



Central New Jersey Guide

# 중부뉴저지 가이드

뉴저지 중부지역 한인들을 위한 생활안내



# 3 2014 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, NJ08850

**한 곳에서 진료합니다!**

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

● 교통사고 및 직장상해 ●  
 ● 척추측만증 ● 디스크 감압치료

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

- 열소판 열장주(PPR)
- 목, 허리 디스크 치료주사
- 좌골신경통 치료주사
- 다리, 엉덩이 통증 치료주사
- 척추신경 치료주사
- 근육마비증세

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



전통 한국음식의 자존심 명가의 정성을 담아드립니다. **웍빙식**

**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** 통증 재활 한방

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?**

자동차 혹은 트럭사고 / 척추나 디스크에 관련된 사고 / 공사현장 사고  
 직장내 사고 / 배가 부러진 경우 / 범죄로 희생양이 된 사고  
 각종 상해 / 탈골인 경우 / 슈퍼마켓에서 떨어진 물건으로 인한 사고  
 미끄러지거나 넘어진 사고 / 서핑 / 개인택시 운전 사고 / 기계질문으로 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

"요양원, 고향처럼 편안한 곳으로 오세요!"

**은혜가든**

장 / 단기 요양  
 병원 퇴원 후 물리치료

중부:732.672.1684(한국어) / 북부:201.768.5778



개인 & 상업용 자동차 보험  
 주택/건물 \* 사업체 \* 생명 보험  
 저렴한 보험료, 로컬 에이전트

**FARMERS INSURANCE**

가브리엘 박 (732) 865-1597  
 gpark@farmerscentralnj.com  
 무료견적, 보험문의 환영!

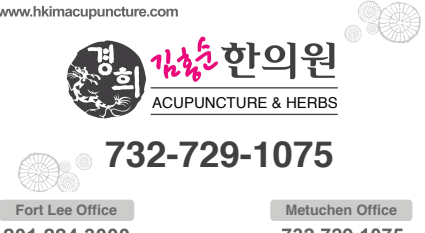


www.hkimacupuncture.com

**김성훈한의원**  
 ACUPUNCTURE & HERBS

732-729-1075

Fort Lee Office 201.224.3000  
 Metuchen Office 732.729.1075



2014년 갑오년 새해에는 모두가 함께 웃는 날이 더 많아지고 행복한  
마음이 더 많아지길 H마트 가 기원합니다. 새해 복 한~아름 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](mailto:ka@haroldgerlaw.com)

**47 RARITAN AVE. HIGHLAND PARK, NJ**

## 자동차 보험에 가입할시에 풀커버리지 (collision)가 필요한가요

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

자동차 보험을 들때에 여러 가지 옵션을 고르실수 있습니다. 그리고 어떤 옵션을 선택하느냐에 따라 보험료의 차이가 큼니다. 그 옵션들중에는 자동차가 손상을 입었을 시에 그 수리비를 보험에서 내준다는 콜리전 (collision) 옵션이 있습니다. 우리가 늘 말하는 풀커버리지는 그 콜리전 옵션을 포함한 보험이라는 얘기입니다. 콜리전 커버리지가 없는 보험은 자신의 잘못으로 사고가 발생했을시에 자신의 자동차 수리비는 나오지 않고 사고를 당한 상대방 차의 수리비만 자신의 보험회사로부터 나오게 되어 있습니다. 이런 보험을 얘기할때 보통 라이어빌리티만 있는 보험이라고 얘기합니다.

같은 풀커버리지라도 디덕터블에 차이가 있습니다. 오백불짜리 디덕터블이 있고 천불이 디덕터블인 경우도 있습니다. 심한 경우에는 오천불짜리 디덕터블도 있습니다. 디덕터블이 오천불인 경우에는 다음과 같은 경우가 발생할 수 있습니다. 자동차의 가치가 디덕터블보다 더 낮은 경우입니다. 예를 들어서 자동차의 가치는 사천불인인데 디덕터블은 오천불이 되면 사고가 나서 차가 아무리 손상을 입어도 본인 차의 가치가 디덕터블보다 낮기때문에 자동차 수리비나 자동차 보상금을 본인 보험 회사로부터는 받을 수가 없게됩니다. 그렇게 되면 이것은 풀커버리지라고 할 수가 없는 경우가 되어버립니다. 왜냐면 풀커버리지는 본인의 잘못으로 사고가 발생하는 경우에도 자동차의 수리비를 받기위해서 드는 것인데 그런 경우에는 본인의 보험으로부터 자동차 수리비를 한푼도 받을 수가 없기 때문입니다. 따라서 저는 자동차보험을 사면 디덕터블이 그다지 높지 않은 풀커버리지를 드는 것을 추천을 합니다. 왜냐면 첫째로, 사고는 내가 실수로 낼수도 있기때문입니다. 내 잘못으로 사고가 발생하면 상대방에서 제 차의 수리비를 주지 않습니다. 그런 경우에는 풀커버리지가 꼭 필요합니다.

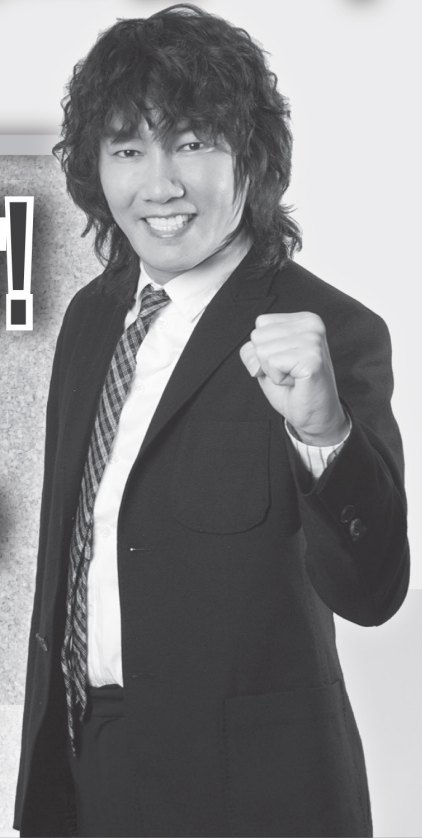
두번째는 어떨때는 상대방이 잘못이 있어도 사고 잘못을 가리기가 애매할때도 있기 때문입니다. 교차로 안에서 사고가 나고 서로가 직진 신호가 있었다고 주장하고 진실을 입증해줄만한 증인이 없으면 결국엔 쌍방 잘못으로 판단이 될수도 있고, 또, 한쪽이 차선 변경을 하다가 발생한 사고도 쌍방 과실로 처리 될수도 있습니다. 그런 사고를 당하시면 내가 잘못이 없다고 생각해도 상대방 보험회사가 그 의견을 받아들이지 않을 수 있고 따라서차수리비를 안주거나 깎아서 줄수도 있습니다. 혹은 아주 많이 지연을 시킨후에 차수리비를 줄수도 있습니다.

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

앤드류 박 변호사  
Tel: 1-855-7275-911



# 한인사회와 함께하는 강력한 변호사 앤드류 박



## 독도는 우리땅!

### 교통사고는 강력한 변호사 앤드류박

가수 김장훈

**24시간 무료 상담 1-855-PARK-911**  
**1-855-7275-911**



# 718 • 846 • 1100

[www.andrewparkpc.com](http://www.andrewparkpc.com)

2011부터 교통사고 상해 재판 승소율 뉴욕시 2위

# 요통, 누구나 겪을 수 있다.

요통, 누구나 겪을 수 있다요통은 약 80%의 사람이 일생에 한 번 이상은 경험하는 증상이라고 한다.

감기 다음으로 자주 병원을 찾는 원인이며, ‘직립 보행의 저주’라고 할 만큼 인간이라면 누구나 흔히 겪는 증상이다. 컴퓨터와 휴대용 전자 기기를 오래 사용하며 나쁜 자세를 지속하는 현대인은 더욱 주의해야 하는 질병이기도 하다.

척추를 건강하게 지키기 위해서는 생활 속에서 무엇보다 올바른 자세를 유지하는 것이 중요하다. 올바른 자세는 운동할 때뿐 아니라 걷고 앉고 누워 있을 때 등 아주 사소한 행동에도 적용된다. 또 아무리 올바른 자세를 취한다 해도 한 자세를 오래 유지하면 허리에 무리가 가서 디스크에 손상을 줄 수 있다. 따라서 한 자세를 30분 정도 유지했을 때는 반드시 자세를 바꿔주어야 한다. 이때 일어서서 허리를 뒤로 젖히는 동작을 5~6회 반복하고 몇 분 동안 걷는 것이 좋다.

## 앉기

올바른 의자를 사용하는 것이 무엇보다 중요하다. 올바른 의자란 양발을 평평하게 바닥에 놓을 수 있고, 척추의 S자 곡선을 유지할 수 있어야 한다. 의자의 형태를 따지자면 등받이 부분이 안쪽으로 튀어나와 C자 곡선을 유지할 수 있는 것이 좋다. 앉을 때는 엉덩이를 의자 끝까지 밀어 넣고 등을 곧추세워 허리 근육에 긴장감을 주어야 하며, 척추가 의자 형태로 C자 곡선을 이루어야 한다.

책상 높이도 중요하다. 높이가 너무 낮으면 허리를 구부려야 하는데, 이 자세를 오랫동안 유지하면 디스크에 무리를 줄 수 있다. 이는 허리 통증을 유발하는 첫 단계이므로 경계해야 한다. 또 의자에 팔을 걸었을 때 어깨가 너무 올라가거나 내려와서는 안 되며, 의자를 책상 가까이 끌어당기면 배가 책상 앞쪽에 살짝 닿을 수 있는 정도의 높이가 가장 적당하다. 그러면 허리를 앞으로 기울이지 않아도 되므로 디스크의 손상을 방지할 수 있다.

## 물건 들어 올리기

물건을 들어 올릴 때는 물건 가까이에 서서 발을 넓게 벌린 채 무릎을 굽히고 허리는 똑바로 편 상태를 유지해야 한다. 그리고 천천히 흔들림 없이 들어 올리고, 똑바로 선 자세에서 돌아설 때는 걸음을 옮기며 허리를 비틀지 않도록 해야 한다. 또 물건을 들어 올리기 전과 들어 올리고 난 직후에 5~6회 허리를 뒤로 젖혀 주어야 한다.

## 걷기

서 있을 때는 허리가 C자 곡선을 유지할 수 있도록 한다. 가슴을 짝 퍼 척추 주변 근육을 수축시켜 곧추세운다. 그리고 헛기침할 때의 강도로 배에 살짝 힘을 주고 걷는다. 물론 하루 종일 이런 자세로 서 있기는 매우 힘들다. 잠시 편한 자세를 취했다가 곧 바로 바른 자세로 돌아가는 것이 중요하다.

걸을 때 나쁜 자세는 허리를 앞으로 굽히고 걷는 것이다. 아무리 좋은 걷기 운동이라고 해도 나쁜 자세로 걸으면 허리에 무리를 주고 오히려 허리 건강을 방해하게 된다.

## 누워 있기

누워 있을 때도 척추의 S자 곡선을 유지해주어야 한다. 그러기 위해서는 천장을 바라본 상태로 바로 눕고, 허리 밑에 수건을 두어 허리가 떠 있는 상태를 유지하는 것도 좋은 방법이다. 어디에 누워 있느냐도 매우 중요한 문제다. 누워 있을 때는 허리 아래로 손이 들어갈 정도 공간이 있는 것이 바람직인데, 침대가 너무 푹신하면 엉덩이는 물론 허리까지 푹 가라앉아 허리에 무리를 준다. 반대로 돌침대나 흠침대같이 너무 딱딱한 것은 허리가 침대 면과 맞닿아 허리 건강에 좋지 않다. 사람은 자면서 대역섯 번 몸부림을 친다고 한다. 그래도 되도록 자는 순간만큼은 바른 자세로 눕는 것이 좋다.

## 요통에 대한 진실 혹은 거짓

### 몸무게와 요통의 상관관계

흔히 몸무게가 많이 나갈수록 허리에 무리가 가서 요통이 생긴다고 한다. 실제로 과체중과 비만이 요통의 위험을 높인다는 연구가 다수 있다. 체질량 지수가 높을수록 요통이 점점 늘어난다는 연구 결과도 있다. 하지만 이와 반대로 몸무게가 너무 적은 경우에도 문제가 된다. 뼈에 가해지는 통증을 받쳐줄 근육이 없기 때문. 규칙적인 운동과 식이 요법 등을 통해 적정 체중을 유지하는 것이 요통을 예방하는 데 도움이 된다.

### 음주와 흡연은 요통을 악화시킨다?

현재 흡연 중이거나 과거에 흡연을 한 사람이 전혀 흡연을 하지 않은 사람보다 요통이 많이 생긴다는 연구가 있으므로 금연은 필수다. 담배는 미네랄을 감소시켜 뼈에 구멍이 생기게 한다. 니코틴 성분 혈관을 축소하고 혈압을 상승시키는 작용을 한다. 혈관이 수축되면 혈액순환이 느려져 뼈에 대한 영양 공급이 활발하게 이뤄지지 못한다. 반면 음주가 요통을 악화시킨다는 사실은 명백히 밝혀져 있지 않다.

### 디스크, 수술해야 하나?

디스크 내의 수핵이 터져 나오면 강한 통증을 느끼게 된다. 이때 통증을 이기지 못해 수술을 문의하는 경우가 있지만 절대 수술을 추천하지 않는다. 디스크 탈출로 인해 생긴 염증은 약물 치료와 주사로 충분히 치료할 수 있다. 또 디스크가 찢어져 수핵이 튀어나오더라도 시간이 지나면 저절로 아물기 때문에 무리한 외과 수술은 불필요하다. 디스크가 찢어지면서 벌어진 근육은 다시 붙는다. 올바른 자세와 운동을 통해 충분히 치료할 수 있다.

## 요통의 적신호 증상

1. 18세 이하에 극심한 요통을 호소하거나 55세 이후에 요통이 발생한 경우
2. 심각한 사고로 요통이 발생한 경우
3. 밤에 유독 요통이 심해지는 경우
4. 체중 감소, 지속적인 발열 등의 전신 증상을 동반하는 경우
5. 움직임의 제한이 심하고, 작은 움직임에도 통증이 발생하는 경우
6. 관절의 뻣뻣한 정도가 오전에 심하게 나타나는 경우
7. 손가락, 발가락 등의 작은 관절 통증이나 부기와 함께 요통이 있는 경우
8. 장염 등의 증상과 함께 요통이 있는 경우
9. 항문에 힘을 주기 어려운 경우
10. 가족력이 있는 경우

"사람을 소중히 여기는 마음, 바로 인의 마음입니다."

"2014년 1월부터 한방 다이어트 프로그램 운영"

# 인병원 통증 재활 한방

교통사고·물리치료·한방치료·통증의학·카이로프랙틱·한방다이어트

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

# 자동차 보험에 관한 잘못된 생각 5가지



나무 가지가 떨어져서 차를 수리해야 해 렌트 카를 했다고 가정합니다. 그러면 자동차 보험에서 렌트 카 비용을 부담할까요? 차를 도난당 하면, 보험에서 보상 받을 수 있을까요?

Insure.com 에서 정리한 ‘자동차 보험에 관한 오해 5가지’ 를 소개합니다. 잘못된 상식으로 피해 보는 일이 없으시길 바랍니다.

## 오해 No. 1: 빨간 차는 보험료가 가장 비싸다.

실제: 빨간 차라고 보험료가 더 비싸지 않습니다. Progressive Insurance 의 설문 조사에서 운전자의 약 25%가 차 색깔이 보험료를 결정하는 한 요인이라고 답했다는데, 보험 회사는 보험료를 산정할 때 차 색깔은 묻지도 않는답니다.

보험사는 차의 연식, 메이커, 모델, 차체, 엔진 사이즈만 봅니다. 보험사에게 차의 색깔은 전혀 중요하지 않습니다.

## 오해 No. 2: 차 도둑은 새 차를 더 좋아한다.

실제: 정반대입니다. 통계에 따르면 차 도둑은 실제로 오래 된 차를 더 많이 훔친다네요 이유는 오래 된 차가 더 훔치기 쉽기 때문입니다. 또한 사람들이 옛날보다 한 차를 더 오래 몰기 때문에 중고 부품 수요가 늘어나고 있습니다.

잊지 마세요: 오래 된 차를 소유하고 있어서 보험에서 comprehensive coverage를 제외했다면, 차를 도난 당해도 보상을 받지 못합니다. 물론 렌트 카 비용도 보험에서 주지 않습니다.

## 오해 No. 3: 차가 도난/파손 되거나, 우박/화재로 피해를 입었다면, 보험에서 보상을 받는다.

실제: comprehensive coverage가 없으면, 도난/파손/피해에 따른 보상을 받지 못 합니다. 대부분 주에서 규정한 최소 보험 요건은 liability coverage 입니다. 이는 보험 가입자가 다른 사람에게 입힌

피해만 보상을 해줍니다. 모든 종류의 피해로부터 차를 보호하기 위해서는 collision 과 comprehensive, 두 가지 coverage에 가입해야 합니다.

Comprehensive coverage 는 차 사고를 제외한 다른 일로 인해 차에 생긴 피해를 보상합니다. 거기에는 도난, 파손, 우박, 화재와 동물 관련 사고가 포함됩니다. Collision coverage 는 차 사고로 인해 본인 차에 발생한 피해를 보상합니다.

## 오해 No. 4: 내 차가 완전 파손되면, 보험에서 차 대출/리스 남은 금액을 다 갚아준다.

실제: 차가 완전 파손되면, 보험이 남은 대출 금액 전부를 갚아주지 않습니다. 보험은 실제 차의 남은 현금 가치에서 deductible을 뺀 차액 만큼만 돌려줍니다.

실제 현금 가치란 사고가 나기 전 감가상각을 고려해서 산정한 차의 가치를 뜻합니다. 대출이나 리스에서 남은 금액 만큼은 운전자가 부담해야 합니다.

차의 현금 가치와 대출에서 남은 액수의 차이를 보전하는 유일한 방법은 gap 보험을 사는 겁니다. gap 보험은 리스와 대출 모두에 적용되는데, 대출이 완납되거나 리스 기간이 지나기 전에 차가 완파됐을 경우 보상을 해줍니다.

