



Central New Jersey Guide

# 중부뉴저지가이드

뉴저지 중부지역 한인들을 위한 생활안내

**문유미부동산** Weichert Realtors  
NAR Circle of Excellence Award 2009-2005, 2008

• 프린스턴 지역 전문 •

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

53 Princeton-Hightstown Rd, Princeton Junction, NJ 08850

**이제부터 모든 치료를 한 곳에서!**

• 교통사고 및 직장상해  
• 물리 치료  
• 디스크 감압 치료

Dr. Hee-Nan Park D.O. 최후신경전달원  
**박희남 통증병원**  
TEL: 732.342.7575

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

PT, DPT (물리치료 전문의)  
**DANIEL HIRSCH**

김홍준 한의원  
TEL: 732.729.1075

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

# 10 월호 2012

진동 한국음식에 자존심 영어가 성성을 알려드립니다. **웰빙식**

**푸드명가**

No.1 조미료

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

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

**GLORY music**

음악원 • 악기점

- 무식해는 (5세부터 상연)
- 악기판매 및 대여
- 악기수리
- 피아노 조율 및 수리 (연락 20분~공정 조율사)

2054 Green Hwy, Edison NJ, 08817 **732.287.6677**

"사랑은 수많은 의지를 마음, 커도 만의 마음입니다."

"가이로드렉터가 통증의학과를 신임하게 운영합니다"

**인 통증병원**

교통사고 • 물리치료 • 한방치료 • 통증의학 • 가이로드렉터

1581 Route 27 Unit 3 Edison, NJ 08817 **T. 732.287.1990**

**>> 가나 한의원 >>**  
가나 물리 치료

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

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

**헤럴드기어 변호사 HAROLD J. GERR**  
Attorneys At Law

**사고를 당하셨습니까?**

자동차 교통 사고 / 혹은 다스리지 못한 사고 / 운수관련 사고  
역행사 사고 / 목가 부러진 경우 / 골절로 목상당히 목신 사고  
각종 화재 / 침몰한 경우 / 승객이어서 발생한 불교으로 인한 사고  
직업적지나 사업인 사고 / 사망 / 정해진 물건 사고 / 가정용으로 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

**KELLER WILLIAMS.**

100 Canal Pointe Blvd., Suite 120 Princeton, NJ 08540 [www.Krealtyteam.com](http://www.Krealtyteam.com)

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 30주년기념 "수기 공모전"

H마트 30주년을 맞이해, 미국에서 이뤄 온 당신의 소중한 삶의 이야기와 미국속의 한국음식에 관련된 사연을 기다립니다. 특별하고 아름다운 이야기를 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 우편점수(300 Chubb Ave., Lyndhurst, NJ 07071) 또는 이메일(marketing@hmart.com)로 접수하실 수 있습니다. 이메일 및 우편점수시 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.com**을 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)

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

## 항소 (appeal)란 무엇인가요

사고 상해를 포함한 모든 소송은 가장 하급 법정인 재판 법원에서 먼저 진행이 됩니다. 뉴욕주에서는 재판 법원이 Supreme Court라 불리고 뉴저지 주에서는 Superior Court라고 불립니다.

그 법원에서 변호사들이 케이스를 진행하다가 어쩔 때는 안타까운 일들이 생깁니다. 예를 들어 상대방이 summary judgment motion 이라는 것을 합니다. 이것은 피고가 사고에 대한 책임이 없거나 아니면 원고의 부상이 법이 요구하는 만큼 심각하지 않다는 이유로 케이스를 기각 시킬 것을 법원에 요청하는 것입니다. 물론 피고의 이러한 소청에 대해 저희 사무실이나 다른 변호사 사무실들도 잘 대응하고 있을 것이라고 믿습니다. 하지만 이것은 완벽한 세상이 아니라서 재판법원의 판사가 케이스를 기각 시킬 수도 있습니다. 혹은, 케이스가 재판까지 가서 배심원이나 판사가 그 케이스를 기각 시킬 수도 있습니다.

그런 상황까지 간다면, 그 케이스는 거기서 종결되는 것일까요? 그렇지 않습니다. 항소를 통해서 판사의 결정의 번복을 상위 법원에 요청할 수 있습니다. 원고는 판사가 법을 잘못 적용했거나, 배심원들의 사실적 판단에 문제가 있다는 근거로 항소를 제기할 수 있는 권리가 있기 때문입니다.

그래서 일단은 우리가 그 판사의 결정이나 배심원들의 결정이 틀리다고 싸울 수 있습니다. 하지만 사고 상해 케이스를 다루는데 있어서 모든 변호사들이 항소를 기본적으로 추진 하지는 않습니다. 처음에 변호사

를 고용할때 싸인하시는 변호사 고용 계약서를 보면 케이스가 기각될 경우 항소를 하지 않겠다고 명시해 놓은 변호사들도 많습니다. 그 이유는 항소를 하는데에는 그에 필요한 노하우와 비용, 그리고 인적 자원이 필요하기 때문입니다. 특히 항소는 불확실한 결과에 비해 삼천불에서 만불까지의 추가 비용이 들 수 있으므로 많은 변호사들이 하기를 꺼려합니다.

하지만 앤드류 박 변호사 사무실은 항소를 꼭 합니다. 저희 사무실의 장점은 항소를 하는데 필요한 인적 자원과, 노하우, 그리고 자본이 있습니다. 기각된 케이스를 되살리기 위해 저희 돈을 써서 싸우는 것입니다. 그리고 저희는 많은 항소를 해왔고 아주 좋은 결과를 내온 노하우가 있으므로 항소를 하는 자체가 저희에겐 힘든 일이 아닙니다. 이런 이유로, 우리 사무실의 다른 많은 장점에도 더해서, 상대방 보험회사들이 우리가 싸우기를 힘들어하고 싶어 합니다. 저희는 케이스를 끝까지 포기하지 않기 때문입니다.

케이스가 시작되면 모든게 잘되기를 원합니다. 하지만 모든게 원하는데로 되지는 않기 때문에 어쩔때는 판사님이나 배심원들이 손님들에게 불리한 판결을 내릴 수도 있습니다. 그런 경우가 발생하면, 저희 사무실은 항소를 통해서 불리한 판결을 뒤집는 능력을 가지고 있습니다. 그러니 사고상해 변호사 구할때 꼭 항소를 할 수 있는 변호사 사무실을 찾는것도 중요하리라 생각합니다.

글 : 앤드류 박



# 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

# 요양 양로원 입원 절차

양로원 입원절차 중 가장 어려운 것은 본인과 가족들이 입주 결정을 내리는 단계다. 본인이 원하는 경우는 좀 드물지만 그렇더라도 자녀가 반대를 하고, 가족이 요양원에 모시길 원해도 환자가 거부할 한다. 결국 모두의 마음에 상처가 되고 도저히 집에서 모실 수 없는 상황이 되어서야 병원 소시얼 워커에게 집으로 퇴원시킬 수 없으니 양로원을 결정 하라는 말을 듣고 등 떠밀리듯 심각한 상황에서 입원을 급작스럽게 결정하게 된다. 이 단계 이전에 양로원에 대해 충분히 이해하는것이 필요하다.

Short Term Rehab 단기 물리치료: 병원 입원후 급격히 건강이 악화 되었거나 수술후 물리치료가 필요한 분들을 위한 프로그램으로 2주에서 3개월까지 입원했다가 집으로 퇴원하게된다. Physical Therapy, Speech Therapy, Occupational Therapy 세종류의 운동을 병행하여 집으로 퇴원해서 입원 전처럼 활동할수 있도록 돕는다. 이프로그램은 메디케어 파트 A를 가지고 계신분들이 해당된다.

Long Term Care장기요양: 환자가 집에서 혼자 생활할수 없다고 판단될때 양로원을 결정하게 되는데 이프로그램은 메디케이드가 지원한다. 널싱홈은 그냥 환자들이 사는 생활 공간이며 간호사가 24시간 근무한다. 간호사가 환자가 사는 방을 방문해서 약을 주고 상태를 점검해서 의사에게 보고하는식이다. 집에서와 마찬가지로 비상시에는 911을 불러 병원에 가게되고, 보통 때에는 주치의가 방문 진료하거나 여러 의사 오피스를 방문할 수 있다. 밤에는 휴식을 취하지만 간호사는 항상 상주하고 있다. 한국의사와 간호사는 물론 한국 음식과 한국 TV, 다양한 한국식 오락 프로그램이 제공되며, 외식, 버스여행, 외박등이 가능하다.

병원에서 오시는 경우는 병원 소시얼 워커를 통해 요양원으로 직접 모든 서류가 오고 가기 때문에1~2일 안에 빠르게 결정을 내려야 한다. 집에서 오시는 경우는 메디케이드에 양로원 입원 승인

을 요구하는 서류를 의사진단서와 함께 제출하고 간호사가 직접 집으로 와서 인터뷰까지 하기 때문에 한달간의 시간이 소요된다. 또한 장기요양이 필요한경우 메디케이드가 없더라도 큰재산이 있지 않은 Medically Needy 메디케이드를 신청할수있다. 타주에 사시는분도 뉴저지에 가족이 계신분들은 메디케이드를 신청할수 있다.

미국에 있는 모든 요양원은 미보건국에서 관리한다. 또 요양원은 입주자 권리 장전에 의거해서 모든 입주자들의 권리를 인정하고 있다. 입주자는 자신의 보험으로 최상의 의료를 받을수 있으며 자신의 건강에 관여할 수 있다. 또 깨끗하고 안전한 곳에서 생활할 권리와 공손하고 예의 바른 대우를 받을 권리 또 사생활의 보호와 종교, 나이, 인종, 장애 등으로 차별 받지 않을 권리가 있다. www.Medicare.gov/NursingHomeCompare 사이트에 보면 주변의 모든 널싱홈의 점수가 나온다. 간호, 음식, 생활공간, 안전등 전반에 걸친 조사를 매년실시한 결과다. 널싱홈 입원을 결정하기전 알아둘 필요가 있다.

문의: 은혜가든 디렉터 캐시 박 (732) 672-1684

“사람을 소중히 여기는 마음, 바로 인의 마음입니다.”

“카이로프랙틱과 통증의학과를 신설해서 운영합니다”

## 인 통증병원

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



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 심장전문의를  
진료를 받으실수 있습니다.

소화기 내과 전문의 진료 시작 - 위,대장 내시경 검사

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

# “요양원, 고향집처럼 편안한 곳으로 오세요”

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



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

좋은이웃과 정성스런 도우미가 함께 하는 곳



**은혜가든** 양로원  
요양원

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

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

# 뉴브런스윅 골든패스 데이센터

## "가까워서 다니기에 편하고 친절한 분위기가 좋아" 뉴브런스윅 '골든패스 데이센터'에 한인부 생겨

뉴브런스윅 다운타운 중심가에서 약간 벗어난 찰스스트리트에 있는 골든패스 시니어건강 데이센터에 한인부가 열렸다. 타민족 운영자가 일년전 이 장소에 오픈한 시니어센터에 지난 7월 김영옥담당자가 이끄는 한인부가 들어선 것이다. 타민족들과 센터를 이용하는 시간에 차이를 두어 한국어를 자유롭게 쓰며 한식을 즐기고 건강을 돌보며 센터 이용자간에 새로운 친분관계를 맺고 있다.



새롭게 오픈한 골든패스 데이센터를 이용하고 있는 한인들. 가깝고, 편리하고 친절해서 흡족하다고 한다.

센터에 오는 어른들에게 모두 어머니 아빠로 부르고 있는 김영옥담당자는 "센터의 대표 운영자가 젊고 참신한 아이디어에 의욕적인 운영방식으로 한인들 유치에 적극적"이라며 "어른들을 편안하게 모시기에 적합한 곳"이라고 한다. 김영옥담당자는 "센터에 오시는 어른들은 특히 고달픈 시대를 살아오신 세대"라며 "몸의 건강을 지키는 것 외에도 경직된 마음을 웃음으로 치유에 드리고 싶다"고 한다.

시니어센터는 이용자들의 가정을 일일이 다니며 버스로 픽업하려면 탑승시간이 쉽게 30분 이상 걸릴 수 있어 관절이나 건강이 좋지 못한 어른들이 편안하게 다닐 수 있는 가까운 위치를 선호한다. 아침마다 단장하고 외출할 수 있는 곳이 가까이에 생겨서 좋다는 원금석(75)씨는 "집 가까이에 있어 좋고, 자유롭게 이용할 수 있는 분위기와 친절한 운영진이 마음에 든다"고 했다. 이옥준(76)씨는 "연배가 비슷한 사람이 많아 농담하고 받아주고 대화가 통해서 즐겁다"며 "센터에 있는 타민족 이용자들도 조용하고 서로 부딪힐 일이 없이 잘 지내고 있다"고 했다. 인근에 80여가구의 한인들이 살고 있는 시니어아파트가 있어 더 많은 한인들이 이센터를 이용하기를 기대하고 있다.

골든패스 데이센터는 정부에서 인가한 메디케어나 메디케이드가 있는 어른을 지원하는 센터로 한인들은 9시30분부터 5시간 동안 이용할 수 있다. 의료 서비스를 받을 수 있도록 의사 방문 예약을 대행해 주며 진료시간에 맞춰 차량 운행을 지원하고 한방이나 물리치료도 돕는다. 아침과 점심식사를 제공하며 평소에 가고 싶었던 쇼핑장소나 명소 등을 선정하여 외출 일정을 잡는다. 지난 5일에는 개관 1주년 기념 행사와 파티가 있었다. 848-229-4623

중부 뉴저지 지역에는 에디슨, 피스카타웨이, 이튼타운 등 4곳에 한인 운영진이 있는 시니어 데이센터가 있다.

사진설명:새롭게 오픈한 골든패스 데이센터를 이용하고 있는 한인들. 가깝고, 편리하고 친절해서 흡족하다고 한다.

글쓴이 : 최현주

## 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

**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

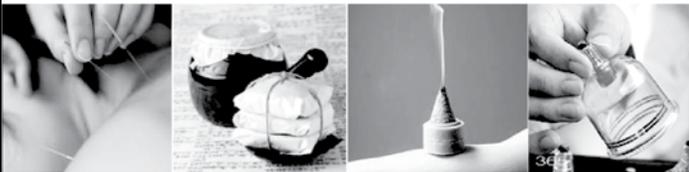
T 908-307-2437 [한국어]  
T 732-839-3333 [English]  
Fax 732-839-3332

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

## 가나 한의원

Canacupuncture & Pain Clinic

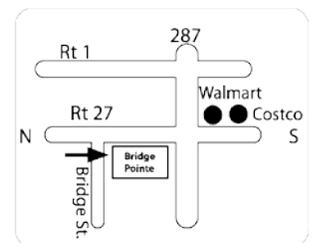
Tae-Young Choi, L.Ac.

한의학 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

# 두통과 스트레스

## 현대인은 두통을 안고 산다!



현대인은 누구나 스트레스를 안고 산다. 직장에서, 가정에서, 사회에서 느긋하고 편안한 것을 용납하지 않는다. 어느 정도 이상의 스트레스가 누적될 때 우리 몸은 이를 견디기 힘들니까 구조의 신호를 보낸다.

