



Central New Jersey Guide

중부뉴저지가이드

뉴저지 중부지역 한인들을 위한 생활안내

문유미부동산

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



프린스턴 지역 전문

Weichert Realtors Cell: 609.865.3644
www.YoomiMoon.com

E-Mail: Yoomi@YoomiMoon.com

53 Princeton-Hightstown Rd, Princeton Junction, NJ 08850

한 곳에서 진료합니다!

Dr. Hee Nam Park D.C 척추신경전문의
박희남 통증병원



Park Chiropractic & Posture

- 교통사고 및 직장상해
- 척추추만증
- 디스크 감압치료

통증의학

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

- 열소판 열장주(PRP)
- 목, 허리 디스크 치료주사
- 좌골신경통 치료주사
- 다리, 엉덩이 통증 치료주사
- 척추신경 치료주사
- 근육마비주세



85 Raritan Ave. Suite430, Highland Park, NJ 08904 TEL: 732,342,7575

5 2014 월호

전통 한국음식의 자존심 명가의 정성을 담아드립니다.

웰빙식

Food Master **푸드명가**

"No! 조미료"

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

1636 Lincoln Highway, Edison (732)354-4217

GLORY music
음악학원 • 악기점

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

2056 Lincoln Hwy, Edison NJ, 08817 732.287.6677

"사람을 소중히 여기는 마음, 바로 인의 마음입니다."

"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
적당내 사고 / 배기 부러진 경우 / 범죄로 희생양이 되신 사고
각종 상해 / 탈골인 경우 / 슈퍼마켓에서 떨어진 물건으로 인한 사고
미끄러지거나 넘어진 사고 / 서핑 / 해변에 물린 사고 / 기계질뚫으로 인한 사고

오랜경험의 변호사들이 도와드리겠습니다.
영어가 불편하신 분들은 한국말로 도와드리겠습니다.

1-877-249-4600/732-249-4600
47 RARITAN AVE. HIGHLAND PARK, NJ



은빛요양원 • 앙로원
Gateway Care Center

단기요양, 물리치료, 메디케이드 상담환영
한국인 상담원 732.770.0609

주택융자 및 재융자 전문

낮은 이자율, 저렴한 수수료, 신속한 클로징

가브리엘 박 NMLS # 1161224
(732)865-1597 gpark@ushomecapital.com



US Home Capital, LLC
NMLS #500107

204 Route 18, East Brunswick, NJ 08816
Licensed Mortgage Lender, NJ Dept of Banking

세상의 빛
세빛교회
Sebit Church

선교, 입상이 되다.
Life As Mission



Tel. 908.229.2966
424 Garretson Road, Bridgewater NJ 08807

주일예배: 2PM, 주일학교예배: 2PM
담당목사: 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

사고 상해 케이스 담보용자 란 무엇인가요?

교통사고 케이스는 많은 경우에 시작부터 종결까지 많은 시간이 소요된다. 그래서 케이스가 진행중인 가운데 손님들이 돈이 필요해지는 경우가 가끔 있다. 손님께서 케이스 이전부터 이미 진 빚이 있으셨다거나 직장이 없으셔서 경제적 사정이 나쁘신 경우가 있다. 또한, 손님께서 교통 사고로 다치셔서 일을 못하거나 하면 더욱더 그런 경우가 발생하기 쉽다. 이런 상황에 처한 손님은 새로 빚을 질수도 있고, 또는 교통 사고케이스를 담보로 돈을 빌리게 되기도 한다. 물론 케이스가 순조롭게 처리 되어서 손님께서 원하시는 만큼의 보상을 빨리 받으시게 되는 것이 가장 이상적이지만(빚을 는 일이 없이), 소송이란것이 그렇게 원하는 대로 빨리 처리되지 않는 경우도 있다.

