



Central New Jersey Guide

중부뉴저지가이드

뉴저지 중부지역 한인들을 위한 생활안내



문유미부동산 Weichert Realtors
 NAR Circle of Excellence Award 2009-2006, 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.

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

- 경희 한의대 석 박사, 외래교수
- 30년간 이상, 20년 진료 경험
- 한국 최상의 한의재(유니버브)

김홍준 한의원
 TEL: 732.729.1075

12 월호 2012

진동 한국음식에 자존심 영어의 성성을 알려드립니다 **웰빙식**

푸드명가

No.1 프리미엄

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

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

GLORY music

음악원 • 악기점

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

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

"사랑을 나누는 여자는 아름답고, 바로 나의 마음입니다."

"가족으로부터의 통증을 가족을 신중하게 존중합니다"

인 통증병원

교통사고 • 물리치료 • 한방치료 • 통증의학 • 재활치료

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

Women's Counseling & Education Center
여성상담교육센터

이웃이 생각하는 **도라희집**

- > 여성상담(개인/가족/부부/자녀/성상담)
- > 상담사 20명 / 400명 이상 상담
- > 상담실: 월요일-일요일 9:00-5:00

이웃이 생각하는 4800+ 521회 상담
 500+ 149회 2004-2010년 상담

272 Main St. 2nd Fl Metuchen, NJ 08840
 Tel: 732.321.0808 www.womancounsel.com

헤롤드기어 변호사 HAROLD J. CERR
 Attorneys At Law

사고를 당하셨습니까?

자동차 교통 교통사고 / 자동차 사고에 관련된 사고 / 운전자 사고
 계약서 사고 / 계약 무효의 경우 / 임대료 파생형 계약서 사고
 각종 임대 / 통행의 경우 / 승객의 경우에서 발생하는 불행으로 인한 사고
 계약하지 않거나 일어난 사고 / 계약 / 정당한 불행 사고 / 계약으로 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

Sticker **is**

www.stickeris.com

- Mobile Phone
- Tablet
- Beats Headphones

Sticker **is** 는 케이스가 아닌 부착형의 다양한 스티커입니다.

732.469.4740

Design & Printing Inc.

428 Lincoln Blvd. Middlesex, NJ 08846

한지수 산부인과

JISOO HAN M.D.
 OBSTETRICS & GYNECOLOGY

Tel. 732-603-2122
 BestChoiceObGyn.com

2 Lincoln Hwy, Suite 311A
 (Levinson Plaza on Rte. 27), Edison, NJ 08820

Celebrating **30 years** **H MART**
A Korean tradition made in America. Since 1982.

H MART GIFT CERTIFICATES

The gift everyone loves... Amazing food!
Shouldn't all gifts be this practical?

최고의 실속있는 선물, H마트 상품권

깊어가는 가을 소중하고 감사한 분들께 누구나 좋아하는
H마트 상품권으로 따뜻한 마음을 전하세요!
가까운 H마트 고객센터에서 편리하게 구매하실 수 있습니다.



Hmart Gift Certificates can be purchased from Hmart/Super Hmart Customer Service.
Call Toll-Free No. 877-427-7386 to obtain detailed information on Hmart Gift Certificates.

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

경찰 리포트는 완벽하지 않다

경찰 사고 리포트는 완벽하지 않습니다. 따라서 경찰 리포트에 과대하게 의지하지는 마십시오. 왜 그런지를 지금 말씀드리겠습니다. 사람들이 교통사고가 나면 기본 상식은 당장 경찰을 부르는 것입니다. 경찰에게 연락을 하고, 그러면 경찰이 사고 현장에 오는 이유는 현장에 와서 사고가 났음을 확인하고 증거를 남기기 위해서입니다. 따라서 사고에 연루된 차의 손상 여부를 확인함으로써 실제 사고가 발생했는지를 확인하고, 사고 차량들의 운전자들과 탑승자들의 신원과 보험을 확인하고 기록에 남김으로써 차후에 있을 클레임에 쓰이도록 하는 것이죠. 그것들이 경찰 리포트가 필요한 이유입니다.

하지만 저의 십수년 이상의 사고상해 경험을 통해보면 경찰 리포트가 늘 완벽하지는 않습니다. 사실 경찰 리포트가 적어도 한두가지의 실수가 들어가 있는 경우도 많습니다. 그것은 경찰도 사람이니 실수를 하기 마련이기 때문입니다. 어떤 경우에는 사고 날짜도 틀리고, 또 어떤 때는 운전자 이름도 틀리고, 승객이 있었는데도 없다고 하는 경우도 있습니다. 또 어떤 때는 사고를 낸 사람과 당한 사람을 뒤집어서 써놓을 때도 있습니다. 심지어는 경찰 리포트를 작성을 잊어버리고 안하거나 사고 정보를 잃어버려서 경찰 리포트를 작성할수 없는 경우도 있었습니다.

많은 분들이 사고가 나고 경찰이 출동했다면 경찰에게 사고가 어떻게 났는지를 얘기하고 현장에서 마음 놓고 현장을 떠납니다. 경찰을 믿었다가 사고에 관련된 여러가지 기록들이 틀리고, 또 그래서 억울한 일들이 생기기도 합니다. 그렇다면 이런 점들을 어떻게 하면 고칠수 있을까요. 경찰서에 가서서 경찰리포트가 잘 못 작성되었다고 할수도 있

고 (간혹 잘못된 부분을 수정해 주거나 당사자가 기억하는 사고에 관한 진술을 삽입해 주기도 합니다.), 뉴욕에서 발생한 사고인 경우에는 MV 104를 작성해서 뉴욕 알바니시에 위치한 Department of Motor Vehicle 에 보낼수도 있습니다. MV 104란 사고 당사자가 사고의 내용을 직접 적어서 Department of Motor Vehicle 에 보내는 용지로서, 원래의 경찰 리포트의 내용이 잘못 되었을 경우에, 잘못된 내용을 수정하는 기능을 하기도 합니다.

하지만 그것들 보다 더 확실한 방법은 사고 현장에서 상대방과 상대방 차등 관련된 정보를 사진이나 비디오에 담아 두는 것입니다. 요즘은 거의 모든 분들이 핸드폰을 가지고 있고 또한 많은 분들이 스마트폰을 가지고 계십니다. 따라서 그런 핸드폰들로 사진이나 비디오를 찍을 수 있습니다.

그러니까 핸드폰으로 우리의 정확한 경찰 리포트를 만들자구요. 사고가 나면 일단 경찰을 부르시고 경찰 리포트를 작성하게 하세요. 하지만 동시에 핸드폰으로 사고 현장, 상대방 차와 번호판, 운전자, 운전 면허증을 꼭 찍어 두십시오. 그러면 만약에 경찰 리포트가 잘못 작성되었다 하더라도, 사진이 증거가 되므로 불이익을 방지 할 수 있습니다. 사진들을 찍어놓으면 잘못 작성된 경찰 리포트를 고칠수도 있고 소송을 하거나 다른 클레임을 하실때에 이것이 우리들의 백업 경찰 리포트가 됩니다.

글쓴이 : 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

늦깎이 목사로 새로운 인생사는 곽사무엘 목사

'받은 은혜를 세상에 되돌려 주고 방황하는 사람에 복음을 전하고파'

공학박사로써 훌륭한 직장과 부족함없는 인생에 안주하는 대신 하나님으로부터 받은 은혜를 세상에 나누며 봉사하는 삶으로 남은 인생을 채우고 싶다는 늦깎이 목사가 있다. 곽사무엘목사는 비록 남모르는 인생의 힘든 고비들이 있었지만 스스로 하나님의 사랑과 은혜를 충만하게 받은 사람으로 여겨져 앞으로 남들에게 그 은혜를 나누고 하나님의 사랑을 전하는 사람이 되고자 목사의 길을 택했다고 한다.



특히 하나님을 접하지 못한 사람이나 신앙심에 흔들림이 있는 사람에게 도움을 줄 수 있는 목회자가 되는 것이 소망인 곽사무엘목사.

1971년 도미해 오클라호마 주립대학교를 졸업하고 버클리 대학에서 대학원 과정을 마친 다음 공학 박사가 되었다. 치약회사로 유명한 콜게이트사에서 직장생활을 하고 한국의 현대자동차에서 기술고문을 지냈다. 성장한 두아들은 모두 의사가 되었으며 막내딸은 유명 월간지 기자가 되었다. 항상 목회자의 길을 희망하고 있던 곽목사는 가족 부양의 책임에서 벗어났다는 판단이 들어 2009년 신학교에 입학했다. 통상적으로 3년 이상 걸리는 신학교 과정은 그동안 틈틈이 공부하며 준비하는 과정이 있어 2년만에 마칠 수 있었다. 지난 9월 23일은 곽목사에게 평생 잊을 수 없는 특별한 날이 되었다. 목사 안수를 받은 날이었다. 그동안 평신도, 장로, 전도사로서 신앙생활을 하며 그려왔던 이상적인 목사와 교회의 모습을 실천할 것을 꿈꾸며 제2의 인생을 출발하는 곽사무엘 목사를 만났다.

- 은퇴 후 평범한 삶에 안주하지 않고 사람들을 바른 신앙생활로 이끌어야 하는 어려운 목회자의 길로 들어섰는데 목회자가 되기로 결심하게 된 동기는

"살아온 날보다 하나님 앞에 갈 날이 더 짧게 느껴지는 나이가 되었다. 지나온 인생을 되돌아 보면 막막하고 지루하게 정체되어 있던 시절도 있고 뜻하지 않은 장애물로 좌절했던 시간도 있었다. 그러나 항상 하나님을 믿고 의지하면서 하나님이 예비해 놓으신 길이 열리는 체험을 하게 되었다. 하나님의 사랑을 많이 받아 온 사람으로써 나 또한 하나님을 너무도 사랑하기 때문에 그 사랑을 많은 사람들에게 알리고 싶어 목사가 되기로 결심했다"

- 어떤 목사가 되고 싶은가

"많은 사람들이 하나님의 은혜를 받을 수 있도록 돕고 싶다. 특히 하나님과 예수님을 잘 모르는 사람들에게 사랑과 복음을 전하는 목사가 되고 싶다. 또한 신앙생활을 계속 하면서도 삶에 방향을 잡지 못해 방황하거나 신앙생활에 대해 갈등하고 있는 사람에게 도움이 되고 싶다"

- 예배를 주관할 교회는

"노스브런스윅에 있는 '조지스로드 뱀티스트 교회(440 Church Lane 732-658-3066)를 빌려 예배를 본다. 12월 2일에 교회 창립 예배를 드렸다. 교회 이름은 '은혜와 평강교회'이다. 지난 날 신도로써 신앙생활을 하면서 교회로부터 상처를 받는 사람들을 종종 보았다. 내 목표는 교회에서 상처 받는 사람이 한명도 없는 교회를 만드는 거다. 또한 십일조에 대한 의무나 체면을 위해 헌금을 할 필요없다. 형편이 어려운 사람은 헌금에 대한 부담없이 다닐 수 있는 교회를 세울 것이다"

- 앞으로 더 하고 싶은 일이 있다면

"나 자신도 인생을 잘 마무리하는 것에 대해 고민해야 하는 시기지만 사람들에게 '모든 사람은 죽어서 하나님 앞에 간다는 진리를 믿도록 노력할 것이다. 사람들이 그 한가지만이라도 진심으로 믿는다면 그것으로 만족한다. 또한 죽음에 임박해 있거나 인생의 말년기에 있는 사람들을 찾아 다니며 죽음을 맞을 때 두렵지 않고 편안하게 하나님 앞에 갈 수 있도록 돕는데 힘을 쏟을 예정이다"

글쓴이 : 최현주



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



www.truecaredoctor.com

간편하고 부담없는 의료서비스를 제공하기 위해 탄생했습니다.

TRUECARE
Convenient Medical Clinic

에디슨 종합내과

Dr. 박준기 (메디컬 디렉터)

미국 일반내과/신장내과 전문의

피검사: 진료직후 검사가능

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



2012년 3월부터 한국인 심장전문주의
진료를 받으실 수 있습니다.

소화기 내과 전문의 진료 시작 - 위, 대장 내시경 검사

423 Amboy Ave., Woodbridge, NJ 07095

732-634-6188

치매라는 병

치매라는 병은 사람의 기억력, 판단력, 언어능력 그리고 결국에는 육체적인 건강까지 차츰차츰 강탈해 가는 병이다. 그러나 치매라는 가면 아래에는 감정을 지니고 풍부한 경험을 가진 한 인격체가 고귀한 삶을 살고 있음을 기억해야 한다.

치매(癡呆)의 사전적인 의미는 “마음을 벗어났다. 또는 정신을 잃어버렸다. 즉 사회생활을 하는 데 필요한 지능, 의지, 기억 등의 정신적인 능력이 상실된 상태” 라는 뜻이다. 우리가 잘 알고 있는 알츠하이머(독일 의사의 이름 1864-1915) 병은 치매의 한 종류에 해당되는 것이다. 알츠하이머병은 완치가 불가능한 치매 중 가장 흔한 병이다. 이 병은 젊은 사람에게도 생길 수는 있지만 주로 60세 이상의 노인에게 많이 발생한다. 또한 뇌가 손상되므로 생기는 여러 종류의 치매 병이 있다.