이런 증상에는 두통, 목이 뻣뻣함, 쉽게 짜증이 나는 것 등이 있는데, 이 중에서 특히 두통이 가장 자주 나타나는 증상이다.

한의학 격언에 두무냉통, 복무열통( 頭無冷痛, 腹無熱痛 )이란 말이 있다. 머리는 차게 하면 좋고 배는 따뜻이 하면 건강하다는 말이다. 즉 머리는 더워지면 병이 된다는 뜻이다. 더워진다는 말은 머리로 열이 풀린다는 뜻으로 이해하면 될듯하다.

열을 한방에서는 화(火)라고 표현하는데, 스트레스 및 고혈압 등으로 머리로 열이 풀린 상태가 되면, 뇌로 가는 혈류 량에 변화를 일으키게 된다. 즉 부분적으로 뇌의 순환하는 혈액량에 부족 및 과다 축적을 일으켜 두통을 유발하게 된다. 이를 혈관 긴장성 두통 및 신경성 두통이라 말하며 대다수의 두통이 이의 범주에 속한다고 할수있다.

이와같은 두통의 원인을 살펴 보면 다음과 같다.

1. 혈관성 두통 : 뇌혈관 질환 및 신경성두통, 동맥염, 긴장성두통 등
2. 기질적 두통 : 뇌종양, 뇌출혈, 외상 등
3. 다른곳에서 유발되는 두통 : 중이염, 축농증, 경추의 이상, 근육긴장 감기 발열 등

두통의 증상 또한 많은 진단적 가치를 나타낸다. 뇌막염일 때 오는 두통은 매우 심하다. 또한 편두통은 폭발적인 것으로 표현되기도 하며, 혈관성으로 오는 두통(vascular headache)은 박동적(throbbing)으로 나타난다. 즉 맥박과 동일하게 나타나기도 하는 것이다. 반면 근육의 경직으로 발생하는 두통은 빠근하고 조이는 것 같이 느껴진다.

신경통의 일환으로 오는 두통(neurlogic pain)은 날카롭게 찌르는 듯하게 느껴지며 척추와 관계있는 두통은 번개처럼 그리고 정신적 원인의 두통은 수천 개의 칼이 머리속을 찌르는 것 같이 느껴진다고 표현한다. 뿐만 아니라 눈이 쑥 들어갔다가 쑥 밀려나온다고 하기도 하며 근육의 경직이 원인이 되는 불안, 초조의 상태에서는 띠로 머리를 잡아맨 것 같이 느껴지기도 한다.

이외에도 간질, 어지럼증과 감별해야 하며 전에 없던 두통이 갑자기 폭발적으로 나타나면 어떤 병(예: 지주막하출혈 및 뇌종양)이 발생한 것이므로 주의 깊게 살펴야 한다.

**척추신경전문의**

Dr. Hee Nam Park D.C



**Park**  
Chiropractic  
& Posture

**박희남**  
**통증병원**

---

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



---

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

한방적 원인 치료로는

1. 기허 두통 : 특히 양쪽 눈가 관자놀이 부위가 아프며 기운이 떨어질 때 특히 아프다. 처방은 조중익기탕을 쓴다.



2. 담궤두통 : 한방의 독특한 개념인 담음(비생리적체액)의 축적으로 소화기 관내의 불순물이 머리로 올라가는 맑은 기운을 막는다. 미식 미식 하고 어지러운 증상 및 팔 다리가 무거운 증상을 동반한다. 처방은 반하백출 천마탕을 주로 쓴다.

3. 혈허두통 : 혈허상태 에서 빈혈이 동반되고 얼굴색이 창백해진다. 사물탕을 쓴다.

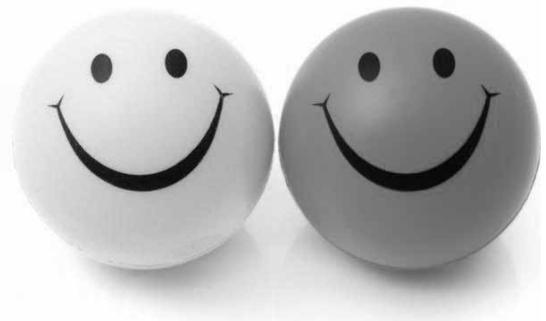
4. 열궤두통 : 열이 머리로 치받혀서 두통을 일으켜 얼굴이 뜨겁고 벌개지며 찬물을 좋아 하면서 열이 많이 나는데 처방은 청상사화탕을 쓴다.

5. 풍한두통 : 머리에 찬바람을 많이 쐬어서 생긴 두통으로 사람을 추위에 떨게 한다. 궁지향소산을 쓴다.

현대인에 가장 많은 스트레스 성 두통은 후두통 및 편두통과 밀접한 관련이 있다. 화(火)의 인자를 찾아서 이를 해결하는 것이 무엇보다 중요하다. 앞으로 문명이 발달할수록 세상이 복잡해질수록 우리에게 두통이 가까이 있을 것이다. 얼마나 자기만의 스트레스 해소방안이 있느냐에 따라 두통을 멀리 할수 있을 것이다.

날마다 웃고!  
화가나도 웃자!

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**

# 릿거스 풍물패

**"호기심 어린 눈길에 한국의 열과 흥을 심어주며 보람을 느껴요"**

## 릿거스 주립대학교 풍물패 동아리 '한얼'

릿거스 주립대학교에는 한인 학생들을 중심으로 한국의 정신과 아름다움을 녹여낸 독창적이며 역동적인 공연을 하는 풍물패 '한얼'이 있다. 한얼은 대학교 안에 다양한 민족의 학생이나 교직원을 대상으로 하는 공연 뿐만 아니라 캠퍼스 밖에서도 활동하며 우리의 열을 적극적으로 알린다. 해마다 추석에는 뉴욕에서 벌어지는 **추석맞이 퍼레이드** 공연의 선두에서 한국의 흥을 선보이며 한국을 알리는 무대가 열리는 곳이면 어디든 달려 간다.



인상 깊은 공연으로 한국의 열과 흥을 열심히 알리고 있다. 한얼의 공연은 풍물놀이 중에 북을 돌리는 독특한 안무로 흥을 고조시켜 관객들의 큰 박수갈채를 받는다. 한얼의 공연은 유튜브에서 확인 할 수 있다.

[www.youtube.com/20RKCCG](http://www.youtube.com/20RKCCG)



독특한 안무를 결집인 인상깊은 공연으로 한국의 열과 흥을 알리는 릿거스 주립대학교 풍물패한얼

한얼은 한국 전통문화를 소개할 수 있는 자리에 자랑스런 사물놀이 공연을 할 수 있는 준비를 항상 갖추고 있으며 지역사회 다양한 행사에 초대될 기다리고 있다. 201-686-3320

지난 학년도에는 어린이들을 대상으로 우리의 전통 춤을 가르치며 뜻깊은 활동을 했다. 한인 어린이 뿐만 아니라 타민족 어린이와 입양아들이 다니는 맘모스카운티 한글학교의 어린이들에게 한국 전통 소고춤과 부채춤을 가르치고 전래동화를 들려 주며 한국 문화를 알렸다. 새학기 회장을 맡은 윤다혜(4학년, 커뮤니케이션과 예술사 전공)씨는 "어린 시기에 접한 문화가 나중에도 인상적으로 기억에 남아 호감을 갖게 되기 때문에 아주 중요하다고 생각한다"며 "호기심 많은 어린이들이 재밌는 질문을 하면서 열심히 따라해 가르치는 시간이 너무 즐거웠고 감동적이었다"고 한다. 매주 토요일 한글학교가 있는 교회에서 한국 전통 춤과 가락을 가르치고 전통 악기를 소개했다. 해금은 특히 어린이들의 관심을 많이 끌었다고 한다. 학기를 마감하는 공연에는 이례적으로 한얼이 가르친 어린이 공연을 포함시켜 깜찍하고 귀여운 모습에 관객들의 웃음을 자아내며 인기를 끌었다.

공연 책임자인 상쇠를 맡은 조수재(2학년, 파이낸스)씨는 "학업과 공연 준비를 병행하는 것이 쉬운 일은 아니지만 오히려 시간 관리하는 요령이 생겨 공부와 공연을 더 열심히 할 수 있는 법을 배운다"며 "새학기에는 더욱 많은 학생들이 의미있는 활동에 함께 참여하기를 바란다"고 했다. 한얼은 1991년 10명의 한인 학생들이 주축이 되서 한국 문화를 학교와 지역사회에 알리고자 처음 만들었다. 그동안 종종 타민족 학생들도 동아리 회원으로 함께 활동해왔으며 캠퍼스 밖의 크고 작은 행사에 초청되어

글쓴이: 최현주

### 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](mailto:moonshvac@yahoo.com)

# 불리어 짐의 의미

사람이 태어나서 살다가 죽는 것은 자연적인 아름다운 삶의 과정이다.

아름다운 삶의 일상 과정에서 우리는 여러 종류의 불리어 짐이 있다. 처음에우리가 세상에 태어 날 때 부모는 예쁜 애기를 “아가야”로 부른다. 부모는 아가야가 울면 젖을 주고 기저귀가 젖었으면 갈아주므로 아가야는 방글 방글 웃으면서 대체로 무럭무럭 자란다. 아가야는 부모의 사랑에 가득 찬 불리어짐에행복해 하면서 이름이 주어진다.

자라면서 학교에서 이름 앞에는 “학생”으로 불리어진다. 선생님과 학생의 관계로 학교에서 학문적인 지식을 배우가고, 세상을 알아가며 언어와 역사를 배운다. 또한 친구들의 이름을 부르면서 함께 노는 법을 배울 때는 “친구”라는 아름다운 이름으로 불리어 지면서 즐거워하게 되는 것이다.

사춘기를 맞이하고 청년이 되어 가면서 이성이란 다른 성의 만남은 가슴을 설레게 하고, 잠을 이루지 못하며, 모든 자연이 아름다워지고 가슴이 시와 음악으로 저려오게 되는 것이다. 이런 이성의 만남은 “애인”이라고 불리어 지게 된다. 애인이 서로서로 성숙하여서 결혼으로 이어지며 가정을 이루게 된다. 이런아름다운 가정에서는 “여보”, “자기”, “당신”, “애기 아빠”, “그대” 등으로.....

우리들의 일생에서 가장 아름답고 가슴이 뛰는 불리어짐은 “하나님의 자녀”이다. 성경 요한복음 1장 12-13절은 “영접하는 자 곧 그 이름을 믿는 자들에게는 하나님의 자녀가 되는 권세를 주셨으니 이는 혈통으로나 육정으로나 사람의 뜻으로 나지 아니하고 오직 하나님께로서 난 자들이니라” 하나님의 자녀로 살아가는 사람들을 세상에서는 “그리스도인”이라고 불리어 진다. 이런 그리스도인은 슬플 때나 기쁠 때나 믿음의 주요 온전케 하시는 예수 그리스도만을 바라보면서 항상 기뻐하며, 쉬지 않고

기도하며, 범사에 감사하는 사람으로살아간다. 또한 그리스도인이라 불리어지는 사람들은 나를 구원하신 분의 선하시고 기뻐하시고 온전하신 뜻을 분별하여 그 뜻을 우리들의 삶속에서 천하기를 애쓰는 사람들이 그리스도인으로 불리어 지는 사람들이다.

우리는 일상적으로 어디를 가게 되면 그 형편에 따라서 불리어 진다. 즉 정치인들은 “유권자”로, 아파서 병원을 가게 되면 “환자(Patient)”누구, 무엇이 필요해서 사귀게 되면 “손님(Client)”, 아줌마, 누구의 엄마 또는 누구의 할머니 할아버지 .....등으로....

여기 요양원이라는 곳은 몸이 불편해서 아프신 분들이기 때문에 거동이나 생활을 하시기에 어려운 분들, 또 80세 이상의 노인에게 반 이상을 침범한 치매이기 때문에 함께 모여서 도움을 받아 가면서 사랑과 소망을 같이 나누면서생활하는 곳이다. 이 곳 요양원에는 아프신 분들이 모여지만 “환자(patient)”라고 불리어지지 않는다.

우리는 다 같이 함께 식사하고, 함께 웃고 손 벽을 치며 운동하고, 예배드리고, 거의 같이 생활을 한다. 그러므로 요양원에 계시는 분들을 “Resident(거주자, 혹은 상주 자)로 불리어 진다. 우리 요양원에 할머니 한 분은 요양원에서 만나는 모든 사람들을 할머니와 연결 지어서 부른다. 즉 한사람은 며느리이고,손녀이고, 친척 아재, 동네 누구의 댁.....이러므로 너무 편안하게 지내신다.

아름다운 착각과 함께 아름다운 만남으로 사랑의 가족 같은 공동체인 우리 요양원에서는 불리어짐의 의미에 만족하고, 행복한 하루하루를 살아가면서 단순하게 생각하고 기뻐하면서 지낸다.

은빛 요양원 디렉터 박 현 자 목사

## 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

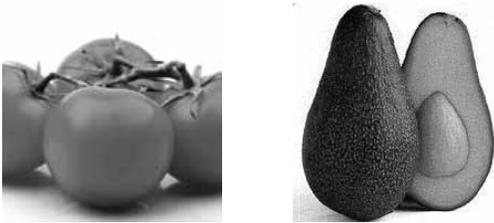
908-565-6990 or 732-939-1677



# 음식궁합... 함께 먹으면 몸에 더 좋다

토마토와 아보카도...시금치와 레몬... 음식에도 궁합이 있다는 말을 많이 한다. 같이 먹으면 맛이 더 좋을 뿐 아니라 건강에도 좋고 질병을 물리치는 힘도 기를 수 있다. 미국 인터넷 매체 허핑턴포스트는 지난 12일 함께 먹으면 좋은 음식들을 소개했다.

◆ 토마토와 아보카도



지난 6월 퍼듀 대학의 연구에 따르면 토마토처럼 색깔이 짙은 식품에 있는 카로티노이드는 소량의 지방이 옮겨주지 않으면 몸에서 흡수가 안 된다고 한다. 토마토에는 알려진 대로 특정 암의 발병 위험을 낮추는 리코펜이 들어 있다. 단일 불포화지방이 4그램 정도 있는 아보카도 4분의 1쪽을 토마토와 함께 먹으면 건강상 이점을 얻을 수 있다.

◆ 로즈마리와 구운 고기



구운 고기나 스테이크를 먹을 경우 발암물질에 노출될 위험이 높은 것은 사실이다. 2008년의 한 연구에 따르면 로즈마리를 곁들이면 예방에 도움이 된다고 한다. 양념에 있는 자연적인 항산화 성분이 요리되는 동안 발암물질의 형성을 막아준다는 것이다. 더욱이 고기의 맛을 덜하지 않고 냄새가 강하지 않은 로즈마리 추출물을 살짝 뿌리기만 해도 효과가 있다고.

