



Central New Jersey Guide

중부뉴저지가이드

뉴저지 중부지역 한인들을 위한 생활안내

Happy Thanksgiving

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

한 곳에서 진료합니다!

Dr. Hee Nam Park D.C 척추신경전문의
박희남 통증병원



Park Chiropractic & Posture

- 교통사고 및 직장상해
- 척추측만증
- 디스크 감압치료

통증의학

Allied Neurology & Interventional Pain Practice, PC
Dariusz J. Nasiek, MD / Tel.201-894-1313

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



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

11 2013 월호

전통 한국음식의 자존심 명가의 정성을 담아드립니다.

웰빙식

Food Master **푸드명가**

"No! 조미료"

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

1636 Lincoln Highway, Edison (732)354-4217

GLORY music
음악학원 • 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 신설했어 운영합니다"

인병원 통증 재활 한방

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

헤롤드기어 변호사 HAROLD J. GERR
Attorneys At Law

사고를 당하셨습니까?

자동차 혹은 트럭사고 / 척추나 디스크에 관련된 사고 / 공사현장 사고
직장내 사고 / 벽기 부러진 경우 / 범칙로 적생양이 되신 사고
각종 상해 / 탈골인 경우 / 슈퍼마켓에서 떨어진 물건으로 인한 사고
미끄러져거나 넘어진 사고 / 서방 / 개인택시 운전 사고 / 기계잡것으로 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

세상의 빛
세빛교회
Sebit Church

"백중없는 사랑,
백중되는 그리스도인"

Tel.908.229.2966

424 Garretson Road, Bridgewater NJ 08807

주일예배: 2PM, 주일학교예배: 2PM

담당목사: 손태환

"요양원, 고향처럼 편안한 곳으로 오세요!"



은혜가든

- 장 / 단기 요양
- 병원 퇴원 후 물리치료

중부:732.672.1684(한국어) / 북부:201.768.5778

732.469.4740



Design & Printing Inc.

428 Lincoln Blvd. Middlesex, NJ 08846

BIG SAVINGS for SMART CARD SHOPPERS LIKE YOU!

오늘부터 H마트 스마트 카드로
똑! 노리나게 장보세요.

Smart card shoppers know how get extra discounts. They 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.

Now our super popular coupon book is e-mailable! Sign up the email address and save Your money with e-coupons!



H마트 매장에서 스마트 카드 발급후
쇼핑 결제와 함께 카드 스캔



쇼핑결제와 함께 스마트 카드
포인트 적립 (\$1=1포인트)



스마트 카드존에서 포인트 확인!
(온라인 조회 및 영수증에서 확인가능)



1,000포인트 쌓일때마다
H마트 CS에서 \$10 상품권 교환

NEW YORK

Union	29-02 Union St., Flushing, NY 11354	718-445-5656
Northern 141	141-40 Northern Blvd., Flushing, NY 11354	718-358-0700
Northern 156	156-40 Northern Blvd., Flushing, NY 11354	718-888-0005
Great Neck	495 Great Neck Rd., Great Neck, NY 11021	516-482-3113
Williston Park	400 Hillside Ave., Williston Park, NY 11596	516-699-0270
Hartsdale	371 N. Central Ave., Hartsdale, NY 10530	914-448-8888
Goowha Flushing Bayside	142-06 41st Ave., Flushing, NY 11355	718-961-0999
	46-40 Francis Lewis Blvd., Bayside, NY 11358	718-229-7400

NEW JERSEY

Ridgefield	321 Broad Ave., Ridgefield, NJ 07657	201-943-9600
Englewood	25 Lafayette Ave., Englewood, NJ 07631	201-871-8822
Little Ferry	260 Bergen Tpke, Little Ferry, NJ 07643	201-814-0400
Cherry Hill	1720 Route 70 E., Cherry Hill, NJ 08003	856-489-4611
Fort Lee	112 Linwood Plaza #130 Fort Lee, NJ 07024	201-947-7800
Edison	1761 Route27(Lincoln Hwy.), Edison, NJ 08817	732-339-1530
Hmart Fresh	1379 16th St., Fort Lee, NJ 07024	201-944-9009

A Korean tradition made in America. Since 1982. **H MART**

헤롤드기어 변호사

HAROLD J. GERR

Attorneys At Law



사고를 당하셨습니까?

오랜경험의 변호사들이 도와드리겠습니다.
영어가 불편하신 분들은 한국말로 도와드리겠습니다.

자동차 혹은 트럭사고 / 척추나 디스크에 관련된 사고 / 공사현장 사고
직장내 사고 / 뼈가 부러진 경우 / 범직로 희생양이 되신 사고
각종 상해 / 탈골인 경우 / 슈퍼마켓에서 떨어진 물건으로 인한 사고
미끄러지거나 넘어진 사고 / 사망 / 개한테 물린 사고 / 기계잘못으로 인한 사고

상담은 무료이며 이기지 않으면 변호사 비용은 받지 않습니다.
심각하게 다치신 분들은 집과 병원으로 찾아가겠습니다.
(역시 돈은 받지 않습니다.)

1-877-249-4600/732-249-4600 (한국어문의 Miss Park) ka@haroldgerlaw.com

47 RARITAN AVE. HIGHLAND PARK, NJ

자동차 보험에 가입할시에 풀커버리지 (collision)가 필요한가요

누구든 보험을 살때에 비용을 절약하고 싶어합니다. 그래서 되도록이면 커버리지 리미트를 낮게 해서 보험을 들곤 합니다. 당장 돈을 지출할 필요가 없는것 같은데에 돈을 쓰면 아깝기 때문이지요. 생명보험이건 건강보험이건 자동차 보험이건간에 “만약”의 경우에 대비해서 매달 보험료가 지출되게 됩니다. 하지만 이 “만약”에 해당되는 어떤 불행한 일이 생긴다면 그동안 지출한 보험료가 아깝게 생각되지 않습니다. 예를 들어서 집 보험을 들었는데 집에 화재가 발생한다거나, 생명보험을 들었는데 보험드신 분이 사망을 하시거나 건강보험을 들었는데 몸에 이상이 생겨서 병원을 가게되는 경우들이겠죠. 이럴텐 이런 보험들이 우리의 은인이 되고 참 잘 샀다고 생각하게 됩니다. 물론 저는 교통사고 변호사이니까 자동차 보험에 대해서 얘기하겠습니다.

자동차 보험을 들때에 여러 가지 옵션을 고르실수 있습니다. 그리고 어떤 옵션을 선택하느냐에 따라 보험료의 차이가 큼니다. 그 옵션들중에는 자동차가 손상을 입었을 시에 그 수리비를 보험에서 내준다는 콜리전 (collision)옵션이 있습니다. 우리가 늘 말하는 풀커버리지는 그 콜리전 옵션을 포함한 보험이라는 얘기입니다. 콜리전 커버리지가 없는 보험은 자신의 잘못으로 사고가 발생했을시에 자신의 자동차 수리비는 나오지 않고 사고를 당한 상대방 차의 수리비만 자신의 보험회사로부터 나오게 되어 있습니다. 이런 보험을 얘기할때 보통 라이어빌리티만 있는 보험이라고 얘기합니다. 같은 풀커버리지라도 디덕터블에 차이가 있습니다. 오백불짜리 디덕터블이 있고 천불이 디덕터블인 경우도 있습니다. 심한 경우에는 오천불짜리 디덕터블도 있습니다. 디덕터블이 오천불인 경우에는 다음과 같은 경우가 발생할 수 있습니다. 자동차의 가치가 디덕터블보다 더 낮은 경우입니다. 예를 들어서 자동차의 가치는 사천불인데 디덕터블은 오천불이 되면 사고가 나서 차가 아무리 손상을 입어도 본인 차의 가치가 디덕터블보다 낮기때문에 자동차 수리비나 자동차 보상금을 본인 보험 회사로부터는 받을 수가 없게됩니다. 그렇게 되면 이것은 풀커버리지라고 할 수가 없는 경우가 되어버립니다. 왜냐면 풀커버리지는 본인의 잘못으로 사고가 발생하는 경우에도 자동차의 수리비를 받기위해서 드는 것인데 그런 경우에는 본인의 보험으로부터 자동차 수리비를 한푼도 받을 수가 없기 때문입니다.

따라서 저는 자동차보험을 사면 디덕터블이 그다지 높지 않은 풀커버리지를 드는 것을 추천을 합니다. 왜냐면 첫째로, 사고는 내가 실수로 낼수도 있기때문입니다. 내 잘못으로 사고가 발생하면 상대방에서 제 차의 수리비를 주지 않습니다. 그런 경우에는 풀커버리지가 꼭 필요합니다.

두번째는 어떨때는 상대방이 잘못이 있어도 사고 잘못을 가리기가 애매할때도 있기 때문입니다. 교차로 안에서 사고가 나고 서로가 직진 신호가 있었다고 주장하고 진실을 입증해줄만한 증인이 없으면 결국엔 쌍방 잘못으로 판단이 될수도 있고, 또, 한쪽이 차선 변경을 하다가 발생한 사고도 쌍방 과실로 처리 될수도 있습니다. 그런 사고를 당하시면 내가 잘못이 없다고 생각해도 상대방 보험회사가 그 의견을 받아들이지 않을 수 있고 따라서차수리비를 안주거나 깎아서 줄수도 있습니다. 혹은 아주 많이 지연을 시킨후에 차수리비를 줄수도 있습니다.

세번째는, 뺑소니 사고의 경우에는 남의 잘못으로 사고가 났지만 그 상대방이 누구인지를 모를 수도 있습니다. 제가 한 예를 드릴게요. 어떤분이 팔만불짜리 벤츠를 샀습니다. 용자액도 전부 갚았습니다. 그리고 라이어빌리티 보험만 샀습니다. 보험료를 많이 절약하기 위해서 그런 것이죠. 그런데 이분이 교통사고를 당했습니다. 누가 치고 도망갔습니다. 그분의 차는 폐차가 되었구요. 근데 가해자가 누구인지를 모르고 이분은 라이어빌리티 보험밖에 없기 때문에차수리비를 받을 곳이 없습니다. 물론 상대방이 뺑소니를 쳐도 치료비는 본인 보험에서 나옵니다. 그리고 24시간 내에 경찰에 신고해서 사고 리포트를 만들면부상에 대한 보상금도 본인 보험에 신청할수있습니다. 하지만 한가지 못받는것은 차 수리비입니다. 만약에 풀커버리지를 들었으면 자기 차 수리비가 자기 보험으로부터 나오지만라이어빌리티만 있으면 자기 자동차 보험회사가 차 수리비를 주지 않습니다. 그리고 상대방이 누구인지 모르므로 상대방 보험에서 받을 수도 없습니다. 따라서 팔만불짜리 차가 완전히 잃어버리게 되었습니다. 이런 안타까운 경우가 있을수 있기때문에 저는 보험은 풀커버리지로 충분히 드시는게 좋다고 생각 생각합니다.

글 앤드류 박 변호사

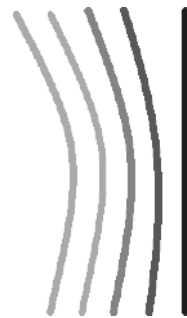
교통사고 및 직장상해 척추측만증 디스크감압치료

척추신경전문의

Dr. Hee Nam Park D.C.

박희남통증병원

office:732.342.7575

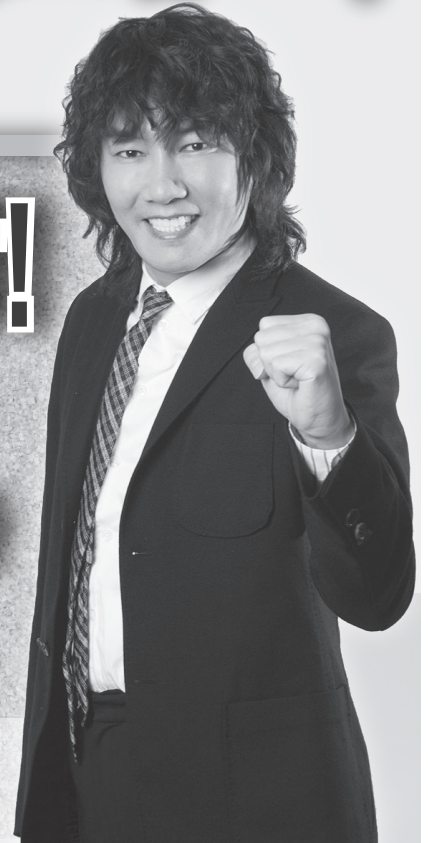


Park
Chiropractic
& Posture

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

Fax:732.342.7355

한인사회와 함께하는 강력한 변호사 앤드류 박



독도는 우리 땅!

교통사고는 강력한 변호사 앤드류박

가수 김장훈

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

효과적인 약 복용 방법

약물과 약물, 약물과 음식의 상호작용에 따라 약의 흡수효과가 다릅니다.

* 페니실린류 : 페니실린 계열의 항생제로는 아목시실린 오그멘틴 다이클록사실린 오그멘틴 다이클록사실린 등이 있으며 이 약들은 공복에 흡수 효과가 있습니다. 그러나 과일주스나 콜라 산성음료와 복용하면 위산분비 증가로 약의 흡수가 방해됩니다.

* 퀴놀론류 : 시프로 레바퀸 아벨록스 테린 등의 항생제 등도 공복에 복용하는 것이 좋으나 위장장애가 있으면 음식과 함께 복용해도 좋습니다. 그러나 요구르트 밀크 비타민 등과 같이 칼슘이나 철분을 복용하면 흡수가 떨어집니다. 또 이 약물들을 카페인과 복용하면 카페인의 체내배설을 억제함으로 신경이 예민해지고 불면이 됩니다.

* 디곡신 : 부정맥이나 울혈성 심장병에 쓰이는 약물은 음식과 복용하면 흡수가 방해됩니다. 또 섬유질도 피합니다.

* 이뇨제 : 이뇨제는 크게 칼륨을 체내에서 배출시키는 것과 칼륨의 배출을 억제하는 것의 두 종류로 나뉩니다. 라시스 뷰멕스 하이드로 클로로 다이아자이드(HCTZ) 등은 칼륨을 배출시킴으로 칼륨이 많이 함유된 바나나 오렌지주스 무화과열매 등과 함께 복용하는 것이 좋습니다.

* 알콜 : 신경안정제 항우울제 수면제 진통제 등과 함께 복용하면 중추신경계의 부작용이 커지며 테노르민 토르롤 등의 베타 블록커계 혈압약과 함께 복용시 혈압을 현저하게 낮출 수 있어 주의해야 합니다. 또 자몽주스는 간과 소장 에 있는 약물대사 효소를 억제시키기 때문에 약물복용시 삼가는 것이 좋습니다.

리모델 아이디어 '베스트7'

1. 부엌 캐비닛을 모두 바꾸는 것은 비용도 많이 들고 큰 작업이다. 오히려 캐비닛 문만 바꾼다거나 페인트를 칠하는 것이 센스 있는 방법. 또한 카운터탑을 새 타일로 교체한다. 여기에 싱크와 수도꼭지, 오븐을 기본적인 새것으로 교체할 때 아무리 오래된 부엌이라도 3,000~5,000달러면 최대 효과를 낼 수 있다. 부엌의 리모델은 실내 다른 어느 부분보다도 효과가 크다.

2. 화장실 싱크, 수도꼭지, 샤워도어를 교체하고 욕조를 바꾸든가 재생한다. 오래된 바닥은 비용이 적게 드는 리놀륨으로 교체.

3. 페인트 주택개조에 있어서 부엌과 함께 가장 기본적인 사항. 특별히 천정까지 할 필요는 없고 환한 색상으로 한번만 페인트해도 충분하며 부분적으로 더러운 부분만 할 수도 있다. 방3개 1,500~1,700 평방피트 정도는 1,500달러면 새로 칠하는데 충분하다. 이때 반드시 페인트 후에는 모든 라이트 스위치를 새 것으로 교체, 새 페인트의 효과를 극대화해야 한다.

4. 바닥 특별히 비싼 소재를 선택할 필요 없이 밝은 색상의 실용적인 소재를 선택. 특히 현관 입구는 첫 인상을 좌우하므로 특별히 신경 쓸 부분이다.

5. 클로젯 문을 거울 문으로 바꾸거나 특히 클로젯 내부에 선반 등을 짜 넣어 옷을 정리하기 편리하게 해놓는다. 큰 비용이 들지 않으면서 바이어의 마음을 사로잡을 수 있는 부분.

