



Central New Jersey Guide

중부뉴저지가이드

뉴저지 중부지역 한인들을 위한 생활안내



7 2013 월호

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

김창순 한의원
 ACUPUNCTURE & HERBS

732-729-1075

Fort Lee Office 201.224.3000 Metuchen Office 732.729.1075

전통 한국음식의 자존심 명가의 정성을 담아드립니다. **웨이빙식**

Food Master 푸드명가

"No! 조미료"

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

1636 Lincoln Highway, Edison (732)354-4217

GLORY music

음악원 • 악기점

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

2056 Lincoln Hwy, Edison NJ, 08817 732.287.6677

"사람을 소중히 여기는 마음, 바로 인의 마음입니다."

"카이로프랙틱과 통증의학과를 신선했서 운영합니다"

인병원 통증재활한방

교통사고 • 물리치료 • 한방치료 • 통증의학 • 카이로프랙틱

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

HYUNDAI Circle

www.circlehyundai.com

Tel. 732.741.3130

641 Shrewsbury Ave., Shrewsbury, NJ 07702

헤럴드기어 변호사 HAROLD J. GERR
 Attorneys At Law

사고를 당하셨습니까?

자동차 혹은 트럭사고 / 적주나 디스크에 관련된 사고 / 공사현장 사고
 직장내 사고 / 배기 부러진 경우 / 범죄로 희생양이 되신 사고
 각종 상해 / 물집인 경우 / 슈퍼마켓에서 떨어진 물건으로 인한 사고
 미끄러지거나 넘어진 사고 / 사망 / 개인택시 운전 사고 / 기계장착으로 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

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

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

732.469.4740

Design & Printing Inc.

428 Lincoln Blvd. Middlesex, NJ 08846

EDISON DENTAL 27

최상의 교정시술을 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

BIG SAVINGS[🍃]

FOR SMART SHOPPERS LIKE YOU!

오늘부터 H마트 스마트 카드로 똑!소리나게 장보세요

Smart card shoppers know how 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? 스마트카드 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 스마트카드 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
Englewood
Little Ferry
Cherry Hill

321 Broad Ave., Ridgefield, NJ 07657
25 Lafayette Ave., Englewood, NJ 07631
260 Bergen Tpke, Little Ferry, NJ 07643
1720 Rt. 70 E., Cherry Hill, NJ 08003

201-943-9600
201-871-8822
201-814-0400
856-489-4611

Fort Lee
Edison
Hmart Fresh

112 Linwood Plaza #130, Fort Lee, NJ 07024
1761 Rt. 27(Lincoln Hwy.), Edison, NJ 08817
1379 16th st., Fort Lee, NJ 07024

201-947-7800
732-339-1530
201-944-9009

A Korean Tradition Made in America. Since 1982. 

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

“교통사고 보상은 평생에 몇번 받을 수 있습니까?”

사고는 안나는데 좋습니다. 하지만 아시다시피 인생에 예상 못하는 문제는 많고 교통사고를 당할지, 당한다면 몇번이나 당할지도 그 중에 하나입니다. 어떤 분들은 사고가 한번도 안 날수 있고 어떤 분들은 평생에 대여섯번 이상 사고를 당하기도 합니다. 우리 사무실에서 여러번 교통사고가 나신 분들의 케이스를 다루어 본 제 경험으로는 사고로 소송을 한번 했다고 해서 다시 소송을 못하는 것은 아닙니다.

소송을 다시 할수있고 없고의 여부를 가늠하는데에 있어서는 첫번째 사고와 두번째 사고의 간격이 중요합니다. 어떤 경우에는 같은날에사고가 두번 나는경우도 봤습니다. 그런 경우에는 두 사고에 관한 소송을 동시에 진행하는 것이 불가능합니다. 물론 아침에 난 사고에서는 팔에 골절상을 입고 같은 날 오후에 난 사고에서는 다리에 골절상을 입어서 두 사고로 난 부상이 누가 보기에든 명확하게 다르다면 두 케이스가 동시에 가능할 수도 있겠지요. 하지만 두 사고로 인한 부상들이 외관상으로나 사고가 난 상황에 의해서 구분이 쉽지 않은 경우에는 동시 진행이 불가능합니다. 그리고 그런 경우가 대부분입니다. 교통 사고로 인해 목이나 허리 또는 팔다리에 내상을 입어서 부상의 여부와 성격을 파악하는데 의료 기록에 의지해야 하는 경우에는 한 날짜에 난 두 사고들이 각각 만든 부상들을 구별하기가 쉽지가 않습니다.

첫번째 사고와 두번째 사고가 일주일이나 한달, 혹은 두달만에 사고가 나는 경우에도 두 케이스 의 동시 진행은 힘듭니다. 그것은 위와 비슷한 이유로써, 두번째 사고가 났을 당시엔 아직 첫번째 사고로 입은 부상을 치료를 받는 중이고, 따라서, 첫번째 사고에 관련된 부상과 치료 기록이 다 정해지지 않은 상태이기 때문입니다. 부상을 입증하는데에는 MRI

를 찍는 것이 중요한데, MRI는 사고난 후 여러 달에 걸쳐서 찍는 이유로, 두 번째 사고가 났을때에는 첫번째 사고로 인한 부상부위에 MRI를 미쳐 따 찍지 않은 상태입니다. 따라서 두 사고가 한 두달 간격으로 발생했을 때에도 두 사고 동시 진행은 어렵습니다.

하지만 두 사고가 약 사오개월 이상 차이로 발생하는 경우에는 두 사고의 진행이 가능할 수 있습니다.두 사고로 인한 부상 부위가 다르고 그 부상들의 차이를 증명할 수 있기 때문입니다. 그러면 두 사고를 모두 진행할 수 있고 보상을 두 사고로 부터 다 받을 수 있습니다.

사고라는 건 당하지 안는게 최상입니다.하지만 사고가 여러번 나더라도 그 사고 날짜들 사이에 간격이 적당히 있고 부상 부위가 다르다면 여러번 보상을 받을 수 있으므로 사고 나시면 꼭 변호사랑 상담해 보십시오.

글 : 앤드류 박 변호사



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

발의 건강을 위하여

발과 발목이 피곤하면 관절, 허리, 목등의 신체 모든 부위에 무리가 생기고 결국은 온몸에 노폐물이 쌓여 장기의 노화를 재촉할 수 있습니다. 우리 인체의 어느부분도 소홀히 할 수 없다는 것은 극히 당연한 일입니다. 우리 교포들은 많은분들이 세탁소, 야채가게, 식당, 잡화가게등 발을 많이 사용하는 곳에서 일하고 계십니다. 사람이 1km를 걸을때마다 우리의 발은 14t의 무게를 지탱하며 땅에 충격을 가하기 때문에 15-20%정도의 하중을 더 받고 있습니다. 그러나 다행히도 이러한 엄청난 무게의 노동력을 지탱하기 위해서 발이 경이로울만큼 해부학적으로 단단하고 완벽한 구조를 이루고 있습니다. 인간은 태어나 죽기까지 약 25만km이상을 걷는다고 합니다. 서울에서 부산까지 왕복 270회 정도를 걷는다는 이야기입니다. 26개의 뼈, 인대41개 그리고 4층으로 겹겹이 구성된 20여개의 근육, 지방, 피부 그리고 이것들을 신경과 혈관이 둘러싸고 있습니다. 가장 중요한 발의 구실은 이렇게 해부학적으로 복잡하고 단단한 구조가 균형을 이루어 무릎과 허리, 뇌에 전달되는 충격을 최소화하는 것입니다. 그럼에도 불구하고 너무 발을 혹사시켜 발이 피곤하면 관절, 허리, 목등의 모든 부위에 무리가 생기고 결국은 온몸에 노폐물이 쌓여 장기의 노화를 재촉할 수 있습니다.

이렇게 발의 중요성을 살펴보면 오늘은 특히 당뇨로 인한 발질환에 대해 살펴보기로 하겠습니다. 최근 우리 교포사회에서는 많은분들이 당뇨로 인한 발질환으로 저의 사무실을 찾고 계십니다.

당뇨가 생기는 근본원인은 첫째 유전학적인 이유입니다. 남미, 멕시코 계통의 사람들은 30%이상 당뇨를 가지고 있으며 상대적으로 동양인은 3%미만입니다. 부모가 모두 당뇨병일 경우 유전율이 높으므로 어렸을때부터 당뇨를 체크하는것이 좋습니다. 또한 식생활, 즉 비만이 큰 요인이며 감염(Infection), 스트레스, 운동부족, 노쇠현상 등도 큰 원인 중의 하나입니다. 당뇨병을 가진 사람들의 증상은 소변이 자주 마렵고 몸의 수분을 보충하기위해 물을 많이 마시게 되며 매사에 피곤하고 나른해지며 살이 갑작스럽게 빠지기 쉬우며 눈의 피로감, 팔다

리 저림, 성욕감퇴가 찾아오고 여성들은 생리불순이 오는 경우도 있습니다. 그리고 발의 문제가 생기게 되는데 심해지면 발이 감염이되어 괴사되는것입니다. 일단 발이 괴사가되기 시작하면 심한 경우 발, 발목, 다리를 절단하는 경우가 생길 수 있습니다. 당뇨병자의 발은 감각신경의 둔화와 몸의 저항력이 떨어져 피부의 느낌을 잘 모르며 관절염까지 생기게 되고 또, 상처가 나면 쉽게 아물지않고 오래 방치해 두면 감염까지 가게 되어서 발, 발목등을 절단하는 이유가 여기에 있습니다.

발, 발목의 괴사 환자중 20%정도가 다리를 절단한다는 통계가 있습니다. 그러나 다리 절단 후에는 다리 질병이 문제가 아니라 우울증이 오거나, 생활의 불편함, 사회생활, 인간관계등의 문제가 더 큰 문제로 발생하게 되는 경우를 볼 수 있습니다. 그래서 절단 5년을 전후해 심장병으로 돌아가시게 되는 경우가 많이 있습니다.

그러나, 요즘에는 의학이 발달하여 각 병원마다 당뇨로 인한 괴사를 치료하기위한 wound care center가 마련되어 있습니다. 저역시 매주 병원에 나가고 있는데 Hyperbaric Oxygen Therapy(고압산소치료)를 하고 있습니다. 고압산소치료는 특수한 탱크안에 들어가서 90%이상의 산소로 호흡하게되면 혈액순환이 무척 빨라져서 뼈의 감염이나 당뇨괴사를 혁신적으로 치료하는 방법입니다. 그러므로 발의 문제가 생기면 혼자 해결하려고 하지 마시고 빨리 전문의와의 상담을 권합니다.

당뇨는 확실히 주의해야하는 질병이지만 철저한 자기관리와 치료를 병행하면 생활하는데 아무런 지장을 받지 않을 수 있는 병입니다. 그러므로 당뇨가 생긴 환자들은 주치의와 상의 후 발전문의의 진료를 꼭 병행하시길 당부합니다.

공석일 발전문의

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

저렴한 보험료와 최상의 서비스

뉴저지 운전자만을 위한 자동차보험



High Point
Auto Insurance
A Plymouth Rock Managed Company

**낮은 보험료와 최고의 가치 그리고
다양한 할인혜택까지...**

- Advance Shoper Discount
- New Car Replacement
- Multi-Policy Discount
- Paid in Full Discount
- Homeowners' Discount
- And more...

무료 보험료 산정을 원하시면 전화주세요:

Kenny Kim - Prudential Financial Professional

515 Plainfield Ave #103, Edison, NJ 08817

Office: 732-491-4724

Cell Phone: 732-841-2086

Prudential distributes auto and other property and casualty products that are offered and underwritten by High Point Property and Casualty Insurance Company. The Prudential Insurance Company of America, Newark, NJ and High Point are not affiliated companies.

0158093-00003-00

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



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)

두통 (Headache)

두통은 머리가 아픈 증상이며 누구나 일상생활에서 한번쯤은 경험하는 그리고 그로인해 두통약을 복용한 경험이 있는 흔한 증상입니다. 그렇게 흔한 증상이기에 또한 너무나도 많은 두통약들이 만들어져있고 쉽게 구할 수 있기때문에 약을 드시고 그때 그때 지나시거나, 아니면 조금 참고 쉬면 나아지겠거니 하며 미뤄왔던 것이 오랜 지병이 되는 경우가 많습니다. 두통에는 많은 원인과 종류가 있기때문에 정확한 원인 규명을 하는 것이 중요합니다. 두통을 일으키는 원인으로는 긴장성 두통, 편두통, 경추성 두통, 뇌종양, 뇌혈관 질환, 중이염, 축농증, 고혈압, 충치 등을 들 수 있습니다. 이들 중 가장 많이 일어나는 긴장성 두통(Tension Head-ache), 편두통(Migraine Headache), 그리고 경추성 두통에 대해서 알아보도록 하겠습니다. 긴장성 두통은 머리에 띠를 두른 듯한 형상으로 목직하게 눌리는 느낌의 졸라 매는 듯한 통증이 머리의 앞쪽이나 옆쪽에 생기는 두통을 말합니다. 긴장성 두통을 촉발하는 현상으로는 스트레스, 좋지 않은 자세로 오랫동안 일을 하거나, 수면 부족, 식사를 건너뛰거나, 우울증, 그리고 두통약의 오랜 복용 등을 들 수 있습니다.

긴장성 두통의 증상들을 살펴보면,

- 둔하고 누르는 듯한 통증
- 두피, 관자놀이, 목 뒤쪽의 통증
- 머리를 조이는 듯한 느낌
- 어깨나 목근육의 긴장
- 스트레스나 소음등에 의해 발생하거나 악화됨 등을 들 수 있습니다.

카이로프랙틱적인 접근으로 보았을때 많은 경우, 나쁜 자세에서 그 원인을찾아 볼 수 있습니다. 요즘 컴퓨터를 사용하는 시간이 늘어남에 따라, 그리고 한 곳을 바라보고 있는 시간이 늘어나면서, 경추의 곡선 C자 커브가 없어지고, 심지어는 반대방향으로 까지 커브가 바뀌는 이른바 거북목이 됩니다. 이런 현상이 일어나면, 목뒤의 근육 중에서 머리를 뒤쪽으로 당겨주는 근육인 삼각근이 항상 늘어나 있는 형국이 됩니다. 이로인해 삼각근이 뭉치고 그로 인한 어깨 통증과 함께 긴장성 두통이 유발됩니다. 이렇게 긴장성 두통이 잘못된 자세로 인해 생기는 경우에는 자세 교정을 통해서 아주 좋은 치료 효과를 볼 수 있습니다. 편두통은 가장 대표적인 혈관성 두통입니다. 대표적인 증상으로는 호흡과 같이 하여 머리가 쿵쿵 울리고, 소리와 빛에 민 감해지며, 빛무리가 보여 잠시 시각장애가 일어나는 현상들을 들 수 있습니다.

일상생활에서 편두통을 악화시키는 요인으로는 특정 식품, 알코올, 커피, 향료, 치즈 등을 들 수 있으며, 이들중 자신의 편두통을 유발하는 것이 있다면 삼가하는 것이 좋습니다. 경추성 두통경추성 두통은 머리에서 통증을 느끼지만 그 통증의 근원이 경추부분에 있는 것을 말합니다. 이 두통의 원인은 목 주변 구조의 손상에 있다고 볼 수

있습니다. 목 주변 구조들, 특히 디스크와 인대가 손상되어 경추 신경에 압박을 가하게 되면 이 통증 신호가 뇌에 신경을 전달하는 삼차 신경과 섞이게 되어 두통을 유발하기도 합니다. 경추신경 주위로 경동맥이 지나갑니다. 경동맥은 두뇌에 혈액을 공급하는 주혈관중의 하나로 경추신경에 의해 조절이 되는데 경추신경에 영향이 있을 때 제대로 수축되거나 팽창되지 않아서 뇌에 혈액공급이 원활하게 이루어 지지 않아서 두통을 유발하게 됩니다. 경추성 두통은 목주변의 외상에서 오는데, 자동차 사고나 운동 중의 부상이 대표적인 원인입니다. 경추성 두통의 증상으로는 머리 앞쪽이나 옆, 눈 뒤나 눈주변, 머리 뒤쪽의 무겁고 쑤시는 듯한 통증, 목 통증, 목 운동 장애 등을 들 수 있습니다. 두통이 발생하는 원인을 초기에 규명할 수 있다면 알맞은 치료를 통해 만성 두통을 예방하고 또 장기적인 두통약 남용을 예방할 수 있습니다.

