



Central New Jersey Guide

중부뉴저지가이드

뉴저지 중부지역 한인들을 위한 생활안내



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

프린스턴 지역 전문

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

53 Princeton-Hightstown Rd, Princeton Junction, 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 • 디리 엉덩이 통증 치료주사
- 척추신경 치료주사 • 근육마비주사

• 교통사고 및 직장상해 • 디스크 감압치료
 • 척추측만증

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

Happy New Year!

1 2014 월호

전통 한국음식의 자존심 명가의 정성을 담아드립니다. **월명식**

푸드명가
 Food Master

"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."

"2014년 1월부터 한방 다이어트 프로그램 운영"

인병원 **통증재활방**

교통사고 • 물리치료 • 한방치료 • 통증의학 • 카이로프랙틱 • 한방다이어트

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

헤롤드기어 변호사 HAROLD J. GERR
 Attorneys At Law

사고를 당하셨습니까?

적용자 혹은 트럭사고 / 척추나 디스크에 관련된 사고 / 광선현상 사고
 적당내 사고 / 벽기 부러진 경우 / 범죄로 희생양이 된 사고
 각종 상해 / 탈골인 경우 / 슈퍼마켓에서 떨어진 물건으로 인한 사고
 미끄러지거나 넘어진 사고 / 서빙 / 개인택시 운전 사고 / 기계결함으로 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

"별종없는 사랑,
 생포되는 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

2014년 갑오년 새해에는 모두가 함께 웃는 날이 더 많아지고 행복한
마음이 더 많아지길 H마트 가 기원합니다. 새해 복 한~쌍아름 받으세요~*

Hmart Gift Certificates

The gift everyone loves... Amazing food!
Shouldn't all gifts be this practical?

새해 선물은 H마트 상품권으로 소중한 분들께 마음을 전하세요!



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

교통사고 보상 케이스와 자동차 보험료

많은 분들께서 상담할때 물어보는 것은 교통사고 보상 케이스를 진행 하게되면 자신들의 자동차 보험료가 올라가느냐는 것입니다. 차도 손상이 되었고 입은 부상에 대해 치료도 받고하니 보험료가 올라가지 않겠냐 하시는 것입니다.

아시다시피 뉴욕 뉴저지에서는 많은 분들이 높은 자동차 보험료 때문에 고민들을 하십니다. 그래서 어떤 분들은 보험료를 낮추기 위해서 자신의 가게의 주소를 사용하는 경우도 있고 어떤 경우에는 타주의 주소로 보험을 등록해놓는 경우도 있습니다.

심지어는 미국에 사시는 분이 캐나다의 주소를 사용하여 자동차 보험에 들어 놓는 경우도 보았습니다. 이렇게 다들 보험료가 올라가는 것에 대해 걱정이 많으십니다. 그러니 많은 분들이 사고가 나고 보상케이스가 시작하면 보험료가 올라가는 것을 우려하시는 것은 당연합니다. 하지만 한 가지 아셔야 하는것은 교통사고 보상건으로 상담을 하시는 분들은 대부분이 사고의 피해자들이시고 그 피해자를 도와주는 것이 저의 일입니다.

피해자는 자신이 저지른 잘못이 없는 사람들입니다. 피해자는 교통사고를 일으키지 않았기 때문에 다른 누군가가 교통사고에서 발생한 손해에 대한 책임을 이 교통사고 피해자들에게 지을 수 없습니다. 이것

이 보험회사가 피해자의 보상을 올릴수 없는 이유입니다. 그리고 간혹 사고의 책임소재가 애매한 사고도 있어서 그런 경우에는 우리 고객 이 가해자로 오인될 수 경우도 있습니다. 그런 경우에는 저같은 교통 사고 변호사들이 중요한 역할을 합니다.

교통사고 변호사가 손님들이 억울하게 가해자로 오인받지 않도록 잘 처리를 해야 합니다. 피해자가 가해자로 오인될 경우를 미리 막아서 피해자인 고객들에게 유리하도록 상황을 처리하면 오히려 자동차 보험료가 내려가게 되는 결과를 낳기도 합니다.

다들 교통사고 보상 케이스를 시작하면 보험료가 올라갈까봐 걱정을 하시는데요, 그런 걱정 하실 필요 없으십니다. 보험료는 실제로는 다른 이유로 올라가게 됩니다. 인플레이션으로도 올라가고 보험회사의 방침이 바뀌어서 올라가기도 합니다.

그런 경우에는 사고가 나지 않아도 올라가는 것이므로 그냥 교통 사고 사고 상해 케이스 한다고 올라가는 건 아닙니다.

따라서, 교통 사고 나시면 궁금한 점을 변호사와 잘 상담하셔서 소송의 여부를 결정하십시오.



앤드류박 변호사, 가수 김장훈'독도 아트쇼'에 1만 5천달러 성금 전달

강력한 변호사로 잘 알려진 교통사고 전문 변호사 앤드류 박이 독도 알리기 광고에 앞장서고 있는데 이번에는 그 일환으로 독도 아트쇼에 성금을 전달했다.

가수 김장훈씨가 뉴욕에서 '독도 아트쇼'를 진행하면서 재정적으로 힘들어한다는 소식을 듣고 선뜻 내린 결정이다. 지난 11월22일 '독도 아트쇼' 행사장을 찾아 김장훈씨에게 성금을 전달했다.

이에 김장훈씨는 '사람들은 저더러 미쳤다고 하는데 저는 뉴욕에서 저와 같이 한 사람 더 미친사람을 봤는데 그분이 바로 앤드류 박 변호사라고 말하며, '독도 아트쇼'를 진행하면서 숨이 턱까지 찼었는데 앤드류 박 변호사가 도움을주어서 모국애를 바탕으로 동지의식까지 느끼됐다'고 말했다.

이어 그는 '이제까지는 제가 늘 기부를 해왔는데 박변호사에게 지난번에 한글 티셔츠행사에 이어 이번까지 기부를 받았다'고 했다. 박변호사는 '김장훈씨를 통해 학교에서도 못 배운 독도에 대해서 알게 되었고 나는 이사실에 다시 한번 한국인으로써의 정체성을 느끼게 되었다'고 말했다. 그리고 '김장훈씨가 뉴욕까지 와서 애국을 하는데 뉴욕한인이 아무도 도와주지 않으면 부끄럽지 않을까 하는 생각에 이번 성금을 하게 되었다'고 말했다.

'독도 아트쇼'는 는 월드 투어로 진행할 계획이다.

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.

자세와 건강

우리의 자세는 건강과 아주 밀접한 관계가 있습니다. 어른들은 항상 아이들에게 ‘바른 자세로 앉아라’ 또는 ‘꾸부정하게 서 있지마라’ 등의 충고를 종종 합니다. 이는 우리 어른들은 자세의 중요성을 이미 인지하고 있으셨다는 것입니다.

그럼 나쁜자세들은 어떻게 우리의 건강에 영향을 끼칠까? 우리의 일상 생활에서의 자세를 살펴보면 가장 흔히 볼 수 있는 나쁜 자세는 머리를 숙이고 있거나 앞으로 내밀고 있는 자세, 그리고 등을 구부리고 있는 자세들이다. 이러한 자세들은 학생들이나 사무직 또는 컴퓨터를 장시간 사용하는 직업을 가진 사람들에게서 흔히 볼 수 있는 자세들입니다.

이로 인해 많은 사람들이 등이 구부정하고 머리와 목이 거북이처럼 앞으로 나와 있습니다. 이렇게 되면 앞으로 치우쳐진 머리의 무게를 어깨와 목 뒤의 근육들이 항상 지탱하고 있어야 되므로 목·어깨가 뻣근해지고, 긴장되며, 단단하게 뭉쳐져 목과 어깨의 통증을 유발하게 됩니다. 이 근육들은 쉬지 않고 머리를 지탱하고 있어야 하는 일을 해야 되므로 쉽게 피로를 느끼게 되며 앞으로 치우쳐진 머리의 무게를 지탱할 때는 두피와 앞면근육까지 동원되어야 하므로 눈도 쉽게 피로해집니다. 목뒤의 근육이 뒷골 부분에 부착되어 머리의 무게를 지탱하다보니 이 부분이 가장 심하게 경직되어 긴장성 두통을 유발하기도 합니다.

또한 머리가 앞으로 치우쳐진 경우, 대부분 정상적인 “C” 자 형태의 목의 곡선이 없어지게 됩니다. 정상적인 “C” 자 곡선은 목부분 척추에서 디스크와 함께 충격으로 인한 충격 흡수를 하는데, 목의 곡선이 없이 디스크 혼자 모든 충격을 감당하게 되므로, 디스크가 과로를 하게되고 이로 인해 쉽게 손상되어 목디스크를 유발하게 됩니다.

그리고, 어깨가 좁아지고 등이 굽은 자세는 심한 경우에는 가슴을 조이는 형태가 되어 가슴이 답답하고 심한 경우에는 심장에 압박을 가하게되어 손발이 차고 저리게 되는 원인이 되기도 합니다. 등이 굽은 자세는 흉추에 영향을 미치고, 이로 인해 소화불량의 원인이 되기도 하며, 특히 척추가 좌우로 잘 휘는 원인이 되기도 합니다.

머리와 목이 앞으로 나오고 등이 굽은 자세는 허리 또한 뒤쪽으로 휘게 만듭니다. 이로 인해 목이 정상적인 “C” 자 커브를 잃은 것과 같이 디스크 혼자 모든충격을 감당해야 하므로 디스크가 무리하게 되고 쉽게 손상되어 허리 디스크를 유발하게 됩니다.

그리고, 머리와 목이 앞으로 나온 만큼 허리에서 상체부분을 지탱해야 하므로 허리의 근육들이 쉬지 못하고 항상 일해야 하므로 허리 근육들이 목의 경우와 마찬가지로 과로로 인해서 단단하게 뭉쳐서 허리의 근육통의 원인이 되기도 합니다.

이상으로 나쁜자세들이 건강에 어떻게 영향을 끼치는지 알아 보았습니다. 그동안 청소년 자녀분들을 둔 가정에서, 어린 자녀들이 어깨를 두드려 달라 혹은 허리가 아프다고 말하는 것을 이상하게 생각하신 경우가 많을 것이라 생각합니다. 요즘의 청소년들은 부모님들이 성장할 때와는 다르게 많은 시간을 컴퓨터 앞에서 보내고 있습니다.

특히 거북목 증후군이라고도 불리는 VDT(Video Display Terminal) Syndrome은 주로 장시간 컴퓨터를 사용하는 사람들에게 발생하는데 그 대표적인 증상은 목, 어깨, 등과 허리의 근육통과 손목 인대의 부상으로 인한 손가락의 저림, 그리고 눈의 피로등을 들 수 있습니다. 이 대표적인 증상들이 앞서 설명한 나쁜 자세들로 인한 영향들과 일치하고 있는 것은 왜 우리 청소년들이 목, 어깨 그리고 허리가 아픈지 단적으로 보여주는 좋은 예라 할 수 있습니다.

이러한 나쁜자세들로 인한 통증은 좋은 자세를 유지함으로써 예방할 수 있습니다. 또한 바른 자세는 성장기의 자녀들이 성장이 잘 될 수 있도록 촉진해주며, 특히 여성들에게는 건강미 넘치는 아름다운 몸매를 만드는 데 도움이 됩니다. 본인이나 자녀들이 나쁜 자세를 가지고 있다는 생각이 들면, 정확한 진단과 함께 체계적인 교정으로써 통증을 없애고 바른 자세를 가질 수 있도록 하는 것이 권장합니다.

박희남 통증병원
732-342-7575



"사람을 온전히 여기는 마을, 바로 연의 마을입니다."

"2014년 1월부터 한방 다이어트 프로그램 운영"

인병원 통증 재활 한방

교통사고 • 물리치료 • 한방치료 • 통증의학 • 카이로프랙틱 • 한방다이어트

뉴저지(메디슨) : 732-287-1990
1551 Route 27 Unit 3,
Edison, NJ 08817

북부 뉴저지 : 201-894-5451
444 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

NJ FamilyCare 건강 보험은 어떻게?

NJ FamilyCare 보험은 뉴저지 주의 보험이 없는 18세이하의 어린이와 저소득층 부모들에게 제공하는 무료 또는 저렴한 비용의 건강 보험입니다. 이 보험은 고용주 보험이나 고비용의 개인 건강 보험에 가입하기 어려운 저소득층 가정들에 제공되는 프로그램입니다. 약 50만명 이상의 뉴저지 주 어린이들이 이 혜택을 받고 있습니다. 자녀가 없는 부부는 해당이 되지 않습니다.

NJ FamilyCare 보험의 수혜 내용은 무엇입니까?

-의사진료, 안경, 입원 서비스, 실험실 검사, 엑스 레이, 처방약, 정기검진, 정신 보건 서비스, 치과 (대부분의 어린이)

각 카운티 마다 적어도 3~5개의 HMO 중에서 하나를 선택하여 등록하게 되면 이 HMO 를 통해 의료 서비스를 받게 됩니다.

NJ FamilyCare 보험 가입 자격은 무엇입니까?

뉴저지 주에 거주하는 18세 이하의 어린이와 일부 저소득층 부모들이 가입자격이 있습니다. 어린이들의 보험 커버를 위한 소득제한 한도는 연방 빈곤 기준 (FPL) 의 350% 입니다. 예를 들면 4인 가족의 경우 월 소득 한도 금액이 \$6,432 입니다. 부모를 위한 보험 커버의 경우 연방 빈곤 기준 (FPL) 의 200% 임으로 4인 가족의 경우 월 소득 한도 금액은 \$3,675 입니다. 가입 자격 산정은 가족수와 월 소득의 크기에 좌우되며 가족수는 어린이와 부모만이 포함되며 함께 거주하는 할아버지, 할머니는 가족수 산정에 포함시키지 않으며 따라서 그 수입도 소득에 포함시키지 않습니다. 단지 월 소득만 고려할 뿐 재산 소유 정도는 따지지 않습니다. 이 보험에 가입하기 위해서는 과거 3개월 이상 보험에 가입되어 있지 않아야 합니다.

만약 가정 수입이 많아NJ FamilyCare 보험을 수혜할 자격이 없게 되면 어떻게 합니까?

Horizon NJ Health 에서 주관하는 NJ FamilyCare ADVANTAGE program을 통해 어린이 건강 보험을 합리적인 가격으로 구입할 수 있습니다. 어린이 1인당 월 보험료는 \$143, 어린이 2인일 경우 \$286, 그리고 3인 이상일 경우에는 \$429 에 구입 가능합니다. 자세한 내용은 전화 1-800-637-2997 로 문의하시거나 웹사이트 www.horizonnjhealth.com/members/advantage.html 을 참조하시기 바랍니다.

NJ FamilyCare 보험의 비용은 얼마나 됩니까?

많은 가정의 경우 보험료가 무료이고 월 수입이 좀더 많은 일부 가정의 경우 수입 정도에 따라 월 보험료가 책정되고 일부 서비스에 대하여 적은 금액의 자기 부담 금액을 지불하게 됩니다.

시민권자나 영주권자만이 NJ FamilyCare 보험 혜택을 받을 수 있나요?

NJ FamilyCare 건강 보험은 오직 시민권자나 영주권자 등 합법적인 이민 자격을 가진 분들에게만 해당이 됩니다. 그러나 불체자 가정의 경우에도 의료 응급 상황 (medical emergency) 이 발생하여 입원 치료를 받을 수 있는 ‘Medical Emergency Payment Program for Undocumented Residents’ 라는 제도가 있습니다. 이 혜택을 받기 원할 경우 응급상황이 발생한 날로부터 3개월 이내에 신청서를 제출해야 합니다. 자세한 내용은 이머전시로 입원한 병원측에 문의하십시오.

NJ FamilyCare 보험은 어떻게 가입합니까?

