요한에게 돈을 원했다. 그러자 베드로가 말했다.

“은과 금은 내게 없거니와 내게 있는 것으로 네게 주노니~ 일어나 걸어라”

결론부터 말하면 결국 앓은뱅이는 두 사도들로 인해 돈보다 더 귀한 것을 얻게 되었는데 건강을 회복하게 되었고 하나님을 찬미하는 사람이 되었다.

베드로가 앓은뱅이에게 준것은 도대체 무엇인가? 믿는자의 크레딧이었다. 하나님께 믿음의 크레딧이 쌓여있는 사람은 엄청난 이 크레딧을 그리스도의 이름으로 사용할수 있는것이다. 그래서 예수님은 “믿는자에게 능치 못함이 없다” 고 하신것이다.

정말 베드로와 요한에게 돈이 없어서 돈대신 그것을 준것인가? 아니다. 돈은 어떻게든 만들어 줄수도 있었다. 하지만 베드로는 세상이

요구하는 물질이 아닌 하늘의 크레딧이 얼마나 강력하고 효력이 있는지 그에게 그것을 주고 싶었던 것이다.

나는 크레딧이 아주 좋았을때 혜택을 보다가, 순식간에 크레딧을 깎아먹고는 은행에서 퇴출을 당한적이 있었다. 그때 크레딧이 얼마나 중요한지 느낄수 있었다. 그런데 다시 수년을 노력해서 크레딧이 쌓이니 예전에 혜택을 다시 누릴수 있는것을 보았다.

예수 이름으로 살지 못해 하나님께 신용불량자가 된 사람이 많이있을 것이다. 영적인 앓은뱅이가 되어있는 자도 있으리라 생각한다. 크레딧을 다시 쌓으라. 내가 믿음이 있노라 선포하고 믿음의 삶을 보이면 된다. 베드로도 한때는 예수님께 크레딧 완전히 깎인사람이었다. 하지만 성령충만을 얻고 삶을 통해 영적인 크레딧을 얻게된 것이다. 얼마나 큰 혜택이 그의 삶에 일어나게 되었는가!

지금 당신은 혹시 앓은뱅이처럼 영적으로 걷지 못하는 믿음 불량자가 아닌가? 혹은 영적인 삶을 무시하고 그저 세속의 크레딧을 쌓기에 급급한 영혼이 아닌가? 주님은 보물을 하늘에 쌓아두는 자가 가장 현명하고 지혜로운자라고 하셨다.

오늘 당신의 영적인 크레딧을 쌓기를 시작하라. 세상의 크레딧은 몇년이라는 시간을 요구하지만 영적인 크레딧은 당신이 마음의 문을 열기시작하면서 쌓여지게 된다.

뉴저지 건강한 교회 김형일 목사



누군가의 **생명**과
 풍성한 **삶**을 위하여



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

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

무료악기레슨(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

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)