박희남 / 카이로 프랙틱 척추신경 전문의 (732) 342-7575





조은성인 데이케어

≡ 한인전문 Adult Medical Day Care Center ≡



- 최신 시설 설비 완비
- 100% 메디케이드로 이용

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

3000 Hadley Road, South Plainfield, NJ 07080

척추신경전문의



Dr. Hee Nam Park D.C

박희남 통증병원

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



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

중부 뉴저지 올드브릿지, 홈델

Chong S, Kim, MD

김종섭

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

한국인이 꼭 먹어야 할 ‘비타민 10대 밥상’

질병예방위험성을 아무리 강조해도 지나치지 않은 질병!!

우리나라 사망원인 1위의 암! 뇌졸중, 심장병, 실명 등 각종 합병증을 일으키며 인류의 새로운 재앙으로 떠오른 당뇨! 그리고 돌연사의 주범인 심장병까지! 그러나 이런 무서운 질환들도 올바른 식습관으로 예방할 수 있다.

암예방 - 마늘

마늘의 강력한 냄새는 바로 알리신 성분 때문!

이 성분은 강력한 살균작용을 할 뿐만 아니라 암예방에도 놀라운 효과가 있다. 특히 마늘은 소화기계통의 암에 그 효과가 더 크다고 한다. 미국 노스캐롤라이나 대학 플라이사워 박사의 연구보고서에 따르면, 미국인, 이탈리아인, 중국인 등 총 10만 명을 대상으로 조사한 결과 마늘을 많이 먹는 사람은 위암 50%, 결장암 30%를 예방할 수 있었다고 한다.

마늘은 익혀서 먹어도 그 성분의 차이가 크지 않고, 자른 뒤 10분 정도 두었다가 요리하면 그렇지 않은 경우보다 항암예방에 더 효과가 크다는 연구결과가 있으므로 이렇게 조리해서 먹는 것도 좋다.

당뇨병예방 - 콩

당뇨 예방을 위해선 평소 혈당지수가 낮은 음식을 섭취하는 게 좋다. 바로 콩이 혈당지수가 낮은 대표적인 음식이다. 그리고 미국 일리노이 대학 존 어드먼 박사의 연구보고서에 따르면 콩 식품이 당뇨병 환자의 뇨단백을 감소시킴으로써 저하된 신장기능을 호전시킨다는 결과도 있다. 또한 콩 속에 풍부한 식이섬유는 위와 장에서 포도당의 흡수 속도를 낮추어 당뇨병을 억제하고 급격한 혈당상승을 막는 효능이 있다.

심장병예방 - 고등어

바다의 보리라고 불리는 고등어는 단백질과 지질이 풍부한 식품! 고등어를 일주일에 2번 이상 섭취한 경우, 불포화 지방산인 오메가-3의 함량이 높아져 심장병으로 인한 사망률을 무려 81% 줄일 수 있다. 고등어의 불포화지방산은 혈관확장, 혈소판응고 억제, 콜레스테롤 저하하는 작용을 하며, 고등어에 풍부한 셀레늄은 심장의 통증을 완화시켜주고, 심장발작을 미연에 막아주는 물질로 심장병에 탁월한 효과가 있다.

노화방지등서고금 모든 사람의 최대고민이자 최대희망! 노화방지! 평균수명이 길어지면서 노년의 기간 또한 함께 증가함에 따라 노화방지는 21세기 가장 관심 있는 의학분야로 손꼽히고 있다.

노화억제 - 호두

노화억제에 효과적인 호두! 호두에 든 비타민 E는 우리 몸 전체의 노화를 미연에 막아주는 효과가 있다. 그리고 호두에 든 리놀산과 리놀레산 등의 불포화지방산은 장수에도 효과가 좋다.

활성산소 해독 - 부추

활성산소를 제거해 주는 부추! 이 부추에 든 베타-카로틴은 강력한 항산화작용을 해서 활성산소를 억제한다. 부추는 우리 몸에 생긴 활성산소를 꼭 붙잡아 활동을 못하게 할 뿐만 아니라 활성산소 자체의 발생을 억제하는 좋은 식품이다.

정력증강 - 보리

힘의 상징인 고대 로마의 검투사들이 체력 보강을 위해서 먹었던 보리!

그래서 그들을 부르는 또 다른 이름이 바로 ‘보리를 먹는 사람’ 이었다고 한다. 또한 동의보감에서는 보리를 오곡지장이라고 하여 다섯가지 곡식 중 가장 으뜸이라고 손꼽았다. 보리에는 다량의 비타민과 식이섬유가 들어있고, 말초신경의 활동을 원활하게 하는 비타민E, 그리고 말초신경의 기능을 향상시키는 비타민B가 들어있다. 이런 비타민들은 정력강화에 큰 도움을 준다.

다이어트 - 버섯

채소와 육류의 장점을 골고루 갖추고 있고, 무기질이 풍부하고 육류처럼 단백질이 적절히 들어 있어 서양에서는 채소스테이크라고 부르는 버섯!

버섯은 칼로리가 낮을 뿐 아니라 비타민B군, 나이아신, 비타민D 등은 물론, 칼슘, 철분, 아연, 마그네슘, 칼륨 등의 무기질이 충분히 들어 있다.

그래서 몸무게는 낮춰주고, 영양은 올려주게 된다. 일본 국립건강 영양연구팀의 연구에 따르면, 하루섭취 칼로리 당 식이섬유의 양이 많은 사람일수록 비만확률이 낮은 것으로 조사되었다고 한다. 그러므로 버섯에 풍부한 식이섬유의 질긴 성질이 섭취 시 많이 씹게 하고, 이렇게 많이 씹을수록 식욕조절을 담당하는 두뇌에 자극을 주어 과식을 방지하는 효과가 있다. 그리고 버섯은 필수 아미노산과 다양한 비타민들 함유하고 있어서 건강을 지키며 살을 뺄 수 있는 최상의 식품이다.

성장촉진성장이라고 하면 아이들, 청소년에게만 필요한 것 이라고 생각한다. 그러나 우리의 몸은 씩씩하게 자라는 것도 중요하지만 튼튼한 성장을 유지하는 것도 중요하다! 그러므로 어른들도 꾸준히 성장에 관심을 갖아야 한다.

시력보호 - 김

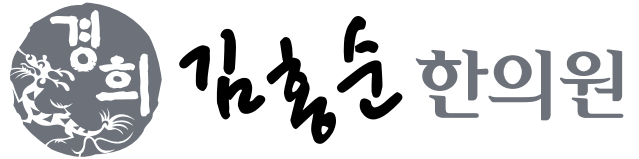
김에는 눈의 비타민이라고 불리는 비타민A가 풍부하다. 평소엔 비타민A가 부족하면 시력감퇴 뿐만 아니라 야맹증까지 생길 수 있다. 김 100g에 든 비타민A는 무려 3750R.E로 많이 섭취하면 눈을 보호하는데 효과적이다.

두뇌개발 - 달걀

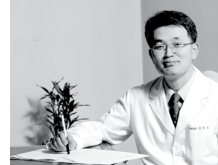
달걀노른자에 든 레시틴은 뇌의 먹이라고 불릴 정도로 뇌활동에 절대적으로 필요한 성분이다. 이 레시틴이 많이 함유된 식품을 먹으면 기억력을 증진시킬 수 있고 치매까지 예방할 수 있다.

면역강화 - 풋고추

풋고추는 비타민C가 아주 풍부한 식품으로, 비타민C 하루권장량이 풋고추 2개면 OK! 이렇게 풍부한 비타민C가 우리 몸에 들어온 바이러스에 대항하는 능력을 높여주고 질병치유에도 효과가 있다. 그리고 풋고추에 든 매운 성분인 캡사이신은 에너지 대사를 높이고 내장 기능을 튼튼하게 해주는 효과도 있다.



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



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

중부 뉴저지 지역 전문

Middlesex, Somerset, Union Monmouth, Mercer

*주택매매

*상용건물, 사업체 매매

*주택 및 아파트 렌트

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



Edison
\$330,000
침실 5, 욕실 3, 차고 2
에디슨 H Mart 에서 두블럭



2013 HYUNDAI Genesis

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

HYUNDAI Assurance

“정성껏 모시겠습니다”

www.circlehyundai.com

Tel. 732.741.3130

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

롯시니 성악원에서 전하는 이태리 Bel Canto 발성법

“아무리 뛰어난 ‘천재’ 라도 계속해서 ‘노력하는 사람’ 을 넘어 설수 없고 노력하는 사람 일찌라도 그 일이 ‘좋아서 하는 사람’ 을 결국 당해낼 수가 없다.”

언젠가 명언록에서 읽어본 글인데, 처음에는 그저그런 말이라니 하고 넘어 갔으나 이따금씩 마음속에 떠올라 고개를 끄덕거리게 만들곤 하는 꽤 흥미로운 명언이다. 이태리에서 8년여를 살면서 배우고 경험했던 성악 대가들의 공통된 지론위의 ‘벨칸토 발성’ 을 연재 하면서 필자에게도 물론 남다른 감회가 있었다. 하지만 놀라웠던 일은 역시, 여기저기에서 많은 분들이 관심을 가지고 호응을 해 주었다는 점이다. 이태리, 스페인, 대한 민국 즉, 반도 국가들이 갖는 고유 음의 음악적 특성 때문이었을까? 아니면 깊이있게 하나님 찬양하는 일을 원하는 우리민족의 특별한 신앙심 때문이었을까? 지난 토요일에는 맨하탄 음악 대학에 응시했던 H 학생이 합격했다는 기쁜 소식이 들려 왔다. 작년 맨하탄 성악 국제 콩쿨에서 대상으로 입상 하였던 D 학생의 쾌거에 연이은 위의 결과들은 그동안 이태리 마에스트로(대가) 들의 방법으로 학생들을 가르쳐 온 필자의 주장이 객관적으로 틀리지 않았음을 반증 하고 있다고 믿기에 감사 한다. 마지막으로 관심 있는 분들의 질문 중에 ‘정통 성악 발성’ 이 뮤지컬이냐 그밖의 ‘Non Classical Music’ 등과는 달라서 상관 관계가 없는 것이 아닌가? 하는 질문들이 있었기에 그에 대한 설명을 드리고 다시 한번 Bel Canto 발성의 근간이 되는 큰 이슈들을 정리해 보 고자 한다.

작년 버클리 음악 대학에 합격했던 한 제자 J의 꿈은 오페라 성악가가 아닌 뮤지컬과 같은 무대 퍼포먼스 음악 그리고 실용 음악 쪽 이었다. 그러나 음악에 있어서는 기본적 출발점이 똑같기에 먼저 ‘정확한 복식 호흡’ 과 ‘공명된 소리’ 에 대한 바른 인식이 필요 했고 진지한 공부를 통해서 수 개월이 지난뒤에는 더욱 탄력 있고 기쁜 질의 소리로 바뀌게 되었다. 팝 음악에서도 물론 마찬가지이다. 약적 역량을 바탕으로 성공한 가수의 예는 ‘안드레아 보첼리’ , ‘자쉬 고번’ 우리나라의 예를 들더라도 ‘조 영남’ , ‘송 창식’ ... 얼마든지 찾아 볼수 있겠다. 자 이제 대단원의 막을 내리기 전에 다시 한번 장기적으로 또 현재 의 상황에서 실제의 도움을 받을수 있는 몇 가지 중요 포인트를 살펴 보도록 하자

1. 호흡에 관하여 (늑골 횡경막 호흡)

바로 서 있는 상태에서 맨 아랫쪽 갈비 뼈 양 쪽에 노끈이 묶여 있는데,

그 끈을 누군가가 팽팽하게 당기고 있다고 가정한다 이 팽팽한 느낌은 소리가 지속되는 한 계속 유지 되어야 하는데 큰 소리나 고음을 노래 할때는 더욱 팽창 시키고 그렇지 않고 작거나 낮은 음을 노래 할때는 그 전과 비교하여 덜 긴장 시키는 율동성 있는 것이 되어야 한다. 하지만 무리한 힘을 주게 되어 다른 근육들을 경직 시키거나, 배로만 노래 한다는 극단적인 생각이 들게 되면 자연스러운 음의 흐름을 거꾸로 방해 하기도 하므로 주의 해야 한다

2. 공명 쫓점 (경 구개)

우는 어린 아이들을 어우를때에 어른들은 혀를 입 천장 앞 쪽에 부

딛히게 하여 ‘딱딱’ 하며 소리를 내곤 하는데 그 곳이 바로 경 구개 (Hard Palate)가 위치 하는 곳이다. 그 곳을 지나는 소리는 매우 맑아서 목에 걸린듯한 소리나 어두운 소리를 내지 않게되고 고 음부에게까지 같은 양질의 음색을 유지 할 수 있는 토대가 된다.

3 특별한 모음 ‘I ‘ : 이

발성 연습시 모음 ‘이’ 를 열어서 바르게 노래할 수만 있다면 그것은 모든 모음이 그 길을 통과 해야 하는 바른 고속도로가 될 것이다. 좁은 모음 ‘이’ 로 부터 ‘에’ , ‘아’ ... 이렇게 넓은 모음으로 쪽으로 바꾸어 가는 것이 바람직 하며 중요한 것은 같은 포지션 상에서 같은 질의 음색을 발하는 것이다.

이 글을 접하는 모든 분들이 각자의 발성을 갖게되어 각 처소에서 음악 생활을 향유하게 되기를 바라는 마음이 간절 하다.

롯시니 성악원 (732-548 0561 / 732-718 8992)

ROSSINI VOCAL MUSIC ACADEMY

롯시니 성악원

Soprano 서현철 Tenor 서강석

뉴저지 유일의 전문 성악원

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

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

나이가 들면 왜 말이 많아질까

5월 말 연휴 때 시애틀 여행을 했었다. 5~6년쯤 젊은 부부 가족과 함께였다. 그 부부가 서둘러 표도 끊고 숙박 예약도 해 둔 덕에 꽤 비용을 절약할 수 있었다. 떠나기 전 여기저기 뒤져 가볼만 한 곳들을 열심히 알아봤다. 어디가 좋을까, 어디를 꼭 둘러봐야 할까 하고.

지켜보던 아내가 한마디 툭 던졌다. "당신은 아무 말 말고 그냥 있는 게 좋겠어요. 그쪽이 어렵히 알아서 준비했겠어요."

그리고 덧붙였다. "나이 많은 사람이 자주 의견 내면 젊은 사람들이 싫어해요. 다음엔 같이 가자고도 안할 거예요."

한 방 맞은 것 같았다. 내가 벌써 그렇게 되었다. 아무리 좋은 조언이나 충고도 자칫하면 잔소리, 군소리가 되고 심한 경우 헛소리 취급을 받고 만다는 얘기가 아닌가. 그렇지만 생각해 보니 맞는 말이었다. 나도 나보다 연배의 사람이 이러자 저러자 자주 의견을 내 놓을 땐 그다지 편치가 않았으니까.

한 가지 더. 일전에 한국에 갔을 때다. 두어 시간 KTX 열차를 탈 일이 있었다. 건너편 자리에 초로의 할아버지가 앉았는데 옆자리 젊은이에게 잠시도 쉬지 않고 말씀을 하신다. 왕년의 이야기, 외국 있는 자식 자랑 등 장황하기가 이를 데 없다. 목소리까지 커서 안 들으려 해도 들려오는 얘기를 한 시간쯤 듣고 있자니 은근 고역이었다. 나도 나이가 들면 저렇게 되려나, 살짝 걱정이 되었었다.

누구에게나 입을 닫는다는 게 쉬운 일은 아니다. 특히 나이를 먹어갈 수록 더 그렇다. 상대방 얘기는 듣지 않고 늘 본인 이야기만 하는 분들 역시 대개는 나이가 더 많은 쪽이다. 했던 말 또 하고, 또 하고 하는 것도 나이 든 사람들의 특징 아닌 특징이다. 왜 나이가 들면 말이 많아질까.

살아온 세월이 길어 쏟아 놓을 '꺼리'가 쌓이고 넘쳐서 일지도 모른다. 아니면 대화 상대가 없어 심심하던 차에 어쩌다 기회가 생기면 '이때다' 하고 구구절절 늘어놓는다든가.

좀 더 과학적으로 접근해서 노화에 따른 자연스러운 현상이라는 주장도 있다. 일반적으로 우리의 뇌세포는 30세를 기점으로 노화가 시작된다고 한다. 40~50대가 되면 그 속도가 갑자기 더 빨라져 방금 한 일인데도 기억이 가물가물하고 돌아서면 깜빡깜빡하는 증상이 나타난다. 했던 말을 자주 되풀이하기 시작하는 것 역시 50세 전후부터라고 하니 전혀 일리가 없는 주장은 아니다.

