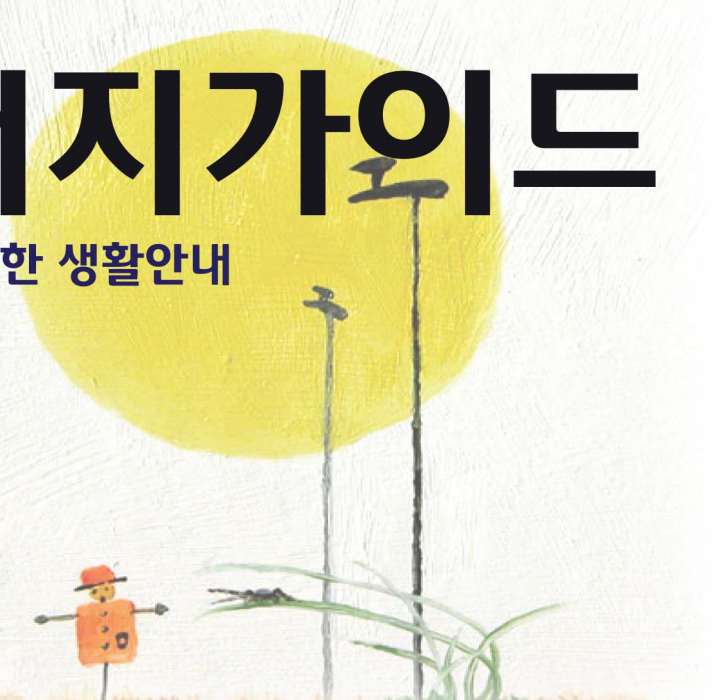




Central New Jersey Guide

중부뉴저지가이드

뉴저지 중부지역 한인들을 위한 생활안내



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

프린스턴 지역 전문

Weichert Realtors Cell: 609.865.3644
 www.YoomiMoon.com

E-Mail: Yoomi@YoomiMoon.com

53 Princeton-Hightstown Rd, Princeton Junction, NJ08850

세상의 빛 **세빛교회** Sebit Church
 “행복없는 사랑, 변화되는 그리스도인”

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

www.hkmacupuncture.com

김홍순 한의원 ACUPUNCTURE & HERBS

732-729-1075

Fort Lee Office 201.224.3000 Metuchen Office 732.729.1075

9 2013 월호

전통 한국음식의 자존심 명가의 정성을 담아드립니다. **웰빙식**

푸드명가 Food Master

“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 신실에서 운영합니다”

인병원 통증재활한방

교통사고 • 물리치료 • 한방치료 • 통증의학 • 카이로프랙틱

1581 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 / 책주나 디스크에 관련된 사고/ 공사현장 사고
 직장내 사고 / 뼈가 부러진 경우 / 범죄로 희생양이 되신 사고
 각종 상해 / 탈골인 경우 / 수확머켓에서 떨어진 물건으로 인한 사고
 미끄러지거나 넘어진 사고 / 사망 / 개인택시 물건 사고 / 기계잡목으로 인한 사고

오랜경험의 변호사들이 도와드리겠습니다.
 영어가 불편하신 분들은 한국말로 도와드리겠습니다.

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

전연찬 종합보험 YUN CHAN CHUN AGENCY

PROGRESSIVE

개인 자동차보험 / 상업용 자동차보험

Tel. 732.767.6601 / Fax. 732.767.1022
 35 Bridge St. Bridgepointe, Rt.27, Metuchen, NJ 08840

한 곳에서 진료합니다!

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

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

- 열소판 열장주사 (PRP)
- 목, 허리 디스크 치료주사
- 좌골신경통 치료주사
- 다리 영양이 통증 치료주사
- 척추신경 치료주사
- 근육마비증세

Park Chiropractic & Posture ●교통사고 및 직장상해 ●척추측만증 ●디스크 감압치료

85 Raritan Ave. Suite430, Highland Park, NJ 08904 TEL: 732.342.7575

732.469.4740

Design & Printing Inc.

428 Lincoln Blvd. Middlesex, NJ 08846

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

“교통 사고시 치료비 부담”

교통사고가 나면 치료비는 어느 보험회사에서 얼마 만큼 나오니까? 오늘은 보험회사가 치료비를 부담하는 데에 있어서 뉴욕과 뉴저지의 차이를 말씀드리겠습니다. 뉴욕에서는 치료비가 No-Fault라고 합니다. 뉴저지에서는 PIP이라고 합니다. 둘 다 개념트는 굉장히 비슷합니다.

1. 뉴욕에서는 무조건 교통사고 피해자가 타고 있던 차가 가입된 보험에서 치료비를 지급합니다. 뉴저지에서는 만약에 교통사고 피해자가 남의 차에 타고 있었다면, 그 피해자가 속한 가정 또는 가구의 멤버가 가입한 보험회사가 치료비를 지급합니다.

2. 뉴욕에서는 치료비를 오만불까지 보험회사가 지급할 수 있습니다. 뉴저지에서는 그 한도가 이십오만불입니다. 따라서 뉴저지에서는 교통사고 환자들이 더 많은 치료를 받을 수 있습니다.

3. 뉴욕에서는 교통사고 환자에게 메디칼 서비스를 제공할 때에 의사들이 보험회사의 허가를 미리 받지 않고 치료를 우선 제공한 다음에 보험 회사에게 치료비 지급을 요청합니다. 따라서 어떤 경우에는 보험회사에서 특정 치료가 필요치 않다고 보고 그 치료에 대한 치료비 지급을 거부하는 경우가 있습니다.

미리 제공된 치료에 대한 치료비를 보험회사로 부터 받지 못한 의사는 환자에게 그 미지급분을 요구하는 경우도 있습니다. 하지만 뉴저지에서는 의사들이 각각의 치료에 대해 보험회사의 허가를 미리 받은 후에 환자에게 치료를 제공하므로 치료비가 미지급될 가능성이 아주 낮습니다.

4. 교통사고 후 보험료로 치료를 받으면 보험료가 올라가지 않을까 하고 걱정하시는 분들이 많이 계십니다. 하지만 보험료는 올라가지 않습니다. 왜냐하면 남의 잘못으로 다쳐서 치료를 받는 것이고 보험회사는

고객과의 계약과 법에 의해 자기 손님의 치료비를 지급해야 하기 때문입니다.

다시 정리를 하자면 뉴욕, 뉴저지 모두 일단 자기 보험회사에서 치료비를 지급합니다. 하지만 뉴저지는 뉴욕과 좀 다른 점이 첫째는 타고 있던 차에서 나오는 게 아니고 집에 있는 차가 있으면 그 차가 가입한 보험을 치료비 총당에 씁니다.

둘째는 뉴저지는 금액이 뉴욕 보다 큽니다. 뉴욕은 오만불밖에 되지 않지만 뉴저지는 이십오만불이 되므로 뉴저지에 사는 분들은 더 많은 치료를 받을 수 있습니다.

세번째는 뉴욕은 보험회사로 부터 미리 허가를 받지않고 의사들이 치료를 일단 치료를 한 후에 보험회사에 치료비를 청구합니다. 그런 경우에 위험한 것은 만약에 의사들이 치료비를 못 받으면 환자들에게 치료비를 달라고 합니다. 하지만 뉴저지는 보험회사로부터 미리 허가를 받은 후 치료를 제공하므로 환자들이 치료비를 부담해야 될 필요가 없습니다. 따라서 교통사고가 발생하고 후유증이 있으시면 혼자 고민하지 마시고 통증병원에 가십시오. 어느 병원으로 가실 지 모르신다면 변호사들이 좋은 통증 병원을 소개해 드릴 수 있습니다.

글: 앤드류 박 변호사



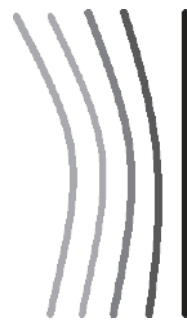
교통사고 및 직장상해 척추측만증 디스크감압치료

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

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

집을 사고 팔시에 계약서는싸인 하는 즉시 효력이 발생하는 것일까?

대답은 아니다. 뉴저지 주에서는 집을 사고 팔시에 부동산 중개인이 준비한 계약서에 쌍방이 다 싸인을 하였다 해도 3일이 지나야만 효력이 발효 된다. 이유는 3일동안에 쌍방의 변호사들이 계약을 검토 하는 기회를 주기위함이다. 이 3일의 검토 기간에대한 조항을 계약서에 의 목적으로 삽입하도록 법으로 규정하여 놓고있다.

3일동안 의 계약을 검토하는 조항은 1970년 대에 뉴저지 변호사 협회 가 부동산 중개협회를 상대로 부동산 중개인들이 매매 계약을 스스로 작성하는것은 자격증없이 변호사의일을 대행하는 일이라하여 소송을 한 결과로 되어진일이다.

뉴저지 대법원은 만일 부동산 중개인이 계약서를 작성시에는 변호사 가 3일이내에 계약을 검토하라는 조항을 명시하도록 판결 하였다. 이는 N.J.A.C. 11:5-6.2 법문에 명시되어있다.

3일 동안의 변호사 계약검토 기간은 쌍방이 싸인한 계약서가 배 달된 날로부터 3일 동안이다. 물론 주말과 휴일은 제외된다. 만약

계약서가 불승인 되지 아니한다면 자동적으로 3일후에 효과를 발휘하게 된다. 그러나 만약 어느쪽의 변호사가 불승인 한다면 그계약은 종료 된것이다.

쌍방은 새롭게 다시 계약을 수정 할수있게된다. 이수정된 계약이 효력을 발생 하는 것을 방지하기위해서는 3 일동안의 계약 검토는 필요하지 않고 불승인 만 하면된다.

물론 위에서 논거한 상황은 부동산 중개업자가 작성한 계약서에 한해서만 적용된다. 만일 변호사가 부동산 매매 계약서를 작성 하였을 경우에는 3일 검토 의무조항이 해당되지 아니한다.

저희 법률 사무소에서는 부동산법, 교통법, 이민법, 교통 상해법, 음주 운전등 제반 법률 문제를 취급 하오니 상담 원 하시면 전화 (201-579-3322) 주시기바랍니다.

김 종일 변호사.

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
 비지니스계약 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)

전 연 찬 종합보험

YUN CHAN CHUN AGENCY

개인 자동차보험 **PROGRESSIVE** 상업용 자동차보험

"The right coverage at the right price."

Discount Benefit

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

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

Progressive does not offer Health or Life insurance.

Tel. 732.767.6601 / Fax. 732.767.1022
 35 Bridge St. Bridgepointe, Rt.27, Metuchen, NJ 08840

저렴한 보험료와 최상의 서비스

뉴저지 운전자를 위한 자동차 보험

- Advance Shopper Discount
- New Car Replacement
- Multi-Policy Discount
- Get Home Safe (free cab ride)
- Homeownership Discount
- Cash Back Program



무료 산정을 원하시면 전화를 주세요:

Kenny Kim / 김경환
 Prudential Financial Professional

515 Plainfield Ave #103
 Edison, NJ 08817
 (732) 491-4724

308 Main St.
 Fort Lee, NJ 07024
 (201) 321-3603



Prudential Insurance Agency, LLC, Newark, NJ, is not affiliated with Plymouth Rock or High Point, Red Bank, NJ.
 0226613-00003-00

[발의건강학] '행복은 발에서부터 온다'

발은 걷기를 원한다 - 내 발은 얼마나 튼튼할까? 걷기가 달리기보다 좋은 점

현대인이 가장 '천대'하는 기관 중 하나가 발이라고 할 수 있다. 하이힐을 신고, 하루 종일 답답하고 냄새나는 신발에 가뒀되기 때문만은 아닙니다. 천대란 '견지 않는 것!', '행복은 발에서부터 온다'는 말은 결코 빈말이 아닙니다.

왜 걸어야 할까?

몸속에서 '죽음의 사중주'가 울리는 사람이라면 우선 발을 '모셔야' 한다. 죽음의 사중주란 내장지방, 고지혈증, 내당능장애(당뇨 전 단계) 그리고 고혈압이다. 이들 4인방의 협주가 동맥경화를 만들어 뇌졸중·심근경색이라는 죽음의 벼랑으로 내몬다. 걷기는 발 운동이 아니라 전신운동이다. 우선 걸을 때 발은 '심장'이 된다. 발에 가해지는 압력이 발에 고여 있는 혈액을 힘차게 눌러 위로 올려 보낸다. 특히 다리부종이 있는 사람에게는 걷기가 특효약이다. 부종은 정맥이나 림프관의 활동이 둔해지면서 나타나는 현상. 조직 내에서 흘러나온 수분이 다시 회수되지 못해 몸이 붓는다. 왜 이런 현상이 일어날까. 바로 근육 운동 부족 때문이다. 근육이 림프와 혈관을 짹짹 짜줘 흐름을 좋게 해야 수분의 정체를 막을 수 있다. 몸에 노폐물이 쌓이면 전신 기능도 저하된다. 부종뿐 아니라 만성피로와 면역력 저하로 이어지는 것이다. 이것이 걷기를 통해 혈액순환과 신선대사가 개선되면 온몸이 상쾌해지는 이유다. 혈관 안에서 변화가 나타난다. 몸에 축적된 지방을 태우면서 중성지방이나 몸에 나쁜 저밀도 콜레스테롤(LDL)이 줄고, 몸에 좋은 고밀도 콜레스테롤(HDL)이 높아진다. 체중을 줄이고, 뱃살을 빼는 데도 걷는 것만큼 좋은 운동이 없다. 천천히 걷는 것만으로 1시간에 120kcal, 빨리 걸으면 300kcal까지 태운다. 죽음의 사중주를 더 이상 듣지 않아도 되는 것이다.