치매 병의 일반적인 증상은 걱정과 불안, 좌절과 상실감으로 오는 우울증이다. 누구든지 나이가 들수록 자꾸 깜빡깜빡 잊어버리는 것이 많아진다. 이러다 치매라도 오는 것은 아닐까 하고, 모든 일에 생기는 사소한 걱정을 떨쳐 내지 못하는 것이다. 치매는 단기 기억이 먼저 손상되기 때문에 자신이 어딘가 둔 물건을 계속 찾게 되며, 물건을 찾지 못하여 생기는 좌절이 매일 계속해서 반복되게 된다. 자신이 둔 물건을 찾지 못하면 스스로 생각하기를 물건을 잊어버렸다, 혹은 심하게는 누군가가 자신의 귀중품을 훔쳐갔다고 결론을 내리고 의심하며 공격적으로 되어간다. 그러므로 이런 의심은 물건을 모으거나 감추는 일이 자주 일어난다. 여기 치매의 위험을 알리는 몇 가지의 징후, 즉 증상이 있다. 우리 스스로 점검을 하면 일반적으로:

1. 기억 상실-잊어버렸다는 사실을 기억해 내면 괜찮지만 잊어버린 사실조차 기억하지 못한다면 그건 심각한 문제다. 그러므로 익숙한 일을 수행하기 어려워지며, 엉뚱한 장소에 물건을 놓고 찾는다. 또한 언어장애가 온다. 그러므로 하고 싶은 말을 생각해도 말로 나오지가 않는 것이다. 무엇보다도 가장 큰 당황은 사람들의 이름을 잊어버리는 것에 대한 당황이다.
2. 시간과 공간에 대한 감각상실-판단력이 저하되며, 오늘이 무슨 요일이며 날짜와 계절에 대해서 판단이 저하된다. 이러 판단의 저하는 고립감과 외로움을 느끼게 함으로 우울하여 진다. 그러므로 거의 모든 요양원에서는 매일의 날짜를 함께 보기 위해서 칠판에 써둔다.
3. 추상적 사고능력 저하-자발적인 사고 능력의 저하로 성격의 변화와 기분 또는 행동에 변화가 온다.

일반적으로 80세 이상의 노인에게 반 이상을 침범한다는 치매라는 병을 가지고 함께 사는 여기 요양원이라는 곳에는 끝까지 인간적인 자존심과 고귀함을 잃지 않으면서 이 감내하기 어려운 질환과 함께 살아갈 수 있는 지혜를 나누는 자들로 가득하다.

아름다운 착각과 함께 아름다운 만남으로 이루어진 사랑의 가족 같은 공동체인 요양원에서는 만족스럽고 행복한 하루하루를 살아가면서 행복한 습관을 만들어 가기를 애쓴다. 즉 행복한 습관의 제일은 기뻐하는

습관이다. 먼저 하나님을 기뻐하는 습관을 길러야 한다. 진정 행복한 사람은 하나님의 구원에 대한 확신이 있는 사람이다. 구원의 확신이 있는 사람만 하나님을 기뻐한다. 하나님을 기뻐하면 하나님이 하나님의 소원을 기뻐하는 우리를 통해서 이루어 가신다.

둘째. 행복한 습관은 좋아하는 습관이다. 무엇보다도 사람을 좋아하는 습관,무슨 일이든 먼저 좋게, 긍정적으로 보는 습관을 가져야 만사형통하게 된다. 즉 대개의 요양원에서는 다 같이 함께 식사하고 함께 웃고 손 벽을 치며 운동하고, 예배드리고, 행복한 습관을 길러가며, 거의 같이 생활을 한다.



느헤미야 8:10 “느헤미야가 또 이르기를 너희는 가서 살진 것을 먹고 단 것을 마시되 예비치 못한 자에게는 너희가 나누어 주라 이 날은 우리 주의 성일이니 근심하지 말라 여호와를 기뻐하는 것이 너희의 힘이니라 하고”

은빛 요양원 디렉터 박헌자 목사

“사람을 소중히 여기는 마음, 바로 인의 마음입니다.”

인 통증병원

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

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

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

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

“중부 뉴저지 한인들을 위한 최고의 생활안내지”

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

아직 못 받으셨다구요?
www.cnjguide.com 으로
주소를 남겨주세요!
다음 달 부터 우편으로 받아 보실 수 있습니다.

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



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



에디슨 산부인과 한인 여의사

"고위험군 임신부 진료와 로봇 이용한 최첨단 수술법 익혀" 에디슨에 진료실 오픈한 산부인과 한지수 전문의



산부인과 한인 여의사가 없던 지역에 한지수 산부인과 전문의가 개업을 해 화제가 되고 있다.

수치심 들수 있는 산부인과 진료나 여성질환의 증세에 대해 대부분 여성들은 여의사를 상대하는 것을 더 편안하게 생각한다. 중부뉴저지 지역에는 임신과 출산 또는 여성질환이나 여성건강 문제에 대해 한국어 사용이 가능하며 거부감없이 진료받을 수 있는 한인 여의사가 없는 것을 아쉬워 했던 여성들이 많았을 것이다. 때문에 지난 10월 에디슨 JFK 메디컬 센터 인근에 산부인과 진료실을 오픈한 한인 여의사 소식은 지역 한인들에게 화제가 되고 있으며 그동안 아쉬움을 느꼈던 여성들에게 희소식으로 전해지고 있다.

이번에 진료실을 오픈한 한지수 전문의는 한국에서 산부인과 전문의로 레지던트 과정을 마쳤을 뿐 아니라 미국에서 다시 한번 레지던트 과정을 거쳐 새로운 전공분야에 실력을 높인 믿음직스런 여의사다. 한국에서 이화여대 의과대학을 졸업하고 서울 중앙병원에서 레지던트 과정을 마친 한지수 전문의는 1996년 뉴저지주로 이주해 의사시험을 통과하고 뉴욕 베스 이스라엘 메디컬센터에서 다시 레지던트 과정을 이수했다.

한지수 전문의는 한국에서 고위험군에 속하는 임신부에 대한 진료를 전공분야로 레지던트 과정을 이수했다. 건강한 여성들은 아무런 문제 없이 임신과 출산 과정을 겪지만 특별한 요인 때문에 건강에 위협을 받는 임신부들을 전문으로 치료하는 과정이다. 예를들어 비만이나 당뇨, 고혈압 등은 임신과 출산과정에도 특별한 주의를 요하며 유전적인 요인으로 이상 징후를 보이는 것 등을 들 수 있다.

미국 레지던트 과정에서는 로봇을 이용한 최첨단 기법으로 배를 가르지 않고 하는 수술법을 익혔다. 수술 부위를 가르고 앓고 하는 수술법은 수술중 위험성을 줄일 뿐아니라 수술 후 흉터를 최소화하고 후유증도

적다. 그러나 눈으로 직접 보면서 하는 수술이 아닌만큼 고도의 훈련과 많은 경험을 필요로 한다.

한지수 전문의는 "두번의 레지던트 과정은 서로 다른 두분야에 실력을 높일 수 있는 훌륭한 훈련이 되었으며 스스로 운이 좋았다고 생각한다"고 했다. 또한 "여성의 건강이 자녀의 건강이며 나아가 가정이 행복할 수 있는 바탕이 되므로 여성이 건강을 지키는 것은 매우 중요한 일"이라고 한다.

청소년기에 접어드는 십대 부터 노인에 이르기 까지 여성들에게 생기기 쉬운 생리불순, 생리과다, 자궁근종, 자궁암과 유방암 등은 다양한 원인으로 인해 질병으로 발전하며 치료에 매우 민감한 부분이다. 특히 비만이나 유전의 영향으로 고혈압, 당뇨 등 위험인자를 갖고 있다면 더욱 세심한 주의를 요한다. 건강한 여성도 35세 이후에는 유방암 검사와 자궁암 검사 등을 받는 것이 좋고 신체 건강에 변화가 생기는 폐경기 여성들은 증세를 면밀히 살펴야 한다. 이 시기의 신체의 변화에 대해 단순히 갱년기 증후군으로 스스로 진단하고 지나치기 보다 다른 병으로 인한 증세가 아닌지 전문적인 진단을 해볼 필요가 있다.

물론 나이에 상관없이 이상 증세가 있다면 다른 병과 마찬가지로 초기에 치료하는 것이 중요하다. 또한 임신과 출산 등 몸에 큰 변화가 일어나는 시기에 산부인과 정기 검진은 필수다.

한지수 전문의는 에디슨 진료실 외에 퍼스앰보이의 클리닉에서 진료를 한다. 에디슨의 진료실은 JFK 메디컬 센터와 주차장을 사이에 두고 입구가 통하는 건물로 급한 환자가 있다면 2분안에 달려 갈 수 있는 거리에 있다. 타민족들이 함께 어우러져 사는 지역에 정착하게 된것을 기쁘게 생각하며 한인들의 건강을 보살피는데 책임을 느끼고 있다고 한다. 앞으로 건강을 지키기 위한 정보를 알리는 지역사회 활동에 적극 참여할 예정이다.

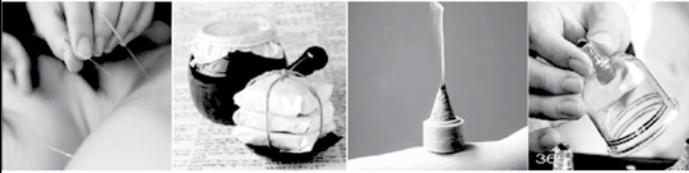
한지수 산부인과에 대한 정보는 웹사이트 BestChoiceObGyn.com에서 확인할 수 있다.732-603-2122

글쓴이 : 최현주

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
Cana Acupuncture & Pain Clinic

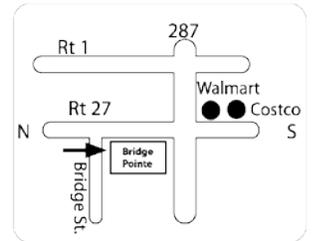
Tae-Young Choi, L.Ac.

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

“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

중풍의 한방치료

1. 중풍이란 무엇인가?

건강한 사람이 갑자기 쓰러져 졸도, 의식불명, 반신마비를 일으킬 때 우리는 “풍에 맞았다.” 고 한다. “중풍”이라는 질병의 이름이 가지고 있는 의미를 살펴볼 때 “중(中)”이란 “적중한다”는 뜻이고, “풍(風)”이란 “바람”을 뜻하는 것이니 “풍에 맞았다.”라고 하는 말은 “중풍”이라는 병을 풀어 말한 것과 같은 것이라고 하겠다. 그리고 이름에 나타나 있는 것과 같이 병의 특성 또한 바람의 성질을 많이 띠므로 바람처럼 갑자기 몰아치기도 하다가 곧 잠잠해지기도 하는 등 매우 변화무쌍한 것이다. 중풍을 서양 의학적으로 살펴보면, 중풍이란 뇌혈관에 이상이 생겨서 일어나는 신경계통의 장애를 총칭한다고도 할 수 있으며 이를 “뇌졸중”이라고도 하는데 이 “뇌졸중”도 또한 “뇌가 갑자기(卒) 맞았다(中)”로 해석하면 중풍의 의미를 깨닫는데 도움이 될 것이다. 이처럼 중풍은 급작스럽게 발병하고 병의 예후도 불량하며 우리나라 국민의 질병 사망 원인 1위를 차지하여 국민 건강과 밀접한 관계를 가지고 있는바, 중풍이라는 병에 대한 이해를 돕고, 예방 및 치료에 도움을 주고자 이 병의 원인, 발병기전, 증상, 예방 그리고 치료에 관하여 간략히 기술코저한다.

2. 중풍은 어떨 때 잘 생기는가?

중풍의 증상은 어느 날 갑자기 나타나는 경우가 대부분이지만 이것은 결코 아무 이유없이 생기는 것은 아니다. 왜냐하면 뇌혈관에 이상이 생겨서 어느 정도 혈액 공급이 부족하여도 뇌의 기능은 정상적으로 유지되기 때문에 증상이 없거나 가벼워서 일시적으로 어지럽거나 감각이 약간 둔해지는 정도로 지나칠 수가 있기 때문이다. 그러나 혈관의 병이 진행되어 혈관이 더 이상 견디지 못할 정도가 되면 터지거나 막히게 되는데 이럴 경우 갑자기 팔, 다리의 반신불수가 되거나 말을 못하며, 의식을 잃게 되는 등의 중풍증상이 나타나게 되는 것이다. 그러면 어떤 경우에 뇌혈관에 이상이 잘 나타나는 것일까? 이에 대하여는 몇 가지 주요한 원인이 있는데 고혈압, 당뇨병 등 성인병의 오랜 방치와 심장질환으로 생기는 혈전증, 또는 노인성 동맥경화를 3대 원인으로 꼽을 수 있다. 특히 동맥경화증이란 당뇨병이나 혈액내에 기름기가 지나치게 많은 고지혈증이 있는 경우에 혈관 벽이 딱딱해져 있는 것으로 건강한 혈관벽은 고무줄처럼 혈압의 변화에 신축성 있게 대처하지만 동맥경화증이 있는 혈관은 이러한 신축성이 떨어지게 되어 갑자기 혈압이 올라가면 이를 견디지 못하고 약한 부위가 터지게 되는 것으로 중풍의 중요한 원인이 된다.

3. 중풍은 어떻게 생기는가?

중풍은 발병기전에 따라 크게 두 가지로 나눌 수 있다. 하나는 혈관의 내면이 좁아지거나 막혀서 생기는 뇌경색이고 다른 하나는 혈관이 터져서 생기는 뇌출혈이다. 이 중 뇌혈관이 막히는 경우, 즉 뇌경색은 크게 뇌혈전증과 뇌전색증으로 구분되는데 뇌혈전증의 경우는 뇌혈관에 동맥경화증이 생기면 혈관은 점점 좁아지고 또한 혈관 내면은 상처받기 쉬워서 이곳에 피가 응고되어 혈전이 형성되어 이것이 점차 진행되어

결국 뇌혈관이 완전히 막히게 되는 것이다. 쉽게 예를 들자면 이것은 마치 수도관이 오래되면 그 속에 녹이 슬거나 찌꺼기가 많이 생겨서 물이 처음처럼 잘 나오지 않는 이치와 같다. 이렇게 되면 혈액의 공급이 현저히 줄어들거나 중단되어 뇌세포로 가는 산소와 영양 공급이 부족하게 되므로 뇌기능의 장애를 가져오게 되는 것이다. 또한 뇌전색증의 경우를 살펴보면 심장 질환으로 인해 심장내 혈액의 흐름에 장애가 생겨서 부분적으로 한 곳에 고여있던 피가 응고되어 혈전이 생기고 뇌혈전증에서 말한 것처럼 동맥경화증이 있는 혈관의 안벽에서도 혈전이 생겨 이러한 혈전이 혈류를 타고 흘러가 뇌혈관을 막게되면 뇌로 가는 혈액의 흐름을 저해하게 되는 것이다. 중풍의 발병기전에 따른 분류중 또 다른 하나인 뇌혈관이 터지는 경우 즉, 뇌출혈의 경우는 고혈압이나 뇌동맥류, 뇌동정맥기형, 외상성 뇌출혈 등의 원인으로 인하여 혈관의 약한 부분이 터져 뇌기능에 장애가 발생하는 것이다.

