



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, NJ08850

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



●교통사고 및 직장상해

●척추측만증

●디스크 감압치료

●열소판 열장주(PRP)

●좌골신경통 치료주사

●척추신경 치료주사

●목, 허리 디스크 치료주사

●다리, 엉덩이 통증 치료주사

●근육마비증세



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

4 2014 월호

전통 한국음식의 자존심 명가의 정성을 담아드립니다.

월명식

Food Master **푸드명가**

"No! 조미료"

- 고급잔치음식
- 밀반찬
- 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

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

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 / 레저활동 관련 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

732.469.4740



Design & Printing Inc.

428 Lincoln Blvd. Middlesex, NJ 08846



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

www.hkimacupuncture.com

김성훈 한의원
ACUPUNCTURE & HERBS

732-729-1075

Fort Lee Office
201.224.3000

Metuchen Office
732.729.1075

Money semina / Personal Finance Check Up

누구에게나 꼭 필요한
개인의 연금과 상황에 맞춘

재정설계



- Helping you prepare for the future
- Protect your Income and your family

부	동	산	재정설계 / 보	험	재정설계
세	금	재정설계 / 은	퇴	재정설계	
유산상속	재정설계 / 연	금	재정설계		



“BY FAILING TO PREPARE,
YOU ARE PREPARING TO FAIL”

- BENJAMIN FRANKLIN -

Financial Professional
신현욱 (Paul Shin)

☎ 856.524.8950

해나 크램(Hanna Kram)

☎ 732.233.2478

Office North 2 Executive Dr. #785, Fort Lee, NJ 07024
 Central 30 Knightsbridge Rd. #525 Piscataway NJ 08854
 South 1818 Old Cuthbert Rd. Cherry Hill NJ 08003

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

뉴저지 핏 커버리지



오늘은 뉴저지 핏 커버리지에 대해서 알아보겠습니다. 아시다시피 노폴트나 핏이라는 것은 교통 사고 발생할 경우에 누구의 잘못으로 사고가 났는지 여부에 상관없이 피해자나 가해자의 보험회사가 자기 손님들의 치료비를 일단 내준다는 겁니다.

뉴욕은 사고 피해자가 타고있던 차의 보험, 그리고 뉴저지는 피해자의 집에 있는 자동차 보험이 일단 피해자의 보험회사로 간주됩니다. 이러한 각각의 자동차 보험회사가 자기 손님들의 치료비를 일단 내주는 법을 미국의 50개주 모두가 시행하고 있는 것은 아닙니다. 캘리포니아나 플로리다 같은 주는 폴트 (fault basis)주입니다. 이런주에서는 우리 보험회사라고 해서 먼저 치료비를 내지는 않습니다. 이런주에서는 치료비는 상대 보험회사를 상대로 클레임이나 소송이 진행된후 합의가 끝난후에 합의금에서 치료비를 떼어서 의사에게 그동안의 치료비를 지불합니다. 그래서 사고 피해자들이 치료를 충분히 받기도 쉽지 않고 따라서 전체 보상금의 가치도 떨어지고 치료비를 제외한후 피해자들에게 돌아가는 보상금의 액수도 적어지게 됩니다.

하지만 뉴욕, 뉴저지 그리고 펜실베이니아 같은 일컬어 노폴트주에서는 사고 피해자의 자동차 보험에서 일단 치료비가 나옵니다. 하지만 같은 노폴트 주라고 하더라도 치료비 한도는 주마다 다릅니다. 뉴욕은 모든 자동차 보험의 치료비 한도가 오만불입니다. 뉴저지는 이십오만불입니다. 펜실베이니아는 오천불로 되어있습니다.

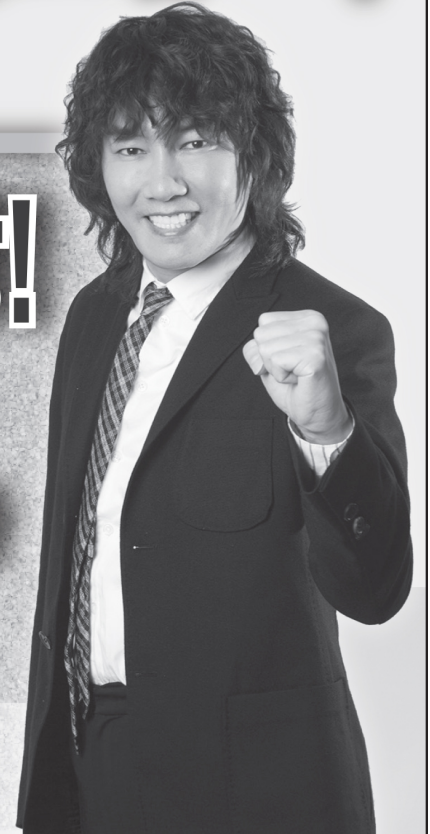
그 중에서 뉴저지는 보험회사에 따라서 치료비 한도를 다르게 고를수 있다는 점이 특이합니다. 뉴욕이나 펜실베이니아는 금액이 다르지 않습니다. 오만불이면 누구나 오만불입니다. 하지만 뉴저지에서는 기본적인 치료비 한도가 이십오만불로 되어있어도 보험회사에 따라서 더 적은 치료비 한도를 보험을 사는 손님들이 고를수 있도록 옵션으로 제공할수 있습니다. 따라서 어떤 경우에는 그 한도가 십오만불인 경우도 있고 만오천불인 경우도 있습니다. 심지어는 사고 났을시 치료비를 건강보험에서 받도록 해서 치료비 커버리지를 아예 들지 않고 자동차 보험을 들수도 있습니다.

하지만 이런 옵션들을 선택했을시 교통사고를 당해서 다치면 큰 문제가 발생합니다. 치료비가 턱없이 부족할수가 있다는 말씀입니다. 사고로 인해 다치셔서 치료를 받게 될시 응급실비, 엠알아이 (MRI)비 등이 각각 수천불씩 들고 병원 한두달 다니면 보험료 만오천불 이 다 소진될수 있기때문입니다. 만약 수술이 필요하다면 더욱 보험의 치료비 커버리지가 턱없이 부족해서 일단 리인으로 치료받은후 나중에 상대방 보험으로부터 보상금을 받은후에 모자랐던 치료비들을 보상금에서 빼야하기도 합니다.

자동차보험 대신 건강보험으로 치료를 받으시는 경우도 마찬가지로 문제가 있습니다. 건강보험이 치료비를 대어준다해도 나중에 보상금이 나오면 건강보험이 지불한 치료비를 전액 또는 일부 제외를 해야 합니다. 예를 들어서 보상금이 오만불이 나왔는데 건강보험이 치료비를 삼만불 냈다면 보상금에서 그 치료비를 제외해야 합니다. 이러한 이유들모인해서 뉴저지는 자동차 보험의 치료비 한도를 기본인 이십오만불로 유지하시는 것을 강력히 추천합니다.

앤드류 박 변호사
Tel: 1-855-7275-911

한인사회와 함께하는 강력한 변호사 앤드류 박



목도는 우리망!

교통사고는 강력한 변호사 앤드류박

가수 김장훈

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



718 • 846 • 1100

www.andrewparkpc.com

2011부터 교통사고 상해 재판 승소를 뉴욕시 2위

자세가 바를수록 공부도 잘되며 모든 일의 능률도 좋아진다



우리가 나쁜 자세를 취하고 있는 시간이 길면 길수록 인체가 받는 부담은 더욱 가중됩니다. 물리적인 스트레스도 늘어나고 이에따라 피로도 쉽게오고, 빨리 누적되게 됩니다. 근육은 더욱 경직되고, 그것이 누적되어 통증을 유발하게되고 쉽게 만성 통증으로 이어집니다. 혈액순환도 잘 되지 않고, 신진대사에도 영향을 주어 소화기 장애나 배설장애가 옵니다. 뇌세포의 활동도 둔화되고 집중력 또한 많이 떨어지게 됩니다. 성장기에는 키도 잘 자라지 않게되고, 학생들은 학습능률이 저하되게 됩니다. 직장인들은 작업능률이 떨어지고 주부들의 경우에는 목과 어깨통증 및 만성피로 등으로 나타나게 됩니다. 육체 노동을 많이 하시는 분들은 목 디스크, 요통, 허리디스크 등의 질환이 찾아오게 됩니다. 나이가 들어서서는 오십견(견비통), 좌골 신경통, 퇴행성 질환등으로 우리를 괴롭히게 됩니다.

자세가 바를수록 신체가 받는 부담은 줄어들게 됩니다. 바른 자세를 취할수록 우리 몸은 편해지고 능률도 어르며, 통증을 줄이고, 각종 증상과 질환에서도 멀어지게 되는 것입니다. 혈액순환도 잘 되게 되고 신진대사도 활발해집니다. 또한, 자세를 펴면 몸의 균형이 잘 잡히게돼,

자신감이 있어보이고 당당해 보이며, 멋있고 아름다워 보입니다.

학생들을 포함한 현대인들이 가장 흔하게 겪고 있는 목, 어깨 근육의 긴장 및 통증, 머리가 맑지 못하고 집중력이 떨어지며 무기력해지는 증상, 학습능률의 저하, 뒷목이 빠근하면서 오는 긴장성 두통, 목 디스크 질환, 팔,어깨결림, 견비통, 등의 통증, 요통, 허리디스크 질환, 척추 측만증, 자세 불균형, 성장력 저하, “O” 형 다리, 답답증, 소화기능저하, 떨림증상, 정력 감퇴 등과 같은 현상들의 가장 큰 원인중 하나는 우리의 나쁜 자세에서 비롯되게 됩니다.

우리가 원인을 알게되면 그만큼 문제를 해결하기가 훨씬 쉬워지는 법입니다. 바른 자세 훈련과 자세 교정만으로도 이런 증상들을 자연스럽게 해소할 수 있고 얼마든지 예방할 수 있습니다. 10학년때 까지만 해도 전교 톱을 하던 학생이 11학년 12학년에 들어와 잦은 피로감과 함께 머리가 맑지 못하고, 집중력이 떨어지며, 눈도 피로하고, 나른하며, 무기력하고, 자꾸 눕고만 싶고, 소화도 잘 되지 않아 항상 속이 불편하고, 목;어깨 가 아프고, 속이 울렁거리고, 뒷목이 빠근하면서 머리가 아파서 공부를 도저히 할 수 없는 상황으로 까지 발전해 성적이 급격히 떨어지는 경우들을 종종 볼 수 있습니다. 이로 인해 여러 검사나 약을 써 보아도 특별히 원인을 찾지 못하고, 병원에서 그냥 스트레스성 이라거나 아니면 그저 정상으로만 판정되는 경우가 많습니다. 끝내는 부모님들도 피병이나 본인의 마음가짐이 산만하여 그렇다고 생각하고 아이들을 다그치지만 본인은 더욱 더 괴로울 뿐입니다. 이 또한 나쁜 자세생활에서 오는 대표적인 사례라고 볼 수 있습니다.

어렸을 때 부터 바른 자세의 중요성에 대해 주지시켜주고, 몸에 배이게 해서 위와같은 일은 없애야 하겠습니다. 예로부터 ‘세살 버릇 여든까지 간다’ 고 하였습니다. 지금부터라고 허리 펴고 가슴펴고 지내는 습관을 길러 정신적으로나 육체적으로 당당하고 활기찬 생활을 해야 하겠습니다.

박희남 / 카이로 프랙틱 척추신경 전문의
문의 전화(732) 342-7575

“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

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

“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



만성 소화 장애와 사암침

면역력 부족한 몸, 어떤 일이 생길까?

면역력이 떨어져서 걸리는 병은 종류도 다양하다. 실상 거의 모든 질환이라고 봐도 무방할 정도. 일단 감염증, 즉 폐렴, 편도선염, 비염 등 ‘염’ 자가 붙는 모든 질환에 노출된다. 세균의 침입을 면역체계가 방어하지 못해서 염증이 일어나는 것이기 때문. 이것이 심해지면 암, 백혈병, 악성 림프종 등 종양으로 넘어가기도 한다. 또, 알레르기나 아토피 피부염 등의 피부 질환은 단순히 ‘피부병’이라고 인식하기 쉽지만, 실상은 면역력 이상에서 비롯된 내과적 질환이다. 피부 반응은 병산의 일각일 뿐! 따라서 피부에 무언가를 바르는 등 눈에 보이는 증상의 즉각적인 완화에 치중할 치료법은 근본적인 해결책이 될 수 없다.

면역력 저하가 정신 건강에 직접적인 영향을 끼치는 것은 아니지만, 면역력 저하로 인해 몸이 아플 경우 정신적으로 스트레스를 받을 수 있다. 특히 갑자기 증상이 나타나는 대상포진, 임파선염 등에 걸리면 우울, 불안, 공포, 짜증, 과민반응처럼 심리적인 문제가 동반되는 경우가 다반사다.

환절기에 면역력이 낮아지는 이유는?

환절기 중에서도 특히 가을에서 겨울로, 겨울에서 봄으로 넘어가는 시기에는 알게 모르게 인체가 매우 큰 스트레스를 받게 된다. 겨우내 추위에 대항하느라 다른 계절보다 많은 에너지를 써버린 몸이 날이 따뜻해졌다고 갑자기 활발히 활동하려 하니, 각 조직의 세포들이 에너지를 더 소모하려 든다. 이에 따라 면역체계, 즉 백혈구에게 돌아가는 몫이 상대적으로 줄어들게 되는 것이다. 그리고 실내에서 오랫동안 지내 햇볕을 많이 쬐지 못한 몸은 비타민D가 부족해져 자가면역계가 통제 기능을 상실하기 쉽다. 비타민D는 백혈구들의 균형 잡힌 활동을 지원 하는 매우 중요한 영양소이기 때문이다.

사실 봄이라는 계절은 신학기 등 새로이 무언가를 시작하는 시기라는 인식이 강한데, 이 역시 스트레스로 작용하다 보니 스트레스 대처 호르몬인 코티솔이 말을 듣지 않게 되어 염증이 쉽게 발생하고, 면역력 관련 질환도 악화된다.

봄에는 우리 몸의 생체 리듬이 전체적으로 다시 세팅된다. 그만큼 에너지도 더 필요하고 지치가 쉽다. 특히 면역 반응을 유발하는 물질들이 몸 안에 들어오기 쉬운 계절이기도 하다. 황사, 미세먼지, 꽃가루 같은 것들이 떠다니다가 피부에 묻거나 호흡으로 체내에 유입되면 면역체계가 일을 시작하는데, 문제는 환절기에 그 업무량이 너무 많다는 사실이다.

면역력의 균형이 필요한 이유?

병원성 세균의 침입, 암 같은 이상세포의 발생, 갑작스러운 스트레스 성 환경 등 동일한 조건에 노출되어도 면역력이 균형 상태를 이루고 있으면 병에 걸리지 않는다. 같은 사무실에서 인플루엔자 바이러스가 돌아도, 독감에 매번 걸리는 사람만 걸리고 안 걸리는 사람은 항상 넘어가는 것은 개인의 면역력 차이 때문이다.

체온

따뜻한 음식을 섭취하라 인간은 원래 뜨거운 존재다. 살아 움직이는 사람이라면 몸이 차갑게 식을 수 없다. 최근 50년 동안 사람의 평균 체온이 0.3~1도 이상 낮아지면서, 잔병치레를 하는 사람의 수가 급증했다는 보고가 있다. 체온이 낮아지면서 면역력이 떨어지고 각종 병에 걸리기 쉬운 체질이 되고 만 것이다. 누구나 찬 음식을 먹은 후 가슴이 싸늘해지고 급체를 경험해본 적이 있을 터. 차가운 음식이 들어오면 위장이 이를 따뜻하게 데워 소화시켜야 하는데, 반복해서 들어오면 위장이 점점 힘을 잃어 장의 온도마저 내려간다. 따뜻한 음식을 먹으면 위장에서 더 쉽게 분해와 소화를 해낼 수 있어 영양의 순환이 순

조로워진다.

충분한 물을 데워 마셔라 커피를 마셨을 때 정신이 번쩍 들고 기운이 솟는 기분이 드는 건 사실 우리 몸의 면역체계가 카페인을 제거하기 위해 시동을 걸면서 나타나는 현상이다. 독성 물질 제거를 위해선 많은 수분이 필요하다. 커피 한 잔에 들어 있는 카페인을 없애기 위해 두세 잔의 수분을 같이 내보내는 것이다.

커피뿐만 아니라 차, 청량음료, 약 등도 마찬가지로 되도록 자제하고, 깨끗한 맹물을 하루 6~8잔 마셔주면 면역력에 도움이 된다. 그러나 찬물을 계속 들이키면 오히려 냉증의 위험이 높아진다. 연하게 달인 한방차나 물을 따뜻할 때 천천히 마시는 것을 습관으로 만들면 체온 유지에 도움이 된다.

자세를 바꿔라 복대를 활용해 배를 따뜻하게 하면 체온을 높이는 데 도움이 되는 것은 당연한 일. 그러나 평생 찜질팩을 허리에 달고 살 수는 없지 않은가! 잘못된 자세를 교정하면 몸이 차가워지는 것을 방지하고 체온을 유지할 수 있다. 어깨를 펴고 가슴을 살짝 앞으로 내밀면 자연스럽게 배의 근육과 척추가 펴진다. 이 자세에서는 자연히 배에 힘을 주어져 저절로 복근이 단련된다. 근육은 열을 내고, 또 담고 있는 부위다. 또 복근과 등 근육은 커다란 근육에 속하여 체온유지에 더 효과적이다. 평소 올바른 자세를 유지하려고 노력하면 온몸의 근육이 긴장하여 저절로 단련된다.