그렇다고 노인의 다변을 나이에서 오는 기억력 감퇴 탓으로만 돌릴 일은 아닌 것 같다. '브레인 파워-뇌를 젊게 하는 8가지 습관'(마이클 켈브, 켈리 하월 공저)이란 책을 보면 나이가 들어도 얼마든지 기억력을 유지할 수가 있다고 한다. 몸을 열심히 돌보고 가꾸는 사람은 나이와 상관없이 유연성과 탄력을 유지할 수 있는 것처럼 기억력도 노력

을 통해 충분히 향상시킬 수 있다고 저자들은 주장한다. 낯선 것을 피하던 습관을 버리고 새로운 것을 열심히 배운다든지 해서 두뇌에 자극을 계속 주면 얼마든지 기억력 감퇴를 막을 수 있다는 것이다. 이번 '시애틀 충격' 뿐 아니라 했던 말 또 한다느니 하는 지적을 요즘 들어 부쩍 듣기 시작 하면서 은근히 걱정하던 나로서는 반가운 내용이 아닐 수 없다.

나이가 들면 '입은 닫고 지갑은 열어라'는 말도 있지만 그렇다고 말을 안 하고 살 수는 없다. 문제는 필요한 말만 어떻게 적절히 잘 할 것인가 하는 것인데 그 경계선을 잘 판단하는 것이 노년 지체의 핵심이 아닐까 싶다.

문득 성경 잠언의 한 구절이 생각난다.

"미련한 자라도 잠잠하면 지혜로운 자로 여겨지고, 그의 입술을 닫으면 슬기로운 자로 여겨지느니라."

미주중앙일보블로그 더불어신문
돌산



- SINCE 1987 -

Edison Football Club

- 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



저희팀은 즐기는 축구, 다 함께 하는 축구를 지향하는 팀입니다.
 중부 뉴저지 지역에서 체력관리를 위해 축구를 하고 싶은데 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 -

닥치고 축구! love, live, soccer

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

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

평생 연금의 장단점

“평생 연금” 옵션은 매력...조기 해약 땀 수수료 부담

은퇴설계의 한 구성요소로 빠지지 않고 거론되는 것이 어뉴어티(annuity)다. 흔히들 연금상품이라고 부르는 금융 상품이다. 가장 많이 들고 많이 활용하지만 생명보험처럼 오해도 많고 긍정 혹은 부정적인 의견 역시 끊이지 않는 상품이기도 하다. 만약 어뉴어티를 내 은퇴 설계에 접목할 것을 고려하고 있다면 우선 이 상품에 대한 어떤 긍정론과 부정론이 있는지 정도는 개괄적으로나마 알고 있는 게 바람직하다. 그러나 먼저 이해해야 할 것은 이같은 찬반 양론이 존재하는 건 비단 어뉴어티만이 아니라 우리가 접하는 시중의 모든 금융상품에 해당한다는 점이다. 그 어떤 금융상품이나 투자 옵션도 장점 혹은 단점만 갖고 있는 경우는 없다. 어느 경우도 이 두 요소를 다 갖고 있다.

재테크를 생각할 때 어떤 종목이나 상품을 고려하든지 이같은 인식이 전제되어야 균형 잡힌 선택을 할 수 있다. 중요한 것은 저마다 다른 재정상황과 목적에 해당 상품의 장단점이 얼마나 부합하는가를 판단하는 문제이지 어떤 상품 하나가 만인을 위한 최고의 대안이 될 수 있다는 식의 접근은 현실과도 다르고 오히려 위험할 수 있다.

어뉴어티가 갖고 있는 가장 매력적인 장점은 아마도 평생연금 수령 옵션일 것이다. 다른 말로 하면 정해진 금액을 평생, 원금의 고갈 여부에 제한 받지 않고 죽는 날까지 수령할 수 있게 해준다는 혜택이다. 어뉴어티라는 상품 자체의 특성에서 나오는 것이기도 하지만 연금 형태의 은퇴자금을 수령하는 방식이나 자금축적의 방식에서 어뉴어티 내에서도 종류에 따라 차이가 있다.

어뉴어티는 또 투자 또는 이자소득에 대해 세금유예 혜택을 주고, 적정 수준의 인플레이션에 대한 보호장치 역할도 병행할 수 있다. 어뉴어티 상품들은 대개 이런 비슷한 기본 혜택을 주지만 그 종류는 양해구체적 혜택과 장단점 역시 차이가 있을 수 있다.

어뉴어티 상품 일반에 대한 가장 많은 반대론은 아마도 조기 해약시 물게 되는 해약 수수료일 것이다. 그러나 상품에 따라 해약 수수료 기간이 없거나 기간이 짧은 상품도 있기 때문에 얼마나 빨리 자금회수나 인출을 계획하고 있는가에 따라 자신의 상황에 맞는 상품을 선택하면 된다. 종류에 따른 찬반양론을 따져보고 어떤 어뉴어티가 자신에게 적합한지 판단하는데 활용해보자.

◆ 투자성(variable) 어뉴어티

반대론은 자금의 유동성이 떨어진다는 점이다. 많은 어뉴어티 상품들에 공히 적용되는 측면도 있지만 시장환경의 변화에 따라 당장 손실이 발생할 수도 있기 때문에 조기 인출로 인한 타격이 더 심해질 수 있다. 내일 당장 필요한 자금 규모가 일정 수준을 넘어서면 수수료가 있고, 이는 그만큼 원금을 까먹는 효과를 낳게 될 것이기 때문이다. 또 이같은 손실 가능성은 항존하고 있다는 점에서 현금가치의 등락을 수용할

자신이 없다면 피하는 것이 바람직하다고 볼 수 있다.

투자성이라는 명칭에서도 알 수 있듯이 자금이 직접 투자시장에 노출되기 때문에 손실 가능성이 항존하는 만큼 수익 포텐셜은 높다고 볼 수 있다. 때문에 분산투자 등 적절한 투자전략을 활용해야 한다.

전문가들은 최소한 4개 이상의 투자옵션으로 포트폴리오를 분산 구성할 것을 조언하고 있다. 이에 따라 어뉴어티내 투자옵션들에는 일정한 수수료나 관리비가 적용될 수 있는데 이 역시 선택전에 확인할 필요가 있는 항목이라 할 수 있다.

◆ 고정(fixed) 어뉴어티

모든 어뉴어티의 단점인 유동성 문제는 동일하다. 조기 인출에 따른 수수료가 있는 경우가 많다. 수수료 없이 인출할 수 있는 경우가 원금을 제외한 이자에 한할 경우가 있어 주의해 확인할 필요가 있다.

또 가입시 약속되는 고정이자 지급기간도 확인할 필요가 있다. 고정이자 지급되는 기간은 계약기간보다 짧은 수년에 불과한 경우가 많기 때문에 원하는 이자가 있다면 가능한 이에 대한 보장기간이 긴 상품을 찾는 것이 바람직하다.

◆ 인덱스(index) 어뉴어티

반대론의 핵심은 역시 조기 인출이 수익의 상당부분을 포기하는 결과를 낳을 수 있기 때문에 역시 단기투자를 목적으로 하고 있다면 바람직하지 않다는 점이다. 직접 시장에 투자되는 것이 아니기 때문에 투자 손실 가능성은 없다고 할 수 있지만 인출 여부에 따라 받은 이자소득이 감소할 수 있다.

네일샵 구매

네일 기술자 구함 \$100-\$120/일



매우 바쁜 가게
+ 좋은 상권 [주 7일 오픈]
고등학교, 대학교 인접
 수입: \$8000 /week
 렌트: \$2100 / month
판매가: \$77,000

FANCY NAILS 727 Cookman Ave, Asbury Park, NJ 07712
Contact: STEVEN 848-333-3302

인덱스 어뉴어티에 대한 찬성론은 손실을 없애고 수익 포텐셜은 그대로 가져간다는 점을 그 핵심으로 꼽을 수 있을 것이다. 그러나 중요한 것은 이자를 적용하는 다양한 인덱스 전략들과 각각의 인덱스 전략들에 적용되는 참가율(participation rate)에 따라 수익이 큰 차이가 날 수 있다는 점이다. 참가율이라는 것은 특정 인덱스 전략을 통한 수익률을 결정해주는 하나의 공식으로 예를 들어 선택한 인덱스가 10% 올랐지만 참가율이 100%가 아닌 80%라면 이 수익률은 10% 아닌 8%로 하향 조정 후 적용된다. 인덱스 상품은 이외에도 캡(cap)이라는 적용 기준이 추가돼 있는데 적용 수익률의 상한선을 의미한다. 이는 상품에 따라 다르기 때문에 인덱스 상품을 선택할 때는 활용할수 있는 인덱스 전략의 종류와 각각의 내용, 참가율, 캡 등 3가지 요소를 잘 비교 검토하고 이해할 수 있어야 할 것이다. 인덱스 어뉴어티는 보통 직접 뮤추얼 펀드에 투자하는 방식에 대한 대안으로도 자주 추천되는 개인의 은퇴저축 플랜의 한 방법이 될 수 있다. 그러나 인덱스 어뉴어티나 여타 인덱스 상품을 처음 대할 경우 위에서 언급한 수익률 결정 요인들을 이해하는 것이 쉽지는 않을 것이다.

인덱스 상품의 가장 큰 장점은 시장환경이 악화될 때 원금의 손실이 없기 때문에 장기간 불황이 지속 되거나 반복될 때 결과적으로 시장 전반에 비해 훨씬 높은 수익을 낼 수 있다는 점이라는 설명이다. 전문가들은 "인덱스 어뉴어티는 일반적으로 원금의 손실이 없는 보장성을 가지면서 비교적 좋은 이자수익 포텐셜을 갖기 때문에 인기가 많다"며 "그러나 수익률 자체는 뮤추얼 펀드 등에 비해 제한적일 수 있다는 점을 이해할 필요가 있다"고 강조했다.

코리아 데일리 블로그
손현봉 회계사, 세무사
켄 최 객원기자

ICCMC 786323 DOT 2090136

도레미 포장이사전문

주정부
보험
가입업체

건축공사 쓰레기를 깨끗하게 치워드립니다.
24시간 언제든지 전화주세요.



- 시내 가정이사 (한국식 포장이사 전문-대,중,소, 창고, 사무실, 가게이전, 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 실편서비스)
- 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

yaña
YOU ARE NOT ALONE

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

www.yanaminsty.org

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



효과적 표현력 - Writing 실력을 키워라



예전의 기사에 미래 인재의 중요한 가치로는 1. 창의력 2. 문제해결력 3. 효과적 표현력이라고 쓴 적이 있다. 오늘은 효과적 표현력에 대해서 얘기하고자 한다. 자기 스스로를 효과적으로 표현하는 방법이 여러 가지 있겠지만 어리 아이들에게 가장 중요하게 적용되는 것은 작문이라고 할 수 있겠다.

학원을 운영하고 있는 저자의 입장에서는 가장 흔히 받는 질문 중에 하나이다. 어떻게 하면 우리 아이가 더 작문을 잘 할 수 있을까요? 작문은 한 특정한 “Skill (기술)” 이 아니다. 좀 더 자세히 표현하자면 이는 종합하는 기술인 것이다. 이에 대해서 좀 더 생각해 보자. 내가 만일 새해 결심으로 올해는 보다 나은 작문을 하는 한 해로 삼겠다고 마음 먹었다고 치자. 이를 위해서 어떻게 노력해야 할 것인가? 단연 글을 많이 써야 할 것이다. 하지만 과연 글만 많이 쓴다고 나의 작문 실력이 늘까? 요즘처럼 이메일이 보편화된 세상에서 아마도 보통 어른들은 이제쯤 이메일을 쓰기 시작한다는 최소한 몇 년은 되었을 것이다. 하지만 이메일의 내용을 보면 그 몇년간 작문의 실력이 늘었다고 할 수 있는가? 최소한 내 이메일의 내용은 같은 수준의 반복이라고 해도 과언이 아니고 오히려 약간씩 실력이 퇴보하는 경향이 있다고 할 수 있다.

그럼 작문은 종합하는 기술인데 무엇을 종합하는 것일까? 이는 다양한 언어의 영역(Building Block)들이라고 할 수 있다. 어휘 (Vocabulary), 문법 (Grammar), 문단 구조 (Writing Strategy) 및 창의력 (Creativity) 등이 이에 해당된다고 할 수 있다. 다시 말하면 작문 실력을 늘리고자 하면 기본적으로 이런 영역들에서 실력을 키워야 하는 것이다. 나 스스로 작문 실력을 신장시키려면 많이 쓰는 것도 도움이 되겠지만 더 나은 어휘가 필요할 것이다. 평소 쓰지 못해 본 새로운 단어를 써 본다든지 아니면 대통령의 멋진 연설을 통해 새로운 문단장 구조를 배워 본다든지 아니면 간단하게나마 문법을 재정비하면서 A is to B what C is to D 등 새로운 문법을 적용해 보아야 아마도 좀 작문의 수준이 조금이나마 올라가지 않을까 싶다. 그러니 작문 실력을 향상 시키려면 어휘력, 문법, 문단 구조, 창의력은 물론 배경 지식 및 논리적 사고 등 다양한 부분이 향상 되어야 가능한 것이다.

저자는 미국에서 언어 영역을 Language Art라고 표현하는 것을 갖고 많은 생각을 해본적이 있다. 이를 번역하면 언어라는 도구를 이용하여 표현하는 예술이라고 해야 할까? 한국에서 국어 시간을 국문 예

술이라고 하면 어떻게 등 유지한 생각을 많이 해 보았지만 어느 정도 공감이가는 부분이 점점 생기게 되었다. 언어는 문화이면서 이를 표현하는 것은 일종의 예술인 것이다. 그래서 효과적인 방법 몇 가지로 좁혀질 수 있을지 모르지만 답은 수없이 다양한 방법이 가능한 일종의 예술인 것이다. 그래서 작문에는 벼락치기가 가능하지 않다. 다양한 언어 영역에서 차근 차근 기초를 계속적으로 다지고 이를 다양하게 본인의 언어 예술에 적용해 보는 노력이 좋은 작문가가 되는 지름길이라고 할 수 있겠다.

하지만 글 자체를 쓰기 싫어하는 아이들은 어떻게 집에서 도와줄 수 있을까? 이 역시 수많은, 특히 아들들을 둔, 부모님들이 하는 질문이다. 이를 위해서 5가지를 제안해 보고자 한다.

1. 대화를 많이 하라.
새로운 곳을 가거나 새로운 경험을 하면 많은 대화를 통해 언어로 생각을 정리하게 하라. 스토리를 얘기하는 습관이 결국 아이들의 사회성 및 친구와 부모와의 교감을 키우는데에도 많은 도움이 된다.
2. 따로 글쓰는 공간을 만들어줘라.
아마도 조금 조용한 코너가 최적일 아닐까 싶다. 책상에 다양한 연필과 펜 및 종이 제품을 두어서 쓰고 싶은 마음이 들게 하라. 작은 글을 써서 책상 위에 놓아 주면 답장해주고 싶은 마음이 급해질 것이다. 친척 및 친구에서 카드나 편지를 쓰는 경우 책상을 이용하게 하고 같이 답장을 쓰도록 도와주라.
3. 일기 쓰는 습관을 키워줘라.
미국에서는 저널이라고도 하는 개인적인 글을 쓸 수 있는 일기장을 구해주고 철저히 프라이버시를 지켜줘라. 자물쇠가 달려 있는 것은 아이들에게 재미는 물론 자기만의 글이라는 마음을 키워주기 좋다. 이는 정서적으로 안정시켜주는 역할은 물론 본인의 생각을 정리하는 좋은 도구가 될 수 있다.
4. 칭찬을 아끼지 말고 비판을 아껴라.
아이들이 쓴 글에 칭찬을 아끼지 말고 자랑스러워하는 마음을 반복적으로 널리 표현하라. 누구든 자기가 “창조해 낸” 걸 칭찬하는 것은 좋아하기 나름이다. 작은 스펠링 문제나 심표등 고쳐주는 것도 중요할 수 있지만 가능하면 큰 그림에 집중해서 더 많이 쓰는 과정을 통해서 고쳐나가도록 지도해주는 것이 좋다.
5. 부모들이여, 글쓰는 모습을 몸소 보여라.
부모들이 아무것도 쓰지 않는데 아이들에게 매일 쓰라고 한들 그것이 의욕에 넘칠리 없다. 직접써도 좋고 아니면 같이 쓰는 것도 좋다. 따로 글 쓸 일이 없다면? 아이들에게 오늘 당장 편지라도 하나 써 보는 것은 어떨까?