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

4. 중풍이 오면 어떤 증상이 생길 수 있을까?

중풍의 초기에 올바른 치료를 받기 위해서는 우선 중풍의 증상이나 징후(조짐)에 대하여 알 필요가 있다. 뇌는 그 부위에 따라 역할이 다르므로 중풍의 증상은 매우 다양하지만 그 중 흔히 나타나는 증상들을 간단히 살펴보면 반신불수(오른쪽 혹은 왼쪽의 팔, 다리에 운동신경 마비가 오는 것), 감각의 이상 및 감각 상실(살이 남의 살 같거나 저리고 아프며 벌레가 기어 다니는 듯한 느낌이 나고 웬지 불편한 느낌이 생기면 촉각이나 아픈 감각의 예민함이 둔해짐), 갑작스럽고 극심한 두통, 반복적이고 발사적인 구토, 언어장애, 어지럼증, 안면신경마비(구안와사), 발음장애, 운동실조증(팔과 다리의 힘이 정상이나 균형을 잡지 못하고 마치 술에 취한 사람처럼 비틀거리고 자주 쓰러지는 현상), 시야결손, 복시(한 물체가 두 개 혹은 그 이상으로 겹쳐 보이는 것), 연하곤란(음식이 목구멍에서 넘어가지 않고 사래가 생기는 증상), 치매등이 있다.

5. 중풍의 예방을 위해서는 어떻게 해야 하는가?

첫째, 음식을 섭취함에 있어서 짜거나 맵게 먹지 않고, 비만에 이르지 않도록 주의하며, 육류의 섭취를 제한하여야 한다.

둘째, 낙천적이고 여유있는 사고 방식을 갖도록 하고 긴장이 될 때는 깊은 심호흡으로 이완하는 습관을 들이며, 단전호흡 및 명상을 많이 하는 것이 좋다.

셋째, 섭생에 있어서 냉온의 차이가 심할 때는 외출을 삼가고 평소에 규칙적인 운동을 하도록 한다(1주에 3번 이상, 한번에 30분 이상). 정기적 검진으로 고혈압, 당뇨, 동맥경화의 치료를 철저히 하는 것도 중요하며, 너무 과로하지 말고 충분한 수면을 취하도록 한다.

6. 중풍의 치료는 어떻게 이루어지는가?

중풍의 치료는 초기와 중기, 후유증의 치료로 나뉘어지며 다음과 같다.

- 1) 초기치료 : 대개 응급처치가 우선이다. 의식이 없으면 기도확보가 중요하고, 빨리 응급실로 옮겨야한다. 처음에 침을 놓아 기혈을 소통시키는 것도 초기치료에 있어 중요한 부분을 차지한다.
- 2) 중기치료 : 몸의 상태 및 선행질환(성인병, 혈전증등)을 찾아서 이를 치료하며, 기혈의 순환을 원활하게 하여 좀 더 빠른 회복을 도모한다.
- 3) 후유증 치료 : 지속적인 재활운동과 식이요법이 중요하며, 재활의 방지에 힘쓴다.

김홍순 한의원
732-729-1075



경희 김홍순 한의원

교통사고보험 각종의료보험 여행자보험



경희대학교 한의학과 졸업
경희대학교 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



에디슨 샌드위치 전문점 '테이스티 서브'

"오바마 대통령이 우리 가게에서 식사를 하다니,
꿈만 같았어요"



항상 네명이 조를 이루어 신속하게 만드는 테이스티 서브 샌드위치. 오후 4시, 식사 시간대가 아닌데도 손님이 끊이지 않고 줄을 선다.

에디슨에서 플레인필드 애브뉴와 루트 27번 도로가 만나는 지점에 위치한 샌드위치 전문점 '테이스티 서브'는 지역 명소로 자리잡고 있다. 인근에 유명 샌드위치 전문 체인점들이 계속 늘어나지만 식사 시간대에 테이스티 서브는 단골 손님들과 유명세를 알고 온 타지역 고객들로 항상 긴줄을 이룬다. 50년 전통의 샌드위치 전문점으로 열량이 높지 않은 신선한 재료로 만들어 느끼하지 않고 담백한 맛을 낸다. 한인들의 입맛에도 잘 맞는다. 테이스티 서브는 한국에서 50년동안 성업하며 질리지 않는 맛으로 꾸준히 인기를 끌고 있다는 점 외에도 오바마 대통령이 에디슨을 방문했을 때 식사를 했던 곳으로 유명하다.

우아한 분위기에 맛도 좋은 다른 식당들을 제치고 오바마 대통령의 점심 식사 장소로 선택된 배경이 궁금해 테이스티 서브를 찾았다. 일반적으로 대통령이 방문하는 식당은 미리 선정하는 과정을 거친다. 2년전 오바마 대통령이 방문했을 때에도 마찬가지였다. 백악관에서 오바마 대통령의 에디슨 방문 일정이 잡힌 후에, 점심 식사를 위한 식당을 정하기 위해 백악관에서 에디슨 시장에게 추천을 의뢰했다고 한다. 에디슨 시장은 에디슨에서 적당한 식당을 4곳 추천했으며 테이스티 서브는 백악관 담당자들이 선정했다. 백악관의 담당자들은 대통령 경호문제를 포함해서 적합한 곳을 직접 선정한다.

테이스티 서브의 칼 파도바노 사장은 오바마 대통령이 자신의 가게에서 식사를 하게 된다는 것을 방문 5일 전에 알았다고 한다. 파도바노 사장은 "그날을 위해 미리 준비한 것은 없고 특별히 청소를 더 깨끗이 했을 뿐입니다."라고 담담하게 말했다. 그러나 그날 상황은 200sf 남짓한

좁은 매장에 건장한 경호원들까지 15명이 한꺼번에 들어와 가게를 채우고, 지붕 위에도 경호원이 올라가 있었으며, 주변 도로의 모든 일반 차량이 진입 통제된 상황이었다. 무엇보다 자신의 바로 눈앞에서 대통령이 식사를 하는 모습을 직접 보게 되는 아주 특별한 경험이었다고 한다.

오바마 대통령은 가게에 들어오면서부터 매장안에 있던 사장과 종업원들의 이름을 모두 미리 알고 있었으며 이미 보고를 받은 것으로 짐작했지만 처음 보는 자신들의 이름을 정확하고 친근감있게 불러주는 것에 놀랐다. 또한 각각 이름을 불러 주고 일일이 악수를 하면서 인사를 하는 것이 무척 인상적이었다고 한다.

그날 오바마 대통령이 선택한 메뉴는 햄, 치즈, 살라미, 카파콜라 등이 들어있는 찬 서브 샌드위치였는데 이것은 이 가게에서 가장 인기있는 메뉴이며 가격은 8달러 30센트였다.

식사비는 오바마 대통령측에서 부담했으며 돈은 대통령 비서가 지불했다. 식사가 끝난 후에는 종업원들과 한사람도 빠짐없이 각각 사진을 찍었다. 사진은 백악관에서 함께 온 담당자가 찍었으며 나중에 대통령의 서명과 함께 우편으로 받을 수 있었다고 한다.

테이스티 서브는 1963년에 개업하여 세대별로 변하는 사람들의 입맛을 꾸준히 만족시키면서 50년 동안 성업중인 샌드위치 전문점이다. 찬 샌드위치만 만들고 따뜻한 샌드위치는 없다. 남녀노소, 다양한 민족이나 변해가는 현대인의 입맛에도 꾸준히 인기를 끌 수 있는 비결은 역시 신선한 재료다. 36 시간이 지난 재료는 무조건 버린다고 한다. 이 가게의 샌드위치는 소스의 맛이 깔끔해서 한인들이 좋아 하는데 올리브 오일과 식초가 75%에 나머지는 비법 재료를 섞어 만든다.

오바마 대통령이 다녀간 후로 전체 매장도 오르고 더 유명해지게 되었다. 오바마 대통령이 선택했던 메뉴는 이미 좋아하고 있던 사람들에게 계속 인기가 있고, 몰랐던 사람들은 새롭게 시도해 보는 메뉴가 되었다고 한다.



글쓴이 : 최현주

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

프린스턴 한국학교

www.princetonkoreanschool.org

봄 학기 개학 안내

개학일 : 2013년 1월 19일

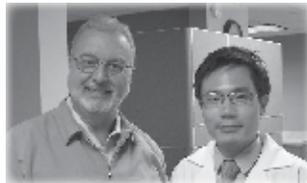


연락처: (609) 516 - 9253, (609) 275 - 3891



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

www.yanamistry.org



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

고아사역 후원문의 : 황주목사 609-356-4047

joo@yanamistry.org



“한곳에서
한식과 중식을
온가족이 맛보실 수 있습니다.”

중식 한식 전문 요리사의 맛을 느껴보세요 !



● 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)

시민권신청 무료로 도와드립니다

풍부한 경험이 있는 변호사와
이민국 전문가가 도와드립니다
(필요시, 무료 사진 찍어드립니다.)

시민권 신청자격

- 영주권을 받은 지 5년 이상 (신청자의 배우자가 시민권자일 경우: 영주권을 받은 지 3년 이상)
- 지난 5년동안 미국에서 2년 6개월 이상 거주 (신청자의 배우자가 시민권자일 경우: 지난 3년동안 미국에서 1년 6개월 이상 거주)
- 만 18세 이상

필요서류

- Green Card, 여권(신/구 여권)
- 거주정보 (최근 3-5년간)
- 자녀정보 (생년월일, A#, 주소)*
- 고용(재약)정보 (최근 3-5년간)
- 결혼정보 / 범법 기록*
(* 해당되는 경우)

신청서 필요 | 전화 848 - 228 - 3361
선착순 150명 | 온라인 epid.rutgers.edu

시민권신청 수수료 \$680.00 은
USCIS 앞으로 지불하시면 됩니다.

2012.12월 9일 (일요일)

12:30 to 3:30 오후
Rutgers Student Center
126 College Ave., New Brunswick, NJ 08901

RUTGERS 자원자 모집

연락처 : CR@eagleton.rutgers.edu



롯데시니 성악원 제 11회 음악회 개최

지난 11월 24일 중부 뉴저지 에디슨시에서 열린 ‘제 11회 롯데시니 성악원 정기 음악회’는 기성 성악인들의 그것과는 확연히 다른 몇가지 요소들을 가지고 있었다. 수준이 매우 높은 독창자들이 아름다운 가창을 선보였음에도 불구하고 모두가 아마추어였다는 것이 그것이었으며, 레퍼토리 또한 찬양곡, 우리 나라와 이태리의 가곡으로부터 뮤지컬 듀엣파트리오 또 오페라의 아리아에 이르기까지 다양한 장르들을 맛깔나게 소화하고 있었기 때문 이었다.



일반적으로 독창 위주의 음악회는 성악가들의 전유물처럼 생각되어온 터라 일반인들이 참여하는 음악회는 합창단이 거의 전부라고 생각했던 기자의 선입견이 이음악회로 깨어지게 되었다.

원장 소프라노 서현철/테너 서강석 부부의 인터뷰 중에 흥미로운 몇 가지 예기를 들을수 있었는데 그 중 두어가지만 소개 하자면,

첫째로, 우리 모든 사람은 나면서부터 하나님께서 주신 고유한 아름다운 음성들을 가지고 있었으나 세월을 살면서 그것을 잃게 되었는데, 어린 아기적 우리가 가지고 있던 자연스러운 원래의 소리와 호흡법을 찾아가는 과정이 ‘성악’ 이라는 것이었으며, 둘째로, 여러 나라들 중에 아름다운 음성으로 세상에서 인정 받는 세 나라가 있는데 이탈리아,스페인 그리고 우리나라 대한 민국이라는 것이다. 또 성악 국제 콩쿨 을 항상 휩쓰는 위의 세나라는 재미 있게도 유독 ‘반도 국가’ 라는 사실. 그렇다면 하나님이 반도 국가에 사는 사람들에게만 특별히 노래하는 재능을 더 부여 주셨다는 얘기 인가? 호기심을 자극하기에 충분한 내용들이었다.

특히 올해에는 음악 대학에 입학한 학생, 국제 콩쿨에 1등 입상한 학생, NJ 합창 오디션 통과, Region Choir, State Choir 등 결실도 더욱 좋았다고 했는데 작년 10회 때에는 정원 400여명을 초과하는 청중으로 인하여 애를 먹었다며 너스래를 떠는 원장의 호탕한 웃음속에 노래하는 사람들의 평안함이 슬쩍 묻어 나온다.

어쨌거나 지역 사회에 작지 않은 반향을계속해서 불러 일으키고 있는 롯데시니 성악원 음악회에 건투를 빌며, 그들이 주장하는 ‘이태리 벨칸토 발성법’ 이 도대체 어떤 것인지 궁금해하는 독자들을위해 지금

부터 몇편에 걸쳐 이 시대의 마지막 벨칸토 라 불리우는 테너 ‘알프레도 크라우스’ 의 발성법을 신기로 하였다.

***알프레도 크라우스의 발성법**
(이글은 1990년 로마에서의 마스터 클래스 내용을 번역한 것임)

1.발성 위치(Voice Placement) 의 개념과 설명

우선적으로 드릴 말씀은 ‘인간의 목소리는 신비롭다’ 는 것입니다. 목소리는 만질수 없는 소리이고 구체적인 형태가 없습니다. 우리의 청각은 몸의 외부 소리와 내부 소리를 동시에 듣기 때문에 자신의 목소리가 정확히 어떤 소리가 나는지 알수 없습니다. 다시 말씀드리지만 피아노나 다른 악기를 볼수 있는 것처럼 목소리는 볼수 없습니다. 하지만 들을 수 있습니다. 이것이 목소리의 신비로움 입니다. 매혹적인 악기 입니다. 왜냐하면 우리 자신이 바로 악기가되며, 우리는 이 악기를 내 적인 감각에 의해서 조정 할수 있기 때문 입니다.