운동

하루에 한 번 확실히 움직여 땀을 빼라 운동은 체온을 높여 면역 반응을 개선시키는 가장 빠른 방법이다. 땀이 나면 체온이 1도 상승하고 면역력은 5배 상승한다. 장을 보거나 무거운 물건을 들어 옮기는 등 일상생활에서 순간적으로 땀이 날 수도 있겠지만, 확실하게 땀을 빼기 위해서는 운동이 답이다. 체대생들은 ‘땀이 나지 않으면 운동이 아니다’ 라는 말을 철칙으로 삼는다. 땀이 충분히 나고 숨을 헐떡일 정도의 수준으로 하되, 본인의 체력 안에서 할 수 있는 것이면 어떤 운동이든 괜찮다. 단, 움직이지 않고 인위적으로 땀을 빼는 사우나나 몸을 대신 움직여주는 기계는 전혀 운동하는 의미가 없으니 참고할 것.

점심 산책을 하라 많은 직장인들이 시간이 부족하다는 이유로 점심 식사를 하고 바로 책상에 앉는다. 전업 주부 역시 인터넷을 하면서 밥을 먹는 경우가 허다하다. 만약 컴퓨터 앞에서 김밥 한 줄을 먹었다 하더라도 식사가 끝나면 반드시 한 바퀴를 돌고 올 것. 사무실에서 멀리 떨어진 식당에서 밥을 먹는 것도 좋은 방법이다. 오가는 길에 햇볕을 쬐며 걷는 것은 운동 효과도 크지만, 비타민D 합성에도 큰 도움이 된다.

휴일 낮에 밖에서 운동하라 가정집이든, 사무실이든 창문 앞에서 활동을 하는 일은 드물다. 그나마 있는 창문에도 블라인드나 커튼이 쳐져 있지 않은가. 질병 억제 효과가 있는 비타민D는 오로지 햇볕에 의해서만 사람 몸 안에서 합성된다. 따라서 일부러 시간을 내서라도 밖에 나가 돌아다닐 필요가 있다. 최소한 일주일에 세 번씩 한 번에 15~20분 이상 햇볕을 쬐는 것이 좋다. 평일보다 시간관리가 비교적 용이한 주말 오전이나 오후에 등산, 걷기, 달리기, 자전거 등 실외에서 할 수 있는 종목으로 운동을 하면 일석이조의 효과를 얻을 수 있겠다.

호흡

깨끗한 공기를 마셔라 운동으로 혈액순환이 활성화되면 부족한 산

소가 온몸에 전달된다. 따라서 배기가스가 많은 도심보다는 되도록 공기가 맑은 곳에서 운동을 해야 질적으로 좋은 호흡을 할 수 있다. 꼭 산이 아니더라도, 주변에 나무가 많이 심어져 있는 학교 운동장이나 공원, 아파트 주변도 괜찮다.

복식 호흡을 습관화하라 힘든 일이 있을 때 자주 한숨이 나오는 건 몸이 깊은 숨을 원한다는 뜻이며, 독소로 인해 활성산소가 많이 만들어져 면역체계가 이를 뱉어내려고 하기 때문이다. 깊은 호흡은 스트레스를 완화해주고 마음을 편안하게 해주므로 의식적으로 깊이 숨을 쉬어줄 필요가 있다. 누워서 숨을 쉬어보면 숨을 들이마실 때 자연스럽게 배가 볼록하게 나오고 내쉴 때 횡격막이 위로 올라가면서 배가 들어간다. 이것이 복식호흡이다.

보통 아끼일 때는 복식호흡을 하다가 자라면서 가슴만 부풀리는 흉식 호흡을 하게 되는데, 몸이 아프거나 긴장되었거나 정신적으로 불안할 경우에는 흉식호흡이 더욱 심해진다. 복식호흡을 하면 폐에 신선한 공기가 많이 들어오고 횡격막이 움직이면서 내장을 자극해 몸속 냉기를 없애준다.

숨만 쉬는 시간을 만들어라 평소 공기의 소중함을 느끼지 못하는 것처럼 호흡 역시 인지하기 어려운 활동이다. 실제로 자신이 어떻게 숨을 쉬는지 정확하게 알고 있는 사람은 드물다. 매일 잠들기 전, 또는 아침에 일어나기 전에 숨만 쉬는 시간을 만들어보자. 머릿속에 다른 생각을 하지 말고 최대한 호흡에 집중해서 ‘숨쉬기 운동’을 한다면 ‘방어’ 기능을 맡은 편도신, 임파선 등이 활성화되어 나쁜 균을 쉽게 물리치게 되고 그 결과 자가치유 능력이 좋아진다.

음식 선조들의 밥상을 재현하라 조선시대 선조들이 차려 먹던 밥상을 떠올려보자. 그야말로 요즘 우리가 생각하는 건강식이다. 전 세계적으로도 ‘18세기 동양에서 먹던 먹거리’를 건강한 음식으로 인정하고 있는 시대, 우리의 식생활은 그때에 비해 얼마나 달라졌는가. 선조들의 밥상에 올라가는 음식을 중심으로 먹어보자.

피해야 할 식품 사실 면역력 증진을 돕고 불필요한 에너지 소모를 막아주는 식품은 무궁무진하다. 실상 자연에서 얻을 수 있는 모든 채소와 과일이라고 해도 과언이 아니다. 영국 식품연구소에 따르면 양배추, 케일, 브로콜리, 배추 등 채소는 조직과 혈액을 정화시켜주고 암세포를 자살하게 만드는 역할을 한다. 고기류와 어류 역시 몸의 세포와 조직을 구성하는 영양소를 갖고 있어 규칙적으로 먹어야 한다. 그러나 이러한 자연 재료를 인위적으로 가공하거나, 잘못된 환경에서 재배했을 때 그 식품은 면역 시스템을 망가뜨리고 무력화하는 역할로 탈바꿈하게 된다.

생활 알레르기 검사로 미리 점검하라 실제로 아토피 피부염을 앓는 환자가 아니면 따로 검사를 받는 경우가 드물다. 병원에서 알레르기 검사를 하여 자기 몸이 어떤 음식에 격한 반응을 보이는지 알아두고 식생활에서 조심하자. 남에게는 좋아도 나에게 알레르기 또는 이상 반응을 유발하는 음식군을 미리 체크해두면 피부 트러블도 예방할 수 있다. 어떤 음식에 민감한 반응을 보인다고 영양을 줄일 순 없으니 대체할 수 있는 재료를 찾아보는 수고도 필요하다.

장 건강에 힘써라 장은 몸에 필요한 영양과 수분을 흡수하고 유해 물질을 통과시켜 밖으로 배출하는 기능을 한다. 면역력의 90%가 장에 있다고 해도 과언이 아닌 것이다. 음식은 몸에 직접 들어가는 요소이기 때문에 장 건강에 즉각적인 영향을 준다. 일반적으로 건강에 해롭다고 알려진 음식들은 소화되는 과정에서 독소를 내뿜고 장벽을 자극해 손상을 입힌다. 잦은 음주와 흡연 역시 장벽의 세포를 괴롭히는 일. 불규칙적인 식사 역시 장의 시스템을 헛갈리게 하니 주의해야 한다. **잠을 규칙적으로 많이 자라** 성장호르몬은 아이한테서만 나오

게 아니다. 어른들도 잠을 자는 동안 성장호르몬이 분비되어 온몸의 조직을 새로이 교체하고 손상된 세포를 복구한다. 수면시간은 인체가 스스로를 정화하고 면역 시스템을 튼튼히 하는 과정인 것이다. 한마디로 잠이 부족하면 면역체계가 혼란을 느껴 정상적으로 활동하지 못한다. 문제는 밤에 잠을 제대로 자지 못해 낮에 보충하거나 평일에 못 잔 잠을 주말에 몰아 잔다고 해도 모자란 성장호르몬이 채워지지 않는다는 것이다. 스케줄상 며칠 동안 밤샘 근무를 하는 등 잠을 못 잤다면 한꺼번에 자는 것이 아니라 매일 1~2시간씩 더 일찍 자는 생활을 1~2주 정도 하면 면역체계가 정상화된다.

욕심을 버려라 스트레스는 우리의 의지와 무관하게 움직이는 자율 신경에 지대한 영향을 미친다. 스트레스가 장기간 지속되면 혈관이 가늘어져 전신으로 산소와 영양의 공급이 부족해진다. 결국 몸도 차가워지고, 면역력이 30% 이상 약해진다. 스트레스의 가장 큰 원인은 주변 환경이 아니라, 그 주변 환경에 부응하고자 하는 자신의 욕심이다. 상사에게 인정받고 싶은 욕구, 다른 사람의 눈에 좋게 보이고 싶은 욕구, 완벽한 가정을 이루고 싶은 꿈... 이 모든 것이 커다란 욕심들이다. 면역력이 무너져 당신이 질병에 걸린다면, 그 자리에서 더 이상 책임을 질 수 없다. 회사는 당신을 대체할 인물을 구할 것이고 가정에도 위기가 찾아올 것이다. 오히려 약간 문제가 있고 험거운 생활을 할지라도 당신의 존재가 건강히 자리하는 것이 중요하다는 진리를 잊지 말 것.

아무것도 안 하는 날을 만들어라 브루노 마르스가 노래한 ‘the lazy song’ 처럼 완전히 늘어져서 아무것도 하지 않고 게으름을 피우는 날이 가끔 있어야 한다. 이날엔 컴퓨터, 스마트폰, 글씨를 포함한 책도 금지다(TV는 수동적인 매체라 큰 영향은 없지만, 오래 보면 피로도가 높아지니 역시 금물). 쉬는 날이라고 월차를 냈다고 꼭 어딘가를 돌아다니거나 공부를 할 필요는 없다. 워커홀릭이나 계획성이 강한 사람은 이런 상황을 견디지 못하기 쉬운데, 이런 ‘무위(無爲)’의 날을 종종 보내면 스트레스 지수가 낮아져 면역 반응이 정상으로 돌아온다.



경희 김홍순 한의원

교통사고보험 각종의료보험 여행자보험



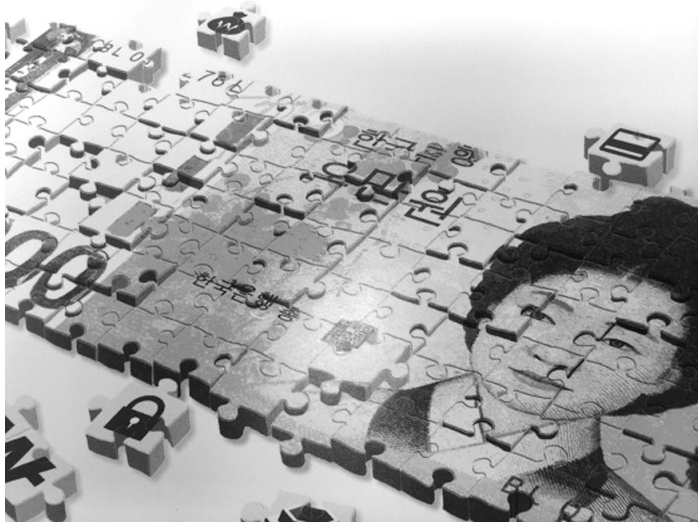
경희대학교 한의학과 졸업
경희대학교 한의학과 대학원(석사/박사)졸업
전 경희대학교 한의학과 외래교수
전 경북대학교 간호학과 외래교수
뉴저지, 뉴욕 한의사 면허
(20년 진료-10만 케이스 이상 진료 경험)

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

해외 금융자산 신고법 내용



한국 또는 미국 이외의 다른 나라에 \$10,000 이상의 금융자산이 있을 경우 IRS 에 신고해야 한다는 사실을 아십니까? 신고하지 않았을 경우 엄청난 벌금과 함께 형사 처벌까지 가능하다는 사실 또한 아십니까?

미국 정부에서는 Report of Foreign Bank and Financial Accounts(해외 금융계좌 신고), Offshore Voluntary Disclosure Initiative(해외 은닉재산 자진신고), Foreign Account Tax Compliance Act(해외계좌납세법) 등을 통해 해외에 1만 달러 이상의 금융자산이 있을 경우 매년 6월30일 이전까지 세금 신고를 하도록 규정하고 있으며 이를 어길 경우 벌금과 함께 형사 처벌까지 받을 수 있도록 하고 있습니다.

그 동안 해외자산의 경우 어떻게 IRS 에서 알겠냐는 생각에 크게 신경쓰지 않는 경우가 많았는데 미국 정부에서 세계적으로 비밀보장이 완벽하다는 스위스 은행을 굴복시키면서 해외 계좌에 대한 추적 의지를 분명히 하고 있습니다.

또한, 한국의 은행들이 2013년부터 한국계 미국 시민권자와 영주권자가 한국에 보유하고 있는 금융자산에 대해 IRS 정보 공유하기로 함에 따라 한국에 금융자산이 있을 경우 필히 IRS 에 보고해야만 하는 상황입니다.

해외 금융자산 신고에 대해 각 항목별로 자세히 살펴보면,

1. 해외 금융계좌 신고(FBAR)

시민권자, 영주권자를 포함한 세법상 미국에서 거주하는 사람은 해외에 소유한 금융계좌의 총 금액이 일년 중 단 하루라도 \$10,000를 초과하면 그 다음 해 6월말까지 모든 해외 금융계좌를 재무부 에 신고해야 한다는 규정입니다. TD F 90-22.1 Form 을 통해 신고하도록 되어 있으며 만약, 신고를 하지 않으면 최고 \$10,000까지의 벌금이 부과되지만, 고의적으로 신고하지 않았다고 판단되면 \$100,000 또는 그

해 최고 잔액의 50% 중 큰 금액이 벌금으로 부과될 수 있고, 형사처벌의 대상이 될 수도 있습니다.

2. 해외 은닉재산 자진신고(OVDI)

본국에 대한 세금신고 의무를 준수하지 않은 사람들에게 한 마디로 자진 신고하면 벌금을 낮춰 준다는 것 입니다. 자진신고 대상자는 해외계좌나 해외자산에서 발생한 소득을 신고하지 아니한 자이며, 자진신고 대상기간은 2003년부터 2010년까지입니다. 그러나 이미 IRS의 세무조사를 받고 있는 자는 OVDI 규정을 적용할 수 없으며, 또한 해외의 계좌나 자산에서 발생한 소득에 대한 세금을 이미 신고-납부했으나 단순히 해외 금융계좌 신고를 누락한 납세자 역시 이 규정의 적용대상자가 아닙니다.

만약 해외금융계좌를 신고하지 않았다가 발각되면 누락된 소득에 대한 미납세금, 그에 대한 각종 가산세, 이자, 그리고 FBAR 관련 벌금(미신고한 해마다 냄)을 납부해야 하며, 경우에 따라서는 형사 처벌을 받게 됩니다. 그러나 OVDI를 이용하면 누락된 소득에 대한 미납세금, 각종 가산세중 Accurate-related penalty인 20%, 이자, 그리고 FBAR 벌금으로 지난 8년간(2003부터 2010년까지)의 기간 중 미신고 금융계좌 및 자산의 최고 잔액의 27.5%만을 납부하게 되며, 형사처벌을 면할 수 있습니다. 특히 FBAR 벌금과 관련하여 해외금융계좌 잔액이 \$75,000을 넘지 않을 경우 12.5%를 적용 받으며, 특수한 경우 고의성이 없다고 판단되면 5%를 적용받을 수 있습니다.

3. 해외계좌납세법 (FATCA)

FATCA 규정은 크게 두 가지 내용으로 나눌 수 있습니다. 첫째는 해외금융자산을 보유한 납세자가 IRS에 금융자산을 신고해야 한다는 내용이며, 둘째는 해외금융기관이 미국시민권자나 영주권자를 포함한 세법상 미국 거주자의 금융정보를 IRS에 직접 제공한다는 내용입니다. 따라서 IRS 는 납세자가 해외금융자산을 신고하지 않더라도 납세자의 해외 금융자산의 내역을 파악할 수 있게 되었습니다.

위의 첫째 규정에 따라 납세자는 2010년 3월 18일 이후 게시하는 사업연도의 세금신고부터 Form8938을 작성하여 IRS에 해외금융자산을 신고해야 합니다. 만약 신고하지 않으면 \$10,000의 벌금을 물게 되며, 누락한 소득에 대해서는 40%(사기의 경우 75%)의 벌금을 내야 합니다. FATCA에 따라 해외금융자산을 IRS에 신고해야 하는 자란 미국시민권자, 영주권자 및 세법상 거주자 중 해외금융자산이 표에서 정한 금액을 초과하는 자를 말합니다.

이렇게 해외 금융자산 신고에 해당되는 분들은 CPA 와 상의하셔서 피해 보시는 일이 없도록 준비하시기 바랍니다.



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

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



무료 산정을 원하시면 전화를 주세요:

Kenny Kim / 김경환
 Prudential Financial Professional

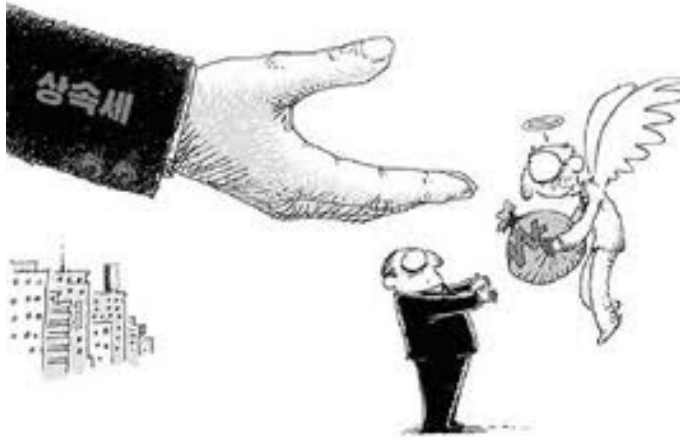
515 Plainfield Ave #103
 Edison, NJ 08817
 (732) 491-4724

400 Kelby St, 19th Fl
 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.
 0226613-00004-00

상속세



이배영화 베타맨 다크나이트 에서 조커역으로 인상적이고 카리스마 있는 연기로 악역임에도 인기를 끌었던 영화배우 히스레저가 2009년 뉴욕에서 약물 과다복용으로 28세의 젊은 나이에 생을 마감했습니다. 그리고, 그의 모든 재산은 딸 마틸다 로즈에게 상속 되었습니다.