꾸준히 걸으면 행복지수가 높아진다

견지 않으면 노화도 빨리 진행된다. 다리에는 우리 신체 근육 중 3분의 2가 몰려 있다. 특히 순발력과 파워를 내는 백색 근육(속근)이 많다. 속근의 특징은 퇴화하기 쉽다는 것. 할머니들은 바로 다리에 속근이 거의 없다. 따라서 보폭이 짧고, 작은 돌부리에도 쉽게 걸려 넘어진다. 뒷속에 있는 편형기관이나 뇌의 균형감각이 떨어졌다기 보다 쇠퇴한 근육 탓이다. 하지만 다행스럽게도 다시 걸으면 근육은 만들어진다. 우리 신체기관 중 세월을 거슬러 젊어지는 기관이 바로 근육이다. 병상노인이 운동을 통해 걷게 되고, 지팡이에 의존하던 노인이 계단을 오를 수 있다는 사실을 입증한 논문은 많다. 발은 뇌와도 밀접한 관계가 있다. 걸을 때 연상 작용이 잘되고, 꾸준히 걸으면 행복지수가 높아진다. 혈액순환이란 모터를 돌려 뇌가 활성화되는 데다 뇌를 자극시키는 긴장근이 발에 많기 때문이다. 치매와 같이 뇌기능이 퇴화하는 것을 막는 방법으로 걷기를 권하는 것은 이 때문이다. 고대 철학자인 소크라테스나 칸트와 니체 그리고 루소 등 대부분의 철학자나 수학자들이 걷기를 좋아했다는 사실이 이를 시사한다.

걷기가 달리기보다 좋은 점

1. 안전해서 남녀노소 누구에게나 권할 수 있다. 늘 한쪽 발이 땅에 닿아 있어 발에 가해지는 충격이 적다. 죽을 때까지 할 수 있는 운동이다.

2. 걷는 자세만 좋으면 특별히 배우지 않아도 할 수 있다. 게다가 운동화 한 켤레와 걷기에 좋은 장소만 있으면 OK
3. 온몸 운동이다. 혈관의 탄력이 좋아지고, 산소가 풍부한 혈액으로 바뀐다. 심근경색, 뇌졸중 등을 예방하고, 면역력을 높여준다.
4. 이보다 좋은 다이어트가 없다. 시간당 칼로리 소모는 적지만 오히려 지방 연소율은 높다. 처음 15~30분은 혈액 내 포도당이 연소되다 이후부터는 지방이 타기 시작한다.
5. 정신건강에 좋다. 우울증, 스트레스를 없애는 최고의 처방약이다. 스님들은 시유하며 여기저기 떠돌며 걷는 것을 '만행'이라고 한다.

발의 건강학

발은 서 있을 때는 체중을 버티는 단순한 주춧돌이다. 하지만 움직이기 시작하는 순간 발이 경이롭게 반응한다. 권투선수의 스텝 축구선수의 슛동작 그리고 무용수의 모든 발놀림을 정교하게 연출한다. 해부학에 뛰어난 업적을 남긴 레오나르도 다빈치도 발의 정교한 해부학적 구조와 기능을 두고 '공학의 걸작'이라고 말한다.

정교한 조화의 힘

발은 손 다음으로 정교한 기관이다. 손이 없는 구족화가가 정교한 그림을 그리는 것을 보면 알 수 있다. 걷는다는 것은 26개의 뼈와 114개나 되는 인대, 20개의 미세한 근육 그리고 힘줄과 신경의 합작품이다. 1km를 걸을 때 발이 받는 하중은 무려 16t에 이른다. 이런 엄청난 무게를 감당하는 비밀이 발바닥 아치에 있다. 체중을 흡수하면서 몸무게를 뒤에서 앞으로 전달함으로써 탄력 있게 돌진하는 스프링 역할을 한다. 발에는 또 무수한 모세혈관이 있다. 따라서 걸을 때 펌핑(피를 펌프처럼 뿜어주는 것)하면서 혈액을 위로 올려 보낸다. 혈액을 순환시키는 모터가 발 양쪽에 달려 있는 셈이다. 우리가 걸을 때는 발꿈치가 바닥에 먼저 닿고, 무게 중심을 발 중간으로 이동하면서 마지막으로 발끝이 바닥을 박차고 앞으로 나아간다. 이러한 3단계 연속동작이 걸을 때 마다 반복되는 것이다.

내 발은 얼마나 튼튼할까?

소위 건각(健脚)이 되려면 한쪽 발로 무릎을 굽혔다 폈다 하는 동작을 연속해서 10회 정도는 할 수 있어야 한다. 이때 균형을 잃지 않도록 한쪽 손은 탁자나 벽을 짚어도 된다. 그리고 무릎은 직각이 될 정도로 굽혀야 한다. 균형감각도 필요하다. 적어도 한쪽 발로 선 채 양발을 신을 정도는 돼야 한다. 다리 힘은 집에서 얼마든지 기를 수 있다. 우선 대퇴부 강화 운동. 말을 타는 것과 같은 기마자세다. 하루에 1분씩 꾸준히 하면 대퇴부 근육이 강화된다. 이렇게 한 동작을 고정시킨 상태에서 운동효과를 보는 것이 아이소메트릭 운동이다. 대퇴부 안쪽을 강화하는 운동도 있다. 무릎 사이에 쿠션을 끼워놓고 7초간 유지해보자. 5초 간 쉬었다 3~5회 반복한다. 골반은 물론 생식기를 튼튼하게 하는 효과도 있다. 다음은 종아리 근육 운동. 전화를 하거나, TV를 보면서 발꿈치를 들었다 내렸다 해보자. 발가락과 발아치 운동도 있다. 수건이나 골프공을 준비해 바닥에 놓고 발가락으로 집어 올리는 연습을 한다.

“사람을 소중히 여기는 마음, 바로 인의 마음입니다.”

“카이로프랙틱과 통증의학과를 신설해서 운영합니다”

인병원 통증 재활 한방

교통사고 • 물리치료 • 한방치료 • 통증의학 • 카이로프랙틱

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

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

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

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 꾸민 지하
몽고메리 학교
계약중

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

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

이왕재 교수의 비타민C이야기

내가 비타민C라고 하는 물질에 학자로서 깊이 빠지게 된 데는 이유가 있다. 지금부터 그 이유를 말씀드리겠다.

아버님은 비타민C로 당뇨를 이겨내셨다.

나에게는 아버님, 어머니, 장인, 장모님까지 해서 부모님이 네분이 계신데 네분 중에 세분이 아주 불행하게도 성인병인 동맥경화성 질환을 앓으셔서 고생을 많이 하셨다. 우리 아버님은 1918년생인데 1999년에 돌아가셨으니 만 81세를 사시고 돌아가셨다. 아버님 같은 경우는 서울 올림픽을 하던 1988년에 당뇨 합병증으로 서울대병원에서 발가락을 절단하면서 전신을 검사해보니까 당뇨를 너무 오랫동안 관리를 안 한 나머지 혈관이 거의 막히고 터지고 해서 길어야 한 4~5개월 사실 수 있다는 진단을 받았다. 그래서 잘 아물지 않는 발을 간신히 아물게 해서 퇴원을 할 때에 1986년부터 내가 알고 먹기 시작했던 비타민C를 아버님께 권해 드렸다.

그런데 비타민C를 드시더니 굉장히 좋아지시는 거다. 그 해를 넘기기 어려울 정도로 생각했는데 올림픽을 다 구경하시고 그해 12월까지 사시는 정도가 아니라 점점 더 건강해지시는 거였다. 그래서 무려 11년을 건강하게 더 사셨다. 그런데 사실은 돌아가신 것도 당뇨 때문에 돌아가신 게 아니라 다른 이유 때문에 돌아가셨다. 1997년 우리나라가 IMF 한파를 맞을 때 우리 형님이 건설업을 하다가 엄청난 부도를 맞고 결국엔 아버님이 직접 지으신 집도 담보로 넘어가게 되자 너무 충격을 받으셔서 시름시름 앓으시더니 1999년에 정말 조용히 돌아가셨다. 점심 드시고 목욕을 싹 하시고 그냥 여느 때처럼 우리 어머니께 잠시 마실 다녀오라고 한 사이에 혼자 아무도 모르게 주무시듯 돌아가셨다. 아버님은 그 당시 IMF 때문에 충격을 받아서 갑자기 돌아가신 거지 결코 원래 질환이 나빠져서 돌아가신 건 아니다. 어떻게 11년을 더 건강하게 사셨는지 참 의문이다. 나는 의사라 아버님 몸 상태를 검사한 것을 다 봤기 때문에 안다. 혈관이 다 막혀있어서 오래사시기 어렵다고 생각했는데 점점 더 좋아지셨다. 혈관을 한번 나빠지면 좋아지기 힘들다. 그게 바로 현대 의학이 갖는 한계다.

그런데 가만히 생각해보니 우리 아버님께 현대 의학이 해줄 수 있는 것 외에 특별히 더 해드린 건 나 때문에 비타민C를 드신 것 밖에 없다. 내가 모처럼 내려가서 봐도 설탕을 세 손가락씩 듬뿍 넣은 설탕물 같은 커피를 드시던 분이였다. 당뇨환자는 그렇게 먹으면 절대 안 된다. 그럼 혈당이 올라가서 혈관이 망가진다. 그런데 뭐 아랑곳하지 않고 그렇게 드셨다. 그런데 혈당이 높아도 비타민C를 드셨기 때문에 그나마 합병증이 치료도 되고 늦게 온 거라고 생각한다.비타민C를 드신 우리 아버님만 그렇게 멀쩡하게 80세를 넘기실 수 있었다. 그 당시만 해도 시골에서 80세 넘기신 분이 별로 없었다.

우리나라 제품이 가장 좋다.

비타민C는 좋은 게 한두 가지가 아니다. 내가 세계 100대 의학자가 될 수 있었던 이유도 비타민C 연구 때문이다. 전 세계에서 비타민C 제품이 가장 잘 나오는 나라가 우리나라다.비타민C는 우리나라에서 못 만든다. 여차피 수입을 해 와야 한다.

그런데 흥미롭게도 미국도 비타민C를 못 만든다. 그러니 제발 미국에 유학 가 있는 자녀들이나 이민 간 친척한테 전화해서 비타민C 사 보내라고 하지 말자. 미국이나 우리나라나 똑같이 비타민C를 수입하는데 비타민C를 만드는 나라는 스위스, 독일, 중국 이 세 나라 밖에 없다. 우리나라가 기술이 없어서 못 만드는 것은 아니다. 기술도 있고 다 만들 수 있는데 가격경쟁력을 얻을 수가 없어서 만들지 않는다. 왜냐면 중국 때문이다. 쌀, 밀, 옥수수, 고구마, 감자 이런 게 비타민C의 원료다. 그것을 발효를 시켜서 만드는 것이다. 그런데 만들 때 공해가 많이 발생 한다. 그래서 그 공해까지 다 해결하려고 하면 비타민C의 생산 단가가 너무 높아진다. 그런데 그 공해를 무시할 수 있는 나라가 중국이다. 예전에는 원래 스위스, 독일, 일본 이 세 나라가 만들었는데 스위스하고 독일이 70~80% 차지하고 일본이 10~20% 정도였는데 일본이 가격을 맞추기가 힘들어서 드디어 포기했다. 미국은 아예 시작도 안했다. 요즘은 중국이 드디어 30~40%로 올라갔다. 왜냐면 중국은 인건비도 싸고 공해문제를 해결하지 않기 때문이다. 그 사람들은 개념이 없다. 큰 문제다. 중국은 단가가 싸기 때문에 미국도 중국산을 수입해 간다. 무슨 얘기냐면 우리나라에서 나오는 비타민C도 전부 외국에서 수입해오는 거고 미국도 수입해서 만드는 거라 똑같다는 거다. 절대 외국 나가서 비타민C 사오지 말라는 거다. 우리나라 것이 제일 좋다.


왜냐면 우리나라 비타민C 만드는 회사는 내가 이렇게 저렇게 만들라고 한 얘기들을 다 듣고 만든다. 약국 가서 국산 순수한 비타민C 아무거나 달라고 하면 된다. 비타민C를 먹을 때 제일 중요한 건 항상 몸에 휴대를 하고 다녀야한다는 것이다. 먹는 습관을 들이지 못하면 소용없다. 식탁에 항상 비타민C가 있어야 한다. 그리고 병에 들어있는 건 좋지 않다. 알약을 꺼내서 가지고 다니려면 가루도 막 떨어져 나오고 주머니가 망가지고 엉망이 된다. 국산은 여러 알씩 포장되어 돼서 나온다. 모든 회사가 다 그렇다. 그걸 한통사서 여섯 알을 주머니에 딱 넣으면 그날 먹는 건 다 되는 거다. 굉장히 편하다.

적정한 섭취량은 식사 때마다 두 알. 그걸 하루에 식사 때마다 2알씩 해서 6알을 먹는다. 나는 20알까지 먹으란 말은 안한다. 최소한 6알은 먹으라는 거다. 나는 하루에 12알씩 23년간 먹어왔다. 식사 때마다 4알씩 먹었다. 오렌지에서 섭취하면 되지 않느냐고 하는 분들 있는데 오렌지 가지고 내가 말한 양을 먹으려면 하루에 오렌지를 3박스씩 먹어야한다.



반드시 6시간 간격으로 공복을 피해서 식후 바로 먹어야한다.

출처:이왕재 교수님의 비타민 C 이야기



경희 김형선 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 · 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

Holmdel

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

뉴저지 운전자들은 자동차 보험에서 평균 \$418 절약



11 Sunflower Ave, 2nd fl
 Paramus, NJ 07652
 (201) 632-2182

515 Plainfield Ave
 Edison, NJ 08817
 (732) 491-4743

Paul Cheong
 Prudential Financial Professional

자동차 보험에서 얼마나 절약하실 수
 있는지 오늘 전화해서 알아보십시오!

More Than Just Insurance.