전화 1-800-701-0710 으로 신청서를 요청하시거나 웹사이트 www.njfamilycare.org 에서 신청서를 다운로드하여 사용해서서 P.O.Box 8367, Trenton, NJ 08650 으로 우편 송부하시면 됩니다. 또는 웹사이트에서 온 라인으로 전산 신청이 가능합니다. 그리고 지역 웰페어 사무실에 직접 찾아가셔서 신청하셔도 좋겠습니다.

H mart 고국통신판매 , 2014년 설맞이 준비 한창

설 (1월31일)을 앞두고 H마트 “한아름 고국통신판매” 서비스가 본격적으로 고객을 맞을 준비를 시작했다.

한국으로 선물을 보낼 수 있는 ‘한아름 고국통신판매’에서는 이번 설을 맞이하여 “최상급 갈비/정육, 굴비/전복, 과일, 꽃, 건강식품 등 최고 인기상품을 10% 할인 판매한다.

한아름 고국통신판매 손총롱 팀장은 “이번 설을 맞이하여 인기 상품 10% 할인은 물론 보다 다양한 선물을 보내실 수 있도록 ‘특상급 백화고 선물세트’와 ‘활전복 프리미엄 전복세트’ 등을 특별히 준비했다”고 전하며, 품질 또한 자신하기 때문에 이번 설에도 “100% 품질보증제를 실시하여 배송 받은 상품에 조금이라도 문제가 있는 경우 교환 및 환불이 가능하다”고 설명했다. 최상급 상품에 대한 믿음을 드리기위하여 시작하게된 100% 품질보증제는 상품을 직접 확인할 수 없는 미국내 고객들에게 반응이 아주 좋아서 지속적으로 실시하고 있다고 덧붙였다.

배송은 서울지역은 주문부터 배송까지 평균 1~2일, 그 외 지역은 3~4일 정도가 소요된다. 하지만 설을 앞두고 주문량이 증가하여 주문처리 기간이 길어질수 있기 때문에 설날 이전에 배송을 받기 위해서는 늦어도 1월25일까지 주문을 해줄 것을 당부하고 있다.

주문은 H마트닷컴(www.hmart.com) 웹사이트와 TOLL FREE 전화(1-800-648-0980) 혹은 H마트 매장에서 가능하다.



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 **PROGRESSIVE®** 상업용 자동차보험

"The right coverage at the right price."

Discount Benefit

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

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

Progressive does not offer Health or Life insurance.

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

저렴한 보험료와 최상의 서비스

뉴저지 운전자를 위한 자동차 보험

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

무료 산정을 원하시면 전화를 주세요:

Kenny Kim / 김경환
 Prudential Financial Professional



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

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



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

교통사고 발생시 처리요령과 법률관계

1. 현장처리

1) 경미한 교통사고

가해자인 경우 경미한 사고를 현장에서 처리하기를 원할 수가 있습니다. 돈을 지급하면 반드시 영수증과 이후 어떤 청구도 하지 않겠다는 각서를 받는 것이 좋습니다.

피해자인 경우 경미한 경우라도 반드시 경찰을 불러 사고 보고서(Police Report)를 작성하게 하는 것이 좋습니다. 현장을 떠나면 다음에 경찰보고서를 작성하기가 쉽지 않을 뿐 아니라, 시간이 지나면서 가해자가 태도를 바꿔서 진술을 번복하면 낭패를 보기 쉽습니다. 경찰 보고서가 작성되더라도 보험회사에 배상을 청구하지 않는 한 보험료는 인상되지 않습니다.

2) 심각한 교통사고

현장을 보존한 후 의식이 있으면 증인의 연락처를 확보한 다음, 경찰을 부르고, 현장의 사진과 자신과 상대방 차량의 사진을 각각10매이상 확보하고 상대방과 상대방 차량의 정보를 받는 것이 좋습니다. 경찰이 도착한 후 본인이 겪은 정황을 정확하게 진술한 후 필요할 경우 경찰에게 앰블런스를 요청합니다. 어떤 이유로, 앰블런스가 먼저 도착하여도 부상이 심각하지 않으면 본인이 겪은 정황을 경찰에게 진술한 후 병원으로 이송되는 것이 좋습니다. 나중에 경찰보고서에 다른 일방의 유리한 진술만 기술되어 있으면 차후 배상청구에 불리하게 작용되는 경우도 있습니다.

그리고 사고로 몸에 이상이 있다고 느껴지면 참지 말고 앰블런스를 부르는 것이 좋습니다. 통증을 계속 참다가 상당한 기간이 지나고, 더이상 참지 못하여 병원에 가게되면 보험회사에서 통증의 진정성을 의심하게 되거나, 청구기간이 경과되어 치료를 못 받을 수도 있습니다. 안 아픈 것을 아프다고 하는 것도 잘못된 것이지만 아픈것을 계속 참는 것도 때로는 현명하지 않을 수도 있습니다.

3) 증거의 보존

현장증인의 연락처와 사고현장의 사진, 부서진 차량의 사진, 몸에난 상처의 사진을 여러 각도로 10여장 이상을 확보해 둘 필요가 있습니다. 또한 상대방의 운전면허증과 보험카드를 받아 정보를 기록하고 상대방의 전화번호, 차량번호와 차종도 기록하여 두도록 합니다.

2. 교통사고 부상자의 권리

1) 교통사고 가해자

교통사고 가해자라도 병원비, 일을 못하게 되어서 발생하는 손실, 병원에 가기 위한 교통비등 사고로 인한 필요 경비를 일정한 한도 내에서 지불 받을 수 있습니다.

2) 교통사고의 피해자

교통사고의 피해자는 위에서 언급한 가해자가 받을 수 있는 비용 이외에 가해자를 상대로 사고로 인한 고통과 손실에 대한 배상청구를 할 수 있습니다. 뉴욕주의 경우 남소를 방지하기 위해 “사망” “신체의 절단” “신체에 남긴 상처” “골절” “태아의 사망” “신체 장

기나 기능의 영구적 손상” “신체 장기의 영구적 기능 장애” “신체 기능의 심각한 제한” “최근 180일중 90일동안 실질적으로 일을 못한 경우” 에만 손해배상 청구를 할 수 있습니다.

3. 변호사의 선임 여부

일단 교통사고가 나면 가해자든 피해자든 변호사에게 연락하는 것이 좋습니다. 교통사고의 경우 대부분 무료 상담을 제공하며 변호사의 조언에 따라 자기의 권리를 확보 할 수 있을뿐 아니라 변호사가 교통사고 치료에 적절한 의사를 추천하여 주기도 합니다. 변호사를 통하여 의사에게 가게되면 의사와 환자 사이에 분쟁이 발생할 가능성이 적을뿐 아니라 분쟁이 생기더라도 의사들이 변호사와의 관계를 고려하여 양보하는 경우가 많습니다. 또한 변호사비는 승소한 경우에만 지불되며, 승소금에서 비용을 공제한 금액의 1/3을 변호사비로 지불하게 됩니다.

4. 교통사고와 보험회사

교통사고로 보험회사에 병원비를 포함한 어떤 형태의 클레임을 하고자 하면 보험회사에 즉시 사고를 보고하여야 하며 변호사나 의사가 대신해 주지 않는한 정해진 시일 이내에 보험 보상청구 양식을 보험회사에 제출하여야 합니다. 보험료는 본인의 책임으로 사고가 발생하지 않은 한 인상되지 않는 것이 원칙이지만, 가끔 본인의 책임없는 사고에도 보험료가 인상되는 경우가 있습니다. 이경우 변호사나 보험 에이전트를 통하여 분쟁을 해결 하는 것이 좋습니다.

5. 무보험 차량에 사고가 난 경우

보통 차량보험에 가입시 무보험 차량 사고배상 조항을 가입하기 때문에 병원비, 일일손실 이외에 고통과 손해에 대한 배상도 본인 보험회사에 청구할 수 있습니다.

6. 소멸시효

뉴욕주의 경우 교통사고로 인한 손해배상 청구권의 소멸시효는 3년이며 주마다 약간씩 차이가 있습니다. 즉 이 기간이 지나면 영구히 손해배상을 청구할 수 없게 됩니다. 그리고 정부소유 차량에 사고가 난 경우, 90일등의 짧은 통지기간이 별도로 적용될 수 있으므로 특히 유의하셔야 합니다.

7. 보고의무

뉴욕주의 경우 \$1,000 초과와 재산 손해나 인체 상해를 야기한 운전자는 MV-104 양식을 이용하여 사고후 10일 이내에 뉴욕주에 보고하여야 합니다.

8. 소송을 당한 경우

보험회사에 연락하면 보험회사에서 변호사를 선임하여 방어하게 됩니다.

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 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

음악을 들으면 건강해 진다

스웨덴의 우메(Ume) 대학의 사회학과 바이그렌(Lars Olov Bygre) 박사는 음악이 고연령층 건강과 장수의 큰 변인이 된다는 것을 보고하였는데 17살에서 74살에 해당하는 스웨덴 국민 만이천명을 무작위로 표집하여 10여년(1982~1992)에 걸쳐 조사한 실험결과 - 흡연, 오랜 질병 등은 단명의 원인이 되었으며, 음악학습이나 연주회 등에 참가하는 대상의 경우 정신의 안정과 스트레스의 해소 등을 가져와 건강한 삶을 유지하며 장수하게 되므로 음악이 장수에 큰 변인이 된다는 사실을 발표하였다. (British Medical Journal, 1996, Vol. 313, Pgs. 1577~1580).

음악을 통한 좋은 정서 경험은 우리의 삶을 변화시키며, 우리들의 심신은 평안을 얻게되며 불필요한 긴장이 풀리고 상쾌한 기분이 된다. 음악이 긴장해소에 좋은 까닭은 음악이 혈압, 기초대사 호흡수 등을 낮춤으로서 스트레스에 대한 생리적 반응을 감소시켜줄 수 있고 엔돌핀의 생성을 증가시킨다는 연구 보고가 있다.

음악이 두뇌를 개발하고 창의력을 높여준다. 음악이 인체에 미치는 영향은 매우 다양하여, 사람을 변화시키는 신비한 힘이 있다. 음악에는 또 상상 이상으로 뇌를 자극하는 힘이 있어 두뇌를 개발하고 창의력을 높여주며 집중력이 최고에 이르게 한다.

뇌와 치매 전문의인 요네야마 기미히로 박사는 “클래식 감상은 좌뇌와 우뇌 모두를 자극해 활성화시킬 수 있다” 고 하며, “뇌에 새로운 자극을 주면 뇌신경 네트워크가 새롭게 생성되는데, 클래식 음악 감상이 뇌를 활성화하는 새로운 자극이다.” 라고 강조한다. 요네야마 박사는 "뇌 건강은 우리의 행복이나 수명과 밀접한 관계가 있다"며 "클래식 음악이 어렵다고 주저하지 말고 이미지와 상상력을 동원해 음악을 감상하여 뇌를 활성화시키라"고 말한다.

클래식 음악은 내 안의 조화를 이루게 하여 자연 치유력을 높여준다. 질서는 곧 균형과도 연관이 있고 균형은 곧 조화이다. 있어야 할 자리에 있으면서 다른 것들과 균형을 이루는 것, 그것이 조화이다. 음악을 듣게 되면 처음에는 그저 음의 연속에 지나지 않던 것이 무수히 반복해 들노라면 그 곡이 가진 질서가 우리의 안에 들어온다. 음악은 내 안에 있는 감정을 건드리게 된다. 물론 몰입해야 한다는 조건이 있지만, 그러는 동안 생명활동의 질서가 잡히는 것이다. 즉 클래식 음악은 내 안의 조화를 이루게 하는 것이다.

질서를 잡으면 우리의 몸도 원상태로 돌아가게된다. 원상태의 회복이란 건강한 상태로 돌아감을 말하는 것으로 내 몸의 자연 치유력을 높이는 결과를 가져온다. 머리를 좋게 하는 음악, 혹은 태교 음악에 클래식을 사용하는 것은 클래식 음악의 특징, 즉 질서와 균형감, 조화 때문인 것이다.

직접 음악을 연주하게되면 질병 예방과 건강에 더욱 좋다. 요즈음 많이하는 음악을 이용한 치료도 음악을 단순하게 들으면서 치료하는 수동적인 음악치료보다는 악기를 직접적으로 만져보고 다뤄보며 연주를 해서 하는 능동적인 치료가 인기가 많고 치료 효과역시 높다고 한다.

피아노, 키보드를 배우면 치매가 예방되며, 색소폰, 플룻, 트럼펫, 클라리넷 같은 관악기를 배우면 두뇌만 좋아질 뿐 아니라 폐 기능도 함께 향상된다고 한다. 직장에서 은퇴한 시니어 분들도 악기를 배우기 시작하면 이와 같은 효과를 볼수 있을 뿐만 아니라, 악기를 배우기 위해 다른 사람들과 어울리면서 사회적 교류가 늘어나 건강 증진에 큰 도움이 된다.



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

집중력과 두뇌 발달에 최고인 악기 교육

아이가 창의적이며 매사 의욕적이고, 게다가 집중력과 수학적 사고력까지 갖춘 인재로 자라길 바란다면 음악 교육에 좀 더 관심을 가져 보자. 음악을 일찍 접할수록, 악기를 적기에 배울수록 효과는 곱절로 거둘 수 있다.

〈아이의 정서와 지능은 음악을 듣고 자란다〉

소크라테스는 "좋은 음악은 좋은 사람을 만든다"라고 말했다. 미국에서는 대부분의 초등학교에서 아이들에게 악기 교육을 실시하고 있다. 인성 교육에 있어 악기가 좋은 도구가 되기 때문이다. 음악을 접하는 사람들은 음악을 통해 스트레스를 해소하고, 긍정적인 사고방식과 행복감을 느끼며 살게 된다. 또 음악을 듣고 악기를 다루는 아이는 그렇지 않은 아이에 비해 집중력이 좋고, 덜 공격적이며 포용력이 있다. 악기를 연주하는 사람이 그렇지 않은 사람보다 수명이 10년 더 길다는 연구 결과도 있다.

〈음악 교육, 이런 효과가 있어요!〉

악기를 연주하고 음악을 접하는 일은 성장기의 아이들에게 아주 중요한 경험이 된다. 전문가들은 음악 교육이 음악이 아닌 다른 교육에도 긍정적인 영향을 준다고 말한다. 또한 악기를 배우면서 아이는 자신 안에 감춰진 재능을 보여 주는 경우가 많다.

* 음악을 들으면 편안함을 느끼면서 뇌에 좋은 자극을 주고, 일에 좀 더 효율적일 수 있다.

* 자신감과 창의력, 자기 표현력 등을 키울 수 있다.

* 악기 양상블을 통해 다른 사람과의 상호 교감과 조화, 사회성 등이 발달한다.

〈언제 어떤 악기를 배우면 좋을까?〉

악기 교육이 좋다고 해서 무턱대고 시작해서는 곤란하다. 각 악기의 특성과 아이의 성향에 따라 악기를 배울 수 있는 적기가 따로 있기 때문이다. 아이들의 연령에 따른 악기 교육 적기를 알아보자.

먼저 악기 교육을 시작하기에 앞서 알아 두어야 할 것은 즐겁게 배울 때 효과가 두 배로 커진다는 사실. 한국오르프음악교육연구소 김규식 소장은 "전공을 하겠다는 생각보다는 인생을 즐겁게 살 수 있는 도구라는 마음가짐으로 최대한 즐겁게 접하도록 해야 한다"면서 "무조건 잘해야 한다는 강박관념으로 스트레스를 받는 것보다 즐겁게 연주하고, 다양한 음악적 경험을 하며 음악의 기쁨을 알아 가는 것이 가장 중요하다"고 조언한다. 지나치게 목표나 진도에 치중하게 되면 음악이나 악기 자체에 흥미를 잃을 수 있다는 사실을 명심하자.

