

Central New Jersey Guide

중부뉴저지 가이드

뉴저지 중부지역 한인들을 위한 생활안내

문유미부동산

WEICHERT REALTORS
NAR Circle of Excellence Award 2009-2006, 2006



• 프린스턴 지역 전문 •

WEICHERT REALTORS
Cell: 609.865.3644
www.YooniMoon.com

E-Mail: Yooni@YooniMoon.com

53 Princeton-Hightstown Rd, Princeton Junction, NJ 08850

세빛교회

세상의 빛
Sabbath Church
"변동없는 사랑,
변동없는 그리스도인"

Tel. 908.229.2666

주일 예배: 3PM, 주일 학교 예배: 3PM

424 Gerneton Road, Bridgewater NJ 08807

담당목사: 손재현

www.himiscupuncture.com

한의원 ACUPUNCTURE & HERBS

732-729-1075

Fort Lee Office
201.224.3000

Metuchen Office
732.729.1975

10

 2013 월호

선물 한국음식의 자존심 별거의 정성을 담아드립니다.

특별반식

푸드명가

No.1 프리미엄



- 고급장차음식
- 밥반찬
- 도시락 전문
- Special Sushi Roll
- 각종 맥 위급



1636 Lincoln Highway, Edison (732)354-4217

GLORY music

음악원 • 악기점

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

2556 Lincoln Hwy, Edison NJ, 08817 732.287.6677

"여성을 소중히 여기는 마음, 의료 영역 마음입니다."

"케어온프랙티스 종합의과를 신생여성 운영합니다"

인병원

여성 종합 병원

교통사고 • 물리치료 • 한방치료 • 통증의학 • 케어온프랙티스

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

에를드기어 변호사 HAROLD J. GERR

Attorneys At Law

사고를 당하셨습니까?

자동차 혹은 주택사고 / 해마다 미스급에 관련된 사고 / 공제보험 사고
화재 사고 / 화재 부작은 경우 / 범죄로 차량영역 다른 사고
과중 상해 / 불합의 경우 / 수취자에게 불리한 물건으로 인한 사고
학교에서 자녀 발생한 사고 / 사망 / 장례식 비용 사고 / 직정결정으로 인한 사고

호환정렬의 변호사들이 도와드리겠습니다.
영어가 불편하신 분들은 한국어로 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.O. 최후신경전문의

박희남 통증병원

• 교통사고 및 직장상해
• 척추측만증 • 디스크 갑갑치료

통증의학

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

- 최소한 열당주사 (PRP)
- 목, 허리 디스크 치료주사
- 좌골신경통 치료주사
- 다리 엉덩이 통증 치료주사
- 척추신경 치료주사
- 근육리비용제

85 Raritan Ave. Suite 430, 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	321 Broad Ave., Ridgefield, NJ 07657	201-943-9600	Fort Lee	112 Linwood Plaza #130, Fort Lee, NJ 07024	201-947-7800
Englewood	25 Lafayette Ave., Englewood, NJ 07631	201-871-8822	Edison	1761 Rt. 27(Lincoln Hwy.), Edison, NJ 08817	732-339-1530
Little Ferry	260 Bergen Tpke, Little Ferry, NJ 07643	201-814-0400	Hmart Fresh	1379 16th st., Fort Lee, NJ 07024	201-944-9009
Cherry Hill	1720 Rt. 70 E., Cherry Hill, NJ 08003	856-489-4611			

A Korean Tradition Made in America. Since 1982.



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

“리인이란 무엇인가요?”

케이스가 끝나면 보상을 받고 보상금에서 소송경비와 변호사비를 제외하고 내고 나머지 금액을 손님이 받는 것이 원칙입니다. 하지만 요새는 케이스만 끝난다고 모든게 끝나는 것이 아닙니다. 어떤 경우에는 리인이라는 것이 있어서 그것이 손님께서 보상금을 받으시는 과정을 더 복잡하게 만들하니깐 변호사들이 신경을 써야 합니다.

첫째 리인은 메디케어 리인이 있습니다. 메디케어의 혜택을 받으시는 분들이 사고가 나서 보상금을 받는 클레임을 하게되면 메디케어 사무국에 그 클레임이 있음을 보고를 해야 합니다. 그 보고를 받은 메디케어에서는 손님이 교통사고로 인해 생긴 부상을 치료하는데 메디케어에서 그 치료비를 지불하는 지를 조사해서 판단합니다. 만약에 메디케어에서 그 치료비를 지불했다면 차후에 교통사고 케이스에서 보상금이 나올시 그 치료비의 일부를 메디케어가 그 보상금에서 가져갈 권리가 있습니다. 따라서 손님들께서 메디케어를 받으시면 변호사들에게 알려주어서 변호사가 메디케어 사무국에 클레임과 이후에 합의금에 대해 보고를 하도록 해야 합니다.

그러면 메디케어에서 최종적으로 자신들이 손님들의 교통사고와 관련된 치료비로 얼마의 금액을 지출을 했는지와 얼마의 금액을 보상금으로부터 요구할 것인지를 최종적으로 판단해서 변호사 사무실로 통보를 합니다. 그 통보를 받은 변호사는 메디케어에서 제시한 자료 (치료와 지출 내역)를 검토해서 메디케어의 주장이 합당한지를 검토를 합니다. 만약에 메디케어가 제시한 치료비 지출 내역중 손님의 교통사고와 관련이 없는 것이 포함되어 있을시 변호사 사무실에서 이의를 제기할수 있습니다. 예를 들어서 저희 사무실의 손님의 케이스가 종결된후에 메디케어에서 자신들이 그 손님의 교통 사고와 관련된 치료비로 20 만불을 지출 했다고 통보해온 적이 있습니다. 그 경우에 저희가 메디케어가 제시한 내역을 검토하여서 그 중의 상당부분이 교통사고 치료와 관련이 없는 것으로 증명을 하여서 메디케어측에서 20 만불의 대부분을 요구 금액에서 제외하게 한적이 있습니다.

둘째는 메디칼 리인입니다. 사고가 나면 환자를 치료하는 병원들과

의사들 그리고 환자가 검사를 받는 MRI 센터등은 원칙적으로 자동차 보험에서 치료비를 받습니다. 하지만 어떨때는 자동차 보험의 치료비 한도가 모자라고 또는 자동차 보험에서 특정 치료에 대한 치료비 지출을 거부할때가 있습니다. 그런 경우에는 병원에서 자동차 보험에서 치료비를 내지 않을 경우 손님들이 그 치료비를 책임지겠다는 서류에 환자들이 싸인하도록 요구 합니다. 그런 경우에는 함부로 싸인하지 마시고 변호사랑 꼭 상담하신 다음에 싸인하는게 좋습니다. 왜냐면 일단 싸인을 하고 나면 만약에 수술비를 포함한 치료비를 보험에서 지불하지 않을시에 손님들이 내셔야 하거나 차후에 보상금중 손님들 뒤편에서 지출이 되어야 할수가 있습니다.

셋째는 또 상해사고 케이스 담보 용자 리인 입니다. 저희는 추천하지는 않지만 어떤 손님들은 케이스를 담보로 용자를 얻으십니다. 이런 것들은 케이스 종결될시에 보상금중 손님뒤편에서 원금과 이자를 빼야합니다. 하지만 저희들은 항상 얘기하지만 저희는 안빌리는 것이 좋다고 생각합니다.

네번째는 메디케이드 리인 입니다. 메디케이드는 정부에서 주는 보험이지만 메디케어와 마찬가지로 치료가 교통사고와 연결되면 리인이 되어서 보상금에서 치료비중 일부를 달라고 할수있습니다. 또한 메디케어에서는 교통사고 이전에 손님들의 치료비로 자신들이 지출한 금액을 교통사고 보상금에서 요구할 권리도 있으니 조심하셔야 합니다.

다섯번째는 산업재해 리인이 있습니다. 이것은 근무중에 교통사고를 당했지만 산업재해 보험에서치료비 혜택을 받고 그 치료비가 오만불 미만이면 리인이 없지만 오만불이 넘으면 리인이 발생합니다. 그래서 교통사고 보상금에서 그 리인을 지불해야 합니다. 따라서 이것을 줄이려고 노력을 해야합니다.

아시다시피 위에 열거한 것들보다 더 많은 리인들이 있습니다. 사고 상해 케이스 보상을 받으실때 리인이 발생할 수 있으면 변호사님과 관련된 문제들을 잘 상의해서 해결하시기를 바랍니다.

글 앤드류 박 변호사

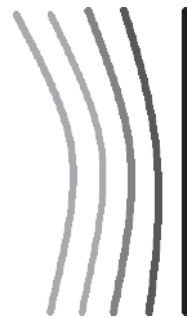
교통사고 및 직장상해 척추측만증 디스크감압치료

척추신경전문 의

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

변호사 권을 위임 하는 일이 미국에서는 왜 그렇게 중요 할까요?

변호사권 위임장은 (Power of Attorney) 중병에 걸려서, 가령 식물 인간이 된 상태, 본인 스스로 자기 목숨에 관한 결정을 내릴수 없을 경우에 누구를 법적으로 지명해서 결정 하도록 위임하는 위임장이다.

미국에 사는 우리들에게 렌트나 전기세등과 같은 빚을 지불 하는것과 같은 성인으로서 당연히 또는 자동으로 해야하는 일상이 있는 것 처럼, 많은 사람들이 착각 하기를 자기가 치명적인 사고나 또는 병에 걸렸을 경우에 자녀들이나 또는 배우자들이 자동적으로 그들을 위해서 결정할 결정권을 가지고 있다고 생각 하는데 이는 크게 잘못된 오산이 아닐수 없다.

변호사권 위임장을 준비 하지 아니 한 상태에서 심각하고 치명적인 사고를 당하여서 자신의 경제적, 의료적인 결정을 할수 없을때 에는 아주 어려운 상황에 처 할수 있다. 그러한 경우를 다루기 위해서 각주마다 법적인 절차를 통해서 후견인을 (Guardian or Conservatorship) 임명하는 제도를 가지고 있다. 그러나 이것은 법원을 통해서 공식적인 절차를 밟아야하고 비싸다는 것을 알아야한다. 이것은 변호사들을 고용 해야되고 또 환자의 정신적 상태에 대해 증언

하기위해 의사들이 개입하여야 된다. 이뿐만 아니라 대리법정 에서는 정식 후견자가 결정될 때까지 임시 후견자를 임명하여 사건을 조사하고 또한 탄원 하기 까지도 한다. 위와 같은 절차는 느리고 비쌀 뿐만 아니라 성가시게하는 것이다.

변호사권 위임장 (Power of Attorney) 을 미리 준비 하는 것은 불편함을 피하게 할뿐 아니라 비싼 법적 절차를 피하게 할수 있다. 변호사권 위임장은 본인이 정신적으로 건전하여 자기가 결정하는 바를 알 때 까지만 가능 한 것이다. 심각한 정신적 문제가 생긴 후로는변호사권 위임장 을 만드는 것은 불가능 한일이다.

Ken Vercammen & Paul Kim 변호사 사무실은 특히 전 검사 출신으로 음주 운전, 형사 문제, 유언장, 계약법 위반, 영주권, 시민권 문제등 제반 법률 문제를 다루고 있으니 연락 주시기 바랍니다.

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

알 수 없는 두통 원인? 목 관절 확인해 보자



머리가 무겁고 조여 드는 듯한 통증에 시달리며 날이 갈수록 심해지는 두통으로 고생한지 한참이나 되었고 두통약을 복용해도 잠시뿐, 약 기운이 떨어지고 나면 다시 발생하는 통증 때문에 혹시나 뇌종양이나 뇌졸중의 징후가 아닌 가 노심초사 하는 사람들이 많이 있다.

그러한 와중에도 두통약만 복용하다 결국 병원을 찾아 다양한 뇌 관련 검사 및 CT, MRI와 같은 영상학적 검사를 해보면 아무런 이상이 없는 것으로 나타나는 경우가 많다. 이처럼 일반 사람들은 두통이 심하면 흔히 뇌에 이상이 생겼으리라고 짐작하여 관련 검사만 받으려고 할 것이다. 하지만 정작 뇌에는 아무 문제가 없는 경우가 대부분.

그렇다면 이와 같은 두통에 시달리게 될 경우 어떤 질환을 의심해야 할까? 바로 목의 이상이다. 이처럼 목관절의 이상으로 두통을 호소하는 것을 경추성 두통이라고 한다. 전체 두통 환자의 10% 정도가 경추성 두통에 해당한다. 이는 제2~3 경추신경에서 유래하는 후두신경이 통증에 관여하게 된다.

경추성 두통의 주된 원인은 평소 부족한 운동으로 인한 경추 주변의 근력저하 및 목관절의 부담증가 그리고 잘못된 자세이다. 또 외상이나 퇴행 현상 등으로 인해 뼈 모양이 변형되는 경우가 있는데 이처럼 경추에 변형이 오면 목뼈와 인대, 관절, 근육 등의 균형이 깨지기 때문에 목이 뻣뻣하고 쉽게 피로를 느끼며 두통을 동반하게 된다.

경추성 두통을 유발하는 단적인 예로, 스마트폰의 대중화를 꼽을 수 있다. 스마트폰 사용자들은 상대적으로 긴 시간 고개를 숙인 채 사용하게 되며 그것은 곧 목 근육의 긴장을 불러 일으켜 경추성 두통을 유발하게 된다. 이로 인해 젊은 세대들의 경추성 두통 발병률이 점점 증가하는 추세이다.

그리고 경추성 두통의 가장 흔한 증상은 뒷목의 뻣뻣함과 목 부위의 근육이 뭉치는 것이다. 이러한 증상을 기반으로 두통, 안구통증, 이명, 어지럽고 메스꺼움, 어깨 및 팔 저림 등이 나타난다.

목의 근육은 잘못된 자세를 장시간 유지하거나 스트레스 때문에 뭉치게 될 수 있고 경추 부분의 인대가 약해서 뭉칠 수도 있다. 반대로 목의 근육이 약해도 인대와 관절이 나빠 질 수 있다.

인대가 약해지면 경추를 떠받치기 위해 주변 근육과 관절이 인대의 부족한 기능을 채우기 위해 무리를 하게 되고 그로 인해 과도한 목 근육의 긴장으로 뭉침을 유발한다. 이렇게 목 부위의 근육이 과도하게 뭉치면 머리와 목을 연결하는 신경을 눌러 주로 귀 옆과 앞이나 쪽에 두통이 나타날 수 있다.

앞서 언급된 다양한 증상과 함께 후두부 및 경추부에 압통이 있을 경우 경추성 두통을 의심해 볼 필요가 있다. 두통의 원인이 목 부위의 이상인 경우가 많지만 대부분의 두통 환자들이 두려워하듯 뇌기능의 이상 때문일 수도 있으므로 통증이 심할 때는 뇌 검사부터 받아보는 것이 안전하다.