◆ 오트밀과 오렌지주스



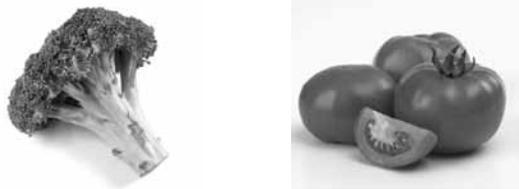
이미 아침 식사로 먹고 있다면 좋다. 오트밀은 충분히 입증된 심장 건강 도우미로서 비타민C를 곁들여 먹으면 피를 맑게 하고 콜레스테롤 수치를 안정시킨다.

◆ 시금치와 레몬

샐러드에 감귤류를 살짝 뿌리면 먹음직스럽고 잎채소들은 영양의 보고로 변한다. 시금치, 케일, 근대 등 식물에 있는 철분은 비타민C와 함께 먹으면 더 흡수가 잘 된다. 레몬주스나 딸기 조금, 약간의 피망을 더하면 식물성 철분이 생선이나 고기에 있는 형태로 변한다. 그것은 인체의 면역력을 향상시키고 기운을 북돋아준다.

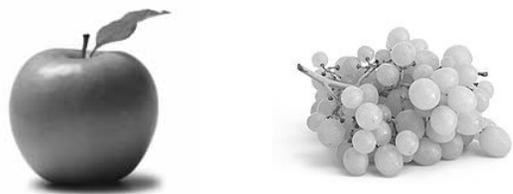


◆ 브로콜리와 토마토



리코펜이 풍부한 토마토와 브로콜리를 함께 먹으면 전립샘암을 예방하는 효과가 있다. 2007년 쥐를 대상으로 한 실험에서 종양의 크기가 줄어든 것을 발견했다.

◆ 사과와 포도



사과나 딸기류에 있는 항산화물질인 케르세틴이라는 플라보노이드는 호흡장애와 특정 암을 퇴치하고 기억력을 좋게 해준다. 특히 다른 플라보노이드인 카테킨을 함께 섭취하면 혈전을 방지하고 심장 건강을 지켜준다. 포도에 있는 카테킨은 적포도주, 초콜릿, 녹차에도 있다.

출처: www.kormedi.com




“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 서강석

**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:gangsuk@gmail.com T:732.718.8992

# 직원 모집!

AGLA는 지금 저희와 함께 일하실 보험 에이전트를 찾습니다.  
AGLA(American General Life and Accident)의  
영업팀의 일원으로서 당신은 아래와 같이 즐기실 수 있습니다.

- 실제적으로 독립된 직업
- 매니지먼트를 위한 기회 제공
- 본인 능력에 따른 탄원한 수입 구조
- 영업지원 및 지역 관리팀에 의한 실습교육 제공
- 개인표창 및 인센티브 여행 중점
- 혜택제공(401K,Person,Medical health Benefit)

American General Life and Accident와 함께 하는  
직업은 당신의 삶을 변화시키며  
다른 사람의 삶도 변화시킵니다.

[www.qualityoflifeinsurance.com](http://www.qualityoflifeinsurance.com)

**AGLA**

American General Life and Accident Insurance Company

**WWW.AGLA.COM**



Manager : 문옥주  
문의 : 201-699-8970  
Office: Palisades Park, NJ  
Marlton, NJ  
Philadelphia, PA

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 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 치워드립니다.  
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 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  
(718)640-4000 / NY 맨하탄 지역

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

**686 Grand Ave., Ridgefield, NJ 07657**

# 뷔페에서 음식 먹는 법칙?

## - 자녀의 배움의 초점을 미래에 맞추어라 -

얼마전 Apple의 새로운 iPhone 5의 발표가 있었다. 아시아에서는 새벽에 일어나서 발표의 내용을 알고자 잠을 설치고 판매가 시작되는 첫날은 몇 일 전부터 줄서서 제품을 먼저 손에 넣고자 잠을 설치고...개인적으로는 애플의 원동력이던 혁신적 변화가 부족한 점이 이번 발표에서는 아쉽고 Steve Jobs의 통쾌한 카리스마가 그리워졌다. 우리는 최근 몇년, 좀 더 확장하자면 몇 십년 간의 기술의 변화로 인해 새로운 시대에 직면했다. 정보의 시대니 지식의 경제니 하는 용어로 다 표현할 수 없을 만큼 시대가 바뀌었다. 기술의 발전으로 원하는 정보는 내 손안에 항상 있고 원하는 사람들과는 항상 소통할 수 있는 시대가 되었다. 하지만 이에 대응하는 우리의 교육 시스템의 근본적인 틀과 인재상은 아쉽게도 별로 바뀌지 않았다. 한 번 생각해 볼 일이다.

현재의 교육 시스템의 틀이 형성되던 시기에는 정보가 귀했다. 도서관에서 책을 찾는 방법이나 백과사전을 이용해야만 정보를 수집할 수 있었고 그 모아진 지식으로 새로운 지식을 쌓아올리는 일은 그 만큼 힘들었다. 그래서 석학과 박사는 많이 아는 것으로 인정 받았다. 그래서 교육의 기본은 암기로 시작되었다. 하지만 지금은 원하는 지식을 인터넷과 검색엔진으로 너무 쉽게 찾을 수 있는 시대가 되었다. 누구나 사람 이름이나 년도가 나오면 본능적으로 외우고 보던 시절이 있었을 것이다. 심지어 수학 과학도 원리를 이해하고 세상속에 적용한다기 보다는 주어진 문제를 얼마나 반복적으로 훈련하여 시험때 얼마나 빨리 얼마나 정확하게 푸느냐가 중요했고 아직도 그렇다고 해도 과언이 아니다. 하지만 앞으로 우리의 자녀들이 자라서 날개를 펼칠 시대는 그런 시대는 아닐 것이다. 중요한 건 이렇게 손끝에서 쉽게 구할 수 있는 정보와 지식을 어떻게 연관시키는지 이를 어떻게 이해해서 생산적 일에 적용하는지다. 또한 한 학문에서 구축된 이론과 기술을 다른 학문에도 확장할 수 있는지 등 이런 부분들이 실제로 점점 중요해 지고 있다. 이를 음식에 비유하자면 뷔페와 같다. 과거 음식이 귀하던 시절에는 인사가 서로의 식사에 대해서 묻고 많이 먹는게 덕이고 좋은걸로 생각했다. 그래서 음식 먹으러 갈 수 있는 최고의 기회는 뷔페로만 알았다. 실제로 다양하게 먹을 수 있는 장점도 있지만 대부분은 무한정 먹을 수 있다는 양의 이점 때문이었다. 그래서 뷔페에 가면 접시 바로 옆에서부터 모든 음식을 조금씩 다 먹고자 쌓기 시작하는 방법이 보편적이었다. 우연히 알게 된 얘기지만 싸고 쉽게 배 채우게 되는 음식은 이런 이유로 접시 옆에 둔다는 얘기를 들었다.

우리는 뷔페와 같은 시대를 현재 살고 있는 것이다. 이제는 먹을 것이 부족하니 많이 먹는게 좋은 시대는 지났다. 전부 다 먹을 수도 없는 정보와 지식의 바다 속에서 중요한건 어떤 음식을 먼저 먹어야 하는지, 어떤 음식이 나에게 가장 필요한 영양가를 주는지 또는 어떤 음식이 어떤 음식과 함께질때 맛이 배가 되고 상승적 효과가 있는지 등 이런 부분들이 중요해진 시점이다. 아마도 이런 시대를 예전의 음식이 귀하던 시대적 사고 방식으로 접근한다면 일단 엄두도 나지 않게 벽찰 것이며 성공적이기 힘들 것이다. 본인의 경험을 바탕으로 비유하자면 갈비나 장어구이 먹기도 전에 롤빵이나 김밥 및 전으로 배를 채워버린 정도라고나 할까? 그럼 이런 맥락에서 우리 아이들의 미래의 성공을 위해서는 어떤 부분들에 집중하는게 좋을까?

첫째는 단연 Creative Thinking이다. 누구나 한 번은 들었을 Albert Einstein의 명언 중 "창의력이 지식보다 중요하다"라는 말이 마음에 와 닿는다. 최근에 성공적인 기업들의 특징이 창의력 중심의 발상을 한 기업들이라는 점이다. Apple이니 Starbucks니 McDonalds 모두 몇년 전에 판매하지 않

던 제품들을 팔고 있다. 이는 세대적 변화를 느끼고 창의력을 더해서 만들어 낸 제품들이다. 그에 반해 창의적이지 못한 기업들은 긴 100년 이상의 성공의 기록을 갖고 있어도 순식간에 망하는 것이다. 최근에 법정관리를 신청한 Kodak이 좋은 예다. 아이들의 관점에서는 같은 것을 다르게 볼 수 있는 방법이 있는지, 같은 원리를 완전히 다른 곳에 적용할 수 있는지, 세상에 존재하지 않는 것을 생각해 낼 수 있는지 등 접근법의 변화로 창의력을 훈련하고 또 개발해 나갈 수 있다.

둘째는 Critical Thinking이다. 과거가 WHAT의 시대였다면 이제는 HOW와 WHY의 사고력의 시대이다. 아무리 창의력이 있어도 문제를 풀어내갈 수 있는 사고력이 없다면 결코 큰 결과를 내기 힘들것이다. 주어진 제약조건 안에서 해결책을 찾기 위한 길을 풀어가는 사고력이야말로 미래의 리더가 갖추어야 할 조건이다. 과거가 한가지만 파는 Professional/Expert 시대였다면 미래는 이들을 활용하여 새로운 부가가치를 창조하는 Strategist/Generalist의 시대라 해도 과언이 아닐것이다. 이를 위해서는 아이들에게 Solution 중심의 사고를 하고 계산과 분석을 확대하기 보다는 전체적 그림을 위한 답을 찾는 최적의 방법을 키우는 훈련이 필요하다.

셋째는 Expressing이다. 아무리 사고력이 좋고 창의력이 넘쳐도 이를 표현하고 설득하지 못하면 의미가 없다. 과거의 이과 문과의 이분법적인 시대에서는 표현이란 다 문과의 전유물이었다. 하지만 이제는 그렇지 않다. 기술적 사양만을 강조하는 삼성보다 사용자의 경험 중심의 감성에 호소하는 Apple에 더 열광하는 이유가 여기에 있다. Starbucks 역시 흔히 커피 전문인들이 강조하는 원산지, 볶는 방식 및 물의 온도 등에 대한 언급은 전혀 없다. Starbucks를 직장과 집이 아닌 제3의 장소로 생활 속의 직접 연관을 지어서 경험을 확대함으로 일상의 감성에 호소한다. 이를 위해서 우리 아이들에게서는 무엇보다 Writing과 Public Speaking이 중요하다. 남들과 교감하는 능력을 어릴때부터 키워서 자신만의 의사전달에 집중하지 않고 상대방의 입장에서 의사소통을 하는 훈련은 어떤 일을 하게 되더라도 진정으로 큰 재산이 되리라 믿는다.

Steve Jobs는 과거에 태어난 미래형 인재였다. iPod, iPhone 및 iPad는 그의 Creative Thinking 없이는 가능하지 않았을 것이다. 또한 음악, 비디오, 휴대폰 및 컴퓨팅 시장은 다 새로 만들어진 시장이 아니다. 이 시장속의 흐름의 원리를 이해하는 Critical Thinking을 바탕으로 개발자부터 음원공급자 및 이동통신사 및 약제사리 공급업자들까지 이익관계를 만족시켜주는 새로운 생태계를 만들었다. 그리고 무엇보다 소비자들의 경험을 중심으로 설득하는 풍부한 Expressing으로 그들의 마음을 사로잡았다. 하지만 그는 성장의 과정동안 언제나 사회의 기준으로 패배자의 삶을 살았다는 사실을 잊지 말자.

아이들의 방과 후 시간을 어떻게 보낼지 고민하는 부모들에게 단순한 암기나 반복 학습을 강조하기 보다는 Critical Thinking/Problem Solving 및 Writing을 키울 수 있는 프로그램을 권하고 싶다.

EyeLevel  
이영기  
973-525-3633



전통 한국음식의 자존심 명가의 정성을 담어드립니다

# 웰빙식 푸드명가

“No! 조미료”

고급잔치음식, 밑반찬, 도시락전문, Special Sushi Roll

각종단체모임, 교회모임, 돌, 백일잔치등  
모임성격에 맞는 주문 가능함



1636 Lincoln Highway, Edison, NJ 08817

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

## “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](http://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](mailto:cnjguide@gmail.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.EyeLevelBridgewater.com](http://www.EyeLevelBridgewater.com)

Basking Ridge | Bridgewater | Hillsborough | Warren

**Eye Level of Bridgewater**

475 North Bridge St. Bridgewater NJ 08807

# 에디슨 커뮤니티 센터 영어교실

## "한번에 시민권 시험 통과한 제자가 자랑스러워" 에디슨 미니빌 커뮤니티센터 ESL 교사



에디슨 미니빌 커뮤니티센터의 ESL 교사 데비씨. 알아듣기 쉽고 친절하게 말하며 많은 한인들을 만나고 싶다고 한다.

지역사회에서 주관하는 이민자를 위한 ESL 수업이 예산부족 문제로 75% 정도가 사라졌다고 한다. 공립학교나 시청 등에서 저녁 시간대에 운영하던 무료 수업들은 거의 폐쇄고 에디슨에서는 '미니빌 커뮤니티센터'에서 일주일에 두차례 ESL 수업이 있다. 비용은 한달에 20달러. 기초반 화요일(오전10-11시30분) 수업과 대화반 수요일(오전10-12시) 수업을 교사 데비 찰스(56)씨가 담당한다. 에디슨 주민이 아니어도 등록 가능하다. 수업에 참여하는 주민 중 80% 정도가 아시안이며 대학 진학을 준비하는 18세 청년부터 자녀와 대화하고 싶은 가정주부, 시민권 시험을 준비하는 80세 노인까지 다양한 연령대의 학생들이 수업을 듣는다. 반드시 요구되는 자격이 아니지만 ESL 교사 자격증을 따서 7년째 매주 즐거운 마음으로 학생들을 맞이하고 있는 교사 데비씨를 만났다.

### -수업은 어떻게 진행되나

: 교실 입구에 매주 다른 내용의 인쇄된 교재와 숙제가 준비된다. 기초반 수업은 어휘, 문법, 발음을 익힐 수 있는 내용으로 기본적인 단어를 사용한다. 이웃이나 쇼핑, 의사 사무실 방문, 전화받기 등 일상생활에서 일어나는 일들에 대한 영어를 배운다. 대화반 수업은 미국 문화나 공휴일, 시사문제, 자주 쓰는 속어, 속어 등을 주제로 새로운 단어를 배우고 영어로 대화하는 법을 익힌다. 자료를 읽고 질문과 대답을 한다. 마약이나 자녀를 올바르게 키우는 법, 대학 진학 문제 등 좀더 심각한 문제에 대한 정보를 나누고 박물관이나 인근의 명소를 탐방하는 시간도 있다.

