



Central New Jersey Guide

중부뉴저지가이드

뉴저지 중부지역 한인들을 위한 생활안내



12 2013 월호

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

프린스턴 지역 전문

Weichert Realtors Cell: 609.865.3644
 www.YoomiMoon.com
 E-Mail: Yoomi@YoomiMoon.com

53 Princeton-Hightstown Rd, Princeton Junction, NJ 08850

한 곳에서 진료합니다!

Dr. Hee Nam Park D.C. 척추신경전문의
박희남 통증병원

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. Suite 430, Highland Park, NJ 08904 TEL: 732.342.7575

전통 한국음식의 자존심 명가의 정성을 담아드립니다. **월빙식**

푸드명가
 Food Master

"No! 조미료"

- 고급찬치음식
- 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 인의의 마음입니다."

"카이로프랙틱과 통증의학과를 신설했습니다"

인병원 통증 재활 한방

교통사고 ● 물리치료 ● 한방치료 ● 통증의학 ● 카이로프랙틱

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

HYUNDAI Circle

www.circlehyundai.com
 Tel. 732.741.3130
 641 Shrewsbury Ave., Shrewsbury, NJ 07702

헤럴드기어 변호사 HAROLD J. GERR
 Attorneys At Law

사고를 당하셨습니까?

자동차 혹은 트럭사고 / 척추나 디스크에 관련된 사고 / 공사현장 사고
 직장내 사고 / 배가 부러진 경우 / 범죄로 희생양이 된 사고
 각종 상해 / 말갈인 경우 / 슈퍼마켓에서 떨어진 물건으로 인한 사고
 미끄러져서 넘어진 사고 / 사망 / 개인택시 운전 사고 / 기계발사로 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

"행복없는 사랑, 행복되는 그리스도인"

Tel. 908.229.2966 주일예배: 2PM, 주일학교예배: 2PM
 424 Garretson Road, Bridgewater NJ 08807 담임목사: 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! 소리나게 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
Northern 141 141-40 Northern Blvd., Flushing, NY 11354
Northern 156 156-40 Northern Blvd., Flushing, NY 11354
Great Neck 495 Great Neck Rd., Great Neck, NY 11021
Williston Park 400 Hillside Ave., Williston Park, NY 11596
Hartsdale 371 N. Central Ave., Hartsdale, NY 10530
Goowha Flushing 142-06 41st Ave., Flushing, NY 11355
Bayside 46-40 Francis Lewis Blvd., Bayside, NY 11358

718-445-5656
718-358-0700
718-888-0005
516-482-3113
516-699-0270
914-448-8888
718-961-0999
718-229-7400

NEW JERSEY

Ridgefield 321 Broad Ave., Ridgefield, NJ 07657
Englewood 25 Lafayette Ave., Englewood, NJ 07631
Little Ferry 260 Bergen Tpke, Little Ferry, NJ 07643
Cherry Hill 1720 Route 70 E., Cherry Hill, NJ 08003
Fort Lee 112 Linwood Plaza #130 Fort Lee, NJ 07024
Edison 1761 Route 27 (Lincoln Hwy.), Edison, NJ 08817
Hmart Fresh 1379 16th St., Fort Lee, NJ 07024

201-943-9600
201-871-8822
201-814-0400
856-489-4611
201-947-7800
732-339-1530
201-944-9009

A Korean tradition made in America. Since 1982.



헤롤드기어 변호사

HAROLD J. GERR

Attorneys At Law



사고를 당하셨습니까?

오랜경험의 변호사들이 도와드리겠습니다.
영어가 불편하신 분들은 한국말로 도와드리겠습니다.

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

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

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

47 RARITAN AVE. HIGHLAND PARK, NJ

사고나면 현장에 나타나는 사람 아무나 믿지 마세요

이런 일이 있었습니다. 어떤 분이 미국에 오신지 오래되지 않아서 교통 사고를 당했습니다. 너무 당황했고 놀라셨습니다. 어디에 전화할지 누구에게 물어볼지를 몰랐습니다. 그런 와중에 갑자기 어떤 한국분이 나타났습니다. 그 사람이 이 사고를 우연히 봤다고 하면서 도움이 필요하냐고 접근을 했습니다. 사고를 당하신 분은 홀연히 나타나신 이분이 천사라고 믿었습니다. 그래서 이분이 자기야는 병원도 소개시켜주고 또 자기가 아는 변호사도 소개시켜줬다고 합니다. 그리고 또한 자기가 아는 정비소도 소개시켜 줬습니다. 그런데 이렇게 소개를 다 해준다음에는 이 사람의 행방이 모호했다는 겁니다. 사고 당하신 분이 전화를 해도 전화를 받지 않는 등 연락이 안되더라는 겁니다. 이런 것이 러너라고 불리는 사람들이 불법적으로 사고 케이스를 잡는 일종의 호객행위이고 사고 케이스 매매행위로 연결이 됩니다.

사고가 나면 사고 현장에 올수 있는 사람은 경찰 아니면 응급차입니다. 경찰은 현장에 와서 사고 경위 조사를 하고 경찰 리포트를 써야 합니다. 응급차는 와서 다친 사람을 병원에 데리고 갑니다. 다른 사람은 사고를 당한 사람이 부르지 않은 이상은 현장에 나타나서 호객행위나 그에 근접한 행위를 하면 안됩니다.

하지만 러너라는 사람들이 어떨때는 나타납니다. 나타나서 이것 저것 정비바디나 변호사나 통증 병원을 소개시켜줍니다. 이런 사람들이 변호사 사무실에 연결된 사람들도 있고 통증 병원에 연결된 사람들도 있습니다. 이런 사람들은 통증병원이나 변호사 또는 정비바디로 케이스를 가지고 오고 돈을 받거나 (변호사 사무실에 케이스를 가지고 갔을경우) 차후 사고 피해자가 받는 보상금에서 일정 퍼센테지를 받습니다. 이것은 불법입니다. 변호사들은 이런식으로 러너로 부터 케이스를 돈을 주고 사거나 러너를 고용하여서 케이스를 맡을수 없습니다. 왜냐면 변호사들은 사고 당한 사람이 변호사에게 와달라고 요청하기전에 사고 당한 사람들을 먼저 찾아가서 상담을 베풀거나 하는 방식으로 호객행위를 할수 없도록 변호사 윤리규정에 명시되어 있기 때문입니다.

변호사 윤리규정 위반 사항은 ambulance chasing 이라고 일컫기도 하는데요 변호사나 사무장이 직접 사고 현장이나 그 사람의 집등으로 무조건 찾아가서 케이스를 맡기라고 설득을 하려하는 행위는 불법입니다. 만약에 사고를 당하신 분이 변호사 사무실에 연락해서 상담을 원하므로 변호사나 변호사의 직원에게 자신의 집이나 자신이 있는 병원으로 찾아와 달라고 해서 이루어지는 방문은 불법이 아닙니다.

또한 신문이나 TV광고로 손님을 끄는 방식은 불법이 아닙니다. 또 어떨때는 입소문로 자신의 이름이 알려집니다. 친구들끼리변호사로서 소개시켜 주기도 합니다. 그것도 물론 불법이 아닙니다. 어떨때는 통증 병원들이 금전 교환없이 환자를 변호사에게 소개시켜해주시기도 합니다. 그것도 불법이 아닙니다. 그러니깐 이런 사고 상해케이스를 맡아서 진행하는 데에는 규칙이 있습니다. 하지만 많은 분들은 이런 규칙에 대해 잘 모르고들 계시고 이런 러너들이 사고 현장에 나타나든 자기집에 나타나든 많이 믿고 의지합니다. 그런데 이런 러너들은 차후에 일이 잘못되면 자신들이

책임지지 않습니다. 이런 러너들은 사고 피해자들을 그냥 변호사나 병원등에 소개하고 사라지는 사람이고 그때문에 피해 받는 사람들도 많습니다.

그러니까 교통사고가 나서 도움이 필요하시면 현장에서 첫째 경찰에 전화하시고 그 다음에 몸이 아프시면 응급차를 전화하세요 그리고 만약에 변호사가 필요하다면 올바른 방법이 있습니다. 광고 통해서 변호사를 찾을수도 있고 아는분 소개로 변호사를 찾을수도 있습니다. 이런 방법이 올바른 방법입니다. 한인 사회에는 이민 오신 분들이 많이 계시고 따라서 잘 모르고 러너의 도움을 받으시는 분들도 계시지만 점점 그 피해에 대해서 경각심을 가지게 되고 있으므로 이런 러너들이 사라지고 있습니다. 하지만 아직 몇명이 남아있으니깐 다 다 사라질때까지 조심하고 올바르게 변호사를 찾고 변호사와 일해서 이런 러너들을 피하기를 바랍니다.

글 앤드류 박 변호사



앤드류 박 변호사 브루클린 노인회에 3000불 전달

앤드류 박 변호사는 운영난으로 폐쇄위기에 놓인 브루클린 노인회를 방문해서 "브루클린 노인회는 한인 밀집 지역이 아니여서 노인들이 모여 외로움을 나누는 노인회 역할이 매우 중요하다고면서 한인사회가 많은 지원을 해주길 바란다"고 말했다.

한인사회와 함께하는
강력한 변호사 앤드류 박

새해 복 많이 받으세요.



가수 김장훈

독도는 우리땅!
교통사고는 강력한 변호사 앤드류박

1-855-PARK-911

*앤드류 박 변호사는 한인 커뮤니티의 복지개선과 한인 1·5, 2세대의 성장을 위해 노력합니다.

피곤한 겨울, 육체피로 회복을 위한 생활습관

천하를 얻고도 건강을 잃으면 아무 소용이 없다는 말이 있듯이 건강은 최고의 재산이다. 건강한 몸은 누구나 원하지만, 건강을 위해 꾸준한 노력을 하는 사람은 많지 않다.

얼마 전 질병관리본부의 발표에 따르면 우리나라 성인 3명 중 1명은 비만, 4명 중 1명은 고혈압, 10명 중 1명은 당뇨병을 앓고 있다고 한다. 또한, 건강관리에 가장 소홀한 집단은 사회 초년생인 30대 남성과 20대 여성으로 나타났다. 건강한 몸을 원하지만, 피로에 지치고 시간에 쫓겨 노력할 여유가 없음을 뜻하기도 한다.

건강한 몸을 위한 단련에는 체력이 뒷받침되어야 하고 체력은 피로와 직결된다. 육체가 피로하면 심리적으로도 지치기 때문에 건강관리를 할 의욕조차 생기지 않는다. 피로에 찌든 일상으로 건강관리가 엄두에 나지 않는다면, 육체피로 회복에 좋은 생활습관부터 차근차근 실천하는 것도 방법이다.

1. 피로야 가라! 하루 8잔 물 마시기

물은 신진대사를 원활하게 하고, 부족하면 몸의 피로를 불러온다. 하루 8잔의 물은 세계보건기구(WHO)가 권고한 하루 수분섭취량(2L)을 계산한 수치로, 물을 8잔이나 마셔야 한다고 생각하면 부담스럽지만 하루 일상에서 아침 공복, 식사 전, 식간, 취침 전에 한 잔씩만 마셔도 8잔에 근접하니 너무 부담스러워 하지 않아도 된다.

몸에 수분이 부족하면 신진대사와 혈액순환이 저하되어 피로를 느끼기 쉽다. 또한 피부가 푸석푸석해지고, 변비와 소화장애가 일어나기 쉬우며 노폐물 배출이 느려지기 때문에 노폐물의 혈중 농도가 증가해 관절염, 두통 등의 발생률도 높아진다. 특히 겨울은 기온이 낮고 활동량도 줄어들어 신진대사 기능이 떨어지고 계절 특성상 수분 수분섭취에 소홀하기 쉬우니 꼭 지키도록 하자.

2. 입맛이 없어도 끼니 거르지 않기

날씨가 선선하면 몸이 축 늘어지는 것 같고 활동하지 않아도 피로감이 증가하고, 적어진 활동량은 위장, 대장 등 각 신체 장기의 운동능력 저하로 이어져 입맛이 떨어지기 쉽다. 장기의 운동능력이 저하되면, 같은 양의 식사를 해도 에너지가 더 많이 소비되어 육체가 느끼는 피로도가 커진다. 입맛이 없더라도 규칙적으로 식사를 하고, 인스턴트 보다는 각 계절의 제철음식을 챙겨 먹는 것이 좋다. 겨울 제철음식으로는 한라봉, 유자, 귤, 과메기, 홍합, 꼬막, 대하 등이 있고 이 음식들은 피로 회복에 좋은 비타민과 타우린이 다량 함유되어있어 겨울철 육체피로 회복에 도움이 된다. 건강한 음식을 챙겨 먹기 힘들다면 영양제를 꾸준히 복용해 보충하는 것도 현명한 방법이다. 복합우루사(URSA)는 비타민 B1, 타우린 등이 주성분으로 지속적인 피로 관리에 좋다.

3. 잦은 환기로 피로 날리기

날씨가 추우면 자연스럽게 환기 횟수가 줄기 마련이지만, 환기는 건강과 직결되기 때문에 주의가 필요하다.

겨울철 따뜻한 실내 공기는 오염물질을 발생시키기 쉽고, 오랜 시간이 지날수록 오염 농도는 커진다. 또한 오염된 공기로 가득한 실내에서의 생활은 혈액순환 저하, 알레르기 질환 발생률 등을 높인다.

하루 세 번 이상 집 전체를 환기시키되, 환기는 대기의 순환이 원활한 낮 시간대가 좋다. 특히 새 집으로 이사를 했거나 새 가구를 구입한 경우 유해물질이 발생할 수 있으니 잦은 환기를 통해 최대한 방출시키는 것이 좋다. 자녀가 있는 가정은 산세베리아 등 천연 식물을 키워 산소량과 습도 조절을 하는 것이 호흡기 질환 예방에 도움이 된다.

앤드류 박 변호사, 광고 통해 독도 홍보

한인사회의 신문과 라디오, TV에는 11월1일부터 앤드류 박 변호사의 광고에 독도 캠페인 광고가 함께 실린다. “독도는 반드시 우리가 지켜야 할 한국 땅입니다. 이 사실을 미국에 살고 있는 한인 2세, 3세대 정확히 알아야 한다고 생각해 독도 캠페인 광고를 시작했습니다”

앤드류 박 변호사는 지난30일 맨해튼 소재 변호사 사무실에서 기자회견을 갖고 “이번 광고가 한인사회에 독도에 대한 관심과 중요성을 다시 한 번 일깨우는 계기가 되었으면 좋겠다” 고 말했다.

특히 박변호사는 “독도가 한국 영토이고 자원과 지리적 위치에 있어 얼마나 중요한 곳인지 우리 한인 2세와 3세가 반드시 알아야 한다” 며 “광고를 통해 독도에 대한 가치가 널리 알려지길 바란다” 고 전했다.

새롭게 제작된 광고는 앤드류 박 변호사와 “독도 지킴이” 라는 수식어가 따라다니는 가수 김장훈씨가 함께 출연한다. 박변호사는 독도 수호 의지에 대한 취지가 맞아 가수 김장훈씨와 같이 홍보물을 제작하게 됐다고 밝혔다. 광고는 앤드류 박 변호사와 가수 김장훈씨가 “독도는 우리 땅” 을 힘껏 외치는 내용으로 향후 6개월 간 3가지 각기 다른 콘셉트로 제작돼 시리즈 형식으로 각 신문과 TV, 라디오 등에 소개된다.



“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 ●



2 Birchwood Ct,
West Windsor, NJ
\$588,000
침실 4, 욕실 2.5
2 fire places
deck and back yard
가까운 기차역



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

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

겨울철 운동시 주의사항

기온이 떨어지면 몸이 움츠러 들고 움직이기 싫게 마련. 신체의 움직임이 많지 않은 겨울에는 운동부족병에 걸리기 쉽다. 적당하고 규칙적인 운동으로 건강과 체력을 유지하고 비만을 예방할 수 있다.

겨울철 운동에는 각별한 주의가 필요하다. 겨울철 운동의 최대 복병은 부상. 기온이 낮아지면 근육과 관절이 경직되고 혈관이 수축되기 때문에 몸을 충분히 풀어줘야 한다. 우선 집안에서 5~10분정도 근육을 풀어준 뒤 다시 바깥에서 5~10분정도의 준비운동을 해 주는 것이 바람직하다. 준비운동은 팔, 목, 발목, 어깨, 무릎, 허리 순으로 하고 가볍게 뛰기로 마무리 한다.