Eye Level
이영기
973-525-3633



전통 한국음식의 자존심 명가의 정성을 담어드립니다

웹빙식 푸드명가

“ No! 조미료 ”

고급잔치음식, 밑반찬, 도시락전문, Special Sushi Roll

각종단체모임, 교회모임, 돌, 백일잔치등
모임성격에 맞는 주문 가능함



1636 Lincoln Highway, Edison, NJ 08817

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

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



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



새로운 디자인·인쇄 문화-고객을 지향합니다

DESIGN & PRINTING

☎ 732.469.4740

428 Lincoln Blvd. Middlesex, NJ 08846



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.

1.908.396.2000 www.EyeLevelBridgewater.com

Basking Ridge | Bridgewater | Hillsborough | Warren

Eye Level of Bridgewater

475 North Bridge St. Bridgewater NJ 08807

10학년 전 여름동안 SAT 공부해야 하는 이유

명문대학에 진학하기 위해서는 학교성적(GPA), SAT or ACT 성적, 그리고 Extra Activities, Community Service 등등 많은 것을 준비해야 합니다. 이 모든 것을 대학입학원서를 작성하는 시점에 모든 것을 한꺼번에 하는 것이 아니라 9학년부부터 하나하나씩 준비해야 함은 학생들과 부모님들이 잘 알고 있습니다. 그런데 그 중에서 학교성적이나 Activities는 평소에 관리를 잘해야 하는 점은 금방 알수있으나 SAT는 언제부터 시작 해야 하는가는 여전히 이견이 많은 사항입니다.

SAT는 Reading, Writing, Math의 Reasoning시험과, 과목별로 치루는 SAT Subject Tests가 있습니다. Reasoning Test는 일반적인 학습능력을 평가하는 시험으로, 구축된 문제는행에서 출제됩니다. 그래서 경험 많은 선생님의 지도로 꾸준한 연습을 한다면 시험의 유형에 친숙하게 되며 누구나 성적을 올릴 수 있습니다. 보통 학교에서 중 상위권 일 경우 10학년을 마친 여름방학동안 SAT를 집중적으로 학습 하기를 권하는데 그 이유는 다음과 같습니다.

첫째, 상위권 학생에게는 PSAT/ NMSQRT 시험이 매우 중요하기 때문입니다. 요즘은 10학년 학생들도 대체로 학교에서 PSAT시험을 치루게됩니다. 11학년은 말 할 필요도 없거나 10학년 올라가는 학생들도 PSAT 를 처음 치루게되면서 이제 대학진학을 위한 준비가 시작된다는 심리적 자각을 하게되며, 10학년 일년동안 착실히 준비하게되면 11학년 PSAT 에서 좋은 성적을 기대할 수 있습니다. PSAT는 National Merit Scholarship심사의 기준이되며 대학으로부터 여러가지 Offer 및 장학금 수여에 결정적 역할을하는 점은 이미 알고계실 겁니다.

둘째, NJ Governor School또는Summer Internship Program을 위해서는 좋은 PSAT 성적이 필요합니다. 뉴저지 주정부에서 우수한 학생을 선발하여 11학년 여름방학동안 실시하는 Science & Engineering Sum-

mer Program이나 Ivy 대학의 Research Program에서는 우수한 11학년 PSAT 성적이 요구되기 때문입니다.

셋째, 성적이 우수한 학생들은 첫번째 SAT 시험을 12월이나 1월달 시험을 준비해야 하기 때문입니다: 미국에서 학생들이 가장 많이 SAT를 치루는 달은 5월입니다. 하지만 Ivy 대학을 준비하는 학생들은 Early admission을 염두에 두어야 하기 때문에11학년 12월 또는 1월시험을 첫 번째로 치루게 되므로, 시간적으로 여유가 있는 10학년 여름방학이 SAT 준비에 가장 중요한 기간이라고 생각합니다.

네째, 최근들어 AP 과목성적이 더 없이 중요해 짐에따라 상위권 학생들이 11학년이 되면 보통 3-5개정도의 AP과목을 수강하게 되고 더구나 학생이 스포츠를 하는 경우라면 11학년이 되어 Varsity Team에 합류하여 매일 운동경기를 하므로 SAT 를 따로 할 시간이 거의 없습니다. 그러므로 10학년 기간을 잘 활용해야합니다..이 모든 점을 고려 해 볼때 중 상위권 학생의 경우 10학년 올라가는 여름방학기간부터 SAT 공부계획을 세워서 시작하는 것이 최선이라 생각합니다.

아너스리뷰 교육센터/ IVY College Consulting 제공

아너스리뷰 교육센터



★★★★★
An outstanding Program
since 1993

여름학기등록중 K-12TH GRADES

SAT 영어, 수학, 과학 | 고교 대수, 기하선행 학습반
내년도 영수 선행학습반 | 버겐과학고, AMC 준비반
생물, 화학 선행학습반 | AP Calculus 선행학습반

SAT, IVY college ?
Give your child a HEAD START!
Register Now
for SUMMER (7/1-8/23)



- Edison, NJ : (732)650-9292
- Plainsboro, NJ : (609)799-1212
- E. Brunswick, NJ : (732)254-3349
- Ridgewood, NJ : (201)493-9777
- Rutherford, NJ : (201)438-3808
- Tenafly, NJ : (201)567-1060
- Fort Lee, NJ : (201)947-8686
- Valencia, CA : (661)702-8833

효과가 검증된 항암음식들

Blueberries, Acai berries, Raspberries and Cranberries

위의 4가지 Berry류는 여러 종류의 암을 예방합니다. 플로리다 대학팀의 연구팀은 브라질의아카이 베리가 암세포를 죽여주며 블루베리 역시 간에서 암세포를 자멸시키는 작용을 하며 크랜베리는 치명적인 난소암에 효과가 있다고 합니다. 이 베리류의 효과가 아주 탁월해서연구진은 Purees나 Concentrates를 개발 중입니다.

Garlic(마늘)

마늘의 효과는 이미 수십차례 증명되었습니다.위암뿐만 아니라 유방암, 전립선암에도 효력이 있습니다.생마늘과 익힌 마늘을 많이 먹을수록 위암과 대장암에 걸릴 확률이 줄어든답니다. 지속적으로 마늘을 섭취한 중년여성은 그렇지 않는 사람보다 50%나 발암확률이 적었습니다. 신선한 마늘을 가능하면 식사때 곁들여 드세요. 어떤 전문가들은 마늘에 있는 성분을 좀 더 활성화하기 위해 마늘을 간후 15분쯤 있다가 다질 것을 권합니다.

Green Tea(녹차)

녹차안에 Catechins라는 성분은 유방암과 다른 암의예방과 재발에 효과가 있습니다. 하루에 두컵이면 충분하며 EGCG라는 성분 역시 유방암세포의 증식을 막아줍니다.

Broccoli and Cabbage(브로콜리와 양배추)

영국의 연구진에 의하면 일주일에 4번 브로콜리를 초기 전립선 환자에게 먹였더니 암의 진전을 막았다고 합니다.양배추와 작은 양배추모양을 한 Brussels Sprouts도 효과가 좋습니다.

Tomatoes(토마토)

하바드연구원인 Giovannucci가 72개의 연구를 검토한 결과토마토에 있는 활성 화학성분인 라이코펜은 특히 전립선암, 유방암, 폐암, 대장암을 비롯한 여러 암의 발암을 억제하는 것으로 나타났습니다. 토마토를 익히면 이 성분의 효과가 더 난다고 하니 토마토를 듬뿍 넣고 스파게티 해드시는 것도 좋겠죠.

Onion and Leeks(양파와 파)

남부유럽인을 중심으로 연구를 한 결과 양파와 마늘 파종류를 많이 섭취한 사람들의 발암율이 낮았습니다. Watercress and Spinach(물냉이와 시금치)물냉이는 미국인들이 즐겨먹는 음식은 아니지만 아일랜드의 연구소에 의하면 매일 이 야채를 섭취한 사람은 암을 유발하는 DNA의 변형을 예방해 주었으며 시금치는 방광암의 위험을 줄여주고 짙은 푸른색의 성분인 Chlorophyllin은 간암을 예방해줍니다.

Resveratrol(레드와인)

레드와인에는 산화 방지제인 Resveratrol이 성분이 들어있는데 포도와 포도주에도 있지만 레드와인에 가장 많이 함유되어 있습니다.이 성분은 암에 탁월한 효과가 있는데 특히 비 정상적인 암세포의 성장을 억제하고 특히 유방암에서 암세포를 도와주는 에스트로겐의 활동을 막아줍니다.하루 한잔의 레드와인을 권합니다.

Soy(콩)Genistein

이라는 콩의 활성 성분은 홀몬계통의 암을 예방합니다. 콩의 항암효과를 볼려면 매일 볶은 콩이나 두부등의 음식을 50 그램씩 먹여주어야 합니다. Isoflavones를 함유한 보조제는 콩과 같은 효과가 없다고 해요.

College Essay Camp: 8/26-8/30 (월-금)

공부와 봉사활동을 함께 하는 스칼라 여름방학 프로그램!

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

일상 생활에 꽤나 유용한 팁 11개

일상 생활을 하다보면 소소한 것에서 불편함을 느낄 때가 참 많다. 별 것도 아닌 일인데 은근히 신경 쓰이고 차츰차츰 짜증이 쌓이게 된다. 이번에 소개하는 열한가지 방법으로 미약하게나마 생활에 변화가 있길 바라본다. 조금더 편하고 여유로운 삶을 위해.

1. 쌀벌레 생기는 것을 예방하는 방법

-날씨가 더워지면 쌀통에 쌀벌레가 생기기 마련. 한번 생긴 쌀벌레는 자꾸 자꾸 늘어나고 쌀통을 벗어나 온 집안에서 발견 되기 시작한다. 온 집안이 쌀벌레로 가득 차는게 싫다면 미리미리 쌀통에 마늘은 넣어 두자. 올해 쌀벌레의 모습은 볼 수 없을 것이다.

2. 김을 바삭하게 보관하는 방법

-김은 언제나 쉽게 눅눅해져 버린다. 배고픈 김이 공기중에 습기를 먹어서 그러는데 그럴땐 김을 신문지에 김을 넣고 공기가 잘 통하지 않게 잘 싸 후엔 비닐에 싸서 냉동실에 보관해 보자. 먹을때마다 바삭한 김을 맛볼 수있을 것이다.

3. 마늘 쉽게 까는 방법

-마늘 까기만큼 귀찮은 일이 또 어디 있으랴. 하나를 쪼개면 안에 여서 일곱놈이 또 기다리고 있다. 게다가 마늘을 많이 까다보면 손가락 끝도 아려오기 시작 한다. 어떻게 해야 빠르고 간편하게 마늘을 깔 수 있을까? 마늘 뿌리 부분을 자른후 전자렌지에서 30초만 돌려 보자. 단번에 마늘과 껍데기가 분리되는 신세계를 경험 할 수 있다.

4. 후라이팬에 생선 비린내 제거하는 방법

-기름이 잘활 흐르는 생선구이의 향기는 집나간 며느리도 돌아오게 한다. 하지만 생선을 다 먹고 난 후에는 그 향기가 악취가 되어 팬을 떠나질 않는다. 그럴때는 먹고 남은 녹차 티백으로 후라이팬을 닦아 보자. 생선냄새 옷을 벗어버린 후라이팬의 산뜻함을 느낄 수 있을 것이다.

5. 시든 야채들을 다시 싱싱하게 만들기

-개인적으로 고기를 먹을때 상추와 깻잎은 필수 라고 생각 하는데 항상 상추와 깻잎은 남아서 냉장고에서 시들시들 생을 마감한다. 생을 마감할 까지 놔둔 야채는 싱싱해 지기 힘들겠지만 하루이를 정도 된 야채는 얼음물에 잠시 담귀 두면 싱싱하게 살아난다.

6. 감자 싹 나는것을 방지하는 방법

-보통 감자는 한두개씩 사기보다 봉지째 대량으로 구입 할 경우가 많다. 이런경우 일정 시간이 지나면 감자에 싹이 나기 시작 하는데 감자 싹은 솔라닌이라는 독소를 갖고 있어 먹으면 오심, 구토, 복통, 두통, 현기증 등으로 경도의 의식장애, 호흡마비를 일으키기도 한다. 아트로 핀중독과 유사하여 치료도 이에 따라행하는게 좋은데 아프기 전에 안 먹는게 더 좋을듯 하다. 감자에 싹이 나면 그 부분을 도려내고 먹으면 아무 문제가 없는데 도려내기 전에 미리 예방 하는 방법은 없을까? 감자 사이에 사과를 하나 넣어두면 싹나는것을 방지 할 수 있다고 한다.

7. 세탁기 간단히 청소하는 방법

-세탁기는 항상 물과 공생하여 살아가기 문에 물때와 곰팡이의 주된 서식지가 되곤한다. 그럴땐 먼저 세탁기에 물을 가득 받아서 락스를 뿌린후 세탁기를 살짝 돌렸다가 하루동안 사용하지 않고 기다린다. 그리고 다음날 한번더 돌려주고 물을 빼면 세탁기 청소 끝~~!!

8. 칼갈이가 없을때 칼을 가는 방법

-일을 마치고 집으로 돌아가면 어머니는 항상 주방에서 저녁을 차리고 계신다. 퐁퐁퐁퐁 도마와 칼이 부딪히는 소리가 경쾌하다. 하지만 잘 들지 않는 칼은 어머니의 손을 노릴수 있으니 미리미리 손질해 두도록 하자. 방법은 간단하다. 잘 듣지 않는 칼을 알루미늄 호일에 쓱쓱 문지르면 된다. 단 5분만 투자하면 효자가 될 수 있다.

9. 더러워진 샤워기 청소 하는 방법

-샤워기를 오래 쓰면 사이사이에 물때가 기기 마련이다. 이런 물때를 없애지 않고 계속 사용한다면 물때로 샤워를 하는것과 다를바 없다. 그럴땐 물과 식초를 2:1 비유로 섞은 물에 하룻밤 정도 담구어 보자. 물때가 싸~~악 사라질 것이다.

10. 냄비 바닥에 검게 그을린 부분 없애는 방법

-냄비를 오래 쓰다보면 안쪽에 검게 그을리는 부분이 없을 수가 없다. 계속 쓰자니 찌뽀 하고, 그렇다고 팔에 알아 배도록 문질러도 잘 사라지지 않는 검댕이들... 그럴땐 폴라를 부어 약한 불에 살짝 끓인후 1시간 정도 놓아두면 그을린 자국이 사라진다.

11.바닥이나 물건에 기름을 흘렸을 때

-바닥이나 물건에 기름을 흘리는 경우가 종종 있다. 흘린 양이 조금 일 경우야 페이퍼 타올로 속 닦아내면 되지만 대책없이 바닥에 들이 부었을 경우 이야기가 달라진다. 페이퍼 타올로 닦자니 한통 다쓰게 생겼고, 행주로 닦자니 다신 그행주를 부엌에서 볼 수 없을것 같다. 그럴땐 밀가루를 써 보자. 밀가루는 기름을 흡수하는 강한 효과가 있다. 기름이 흐른곳에 뿌려 닦으면 할결 쉽게 기름을 닦을 수 있을 것이다.



♥ 한국 연예인 스타일 네일 아트 전문

♥ 한국손님 환영합니다

♥ 예약 꼭 해주세요

* 중간기술자 경험 초보자도 구합니다

415 US 9 South, Marlboro, NJ 07726 732.972.3919

Obsession Hur Hair Studio **허 헤어살롱**

펌 50% 할인 (스페셜 펌은 제외)
Wedding, Prom party, 각종 이벤트를 위한 Make-up, Up do hair 등
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 9:00 - 7:30 / Tel. 732.287.5777
*일요일은 쉽니다 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)

기적을 만드는 부모의 말 한마디

‘벤, 너는 마음만 먹으면 무엇이든지 할 수 있어. 다른 사람이 할 수 있으면 너 더 잘할 수 있단다’ 라고 어머니는 늘 나를 격려하며 용기를 주셨지요. 그 덕에 오늘날 내가 있을 수 있었습니다.”