Plymouth Rock
 assurance®

플리머스 록 어슈어런스(Plymouth Rock Assurance) 및 개 주에서 재산과 손해보험을 언더라이팅하고 관리하는 몇 개의 독립된 회사들로 구성된 그룹의 마케팅 이름입니다. 뉴저지 주에서 보험은 High Point Property and Casualty Insurance Company, Teachers Auto Insurance Company of New Jersey와 관계회사들이 언더라이팅합니다. 각 회사는 자체 보험 상품들에 대해서만 재정 책임을 지고 있습니다. 특정 제한 사항과 한도가 적용됩니다. 자세한 프로그램 내용, 특징, 그리고 보장 내역은 PlymouthRockNJ.com을 방문하시기 바랍니다. 뉴저지 뉴저지에 있는 Prudential Insurance Agency LLC (푸르덴셜)은 Plymouth Rock Management Company of New Jersey가 제공하는 자동차와 그밖에 다른 재산 및 손해 보험 상품들을 유통합니다. 푸르덴셜 Plymouth Rock, High Point는 Teachers Auto의 관계회사가 아닙니다. 2010년 1월에서 2012년 4월 사이 High Point Property and Casualty Insurance Company 보험을 바꾼 고객들의 연평균 절약. 보험료는 제공되는 할인, 자격조건, 운전기록 및 그밖에 다른 조건에 따라 다를 수 있습니다. 계약 및 그밖에 다른 법적 문서 및 동의서, 그리고 보험 유지 정보는 영어로 쓰여져 있을 것입니다. 추가 자료들도 영어로 쓰여져 있을 수 있습니다. 0247894-00001-00

엄친아가 부럽나요?

질 리포베츠키에게 배우는 질투 극복법

세상은 잘난 사람들로 가득하다. 우리 주변에 ‘엄친아’ 들은 왜 이리 많은가. 엄마 친구 아들들은 하나같이 ‘훈남’ 인데다가 공부까지 잘한다. 이들과 비교될 때면 질로 어깨가 움츠러든다. TV나 신문을 볼 때는 더 하다. 어려움을 딛고 성공한 이들이 어디 하나 둘이던가. 그들의 이야기를 접할 때면, 너는 왜 이렇게 못하냐며 손가락질 받는 느낌이 밀려든다.

“질투만큼 행복을 해치는 감정은 없다.” 철학자 데카르트 (R. Descartes)의 말이다. 물론, 나도 남들만큼 잘나고 싶다. 하지만 이게 어디 쉬운 일인가. 그래서 내 마음은 늘 지옥이다. 남의 잘남이 곧 나의 못남으로 다가오는 탓이다. 남보다 뛰어나기 어려울 때, 우리는 흔히 질투에 빠져들곤 한다. 프랑스의 철학자 질 리포베츠키(Gilles Lipovetsky)는 질투의 뜻을 이렇게 정한다.

“다른 사람의 불행을 보고 느끼는 건강하지 못한 기쁨, 그리고 상대가 유리한 조건을 빼앗기는 것을 보고 싶은 바람” 언론은 잘나가는 이들의 잘못과 추락을 크게 보도하곤 한다. 이런 기사에는 비난의 댓글이 그득하게 달리기 마련이다. 리포베츠키는 이런 모습 속에서 사람들의 숨은 욕망을 들추어낸다. “유명인사의 불행이 언론에 자주 등장하는 이유는 미디어가 정이롭기 때문만은 아니다. 대중의 질투심에 휘둘리는 탓도 크다.”

남의 잘남은 나의 못남이다. 반면, 남들의 못남은 내게는 위안이다. 그래서 질투하는 마음, 앞서가는 이들을 끌어내리고픈 검은 욕망은 끝없이 피어난다. 하지만 미움으로 가득한 영혼이 행복할 리 없다. 질투에서 벗어나 편안해질 수는 없을까?

질투는 뒷다리 잡기일 뿐?

옛 사람들은 질투심을 매우 두려워했다. 리포베츠키에 따르면, 질투는 어느 문화에서나 가장 멀리해야 할 악덕(惡德)이었다. 흥미롭게도, 예전에는 질투를 하는 이들보다 질투를 일으키는 쪽을 더 비난하고 했단다. 예를 들어보자. 우리의 할아버지 세대만 해도 자식 자랑은 하는 게 아니었다. 아들딸이 좋은 학교에 가도, 멋진 배우자를 만나도 여럿이 모인 곳에서는 기쁨을 드러내지 않는 것이 ‘예의’ 였다. 돈을 많이 벌어도, 승진을 해도 티를 내지 않았다. 그런 듯, 아닌 듯 애써 무덤덤한 표정을 지을 뿐이었다. 왜 그랬을까?

잘난 나와 비교될 다른 이들의 심정은 어떻게 생각해보라. 주변의 속마음을 헤아리다 보면 자랑하고픈 마음이 속 들어갈 테다. 리포베츠키에 따르면, 전통사회에서는 세상의 행복은 일정하게 정해져 있다고 믿었던다. 내가 많이 차지하면 다른 이들에게 돌아갈 몫은 줄어든다. 내가 많은 행복을 누리다면 남들은 그만큼 불행해지게 될 것이다. 시기와 질투는 갈등을 부른다. 그러니 나의 잘남을 되도록 숨기고 감추는 것이 좋다.

하지만 리포베츠키는 이런 모습을 마뜩지 않게 여긴다. 그에 따르면,

전통사회에서는 결국 ‘공평하지만 결국 아무도 승자가 될 수 없다.’ 이웃과 친척의 눈을 끊임없이 의식하며 살아야 하는 처지가 행복했을까? 질투를 막기 위해 성장까지 멈추라는 눈흘림은 ‘뒷다리 잡기’ 이상도 이하도 아니다.

질투는 성장과 발전을 이끄는 힘

아예 어떤 광고들은 질투심에 대놓고 호소하기까지 한다. 이 상품을 손에 넣으면, 주변 사람들이 부러운 눈으로 자신을 바라보리라는 식이다. <출처: gettyimages> 현대사회에서 질투는 전혀 다른 뉘앙스를 띄게 되었다. 이제 사람들은 자신의 잘남을 감추려 하지 않는다. 질투 또한 더 이상 일으키지도, 느끼지도 말아야 할 악덕이 아니다. 질투는 되레 성장과 발전을 이끄는 힘처럼 여겨진다.

광고만 해도 그렇다. “바캉스는 환상적이고, 우리 자녀들이 가장 예뻐며, 나의 직업은 흥미진진하다.” 광고 속에 비치는 성공한 이들의 모습이다. 아예 어떤 광고들은 질투심에 대놓고 호소하기까지 한다. 이 상품을 손에 넣으면, 주변 사람들이 부러운 눈으로 자신을 바라보리라는 식이다.

현대인은 자신의 잘난 점이 남들의 질투를 부르지는 않을까 두려워하지 않는다. 오히려 내가 남들보다 못나 보이지 않을까를 더 걱정한다. 민주주의는 세상이 평등하다고 말한다. 게다가 누구나 공평하게 경쟁할 수 있다고 힘주어 외친다. 똑같은 기회를 주었는데도, 왜 그대 ‘만’ 꿈을 이루지 못했는가? 질투심이 든다면 더 노력해야 할 일이다. 질투로 괴로운가? 이는 전적으로 그대 탓이다. 노력하고 또 노력하여 성공을 거머쥐도록 하라!



어찌 상처 주는 세상에 공격적이지 않을 수 있는가!

이런 말을 들을 때 역장이 무너질 사람이 하나 둘이 아닐 것이다. 내가 노력하지 않아서 못난 것이라고? 출발점이 같다고? 이 말에 고개 끄덕일 사람이 얼마나 될까? 우리 현실만 해도 그렇다. 금 수저를 입에 물고 태어난 이들과 세상에 나기 전부터 빗을 이고 난 아이의 처지가 같던가? 리포베츠키도 이 점을 꼭 짚어 지적한다.

“청소년들은 또래 친구가 가지고 있지만 자신은 갖기 어려운 명품을 보며 속상해 한다. (프랑스) 빈민가에서는 과과 행위가 빈번하고, 청소년들은 자신이 가난해서 다른 이들과 많이 다르며 소비세계에서 소외되어 있다는 사실에 ‘원한’ 을 품고 더욱 ‘분노’ 한다. 이러한 감점은 경제적 불평등이 커지는 이 시기에 더 심해질 수밖에 없다.”

- 질 리포베츠키, 정미애 옮김, [행복의 역설], 알마, 2009 p. 367
출구 없는 불행은 고스란히 세상에 대한 분노로 이어진다. 리포베츠키는 계속해서 말한다. “삶이 우리에게 상처를 주는 데 어떻게 다른 이들의 행복에 ‘공격적’ 이지 않을 수 있겠는가? 어떻게 다른 이들의 불행을 보면서 자신의 불행을 위로하지 않을 수 있겠는가?”

그렇다면 우리가 질투의 괴로움에서 벗어날 방법은 없을까? 리포베츠키는 빈부격차가 심해지는 현대 사회에서 되레 희망을 찾는다. 리포베츠키는 ‘소비’ 의 발전을 세 단계로 나눈다. 첫 번째는 대량생산이 시작되는 단계다. 이때는 ‘소비 능력이 곧 사회적 지위’ 를 나타낸다. 예전에는 냉장고나 자동차 등을 아무나 사기 어려웠다. 이를 갖고 있다는 사실 자체가 곧 우월함의 상징처럼 여겨지곤 했다.

두 번째는 ‘과시적 소비’ 가 뿌리내리는 단계다. 상품이 시장에 차고 넘치는 상황, ‘유행’ 은 낡은 물자를 팔아 치우는 역할을 한다. 아직 쓸 만 해도 사람들은 유행을 좇아 물건을 버리고 새로 사곤 한다. 최신 상품을, 그것도 꼭 필요하지 않은 사치스러운 물품을 누린다는 사실로 사람들은 자신의 우월함을 과시하곤 했다.

세 번째 단계는 ‘과소비 사회’ 가 자리를 잡는 단계다. 시장에는 이제 ‘가진 자’ 와 ‘못 가진 자’ 만 있지 않다. 상품은 무척 다양해졌다. 이 단계에서는 사람들이 소비를 통해 부만 자랑하지 않는다. 오히려 소비는 ‘내가 누구인지’ 를 드러내는 수단이 된다. 예컨대, 환경에 관심 있는 이들은 ‘바이오 인증’ 이 붙은 상품을 산다. 공평한 무역에 힘을 쏟는 이들은 ‘공정무역’ 딱지가 붙은 제품에 마음이 끌릴 테다. 억압과 규제를 싫어하는 이들은 자유로운 히피식 복장을 갖추는 식으로 자신을 표현한다.

꼭 비싼 물건이 아니어도, 세상에는 자기가 누구인지를 나타낼 수 있는 온갖 제품들로 차고 넘친다. 리포베츠키는 과소비사회가 ‘민주적 인간(homo democraticus)’ 을 만든다고 말한다. 누구와 자신을 견주며 우월함이나 열등감을 느끼기보다, 남들과 다른 나를 드러내고 인정받는 데 더 신경을 기울인다는 뜻이다.

사이의 B급 문화는 왜 성공했을까?

한류(韓流)의 세계화를 외칠 때, 한국의 가요가 성공하려면 세계적인 유행에 맞추어야 한다는 목소리도 높았다. 그러나 정작 세계적으로 인기를 끈 사이의 음악은 한국의 B급 문화 코드에 충실하다. (출처: Eva Rinaldi at en.wikipedia.org)



리포베츠키의 틀로 다시 질투를 바라보자. 나는 왜 ‘엄친아’ 들을 질투할까? 이는 엄친아의 틀로 나 자신을 가늠하려 하기 때문이다. 그러나 ‘학교의 우등생이 사회의 모범생은 아니’ 라는 말도 있지 않은가? 세상은 부와 권력을 가진 삶만을 인정하지 않는다. 나 자신만의 잣대로 나를 바라보라. 내가 엄친아 보다 ‘못한 것’ 이 아니라 ‘다른 것’ 이라고 볼 수는 없을까?

물론, 우리 현실에서 이런 마음자세를 갖추기란 보통 어려운 게 아니다. 어릴 때부터 한 줄 세우기식 경쟁 문화에 폭 젖어있는 탓이다. 가수 싸이(Psy)의 음악은 ‘B급 문화’ 를 제대로 보여준다. “나 완전히 새됐어” 라는 가사로 유명한 ‘새’ 에서부터 ‘젠틀맨’ 에 이르기까지, 그의 음악은 고상함과 거리가 멀다.

한류(韓流)의 세계화를 외칠 때, 한국의 가요가 성공하려면 세계적인 유행에 맞추어야 한다는 목소리도 높았다. 그러나 정작 세계적으로 인기를 끈 사이의 음악은 한국의 B급 문화 코드에 충실하다. B급 문화가 주류 문화보다 ‘못한 것’ 이라고 여겼다면 결코 이루지 못했을 성공이다. 나의 현실이 세상의 잘난 이들과 ‘못한 것’ 이 아니라 ‘다른 것’ 이라고 여길 때, 나아가 이 다른 점을 최대한 훌륭하게 끌어낼 수 있을 때, 내 마음을 쥐고 흔드는 질투심은 눈 녹듯 사라질 테다.

그렇다면 스스로에게 물어보자. 나에게도 엄친아와 다르다고 내세울 무엇이 있을까? 세상은 한 가지 기준으로 평가하기에는 너무 복잡하고 다양하다. 내가 최고가 될 수 있는 잣대는 무엇일까?

글 안광복

소크라테스처럼 일상에서 철학하기를 실천하고자 하는 철학 교사. ‘소크라테스 대화법’ 연구로 서강대 대학원에서 박사학위를 받았다. 저서와 강연을 통해 철학의 대중화에 앞장서고 있다. 저서로는 ‘철학 역사를 만나다’ ‘열일곱 살의 인생론’ ‘처음 읽는 서양 철학사’ 등이 있으며 지금은 서울 중동고에서 철학교사로 일하고 있다.

