



Central New Jersey Guide

중부뉴저지 가이드

뉴저지 중부지역 한인들을 위한 생활안내

문유미부동산

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



프린스턴 지역 전문

Cell: 609.865.3644
www.YoomiMoon.com

E-Mail: Yoomi@YoomiMoon.com

53 Princeton-Hightstown Rd, Princeton Junction, NJ 08850

세빛교회

“행복없는 사랑,
행복되는 그리스도인”

Tel. 908.229.2966 주일예배 : 2PM, 주일학교예배 : 2PM
424 Garretson Road, Bridgewater NJ 08807 담임목사 : 손태환

www.hkimacupuncture.com

경희 김향순 한의원

ACUPUNCTURE & HERBS

732-729-1075

Fort Lee Office
201.224.3000

Metuchen Office
732.729.1075

8 2013 월호

전통 한국음식의 차진심 명가의 정성을 담아드립니다.

월빙식

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.”

“케어로프랙틱과 통증의학과를 신설에서 운영합니다”

인병원

교통사고 • 물리치료 • 한방치료 • 통증의학 • 케어로프랙틱

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 / 책주니 디스크에 관련된 사고 / 공사현장 사고
적정내 사고 / 벽기 부러진 경우 / 범칙로 희생양이 되신 사고
각종 상해 / 탈골인 경우 / 슈퍼마켓에서 떨어진 물건으로 인한 사고
미끄러지거나 넘어진 사고 / 사망 / 개인택 운전 사고 / 기계알못으로 인한 사고

오랜경험의 변호사들이 도와드리겠습니다.
영어가 불편하신 분들은 한국어말로 도와드리겠습니다.

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

HIT YOUR TARGET

www.mekreview.com

SAT I • SAT II • SSAT • ACT
BERGEN ACADEMIES
1-ON-1 ENRICHMENT

Pallades Park • Edison
2013 Fall Program Schedule
Semester Starts September 6th



한 곳에서 진료합니다!

박희남 통증병원



- 교통사고 및 직장상해
- 척추측만증
- 디스크 감압치료

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

통증의학

Allied Neurology & Intervention Pain Practice, PC
Dariusz J. Nasiek, MD

- 혈소판 혈장주사 (PRP)
- 목, 허리 디스크 치료주사
- 좌골신경통 치료주사
- 다리, 엉덩이 통증 치료주사
- 척추신경 치료주사
- 근육마비주사



EDISON DENTAL 27



교정 진단 무료
Free Consultation
For Orthodontic Treatment

최상의 교정시술을
경험하세요

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

Tel. 732.906.8883

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 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? 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

사고 상해 케이스 담보용자 란 무엇인가요?

교통사고 케이스는 많은 경우에 시작부터 종결까지 많은 시간이 소요 된다. 그래서 케이스가 진행중인 가운데 손님들이 돈이 필요해지는 경우가 가끔 있다. 손님께서 케이스 이전부터 이미 진 빚이 있으셨다거나 직장이 없으셔서 경제적 사정이 나쁘신 경우가 있다. 또한, 손님께서 교통 사고로 다치셔서 일을 못하거나 하면 더욱더 그런 경우가 발생하기 쉽다. 이런 상황에 처한 손님은 새로 빚을 질수도 있고,또는 교통 사고케이스를 담보로 돈을 빌리게 되기도 한다. 물론 케이스가 순조롭게 처리 되어서 손님께서 원하시는 만큼의 보상금을 빨리 받으시게 되는 것이 가장 이상적이지만(빚을 는 일이 없이) , 소송이란것이 그렇게 원하는 데로 빨리 처리되지 않는 경우도 있다.

용자회사로 부터 교통 사고 케이스를 담보로 돈을 빌릴 경우에는 케이스가 종결 된후 지급된 보상금중의 손님 몫으로부터 빌린 돈과 그에따라 발생한 이자를 용자 회사가 거두어 가게 된다. 그 말은 빌린 돈과 그 이자가 아무리 많아도 보상금 중 손님 몫 이상은 용자회사가 가져갈 권리가 없다는 뜻이다. 예를들어 만약에 무슨 이유로든 보상금 없이 케이스가 종결될 경우에는 그 용자회사는 손님에게 빌려준 원금과 이자를 모두 손실로 처리하고 손님에게 빌려준 원금과 이자를 요구하지 않는다. 이런 방식으로 용자업을 하는 회사는 많다. 이런 방식의 용자업은 일반적으로 말하는 사채와는 분명히 다르다. 사채는 한번 빌리면 원금과 이자를 모두 갚기전에는 사라지지 않는다. 돈을 갚지 못하면 돈을 빌린 사람이나 그 가족의 개인 재산을 요구한다. 하지만 앞에 설명한, 케이스를 담보로 돈을 빌리는 방식의 용자는 케이스가 끝난후 지급된 보상금의 손님 몫 내에서만 돈을 갚으면 됩니다.

용자 회사에서 케이스를 담보로 돈을 빌려줄 경우에 그 케이스의 내용을 보고 적정선만을 빌려 준다. 왜냐면 너무 많은 돈을 빌려주면 케이스가 끝난후 자기들이 손해를 볼 가능성이 많기 때문이다. 또한 한 케이스를 가지고 여러번 돈을 빌려주지 않으려고 하지 않는다. 만약에 손님이 하나의 케이스를 가지고 한 용자회사에서 돈을 빌리시고 이후에 다른 용자회사로 부터 돈을 빌리시면 그 양쪽의 용자회사들에 반드시 돈을 한번 이상 빌리셨다는 것을 통보하셔야 한다. 그래야 두 용자회사가 (특히 두번째의 용자회사가) 자신들의 투자위험을 계산하고 적정액을 빌려줄 수 있기 때문이고 또, 나중에 보상금이 나올시 어떻게 돈을 나눌것인지 정리를 할수 있기 때문이다.

하지만 솔직히 저는 이런 방법으로 돈을 빌리는 것도 손님들께 추천하지 않는다. 왜냐면 이 방법에는 수수료도 부과되고 무엇보다 이자가 높다. 또한 많은 시간을 기다린후에 보상을 받을 때에 그 용자금을 갚아야 하는데, 돈을 빌릴때는 다들 좋아하지만 갚는 것은 아무도 좋아하지 않는다. 돈이 급하신 분들에게는 필요악이라고 얘기할수도 있겠지만요. 사고상해 변호사들은 다들 용자회사들을 알고 손님들이 원하시면 연결을 해드리기도 한다. 우리는 손님들이 개인적인 사정으로 인해 용자를 간절히 원하시는 경우에만 어쩔수 없이 용자를 하시게 한다. 변호사가 손님들에게 용자회사에서 돈을 빌리는 것을 추천하는 경우는 없다. 손님들이 돈을 빌리시는 것이 우리 변호사들에게는

득이 될것이 전혀 없기 때문이다. 변호사는 변호사 윤리 규정에 의해 이러한 용자회사들에게서 돈 (킥 백)을 받을수 없다. 따라서 사고상해 변호사들은 용자회사로부터 킥백을 받지 않는다.

오히려, 손님들이 케이스를 담보로 돈을 많이 빌리시면 케이스가 종결될 시에 문제가 될수가 있다. 높은 이자율로 인해 손님이 빨리 케이스를 종결시키기를 요구하시면 때이르게 케이스를 종결시키느라 부상에 합당한 보상액을 받지 못할 수도 있고, 또, 반대로, 케이스가 계속 진행이 되어서 이자가 많이 쌓이게 되면 그 이자를 포함한 용자금 보다 자연히 훨씬 많은 보상금을 원하시게 되셔서 성에 차지 않는 액수로는 케이스를 종결 하실 생각이 사라질 수도 있다. 예를 들면 어떤 케이스가 십만원 정도의 가치를 가진 케이스이면 변호사비와 소송 비용을 제외하면 그 손님은 육만오천불 정도를 받을 수 있다. 그런데 이자를 포함한 용자금이 만약에 사만에서 오만불 정도되면 손님은 적절한 합의금을 상대방 보험회사로부터 제시받더라도 케이스를 끝내고 싶은 마음이사라질수도 있다는 말이다.

또한 심한 경우에는, 손님이 한 용자회사로 부터 돈을 빌리시고 똑같은 케이스를 담보로 다른 용자 회사로 부터 돈을 빌리시에 각각의 용자회사에게 자신이 다른 용자회사로 부터 돈을 빌린 사실을 통보하지 않으실때도 있다. 물론 그 손님이 계속 같은 변호사를 고용하신 상태 라면 그 변호사가 두 용자회사들에게 통보할것이므로 이런 문제가 발생할 가능성은 적다. 하지만 그 손님이 첫 용자를 받으신후 새로 다른 변호사를 고용한 상태에서 그 새 변호사에게 이전 용자금 얘기를 하지 않으신 상태에서 다른 용자 회사에게서 새로 용자를 받으시게 되면 과도한 용자금과 이자 적체로 인해 이후에 커다란 문제가 발생할 수가 있다.

이러한 문제들을 방지하시기 위해서는 케이스를 담보로 용자를 받으시 싸인하시기 전에 주어진 서류를 잘 읽어보시고 결정하셔야 한다. 저는 이런 용자 좋아하지 않는다. 또한 손님들에게 이런 용자 추천하지도 않는다. 손님들께서 이런 용자 안쓰시는게 좋다고 생각한다. 하지만 부득이한 경우에는 이런 용자 쓰셔야 될때도 있다. 일을 못하셔서 빚지시고 그 빚이 너무 많게 되면 케이스가 끝날때까지 못기다리실 수 있다. 그런 경우에는 용자의 도움을 받을 수도 있다. 하지만 중요한것은 조심하게 빌리셔야 하고 또, 이런 용자 좋지 않다는 것을 말하고 싶다.



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

음주 운전자가 알아 두어야 할 사항.

경찰이 음주 운전자의 피를 강제로 뽑게 할수있는가? 만일 그렇게 할수 있다면 언제 그것이 가능할까? 미국 연방 대법원은 최근 Missouri v McNelly 사례 판결에서 음주 운전시에 피 샘플을 얻기 위해서는 반드시 영장을 받아야 할것을 요구하고 있다.

위에있는 사례에서 피고인 McNelly 는 과속 운전과 중앙선 을 넘어 침범한 이유로 경찰의 조사를 받게 되었다. 피고인은 호흡 테스트를 거부하였고 경찰은 강제로 연행하여 가까운 병원으로 호송하여 본인의 의사에 반하여 피속의 알코올 농도를 (Blood alcohol concentration level) 조사하기 위하여 피를 채취 하게 하였다. 물론 경찰은 법원의 영장도없이 병원의 기사들에게 지시하여 피를 뽑도록 행한것이다.

피검사 결과 법정 알코올 농도보다 훨씬높은 수치가 나왔고 피고인은 음주운전으로 정식 기소가 되었다. 피고인의 변호사는 미국 헌법 4조 에명시되어있는 경찰의 부당한 조사로 부터 보호 받을 권리에 근거하여 강제로 뽑은 피와 그 결과로 얻은 알코올 수치는 무효이며 피고인은 무혐의라고 주장하게 되었다.

한편 경찰과 정부의 변호사들은 피고인의 알코올 레벨이 자동적으로 사라지므로 경찰이 법원에가서 영장을 받기 위해서 시간을 소비하면 증거가 빨리 소멸 될 수 있기때문에 비상 상황을 감안해서 영장이 필요 없는 예외 상황 이라고 주장하게 되었다.

연방 대법원은 U.S. V. Robison 판례를 근거로 하여 경찰이 합당하다고 생각한 즉 시간이 흐름에 따라 체내의 알코올 레벨 이 자동적으로 사라지기때문에 영장 없이 강제로 피를 뽑게 한것은 다른 비상 상황이 동시에 존재하지 않는 한 부당 하다고 판결하였다. 또한 McNelly 사례에서 법원은 본인이 허락 하지 않은 상황에서 강제로 몸에 바늘을 찌르게하고 피를 뽑도록한것은 현저한 미국 헌법 4 조의 위반이며 경찰의 주장 인 자동적인 증거소멸의 이유는 현저한 헌법 4 조 위반을 정당화 시킬수 없다고 판결 한것이다.

한편 Brigham city v. Stuart 사례에서 연방 대법원은 영장없는 피 샘플을 뽑은 사실이 정당하다고 판결을 하였는데 이 경우에는 알코올 레벨이 자동적으로 사라지는 증거 인멸의 우려 뿐만 아니라 피고인이 교통사고로 중상을 입어 경찰이 사고 처리를위해 시간이 많이 지체된 사실과 병원이 멀리 떨어져 지어진 점 등과 같은 사실을 총체 적으로 감안해서 강제적으로 피를 뽑게한 사실이 헌법에 저촉 되지 않는 다고 판결 한것이다.

위의 판례 사례를 통해서 보듯이피고인이 호흡 테스트를 거부 한다고 해서 경찰이 영장없이 피샘플을 뽑 도록 강제하는일은 매우 드물게 허용 되는 사실 이라는것을 알게 된다.

저희 종합 법률 사무소에서는 형사, 교통법, 이민법, 계약법, 상해법 등모든 법률 문제를 취급 하고 있으니 상담 하시기를 원하면 전화 주시기 바랍니다.

Paul C. Kim, Esq.

PAUL C.KIM KENNETH VERCAMMEN & ASSOCIATES

ATTORNEYS AT LAW



변호사 김종일

변호사 Kenneth Vercammen

(전 검사, Middlesex County 검사협회회장)

2053 Woodbridge Ave. Edison, NJ 08817

Phone 201.579.3322

attorneypaulckim@gmail.com



영주권, 시민권 취득
취업, 종교, 투자 visa취득
추방재판해결
각종 형사문제 해결
음주, 교통 티켓 해결
교통사고
직장상해 사고

유언장
이혼
비즈니스계약 위반
미수금회수
부동산 매매
Bad Tenant Eviction
of council



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)

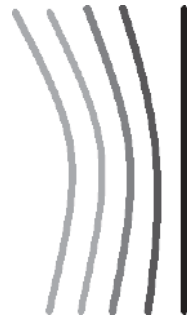
교통사고 및 직장상해 척추측만증 디스크감압치료

척추신경전문의

Dr. Hee Nam Park D.C.

박희남통증병원

office: 732.342.7575



Park
 Chiropractic
 & Posture

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

Fax: 732.342.7355

전연찬 종합보험

YUN CHAN CHUN AGENCY

개인 자동차보험



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

왜이렇게 뒷목은 항상 빠근하고 아플까요?

수험생이나 학생들을 포함한 현대인들의 대부분은 뒷목이 빠근하고 어깨가 항상 짓눌린 것처럼 묵직하고 아픈 증상을 호소합니다. 뿐만 아니라 목, 어깨의 근육도 딱딱하게 뭉쳐있어서 손으로 만져보면 ‘악’ 소리가 절로 나옵니다. 어찌다가 잠을 잘못자거나 머리갑다 목을 잘 빼기도 하는데, 이런 증상은 특히 컴퓨터를 장시간 사용하는 직업을 가진 분들이나, 책을 많이 보는 학생들 이나 고개를 앞으로 장시간 숙이고 있는 재봉일, 운전, 혹은 주부들 에게서 많이 나타납니다.

1) 왜 뒷목이 항상 빠근하고 아플까?