왜 우리는 항상 사람들이 적절한 설명도 하지 않은채 ‘발성 위치’ 에 관해 논쟁 하는 것 일까요? 우리는 “소리를 얼굴 앞쪽에 두라” 하는 말을 자주 듣습니다. 그 이유는 우리의 목에는 가지고 있지 않은 ‘소리 증폭기’ 가 얼굴 앞면 뼈 뒤 공간에 있고 이것을 사용하여 소리를 정확 하게 유지 할 수 있기 때문 입니다. 반면에 성대 주위는 부드러운 점액 조직과 살로 둘러 쌓여 있어서 소리를 흡수하기 쉽습니다. 그래서 성대를 통과하는 공기 기둥을 이용하여 가능한 한 청중에 가깝게, 가능한 앞 쪽으로 소리를 뿜어 내야 합니다. 소리가 보다 앞쪽에서 생성이 되면, 관객은 더 가까이 선명하게 들을 수 있습니다. 얼굴 앞 면에 소리가 잘 유지 된다면 또 우리는 소리 증폭기를 보다 잘 이용 할수 있습니다.

그렇다면 어떻게 우리는 소리를 얼굴 앞면에 놓을 수 있을까요? 총명한 한 사람이 얼굴 앞면에 자연스럽게 발생하는 하나의 소리가 있다는 것을 발견 했습니다. 그것은 모음” I” 이고, 노래 할때 가장 편히 나는 모음 입니다. 우리가 “I” 를 발음할때 소리는 이미 거기에 있습니다. 우리가 “e” 를 발음 할때는 “I” 보다 뒤쪽에 형성되는 것을 알 수 있습니다. “a” 의 경우는 소리가 완전히 목 구멍으로 가라앉아 버 립니다. 비록 많은 사람이 말하는 습관이 잘못되어 전문의를 찾아가 치료를 받는다고 하지만,만약 우리가 단순히 말할때 모든 소리를 “I” 의 위치에 유지할수 있다면 아마 전문의 할 일이 많이 줄어들겠지요?

다음호에 계속...

롯데시니 성악원
732-548-0561
732-718-8992



KELLER WILLIAMS
ELITE, REALTORS



중부 뉴저지 지역 전문
Middlesex, Somerset, Union Monmouth, Mercer

***주택매매**
***상용건물, 사업체 매매**
***주택 및 아파트 렌트**

유타열 (Michael)
직통: 732)447-5707
Website: www.kw.com

481 Memorial Parkway, Metuchen, NJ 08840
Office: 732)549-1998 x118 Fax: 732)548-3478
E-mail: taek10yu@hotmail.com



North Edison
개인주택 (New House)

가격 \$819,900
방 9, 화장실 4

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, 팝페라외 일반곡
- 롯시니 정기 음악회 개최
- 이태리에서 활동하던 성악가 부부가 찬양과 노래하는 테크닉을 진지하게 가르쳐 드립니다.

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

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 탁월한 수입 구조
- ☑ 영업지원 및 지역 관리팀에 의한 실습교육 제공
- ☑ 개인표창 및 인센티브 여행 증점
- ☑ 혜택제공(401K, Person, Medical health Benefit)

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

www.qualityoflifeinsurance.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.

중부 뉴저지 올드브릿지, 홈델

김종섭

Chong S, Kim, MD

이비인후과 | 안면 성형외과

- 축농증/중이염/보청수술/갑상선 · 코 골이 수술 /편도선염/비염
- 소아 이비인후과 · 쌍꺼풀/코성형 · 주름살 제거/안면 미용 성형
- 보텍스 주사/눈가 주름제거 · 보청기



Chong S, Kim, MD
Board Certified 이비인후과 전문의
North Western University 졸업
Syracuse 의과 대학 졸업 /의학박사
Upstate University Hospital Residency

Old Bridge
300 Perrine #301
Old Bridge, NJ 08857
732-727-1355

Homedel
100 Commons Way #701
Homedel, NJ 07733
732-796-0182

두뇌 개발을 위한 Christmas 선물 Best 7

세계적 물리학자인 Albert Einstein은 자기 두뇌의10%를 사용했다고 하고 보통 사람들은 일생동안 대략4% 사용한다는 연구가 있었다. 특히 어린 아이들의 경우 작은 노력이 두뇌 개발의 큰 밑거름이 될 수 있다는 점을 기본으로 눈높이(Eye Level)에서는 60여 가지의 다양한 두뇌 개발 퍼즐 및 게임을 아이들이 언제나 할 수 있도록 비치해 놓고 있어서 아이들이 종종 학원을 떠나지 않으려고 하는 재미있는 부작용이 있다. 이번 Christmas에는 아이들에게 두뇌 개발을 위한 선물을 해주는 것이 어떨까?

1. Dig It (Foxmind)

이 게임의 목적은 개의 입장이 되어서 땅 속에 묻어 있는 뼈를 찾아내는 것이다. 4-5개의 블록 모양으로 덮여져 있는 9개의 퍼즐조각들을 한 번에 하나씩만 들어서 옮길 수 있다. 조각들을 돌리고 뒤집고 좁은 모양에 들어갈지 생각하는 공간지각 능력과 어떤 조각들을 움직여야 문제를 풀 수 있는 사고하는 논리적 사고력을 키울 수 있다. 50개의 도전 과제가 4단계의 난이도에 따라서 주어지며 뼈의 크기가 점점 커짐으로 해서 난이도가 올라간다. 7세에서 어른까지 누구나 즐길 수 있는 1인용이다. 대부분의 어른들도 2 단계 난이도에 가면 꽤나 힘들어하는 정도의 만만치 않은 게임이다. 이 게임은 또한 아주 창의적인 설계로 게임 보드가 보관용 뚜껑으로 뒤집어서 변하고 그 밑으로 모든 퍼즐 조각들과 책이 들어감으로 해서 깔끔하게 보관 유지 할 수 있는 장점이 더해졌다. 캐나다 회사인 Foxmind의 간단하면서도 심오한 성향이 돋보이는 게임으로 많은 게임상을 수상했다.



는 게임이다. 하지만 주차장이라서 차들이 앞뒤로만 움직이는 제약이 있다. 많은 아류 게임들이 이미 개발 되어서 판매되고 있으며 스마트 폰에서 앱으로 많이 개발되어 있을 정도로 유명하다. Thinkfun에서는 높은 인기로 다양한 버전을 만들었으며 어린이용 주니어 버전도 있다. 이 게임은 8세에서 어른까지 즐길 수 있는 1인용 게임으로 40개의 도전과제가 4단계의 난이도로 나누어져 있다. 도전 카드는 게임 보드 밑으로 넣어서 보관할 수 있고 모든 조각들은 보관용 백에 들어간다. 인내심은 물론 논리적 사고력과 문제 풀이 능력을 키울 수 있다. 자동차로 되어서 특히 남자 아이들이 좋아하며 어른들도 2-3단계 난이도면 보통 쉽게 포기할 정도로 만만치 않은 부분도 있다. 다수의 게임상을 이미 수상한 바 있다. 만일 이 게임을 보고 “아 그 게임이 구나” 라는 생각이 들지 않는다면 이 게임을 권해보고 싶다.



3. Pentago (Mindtwister)



이 게임의 목적은 오목이랑 같다. 5개의 같은 색깔 구슬을 연결하면 이기는 간단한 목적이다. 하지만 다른 점은 구슬을 내려 놓은 다음에 4개로 분리된 보드 중 하나를 90도 꼭 돌려야 한다는 것이다. 가로가 세로가 되며 대각선도 방향이 바뀌는 것을 미리 보고 예측할 수 있는지가 관건이다. 8세에서 어른까지 즐길 수 있는 2인용 게임으로 공간지각 능력은 물론 상대방의 수를 읽고 공격과 수비를 예측해야 하는 전략적 능력을 요하는 게임이다. Mensa를 비롯하여 수많은 게임상을 수상한 바 있으며 간단한 게임의 법칙과 기발한 게임 판의 구성으로 몇 년째 꾸준히 사랑받고 있다. 어린 아

2. Rushhour (Thinkfun)

이 게임은 Thinkfun의 간판 게임이라고 해도 과언이 아니다. 이 게임의 목적은 빨간색 자동차가 주차장에서 나가도록 다른 차들이 움직여서 자리를 내주



**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.

“ NJ ASK Workshop에 대해서 물어보세요”

1.908.396.2000

www.goeyelevel.com

Basking Ridge | Bridgewater | Hillsborough | Warren

Eye Level of Bridgewater

475 North Bridge St. Bridgewater NJ 08807

이부터 쉽게 배울 수 있는 장점이 있고 가족간에 함께 할 수 있는 Family Time 게임이다. 인기에 힘입고 나무로 만들어진 버전과 4인용 버전도 만들어 졌다. 게임을 할 때마다 다르게 진행되고 어린 아이들에게는 자기 수만을 보지 말고 상대방의 수를 읽게 하는 능력을 키워준다. 스웨덴에서 개발된 이 게임은 몇 년 만에 스웨덴에서 가장 성공적인 게임으로 등극했다고 한다.

4. Katamino (Gigamic)

프랑스의 Gigamic사의 게임으로 이 게임의 목적은 아주 간단하게도 퍼즐 조각들을 맞추면 되는 것이다. 하지만 나무로 만들어졌고 색깔이 알록달록하다고 어린 아이들만의 퍼즐로 생각하면 오산이다. 5개의 블록으로 이루어진 pento라는 조각들로 완성해야 하는 이 퍼즐은 난이도에 따라서 수천가지의 조합과 도전과제가 주어지며 1인용부터 다인용까지 다양하게 즐길 수 있는 매우 응용도가 높은 게임이라고 할 수 있다. 3-4세의 어린아이부터 어른까지 다양한 나이에에게 다양한 도전을 주는 이 게임은 매뉴얼만 해도 16개 국어로 번역되어 있다. 아쉽게도 한글은 아직 없다. 이 게임은 공간지각 능력을 중심으로 논리력을 키워준다. 아주 특이한 점은 12개의 퍼즐 조각 중 하나를 빼면 나머지 11개의 조각으로 뻥 한 조각의 모양을 만들 수 있다는 기막힌 도전도 있다. 참고로 수천가지의 도전 과제 중 보통 어른은 6-7개만 풀려고 노력해봐도 몇 시간은 그냥 보낼 것이다. 또 알아들 점은 매뉴얼에 답이 없다는 것이다. Good luck.



5. 36 Cubes (Thinkfun)



인터넷에서 최고의 최악의 게임으로 같이 선정된 이 게임은 세상에서 가장 어려운 퍼즐이라는 부제목을 게임 밑에 달고 출시 되었다. 게임의 목적은 6개의 색깔과 6개의 크기로 이루어진 36개의 퍼즐 조각들을 주어진 판에 끼워야 하는데 완성된 높이가 일정하고 각 줄에 같은 색깔이 없어야 한다는 것이다. 이는 Sudoku의 원리와 유사하지만 색깔로 한다는 점이 다르다고 할 수 있겠다. 8세에서 어른까지 누구나 즐길 수 있는 1인용 게임이다. 논리적 사고를 중심으로 문제풀이 능력 및 전체적으로 어떻게 접근해야 하는지는 생각하게 하는 전략적 사고력 역시 중요하게 작용한다. 실패를 거듭하면서 이를 다지게 된다. YouTube에 이를 푸는 비디오를 꾸준히 사람들이 올리는 것을 보면 예전의 Rubik's Cube를 연상케 할 정도의 난이도임을 알 수 있다. 아주 어린 아이들은 같은 색깔로 맞추는 등 다른 방법으로 즐길 수도 있으며 어려운 난이도 때문에 다 풀어도 몇 번씩 더 하고 싶은 욕구를 자극하는 게임이라고 할 수 있다.

사하지만 색깔로 한다는 점이 다르다고 할 수 있겠다. 8세에서 어른까지 누구나 즐길 수 있는 1인용 게임이다. 논리적 사고를 중심으로 문제풀이 능력 및 전체적으로 어떻게 접근해야 하는지는 생각하게 하는 전략적 사고력 역시 중요하게 작용한다. 실패를 거듭하면서 이를 다지게 된다. YouTube에 이를 푸는 비디오를 꾸준히 사람들이 올리는 것을 보면 예전의 Rubik's Cube를 연상케 할 정도의 난이도임을 알 수 있다. 아주 어린 아이들은 같은 색깔로 맞추는 등 다른 방법으로 즐길 수도 있으며 어려운 난이도 때문에 다 풀어도 몇 번씩 더 하고 싶은 욕구를 자극하는 게임이라고 할 수 있다.



6. Quoridor (Gigamic)

Gigamic사의 간판 게임인 이 게임의 목적은 상대방의 땅에 먼저 도달하고자 하는 것이다. 차레를 돌아가면서 말을 한 칸을 움직이든가 아니면 벽을 하나 세울 수 있다. 벽을 세움으로써 상대방을 돌아가게 할 수 있다. 하지만 벽을 너무 많이 세우면 본인도

그 벽을 돌아가야 한다는 점을 생각해야 한다. 8세에서 어른까지 즐길 수 있는 2인용 또는 4인용 게임이다. 이 게임의 장점은 룰이 간단하지만 매번 게임의 진행이 다르게 되기 때문에 승부가 쉽게 한쪽으로 치우치지 않는다는 점이다. 10개의 주어진 벽을 초반에 쓰는지 후반에 쓰는지 가로로 하는지 세로로 하는지 등의 많은 결정을 내려야 하는 전형적인 전략적 사고 게임이다. 상대방의 수를 읽고 예측하는 능력을 키우고 서로 함정을 파서 유도하는 등 다양한 전략을 인터넷에서 많은 애호가들이 토론을 한다는 점도 인상적이다. 중학생 정도의 나이에 승부근성이 강한 아이에게 적격이라고 할 수 있는 게임이다.

