



Central New Jersey Guide

중부뉴저지가이드

뉴저지 중부지역 한인들을 위한 생활안내

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



프린스턴 지역 전문

Weichert Realtors Cell: 609.865.3644
 www.YoomiMoon.com

E-Mail: Yoomi@YoomiMoon.com

53 Princeton-Hightstown Rd, Princeton Junction, NJ 08850

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

교통사고 및 직장상해 • 척추측만증 • 디스크 감압치료

TEL: 732.342.7575

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

www.hkimacupuncture.com

경희 김함순 한의원
 ACUPUNCTURE & HERBS

732-729-1075

Fort Lee Office 201.224.3000 Metuchen Office 732.729.1075

4 2013 월호

전통 한국음식의 자존심 명가의 정성을 담아드립니다. **웍빙식**

푸드명가 Food Master

"No! 조미료"

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

1636 Lincoln Highway, Edison (732)354-4217

GLORY music

음악원 • 악기점

- 뮤직레슨 (5세부터 장년)
- 악기판매 및 대여
- 악기수리
- 피아노 조율 및 수리 (경력 20년-공인 조율사)

2056 Lincoln Hwy, Edison NJ, 08817 732.287.6677

"사람을 소중히 여기는 마음, 바로 인의 마음입니다."

"케어프랙틱과 통증의학과를 신설했습니다"

인병원 통증재활한방

교통사고 • 물리치료 • 한방치료 • 통증의학 • 케어프랙틱

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

HYUNDAI Circle

최진선

Business 732.741.3130 ext. # 284
 Direct 732.704.9284
 Cell 732.299.0562
 Website www.circlehyundai.com
 E-mail jinsun@circleauto.com jin6805@gmail.com

641 Shrewsbury Ave., Shrewsbury, NJ 07702

헤롤드기어 변호사 HAROLD J. GERR
 Attorneys At Law

사고를 당하셨습니까?

자동차 혹은 트럭사고 / 척추나 디스크에 관련된 사고 / 공사현장 사고
 적정내 사고 / 벽기 부러진 경우 / 범죄로 희생양이 되신 사고
 각종 상해 / 탈골된 경우 / 슈퍼마켓에서 떨어진 물건으로 인한 사고
 미끄러져 가나 넘어진 사고 / 사망 / 개인택 운전 사고 / 기계잡탕으로 인한 사고

오랜경험의 변호사들이 도와드리겠습니다.
 영어가 불편하신 분들은 한국어로 도와드리겠습니다.

1-877-249-4600/732-249-4600
 47 RARITAN AVE. HIGHLAND PARK, NJ

SUMMER 2013 **STAND OUT** THE MEK REVIEW

NEW JERSEY'S BEST ENRICHMENT PROGRAMS
 CRITICAL READING • MATH • WRITING • SAT

Palisades Park & Edison Campus
 July 8th to August 23rd
 Call (855) 346-1410 or visit mekreview.com

732.469.4740



Design & Printing Inc.

428 Lincoln Blvd. Middlesex, NJ 08846

EDISON DENTAL 27 최상의 교정기술을 경험하세요

마이클 정 교정치과 전문의
 Michael J. Chung, D.D.S., M.S.

Tel. 732.906.8883

교정 진단 무료
 Free Consultation For Orthodontic Treatment

2 Lincoln Hwy, Suite 400
 (Levinson Plaza on Route 27) Edison, NJ 08820

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

BIG SAVINGS[🌿]

FOR SMART SHOPPERS LIKE YOU!

오늘부터 H마트 스마트 카드로 똑!소리나게 장보세요

Smart card shoppers know how to get extra discounts. They also get special in-store savings and special entry into our unique sweepstakes throughout the year. Smart card shoppers also know you get a \$10 gift certificate for every \$1000 purchased.

"스마트 카드로 똑! 소리나게 장보세요"
 아직 회원가입 안하셨어요? 스마트 카드 회원이 되시면 매장 특별 세일은 물론, 특별 경품행사 참여기회에, 적립된 포인트로 상품권까지! 스마트카드 고객만을 위한 다양한 이벤트와 특별 할인 혜택을 받으실 수 있습니다. 지금 바로 스마트 카드 회원이 되세요!

What is Smart Card Zone?

Smart Card zone is an easy access to check your smart card current points (balance), download smart card application, and check the latest special discount items for members. Be smart, shop at Hmart with your smart card!



NJ HMART STORES

Ridgefield	321 Broad Ave., Ridgefield, NJ 07657	201-943-9600	Fort Lee	112 Linwood Plaza #130, Fort Lee, NJ 07024	201-947-7800
Englewood	25 Lafayette Ave., Englewood, NJ 07631	201-871-8822	Edison	1761 Rt. 27(Lincoln Hwy.), Edison, NJ 08817	732-339-1530
Little Ferry	260 Bergen Tpke, Little Ferry, NJ 07643	201-814-0400	Hmart Fresh	1379 16th st., Fort Lee, NJ 07024	201-944-9009
Cherry Hill	1720 Rt. 70 E., Cherry Hill, NJ 08003	856-489-4611			

A Korean Tradition Made in America. Since 1982. H MART®

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

뺑소니 사고

질문 : 뺑소니 사고 가 났을때는 어떻게 처리해야 하나요?

사람들이 일반적으로 생각할때 교통 사고가 나면 사고 당사자들이 서로의 운전 면허와 보험 정보를 교환하고, 또 경찰이 현장에 와서 경찰 리포트를 작성한다. 그 다음에 피해자가 그 경찰 리포트를 가지고서 교통 사고 소송을 시작하지만, 10 퍼센트의 교통사고들은 뺑소니 사고이다. 따라서 그런 경우에는 상대방에 대한 정보가 없고 또한 경찰 리포트가 작성되지 않는 경우가 많다. 그렇기 때문에 뺑소니 사고를 당한 경우에는 어떻게 대처해야 할지 아는 것이 중요하다.

첫째로 뺑소니 사고가 나면 24 시간내에 경찰 리포트를 하는 것이 아주 중요한데, 그 이유는 당신의 보험이 요구하는 사항이기 때문이다. 이 요구 조건은 당신이 체결한 보험과의 계약에 명시되어 있다..

먼저, 왜 뺑소니 교통사고가 나면 당신의 보험의 요구 사항을 준수해야 하는 지 설명을 하자면, 뺑소니 교통사고가 나서 상대방이 누구인지 모르는 경우에는 당신의 보험회사로 부터 보상금을 받아낼 수가 있다. 그것은 대부분의 자동차 보험이 UM/SUM coverage가 있기 때문이다. 그런데 여기서 받아낸다는 보상금은 치료비 지급과는 별개이고, 교통사고시 치료비를 어떤 보험회사가 지급하는 지는 아래에 자세히 설명드리겠습니다.

자동차 보험이 사고난 지24 시간내에 경찰에 사고를 리포트하는 것을 요구하는 이유는 교통 사고 사기를 방지하기 위함이다. 그 이유는 보상금을 타낼 목적으로 자신이 혼자 사고를 일으켜서 뺑소니 사고로 위장하는 경우가 많기 때문이다. 따라서 당신이 당한 뺑소니 사고가 교통사고 사기로 오인받지 않기 위해서는 24 시간 내에 경찰에 신고하고 경찰 리포트를 작성해야 한다.

많은 사람들이 하듯이 뺑소니 사고가 난 후에 집에 와서 어떻게 할지 며칠동안 생각을 하고 경찰에 보고를 하게 되면 보험회사들은 그 사고로 청구한 보상비를 지급하려 하지 않는다. 그러니까 중요한 점은 사고가 나면 현장에서 꼭 경찰에 전화를 해서 경찰 리포트를 만드는 것이다. 왜냐하면 경찰이 현장에 와서 사고가 났다는 것을 확인하고 경찰리포트를 작성함으로써 그 사고의 발생과 자동차에 가해진 손상에 대한 증거를 만들어 둘 필요가 꼭 있으니까, 소송은 그것들이 만들어진 이후에 시작할 수 있으니까 염려하실 필요는 없다..

그리고 뺑소니 사고가 나도 보험비로 치료를 받을 수 있다. 뉴욕과 뉴저지에서는 자신의 보험에서 치료비를 지급하는 것이기 때문에 상대방이 없어도 치료를 받으시는 데는 전혀 지장이 없다.

또한, 뺑소니 사고시 위에 말씀드린 UM 과 SUM coverage에 근거해서 자신의 보험회사를 상대로 상해 보상을 청구할 수 있다. 따라서 뺑소니 사고로 인해서 신체를 다치셨으면 보상을 받으시는데에 문제가 없다.

한가지 문제는 자동차 수리비이다. 만약에 당신의 보험이liability coverage밖에 없으면 당신의 돈으로 차를 고치셔야한다. 당신의 보험이 full coverage면 당신의 보험회사가 차 수리비를 지급할 수있다.

오늘은 뺑소니 사고에 대해 이야기를 했는데, 뺑소니 사고는 흔히 발생하는 사고는 아니지만 생각보다는 자주 발생한다. 뺑소니 사고를 당하시면 꼭 경찰에 신고를 하시고 만약에 몸이 아프시면 치료도 받아야한다. 당신의 보험에서 치료비도 지급하고 또한, 상해 보상금도 지급할 수 있으므로 사고 상해 변호사랑 보상도 받을 수 있기때문이다..

글쓴이 :앤드류박



한인사회와 함께하는 강력한 변호사 앤드류 박

교통사고 전문
최대보상

같은사고
다른결과!!



24시간 무료 상담
1-855-PARK-911
1-855-7275-911

718 · 846 · 1100

*앤드류 박 변호사는 한인 커뮤니티의 복지개선과 한인 1·5, 2세대의 성장을 위해 노력합니다.

www.andrewparkpc.com

DNH, 그리고 엄마를 부탁해

2008년에 한국에서 크게 히트를 치고 얼마 전 영어판으로까지 번역된 '엄마를 부탁해'라는 책을 비행기 안에서 읽게 되었다. 배우진 못했지만 남편과 자식들을 위해 자신의 모든 것을 희생하고 결국은 치매에 걸려 서울역에서 실종된 한국 시골의 한 엄마를 찾으며 딸, 아들, 남편의 회상을 너무도 애잔하게 서술해 내 인생 처음으로 책을 읽으며 눈물을 흐르게 한 책이었다.

얼마 전 요양원에서 여생을 보내던 김 할머니님은 연세가 86세인데다가 당뇨, 중풍, 고혈압에 치매까지 심하게 있어서 자식들도 잘 알아보지 못하고 하루가 멀다하게 병원에 입원하셨다. 한국같으면 병원에서 받아주지도 않겠지만 미국이란 나라는 원체 인간의 생명을 존중하고 한편으로는 의료 법률이 까다로워 김 할머니처럼 본인의 의사에 상관없이 입원되어 생명의 연장 이상의 의미가 없어보이는 치료를 해야 할 때가 많다. 의사들도 마찬가지로 가족들 역시 과연 끊임없는 입원과 치료가 필요할까 하는 의구심과 일종의 허무감을 느끼곤 한다. 그래도 요즘엔 DNH(Do Not Hospital) 라는 선택의 여지가 있어 자녀들이 DNH에 동의를 하면 환자가 아무리 위중해도 병원에 보내지 않는 경우가 있다. 하지만 문제는 DNH에 동의하는 순간 마치 부모님의 생명을 자식들이 단축해버린다는 죄책감을 많이 느껴 선택 결정을 내리지 못한다는 것이다.

그러면 으레 질문을 받는 것이 "선생님 부모님이라면 어떻게 하시겠어요?" 라는 것이다. 그런데 그 대답이 결코 쉽지 않은 것이 하물며 같은 형제들끼리도 합의를 못하는 마당에 남인 내 생각이 어떻게 받아들일까 하기 때문이다. DNH에 동의하는 자녀들은 나의 동의를 얻어 죄책감을 조금이라도 덜으려 할 것이고 반대의 자녀들은 네 부모가 아니니까 그렇게 쉽다고 질타할 것이니까.

그래도 나의 대답은 16년이상 미국에서 개업한 경험과 어쭙찮은 나의 인생관을 토대로 성실하게 제공된다. 의료수준의 발달과 식생활의 개선으로 수명의 연장을 가져왔지만 그 이면에는 본인의 의사와 상관없이 반 식물인간의 상태로 살고 있는 많은 환자들을 보아왔다. 어떤 때는 그 환자들을 의료 비즈니스 불모가 된 것 같이 느낄 때도 있다. 가끔식은 내 옆에서 숨만 쉬고 고통을 받는 부모님과 조금 더 시간을 함께 하는 것보다 당신들을 천국에서 편하게 지내시게 하는 것이 자식의 도리라고 확신하고 "엄마를 하나님께 부탁하세요."라고....

*DNR (Do Not Resuscitate) - 소생금지 : 환자가 자연사 했을 경우 물리적인 방법을 사용하지 말라는 요청

*DNH (Do not Hospitalize) - 입원금지 : 환자가 더이상 치료를 견딜 수 없거나 더이상 치료할 방법이 없을 경우 병원입원을 금지하는 요청

*Hospice-호스피스: DNH에 동의한 환자를 더이상 치료없이 마지막까지 통증없이 돌보는 서비스

김성배 (은혜가든 메디컬 디렉터 / 신경내과 전문의)



좋은이웃과 정성스런 도우미가 함께 하는 곳



은혜가든

양로원
요양원

“요양원, 고향집처럼 편안한 곳으로 오세요”

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

중부NJ: 901 Ernston Rd. South Amboy, NJ 08879 (732)672-1684 (한국어)
북부NJ: 100 Mc Clellan Street, Norwood, NJ 07648 (201)768-5778

“사람을 소중히 여기는 마음, 바로 인의 마음입니다.”

“카이로프랙틱과 통증의학과를 신설해서 운영합니다”

인병원 통증 재활 한방

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

“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



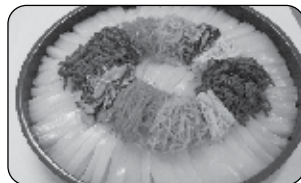
전통 한국음식의 자존심 명가의 정성을 담어드립니다

웨이빙식 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

갈보리 문화센터 봄학기 개강

"해마다 인기를 더해 가는 배움의 열기, 수강 신청 서둘러야"



저렴한 비용에 만족도 높은 수업으로 인기있는 갈보리 문화센터. 지난 학기 수강생들이 수업에 열중하고 있다.