어떤 증상이나 질환은 반드시 그 원인이 있습니다. 증상이나 질환을 없애주기 위해서는 그 원인을 찾아서 없애주는 것이 가장 우선이 되어야 합니다. 그러면 자연스럽게 해소되는 증상들이 상당히 많습니다. 뒷목이 빠근하고 아픈 원인은 우리의 편향적인 자세생활에서 비롯되어진다고 볼 수 있습니다. 편향적이고 반복적인 자세, 즉 고개를 앞으로 숙이고 있는 시간이 많기 때문입니다. 우리의 일상 생활을 주의 깊게 관찰해 보면 고개를 앞으로 숙이게 되는 일들이 대부분입니다. 예를 들어 책을 읽을 때와 신문을 볼 때, 공부 할 때를 생각해 봅시다. 공부를 하다보면 고개를 많이 숙이게 됩니다. 이런 자세가 하루 이틀만 계속되는 것이 아닙니다. 특히 교육열이 세계 1,2위를 자랑하는 한국 부모님들은 아이들을 학원이나 과외다 하며 하루의 절반가까이를 책상 앞에 앉아 고개를 숙인 채 공부를 하고 있습니다. 게다가 공부하며 눈을 너무 많이 혹사시키기 때문에 시력도 나빠지고 이렇게 눈이 나빠진 사람들은 더욱 고개를 앞으로 숙여야 되는 악순환을 되풀이 하게 됩니다. 이 뿐만 아니라 양치질, 세수, 머리 감기는 물론이고 음식요리, 설거지, 청소, 빨래같은 집안일을 할 때도 고개를 숙이며 합니다. 또한 컴퓨터 작업, 자료 검토, 문서 작성 등의 업무를 볼 때도, 바둑을 두거나 할 때도 모두 마찬가지 입니다. 운전을 할 때도 등을 굽게 하고 고개를 앞으로 뺀 채 운전을 합니다. 집에서는 고개를 앞으로 숙이고 있는 것과 같은 자세로 높은 베개를 베고 잡니다. 이렇듯 우리의 하루 일과는 온통 고개를 앞으로 숙이고 있는 자세들로 가득차 있습니다. 이와 같이 고개를 앞으로 숙인채 지내는 동안 머리가 어깨 중심선보다 앞쪽으로 쏠리고, 앞쪽으로 쏠린 머리의 무게를 뒷목의 근육과 어깨 근육, 등쪽에 있는 근육들이 지탱하고 있어야 합니다. 우리가 팔을 앞으로 나란히 하고 5분만 있어도 팔이 굉장히 아파옵니다. 머리의 무게는 성인의 경우 남녀 평균잡아 약 13.5파운드(6킬로) 정도나 됩니다. 이렇게 앞으로 쏠려있는 무거운 머리의 무게를 실재없이 뒷목과 어깨의 근육들이 잡고 있어야 되기 때문에 결국 목, 어깨가 아픈것입니다. 이것이 오랫동안 누적되면 뒷목과 어깨, 등쪽의 근육들이 마침내 딱딱하게 뭉치게 되는 원인이기도 합니다.

2) 예방법

어떤 증상이든 그 증상에 대한 가장 좋은 예방법은 직접적인 원인을 찾아 없애주거나 줄여주는 것입니다. 뒷목과 어깨가 빠근하고 아픈 사람들도 첫째로는 직접적인 원인 즉 고개를 앞으로 숙이고 있는 자세를 다음의 예와같이 줄여주어야 합니다. 예를 들어 책을 보거나 공부를 할 때는 책을 세워서 보거나 독서대를 사용해서 고개가

숙여지는 것을 줄여주고, 컴퓨터 작업이나 게임을 할때는 모니터의 위쪽끝이 눈높이와 같이 하고, 높은 베개 대신 낮은 것을 사용하고, 또한 운전을 할 때는 뒷받침을 너무 뒤로 재치지 않고 세워 앉는 습관을 들이는 것이 좋습니다.

둘째로는 등을 굽게하고 있는 자세를 줄여주어야 합니다. 등이 굽으면 고개는 역으로 앞으로 나오기 때문입니다. 예를 들어 의자나 소파에 앉을 때는 등이나 허리가 닿는 것이 아니라, 꼭 엉덩이가 닿도록 해야 하고, 주머니에 손을 넣고 있는 습관을 줄입니다.

3) 관리법

매 시간마다 10-15초 정도 일어서서 고개를 뒤로 젖혀주는 스트레칭이 최고입니다. 고개를 숙이고 있는 시간이 많을 수록 이것이 누적되어 뒷목과 어깨 근육에 무리가 가고 결국 빠근하면서 아프게 되는 것입니다. 집에서는 침대를 이용해서 할 수 있는데, 침대끝과 어깨가 나란하게 하고 누워서 고개를 밑으로 떨구고 있는 스트레칭방법 입니다. 처음에는 1분정도 하다가 시간을 점차적으로 늘려 하루에10분정도 해주면 굉장히 좋습니다. 처음에는 힘들고 특히 자세가 알좋은 사람들은 숙이 울렁거리고 멀미하는 것처럼 메스꺼울 수도 있으나 그 런경우 절대 증상을 참지 말고 쉬었다 다시하고, 혹시 또 그런 증상이 있으면 또 다시 쉬었다 다시하고를 반복하면 됩니다.

이미 구부정한 자세가 수년동안 우리의 뇌에 편안하게 느껴지도록 적응되어 있기 때문에 하루아침에 자세가 펴지지는 않습니다. 새로운 정보가 뇌에 다시 적으되기 위해서는 최소한 3개월 이상이 소요됩니다. 또한 반듯하게 펴진 자세를 지탱해주는 근력이 강화 되어야 하는데 이 또한 3개월 이상은 노력해야 합니다.

바른자세로 우리몸에 가능한 적은 물리적 스트레스로 가볍고 활기찬 삶을 살아 감시다.

박희남 카이로 프랙틱 척추신경 전문의
문의 전화(732) 342-7575



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

“사람을 소중히 여기는 마음, 바로 인의 마음입니다.”

“카이로프랙틱과 통증의학과를 신설해서 운영합니다”



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

문유미 Weichert Realtors 부동산

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



**현명한 부동산 투자와
내집마련의 꿈을
해결해드립니다.**

● 명문 프린스턴 지역 전문 ●



4 Linden Brook Way, East Windsor, NJ
\$349,000
침실 5, 욕실 2.5, 차고 2
Cul-de-sac 에 위치한
조용한 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



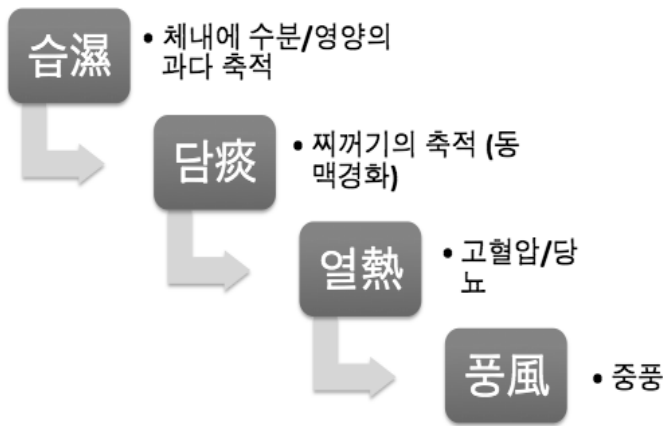
223 Rip Van Dam Ct.,
Belle Mead, NJ 08502
\$329,900
방 2개, 화장실 2.5
로프트와 푸인 지하
몽고메리 학교

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

성인병과 현미에 대한 한방이야기

성인 병이라 함은 고혈압, 당뇨병, 동맥경화 등을 말하며, 나이가 들어서 찾아 오는 병으로 성인이 되어 찾아온다고 하여 성인병이라 하나, 요즘 들어서는 점점 젊은층에서 나타나는 추세이다. 대다수 학자들은 이의 원인을 고영양과 육식 위주의 식사, 운동부족, 스트레스 등으로 들고있다.

한방에서는 이를 다음의 기전으로 설명한다. 습생담, 담생열, 열생풍(濕生痰, 痰生熱, 熱生風) 습이라하면 생소한 단어 인데, 체내에 수분의 과다 축적, 영양의 과다 축적을 의미 한다. 이는 담(찌꺼기의 축적-동맥 경화)의 발생을 촉진시키며, 결국 담이 오래 되면 쓸모없는 열(고혈압, 당뇨)이 생겨 풍병(중풍)을 발생시킨다. (도표)



이것이 결국 성인병의 기전이다. 고혈압 당뇨병 등을 화(火)로 보는데 그 이유가 여기있다.

예로 부터 3가지 백(흰쌀, 흰설랑, 흰소금)이 몸에 나쁘다고 하는데, 백미가 그중의 하나이며, 이는 한방적 관점에서 습이나 담의 생성을 촉진하므로, 백미 대신 현미를 섞어 먹어서 열량을 줄일 필요가 있다. 현미의 영양학적 측면을 살펴보면 다음과 같다.

백미에는 5% 영양분이 있고, 나머지는 쌀겨와 쌀눈에 95%의 영양분이 포함되어 있고 현미는 백미에 비하여 19배나 많은 영양을 가지고 있다. 현미에는 백미에 들어있지 않는 식이섬유와 비타민B군, 칼슘, 마그네슘 등 성인병 예방에 필수적인 영양소까지 고루 들어 있다. 백미를 지나치게 많이 먹을 경우 성인병의 원인이 될 수 있으므로 주의해야 한다. 또한 현미에는 단백질과 불포화지방산, 탄수화물이 사람 몸에 필요한 만큼 알맞게 들어 있고 변비와 대장암을 예방해주고 콜레스테롤을 낮춰주는 섬유질이 들어 있다.

한방에서는 검은색을 신장에 배속 시켜서 현미를 간신을 좋게 하는 쌀(현미:玄米)이라 한다.

꼭 그러한것은 아니지만, 백미와 현미의 글자를 살펴보면 백미는

흰백(白)+쌀미(米)=박(粕)-찌꺼기란 뜻 이고, 현미는 쌀미(米)+건강할 강(康)=겨강(糠) 하여 건강의 의미가 숨어 있다고 한다. (그냥 참고만 하세요 ^^)

현미와 백미를 비교하면 백미는 위장의 기운을 편하게 하고, 따뜻한 성질을 가졌고, 현미는 약간 찬성질을 가진다. 다만 현미의 단점은 섬유질로 인해 소화 장애가 있을수 있으나, 변비나 장운동에는 도움이 된다. 이렇게 소화 장애가 있는 분들은 발아현미나 물에다 오래 불리거나 오래 씹어서 (20번이상)복용한다. 혹은 찹쌀을 섞거나, 덜 도정된 현미를 복용하면 된다. 혹은 소음체질에는 현미가 소화 장애를 일으키므로 이체질에는 크게 도움이 되지 않는다.

현미의 효용을 간단히 정리하면

- 1) 혈중 콜레스테롤 감소효과
- 2) 당뇨병 예방 및 감소 효과
- 3) 변비 및 대장암 예방 효과-대장의 독소 제거
- 4) 피부 미용효과 및 다이어트 효과
- 5) 중금속 등의 해독 효과
- 6) 뼈를 튼튼히 하는 효과-비타민 D

고혈압

뽕나무의 모든 것 (가지, 잎 등), 조구등, 희철, 회화나무, 녹차, 연근, 콩, 견과류



당뇨

천화분, 고삼, 인동넝쿨, 누에, 현미



동맥경화

천마, 솔잎, 식초, 발아 현미, 해바라기씨, 각종 버섯, 양파



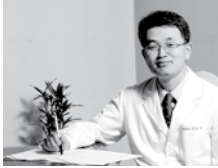
이외 참고로 성인병에 좋은 음식을 소개하면 다음과 같다.

- 1) 고혈압-뽕나무의 모든 것 (가지, 잎 등), 조구등, 희철, 회화나무, 녹차, 연근, 콩 견과류
- 2) 당뇨-천화분, 고삼, 인동넝쿨, 누에, 현미
- 3) 동맥 경화-천마, 솔잎, 식초, 발아 현미, 해바라기씨, 각종 버섯, 양파

경희 김홍순한의원 (Fort lee: 201-224-3000, Edison : 732-729-1075)

경희 김홍준 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

중부 뉴저지 올드브릿지, 홈델

Chong S, Kim, MD

김종섭

이비인후과 | 안면 성형외과

- 축농증/중이염/보청수술/갑상선 · 코 골이 수술 /편도선염/비염
- 소아 이비인후과 · 쌍거풀/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

Holmdel

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



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

지식을 채우지 말고 아이 본연의 불씨를 지펴라

가끔 대학교에 가는 자녀들을 두고 계신 학부모님들이 이런 말씀을 종종 하시곤 한다. “난 요즘 같은 시대에 대학 지원하지 않아서 다행이야.” 그 만큼 대학 지원의 과정 및 요구사항이 복잡해진 것도 있겠고 또한 경쟁이 그 만큼 치열해진 것도 있겠다. 많은 학부모님들이 이를 바라보는 틀 중 하나가 학교 내의 활동과 학교 외의 활동이다. 많이들 예전엔 학교에서 하는 것만, 이는 물론 대부분이 책 중심의 공부, 잘하면 되었는데 이제는 과외활동 (Extracurricular Activity)도 해야하고 또 다른 봉사활동이니 등등 여러가지 스펙을 쌓아야 한다고 생각들 한다. 예전에 누가 수석하고 쓴 책 제목처럼 “공부가 제일 쉬웠어요” 가 이제는 현실처럼 되어가고 있다.

하지만 이런 학부모 중 대학교들이 어떤 인재를 뽑고 싶어할까를 생각해보는 사람은 많지 않다. 대학교는 물론 인재들을 교육하는 엄연한 교육기관이다. 하지만 중요한 질문은 무엇을 위한 교육인가이다. 과거에는 교육의 목표는 주로 많은 지식을 쌓아주는 것이었다. 하지만 이제는 지식과 정보를 얻을 수 있는 채널이 많아지면서 대학교의 목적도 주로 직업학교 등 특정한 목적을 갖는 “전문 대학교” 들이 많아지고 있는 추세지만 이를 좀 더 넓게 보면 인생에 성공할 수 있도록 해주는게 대학의 목표가 되어가고 있다. 이에 맞추어서 일류 대학교들은 현실적으로 성공적 인생을 살 것 같은 잠재력을 가진 인재를 찾지 나뉘는이다. 다시 말하면서 대학교의 인재 평가 기준이 사실상 미래적 성공에 초점이 맞추어져 있다는 것이다. 그럼 대학교들이 과연 한분야의 책만 파서 공부만 잘하는 인재를 뽑는 것이 맞을 것인가?

저자는 미국의 아이비리그 대학의 MBA 선발 과정의 Screening을 도와준적이 있다. 처음에는 학력 및 이력서 및 시험점수 등에 놀랐다. 갑탄이 절로 나왔다. 웬만한 유명한 대학교를 대부분 높은 학점으로 졸업하고 적지 않은 수는 수석 졸업을 거쳐 세계 유수 기업에서 성공적인 커리어를 거치고 있는 사람들이었다. 주어진 20여명의 패키지를 다 보고 나니 재미있는 현상이 일어났다. 신기하기도 그렇게 흠잡을 데 없는 인재들은 다 머리 속에 배경처럼 흩어져 버리고 좀 독특한 경험이나 배경이나 더 중요하게는 그런 꿈을 가진 사람들이 머리에 채에 걸려진채 남게 되었다. 월스트리트에서 투자은행에 가서 성공하고 싶은 사람보다는 후진국에서 적은 규모의 대출을 해주는 기관을 만들어 중소기업을 통해 경제의 기반을 다져주고 싶다는 사람, 이런 사람들이야 말로 세상을 바꾸어나갈 미래의 성공적 인재라는 생각이 들었고 그게 맞추어서 추천을 하게 되었다. 돌아보니 월스트리트가 이렇게 꺾인걸 보니 나쁜 추천은 아니었던거 같다.

그럼 어떻게 학교안에서의 공부를 밖으로 확장하여 학교내에서의 성공만이 아닌 인생에서의 성공으로 이어갈 것인가? Maria Chesley Fisk는 교육에 있어서 부모의 역할을 중요하게 다루는 전문가이다. 그녀의 조언을 바탕으로 몇 가지 적용해볼까 한다.