■ 유아기 : 유아기는 본격적인 악기를 배우기 이전에 음악 교육을 선행하는 시기다. 유아기 아이들이 직접 눈과 귀, 몸으로 박자를 맞추고 리듬을 배우는 데는 타악기나 리듬악기가 좋다. 이는 피아노나 바이올린처럼 어려운 악기를 접하기 전에 꼭 필요한 단계이기도 하다.

전문적인 악기 교육보다는 다양한 음악적 활동을 경험하는 기초 음악 교육을 받게 하는 것이 중요하다. 음악 속에서 즐거움을 느끼도록 환경을 조성해 주는 것이 무엇보다 중요하다.

우선 멜로디와 가사가 있는 동요를 들으면서 리듬을 익히며 듣기 훈련을 해 본다. 그 다음 엄마와 함께 불러 보고 악기를 두드려 보며, 온몸으로 춤도 추어 본다. 아이는 음악에 맞춰 다양한 유아용 악기를 두드리고 몸을 흔들며 악기의 모양과 색깔, 리듬 등을 익히게 되는데 이러한 과정에서 음악을 이해하고 감성이 풍부해진다. 유아기에 어느 정도 체계적인 악기 교육을 시작하고 싶다면, 만 4세 이후가 적당하다.

■ 6~7세 미취학 아동 : 아이가 체계적인 악기 교육을 받기 위해서는 악기를 다룰 수 있는 힘이 어느 정도 생기고 근육이 발달하며, 선생님의 말을 잘 이해하고 음계 등을 살필 수 있는 나이가 되어야 한다. 보통은 악기 교육을 시작하는 적당한 나이로 6~7세를 꼽는다.

이 시기에 악기를 선택할 때는 아이가 좋아하는 것이 아니라면 굳이 피아노부터 시작할 필요는 없다. 아이와 상의해서 아이가 원하는 악기를 선택할 수 있도록 한다. 음악 선생님과 상담 후 결정하는 것이 가장 좋다. 아이의 신체적 특성이나 여러 가지 음악적 자질을 살펴본 후 판단하는 것이 가장 좋을 때이다. 폐활량이 좋다면 관악기가 좋고, 성격이 활발하고 동적인 아이라면 타악기도 잘 어울린다.

피아노의 경우 기본적인 악보 읽기가 가능해야 하며 손가락과 손목의 힘이 걸러져야 가능하므로 지나치게 일찍 시작하는 것은 좋지 않다. 초등학교 입학 후가 좋다. 취학 전 여러 종류의 악기를 접해 보면 초등학교 입학 후 본격적인 악기 교육을 시작할 때 악기 선택이 수월해진다.

■ 초등학생 : 이 시기에는 섬세하게 근육이 발달해서 피아노나 바이올린과 같은 섬세한 악기 연주가 적합하다. 초등 저학년에는 피아노나 바이올린과 같은 악기로 시작해, 초등 중학년에는 클라리넷 같은 목관악기, 초등 고학년에는 트럼펫과 같은 금관악기 등으로 옮겨 가는 것이 방법이다.

본격적인 악기 교육을 하게 되면 자신의 악기를 구입하는 것이 도움이 된다. 이때 아이가 쓸 악기를 굳이 비싼 것으로 사야 하나 생각하기 쉬운데, 지나치게 싼 악기는 제대로 된 소리를 내지 못하거나 쉽게 망가져 아이의 음악적 흥미와 발달을 막을 수 있다. 어린이의 악기라고 해도 일정 수준 이상의 제품으로 구입하도록 한다. 또 아이의 작은 손에 잘 맞게 제작되었는지, 좋은 음질을 가졌는지 등을 살펴본다.

유언장에 관한 오해

법률 강의를 하다 보면 법적 유언장과 관련된 많은 오해들을 접하게 된다. 유언장이 없으면 모든 재산이 정부에 귀속된다고 생각하시는 분도 있고 유언장이 없어도 유산은 모두 배우자가 받게 된다고 굳게 믿고 계신 분들도 있다.

이러한 풍문들의 배후를 조사해보면 얼마의 법률 정보에 그 근거를 두고 있다는 것을 확인하게 된다. 하지만 온전한 이해는 아니다. 우려되는 사실은 선무당이 사람 잡듯이, 노후복지법에 대한 부분적 이해가 오히려 무지함보다 더 위험할 수 있다는 것이다.

유언장이 없고, 법원 절차 없이 자동 양도되는 재산도 없는 분이 작고 하면 재산은 주법에 의거해 상속된다. 즉, 유산 분배를 정부가 결정한다는 뜻이다. 법이 상속권을 부여하는 사람이 없을 경우 재산은 정부에 귀속된다.

뉴욕주법을 예로 사용해 설명하면 다음과 같다: 뉴욕에 거주하는 나훈아씨가 사망하면서 미망인 나미자씨와 자녀 남진, 현철, 송해씨를 남겨 놓았다고 가정해 본다. 나훈아씨의 재산이 65만달러였다면 아내 나미자씨는 35만달러만을 상속 받게 된다.

배우자의 몫은 재산의 첫 5만달러와 남은 잔 재산의 1/2이기 때문이다 (5만달러 + 60만달러의 50%). [뉴욕주 상속 및 트러스트법 E.P.T.L. § 4-1.1(조항)]이어서 후손 남진씨는 10만달러, 현철씨는 10만달러 그리고 송해씨도 각각 10만달러를 상속받게 된다. 배우자의 몫을 제한 나머지 재산은 각각 자녀의 수에 따라 균등하게 배분하도록 (각각 1/3) 뉴욕주법이 명시하고 있기 때문이다. 따라서 이 경우에는 유언장이 없었기 때문에 배우자가 모든 재산을 받지 못하게 된다. 만약 배우자가 모든 재산을 받는 것을 원했다면 나훈아씨는 유언장을 작성했어야만 했다.

만약 상속인이 요양원 메디케이드 수혜자가 될 경우 유산을 정부가 받게 된다. 상속인 중에 커뮤니티 메디케이드와 같은 정부혜택이 필요한 시니어나 장애인이 있을 경우 유산은 정부 혜택을 중단시키거나 상속인을 불법 메디케이드 수혜자로 전락시킬 수 있다. 이러한 상황을 막기 위해서는 상황에 맞는 조치가 필요하다. 예로서 적절한 경우 유언장에 장애인/노인용 특수 트러스트를 포함시켜 상속받는 유산을 보존하면서 정부혜택을 합법적으로 받을 수 있도록 미리 마련할 수 있다.

또한 유언장을 통해 직접 집행인을 임명할 수 있으며 앞으로 엄청난 액수에 달할 수 있는 연방 상속세 및 주 상속세 절세 계획도 할 수 있다. 또한 미성년 자녀가 있을 경우 유언장을 통해 보호인을 지명할 수 있다. 유언장이 없으면 법원이 후견인이나 집행인을 임명하게 되며 판사는 이들의 법적 의무 이행을 확실시키기 위해 보증 보험(Bond)에 가입하도록 명령한다. 이러한 비용들은 상속될 수 있는 유산을 불필요하게 줄이는 결과를 초래한다.

그러므로 유언장은 재산을 많이 가졌거나 상속세 절세 계획이 필요한 부유층들만의 전유물이 아니다. 유언장의 주된 목적은 정부의 뜻이 아니라 본인의 뜻과 일치한 방법과 비율로 유산이 상속되도록 하는데 있다. 또한 유언장을 포함한 사전 계획은 유산을 최대한으로 보호하며 가족 복지에 기여한다.

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



감기 예방 생활수칙

겨울 날씨가 매섭게 춥다. 일교차가 크고, 건조한 공기로 인해 기침이나 목감기, 또 콧물감기에 시달리는 사람들이 많아졌다. 애리조나대학 연구팀에 따르면 직장 사무실에 아픈 동료가 있는 경우, 커피주전자 손잡이, 복사기 버튼, 냉장고 손잡이 등 사람 손이 자주 닿는 곳을 통해 감기나 독감 등 전염성 바이러스 등이 단 4시간 안에 빠른 속도로 퍼지는 것으로 밝혀졌다. 감기와 독감의 계절, 전문가들이 추천하는 면역력을 강화하고 감기와 독감 바이러스를 예방할 수 있는 예방 생활 수칙들을 모아보았다.

■차를 마신다

뜨거운 홍차나 녹차를 레몬과 꿀을 곁들여 마셔본다. 뜨거운 차를 마시면 차에서 나오는 증기가 코 속 섬모를 자극해 세균을 거르는데 도움이 된다. 레몬은 점액을 없애주는데 도움이 되며, 꿀은 항균성이 있다.

■단백질을 섭취한다

연구에 따르면 단백질을 적게 섭취하는 식단은 면역력을 약화시킬 수 있다. 생선이나 달걀, 요거트, 콩 등을 통해 단백질을 충분히 섭취한다.

■세균이 많은 장소에서는 주의한다

많은 사람들이 이용하는 집(Gym)에서는 땀에 젖은 수건이나 더러워진 운동화 등을 통해 세균 감염이 발생할 수 있다. 많은 사람이 사용하는 운동기구 의자, 손잡이, 매트 등은 1회용 항균 수건으로 닦고 사용하거나 깨끗한 타월을 깔고 사용한다.

■사무실을 깨끗하게 관리한다

사람 손이 자주 닿고, 평소 잘 닦지 않는 정수기 꼭지, 복사기 버튼, 엘리베이터 버튼, 전화기 손잡이, 문 손잡이, 의자 팔걸이 등으로 항균 수건으로 닦고 사용하거나 평소 깨끗하게 관리한다. 깨끗해 보여도 적어도 일주일에 한번은 청결하게 닦는다.

또한 자주 쓰는 스마트폰도 청결에 주의를 기울인다.

■목캔디를 먹는다

목이 간질간질하고 목에서 갈라지는 소리가 나서 감기가 걸린 듯 하면 아연이 들어있는 콜드-이지(CoId-Eeze) 같은 목캔디가 도움된다. 증상을 호전시키고 빨리 낫게 해준다.

■코세척을 한다

코 세척기를 이용해 코 분비물을 세척해주면 좋다. 네일메드 사이너스 린스(NeilMed Sinus Rinse)같은 제품을 이용하거나 집에서 소금과 베이킹소다를 이용해 용액을 만들어 사용한다.

■물을 자주 마신다

독감과 감기 시즌에는 물을 더욱 자주 마시고, 야채주스를 만들어 마시는 것도 좋다. 면역력을 높이는 비타민 A, C 등이 풍부한 사과, 케일, 브로콜리, 오이, 당근, 레몬 등을 섞어 주스를 만들어 마셔본다.

■손으로 눈을 비비거나 입에 대지 않는다


세균이 많은 손을 통해 코나 눈, 입으로 세균이 이동된다. 손은 자주 씻고, 가급적 손으로 얼굴을 만지지 않도록 주의한다.

■잠은 충분히 잔다

면역력을 기르려면 성인은 하루 7~8시간 숙면을 취해야 한다. 연구에 따르면 우리 몸은 7~8시간 숙면을 취해야 면역 시스템의 바이러스를 공격하는 자연 킬러 세포를 활성화시킬 수 있다.

■스트레스를 줄인다

지속적인 스트레스로 인해 스트레스 호르몬인 코티솔과 아드레날린이 면역능력을 떨어뜨릴 수 있다. 매일 운동하고 명상 등을 통해 스트레스를 조절한다.



Edison Football Club

- SINCE 1987 -

축구를 사랑하는 모든 분 들을 환영합니다.


www.edisonfc.com

자비롭고 즐기는 축구, 다 함께 하는 축구를 지향하는 클럽이다.
 중부 뉴저지 지역에서 최의권위를 위해 축구를 하고 싶은데 양말에서는 한
 차를 운동장에 나오실 때의 낯설음이 두려우신 분들은
 합인 용기를 내어 운동장에 나와보시기를 권합니다.
 낯선 그 모든 경험들과 낯설음을 버려내시고
 더불어 좋은 친구와 선배들을 만나게 되시며
 건강 또한 생길 수 있는 행복을 일거 되실 것 입니다.

- 단장 강병태 -

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

닥치고 축구! Love, Live, soccer



- 2012 NJ 합인 축구 협회 회장배 풋살대회 우승
- 2012 NJ 축구협회 이사장배 08부 권우승
- 합인현 Red Bulls Junior 명목리그 진출 선수 배출

문의 : 646.644.9133
Edison Football Club

거칠어진 손과 입술 관리법!

겨울철 차고 건조한 공기는 피부에 좋지 않은 영향을 끼친다. 특히 공기에 장시간 노출돼 있는 손과 입술은 가장 크게 손상될 수 있는 부위 중 하나다.

■ 거칠어진 손 관리법

손은 겨울철 건조한 바람에 쉽게 갈라지고 거칠어진다. 난방기를 가동하고 있는 건조한 실내에서도 마찬가지이다. 촉촉한 손을 유지하기 위해서는 핸드크림 바르는 것을 생활화 한다. 손을 씻고 난 후에는 바로 핸드크림을 발라 피부에 보호막을 만들어 준다.

특히 겨울철에는 보습력이 높은 핸드크림을 사용하는 것이 좋다. 손등은 물론 손가락과 손가락 사이사이, 손과 손목이 이어지는 부분까지 꼼꼼하게 바른다. 건조하고 찬바람으로부터 손을 보호하는 것도 중요하다. 외출 때 장갑으로 손이 건조한 환경에 노출되지 않도록 한다.

거칠어진 정도가 심하다면 팩을 해 볼 것을 추천한다. 손을 깨끗하게 씻은 후 핸드크림을 바르고 랩으로 감싸거나 비닐장갑을 낀다. 10~15분 후에 랩(또는 비닐장갑)을 제거하면 촉촉한 손이 돼 있을 것이다.

■ 각질 일어난 입술 관리법

건조한 날씨는 입술도 메마르게 만든다. 때문에 겨울철 입과 입 주위 각질이 일어나기도 한다. 일상생활 속 습관만 고쳐도 각질이 발생하는 것을 막을 수 있다. 먼저 입술이 건조하다고 침을 바르면 안 된다. 침은 입술을 더욱 건조하게 만들기 때문이다. 입술에 건조함이 느껴지면 립밤을 바른다. 또 손으로 입술을 만지거나 치아로 각질을 뜯어내는 행동은 각질 발생을 부추기므로 삼간다.

각질이 하얗게 일어나는 것을 방지하기 위해서는 각질 제거가 우선되어야 한다. 따뜻한 우유로 적신 화장솜 또는 우려낸 녹차티백을 입술 위에 올려놓는다. 5~10분 후에 이를 떼고 면봉으로 닦아내면 각질이 제거된다.

입 주위 각질도 마찬가지다. 스팀타월을 이용해 각질을 불린 후 전용 각질제거제를 사용해 각질을 없앤다. 제거 후에는 찬물세안으로 모공을 닫고 수분크림 등을 바른다. 실내에서는 미스트를 사용해 건조해진 입 주위에 수분을 공급해 준다.

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

대학 학자금은 어떻게 주어지는가?

신청과정

12학년 가을학기에 대학 원서를 제출한 후 1월1일부터 신청가능한 학자금융자 신청서를(FAFSA) 제출합니다. FAFSA는 연방정부에서 주는 학자금이므로 최대의 지원을 받을 수 있도록 일찍 신청할 것을 권장합니다. FAFSA 공식 웹사이트에서 학생의 개인 계정을 생성하여 세금보고내역, 가족의 인구통계 및 교육목표 등에 대한 정보를 입력합니다. 정부는 입력된 정보를 바탕으로 가정의 소득과 학업배경 (부모와 형제)을 파악한 후 해당 가정에 제공할 수 있는 학자금을 측정합니다.

산정방법

총 학자금은 EFC (Expected Family Contribution) 라는 특정 공식에 의해 산정되며, 자녀의 총 학비 중 가정이 부담할 수 있는 (혹은 기여할 수 있는) 예상 금액을 뜻합니다. EFC의 공식에는 가정의 총 소득, 현금자산 (Checking, Savings, Money Market) 및 현재 재학중인 대학생 자녀수가 적용됩니다. EFC를 미리 계산 해 보고 싶으시면 College Board 또는 College Data의 웹사이트를 이용하시면 됩니다.

