



Central New Jersey Guide

중부뉴저지 가이드

뉴저지 중부지역 한인들을 위한 생활안내

문유미부동산

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



● 프린스턴 지역 전문 ●

Weichert Realtors Cell: 609.865.3644
www.YoomiMoon.com

E-Mail: Yoomi@YoomiMoon.com

53 Princeton-Hightstown Rd, Princeton Junction, NJ 08850

이제부터 모든 치료를 한 곳에서!

- 교통사고 및 직장상해
- 물리 치료
- 디스크 감압치료

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

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

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

PT, DPT (물리치료 전문의)
DANIEL HIRSCH

경희 김홍준 한의원

85 Raritan Ave. Suite 430, Highland Park, NJ 08904

TEL: 732.729.1075

9월 2012

전통 한국음식의 자존심 명가의 정성을 담어드립니다.

웰빙식

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 통증의학과를 신설해서 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

헤롤드기어 변호사 HAROLD J. GERR

Attorneys At Law

사고를 당하셨습니까?

자동차 혹은 트럭사고 / 적주나 디스크에 관련된 사고 / 공사현장 사고
적정내 사고 / 벽기 부러진 경우 / 범칙로 적생양이 되신 사고
각종 상해 / 물결인 경우 / 슈퍼마켓에서 떨어진 물건으로 인한 사고
미끄러지거나 넘어진 사고 / 사망 / 개인택시 사고 / 기계결함으로 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

다섯명의 전문가들이 해결해 드립니다!

K 부동산 팀

Direct: 609-851-4460 (영배)
609-651-0981 (헬레나)
office : 609.987.8889 (ext.1402)
E-mail: kteam@krealtyteam.com
www.Krealtyteam.com

2105 Canal Pointe Blvd., Suite 120 Princeton, NJ 08540

732.469.4740

Design & Printing Inc.

428 Lincoln Blvd. Middlesex, NJ 08846

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!

하마트 30주년 기념 "수기 공모전"

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

**"더 많은 고객님께 충분한 시간을 드리기 위해
하마트 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 : 하마트 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 보내주셔야합니다. 하마트 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**

**55" LED HDTV
(30 WINNERS)
55인치 삼성
LED TV(30명)**

**\$30 HMART
GIFT CERTIFICATE
(300 WINNERS)
하마트 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 Park) ka@haroldgerlaw.com

47 RARITAN AVE. HIGHLAND PARK, NJ

변호사는 어떻게 소개 받는것이 바람직 할까요?

사고가 나서 변호사와 만나게 되는 경로는 다음의 세가지 입니다. 소문, 광고 그리고 소개입니다. 소문을 듣고 변호사를 구하는 것은 가장 흔한 방식 중의 하나입니다. 일단 여러 분들이 제 이름과 평판등 여러 가지에 대해 미리 알아보고 제게 연락하실수 있습니다. 그리고 광고를 통해서 변호사에 대해 알게 되는 경우도 많습니다. 광고를 보고 사람들이 변호사에게 전화를 하거나 직접 찾아가기도 합니다. 세번째로는 아는 사람의 소개로 변호사를 접촉하게 되기도 합니다.

위의 세가지 방식은, 다른 말로는 당연히 변호사가 케이스를 얻게 되는 경로이기도 합니다. 그런데 이렇게 손님을 만나는 방식에는 거기에 따르는 규칙이 있습니다. 그리고 그 규칙을 지키는 것이 쉽지 않을 수도 있습니다. 그것은 이 사고 상해 분야가 생각보다 굉장히 경쟁이 심하고 변호사를 포함한 여러 사람들이 케이스를 하려하기 때문입니다. 그 심한 경쟁으로 인해서 규칙을 지키는 것도 어떤 때는 힘들기 때문입니다.

예를 들어서 사람을 통해서 손님을 소개 받을 경우에 변호사는 손님을 소개시켜주는 사람에게 금전적이나 어떤면으로도 댓가를 지불해서는 안됩니다. 아는 의사나 친구로 부터 댓가의 제공 없이 손님을 소개받는 것은 문제가 없습니다.

또 한가지 규칙은 변호사들이 손님에게 먼저 전화를 못하도록 되어 있습니다. 사고가 나면 우리는 고객들의 전화가 올때 까지 기다려야 됩니다. 교통사고 피해자에게 먼저 전화를 해서 호객행위를 하는 것은 변호사 윤리 규정을 위반하는 굉장히 나쁜 행위입니다.

예를 들면 가끔 이런 안타까운 일이 발생합니다. 사고가 발생했는데 아무 허락 없이 천사들이 나타납니다. 이 천사들은 법률 사무소의 사무

장이라고 합니다. 이 사무장 들이 나타나서 병원, 자동차 정비소, 변호사들을 소개해 준다고 합니다. 사고 피해자 입장에서 사고가 나서 너무 당황된 상태에서 그런 추천들이 도움이 된다고 생각하고 의지하게 됩니다. 그런데 그 사무장을 통해서 소개를 받은 변호사, 병원, 정비바다들이 일을 잘 처리 못해서 많은 불만들이 생기는 것을 저는 종종 들곤 합니다. 일단 그런 호객 행위는 불법이고 그런식으로 손님을 얻는 변호사는 비윤리적 변호사이니 조심하시기 바랍니다. 고객들은 시간을 두고 알아본 후에 자유롭게 변호사를 선택할 권리가 있습니다.

힘들어도 정당한 방법으로 케이스를 얻어야지 쉽고 비윤리적인 방식으로 해서는 안됩니다. 쉬운 방법은 교통사고 피해자 허락 없이 사고 현장에 나타나서 당황되고 어쩔줄 모르는 상태의 피해자에게 변호사를 소개하도록 하는 것이 쉬운 방법이고 힘든 방법은 열심히 일해서 좋은 평판을 만들어서 사람들로 부터 소개를 받거나 아니면 광고를 내면서 이름을 알리는 것입니다. 다음에 사고 나시면 변호사 구하실때 조심하시고 소문, 광고, 합법적인 소개로 변호사를 찾으시기 바랍니다.

글: 앤드류 박 변호사

"사람을 소중히 여기는 마음, 바로 인의 마음 입니다."

"카이로 프랙틱과 통증의학과를 신설해서 운영합니다"

인 통증병원

교통사고 • 물리치료 • 한방치료 • 통증의학 • 카이로 프랙틱

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

호스피스 서비스

노인들의 요양양로원인 은혜가든 안에 환자와 가족들이 이용할 수 있는 호스피스 서비스에 대하여 모르시는 분들이 많습니다.

호스피스 서비스는 시한부 환자들의 마지막 몇 달 동안을 편하게 보내 시도록 돕는 특수한형태의 의료 서비스입니다.

의학적 치료로 질병을 치유할 수 없을 때 호스피스 서비스는 삶의 순간이 다해가는 환자에게 인간적인 양질의 의료 행위를 제공합니다.

호스피스는 간병 전문팀으로 구성되어 있으며 통증 관리, 불안감 완화, 환자와 가족들에게 의료 및 정신적, 정서적 위안을 제공하는 데 큰 도움을 줍니다.

호스피스는 암, 심장병, 뇌졸중, 폐, 간 및 신장병, 다발성 경화증, 치매 및 다양한 시한부 질병을 가진 환자들에게 간병 서비스를 제공합니다. 호스피스는 집중 완화 간호, 즉 신체적, 정서적 고통과 증상에 대한 적극적인 치료를 제공합니다.

완화 간호는 적극적인 치료 계획이나 환자의 지병을 치유하는 것을 목적으로 하지 않습니다. 모든 완화 치료는 환자의 편안함과 전반적인 삶의 질 향상에 초점을 두고 있습니다.

호스피스 팀은 간호사, 사회복지사, 의사, 가정 보건 조무사, 목사, 자원 봉사자 등으로 구성되어 있습니다.

간호사들은 통증의 사정 및 관리에 숙련된인력으로 직접 간호를 제공하는 훈련된 간호사들이며 사회복지사들은 환자와 가족들의 이야기를 경청하여 정신적인 지지 제공과 경제적인 문제와 계획에서 도움을 드립니다.

의사들은 환자의 주치의와 공조하여 일하며 통증과 증상 관리 상담을 제공합니다. 가정 보건 조무사는 목욕, 치아 및 구강 관리와 같은 퍼스널 케어를 도울 수 있습니다.

목사는 환자 가정의 목사와 공조하여 일하며 영적인 지지를 제공합니다.

특수훈련을 받은 자원봉사자들은 도움의 손길이 가장 필요할 때 환자와 시간을 보냅니다.

환자의 질병 치료에 필요한 모든 처방 및 비처방약, 의료기기도 제공되며 양로원에 계속 사시면서 호스피스 서비스를 함께 받으실 수 있습니다.

호스피스 서비스는 메디케어, 메디케이드, 각종 보험 및 기타 형태의 환급 등으로 서비스를 이용하실 수 있습니다.

Kathy Park (은혜가든 디렉터)
[732-672-1684](tel:732-672-1684)





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)
한국어直通전화:
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

올리브유, 튼튼하고 강한 뼈 만들어준다

콩, 기름진 생선, 바나나, 아몬드 등도 도움



올리브유가 건강에 좋은 점은 널리 알려져 있다. 단일불포화지방이 있어 유방암 예방 효과가 있으며, 두뇌 건강을 개선시키고 머리카락, 피부, 손톱에도 윤기가 돌게 한다. 또 하나의 이점이 있는데, 뼈를 강하게 해준다는 새로운 연구 결과가 나왔다.

스페인 연구팀은 55~80세의 남성 127명을 조사했다. 그 결과 올리브유가 듬뿍 든 지중해식 식사를 한 남성들은 뼈의 세기와 강도를 가늠하는 오스테오칼신의 혈액 속 수치가 높은 것으로 나타났다. 이전 연구에서도 올리브유가 골다공증을 예방할 수 있다는 결과가 있었다. 그렇다고 해서 평소 마시던 우유를 올리브유로 대체하라는 것은 아니다. 건강한 뼈를 지키는 가장 좋은 방법은 칼슘과 비타민D를 섭취하고 거기에 규칙적인 운동을 곁들이는 것이다. 미국 인터넷 매체 허핑턴포스트는 지난 16일 뼈의 건강을 지켜주는 음식들을 소개했다.

<뼈 건강을 지켜주는 음식 7가지>

◆ 콩 - 단백질이 풍부한 콩을 먹는 것은 유제품 이외 칼슘을 섭취하는 방법이다. 성인들은 하루 평균 칼슘 1000mg이 필요하다. 콩 한 컵에는 261mg의 칼슘과 마그네슘 108mg이 있다.

◆ 기름진 생선- 대부분의 성인은 하루 600IU의 비타민D를 필요로 한다. 하루 500IU 이상을 섭취하는 여성들은 대퇴부 골절이 40% 정도 덜 생긴다는 연구도 있다고 우먼스 헬스가 보도했다. 연어 90g에는 대략 450IU가 있으며, 정어리 한 캔에는 178IU, 통조림 참치 90g에는 70IU가 있다.

◆ 강화 시리얼- 아침에 비타민D를 추가한 제품을 골라 먹으면 되는데, 하루 권장량의 10%를 충족시킬 수 있는 것이 좋다.

◆ 아몬드 - 견과류에는 올리브유와 마찬가지로 몸에 좋은 지방이 풍부하다. 따라서 지중해식 식사처럼 뼈 건강에 좋은 효과를 미칠 수 있다. 아몬드 30g에는 칼슘 80mg과 튼튼한 뼈에 필요한 마그네슘도 80mg이 있다.

◆ 잎채소 - 전문가에 따르면 비타민K는 특정 단백질이 뼈를 생성하도록 돕는다. 이 비타민은 케일, 시금치, 근대 등에 많은데, 많이 먹으면 대퇴부 골절을 낮출 수 있다고 우먼스 헬스는 보도했다. 성인들은 하루에 평균 90~120마이크로그램이 있어야 하는데, 생케일 한 컵에는 547, 시금치 한 컵에는 145마이크로그램이 있다.

◆ 감자 - 일부 연구에 따르면 칼륨이 풍부한 식단은 서구 식사에서 칼슘 흡수가 낮은 것을 상쇄하는 효과가 있다고 한다. 성인들은 하루 평균 4700mg의 칼륨이 필요하다. 껍질 있는 달콤한 감자에는 542mg, 중간 크기의 껍질 있는 감자에는 751mg이 들어 있다.

◆ 바나나 - 바나나에는 칼륨이 듬뿍 들어 있지만, 뼈 건강에 좋은 음식으로는 꼽지 않는다. 그러나 중간 크기의 것에 422mg이 들어 있어 결코 무시할 수 없다.

출처 : www.kormedi.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

CIRCLE OF LIFE
ADULT DAY CENTERS

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

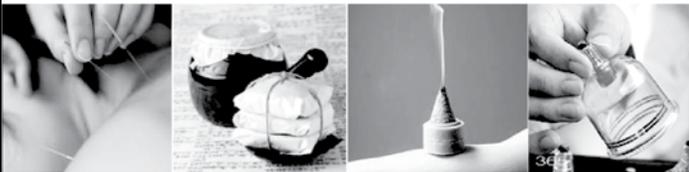
T 908-307-2437 [한국어]
T 732-839-3333 [English]
Fax 732-839-3332

3000 Hadley Road, South Plainfield, NJ 07080

Office Hour by Appointment

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

NEW JERSEY PAIN MEDICINE 뉴저지 통증의학

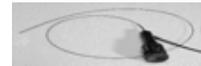


아직도 요통으로 고생하고 계십니까?