### -영어를 잘 할 수 있는 비결이 있다면

: 영어는 어렵다. 포기하지 말고 조금씩이라도 매일 사용하는 수밖에 없다. 20분씩 자녀나 친구에게 배우고 TV라도 시청하는 것이 중요하다. 하루도 빠짐없이 재밌게 연습하는 것이 좋다.

### -교사로서 보람을 느끼는 때는

: 어려워하던 시민권 시험에 통과한 학생이 자랑스럽다. 수업을 통해 대학 진학의 준비과정을 갖추게 된 학생을 볼때도 보람이 있다.

### -특히 기억에 남는 학생이 있나

: 모두 다 기억에 남는다. 처음에는 부끄러워서 한마디도 못하다가 나중에는 수다스러울 정도로 말을 많이 하던 학생이 더 기억에 남는다.

### -담당하는 ESL 수업에 대해 자랑한다면

: 학생들이 서로 친구가 된다. 교사가 학생과 우정이 생기고 가족들도 친해지게 된다. 영어에 대해 흥미가 생기고 재밌게 배울 수 있다.

### -마지막으로 독자들에게 하고 싶은 말은

: 한인들을 좋아 한다. 더많은 한인들을 만나고 싶고 한인들이 수업에 많이 등록하길 바란다.

글쓴이 : 최현주



## GENTLE DENTAL PROVIDERS

24/7 치과 의사 상담가능

Evening & Weekend 예약가능

www.gentledentalproviders.com



1044 Lacey Rd, Forked River, NJ 08731  
Garden State Parkway exit 74 에 위치

Tel. 646-703-2848

# 리드 칼리지 입학처장 폴 마더스 인터뷰

현재 아이폰보다 세 배 이상 빨라진 신형 아이폰이 애플에서 조만간 출시될 예정이다. 필자는 애플의 창업주 스티브 잡스를 배출해낸 리드 칼리지에 전화를 걸어 뉴저지의 한인 커뮤니티에게 리드 칼리지를 소개하기 위해 입학처장을 인터뷰하고 싶다고 했더니 그는 흔쾌히 인터뷰를 수락했다.

리드 칼리지의 입학처장 폴 마더스는 매우 친절하게 리드 칼리지에 대해 열심히 설명해주었고, 이 인터뷰를 통해 많은 한인 가정의 좋은 정보를 얻을 수 있으리라 확신한다.

리드 칼리지는 스미스 칼리지, 터프츠 대학교와 함께 엘리트 칼리지에 속한다. 리드 칼리지 입학처장에 따르면, 전체 학생 가운데 약 11% 정도가 아시아 학생이며, 아시아 학생 가운데서도 한국인과 중국인이 가장 큰 비율을 차지하고 있다. 매년 2~3명의 한국학생들이 리드칼리지의 학부 과정에 지원하고 있다.

리드 칼리지는 각 클래스당 350명의 학생이 있으며 총 학생 수는 1천4백명이다. 이는 리지우드 하이스쿨의 재학생보다 적은 숫자이다. 매년 뉴저지의 40~50명의 학생들이 리드 칼리지에 합격하고 있으며, 그 중 입학 결정을 하는 학생은 10~15명쯤 된다. 일반적으로 아이비리거나 듀크대학교 같은 최우수 대학교에 입학하지 못하는 학생들이 리드 칼리지에 가기로 결정한다. 리드 칼리지 또한 우수 대학교로 졸업 후 취업할 때에도 매우 높은 점수를 받을 수 있다. 특히, 컴퓨터 분야에서는 이 학교를 다녔던 스티브 잡스 덕분인지 리드 칼리지 졸업생들을 선호한다고 한다.

마더스 입학처장은 리드 칼리지는 지성을 겸비한 학생들을 찾고 있다고 말했다. 리드 칼리지는 스포츠에 뛰어난 학생보다는 학구적인 학생들을 찾고 있다는 설명이다. 현재 리드 칼리지에 지원하는 학생들은 대부분 SAT의 모든 과목에서 650점에서 750점을 받았다. 마더스 씨는 SAT와 AP 시험의 성적이 낮을 경우 입학 지원 시 불리하게 작용할 수 있으며,

대신 고등학교 성적에 대한 질문이 쏟아질지도 모른다고 지적했다. 또한 AP과목을 들었음에도 불구하고 AP테스트를 치르지 않는 경우에도 학생들의 자질에 의문을 제시할 수 있다.

마더스 씨는 리드 칼리지에 입학하려면 SAT1은 매우 중요하고, AP 시험도 꽤 중요하다고 강조했다. 매년 리드 칼리지는 지원자의 30%~40%에게 합격통보를 하고 있으며, 지원자의 10% 미만이 합격하는 아이비리 그보다 입학률은 훨씬 높은 편이다. 리드 칼리지 입학처장은 입학 일찍 결정할수록 (Early Decision) 유리하다고 말한다. 학교 측에서는 입학 일찍 결정하는 학생일수록 리드 칼리지에 입학하고자 하는 마음이 더 강하다고 판단하기 때문에 정시 입학생보다 입학이 비교적 수월하다.

리드 칼리지에 입학처장은 리드 칼리지가 다양한 장학제도를 마련해 놓고 있다고 강조했다. 영주권이나 시민권이 없는 한인 학생들도 리드 칼리지에서 전액 장학금을 받을 수 있다. 그러나 저소득층 학생들은 입학하기가 다소 힘들다. 저소득층 학생들은 고소득층 학생들보다 훨씬 우수한 능력을 입증해야 입학이 가능하다. 왜냐하면 부유한 학생들은 리드 칼리지에 일년 수업료와 기숙사비로 5만 달러를 모두 내는 반면, 저소득층 학생은 장학금을 받아야 하니 학교 측에서는 전액 학비를 내는 학생을 반길 수밖에 없다.

리드 칼리지는 풀타임 한국인 입학 카운슬러를 고용하고 있을만큼 한국인과 아시아 학생들에게 관심이 많다. 한국인 입학 카운슬러인 그레이스 박은 우수학교인 캘리포니아 스크립스 칼리지에서 학부과정을 마치고 UCLA에서 소셜워크 박사과정을 수료했다. 마더스 입학처장은 앞으로 그레이스 박이 우수한 한인과 아시아 학생들을 많이 유치해주기를 기대하고 있다.

글쓴이: 크리스찬 김 코리아니센터



## 코리아니센터 학원 KOREANI CENTER

Tel) 732.692.8130 Fax) 732.902.9188

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

### College Application Program

- 8개 대학입학원서 완벽하게 작성, Common Application, Interview
- 학자금 지원 신청서 ● 대학진학 상담 (전공선택, 캠퍼스 방문)
- 90%가 일류대학 갑니다.

### 1월 2013 SAT공부 인텐시브 8주

- 12월 1일 2012 부터 : 토요일 9AM - 6PM  
( 4시간 SAT 영어 - Critical Reading, Grammar, Essay/ 4시간 수학 )
- SAT 점수 300점 올리세요 / SAT Essay 12점 만점 받으세요

### 12월 2012 SAT공부 "Blitz" 3주

- 매주 토요일 : 11월 10일, 11월 17일, 11월 24일 (9am -12:30pm)
- SAT 영어 - Critical Reading, Grammar, Essay
- 인텐시브 공부로 12월 SAT 점수를 올리세요

### "Blitz" 3주공부를 위한 12월 SAT 과목 시험

- 매주 토요일 : 11월 10일, 11월 17일, 11월 24일 (9am -12:30pm)
- Subject: Chemistry, Physics, Biology, Math I, Math II  
Literature, US History, etc
- SAT 과목 시험은 일류대학 진학에 있어 가장 중요합니다

# 가을, 우리 모두 디톡스가 필요하다

그동안 디톡스라고 알려졌던 것들은 대개 단식, 절식에 초점이 맞추어져 있다. 독소와 노폐물을 몸 밖으로 배출시키는 것이 디톡스인 것은 맞지만, 보다 마음 편하고 건강하게 몸속을 깨끗이 비울 수는 없을까?

## [독하지 않아도 괜찮다]

'디톡스'의 유행은 '무엇을 아예 먹지 않는다'에 중점을 두고 있다. 많은 이들이 레몬즙과 고춧가루와 메이플 시럽이 섞인 정제불명의 액체, 할리우드 24시간 주스 따위를 마시며 속을 비우면 세포도 깨끗해질 것이라고 믿는다. 효소 다이어트, 한약 다이어트, 레몬 디톡스 등 디톡스를 표방하는 모든 요법은 "내부 장기에 휴식 시간을 주고, 독소를 빼내 심신을 맑게 해준다"고 선전하지만, 그저 극한의 다이어트일 뿐이다. 이른바 '정화'라는 단어는 디톡스를 로맨틱하게 포장한다. 그러나 실제로 그 요법들을 해 보면 여간 독해지지 않으면 성공할 수 없다. 꼭 독하게 마음먹어야만 디톡스를 해낼 수 있는 건 아니다. 평범한 일상을 조금만 바꿔도 무리 없이 디톡스가 가능하다. 짧은 기간만 독하게 하는 특별 훈련이라고 생각하면 길게 못 간다. 일상이 디톡스여야 한다. 그러니 독해지지 말자.

## [소변의 색을 관찰하라]

몸속의 독소나 노폐물은 덩어리 형태가 아니기 때문에 소변이나 땀에 섞여 밖으로 배출된다. 수분이 부족하면 자연히 독소가 빠져기 어려운 컨디션이 된다는 뜻이다. 특히 가을엔 외부 공기가 점점 건조해지면서 몸속 수분을 피부에서부터 바로바로 빼앗아가 수분공급이 더욱 절실해진다. 화장실에서 소변의 색을 점검해보자. 소변이 진하고 노란빛을 띤다면-수분이 부족할수록 소변의 색깔이 더욱 진해진다-당장 정수기로 향할 타이밍이다. 물을 많이 마시면 그만큼 화장실에 자주 가게 된다. 소변의 양도 많아지고, 그 빛깔도 매우 맑다. 그 상태를 유지하는 방법은? 화장실에 다녀올 때마다 돌아오는 길에 정수기를 만나면 된다.

## [우리가 먹는 것이 우리 몸을 만든다]

<클린, 씻어내고 새롭게 태어나는 내 몸 혁명>의 구절은 명확하게 포인트를 짚어낸다. "당신이 먹는 것이 당신이다." 우리가 섭취하는 음식물의 영양 성분이 세포 하나하나를 구성하는 것은 당연한 원리다. 오랜 기간 정크 푸드를 섭취한 사람의 세포는 정크 푸드의 구성물을 반영한다. 그러한 모체에서 태어난 아이들은 하나같이 면역력이 떨어진다. 몇 년 전부터 폭발적으로 아토피 피부염 어린이 환자가 늘게 된 가장 큰 원인은 오염된 환경이 아니라 정크 푸드다. 국내에 정크 푸드가 도입되어 자리 잡기 시작할 때 청소년기를 보낸 우리들이 얼마나 되면서 소아 아토피 환자가 기하급수적으로 증가했다. 물론 아무것도 몰랐던 학창 시절을 되돌릴 수는 없다. 그러나 적어도 오늘 점심때 내가 먹은 식당 밥이 차후의 내 몸을 만든다는 것은 알았으니 질 좋은 음식을 먹어 몸의 질을 바꿀 차례다.

## [당신의 소울 푸드는 무엇인가]

내가 먹은 음식이 내 몸을 구성한다면 마땅히 디톡스를 위한 음식을 골라야 할 것이다. 당신 마음속에 있는 소울 푸드라면 충분히 그 기능을 해줄 것이다. 소울 푸드(soul food)는 원래 흑인들이 예전에 먹던 음식을 그리워하면서 쓰게 된 전통 음식을 가리키는 말이다. 지금은 자신이 살고 있는 지역에서 자라난 신선한 재료로 정성스럽게 요리한 음식, 그래서 영혼을 배부르게 해주는 음식이라는 의미로 통용된다. 집 밥은 재미가 없지

만 밖에 오래 나와 있다 보면 제일 그리운 것이 집 밥이다. 먹고 싶어 미칠 것 같은 음식이 아니라 그리워지는 음식 말이다. 햄버거에 팔려 나오는 감자튀김이 그리워 향수에 젖는 일은 없을 것이다. 한때 유행했던 베스트셀러 <내 영혼을 위한 닭고기수프>를 한국식으로 말하면 '닭죽'일 것이다. 어디서든 먹을 수 있는 삼계탕보다는 집에서 백숙을 하고 남은 닭고기를 쪽쪽 찢어서 한참 끓인 닭죽이 소울 푸드다.

## [요리하는 행위를 사랑하라]

소울 푸드는 반드시 '요리'라는 행위가 결합되어야 한다. 식당에서 아무리 비싼 음식을 먹어도 마음까지 푸근해지지 않는 이유는 바로 이 때문일 것이다. 요리할 시간이 없다는 이유로 인스턴트식품에 손을 쉽게 뻗지만, 직접 신선한 재료로 요리를 하다 보면 스트레스도 날아간다. 아이가 있는 전업주부들은 어느 정도 요리를 하고 있겠지만, 매일 저녁을 배달음식으로 때우는 집도 상당수에 이른다. 한편으로 요리가 어렵다고 생각하는 사람들은 '이왕 하는 거 맛있게 잘 해야지'라는 환상에 빠져 요리를 습득해야 할 '기술' 혹은 죽기 전에 해야 할 '버킷리스트'로 여긴다. 그러나 자신의 소울 푸드가 뭘지 생각해본다면 어려운 메뉴인 경우는 극히 드물다. 그러니 직접 요리해서 당신의 소울 푸드를 아이도 선보여라. 영화 속 한 장면처럼 아이에게 당신의 레시피 노트를 전수하는 드라마틱한 행동으로 몸의 디톡스가 완성된다.

## [가을 재료가 디톡스다]

디톡스 음식이라며 특정 재료를 골라놓은 리스트가 많이 돌아다니지만, 가장 중요한 점은 그것이 체질 재료냐는 것이다. 체질 재료가 아닌데 굳이 외곡산이나 하우스에서 키운 것을 먹는다면 자연적이지 않다. 이 땅에서 체질에 나는 모든 것이 디톡스 재료다. 인위적인 도정을 통해 자연스럽지 않은 모양을 띤 것만 아니라면 모두 리스트에 포함된다. 내추럴, 유기농, 오가니 같은 단어들도 호화롭게 쓰였어도 첨가제가 들어간 가공식품은 디톡스와는 거리가 멀다. 그러니 이 가을에는 가을에 나는 신선한 재료로 식탁을 채우면 된다. 가을의 색을 지닌 뿌리채소로 해독 작용을 돕는 것도 좋다. 대표적인 것이 사찰음식에 많이 이용되는 연근과 도라지. 메밀이나 도토리도 중금속 등의 독성 물질을 체외로 배출시키고 혈액순환을 원활하게 해준다.