총 학비	Net cost로서 기숙사비와 1년 학비를 포함
- 학자금융자	Work-study & 연방정부/주정부 Grants (값지않아도 되는 지원금)
- EFC	예상 가족부담금액
<hr/> Financial Aid	<hr/> 학생이 필요한 최종금액

많은 대학이 정부보조금 외 학교 자체 지원금을 받을 수 있는 자격을 결정하기 위하여 연방정부공식 (FM: Federal Methodology)을 사용하기도 하며, 특히 사립 학교들은 학교자체공식 (IM: Institutional Methodology)을 사용하여 지원금을 산정합니다. 이 서류는 CSS/Financial Aid PROFILE이며 College Board공식 사이트에서 작성하여 신청합니다.

다음 사항들은 연방 정부 공식에 사용되지 않지만IM에는 추가 사항들입니다.

- 현재 소유하고 있는 집의 가격
- 부모님의 기혼여부 (법적부부, 이혼, 별거, 사별)
- * 같이 살고있지 않는 부모가 기여할 수 있는 금액도 지원금 산정에 고려됩니다.

연방정부공식과 학교자체공식의 계산을 비교했을때 학교자체공식으로 산정된 EFC (예상 가족부담금) 금액이 상대적으로 더 크게 나올 수 있지만 최종적으로 지불해야하는 금액으로 단정지을 수 없습니다.

모든 대학 원서가 제출된 후 합격여부가 통보된 후Financial Aid Package는 별도로 전달됩니다. Financial Aid Package가 도착한 후 각 학교의 지원금을 꼼꼼히 살펴보고 비교한 후 선택하는 것이 중요합니다. 대학은 학생의 Financial Aid를 최대한 지원하기 위해 장학금을 부여하기도 합니다. 재정이 튼튼한 사립학교의 경우 학생이 재정적인 어려움으로 입학할 포기하지 않도록 100% 지원을 해주기도 합니다. 보조금과 장학금으로 커버되지 않는 잔액은 Private 용자를 추가로 사용하여 지불해야 합니다.

FAFSA (Free Application for Federal Student Aid): <http://fafsa.ed.gov>

CSS Profile (CSS/Financial Aid Profile): <http://student.collegeboard.org/css-financial-aid-profile>

자료제공: 스칼라 교육 & 컨설팅

봄학기 SAT반 장학생 선발 {1/25 (토) 모의고사 실시}

(자세한 사항은 학원으로 문의해 주세요!)

◆10년 이상 경혐 소유한 SAT 전문 강사진 ◆다수의 SAT 필수 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!

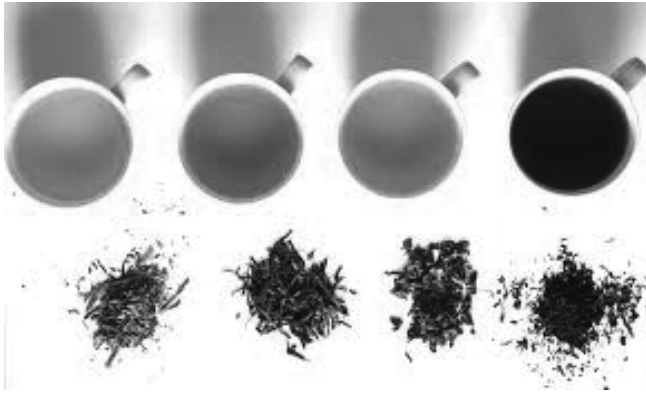
다음 달 부터 우편으로 받아 보실 수 있습니다.

문의전화: 732-469-4740 / 팩스: 732-469-4741

이메일: cnjguide@gmail.com



마시는 차 효능, 알고 챙겨마시자!



* 가슴이 답답할 때 "보리차"

보리차는 우리가 일상적으로 마시는 물같은 차. 그래서 딱히 무슨 효능이 있을까 싶겠지만 보리는 소화촉진, 갈증해소, 가슴이 답답한 증상의 해소에 효과적이라고 합니다.

* 피부미용에 좋은 "둥굴레차"

"신선초"라고 불리는 둥굴레는 구수한 맛과 향이 일품입니다. 피부미용, 노화방지, 변비에 탁월한 효과가 있으며 간기능 장애에도 효능이 뛰어나다고 합니다.

* 변비와 눈에 좋은 "결명자차"

결명자차는 보리차등과 일상적으로 널리 사용 되고 음료. 보리차와 비슷하나 맛이 더 은은하고 구수하며 불그스름한 빛을 낸다. 이를 그대로 시력을 증진시키는 효능이 있으며 혈압을 내려주고 만성 변비, 노인성 변비에 효과적입니다. 무엇보다도 장시간 책이나 모니터를 보는 수험생, 네티즌에게 좋은 차.

* 겨울감기에 좋은 "유자차"

소화불량, 감기, 오한, 발열, 해소, 피부미용에 좋습니다. 그러나 허약하고 설사를 자주 하는 사람에게는 맞지 않기때문에 주의해주세요.

* 목이 칼칼한 목감기라면 "레몬차"

레몬 특유의 신맛은 진액을 생성하고 갈증을 없애주며 기 순환을 도와 감기 예방에 좋습니다.

* 몸살감기엔 "흰파뿌리 생강차"

몸살감기엔 땀을 빼는게 최고인데요. 그러나 소화기능이 약하고 몸이 찬 사람은 감기에 걸려도 열은 나지만 오싹하기만 할뿐 땀은 잘 나지 않는다. 이때 생강과 흰파뿌리를 달여 먹으면 땀과 함께 나쁜 기운이 빠져나가 감기회복에 좋은 효과가 있습니다.

* 기침감기엔 "맥문동차"

폐를 윤기있게 하고 진액을 생기게 하며 기침을 멎게 하는 대표적인 한방 차입니다. 폐가 안좋아 마른기침을 자주 하는 사람에게 좋습니다.

* 가래기침에 좋은 "생강차"

감기엔 생강차라는 말은 다 이유가 있습니다. 기침을 멈추게 해주고 가래를 삭혀주기 때문인데요 생강은 비타민C와 단백질이 풍부해 위장을 보호하고 장을 튼튼하게 해줍니다. 또한 혈액순환, 식욕증진, 숙취에도 효과적.

* 기억력감퇴에 효과적인 "오미자차"

부쩍 건망증이 심해진거 같다면 오미자차를 마시면 좋습니다. 신맛, 쓴맛, 단맛, 매운맛, 짠맛의 다섯가지 맛을 낸다고 해서 오미자라고 부른다고 하는데요. 오미자는 과로로 인한 기억력 감퇴, 시력감퇴 간염, 천식을 진정 시키는데 효과적. 특히 겨울철 감기에도 효과가 뛰어납니다.

* 몸이 찬 사람에게 좋은 "계피차"

유난히 손,발이 찬사람에게 계피차가 좋습니다 계피의 따뜻한 성분은 몸이 차고 기운이 약한 사람, 소화기능이 약해 찬 것을 먹으면 배가 아픈 사람에게 좋습니다. 몸 속에 묻혀 있는 냉기를 풀어주고 아랫배, 손발의 냉증을 풀어주며 손발이 냉하고 허약한 체질, 허리와 무릎이 냉하고 아픈 사람, 여드름으로 고민하는 사람에게 좋습니다. 하지만 화와 열이 많은 사람에게는 좋지 않습니다.

* 땀이 많은 사람, 비만인 사람에게 좋은 "황기차"

황기는 땀의 양을 조절하며, 이뇨작용을 하여 당뇨병의 치료제로 쓰이는 등 비만인 사람에게 좋은 약재입니다. 전신이 땀이 나며 어지럽고 탈진이 되는 것은 기가 허하고 쇠약해졌다는 증거. 이런 증상 외에 권태, 무기력증에도 효과가 있습니다. 황기는 땀을 나게 안 나게 하고 피부를 튼튼히 하며 농을 배출하고 붓기를 가라앉히며 새살이 돋게 합니다. 또 만성피로를 풀어주며 불면증, 허약 체질의 개선에도 효과가 좋습니다.

* 다이어트, 피로회복에 좋은 "굴차"

겨울엔 유난히 굴을 많이 먹습니다. 굴은 비타민 C가 풍부하고 피로를 풀어주는데 그만이라고 합니다. 또한 신진대사를 활발하게 해서 칼로리 소모를 높여주므로 다이어트에 좋습니다.

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 (1번거리)

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)

몸 안에 독소 더 쌓이는 겨울, 디톡스 생활법 공개

1 숨 천천히, 깊게 쉬기

숨을 들이마실 때 신선한 공기로 폐를 채우고, 내쉴 때 오염된 공기와 독소를 배출해야 한다. 천천히, 깊이 숨 쉬면 한 번에 배출하는 독소 양이 훨씬 많아진다. 숨을 내쉴 때 배 안쪽을 압박하면 위를 마사지하는 효과가 있어 소화 작용에 도움을 준다. 폐활량은 올바른 호흡법으로 연습해 늘릴 수 있다. 몸을 바로 세우고, 숨을 들이마실 때 가슴을 위와 바깥으로 늘리자. 숨으로 폐가 가득 차면 가슴은 내리지 않은 상태에서 천천히 숨을 내보내자. 배 안쪽을 등 쪽으로 잡아당겨 마지막 숨까지 내보내는 것이 좋다.

2 몸 문지르기

마른 수건이나 보디 브러시로 온몸을 빗질하듯 문지르면, 피부 표면의 혈관과 림프질이 자극돼 노폐물 배설 기능이 좋아진다. 심장에서 먼 쪽에서 심장 쪽으로, 몸의 바깥쪽에서 안쪽으로 원을 그리면서 피부가 따뜻해질 때까지 문지르자. 5분이면 충분하다.

3 물 많이 마시기

뽀얗게 앉은 먼지를 먼지떨이로 털어내면 먼지가 흩어지지만 완전히 없어지지 않는다. 물걸레로 싹싹 닦아야 먼지가 말끔히 없어져 깨끗해진다. 우리 몸도 노폐물을 버릴 때는 물이 필요하다. 물이 노폐물을 운반하기 때문이다. 수분이 부족하면 몸 안에 있는 수분을 잡아두고 배설하지 않으려 하므로 물을 자주, 많이 마셔야 한다. 우리 몸은 하루에 3L 정도의 수분을 배출한다. 호흡과 땀, 피부로 0.5L 씩, 대변과 소변으로 1.5L 배출한다. 대사 반응으로 생기는 물과 음식으로 섭취되는 수분을 고려해도 하루에 1.5L 이상은 마셔야 함을 기억하자.

4 하루 10분이라도 햇볕 쬐기

바깥 활동이 줄어들수록 운동량이 줄어든다. 대장 운동도 둔해져 변비가 생긴다. 변비에 걸리면 아랫배에 가스가 차고 몸이 무겁다. 불쾌한 기분이 들고, 신경이 예민해진다. 이는 기분과 수면을 조절하고 식욕을 억제하는 세로토닌 때문이다. 세로토닌의 80%가 장에 머물며 뇌와 정보를 교환하는데, 장내 독소가 많이 쌓이거나 염증이 생기면 세로토닌 분비가 줄어 기분도 영향을 미친다. 하루 10분이라도 햇볕을 쬐면서 산책하면 부족한 활동량을 늘리고 세로토닌 분비를 촉진할 수 있다.

5 체온 높이는 목욕법으로 독소 내보내기

목욕은 효과적인 디톡스 방법이다. 냉탕과 온탕에 번갈아 가며 몸을 담그는 냉온욕법이 대표적인데, 혈액과 림프 순환이 활발해져 몸속 노폐물을 제거하는 데 효과적이다. 집에서는 너무 뜨겁지 않은 물로 3분 동안 목욕한 뒤, 차가운 물로 바꾸어 2분 정도 목욕하면 좋다.

3번 번갈아 가며 목욕한 뒤 수건으로 몸을 마사지하자. 도저히 찬물로 목욕할 수 없다면 뜨거운 물만 이용해도 된다. 뜨거운 물로 목욕하면 체온이 올라가 신진대사가 활발해진다.

6 잠에서 깨면 5분 동안 스트레칭하기

잠에서 깨면 벌떡 일어나지 말고, 간단한 스트레칭을 하자. 혈액과 림프 순환으로 밤새 굳어 있던 근육이 풀어져 활력 있는 아침을 맞이할 수 있다. 베개를 베고 바로 누워서 두 팔과 다리를 수직으로 들고 가볍게 흔들며 주는 모관운동은 혈액순환을 왕성하게 한다. 붓어가 꼬리를 흔들며 전진하듯 누워서 몸통을 S자로 움직이는 붓어운동은 장 연동운동을 자극해 독소와 노폐물이 잘 배출되게 돕는다.

7 자기 전 10분 동안 배 마사지하기

배를 어루만지는 복부 마사지는 배 속 장기에 물리적 자극을 주고, 혈액순환을 좋게 하는 효과가 있어 장기 안의 독소를 말끔하게 배출시키는 데 도움을 준다. 배 위에 양손을 겹쳐 엮고 손바닥에 힘을 주어 배를 위아래로 굴리며 풀어 주자. 배가 따뜻해지면서 부드러워진다. 배꼽을 중심으로 둥글게 원을 그리듯 누르고, 양손 끝을 마주 대고 옆구리 쪽도 꺾꺾 누르자.

8 디톡스 차 마시기

차는 몸에 쌓인 수분과 노폐물을 내보낸다. 녹차는 해독 작용이 뛰어나고 지방 대사를 활성화시키며, 긴장을 완화시키는 효과가 있다. 매실차는 장내 나쁜 균이 번식하는 것을 막고 살균력을 높인다. 꿀차는 뇌의 에너지원인 당분을 공급해 세로토닌 생산을 촉진시킨다.

9 하루 30분 제자리걷기

운동은 혈액과 림프 순환을 좋게 하고, 체온을 올려 피부로 독소를 배출시킨다. 움직임에 따라 내장 기관이 자극돼 배설이 원활해진다. 하지만 추운 겨울 갑자기 찬 공기를 쐬면 혈관이 수축해 혈액 공급이 줄어들 수 있다. 또한 심장은 체온을 올리려고 빠르게 운동하는데, 이것이 심장에 무리를 줄 수 있다. 날씨가 너무 추운 날은 굳이 바깥에 나가서 걷지 말고 실내에서 운동하자. 바닥에 매트 깔고 30분 정도 제자리에서 걸으면 부족한 운동량을 보충할 수 있다.

10 명상으로 마음 디톡스하기

몸과 마음은 연결돼 있어 스트레스를 심하게 받으면 마음뿐 아니라 몸도 상한다. 분노나 짜증 등 나쁜 감정으로 마음이 어지럽다면 잠시 눈을 감고 명상하자. 호흡에 집중하면 머릿속을 어지럽히는 생각을 잠시 내려놓을 수 있다. 스트레스의 원인인 생각을 내려놓으면 마음이 편안해지면서 신체 기능이 저절로 되살아나는 것을 느낄 수 있다.

살찐 염려 없이 스트레스 날려주는 음식들

스트레스가 쌓이면 먹는 것으로 스트레스를 푸는 사람들이 있다. 먹는 행위 자체만으로도 스트레스 해소에 도움을 줄 수는 있지만 대체로 고칼로리 음식을 소비한다는 점에서 부작용이 클 우려가 있다.

스트레스를 받으면 부신피질 호르몬의 일종인 코르티솔의 분비가 촉진되는데, 이 호르몬이 분비되면 식욕이 증가한다. 또 코르티솔은 지방세포에 있는 효소를 촉발시키는데 이 효소는 피하지방보다 내장지방에 많아 심장질환과 당뇨병의 위험률을 높이는 내장지방 축적을 유도한다.