온갖 치료를 하고도 낫지 않으며 수술 후에도 통증이 심해져 마약 진통제로 지내십니까? 그러나, 2mm의 척추 내시경으로 그 동안 알지 못하던 원인의 정확한 진단과 치료가 가능합니다. 간단한 외래 시술로 통원치료합니다. -전화 상담해 드립니다. 본원은 미국 최초의 척추 내시경 전문 센터로 오랜 치료 경험과 높은 치유를 보증합니다. 미국과 한국의 척추 내시경 개척자로 수많은 통증전문 의 교육을 해오고 있습니다.

고질적인 통증의 획기적인 특수 치료요법

- 척추 경막외 내시경과 신경 섬유유착 치료
- 표적 척추주사 치료
- RF 신경자극 치료
- 척추자극 치료



(어디서도 이와 같은 치료를 받을 수 없습니다.)

최영국 Young K. Choi, MD, FACPM

통증의학 전문의, 마취통증의학 전문의
연세의대 졸업, 예일의대 마취통증의학과 수료
전 UMDNJ-로버트우드 존슨 의대 통증 치료원장

**** 10년간 뉴욕 매거진이 선정한 최고 통증 명의 ****

1581 Route 27, Edison, NJ 08817
(732) 372-0222

모든 의료보험 받습니다.

찬 음료는 우리 몸을 차갑게 만듭니다

현대 사회는 정보의 빈곤으로 인한 피해 보다는 정보의 홍수로 인한 혼돈 속에서 살고 있습니다. 아픈 사람들이 어떻게 치료를 하여야 하는지 몰라서 방황을 하는 경우를 많이 봅니다. 그렇다고 한의가 모든 사람의 병을 다 고치는 것 처럼 말 하시는 분도 있는데, 아직 사람의 병은 완전히 정복된 것이 아닙니다. 찾아 가고 있을 뿐입니다. 나는 한 사람의 한의사로서 한 지면을 통하여 적는 정보가 그렇지 않아도 넘쳐나는 홍수에 가세하는 글이 되지 않을까 하는 조심스러움으로 이 글을 적습니다.



환자분들의 입장에서 아프면 어디로 가야 하나가 제일 먼저 드는 생각일 것입니다. 어떤 질병 혹은 질환에 대해서는 의심의 여지도 없이 양방을 찾아 가지만, 허리가 아프거나 발을 빼었을 경우에는 한방을 먼저 찾는 경우가 많습니다.

우리의 모든 질병 혹은 질환이 의술로 완전히 정복이 되었다면 걱정이 없겠지만, 불행하게도 최첨단의 현대를 사는 지금도 우리의 의학은 아직 완성이 되지 않은 상태입니다.

현대는 테크놀로지가 발달하여 최첨단의 장비를 사용하여 그 동안 찾아 내지 못했던, 또 초기에는 발견 할 수 없었던 질병에 대하여 진단 할 수 있는 것에 대해서는 역시 현대 의학이 훨씬 뛰어나다고 생각합니다. 하지만 미국에서 급성장하고 퍼지는 의술 중에 하나가 대체의학이라는 것인데, 침술도 그 중에 한 종류입니다. 이렇게 침술이 퍼지는 이유 중에 하나는 침술이 어떤 질병 혹은 질환에는 더 빨리 치료 효과가 되기 때문이라고 생각합니다. 그리고 통증 치료에 있어서는 미국에서도 침술을 많이 사용하고 있는 편입니다.

치료에 있어서는 양방과 한방이 사람의 질병이나 질환의 원인이 되는 이유를 다르게 보기 때문에, 싸우는 경우도 있지만, 도리어 협력 만 잘 한다면 서로 보완이 되어 많이 도움이 될 수도 있다고 생각합니다.

양방은 현대 과학을 기초로 하여 과학적인 측면에서, 한방은 사람을 자연 철학적인 관점에서 치료를 하기 시작하는데, 저는 한의사이므로 한방에 대해서 설명을 하여 드리겠습니다.

한방에서는 모든 질병의 원인을 음/양의 기운의 조화가 깨진 불균형에서 왔다고 생각하고 치료를 시작합니다. 사람을 자연의 한 부분으로서, 사람을 자연의 축소판이라고 생각하는 것입니다. 사람이 죽어서 땅에 묻히면 흙으로 돌아가듯이.

봄, 여름, 가을, 겨울이 적당하게 사지 사철을 어우리며 지나 가듯이 사람의 인생에도 봄, 여름, 가을, 겨울이 있다고 생각하는 것입니다. 아침이 되고 저녁이 지나가듯이 사람의 기운에도 아침과 저녁이 순환하며 균형을 맞추어 돌아 가는 것입니다.

이렇게 잘 흐르던 순환의 기운이 깨지면 태풍이 불기도 하고 가뭄이 생기기도 합니다. 우리 인체의 순환 가운데에서도 어느 한 쪽의 균형이 깨지면 병이 생기게 되어 있는 것입니다.

사람의 가장 기본적인 순환이라면 음/양의 균형 혹은 순환이라고 말할 수 있습니다. 균형이 잘 맞아서 양이 성 할 때 음의 씨앗이 생기고, 음이 성 하여 갈 때 양은 쇠하여 가고, 음이 성 하여 갈 때 양의 씨앗은 생기고 또 양이 성하여 갈 때 음은 쇠하여 가면서 태극 무늬 처럼 조화롭게 돌아가면, 우리 몸은 아프지 않습니다.

이런 조화로운 순환을 깨뜨리는 것이 요즘은 너무 바쁘고 너무 생각하고 고민 할 것 들이 많고, 너무 먹을 것이 많아서 과식을 하게 되고, 그래서 순환이 잘 되지 않는 것입니다. 우리 몸의 피 순환이 심장을 주위로 가슴 부위에만 순환이 일어나고 몸 전체로는 순환이 잘 일어나지 않아서, 몸은 덥다고 느끼지만 손발은 차가운 경우도 많습니다. 우리 몸의 피는 생명을 공급하는 원초로서 피 순환이 잘 되어서 몸 구석 구석에 잘 순환이 일어나야 하는 것입니다.

우리 몸의 순환을 잘 이루게 하려면 먼저 우리 몸의 음/양을 잘 맞추어야 하는 것인데, 우리는 어릴 때 부터 찬 물을 벌컥 벌컥 마시고 단 소다를 많이 마십니다. 뉴욕주에서는 공립학교에서는 단 소다 판매를 금지 하였는데, 저는 찬성하는 일입니다. 목적은 소아 비만을 방지하기 위해서라고 하는데, 어찌 하였든 대단히 찬성 할 일이라고 생각합니다.

어르신 분 들은 이열치열이라는 말을 잘 아실텐데, 열을 열로써 다스린다는 말입니다. 우리 몸은 더워서 몸의 열을 식히려고 하여도 순서가 있고 시간이 필요한 것인데, 우리 어린 학생들을 보면 참을 줄 모르고 조금만 더워도 금방 에어컨을 빵빵하게 틀거나 찬 얼음 소다를 벌컥 벌컥 마셔서 식힙니다.

우리 몸이 더워지면, 우리 뇌는 피부에 있는 땀구멍을 열게 하고 피를 피부 주위로 모이게 해서 살갓을 덥게 만들고 그래서 땀이 나게 하고 그 후에 땀이 서서히 증발하여서 우리 몸의 열을 빼앗아 우리 몸을 식혀주는 것이 순서입니다. 그 땀이 증발을 할 때 까지는 시간이 좀 걸리는 것이기 때문에 조금 기다려 주어야 하는 것입니다.

우리 몸이 너무 더워도 Over Heat가 되어서 문제가 되지만, 조금 참고 시간이 지나면 우리 몸이 알아서 몸을 식히는 작동을 할 텐데, 많은 사람들은 참지 못하고 금방 에어컨을 빵빵하게 켭니다. 그러면 우리 몸은 시원하게 느끼고 그래서 살 것 같다고 할 지 모르지만, 사실 우리 몸의 뇌는 금방 더우면 에어컨을 켜면 시원해진다는 학습이 되어서, 더이상 몸의 신진대사가 돌아서 땀을 식히려고 하지 않습니다.

우리 몸이 알아서 할 수 있는 일을 자꾸 외부의 힘을 빌어 하게 되면 우리 몸은 더 이상 힘든 일을 하고 싶어 하지 않습니다.

우리 몸을 건강하게 하려면 우리 몸을 따뜻하게 유지 하여야 하는데, 얼음물 같은 찬물 혹은 찬 음료를 안 마셔야 합니다. 찬 물을 자꾸 마시면 우리 몸은 찬 물에 익숙하여져서 나중에는 상온에 있는 물을 마시면 멍멍하다고 합니다.

실제로 실험을 하였는데 특별히 기름기가 많은 음식을 먹고 난 후에 한 그룹은 찬 물을 마시게 하고, 다른 그룹은 따뜻한 물을 마시게 하는 실험을 하였더니, 찬 물을 마신 사람들의 몸 속 내장에 지방이 더 많이 쌓여 있더라 합니다. 중국 사람들은 돼지고기를 좋아 한다고들 하는데, 중국 음식점에 가면 꼭 따뜻한 우롱차를 줍니다. 그 우롱차가 기름기가 있는 음식을 먹을 때 내장에 쌓이는 지방을 녹여서 내 보냅니다.

우리 생활에 냉장고가 생기고 그래서 우리들은 냉장고에서 차갑게 식힌 음료를 마시는데 익숙하여 졌는데, 우리 몸을 따뜻하게 유지하기 위해서는 찬 물을 마시는 것 부터 멀리 하여야 합니다.

우리 몸은 음/양의 관점으로 보면, 여름에는 겉은 양이 되고 몸 속은 음이 되는 것입니다. 더운 여름이니까 몸을 식히기 위해서 땀을 내게 해야 하니까 몸안에 있는 피가 살갗 근처 즉 몸의 겉으로 더 많이 움직이게 되고, 장 기관이 있는 몸 가운데는 피 순환이 많이 되지 않는 것입니다. 그래서 위장 부위로 피 순환이 많이 가 있는 것이 아니기 때문에 여름에는 찬 음식을 먹는 것 보다는 더운 음식을 먹어야 하는 것입니다. 위장의 기능이 떨어져 있기 때문입니다. 그래서 여름에는 과식을 조금만 하여도 금방 체하는 것이 그런 이유입니다.

재밌는 것은 냉면이 여름 음식이라고 생각하고 있지만, 사실 냉면은 겨울에 차가운 동치미 국물에 말아 먹던 것이 시작이었습니다. 여름에 덥다 보니 찬 음식을 찾다가 어느 날 부터 여름에 얼음을 동동 띄어 먹는 여름 음식으로 바뀌었습니다. 냉면을 먹을 때는 냉면이 찬 음식이기 때문에 냉면에는 더운 음식인 겨자와 식초를 함께 넣어서 먹는 것이 음식 궁합에 맞는 것입니다.

겨울에는 우리 몸은 축기 때문에 겉은 음기운이 되고 속은 양기운이 되는 것입니다. 그래서 겨울에는 잘 체하지 않습니다. 위장에 피 순환이 잘 되어 있어서 어떤 음식을 먹어도 위장이 잘 움직여 줄 준비가 되어 있기 때문입니다.

하지만 요즘은 시대가 바뀌어서 여름에는 에어컨이 있고, 겨울에는 히터가 있어서 옛날에 말 하던 여름 음식, 겨울 음식의 구분을 만들 수 없는 것 같습니다. 여름에도 하루 종일 에어컨이 뽕뽕하게 나오는 곳에서 하루 종일 일을 하는라고 여름에도 감기가 걸리지 않을까? 또 겨울에는 히터를 뽕뽕하게 틀어 놓아서 한 겨울에도 런닝셔츠만 입고 땀을 뻘뻘 흘리는 경우도 있으니, 여름도 여름이 아니고, 겨울도 더 이상 겨울이 아닌 시대를 살고 있습니다.

그렇다 치더라도 내가 땀을 많이 흘리고 더웠으면 찬 음료나 찬 음식을 먹는 것은 삼가하시는 것이 좋다고 생각합니다.

가나 한의원
732-321-1909



가나 한의원

Cana Acupuncture & Pain Clinic

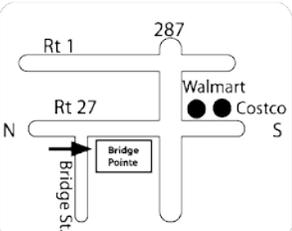
Tae-Young Choi, L.Ac.

한 의사 최태영

NJ Certified Acupuncturist

교통사고, 휴유증 전문치료

- **한방치료:**
통증치료, 부인과 질환, 중풍 스트레스, 보약과 치료약
- **물리치료:**
운동치료, 전기치료
Manual Therapy



T. 732-321-1909

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

척추측만증 (Scoliosis)

정상적인 척추는 앞이나 뒤에서 보았을 때는 일직선이고, 옆에서 보았을 때는 'S'자 형태로 되어있습니다. 척추측만증은 척추가 옆으로 굽고 휘어진상태를 말합니다.

요즘 청소년들에게서 자주 볼 수 있는데 이는 장시간 앉아 있는 생활 패턴과 나쁜 자세로 인해 성장기 척추 이상이 많이 생기기 때문이라고 할 수 있습니다.