차가 완파됐는지 여부는 보험사에서 결정합니다. 보통, 수리 비용이 차의 가치의 70%를 넘어설 경우 완파됐다고 판정합니다. 판정이 내려지면 보험사에서 차를 폐차장으로 끌고 가고 차의 실제 현금 가치 만큼 보험 가입자에게 줍니다.

## 오해 No. 5: 차가 도난됐거나 사고로 인해 피해를 입었을 경우 보험에서 렌트 카 비용을 부담한다.

실제: comprehensive 와 collision coverage에 가입했어도, 보험사에서 렌트카 비용을 주지 않을 수도 있습니다.

렌트 카 비용 환급은 대부분 보험에서 자동으로 포함되는 건 아닙니다. 대개 적은 추가 비용을 주고 가입해야 합니다. Insurance Information Institute에 따르면, 렌트 카 비용 환급은 대개 보험사에서 한 달에 1 - 2달러에 제공하고 있습니다.

설사 렌트카 비용 환급에 가입했다 하더라도, 도난된 차를 찾거나 차 수리가 끝날 때까지 쓴 모든 렌트카 비용이 다 지급되지 않을 수도 있습니다. 보험사가 하루에 환급해주는 한계가 정해지기도 하고 사고당 최대 환급 액수가 정해지기도 합니다.





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

# 돈 모으는 습관

“우리에게 정말 필요한 것은 경제학 지식이 아니라 돈 관리를 잘할 수 있도록 가정경제 시스템을 이해하고, 소비를 줄이는 생활습관을 훈련하는 것이며, 좋은 금융상품을 선택할 수 있는 금융지식을 아는 것이다. 이들 중 어느 것도 경제학 교과서에는 나오지 않는다” . 그렇다면 우리에게 필요한 재테크 습관은 무엇일까?

## 습관 1 : 돈에도 순서가 있다

주변 사람들의 소비습관을 눈여겨보라. 어떤 사람은 저축을 하고 나머지를 사용한다. 어떤 사람은 쓰고 남은 돈을 저축한다. 나중에 보면 누가 더 많은 돈을 모았을까? 졸업 후 사회 생활을 시작하면 매달 급여를 받는다. 그때 어떤 선택을 하느냐가 바로 당신의 ‘재테크 인생 극장’ 이 된다.

꼼꼼하고 영리하게 모으고 싶다면, 월급의 10%든, 50%든 저축을 먼저 한 후 나머지를 소비에 사용하는 습관을 들여야 한다. 쓰고 남은 돈을 저축하는 건 나쁜 소비 습관이다. 특히 매달 자신이 얼마나 사용하는지 감이 오지 않아 장기적인 계획을 세우는 것도 불가능해진다. 저축을 먼저 하는 습관은 재테크의 기본 중 기본이다.

## 습관 2 : 돈의 무서움을 안다

[부자는 10대에 결정된다]를 쓴 서울대 경제학과 송병락 교수는 “학교에서 가르치는 수학, 영어 등의 공부보다 더 중요한 것은 훌륭한 경제활동을 하는 것” 이라고 주장한다. 신문 지상을 오르내리는, 이른바 ‘사회지도층’ 이 투기, 낭비, 도박으로 빈털터리가 되는 이유는 돈에 대한 개념이 바로 서 있지 않기 때문이다. 영화[화차]를 본 사람들이 영화가 끝나고 이구동성으로 내뱉은 말은 바로 “사채가 무섭다” 였다.

돈의 무서움과 어려움을 알아야 함부로 빚을 지지 않을 뿐만 아니라 투기나 낭비, 도박에 빠지지 않는다. 허황된 재테크 목표를 세우는 것도 위험하기는 마찬가지다. 월급생활자에게 10년안에 1억도 아닌 10억을 모으라는 말은 일확천금을 노리라는 부추기에 가깝다. 이렇게 생각해보라. 얼마나 드문 사례이길래 책을 쓰고 미디어에 나오겠나. 그러나 ‘부자는 10대에 결정된다’ 라는 문구에 포기하긴 이르다. 요코다 하마오가 지은 [부자는 20대에 결정된다]를 보며 다시 전열을 가다듬으면 되니까.

## 습관 3 : 재테크는 거들 뿐

월급생활자에게 최고의 재테크는 바로 회사를 꾸준히, 오래 다니는 것이다. 5%의 금리를 노리며 재테크를 하는것보다 연봉이 10% 인상되는 게 재산을 불리는 데 더 많이 기여한다. 돈은 본업으로 버는 것이다. 전문투자자가 아닌 이상, ‘재테크’ 로는 본업만큼 돈을 벌 수 없다. 하지만 주식에 푹 빠진 사람들의 일부는 업무시간 중에도 주식상황판을 떠나지 못한다.

그런 모습이라면 사고과에서 좋은 평가를 받기 어렵다. 돈은 본업으로 벌고, 재테크는 그저 거들 뿐이다. 수만 명의 고객을 상대한 은행원 출신인 요코다 하마오는 이렇게 결론지었다. 자신의 일에 충실하고 돈을 모으고자 하는 근성이 있는 사람만이 억대의 예금을 갖게 되

더라고.

## 습관 4 : 돈은 계약이며 협상이다

금융거래에 있어서 가장 중요한 건 계약의 본질을 파악하는 것이다. 그러나 우리 모습은 어떤가? 계약서를 꼼꼼히 읽어보고 파악하기 전에, 담당직원이 서명하라고 표시해놓은 곳에 사인하느라 바쁘다. 계약을 하기전에 여러 조건을 꼼꼼하게 검토해야 함은 물론이고, 적극적으로 협상도 할 줄 알아야 한다. 재테크는 물론 매달 수입이 되는 연봉협상에도 적용되는 말이다.

특히 여자들은 남자들에 비해 협상력이 매우 떨어지는 것으로 알려져 있는데, [여자는 어떻게 원하는 것을 얻는가]의 공동 저자로 협상 전문가인 카네기멜론대학교 경제학 교수 린다 뱍콕은 여자들은 임금 인상과 승진, 더 좋은 업무 기회, 업무 성과에 대한 인정을 요구하지 않는다고 말한다. 협상은 오랫동안 남자들의 영역으로 여겨졌기 때문인데 이제는 사회가 달라졌으므로 협상의 기술을 익힐 필요가 있다. 은행에서 대출을 할 때도 협상이 필요하다. 예를 들면 ‘금리인하요구권’ 이라는 것도 있다. 조건만 되면 내 대출금리를 인하할 수 있는데, 은행은 말해주지 않고 우리는 몰라서 못 찾는 것뿐이다.

## 습관 5 : 돈을 공부하는 습관

펀드는 한동안 월급생활자의 최고 재테크였다. 지루하고 답답해 보이는 적금과 달리 더 높고 큰 수익을 약속했고, 실제로 덕을 본 사람도 많았다. 하지만 반대로 원금이 손실된 ‘반토막’ 사례도 넘쳐났다. 그 원인이 과연 경기불황뿐일까? 전문가들은 ‘펀드를 잘 몰라서’ 라고 단언한다. [그래도 펀드가 재테크의 꽃이다]를 지은 송경현은 개인투자자에게 다음과 같이 조언한다. 무조건 오래 가지고 있어야 한다고 생각하는 것은 금물이다. 펀드 투자는 통상 2~3년을 목표로 해야 하며, 잘 모르는 해외펀드나 실물펀드보다 국내주식형 펀드가 낫다. 특히 개인투자자라면 2~3개의 펀드로 투자하면 된다.

저자는 펀드를 예금상품으로 착각하지 말라고 경고한다. 펀드는 공부 가 필요하다. ‘주식공부의 10%만 펀드를 공부해도 주식보다 안전하게, 예금보다 높은 수익률을 얻을 수 있다’ 는 것이다. 그러나 사람들은 그저 창구에 앉아 ‘괜찮은 펀드’ 를 추천해달라고만 한다. 펀드로 재테크를 할 생각이라면 이렇게 구체적으로 말할 수 있을 정도로는 공부를 해야 한다. “국내 주식형 펀드 중에서 3년 이상 누적수익률 상위 10%이내이며, 투자 금액이 3백억 이상이고 위험 지표는 낮은 자산 운용사의 대표적인 상품은 무엇인가요?” 펀드든 부동산이든, 잘 알지 못하는 것에는 투자하지 말 것.

## 습관 6 : 보험은 재테크가 아니다

보험은 재테크가 아닌 비용의 개념으로 봐야 한다. 예를 들면 자동차 보험이나 의료실비보험처럼 만에 하나 닥칠 상황에 대비한 안전망 역할을 해야 하는 것이다. 협상이 중요한 금융 계약 중 하나로 보험을 들 수 있다. 많은 사람이 보험가입을 후회한다. 매달 10만원을 납입하는 보험상품이 20년 동안 누적되면 2천4백만원 이상의 큰 금액이 되는데, 보험은 우리에게 그 이상의 금액을 약속하는가? 중도 해지에 대한 조건은 꼼꼼히 살폈나? 그래서 대부분의 재테크 서적은 ‘중신 보험’ 을 함부로 들지 말라고 만류한다.

저축성 보험도 마찬가지다. 보험사들은 복리의 혜택을 강조하지만 실비 보험상품에서 복리는 사업비를 제외한 금액에서의 복리를 말하므로 적금과 펀드에 비교해서 경쟁력이 없다. 특히 세금과 관련해서는 비교세가 되는 재형저축이 출시된 상황에서는 보험의 경쟁력은 더 떨어진다.

**습관 7 : 빛지지 않는 습관**

결론부터 말하자면 이 세상에 좋은 빛이란 없다. 만약 빛을 저야 하는 상황이라면 빛에 대한 부담을 최소화하고 빨리 갚아나갈 계획을 세워야 한다. 첫째, 담보대출이나 보증자리론과 같은 ‘적격대출’ 처럼, 정부의 기준에 따라 저금리로 대출을 받을 수 있는 방법을 알아보길. 둘째, 주택담보대출을 할 경우 원금과 이자를 같이 갚아나가는 ‘원금상환’ 이나 ‘원리금상환’ 방식을 선택해야 한다. 이자만 내다가 한번에 갚는 ‘원금일시상환’ 은 이자가 훨씬 높을 뿐 아니라 빛에 대한 심리적 부담을 덜어준다. 셋째, 대출금을 갚으면서 동시에 적립식 펀드나 적금을 드는 것은 금융회사만 배불리는 일이다. 그 돈으로 빛을 갚는 데 집중할 것. 넷째, 신용대출이나 마이너스 통장, 카드로는 아주 급박한 상황이 아니면 이용해서 안 된다.

**습관 8 : 통장으로 관리하는 습관**

재테크는 통장 관리로부터 시작된다. [경제습관을 상속하라]의 저자 조진환은 어릴 적부터 3개의 통장을 사용하도록 부모가 가르쳐야 한다고 말한다. 예를 들어 용돈이 3만원이라면 여기에 1만원을 저축용으로 더 주어, 아이의 용돈은 지켜주면서 저축하는 습관을 갖도록 유도해야 한다는 것이다. 용돈 3만원은 소비 통장에, 덤으로 받은 1만원은 저축 통장에 넣고 세뱃돈이나 특별한 날받은 돈은 비상금 통장에 넣는 습관을 유년시절부터 들여야 한다는 내용은 지금 소비 통장, 저축 통장(저수지 통장), 비상금 통장 등 적어도 세개의 통장으로 나누어 월급을 관

리하는 어른들의 통장 관리법과 정확히 일치한다. 재테크를 부모님에게 맡기는 것도 앞으로의 발전을 저해하고 책임을 떠넘기는 것이므로 좋지 않다. 조진환의 말처럼 어릴때부터 통장을 관리하는 습관을 들였다라면 우리는 지금 두둑한 통장을 쥐고 있을지도 모른다. 재테크 계획을 세울 때는 3년이 가장 좋다. 목표를 성취하는 기쁨과 함께 눈에 보이는 변화를 점검하고 다시 새로운 목표를 세울 수 있는 가장 적당한 기간이 3년이기 때문이다.

**습관 9 : 1년에 한 번씩 자산현황표를 만든다**

연말이든 연초든, 1년에 적어도 한 번은 자신의 자산을 한 번씩 꼼꼼하게 점검하는 습관을 들여야 한다. 특히 요즘처럼 적금, 적립식 펀드, 보험 등 다양한 상품을 한번에 운용하는 경우에는, 자산현황표를 꼼꼼하게 작성해야 모르는 빈틈을 찾게 되고, 그것을 바탕으로 새로운 계획을 세울 수 있다. 자산현황표에는 유동성자산과 금융자산, 부동산, 실물자산은 물론 자동차까지 재산에 관한 모든 것을 적어야 순자산을 파악할 수 있다

소득과 나이대비 순자산을 파악하는 지표로 ‘부자지수’ 가 있다. 부자지수 공식은 ‘(순자산액×10)/(연간총소득액×나이)×100’ . 계산해봤을 때 100 이상의 수치가 나오면 양호한 것이다. 부채는 총자산의 30% 이내가 양호하며, 투자와 저축 자산의 비율은 3 : 7 정도가 좋다. 록펠러는 자녀에게 매년 일정한 용돈을 주며, 집안일을 거들면 노동의 대가로 약간의 돈을 더 주었다. 록펠러는 부자 되는 법을 이렇게 말했다 “.딸 아, 충분한 돈이 없다면, 열심히 버는 수밖에 없다.”

뉴저지 운전자들은 자동차 보험에서 평균 \$418 절약



**Parker Plaza**  
400 Kelby St. 19th FL.  
Fort Lee, NJ 07024  
(201) 228-5421

**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. 뉴어크 뉴저지에 있는 Prudential Insurance Agency, LLC (푸르덴셜)은 Plymouth Rock Management Company of New Jersey가 제공하는 자동차와 그밖에 다른 재산 및 손해 보험 상품들을 유통합니다. 푸르덴셜 Plymouth Rock, High Point 또는 Teachers Auto의 관계회사가 아닙니다. 2010년 1월에서 2012년 4월 사이 High Point Property and Casualty Insurance Company로 보험을 바꾼 고객들의 연평균 절약. 보험료는 제공되는 할인, 자격조건, 운전기록 및 그밖에 다른 조건에 따라 다를 수 있습니다. 계약 및 그밖에 다른 법적 문서 및 동의서, 그리고 보험 유지 정보는 영어로 쓰여져 있을 것입니다. 추가 자료들도 영어로 쓰여져 있을 수 있습니다 0247894-00001-00

# 아이를 위한 최고의 클래식 음악 40

유아기에 경험한 좋은 음악은 아이의 정서 발달은 물론 두뇌 발달에도 긍정적인 영향을 미친다. 그중에서도 자연의 소리를 닮은 클래식 음악은 아이의 오감 발달을 위한 영양분이 된다.

사람의 뇌는 출생 후 우뇌가 먼저 발달한다. 우뇌는 생후 6년간 활발히 발달하다가 6세 이후부터는 급격히 그 기능이 떨어진다. 때문에 만 6세 이전 아이들은 우뇌를 중심으로 사고하고 이 시기의 우뇌 계발 정도에 따라 앞으로의 두뇌 발달이 결정된다고 해도 과언이 아니다. 흔히 알고 있듯이 우뇌는 미적 감수성과 창의력 발달을 담당한다. 아이들은 오감을 통해 감각적으로 사물을 인지하는데 그중에서도 특히 청각에 민감하다. 소리를 통해 뇌세포를 연결하는 시냅스가 활성화되는 것. 양질의 음악은 아이의 청각 발달은 물론 두뇌 발달에 지대한 영향을 미친다.

이뿐 아니라 유아기에 듣는 음악은 좌뇌와 우뇌를 이어주는 다리 역할을 하는 뇌량을 발달시켜 양쪽 뇌를 활발하게 사용하는 데도 도움이 된다. 좋은 음악을 들으면 아이의 두뇌가 안정되므로 학습 능력이나 집중력이 향상되는 것은 물론 정서적으로도 안정되어 사회성 향상에도 도움이 된다.

## 왜 클래식 음악일까?

사실 아이에게 가장 좋은 음악은 동요다. 동요는 아이가 듣기 가장 편안한 구조의 선율로 이루어지고, 음역대나 음악의 길이도 아이가 소화할 만큼이라 듣고 따라 부르기가 가능하다. 단 순히 귀로만 듣는 히어링이 아닌 감상을 할 수 있는 음악인 것. 문제는 동요의 음원에 있다. 흔히 접하는 동요 음반의 반주는 전자신호로 만든 신디사이저 음원이다. 양질의 청각 자극을 받아야 하는 유아기에 이러한 가공된 음원은 오히려 좋지 못한 자극이 될 우려가 크다. 아이에게 클래식 음악을 권하는 이유가 바로 이 때문이다. 반면에 클래식 음악에 쓰이는 피아노나 바이올린 등의 악기는 건반을 누르고 현을 켜 악기의 울림통을 진동시킨다. 울림통이 진동되어 나오는 자연스러운 소리는 아

이의 정서를 안정시키고 나아가 두뇌 발달에도 긍정적인 영향을 미친다.

## 일상 속에 배경음처럼 활용한다

아이와 클래식 음악을 들 때는 음악 감상을 한다기보다 아이의 일상에 배경음을 넣어준다는 생각으로 접하게 하자. 이동하는 차 안이나 잠잘 때도 늘 틀어주는 것. 유아기에는 음악을 감상하는 심미적인 면보다는 클래식 음악의 리듬과 악기 소리를 통해 자연스럽게 청각을 자극하는 것에 의의를 두자.

## 아침과 밤에 들려준다

아이가 아침에 일어나기 전부터 음악을 틀어 놓으면 잠자는 동안 다소 낮아졌던 심장박동이 음악의 고정박을 따라 천천히 정상수준을 회복하게 된다. 잠투정이 심한 아이도 상쾌하게 일어날 수 있다. 자기 전에도 역시 음악을 틀어주면 도움이 된다. 밤에는 최대한 작은 소리로 음악을 틀어놓을 것. 아이가 집중하지 않고 음악을 흘려 들으면 쉽게 잠들 수 있다.

## 익숙한 악장 위주로 골라 듣는다

클래식 음악은 대부분 교향곡으로 곡이 길기 때문에 아이에게 전곡을 들려주면 지루해하기 쉽다. 익숙하고 자주 접해본 음악 일수록 효과가 크므로 특정 악장의 주제 멜로디만 들려주는 식으로 가볍게 접근한다.