특히 두통이 없던 사람이 갑자기 극심한 두통에 시달릴 때, 경련이 일어나면서 정신이 혼미해질 때 등 이다. 왜냐하면 경우에 따라서 이런 증상들이 뇌종양이나 뇌출혈, 뇌막염, 녹내장 등의 발병을 알려주는 중요한 신호 일 수 있기 때문이다.

경추성 두통의 치료는 비교적 수월하게 이루어지는 편이다. 신경차단술을 시행하고 뭉친 근육을 풀어주고 인대를 강화 시켜주는 치료를 병행하면 쉽게 두통이 완화되는 경우가 많다.

그러나 근력저하, 스트레스, 피로누적 등으로 인해 재발의 가능성은 항상 있으므로 원인제거가 가장 중요하며 치료를 한 후에도 꾸준한 운동 및 충분한 수면을 통해 최상의 컨디션을 유지하는 것이 중요하다.

속면 Step by Step

Step 1 잠들기 3시간 전의 워밍업!

가벼운 스트레칭이나 목욕으로 몸의 긴장을 풀자. 물의 온도는 35~40℃가 적정.

Step 2 발의 피로를 풀어라

족욕으로 노폐물이 쌓이고 혈액순환이 안 된 발의 피로를 풀고 주물러 주면 뇌로 연결되는 혈관을 자극해 혈액의 흐름이 원활해지고 뇌를 진정시켜 속면을 취하는 데 도움이 된다.

Step 3 향기로 심신의 안정을 찾아라

아로마 테라피는 향을 통해서 심신의 이완을 유도하는 속면 노하우. 속면에 도움을 주는 캐머마일과 라벤더 향을 잠들기 전에 천천히 은은하게 오래 퍼지게 하라.

“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

가을철 알레르기 질환, 미리 알고 대비하자

유난히 길고 더웠던 이번 여름. 하지만 ‘모기 입도 빼뿔어 진다’는 처서가 지나면서 기승을 부리던 무더위도 한풀 꺾이고 아침 저녁으로 제법 선선한 바람이 불어 오기 시작했다. 낮엔 뜨겁고 저녁엔 시원하다 보니 일교차 때문에 각종 질환의 발병률이 높아지고 있는데 그 중 가장 대표적인 것이 바로 알레르기 질환이다.

보통 사람들에게는 아무런 문제가 되지 않는 물질에 대하여 특이하게 발생하는 이상 과민 반응이라고 할 수 있다. 호흡기, 눈, 피부, 위장 등 발생 부위가 다양하고 그 증상도 각기 다르다.

가을철 3대 알레르기 질환으로 꼽히는 비염, 천식, 결막염의 증상을 알아보고 예방법을 알아보자.



멈추지 않는 콧물과 재채기, 알레르기성 비염

집먼지 진드기나 곰팡이, 애완동물의 털, 꽃가루, 찬 공기 등으로 인해 발생하는 알레르기 비염은 맑은 콧물이 흐르며 발작적인 재채기를 연속적으로 하게 되고 눈과 코가 가려운 증상을 보인다.

또한 코가 꽉 막힌 듯한 불편함을 겪는데 이 때문에 머리가 아프고 식욕이 떨어지며 피로감을 쉽게 느낀다. 초기에 적절한 치료를 받지 않고 방치하면 축농증, 천식, 중이염, 부비동염 등의 합병증까지 이어질 수 있다.

환절기 알레르기 비염의 주요 원인으로 꼽히는 집먼지 진드기와 곰팡이를 없애기 위해서는 우선 환기를 자주 해주고 이불이나 베개 같은 침구류 세탁을 주기적으로 하는 것이 중요하다.

청소 시에는 창문을 열어 주고 침구류는 일주일에 한 번씩 뜨거운 물로 세탁한 뒤 햇볕에 말려 균을 제거해주면 된다. 가을에는 꽃가루가 날리지 않을 거라 생각하기 쉽지만 잡초의 꽃가루가 날리므로 외출 시에는 안경이나 마스크를 쓰는 것이 좋다.

청심국제병원 이진우 이비인후과 진료과장은 “알레르기 비염으로

인해 나타나는 증상을 감기와 헷갈려 하는 사람들이 많다”며 “감기 때문에 나타나는 발열, 근육통 등의 증상은 알레르기 비염에서는 동반되지 않는 증상이므로 주의 깊게 관찰하고, 불확실한 경우 병원에서 알레르기 검사를 시행하도록 할 것”이라고 전했다.

짙은 기침과 답답한 가슴, 알레르기성 천식

알레르기성 천식은 폐 속 기관지에 염증이 생겨 기관지가 좁아지고 넓어지는 것이 반복되는 질환이다. 숨이 차고 발작적인 기침을 동반하며 가슴이 답답한 증상이나 목에 가래가 걸려있는 듯한 증상도 모두 알레르기성 천식에 해당된다.

잠을 자고 있는 새벽에 발작을 일으키기도 하는데 흉부에 압박감이 느껴지거나 식은 땀이 흐르면서 맥박이 빨라지는 등 생명에 위협을 가하는 증상이 나타나기도 해 응급처치가 필요한 경우가 발생할 수 있다.

만성적이고도 자주 재발하는 질환인 알레르기성 천식을 예방하려면 평소 생활환경을 청결하고 위생적으로 관리해주어야 한다. 집먼지 진드기, 곤충 부스러기, 곰팡이 등과 같은 유해물질이 배출되도록 환기를 자주 해주고 털이 날릴 수 있는 애완동물은 키우지 않는 것이 도움이 된다.

또한 아침, 저녁으로 불어오는 찬바람을 직접적으로 들이 마시지 않도록 주의해야 한다. 이 외에도 불필요한 외출은 삼가고 먼지, 페인트, 매연 가스 등의 대기 오염 물질을 피하도록 한다.

충혈, 가려움, 진물처럼 나오는 눈물과 눈곱, 알레르기성 결막염

흔히 황사나 꽃가루가 심하게 날리는 봄에 많이 발생하는 것으로 여겨졌던 알레르기성 결막염이 요즘은 공기 중 미세 먼지, 집먼지 진드기, 애완동물의 털 등으로 가을에도 많이 나타나고 있다.

대체로 충혈과 함께 가려움, 이물감, 압박감이 느껴지고 눈물과 눈곱이 진물처럼 흘러나온다. 이외에도 결막과 눈꺼풀이 부풀어 오르거나 각막피에 손상을 입어 각막에도 염증이 나타날 수 있다. 대부분 증상이 가볍게 넘어가는 것이 보통이나 합병증으로 발전해 악화되면 각막이 패이고 시야가 흐려져 결국 시력이 나빠지는 경우도 있다.

알레르기성 결막염의 경우 원인이 되는 알레르기 유발 물질을 찾아 그 물질에 노출 되는 것을 피하는 것이 예방의 첫 단계다. 외출 시 공기 중 미세먼지, 꽃가루 등을 확인해 심할 경우는 외출을 삼가고, 외출 후에는 샤워를 하는 것이 좋다.

눈 주위가 간지럽다고 비벼서는 안되며 냉찜질을 해주는 것이 도움이 될 수 있다. 완치를 위해서는 안과전문의를 찾아 정확한 진단과 치료를 받도록 한다.



경희 김충순 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
- 보톡스 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)는 몇 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 Jersey, 그리고 그 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 Point 또는 Teachers Auto의 관계회사가 아닙니다. 2010년 1월에서 2012년 4월 사이 High Point Property and Casualty Insurance Company로 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

스마트폰이 건강에 미치는 영향

휴대폰은 기본적으로 전자파를 이용하여 통화나 문자, 데이터 송수신 등을 하게 된다. 따라서 스마트폰도 전자파를 방출하게 되는데, 이때 방출되는 전자파는 1,900~2,000 MHz로 알려져 있다. 일반적으로 전자파는 150KHz를 넘어서면 신체에 영향을 끼치는 것으로 알려져 있다. 여기서 1MHz는 1,000KHz이므로, 스마트폰의 경우 1,900,000~2,000,000 KHz라는 엄청난 전자파를 방출하고 있는 것이다. 최근 세계보건기구(WHO) 산하 국제암연구소에서는 스마트폰을 포함한 휴대폰을 잠재적인 발암물질로 규정하였다. 또한 남자의 정액 속의 정자수와 운동성에 영향을 미쳐 임신에도 영향을 끼친다는 연구들도 보고되고 있다.

4) 정신건강 : 스마트폰도 술이나 담배, 컴퓨터 게임처럼 중독을 일으킬 수 있다. 일단 중독이 되면 스마트폰이 없으면 불안해지고 초조해지는 불안장애가 동반될 수 있으며, 수험생의 경우 학업에 영향을 끼칠 수 있고, 직장인의 경우 업무 능률의 저하를 가져올 수 있다.

5) 사고 : 보행 시나 운전 시에 스마트폰의 조작을 한다면 순간적인 사각이나 집중력 저하로 인하여 교통사고가 발생할 수 있다.

◆ 스마트폰 애플리케이션으로 건강에도 도움

스마트폰의 애플리케이션 중에는 건강에 도움이 되는 것들도 많다.

음주한 술의 종류와 잔 수를 입력하면 현재의 알코올 농도를 계산하여 음주운전을 예방하는 어플, 현재까지의 흡연량을 파악하여 금연법을 제시하여 금연을 도와주는 어플, 모기가 싫어하는 주파수를 내어 모기의 접근을 막는 어플, 주변의 진료 시설을 알려주는 어플, 증상에 따라 필요한 응급조치를 알려주는 어플 등 다양한 어플이 있다. 또한 최근에 개발되는 어플들 중에는 병원과 연계하여 만성질환(고혈압, 당뇨병, 천식 등) 환자들을 관리해 주는 프로그램도 있으며, 실제로 이러한 어플들은 환자분들의 건강관리에 도움이 된다.

◆ 스마트폰의 올바른 이용

1) 장시간 통화는 피하고, 불가피하게 장시간 통화를 할 때에는 이어폰이나 블루투스를 이용한다.

2) 오랜 시간 사용 시에는 50분 정도 사용 후, 5~10분 정도 휴식을 취하는 것이 필요하다. 또한 스마트폰을 사용할 때 눈에 건조함을 느낀다면 수분을 섭취하고, 인공눈액을 이용하는 것도 도움이 될 수 있다.

3) 스마트폰으로 인터넷이나 어플을 이용할 때에는 눕거나, 비스듬히 기대어 있기보다는 가급적이면 바른 자세를 취한다. 또 어쩔 수 없이 목이나 손에 무리가 가는 자세로 사용했다면, 사용 후 스트레칭 등을 통해 해당 부분을 이완시켜 준다.

4) 터치화면을 주기적으로 알코올 솜 등을 이용하여 소독한다. 또한 스마트폰 사용 후 맨손으로 과일 등의 음식을 먹는 경우는 반드시 손을 씻는 습관을 가져야 한다.

5) 걷거나 이동 시에 스마트폰을 사용하면 교통사고 및 낙상, 미끄러짐의 사고 위험성이 있으므로 이때는 사용을 자제한다. 또한 운전 시에도 스마트폰을 사용하면 순간적인 사각이나 집중력 저하로 인하여 사고가 생길 수 있으므로 사용해서는 안 된다.



◆ 휴대폰이 신체에 미치는 영향

1) 눈 : 지속적인 시각적 자극으로 시력저하, 난시 등을 유발할 가능성이 있다. 또한 스마트폰의 화면을 응시할 때는 눈 깜빡임 수가 감소하므로, 안구 건조증을 유발시키거나 심하게 할 수 있다.

2) 근골격계 : 작은 화면 위에 모든 정보가 나타나는 특징으로 인해, 고개가 구부정한 자세로 스마트폰을 다루게 된다. 따라서 근육통, 거북목, 손목터널증후군이 발생할 수 있다. 미국에서는 실제로 사용자 중에서 근육통을 호소하는 사람이 많아서, 이러한 증상들을 블랙베리(미국에서 인기 있는 스마트폰의 한 종류) 증후군이라 한다.

3) 세균감염 : 스마트폰의 특성상 손으로 화면을 터치하게 되므로 세균감염의 온상이 될 수 있다. 실제로 한 연구에 따르면 스마트폰에서 다제내성 세균이 다수 검출되기도 하였다.

중부뉴저지 소식

◆ 스마트폰 사용 시 특히 주의해야 할 점

■ 어린이 6명 중 1명 스마트폰 보유, 게임 중독도 빨라진다.

우는 아이를 달래기에 스마트폰만큼 좋은 것도 없다. 스마트폰에는 아이들의 동심을 사로잡을 각종 애플리케이션들이 넘쳐난다. 자제력이 약한 어린이들이 게임을 일찍 시작하면서 게임에 중독된 어린이들도 늘어나고 있다. 게임에 중독된 아이들은 그렇지 않은 아이들에 비해 지적 능력이 상대적으로 낮다. 더구나 저연령 아동의 휴대폰 보유율은 2010년에 14%에서 지난해에는 29.5%로 크게 늘어나는 등 저연령 아동 6명 중 1명은 스마트폰을 갖고 있어 문제가 더 심각하다.

아이에게 제안할 만한 스마트폰 사용수칙

1. 스마트폰을 보관하는 바구니를 집안에 만든다.
2. 스마트폰을 사용할 때 부모의 동의를 먼저 받는다.
3. 식사 시간에는 스마트폰을 사용하지 않는다.
4. 스마트폰에서 게임 앱을 삭제한다.
5. 스마트폰에서 카카오톡 앱과 SNS를 삭제한다.
6. 스마트폰은 대학에 가서 소유한다.

■ ADHD 증상 보이는 경우도..., 정신적 피해 심각

휴대폰 과다 사용에 따른 부작용이 심각해지고 있다. 값비싼 기기값과 통신비 등 경제적인 사항은 부작용 축에도 끼지 못한다. 그보다는 아이들의 미래를 망칠 수 있는 정신적·신체적 피해가 우려된다. 휴대폰 중독(노 모바일폰 포비아)에 걸린 아이들은 '휴대폰 벨이 울린 듯하다'는 착각을 자주 한다. 벨이 울리지 않으면 불안해하면서 밤낮으로 스마트폰에 집착한다. 휴대폰 중독 증세가 계속되면 주의력이 부족하고 산만해지며, 과다 활동과 높은 충동 성향을 보이는 ADHD를 일으킬 수 있다. 실제 ADHD 위험인자인 혈중 납 농도가 높은 아이들 2천4백 명을 대상으로 분석한 결과, 한 달 동안 30시간 이상 통화하는 아이들이 그렇지 않은 아이들보다 ADHD 증상을 보인 경우가 4배 이상 많았다.