6. 전등 현관이나 화장실의 램프 하나에도 집안 분위기가 전혀 다를 수 있다. 또한 반드시 유념해야 할 것은 전등을 매우 환한 것으로 달아놓아야 한다는 것. 현관은 최근 실버칼러 톤을 많이 사용하는데 이때 100~200달러 정도면 상품으로 바꿀 수 있다.

7. 그라지 문 오래된 집은 특히 그라지 문만 바꿔도 새 집 같은 분위기를 낼 수 있다. 차 2대 주차 공간을 갖고 있는 차고문의 경우 한 겹 짜리 롤러식 스틸 그라지로 바꾼다면 750~800달러, 소음이 적은 두 겹 짜리는 1,300~1,400달러 정도.

“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



100 Middlesex Blvd,
Plainsboro NJ
\$234,500
침실 2 욕실 2
5년 된 55+ 은퇴 커뮤니티 콘도
나무 마루, 업그레이드 주방, 코너 유닛



67 Cambridge Way,
West Windsor, NJ
\$530,000
침실 3 욕실 2.5
웨스트 윈저 학교
뉴욕기차 가까운 거리

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

오바마 건강 보험 개혁 법안(Affordable Care Act)에 관한 안내

- 건강보험 개혁 법안은 2014년부터 영주권과 시민권을 가진 모든 미국인들이 건강 보험을 가입하도록 오바마 대통령과 민주당의 주도로 시작되는 법안입니다.
- 작은 회사를 다녀서 직장을 통한 보험이 없거나 아직 보험을 가지고 있지 않은 자영업자들은 내년부터 3월 31일까지 보험을 가입해야 합니다. 2014년 1월 1일부터 시작하려면 올해 12월 15일까지 신청해야 합니다.
- 보험을 가입하지 않는 경우 2014년부터 세금보고를 할 때 순수입(net income)의 1%이나 최소 \$95을 벌금으로 내야합니다. 벌금은 점차 높아집니다.
- 소득이 낮은 가구의 보험 가입을 돕기 위해서 연방 정부에서는 최소수입(Federal Poverty Level)부터 최고 4배까지 수입을 가진 가구에 보조금(subsidy)을 지급합니다.

	100% FPL	400% FPL
1인 가구	\$11,490	\$45,960
2인 가구	\$15,510	\$62,040
3인 가구	\$19,530	\$78,120
4인 가구	\$23,550	\$94,200
5인 가구	\$27,570	\$110,280

- 가구 연수입이 최소 수입한도액보다 낮은 경우 주 정부에서 운영하는 Medicaid를 신청할 수 있고 100 %-400 %의 수입을 가진 가구는 매달 보험료로 보조금을 사용하거나 병원을 갈 때 보조금을 병원비로 사용할 수 있습니다.
- 4인 가족 기준으로 연수입이 \$40,000 미만인 경우 본인 부담 보험료는 오히려 낮아지고 가입이 수월해져서 많은 혜택을 받을 수 있고 고소득자일 수록 보험료에 대한 부담은 이전보다 높아졌습니다.
- 2014년부터 보험 혜택은 아래와 같이 바뀝니다.
 - 보험 가입시 병원 기록이나 중병을 가진 사람도 차별없이 보험을 가입할 수 있습니다.
 - 자녀들이 full time으로 학교를 다니지 않아도 26세까지 부모와 같이 보험을 할 수 있습니다.
 - 출산보험은 따로 들지 않아도 기본으로 보험이 적용됩니다.
 - 예방차원의 진료는 본인부담없이 무료로 제공됩니다.
 - 보험 종류는 본인 부담에 따라 Platinum, Gold, Silver, Bronze, Catastrophic으로 나누어집니다.
 - 보험을 가입하려면 연방 정부에서 운영하는 Exchange / Market Place로 가서 수입에 따른 보조금을 확인하고 BlueCross BlueShield, Coventry, FirstCarolinaCare 중 한 곳으로 보험을 가입할 수 있습니다.

(종업원 50인 이하 단체 보험은 BlueCross BlueShield만 가능합니다.)

- BlueCross BlueShield는 가장 많은 병원과 의사들이 가입된 Network을 가진 회사로 큰 회사입니다. 병원이나 의사 방문시 Network밖의 곳을 방문하는 경우 치료비 본인 부담은 보통 2 배로 많아집니다.
- 보험을 가입할 때 BlueCross BlueShield 회사로 직접할 수도 있고 가입자만의 담당 서비스 에이전트를 추가로 선정할 수

있습니다. 담당서비스 에이전트를 선정해도 가입자에게는 아무런 부담이 없습니다. 에이전트를 선정하지 않는 경우 모든 서비스는 회사로 직접해야하지만 에이전트가 있는 경우 개별적으로 도움을 받을 수 있습니다.

무료 예방검진의 내용

15 Covered Preventive Services for Adults

1. Abdominal Aortic Aneurysm (복부대동맥류) - 흡연 경험이 있는 정해진 나이의 남자를 위해서 1회 검사
2. Alcohol Misuse (알콜남용) - 검사 및 상담
3. Aspirin (아스피린) - 지정된 나이의 남자와 여자가 사용
4. Blood Pressure (혈압) - 모든 성인을 검사
5. Cholesterol (콜레스테롤) - 지정된 나이 혹은 고위험군을 위한 검사
6. Colorectal Cancer (직장암, 결장암) - 50세 이상의 성인을 위한 검사
7. Depression (우울증) - 성인을 위한 검사
8. Type 2 Diabetes (제2형 당뇨, 성인당뇨병) - 혈압이 높은 성인을 위한 검사
9. Diet (다이어트) - 만성질환 고위험 성인을 위한 검사
10. HIV (에이즈바이러스) - 고위험군 성인을 위한 검사
11. Immunization (예방접종) - 성인들을 위한 백신접종
12. Obesity (비만) - 모든 성인을 위한 검사 및 상담
13. Sexually Transmitted Infection (STI, 성매개질환) - 고위험군성인을위한예방상담
14. Tobacco Use (담배사용) - 흡연자를 위한 검사와 금연을 위한 개입
15. Syphilis (매독) - 고위험군의 모든 성인을 위한 검사

22 Covered Preventive Services for Women, Including Pregnant Women

1. Anemia (빈혈) - 임신부를 위한 정기적인 검사
2. Bacteriuria (세균뇨) - 임신부를 위한 요로 혹은 다른 감염을 위한 검사
3. BRCA (유방암 유전자검사) - 고위험군 여성을 위한 유전자검사에 관한 상담
4. Breast Cancer Mammography (유방암검사) - 40세이상의 여성은 1-2년에 한번씩 검사
5. Breast Cancer Chemoprevention (유방암화학예방) - 고위험군 여성을 위한 상담
6. Breastfeeding (모유수유) - 종합적인 지원과 상담
7. Cervical Cancer (자궁경부암) - 성생활을 하는 여성을 위한 검사
8. Chlamydia Infection (클라미디아감염) - 젊은 여성이나 고위험군 여성을 위한 검사
9. Contraception (피임) - 피임방법에 대한 교육 및 상담
10. Domestic and interpersonal violence (가정폭력) - 모든 여성을 위한 검사와 상담
11. Folic Acid (엽산) - 임신부를 위한 보충
12. Gestational diabetes (임신성 당뇨) - 24-28주 사이의 임신부를 위한 검사
13. Gonorrhea (임질) - 고위험군 여성을 위한 검사
14. Hepatitis B (B형간염) - 태아를 위해서 처음 병원을 방문한 임신부를 위한 검사
15. HIV (에이즈바이러스) - 성생활이 가능한 여성을 위한 검사 및 상담
16. Human Papilloma Virus (HPV, 인유두종바이러스) DNA Test - 정상세포 결과가 나온 여성이 3년을 주기로 검사
17. Osteoporosis (골다공증) - 고위험군의 60세 이상 여성을 위한 검사
18. Rh Incompatibility (Rh 비호환성) - 모든 임신부를 검사
19. Sexually Transmitted Infection (STI, 성매개질환) - 고위험군 성인을 위한 예방 상담
20. Tobacco Use (담배사용) - 흡연자를 위한 검사와 금연을 위한 개입
21. Syphilis (매독) - 고위험군의 모든 성인을 위한 검사
22. Well-woman visits (권유하는 예방 검진을 받으세요)



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)

전연찬 종합보험

YUN CHAN CHUN AGENCY

개인 자동차보험



상업용 자동차보험

"The right coverage at the right price."

Discount Benefit

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

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

Progressive does not offer Health or Life insurance.

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

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

과거 범죄 경력이 있는 경우에는 시민권을 신청하는것이 단순한 문제가 아니라 이민 재판소에 회부되어 추방 당할수 있는 문제이다.

미국헌법 6 조항은 형사법에 걸린 사람들이 변호사의 도움을 받아야 할 의무를 규정하고있다. 그러면 이조항이 이민법에도 적용이 되는 것일까?

미국 대법원은 Padilla V. Kentucky 케이스에서 형사문제에 걸린 비 시민권자 (영주권 소지자 포함) 에게도 변호사로부터 추방 위험에 대한 경고등 도움을 받을 권리가 있다고 판결 하였다. 그러면 이 경고 조항이 어떻게 실제로 적용 되는 것일까?

연방법원의 관례사례를 통하여 이 문제를 살펴 보고자한다. Ms. Chaidez 는 영주권 소지자로서 자동차 보험회사로부터 부정한 방법으로 \$26,000 을 받으려다가 형사법에 저촉되어 선고를 받게 되었다. 5년후에 시민권을 신청 하였다가 과거 형사 처벌을 받은것이 발각되어 추방 재판에 회부되게 되었다. 앞에 언급한 범죄는 중범죄에 해당 될 뿐 아니라 도덕성에 관한 법에 저촉이 되기때문에 추방은 물론 제반 이민에대한 권리와 특권을 바탈 당하게 되어있다.

이러한 상황에서 살아 남기위해 Ms. Chaidez 는 형사 건을 담당 했던 변호사가 추방 위험에 대해 경고를 하여 주지 않았다는 이유로 미

국 헌법 6 조항에 대한 위반이기때문에 추방에서 면제 되어야 된다고 항소를 하게된것이다. 연방 법원은 비시민권자라도 변호사의 합당한 도움을 받을 권리가 있다고 판시하게되었다. 그러나 연방정부 변호사들은 Padilla 케이스가 Ms. Chaidez 에게 적용 되지 말아야 된다면 다시 상급법원에 상소하게 되었는데 이유는 2010 년에 결정된 Padilla 케이스가 2004 년에 일어난 형사 사건에 소급 적용 될수 없다고 하였기 때문이다. 상급 법원은 Teague v. Lane 사례를 적용하여 연방정부가 옳다고 판결하게 되것이다. 결국 Ms. Chaidez 는 추방되고 말았다. 위에서 본바와 같이 형사문제가 시민권을 신청하기 전까지는 문제가 되지 안다가 시민권 신청시에 문제가되어 많은 노력에도 불구하고 추방되고 말은 것이다.

이상의 사례를 통하여서 본바와 같이 범죄 경력에 있는 분이 시민권 신청시에는 형사법과 이민법에 정통한 변호사와 상의 하기를 바란다. 전 검사 였으며 Middlesex County 검사 협회장을 역임 한바 있는 Ken Vercammen & Paul Kim 법률 사무소에서는 형사, 이민, 민사 등 제반의 법률 문제를 성실하게 도와 드리고 있음을 알려 드립니다.

[글쓴이 김종일 변호사, Paul Kim]

교통사고시 꼭 알아두어야 할 것이 있다면?

교통사고가 났을 때 대처를 어떻게 해야 할 지 몰라 당황하다 미흡한 대처로 받아야 할 보상을 다 받지 못한다면가 오히려 피해를 보시는 분들을 많이 볼 수 있었습니다. 교통사고에 대비하는 내용은 다음과 같습니다.

(1)항시 운전면허증 차량등록증과 보험증서는 소지해야 합니다. 또한 펜과 종이 비상용품(손전등과 신호할 때 쓰이는 불빛(Flares)등)을 자동차안에 항상 가지고 다니는 것이 현명합니다.

(2)자동차 사고 발생 시 즉시 차를 세우고 비상등을 켜야 합니다. 절대로 차에서 곧바로 내리지 말아야 합니다. 많은 사람들이 사고 발생 직후 바로 차에서 내리기 때문에 더 심하게 부상당하는 사례가 많습니다.

(3)즉시911에 연락을 해서 도움을 요청합니다.

(4)밈의 체크리스트를 참고하여 상대방 목격자 경찰 등의 모든 정보를 수집합니다. 특히 목격자의 정보를 얻는 것은 매우 중요합니다. 카메라를 가지고 있다면 상대방 차량의 번호판을 포함한 사진을 많이 찍어두는 것이 좋습니다.

5)사고 현장에서 본인의 잘못을 선불리 인정하지 마시고 공손히 정보를 교환하는 것이 좋습니다. 경찰과 논쟁을 하는 것은 경찰관의 보고서에 나쁜 영향을 줄 수 있으니 경찰과의 논쟁은 삼가해야 합니다.

(6)보험회사나 보험회사 직원과 연락을 취하기전에 변호사의 법률적인 조언을 구하는 것은 현명한 일입니다. 보험회사에 먼저 신고를 하는 도중 실수를 했을 경우 정당한 보상을 받지 못할 수도 있습니다.

이밖에 꼭 알아두셔야 할 교통사고 정보 기입 양식(Auto Accident Information Form)의 요소들로 사고 당시의 도표(Diagram) 사고난 날짜 시간 장소 상황 설명을 기록하시고 상대방의 성명 주소 전화번호 운전면허증 번호 보험회사 보험증권 번호 자동차 회사 모델 색상 번호판을 기입하시기 바랍니다. 그리고 목격자가 있으면 목격자의 성명 주소 전화번호를 챙기시고 경찰 리포트를 작성시 경찰에 대한 정보 즉 본부 경찰관 성명 보고서 번호(Report No)를 적어 두시기 바랍니다.

PAUL C.KIM KENNETH VERCAMMEN & ASSOCIATES

ATTORNEYS AT LAW



변호사 김종일

변호사 Kenneth Vercammen

(전 검사, Middlesex County 검사협회회장)

2053 Woodbridge Ave. Edison, NJ 08817

Phone 201.579.3322

attorneypaulckim@gmail.com



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

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

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, 운전 기록 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

"음악" 어려서부터 가르치자

인간의 삶속에 음악은 개개인의 삶을 풍요롭게, 그리고 윤택하게 해 주는 역할을 하며 또한 어린 아이들의 성장과정에서 음악은 인격형성과 두뇌발전에 커다란 영향을 미친다. 어린 자녀가 성장하면서 음악이 주는 감성적 언어를 바탕으로 평생을 여유롭고 풍요롭게 살 수 있게 해준다면 음악을 쉽게 포기하게 하지는 않을 것이다.

요즘 청소년들의 80%는 취미생활이 음악과 밀접한 관련을 갖고 있으며 이는 조기 음악교육의 중요성을 보여준다.

어린 아이들에게 가르치는 조기교육은 그 나이에 맞지 않으면 얻기 어려운 특기 교육이나 두뇌를 발달 시키는 종류의 것으로 대부분 한정된다. 그리고 그에 부합한 교육이 언어교육과 음악교육이다. 두가지다 조기교육에서 빠뜨려서는 안될 중요한 것이라고 생각된다. 어릴적 음악교육을 받은 어린 아이들의 두뇌가 음악교육을 받지않은 아이들과 비교하여 현저히 차이가 나게 발달한다는 캐나다 온타리오주 해밀턴에 있는 맥매스터 대학의 연구결과가 있다.

그 연구는 음악교육을 시키는 아이들과 그렇지 않은 아이들의 그룹을 대상으로 불과 4개월만에 그 차이를 발견했다고 한다. 음악교육을 실시한 아이들의 숫자에 대한 기억력, 문자해독, 문장 기억력, IQ 등을 증진 시킨다는 연구결과와 함께 악기를 다루는 아이들의 IQ가 그렇지 않은 아이들에 비해 상대적으로 높다는 연구결과도 나왔다고 한다.

사실 음악교육을 통하여 두뇌가 발달한다는 연구 결과는 이전부터 여러차례에 걸쳐서 있어왔다. 그 가운데 한 예로 양손을 독립적으로 사용하여야 하는 피아노 교육을 통해 좌뇌와 우뇌의 균형있는 발달을 가져온다거나 복잡한 악보를 집중하며 읽어야 하는 까닭에 집중력이 향상되고, 연습하는 과정을 통해 한가지 학습을 오래 할 수 있는 끈기가 생긴다.