## 다양한 방식으로 음악을 접하게 한다

음악교육은 엄마의 역할이 중요하다. 엄마와 함께하는 체험 활동으로 음악적 효과가 커질 수 있기 때문. 가령 아이와 쇼팽의 '빛방울 연주곡' 을 들은 적이 있다면 비 내리는 장면이 등장하는 동화책을 볼 때 그 곡을 떠올리게 하는 식이다. 아이는 음악을 더 익숙하고 친숙하게 받아들인다.

## 두뇌 발달에 도움 되는 클래식 음악

모차르트의 음악이 두뇌 발달에 도움이 된다는 '모차르트 이



# 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**

론' . 사실 어떤 클래식 음악이든 유아기의 음악 감상은 뇌 발달에 도움이 된다. 유독 모차르트의 음악이 주목받고 있는 이유는 모차르트가 활동하던 고전과 시대의 음악적 특징에서 찾을 수 있다. 고전과 시대의 음악은 규칙을 중시하는 음악으로 음이 진행되는 방식이 정형화되어 있고, 주제 선율이나 화음의 진행 역시 일정하다. 때문에 누구나 어렵지 않게 음악을 즐길 수 있다. 규칙적인 음악을 듣는 동안 두뇌 역시 일정한 구조를 습득하는 방식으로 자극받아 고전과 시대의 음악, 그중에서도 모차르트의 음악은 두뇌 발달에 도움이 되는 음악으로 인정받고 있다.

**List up**

- 바흐 - 무반주 첼로모음곡1번
- 차이코프스키 - 안단테 칸티빌레
- 생상스 - 동물의 사육제 중 "백조"
- 구노 - 아베마리아
- 헨델 - 라르고

**활동적이고 산만한 아이를 위한 클래식 음악**

활동적이고 산만한 아이는 심신을 진정시킬 수 있는 음악을 추천한다. 리듬이 적고 음이 전체적으로 부드럽게 흐르는 느낌의 곡이 좋다. 같은 선율이 반복되고 리듬이 적은 차분한 박자가 진정 효과를 내기 때문이다. 특히 피아노 3중주 등의 실내악은 악기 수가 적어 아이가 하나의 선율을 따라가며 들을 수 있으므로 집중력을 기르는 데 도움이 된다.

**List up**

- 마스카니 - 까발레리아 루스티카나 간주곡
- 멘델스존 - 노래의 날개 위에

그라이슬러 - 아름다운 로즈마린  
브람스 - 교향곡 3번 3악장

**정서 발달에 도움이 되는 음악**

조용한 클래식 음악이 정서 발달에 도움이 되는 것으로 알려져 있다. 브람스의 '자장가' 는 아이 잠자리에서 엄마가 불러주기 좋은 곡. 드뷔시의 '달빛' 이나 마스네의 '타이스 명상곡' 역시 잔잔한 선율이 마음의 안정을 느끼게 해준다. '달빛' 은 호수에 비친 달빛이 일렁이는 모습을 상상해보기 좋은 곡. 밤중에 방 안의 조명을 끄고 손전등을 천천히 움직이며 아이의 시선이 불빛을 따라가게 하는 활동을 해볼 수 있다.

클래식 음악 중에는 절대음악과 표제음악으로 분류할 수 있는 곡들이 있는데 표제음악이 정서 발달에 더 도움이 된다. 표제음악은 '사계' , '전원 교향곡' 등 보통 곡 제목에 부제가 붙은 경우가 많다. 감정을 표출하는 음악이므로 5세 이상 아이라면 음악을 들으면서 그림을 그려보거나 음악을 들은 후에 엄마와 감상을 이야기해보는 식으로 활동하는 것도 좋다.

**소극적인 아이를 위한 음악**

내성적인 아이는 자신의 감정을 밖으로 표출하는 데 두려움을 느끼는 경향이 있다. 이런 아이들은 대표 악기 하나가 빠르게 곡 전체를 이끄는 오케스트라 협주곡 등이 좋다. 빠르게 진행하는 악기의 흐름을 아이가 따라가도록 해보자. 비트가 강한 곡과 스타카토, 악센트를 포함한 빠르고 센 소리의 음악도 좋다. 단, 처음부터 비트가 빠른 곡 위주로 들려주면 아이가 자칫 음악에 거부감을 느낄 수 있다. 아이의 성향과 비슷한 음악으로 시작한 뒤 점차 빠르기를 높여가며 자연스럽게 음악을 접하도록 해줄 것.

**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

## 생전 재산정리의 첫걸음

도움을 드린 의뢰인 분 중 총재산을 모두 정리하여 자녀들에게 생전에 나눠주시신 분들이 있었다. 그 중 한 분께 왜 하필 그렇게 하셨냐고 여쭙어 보았더니 가슴 아픈 과거 이야기를 들려주셨다. 약 40여년전, 아버지께서 상속 계획 없이 돌아가셨기 때문에 문제가 발생해 많은 땅과 유산을 한 푼도 받지 못하셨다는 것이었다.

아버님 작고 후 솔한 경제적 어려움에 시달렸고, 그 때마다 “비밀 언덕 없는 소??처럼 아버지를 원망했다는 것이었다. 상속 싸움으로 형제간 우애에 금이 가는 것도 경험하며, ??적어도 나는 죽으면 자녀들 사이에 원만한 관계가 유지될 수 있게 하고 자식들이 경제적 기반을 세울 수 있도록 재산을 미리 주고 떠나겠다??고 결심하셨다는 것이었다.

그러나 뜻하지 않았던 문제가 발생했다. 한 아들과의 관계가 갑자기 악화된 것이었다. 아들은 아버지와 연락을 두절했고 얼마 후 아버지와 아무런 상의도 없이 타주로 이사가 버렸다. 심한 배신감으로 “미리 재산을 주는 것이 아니었는데??라고 뒤늦게 한탄했지만, 이미 배는 떠나 버린 후였다.

이처럼 의외로 많은 한인 시니어 분들이 생전에 모든 재산을 정리하여 자녀들에게 주려 하신다. 상속 계획을 해야 한다는 개념이 없었던 조상들의 실수를 되풀이하지 않겠다 하시며 증여하려는 분도 있고, 정부 혜택을 받기 위해 고의적으로 모든 자산을 분배하시려는 분도 있다. 심지어 자녀들로부터 효도 받기 위해, 또는 자녀들에게 전적으로 기댈 것을 은근히 바라시며 재산을 증여하는 분도 있다.

물론 재산이 많고, 비교적 젊고, 건강한 부모가 재산 중 적절한 일부분만을 미리 떼어서 자녀들에게 증여하는 것에는 큰 이의가 없다. 또한 연로한 부모님을 공경하는 것도 당연한 자식된 도리이다. 하지만 일반적으로 부모님 생전에 대부분의 재산을 자녀들에게 증여하는 것은 바람직하지 못하다. 온전치 못한 정보를 근거로 이루어지는 조치들은 처음부터 많은 문제들을 이미 잉태하고 있기 때문이다.

우선, 많은 한인 부모님들은 재산을 증여한 후에도 자녀들이 재산을 단지 관리만하고 있다고 마음속으로 생각하신다. 그러나 자녀들은 그렇게 생각하지 않는다. 자녀들은 돈이 필요하게 되면 부모님으로부터 받은 재산을 사용하는 것을 쉽게 정당화한다. 재산을 쓸 핑계와 이유와 논리는 찾으면 얼마든지 있기 때문이다. 그러나 법적인 관점에서 부모님의 재산권은 일단 부모님께서 재산을 자녀에게 넘기시는 순간부터 모두 소멸된다. 상황이 돌변해 재산을 돌려 달라고 해도, 자녀들이 못한다고 하면 부모는 할말이 없어진다. 자녀의 눈치를 슬그머니 살피며 불쌍하게 살아가야 하는 시대는 이렇게 시작된다.

부모님께서 작고하실 때까지 자녀들이 효자, 효녀로 남는 경우에도 재산 증여에는 큰 위험이 따른다. 가치가 오른 부동산의 수십만달러의 자본증식세를 없앨 수 있는 마지막 기회를 증여로 잃게 된 것은 아닌가? 모든 재산을 넘겨받은 딸이 부모님보다 먼저 사망한 후 사위가 재혼해 떠나가면 어떻게 할 것인가? 아들이 중풍으로 쓰러져 장애인이 될 경우 대책은 있는가? 아들의 사업 실패 후, 빚쟁이들이 부모님으로부터 받은 재산을 넘기라고 종용하면 어떻게 할 것인가? 딸이 이혼하면 어떻게 되는가?

이에 더해 부모님께서 중풍이나 심각한 사고, 질환으로 쓰러지셔서 메디케어 혜택이 갑자기 필요하시게 될 경우, 증여한 재산액은 정부 혜택 수혜의 걸림돌이 된다. 이때 자녀의 재산까지 부모 간호 비용으로 잃게 되는 경우를 본다. 최근에는 심지어 지난 20여년간 매년 적은 액수를 자녀들에게 증여한 노인들에게도 페널티를 부과하는 뉴욕주 행정법원 판결들이 내려지고 있다. 그러므로 증여를 하기 전에 낭패를 보지 않도록 세밀하게 계획해야 한다. 대부분의 경우, 증여를 하지 않고도 부모님께서 원하시는 목적들을 달성할 수 있고 자녀들을 훗날 세금 폭탄으로부터 보호할 수 있다.

최태양 <노후복지법 변호사/ 법무법인 파이퍼>

좋은 이웃과 정성스런 도우미가 함께 하는 곳



**은혜가든** 양로원  
요양원

“요양원, 고향집처럼 편안한 곳으로 오세요”

♥ 뉴욕, 뉴저지 메디케어, 메디케어, 각종 보험    ♥ 장/단기 요양 및 병원 퇴원 후 물리치료 프로그램

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

**KELLER WILLIAMS**  
ELITE, REALTORS



유택열(Michael)  
직통: 732)447-5707  
Website:www.kw.com

**중부 뉴저지 지역 전문**

Middlesex, Somerset, Union Monmouth, Mercer

\*주택매매

\*상용건물, 사업체 매매

\*주택 및 아파트 렌트

For Rent  
Rt.27 Edison (near H-mart)

- 1) Store : 1200 sq. - \$2,800
- 2) Office Space 1200sq.  
2nd floor - \$1500

Store for Rent  
Union Ave. Middlesex, NJ  
단독 건물 파킹장 있음  
1500Sq. - \$3,500 / Month

Building for sale Rahway  
단독건물 65x195  
\$229,000

481 Memorial Parkway, Metuchen, NJ 08840  
Office:732)549-1998 x118 Fax:732)548-3478  
E-mail: taek10yu@hotmail.com

**Grand Opening**

중식전문 • 한국스타일 중식

**RU 중화루**  
Korean Chinese Fusion  
(구 에디슨 스시)

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

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** **HYUNDAI**  
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)

# 내 아이가 혹시 소아 스트레스?



‘조그만 애가 무슨 스트레스야?’ 아이가 울적한 표정을 짓거나 심한 공격성을 보이더라도 엄마들은 그저 동생 본 티를 낸다던가 미운 세 살이라 그런다는 식으로 별로 심각하지 않게 생각하고 넘기는 경우가 대부분이다. 하지만 소아정신과 전문의들은 어린아이도 어른들처럼 스트레스를 받고 심한 경우 복통, 두통, 두드러기, 우울증, 원형탈모 증, 면역력 저하 등 각종 질병은 물론 성장장애까지 일으킬 수 있다고 경고한다. 그렇다면 ‘소아 스트레스’ 진단은 언제부터 내릴 수 있을까? 생후 12개월 이후 심한 울음이나 떼쓰기를 보여 소아정신과를 찾는 아이들 대부분은 ‘스트레스로 인한 소아기 정서장애’로 진단받고 놀이치료나 부모 교육을 시행한다. 본격적인 진단과 치료가 이뤄지는 것은 만 2세 이후부터다.

## 연령에 따라 스트레스의 원인이 다르다

### 0~1세

아이는 태어나서 돌이 될 무렵까지 먹고 배설하고 자는 게 제일 중요하다. 이런 생존에 관련된 것들이 편안히 이뤄진다면 아이는 세상에 대한 기본적인 신뢰를 갖고 불쾌하고 괴로운 스트레스 없이 편안하고 기분 좋은 ‘자극’을 받는다. 하지만 의식주와 관련된 것들이 제대로

이뤄지지 않거나 문제가 생기면 스트레스를 받고 ‘울음’으로 자신의 스트레스를 표현한다.

### 1~3세

이전까지 모든 것을 엄마가 해주던 것에서 독립해나가는 시기. 이때의 시행착오와 독립이 아이에게는 스트레스로 작용할 수 있다. 가장 대표적인 것이 ‘대소변 가리기’다. 또한 이 시기는 잠는 능력이 충분치 않을 때 원하는 것이 즉시 생기지 않으면 떼쓰는 경우가 많은데 이때 엄마가 지나치게 야단치면 아이들은 더 큰 스트레스를 받게 된다.

### 3~6세

이 시기의 대표적인 스트레스 원인은 형제간의 질투다. 동생을 보게 되면 부모의 사랑을 두고 치열한 쟁탈전이 벌어지는데, 보통은 언니나 형이 더 큰 스트레스를 받는다. 동생이 태어난 뒤 ‘아기 짓’을 하는 퇴행현상도 엄마의 사랑을 빼앗겼다는 불안 스트레스 때문이다. 그 밖에 씻기, 밥 먹기 등 생활습관과 관련된 엄마와의 갈등 등도 스트레스의 주요 요인이다.

## 만약 아이가 스트레스를 받고 있다면

지금 아이가 극심한 스트레스를 받는 것 같다면 그 원인을 알아내 이를 해결해주는 게 우선이다. 가령 아이가 배변훈련 때문에 스트레스를 받는 것 같다면 훈련의 속도를 천천히 하거나 아예 나중에 미루는 것이 좋다. 하지만 유치원이나 어린이집 등에 잘 다니다가 갑작스레 가지 않겠다고 하면서 불안해하는 모습을 보인다면 당장 그만두게 하기보다는 아이와 이야기를 나누며 해결 방법을 찾는 게 현명하다. 예컨대 우리 아이를 괴롭히는 아이가 있다면 어린이집 교사에게 사실을 알려 중재를 요청하고, 필요하다면 상대 아이의 부모에게도 주의를 당부한다. 만약 아이가 교사를 무서워하거나 싫어한다면 우선 아동학대 여부를 확인할 것. 그게 아니라면 교사에 대해 좋은 감정을 갖게끔 긍정적으로 얘기해주어 아이를 안심시킨다. 부모의 이런 노력에도 아이의 스트레스 징후가 한 달 이상 지속된다면 소아정신과를 찾아 상담을 받아본다.



# Edison Football Club

SINCE 1987

**“축구를 사랑하시는 모든 분들을 환영합니다.”**

저희는 즐기는 축구, 함께하는 축구를 지향하는 팀입니다. 중부 뉴저지 지역에서 체력관리를 위해 축구를 하고 싶으신데 망설이시는 분, 처음 운동장에 나오실 때의 낯설음이 두려우신 분들은 한번 용기를 내어 운동장에 나와 보시기를 권합니다. 분명 그 모든 망설임과 낯설음을 이겨 내시고 더불어 좋은 친구와 선배들을 만나게 되시며 건강 또한 챙길 수 있는 행운을 얻게 되실 것입니다. - 단장 강석태

시간 : 매주 일요일 7:30 -10:00 AM

장소 : 1043 Grove Avenue, Edison, NJ 08820

연락처 : 732-910-5017 (Terry Kim), 646-644-9133 (Jongmin Son)

[www.edisonfc.com](http://www.edisonfc.com)



- 2013 New Brunswick Soccer League 우승
- 2013 NJ 축구협회 회장배 풋살대회 준우승
- 2013 NJ 축구협회 청룡기 준우승
- 안영환, Red Bulls Junior 영리리그 진출선수 배출



## 사상체질에 맞는 한방차 고르는 방법

### ◆ 태음인에게 좋은 '울무차'

울무는 배농효과가 뛰어나고 몸에 축적된 습담(濕痰)을 제거하는 작용을 하여 다이어트나 화농성 성인 여드름 피부 질환에 다용하는 약재이다. 울무는 차로 먹게 되면 공복감이 해소되어 과도하게 많이 먹고 식욕이 높아지는 것을 막을 수 있고, 팩으로 사용하여도 염증과 여드름을 개선하는 효과가 있다. 대부분 물렁살이 많고, 피부가 하얗고 잘 붓는 사람은 울무(의이인)을 활용하는 것이 도움이 된다.

### ◆ 소음인에게 좋은 '생강차'

속이 냉하고 소화가 약한 소음인은 몸을 따뜻하게 해주는 생강차를 마시는 것이 좋다. 평소엔 밀가루를 먹으면 소화가 잘 안 되거나 맥주를 마시는 설사를 하고, 냉면과 같은 찬 음식을 먹으면 속이 더부룩한 증상을 보았다면 속을 따뜻하게 하는 생강차를 상복하는 것이 좋다. 생강은 몸을 따뜻하게 하는 효과 외에도 피부에 혈액순환을 증가시켜 피부 신진대사를 촉진하기 때문에 혈색을 좋게 한다.

### ◆ 소양인에게 좋은 '녹차'

녹차는 맛이 약간 쓰고 다소 차가운 성질을 가지고 있는데, 고미(苦味) 즉 맛이 쓴 것은 기운을 아래로 내려주고, 차가운 성질은 열을 제거해 주는 효과가 있다. 성질이 급한 편이고, 열이 많아 상부에 열이 떠서 머리가 무거운 느낌이나 안면홍조, 사춘기여드름, 좁쌀여드름, 난치성여드름 등이 진행되는 경우, 안구 건조증과 같은 상부 열로 인한 증상들이 동반된 사람의 경우 녹차를 즐겨 마시는 것이 좋다.

### ◆ 태양인에게 좋은 '모과차'

태양인은 기운이 발산하는 특징을 가지고 있기 때문에 반대로 기운을 모아주는 것이 양생하는 방법이다. 태양인에게 잘 맞는 차는 모과차가 있다. 모과는 근골을 튼튼하게 하는 효과가 있고, 가래와 기침 증상 개선에도 도움이 된다.