용자회사로 부터 교통 사고 케이스를 담보로 돈을 빌릴 경우에는 케이스가 종결 된후 지급된 보상금중의 손님 몫으로부터 빌린 돈과 그에따라 발생한 이자를 용자 회사가 거두어 가게 된다. 그 말은 빌린 돈과 그 이자가 아무리 많아도 보상금 중 손님 몫 이상은 용자회사가 가져갈 권리가 없다는 뜻이다. 예를들어 만약에 무슨 이유로든 보상금 없이 케이스가 종결될 경우에는 그 용자회사는 손님에게 빌려준 원금과 이자를 모두 손실로 처리하고 손님에게 빌려준 원금과 이자를 요구하지 않는다. 이런 방식으로 용자업을 하는 회사는 많다. 이런 방식의 용자업은 일반적으로 말하는 사채와는 분명히 다르다. 사채는 한번 빌리면 원금과 이자를 모두 갚기전에는 사라지지 않는다. 돈을 갚지 못하면 돈을 빌린 사람이나 그 가족의 개인 재산을 요구한다. 하지만 앞에 설명한, 케이스를 담보로 돈을 빌리는 방식의 용자는 케이스가 끝난후 지급된 보상금의 손님 몫 내에서만 돈을 갚으면 된다.

용자 회사에서 케이스를 담보로 돈을 빌려줄 경우에 그 케이스의 내용을 보고 적정선만을 빌려 준다. 왜냐면 너무 많은 돈을 빌려주면 케이스가 끝난후 자기들이 손해를 볼 가능성이 많기 때문이다. 또한 한 케이스를 가지고 여러번 돈을 빌려주지 않으려고 하지 않는다. 만약에 손님이 하나의 케이스를 가지고 한 용자회사에서 돈을 빌리시고 이후에 다른 용자회사로 부터 돈을 빌리면 그 양쪽의 용자회사들에 반드시 돈을 한번 이상 빌리셨다는 것을 통보하셔야 한다.

그래야 두 용자회사가 (특히 두번째의 용자회사가) 자신들의 투자위험을 계산하고 적정액을 빌려줄 수 있기 때문이고 또, 나중에 보상금이 나올시 어떻게 돈을 나눌것인지 정리를 할수 있기 때문이다.

하지만 솔직히 저는 이런 방법으로 돈을 빌리는 것도 손님들께 추천하지 않는다. 왜냐면 이 방법에는 수수료도 부과되고 무엇보다 이자가 높다. 또한 많은 시간을 기다린후에 보상을 받을 때에 그 용자금을 갚아야 하는데, 돈을 빌릴때는 다들 좋아하지만 갚는 것은 아무도 좋아하지 않는다. 돈이 급하신 분들에게는 필요악이라고 얘기할수도 있겠지만요.

사고상해 변호사들은 다들 용자회사들을 알고 손님들이 원하시면 연결을 해드리기도 한다. 우리는 손님들이 개인적인 사정으로 인해 용자를 간절히 원하시는 경우에만 어쩔수 없이 용자를 하하게 한다. 변호사가 손님들에게 용자회사에서 돈을 빌리는 것을 추천하는 경우는 없다. 손님들이 돈을 빌리시는 것이 우리 변호사들에게는 득이 될것이 전혀 없기 때문이다. 변호사는 변호사 윤리 규정에 의해 이러한 용자회사들에게서 돈 (킥 백)을 받을수 없다. 따라서 사고상해 변호사들은 용자회사로부터 킥백을 받지 않는다.

오히려, 손님들이 케이스를 담보로 돈을 많이 빌리시면 케이스가 종결될 시에 문제가 될수가 있다. 높은 이자율로 인해 손님이 빨리 케이스를 종결시키기를 요구하시면 때이르게 케이스를 종결시키느라 부상에 합당한 보상액을 받지 못할 수도 있고, 또, 반대로, 케이스가 계속 진행이 되어서 이자가 많이 쌓이게 되면 그 이자를 포함한 용자금 보다 자연히 훨씬 많은 보상금을 원하시게 되셔서 성에 차지 않는 액수로는 케이스를 종결 하실 생각이 사라질 수도 있다. 예를 들면 어떤 케이스가 십만불 정도의 가치를 가진 케이스이면 변호사비와 소송 비용을 제외하면 그 손님은 육만오천불 정도를 받을 수 있다. 그런데 이자를 포함한 용자금이 만약에 사만에서 오만불 정도되면 손님은 적절한 합의금을 상대방 보험회사로부터 제시받더라도 케이스를 끝내고 싶은 마음이사라질수도 있다는 말이다.