척추측만증은 무엇이 문제인가? 척추측만증은 엄격히 말하자면 그 자체로서는 병이 아니라고 할 수 있습니다. 그렇지만 척추측만증이 심해지면, 단지 외관상의 문제를 떠나, 정도에 따라서 내부 장기를 심하게 압박하여 기능장애를 유발합니다. 현재 까지 밝혀진 바로는 척추측만증이 심해지면 휘어진 척추에 의해 심장과 폐가 압박되어 그 기능이 저하되고 결국 위급한 상황이 발생할 수 있다고도 알려져 있습니다. 흉부 및 복부의 내장장기가 정상위치에 있지 못하면 해당 장기의 기능 저하가 발생할 수 있으며 심하게 휘어진 척추에서는 척추간 관절에서 관절염이 초래되어 요통이나 등의 통증이 유발됩니다. 그러므로 경미한 경우에는 단순한 정기 진찰과 모니터링을 하고 척추의 측만이 진행되고 있을 때에는 빨리 치료를 시작하여야 합니다.

척추측만증은 크게 2 종류로 나누어 집니다. 첫번째는 기능성 혹은 비구조성 척추측만증으로 이는 척추자체에는 문제가 없지만 다른 외부 원인으로 발생하여 2 차적인 증상으로 나타나는 것을 말합니다. 흔히 의자에 앉는 자세가 바르지 못한 경우나 책가방을 한 쪽으로만 들고 다녀서 발생한다고 알려져 있습니다. 이런 비구조성 척추측만증의 원인에는 자세의 이상에서 오는 자세성(postural) 외에도 다리 길이가 달라

서 발생할 수도 있고, 사타구니 관절인 고관절이 굳어서 생길 수도 있으며, 허리 디스크(추간판 질환)나 척추의 양성 종양으로 인해서 발생할 수도 있다. 특히 많은 청소년들에게서 나쁜 자세에서 오는 기능성 척추측만증을 많이 볼 수 있는데, 자세 교정과 바른 자세교육, 그리고 척추 교정을 통해서 척추의 기능을 되돌려 줄때에 많은 효과를 볼 수 있습니다.

두번째는 구조성 척추측만증은 그 원인이 척추의 기형으로 인해 생기는 선천적인 척추측만증입니다.

이외에도 구조성인지 기능성인지 그 원인을 알 수 없는 경우에는 특발성(Idiopathic) 척추측만증이라하며, 대부분의 척추측만증이 여기에 속합니다. 이는 가족중의 한사람이 척추측만증이 있을 경우 발생율이 20%일 정도로 유전적인 성향이 강하고, 또한 10세 전후에 발생하여, 사춘기때 급속도로 심해지고 성장이 멈추면 더 이상 진행되지 않는 특성이 있습니다. 남자보다 여자에서 그 발생 빈도가 7-8배이므로 여자 고학년 초등생, 중고생을 둔 가정에서는 관심을 기울일 필요가 있습니다.

척추신경전문의

Dr. Hee Nam Park D.C



Park
Chiropractic
& Posture

박희남

통증병원

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



Fax: 732.342.7355 **Office: 732.342.7575**

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

척추측만증의 증상과 진단방법 - 거의 대부분의 척추측만증은 아프지 않기 때문에 발견이 늦어질 수 있습니다. 측만증은 척추가 옆으로 휘어지는 병이지만 동시에 머리와 골반에 대해 척추의 회전 변형이 동반됩니다. 즉 머리와 골반은 정면을 보고 있는데 척추는 비스듬히 옆을 보는 모양이 되고 그 결과 한 쪽 등이 튀어나오고 여성에서는 유방의 크기가 달라져 보이게 됩니다. 그외에도 어깨의 높이가 달라지고, 허리 곡선을 양쪽으로 비교하면 비대칭적으로 보여 한 쪽은 잘록하고 다른 한 쪽은 뒤틀리는 상태가 됩니다.

또한 측만이 심하면 허리를 잘 숙이지 못하게 되고 척추의 유연성이 감소합니다. 척추가 휘어져서 발생하는 증상 자체도 중요하지만 환자 자신에게 어떤 영향을 주는가도 중요한 문제가 됩니다. 정서적으로 민감한 청소년기에 외형적인 이상은 자신의 이미지에 대한 손상으로 자신감이 결여될 수 있습니다.

척추측만증의 진단은 X-Ray를 통해서 하는 것이 정확하고 가장 대표적인 방법이라고 할 수 있습니다. 또한 집에서 쉽고 또 비교적 정확하게 진단할 수 있는 방법이 있는데, 정면을 보고 서게 한 후 허리를 앞으로

로 숙이도록 합니다. 이 때 무릎은 굽히지 말아야 하며 양손은 아래로 뻗어 두 손끝이 일치되도록 하는 것이 중요하며, 이런 자세를 취한 후 앞 또는 뒤에서 등을 관찰하여 한 쪽이 튀어나왔는지를 살펴봅니다. 한 쪽 등이나 허리가 비대칭적으로 튀어나와 보인다면 척추측만증이 있을 확률이 90%이상입니다. 기능성 척추측만증의 경우에는 허리를 숙인 상태에서는 나타나지 않습니다.

척추측만증의 치료는 모든 병이 다 그러하듯 그 원인을 알아내 그에 맞는 적절한 치료법을 찾는 것이 가장 중요합니다. 또한 대부분의 경우 성장기에는 치료 효과가 빠르고 좋습니다. 그러므로 성장기의 자녀를 두신 가정에서는 앞서 설명한 쉬운 방법으로 가정에서 정기적으로 검사를 해보시고 척추측만증이 의심이 된다면 전문가의 상담을 받아 적절한 치료를 받을 것을 권유합니다.



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

파리 바게뜨 에디슨 지점 오픈

신선한 원재료 사용해 최고의 맛을 내는 베이커리로 자부"



페스티벌 플라자에 파리바게뜨 베이커리 개점

한인 뿐만 아니라 타민족 주민들에게도 식품구입 및 한인상가 중심지로 자리잡고 있는 페스티벌 플라자에 파리바게뜨 베이커리가 입점했다. 지난 6월29일 부터 영업을 시작해 7월12일에 정식 개업식을 가졌다.

파리바게뜨는 한국에 본사가 있는 제과점으로 3000여개의 직영 또는 가맹점을 두고 있다. 한인들의 추억 속에 떠오르는 삼립식품과 사니식품으로 익숙한 기업의 계열사다. 미국내에 21개의 직영점이 있으며 이번에 개장한 에디슨점은 동부 7호점이다. 중국과 베트남에도 지점이 있으며 싱가포르에 개장이 예정되어 있다. 서정아실장은 "신선한 원재료를 사용해 최고의 맛을 내기 위해 노력하는 베이커리"라며 "고객들이 만족스럽게 즐기며 타민족에 한인 베이커리로 자부심을 느낄 수 있길 바란다"고 한다.

에디슨 파리바게뜨는 세련된 디자인으로 모양낸 20여종의 달콤한 케익과 고소하고 입맛 당기는 200여종의 빵이 진열대를 채우고 있다. 허마트에 장을 보러 왔다가 개점한 것 같아 들어왔다는 타민족 쉐씨는 "빵이 먹음직스럽다"며 "케익이 예뻐서 오는 생일에는 파리바게뜨 케익으로 생일을 축하해야겠다"고 했다. 생일 케익 주문시에는 이름이나 축하 문구를 무료로 써준다. 연회용 대형 케익도 가능하며 이틀전까지 고

객이 직접 매장에 방문하면 상담 후 주문제작한다.

천천히 볶은 커피빈을 사용해 향이 깊은 각종 커피와 신선한 과일과 건강식으로 제조하는 음료와 빙수가 40여종이 넘는다. 어린이를 위한 음료는 건강에 좋은 요거트를 사용했으며 천연과즙과 탄산수로 만든 음료도 인기다. 곡물미숫가루와 다양한 견과류를 넣은 웰빙빙수는 이번 여름에 반드시 맛보길 권한다. 파리바게뜨에서만 맛볼 수 있는 밀순라떼와 흑임자라떼, 타이라떼는 쌀쌀한 날씨에 어울리는 음료다. 푸른등으로 포인트를 준 쾌적한 실내공간에 담소를 나눌 수 있는 테이블과 60석의 자리가 있다. 만남의 장소가 아쉬웠던 에디슨 지역에 친근하고 편안한 장소로 이용되길 기대한다.

에디슨 파리바게뜨는 생산직원과 매장직원을 합해 40여명의 직원으로 운영된다. 전직원 현지 채용을 원칙으로 하며 현재 파견직원들의 일자리도 모두 지역 주민으로 교체한다고 한다.

글쓴이 : 최현주



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



Quality of Life...
Insurance
Your Money. Your Insurance. Your Choice.

직원 모집!



AGLA는 지금 저희와 함께 일하실 보험 에이전트를 찾습니다.

- 본인 능력에 따른 탁월한 수입
- 지속적인 교육과 발전의 기회
- 종합적인 복리 후생 제도
- Health 401K pension

Quality of Life... 는 **다보장 종합생명보험**입니다.

당! 하나의 보험으로

중대한 질병, 사망/암, 신체장애, 노후대책 + 저렴한 보험료


생명보험


중대질병


만성고질병


암 질병의 말기


노후대책



WWW.AGLA.COM

Contact: **OkJoo Moon** | Associate Manager
201-699-8970 111 Grand Ave #220
Palisades Park, NJ 07650

Policy Issued By:
American General Life and Accident Insurance Company
The underwriting risks, financial and contractual obligations and support functions associated with products issued by the American General Life and Accident Insurance Company (AGLA) are its responsibility. AGLA does not solicit business in the states of New York and Wyoming.

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 쉽싱서비스)
- 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



함박

“한곳에서
한식과 중식을
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, 팝페라와 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:gangasuk@gmail.com T:732.718.8992

릿거스 주립 대학교 한우리 클럽

"대학생활을 통해 평생 하고 싶은 직업을 찾았고 클럽활동을 통해 제2의 가족과 같은 선우배를 만났어요"

- 릿거스 주립대학교 한인 미디어 클럽 '한우리' 박수정회장 -

릿거스 주립대학교에서 한인 학생들이 운영하는 10여개의 다양한 클럽 중에 한글 사용으로 자부심을 느끼면서 선우배간의 돈독한 우정속에 한인들만의 독특한 인간관계를 형성하며 성장하는 한인 미디어 클럽 '한우리'가 있다.

한우리라는 이름으로 일년동안 4부의 한인 학생 잡지를 발간한다. 한우리는 미국이나 한국 대학생들의 관심사를 취재하고 릿거스 대학내 한인 학생들의 소식을 전하며 대학생활에 필요한 정보를 알려주는 잡지다. 한우리 클럽은 잡지를 발간하는 업무외에 회원들간의 화합을 중요시하고 회원들 모두 성공적인 대학생활을 할 수 있도록 서로 도우며 사회에 나가서도 지속될 수 있는 유대관계를 맺는다. 회장을 맡은 박수정(22세)양은 대학생활을 통해 자신이 평생 하고 싶은 직업으로 수의사에 대한 확신을 갖게 되었고 클럽활동을 통해 든든한 지원자가 되어주는 선우배를 만나게 된 것이 큰 보람이라고 한다. 박수정양은 릿거스 대학교 졸업 후 코넬대학교의 수의대학에 진학할 예정이다. 모든 동물을 존중하는 수의사가 되겠다는 박수정양을 만나 꿈을 향해 나갈 수 있는 발판을 마련해준 대학생활과 열정적으로 활동했던 한우리 클럽에 대해 물었다.

-릿거스 주립대학교에 대해 소개한다면

:뉴저지주에서 가장 큰 주립대학으로 2백년이 넘는 역사의 릿거스대학은 수많은 전공학과가 있어 학생들이 다양한 기회를 접할 수 있고 리서치에 강한 학문적 특징이 있으며 성적이 아주 우수한 학생과 일반적인 학생들이 함께 있는 대학이다. 자신의 미래에 대한 확신이 서지 않았다면 그동안 생각지 못했던 분야의 활동을 보고 도전할 수 있으며 이미 진로에 대해 결정했다면 학점 관리가 용이해 대학원 진학이나 취업에 유리하다.

-한우리 클럽에 입회 자격은

: 특별한 자격 조건은 없다. 글 쓰기를 좋아하고 편집에 관심이 있는 학생 또는 배우고 싶은 학생 누구라도 입회할 수 있으며 한인 이민자의 자녀, 유학생이 함께 어울려 활동한다. 회원은 50명 정도가 활동하고 있으며 그중 잡지 편집과 사무를 보며 클럽을 운영하는 임원이 20명이다. 입회와 탈퇴는 자유롭다.

-한우리 활동이 대학생활에 어떤 도움이 되었나

:선우배나 동료간에 대학생활에 필요한 정보를 나누고 서로 지원해 주었던 것이 많은 도움이 되었다. 또한 수의대학 입학 면접때 면접관들이 한우리 활동에 대해 관심이 많았으며 높은 점수를 줬다고 생각한다.



한인 학생들을 위한 잡지를 만드는 한우리 클럽의 박수정회장. 코넬대학교의 수의대학에 입학 예정이다.

-코넬대학교 수의학과에 입학 허가를 받기 위해 어떤 노력을 했나

:대학교에서 높은 성적을 유지하는 것이 가장 중요하다. 학과 성적은 평균 3.7을 받았고 GRE는 1510점을 받았다. 릿거스 대학은 수의학의 기초과정을 공부하는데 알맞는 수업이 많아 유리했다. 관련 서적도 많이 읽었다. 특별했던 것은 보통의 애완동물이 아닌 고슴도치를 키우면서 많은 것을 배웠고 그 경험을 에세이로 쓴 것도 좋은 인상을 받은 것으로 생각한다.

-앞으로의 꿈은

:사람과 친근한 애완동물뿐 아니라 모든 동물을 사랑하고 존중하는 수의사가 되고 싶다. 또한 수의사는 동물의 아픈 곳을 치료해 주지만 대면하는 것은 결국 사람이므로 사람들과 함께 하는 수의사가 되는 것이 꿈이다.