음악은 기술이고 언어인 동시에 철학이다. 악기를 연주하는 능력은 반복된 연습을 통해서만 얻을 수 있는 기술이고, 소리를 통하여 감정과 의미를 말하는 언어가 음악인 것이다. 또한 진지한 사고를 통하여 자신의 생각과 사상을 음악에 담고 아름다움에 관하여 숙고하게 하는 철학이 음악에 담겨있는 본질 가운데 하나인 것이다.

또한 일생을 살아가면서 생기는 수많은 기쁨과 슬픔을 함께하고 위로하는 변치않는 친구가 되어주는 것이 음악이고 상대방에게 자신을 드러낼 수 있게 해주는 기회를 주는 것 또한 음악 인 것이다.

따라서 어린 자녀를 둔 부모는 빠르면 빠를수록 많은 것을 얻게되는 음악교육의 중요성을 깊이 생각해 보아야 한다.

참고 :

아이들의 행동 발달과 잘 맞추는 음악교육을 하려면 먼저, 자연스러운 음악적 환경을 만들며 다양한 음악을 접할 수 있게 기회를 제공하며 조그만 반응에도 칭찬과 격려를 아끼지 말아야한다. 음악교육이 시작되면 친구, 형제, 자매와의 비교를 피하며 꾸준한 관심과 인내로 바른 음악을 건네 줄 수있는 안내자 역할을 하는 것이 부모의 역할이다.

글 글로리 뮤직





글로리 뮤직



음악원 • 악기점

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




2056 Lincoln Hwy, Edison NJ, 08817 T: 732.287.6677

유태인의 자녀교육 지혜 53가지

1. 남보다 뛰어나게가 아니라 남과 다르게!
2. 듣는 것보다 말하는 것이 더 중요하다.
3. 머리를 써서 일하라.
4. 지혜가 뒤지는 사람은 매사에 뒤진다
5. 배움은 벌꿀처럼 달다.
6. 싫으면 그만두라. 그러나, 하려면 최선을 다하라.
7. 아버지의 권위는 자녀들의 정신적 기둥!
8. '배운다는 것' 은 배우는 자세를 '홍내내는 것' 에서 시작된다.
9. 배움을 중지하면 20년 배운것도 2년 내에 잊게 된다.
10. 상상력에도 한계는 있다.
11. 추상적 사고는 '신'에 대해 생각하는 것으로부터 비롯된다.
12. 어머니의 과보호가 때로 아이의 독창적인 재능을 살릴 수도 있다.
13. 형제간의 두뇌 비교는 둘을 다 해치지만 개성의 비교는 둘을 살린다.
14. 외국어는 어릴때부터 습관화 시킨다.
15. 이야기나 우화의 교훈은 어린이 자신이 생각토록 한다.
16. 어떤 장난감이라도 교육용 완구가 될 수 있다.
17. 잠들기 전에 책을 읽어주거나 이야기를 들려준다.
18. 오른손으로는 벌을 주고 왼손으로는 껴안아준다.
19. 심한 꾸지람을 했더라도 재울 때는 다정하게 대한다.
20. 어른들이 쓰는 물건과 장소에는 가까이 가지 못하게 한다.
21. 평생을 가르치려면 어릴 때 마음껏 놀게 하라.
22. 가정교육에서 좋지 못한 것은 서슴없이 거절한다.
23. 조상의 이름을 통해 가족의 맥을 일깨워 준다.
24. 아버지의 휴일은 자녀교육에 꼭 필요하다.
25. 세대가 다른 여러 사람과 친밀하게 접촉하라.
26. 친구를 선택할때는 한 계단 올라서라.
27. 아이들끼리 친구라고 해서 그 부모들까지 친구일 수는 없다.
28. 남의 집을 방문할 때는 젓먹이를 데리고 가지 않는다.
29. 친절을 통해 아이를 지혜로운 인간으로 키운다.
30. 자선행위를 통해 사회를 배운다.
31. 돈으로 선물을 대신하지 말라.
32. 음식에 대해 감사드리는 것은 곧 신에 대해 감사드리는 것과 마찬가지로이다.
33. 성 문제는 사실만을 간결하게 가르친다.
34. 어릴 적부터 남녀의 성별을 자각시킨다.
35. 텔레비전의 폭력 장면은 보여주지 않지만, 다큐멘터리 전쟁영화는 꼭 보여준다.
36. 자녀에게 거짓말을 하여 헛된 꿈을 갖게 하지 않는다.
37. 자녀를 꾸짖을 때는 기준이 분명해야 한다.
38. 최고의 벌은 침묵이다.
39. 험박은 금물이다. 벌을 주든 용서를 하든지 하라.
40. 자녀들의 잘못은 때로 다스린다.
41. 어떤일이든 제한된 시간 내에 마치는 습관을 길러준다.
42. 가족 모두가 모이는 식사시간을 활용한다.
43. 외식을 할 때는 어린 자녀를 데려가지 않는다.
44. 한 살이 될 때까지는 부모와 함께 식탁에 앉히지 않는다
45. 편식 버릇을 방관하면 가족이란 일체감을 잃게 된다.
46. 몸을 깨끗이 하는 것은 위생상, 외견상 목적 이상의 중요한 의미

가 있다.

47. 용돈을 줌으로써 저축하는 습관을 길들인다.
48. 은은 무거워야 한다. 다만 무겁게 보여서는 안된다.
49. 내것, 네것, 우리 것을 구별시킨다.
50. 노인을 존경하는 마음은 아이들의 문화적 유산이다.
51. 부모에게 받은 만큼 자식들에게 베풀어라.
52. 남한테 받은 피해는 잊지 말라. 그러나 용서하라.
53. 기회 있을 때마다 민족의 금지를 심어준다.



아이에게 정직함을 가르치는 냉철한 14가지 말

1. 네 눈으로 직접 확인해 보렴
2. 같은 입장이었다면 기분이 어땠겠니?
3. 사람마다 생각이 다르단다.
4. 속여서 이기는 것보다 지는 게 낫단다.
5. 규칙은 반드시 지켜야 해
6. 남의 외모에 대해 함부로 말하면 안된다.
7. 잘못을 했으면 바로 사과하자
8. 거짓말로 위기를 모면하면 마음이 슬퍼져
9. 엄마 (나) 라면 어떻게 했을까?
10. 남의 이야기에 귀 기울리자
11. 최선을 다하는 사람을 칭찬하자
12. "나만 좋으면 돼" 하는 사람에게선 아무도 도움을 주지 않는다.
13. 그러면 네 행동은 옳았니?
14. 말은 그사람에게 상처를 주기 위해 있는 게 아니란다.

태권도 역사 국무관 설립자 강서종 대사범



사진 설명: 은혜가든 동료들 앞에서 태권도 시범을 보이는 강서종님과 아들 강호선씨 (사진:은혜가든제공)

강서종은 1929년 한국 신의주에서 태어났다. 아버지 강영준씨는 신의주 대부분의 땅을 소유했던 인물로 토목왕이라고 불린 한국의 대부호로 일본 역사책에도 기록이 남아있다. 그가 세운 삼만임업 주식회사는 신의주 지역의 유일한 회사로서 한국과 일본에 토목을 수출했으며 서울에도 제철공장을 소유하고 있었다. 강서종은 서울 특별시 종로구 명윤동의 대저택에서 부유하게 자랐다.

강서종 대사범은 9살때 수박도를 배웠고 후에 일제시대 때 일본식학교에서 유도2 단을 취득했다. 그 당시 한국은 무술을 가르칠 수 없는

상황이었고 모든 무술을 행하는 사람은 처형되었다. 그러나 일본은 유도를 운동종목으로 간주했다. 강서종이 9살 되던 해에 부친이 재산과 토지를 가로채려는 사촌과 그 일당에게 살해되었다.

1944년에 비밀리에 이원국 관장이 청도관을 창설했다. 유도로 이미 단련한 강서종은 새로운 것을 배우기로 작정한다. 이원국 관장의 지도하에 강서종의 태권도 기술은 더욱 강해졌고 발차기는 완벽해졌다. 그가 2단을 취득한 후 얼마 후에 이원국 관장은 이승만 대통령 살해 음모 혐의를 받고 무역상선을 타고 1949년 일본으로 건너갔고 그로부터 26년이 지난 1973년 미국 버지니아에서 스승과 재회하게된다.

당시 19세의 어린 나이로 가장 높은 단를 소유하고 있었지만 강서종보다 7살 위였던 손덕성이 청도관의 관장을 맡게 되었다. 그때 스승님의 뜻을 따르려던 강서종외에 많은 태권도 고단자들이 청도관을 떠났다. 후에 손덕성은 검은띠였던 엄운규에게 밀려난다. 엄운규는 후에 태권도 연맹이 만든 국기원의 회장이된다. 강서종 대사범은 청도관을 떠나서 학업을 마치기 위해 동국대에 입학하지만 한달후 1950년 6.25 전쟁이 발발한다.

그 당시 부유층에게만 허락되었던 교육을 수료했던 강서종은 태권도 유단자의 실력을 인정받아 100명의 학도병을 이끌게 되었다. 3년의 전쟁기간 동안 많은 학도병은 목숨을 잃었다. 그는 전쟁의 영웅이 되었고 한국전쟁 마감 2주 후인 1953년 8월 10일 국무관을 개관했다.

Kukmukwan.Org 에서 발췌

좋은이웃과 정성스런 도우미가 함께 하는 곳



은혜가든 양로원
요양원

“요양원, 고향집처럼 편안한 곳으로 오세요”

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

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



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

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



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)

yañia
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



양치질은 기본... 치아 건강에 좋은 음식 8가지



건포도 · 녹차 · 사과...

양치질을 열심히 하는 것은 치아를 건강하게 유지하는 데 분명히 중요하다. 그런데 양치질과 함께 치아를 건강하게 하는 다른 방법은 없을까. 의학 전문 사이트인 '라이브사이언스'가 21일 '치아 건강에 좋은 음식 8가지'를 소개했다.

◆차=녹차와 흑차에 함유된 폴리페놀이라는 물질이 충치와 잇몸 질환을 예방해준다. 일리노이 대학의 연구에 의하면 하루에 10번씩 흑차로 1분간 이를 행구면 이에 플라크(치태)가 덜 생기는 것으로 확인됐다.

◆치즈=올 초에 나온 한 연구결과에 따르면 치즈를 자주 먹은 아이들은 입 속의 산성 수치가 낮은 것으로 나타났다.

◆건포도=건포도에 함유된 천연 당분은 입 속에서 박테리아가 고착되는 것을 막아준다. 또 충치를 형성하는 플라크를 죽인다.

◆씹어 먹는 음식=사과나 당근, 오이 등 우두둑 씹어 먹는 음식은 플라크를 막아주고 입 속을 청소하는 효과를 낸다.

◆비타민이 풍부한 식품=아몬드나 녹색 잎 식품, 육류와 달걀, 생선 등 비타민과 인 성분이 함유된 식품들은 치아의 에나멜을 강하게 만들어준다.

◆무설탕 껌=식후에 무설탕 껌을 씹으면 침의 분비를 촉진해준데 이는 구강 속의 박테리아를 제거해준다.

◆우유=우유는 입 속의 산 성분 수치를 낮춰준다. 그 효능은 물이나 사과주스보다 더 크다.

◆크랜베리=차처럼 폴리페놀을 함유하고 있다.



- 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

새로운 디자인·인쇄 문화-고객을 지향합니다

DESIGN & PRINTING

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

☎ **732.469.4740**

428 Lincoln Blvd. Middlesex, NJ 08846

Comming Soon

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

12학년에 해야 할 일들

9월

1. 성적표 확인 - 졸업에 필요한 과목을 모두 수강하는지 확인, 어플라이 하고자 하는 대학에 official transcript를 같이 내야 하는지 확인
2. SAT/ACT-필요하다면 9~11월 사이의 시험들을 신청
3. 지원 대학 리스트를 다시 한번 점검 - 지원하는데 필요한 것이 다 준비 되었는지 확인
4. 추천서 양식을 추천서 써주실 분께 드리기. - 이메일 주소, 혹은 메일로 해야 하는지.. 등등, 만약 메일로 하는 거라면 양식과 함께 보내야 할 주소를 적은 봉투를 함께 드림.
5. ED or EA 는 10~11월 1일이 듀임.

10월

1. 마지막으로 지원 대학 리스트 확인 - 지원에 필요한 것들 점검 및 데드라인 확인
2. 성적표 보내야 할 곳들 리스트 만들어서 보낼 것
3. ED, EA, or rolling 지원
4. 필요하다면 SAT/ACT 시험
5. 지원에 필요한 에세이 마무리
6. 커먼앱 (Common Application) 작성

11월

1. regular 지원 준비
2. 스칼라십 등에 어플라이한다면 필요한 것들 챙기기
3. 사립학교의 경우 CSS profile/financial form 작성
4. <https://profileonline.collegeboard.com/prf/index.jsp>

12월

1. ED/EA 결과 발표 나기 시작
2. official test score 보내기
3. 인터뷰 요청이 들어왔을 경우 인터뷰..

1월

1. FAFSA (Free Application for Federal Student Aid) 작성 시작 <http://federalstudentaid.ed.gov/students.html>
2. 재학 중인 고등학교에 official transcript 를 지원한 학교에 보내 달라고 요청. - 요즘은 온라인으로 신청할 수 있게 해 놓은 학교가 많음
3. 인컴 택스 보고를 가능한 빨리 제출, 아니면 작년거로 대강 계산해서 작성
4. 지원한 학교 Admission office 컨택해서 보낸 서류가 제대로 도착했는지 확인, 혹은 더 필요한게 있는지 체크

2월

1. FAFSA를 제출했다면 SAR (Student Aid Report)를 메일로 신청했다면 2~3주 내에 메일로, 온라인으로 신청했다면 다음날 이메일로 받을 수 있다. 확인해 보고 수정해야 할 사항이 있다면 바로 수정해서 다시 제출해야 함. <http://federalstudentaid.ed.gov/students.html>

2. 장학금 신청 마무리
3. financial office 컨택해서 서류가 다 받아졌는지 다시 한번 확인

3월/4월

1. 아직 입학 허가 (Acceptance letter) 를 받지 못 했다면 학교 어드미션 오피스에 문의
2. 여러 학교에서 입학허가를 받았다면 acceptance letters, financial aid and scholarship offers 등을 비교
3. 입학 허가시 디파짓을 내라고 하기도 한다. (주로 non-refundable deposit)
4. 프람 갈 친구 찾아보기.. (씨니어리티라고 해서 12학년 병에 들지 않도록 조심..)

5월

1. AP 시험 보기
2. 대부분의 학교는 5월 1일까지 그 학교에 갈지를 결정해서 알려줘야 함.
3. waited school 이 있을 경우.. 계속 관심이 있다는 걸 알려줘야 함. 이 경우 자신의 상황을 어필하는게 도움이 된다고 함. (웨이팅 리스트에 있는 경우.. 순서대로 뽑는게 아니고, 그 학교 합격자 중에 안 오겠다고 한 학생이 들어 있는 풀의 학생을 우선순위로 뽑는다고 함.)