1. 아이들이 학교에서 배우는 것을 실생활에 연결하라.
이를 할 수 있는 방법은 너무도 많다. 슈퍼마켓 계산대에서 계산을



하게 하는 것은 물론 시간이 얼마나 남았으니 언제쯤 도착하며 언제 떠나야 하는지 등을 통해 수학을 적용하라. 영어는 수없이 지나가는 간판을 통해서 단어를 알려주며 같이 뜻과 스펠링을 생각해보라. 기회가 될 때마다 책을 함께 읽어라. 아무 소리 없이 나란히 읽는 것도 아이들에게는 엄청난 차이가 된다는 걸 잊지 마라. 새로운 언어나 문화가 있는 곳에 직접 가서 체험해보라. 인터넷의 무궁무진한 정보력을 이용하여 더 관심이 있으면 얼마든지 찾아봐라. 과학이 적용된 예를 찾아서 함께 이에 대해서 찾고 대화해 보라. 왜 자동차는 이렇게 생겼으며 배는 이렇게 생겼으며 비행기는 이렇게 생겼을까? 왜 뉴스에서 이런 저런 주제가 다루어지는지를 통해 대통령 및 정부 및 사회가 어떻게 움직이는지 대화해보라.

2. 아이에 대한 기대치를 높이고 필요한 재원을 주되 절대 부모가 직접 해주지 말라.

저자는 학원에서 아이들에게 퍼즐을 풀어보게 하는 것을 매우 좋아한다. 이는 짧은 시간내에 아이의 스타일 및 직관력과 지능을 살짝알게 해주는 기회를 준다. 하지만 더 재미있는 건 가끔 부모의 스타일이 나온다는 것이다. 수없이 많은 경우 부모가 옆에서 보다가 직접하고 마는 경우를 본다. 이 때 아이들의 표정은 정말 말로 표현하기 힘든 좌절의 얼굴을 한다. 동기부여는 매우 중요하다. 그리고 할 수 있도록 충분한 자료와 시간과 기회를 주는 것은 중요하다. 다만 직접 나서서 도와주는 것만은 참아라. 스스로 답을 찾는 희열을 느끼게 하라.

3. 인생에서 어른으로써 필요한 대부분의 것들은 집에서 배울 수 있다는 것을 잊지마라.

인생에서 정말로 중요하게 필요한 부분은 가정교육에서 온다는 사실을 잊지 말아야 할 것이다. 사람을 대하는 기술, 감정을 다스리는 기술 그리고 다른 사람과 커뮤니케이션 하는 기술등은 가족으로부터의 영향이 가장 크다. 미래에는 깊이있게 창의적으로 생각하는 능력 그리고 개인 보다는 팀으로서 함께 일하는 능력이 특정 분야의 지식보다 더 중요해질 것이다.

4. 아이들에게 이 진리를 알게 하라: 머리는 더 열심히 사용할수록 더 좋아진다.

이는 학교에서의 공부 뿐만 아니라 집에서 배우는 모든 사회적 및 감성적, 창의적 및 분석적 능력을 총괄한다. 뇌는 사용하는 부분의 신경이 더 다양하게 연결되어 강해지며 그렇지 않은 부분은 신경계가 약해지는 것이다. Albert Einstein은 인간은 뇌의 10%만 사용한다고 했다. 그 이상을 사용한다면 어떻게 될까?

5. 아이들에게 건강한 “인지력” 을 가진 삶을 살도록 가르치라. 모든 나이의 사람은 건강한 몸을 유지하기 위해서 적절한 음식과 운동과 잠이 필요하다. 하지만 이에 더불어 서로를 격려하고 독립하는 사회적 활동이 필요하며, 뇌를 사용하도록 할 수 있는 새롭고 도전적인 과제가 필요하다. 신체의 건강이 그렇듯이 균형적인 라이프스타일을 통해서 학과에서 열심히 하여 좋은 성과를 내며 과외에서 스스로 즐길 줄 아는 습관을 키워나가는 것이 중요하다.

소크라테스의 유명한 명언 중 이런 말이 있다.

“Education is the kindling of a flame, not the filling of a vessel.”

“교육은 불씨를 지피는 것이지 용기를 채우는 것이 아니다.”



Eye Level
이영기
908-883-0600



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.

1.908.396.2000 www.EyeLevelBridgewater.com

Basking Ridge | Bridgewater | Hillsborough | Warren

Eye Level of Bridgewater

475 North Bridge St. Bridgewater NJ 08807

엄마가 쓰러지셨을 때 (1)

항상 건강하셨던 한 가족의 어머니께서 갑자기 쓰러지셨다. 평생 힘들게 일하셨고, 이제 막 일선에서 은퇴하신 후, 말년을 조용하게 보내려던 차에 최악의 상황이 터진 것이다. 집안의 평온함은 순식간에 사라졌다. 병원으로 응급 호송되신 후 대수술을 하시고 각종 치료를 받으셨다. 천만 다행으로 어머니께서는 조금씩 회복기를 보이기 시작하셨다. 그러나 압력과 같은 상황에서 희망의 기미를 보며 내린 안도의 숨도 잠시뿐. 메디케어 (Medicare)로 모든 간호비가 해결될 것이라고 오해했던 가족 성원들은 다음 질문을 받고 다시 압담해진다: “누가 어머니의 장기 간호 비용을 지불하실 것인가요?”

이러한 상황은 현재 미국내에서 매일 되풀이되고 있다. 사랑하는 가족에게 갑작스러운 질환이 발병하거나 불의의 사고가 발생해 병원으로 실려가면, 가족들은 당황하게 되고 엄청난 긴장과 스트레스로 고통 받게 된다. 한인 가정의 경우, 이때 성인 자녀들이 자주 눈물을 글썽이는 것을 본다. 그러나 하마터면 잃을 뻔했던 가족이 점진적으로 회복하는 것을 “불행 중 다행”이라고 한다면, 감당할 수 없이 계속 불어나는 장기 간호비 문제는 '다행 중 불행'이 되어 버린다.

미국에서는 가족이 요양원에서 장기 재활 간호가 필요하거나 집에서 홈케어 간병인 서비스가 필요하게 될 경우 큰 문제이다. 메디케어 나 일반 의료 보험으로 해결되지 않기 때문이다. 이러한 보험들은 불충분한 혜택만을 제공하며 약간 베풀어지는 혜택마저 다양한 방법으로 제한된다. 예로서 현재 뉴욕주의 경우 연간 1인당 약 15만달러에 달할 수 있는 장기 간호 비용이 중산층 가정 주위에 도사리고 있다. 아무런 예고 없이 가족을 덮친다. 부모님께서 평생 모으신 노후용 재산은 순식간에 모두 사라지게 될 위험에 처하고 만다.

물론 가지고 있던 모든 재산을 간호비용으로 다 쓰고, 거의 극빈자 수준에 달하면 두 번째 정부 의료 혜택인 메디케이드(Medicaid)가 시작될 수 있다. 메디케이드 수혜자가 되면 메디케어와 일반 의료 보험이 베풀지 않는 홈케어 간병인 서비스, 너싱홈 혜택 등 다양한 장기 간호 혜택을 무료로 받을 수 있다. 특정 환자들의 경우 요양원 입주를 희망하지 않을 때, 24시간 간병인 혜택이 베풀어지기도 한다.

그렇다면 이러한 응급 상황이 발생했을 때, 가족의 재산을 모두 잃기 전에 메디케이드 수혜자가 될 방법은 없는가? 답은 가능하다는 것이다. 그러나 법적 조치들이 필요하기 때문에 반드시 법률가의 조언과 도움이 있어야 한다. 얼마나 많은 가족 재산과 수입을 보호할 수 있는지는 환자가 처한 개인의 상황에 따라 판가를 난다. 한 가지 확실한 것은 응급 상황 발생 후에도 올바르게만 대처하면, 환자 가족의 재산과 수입의 상당 부분을 보호하며 합법적인 메디케이드 수혜자가 될 수 있다는 것이다.

미국의 메디케이드법과 규정들은 엄청나게 복잡하다. 환자의 거주 지역에 따라 다른 법이 적용된다. 법과 규정들은 난해한 법적 개념들에 의거해 제정되었고 거듭 개정되기 때문에 일반인은 물론 심지어 사회 복지 전문인 및 양로 시설 직원들도 자주 큰 혼란과 어려움을 겪는다. 이로 인해 메디케이드 수혜 조치가 가능한 가족에게 불가능하다고 조언하고, 먼 훗날에 가족에게 큰 손해를 가져올 조치들을 즉시 취하라고 권고하는 경우가 허다하다. 보존 가능한 집안 재산을 모두 써서 없애라고 하는 경우도 자주 보게 되며, 자녀와 부모 모두에게 손해를 가져오는 재산 명의 변경을 함부로 권하기도 한다. 실제로 메디케이드 법 분야에서는 무지함보다 더 위험한 것이 부분적인 지식이다.

다음호 에서 계속 됩니다.

최태양 뉴욕 노후복지법 변호사

좋은이웃과 정성스런 도우미가 함께 하는 곳



은혜가든

양로원
요양원

“요양원, 고향집처럼 편안한 곳으로 오세요”

♥ 뉴욕, 뉴저지 메디케이드, 메디케어, 각종 보험 ♥ 장/단기 요양 및 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



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



Edison

\$330,000

침실 5, 욕실 3, 차고 2

에디슨 H Mart 에서 두블럭

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, 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 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



MAKING OUR MARK ONE CUSTOMER AT A TIME HYUNDAI



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)

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



얼굴, 목의 주름 부르는 사소한 습관들

작은 습관들이 평생 후회하는 상황을 부른다

최근 미국의 배우 데미 무어의 노화된 모습이 공개돼 충격을 주고 있다. 공개된 사진에서 데미 무어는 선글라스와 손으로 얼굴을 반쯤 가린 상태였지만 그 사이로 주름이 가득한 얼굴이 드러나 보는 이들을 깜짝 놀라게 했다. 이렇듯 유명 배우들에게도 어김없이 찾아오는 얼굴 주름. 좁고 건조한 날씨 탓에 요즘 들어 더욱 신경 쓰게 되는 주름은 의외로 사소한 습관 때문에 생길 수 있다.

이마 - 앞머리로 가리면 트러블 유발되면서 노화 촉진

동안으로 거듭나기 위해 가장 손쉬운 방법으로 쓰이는 앞머리 연출법. 자신의 얼굴형에 맞춰 앞머리를 자르면 어려워하는 이미지를 연출할 수 있다. 하지만 앞머리를 이마 위에 내리면 트러블이 발생하기 쉽다. 머리카락의 불순물들이 계속 피부에 닿고, 이것이 피지와 섞이면서 피부에 자극이 되기 때문. 이는 이마에 계속 트러블을 발생시키고 결국 피부 노화를 촉진시키는 결과를 초래한다.

앞머리가 동안 미모를 만들어주는 유일한 방법은 아니다. 볼륨 있고 동그란 모양의 이마 또한 동안을 완성시키는 역할을 한다. 유진이나 한가인, 전도연 등 이마를 드러냈을 때 더욱 미모가 빛을 발하는 연예인들이 그 예이다. 이들은 입체적인 이마를 갖고 있어 앞머리가 없을 때 더욱 아름답다는 평가를 받는다.

이마는 얼굴의 형태를 결정하는 중요한 부위이기 때문에 시원하게 이마를 드러내 보임으로써 밝은 인상을 심어주는 것이 가능하다. 이마에 콤플렉스가 있어 앞머리를 고수하는 여성이라면 지방이식도 하나의 방법이다. 이마가 좁은 편이거나 함몰된 부분이나 주름이 있는 경우, 이마가 넓어지는 효과와 함께 주름이 없어지고 입체적인 이마로 재탄생하는 효과를 동시에 볼 수 있다.

눈가 - 짙은 눈 화장과 클렌징으로 눈가 자극 악순환

부담스럽게만 느껴졌던 스모키 메이크업은 어느덧 기본 메이크업으로 자리 잡았다. 아이라인이 강조되는 스모키 메이크업은 눈을 한층 커 보이게 하는 효과 때문에 인기가 높다. 하지만 짙은 눈 화장은 피부 건강을 생각한다면 피하는 것이 좋다. 아이라인을 질게 그리는 과정은 연약한 눈가에 커다란 자극이 된다. 화장을 질게 한 만큼 지울 때도 마찬가지로 힘이 들어간다. 이렇게 반복적으로 눈가에 가해지는 자극은 눈가 피부 주름의 주범이 된다.

눈가는 잔주름이 가장 쉽게 생기는 부위다. 다른 곳에 비해 피부가 얇고 피지 분비가 적기 때문에 표정에 의한 주름도 잘 생긴다. 특히 눈웃음이 습관이 되어 있다면 눈가 주름으로 진행될 수 있다. 흔히 우스갯소리로 웃으면 눈가에 주름이 생긴다며 손으로 눈가를 팽팽히 늘리며 웃음을 지어보이는 경우가 있는데, 실제로 눈웃음은 눈가 주름을 유발할 수 있다. 인위적으로 웃는 모양을 바꾸기는 힘들기 때문에 눈가에 적당한 보습으로 건조함을 막아 잔주름을 예방한다.

입가 - 옆드려 자거나 입 삐죽거리는 습관이 주름 유발

입가에 생기는 주름은 잘못된 자세로 생기는 경우가 많다. 베개에 얼굴을 묻고 옆드려 자면 밤새 뺨이 눌리기 때문에 팔자주름을 생기게 하고 주름의 골을 깊게 만들어 피해야 한다. 또한 입에 힘을 주어 내민 다거나 입을 삐죽거리는 습관도 팔자주름을 생기게 하는 원인 가운데 하나이다. 입가 주름을 예방하려면 입 주변 근육을 풀어주는 운동을 하는 것이 좋다. 입을 크게 벌리고 '아에이오우' 를 발음하는 것으로, 하루에 15~20회 반복하면 된다.

목 - 고개 꼭 숙이고 장시간 스마트폰 사용하면 목주름 심해져

요즘 생활필수품이 되어버린 스마트폰 사용이 목주름을 유발할 수 있다. 스마트폰을 쓸 때는 장시간 고개를 꼭 숙인 채 같은 자세를 유지하기 때문에 주름이 자리 잡게 되는 결과를 낳는 것. 또한 높은 베개를 베거나 늘어지듯 소파에 기대어 앉는 습관도 목주름의 원인이 될 수 있으므로 피한다. 따라서 목주름을 예방하기 위해서는 낮은 베개를 베고 앉아 있을 때도 꼳꼳한 자세를 유지할 수 있도록 한다. 외출 전에는 목에도 자외선 차단제를 꼼꼼히 바르고, 자기 전에는 손바닥을 이용해 아래에서 위로 목을 끌어올리는 마사지를 해 주면 주름 예방에 도움이 된다.

이미 입가나 목 등에 굵은 주름이 생겼다면 전문의에게 상담을 받아 시술을 받는 것도 방법이다. 이 때는 지방이식을 통해 주름을 해결할 수 있다. 입가 주변 팔자주름이 깊게 패인 곳에 지방이식을 하면 볼륨감을 키울 수 있어 나이 들어 보이는 인상을 개선하는 데 도움이 된다. 목주름 역시 지방이식으로 주름 개선 효과를 얻을 수 있다.

출처: chosun.com



맛있는 김치 ! 건강한 밥상 !

시루

SIRU Korean Restaurant



1165 Raritan Ave. Rt 27 Highland Park, NJ 08904
732-777-7812

프린스턴 한국학교

www.princetonkoreanschool.org

가을 학기 개학 안내
 개학일 : 09.07.13~12.14.13



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

네일샵 급매

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

병커힐 골프 코스

주중 특별 할인: EXPIRES 09/31

Walking \$15
 Riding \$30

쿠폰을 꼭 지참해야 합니다. 다른 쿠폰과 중복사용 불가

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



- 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 선우배들을 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

당신에게 맞는 애완견은?



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

‘네 발 달린 친구’로 불리는 애완견. 우리나라 전체 가구의 17.4%가 반려동물을 키우고 있으며 이 중 94.2%가 애완견이라는 통계가 있다. 미국에서도 애완견은 사람들에게 가장 사랑받는 동물로서 사람의 면역 체계를 강화시키고, 우울증을 감소시키며 심지어는 혈압을 낮추는데도 기여를 하는 것으로 알려져 있다.