홈페이지 <http://www.joongdong.hs.kr>

엄마가 쓰러지셨을 때 (2)

중산층 부모님께서 갑자기 쓰러지셨을 경우, 침착하게 대처하는 것이 중요하다. 최악의 상황에서도 올바르게만 대처하면 뉴욕주에서는 중산층 환자도 합법적인 메디케이드 수혜 자격 조건에 도달할 수 있기 때문이다. 대부분의 경우, 환자 가족의 재산과 수입의 상당 부분을 보호할 수 있다. 그러나 아무런 조치를 취하지 않거나 부적절한 조치를 취하면, 매달 1인당 약 1만5,000달러에 달할 수 있는 장기 간호 비용을 자비로 지불하게 된다. 따라서 응급 상황 발생시 유념해야 하는 기본 사항들은 다음과 같다.

[1] 함부로 집과 재산 명의 변경을 하지 않아야 한다. 응급 의료 사태가 발생하면 일부 한인분들은 메디케이드 수혜에 도움이 될 것이라고 오해하고 집과 재산 명의를 변경한다. 부모님의 명의를 삭제하고 자녀 이름으로 부동산을 등기하거나, 재산 소유권을 부모-자녀 공동 명의로 변경하시는 것을 본다. 거의 대부분의 경우 이러한 조치는 부모, 자녀 모두에게 큰 손해를 일으킨다. 부모님에게는 메디케이드 패널티를 발생시키며, 먼 훗날 자녀들은 세금 폭탄을 맞게 될 수 있다. 또한 메디케이드법상 비면제 재산 양도를 실행시키면, 부모님은 메디케이드 수혜 자격 실격 처분을 받게 된다. 상황에 부적합한 재산 명의 변경 조치를 취하면 관련된 모든 가족 성원들이 수십만달러에 달하는 손해를 볼 수 있으므로 매우 유의해야 한다.

[2] 메디케이드 신청서를 작성하는 데 필요한 서류를 수집해야 한다. 중산층 환자의 메디케이드 신청서는 복잡하다. 평균 수백가지의 문서가 신청서와 함께 제출되어야 하기 때문이다. 치명적인 서류상 실수를 범하거나, 메디케이드법상 면제받지 못하는 조치를 취하면 메디케이드 거부 판결 또는 승인 지연으로 가족이 수만 달러에 이르는 손해를 보기가 쉽상이다. 따라서 신속한 승인을 얻기 위해서는 첫 신청서를 완벽하게 작성하는 것이 중요하다. 우선 예비 수혜자와 건강한 배우자의 명의로 된 모든 은행 구좌 (개인용, 사업용)들의 은행 월 내역서를 수집해야 한다. 이 때 자녀와 공동 명의로 유지하는 모든 은행

구좌들도 포함되며 지난 60개월 동안 받은 모든 서류를 정리해야 한다. 정부는 지난 5년간 발생한 모든 거래 내역을 검사하기 때문이다. 이에 더해 정부 발행 신분증, 운전면허증, 유틸리티 고지서, 메디케어 카드, 부동산세 서류, S.S. 은퇴 연금 통지서, 사립 연금 내역서, 세금 보고서, 각종 의료 보험 카드, 생명 보험 증서, 은퇴 자산 서류, 묘지 증서 및 부동산 문서 및 여러 관련 서류들을 모두 수집해야 한다.

[3] 불법 메디케이드 신청의 유혹을 물리쳐야 한다. 재산과 수입을 은닉한 후 메디케이드 신청을 할 경우 재산 압류는 물론 형사, 민사 처벌이 가해진다. 일부 한인분들은 허위 신청서를 행정 기관에 접수시켜도 정부가 의료 혜택을 일단 베풀기 시작하는 것을 보고 처벌받지 않고 자격 심사를 통과한 것으로 착각하신다. 그러나 정부 기관의 수사 능력을 우습게 봤다가 낭패를 보는 한인분들을 이제 주위에서 자주 목격하게 된다. 실제 세밀한 정부 검사는 신청 후 여러 해가 지난 후에도 실시된다. 또한 정부 메디케이드 행정 기관이 신청인과 배우자의 모든 재정 기록을 컴퓨터 전산 시스템을 통해 검사하게 될 것이라는 것을 항상 염두해 두어야 한다. 모든 부동산 명의 변경 등기 기록도 법적으로 공개 기록이다.

노후에 불법 메디케이드 신청으로 수혜 자격을 박탈당할 경우 가족들이 매달 약 1만5,000달러 이상의 장기 간호비를 지불하게 될 수 있다. 예로서 맞벌이 부부로 힘들게 생활하고 있는 자녀를 둔 노부모가 수혜 자격을 박탈당하면 자녀들과 손주들이 큰 재정적 타격을 입게 된다. 정부 의료 혜택의 지원이 없으면 부모님 간호와 직장생활을 병행하는 것도 매우 힘들어 진다. 간호를 맡은 자녀들이 육체적인 무리로 인해 쓰러지는 상황도 의외로 자주 발생한다. 그러므로 노후 불법 메디케이드 수혜는 불을 품에 품고 옷이 타지 않을 것을 기대하는 것과 동일하다.

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



Fords

\$360,000

침실 3, 욕실 3.5, 차고 1

- Expanded Ranch Home ● Fireplace
- Located on an oversized corner
- Hardwood Floor ● Basement

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



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



앤드류 박 장학재단 첫 시상식

한인사회에 기여할 차세대 인재 선발 장학생 8명에 3,000달러씩 전달 앤드류 박 장학재단이 12일 한인 학생 8명에게 장학금을 전달했다. 지난 4월에 발족한 앤드류 박 장학재단은 이날 플러싱 대동연회장에서 제1회 시상식을 열고 (정예원, 폴 한, 그레이스 임, 김 아람, 김 정한, 앤드류 백, 제임스 유, 조이스 유) 8명에게 3000달러씩 2만 4000달러를 전달했다.

장학재단 대표인 앤드류 박 변호사는 “자신 역시 독지가에게 장학금을 받아서 변호사가 되었으며, 오늘 이 자리에 있는 학생들 역시 훌륭하게 커서 한인사회에 큰 기여를 했으면 좋겠다고” 하며, 앞으로도 지속적으로 장학 활동을 펼치겠다고 했다.

장학재단 임형빈 위원장은 “모두 102명이 지원해서 이중 8명을 선정했다며, 내년에는 더 많은 학생들에게 장학금이 돌아갈 수 있도록 노력하겠다” 고 말했다.

이날 수상자 중 김아람 학생은 에세이 발표에 ‘우먼인 니드’ 여성 쉼터에서 인턴 활동을 했던 경험을 말하며, 인턴 쉽 을 통해 쉼터를 찾은 여성을 도우며 코리안 아메리칸으로서 한인사회를 위해 할 수 있는 일이 많이 있다는 걸 느끼게 되었다고 말했다. 장학재단은 지난 5~6월 신청서를 접수해 1,2차 심사에 걸쳐 8명을 선발했다. 선발기준은 학업 성적도 반영되었지만 “한인 사회에 대한 기여” 를 주제로 한 에세이에 중점적으로 심사했다.

또한 이날 행사에는 민승기 한인 회장, 찰스랭글 뉴욕주 연방 하원의원, 토비 스타비스키 뉴욕주 상원위원, 론 김 뉴욕주 하원의원, 등 정치인들이 대거 참여해서 학생들을 격려 했다.

이 자리에서 민승기 한인회장이 감사패를, 토니 아벨라 뉴욕 주 상원위원과 피터 구 뉴욕시의원은 봉사상을 앤드류 박 변호사에게 전달했다.



- SINCE 1987 -

Edison Football Club

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

- 단장 정무혁 -

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

닥치고 축구! love, live, soccer

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



- 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

맛있는 김치 ! 건강한 밥상 !

시루

SIRU Korean Restaurant



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

현악기 수리

Violin, Viola, Cello & Bow



악기수리 활수리 활털

Violin Maker

1581 Route 27 Suite 102 Edison, NJ 08817
Tel: 347.288.8819

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



벙커힐 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

CIRCLE OF LIFE
ADULT DAY CENTERS

조은성인 데이케어

≡ 한인전문 Adult Medical Day Care Center ≡

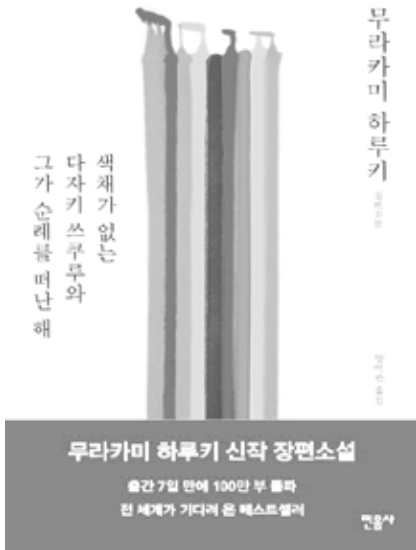


- 최신 시설 설비 완비
- 100% 메디케이드로 이용

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

3000 Hadley Road, South Plainfield, NJ 07080

베스트셀러



색채가 없는 다자키 쓰쿠루와 그가 순례를 떠난 해

지금, 당신은 어느 역에 서 있습니까?

모든 것이 완벽했던 스무 살 여름으로
서른여섯 살 다자키 쓰쿠루는 순례를 시작했다
출간 7일 만에 100만 부 돌파 전 세계가 기다려 온 초대형 베스트셀러

무라카미 하루키가 3년 만에 발표한 장편소설이다. 일본에서 50만 부라는 과격적인 초판 부수로 기대를 모으고, 출간 이후에는 7일 만에 100만 부를 돌파하는 등 베스트셀러의 역사를 다시 쓴 세계적 화제작이다.

철도 회사에서 근무하는 한 남자가 잃어버린 과거를 찾기 위해 떠나는 순례의 여정을 그린 이 작품은 개인 간의 거리, 과거와 현재의 관계, 상실과 회복의 과정을 담아내고 있다.

프란츠 리스트 「순례의 해」의 간명하고 명상적인 음률을 배경으로 인과가 밀려드는 도쿄의 역에서 과거가 살아 숨 쉬는 나고야, 핀란드의 호반 도시 헤넨리나를 거쳐 다시 도쿄에 이르기까지, 망각된 시간과 장소를 찾아 다자키 쓰쿠루는 운명적인 여행을 떠난다. ‘색채’와 ‘순례’라는 소재를 통해 ‘반드시 되찾아야 하는 것’을 되돌아보게 하는 이 작품은 무라카미 하루키의 작품 중에서도 특히 솔직하고 성찰적인 이야기로, 무라카미 하루키가 『노르웨이의 숲』 이래 처음으로 다시 집필한 리얼리즘 소설이다.

출간되기까지, 내용이나 배경 등 작품에 관련한 모든 정보를 공개하지 않아 화제가 되었으며 출간 당일 자정에 도쿄 시내 유명 서점에 책을 사려는 독자의 행렬이 늘어지면서 팬들의 기대를 증명했다.

특히 소설의 주제와 관련하여 작품에 등장하는, 러시아 피아니스트 라자르 베르만이 연주한 프란츠 리스트의 「순례의 해」는 절판된 음반이었음에도 복간되어 클래식 베스트셀러에 오르는 등의 인기를 끌었다.

이 작품을 옮긴 전문 번역가 양역관은 단어 하나하나에 실린 철학적인 상징과 입체적인 인물의 심리를 선명하게 포착한 충실하고 유려한 번역으로 무라카미 하루키의 신작을 손꼽아 기다려 온 한국 팬들에게 잊지 못할 순례의 여정을 경험하게 한다.

돌아가야 할 곳에 돌아가기 위해, 되찾아야 할 것을 찾아내기 위해, 오늘 시작되는 특별한 여행. 한 사람의 성인이 삶에서 겪은 상실을 돌아보는 여정, 고통스럽고 지난하지만 한편으로 그림고 소중한 그 시간을 다자키 쓰쿠루와 함께하며, 우리는 ‘다시’ 삶을 향해 나아갈 희망을 얻게 될 것이다.



정글만리 1 조정래 장편소설

거대한 중국 대륙을 종횡무진 가로질러 집필한 조정래 불후의 역작!

조정래 장편소설 『정글만리』 제1권. 인터넷 포털사이트 네이버에 3월 25일부터 7월 10일까지 약 3개월여 동안 일러스트와 함께 매일 연재되며 독자와 함께 호흡해왔고, 1백만 회 이상의 높은 조회수와 1만 건 이상의 댓글로 네티즌들의 뜨거운 호응을 받아온 작품을 책으로 엮은 것이다. 급속한 경제 발전으로 세계 경제의 흐름의 중심이 되며 G2로 발돋움한 중국의 역동적 변화를 보여주면서도 난개발로 몸살을 앓고 있는 도시들과 싼 목숨으로 취급받는 농민공들의 모습 등 경제개발의 어두운 이면을 한국, 중국, 일본, 미국, 프랑스 다섯 나라 비즈니스맨들과 얽히고설킨 주변 인물들의 이야기를 통해 생생하게 그려내고 있다.

가을학기 시작 09/09

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

대학진학 상담 / 각 학년 진학 가이드
학자금 보조 신청

SAT Prep / Reading
Writing / Math

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



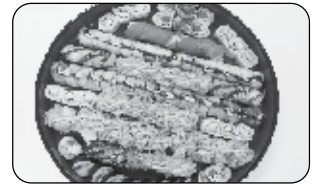
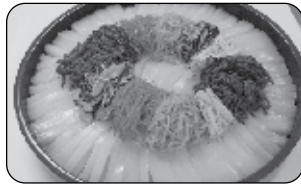
전통 한국음식의 자존심 명가의 정성을 담어드립니다

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



식품 라벨 읽는 여자

CAN YOU READ FOOD LABELS?