사상체질을 정확하게 감별하는 것은 쉬운 일이 아니다. 하지만, 자신의 몸 상태나 평소엔 빈번히 문제를 일으키는 부분들을 체크해서 몸에 맞는 차를 꾸준히 마신다면 컨디션 회복에 도움이 된다. 당장 내일 내 몸 상태에 맞는 따뜻한 차 한 잔으로 하루를 시작해 보는 것은 어떨까?

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

# 한눈에 보이는 콜레스테롤



식이요법의 ‘주적’ 위치를 차지하고 있는 콜레스테롤. 심혈관 질환을 유발하는 요인으로 알려져 있는 만큼 그에 관한 수많은 식생활 정보가 흘러 다닌다. 새우에는 콜레스테롤이 많지만 껍질까지 먹으면 괜찮다느니, 달걀은 먹어도 괜찮다느니.... 어떤 말을 들어야 하는지 혼란스러운 이 상황을 타개하기 위해 콜레스테롤 식품군의 범칙을 깔끔하게 정리했다.

## 콜레스테롤이 많은 식품

**달걀노른자, 오징어, 새우, 장어, 문어, 생선 알, 간, 곱창, 재첩, 가금류의 껍질 등.**

현대인의 편중된 식생활로 인한 과도한 섭취가 문제되고 있는 콜레스테롤은 세포와 세포막의 주요 성분 등 우리 몸에서 일정한 역할을 수행하는 물질로, 음식 섭취와 체내 합성이라는 두 가지 경로로 우리 몸에 들어온다. 따라서 콜레스테롤에 주의해야 하는 식이요법을 짤 때 신경 써야 하는 것은 크게 두 가지다. 첫째는 음식이 가진 콜레스테롤 수치의 높낮이이며, 둘째는 콜레스테롤의 흡수나 몸속 장기의 합성 과정에 관여하는 음식인지 유무다.

식품의약품안전처가 정한 콜레스테롤의 하루 섭취 제한량은 300mg이다. 건강한 사람은 과하게 먹지 않는다면 표에 열거한 음식에 너무 민감하게 반응할 필요 없지만, 고지혈증 등 심혈관 질환으로 식이요법을 해야 하는 사람이라면 콜레스테롤이 높은 식품은 되도록 적게 섭취하는 것이 좋다. 닭 등 가금류를 먹을 때는 껍질을 제거하고, 콜레스테롤 수치가 높은 생선 알과 내장으로 만든데다 염분도 높은 명란젓이나 장난젓 등은 되도록 피하자.

그러나 위 식품 중에서도 콜레스테롤 수치가 높은 만큼 콜레스테롤의 체내 흡수를 억제하는 영양소가 함께 있어 크게 걱정할 필요가 없는 경우가 있다. 예를 들어 새우의 껍질과 꼬리에는 동물성 식이섬유로 통하는 키틴이 풍부한데, 이 성분이 혈중 콜레스테롤 수치를 낮춘다. 또한 혈관 건강을 돕는 타우린과 불포화지방이 풍부해 콜레스테롤의 악영향을 상쇄한다. 타우린은 말린 문어나 오징어, 전복의 표면에 묻은 하얀 가루에 있다. 혈중 콜레스테롤 수치와 혈압을 낮추고 간 건강에 도움을 준다. 또한 꽃게나 문어의 지방 대부분은 불포화지방의 일

종인 오메가3 지방으로 이 또한 혈중 콜레스테롤 수치를 낮추는 역할을 한다. 큰 것 하나에 콜레스테롤을 215mg 함유하는 달걀은 일견 위험해 보이기도 하지만, 불포화지방의 비율이 60% 이상이며 노른자의 레시틴이 콜레스테롤의 체내 흡수를 억제하므로 무조건 회피하지 않아도 된다. 정 꺼림칙하다면 노른자 1개 대신 흰자 2개를 섭취하자.

## 콜레스테롤을 높이는 식품

**돼지기름, 쇠기름, 코코넛유, 팜유, 버터, 생크림 등**

콜레스테롤 높이는 식품을 구분하는 법은 포화지방산의 유무를 확인하는 것이다. 우리 몸은 기본적으로 항상성을 유지하게 되어 있어 콜레스테롤이 많은 음식을 섭취하면 몸속에서 만들어지는 콜레스테롤의 합성을 억제한다. 그러나 주로 동물성 지방에 포함되어 있는 포화지방산은 간에서 콜레스테롤을 많이 만들도록 자극하는 역할을 한다. 이따금 육식을 하지 않는 스님도 혈중 콜레스테롤 수치가 높다는 얘기를 듣는데, 원인은 케이크나 과자 등의 가공식품 속에 들어있는 버터나 팜유의 포화지방산 때문일 수 있다. 단순히 콜레스테롤 함량이 높은 식품보다 좀더 주의해야 할 필요가 있는 음식군이다.

## 콜레스테롤이 적은 식품

**채소, 과일, 해조류, 곤약, 잡곡, 감자, 고구마 등**

채소나 과일에는 콜레스테롤과 동물성 지방의 흡수를 방해하는 식이섬유가 많고, 나트륨을 몸 밖으로 배출해 주는 칼륨이 풍부하다. 식이요법을 할 때 흰쌀밥 대신 잡곡밥을 주로 먹는데, 보리나 현미 등은 백미와 비슷한 영양소가 있으니 콩류를 같이 넣으면 좀 더 효과적이다. 감자나 고구마도 칼륨이 풍부해 섭취하면 좋으나, 튀김이나 맛탕 등의 조리법은 피하자. 콜레스테롤을 낮추기 위해 채식에 과도하게 치우친 식사를 하면 상대적으로 탄수화물 섭취가 많아지기 쉬우니 생선이나 두부, 콩 등의 단백질원을 신경 써서 포함시키자.

## 콜레스테롤을 낮추는 식품

**식물성 오일, 등 푸른 생선, 채소, 표고버섯, 해조류 등**

콜레스테롤을 많이 함유한 식품을 조리할 때 혈중 콜레스테롤의 흡수를 막아주는 성분을 함유한 식품을 함께 넣는 식으로 식단을 구성하면 엄격한 식이요법을 따르기 힘들 때 유연하게 대처할 수 있다. 등 푸른 생선이 많이 함유하고 있는 오메가3 지방은 나쁜 콜레스테롤인 LDL 콜레스테롤과 중성지방의 수치를 낮추고, 좋은 콜레스테롤인 HDL 콜레스테롤의 혈중 수치는 올리며 혈전을 녹인다. 두뇌 활동에 도움을 줘 치매 예방에 좋은 것은 덤이다. 해조류의 미끈거리는 성분에는 알긴산과 푸코인단이 들어 있는데, 콜레스테롤과 지방의 수치를 억제하는 역할을 한다. 식이섬유도 혈중 콜레스테롤 수치를 낮추는데, 해산물 요리에 더하고 싶다면 표고버섯을 추천한다. 일본에서 생표고 100g을 1주일간 먹으면 혈중 콜레스테롤 수치가 10% 떨어진다는 연구 결과가 발표된 바 있다. 이외에 타우린, 함황 아미노산, 레시틴 등이 콜레스테롤 수치를 낮추는 것을 돕는 영양소다.



전통 한국음식의 자존심 명가의 정성을 담어드립니다

# 웹빙식 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](http://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](mailto:cnjguide@gmail.com)



브레이크 / 에어컨서비스 / 타이어 / 튜업 / 머플러 / 오일체인지 / 정기체크업 / 서스펜션 / 전기 / 엔진 / 트랜스미션



Phill Lee 이필완

- ASE Certified Auto Service Consultant
- ASE Certified Auto Technician
- 미국대학 자동차학과 (AutoTech.) 졸업
- 20년 실무경력
- 전, 자동차딜러 Service Advisor
- Engineering B.S.



(P) 732-393-1007 / (C) 908-812-7933 555 New Durham Rd., Piscataway, NJ 08854 (김치하나에서 3분거리)

# 만성 소화 장애와 사암침

속이 더부룩해요! 속이 아파요! 속이 쓰려요! 위장병 환자가 진료실에서 가장 많이 호소하는 증상이다. 속이란 위를 말하며 더 자세히 오목가슴에서 배꼽까지를 가리킨다.

예로부터 우리말에 잘먹지 못하는 사람을 “비위가 약하다” 고 하는데, 이때 비위는 소화기를 가리키는 말이다. 비위는 한방에서 후천의 근본이라 일컫는데, 땅에서 나는 음식물을 소화하여 영양 물질로 만드는 과정을 담당한다고 이해하면 될 듯 하다. 비위의 기능이 강하면 건강해지고, 비위의 기능이 약하면 몸이 쇠약해지는것은 자명한 일이다. 왜 비위병이 중요한가?

모든 병에 비위가 약하면 영양의 공급이 안 된다. 특히 퇴행성, 소모성 질병은 더욱 그러하며 각종 저항력에 관계되는 난치병들도 먼저 비위를 치료하는 것을 우선으로 삼는다. 비위가 약하면 약물조차 소화하는 것이 부담이 되어서 흡수 할 수 없기 때문에 질병치료가 더욱 어려워지고 오래 걸린다. 그러므로 소화장애 증상이 가뻐더라도 쉽게 생각하지 말고 병이 깊어지기 전에 먼저 치료를 해 두어야 한다.

얼마전에 약 50대 미국인이 수심에 찬 얼굴로 진료실에 찾아왔다. 무척 마르고 혈색이 안 좋아 보였다. 자기는 도서관 사서로 평소 신경이 예민한데 몇 달전부터 소화가 잘 안되며 가스가 차고, 조금만 기름진 음식을 먹으면 더 심하고, 그러니 음식을 점점 먹을수 없어서 체중도 15파운드나 빠지고 그래서 암이 아닐까 하고 내시경을 해 보아도 별 이상이 없고, 양약을 먹어도 그때뿐이니 이를 근본적으로 고치는 법이 없냐고 물었다.

진료를 해보니 이 환자는 소음인으로 신경을 많이 써서 간기가 울체 되어 위를 침범한 경우였다. 이런 경우는 위장만 치료해서는 별 좋은 효과를 내지 못한다. 복진을 해보니 식적도 많아서 식적을 없애고 위장 기능을 돕는 한약을 처방하고, 간을 다스리는 사암침을 놓기 한달여 이 환자는 건강을 회복 할수 있었다. 건강 회복후 이 환자는 관리 차원에서 간혹 방문할 때마다 영자 신문에서 한국 관련 뉴스를 스크랩 해서 나에게 가져다 준다. 내 영어 실력 향상을 위해서라고...^.^

이 환자의 경우는 신경성 위염의 예인데, 한방에서는 신경성 위염을 간의 기가 울체 된것으로 보는 경우가 많다. 좀 생소한 개념이지만 간의 소설(疏泄) 기능이 좋지 않으면 기가 울체되어 정상적인 기의 순환을 방해 하게 된다. 그 결과 쉽게 짜증이 나고 화도 나기 쉽다. 이것이 소화기에도 영향을 끼쳐서 신경성 위장질환, 속쓰림, 과민성 대장증상, 복부 팽만감, 변비 등의 증상을 유발하게된다. 심한 경우는 정서의 이상을 동반하여 위장에 국한 되지않고, 우울증등 정서상의 질병으로 발전 하여 난치병이 되게 된다.

또 다른 위장병의 유형으로 두번째로 많이 발생하는 것이 담음병(痰飲病)이다. 간단한 위장병이 오래 되면 속에 불순물이 축적되어서 담음이란 거품과 같은 불순물을 형성하는데, 주로 속이 미식 미식하고 머리가 어질 어질 하며, 심하면 속이 쓰리게 된다. 이 경우 역시 담음을 제거하는 약과 담음방이란 사암침을 쓰게 되는데, 증상에 맞으면 열쇠와 자물쇠 처럼 딱 맞아서 참 좋은 효과가 있다.

이러한 소화 장애는 현대 의학적으로 기능성 위장장애, 역류성 식도염, 급만성위염, 소화성 궤양, 위 무력증, 위 하수증, 위암 등으로 진단하며 한방에서는 내상(內傷) 병 중에서도 음식상(飲食傷)에 속한다. 이의 원인에는 음식물의 불규칙 및 과식, 스트레스에 의한 손상, 감염균에 의한 손상, 위가 너무 무력하거나 허약할 경우, 약물의 오남용, 음주 등이 원인이며, 우리 한국인에게는 음식을 자극성 있게

먹는 습관에서 위장병이 많이 발생하는 것 같다. 특히 한방에서는 정신적 소인을 중요시하는데 이는 현대인들의 각종 스트레스와도 깊은 관계가 있다.

또한 이런 위장장애는 조리와 섭생이 무척 중요하다. 어렵게 치료하여 나아도 잘못 관리 하면 쉽게 재발 하기 때문이다. 무엇보다도 일 정시간에 일정한 양의 식사를 하는게 가장 중요하며, 맵고 짠 자극성이 있는 음식 및 기호식품을 절제해야 한다. 평소에 식사는 즐겁게 천천히 먹도록 하고 꼭꼭 씹어 먹는 습관을 들인다. 정신적 요인도 무척 중요하니, 불안, 긴장요인이 있을때는 좀 기다렸다가 그요인이 해소되고 나서 식사를 하는 것이 좋다.

간혹 식사중에 물이나 국에 밥을 말아 먹거나, 물을 많이 마시는 사람이 있는데, 가능하면 식사 중에는 물을 마시지 않도록 한다. 소화액 분비가 줄어들기 때문이다. 이외에도 적절한 운동은 위의 기능 향상을 위해 좋은 효과가 있으며, 위장 장애가 있을 때에는 밀가루나 고기음식등 소화가 잘 안되는 음식은 피하도록 한다.

속이 편해야 마음도 편하고 하루도 편해 지리라 생각된다.

경희 김홍순 한의원 / 한의학 박사  
Tel. 201-224-3000 / 732-729-1075



## 김홍순 한의원

교통사고보험    각종의료보험    여행자보험



경희대학교 한의학과 졸업  
 경희대학교 한의학과 대학원(석사/박사)졸업  
 전 경희대학교 한의학과 외래교수  
 전 경북대학교 간호학과 외래교수  
 뉴저지, 뉴욕 한의사 면허  
 (20년 진료-10만 케이스 이상 진료 경험)

**H-mart 에서 Rt.27 N 방향으로 5분거리**

**메타천 오피스**  
 173 Essex Ave. Suite#102  
 Metuchen, NJ 08840  
**732-729-1075**  
 화,목요일 진료합니다.

**포트리 오피스**  
 1063 Palisade Ave.  
 Fort Lee, NJ 07024  
**201-224-3000**

Obsession  
Hur Hair  
Studio

# 허 헤어살롱

**펄 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)

## 봄옷 입기 전, 방콕 살 다이어트

추운 날씨 탓에 움짱달짝하기 싫은 겨울. 이럴 땐 자고로 따뜻한 집에서 방바닥을 튕구는 것이 제일이라며 게으름을 피웠더니 시나브로 몸 이곳저곳에 군살이 붙어버렸다. 불과 몇 달 사이 작년에 입던 옷들이 답답하게 느껴지고 몸이 둔해졌다. 아차! 이 방콕 살들을 어찌하리오.

### 살찌우는 계절, 겨울

많은 여성이 겨울 동안 유독 살이 찐다고 느낀다. 왜일까? 미국의 유전학자 더글라스 왈라스에 따르면 기후와 계절 등의 자연 환경이 DNA의 성격에 영향을 준다고 한다. 예를 들면 추운 환경에서 사는 사람들의 미토콘드리아는 에너지와 열을 발생시키기 위해 음식으로 받아들인 열량을 비축하고 움직임을 최소화한다고. 때문에 똑같은 양의 음식을 먹고 똑같이 움직여도 추운 날씨가 되면 체중이 증가할 수밖에 없다는 것이다. 게다가 겨울에는 햇볕을 쬐 수 있는 시간도 줄어들고 을씨년스러운 날씨가 계속되어 계절적 정서 장애(SAD)에 빠지기 쉬운 것도 문제다. 괜히 우울해지고 기력이 저하되는 증상이 나타나는데, 이럴 때는 잠을 많이 자게 되고 식욕이 늘면서 탄수화물을 과다 섭취하게 된다. 이런 계절적 정서 장애를 예방하기 위해선 햇볕을 많이 쬐는 것이 도움이 된다. 따라서 점심 식사 후 30분 정도 햇볕을 쬐며 가볍게 걷는 것이 좋다.

그렇다면 이렇게 쉽게 살이 찌는 겨울에는 몸매 관리를 어떻게 해야 할까. 일상생활에서 행하는 생활 습관만 바로 고쳐도, 또 특정 부위에 효과적인 간단한 동작을 꾸준히 따라 하는 것만으로도 곳곳에 숨어 있는 군살을 충분히 제거할 수 있다.

### 몸의 곡선을 다듬어주는 5분 스트레칭

아무래도 추운 날씨에 운동하는 것이 부담된다면 집에서 간단하게 따라 할 수 있는 운동을 제안한다. 때와 장소를 가리지 말고 틈틈이 실천해 곳곳에 숨은 군살을 제거해보자.

### 여배우 스트레칭

완벽한 보디라인을 자랑하는 여배우들의 관리 비결 중 하나는 발레 스트레칭이다. 최지우, 강소라, 엄지원, 한혜진 등 몸매 예쁜 스타들은 한영 한스발레 원장과 함께 운동하며 균형 잡히고 우아한 태를 만들어냈다. “아무리 완벽한 여배우라고 해도 분명 몸매에 불만을 갖고 있습니다. 어깨, 하체, 허리 라인 등과 같은 부위죠. 발레 스트레칭으로 유연하고 곡선미 넘치는 보디라인을 만들어보세요.”

### ■ 등 스트레칭

등과 배, 골반과 연결된 소위 ‘머핀 살’ 에 자극을 주어 군살을 정돈해준다. 특히 책상이나 컴퓨터 앞에서 오랫동안 생활해 굽어진 어깨를 바로잡는 데 효과적이다.

1. 오른발을 앞으로 뻗고 무게 중심은 왼쪽 다리에 둔다. 양손을 등 뒤로 깎지 낀 채 쪽 뻗는다. 이때 양 날개 뼈가 서로 닿는다는 느낌으로 등을 모은다.
2. 무게 중심을 앞으로 옮기고 왼쪽 무릎을 구부린다. 가슴을 내밀고 팔을 들어 올려 등 근육을 한 번 더 조인다. 반대편도 똑같이 하고, 각각 10회 정도 반복한다.