풍요로운 취미생활을 개발하고 실력을 키울 수 있는 자격증을 취득하며 자녀 교육에 지침이 되는 커리큘럼을 갖춘 갈보리 문화센터는 전문실력을 갖춘 강사진의 수준 높은 강의와 수강생들의 열정적인 수업 태도로 해마다 인기를 더해 간다. 봄과 가을 2학기 나뉘어 개강하며 종교나 지역에 상관없이 배움을 즐기고 싶은 사람은 누구나 신청할 수 있다. 해마다 신청자가 몰려 150여명 이상이 등록하며 오는 4월에 개강하는 봄학기 수업을 원한다면 일찌감치 서둘러야 한다.

지난 학기에 처음 신설한 장애우와 부모를 위한 수업은 관심있는 수강생들이 간절히 기다렸던 수업이다. 장애인분과 미술반으로 장애우들의 마음과 생각을 미술로 표현하는 법을 도와주는 '예술가로 거듭나는(Late Blossom Artist)' 수업이다. 장애우들이 미술을 통해 생각과 감정을 맘껏 나타낼 수 있도록 미술 교사가 세심하게 도와준다. 더불어 수업을 받고 있는 자녀를 기다리는 부모를 위해 '부모역량강화' 클래스가 준비되어 있다. 상담학 교수가 진행하는 수업으로 장애우를 키우는 부모들이 비슷한 환경속에서 같은 문제에 대한 경험을 나누며 서로 공감하고 공통적으로 필요한 정보를 교환하면서 부모들간에 관계를 맺는다. 또한 전문가와의 대화를 통해 보다 나은 삶으로 가기 위해 힘을 얻는 시간이다.

문화센터 홍보를 담당하는 김선희씨는 "장애우들은 외출 자체를 기다리며 미술활동을 통한 정서적인 시간을 즐긴다. 무료 클래스이므로 많은 어린이들이 부담없이 신청하기를 바란다"고 했다. 갈보리 교회를 다니는 교인이 아니어도 상관없으며 지역사회 모든 장애우와 부모 또는 보호자에게 권하는 수업이다. 집에만 있기 쉬운 장애우 어린이들에게 미술이라는 활동을 통해 즐겁고 유익한 시간을 보낼 수 있도록 수업 진행에 필요한 모든 비용을 전적으로 지원한다. 또한 휴식이 필요한 부모들에게 충전의 시간으로 활용할 모임의 장을 마련했다. 부모들을 위한 수업도 무료로 진행한다.

한자 발음과 성조 등 기본 어법과 기초회화를 가르치는 중국어 강좌는 처음 중국어를 배우고자 하는 초보자에게 알맞는 수업으로 실생활에 응

용할 수 있게 한다. 공인세무사와 공인회계사 준비반은 전문 강사에게 실무와 관련된 지식을 배울 수 있는 수업으로 취업에 필요한 자격증 취득에 유익하다. 이번 학기에는 고령화 시대에 새롭게 요구되는 직업으로써 가정 간호보조사 자격증 취득을 위한 준비반도 시작된다.

꾸준한 인기로 해마다 수업반을 늘려야 하는 어린이 아트교실은 종강 후 실력을 뽐낼 수 있는 작품 전시회를 개최한다. 아트교실은 수강생들의 만족감이 높아 다음학기를 기다려 연이어 수강신청을 한다고 한다. 또한 이번 해에는 3,4세 어린이를 위한 가베 교실이 신설되었으며 선착순 4명에 한해 등록을 받는다. 가베교육은 감성, 창의성, 놀이성 뿐 아니라 수리력 발달과 사회성 형성에 필요한 교육으로 최근 각광받고 있는 유아교육 방식이다.

성인의 취미생활을 위한 아트교실과 여름 뜨개질반을 비롯해서 음악교실로는 노래발성을 길러주는 수업과 플루트와 기타를 가르치는 기악반이 있다. 건강을 위한다면 골프나 테니스, 스포츠댄스반에 관심을 가질만하다. 취향에 맞는 취미를 골라 즐길 수 있으며 등록을 놓친 수강생들의 아쉬움을 자아내는 인기있는 강좌들로 구성되어 있다.

청소년들을 위한 여름 SAT은 실력있는 전문 강사가 맡으며 SAT 수업과 유아부터 5학년생을 위한 여름 캠프는 7월에 개강하지만 미리 등록하면 할인 받을 수 있다. 갈보리 문화센터는 수강료가 무료인 강좌가 대부분이며 강좌에 따라 재료비가 드는 강좌에 한해 저렴한 수강료를 받는다. 해마다 갈보리 문화센터 오픈에 맞춰 마련되는 이벤트로 이번 봄학기에는 '색색모찌와 제대로 끓이는 생강차' 무료강좌(4월 22일)가 있다. 또한 박물관 관람(5월 7일)으로 '뉴욕에서 맞는 봄 나들이'를 이벤트로 마련했다.

수강신청은 갈보리교회 사무실(572 라이더스 라인), 전화(732-640-3043), 홈페이지(www.calvarykumc.net)에서 받으며 수업은 클래스에 따라 4월 1일부터 15일 중에 각각 시작한다.

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 심장전문의를
진료를 받으실수 있습니다.

소화기 내과 전문의 진료 시작 - 위,대장 내시경 검사

423 Amboy Ave., Woodbridge, NJ 07095

732-634-6188

무릎관절염 정확히 알면 이길 수 있다

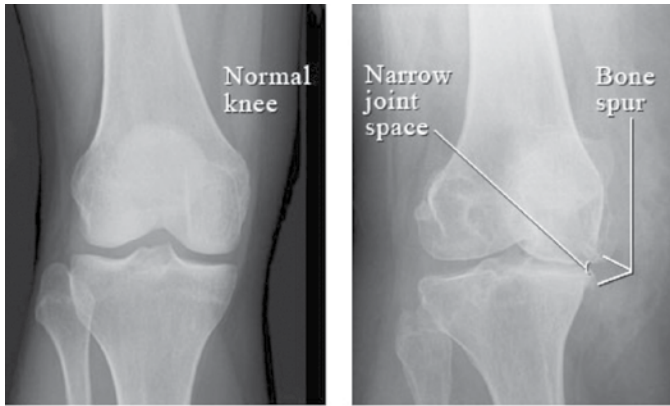


Figure 1

Figure 2

Figure 1 - 정상적인 무릎 관절 : 관절간격이 두껍다.

Figure 2 - 관절염에 걸린 무릎 : 사진 오른쪽 부분의 관절간격이 현저히 줄어 있고 뼈의 변위도 생긴 상태.

굳이 침범해 관절이 굵은 관절염(류머티즘 등)에 비해 관절이 늙어서 아픈 퇴행성 관절염의 발병 수가 워낙 많기 때문에 관절염이라고 하면 퇴행성 관절염을 말하기도 합니다.

퇴행성 관절염은 나이가 들에 따라 허벅지뼈와 종아리뼈 사이에서 충격을 흡수하고 관절 안의 영양분을 고루 분포시켜 주는 역할을 하는 무릎 연골(물렁뼈)이 점점 닳아 없어지면서 염증이 생기는 것을 말합니다. 몸무게가 많이 실리는 무릎, 엉덩이, 척추관절에서 주로 발생합니다. 관절염이 생기면 뼈와 뼈가 맞닿게 돼 환자는 거동이 불편해지고 극심한 통증에 시달립니다. 연골이 닳아 없어진 정도에 따라 다리가 휘는 정도도 점점 심해져 결국 걷기는커녕 일어날 수도 없는 상황에 이르게 됩니다. 우리나라 55세 이상의 80%, 75세 이상에서는 대부분이 퇴행성 관절염을 앓을 만큼 유병률이 높은 질환입니다. 특히 젊은 시절, 무릎에 하중이 많은 일을 한 분들에게 병이 깊게 나타납니다. 무거운 짐을 운반하거나, 쪼그려 앉아 일을 한 시골 노인들에게 자주 발생합니다. 하지만 최근 축구, 농구 등 지나치게 과도한 운동으로 인한 스포츠 손상, 비만이나, 잘못된 습관 등으로 인해 젊은이들에게 급증하는 추세입니다. 쪼그려 앉아 집안일을 많이 하는 한국 문화때문에 주부들도 많은 유병률을 보입니다.

초기 증상은 가끔 다리가 붓거나 계단을 오르내리거나 오래 걷고 난 뒤에 통증이 느껴지는 정도입니다. 중기에는 집안일 등 일상생활 뒤 무릎이 붓거나 아프기 시작하고 걸을 때도 통증이 느껴집니다. 걸을 때 무릎에서 소리가 나고 아프기도 합니다. 말기에는 보기에도 다리가 휘어져 있고 통증때문에 걸기도 힘들어 뒹뒹뒹 오리걸음을 걷게 되는 경우가 많습니다.

주로 퇴행성 관절염은 한쪽에서 시작해서 발생된쪽의 통증으로 인해 성한쪽을 더 많이 쓰게 되고 이로인해 성한쪽마저 망가지는 악순환으로 양

쪽이 다 망가집니다. 류머티즘 관절염과는 달리 전신 쇠약이나 피곤함을 일으키지는 않습니다. 젊은 나이에 관절염이 오는 경우는 관절염이 오래동안 진행되므로 나중에 시간이 많이 지나면 치료가 그만큼 쉽지 않아 가급적 빨리 치료를 받는 것이 좋습니다.

퇴행성 관절염의 이유는 나이가 들면서 노화에 의해 연골이 닳고 윤활액이 줄어들면서 생기는 것 이외에도 과체중을 주요인으로 들 수 있습니다. 무릎에는 우리 체중의 2~3배 하중이 가해집니다. 5kg만 몸무게가 더 나가도 무릎에는 10~15kg 이상의 하중이 더해지므로 체중이 늘면 무릎에 무리가 오기 쉽습니다. 따라서 가장 어렵지만 체중조절이 관절염 예방을 위한 가장 확실한 방법입니다. 실제로 체중 5kg 감소에 관절염이 50% 감소하는 것으로 알려져 있습니다. 관절에 무리를 주는 잘못된 자세나 생활습관도 영향을 많이 미칩니다. 우리나라에서는 특히 무릎 퇴행성 관절염이 많은 이유는 좌식생활 때문에 쪼그려 앉거나 무릎을 꿇고 앉기 때문입니다. 특히 쪼그려 앉는 자세의 경우 무릎에는 체중의 약 8배 이상의 무게가 가해지므로 피하는 것이 좋습니다. 그 외에도 과도한 운동이나 교통사고 등의 외상으로 관절을 다치거나 운동 부족으로 인한 근육의 약화도 관절염의 원인이 될 수 있습니다.

퇴행성 관절염은 비만조절과 함께 평소 자세를 바르게 하고 적절한 운동을 꾸준히 할 경우 관절의 퇴화를 상당 부분 예방할 수 있을 뿐 아니라 치료 효과도 있습니다. 퇴행성관절염 증상이 있으면 일단은 안정과 휴식을 취하는 게 좋고 적당한 운동은 도움이 됩니다. 운동을 하지 않으면 관절 주위의 근육이 계속 약해지고 관절의 유연성이 떨어져 상태가 악화되기 쉽습니다. 그렇다고 해서 자신이 가지고 있는 관절염의 손상 정도에 맞게 적절한 운동이 아닌, 그저 몸에 좋으니까, 이런식의 무리한 운동이나 적절하지 않은 운동으로 오히려 관절염을 악화시키는 경우가 많이 있어 그에 대한 정확한 지식과 실행에 주의하여야 합니다.

치료는 무릎의 통증이 있는 경우 가까운 병원에 내원해서 정확한 진단을 받는 것이 가장 중요하다. 진찰과 X-ray 검사를 통해 퇴행성관절염으로 진단이 되면 관절염의 정도에 따라 물리치료, 약물치료를 시행하게 되고 증세도 많이 나아지고 있습니다. 증상이 심하고 물렁뼈가 다 닳은 경우엔 인공관절 수술을 고려해야 하는데 건강상태나 평균 수명을 고려할 때 60세에서 70세 사이가 시술에 적합한 나이라고 볼 수 있습니다. 관절염에 있어 무엇보다 중요한 것은 예방입니다. 하지만 관절염이 이미 발생했다면 정확한 진단과 그에 상응하는 치료일 것입니다.

박희남/ 카이로 프랙틱 척추신경 전문의

732-342-7575

새로운 디자인·인쇄 문화-고객을 지향합니다

Design & Printing



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

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

DESIGN & PRINTING

TEL: 732.469.4740

428 Lincoln Blvd., Middlesex, NJ 08846

척추신경전문의



Park
Chiropractic
& Posture

Dr. Hee Nam Park D.C

박희남
통증병원

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



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



김홍순 한의원

교통사고보험 각종의료보험 여행자보험



경희대학교 한의학과 졸업
경희대학교 한의학과 대학원(석사/박사)졸업
전 경희대학교 한의학과 외래교수
전 경북대학교 간호학과 외래교수
뉴저지, 뉴욕 한의사 면허
(20년 진료-10만 케이스 이상 진료 경험)

"하이랜드 오피스가
Costco 뒷쪽으로 이전하였습니다."

메타천 오피스

173 Essex Ave. Suite#102
Metuchen, NJ 08840

732-729-1075

포트리 오피스

1063 Palisade Ave.
Fort Lee, NJ 07024

201-224-3000

이승만 대통령 기념 강의실

한국의 건국 대통령으로 후대에 남을만한 기념 동판 프린스턴 대학교 우드로 윌슨 스쿨 이승만 기념 강의실



프린스턴 대학교 우드로 윌슨 스쿨에는 이승만 대통령 기념 강의실이 있다.

프린스턴 대학교 공공정책 대학원인 우드로 윌슨 스쿨의 보울 16 강의실에는 이승만 대통령 기념 동판이 있다. 프린스턴대학 한국동문회(회장 김종석)에서 이승만 대통령의 프린스턴 대학교 입학 100주년 기념을 위해 지난 해 10월3일 50만달러의 기부금과 함께 기념 동판을 기증했다.

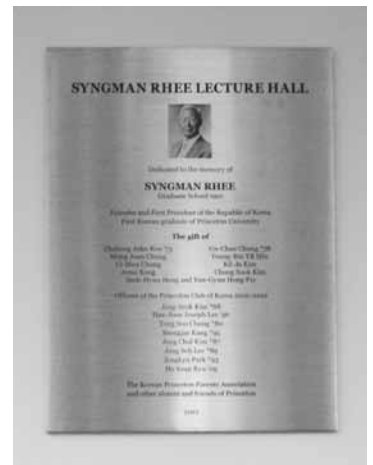
이승만 대통령은 1906년 미국에 유학을 와서 처음 조지워싱턴대학에서 학사과정을 거치고 하버드대학에서 석사학위를 취득했다. 이어서 1910년 프린스턴 대학교에 입학했으며 이 시기는 미국의 28대 대통령인 우드로 윌슨 대통령이 총장으로 재임했던 시절이다. 박사과정에 있었던 이승만 대통령은 공공정책 대학에서 우드로 윌슨 대통령으로 부터 정치학 박사학위를 수여했다.