7. Chocolate Fix (Thinkfun)

크리스마스에 초코렛이 빠질 순 없다. 너무나도 먹음직스럽게 만들어진 이 조각들을 보면서 쉬운 게임이라고 알 보면 오산이다. 40개의 도전과제가 4단계의 난이도로 나누어져 있는 이 게임의 목적은 3가지 모양과 3가지 색깔로 이루어진 9개의 조각을 주어진 힌트를 바탕으로 올바른 위치에 넣는 것이다. 8세에서 어른까지 누구나 즐길 수 있는 1인용 게임이다. 이 게임은 논리적 사고 게임이지만 위치 등을 머리로 그릴 수 있어야 하는 공간지각 능력도 중요하다. 주어진 힌트에 따라 가능한 경우의 수에 따라서 또 다른 힌트를 머리 속으로 겹쳐서 답을 유추해내야 하는 심오한 게임이다. 머리속으로 모든 정보를 소화하기 힘든 점을 감안하여 조그만 힌트용 Marker가 최근 버전에는 추가되었다. 게임의 난이도의 균형 및 퍼즐의 조각들의 완성도 등을 고려하면 크리스마스 선물로 최고의 게임이라고 할 수 있겠다.



Eyelevel
이영기
973-525-3633

연말연시 술 약속, 이것만은 꼭! 음주습관 십계명

연말을 맞이해 술 약속 많으시죠?! 연말 마무리하랴, 송년회 하랴, 여기저기 다니다 보면 어깨에는 어느새 피로가 한가득하죠! 게다가 매일 과음을 하면 몸에 무리가 올 수 있는데요. 연말을 건강하게 보내야 2012년 새해맞이를 잘할 수 있겠죠? 그럼 연말연시를 건강하게 보낼 수 있는 음주 습관은 어떤 것이 있을까요? 이번 포스팅에서는 송년회를 위한 음주 10계명을 함께 알아보시다.



이것만은 꼭, 음주습관 십계명

음주를 하면서 꼭 지켜야 할 것은 무엇일까요? 비어투데이가 제안하는 '연말연시 건강한 음주습관 10계명' 이것만은 꼭 지켜주세요.

건강한 음주습관 십계명

1. 술 마시기 전, 먼저 식사하기
2. 음주 중 흡연은 금물
3. 안주는 저칼로리, 저지방, 고단백으로대화를 많이 나누기
4. 과음은 안 돼요
5. 도수가 약한 술부터 시작하여 점점 독한 술 마시기.
6. 술 마실 땀 천천히! 원샷은 워워~
7. 수분을 충분히, 물과 음료를 자주 마시기
8. 음주 중 대화는 많이
9. 폭탄주는 위험
10. 매일매일은 안돼요, 하루는 휴식하기

이렇게만 말하니 감이 잘 안 잡히신다는 분들?! 좀 더 자세한 내용이 궁금하신 분을 위해 비투지기와 함께 십계명에 있는 내용 중 몇가지를 룩! 집어 좀 더 살펴보도록 합시다.

술을 마시기 전에는 먼저 간단한 식사를 합니다. 혹은 죽과 수프같은 부드러운 유동식을 먹거나 우유를 마셔서 속을 든든하게 합니다. 음주 전 밥을 먼저 먹으면 마시는 술의 양이 줄고 음주 때문에 생길 수 있는 위염이 방지됩니다.

기름기 있는 안주보다는 해조류나 콩음식, 채소류나 기름이 적은 살코기를 드시는 것이 좋습니다. 안주에 들어 있는 지방이 위의 알코올 분해 작용을 더디게 하고 지방간의 원인이 되거든요. 특히 술이 약한 여성분들! 기름기 있는 안주보다는 채소를 드셔야 덜 취하고 다이어트에도 도움이 되겠죠?

흔히 맥주와 어울리는 안주로 오징어와 땅콩을 꼽는데요. 이 안주는 콜레스테롤이 높고 잘 분해되지 않습니다. 대신 과일과 두부가 참 좋죠. 이외에 소주에는 과일과 오이 등의 채소류와 국물 있는 안주, 두부류가 어울리며 양주는 물, 와인은 육류와 치즈, 정종은 무국이가 잘 맞다고 합니다.

술을 마시면서 담배를 피우는 분들! 알코올은 니코틴의 흡수를 가속화해 건강에 무척 해롭습니다. 또한 너무 과음했다고 생각된다면 최소 2~3일은 술약속을 삼가는 것이 좋아요. 술마신 다음 날에는 수분을 많이 섭취하고 과일을 많이 먹는 것이 좋습니다. 또 당분이 들어 있거나 이온음료, 우유, 차, 커피를 피하는 것이 좋은데요. 가벼운 운동을 하거나 뭇국, 콩나물국, 조개국을 먹는 것도 숙취해결에 도움이 됩니다.

술을 깨기 위해 사우나를 하는 분도 계시는데요. 사우나는 몸속의 수분을 감소시켜 알코올 처리에 도움을 주지 못하고 자칫하면 몸에 위험을 주니 꼭 피하세요. 대신 가벼운 목욕을 하는 것이 좋습니다.

이번 연말 술자리를 갖기 전에 먼저 한번 공부해볼까요? 혼자만 알지 말고 회사 동료와 가족, 친구들에게도 알려 모두 함께 건강한 술자리, 행복한 연말을 보내도록 해요.

출처: <http://www.beer2day.com/673>

CJ대인통은 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 (에디슨하얏트에서 북쪽으로 2분)

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 헤어 컷 \$15
여자 헤어 컷 \$25 up

50% 할인

패디큐어\$25
with Free 매니큐어

* 헤어 디자이너 구합니다. *

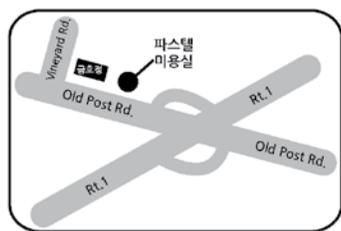
HOURS : Mon - Fri 9:30-7:30 / Sat 9 - 6

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)

크리스마스 파티를 위한 한 접시 요리 Quick Finger Food

모듬꼬치

재료: 메추리알 · 소시지 · 방울토마토 12개씩, 적양파 1개, 브로콜리 80g, 소금 1작은술, 데리야키 소스(진간장 1/3컵, 맛술 · 물엿 2큰술씩, 설탕 1큰술, 대파 흰 부분 1대, 통후추 1작은술, 물 1/2컵), 마늘 2톨, 홍고추 1/2개

1 냄비에 데리야키 소스 재료를 모두 넣고 뚜껑을 연 채 중간 불에서 은근히 끓인다.

2 소스 양이 반으로 줄면 체에 받쳐 국물만 따라 식힌 후 병에 담아둔다.

3 메추리알은 삶아 찬물에 담갔다가 껍데기를 벗긴다. 소시지는 사선으로 칼집을 넣는다.

4 브로콜리는 한입 크기로 떼어 끓는 물에 소금을 넣고 데친 후 찬물에 담갔다가 물기를 뺀다.

5 방울토마토와 마늘은 깨끗이 씻어 꼭지를 떼고, 적양파는 1~1.5cm 폭으로 썬다.

6 꼬치에 손질한 재료들을 색깔 맞춰 쥘다.

7 ⑥에 데리야키 소스를 여러 번 붓으로 발라 약한 불에 굽는다.



치즈볼

재료: 감자 300g, 모차렐라 치즈 · 소면 100g, 달걀 1개, 넛맥 50g, 박력분 1/2컵, 올리브유 3컵, 소금 · 후춧가루 약간씩

1 감자는 깨끗이 씻어 끓는 물에 소금을 넣고 삶아 뜨거울 때 껍질을 벗겨 으갠다. 달걀은 흰자와 노른자를 분리해 으갠 감자에 노른자를 조금씩 섞으면서 농도를 조절하고, 넛맥, 소금, 후춧가루를 넣고 섞는다.

2 모차렐라 치즈는 1×1cm 크기로 잘라 ①의 감자 반죽을 한 큰술 떠서 사이에 넣고 동그랗게 뭉친다.

3 소면은 손으로 대충 잘라 잘게 부순다.

4 ②를 밀가루에 굴려 대충 털어낸 후 달걀흰자를 문히고 마지막으로 소면을 문혀 안 떨어지게 눌러준다.

5 180℃로 달군 기름에 ④를 넣고 노릇하게 튀겨 기름을 뺀 다음 꼬치를 꿰어낸다.



비프 라이스페이퍼 롤

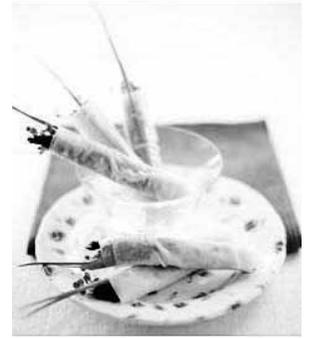
재료 쇠고기 등심 150g, 라이스페이퍼 · 깻잎 6장씩, 무순 30g, 올리브유 · 간장 1큰술씩, 설탕 1작은술, 후춧가루 · 실파 · 무순 약간씩

1 등심은 소금과 후춧가루를 뿌려간 이 배게 두었다가 두꺼운 팬에 지진다. 고기를 지진 팬에 올리브유, 간장, 설탕을 넣어 설탕이 녹으면 다시 고기 넣고 후춧가루를 뿌린다.

2 무순과 실파를 흐르는 물에 씻어 체에 받쳐 물기를 빼 놓는다.

3 라이스페이퍼는 따뜻한 물에 한 장씩 담갔다가 투명해지면 찬물에 잠시 넣어 도마 위에 젖은 면보를 깔고 잘 펴서 놓는다.

4 ①의 고기를 길이대로 썰어서 ②의 라이스페이퍼에 실파 깻잎 무순 고기 순으로 올린 다음 한쪽 면은 재료가 보이도록 잘 싸서 돌돌 만든다.



돼지고기 부추 춘권

재료 돼지고기 200g, 다진 양배추 · 다진 부추 1컵씩, 다진 양파 1/2컵, 올리브유 3컵, 다진 마늘 2작은술, 청주 · 굴소스 1/2큰술씩, 소금 · 후추 · 춘권 · 달걀흰자 약간씩

1 돼지고기는 잘게 다져 청주와 소금, 다진 마늘로 밑간한다.

2 부추는 끓는 물에 소금을 넣고 데쳐서 물기를 꼭 짰 뒤 다진다.

3 다진 양배추와 양파는 곱달군 팬에 살짝 볶아 숨을 죽인 후 소금과 후춧가루로 간하여 식힌다.

4 ①~③을 섞어 굴소스와 소금, 후춧가루로 간하고 치대 소를 만든다.

5 춘권피를 마름모로 놓고 소를 적당히 올린 다음 모서리를 접어 돌돌 말고 달걀흰자를 발라 붙인다.

6 180℃로 달군 기름에 ⑤를 넣고 노릇하게 튀긴 다음 체에 받쳐 기름을 뺀다.



출처 : <http://board.miznet.daum.net/>

Scholars 12월 프로그램

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

● 학부모 세미나

Fundamentals of Financial Aid (대학 학자금 세미나)
12/20 (목요일): 7:30 pm
(*사전 예약 바랍니다.)

● 대학 입시 컨설팅

● 겨울방학 SAT Boot Camp
12/26 (수) - 12/29 (토)



스칼라교육 & 컨설팅

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

문의전화 (732)777-1144



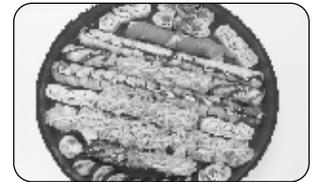
전통 한국음식의 자존심 명가의 정성을 담어드립니다

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



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.

협력변호사
-Thomas J. Whitney, Esq.
-Raymond Lo, Esq.(Of Counsel)



조재형변호사

- ☐ 민사소송
- ☐ 교통티켓
- ☐ 비즈니스
- ☐ 이민
- ☐ 가정법
- ☐ 상속
- ☐ 부동산
- ☐ 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

내 차의 겨울나기

팁(Tips)

- 벨트(Belt)를 점검합니다.
벨트가 낡았거나 안쪽 표면이 갈라져 있을때는 물론이고, 육안으로 보아 괜찮아 보일지라도 너무 오래된 벨트는 교환을 해주는게 좋습니다.
- 호스(Hose)를 점검합니다.
라디에터(Radiator) 호스와 히터(Heater)호스를 만져보아 물렁한 부분이나 혹은 반대로 너무 딱딱한 부분 혹은 부러진 부분이 있을때 교체를 해야 합니다.
- 냉각수(Coolant, Anti freezer)를 점검합니다.
냉각수의 비등점(Boiling Point)이나 빙점(Freezing Point)을 측정하여 규격에 미치지 못하면 교환을 해 주어야 합니다.
- 배터리(Battery)를 점검합니다.
3년 이상된 배터리 혹은 배터리 자체의 전압이 12.6볼트 정도의 전압을 유지하지 못하거나, CCA (Cold Cranking Rating) Test와 Heavy-Load Test를 통과하지 못하면 교환 하여줍니다.
- 타이어(Tire)를 점검합니다.
얼음이나 눈길 위에서 미끄러지지 않도록 타이어의 Thread Depth를 측정하여Groove(홈 깊이)가 1.6mm이하 일때, 또는 Thread는 낡지 않았거나 너무 오래되어 옆 표면이 갈라진 타이어는 교체를 합니다. 또한 모든 타이어 압력과 스페어 타이어 상태를 점검 합니다.