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

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

• 알레르기 환자=개의 침과 비듬에 있는 단백질은 사람에게 알레르기 반응을 일으킬 수 있다. 이 때문에 알레르기 환자에게는 비듬을 적게 떨어뜨리는 슈нау저나, 비숄 프리제, 포르투갈 워터 도그가 적합하다.

• 사교적인 인물=교류를 중요시하는 모임의 기부자나 자원 봉사자 같은 사교적인 사람에게는 돌아다니기와 사람 만나는 것을 좋아하는 견공이 맞다. 특히 사람을 물지 않아야 한다. 클럼버 스파니엘과 셰터, 래브라도 레트리버, 비글, 시베리안 허스키, 비숄 프리제가 맞는 종.

• 걷기 운동하는 사람=고혈압이나 고 콜레스테롤, 당뇨병, 심장병 등을 예방하기 위해 걷기운동을 하는 사람에게는 한 눈 팔지 않고 잘 따라다니는 애완견이 필요하다. 이런 임무를 잘 수행할 만한 종으로는 아키타와 클럼버 스파니엘, 에어데일, 포메라니안, 푸들이 꼽힌다.

• 특별한 도움이 필요한 사람=알츠하이머 환자, 시각이나 청각 장애인, 자폐증이나 광장 공포증이 있는 사람에게는 특별히 훈련된 개가 필요하다. 이런 훈련견은 위급 시 짖는 소리 등으로 주위 사람들에게 경보를 울려 도움을 청할 수 있다.

• 우울증 환자=활발하게 뛰어다니는 피그나 자신감이 넘치는 시바 이누, 포근함을 느끼게 하는 그레이트 피레니즈는 스트레스를 없애고 우울증을 감소시키며 행복하게 만든다. 이런 애완견들의 활발하고 충성된 모습에서 인간과 개는 끈끈한 정을 맺게 된다.

출처: www.kormedi.com



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



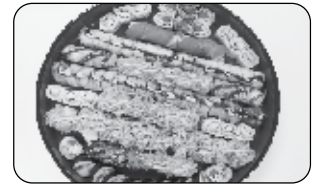
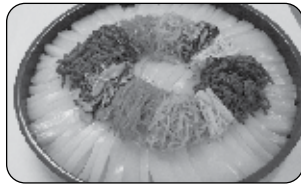
전통 한국음식의 자존심 명가의 정성을 담어드립니다

웰빙식 푸드명가

“No! 조미료”

고급잔치음식, 밑반찬, 도시락전문, Special Sushi Roll

각종단체모임, 교회모임, 돌, 백일잔치등
모임성격에 맞는 주문 가능함



1636 Lincoln Highway, Edison, NJ 08817

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

“중부 뉴저지 한인들을 위한 최고의 생활안내지”

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

아직 못 받으셨다구요?

www.cnjguide.com 으로

주소를 남겨주세요!

다음 달 부터 우편으로 받아 보실 수 있습니다.

문의전화: 732-469-4740 / 팩스: 732-469-4741

이메일: cnjguide@gmail.com



건강까지 챙기는 다이어트 차

◆ 울무차

소화를 돕고 포만감을 주며 아미노산 분해효소에 의해 신진대사가 활발해져 변비에도 효과가 있다. 배고플 때 마시면 허기를 달랠 수 있는 울무차에는 쌀보다 우수한 단백질과 지방이 다량 함유되어 있다. 다이어트 효능 울무의 아미노산 분해효소는 신진대사를 돕고 변비에도 효과가 있다. 밥 1공기를 기준으로 밥에 비해 칼로리가 1/5밖에 되지 않고 포만감을 느끼게 해 다이어트에 탁월하다. 입맛이 좋아 음식 조절이 잘 되지 않을 때, 아침에 몸이 무겁거나 부어 있을 때 좋다. 다이어트 외 효능 위와 장 건강에 탁월하고 폐를 맑게 하는가 하면 오래 복용하면 혈액순환까지 도와 몸이 가벼워진다. 특히 여드름 등 피부질환을 낮게 하고 신경통에도 효과를 볼 수 있다. 효과적인 음용 방법 시판 울무차를 간편하게 활용하는 것도 좋지만 좋은 울무를 구입해 직접 만들어 마시는 것도 좋다. 물에 헝군 울무를 약한 불에서 천천히 볶아 물을 붓고 20~30분간 더 끓인다.

※ 임신부는 마시지 않는 것이 좋다. 아미노산 분해 효소로 인해 태아에게 줄 수 있는 수분이나 지방질까지 제거되기 때문이다.

◆ 두충차

부종을 예방해 다이어트에 도움을 주고 운동을 병행하면서 마시면 지방 연소는 물론 근육까지 탄탄하게 만든다. 잎보다 껍질에 좋은 성분이 많이 들어 있는 두충은 껍질을 이용해 차로 마시는 것이 좋다. 두충은 녹차보다 많은 비타민 C를 함유하고 있고 특히 성인병 치료제로 쓰이기도 한다. 다이어트 효능 몸의 부종을 예방하기 때문에 다이어트에 도움을 주고 특히 운동할 때 두충차를 마시면 지방을 연소해 다이어트 효과를 배가시킨다. 하지만 열이 많은 체질인 사람이 너무 많이 마시면 갈증을 유발할 수 있다. 다이어트 외 효능 고혈압 환자가 식후에 마시면 혈압이 내려가고 디스크 등으로 다리가 저리거나 허리가 아픈 사람, 척추유착증이 있는 사람에게 큰 도움이 된다. 효과적인 음용 방법 두충 12g에 물 500ml를 붓고 물이 반으로 줄 때까지 끓인 후 하루에 250ml 정도씩 마신다.

◆ 마테차

콜레스테롤 수치를 낮추고 비만을 억제하는 효능이 있다. 풍부한 비타민과 아미노산, 미네랄이 영양을 공급한다. 최근 다이어트 음료로 각광받고 있는 마테차는 커피, 녹차와 함께 세계 3대 음료에 속한다. 마테나무 잎으로 만든 아르헨티나 전통 음료로 부작용이나 독성이 없어 체질에 상관없이 누구나 마실 수 있다. 다이어트 효능 연구결과 천연 식욕억제제로 입증된 바 있는 마테차는 다이어트를 위해서는 식사 30분 전에 마시는 것이 좋고 운동할 때 함께 마시면 다이어트 효과를 더 볼 수 있다. 비타민, 미네랄, 섬유질이 풍부해 변비에 좋고 이뇨작용이 뛰어나다. 다이어트 외 효능 녹차보다 5배나 많은 철분을 함유하고 있어 항산화작용을 하며 소화기 계통뿐 아니라 심혈관질환, 빈혈, 만성 피로에도 좋고 혈관 확장 효능도 있어 냉증이나 손발이 찬 사람들에게도 좋다. 효과적인 음용 방법 차를 우리는 시간이 2분 이상 되면 색이 탁해지고 떫은맛이 날 수 있으니 2분 안에 우린다. 70℃ 정도의 따뜻한

물로 우리는 것이 가장 좋고 찬물에 우려 마셔도 상관없다. 너무 뜨거운 온도에서 우리면 마테차의 열 발생 특성을 반감시킬 수 있으니 끓는 물에서 우리는 것은 좋지 않다.

◆ 녹차

체내 지방을 분해하고 신진대사를 촉진해 빠른 체중 감량 효과가 있다. 건강 효과뿐 아니라 실생활에서도 많이 쓰이는 녹차는 여러 가지 형태로 시판되기 때문에 가장 쉽게 접할 수 있어 활용도가 높다. 따뜻하게 마셔도 좋고, 여름에는 시원하게 마시기도 좋다. 다이어트 효능 녹차의 떫은맛을 내는 카테킨은 식욕을 억제하며 콜레스테롤 배출과 혈액 속 지방 성분을 분해해 다이어트에 좋다. 또한 신진대사를 활발하게 해 다이어트 시 생기기 쉬운 변비를 예방하고 치료에도 효과를 발휘한다. 다이어트 외 효능 여러 종류의 다양한 비타민과 카페인 함유된 녹차는 스트레스로 인한 내분비계의 장애 개선에도 도움을 주며 만성 피로에도 큰 힘을 발휘한다. 또한 녹차에는 갈륨과 갈슘, 마그네슘, 망간, 아연 등의 미네랄이 있는데, 이 성분들이 인슐린의 작용을 도와 당뇨병과 같은 성인병을 예방한다. 효과적인 음용 방법 식후에 바로 마시는 녹차는 소변을 통해 갈슘을 배출하고 철분 등 무기질의 흡수를 떨어뜨려 뼈를 약화시킬 수도 있으므로 식후 1~2시간부터 마시는 것이 중요하다.

도움말: 이지현(꽃마을한방병원장),
조은아(티 소믈리에, blog.naver.com/lovelyinyina)
출처: 에센



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)

<퍼시픽 림> 5인 5색 리뷰



[맥스무비=취재팀] 맥스무비가 지난 7월 10일 홈페이지를 개편했습니다. 맥스무비는 이번 개편을 통해 관객이 어떤 영화를 볼지 선택을 돕는 큐레이터 역할을 더욱 강화했습니다. 리뷰 코너도 개편했는데, 그 주 화제작 한 편을 선정해 집중적으로 소개하기로 결정했습니다. 이번 주는 <퍼시픽 림>이 선정되었는데요. 맥스무비 김규한 기자, 김봉석 영화평론가, 김형석 영화저널리스트, 전종혁 영화평론가, 홍기훈 파워블로거(가나다순)가 보내온 글이 영화 <퍼시픽 림>의 관람 가이드가 되었으면 하는 바람입니다.

마이클 베이는 긴장해야 할듯

‘초 거대 로봇 등장, 사이즈에 전율하라.’ <퍼시픽 림>의 포스터 카피다. 사실 포스터 카피를 봤을 때 불안했다. 사이즈에 대한 강박을 지닌 롤랜드 에머리히 감독이 가장 먼저 떠올랐기 때문이다. 다행히도 이 영화는 롤랜드 에머리히 감독이 아닌 괴수물에 대한 애정이 넘치는 길예르모 델 토로의 손 끝에서 나왔다. 감탄이 절로 나올 만한 오락거리를 제공한다는 점에서 <퍼시픽 림>은 성공적이다. 무엇보다 일본 로봇 애니메이션과 괴수물의 클리셰로 가득하지만 그것을 진부하지 않게 포장해낸 델 토로의 솜씨는 박수 받아야 마땅하다.

<퍼시픽 림>에 등장하는 로봇들의 사이즈는 <트랜스포머> 보다 무려 10배 이상 크다. 일단 압도적인 로봇의 크기에 입에 벌어진다는 거대 로봇에 대한 로망이 있는 관객들은 연신 탄성을 지를 것 같다. 미국에서 만든 집시 데인저, 러시아의 체르노 알파, 중국의 크림슨 타이푼, 호주의 스트라이커 유레카, 일본의 코요테 탱크 등 각국의 개성을 살린 예거들의 등장 역시 볼거리다. 특히 타이틀이 나오기 전까지 장면들은 역대 ‘최강’ 급이다. <트랜스포머4>를 준비하고 있는 마이클 베이는 아무래도 긴장해야 할 것 같다.

거대 로봇과 외계 괴물의 사이즈에서 이미 예상했겠지만 이 영화에서 현란함과 스피드를 기대하는 건 무리다. 육해공을 넘나들며 펼쳐지는 액션 장면들에서 의도만큼의 활력이 잘 느껴지지 않는다. 밤 장면과 물속 전투에서 아군과 적군의 구분이 어렵다는 점은 아쉽다. 더불어 <퍼시픽 림>에서 진한 감동이나 여운은 기대하지 않는 것이 좋다. 지구의 운명을 건 전투를 앞둔 상황에서 스타카 펜테코스트(이드리스 엘바)가 하는 연설은 낯뜨거울 정도다. <인디펜던스 데이>(1997)를 떠올리면 된다. 김규한 기자

거대 로봇 실사 영화의 시대가 시작됐다

<기동전사 건담> 이전에 <마징가 Z>가 있었다. <마징가 Z> <게타 로보> 등을 보지 못했다면 <자이언트 로보>도 좋다. 독창적인 변주가 이루어진 <신세기 에반게리온>도 좋다. 범용 병기로서의 리얼 로봇이 아니라 신화 속의 거인처럼 엄청난 크기와 힘을 가진 거대 로봇. 할리우드에도 <로봇 족스>(1989)가 있었고, <트랜스포머> 시리즈가 있지만, 오래 전 일본 애니메이션에서 느꼈던 짜릿함은 없었다. 하지만 일본 서브컬처 마니아인 길예르모 델 토로 감독의 <퍼시픽 림>은 그간의 갈증을 완전히 날려버린다. 거대 로봇 실사 영화의 시대가 비로소 시작된 것이다.

태평양 심해에 생긴 균열에서 거대한 괴수 ‘카이주’가 연이어 나타난다. 균열은 다른 공간을 잇는 포탈이었다. 각국 정부는 힘을 합쳐 카이주에 대항할 거대 로봇 예거를 만들어내지만, 공격은 끊이질 않는다. 카이주와의 싸움에서 형을 잃고 한동안 전장을 떠났던 파일럿 롤리는 포탈을 파괴하는 마지막 전투에 나선다.

<퍼시픽 림>의 볼거리는 단연 거대 로봇 예거와 카이주의 싸움이다. 슈퍼 히어로 영화가 신(神)들의 싸움이라면, <퍼시픽 림>은 신 이전에 지구를 지배했던 거인들의 싸움이다. 고양이 그림 <콜로서스>에서 영감을 받은 길예르모 델 토로는 첫 장면부터 바다 위에서 격투를 벌이는 예거와 카이주의 모습을 압도적인 영상으로 잡아낸다. 묵중하고, 화끈하다.

<퍼시픽 림>을 보면 연상되는 일본 애니메이션은 수도 없다. 둔중한 로봇의 모습은 자이언트 로보와 빅오가 떠오르고, 일본 여성 마코(키쿠치 린코)의 단발머리는 <총몽> 등 애니메이션 여성 캐릭터의 전형이고, 거대한 장벽을 만들어 카이주를 막겠다는 발상은 <진격의 거인>과 유사하다. 슈트를 입고 머리 부분에 탑승하여 로봇의 몸체에 합체하는 장면, 형의 죽음이 트라우마가 된 열혈 주인공은 일본 애니메이션의 공식이고.

<퍼시픽 림>은 일본 서브컬처의 마니아가 창조한, 거대한 블록버스터다. 캐릭터와 갈등, 플롯은 최대한 간략하게 공식화하고 오로지 로봇 애니메, 괴수물의 클리셰를 재현하는데 주력한다. 일본의 상상력을, 일본에서는 도저히 불가능한 시스템으로 완성한 거대 로봇 실사 영화. 그것만으로 <퍼시픽 림>은 위대하다. 김봉석 영화평론가

스케일이 중요하다고 생각하는 관객에게 추천

변종 뱀파이어, DNA 조작으로 태어난 크리처, 지옥에서 온 히어로, 지하 세계의 기괴한 요정... 하지만 지금까지 길예르모 델 토로 감독이 창조한 괴수물들은 어쩌면 중량급에 지나지 않는다. 그렇다면 ‘외계에서 온 괴물’ 카이주와 그들에 맞서는 거대 로봇 예거는, 헤비급 중에서도 슈퍼헤비급. 영화 <퍼시픽 림>은 오로지 그 거대한 덩어리들이 충돌하는 액션으로 시작하고 끝난다. 물론 여기엔 많은 희생이

따른다. 캐릭터는 평면적이고, 주제 의식(이라고 하기도 조금 그렇지만)은 지나치게 교훈적이며, 드라마는 정직하다 못해 허약하고, 로맨스는 어설피다. 그럼에도 <퍼시픽 림>을 추천한다면, 그 ‘오로지 컨셉트’가 압도하는 스펙터클 때문이다.