### ■ 겨드랑이 스트레칭

브래지어를 입었을 때 사이사이로 튀어나오는 겨드랑이 살을 잡아준다. 늘어진 팔뚝 살에 탄력을 만들어주는 효과도 있다.

1. 편한 자세로 앉아 허리를 꼿꼿이 세우고 어깨를 내린 후 손끝이 바닥에 살짝 닿는다는 느낌으로 양팔을 A자로 벌린다.
2. 손끝을 양옆에서 잡아당긴다는 느낌으로 천천히 위로 올려 수평이 되게 한다. 내렸다 올렸다를 20회 반복한다.
3. 양팔이 수평인 상태에서 팔꿈치를 구부리고 손을 안쪽으로 모아 동그란 원을 만든다. 팔꿈치를 펴고 모으는 동작을 20회 반복한다.

### ■ 골반과 허벅지 스트레칭

다리에 힘을 주고 서 있으면 허벅지 살이 보기 싫게 앞으로 툭 튀어나오는 경우가 있다. 이 운동은 허벅지 앞쪽 살을 정리해 주고 허리의 유연함을 길러준다.

1. 오른쪽 다리를 접어 몸을 틀어 앉는다. 왼쪽 다리는 왼쪽 골반이 바닥에 닿을 정도로 최대한 뒤로 뻗는다.
2. 왼쪽 팔을 뒤로 젖혀 왼쪽 무릎에 닿도록 뻗는다. 20회 반복한 뒤 반대 방향도 똑같이 한다.

### 초간단 헬스 스트레칭

팀에스 피트니스 퍼스널 트레이너 함지연은 보디빌더 대회인 나바 코리아 스포츠 모델에서 여성 부문 1위에 오른 국내 최고의 여성 보디빌더다. 그녀는 체중 감량을 하려면 근육을 키우는 운동과 유산소 운동을 병행해야 한다고 조언한다. “근력 운동을 꾸준히 하기 어렵다면 평소엔 늘 배에 힘을 주거나 허리를 세우는 자세를 유지해 몸에 긴장을 주고 탄력을 늘리는 것도 방법이에요.”

### ■ 단시간에 칼로리를 소모하는 버피 테스트

유산소와 무산소 운동이 결합된 동작. 전신 체력 향상에 도움을 주며 최단 시간 칼로리 소모 효과가 탁월하다. 각각의 동작을 빠르게 연결해서 해야 하고, 점프할 때는 복부에 힘을 주고 가볍게 뛰어야 부상을 방지할 수 있다.

1. 엉덩이를 뒤로 뻗 상태에서 두 손은 주먹을 쥐고 모아준다. 그 상태에서 무릎을 굽힌다.
2. 1에서 낮게 점프하며 양팔과 양다리를 쭉 뻗어 엮드린다. 이때 엉덩이가 바닥에 닿지 않게 주의하며 푸시-업을 한다.
3. 다시 한 번 점프하여 1의 자세로 돌아온 뒤 두 팔과 두 다리를 쭉 뻗으며 위로 높게 점프한다.

### ■ 팔뚝 살에 탄력을 주는 디스

늘어진 팔뚝 살에 근육을 붙이는 운동. 팔뚝 살을 가늘게 하고 탄력을 준다.

1. 앉은 상태에서 양다리는 앞으로 뻗어 굽히고, 양손으로 뒤쪽을 짚어 몸무게를 지탱한다.
2. 팔뚝 주변 근육에 힘을 주고 바닥을 밀듯이 팔을 펴며 엉덩이를 들어 올린다.

■ 옆구리 살을 제거하는 사이드 플랭크

허리에 힘을 주고 팔뚝의 근육을 이용하는 운동이다.



1. 옆으로 누운 상태에서 한 팔로 몸을 지탱해 일어난다. 다리는 일자로 펴 바닥에 놓는다. 다른 한 팔은 머리와 직각이 되게 위치시킨다.



2. 1의 상태에서 위에 올려 있는 쪽의 다리를 들어 옆구리까지 무릎을 끌어 올린다. 팔꿈치와 닿게 한다는 느낌으로 최대한 당긴다.



3. 올렸던 발은 제자리로 하고 10회 반복한다. 반대편도 똑같이 한다.

살이 빠지는 사소한 습관들



길을 걷고 밥을 먹고 몸을 씻고 잠을 자는 등 아주 평범한 일상의 행동들 속에는 살을 찌우고 빼는 습관이 존재한다. 지금부터라도 이러한 행동들을 조금만 주의한다면 겨울 동안 찌운 군살을 봄옷을 입기 전까지는 정리할 수 있을 것이다. 단단한 몸과 균형 잡힌 보디라인을 만드는 방법은 꼭 식이 요법이나 운동만 있는 것은 아니다. 사소한 습관을 바꿔 체중을 줄여보자.

잠을 푹 자면 뱃살을 줄이는 호르몬이 생긴다

잠자는 동안에는 뱃살을 줄이는 성장 호르몬이 왕성해지고 콜레스테롤의 대사도 활발하게 일어난다. 단, 이는 깊은 숙면 상태에서만 가능한 일이니 질 좋은 수면이 무엇보다 중요하다. 수면의 질을 높이기 위해서는 취침 시간이 몇 시인가에 관계없이 일어나는 시간을 일정하게 지키는 것이 중요하다. 이는 다음 날 수면에 지장을 주지 않고 수면 리듬을 지키기 위해서다. 또 우

유에 풍부한 아미노산과 칼슘은 숙면에 도움을 준다. 반대로 과자, 초콜릿, 사탕, 케이크와 같은 단당류는 대뇌를 자극해 숙면을 방해하기 때문에 기피해야 한다. 취침 전에 목욕을 하면 근육과 신경을 이완시켜 잠이 잘 오게 하는 효과가 있다. 향초를 피워 심신을 안정시키는 것도 좋다.

과도한 스트레스가 살이 찌게 한다

스트레스를 받으면 콩팥 위의 부신에서 ‘코티졸’이라는 스트레스 호르몬이 분비된다. 이 코티졸 수치가 높아지면 인슐린이 분비되고 탄수화물이 급속히 대사 작용을 한다. 이것은 식욕을 자극해 고탄수화물, 고지방 음식을 찾게 만들어 살이 찌는 원인이 된다. 또 코티졸은 지방 세포의 형성을 촉진시키고 복부에 지방을 더 많이 저장하게 한다. 스트레스를 이기기 위해서는 아로마 오일의 향을 맡는 아로마 테라피를 해보자. 영국 엑스터 대학 연구팀은 라벤더, 로즈메리, 박하 등의 식물 추출 오일에서 풍기는 향이 기분을 좋게 해주고 우울증을 완화해준다는 연구 결과를 발표하기도 했다.

살찌지 않으려면 술 마시기 전 식사를 챙기자

술자리에 가기 전에는 꼭 식사를 해결하자. 함익병&에스더클리닉의 여에스더 원장은 남편 흥해걸에게 음주 전 순두부찌개, 두부된장찌개, 청국장애 밥의 양은 1/3 정도로 먹기를 권한다고 한다. 모두 단백질이 풍부하면서 기름기가 적은 저열량 음식으로 위장을 보호해준다. 또 술을 마시기 전에는 2~3컵의 물을 마시자. 배가 부르면 안주를 적게 먹게 되고, 술을 마시는 동안 생기는 탈수를 막아주기 때문에 부종이 생기는 것을 예방할 수 있다. 안주는 되도록 해산물로 고른다. 콜레스테롤이나 칼로리가 문제지만 건강에 좋은 불포화 지방이 많기 때문에 안심할 수 있다.

먹는 것을 스마트하게 체크해야 살이 찌지 않는다

과일은 무조건 좋다는 생각은 버려야 한다. 특히 식후 과일은 독이다. 식사 후에는 당 수치가 올라가는데, 여기에 과일의 당까지 섭취하면 혈당이 빠르게 상승한다. 그렇게 되면 체내에서 이를 처리하기 위해 단시간에 많은 에너지를 소모하게 되며, 이런 습관이 반복되면 몸은 에너지를 비축하기 위해 영양분을 미리 저장한다. 결국 살이 찌고 체내에 지방이 증가하는 것이다. 또 매일 엑스트라 버진 올리브 오일을 한 스푼 먹는 것도 좋다. 올리브의 단일 불포화 지방산은 나쁜 콜레스테롤을 낮추고 좋은 콜레스테롤을 높여준다.

마사지는 스트레스를 배출하고 신진대사를 원활히 한다

일주일에 2번 정도는 규칙적으로 반신욕이나 전신욕을 하면서 스트레스를 배출하자. 체온과 비슷한 온도(37~38도)의 물에 몸을 담그는 방법이 좋다. 목욕을 하면 림프의 순환이 활발해져서 체내 노폐물과 젖산 등 피로 물질이 쉽게 배출된다. 그러면 부종이 완화되고 겨울철에 저하된 신진대사까지 활발해지는 것. 결국 열량의 소모가 높아져 살이 빠지는 효과가 있다. 입욕 뒤에는 도구를 활용해 마사지를 할 것을 추천한다. 이때 셀룰라이트 분해나 탄력 개선 기능이 있는 보디 오일이나 크림을 발라주면서 셀룰라이트 관리를 해주면 더욱 좋다. 제품을 온몸에 바른 뒤 마사지 도구로 문지르면 피부와의 마찰은 최소화하고 효과는 배가된다.

# SNS에 빠진 아이 현명하게 코치하기

## 디지털 기기가 아이에게 미치는 영향

사소한 일에 화를 내며 욕설을 내뱉거나 갑작스럽게 튀어 나오는 폭력성, 도덕성 결핍 등 주변과 원만하게 소통하지 못한 채 불안정한 감정에 휘둘리는 요즘 아이들. 자녀 교육 전문가 신의진 교수는 이런 아이들의 상태를 부족한 사회성과 미숙한 정서 발달로 몸의 성장에 비해 마음이 자라지 못하는 ‘가짜 성숙’이라 진단했다. 그리고 이런 ‘가짜 성숙’을 불러일으키는 가장 근본적인 주범으로 아이들의 디지털 기기 중독을 꼽았다. 한창 친구들과 뛰어놀며 자연스럽게 사회성을 기르고 사람들과의 소통을 통해 감정을 컨트롤하는 법을 배우나가야 할 시기에 디지털 세계에 빠져 직접적인 경험과 소통의 기회를 빼앗기면 마음이 더디게 자라기 때문이다.

## ‘가짜 성숙’ 증상이 나타나는 원인

### 1. 발달 단계를 거스를 경우

아이들은 발달 과정에 따라 단계적으로 차근차근 성장해야만 자연스럽게 마음이 건강한 아이로 자랄 수 있는데, 요즘 아이들은 경쟁사회 속에서 조기교육과 선행학습의 굴레에 갇혀 지내는 상황이다.

### 2. 놀이를 멀리할 경우

아이들은 친구와 어울리며 대인관계의 기초를 쌓는다. 이때 놀이를 통해 규칙에 대한 개념을 배우며 자연스럽게 사회성을 기르는데, 혼자 디지털 기기를 이용해 게임을 하거나 가상 세계에 빠져들다 보니 친구들과 놀이할 기회가 사라지고 있다.

### 3. 공감 받지 못할 경우

아이들은 부모나 친구들과 지내면서 상대방의 마음과 상황에 감정이입을 하며 공감대를 형성하게 된다. 이런 공감을 통해 역사사지의 상황을 생각하게 되고 사회성 발달에 밑거름이 되는데, 감정 없는 디지털 세계에만 머물다 보면 타인에 대해 공감하고 소통하는 법을 배우지 못한다.

### 4. 정서 조절 방법을 배우지 못할 경우

아이들은 울거나 보채면서 엄마와 부딪히고 소통하며 감정을 조절하는 방법을 배우게 된다. 하지만 요즘은 엄마와의 직접적인 커뮤니케이션이 점점 사라지고 자극적인 스마트폰이 엄마의 자리를 대신하면서 관계를 통해 감정을 컨트롤하는 법을 배우지 못하고 있다.

### 5. 디지털 기기에 일찍 노출될 경우

현실 세계에서 직접 만져보고 체험하면서 깨우치는 경험을 기회를 빼앗기고 쉽고 단순한 방법으로 자극적인 즐거움만 추구하게 되면서 진정한 성숙이 어려워지고 있다.

## 디지털 기기 중독이 연령대별 학습 능력에 미치는 영향

### 4세\_창의력과 사고력의 제한

서로 묻고 대답하며 창의력과 생각하는 능력을 발달시켜야 하지만 디지털 기기를 이용하다 보니 단편적이고 획일적인 자극과 지식 습득에만 익숙해진다.

### 7세\_집중력 퇴화

한 가지에 흥미를 느끼며 집중력을 기르는 시기이지만 디지털 기기 특유의 멀티태스킹 기능이 아이들의 집중력 발달을 방해하므로 공부를 못하는 뇌로 만들어버린다.

### 9세\_고요한 독서의 세계 말살

디지털 기기는 모든 것을 시각적으로 바로바로 보여주기 때문에 머릿속에서 정리하고 해석하는 추상적 사고가 길러지지 않는다. 글을 읽고 상상하며 사색을 요하는 독서 습관을 들일 수 없다.

### 청소년기\_기억의 책략이 불가능

즉흥적이고 일회적으로 필요한 정보만 찾아보는 것이 습관이 되면서 장기 기억을 위한 기억의 책략을 형성하지 못하며 자연스럽게 학습 능력도 떨어진다.



## 디지털 중독에 빠지기 쉬운 아이들의 유형

1. 부정적 정서를 가진 아이 - 자극적이고 쉬운 방법으로 우울한 기분을 달랠 수 있기 때문이다.
2. 혼자가 더 편안한 아이 - SNS를 이용하거나 디지털 기기를 친구 삼아 놀 수 있기 때문이다.
3. 산만하고 충동적인 아이 - 디지털 세계에서는 끊임없이 강한 자극을 얻을 수 있기 때문이다.

## SNS로부터 내 아이를 지키는 디지털 페어런팅 7

매 순간 디지털 세계에 노출되어 있는 아이들. 디지털 기기를 완벽히 차단하기 어려운 현실에서 가장 효율적인 차선책을 찾아보자. 먼저 부모는 우리 아이가 얼마나 디지털 세계에 노출되어 있고 집착하는지 정확히 파악하고 있어야 하며, 아이들을 디지털 기기에서 멀어지게 그 공백을 채워줄 안정적인 양육 태도가 반드시 동반되어야 한다.



## 내 아이 디지털 증후군으로부터 벗어나게 하는 법

### 1. '무엇'보다 중요한 것은 '언제' 사주느냐다

제대로 된 디지털 페어런팅의 시작은 적절한 시기에 디지털 기기를 사주는 것이다. 적절한 시기라고 판단되는 때는 아이가 엄마의 통제하에 있으며, 엄마와 아이의 애착 관계가 좋고 사이가 원만한 시기다. 그리고 아이가 스스로 규칙을 지킬 수 있을 만큼 성숙한 상태일 때가 디지털 기기를 사주기 가장 적절한 시기다.

### 2. '시간'보다 '내용'이 더 중요하다

효과적인 디지털 페어런팅을 위해 가장 먼저 '언제 얼마만큼' 사용해도 되는지 '시간'에 대한 명확한 규칙이 필요하다. 그리고 그 시간 동안 무엇을 했느냐 하는 '내용'을 통제해야 하는데, 이때 접근해도 괜찮은 사이트와 폭력적이거나 유해한 사이트 등 해서는 안 되는 것에 대한 정확한 주의를 주어야 한다.

### 3. 약속을 어겼을 때 벌칙을 명확히 정해둔다

정해둔 규칙을 지키지 않았을 때는 반드시 엄격한 벌칙이 뒤따라야 한다. 이 규칙은 디지털 기기를 사줄 때 미리 아이에게 완벽하게 숙지시켜야 하는데, 만약 아이가 정한 약속을 지키지 않았다면 엄격하게 벌칙을 줘야 한다. 상황에 따라 바꾸는 일 없이 상벌을 엄하게 해야만 성공적인 페어런팅 효과를 얻을 수 있다.

### 4. 규칙을 정하는 이유에 대해 충분히 설명한다

아이가 지켜야 할 규칙을 일반적으로 제시한 뒤 그것을 지키도록 강요하는 것이 아니라 아이에게 규칙을 이해시키고 그것을 지켜야만 하는 당위성을 알게 해줘야 한다. 이때 억박지르듯 말하지 말고 설득력 있고 알아듣기 쉽게 설명한다면 아이들의 실천력이 훨씬 더 높아질 것이다.

### 5. 디지털 경험에 대해 늘 부모와 아이가 공유한다

아이가 디지털 세계에서 무엇을 하는지 수시로 점검해야 한다. 감시나 보고가 아닌 친밀하고 편안한 대화를 통해 아이의 디지털 기기 사용 내용을 확인할 수 있다. 아이와 디지털 경험을 공유하기 위해서는 부모도 해당 분야에 대한 지식과 경험을 갖추는 것이 좋다.

### 6. 가족 전체가 한마음이 되어 참여한다

성공적인 디지털 페어런팅을 위해서는 엄마뿐만 아니라 가족 모두가 참여해야 한다. 이때 가족회의를 통해 의견을 교환하고 어떻게 사용했는지에 관해 이야기하거나 공유한다면 아이들이 디지털 기기를 사용할 때 느끼는 책임감이 커지는 등 좋은 자극제가 된다.

### 7. 부모가 통제할 수 없다면 전문가의 도움을 받는다

아이가 통제할 수 없을 정도로 디지털 중독이거나 적절한 페어런팅을 해주지 못하는 경우에는 시간이 갈수록 되돌릴 수 없는 상태가 되니 반드시 전문가에게 도움을 요청하자.