■ 스마트폰 많이 쓰면 키 안 커

신체적 부작용도 만만치 않다. 움크린 채로 스마트폰에 장시간 열중하다 보면 시력만 나빠지는 것이 아니라 목과 척추가 구부정하게 변하는 체형 불균형이 나타난다. 요즘은 직장인에게 나타나는 일자목 현상이 어린이들에게도 많이 나타나고 있다. 일자목은 정상적인 C자 커브를 유지하는 목이 일자 형태로 변형된 것을 말한다. 또한 척추가 앞쪽으로 굽는 어린이들도 증가하고 있다. 척추가 휘면 O자형의 휜 다리가 될 가능성이 높고 키가 잘 안 자랄 수 있으므로 각별히 신경 써야 한다.

■ 스마트폰 중독 방지하기 위해 제한 필요

휴대폰 중독을 예방하기 위해서는 아이들의 일일 스마트폰 사용시간을 1~2시간이 넘지 않도록 제한해야 한다. 사용할 때도 엎드린 자세는 절대 피하도록 하고, 휴대폰 받침대 등을 적극 활용하여 바른 자세로 의자에 앉아 사용하게 해야 한다.

중부뉴저지/ 순회영사업무·무료 건강검진

한국일보와 SYK 한미커뮤니티센터, 뉴저지세탁인협회가 특별후원 하고 중부뉴저지 의사협회가 주최하는 무료 건강 검사와 뉴욕 총영사관 중부 뉴저지 순회 영사 업무가 뉴저지중앙한인회 주관으로 10월에 열린다.

10월5일(토)에는 순회영사업무가 중부 뉴저지 H Mart(한아름)옆에 있는 BBCN 은행에서 개최된다. 시간은 오후2시 반부터 오후 6시 반까지이다. 이 날 가능한 순회 영사 담당 업무로는 여권 발급 신청, 영사 확인, 가족 관계 등록, 병역 업무, 국외 여행 허가 신청, 국적 상실 및 이탈, 재외 국민 등록, 비자 발급 신청을 즉석에서 할 수 있고 이외에도 한국의 세무 및 부동산 관련 세법에 대한 상담도 가능하다. 이번 영사관 업무에 대해 문의 사항이 있는 사람은 총영사관 민원실 순회영사 담당자 이 정애에게 연락을 하면 된다. 전화번호는 646-674-6084이며 예약은 따로 받지 않지만 필요한 서류를 미리 준비해 오시기 바랍니다.

10월 6일(일) 오전 8시부터 11시까지는 10월20일(일) 중부 뉴저지 한인회사가 주최하고 뉴저지 중앙 한인회가 주관하는 무료 건강 검진을 위한 **사전 혈액검사**가 실시된다. CBC (complete blood count), CMP (comprehensive metabolic panel) and Cholesterol panel. \$15 per person. 검사비용은 1인당 \$15이며, 전립선검사는 별도로 For men, PSA (prostate specific antigen) \$5이다. 혈액검사는 12시간전부터 아무것도 먹지않고오셔야하며, 10월 20일 내과전문 의상담에 꼭 필요합니다.

10월 20일(일) 오후 1시부터 5시까지는 무료건강검진

Health Fair 가 40여명의 전문의들의 봉사하에 진행된다. 무료 검진 과목은 10월 6일 실시한 빈혈과 백혈병 CBC 검사, 당뇨, 간, 신장 CMP 검사, 전립선 PSA 검사결과를 내과전문의(일반, 신장,심장,위장)와 상담하며, 외과,안과,소아과,비뇨기과,발외과,일반치과,교정치과,소아치과,산부인과,재활의학,이비인후과,정형외과,정신신경과,중재방사선과,호흡기내과등의 상담을 받을 수 있다. 독감예방주사는 어르신과 아이들 그리고 선착순으로 200명에 한합니다.

무료 건강 검진은 선착순 300명으로 제한되어 있는데 예약은 받지 않는다. 이 행사에 관한 문의 사항은 **뉴저지 중앙한인회 신현욱www.cnjkorea.org 856-524-8950**이나 **SYK 한미커뮤니티센터www.sykkacc.com 732-243-9199, 행사**가 진행되는**SYK 한미커뮤니티센터**의 주소는 **5 Olsen Ave , Edison, NJ 08820** 이다.

엄마가 쓰러지셨을 때 (3)

정확한 메디케이드(Medicaid)법 관련 정보 입수 및 새로 개정된 연방법 및 뉴욕주법에 대한 교육을 아직 받지 못한 의료 기관 직원 및 사회복지사들이 중산층 환자 가족에게 메디케이드 수혜가 불가능하다는 부정확한 조언을 하는 경우가 의외로 자주 발생한다. 이때 많은 중산층 환자 가족들은 메디케이드 신청을 포기하고 자비로 비용을 지불하기 시작한다. 그러나 만약 자비로 1인당 매월 약 1만5,000달러의 장기 간호 비용을 지불하기 시작하면 순식간에 부모님의 노후용 재산은 사라지게 된다.

따라서 의료 기관에서 치료를 받은 후 장기 간호(롱텀케어) 혜택이 필요한 시점에 도달하게 되었다면, 당황하지 말고 침착하게 정확한 법률 정보를 구하는 것이 집안 재산을 보호하고 부모님의 복지를 도모하는데 필수적이다. 함부로 재산 명의를 변경했거나, 재산과 수입을 은닉했거나 또는 메디케이드 사기를 범한 경우가 아니라면 메디케이드 수혜는 거의 대부분의 경우 가능하다.

물론 메디케이드법상 면제 혜택을 받는 법적 재산 보호 계획을 미리 세운 이들이 가장 많은 혜택을 누리게 되지만, 응급시 재산의 상당 부분을 상실의 위험에서 건져내는 길들이 있다. 엄청난 손실을 발생시키는 재산 명의 변경으로부터 부모와 자녀를 보호할 수 있고, 메디케이드 패널티를 최소화하는 조치도 가능하다. 또한 부모님 작고시 있게 되는 정부의 메디케이드 재산 환수를 대비하면서 재산 명의 변경으로 인해 자녀들이 세금 폭탄을 훔날 맞게 되지 않는지 사전에 확인할 수 있다.

환자 사고능력 상실시 법원 출두 준비, 어머니가 만약 심각한 뇌졸중 또는 치매로 법적 사고 능력을 상실했고, 시니어용 법적 권한 위임장을 사전에 마련하지 못했을 경우, 공동 명의로 소유하고 있는 집과 재산이 법적인 관점에서 동결되는 문제가 발생한다.

많은 한인 부부들은 공동 명의로 재산을 등기하면 배우자 한 사람이 뇌졸중으로 갑자기 쓰러지거나, 치매가 발병할 경우에도 건강한 배우자가 홀로 재산 명의를 변경하거나 재산 보호 조치를 취할 수 있을 것이라고 오해하고 있다. 이것은 사실이 아니다. 법적인 관점에서 부부

공동 명의 재산은 이 때 동결되어 버린다. 과거 한국에서는 사고 능력을 상실한 뇌졸중, 치매 환자에게 인감도장을 손에 쥐어 주고 재산을 빼앗는 행위가 있었다고 한다. 그러나 현재 미국에서 심각한 뇌졸중 또는 치매 환자가 서명하는 법적 문서는 아무런 법적 효력이 없다. 따라서 더 이상 집문서, 계약서 또는 유언장에 서명할 수 없게 된다.

이 때 재산을 보호하려면, 법원에 출두해야 한다. 성인을 위한 법적 보호인 임명 소송 절차를 통해 법원 판사에게 환자가 쓰러지셨으니 공동 명의 재산 보호 조치와 중산층 메디케이드 수혜 조치를 승인해달라는 공식 청원을 해야 한다. 이때 판사는 공인 법원 심사관을 임명해 조사를 시행시키며 모든 집안 관련 상황을 낱낱이 파악한 후 재산 보호 조치 및 메디케이드 수혜 조치를 승인한다. 따라서 법원 출두를 준비하기 위해 환자 가족 전체의 재정 거래 기록과 치료 관련 기록을 수집해야 한다.

의학의 발달로 인해 과거에는 사망했을 이들을 이제 의사들은 살려낸다.

그러나 중산층 환자는 의료상의 고비를 넘긴 후에도 장기 간호비용으로 인해 재정적 위기에 처하게 된다. 그러므로 가족의 재산을 장기 간호비로 모두 지불해 없애기 전에 정확한 법률 정보를 미리 확인하는 것이 매우 중요하다. 잘못된 조언을 믿고 부적절한 방법으로 메디케이드 신청을 하거나, 법적인 조치가 가능한 중요한 시기를 놓칠 경우 수십만 달러의 손실을 보게 되기 때문이다.

이처럼 평생 중산층 생활을 하였던 부모님께 응급 의료 사태가 발생할 경우, 침착하게 상황을 파악하고 대처하는 것이 중요하다. 최악의 상황에서도 올바르게만 대처하면 뉴욕주에서는 중산층 환자도 합법적인 메디케이드 수혜 자격 조건에 도달할 수 있다. 거의 대부분의 경우 중산층 시니어 환자가 메디케이드를 수혜하는데 걸림돌이 되는 비 면제 재산과 수입을 면제 재산과 수입으로 전환할 수 있는 합법적인 길들이 있기 때문이다.

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



네일샵 급매 (3500 sq.ft.)

매매가 \$500,000
매우 바쁜 가게 + 좋은상권
수입: \$10,000 / Week

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



매일 먹으면 좋은 음식, "암도 예방하는 '웰빙푸드' 6가지는 무엇?"



아사이베리, 블루베리 등 베리류에는 그 어떤 과일보다 항산화 성분이 많아 암, 당뇨병에 좋으며 기억력 감소에도 도움을 준다. 또 비타민 A와 C가 많이 들어 있어 심장혈관을 건강하게 유지하도록 돕는다.

호두는 연어보다 오메가-3 지방산이 많고, 염증을 가라앉히는 성분인 폴리페놀이 적포도주보다 많다. 호두 대신 아몬드와 땅콩을 먹는 것도 건강에 좋다.


요구르트에는 몸속 나쁜 박테리아와 싸우는 프로바이오틱스 성분이 있어 면역체계를 강화시키고 암을 예방하는 효과가 있는 것으로 알려졌다.

토마토는 산화방지제인 리코펜이 많이 들어 있어 폐암, 전립샘암, 방광암, 피부암, 위암 등의 발병을 줄인다.

최근 미국 뉴스 전문채널 폭스는 '매일 먹으면 좋은 음식 6가지' 를 소개했다.

'좋은 음식, 나쁜 음식(Eat This, Not That)' 시리즈의 작가 데이비드 징크젠코의 조언과 각종 연구를 토대로 선정한 '매일 먹으면 좋은 음식 6가지' 는 베리류 · 호두 · 요구르트 · 토마토 · 시금치 · 당근 등이다.

시금치는 뇌 활동에 없어서는 안 될 주요 성분인 엽산과 식물성 오메가-3이 다량 함유돼 있다. 당근은 카로티노이드가 많아 암을 예방하고 천식, 류머티즘성 관절염 등을 줄인다.



EDISON
1987

- SINCE 1987 -

Edison Football Club


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

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



- 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



벙커힐 골프 코스

주중 특별 할인: Expires 05/06

Walking \$15

Riding \$30

《주말은 오전 11시 이후부터 적용됩니다》

쿠폰을 꼭 지참해야 합니다 | 다른 쿠폰과 중복사용 불가

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



중화루

(구 에디슨 스시)

중식전문
한국스타일 중식

732.662.7883

2090 Lincoln Hwy Suite 4
Edison, NJ 08817
(7미용실 옆)

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

소아비만, 엄마들만 몰라요!

‘아이는 좀 통통해야 보기 좋다’ 는 것은 이제 옛말이다. 통통한 아이가 똥똥해질 확률이 높고 소아 비만은 평생 고민으로 이어지기 때문이다. 인정하고 싶지 않겠지만 자녀를 똥똥하게 만드는 주인공은 바로 엄마다. 엄마들만 모르는 소아 비만에 관한 모든 것.



우리 아이가 똥똥하다고?

온 국민이 날씬이를 선호하면서 다이어트 열풍이 불고 있지만 성장기 아이는 잘 먹고 건강한 게 우선이다. 게다가 체력은 곧 학력이라 해도 과언이 아니므로 고른 영양 섭취에 신경 써야 한다. 하지만 서구화된 식생활로 인한 과도한 영양 공급은 소아 비만이라는 부작용을 낳고 있다. 초등학교 교실에 가보면 어른 못지않게 덩치가 큰 아이들을 심심찮게 볼 수 있다.

2011년 우리나라 15~18세 청소년의 비만율이 세계 1위를 기록하고, 10~14세 소아 비만아들이 질병에 시달릴 확률이 미국보다 더 높다는 발표도 있었다. 문제는 대부분의 엄마들이 자신의 아이가 똥똥하지 않고 그저 통통하다고 생각한다는 점이다. 설사 똥똥하더라도 나중에 살을 빼면 된다고 여기는 경우도 많다. 살은 마음만 먹으면 얼마든지 뺄 수 있지만 키는 늘릴 수 없기 때문에 성장기엔 무조건 잘 먹어야 한다는 것이다. 하지만 엄마 눈에는 통통이인 아이가 실제로는 똥똥이일 확률이 높다.

소아 비만은 성소숙증 등의 원인이 되어 아이의 성장과 건강에 악영향을 미칠 수 있다. 남자아이는 사춘기가 빨리 시작되고 여자아이는 초경 시기가 빨라지며, 무엇보다 더 이상 키가 자라지 않을 확률이 높아진다. 비만아의 경우 지방이 과도하게 축적돼 성장호르몬이 제대로 역할을 하지 못하기 때문이다.

1. 소아 비만은 성인 비만으로 이어진다

어렸을 때 비만이면 성인이 되어서도 비만일 확률이 높다. 소아 비만은 세포의 크기가 커지는 성인 비만과 달리 지방세포의 수와 크기가 모두 증가하며, 특히 세포 증가 수가 3배에 달한다. 그런데 한 번 증가한 지방세포 수는 줄어들지 않고 크기만 작아진다. 따라서 성인이 된 후 살이 찌는 경우에는 지방세포 수는 그대로인 채 크기만 팽창한 것이므로 치료를 받으면 정상으로 돌아간다. 하지만 소아기에 비만인 경우 늘어난 지방세포 숫자가 줄어들지 않아 어릴 때 똥똥하면 성인이 되어서도 70%는 비만이 된다. 성인 비만 중 정상 체중보다 60% 이상 더 나가는 심한 비만증인 경우 절반 이상이 소아 비만의 과거력을 갖고 있다.