그렇다고 해서 <퍼시픽 림>이 딱딱한 스테이크 같은 영화라는 건 아니다. 이 영화엔 독특한 톤이 있다. 끈끈한 점액질이 느껴지는 유기체 카이주와, 인간과 링크된 금속성 로봇 예거. 속성상 어울리지 않을 것 같은 그 녀석들의 이종 격투는 일반적인 액션 블록버스터에선 느낄 수 없는 미묘한 질감과 촉감을 관객에게 전달하며, 서로의 정신 세계가 연결되는 ‘드리프트’도 흥미로운 컨셉트다. 그리고 카이주의 사체를 둘러싼 암시장 같은 설정은 <퍼시픽 림>에 어떤 인간적 온기를 불어넣는다. 영화의 ‘스케일’이 중요하다고 생각하는 관객에게 강추. 이왕 보시려면 아이맥스 3D로 질러 보시는 것도 나쁘지 않을 듯하다. 하지만 ‘디테일’과 ‘이야기’가 우선이라고 생각하신다면 잠시 지갑을 닫아두시길. 두 시간 넘게 뭉가 대단한 걸 봤지만 그다지 남는 건 없다고 생각할 수도 있다. 김형석(영화 저널리스트)

문제는 크기가 아니다

이미 <트랜스포머>의 변신 로봇과 <리얼 스틸>의 로봇 파이터를 통해 메카닉물의 기계음을 충분히 만끽한 관객에게 로봇은 새로운 친구가 아니다. 초거대 로봇의 등장은 메카닉 영화의 또 다른 선택이자 진화일 뿐이다.

태평양 심해에서 외계 괴물 카이주가 등장하고, 인류는 이들을 막기 위해 로봇 예거를 창조한다. 괴물과 싸우기 위해 괴물을 만든다는 전제는 전형적인 일본 괴수 특촬물(특수촬영물)의 공식이다. 놀랍게도 <퍼시픽 림>은 일본 특촬물의 할리우드식 번역이다. 문제는 그 번역가가 길에르모 델 토로라는 데 있다. 길에르모 델 토로는 마이클 베이 감독의 <트랜스포머>처럼 스피드로 아드레날린을 자극하거나 스펙터클을 과시하는 스타일이 아니다. <헬보이>의 창조주답게 뼈딱하고 투박한 아날로그 정서에 폭 빠져 있다. 괴수와 로봇의 혈투는 느리고 둔탁해서 시각적 쾌감을 전해주지 않는다. 하이퍼리얼리즘을 추구한 <맨 오브 스틸>의 시가전과 비교하면 소박할 정도다.

영화는 드리프트(인간과 로봇의 합체)의 중요성을 강조하지만, 정작 희열 없는 전투는 관객의 심신을 혼란에 빠뜨린다. 영화와 관객의 드리프트율이 이토록 낮은 것은, 괴수물의 전통을 고수하려는 감독의 욕망 때문이다. 델 토로는 자신의 꿈을 스크린에 온전히 실현하는 야심가지만, 일반 관객이 희망하는 방식과는 다소 거리가 있다. 괴수나 로봇, 심지어 마코(키쿠치 링크) 캐릭터에게도 쉽게 접속이 되지 않는다. <퍼시픽 림>은 시대착오적인 혼성 모방에 머물고 있다는 점에서, 최악의 경우 괴팍스런 ‘B급 악동’ 감독의 폭주로 기억될지도 모른다. 그나마 미덕이 있다면 거대 로봇의 진격이 일으키는 현기증이다. 다만 그 숭고함이 팝콘의 맛을 넘진 못한다. 전종혁 영화평론가

테크놀로지가 구현해낸 사실적 영상

<퍼시픽 림>의 엔딩 크레딧을 끝까지 보면 두 거장의 이름이 등장한다. 바로 레이 해리하우젠과 혼다 이시로다. 길에르모 델 토로 감독은 할리우드 특수 효과의 전설적인 거장 레이 해리하우젠과 일본의 <고질라>(1954)를 탄생시킨 혼다 이시로에게 <퍼시픽 림>을 헌정한다는 문구를 넣었다. 그만큼 이 영화는 두 거장의 작품에게 많은 영향을 받았다. <퍼시픽 림>은 일본 로봇이 등장하거나 괴수가 등장하는 애니메이션의 실사판이라고 봐도 좋다.

심형래 감독의 <용가리>(1999)가 <퍼시픽 림> 여기저기에 보인다. <용가리>의 스토리 설정, 괴수 디자인과 유사한 부분이 느껴진다. <용가리>는 외계에서 침략자들이 잠들어 있는 용가리를 살려내 지구를 공격하지만 <퍼시픽 림>에서는 2025년 깊은 바다 속 심해의 차원으로 괴수를 보낸다. 또한 외계인의 등장장면도 묘하게 <용가리>의 외계인과 비슷한 점이 있다.

<퍼시픽 림>은 호불호가 갈릴 여지가 많다. 일단 스토리가 단순하기 때문에 개연성이 떨어진다고 느낄 수도 있다. 하지만 거대 카이주와 75미터가 넘는 로봇의 실감나는 대결로 단점을 상쇄시킨다. 카이주와 예거의 거대한 규모와 육중함이 고스란히 전달되는 영상은 혁명적이라 할 만하다. 특히 홍콩의 마천루를 배경으로 아찔한 높이의 카이주와 예거가 겨루는 장면은 사실감 있는 영상미를 자랑한다. 맷 리브스 감독의 <클로버필드>(2008)가 영화에서 보여지는 사실적 상황이 돋보였다면, <퍼시픽 림>은 테크놀로지가 구현해낸 사실적 영상이 돋보이는 영화다. 홍기훈(파워블로거)



<국내 최대 영화뉴스채널! 맥스뉴스>
 취재팀 press@maxmovie.com
 <저작권자(c) 맥스무비. 무단전재 및 재배포 금지>

맥스무비

<미스터 고>

테크놀로지를 가리는 드라마와 감정의 힘



[맥스무비=취재팀] <퍼시픽 림>에 이어 맥스무비 리뷰기획 영화로 <미스터 고>가 선정되었습니다. 김형석 영화평론가, 맥스무비 박유영 기자, 조민준 방송 작가, 허남웅 영화 칼럼니스트, 황홍선 파워블로거 (가나다 순)가 보내 온 글이 <미스터 고>의 관람 가이드가 되길 바랍니다.

테크놀로지를 가리는 드라마와 감정의 힘

<미스터 고>에 대한 관심의 초점은 디지털 캐릭터인 고릴라 링링이었고, 이것은 결국 테크놀로지와 드라마가 행복하게 공생할 수 있는지의 문제로 귀결된다. 이 분야에서 김용화 감독에게 두 번의 성공 사례가 있었다. 특수분장으로 화제가 되긴 했지만 결국 <미녀는 괴로워>는 외모지상주의를 적절하게 비튼 사랑스러운 로맨틱 코미디였고, <국가대표>는 나를 반대한 분량의 컴퓨터 그래픽과 현란한 카메라워크의 영화였지만 탄탄한 드라마와 코믹 요소가 더 우월했다. 테크놀로지를 가리는 드라마와 감정의 힘. 바로 김용화 감독의 미덕이다. 그렇다면 <미스터 고>는? 역시 그 미덕은 살아 있다.

처음엔 '야구하는 고릴라'가 조금 신기하게 보이지만 그 리얼함에 곧 익숙해지고, 빠르게 진행되는 이야기는 관객을 정신 없이 몰아친다. 전작들에서 차근차근 감정과 디테일을 쌓아갔던 김용화 감독은 <미스터 고>에서 조금은 다른 이야기 구조를 보여주는데, 초반부터 달려나가는 이야기의 스피드는 점점 가속되고 <미스터 고>는 기승전결에 입각한 스토리라기보다는 하나의 '빅 해프닝' 처럼 느껴진다. 여기서 전작들에 묻어 있던 신파적 요소는 사라지고 그 안엔 과장된 캐릭터와 연기 스타일이 들어섰으며, 웬지 모를 광기 어린 분위기가 시종일관 영화를 장악한다. 이 와중에 유일하게 진정성을 지닌 존재는 '미스터 고' 링링. 그는 희생하고, 이해하고, 배려하고, 고통을 이겨내고, 순수함을 잃지 않는다. 만약 이 영화가 "동물이 인간보다 더 인간적"이라는 역설의 메시지를 전하고 싶었다면, 그 의도는 꽤 성공적인 셈. 여름 블록버스터 치곤 의외로 묵직한 테마이자 비판 의식이다. 김형석 (영화 칼럼니스트)

김용화 감독의 만루홈런이 터졌다

<미스터 고>는 야구하는 고릴라 링링과 그의 매니저 소녀 웨이웨이(서교)가 한국 프로야구단에 입단하면서 겪는 이야기를 담은 영화다. <미녀는 괴로워>(2006)를 통해 외모지상주의를 유쾌하게 비틀고, <국가대표>(2009)를 통해 비인기 스포츠 종목 선수들의 애환을 그렸던 김용화 감독은 <미스터 고>에선 고릴라를 주인공으로 내세워 인간과 동물의 아름다운 유대, 더 나아가 애뜻한 가족애까지 느끼게 한다.

김용화는 어떤 감독보다 관객에게 친근하게 다가가는 방법을 잘 알고 있는 감독이다. <미스터 고>는 김용화 감독의 장점을 최대치로 끌어올린 영화다. 동물 캐릭터를 주인공으로 내세워 전작보다 관객 연령층의 범위를 확장시켰고, 쉽게 이해할만한 스토리라인에 화려한 볼거리까지 추가했다. 가족 오락영화로써 제 본분을 다 했다는 말이 아깝지 않다.

'한국 최초', '풀 3D'임을 강조했던 컴퓨터 그래픽 결과도 만족스럽다. 먼저 고릴라 링링은 컴퓨터 그래픽이라는 사실을 깜빡 잊을 정도로 자연스럽게 감정을 전달해 낸다. 세세한 털의 느낌과 표정, 그리고 움직임까지 비주얼의 완성도가 따라쫓기 때문이다. 더불어 극중 야구 경기 장면 도중 빠른 속도로 관객석으로 날아오는 야구공 3D 효과는 실제로 몸을 움직여 피할 정도로 실감난다. 하지만 기술적인 부분에만 집중한다면 이 영화가 가진 재미를 온전히 챙겨가지 못할 것 같다. 컴퓨터 그래픽 효과는 거들 뿐이다. 링링과 웨이웨이가 서로를 이해하고 보듬는 과정, '인간 사냥꾼' 성중수가 처음으로 만난 '내 선수'를 품는 과정에서 김용화 감독이 들려주는 '관계의 드라마'에 빠져들게 될 것이다. 박유영 기자

볼거리만큼은 상찬을 아낄 이유가 없다

부산 사직야구장, 인천 문학구장 그리고 대전 한밭구장에는 그라운드와 인접한 특별 관중석이 있다. 이따금씩 정면으로 날아드는 팽볼 같은 파울타구가 모골을 송연케 하는 이 특별석의 이름은 익사이팅 존(또는 프렌들리 존). <미스터 고>를 관람한다는 것은 나를 고가인 익사이팅 존의 대리체험과도 같다. 말하자면 3D효과가 기대이상으로 탁월하다는 뜻으로, 화면 속 고릴라의 시속 190킬로미터 대 강속구에 자신도 모르게 집근 눈을 감아버릴 상황도 적지 않다. 그리고 이 3D 효과를 마음껏 즐길 수 있도록 해 주는 것은 여간해서 실사와의 위화감을 느끼기 어려운 CG 캐릭터의 빼어난 퀄리티다.

적어도 볼거리에서만만큼은 상찬을 아낄 이유가 없는 이 작품의 아킬레스건은 아쉽게도 드라마에 있다. 김용화 감독은 말했다. "허영만 선생님의 만화(원작 <제 7구단>)를 보고 나서는 말을 할 수 있다는 이유 하나만으로 (인간이) 이 지구의 주인 행세를 하고..., 너무 부끄러워지는 거죠." 한데 이 통절한 깨달음이 영화에 어떻게 녹아들었는가 하는 의문은 극장을 떠나는 순간까지도 해소되지 않는다. 왜냐하면 <미스터 고>는 동물이 주요 캐릭터로 등장하는 수많은 영화들처럼 자연 앞에 겸허해지는 인간의 모습을 그리기보다,

통제가 곤란한 어떤 존재의 출현 앞에서 다만 우스꽝스러워질 뿐인 군상에 관심이 더 많기 때문이다. 여기서 블랙 코미디가 발생하고 풍자도 위력을 발휘한다. 허나 그 소동극의 틈에 희생된 것은 돈만 아는 스포츠 에이전트, 그리고 아직 순수를 잃지 않은 소녀/고릴라와의 동화과정에 관한 설득의 드라마다. 그들에겐 좀 더 충분한 스킨십이 필요하지 않았을까? 조민준 SBS TV <접속! 무비월드> 작가

섬세한 감정과 깊이까지 살린 3D 영화

김용화 감독은 <미스터 고>에 대해 "내용적으로, 기술적으로 어느 나라에서든 통할 수 있는 영화를 만들고 싶었다."고 연출 의도를 밝혔다. 그의 말마따나 <미스터 고>는 내용적으로 보편적인 이야기와 정서를 지향하면서 기술적으로는 일찍이 한국 영화에서는 볼 수 없었던 3D의 신세계를 열어젖힌다.

허영만의 <제7구단>이 원작임은 널리 알려졌다지만 <미스터 고>는 고릴라가 야구한다는 설정만 가져올 뿐 그 외의 디테일한 부분은 모두 새롭게 가져간다. 그리고 그 핵심에는 집(home)에서 출발해 집으로 돌아와야 특점이 인정되는 야구의 철학이 있다. 즉 <미스터 고>는 야구를 소재로 한 스포츠 영화라기보다 집으로 상징되는 가족애가 부각된 휴머니즘 영화에 가깝다.

그래서 웨이웨이(서교)와 고릴라 링링의 관계는 유사 부녀(父女)의 형태로써 45세의 링링이 15세의 웨이웨이를 보호하는 쪽으로 이야기가 유지된다. 이들 관계에서 볼 수 있는 '깊이'는 <미스터 고>를 이해하는 가장 중요한 키워드다. 그에 맞춰 이 영화의 3D는 앞으로 튀어나오는 효과보다는 스크린의 후경이 전경만큼이나 선명하도록 배치되어 있다. 할아버지가 남긴 빛 때문에 독촉에 시달리는 웨이웨이의 모습 그 뒤에서 걱정스러운 눈빛으로 이를 바라보는 링링의 감정 또한 고스란히 전달되는 것이다.

3D 촬영만큼이나 링링의 구현이 중요했던 건 그런 이유 때문이다. 링링의 감정이 살지 않으면 이 CG 캐릭터의 효용 가치는 떨어질 수밖에 없다. 그 힘들다는 털의 구현뿐 아니라 섬세한 표정까지 자연스럽게 잡아낸 CG 팀의 결과물은 인정받아 마땅하다. 다만 그로 인한 제작진의 들뜬 감정은 좀 죽여도 좋았을 듯하다. 링링의 행동 하나하나에 일희일비하는 극 중 주변 인물들의 감정이 필요 이상으로 강조되고 있기 때문이다.