옷을 구입할 때 캐시미어가 몇 퍼센트인지 소재를 확인하고, 화장품을 살 때도 성분 표시에 민감하게 굴면서 정작 몸 속으로 들어가는 식품의 라벨은 너무 무심하게 지나친 거 아닐까? 이제라도 실천해야 할 식품 라벨 과제치기

진짜 og 일까?

일반적으로 단백질, 지방은 0.5g, 지방은 0.2g, 콜레스테롤은 2mg, 나트륨은 5mg 미만인 경우 0으로 표시할 수 있으니, 무조건 안심하는 건 금물.

1회 제공량

500ml 용량의 이 제품은 2회 제공량인 셈이므로, 한 병을 모두 마실 경우 아래 모든 영양소를 2배로 섭취하는 것과 같다.

%의 의미

1일 영양소는 기준치에 대한 비율이다. 예를들어 이 제품을 다 마시면 하루에 필요한 비타민 C 76%를 섭취하는 셈. 하지만 당도 22g 이나 먹게 된다는 함정에 빠지지 말기를.

우리가 식품라벨을 통해 알 수 있는 정보는 무엇일까? 보면 알겠지만 단순히 영양 성분표만 있는게 아니다. 원재료명과 함량, 제조일자과 유통기한, 주의사항 등 꽤나 많다. 이를 다 정독하려면 자신에게 필요한 정보만 취사 선택하여 기억하는 것 이 좋다. 우선 제일 중요한 것이 유통기한이다. 이때 유통기한은 제품 제조일부터 소비자에게 판매가 허용되는 기한으로 보관 상태에 따라 품질이 유지 기한이 더 길 수도, 짧을 수도 있다는 점에 유의할 것. 다음으로 영양성분표인데 먼저 1회 제공량을 본 후 구입하려는 식품이 총 몇 회 제공량인지 확인한다. 예를 들어 1회 제공량이 250ML인데 제품이 500ML 용량의 제품이라면 영양소 함량을 2배로 봐야 한다. 그리고 퍼센트 (%)는 영양소 기준치를 통해 하루 섭취해야 하는 양의 비율을 의미하니, 하루 동안 먹는 음식의 영양소를 감안해 선택해야 한다. 이쯤에서 궁금증이 든다. 모든 정보가 그러하듯 혹 숨어 있는 의미를 파악해야하는 팁은 없을까? 열량이 5kcal 미만인 경우 0kcal로 표시가 가능하기때문에 무조건 안심하고 많은 양을 섭취하지 않도록 주의하는 것이 중요하다. 또한, 주스의 경우 무가당이라고 선전하는 제품이 많은데, 인의로 당을 첨가하지 않은 것일 뿐 당이 들어가 있을 수 있다. 당이 없는 제품은 '무당'으로 표시해야하기 때문이다. 영양강조표시로 영양소의 양이 일정 기준보다 적거나 많으면 저, 고, 무함유 등의 표시를 할 수 있기 때문이다.

또 나트륨을 줄인 소금(Half Salt)이나 무설탕 올리고당을 넣었다 해도 맛이 짜고 달다면 의심의 날을 세워야한다. 결국 양을 두 배로 넣었다는 의미로 결코 몸에 좋다고 볼 수 없는 이야기이니까. 식품 라벨을 좀 읽을 수 있게 되니, 장보기에 새로운 재미가 생겼다. 깨달은 것은 가공식품 중에는 msg가 들어 있지 않은 게 거의 없다는 것. 또 나트륨, 탄수화물, 지방 등 최악의 성분이 집합된 식품이 바로 라면이라는 걸 눈으로 보니 라면을 끊어야 겠다는 의지가 절로

들었다. 정말 제대로 알고 싶다면 각종 식품첨가물의 원재료명(소르빈산칼륨, 구연산칼륨 등) 을 기억 하고 있어야 하지만 절충법을 제안하고 싶다. 더도 말고 덜도 말고 자신이 신경쓰는 것, 고혈압 이라면 나트륨, 다이어트 중이라면 당(올리고당, 락토당, 액상과당 등) 을 좀 더 섭취가 필요한 비타민과 같습 정도라도 체크하라는 것. 결국 식품도 같은 이치인 셈이다. 광고만 보고, 좋아하는 스타가 모델이니까 혹은 누가 맛있다 식품 라벨 분석을 통해 자신에게 맞는 제품을 제대로 고를 줄 알아야 현명한 소비자라는 사실!

기억해 두면 좋은 유해성분 6

나트륨(소듐)

우리나라 1일 성인 섭취 권장량은 2000mg으로 라면 한 개를 섭취하는 것만으로 1일 상한선을 넘는다는 사실

L-글루타민산나트륨

감칠맛을 내기 위한 화학조미료로 우리가 흔히 MSG라 부르는 물질이다. 하루 세 끼 식사와 간식으로 이를 계속 섭취할 경우 과민 반응이 일어날 수 있다는 결과가 있다

트랜스지방

식물성 기름에 수소를 첨가해 쇼트닝이나 마가린을 만들 때 형성되는 성분으로 포와지방보다 심혈관계 질환을 발생 시킬 우려가 크다. 세계보건기구(WHO)에서는 1일 섭취량을 총 열량의 1% 이내로 제한하고 있다. 보통 부드러운 빵보다 거칠고 딱딱한 종류의 빵에 트랜스지방이 적게 들어 있다.

아질산나트륨

햄이나 소시지 등 육류가공품의 신선한 육색을 유지시키는 발색제로 독성이 강해 사용 한도를 규제하고 있다.

레시틴

유화제의 일종으로 유전자 재조합 대두에서 추출해 사용하는 경우가 많다. 초콜릿 가공품에 이성분을 넣지 않은 제품은 거의 없을 정도, 그러나 유전자 재조합 식품을 피하고 싶다면 과도한 초콜릿 섭취는 삼가는 것 이 좋다.

소르빈산칼륨

가공식품의 보존료로 사용하는 소르빈산칼륨은 다른 보존료에 비해 독성이 약한 것으로 알려져 있으나 일부 민감한 사람들에게는 피부 자극이나 호흡기 알레르기를 일으킬 수 있기 때문에 주의가 필요하다.



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

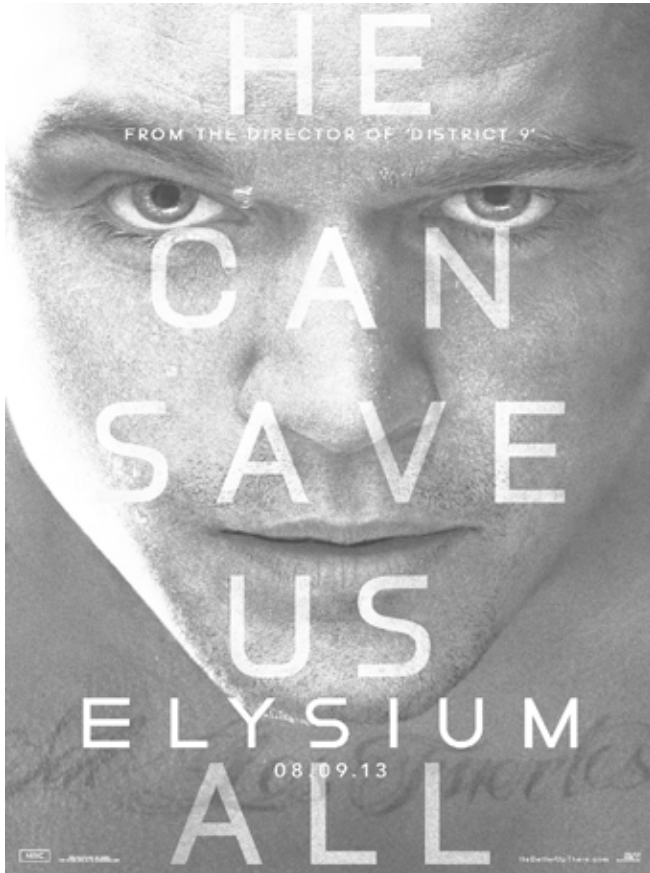



Mon. - Sat. 9:30-7:30 (일요일은 쉽니다)

Tel. 732-650-0050
518 Old Post Rd. Edison
(금호정 식당 옆)

<엘리시움>

닐 블롬캠프의 독창적 상상력 돋보이는 SF 영화



주얼은 눈을 떼기 힘들 만큼 신비롭고 매력적이다. 전작 때문에 이 영화를 기대했다면 닐 블롬캠프 감독이 새롭게 창조해낸 공간과 그 상상력에 다시 한번 빠져들 것이다.

어느 장면이 제일 좋냐면 한 장면을 꼽기 힘들다. 가난과 질병으로 사람들이 죽어나가는 황폐한 지구와 스캔 한번이면 만병을 치유할 수 있는 유토피아 엘리시움을 비교해보는 것 만으로도 충분히 흥미롭다. 특히 <본 아이덴티티>(2002), <본 슈프리머시>(2004), <본 얼티메이텀>(2007)까지, '본' 시리즈를 통해 할리우드 액션 스타로 입지를 굳힌 맷 데이먼의 액션을 기대한 관객이라면 흡족하게 극장 문을 나설 수 있다. 더불어 엘리시움을 모두에게 개방하려는 맥스와 이를 저지하려는 크루거의 격투 신은 강렬한 인상을 남긴다. 맷 데이먼을 비롯해 엘리시움의 비밀 용병 크루거 역을 맡은 샬로 코플리, 엘리시움을 지키는 장관 역을 맡은 조디 포스터의 존재감 역시 돋보인다.

아쉬운 점을 꼽자면 시한부 통보를 받은 맥스가 엘리시움 시민권을 얻기 위해 갖은 애를 쓰는 전반부는 공감대와 몰입도가 높다. 하지만 맥스가 세상의 평화를 지키기 위해 마지막 사투를 벌이는 장면으로 치달으면서 영화의 몰입도가 떨어지기 시작한다. <디스트릭트 9>의 그들이 질게 드리워진 점도 양날의 칼이다.

언제 볼 수 있냐면 8월 29일.

박유영 기자 hitomy20@maxmovie.com
<저작권자(c) 맥스무비. 무단전재 및 재배포 금지>

[맥스무비=박유영 기자] 이 영화를 소개하자면 서기 2154년 지구는 더 이상 사람이 살 수 없을 만큼 황폐하고 참혹한 곳이다. 선택 받은 1%의 부유한 자들은 지구를 떠나 또 다른 행성 엘리시움에 터를 잡는다. 지구에 남은 시민들은 가난과 질병, 전쟁에 시달리면서 '꿈의 행성' 엘리시움의 시민권을 살 수 있는 날을 꿈꾸며 살아간다. 어린 시절부터 엘리시움을 꿈꿔 온 맥스(맷 데이먼)는 범법자의 과거를 뒤로 하고 공장 노동자로 성실하게 살고 있다. 어느 날 그는 공장에서 치명적인 방사능에 노출되는 사고를 당한다. 5일 후 죽게 될 것이라는 통보를 받고 쫓겨난 그는 살기 위해 치료시설이 있는 엘리시움에 가야만 한다.

왜 봐야 하나면? <엘리시움>은 <디스트릭트 9>(2009)을 통해 연출력을 인정 받은 닐 블롬캠프 감독의 차기작으로 주목 받았다. 영화는 빈부 격차로 인한 계급 분리, 그리고 그로 인한 불화와 갈등 등 <디스트릭트 9>을 연상시키는 부분이 있다. 메카닉 디자인 역시 전작과 유사한 느낌이다. 감독은 두 계급의 이질적인 모습을 다루면서도, 빈곤층의 삶과 그들의 고군분투에 더 힘을 실었다. 특히 <디스트릭트 9>에서 보여 준 미래 사회에 대한 감독의 독창적 상상력과 비주얼은 <엘리시움>에서 더욱 진화했다. 방대한 우주와 유토피아 행성 엘리시움의 비



<숨바꼭질>

집을 향한 광기에 가까운 욕망이 공포를 낳다



이런 문제 의식을 바탕으로 깔고 있는 <숨바꼭질>이 폭발시키는 공포 효과는 여름 한 철을 노린 졸속 공포 영화의 그것과는 확연하게 다르다. 귀신과 같은 초자연적 존재 대신 집을 향한 광기에 가까운 욕망이 공포를 자아내며, 밤 대신 낮 장면이 압도적임에도 불구하고 영화가 자아내는 무서움은 줄어들지 않는다.

꽤 많은 장점을 지닌 영화이지만 연출의 밀도는 가진 재료만큼이나 촘촘한 것은 아니다. 한국 사회의 특정한 욕망을 괴담과 연결시키는 과정에서 무리한 전개가 종종 눈에 띄고, 후반부로 갈수록 연출의 리듬이 현저히 떨어지는 건 분명 약점이다. 지금 우리 사회의 병적인 모습을 뒤돌아보게 한다는 점에서 의미 있는 영화임은 분명하지만 아쉬움 또한 짙게 남는다. 허남웅(영화 칼럼니스트)

취재팀 press@maxmovie.com
<저작권자(c) 맥스무비, 무단전재 및 재배포 금지>



허정 감독의 장편 데뷔작 <숨바꼭질>은 우리 집에 낯선 사람이 살고 있다는 '숨바꼭질' 괴담을 차용한 이야기다. 허황된 이야기로 흐르지 않는 건, 괴담에 집에 대한 우리 사회의 기이한 욕망을 결합하기 때문이다. 성수(손현주)는 성공한 남자의 표상이다. 멋진 카페를 운영하며 가족과 함께 넓은 평수의 고층 아파트에서 단란하게 살고 있다. 그의 완벽한 세계에 균열이 생기는 건 안 좋은 연유로 실종된 형의 소식이 들려 오면서부터. 급기야 가족 주변에 불길한 사건이 터지면 서 성수는 형을 찾아 나선다.