2. 소아 비만은 여러 가지 질병의 원인이 된다

소아 비만인 아이는 당뇨, 고혈압, 고지혈증, 동맥경화 등 성인병 관련 질병에 걸릴 확률이 높다. 최근 보고에 따르면 전체 소아 당뇨병의 30~40%가 비만과 관련된 제2형 당뇨병을 앓고 있는 것으로 나타났다. 비만으로 인한 동맥경화는 아주 어린 시절부터 시작되어 30~40대에 과로사의 원인이 되는 중풍이나 심근경색 등의 원인이 된다. 또 무거운 몸무게를 지탱하느라 무릎 관절이나 척추 등에 이상이 생기고 호흡 장애를 일으키는 등 신체 발육에도 영향을 미친다. 비만으로 인해 폐활량이 감소할 경우 밤에는 잠을 제대로 자지 못하고 낮에는 졸린 듯한 증상이 이어져 정상적인 학교 생활이 어려울 수 있다.

3. 성장을 방해한다

엄마들이 제일 걱정하는 것은 성장이다. 소아 비만인 아이들은 처음에는 신장이 표준 이상이지만 사춘기가 빨리 시작되면서 성호르몬이 성장판을 닫아 성장이 멈춰버린다. 또 비만세포에서 나오는 지방산이나 여러 사이토카인 등의 물질이 성장호르몬 분비를 억제한다. 성장을 위해서는 각종 미네랄과 식물성·동물성 단백질을 고루 섭취해야 하는데, 비만의 특징 중 하나가 편식을 많이 한다는 점으로 이 또한 성장을 방해하는 요소다.

4. 자신감을 잃는 등 성격이 변한다

똥똥하면 반 친구들로부터 놀림을 받기도 한다. 외모에 관한 별명이 생기고 짝 선택에서 제외되는 일이 반복되면 아이는 자신감과 사회성을 잃게 된다. 다른 사람 앞에 나서는 것을 꺼리고 소극적인 성격으로 변하는 경향이 짙다. 이런 현상은 사춘기에 접어들면 더욱 심각해진다. 외모에 대한 관심이 높아지는 시기인 만큼 내성적이거나 반항적인 성격을 갖게 될 수 있다.

아이를 비만으로 만드는 부모 행동

생활 습관

- 퇴근길에 피자나 케이크, 치킨 등을 사온다.
- 3일에 한 번 이상 배달 음식을 시킨다.
- 일주일에 한 번 이상 외식을 한다.
- 식사 시간이 일정하지 않다.
- 빨리 먹으라고 재촉한다.
- 아이와 함께 누워 과자를 먹기도 한다.
- 장바구니에 항상 과자가 들어 있다.
- 야식을 자주 먹는 편이다.
- 휴일에 함께 운동하기보다는 누워서 TV를 본다.

요리법

- 아이가 좋아하는 음식 위주로 식단을 짠다.
- 조림보다는 볶음이나 튀김 요리를 자주 한다.
- 생선보다는 육류 요리를 자주 한다.
- 저녁 식탁에는 반찬이 많지만 아침이나 점심은 간단하게 준비한다.
- 프라이팬 하나로 거의 모든 요리를 다 만든다.
- 음식이 짠 편이다.
- 패스트푸드나 간단한 일품요리로 식사를 해결한다.

12학년 학부모 세미나

세미나 내용: 대학 입학 원서 준비사항

10/17 (목) 7:30 pm at Korean Community Center
5 Olsen Ave, Edison, NJ 08820

- ◆ 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



가을철 탈모 예방법



가을철 탈모가 걱정인 사람이라면 알아둬야 할 정보가 있다. 머리카락 빠지는 소리가 쑹쑹 들려오는 가을, 탈모를 촉진하는 나쁜 생활 습관을 바로잡아 보자.

머리를 수건으로 털어서 말린다?

젖은 머리를 말리기 위해 수건으로 심하게 털어내는 것은 그 자체만으로도 탈모를 유발할 수 있다. 왜냐하면 젖은 머리가 마른 머리보다 더 잘 늘어나고 더 잘 끊어지기 때문이다. 머리를 말릴 때 가장 좋은 방법은 머리를 자연 바람에 말리거나 타올로 감싼 후 가볍게 두드리는 방법이다.

머리가 젖은 상태에서 빗질을 한다?

모발이 직모(直毛)인 사람들, 즉 과마를 하지 않은 생머리인 사람들은 빗질을 할 때 반드시 모발이 마른 상태에서 하는 것이 좋다. 젖은 상태에서 빗질을 하게 되면 모발이 끊어지게 된다. 단, 과마를 한 사람들이나 곱슬머리를 가진 사람들은 어느 정도 머리에 물기가 있는 상태에서 빗질을 하는 것이 좀 더 부드럽게 할 수 있다.

헤어 드라이기나 고데기를 사용한다?

헤어 드라이기에서 나오는 뜨거운 열은 모발 속에 함유되어 있는 수분을 끊어오르게 한다. 머리를 말리기 위해서는 자연바람으로 말리는 것이 가장 좋으며, 스타일링을 위해서 하는 수 없이 헤어드라이기를 사용할 경우에도 어느 정도 머리를 말린 후에 사용하는 것이 좋다. 그래야 머리카락이 형태를 정상적으로 유지해서 머리가 빠질 위험을 줄일 수 있다. 만약 고데기를 사용한다면 같은 부위에 1~2초 이상 두지 않는다. 어떠한 머리 스타일이든 간에 과도한 열은 모발의 손상을 가져올 수 있다.

무스, 스프레이, 왁스를 사용한다?

머리의 스타일을 정리하고 고정하기 위한 목적으로 사용되는 이런 제품들이 모발을 단단하게 만들 수는 있지만, 단단한 것이 부드러운 것보다 더 잘 부러지듯이 모발을 부러지게 만드는 역할도 한다. 이러한 제품들로 인해서 머리가 빠질 수 있기 때문에 가급적 적게 사용해야 하지만, 피치 못하게 사용하는 경우에는 반드시 저녁에 감아내어 깨끗하게 해 주는 것이 좋다.

탈모 예방을 위해 브러쉬로 머리를 두드린다?

의외로 탈모예방을 위해서 두피의 혈액공급을 위한 목적으로 머리를 두드리는 사람들이 많다. 손가락으로 지압을 하는 것은 도움이 되지만, 브러쉬 심지어는 구둑솔로 두드리는 경우도 있는데, 이런 경우에는 두피에 상처를 만들게 되고 상처로 인한 염증반응이 일어나서 오히려 탈모를 유발하게 된다. 뿐만 아니라 심한 상처로 인해서 다시는 머리가 나지 않을 수 있으므로 더욱 더 주의해야 한다.

조랑말 스타일의 머리를 자주한다?

탈모 우려가 있는 직업군으로 스텐더디스를 꼽을 수 있다. 탈모가 위험한 사람들은 스텐더디스 뿐 아니라 발레리나 등 조랑말 스타일(포니테일 헤어)의 머리 모양을 하는 경우다. 이런 경우에는 모발을 잡아당겨서 유발되는 견인성 탈모가 많이 발생하며 견인성 탈모는 치료도 잘 되지 않는다. 머리를 묶을 경우에는 느슨한 헝겊끈(일명 곱창밴드)을 사용하는 것이 좋다. 간혹 머리를 묶을 것이 없다고 노란 고무밴드를 사용하는 경우가 있는데 이것은 절대로 피해야 할 생활습관이다.

린스를 사용하지 않는다?

샴푸가 모발을 씻어내기 위해 만들어진 제품이라면, 린스는 수분을 함유하고 있는 모발을 코팅해 주어서 정전기를 줄여주고, 머리카락을 빛나게 하며, 자외선을 차단해주고, 이미 손상된 모발을 보호해주는 역할을 한다. 하지만 모발 뿐 아니라 두피도 막아주므로 린스를 사용한 후에는 반드시 두피에 린스가 남아있지 않게 깨끗이 헹구어 내는 것이 중요하다.



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)

뉴욕 / 뉴저지 일원 가을철 사과 피킹



‘가지마다 주렁주렁 열린 사과들이 탐스런 색을 물들이며 가을을 익힌다. 호박도 황금빛으로 여물어 가며 추수의 풍성함을 전해준다. 뉴욕시에서 조금만 벗어나면 과실나무에 탐스러운 열매들이 맺혀있는 농장을 찾을 수 있다.

9월초에 수확되는 사과는 프라임 레드(Prime Red). 크고 살이 하얀 프라인 레드는 미국에서 살라드나 생것으로 즐긴다. 프라인 레드에 이어 9월 중순에는 매킨토시(Macintosh)와 그래니 스미스(Granny Smith), 코틀랜드(Cortland)가 수확된다. 매킨토시는 애플소스나 파이, 그래니 스미스는 파이, 코틀랜드도 애플소스용으로 잘 쓰이는 사과 종류이다. 물론 이 3가지 모두 생것으로 먹어도 맛있다.

생것으로 먹기 좋은 조나골드(Jonagold), 레드 딜리셔스(Red delicious), 엠파이어(Empire)는 9월말에 수확된다. 이번 주말이나 다음 주말에 과수원을 찾는다면 이 종류를 피킹할 수 있다. 10월에 수확되는 좋은 아이다 레드(Ida red). 아이다 레드는 알이 크면서 빨갛고 즙이 많아 그냥 먹어도, 요리해도 좋다. 10월 중순에 수확하는 사과는 롬(Romes), 뭇수(Mutsu), 골든 딜리셔스(Golden Delicious), 스무시스(Smoothies) 등이 있다. 이중 롬과 스무시스는 요리용으로, 뭇수와 골든 딜리셔스는 달콤하면서도 즙이 많아 생것으로 선호되는 사과 종류.

애플피킹을 가기 전에는 웹사이트를 통해 할인 쿠폰이 있는지 확인해 보고 여유있게 스케줄을 잡는 것이 좋다. 1회용 장갑 등을 가져가도 좋으며 피킹을 하면서 사과 맛을 볼 때는 전부를 맛봐야하며 먹다가 버리는 일은 삼가야 한다. 특히 자신이 구매하지 않을 사과는 손을 대지 않아야 한다.

■뉴욕 일원 과일 피킹 농장

농장에 가기 전 미리 연락, 피킹 과일과 시즌 일정을 알아보는 것이 좋다.

▶매스커 오차드(Masker Orchards)

한인들에게 잘 알려진 뉴욕 업스테이트의 워윅(Warwick)에 있는 사과 피킹농장 매스커 오차드(Masker Orchards)는 200에이커 동산에 매켄토시, 코틀랜드, 엠파이어 등 모두 14종의 피킹 사과가 개방되는 엄청나게 넓은 농장이다.

애플 피킹은 8월말이나 9월초부터 10월까지 계속되는데 주 7일 오전 9시부터 오후 5시까지 일반에게 개방한다. 방문객들은 차를 타고 높은 언덕까지 올라가 피킹을 해서 구매하거나 팜마켓에서 파는 과일을 구입할 수 있다. 아동들을 위한 포니 라이드와 작은 규모의 가족 농장이 있다. 피킹 경우 가격은 1봉지당 16달러75센트, 애플사이드는 1병이 2달러50센트이다.

▲가는 길: 뉴욕 고속도로 I-87번 도로 노스를 타고 가다 출구 15A로 빠져 Route 17번을 탄다. 7마일 정도 가다 Route 17A 웨스트로 돌아간다. 13마일 가다 볼 로드(Ball Road)를 진입해서 좌회전하면 매스커 사과 피킹 농장이 나온다.

▲문의: 845-986-1058

▲웹사이트: www.maskers.com



▶데마레스트 농장

뉴저지 버겐카운티에 위치한 데마레스트 농장은 주말에 한해 피킹을 제공한다. 토요일과 일요일 오전 10시부터 오후 4시30분 사이로 현재 사과 시즌이 시작된다. 팜킨 피킹은 24일부터 시작된다. 주중에 피킹을 하기 위해서는 사전에 예약해야 한다. 이곳에서는 농장에서 재배된 싱싱한 과일과 채소를 판매하며 할로윈을 위한 옥수수대도 판매한다. 헤이라이드로 농장을 투어하는 코스가 있으며 인디언 옥수수와 국화, 화분 등도 판매한다.

▲가는 길: 뉴저지 가든스테이트 파크웨이 북쪽 방향을 타고가다 168번 출구로 빠진다. 출구에서 빠지면서 왼쪽으로 붙었다가 깜박이는 신호등이 나오면 오른쪽으로 돈다. 1마일 정도가면 오른쪽으로 농장이 있는데 신호등에서 우회전 하면 된다.

▲문의: 201-666-0472
▲웹사이트: www.demarestfarms.com

▶호그선 팜

뉴욕 업스테이트 캣스킬 지역 월든에 자리잡은 이 농장은 채소와 호박 피킹 장소. 사과를 없지만 9월까지 랍스베리와 토마토, 피망, 가지 등을 픽업할 수 있다. 23일부터는 호박 피킹이 시작된다. 헤이라이드와 미로 옥수수밭, 페딩 동물원이 마련돼 있어 가족 나들이로도 좋다. 피킹 시간은 월~토요일은 오전 9시에서 오후 5시, 일요일은 오전 9시에서 오후 3시다.

▲가는 길: 뉴욕 고속도로 I-87을 타고 북쪽으로 가다 17번 출구(Newburgh)로 빠진다. 17K서쪽방향으로 12마일 가다 문고메리 빌리지로 들어간다. 작은 브리지를 건넌 후 2번째 신호등에서 우회전해 Albany post Road/Cr-14를 타고 가면 4마일 채 못가서 오른쪽에 농장이 있다.

▲문의: 845-778-1432
▲웹사이트: www.hodgsonfarm.com

▶로렌스 팜 오차드

뉴욕 업스테이트 뉴버그에 위치한 로렌스 팜 오차드는 다양한 채소와 과일을 피킹할 수 있는 곳이다. 이곳의 피킹 시간은 월요일부터 일요일까지 오전 9시에서 오후 4시. 사과를 비롯해 배, 복숭아, 포도(콩코드&나이아그라), 옥수수, 토마토, 피망, 터넵, 가지, 양배추, 브라콜리, 호박 등을 피킹할 수 있다. 비교적 넓은 대지에 농장을 구경하며 여유 있게 피킹할 수 있다. 이곳은 피킹 농장으로 30년이 넘어, 전체적으로 상업적 분위기가 진하나 가을의 풍성함을 즐기기에 좋다.