히스레저가 생전에 유언, Trust 등을 이용한 상속계획을 미리 해 놓지 않았다면 다음과 같은 절차에 의해 상속 과정이 진행됩니다.

* 히스레저의 재산 호주달러 \$20,000,000 은 미화 약 \$17,000,000 , 히스레저의 생명보험금 미화 \$10,000,000 까지 더하면 총 미화 \$27,000,000 의 재산을 딸 마틸다에게 상속하게 됩니다.

1. 상속세금(Estate Tax)

2009년 상속 면제금액은 \$3,500,000, 최고 상속세율은 45% 입니다.

총 재산 \$27,000,000 - 상속 면제금액 \$3,500,000 = 과세 상속금액 \$23,500,000
 과세 상속금액 \$23,500,000 X 45% 상속세율 = 총 상속세 \$12,150,000

즉, 총재산 \$27,000,000 에서, 상속 면제금액 \$3,500,000 을 뺀 나머지 \$23,500,000 을 기준으로 상속세가 부과되며, \$23,500,000 에 대해 최고 45% 상속세율에 의해 내야하는 상속세가 총 \$12,150,000 이 되는 것입니다.

이는 부시 대통령이 재임 중 부자들의 환심을 사기 위한 정책으로 상속세 면제금액을 높이고 상속세율을 낮추는 특별법 때문에 그나마 상속세가 적게 나온 것입니다. 2013년에 폐기가 되는 부시의 특별법 효력이 없어지고, 이전

기준으로 환원 된다면 상속세 면제금액 \$1,000,000 에 최고 상속세율은 55%로 환원됩니다. 그런 상황 아래에선 $\$26,000,000 \times 55\% = \$14,300,000$ 이 됩니다. 한화(환율 1300원 기준) 로 환산해 보면, 351억의 상속 재산 중 186억을 세금으로 내고 165 억이 상속 됩니다.

2. 유산검증 (Probate)

유언, Trust 등으로 Estate Planning 이 되어 있지 않은 경우, 유산검증 과정을 거치게 됩니다. 이는 고인의 재산이 상속인에게 상속되는 것이 합당한가를 검증하는 과정입니다. 상속에 특별한 문제가 없는 한 상속 자체에 영향을 미치지 않지만, 법적절차인 만큼 법적 비용이 발생하며, 부동산 등의 재산을 처분할 수 없는 경우 등의 상황이 발생하기 때문에 상속과정에 큰 어려움을 겪게 될 수 있습니다. 법적비용 또한 최대 상속재산의 6% 까지 청구될 수 있습니다. 히스레저의 경우처럼 \$27,000,000 의 재산이 있다면 최고 \$1,620,000 이 법적비용으로 청구될 수 있습니다.

3. 상속보고

미국의 상속세법에 의하면 상속 보고는 고인의 사망 시점으로부터 9개월 안에 해야하며 이 때 상속 세도 현금으로 내야 합니다.

히스레저의 경우와 같이 보유한 재산이 모두 현금(\$17,000,000 은 영화 러닝개런티 + 생명보험금 \$10,000,000) 인 특수한 경우는 상속세를 지불하는데 어려움이 없겠지만, 일반적인 상속의 대부분은 부동산이기 때문에 재산을 가지고 있어도 상속세를 내는데 큰 어려움을 겪게 됩니다.

4. Custodian

상속인이 마틸다처럼 어릴 경우 상속 재산은 마틸다에게 직접 지불되지 않고 법원에서 지정한 Custodian 에 의해 관리되다가 마틸다가 만 18세가 될 때, 마틸다에게 지불됩니다. 이 때, Custodian 에게 관리 비용을 내야하며, 마틸다가 돈이 필요할 때마다 Custodian 에게 일일 이 청구해야 하며, Custodian 은 청구 내용을 심사 후 지급하게 됩니다.

상속은 미리 준비하는 것과 예기치 않은 상황에서 맞게 되는 상황에 너무 나 큰 차이가 있습니다. 현명한 준비가 필요합니다.

PAUL C.KIM KENNETH VERCAMMEN & ASSOCIATES

ATTORNEYS AT LAW



변호사 김종일

변호사 Kenneth Vercammen

(전 검사, Middlesex County 검사협회회장)

2053 Woodbridge Ave. Edison, NJ 08817

Phone 201.579.3322

attorneypaulckim@gmail.com



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

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

뉴저지 운전자들은 자동차 보험에서 평균 \$418 절약



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

보람있는 방학 음악활동

▲ 썸머캠프나 페스티벌

아이들을 좀 더 집중적으로 음악을 시키고 싶을 경우에는 썸머캠프나 페스티벌 등등 여름동안에 펼쳐질 수 있는 특별활동들은 매우 효과적이나 시간이 많이 소요되고 또한 비쌀 수 있으며 기숙사 생활을 해야 하는 곳들도 꽤 있다. 음악을 진지하게 배우거나 집중교육을 받아 단기간에 실력을 늘리고 싶다면 적극 추천할 만한 활동이다

▲ 커뮤니티 연주 활동 하기

양상블을 조직하거나 교회에서 중창단을 조직하여 음악연주로 양로 병원등에서 커뮤니티 음악 연주로 커뮤니티를 위해 봉사를 함으로써 자녀들이 남을 돕는 습관을 갖게되고 어른을 공경하는 마음은 물론, 리더십과 배려심, 협동심, 팀워크를 배워간다.

▲ 오케스트라 활동

오케스트라단 같은 단체 활동을 함으로써 악기를 배우는 것이 지속성을 유지할 수 있고, 대학 입학할 때에도 도움을 준다. 오케스트라 활동은 미국 교육에서 중시하는 공동체의식, 리더십을 함께 기를 수 있고, 아이들 역시 동료와 함께 만들어내는 화음을 즐기게 되므로 자발적으로 연습을 하게 되고, 기량도 쉽게 연마할 수 있게 된다. 오케스트라는 커뮤니티 포인트를 줄수 있는 곳을 선택 하는 것이 좋다.

▲ 콩쿨(Competition), 리싸이틀 준비

아이들이 자신이 공부한 것을 presentation으로 준비하고 발표하면서 지식을 효과적으로 자신의 것으로 만들 수 있듯이 익힌 곡들을 연주회나 콩쿨을 위해 준비하고 발표하면서 상당한 발전을 가져올 수 있다.

배운 것을 남들 앞에서 발표함으로써 스스로 만족도를 높이고, 성취감을 느끼며 연습을 해야겠다는 욕구를 만들어 주는 것이 좋다. 연주회와 콩쿨을 아이들의 연습량과 repertoire, 무대 경험을 늘리고 다른이들의 연주에 귀 기울이며 자극을 받을 수 있는 기회로 삼을수 있다.

▲ CD 녹음

콩쿨이나 리싸이틀후에 그동안 연마한 곡을 매년 CD로 제작하여보관해두는 것이 좋다. 대학 입학할 때에 대학 입학사정관에게 연주 CD나 포트폴리오를 제출하여 구별된 음악활동을 효과적으로 보여줄수 있는 적극적인 자제가 필요하다.

▲ 노래 배우기

십 수년을 배워야 자신이 웬만한 실력으로 연주할 수 있는 악기배우기와 달리 노래 배우기는 비교적 짧은 시간 안에 달라지는 것이 보이고 어느정도의 수준까지 실력을 끌어 올리거나, 혼자서나 남들 앞에서 자신있게 즐기면서 노래 부를 수 있게 될 수 있다.

여름 부터 노래 공부를 시작한다면 몇달 후 합창단에 오디션을 할 수 있으므로 목표를 갖고 의미있게 노래를 배울 수 있다. 합창단 활동이 대학 진학을 위한 예능 활동에 객관적인 중요한 자료로 이용됨을 아이들에게 알려 주어 또 다른 동기를 갖게 하는 것이 효과적이다. 신선하고 효과있는 여름이 되도록 지금 당장 노래 배우기를 실행에 옮겨 봄이 어떨까?

▲ 연습목록 만들기

음악은 언어를 배우는 것과 마찬가지로 연습이 반복되어야 함을 일깨우고 매일 매일 연습하겠다는 결심을 하도록 도와준다. 피아노 연습이란 좋은 연주를 위한 습관화 과정이므로, 규칙적으로 연습을 하게 하기 위해 연습목록 만들기(Practice Chart)가 중요하다.

중요한 것은 음악교육에 있어서는 부모님의 모니터링과 지속적인 관심이 필요한만큼 지속적인 관심을 갖고 여름방학동안 같이 추진해 주어야 하며, 유익하고 배움이 있는 활동들을 충분한 휴식또는 다음 학기를 위한 재충전 등과 함께 병행해야 한다는 것이다.



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



봄맞이 자동차 대청소



유난히 춥고 길었던 겨울이 가고 파릇파릇 새싹이 돋는 봄이 왔다. 겨우내 쌓인 묵은 먼지와 때를 제거하는 일은 자동차를 소유한 사람이라면 누구에게나 중요한 일이다. 특히 작년과 올해 초 겨울처럼 연일 계속된 영하의 날씨와 잦은 폭설은 자동차에게는 결코 반갑지 않은 손님이었다. 대청소는 자동차에도 필요하다. 이제 겨울을 정리하고 본격적으로 봄맞이 대청소에 돌입해 보자.

하체 구석구석 씻어내기

겨울 내내 자동차에서 가장 혹사당하는 부분은 하체이다. 고무와 금속의 부품이 그대로 노출된 하체는 먼지와 묵은 때, 겨울 내 도로에 뿌려진 염화칼슘과 소금이 가장 많이 쌓이는 곳이다. 특히 염화칼슘과 소금은 금속에 달라붙으면 웬만해서는 잘 떨어지지 않으며, 보이지 않는 곳까지 깊숙하게 침투한다. 염화칼슘과 소금을 제때 세척하지 못하면 금속 부품의 수명이 줄고 도장면에 부식이 생기게 된다. 눈에 보이는 부분은 크게 문제가 되지 않는다. 물을 뿌리고, 뜨거운 스팀으로 세척하고, 걸레질을 하다보면 외관은 금방 말끔해 진다. 그런데 문제는 보이지 않는 부분이다. 자동차 하체 부분이나 철판이 접히는 부분, 혹은 오염물이 쌓일 수 있는 흠집이 많은 운전자 놓치기 쉬운 부분으로 대부분 부식이 시작되는 부분이기도하다. 휠 하우스 안쪽과 타이어가 안착되는 허브 주변, 너클과 로우암도 오염물이 쌓이기 쉬운 부분으로 세심하게 살펴보자. 사실 가장 좋은 방법은 겨울이 오기 전 언더코팅을 하는 것인데 이 역시도 겨울이 지나면 세척해야 한다. 최근에는 첨단 시스템을 갖춘 세차장이 속속 등장하고 있어 하체와 차체 곳곳

보이지 않는 곳까지 세척할 수 있는 곳이 많다. 또한, 스팀을 이용하거나 브러시리스(자동차 세차기의 브러시가 없는 형태) 세차가 큰 인기를 끌고 있다.

실내 청소와 히터 청소도 필수

기온이 낮은 겨울철에는 상대적으로 차안 환기가 부족하다. 두터운 겨울 외투에서 발생하는 먼지는 차내에 쌓이는데, 이런 먼지들은 내부를 돌아다니거나 히터 혹은 에어컨 라인에 쌓이기도 한다. 가장 좋은 방법은 공조라인을 탈거해 청소하는 것이지만 번거롭고 시간도 오래 걸린다. 이럴 때 가장 간단한 방법은 곰팡이 제거제를 사용하거나 습식 소독제를 사용하는 것이다. 그러나 이 역시도 근본적인 해결 방법은 아니다. 가능하면 공조라인을 전부 분해하지 않더라도 블로워 팬을 분해해 청소하는 것이 좋다. 공조라인 뿐 아니라 시트와 수납공간에도 상당한 양의 먼지가 쌓인다. 시중에는 시트를 전문적으로 세척해주는 업체도 많지만 가격이 비싸고 시간도 오래 걸리는 편이다. 이럴 때는 셀프 세차장의 진공청소기를 이용하거나 시트를 털어내면서 먼지를 밖으로 날리는 방법을 사용하는 것도 좋다. 또한, 시트나 대시보드에 사용할 수 있는 케미컬 제품도 시중에 다양한 종류가 있으니 사용해 보는 것도 좋은 방법이다.

일광소독, 비용 대비 큰 효과

군대를 다녀온 남자라면 매주 일요일 아침 전투화와 매트리스, 모포를 털어 햇볕에 말리는 일광소독을 기억하고 있을 것이다. 봄을 맞이하는 준비과정에서 일광소독도 매우 중요하다. 추운 겨울에는 차문을 모두 열고 환기를 시키거나 일광소독을 할 수 없을 때가 많다. 그러나 기온이 올라가고 맑은 날 차문을 모두 열고 햇볕에 40분 정도 방치하면 자연스럽게 차 안이 소독된다. 물론 일광소독이 완벽할 수는 없지만, 큰 비용을 들이지 않고 얻을 수 있는 효과는 생각 외로 큰 편이다. 일광소독 후 사고를 반으로 잘라 잘린 먼이 위를 향하도록 한 후 차안에 하루정도 놓아주면 겨우내 찌들었던 악취나 담배냄새를 제거할 수 있다. 과거에는 차안에 촛불을 켜두는 방법이 효과적이라는 소문이 있었지만 화재의 위험이 있어 권장하는 방법은 아니다.

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, 업그레이드된 주방, 코너 유닛



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

다재다능 살림꾼, "레몬" 이야기...

레몬만큼 다양하게 활용되는 과일이 있을까? 지나치게 시고 약간 쓴맛 때문에 과일로 먹는 사람은 없지만 요리는 물론이고 화장품, 방향제 그리고 청소부터 빨래까지 다양한 살림의 재료로 활용된다. 요리할 때 사용하면 풍미를 좋게 할 뿐 아니라 레몬이 가지고 있는 다양한 특성은 조리 시 도움이 되는 점들이 많다. 고기의 연육 작용을 도와주기도 하고 좋지 않은 냄새를 잡아주기도 해 다방면에 활용되고 있는 것. 레몬에는 구연산과 구연산 칼슘염, 레몬 기름, 펙틴 등이 함유되어 있는데 이러한 성분들이 레몬을 다양하게 활용할 수 있게 해주는 성분들이다.

껍질부터 과육까지 버릴 게 없다

레몬의 성분은 먹는 것부터 청소, 빨래 그리고 탈취 및 살균까지 다양하게 살림에 도움을 준다. 특히 레몬의 신맛은 레몬즙 무게의 5% 이상을 차지하는 구연산 때문인데, 이 구연산은 음료를 만들 때도 좋지만 레몬 특유의 표백과 살균 작용을 도와주는 역할을 하기도 한다. 또 피로 회복에 좋은 레몬을 물에 담가 먹어도 좋는데 특히 탄산수에 넣어 먹으면 더 상큼하게 즐길 수 있다.

레몬은 보통 즙을 많이 활용하는데 일반 레몬즙을 낼 때는 알뜰하게 짜내는 게 쉽지 않다. 그래서 과즙기를 많이 사용하지 않을 때는 레몬을 통째로 뜨거운 물에 넣어 잠시 담갔다 꺼내서 바닥에 놓고 손으로 굴려 과육을 연하게 풀어준다. 그런 다음 반으로 잘라 즙을 내면 한결 더 수월하고 알뜰하게 즙을 낼 수 있다.

다양한 기능의 요리 도우미

레몬은 음식의 변질을 막아주거나 향을 좋게 해주는 역할을 한다. 특히 식초와 같은 살균 작용을 해 음식이 쉽게 부패하는 것을 막는다. 그렇기 때문에 식초가 들어가는 소스나 장을 만들 때 레몬을 넣으면 더 오래두고 먹을 수 있으며 식초보다 향이 좋아 풍미가 좋아진다. 또 펙틴이라는 성분은 잼을 만들 때 사용하면 좋은데 방부 효과까지도 얻을 수 있어, 일반 과일 잼보다 오래 두고 먹을 수 있기도 하다. 색이 쉽게 변하는 과일 위에 레몬즙을 살짝 뿌려놓으면 갈변 현상을 막을 수 있다. 보통 생선이나 고기 등을 손질할 때 살짝 뿌리면 비린내나 잡내를 없애주는 것은 물론 살에 탄력을 더해 주기도 한다. 우리가 흔하게 먹는 레몬물은 비타민C의 섭취를 도와주기도 하지만, 구연산이 들어 있어 단백질과 탄수화물의 대사 작용을 돕고 몸속 지방을 제거해주기도 한다. 또 면역력 강화나 피로회복에도 효과가 있으니 음료로 손쉽게 섭취하는 것도 좋은 방법. 그 밖에 채소를 삶을 때 즙을 넣으면 더 아삭해지고 우유에 넣으면 비릿한 맛을 없애주기도 하는데, 너무 많이 넣으면 우유가 응고되니 주의할 것. 끓인 우유에 레몬즙과 소금을 넣어 조금씩 저어주다가 식으면 리코타 치즈를 만들 수도 있다. 우유 1l에 레몬즙 4스푼 정도면 적당하다.