**2014 SUMMER CAMP**

Since 1996

**SB**

**EDUCATION**

**East Brunswick**  
**6/30~8/7**

**Aberdeen**  
**7/7~8/14**

**6 Weeks, Mon. - Thur., Mon. - Fri.**

**1st ~8th Grade**

**HALF DAY (9:00AM - 12:00AM)**

- English • Math

**SEMI FULL DAY (9:00AM - 3:10PM)**

- Half Day + • Science
- Writing • Art
- Problem Solving • Speech & Debate (AMC8, Mathcount, NJML)

**FULL DAY (9:00AM - 5:00PM)**

- Semi Full Day +
- Sports

**9th Grade and Up**

**SAT I**

- Critical Reading, Writing, Math

**SAT II**

- Math IIC, IC
- Chemistry, Biology, Physics

**Enrichment Class**

- English (Literature, Writing, Grammar, Vocabulary)
- Math (Geometry, Algebra II, Precalculus, Calculus, AMC 8 / 10)
- Chemistry, Biology, Physics

**18th Anniversary SPECIAL Register by Mar. 15 \$1500.00 Semi Full Day & SAT I**

**Aberdeen**

1323 Highway 34  
(732) 688-0588

**E. Brunswick**

572 Ryder Lane  
(732) 688-0588

**www.sbeducation.org**

E-mail : sbkim@sbeducation.org

ICCMC 786323 DOT 2090136

## 도레미 포장이사전문

**주정부  
보험  
가입업체**

**건축공사 쓰레기를 깨끗하게 치워드립니다.**

**24시간 언제든지 전화주세요.**

- 시내 가정이사 (한국식 포장이사 전문-대,중,소, 창고, 사무실, 가계이전, 피아노, 돌침대 운반)
- 동부지역이사 당일운반 가능 (Boston, CT, PA, DA, VA, 워싱턴DC시, 메릴랜드)
- 타주이사 조지아, 텍사스, LA, 시카고, 정기노선 운행
- 귀국이사 방문 무료견적 및 포장자재 무료제공
- 창고보관 서비스 10,000sq.ft 창고보유  
각종 이삿짐, 보관용 창고 (창업용 물품보관 및 싹핑서비스)
- 건축공사 서비스 페인트, 전기, 플러밍, 각종 보수공사
- 청소 서비스 아파트, 일반하우스, 상점, 가게
- 쓰레기 수거 및 철거서비스 가정집, 사업체, 폐업 쓰레기



**NJ (201)745-2424 NY (718)640-4000**  
**(732)715-2424 Fax (201)969-2424**

686 Grand Ave.,Ridgefield, NJ 07657

www.doremimoving.com

영화 리뷰

## <넛잡: 땅콩 도둑들> 한국애니메이션의 저력을 확인하다



이 영화를 소개하자면 도심 속 공원의 말쑥쟁이 다람쥐 ‘설리’가 나타나면 모든 일이 영광이 되는 바람에 공원에 사는 동물들은 항상 걱정투성이다. 어느 날 설리는 공원 동물들의 겨울나기 식량 창고인 떡갈나무를 훔갈 태위먹게 되고, 통솔자 ‘라쿤’의 주도 아래 만장일치로 공원에서 추방당한다. 자신의 곁에 남은 생쥐 ‘버디’와 공원을 떠나 도심으로 나온 설리는 식량을 찾아다니다 기적처럼 땅콩가게를 발견하고 그곳을 털기로 결심한다. 같은 시간, 라쿤은 여장부 ‘앤디’와 호기로운 ‘그레이슨’에게 식량을 구해올 것을 지시하고, 사명감을 가지고 도심으로 나선 그들은 땅콩가게 앞에서 설리와 버디를 만나게 된다.

왜 봐야 하나면 <넛잡: 땅콩 도둑들>의 가장 큰 장점은 캐릭터이다. 다람쥐 설리와 생쥐 버디, 다양한 동물 친구들의 귀엽고 깜찍한 모습은 영화를 보는 재미를 선사한다. 특히 디자인, 컴퓨터 그래픽 등 100% 국내 기술력으로 만들어진 캐릭터들의 다양한 표정과 생동감 넘치는 움직임은 극의 몰입을 더한다. 여기에 나쁜 짓을 벌이는 인간을 골탕먹이는 모습에서는 통쾌함을 느낄 수 있으며, 설리의 진심을 알아주는 친구들의 우정은 어른, 아이 모두의 공감대를 받기 충분하다. <넛잡: 땅콩 도둑들>은 한국영화 최초로 북미 3,427개관에서 개봉했으며, 개봉 첫 주말에 북미 박스오피스 3위를 기록하며 흥행중이다. 할리우드 유명배우인 리암 니슨, 윌 아넷, 캐서린 헤이글 등이 더빙을 했으며, 한국은 실력과 전문 성우들이 참여했다.

어느 장면이 제일 좋냐면 다른 동물들은 겨울이 되기 전 다 같이 먹을 식량을 비축하지만 설리는 그런 집단문화를 전혀 이해하지 못한다. 나 혼자 잘 먹고 잘 살면 되지 굳이 다른 동물들의 먹을 것까지 챙겨야 할 이유를 알지 못하기 때문이다. 또한 이기적인 설리는 늘 자신의 곁을 지켜주는 버디조차 귀찮다고 무시하고 상처 주는 말도 서슴지 않는다. 그러다 친구인 버디마저 자신을 외면하고 떠나자 비로소 이 세상은 나 혼자 사는 것이 아니라 다 같이 사는 것이라는 사실을 깨닫게 된다. <넛잡: 땅콩 도둑들>은 요즘처럼 개인주의가 강하고, 왕따가 만연한 시대의 아이들에게 친구와의 우정과 남을 배려하는 마음을 다시금 깨닫게 만드는 좋은 기회가 될 것이다.

아쉬운 점을 꼽자면 설리와 동물친구들이 땅콩을 구하러 간 곳은 땅콩가게가 아니라 은행털이 강도범들의 위장 은신처다. 하지만 영화는 인간 대 동물의 대결을 보여주지 않는다. 그저 인간은 은행을 털 공리를, 동물은 땅콩을 훔칠 생각만 하며, 인간 은행털이범 캐릭터를 제대로 살려내지 못한 점이 아쉽다. 또한 동물들의 통솔자인 너구리 라쿤이 한 순간에 악당 캐릭터로 변하지만 그것에 이유가 명확하지 않다는 점도 아쉬운 부분이다.

## <관능의 법칙> 봄바람 같은 40대 로맨스에 설레는 여심

이 영화를 소개하자면 누가 40대 여자를 그저 ‘아줌마’라 했던가. 과년한 딸(전혜진)을 둔 싱글맘 해영(조민수)은 애인(이경영) 앞에서 여전히 수줍은 소녀 같다. 베테랑 방송 PD 신혜(엄정화)는 아들 뺨 ‘훈남’ (이재윤)이 들이댈 만큼 잘 나가는 싱글이고, 미연(문소리)은 남편(이성민)과 뜨거운 밤을 위해서라면 메이드 코스프레도 불사하는 도발적인 주부다. 욕망 앞에 당당하던 세 친구는 미연의 남편이 바람을 피우고 신혜가 방송국을 때려치우면서 인생의 새로운 국면을 맞는다. 애인과 재혼을 꿈꾸던 해영에게 생각지 못한 시련이 닥친다.

왜 봐야 하나면 <싱글즈>(2003) <뜨거운 것이 좋아>(2008)로 꾸준히 ‘여심’을 탐구해온 권철인 감독은 이제 여자가 꿈꾸는 로맨스를 그리는 데 있어 득도의 경지에 오른 듯하다. 각기 다른 개성의 세 주인공에게 저마다 꼭 맞는 이상적인 남성상을 선사하고, 세 남자 파트너 모두에게 남다른 이해심과 두터운 신뢰의 DNA를 부여했다. 40대가 아니어도 여성이라면 가슴 설레고도 남을 만한 상황이다. 그러면서도 싱글맘, 커리어우먼, 중년부부에게 있을 법한 고민들과 현실 인식이 분명한 유틸리티 있는 대사들로 현실과의 간극을 좁혔다. 성(性)에 대한 묘사도 솔직하되 더없이 자연스럽다. 여성 캐릭터 기근의 충무로에서 모처럼 여배우들의 원숙미가 한껏 발휘된 영화. 중년 남성 배우들의 재발견도 빛났다.

어느 장면이 제일 좋냐면 세 친구 중 가장 만연인인 해영이 딸을 시집 보내고 애인 몰래 감내하는 모든 시련의 순간들, 카페를 운영하는 해영은 백치미가 넘치지만 알고 보면 가장 인생의 진리를 체현하며 사는 캐릭터다. 불경기를 폐경기와 헷갈리다가도 이따금 정곡을 찌르는 말로 신혜와 미연의 가슴을 서늘하게 만들곤 한다. 꽃처럼 방긋 웃으며 언제고 곱게만 살 것 같던 해영에게 닥친 불행은 그래서 결코 그녀를 굴복시키지 못한다. 그러나 해영이 끝내 절망하지 않을 수 있었던 이유는 결정적 순간에 전심을 다해 그녀를 안아준 어떤 사랑 덕분이었다. 아마도 근래 한국 영화가 보여준 가장 로맨틱한 장면이 아닐까. 이 장면만으로도 영화를 볼 가치가 있다.

아쉬운 점을 꼽자면 이 방면의 대표작으로 꼽히는 미국 드라마 <섹스 앤 더 시티>나 <처녀들의 저녁식사>(1998)에 비하면 <관능의 법칙>은 다소 판타지적이라는 느낌을 준다. 영화의 모든 상황이 여심을 달래는 방향으로 진행되기 때문이다. 여성 캐릭터들이 풍부하고 다층적으로 그려진 데 반해 남성 캐릭터는 좋거나(여주인공들 편), 나쁘거나(반대편) 단 두 부류로 나뉜다. 주요 남성 캐릭터는 말하자면 대개 ‘좋은 편’인데, 여주인공들의 속을 썩이는 한두 순간을 제외하면 그들은 대부분의 갈등 상황에서 여성을 이해하고 먼저 화해의 제스처를 보인다. 현실이 피곤한 여성 관객에게 따뜻한 위로가 돼주긴 하나, 극의 현실감을 반감시키는 건 사실이다.

제공 : <한국 최대 영화뉴스채널! 맥스뉴스>  
이지영 기자 jylee@maxmovie.com

맥스무비

# 일상의 즐거 찾기 팟캐스트



요즘 “팟캐스트에서 배웠다” 고 말하는 사람이 많다. 스마트폰을 통해 시간과 장소에 구애받지 않고 날 것 그대로의 방송을 들을 수 있다는 것이 팟캐스트의 매력. 팟캐스트를 섭렵한 사람들이 공개하는 즐겨 찾기 리스트.

## 이박사와 이작가의 이이제이

시사 분야에서는 가장 인기가 많은 팟캐스트다. 내 주변의 40대 초반의 남자들 가운데 안 듣는 사람이 드물다. 정치 이슈에 대해서도 신랄하게 말하는 것은 물론 현대사, 일제 강점기까지 주제가 확장된다. ‘이작가’라 불리는 이동형 작가는 원래 정치에 관심이 많았으나 음식 접을 하는 등 다양한 경험 끝에 현대사 관련 책을 여러 권 펴낸 재밌는 이력의 소유자다. 실제로 철학 박사인 ‘이박사’와 역사를 가지고 유쾌하게 노는 것이 흥미롭다.

by 김민철(건축가)

## 이동진의 빨간책방

책 이야기가 이렇게 재밌을 줄은 몰랐다. 팟캐스트계의 대통령이라 불리는 영화 평론가 이동진이 책에 대해 깊이 있는 이야기를 들려준다. 책을 즐겨 읽지 않는 사람이라도, 이 팟캐스트를 들으면 책을 읽고 싶은 욕구가 생길 것. 가르치는 학생들과 함께 빨간 책방에서 소개된 책을 읽고 대화를 나누는 것을 즐긴다. 작가를 초대해 이야기를 나누고 사람들의 고민을 해결해주는 ‘닥터 K의 심리 상담소’란 코너 등을 운영해 지루하지 않다.

by 민선아(목동 수확 학원 원장)

## 씨네타운 나인틴

SBS 라디오 PD 이재익, 이승훈, 김훈종이 뭉쳐 지극히 주관적인 그들만의 영화 평론을 한다. 공중파 방송 PD들이 이래도 되나 싶을 정도로 야한 농담과 욕설 등을 서슴치 않고 한다. 하지만 홍보 멘트 가득한 영화 홍보가 아닌 영화 배급사의 횡포, 배우의 에피소드 등 영화관의 뒷 이야기를 들려주는 것이 속 시원하다. 어쨌든 글밭, 말밭 되는 프로들이 만드는 팟캐스트이니, 웃기면서 남는 것도 많다.

by 김수진(카피라이터)

## 이승욱의 공공상담소

아는 사람은 아는 팟캐스트로, 정신 분석가이자 심리 치료사인 이승욱 박사가 진행한다. 사춘기 딸아이와 갈등이 있던 차에 주변 엄마들이 추천해줘 듣게 됐는데 실제 생활 속에서 활용한 적도 많다. 자녀 교육서를 읽어도 어려운 부분이 많았는데 뭔가 고민을 해결하는 창구가 생긴 느낌이다. 딸에게도 살짝 알려주고, 고민 상담 내용을 올려 내 마음을 전할 생각이다.

by 지채연(유치원 교사)

## 손미나의 여행사전

좋은 직장을 버리고, 훌쩍 여행을 떠난 그녀가 부러운 마음에 듣기 시작했다. 진직 아나운서답게 차분한 목소리로 이야기하고, 여행 작가답게 국내외 여행에 대한 쓸쓸한 정보와 느낀 점 등을 들려줘 대리만족을 할 수 있다. 강신주 박사와 오상진 등의 방송인을 초대해 여행에 대한 이야기를 나누기도 한다. 의도한 건 아니지만 지난 연말 일을 그만두고 그동안 하고 싶었던 일을 준비 중이다. ‘떠나고 싶을 때 떠나라’는 말을 자주 듣다 보니 용기가 생긴 걸까. 유럽 여행을 준비 중이라 이전 팟캐스트를 다시 들어 보려고 한다.

by 이영민(전 KBS 방송작가)

## 나는 의사다

가족의 건강에 관심이 많아 듣기 시작했다. 집안일을 하면서 틀어놓곤 하는데 쓸쓸한 정보가 많다. 가정의학과 전문의, 산부인과 전문의들이 모여 일반 건강 상식뿐 아니라 의학계의 뒷이야기 등 구조적인 이야기를 들려줘 도움이 많이 된다. 사실 병원만 가면 약자가 되지 않나. 약, 비타민 복용에 대한 주의점부터 우울증, 다이어트에 대한 오해, 암 예방법까지 주제의 스펙트럼도 넓다. 방송을 듣고 가족들과 정보를 공유한다.

by 김진영(전업주부)

## 예술의 전당

최신 음악만 들었는데, 가사가 있는 음악이 공부할 때에는 집중이 안 되는 것 같아 ‘예술의 전당’ 팟캐스트를 주로 듣고 있다. 처음에는 학습용으로만 이용했는데, 등하교길에 자주 들으면서 클래식을 좋아하게 됐다. 업로드가 조금 느리지만 엄선된 클래식 음악을 좋은 음질로 들을 수 있고, 음악 시작 전에 지휘자가 곡 해설도 해주기 때문에 음악에 대한 이해를 높일 수 있다.

by 김준석(중등고 학생)

## 팟캐스트를 들으려면...

팟캐스트는 스마트폰 등 스마트 기기를 통해 듣는 모바일 방송이다. 제작자가 녹음한 방송을 올리면 언제든 내려받아 들을 수 있다. 아이폰, 아이패드에서는 팟캐스트 앱, 안드로이드폰에서는 팟드로이드 앱을 다운받아 해당 팟캐스트를 검색해 이용하면 된다.

# 25달러의 '고급 만찬' 뉴욕 레스토랑 위크



뉴욕에서 즐길 수 있는 특별한 행사가 찾아왔다. '뉴욕시 레스토랑 위크'가 2월 17일부터 시작하는 것. 이번 레스토랑 위크는 2월 17일부터 3월 7일까지 이어진다. 보통은 1월말에서 2월에 한 번 그리고 6월 말에서 7월에 한 번 그렇게 일 년에 두 번을 치르는데 올해의 경우 수퍼보울 이후로 일정이 밀리면서 행사 기간이 조금 늦어졌다.

애피타이저-메인-디저트로 이어지는 프리픽스(Prix-Fixe) 메뉴는 점심 25달러 또는 저녁 38달러다. 레스토랑마다 다르지만 보통 2~3가지 애피타이저와 3가지 메인 요리 2~3가지 디저트를 마련한다. 이 가운데 자신이 원하는 것을 하나씩 고르면 된다. 레스토랑 위크 메뉴와 일반 메뉴를 통합하는 경우도 있으므로 가서 꼭 '레스토랑 위크 메뉴'를 달라고 하는 것이 좋다.



크라이슬러빌딩 1층에 있는 캐피털그릴(Capital Grille). 빌딩 꼭대기를 담은 세모꼴 벽이 인상적이다. [캐피털그릴 제공]

고급 레스토랑 체험 여기서...

레스토랑 위크를 '제대로' 즐기려면 가급적 평상시 가격이 '센' 곳을 방

문하길 추천한다. 고급 음식은 물론 고급 서비스와 세심한 손길이 돋보이는 인테리어를 통해 고급 레스토랑을 '체험'해보길 바란다. 그럼 가볼 만한 고급 레스토랑은 어떤 곳이 있을까. 미술랭가이드로부터 별 1개를 받은 ▶아이 피오리(Ai Fiori) 크라이슬러빌딩 1층에 자리잡은 ▶캐피털 그릴(The Capital Grille) 블루밍데일스 인근 고급 프렌치 레스토랑 ▶르 씨크(Le Cirque) 고급 일식의 대표주자 ▶노부(Nobu New York) 등이 있다.

## 클래식한 맛집으로 안전하게

클래식한 분위기를 좋아한다면 '재즈 에이지'의 스타들과 예술가들이 사랑했다는 ▶몽키 바(The Monkey Bar) 1984년 영업을 시작한 캐비어, 푸아그라 맛집 ▶페트로시안(Petrossian) 1927년 러시아인 페리얼발레단 멤버들이 문을 연 ▶러시안 티 룸(The Russian Tea Room) 등이 있다. 몽키 바에서는 샐러드와 햄어스테이크 쏘독한 토 피 푸딩을 페트로시안에서는 훈제 연어, 크리스피 아틀랜틱 차르를 러시안 티 룸에서는 티룸 레드 보르치시(borscht, 비트 수프) 초콜릿 피라미드 등을 맛보길.