- 겨울에는 거의 유리창을 닫고 운전하게 됩니다.
꼭 실내 필터(Cabin Filter)를 교환하여 외부로부터 유입되는 유해물질과 미세한 먼지를 걸러 쾌적한 실내 공기를 유지 하는게 좋습니다.
- 최근 6개월간 브레이크(Brakes)를 체크하지않았다면 브레이크를 체크 하여 안전한 운행에 도움을 줍니다.
- 추운 겨울에는 오일의 점도가 높아(Thicker) 집니다. 너무 점도가 높은 오일은 차거운 날씨에는 윤활작용에 좋지 않습니다. 자기 차에 맞는 적절한 점도의 오일 교환을 정기적으로 해 줍니다.
- Heater와 Defroster의 작동을 점검하고, 와이퍼 (Wiper) 교환과 Washer액을 보충하여 항상 충분한 시야를 확보합니다.
- 담요, 손전등, Ice Scraper, Jump Cable, 장갑, 비상약, Paper Towel 같은 Emergency Kit을 가지고 다니는 것도 현명한 방법입니다.



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)

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

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

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

<늑대소년> 송중기 CG도 뛰어넘는 연기력 과시



<늑대소년>은 세상에 없어야 할 위험한 존재 ‘늑대소년’ 과 세상에 마음을 담은 외로운 ‘소녀’ 의 운명적 사랑 이야기를 따뜻하게 담아낸 영화다. 서로를 통해 세상과 교감하는 늑대소년과 소녀를 통해 영화는 가장 순수한 감정의 판타지를 만나게 해준다. 단순한 사랑을 넘어선 사람과 사람의 가장 순수한 교감도 만날 수 있다. 쉽게 다가갈 수 없을 것만 같은 낯선 ‘늑대소년’ 을 가족으로 받아들이며 따뜻하게 보살펴주는 소녀의 엄마, 그리고 모든 것이 생소하지만 한 ‘늑대소년’ 의 친구가 되어준 소녀의 동생 ‘순자’ 와 마을 사람들까지.<늑대소년>은 관객들이 저마다 가슴 속에 품고 있을 그리움과 설렘을 자극한다. 영화를 보기 전 알아두면 좋을 정보들을 정리해봤다.



송중기는 시나리오에 그려진 늑대소년을 완벽히 표현하기 위해 철저한 스케줄에 따라 마임, 호흡 트레이닝은 물론 동물원을 찾아 늑대의 움직임을 지켜봤다. 또 조련사와 이야기를 나누면서 늑대의 습성을 몸으로 익혀나갔다. 촬영에 앞서 송중기의 마임 트레이닝을 담당했던 이준혁(그는 극중 ‘경찰’ 역으로 등장한다)은 “송중기는 매우 적극적으로 배우고 그만큼 습득이 빠르다” 며 칭찬을 아끼지 않았다 송중기는 애초에 CG작업으로 대체하려고 감안했던 장면들도 탁월한 운동신경과 섬세한 표현력으로 커버해내 조성희 감독을 흡족하게 만들었다.

배우 혼자만의 노력만으로 할 수 없는 장면들은 특수 분장팀의 도움을 받았다. 특수분장을 자칫 과하게 표현하면 괴수 같고, 덜하면 늑대인간의 특징을 잘 살려낼 수 없기 때문에 조성희 감독을 비롯한 스태프들은 많은 시간과 공을 들였다. 특수 분장팀이 송중기를 늑대소년으로 한 번 변신시킬 때마다 소요한 시간은 3시간 정도. 움직임이 과해지면 분장을 수정하고 다시 촬영을 재개하기까지도 많은 시간이 걸려 배우와 스태프 모두에게 인내심을 요하는 과정이었다.



조성희 감독이 촬영을 앞두고 송중기와 박보영에게 건넨 캐릭터 분석 자료는 무려 A4 30장에 달했다. 두 배우가 받은 자료는 캐릭터를 만들어 나가는 데 있어 많은 도움이 되었다.

박보영은 “일단 내가 영화에 나오는 상황 말고 영화에 나오지 않는 상황, 내가 왜 이런 마음을 가지고, 또 어떤 성격인지를 감독님이 너무 잘 자세하게 설명을 해주셔서 준비하는데 도움이 많이 됐다” 고 고백했다.

송중기의 반응도 박보영과 비슷했을까. 송중기는 “자료를 받고 나서 감탄사를 연발했다. 하지만 뻥 센 현장이 될 것 같아 내심 겁을 먹었다” 고 말했다.

여기서 잠깐 조성희 감독이 송중기와 박보영을 캐스팅한 이유는 그들이 지닌 밝고 긍정적인 이미지 때문이었다. 조성희 감독은 “건강한 이미지를 갖고 있으면서 동시에 사연을 가진 배우가 필요했기 때문에 두 배우가 적합하다고 생각했다” 면서 캐스팅 이유를 밝혔다.

조성희 감독이 송중기와 박보영과 함께 하면서 생긴 만족도는 어느 정도일까. 조성희 감독은 “두 배우는 카메라 뒤에서는 장난기 가득한 모습이었다가 촬영이 시작되면 무섭게 몰입해서 ‘늑대소년’ 과 ‘소녀’ 가 되어있었다” 면서 칭찬을 아끼지 않았다.



박보영이 흥내만 내도 될 장면에서 송중기를 실제로 때린 사실이 알려졌다. 감정을 보다 살리기 위해 직접 때리라고 말한 송중기의 배려로 인해 박보영은 따귀 장면을 무사히 마칠 수 있었다.

해당 신의 촬영이 끝난 후 송중기는 “그게 멋있다고 생각했는데 바로 후회했다. 내 부분을 찍을 때 얼굴이 부어있었다. 그래도 그렇게 하는 게 좋을 것 같다” 면서 든직한 모습을 보였다. 송중기가 시켜서 한 일이니 극중 따귀 장면이 너무 리얼해도 박보영을 너무 미워하지 말기를.

그런데 송중기를 현장에서 가장 힘들게 한 건 박보영한테 받은 따귀도 추위도 아니었다. 답이 나오지 않는 캐릭터를 표현하는 일이 그를 심적으로 가장 힘들게 했다. 송중기는 “너무나 힘들어서 감독님과 얘기도 많이 하고 나름대로 공부도 많이 했다. 현장 가서 보영 씨의 대사를 듣고 한번 움직여보자 하는 생각을 하니깐 조금씩 답이 나온 거 같다. 현장에 가서 부딪히니까 조금씩 해결이 되었다” 면서 “오히려 나보다 보영씨가 더 힘들었을 것 같다. 내가 대사가 없다 보니까 보영씨가 피드백 받게 없었다. 보영씨가 혼자서 감성컨트롤 하는 게 미안하기도 했다” 고 밝혔다.



유연석은 <늑대소년>의 시나리오를 받고 나서 운명이라고 생각했다. 바로 캐릭터 이름 때문. <올드보이>에서 유지태의 아역을 맡은 바 있는 유연석이 드디어 ‘지태’ 라는 이름을 가진 캐릭터를 연기하게 됐다. 그는 손이(박보영)에 대한 일방적이고 비뚤어진 사랑으로 인해 늑대소년을 경계하며 곤경에 빠뜨리는 캐릭터를 완벽하게 소화해냈다.

<건축학개론> <무서운 이야기>에 이어 연달아 악역을 맡게 된 유연석은 “악플은 각오하고 있다. 지난 번 <건축학개론>에서도 그랬고, 유연석이 아닌 극중 캐릭터를 욕하는 것이기 때문에 걱정하진 않는다. 나쁘게는 생각하지 않고 칭찬과 관심이라고 생각한다” 고 소감을 전했다.

송중기는 유연석이 연기한 지태 연기에 대해 “<건축학개론>에서 수지 씨를 괴롭힌 것에 이어 여기서도 악역이다. 아이유 씨까지 하면 그랜드 슬램이다. 그 정도로 악역을 잘 맡아줬다” 고 말했다

<늑대소년>은 1960년대를 배경으로 하고 있는 판타지 영화다. 현재 시점이 등장하기는 하지만 대부분의 이야기는 과거 시점이다. 보통 과거를 다룬 영화들은 시대적 고증에 초점을 맞추기 마련인데 조성희 감독은 그러지 않았다. 대신 관객들에게 익숙한 모습으로 향수를 불러일으킴과 동시에 현재와 다른 이국적인 모습에서 느껴지는 시대의 차이를 보여주는 데 중점을 뒀다.

복고적이면서도 몽환적인 그리고 현실적이면서도 비현실적인 공간을 원했던 감독의 요구에 어울리는 장소를 찾기 위해 제작진은 전국을 뒤졌다. 옛 건물이나 장소들은 문화재로 등록이 되어있어 촬영 허가를 받기 힘들고, 영화의 시대적 배경상 인공적인 구조물이 카메라에 걸리면 안 되었기 때문에 장소 헌팅 과정에도 어려움이 많았다. 다리품을 엄청 판 결과 제작진은 영화가 지닌 정서적 느낌을 완벽하게 살려낼 수 있는 곳들을 어렵게 찾아냈다. 경기도 포천의 비둘기낭 폭포, 전남 장흥의 편백나무 숲, 전북 전주의 시모장, 제주도 물영아리 오름 등 전국 방방곡곡을 돌아다니며 촬영을 이어간 제작진의 노력은 영화의 완성도를 높이는 데 기여했다.

제공 : <한국 최대 영화뉴스채널 ! 맥스뉴스>
김규한 기자 asura78@maxmovie.com

맥스무비

12월엔 '영혼의 리듬'이 있다

12월은 정말 미묘하고 오묘한 달이다. 한해를 마무리하며 정리할 일이 많다. 연말 정산해야한다. 하지만 몸이 바빠지면서도 마음이 허해진다. 한 해가 저물고 있는 지점에서 느끼는 정서때문인가, 동료들과 모여서 한바탕 셀리브레이션이라도 해야 위로가 된다. 한 해를 마무리하며 느끼는 묘한 감정은, ‘끝’ 을 경험한다는 것에서 오는지도 모르겠다. 그래, ‘끝’ 이라는 지점의 묘한 것을 경험한다. “인생의 끝” 이라는 두려움의 그림자도 슬며시 드리워있는지도 모르겠다. 참 묘한 12월이다.

12월에는 세가지 영혼의 리듬이 내 마음에 자리하고 있다:

12월 새벽 5시경, 아무도 없어서리만 내려있는 길을 걸어가 본 적이 있는가? 차가운 입김만 내뿜어져 나오고... 두터운 옷으로 몸을 한껏 싸매며 움추리고 걸을 때, 흥짓, 짹고 날카롭게 스며들어오는 한기. 홀로 걸어가는 길에, 영혼을 날카롭게 베어오는 외로움. 내가 걸어야 할 길이기에 그저 묵묵히 걷는다는 심정으로 마음을 추수리게 하는 그 인생의 리듬... 흥짓하면서도 희망을 향해 담담히 내딛던 발걸음의 리듬... 그 추운 겨울 새벽길, 기도만 희망이라하여 기도원을 향해 걷던 스산한 길에서의 경험이 영혼에 깊이 자리잡고 있다. 새벽 바람만 쐬면 그 기억이 영혼의 리듬으로 몸을 흥짓하게 하면서도, 짐을 짊어진 자들에게 기도가 희망이란 영혼의 노래를 몸으로 듣는다.

왜 그랬었는지 모르겠지만, 12월에는 한번쯤 캐롤을 들으며 롯데백화점 있는 길에서 명동으로 이어지는 길을 걸어주어야 했던 것 같았었다. 그렇지 않더라도 무작정 길거리를 내딛으며 친구들과 떠들던 그 시절이 언제이던가, 누래지고 낡은 사진 같다. 길거리의 캐롤을 들으며 걷던 그 묘한 흥분과 쓸쓸함의 이율배반적 느낌이 가끔씩 그리워진다. 시디를 틀어 캐롤을 들어보지만 그 묘한 흥분과 기대감이 없어 안타깝다. 거리는 더 이상 이전의 것이 아니니... 여러가지 의미에서말이다: 어디 시카고 쪽이었던가? 공항에 큰 크리스마스 트리를 철거해야 한다고 논란이 되었던 때가 기억난다. 우리 타운에서도 3-4년전에 거리에 크리스마스트

리나 길가의 크리스마스 장식을 종교적인 이유로 반대하여 인근 타운을 온통 떠들썩하게 했었다. “메리 크리스마스,” 라는 인사도 미국에서는 조심스러워졌다. 해피 할러데이, 라고 해야 한다던가, 참나... 그저 상업화만 남기고, “성탄” —거룩한 것의 탄생—의 의미를 우리의 기억에서 아주 지우려는 것일까? 그러면 지워지나? 또 그것을 지우면 무슨 소망이 있나? 12월이 되면 영혼에 캐롤을 들려주어야 한다. 좀 렉서리 하지만, 칸타타로 귀를 적셔줄 필요도 있는 것 같다. 성탄의 의미가 영혼의 노래로 자리잡지 않고서야, 성냥팔이 소녀의 가냘픈 손가락 사이에 힘겹게 붙어있던 그 조그만 성냥불 빛이 인생을 밝혀줄 수 있겠는가?

12월은 예수님께 최악이었을 것 같다. 바울의 표현과 같이, “하나님됨을 버리고 인간의 육신을 입기까지 낮아지신 성육신” —육신을 입고 인간으로 오셨다는 의미—의 최후의 선택을 하셔야 했으니 말이다.(빌 2) 게다가 왜 하필 12월이란 말인가? 추운 겨울 여관방이 가득차 말 구유에서 연약한 아기로 태어나셔야 했다.— 이스라엘은 사막기후라는 등하는 말은 말자. ^^; — 왜 스산한 12월, 한 해가 마무리되어야하는 시즌, 사람들의 마음이 삭막해지는 때에 오셨을까? 요한의 말처럼, 어둠이 깊은 곳에서는 한 줄기 뿐 일지라도 그 빛이 강렬하기 때문일까? (요 1) 한가지는 분명한 듯 하다: “끝” 에 “시작” 을 덧입히셨다. “죽음” 의 어둠에 “생명” 의 빛을 비추셨다. 그래서 12월은 묘하다. 그저 한 해가 저물어또 한 해를 기다리는 계절의 순환이 아니다. “끝” 의 스산함이 어두운 그림자로 우리 영혼에 드리우기에, “생명의 빛” 이 우리를 살린다는, 더 강렬하고 이율배반적인 생명의 리듬이 우리 영혼을 요동치게 한다.