프린스턴대학 출신으로 구성된 한국의 프린스턴 동문회에서는 이승만 대통령의 프린스턴 대학교 입학 100년이 되는 2010년 부터 동문을 중심으로 모금운동을 벌였다. 2년여에 걸친 모금 활동으로 5억 3000여만원을 모아 학교측에 기증하며 이승만 기념 강의실을 헌정받은 것이다. 또한 이승만 대통령 얼굴 부조와 기부자 명단이 새겨진 기념 동판을 제조해 함께 기증했다.

우드로 윌슨 스쿨이 사용하고 있는 건물인 로벗슨 홀의 1층에 있는 보울 16 강의실은 이승만 대통령 기념홀로 헌정되어 벽면에 기념 동판이 부착되어 있다. 강의실은 80여명을 위한 좌석이 있는 비교적 큰 강의실로 실내 인테리어가 아름답다. 그러나 아쉽게도 출입문 밖에 이승만 대통령 기념 강의실이라는 표시가 없었으며 사무실 직원의 안내로 확인할 수 있었다. 동판에는 이승만 대통령의 얼굴이 새겨져 있으며 정운찬 전국무총리를 비롯한 기부자들과 김종석 프린스턴 동문회장 등 동문들의 이름을 확인할 수 있다.

한편 지역 언론에 이 강의실이 한국의 초대 대통령을 위해 헌정되었다는 소식이 자세히 소개되었다. 지난 해 9월 14일자 '더 데일리 프린스토니안'에는 이승만 대통령에 대한 소개와 기념 강의실로 명명된 과정, 이승만 대통령이 프린스턴 대학교에 입학하고 학위를 받은 과정, 대통령 수행과 하야를 하고 그 후에 하와이에서 생활한 흔적 등을 상세하게 설명했다. 기사 내용 중에는 김종석(홍익대 교수) 동문회장의 인터뷰와 반기문 유엔사무총장의 이승만 대통령에 대한 소개를 인용한 내용도 포함되어 있다.

또한 지난 10월 24일자 주간지 '프린스턴 알룸니 위클리'는 "한국의 지도자 윌슨 스쿨로 부터 영예를 얻었다(Korean leader honored by Wilson's school)"라는 제목으로 기사를 실어 한국의 대통령으로써 프린스턴 대학안에 기념 강의실이 제정된 내용을 다뤘다.



프린스턴 대학교의 공공정책 대학 건물에 가면 이승만 기념 강의실을 직접 확인할 수 있으며 강의실 관련 자료들은 프린스턴 동아시아 도서관에 열람되어 있다. 프린스턴 대학교는 전통 깊고 아름다운 교정에 볼거리가 많아 한인들의 나들이와 관광명소로 발길을 끄는 곳이다. 건물 외관을 둘러 보면서 로벗슨 홀에 들어가 이승만 기념 강의실을 확인해 보는 것도 반갑고 의미있는 관광이 될 것으로 기대된다. 더불어 인근에 위치한 동아시아 도서관에서 관련 자료를 찾아보고 한국학 연구서 등을 살펴본다면 더욱 뜻깊을 것이다.

이승만 대통령 기념 강의실은 학생들을 위한 일반 강의실로 쓰일 뿐 아니라 앞으로는 정기적으로 국제관계 및 공공정책에 관한 강연과 학술심포지엄을 개최하게 된다.

글쓴이: 최현주



Grand Opening

4월 중순
새롭게 오픈 합니다




시루

맛있는 김치! 건강한 밥상!

SIRU Korean Restaurant

1165 Raritan Ave. Rt 27
Highland Park, NJ 08904


732-777-7812






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

www.yanaminsty.org

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





 **MAKING OUR MARK** 
ONE CUSTOMER AT A TIME




HYUNDAI

America's Best Warranty
10-Year/100,000-Mile
Powertrain Limited Warranty

2013 HYUNDAI Genesis



최진선 **정성껏 모시겠습니다**

Business 732.741.3130 ext. # 284
Direct 732.704.9284
Cell 732.299.0562
Website www.circlehyundai.com
E-mail jinsun@circleauto.com
jin6805@gmail.com


641 Shrewsbury Ave., Shrewsbury, NJ 07702
Garden State Park Way Off Exit 109 (Red Bank Area)

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 쉽서비스)
- 건축공사 서비스 페인트, 전기, 플러밍, 각종 보수공사
- 청소 서비스 아파트, 일반하우스, 상점, 가게
- 쓰레기 수거 및 철거서비스 가정집, 사업체, 폐업 쓰레기

(201)745-2424 / NJ 지역 (732)715-2424 / NJ 중남부 지역
(718)640-4000 / NY 맨하탄 지역 (516)857-2424 / 롱아일랜드 지역

686 Grand Ave., Ridgefield, NJ 07657

롯데시네마 성악원에서 전하는 이태리 Bel-Canto 발성법

지난 호에서 우리는 얼굴 앞쪽에 있는 경구개를 중심으로 소리의 울림을 모아주는 마스크라 발성에 대하여 알아보았다. 이태리에서 태어난 위대한 발성법, 그 중 무엇보다도 중요하게 다루어지는 화두는 역시 (1)공명의 중심 점인 ‘마스크라 문제와 (2) 횡경막을 잘 사용하여 호흡의 양과 질을 조절 하는 ‘복식 호흡’에 대한 이해라고 생각되는데, 이시간에는 모든 발성의 기본 원리가 되어 노래 배우는 일의 교과서라고 불려지게 되어진 위 발성에 대한 경위를 한번 살펴 보고 왜 꼭 이태리에서 유래한 벨칸토라는 발성법인가? 하는 문제를 놓고 다시 한번 생각 하여 본 뒤에, 또 다른 메인 이벤트인 ‘복식 호흡법’은 다음 호에 연결하여 나누어 보고자 한다.

약 500여 년전 이태리의 피렌체(플로렌스) 지방의 한 공작의 저택에서 매우 특별한 음악적 시도가 있었는데 그것은 훗날 전 세계적 붐을 일으키게되는 음악의 한 장르 ‘오페라’ 탄생의 서곡이 된다.

그 전에 있어 왔던 가장 음악은 카스트라토(지금의 Boy Soprano와는 조금 다른 거세 테너)들의전성기로서, 물론 다는 아니었지만 대다수 종교적 예배를 위한 것이었으며 당연히 교황청이있는 이태리에서 가장 발성법이 집대성되어 첫번째 가장력 최고의 시대였다고 일컬어지는, 1차 벨칸토의 황금기를 열게 되는 것이다.

궁정 안에서 플루트와 성악가의 세기적 음역 대결에서도 카스트라토가 3도이상을 더 높이 노래하여 청중을 깜짝 놀라게 했다는 일화가 이때 등장 하게 된다. 그러던 것이 1700년도 초,중반에 들어서면서 하나의 또 다른 색 다른 시도가 이루어 지는데 그것이 바로 전해 내려오던 카스트라토(거세 테너)의 발성법과 인간의 진성(자연스러운 어른의 소리)의 결합을 시도하는, 벨칸토를 진성으로 노래하는 그 당시로서는 획기적인 실험 이었던 것이다.

연이어, 제 2차 벨칸토의 황금기가 도래 하게 되는데 그 선두 주자가 바로 ‘성악의 아버지’, ‘천무 후무한 테너’, ‘발성의 교과서’ 라고 현 시대에 까지 추앙받고 있는 엔리코 카루소(Enrico Caruso)의 등장 이었으며, 최초 음반(일명: 도넛츠 판)의 확산과 더불어 그 시대의 가장 인기있는 문화 생활이 되었던 것이다.

영화 “가극의왕, 베르디”에서 보면 그 당시 오페라 초연이 끝난 뒤 관객들이 도시로 몰려 나와 조금전에 끝난 오페라의 아리아 ‘여자의 마음은 갈대와 같이’ 를 삼삼 오오 떼지어 다니며 계속 부르는 장면 이 보이고, 또 우리가 잘 아는 ‘마리오 란자’ 주연의 “엔리코 카루소”에서는 레전드 테너 ‘카루소’가 부르는 노래의 고음부에서 진동이 얼마나 강했는지 피아노 위의 물 컵이 그 진동으로 심하게 흔들리는 모습이 나온다.

1900년도 초에 있었다는 LA 대지진 때에 오페라 연주차 그 곳에 머물고 있었던 엔리코 카루소가 언덕에 올라서서 오페라 아리아를 불러 슬픔에 깊이 잠겨 있던 시민들을 위로하고 놀라게 했다는 기사가 LA타임지에 실려서 유명세를 타기도 했는데, 그가 아니었다

면 과연 누가 마이크도없이 그와같이 황량한 언덕에서 노래 할 수 있었을까? 하는 생각이 당연히 들게 된다.

또 우리가 잘 알고 있고 이미 작고하였지만 우리의 시대를 품이 했던 테너 ‘루치아노파바루티’조차 일 평생에 단 한번 “엔리코 카루소의 재래” 다 라고 극찬을 받은 후 평생의 영광이라고 말 할 만큼 위대했던 성악가, 그가 바로 ‘엔리코 카루소’ 였다.

그렇다면 지금 우리가 사는 이 시대에도 고리 타분 하게 보이는 옛날 발성을 알아야 할 필요가 있을까? 대답은 Yes이다, 적용되어지는 분야가 단지 성악만이 아니기에 더 더욱 그렇다. 특히 직업적으로 음성을 많이 사용해야하는 성악인, 설교자, 연극인, 방송인,교사, 전문 강사등 음성 직업인들은 성대를 보호하여 자연스럽고 편안한 상태를 유지 하여야 됨으로 반드시 위의 발성을 알고 있어야 하며, 의 료계 종사자와 성악인들 사이에 회자 되는 예기중엔 복식 호흡이 실제로 주는, 건강상의 이로움에 대한 이야기또한 많은 것이 사실이기 때문이다.

그렇다고 벨칸토 발성법이 어떤 심오한 비법을 가르치는 것은 아니다.수영이나 골프를 하려면 기본 자세를 잡을때까지 충분히 훈련을 한 뒤에 실제 의 운동을 하듯이 발성을 제대로 연습 하게되면 우리 몸의 발성과 호흡 기관의 자동 조절 시스템이 원래의기능대로 잘 사용되어지고 또 항상 그렇게 할수 있도록 해 주는 ‘사용 설명서’가 된다는 뜻이다.

과학적 발성법으로 전문적인 훈련을 받지 않은 그룹, 곧 일반 합창단이나 성가대에서 활동 하고 계시는 대원들께선 대다수 발성과 호흡의 문제를 안고 있으며, 그것이 점점 더 악화 일로를 걷게 되면 하나님이 우리 모두에게 주신 유일한 약기라고 하는 성악을, 발성이 아닌 나이 탓으로 돌리며 포기 하게 되기 때문이다.

노래와 관계 없이 생활 하는 분들에게 있어서도 올바른 호흡법은 건강과 당당한 자세 또 일상 생활에서 자신의 의사를 피력할때마다, 생기를 넣어주는 좋은 습관이 되기 때문에 벨칸토 발성법은 누구에게나 유익하다고 필자는 확신 한다.

롯데시네마 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



런드로멧+세탁소 매매
 중부뉴저지 고급동네

가격 \$329 천
 연매상 30 만
 리스 7년+5년 옵션

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
- 메니지먼트를 위한 기회 제공
- 본인 능력에 따른 탁월한 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

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.

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: gangasuk@gmail.com T: 732.718.8992

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

젊어서 고생은 사서도 한다 - 도전과 실패의 배움



젊어서 고생은 사서도 한다

어릴 때 저자는 이 말을 무척 싫어했다. 그 이유는 부모를 비롯한 어른들에게 아이들을 고생시킬 수 있는 자유권을 주기 때문이다. 하지만 지금은 생각이 다르다. 나름대로 어릴 때 고생은 “사서” 했다고 생각하는 입장에서 그 배움의 효과를 톡톡히 느끼기 때문이다. 게다가 특히 아이들을 과잉 보호하는 시대가 된 요즘, 모든 것에 손끝에서 잡아질 수 있는 요즘, 아이들에게 “고생의 도전”을 주기는 더더욱 쉽지 않은게 현실이다. 그런데 왜 어릴 때 고생을 하고 힘든 일에 도전을 해야 하는 것일까?

유명한 사립학교 Riverdale Country School의 Cohen과 Fierst 선생님은 한 인터뷰에서 부유한 부모들이 아이들이 최대한 역량을 발휘할 수 있도록 밀어주는 과정이 이에 필요한 인성을 체득할 수 있는 바로 그 기회를 없애는 역할이 한다고 했다. 더 나아가 이 학교 대부분의 아이들은 고생을 모르고 이에 대한 고생을 참아내는 한계를 체험해보지 못한 경우가 대부분이라고 했다. 아이들이 조금만 “불편해”지면 부모들이 바로 학교로 전화를 한다고 귀뜸도 했다. 결국 아이들을 위한 노력이 역효과를 내어서 아이들이 고생할 기회를 박탈함으로써 어려운 여건을 이겨내는 인성을 기르는 과정을 박탈한다는 말이다. 어찌 들어보면 당연한 얘기다.

또한 Riverdale Country School의 Headmaster인 Randolph 선생님은 아이들이 성공하기 위해서는 실패하는 법을 먼저 알아야 한다고 했다. 좀 더 구체적으로 말하면 실패를 하는 법이라기 보다는 “실패를 대처하는 법”을 배워야 하는 것이다. 우리는 실패를 통해서 본인의 스스로 인성을 점검하게 된다. 불만과 분노로 가득 차오르는 감정을 어떻게 풀어 나가야 하는지가 중요하다. 틀린 것을 이해하고 잘못을 확인하며 그 결과로 이르게된 원인을 찾아가며 그 감정을 이해하는 과정이 중요하다.