## 25달러 점심으로 저렴하게

저녁보다 저렴한 점심 식사로 레스토랑 위크를 즐기고 싶다면 '셰이크 버거'와 '일레븐 매디슨 파크'의 창시자 대니 마이어가 운영하는 로마 스타일 트라토리아 ▶마이알리노(Maialino) 스시로 유명한 ▶모리모토(Morimoto) 르 파커 메리디앵 호텔 내에 있는 ▶노르마(Norma's) 편안하면서도 고급 퀄리티를 자랑하는 첼시의 아메리칸 레스토랑 ▶레드캣(Red Cat) 등이 있다. 마이알리노에서는 살루미 미스티(Salumi Misti) 닭다리와 프로슈토 햄을 요리한 'Saltimbocca di Pollo'를 먹어보길.

이밖에도 웹사이트([www.nycgo.com/restaurantweek](http://www.nycgo.com/restaurantweek))를 보면 행사 참가 레스토랑이 300곳이 넘는 것을 확인할 수 있다. '식당 홍수' 속에서 어떻게 제대로 골라야 할까. 옆 표를 참고해 기본적인 정보를 얻은 뒤 웹사이트에서 레스토랑 위크 메뉴를 확인하고 고르면 된다.

### Cafe Boulud

Cafe Boulud, 20 E 76th Street, New York  
미술랭에 소개! 인테리어부터 음식까지 최고급!

### Dovetail

Dovetail, 103 W 77 Street, New York  
추천메뉴 - Roasted Fuji Apple

### Empellon Cocina

105 1st Avenue, New York  
멕시코 음식을 맛보고 싶다면 이곳으로 ~

### La Cenita

409 W 14 St, New York  
타코를 찾으신다면 이곳으로

## 영화로 성경 읽기, 성경으로 영화 보기

# 전도서와 함께 보는 영화 <THE BUCKET LIST>

2007년 개봉한 영화 <버킷 리스트>는 유명한 노년 배우 잭 니콜슨과 모건 프리먼이 주연한 매우 감동적인 영화이다. “버킷 리스트 (Bucket List)” 는 죽기 전에 꼭 하고 싶은 일의 목록이라는 뜻인데, 이 영화에서는 두 사람의 말기 암 환자가 버킷 리스트를 만들고 그것을 하나씩 실천해 보는 과정이 코믹하면서도 감동적으로 전개된다. 이 영화가 개봉된 후, 한국에서는 버킷 리스트 만들기 열풍이 불기도 했다.

카터는 자동차 수리공이다. 젊었을 때는 역사학 교수를 꿈꾸기도 했지만, 흑인인데다가 돈도 없었기에 꿈을 이루지 못했다. 평소처럼 자동차를 수리하던 어느 날, 그가 폐암이라는 소식을 알리는 전화가 걸려온다. 또 한 명의 주인공 에드워드는 미국 병원계의 큰 손이자 억만장자이다. 이혼을 4번이나 하면서 인생을 즐기는 에드워드는, 세상에서 가장 비싼 종류의 커피를 즐겨 마신다. 그야말로 부족한 것이 없는 사람이다. 그러나 그 역시 폐암 선고를 받는다.

전도서의 화자 코헬레트(전도자)는 마치 이 두 사람을 잘 아는 듯 이렇게 말한다. “모든 사람의 결국은 일반이라 (9:3).” 모든 인간은 결국 흙으로 돌아간다. 여기에는 어떤 차별도 없다. 삶은 불공평으로 가득 차 있지만, 죽음은 언제나 공평하다. “오호라 지혜자의 죽음이 우매자의 죽음과 일반이로다 (2:17).” 자동차 수리공 카터와 억만장자 에드워드는 평등하지 않은 삶을 살았지만, 결국 죽음 앞에서 평등해진다. 그리고 그것이 그 둘을 친구로 만들어준다.

이제 남은 시간이 어느 정도인지를 의사로부터 듣고 난 후, 카터의 독백이 이어진다. 천 여명을 상대로 설문을 했는데, ‘만일 당신이 언제 죽는지에 대해 미리 알 수 있다면 그 정확한 날짜를 알고 싶으냐’ 는 질문에 96%가 알고 싶지 않다고 대답했다. 평소에 카터는 자신이 그 나머지 4%에 속한다고 생각했었다. 미리 죽을 날짜를 아는 것이 자신을 자유롭게 해 줄 것이라 믿었다. 그러나 막상 자신이 죽을 날짜를 듣고 나니, 자신의 생각이 틀렸다는 것을 알게 된다.

코헬레트(전도자)는 말한다. “너는 청년의 때 곧 끈고한 날이 이르기 전, 나는 아무 낙이 없다고 할 해가 가깝기 전에 너의 창조자를 기억하라.” 여기서 ‘창조자’ 에 해당하는 히브리어 단어는 ‘무덤’ 을 뜻하는 히브리어 단어와 그 자음 형태가 같다. 그래서 모음을 어떻게 붙이느냐에 따라 ‘창조자’ 가 되기도 하고 ‘무덤’ 이 되기도 한다. 그래서 유대인들은 이 구절을 “너는 청년의 때 너의 ‘무덤’ 을 기억하라” 로 바꾸어서 읽기도 한다. 흥미롭지 않은가? 결국은 무덤을 기억하는 것과 창조자를 기억하는 것은 같은 말이다. 자신의 무덤(죽음)을 기억하는 사람만이 창조자를 기억할 수 있기 때문이다.

자신들의 무덤을 기억한 카터와 에드워드는 죽기 전에 하고 싶은 일들의 목록 (bucket list)를 만든다. 정말 장엄한 광경 보기, 완전히 낯선 사람에게 선한 일 하기, 스카이 다이빙 해 보기, 눈물이 날 때까지 웃어 보기, 세상에서 가장 예쁜 여자에게 키스하기 등등... 실제로 이들은 세계여행을 하면서 그것들을 하나 하나 실행에 옮긴다. 북극 위를 비행하기도 하고, 인도의 타지마할을 방문하기도 하고, 중국의 만리장성을 오토바이를 타고 달리기도 한다. 이집트의 대피라미드에 이르렀을 때, 그들은 자신들이 살아온 인생 앞에 정직하게 서게 된다. “헛되고 헛되며 헛되고 헛되니 모든 것이 헛되도다 (1:2).”

영화를 아직 안 본 이들을 위해 줄거리는 그만 쓴다. 다만, 이 감동적인 영화가 끝나는 지점은 무덤이다. “다 흙으로 돌아가나니 다 한 곳으로 가거니와(3:20).” 영화는 거기서 끝난다. 그러나 우리의 이야기는 거기서 끝나지 않는다. 코헬레트(전도자)는 마지막 장에 가서야 숨겨 놓은 이야기를 풀어 놓는다. “흙은 여전히 땅으로 돌아가고 영은 그것을 주신 하나님께로 돌아가기 전에 기억하라(12:7).” 그렇다. 우리의 이야기의 끝은 무덤이 아니다.

자, 이제 나만의 버킷 리스트를 만들어보자. 무덤 너머의 세상도 있음을 기억하며.

세상의 빛 세빛교회 손태환 목사



세상의 빛

# 세빛교회

Sebit Church

선교, 일상이 되다.



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



# “응답하라”

목적지 없이 떠다니는 배를 일컬어 표류선이라고 부른다. 태평양, 대서양, 인도양과같은 대표적인 바다가운데 떠다니는 수많은 배중에 과연 목적없이 표류하는 배가 얼마나 있을까?

배 사이즈에 상관없이 저마다 목적지가 다 있다. 집을 떠나 멀리 해외까지 나와 고기를 잡는배나, 물건을 싣고 해안을 건너는 배나, 집근처에서 고기를 잡는 배나 보면 다 가야할 곳을 알고 간다. 배는 많이 떠다니지만 목적지 없이 배회하는 배는 찾기 어렵다.

거의 모든 배들은 사고를 만나지 않는이상 모두 출발했던 항구로 되돌아온다. 우리의 인생도 마치 이 배들처럼 열심히 움직인다. 무언가를 가득싣고 이곳 저곳으로 날마다 항해하는 배처럼 바쁘게 살아간다. 그리고 다시 집이라는 항구로 돌아온다. 항구를 하나님의 나라라고 가정해본다면 그렇게 바쁘게 움직이면서 오고가는 배들중에 과연 얼마나 많은 배들이 이 항구로 돌아올수 있을까? 다들 자신들의 목적지를 향해서 열심히 가고 있지만 정작 항구에 도착하지 못한다면 결국 그 배들은 목적지 없이 표류하는 배와 다를바가 없는것이다. 교회라고 하는 배를 타고는 있지만 영원한 항구를 향하지 않는 인생도 많이 있다.

사도바울은 마치 표류하는 배처럼 떠다니는 사람들에게 ‘내가 이미 얻었다 함도 아니요 온전히 이루었다 함도 아니라 형제들아 나는 아직 내가 잡은 줄로 여기지 아니하고 오직 한 일 즉 뒤에 있는 것은 잊어버리고 앞에 있는것을 잡으려고 한다’ 고 말하였다. 여기서 잊어버린다는것은 단순히 더이상 자신의 기억속에 넣어두지 않겠다는 의미이기보다는 더이상 과거의 삶으로 인해서 현재 나의 삶이 지배를 받지 않는다는 말이다.

자신의 현재의 모습이 완전하다고 생각하는 사람은 이제 내려가는 길밖에 없다. 하지만 조금이라도 부족한 모습을 발견하고 인식하는 사람은 더욱 발전할수 있는 사람이다. 그래서 바울이 택한 방법은 뒤에 있는 것은 잊어버리는 것이었다. 이런 말이 있다. ‘원수는 물위에 새기고 은혜는 돌위에 새기라’ 이말은 기억해서 도움이 안되는 것은 빨리 잊어버리고, 좋은 일은 오래 기억하라는 의미다. 우리는 흔히 잊어버려야 하는 일들을 잊지 못함으로 앞을 향해 나아가야 할 시간을 낭비하는때가 있는 반면에 잊어 버리지 말아야 할 귀한 은혜들을 망각하여 삶을 망칠때도 있다.

그렇다면 앞에 있는 것을 잡으려고 달려가는 성도들이 잊어버려야 할것은 무엇일까?

과거의 부끄러운 일들을 잊어 버려야 한다 그리고 과거에 억울했던 일들도 잊어 버려야 한다. 과거에 집착하는 사람이 발전이 없는 이유는 현재의 삶이 과거의 어떤 사건때문이다

고 항상 말하기 때문이다. ‘옛날에 그 일만 없었어도, 그 사람만 만나지만 았았어도 내가 이렇게 살지는 았을텐데...’

우리 가운데 이런 억울한 사정 하나 없는 사람이 어디 있겠는가? 사람마다 모두다 가지고 있다. 특히 이민생활 가운데 겪은 일중에 얼마나 말못할 억울한 일들이 많은지 모른다. 하지만 그 일들을 마음에 계속 담아서 뭐 쓸일이 있나? 오히려 그런 생각들은 앞을 향해 나아가야할 나의 발을 잡을 뿐이다.

“772함은 귀환하라! 명령한다 772 함은 속히 귀환하라!”  
2010 /3/26 일 백령도에서 침몰하여 숨진 46명의 해군을 애타게 찾는 명령신호다.

애처롭게도 이미 난파한 배는 다시 돌아올수 없다. 불려도 응답이 없다

2014년도 벌써 3월로 건너온 이시즘에서 나는 분명한 목적지를 향하여 올바른 목표를 가지고 나아가고 있는가 생각해 보자. 오늘도 예수님은 표류하는 인생의 마음속에 돌아오라 명령하신다. 성도의 올바른길로 귀환하라고 명령하고계신다. 표류하는 인생들이여 예수 그리스도에게 삶의 키를 맞기고 그의 부르심에 응답하길 소망한다.

뉴저지 건강한 교회  
김형일 목사



누군가의 **생명**과  
 풍성한 **삶**을 위하여

**1+**

[www.chanyang.org](http://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](http://www.cynamu.org)

복음과 사랑을 전파하는 교회

**에리자베스 한인교회**  
 The Korean Presbyterian Church of Elizabeth  
[www.ekpch.org](http://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](http://www.facebook.com) search: 뉴저지건강한교회  
 무료약기레슨(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](mailto:njhc704@gmail.com)