고혈압 뇌졸중 등 심장혈관 및 뇌혈관 질환자는 겨울날 아침운동이 치명적일 수 있으므로 피해야 한다. 피부가 찬공기에 노출되면 말초동맥이 수축되고 혈압이 높아져 뇌졸중이나 심장마비를 일으킬 위험이 높다. 겨울철에는 다른 계절보다 운동량을 줄이는 것이 바람직하다. 운동으로 인한 에너지소모외에도 체온유지와 추위로 떨리는 근육의 움직임에 추가 열량이 들어가므로 최대운동량의 60%정도가 적절하다.

운동시간은 20분~1시간 정도가 적합한데 운동량을 줄이지 않을 경우 영양섭취량을 늘려야 한다. 장갑 모자 등으로 몸의 보온관리를 철저히 하는 것도 중요하다. 두꺼운 옷을 한벌 입는 것보다 얇은 옷을 여러벌 끼 입는 것이 바람직하다.

옷과 옷사이의 공기가 단열재 역할을 해 운동중 땀이 날 때에도 체온 조절이 효과적이기 때문. 땀을 잘 흡수하기 위해서는 면으로 된 운동복을 입는 것이 좋고 젖은 운동복이나 장갑 등은 피해야 한다.

특히 노인들은 보온을 위해 열을 만들어내는 근육이 적기 때문에 복장에 각별히 신경을 쓰야 한다. 체열 손실의 80%정도가 머리와 귀 부위를 통해 이뤄지므로 모자는 귀까지 덮을 수 있는 것이 좋다. 운동을 심하게 한 직후에는 체내면역력이 순간적으로 크게 떨어져 감기에 걸리기 쉬우므로 주의해야 한다.

운동후 샤워 등으로 땀을 빨리 씻고 마른 옷으로 갈아입어 몸을 따뜻하게 한다. 심한 운동 뒤에 비타민 C와 E가 많이 든 과일과 주스를 먹는 것도 감기예방의 한 방법이다.

▲운동을 할때는 땀을 많이 흘려야 효과가 있다(X)

땀이란 과도한 체온 상승을 방지하기 위하여 체표면으로부터 기화열을 날려보내서 온도를 내리기 위한 장치다.

많은 사람들이 땀을 인체의 노폐물을 배출시키는 기제로 알고 있으나 노폐물은 원래 대소변이나 폐호흡을 통해서 나가도록 되어 있다. 물론 운동을 하면서 자연스럽게 나타나는 발한작용은 신진 대사를 원활하게 하고 활력을 준다. 하지만 일부러 땀을 내기 위해 지나치게 운동을 하거나 땀복을 입는 것은 득보다 실이 많다. 과도한 수분손실은 급격한 체온저하와

신체기능저하 등의 위험을 증가시킨다.

▲겨울철에는 새벽운동을 피해야 한다(O)

새벽은 대기의 탄산가스 농도가 가장 높은 때 이다. 나뭇잎이 말라 비틀어진 겨울철에는 식물에 의한 대기의 정화가 어렵다. 공기보다 무거운 아황산가스는 낮동안은 차나 사람의 움직임에 의해 떠있지만 새벽이나 밤이 되면 가라앉는다. 아황산가스는 찬서리와 함께 호흡하면 치명적이다. 겨울철 운동은 해뜨기 전보다 해가 뜬 후에 하는 것이 좋고 오전 8시부터 낮 12시 사이가 최적이다.

겨울철 집에서 할 수 있는 근육운동

●복부

가장 대표적인 게 윗몸일으키기다. 이를 헬스클럽에서는 ‘클런캄라’는 용어로 부른다. 이때 머리 뒤로 가 있는 양손에 지나치게 힘을 주면 효과가 떨어진다. 또 호흡은 몸을 누면서 들이마시고 상체를 일으킬 때 내뱉도록 한다.

●등과 허리

네 발 달린 짐승처럼 손을 어깨 넓이로 벌리고 엎드린 뒤 다리를 서서히 들어 밖으로 쪽 뻗는다. 이어 팔을 앞으로 쪽 뻗고 그 상태에서 10초 정도 버틴다. 이때 팔과 등, 다리는 일직선이 되어야 한다.

●종아리

양 발을 어깨 너비로 벌리고 선다. 그 상태에서 뒤꿈치만 높이 들어올린다. 1초 정도 버티고 천천히 내린다. 이때 1~3kg짜리 아령을 들고 하면 더욱 좋다.

●어깨 근육

바로 선 자세에서 양쪽 팔을 옆으로 천천히 들어올린다. 어깨가 완전히 일직선이 되면 잠시 멈춘 뒤 서서히 팔을 내린다. 이때 1, 2kg짜리 아령을 들고 하면 효과가 높아진다.

●가슴과 팔 근육

팔굽혀펴기가 좋다. 팔을 너무 넓게 벌리면 효과가 떨어지기 때문에 반드시 어깨 너비 이상 벌리지 말아야 한다. 천천히 숨을 마시며 상체를 내리고 숨을 내쉬며 상체를 들어올리면 된다. 초보자나 여자는 무릎을 땅에 대고 해도 상관없다.

●엉덩이와 허벅지 근육

벽에 등을 대고 앉았다 일어서기를 반복한다. 숨을 들이마시며 무릎이 90도 각도로 구부러질 때까지 서서히 앉은 뒤 일어서면 된다. 앉을 때 무릎이 발끝보다 앞으로 나오면 안 된다. 손에 2, 3kg짜리 아령을 들고 하면 효과가 더 좋다.



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

자동차 보험료 아는 만큼 아낀다.

기름값은 차를 덜 운행하면 아낄 수 있지만 보험료는 차를 팔지 않는 이상 아끼는 것이 불가능하다. 자동차 보험료를 아끼는 방법은 없을까?

첫째, 보험 가입 전 여러회사 비교.

은행별로 예금 금리가 다르듯 자동차 보험료도 보험사별로 천차만별이다. 따라서 보험에 가입하거나 갱신하기 전에 비교해야 한다. 특히 대형 보험사는 보험료가 비싸고 소형사나 인터넷으로 가입할 수 있는 회사는 싸다고 생각할 수 있지만 반드시 그런 것 만은 아니다. 보험사마다 타깃으로 하는 고객층이 달라, 때로 대형 보험사의 보험료가 더 싼 경우도 많다. 그러므로 무조건 선입견에 사로잡히지 말고 보험료를 비교해 볼 필요가 있다.

둘째, 안전장치 달면 보험료 인하

차에 에어백만 달아도 보험료 할인 혜택을 받을 수 있다. 이 밖에 ABS 브레이크 시스템, 이모빌 라이저(열쇠에 내장된 암호가 맞아야만 시동이 걸리도록 한 도난방지 장치) 등 안전장치를 장착하면 추가 할인 혜택을 받을 수 있다.

셋째, 자기 부담금을 높이면 할인 가능

자기차량 손해의 자기 부담금을 높이는 것도 디스카운트를 받을 수 있다. 보험사에 보험금을 청구하면 무조건 모든 비용이 다 나오는 것은 아니다. 자기 부담금이란 것을 빼고 준다. 처음에 얼마로 할지 선택을 하면 여기까지는 본인이 부담을 해야 한다.

넷째, 안전 운전을 필수

교통 사고는 물론 가벼운 범규 위반도 보험료를 올리는 요인이기 때문이다. 또한 3년 무사고 운전경력일 경우 할인 혜택을 받을 수 있다.

다섯째, 여러자동차는 하나의 보험 증권으로 묶어라

한사람 명의로 자동차가 여러대라면 하나의 보험 증권으로 가입하는 때 할인 혜택을 받을 수 있다. 자동차 두대를 보유한 사람이 두대 중 한대로 사고를 냈다면 각 차량이 개별 자동차 보험에 가입돼 있더라도, 나머지 한 대도 사고를 낸 차와 똑같은 할증률이 적용된다. 즉 다음해에 사고나지 않은 차량에 대해서도 높은 보험료를 내야 한다. 차량은 다르지만 동일한 운전자가 운전대를 잡으니 위험요인이 증가했다고 보고 높은 보험료를 적용하기 때문이다. 이때 동일 보험 증권에 가입, 즉 하나의 계약에 두대 이상의 자동차를 포함시키면 상대적으로 낮은 할증률이 적용된다.

여섯째, 갱신 하기 전 10일 전에 미리 알아보라.

대체적으로 각 보험사마다 요일을 조금씩 다르지만 대체적으로 10일 전 미리 보험료를 알아 볼 경우 (Advanced shopper) 할인 혜택을 받을 수 있다.

일곱째, 각 보험사의 할인 조건을 꼼꼼히 따져보자.

예를 들어 H 사의 자동차 보험 가입시 집이 있을 경우, 세탁 협회에 소속 될 경우, 간호사일 경우 등 많은 할인혜택되는 협회들이 있다. 이와 같이 각 보험사의 할인 조건을 꼼꼼히 따져 보자.

여덟째, 한 보험사에서 여러가지 보험을 들자.

요즘은 한 보험사에서 비즈니스 보험, 생명보험, 연금 등 자동차 보험 뿐만 아니라 다른 보험들도 다 하는 종합 보험이 많다. 그리하여 그곳에서 다른 보험을 들었을 경우 할인 혜택이 되는 경우도 있다.

아홉째, 운전교육을 받자(Defensive)

벌점이 많거나 교통 사고 기록이 있다면 운전교육을 받으므로 할인 혜택을 받을 수 있다.

열째, 매달 보험금을 내기보다는 한꺼번에 지불하자.

♣ 뉴저지에서 자동차 보험 들기

뉴저지에 사는 모든 운전자들은 자동차 보험을 의무적으로 들어야 한다. 만일 들지 않을 경우 과중한 벌금을 물게되거나 면허 정지가 될 수 있다. 뉴저지 운전자로서 귀하가 어떤 커버리지를 선택 하나에 따라 매월 내는 금액이 결정됨으로 자동차 보험을 결정하기 전에 먼저 자동차 보험이 어떤 커버리지가 있는지 이해하는 것이 자동차 보험을 결정하는데 많은 도움이 될 것이다.

♣ 뉴저지 자동차 보험 기본조건

뉴저지에 등록된 모든 차는 다음의 3 가지를 들어야 된다.

1. Liability insurance(책임보험) - 만일 본인 과실로 일어난 사고에 상대방 손실을 배상하는 보험이다. 여기에서 의료비는 제외된다.
2. Personal injury protection(PIP) - 상대방 과실이든 본인 과실이든 만일 차 사고에서 본인이 다쳤다면 이 보험에서 본인의 의료비가 보상된다.
3. Uninsured motorist Coverage(무보험 차량 운전자) - 만일 보험이 없거나 상대방 보험 금액이 낮은 차량과의 사고가 났을때 이 보험에서 손실을 배상한다.

PAUL C.KIM & ASSOCIATES KENNETH VERCAMMEN

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



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, 미술, 시"

미국 경제가 어렵다고 한다. 그리고 이곳 저곳에서 들려오는 얘기는 살기 힘들다는 부정적인 이야기뿐이다. 바다 건너 들려오는 한국 소식도 좋지 않기는 마찬가지여서, 우리를 더욱 암울하게 한다. 누군가 이럴 때 할 수 있는 일이 무엇이냐고 물어본다면, 나는 이럴 때 일수록 음악을 듣고, 미술을 감상하고, 그리고 시를 읽어야 한다고 말하고 싶다. 왜냐하면, 음악, 미술, 그리고 시는 우리를 꿈 꿀 수 있게 하고 그 꿈은 우리를 행복하고, 성공 할 수 있게 만들기 때문이다.

아이들을 보자, 아이들의 의무가 무엇일까? 그것은 꿈꾸기 이다. 공부라고 하실 분들이 더 많을지 모르지만, 사실 공부는 꿈을 이루기 위한 도구에 불과할 뿐이다. 내 곁에 있는 어떤 아이는 늘 요리사가 되겠다고 하더니, 요즘은 비틀즈에 빠져 하루 종일 그들의 음악만 듣는다.

그때 그 아이의 얼굴은 행복 그 자체 이다. 그리고 그들처럼 되고 싶어 드림을 배운다. 누가 아는가 그 아이가 정말 비틀즈가 될지. 아인슈타인은 이미 어린 시절부터 상대성이론의 실체를 희미하게 알고 있었다고 한다. 어린 시절 그는 늘 그 이론을 증명 하는 꿈을 꾸었을 것이니 수학 공부가 얼마나 재미있고 행복 했을까! 성경에 나오는 꿈 잘 꾸는 요셉을 보자, 그는 유복한 어린 시절을 보내지만, 형제들의 시기로 이집트에 노예로 팔려간다. 그리고 모함으로 감옥에 까지 갇히기도 하지만, 결코 꿈꾸기를 멈추지 않아서, 그는 이집트에 국무총리가 되고, 그 나라뿐만 아니라, 자신의 민족도 기근에서 구원한다. 그는 무슨 꿈을 꾸었을까? 자신을 사랑한 아버지를 만나는 꿈, 자신을 관형제를 용서하는 꿈, 국무총리가 되는 꿈, 그러나 무엇보다, 하나님의 역사를 완성하는 꿈을 꾸었음에 틀림없다.

그러니 꿈을 꾸자. 그런데 이 꿈꾸기가 말처럼 쉽지 않다. 아이 때는 꿈도 참 잘 꾸었는데, 어쩐 일인지 어른이 되면서 대부분의 많은 사

람들은 꿈꾸는 능력을 상실하게 된다. 여러 가지 이유가 있겠지만 가장 중요한 이유는 삶의 관성의 법칙 때문일 것이다. 삶은 멈춤이 없다. 아침이면 일하러 가야하고, 일하는 동안에는 너무 바쁘고, 그리고 어느새 저녁이 된다. 그리고 삶은 그것의 반복을 요구한다. 꿈꾸기는 사실 그것을 멈추려는 노력인 것이다, 아니면 거기서 나오려는 노력이든지. 그런데 관성의 법칙은 삶이 계속 굴러가기를 요구하고, 그저 똑 같은 일상과 생각만을 강요하는 것이다. 그래서 어른들은 꿈꾸기가 쉽지 않고 또는 꿈이란 것이 있다는 것조차 잊고 살아 간다.

그런데 어떻게 하면 꿈을 꿀 수 있을까? 내가 꿈을 꿀 수 있는 시간과 방법이 없다면 남에게 빌릴 수도 있다. 우리주위에는 꿈 꾸기를 직업으로 가진 사람들이 살고 있다. 그들이 바로 예술가라 불리우는 시인, 화가, 조각가, 음악가 들이다. 그들은 늘 꿈과 현실에 세계를 넘나든다 왜냐하면 예술이란 것이 꿈과 현실에 중간선상에 존재하는 것이기 때문이다. 빌리는 방법도 아주 간단하다. 그들의 시를 한편 읽는 것, 음악을 듣는 것, 그리고 그림과 조각 등을 보는 것이다.

삶은 참으로 만만치 않지만 한번뿐 이기에 행복해야 하고 성공해야 한다. 그런데 그 행복 전에, 성공 전에 우리는 반드시 마음속에 행복과 성공을 먼저 그려야 하고 날마다 꿈꾸어야 한다. 시와 음악과 미술은 틀림없이 그렇게 할 수 있게 도와줄 것이다.

Sonata da chiesa 음악 감독 이 정석



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

음악교육 연습 시키기..

부모들이 자녀에게 음악교육을 시킬 때 가장 심하게 부딪히는 딜레마가 어떻게 하면 연습을 잘 시키느냐의 문제이다. 연습을 시키지 않아도 자율적으로 하는 경우는 극히 드물다. 간혹 음악에 심취한 자녀가 하루에 3~4시간씩 연습을 시키는 경우도 있지만 대부분의 경우에는 잘 연습을 하지 않는 것이 실상이다. 연습동기를 부여하는 데 사실 부모의 역할이 가장 중요하다고 볼 수 있다.

■ 30분 연습 룰을 적용해 본다

30분 연습 룰을 편안하게 적용해 본다. 음악교사들은 보통 어린 자녀들에게 하루 30분씩 연습을 권장하고 있으며 나이가 들면서 조금씩 연습시간을 늘려갈 것을 권고하고 있다. 부모들이 자녀들에게 만약에 30분 연습을 하면 그만큼 TV를 보게 해준다든가 놀게 해주는 방법을 택하면 자녀들은 그냥 30분을 대충 때우고 나머지 노는 일에 더 열중하게 될 수도 있기 때문에 이 방법을 선택할 때는 신중해야 한다.

■ 보상을 해준다

연습을 보상해 주는 습관을 길러주기 위해서는 부모들은 자녀들에게 매일의 목표를 성할 수도 있도록 해주어야 한다.

예를 들어 하루에 30분만 연습하면 된다고 기계적으로 이야기하는 것보다는 오늘의 연습은 실수 없이 두 소절을 마친다는 식으로 확고한 목표의식을 심어주는 것이 좋다. 하루에 10분을 연습하든 40분을 연습하든 연습시간에 너무 구애받을 필요가 없다. 그 연습을 통해서 과연 무엇을 익혔고 어떤 성취를 했으며 얼마나 음악 실력이 늘었는지를 측정하는 것이 더욱 중요하다. 즉 형식에 구애받지 말고 내용에 충실하라는 이야기이다.