글쓴이 : 최현주



자녀들의 교육에 투자하는 일은 현명하다

새 학년이 시작된다. 여러분 자녀들이 또 다른 공부의 해를 맞이할 것이다. 그리고 학생들은 2012년 9월부터 2013년 6월 까지 4분기에 걸쳐서 성적표를 받아올 것이다. 그리고 이 성적들은 자녀들이 어느 대학에 갈 수 있는지와 그들이 어떤 종류의 미래를 갖게 될지를 결정할 것이다.

자녀들이 성공하는 일은 매우 중요하다. 왜? 무엇보다 먼저 그들은 여러분의 자식들이기 때문이다. 여러분은 자녀들을 사랑하고 또한 그들의 성공을 바란다. 결국 여러분의 자녀들은 당신의 님은꼴이다. 그들은 당신의 코, 눈, 머리카락, 입술, 귀, 그리고 목까지 님은꼴이다. 만일 당신이 어머니라면 당신은 아이를 자궁 속에서 8개월간 키웠다. 부모님 모두 많은 사랑을 주어 왔으며 그리하여 아이는 십대로 커 오게 된다. 여러분 앞에 있는 아이는 여러 해 동안의 사랑과 희생에 대한 결과물이다. 왜 그리 열심히 일을 하나요? 그것은 여러분이 가진 것보다 더 나은 미래를 자녀들에게 주기 위해서다. 그들이 인생에 성공할 수 있도록 돕기 위해서다. 또한 어떤 부모님들은 자녀들이 의사나 치과의사가 되길 꿈꾼다. 이것은 훌륭한 꿈이다. 왜냐하면 미국에서 의사나 치과 의사가 된다는 것은 부를 보장하기 때문이다. 뉴욕이나 뉴저지의 전형적인 의사는 1년에 \$30만 이상을 훨씬 더 번다. 뉴욕과 뉴저지의 전형적인 치과 의사는 연간 약 \$30만 을 번다. 자녀들을 의사와 치과의사로 만드는 일은 위대한 일이다.

자녀들의 성공은 여러분에게도 중요하다. 왜냐하면 부모들은 점점 더 늙어 간다. 부모들은 곧 은퇴해야만 한다. 너무 나이 들어 일을 할 수 없기 때문이다. 누가 노년에 여러분을 부양할 것이며 누가 여러분의 노년을 행복하고 즐겁게 만들어 줄 것인가? 여러분의 성공한 자녀들이다. 여러분의 자녀들이 성공한다면 은퇴 후에 더 나은 삶을 누릴 것이다. 손주들과 크루즈 여행을 할 수도 있고 가족을 부양하느라 일을 하는 동안에 할 수 없었던 일들도 할 수가 있다. 다시 말해 여러분 자녀들의 성공

은 문자 그대로 여러분의 성공이다. 그러나 자녀들의 미래와 여러분의 미래에 대한 투자로서 영어 공부를 위해 자녀들을 학원에 다니게 하는 것을 생각해 보자. 자녀들이 미래에 많은 돈을 벌수 있는 확실한 방법으로서 SAT코스에 자녀들을 등록 시키는 것을 고려하자. 자녀가 SAT점수를 잘 받아서 좋은 대학에 간다면 그는 좋은 직장을 갖고 많은 돈을 벌 것이다. 여러분의 지원에 대한 감사함으로 인해 자녀는 여러분 노년기에 재정적 지원을 할 것이고 손주들과 함께 휴가를 보내드릴 것이다. 여러분은 너무도 꿈꿔 왔던 모습을 볼 수가 있다.

많은 한인 학원들이 있다는 것은 좋은 일이다. 보통 학원에 다니는 학생들이 다니지 않는 학생들보다 훨씬 더 낫다. 과외 학습은 좋은 일이다. 학원은 자녀들에게 과외 학습 기회를 제공한다. 또한 여러 가지 방법으로 자녀들의 성적을 향상 시키도록 도와줄 수 있다. 현명한 부모님들은 아이들을 학원에 등록시켜 자녀들의 미래에 투자한다. 학원에 가려는 학생들이 가지 않으려는 학생들보다 언제나 더 낫다. 물론 각 학원들 간에는 질적으로 차이가 있다. 당연히 가능한 한 최고의 학원에 자녀들을 보내는 것이 더욱 낫다. 그러나 최고의 학원이 아니더라도 자녀들의 발전에는 도움을 줄 수 있다. 학원은 학원가치 않는 것보단 항상 더 나은 것이다. 그리고 어릴 때 시작하는 것이 항상 더 낫다. 더 어릴수록 더 낫다.

글: 코리아니센터 (Koreani Center) 크리스찬 김 박사



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.

아름다운 만남

사람이 태어나서 살다가 죽는 것은 자연적인 아름다운 삶의 과정이다. 인생의 라이프 사이클에서, 아름다운 삶의 일상 과정에서 우리는 여러 종류의 만남이 있다. 처음에 우리가 세상에 태어 날 때 부모를 만난다. 그 가정이 어떠한 집안인지, 부자인지 가난한지를 모르지만 어느 아이처럼 방글 방글 웃으면서 주는 것을 잘 먹으면서 대체로 무럭무럭 그 집안을 알아가면서 부모와 함께 만남을 즐긴다.

자라면서 학교에서 선생님과 다른 또래 친구들을 만나게 된다. 학교에서 지식을 배우고, 친구들과 노는 법을 배우면서 만남을 즐거워하게 된다. 사춘기를 맞이하고 청년이 되어 가면서 이성이란 다른 성의 만남은 가슴을 설레게 하고, 잠을 이루지 못하며, 모든 자연이 아름다워지고, 가슴이 시()로 저려오게 되는 것이다. 이성의 만남은 자라면서 성숙하여서 결혼으로 이어지며 가정을 이루게 된다. 이런 아름다운 가정에서 자녀가 태어나면서 자녀를 만나는 즐거움을 부모가 가지게 되는 것이다.

우리들의 일생에서 가장 아름답고 가슴이 뛰며 보람된 만남은 창조주이신 하나님과 그가 이 땅에 우리들의 죄를 대속하기 위해서 보내신 독생자 예수 그리스도이다. 구세주이신 예수 그리스도를 만나는 방법과 과정은 각 사람에따라 다르다. 어떤 분은 모태신앙으로 태어나면서부터, 또 학생시절에 자기자신에 대해서 깊이 고민하고 하나님을 찾고, 발견되어 저서 하나님과의 만남이 있게 된다. 어른이 되어서는 대체로 고된 인생여정에서 밑바닥의 삶에서 눈물로 지새울 때 감사하게도 하나님의 음성을 들을 때가 많다.

가장 보람되고 아름다운 만남은 사람을 변화시키는 능력이 있다. 성경 고린도 후서 5:17 “그런즉 누구든지 그리스도 안에 있으면 새로운 피조물이라 이전 것은 지나갔으니 보라 새것이 되었도다.” 그리스도의 만남은 그리스도 안에서 새로운 사람으로 자라게 되는 것이다. 자라서 성숙하여지면 항상 기뻐하며, 쉬지 않고 기도하며, 범사에 감사하는 사람으로 살아간다. 이렇게 살아 갈 때에는 나를 구원하신 분의 선하시고 기뻐하시고 온전하신 뜻을 분별하여 그 뜻을 우리들의 삶 속에서 실천하는 것이다.

이런 여러 가지의 만남을 노사연이란 가수는 이렇게 노래를 불렀다.
“우리 만남은 우연이 아니야 그것은 우리의 바램이었어...
잊기엔 너무나 나의 운명이었기에 바랄 수는 없지만 영원을 태우려 돌아보지 말아 후회하지 말아 아~~ 바보 같은 눈물 보이지 말아 사랑해 사랑해 너를 너를 사랑해“

여기 요양원이라는 곳, 인생의 끝자락, 위료가 필요한 곳에서 사랑과 소망을 같이 나누는 분들이 많이 있다. 이분 중에 한 할머니는 처음에 요양원에 오실 때는 여러 면에서 소리를 지르시고 불안해하시고 늘 심기가 편찮으셔서 가까이에서 대화가 불가능했다. 그러던 어느 날에 우연히 조금 큰 인형(아름다운 여자 아이)을 보고 반가워하면서 달라고 하더니 안고 입 맞추고 그 아이(인형)와 대화하시기를 시작했다.

그 할머니와 인형아이와의 만남은 할머니의 생활을, 삶을 바꾸어 놓았다. 항상 웃으면서 주무실 때도 같이 안고 자고, 아침에 일어나시면 “잘 잤냐? 우리 아가야 아픈 데는 없냐? 피곤하면 재워 줄께! 배고프지 않느냐?.....”

끝없이 대화하시면서 하루를 아이와 함께 기쁨으로 보내신다. 우리가 아이를 잠깐이라도 달라고 하면 할머니의 어린 딸아이를 아프지 않게 잘 안고 다루어야 한다고 성심으로 부탁하신다.

만남의 사연은 할머니께서 북 쪽에서 이남으로 오실 때에 여러 가지의 형편에서 어린 딸과 헤어지지 아니하면 안 되어서 그 사랑하는 딸과 헤어졌는데, 많은 세월을 사시면서 무의식적으로 깊이 들어가 있었던 것이다. 한국에서 미국으로 이민을 오시고, 또 많은 세월이 지나서 지금 치매(Dementia)라는 80세이상의 노인에게 반 이상을 침범하는 치매병과 만남이 되신 것이다. 사랑하는 딸과 헤어짐의 안타까움이 무의식에서 헤엄쳐 나올 때에 아름다운 인형이 자기의 사랑하는 딸로 착각을 한 것이다. 우리는 이것을 아름다운 착각이라고 부른다.

아름다운 착각과 함께 사랑의 가족 같은 공동체인 우리 요양원에서는 만족스럽고 행복한 하루하루를 살아가면서 단순하게 생각하고 기뻐하면서 지낸다.

은빛요양원에서

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



I AM THE KEY! BACK TO SCHOOL ENROLLMENT STARTING NOW!



눈높이(Eye Level)는 자기주도학습(Self-Directed Learning) 프로그램입니다.

눈높이(Eye Level)는 학생들이 각자의 속도와 수준에 맞추어서 배우는 원칙으로 이루어진 교육 프로그램입니다.



1.908.396.2000 www.EyeLevelNewJersey.com

Basking Ridge | Bridgewater | Hillsborough | Warren

Eye Level of Bridgewater

475 North Bridge St. Bridgewater NJ 08807

가을 학기 등록 중: 9월 8일(Sat) 시작

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

- SAT 반 : Concept / Drill / Score 반 (2200 목표반)
- 대학 진학 컨설팅
- High/Middle School : Reading/Writing Enrichment
- Speed Reading
- Reading Town
- Math
- After-School 반 개설 : 에디슨 지역 픽업 서비스 가능

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

은빛요양원

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

- ▶ 한인간호사
- ▶ 한국방송
- ▶ 전문재활치료
- ▶ 장·단기 치료
- ▶ 한식제공

Gateway Care Center

139 Grant Ave., Eatontown, NJ 07724

908-565-6990 or 732-939-1677



우리 아이 머리숱에 대한 알쏭달쏭 궁금증

요즘은 외모도 경쟁력인 시대, 아직 어린 아기라도 헤어스타일은 외모에 큰 영향을 미친다. 이렇다보니 아이 머리숱이 적은 편이고 길이가 짧아 행해 보인다면 엄마는 고민스럽기만 하다. 특히 딸 가진 엄마라면 아이가 커갈수록 더욱 신경쓰이게 마련. 언제쯤이면 머리숱이 많아질지, 길고 풍성한 머리카락을 향한 기약 없는 기다림이 시작된다.



생후 6개월까지 저절로 빠지는 배냇머리

머리숱은 유전적인 요인과 후천적인 환경이 고루 영향을 끼친다. 그래서 부모는 머리숱이 많은데도 유난히 머리숱이 없는 아이도 있고, 머리숱이 없는 부모 밑에서 태어나도 어릴 때부터 까맣고 풍성한 모발을 자랑하는 아이도 있다. 모발 상태에 대한 정확한 원인은 없지만 대부분 돌 이전 아이들은 모발이 얇고 숱이 적다. 머리카락은 태내에서도 자라므로 태어난 직후에는 머리숱이 많은 편이지만 백일 전후로 배냇머리가 빠져 행한 아이도 많다. 아이가 목을 이리저리 돌리면서 베개와 닿는 뒤통수 부위의 머리카락이 빠지기 때문. 생후 6개월 무렵까지 이렇게 배냇머리가 빠지고 새 머리카락이 나오므로 너무 걱정하지 않아도 된다.

균형 잡힌 식사가 중요하다. 영양 공급이 원활하게 이뤄지면 성장 발달은 물론 모발도 굵고 건강하게 자랄 수 있다. 따라서 고른 영양 섭취에 신경쓰는 것이 중요하다. 검은콩과 검은깨는 신장 기능과 관련 깊은 식품으로 예로부터 탈모를 치료하고 모발에 도움이 되는 것으로 알려져 있다. 검은깨의 단백질 성분은 모발의 발육을 돕는 영양분이 되며, 지방은 모세혈관의 혈액을 좋게 하고 두피에 영양을 준다. 검은콩이나 검은깨를 곱게 갈아서 요리에 넣어 먹으면 고소한 맛이 돌아 아이가 잘 먹는다.