또한 심한 경우에는, 손님이 한 용자회사로 부터 돈을 빌리시고 똑같은 케이스를 담보로 다른 용자 회사로 부터 돈을 빌릴시엔 각각의 용자회사에게 자신이 다른 용자회사로 부터 돈을 빌린 사실을 통보하지 않으실때도 있다. 물론 그 손님이 계속 같은 변호사를 고용하신 상태라면 그 변호사가 두 용자회사들에게 통보할 것이므로 이런 문제가 발생할 가능성은 적다. 하지만 그 손님이 첫 용자를 받으신후 새로 다른 변호사를 고용한 상태에서 그 새 변호사에게 이전 용자금 얘기를 하지 않으신 상태에서 다른 용자 회사에게서 새로 용자를 받으시게 되면 과다한 용자금과 이자 적체로 인해 이후에 커다란 문제가 발생할 수가 있다.

이러한 문제들을 방지하시기 위해서는 케이스를 담보로 용자를 받을 시 짜인하시기 전에 주어진 서류를 잘 읽어보시고 결정하셔야 한다. 저는 이런 용자 좋아하지 않는다. 또한 손님들에게 이런 용자 추천하지도 않는다. 손님들께서 이런 용자 안쓰시는게 좋다고 생각한다. 하지만 부득이한 경우에는 이런 용자 쓰셔야 될때도 있다. 일을 못하셔서 빚지고 그 빚이 너무 많게 되면 케이스가 끝날때까지 못기다리실 수 있다. 그런 경우에는 용자의 도움을 받을 수도 있다. 하지만 중요한것은 조심하게 빌리셔야 하고 또, 이런 용자 좋지 않다는 것을 말하고 싶다.

앤드류 박 변호사
Tel: 1-855-7275-911

한인사회와 함께하는
강력한 변호사 앤드류 박



독도는 우리땅!

**교통사고는
강력한 변호사
앤드류박**

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



718 • 846 • 1100

www.andrewparkpc.com

2011부터 교통사고 상해 재판 승소를 뉴욕시 2위

Balance장애로 인한 어지럼증 치료는



전정 기관은 귀의 제일 안쪽에 위치한 기관으로 이 부위에 이상이 생겨 그 기능에 장애가 발생하는것을 전정기능의 장애라고 합니다. 원인은 감염, 사고, 귀부분에 상처를 입거나, 공황, 약물, 신경학적 손상, 경추 신경손상에서 올수 있습니다.

특히 귀때문에 생기는 어지럼증은 뇌의 문제로 생기는 중추성 어지러움과는 달리 말초성 어지럼증이라고 부릅니다. 전정 기능의 장애로 인한 어지럼증은 일반적인 멀미나 현기증과는 다르게 뚜렷한 회전방향이 있는것이 특징입니다 또한 어지럼증과 함께 이명, 난청등의 증상이 동반되기도 합니다.

현기증은 가장 흔한 증상으로 움직이지 않는데도 움직이고 있는것처럼 생각되고 조금만 움직였는데도 과도하게 움직이는 느낌을 갖게됩니다. 주위가 돌아가는 느낌뿐만이 아니라, 추락하는 느낌, 앞으로 또는 뒤로 넘어질것 같은 느낌, 발 아래로 구를것 같은 느낌,두통,등이 오게 됩니다,

시각장애, 운동감각둔화, 활동수전의 변화, 책을 읽을때 집중해서 읽기 어렵고 메스꺼움등이 나타날수도 있습니다. 균형감각(발란스)은 인체에서 복잡한 감각운동 제어 과정을 포함합니다. 발란스에 이상이 오게 되면 일상생활에 심각한 장애를 동반합니다. 치료법으로는 비정상적으로 오는 메스꺼움과 구토 같은 증상이 있을때 완화를 도모해야 하는데 일반적으로 사용되는 약물은 항히스타민 제와 진정 수면제, 항콜린제가 있습니다.