▲가는 길: 뉴욕주 고속도로 I-87을 타고 북쪽으로 가다 17번 출구로 빠진다. Rte I-84 동쪽방향으로 가다 10번 출구(Rt. 9W)로 나온다. Rt 9W를 만나면 좌회전 북쪽 방향으로 1.5마일 정도 가다가 2번째 신호등에서 좌회전, Fostertown Rd를 탄다. 2마일 가다보면 오른쪽으로 농장이 있다.

▲문의: 845-562-4268
▲웹사이트: www.lawrencefarmsorchards.com

▶늘 푸른 농장

뉴저지 중부에있는 늘 푸른 농장은 포도, 배, 사과, 복숭아, 자두 등 온갖 과일을 140 에이커의 넓이에 재배하는 과일 농장으로 끝 무렵인 자두 피킹이 끝나면 8월초부터 복숭아 피킹, 8월20일부터 포도, 9월10일부터 사과 피킹이 이어진다.

▲가는 길: 뉴저지 턴파이크(95번 도로) 사우스를 타고 가다 출구 7A로 빠져 나가 195번도로 이스트를 타고 출구 8로 나간다. 주유소가 있는 쪽으로 우회전해 직진, 524번 도로 웨스트를 따라 우편함 1040이 나올 때까지 가면 왼쪽에 늘 푸른 농장이 나온다.

▲문의: 609-259-0029(낮) / 609-548-1313(밤)
▲웹사이트: www.evergreenfarm.us

■뉴욕 업스테이트

닥터 데이비스 팜: 845-268-7020
로렌스 팜 농장: 845-562-4268
매스커 사과 피킹 농장 845-986-1058
스튜어트 프룻 팜: 914-245-2784
애플우드 오차드 845-986-1684
페어뷰 오차드: 518-499-1766
페닝스 오차드: 845-986-7080
헉스 오차드: 518-642-1788

■뉴저지

블로섬 힐 팜즈: 609-799-0226
리터키 팜: 609-448-0629
터휴스 오차드: 609-924-2310
타글린 팜: 609-298-0823

■롱아일랜드

앤더슨 딸기 농장: 631-727-1129
돈 베이커 농장: 631-828-9542
르윈 팜: 631-929-4327
존 할시 농장: 631-537-2565
위크햄 과일 농장: 631-929-6439
데이비스 복숭아 농장: 631-929-1115
포트 살롱가 농장: 631-269-9666
세븐 폰즈 오차드: 631-726-8015

부기 빼는 홈 디톡스 케어



부기 마사지 5단계

얼굴 부종은 신진대사가 원활하지 않아 체내 림프액이나 수분이 배출되지 못해 부풀어 오르고 피부가 푸석푸석해지는 현상이다. 특히 우리나라 사람들은 맵고 짠 음식을 즐겨 먹어 아침에 얼굴이 부은 모습을 쉽게 볼 수 있다.

※우드 볼 대신 탁구공, 골프공도 가능하다. 피부 자극을 최대한 고려해 결정한다. 밴드는 레깅스나 스타킹 등으로도 대신할 수 있다.

눈가 부기 없애기

한의학에서는 눈 부종은 눈으로 흐르는 물길이 막혀 생기는 것이라고 말한다. 눈 주위 근육 스트레칭이나 지압을 통해 기를 순환시키고 정체된 수분이 흐르게 하면 부종을 예방할 수 있다. 안구와 바로 맞닿아 있는 눈두덩을 마사지할 때 힘 조절은 필수다. 안구가 뒤로 밀려들어갈 정도의 강한 힘으로 마사지는 것은 절대 금물.



1. 양손을 비벼 온기를 만들어 손바닥으로 눈 주변을 지그시 5초간 누른다.

2. 숨을 깊게 들이쉬고 내쉬는 호흡을 유지하면서 양손의 검지와 엄지로 눈썹 근육을 잡아 위아래로 비튼다. 눈썹 머리에서 눈썹 꼬리 방향으로 진행한다. 5회 반복.
3. 손가락을 냉동실에 두었다가 뒷면으로 눈두덩 라인을 따라 관자놀이 부위까지 부드럽게 밀어내듯 눌러준다. 눈 아래쪽 역시 눈 머리에서 눈썹리로 위의 동작을 반복한다. 3회 반복.
4. 양손에 우드 볼을 쥐고 눈 아래에서 시작해 눈썹리를 지나 눈썹 라인까지 원을 그리며 부드럽게 굴린다. 10회 반복.
5. 우드 볼을 눈두덩에 대고 좌우로 가볍게 굴린다. 10회 반복.
6. 손끝을 차갑게 식혀 눈가 주변 근육을 지그시 누르고 귀 뒤를 지나 목선을 쓸어주며 마무리한다. 3회 반복.

양볼 부기 제거하기

통통한 볼 살이 아닌 양볼 부종은 이목구비는 작고 얼굴은 커 보이게 만든다. 양볼 부기를 제거하는 동작을 반복하면 적당히 볼륨 있는 볼은 물론 탄력 개선 효과까지 얻을 수 있다.



1. 숨을 깊게 들이쉬고 내쉬는 호흡을 유지하면서 두 손의 지문 부분으로 두피 전체를 푹푹 눌러가며 지압한다. 5회 반복.
2. 목 뒤 헤어 라인 위쪽에 밴드를 대고 숨을 들이쉬며 밴드를 늘린다. 5회 반복.
3. 우드 볼을 쇄골 위부터 목 라인 전체에 부드럽게 O자를 그리며 굴린다. 3회 반복.
4. 우드 볼을 입술 아래턱에서 시작해 볼 근육을 가로질러 V자를 그리며 굴린다. 10회 반복.
5. 우드 볼을 코 옆에서 볼 중앙을 지나 귀 방향으로 W자를 그리며 굴린다. 10회 반복.
6. 우드 볼로 볼 아래쪽을 둥글게 굴려준 다음 귀 뒤로 넘겨 뒷목 중앙을 지압한 후 다시 앞으로 빼며 마무리한다.

아래턱 부종 관리

아래턱 부종은 림프액의 정체로 생기는 경우가 많기 때문에 림프 순환 운동이 필요하다. 아래턱 부종을 그냥 방치하면 이중 턱으로 이어질 수 있으므로 간단한 스트레칭과 우드 볼을 이용한 림프 마사지로 날렵하고 매끈한 턱 선을 만들도록 한다. 림프선은 근육 밑에 있기 때문에 힘들이지 않고 효과적으로 림프 순환을 시키기 위해서는 도구를 사용하는 것이 좋다.

1. 양손을 깎지 끼고 엄지를 턱 아래에 대고 내쉬는 호흡에 머리를 뒤로 넘기며 목과 턱의 근육을 늘린다. 5회 반복.
2. 숨을 들이쉬며 깎지 낀 양손을 뒤통수에 가져다 대고 뒷목과 승모 라인을 힘주어 눌러 근육을 늘린다. 5회 반복.
3. 우드 볼로 목 근육 전체를 부드럽게 O자를 그리며 굴린다. 3회 반복.
4. 이중 턱에 우드 볼을 대고 턱 라인을 따라 3~4초간 끌어올리듯이 지압한다. 3회 반복.
5. 이중 턱 중앙에 우드 볼을 대고 턱 라인을 따라 귀 밑까지 굴린다. 5회 반복.
6. 우드 볼을 귀 뒤를 지나 뒷목을 부드럽게 눌러준 다음 다시 승모근을 지나 앞으로 뺀다. 3회 반복.

5분 디톡스 케어로 페이스 라인 정리하기

5분 만에 페이스 라인을 정돈시켜주는 부기 케어로 얼굴 속 정체된 림프액과 배출되지 못한 수분을 제거해 얼굴 라인을 잡아준다. 우드 볼로 알파벳 O-W-O-V자를 그리며 굴리되 동작이 끊기지 않도록 해야 효과가 높다.

1. 차갑게 얼린 천을 얼굴에 얹고 손가락으로 미간 사이, 앞 광대 아래와 입술 아래 움푹 들어간 곳 3군데를 지그시 누른다. 3회 반복.
2. 양손에 우드 볼을 쥐고 이마 중앙부터 콧방울 옆까지 알파벳 O자를 그리며 굴린다. 10회 반복.
3. 우드 볼을 코 옆에서 시작해 앞 광대 라인을 지나 귀 옆 광대 방향 W자를 그리며 굴린다. 10회 반복.
4. 우드 볼을 콧방울 옆에 두고 팔자 주름을 지나 입술 아래쪽으로 O자를 그리며 굴린다. 10회 반복.
5. 우드 볼을 턱선 라인을 따라 V자를 그리며 굴린다. 10회 반복.
6. 다시 차가운 천을 얼굴에 얹고 가로로 3등분해 양 손바닥으로 쓸어준다. 3회 반복.

목과 승모 근육 부종 관리

컴퓨터와 스마트폰 사용으로 인해 가장 빠근하고 부담이 가는 곳이 바로 목과 승모 근육이다. 이 부위는 뭉친 근육을 이완해주고 목 주변에 정체된 노폐물을 제거해 긴 목선을 만드는 효과까지 얻을 수 있다. 목과 승모근이 경직된 상태에서 필라테스를 하면 효과가 떨어질 뿐 아니라 근육 피로도가 높아져 통증을 유발할 수 있으니 주의해야 한다.

1. 숨을 들이쉬며 어깨를 한껏 위로 끌어올리고 3초간 정지했다가 숨을 내쉬며 어깨를 툭 떨어뜨린다. 5회 반복.
2. 입 꼬리를 한껏 올린다는 느낌으로 입술을 최대한 가로로 늘린 상태에서 목 근육을 아래로 늘리는 동작을 3초간 유지한다. 3회 반복.
3. 밴드를 뒷목에 대고 숨을 들이쉬며 수평으로 늘렸다가 숨을 내쉬며 팔을 앞으로 뻗어 밴드를 늘린다. 5회 반복.
4. 우드 볼을 뒷목 중앙에 대고 헤어 라인을 따라 부드럽게 눌러준

다. 3회 반복.

5. 승모 라인에도 우드 볼을 대고 부드럽게 3초간 누른다. 3회 반복.
6. 우드 볼로 목 전체를 위아래로 I자를 그리며 3번 굴린다. 우드 볼을 뒷목 중앙에 가볍게 대고 목을 뒤로 스트레칭한 후 우드 볼을 승모 라인으로 빼낸다.

"저녁만 되면 몸이 '으슬으슬'... 한방차로 원기보충

요즘처럼 쌀쌀한 가을 날씨엔 따뜻한 차(茶)를 많이 찾는다. 예부터 몸을 따뜻하게 하고 피로 회복과 원기 보충을 위해 환절기 때 차를 즐겨 마셨다. 아침, 저녁으로 몸이 으슬으슬 대는 요즘, 전통차를 마셔 보자.

◆ 배도라지 생강차



도라지에 있는 사포닌 성분은 감기, 기침과 천식 등 거의 모든 기관지와 호흡기 질환에 탁월한 예방효과가 있다. 또한 면역력을 강화해 감기 예방에 좋다. 이를 꾸준히 섭취하면 붓기를 제거하고 여드름이나 아토피 같은 피부 질환을 예방하는 데 효과적이다.

배는 맛이 달고 수분이 많은 과일로 감기 및 기관지에 좋다. 배의 성질은 냉하나 소화에 효과가 있고 대변이나 소변을 잘 나오게 하여 몸에 열을 내리게 한다.

도라지와 생강이 짝사랑과 배의 달콤함이 어우러진 배도라지생강차는 목의 통증 완화, 기관지염 및 부종의 개선, 피로회복, 식용중진의 효능이 있으며 생강은 몸을 따뜻하게 해주고 기침과 가래를 완화해 주어 감기 예방에 효과적이다.

Recipe

재료 : 배 1/2(75g), 도라지 한 뿌리(30g), 생강 한 쪽(30g), anf 1.5L

1. 배, 도라지, 생강을 준비한다.
2. 도라지는 껍질에 영양분이 많으니 씻기만 한다.
3. 배를 껍질째로 여러 조각으로 썰어 준비하고 씨는 제거한다.
4. 준비된 재료를 전부 넣고 배가 물컹해질 때까지 끓인다.
5. 체에 걸러 마무리한다.
6. 맑게 하여 마신다.

겉은 바삭·속은 촉촉... '만두피치즈크로켓'



◆재료와 분량

- 고구마 2개
- 양파 1/4개
- 다진 돼지고기 100g
- 맛술 2큰술
- 소금
- 후춧가루
- 파슬리가루 1작은술
- 슈레드치즈 1컵
- 왕만두피 12장
- 달걀 1/2개
- 포도씨유

◆만들기



- 고구마는 껍질을 벗기고 한입 크기로 썰고, 양파는 잘게 다진다.
*고구마 대신 감자를 이용하면 담백한 맛의 크로켓이 된다.
- 고구마는 자작하게 물을 붓고, 간이 될 정도로 소금을 넣어 삶는다.
고구마가 푹 익으면 남은 물을 따라내고 곱게 으갠다.
- 달군 팬에 다진 돼지고기를 넣고 맛술을 뿌려 볶는다. 중간에 다진 양파를 넣어 볶다가 소금, 후춧가루로 간을 한다.

아이들은 한번 입에 닿은 느낌이 싫었던 음식은 다음부터 무조건 먹지 않으려 하는 경향이 있다.

아이가 골고루 음식을 먹게 하기 위해서는 엄마의 노력과 정성이 꼭 필요하다.

쉽게 구할 수 있는 식재료를 가지고 아이의 다양한 입맛에 맞는 새로운 조리법에도 도전해 보면 어떨까.

인스턴트 음식, 즉석 식품, 각종 냉동 조리 식품이 넘쳐나는 시대에 손쉽고 간편하다는 이유만으로 내 아이의 건강을 인스턴트 음식에 미루지 말자.

자연식에 가까우면서도 맛있는 음식으로 아이들은 물론 남편의 건강까지 챙겨보자.

달콤한 고구마, 고소한 치즈, 부드러운 돼지고기가 만두속으로 들어간 '만두피치즈크로켓'을 만들어 양배추나 방울토마토샐러드를 곁들여 먹어보자.

◆조리시간 25분 / 재료분량 4인분

애호박 하나로 아이·남편 반찬 해결하기

피로회복에 좋고 레시틴 성분이 두뇌발달을 돕는다는 호박.

애호박 하나로 아이와 남편 반찬을 동시에 해결할 수는 없을까.

감칠맛나는 애호박무침과 새우젓애호박볶음 만드는 법을 알아보자. <



4. 으갠 고구마에 슈레드치즈, 파슬리가루, 볶은 고기를 넣고 고루 섞어 만두소를 만든다. 달걀은 미리 풀어둔다.