하루 이틀씩 성취위주로 연습하다 보면 자녀들은 스스로 목표를 세우는 수준이 높아질 것이며 어느 날 실수하지 않고 모든 부분을 연주하는 자신을 보고 깜짝 놀랄 것이다. 자연스럽게 동기가 유발되는 것은 물론 연습할 때마다 더욱 노력을 하게 될 것이고 자신이 성취한 것에 대해 자부심을 느끼게 될 것이다.

■ 부모들의 노력도 병행한다

자녀들의 악기연습에는 부모들의 노력도 반드시 수반되어야 성공적인 음악교육이 될 수 있다. 물론 30분을 자녀가 연습하는 지 지켜보고 앉아 있을 수도 있다. 그러나 이같은 방법은 매우 피동적이고 능률도 오르지 않는다. 이러한 방법 대신 자녀들이 매일 어느 정도씩 향상되는 지 일일목표를 세워서 점검을 해주는 것이 좋다.

먼저 일주의 목표를 일곱 부분으로 나눠 매일 조금씩 완수할 수 있게 한다. 어떤 날은 목표를 상향 달성할 수도 있다. 이런 날은 진도를 앞당겨 나가면 된다.

특히 매일의 목표가 달성되고 있는 지 부모가 정확하게 측정을 할 필요가 있다. 예를 들어 스케일을 하는 지, 기교가 조금씩 늘어나는 지 혹은 특정 음악의 상급 파트가 점차 개선되어 가는 지 등을 살펴본다. 또한 자녀들은 오늘 연습을 거르고 내일 더 많이 연습할 것이라고 부모를 설득하려고 할 때가 있다. 그러나 연습을 하루라도 거르면 손이 굳어진다고 이야기해 줄 필요가 있다. 얼마나 개선이 되는 지 매일 같이 측정할 필요가 있다.

이렇게 하는 것이 매일 30분씩 자녀가 연습을 하는 지 여부를 지키고 앉아 있는 것보다는 훨씬 나은 효과를 볼 것이다. 물론 연습을 해도 잘 늘지 않고 고비가 있을 것이며 좌절도 겪게 될 것이다. 그럼에도 음악을 강요하지 말고 즐기게 하라는 것이다.

정진식 음악박사는 자녀들에게 음악연습을 시킬 때 “조용한 장소를 제공하고 연습시간에 가능하면 옆에 있어 주는 것이 바람직하다” 고 지적하고 “일관성 있는 연습시간을 짜주며 아이의 노력과 성취를 칭찬해 주는 것이 중요하다” 고 조언했다.

또한 부모로서 ‘할 일’ 과 ‘피할 일’ 리스트를 작성해 실천에 옮기는 것이 자녀의 음악실력이 부쩍 늘어나는 계기가 된다.

A. 할 일(What to Do)

1. 가족과 친구 앞에서 연주해 보도록 격려한다.
2. 칭찬과 격려를 규칙적으로 한다.
3. 아이가 폭넓고 다양한 음악을 경험하도록 해준다.
4. 아이가 음악에 대해 부모와 대화를 나누도록 격려한다.
5. 아이의 악기가 항상 잘 관리되고 있는지 확인하라.
6. 아이가 연습하는 것을 잘 듣고, 실력 향상을 꼭 알아준다.
7. 아이가 개인 음악도서관(악보, 음반, 도서)을 꾸밀 수 있도록 도와준다.

A. 할 일(What to Do)

1. 연습을 별로 이용하기
2. 다소 미흡한 부분이나 실수를 비롯거나 놀리기
3. 아이의 연주가 서툴다고 다른 사람에게 변명하기
4. 악보를 책상이나 침대 위에 올려놓고 연습하기

믿을 수 있는 사람

노후에 반드시 필요한 것은 무엇일까? 물론 여러가지를 들 수 있겠지만 사실 노후에 가장 중요한 것은 믿을 수 있는 사람이다. 법적인 관점에서 볼 때 더더욱 그러하다. 일반적으로 노후 계획을 세우게 되는 시점인 60대 중반부터 건강 문제 및 뇌졸중, 치매와 같은 질환으로 인한 사고 능력 감퇴가 더 자주 발생한다. 이때 가족과 재산을 법적, 재정적으로 보호하고 정부 혜택 및 절실히 필요한 도움을 받기 위해서는 주위에 믿을 수 있는 사람이 있어야 한다.

노후 법적 계획을 세우는데 필요한 대리인들에게는 양심적인 성품에 더해 추가 사항들이 요구된다. 본인의 이득이나 개인 가치관이 아니라 돌보는 시니어의 뜻과 복지를 가장 중요하게 여겨야 하는 것은 기본이다. 이에 더해 어려운 상황이 발생해도 시니어로부터 받은 지시사항과 뜻을 따를 수 있는 사람이어야 한다.

또한 기본적인 사무를 처리할 수 있어야 한다. 시니어의 돌봄과 관련 서로 상반되는 조언들이 베풀어질 때 누구의 조언을 따를 것인지를 논리적으로 분석, 결정할 수 있는 건전한 판단력과 결단력도 겸비해야 한다. 응급 상황이 벌어질 때 일부 의료기관, 요양원 직원 및 사회복지 관련 전문인들도 종종 부정확한 조언을 제공하며, 잘못된 조언을 따를 경우 낭패를 볼 수 있기 때문이다.

대리인의 중요성은 몇 가지 상황들을 살펴보면 명백해진다. 법적 노후 계획을 세울 때 가장 중요한 문서는 뇌졸중, 치매 대비용 법적 위임장이다. 그러나 이 때 믿을 수 있는 사람이 없으면 재산 보호용 위임장을 마련할 수 없다. 메디케이드가 필요할 수 있는 중산층 시니어용 법적 위임장의 경우, 재산을 제한없이 조절할 수 있는 권한을 부여받아야 한다. 그렇기 때문에 시니어의 복지를 위해 법적 권한을 양심적으로 행사할 사람이 필요한 것이다. 잘못 선택하면 고양이에게 생선을 맡긴 꼴이 된다.

치료 결정 위임장 마련시에도 동일하다. 대리인은 응급시 시니어분께서 명시하신 뜻에 따라 치료 결정을 대신 내려야 하기 때문에 심지어 본인의 뜻과 시니어분의 뜻이 상충할 경우에도 시니어분의 결정과 가치관을 존중할 줄 아는 사람이어야 한다. 비합리적인 가족 성원이나 환자의 뜻을 무시하려는 의료 기관 직원을 대할 때 조리있게 환자의 법적 권리를 주장할 수 있어야 한다. 그러므로 용기가 부족한 “등뼈 없는?? 사람을 대리인으로 임명해서는 안된다.

법적 유언장 작성시에도 믿을 수 있는 유언 집행인이 임명되어야 하고, 메디케이드 면제 재산 트러스트 설립시에도 신임할 수 있는 트러스트 관리인 (Trustee)이 필요하다. 물론 임명받은 이들이 불법 행위를 할 경우 형사 처벌을 받게 되지만 일이 잘못된 후 바로 잡는 것보다 처음부터 일을 올바르게 처리할 사람을 임명하는 것이 좋다.

배우자, 자녀, 친척 또는 친구들 중에 이와 같이 믿을 수 있는 사람이 있다면 가장 이상적인 노후 법적 계획을 세울 수 있다. 그러나 만약 주위에 믿을 만한 사람이 없다면 노후를 대비해 찾기 시작해야 한다. 잠언의 말씀처럼 사람 속은 깊은 물과 같아도 분별력을 사용하면 그것을 길어 내어 믿을 수 있는 사람인지 확인할 수 있을 것이다.

최태양
〈노후복지법 변호사/ 법무법인 파이퍼〉

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)

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



기침에 좋은 음식 6가지



호두 · 무 · 모과 · 은행...

기침은 유해 물질이 기도 내로 들어오는 것을 막고 폐와 기관지에 있는 해로운 물질을 제거하는 신체 방어 작용이다.

기침은 원인이 다양하기 때문에 원인 진단을 위해서는 기침의 지속기간에 따른 분류가 중요하다. 지속 기간이 3주 이내인 급성 기침의 경우, 감기, 알레르기성 비염, 급성 세균성 기관지염 등이 원인으로 꼽힌다.

기침을 없애려면 이런 원인이 되는 질병을 먼저 고쳐야 하겠지만 동시에 기침을 가라앉히는 음식을 먹는 것도 도움이 된다. 국내 · 외 건강 정보 사이트를 종합해 ‘기침에 좋은 음식 6가지’ 를 뽑았다.

◆무=비타민C와 수분이 풍부해 기침을 없애줄 뿐만 아니라 가래 제거에 효능이 있다. 특히 어린아이가 목감기를 심하게 앓을 때 무즙을 내어 꿀을 타서 먹으면 효과가 있다.

◆오미자=단백질과 칼슘, 인, 철, 비타민B1이 들어있다. 또 사과산, 주석산 등 유기산도 많이 들어 있다. 이런 성분들이 식욕을 돋우고 피로를 풀어주며 기침과 천식 증세를 가라앉혀준다. 오미자에 꿀을 조금 넣어 따뜻한 차로 마시거나, 술로 담가두었다가 20~30ml씩 따뜻한 물에 타서 잠들기 전에 마셔도 좋다.

◆모과=만성화된 기침에 효험이 있다. 사포닌과 사과산, 구연산, 비타민C, 플라보노이드 성분이 들어 있다. 모과차를 꾸준히 마시면 기침, 감기는 물론이고 술독을 푸는데도 도움이 된다. 기침이 잦은 발작을 일으키기 쉬운 어린이에게 꾸준히 먹이면 도움이 된다.

◆매실=독성물질을 분해하는 피크린산 성분을 함유하고 있다. 위장 기능이 약하고 천식이 있는 사람에게 도움이 된다. 청매실의 살만 발라 오랫동안 고아 만든 매실 원액을 1작은술씩 매일 3회 정도 꾸준히 먹으면 좋다.

◆은행=장코플라톤 성분이 들어 있어 혈액순환을 돕고 혈전(피떡)을 제거하는 효능이 있다. 또한 천식과 기침을 가라앉히는 효과도 있다. 은행을 구워 하루에 2회, 어른은 5알씩, 어린이는 3알씩 먹으면 좋다.

◆호두=몸에 좋은 불포화지방산이 60~70%를 차지한다. 리놀렌산과 비타민E도 많이 들어 있다. 호두는 기관지 천식에 좋고 신장을 튼튼하게 해준다. 동맥경화 예방과 신경쇠약, 불면증에도 효과가 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

잘못 알려진 역사 상식 10가지

◆**나폴레옹은 키가 작지 않았다**= ‘나폴레옹 콤플렉스’ 라는 말이 있다. 키 작은 사람들이 가질 수 있는 열등의식이다. 하지만 나폴레옹의 키는 ‘무려’ 1m70.7cm나 됐다. 프랑스대혁명 시대 평균 키는 1m67.6cm 정도였다. ‘우월한 기력지(길이)’ 는 아니었지만 평균 이상은 분명했다.

◆**아인슈타인은 수학에서 낙제하지 않았다**=스티브 잡스 전기로 유명한 월터 아이작슨의 『아인슈타인의 우주』에는 아인슈타인이 “나는 수학에서 낙제하지 않았다. 15세 이전에 미적분을 마스터했다” 고 한 대목이 들어 있다. 그는 17세 때 대수와 기하학에서 최고 등급을 받기도 했다.

◆**추수감사절은 메이플라워호 청교도들이 시작한 게 아니다**=17세기 초 청교도들이 종교 자유를 찾아 미국으로 이주했다. 그들이 농사 수확을 마친 뒤 자신들의 신에게 감사드리기 시작하면서 추수감사절이 시작됐다는 게 상식이다. 하지만 16세기 중반 플로리다에 이주한 스페인 사람들이 비슷한 잔치를 이미 즐기고 있었다.

◆**스페인독감은 스페인에서 시작되지 않았다**=스페인독감은 1918년 5000만 명의 생명을 앗아 갔다. 1차 세계대전 사상자 3400만 명보다 많다. 이름과는 달리 독감 발원지는 미궁이다. 현재 남아 있는 증거를 바탕으로 미국 켄터키 하스켈에서 시작됐다는 주장도 있다.

◆**클레오파트라는 이집트인이 아니었다**=클레오파트라는 그리스계인 프톨레마이오스 왕조의 사람이었다. 이 왕조는 알렉산더 대왕 이후 이집트를 다스렸다. 대중 앞에서 자신이 이집트 여신인 이시스의 후예처럼 행동하기는 했다.

◆**소가 등불을 차서 시카고 대화재가 일어난 게 아니다**=1871년 대화재는 도심을 송두리째 초토화했다. 수백 명이 목숨을 잃기도 했다. 도시를 재건하면서 요즘 시카고 마천루가 형성됐다. 지금까지는 오레리란 여성이 기르던 소가 등불을 차서 불이 났다는 게 상식이었다. 하지만 조사 결과 불길은 오레리의 집과 좀 떨어진 한 골목에서 시작된 것으로 드러났다.

◆**피라미드는 유대인 노예들의 작품이 아니다**=메나헴 베긴 전 이스라엘 총리가 1977년 이집트를 방문해 유대인 노예들이 피라미드를 만들었다는 요지로 발언해 정설로 굳어졌다. 하지만 고고학자들이 연구해 보니 피라미드를 지은 사람들은 이집트인이었다.

◆**바이킹족은 뿔 달린 투구를 쓰지 않았다**=뿔 달린 투구를 쓴 바이킹족이 서유럽을 공격하는 모습은 각종 영화 등에서 익숙한 장면이다. 바그너의 오페라에서도 뿔 달린 투구를 쓴 바이킹 전사들이 등장한다. 정작 고고학적인 증거는 없다. 스웨덴 화가가 1800년대에 그린 작품에 뿔 달린 투구가 등장하면서 형성된 이미지라고 한다.

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

대입지원서 마감일 1~2주 전까지 제출하라

UC 입학원서 마감일이 오는 11월30일, 주요 사립대학들의 입학원서 마감일은 내년 1월1일 혹은 1월15일 등으로 다가왔다. 학교 기말시험, AP 과목 수강, 과외활동 등에 쫓겨 정작 중요한 대학원서 마감을 제때 하지 못한다면 큰 낭패가 아닐 수 없다. 대학을 가기 위해서 원서를 써야 하는데 다른 준비에 쫓겨서 정작 중요한 지원을 늦게 했다면 다른 준비작업도 모두 허사로 돌아가고 만다. 대입원서를 제시간에 마감시키기 위한 방법은 일찍 시작하고 차근차근하게 리스트를 만들어서 미리미리 일을 끝내는 것이다. 당연하고 쉬운 것 같은데 잘 되지 않는 마감원서 제출방법에 대해 알아본다.

■지원서의 마감일을 염수한다

대입지원 때 흔히 일어날 수 있는 실수가 마감일을 지키지 못하는 것이다. 수십 군데의 대학에 지원하다 보면 접수 대학의 마감일도 많아지게 마련이다. 주의력이 분산될 경우 마감일을 놓치는 어처구니없는 사고가 발생할 수 있다. 이런 실수를 방지하기 위해 지원하는 학교와 마감일 리스트를 작성할 필요가 있다. 즉 학교 이름과 원서 마감일을 일목요연하게 써놓아서 책상에 붙여두거나 컴퓨터 스크린에서 즉각 볼 수 있도록 한다.

보통 한인 학부모들은 자녀의 지원서 마감일을 놓고 자녀와 다투기 일췌이다. 대부분의 자녀들이 꼭 막판까지 가서 지원서를 작성하는 경우가 많기 때문이다. 입학원서 작성을 막판까지 미루다 허겁지겁 작성하다 보면 큰 실수를 저지러 수가 있어 일찍부터 여유를 갖고 작성하는 것이 바람직하다. 규모가 큰 일부 공립 대학들의 경우 원서를 빨리 제출하면 캠퍼스 기숙사 입주나 장학금 수상에 우선순위를 부여한다.

마감일 전에 미리 원서 내는 것이 좋은 이유미 전국의 4년제 대학들은 매년 감당하기 어려울 정도로 많은 양의 입학원서를 접수한다. 규모가 큰 공립대학의 경우 10만개가 넘는 신입생 입학원서를 접수해서 처리해야 하며 일부 대학들은 입학원서의 과반수가 마감일이 임박해서 입학사정 사무실에 도착하기 때문에 시간과의 전쟁을 치러야 한다. 또한 대부분의 대학들은 지원자의 시험점수와 추천서 제3자로부터 접수해야 하기 때문에 한 봉투에 담긴 입학원서 패키지를 확보하는 것 자체가 불가능하다.