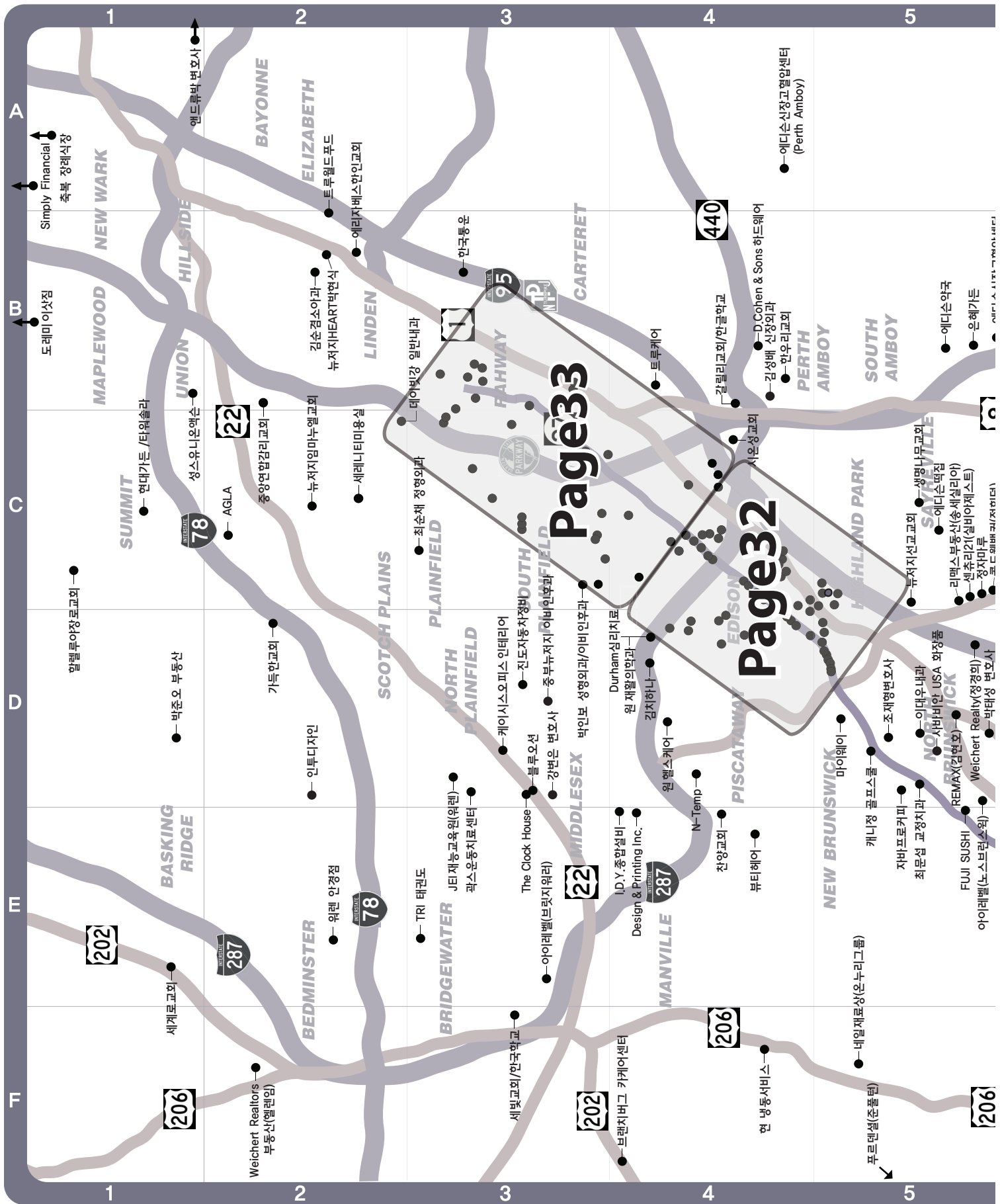
더불어 살아가는  
**도르가의집**

**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.

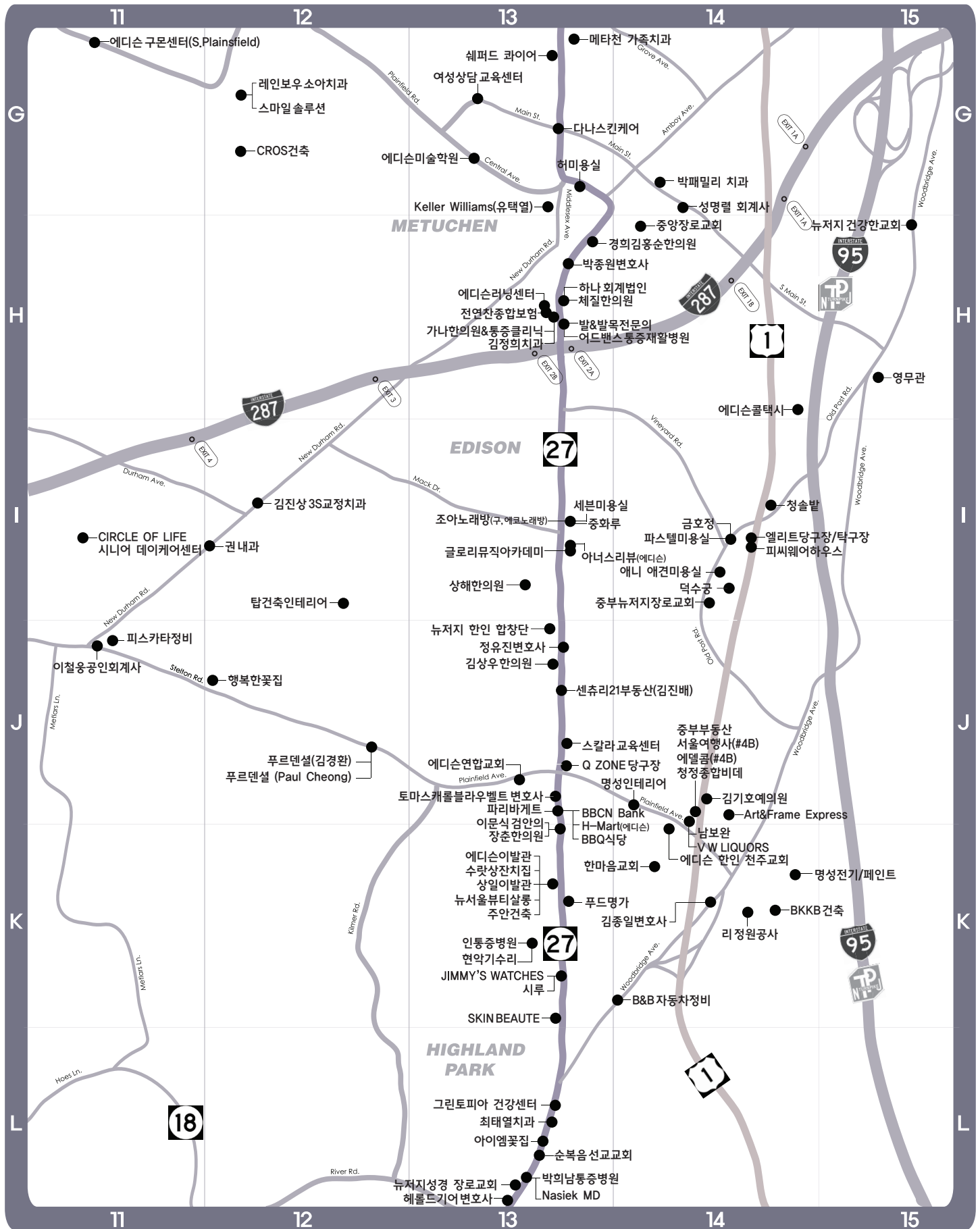
소장: 배임순 목사

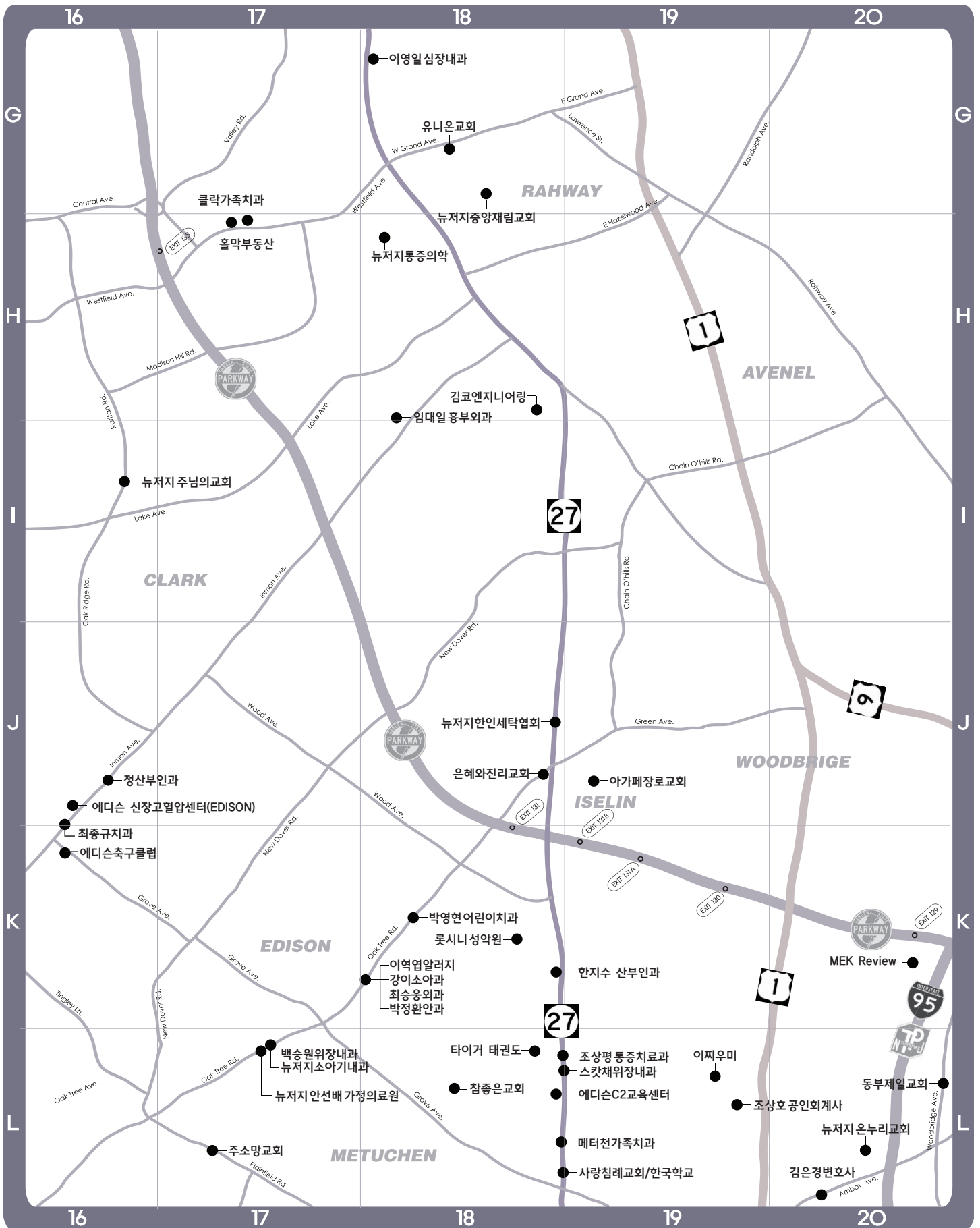
272 Main St. 2nd F1  
 Metuchen, NJ 08840  
 Tel: 732.321.0808  
 Email: [wcecbae@hanmail.net](mailto:wcecbae@hanmail.net)  
[www.womancounsel.com](http://www.womancounsel.com)











# 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

<b>가구</b>			삼일유클러터란 교회	732-254-1207	D6	서주희미용실	732-205-0101	J13
케이시소프스 인테리어	732-968-3236	D3	생명나무 교회	908-420-9124	C5	세레니티 미용실,스킨케어	908-654-5757	C2
<b>건강</b>			생명샘 교회	732-239-5178	E6	스텔라 미용실	732-422-4747	D5
워터닥터	732-972-4510	B7	세계로 교회	908-766-9250	E1	에디슨 이발관	732-777-9088	K13
자바프로 커피	732-246-3232	D5	세빛교회/한국학교	908-229-2966	F2	파스텔 미용실	732-650-0050	I14
프린스턴 건강식품	609-279-1636	F6	순복음선교 교회	732-545-0101	L13	허 미용실	732-548-4823	G13
<b>건축관련</b>			시온성 교회	732-887-1627	C4	Skin Beaute	732-626-5045	K13
김코엔지니어링	732-815-3242	H18	아가페장로 교회	732-283-3551	J19	Total Beauty 미용실	201-543-3064	F8
들꽃조경	609-234-1838	F6	엘리자베스한인 교회	732-248-7887	B2	Nail Time	732-972-3919	C7
리정원공사	732-688-4373	K14	올네이션스 교회	609-395-7055	D7	US Nail	609-716-8881	F7
명성전기/ 페인트	732-777-1675	K14	에디슨 한인 천주교회	732-572-0977	K14	<b>변호사</b>		
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	중앙연합감리교회	908-272-1995	B2	토마스캐롤블라우벨트 변호사	732-545-9600	D5
CROS 건축	732-586-2563	G12	중앙장로교회	732-882-3575	H14	헤롤드기어변호사	877-676-7729	J13
I.D.Y.종합설비	201-755-8232	E4	즐거운 교회	609-734-0110	F7		732-249-4600	L13
Yours Home	732-266-1642	I14	천양 교회	732-805-4050	E4	<b>병원</b>		
<b>검도</b>			참좋은 교회	908-307-7979	L18	강이 소아과	732-549-7007	K18
영무관	201-725-7950	H15	프린스턴사랑교회	609-945-2552	F7	김순겸 소아과	908-352-8383	B2
성무관	201-387-2200	C6	프린스턴연합 교회	609-799-3400	F7	김규수 산부인과	732-238-5400	D6
<b>공인 회계사</b>			프린스턴한인교회	609-921-8895	E6	정 산부인과	908-561-0022	J1
성명렬 공인회계사	732-549-3400	H14	프린스턴한인장로교회	609-799-3400	E7	한지수 산부인과	732-603-2122	K18
이근진 공인회계사	609-452-8282	F8	프린스턴한국순교자 성당	609-695-6300	K14	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	<b>꽃집</b>			백승원 위장 내과	732-744-9090	L17
<b>교회/천주교/한국학교</b>			아이엠 꽃집	732-354-3618	L13	스티븐 김 내과	732-432-7400	D6
가득한 교회	908-912-6775	D2	현대가든 / 타워술러	973-728-4700	C1	스캇 채 위장내과	732-632-9777	L19
갈릴리교회 / 한글학교	732-442-4442	B4	행복한 꽃집	908-764-2896	J12	이대우 내과	732-545-0202	D5
갈보리감리교회	732-613-4930	D6	Flower Avenue 206	609-454-3671	F7	이영일 심장 내과	732-574-0055	G18
꿈이있는 교회	732-485-1100	E6	<b>노래방</b>			에디슨 신경과	908-757-6633	J16
뉴저지 건강한 교회	646-821-3445	H15	조아 노래방	732-248-8445	I13	임대일 흉부내과	732-388-7999	I18
뉴저지 믿음장로 교회	732-747-2991	A7	<b>농장</b>			김중섭 성형외과 /이비인후과	732-727-1355	A6/C6
뉴저지 성경장로 교회	732-887-4920	L13	늘푸른 농장	609-259-0029	F10	김창수 성형외과	732-780-0300	B9
뉴저지 선교 교회	732-220-9191	C5	원저가든	609-922-1234	E7	박인보 성형외과 /이비인후과	732-205-1311	C3
뉴저지 온누리 교회	732-661-9191	L20	<b>당구장/탁구장</b>			최순채 정형외과	908-561-2122	C3
뉴저지 임마누엘 교회	908-317-0691	C2	Q Zone 당구장	732-985-2110	J13	중부뉴저지 이비인후과	732-205-1311	D3
뉴저지 주님의 교회	908-400-9768	I16	엘리트 당구장 / 탁구장	732-248-7887	I14	가든 한의원	732-668-2228	A6
뉴저지 중앙재림 교회	732-259-7474	G18	<b>미용/이발</b>			김상우 한의원	732-248-1980	J13
뉴저지 충만 교회	732-887-5634	D6	7 미용실	732-287-5777	I13	경희김홍순 한의원	732-729-1075	H13
뉴저지 한인 교회	732-332-1101	A6	뉴서울뷰티사롱	732-985-5656	K13	가나 한의원	732-321-1909	H13
동부제일 교회	732-709-3114	L20	디나 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	상일 이발관	732-572-9449	K13	상해 한의원	732-248-3700	I13

레인보우 소아치과	732-452-0100	G12
메터천 가족치과	732-549-2099	C18
민 치과	732-566-4200	B6
박영현 어린이 치과	732-906-2001	K18
박패밀리 치과	732-548-1218	G14
오민정치과	609-924-4421	F7
최문섭 교정치과	732-846-6262	D5
최종규 치과	908-754-9322	J16
최태열치과	732-572-2411	L13
클락가족치과	732-669-0800	H17
프린스턴 패밀리 치과	609-779-0500	E7
프린스턴 프리미어 치과	609-936-0040	F7
프린스턴 소아치과	609-924-0404	

Advanced Center for Orthodontics	732-308-0022	C8
Gentle Dental Provider	646-703-2848	B10
KIDSFIRST 소아치과	732-970-8184	B6
락스 운동치료센터	732-356-5507	D3
뉴저지 안선배 가정의료원	732-342-5100	L17
뉴저지 HEART 박현식	908-354-8900	B2
뉴저지 통증의학	732-372-0222	H18
박정환 안과	908-822-0070	K18
박희남 통증병원	732-342-7575	L13
Nasieck MD. 통증의학	732-342-7575	L13
발&발목 전문의(공석일)	732-635-0400	H13
스마일 솔루션	732-516-1999	G12
이문식 검안과	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

<b>보험</b>		
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
Farmers 보험	732-865-1597	

<b>부동산</b>		
REMAX(김현호)	908-227-1937	D5
REMAX(세실리아 송)	908-705-3506	C5
Keller Williams(유택열)	732-549-1998	G13
Weichert Realtors 애니전부동산	908-890-1789	F7
박준오 부동산	908-591-0094	D1
수지염부동산	732-462-4242	C7
센츄리21 부동산(김진배)	732-682-5137	J13
센트럴21 부동산(황은전)	732-757-8803	C6
문유미 부동산	609-865-3644	F7
오수잔 부동산	732-536-3636	C7
ERA Realty (석동성)	732-939-7388	B9
조정애 부동산	732-343-2501	E6
중부 부동산	732-777-7979	J14
Weichert Realtors 부동산(헬렌임)	908-507-2428	F2
Weichert Realtors 부동산(정경희)	732-247-7800	D5
클드벨 뱅커(정희덕)	732-673-6322	C5
클라라 (Clara) 부동산	908-330-8134	C6
홀막부동산	908-232-0066	H17

<b>선물 백화점</b>		
헬로키티 (H-마트내)	201-599-6633	I14

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

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

<b>식품/잔치집</b>		
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

<b>안경점</b>		
워렌 안경점	908-546-7000	E2

<b>양로/요양원</b>		
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

<b>약국</b>		
그린토피아 건강센터	732-640-2009	L13
에디슨약국	732-721-3600	B5

<b>여행사</b>		
서울여행사	732-339-0033	J14

<b>예의원</b>		
김기호 예의원	888-424-0404	J14

<b>은행/모기지 융자</b>		
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	

<b>이삿짐/운송/관세사</b>		
도레미이삿짐	201-937-4594	B1
CJ 대한통운	908-202-4525	J13
한국통운	908-862-2002	B3
한진택배(H-mart 내)	732-339-1212	J13

<b>인쇄소/디자인</b>		
Design & Printing, Inc	732-469-4740	D4
인투디자인	908-382-6639	D2

<b>자동차 정비</b>		
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

<b>장례식장</b>		
축복 장례식장	205-602-1911	A1

<b>제과점</b>		
뚜레쥬르 (H-마트 내)	732-985-4588	I14
파리바게트	732-248-0044	J13

<b>철물점</b>		
D. Cohen & Sons 하드웨어	732-826-2359	B4

<b>컴퓨터 판매 /수리</b>		
-------------------	--	--

피씨 웨어하우스	732-287-0734	I14
<b>콜택시</b>		
에디슨콜 택시	732-448-9000	H14
이지콜 택시	732-485-1131	D6

<b>학교/학원</b>		
총회신학대학	732-688-0588	D6
글로벌뮤직아카데미	732-287-6677	I13
로시니 성악원	732-548-0561	K18
브런스워 뮤직학원	732-238-2828	D6
아너스리뷰 교육센터		
• 프린스턴 정선센터	609-799-1212	F7
• 이스트브런스워	732-254-3349	D6
• 모겐빌	732-851-4321	C7
• 에디슨	732-650-9292	I13

에디슨 구몬센터		
• 에버딘	732-290-2334	B6
• S. Plainfield	908-753-0111	G11
에디슨 미술학원	908-380-0984	G13
에디슨 C2 교육센터	732-516-9700	L19
에디슨 러닝센터	732-744-0630	H13
아이레벨(브릿지 워러)	908-396-2000	E3
아이레벨(노스브런스워)	732-594-1183	D5
아이레벨(프린스턴)	551-206-3564	F6
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(이스트브롱스)	732-688-0588	D6
SB 종합교육원	732-688-0588	D6
MEK Review	855-346-1410	K20

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

<b>스포츠</b>		
캐니정골프스쿨	201-887-6876	D5
빙커힐 골프코스	908-359-6335	F6
에디슨 축구클럽	646-644-9133	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

<b>기타</b>		
Art& Frame Express	609-490-1200	E8
네일재료상 (온누리 그룹)	732-614-8019	F5
V W liquor(에디슨 리커)	732-572-5127	J14
백양 쌍방울(H-마트 내)	732-985-2623	I14
밀레오레(H-마트 내)	732-985-1946	I14
사바비안 USA 화장품	732-545-0021	D5
쉐퍼드콰이어	917-330-8557	G13
아모레 (화장품, H-마트 내)	732-985-6200	I14
애니 애견미용실	732-287-8400	I14
로렌스빌 렉서스	888-240-7526	F8
Zoa Plants	732-325-0359	D5
정관장 홍삼	732-339-1212	J13
N-TEMP	732-850-6133	E4
현대(Circle) 자동차	732-741-3139	A8
현악기 수리	347-288-8819	K13

# 특별 판매

## 캐나다 청정 고사리 (더블팩)

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

### 각섬(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 : 각섬
- \* 용량 (중량), 수량 : 150g
- \* 보관방법 / 유통기한 : 포장지에 기재된 유통기한 까지



150g 1팩 \$18.00 (수용료 포함)

150g 2팩 \$36.00 → 33.00 (수용료 포함)

주문은

[Jinsoo.Kim@gracecfoundation.org](mailto:Jinsoo.Kim@gracecfoundation.org)



꿈을 잃은 어린이들에게  
**Compassion**  
 그리스도의 사랑을



“어린이에게 **희망**을  
**선물**해 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  
**\$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

# 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](http://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

# 세상의 빛 **세빛교회** Sebit Church

선교, 일상이 되다.

Life As Mission



Tel. 908.229.2966

424 Garretson Road. Bridgewater NJ 08807

주일예배 : 2PM, 주일학교예배 : 2PM

담임목사 : 손태환

## 가장 효과적인 중부뉴저지 업소광고! 오직 중부 뉴저지만을 위한 가이드!

‘중부 뉴저지 가이드’는 뉴저지 중부 지역의 모든 업소 연락처가 새롭게 업데이트 되어 매월 각 한인 가정에 무료로 배달 됩니다.

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

[www.cnjguide.com](http://www.cnjguide.com)



중부  
 뉴저지  
 가이드

**www.cnjguide.com**

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

Tel.732.469.4740 Fax.732.469.4741

[cnjguide@gmail.com](mailto:cnjguide@gmail.com)