6월

1. 12학년 2학기 성적까지 들어가 있는 Official Final Transcript를 가기로 한 학교에 보내야 함
2. 카운셀러와 선생님들께 감사 인사하기
3. 학비 와 룸앤보드 등이 얼마인지 다시 한번 체크하기
4. 졸업 후 뭘 할지 고민해 보기~ 졸업식 즐기기 :-)

Source: U.S. Department of Education



Grand Opening! – Basking Ridge Center

35 U.S. 202, Far Hills, NJ 07931

- ◆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”

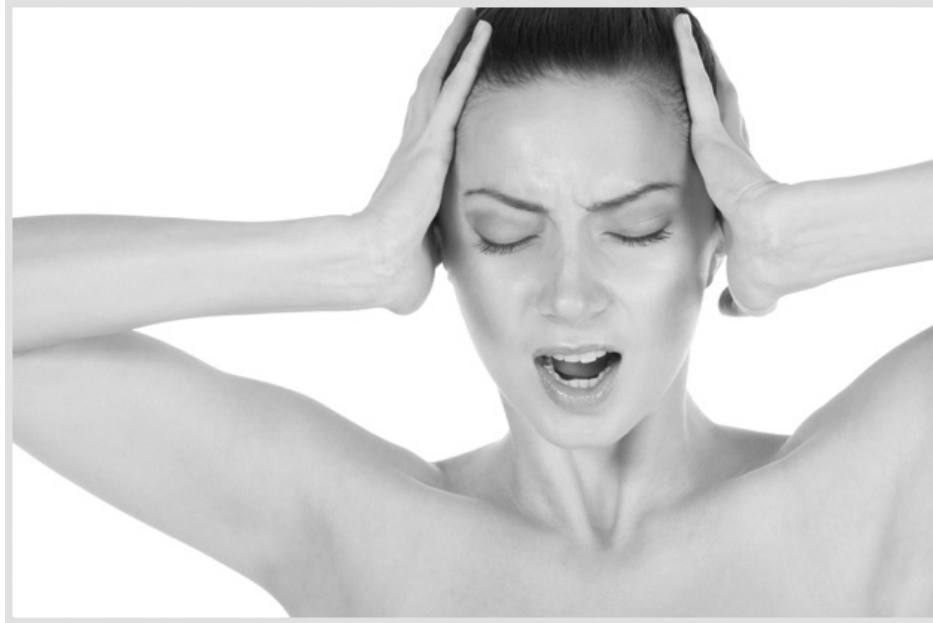
‘중부뉴저지가이드’는 뉴저지 중부지역의 모든 업소 연락처가
새롭게 업데이트되어 매월 각 가정마다 배달됩니다.

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



피부트러블 싫어요! 피부 스트레스 지수 확인법



우리나라 사람들이 가장 자주 사용하는 외래어 중 1위가 ‘스트레스’ 일 정도로 사람들은 각종 스트레스에 시달리고 있는 것이 현실이다. 이러한 스트레스는 정신적, 신체적 건강뿐만 아니라 피부에도 악영향을 미친다. 아무리 비싼 피부관리를 받거나 좋은 화장품을 쓰더라도 올바르게 스트레스를 관리해주지 않으면, 피부 트러블이 생기는 것을 막을 수 없다.

스트레스를 받지 않는 것도 중요하지만, 자신이 어느 정도의 스트레스를 받고 있는지를 아는 것도 중요한 부분 중 하나이다. 스트레스 진단법을 소개한다.

Check List 피부 스트레스 지수

1. 자외선 차단제를 바르지 않고 외출하는 경우가 많다.
2. 일주일에 3번 이상 음주를 즐긴다.
3. 평소 취침 시간이 밤 12시 이후일 때가 잦다.
4. 생리가 불규칙하고 생리통이 심한 편이다.
5. 무리한 다이어트를 반복하는 편이다.
6. 잠들기 전 아이 크림을 비롯한 수분제품을 자주 빼먹는다.
7. 저녁 10시 이후까지 야근하는 횟수가 일주일에 2번 이상이다.
8. 쉬는 날엔 텔레비전 리모컨을 끼고 끄짱 않는다.
9. 나만의 스트레스 해소법이 없다.
10. 트러블이 한 번 나면 없어지는데 일주일 이상 걸린다.
11. 여름엔 에어컨, 겨울엔 히터를 항상 켜둔다.
12. 눈과 입술 전용 리무버를 따로 쓰지 않는다.
13. 지하철보다는 택시를 타는 등 걷는 것이 싫다.

3개 이하(피부 상태 양호)

피부 스트레스가 적은 편으로 건강한 피부 상태를 유지하고 있다. 하지만 언제 어디서든 피부가 스트레스를 받을 요인은 무궁무진! 철저하

피부 방어력을 강화해 오랫동안 건강한 피부를 가질 수 있도록 하자. 1년 내내 자외선을 피하는 데 촉각을 세우고, 보습을 위해 하루 8잔 이상 물을 마시는 것도 중요하다. 밤에는 충분한 수면을 취해야 피로가 풀려 탄력 있는 피부를 유지할 수 있다.

5개 이하(피부 상태 주의 요함)

스트레스를 받아 피부가 거칠어지고 눈가와 입가에 미세한 잔주름이 생기기 시작한다. 이럴 땐 더는 주름이 깊어지지 않도록 수분 유지에 힘쓰고 안티에이징 케어를 빠뜨리지 않아 재생과 회복을 통해 더욱 매끈해지고 빛이 나며 탄력을 되찾은 피부를 가지도록 해야 한다. 세포 재생이 활발하게 일어날 수 있는 제품과 더불어 피부 고유의 보습력을 향상하는 제품을 함께 사용하여 최상의 안티에이징 효과를 주면 좋다.

7개 이상(피부 상태 적신호!!)

피부가 균형을 잃고 아무리 노력해도 안 되는 순간에 맞닥뜨렸다. 이럴 때는 피부에 자극될 만한 것을 시도해서는 안되며 피부 속의 스트레스를 없애주는 제품을 꾸준히 바르고 주름이 생기기 쉬운 부분을 집중 케어 하는 것이 중요하다. 밤사이 피부 개선에 초점을 맞추어 집중적인 피부 회복 및 안티에이징 케어를 해결해야 한다.

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)

정보가 힘! 부모도 알아야 자녀 돕는다

명문대일수록 과외활동 등 '개인적 요소' 중요 카운슬러와 터놓고 대화도 진로결정에 큰 도움
 액수에 상관없이 다양한 기관 통해 재정 정보 조 받기 가능 지원대학 선정 때 '학비'업매이지 마라

■ 대학입시 관련 정보 및 용어들

대학입시를 준비하는 자녀를 둔 학부모들은 엄청난 입시관련 정보의 바다에 빠져 갈 길을 잃고 방황하는 경우가 많다. 많은 부모들은 미국에서 대학을 졸업한 가족이나 친지, 대입 컨설팅 업체, 수험생 자녀를 둔 부모 등 다양한 소스를 통해 소중한 정보를 하나라도 더 얻어내려고 안테나를 곤두세우고 발품을 팔면서 자녀에게 도움이 되려고 노력한다. 현대사회에서 정보는 곧 '힘'이다. 부모가 많이 알면 알수록 자녀가 결정적인 순간에 현명한 판단을 내릴 수 있도록 돕는 길잡이 역할을 할 수가 있다. 고교생 자녀를 둔 부모들이 꼭 알아야 할 대학입시 관련 정보 및 전문용어를 정리한다.

■ 어드미션 폴더(Admission Folder)

학생이 대학에 지원하면 대학들은 학생과 관련된 모든 정보(서류)들을 어드미션 폴더 안에 보관한다. 이를 토대로 합격, 불합격, 또는 대기자 명단 여부가 결정되는 것이다. 어드미션 폴더에 들어가는 4가지 기본 서류는 다음과 같다.

1. 입학원서(Application)

캘리포니아주에 거주하는 대부분의 학생들은 사립대 지원을 위한 공통지원서(Common Application)와 9개 UC계열 대학에 지원하는 UC 원서(UC Application)를 온라인으로 작성해 제출하게 된다. 입학원서에는 개인 신상정보와 에세이가 포함된다.

입학원서에서 학생이 가장 심혈을 기울여야 하는 부분은 에세이다. 에세이는 학생이 글을 통해 자신의 생각과 느낌을 얼마나 설득력 있게 전달할 수 있는지 가능하는 척도로 보면 된다. 지원자가 어떤 생각을 갖고 있고, 어떤 경험을 했으며, 무엇에 가치를 두고 있는지 전달하는 도구인 것이다.

2. 학업성적(Academic Record)

어느 대학에 지원하든 입학사정에서 가장 중요한 요소는 고등학교 학업성적이다. 학생이 택한 과목들, 클래스에서 받은 성적이 성적표에 들어가며 이 성적표에 나타난 정보를 토대로 석차(class rank)가 정해진다.

일부 고등학교는 학생들에게 석차를 부여하지 않는 정책을 사용한다. 성적표는 학생이 알아서 지원한 대학에 보내야 한다.

3. 시험점수(Test Scores)

일반적으로 SAT I, SAT II(서브젝트 테스트), ACT, AP 테스트를 말한다. 최근 들어 학생들이 치르는 다양한 표준시험 점수가 학생의 대학 수학능력을 정확히 반영하는지에 대한 논란이 끊이지 않고 있다. 이로 인해 일부 대학들은 표준시험 점수를 요구하지 않기도 한다.

하지만 대부분의 대학들은 SAT I 또는 ACT, SAT II를 요구한다. UC의 경우 SAT II는 요구사항이 아니지만 경쟁력 강화 차원에서 시험을 보는 편이 낫다.

4. 추천서(Letters of Recommendation)

UC의 경우 추천서를 요구하지 않지만 사립대들은 학교에 따라 2~3장의 추천서를 요구한다. 보통 학생들은 고등학교 카운슬러, 특정과목 교사로부터 추천서를 받는다.

추천서는 학생의 성적표에 나타나지 않는 정보를 제시하는 역할을 한다. 학생의 수업태도가 어떠한지, 학생이 얼마나 적극적으로 토론에 참여하는지, 제출한 프로젝트에 얼마나 깊은 정성을 담겨 있는지 등을 알려주는 것이다. 자녀가 추천서를 써주는 사람과 관계가 친밀하면 친밀할수록 양질의 추천서가 나온다. 이 때문에 추천서를 부탁하려고 염두에 둔 사람과 인간적으로 친해지는 것이 필요하다.

■ 입학사정(Decision-making Process)

여기서 중요한 것은 자녀가 목표로 삼은 대학들이 '얼마나 입학경쟁이 치열한 학교인가' 하는 것이다. 보통 자리 하나에 3명 이상이 몰리는 대학(경쟁률 3대1)을 들어가기 어려운 학교 (highly selective)로 부르는데 이런 학교에 지원하는 학생의 절대다수는 흠 잡을 데 없는 아카데믹 스펙을 보유하고 있다.

따라서 경쟁이 심한 대학일수록 입학사정 포커스가 아카데믹 스펙에서 '개인적 요소' (personal factor)로 옮겨갈 수밖에 없다. 과외활동, 리더십 경험, 수상경력, 다른 학생에게서 찾아볼 수 없는 탠런트, 뛰어난 에세이 등이 나만의 독특함을 드러내 보일 수 있는 것들이 개인적 요소라고 할 수 있다.

개인적 요소는 억지로 만들 수 있는 것은 아니다. 좋아하고, 또 잘하는 분야의 활동을 끈기 있게, 깊이 있게 하는 것이 키포인트다. 어떤 분야라도 상관없다. 대학 입학을 위해 물건 조립하듯 만드는 스펙은 학생의 특별함을 나타내는 스펙이 아니며 대학 입학사정관들은 학생의 진정성을 평가하는데 선수들이다.

■ 카운슬러의 중요성

지원할 대학을 결정하는 것은 매우 개인적인(personal) 일이다. 따라서 학생들은 '자신을 되돌아보는 것' (self-reflection)으로 첫 단추를 꿰어야 한다. 나의 목표, 관심사, 장·단점, 대학에 가려고 하는 이유 등을 면밀히 분석한 후 차근차근 스텝을 밟아 나가야 한다.

자신이 걸어온 길을 되돌아보면서 꿈을 꾸되 현실을 외면하지 않는 전략이 필요하다. 부모나 카운슬러, 선배 등 주변 사람들이 도움을 줄 수는 있지만 결국 결정은 자신의 몫이라는 점을 잊지 않도록 한다.

대학입시 과정에서 학생에게 가장 든든한 우군이 되어 줄 수 있는 사람은 바로 고등학교 카운슬러이다. 카운슬러는 대학입시 절차에 대해 누구보다 잘 알고 있으며 학생이 입시 스케줄을 짜고 관리하는데 큰 도움을 줄 수 있기 때문이다.

카운슬러와 면담을 갖고 내가 마음에 품고 있는 것들을 풀어놓고 대학입시 관련 궁금증을 해소하도록 한다. 나의 단기적, 장기적 목표를 소

상히 밝히고 이를 아카데미 프로파일(학업성적, 시험점수, 과외활동)과 연계시켜 지원할 대학 리스트를 만들어 본다.

■ 재정보조(Financial Aid)

고교생 자녀를 둔 학부모들에게 좋은 소식이 하나 있다. 자녀를 대학에 보내는데 재정보조가 필요할 경우 액수가 크던, 작던 다양한 정부 기관과 대학, 로컬기관에서 도움을 준다는 것이다.

따라서 학부모들은 대학에 다니는데 드는 비용에 상관없이 자녀가 원하는 대학에 지원할 수 있도록 격려해 줄 필요가 있다.

해를 거듭할수록 대학에서 공부하는데 드는 비용은 상승곡선을 그리지만 비용이 오르면 오를수록 재정보조를 타낼 확률 또한 높아진다. 가장 많은 비용이 드는 사립대들이 오히려 넉넉한 재정보조 패키지를 제공한다. 입학사정 또한 재정보조 신청 여부와 상관없이 독립적으로 진행된다. 대학 재정보조 사무실은 학생의 합격이 확정된 후 재정보조 심사를 진행해 결과를 통보한다.

1. FAFSA(연방 무료 학비보조 신청서)FAFSA는 연방정부 그랜트(펠그랜트), 융자(퍼킨스, 스탠포드, PLUS 등)등을 신청하기 위해 모든 학생 및학부모들이 의무적으로 제출해야하는 서류이다. 매년 1월1일 이후공식 웹사이트(www.FAFSA.ed.gov)를 통해 작성하거나 종이버전을 작성해 송부하면 된다. 캘리포니아 주정부 무상 학자금 보조 프로그램인칼그랜트(Cal Grant) 신청을 위해서는 3월2일(이 날이 주말인 경우 바로 다음 월요일)까지 서류를 접수시켜야 한다.

2. CSS 프로파일(CSS Profile)CSS 프로파일은 연방 정부와는상관 없는 각종 그랜트, 장학금, 융자등을 신청하기 위한 서류로 칼리지보드 웹사이트(www.collegeboard.org)에 들어가 작성해야 한다. 현재 미국 내 350여개 대학에서 CSS 프로파일을 요구하고 있는데 서류제출 마감일은 대학마다 다를 수 있다. CSS 프로파일은 문항수가 많고 FAFSA보다 더 구체적인 재정관련정보를 요구하기 때문에 시간적 여유를 가지고 작성해야 한다.

자녀가 2014년 가을에 대학에 진학할 예정이면 올해 10월1일부터 이서류를 접수할 수 있다. 대학마다 우선 접수일(priority filing date)이 다를수 있으므로 지원한 대학 재정보조사무실에 연락해 언제 서류를 접수시키는 게 좋은지 확인하도록 한다.

많은 대학들이 조기전형 학생의경우 대학에 지원한 해의 11월15일,정시지원 학생의 경우 대학에 입학하는 해의 2월1일까지 서류를 제출할 것을 요구한다.

대학입시 관련 용어미국 대학입시 제도에 대해 깊은지식이 없는 학부모들이 알아두면도움이 될 전문 용어들은 다음과 같다.

▲College Board: 대학들과 고등학교들이 멤버로 가입된 협회가 감독하는 비영리 기관으로 SAT I & II, PSAT, AP 시험 등을 주관한다.

▲PSAT: 11학년생들이 보는 표준시험으로 학생들은 내셔널 메릿 장학금에 도전하기 위해 이 시험을 치른다.

▲SAT I: 보통 SAT라고 부른다. 영어, 수학, 작문 등 3개 부문으로 나뉘지며 800점씩 2,400점이 만점이다. 대학입시에서 가장 기본이 되는 표준시험이다.

▲SAT II: SAT 서브젝트 테스트라고도 불리는 한 시간짜리 다지선다형(multiple-choice) 시험으로 주로 학교 수업에서 배운 내용을 토대로 문제가 출제된다. 만점은 800점.

▲ACT: SAT와 함께 대학입시에필요한 양대 표준시험이다. SAT와는달리 학교에서 배운 내용을 바탕으로 문제가 출제된다. 만점은 36점.

▲AP: ‘Advanced Placemen ‘t 의약자로 AP 과목, AP 시험으로 양분된다. 일반적으로 AP 과목은 대학1~2학년 수준의 과목으로 학생들은해당과목을 수강한 뒤 5월에 실시되는 AP 시험을 치르게 된다. AP 시험점수는 1~5점으로 합격점은 3점 이상이다.

▲Regular Decision: 보통 사립대정시지원을 말한다. 대부분의 사립대학들은 매년 1월1일까지 정시지원원서를 마감한다.