수술적 요법으로는 미세수술 절제술, 절제를 하거나 정위 고정성방사선 치료를 하기도 합니다. 수술적요법은 가장 먼저 고려되는 증상이 아니고 증상이 정말 심하거나, 약물치로나 재활치료에도 효과가 없을경우 시행할수 있습니다. 전정 결손 환자를 위한 재활운동으로는 여러가지가 있을수 있는데 습관적으로 나타나는 어지러운 증세는 반복적인 뇌흔들기 훈련, 현기증 시작을 예방하는 자세조절, 안구조율운동, 고정응시하기, 균형재 교육치료, 전정재활치료가 있을수 있습니다.

전정 재활 치료는 검증된 전정재활 치료 specialist에게 받는것이 좋습니다. 치료는 밖에서 보이는것과 몸안에서 인식하는것이 물체를 볼때 다르게 보이지 않는데 이게 하모니를 이루지 못할때 여러가지 증상들이 발현되는 것입니다. 요즘은 컴퓨터 프로그램화 되어있는 전정 재활 치료기를 통한 치료가 종합 병원에 많이 도입이 되고 있습니다.

예를 들면, Biodex Balance System SD를 들 수 있고, 이 기계가 포함하고 있는 내용들은 고정적이고 역동적으로 재활치료를 할수있게 하고 신체의 움직임에 따라 각 부분의 발란스를 맞추기위해 만들어진 최신식 기계입니다.

요즘은 이런 컴퓨터화된 기계를 통해 보기쉽고, 여러가지 테스트를 통해 객관적인 데이터로 알기쉽게 신경학적인 손상이나 노인 재활,몸의 각종 발란스 테스트등을 한눈에 알수있게 객관적으로 보여줍니다.

전정 재활 치료는 동작에 의해 유발되는 어지럼증을 최소화 하고 환자의 운동성과 균형능력을 향상시키고 머리의 움직임에 띠는 눈움직임의 안정성을 회복시키는 것입니다, 환자 개개인의 맞는 정확한 진단에 그에 따른 재활치료가 선행된다면 증상의 감소를 통해서 일상생활에서 오는 장애들을 최소화 하여 정상기능 생활을 할수 있도록 도모하는 것입니다.

박희남 /카이로프랙틱 척추 신경 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



애틀미 스킨 케어 6시스템

애틀미 스킨 케어 6시스템은 한국원자력연구원 생명공학연구센터가 한방 발효과학과 고순도 정제기술을 이용해 탄생시킨 명품 화장품이다. 수천 년간 사용된 한방재료를 중 현대 과학으로 의학적인 효능이 인정된 원료만을 엄선해서 사용한 애틀미 스킨 케어 6 시스템은 피부의 건강과 아름다움을 동시에 제공해 피부 관리에 예민한 현대인들의 고민을 말끔하게 해결해주고 있다. 또 한국의 대표 방송국 MBC, KBS, SBS, YTN을 통해 대중들에게도 이미 널리 알려져 좋은 반응을 얻고 있다.

애틀미 스킨 케어 6 시스템은 애틀미 토너, 애틀미 아이크림, 애틀미 로션, 애틀미 에센스, 애틀미 영양크림, 애틀미 비비크림으로 구성되어 있으며 이 6가지의 화장품을 알맞게 활용하면 투명하게 빛나는 건강한 피부를 가질 수 있게 될 것이다. 녹차, 동충하초, 강잎 등 유효성분으로 만들어진 애틀미 토너는 피부에 충분한 수분을 공급해 깨끗한 피부 상태를 유지에 탁월한 효과를 보여준다. 세안 후 적당량을 취해 얼굴에 골고루 바르면 깨끗해진 피부상태에 만족감을 가지게 된다.

피부 주름개선에 최고의 효과를 자랑하는 애틀미 아이크림은 아데노신, 세라마이드 등으로 구성되어있다. 적당량을 취해 눈 주변에 골고루 발라주면 눈가의 주름이 말끔하게 펴진 모습을 보게 된다. 또 식품의약품안전처의 엄격한 심사를 통과했기 때문에 사용자들이 100퍼센트 신뢰할 수 있는 제품이다.