향긋한 방향&탈취

흔히 생선의 비린내를 없앨 때 레몬을 많이 사용하곤 하는데, 일반적인 음식물 냄새 제거에도 레몬이 효과적이다. 향이 진하

고 잘 퍼져 탈취에 도움이 되는데, 음식 냄새가 잔뜩 밴 오븐이나 전자레인지에 넣어 5분 정도 작동시키면 냄새가 제거될 뿐 아니라 향긋한 향도 남아서 좋다. 레몬의 강한 향은 방향제로 사용해도 좋은데, 레몬을 넣어 물이 반으로 줄 때까지 끓이고 찌꺼기를 걸러낸 후 분무기에 넣어 사용하면 천연 방향제로 사용할 수 있다. 또 레몬 조각을 냉장고 여기저기에 넣어 보관하면 좋지 않은 냉장고 냄새를 어느 정도 해결해준다. 생선을 손질했던 도마나 칼 등은 쓰다 남은 레몬 자투리로 문질러 씻으면 생선 냄새가 배지 않고 살균 효과까지 얻을 수 있다. 음식을 할 때 손에 밴 좋지 않은 냄새도 레몬과 설탕을 섞어 마사지하면 금방 없앨 수 있다. 설거지를 할 때 싱크대의 배수구를 문질러 닦으면 역시 기분 나쁜 냄새를 없앨 수 있다.

강력한 표백&살균 효과

레몬 속에 들어 있는 구연산은 음식으로 섭취했을 때 피로회복 등에 도움을 주지만 정균, 연수 효과가 있어 섬유유연제나 표백제로 사용해도 좋다. 시판되고 있는 천연세제인 구연산과 같은 효과를 볼 수 있는 것. 구연산의 산성 성분이 찌든 때를 제거하는데 도움을 줘 천연 표백제 역할을 하듯이, 누렇게 된 흰 옷이나 얼룩이 묻은 옷을 삶을 때 세제 대신 레몬을 넣으면 좋다. 특히 세제를 사용하기 찌뻐한 행주를 삶을 때 이용하면 살균 작용까지 더해 행주를 위생적으로 이용할 수 있다. 이때 새 레몬 조각 몇 개를 사용해도 되지만, 즙을 짜고 남은 반쪽짜리 레몬들을 모아 넣고 삶으면 알뜰하게 활용할 수 있다. 기름기가 많은 프라이팬은 물을 넣고 끓이다가 레몬 조각을 넣고 몇 분 더 끓이면 기름때를 수월하게 제거할 수 있다. 또한 레몬 조각으로 찌든 때를 문질러 닦아내면 효과를 볼 수 있다고. 그 밖에 물때가 낀 주전자나 음식물 자국이 남은 용기에 레몬을 엷어놓은 후 닦아내면 자국이 어느 정도 사라진다. 주전자에 낀 물때는 레몬 껍질을 넣고 끓여주면 손이 닿지 않는 곳까지 해결할 수 있다. 세면대의 찌든 때에 활용해보도 좋을 것.

상큼한 뷰티테라피

좋은 향과 효능으로 레몬은 화장품에도 많이 활용되는 재료다. 특히 향은 지친 심신을 달래주기도 하며 기분전환에도 좋다. 레몬의 미백효과는 다양한 뷰티 케어법으로 활용되곤 하는데 특히 네일 아트를 즐기는 이들에게는 손톱의 변색을 방지하는데 도움을 준다. 레몬 껍질을 이용해 손톱을 마사지하거나 따뜻한 물에 레몬 몇 조각을 넣고 손가락을 담그는 것으로 손톱의 변색을 막을 수 있다. 치아 미백에도 활용되는데, 레몬을 치아에 직접 문지르지 말고 즙을 짜서 치아만 닦아내야 잇몸이 상하지 않는다. 또한 레몬의 살균 효과는 입안의 잡균을 없애는데 도움을 주므로 레몬즙을 넣은 물을 입에 머금고 가글하면 한결 상쾌하다. 욕조에 뜨거운 물을 받고 레몬을 썰어 담가 목욕을 하면 피로를 푸는 데 좋다. 이때 레몬을 가지고 무릎, 발꿈치 등을 문질러주면 피부 윤기에도 도움이 된다. 두피가 약하거나 염색을 자주 하는 사람은 샴푸의 마지막 단계에서 레몬 물에 헹구주면 두피를 말끔하게 하고 혈행을 도와준다. 이 밖에 꽃을 넣은 화병에 레몬 슬라이스를 넣으면 오아시스를 가려주는 역할을 할 뿐 아니라 꽃이 좀 더 오래가도록 해준다.



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

중부 뉴저지 올드브릿지, 홈델

Chong S, Kim, MD

김종섭

이비인후과 | 안면 성형외과

- 축농증/중이염/보청수술/갑상선 · 코 골이 수술 /편도선염/비염
- 소아 이비인후과 · 쌍거풀/코성형 · 주름살 제거/안면 미용 성형
- 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

CIRCLE OF LIFE
ADULT DAY CENTERS

써클 오브 라이프

≡ **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

친절한 약 복용 설명서



아무리 효과 좋은 약이라도 먹는 방법에 따라 효능이 천차만별로 달라진다. 평소 약을 복용하면서 한 번쯤은 고민했던 궁금증들에 대해 명쾌한 답을 찾았다.

1. 약 복용 시간은 어떻게 다른가요?

위장 장애를 일으킬 수 있는 진통제는 식사 직후 또는 30분 후에, 공복 시 흡수율이 증가하는 제산제와, 장용정은 식간 또는 식후 2~3시간이 지난 상태에서 복용한다. 식욕 촉진제, 구토 억제제, 위벽 보호제, 역류성 식도염 치료제 등 위장 기능을 조절해주는 약은 식전에 복용하는 것이 좋고, 식후 혈당 조절제는 식사 15~30분 전 또는 식사 직후에 복용해야 당이 급속도로 흡수되는 것을 막을 수 있다. 항생제와 심혈관 치료제, 신경정신계 약물처럼 혈액 중 일정 농도 유지해야 하는 약은 식사와 관계없이 6~8시간 간격으로 일정하게 복용한다.

2. 식후 30분을 깜빡했는데요?

모든 약을 식후 30분에 복용하는 것은 아니다. 약의 종류에 따라 복용 시점이 결정되므로 의사의 처방에 따라 약사가 안내해준 복용법을 지키면 된다. 식후 30분에 먹는 것을 깜빡 잊고 2~3시간 뒤에 복용한다고 해서 약의 효능이 없어지는 것은 아니다. 단, 몸속의 약물 농도가 떨어져 시간을 맞춰 복용한 것보다는 효과가 떨어진다. 만약 약의 복용 시간을 잊었다면 생각난 즉시 바로 복용하는 것이 가장 좋다. 만약 시간이 많이 지체돼 다음 약 복용 시간이 다 되었다면 반드시 1회분의 약만 복용한다. 두 배로 복용한다고 효과가 더 높아지는 것은 아니다.

3. 물 대신 음료로 약을 삼켜도 되나요?

물은 단순히 약을 삼키기 위한 도구가 아니다. 약은 원래 물에 가장 잘 녹을 수 있게 설계돼 물을 통해 몸속에서 가장 잘 분해*흡수된다. 커피와 녹차 등 카페인 함유 음료는 종합 감기약이나 진통제와 함께 복용하면 중추신경을 흥분시켜 자칫 부작용을 일으킬 수 있다. 또한 약이 체내 카페인 배설을 억제시켜 불면증, 신경과민, 심각한 심장 두근거림을 유발하기도 한다. 콜라, 사이다와 같은 탄산음료는 약물을 식도로 역류시켜 식도를 손상시키며 자몽주스는 수면제, 신경안정제 등과 함께 마셨을 때 이상 증세가 생길 수 있다.

4. 약을 잘 먹는 법도 있나요?

약은 제형에 따라 모양과 크기가 다르다. 알약이나 캡슐제를 먹을 때는 반드시 바른 자세로 앉아 있는 상태에서 복용해야 한다. 알약은 고개를 살짝 젖힌 상태에서 물과 함께 삼키는 반면, 캡슐제는 물 위에 뜨기 때문에 고개를 약간 숙인 상태에서 삼키면 잘 넘길 수 있다. 가루약은 냄새와 맛이 그대로 전해져 먹기가 곱끄러운 편이다. 이럴 땐 소량의 물과 함께 희석하거나 설탕이나 올리고당을 약간 첨가해 함께 섭취해도 된다. 단, 12개월 미만의 유아는 끝에 있는 보툴리눔이라는 균 때문에 식중독을 일으킬 수 있으니 약과 함께 먹어서는 안 된다.

5. 여러 가지 약을 동시에 복용해도 되나요?

의사 처방을 받은 경우는 괜찮지만 임의로 여러 가지를 복용해서는 안 된다. 동시에 여러 가지 약이 몸속으로 들어오면 서로 상호작용을 하며 원래의 효능에서 변화를 일으킨다. 이를 ‘약물 상호작용’이라 하는데, 보통 원래 약이 가진 효능을 감소시키거나 부작용을 일으키는 경우가 많아 부정적인 의미로 사용된다. 우리가 자주 복용하는 감기약, 두통약, 진통제 등 일반의약품은 한 가지 증상을 다루는 단일 제제와 종합적인 증상을 다루는 복합 제제로 판매돼 여러 가지를 동시에 먹으면 특정 성분을 과도하게 섭취할 수 있다. 또한, 약물의 독성이 나타나거나 약효 감소로 치료가 더뎠을 수 있어 주의가 필요하다.

6. 약과 궁합이 맞지 않는 음식도 있나요?

우유, 요구르트 등의 유제품은 진통제의 위장 장애를 예방해주는 효과가 있는 반면 항생제, 감기약, 소화제, 위장약의 약효는 떨어뜨린다. 변비약 역시 우유와 함께 복용하면 코팅이 녹아내려 약이 대장에서 작용을 할 수 없게 된다. 진통제는 곡물류나 대추 등과 함께 먹으면 서로 결합하며 흡수를 늦춰 약효가 더뎠으며, 아스피린은 비타민C의 배설속도를 빠르게 만들기 때문에 채소나 과일을 많이 섭취해야 한다. 일반적으로 약은 체온과 비슷한 온도의 물과 함께 마시는 것이 가장 좋지만 예외도 있다. 철분제의 경우 오렌지 주스, 감잎차 등 비타민C가 많이 함유된 음료를 곁들여 먹으면 비타민C가 철분의 흡수율을 높여준다.

7. 유효기간이 지난 약을 먹으면 큰 문제가 되나요?

집에 구비해놓은 상비약은 언제 샀는지, 얼마나 보관했는지 알 수 없는 경우가 많다. 약은 유효기간이 지났다고 해서 색이나 냄새가 변하는 것이 아니라서 더욱 주의가 필요하다. 눈에 보이는 변화가 없다 하더라도 성분의 변화가 생겨 약효가 떨어지거나 오히려 건강에 유해하게 작용할 수 있기 때문이다. 유효기간이 지난 약은 약국에 있는 폐의약품 수거함에 분리 수거해야 약으로 인한 환경오염과 생태계 교란을 막을 수 있다. 약은 음식과 마찬가지로 직사광선에 오래 노출되거나 습도가 너무 높을 때는 변질 가능성이 커지니 제형에 따라 보관법에 신경 쓸 필요가 있다.

참고도서 [약 사용설명서](지식채널)



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 으로

주소를 남겨주세요!

다음 달 부터 우편으로 받아 보실 수 있습니다.

문의전화: 732-469-4740 / 팩스: 732-469-4741

이메일: 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)

피부미인 만드는 봄철 뷰티 10계명

1. 자극이 적은 제품으로 꾸준히 각질 제거

신진대사가 느려지는 봄철에는 피부도 몸과 같이 반응한다. 대사 능력도 떨어지고 재생도 둔화돼 화장품이 잘 흡수되지 않는 것. 이는 목은 각질층이 많아져서인데, 피부 재생이 활발하지 못하면서 자연스러운 각질 탈락 현상이 제대로 이루어지지 않기 때문이다. 하지만 오히려 각질이 심하게 제거되어 하얗게 피부가 일어난 경우에는 각질제거보다 보습에 치중하는 게 좋다. 만약 피부가 너무 예민해 각질 제거에 어려움을 겪고 있다면 수분을 공급하면서 자연스럽게 각질을 탈락시키는 모공 세럼이나 에센스 제품을 사용하고, 자극이 적은 토너 제품을 이용한다.

2. 풍부한 거품으로 꼼꼼한 클렌징

클렌저는 산뜻하고 가벼운 리퀴드 타입을 선택할 것. 거품을 최대한 많이 내어 부드럽게 마사지하면 모공 속 피지도 어느 정도 제거할 수 있다.

3. 황사로 인한 트러블 케어

수은과 같은 중금속이 가득한 미세먼지에 꽃가루까지 날리는 봄은 노출된 피부 여기저기에 노폐물이 붙지 않을 수 없다. 발진이 심하고 가려운 증상이 있으면 전형적인 피부 트러블 현상으로 특히 황사가 잦은 봄에는 바로 병원으로 가 케어를 받아야 한다. 치료 시기가 늦어지면 악화 증상도 다양해지고 회복하는 데도 오래 걸린다. 특히 알레르기에 약한 피부는 피부염뿐 아니라 비염이나 결막염을 일으킬 수 있으니 주의한다.

4. 오전 10시부터 3시까지 자외선주의보

여름보다 더 자외선에 주의를 요해야 하는 시기가 바로 봄. 자외선 조사량은 2월에 1월의 2배로 급상승하며 3월에는 더 강력해지기 때문인데, 이로 인해 기미와 잡티가 더 짙어질 수 있다. 또 저항력이 약해진 피부는 탄력을 잃기 쉬워 자외선에 오래 노출되면 노화가 더 심화된다. 특히 오전 10시부터 3시까지의 시간대는 자외선 조사량이 가장 많은 때이기도 하니 외출을 삼가거나 UV 차단 양산이나 모자들을 이용해도 좋다.

5. 지친 피부에 보습을 더하라

봄철에는 일교차가 크고 외부의 자극이 많기 때문에 피부 건조가 더 심해지는데, 이렇게 건조해진 피부는 보호막을 잃어 피부 표면을 통해 자극을 유발하는 물질을 더 많이 흡수하게 된다. 그러면 피부는 한없이 민감해지고 가려움증까지 나타나게 되는 것. 따라서 그 어느 때보다 보습에 관심을 기울여 유, 수분 밸런스 조절에 힘쓰도록 한다. 씻고 난 후에는 물기가 완전히 마르기 전에 보습제를 충분히 발라주도록 하고 하루에 세 번 정도는 보습제를 덧발라 피부 속 수분이 빠져나가지 않도록 해준다. 페이스 오일을 사용할 때는 오일만 바르는 것보다 에센스를 충분히 흡수시킨 후 그 위에 오일을 덧바르는 게 낫다.

6. 미세먼지에 대처하는 자세

봄철은 피부에 안 좋은 환경들을 골고루 갖추고 있다. 그렇기 때문에 미리 준비하고 예방하지 않으면 큰 트러블로 피부가 상할 수 있다. 꽃가루와 미세먼지, 자외선 등으로 자극을 받은 상태라면 피부가 더 마르고 민감해지는데, 이때 유분이 많은 피부라면 피부 속이 엄청 건조해져 유분이 더 도드라져 보이게 된다. 그러므로 지성, 건성 피부 상관없이 보습은 꼭 신경 써야 하

는 요소다. 그렇다면 무조건 피부에 수분 제품만 바르면 될까? 유분과 수분은 적절히 공급해줘야 극도의 건조함이 어느 정도 해결될 것. 이럴 때 페이스 오일은 굉장히 유용한 아이템인데 토너를 바르고 오일로 마사지한 뒤 잠들면 다음 날까지 피부가 촉촉하다.

7. 시트마스크 정도는 꼭 챙기자

가장 손쉽게 할 수 있는 건 시중에서 판매하는 시트 마스크다. 피부의 정도나 나이에 따라 그리고 자신이 개선되기를 원하는 용도에 따라 하이트닝, 보습, 영양 등으로 나눠 선택할 수 있으므로 가장 부족한 부분을 따져 고른다. 시트 마스크 외에 바르는 것도 효과가 좋은데, 특히 잘 때 바르는 슬리핑 팩은 사용하기 간단할 뿐 아니라 자는 동안 보습과 영양을 공급해 아침 피부가 어느 정도 달라져 보일 수 있다. 아무리 좋은 팩도 피부 상태가 불량이면 효과가 없다. 반드시 깨끗하게 클렌징 해주고 묵은 각질을 제거한 후에 이용하도록 하자. 팩을 한 후에는 적절한 습도를 유지해 숙면을 취하는 게 도움이 된다.

8. 예민한 눈가에는 아이 전용 제품

봄에는 모든 피부가 예민해지지만 특히 얇은 조직의 눈가는 더 더욱 민감해질 수밖에 없다. 수분이나 지방의 양이 워낙 적은 데다 피지막도 형성되지 않은 곳이기 때문에 1년 내내 건조함을 달고 사는 부위. 또한 노폐물이 잘 쌓이기 때문에 웬만해서는 환한 눈가를 갖기가 힘들다. 또 눈가는 전용 제품을 사용해야 트러블을 예방할 수 있다. 최근에는 눈가 전용 제품들이 잘 나와 있어 자극 없이 클렌징하는 게 가능하다. 잘 지워지지 않는 마스크라 전용 리무버는 물론 아이 전용 시트 클렌저가 나오기도 해 눈가에 대고 녹이면서 클렌징하면 한결 간편하다.

9. 밤 11시에는 무조건 잠들어야

세포의 재생은 밤에 이루어지기 때문에 잘 자는 것은 중요하다. 잠자는 동안 분비되는 호르몬의 조화로 이루어지는 것들이기에 밤새는 일이 많아지면 피부에 아무리 비싼 제품을 발라도 소용이 없다. 밤 11시부터 새벽 4시 사이에는 잠들어 있는 게 최상. 밤사이 잠을 충분히 자고 일어나면 그날은 피부가 촉촉하고 보송한 느낌을 받게 된다. 수면 시간 동안 분비되는 호르몬은 새로운 세포를 만들어 기존의 묵은 각질을 탈락시키는 것을 반복해 건강한 피부를 만드는데, 그렇지 못하면 노폐물이 계속 쌓여 피부 상태와 안색을 칙칙하게 만든다. 그러므로 낯을 새는 일은 되도록 삼가고 자는 시간에는 충분한 수면을 취하는 게 좋은 화장품을 바라는 것보다 좋다.