▲Early Action(EA): 조기전형 지원방식 중 하나로 여러 대학에 EA로 지원할 수 있으며 합격해도 등록할 의무는 없다. EA를 활용하더라도 한 개의 대학에는 ED로 지원할 수 있다.

▲Early Decision(ED): 조기전형 지원방식 중 하나로 단 한 개의 대학에만 ED로 지원 가능하며 합격하면등록해야 한다. ED를 택할 경우 EA로는 다른 대학에도 지원할 수 있다.

▲Single Choice Early Action: 하버드, 예일, 프린스턴 등 최상위 사립대들이 채택하고 있는 조기전형 지원 방식으로 단 한 개의 대학에만지원할 수 있으며 합격해도 등록할의무는 없다. 이 옵션을 택할 경우다른 대학에는 EA나 ED로 지원할수 없다.

▲Rolling Admission: 수시전형 제도를 말한다. 이 제도를 채택하는 대학들은 정원이 찰 때까지 원서를 접수한다.

▲Common Application: 미국 내460여개 공·사립대학들이 채택하는입학원서로 이를 통해 동시에 여러대학에 지원할 수 있다는 장점이 있다. 오는 8월1일 온라인을 통해 오픈된다.

▲SIR(Statement of Intent to Register):UC 입시에서 사용되는 용어로 ‘등록의사 ‘를 뜻한다. 최소 한 개의 UC 캠퍼스에 합격할 경우 5월1일까지 진학을 결정할 캠퍼스에 SIR을전달해야 한다.

▲Gap Year: 대학에 합격한 학생들이 진학을 미루고 고교졸업 후 휴식을 취하면서 하고 싶은 일을 하고재충전 하는 시기를 말한다.

혈관병, 암보다 무섭다.



세상에서 가장 무서운 질병은 무엇일까. 암·치매·희귀병 등이 있지만 많은 의사는 ‘혈관병’이라고 답한다. 심장혈관이 막히면 그 자리에서 사망하고, 뇌혈관이 막히면 반신불수가 돼 움직일 수 없다. 서울대병원 가정의학과 박민선 교수는 “우리 몸의 모든 기관은 혈관을 통해 영양분과 산소를 공급받는다. 혈관에 문제가 생기면 해당 기관의 기능이 중지되거나 떨어진다”며 “혈관 건강을 지키는 것이 전신 건강을 지키는 길”이라고 말했다. 요즘처럼 날씨가 추워지면 혈관이 좁아지고 경직돼 혈관질환이 생길 위험이 더욱 높아진다.

혈관 부실은 모든 질환으로 연결

우리 몸은 3~4cm의 굵은 혈관부터 육안으로는 확인할 수 없는 굵기의 미세혈관까지, 지구 두 바퀴 길이의 혈관이 몸 구석구석 뻗어 있다. 혈관에 문제가 생기면 질병으로 나타난다.

대표적인 게 심장질환이다. 심장근육에 혈액을 공급하는 혈관이 막히면 바로 사망한다. 뇌질환도 대부분 혈관 문제 때문이다. 서울성모병원 심장내과 노태호 교수는 “심장에서 뇌로 올라가는 경동맥이 막히거나 작은 뇌혈관이 막히면 산소 공급이 안 돼 뇌세포가 죽는다. 반신불수가 되거나 언어장애가 생길 수 있다”고 말했다.

신장병도 혈관 문제다. 노 교수는 “신장은 단위 면적당 혈관이 가장 밀집한 기관이다. 가는 모세혈관이 실태래처럼 수만 개 얽혀 있어 여기에 문제가 생기면 노폐물을 잘 거르지 못해 신부전증이 생긴다”고 말했다.

눈에도 혈관이 많이 얽혀 있다. 관동대 명지병원 안과 권지원 교수는 “눈이야말로 혈관 건강의 바로미터”라며 “당뇨병이나 고지혈증이 있으면 눈까지 오는 혈류가 부족해 시야가 침침해진다. 특히 중심망막 혈관은 거의 막힐 때까지 아무 이상이 없다가 갑자기 실명으로 이어진다”고 말했다.

손·발이 차가운 사람도 혈관 기능을 의심한다. 박민선 교수는 “심장에서 손·발까지 이어진 혈관이 부실하면 혈액이 원활하게 전달되지 못해 손·발이 차다”고 말했다. 남성은 특히 음경에 수많은 미세혈관이 얽혀 있다. 혈류 흐름이 좋지 않으면 발기부전이 생긴다. 모발 또한 혈류의 영향을 받는다. 박 교수는 “모근은 혈액을 통해 영양분을 공급받는데, 혈류가 나쁘면 머리가 빠진다”고 말했다.

흡연·폭음·폭식이 혈관 건강의 적

혈관 건강을 해치는 요인은 크게 세 가지다. 첫 번째는 흡연. 노태호 교수는 “니코틴은 혈관을 수축하게 만든다. 한 개비만 피워도 수축 상태가 30분 이상 지속된다. 두세 갑 줄담배를 피우면 수축 상태가 하루 종일 지속된다”고 말했다. 또 흡연은 혈관 속 혈전(피떡)도 잘 생기게 한다. 수축 상태에서 혈전이 떨어져 나오면 혈관을 막아 순식간에 비명횡사할 수 있다는 게 노 교수의 설명이다.

폭식·폭음도 중요한 원인이다. 박 교수는 “쓰고 남은 지방이 혈관에 쌓이고, 그 주변으로 혈전이 형성돼 혈관을 서서히 막는다”고 말했다. 특히 고지방식과 탄수화물의 과다 섭취는 혈관 건강에 독이다. 알코올도 교감신경을 자극해 혈관을 수축시킨다.

스트레스 역시 혈관의 적이다. 노 교수는 “혈관은 온도 차이만큼 스트레스에 민감하다. 긴장된 상태가 지속되거나 스트레스를 많이 받으면 교감신경이 작용해 혈관이 수축된다. 스트레스는 혈전 생성을 빠르게 한다”고 말했다. 그 밖에 고혈압·고지혈증·당뇨병 등 혈관을 약하게 하는 기저질환이 있으면 다른 심혈관계 질환으로 이환될 위험이 높아진다.

격한 운동보다 가벼운 운동이 좋다

다행히 혈관은 노력에 따라 건강하게 되돌릴 수 있다. 전문가가 추천하는 혈관건강법으로 단연 운동이 꼽힌다. 혈관에는 격렬한 운동보다는 가벼운 운동이 오히려 좋다. 빨리 걷기 정도의 유산소운동은 혈관 내 유익한 콜레스테롤(혈전을 예방)은 높이고 유해한 콜레스테롤은 떨어뜨린다. 인슐린 분비도 높여 대사를 원활하게 하는 작용도 있다. 그러나 마라톤 같이 무리한 운동은 혈관에 부담을 줘 오히려 혈관 유연성을 떨어뜨린다. 주 2~3회, 30분 이상의 빨리 걷기 운동 정도면 충분하다. 단, 운동 효과로 인한 혈관 개선 효과는 2~3일만 지속하므로 꾸준히 반복적으로 하는 것이 중요하다.

식습관도 개선해야 한다. 혈관을 좁히는 음식은 멀리하고 넓히는 음식을 가까이한다. 전자는 짜고 지방 함량이 높은 음식이다. 박 교수는 “소금은 혈압을 높이고, 고지방은 혈관에 때를 끼게 해 혈관을 좁게 만든다”고 말했다. 식이섬유는 찌꺼기를 제거해 혈관을 넓힌다. 칼륨을 많이 섭취하는 것도 도움이 된다. 칼륨은 나트륨을 배설시키는 작용을 해 혈압을 낮춘다. 시금치·감자·콩 등에 많다.

잠을 잘 자면 혈관도 튼튼해진다. 깊은 잠에 빠지면 혈관 치유 물질이

‘마법의 약’보다 좋은 슈퍼푸드 7가지

나와 흡집 난 혈관이 스스로 치유된다. 혈관 속 축적된 물질도 분해된다. 노 교수는 “충분한 잠을 자야 혈관도 부드러워지고 다음 날 이어질 스트레스를 이겨낼 수 있다”고 말했다.

요즘처럼 기온이 급격하게 떨어지는 시기에는 심혈관 건강에 특히 주의해야 한다. 이런 심혈관 건강에 좋은 음식에는 어떤 게 있을까. 전문가들은 다음과 같은 6가지 식품을 추천한다.

1. 사과=수용성 섬유인 펙틴을 함유하고 있다. 펙틴은 장에서 콜레스테롤의 흡수를 차단한다. 또 황산화 성분인 폴리페놀이 들어 있어 유해산소의 세포 손상을 억제해 혈관 질병을 막는다.
2. 감정콩=꾸준히 섭취하면 혈관 벽에 쌓인 콜레스테롤과 노폐물이 녹아 혈액 순환이 원활해진다. 또한 콜레스테롤을 몸 밖으로 배출하는 역할도 한다.
3. 단 호박=카로티노이드 성분이 많이 들어있다. 이 성분은 유해산소로부터 몸을 보호하고 노화 예방에 좋으며, 심혈관 질병에 걸릴 위험을 낮춘다.
4. 배=글루타티온 성분을 함유하고 있다. 이 성분은 항산화 및 항암 효과가 있다. 혈압을 정상화시켜 뇌졸중을 예방한다.
5. 사색 고구마=폴리페놀 성분을 많이 함유하고 있어 혈압을 감소시킨다. 혈관을 강화시켜 고혈압, 동맥경화, 심근경색 등의 질병을 막는데 좋다. 고구마에는 칼륨이 많이 포함되어 있다. 칼륨은 고혈압의 원인이 되는 나트륨을 몸 밖으로 배출시킨다.
6. 호두=불포화 지방산과 플라보노이드, 항산화제 성분이 풍부해 나쁜 콜레스테롤(LDL)을 감소시킨다. 고지혈증, 고혈압, 뇌졸중 같은 심혈관계 질병을 예방한다.

혈관 나이 체크해 볼까요?

- 인스턴트 식품이나 기름기 많은 식품을 자주 먹는다.
- 야채는 거의 먹지 않는다.
- 계단을 오르거나 운동을 하면 가슴에 압박감이 느껴진다.
- 운동을 거의 하지 않는다.
- 혈압이 높은 편이다.
- 콜레스테롤 수치가 높다.
- 혈당 수치가 높다.
- 담배를 피운다.
- 책임감이 매우 강하다.
- 가족 중 심근경색이나 뇌졸중을 앓았던 사람이 있다.
- 손발이 저리거나 냉증이 느껴진다.
- 전화벨이 울릴 때 즉시 받지 않으면 찻잔하다.

* 체크 수 5개 이하 : 혈관 나이가 실제 나이와 같다.

* 체크 수 6개 - 10개 : 혈관 나이가 실제보다 10살 정도 많다.

* 체크 수 11개 이상 : 실제 나이보다 혈관 나이가 20살 정도 많다.

◆ 아보카도

아보카도에 들어있는 무수히 많은 영양소들인 올레산, 루테인(황색소), 엽산, 비타민E, 단순불포화 지방과 글루타티온 등은 심장질환, 암과 퇴행성 시력 질환 등을 예방한다. 아보카도는 맛도 좋고, 어떤 음식과도 잘 섞이는데 심지어 과일 스무디에 넣어도 잘 어울린다. 스무디에 아보카도 반 조각을 넣으면 크림 질감을 가진 강력한 영양 촉진제가 된다.

◆ 콩류

또한 비타민B군, 칼슘, 칼륨, 엽산 등이 절묘한 조화를 이루고 있다. 이 모든 성분들은 뇌와 세포의 건강을 지키고 피부 기능을 유지하며, 혈압과 뇌졸중 위험을 낮춰준다. 콩은 포만감이 오래 가므로 하루 중 많은 시간을 충당할 수 있는 당분 없는 훌륭한 에너지원이 된다.

◆ 블루베리

맛있고 달콤한 블루베리에는 질병을 퇴치하는 식물성 화학물질, 플라보노이드, 수용성 식물섬유 등이 가득한데, 이들은 암, 당뇨, 위궤양, 고혈압 등을 예방한다. 전반적으로 몸의 염증을 완화하고, 나쁜 콜레스테롤을 줄여준다. 대부분 아침에 많이 먹는 편인데, 디저트로도 완벽하다.

◆ 십자화과 채소들

암 발생 위험을 낮추고 싶다고? 브로콜리, 방울 양배추, 폴리플라워, 양배추, 케일, 정경채 등과 같은 십자화과 채소들을 더해라. 연구에 따르면 십자화과 채소들은 특정 암 세포의 성장을 막아주고, 활성산소의 생산을 감축시킨다.

◆ 시금치

시금치는 비타민들, 항산화제, 식물성 영양소들이 가득 있는 귀중한 식품이다. 비타민A, B2, B6, C, K, 그리고 E와 같은 좋은 영양소들이 듬뿍 실려 있는데다 단백질, 섬유소, 오메가3 지방산, 칼륨 등도 풍부하다. 다른 말로 하면 시금치는 믿을 수 없을 만큼 영양분이 뽕뽕하다. 머리부터 발끝까지 건강을 돕고 보호하는 식품이므로 거의 매번 식사에 포함시키면 더욱 바람직하다.

◆ 자연산 연어

자연산 연어에는 단백질, 비타민D, 셀레늄, B2, B3, B6, B12, B3에 중요한 오메가3 지방산 등이 있다. 정확하게 자연산 연어는 어떤 이로운 효과를 줄까. 꽤 많다. 암, 심혈관계 문제, 시력 감퇴, 우울증과 인지능력 쇠퇴 등에 대해 상당히 완벽한 예방 효과를 가지고 있다. 가장 좋은 것은 자연에서 잡힌 알래스카산 연어로 오염물질은 적고 영양분이 많다. 자연산 연어의 장점은 일주일에 두 번 먹으면 효과가 나타나기 시작한다. 지나치게 많이 먹을 필요는 없다.

◆ 호두

호두는 좋기는 하지만 너무 많이 먹지 않아도 된다. 하루에 몇 개면 오메가3, 알파 리놀렌산, 멜라토닌, 구리, 망간 등 필요한 양을 섭취할 수 있고, 구하기 힘든 감마 토코페롤 형태의 비타민E는 심장을 보호해준다. 또 호두는 뇌를 보호해주고, 알츠하이머와 파킨슨병의 진행을 늦춰준다. 아니면 과일 스무디에 유기농 호두 버터를 두 큰 스푼 넣어서 섞어도 된다.

즐거운 땡스기빙만찬을 위해 미리 준비하세요!

추수감사절이 다가왔다. 디너 준비를 위해 오븐 온도계 등을 미리 준비할 시간이다. 초대 손님이 많으면 접시도 많이 준비해야 한다. 주말에 쇼핑을 하거나 친구에게 빌려야 한다. 또 주방 기구가 잘 작동하는지 점검할지도 점검해야 한다. 전문가들은 땡스기빙 디너를 위해 다음의 6가지 사항을 미리 준비할 것을 어드바이스했다.

1. 접시 크기를 가늠하라

상온에 계속 놓아 둘 수 있는 요리는 별로 없다. 대부분 오븐에 넣거나 마이크로 오븐에 데워서 먹어야 한다. 요리용 접시나 대접 등이 마이크로 오븐에 들어 가는지 점검해 두어야 한다. 새로운 마이크로 오븐으로 교체하려면 지금이 적기다.

2. 냉장고를 비워 놓아라

터키 자리를 만들어야 한다. 오래된 음식을 손질하고 버려라. 그리고 냉장실이나 냉동실에 있는 재료를 이용해서 주중에 음식을 해서 먹어라.

3. 오븐을 청소하라

오븐의 기름때를 청소하는 것이 가장 시급한 일이다. 터키를 직접 굽거나 딱딱딱한 사이드 디시를 만들어 먹으려면 오븐을 깨끗하게 청소해 두어야 한다.

4. 육류용 온도계를 테스트하라

만약 없으면 하나 구입하라. 온도계는 터키가 알맞게 구워지는 화씨 180도가 되면 자동으로 알려준다. 온도계는 가슴살 부분에 꽂는다. 다리나 날개 부분에 꽂을 때는 깊이 찔러 넣어야 한다. USDA에 의하면 터키는 적어도 화씨 165도 이상의 온도에서 구어야 안전하다.

5. 칼을 갈아 놓아라

칼이 무디면 음식을 준비하기가 힘들어진다. 고기가 예리하게 썰어지지 않으면 칼을 갈거나 새로 구입할 시기다. 칼을 최상의 상태로 오래 보존하려면 싱크대에 놓거나 식기세척기에 넣으면 안 된다.