애틀미 에센스는 2012년 18주차 장영실 상을 수상한 기술력을 인정받은 제품이며 피부에 좋기로 이름난 상황버섯 발효 상황미의 효능을 다중 액정 캡슐 기술을 통해 피부에 전달해 지치고 거칠어진 피부를 완벽하게 회복시켜 피부 본연의 아름다움을 찾아준다. 토너 사용 후 전체 얼굴에 골고루 펴 바르면 생기 넘치는 아름다운 피부를 찾게 해줄 것이다.

애틀미 로션은 3세대 보습성분으로 화제가 되고 있는 베타글루칸, 흑호모베타글루칸의 성능을 최대한 활용해 사용자들에게 장시간 지속되는 최상의 보습력을 느끼게 해준다. 토너나 에센스 사용 이후 적당량을 피부에 마사지 하듯 바르면 피부가 한결 촉촉해질 것이다.

애틀미 영양크림은 한방 발효과학으로 탄생한 발효상황미, 상황동충하초, 상황버섯의 다당체와 동충하초의 풍부한 아미노산으로 피부의 탄력을 한층 끌어올려준다. 기본 스킨케어 후 적당량을 얼굴에 마사이하듯 골고루 발라주면 피부의 탄성이 회복되어 건강한 피부상태를 유지하게 될 것이다.

애틀미 비비 크림은 탁월한 미백효과를 갖추고 있고 자외선 2중 차단이 가능해 피부를 높은 청결도를 유지해 피부를 맑고 깨끗하게 보존해준다. 이 제품도 식품의약품안전처의 강도 높은 심사를 통과한 흠잡을 데 없는 최고의 제품이다. 피부로 인해 고민하는 이들에게 애틀미 스킨 케어 6 시스템을 권한다. 건강, 젊음, 아름다움을 되찾는 행복을 누릴 수 있게 될 것이다.

애틀미 스킨 케어 650 E. Palisade Ave. Englewood Cliffs, NJ 07632 전화: 201-737-1755 애틀미 판매처	스테이트 아일랜드/ 사라스파 전화: 347-410-2224	클로스터/Joy 중고명품 전화: 201-768-7001
중부 뉴저지 김정지/201-574-6282 김성철/201-574-6292	팻 팍/ Susan Lee 전화: 201-566-5642 ugly옷가게/917-538-8825	놀우드/ 엄니 잔치 전화: 201-750-5035
	러더퍼드/엄마손 잔치 전화: 201-438-8008	웨인/ 미셸 Lee 전화: 201- 952-1022
		뉴저지/버겐헤어살롱 전화: 201-943-2887



영혼을 소중히 여기는 기업

atom美
에터미(주)
www.atomy-usa.com



당귀



천궁



백작약

World Vision Center

(오픈 7일)

이젠 쉽게, 편하게, 저렴하게 쇼핑하세요



중부, 남부 지역
사업자, 판매처 모집

★ 애터미 전제품 완벽구비

★ 소비자를 위한 설명회(매주 화요일 저녁 8시)

★ 사업자를 위한 적극적 지원

★ 회원 가입시 무료 페이스

T. 201-737-1755 / C. 201-737-0655
650E. Palisade Ave. #9,#10 Englewood Cliffs, NJ 07632

크레딧, 점수보다 내용이 더 중요하다

◇ 개인 신용상태 '스냅 샷'

크레딧 리포트는 대출자의 현재 신용상태를 대변하는 '스냅 샷' (snap shot)이다. 대출자의 신용상태를 일목요연하게 보여 줄 뿐만 아니라 대출자가 신용을 어떻게 관리하고 있는 지도 크레딧 리포트를 통해 확인 가능하다.

모기지 대출 은행은 물론 차량이나 가전제품 등의 물품을 신용 구입할 때도 업체 측에서 구입자의 크레딧 리포트를 발급받아 신용상태를 점검한 뒤 신용 판매를 결정한다.