'여기 우리 집이야' <숨바꼭질>의 주제는 이 한 문장으로 축약된다. 한국에서 집은 사회적 계급을 상징하는 하나의 표식이다. 이와 같은 의식이 너무 노골적이기 때문에 많은 이들이 지방에서 서울로, 강북에서 강남으로, 재개발 지역에서 초고층아파트로 계급(?)을 끌어올리기 위해 안간힘을 쓴다. 허정 감독은 이미 2013년 미장센 단편영화제에서 심사위원 특별상을 수상한 <주희>를 통해 집을 향한 옛나간 욕망을 중학생의 시점으로 그린 바 있다.

맥스무비

<감기>

알면서도 꿈쩍 못하는 현실적 공포



상황에서 예외일 수는 없다는 것. 눈에 보이지도 않고, 만질 수도 없는 바이러스 공포에 인간은 속수무책이다. 영화는 충격적인 영상으로 좀더 직접적인 체험을 하게 한다. 다만 발상의 기발함에 견줘 이야기는 허술하다. 비극적 상황에 맞닥뜨린 다양한 사람들의 모습을 통해 휴머니즘과 감동을 선사하겠다는 연출의도는 다소 산만한 구성에 파묻힌다. 곳곳에 심어놓은 감동 코드도 험거운 이야기 구조 탓에 빛이 바랬다. 캐릭터들의 입체감이 떨어지는 것도 흠이다. 특히 수애가 연기한 인혜는 바이러스를 다룬 영화 역사상 최고의 민폐 캐릭터로 기억될 것 같다.

김규한 기자 asura78@maxmovie.com
(저작권자(c) 맥스무비, 무단전재 및 재배포 금지)

[맥스무비=김규한 기자] 이 영화를 소개하자면 바이러스 재앙을 다룬 영화에는 현대인의 공포가 녹아 있다. <감기>는 감염속도 초당 3.4명, 발병 뒤 36시간 내 사망에 이르는 치명적인 바이러스에 무방비 상태로 노출된 사람들의 사투를 그렸다. 정부는 더 이상의 확산을 방지하기 위해 국가 재난사태 1호를 발령하고 ‘분당 폐쇄’ 라는 사상 초유의 결정을 내린다. 미처 피할 사이도 없이 간혀버린 시민들은 죽음의 위협에서 벗어나기 위해 치열한 사투를 벌인다.

왜 봐야 하나면? 바이러스는 마음만 먹으면 얼마든지 인류에게 대재앙을 안겨줄 수 있다는 것을 이미 몇 차례나 보여줬다. 중세 유럽을 휩쓸었던 흑사병, 20세기초 스페인에서 발생해 5,000만 명의 목숨을 앗아간 독감과 같은 바이러스의 재앙이 다시 벌어지지 않으리라는 보장은 없다. 원인 모를 바이러스가 무서운 이유는 대처할 방법이 없기 때문이다. 바이러스 감염은 격리를 의미하며, 그것은 신체적인 죽음과 상관없이 사회적인 죽음을 의미한다. <감기>가 우리를 진정 두렵게 만드는 이유는 ‘신체적 사회적 죽음’ 을 직접 체험하게 만들기 때문이다. 단 한 사람에 의해 바이러스가 전국으로 순식간에 퍼져나갈 수 있다는 흥미로운 설정이 호기심을 자극한다. 영화 초반부에 그려지는 감기 바이러스의 전파장면은 ‘알면서도 꿈쩍 못하는’ 무기력의 공포를 만들어낸다.

어느 장면이 제일 좋냐면 감염을 다룬 영화 속에서 가장 공포스러운 장면을 꼽으라면, 바로 ‘통제’ 다. 방독면을 쓴 군인들이 체온을 잰 뒤 이상 반응을 보이는 사람을 무자비하게 격리하는 장면은 현실적 공포감을 느끼게 한다. 특히 군부대가 생존 가능성이 희박한 사람들을 한 곳에 몰아 넣고 저지르는 짓은 ‘홀로코스트’ 의 공포를 되살린다. 대를 위해 소가 희생돼야 한다는 논리로 가타부타 설명 없이 무자비하게 시민을 통제하는 정부, 전시작전권을 가진 미군의 강압적인 통제로 인한 참혹한 상황들이 현실적으로 전개되며 긴장감을 극도로 끌어올린다. 서둘러 모든 사건을 종결시켜 버린 느낌이 적지 않지만, 초중반의 압도감은 충분히 즐길 만하다 아쉬운 점을 꼽자면 <감기>의 관점은 명확하다. 그 누구도 재난의



<더 울버린>

엑스맨 울버린이 아닌 인간 로건을 만나다

이 영화를 소개하자면 <더 울버린>은 일본으로 건너간 ‘불멸의 존재’ 울버린(휴 잭맨)이 처음으로 죽음과 직면하게 되는 이야기를 그린다. 영화는 <엑스맨>의 작가 크리스 클레어몬트와 그래픽 노블 <다크나이트 리턴즈>, <썬 시티>, <300>의 만화가 프랭크 밀러가 울버린의 이야기를 담은 네 편짜리 미니시리즈를 원작으로 한다. <더 울버린>은 <엑스맨> 시리즈 중 유일하게 ‘엑스맨’ 타이틀을 달지 않은 작품이다.

왜 봐야 하나면 <더 울버린>은 기존의 <엑스맨> 시리즈가 가지고 있는 특유의 세계관과 전혀 다른 분위기를 가지고 있다. 이전 시리즈들은 돌연변이와 인간의 대결을 그렸다면 일본을 배경으로 하는 <더 울버린>은 울버린에게 초점을 맞춘다. 하지만 이전 시리즈와 연결고리를 완전히 끊지는 않았다. 원작과 달리 <엑스맨 □ 최후의 전쟁>(2006)에서 울버린이 죽인 진 그레이(팜케 안센)가 환영으로 등장한다.

어느 장면이 제일 좋냐면 액션 장면. <더 울버린>은 화려한 액션 장면 속에서도 울버린의 감정을 담아냈다. 울버린은 마리코(오카모토 타오)를 구하기 위해 블랙 사무라이들과 대결 과정에서 수많은 화살을 맞고 쓰러진다. 울버린의 모습은 마리코에 대한 울버린의 순애보를 느끼게 한다. 또한 실버 사무라이와 울버린의 대결은 울버린의 강인한 모습이 아닌 인간 냄새가 나는 울버린의 모습을 발견할 수 있다.

아쉬운 점을 꼽자면 잔인한 장면을 별로 좋아하지 않는 관객이라면 눈살을 찌푸릴 장면이 종종 등장한다. 울버린의 치유 능력을 보여주기 위해서는 어쩔 수 없이 전투로 인해 생긴 상처를 보여줄 수 밖에 없다. 하지만 너무 사실적으로 보여주는 상처와 치유 과정이 조금 과하다는 생각이 들기도 한다.



신상민 기자
<저작권자(c) 맥스무비. 무단전재 및 재배포 금지>



맥스무비

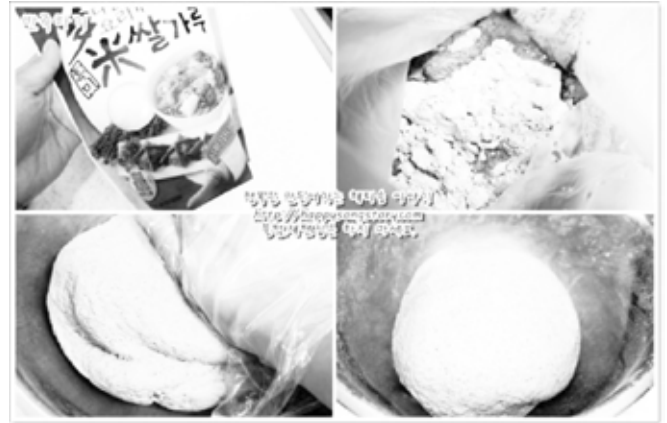
얼큰한 흑미수제미

비 오는 날 즐기는 국물요리 얼큰 흑미수제미

〈 흑미수제미 만드는 법 〉

흑미수제미 재료 : 흑미 반죽 250g, 다시마 10*15cm 2장, 국물용 멸치 30g, 물 1.8리터, 국간장 1Ts, 냉동 새우살 20개, 새송이버섯 1개, 홍고추 1개, 청양고추 1개, 대파 1대

(흑미수제미 2인분을 만드는 분량입니다)



흑미 반죽은 다른 요리를 할 때 만들어둔 것을 사용했고요, 만드는 방법은 <http://happysongstory.com/70171339670> 를 참조하세요.

1. 대파와 청양고추, 홍고추는 어슷썰기를 하고, 새송이버섯은 길이대로 반을 갈라 반달썰기를 한다.

중부지방에는 아침에 비가 내릴 거라더니 제가 머무는 곳은 오전 9시경부터 내내 주룩주룩 쏟아지고 있어요. 창으로 들이칠 만큼 장대비가 한창 퍼붓더니 이제야 가늘게 내리다 그치다를 반복하고 있네요. 이렇게 어제오늘 습한 날이 계속되어서인지 따끈한 국물요리가 절로 생각나더라고요. 그래서 국물이 얼큰한 수제미를 만들었어요.

바로, 흑미칼국수를 만들 때 떼어 둔 반죽으로 만든 흑미수제미예요. 쫄깃하면서도 구수한 흑미수제미와 감칠맛 나는 얼큰한 국물이 어우러져 한 그릇 금세 푹딱하게 만들더라고요. 남편이 좋아하는 청양고추를 넣어서 만들었더니 칼칼한 맛이 녹녹한 기운을 없애주는 느낌이었어요.



2. 국물용 멸치는 머리와 내장을 제거한 후 달군 냄비에 넣어 볶은 다음 분량의 물과 다시마를 넣고 끓인다. 10분간 끓인 후 국물만 체에 거른다.



3. 냄비에 국물을 넣어 끓기 시작하면, 국간장으로 간을 맞추고, 새우살과 새송이버섯을 넣은 후 흑미 반죽을 손에 물을 묻혀가며 얇게 떼어 넣는다. 수제비가 익으면 대파와 흥고추,청양고추를 넣고 한소끔 끓여 마무리한다.

저희집 식구들 입맛에는 이 상태로 간이 딱 맞았는데, 혹시 간이 모자라다 생각하시면 소금으로 간을 맞추면 되고요, 좀 더 매운 걸 좋아하면 청양고추를 한개 더 넣어주세요.



이렇게 해서 흑미수제비가 완성되었어요. 청양고추를 넣어서인지 한입 한입 먹을수록 입안이 화~한 게 느껴지더라고요. 따끈하면서도 얼큰한 국물에 쫄깃한 흑미수제비를 한 그릇 들이켜고 나니 온기가 퍼지면서 몸도 한결 개운해지는 느낌이었어요.

쫄깃하면서도 구수한 흑미수제비~ 맛보실래요? 이 달에는 초복과 중복이 있어서 매우 더울듯한데, 더위에 건강 유의하시고요, 이열치열 따끈한 음식으로 더위를 이겨보시길 바라요.

흑미수제비 만드는 시간 : 20분
 야채 썰기 2분 / 국물 내기 10분 / 끓이기 8분
 (남겨둔 흑미 반죽으로 만드는 시간이며, 개인적인 오차가 있을 수 있습니다)



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



루터란 교회를 소개합니다. (4)

(WELS-Wisconsin Evangelical Lutheran Synod)

요즘 유기농 음식(Organic Food)에 대한 열기가 뜨겁습니다. 슈퍼마켓에 가도 유기농 코너가 따로 있고 유기농 전문 가게들도 많이 생겼습니다. 아마도 누구나 한번쯤은 유기농 계란, 닭고기, 우유, 샐러드 믹스 정도는 한번쯤은 사먹어 보지 않았나 생각 됩니다. 제가 예전에 우연치 않게 유기농 음식에 대한 조사를 한적이 있었습니다. 그런데 재미있는 사실은 유기농 이라고 반드시 좋을 것이라는 저의 단순한 믿음과는 다르게, 유기농에 대한 수많은 논문과 실험결과를 보고 깜짝 놀란 적이 있습니다. 저의 결론은 유기농이 물론 우리 몸에 좋은 것은 사실이나, 우리가 기대하는 것처럼 대단한 효과는 없으며, 오히려 지역산물 (Local Food) 제철음식(Seasonal Food) 그리고 균형 잡힌 식사(Nutritional Balance)가 더 몸에 좋다는 결론을 나름대로 얻은 적이 있었습니다.

우리에게 영적인 유기농 음식이란 어떠한 것들이 있을까요? 그것은 불변하고 영생을 얻게 하는 하나님의 말씀 곧 성경입니다. 마틴루터가 종교개혁(1517년)을 일으킬 때도 하나님의 말씀인 성경의 권위보다 인간의 권위가 하늘을 찌를 때였습니다. 돈과 권력으로 무엇이던지 다 살수 있는 시대였습니다. 한국교회에 통계에 따르면 2030년경에는 한때 1200만명에 가까웠던 한국의 기독교 인구가 1/3 수준인 400만명으로 줄어들 것이라는 연구 결과가 나왔습니다. 이유가 무엇일까요? 교회 이미지 실추, 교회가 사회변화를 인식하지 못한, 교인 수평이동, 교단 분열 현상 그리고 사회적으로 한국의 저 출산 문제라고 합니다. 슬픈 일입니다. 하지만 이 통계를 보며 제가 느낀 더 근본적인 사실은 "오직 성경, 오직 은혜, 오직 믿음" 대로 살지 않는 것이 가장 큰 문제가 아닌가 생각 됩니다. 성경 누가 복음 13장에 보면 어떤 사람이 예수님에게 "구원을 얻는 자가 적으니이까?" 라고 질문합니다. 하지만 그 질문 이상한 질문입니다. 왜냐하면 구원 받을 수 있는 방법이나, 구원이란 무엇인가라는 근본적이고 질(Quality) 적인 것에 관심을 갖기 보다는, 외향적이고 양을 의식하는 양(Quantity) 것에 더 관심을 가졌기 때문입니다. 그래서 예수님은 이렇게 말씀합니다. "좁은 문으로 들어가기를 힘쓰라". 우리가 음식에 질을 따지며 유기농

Invitation

초대 합니다.