세계적으로 유명한 미국 존스 홉킨스 대학병원의 소아 신경외과 벤 카슨 박사의 말이다. 벤 카슨은 어린 시절 피부가 검다는 이유로 백인 친구들에게 따돌림을 당했고 초등학교 때는 공부도 못해서 항상 꼴지를 도맡아 했다. 그런 그가 ‘기적의 손’ 이라고 세상 사람들의 칭송을 받는 세계적인 외과의사가 되는 기적을 만들어 낼 수 있었던 것은 어머니의 격려가 있었기 때문이다. 부모의 말 한마디는 기적을 만들어 내기에 충분한 힘이 있다.

부모가 자녀를 향해 쏟아내는 말이 생명의 씨가 되어 자녀 속에서 자라난다. 아무리 절망스러운 환경 속에서도 소망을 잃지 않고 긍정적인 태도로 반응해 주면 기적을 만들어 낼 수 있다. 기적을 만들어 낼 수 있는 대화법이란 무엇일까? 성품 대화법이란 부모가 대화를 통해서 자녀의 생각, 감정, 행동을 변화시켜서 좋은 성품을 갖게 하는 대화법이다.

자녀의 생각을 바꾸는 기술-질문법을 사용

“하지마”, “하지 못해” 등 이런 명령어로는 자녀를 바꾸지 못한다. 자녀의 생각을 바꾸려면 질문법을 사용하는 것이 효과적이다.

“네가 무슨 일을 했지?”, “이것이 네가 할 수 있는 가장 좋은 방법이었니?” 라고 물어보자. 질문은 상대에게 자신의 문제를 스스로 생각하고 그 해결점을 찾게 할 수 있도록 생각을 열게 하는 신비한 힘이 있다. 그런데 질문도 잘해야 한다. 예를 들어 6살, 7살 연년생인 형제끼리 싸우고 있을 때 “너희 왜 싸우니? 날마다 도대체 왜 그렇게 싸우고들 있는거야? 라고 말한다면 어떤 반응이 일어날까?

“동생이 까불잖아요”, “형이 때렸기 때문이에요” 등등 변명이 많아진다. 이처럼 ‘왜?’ 라고 질문하면 변명을 유도하는 결과가 된다. 이렇게 질문법을 사용해야 한다. “무슨 일이니? 엄마에게 상황을 설명을 해주겠니?” “엄마, 제가 레고를 만들거만 하면 동생이 자꾸 부수잖아요.” “그랬구나. 애써 만든 작품을 자꾸 망가뜨려서 속상했구나.” “네. 정말 그랬어요. 그래서 한 대 때렸어요.” “그런데 그럴 때마다 때린다면 어떻게 될까? 그 방법이 가장 좋은 방법이라고 생각하니? 더 좋은 방법은 없을까?” “제가 다른 데 가서 으면 좋았을 걸 그랬어요. 제가 잘못했어요.” 이렇게 자녀의 생각을 열게 해주는 부모의 말 한마디를 듣고 자라는 아이들은 사고력이 확장된 폭넓은 사고의 힘을 소유하는 사람으로 자라게 될 것이다.

감정을 열게 하는 기술-경청법 사용

경청이란 ‘상대방의 말과 행동을 잘 집중하여 들어 그 사람이 얼마나 소중한지 인정해 주는 것’ 이다.

자녀를 소중하게 인정하고 있다는 것을 알리는 부모의 노력은 경청하는 모습으로 표현된다. 자녀의 말을 경청해 주면 자녀는 자신이 소중한 존재라는 자아 존중감을 갖고 세상을 당당하게 살아가게 되고 세상을 향해 마음을 열게 되는 것이다. 이처럼 자녀의 마음, 즉 감정을 열게 하는 기술은 경청법으로 신비의 문을 열게 된다. 요즘 대화가 단절된 채 살아가는 가정이 참 많다. 대화가 막힌 것은 바로 관계가 막힌 것이다. 지금부터라도 상대방이 자신에게 경청하고 있음을 스스로 느낄 수 있는 적극적인 경청법을 사용해 보자.

감정을 열게 하는 기술-칭찬과 격려

저능아 취급을 받던 벤 카슨이 그렇게 훌륭한 세계적인 외과 의사가 된 비결은 절망적인 상황 속에서도 보여준 어머니의 칭찬과 격려 때문이었다. 칭찬과 격려가 자녀의 행동을 바꾸게 한다. 잘했을 때 칭찬해주고 잘못했을 때 격려해 주자. 잔소리와 강요, 지시로는 자녀의 행동이 변하지 않는다. 햇빛의 방향에 따라 나무의 모습이 바뀌듯 부모의 칭찬과 격려로 자녀의 행동이 기적적으로 변화된다.

J블로그 Dream



“사람을 소중히 여기는 마음, 바로 인의 마음입니다.”

“카이로프랙틱과 통증의학과를 신설해서 운영합니다”

인병원 통증재활한방

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



문유미 Weichert Realtors 부동산

NJAR Circle of Excellence Award 2002-2005, 08,10,12



**현명한 부동산 투자와
내집마련의 꿈을
해결해드립니다.**

● 명문 프린스턴 지역 전문 ●



3 Manor Ridge Dr., West Windsor, NJ
\$519,000
방 4개 화장실 2.5개
나무 마루, 넓은 거실, 가족실
과수원같이 가꾼 뒷마당
기차역, 학교, 공원 가까운 거리



3 William St., Milltown, NJ
\$399,900
방 4개 화장실 3개
나무 마루, 개조된 주방, 화장실
최신 에너지 절약형 히팅, A/C
편리한 교통의 중심지



223 Rip Van Dam Ct.,
Belle Mead, NJ 08502
\$329,900
방 2개, 화장실 2.5
로프트와 꾸민 지하
몽고메리 학교

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

<이별계약> 익숙하지만 눈물 속 빼는 멜로 영화



스크린이 객석으로 손수건을 청해온 것이 벌써 몇 번째던가. <이별계약> 역시 있을 만 하면 한번씩 찾아와 관객의 눈물샘을 적시는 신파 멜로다. 이런 신파 멜로가 계속해서 만들어지고 또 관객의 사랑을 꾸준히 받는 이유는, 영화를 통해 자신이 하고 있는 사랑의 강도를 체크해 보고 싶은 사람이 여전히 존재하기 때문일 것이다.

리싱(평위엔)과 차오차오(바이바이허)는 고등학교 시절부터 사랑을 이어온 커플이다. 리싱이 용기를 내어 차오차오에게 프러포즈를 한 날, 차오차오는 헤어지자고 말한다. 차오차오의 갑작스러운 이별 통보를 받아들이기 힘든 리싱은 반드시 성공할 테니 이별의 기한을 정해달라 제안한다. 두 사람은 “5년 뒤, 각자 위치에서 정상이 되고 그때까지 서로 독신이면 결혼하기로 한다”는 내용의 이별계약서에 도장을 찍는다. 그리고 5년이 흐른 현재. 실력 있는 세프로 성장한 리싱은 차오차오의 마음을 확인하기 위해 다른 사람과 결혼식을 올린다고 거짓말을 한다. 상대방의 마음을 확인한 두 사람이 사랑의 결실을 맺으려는 순간, 차오차오의 암이 재발한다.

<이별계약>은 <선물>(2001) <작업의 정석>(2005)의 오기환 감독이 연출한 한중 합작 영화다. 줄거리만 보면 한국 멜로 영화가 전성기를 구가했을 시기에 만들어진 영화들을 연상시킨다. 그러나 그것을 흠으로 보서는 안 된다. 한국형 멜로 영화의 트렌드를 중국식으로 재탄생시키는 것이 이 영화의 기획의도였기 때문이다. 촌스러운 장면이 없는 것은 아니지만 신파 멜로와 로맨틱 코미디를 비교적 잘 버무려 놓았다는 점에서 절반의 박수를 보내고 싶어진다.

사실 관객도 다 안다. 시한부 인생을 다룬 신파 멜로 영화에서 새로움을 찾는 것은 불가능에 가까운 일이라는 것. 그만큼 신파 영화의 한계는 명확하다. <이별계약>의 미덕은 가슴을 먹먹하게 만드는 진솔함으로 관객이 자신도 모르게 눈물을 흘리게 만든다는 점이다. 뒷이야기가 밝히 예상되기는 하지만 리싱과 차오차오를 연기한 두 배우 평위엔과 바이바이허의 호연으로 캐릭터의 감정이 관객에게 차근차근 전달된다. 차오차오의 친구를 연기한 장진푸의 차분한 연기도 좋다.

<이별계약>은 슬픈 사랑을 소재로 했지만 내내 건강하고 밝다. 가슴을 먹먹하게 만드는 진솔함으로 관객이 자신도 모르게 눈물을 흘리게

만든다. 영화는 중반을 넘기고서도 노골적으로 관객을 울리려 들지도 않는다. 차오차오가 아파하는 장면이 거의 등장하지 않지만 말미엔 감정이 뜨거워지는 경험을 할 수 있다. 자칫 감정이 넘쳐 신파로 빠질지 모를 위험을 잘 피해간 오기환 감독의 절제된 연출 덕분이다. 로맨스가 펼쳐지는 공간이나 소품도 매력적이다.



<이별계약>은 여느 신파 영화처럼 호들갑 떨지 않는다. 대신 우리가 사랑이라는 이름으로 얼마나 자주 타인에게 헤아릴 수 없는 상처를 주고 있는지에 대한 질문을 조용히 던진다. 영화 내내 깔리는 음악은 두 배우의 열연과 어우러져 깊은 여운을 전한다.

<마당을 나온 암탉>(2011) <건축학개론>(2012) 등의 작품을 통해 실력을 인정받은 이지수 음악감독은 감수성을 자극하는 음악으로 감동을 배가시킨다. <이별계약>은 중국에서는 현재까지 1억 9,000만 위안(약 350억 원)의 매출을 올리며 제작비 대비 7배의 수익을 거뒀다.

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

<더 콜> 두 여인의 전화 통화가 만든 스릴



<더 콜>은 잔인한 장면을 최대한 절제하면서도 관객을 긴장하게 만든다. 영화의 분위기를 급박하게 만드는 것은 911 콜센터 요원 조던(할 베리)과 연쇄 살인마에게 납치된 소녀 케이지(아비게일 브레스린)의 전화 통화다. 영화는 휴대 전화를 통해 실시간으로 전해지는 케이지 상황과 이에 따른 911 콜센터의 대응을 빠른 교차 편집으로 보여준다.

브래스 앤더슨 감독은 <세션 나인>(2001) <베니싱>(2010) 등 주로 스릴러 장르를 연출해 왔다. <더 콜> 역시 감독의 장점이 잘 드러난 영화다. 영화 곳곳에 심장이 조여 드는 듯한 느낌을 받게 하는 장면들이 등장해 잠시도 긴장을 늦출 수 없다. 특히 집에 침입한 괴한을 피해 침대 밑에 숨어 있는 아이가 갑자기 침대 밖으로 끌려 나오는 장면은 공포 영화를 보는 듯 하다.

영화의 여러 장치들뿐만 아니라 이야기를 이끌어 가는 두 배우의 연기가 영화에 더욱 몰입하게 한다. <엑스맨>(2000) 시리즈, <몬스터볼>(2001) 등으로 유명한 할 베리는 실시간으로 사건을 전달 받으면서도 아무런 도움을 줄 수 없는 조던의 심리 상태를 완벽하게 소화했다. 무엇보다 눈물이 묻어나는 목소리로 케이지와 전화 통화를 하는 장면에서 조던의 심리를 눈이 아닌 귀로도 느낄 수 있게 한다. 할 베리와 완벽한 연기 호흡으로 두각을 드러낸 배우는 아비게일 브레스린이다.

<미스 리틀 선샤인>(2006) <제이니 존스>(2010) 등에 출연한 아비게일은 어린 나이답지 않은 연기로 일찍이 아역 배우 생활을 한 만큼 탄탄한 연기력을 보여준다. 죽음에 대한 공포로 인해 눈물을 흘리거나 살기 위해 기지를 발휘하는 장면에서 보여주는 표정 연기가 일품이다.

<더 콜>은 관객의 선택에 따라서 영화를 통해 느낄 수 있는 감정이 다르다. 목숨이 경각에 달린 케이지는 급박한 상황에 처해 있고 전화 통화로만 도움을 줄 수 밖에 없는 조던은 아쉬움에 발만 동동 구른다. 감정 이입하는 캐릭터에 따라 긴장감 넘치는 분위기를 느낄 수도, 조던의 안타까움을 공유할 수도 있다.

마지막 반전은 취향에 따라 나뉠 수도 있다. 끝까지 긴장감의 끈을 놓고 싶지 않은 관객이라면 결말이 아쉬움으로 남을 것이다. 하지만 90분 넘게 이어져온 긴장감을 날려 버리더라도 독특한 결말을 원하는 관객이라면 만족할만한 끝맺음이다. 그렇다고 영화 전반적인 스릴감은 절대 약하지 않은 영화다. <더 콜>은 6월 20일 개봉한다.



제공: <한국 최대 영화뉴스채널! 맥스뉴스>
김규한 기자 blame777@maxmovie.com

맥스무비

추천! 뉴욕 레스토랑

전망 좋은 레스토랑

-리버카페(Lunch.이하 L): 브루클린 브리지와 로어맨해튼의 전망이 보이는 보트 레스토랑. 한가로운 날 물 위로 지나가는 보트를 바라보며 식사를 즐길 수 있다.

애피타이저로 상큼한 테일러베이스캐롭 세비체 가재를 이용한 랍스터수프 트리오(수프 만두 콩소메) 메인디시로는 매릴랜드 크랩케익과 새우튀김 메인 랍스터 샐러드 혹은 양고기(텐더램생크)를 추천한다.

www.rivercafe.com (One Water St. 718-522-5200)

-아시아(Asiate L): 타임워너 빌딩이 세워지기 전 컬럼버스 서클은 물론 뉴욕의 톱 레스토랑으로 트럼프 빌딩의 장 조지 봉거리첸이 꼽혔다. 그 건너편 타임워너 빌딩에는 최고급 일식당 마사 프렌치 레스토랑 퍼세 그리고 만다린 오리엔탈 호텔 35층에 아시아당이 자리 잡았다.

아시아당의 스타는 센트럴파크가 내려다 보이는 전망이지만 요리 수준도 만만치 않다. 보통 디너 정식은 79달러 런치는 35달러이지만 레스토랑 위크에 맞볼 수 있다.

레스토랑 주간 고급스런 도시락에 나오는 메뉴는 두가지. 셰프의 벤토박스(트리플샐러드, 록슈림프리조토, 미소글레이즈드 와일드사면, 브레이즈드 버팔로립) 시푸드 벤토 박스(트리플샐러드, 록슈림프리조토, 팬시어드 시스캐럽, 로스트카드). 디저트는 사이트러스 요거트 마티니(80 Columbus Circle 212-805-8881)

스타 요리사를 찾아서

-노부(L): 로버트 드니로가 LA의 스타 요리사 노부 마추히사를 삼고초려 해가면서 합자해 시작한 일식집. 단연 뉴욕 최고로 꼽히면서 노브 넥스트도어와 노부 57까지 열었다. 페루 아르헨티나 알래스카에서 레스토랑 경력을 쌓은 노부의 장기는 오일이 함유된 뉴스타일 초밥(스시).

생선의 담백한 맛은 없다. 드니로가 가장 좋아한다는 은대구된장조림(브로일드 블랙카드)는 입에서 사르르 녹는다.

www.myriadrestaurantgroup.com (105 Hudson St. 212-219-0500)

-모리모토(L): 필라델피아 최고의 일식당으로 자리매김한 ‘아이언 셰프’ 마사하루 모리모토가 첼시에 오픈한 레스토랑. 외관은 창고건물 같아도 내부에 들어서면 신천지다.

어찌면 공방처럼 보이는 현대식 인테리어. 가장 좋은 테이블은 스시 바. 일본의 품질 좋기로 유명한 고베산 쇠고기를 재료로 한 쇠고기 샐러드 고베비프 카파치오 바삭바삭한 록슈림프 튀김(템

푸라) 그리고 회덮밥(지라시)를 추천한다.

www.morimotonyc.com (88 10th Ave. 212-989-8883)

-스파이스마켓(L/Dinner): 몇년 전 뉴욕 최고 레스토랑으로 군림했던 장 조지의 주인 프랑스 출신 스타 요리사 장 조지 봉거리첸이 운영하는 여러 레스토랑 중의 하나. 미트패킹 디스트릭트에 있는 스파이스마켓은 태국-인도-베트남-말레이시아 등 동남아 요리를 혼합한 퓨전 식당.