한국의 대표 메이저리거 박찬호가 올 해로 마흔이 된다. 예전에 한 때 강속구로 타자를 잡아나가던 기억도 생생했지만 그 이후 부상과 이적 을 반복하던 부분도 생생이 기억에 남는다. 그를 다룬 한 다큐멘터리에서 이런 말을 한 기억이 난다. 처음 메이저 리그에 왔을 때는 성공을 향해 올라가는 법만 배웠지 어떻게 내려와야 하는지를 배우지 못해서 힘들었다고... 그러면서 경기가 뜻대로 되지 않을 때 마음을 잡기 위해서 들고 다는다는 성경을 비롯한 다양한 종교서적을 보여 주었다. 이

제는 실패를 대처하는 법을 가족을 통해서 배웠다고 하면서 여유롭게 웃던 모습이 인상적이었다. 아마도 좀 더 젊어서 실패의 고생이 있었다 라면 박찬호의 전성기는 그 당시가 그냥 시작에 불과했을 지도 모른다는 생각을 해 보았다.

실패와 고생을 통해서 스스로를 돌아보고 이를 본인의 인성 속으로 체화하는 과정을 통해서 나아가는 과정에서 가장 중요한 것은 무엇일까?

University of Pennsylvania의 Angela Duckworth는 단도직입적으로 “인성은 습관이다” 라고 했다. 좋은 아이가 있고 나쁜 아이가 있는 것이 아니고 좋은 습관이 있고 나쁜 습관만 있다고 했다. 최근 두뇌 연구 결과들을 보면 기억력을 지배하는 두뇌와 습관을 지배하는 두뇌는 다르고 기억력이 반복적으로 학습하는 과정을 통해서 이를 습관을 지배하는 두뇌에 저장할 한다는 이론이 지배적이다. 이렇듯 습관에 바로 성공의 열쇠가 있는 것이다.

예전에 “부자 아빠 가난한 아빠 (Rich Dad Poor Dad)” 라는 책으로 유명한 Robert Kiyosaki는 이런 얘기를 한 적이 있다. 세일즈를 배워야 한다는 부자 아빠의 조언에 따라서 세일즈를 위한 전화 및 방문 대면을 해야하는데 계속 거절당하는 것이 본인 성격상 너무 힘들었다는 것이다. 이를 부자 아빠에게 말했더니 부자 아빠는 최대한 빨리 실패를 반복하라고 했다. 그래서 그는 계획을 세워서 실패를 하기 시작했다고 한다. 오 늘은 20번 거절을 당해야지, 내일은 25번 거절을 당해야지. 그런데 신기하게도 시간이 갈수록 그의 의도와는 다르게 거절의 수가 늘지 않는 것이었다. 어느 덧 서서히 그도 같은 말을 반복적으로 하면서 세일즈 실력이 조금씩 들어가면서 신기하게도 사람들이 관심을 보이기 시작했다는 것이다. 그래서 그는 결국 Xerox의 최고의 세일즈맨의 자리에까지 오르게 되었다.

이 처럼 우리의 아이들이 고생을 하고 실패를 거듭해야 하는 이유는 바로 여기에 있다. 여러번의 거친 고생과 실패를 통해서 체득한 대처 방법을 반복적인 학습을 통해서 이를 습관화하기 위해서이다. 학원에서도 저자는 아이들이 실패를 통해서 스스로 독립적으로 배워가는 과정을 중요한 배움의 기반으로 생각한다. 그래서

부모로서 아이들을 위한다고 아이들이 고생하고 실패할 기회를 뺏고 있으시진 않은가요?

Eye Level 이영기

973-525-3633

저렴한 보험료와 최상의 서비스

뉴저지 운전자만을 위한 자동차보험



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

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



Eye Level
I am the key.

I AM THE KEY! 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

유망직종 리스트

학부졸업생들을 위한 유망직종

(Top 25 Fastest-Growing Occupations with Bachelor's Degree)

1. 생체의료공학 (Biomedical Engineers)
2. 컨벤션, 이벤트 플래너 (Meeting, Convention, and Event Planners)
3. 통번역가 (Interpreters and Translators)
4. 시장조사분석가, 마케팅 전문가 (Market Research Analysts and Marketing Specialists)
5. 보건 교육사 (Health Educators)
6. 비용산정 전문가 (Cost Estimators)
7. 지리학자 (Geographers)
8. 소프트웨어 및 시스템 소프트웨어 개발자 (Software Developers, Systems Software)
9. 개인금융전문가 (Personal Financial Advisors)
10. 정신 건강 및 약물남용 사회복지사 (Mental Health and Substance Abuse Social Workers)
11. 데이터베이스 관리자 (Database Administrators)
12. 선수 트레이너 (Athletic Trainers)
13. 인사 교육관리 및 개발 전문가 (Training and Development Specialists)
14. 네트워크, 컴퓨터 시스템 관리자 (Network and Computer Systems Administrators)
15. 소프트웨어 (응용) 개발자 (Software Developers, Applications)
16. 금융조사관 (Financial Examiners)
17. 보험회계사 (Actuaries)
18. 사회복지 및 지역봉사활동 관리자 (Social and Community Service Managers)
19. 물류전문가 (Logisticians)
20. 감정가 (Surveyors)
21. 유치원 및 보육시설 교육 행정가 (Education Administrators, Preschool and Childcare Center/Program)
22. 조선공학과 도시계획을 제외한 일반 건축가 (Architects, Except Landscape and Naval)
23. 여론조사 건문가 (Survey Researchers)
24. 금융 전문가 (Financial Analysts)
25. 홍보 전문가 (Public Relations Specialists)

석박사 학위소지자들을 위한 유망직종

(Fastest Growing Occupations with Master's or Doctoral/Professional Degree)

1. 결혼 생활 및 가정 상담 전문가 (Marriage and Family Therapists)
2. 물리치료사 (Physical Therapists)
3. 청각학자 (Audiologists)
4. 유행병을 제외한 의료 과학자 (Medical Scientists, except Epidemiologists)
5. 정신건강 상담가 (Mental Health Counselors)
6. 수의사 (Veterinarians)
7. 산업 조직 심리학자 (Industrial-Organizational Psychologists)
8. 의료/보건 사회 복지사 (Healthcare Social Workers)
9. 직업 치료사 (Occupational Therapists)
10. 검안사 (Optometrists)
11. 생화학/생물리학자 (Biochemists and Biophysicists)
12. 의료 조무사 (Physician Assistants)
13. 지압사 (Chiropractors)
14. 재활상담사 (Rehabilitation Counselors)
15. 약사 (Pharmacists)
16. 큐레이터 (Curators)
17. 의사 (Physicians and Surgeons)
18. 유행병학자 (Epidemiologists)
19. 언어병리학자 (Speech-Language Pathologists)
20. 임상 심리학자, 상담 심리학자, 및 학교 심리학자 (Clinical, Counseling, and School Psychologists)
21. 치과 보철의 (Prosthodontics)
22. Oral and Maxillofacial Surgeons
23. 치과의사 (Dentists, General)
24. 치과 교정 전문의 (Orthodontists)
25. 인류학자 및 고고학자 (Anthropologists and Archeologists)

출처: <http://www.careerinfonet.org>

자료제공: 스칼라 교육 & 컨설팅 (732-777-1144)

여름학기 조기등록 할인 : 4월 15일 까지

공부와 봉사활동을 함께 하는 스칼라 여름방학 프로그램!

New Branch
Opening Soon!!
Bridgewater, NJ

대학진학 상담 / 각 학년 진학 가이드
학자금 보조 신청

SAT Prep / Reading
Writing / Math

◆ 10년 이상 경험 소유한 SAT 전문 강사진 ◆ 전문 대학 컨설턴트의 정확한 진단 및 가이드

시험부터 대학진학까지 전문가의 상담을 받으세요. Eunice Oh 원장 : 미국 대학진학 상담 협회 정회원



스칼라교육 & 컨설팅

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

문의전화 (732) 777-1144



빙커힐 골프 코스

주중 특별 할인: Expires 05/06

Walking \$15
Riding \$30

《주말은 오전 11시 이후부터 적용됩니다》
쿠폰을 꼭 지참해야 합니다 | 다른 쿠폰과 중복사용 불가

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



GENTLE DENTAL PROVIDERS

24/7 치과 의사 상담 가능
Evening & Weekend 예약 가능



www.gentledentalproviders.com

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

Tel. 646-703-2848

네일 기술자 급구

주말 Part-time 기술자와 Full-time 경험있는 초보자 구합니다



- 중간 기술자
- 초보 급 구함
- 라이선스 소지자 우대함

609-716-8881 / 908-500-4574

U.S Nails
64 princeton Hightstown Rd. Princeton Jct, NJ 08550

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, NJ 08817 (에디슨한아름에서 북쪽으로 2분)



- SINCE 1987 -


Edison Football Club

저희팀은 즐기는 축구, 다 함께 하는 축구를 지향하는 팀입니다.
중부 뉴저지 지역에서 체력관리를 위해 축구를 하고 싶는데 망설이시는 분,
처음 운동장에 나오실 때의 낯설음이 두려우신 분들은
한번 용기를 내어 운동장에 나와보시기를 권합니다.
분명 그 모든 망설임과 낯설음을 이겨내시고
더불어 좋은 친구와 선배들을 만나게 되시며
건강 또한 챙길 수 있는 행운을 얻게 되실 것 입니다.

- 단장 정무혁 -

축구를 사랑하시는 모든 분 들을 환영합니다.
www.edisonfc.com

운동시간 : 매주 일요일 8:00 - 10:00 AM
장소 : 1070 Grove Ave, Edison, NJ 08820



- 2012 NJ 한인 축구 협회 회장배 풋살대회 우승
- 2012 NJ 축구협회 이사장배 OB부 준우승
- 안영환, Red Bulls Junior 영국리그 진출 선수 배출

문의 : **201. 988. 8432**
Edison Football Club 총무 최원준

닥치고 축구! love, live, soccer

간 건강을 위해서는 탄수화물 대신 잡곡밥



술도 안마시는데 지방간이라니....

식품의약품안전청은 “탄수화물 섭취량이 많을수록 비알코올성 지방간 유병률이 높아지는 것으로 나타났다”면서 “비알코올성 지방간 관리 및 예방을 위해서는 탄수화물 및 당류 섭취를 줄이고 흰 쌀, 흰 밀가루와 같은 정제 곡류 대신 잡곡밥, 통밀가루를 먹을 것을 권장한다”고 밝혔다.

비알코올성 지방간은 알코올 섭취가 적은데도 간 내 지방량이 5% 이상 증가하는 질병으로 비만, 당뇨병, 고지혈증 등과 연관이 있다. 남성은 일주일에 140g(소주 2병 또는 맥주 7캔), 여성은 70g 정도로 알코올 섭취가 적은 경우가 해당한다.

보통 비알코올성 지방간은 고지방 음식으로 인해 발병하는 것으로 인식되고 있으나 과도한 탄수화물 섭취도 간의 지방을 축적해 지방간을 유발할 수 있다.

우리나라 성인 비알코올성 지방간 유병률은 2004년 11.5%에서 2010년 23.6%로 두 배가량 증가했다. 2012년 식약청 연구사업 결과 성별로는 여성이 16.0%, 남성이 31.0%였다.

식약청은 탄수화물에서 에너지 섭취가 많은 우리나라 국민은 비알코올성 지방간 관리 및 예방을 위해서는 지방 섭취량을 제한하는 것보다 탄수화물과 당류 섭취량을 줄이는 것이 효과적이라고 설명했다.

지난해 우리나라 국민 402명의 식이 패턴을 조사해 탄수화물 섭취량이 낮은 군(하위 33%)과 많이 섭취하는 군(상위 33%)을 비교한 결과, 비알코올성 지방간 유병 위험은 상위군이 하위군에 비해 남성은 1.7배, 여성은 약 3.8배 높았다.

간 염증 수치 상승 위험도는 탄수화물 섭취 상위군이 하위군에 비해 여성이 약 1.0~2.2배, 남성이 약 1.3~2.1배 높은 것으로 조사됐다.

또한, 하루 당류 섭취량이 60g을 초과하는 군은 일일 섭취량 25g 미만인 군에 비해 간 염증 수치 상승 위험도가 남성은 약 2.5~2.6배, 여성은 약 2.5~3.2배 높았다.

비알코올성 지방간 환자(52명)를 대상으로 2개월간 탄수화물과 당류 제한 식이 교육을 실시한 결과, 환자 대부분인 80.8%에서 간 염증 수치가 호전됐으며, 체중, 체질량 지수와 허리둘레도 효과적으로 감소한 것으로 나타났다.



■ 비알코올성 지방간 관리 · 예방법

비알코올성 지방간 환자는 하루 에너지 필요량 중 50~60%만 탄수화물 식이로 섭취하는 것이 바람직하며, 일반인도 비알코올성 지방간 예방을 위해서는 과도한 탄수화물 섭취를 자제하고 설탕, 사탕 등 첨가당 섭취를 줄이는 식습관이 바람직하다.

일반적인 탄수화물 섭취 권장량은 하루 권장 에너지 필요량 중 55~70%이다. 예를 들면 하루 에너지 필요량이 2000kcal인 성인의 일반적인 탄수화물 권장량은 에너지 필요량의 55~70%로 밥 3공기와 감자 1개 수준의 1100kcal~1400kcal이나, 비알코올성 지방간 환자는 밥 3공기 정도인 1000kcal~1200kcal 수준의 탄수화물을 섭취하는 것이 좋다.

특히, 탄수화물 섭취량을 줄이기 위해서는 ▲작은 크기 밥그릇으로 바꾸기 ▲흰 쌀, 흰 밀가루와 같은 정제 곡류 대신 잡곡밥, 통밀가루 선택하기 등이 권장된다.

출처: kormedi.com

Obsession Hur Hair Studio

허 헤어살롱

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)

Mon-Sat 9:30 - 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)572-9463

스텔라 미용실

Inspiration Hair Design

미용,네일 기술자와 중간 기술자 구합니다
네일 파트 렌트하실 분 구합니다.

Tel. (C)908.380.6381 (H)732.548.8665
1825 US 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)

Scheduled Maintenance

많은 사람들로 부터 자동차 maintenance가 중요하고 필요하다는 말을 많이 들어 왔지만 보통 우리들은 무시하고 지나는 경우가 많습니다. 자동차도 사람과 비슷한 점이 있습니다. 만약 우리들의 몸을 젊다고 관리하지 않고 함부로 사용하면 나중에 나이들어 고생을 하게됩니다. 물론 젊었을 때는 거의 표시가 나지 않지만, 잘 관리된 몸은 나이가 들어도 여전히 건강한 삶을 영위하고 그렇지 못한 경우는 같은 나이에도 거동을 잘 못하는 경우가 생깁니다. 차도 마찬가지입니다. 당장 정기적 maintenance를 하지 않아도 우선은 별로 표시가 나지 않는것 같지만 오랜 사용후에는 정기적으로 잘 maintenance된 다른 차와 비교해 보면 많은 차이가 있습니다. 즉 어떤 차는 10년이 넘고 200,000마일을 넘게 사용 하였음에도 여전히 상태가 좋으나, 어떤 차는 겨우 5-6년에 100,000마일 정도 사용 하였는데 마치 폐차 직전의 느낌이 드는 이유입니다.