따라서 아무리 많은 직원들이 동원돼 지원자의 입학서류를 심사해도 학교의 규모에 따라 입학원서 처리에 짧게는 일주일에서 3~4주가 걸린다. 학교로부터 ‘빠진 서류가 있다’는 편지를 받으면 대부분 해당 서류가 입학담당 사무실에 도착했지만 아직 지원자의 개인 파일에 첨부되지 않은 상태이다. 보통 마지막 날에 서류가 한꺼번에 몰릴 경우 해당 대학의 컴퓨터 서버가 다운될 가능성도 있다. 이런 경우 마감일을 지키지 못한 책임은 학생에게 있게 된다. 따라서 미리미리 서류를 제출하는 것이 바람직하다.

어드미션 매스터즈의 지나 김 대표는 “보통 마감일 1~2전에는 원서 제출을 권장하는 데 UC의 경우 아무리 늦어도 추수감사절 전, 사립대의 경우 크리스마스 전 제출하는 것이 바람직하다”며 “마지막 순간까지 기다렸다가 서류를 제출한다고 해서 더 좋은 결과가 나오는 것도 아니다”라고 강조했다.

■입학원서 접수

대입원서를 작성하는 과정에서 많은 학생들과 학부모들은 긴장할 수밖에 없다. 지원자의 미래가 달려 있기 때문이다. 그러나 이로 인해 극도의 스트레스에 시달릴 필요는 없다. 가장 중요한 대입원서가 해당대학에 도착하도록 하기 위해 해야 할 일들은 원서를 적절한 시기에 보내고 사본을 만들어 보관하는 등의 기초적인 일이다.

▲원서를 적절한 시기에 보낸다

적절한 시기에 원서를 보낸다는 것은 마감일보다 몇 주 앞서 제출하는 것을 의미한다. 충분한 시간을 두고 원서를 보내면 입학사정관들이 복잡한 서류들을 여유 있게 검토할 수 있다. 온라인 또는 이메일로 접수할 때도 미리 보내고 차분하게 다른 입학관련 준비를 하는 것이 정서적으로 더 안정되는 효과를 줄 수 있다.

▲모든 서류는 사본을 만들어 보관한다

지원자가 보낸 모든 대입 관련 서류는 사본을 만들어 보관한다. 또한 학교에서 보내온 모든 편지와 이메일도 지우지 말고 언제든지 들여다볼 수 있도록 저장한다. 후에 입학과 관련된 착오가 생길 경우 이를 증명할 수 있어야 하기 때문이다.

▲침착하게 행동한다

모든 서류를 완벽하게 작성해 보냈다고 판단해도 학교 측에서 일부 서류가 빠졌다는 통지서를 받을 수 있다. 이런 경우 무작정 화를 내거나 항의하지 말고 침착하게 담당 오피스에 연락해 필요한 조치를 취한다.

▲하나의 이름만 사용한다

많은 학생들이 저지르는 실수 중 하나는 대입관련 서류에 하나의 이름만 사용하지 않는 것이다. 한 서류에 미들네임을 써넣었으면 다른 모든 서류에도 미들네임을 써넣어야 한다. 서류마다 이름이 다르다면 무사히 입학사정관실에 도착한 서류가 지원자의 파일 안에 첨부되지 않고 분실 처리될 수 있다.



SAT Winter Boot Camp: 12/26-12/31

- ◆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
www.Scholarsprep.com

문의전화 (732)777-1144

Edison
1876Rt.27, Suite 203, Edison, NJ 08817
Basking Ridge
35 U.S. 202, Far Hills, NJ 07931



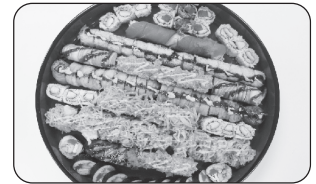
전통 한국음식의 자존심 명가의 정성을 담어드립니다

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



피부 좋아지는 11가지 비법

1. 각질제거에는 흑설탕 마사지

겨울이라 피부에 수분이 없어 각질이 많이 생겨요.

각질 제거에 효과적인 마사지법을 알려드릴게요. 화장지를 때 폼 클린저에 흑설탕을 섞어 얼굴에 살살 문질러 보세요. 마사지하듯 퍼바른 후 깨끗이 씻어내면 각질이 말끔히 없어진답니다.

2. 모공 꼭 조여주는 달걀흰자 코팩

모공 때문에 고민이 많다면 달걀흰자로 코팩을 해보세요. 달걀흰자를 손가락으로 휘저으면 투명한 거품이 보글보글 올라오는데 그걸 떠서 코에다 바르고 10분 정도 있으면 코가 꼭 죄이는 느낌이 든답니다. 모공 줄여주는 데에 아주 효과적이예요.

3. 미역으로 촉촉한 겨울나기!

보습 효과가 뛰어난 팩을 알려드릴게요. 미역팩인데요, 방법은 충분히 불린 미역을 믹서에 갈아 레몬즙을 한두 방울 떨어뜨리고 냉장고에서 하루 동안 보관한 다음팩을 하면돼요. 건조하던 피부가 아주 촉촉해진답니다. 미백효과까지 있어 일석이조예요.

4. 피부관리 해결사! 레몬스킨

비타민 C가 듬뿍 들어 있는 레몬은 특히 여성들에게 좋은 과일이죠. 간단한 방법으로 집에서 레몬스킨을 만들어 꾸준히 사용해보세요. 다른 피부관리가 필요 없답니다. 레몬 한두 개를 깨끗하게 씻은 다음 0.5cm 크기 정도로 썰어 청주나 소주병에 넣고 일주일 동안 어두운 곳에서 보관하세요. 시간이 지나면 꺼내 기름종이에 거르고, 다시 깨끗한 병에 옮겨담아 냉장고에 보관하면 된답니다. 다 쓴 스프레이형 스킨병에 담아 쓰면 편리해요.

5. 잡티 없애주는 다시마 냉팩

잡티로 고생하는 사람들에게는 다시마가 최고랍니다. 세안한 얼굴에 다시마가루를 고루 퍼바른후 가제를 덮고 다시 한 번 덧발라 팩을 해보세요. 40분 정도 지나 꾸덕꾸덕 마르면 가제를 떼어내고 온타월, 냉타월로 번갈아가며 닦아내면 돼요. 섬유풀이 풍부한 다시마가 피부 접막을 자극하고 피지 분비를 억제시켜 잡티를 없애줘요.

6. 피부가 매끈매끈 콩가루 마사지

친정 어머니가 음식 만들어 먹으라고 국내산 콩가루를 보내오셨어요. 그런데 전먹지 않고 물에 개어 얼굴에 마사지를 해봤어요. 며칠 만에 피부가 몰라지게 매끌매끌 해졌답니다.

7. 뾰루지를 싹 가라앉혀주는 쌀뜨물

제가 요즘에 하고 있는 피부 관리법인데요, 일명 쌀뜨물팩입니다. 쌀을 씻은 후 쌀뜨물을 받아 2~3시간 놓아두면 앙금이 생겨요. 이 앙금에 레몬즙과 밀가루를 조금 넣어 팩을 하면 피부가 아주 부드러워진답니다. 얼굴에 뾰루지가 났을 때는 미지근한 물에 굵은 소금을 약간 풀어 행귀주면 소금이 소독 작용을 해주기 때문에 뾰루지가 감쪽같이 가라앉아요.

8. 머릿결이 부드러워지는 천연 린스 만들기

영양도 최고, 부작용도 전혀 없는 천연 린스를 집에서 만들어보세요. 먼저, 손상된 머릿결을 보호해 주는 달걀 린스는 달걀노른자 1개를 식용유에 넣고 잘 저어서 머리에 발라 마사지하고 10여분뒤 미지근한 물로 행귀내면 돼요. 비듬을 줄여주는 녹차 린스는 녹차 마신 후 찌꺼기를 물에 넣고 다시 끓여 사용하면 되구요, 머리카락을 가지런히 해주는 식초 린스는 대야에 더운물을 붓고 식초한 스푼을 넣으면 간단하게 만들어져요. 한번 해보세요.

9. 찰랑찰랑한 머릿결로 가꾸어주는 양배추양파린스

먼저 만드는 재료로는 사과식초 1l, 양배추 55g, 양파 30g, 깻잎 10g, 술 50cc, 옥수수 기름 10g이 필요해요. 양배추와 양파는 깨끗이 씻어 적당히 썰어놓고, 깻잎은 씻어놓으세요. 큰 병에 식초와 술을 넣고 준비한 재료를 함께 넣은 후 밀봉했다 2주가 지나 사용하면 돼요. 사용하기 전 잘 흔들어야 효과가 좋아요. 삼푸 후 물에 한 수저 정도 넣어 마사지도 효과가 그만이에요.

10. 기미 · 주근깨에 효과 좋은 비타민팩

시중에서 파는 먹는 비타민으로 마사지를 하면 피부에 생기가 돌고, 얼굴이 하얘져요. 비타민 1정을 곱게 갈아 꿀 ½티스푼, 우유 1티스푼과 섞으세요. 깨끗이 세안한 얼굴에 아무것도 바르지 않은 상태에서 비타민팩을 바르세요. 동그략게 원을 그리며 마사지하듯 살살 문질러 주면 OK. 일주일에 2~3번씩 해주면 피부가 몰라보게 달라진답니다.

11. 미백 효과가 뛰어난 수박껍질 마사지

먹고 남은 수박 껍질을 활용하는 미용법이 있어요. 수박껍질에서 흰 부분만 도려내 강판이나 믹서에 갈아놓으세요. 여기에 밀가루와 꿀을 넣어 걸쭉하게 만들면 수박팩 완성! 깨끗이 세안한 얼굴에 수박팩을 붙인 다음 15분 정도 후에 물로 씻어내면 OK. 얼굴도 하얘지고 수분도 공급돼 매끈한 피부로 가꿀 수 있답니다. 바깥스 가서 화끈거리는 피부에 해줘도 좋아요.

Obsession
Hur Hair
Studio

허 헤어살롱

펌 50% 할인
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)

눈 치울 때 주의할 점

눈이 많이 온 겨울이면 눈을 치우다가 부상을 입은 환자들로 병원이 붐빈다. 눈을 치우다 얻는 부상은 어깨 결림에서부터, 근육통, 허리 부상, 심장마비까지 가지각색이다.

눈이 내려 드라이브웨이에 수북히 쌓이기 시작하면 바로 달려나가 눈을 치우려 덤비는 사람들이 적지 않다. 그러나 전문가들에 따르면 눈을 치우는 일은 러닝머신에서 운동을 하는 것 만큼 고된 작업이다. 특히 평소 운동을 하지 않는 사람이나 심장병 경력이 있는 사람들은 눈을 치우기 전에 반드시 의사의 체크를 먼저 받으라고 권할 만큼 가볍게 여길 일이 아닌 것이다.

올림픽에 출전할 만큼 신체가 건장한 운동선수들조차 운동을 하기 전에는 반드시 워밍업을 하는 만큼, 눈을 치우는데도 역시 사전 준비운동이 필요하다. 눈을 치울 때는 신체적으로 건장한 젊은이라 하더라도 제 페이스를 유지하는 것이 중요하다. 너무 짧은 시간 안에 많은 양을 치우려 하지 않아야 하고, 휴식 없이 15분 이상 눈을 치우는데 매달리는 것도 금물이다.

만일 장시간 눈 치우기 작업에 매달려야 할 경우에는 격한 운동을 할 때와 마찬가지로 물을 자주 마셔 탈수를 방지해야 한다. 높이 쌓여 무거워진 눈덩이를 치울 때는 반드시 두단계로 나누어 처리하도록 한다. 처음에는 윗부분을 먼저 긁어 제거한 다음, 두 번째 단계에서 남아있는 나머지 아랫부분을 치우는 것이다. 눈을 치우는 가장 바람직한 자세는 볼링볼을 던지는 자세다.

허리를 꼴꼴이 편 상태에서 무릎을 굽히고 눈은 정면을 바라보는 상태로 해야 허리나 어깨 부담을 줄일 수 있다. 또 갑자기 몸을 비트는 것은 골격에 부자연스런 충격을 줄 우려가 있으므로 눈을 삼으로 떠 어깨너머로 던지는 것은 피하는 것이 좋다. 눈을 치우는 것은 단순하고도 반복적인 격렬한 운동을 열악한 환경에서 하는 것이나 마찬가지다.

눈이 쌓인 주변은 항상 공기가 아주 차갑다는 것을 명심해야 한다. 차가운 공기를 장시간 호흡하면 폐에 무리가 갈 수 있으므로, 될 수 있는 한 호흡은 천천히 하고, 입보다는 코로 들이마셔야 폐에 무리가 덜 간다.

또 마스크나 스카프를 이용해 입 주변을 가림으로서 들이마시는 공기를 항상 따뜻하게 해 주는 것도 폐를 보호하는 요령이다. 이처럼 눈을 치우는 일은 신체에 무리를 주는 작업이므로 혈압이 높거나 심장질환이 있는 사람은 삼가는 것이 좋다. 차가운 공기 속에서 눈을 치우다가 심장마비를 일으키는 경우가 종종 발생하므로, 오히려 이웃집 청년들에게 용돈을 주고 대신 눈을 치우게 하는 것이 훨씬 현명한 일이다.

만약 심장병 경력이 있음에도 눈을 직접 치워야 할 경우에는 심장마비 증상에 대해 잘 이해하고, 조금이라도 의심스러운 증상이 나타나면 눈 치우는 일을 즉시 멈추고 도움을 요청하도록 해야 한다.

어떤 프로젝트나 마찬가지로 작업을 수월하게 마치기 위해서는 적절한 도구를 선택하는 것이 중요하다. 눈을 치우는 삼의 경우, 가장 중요한 것은 무게라고 할 수 있다. 무거운 삼으로 무거운 눈을 퍼 올리자면 오래지 않아 어깨와 등 주변의 근육에 통증이 오게 된다.

최근에 시중에 선보이기 시작한 눈 치우는 삼은 정교한 플라스틱과 폴리에틸렌으로 제조되어 있어 단단할 뿐만 아니라 내구성도 꽤 우수하다. 더구나 주로 철이나 알루미늄으로 제조된 재래식 삼에 비해 무게도 훨씬 가벼워 눈을 치우는데 아주 요긴하게 사용할 수 있다. 플라스틱으로 제조된 삼은 또 쇠로 만든 삼과 달리 녹이 슬지 않으며, 잘 부러지거나 꺾이지도 않는 장점이 있다. 치울 때 눈이 잘 달라붙지도 않는다. 그러나 삼날이 플라스틱으로 만들어져 있을 경우에는 쇠로 만든 삼에 비해 빨리 닳아 날을 수 있으므로, 폴리에틸렌으로 만들어졌지만 삼날 부분은 닳는 것을 방지하기 위해 쇠로 마무리 처리되어있는 것을 선택하는 것이 좋다.

손잡이 부분도 잘 살펴봐야 할 사항이다. 쇠로 만들어진 재래식 삼을 가지고 있을 경우에는 손잡이 부분만 현대의 고강도 플라스틱 제품으로 쉽게 바꿀 수 있다. 특히 알루미늄 튜브로 만들어진 손잡이는 재래식 나무 핸들에 비해 훨씬 가볍고도 튼튼하다.

삼의 재료와 마찬가지로 중요한 것은 디자인이다. 사용자에게 잘 맞는 삼을 사용하면 허리를 계속 굽힌 자세로 하는 작업에서 생기는 근육긴장과 피로를 크게 줄일 수 있다. 가장 현대적인 삼은 몸 굽히기를 최대한 줄일 수 있도록 곡선으로 디자인되어 있다. 손잡이 부분은 큼직한 D자형으로 된 것이 좋는데, 이 형태의 손잡이를 사용하면 눈을 치우는 도중 실수로 손이 미끄러지는 것을 피할 수 있다.

눈을 치울 때 옷은 여러겹 입되, 활동력을 최대한 넓힐 수 있는 것으로 입도록 한다. 또 삼을 들기 전에는 최소한 팔다리 뻗기와 같은 유연성 운동으로 워밍업 체조를 하고, 눈이 그친 뒤 햇살이 비치면 선글라스도 쓰는 것이 좋다. 눈에서 반사되는 강렬한 햇빛에서 눈을 보호할 수 있기 때문이다.

눈을 치울 때는 삼을 들어 퍼 올린 눈을 던지지 말고, 삼으로 눈을 옆으로 밀어붙이는 것이 신체에 보다 무리를 덜 주는 요령이다. 또한 눈을 치우는 가장 적절한 시기는 눈이 내릴 때로, 이때는 눈이 덜 쌓여 무게가 한결 가벼우므로 그만큼 신체에 무리가 적게 가기 때문이다.