한 방향으로 장시간 눕히지 않는다. 누워 지내는 시간이 많은 아기들의 경우 한 방향으로만 장시간 누워 머리를 압박하면 머리숱이 많이 빠지게 된다. 심할 경우 압박성 탈모 증상을 보일 수 있으니 주의해 돌볼 것. 누워 있는 아이의 머리 방향을 자주 바꿔주는 것이 좋다.

샴푸 사용을 자제한다. 어린 연령의 아이일수록 잦은 샴푸 사용은 건조한 두피를 만들 수 있다. 건조해진 두피는 각질이나 습진을 일으킬 수 있으므로 일주일에 2번 정도만 사용하는 것이 적당하다. 이때 샴푸는 저자극의 유아용 샴푸를 택하는 게 기본. 생후 4개월까지는 '옛말로' '쇠뿔'이라 불리는 출생 시 생긴 두피의 노란 딱지가 남아 있기도 하는데 일종의 지루성 피부염으로 시간이 지나면 자연스럽게 벗겨지므로 일부러 뜯어내지 말 것. 아이의 두피가 유난히 건조한 편이라면 몸에 보습제를 바르듯 샴푸 후 두피용 보습제를 발라주면 도움이 된다. 또 머리를 감길 때는 물론 평소에도 가볍게 지압을 해주면 좋다. 두피 지압은 혈액 순환이 원활해지는 효과가 있다.

스트레스는 금물! 아이의 머리숱을 줄게 하는 원인 중 하나는 스트레스다. 스트레스가 증가하면 혈관이 수축되어 혈류장애가 일어나고 원활한 혈액순환이 이루어지지 않아 탈모가 나타날 수 있다. 평소 아이가 스트레스를 받지 않도록 돌보면서 영양 공급에 신경쓰자.

배냇머리를 밀어주면 머리숱이 많아질까?

머리숱은 모근의 수에 따라 좌우되는데, 모근은 태내에서부터 결정되므로 밀어준다고 해서 큰 변화가 일어나지는 않는다. 배냇머리를 밀어주는 것은 특별한 효과가 있다기보다 머리칼이 아이 손이나 눈, 입 등에 붙어 간지럽거나 위생적으로 좋지 않을 때 시도해볼 수 있으나 반드시 밀어줄 필요는 없다.

아이의 흰머리, 뽑아주어야 할까?

젊은 나이에 생기는 흰 머리카락은 '새치'라 부르는데, 노화 현상이 아닌 다른 원인에 의해 생기는 것으로 보고 있다. 아직 정확한 원인은 밝혀지지 않았지만 유전적 요인이 가장 크게 작용하는 것으로 알려져 있고, 그 이외에 갑상선 질환이나 당뇨병, 영양실조 등에 의해 새치가 생길 수도 있다. 드물게 아이들에게도 흰머리가 나는 경우가 있다. 새치를 뽑는다고 새치가 더 나는 것은 아니며, 어린 아이들의 경우 까만 머리카락이 올라오기도 한다.

출처 : <http://bbs.miznet.daum.net>

네일 가게 (Nail Salon)



현재 8개의 페디큐어 의자,
2개의 왁싱 룸, 10개의 스테이션이 있는
네일 가게 내 놓습니다.

좋은 위치! 좋은 수입!

3391 Route 27, Frankin Park, NJ 08823
Work) 732.951.1300 Cell) 732. 245. 8036

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

프린스턴 지역 **TOTAL BEAUTY**

* 케라틴 매직 스트레이트 *

Make-up(wedding) / Hair
 Keratin Magic Straiting Perm

177 Franklin Corner Road #2D Lawrenceville, NJ 08648 Tel. 201.543.3064

스텔라 미용실
 Inspiration Hair Design

보조 미용사 구함

네일 하시면서 머리 배우실 분 환영(파트타임/풀타임)
Tel. (C)908.380.6381 (H)732.548.8665
 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

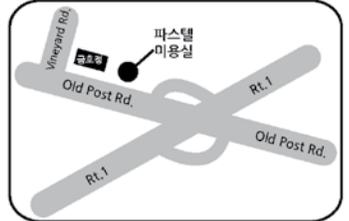
* 헤어 디자이너 구합니다. *

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)

은혜가든 새건물 이전

"화사하게 꾸민 최신 시설에서 편안하게 모실 수 있어"

은혜가든 베네티앙 센터로 이전

한인 요양 양로원 겸 너싱홈 '은혜가든'이 사우스 엠보이에서 인근의 최신 시설 '베네티앙 센터'로 확장 이전을 한다.

이전을 위해 공사가 한창인 베네티앙 센터는 현대식 설계로 기술성 및 안전성을 기본으로 한 구조와 시설에 고전적인 인테리어를 가미한 화사한 건물이다. 바닷가 인근의 울창한 숲속에 위치해 시원한 바닷 바람과 만난 오래된 나무에서 품어내는 맑은 공기를 마실 수 있는 곳이다. 에디슨이나 프린스턴, 트랜튼, 러더포드, 브릿지워터 등지에서 찾기 편리한 교통 요지에 있다.

은혜가든은 입주자들이 건강하고 편안하게 생활할 수 있는 최고의 환경을 만들겠다는 신념으로 엄격한 기준을 유지하며 최선의 봉사를 한다는 자부심을 갖고 운영하고 있다. 은혜가든의 사무장 케티 박씨는 "여태까지 해왔던 질 좋은 서비스를 변함없이 계속하면서 장소만 더욱 화사한 곳으로 옮기겠다"며 "현재 사용하고 있는 건물도 훌륭하지만 더욱 넓게 사용할 수 있는 건물로 이전하려 한다"고 했다.

9만3000스퀘어피트의 넓은 간호병동에 요양 용도로 사용하는 개인방 120호와 재활용 방 60호가 있다. 또한 넉넉한 크기의 재활 물리치료실이 2군데 있으며 2인용 방도 크기가 넓어진다. 오락실과 식당도 충분하다. 각 방마다 텔레비전과 인터넷 시스템을 갖춘다. 실내장식은 옛 기억을 그리워하는 노인들의 마음을 편안하게 해줄 한국식으로 꾸미게 된다.

박씨는 "베이비 부머 세대인 요즘 자녀들은 부모를 모시는 최적의 장소에 대한 요구사항이 달라졌다"며 "모든 조건을 꼼꼼하게 확인하며 인터



넷 같은 최신 기술을 활용하는데 적극적이다"라고 했다.

은혜가든은 공사가 마무리되는 2013년 3월에 베네티앙 센터로 이전할 예정이다. 은혜가든은 브리어우드 요양 재활 센터에서 한인만을 위한 독립된 프로그램으로 운영하고 있다. 한인 의료진에게 진료를 받으며 주 7일 한식이 제공되고 한인의 정서에 맞는 프로그램으로 생활을 한다. 외박이나 외출도 자유로우며 요양원에서 계획하는 단체 여행도 있고 마음을 풍요롭게 해줄 수 있는 자원 봉사자들의 공연도 빈번하다. 다양한 취미생활을 도울 수 있는 여러가지 프로그램이 진행되고 한국 TV와 신문, 도서가 구비되어 있다. 컴퓨터 사용을 가르치는 수업반도 운영한다. 건강을 유지하기 위한 미술 치료와 원예 치료 교실이 있다.

현재 50여명의 입주자들이 함께 생활하고 있으며 한인 직원은 20명이다. 앞으로 베네티앙 센터로 이전하게 되면 한층을 한인들만 따로 독립해서 사용할 예정이다.

글쓴이 : 최현주





뱅커힐 골프 코스

주중 특별 할인: EXPIRES 09/31

Walking \$15
Riding \$30

쿠폰을 꼭 지참해야 합니다. 다른 쿠폰과 중복사용 불가

220 Bunker Hill Rd | 908.359.6335
Princeton NJ 08540 | www.distinctgolf.com

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

\$40 million
융자금 확보

은행용자가 어렵습니까?



SIMPLY FINANCIAL
WHERE TIME IS MONEY

120 Sylvan Ave Suite 106
Englewood Cliffs, NJ 07632

Loan Officer 모집 | 기존의 SBA론 한도를 높여 추가대출 가능 T.201.464.1001 F.201.648.7900

- 사업의 막대한 돈을 확 풀어드립니다 • 개인,비지니스, 무담보 용자
 - 담보없이 매출만으로 대출해 드립니다 • 거절된 용자에 재기회를 드립니다
- ★상용건물 용자(3.95%) 재용자/ SBA LOAN, LINE OF CREDIT / 비지니스 확장, 운영자금전문★

New Jersey 본사

201.464.1001, 464.1009
James Seo 201.819.2660
Andy Hong 201.835.0860
Young Park 201.787.1412
Tai Kim 646.867.5661

Manhattan 지점

Christina Choi 646.504.1190
David Park 201.341.7848

Flushing 지점

Sean Cho 917.412.6794
Joung Woo 718.216.6219



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
- ☐ 비지니스
- ☐ 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

타이어 사이즈 와 TIN (Tire Identification Number)

Size (P 225 / 65 R 17 101 H)

TIN (DOT EM F5 JAF 2512)

●P: 타이어의 용도 (Tire Use) 를 나타내며, P는 Passenger, T는 Temporary, LT는 Light Truck, C는 Commercial, ST는 Special Trailer-용으로 쓰여집니다.

●DOT: Department of Transportation 의 기호로 미국 운수성등록을 의미합니다



●225: 타이어 단면 폭을 mm 단위로 표시한 것입니다

●EM: 타이어 제조 공장의 등록번호입니다

●F5: 타이어 규격을 표시합니다

●65: 타이어 단면 높이를 편평비 (Aspect Ratio)로 나타낸것으로 타이어의 단면폭에 대한 높이의 비율입니다. 즉 타이어의 높이는 타이어 폭 225mm의 65%인 146.24 mm 입니다.

●JAF: 타이어 상품 타입을 표시합니다

●2512: 타이어 제조 날짜를 표시합니다. 2512 에서 12는 2012년을 25는 그해의 25번째 주 를 의미합니다. 즉 2012년 6월 세째주에 생산됨을 말해 줍니다. 제조일이 너무 오래 경과된 타이어는 (5년 이상의 상품) 새 것이라도 사용하지 않으시는게 좋습니다.

●R: 타이어 Construction Code로 R은 Radial Tire, D는 Diagonal Tire를 뜻합니다.

그외에,

M+S는 Mud와 Snow에서 사용할수 있음을 표기합니다. 즉 사계절 용입니다.

●17: 타이어 림의 외경을 inch로 표시한 것입니다.

Max Pressure는 타이어가 지탱할 수 있는 최대 압력을 표시한것입니다. 이것은 타이어 주행의 적정압력이 아니므로 각 차량의 Manual에 표기된데로 적정 압력을 넣어야합니다.

●101: 하중지수 (load Index) 을 표시한 것입니다 (101은 825Kg)

●H: 속도 지수를 표시 한것으로 주행시 타이어의 한계 속도를 나타냅니다.(H는131mph)

ASE Certified Automotive Consultant & Technician 이필완



피스카타정비

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)

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 전화주세요:

Kenny Kim - Prudential Financial Professional

515 Plainfield Ave #103, Edison, NJ 08817

Office: 732-491-4724

Cell Phone: 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

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

사랑, '무게' (Weight)이다

“신앙을 한마디로 요약해서 날 설득해 보세요.” 라는 요청은 당황스럽다.

어떤 사람이 랍비를 찾아가, “내가 한발로 서 있는 동안 율법의 핵심을 설명해 주십시오. 그러면 내가 믿겠습니다. 하였다. 랍비는 화가 나서, “하나님 말씀의 깊이를 어찌 한발로 서있는 동안 다 알려 하느냐”라며 쫓아냈다고 한다. 다른 랍비를 찾아갔다. 이 랍비는 그 사람이 한 발을 채 들기도 전에 달려가 부둥켜 앉고 울며, “하나님은 당신을 사랑하십니다” 고 말했다고 한다. 그 사람은 무릎을 꿇고 눈물을 흘렸다. 언젠가 읽은 탈무드의 이야기이다.

“뉴욕의 무신론자인 지식인들을 위하여, 사람의 내면 깊은 곳에 있는 갈망에 대한 신앙의 응답을 써주십시오.” 헨리나웬이 뉴욕의 소설가 프레드라는 사람에게서 받은 요청이다. 고민 끝에 나온 헨리 나웬의 대답이 감동을 준다.

“프레드 내가자네에게 하고 싶은말은, ‘이내 사랑하는 자요’라는 한마디 뿐이라네. ... 자네의 존재 구석구석에 이 말씀이 울려 퍼지게 되는 것이네.” (책, <이내 사랑하는 자요>, 중에서)
내가 사랑받고 있다는 것을 인정하는 것이 신앙의 핵심이 아니겠는가. 그런데 이것이 쉽지 않은 모양이다. 어찌면 우린 너무 ‘어른’이 되어버렸는지도 모르겠다.

험한 세상 이겨내야 할 것이 많았기에 가정을 지키고자 눈물을 삼켜야 했다,고 말하는 모습은 유행가 가사같다. 하지만 어른 된다는 것의 기본은 역시 ‘눈물을 흘리지 않는 것’ 아닐까? (“종교에 의지않고) 성숙하고 책임적인 인간이 되어야도

시속에서 살 수 있다...” 하버드 신학자 하비콕스가 <세속도시>라는 책에서 말하듯이 살아온 세월, 엄마로서, 아빠로서, 아니 ‘어른답게’ 살아온 세월은, 사랑을 베풀어야 하는 이유를 우리 마음에 자리잡게 하고, 받는 것을 잊게 했다. 사랑은 주는 것이라고 말이다. 하지만, 하비콕스가 스스로 말을 바꾸었다는 것이 아이러니다. 십년 후에 다시 쓴 책, <돌아온 종교>에서, 도시삶 속에도 종교는 깊이 자리잡았다고 말한다. <라이어 프럼 헤븐>이라는 책에서, 도시 속에서 왕성했던 영성운동을 탐구한다. “사람은 역시 영적 존재이다.” 라는 믿음이 도시를 끊임없이 휩쓸었다고 말한다.