## [육체노동이 디톡스를 돕는다]

과거에는 어느 집이든 텃밭이 있었다. 잡초를 제거하고 물을 주는 행위가 그리 대단한 노동은 아니다. 하지만 우리는 그조차도 안 하고 있지 않은가. 심지어 장보기까지 인터넷으로 하는 세상이니 말이다. 과거 사람들은 따로 운동을 할 필요가 없었다. 하루 종일 충분한 육체노동을 했기 때문이다. 대개 사랑방에 들어앉아 책만 파던 양반들만 비만에 의한 병을 앓았다. 모두가 양반이 되어 디톡스를 고민하는 지금, 육체노동은 일 부러라도 해야 할 고귀한 활동이 되었다. 이제 더운 날은 슬슬 지나갔고, 추울 날만 남았다. 일부러 땀을 내지 않으면 자연적으로 땀이 날 일이 없을 거란 말이다. 억지스럽게 관장을 하고 한약을 먹어가며 노폐물을 뺄 필요 없다. 이마에 땀이 송골송골 맺힐 정도, 티셔츠 등관이 살짝 축축해질 정도만 움직인다면 노폐물은 충분히 빠져나간다. 가뿐해진 몸으로 맞이하는 가을은 더욱 신선할 것이다.

출처 : <http://bbs.miznet.net>

**Obsession Hur Hair Studio** **허미용실**

- ♡ 헤어컷 · 코팅 · 염색
- ♡ 웨이브 퍼머
- ♡ 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

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**

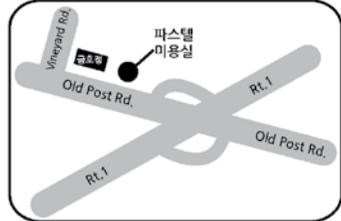
패디큐어 \$25  
 with Free 매니큐어

\* 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)

# 미국과 한국 선거

## 시민권자는 미국총선에, 영주권자 및 주민등록인은 한국대선에 선거

'이번 해 치러지는 두나라 선거에 관련 기관에서  
선거 절차 안내와 필요한 지원 제공'

미국과 한국의 대통령을 선출하는 두나라의 중요한 선거가 이번 해에 치러진다. 국민의 한사람으로써 자신의 목소리를 내는 현실적인 정치참여 방법으로 투표권 행사는 기본이다. 그러나 여유없는 이민생활과 동조하기 힘든 정당정치 등 개인적인 이유로 선거 참여에 소홀하기 쉽다. 반면에 자신의 소중한 투표권을 신중하게 행사하며 나아가 이웃과 모든 한인들에게 권장하는 기관들의 노력이 열성적이다.

11월6일에 있을 총선거는 시민권이 있는 한인들이 적극 참여하여 한인들의 위상을 보이고 사회의 존중받는 일원으로써 책임감있는 한표를 행사하는 의미가 있다. 선거에 참여하기 위해서는 먼저 유권자 등록을 마쳐야 한다. 시민참여센터는 선거참여에 익숙치 않은 한인들에게 필요한 자격요건을 안내하고 절차상의 편리를 돕는다.

유권자 등록은 18세 이상 시민권자로 선거일로 부터 21일 전에 언제든지 가능하며 한번 등록하면 선거 때마다 한표를 행사할 수 있다. 그러나 등록한 후 2년동안 투표를 한번도 하지 않았거나 주소가 바뀐 사람은 다시 등록을 해야 한다. 시민참여센터는 각자 자격요건에 해당되는지 확인해주며 양식을 채우는 요령을 안내하고 등록용지를 접수하는 기관에 대신 전달해 준다. 투표를 하고 싶으나 복잡한 절차에 엄두를 내지 못하는 한인들 위해 투표용지를 우편으로 발송하고 양식을 채워 접수해야 할 곳 등에 대한 안내를 전화(201-488-4201)와 이메일(nurihan@kace.org)을 통해 돕는다고 한다.

한편 뉴욕총영사관에는 12월19일 실시하는 제18대 대한민국 대통령선거의 재외투표에 대한 안내와 선거인 등록을 돕는다. 한국에 주민등록이 있는 유학생이나 주재원, 여행자 등은 총영사관에 우편으로 국외부재자 신고서를 제출하면 간단히 선거인 등록이 된다. 한국에 거주신고를 한 19세 이상 한인도 이에 해당된다.

그러나 영주권자는 한정된 기간안에 공관에 직접 가서 재외선거인 등록신청을 해야만 투표를 할 수 있다. 신청 기간은 7월22일에서 10월20일 까지이며 뉴욕 총영사관에서 재외선거인 등록을 하고 투표를 위해 한번 더 영사관에 방문해야 한다. 영사관에서는 선거인 등록 신청대상을 비롯하여 신청방법, 필요한 첨부서류 등에 대한 자세한 안내를 해준다. 한국의 안정된 발전을 바라는 재외국민들의 목소리를 전달할 수 있는 이번 선거에 많은 참여를 기다리고 있다. 재외국민 투표에 대한 자세한 내용은 재외선거홈페이지(<http://ok.nec.go.kr>)에서 확인할 수 있으며 신청서 다운로드도 가능하다.

이외에도 뉴저지 중앙한인회(856-524-8950)와 조국사랑 미주연합([www.hoparkamerica.com](http://www.hoparkamerica.com)) 등 시민단체에서 선거 참여에 대한 도움을 주고 있다.

글쓴이 :최현주



**CJ대한통운** 에디슨 영업점

## GEM-Express



고객님들의 소중한 물건을  
가장 저렴하고 안전하고 빠르게 운반,보관,배송해드립니다.

- 국제택배(한국, 중국, 일본)
- 미국내 중장거리 이사
- 귀국이사(해운, 항공)
- 유학생 귀국 이사 특별할인
- 로컬이사(가정, 사무실)

**\* 무료견적, 무료픽업, 무료 박스제공 \***

**Office: 732-253-7300 Cell: 908-202-4525**  
1939 Lincoln Hwy(Rt.27) Edison,NJ08817 (에디슨한아름에서 북쪽으로 2분)

# Soon & Steven Ahn Golf Academy

**The Learning Center@Gallop 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



## 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

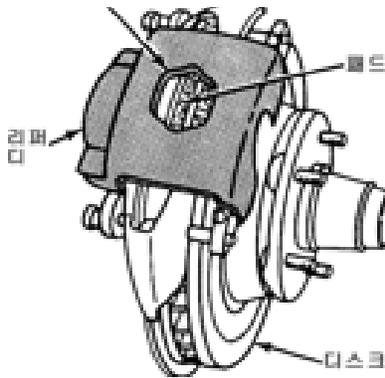


53 Paterson street.,  
 New Brunswick, NJ 08901

**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

# 자동차 정보

## 브레이크를 밟을 때 핸들이 떨리는 경우는?



간혹 베어링이나 서스펜션의 이상으로 핸들이 떨리는 경우도 있거나, 대부분의 경우 브레이크 디스크(Disc 혹은 Brake Rotor)의 변형(Warp)으로 인하여 브레이크를 밟을 때 핸들이 떨리는 경우가 많습니다. 운전자가 브레이크를 밟으면 바퀴에 장착된 브레이크 캘리퍼(Brake Caliper)가 작동, 바퀴와 함께 회전하는 브레이크 디스크를 패드(Pads)가 붙들게 됩니다. 이 때 앞브레이크 디스크가 변형이 되어 있으면 핸들이 떨리게 됩니다. 브레이크 디스크의 변형 원인을 보면, 브레이크 캘리퍼 고장, 너무 무리한 브레이크 작동, 또는 저품질의 브레이크 패드 사용으로 인하여 브레이크에 과도한 열이 발생하여 브레이크 디스크가 변형을 일으킵니다. 이럴 땐 원인을 파악하여 해결한 후 브레이크 디스크(Brake Rotor)를 교환 하면 문제가 해결 됩니다.

## 브레이크 액이 줄어들면 다시 채워야 하나요?



브레이크를 밟았다가 다시 떼면, 패드는 캘리퍼 실린더의 압력이 없어지면서 약간 물러나 디스크와 아주 작은 간격을 항상 유지하고 있다가 브레이크를 밟으면 또 다시 바로 디스크를 잡게됩니다. 그 간격을 유지하기 위해 패드가 소모된 두께 만큼 캘리퍼 피스톤이 더 돌출됩니다. 이때 피스톤을 밀던 브레이크 오일은 피스톤이 밀려나온 거리만큼 리턴이 되지 않기 때문에 리저버(Reservoir)의 브레이크 오일 레벨은 낮아 집니다. 다시말해 패드가 소모된 만큼 오일 레벨이 낮아지게 됩니다. 그래서 오일 레벨이 줄어들면 브레이크 패드 교체 시기가 되었다는 것을 알 수 있습니다. 브레이크 오일의 이러한 패드 마모 정도를 알려주는 기능을 위해서 브레이크 오일은 보충하지 않는게 맞습니다. 물론 브레이크 오일이 수분이나 다른 것으로 오염되었을때는 교환하여야 하지만, 레벨이 낮아졌다 하여 보충해 버리면 다음에 패드를 교환하면 새 패드의 두께만큼 오일이 리저버(Reservoir) 탱크로 되돌아 가서 브레이크 오일이 넘치게 됩니다. 설령 브레이크 오일이 급격히 줄어든다면 그것은 브레이크 시스템 어딘가에 브레이크 오일이 새는 현상이므로 즉시 점검하여 수리 해야지 보충 할 문제가 아니라는 것입니다.

ASE Certified Automotive Service 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)

# 전 연 찬 종합보험

YUN CHAN CHUN AGENCY

개인 자동차보험

**PROGRESSIVE**

상업용 자동차보험

"The right coverage at the right price."

**Discount Benefit**

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

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

Progressive does not offer Health or Life insurance.

**Tel. 732.767.6601 / Fax. 732.767.1022**

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

## 문유미 Weichert Realtors 부동산

NJAR Circle Excellence Award 2002-2005, 2008, 2010



**현명한 부동산 투자와  
내집마련의 꿈을  
해결해드립니다.**

● 명문 프린스턴 지역 전문 ●



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

## 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

# 당신에게 맞는 애완견은?

**운동광에게는 도베르만, 어린이에게는 비글, 직장인에게는 알래스칸 맬러뮤트, 아파트 거주자에게는 스파니엘...**



'네 발 달린 친구'로 불리는 애완견. 우리나라 전체 가구의 17.4%가 반려 동물을 키우고 있으며 이중 94.2%가 애완견이라는 통계가 있다. 미국에서도 애완견은 사람들에게 가장 사랑받는 동물로서 사람의 면역체계를 강화시키고, 우울증을 감소시키며 심지어는 혈압을 낮추는 데도 기여를 하는 것으로 알려져 있다.

그렇다면 자기에게 맞는 애완견은 어떻게 찾을 수 있을까. 미국의 건강정보 사이트인 웹엠디(Web MD)는 최근 기획기사에서 사람의 특성에 맞는 애완견을 선정했다.

- 운동광=바깥에서 활동하기를 좋아하는 운동광에게는 장거리를 걷는 것을 좋아하고 늘 활기찬 도베르만, 롯트와일러, 셰터, 와이마라너, 보더 필리, 포인터, 셰퍼드, 달마티안이 파트너로 적합하다.
- 어린이=대부분의 개들이 어린이를 좋아하지만 특히 어린이를 잘 따르는 종류가 있다. 비글과 복서는 어린이와 같이 뛰놀기를 좋아하며 닥스훈트는 온순하다. 래브라도 레트리버와 세인트 버나드는 어린이와 잘 어울리며 그들을 보호하기도 한다.
- 바쁜 직장인=늘 외부에서 활동해야 하는 직장인에게는 혼자 있기를 좋아하는 개가 적당하다. 알래스칸 맬러뮤트와 보르조이, 중국 산 사슴이가 있다. 두 마리를 어울리게 해서 집에 남겨놓으려면 파피용이 적당할 듯.
- 아파트 거주자=아파트에 사는 사람이라면 잘 짓지 않거나 짧은 걸음으로 적당히 움직이는 애완견이 필요하다. 영국 종 소형 스파니엘, 베들링턴 테리어, 카바리에 킹 찰스 스파니엘이 적합하다. 목소리가 좀 크기는 하지만 실내에서 종종 걸음을 치는 허베너스와 아펜핀셔, 치와와도 좋다.

- 알레르기 환자=개의 침과 비듬에 있는 단백질은 사람에게 알레르기 반응을 일으킬 수 있다. 이 때문에 알레르기 환자에게는 비듬을 적게 떨어뜨리는 슈нау저나, 비숄 프리제, 포르투갈 워터 도그가 적합하다.
- 사교적인 인물=교류를 중요시하는 모임의 기부자나 자원 봉사자 같은 사교적인 사람에게는 돌아다니기와 사람 만나는 것을 좋아하는 견종이 맞다. 특히 사람을 물지 않아야 한다. 클럼버 스파니엘과 셰터, 래브라도 레트리버, 비글, 시베리안 허스키, 비숄 프리제가 맞는 종.
- 걷기 운동하는 사람=고혈압이나 고 콜레스테롤, 당뇨병, 심장병 등을 예방하기 위해 걷기운동을 하는 사람에게는 한 눈 팔지 않고 잘 따라다니는 애완견이 필요하다. 이런 임무를 잘 수행할 만한 종으로는 아키타와 클럼버 스파니엘, 에어데일, 포메라니안, 푸들이 꼽힌다.
- 특별한 도움이 필요한 사람=알츠하이머 환자, 시각이나 청각 장애인, 자폐증이나 광장 공포증이 있는 사람에게는 특별히 훈련된 개가 필요하다. 이런 훈련견은 위급 시 짖는 소리 등으로 주위 사람들에게 경보를 울려 도움을 청할 수 있다.
- 우울증 환자=활발하게 뛰어다니는 피그나 자신감이 넘치는 시바 이누, 포근함을 느끼게 하는 그레이트 피레니즈는 스트레스를 없애고 우울증을 감소시키며 행복하게 만든다. 이런 애완견들의 활발하고 충성된 모습에서 인간과 개는 끈끈한 정을 맺게 된다.

출처: www.kormedi.com



## 빙커힐 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

[www.yanaminsty.org](http://www.yanaminsty.org)

**yaiña**  
YOU ARE NOT ALONE

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

고아사역 후원문의 : 황주목사 609-356-4047  
[joo@yanaministry.org](mailto:joo@yanaministry.org)



# 인생 기준이 “첫 사랑” 이라면...

어느날, 갑자기, 한 여인이 내 눈을 침입했다. 시간은 고요하게 흐름을 멎고, 마음은 설래고 따뜻함에 포근해지는데, 머리만 복잡해져갔다. “어떻게 해야 저 여인을 나의 사람으로 만들수 있을까...” 3년을 무식하고 끈질기게, 사랑만 퍼부으며 구애했다. 그리고 내 아내가 되었다. 첫 사랑은 나의 삶이 되었고, 가끔 돌아보면, 이정도 해주려고 쫓아다녔었나... 미안한 마음에 정신차리게 된다. 그래 죽도록 열심히 살아야지! ‘사랑의 첫 순간’ 기억은 오늘 삶을 반성케 한다.