물론 이런 영화일수록 웃음과 눈물은 필수이지만 이와 같은 감정을 끌어내기 위해 영화가 과도하게 감정을 드러내는 건 극의 몰입을 저해한다. <미스터 고>가 흥행하리라는 사실에는 의심의 여지가 없지만 이왕 탈(脫)한국영화를 지향하는 입장에서 (한국 개봉 이후 중국, 싱가포르, 말레이시아 등 아시아 전역에서 개봉할 예정이다.) 극 중 감정의 고저를 좀 더 조절했으면 어땠을까 하는 일말의 아쉬움이 남는 것이다. 허남웅(영화 칼럼니스트)

링링, 기술이 전하는 감정

아이맥스 3D, 디지털 CG 캐릭터 탄생, 리얼 3D 촬영, 돌비 애트모스 믹싱 등등 이런 이야기를 할리우드 블록버스터만 하는 줄 알았지, 국내에서 보게 될 줄은 '꿈' 에도 몰랐다. 그러나 김용화 감독의 '꿈' 이 담겨있다는 <미스터 고>가 도전했고 마침내 해냈다. 이 중 상대적으로 가장 궁금했고 한편으로 가장 걱정이 컸던 릴라 링링의 CG는 전체적인 뼈대는 물론 털 한 올 한 올까지 완벽하게 재현한다.

거기에 호쾌한 타격으로 홈런을 칠 때의 모습은 희열까지 느끼게 한다. 이때의 공을 꺾적을 그리는 모습이나 의도적인 3D 화면 연출을 위한 구성은 다이내믹 하기까지 하다.

링링이 대단한 것은 단순한 CG 캐릭터 구현에만 있지 않다. 상황에 따라 달라지는 표정 연기와 움직임 등은 그저 보는 것만으로도 신기하다. 특히 모 배우의 눈에서 따왔다는 링링의 눈동자를 보면 보호본능과 감성이 느껴진다. 링링이 웨이웨이(서교)를 위해 사리사욕에 물든 인간들보다 더 인간애적으로 희생하고 우직하게 달려가는 모습은 마치 키다리 아저씨를 연상하는 몽클함도 있다.

그러나 기술적으로 호쾌한 장타를 날린 것이 비해 서사적으로는 실책이 더러 있다. <미스터 고>는 야구 영화는 아니지만 꽤 중요한 비중을 비해 야구 관련 에피소드가 들러리 같은 느낌이 많다. 웨이웨이와 링링의 모습을 보고 변해가는 냉정한 에이전트 성중수(성동일) 모습에 심정은 이해가나 공감 가는 에피소드나 교감은 부족하다. 후반부 극적인 클라이맥스를 위한 일본야구 구단주, 또 다른 라이벌 등의 등장은 짧은 시간에 너무 많은 것을 보여주려는 욕심이 이야기를 산만하게 끌고 간다. 그러나 이야기의 기대치를 조금 낮추고 본다면 <미스터 고>의 기술이 선사하는 감성에 많은 즐거움을 느낄 것이다. 황홍선 (파워블로거)



<국내 최대 영화뉴스채널! 맥스뉴스>

취재팀 press@maxmovie.com

<저작권자(c) 맥스무비. 무단전재 및 재배포 금지>



이열치열 낙지볶음

집에서 즐기는 홈캉스 요리 낙지볶음 만들기



올 여름 폭염과 폭우가 반복될 거라더니 한동안 더위가 사람을 잡는 다 싶을 정도였지요. 조금만 움직여도 온몸이 불 같은 열기에 싸이고, 정말 열대기후가 따로 없었죠. 그래서인지 일찌감치 여름휴가를 떠나는 분들이 한없이 부럽기까지 하더라고요.

하지만, 막상 여름휴가를 떠나도 '집 나가면 개고생'이라는 말처럼 많은 인파와 바가지 요금으로 고생을 하다보니 요즘은 '홈캉스(홈 + 바캉스)'라고 해서 집에서 휴가를 보내는 분들도 많으신 것 같아요. 제 지인들 중에도 멀리 가질 않고, 집에 있다가 가까운 수영장을 다녀 온다든지 영화관람이나 전시회 관람 등 평소 가지 못했던 곳을 돌아 보거나 시원한 곳 위주로 다니며 편안하게 시간을 보내는 분들이 제법 있거든요.

이렇게 집에서 편안하고 여유롭게 보내는 홈캉스도 좋지만, 이왕이면 여름휴가지에서 즐기는 음식들도 곁들이면 집에서도 제대로 바캉스 기분을 느낄 수 있을거예요.

그래서 오늘은, 집에서 즐기는 바캉스 요리인 홈캉스 레시피를 준비했어요.

바로, 여름철 건강 걱정까지 떨쳐 줄 이열치열 낙지볶음이에요.

보기만해도 얼얼할 것 같은 낙지볶음은 밤에 넣어 비벼먹다 보면 저절로 땀이 날만큼 알싸해서 이열치열 음식으로 딱이죠~

<자산어보>에 의하면, '말라빠진 소에게 낙지 서너 마리를 먹이면 곧 강한 힘을 얻는다'고 하는데, 낙지는 '빨 속의 산삼'이라고 할 만큼 스테미너 음식으로 꼽히고 있어요. 이것은 낙지가 타우린과 단백질이 풍부하면서 칼륨, 아연, 비타민 E, 혈관과 두뇌 건강에 도움을 주는 DHA, EPA가 풍부하기 때문인데요, 특히, 타우린은 간을 보호하고 신진대사를 원활하게 해서 기운이 떨어질 때 싱싱한 낙지를 먹으면 어떤 약보다 효과가 좋다고 해요. (낙지의 효능 출처 : 바다가 준 건강음식)

물론, 낙지는 제철이 가을이라 그때 제일 맛이 좋긴 하지만, 피서지 기분도 내면서 더위에 지쳐가는 식구들의 기운을 북돋워줄 겸 해서 낙지볶음을 만들었어요.

< 이열치열 낙지볶음 만드는 법 >

낙지볶음 재료 : 낙지 중간크기 11마리, 양파 1개(150g), 대파 2대, 당근 45g, 홍고추 2개, 청양고추 1개, 소면 150g(콩, 백련초, 클로렐라 국수 50g씩)

낙지볶음 양념 : 고춧가루 100g, 고추장 100g, 설탕 100g, 미림 3Ts, 간장 3Ts, 참기름 5Ts, 야채육수 200ml, 다진마늘 50g, 생강가루 2ts, 소금 2ts, 통깨 2ts, 후춧가루 ½ts

(낙지볶음 9 ~ 10인분 분량입니다)

1. 분량의 재료를 섞어 낙지볶음 양념을 만든다.

낙지는 머리를 뒤집어 내장을 가위로 잘라내고, 눈과 다리사이 입을 제거한다음 굵은 소금과 밀가루를 넣고 박박 주물러 씻은 후 물로 헹구어 물기를 뺀다.

양념은 낙지볶음을 만들기 하루전에 미리 만들어 냉장숙성을 시켜놓으면 맛이 더 풍부해지고 맛있게 매워지니 미리 만들어 두세요. 그리고, 양념에 미림을 넣으면, 비린내를 없애주고 양념이 잘 침투하게 만들어 주며 가열에 의한 부스러짐 현상을 막아주기 때문에 생선이나 해물류를 요리할 때 사용하면 좋아요.

2. 물기를 뺀 낙지를 비닐백에 담고 양념을 2국자정도 넣은다음 비닐백을 오므려 불룩하게 만든 상태로 흔들어 양념에 버무린후 냉장고에 넣어둔다.

비닐백에 담아 흔들면 양념이 킬 염려도 없고, 손으로 따로 만질필요도 없어서 편리해요.



3. 당근은 반달썰기를 하고, 양파는 채를 썬다. 대파와 흥고추,청양고추는 어슷썰기를 한다.

4. 끓는물에 소면을 넣어 익힌다음 맑은물이 나올때까지 찬물에 헹들어 행군후 체에 받쳐 물기를 뺀다.
(5분 삶기 2분 행구기)

국수 같은 면류를 익힐 때 미림을 약간 넣으면, 면류의 전분 입자 유출을 방지해 주어 면발이 쫄깃하게 만들어 줘요. 그리고, 국수가 쉽게 불지도 않아서 저는 면류 삶을 때 미림을 꼭 넣어요.

5. 달군팬에 양념을 넣어 끓으면, 썰어놓은 야채를 넣어 살짝 볶은 뒤 낙지를 넣고 센불에서 볶아낸다.

낙지는 통째로 넣었고요, 익는다 싶을때 가위로 먹기좋은 크기로 잘라 썰빨리 볶아주었어요. 낙지는 오래 볶으면 질겨지니 빠른 시간내 볶아주세요.

이렇게 해서 매콤한 바캉스요리 낙지볶음이 완성되었어요. 참, 집에서 즐기기 위한 바캉스 요리이니 흡캉스 요리라고 해야겠죠

양념장에 미림을 넣어서인지 낙지볶음이 윤기가 자르르 먹음직스럽게 되었어요. 미림은 천연 아미노산과 유기산 및 당분 14%의 알코올 등을 함유한 국내 유일의 정통 요리주로 요리에 맛갈스런 윤기와 광택을 주어 식감을 좋게 해주거든요. 특히, 쌀을 주원료로 사용하고, 유전자 변형 농산물을 사용한 원료를 쓰지 않았으면서도 요리의 풍미를 제공하여 맛을 상승시키기 때문에 더욱 안심하고 사용할 수 있어요.

이렇게 맛있는 양념으로 맛갈스럽고 맵게 만든 낙지볶음은 밤에 비벼 먹어도 꿀맛이지만, 소면과 함께 숙~숙~ 비벼 안주로 먹어도 딱이에요. 그래서 여름휴가지에서도 집에서든 즐겨먹게 되는것 같아요.



더욱이 땀을 많이 흘려 지치기 쉬운 여름, 몸에 활기를 불어넣어주는 스테미나식 낙지가 들어갔으니 이만하면 여름 보양식이라고 해도 손색없지 않네요.

저희집 식구들은 적절하게 즐길 수 있는 매콤함을 좋아하기 때문에 그렇게 양념을 맞추었는데요, 혹시 불같이 매운맛을 원하시는 분들은 고춧가루나 고추장을 매운걸 넣으시면 되고요,청양고추 양도 조절하시면 기호대로 즐기실 수 있을거예요.

그리고, 위 재료의 양은 저희 식구뿐 아니라 손님초대요리로 이용하기 위해 만든 양이므로 소량을 만드실때는 조절하시길 바래요. 대략 2 ~ 3인분양은 낙지 큰 것 2마리 정도가 적당해요.

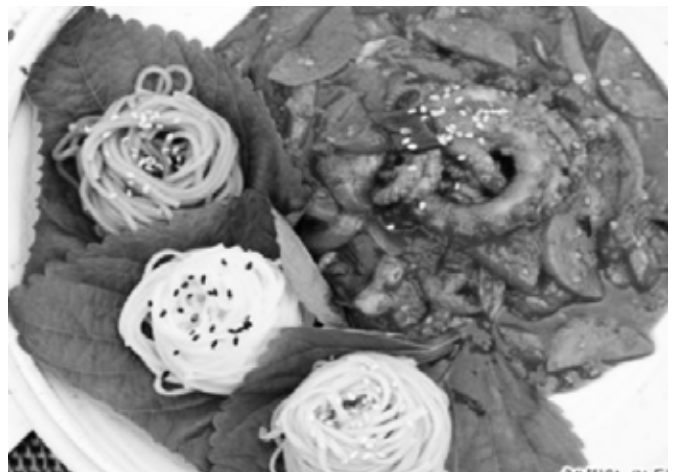
어제는 모처럼 비가 내리고 더위가 가라앉았지만, 다시 소강상태를 보이며 불볕이 되었어요. 이럴때 피서지로 떠나느라 고생하는 대신 편안한 흡캉스를 선택하는 분이라면, 바캉스 분위기를 낼수 있는 요리로 즐거움을 더해보세요.

낙지볶음처럼 매운 요리로 더위에 지친 입맛을 살리시고 영양보충도 하시면서, 여름휴가 기분도 느껴보는 시간 되세요.

낙지볶음 만드는 시간 : 30분

양념재료 섞기 2분 / 낙지 손질하기 10분 / 낙지 양념에 재우기 13분(야채와 소면 준비하는동안) / (야채썰기 2분 / 소면삶기 11분 - 색깔별로 2분간격으로 삶아 행구기) / 볶기 5분

(모든 재료를 계량하고, 낙지 11마리를 손질해 만드는 시간이며, 재료 양이나 개인에 따라 오차가 있을 수 있습니다



행복을 만들어가는 해피송 이야기~♪
<http://happysongstory.com/70170771171>



✚ 루터란 교회를 소개합니다. (3)

올 여름은 무척 덥습니다. 햇빛이 따가울 정도로 강렬하고, 공기 중에 습기까지 많아서 에어컨 없이는 생활하기 힘들 정도의 날씨가 연일 계속되고 있습니다. 각별히 건강 조심하시기 바랍니다.

지난달에 한국에 최초로 복음을 전한 개신교 선교사는 1832년 7월 17일, 독일 루터란 선교사 칼 굼츠라프 (Karl A. F. Gutzlaff) 라는 이야기를 했습니다. 하지만 아직도 우리 한국 사람들에게 생소한 것이 루터란 교회인 것 같습니다. 그렇다면 한국에 최초로 복음을 전하였음에도 불구하고 한국에 루터란 교회가 많이 없는 이유를 생각해 보겠습니다. 간단하게 정리한다면, 칼 굼츠라프 이후에 토마스, 언더우드, 아펜젤라 같은 선교사들이 활발하게 한국으로 복음을 전하게 되었습니다. 그리고 그 당시 루터란 선교본부에서 한국에 실정을 보았을 때 장로교나 감리교가 성공적으로 이미 뿌리를 내리기 시작했기 때문에 선교의 방향을 아직 복음이 전해 지지 않은 나라 (미 전도 종족)로 선교의 방향을 돌리게 됩니다.

하지만 그 후에 다시 본격적으로 한국으로 초점을 맞추게 됩니다. 그 계기가 바로 2차 대전 후 특히 한국 전쟁과 일제 말기에 신사 참배 강요와 함께 많은 교회와 미션 스쿨들이 박해를 받으며 문을 닫아야만 했습니다. 그와 함께 신실하고 순수한 많은 교회 지도자들이 투옥과 처참한 박해를 받아야만 했고 (예: 주기철목사, 손양원 목사, 이기선 목사...) 외국 선교사들은 추방을 당해야만 했습니다. 그 후 물론 8.15 해방이 있었지만, 6.25 전쟁으로 인해 초토화된 강산과 질병과 배고픔 그리고 고통을 보다 못해 미국 루터 선교부에서 본격적으로 구호 물자와 약 70 여명의 군목과 수많은 사병들이 함께 아픔을 같이했다고 합니다. 그리고 이러한 시점을 계기로 사실상 최초로 한국에 복음을 전하였지만 실제적으로는 한국 기독교에 막내로 루터란 교회가

한국에 뿌리를 내리게 됩니다 (1953년). 아마도 그러한 이유에서 한국 사람들에게 루터란 교회가 생소한 이유라고 생각 됩니다. 이와 같이 한국 기독교 역사를 통해 볼 때 루터란 교회는 진정한 예수 사랑으로 또한 물심 양면으로 우리를 도왔다는 것을 알 수가 있습니다.

성경 말씀에 보면 우리 모두 잘 아는 선한 사마리아인 이야기가 있습니다. 어떤 사람이 여행 중에 도둑을 만나 돈도 빼앗기고 죽을 정도로 맞아 길 거리에 있었는데 그 길을 지나가던 제사장도, 레위인도 무시하고 모두 지나쳤지만 그 당시 원수처럼 여기던 아무런 상관 없는 사마리아 사람이 호텔로 데려가 치료 비용과 음식을 값없이 지불한다는 이야기 입니다. 요즘처럼 험한 세상에 신문과 방송에서 믿을 수 없는 흉측한 사건이 일어나면 사람들은 이야기 합니다. “어떻게 모른척하고 지나갈 수 있냐고?”, “선한 사마리아 인은 도대체 어디 있냐고?”