10. 제철 채소와 과일을 충분히 섭취

과로나 흡연, 음주 등은 되도록 피하고 긍정적인 생각을 하며 피로를 푸는 게 좋다. 만약 채소나 과일 등으로 보충하는 게 힘이 든다면 이너뷰티 서플먼트를 활용하는 것도 좋다. 나이가 들수록 줄어드는 히알루론산은 피부 진피층의 수분 밸런스를 맞춰주는 역할을 하는데, 서플먼트로 이를 보충하면 수분을 200~1000배 끌어당기는 효과를 나타내 촉촉한 피부를 만들어 준다.

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



조순혜 한복

맞춤 제작 전문
대여 및 판매
혼례, 약혼, 철수, 들, 각종행사

오래된 한복 대여비용으로
예쁘게 리폼해 드립니다.

구입 및 예약 문의 908.764.5771

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)

나이 들면 우리 몸은 이렇게 변한다

눈

40세가 넘으면 렌즈(수정체)는 탄력을 잃고, 이를 조절하는 안근육도 약해진다. 그래서 가까운 것에 초점을 맞추는 게 어려워진다. 60세가 넘으면 렌즈의 단백질 성분이 산화되고 혼탁해짐에 따라 백내장이 매우 흔히 생긴다.

▲건강포인트

녹황색 채소를 많이 먹으면 백내장과 노화성 황반변성을 예방할 수 있다. 매년 안과검진을 받아 백내장·녹내장·황반변성 등을 조기에 발견, 치료해야 한다.

치아

치아 표면을 보호하는 에나멜이 깨지기 쉽다. 오래된 보철물이 분해돼서 새로운 충치가 생길 수 있다. 잇몸은 위축된다. 40대 이후 치아를 잃는 가장 흔한 원인은 ‘퐁치(치주염)’이다. 부실한 치아 건강은 노년기 영양 불균형의 주된 요인이다

▲건강포인트

모든 문제는 열악한 구강 위생에서 온다. 치실을 정기적으로 사용하고, 6개월에 한 번 치과에서 치석을 제거하고, 보철물을 관리한다.

피부와 머리카락

포동포동한 피부의 진피층은 점점 얇아진다. 진피층의 콜라겐 섬유소도 분해되어 피부 탄력을 잃는다. 50세가 되면 반은 흰머리를 갖고, 남자는 60세가 넘으면 부분적으로 대머리가 된다.

▲건강포인트

피부와 관련된 문제는 대부분 햇빛 때문이다. 노화된 피부는 특히 자외선에 손상되기 쉽다. 항상 자외선 차단제를 챙기고, 긴팔 옷을 입으며, 모자를 쓴다.

귀청각

신경세포가 점차 기능을 잃으면서 내이 귀도의 벽이 점점 얇아지고 마른다. 대부분 50대 중반까지는 청력이 정상이나, 60세에서 80세 사이에 25% 감소한다. 65세 이상 3명 중 1명은 청력에 문제가 생긴다.

▲건강포인트

청력 손상을 일으킬 수 있는 소음에 자주 노출되는 것을 피한다. 나이가 들수록 따라 일부 청력 감소는 피할 수 없다. 하지만 최근의 보청기는 크기가 매우 작고 눈에 띄지 않으면서 효과적이다.

호르몬

50세가 넘으면서 생식호르몬은 감소한다. 여자는 폐경이 되면서 여성호르몬 에스트로젠이 급격히 떨어지고, 남자는 남성호르몬 테스토스테론이 점차적으로 줄어든다. 이 때문에 우울증 등 기분변화도 생기고, 골밀도가 떨어지고, 근육의 힘이 약해진다.

▲건강포인트

호르몬 대체요법의 효과는 긍정적이다. 에스트로젠제제를 10년간 사용하면 사망 위험률이 40% 감소하고, 그 이상을 쓰면 20% 감소하는 것으로 조사된다.

비뇨기

소변을 걸러내는 신장의 효율은 떨어지고, 방광 근육도 약해진다. 고령자 3명 중 1명은 요실금을 경험한다. 대부분의 남자는 전립선 비대증으로 소변 보기가 힘들고, 줄기도 약해진다.

▲건강포인트

요실금 환자의 90%에서 약이나 수술로 요실금과 전립선 비대증을 개선할 수 있다. 항문 괄약근 등을 조이는 골반운동도 요실금 방지에 좋다.

폐

55세 전후에 폐조직 내의 단백질은 탄력을 잃으며 흉곽의 움직임이 둔해진다. 폐포는 들이마신 공기 중 산소를 폐정맥내의 혈액으로 옮기는 능력이 떨어진다.

▲건강포인트

담배를 피우지 않고, 수영을 즐긴다. 이처럼 체력을 잘 단련한 고령자는 앉아서만 일하는 젊은이보다 폐활량이 더 클 수 있다.

소화기관

위액과 소화효소는 60세가 넘으면 현저히 준다. 음식물이 소장·대장으로 넘어가는 시간이 길어지고, 변비가 더욱 흔해진다. 일부 영양소는 쉽게 흡수가 안 된다.

▲건강포인트

과일·채소·섬유소가 풍부한 곡물 등이 변비를 예방한다. 운동과 엽산 등이 대장암 발생 위험을 줄이고, 육류 섭취는 대장암 발생 위험을 높인다.

심장과 동맥

혈관벽을 싸고 있는 내피층에 지방 성분이 쌓이고, 상흔 등이 축적돼서 동맥경화가 심해진다. 그래서 심장·뇌 등 여러 장기에 혈류량이 줄어든다. 혈압이 흔히 높아진다. 여자는 폐경기 전에는 심장병 발생 위험이 남자보다 작다가, 폐경 후에 남자보다 커진다. 65세가 넘으면 60% 이상에서 심장·혈관에 이상이 생긴다.

▲건강포인트

운동, 체중조절, 과일과 야채·곡물 위주의 식사 등이 동맥경화와 고혈압을 개선시킨다.

뇌와 신경

30세에서 90세 사이에 뇌는 10%가 위축된다. 뇌의 신경세포들도 밀집돼 있던 것이 영성해진다. 업무를 구성하고 진행시키는 능력은 쇠퇴하는 반면, 언어 능력과 집중력은 그런 대로 유지한다.

▲건강포인트

정신적인 활동과 달리기 등 유산소 운동이 인지 기능을 유지하는 데 좋다. 피아노 등 손가락과 머리를 많이 쓰는 취미를 갖고, 자주 활발히 걷는 습관을 가져야 한다.

뼈와 연골

50세가 넘으면 골밀도가 점차 감소한다. 또 관절면을 부드럽게 보호하는 연골도 점점 소실된다. 폐경기 여성은 여성호르몬 에스트로젠이 떨어지면서 골 손실이 가속된다.

▲건강포인트

하루에 몇 분 몇 시간이라도 서서 체중이 실리는 운동을 한다. 비타민D가 풍부한 음식을 많이 먹는다.

근육과 힘

나이 들면 근육의 크기와 무게가 줄어든다. 근육이 퇴화함에 따라, 신체는 휴식할 때 적은 칼로리로도 신진대사가 이뤄진다. 따라서 같은 칼로리를 섭취해도 지방이 쌓이고 살이 찌는 결과를 낳는다.

▲건강포인트

어느 나이에서건 웨이트 트레이닝으로 근육의 양과 힘을 늘릴 수 있다. 또 한 스트레칭은 근육의 유연성을 유지하는 데 매우 중요하다.

성공한 사람들이 자기 전 지키는 9가지 습관

1. 책을 읽는다

성공한 사람들의 특징 중 하나는 자기 전 '뒤편' 읽는 것이라고 말했다. '심각하게 뭐 있어? 일자리에 유머 더하기' 의 저자이자 국제사 업연설자인 마이클 커는 "성공한 사람들은 출처가 어디든 정보를 주는 자료라면 읽는다. 과학잡지, 경제신문뿐만 아니라 소설이나 소셜미 디어사이트 등 '뒤편' 읽는다" 고 말했다. 이런 정보습득은 더 큰 창 의성과 열정의 원료가 된다고 믿기 때문이라고 덧붙였다.

2. 명상을 한다

"[명상은] 몸과 마음을 잠잠히 하기에 가장 좋은 방법이다" 라고 임 원지도자 데일 커로우가 전했다. 그는 많은 성공한 사람들 (임원들)은 잠들기 10분전 명상을 한다고 말했다.

3. 하루를 뒤돌아 본다

'감사 일기장' 은 하루 종일 감사했던 일 3가지를 적는 다이어리로 이렇게 감사한 일을 적으면 원동력도 생기고 성취감도 생긴다고 마이 클 커는 날마다 적는 회고록을 추천했다.

4. '할 일 리스트'를 만든다

잠자리에 들기 전 머릿속을 정리하고 자는 것이 숙면을 중요시 여기는 성공한 사람들에게는 꼭 지켜야 할 습관 중 하나다. 마이클 커는 "자 기 전 생각을 정리하고 적어놓는 행동은 잠생각이 잠을 방해하지 않게 한다" 며 성공한 사람들이 장문의 할 일 리스트를 만드는지 설명했다.

5. 일과 사생활을 완전히 격리시킨다

진짜로 성공한 사람들은 잠들기 전에 일을 제외한 모든 것을 할 정도 로 쉴 때는 쉬는 습관이 있다고 마이클 커는 말했다. 그는 마지막 이 메일을 읽은 시간과 잠자리에들 시간 사이에 완충제는 필수이며 자리 에 누웠을 때 일에 대한 생각이 머릿속에 남아있으면 안 된다고 권고 했다.

6. 가족들과 시간을 보낸다

성공한 사람들에게 대한 편견으로 가족들과 시간을 보내지 않고 일에만 몰두하는 사람을 생각한다면 그것은 큰 오산이다. 진정으로 성공한 사 람들은 가족들과 담소를 나누고 애완견과 시간을 보내는 등 다음날의 원활한 생활을 위해 마음을 다스리는 습관을 가지고 있다고 비즈니스 인사이더 말했다

7. 계획적으로 잔다

"워커홀릭이나 사업가가 이행하기 힘들지만 꼭 지키는 습관이 있는 데 이는 내가 아는 다수의 크게 성공한 사람들이 공통적으로 갖고 있 는 습관으로 충분한 취침시간을 갖는 것이다" 라고 마이클 커가 전했 다. 또한, '성공한 사람들은 아침식사 전 무얼 하나' 의 저자 로라 벤 더캡은 기상시간을 정해놓고 몇 시간의 취침시간이 필요한지 거꾸로 세어 잘 시간을 정하고 때마다 알람을 설정하여 규칙적인 취침시간을 갖는 것을 추천했다.

8. 긍정적인 메모를 적어둔다

'감사 일기장' 과 비슷한 맥락인 이 습관은 성공한 사람들은 대부분 긍정적인 태도를 유지하려고 노력의 일부분이다. 이는 부정적인 태도 는 더 많은 스트레스를 불러일으킨다는 사실을 그 누구보다도 잘 알고 있기 때문일 것이라고 했다. 심리학박사 마이클 우드워드 는 "자기 전 하루에 있었던 긍정적인 일을 기억하고 회상하고 축하해라. 그럴 일이 없더라도" 라며 긍정적인 마음을 강조했다.

9. 내일의 성공을 그려본다

진행중인 프로젝트나 일에 대해 긍정적인 결과를 그려보는 일은 실제 로 성공을 불러올 수 있는 의지력을 키워준다. "대부분 이런 비전에 대한 상상은 과제나 연습이 아니다. 이는 자연스럽게 우 러나오는 우리의 일부분이다" 라고 미국의 국립직장전문가 린 테일러가 덧붙였다.



Edison Football Club

SINCE 1987



"축구를 사랑하시는 모든 분들을 환영합니다."

저희는 즐기는 축구, 함께하는 축구를 지향하는 팀입니다. 중부 뉴저지 지역에서 체력관리를 위해 축구를 하고 싶은데 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 선배배들을 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

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

예비대학생과 대학원생들을 위한 여름방학 플랜

치열했던 입시전쟁을 치러 드림스쿨에 합격한 학생들은 오는 5월 1일까지 학교 당국에 등록의사(SIR)를 전달해야 한다. 등록의사 전달과 함께 예비 대학생들은 본격적으로 8월 또는 9월에 대학에 진학할 준비에 들어가게 된다.

요즘은 대학원을 진학하는 학생도 크게 늘어남에 따라 여름방학을 알차게 보내는 문제가 예비대학원생들에게도 중요해졌다. 학부를 졸업하자마자 바로 대학원에 입학하는 경우는 2~3개월 정도밖에 여유가 없지만 대학을 졸업하고 1월이나 2월에 대학원으로부터 입학허가를 받은 경우는 거의 반년 이상 여유시간이 생기게 마련이다. 따라서 여름방학을 어떻게 보내느냐에 따라 대학이나 대학원 졸업 후의 진로에도 큰 영향을 미칠 수 있다.

특히 고교 졸업과 대학 입학 사이에 긴 여름방학은 눈 깜짝할 사이에 지나간다. 이 때문에 철저한 계획을 짜서 고교 졸업 후 여름을 알차게 보내야 한다. 대학원에 입학하는 학생의 경우에도 마찬가지이다. 예비대학생과 대학원생들을 위한 여름방학 플랜에 대해 알아봤다.

■ 필수 교양과목을 파악한다

대학이 요구하는 필수 교양과목들이 무엇인지 파악하는 것은 가장 기본이면서 중요하다. 전공 분야에 대한 아이디어가 없어도 교양과목 관련 요구사항을 알면 아카데믹 스케줄을 미리 짤 수가 있다.

필수 교양과목은 전공과는 상관없이 대학을 졸업하기 위해 모든 학생들이 이수해야 하는 과목을 말한다. 이들 교양과목들은 대학 별로 차이가 있지만 대체로 인문학과 예술분야, 수학, 과학 등이 적절히 혼합되어 있다. 일부 대학은 컴퓨터에 대한 기초 지식이나 외국어를 요구하기도 한다. 필수 교양과목에 대한 정보는 대학 웹사이트나 오프라인 코스 카탈로그를 통해 얻을 수 있다. 특히 의대나 약대에 진학을 고려하고 있는 학생들은 신입생 1학기가 가장 중요하다.

의대 입학사정에서 가장 중요한 것은 학교 성적(GPA)이다. 그 중에서도 학부 1학년 1학기 성적이 중요하다는 것은 두 말할 나위가 없다. 상당수 학생들이 대학 1학년을 자유와 해방감에 취해 성적을 망치는 경우가 많다. 이는 다음 학기 공부를 어렵게 만들고 대학생활 적응에도 악영향을 미칠 수 있다.

수학, 생물, 물리, 화학 등 기초과목에서 좋은 점수를 받지 못하면 그 다음 단계인 유기화학, 분자생물학 등에서 좋은 점수를 받기는 더 힘들어진다. 1학년 때 기초를 잘 쌓아야 2~3학년 때 응용과목에서도 좋은 성적을 올릴 수 있다는 이야기이다. USC 의대 암생물학 부교수이면서 입학사정관을 겸임하고 있는 흥영권 박사는 “여름방학 등을 이용해 미리 선행학습을 해 뒤야 좋은 학점을 받는 데에 유리하다”며 “물리, 화학 등의

기초를 잘 쌓아야 학부에서 좋은 학점을 받을 수 있다”고 강조했다.

■ 수학, 과학, 작문 실력을 다듬는다

고등학교 때 택한 작문, 생물학, 화학, 수학, 외국어 클래스는 대학에서 택할 과목들을 준비하는데 든든한 기초역할을 했다.

이들 클래스에서 배운 내용 중 핵심 포인트를 골라 복습한다. 이 과정에서 특별히 어려움을 겪은 내용이 있다면 이에 더욱 신경 쓴다. 대학은 고등학교 때와 또 다른 차원의 학습이 진행된다. 실력이 거의 비슷한 학생들이 모여 경쟁이 더욱 치열해지게 마련이다. 이때 기초실력이 부족하다면 자연스럽게 경쟁에서 낙오할 수밖에 없다.

게이트웨이 아카데미 LA 김소영 원장은 “대부분의 학부모들이 대학에 입학하는 데 초점을 맞추는 데 사실은 입학 후 쫓아가는 것이 더 중요하다”며 “특히 텃걸이로 입학한 학생들의 경우 미리 독해력과 수학실력을 든든하게 쌓아 놓아야 경쟁에서 뒤처지지 않게 된다”고 강조했다.

이는 대학원생의 경우에도 마찬가지이다. 대학원은 이미 전공이 결정되어 학과목의 내용이 더 깊어지기 때문에 만약에 기초가 없다면 오래 버티지 못하고 낙오할 것은 뻔한 이치이다.

■ 캠퍼스 주변 환경을 익힌다

대도시 한복판에 학교가 있는지 아니면 한적한 시골 혹은 중간 규모의 타운 등 캠퍼스의 위치에 따라 학생들의 생활패턴이 달라진다. 공부에 어려움을 겪지 않도록 대비하는 것도 중요하지만 이에 못지않게 자신이 생활하게 될 커뮤니티에 대해 배우는 것도 빼먹지 말아야 할 단계이다.

응급상황 발생 때 병원은 어디 있는지, 캠퍼스 음식이 질리면 캠퍼스로부터 멀지 않은 곳에 다양한 식당들이 있는지, 대중교통 시스템이 제대로 있는지 등 몇 달 후 캠퍼스에 입성할 신입생들이 알아둬야 할 사항을 점검한다.

■ 클럽이나 단체에 대한 정보를 얻는다

대학은 공부만 하는 곳은 아니다. 전 세계에서 몰려든 학생들로 붐비는 대학에서 친구를 사귀는 가장 효과적인 방법은 관심이 있는 단체나 클럽에 가입해 적극적으로 활동하는 것이다.