영적 존재란 무엇인가? 재밌게 표현한다면, ‘어른’에서 ‘아이’로 거듭나는 것이라고 말하고 싶다. ‘나 이외의 존재가 나에게 말을 걸고 있다’는 것을 아는 것이기 때문이다. 헨리 나웬의 말로, “나를 사랑하는 존재가 있다”는 것이다.

“자녀에게 베풀 사랑은 지나침이 없습니다. 언젠가 반드시 그 보답이 아이 인생에 나타날 것입니다.” 언젠가 비행기를 타고 여행할 때, 옆에 앉았던 미국인 교사 한 분이 했던 말이다. 세상 모든 부모들이 말하는 어린아이의 모습일 것이다. 아이는 어려서부터 ‘나 이외의 존재가 나를 향하여 사랑을 베풀고 있다’는 것을 배우며 자란다. 어른이 되어가며, ‘책임적이고 성숙하고자’하여, 사랑받는 법을 잊어버린 슬픈 존재가 되어간다.

“사랑은 무게(weight),” 라는 초대교회 어거스틴의 말은 사랑에 대한 통찰을 준다.

사랑이 왜 무게인가? 우리 영혼은 사랑하는 것으로 향하기 때문이다. 마음이 자연스레 가장 소중한 것으로 기울기 때문이다. 눈 감으면 온통 사업 생각이려면, 사업을 사랑하는 것이다. 아이가 마음을 차지하면, 아이를 사랑하는 것이다. 가장 소중한 것으로 영혼이 향한다. 마치 무게를 가진 물체가 물밑으로 가라앉듯이... 당신의 존재의 무게는 영혼을 어디로 향하도록 하는가?

지독한 아픔을 넘어 사랑의 화신이 된, “사랑의 원자탄” 손양원목사님의 영혼은 주님을 향한 사랑으로 향했다. 아들을 빼앗아간 원수, 미워해야 할 원수를 향하여 마음을 기울일 수 있었던 이유는 단 하나, 주님이 한 영혼을 사랑하신다는 것이었으니 말이다. 그의 영혼은 주님께로 기울었으니, 가장 멀어지고 싶은 자를 아들로 삼아 가장 가까이 두었다. 영혼이 주님께로 향한 분의 모습은 그래서 두렵기까지 하다.

그분 사랑은 받는 것이다. 사랑은 “주님이 먼저 우리를 사랑한 것”이라 하지 않았는가? (요일 4: 10) 받은 사랑이 큰 사람들이 주님을 위해 세상을 진정으로 사랑한다. 희생으로 세상을 바꾼다.

그래서 주님이 제자들을 “어린아이들”이라 부른 것이 의미있다. “아버지여 이것을 ... 어린 아이들에게 나타내심을 감사하나이다.” (마 11: 25) 사랑을 받은 자에게 복음의 핵심이 나타난다.

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



아멘의 삶

전세계 많은 사람들을 흥분케 했던 런던 올림픽이 끝났습니다. 저 역시 올림픽 경기들을 보면서 때론 열광하기도 했지만, 한편으로는 여러 가지 부분에서 생각에 잠기기도 했습니다. 지나친 경쟁, 왜곡된 국가주의, 지배적인 자본의 논리, 올림픽 선수촌의 성적 문란함 등...

그 중에서, 선수들의 기도 장면은 특별하게 제 시선을 끌었습니다. 올림픽에 출전한 선수들 중에는 기독교인들이 많습니다. 아마도 그분들은 지난 몇년동안 열심히 연습하며 항상 기도했을 것입니다. 이기게 해 달라고, 금메달 따게 해달라고, 간절히 기도했을 것입니다. 그리고 실제로 경기에서 이겼을 때, 골을 넣었을 때, 금메달을 딸 때, 그들은 감사의 기도를 올렸습니다. 흔히 기도세레머니라고 하지요. 이번 한일전에서 환상적인 골을 넣은 박주영 선수도 역시 골을 넣은 후 기도 세레머니를 잊지 않았습니다.

그런데, 저는 이번 올림픽에서 이제까지 보지 못한 기도를 드리는 한 선수를 보았습니다. 역도 선수 장미란이었습니다. 장미란 선수는 우리가 다 잘 아는 여자 역도의 영웅이자 2008년 베이징 올림픽 금메달리스트이기도 합니다. 그 장미란 선수가 이번 런던 올림픽에서 170 kg에 도전했다가, 그만 바벨을 목 뒤로 떨어뜨리면서 실패하고 맙니다. 지난 4년의 팍과 기도가 수포로 돌아가는 듯한 순간이었습니다. 그런데, 장미란 선수는 그 자리에서 무릎을 꿇고 기도를 합니다. 성공한 것도 아니고, 메달을 따게 해달라는 기도가 응답된 것도 아닌데, 그래도 기도했습니다. 그리고 일어나 환하게 웃으며 손을 흔들면서 퇴장했습니다. 장미란 선수는 기도 세레머니를 한 것이 아니라, 진짜 기도를 한 것입니다.

내가 원하는 것이 이루어지지 않고 내가 간구한 것이 응답되지 않아도 감사의 기도를 올릴 수 있다면, 그 기도는 진짜 기도입니다. 기도는 나

의 뜻이 이루어지기를 원하는 것이 아니라 하나님의 뜻이 이루어지길 바라는 것이기 때문입니다. 그것이 우리가 자주 말하는 “아멘”의 진정한 의미입니다.

기독교인들은 1년에 몇 번 정도 아멘을 말할까요? 보통 공예배에서 교인들은 최소 10번은 아멘을 합니다. 기도 후에, 찬송 끝나고, 성경 봉독 다음에, 설교 듣고나서... 그럼, 1년 52주를 곱하면, 1년에 520번은 아멘을 한다는 말이 됩니다. 물론, 예배 시간 내내 아멘을 입버릇처럼 하는 분들은 2-3배는 더 할 것입니다.

여기다가 한 주에 한번이라도 예배를 드리는 분들은 한 주에 최소 5-10번은 더 할 테고, 매일 세끼 식사 기도하는 분들은 하루 3회, 1년이면 1,095회 이상을 아멘 한다는 말입니다. 결론적으로, 기독교인들은 1년에 최소 500번 많게는 2000~3000번 이상 아멘을 한다는 결과가 나옵니다. 그럼, 신앙생활 수십년 한 분들은 도대체 아멘을 몇번 한 걸까요?

이 수많은 아멘들 중에서, 내가 정말 제대로 한 ‘아멘’은 몇 번이나 있었을까 생각해 보게 됩니다. 정말 나의 뜻이 아니라 하나님의 뜻이 이루어지기를 바라는 마음으로 한 아멘은 몇 번이었을까요? 포도원에 나가서 일하라는 아버지의 말씀에 입으로는 “예”했지만 실제로는 행하지 않은 그 성경 속 큰 아들처럼, 아멘은 수없이 남발하면서 ‘아멘의 삶’은 살지 못한 제 자신을 돌아봅니다. 그리고, 십자가를 통해서 끝까지 아멘하신 예수 그리스도, 그분의 아멘을 닮고 싶습니다.

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

“시련의 파도를 탈줄 아는 자가 성공할수 있다.”

한국에서는 광어,우럭같은 횡감을 일본에 많이 수출한다고 한다. 수출할때 광어만 수조에 넣어갈 경우 일본까지 가는 경우에 죽는 경우가 많다고 한다.

왜? 수조 안이 너무 안락하기 때문이라고 한다. 그래서 수조안에 뱀장어 한마리를 함께 집어 넣는다. 그러면 광어가 뱀장어를 피해 다니느라 재빨리 움직여서 일본에 도착할 때까지 대부분의 광어들은 아주 싱싱하게 살아 있다고 한다.

한 날 물고기도 무사 안일주의에 빠져 있으면 그 자리에서 죽고 마는것 처럼 성도의 영적 생명력도 마찬가지이다. 어려움이 없고 속박하는 것이 없으면 그 성도의 신앙은 엉망이 될 것이다. 올바른 믿음을 가진자는 핍박이 오고 시험이 찾아오고 시련이 오고 도전이 파도처럼 올때 이것들을 이겨내려고 꾀꼬리 버티려고 목숨걸고 기도하며 하나님 꼭 붙잡으려고 애를 쓰기 마련이다.

바울이 유대인들에게 복음을 증거하였지만 결과는 별로 열매가 없었다. 베드로 처럼 한번 설교에 삼천명이 회개하는 역사가 나타나 주지 않았다

그대신 바울에게는 다른 열매를 주셨는데 엄청난 핍박과 시련을 주셨다.

그리고 바울을 이스라엘 밖으로 보내 버리셨다. 얼마나 유대인들이 잔인하였나? 바울과 복음 전도자들을 어떻게 핍박하였나? 개종한 유대교인들을 어떻게 죽였는가?

하지만 사도바울은 이 시련의 열매를 통하여 기가막힌 하나님의 비밀의 뜻을 발견한다.

결국 이스라엘의 완악함 이것이 오히려 전 세계를 복음화시키는 원동력이 되었다는 것이다.

만약 이스라엘이 복음을 정말 잘 받아들였다면 바울과 제자들이 굳이 개처럼 여기는 이방나라로 떠났을까? 만약 이스라엘 백성이 모두 복음을 받아들였다면 아마 기독교는 유대인의 민족 종교로 한정되고 말았을 것이다.

복음증거를 막는 완악함이 오히려 더 많은 사람들에게 복음을 전할 기회를 준 것이다.

한국땅에 어떻게 처음 복음이 들어간줄 아는가? 처음부터 작정하고 선교사들이 조선땅으로 온것이 아니다. 조선이라는 나라는 그들 안중에도 없었다. 그들에게는 중국이 선교지였다.

하지만 중국에서 모진 핍박을 당하면서 방향을 틀었는데 그땅이 조선땅 지금의 한국이었다.그들은 몰랐지만 그 핍박뒤에는 한국을 향한 하나님의 거대한 섭리하심이 있었다는 것이다.

그들은 장애인 올림픽에 나가지 않고 오히려 정상인들의 올림픽에 출전하게 되었는데 이유는 그들이 정상인에 못지않는 실력을 갖추었기 때문이었다.

과연 그들이 대표팀에 뽑히기 위해서 피땀흘리는 노력이 없었다면 가

능했을까? 처음 그들이 도전했을때 얼마나 비난과 조롱을 받았겠는가? 하지만 결국 그 비난과 조롱과 고통이 그들을 런던 올림픽에 그것도 나라의 대표로 서게 만든것이다.

‘교회는 그 안에 있는 사람이 위대한 것을 구하기 시작할 때부터 위대해진다’

- 에드먼드 베이컨 -

위대한 교회는 위대한 목사가 부임해서 이루어지는것도 아니고 사회의 톱클래스 성도가 들어온다고 되는것이 아니라 한사람이라도 하나님 앞에서 위대한 것을 구하기 시작할때 그 종으로 말미암아 교회는 위대해진다는 것이다. 그러나 위대한 성도는 쉽게 이루어지지 않는다. 꿈만 꾸다고 되는것이 아니라는 것이다.

오늘도 우리의 삶가운데 꿈을 이루기위해 극복해야 할것이 무척이나 많이 있다.

시련을 두려워 하지말고 시련의 파도를 타는사람이 꿈을 이룰수가 있다. 장애와 고난을 극복하며 꿈을 이루는자가 되길 소망한다.

뉴저지 건강한 교회 김형일 목사



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

복음과 사랑을 전파하는 교회

에리자베스 한인교회
 The Korean Presbyterian Church of Elizabeth
www.ekpch.org

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

담임목사: 소재신

교회 활동 목표

신령한 예배/철저한 교육/풍성한 교제
 열심있는 전도/ 정성어린봉사

T. 908-354-8488
F. 908-354-4748
 700 Bayway Ave., Elizabeth, NJ 07202



초대교회의 건강함을 담고싶은 가정같은 교회
 뉴저지 건강한 교회에 당신을 초대합니다

뉴저지 건강한 교회
New Jersey Healthy Church

대한예수교장로회 합동미주총회

예배안내 및 GTM (Giving Tree Mission)

주일예배: 12:30 PM (1부), 2:30 PM (2부)
 주일학교: 2:30 PM
 새벽예배: 월-금 6 AM
 금요찬양기도회: 매주 금요일 8:00 PM

매일예배: www.facebook.com search: 뉴저지건강한교회
 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

밀알 선교단 여름캠프

일년내내 여름 캠프를 손꼽아 기다려요"

장애우 위한 밀알 선교단 '사랑의 캠프'

지난 8월26일에서 28일 까지 섬머셋에 있는 더블트리 호텔에서 미주 밀알선교단 주최 '사랑의 캠프'가 있었다. 뉴욕, 뉴저지를 포함해 시카고에서 커넥티컷, 워싱턴, 아틀란타 까지 미동북부 9개 지역의 밀알 선교단 장애우와 자원봉사자, 단장, 강사 등 560여명이 참가한 2박3일간의 성대한 캠프였다. 이번에 20회를 맞은 사랑의 캠프는 해마다 늘어나는 대규모 인원을 수용할 수 있는 시설로 지난 해 부터 더블트리 호텔을 이용해 왔다.