첫사랑이 인생의 기준이라 말한다면, 많은사람들이 미소떠며 지긋이 ‘아니라’ 말할 것 같다. 첫 사랑은 아름답지만 풋사랑이라거나, 진정한 사랑은 부둥켜 앉고 씨름하며 삶의 무게를 견디는 인생의 동반자들에게 성숙하게 드러나는 것이라고들 말하지 않을까. ‘첫 사랑이 인생의 기준’이라고 말하는 곳이 세상에 있을리 없을 것 같다. 유별난 곳 한군데 빼고 말이다. 하여튼 세상과 많이 다른, 성경이다. “첫 사랑을 기억하라.” “첫 사랑을 회복하라.” (계2: 4) 유독 ‘첫사랑’을 강조한다. 하나님에 대한 ‘첫 사랑’ 역시 어설픈 ‘풋 사랑’처럼 좌충우돌하는 면이 있는데도, 신앙생활 가운데 성숙한 사랑이자라는데도, 하나님은 왜 ‘첫 사랑’을 강조하시는 것일까?

하나님이야기는 사실 온통 ‘첫사랑’ 이야기다. 창조하신 순간부터 지금까지 한번 주신, 우리에게 대한 사랑을 거두시는 법이 없다. 동일하게 사랑하신다. (십자가) 죽음을 불사하고서라도.

〈태초에 사랑은 우리를 온전케 했다, 그때 그 사랑은 나에게 사랑에 대하여 말해주었다- 이해못했던 나는 그 사랑 비웃었다. 하지만 그 사랑이 나를 헤이즐릿 나무처럼 만들었다. 어둠의 계절에조차도 천천히 열매를 맺도록 하셨다.〉

하나님 사랑을 경험한 사람의 첫 고백은 언제나 아름답다. 처음에는 하나님의 사랑을 이해하지 못해서 비웃었지만, 하나님은 포기하지 않고, 서서히 그 사랑 안에서 열매를 맺어가도록 하셨다는 고백, 공감이 간다. 사실 하나님의 사랑은 처음에는 잘 모른다. 한번 알게 되면 더 알고 싶어지지만, 사랑받고 있다는 것 만큼 힘이 되는 것은 없어, 그 사랑 더 찾게 된다.

감동적이어서가끔 생각하는 십일조가 있다. 십여년전 어느 노인 집사님의 일이다. 신앙생활하신지 길지 않았지만 꾸준히 교회에 참석하며, “저는 잘 몰라요,” 어떤 질문이나 그리 대답했었다. 그 주에 만나서 “어떤 변화가 있었습니까?” 물었더니, “성경을 구약부터쪽 읽고 있는데 어려워서 잘은 모르겠지만, 하나님께 응답하고 싶어졌다,” 고 하신다. “성경만 읽고도 저리 변하는구나,” 무척 놀랐던 기억. “하나님 사랑을 알기 시작한분의 첫 고백은 정말 순수하구나. 정말 아름답다...” 그 깊은 인상이 마음에 깊이 자리잡았었다.

지금은 어찌 살고 계실까? 지금도 그런 하나님과의 순수한 사랑은 여전하실까? ... 이런 저런 생각이 마음을 근심케 하지만, “첫 사랑을 회복하라,” 강조하시는 주님의 마음을 조금은 알 수 있을 것 같다. 순수함과 열정이 여과됨 없이 드러나는 때, 설렘으로 온갖 희망을 가지고 인생을 바라보던 때가 첫 사랑의 순간이기때문이다. 주님은 우리 인생이 그저 흘러가길 원치 않으신다. 열정과 목적가지고, 뜨거운 질주를 하길 원하신다. 주님이 주신 시간이 허비되길 원치 않으신다. (엡 5: 16) 첫 사랑의 때를 돌아보아야 할 이유 하나여기있다. 우리 모두는 인생에서 꼭 회복할 것이 있기 때문이다.

이용도 목사님의 폭발적인 사랑고백 하나, 나의 첫 사랑의 순간을 회고하게 한다:

〈나는 지금까지 너무나 남의 세상에 살아왔습니다. 너무나 남의 눈을 두려워했던 것입니다. 나는 이제부터 아주 <예수쟁이>가 되렵니다. 미치도록 믿으려 나이다. ... 세상에서 똑똑하다는 칭찬을 받으면서 속으로는 무기력한 생활만해! 차마 못 견딜 노릇인줄 압니다. 나는 힘있게 살려나이다. 주만 믿으며. ... 아멘.〉

가

## 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



# 우리 모두의 이야기

벌써 3년이 지났군요. 2009년 1월, 서인도제도에 있는 작은 나라 아이티에서 강진이 발생해서 약 50만명의 사상자를 낸 비극적 사건이 있었습니다. 전세계의 수많은 사람들이 이 나라를 돕고자 팔을 걷어붙였고, 교회들도 나서서 후원금을 모아 전달하기도 했습니다.

그런데, 당시 미국의 유명한 보수 기독교 지도자인 팻 로버트슨 (Pat Robertson) 이라는 목사는 이 아이티의 재난이 악마의 저주 때문이라는 발언을 해서 논란을 일으켰습니다. 그는 “아주 옛날(나폴레옹이 통치하던 1790년대를 말함) 아이티가 프랑스령이었을 때다. 아이티 사람들이 악마를 찾아가 자기들을 독립시켜 주면 당신을 섬기겠다고 맹세했다. 악마가 프랑스를 쫓아내어 아이티 사람들이 독립을 쟁취했지만, 그 후로 계속 악마의 저주에 시달리게 되었다” 라고 주장했습니다. 누군가의 고통을 보면서 함께 아파하기보다, 그 고통스런 상황의 원인을 분석하고 정죄하려고 하는 참으로 냉정한 종교인의 모습이었습니다.

누가복음 13장에 보면, 당시 실로암에서 망대가 무너져 사람들이 죽는 사건이 일어납니다. 당시 사람들은 (팻 로버트슨 목사의 말처럼) 그들이 죄가 많아서 그런 것이라고 믿었습니다. 그런데, 예수님이 말씀하십니다. “그들이 예루살렘에 거한 모든 사람보다 죄가 더 있는 줄 아느냐 너희에게 이르노니 아니라 너희도 만일 회개치 아니하면 다 이와 같이 망하리라.”(눅13:4-5)

우리는 항상 나의 입장에서 남을 판단하고 정죄합니다. 그리고 남의 고통을 보면서 내 이야기가 아니라고 지나쳐 버립니다. 그런데 예수님은 그들의 재앙이 바로 나의 재앙이 될 수 있고, 그들의 이야기가 바로 나의 이야기가 될 수 있음을 경고하십니다.

수년 전 한국에서 식당에서 밥을 먹고 있는데, TV에서 참 황당한 사건에 관한 뉴스가 나오고 있었습니다. 아이를 뒤에 엄마가 주차 빌딩에 주차하려고 엘리베이터 안으로 운전해서 들어갔는데, 어찌된 일인지 엘리베이터가 내려오지 않은 상황에서 문만 열린 것이었습니다. 그걸 모른 채 문 안으로 들어간 그 차는 지하 수십미터로 그대로 추락을 하였습니다. 엄마는 그 자리에서 즉사하고, 다행히 아이는 카시트를 잘 착용한 관계로 살았다는 내용의 뉴스였습니다.

그 뉴스를 보면서, “참 별일도 다 있다. 그 문을 열어준 사람이 잘못했나 보네” 정도로 생각하면서 밥을 다 먹었습니다. 그리고 잠시 후 전화가 왔습니다. 제가 리더자로 사역하던 선교단 후배 누나가 엘리베이터에서 추락해서 돌아가셨다는 소식이었습니다. 바로 그 분이었습니다. 그 때 저는 깨달았습니다. ‘아, 내가 늘 남의 이야기로 듣던 사고 소식이 남의 이야기가 아니라 바로 내 주변의 이야기, 내 친구의 이야기구나. 어쩌면 내 가족의 이야기가 될수도 있겠구나.’

우리는 세계 곳곳에서 일어나는 가슴 아픈 소식을 들으면서 그것을 그저 남의 이야기로만 듣습니다. 하지만, 그것은 언제든지 우리의 이야기가 될 수 있다는 것을 우리는 두렵고 겸손한 마음으로 받아들여야 합니다. 그래야 세계 곳곳에서 매일 들려오는 안타까운 소식들에 대해 귀를 막지 않고 최소한의 반응이라도 할 수 있을테니까요.

벌써 가을입니다. 지난 9개월 동안 변함없이 나와 내 가족만을 위해 살아 왔다면, 남은 3개월만이라도 주변의 이웃들과 전세계 가난한 사람들을 돌아보는 것은 어떨까요? 몸이 아픈 사람들, 춥고 배고픈 사람들, 부모를 잃어버린 아이들, 미혼모들, 죄수들, 이주 노동자들... 이들의 이야기는, 그들만의 이야기가 아니라, 바로 우리 모두의 이야기이니까요.



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

# 나먼저 그리고 너먼저

내가 어린시절 학교다닐때에 이런 생각을 한적이 있다.  
 '내가 좋아하는 과목은 매일시험치고 싫어하는 과목은 시험이 없었으면 좋겠다.'  
 하지만 야속하게도 학교에서는 나의 심정을 배려해주지 않고 시험기간이 되면 매일 매일 다른 과목의 시험을 치르면서 학생들의 가슴을 죄는 긴장감을 가지게 했던 기억이 있다.  
 내가 원하든 원하지 않든 배우는 모든 과목에 대해 시험을 치는 이유는 배운 모든 과목에서 고루게 지식을 얻게하기 위함이다.

그러므로 시험이라는것은 비록 우리의 삶에 고통을 더하기도 하지만 잘 이겨낼때는 인생을 더욱 성숙하게 만드는 좋은 지름길이 될수 있는 것이다. 성경에는 수많은 사람들이 수없이 많은 시험들을 통과하는것을 볼수가 있는데 어떤이는 잘 나가다가 시험에 걸려 실패하고 어떤이는 어떤 시험에서도 물러서지않고 잘 통과해서 신앙의 본이 되기도 한다.

그래서 기독교에서 시험은 믿음과 아주 큰 관련이 있다. 성경에서 히브리서 11장을 '믿음장'이라고 부르는데 믿음으로 시험을 이겨낸 사람들의 이야기를 축약시켜 놓았다.  
 그중에 아브라함에 대하여 이렇게 말하고 있다.

"믿음으로 아브라함은 부르심을 받았을때에 순종하여 장래 기업으로 받을 땅에 나갈새 갈 바를 알지 못하고 나갔으며"

아브라함을 일컬어 '믿음의 조상' 이라는 말을 한다. 이말을 다르게 보면 어려운 시험을 잘 이겨낸 증거가 그에게 있다는말이 아닌가 생각해 볼수 있다. 아브라함만큼 살가운데 시험이 많았던 사람도 많지 않을것이다. 그중에서 자신의 조카였던 롯과의 문제에서 발생한 시험을 나누고 싶다.

자신의 목자와 조카 롯의 목자들이 허구한날 이문제, 저문제로 인해 다투는것을 보고 아브람은 결정을 내려야 할때가 온것으로 알고 조카였지만 롯에게 정중하게 분립을 제안한다.  
 조카에게 먼저 머물땅을 선택할수 있도록 배려해 주었다.

'네가 좌하면 내가 우하고 네가 우하면 나는 좌하리라'

아브라함의 말을 보니 '나먼저' 의 사람이 '너먼저' 의 사람으로 변화된것을 느낄수 있었다.  
 사실 아브라함은 애굽에서 잠시 머물때 그곳 사람들이 두려워서 아내를 누이동생으로 둔갑시켜버린 경험이 있다. 아내야 어찌됐든 나먼저 살고 보자라는식의 발상이었다.  
 그래서 자칫 아내를 완전히 빼앗길뻔 하다가 하나님의 개입으로 다시 아내를 찾고 아브라함은 다시 순종의 자리로 돌아온다. 그리고 일어난 사건이 롯과의 분립사건이다.

믿는자가 따르고 가야할 길은 '나먼저'의 길도 있고 '너먼저' 의 길도 있다.

'나먼저' 를 택해야하는 길은 아무도 나서려고 하지 않는 길로서 그곳에는 먼저 당하는 희생과 땅의 수고를 필요로 하는 길이다.  
 두번째로 '너먼저' 를 택해야하는길은 무엇일까? 풍요로움과 안식과 쉬이 있는 길이다.  
 바로 아브라함이 롯에게 양보했던 길이다. 롯이 눈을들어 소돔성이 있는 요단들을 바라보며 이렇게 표현했다. '여호와와 동산같고~'

만약에 아브라함이 이번 시험에서 '나먼저' 를 택했다면 가족간의 피를 보았을지 모른다.  
 실제로 얼마나 많은 형제들이 '나먼저' 를 택한 이유로 서로 싸우고 있는가! 얼마나 많은 분쟁이 교회안에 끊고 있는가? 그 이유는 간단하다. '나먼저' 해야할때 '너먼저' 를 주장하고, 반대로 '너먼저' 해야할때 '나먼저' 를 선택하려고 하기때문이다.

누가봐도 아브람이 '나먼저' 를 선택해도 아무도 의의를 제기할 상황이 아니었다. 하지만 모든이의 생각을 깨고 그는 '너먼저' 를 택하였다. 이것이 그리스도인의 모습이 되어야 한다. 이모습이 바로그리스도가 가진 십자가의 길이기 때문이다. 그분은 '나먼저' 십자가 지셨다. 외롭고 힘든 길이었지만 홀로 걸어가셨다.

아브람이 롯에게 좋은땅을 선택할 기회를 주자 롯은 벨름 그곳을 차지하고 '나먼저'의 길을 가버렸다. 아들처럼 여겼던 조카가 뒤도 돌아보지 않고 가버리자 아브람은 얼마나 허무함을 느꼈을까? 하지만 '너먼저' 를 충실히 수행한 아브람에게 하나님은 '오직 너먼저' 라는선물을 들고 오셨는데 바로 그것이 축복이었다. 롯이 택한것과 비교할수 없는 것이었다.

'너는 눈을 들어 너있는곳에서 동서남북을 바라보라 보이는 땅을 내가 너와 네 자손에게 주리니'

찬송가에 이런곡이 있다.  
 '너근심 걱정 말아라 주 너를 지키리 구하는것을 주시리 주너를 지키리 주 너를 지키리 아무때나 어디서나 주 너를 지키리 늘 지켜 주시리 너를'

'너먼저' 해야할때 우리에게 '나먼저' 라는 시험이 온다. 그리고 그 반대의 경우도 다가올것이다.  
 그때 이 찬송을 기억해서 아브라함처럼 믿음으로 시험을 이기길 소망한다.