Hospitality Night (예수잔치)
 9월 7일 토요일(매주 토요일)
 *식사: 7시 *성경공부: 8시
 (성경공부는 한국어나 영어도 선택할 수 있습니다.)



음식을 좋아하듯 이제 우리의 영적 내면의 건강을 챙기며 좁은 문으로 들어 가도록 힘을 때입니다.

하나님의 말씀 성경을 읽어야 합니다. 그리고 성경대로 믿고 성경대로 행동해야 할 때입니다. 그것이 바로 영적 유기농 음식 챙겨 먹는 사람입니다. 하나님의 말씀은 우리를 진정 건강케 하는 영의 양식입니다. 그리고 죄인 된 우리는 모든 것이 오직 하나님의 은혜로 되었다는 겸손한 마음과 굳은 믿음으로 살아야 할 것입니다. 그리고 이것은 균형 잡힌 식사를 하는 것과 같습니다. 그래서 개신교의 아버지 마틴루터가 외쳤던 "오직 성경, 오직 은혜, 오직 믿음" 의 신조가 아직도 루터란 WELS 교회에 신조이며 핵심입니다. 아무 조록 바로 오늘이 여러분 스스로의 종교개혁 일이 되시고, 혹시 예수님을 모르신다면 예수님을 만나시는 좋은 날 되시기를 진심으로 기도합니다. 끝까지 읽어 주셔서 감사합니다.



**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

기도하는 법?

언젠가 한국 시트콤에서 ‘애교를 글로 배운 아내’에 관한 에피소드를 보며 한참을 웃은 적이 있다. 이 여인은 처음 화장을 할 때도 화장법을 책으로 배워서 얼굴을 엉망으로 만든 전적이 있었다. 결혼 후에는 남편에게 애교를 부리기 위해 인터넷에서 애교 잘 하는 법을 배워 시도를 한다. 글로 배운 애교가 오죽했으랴. 결국 그 시트콤은 남편이 토하는 것으로 끝난다.

고등학교 시절 기도하는 법을 몰라 고민한 적이 있었다. 예수님을 만나고 신앙생활을 시작하긴 했는데, 아무도 내게 기도하는 법을 가르쳐주지 않았다. 그러던 내가 덜컥 고등부 회장이 되는 당황스런 일이 발생했다. 뜻하지 않게 회장이 되고 나니, 가장 큰 문제가 바로 기도모임을 인도하는 일이었다. 당시에 우리 고등부에는 담당 전도사님이 없어서, 학생 회장이 기도를 인도해야만 했다. 마음이 급해진 나는 기독교 서점으로 달려가 기도에 관련된 책을 찾았다. 한 권의 책 제목이 눈에 확 들어왔다. <기도하는 법>.

말 그대로 기도하는 법을 가르쳐 주는 책이었다. 그 책에는 기도하는 순서가 자세하게 나와 있었다. 처음에는 감사로 시작해야 하고, 그 다음은 회개를 해야 하고, 그 다음에는 간구를 해야 하고, 그 다음에는 중보기도를 해야 하고, 마지막은 꼭 “예수님의 이름으로 기도합니다” 라고 해야 한다는 것이었다. 나

는 이 방법대로 기도를 인도하기 시작했다.

“자, 여러분. 지금부터 기도를 시작합니다. 제일 먼저는 감사기도입니다. 다같이 감사합시다. 시작!” 그러면, 학생들이 다들 감사기도를 드렸다. 그리고 조금 지나면, “자, 다음은 회개 기도할 차례입니다. 다같이 회개합시다!” 정말이지, 얼마나 어색하고 힘들었는지 모른다.

많은 사람들이 기도하는 일을 어려워한다. 처음 믿은 사람만 그런 것이 아니라, 교회 생활을 오래 한 분들도 기도를 어려워한다. 기도는 어떻게 해야 하는지 모르겠다는 말을 자주 듣는다. 5분 10분 하면 할 말이 없다고 한다. 대표기도라도 맡게 되면, 얼마나 긴장되고 고민이 되는지 소화도 안 된다고 한다. 그러니 청상유수로 기도하는 사람이나 몇 시간 동안 무릎 꿇고 오래 기도하는 사람을 보면, 신기하기도 하고 부럽기도 할 것이다.

<기도하는 법>이란 책으로 기도를 시작한지 얼마 지나지 않아서, 더 이상 그 책이 필요 없게 된 시점이 있었다. 그 책을 통달했기 때문이 아니었다. 그 책의 순서를 따라서 기도하기에는 너무 힘들고 절박한 문제들이 생겼기 때문이었다. 고등학교 시절 가정에 닦친 어려움을 끌어안고, 매일 교회의 지하 기도실을 찾았다. 그리고 하나님 앞에 그 문제를 내어 놓고 울며 기도했다. 기도하는 법을 몰라도, 기도하는 순서를 몰라도 아무 문제가 되지

않았다. 그냥 기도했고, 또 기도할 수 밖에 없었다. 누가 가르쳐주지 않았지만, 기도는 몇 시간이고 계속되었다.

기도는 배워서 할 수 있는 것이 아니다. 물론, 배우면 도움이 될 것이다. 하지만 기도는 교육과 학습에 의해서 하는 것이 아니라, 기도할 수 밖에 없는 우리가 하나님과 함께 하는 영적인 호흡이다. 우리는 호흡을 배워서 하지 않는다. <숨쉬는 법>이란 책을 보고 호흡하는 사람은 아무도 없다. 숨을 쉬지 않으면 죽기 때문에 호흡하는 것이다. 기도도 마찬가지다. 기도하지 않으면 죽을 것 같은 상황에서 기도하지 않을 사람은 아무도 없다. 그런 상황이라면, 우리는 가르쳐주지 않아도 기도한다. 누가 시키지 않아도 한다. 순서를 몰라도 한다.

그러므로 우리가 기도하지 않는 이유는 단순하다. 기도하는 법을 몰라서가 아니다. 기도하지 않아도 살 수 있다고 믿기 때문이다.

담임목사 : 손태환



“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

비판은 항상 부메랑이 되어 돌아온다

몇년전에 뉴욕에 살때 한국에서 오신 부모님들 모시고 중국식당에 갔었다. 음식주문을 하고 음료를 추가 주문하는 과정에서 아내와 약간의 실랑이가 있었다. 나는 스프라이트를 3개 주문했는데 아내는 내가 라이스를 3개 주문했다는 것이다. 부모님도 있고 한데 날 무시하나? 하는 식으로 화가났다. 그래서 누가 맞는지 보자고 했는데 야속한 일이 생겼다. 주문을 받았던 그 웨이터가 싱글 싱글 웃으면서 쟁반에 밥 세그릇을 들고왔기 때문이었다.

틀린 그림찾기게임을 한번쯤은 다 해보았을것이다. 레벨이 낮은것은 정말 눈에 쉽게 들어온다. 왜냐하면 아주 분명하게 틀린부분을 보여주기 때문이다. 그러나 레벨이 올라가면 틀린것이 눈에 쉽게 들어오지 않는다. 기막히게 숨겨져 있기 때문이다. 우리는 남의 실수, 잘못, 틀린점은 마치 낮은 레벨에서 찾는 그림처럼 너무나 간단히 발견하고 비판한다. 그러나, 자신의 실수, 틀린부분은 높은 레벨에 있는 그림처럼 정말 찾기가 힘들다. 그래서 잘 못고친다. 정말 안보이는걸까? 아니면 볼 생각을 안하는 것인가? 정답은 거의 후자일 가능성이 많다.

자신의 잘못을 고치려들지 않는 사람이 있다. 왜? '내가 맞다' 라는 생각때문이다. 이 생각이 변화되지 않으면 항상 남을 비판하는 삶을 살 수 밖에 없다. 이에 성경은 강력하게 다른 사람을 판단하지 말라고 하신다. 비판하는것이 아주 위험한 것이고 그것이 더 커져서 자신에게 혹은 가족들에게까지 되돌아 오기 때문이다. 성경은 비판하는 사람에 대하여 이런 교훈을 하고 있다.

“먼저 네 눈속에서 들보를 빼어라 그 후에야 밝히 보고 형제의 눈 속에서 티를 빼리라”
First take the plank out of your own eye, then you will see clearly to remove the speck from your brothers' eye

들보는 무엇을 말하는것일까? 무엇이기에 그것을 빼어내면 밝히 볼수 있다고 하시는가?
들보는 3D 안경이라고 생각한다. 다른 사람의 죄, 게으름, 실수를 더 크게 리얼하게 보게만들어 자신의 마음을 자극하고, 흥분시키게 만드는 안경이다. 이 안경을 쓰고 영화를 보다가 벗으면 재미난 일이 일어나는 것을 주위에서 볼수 있는데 사람들이 리액션이 크다. 그러다가 그 안경을 벗으면 흥분했던 마음이 갑자기 차분해지는것을 느낄수가 있다. 우리가 남을 비판하는 들보를 벗어버릴때 우리의 마음도 깨끗해짐을 얻을수가 있고 깨끗한 마음뿐만이 아니다.

‘마음이 청결한자는 복이 있나니 저희가 하나님을 볼 것이요’
예수님은 복을 받을수 있는 통로로 인간의 마음을 이야기 하셨다. 사람들을 만나다 보면 마음이 고운사람도 있고 위선적인 사람도 있고 아주

약한 사람도 있다는것을 알게된다. 인간의 눈에 고운마음을 가진 사람 일지라도 그 사람의 마음의 상태를 가장 잘 파악하고 계시는 분은 하나님이사라는 것이다.

마음은 정말 다스리기 힘든것 같다. 순간적으로 나쁜마음을 먹을 때가 얼마나 많은가, 비록 행동이나 말로 나오지 않더라도 말이다. 하나님은 우리 인생의 마음을 현미경으로 들여도 보듯이 속속들이 보고 계신다는것을 잊어서는 안된다. 그러므로 인간 스스로 마음을 깨끗히 한다는것은 불가능한 일이란것을 알수있다. 누군가의 도움이 필요한데 그 도움은 천지 지으신 여호와께로부터 오는것이다. 우리의 마음을 창조하신 그분만이 우리의 마음을 씻으시기도 하시고 고치시기도 하시고 청결하게 하실수 있다.

우리가 남을 비판하는 그 비판은 부메랑이 되어서 결국 나에게 돌아오지만 상대를 나와 똑같은 죄많은 인간으로 똑같이 볼수 있다면 비판하기보다 헤아려줄수 있지 않을까? 인생을 틀린그림찾기하는것처럼 무조건 상대의 틀린부분을 찾으려는 사람들이 많다. 그러나 상대방의 실수를 찾아서 비판하기보다 보이는 실수를 통해 나의 틀린점을 먼저 보는 생각의 시간을 가져본다면 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
도라익집

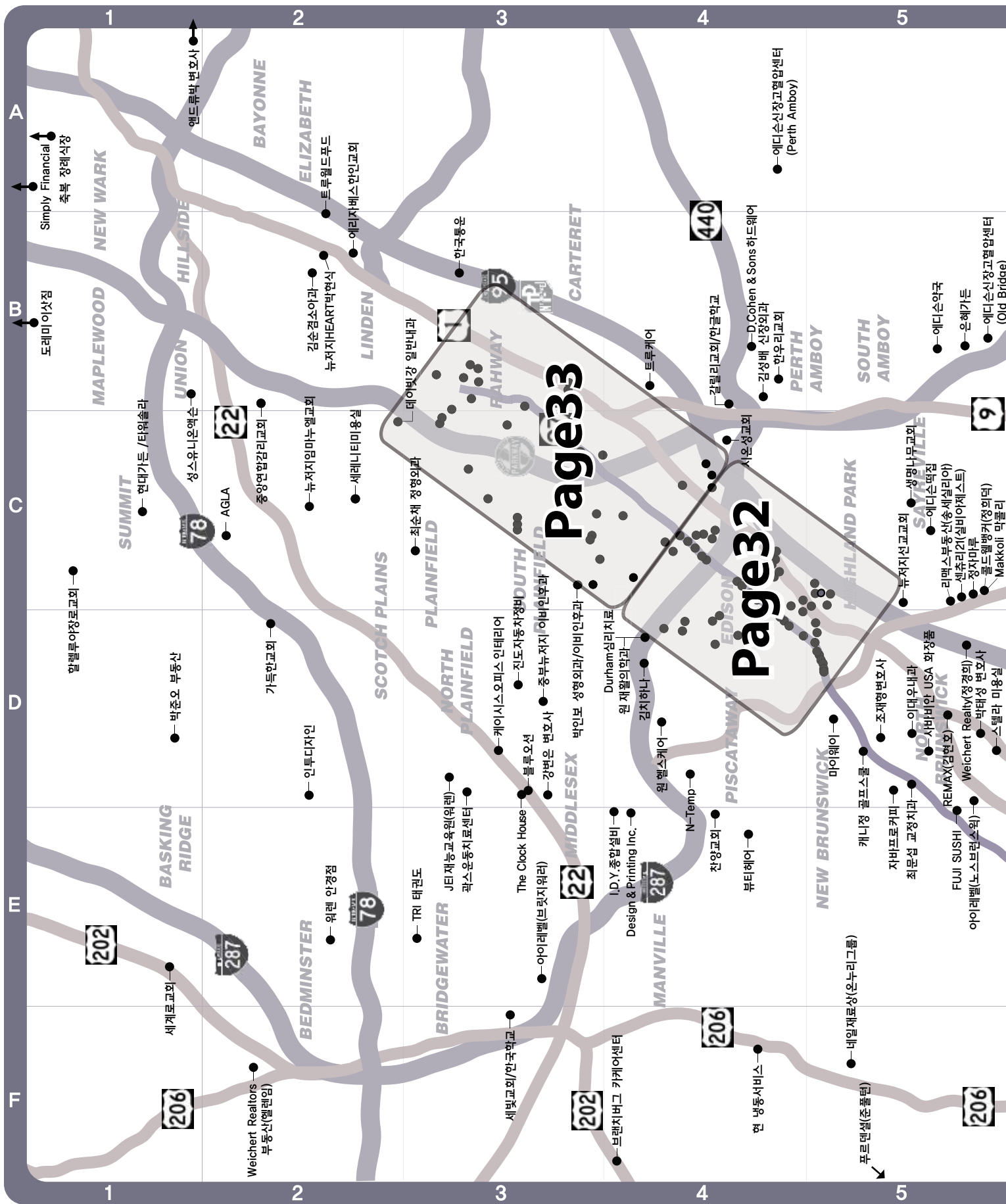
여성상담교육센터
 Woman's Counseling & Education Center