물론 장 조지보다 저렴한 가격으로 빈달루와 커리 패타이 국수 등을 즐길 수 있다. 차이나타운에 있는 66(241 Church St. 212-925-0202)는 중국식과 프랑스식이 혼합된 퓨전.

www.jean-georges.com (403 West 13th St. 212-675-2322)

스테이크광을 위하여

-마이클조단 스테이크하우스(L): 그랜드센트럴 역에 있는 농구 황제 마이클조단의 스테이크하우스는 음식보다 역내 레스토랑이라는 역동적인 분위기 그리고 이름 때문에 찾는 이들이 많다. 체크를 줄 때 따뜻한 초콜릿칩 쿠키를 준다.

www.theglaziergroup.com (23 Vanderbilt Ave. 212-655-2300)

-벤벤슨 스테이크하우스(L): 미드타운 벤벤슨은 비즈니스맨들이 즐겨찾는 스테이크집. 스테이크가 무척 크므로 필레미뇽을 추천한다. 스테이크 대신 저렴한하고 맛있는 프라이드 치킨도 좋다. 애피타이저로는 시저 샐러드 비프 카파치오를 시도할 것.

www.benbensons.com (123 W. 52nd St. 212-581-8888)

-갤러거(L): 브로드웨이 극장가의 갤러거는 입구에 정육점처럼 고기를 전시해놓고 있다. 80년 역사를 자랑하는 갤러거의 스테이크 이전에 애피타이저로는 블루치즈가 들어간 워터크레스 샐러드 우리 입맛에 맞는 매콤한 옥스테일 수프를 권한다.

www.gallaghersnysteakhouse.com (228 W. 52nd St. 212-245-5336)

-팜 투 레스토랑(L): UN 인근의 유명 스테이크하우스 팜은 팜 2에 이어 웨스트사이드 극장가에도 팜 레스토랑을 오픈했다. 스테이크와 랍스터를 함께 즐길 수 있는 서프앤터프도 있다. 사이드디시로는 크림드시금치 디저트는 뉴욕 치즈 케이크로 마무리.

www.thepalm.com (840 Second Ave. 212-697-5198).

시푸드의 환타지

-시그릴(L/D): 록펠러센터 아이스링크 옆에 자리한 시그릴에서는 생굴 생조개 새우 랍스터가 나오는 시푸드 엑스라배간자가 인기. 랍스터 비스크 수프 크랩케익 존도리 생선요리도 훌륭하다. 스케이터들을 바라보면서 즐기는 디너는 금상첨화
www.theseagrillnyc

-아쿠아빗(L/D): 스칸디나비아 반도 스타일의 해물 전문 레스토랑. 뉴욕의 스타 요리사 마커스 사무엘슨의 작품인 스웨덴 미트볼과 북극 디저트(arctic circle dessert)가 유명하다. 레스토랑 주간에는 3코스 와인 콤보에 \$15달러를 추가하면 된다. 호텔 같은 우아한 인테리어에 분위기도 그만.
www.aquavit.org (65 E. 55th St. 212-307-7311)

-페트로시안(L/D): 카네기홀 건너편에 자리한 러시아 식당 페트로시안은 캐비아, 훈제연어, 훈제청어가 유명하다. 레스토랑 주간을 놓친다면 일요일 브런치를 권한다. 옆의 페트로시안 베이커리에서는 쿵 샐러드, 훈제연어, 그리고 크와쌍과 각종 타트를 제공한다.
www.petrossian.com (182 W. 58th St. 212-245-2214).

-하츠하나(L/D): 노부가 뉴욕에 입성하기 전 뉴욕의 최고 일식 집은 바로 하츠하나였다. 지금은 옛날의 명성을 잃었지만, 바나나 이파리에 나오는 생선회(사시미)와 스시가 제법 신선하다. 특히 3층짜리 도시락 박스에 나오는 스시, 생선회, 생선조림 요리 '쥬얼박스'는 먹기에도 즐겁다.
www.hatsuhana.com (17 E. 48th St. 212-355-3345).

우아한 분위기

-이나기쿠(L/D): 아르데코 스타일의 월도프 아스토리아 호텔 내에 있는 우아한 일식당. 스시와 생선회에서 야키니쿠, 메밀(소바)까지 메뉴가 종합적이다. 레스토랑 주간에는 퓨전 일식 3코스를 제공한다. 런치(\$24.07)는 아스파라거스 고마 · 슈림프 테리야키 · 그린 샐러드 중 택일. 앙트레는 새우야채 튀김 · 스시 · 치킨테리야키와 장어구이, 디저트는 두부와 과일 퓨레와 아이스크림 중 택일. 디너(\$35)는 새우와 아보카도 칵테일 · 연어 타르타르 · 네기마(파로 감은 스테이크), 앙트레는 새우야채 튀김 · 킹사문 테리야키 · 스시 · 스테이크 이시야키 디저트는 런치와 동일하다.
www.inagiku.com (111 E. 49th St. 212-355-0440)

-가브리엘(L): 만다린오리엔탈 건너편의 정통 이태리 터스칸 요리 전문 식당. 애피타이저로 베이비아루굴라 샐러드, 와일드머쉬 룬수프, 메인디시로 양이 넉넉한 머시룸 파스타와 소시지와 달콤

한 피망 파스타, 아구 요리 등이 있다.

www.gabrielsbarandrest.com (11 W. 60th St. 212-956-4600)

-모던(D): 현대미술관(MoMA) 내의 현대식 레스토랑. 바우하우스 스타링에 영향을 받은 인테리어에 식기는 덴마크 산이다. 포 이그라, 투나 타르타르, 그릴드 옥토퍼스, 그릴드다이버 스캘롭 등이 추천된다.
www.themodernnyc.com (9 W. 53rd St. 212-333-1220)

정통 프렌치 요리

-아티사날(L/D): 한인타운 인근 프랑스 식당 아티사날은 원래 치즈로 유명하다. 실제로 냄새나는 치즈를 식당 내에서 판매하고 있다. 겨울철에는 치즈를 녹여 마른 빵이나 고기에 찍어 먹는 폰듀가 연인끼리 즐길 수 있는 아이템. 이번 레스토랑 주간 메뉴는 런치에 애피타이저로 파미잔치즈 뇨키(감자만두), 아틀란틱 연어와 밀라노 스타일 치킨, 디저트로 치즈 케이크 · 과일수프 · 치즈 셀렉션(\$5 추가)이며 디너는 앙트레만 대구 요리(파실레이드 크러스티드 카드)와 비프 버귀뇽을 내놓았다.
www.artisanalbistro.com (2 Park Ave. 212-725-8585).

코급스런 인도 요리

-타마린드(L): 인도 음식하면 리틀인디아나 잭슨하이츠의 허름한 식당을 떠올린다. 타마린드는 마치 타지마할 궁을 현대식으로 개조한 듯한 분위기의 레스토랑이다. 사실상 평상시 3코스 런치가 21달러다. 레스토랑 주간을 놓치면, 평일에 가도 좋다. 타마린드의 디너 메뉴에 있는 라지의 베지터블 탈리(\$25), 탄두리 믹스드그릴(\$26), 타마린드 시푸드 플래터(\$33)는 인도 요리의 모든 것을 알 수 있는 기회다.
www.tamarinde22.com (41-43 E. 22nd St. 212-674-7400)

자료제공: <http://coya.egloos.com/3045051>





루터란 교회 이야기 (2) (WELS-Wisconsin Evangelical Lutheran Synod)

교회 역사를 자세히 살펴 보면 한국 사람들이 잘 모르는 사실이 하나가 있습니다. 그것은 바로, 한국에 최초로 복음을 전한 개신교 사람은 장로교나 감리교 선교사가 아닌 바로 독일 루터란 선교사 칼 굽츠라프 (Karl A. F. Gutzlaff) 였습니다. 이 사실은 간단하게 온라인 검색이나 온라인 백과사전으로 유명한 Wikipedia 에서 찾아보셔도 쉽게 알 수 있는 사실입니다.

굽츠라프 선교사는 1832년 7월 17일 황해도 백령도에서 최초로 복음을 전하였지만 선교의 별다른 성과를 거두지 못하였다고 합니다. 하지만 그는 포기하지 않고 해안선을 따라 남쪽으로 배를 타고 가다가 7월 21일에 군산만에 있는 창선도에 도착을 하게 되었습니다.

그가 머무는 동안 가난한 창선도 사람들에게 천문과 지리 등 여러 종류의 한문 서적과 한문 성경을 전해 주기도 하였고 특히 순조 왕에게는 한문 성경과 교리서를 헌상하기도 했으며, 섬 사람들에게는 약품과 감자, 재배법을 가르쳐 주었다고 합니다. 특별히 한국 사람을 통해 “주기도문” 을 우리나라 말로 번역하는데 성공하였고, 또한 그 후에도 계속해서 한국을 여러 가지로 도와 주었는데 정말 감사한 사실은 6.25 전쟁 후에 한국의 가난한 사정을 보듯해 미국 루터란 본부에서 한국의 모든 구호 물자, 약품, 식량의 1/3정도는 루터란이 보냈다는 말이 있을 정도로 한국을 뜨겁게 사랑했다고 합니다. 정말 감사하고 고마운 사실이 아닐 수 없으며, 이것이 바로 “네 이웃을 네 몸과 같이 사랑하라” 라는 성경말씀의 진정한 실천이라 할 수 있습니다. 그리고 현재에도 그 루터란 WELS 정신은 세계 속에 계속 되고 있습니다.

이와 같이 16세기 마틴루터의 종교개혁에 의하여 처음 시작된 개신교

가 루터교인 것처럼 한국에 최초로 복음을 전한 개신교 선교사는 루터란 선교사인 굽츠라프였다는 사실 알아야 할 것입니다. 다음 호에도 계속해서 루터란 교회에 대해 알아 보도록 하겠습니다. 좋은 하루 되시기 바랍니다.

The first Protestant missionary to land in Korea was not a Presbyterian nor a Methodist but a Lutheran missionary Karl A. F. Gutzlaff from Germany. Gutzlaff was born in a Lutheran family in Formelaina region in Northeastern part of Germany.

Gutzlaff preached the Gospel to Koreans. On July 17, 1832, his gospel preaching was unsuccessful in HwangHaeDo BackRyungDo so he settled in ChangSunDo on July 21.

Just as Lutheran was the first Protestant Church after the religious reformation in the 16th century, the first Protestant missionary to preach the gospel in Korea was a Lutheran missionary Gutzlaff. 

삼일육교회
위광훈 목사



**Our Savior's
Lutheran Church**
삼일육 교회



Sunday Worship
주일예배 영어 10:00 am

Sunday School & Adult Bible Class
장년/청소년 성경공부 11:30 am

Pastor Peter Wee 위광훈 목사 (한국어) 732-447-8056 / Rev. Mark Johnston Pastor (English) 848-228-0996

151 Milltown Rd., East Brunswick, NJ 08816 Tel. 732-254-1207

www.oursaviorseastbrunswick.com
www.facebook.com/OurSaviorsLutheranChurch

비유가 아니면

“이제 우리 어린이들은 신약 성경을 이해하지 못하는 세대가 될지도 몰라요.” 얼마 전 세빛교회를 방문했던 기독교노래꾼 홍순관 집사의 말이다. 동요보다 가요를 먼저 부르는 우리 아이들은 동요 속에 담긴 은유, 비유, 상징 등을 점점 이해하기 어려워질 것이다. 따라서, 비유와 상징으로 가득 찬 신약성경을 이해하긴 더 힘들어질 것이라는 말이었다. 마음에 두고 두고 남아 올림이 되었다.

우리에게는 어릴 적부터 들어온 속담과 명언들이 있다. “늦었다고 생각할 때가 가장 빠를 때이다, 가는 말이 고와야 오는 말이 곱다, 고생 끝에 낙이 온다, 띠끌 모아 태산이다, 일찍 일어나는 새가 벌레를 잡는다, 성공은 1% 재능과 99%의 노력으로 이루어진다.”

그런데, 이런 속담과 명언들을 한 연예인이 바꿔서 만든 말들이 한국의 젊은이들에게 많은 공감을 얻는다고 한다. 예를 들면 이런 것이다. “늦었다고 생각할 때가 늦은 거다, 가는 말이 고우면 앞본다, 고생 끝에 골병 든다, 띠끌 모아봤자 티끌이다, 일찍 일어나는 새는 피곤하다, 성공은 1% 재능과 99%의 백으로 이루어진다.”

이런 말들에 대해서 한국의 젊은이들이 왜 공감을 하는 것일까? 그것이 그들의 현실이기 때문이다. 과거의 속담과 명언이 전혀 들어맞지 않는 차가운 현실이 그들의 언어마저

바꾸어 놓고 있다. 요즘 젊은이들은 돌려 말하지 않는다. 그냥 사실적이고 직설적으로 말한다. 인터넷과 휴대폰이 없던 시절, 사랑을 고백하려면 일단 편지지나 엽서를 골라야 했고, 시 한 편쯤은 연필로 꼭꼭 눌러 써야 했다. 밤에 쓴 편지를 붙여 놓고 몇 주 동안 후회하며 답장을 기다리곤 했다. 그래도 동요와 시가 삶의 일부였던 시절이 지금보다는 훨씬 행복하고 풍요롭지 않았던가!

요즘 <예수님의 비유>에 관한 시리즈 설교를 하면서, 매주 좋은 시 한 편을 세빛 교우들에게 소개하고 있다. 몇 주 전에는 정호승 시인이 추운 겨울 국화빵을 굽는 한 중년 남성을 보며 지었다는 시 <국화빵을 굽는 사내>를 읽어드렸다.

당신은 눈물을 구울 줄 아는군

눈물로 따끈따끈한 빵을 만들 줄 아는군

오늘도 한강에서는

사람들이 그물로 물을 길어 올리는데

그 물을 먹어도 내 병은 영영 낫지 않는네

당신은 눈물에 설탕도 조금은 넣을 줄 아는군

눈물의 깊이도 젤 줄 아는군

구운 눈물을 뒤집을 줄도 아는군

(국화빵을 굽는 사내/ 정호승)

예배 후, 한 교우께서 “그 시가 꼭 내 이야기 같다” 고 공감하신다. 그렇다. 은유가 아니면 표현 못하는 마음이 있다. 비유가 아니면 말할 수 없는 이야기가 있다. 그래서 예수님은 “비유가 아니면 말씀하지 않으셨다” 고 했나 보다. 하긴, 하늘 나라 이야기를 말씀하시는데 비유가 아니면 어떻게 전할 수 있었겠는가? 두 손 모아 동요를 부르는 아이들의 맑은 목소리, 지우개로 지워가며 연필로 써 내려가는 시 한 소절... 점점 메말라 가는 이 시대에 회복해야 할 가치는 바로 이런 일상에 숨어 있다.

세상의 빛 세빛교회

손태환 목사



“변함없는 사랑, 변화되는 그리스도인”



주일예배 : 주일 오후 2시, 주일학교 예배 : 오후 2시
 세빛한국학교 : 금요일 오후 6시
 424 Garretson Road, Bridgewater, NJ 08807 / Tel.908.229.2966 / www.sebitchurch.org

담임목사 : 손태환
 교역자 : 이학호, 최진하, 이지만

F 학점 받은 메뚜기

성경에는 수많은 인물들이 등장한다. 그 사람들의 삶에다 학점을 매겨본다면 어떨까?

이스라엘 백성은 애굽에서 나와 하나님께서 약속하신 꿈의 장소, 약속의 땅, 젖과 꿀이 흐르는 땅, 가나안으로 들어가시기전 하나님의 명령에 따라 12명의 정탐군을 보내게 되었다. 12명의 가나안 정탐군들은 40일동안 가나안 땅에 들어가 구석 구석을 누비며 조사한 것을 가지고 이스라엘 진영으로 돌아오게 된다.

한껏 기대감을 품고 모인 백성들과 모세앞에서 12명의 정탐군들의 브리핑이 시작된다. 그들의 보고에 백성들은 입을 다물지 못하고 탄성을 자아내는데 하나님께서 말씀하신대로 그 땅은 젖과 꿀이 흐르는 아주 비옥한 땅이었다는것이 그들의 보고를 통해 확인되었기 때문이다. 그러나 그것도 잠시 갈렙과 여호수아를 제외한 열명의 보고는 이내 불평과 염려로 이어지기 시작한다. 그 이유는 그 비옥한 땅에서 살아야 할 걱정때문이었다. 그 땅에서 본 사람들을 자신들과 비교하며 보고하는데 열명의 정탐군들은 자신들의 존재를 상대와 견주어서 그들은 대(大), 자신들은 소(小)로 평가했다.