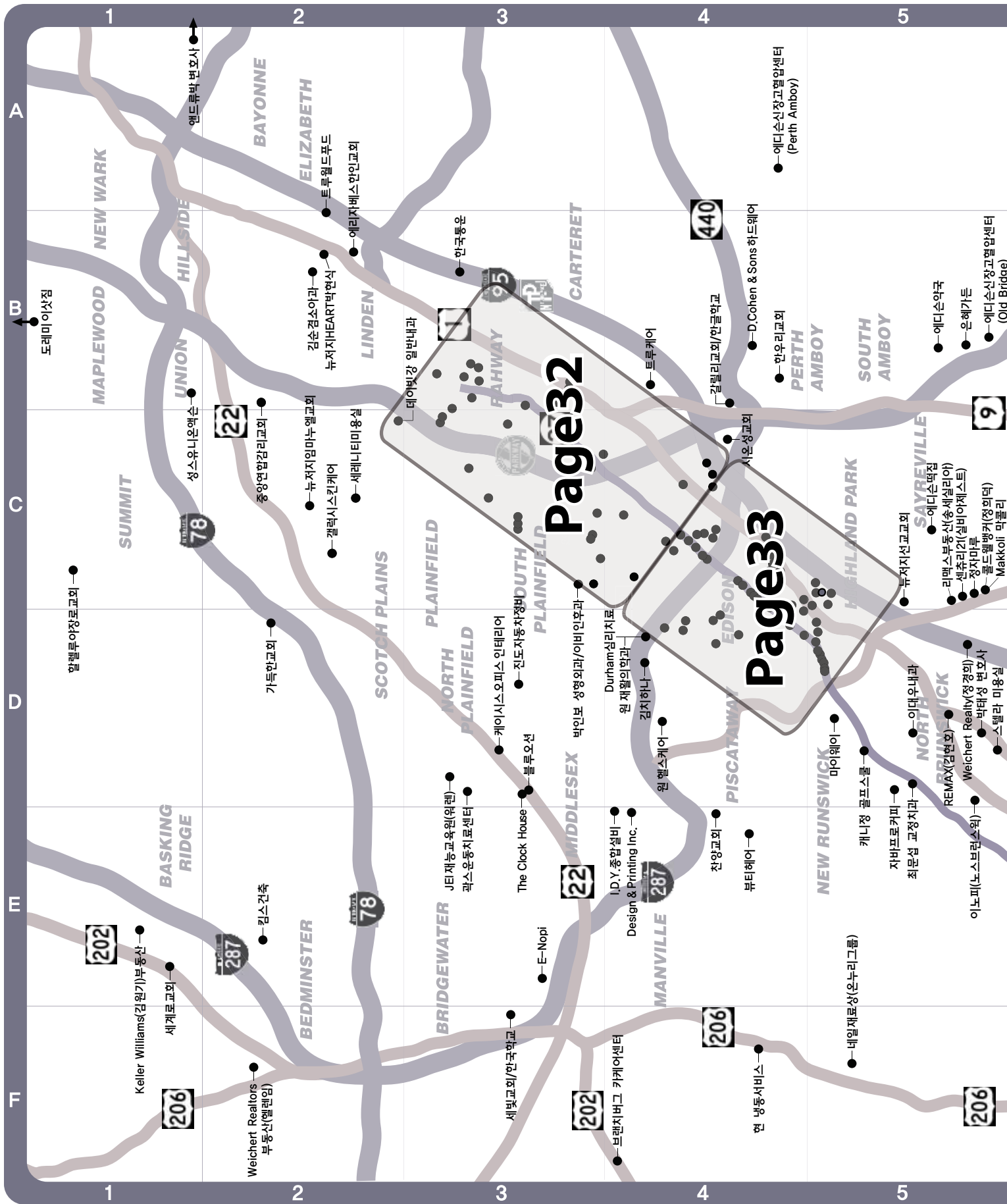
한국어 설교 협동목사: 이종안 (Rev. Dr Chong An Lee)