따라서 스트레스를 해소한다는 목적 하에 아무 음식이나 집어먹어서는 안 되고 건강을 지키는 동시에 진정효과를 줄 수 있는 음식을 섭취할 필요가 있다. 이에 미국의 건강정보지 프리벤션이 스트레스를 날려버리기 좋은 음식을 소개했다.

◆마늘=마늘은 강력한 항산화제 음식으로 잘 알려져 있다. 또 마늘의 주성분인 알리신은 암, 심장질환은 물론 일반적인 감기 예방에도 효과적이다. 스트레스를 받으면 면역체계가 약해져 이런 질환이 발병할 확률이 높아지므로 마늘 섭취가 필요하다.

◆아스파라거스=가는 줄기 형태의 아스파라거스는 황 성분 때문에 소변 냄새를 이상하게 만드는 문제는 있지만, 염산이 풍부하기 때문에 분노를 가라앉히고 진정시키는데 탁월하다. 아스파라거스는 일반적으로 찌거나 구워서 먹고 잘게 썰어 스프에 넣기도 한다.

◆베리류=아사이베리, 블루베리, 블랙베리와 같은 베리류는 안토시아닌 함유량이 높아 인지력이 예리해지는데 도움을 준다. 또 비타민C가 풍부해 스트레스 예방에도 효과적이다. 독일의 한 연구팀은 비타민C를 먹은 사람들이 시험을 치르는 동안 혈압과 코르티솔의 낮은 수치를 유지하는 결과를 보였다는 사실을 증명했다.

◆카모마일차=카모마일차는 편하게 잠자리에 드는데 도움을 주는 음식으로 많이 추천되는 것 중 하나다. 펜실베이니아 대학교의 연구에 따르면 카모마일차는 불안장애를 완화하는데 도움을 준다. 꽃잎을 띄워 보기에 좋은 이 차를 자기 전에 마셔두면 편한 마음으로 자는데 도움을 줄 수 있다.

◆녹차=녹차는 아미노산의 일종인 테아닌이 들어있다. 테아닌은 스트레스 부하로 인한 심박 수와 혈압의 상승을 억제하고 뇌기능을 향상시켜 정신력을 요하는 수행능력을 개선한다. 매일 2잔정도 마시면 뇌기능을 개선하고 정신력을 강화하는 효과를 준다.

◆다크 초콜릿=UC샌디에이고 의과대학원 연구에 따르면 사람들은 우울한 감정을 느낄 때 초콜릿을 많이 먹는다. 또 실질적으로 다크 초콜릿은 혈압을 낮추고 마음을 진정시키는 효과가 있다. 일주일에 1회 정도 간식으로 다크 초콜릿을 섭취한다면 다이어트를 하는 사람도 큰 지장을 받지 않는다.



**조선호텔 40년 경력의
전문요리사가 만든 중화요리**

중식전문 · 한국스러할 중식



중화루
Korean Chinese Fusion
(구 에디슨 스키)

732.662.7883
2090 Lincoln Hwy Suite 4
Edison, NJ 08817
(7미용실 옆) (에코노래방 밑)
매주 화요일은 쉽니다.

맛있는 김치 ! 건강한 밥상 !




SIRU Korean Restaurant

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

732.469.4740



Design & Printing Inc.

428 Lincoln Blvd. Middlesex, NJ 08846

새해를 잘 시작하는 방법, 내 공간 정리 노하우

어떻게 공간 레이아웃을 짜느냐에 따라 생활의 질과 효율이 달라진다. 정리를 잘하면 집중도 잘된다. 한해를 시작하면서 결코 놓쳐서는 안되는 부분이 바로 내 공간을 정리하는 것.

Desk_ 책상 레이아웃이란 물건을 놓는 위치를 명확하게 하는 일이다. 레이아웃이라고 하면 어렵게 들리지만, 서랍만 확실히 정리하고 넘어가면 된다.

1 과자 같은 굳것질거리를 넣는 바구니. 과자는 포장지 화려해서 산만해 보이기 때문에 어수선하지 않게 바구니에 넣는다.

2 가스레인지&싱크대

- 가스레인지 양쪽으로 손이 바로 닿는 위치에 자주 쓰는 냄비, 조미료, 주방 도구 등을 놓는다. 요리할 때 주로 쓰는 주방 도구와 막소금은 가스레인지 옆을 지정적으로 했다. 주방 도구는 세워서 수납하는 것이 편리하다.
- 가스레인지에 튀 기름은 그 즉시 흡착야 잘 닦인다. 가스레인지 옆에 있는 도자기 그릇에 항겔 조각을 넣어두고 기름이 튀면 바로 닦은 뒤 그대로 버린다.
- 싱크대 밑에 후크를 달아 냄비와 팬을 걸었다. 겹쳐 쌓아올릴 때보다 꺼내 쓰기도 간편하고 씻는 뒤에는 바로 걸어 정리할 수 있다.
- 밀폐 유리용기에 식재료나 조미료를 넣어 오픈 수납을 시도했다. 조미료와 향신료를 모두 실버 캡이 달린 심플한 유리병에 담아 쓴다. 나란히 진열해두는 것만으로도 근사하다.

3 수납장

- 아침식사 준비에 필요한 그릇과 도구는 한 서랍에 모아 정리했다. 덕분에 바쁜 아침에도 바로 준비할 수 있어 간편하다. 쓸데없는 동선을 줄여주는 알뜰 수납법.
- 집에 손님이 많이 오는 편이라면 손님용 찻잔을 바구니에 넣어 수납장 위에 둔다. 손님이 왔을 때 바구니째 트레이로 가져갈 수 있어 편리하다.
- 커피 관련 재료 등 용도, 재료별로 정리해 어디에 무엇이 있는지 바로 알 수 있도록 한다.

냉장고 관리의 법칙을 정한다

냉장고를 잘 정리하면 정리정돈의 문제를 떠나 가게 살림에도 큰 도움이 된다. 일단 냉장고에 어떤 음식이 들어 있는지 한눈에 파악을 할 수 있도록 하는 것이 중요하다. 효율적인 구매는 물론 버려지는 음식을 최소화할 수 있기 때문이다.

1. 얼려서 오래 보관해놓고 먹을 식품은 한 번 먹을 만큼씩 나누 뒤 밀폐용기나 지퍼 백에 담아 보관하면 은식을 더 오래 먹을 수 있다.
2. 쓸모없는 빈 공간이 많다면 크기가 비슷한 용기를 사용한다. 용기의 크기가 제각각이라면 버리는 공간이 많아진다. 비슷한 크기의 밀폐용기나 지퍼 백을 사용하면 차곡차곡 수납할 수 있어

2~3배는 더 공간을 효율적으로 활용할 수 있다.

3. 자주 먹는 반찬은 트레이에 담아 놓고 끼니 때마다 꺼낸다. 냉장고 여는 시간이 줄어들어 전기료 절감 효과까지 있다.

4. 냉동실, 책상 위에 놓는 3단 트레이를 활용해 자주 꺼내는 음식물 종류별로 분류해서 수납한다. 문쪽에 첫숯꽃이를 붙여놓고 작은 양념통이나 세우기 힘든 겨자 소스 등을 넣는다.

정리정돈의 법칙

- 수납 가구를 늘리지 말고 가구 속 살림살이를 순환시킨다 수납공간 이상으로 살림살이를 늘려서는 안 된다. 새로 사더라도 수납 가구가 아니라 가구 속 살림 중 사용할 것과 처분할 것을 나누 뒤 필요한 물건을 추가해 내용물을 순환시킨다.
- 집 안이 어수선해 보이지 않도록 테이블 위를 정리한다 테이블 위에 무심코 물건을 놓다 보면 테이블 위가 지저분해지고 집 안이 산만해 보인다. 치우는 습관을 기를 것.
- 치우지 않아도 되는 공간을 확보한다 서랍 안이나 주방 식기장, 책장 등의 수납장 일부분에는 반드시 무엇이든 넣어도 좋을 공간을 남겨둔다. 너무 완벽하게 정리하려 들면 도중에 지치기 마련이다.

Closet _ 옷장을 정리할 때는 많은 양을 수납하는 것보다 필요한 것들 가장 최적의 상태로 수납하는 것이 더 중요하다

1 대형 모포 등은 둥글게 말아서 구멍 난 스타킹 등을 활용해 허리 부분을 묶어주면 콤팩트하게 정리할 수 있다.

2 부직포 커버는 안의 내용물이 잘 보이지 않는다. 의상을 촬영한 폴라로이드를 커버 위에 테그처럼 붙여준다.

3 옷장 바닥 공간에는 박스를 두어 그 안에 칸막이를 만들어 벨트를 수납한다. 체인 벨트는 지퍼 백에 넣어 서로 엉키지 않도록 한다.

4 실제 모자 높이보다 약간 높은 원통형의 종이를 머리 둘레에 둘러준다. 종이로 두른 모자를 거꾸로 놓고 보관하면 모자의 차양에 탄력이 생겨 형태를 아름답게 유지할 수 있다.

5 서랍장

- 서랍장에는 자잘한 소품이나 속옷, 양말 등 밖으로 보이고 싶지 않은 물건들을 수납한다.
- 가벼운 것을 위로, 무거운 것을 아래로 보내는 것을 원칙으로 한다. 가령 주름 걱정을 하지 않아도 되는 데님이나 면 바지 등 무게가 있는 옷은 되도록 작게 접어서 수납함 아래쪽에 보관한다.
- 안에 든 내용물이 흐트러지지 않도록 적당히 칸을 나눠 사용할

것. 한 공간으로 통째로 크게 쓰다 보면 얼마 지나지 않아 물건이 마구 섞인다.

- 서랍에는 옷을 개서 쌓는 것이 아니라 세로로 겹겹이 세워둘 것. 뒤적거리지 않아도 한눈에 찾기 쉽도록 한다.

옷장에 얼마나 넣을지 정한다

현명한 수납법은 공간에 빈틈없이 물건을 채우는 것이 아니라 넣고 꺼내기 쉽게 약간의 여유 공간을 남겨두는 것. 수납량의 70~80% 정도 유지한다.

옷들이 너무 빼곡하게 차 있으면 원하는 아이템을 찾는 데 시간이 걸리고, 구김이 많아 꺼낼 때마다 다림질을 해야 하는 번거로움이 생긴다. 특히 고가의 물건을 장기간 흠 없이 보관하고 싶다면 공간에 여유를 둘 필요가 있다. 필요한 것을 가장 최적의 상태로 수납하는 것을 목표로 하라.

TIP 정리정돈의 법칙

- 저렴한 수납용품은 따로따로 사지 않고 통일감 있게 구비해 싸구려로 보이지 않게 한다. 컬러 박스나 페이퍼 박스 같은 값싼 수납용품은 편리한 대신 싸구려처럼 보일 수 있다. 똑같은 것으로 구비해 배열해놓으면 값싸 보이지 않을 뿐만 아니라 정연한 느낌마저 준다.
- 살림살이는 계절별로 확실하게 분류하고, 실내장식에 적극적으로 변화를 주어 불필요한 물건이 밖으로 드러나지 않도록 한다. 철 지난 물건과 제철 물건이 마구 뒤섞여 있으면 집 안이 어수선히 보인다. 계절별로 확실하게 수납하고 실내장식에도 변화를 주다 보면 쓸데없는 물건이 밖으로 나오지 않게 된다.

Bookshelf_ 책장은 책을 효과적으로 수납하는 것도 중요하지만 벽 한면을 크게 차지하는 경우가 많기 때문에 인테리어인 면도 고려해야 한다.

1 신발장

- 고가의 신발은 박스에 보관하되, 일일이 열어보는 수고를 덜기 위해 플라로이드로 사진을 찍어 붙여놓는다. 사소한 센스가 촉박한 아침 준비시간을 단축 시킨다.
- 신발을 나란히 두는 것이 아니라 한쪽만 앞으로 빼서 앞뒤로 놓는다. 그러면 한눈에 볼 수 있는 신발의 양이 많아져 신발을 찾기 쉽다.
- 신발장을 정리할 때도 높이와 컬러의 법칙을 지킬 것. 플랫폼은 플랫폼끼리, 하이힐은 하이힐끼리 정리한다. 한결 깔끔해 보이는 효과가 있고, 공간도 더 효율적으로 쓸 수 있다.

2 집 안의 소품을 모아서 잘 정렬하는 것도 수납과 인테리어에 도움이 된다. 여기저기에 흩어져 있던 상자, 꽃병, 접시, 촛대 등 소품을 모두 모아서 조화를 이루는지 본다. 서로 잘 어우러지도록 조금씩 배치를 달리하며 그룹을 짓는다. 규칙은 정하기 나름. 색상은 같으면서 질감은 서로 다른 것들끼리, 같은 모양이나 재료로 이루어진 것들끼리, 즉 같은 톤을 가진 것들끼리 묶어서 배치한다.

3 책꽂이는 뽀뽀하게 채우는 것이 능사가 아니다. 나만의 컬렉션이라고 생각하고 배치한다.

책상에 무엇을 넣을지 정한다

책은 우리의 역사와 관심사 그리고 열정을 고스란히 보여주는 소품. 우리가 사랑하고 감동받는 것들에 에워싸여 지낼 수 있게 해주고, 굳이 말하지 않아도 나의 관심사를 타인과 공유할 수 있게 해준다. 책은 방을 방담게 만들어주는 도구인 셈이다. 단순히 벽을 채우는 소품이 아니다.

1. 수지 일색인 선반보다는 적당히 쌓아놓아 수평의 경관이 골고루 섞여놓는 편이 더 보기 좋다.

2. 색상별로, 크기별로, 주제별, 작가별 등 어떻게 정리할지는 각자의 개성에 따라 선택한다. 책 본연의 성격을 생각한다면 색상이나 크기보다는 주제별, 작가별 분류가 옳다.

3. 책장의 폭이 넓다면 뒤에는 자주 읽지 않는 책을, 앞에는 키가 작은 책을 꼽는다.

4. 책들로 가득 찬 책장 선반에는 몇 가지 소품이나 그림을 놓아 일률적인 느낌을 배제하는 것도 좋다. 선반 하나쯤은 공간을 넉넉히 비워 책 대신 과감하게 소품을 놓는다. 줄 서있는 책들 중간에 액자를 하나씩 세우는 것도 방법.

TIP 정리정돈의 법칙

- 움직일 물건에도 제자리가 필요하다 집 안이 어수선히한 이유는 물건을 치울 곳이 마땅치 않기 때문. 설령 지금 사용 중이거나 잠깐 사용하는 물건이더라도 수납공간을 확실하게 마련할 것. 가방이나 리모컨, 티슈 박스 등 무심코 여기저기에 내버려두기 쉬운 물건일수록 신경 써서 제자리를 정해주면 집 안이 말끔해진다.
- 수납공간에서 물건이 빠져나온다면 수납양이 너무 많다는 신호. 그때마다 자질구레하게 가지고 있는 물건은 없는지 점검하고 처분해야 깔끔한 상태를 유지할 수 있다.
- 수납을 핑계로 수납 가구를 늘리는 우를 범하지 않는다 수납가구는 수납을 거들 뿐, 짐이 되어서는 안된다.

뉴욕, 뉴저지, 스키장

겨울이면 스키의 천국이라 할만큼 뉴욕인근에는 설원을 누비며 자유를 만끽할 수 있는 스키장들이 많이있다.

조지워싱턴 브리지에서 차로 35분 거리에 있는 스테링 포레스트 스키장을 비롯하여 미동부 최고의 스키장으로 꼽히는 캣츠킬 지역의 헌터 마운틴 스키장 등 2~3시간 거리의 뉴욕 업스테이트 일대에는 완만한 경사로부터 가파른 곳까지 다양한 코스 스키장들이 자리잡고 있다.