건강한 사람의 도움이 필요한 세상과 달리 하나님 나라 주인공은 힘들고 가난하며 소외된 자라는 주제를 담아 장애우들이 평소 해보지 못한 활동들을 맘껏 할 수 있는 프로그램으로 채웠다. 캠프 진행 일원인 정성환 목사는 "장애우들은 외출 자체가 신이 나고 수백명의 인원이 모이는 북적북적한 캠프 분위기를 좋아한다"고 한다. 봉사자들의 도움을 받아 수영을 하는 등 호텔 시설들을 즐기고 장애인 난타팀의 공연을 흥미롭게 지켜봤다. 미용이나 네일 전문가들의 세족 봉사도 즐거운 시간을 가졌으며 한방 및 치과를 비롯한 의료진들의 건강 상담을 받았다. 해마다 캠프에 왔으며 캠프가 끝나는 시간 부터 다음 해의 캠프를 기다린다는 장애우 맹소희(21. 모리스타운)양은 "친구들이랑 같이 하나까 뭐든지 좋다"며 "예배를 보는 시간이 가장 즐거웠다"고 했다.



밀알 선교단은 1979년 한국에서 시작한 장애우를 위한 선교회로 전세계 22개국에 100여개의 지부가 있다. 장애우들에게 그리스도의 복음을 전하며 현실적인 어려움을 돕고 사회와 교회에 대해 올바르게 알릴 목적으로 설립됐다. 중부 뉴저지 지역은 매주 토요일 갈보리교회에서 예배를 본다.

글쓴이 : 최현주



장애 정도의 심각성에 따라 장애우 한명에 더많은 봉사자들의 도움이 필요하다. 아틀란타에서 온 봉사자 최다정(12학년, 아틀란타)양은 "아빠가 밀알 선교단 단장"이라며 "이번 해에 동생과 함께 처음 참가했다"고 한다. "오기 전에는 역할을 잘 할 수 있을지 걱정을 많이 했다"며 그러나 "날이 갈수록 편하고 프로그램을 즐기며 장애우들을 돕는 것이 기쁘다"고 말했다. 최양과 같이 가족 단위로 참여하는 봉사자들이 해마다 늘고 있다고 한다. 캠프 진행에 절실한 도움이 되는 봉사자들에게도 캠프는 의미있는 시간으로 추억된다. 이번 사랑의 캠프는 봉사자를 포함해 장애우들 중에 성인은 210명, 어린이가 350명이 참가했다.

**수년간 중부 뉴저지 지역에서
한국어 및 한국 문화를 다음 세대에 가르쳐왔던 세빛 한국학교에서
2012년 가을학기 신입생을 모집합니다.**

수업시작 : 9월 14일 부터 매주 금요일 오후 6시 - 8시
등록 : 만 4세 이상 / 성인반은 신청인원에 따라 변경
등록비 : 1인당\$150.00 (교재비 별도)
(가족 중 세번째 등록자 부터는 무료)

좀 더 자세한 사항은
이메일(sebitschool@hotmail.com) 및
전화(201-572-4766)로 문의하여 주시기 바랍니다.

세상의 빛 세빛교회 한국학교
SEBIT KOREAN SCHOOL (424 Garretson Rd, Bridgewater, NJ 08807)

2012 CNJ KADA 중부 뉴저지 한인 의사회 무료 건강 검진의 날

10월 14일 무료 검진 안내

일시 : 10월 14일 (일), 오후 1시 - 5시
장소 : JFK 병원 Auditorium
63 James St. Edison, NJ 08820

* 10월14일 의사들과의 자세한 검진을 위해 9월 22일 피검사를 꼭 하시길 바랍니다.

“보험이 없으신 분들을 위한 무료 건강 검진과 혈액검사,
독감 예방접종 골다공증 검사등 다양한 프로그램이 준비되어 있습니다.”



9월 22일 무료 검진 안내

· 피검사 · 골다공증 검사
· 혈압측정 · 혈당검사
· 유방암 검사(\$75)

뉴욕 총영사관 중부 뉴저지 순회영사 안내

순회영사 담당업무

여권발급 신청 / 영사확인 / 가족 관계 등록 / 병역 업무 / 국외여행 허가 신청
국적 상실 및 이탈 / 재외 국민 등록 / 비자발급 신청 / 한국의 세무 및 부동산 관련 세법 등

구비 서류

- 기본 서류 : 여권, 영주권 (원본과 사본)
- 여권 신청시 : 사진 1매, 가족관계증명서 또는 기본 증명서/\$18.95 우표 1장 (여권 Express 송부용)
- 일반서류 신청 : \$0.45 우표 2장 (결과 회송용)
- * 여권신청 서류를 접수할 때 신청인의 지문을 채취할 예정

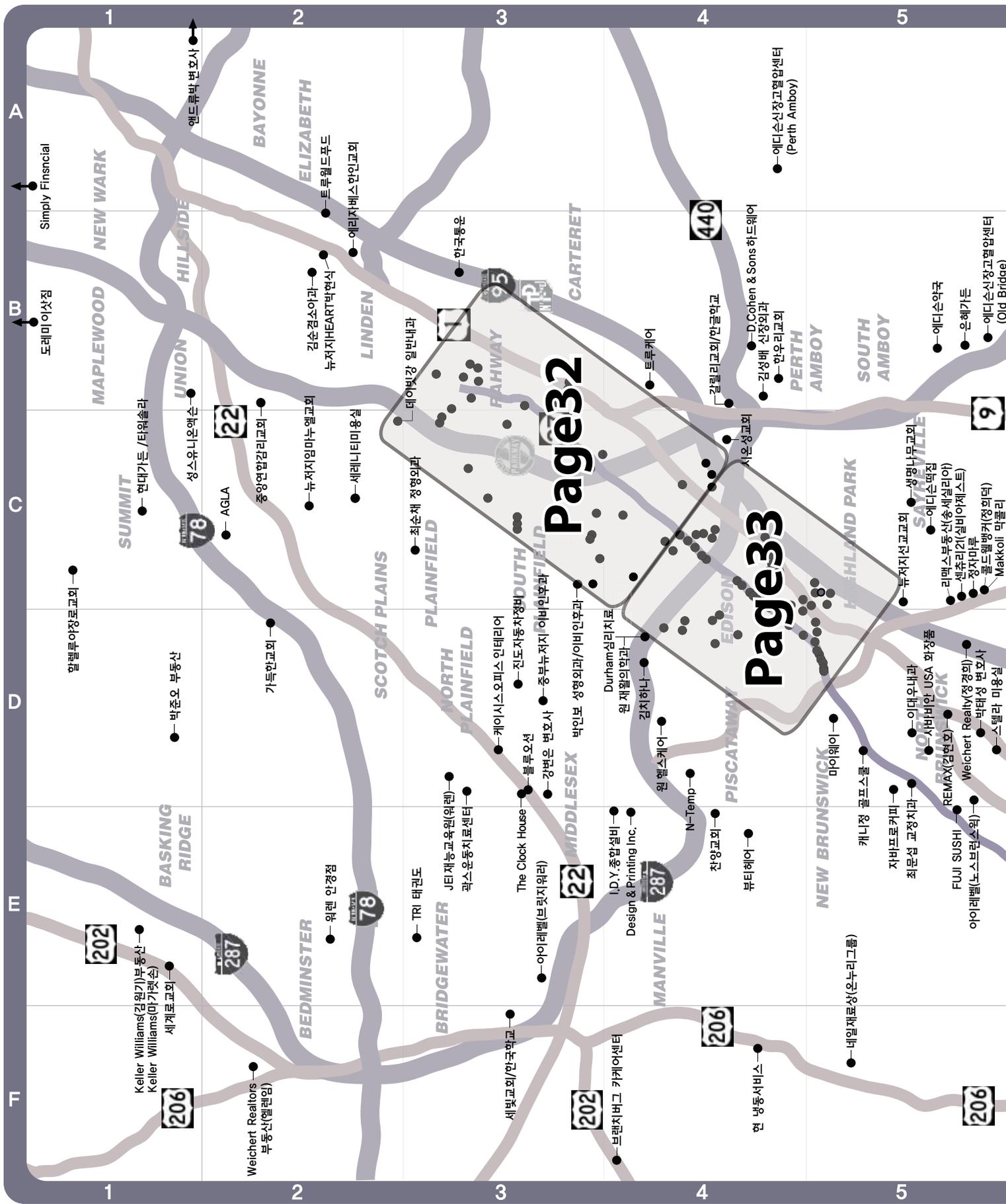
민원업무별로 구비서류가 다르므로 정확한 구비서류에 대해서는 주 뉴욕총 영사관 홈페이지
(<http://www.koreanconsulate.org>)를 참조하거나 총영사관으로 문의(T.646.674.6000)하시기 바랍니다.