대학에서 만난 친구들이 사회에까지 연결되는 경우가 많기 때문에 순수한 시절에 좋은 친구를 만나 우정을 돈독히 하는 것도 또한 중요하다.

각종 활동에 대한 정보는 대학 웹사이트나 인쇄물을 통해 얻을 수 있으며 종류가 많기 때문에 학생이 관심 가는 분야의 활동을 쉽게 찾을 수 있다. 하지만 신입생으로 첫 학기 때 너무 많은 활

등을 시작하면 공부에 지장을 받을 수 있어 수위를 조절하는 것이 바람직하다.

대학원생들의 경우도 클럽이나 단체에 관한 정보를 얻어 자신의 커리어와 연결되는 활동을 하면 좋다.

■ 오리엔테이션에 참석한다

신입생들을 위해 대학에서 실시하는 오리엔테이션은 학교생활의 전반적인 흐름을 파악하고, 캠퍼스 환경에 익숙해지는 첫 발자국이다.

아무리 바빠도 오리엔테이션은 부모와 함께 참석하는 것이 좋다. 대학에 대한 학생 및 부모들의 궁금증을 해소할 수 있는 절호의 기회이기도 하다. 오리엔테이션 행사에서 학생, 교수, 교직원 등 관계자들을 만나 학교에 대한 여러 정보를 입수하고 신입생으로서 필요할 것들은 무엇인지 알아볼 수 있다.

대학원 학생도 마찬가지이다. 대학 때처럼 부모와 함께 참석할 필요는 없겠지만 자신의 생활환경을 미리 점검하는 의미에서 참석해서 궁금한 사항들을 물어보고 메모해 두면 쓸데없이 낭비하는 시간을 줄일 수 있다.

■ 커리어에 대해 생각해 본다

대학 4년은 졸업 후 원하는 커리어에 입문하기 위한 일종의 준비과정이다. 여름방학 동안 내가 대학을 마치고 무엇을 하길 원하는지 진지하게 생각해 본다.

먼저 대학을 졸업한 부모나 형제, 선배들로부터 어떤 과정을 거쳤으며 누구의 영향을 받아 커리어를 결정했는지 경험담을 들어보는 것도 크게 도움이 될 것이다. 자신이 좋아하고 관심 있는 분야에서 인턴십을 하거나 일을 해보는 것도 소중한 경험이 된다.

실례로 한 남학생은 대학에 입학하기 전 여름방학을 이용해 메디칼 인턴십을 하는 기회를 잡아 이를 바탕으로 자신이 메디칼 분야에 관심이 있다는 사실을 알게 됐고 결국은 대학에 입학해 프리메드 과정을 밟고 있으며 현재 의대 입학을 위해 준비 중이다.

■ 시간관리가 중요하다

시간의 중요성은 아무리 강조해도 지나치지 않다. 놀거나 휴식을 취하는 것도 어떤 목표를 가지고 생활계획표를 짜서 시간을 보낼 때 생산성이 있게 마련이다.

물론 그동안 대입시에 지친 몸과 정신을 재충전하기 위해 당분간 아무 생각 없이 놀아보는 것도 한 방법이 될 수 있다. 일을 하고 싶거나 공부를 하고 싶다는 마음이 들 때까지 말이다.

그 후에는 마음을 다잡고 다음 단계로의 약진을 위한 자신만의 시간활용법을 꺼내들어야 한다.

시간은 항상 기다려주지 않는다. 짧은 시절의 황금 같은 시간을 낭비하는 것은 최악에 가깝다. 한 가지 일에 미쳐보거나 아니면 배낭여행을 떠나보든 혹은 장거리 선교여행을 갈 수도 있고 몸과 마음이 재충전될 수 있도록 하는 것은 학생 자신의 몫이다.

2014 SUMMER CAMP



Since 1996

SB

EDUCATION

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

Aberdeen

1323 Highway 34
(732) 688-0588

Register by Mar. 15

E. Brunswick

572 Ryder Lane
(732) 688-0588

\$1500.00

Semi Full Day & SAT I

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

<몬스터> 스릴러와 블랙코미디의 이중교배

이 영화를 소개하자면 시골 장터에서 ‘미친년’ 으로 통하는 야채장수 복순(김고은)은 머리는 좀 모자라도 당하고는 못 산다. 곧 서울대에 갈 여동생이 정체불명의 젊은 남자에게 교살당하는 걸 보자 눈이 뒤집힌 복순은 죽기 살기로 남자를 뒤쫓는다. 복순이 쫓는 남자는 싸이코패스 태수(이민기). 외삼촌의 회사 여직원을 청부살해한 그는 목격자를 사냥하다 복순의 여동생을 죽이게 된 것이다. 살인을 마무리하기 위해 태수는 복순까지 없애려 한다.

왜 봐야 하나면 늘 연쇄살인범의 희생양으로만 그려지던 여자 주인공이 식칼을 휘두르며 살인마를 죽이려 든다. 먹잇감에게 맹목적으로 달려드는 태수만큼이나, 복순의 복수도 한 치의 망설임이 없다. 순진무구한 얼굴에 노기를 띠고 식칼을 휘두르며 살인마에게 돌진하는 김고은의 모습은 <은교>(2012)의 인상을 지워버릴 만큼 짜릿한 쾌감을 안긴다. 태수와 그를 둘러싼 캐릭터의 면면도 기괴하다. 냉혈한인 태수는 버려진 자신을 키워준 엄마(김부선)와 형(김뢰하)만은 끔찍이 아끼지만, 그들은 태수를 철저히 이용하면서도 그가 언제 돌변할까 두려워 기회만 있으면 죽여 버리려 한다. 그들이야말로 <몬스터>가 제시하는 우리 사회의 또 다른 ‘몬스터’ 처럼 보인다.

어떤 장면이 제일 좋냐면 살인마와 ‘미친년’ 의 최후의 육탄전. 장대비가 내리는 밤. 선술집에서 유혈낭자한 살육을 저지르는 태수의 눈은 흡사 고대신화 속 괴물처럼 희번덕인다. 태수가 마지막 숨을 끊어놓으려는 찰나, 기습의 일격을 가하는 복순. 이미 머리가 깨져 피를 뒤집어쓴 태수와 더 잃을 게 없어진 복순의 사투는 제 목숨뿐 아니라, 죽어간 모두를 걸고 하는 것이기에 가슴을 짓누르도록 처절했다. 여자라고 봐주는 거? 없다. 김고은의 가냘픈 몸을 생각하면 상상이 안 가겠지만, 여느 남자와 남자의 대결 뺨치도록 과격하다.

아쉬운 점을 꼽자면 엄밀히 <몬스터>는 일반적 스릴러는 아니다. 호러보다 무서운 로맨틱 코미디 <오싹한 연애>(2011)를 연출하고, 각본을 쓴 <시실리 2km>(2004)에서 귀신과 조폭 장르의 이중교배를 선보인 황인호 감독의 두 번째 연출작이다. 전작을 미루어 짐작할 수 있듯이 블랙 코미디가 수시로 출몰한다. 무게중심은 분명 일족즉발의 추격전에 있지만 살벌한 연쇄살인마와 귀엽고 코믹한 ‘미친년’ 의 상반된 캐릭터가 뒤섞이면서 때로 판타지, 코미디 장면이 긴장을 이완시키기도 한다. 황인호 감독 특유의 유머 코드에 공감한다면 이색적인 탈장르 영화로 즐길 수 있겠지만, 진중한 스릴러를 기대한 관객이라면 몰입하기가 힘들 수도 있다.

글 나원정 기자
나원정 기자 wjna@maxmovie.com
(저작권자(c) 맥스무비. 무단전재 및 재배포 금지)

<우아한 거짓말>

이 영화를 소개하자면 남편이 먼저 세상을 떠났지만 현숙(김희애)은 늘 씩씩하다. 마트에서 일하며 가족의 생계를 책임져야 하지만 “엄마가 행복했으면 좋겠다” 고 말하는 딸들이 있어서 오늘도 힘이 난다. 제 교복도 직접 다려 입을 만큼 열렬하고 애교 있는 막내 천지(김향기)와 쌀쌀맞게 구는 듯해도 동생과 엄마를 챙기는 속 깊은 첫째 만지(고아성)는 현숙이 살아가는 이유이자 목표였다. 그러던 어느 날, 마냥 밝게만 보였던 천지가 스스로 목숨을 끊었다. 대체 천지는 왜 그랬을까?

왜 봐야 하나면 <완득이>로 가슴 따뜻해지는 결말을 선사했던 이한 감독이 다시 한 번 김려령 작가의 원작을 펼쳤다. “열살짜리도 충분히 이해” 할 수 있는 “원작에 최대한 충실하고자” 했던 감독의 노력은 결실을 거뒀다. 세상을 먼저 떠난 아이와 남겨진 가족과 친구들의 아픔은 절절한 수식 없이도 충분히 깊게 전달된다. 20년 만에 스크린으로 복귀한 김희애와 “처음으로 엄마가 있는 역할을 해봤다” 는 고아성, 벌써 스크린을 가득 채울 줄 아는 김향기의 모녀 앙상블이 훌륭하다.

어떤 장면이 제일 좋냐면 천지를 둘러싼 학교 폭력은 겉으로 드러나지 않아 더 아프다. 먼저 다가가 절친 서약을 하자는 화연(김유정)의 웃음은 해맑을 정도로 예뻐서 더 섬뜩하다. 경쾌한 ‘메신저’ 알람이 그 어떤 무기보다 잔인해질 수 있는 현재진행형의 따돌림 방식 또한 공포스럽다. 그러나 교실에서 고립되었던 천지의 섬에도 아주 잠깐 방문자가 오던 순간이 있었다. 아주 짧았고, 쉽게 부서져서 결국 천지를 자살로 내몰 만큼 절실했던 ‘함께’ 의 기억은 역설적으로 영화 안에서 가장 빛나는 순간이었다.

아쉬운 점을 꼽자면 이한 감독은 카메라로 출연한 유아인, 성동일을 무거워 질 수 있는 이야기에 숨통 같은 존재라고 밝혔다. 내내 슬프고 억울하고 분한 감정을 꺾꺾 눌러 담는 주인공들에서 한 발 비껴나 극에 유머를 엮는 이들은 웃음의 영역을 담당한다. 분명 이들이 등장할 때 폭소가 터지지만, ‘작정한’ 코미디가 영화의 전체적인 흐름을 흩어놓는 것은 다소 아쉽다.

글 이지혜 기자
이지혜 기자 hye@maxmovie.com
(저작권자(c) 맥스무비. 무단전재 및 재배포 금지)

맥스무비

행복한 밤을 위한 숙면 팁

우리의 밤은 당신의 낮보다 아름다워야 하거늘, 매일 밤이 괴로운 이유는 지긋지긋한 불면증 때문이다. 불면증의 원인이 되는 사소한 습관을 고치고 숙면 환경을 만들어주면 평화로운 밤이 찾아온다.

의학적으로 ‘불면증’이란 수면을 취할 수 있는 환경과 시간이 주어졌음에도 불구하고 ‘수면이상’ 증상이 나타나는 것을 가리킨다. 수면이상 증상은 잠들기 어렵거나 잠에서 너무 일찍 깨어나거나 하룻밤에 2회 이상 깨는 것을 모두 포함한다. 잠을 자고 나도 잔 것 같지 않게 질이 낮은 비회복성 수면도 사실상 불면증에 해당된다. 이런 증세가 지속적, 반복적으로 일어나면 불면증으로 진단받게 되는 것.

불면증은 정신 건강에도 치명적인 영향을 미친다. 행복호르몬인 세로토닌이 수면을 조절하는 멜라토닌을 만들어내기 때문에 세로토닌이 부족한 우울증 환자들은 대개 불면증을 달고 산다. 반대로 불면증이 지속되면 앞으로 우울증으로 악화될 가능성이 높아진다.

불면증을 걱정하기 전에 먼저 본인의 컨디션을 잘 살펴서 얼마나 잤을 때 몸이 개운하고 낮에 졸리지 않은지 확인하는 게 우선이다. 필요 수면시간은 개인차가 크다. 6시간 자도 충분한 사람이 8시간을 채우려고 2시간 동안 뒤척이면서 수면장애인가 고민할 필요는 없다. 또 중간에 깨더라도 바로 잠들 수 있다면 불면증이 아니니 걱정 말길.

작은 불빛까지 가려라 수면호르몬인 멜라토닌은 눈에 빛이 들어오지 않는 조건에서 잘 분비된다. 쉽게 잠들려면 주위의 빛을 최대한 차단할 것. 조명뿐만 아니라 모니터와 TV의 버튼, 멀티탭의 붉은 버튼 등 희미한 빛도 모두 가려준다. 창문의 위치상 외부의 불빛이 들어온다면 암막 커튼을 활용하길. 배우자나 부모님과 방을 함께 써서 분위기 조성이 쉽지 않다면 수면안대의 착용을 제안한다.

침구를 신중하게 선택하라 베고 누웠을 때 목과 머리를 제대로 받쳐주지 못해 웬지 불편한 느낌을 주는 베개는 숙면을 방해한다. 베갯속은 천연 라텍스 등 바스락 소리를 내지 않고 각도에 따라 움직이지 않으면서 머리에서 전달되는 열을 잘 발산해주는 소재를 쓴다. 이불은 덮고 자는 동안 축축한 느낌 없이 체온조절이 가능한 제품이 좋다. 보온성과 통기성이 탁월한 구스다운, 덕다운 소재가 효과적이다. 무거운 이불 역시 숙면을 방해하므로, 되도록 가벼운 속통과 부드러운 패브릭 이불을 사용하자.

배고픔과 배부름을 멀리하라 저녁 식사를 너무 늦게 하거나 야식을 먹는 경우, 소화기관은 갑자기 들어온 음식물을 소화시키느라 ‘노동’ 모드가 되고, 그동안 뇌는 잠들려 하지 않는

다. 최소 3시간 전에는 음식 섭취를 끝내라. 반대로 너무 배가 고프는 상태에서도 잠들기 어렵다. 오히려 스트레스 호르몬만 발생할 뿐. 이때는 아주 가볍게 허기를 채우고 잠자리에 들어라. 데운 우유 1컵이나 바나나 1개 정도면 충분하다.

당분 섭취를 줄여라 당분이 든 음식을 많이 먹으면 순간적으로 정신이 또렷해지고 에너지가 생긴다. 이런 상태가 늦은 밤까지 지속되면 쉬 잠들기 어렵다. 오후 5시 이후에 단 것이 당긴다면 대추, 바나나 등 자연식품으로 해결하길. 식생활에서 설탕을 최대한 배제하면 불면증을 완화, 예방할 수 있다.

격렬한 운동과 목욕을 주의하라 너무 늦은 시간에 심한 운동을 하면 혈액이 빨리 돌아 잠들지 못한다. 격렬한 운동은 아침이나 오후가 좋고, 최대한 이른 저녁에 끝낼 것. 욕조에 몸을 푹 담그는 목욕은 몸이 이완되기는 하나 마찬가지로 혈액순환이 빨라져 숙면을 방해한다. 잠들기 직전에는 간단한 스트레칭 정도만 할 것!

아로마테라피를 활용하라 늦은 저녁 허브차를 마시거나 아로마오일의 향을 맡으면 심신이 안정되어 숙면을 취하는 데 도움이 된다. 아로마 향초를 은은하게 켜두었다가 끄고 자는 것도 좋은 방법이다. 캐모마일, 라벤더 등 숙면 유도 효과가 있는 허브를 골라 활용하길. 레몬, 페퍼민트 등은 오히려 잠이 깬다.

잠이 오지 않으면 일어나라 한 시간 이상 잠자리에서 뒤척이다 보면 ‘왜 잠들지 못하는 걸까?’ 걱정하게 되고, 낮에 있었던 일이 떠오르고, 시곗바늘 가는 소리에 냉장고 소음까지 하나하나 다 거슬린다. 쉽사리 잠들지 못한다면 차라리 일어나서 다른 활동을 하라. 이때 TV, 컴퓨터, 스마트폰 등 스스로 빛을 내는 ‘발광’ 매체를 켜면 각성 상태가 되어 오던 잠도 달아나게 되므로 조심하자. 책을 읽다 보면 슬슬 피곤해지면서 이불 속이 그리워진다.

Check List

불면을 부르는 사소한 습관

- 에너지 드링크, 커피 등 고카페인 음료를 즐겨 마신다.
- 천장등이나 침실등을 켜고 잔다.
- 자기 전, 이불 속에서 스마트폰을 본다.
- 늦은 밤에 통화한다.
- 야식을 즐겨 먹거나 저녁 식사 시간이 늦은 편이다.
- 주말에 몰아서 잔다.
- 저녁에 심한 운동을 한다.
- 음주와 흡연 둘 중 하나를 자주 한다.
- 다이어트 또는 시간이 없어서 저녁을 굶는다.
- 달콤한 디저트를 자주 즐긴다.

평소 자신의 생활에 해당하는 내용이 5문항 이상이라면 당신은 수면장애를 겪고 있을 확률이 높다. 사실 작은 버릇 하나도 불면증의 원인이 될 수 있어 이 중 1문항만 해당되더라도 불면증으로 고생할 수 있으므로 최대한 숙면을 위한 환경을 조성해줄 필요가 있다.

오래 기다리셨습니다...뉴욕의 봄 이렇게 즐기세요



◆**강변 산책**=조용한 산책을 즐길 수 있는 강변이 많다는 것 또한 뉴욕의 장점이 아닐까. 우선 추천할 곳은 퀸즈 롱아일랜드 시티의 갠트리스테이트플라자파크(Gantry State Plaza Park 4-09 47th Rd).

엠파이어스테이트빌딩 유엔빌딩 크라이슬러빌딩 등이 눈 앞에 펼쳐지는 장관을 보며 조용히 걷다보면 추억만들기가 따로 필요없다. 로맨틱한 야경으로 손꼽히는 곳.