이 열명의 정탐군들의 보고서에 점수를 매긴다면 F 이다. 낙제점수다. 왜냐하면 그들은 가나안땅을 정찰한 보고를 해야하는데 결론까지 내리고 아예 미래의 일의 결과까지 그들 스스로 미리 선택해버렸기 때문이다. 보고만 했으면 좋았는데 결론까지 그들의 주관적인 생각으로 내리고 오니 백성들에게 근심만 증폭시켜 버린것이다.

현대를 살아가는 성도들의 신앙의 삶가운데도 F학점이 수도룩하다. 성도는 하나님을 믿고 의지하며 사는 사람들이다. 어떠한 일을 준비하거나 시작하려고 할때 그 문제의 크고 작음, 귀하고 천함을 떠나서 성도는 하나님께 보고할줄 알아야 한다. ‘하나님, 내가 하려는 일이 이리이러합니다. 어찌할까요?’ 보고했다면 거기서 멈추어 설수 있어야 한다. ‘내가보고 생각해봤는데 이건 못할것 같아요, 왜냐하면...’ 이것은 불신앙의 모습이다. 신앙은 믿음으로 좇아가는것이다. 믿음이 들어가지 않는 신앙은 헛된것이요 그곳에서 불신과 근심이 발생한다.

교회는 민주주의가 아니라 신본주의를 따라야 한다. 만장일치로 이일을 하자고 통과가 되어더라도 그것이 하나님 보시기에 옳바르지 않은것이거나 하나님의 말씀과 충돌하는 일이라면 멈출수 있는것이 신본주의의 옳바른 모습이다. 그러므로 하나님의 결정을 다수가 반대하더라도 소수의 믿음있는 자들의 판단을 따라야 한다. 열명의 정탐군의 보고와 갈렙과 여호수아의 보고는 비슷하면서도 전혀다른 보고였다. 그들이 가나안 정탐을 통해 본것과 느낀것은 같았다. 너무 비옥하고 좋은 땅이었지만 그곳에서 살고있는 사람들은 확실히 거대하고 강해 보인것도 똑같이 보았다. 하지만 갈렙과 여호수아는 ‘그들은 우리의 밥이다’ 라고 선언하며 우리가 올라가면 정복할수 있다고 자신한 반면에 나머지 열명은 기가 죽어서 돌아와 오히려 부정적인 보고로 결론지어 버렸다.

하나님께서 주시겠다고 약속하셔서 그것믿고 애굽에서 나와 그 고생을 하며 광야를 지나왔다면 이제 하나님 믿고 들어가는것이 신앙이다. 그런데

우리는 자주 믿음없는 말과 행동을 보이면서 신앙생활한다고 말한다. 모두 F 학점이다. 하나님은 그들의 보고서에 F학점을 주셨다. F맞은 과목은 다시 들어야만 한다. 이스라엘은 그 과목을 다시 수강하는데 무려 40년이 걸려서 패스하게되었으니, 신앙인에게 믿음이라는 과목은 얼마나 중요한것인지 다시 생각할수 있다. 열 명의 정탐군은 아낙자손을 스스로 대장부들이라고 일컬으며 자신들은 거기에 비하니 메뚜기 같다고 말했다. 그들이 자신들을 보고 메뚜기로 부른것도 아니고 자신들 스스로 메뚜기가 된것이다. 이 열 명의 문제는 그들을 자신들과만 비교하였지 아낙자손들을 하나님과 비교하지 못한것이 문제였다.

우리는 어떤 문제앞에서 그것에 자신을 비교하지 말고 하나님과 비교하는 습관을 가져야 한다. 그렇게 할때 믿음을 지킬수가 있다. 어린목동이었던 다윗은 거인 골리앗앞에 자신을 비교하지 않았다. 골리앗은 크고 강대했지만 하나님께 비쳐보니 그는 먼지같은 존재로 밖에 보이지 않았다. 그래서 다윗은 여호와의 이름으로 골리앗에게 달려들게 된것이다. 이세상에 그 어떤 큰 문제라 하더라도 하나님과 비교해 보면 못할것이 없다는 말이 나오게 되어있다.

‘너희 믿음대로 될지이다, 자신을 메뚜기로 평가하면 메뚜기의 인생을 살게된다. 그러나 ‘내게 능력주시는자 안에서 내가 모든것을 할수 있다’ 라고 선언하면 그어떤 상황도 헤쳐나가고도 남음이 있음을 기억하자.

뉴저지 건강한 교회
김형일 목사



누군가의 **생명**과
 풍성한 **삶**을 위하여

1+

www.chanyang.org



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

복음과 사랑을 전파하는 교회

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

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

담임목사: 소재신

교회 활동 목표

신령한 예배/철저한 교육/풍성한 교제
 열심있는 전도/정성어린봉사

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



초대교회의 건강함을 담고싶은 가정같은 교회
 뉴저지 건강한 교회에 당신을 초대합니다

뉴저지 건강한 교회
New Jersey Healthy Church

대한예수교장로회 합동미주총회

예배안내 및 GTM (Giving Tree Mission)

주일예배: 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

더불어 살아가는
도라익집

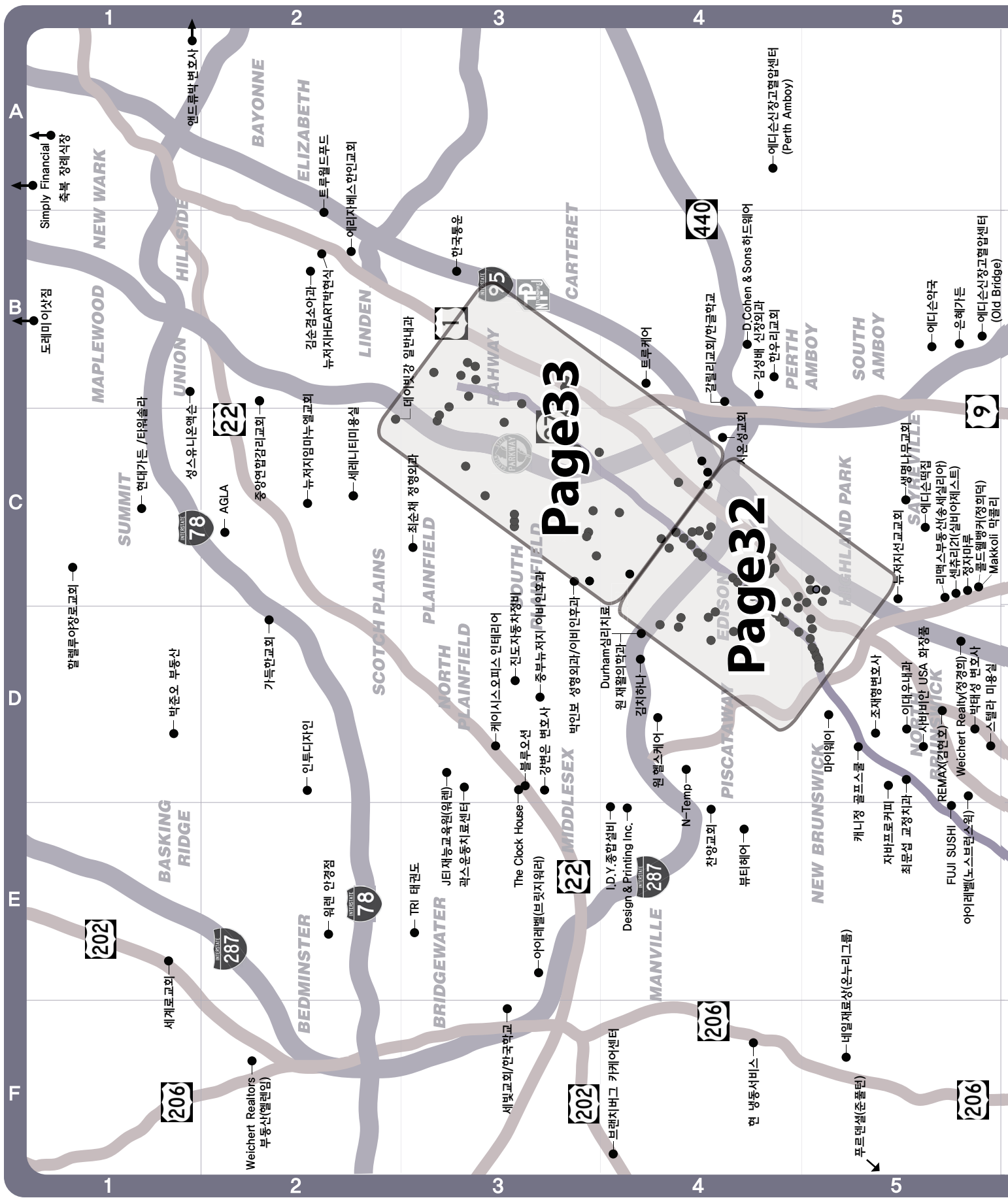
여성상담교육센터
 Woman's Counseling & Education Center

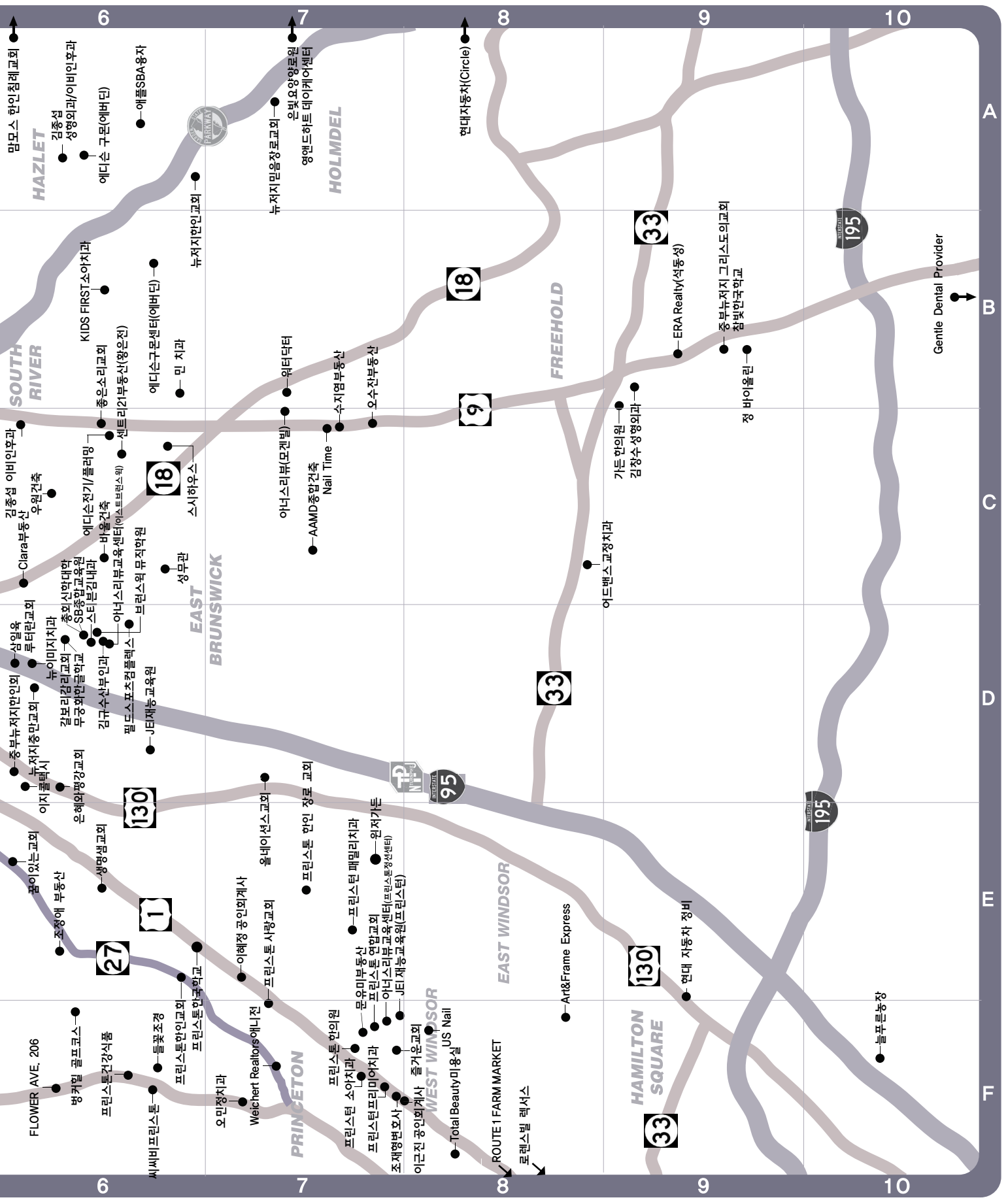
▶ 여성상담/가정상담/예방교육/내적치유교실
 ▶ 상담사역자 교실 / 치유문학 교실
 ▶ 싱글모임: 올바른 정체감을 세우고 아름다운 가정을 세울수 있도록
 교육하며 삶을 나누는 교제시간을 갖는다.