뉴저지 건강한 교회 김형일 목사

누군가의 **생명**과  
 풍성한 **삶**을 위하여

**1+**

[www.chanyang.org](http://www.chanyang.org)



15 Cedar Grove Lane, Somerset, NJ 08873  
 교회 732.805.4050 Fax 732.805.0403  
 어린이청소년교회 [www.cynamu.org](http://www.cynamu.org)

복음과 사랑을 전파하는 교회

**에리자베스 한인교회**  
 The Korean Presbyterian Church of Elizabeth (A29)  
[www.ekpch.org](http://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  
 열심히는 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](http://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](mailto:njhc704@gmail.com)

[www.WelcomeToWorship.org](http://www.WelcomeToWorship.org)

 **세계로 교회**



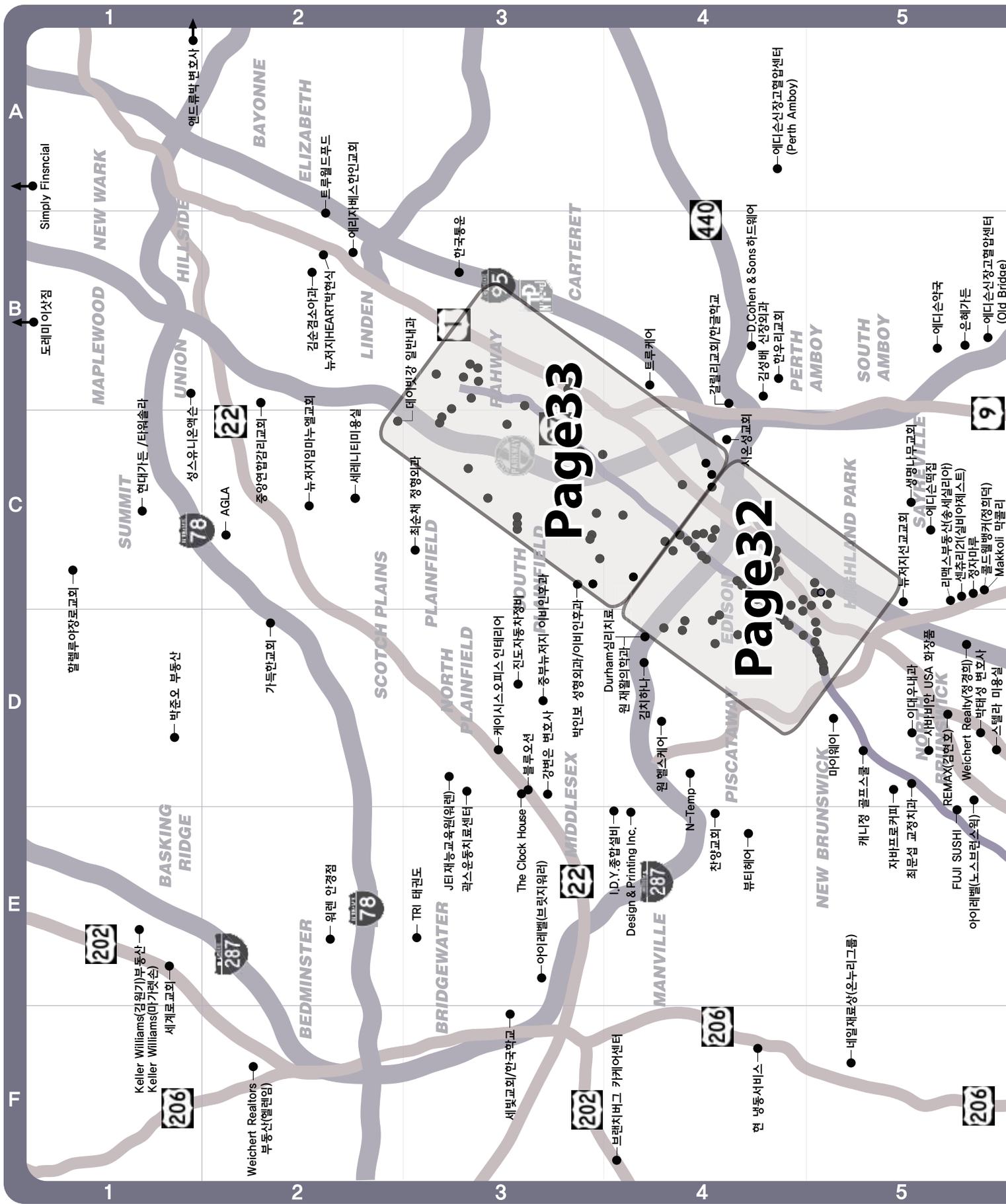
주일 및 새벽예배 안내

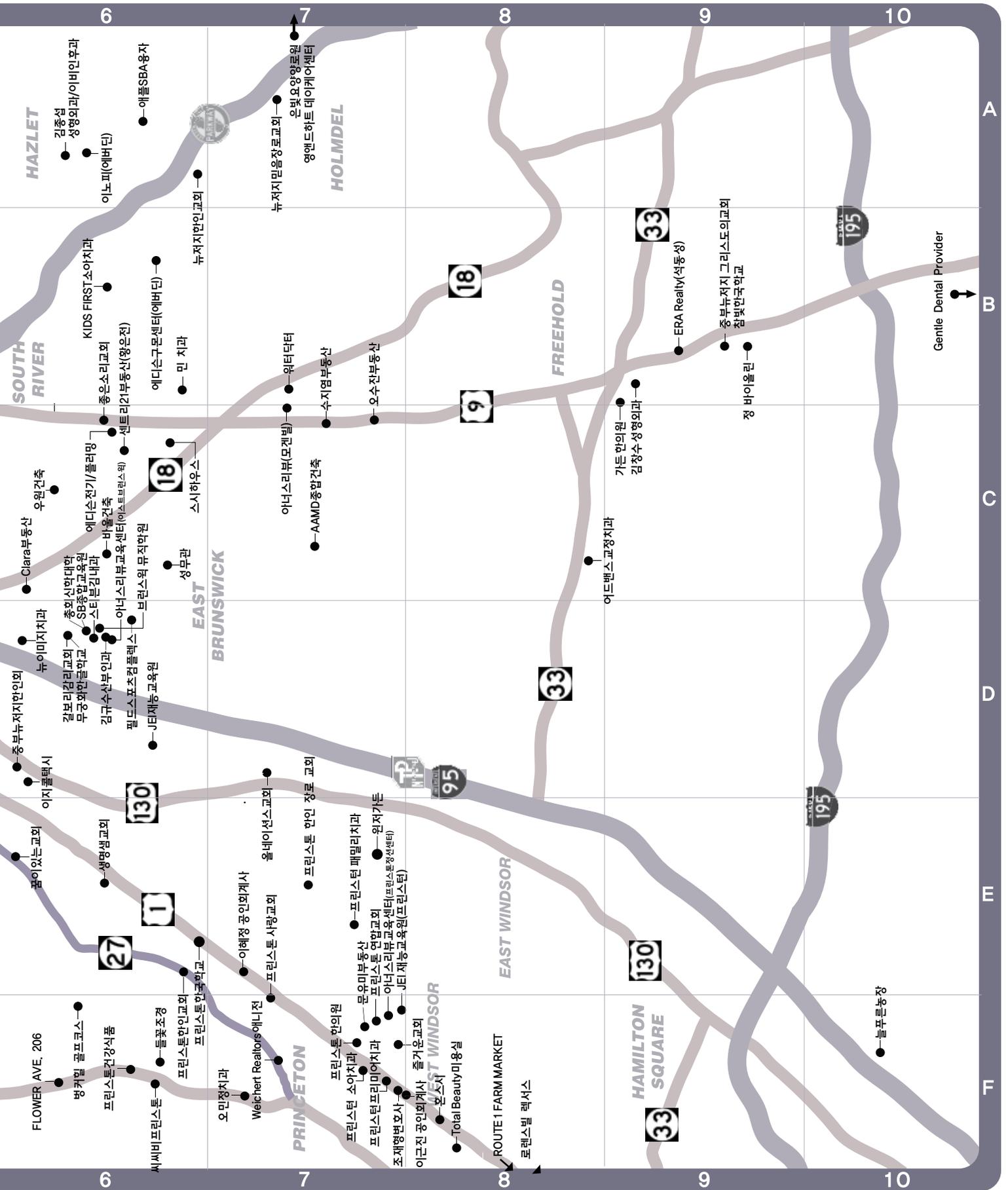
영어 예배: 10:00 am 스페니쉬 예배: 6:30 pm  
 한국어 예배: 12:00 pm 새벽 예배 (월 - 금): 5:30 am

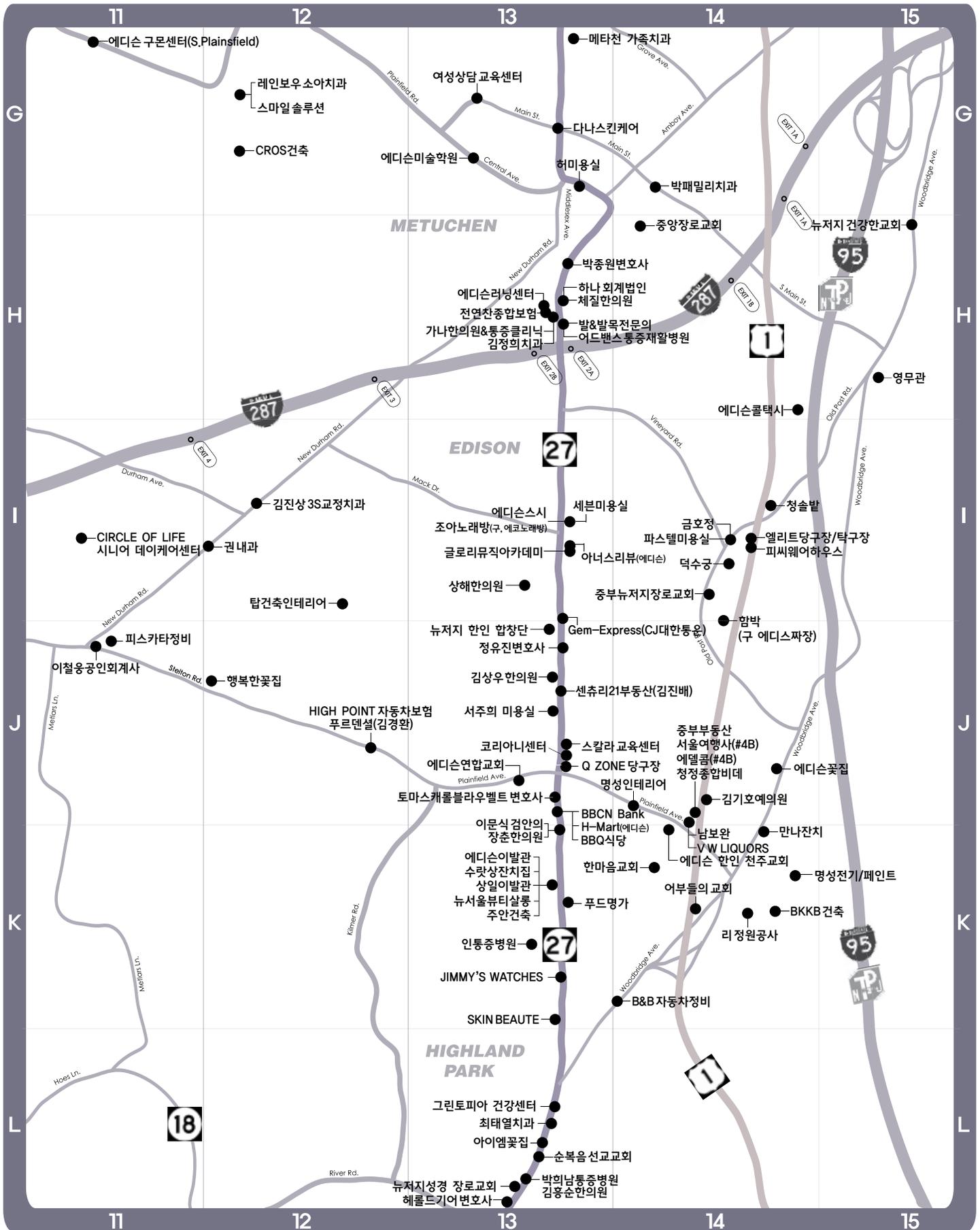
섬기는 이들

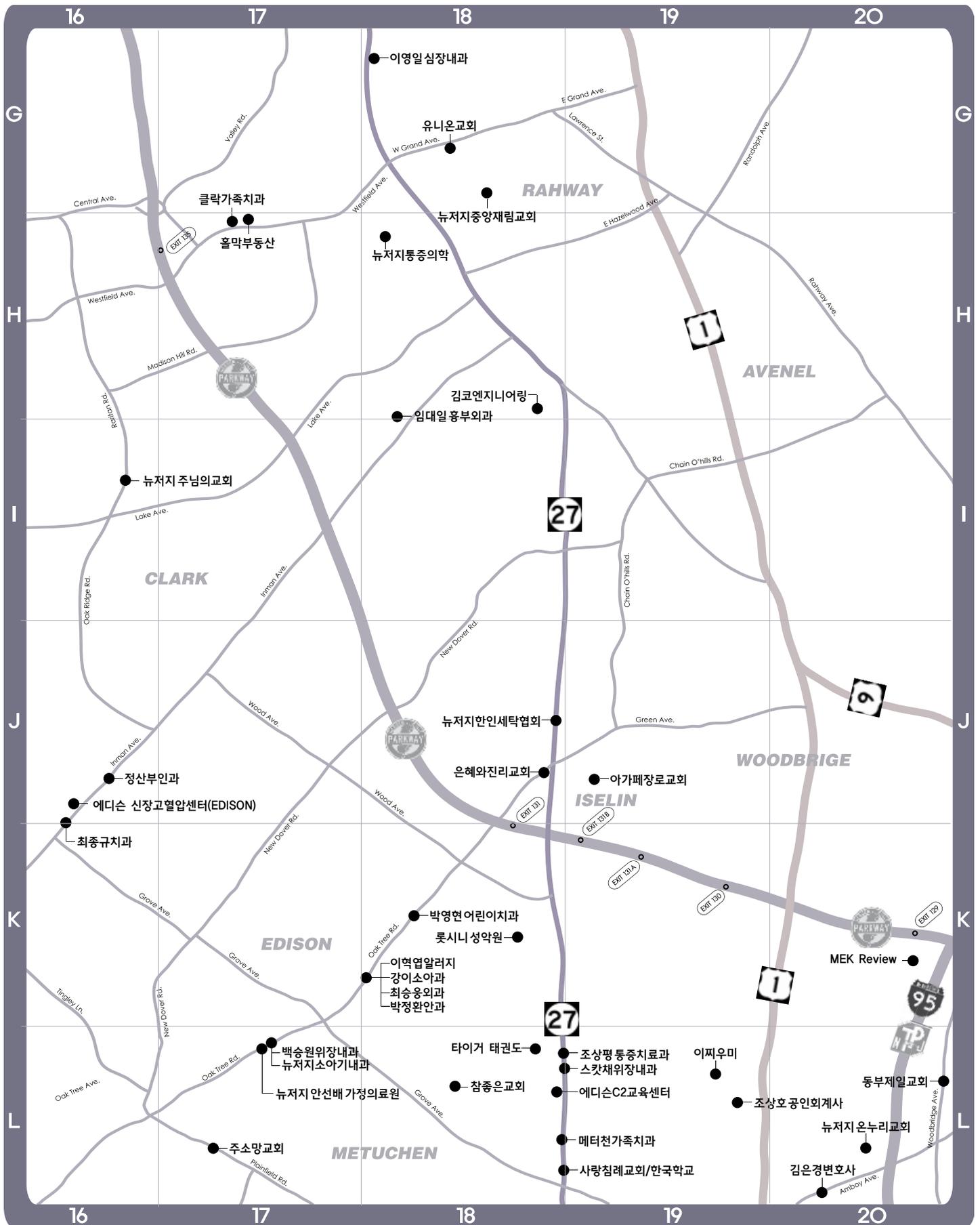
담임목사: 김대성 (Rev. Dr. Chester Kim)  
 한국어 설교 협동목사: 이종안 (Rev. Dr Chong An Lee)  
 한국어 협동목사/교육목사: 김의  
 스페니쉬 협동목사: 실비오