치워서 모인 눈을 쌓아둘 적절한 장소가 주변에 없을 때는 두꺼운 판지 위에 일단 모았다가 어느 정도 양이 차면 이 판지를 밀어서 다른 곳에 갖다 버리는 것이 좋다.

특히 드라이브웨이 주변은 치운 눈이 높게 쌓이는데, 판지에 눈을 쓸어 담아 사람들의 왕가 달한 뒷뜰 주변에 갖다 버리면 드라이브웨이를 사용하기에도 훨씬 편하다.

눈 치우는 삽 고르기

- 삽날 부분이 플라스틱으로 된 것은 쉽게 닳거나 부러지므로, 최소한 날 부분이 쇠로 처리된 것을 고르도록 한다.
- 자신이 다룰 수 있는 최대 크기의 삽을 고르면 적설량이 많을 때도 쓰기가 좋다.
- 옆 부분이 막히지 않고 열린 것으로 골라야 눈을 밀어붙이기에 편리하다.
- 삽의 길이와 크기가 자신의 체격에 적합한 것인지 잘 판단해야 한다. 눈 치우는 일은 고된 작업이므로 적절한 도구를 잘 선택해야 부상이나 피로를 줄일 수 있다.
- 삽의 가격은 25달러에서 60달러 선으로 예산을 잡아야 한다.
- 삽을 고를 때는 작업용 장갑을 끼고 잡아 봄으로써, 실제로 눈을 치우는 상황에서 얼마나 손에 편안하게 잡히는지 미리 가능해 보도록 한다.
- 눈 치우는 삽을 구입하면서 작업용 장갑, 얼음 깨는 도구, 제설용 소금도 함께 구입하는 것도 좋다.

겨울철 차량 관리

- ▲ 차량 오일 교환- 엔진, 트랜스미션, 브레이크 등 차량 부속에 따라 소요되는 오일은 날씨와 온도에 따라 여러 종류가 있다. 차량 서비스를 받지 않고 직접 오일을 교환할 경우 차량 입문서(Manual)를 읽고 겨울철에 적합한 오일을 사용한다.
- ▲ 자동차 건전지 점검- 건전지 물 레벨과 부식상태를 확인한다. 또 건전지가 3년 이상 됐으며 정비소를 방문, 충전이 잘 되는지 점검한다.
- ▲ 타이어를 적당하게 팽창시켜 운전 시 최상의 견인력(traction)을 갖추도록 한다. 또 추운날씨에는 타이어가 수축되는 만큼 정기적으로 타이어 팽창여부를 점검한다.
- ▲ 특히 눈이 많이 내리는 지역이나 언덕이 진 지역에 살 경우 스노타이어 사용을 고려한다.
- ▲ 4륜구동 차량을 소유하고 있을 때는 4륜구동 시스템이 잘 작동하는지 확인하고 작동 방법을 미리 숙지해 둔다.
- ▲ 라디에이터의 부동액과 물 레벨(50대 50)을 최대 근사치로 맞춘다.
- ▲ 비상 물품을 준비해 둔다- 얼음 스크레이퍼(Ice Scraper), 손전등 삽, 유리창 세정제, 차량 점퍼 케이블(Jumper Cable), 타이어체인, 스페어타이어, 구급상자, 소금과 모래 등.

겨울철 안전 운전

- ▲ 운전 전, 반드시 차량에 쌓인 눈 모두 제거할 것
헤드라이트, 지붕, 트렁크, 윈도우, 사이드미러 등을 포함한 차량 외부에 쌓인 눈을 모두 제거하고 운전을 시작하는 것이 좋다. 특히 미등, 헤드라이트 등의 의사표시등은 상대방에게 자신의 행동을 미리 알리기 위한 것이므로 확실하게 눈을 제거해야 한다. 또한, 신발 밑창의 눈도 제거하고, 얼어 있는 유리창도 확실히 녹이고 난 후에 운전을 시작해야 한다.
- ▲ 눈길에서 출발은 2단으로 할 것
눈길에서는 2단으로 출발하는 것이 좋다. 1단으로 출발하면 구동력이 너무 커서 바퀴가 헛돌 위험이 있어서다. 2단으로 출발하면 구동력이 줄어 적당한 마찰력을 일으키며 차가 부드럽게 움직인다.
- ▲ 차간거리 충분히 유지하고, 저속으로 운전할 것
결빙이 진행되고 있는 도로나, 눈이 내려 쌓이고 있는 도로에서는 차가 미끄러지기 매우 쉽다. 또한, 과속하면 커브나 교차점에서 제때 정지할 수 없으므로 사고로 연결될 수 있다. 따라서 동결 도로나 적설 도로에서는 반드시 속도를 줄이고, 차간거리를 충분히 유지해야 한다. 이는 눈길이나 빙판길에서 주행하는 승용차의 제동거리는 건조한 노면에서보다 훨씬 길어지기 때문이다.
- ▲ 앞차 바퀴 자국 따라 운행하면 미끄러지는 현상 막아줘
눈이 새로 내린 길에서는 앞차의 바퀴 자국을 따라 운행하는 것이 좋다. 이는 바퀴 자국은 차량이 옆으로 미끄러지는 현상을 다소 막아주기 때문이다. 반면, 바퀴 자국이 없는 길에서는 눈 속에 파묻힌 구덩이나 큰 돌멩이가 혹시 있는지 주의해야 한다.
- ▲ 커브길 나타나면 미리 감속한 뒤, 커브 돌면서 가속페달 천천히 밟아야
겨울철 커브길에서는 미리 감속한 뒤, 커브에서 가속페달을 조금씩 밟아 힘 있게 돌아야 한다. 대부분 운전자가 커브를 돌면서 브레이크를 밟는데, 겨울철 커브길에서는 브레이크를 밟을 경우 노면이 미끄러워 사고의 위험이 높다. 또한, 커브 진행 중 엔진 브레이크나 기어변속은 하지 않는 것이 좋다.
- ▲ '급(급)'자 들어가는 행동은 하지 말 것
눈길 운전에서 가장 중요한 것은 여유를 갖고 운전하는 것이다. 급출발, 급가속, 급회전, 급정지 등 급작스런 조작을 할 경우, 차량이 눈길이나 빙판 위에서 미끄러져 사고 위험이 높아질 수 있기 때문이다.
- ▲ 주차할 경우 와이퍼 세워 두고, 사이드 브레이크 풀어 두어야
주차할 경우에는 와이퍼를 세워 두어야 한다. 눈이 쌓이면 눈의 중량감으로 와이퍼가 구부러지는 일이 발생할 수 있기 때문이다. 또한, 주차 시 사이드 브레이크를 잠가 두면 동결되어 풀리지 않을 수 있으니, 사이드 브레이크는 풀어둬야 한다. 수동 변속 차라면 기어를 1단이나 후진, 자동 변속 차라면 P에 넣어 주차하면 된다.

할러데이 시즌 하우스파티 준비 노하우

특별한 날, 특별한 손님을 위하여

■ 할러데이 시즌 하우스파티 준비 노하우

11월의 땡스기빙 데이(Thanks Giving Day)를 시작으로, 크리스마스와 뉴이어스 이브 등 본격적인 할러데이 시즌이 코앞으로 다가왔다. 사실 땡스기빙 데이나 크리스마스에는 문 닫는 식당도 많을 뿐더러 어딜 가나 사람이 많기 때문에 외출했다 괜히 지출만 늘고 사람들에 치여 고생만 하다 돌아오기 심상이다. 이럴 때는 가까운 친구나 친척들을 집으로 초대해 하우스 파티를 즐기는 것이 가장 좋다. 파티라고 해서 부담을 느낄 필요는 없다. 거창할 것 없이 테이블 위에 테이블보 깔고, 양초 몇 개 놓고 정성스레 준비한 음식을 나누며 함께 있는 시간을 즐기면 그게 바로 훌륭한 파티니 말이다. 여기에 소중하고 반가운 사람들과의 신나는 수다와 한해를 마무리 짓는 덕담 등이 어우러지면 금상첨화가 아니겠는가. 연말의 즐거움을 두 배로 즐기는 하우스 파티 노하우를 각 스텝 별로 소개한다.

■ 파티 준비

▲계획하기

초대할 친지나 친구들이 많이 있다면 초대할 손님들을 그룹별로 나누고 함께 초대해도 큰 무리가 없을 것 같은 손님은 한 그룹으로 모은다.

가장 중요한 결정사항은 파티의 주요 요소인 메뉴 결정으로, 손님들의 연령과 취향을 고려해 작성하는 것이 포인트다. 주로 메인요리는 고기 요리로 하며 이에 어울리는 애플타이저와 사이드 디시를 준비한다. 나아가 지긋한 ‘어르신’ 들은 소화가 잘 되는 담백하고 부드러운 요리로, 젊은 손님들은 독특한 퓨전이나 이색요리도 시도해 볼만 하다.

만약 손님들이 각자 음식을 가져오는 ‘팟luck’ (potluck) 파티를 계획한다면, 손님들에게 애플타이저와 고기요리, 디저트 등으로 대강의 종류를 지정해 주어 메뉴가 겹치는 것을 방지한다.

▲초대 및 장보기

손님 명단과 메뉴가 결정된 후에는 손님들에게 최대한 빨리 알려 스케줄을 조절할 수 있도록 한다.

파티 날짜가 정해지면 시장은 2~3일 전에 미리 봐 두는데, 두 번 정도 보는 것이 좋다. 처음에는 오랫동안 보관할 수 있는 반찬이나 양념거리 등의 재료를 구입하고, 두 번째 장을 볼 때는 금방 상하는 재료와 함께 첫 번째에서 빠뜨린 물건을 보완한다. 양념과 재료 다듬는 일은 하루 전에 준비해 놓으면 당일 바로 요리를 시작하기가 수월하다.

▲만약의 상황 대비

파티에서 음식이 모자라는 경우가 종종 생기게 마련이다. 이 때 당황하지 않도록 미리 음식을 준비해 놓는 것이 좋다. 메인요리가 한식이 라면 갈비나 고기를 양념장에 재워 놓거나 해물탕을 바로 끓일 수 있도록 양념까지 준비해 비닐에 싸두면 급할 때에도 순식간에 근사한 요

리를 만들어낼 수 있다. 메인요리가 양식이면 냉장고에 냉동 라자니아를 준비해 놓는 것도 좋겠다.

▲도우미

아무리 조출한 파티라도 우습게 보는 것은 금물이다. 막상 손님을 초대해 놓고 나면 마음이 분주해지기 마련. 당일 함께 상차림을 도와줄 사람이나 요리를 도와줄 사람을 정해 미리 도움을 청해 놓으면 천군만마를 얻은 듯 든든하다.

반드시 조그만 선물을 마련해 고마운 마음을 표시하는 것을 잊지 말자. 향후 언제든지 든든한 조력자가 되어 줄 것이다.

■ 파티 즐기기

▲테이블 세팅

할러데이 파티에서 가장 중요한 것은 분위기다. 의외로 간단한 방법으로 연말 분위기를 고조시킬 수 있는데, 테이블보에 양초를 올리는 것만으로도 파티 분위기를 한결 북돋울 수 있다. 테이블보와 러너도 빨간색과 초록색을 사용하면 싱그러운 할러데이 분위기를 연출할 수 있다.

손님이 너무 많지 않으면 접시도 일회용 보다는 사기그릇을 사용하자. 한결 업그레이드 된 파티 분위기도 즐기고 환경보호에도 일조할 수 있으니 일석이조다. 샴페인이나 음료 잔도 되도록이면 유리잔을 사용하면 품격이 달라진다.

단, 일일이 유리잔을 사용하기 부담된다면 플라스틱 투명 잔을 사용해 보자. 유리잔 같은 고급스러움과 실용성을 동시에 즐길 수 있다.

▲데코레이션 & 조명

계절이나 음식 색상과 어울리는 소품 한두 개만 준비해도 손님들로부터 찬사를 받는 훌륭한 파티 인테리어가 완성된다.

크리스마스 트리에 달았던 오나먼트를 한두 개를 테이블 위에 올려놓으면 근사한 장식이 된다.

조명은 파티의 분위기를 좌우하는 중요한 요인이다. 만약 야외에서 즐기는 파티라면 조명을 따로 준비한다. 뒤뜰에 수영장이 있다면 수영장 주변에 전기 조명을 세우고 수영장 안에 비치볼을 띄우는 것만으로도 호텔 리조트에 와 있는 환상적인 분위기를 연출할 수 있다.

테이블 위에 분위기 있는 양초를 사용(만일 발생할 수 있는 화재에 각별히 주의한다)하거나 캠핑용 랜턴을 사용하면 밤늦게까지 파티를 즐길 수 있다.

▲건강한 모임

한해를 마무리하는 자리에서 과음을 하거나 도박판을 벌이는 것은 바람직하지 않다. 자칫 잘못하면 즐거운 파티 분위기를 망칠 수도 있다.

따라서 모든 손님이 즐길 수 있는 건전한 게임을 준비하는 것이 좋다. 연말인 만큼 선물을 하나씩 준비해와 랜덤하게 교환하거나, 한 해 동안의 감사의 마음과 덕담 등을 나누면 훈훈하게 한 해를 마무리할 수 있을 것이다.

▲게스트 선물

간단한 게스트 선물을 마련하면 기억에 남는 파티를 개최(?)한 ‘센스 만점’ 호스트로 단숨에 등극하게 될 것이다. 어린 아이들에게는 예쁜 캔디와 장난감으로 꾸며진 구디 백(goodie back)을 선물해도 좋다.

게스트 선물은 일단 받았을 때 기분이 좋게 예쁘게 포장을 하는 것이 관건이다.

마이클스(Michaels)나 파티 서플라이(Party Supplies)에서 예쁘고 도 톡톡 튀는 포장 재료를 구입할 수 있다.

색색 모양에 앙증스런 맛... 연말 파티'분위기 업'

핑거푸드의 기본 소스와 딥

<허머스>

▶재료 삶아서 익힌 chickpeas 1파운드+8온스, 타히니(tahini, 까 페이스트) 1/2컵, 레몬주스 3큰 술, 올리브오일 1/4컵, 마늘 4톨 다진 것(생마늘의 맛이 싫다면 익힌 마늘을 사용하면 훨씬 부드러운 맛이 난다), 소금 1큰 술, 후추 약간

▶만들기

1. 푸드 프로세서에 모든 재료를 넣고 곱게 간다.
2. 물로 농도를 조절하면 된다.
3. 간을 보고 더 강한 맛을 원하면 레몬주스, 마늘, 소금을 더 첨가한다.

*서브하기-직접 만들면 유기농 chickpeas를 구입해 만들 수 있고, 여러모로 쓰임새가 많다. 허머스를 기본으로 해서 커리, 마늘, 구운 벨베펜나 가지 등을 더해 다른 종류의 딥을 쉽게 만들 수 있다. 피타칩을 준비해 두면 영양 간식으로도 훌륭하고, 샌드위치의 스프레드로도 좋다.

<양파 딥>

▶재료 베지터블 오일 1큰 술, 중간 크기 양파 1개 곱게 채썬 것, 세이지 잎(sage) 다진 것 2작은 술, 사워크림 1컵, 마요네즈 1/2컵, 소금 1작은 술, 후추 1작은 술, 잔 과 1개 곱게 채썬 것

▶만들기

1. 중간 크기 팬에 오일을 두르고 양파와 세이지를 넣어 중간 불에서 볶아 수분이 증발되고 금갈색으로 변할 때까지 익힌다. 약 20분 정도 걸린다. 완성되면 불에서 내려 식힌다.
2. 보울에 사워크림과 마요네즈를 넣고 섞고, 양파를 넣는다. 소금 1/2작은술, 후추 1/2작은 술을 먼저 넣고 섞어서 간을 본다. 필요하다면 양념을 가감한다.
3. 위에 파를 뿌려낸다.

*서브하기-찐 알감자를 찢어 먹으면 아주 맛있다. 포테이토칩을 곁들여도 좋고, 크래커도 잘 어울린다.

맛있는 김치 ! 건강한 밥상 !