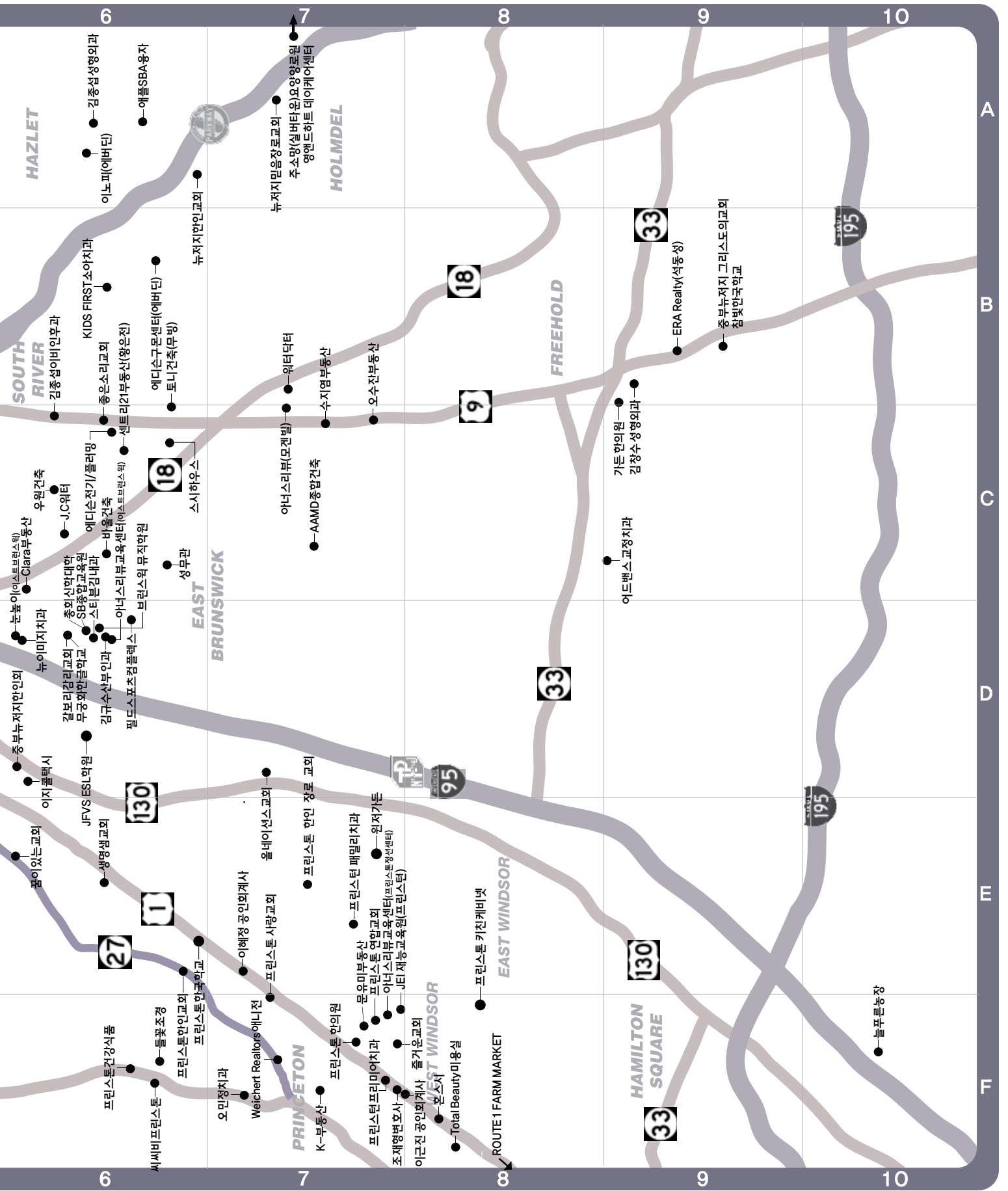
한국어 협동목사/교육목사: 김의

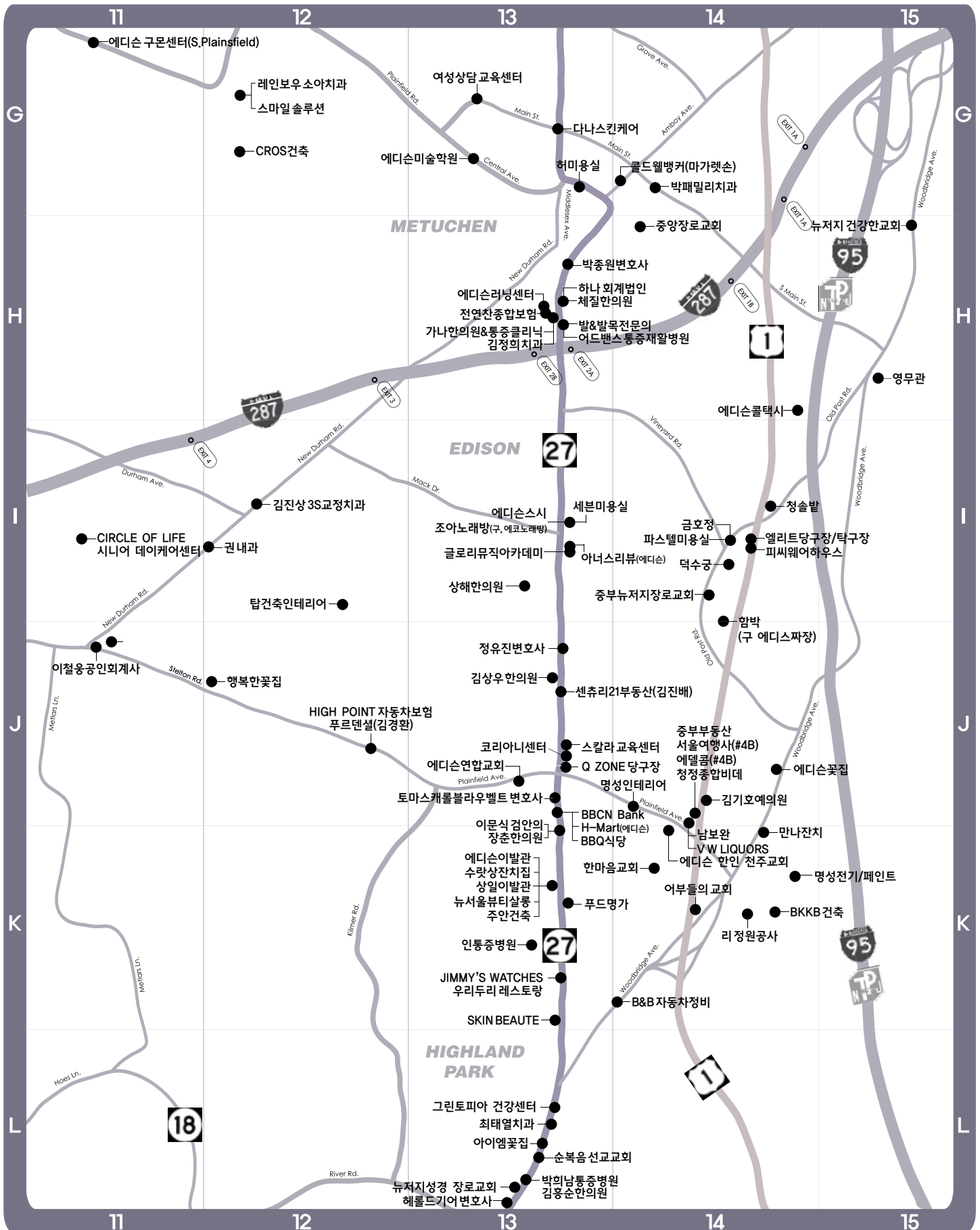
스페니쉬 협동목사: 실비오

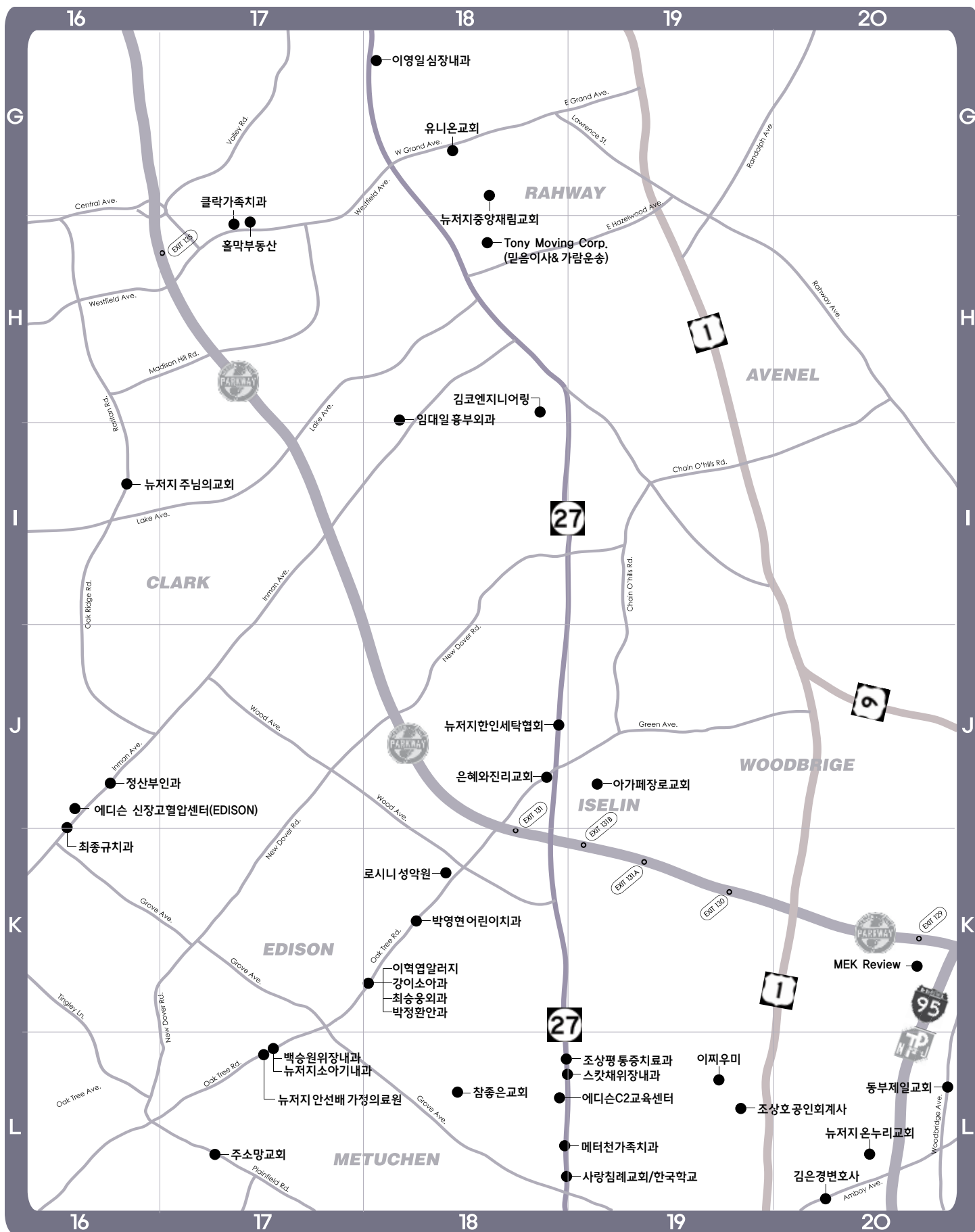
교회 사무실: (908)766-2950 목사실: (908)229-6640

US Route 202, 321 Mine Brook Road, Bernardsville, NJ 07924









중부 뉴저지 업소전화번호

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

건강

위터닥터 732-972-4510 B7
자바프로 커피 732-246-3232 D5
프린스턴 건강식품 609-279-1636 F6

건축관련

김코엔지니어링 732-815-3242 H18
들꽃조경 609-234-1838 F6
리정원공사 732-688-4373 K14
명성전기/ 페인트 732-777-1675 K14
명성인테리어 732-331-4343 J14
바울건축 732-539-4337 C6
에디슨 전기/플러링 732-850-3654 C6
우원건축 732-423-7393 C6
주안건축 732-895-7854 K13
탑건축인테리어 732-236-2903 I12
현 방동서비스 908-295-2364 F4
AAMD 종합건축 732-964-9787 C7
BKKB 건축 201-723-9573 K14
CROS 건축 732-586-2563 G12
I.D.Y.종합설비 201-755-8232 E4

검도

영무관 732-662-7944 I15
성무관 201-387-2200 C6

공인 회계사

이근진 공인회계사 609-452-8282 F8
이혜정 공인회계사 609-919-9207 E7
조상호 공인회계사 732-549-5168 L19
하나회계법인 732-603-8877 H13