“세상이 각박해 졌다고” ... 하지만 정작 그렇게 생각하고 사건을 3자의 입장에서 바라보는 본인은 선한 사마리아인 인이 될 수 있는 순간에 그렇게 되지 못할 때가 많이 있습니다. 한국에 복음을 전해준 루터란 정신은 바로 이러한 선한 사마리아인의 정신입니다. 그것이 바로 복음의 정신입니다. 그리고 오직 성경 오직 믿음, 오직 은혜를



행동으로 보여주는 루터란 정신입니다. 이야기를 끝까지 읽어 주셔서 감사합니다. 아무 조롱 여름 건강하고 보내시고 복된 가정들 되시기를 바라겠습니다.



**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

지음(知音)

언젠가 한국의 인천공항에서 미국으로 돌아오는 비행기를 기다리고 있을 때였다. 지나가는 이들에게 영어로 뭔가를 묻고 있는 한 흑인 남성이 눈에 들어왔다. 아무래도 도와줘야겠다는 생각이 들어서 물었다. May I help you? 그러자 그 흑인이 유창한 한국어로 내게 되묻는 것이 아닌가? “여기 안에 버거킹이 어디 있는지 아세요?” 깜짝 놀라서, “아니, 한국말을 너무 잘 하시네요?” 라고 물었더니, 그분의 대답이 이랬다. “아니, 한국 사람이 그럼 한국말 하지, 그럼 무슨 말을 해요?” 알고 보니, 그는 한국에서 태어난 ‘한국 국적을 가진’ 흑인이었습니다. 순간, 너무 부끄러워서 얼굴이 화끈거리기 시작했다. 나는 단지 피부가 검다는 이유로, 그가 외국인일 것이라고 생각했던 것이다. 그렇게 생각했기 때문에, 그가 하는 말이 분명 한국어였음에도 불구하고 영어로 들린 것이다.

우리는 눈에 보이는 것으로 사람을 쉽게 판단한다. 그 후로는, 그가 무슨 말을 하든 내 기준으로 그의 말을 들곤 한다. 그가 남자냐 여자냐, 부자냐 가난한 사람이나, 정치적으로 진보냐 보수냐, 학교를 어디서 나왔느냐, 고향은 어디냐, 종교는 무엇이나 등에 따라 그의 말을 다르게 해석한다. 그의 말이 얼마나 진실하고 바르냐는 둘째 문제가 되고 만다.

미국장로교(PCUSA) 목사가 되기 위한 시험은 그 채점 기준과 방식이 매우 까다롭다. 전국에서 모인 채점관들이 후보자의 시험지

를 읽고 평가를 하게 되는데, 규정상 채점관은 절대로 그 시험지를 작성한 지원자가 어떤 사람인지 알 수 없게 되어 있다. 지원자의 출신, 인종, 학력, 성별, 섬기는 교회 등 그 어떤 배경도 미리 보지 못한다. 채점할 때에 그 어떤 편견이나 선입견을 가지지 못하도록 하기 위함이다.

몇 년 전, 워싱턴 DC의 한 지하철 역에서 어떤 사람이 청바지에 허름한 셔츠를 입고 야구모자를 쓰고 바이올린을 연주하기 시작했다. 그곳은 워싱턴 지하철 역 중에서 가장 사람들이 많이 지나다니는 곳이었고, 정부기관으로 출근하는 고학력 출신이 많이 지나다니는 곳이었다. 그곳에서 그가 45분 동안 바흐의 곡을 연주했다. 사람들은 그를 쳐다보지도 않은 채 그 앞을 지나갔고, 가끔 돈을 던져주는 사람들이 있었다. 45분 연주가 끝난 후, 그가 받은 돈은 총 32불이었습니다.

이 사람이 바로 미국이 낳은 세계적인 바이올리니스트 조슈아 벨(Joshua Bell)이었다. 그가 연주한 바이올린은 350만불이 넘는 바이올린이었다. 그리고 바로 2일 전에 보스턴 심포니홀에서 그가 연주할 때 그 연주를 들으려면 일인당 최소 100불 이상은 주어야 했다. 그런데, 그가 평범한 모습으로 지하철 역에서 연주할 때 그를 알아보는 사람은 없었다. 자신의 음악을 아무런 편견 없이 듣고 이해하는 이가 거의 없다는 사실을 깨달았을 때, 조슈아 벨의 마음은 어땠을까?

지음(知音) 혹은 지지기우(知己之友)라는 말에는 유명한 일화가 있다. 중국 춘추시대 때 거문고의 명사 백아와 그의 친구 종자기에 관한 이야기이다. 백아가 거문고를 들고 높은 산에 오르고 싶은 마음으로 거문고를 타면 종자기는 옆에서, “참으로 근사하다. 하늘을 찌를 듯한 산이 눈앞에 나타나 있구나”라고 말했다. 또 백아가 흐르는 강물을 생각하며 거문고를 타면 종자기는 “기가 막히다. 유유히 흐르는 강물이 눈앞을 지나가는 것 같구나” 하고 감탄했다. 그러던 종자기가 죽자 백아는 거문고를 부수고 줄을 끊은 다음 다시는 거문고를 타지 않았다. 이 세상에 다시는 자기 거문고 소리를 들려 줄 사람이 없다고 생각했던 것이다.

나의 마음의 소리에 귀 기울여 주는 지음(知音)이 있는가? 아무 편견이나 오해 없이 나를 이해해 주는 벗이 있는가? 나의 겉모습이나 위치에 상관없이 내 목소리를 존중해 주는 이들이 곁에 있는가? 내가 먼저 누군가에게 그런 사람이 되어주는 것은 어떻게?

참 다행이지 않은가? 예수께서 우리의 지음(知音)이 되어주시니 말이다. 있는 모습 그대로 날 받아주시며 내 작은 믿음에도 응답하시는 분, 우리에게는 그런 지음(知音)이 계시다.

세상의 빛 세빛교회
손태환 목사



세상의 빛
세빛교회
Sebit Church

“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

먹지 않고도 배부른법!

어떤 할머니와 손자가 국밥을 먹으러 왔다. 하지만 할머니는 한 그릇만 시켜놓고 손주에게 주었다. 자신은 배가 부르다면서... 손자는 그말을 믿고 열심히 국밥을 먹었다. 그 광경을 지켜보던 주인은 마음이 짠하여져 골뎠이 무언가를 생각했다. 식사를 다한 할머니가 계산을 하려하자 주인은 ‘할머니 참 운이 좋으시군요. 할머니가 오늘 백번째 오신 손님 이기때문에 국밥값은 무료입니다.’ 가슴이 따뜻해진다.

며칠이 지난 어느날 창밖을 내다보던 주인은 그때 그 할머니의 손자를 보았다. 그런데, 작은뿔을 많이 가져다놓고 하나씩 하나씩 손님이 들어갈때마다 숫자를 계산하고 있었다. 뭔가를 알아차린듯 주인은 단골, 친구, 친척,, 모두에게 전화를 걸어 지금 국밥을 먹으러 오라고 부탁했다. 드디어 99번째 손님이 다녀간후 문이 열리며 손자가 할머니 손을 잡고 가게안으로 들어오면서 이렇게 말했다.

‘아저씨, 우리가 백번째 맞죠?’

‘그래’ 아저씨가 웃으며 말했다.

‘할때, 오늘은 내가 사는거다. 자 국밥 먹어!’ 할머니는 손주에게

‘너는 안먹니?’ 라고 묻자, 아이는 씩 웃으며 말한다.

‘나는지금 배불러’

이모습을 보던 주인의 아내가 남편에게 '저 아이에게 한그릇 같다 줄가요?' 라고 묻자 아저씨의 대답이 명언이다.

‘아니, 저 아이는 지금 먹지않고 배부른법을 배우고 있는중이야’

이 이야기가 주는 인사이트가 뭐가요? 배려라고 생각한다. 손주를 생각하는 할머니의 배려가 주인과 손주에게 전달되자 주인은 남들모르게 아름다운 배려를 하였고 손주는 어린나이이지만 할머니를 배려하려는 마음으로 인하여 먹지않고 배부른 법을 스스로 알게 되었다.

교회가 어려운 사람과 교회를 돕기위해 빛을 질수있다면 어떨까? 멋있지 않은가? 나는 교회가 적어도 세상보다는 멋있어야 한다고 생각한다. 매력적이 있어야 한다. 이런 교회는 그들이 빛을 갇지 않아도 하나님 이 다 갚아 주신다. 어떻게?

‘주라, 그리하면 너희에게 줄것이니 곧 후히 되어 누르고 흔들어 넘치도록 하여 너희에게 안겨 주리라 너희가 헤아리는 그 헤아림으로 너희도 헤아림을 도로 받을 것이니라 -눅6:38-

이스라엘에 극심한 가뭄이 있었을때 엘리야에게 그들이 마지막으로 만들어 먹을수 있었던 가루와 기름을 엘리야를 위해서 떡을 만들어 주었던 사르밧 과부에게 어떤 기적이 일어났었나? 비가 내리기전까지 가루와 기름이 끊어지지 않는 은혜가 임하였지 않은가!

아무리 물질적으로 풍부한 사람이라도 어려운사람들을 존귀하게 여기는 마음이 없으면 아무리 쥐어짜도 한 푼도 나오지 않는다.

하지만 한 영혼의 생명을 귀하게 생각하는 마음이 있을때 아무리 가난해도 나눌것이 끊어지지 않게 되는 것이다.

아무리 날씨가 추워도 수도꼭지에서 물이 아주 조금만 흐르게 하면 수도가 열지 않는다.아깝다고 수도를 꼭 잠궈놓으면 결국 수도관이 모두 얼어 아예 물을 먹을수도 없게된다. 돈이 있고 없고만 항상 확인하고 바라보는 사람 그리고 그런 교회는 이것이 없어지면 아무것도 할수 없게 될것이다. 하지만 영혼을 바라볼줄 아는 사람, 교회는 돈이 없어도 은혜가 남아있어 구제는 사라지지 않게 된다. 먹지않고도 배부른 법을 이제 당신의 삶가운데에서도 시작해봄이 어떨까!

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
도라희집

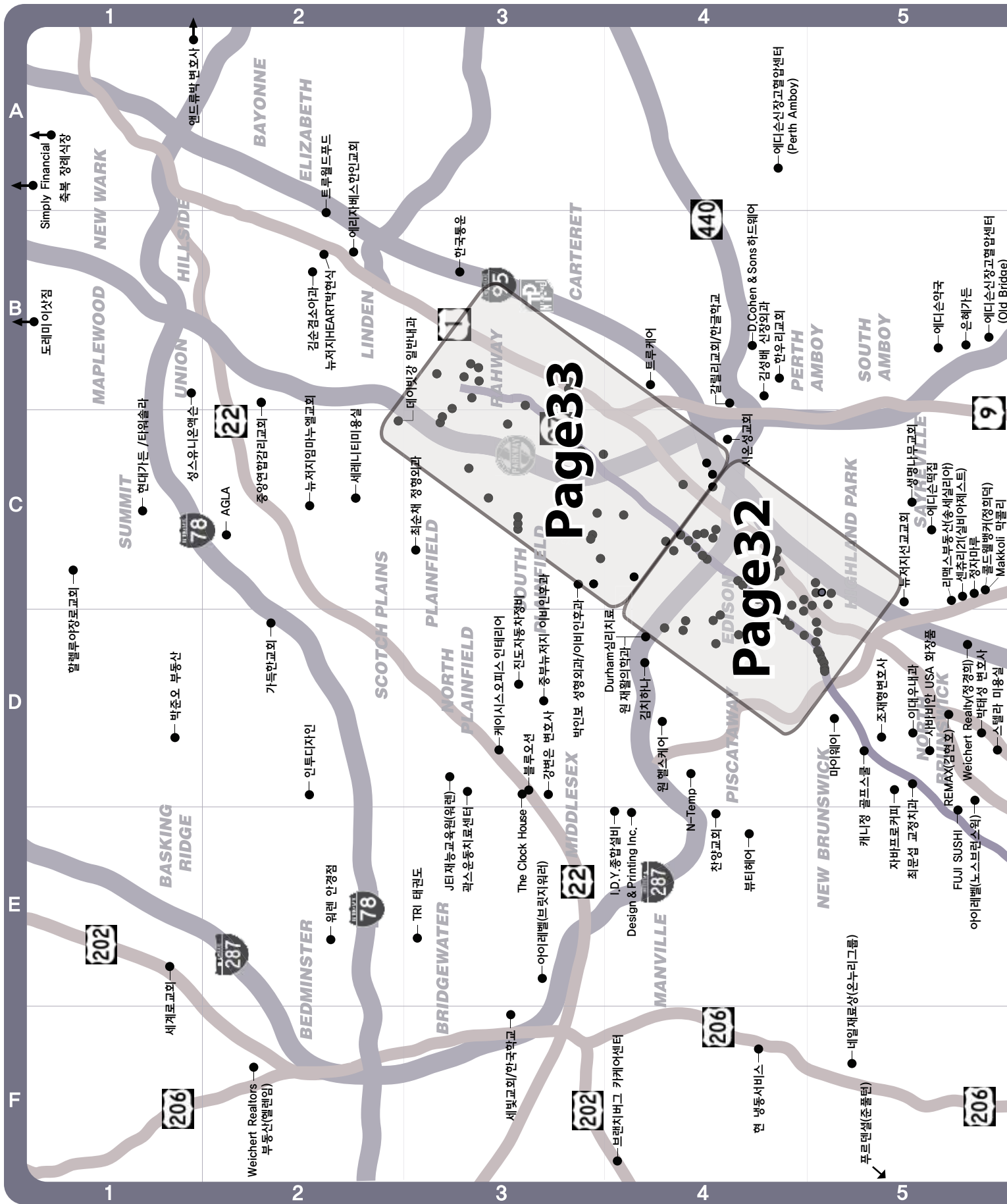
여성상담교육센터
 Woman's Counseling & Education Center

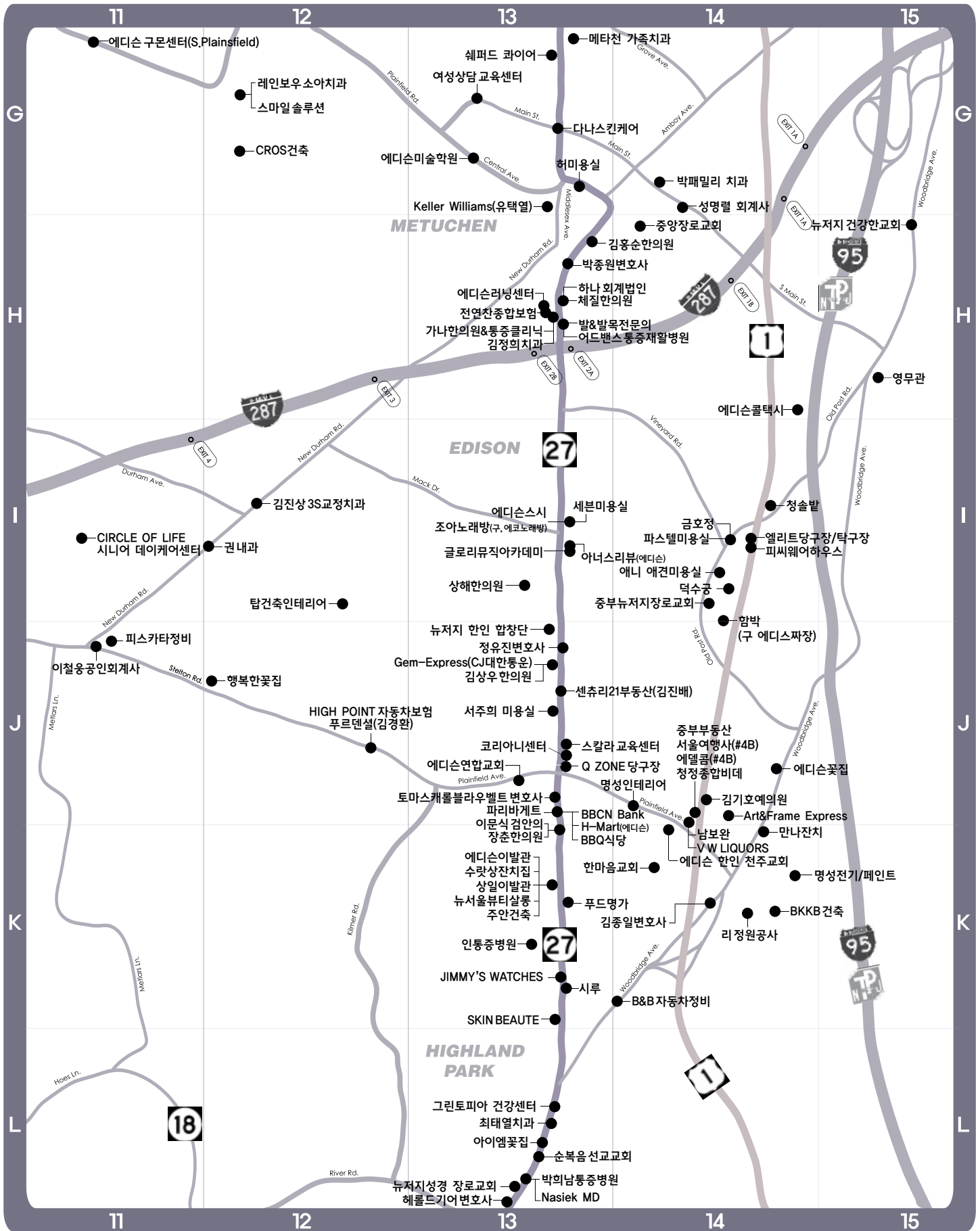
▶ 여성상담/가정상담/예방교육/내적치유교실
 ▶ 상담사역자 교실 / 치유문학 교실
 ▶ 싱글모임: 올바른 정체감을 세우고 아름다운 가정을 세울수 있도록
 교육하며 삶을 나누는 교제시간을 갖는다.