SIRU Korean Restaurant

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

<시금치 아티초크 딥>

▶재료 녹인 버터 1/4컵, 다목적 밀가루 1/4컵, 우유 2컵, 파마산 치즈가루 1컵, 몬트레이 잭 치즈 간 것 1/2컵, 넛맥 간 것 1/4작은 술, 카이엔 페퍼 1/4작은 술, 베지터블 오일 2큰 술, 곱게 다진 양파 1컵, 10온스 생 시금치 팩 1개(데쳐서 물기를 완전히 짜내고 작게 썰어서 준비), 15온스 아티초크 하트(artichoke hearts) 캔 2개(물기 빼고 곱게 다져놓기), 마늘 다진 것 2큰 술

▶만들기

1. 소스팬에 녹인 버터와 밀가루를 넣어 볶는다. 거품기로 저어주면서 우유를 천천히 붓고 불을 낮춰 보글보글 끓인다. 진한 크림수프 정도의 묽기가 될 때까지 5~6분 정도 가열한 후 불에서 내린다.
2. 1에 파마산 치즈 1/2컵과 몬트레이 잭 치즈를 넣어 섞는다. 소금, 넛맥, 후추를 넣어 간한다.
3. 볶음용 팬에 베지터블 오일을 둘러 가열하고 양파를 2분 정도 볶다가 시금치를 넣어 섞는다. 시금치에서 물이 나오면 팬을 조심하게 기울여 물을 따라 버린다.
4. 3에 아티초크 하트, 마늘을 넣어 2분 정도 더 볶는다. 불에서 내려 이것을 2에 넣어 섞는다. 캐서롤 시디에 옮겨 담고 위에 나머지 파마산 치즈를 뿌린다.
5. 400도로 예열된 오븐에서 10~15분 정도 굽는다.

*서브하기-따뜻하고 크림리한 스피니치 아티초크 딥은 겨울철과 아주 잘 어울리는 메뉴다. 구운 피타칩이나 비스킷과 잘 어울린다.

<스파이스 화이트 빈과 아보카도 딥>

▶재료 잘 익은 아보카도 2개, 까넬리니 빈(cannellini beans) 통조림 1/2컵, 마늘 2톨 다진 것, 할라피뇨 다진 것 1큰 술, 실란트로 다진 것 1/4컵, 라임주스 2작은 술, 올리브오일 1작은 술, 소금 1작은 술, 후추 1/2작은 술

▶만들기

1. 아보카도의 씨와 껍질을 제거하고 잘라 보울에 담는다. 까넬리니 빈, 마늘, 할라피뇨를 넣고 포크로 대충 으갠다.
2. 나머지 재료를 모두 넣어 잘 섞는다.

*서브하기-토르티야 칩, 플랫 브레드, 구운 피타 브레드와 잘 어울린다.

크리스마스에는 이 영화를 보세요



곧 크리스마스다. 화려한 불빛과 크리스마스 트리로 수 놓인 거리를 상상하고 있다. 그러나 막상 거리 밖으로 나가보면 사람이 너무 많아 제대로 된 구경을 할 수 없거나, 모든 상점이 문을 닫아 행한 경우가 대부분. 크리스마스에 문화생활 한번 즐겨보겠다고 밖으로 나갔다가 인파에 휩쓸리든지 굳게 닫힌 문을 뒤로 하고 쓸쓸히 발걸음을 되돌리든지 둘 중 하나다. 그럼 대안은 뭘까? 집에서 편한 분위기를 만끽하며 스크린으로 크리스마스를 즐기는 것. 1년에 한 번 보는 크리스마스 영화들, 이 때 아니면 언제 볼 수 있을까.

매년 각 영화 전문 웹사이트와 블로거들이 선정하는 '크리스마스 영화 베스트 10' 목록을 참고해 가장 많이 언급되는 영화를 뽑아봤다. 미리 DVD를 빌리거나 구매해 크리스마스 이브, 혹은 크리스마스 당일 온 가족이 함께 둘러앉아 영화를 감상하자. 아니면 스케줄을 참고해 TV를 통해 영화를 시청하는 것도 좋은 방법이다.

◆1위 크리스마스 스토리

(A Christmas Story, 1983) 크리스마스 선물로 비비총을 얻기 위해 머리를 쓰는 꼬마 랭피의 이야기는 시간이 흘러도 변함없는 인기를 자랑한다. 가족과 선생님의 반대로 무릅쓰고 꼭 그 장난감을 받기 위해 계락을 세우는 랭피의 익살스러운 모습이 유쾌하다. 웃음 속에도 '빠 있는' 메시지로 관객들에게 가족과 할러데이에 대한 의미를 다시 한 번 되새기게끔 하는 영화다. 랭피 친구의 혀가 전봇대에 붙어 찢절매는 모습 등은 지금까지도 명장면으로 남아 있다.

◆2위 크리스마스 악몽

(A Nightmare Before Christmas, 1993) 팀 버튼 감독의 애니메이션. 주인공 '잭'은 헬로윈데이를 이끄는 헬로윈 마을 속 '호박의 제왕'. 그런데 어느 날 갑자기 크리스마스 마을의 분위기를 접하곤 따듯하고 행복한 모습에 반해버린다. 잭은 크리스마스를 자기 것으로 만들기 위해 산타를 납치하지만 산타로 변신한 잭은 아이들에게 행복을 주지 못하는데, 팀 버튼 감독의 또 다른 작품, 조니 뎀 주연 '가위손(Edward Scissorhands, 1990)' 또한 크리스마스 와 어울리는 영화다.

◆3위 그렘린(Gremlins, 1984)

빌리는 발명가 아버지로부터 '모과이'이라는 동물을 크리스마스 선물로 받았다. 동그란 눈에 커다란 귀, 작고 귀여운 모과이들. 하지만 이 모과이들을 기를 때는 물과 밝은 불빛 가까이 두면 안 되고 자정 이후 밥을 주면 안 된다.

이 선물을 잘못 관리하는 바람에 모과이들이 변형돼 그렘린으로 변신, 사람을 죽이려고 한다. 빌리와 그 가족, 마을 전체가 그렘린으로부터 습격 받는 이야기를 그렸다. 조 단테 감독의 공포 코미디 영화다.

◆4위 나홀로 집에(Home Alone, 1990)

크리스 컬럼버스 감독의 '나홀로 집에'는 불후의 명작. 집에 홀로 남은 케빈(맥컬린 컬킨)과 도둑들의 이야기를 그렸다. 도둑을 물리치는 케빈의 창의력 넘치는 작전에 관객들도 통쾌하게 웃는다.

이 첫 번째 영화 이후 나홀로 집에2 등 시리즈가 나왔지만, 1990년작 오리지널 나홀로 집에야말로 제대로 된 '할러데이 클래식'이다.

◆5위 나쁜 산타(Bad Santa, 2003)

"호호호 메리크리스마스!"라고 외치는 산타 할아버지의 모습은 인자하고 인정 넘친다. 그렇지만 이 영화에 등장하는 산타는 담배도, 술도, 여자도 사랑하는 데다 더럽기까지 한 '나쁜 산타'다. 쇼핑몰에서 시즌 때마다 '산타 아르바이트'를 하는 이 나쁜 산타도 착한 사람이 될 수 있을까. 답은 영화를 통해 알 수 있다.

6위는 엘프(Elf, 2003)이며 7위 멋진 인생(It's a Wonderful Life, 1946), 8위 다이하드(Die Hard, 1988), 9위 머펫의 크리스마스 캐럴(The Muppet Christmas Carol, 1992), 10위 폴라 익스프레스(The Polar Express, 2004) 순이다.

브로드웨이 뮤지컬 싸게 보는 법 가이드

‘뮤지컬의 1번지’ 브로드웨이 뮤지컬(Broadway Musical)은 뉴욕 관광객의 필수 코스. 하지만, 오케스트라석 티켓은 결코 만만치않은 경비다. 구두쇠 뉴욕커들은 정액을 내고 뮤지컬을 보러가지 않는다. 정상 티켓 가격에 수수료까지 부담한 당신의 옆 자리에 절반 가격으로 여유만만하게 뮤지컬을 즐기는 매니아가 앉아있다면, 좀 억울할 것이다. 브로드웨이 뮤지컬을 싸게 볼 수 있는 몇 가지 방법을 소개한다.

▶TKTS

뉴욕시내 3군데에 위치한 당일공연 할인센터 TKTS(tickets의 약자) 부스는 가장 인기있는 할인 서비스다.

극장개발기금(TDF)에서 운영하는 이 티켓부스에서는 당일 브로드웨이와 오프브로드웨이 뮤지컬,연극,발레 등 공연을 최고 50%까지 할인 판매한다. 현금만 받으며 1매당 수수료가 4달러씩 붙는다. TKTS는 2012년 10월 24일부터 정가 예매 티켓과 당일 비할인 '정가' 티켓도 판매하기 시작했다.

또한, 수요일과 토요일 밤 공연 티켓도 낮(마티니) 공연 티켓과 마찬가지로 박스오피스에서 오전 10시부터 티켓 부스 오픈과 동시에 판매한다. 이전에는 오전 10시부터 2시까지의 낮 공연 할인 티켓을 판매했으며, 밤 할인 티켓은 오후 3시 이후에야 구입할 수 있었다.

따라서 관광객들은 3시 이전부터 줄을 서며 낮 시간을 낭비하는 경우도 많았는데 이제부터 수-토요일 밤 공연도 아침 일찍 줄 서서 표를 구입할 수 있게 됐다. www.tdf.org.

사우스스트리트와 브루클린 부스는 오전 11시부터 판매한다. 타임스퀘어 부스에선 비뮤지컬(연극) 티켓 줄은 서쪽 끝에 익스프레스 라인에서 스피디하게 구입할 수 있다.

스마트폰 앱(TKTS)으로 동시간대 할인티켓 정보를 생생하게 얻을 수 있다.

KTS 부스 위치

- ♣타임스퀘어 (47스트리트&브로드웨이)
- ♣사우스스트리트 시포트(199 워터스트리트)
- ♣브루클린 보로홀(1 메트로테크센터. 제이스트리트&머틀애브뉴)

TKTS 운영시간: 월, 목, 금/ 오후 3시-오후 8시, 화/ 오후 2시-오후 8시, 수, 토/오전 10시-오후 8시, 일/오전 11시-오후 7시

▶할인 웹사이트

브로드웨이 공연을 편리하게 구입할 수 있는 웹사이트 텔레차지(telecharge.com)나 티켓마스터(ticketmaster.com)는 정상 가격에 1매당 최고 8달러까지 수수료를 부과한다. TKTS 앞에 장시간 줄 서있는 것도 고역일 수 있다. 컴퓨터 앞에서 편리하게

할인코드(Discount Code)를 ‘무료’로 받아 대표소로 가거나 인터넷으로 사면 된다.

단, 온라인 구매에는 수수료(\$8)가 붙는다. 또 하나의 유리한 점은 당일 티켓이 아니라 최대 3개월 후까지 티켓을 예매할 수 있는 점이다. 최고 60%까지 할인티켓이나 코드번호를 제공하는 웹사이트, 회원 가입하면, 할인 티켓 정보를 E메일로 보내준다.

- www.broadwaybox.com,
- www.nytix.com
- www.TheaterMania.com
- www.talkingbroadway.com
- www.playbill.com.
- www.goldstar.com

▶러시 티켓

얼리 버드(Early Bird)족을 위한 할인 티켓이다. 극장마다 할인 티켓 배부 프로그램이 다르다. 일반 러시/학생 러시/로터리(추첨) 러시 티켓을 판매한다. 일반과 학생 러시는 당일 박스오피스에서 선착순으로 \$30-\$40에 판매한다.

▶파셜 뷰

극장의 기둥이나 바 등 장애물 때문에 무대 전체를 볼 수 없는 부분 전망 좌석에 대해 할인 ‘파셜 뷰(Partial View)’ 티켓을 제공 하는 극장도 있다. 히트 뮤지컬 '북 오브 몰론'은 파셜 뷰도 \$147에 팔고 있었다.

▶스탠딩 룸

가장 싸게 뮤지컬을 볼 수 있지만, 튼튼한 체력을 요하는 티켓. 스탠딩 룸 온리(Standing Room Only)는 전석이 매진됐을 때 오케스트라나 매자닌의 마지막 열 뒤에 서서 관람할 수 있는 티켓으로 \$30 내외에 판매된다. ‘팬텀 오브 오페라’와 ‘맘마 미아’ ‘뉴스지스’ 등은 스탠딩룸 티켓이 있다.

▶단체 할인

각 극장에서는 10인에서 20인 이상 단체 관광객에게 디스카운트해준다. 극장마다 그룹세일 부서가 따로 있다. 할인율은 1매당 \$5~\$20, 혹은 할인 대신 1매의 무료 티켓을 주기도 한다. 텔레차지는 단체 구매에 대해서는 수수료(\$8)을 공제한다.

▶브로드웨이 위크(Broadway Week 2 for 1)

브로드웨이 50% 할인 주간. 공연 비수기인 1월과 9월 1매 가격에 1매를 보너스로 주는 할인 기간이다. '라이언킹' '위키드' 등 할인 티켓이 나오지 않는 뮤지컬도 동참한다.

<http://www.nycgo.com/broadwayweek>

루터란 교회를 소개합니다. (7)

(WELS-Wisconsin Evangelical Lutheran Synod)

어느덧 연말년의 계절 12월이 되었습니다. 기상 예보에 의하면 이번 겨울은 유난히 춥다고 합니다. 이곳 미국뿐만 아니라 한국도 이번 겨울은 한파가 자주 온다고 합니다. 한국이 춥다 하니 생각 같아선 고향에 계시는 어머니께 털신과 함께 따뜻한 군고구마라도 사 들고 고향집에 달려가고 싶은 마음이 굴뚝같지만 여러모로 상황이 쉽지가 않습니다. 더욱이 우리가 살고 있는 미국 경기가 상당히 불안합니다. 비즈니스 마다 난리가 아니라고 하는데 날씨가 쌀쌀해져서 유난히 추운 겨울이 될 것 같습니다. 힘들수록 나보다 남들을 생각하는 우리 모두가 되었으면 좋겠습니다.

오늘은 제가 루터란 (WELS)에 들어와서 개인적으로 배우고 느낀 솔직한 이야기를 함께 나누고자 합니다. 저는 현재 미국 교회를 섬기며 한국사람으로 미국 성도들과 함께 신앙생활을 하며 많은 것을 배우게 됩니다. 루터란 교회는 제가 몇 번 언급했지만 1517년 마틴루터의 종교개혁에서부터 시작되었습니다. 그래서 재미있는 사실은 이들 루터란 (WELS) 성도들을 보면 거의 대부분이 모태 신앙이고 제가 아는 성도는 신앙의 조상을 따지자면 15대 이상 기독교 집안인 성도들도 있어 깜짝 놀란 적이 있습니다. 그리고 10대째 목사인 집안도 있다고 합니다. 그래서 그런지 대부분의 루터란 성도들은 신앙이 상당히 견고합니다. 외부적인 고난, 개인적인 교회 내 문제 생기더라도 이들의 신앙은 웬만하면 변하지 않으며 함부로 교회를 옮기지도 않습니다. 개인적인 하나님과의 관계와 하나님에 대한 믿음을 삶 속에서 일어나는 문제들과 완전하게 분리해서 신앙과 문제를 타협하지 않는다는 말입니다.

저는 이러한 루터란 성도들을 보며 또한 한국 교회의 성도들을 보며 여러 가지 생각을 해보게 되었습니다. 이유가 무엇일까? 물론 말씀 드린 대로 대대손손 내려오는 깊은 전통과 신앙이기 때문에 그렇겠지만 정말 이들이 이렇게 깊은 인내와 신앙을 가지고 있는 이유를 나름대로 깊이 생각해 본적이 있었습니다. 저의 정답은 이렇습니다. 루터란 (WELS) 성도들은 성경을 가장 중요하게 생각하고 성경에서 가르치는 하나님의 말씀을 그들의 삶에 있어서 가장 중요하게 생각하기 때문입니다. 다시 말해 개신교의 아버지인 마틴루터가 외쳤던 오직 성경, 오직 믿음, 오직 은혜의 정신을 교회에서 가르치고 가장 순수하게 잘 지키고 있기 때문이라는 결론을 내릴

수 있었습니다. 루터란(WELS)은 신학적으로 절대로 타협하지 않습니다. 그렇기 때문에 성장은 느리지만 교회 교회 마다 아주 탄탄하며 성도간의 관계도 모두 가족 이상의 관계를 가지고 있습니다.

요즘 우리 한국 교회의 모습은 어떻습니까? 신학적으로 혼탁합니다. 성도들이 교회를 떠나고 있습니다. 깨끗한 사람이 교회에 없습니다. 프로그램 중심의 교회입니다. 너도나도 재미있고 설교, 감정에 도취되는 찬양을 좋아합니다. 작은 교회는 쳐다 보지도 않습니다. 큰 교회는 부흥을 핑계로 양적 성장을 강조합니다. 교회의 존재 목적과 본질이 무엇입니까? 오해하지 마시기 바랍니다. 제가 이러한 말은 한다고 하여 저 또한 그러한 사람이 아니라고 변명하고 싶지 않습니다. 저도 그렇습니다.