“강보에 싸여 구유에 누워있는 아기를 보리니, 이것이 너희의 표적이니라” (눅 2:12)

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



기억해야 할 것, 잊어야 할 것

한 해가 저물어 갑니다. 1년동안 좋은 일도 많았고 힘든 일도 많았습니다. 어떤 일은 평생 기억하고 싶고, 어떤 일은 빨리 잊어버리고 싶습니다. 기억해야 할 것을 잊어버리는 것은 참 힘든 일입니다. 반대로, 잊어버리고 싶은데 잊혀지지 않는 것, 그것 역시 정말 힘든 일입니다.

언젠가, 미국 조지아 대학 뇌행동연구소 팀이 한 동물실험에 성공을 했습니다. 그것은 괴롭거나 해로운 특정 기억을 골라내서 선택적으로 지워버리는 방법에 대한 실험이었습니다. 뇌에서 기억에 관한 작용을 하는 한 효소가 있는데, 이 효소의 양을 조절하면 특정기억을 지워버리는 것이 가능하다는 것이었습니다. 이 연구가 사람에게도 만일 적용가능하다면, 전쟁에 참여했던 군인이나 끔찍한 일을 겪은 사람들로 부터 나쁜 기억을 제거할 수 있게 된다는 가설이었습니다.

이렇듯, 사람들은 과거의 안 좋았던 기억들을 잊고 싶어합니다. 그런데, 성경은 그렇지 않습니다. 이스라엘 백성들에게 애굽에서 종 되었던 것과 광야 생활을 절대 잊지 말라고 당부합니다 (신8:11-14). 그 이유는 분명합니다. 그래야 날마다 은혜에 감사하며 교만해지지 않을 수 있기 때문입니다. 또한, 과거의 나처럼 힘든 사람들을 보며 도울 수 있는 마음이 그 기억으로부터 나오기 때문입니다.

그런가 하면, 우리가 하루 속히 잊어버리고 기억하지 말아야 할 것들도 있습니다. 이사가 43장 18절은 이렇게 말합니다. “너희는 이전 일을 기억하지 말며 옛적 일을 생각하지 말라.” 아까는 과거 일을 기억하라고 하더니, 여기서는 과거 일을 기억하지 말라고 하네요. 무슨 차이일까요?

코끼리는 아시아사피 지구상에서 가장 체구가 큰 동물입니다. 그럼에도 자기 몸무게의 몇십분의 일에도 못 미치는 사람들이 코끼리를 조종합니다. 어떻게 그것이 가능할까요? 인도나 태국에서는 야생 코끼리를 잡아 길들이기 위해 일단 어린 코끼리를 유인해서 우리에게 가둔다고 합니

다. 그리고 발에 어느 정도 길이의 굵은 쇠사슬을 채우고, 쇠사슬의 한쪽 끝을 튼튼하고 우람한 나무 기둥에 묶어 둡니다. 아기 코끼리는 어떻게든 쇠사슬에서 벗어나려고 발버둥을 쳐보지만 되지 않습니다. 이것을 반복하다가 코끼리는 결국 사슬에서 벗어나는 것이 불가능하다는 것을 깨닫게 됩니다.

이렇게 자란 코끼리는 어른이 되어도 도망갈 생각을 하지 않습니다. 쇠사슬이 아니라 가느다란 밧줄로 작은 나뭇가지에 묶어놔도 도망가지 않습니다. 어른 코끼리가 도망가지 않는 이유는, 힘이 없어서도 아니고, 밧줄 때문도 아닙니다. 코끼리의 머릿 속에는 이미 “도망치는 것은 불가능하다” 라는 과거 경험에 대한 기억이 각인되어져버렸기 때문입니다.

우리가 잊어야 할 과거는 바로 이것입니다. 과거의 실패가 오늘 나로 하여금 다시 일어나지 못하게 한다면, 그 실패감을 잊어야 합니다. 과거의 죄에 대한 기억이 기도하는것을 방해한다면, 그 죄책감을 잊어버려야 합니다. 누군가로부터 받은 상처가 사람들과의 관계를 막아버린다면, 그 아픈 기억을 잊어버려야 합니다.

한 해 동안 많은 일들이 있으셨지요? 잊지 말아야 할 것은 기억하여 미래를 위한 교훈으로 삼고, 잊어버려야 할 것은 훌훌 털어버리고 새롭게 한 해를 맞이하시길 바랍니다. 올 한 해도 열심히 사신 독자 여러분께 박수를 보냅니다.

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

당신이 따라가는 대세는?

전세계적으로 사이의 ‘강남 스타일’ 이 폭풍처럼 사람들의 마음을 휘어잡고 있다. 이와같이 우리는 누군가 엄청난 영향력을 끼치는 사람이나, 새로운 상품이 나오면 하는말이었다’ 요즘은 000이 대세야!’ 하면서 사람들은 대세를 따르려고 한다. 이유는 고작 남들이 다하기 때문이라고 한다.

점점 세상의 기술은 개발되고 발명되어서 얼마나 삶을 편리하고 쉽게 만들어 주는지 모른다.

사회 전반에 걸쳐서 높아진 기술력이 주는 영향력은 실로 엄청나다. 젊은이 일수록 이 영향력에 아주 민감하여서 이것을 갖추지 못할때 스스로 받는 압력이 아주 크다. 그것을 가지지 못하고 할 수 없으면 낙오되고 뒤처진다고 생각하기 때문이다. 그런데 문제는 정말 좋은 영향력을 주는 대세만을 따라야 하는데 불법적이고 타락한 대세조차도 사람들이 따른다는것인데 거기에 물질이 있기 때문이다.

교회에도 대세의 열풍이 불고 있다. 어느교회에서 성공한 프로그램이 있으면 그것이 교계의 대세가 된다.

그 대세를 무조건적으로 따르는 목회자 교회도 많은데 자칫 자기의 교회에 맞지않을때 부작용과 큰 위기를 만나는 것을 종종볼수 있다. 그러나, 이 대세라는 것이 흐름이 있어서 어느순간에 바람처럼 사라져 버린다는 것을 우리가 반드시 기억하고 있어야 한다. 나는 교회도, 목사도 사람들의 대세가 되어서는 안된다고 생각한다. 그것으로 인해서 하나님의 영광이 가리워질수 있기 때문이다. 사울왕이 그랬고, 로마에서 그렇게 핍박하던 교회가 콘스탄티누스 황제로인해 로마의 국교가 되면서 교회가 그시대에 대세가 되었지만 결국 그 대세로 인해 기독교는 병들고 타락해진것이다.

성경에도 시대별로 대세가 있었다. 족장시대에는 아브라함, 이삭, 야곱이 대세였고, 광야시대에는 모세가, 가나안 정복시대에는 여호수아가, 그리고 사사시대에는 사사가 대세였는데 사무엘서부터는 왕이 대세였다. 특히 이스라엘의 두번째 왕이된 다윗이 대세로 떠오른것을 볼수가 있다. 다윗이 싸운 모든 전쟁은 승리하고하는 족족 다 잘되는 다윗을 보면서 그시대에 정말 어디를 가든지 다윗이 대세이었고 다윗하면 모든것이 통하던 때이었다. 그런데 다윗은 다른 대세들과는 다른 삶을 보여주었다.

다윗은 자신이 왕이 되었지만 그것도 아주 영향력을 끼치는 인물이 되었지만 세상의 대세를 쫓지 않고 그것을 스스로 부인하는 삶을 고수했는데 한 예로 그시대에 ‘병거(Chariot)’ 는 전쟁의 승리의 대세였다. 병거를 누가 많이 가지고 있느냐가 이기고 지느냐를 판가름낼 정도였다. 그런데 무슨 마음이었는지 다윗은 1700마리의 말중 100마리만 남겨두고 말발의 힘줄을 끊어버리는 놀라운 일을 해버렸다. 거의다 끊었다고 보면되는데 문제는 왜 그렇게 했을까하는것이다. 그것도 한창 전쟁중인데..

첫째, 그것이 하나님의 명령이었기 때문이었다. 왕은 말을 많이 가지지 말라고 하셨다.

둘째, 일부러 보여준것이다. 세상의 대세가 하나님과 붙어서 어떤결과를 내는지 보여주기위해서였다.

그깟 병거없어도 하나님은 이기게 하신다는것을 보여주고 싶었던것이다.

맥스 루카도는 “인생의 핵심질문은 ‘내가 얼마나 강한자인가? ‘가 아니라 ‘하나님이 얼마나 강하신 분인가?’ 이다” 라고 말했는데 정말 그 말에 공감이 간다.

하나님은 처음 모세를 부르실때 그리고 소명을 주실때 모세에게 ‘네가 이스라엘 백성을 이끌어낼 최고의 책임자’ 라고 부르시지 않았고 모세가 그시절에 사람들에게 대세였기 때문도 아니었다. 소명을 주실때 모세에게 하신 말씀은 거의다 하나님에 관한 이야기였다.



“네가 책임자이기 때문에 보내는 것이 아니라 내가 정녕 너와 함께 할 것이기 때문이다.”

인류에게 있어서 대세는 어제도 오늘도 내일도 하나님 한분뿐이시다. 하나님을 내 인생의 대세로 끝까지 믿고 나가는 사람만이 하나님의 쓰임을 받는 것을 볼수가 있다. 하나님의 대세를 따르는 사람은 먼저 그의 나라와 그의 의를 구하는 사람이기 때문이다.

미국이 요즘 심상치가 않다. 말씀위에 세워진 나라인데 이상한 대세에 휩쓸리고 있다. 마약이 합법적으로 팔리게 되고, 동성애자들의 결혼이 합법화되더니 동성애 목사안수도 합법화되고 있다. 권력있는자들의 성스캔들은 이젠 아예 유행처럼 되어버려 별로 핫이슈로 취급도 안하고 있으니 한탄할 노릇이다.

미국이 하면 전세계가 하게되어있는 추세이기때문에 더 염려스러운 것이다.

정신 바짝 차려야 한다. 무턱대고 세상의 대세를 쫓는것은 지금이 위험한 모습이다. 시국이 불안정할수록 우리의 대세는 오직 하나님께 있음을 선포하고 나라와 민족을 위하여 간절히 무릎꿇어 기도하길 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 (A29)
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: 1:00 PM (1부), 2:30 PM (2부)
 주일학교: 2:30 PM
 새벽예배: 월-금 6 AM
 금요찬양기도회: 매주 금요일 8:00 PM

매일예배: www.facebook.com search: 뉴저지건강한교회
 무료악기레슨(색소폰 & 플루트): 주일오후 5시
 (연습시간은 변경될수 있습니다)