또한 루스벨트아일랜드로 가면 남쪽에 있는 포프리티엄파크(Four Freedoms Park 1 FDR Dr)에서 조용함을 뛰어넘어 고요한 시간을 보낼 수 있다. 흰색 계단과 강을 향해 세모꼴로 펼쳐진 공간에서 고요함과 평화로움을 느낄 수 있을 것.

맨해튼 웨스트사이드로 가면 허드슨강가를 따라 길게 이어지는 산책로가 업타운부터 다운타운까지 쭉 이어진다. 건너편 뉴저지 풍경을 보면서 마음을 차분히 가라앉힐 수 있다.

허드슨강가의 경우 강변 곳곳에 있는 피어에서 다양한 놀이를 즐길 수 있다는 것 또한 장점이 된다. 각종 운동을 할 수 있는 첼시피어스(23스트리트) 웨스트빌리지 인근 허드슨리버파크를 비롯해 79스트리트 보트베이진카페(Boat Basin Cafe) 96스트리트 테니스장 140스트리트 리버뱅크스테이트파크 등 남북을 총망라한다.

◆**스파워크**=4월 21일부터 27일까지 이어지는 '스파 워크'를 통해 평소보다 저렴한 가격에 봄맞이 스파를 즐겨보자. 겨울 동안 묵은 각질을 싹 제거하고 반짝반짝 빛나는 얼굴로 다시 태어나보는 건 어떨까.

일주일 동안 진행되는 스파 워크는 뉴욕시 내 여러 스파숍에서 50달러에 서비스를 즐길 수 있는 기간이다.

평소에는 160달러 하는 키엘스파(Kiehl's Spa 1851 157 E

64th St)로 가서 울트라 페이스(50분)를 받아봐도 좋고 고급 매니큐어와 페디큐어를 받으러 브루클린 그린스파(Green Spa)로 가도 좋다. 예약은 3월 17일부터 온라인(spaweek.com)으로 할 수 있다. 자리가 빨리 차니 미리 짚하는 것이 좋다.

◆**브루클린브리지파크(피어2)**=뉴욕의 봄을 논하면서 브루클린을 빼놓을 수 없다. 확장 공사를 한창 이어가고 있는 브루클린브리지파크(Brooklyn Bridge Park)는 4월 말 경 피어2 구역 공사를 마치고 새롭게 오픈할 계획이다.

피크닉 테이블 서플보드 코트 롤러스케이트장 야외 운동 기구 농구장 등이다. 그리고 이 모든 것을 로어맨해튼 전경을 바라보며 즐길 수 있다는 것 이게 가장 중요하다.

봄에 들뜬 마음을 달래기에 이보다 더 좋은 곳이 있을까. 공원으로 향하는 교통편 또한 특별하다. 이스트리버페리(East River Ferry 4달러) 또는 워터택시(Water Taxi)를 타고 강바람을 맞으며 기분을 더욱 돋우자. www.brooklynbridgepark.org.

◆**푸드트럭**=그동안은 먹고 싶어도 제대로 못 먹었다. 푸드트럭 음식의 맛은 야외에서 먹어야 제맛인데 추운 날씨 탓에 시도할 생각조차 못했다면 지금이 적기.

다양한 푸드트럭이 있지만 무엇보다 뉴욕현대미술관 옆 53스트리트와 6애브뉴에 있는 '할랄 가이즈(Halal Guys)'가 최고 아닐까. 수많은 할랄 트럭이 있지만 여기만큼 손님을 많이 끌어모으는 곳은 없다.

최근 USA투데이가 선정한 뉴욕시 푸드트럭 톱10 목록에는 ▶밀크트럭(Milk Truck) ▶엘 올로메가(El Olomega) ▶수블라키GR(Souvlaki GR) ▶칼렉시코(Calexico) ▶켈빈 내추럴 슬러시(Kelvin Natural Slush Co.) ▶타임(Taim) ▶이본스 자메이칸(Yvonne's Jamaican) ▶반 리웬 아이스크림(Van Leeuwen Artisan Ice Cream) ▶코릴라BBQ(Korilla BBQ) ▶나우티(Nauti) 등이 이름을 올렸다.

한국식 바비큐 타코와 브리토로 인기 있는 코릴라BBQ가 반갑다. 이밖에도 디저트 트럭으로 유명한 밀크트럭과 플랫아이언,소호 등지를 중심으로 운영하는 멕시코 트럭 칼렉시코 등이 인기다.

◆**공원놀이**=그냥 가만히 앉아만 있거나 누워만 있어도 좋은 곳이 공원 아니던가. 맨해튼의 중심 센트럴파크와 첼시 공중공원 하이라인(High Line Park)으로 가서 그간 부족했던 일광욕을 즐겨보자.

센트럴파크에서 가장 넓은 잔디밭인 십 메도(Sheep Meadow)를 비롯해 그레이트 론(Great Lawn) 등 대다수 잔디밭은 4월 중순 경 오픈할 예정이다. www.centralparknyc.org.

만우절과 부활절

4월 1일 만우절이 되면, 사람들은 크고 작은 거짓말을 합니다. 사랑하는 연인끼리 ‘이제 그만 만나자. 우리 헤어져’ 라고 한다든지, 학생들이 ‘오늘 학교 수업 휴강이래’ 라고 하는 가벼운 거짓말이 있는가 하면, 소방서에 불이 났다고 전화를 걸어 실제 문제를 만드는 큰 거짓말도 있습니다.

한국에서는 불가능하지만, 많은 서구국가에서는 만우절에 언론에서 아예 대놓고 거짓말을 하는 경우가 많습니다. 특히, 영국의 BBC 방송사는 만우절에 거짓말 방송을 하기로 유명합니다. 1957년 만우절에 BBC 방송의 한 프로그램에서는 스과케티를 수확하는 나무가 있다면서 방송으로 내보냈고, 2008년에는 하늘을 나는 펭귄이 남극에서 발견되었다면서 펭귄이 날아다니는 장면을 그래픽으로 그럴 듯하게 만들어서 방송을 하기도 했습니다.

한국 사람들은 공영방송에서 이런 거짓말을 한다는 것을 상상조차 하지 못합니다. 그래서 벌어진 해프닝도 있습니다. 2008년 연합뉴스는 “알프스 소녀 하이디가 살아있다” 고 발표한 스위스 국제방송 만우절 기사를 그대로 내보냈다가, 나중에 속았음을 알고 서둘러 취소하기도 했습니다.

이런 거짓말 기사들이 있어서일까요? 사실인 기사가 나가지도 믿지 않는 일도 있었습니다. 2003년 만우절에 중국의 유명한 배우 장국영이 죽었을 때 사람들이 믿지 않아서 기사 아래 부분에 ‘이 기사는 사실입니다’ 라고 기록하는 신문도 있었다고 합니다. 많은 젊은 이들에게 그의 죽음은 “믿고 싶지 않은 사실” 이었던 것이죠.

믿고 싶지 않은 사실이 있는가 하면, 믿고 싶은 거짓말도 있습니다. 한국의 직장들이 만우절에 듣고 싶은 거짓말을 보사해 보니, 1위는 “무주택 서민, 아파트 절반 값에 공급” 이었고, 2위는 “일자리 수 넘쳐서 기업들 직원 유출에 비상” 3위는 “육아비용 대폭지원” 이었다고 합니다. 참 재미있지 않습니까? 우리 주변에는 정말 믿고 싶지 않은데 일

어나는 수많은 사실(진실)이 존재하고, 반면에 정말 믿고 싶은데 일어나지 않는 거짓말이 존재합니다.

만우절이 지나면 곧 부활절이 옵니다. 교회력 상으로 부활절은 만우절과 항상 비슷한 시기에 있습니다. 이것은 우리에게 참으로 많은 것을 시사해 줍니다. 만우절과 부활절은 둘 다 사람들로 하여금 ‘그것이 사실이나 아니냐’ 라는 질문을 던지게 하는 날입니다. 바야흐로 4월은 우리로 하여금 진실과 거짓 앞에 서게 하며, 믿고 싶은 거짓과 믿고 싶지 않은 진실 사이에서 결단하라고 촉구합니다.

세상은 믿고 싶은 거짓말로 가득 차 있습니다. 돈과 물질이 우리를 행복하게 해 줄 수 있다고 말합니다. 좋은 집과 많은 돈이 있으면 편하게 살 수 있고, 편하게 살면 행복하다고 말합니다. 믿고 싶습니다. 그러나, 거짓말입니다. 반면에 부활은 역사적인 사실이고 진실이지만, 사람들은 이것을 믿지 않습니다. 정확히 말하면 믿고 싶어 하지 않습니다. 부활을 믿는 순간, 내가 믿고 싶어하고 또 믿고 있는 모든 것이 거짓말임을 인정해야 하기 때문입니다.

우리는 내 눈에 보이고 내 손에 만져지는 것만이 사실이라고 믿는 물질만능의 세계 속에서 살아갑니다. 반면, 부활은 눈에 보이지 않고 손에 잡히지 않기에 거짓말처럼 들립니다. 진실이 거짓 취급 받고, 거짓이 진실 취급을 받는 사회입니다. 만우절과 부활절이 함께 있는 4월, 우리 모두가 가던 길을 잠시 멈추고, 눈을 감고 귀를 막고, 진실과 거짓 앞에 정직하게 서 본다면, 우리 사회는 지금보다 훨씬 밝고 아름다워질 것입니다.

이건 거짓말 아닙니다. 진실입니다.

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

“컬링과 믿음”



2014년 겨울 뜨거웠던 소치 동계올림픽이 막이 내렸다. 말도 많고 탈도 많았던 올림픽이었던것 같다. 항상 올림픽때 보면 평소에 별관심을 받지 못했던 종목이 관심을 끄는 일들이 생기곤 한다. 한국의 여자 핸드볼이 그런 케이스였고 여자 피겨스케이팅도 김연아가 아니었다면 비인기 종목으로 관심의 대상에도 들어가지 않았을지도 모른다.

이번 소치 올림픽때에도 비관심종목이었다가 흥미를 끌었던 종목 가운데 하나가 ‘컬링 Curling’ 이라는 게임이었다. 평소 아무도 알아주지 않고 관심도 없었던 경기였는데 올림픽때 전세계에 자세하게 경기가 중계되면서 보는 이들의 선입관이 달라지고 그 게임이 얼마나 힘들고 재미있는 게임인지 알려게 되었다.

컬링게임은 볼링과 비슷한 룰을 가지고 있지만 전혀 다른 게임이다. 긴 얼음위에 원(house)을 그려놓고 그위로 돌들을 미끄러뜨려서 두팀가운데 누가 원 중앙에 돌일 많이 넣느냐로 승부가 갈라진다. 재미있는것은 원안에 자기편의 돌을 많이 넣기위해서 다른팀의 돌을 아내어야하는것이다. 그냥 던지고 빗자루같은것으로 쓸면 될것 같은데 그게 아니었다. 피말리는 작전과 기술, 팀웍, 체력이 있어야 이길수 있는 게임인걸 후에 알았다. 그래서 전문가들은 컬링을 얼음위의 체스라고 말한다.

나는 크리스천으로서 지금까지 볼링(마틴루터가 만든)이 가장 기독교적 게임이라고 생각했었는데 컬링을 보면서 이것이야말로 가장 기독교적, 특히 신앙인들의 삶을 보여주는 게임이라는 영감을 얻게되었다. 교회나 각 성도들의 삶이 바로 컬링의 룰과 같다. 삶가운데서 열심히 악한생각, 은밀한 시험들을 아내어야 영적으로 이길수 있다. 아내지 못하면 도리어 김을 당하는 것이다.

믿음의 삶이 컬링과 똑같다고 생각한 또 한가지 이유는 컬링은 얼음위에 ‘하우스 house’ 라고 부르는 큰 원이 하나있고 그 안에 또 작은 빨간원이 가장 중간에 있는데 그 큰 원, 즉 하우스가 교회처럼 보이고 빨간원이 마치 예수님처럼 보였다. 우리의 삶가운데 예수를 중앙에 모시고 사는 삶을 신앙생활, 믿음생활 이라고 한다. 아무리 교회다니고 신앙생활한다고 말하지만 예수가 자신의 삶의 가장 중요한 영향을 미치는 자리에 있지 않다면 그사람의 삶은 신앙인의 삶이 아니라고 할수 있다.

구약시대에 성막중심으로 모든 이스라엘의 삶이 정해진것처럼 이시대에도 항상 교회중심, 교회의 머리되신 예수님을 내 삶의 중심에 모시고 그분에게 가장 가까이 하는자만이 믿음의 삶을 영위하는것이고 마귀의 세력을 아낼수있다. 종교개혁자 ‘마틴루터’ 가 만든 찬송 ‘내 주는 강한 성이요’ 를 보면 그가 어떻게 종교개혁을 홀출단신으로 시작하게 되었는지 그 용기의 중심이 무엇이였는지 잘 알수가 있다.

‘내 힘만 의지할때는 패할수 밖에 없도다 힘있는 장수 나와서 날 대신하여 싸우네
이 장수 누군가 주 예수 그리스도 만군의 주로다 당할자 누구라 반드시 이기리로다’

내힘만 의지하면 김을 당할수밖에 없다. 그러나 성도가 예수와 연합하고 지체들과 연합하면 악한 마귀가 만드는 모든 악한것들을 을수가 있다. 마치 컬링게임에서처럼 돌을 던지는 사람만 잘 던져 원안에 넣으면 될것 같은데 아니다. 비질을 하는 사람, 방향을 외치는 사람으로 나뉘어서 한팀이 되는것처럼 예수안에 거하고 늘 도우시는 예수만 의지하면 된다.


나는 포도나무요 너희는 가지니 저가 내안에, 내가 저 안에 있으면 이 사람은 과실을 많이 맺나니 나를 떠나서는 너희가 아무것도 할 수 없음이라 -요한복음 15:5-

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 (A20)
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