뉴욕주 관광청에서 발간한 '아이러브 뉴욕 스키 트레블 가이드'는 스노보드와 스키, 스노 튜빙, 눈 위를 달리는 스노 모빌, 눈신발을 신고 설원을 걷는 스노 슈잉, 크로스컨트리 등 각종 겨울 스포츠를 즐길 수 있는 뉴욕주 일대 스키장을 상세히 소개하고 있다.

◆헌터마운틴(Hunter Mountain)

캣츠킬 지역에 위치한 헌터 마운틴스키장은 뉴욕시 근교에서 가장 높고 큰 트레일. 총 240에이커의 규모로 헌터 마운틴, 헌터 웨스트, 헌터 원 등 3개의 정상을 가지고 있다.

이중 헌터 원은 초보자와 중급자들을 위한 트레일들이 자리 잡고 있으며, 가장 높은 해발 3,200피트의 헌터 웨스트는 다이아몬드 급 이상의 판정 받은 트레일들이 위치해 있다.

뉴욕일원에서는 가장 좋은 스키 컨디션으로 매해 크고 작은 스키 대회가 이곳에서 열린다. 총 53개의 트레일과 11개의 리프트가 있으며 다이아몬드 2개의 숙달자가 탈 수 있는 트레일은 13개, 다이아몬드 레벨은 27개나 된다.

뉴욕시에서 2시간 거리에 있으며 당일 코스로 약간 버거운 위치지만 눈이 풍부하고 높기 때문에 스키 매니아들은 이곳을 좋아한다. 스키 매거진이 미동부 최고의 스키장으로 선정한 곳이기도 하다.

경치 좋은 캣츠킬 마운틴 일대에 위치한 헌터 마운틴 스키장에는 109개의 객실과 실내의 수영장, 스파 시설, 레스토랑 그리고 헬스클럽까지 갖춘 고급 호텔에서부터 저렴한 여관에 이르는 모두 20 여군데의 숙박시설이 있다.

주 7일 개장하며 오전 8시30분부터 오후 4시까지 리프트를 작동한다. 또한 초보자를 위한 스키 교실도 열리고 스키 장비를 대여해준다. 스키, 스노 튜빙, 스노 슈잉 외에도 헌터 마운틴 인근에서는 아이스 스케이트를 비롯 설원을 맘껏 달리는 스킬만점의 스노모빌과 빙벽 등반, 크로스 컨트리 스키를 즐길 수 있다.

사냥 시즌이되면 사슴(11월17~12월9일)과 곰(11월22일~12월9일)을 사냥할 수 있고 31일 뉴이어스 이브에는 핫볼 행진과 불꽃놀이가 벌어진다.

▲문의: 800-486-8376
▲웹사이트: www.huntermtn.com

▲가는 길: 뉴욕 쓰루웨이 노스(I-87 north)를 타고 출구 20 (Saugerties)로 빠져 루트 32 노스로 갈아탄다→루트 32A로 바꿔 타고 달리다 루트 23A 웨스트로 빠진다.

◆캐멀백(Camelback)

팬실베니아주 포코노 마운틴 중심부에 위치한 캐멀백 리조트(Camelback Mountain Resort)는 조지워싱턴 브리지에서 자동차로 1시간30분 거리에 위치해 있다. 156에이커에 33개 트레일 13개의 리프트가 있다.

야간 스키도 가능 하며 초보자뿐만 아니라 중급자들도 스키를 충분히 즐길 수 있는 곳이다. 인근 10마일 반경에 30여개의 호텔이 있고 크리스마스 이브인 24일에는 산타 복장을 한 스키어들에게 무료로 스키장을 개방한다.

가장 높은 곳은 해발 800피트, 가장 긴 코스는 1마일 정도 되는데 오전 8시부터 밤 10시까지 트레일을 오픈한다. 스노튜빙도 가능하며 주중에는 오후 2시부터 밤 9시까지, 주말과 할러데이 때는 오전 9시부터 밤 9시까지 운영한다.

▲문의: 570-629-1661
▲웹사이트: www.skicamelback.com

◆마운틴 크릭(Mountain Creek)

조지 워싱턴 브리지에서 서쪽으로 1시간 거리에 있는 마운틴 크릭(Mountain Creek)은 북부 뉴저지의 버논밸리에 자리잡은 뉴저지 최대의 스키장이다. 애팔래치아 산맥에 위치한 곳으로 버논 피크, 그레이니티 피크, 사우스 피크, 베어 피크 등 4개의 정상이 있으며 이중 버논 피크가 해발 1,480피트로 가장 높다.

스키장의 면적은 170에이커로 총 46개의 트레일과 11개의 리프트, 스노튜빙 라인이 7개, 터레인 확이 7개 등 비교적 큰 규모이다. 를 구비하고있다. 트레일의 총 길이는 16마일이며 초보자 코스가 10개, 인터미디에이트 코스가 19개, 어드벤스가 19개, 익스퍼트가 1개이다. 가장 긴 트레일은 2마일이다. 골프대회, 마운틴 바이킹에서 스키까지 4계절 레포츠를 즐길 수 있다.

▲문의: 866-387-8485
▲웹사이트: www.mountaincreek.com

◆고어 마운틴(Gore Mountain)

애디론댁 산맥에 자리한 고어 마운틴(Gore Mountain)은 2100피트 고도에 344에이커의 대규모 스키존을 자랑한다. 트레일 67개 중 10%가 초보자 60%가 중급급 30%는 숙련자들을 위한 트레일, 크로스컨트리 스키 트레일이 13개. 썰매 스노우모빌 시설 실내 테니스장도 구비되어 있다. 2004 스키 매거진에 의해 동부에서 가장 저렴한 베스트 10 스키장으로 선정되었다.

▲웹사이트: www.goremountain.com

◆윈드햄 마운틴(Windham Mountain)

캐츠킬 북부에 위치한 윈드햄 마운틴은 뉴욕에서 118마일 올바니에서 60마일 떨어진 스키 리조트로 1600피트의 고도를 자랑한다. 1960년 케이브 마운틴 스키 에어리어라는 이름으로 개장했다가 이름을 윈드햄으로 바꾸었다.

뉴욕시에서 차로 2시간 반정도 거리에 있으며 스노 튜브와 야간 스키도 탈 수 있다. 매주 목요일에서 토요일 밤이면 스키장이 환하게 불 밝혀진 설원에서 스키를 타는 젊은이들을 만나볼 수 있다. 242에이커 크기의 스키장에 39개의 트레일 8개의 리프트 운영. 이곳 역시 스노튬빙 팍이 있으며 주 7일 개장한다.

- ▲장소: C.D. Lane Road, Windham, NY
- ▲문의: 518-734-4300
- ▲웹사이트: www.windhammountain.com

◆벨레어(Belleayre)

캐츠킬 마운틴의 심장부(루트 28)에 자리한 벨레어 마운틴(Belleayre Mountain)은 스키장으로 개발되기도 전인 1930년대부터 스키족들이 모여든 지역이다. 1948년에 이르러서야 스키센터로 개발이 승인되어 20마일에 거친 스키 트레일이 생겼다. 트레일 47개, 리프트 8개 구비. 중간 실력자들은 7000피트의 트레일 '디어 런(Deer Run)' 을 즐길 수 있으며, 아동을 위한 회전목마 스키 카루셀도 있다.

여름철에도 스카이 라이드 크롤리 라이드 콘서트가 열리며 4계절의 리조트로 자리 잡았다.

- ▲웹사이트: www.belleayre.com

◆화이트 페이스 마운틴(White Face Mountain)

화이트 페이스 마운틴(White Face Mountain)은 레이크 플라시드에서 9마일 떨어진 스키 리조트. 1980년 동계올림픽과 2000년 동계 올림픽이 열린 바 있다. 뉴욕 스키교육 재단의 소재지이기도 하다. 225에이커 크기의 스키장에는 76개의 트레일, 곤돌라 1개와 10개의 리프트가 있다.

- ▲웹사이트: www.whiteface.com

◆스키 플래트킬 마운틴(Ski Plattekill Mountain)

스키 플래트킬 마운틴 리조트(Ski Plattekill Mountain Resort)는 한인들에게는 잘 알려지지 않았으나 캐츠킬 마운틴 안에 있는 매우 아름다운 스키장이다. 알바니에서 60마일 떨어져 있고 뉴욕일원에서 출발시 3시간 안에 도착할 수 있는 그리 멀지 않은 곳에 위치, 주말 가족 단위 스키관광객들이 많이 찾는다. 초보자에서부터 전문 스키선수가 탈 수 있는 35개 트레일이 있고 4개의 리프트가 있다. 스미, 스노보드, 스노튬빙 외 스노슈잉까지 할 수 있다. 매주 금~일요일, 공휴일 개장한다.

- ▲장소: Roxbury, NY
- ▲문의: 845-887-4880, 금~토,공휴일

- ▲웹사이트: www.plattekill.com

◆스터링 포레스트 스키센터(Sterling Forest Ski Center)

87번 도로 노스를 타고 텍시도로 빠지면 스텐링 포레스트 스키장이 나온다. 특히 스노 보드광들이 많이 찾는 스키장이다. 주 7일 개장되며 매일 야간 스키장이 문을 연다. 조지워싱턴 브리지에서 불과 35마일 거리에 있어 뉴욕과 뉴저지에서 가기에 편리한 곳에 위치해 있다. 온 가족이 스텐링을 느끼는 스노 튬빙 언덕이 있다.

스키장 준비물로 추위에 완벽하게 대비하자!

1. 예민한 눈가를 위한 '눈가 보습제'

눈을 보호하는 고글을 착용한다고 해도 찬공기와 자외선 때문에 눈가 피부는 건조해질 수 밖에 없습니다. 민감한 눈가에는 눈가 전용 보습제를 발라서 건조해지지 않도록 해 주세요.

2. 축축하게 젖으면 동상 위험이 있어요~ '여분의 양말'

스키장에서 가장 잘 젖는 부위라면 발입니다. 부츠를 신었다고 해도 넘어지고 뒹굴다 보면 발이 축축~해지기 쉬운데요. 이 때 재빠르게 양말을 갈아 신어야 좋습니다. 언 발을 그대로 놓아두면 동상걸리기 쉽습니다! 또 2~3시간에 한 번씩 휴식을 취하면서 발을 주무른다거나 발가락을 움직여 주는 게 혈액 순환에 좋습니다.

3. 스키장에서의 추위를 한방에 녹여줄 '핫팩'

겨울에 핫팩은 그야말로 완소아이템이죠. 스키장 갈 때도 꼭 필요한 'must 아이템' 이랍니다. 스키장에서 보드나 스키를 타다 보면 바람과 추위 때문에 얼굴이 얼기도 하는데요. 이때 '핫팩'이 있다면 추위도 단 번에 해결 되겠죠?

4. 사계절 필수품 '자외선 차단제'

'자외선 차단제' 여름에만 필요한 게 아니에요. 해변가에 비해 4배 가량 많다고 알려진 설원 위 자외선을 그대로 방치하면 흘랑~ 타기 쉽습니다. 눈에 반사 되는 햇볕, '자외선 차단제'로 꼭 막아 주세요~

5. 허기를 달래주는 '사탕, 초코바'

스키, 보드~ 스포츠입니다! 체력 소모가 꽤 되는 스포츠인데요. 열심히 놀다 보면 배에서 신호가 들리죠. 꼬르륵~ 이럴 때 간단히 먹을 수 있는 <손 안 푸드> 추천하는데요. '초코바'나 '사탕' 이런.. 열량이 높은 식품 좋죠.

6. 입, 목 추위까지 해결해 주는 '넥워머'

바람을 맞이하면서 타야 하는 스포츠 중 하나가 바로 '스키'와 '스노우보드'죠! 그렇다 보니 체온이 쉽게 떨어집니다. 체온을 따뜻하게 유지하기 위해서는 '넥워머' 꼭 착용하셔야 합니다.

브로드웨이 주간 (1월26~2월6일)

26~2월6일 뮤지컬 티켓 1장 값으로 2장 구입
뮤지컬 19편, 연극 7편 등 26개 작품 할인가격 제공

추위를 화끈한 공연으로 녹이는 뉴욕 브로드웨이에 뮤지컬 티켓을 한 장 값으로 2장을 구입할 수 있는 브로드웨이 주간(Broadway week)이 찾아온다.

브로드웨이 티켓 할인 프로모션 행사인 브로드웨이 주간이 새해를 맞아 26일부터 2월6일까지 펼쳐지며 이 기간 뮤지컬 19편, 연극 7편 등 모두 26개 작품에 한해 할인가격이 제공된다.

해당 작품들은 시카고, 오페라의 유령, 맘마미아 등 오랜 세월 공존의 히트를 기록하고 있는 뮤지컬들뿐 위키드, 뉴지스, 킨키 부츠 등 최신 작품도 포함돼 있다. 할인은 작품에 따라 해당 공연 날짜와 시간이 다르고 모든 좌석에 적용되는 것이 아니다.

비싼 가격대의 입장권이 할인 대상인 경우가 많기에 미리 확인하는 것이 좋다.

▲브로드웨이 주간 사이트: www.nycgo.com/broadwayweek

■뉴지스

1992년 월트 디즈니에서 제작한 뮤지컬 영화를 뮤지컬화한 것으로 신문배달 소년들이 비도덕적인 신문사 사장과 싸우면서 용기를 갖은 영웅들이 가는 이야기다.

▲장소: Nederlander Theatre, 208 W. 41st St. NYC(bet. Broadway and Eighth Ave.), 212-307-4100

■라이언 킹

내용도 줄거리도 모두에게 익숙하지만 연말이면 한번은 꼭 볼만한 뉴욕 브로드웨이의 대표적인 뮤지컬 라이온 킹. 절대적으로 '보는 공연'이라 영어가 약해서 대사 듣기가 거북한 사람들마저도 100% 이해할 수 있는 이야기.

브로드웨이 뮤지컬 150년의 역사상 가장 인상적인 오프닝 장면 중 하나로 선정된 라이온킹의 오프닝 장면은 미술, 음악, 분장, 디자인.. 기타 등등 을 전공하는 사람들이 가장 선망하는 장면임과 동시에 일반 관객들을 압도하는 장면이다. ▲장소:Minskoff Theatre 200 West 45th Street, NYC, 212-397-4747

■킨키부츠

한국 공연계의 큰손 CJ E&M이 공동 프로듀서로 참여한 브로드웨이 뮤지컬 '킨키부츠(Kinky Boots)'는 올 3월 브로드웨이 무대에 오르자마자 화제를 모으며 관객동원에도 성공했고 뮤지컬·연극계의 아카데미상 격인 제67회 토니상의 수상작이기도 하다.

경영 위기의 구두회사를 회생시켜야 하는 젊은 사장 '찰리'가 우연히 드래그퀸 쇼걸 '롤라'를 만나면서 벌어지는 이야기다. 여장 남자를 위

한 부츠인 킨키 부츠를 만들어 틈새시장을 개척해 회사를 다시 일으킨다는 내용이다.

▲장소: Al Hirschfeld Theater, 302 W. 45th St. NYC(bet. Eighth and Ninth Aves.), 212-239-6200

■매디슨 카운티의 다리

제이슨 로버트 브라운과 마사 노먼이 참여한 뮤지컬 '매디슨 카운티의 다리'는 2013년 9월 매사추세츠의 윌리엄스타운 시어터 페스티벌에서 초연된 작품으로 1992년에 출간된 동명의 소설을 무대에 옮긴 것이다. 이 작품은 1965년을 배경으로, 직업적으로 사진을 찍는 로버트 킨케이드와 아이오와에서 농장을 일구는 프란체스카 사이의 나홀로 사랑의 사랑을 그리고 있다. 1995년에는 메릴 스트립과 클린트 이스트우드 가 주연을 맡아 영화로 제작되기도 했다.