정기적 maintenance의 가장 중요하고 기초적인 이유는 안전을 위함입니다. 사실 우리가 조금만 주의를 기울이면 피할 수 있는 자동차 사고로 인하여 매년 1,600명의 목숨을 앗아가고 100,000명이 일을 할수 없는 중상을 입게됩니다. 그러나 이 대부분의 것들을 정기적인 maintenance로 막을 수 있는데 말입니다. 정기적 maintenance의 또 다른 좋은 점을 보면, 연료 효율을 높게 유지하여 연료비를 절약 하며 대기의 오염을 줄일 수 있고 또 자동차의 성능을 향상 시킬 뿐 아니라 resale 가치를 높일 수 있습니다.

정기적인 maintenance는 Preventive maintenance와 Crash maintenance로 나눌수 있습니다. 예를 들면 헤드라이트 전구는 정기적으로 바꿀 필요가 없습니다. 왜냐하면 만약 헤드라이트 전구가 나가면 손쉽게 교체 할 수 있을 뿐 아니라 다른 부품에 damage를 주지 않습니다. 이러한 종류를, 즉 이상이 생길 때 교체 하는 Crash maintenance 라 부릅니다. 그러나 트랜스 미션 오일이나 엔진 오일이 잘못되면 트랜스 미션이나 엔진에 damage를 줍니다. 그래서 정기적으로 트랜스 미션 오일이나 엔진 오일을 교체 하여 줍니다. 즉 미리 점검하여 교체하는 Preventive maintenance에 속하는 것입니다.

- Tune-up: 스파크 플러그, 에어 필터, 연료 필터등을 정기적으로 교체하여 연비 향상으로 연료비 절약과 효능을 향상 시켜주며 대기 오염을 줄여 줍니다.
- Oil & Oil filter Change: 정기적으로 오일을 교환 하여 줍니다.
- Tires: 공기압(특히 기온 변화가 많을때)과 타이어 마모 상태, balance, alignment를 점검
- Battery: 특히 3년이 지난 배터리는 충전이 정상적으로 되는지 점검합니다.
- Timing belt: 타이밍 벨트를 기간과 마일리지에 따라 점검하여 교체합니다.
- Belt와 Hose: 정기적으로 점검하여 벨트의 끊어짐이나 호스의 누수를 방지합니다.
- Strut 과 Shocks: 오일이 새거나 damage가 있을 때 또한 일정 마일리지가 지나면 교체 하여 다른 suspension 부품에 damage를 주는 것을 방지합니다.
- Brakes:상태를 점검하여 caliper에 damage주는 것을 방지하고 안전 운행에 도움을 줍니다.
- Fluids; 브레이크 액, 트랜스 미션 오일, gear 오일, steering 오일, washer 액등을 점검합니다.
- Greasing & lubrication: 서스펜션의 모든 greasing point를 점검, 재주입하여 모든 서스펜션의 윤활을 유지하여 줍니다.
- Cabin filter: 실내 공기 유입 필터를 정기적으로 교체하여 실내 공기 오염을 막아줍니다.
- Washing & waxing: 정기적으로 세차와 왁스를 해 줌으로 바디의 내구성을 향상 시켜줍니다.

결론적으로 정기적인 maintenance는 여러분의 안전뿐만 아니라 연비 향상 및 차에 대한 신뢰성과 사랑 그리고 편안함 과 즐거움을 가져다 줍니다.

ASE Certified Automotive Service Consultant 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)

현대 자동차 정비



필립 김

Cell Phone : 732 - 853 - 5696

Phone : 609 - 443 - 3100

Address : 1299 Rt. 130 North,
Windsor, NJ 08561 (Gulf Gas)



경력 · 현대 정비사업소 정비반장 · 창원기능대 수료 · 1급 자동차 정비기능사

찾아오시는 길 : Rt130 South. 33번 지나서 North 방향 Gulf Gas Station



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

*** Chapter 7 파산 \$1,500 ***
(변호사비용)



조재형변호사

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

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

609.642.4488 · 53 Paterson street., New Brunswick, NJ 08901
· 3490 US Rt.1, Ste 7B., Princeton, NJ 08540 (이근진회계사 사무실 같은 건물)

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

<지.아이.조2> 화려한 신무기와 액션의 종합선물세트



세계 최고의 전투 부대 ‘지.아이.조(G.I. Joe)’ 군단은 정부의 지휘 하에 핵무기 이송 작전을 무사히 수행하고 잠시 평온한 시간을 갖는다. 그러던 와중 정체불명의 적들에게 급습을 받고 현장의 모든 요원들은 목숨을 잃는다.

유일하게 살아남은 세 명의 요원 ‘로드블랙’ (드웨인 존슨), ‘레이디 제이’ (애드리안 펠리키), ‘플린트’ (D.J.코트로나)는 내부 반역 테러 조직으로 몰려 지.아이.조가 의도적으로 제거되었음을 알게 된다. 이들은 이 모든 것을 지휘할 수 있는 단 한사람 대통령의 정체에 의심을 품는다. 그리고 지.아이.조의 원년멤버 ‘조 콜튼’ (브루스 윌리스)을 찾아가 도움을 청한다.

<지.아이.조2>는 지난 2009년 개봉했던 <지.아이.조-전쟁의 서막>의 후속작이다. 1편은 ‘지.아이.조’와 테러리스트 군단 ‘코브라’의 대결이 중심 스토리였지만 <지.아이.조2>에서는 위기를 맞은 ‘지.아이.조’ 멤버들의 반격이 중심으로 그려진다.

가장 먼저 시선을 사로잡는 것은 다양해진 신무기다. 라이플, 머신건, 소총은 물론, 코브라 히스 탱크 등 전편보다 더욱 강력해진 신무기들이 대거 등장한다. 뿐만 아니라 개뿔벌레를 연상케 하는 작은 사이즈이지만 엄청난 파괴력을 가진 오토 로봇과 오토바이를 가장한 폭발 바퀴까지 반전을 가진 무기들이 주는 재미가 상당하다. 1편의 무기들에서 훨씬 정교하고 강한 화력을 자랑한다.

무기가 다양해지면서 액션 역시 화려해져 짜릿한 쾌감을 선사한다. 특히 영화 한 편을 통해 동서양의 액션을 한 번에 만나는 재미가 쏠쏠하다. 극중 라이벌 관계인 스톰 웨도우와 스네이크 아이즈의 맞대결에서는 집요하면서도 섬세하고 끈질긴 동양 액션의 특징이 보이고 로드블랙의 액션에서는 화끈하게 달리고 깨부수는 서양 액션의 특유의 매력이 느껴진다.

히말라야에서 3D로 펼쳐지는 와이어 액션은 영화의 하이라이트 장면으로 꼽을 만큼 인상적이다. 산 정상에서 와이어 하나에 의존해 아찔하게 점프하며 벌이는 사투 장면들은 3D 효과로 인해 더욱 실감나게 살아났다.

액션이 돋보일 수 있었던 데 배우들의 활약을 빼놓을 수 없다. 1편부터 함께한 이병헌, 채닝 테이텀, 브루스 윌리스에 이어 이번 시리즈부터 새롭게 합류한 드웨인 존슨, 애드리안 펠리키, D.J.코트로나의 조화가 돋보인다.

국내 관객들에게 가장 큰 관심거리는 ‘스톰 웨도우’ 이병헌의 비중일 것이다. 영화 40분 이후부터는 스톰 웨도우의 영화라고 해도 될 만큼 이병헌의 존재감은 높아졌다. 1편에서 주로 썼던 복면을 거의 벗고 나오는 것만 봐도 할리우드 내에서 이병헌의 달라진 입지를 느낄 수 있다.

특히 1편에서는 스톰 웨도우의 일부분만이 비춰졌던 반면 이번에는 왜 그렇게 냉혹하게 변할 수밖에 없었는지 설명하는 과거의 에피소드가 등장해 캐릭터가 가진 성격에 대한 설득력을 높인다.

이병헌은 강렬한 액션에 섬세한 감정 연기를 추가하면서 스톰 웨도우 캐릭터에 인간미를 불어넣었다. 탄탄한 근육질 몸매만 뽐낸 게 아니라 스톰 웨도우의 고뇌까지 담아내려 노력한 흔적이 역력하다.

뿐만 아니라 지.아이.조 군단의 원년멤버 ‘조 콜튼’ 으로 등장하는 할리우드 액션 스타 브루스 윌리스는 적은 출연 분량이지만 아직 녹슬지 않은 노익장의 액션 카리스마를 보여줬다.

채닝 테이텀의 자리를 이어받아 지.아이.조의 새로운 리더가 된 드웨인 존슨은 특유의 파워풀한 남성미로 액션 영화가 가진 거친 에너지를 끌어올렸다. 더불어 흥일점 ‘레이디 제이’ 를 맡은 애드리안 펠리키와 ‘플린트’ 역의 D.J.코트로나는 신선한 에너지를 발산했다.

영화는 CJ엔터테인먼트가 배급, 파라마운트 픽처스가 투자, 제작했다. 러닝 타임은 110분, 15세 이상 관람가, 개봉은 오는 28일이다.



제공: <한국 최대 영화뉴스채널! 맥스뉴스>
박유영 기자 hitomy20@maxmovie.com

<오즈 그레이트 앤드 파워풀> 필히 극장에서 관람해야 할 3D영화



‘오즈’ (제임스 프랭코)는 유랑 서커스단에 소속되어 있는 삼류 마술사다. 사기꾼 기질이 다분한 그는 남의 여자를 잘못 건드려 급하게 도망치다가 열기구를 타게 된다. 위기 상황을 잠시 모면해서 다행이라고 생각한 그는 갑자기 불려온 회오리 바람에 휩쓸려 오즈에 떨어지게 된다. 그곳에서 그는 각기 다른 매력의 세 마녀를 만나게 되고 본의 아니게 위대한 마법사로 추앙 받게 된다.

나니아, 중간계, 윈터랜드, 오즈는 당신의 가슴을 적어도 한번 이상은 설레게 했을 신비의 공간이다. 꿈과 환상의 나라라는 표현에 딱 어울리는 오즈의 문이 다시 열렸다.

100년 넘게 다양한 매체를 통해 사랑 받아온 고전을 영화화하려면 엄청난 용기가 필요하다. 디즈니가 <오즈의 마법사>를 재해석할 감독으로 샘 레이미를 선택했을 때 영화 팬들 사이에서는 단순한 볼거리 위주의 블록버스터가 아닌 다른 무언가도 있을 것이란 믿음이 팽배했다. 결론부터 말하면 샘 레이미는 제임스 카메론, 이안 감독에 필적할만한 결과물을 내놓았다. <오즈 그레이트 앤드 파워풀>은 <아바타> <라이프 오브 파이>에 이어 극장에서 보지 않는다면 평생 후회할 것이라고 자신 있게 말할 수 3D 영화다. 샘 레이미 감독의 야심은 화면 곳곳에 진일보한 기술적 성취를 새겨 넣은 제작진의 수고에 힘입어 매력적인 에너지를 발생시킨다.

<오즈의 마법사>를 보지 못했더라도 ‘도로시’를 모르는 사람은 거의 없다. 도로시가 오즈에 떨어지기 전에 무슨 일이 일어났을까? 만일 <오즈 그레이트 앤드 파워풀>이 단순히 마술사 오즈를 주인공으로 삼아 과거 이야기만 하려고 했다면 심심한 반응만 이끌어낼 것이다. 하지만, 샘 레이미 감독은 원작의 정서를 살리는 동시에 판타지 영화로서의 시각적인 쾌락 역시 훌륭하게 조율해내며 모두를 만족시킨다. 빅터 플레밍 감독이 연출한 <오즈의 마법사>를 본 관객이라면 흑백으로 진행되다가 총천연색으로 바뀌는 장면에서 잠시 추억에 젖어 들지도 모른다.

3D 영화가 제공할 수 있는 모든 즐거움이 담긴 영화를 단 한 편 선정해야 한다면 한동안은 <오즈 그레이트 앤드 파워풀>이 되어야 할 것 같다. 관객을 작품 속으로 빠져들게 할 가장 강력한 무기는 단연 비주얼이다. 관객에게 전혀 새로운 경험을 할 수 있게 해주고 싶었다고 밝힌 바 있는 샘 레이미가 의도한 효과가 그대로 관객에게 전달된다. ‘세상

에 없는 공간’을 만들어낸 샘 레이미 감독의 솜씨를 편안하게 구경하다 보면, 그가 왜 지금까지 판타지 영화를 만들지 않았을까 궁금증이 생길 정도다.



<오즈 그레이트 앤드 파워풀>을 관통하는 키워드 가운데 중요한 건 믿음과 용기다. 오즈는 캔자스에서는 걸을 수 없는 아이를 정상으로 만들 수 없어 사기꾼 소리를 들어야만 했지만 그곳에서는 극진한 대접을 받는다. 다리가 다친 도자기 소녀를 고쳐주고 한 나라의 운명마저 바꾸어 놓는다. 오즈가 어떤 선택을 할지 충분히 예측 가능한데도 보는 이의 마음을 설레게 하는 힘을 발휘한다. 이 지점에서 영화는 교훈적인 아이돌용 동화를 넘어서 결국에는 성인 관객들마저 매혹시킨다.

<오즈 그레이트 앤드 파워풀>은 비주얼은 물론 스토리, 캐릭터, 음악까지 놓치지 않는 뛰어난 작품이다. 보기에 화려하지만 중심을 잃지 않는 영화 <오즈 그레이트 앤드 파워풀>을 보노라면 샘 레이미라는 감독이 여전히 내공 있는 감독임을 알 수 있다. 무엇보다 놀라운 건 판타지 영화의 단골 주제를 신비롭게 보이게 만드는 샘 레이미의 마술 같은 능력이다. 물론 거기에는 믿음이라는 감정이 동반되어야 한다. 만일 그럴 준비가 되어있다면 영화를 보는 동안 분명 온몸에 퍼져나가는 순수한 정서적 감동을 느낄 수 있을 것이다. 지난해 국내에서 인기리에 공연된 뮤지컬 <위키드>를 본 관객이라면 반갑게 다가올 장면도 있다.