하지만 제가 정말 하나님의 은혜 중에 은혜로 루터란(WELS) 교회를 알게 되면서 제 자신을 보게 되었습니다. 그리고 회개하기 시작했고 하나씩 하나씩 뱀이 허물을 벗듯 하나님을 향한 저의 양심에서 새살이 돌아나는 것을 보게 되었습니다. “교회는 인간의 말이 아닌 하나님의 말씀과, 사람들이 교회의 주인이 아닌 예수그리스도가 주인”이라는 누구든지 알고 있고, 한번씩은 들어본 그 말이 이제는 피부로만 아는 게 아니라 제 심장으로 알 수 있게 되었습니다.

송나라때 어느 재상의 이야기로 마무리 하겠습니다. 한 사람이 값비싼 보석을 들고 재상을 찾아갔다고 합니다. 어렵게 구한 값비싼 보석을 뇌물로 바치려 한 것입니다. “이 보석은 쉽게 구할 수 없는 희귀한 보석입니다. 재상님께 드리려고 가져 왔으니 받아 주십시오.” 그러나 재상은 대답했습니다. “나에게는 그보다 더 귀한 보석이 있습니다.” 그건 바로 이런 보석을 보고도 변하지 않는 마음입니다. 만약 내가 당신의 보석을 받게 되면 그대도 값비싼 보석을 잃게 되고, 나도 내 마음의 보석을 잃게 되니 가져 가시기 바랍니다. 나는 내가 가진 보석으로도 충분합니다. 내 마음의 보석을 잃는 것이 가장 진귀한 보석을 잃는 것입니다 라고 대답했다 합니다. 여러분의 보석은 무엇입니까? 그리고 여러분 마음에 보석을 가지고 계시다면 그것은 진실로 보석이 될만한 것인가요?

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

뜨개질로 전하는 사랑

저희 세빛교회에서는 요즘 재미있는 광경이 자주 목격이 됩니다. 성도들이 곳곳에서 뜨개질을 하고 있는 모습입니다. 서로 얼마만큼 했는지 재어 보기도 하고, 목에 둘러 보기도 하면서 웃고 즐거워합니다. 이제 막 뜨개질을 배워 시작한 남자 집사님의 서투른 모습도 보입니다. 무슨 일이나고요?

실은 사단법인 <하나누리>에서 북한 어린이들에게 목도리를 떠서 보내는 캠페인이 진행 중인데, 저희 세빛교회에서 이 아름다운 사역에 동참하게 된 것입니다. 해마다 겨울이 되면 견디기 힘든 추위에 북한의 어린 아이들이 큰 고통을 겪게 됩니다. 그래서 이 불쌍한 아이들을 위해서 직접 목도리를 떠서 전달하고자 하는 것입니다. 완성된 목도리는 중국을 거쳐 직접 아이들에게 전달될 것입니다.

이런 좋은 목적으로 시작한 행사인데, 실은 다들 바쁜 처지라 목도리 뜨는 일을 할 수 있을까 염려가 되었습니다. 상대적으로 시간적 여유가 있는 어르신들이나 하지 않을까 생각했습니다. 그런데 의외로 성도들이 적극적으로 동참해 주어, 지금은 꽤 많은 분들이 함께 하고 있습니다. 학생들 중에서도 동참하는 아이들이 있습니다. 이 일의 책임을 맡은 집사님께서(참고로, 남자 집사님) 주일 광고시간에 목도리를 목에 두르고 나와서, "내가 하지 않는 것을 남에게 하라고 하지 말라"는 명언을 남기며 직접 뜨개질을 배우고 있다고 해서 감동을 주었습니다.

뜨개질을 하고 있는 성도들을 보니 참 마음이 푸근해집니다. 어릴 적 어머니께서 떠 주시던 목도리, 장갑, 모자, 망토 등이 떠오르기도 합니다. 이제는 다 돈 주면 살 수 있는 것들이지요. 어찌면 더 좋은 제품을 살 수도 있을 것입니다. 하지만 누군가를 생각하며 한 땀 한 땀 정성 들여 뜬 것을 어찌 돈 주고 산 것과 비교할 수 있겠습니까? 실과 바늘이 교차할 때마다 담겨지는 그 정성, 뜨개질이 이전의 뜨개와 이어지면서 점점 늘어나는 사랑의 수고를 무엇으로 대신하겠습니까?

역사적으로 가장 오래된 뜨개질 작품은 1세기경 이집트에서 만든 양말이라고 합니다. 그리고 이 당시 뜨개질은 남성들의 일이었다는 기록이 있습니다. 나중에 기계가 발달되면서 뜨개질이 생산 활동에서 여가 활동으로 바뀐 것이지요. 뜨개질의 역사가 보여주듯이, 뜨개질은 여자들뿐 아니라 남자들도 할 수 있는 일이고 배우기도 쉬워서 누구나 할 수 있는 장점이 있습니다.

뿐만 아니라, 누군가를 위해서 무엇을 만들고 있다는 것에 대한 보람도 큼니다. 하나누리의 북한 어린이에게 목도리 보내기 캠페인 뿐 아니라, Save the Children 이란 단체에서는 아프리카와 아시아 지역의 "신생아 살리기 모자뜨기 캠페인" 을 지속해 오고 있습니다. 매년 태어나는 바로 그 날 죽는 신생아가 105만명인데, 이들 중 다수가 폐렴, 설사, 말라리아 혹은 출산 합병증 때문에 죽습니다. 하지만 신생아에게 따뜻한 모자를 씌워주고 이불로 감싸주어서 체온 유지만 해 주어도 이 신생아들의 사망률을 극적으로 줄일 수 있다고 합니다. 뜨개질 하나로 생명을 구하는 것입니다.

자선 구호 단체에 매달 송금을 하는 것도 좋은 일이겠지요. 하지만 누군가를 돕는 일이 돈만으로 되는 것은 아닐 것입니다. 후원금 자동이체를 해 놓고 후원아동에 대해서는 별 관심과 기도도 없는 경우가 얼마나 많은지 모릅니다. 그에 비하면 내가 직접 떠서 만든 모자나 목도리를 보내는 일은 번거로움과 수고로움을 요구합니다. 시간도 꽤 듭니다. 하지만 그 만큼의 보람과 의미가 있습니다.

저희 교회 성도들이 정성스레 뜬 목도리를 북한의 아이들이 두르고 겨울을 날 생각을 하니 벌써부터 마음이 따뜻해지네요. 목도리에 담긴 그리스도의 사랑이 차가운 북한 땅을 녹이게 되기를 손모아 바랍니다.

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

포기없는 삶은 무언가를 이루고 만든다.

‘폰더씨의 위대한 하루’ 라는 책을 읽어보면 David Ponder 는 실직을 하고 비판하여 자동차를 몰고 가다가 사고를 당해 의식을 잃게 된다. 그리고 폰더씨는 역사적으로 영향력이 있었던 7명의 사람을 만나서 7가지의 결단을 하게되고 다시 깨어난 그는 실패와 역경을 딛고 일어나 성공적인 삶을 살게된다.

폰더씨가 만난 7명의 인물중 7번째 인물은 바로 가브리엘 천사이었다. 가브리엘은 폰더씨를 많은 물건들이 쌓여진창고같은 한 장소에 데리고 가서는 이렇게 그곳에 대하여 설명을 하였다.

“존재 할뿐 했지만 결국 존재하지 않는 것들을 모아놓은 곳입니다. 사람들이 조금만 더 열심히 일하고 또 기도를 올렸더라면 그들에게 주려고 마련해 놓았던 물건들입니다. 그들이 더 이상 기도하지 않고 일하지도 않기 때문에 취소되어 여기에 쌓이게 된것입니다. 이 창고는 용기없는 사람들의 꿈과 목표로 가득 차 있습니다.”

폰더씨는 여기서 결심을 하게된다. “어떤경우에라도 나는 물러서지 않겠다” 나는 이책을 읽고 그동안 내가 중단했거나 포기한 것들이 생각이 나면서 용기가 생겨났다. 그리고 이렇게 나 자신에게 외쳤다.

“그래 아직 끝나지 않았어!” 꿈에 도전하는 사람은 많다. 그러나 끝까지 물러서지 않고 꿈을 이루어 내는 사람은 소수에 불과하며 그소수의 사람으로 하여금 세상은 움직여지고 있다고 해도 과언은 아니라고 생각한다.

야곱은 축복에 아주 민감한 사람이었다. 축복을 쟁취하기 위해서 하나님과 씨름하며 끝까지 겨루지 않았는가? 축복에 대한 집념이 정말 대단하였다. ‘당신이 내게 축복하지 아니하면 가게 하지 아니하겠나이다’ 동트기전까지 붙들고 늘어지자 결국 하나님이 백기를 들고 축복을 주셨다.

요셉은 노예로 팔리고, 감옥에 갇혔어도 꿈을 접지않은 사람으로 유명하다. 몇번이나 인생을 포기했어도 이유가 될만한 일을 겪었던 사람임에 틀림없었지만 요셉은 하나님이 주신 꿈에 대하여 너무나 확신감을 갖고 있었기 때문에 어떤 상황속에서도 흔들리지 않았다.

야곱과 요셉은 모두 목적있는 선택을 하였기때문에 거기에 목숨을 걸수가 있었다.목적있는 선택을 가졌다면 그것에 한번 목숨을 걸어 보라. 이세상에서 목숨걸고하면 안되는것이 아마 별로 없을 것이다. 해도 그만 안해도 그만 이런 생각가지고 있으면 절대로 이룰수 없다.

얼마전 한국에서 68세되신 할머니 한분이 국가고시에 합격했다. 무슨 고시였을까요? 자동차 필기시험.

그런데 왜 이 이야기가 화제가 되었을까요? 할머니가 늦은나이

에 합격해서? 그럴수도 있지만 할머니가 합격한 필기시험이 한 번만에 된것이 아니라는것이다. 이 할머니는 2004년도부터 시험을 치기시작해서 2010년에 합격을 하였다. 할머니는 6년만에 합격한 필기시험에서 믿기어려울만한 대기록을 세웠다.

무려 950번의시험을 치른것이다. 그러니까 949번의 낙방을 하고 950번만에 통과한것이다.

이 할머니가 그동안 지불한 시험비용도 무려 천만원이 된다고 한다. 많은 젊은사람들이 이 할머니의 엄청난 도전정신을 빗대어 이야기했다. 너무나 엄청난 시간과 돈을 낭비하였다고 말한다.

어떤사람은 면허증을 따봤자 길에서 운전하기에는 나이가 너무 많아 오히려 피해를 입힐것이다. 그러므로 면허증도 쓸모없게 될텐데 지금이라도 그만하는것이 맞다는것이다. 한 신문기자에게 이 할머니는 멋진 답을 남긴다.

“나는 솔직히 면허증, 자동차 별로 관심없다. 나는 그저 포기하는것이 싫을뿐이야”

큰 꿈을 가지고 계획을 세웠지만 어려움을 만나 포기하거나 접어버린 꿈들이 있었는가? 다시 생각해 보자. 결국 문제는 상황이 아니라 나의 게으름에 있었지 않았는가? 고집없이 갈광질광했던 나의 연약함때문이 아니었는가? 히브리서 11:6 에 이런 말씀이 있다. “믿음이 없이는 기쁘시게 못하니니”

하나님은 우리의 믿음을 기쁘시게 여기시는 분이시다. 어떤 역경이 와도 절대로 꿈을 접지 않는 믿음을 보이기만 한다면 하나님이 친히 이루게 하신다.

끈기없는 시대는 소망이 없는 시대이다. 쉽게 포기하는 사람은 이를 목적이 없는 사람이다.

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

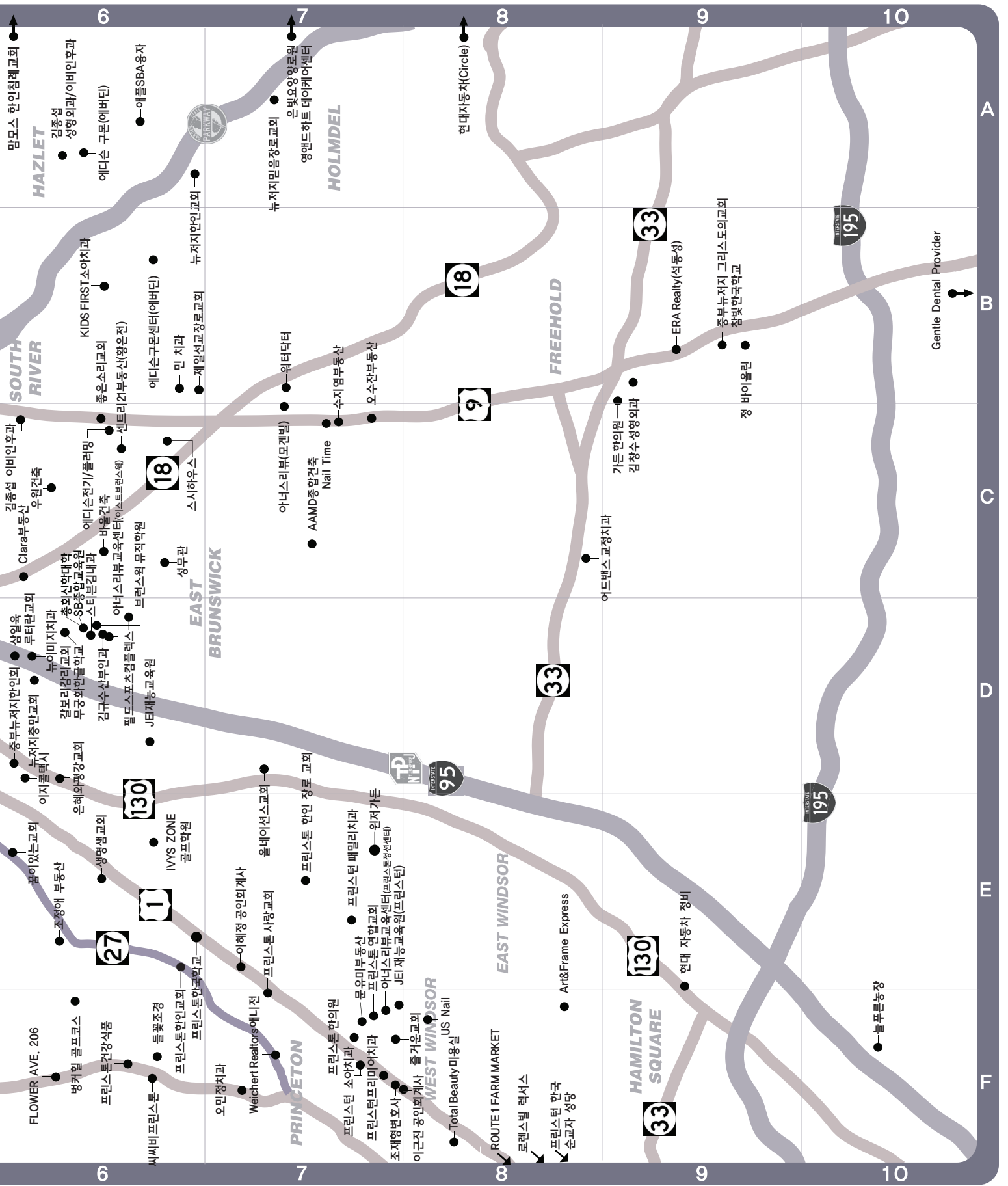
여성상담교육센터
 Woman's Counseling & Education Center