▲장소: Schoenfeld Theatre, 236 W. 45th St. NYC, 212-239-6200

■위키드: 고전 '오즈의 마법사'를 오즈 땅의 마녀들의 관점에서 재해석한 그레고리 맥과이어의 소설 '괴상한 서쪽마녀의 삶과 시간'을 뮤지컬로 옮긴 작품이다. '위키드'는 브로드웨이를 대표하는 흥행작이다. ▲장소: Gershwin Theatre, 222 W. 51st St. NYC

■시카고: 브로드웨이 역사상 15년이 넘는 최장 흥행 뮤지컬인 시카고는 20년대 당시 미국 사회의 치부에 대한 통렬한 사회 풍자가 돋보이면서 관능적인 몸짓과 화려함이 돋보이는 가장 섹시한 뮤지컬로 꼽힌다. 뉴욕을 방문한 한국인들이라면 반드시 한번은 봐야할 뮤지컬만큼 인기가 높다.

▲장소:Ambassador Theatre, 219 W. 49th St. NYC

■저지 보이즈(Jersey Boys): 1960년대 전세계적으로 인기를 누린 전설적인 록 가수 프랭키 밸리와 유명 록 그룹 포시즌스가 최고의 전성기를 누리게 될 때까지의 성장 과정을 다룬 다큐멘터리 형식의 뮤지컬. '웨디', '빅걸 돈 크라이' 등 귀에 익은 명곡들로 레퍼토리로 꾸며져 있다. ▲장소: August Wilson Theater, 245 W. 52nd St. NYC

■오페라의 유령(Phantom of the Opera): 가장 감동적인 뮤지컬로 손꼽히는 오페라의 유령은 주인공인 정체불명의 추악한 얼굴을 한 오페라의 유령과 여주인공 크리스틴의 이루어질 수 없는 사랑을 그린 작품. ▲장소: Majestic Theater, 247 W. 44th St, NYC

■록 오브 에이지(Rock of Ages): 귀에 익숙한 80~90년대 록 음악의 향연을 즐길 수 있는 뮤지컬.2006년 LA에서의 성공적인 초연 이후 2009년 3월 브로드웨이에 입성과 동시에 큰 화제를 모으며 절찬리 공연중이다. ▲장소: Helen Hayes Theatre, 240 W. 44th St. (bet. Eighth Ave. and Shubert Alley)

카이로스의 새해

보통 4살 혹은 5살 이하의 어린 아이들은 시간에 관한 개념이 별로 없습니다. 양치질 할 때 3분동안 해야 한다고 하면, 3분이 어느 정도인지 잘 몰라서 항상 묻습니다. 차를 타고 가면서 아직 멀었냐고 물어서 10분 남았다고 하면, 그 10분에 대한 감을 못 잡습니다. 그래서 저는 3분 혹은 5분짜리 모래시계를 통해 아이들에게 시간 개념을 가르쳤습니다. 양치질을 할 때 모래 시계를 맞춰 놓고 여러 번 반복하다 보면, 시간에 대한 개념을 어느 정도 익히게 됩니다.

우리 모두는 어릴 때부터 어떤 방법으로든 조금씩 시간에 대한 개념을 배웠습니다. 30분이 어느 정도인지, 현재 시각은 몇 시쯤 되었는지, 오늘이 무슨 요일인지, 오늘이 몇 일인지…… 우리는 어릴 적부터 조금씩 그것을 배우고 익힙니다. 하지만 본래 시간이라고 하는 것은 사람들이 편의에 의해서 만들어 놓은 개념입니다. 1년을 365일로 정한 것이고, 하루를 24시간으로 정한 것이고, 1시간을 60분으로, 1분을 60초로 정한 것입니다. 즉, 사람들끼리의 약속입니다. 그것이 우리가 흔히 말하는 시간입니다.

성경에는 시간을 가리키는 두 가지 헬라어 단어가 사용되는데, 하나는 ‘크로노스’ 라고 하고, 다른 하나는 ‘카이로스’ 라고 합니다. 크로노스는 우리가 흔히 말하는 시간입니다. 앞에서 설명한 것처럼, 아이들이 자라면서 배우고 익히는 그 시간을 말합니다. 이 크로노스에서 나온 영어 단어가 Chronology 입니다. 구약 성경에 역대기가 있는데, 영어로 Chronicles 라고 합니다. 그런데, 성경 전체는 그 이야기 흐름이 시간의 순서에 정확히 맞추어 배열되어 있지 않습니다. 왜 그럴까요? 성경은 ‘크로노스’ 의 시간보다 ‘카이로스’ 의 시간을 중요하게 생각하기 때문입니다.

그럼, 카이로스는 뭘까요? 카이로스는 그냥 물리적으로 흘러가는 시간을 말하는 것이 아니라, 어떤 특별한 때를 말합니다. 예를 들어 보겠습니다. 저는 군대 제대하고 얼마 지나지 않았을 때, 제 아내를 학교 정문 앞에서 처음 만났습니다. 저는 가끔 군대 야상을 입고 다니는 복학

생이었고, 내내는 대학교 2학년 순진하고 예쁜 여학생이었습니다. 저는 제 아내를 처음 만난 그 날이 몇 월 몇 일이었는지 전혀 생각나지 않습니다. 그런데 ‘그 때 그 순간’ 은 기억이 납니다. 그 장면, 그 분위기를 기억합니다. 바로 이것이 카이로스입니다. 특별한 순간, 특별한 의미가 주어지는 때입니다.

우리 인생에는 크로노스의 시간과 카이로스의 시간이 함께 공존합니다. 어릴 적부터 크로노스의 시간은 계속 흘러서 우리는 지금의 나이에 이르렀습니다. 그러나 우리의 인생을 의미 있게 만드는 것은 이런 크로노스의 시간이 아니라, 카이로스의 시간들입니다. 처음 배우자를 만나던 때, 첫 직장에 두렵고 떨리는 마음으로 들어가던 때, 첫 아기를 받아 들고 감격했던 때, 처음 교회에 발을 내딛던 때, 처음 하나님의 사랑을 깨닫고 감격하던 바로 그 때… 이런 카이로스의 시간들이 우리 인생을 의미 있게 만들어 온 것입니다.

새해가 밝았습니다. 어떤 사람들에게는 지금 이 순간이 그저 크로노스의 시간으로서 2014년 1월에 불과할 수 있습니다. 그러나 어떤 사람들에게는 지금이 카이로스의 특별한 때일지도 모릅니다.

새로운 꿈을 꾸게 된 시간
그 사람을 용서하기로 한 날
말씀에 가슴이 뜨거워진 순간
다시 교회에 나가기로 결심한 날
누군가와 사랑에 빠진 날
‘그래, 다시 힘을 내 보자’ 결심한 날...

우리의 매일매일이 그냥 몇 년 몇 일 몇 시보다는 이렇게 특별하고 의미 있는 날이 된다면 얼마나 근사할까요? 독자 여러분의 2014년이 이런 카이로스의 시간으로 가득 차게 되기를 손모아 기도합니다.

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

기질을 이기는 인생

의학의 창시자인 히포크라테스는 사람의 기질을 네가지 유형으로 구분한다.

다혈질, 우울질, 담즙질, 점액질인데 각 기질을 간단히 살펴보면, 다혈질은 밝고, 시끄러움, 낙천적이고 생동감이 있어 쉽게 자기 마음을 드러내어 표현한다. 우울질은 감정적이고 완벽주의자 스타일, 사람들앞에 나서는것을 싫어하지만 다른사람을 뒤에서 돕는것을 좋아한다. 담즙질은 담이큰사람, 다혈질이 충동적이라면 담즙질은 계획적이다. 시작하면 끝을 본다. 점액질은 관계 중시, 좋은게 좋은거라고 생각. 조용하고 냉정하고 느리다.

이해를 돕기 위해 4가지 기질을 가진 여성들을 구분하는 방법으로 핸드백을 들 수 있다고 하는데 그 구분이 재미있다. 일단 다혈질의 경우 커다란 가방을 들고 다니는데 그 속에 있는 거 없는 거 다 싸들고 다니는 통에 물건 찾다가 시간 다 보낸다고 한다. 짝퉁 그런거 가리지 않고 본인만 좋으면 OK!!

두번째는 우울질. 작고, 좋은 제품을 선호한다고 한다. 단, 절대 짝퉁은 들고 다니지 않고 하나를 가져도 좋은 제품!! 담즙질 여성은 남자 서류 가방 같은 걸 들고 다니는데, 그 속에 화장품 같은 건 찾아보기 힘들다.

마지막으로 점액질 여성은 없는 게 없는 만물상이다. 인간 관계를 중시하기 때문에 남을 위한 물건을 잔뜩 들고 다니는데, 휴지, 손톱깎기, 반지고리 등 언제쓸지 모르는 것들이 죄다 있다.

재미있게 보았다면 이제 당신은 어느 기질에 속한다고 생각하는가? 잘 모르겠는가? 맞다. 어느 한사람도 딱 한가지 기질만 가지고 있지 않다고 한다. 이 네가지가 골고루 섞여있는데 그중 가장 많은 %를 차지하고 있는 기질이 그 사람의 성격이나 성향을 주도해 나가는 것이다. 어떤 기질을 많이 가져야지 신앙생활을 잘 할수가 있을까? 답부터 말하면 기질로만은 안된다는 것이다. 그런데 공교롭게도 성경은 기질대로만 산다면 그사람은 의로운 삶을 살수 없다고 기록하고 있다.

“내 속 곧 내 육신에 선한 것이 거하지 아니하는 줄을 아노니 원함은 내게 있으나 선을 행하는 것은 없노라 내가 원하는 바 선은 하지 아니하고 도리어 원치 아니하는 악은 행하는도다” < 롬7:18-19>

베드로라는 예수님의 제자중 한사람을 예로 보면서 그가 어떻게 자신의 기질을 꺾고 예수님의 제자의 삶을 살았는지 살펴보자. 이세상에 많은 성도들이 있지만 두가지 부류로 나눌수가 있다 무조건 도전하는 담대한 사람과 두려워하는 연약한 사람이다. 베드로는 한사람이지만 두가지 모습을 보여주는데 물위를 걷는 담대한 도전이 있었던 반면에 물속에 빠져버린 연약함도 가지고 있었다

베드로와 같은 기질이 우리에게 있는가? 금방 뜨거워진것처럼 보이다가 금방 또 식어져 버리는 마음을 가지고 있지 않은가? 영

원히 주님만을 바라볼것처럼 하다가 어느샌가 내 기질대로 살아가 버리는 사람이 아닌가? 기질대로 태어났다고 기질대로 살면 육신의 삶을 살 뿐이다.

성경은 내 육체의 욕심대로 살지 말라고 경고하고 있다. 이 말씀은 내가 타고난 기질대로 살지 말라는 뜻이된다. 나 스스로 감당하지 못하는 나의 육신의 기질을 이길수 있는 길이 오직 예수를 믿고 예수님을 날마다 순간마다 바라보는것 뿐이다.

2014년 새로운 한해가 모든 이들에게 주어졌다. 나의 기질로 인해 어울리지 못하고 소외감을 당하여 마치 베드로와같이 인생의 물속에 빠져있는가? 어떻게 하면 항상 도전하는 담대함을 가질수 있을까? 정답은 언제 우리가 약해지는지 이 부분만 우리가 바꿀수 있다면 항상 담대한 사람이 될수 있다.

두려운 마음이 생길때 우리의 믿음도 흔들리게 마련이다. 언제 우리가 두려워하는지 잘 생각해 보라.

딱한가지 때문에 우리는 두려움에 빠진다. 마치 베드로와 같다. 내 처지만 바라보면 금방 염려에 빠진다. 그러나, 빠진 물에서 다시 나오게 된것은 수영해서 나온것이 아니라 예수님 손붙잡고 나아가게 되었다.

약할때 강함되시는 주님을 바라보자. 마치 해바라기가 하루종일 태양을 향하여 고개를 돌리듯이 2014년 시작부터 끝까지 줄곧 담대할때나 연약할때나 예수님만 바라보는 사람이 되자.

Good news of Great joy

뉴저지 건강한 교회 김형일 목사



누군가의 **생명**과
 풍성한 **삶**을 위하여

1+

www.chanyang.org



찬양교회
PRAISE PRESBYTERIAN CHURCH
 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 (A29)
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