배우들은 영화 분위기에 딱 맞는 연기를 펼쳤다. 오즈 역의 제임스 프랭코의 탁월한 연기와 하얀 마녀 글린다 역의 미셸 윌리엄스, 녹색마녀 역의 레이철 와이즈를 비롯해 빨간마녀 역의 밀라 쿠니스 등의 배우들이 영화의 매력 지수를 높이는데 일조했다.

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

맥스무비

오병이어 정기 연주회

"평양 과기대와 우간다 병원 후원 공연 성황" 청소년 대학생 재능기부 오케스트라 '오병이어' 정기 연주회



재능 기부를 위해 모인 오병이어 오케스트라의 제5회 정기 연주회가 성황리에 이루어졌다.

지난 3월 9일 럿거스 주립대학교 컵패트릭 채플에서 오케스트라 오병이어의 제5회 정기 연주회가 성황리에 이루어졌다. 오병이어 오케스트라는 럿거스 대학의 왕같은 제사장(RURP)과 대학생 성경읽기 선교회(UBF)에 소속된 중고생과 대학생들이 자신들의 음악적 재능을 기부하기 위해 설립한 오케스트라다. 해마다 정기 연주회를 통한 수익금으로 평양 과기대와 아프리카 우간다 병원 등을 후원한다.

성경구절의 보리떡 5개와 물고기 2마리를 의미하는 오병이어는 개인의 특출날 것 없는 재능이지만 함께 모여 연주함으로써 많은 사람들에게 위로가 되고 힘을 줄 수 있다는 의미에서 설립 취지와 걸맞는 이름이다. 요한복음 6장9절 "여기 한 아이가 있어 보리떡 다섯개와 물고기 두마리를 가졌나이다. 그러나 그것이 이 많은 사람에게 얼마나 되겠삽나이까"라는 구절에서 개개인이 가지고 있는 재능은 오병이어에 지나지 않지만 한 사람 한사람이 모여 자기가 가지고 있는 장기를 합해서 연주할때 보다 많은 사람들에게 힘이 되고 위로가 될 것으로 믿는다. 또한 근본을 잊지 않으면서도 계속해서 발전해 오케스트라 단원들의 재능을 구제와 선교 지원에 쓸것이라 한다.

2008년 창립한 후 해마다 정기 연주회를 열어 관중에게 감동적인 연주를 들려주고 동시에 세계의 어려운 이들을 위한 기부의 즐거움을 선사한다. 실력 차이가 나는 중학생과 대학생들이 모여 조화로운 연주를 완성하기 위해서 6개월 전부터 매주 토요일 연습과 리허설을 준비했다.

오케스트라 지휘자 이요셉(26)씨는 "어린 학생들이 오케스트라 공연 준비를 통해 음악적으로나 인격적으로 성장해 가는 모습을 보며 감동을 받고 지휘자로서 보람을 느낀다"고 한다. 실제로 성숙하고 실력있는 단원들은 연주회를 준비하는 것이 그리 어렵지 않을 수도 있겠지만 어리고 경험이 많지 않은 학생들의 음악적인 실력을 높이고 제각각인 재능을 조화롭게 표현하는 것이 쉽지 않은 일이다. 하지만 지난 해와 비교해서 단원들이 음악적으로나 인격적으로 많은 성장을 해온 것을 볼 때 큰 보람을 느끼며 오는 해에는 더 발전한 모습을 기대할 수 있어 모두 열심히 할 수 있는 원동력이 된다. 오케스트라 창립 후 아이티 피해

복구에 대한 지원을 시작으로 후원 범위를 넓히고 있으며 앞으로는 가까운 지역사회 병원이나 양로원, 고아원 등으로 연주회 기회를 더욱 넓혀 갈 것이라고 한다.

지난 해 부터 후원하고 있는 평양 과기대는 폐쇄적인 북한사회에서 학생들에게 새로운 아이디어와 평화로운 국제관계를 이해할 수 있는 기회를 제공하고 북한내 기독교 선교의 가능성을 볼 수 있는 학교라는 면에서 지원하게 되었다. 2001년 북한 당국의 허가를 받고 건설된 북한 최초의 사립대로써 연변 과학기술대 설립자인 김진경 총장과 맬컴 길리스 전 라이스대 총장, 박찬모 전 포항공대 총장, 김정배 전 고려대 총장이 공동 설립자다. 재단 후원금 390억원과 한국 정부의 지원금 10억원이 투자된 학교로 2010년 개교했으며 미국, 영국, 네덜란드, 중국 등 다국적 교수로 구성된 40여명의 교수진과 200명 이상의 학생이 있다. 북한사회는 선교활동이 활성화 되기 어려운 사회로 알려졌으나 오병이어 오케스트라 단원중에 대학생성경읽기 선교회 회원들이 평양 과기대에서 선교할 수 있는 준비를 하고 있다.

오병이어 오케스트라의 이 날 공연은 1부에서 모짜르트 교향곡 41번과 모짜르트 바이올린 협주곡 5번, 하이든 트럼펫 협주곡, 드보르작의 심포니 9번 '신세계 교향곡' 연주가 이어졌다. 2부에서는 '아이디'의 개선 행진곡과 워키드의 하일라이트, 이집트의 왕자, '레미제라블'의 나는 꿈을 꾸다, 주여 내안에 군림하소서 같은 유명 음악을 공연했다.

20여명의 중고생과 30여명의 대학생으로 구성된 오케스트라는 한인 뿐 아니라 타민족 학생들도 함께 활동하고 있다. 럿거스 대학에서 첼로와 지휘를 전공한 이요셉 지휘자가 오케스트라를 이끈다. 더불어 한국에서 활동하고 있는 임원택(임여호수와) 지휘자가 오케스트라 창단때부터 음악적으로 꾸준히 도움을 주며 지휘를 하고 해마다 연주회에 맞춰 직접 방문한다. 이번 연주회는 지난 해보다 모금액이 늘어 5천달러를 모금했다.

글쓴이: 최현주



장 폴 사르트르의 실존과 그의 죽음

사르트르의 학문 세계를 우리는 실존 철학이라고 부릅니다. 사르트르가 주장하는 실존이란 사람의 실제적 존재가 상황과 환경에 따라 결정된다는 것입니다. 그리고 이 상황과 환경은 항상 유동적이고 변하기 때문에 자유의지에 의해 늘 새로운 선택을 함으로써 새로운 자신을 만들어 간다는 것입니다. 새로 형성된 자신의 실존에 대한 책임 때문에 늘 불안 속에서 지낸다는 것입니다.

이러한 사르트르의 실존 철학은 젊은이들로 하여금 남의 간섭이나 통제를 싫어하게 만들고 자기의 실존 자유를 수호하는 것에 집착합니다. 따라서 이들은 부모의 사랑과 보살핌을 실존의 자유에 대한 간섭이나 통제로 여겨 받아들이지 않습니다. 자신이 선택한 것은 그것이 자기 실존의 증거이고 결과이기 때문에 마약조차도 실존의 자유로운 선택이라는 것입니다.

그는 시몬느 보바르와도 실존의 관계에서 간섭과 통제가 아닌 자유 계약으로서 평생을 살았습니다. 사르트르의 실존철학은 사람으로 하여금 극도의 인본주의에 엄매하게 하고 종교나 외부적인 어떤 것도 자기 실존을 간섭해서는 안 된다는 것입니다. 실존과 자유를 구가하는 많은 젊은이들이 교회를 떠나고 하나님을 부정합니다. 하나님이라도 자신의 실존을 간섭할 수 없다는 것입니다. 교회를 잘 다니고 부모에게 순종했던 우리의 자녀들이 대학을 가면서부터 쉽게 교회를 떠나는 이유 중 하나가 사르트르의 실존 문화에 기인한 것입니다.

사르트르 자신도 기독교에 대해 심한 편견을 가지고 있었습니다. 그는 종교란 약한 자의 논리라고 주장합니다. 그는 천국으로 사람을 유혹하지 말고 지옥으로 사람을 협박하지 말라고 소리쳤습니다. 그 앞에서 죽음을 얘기하면 그를 향해 “이미 당신은 죽은 사람이오. 죽음이 오지도 않는데 죽음을 얘기하니 벌써 죽었다 말시오.” 라고 소리쳤습니다. 그에게 죽음은 실존과 상관없는 외부적인 사건일 뿐이라는 것입니다.

이런 사르트르가 1980년 3월 파리의 부르세 병원에 폐수종으로 입원하게 되었습니다. 죽음은 자신의 실존과 아무 상관이 없다고 주장했던 그가 죽을 병에 걸려 병원 침대에 누워있는 것입니다. 그가 남겨 놓은 수많은 말들과 책들을 통하여 실존의 자유를 부르짖었으며 밀림에서 죽어가던 체 게바라를 존경했던 사르트르가 죽음의 사자에게 꿈쩍없이 붙들려 온 것입니다.

그가 죽기 한 달 전부터 의사와 간호사들 그리고 그를 찾아오는 친지와 방문객들을 향해 고래고래 소리를 지르면서 죽지 않겠다고 발악을 했다고 합니다. 그는 “내가 죽는다고? 말도 안 되는 소리 마시오. 나를 살려내시오. 의사가 하는 일이 사람 살리는 것이 아니오” 라고 고함을 쳐 면회오는 사람들을 제한할 정도였다고 합니다. 프랑스 정부는 그의 명성을 보존하기 위해 이 일을 비밀에 부치기로 했습니다. 그러나 그의 삶에 대한 집착이 워낙 강하여 덮어 버릴 수가 없었다고 합니다. 하나님을 부정하고 인간의 실존만이 살아있다는 증거

라고 외치면서 수많은 사람들을 불신자로 몰고 갔던 그가 세상에서 가장 불쌍한 인간 중의 하나가 된 것입니다.

그가 죽은 후 파리에서 사르트르에 대한 심포지엄이 열렸는데, 중요한 논제 중 하나는 “왜 그가 죽음을 그렇게 두려워했는가?” 였습니다. 여기에 대해 한 신문사의 기자는 “죽은 후 그에게는 돌아갈 고향이 없었기 때문입니다” 라고 주장했다고 합니다.

그러나 영국의 유명한 설교자이자 목사였던 로이드 존스는 생애 말년 불치병이 걸렸을 때 의사에게 더 이상 치료하지 말 것을 요구하면서 “내가 하나님의 영광에 들어가는 것을 막지 마시오”라고 말했다는 것입니다. 죽음 앞에서 의연할 수 있었던 그는 바로 그리스도인들이 가지고 있는 돌아갈 고향이 있었기 때문입니다.

죽음이란 어느 누구도 피해갈 수 없는 인생의 마지막 사건입니다. 여러분은 죽음을 두려워하지 않을 마음이 준비되어 있습니까? 그리고 죽으면 돌아갈 고향이 있습니까? 은혜와 평강교회에 오셔서 예수님과 관계를 잘 만들어 보십시오. 그러면 죽음이 올 때 놀라거나 두려워하지 않습니다. 이곳에 오셔서 예수님을 만나 그분을 믿고 이 후에 천국에서 그분과 영원토록 함께 살아가시길 소원합니다.

은혜와 평강 교회
담임목사 곽사무엘

은혜와 평강교회

Grace and Peace(GNP) Church

(대한 예수교 장로회 통합)

440 Church Ln. North Brunswick, NJ 08902

Phone: 908-202-9635

E-mail: sdkwak@gmail.com

담임목사 : 곽사무엘 주일 예배: 오후 2시



“수고하고 무거운 짐진 자들아 다 내게로 오라 내가 너희를 쉬게 하리라” (마 11:28)

부활 인생, “의지(Will)가 있는가?”

집 앞 마당에 큰 나무가 몇 그루 서 있다. 아직 매달려 있는 마른 잎사귀들이 눈에 들어왔다. 내 마음이 앞서가는 것일까? 봄이었는데... 새 잎들이 곧 돌아나겠지. 봄이오고 새싹이 돌아나 생명의 기운을 드러낼 날이 되었음을 의심치 않는다. 계절에 대한 분명한 신뢰에 나 자신도 놀라 미소짓는다. 세상 일 뜻대로 되는 것 없었지만, 봄이 오듯 기본 좋은 새 날 반드시 온다는 확신만 있다면 얼마나 기쁘겠는가. 좋은 인생 살 자신이 있을 것 같다.

글귀 하나가 마음을 잡았다:

“형편없는 화가는 그림을 많이 그릴 수 있지만 명작을 그릴 수 없다. 자격 미달의 건축업자라도 집을 많이 지을 수 있지만, 좋은 집을 지을 수 없다. 여전히 죄에 얽매어 있고 남의 노예가 된 사람은 진정한 자유를 알 수 없다.”

작품이랄 것 없는 그림만 많이 그리는 삶을 살고 있는 것은 아닐까? 후회없는 인생을 산다는 것은 무엇일까? 이런 생각들을 하게하는 글귀이다.

사람이 좋은 인생 살자는데 무슨 자격이 필요하겠나, 성실하게 살면 되는 것이지... 싶지만, 그래도, 무엇인가의 노예가 되어 산다면 훌륭한 인생이라 할 수 없을 것이다. 자유와 의지에 따른 삶이어야 한다.

신앙인은 “부활”이라는 불가사의한 일을 믿으며 산다.

부활이란 세상이 나의 생명을 죽이려 할지라도, 생명의 주인되신 주님이 살리신다는 것이다. 바울은 인생이 씨앗과 같아서, 이후에 맺는 열매의 모습이 부활이라고 가르친다.

(고전 15: 42)

지금 내가 ‘수확’ 하고 있는 열매가 인생의 모습이 아니라, 내가 지금 ‘뿌리고’ 있는 씨앗이 부활의 인생이라는 말이다.

진정한 자유의 인생살이가 여기에 있다. 세상의 흐름과 풍파에 따라 달라지는 인생의 열매가 나의 진정한 모습이 아니다. 여기에 매이지 말아야 한다. 인생이란 나를 인도하시는 분의 손길을 따라 살아가고자 하는 의지의 여정이다. 지금 얻는 결과가 아니라, 주님의 뜻을 따르고자 하는 의지의 문제이다.

“등잔은 심지와 기름을 공급받는 한 빛을 발산한다. 그러나 사람이 기름붓는 것을 망각하면 등잔은 서서히 빛을 잃고 마침내 어둠이 빛의 자리를 대신하게 된다. 등잔이 타고 있을 때, 쥐가 심지를 먹으러 오면 뜨거운 열에 꿈무늬를 뺏는다. 그러나 불이 꺼지고 심지가 차가워지면, 주둥이로 등잔을 넘어뜨려 바닥에 내동댕이 친다. 그러면 등잔 그릇이 산산히 부서진다. 마찬가지로

가시다. 우리 영혼도 주의를 게을리 하면 성령이 서서히 떠나 마침내 차가워진다.”