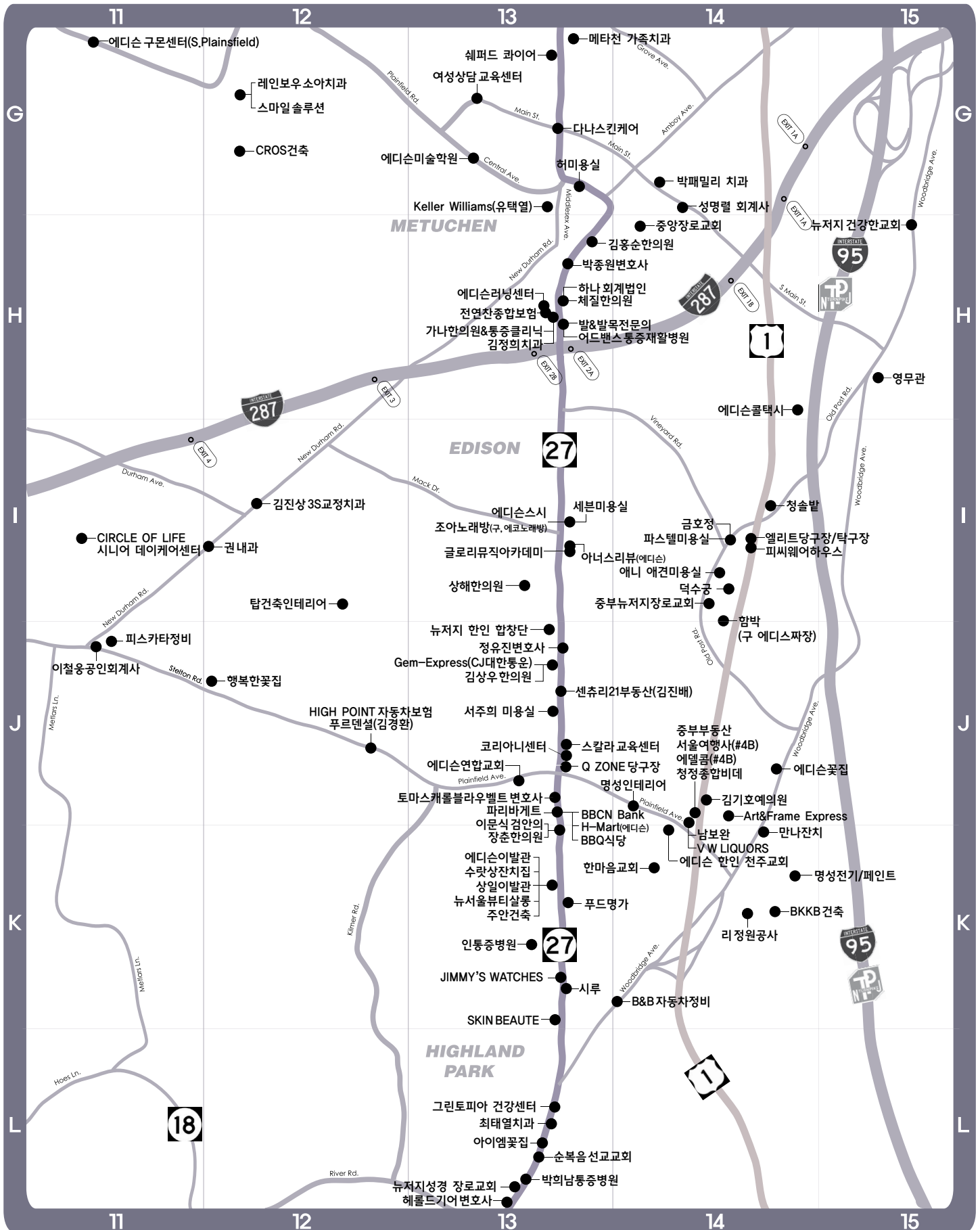
소장: 배임순 목사

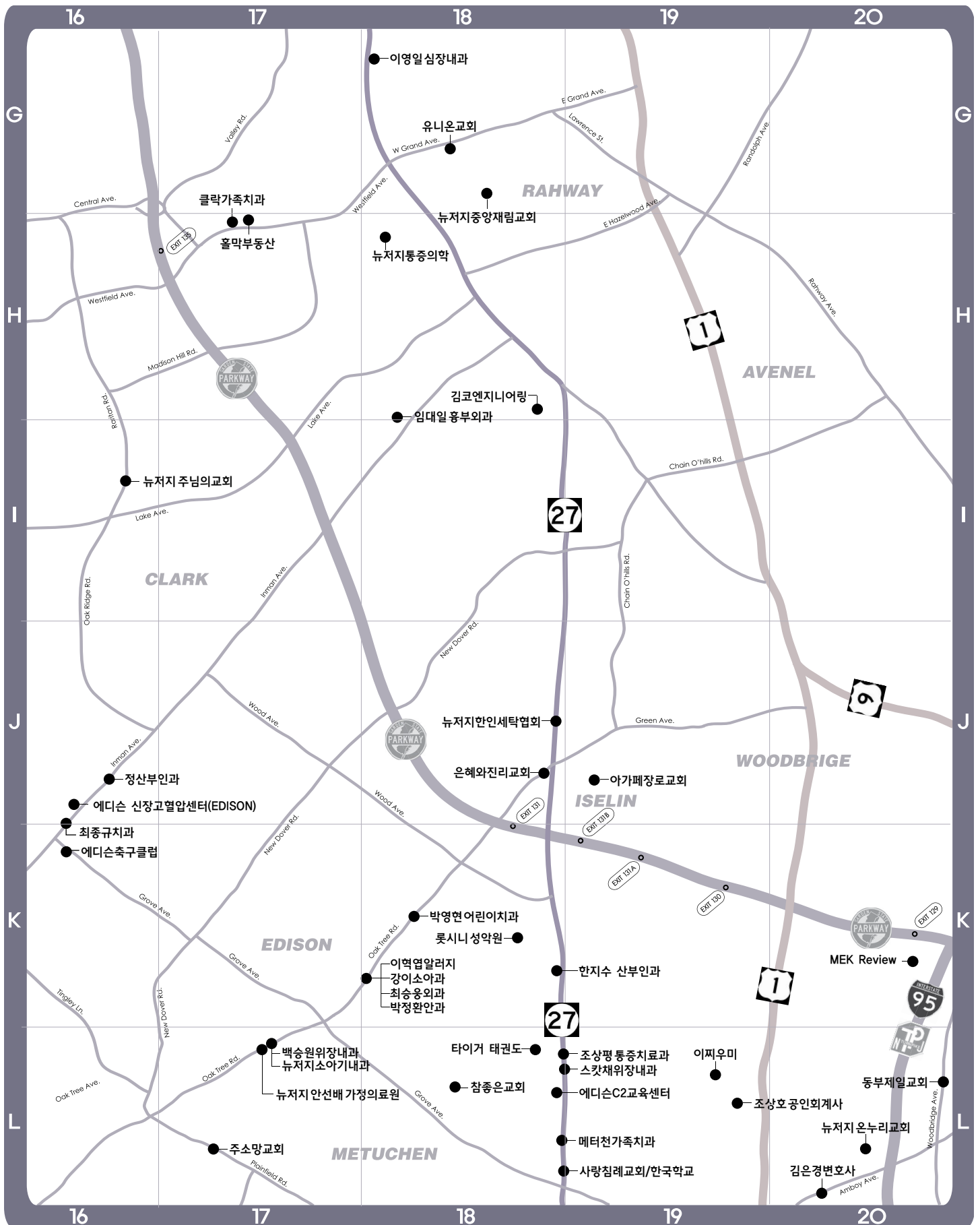
272 Main St. 2nd F1
 Metuchen, NJ 08840
 Tel: 732.321.0808
 Email: wcecbae@hanmail.net
www.womancounsel.com











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		사람침례 교회/한국학교	732-548-1898	L18	서주희미용실	732-205-0101	J13	
케이시소오피스 인테리어	732-968-3236	D3	삼일육루터란 교회	732-254-1207	D6	세레니티 미용실,스킨케어	908-654-5757	C2
건강		생명나무 교회	908-420-9124	C5	스텔라 미용실	732-422-4747	D5	
워터닥터	732-972-4510	B7	생명생 교회	732-239-5178	E6	에디슨 이발관	732-777-9088	K13
자바프로 커피	732-246-3232	D5	세계로 교회	908-766-9250	E1	파스텔 미용실	732-650-0050	I14
프린스턴 건강식품	609-279-1636	F6	세빛교회/한국학교	908-229-2966	F2	허 미용실	732-548-4823	G13
건축관련		순복음선교 교회	732-545-0101	L13	Skin Beaute	732-626-5045	K13	
김코엔지니어링	732-815-3242	H18	시온성 교회	732-430-5217	C4	Total Beauty 미용실	201-543-3064	F8
들꽃조경	609-234-1838	F6	아가페장로 교회	732-283-3551	J19	Nail Time	732-972-3919	C7
리정원공사	732-688-4373	K14	에리자베스한인 교회	732-248-7887	B2	US Nail	609-716-8881	F7
명성전기/ 페인트	732-777-1675	K14	올네이션스 교회	609-395-7055	D7	변호사		
명성인테리어	732-331-4343	J14	에디슨 한인 천주교회	732-572-0977	K14	강병은 변호사	908-757-7745	D3
바울건축	732-539-4337	C6	유니온 교회	732-396-0444	G18	김은경 변호사	732-225-3510	L20
에디슨 전기/플러링	732-850-3654	C6	은혜와진리교회	732-439-6409	J18	박중원 변호사	201-585-0731	H13
우월건축	732-423-7393	C6	은혜와평강교회	908-202-9635	D6	박태성 변호사	732-422-3660	D5
주안건축	732-895-7854	K13	제일선로장로교회	732-991-4411	A9	앤드류박 변호사	212-239-3680	A1
탑건축인테리어	732-236-2903	I12	좋은소리 교회	732-887-6878	C6	정유진 변호사	732-662-7923	J13
현 냉동서비스	908-295-2264	F4	주소망 교회	732-205-0571	L17	조재형 변호사	609-642-4488	F7
AAMD 종합건축	732-964-9787	C7	중부뉴저지그리스도의교회	732-695-2099	B9	토마스캐롤블라우벨트 변호사	877-676-7729	J13
BKKB 건축	201-723-9573	K14	중부뉴저지장로 교회	732-310-0022	I14	해롤드기어변호사	732-249-4600	L13
CROS 건축	732-586-2563	G12	중앙연합감리교회	908-272-1995	B2	병원		
I.D.Y.종합설비	201-755-8232	E4	중앙장로교회	732-882-3575	H14	강이 소아과	732-549-7007	K18
검도		즐거운 교회	609-734-0110	F7	김순겸 소아과	908-352-8383	B2	
영무관	732-662-7944	I15	찬양 교회	732-805-4050	E4	김규수 산부인과	732-238-5400	D6
성무관	201-387-2200	C6	참좋은 교회	908-307-7979	L18	정 산부인과	908-561-0022	J1
공인 회계사		프린스턴사랑교회	609-945-2552	F7	한지수 산부인과	732-603-2122	K18	
성명렬 공인회계사	732-549-3400	H14	프린스턴연합 교회	609-799-3400	F7	권 내과	732-287-2273	I12
이근진 공인회계사	609-452-8282	F8	프린스턴한인교회	609-921-8895	E6	김성배 신장내과	908-769-1440	B4
이철웅 공인회계사	732-985-2232	J11	프린스턴한인장로교회	609-799-3400	E7	뉴저지 소아기내과	732-744-9090	L17
이혜정 공인회계사	609-919-9207	E7	한마음 교회	908-930-4299	K14	데이빗 강 일반내과	908-709-4114	C2
조상호 공인회계사	732-549-5168	L19	한우리 교회	732-952-3500	B4	백승원 위장 내과	732-744-9090	L17
하나회계법인	732-603-8877	H13	할렐루야장로 교회	908-461-7599	C1	스티븐 김 내과	732-432-7400	D6
교회/천주교/한국학교		꽃집			스카트 채 위장내과	732-632-9777	L19	
가득한 교회	908-464-9760	D2	아이엠 꽃집	732-354-3618	L13	이대우 내과	732-545-0202	D5
갈릴리교회 / 한글학교	732-442-4442	B4	현대가든 / 타워슬러	973-728-4700	C1	이영일 심장 내과	732-574-0055	G18
갈보리감리교회	732-613-4930	D6	행복한 꽃집	908-764-2896	J12	에디슨 신경과	908-757-6633	J16
꿈이있는 교회	732-485-1100	E6	Flower Avenue 206	609-454-3671	F7	임대일 흉부내과	732-388-7999	I18
뉴저지 건강한 교회	646-821-3445	H15	노래방			김중섭 성형외과 /이비인후과	732-727-1355	A6/C6
뉴저지 믿음장로 교회	732-747-2991	A7	조아 노래방	732-248-8445	I13	김창수 성형외과	732-780-0300	B9
뉴저지 성경장로 교회	732-887-4920	L13	농장			박인보 성형외과 /이비인후과	732-205-1311	C3
뉴저지 선교 교회	732-220-9191	C5	늘푸른 농장	609-259-0029	F10	최순채 정형외과	908-561-2122	C3
뉴저지 은누리 교회	732-661-9191	L20	원자가든	609-922-1234	E7	중부뉴저지 이비인후과	732-205-1311	D3
뉴저지 임마누엘 교회	908-317-0691	C2	당구장/탁구장			가든 한의원	732-668-2228	A6
뉴저지 주님의 교회	908-400-9768	I16	Q Zone 당구장	732-985-2110	J13	김상우 한의원	732-248-1980	J13
뉴저지 중앙재림 교회	732-259-7474	G18	엘리트 당구장 / 탁구장	732-248-7887	I14	김홍순 한의원	732-729-1075	H13
뉴저지 종만 교회	732-887-5634	D6	미용/이발			가나 한의원	732-321-1909	H13
뉴저지 한인 교회	732-332-1101	A6	7 미용실	732-287-5777	I13	장춘 한의원	732-287-8881	J13
동부제일 교회	732-709-3114	L20	다나 스킨케어	732-906-8555	G13	제질 한의원	732-548-2222	H13
맘모스 한인 침례교회	848-459-6122	A6	뷰티 헤어	732-302-1711	E4	상해 한의원	732-248-3700	I13
			상일 이발관	732-572-9449	K13	프린스턴한의원	732-754-0392	F7
						김진상3S교정치과	732-287-1223	I12
						김정희치과	732-548-2255	H13
						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
프린스톤 패밀리 치과	609-779-0500	E7
프린스톤 프리미어 치과	609-936-0040	F7
프린스톤 소아치과	609-924-0404	
Advanced Center for Orthodontics		
	732-308-0022	C8
Gentle Dental Provider	646-703-2848	B10
KIDSFIRST 소아치과	732-970-8184	B6
팍스 운동치료센터	732-356-5507	D3
뉴저지 안전배 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
박준우 부동산	908-591-0094	D1
수지염부동산	732-462-4242	C7
센츄리21 부동산 (김진배)	732-682-5137	J13
센트럴21 부동산(황은진)	732-757-8803	C6
문유미 부동산	609-865-3644	F7
오수잔 부동산	732-536-3636	C7
ERA Realty (석동성)	732-939-7388	B9
조정애 부동산	732-343-2501	E6
중부 부동산	732-777-7979	J14
Weichert Realtors 부동산(헬렌이)	908-507-2428	F2
Weichert Realtors 부동산(정경희)	732-247-7800	D5
콜드웰 벙커(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
금효정	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
시루	732-777-7812	K13
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
트루웰드푸드	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
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

도레미이삿짐	201-937-4594	B1
CJ 대한통운	908-202-4525	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
현대 Auto Repair	609-443-3100	E9

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 뮤직학원	732-238-2828	D6
아너스리뷰 교육센터		
• 프린스톤 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)	732-692-1183	D5
씨씨비 프린스톤	609-924-1888	F6
스칼라 교육센터	732-777-1144	J13
정 바이올린	732-687-9206	B9
코리아니센터학원	732-692-8130	J13
JEI 재능교육원(워렌)	908-791-1998	D3
JEI 재능교육원(프린스톤)	609-897-1072	F7
JEI 재능교육원(이스트브롱스)	732-688-0588	D6
SB 종합교육원	732-688-0588	D6
MEK Review	855-346-1410	K20

협회/센터

뉴저지 한인 합창단	908-239-0366	J13
뉴저지한인세탁협회	732-283-5135	J18
여성상담교육센터	732-321-0808	G13
중부뉴저지한인회	732-485-2042	D6

스포츠

캐니정골프스쿨	201-887-6876	D5
벙커힐 골프코스	908-359-6335	F6
에이스 축구클럽	201-988-8432	K16
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
네일재로상 (온누리 그림)	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
샤바비안 USA 화장품	732-545-0021	D5
쉐퍼드라이어	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

.....

페이지 입니다.

.....

업소정보 업데이트를 원하시면

.....

바로 연락주세요.

.....

Tel:732.469.4740

Fax:732.469.4741

.....

..... Email:cnjguide@gmail.com.....

뛰어난 품질! 최고의 디자인! 합리적인 가격!

2014 캘린더

1년 내내 업소광고 효과를 내는 실용적인 달력
 지금 주문하세요 !!! 732.469.4740

원하시는 이미지와 사진을 넣어서 제작이 가능합니다.

DESK CALENDARS



Series A / Series B

AT 12 Series
 TENT STYLE
 DESK CALENDAR

13 Sheets
 Grid Calendar on the Backside
 Size : 135mm x 185mm
 Imprint Area : 115mm x 20mm
 Available with Envelope

Series C

AT 12 Series
 TENT STYLE
 DESK CALENDAR

13 Sheets
 Grid Calendar on the Backside
 Back Size : 175mm x 185mm
 Paper Size : 155mm x 175mm
 Imprint Area : 145mm x 23mm
 Available with Envelope

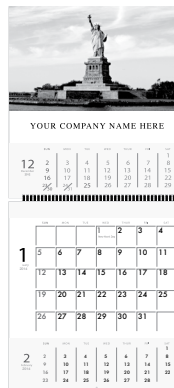
WALL CALENDARS



Series D

AT 11 Series
 CLASSIC CALENDAR

13 Sheets
 Wire - O Bound
 Open Size : 11.5" x 24.5"
 Closed Size : 11.5" x 12.25"
 Imprint Area : 10.65" x 1.65"
 Imprint Color : Black
 Each month Imprinted



Series E

A3 11 Series
 3 MONTH REFERENCE
 WALL CALENDAR

13 Sheets
 Wire - O Bound
 Open Size : 11.5" x 24.5"
 Closed Size : 11.5" x 12.25"
 Imprint Area : 10.65" x 1.65"
 Imprint Color : Black
 Each month Imprinted

NEW

CD Calendars (6" x 4")

Paper: 80# Gloss Cover Stock

Custom designs are available for the CD Desktop Calendar! Add all of your favorite pictures!



Back



Front

아래의 이미지 샘플을 선택하십시오.

Japanese Garden



Puppy Series



National Parks



Flower Bouquets



Tuscany Series



맘모스 한인 침례교회

Monmouth Korean Baptist Church

담임목사 조석영 목회학박사

예배시간: Sunday 8:00AM
 2:00PM

성경공부: Sunday 3:00PM

28 E. Highland Ave. Atlantic Highlands, NJ 07716
 Tel. (848) 459-6122 | Email: chocho0218@yahoo.com

www.monmouthbaptist.org

K 부동산 팀 **KELLER WILLIAMS REALTY**

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

가장 효과적인 중부 뉴저지 업소광고! 오직 중부 뉴저지만을 위한 가이드!

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

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



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