6. 접시를 미리 닦아 놓아라

작년 땡스기빙 때 쓰고 모셔놓은 고급 접시나 은접시는 이번에 모두 식기세척기에 넣고 한 번 돌린다.

땡스기빙 만찬이 끝난 후 남은 음식으로 또다른 파티

땡스기빙 만찬이 끝난 후, 레프트 오버의 처리까지 잘 마무리해야
부역을 책임지는 사람의 마음이 가볍다.
남은 스테핑, 터키, 소스 등은 냉장고에서 얼마나 오랫동안 보관할 수 있는지 알아보자.

남은 터키

살을 발라내어 밀폐용기에 보관하면 3~4일 정도까지 먹을 수 있다. 샌드위치, 케사디아, 오믈렛 등에 속재료로 사용하면 된다.

스터핑

터키 속에 넣어 구운 것이라면 1~2일 정도, 따로 구운 것이라면 3~4일 정도 보관할 수 있다.

돼지고기

포크 텐더로인 구이는 밀폐용기에 보관하면 2~3일 정도 사용할 수 있다. 카레에 넣거나, 볶음밥에 사용하면 맛있다.

햄 구이

땡스기빙 디너에 터키 대신 햄을 먹는 경우도 많다. 뼈를 제거하고 살만 발라내 밀폐용기에 보관하면 3~5일까지 보관된다. 샌드위치, 오믈렛, 볶음밥, 부대찌개 등에 두루 이용할 수 있다.

익힌 채소

밀폐용기에 보관하면 3~5일까지 먹을 수 있지만 맛이 현저히 떨어진 다. 되도록 남기지 않고 빨리 다 먹는 것이 좋다.

편킨 파이

밀폐용기 속에서 5~6일까지도 괜찮다. 수분이 생기지 않도록 조심한다.

수프

크림과 우유가 많이 들어간 종류라면 2~3일, 육수가 많이 들어간 종류라면 3~4일 정도 까지 괜찮다.

*케이atering 음식은 하루 정도만 보관하고 없애는 것이 좋다.

육류취급 안전 수칙

◆쇼핑할 때

-어린이들을 쇼핑카트에 태웠을 때 생고기나 가금류 고기로부터 감염이 될 수 있다. 육류로부터 흘러나오는 액체를 통해 박테리아에 감염될 수 있으므로 부모들은 어린이들이 고기에 닿지 않도록 주의해야 한다. 쇼핑하는 동안 감염을 방지하기 위하여 카트의 앉는 자리에 고기를 놓지않도록 한다.

-육류와 가금류 고기, 생선 등은 다른 식품과 분리해서 담는다. 분리시켜서 교차 감염이 되는 것을 막아야 한다. USDA는 육류는 플라스틱 봉지에 담도록 하며, 계산 후에는 다른 식품과 분리시켜 다른 플라스틱 봉지에 따로 담도록 권유했다.

◆저장할 때

-육류 제품을 포장할 때는 물이 새지않는 용기에 담는 것이 교차 감염을 막는 방법이다. 뉴질랜드에서는 육류를 새지않는 용기에 포장한 후부터 식중독 발병률이 획기적으로 줄었다. 쇼핑 후 집에 도착하면 생고기는 플라스틱 봉지나 그릇에 따로 담아서 고기로부터 액체가 흘러나오지 않도록 하는 것이 중요하다.

-CDC에 따르면 식중독을 일으키는 리스테리아균(Listeria monocytogenes)은 냉장고 안에서도 번식을 한다. 따라서 냉장고의 온도를 반드시 4도 이하로 유지해야 하며, 냉동실은 0도 이하로 유지해야 한다.

◆음식을 준비할 때

-우선 손을 깨끗하게 씻는다. 식료품을 만지기 전에는 손을 비누로 20초 이상 씻는다. 특히 아기 기저귀를 갈았거나 화장실에 다녀온 후에는 반드시 손을 씻어야 한다.

-교차 감염을 줄이는 가장 안전한 방법은 야채 과일을 사용하는 도마와 생고기를 써는 도마를 분리해서 사용하는 것이다.

-일부 가정에서는 육류를 흐르는 물에 씻는데, 이는 오염의 확산을 초래한다.

-요리가 끝난 후에는 요리기구와 도마를 반드시 더운 물과 세제로 세척한 다음 페이퍼 타월이나 깨끗한 수건으로 표면을 닦는다.

-육류, 가금류 고기, 생선 등을 요리할 때는 살모넬라균이나 이콜라이균이 멸균될 때까지 온도를 높여야 한다. 온도계는 육류의 뼈에 닿지 않도록 해서 살이 가장 두꺼운 부분을 쥘다. 간 쇠고기, 양고기, 가금류 고기는 160도, 통닭이나 터키는 165도, 스테이크는 145도를 넘어야 한다.

◆남은 재료 저장할 때

-유해 박테리아가 상온에서 번식을 시작할 수 있으므로 남은 고기는 2시간 이내에 냉장고나 냉동실에 넣어야 한다.

★알아두면 유용한 정보들!★

사과 반쪽을 차 안에...
하룻밤 놔 두면 차 안의 냄새가 제거됩니다

장미꽃을 화병에 꽂을 때 소다수를 약간 넣으면 시들지 않고 오래갑니다

잉크의 얼룩은 하룻밤 동안 우유에 담가 두었다 빨면 깨끗이 없어 집니다

육조는 버터와 고운 소금과 우유를 섞어 닦아 주면 새 것과 같이 윤이 납니다

하수구가 막히면 거친 소금을 한 주먹 넣고 뜨거운 물을 부으면 뽕 뚫립니다

가격이나 상표가 붙어 있던 자리에 남아 있는 흔적은 식용유로 닦으면 제거됩니다

양파를 집에 두면 싹이 나는데 양파 봉지에 빵 한쪽 넣어두면 쉽게 싹이 나지 않습니다

거울이나 유리를 닦을 때 젖은 수건에 식초를 적셔 닦으면 깨끗해 집니다

색이 바랜 플라스틱 용기(화분이나 창문 틀)는 버터로 닦아주면 다시 본래 색으로 됩니다

잘못 붙인 우표를 잘 떼려면 냉장고의 냉각 통에 잠시 넣었다 떼면 됩니다

발이 저릴 때는 다리를 X 자로 교차하고 30초 정도 꿇었다 일어나면 신기 하게도 다리 저림이 사라지게 됩니다

딸꾹질은 혀를 잡아 당겨 신경에 자극을 주면 멈추게 됩니다

변기의 때를 없앨 때는 콜라를 사용하면 콜라에 함유된 시트르산이 깨끗하게 해줍니다

흰색 면 양말이 오래 신어 본래의 색깔을 찾을 수 없을 때 레몬 껍질을 두어 조각 물에 넣어주면 새 하얗게 됩니다

악취 나는 주방 배수구에는 식초 물을 흘려 보내면 냄새가 줄어 듭니다

행주는 전자렌지에 레몬 껍질과 약간의 물을 넣고 8분간 돌리면 소독됩니다.

반찬통의 냄새는 쌀 씻은 물로 담겨됩니다.



루터란 교회를 소개합니다. (6)

(WELS-Wisconsin Evangelical Lutheran Synod)

아침 저녁으로 쌀쌀하여 겨울 스텝긴 하지만 산책을 하다 보면 단풍진 모습과 낙엽이 바삭 거리며 밟히는 소리가 정말 기분 좋습니다. 대 자연을 보며 감사의 소리가 절로 나오는 계절입니다. 그래서 11월은 감사의 계절이라고 부릅니다. 모든 것이 풍성해 지는 시기지요. 그리고 풍성한 추수와 함께 교회마다 예배와 말씀도 풍성해 지는 계절입니다. 루터란 교회에서도 이 계절에 교회 마다 말씀이 풍성해 집니다.

루터란 WELS의 설교 말씀은 율법과 복음을 강조합니다. 매주 설교 말씀 안에 율법과 복음적 요소를 반드시 전달합니다. 간단히 말하자면 루터란 교회에서 율법과 복음을 전파한다고 하는 말은 죄와 은혜를 선포한다고 생각하시면 됩니다. 그 말은 곧, 죄 때문에 지옥갈수 밖에 없는 인간과 예수 안에서 얻는 천국 가는 은혜를 함께 선포한다는 말입니다. 이것이 루터란 교인들이 율법과 복음을 이해하는 의미입니다.

우리가 율법이라고 말할 때 단순히 하나님께서 우리에게 주신 10계명만을 말하는 것이 아닙니다. 율법의 기능은 거울(Mirror), 죄쇄(Curb), 인도자(Guide)입니다. 즉 율법은 죄를 깨닫게 하고 (롬 3:20) 범법을 행하는 자들을 처벌하고 (딤후 1:9,10) 그리고 신자들이 행하여야 하는 인도자 역할(시119:105)을 합니다. 하지만 율법을 지키라고 강요를 받고 신앙생활을 하면 마음에 늘 열등의식과 죄책감이 우리의 삶을 지배하게 됩니다. 왜냐하면 온전하고 완벽하게 율법을 지킬 사람은 이세상에 존재 하지 않기 때문입니다. 이러한 성도들은 신앙생활이 힘들고 마음 양심 한편에 늘 부담감을 안고 살아갑니다. 교회에 가자니 딱딱하고 부담만 생기고 교회에 안 가자니 하나님이 두렵기도 합니다. 무언가 엄청나게 죄인 된 기분이 들지요. 신앙 생활 자체가 자기도 모르게 이리지도 저리지도 못하는 뜨거운 감자가 되는 순간이 한번쯤은 찾아 오게 됩니다.

바로 그렇기 때문에 우리가 복음이 필요한 겁니다. 복음은 로마서 1:17에서 바울이 말했던 것을 말합니다. “복음에는 하나님의 의가 나타나서 믿음으로 믿음에 이르게 하나니 기록된바 오직 의인은 믿음으로 말미암아 살리라 함과 같으니라.” 우리 사람들은 절대로 우리 자신의 선한 행동이나 공로가 아닌 예수님이 하신 일 때문에 구원 받을 수 있습니다. 예수님은 하나님이셨으며 완전한 인간이셨지요, 그리고 우리의 죄값을 치르기 위해 십자가에 재물이 되셨습니다. 그리고 그것을 믿을 때 구원 받을 수 있습니다. 이 객관적인 진리는 우리는 주관적으로 받아(Possess)들여야 합니다. 율법과 복음 설교를 다시 한 마디로 쉽게 말한다면 오직 성경에서 모든 말씀을 우리에게 전달한다는 말입니다.

또한 루터란 설교말씀은 설교자가 하고자 하는 말씀을 전하지 않습니다. 하나님께서 전하시고자 하는 말씀을 전합니다. 그래서 절기별 설교, 성찬 예식, 예배중에 죄에 대한 고백 등이 강조 됩니다. 저는 개인적으로 루터란 목사가 되어 처음에는 한국적 예배에 익숙하여 루터란 예배와 말씀이 딱딱하고 예배 형식에도 부담감이 있었지만 시간이 지나면서 설교자의 설교부터 예배 모든 절차가 하나님의 말씀에서 근거하여 셋업된 것을 보며 종교 개혁 이후 루터란(WELS)이 500년 이상을 내려온 굳건한 신앙과 신학적 깊이를 알게 되었습니다. 어찌보면 우리 시대에 점점 세속화 되어가는 신앙인들에게 바로 오직 성경, 오직 믿음, 오직 은혜를 강조하는 루터란(WELS)이 필요하다고 생각 됩니다. 좋은 하루 되시기 바랍니다.

글 : 위광훈 목사



Our Savior's Lutheran Church 삼일육 교회



Sunday Worship
주일예배 영어 10:00 am

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

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

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

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

기다림의 영성

기다리는 것을 견디지 못하는 세상이다. 불과 몇 십 년 전만 해도 사람들은 편지를 보내고 기다려야만 했다. 보낸 사람은 잘 도착했을까 생각하며 기다리고, 받는 사람은 언제쯤 편지가 올까 기다려야 했다. 하지만 이메일이 생기면서 사람들에게 그런 기다림이 사라져버렸다. 그 뿐인가? 스마트폰이 생긴 이후로는 아예 컴퓨터에서 이메일을 열어볼 때까지 기다릴 필요조차 없어졌다. 누군가 보내는 그 즉시 받아보게 된다. 단 몇 초의 기다림도 사라진 것이다.

이제는 더 이상 신문이 오기를 기다리지 않아도 된다. 인터넷 클릭 한 번이면 전 세계 소식을 실시간으로 볼 수 있다. TV를 볼 때도 기다리지 않는다. 리모콘 버튼 한번으로 보고 싶지 않은 것을 쉽게 넘겨버린다. 몇 년 전까지만 해도, 미주 한인들은 보고 싶은 드라마 비디오 테잎이 나오기를 매주 기다리곤 했다. 요즘은 그런 풍경도 점차 사라져가는 듯 하다. 모든 것이 손가락 한번 클릭으로 기다림을 없애버리는 세상이 된 것이다.

사는 모습이 이렇다 보니 요즘 사람들은 기다리는 것을 견디지 못한다. 안 그래도 급한 한국 사람들은 더 급해졌다. 고속도 모자라서 초고속, 광속, 초스피드 정도는 되어 만족한다. 이런 모습은 교회 안에서도 발견된다. 현대 교인들은 예배가 길어지는 것을 견디지 못한다. 요즘 교회의 평균 예배 시간은 1시간 10분에서 1시간 반 정도라고 한다. 설교 긴 건 더욱 못 견딘다.

기다림의 영성이 사라져가고 있다. 하나님께서 우리를 기다리게 하시는 것을 견디지 못한다. 클릭 한번에 바로 반응이 와야 직성이 풀리는 세상 속에서, 우리는 하나님도 내게 그렇게 해 주기를 원한다. 잠잠히 하나님을 기다리지 않는다. 하나님에 대해 조급하다. 오죽하면 누군가 그렇게 기도했다지 않는가. “하나님, 인내심을 지금 당장 주시

옵소서.”

한국에서 중고등부 사역을 할 무렵, 한 여자 아이가 가출을 한 적이 있었다. 어디로 갔는지 몇 일을 수소문을 해서 한참 만에 소식을 들을 수 있었다. 안산 어느 동네에 그 또래 애들과 함께 머물고 있고, 바로 며칠이 지나면 어느 술집으로 가기로 되어 있다는 것이었다. 급히 달려가 인근에서 잠복(?)을 하고, 그 아이가 올 때를 기다렸다. 날 보면 행여나 도망갈까, 보이지 않게 숨어 그렇게 몇 시간을 기다렸다.

그리고 마침내 진하게 화장을 한 그 아이를 발견할 수 있었다. 도망가려는 녀석을 붙잡아, 그 후 두세 시간 넘도록 설득을 했다. 하지만 헛수고였다. 아무리 말을 해도 들으려 하지 않았다. 하는 수 없이 마지막으로 그 아이에게 이렇게 말을 해 주었다. “나는 너를 믿는다. 네가 꼭 돌아올 것이라고 믿고 기다릴게.”

그 후 며칠 동안 그 기다림이 얼마나 간절했는지 모른다. 기도하고 기다리고, 또 기도하고 기다렸다. 그렇게 간절했기에, 그 아이가 돌아왔을 때 느꼈던 그 기쁨은... 무어라 말로 표현할 수 없을 만큼 큰 것이었다. 탕자의 아버지 마음이 그랬지 않았을까? 나를 기다리셨던 하늘 아버지의 마음은 또 오죽 했을까?

기다림의 영성이 그렇다. 너무 조급해 하지 말자. 서로를 향해서도 좀 참고 기다려주자. 교회의 부족함도 기도하며 기다려주면 좋겠다. 밤도 뜰이 들어야 하는 법이다. 하나님께도 시간을 좀 드리자. 아담 시절부터 우리를 기다려주신 분인데, 그 정도 시간도 못 드리면 너무 아박하지 않은가?

세상의 빛 세빛교회
손태환 목사



세상의 빛
세빛교회
Sebit Church

“변함없는 사랑, 변화되는 그리스도인”



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

담임목사 : 손태환
교역자 : 이학호, 최진하, 이지만

합리적인 방법으로 할수없는 일!