오르시시우스라는 초대교회 교부의 비유적 가르침이다. 주님의 손을 붙들고자 하는 의지가 약해지면 등잔 그릇이 깨진다. 인생이 어긋난다.

봄이 오듯, 때가 되면 좋은 일이 일어나는 것이 인생인가? 여건이 되는 대로 최선을 다하면 되는 것이 인생인가? 이런 인생은 결국 상처투성이가 되어 쓰러지지 않을까? 주님의 선하신 손길을 따르겠다는 의지의 인생, 그분의 뜻이, 그분의 때에, 그분이 일으키신다는 신뢰. 이런 것이 부활 생명이지 않은가! 나는 어떤 뜻(Will)을 심는 인생을 살고 있는지 돌아볼 때이다.

가득한교회 왕태건목사



주님의 터치 회복의 은혜가 흐르는

가득한교회
Bountiful Korean United Methodist Church
담임 목사 왕태건

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



울어도 괜찮다

남자는 울지 않는다' 이것은 동서양을 막론하고 사람들이 가지고 있는 공통적인 생각이다. 어렸을 때부터 한국 남자들은 "남자는 일생동안 세 번만 우는 것"이라는 어른들의 말씀을 들으며 자랐다. Boys don't cry라는 표현을 보면, 영어권에서도 크게 다르지 않아 보인다. 어릴 적 보던 만화 속에도 울지 말라는 노랫말이 많았다. "외로와도 슬퍼도 나는 안 울어~ 울면 바보다 캔디 캔디야~" 들장미 소녀 캔디는 울지 않는다. 참고 참고 또 참는다. 개구리 양눈이도 마찬가지로. "일곱 번 넘어져도 일어나라 울지 말고 일어나 피리를 불어라. 삐릴리 개굴개굴 삐릴리리~"

오늘날의 어른들은 실제로 잘 울지 않는다. 외로와도 슬퍼도 울음을 참는다. 우는 것은 나약한 것이고 자신이 무너지는 것이라고 생각한다. 물론, 기질적으로 눈물이 없는 사람도 있다. 아무리 슬픈 영화를 보고 감동적인 장면을 봐도 눈물 한방울 보기 어렵다. 하지만 모든 아기가 울면서 태어나는 것을 보면, 혹시 사람들이 커가면서 스스로의 감정을 억누르고 사는 것은 아닌가 싶다.

1997년 모든 영국인들과 세계인들은 한 장례식을 슬픔가운데 지켜보았다. 세기의 연인이라 불리우던 다이애나 비의 장례식이었다. 장례식의 조문객만 25만명이었고 전세계 25억명이 시청할만큼, 그 장례식은 그야말로 세기의 장례식이었다. 수많은 영국인들의 사랑을 받았던 다이애나의 죽음은 그야말로 충격이었고, TV를 보던 많은 영국인들이 눈물을 흘렸다.

그리고 얼마 후 흥미로운 연구 보고서가 나왔다. 그 장례식 이후, 영국인들의 우울증 환자가 3분의 1로 줄었다는 것이다. 그동안 표현하지 않고 억압 하던 감정과 눈물이 나오면서, 많은 사람들의 정신적인 회복이 이루어진 것이다. 평소엔 사람들이 얼마나 자신의 감정을 숨기고 슬픔을 감추며 눈물을 참고 사는지를 보여주는 하나의 사례이다.

오늘날 많은 이민자들이 눈물을 참고 아픔을 숨기며 살아간다. 겉으로는 다 괜찮아 보이는데, 속은 그야말로 다 찢어문뜰어졌다고 해도 과언이 아닌 사람들이 주변에 참으로 많다. 이야기를 나누어보면, 상처가 없는 사람이 없고 문제가 없는 가정이 없다. 그런데도 우리는 마치 아무 일 없는 것처럼, 마치 하나도 안 아픈 사람처럼, 그렇게 눈물을 삼키고 하루 하루를 살아간다. 참으로 독하고도 불쌍한 사람들이다. 우리는.

오빠를 잃은 마르다와 마리아가 온다. 부모 없이 살아가는 그들에게 나사로는 그 가정의 가장이었고 든든한 버팀목이었다. 그런 오빠가 죽었으니, 그 슬픔과 고통이 오죽했을까? 울고, 울고, 또 울어도 그 슬픔이 다 가지지 않았을 것이다. 그런데, 예수님도 우신다. 왜 우느냐고, 왜 그리 믿음이 없느냐고 책망하지 않으신다. 그저 두 자매와 함께 우신다.

고속도로에서 폭설을 만난 적이 있었다. 얼마나 많이 내리던지 앞이 보이지 않을 정도였다. 비상등을 켜고 속도를 낮추고 천천히 운전을 했다. 그런

데 마음에 갑자기 두려움이 몰려왔다. 많은 눈 때 문이 아니었다. 앞이 안 보인다는 것 때문도 아니었다. 그 고속도로 위에 나 혼자만 달리고 있다는 것을 깨달았기 때문이었다. 아무리 달려도 차가 한 대도 보이지 않았다. 심지어 결길로 세워놓은 차도 보이지 않았다.

어려운 일을 겪을 때 그것이 더욱 힘들게 느껴지고 더욱 두려워지는 이유는, 그 일을 지금 나 혼자 겪고 있다고 생각될 때이다. 지금 나 혼자만이 이 힘들고 어려운 길을 걸어가고 있다고 느껴지는 순간, 우리는 말할 수 없는 외로움과 두려움에 사로잡힌다. 그 고속도로 위에서 내가 느낀 두려움은 한 시간 쯤 뒤 저 멀리서 달려가는 차 한대를 발견한 뒤 마침내 사라졌다.

울고 싶을 만큼 힘든 시기를 보내고 있는가? 우리와 함께 우시는 분이 계시다. 그러니, 참지 말고 울자. 운다고 무너지지 않는다. 오히려 나와 함께 우시는 그분으로 인하여 위로를 얻을 것이다. 내 어깨를 토닥이시며 말씀하시는 그분의 따뜻한 음성이 들리지 않는가?

"그래, 실컷 울어라. 그리고 일어나 함께 가자."

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

강력함에는 이유가 있다

삶을 살수록 강해지는 사람이 있는 반면 점점 약해지고 못사는 사람이 있다. 살수록 가정이 화목하고 행복한 반면 살수록 가정에 불화가 생기고 깨어지는 가정도 있다. 살수록 부부가 더 사랑하고 가까워지는 반면 결혼 40년이 지나도 헤이져려는 부부도 있다.

식당도보면 처음에는 아주 음식이 맛있어 사람이 미어터지게 모였지만 점점 음식의 맛을 잃어 손님도 끊어지는 곳도 있다. 교회의 모습도 3주년, 5주년, 10주년이 될수록 더 부흥하고 영적으로 탄탄해지는 교회가 있는 반면 처음에는 잠깐 부흥했다가 점점 작아지다가 사라지는 교회도 있다. 신앙적인 면에서도 점점 믿음이 자라는 사람이 있지만 신앙이 메달라가는 사람이 있다.

강해지고 약해지고 하는 차이가 왜 생기는 걸까? 초심을 잃지 않는 데서 그 해답을 찾아보고 싶다. 초심을 잃지 않고 사업을 하는 사람들 대부분이 이런 형식으로 성장한다. 처음 가진 마음을 저버리지 않고 그 마음을 토대로 창조적인 변화와 개혁을 끊임없이 추구하기 때문이다.

일본의 사업은 대대로 물려주는 사업이 많다고 한다. 예를들어 우동집을 하나 하더라도 3,4대는 전해져야 우동 전문집 타이틀이 붙는다고 한다. 우동으로 시작했다면 몇대가 지나더라도 우동이라는 메뉴는 변함이 없지만 시대가 변하면서 음식문화도 변하면서 여러가지 창의적인 아이디어로 사람들의 발걸음을 끌게 만든다는 것이다. 어떤일을 물려받더라도 그 일 자체를 천대하지 않고 존중하여 끊임없는 노력 끝에 전문적인 사업체로 성장한다고 한다.

초심을 잃지 않는 사람과 초심을 버린 사람을 다른 단어로 표현하면 '겸손한자와 교만한 자'라고 생각한다. 다윗과 사울을 성경은 이렇게 비교하고 있다. "다윗은 점점 강하여 지고 사울의 집은 점점 약하여 가니라" 다윗이 점점 강하여가는 이유? 그는 언제나 겸손의 사람이었다. 목동 시절부터 왕과 백성의 총애와 인기를 한몸에 받을때에도 그랬다. 사울이 자신을 질투하여 죽이려고 쫓아왔을때 두번씩이나 다윗이 사울을 해칠 기회가 있었으나 하나님께서 세우신 왕을 함부로 하지 않고 기회가 있었다는 증거만 남기지 않았는가? 그리고 사울왕에게 자신을 하찮은 미물과같이 표현하며 사울을 높이고 자신을 낮추었다.

이세상에 살면서 성도로서 가장 노력해야할 모습은 무엇일까? 하나님께서 존귀하게 여기실 일을 하는 것이다. 그러면 하나님께서 어떤 사람을 존귀하게 여기실까요? 잘 모르겠으면 하나님께서 가장 싫어하는 스타일을 찾으면 된다.

"너희 단장은 머리를 꾸미고 금을 차고 아름다운 옷을 입는 외모로 하지 말고" -벧전3:3-

마음보다 외모를 화려하게 꾸며서 있어보일려고 하는 사람. 그리스도를 주로 모셨으면서도 자신의 삶을 꾸미고 치장하는데만 큰 가치를 두는

사람 이런 사람을 우리는 교만한 사람이라고 부른다. 하나님이 가장 싫어하시는 사람이 교만한자라면 가장 존귀하게 여기시는 사람은 당연히 마음이 겸손한 사람이다.

"오직 마음에 숨은 사람(속사람.인격)을 온유하고 안정한 심령의 썩지 아니할 것으로 하라" -벧전3:4- 심령의 썩지 아니할것이 바로 겸손이다. 이는 하나님 앞에 값진 것이라고 말씀은 기록하고 있다.

우리가 왜 이세상에 살면서 겸손하기위해 노력하고 애써야 할까? 세상의 삶이 끝나면 다시금 낮아지는 일이 결단코 없기 때문이다. 무슨말인가? 이세상에 살면서 낮아지기 위한 노력이 없었던 사람은 결국 교만함으로 이생을 마감할수 밖에 없는 사람이 되기 때문이다. 그러므로 마음의 교만을 지금 살아있을때 다스리지 못한다면 그 이후에는 결코 기회가 주어지지 않는다는 것이다.

겉사람은 후패하나 속사람은 날마다 강건해져하는데 겉모습의 후패는 어떻게든 막아보려고 애를 쓰면서도 속사람이 낮아지는데는 별로 신경을 쓰지 않는 사람이 많이 있지 않은가?

성경적인 초심은 언제나 하나님을 기억하는것에서부터 시작한다. 인생이 하나님을 떠올리지 못할때 지극히 감정적으로 치우쳐 일을 거스리게 되며 교만하게 변화되는것을 볼수있다. 자신의 고집만을 고수한다. 그러나, 위기의 순간이지만 하나님을 기억하는 인생은 뚝오르는 감정을 가라앉히는 능력이 나타난다. 뒤죽박죽될수있는 순간과 인생을 잘 정리할 수 있게 된다.

다윗이 점점 강하여 지는 비결이 바로 여기에 있었다. 어디에 초점을 맞추며 살아가야 하는지 중요한 결단을 오늘 내려서 시간이 갈수록 나이가 들수록 점점 겉사람과 속사람 모두 강건해 지는자가 되길 소망한다.

뉴저지 건강한 교회
김형일 목사



누군가의 **생명**과
 풍성한 **삶**을 위하여

1+

www.chanyang.org



찬양교회
 PRAISE PRESBYTERIAN CHURCH

15 Cedar Grove Lane, Somerset, NJ 08873
 교회 732.805.4050 Fax 732.805.0403
 어린이청소년교회 www.cynamu.org

복음과 사랑을 전파하는 교회

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

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

담임목사: 소재신

교회 활동 목표

신령한 예배/철저한 교육/풍성한 교제
 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: 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