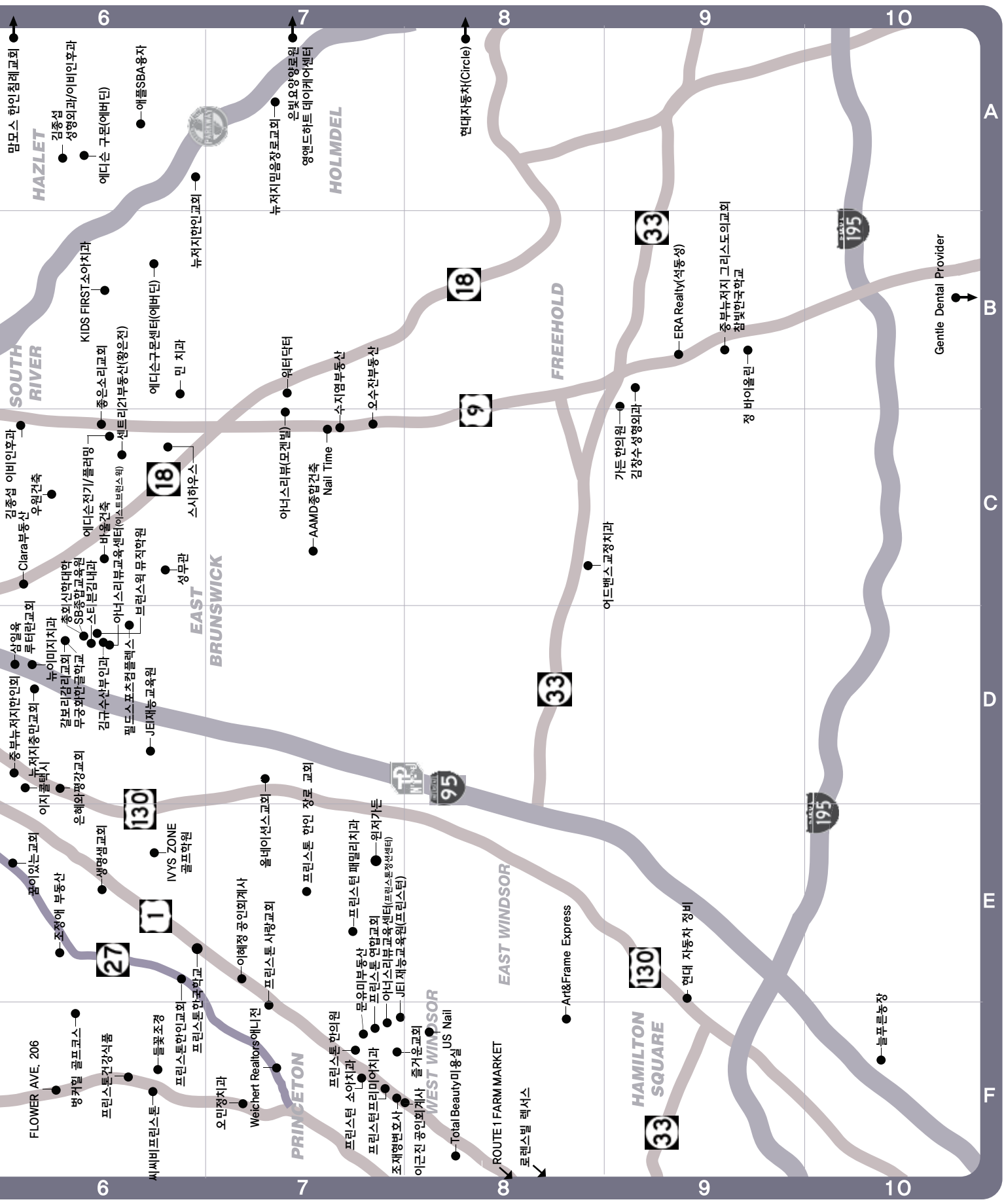
➤ 여성상담/가정상담/예방교육/내적치유교실
 ➤ 상담사역자 교실 / 치유문학 교실
 ➤ 싱글모임: 올바른 정체감을 세우고 아름다운 가정을 세울수 있도록
 교육하며 삶을 나누는 교제시간을 갖는다.

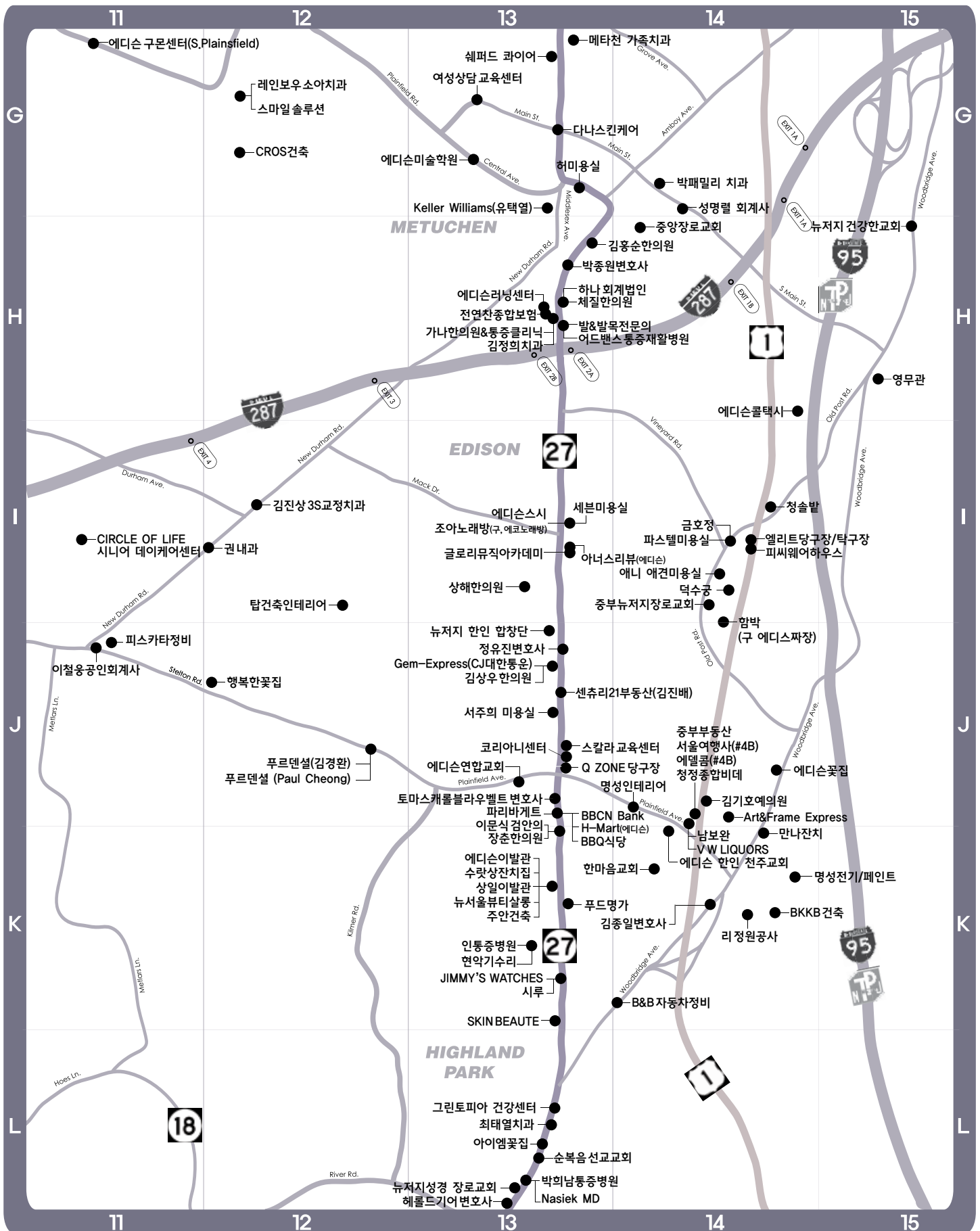
소장: 배임순 목사

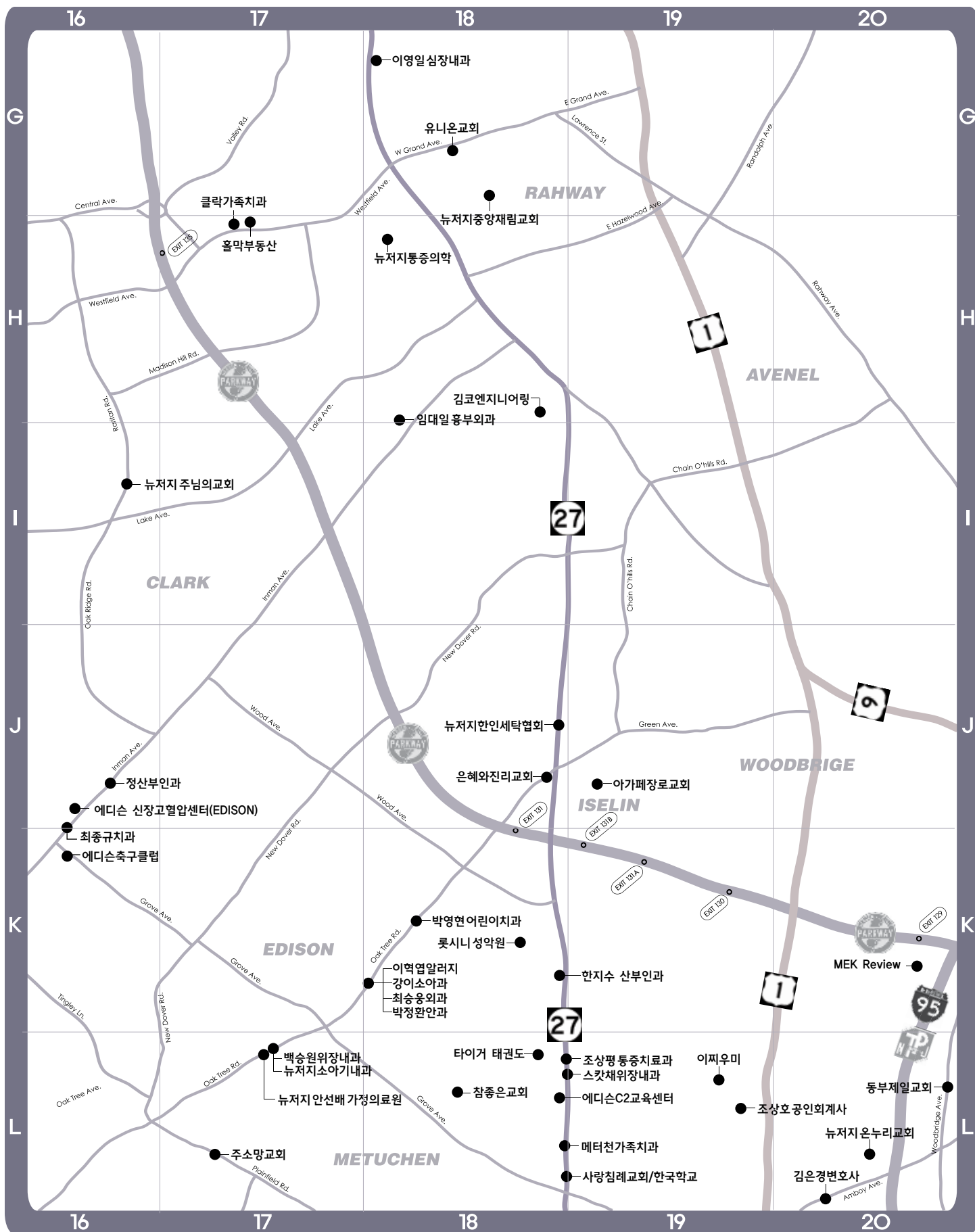
272 Main St. 2nd F1
 Metuchen, NJ 08840
 Tel: 732.321.0808
 Email: wcecbae@hanmail.net
www.womancounsel.com











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	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 믿음누리 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

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!



SUN	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 <i>Wednesday</i>	25 <i>Thursday</i>	26	27
28	29	30	31 <i>Monday</i>			

December 2014

Back



November 2013

Front

아래의 이미지 샘플을 선택하세요.

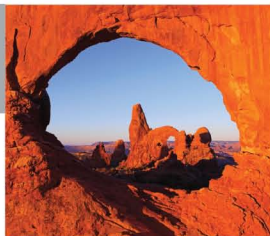
Japanese Garden



Puppy Series



National Parks



Flower Bouquets



Tuscany Series



Central New Jersey Guide
중부뉴저지가이드

428 Lincoln Blvd.
 Middlesex, NJ 08846

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

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