교회/천주교/한국학교

가득한 교회 908-464-9760 D2
갈릴리교회 / 한글학교 732-442-4442 B4
갈보리감리교회 732-613-4930 D6
꿈이있는 교회 732-485-1100 E6
뉴저지 건강한 교회 646-821-3445 H1
뉴저지 믿음장로 교회 732-747-2991 A7
뉴저지 성경장로 교회 732-887-4920 L13
뉴저지 선교 교회 732-220-9191 C5
뉴저지 온누리 교회 732-661-9191 L20
뉴저지 임마누엘 교회 908-317-0691 C2
뉴저지 주님의 교회 908-400-9768 I16
뉴저지 중앙재림 교회 732-259-7474 G18
뉴저지 한인 교회 732-332-1101 A6

동부제일 교회 732-709-3114 L20
사랑침례 교회/한국학교 732-548-1898 L18
생명성 교회 732-239-5178 E6
세계로 교회 908-766-9250 E1
세빛교회/한국학교 908-229-2966 F2
순복음선교 교회 732-545-0101 L13
시온성 교회 732-430-5217 C4
아가페장로 교회 732-283-3551 J19
어부들의 교회 732-887-5634 K14
에리자베스한인 교회 732-248-7887 B2
올네이션스 교회 609-395-7055 D7
에디슨 한인 천주교회 732-572-0977 K14
유니온 교회 732-396-0444 G18
은혜와진리교회 732-439-6409 J18
좋은소리 교회 732-887-6878 C6
주소망 교회 732-205-0571 L17
중부뉴저지그리스도의교회 침빛한국학교 732-695-2099 B9

중부뉴저지장로 교회 732-310-0022 I14
중앙연합감리교회 908-272-1995 B2
중앙장로교회 732-882-3575 H14
즐거운 교회 609-734-0110 F7
찬양 교회 732-805-4050 E4
참좋은 교회 908-307-7979 L18
프린스턴연합 교회 609-799-3400 F7
프린스턴한인장로교회 609-799-3400 E7
한마음 교회 908-930-4299 K14
한우리 교회 732-952-3500 B4
할렐루야장로 교회 908-461-7599 C1

꽃집

아이엠 꽃집 732-354-3618 L13
현대가든 / 타워슬러 973-728-4700 C1
행복한 꽃집 908-764-2896 J12
Flower Avenue 206 609-454-3671 F7

노래방

조아 노래방 732-248-8445 I13

농장

늘푸른 농장 609-259-0029 F10
원저가든 609-922-1234 E7

당구장/탁구장

Q Zone 당구장 732-985-2110 J13
엘리트 당구장 / 탁구장 732-248-7887 I14

모게지 용자

애플 SBA 용자 732-275-1992 A6
미용/이발
7 미용실 732-287-5777 I13
다나 스किन케어 732-906-8555 G13
뷰티 헤어 732-302-1711 E4
상일 이발관 732-572-9449 K13
서주희미용실 732-205-0101 J13
세레니티 미용실,스किन케어 908-654-5757 C2
스텔라 미용실 732-422-4747 D5
에디슨 이발관 732-777-9088 K13
파스텔 미용실 732-650-0050 I14
허 미용실 732-548-4823 G13
Skin Beaute 732-626-5045 K13
Total Beauty 미용실 201-543-3064 F8

변호사

강병은 변호사 908-757-7745 D3
김은경 변호사 732-225-3510 L20
박종원 변호사 201-585-0731 H13
박태성 변호사 732-422-3660 D5
앤드류박 변호사 212-239-3680 A1
정유진 변호사 732-662-7923 J13
조재형 변호사 609-642-4488 F7
토마스캐롤블라우벨트 변호사 877-676-7729 J13
헤롤드기어변호사 732-249-4600 L13