 **좋은소리교회**
 Joeunsori Church
 email: jesussij@yahoo.co.kr

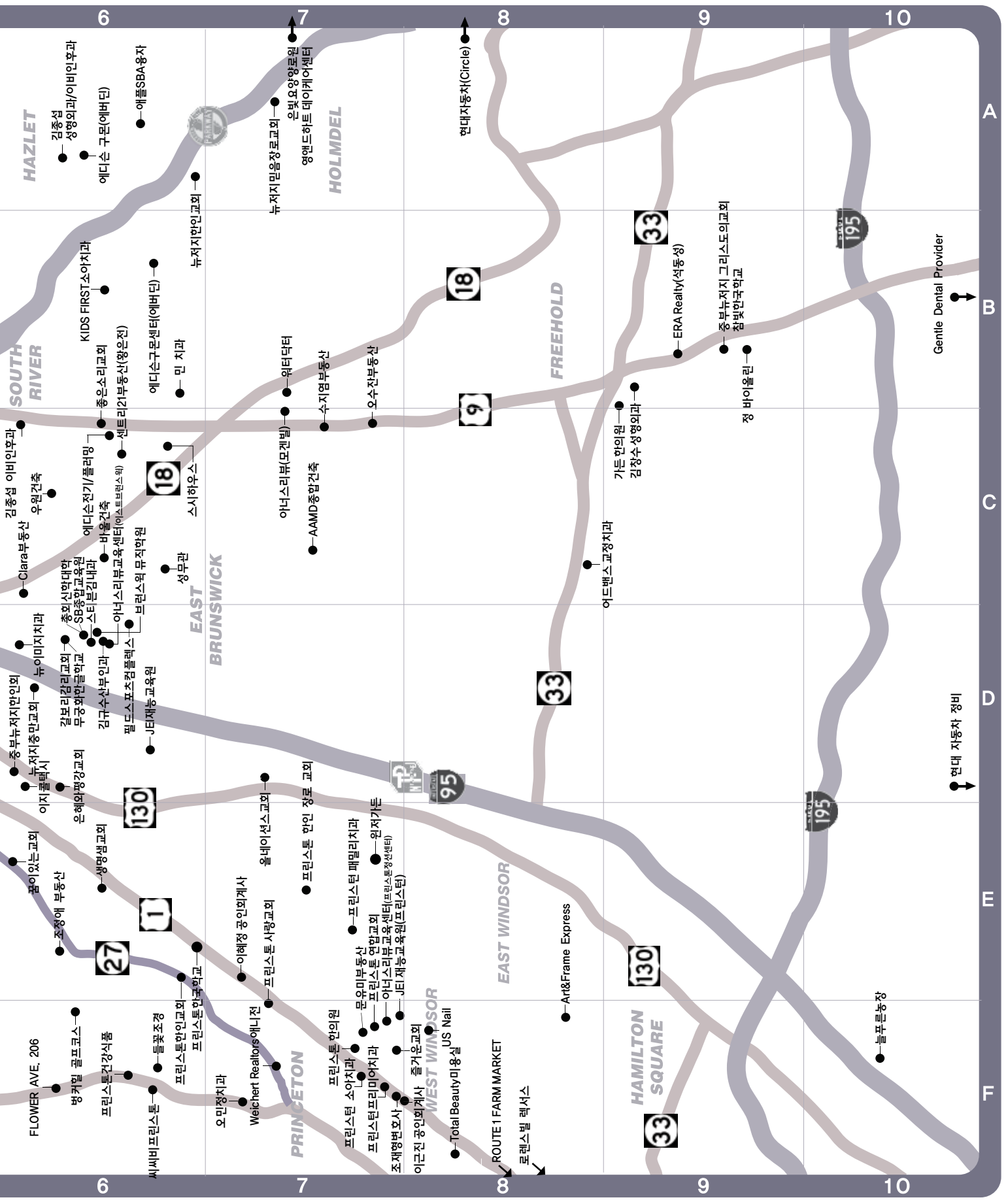
담임목사 송인종

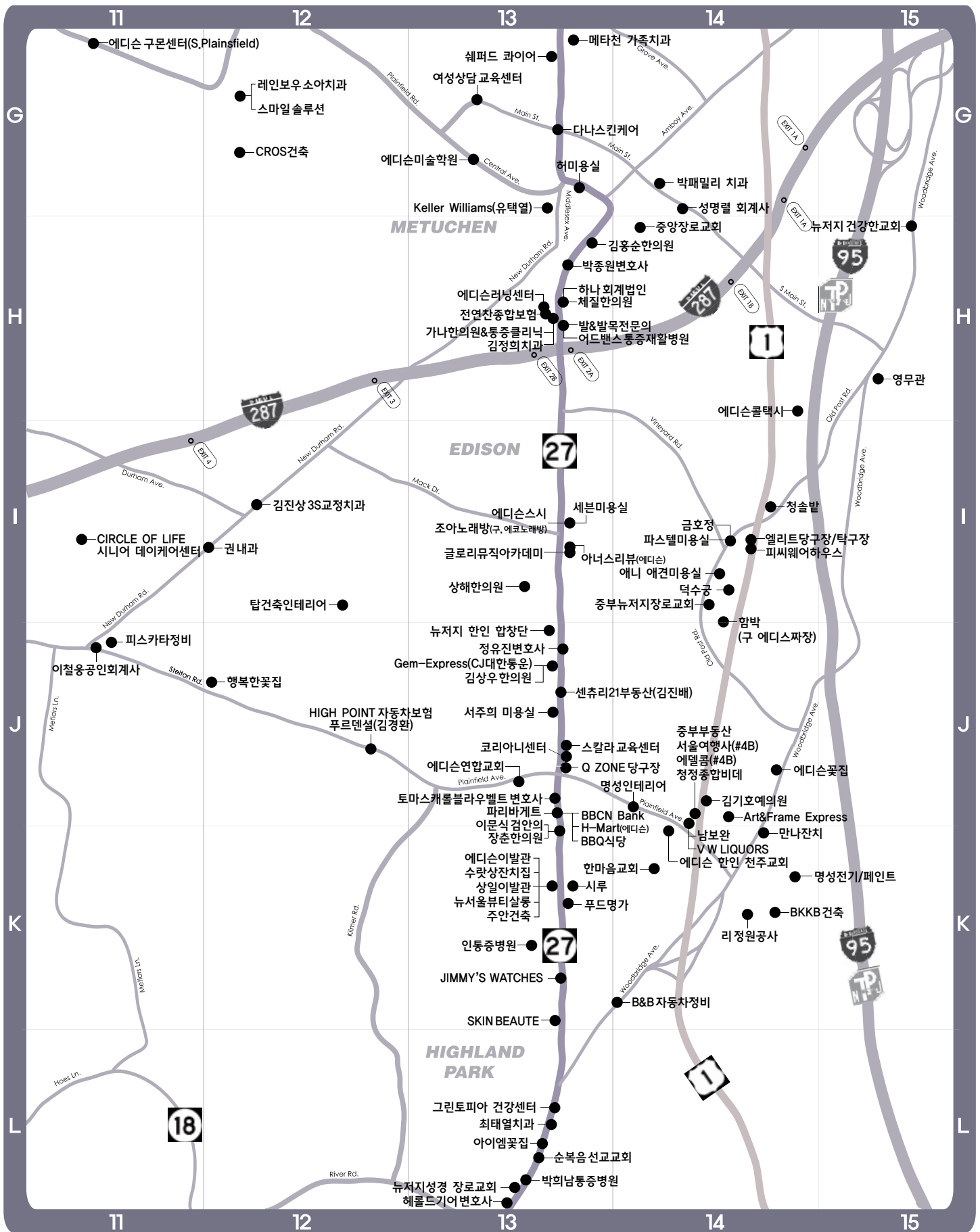
찬양하는 교회
 선교하는 교회
 고향같은 교회

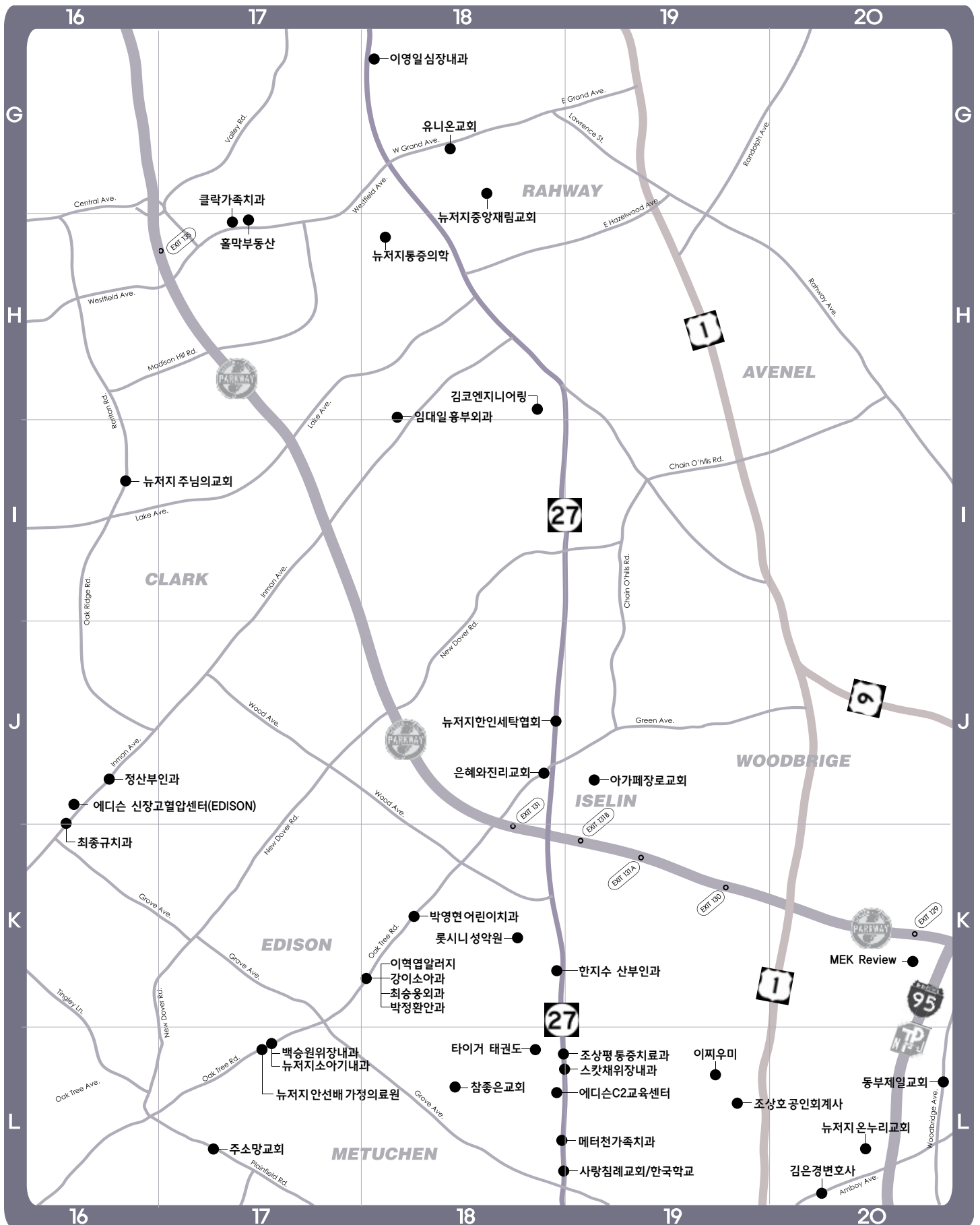
주일예배: 주일 1:30pm
 찬양예배: 화 8:00pm
 새벽기도: 월-토 6:00am
 청년대학부: 주일 1:50pm
 중고등부: 주일 1:50pm
 주일학교: 주일 1:50pm



732-887-6878
 2290 Hwy 9, Old Bridge, NJ 08857







뉴이미지치과	732-432-8388	D6
레인보우 소아치과	732-452-0100	G12
매더천 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	732-356-5007	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 알리지과(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(헬렌임)	908-507-2428	F2
Weichert Realtors 부동산(정경희)	732-247-7800	D5
콜드웰 벡커(정희덕)	732-673-6322	C5
클라라 (Clara) 부동산	908-330-8134	C6
홀막부동산	908-232-0066	H17

선물 백화점

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

시계

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

식당

김치하나	908-755-0777	D4
------	--------------	----

금호정	732-650-1588	I14
남보완	732-985-1333	J14
덕수궁	732-248-1775	I14
마이웨이	732-545-5757	D5
스시 하우스	732-607-0018	C6
에디슨 스시	732-650-0007	I13
함박 (구 에디슨 짜장)	732-572-0600	J14
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
시루	732-777-7812	K13
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

워런 안경점	908-546-7000	E2
--------	--------------	----

양로/요양원

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

약국

그린토피아 건강센터	732-640-2009	L13
에디슨약국	732-721-3600	B5

여행사

서울여행사	732-339-0033	J14
-------	--------------	-----

예의원

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

은행/모기지 용자

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

이삿짐/운송/관세사

도래미이삿짐	201-937-4594	B1
CJ 대한통운	908-202-4525	J13
한국통운	908-862-2002	B3
한진택배(H-mart 내)	732-339-1212	J13

인쇄소/디자이너

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

자동차 정비

진도 자동차 정비	908-755-9292	D3
브랜치버그 카 케어센터	908-526-2420	F4
성스 유니온 액슨	908-687-6464	B1
피스카타 정비	732-393-1007	J11
B&B 자동차 정비	732-985-9500	K14
현대 Auto Repair	609-443-3100	D10

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
이저콜 택시	732-485-1131	D6

학교/학원

총회신학대학	732-688-0588	D6
글로벌뮤직아카데미	732-287-6677	I13
로시니 성악원	732-548-0561	K18
브런스워 뮤지컬학원	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
JET 재능교육원(워런)	908-791-1998	D3
JET 재능교육원(프린스턴)	609-897-1072	F7
JET 재능교육원(이스트브로스)	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	609-490-1200	E8
	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
쉐퍼드크라이어	917-330-8557	G13
아모레 (화장품, H-마트 내)	732-985-6200	I14
애니 애견미용실	732-287-8400	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
현대(Circle) 자동차	732-741-3139	A8

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

Sticker **is**

personalizing your device
with a **new look**

www.stickeris.com



- Mobile Phone
- Tablet
- Beats Headphones

Sticker **is**

는 케이스가 아닌 부착방식의 디자인 스티커 입니다.



into design

인트루 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



세상의 빛
세빛교회
 Sebit Church

부르시는 하나님,
 찾아가는 교회

Tel. 908.229.2966
 424 Garretson Road, Bridgewater NJ 08807

주일예배 : 2PM, 주일학교예배 : 2PM
 담임목사 : 손태환

K 부동산 팀

다섯명의 전문가들이 해결해 드립니다!




Office
 609. 987. 8889

Direct
 609. 851. 4460 (영배)
 609. 651. 0981 (헬레나)

우수 학군 프린스턴 전문 - Princeton - West Windsor/ Plainsboro - Montgomery - Lawrenceville	주택매매 - 상용건물 및 사업체 매매 - 주택 및 아파트 렌트 - 투자, 수질 오염 상담
--	---

100 Canal Pointe Blvd., Suite 120 Princeton, NJ 08540
 E-Mail : kteam@krealtyteam.com Website: www.Krealtyteam.com

더불어 살아가는
도라익집



Woman's Counseling & Education Center
여성상담교육센터

- ▶ 여성상담/가정상담/예방교육/내적치유교실
- ▶ 상담사역자 교실 / 치유문학 교실
- ▶ 싱글모임: 올바른 정체감을 세우고 아름다운 가정을 세울수 있도록 교육하며 삶을 나누는 교제시간을 갖는다.

소장 : 배임순 목사

272 Main St, 2nd F1 Metuchen, NJ 08840
 Tel: 732.321.0808
 Email: wcebae@hanmail.net
 www.womancounsel.com

가장 효과적인 중부뉴저지 업소광고! 오직 중부 뉴저지만을 위한 가이드!

'중부 뉴저지 가이드'는 뉴저지 중부 지역의 모든 업소 연락처가 새롭게 업데이트 되어 매월 각한인 가정에 무료로 배달 됩니다.
 The central New Jersey guide is distributed monthly to all Korean families in central New Jersey.



중부 뉴저지 가이드
www.cnjguide.com
 으로 성함과 주소를 알려주시면 다음 달 부터 받아 보실 수 있습니다.

Tel.732.469.4740 Fax.732.469.4741
cnjguide@gmail.com