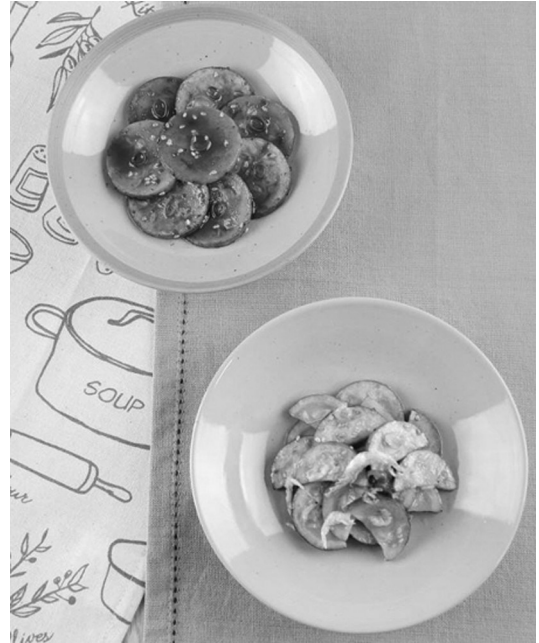


5. 소를 얹고 만두피 가장자리에 달걀물을 바르고 반달로 접어 포크로 눌러 붙인다. 만두는 180도로 끓인 기름에 넣어 노릇하게 튀겨낸다.



※만두피 대신 식빵을 이용하면 튀기지 않고 구운 치즈크로켓이 가능하다.

1. 식빵은 갈색 가장자리를 잘라낸다.
2. 고구마, 치즈, 돼지고기로 만든 만두소를 넣어요.
3. 달걀물을 가장자리를 따라 바르고 반으로 접고 포크로 가장자리를 눌러 벌어지지 않게 해요.
4. 200도로 예열한 오븐에 넣어 10분간 구우세요. 느끼함을 썩 뺀 간식이 완성됩니다.



아이용 - 새우젓애호박볶음 >

1. 애호박은 0.5cm 두께로 반달썰어 주세요.
2. 애호박이 부드러워지게 소금으로 밑간을 합니다.
3. 예열된 팬에 애호박을 넣고 볶아주세요.
4. 볶은 애호박에 새우젓과 올리고당 등 양념장을 넣고 소금간을 맞춰주세요.
5. 파와 참기름 참깨로 마무리합니다.

< 아빠용 - 애호박무침 >

1. 애호박의 모양을 살려 동그랗게 통썰기해주세요.
2. 팬에 식용유를 두르고 애호박을 부친 후 한 김 식혀주세요 (너무 익혀 무르지 않도록 주의)
3. 간장, 올리고당 등을 넣어 양념장을 만들어주세요. 볼에 부친 호박과 양념장을 넣어 버무려 주세요.

(양념장)
간장-1큰술
올리고당-1작은술
고춧가루-1작은술
참깨-1/2 작은술
다진마늘, 대파-약간

루터란 교회를 소개합니다. (5) (WELS-Wisconsin Evangelical Lutheran Synod)

요즘 들어 웬지 경운기가 달리는 논두렁과 누런 벼가 고개 속이고 있는 한국의 풍경이 보고 싶어 집니다. 추수의 계절이 되어 농부들은 한참 바쁘겠지만 웃음꽃이 피어있습니다. 농사가 잘됐다는 의미겠지요. 농사는 벼농사만 있는 게 아닙니다. 자식 농사도 있습니다. 우리나라 사람처럼 자식 농사에 관심 많은 민족도 없는 것 같습니다. 특별히 사교육을 우리나라처럼 광적으로 시키는 나라도 없는 것 같습니다. 통계에 따르면 한국의 사교육비가 평균적으로 전체 가정수입에 1/3에 달한다고 합니다. 이곳 미국에서도 한인타운에 가보면 어김없이 한국의 학원가 모습이 듬성듬성 보입니다.

방법만 다를 뿐이지 사실 미국 가정에서도 나름대로 자녀 교육 신경을 많이 씁니다. 제가 속해있는 루터란 WELS 교회 성도들도 자녀 교육에 관심이 굉장히 많습니다. 현재 미국 내에 루터란 교회에 속해있는 유치원은 398개이며, 초등학교는 약 337개에 달합니다. 특히 루터란 WELS 초등학교는 2012년 미국 내 초등학교 비교평가 점수에서 보통 일반 학교보다 모든 면에서 25% 높게 점수 평가를 받았습니다. 또한 23개의 고등학교, 사립고등학교, Martin Luther College, Wisconsin Lutheran Seminary 모두가 평균이상의 좋은 학교들로 평판이 나왔습니다.

이유는 간단합니다. 사람들의 일반적인 평가 기준인 성적과 결과 위주의 교육 보다는 첫 번째로는 하나님의 말씀을 가르치고 그 안에서 안에서 서로를 존중하며 사랑하고 함께 살아가는 올바른 인성교육을 시키고 있으며, 각각의 개인이 가지고 있는 장점과 재능을 존중해 주기 때문입니다. 그리고 그렇게 자란 학생들이 다시 그들이 자랐던 루터란 학교의 선생이 되어 학생들을 섬기는 경우가 대부분입니다. 한국식 교육의 문제는 무엇입니까? 주입식, 대학입학 위주, 부모의 과도한 교육열, 질적 성장보다는 양적인 팽창, 학생 개개인의 자질 무시가 문제입니다.

Invitation 초대 합니다.

Hospitality Night (예수잔치)

9 월 7 일 토요일 (매주 토요일)

*식사: 7시 *성경공부: 8시

(성경공부는 한국어나 영어로 선택할 수 있습니다.)



성경말씀에 이런 말씀이 있습니다. “마땅히 행할 일을 아이에게 가르치라 그리하면 늙어도 그것을 떠나지 아니하리라.” (잠언 22:6) 올바른 것을 배운 아이는 올바른 어른이 되어 다시 자신의 자녀들에게 올바른 자녀 교육을 합니다. 우리가 잘 아는 말 중에 “행복은 성적순이 아닙니다” 라는 말도 있습니다. 우리가 자녀를 교육하는 이유는 그들의 행복을 위해서입니다. 진정 그렇게 되기 원한다면 하나님의 말씀을 가르치고 성경에 있는 대로 부모는 행동해야 합니다. 그러한 면에 있어서 루터란 WELS: Wisconsin Evangelical Lutheran Synod는 씨 뿌리는 성실한 농부의 마음으로 교회에서 학교에서 우리의 꿈나무들을 교육하고 있습니다.



**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

어디 계십니까?

“언제 한번 같이 밥 먹자.” 한국 사람들이 흔히 하는 인사입니다. 하지만 정확히 언제 어디서 밥을 먹을지 정하지 않은 이런 식의 약속 아닌 약속은 거의 이루어지지 않습니다. 그저 인사치레가 될 가능성이 큼니다. “언제 한번”이란 말만큼 애매모호한 말이 없기 때문에, 정말 만나서 밥을 먹으려면 특별한 시간과 장소를 정해야 할 것입니다.

“기도는 언제나 하는 거지. 꼭 특별히 시간을 정해 놓고 해야 해?” 라고 말하는 분들이 계십니다. 그러나 이렇게 말하는 사람들 중에서 정말로 ‘언제나’ 기도하는 분들은 별로 없습니다. 기도는 언제나 해야 하는 것이 분명 맞지만, 이 말을 잘못 사용할 경우 기도하지 않는 것에 대한 핑계가 될 수 있습니다. 특정한 시간을 지키는 사람에게만 일반적인 시간도 의미 있는 법입니다.

“예배를 꼭 주일 날 예배당 가서 드려야 해? 어디서나 삶이 예배가 되어야지” 라고 말하는 분들이 계십니다. 어느 장소가 특별히 더 거룩한 것이 아니기에 어디서나 우리는 예배할 수 있습니다. 그러나 이 말도 잘못하면 핑계의 수단이 될 수 있습니다. 특별한 시간이 있어야 일반적인 시간도 의미 있어지듯이, 특별한 장소가 있어야 일반적인 장소도 의미 있어지는 법입니다.

이 장소와 저 장소가 같지 않습니다. 이 공간과 저 공간은 분명히 다릅니다. 어떤 특정한 장소와 공간은 그것이 만들어내는 독특한 분위기와 메시지가 있습니다. 예배당에 들어와 경건함을 느낀다든지, 술집에서 쉽게 유혹에 빠진다든지 하는 것은, 어떤 장소와 공간이 사람에게 미치는 강한 힘과 영향력이 있음을 보여줍니다.

제가 아는 어느 집사님으로부터 들은 이야기입니다. 사업 상 대만으로 출장을 갔을 때 겪은 일입니다. 그 날 밤 호텔방에서 쉬고 있는데, 갑자기 방문이 열리며 한 여자가 들어오더니 아무렇지도 않게 옷을 벗고 샤워를 하기 시작하더군요. 깜짝 놀란 그 집사님은 당장 그 곳을 벗어나야 한다는 생각이 들었지만, 몸이 쉽게 움직여지지 않았다고 합니다. 그 분은 그 때 상황과 감정에 대해 이렇게 설명했습니다.

“그 순간 저는 그 공간의 힘에 사로잡혔습니다. 호텔 방이었고, 아무도 없었고, 샤워실에서 떨어지는 물소리가 들렸습니다. 저는 그 장소의 분위기가 만들어내는 강력한 힘에 압도되고 있었습니다. 간신히 그 유혹을 이겨내긴 했지만, 그 후 저는 어떤 장소(공간)가 주는 힘이 있다는 것을 깨닫게 되었습니다.”
장소와 공간은 그것이 만들어 내는 고유한 분

위기와 메시지가 있습니다. 고요한 숲 속에 들어가면 사람은 자연스럽게 마음이 차분해짐을 느낍니다. 뻣뻣한 건물과 빠르게 다니는 인파 속에 있으면 나도 모르게 분주해지고 산만해집니다. 채워져 있어야 할 공간이 비어있는 모습을 보면 허전합니다. 항상 그 자리에 앉아 있던 성도님이 보이지 않으면 기운이 빠집니다. 반대로 빈 자리가 차면 갑자기 힘이 납니다. 의자 하나도 사람의 마음에 영향을 끼칩니다.

하나님께서 죄를 범한 인간에게 하신 첫 번째 질문은 “아담아 네가 어디 있느냐?” 였습니다. 사람은 모름지기 있어야 할 장소에 있어야 함을 일깨우는 음성이 아닐 수 없습니다. 여러분은 지금 어디에 계신가요? 있어야 할 장소에서 계신가요? 누군가의 마음을 허전하게 만들고 기운을 빼는 그 빈 공간을 채우고 계신가요?

“네가 선 땅은 거룩한 땅이니” (출3:5)

담임목사 : 손태환



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

지금 결정하는것이 가장 빠르다.

‘천국보다 아름다운 (1998) What Dreams May Come’ 감독 : 빈센트 워드 / 로빈 윌리엄스가 주인공이었던 이영화는 천국과 지옥에 관한 내용을 신고 있는데 사랑하는 자녀를 교통사고로 잃은 부부는 어려운시간을 지나다가 헤어지기로 한다. 헤어진지 4년째되던날 남편도 사고로 죽음을 당한다. 결국 홀로 남겨진 아내는 외로움을 견디다 못해 자살을 하고 만다. 아내가 죽었다는 소릴 듣고 천국에서 기다리던 남편은 그녀가 천국이 아닌 지옥에 있다는것을 알고 그곳으로 넘어간다.

영화의 결론은 그곳, 지옥에서 아내를 데리고 천국으로 돌아오게 되는 판타지 영화로서 남녀의 뜨거운 사랑은 천국과 지옥도 가로 막을수 없다는 로맨스를 주제로 하였다. 천국과 지옥에 관하여서는 생동감있게 묘사를 하고 있지만 실제적으로 전혀 기독교적인 영화가 아니다. 성경은 분명히 말씀하고 있다. 지옥에서 천국으로 갈수 없고 천국에서 지옥으로도 절대로 건너갈 갈수가 없다. 그리고 천국은 마음에 슬픔이나, 걱정이나, 괴로움이나 번뇌가 있을수가 없고 오직 기쁨만 있다. 그럼에도 수많은 사람은 천국이나 지옥에 대해서 너무 관심이 없다.

지금 살아가는 삶이 너무 중요하기 때문에 내세에 대하여 관심은 없다는 사람이 많다. 하지만 언젠가 분명히 그것으로 인하여 고뇌하게 될날이 오게 될것이며 그날이 오면 죽음이후의 삶이 현재의 삶보다도 훨씬 더 중요한 것이라는것을 깨닫게 될것이다. 이렇게 내세의 삶에 대하여 관심조차 없는 사람도 큰 문제이지만 정작 천국과 지옥에 대하여 믿음을 가지고 있는 사람중에도 이 문제를 대수롭지 않고 안일하게 생각하는 사람이 있고, 어떤 사람은 누군가에 의하여 틀린 잘못된 믿음을 가지고 있기도 하다.

성경은 천국에 대해 아주 중요한 말씀을 주시고 있다. ‘아버지의 뜻대로 행하는 자라야 들어가리라’ 아버지의 뜻은 구원받은 자가 구원의 은혜로 인하여 자신의 삶의 가치관을 완전히 바꾸는 것이다. 경건의 모양만 있는것이 아니라, 경건한 삶을 담대하게 살아가는 능력이 있는 사람이다. 말씀을 잘 가르치고 배우는것도 아주 중요한 일이지만 그것보다도 하나의 말씀을 붙들고 그대로 살아보려고 자신을 하나님의 말씀에 순종시키는 행동이 더 중요하다.

예수님은 부자가 천국에 못들어가는것이 아니라 어렵다고 하셨다. 예수님은 말씀대로 살려고 애쓰면서 그렇게 사는 사람을 집을 반석위에 지는 지혜로운 사람이라고 했다. 그런데 집을 짓는사람이 반석, 즉 바위위에 짓는것이 정말 지혜인가? 오히려 이것이 세상의 눈으로 볼때 답답하고 꽉막힌 어리석은 사람이 아닌가? 대중 넘어갈건 넘어가고 타협할것은 타협하면서 융통성 있게 사는것이 지혜로운 사람이고 세상을 똑똑하게 살아가는 사람이라고 말할 하지 않는가? 세상적인 관점으로 통할수 있을지 모르지만 믿음생활에는 융통성이란 존재하지 않

는다. 최악된 세상에서 타협하는것은 불신앙을 만들뿐이지 참된믿음을 결코 만들어 내지 못한다.