강이 소아과 732-549-7007 K18
김순겸 소아과 908-352-383 B2
김규수 산부인과 732-238-5400 D6
정 산부인과 908-561-0022 J1
권 내과 732-287-2273 I12
김상배 신장내과 908-769-1440 B4
뉴저지 소아기내과 732-744-9090 L17
데이빗 강 일반내과 908-709-4114 C2
백승원 위장 내과 732-744-9090 L17
스티븐 김 내과 732-432-7400 D6
스캇 채 위장내과 732-632-9777 L19
이대우 내과 732-545-0202 D5
이영일 심장 내과 732-574-0055 G18
에디슨 신경과 908-757-6633 J16
임대일 흉부내과 732-388-7999 I18
김중섭 성형외과 /이비인후과 732-727-1355 A6
김창수 성형외과 732-780-0300 B9
박인보 성형외과 /이비인후과 732-205-1311 C3
최순채 정형외과 908-561-2122 C3
중부뉴저지 이비인후과 732-205-1311 C13

가든 한의원	732-668-2228	A6
김상우 한의원	732-248-1980	J13
김홍순 한의원	732-729-1075	C13
가나 한의원	732-321-1909	H3
장춘 한의원	732-287-8881	J13
체질 한의원	732-548-2222	H13
상해 한의원	732-248-3700	I13
프린스턴한의원	732-754-0392	F7
김진상3 s.교정치과	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
팩스 운동치료센터	732-356-5507	D3
뉴저지 안전배 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 김안외	732-393-1210	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
센츄리21 부동산(황은전)	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(할렌인)	908-507-2428	F2
Weichert Realtors 부동산(정경희)	732-247-7800	D5
월드웰 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 스티	732-650-0007	I13
함박 (구 에디슨 짜장)	732-572-0600	J14
우리두리 레스토랑	732-777-1700	K13
이짜우미	732-906-2370	L19
정자마루	732-698-1113	C5
청솔밭	732-287-1234	I14
코너치칼,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
푸드멍가	732-354-4217	K13
H마트(에디슨)	732-339-1530	I14
Route 1 Farm Market	609-771-4341	F8
수상상 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 옛 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 액슨	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
브런스워 뮤직학원	732-238-2828	D6
아너스리뷰 교육센터		
• 프린스턴 정션센터	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
코리아니센터학원	732-692-8130	J13
티 재능교육원(워렌)	908-791-1998	D3
JTI 재능교육원(프린스턴)	609-897-1072	F7
JTI 재능교육원(이스트브런스)	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

캐니털골프스쿨	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
야모레 (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
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

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

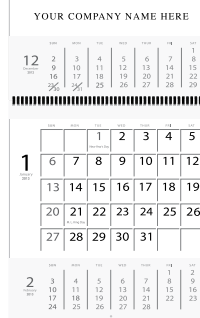
WALL CALENDARS



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

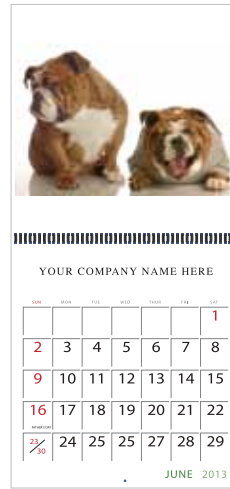


Series B

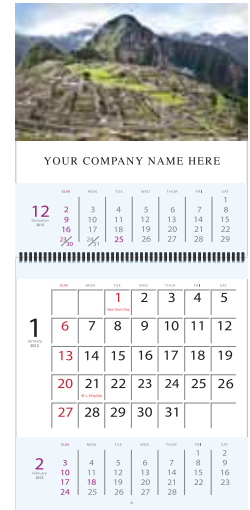


Series C

STAND COLORS



Series D



Series E

아래의 이미지 샘플을 선택하세요.

WORLD TRAVEL



FINE ART



A YEAR IN TUSCANY



NATIONAL PARKS



GARDEN BOUQUETS



SWEET PUPS





Central New Jersey Guide

중부뉴저지가이드

428 Lincoln Blvd.
Middlesex, NJ 08846

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

더불어 살아가는
도라익집



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

424 Garretson Road, Bridgewater NJ 08807

주일예배 : 2PM, 주일학교예배 : 2PM

담임목사 : 손태환

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

어떤 인쇄물이든지 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.

www.cnjguide.com



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