‘예레미야 스티팩’ 목사님이란분은 출석인원이 만명이나되는 교회에 새로운 담임목사로 가게 되었는데 부임하는 주일아침에 거지로 변장을하고 그교회를 찾아갔다. 예배시작 30분전에 그곳에 도착한 목사님은 가득히 모여든 사람들속에 있었는데 만명의 성도중 자기에게 ‘안녕하세요’ 라고 물은 사람은 고작 세사람밖에 없었다. 목사님은 동냥을 했지만 다 거절을 받았다. 그리고 그는 성전안으로 들어가 맨앞줄에 앉았는데 잠시후 안내를 보는 사람들에 의하여 맨뒷자리에 앉을것을 제안받아 맨뒷자리로 자리를 옮겼고 그는 들어오는 사람들로부터 경멸과 더러운 눈짓과 자신을 아래위로 쳐다보며 깔보는 시선의 열렬한 환영(?)을 받게되었다.

그렇게 뒷자리에 앉아있는데 한 장로로부터 오늘부터 새로이 부임한 담임목사를 소개한다는 광고를 듣는다. 장로는 회중에게 ‘여러분, 예레미야 스티팩 목사님을 소개합니다.’ 라고 말했고 회중들은 주위를 살펴보면서 새로운 담임목사를 향한 기쁨과 감격의 박수로 그를 환영하였다. 그때 그 거지였던 목사님은 자리에서 일어나 중간 통로를 향해 걸어 나왔다. 사람들은 그 사람을 보자마자 일제히 박수를 멈추었다. 강단으로 올라간 목사님은 장로에게 마이크를 넘겨받은뒤 잠시 목상하다가 마25:34-40(마지막날 양과 염소로 가려지는 심판) 에대한 말씀을 읽어내려가기 시작했다.

목사님은 성경구절을 읽은후에 회중을 바라보며 오늘 아침 자신이 경험한 일을 말하기 시작했다. 많은 사람들의 눈가에 눈물이 흐르기 시작했고 많은 사람들은 부끄러움에 고개를 들지 못했다. 그 목사님은 ‘오늘 나는 많은 사람들의 모임을 보았습니다. 그러나 이 모임은 예수 그리스도의 교회가 아니었습니다. 세상에는 충분히 사람은 많이있지만 그리스도의 제자는 충분하지 않습니다. 여러분은 언제 그리스도의 제자가 되기를 원하십니까? 그렇게 그는 예배를 끝내버렸다.

이시대에 교회는 셀수없이 많은데 왜 예수님 닮은사람은 잘 찾아볼수가 없는가? 예수님 닮고 싶은 사람은 많은데 예수님처럼 살아가지 못하는 이유가 무엇일까? 이유를 알기전에 먼저 예수님처럼 사는 길은 어떤것인가를 성경을 통해보면 대충 이런삶이었다. ‘잘난 사람들보다는 죄인들, 환자들, 소위 나보다 더 형편이 낮은 사람들에게 가까이 다가가는것이며 나를 배신한 사람에게 관찮다고 말하고 한번더 기회를 주는 것이다. 이정도면 우리에게도 가능한일 아닌가? 그럼에도 왜 우리는 이 일들을 해보지도 못하고, 하려고 하지만 실패로 돌아가 버리는것일까? 또 실패할까봐 두려워서 못하는 것인가? 그럴수도 있지만 그런일들을 못하게 만드는 무엇이 우리 마음에 이미 자리잡고 있기때문이다. 그것이 무엇인가? 내가 한다고 세상이 변하겠는가? 하는 이성적인 마인드때문이다.

예수님의 말씀에 순종하지못하게 막는것이 이 합리적이고 이성적인 판단이다. 이스라엘의 지도자 모세도 참 합리적인 생각을 가진 사람이었다. 백성들이 광야를 지날때 고기먹고싶다고 불평하자 하나님은 한달동안 질리도록 고기 먹게 해주겠다고 말씀하셨다. 그러자 모세가 이런 말을 한다.

“이 백성들의 숫자가 무려 육십만명인데 이들을 위하여 양떼와 소떼를 잡은들 족하오리이까 바다의 모든 고기를 모은들 족하오리이까?” 이 얼마나 합리적인 대답인가? 하지만 하나님은 이말을 듣고 조용히 모세의 계산법에 틀린점을 한마디로 지적해 주셨다. “여호와와 그의 손이 짧아 졌느냐?”

우리는 내 이성으로 내 머리로는 도저히 이해할수 없는 일들을 만날때가 있다. 이런 시험을 만날때 우리의 머리로 계산하는 합리적인 방법은 예수님 닮지못한 모습이며 결국 우리를 실패자로 만들어 버릴뿐이다. 예레미야 목사님이 거지로 변장했을때 왜 성도들이 거들떠도 보지 않았을까? 거지가 교회앞에와서 동냥하는 이유를 합리적으로 생각해보니 이런 답을 얻은것이다. ‘저 거지 머리굴렸네,, 교회오면 아무래도 비지니스가 더 잘될거라 생각했던 모양이지? 저런 사람에게 절대로 동냥하면 안돼, 한번주면 버릇이 되어서 또 울겨야.’ 자녀들에게는 ‘너 예수님 똑바로 안믿으면 저렇게 된다’ 고 교육한다.

우리는 너무 생각이 많고 똑똑하고 이성적일때가 많다. 그냥 거지를 거지자체로 불쌍히 여겨주면 안되는가? 많은 사람들이 예수님이기때문에 가능하지 우리는 인간이라 안된다고 예수님처럼 사는것에 대하여 머리를 흔든다. 하지만 ‘오병이어의 기적’ 에서 오천명의 사람들이 모두 배불리 먹고 기쁨을 얻은 이유는 한 어린아이가 배고픈 사람들과 함께 먹고싶은 낮아짐을 예수님께서 기뻐 받으셨기 때문에 일어난 낮아짐의 기적이였다. 예수님께서 행하신 초자연적인 기적은 우리는 절대로 행할수 없다. 하지만 우리의 작은 낮아짐으로인한 오병이어의 기적은 우리의 삶가운데서 언제나 일어날수 있다.

합리적이고 이성적인 판단이 필요할때도 있지만 적어도 이웃과 성도들을 섬길때는 그와같은 결정, 판단보다는 겸손하게 낮아져서 순종하는것이 하나님이 가장 기쁘게 받으시는 삶이라 생각한다.

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
 열심히는 전도/ 정성어린봉사

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



초대교회의 건강함을 담고싶은 가정같은 교회
 뉴저지 건강한 교회에 당신을 초대합니다

뉴저지 건강한 교회
New Jersey Healthy Church

대한예수교장로회 합동미주총회

예배안내 및 GTM (Giving Tree Mission)

주일예배: 1:00 PM (1부), 2:30 PM (2부)
주일학교: 2:30 PM
새벽예배: 월-금 6 AM
금요찬양기도회: 매주 금요일 8:00 PM

매일예배: www.facebook.com search: 뉴저지건강한교회
 무료악기레슨(색소폰 & 플루트): 주일오후 5시
 (연습시간은 변경될수 있습니다)

담임목사: 김형일 James H Kim

2815 Woodbridge Ave. Edison, NJ 08817
 Tel. 646-821-3445 E-mail: njhc704@gmail.com

더불어 살아가는
도라익집

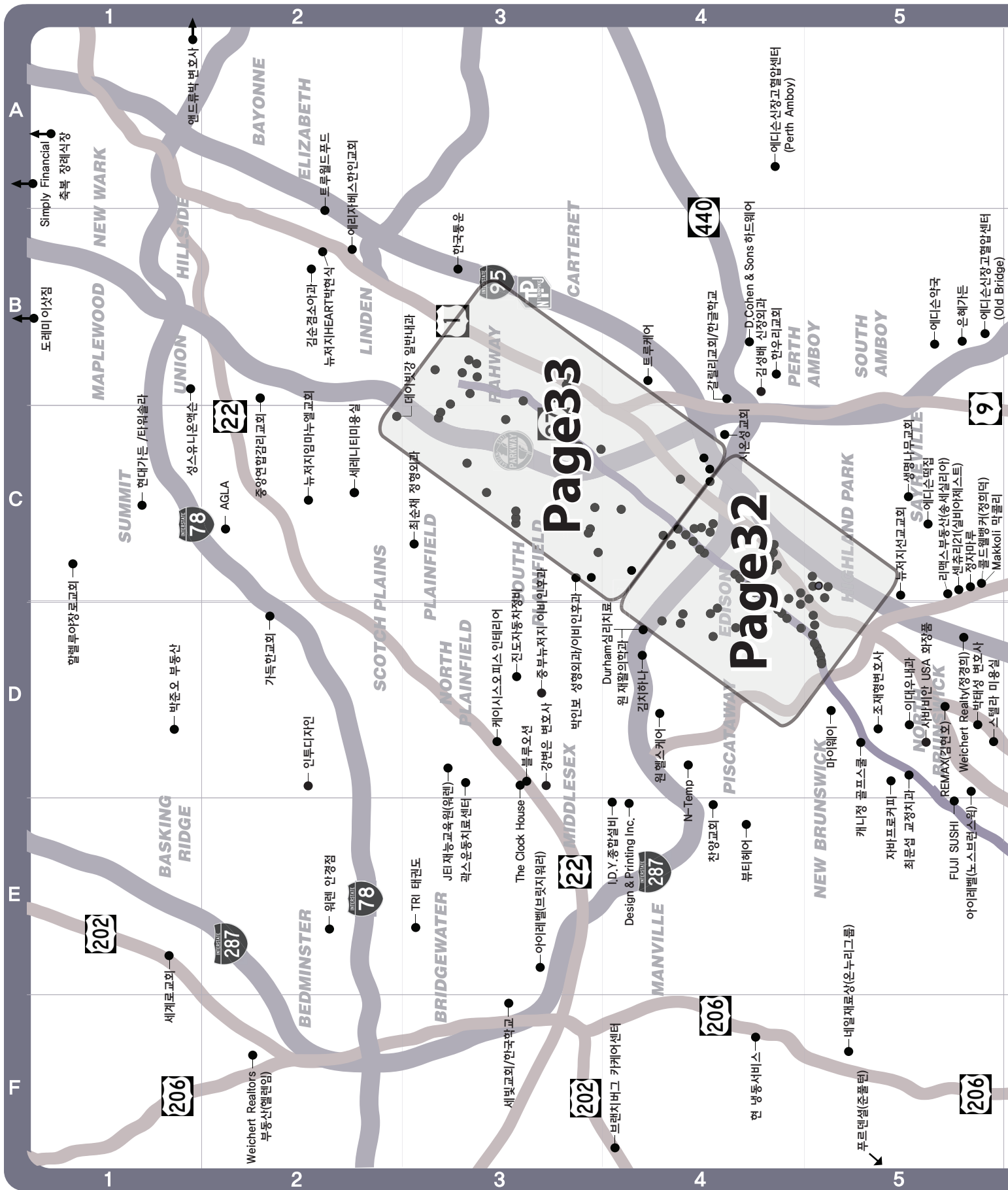
여성상담교육센터
 Woman's Counseling & Education Center

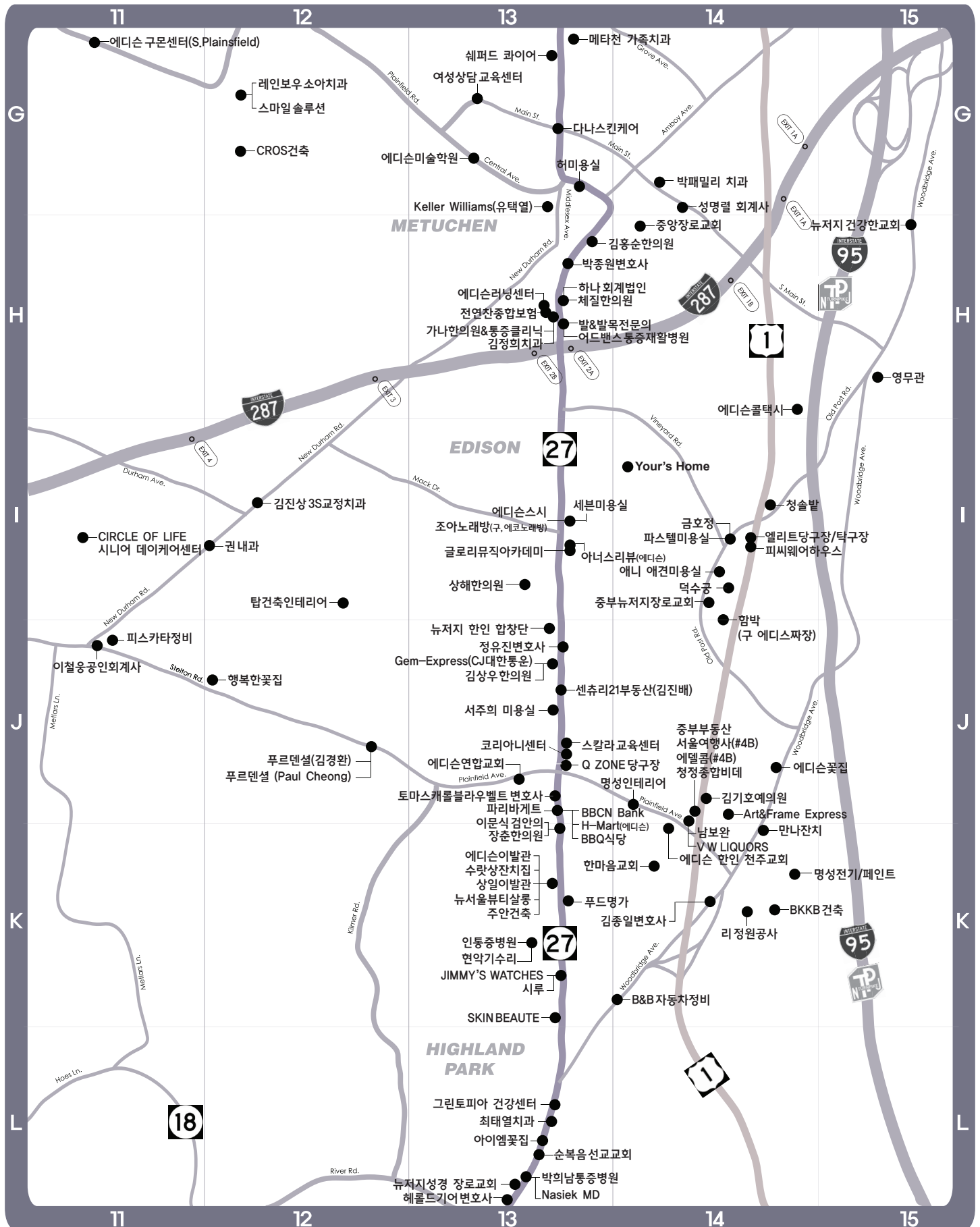
➤ 여성상담/가정상담/예방교육/내적치유교실
 ➤ 상담사역자 교실 / 치유문학 교실
 ➤ 싱글모임: 올바른 정체감을 세우고 아름다운 가정을 세울수 있도록
 교육하며 삶을 나누는 교제시간을 갖는다.