예수님께서 한번만 마귀와 타협하시는 융통성을 발휘하셨다면 십자가도 지지 않으셨고 고난도 당하지 않으셨고 화려하게 그의 사역을 감당하실수 있으셨다. 그런데도 그렇게 하지 않으신 이유는 한번의 타협으로 구속사역을 망칠수 있었기 때문이었다. 어떤사람은 말씀을 자신의 형편과 처지에 맞게 적용하는 사람이 있다. 지금 내 삶이 이런 상황이니까 이것은 지킬수 없어. 예수님도 내 형편을 잘 아신다고 했으니 이해하시겠지! 한다. 하지만 하나님의 말씀은 있는 그대로 우리가 맞추어야지 우리의 삶에 말씀을 맞추어서는 안된다. 우리의 삶에 따라 말씀을 이리저리 끼워 맞추는 삶이 바로 불법이다. 그것은 지혜가 아니라 참으로 어리석은 모습이다.

반석위에 집을 짓는데는 오랜시간과 피와땀이 필요하다. 무엇보다 인내하지 못하면 절대로 지을수가 없는곳이 반석위이다. 하지만 일단 반석위에 지어진 집은 안전하다. 비바람이 불어도 끄떡없고 홍수가 나도 쓸려 내려가지 않는다. 세워진 그곳에서 모든 환난과 시련을 이기며 버티고 서있기때문에 결국 사람들이 모여들고 그곳에서 피하며 회복을 얻으며 소망을 가지게 된다. 이것이 교회의 참모습이다.

하나님 아버지의 뜻인 말씀대로 사는삶은 그저 흉내만 내는 삶이 아니다. 거짓없이 꾸밈없이 더하지도 빼지도말고 말씀있는 그대로 신실하게 살아가는 것이 행하는 삶이며 가장 지혜로운 삶이다. 비록 삶이 그리고 세상이 만만치 않고 어려움과 고난이 있으나 예수님위해 우리의 삶의 주춧돌 놓을때 우리의 인생은 안전한 곳에 거하게 될것이다.

로맹의 작품 ‘생각하는 사람’ 의 원뜻은 천국문앞에서 생각하는 사람을 조각한 것이다. ‘천국에 갈까 말까?’ 하지만 이 사람의 생각은 아무런 소용이 없다. 왜냐하면 죽으면 선택한 기회가 없어지기 때문이다. 지금 결정하는것이 가장 빠르다.

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

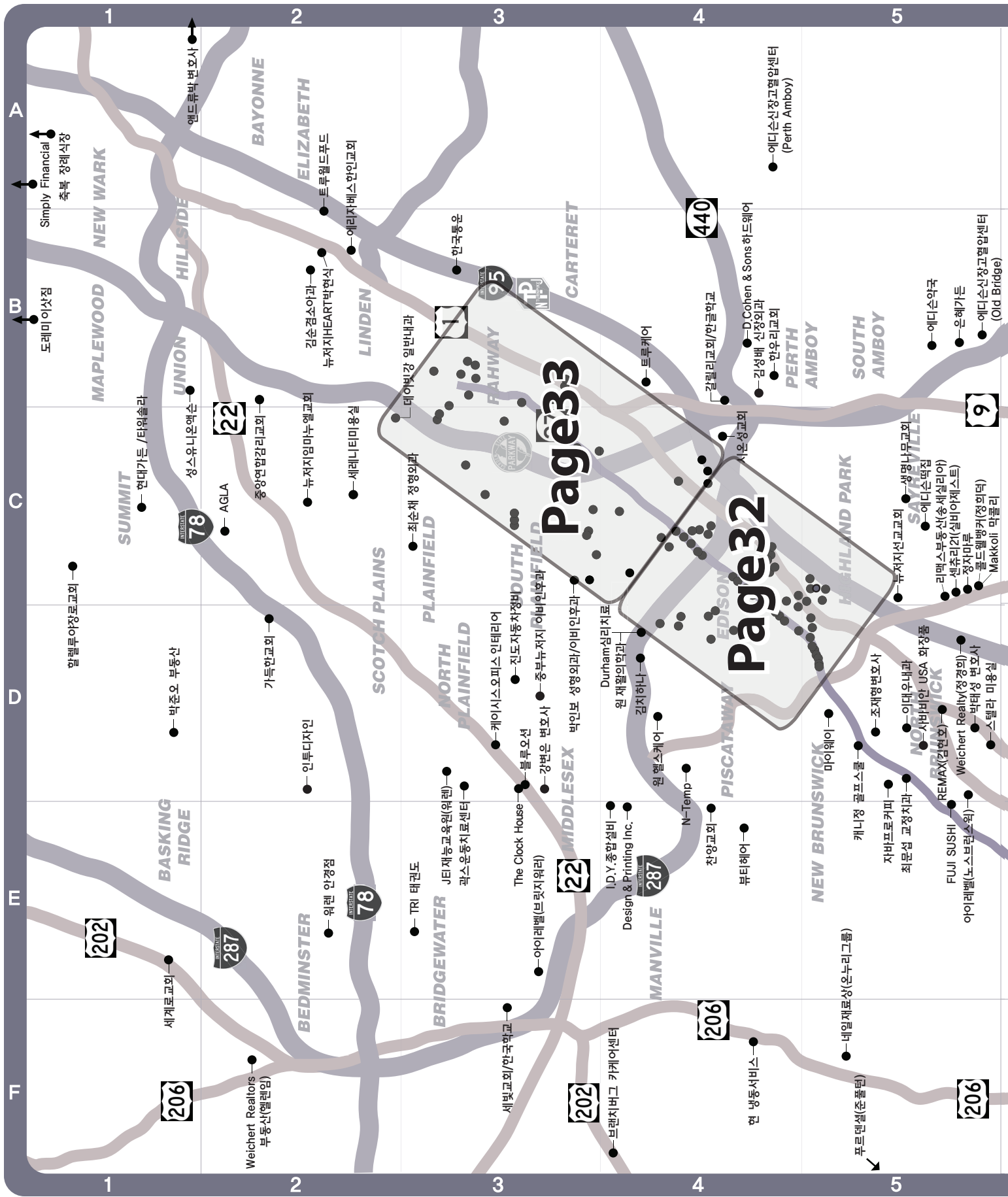
여성상담교육센터
 Woman's Counseling & Education Center

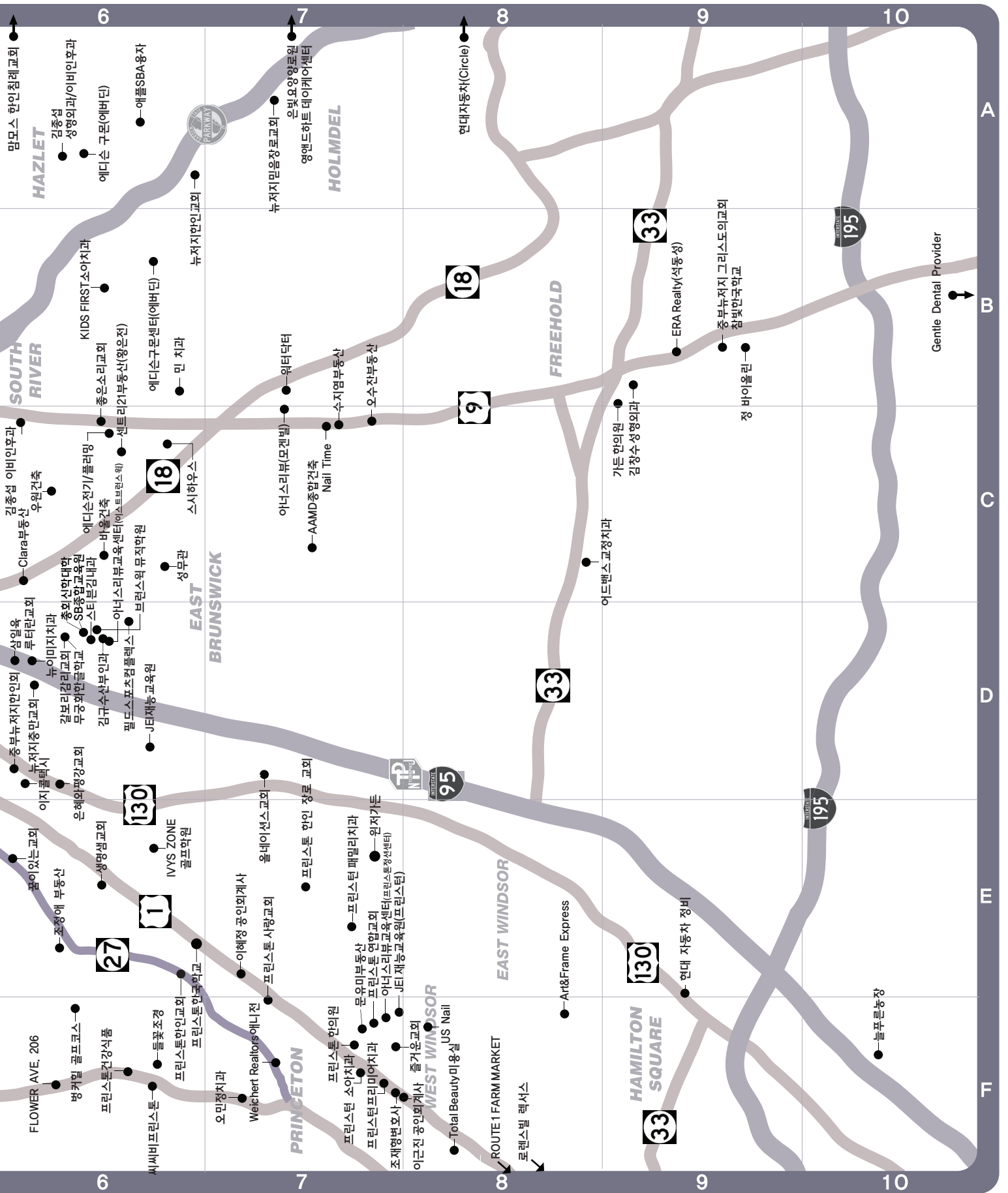
➤ 여성상담/가정상담/예방교육/내적치유교실
 ➤ 상담사역자 교실 / 치유문학 교실
 ➤ 싱글모임: 올바른 정체감을 세우고 아름다운 가정을 세울수 있도록
 교육하며 삶을 나누는 교제시간을 갖는다.