참 좋은 교회

The Cood Church

참 좋으신 하나님이 기뻐하시는 교회
 함께 지어져 가는 교회

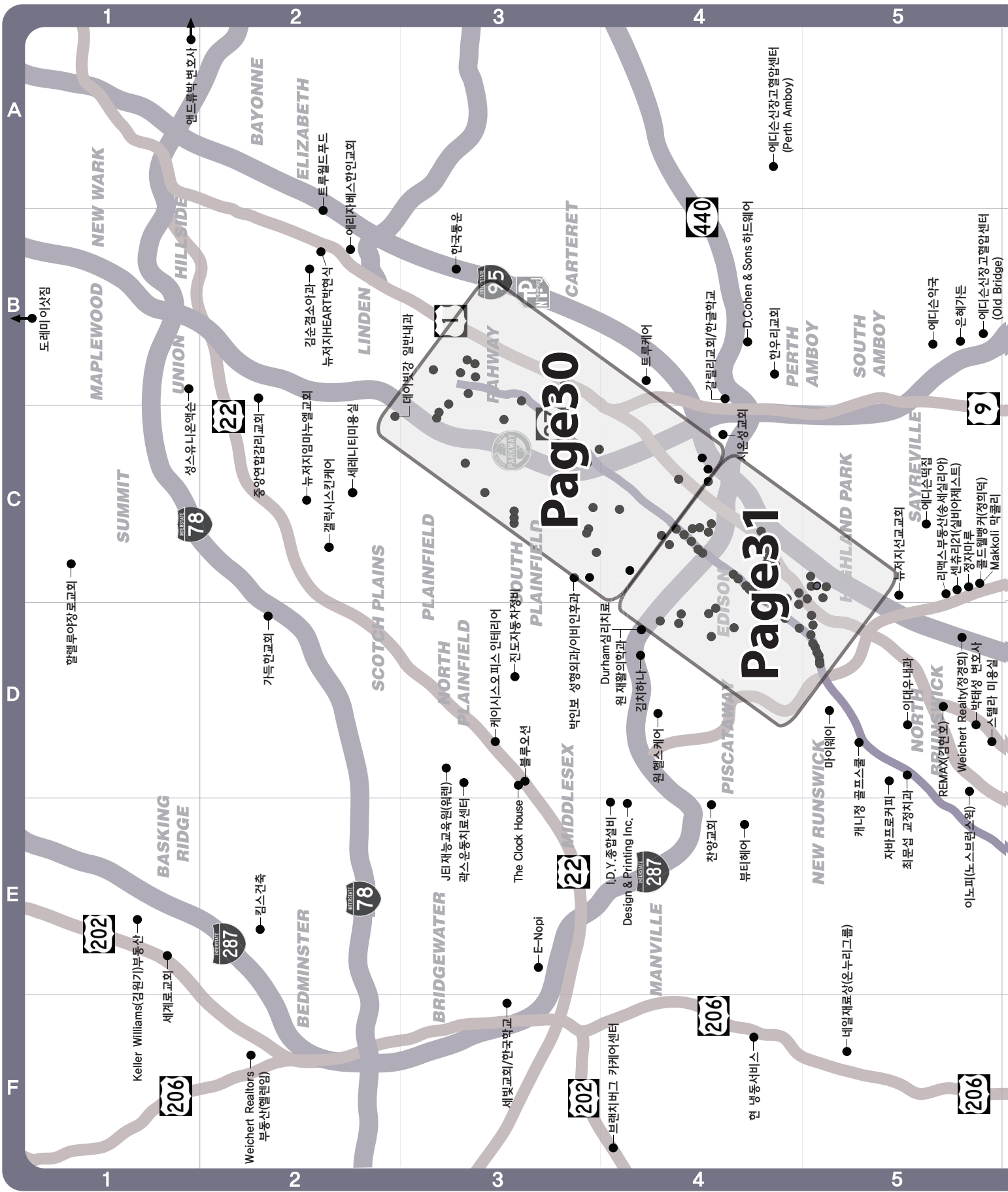
예배안내

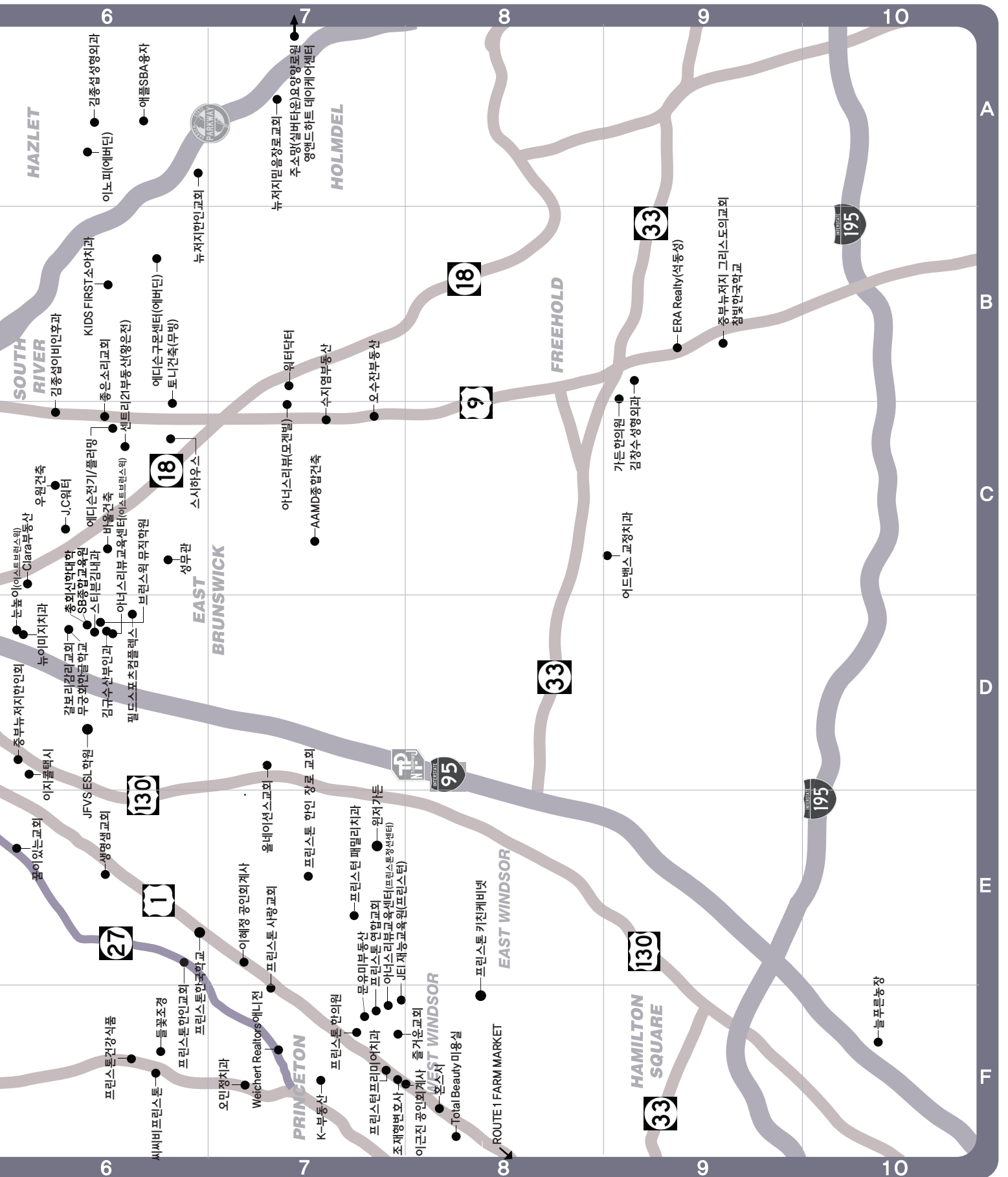
주일예배 1:30 PM 수요일예배 8:30 PM
 새벽예배 화,수,목6AM

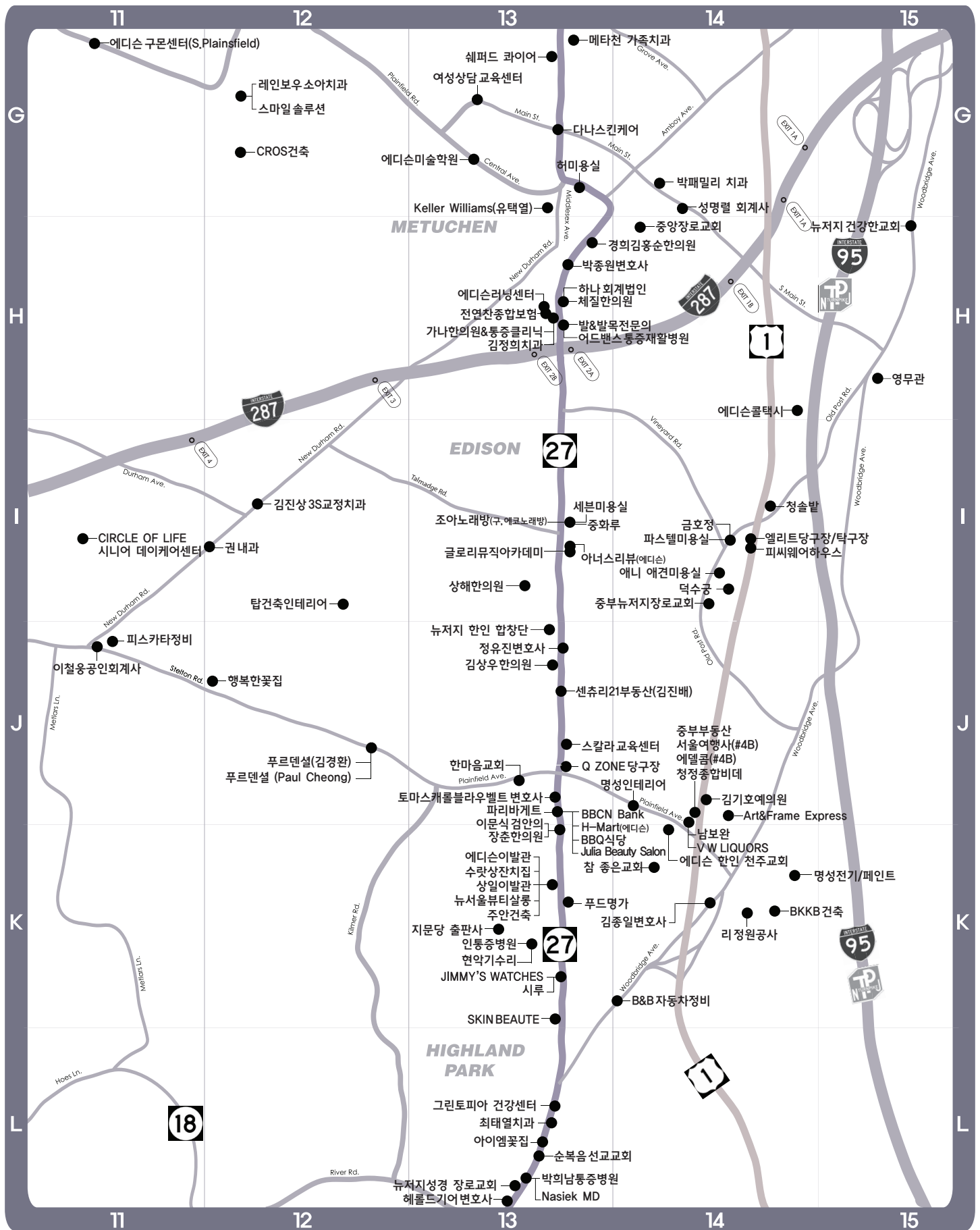
담임목사 한위현

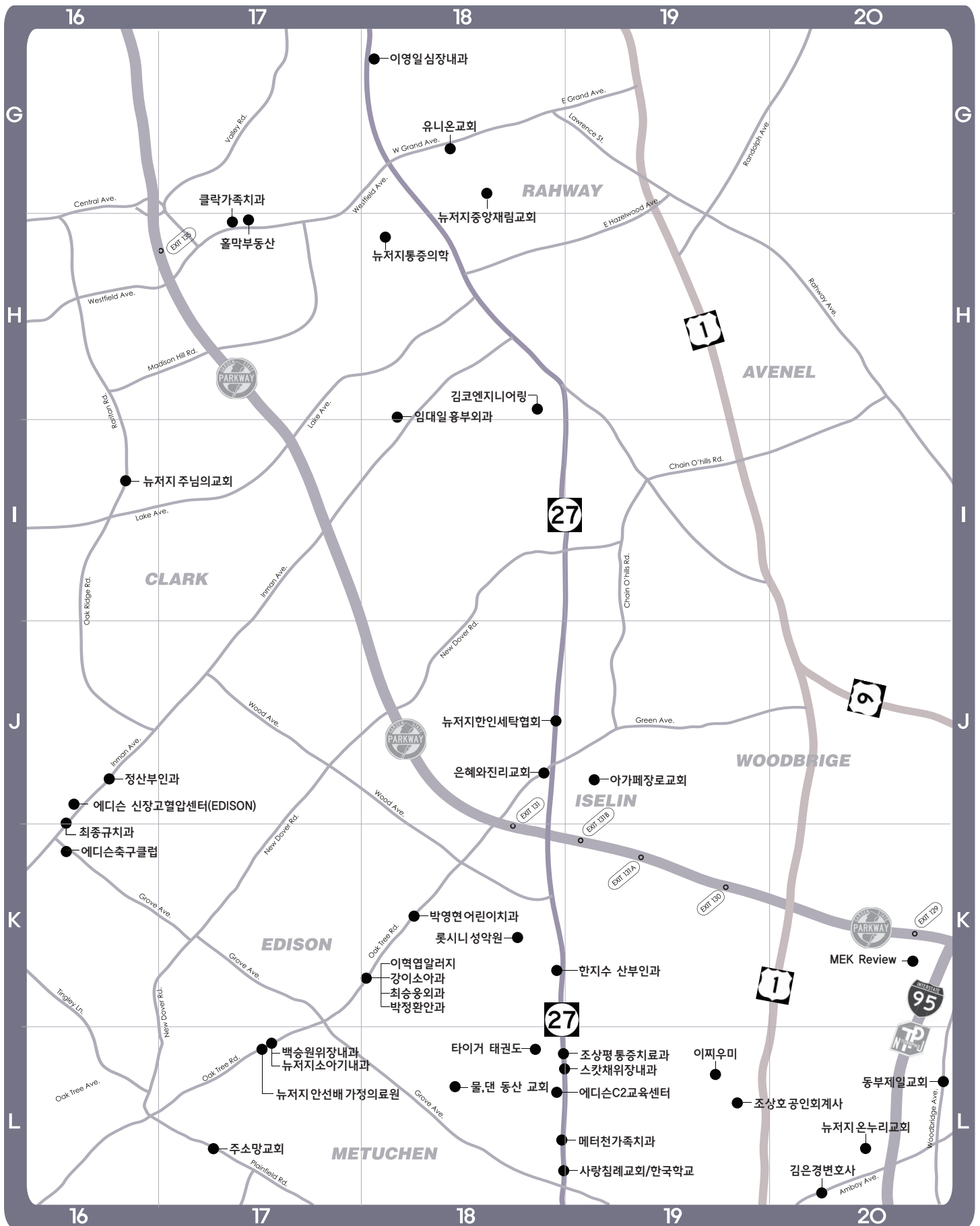
Tel. 908-307-7979

80 Jefferson Blvd. Edison NJ 0881









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	서주희미용실	732-205-0101	J13
케이시소파스 인테리어	732-968-3236	D3	생명나무 교회	908-420-9124	C5	세레니티 미용실,스킨케어	908-654-5757	C2
건강			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
건축관련			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	에리자베스한인 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	변호사		
명성인테리어	732-331-4343	J14	유니온 교회	732-396-0444	G18	강병은 변호사	908-757-7745	D3
바울건축	732-539-4337	C6	은혜와진리교회	732-439-6409	J18	김은경 변호사	732-225-3510	L20
에디슨 전기/플러밍	732-850-3654	C6	은혜와평강교회	908-202-9635	D6	김종일 변호사	201-579-3322	K14
우원건축	732-423-7393	C6	제일선교장로교회	732-991-4411	B6	박종원 변호사	201-585-0731	H13
주안건축	732-895-7854	K13	좋은소리 교회	732-887-6878	C6	박태성 변호사	732-422-3660	D5
탑건축인테리어	732-236-2903	I12	주소망 교회	732-205-0571	L17	앤드류박 변호사	212-239-3680	A1
현 냉동서비스	908-295-2264	F4	중부뉴저지그리스도의교회	732-695-2099	B9	정유진 변호사	732-662-7923	J13
AAMD 종합건축	732-964-9787	C7	중부뉴저지장로 교회	732-310-0022	I14	조재형 변호사	609-642-4488	F7
BKKB 건축	201-723-9573	K14	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	병원		
검도			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
공인 회계사			프린스턴한인교회	609-921-8895	E6	정 산부인과	908-561-0022	J1
성명령 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	꽃집			백승원 위장 내과	732-744-9090	L17
교회/천주교/한국학교			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	노래방			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	농장			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	당구장/탁구장			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	미용/이발			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
 매터천 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 안성배 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 김안의 732-393-1210 J13
 어드밴스 통증재활병원 732-516-1060 H13
 에디슨 신장 고흡압센터
 • 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
 Farmers 보험 732-865-1597

부동산
 REMAX(김현호) 908-227-1937 D5
 REMAX(세실리아 송) 908-705-3506 C5
 Keller Williams(유택열) 732-549-1998 G13
 Weichert Realtors 애니전부동산 908-890-1789 F7
 박준오 부동산 908-591-0094 D1
 수지염부동산 732-462-4242 C7
 샌츄리21 부동산 (김진배) 732-682-5137 J13
 샌츄리21 부동산(황은전) 732-757-8803 C6
 문유미 부동산 609-865-3644 F7
 오수잔 부동산 732-536-3636 C7
 ERA Realty (석동성) 732-939-7388 B9
 조정애 부동산 732-343-2501 E6
 중부 부동산 732-777-7979 J14
 Weichert Realtors 부동산(헬렌임) 908-507-2428 F2
 Weichert Realtors 부동산(정경희) 732-247-7800 D5
 콜드웰 벵커(정희덕) 732-673-6322 C5
 클라라 (Clara) 부동산 908-330-8134 C6
 홀막부동산 908-232-0066 H17

선물 백화점
 헬로키티 (H-마트네) 201-599-6633 I14

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

식당
 김차하나 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
 청술밭 732-287-1234 I14
 코너치킨.산수갑산(H-마트네) 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
 도래미이삿짐 201-937-4594 B1
 CJ 대한통운 908-202-4525 J13
 한국통운 908-862-2002 B3
 한진택배(H-mart 내) 732-339-1212 J13

인쇄소/디자이너
 Design & Printing, Inc 732-469-4740 D4
 인투디자이너 908-382-6639 D2
 지문당 출판사 732-777-9650

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
 측복 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
 피셔 웨어하우스 732-287-0734 I14

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

학교/학원
 총회신학대학 732-688-0588 D6
 글로리뮤직아카데미 732-287-6677 I13
 로시니 성악원 732-548-0561 K18
 브런스윅 뮤직학원 732-238-2828 D6
 아너스리뷰 교육센터
 • 프린스턴 정션센터 609-799-1212 F7
 • 이스트브런스윅 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(노스브런스윅) 732-594-1183 D5
 아이레벨(프린스턴) 551-206-3564 F6
 씨씨비 프린스턴 609-924-1888 F6
 스칼라 교육센터 732-777-1144 J13
 정 바이오린 732-687-9206 B9
 코리아니센터학원 732-692-8130 D3
 JET 재능교육원(워렌) 908-791-1998 J13
 JET 재능교육원(프린스턴) 609-897-1072 F7
 JET 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
 벵커힐 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

기타
 Art & Frame Express 609-490-1200 E8
 732-777-0887 J14
 네일재료상 (온누리 그룹) 732-614-8019 F5
 V W liquor(에디슨 리커) 732-572-5127 J14
 백양 쌍방울(H-마트 내) 732-985-2623 I14
 밀레오레(H-마트 내) 732-985-1946 I14
 사바비안 USA 화장품 732-545-0021 D5
 쉐퍼드콰이어 917-330-8557 G13
 아모레 (화장품, H-마트 내) 732-985-6200 I14
 애니 애견미용실 732-287-8400 I14
 로렌스빌 렉서스 888-240-7526 F8
 Zoa Plants 732-325-0359 D5
 정관장 홍삼 732-339-1212 J13
 N-TEMP 732-850-6133 E4
 현대(Circle) 자동차 732-741-3139 A8
 현악기 수리 347-288-8819 K13

특별 판매

캐나다 청정 고사리 (더블팩)

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

각섬(Gitxm) 고사리는...

- 청정지역에서 자란 자연산 고사리입니다.
- 최적의 조건에서 자라 매우 부드럽고 맛있습니다.
- 철저한 품질 관리를 통하여 최상품의 고사리를 생산합니다.
- Gitxsan 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



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

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



Flyer 맞춤제작!
Booklet 전문제작!

- 🍏 **Flyer**
- 🍏 **Poster**
- 🍏 **Business Card**
- 🍏 **Post Card**
- 🍏 **Rack Card**
- 🍏 **Brochure**
- 🍏 **Gift Card**
- 🍏 **Booklet**



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

☎ **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



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

더불어 살아가는
도라익집

272 Main St, 2nd F1
 Metuchen, NJ 08840

Tel: 732.321.0808

Email: wcecbae@hanmail.net

www.womancounsel.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.

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



www.cnjguide.com



중부
 뉴저지
 가이드

www.cnjguide.com

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

Tel.732.469.4740

cnjguide@gmail.com