담임목사: 김형일 James H Kim

2815 Woodbridge Ave. Edison, NJ 08817
 Tel. 646-821-3445 E-mail: njhc704@gmail.com

www.WelcomeToWorship.org

 **세계로 교회**



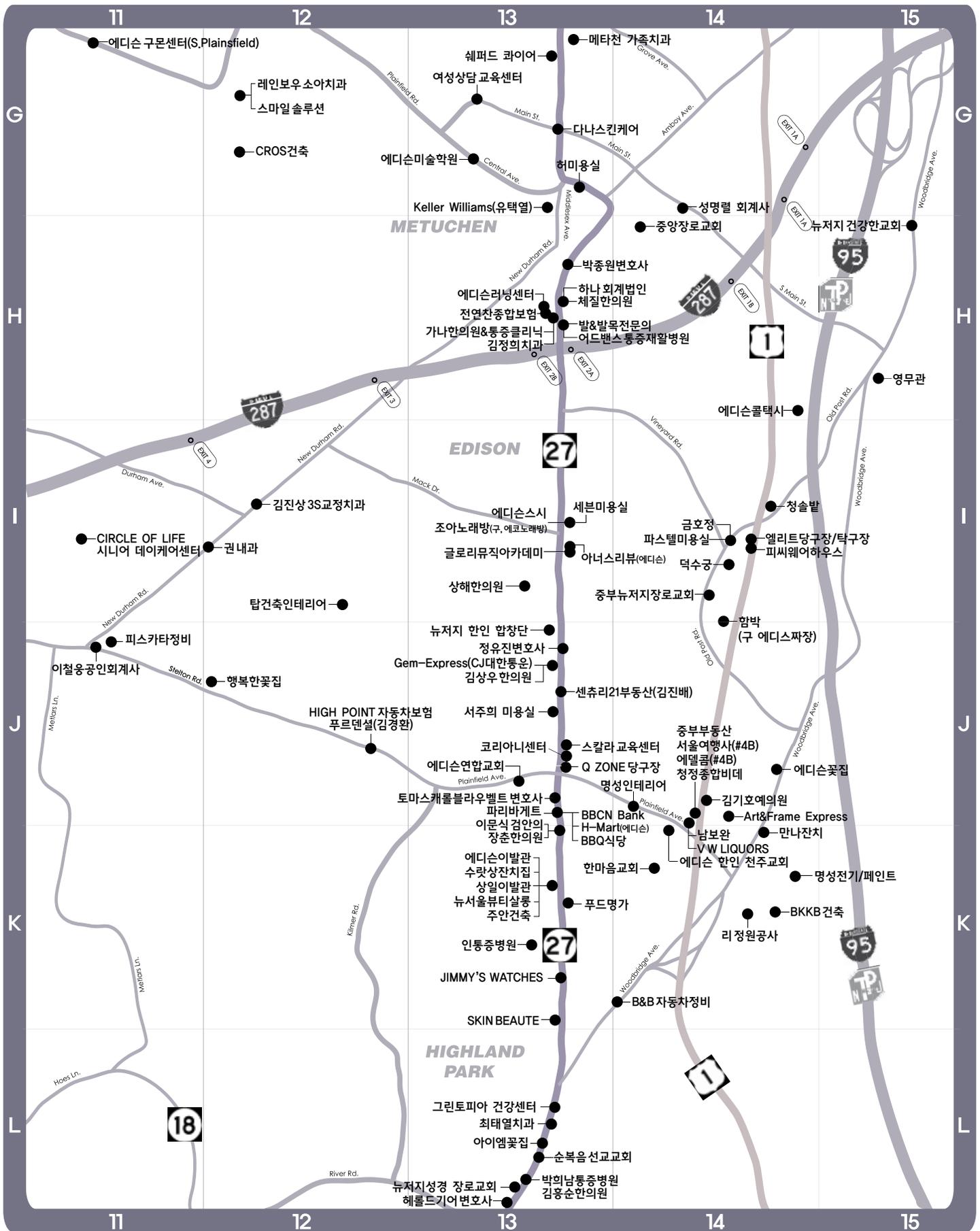
주일 및 새벽예배 안내

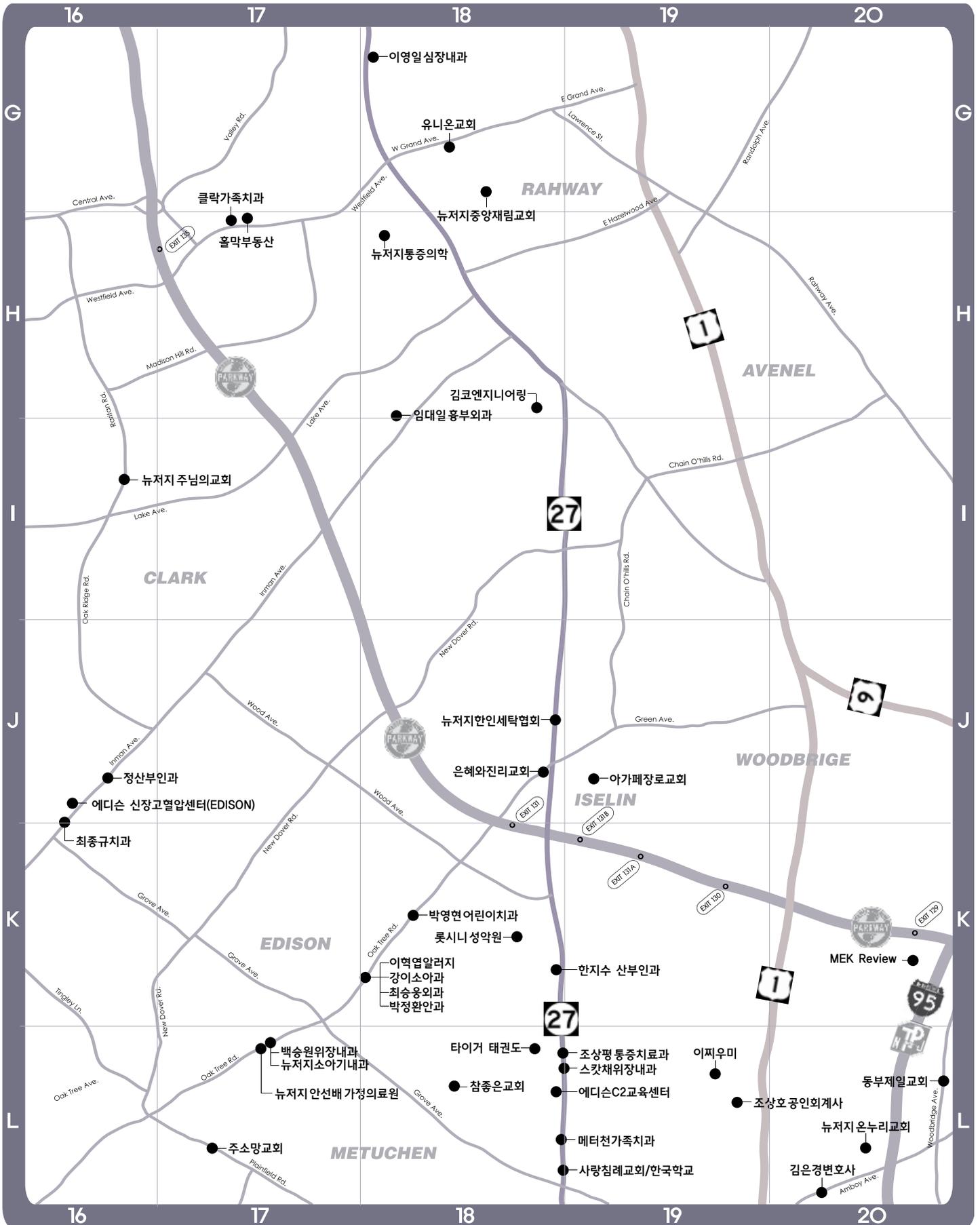
영어 예배: 10:00 am 스페니쉬 예배: 6:30 pm
 한국어 예배: 12:00 pm 새벽 예배 (월 - 금): 5:30 am

섬기는 이들

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

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





중부 뉴저지 업소전화번호

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

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

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



가구

케이시소오피스 인테리어 732-968-3236 D3

건강

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

건축관련

김코엔지니어링 732-815-3242 H18
들꽃조경 609-234-1838 F6
리정원공사 732-688-4373 K14
명성전기/ 페인트 732-777-1675 K14
명성인테리어 732-331-4343 J14
바울건축 732-539-4337 C6
에디슨 전기/플러밍 732-850-3654 C6
우원건축 732-423-7393 C6
주안건축 732-895-7854 K13
탑건축인테리어 732-236-2903 I12
현 방동서비스 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 I15
성무관 201-387-2200 C6

공인 회계사

성명렬 공인회계사 732-549-3400 H14
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 은누리 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 중만 교회 732-887-5634 D6
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
생명생 교회 732-239-5178 E6
세계로 교회 908-766-9250 E1
세빛교회/한국학교 908-229-2966 F2
순복음선교 교회 732-545-0101 L13
시온성 교회 732-430-5217 C4
아가페장로 교회 732-283-3551 J19
에리자베스한인 교회 732-248-7887 B2
올네이션스 교회 609-395-7055 D7
에디슨 한인 천주교회 732-572-0977 K14
유니온 교회 732-396-0444 G18
은혜와진리교회 732-439-6409 J18
좋은소리 교회 732-887-6878 C6
주소망 교회 732-205-0571 L17
중부뉴저지그리스도의교회 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
프린스턴사랑교회 609-945-2552 F7
프린스턴연합 교회 609-799-3400 F7
프린스턴한인교회 609-921-8895 E6
프린스턴한인장로교회 609-799-3400 E7
한마음 교회 908-930-4299 K14
한우리 교회 732-952-3500 B4
할렐루야장로 교회 908-461-7599 C1

꽃집

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

노래방

조아 노래방 732-248-8445 I13

농장

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

당구장/탁구장

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

미용/이발

7 미용실 732-287-5777 I13
다나 스킨케어 732-906-8555 G13

뷰티 헤어 732-302-1711 E4
상일 이발관 732-572-9449 K13
서주희미용실 732-205-0101 J13
세레니티 미용실,스킨케어 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
박중원 변호사 201-585-0731 H13
박태성 변호사 732-422-3660 D5
앤드류박 변호사 212-239-3680 A1
정유진 변호사 732-662-7923 J13
조재형 변호사 609-642-4488 F7
토마스캐롤블라우벨트 변호사 877-676-7729 J13
헤롤드기어변호사 732-249-4600 L13

병원

강이 소아과 732-549-7007 K18
김순경 소아과 908-352-8383 B2
김규수 산부인과 732-238-5400 D6
정 산부인과 908-561-0022 J1
한지수 산부인과 732-603-2122 K18
권 내과 732-287-2273 I12
김성배 심장내과 908-769-1440 B4
뉴저지 소아기내과 732-744-9090 L17
데이빗 강 일반내과 908-709-4114 C2
백승원 위장 내과 732-744-9090 L17
스티븐 김 내과 732-432-7400 D6
스캇 채 위장내과 732-632-9777 L19
이대우 내과 732-545-0202 D5
이영일 심장 내과 732-574-0055 G18
에디슨 신경과 908-757-6633 J16
임대일 흉부내과 732-388-7999 I18
김중섭 성형외과 /이비인후과 732-727-1355 A6/C6
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 A6
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
프린스턴한의원 732-754-0392 F7
김진상3S정지차 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
프린스턴 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	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 고혈압센터		
• Perth Amboy	908-769-5206	A4
• Edison	908-769-1440	J16
Old Bridge	908-769-1410	B5
원 재활의학과	908-412-0900	C4
원 헬스케어	732-981-1111	D4
이혁엽 알러지과(에디슨)	732-767-0955	K18
인 통증병원	732-287-1990	K13
조상평 통증치료과	732-494-9111	L19
최승웅 외과	908-769-1020	K18
트루케어	908-769-1445(한)	B4
Durham 심리치료	908-412-0902	C4

보험

전연찬 종합 보험	732-767-6601	H13
푸르덴셜(김경환)	732-491-4724	J12
푸르덴셜(준폴턴)	908-874-3400	F5
High Point 자동차보험	732-491-4724	J12
AGLA(문옥주)	201-699-8970	C2

부동산

REMAX(김현호)	908-227-1937	D5
REMAX(세실리아 송)	908-705-3506	C5
Keller Williams(유탭열)	732-549-1998	G13
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
조정애 부동산	732-343-2501	E6
중부 부동산	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

선물 백화점

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

시계

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

식당

김치하나	908-755-0777	D4
금호정	732-650-1588	I14
남보완	732-985-1333	J14
덕수궁	732-248-1775	I14
마이웨이	732-545-5757	D5
에시 하우스	732-607-0018	C6
에디슨 스시	732-650-0007	I13
함박 (구 에디슨 짜장)	732-572-0600	J14
이찌우미	732-906-2370	L19
정자마루	732-698-1113	C5
청솔밭	732-287-1234	I14
코너치킨,산수갑산(H-마트내)	732-985-4300	I14
혼스시	609-269-5800	F8
Makkoli (막콜리)	732-967-8900	C5
Fuji Sushi	732-246-8588	E5

식품/잔치집

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

안경점

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

양로/요양원

은혜가든	732-672-1684	B5
씨클 오브 라이프	908-307-2437	I11
영 앳 하트 데이케어 센터	732-578-1888	A7
은빛 요양원	908-565-6990	A7

악곡

그린토피아 건강센터	732-640-2009	L13
에디슨악곡	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
Simply Financial	201-464-1001	A1
애플 SBA 융자	732-275-1992	A6

이삿짐/운송/관세사

도레미이삿짐	201-937-4594	B1
Gem-Express	732-253-7300	J13
한국통운	908-862-2002	B3
한진택배(H-mart 내)	732-339-1212	J13

인쇄소/디자인

Design & Printing, Inc	732-469-4740	D4
인투디자인	908-382-6639	D2

자동차 정비

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

장례식장

촉복 장례식장	205-602-1911	A1
---------	--------------	----

제과점

뚜레쥬르 (H-마트 내)	732-985-4588	I14
파리바게트	732-248-0044	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
로시니 성악원	732-548-0561	K18
브런스워 뮤직학원	732-238-2828	D6
아너스리뷰 교육센터		
• 프린스턴 정션센터	609-799-1212	F7
• 이스트브런스워	732-254-3349	D6
• 모겐빌	732-851-4321	C7
• 에디슨	732-650-9292	I13
에디슨 구몬센터		
• 에버딘	732-290-2334	B6
• S. Plainfield	908-753-0111	G11
에디슨 미술학원	908-380-0984	G13
에디슨 C2 교육센터	732-516-9700	L19
에디슨 러닝센터	732-744-0630	H13
아이레벨(브릿지 워러)	908-396-2000	E3
아이레벨(노스브런스워)	732-594-1183	D5
씨씨비 프린스턴	609-924-1888	F6
스칼라 교육센터	732-777-1144	J13
정 바이올린	732-687-9206	B9
코리아니센터학원	732-692-8130	J13
JEI 재능교육원(워렌)	908-791-1998	D3
JEI 재능교육원(프린스턴)	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

캐니정골프스쿨	201-887-6876	D5
빙커힐 골프코스	908-359-6335	F6
FIELD SPORTS COMPLEX	732-651-7500	C6
TRI 태권도	908-704-9977	E3
타이거 태권도	732-906-9077	L18

기타

Art& Frame Express	732-777-0887	J14
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
쉐퍼드라이어	917-330-8557	G13
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
 페이지입니다.
 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

귀사의 고객을 위한
연말 카드를 준비 하세요

커스텀 제작도 가능



Design & Printing, Inc.

Tel: 732.469.4740

428 Lincoln Blvd. Middlesex, NJ 08845



into design

인투 디자인스튜디오

이런분들에게 디자인 컨설팅이 필요합니다!

통합적 디자인 관리가 필요한 비즈니스 [로고 > 명함, 배너, 웹사이트, 인테리어, 사인등]
업그레이드 되어야 하는 중소기업의 디자인 아이덴티티
디자인이 매출에 영향을 미치는 비즈니스

디자이너에게 전문적인 상담+가이드를 받으실수 있습니다.

intodesignstudio.com 1.908.382.6639



Central New Jersey Guide

중부뉴저지가이드

428 Lincoln Blvd.
Middlesex, NJ 08846

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

세상의 빛 세빛교회 Sebit Church

부르시는 하나님,
찾아가는 교회

Tel. 908.229.2966

주일예배 : 2PM, 주일학교예배 : 2PM

424 Garretson Road, Bridgewater NJ 08807

담임목사 : 손태환

가장 효과적인 중부뉴저지 업소광고! 오직 중부 뉴저지만을 위한 가이드!

'중부 뉴저지 가이드'는 뉴저지 중부 지역의 모든 업소 연락처가 새롭게 업데이트 되어 매월 각 한인 가정에 무료로 배달 됩니다.

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

www.cnjguide.com



중부
뉴저지
가이드

www.cnjguide.com

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

Tel.732.469.4740 Fax.732.469.4741
cnjguide@gmail.com

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