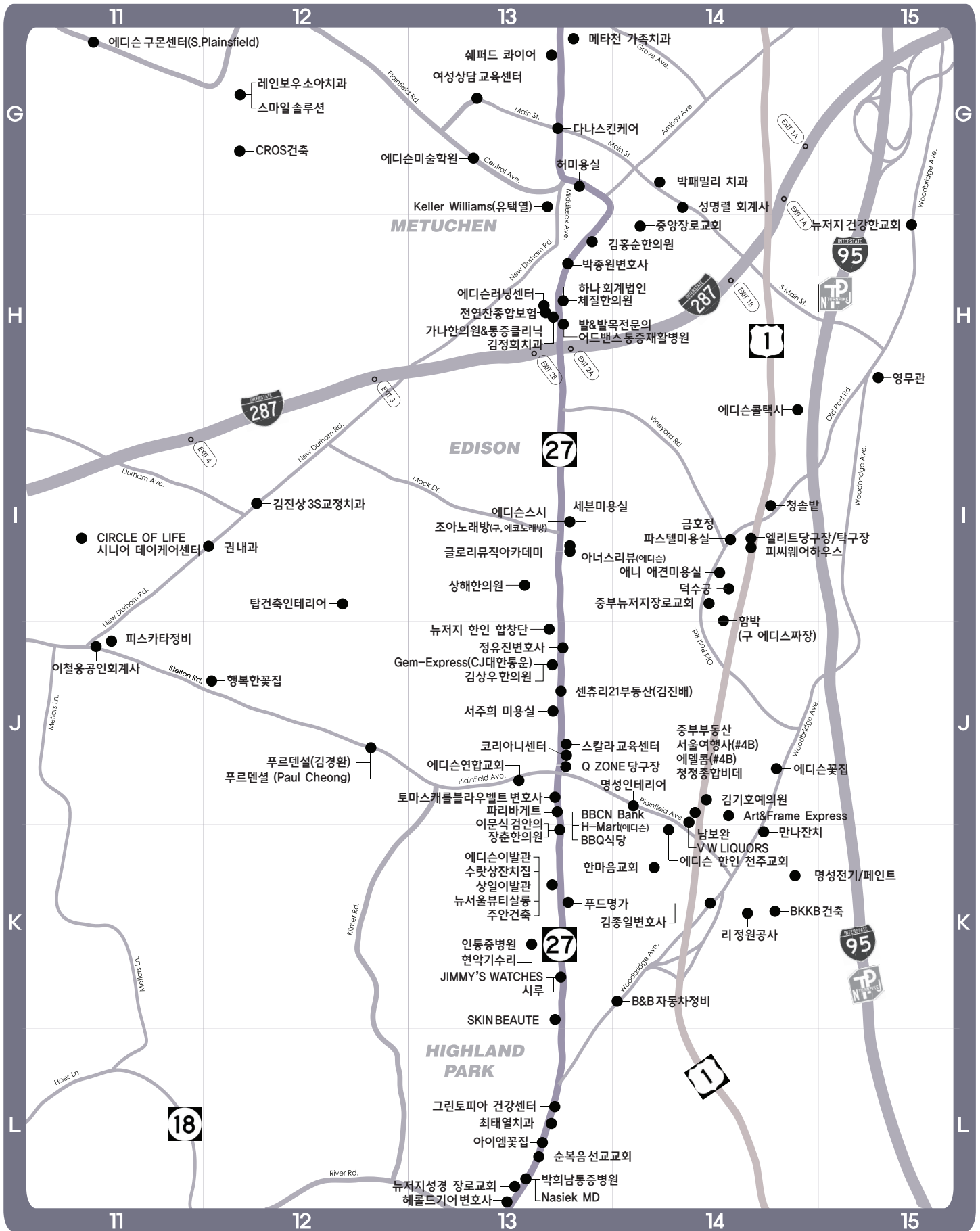
소장: 배임순 목사

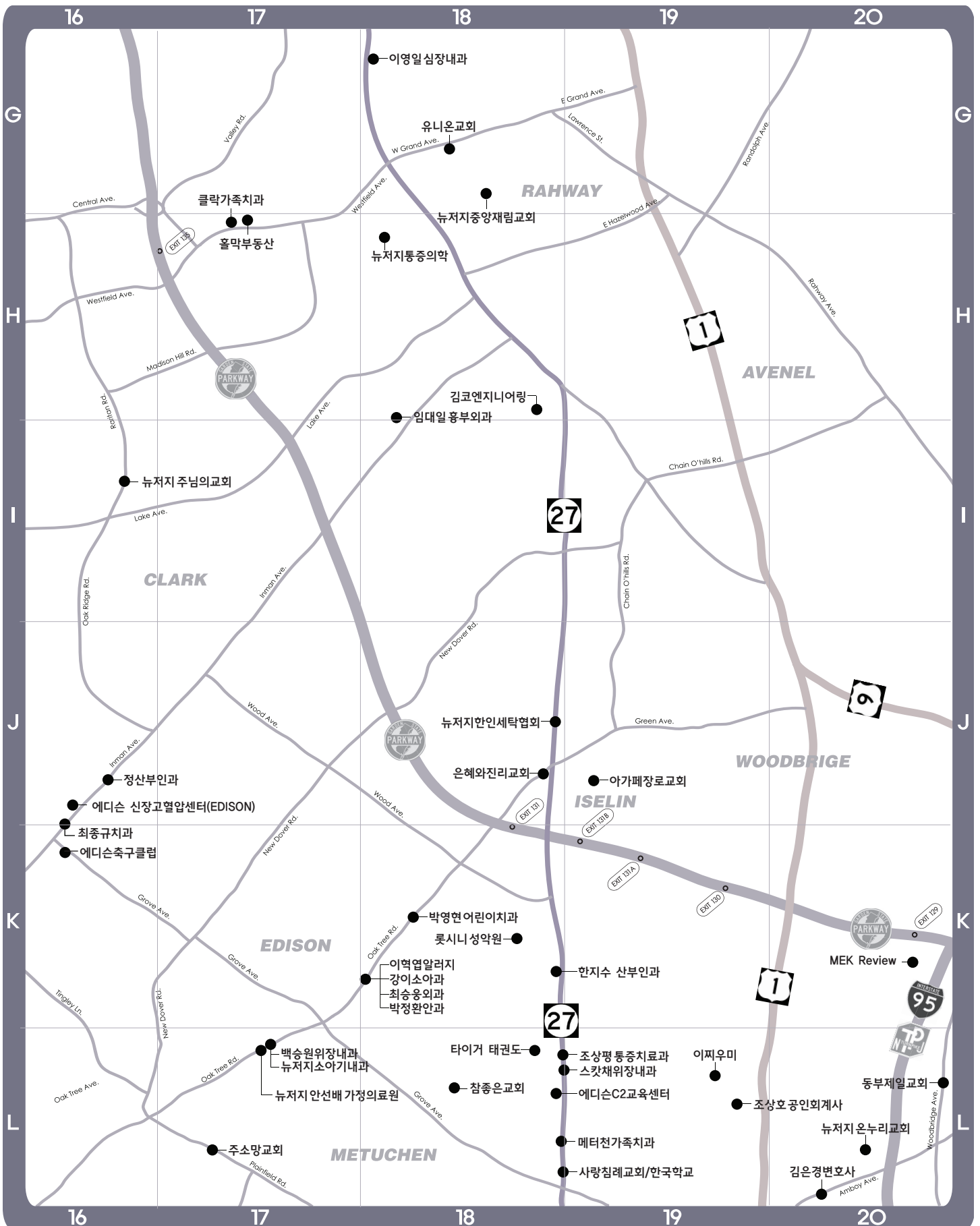
272 Main St. 2nd F1
 Metuchen, NJ 08840
 Tel: 732.321.0808
 Email: wcecbae@hanmail.net
www.womancounsel.com











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			생명나무 교회	908-420-9124	C5	에디슨 이발관	732-777-9088	K13
케이시소프스 인테리어	732-968-3236	D3	생명샘 교회	732-239-5178	E6	파스텔 미용실	732-650-0050	I14
건강			세계로 교회	908-766-9250	E1	허 미용실	732-548-4823	G13
워터닥터	732-972-4510	B7	세빛교회/한국학교	908-229-2966	F2	Skin Beaute	732-626-5045	K13
자바프로 커피	732-246-3232	D5	순복음선교 교회	732-545-0101	L13	Total Beauty 미용실	201-543-3064	F8
프린스턴 건강식품	609-279-1636	F6	시온성 교회	732-430-5217	C4	Nail Time	732-972-3919	C7
건축관련			아가페장로 교회	732-283-3551	J19	US Nail	609-716-8881	F7
김코엔지니어링	732-815-3242	H18	에리자베스한인 교회	732-248-7887	B2	변호사		
들꽃조경	609-234-1838	F6	올네이션스 교회	609-395-7055	D7	강병은 변호사	908-757-7745	D3
리정원공사	732-688-4373	K14	에디슨 한인 천주교회	732-572-0977	K14	김은경 변호사	732-225-3510	L20
명성전기/ 페인트	732-777-1675	K14	유니온 교회	732-396-0444	G18	김종일 변호사	201-579-3322	K14
명성인테리어	732-331-4343	J14	은혜와진리교회	732-439-6409	J18	박종원 변호사	201-585-0731	H13
바울건축	732-539-4337	C6	은혜와평강교회	908-202-9635	D6	박태성 변호사	732-422-3660	D5
에디슨 전기/플러밍	732-850-3654	C6	제일선로장로교회	732-991-4411	A9	앤드류박 변호사	212-239-3680	A1
우원건축	732-423-7393	C6	좋은소리 교회	732-887-6878	C6	정유진 변호사	732-662-7923	J13
주안건축	732-895-7854	K13	주소망 교회	732-205-0571	L17	조재형 변호사	609-642-4488	F7
탑건축인테리어	732-236-2903	I12	중부뉴저지그리스도의교회	732-695-2099	B9	토마스캐롤블라우벨트 변호사	877-676-7729	J13
현 냉동서비스	908-295-2264	F4	중양연합감리교회	732-310-0022	I14	헤룰드기어변호사	732-249-4600	L13
AAMD 종합건축	732-964-9787	C7	중앙장로교회	908-272-1995	B2	병원		
BKKB 건축	201-723-9573	K14	즐거운 교회	732-882-3575	H14	강이 소아과	732-549-7007	K18
CROS 건축	732-586-2563	G12	찬양 교회	609-734-0110	F7	김순겸 소아과	908-352-8383	B2
I.D.Y.종합설비	201-755-8232	E4	참좋은 교회	732-805-4050	E4	김규수 산부인과	732-238-5400	D6
검도			프린스턴사랑교회	908-307-7979	L18	정 산부인과	908-561-0022	J1
영무관	201-725-7950	H15	프린스턴연합 교회	609-945-2552	F7	한지수 산부인과	732-603-2122	K18
성무관	201-387-2200	C6	프린스턴한인교회	609-799-3400	F7	권 내과	732-287-2273	I12
공인 회계사			프린스턴한인장로교회	609-921-8895	E6	김성배 신장내과	908-769-1440	B4
성명렬 공인회계사	732-549-3400	H14	한마음 교회	609-799-3400	E7	뉴저지 소아기내과	732-744-9090	L17
이근진 공인회계사	609-452-8282	F8	한우리 교회	908-930-4299	K14	데이빗 강 일반내과	908-709-4114	C2
이철웅 공인회계사	732-985-2232	J11	할렐루야장로 교회	732-952-3500	B4	백승원 위장 내과	732-744-9090	L17
이혜정 공인회계사	609-919-9207	E7	꽃집		C1	스티븐 김 내과	732-432-7400	D6
조상호 공인회계사	732-549-5168	L19	아이엠 꽃집	732-354-3618	L13	스캇 채 위장내과	732-632-9777	L19
하나회계법인	732-603-8877	H13	현대가든 / 타워술러	973-728-4700	C1	이대우 내과	732-545-0202	D5
교회/천주교/한국학교			행복한 꽃집	908-764-2896	J12	이영일 심장 내과	732-574-0055	G18
가득한 교회	908-912-6775	D2	Flower Avenue 206	609-454-3671	F7	에디슨 신경과	908-757-6633	J16
갈릴리교회 / 한글학교	732-442-4442	B4	노래방			임대일 흉부내과	732-388-7999	I18
갈보리감리교회	732-613-4930	D6	조아 노래방	732-248-8445	I13	김종섭 성형외과 /이비인후과	732-727-1355	A6/C6
꿈이있는 교회	732-485-1100	E6	농장			김창수 성형외과	732-780-0300	B9
뉴저지 건강한 교회	646-821-3445	H15	늘푸른 농장	609-259-0029	F10	박인보 성형외과 /이비인후과	732-205-1311	C3
뉴저지 믿음장로 교회	732-747-2991	A7	원저가든	609-922-1234	E7	최순채 정형외과	908-561-2122	C3
뉴저지 성경장로 교회	732-887-4920	L13	당구장/탁구장			중부뉴저지 이비인후과	732-205-1311	D3
뉴저지 선교 교회	732-220-9191	C5	Q Zone 당구장	732-985-2110	J13	가든 한의원	732-668-2228	A6
뉴저지 온누리 교회	732-661-9191	L20	엘리트 당구장 / 탁구장	732-248-7887	I14	김상우 한의원	732-248-1980	J13
뉴저지 임마누엘 교회	908-317-0691	C2	미용/이발			김홍순 한의원	732-729-1075	H13
뉴저지 주님의 교회	908-400-9768	I16	7 미용실	732-287-5777	I13	가나 한의원	732-321-1909	H13
뉴저지 중앙재림 교회	732-259-7474	G18	다나 스킨케어	732-906-8555	G13	장춘 한의원	732-287-8881	J13
뉴저지 중만 교회	732-887-5634	D6	뷰티 헤어	732-302-1711	E4	체질 한의원	732-548-2222	H13
뉴저지 한인 교회	732-332-1101	A6	상일 이발관	732-572-9449	K13	상해 한의원	732-248-3700	I13
동부제일 교회	732-709-3114	L20	서주희미용실	732-205-0101	J13	프린스턴한의원	732-248-0392	F7
맘모스 한인 침례교회	848-459-6122	A6	세라니티 미용실,스킨케어	908-654-5757	C2	김진상35교정치과	732-727-1223	I12
사랑침례 교회/한국학교	732-548-1898	L18	스텔라 미용실	732-422-4747	D5	김정희치과	732-548-2255	H13
삼일옥루터란 교회	732-254-1207	D6				뉴이미지치과	732-432-8388	D6
						레인보우 소아치과	732-452-0100	G12
						메터천 가족치과	732-549-2099	C18
						민 치과	732-566-4200	B6

박영현 어린이 치과	732-906-2001	K18
박패밀리 치과	732-548-1218	G14
오민정치과	609-924-4421	F7
최문섭 교정치과	732-846-6262	D5
최종규 치과	908-754-9322	J16
최태열치과	732-572-2411	L13
클락가족치과	732-569-0800	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	732-569-5507	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
이혁엽 알러지과(에디슨)	732-767-0955	K18
인 통증병원	732-287-1990	K13
조상평 통증치료과	732-494-9111	L19
최승웅 외과	908-769-1020	K18
트루케어	908-769-1445(한)	B4
Durham 심리치료	908-412-0902	C4

보험		
전연찬 종합 보험	732-767-6601	H13
푸르덴셜(김경환)	732-491-4724	J12
푸르덴셜(준폴턴)	908-874-3400	F5
푸르덴셜(Paul Cheong)	732-491-4743	J12
AGLA(문옥주)	201-699-8970	C2

부동산		
REMAX(김현호)	908-227-1937	D5
REMAX(세실리아 송)	908-705-3506	C5
Keller Williams(유택열)	732-549-1998	G13
Weichert Realtors 애니전부동산	908-890-1789	F7
박준오 부동산	908-591-0094	D1
수지염부동산	732-462-4242	C7
센츄리21 부동산 (김진배)	732-682-5137	J13
센트리21 부동산(황은전)	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
클드웰 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
급호정	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
이핀유미	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
푸드메가	732-354-4217	K13
H마트(에디슨)	732-339-1530	I14
Route 1 Farm Market	609-771-4341	F8
수랏상 잔치집	732-287-6719	K13
에디슨떡집	732-238-1614	C5

안경점		
워렌 안경점	908-546-7000	E2

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

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

여행사		
서울여행사	732-339-0033	J14

예의원		
김기호 예의원	888-424-0404	J14

은행/모기지 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 액슨	908-687-6464	B1
피스카타 정비	732-393-1007	J11
B&B 자동차 정비	732-985-9500	K14
현대 Auto Repair	609-443-3100	E9

장례식장		
축복 장례식장	205-602-1911	A1

제과점		
투레जू드 (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
글로리뮤직아카데미	732-287-6677	I13
로시니 성악원	732-548-0561	K18
브런스워 뮤직학원	732-238-2828	D6
아너스리뷰 교육센터		
• 프린스턴 정선센터	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 바이오런	732-687-9206	B9
코리아니센터학원	732-692-8130	J13
JTI 재능교육원(워렌)	908-791-1998	D3
JTI 재능교육원(프린스턴)	609-897-1072	F7
JTI 재능교육원(이스트브롱스)	732-688-0588	D6
SB 종합교육원	732-688-0588	D6
MEK Review	855-346-1410	K20

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

스포츠		
캐니정골프스쿨	201-887-6876	D5
빙커힐 골프코스	908-359-6335	F6
에이스 축구클럽	201-988-8432	K16
FIELD SPORTS COMPLEX	732-651-7500	C6
IVYS ZONE 골프학원	732-666-3769	E6
TRI 태권도	908-704-9977	E3
타이거 태권도	732-906-9077	L18

기타		
Art & Frame Express	609-490-1200	E8
	732-777-0887	J14
네일재료상 (온누리 그룹)	732-614-8019	F5
V W liquor(에디슨 리커)	732-572-5127	J14
백양 쌍방울(H-마트 내)	732-985-2623	I14
밀레오레(H-마트 내)	732-985-1946	I14
사바비안 USA 화장품	732-545-0021	D5
쉐퍼드프라이어	917-330-8557	G13
야모레 (화장품, H-마트 내)	732-985-6200	I14
애니 애견미용실	732-287-8400	I14
로렌스빌 럭셔리	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
현악기 수리	347-288-8819	K13

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

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 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



Series E

A3 11 Series
 3 MONTH REFERENCE
 WALL CALENDAR

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

NEW CD Calendars (6" x 4")

Paper: 80# Gloss Cover Stock

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



Back



Front

아래의 이미지 샘플을 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

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 렌드
- 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.



www.cnjguide.com

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

Tel.732.469.4740 / cnjguide@gmail.com

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

주택을 새로 구입 하십니까?

주택융자 전문은행

주택융자/주택재융자

Free consultation & Pre- Approval !!

- 낮은 이자율 ■ 저렴한 클로징 비용
- 다양한 융자상품 ■ 확실한 클로징

Jessica Chung

Branch Manager / NLMS#129774



cell **201.280.0585**
 efax **201.882.8292**

email: jessica@njlenders.com
 140 E. Ridgewood Ave. suite# 415
 South tower, Paramus N.J. 07652



NJ Lenders Corp. is a Licensed Mortgage Banker, States of NJ,
 CT, FL, PA and VA Banking Departments,
 NMLS #35286, Equal Housing Lender.