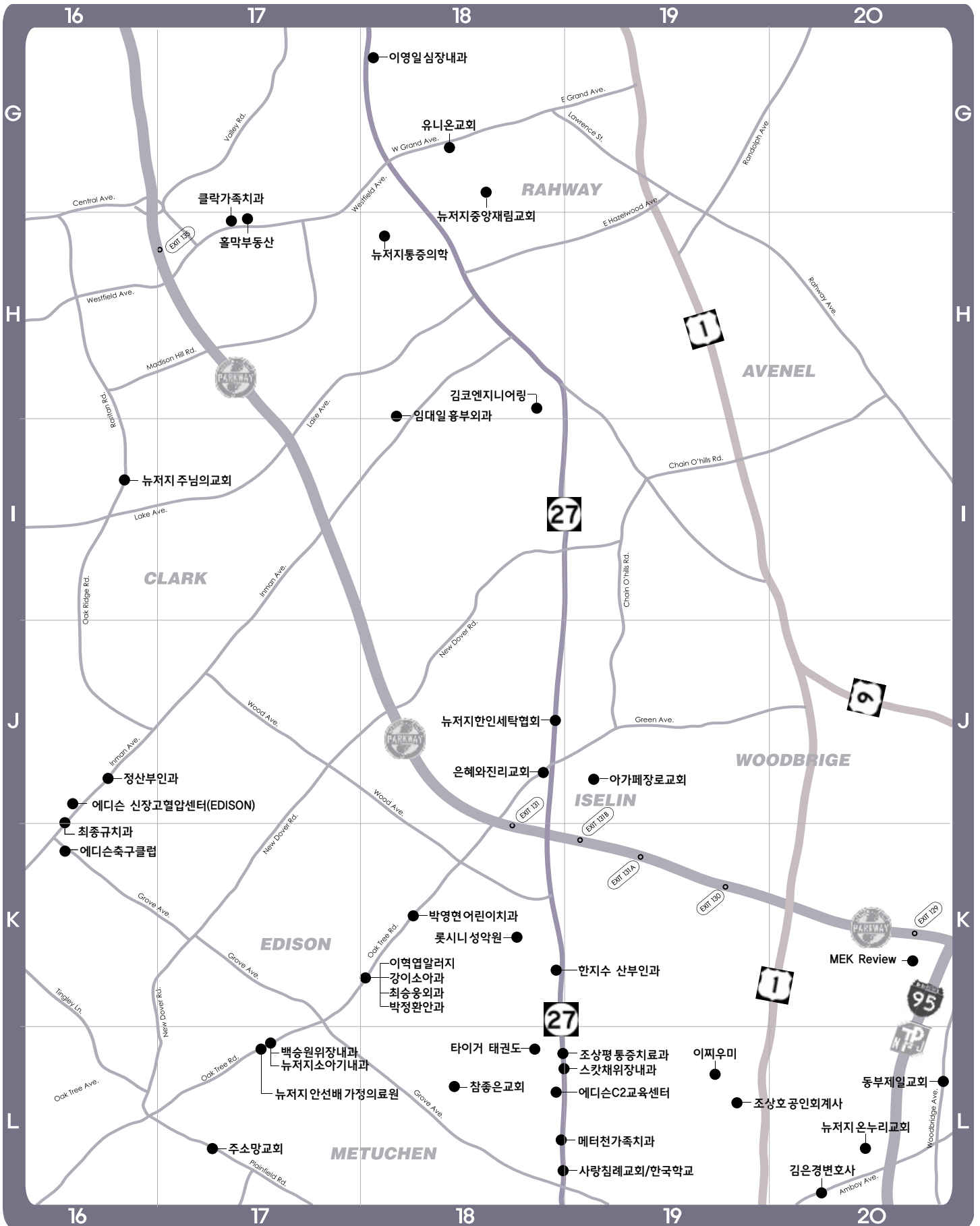
소장: 배임순 목사

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	김종일 변호사	201-579-3322	K14
우월건축	732-423-7393	C6	은혜와평강교회	908-202-9635	D6	박종원 변호사	201-585-0731	H13
주안건축	732-895-7854	K13	제일선로장로교회	732-991-4411	A9	박태성 변호사	732-422-3660	D5
탑건축인테리어	732-236-2903	I12	좋은소리 교회	732-887-6878	C6	앤드류박 변호사	212-239-3680	A1
현 냉동서비스	908-295-2264	F4	주소망 교회	732-205-0571	L17	정유진 변호사	732-662-7923	J13
AAMD 종합건축	732-964-9787	C7	중부뉴저지그리스도의교회	732-695-2099	B9	조재형 변호사	609-642-4488	F7
BKKB 건축	201-723-9573	K14	중부뉴저지장로 교회	732-310-0022	I14	토마스캐롤볼라우벨트 변호사	732-545-9600	D5
CROS 건축	732-586-2563	G12	중앙연합감리교회	908-272-1995	B2	헤롤드기어변호사	877-676-7729	J13
I.D.Y.종합설비	201-755-8232	E4	중앙장로교회	732-882-3575	H14		732-249-4600	L13
검도		즐거운 교회	609-734-0110	F7	병원			
영무관	201-725-7950	H15	찬양 교회	732-805-4050	E4	강이 소아과	732-549-7007	K18
성무관	201-387-2200	C6	참좋은 교회	908-307-7979	L18	김순겸 소아과	908-352-8383	B2
공인 회계사		프린스턴사랑교회	609-945-2552	F7	김규수 산부인과	732-238-5400	D6	
성명렬 공인회계사	732-549-3400	H14	프린스턴연합 교회	609-799-3400	F7	정 산부인과	908-561-0022	J1
이근진 공인회계사	609-452-8282	F8	프린스턴한인교회	609-921-8895	E6	한지수 산부인과	732-603-2122	K18
이철웅 공인회계사	732-985-2232	J11	프린스턴한인장로교회	609-799-3400	E7	권 내과	732-287-2273	I12
이혜정 공인회계사	609-919-9207	E7	한마을 교회	908-930-4299	K14	김상배 신장내과	908-769-1440	B4
조상호 공인회계사	732-549-5168	L19	한우리 교회	732-952-3500	B4	뉴저지 소아기내과	732-744-9090	L17
하나회계법인	732-603-8877	H13	할렐루야장로 교회	908-461-7599	C1	데이빗 강 일반내과	908-709-4114	C2
교회/천주교/한국학교		꽃집				백승원 위장 내과	732-744-9090	L17
가득한 교회	908-912-6775	D2	아이엠 꽃집	732-354-3618	L13	스티븐 김 내과	732-432-7400	D6
갈릴리교회 / 한글학교	732-442-4442	B4	현대가든 / 타워슬러	973-728-4700	C1	스캇 채 위장내과	732-632-9777	L19
갈보리감리교회	732-613-4930	D6	행복한 꽃집	908-764-2896	J12	이대우 내과	732-545-0202	D5
꿈이있는 교회	732-485-1100	E6	Flower Avenue 206	609-454-3671	F7	이영일 심장 내과	732-574-0055	G18
뉴저지 건강한 교회	646-821-3445	H15	노래방			에디슨 신경과	908-757-6633	J16
뉴저지 믿음장로 교회	732-747-2991	A7	조아 노래방	732-248-8445	I13	임대일 흉부내과	732-388-7999	I18
뉴저지 성경장로 교회	732-887-4920	L13	농장			김종섭 성형외과 /이비인후과	732-727-1355	A6/C6
뉴저지 선교 교회	732-220-9191	C5	늘푸른 농장	609-259-0029	F10	김창수 성형외과	732-780-0300	B9
뉴저지 은누리 교회	732-661-9191	L20	원자가든	609-922-1234	E7	박인보 성형외과 /이비인후과	732-205-1311	C3
뉴저지 믿음장로 교회	908-317-0691	C2	당구장/탁구장			최순채 정형외과	908-561-2122	C3
뉴저지 주님의 교회	908-400-9768	I16	Q Zone 당구장	732-985-2110	J13	중부뉴저지 이비인후과	732-205-1311	D3
뉴저지 중앙재림 교회	732-259-7474	G18	엘리트 당구장 / 탁구장	732-248-7887	I14	가든 한의원	732-668-2228	A6
뉴저지 중앙 교회	732-887-5634	D6	미용/이발			김상우 한의원	732-248-1980	J13
뉴저지 한인 교회	732-332-1101	A6	7 미용실	732-287-5777	I13	김홍순 한의원	732-729-1075	H13
동부제일 교회	732-709-3114	L20	다나 스킨케어	732-906-8555	G13	가나 한의원	732-321-1909	H13
맘모스 한인 침례교회	848-459-6122	A6	뷰티 헤어	732-302-1711	E4	장춘 한의원	732-287-8881	J13
			상일 이발관	732-572-9449	K13	체질 한의원	732-548-2222	H13
						상해 한의원	732-248-3700	I13
						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
메이천 가족치과	732-549-2099	C18
민 치과	732-566-4200	B6
박영현 어린이 치과	732-906-2001	K18
박패밀리 치과	732-548-1218	G14
오인정치과	609-924-4421	F7
최문섭 교정치과	732-846-6262	D5
최종규 치과	908-754-9322	J16
최태열치과	732-572-2411	L13
클락가족치과	732-669-0800	H17
프린스턴 패밀리 치과	609-779-0500	E7
프린스턴 프리미어 치과	609-936-0040	F7
프린스턴 소아치과	609-924-0404	

Advanced Center for Orthodontics	732-308-0022	C8
Gentle Dental Provider	646-703-2848	B10
KIDSFIRST 소아치과	732-970-8184	B6
팍스 운동치료센터	732-356-5507	D3
뉴저지 안선배 가정의료원	732-321-5100	L17
뉴저지 HEART 박현식	908-354-8900	B2
뉴저지 통증의학	732-372-0222	H18
박정환 안과	908-822-0070	K18
박희남 통증병원	732-342-7575	L13
Nasieck MD. 통증의학	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
이혁업 알러지과(에디슨)	732-767-0955	K18
인 통증병원	732-287-1990	K13
조상평 통증치료과	732-494-9111	L19
최승웅 외과	908-769-1020	K18

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(유태열)	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
센츄리21 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 뱅커(정희덕)	732-673-6322	C5
클라라 (Clara) 부동산	908-330-8134	C6
홀막부동산	908-232-0066	H17

선물 백화점

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

시계

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

식당

김치하나	908-755-0777	D4
금호정	732-650-1588	I14

남보완	732-985-1333	J14
덕수궁	732-248-1775	I14
마이웨이	732-545-5757	D5
스시 하우스	732-607-0018	C6
시루	732-777-7812	K13
에디슨 스시	732-650-0007	I13
칼박 (구 에디슨 짜장)	732-572-0600	J14
이찌우미	732-906-2370	L19
정자마루	732-698-1113	C5
청솔밭	732-287-1234	I14
코너치킨,산수갑산(H-마트내)	732-985-4300	I14
혼스시	609-269-5800	F8
Makkoli (막콜리)	732-967-8900	C5
Fuji Sushi	732-246-8588	E5

식품/잔치집

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

안경점

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

양로/요양원

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

약국

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

여행사

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

예의원

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

은행/모기지 융자

BBCN 은행	732-839-0640	J13
Simply Financial	201-464-1001	A1
애플 SBA 융자	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 액스	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

축복 장례식장	205-602-1911	A1
---------	--------------	----

제과점

뚜레쥬르 (H-마트 내)	732-985-4588	I14
파리바게트	732-248-0044	J13

철물점

D. Cohen & Sons 하드웨어	732-826-2359	B4
----------------------	--------------	----

컴퓨터 판매 /수리

피씨 웨어하우스	732-287-0734	I14
----------	--------------	-----

콜택시

에디슨콜 택시	732-448-9000	H14
이지콜 택시	732-485-1131	D6

학교/학원

총회신학대학	732-688-0588	D6
글로벌뮤직아카데미	732-287-6677	I13
로시니 성악원	732-548-0561	K18
브런스워 뮤직학원	732-238-2828	D6
아너스리뷰 교육센터		
• 프린스턴 정션센터	609-799-1212	F7
• 이스트브런스워	732-254-3349	D6
• 모겐빌	732-851-4321	C7
• 에디슨	732-650-9292	I13
에디슨 구몬센터		
• 에버딘	732-290-2334	B6
• S. Plainfield	908-753-0111	G11
에디슨 미술학원	908-380-0984	G13
에디슨 C2 교육센터	732-516-9700	L19
에디슨 러닝센터	732-744-0630	H13
아이레벨(브릿지 워러)	908-396-2000	E3
아이레벨(노스브런스워)	732-594-1183	D5
씨씨비 프린스턴	609-924-1888	F6
스칼라 교육센터	732-777-1144	J13
정 바이올린	732-687-9206	B9
코리아니센터학원	732-698-8130	J13
JEI 재능교육원(워렌)	908-791-1998	D3
JEI 재능교육원(프린스턴)	609-897-1072	F7
JEI 재능교육원(이스트브롱스)	732-688-0588	D6
SB 종합교육원	732-688-0588	D6
MEK Review	855-346-1410	K20

협회/센터

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

스포츠

캐니정골프스쿨	201-887-6876	D5
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
네일재료상 (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
사바비안 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
 페이지입니다.
 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

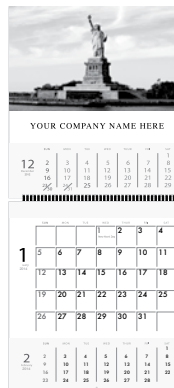
WALL CALENDARS



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

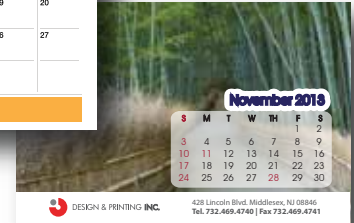
Custom designs are available for the CD Desktop Calendar! Add all of your favorite pictures!



MON	TUE	WED	THUR	FRI	SAT	
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

December 2014

Back



Front

아래의 이미지 샘플을 선택하세요.

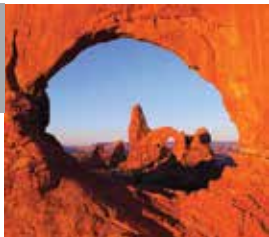
Japanese Garden



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



**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