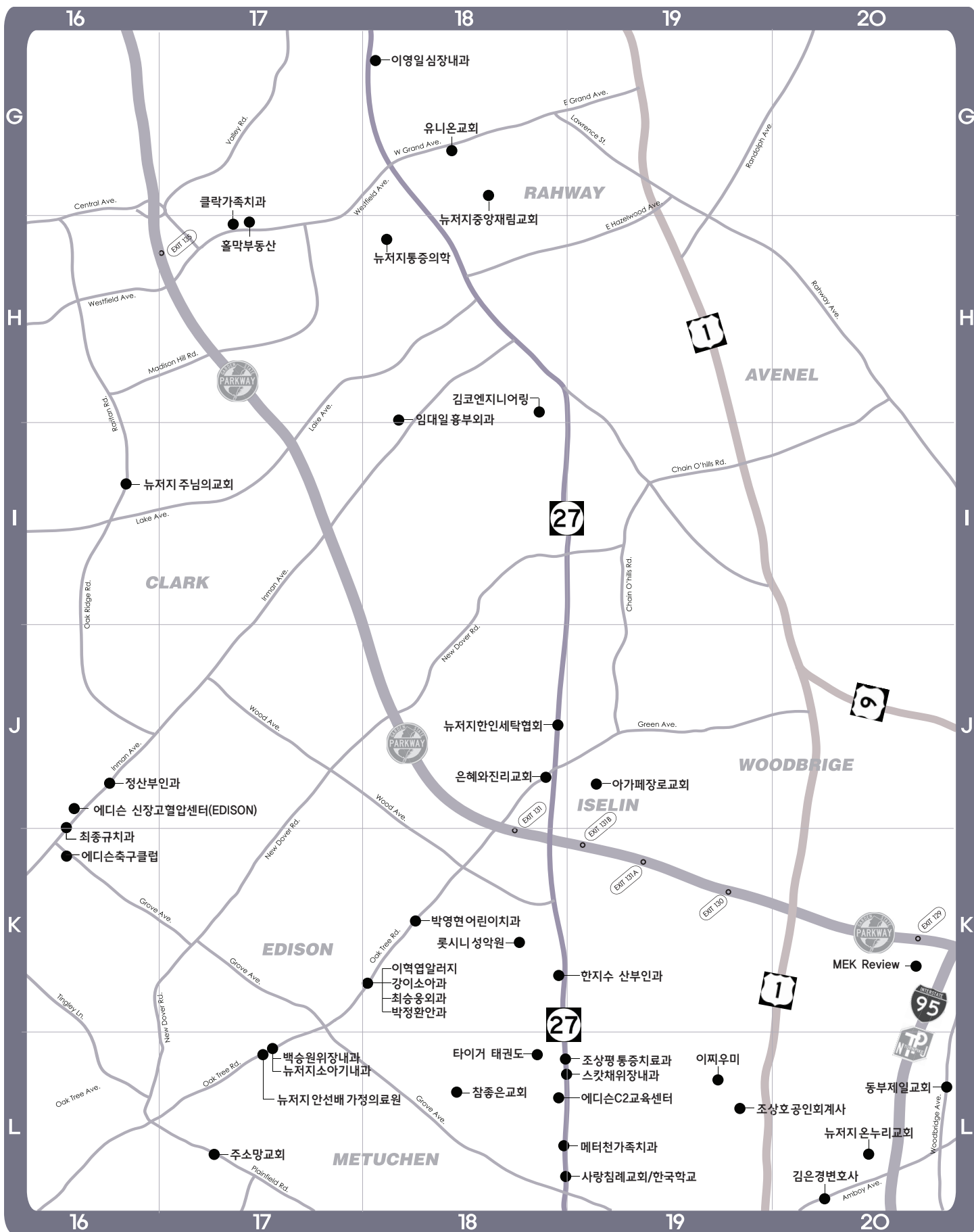
소장 : 배임순 목사

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			삼일유클러한 교회	732-254-1207	D6	스텔라 미용실	732-422-4747	D5
케이시소프스 인테리어	732-968-3236	D3	생명나무 교회	908-420-9124	C5	에디슨 이발관	732-777-9088	K13
건강			생명샘 교회	732-239-5178	E6	파스텔 미용실	732-650-0050	I14
워터닥터	732-972-4510	B7	세계로 교회	908-766-9250	E1	허 미용실	732-548-4823	G13
자바프로 커피	732-246-3232	D5	세빛교회/한국학교	908-229-2966	F2	Skin Beaute	732-626-5045	K13
프린스턴 건강식품	609-279-1636	F6	순복음선교 교회	732-545-0101	L13	Total Beauty 미용실	201-543-3064	F8
건축관련			시온성 교회	732-430-5217	C4	Nail Time	732-972-3919	C7
김코엔지니어링	732-815-3242	H18	아가페장로 교회	732-283-3551	J19	US Nail	609-716-8881	F7
들꽃조경	609-234-1838	F6	에리자베스한인 교회	732-248-7887	B2	변호사		
리정원공사	732-688-4373	K14	올네이션스 교회	609-395-7055	D7	강병은 변호사	908-757-7745	D3
명성전기/ 페인트	732-777-1675	K14	에디슨 한인 천주교회	732-572-0977	K14	김은경 변호사	732-225-3510	L20
명성인테리어	732-331-4343	J14	유니온 교회	732-396-0444	G18	김종일 변호사	201-579-3322	K14
바울건축	732-539-4337	C6	은혜와진리교회	732-439-6409	J18	박종원 변호사	201-585-0731	H13
에디슨 전기/플러밍	732-850-3654	C6	은혜와평강교회	908-202-9635	D6	박태성 변호사	732-422-3660	D5
우원건축	732-423-7393	C6	제일선교장로교회	732-991-4411	B6	앤드류박 변호사	212-239-3680	A1
주안건축	732-895-7854	K13	좋은소리 교회	732-887-6878	C6	정유진 변호사	732-662-7923	J13
탑건축인테리어	732-236-2903	I12	주소망 교회	732-205-0571	L17	조재형 변호사	609-642-4488	F7
현 냉동서비스	908-295-2264	F4	중부뉴저지그리스도의교회	732-695-2099	B9	토마스캐롤블라우벨트 변호사	877-676-7729	J13
AAMD 종합건축	732-964-9787	C7	중부뉴저지장로 교회	732-310-0022	I14	해롤드기어변호사	732-249-4600	L13
BKKB 건축	201-723-9573	K14	중앙연합감리교회	908-272-1995	B2	병원		
CROS 건축	732-586-2563	G12	중앙장로교회	732-882-3575	H14	강이 소아과	732-549-7007	K18
I.D.Y.종합설비	201-755-8232	E4	즐거운 교회	609-734-0110	F7	김순겸 소아과	908-352-8383	B2
Yours Home	732-266-1642	I14	천양 교회	732-805-4050	E4	김규수 산부인과	732-238-5400	D6
검도			참좋은 교회	908-307-7979	L18	정 산부인과	908-561-0022	J1
영무관	201-725-7950	H15	프린스턴사랑교회	609-945-2552	F7	한지수 산부인과	732-603-2122	K18
성무관	201-387-2200	C6	프린스턴연합 교회	609-799-3400	F7	권 내과	732-287-2273	I12
공인 회계사			프린스턴한인교회	609-921-8895	E6	김성배 신장내과	908-769-1440	B4
성명렬 공인회계사	732-549-3400	H14	프린스턴한인장로교회	609-799-3400	E7	뉴저지 소아기내과	732-744-9090	L17
이근진 공인회계사	609-452-8282	F8	한마음 교회	908-930-4299	K14	데이팅 강 일반내과	908-709-4114	C2
이철웅 공인회계사	732-985-2232	J11	한우리 교회	732-952-3500	B4	백승원 위장 내과	732-744-9090	L17
이해정 공인회계사	609-919-9207	E7	할렐루야장로 교회	908-461-7599	C1	스티븐 김 내과	732-432-7400	D6
조상호 공인회계사	732-549-5168	L19	꽃집			스카트 채 위장내과	732-632-9777	L19
하나회계법인	732-603-8877	H13	아이엠 꽃집	732-354-3618	L13	이대우 내과	732-545-0202	D5
교회/천주교/한국학교			현대가든 / 타워슬러	973-728-4700	C1	이영일 심장 내과	732-574-0055	G18
가득한 교회	908-912-6775	D2	행복한 꽃집	908-764-2896	J12	에디슨 신경과	908-757-6633	J16
갈릴리교회 / 한글학교	732-442-4442	B4	Flower Avenue 206	609-454-3671	F7	임대일 흉부내과	732-388-7999	I18
갈보리감리교회	732-613-4930	D6	노래방			김중섭 성형외과 /이비인후과	732-727-1355	A6/C6
꿈이있는 교회	732-485-1100	E6	조아 노래방	732-248-8445	I13	김창수 성형외과	732-780-0300	B9
뉴저지 건강한 교회	646-821-3445	H15	농장			박인보 성형외과 /이비인후과	732-205-1311	C3
뉴저지 믿음장로 교회	732-747-2991	A7	늘푸른 농장	609-259-0029	F10	최순채 정형외과	908-561-2122	C3
뉴저지 성경장로 교회	732-887-4920	L13	원저가든	609-922-1234	E7	중부뉴저지 이비인후과	732-205-1311	D3
뉴저지 선교 교회	732-220-9191	C5	당구장/탁구장			가든 한의원	732-668-2228	A6
뉴저지 은누리 교회	732-661-9191	L20	Q Zone 당구장	732-985-2110	J13	김상우 한의원	732-248-1980	J13
뉴저지 임마누엘 교회	908-317-0691	C2	엘리트 당구장 / 탁구장	732-248-7887	I14	김홍순 한의원	732-729-1075	H13
뉴저지 주님의 교회	908-400-9768	I16	미용/이발			가나 한의원	732-321-1909	H13
뉴저지 중앙재림 교회	732-259-7474	G18	7 미용실	732-287-5777	I13	장춘 한의원	732-287-8881	J13
뉴저지 충만 교회	732-887-5634	D6	다나 스킨케어	732-906-8555	G13	체질 한의원	732-548-2222	H13
뉴저지 한인 교회	732-332-1101	A6	뷰티 헤어	732-302-1711	E4	상해 한의원	732-428-3700	I13
동부제일 교회	732-709-3114	L20	동일 이발관	732-572-9449	K13	프린스턴한의원	732-754-0392	F7
맘모스 한인 침례교회	848-459-6122	A6	서우희미용실	732-205-0101	J13	김진상3S교정치과	732-287-1223	I12
사랑침례 교회/한국학교	732-548-1898	L18	세레니티 미용실,스킨케어	908-654-5757	C2	김정희치과	732-548-2255	H13

민 치과	732-566-4200	B6
박영현 어린이 치과	732-906-2001	K18
박패밀리 치과	732-548-1218	G14
오민정치과	609-924-4421	F7
최문섭 교정치과	732-846-6262	D5
최종규 치과	908-754-9322	J16
최태열치과	732-572-2411	L13
클락가족치과	732-669-0800	H17
프린스턴 패밀리 치과	609-779-0500	E7
프린스턴 프리미어 치과	609-936-0040	F7
프린스턴 소아치과	609-924-0404	

Advanced Center for Orthodontics	732-308-0022	C8
Gentle Dental Provider	646-703-2848	B10
KIDSFIRST 소아치과	732-970-8184	B6
락스 운동치료센터	732-356-5507	D3
뉴저지 안선배 가정의료원	732-321-5100	L17
뉴저지 HEART 박현식	908-354-8900	B2
뉴저지 통증의학	732-372-0222	H18
박정환 안과	908-822-0070	K18
박희남 통증병원	732-342-7575	L13
Nasieck MD. 통증의학	732-342-7575	L13
발&발목 전문의(공석일)	732-635-0400	H13
스마일 솔루션	732-516-1999	G12
이문식 검안의	732-393-1210	J13
어드밴스 통증재활병원	732-516-1060	H13
에디슨 신장 고혈압센터		
• Perth Amboy	908-769-5206	A4
• Edison	908-769-1440	J16
Old Bridge	908-769-1410	B5
원 재활의학과	908-412-0900	C4
원 헬스케어	732-981-1111	D4
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
수지엄부동산	732-462-4242	C7
센츄리21 부동산(김진배)	732-682-5137	J13
센트럴21 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
콜드웰 뱅커(정희덕)	732-673-6322	C5
클라라(Clara) 부동산	908-330-8134	C6
홀막부동산	908-232-0066	H17

선물 백화점		
헬로키티(H-마트내)	201-599-6633	I14

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

식당		
김지하나	908-755-0777	D4
금호정	732-650-1588	I14
남보완	732-985-1333	J14
덕수궁	732-248-1775	I14

마이웨이	732-545-5757	D5
시시 하우스	732-607-0018	C6
스리	732-777-7812	K13
이찌우미	732-906-2370	L19
정자마루	732-698-1113	C5
청솔밭	732-287-1234	I14
코너치킨.산수갑산(H-마트내)	732-985-4300	I14
혼스시	609-269-5800	F8
Makkoli (막콜리)	732-967-8900	C5
Fuji Sushi	732-246-8588	E5

식품/잔치집		
만나잔치	732-777-0008	K14
트루월드푸드	908-351-9090	B2
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 앤 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
제시카 정 (주택융자)	201-280-0585	

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

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

컴퓨터 판매/수리		
피씨 웨어하우스	732-287-0734	I14

콜택시		
에디슨콜 택시	732-448-9000	H14

이지콜 택시	732-485-1131	D6
학교/학원		
총회신학대학	732-688-0588	D6
글로벌뮤직아카데미	732-287-6677	I13
로시니 성악원	732-548-0561	K18
브런스워 뮤직학원	732-238-2828	D6
아너스리뷰 교육센터		
• 프린스톤 정션센터	609-799-1212	F7
• 이스트브런스워	732-254-3349	D6
• 모겐빌	732-851-4321	C7
• 에디슨	732-650-9292	I13

에디슨 구몬센터		
• 에버딘	732-290-2334	B6
• S. Plainfield	908-753-0111	G11
에디슨 미술학원	908-380-0984	G13
에디슨 C2 교육센터	732-516-9700	L19
에디슨 러닝센터	732-744-0630	H13
아이레벨(브릿지 워러)	908-396-2000	E3
아이레벨(노스브런스워)	732-594-1183	D5
씨씨비 프린스톤	609-924-1888	F6
스칼라 교육센터	732-777-1144	J13
정 바이올린	732-687-9206	B9
코리아니센터학원	732-692-8130	J13
JTI 재능교육원(워렌)	908-791-1998	D3
JTI 재능교육원(프린스톤)	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
쉐퍼드콰이어	917-330-8557	G13
아모레 (화장품, H-마트 내)	732-985-6200	I14
애니 애견미용실	732-287-8400	I14
로렌스빌 렉서스	888-240-7526	F8
Zoa Plants	732-325-0359	D5
정관장 홍삼	732-339-1212	J13
N-TEMP	732-850-6133	E4
현대(Circle) 자동차	732-741-3139	A8
현악기 수리	347-288-8819	K13

특별 판매

캐나다 청정 고사리 (더블팩)

알래스카와 캐나다가 만나는 오염된적 없는
맑고 비옥한 땅에서 자란 자연산 고사리를 드셔보세요!
원주민이 직접 채취해서 부드럽고, 맛이 좋습니다.

깃섬(Gitxm) 고사리는...

- 청정지역에서 자란 자연산 고사리입니다.
- 최적의 조건에서 자라 매우 부드럽고 맛있습니다.
- 철저한 품질 관리를 통하여 최상품의 고사리를 생산합니다.
- Gitxan 원주민의 자립을 돕는 착한 먹거리입니다.
- 분량은 일반 고사리 팩의 2배인 더블팩입니다.

“자연산 말린 송이버섯 곧 판매합니다.!”

- * 원재료 (원산지) 및 함량 : 캐나다 고사리 100%
- * 생산자 및 소재지 : 깃섬
- * 용량 (중량), 수량 : 150g
- * 보관방법 / 유통기한 : 포장지에 기재된 유통기한 까지

주문은

Jinsoo.Kim@gracecfoundation.org



150g 1팩 \$18.00 (수용료 포함)

150g 2팩 \$36.00 → 33.00 (수용료 포함)



꿈을 잃은 어린이들에게
Compassion
 그리스도의 사랑을



“어린이에게 **희망**을
선물해 주세요”

1:1 어린이 양육 프로그램

후원자가 어린이와 1:1 양육을 맺어 3세부터
 고등학교 과정을 마칠 때까지 매달 \$38로
 어린이를 후원하는 프로그램입니다.
 어린이에게 종합적인 교육의 기회를 제공함으로써
 이들이 하나님이 주신 특별한 재능을 발견하고
 미래의 지도자로 성장 할 수 있도록 돕는 것이
 목적입니다. 1:1 어린이 양육 프로그램은 어린이의
 고른 발달을 위하여 신체적, 사회/정서적, 지적,
 영적 4가지 분야로 나누어 진행하고 있습니다.

SPONSOR A
CHILD FOR ONLY
\$38 PER MONTH

후원신청

WWW.COMPASSION.COM / CALL(한국어):1-562-483-4300
 한국어 후원 사이트 WWW.COMPASSION.OR.KR

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



Flyer

Poster

Business Card

Post Card

Rack Card

Brochure

Gift Card

Booklet



새로운 디자인 인쇄 문화-고객을 지향합니다
Design & Printing, Inc.

Tel: 732.469.4740
 428 Lincoln Blvd. Middlesex, NJ 08846

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 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.



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?

주택용자 전문은행

주택용자/주택재용자

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. NMLS #35286
 New Jersey Residential Mortgage Lender License,
 New York Mortgage Banker License,
 Connecticut, Florida, and Maryland Mortgage Lender Licenses
 Licensed by the Pennsylvania Department of Banking, Licensed by
 the Virginia State Corporation Commission Equal Housing Lender.