대출 은행이나 업체 측에서는 크레딧 점수와 함께 대출자의 신용관리 상태를 주로 점검해 대출 결정을 내리는 편이다.

반면 대출자는 자신의 크레딧 리포트 점검을 통해 자신이 현재 까지 재정관리 건전성 여부를 파악하는데 활용하면 좋다. 그렇다면 크레딧 리포트에는 대출자의 크레딧 점수 외에도 어떤 신용 정보들이 있을까?

◇ 개인 정보

크레딧 리포트의 첫머리를 장식하는 것은 개인 인적 사항이다. 크레딧 리포트 해당 대출자의 공식 성명은 물론 과거 사용했던 '기타 성명' (aka)들까지 줄줄이 나열된다. 그리고 대출자의 현재 주소와 함께 과거 주소지들도 함께 포함된다. 대출자 본인 입을 증명하는 소셜시큐리티 번호는 물론이고 대출자의 생년월일 등 해당 대출자임을 증명할 수 있는 인적 사항들이 자세히 기재된다.

이밖에도 기혼 대출자의 경우 배우자 성명, 현재 고용주 및 과거 고용주 사항 등도 함께 기재돼 크레딧 리포트 검토자가 대출자의 신분을 비교적 정확히 확인하도록 돕는다. 만약 잘못된 정보가 포함됐을 경우 신용평가 기관을 통해 정정을 요청해야 한다.

◇ 현재 개설된 계좌

대출자가 현재 개설중인 각종 신용계좌에 대한 내용은 크레딧 리포트 각 항목 중 비교적 중요한 항목으로 여겨진다. 각 신용계좌의 현재 및 과거 연체기록도 함께 포함되기 때문에 대출 은행 측이 세심히 살펴보는 항목이다. 신용계좌로는 신용카드 계좌, 차량 할부금 계좌, 또는 각종 소매업체 발급신용 계좌 등이 대표적이다. 각 계좌의 잔금, 매달 상환해야 하는 금액, 계좌 개설시기 또는 폐지시기 등의 사항이 이 항목에 포함된다.

대출 신청 전 일부 신용계좌에 연체기록이 보고된 것으로 나타났다면 해당 신용업체에 연락해 적절한 조치를 취해 연체기록을 빠른 시일 내에 삭제해야 대출 E이 불리함이 없다.

자신이 개설한 신용계좌가 아닌데 크레딧 리포트상에 버젓이 기재되어 있다면 신분도용 범죄 피해일 가능성이 높기 때문에 해당 신용기관에 연락해 적절한 조치를 취해야 더 큰 피해를 막을 수 있다. 또 각 계좌의 개설시기, 폐지시기, 현재 잔금상태 등이 크레딧 리포트상에 올바르게 보고되어 있는 지도 꼼꼼히 살펴야 한다.

◇ 신용조회 횟수

대출기관이 실시한 신용조회 횟수도 크레딧 리포트를 통해 확인할 수 있다. 대출기관은 대출 여부를 결정하기 전 신용기관에 대출 신청자의 크레딧 리포트 발급을 신청하게 되는데 이같은 조회 여부가 크레딧 리포트에 그대로 기재된다.

신용조회는 크게 '하드 인쿼리' (hard inquiry)와 '소프트 인쿼리' (soft inquiry) 등 두 가지 유형으로 분류된다. 이 중 하드 인쿼리는 단기간 내에 조회기록이 너무 잦을 경우 크레딧 점수에 악영향을 미친다.

하드 인쿼리에는 대개 신청자가 신청서를 작성하고 서명하는 등의 서류절차가 뒤따른다. 하드 인쿼리는 크레딧 점수에 약 1년간 영향을 미치고 크레딧 리포트상 약 2년간 기재된다. 크레딧 점수에 미치는 영향은 크지 않지만 단기간 내에 수차례 조회기록이 있다면 영향을 무시할 수 없다.

특히 소매업체가 할인 서비스와 함께 발급해 주는 크레딧 카드를 신청할 경우 하드 인쿼리를 통한 조회가 실시되기 때문에 무분별한 소매업체 크레딧 카드 발급에 주의해야 한다.