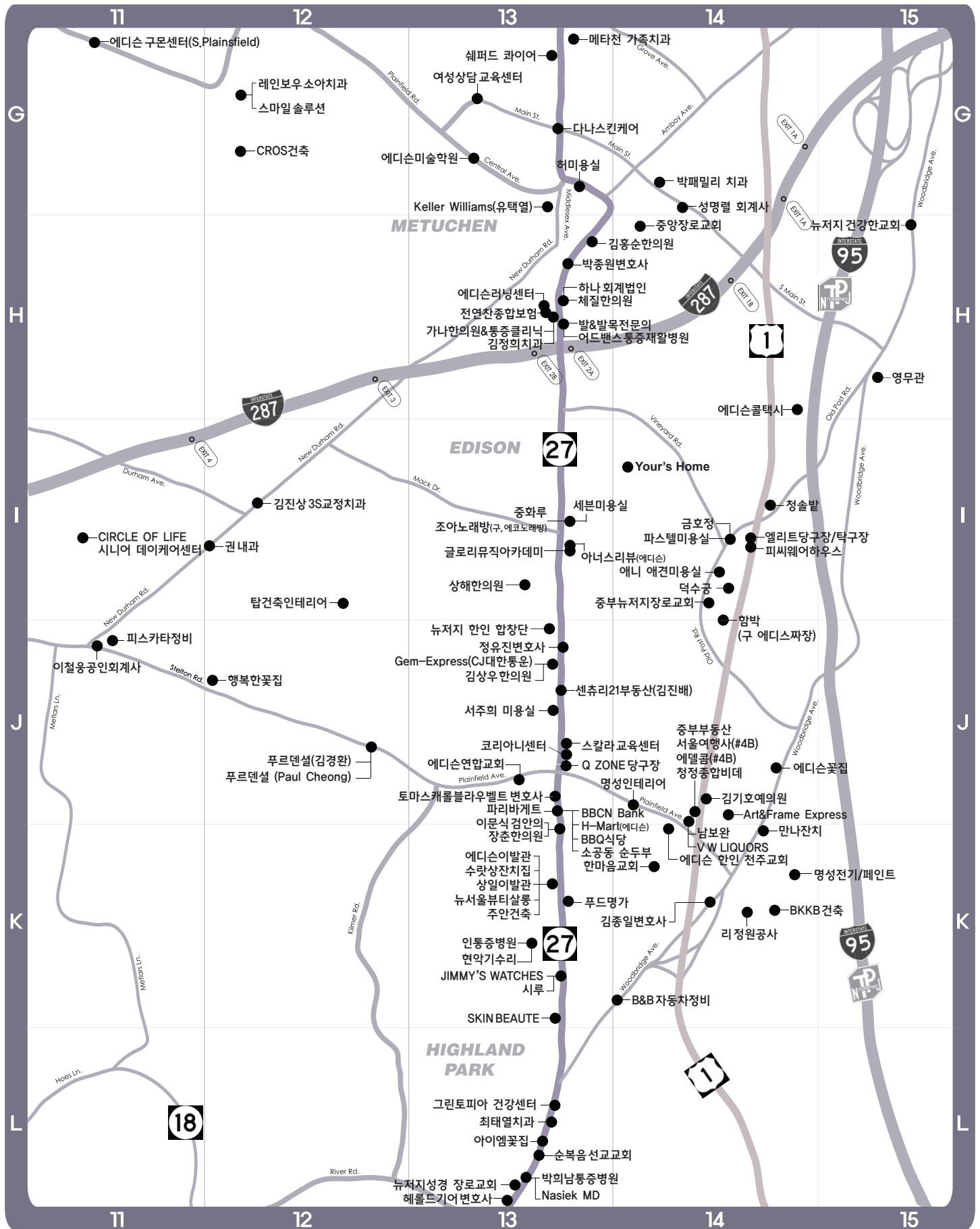
➤ 여성상담/가정상담/예방교육/내적치유교실
 ➤ 상담사역자 교실 / 치유문학 교실
 ➤ 싱글모임: 올바른 정체감을 세우고 아름다운 가정을 세울수 있도록
 교육하며 삶을 나누는 교제시간을 갖는다.

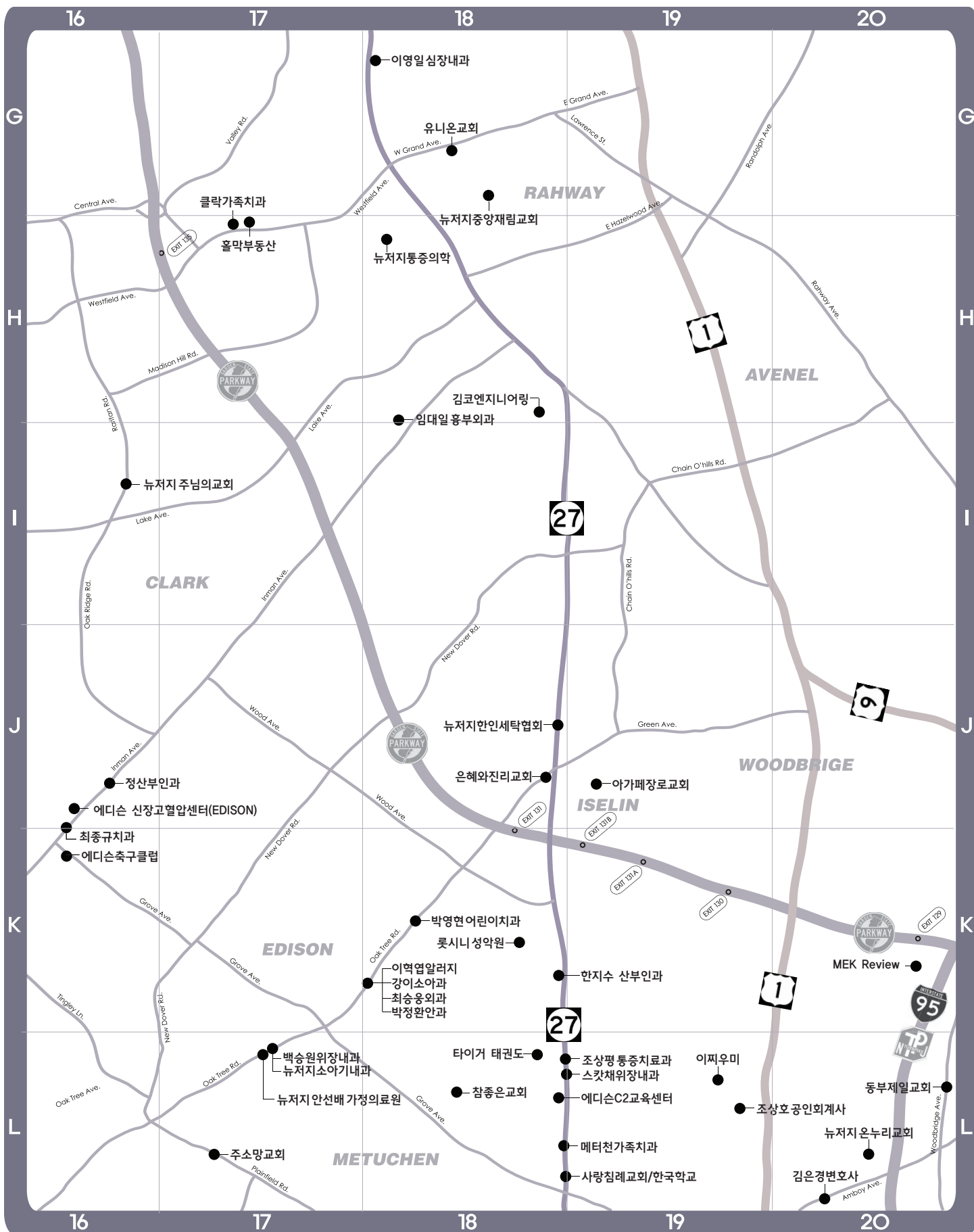
소장: 배임순 목사

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			삼일유클러한 교회	732-254-1207	D6	세레니티 미용실,스킨케어	908-654-5757	C2
케이시소프스 인테리어	732-968-3236	D3	생명나무 교회	908-420-9124	C5	스텔라 미용실	732-422-4747	D5
건강			생명샘 교회	732-239-5178	E6	에디슨 이발관	732-777-9088	K13
워터닥터	732-972-4510	B7	세계로 교회	908-766-9250	E1	파스텔 미용실	732-650-0050	I14
자바프로 커피	732-246-3232	D5	세빛교회/한국학교	908-229-2966	F2	허 미용실	732-548-4823	G13
프린스톤 건강식품	609-279-1636	F6	순복음선교 교회	732-545-0101	L13	Skin Beaute	732-626-5045	K13
건축관련			시온성 교회	732-430-5217	C4	Total Beauty 미용실	201-543-3064	F8
김코엔지니어링	732-815-3242	H18	아가페장로 교회	732-283-3551	J19	Nail Time	732-972-3919	C7
들꽃조경	609-234-1838	F6	에리자베스한인 교회	732-248-7887	B2	US Nail	609-716-8881	F7
리정원공사	732-688-4373	K14	올네이션스 교회	609-395-7055	D7			
명성전기/ 페인트	732-777-1675	K14	에디슨 한인 천주교회	732-572-0977	K14	변호사		
명성인테리어	732-331-4343	J14	유니온 교회	732-396-0444	G18	강병은 변호사	908-757-7745	D3
바울건축	732-539-4337	C6	은혜와진리교회	732-439-6409	J18	김은경 변호사	732-225-3510	L20
에디슨 전기/플러밍	732-850-3654	C6	은혜와평강교회	908-202-9635	D6	김종일 변호사	201-579-3322	K14
우원건축	732-423-7393	C6	제일선교장로교회	732-991-4411	B6	박종원 변호사	201-585-0731	H13
주안건축	732-895-7854	K13	좋은소리 교회	732-887-6878	C6	박태성 변호사	732-422-3660	D5
탑건축인테리어	732-236-2903	I12	주소망 교회	732-205-0571	L17	앤드류박 변호사	212-239-3680	A1
현 냉동서비스	908-295-2264	F4	중부뉴저지그리스도의교회	732-695-2099	B9	정유진 변호사	732-662-7923	J13
AAMD 종합건축	732-964-9787	C7	중부뉴저지장로 교회	732-310-0022	I14	조재형 변호사	609-642-4488	F7
BKKB 건축	201-723-9573	K14	중양연합감리교회	908-272-1995	B2	토마스캐롤블라우벨트 변호사	877-676-7729	J13
CROS 건축	732-586-2563	G12	중앙장로교회	732-882-3575	H14	헤룰트기어변호사	732-249-4600	L13
I.D.Y.종합설비	201-755-8232	E4	즐거운 교회	609-734-0110	F14			
Yours Home	732-266-1642	I14	천양 교회	732-805-4050	E4	병원		
검도			참좋은 교회	908-307-7979	L18	강이 소아과	732-549-7007	K18
영무관	201-725-7950	H15	프린스톤사랑교회	609-945-2552	F7	김순겸 소아과	908-352-8383	B2
성무관	201-387-2200	C6	프린스톤연합 교회	609-799-3400	F7	김규수 산부인과	732-238-5400	D6
공인 회계사			프린스톤한인교회	609-921-8895	E6	정 산부인과	908-561-0022	J1
성명렬 공인회계사	732-549-3400	H14	프린스톤한인장로교회	609-799-3400	E7	한지수 산부인과	732-603-2122	K18
이근진 공인회계사	609-452-8282	F8	프린스톤한인장로교회	609-695-6300	E7	권 내과	732-287-2273	I12
이철웅 공인회계사	732-985-2232	J11	한마음 교회	908-930-4299	K14	김성배 신장내과	908-769-1440	B4
이해정 공인회계사	609-919-9207	E7	한우리 교회	732-952-3500	B4	뉴저지 소아기내과	732-744-9090	L17
조상호 공인회계사	732-549-5168	L19	할렐루야장로 교회	908-461-7599	C1	데이빗 강 일반내과	908-709-4114	C2
하나회계법인	732-603-8877	H13				백승원 위장 내과	732-744-9090	L17
교회/천주교/한국학교			꽃집			스티븐 김 내과	732-432-7400	D6
가득한 교회	908-912-6775	D2	아이엠 꽃집	732-354-3618	L13	스캇 채 위장내과	732-632-9777	L19
갈릴리교회 / 한글학교	732-442-4442	B4	현대가든 / 타워솔러	973-728-4700	C1	이대우 내과	732-545-0202	D5
갈보리감리교회	732-613-4930	D6	행복한 꽃집	908-764-2896	J12	이영일 심장 내과	732-574-0055	G18
꿈이있는 교회	732-485-1100	E6	Flower Avenue 206	609-454-3671	F7	에디슨 신경과	908-757-6633	J16
뉴저지 건강한 교회	646-821-3445	H15	노래방			임대일 흉부내과	732-388-7999	I18
뉴저지 믿음장로 교회	732-747-2991	A7	조아 노래방	732-248-8445	I13	김종섭 성형외과 /이비인후과	732-727-1355	A6/C6
뉴저지 성경장로 교회	732-887-4920	L13	농장			김창수 성형외과	732-780-0300	B9
뉴저지 선교 교회	732-220-9191	C5	늘푸른 농장	609-259-0029	F10	박인보 성형외과 /이비인후과	732-205-1311	C3
뉴저지 은누리 교회	732-661-9191	L20	원저가든	609-922-1234	E7	최순채 정형외과	908-561-2122	C3
뉴저지 임마누엘 교회	908-317-0691	C2	당구장/탁구장			중부뉴저지 이비인후과	732-205-1311	D3
뉴저지 주님의 교회	908-400-9768	I16	Q Zone 당구장	732-985-2110	J13	가든 한의원	732-668-2228	A6
뉴저지 중앙재림 교회	732-259-7474	G18	엘리트 당구장 / 탁구장	732-248-7887	I14	김상우 한의원	732-248-1980	J13
뉴저지 충만 교회	732-887-5634	D6	미용/이발			김홍순 한의원	732-729-1075	H13
뉴저지 한인 교회	732-332-1101	A6	7 미용실	732-287-5777	I13	가나 한의원	732-321-1909	H13
동부제일 교회	732-709-3114	L20	다나 스킨케어	732-906-8555	G13	장춘 한의원	732-287-8881	J13
맘모스 한인 침례교회	848-459-6122	A6	뷰티 헤어	732-302-1711	E4	체질 한의원	732-548-2222	H13
사랑침례 교회/한국학교	732-548-1898	L18	사일 이발관	732-572-9449	K13	상해 한의원	732-248-3700	I13
			서주희미용실	732-205-0101	J13	프린스톤한의원	732-754-0392	F7

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	732-669-0800	H17
프린스턴 패밀리 치과	609-779-0500	E7
프린스턴 프리미어 치과	609-936-0040	F7
프린스턴 소아치과	609-924-0404	
Advanced Center for Orthodontics		
	732-308-0022	C8
Gentle Dental Provider	646-703-2848	B10
KIDSFIRST 소아치과	732-970-8184	B6
팍스 운동치료센터	732-356-5507	D3
뉴저지 안선배 가정의료원	732-321-5100	L17
뉴저지 HEART 박현식	609-936-8900	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
이학엽 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(유탉열)	732-939-1998	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
콜드웰 벙커(정희덕)	732-673-6322	C5
클라라 (Clara) 부동산	908-330-8134	C6
홀막부동산	908-232-0066	H17

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

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

식당		
김치하나	908-755-0777	D4
금호정	732-650-1588	I14
남보완	732-985-1333	J14

덕수궁	732-248-1775	I14
마이웨이	732-545-5757	D5
소공동 손두부	732-777-2110	I14
스시 하우스	732-607-0018	C6
시루	732-777-7812	K13
이짜우미	732-906-2370	L19
정자마루	732-698-1113	C5
청솔밭	732-287-1234	I14
코너치킨.산수갑산(H-마트내)	732-985-4300	I14
혼스시	609-269-5800	F8
Makkoli (막콜리)	732-967-8900	C5
Fuji Sushi	732-246-8588	E5

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

안경점		
워렌 안경점	908-546-7000	E2

양로/요양원		
은혜가든	732-672-1684	B5
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		
도레마이삿짐	201-937-4594	B1
CJ 대한통운	908-202-4525	J13
한국통운	908-862-2002	B3
한진택배(H-mart 내)	732-339-1212	J13

인쇄소/디자이너		
Design & Printing, Inc	732-469-4740	D4
인투디자이너	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		
피셔 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

아너스리부 교육센터		
• 프린스턴 정션센터	609-799-1212	F7
• 이스트브런스워	732-254-3349	D6
• 모겐빌	732-851-4321	C7
• 에디슨	732-650-9292	I13
에디슨 구몬센터		
• 에버딘	732-290-2334	B6
• S. Plainfield	908-753-0111	G11
에디슨 미술학원	908-380-0984	G13
에디슨 C2 교육센터	732-516-9700	L19
에디슨 러닝센터	732-744-0630	H13
아이레벨(브릿지 워러)	908-396-2000	E3
아이레벨(노스브런스워)	732-594-1183	D5
씨씨비 프린스턴	609-924-1888	F6
스칼라 교육센터	732-777-1144	J13
정 바이올린	732-687-9206	B9
코리아니센터학원	732-692-8130	J13
JEI 재능교육원(워렌)	908-791-1998	D3
JEI 재능교육원(프린스턴)	609-897-1072	F7
JEI 재능교육원(이스트브로스)	732-688-0588	D6
SB 종합교육원	732-688-0588	D6
MEK Review	855-346-1410	K20

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

스포츠		
캐니정골프스쿨	201-887-6876	D5
벙커힐 골프코스	908-359-6335	F6
에이스 축구클럽	201-988-8432	K16
FIELD SPORTS COMPLEX	732-651-7500	C6
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 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

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

226 Hale St.

New Brunswick NJ 08901

Sunday 2:00PM

28 E. Highland Ave.

Atlantic Highlands, NJ 08901

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?

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. 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.