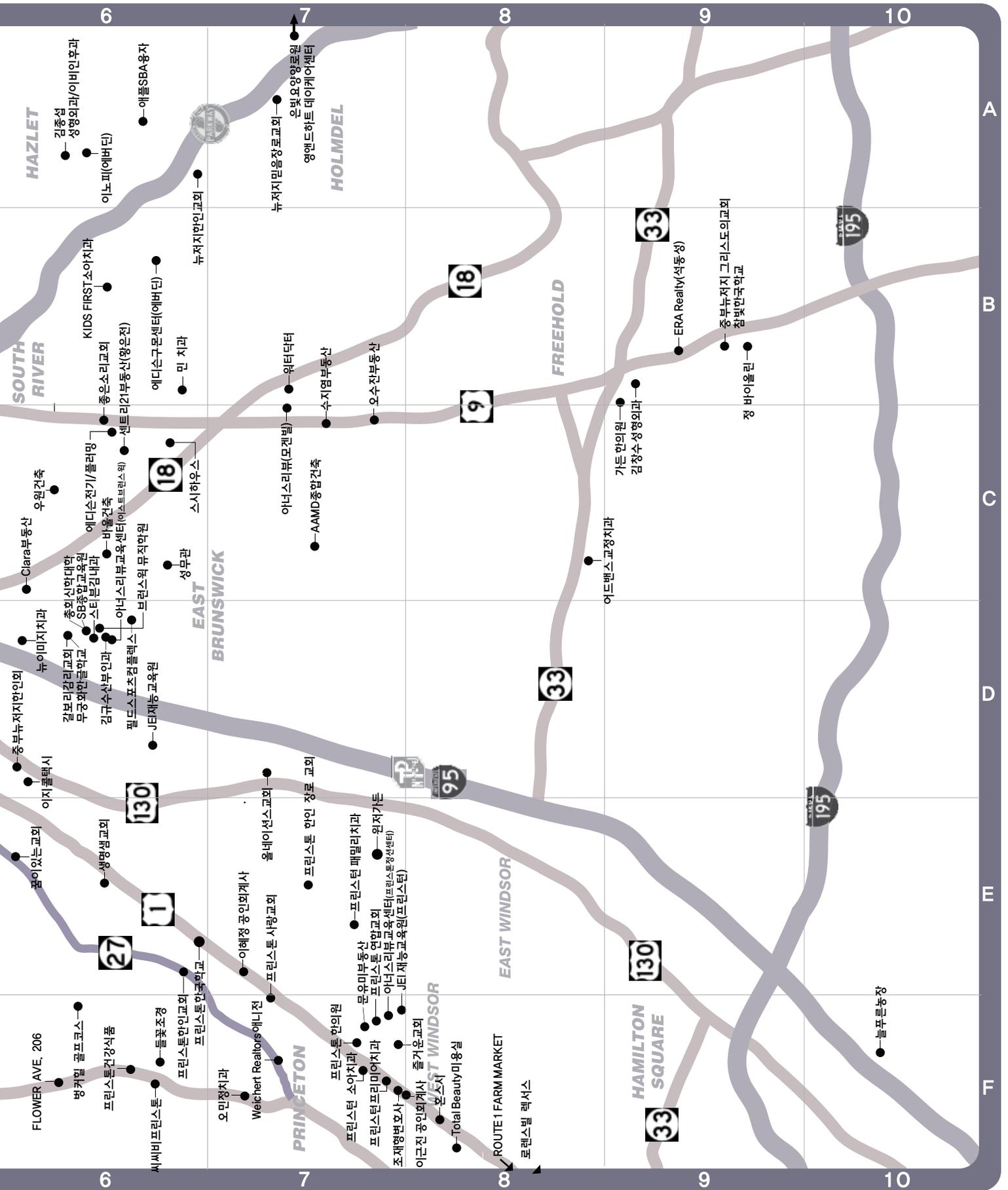
2011/9/22 (토) 오후 1시 ~ 오후 5시

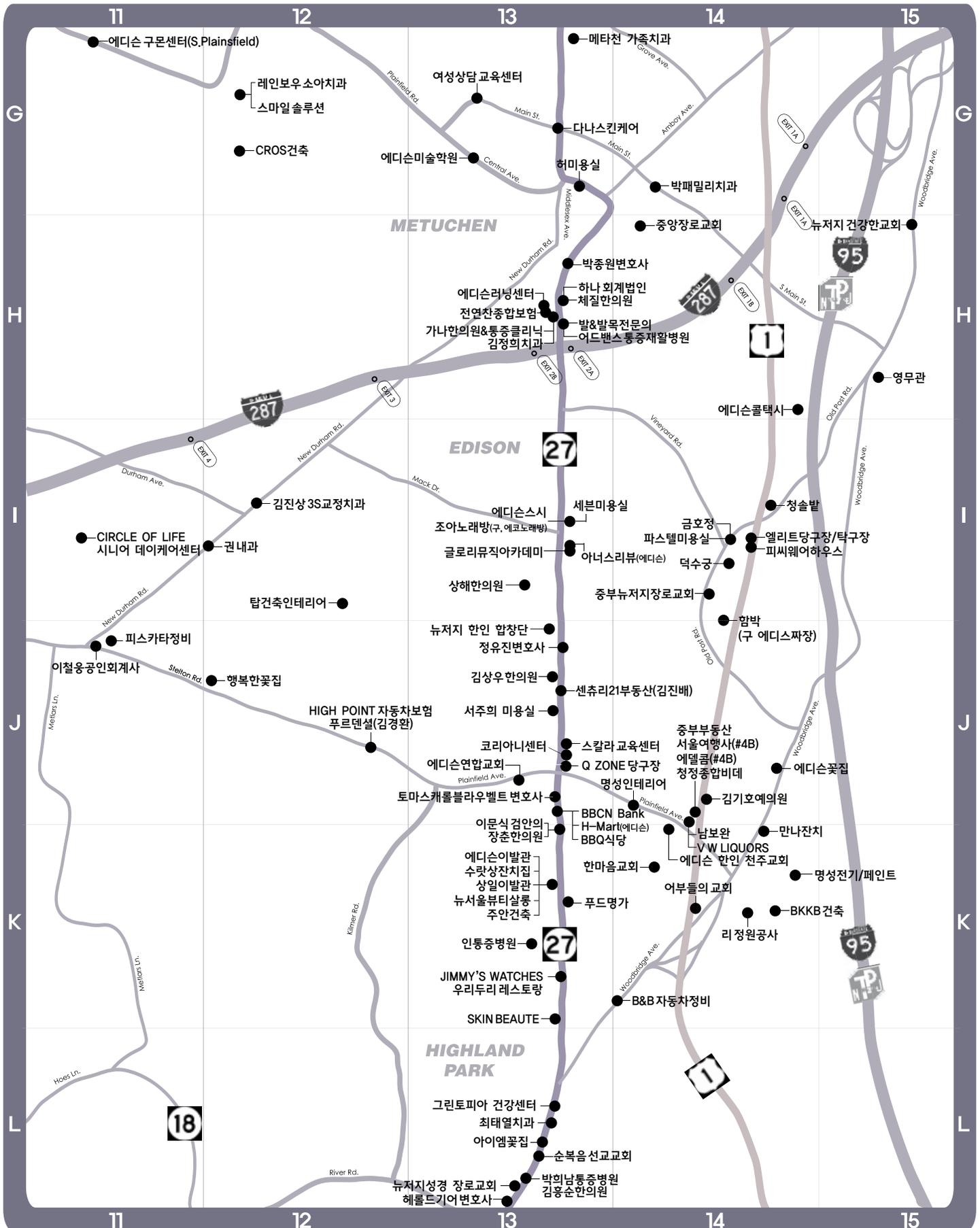
장소 : 찬양교회 (732-805-4050)

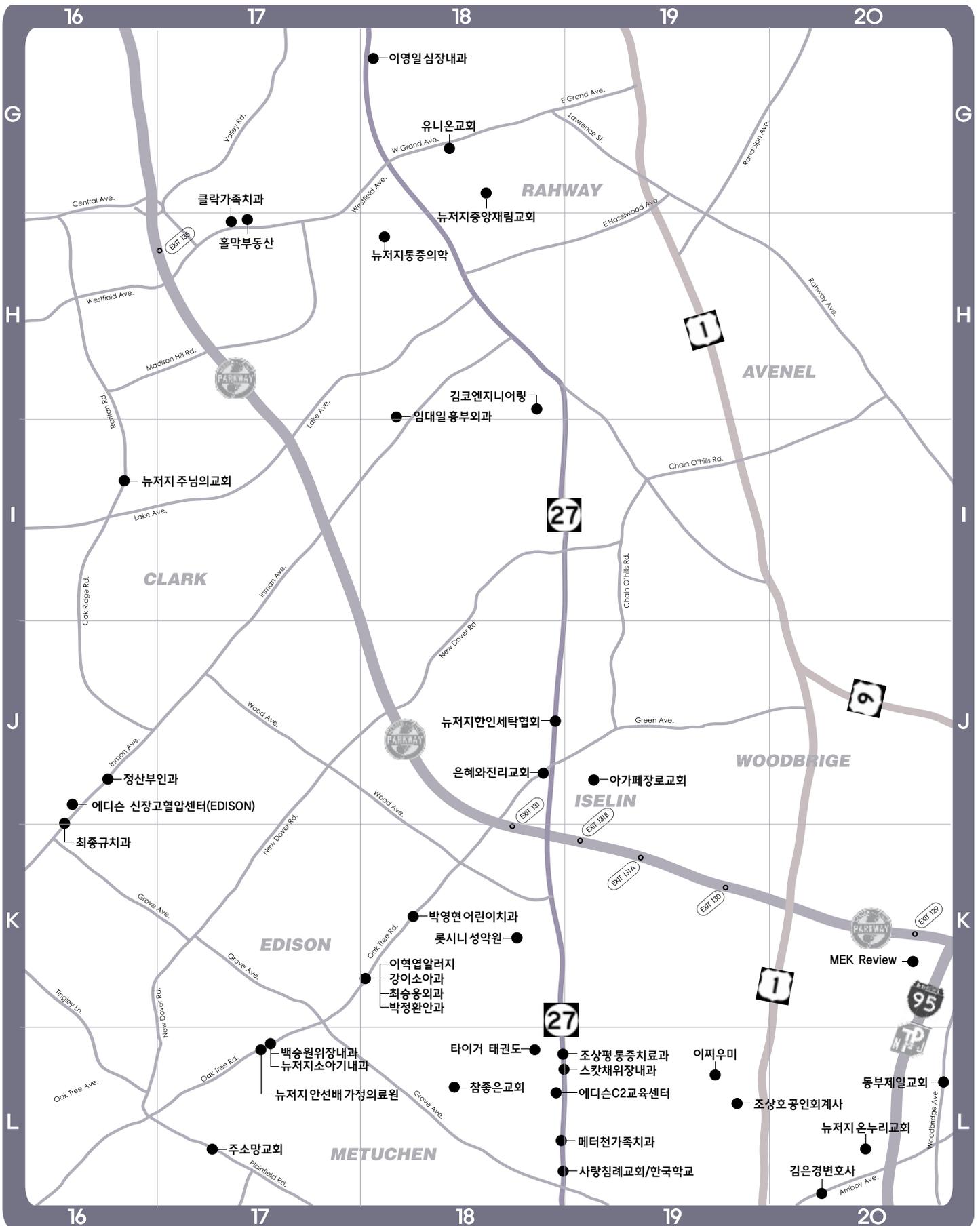
15 Cedar Grove Lane Somerset NJ 08873

뉴저지 중앙 한인회 tel) 856-524-8950









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

워터닥터 732-972-4510 B7
자바프로 커피 732-246-3232 D5
프린스톤 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 냉동서비스 908-295-2264 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 H15
성무관 201-387-2200 C6

공인 회계사

이근진 공인회계사 609-452-8282 F8
이철웅 공인회계사 732-985-2232 J11
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 H15
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
생명나무 교회 908-420-9124 C5
생명샘 교회 732-239-5178 E6
세계로 교회 908-766-9250 E1
세빛교회/한국학교 908-229-2966 F3
순복음선교 교회 732-545-0101 L13
시온성 교회 732-430-5217 C4
아가페장로 교회 732-283-3551 J19
어부들의 교회 732-887-5634 K14
에리자베스한인교회 732-248-7887 B2
올네이션스 교회 609-395-7055 D7
에디슨연합교회 646-479-2305 J13
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 참빛한국학교 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
프린스톤 사랑교회 609-945-2554 F7
프린스톤연합교회 609-799-3400 F7
프린스톤한인교회 609-921-8895 E6
프린스톤한인장로교회 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 / 타워솔러 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
원저기든 609-922-1234 E7

당구장/탁구장

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

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

병원

강이 소아과 732-549-7007 K18
김순겸 소아과 908-352-383 B2
김규수 산부인과 732-238-5400 D6
정 산부인과 908-561-0022 J16
권 내과 732-287-2273 I12
김성배 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
김종섭 성형외과 /이비인후과 732-277-1355 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 D3
가든 한의원 732-668-2228 B9
김상우 한의원 732-248-1980 J13
김홍순 한의원 732-729-1075 L13

가나 한의원	732-321-1909	H13
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	G13
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
최종규 치과	908-754-9322	J16
최태열치과	732-572-2411	L13
클락가족치과	732-669-0800	H17
프린스턴 패밀리 치과	609-779-0500	E7
프린스턴 프리미엄 치과	609-936-0040	F7
프린스턴 소아치과	609-924-0404	F7

Advanced Center for Orthodontics

	732-308-0022	C8
KIDSFIRST 소아치과	732-970-8184	B6
팍스 운동치료센터	732-356-5507	D3
뉴저지 안산배 가정의료원	732-321-5100	L17
뉴저지 HEART 박현식	908-354-8900	B2
뉴저지 통증의학	732-372-0222	H18
박정환 안과	908-822-0070	K18
박희남 통증병원	732-342-7575	L13
발&발목 전문의(공석일)	732-635-0400	H13
스마일 솔루션	732-516-1999	G12
이문식 검안의	732-393-1210	J13
어드밴스 통증재활병원	732-516-1060	H13

에디슨 신장 교혈압센터		
• 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
이혁업 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
센트리21 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
출막부동산	908-232-0066	H17

선물 백화점

헬로키티 (H-마트내)	201-599-6633	J13
--------------	--------------	-----

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
우리두리 레스토랑	732-777-1700	K13
이찌우미	732-906-2370	L19
정자마루	732-698-1113	C5
청술밭	732-287-1234	I14
코너치킨,산수갑산(H-마트내)	732-985-4300	J13
혼스이	609-269-5800	F8
Makkoli (막콜리)	732-967-8900	C5
FUJI sushi	732-246-8588	E5

식품/잔치집

민나잔치	732-777-0008	K14
블루오션 Fish Market	732-868-0808	D3
트루월드푸드	908-351-9090	B2
푸드명가	732-354-4217	K13
H마트(에디슨)	732-339-1530	J13
Route 1 Farm Market	609-771-4341	F8
수랏산 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 앤 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
-------	--------------	-----

예의원

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

은행/모기지 융자

BBCN 은행	732-839-0640	J13
Simple Financial	201-464-1001	A1
애플 SBA 융자	732-275-1992	A6

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

투레쥬르 (H-마트 내)	732-985-4588	J13
---------------	--------------	-----

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
로시나 성악원	732-548-0561	K18
브런스워к 뮤직학원	732-238-2828	D6
아너스리뷰 교육센터		
• 프린스톤 정선센터	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
아이레벨(브릿지 워러)	908-396-2000	E3
아이레벨(노스브런스워к)	732-594-1183	D5
씨씨씨 프린스톤	609-924-1888	F6
스칼라 교육센터	732-777-1144	J13
정 바이올린	732-687-9206	B9
코리아나센터학원	732-692-8130	J13
프린스톤 한국학교	609-452-7586	E6
JEI 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	J18
여성상담교육센터	732-321-0808	G13
중부뉴저지한인회	732-485-2042	D6

스포츠

빙커힐 골프코스	908-359-6335	F6
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	J13
밀레오레(H-마트 내)	732-985-1946	J13
사바비안 USA 화장품	732-545-0021	D5
아모레 (화장품, H-마트 내)	732-985-6200	J13
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 !!!
516-225-0651



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



Series C

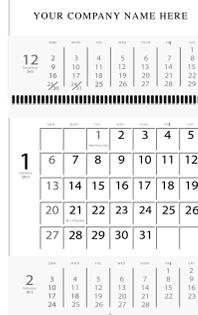
WALL CALENDARS



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 선택하십시오.

WORLD TRAVEL



FINE ART



A YEAR IN TUSCANY



NATIONAL PARKS



GARDEN BOUQUETS



SWEET PUPS



Central New Jersey Guide
중부뉴저지 가이드

428 Lincoln Blvd.
 Middlesex, NJ 08846

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

Japanese Sushi & Seafood & American Food Buffet

Brand New | Fresh | Seafood
 338 Seats | 6 Party Room | Kala OK Room

Sushi / Sashimi / Teriyaki / Roll / Salads / Hot Food /
 Soup over 100 items / Lobster available in Weekend



Lunch Open Time:
 Mon-Sat 11:00am-3:30pm
 Sun 11:30am-3:30pm

Dinner Open Time:
 Mon-Thu 4:00pm- 9:30pm
 Fri 4:00pm-10:30pm
 Sat 3:30pm-10:30pm
 Sun 3:30pm- 9:30pm

Senior over 65 get 10% Off

10% OFF Lunch Only Exp: 9/30/12
Not combine other offer / Not valid on Holiday
 Not valid for group over 15 people

\$3 OFF Dinner Only Exp: 9/30/12
Not combine other offer / Not valid on Holiday
 Not valid for group over 15 people

중부뉴저지 가이드

1345 Rt.1 S. (North Oaks Plaza) North Brunswick, NJ 08902 732-246-8588 www.fujiseafood.com

**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

세상의 빛
세빛교회
 Sebit Church

부르시는 하나님, 찾아가는 교회

424 Garretson Road, Bridgewater NJ 08807
 Tel.908.229.2966 담임목사: 손태환

주일예배 : 2PM / 주일학교예배 : 2PM

은빛요양원

Gateway Care Center
 139 Grant Ave., Eatontown, NJ 07724
 908-565-6990 or 732-939-1677

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

- ▶ 한인간호사
- ▶ 전문재활치료
- ▶ 한식제공
- ▶ 한국방송
- ▶ 장·단기 치료