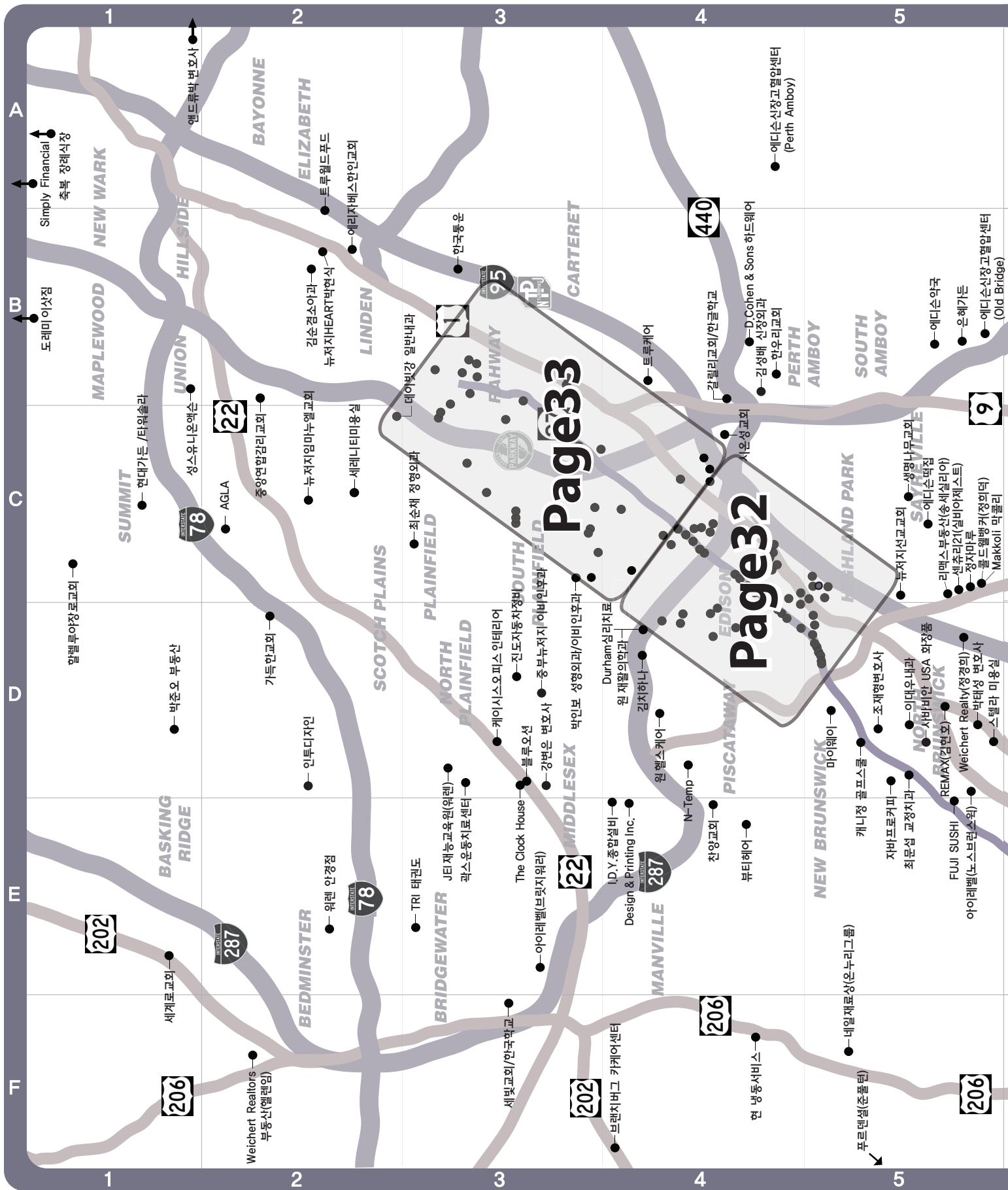
Woman's Counseling & Education Center

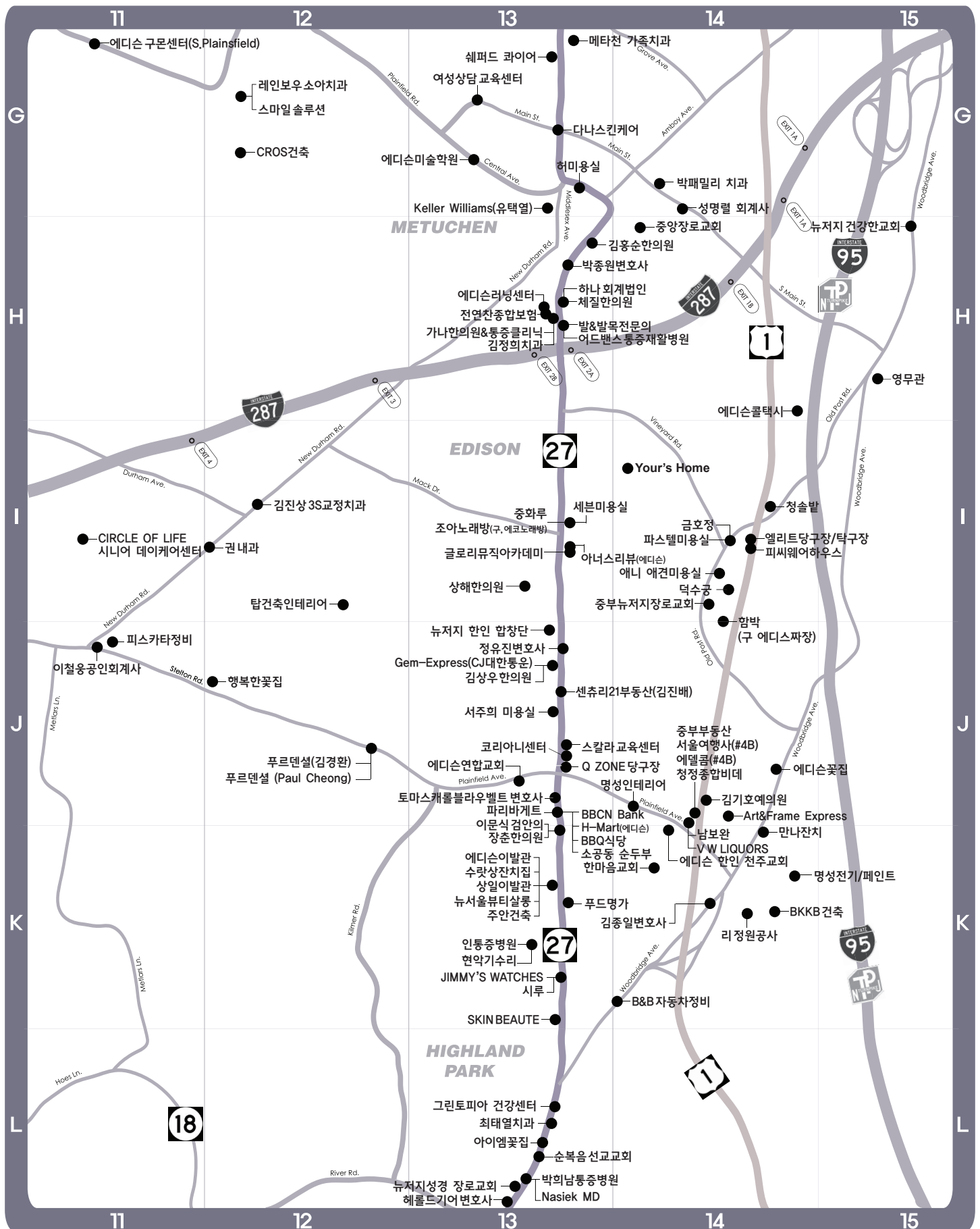
- 여성상담/가정상담/예방교육/내적치유교실
- 상담사역자 교실 / 치유문학 교실
- 싱글모임: 올바른 정체감을 세우고 아름다운 가정을 세울수 있도록 교육하며 삶을 나누는 교제시간을 갖는다.

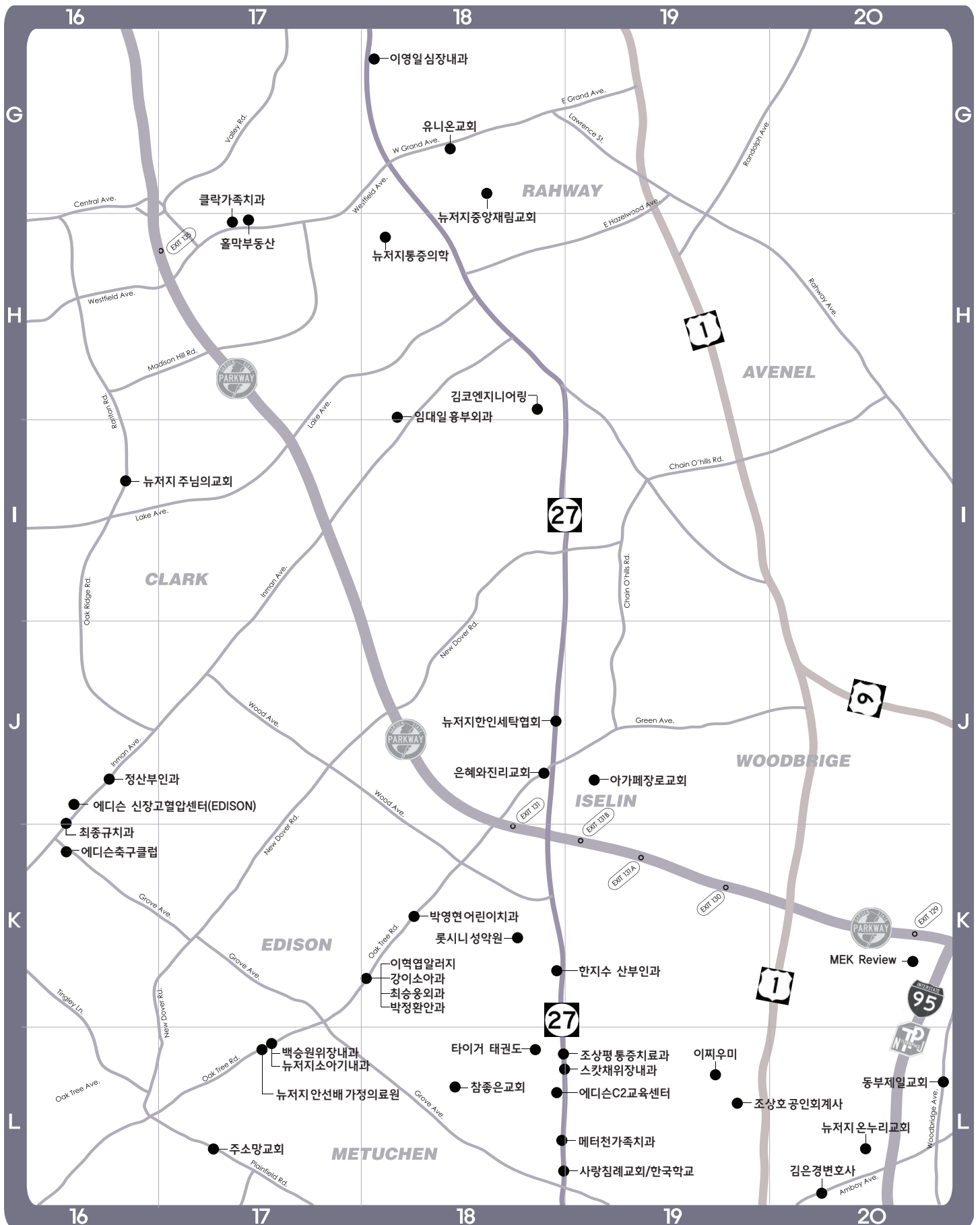
소장 : 배임순 목사

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	변호사		
명성전기/ 페인트	732-777-1675	K14	에디슨 한인 천주교회	732-572-0977	K14	강병은 변호사	908-757-7745	D3
명성인테리어	732-331-4343	J14	유니온 교회	732-396-0444	G18	김은경 변호사	732-225-3510	L20
바울건축	732-539-4337	C6	은혜와진리교회	732-439-6409	J18	김종일 변호사	201-579-3322	K14
에디슨 전기/플러밍	732-850-3654	C6	은혜와평강교회	908-202-9635	D6	박종원 변호사	201-585-0731	H13
우원건축	732-423-7393	C6	제일선교장로교회	732-991-4411	B6	박태성 변호사	732-422-3660	D5
주안건축	732-895-7854	K13	좋은소리 교회	732-887-6878	C6	앤드류박 변호사	212-239-3680	A1
탑건축인테리어	732-236-2903	I12	중부뉴저지그리스도의교회	732-205-0571	L17	정유진 변호사	732-662-7923	J13
현 냉동서비스	908-295-2264	F4	중부뉴저지장로 교회	732-695-2099	B9	조재형 변호사	609-642-4488	F7
AAMD 종합건축	732-964-9787	C7	중양연합감리교회	732-310-0022	I14	토마스캐롤라우벨트 변호사	877-676-7729	J13
BKKB 건축	201-723-9573	K14	중앙장로교회	908-272-1995	B2	헤룰스기어변호사	732-249-4600	L13
CROS 건축	732-586-2563	G12	즐거운 교회	732-882-3575	H14			
I.D.Y.종합설비	201-755-8232	E4	찬양 교회	609-734-0110	F7	병원		
Yours Home	732-266-1642	I14	찬송은 교회	732-805-4050	E4	강이 소아과	732-549-7007	K18
검도			프린스톤사랑교회	908-307-7979	L18	김순겸 소아과	908-352-8383	B2
영무관	201-725-7950	H15	프린스톤연합 교회	609-945-2552	F7	김규수 산부인과	732-238-5400	D6
성무관	201-387-2200	C6	프린스톤한인교회	609-799-3400	F7	정 산부인과	908-561-0022	J1
공인 회계사			프린스톤한인교회	609-921-8895	E6	한지수 산부인과	732-603-2122	K18
성명렬 공인회계사	732-549-3400	H14	프린스톤한인장로교회	609-799-3400	E7	권 내과	732-287-2273	I12
이근진 공인회계사	609-452-8282	F8	프린스톤한국순교자 성당	609-695-6300		김성배 신장내과	908-769-1440	B4
이철웅 공인회계사	732-985-2232	J11	한마음 교회	908-930-4299	K14	뉴저지 소아기내과	732-744-9090	L17
이해정 공인회계사	609-919-9207	E7	한우리 교회	732-952-3500	B4	데이빗 강 일반내과	908-709-4114	C2
조상호 공인회계사	732-549-5168	L19	할렐루야장로 교회	908-461-7599	C1	백승원 위장 내과	732-744-9090	L17
하나회계법인	732-603-8877	H13	꽃집			스티븐 김 내과	732-432-7400	D6
교회/천주교/한국학교			아이엠 꽃집	732-354-3618	L13	스캇 채 위장내과	732-632-9777	L19
가득한 교회	908-912-6775	D2	현대가든 / 타워슬러	973-728-4700	C1	이대우 내과	732-545-0202	D5
갈릴리교회 / 한글학교	732-442-4442	B4	행복한 꽃집	908-764-2896	J12	이영일 심장 내과	732-574-0055	G18
갈보리감리교회	732-613-4930	D6	Flower Avenue 206	609-454-3671	F7	에디슨 신경과	908-757-6633	J16
꿈이있는 교회	732-485-1100	E6	노래방			임대일 흉부내과	732-388-7999	I18
뉴저지 건강한 교회	646-821-3445	H15	조아 노래방	732-248-8445	I13	김종섭 성형외과 /이비인후과	732-727-1355	A6/C6
뉴저지 믿음장로 교회	732-747-2991	A7	농장			김창수 성형외과	732-780-0300	B9
뉴저지 성경장로 교회	732-887-4920	L13	늘푸른 농장	609-259-0029	F10	박인보 성형외과 /이비인후과	732-205-1311	C3
뉴저지 선교 교회	732-220-9191	C5	원저가든	609-922-1234	E7	최순채 정형외과	908-561-2122	C3
뉴저지 온누리 교회	732-661-9191	L20	당구장/탁구장			중부뉴저지 이비인후과	732-205-1311	D3
뉴저지 임마누엘 교회	908-317-0691	C2	Q Zone 당구장	732-985-2110	J13	가든 한의원	732-668-2228	A6
뉴저지 주님의 교회	908-400-9768	I16	엘리트 당구장 / 탁구장	732-248-7887	I14	김상우 한의원	732-248-1980	J13
뉴저지 중앙재림 교회	732-259-7474	G18	미용/이발			김홍순 한의원	732-729-1075	H13
뉴저지 충만 교회	732-887-5634	D6	7 미용실	732-287-5777	I13	가나 한의원	732-321-1909	H13
뉴저지 한인 교회	732-332-1101	A6	다나 스킨케어	732-906-8555	G13	장춘 한의원	732-287-8881	J13
동부제일 교회	732-709-3114	L20	뷰티 헤어	732-302-1711	E4	체질 한의원	732-548-2222	H13
맘모스 한인 침례교회	848-459-6122	A6	상일 이발관	732-572-9449	K13	상해 한의원	732-248-3700	I13
사랑침례 교회/한국학교	732-548-1898	L18	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
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(유탭열)	732-939-1998	G13
Weichert Realtors 애니전부동산	908-890-1789	F7
박준우 부동산	908-591-0094	D1
수지염부동산	732-462-4242	C7
센츄리21 부동산 (김진배)	732-682-5137	J13
센트리21 부동산(황은진)	732-757-8803	C6
문유미 부동산	609-865-3644	F7
오수잔 부동산	732-536-3636	C7
ERA Realty (석동성)	732-939-7388	B9
조정애 부동산	732-343-2501	E6
중부 부동산	732-777-7979	J14
Weichert Realtors 부동산(헬렌임)	908-507-2428	F2
Weichert Realtors 부동산(정경희)	732-247-7800	D5
콜드웰 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 앳 하트 데이케어 센터	732-578-1888	A7
은빛 요양원	908-565-6990	A7

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

여행사		
서울여행사	732-339-0033	J14

예의원		
김기호 예의원	888-424-0404	J14

은행/모기지 융자		
BBCN 은행	732-839-0640	J13
Simply Financial	201-464-1001	A1
애플 SBA 융자	732-275-1992	A6
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		
뚜레쥬르 (H-마트 내)	732-985-4588	I14
파리바게트	732-248-0044	J13

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

컴퓨터 판매/수리		
피씨 웨어하우스	732-287-0734	I14

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

학교/학원		
총회신학대학	732-688-0588	D6
글로리뮤직아카데미	732-287-6677	I13
로시니 성악원	732-548-0561	K18
브런스워 뮤지컬원	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
아이레벨(프린스턴)	551-206-3564	F6
씨씨씨 프린스턴	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(프린스턴)	609-897-1072	F7
JTI 재능교육원(이스트브롱스)	732-688-0588	D6
SB 종합교육원	732-688-0588	D6
MEK Review	855-346-1410	K20

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

스포츠		
캐니정골프스쿨	201-887-6876	D5
빙커플 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
쉐퍼드라이어	917-330-8557	G13
아모레 (화장품, H-마트 내)	732-985-6200	I14
애니 애견마용실	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



지난해 저희 중부뉴저지가이드에
보내주신 관심과 성원에
깊은 감사를 드립니다.
밝아오는 새해에는
건강과 함께
늘 행복하시고,
온세상을 눈부시게 할
여러분의 한해가 되시길 기원합니다.

새해 복 많이 받으세요.

중부뉴저지가이드 직원일동...

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

PRSRST 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?

주택용자 전문은행

주택용자/주택재용자

Free consultation & Pre- Approval !!

- 낮은 이자율 ■ 저렴한 클로징 비용
- 다양한 용자상품 ■ 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.