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



<b>가구</b>		뉴저지 한인 교회	732-332-1101	A6	<b>미용/이발</b>			
케이시오피스 인테리어	732-968-3236	D3	동부제일 교회	732-709-3114	L20	7 미용실	732-287-5777	I13
<b>건강</b>		사랑침례 교회/한국학교	732-548-1898	L18	다나 스킨케어	732-906-8555	G13	
워터닥터	732-972-4510	B7	생명샘 교회	732-239-5178	E6	뷰티 헤어	732-302-1711	E4
자바프로 커피	732-246-3232	D5	세계로 교회	908-766-9250	E1	상일 이발관	732-572-9449	K13
프린스톤 건강식품	609-279-1636	F6	세빛교회/한국학교	908-229-2966	F2	서주희미용실	732-205-0101	J13
<b>건축관련</b>		순복음선교 교회	732-545-0101	L13	세레니티 미용실,스킨케어	908-654-5757	C2	
김코엔지니어링	732-815-3242	H18	시온성 교회	732-430-5217	C4	스텔라 미용실	732-422-4747	D5
들꽃조경	609-234-1838	F6	아가페장로 교회	732-283-3551	J19	에디스 이발관	732-777-9088	K13
리정원공사	732-688-4373	K14	어부들의 교회	732-887-5634	K14	파스텔 미용실	732-650-0050	I14
명성전기/ 페인트	732-777-1675	K14	엘리자베스한인 교회	732-248-7887	B2	허 미용실	732-548-4823	G13
명성인테리어	732-331-4343	J14	올네이션스 교회	609-395-7055	D7	Skin Beaute	732-626-5045	K13
바울건축	732-539-4337	C6	에디슨 한인 천주교회	732-572-0977	K14	Total Beauty 미용실	201-543-3064	F8
에디슨 전기/플러밍	732-850-3654	C6	유니온 교회	732-396-0444	G18	<b>변호사</b>		
우원건축	732-423-7393	C6	은혜와진리교회	732-439-6409	J18	강병은 변호사	908-757-7745	D3
주안건축	732-895-7854	K13	좋은소리 교회	732-887-6878	C6	김은경 변호사	732-225-3510	L20
탑건축인테리어	732-236-2903	I12	주소망 교회	732-205-0571	L17	박종원 변호사	201-585-0731	H13
현 냉동서비스	908-295-2264	F4	중부뉴저지그리스도의교회	732-695-2099	B9	박태성 변호사	732-422-3660	D5
AAMD 종합건축	732-964-9787	C7	중양연합감리교회	732-310-0022	I14	앤드류박 변호사	212-239-3680	A1
BKKB 건축	201-723-9573	K14	중앙장로교회	732-882-3575	H14	정유진 변호사	732-662-7923	J13
CROS 건축	732-586-2563	G12	즐거운 교회	609-734-0110	F7	조재형 변호사	609-642-4488	F7
I.D.Y.종합설비	201-755-8232	E4	찬양 교회	732-805-4050	E4	토마스캐롤블라우벨트 변호사	877-676-7729	J13
<b>검도</b>		참좋은 교회	908-307-7979	L18	해롤드기어변호사	732-249-4600	L13	
영무관	732-662-7944	I15	프린스톤사랑교회	609-945-2552	F7	<b>병원</b>		
성무관	201-387-2200	C6	프린스톤연합 교회	609-799-3400	F7	강이 소아과	732-549-7007	K18
<b>공인 회계사</b>		프린스톤한인교회	609-921-8895	E6	김순겸 소아과	908-352-8383	B2	
이근진 공인회계사	609-452-8282	F8	프린스톤한인장로교회	609-799-3400	E7	김규수 산부인과	732-238-5400	D6
이철웅 공인회계사	732-985-2232	J11	한마음 교회	908-930-4299	K14	정 산부인과	908-561-0022	J1
이혜정 공인회계사	609-919-9207	E7	한우리 교회	732-952-3500	B4	권 내과	732-287-2273	I12
조상호 공인회계사	732-549-5168	L19	할렐루야장로 교회	908-461-7599	C1	김성배 신장내과	908-769-1440	B4
하나회계법인	732-603-8877	H13	<b>꽃집</b>			뉴저지 소아기내과	732-744-9090	L17
<b>교회/천주교/한국학교</b>		아이엠 꽃집	732-354-3618	L13	데이빗 강 일반내과	908-709-4114	C2	
가득한 교회	908-464-9760	D2	현대가든 / 타워솔러	973-728-4700	C1	백승원 위장 내과	732-744-9090	L17
갈릴리교회 / 한글학교	732-442-4442	B4	행복한 꽃집	908-764-2896	J12	스티븐 김 내과	732-432-7400	D6
갈보리감리교회	732-613-4930	D6	Flower Avenue 206	609-454-3671	F7	스캇 채 위장내과	732-632-9777	L19
꿈이있는 교회	732-485-1100	E6	<b>노래방</b>			이대우 내과	732-545-0202	D5
뉴저지 건강한 교회	646-821-3445	H1	조아 노래방	732-248-8445	I13	이영일 심장 내과	732-574-0055	G18
뉴저지 믿음장로 교회	732-747-2991	A7	<b>농장</b>			에디슨 신경과	908-757-6633	J16
뉴저지 성경장로 교회	732-887-4920	L13	늘푸른 농장	609-259-0029	F10	임대일 흉부내과	732-388-7999	I18
뉴저지 선교 교회	732-220-9191	C5	원저가든	609-922-1234	E7	김종섭 성형외과 /이비인후과	732-727-1355	A6
뉴저지 은누리 교회	732-661-9191	L20	<b>당구장/탁구장</b>			김창수 성형외과	732-780-0300	B9
뉴저지 임마누엘 교회	908-317-0691	C2	Q Zone 당구장	732-985-2110	J13	박인보 성형외과 /이비인후과	732-205-1311	C3
뉴저지 주님의 교회	908-400-9768	I16	엘리트 당구장 / 탁구장	732-248-7887	I14	최순채 정형외과	908-561-2122	C3
뉴저지 중앙재림 교회	732-259-7474	G18				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
프린스톤한의원	732-754-0392	F7
김진상3 s교정치과	732-287-1223	I12
김정희치과	732-548-2255	H13
뉴이미지치과	732-432-8388	D6
레인보우 소아치과	732-452-0100	G12
메터천 가족치과	732-549-2099	C18
민 치과	732-566-4200	B6
박영현 어린이 치과	732-906-2001	K18
박패밀리 치과	732-548-1218	G14
오민정치과	609-924-4421	F7
최문섭 교정치과	732-846-6262	D5
최종규 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
프린스톤 소아치과	609-924-0404	

Advanced Center for Orthodontics	732-308-0022	C8
Gentle Dental Provider	646-703-2848	B10
KIDSFIRST 소아치과	732-970-8184	B6
팍스 운동치료센터	732-356-5507	D3
뉴저지 안선배 가정의료원	732-321-5100	L17
뉴저지 HEART 박현식	908-354-8900	B2
뉴저지 통증의학	732-372-0222	H18
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 집안의	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

<b>보험</b>		
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

<b>부동산</b>		
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
수지업부동산	732-462-4242	C7
센츄리21 부동산 (김진배)	732-682-5137	J13
센트럴21 부동산(황은진)	732-757-8803	C6
문유미 부동산	609-865-3644	F7
오수잔 부동산	732-536-3636	C7
ERA Realty (석동성)	732-939-7388	B9
중부부동산	732-777-7979	J14
Weichert Realtors 부동산(헬렌킴)	908-507-2428	F2
Weichert Realtors 부동산(정경희)	732-247-7800	D5
콜드웰 뱅커(정희덕)	732-673-6322	C5
클라라 (Clara) 부동산	908-330-8134	C6
홀막부동산	908-232-0066	H17

<b>선물 백화점</b>		
헬로키티 (H-마트내)	201-599-6633	I14

<b>시계</b>		
Jimmy's Watches	732-985-6363	K13
The Clock House	732-968-1141	D3

<b>식당</b>		
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 스키	732-650-0007	I13
함박 (구 에디슨 짜장)	732-572-0600	J14
이짜우미	732-906-2370	L19
정자마루	732-698-1113	C5
청솔밭	732-287-1234	I14
코너치킨,산수갑산(H-마트내)	732-985-4300	I14
혼스시	609-269-5800	F8
Makkoli (막콜리)	732-967-8900	C5
FuJI Sushi	732-246-8588	E5

<b>식품/잔치집</b>		
만나잔치	732-777-0008	K14
트루월드푸드	908-351-9090	B2
푸드메가	732-354-4217	K13
H마트(에디슨)	732-339-1530	I14
Route 1 Farm Market	609-771-4341	F8
수랏상 잔치집	732-287-6719	K13
에디슨떡집	732-238-1614	C5

<b>안경점</b>		
워렌 안경점	908-546-7000	E2
<b>양로/요양원</b>		
은혜가든	908-565-6990	B5
써클 오브 라이프	908-307-2437	I11
영 옛 하트 데이케어 센터	732-578-1888	A7
은빛 요양원	908-565-6990	A7

<b>약국</b>		
그린토피아 건강센터	732-640-2009	L13
에디슨약국	732-721-3600	B5

<b>여행사</b>		
서울여행사	732-339-0033	J14

<b>예의원</b>		
김기호 예의원	888-424-0404	J14

<b>은행/모기지 용자</b>		
BBCN 은행	732-839-0640	J13
Simply Financial	201-464-1001	A1
애플 SBA 용자	732-275-1992	A6

<b>이삿짐/운송/관세사</b>		
도레미이삿짐	201-937-4594	B1
Gem-Express	732-253-7300	J13
한국통운	908-862-2002	B3
한진택배(H-mart 내)	732-339-1212	J13

<b>인쇄소</b>		
Design & Printing, Inc	732-469-4740	D4

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

<b>제과점</b>		
뚜레쥬르 (H-마트 내)	732-985-4588	I14

<b>철물점</b>		
D. Cohen & Sons 하드웨어	732-826-2359	B4

<b>컴퓨터 판매 /수리</b>		
피씨 웨어하우스	732-287-0734	I14

<b>콜택시</b>		
에디슨콜 택시	732-448-9000	H14
이지콜 택시	732-485-1131	D6

<b>학교/학원</b>		
총회신학대학	732-688-0588	D6
글로벌뮤직아카데미	732-287-6677	I13
로시니 성악원	732-548-0561	K18
브런스윅 뮤직학원	732-238-2828	D6
아너스리뷰 교육센터		
• 프린스톤 정션센터	609-799-1212	F7
• 이스트브런스윅	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(브리지 워러)	908-396-2000	E3
아이레벨(노스브런스윅)	732-594-1183	D5
씨씨비 프린스톤	609-924-1888	F6
스칼라 교육센터	732-777-1144	J13
정 바이올린	732-687-9206	B9
코리아니센터학원	732-692-8130	J13
JDI 재능교육원(워렌)	908-791-1998	D3
JDI 재능교육원(프린스턴)	609-897-1072	F7
JDI 재능교육원(이스트브롱스)	732-688-0588	D6
SB 종합교육원	732-688-0588	D6
MEK Review	855-346-1410	K20

<b>협회/센터</b>		
뉴저지 한인 합창단	908-239-0366	J13
뉴저지한인세탁협회	732-283-5135	J1
여성상담교육센터	732-321-0808	G13
중부뉴저지한인회	732-485-2042	D6

<b>스포츠</b>		
캐니정골프스쿨	201-887-6876	D5
벙커힐 골프코스	908-359-6335	F6
FIELD SPORTS COMPLEX	732-651-7500	C6
TRI 태권도	908-704-9977	E3
타이거 태권도	732-906-9077	L18

<b>기타</b>		
네일재료상 (온누리 그룹)	732-614-8019	F5
V W liquor(에디슨 리커)	732-572-5127	J14
백양 쌍방울(H-마트 내)	732-985-2623	I14
밀레오레(H-마트 내)	732-985-1946	I14
사바비안 USA 화장품	732-545-0021	D5
아모레 (화장품, H-마트 내)	732-985-6200	I14
로렌스빌 렉서스	888-240-7526	F8
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

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 **희망**을  
선물해 주세요”

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

## 1:1 어린이 양육 프로그램

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

꿈을 잃은 어린이들에게  
**Compassion** 후원신청  
그리스도의 사랑을

WWW.COMPASSION.COM / CALL(한국어):1-562-483-4300

한국어 후원 사이트 WWW.COMPASSION.OR.KR



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



Sticker **is**

personalizing your device  
with a **new look**

[www.stickeris.com](http://www.stickeris.com)



- Mobile Phone
- Tablet
- Beats Headphones

Sticker **is**

는 케이스가 아닌 부착방식의 디자인 스티커 입니다.

Central New Jersey Guide  
**중부뉴저지가이드**  
 428 Lincoln Blvd.  
 Middlesex, NJ 08846

PRSRST 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 / Salsas / Hot Food /  
 Soup over 100 items / Lobster available in Weekend



**Every Dinner with LOBSTER**

**10% OFF** Get 10% off after \$100. Not valid for alcohol. Not valid for groups over 10 people.

**\$3 OFF** Get \$3 off after \$100. Not valid for alcohol. Not valid for groups over 10 people.

**Senior over 65 get 10% OFF**

**Lunch Open Times:**  
 Mon-Sat 11:00am-2:30pm  
 Sun 11:30am-2:30pm

**Dinner Open Times:**  
 Mon-Thr 4:00pm-9:30pm  
 Fri 4:00pm-10:30pm  
 Sat 2:30pm-10:30pm  
 Sun 2:30pm-9:30pm

1345 Rt.1 S. (North Oaks Plaza) North Brunswick, NJ 08902 ☎732-246-8588 www.fujifood.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](http://www.cnjguide.com)  
 으르 성함과 주소를 알려주시면 다음 달 부터 받아 보실 수 있습니다.

Tel.732.469.4740 Fax.732.469.4741  
[cnjguide@gmail.com](mailto:cnjguide@gmail.com)



세상의 빛  
**세빛교회**  
 Sebit Church

부르시는 하나님, 찾아가는 교회

424 Garretson Road, Bridgewater NJ 08807  
 Tel.908.229.2966 담당목사: 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