반면 소프트 인쿼리는 대출자의 크레딧 점수에 영향을 주지 않는다. 소프트 인쿼리는 대출자의 신청 없이도 대출기관이 특정인의 크레딧 기록을 조회하는 절차다. 대개 신용카드 회사 등이 광고용 전단지 등을 발송하기 전에 특정인의 크레딧 기준을 살펴기도 하는데 이 경우가 바로 소프트 인쿼리에 해당된다.

◇ 폐지된 계좌

개설한 지 오래됐지만 현재 사용하지 않거나 이미 해지했으나 여전히 유효한 것으로 기재된 신용카드 계좌 등도 확인 후 적절한 조치를 취해야 한다.

개설 후 사용하지 않고 묵혀 두는 신용카드도 소매업체 발급 신용카드가 많다. 상품 구입 때 개설한 뒤 몇 번 사용하지 않고 있다가 이사를 하게 되면 카드 발급 사실을 까마득히 잊게 되는 경우가 많다.

또 자녀용으로 보증을 서준 크레딧 카드도 발급 후 몇 차례 사용하지 않게 되는 경우가 많다. 사용치 않는 카드는 반드시 적절히 해지해야 크레딧 점수에 미치는 영향을 줄일 수 있다. 신청한 사실이 없는데 발급된 것으로 기록된 신용카드 계좌는 특히 주의해야 한다. 신분도용 범죄 피해일 가능성이 많기 때문이다.

◇ 각종 부채 현황

크레딧 리포트상에는 개인의 각종 부채 현황이 자세히 기록되는데 대출심사 때 은행 측이 주의 깊게 검토하는 항목이다. 또 크레딧 카드 사용 한도액 대비 부채 비율이 높을수록 크레딧 점수가 떨어지기 때문에 대출자 역시 관심 있게 살펴 봐야 할 항목이다.

만약 크레딧 카드가 여러 개라면 한도액과 부채액 합산을 구해 총 부채 비율을 계산한다. 사용 한도액이 각각 5,000달러씩인 크레딧 카드가 4개인 신청자가 이 중 2개 크레딧 카드를 사용, 각각 1,000달러씩의 부채가 있고 나머지 2개는 사용하지 않고 있다면 부채 비율은 10%로 계산된다.

크레딧 점수 산정 때 정해진 크레딧 카드 부채 비율 기준은 없다. 비율이 10% 미만이면 크레딧 점수에 미치는 영향이 거의 없는 반면 40%가 넘는 경우 점수를 많이 깎아 먹는 수준으로 판단된다.

만약 부채 비율이 40%가 넘는 크레딧 카드가 여러 개라면 크레딧 점수 하락은 피할 수 없다.



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
- 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

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

자동차 사고를 당했을 때에는 어떻게 대처 해야 하는가


우리 모두는 안전하게 자동차 여행을하기를 원합니다. 그러나 만일 사고를 당하였다면 법적으로 당신을 보호 하여서 더 이상 피해를 피해야 할 것이며 또 장래 법적인 권리를 보호 받기 위해서 다음과 같은 일을 명심 하는것은 도움이 될 것입니다

1. 자동차를 안전한곳에 먼저 세우시고 사고 현장을 즉시로 떠나는 일이 있어서는 안 되겠습니다.
 - 경찰에 전화를 하셔서 사고 위치를 알려 주시고 또 부상자가 있는 경우에는 치료하는 분들의 도움이 필요함을 알리시기를 바랍니다.
 - 부상 당한 사람을 도와 주시되 절대적인 필요가 없는한 부상자를다른곳으로 이동 하지시 말아야 합니다
 - 만일 부상을 당하셨다면 곧 바로 의사를 찾아 가 보십시오. 이유는 부상후 빠른 시간안에 의사의 치료 기록을 남기는것은 중요 하기때문 입니다.
2. 사고 현장에서 시비를 가르는 것은 옳지 않는 일입니다. 사고에 대한 옳고 그름은 전문가들이 판단 하도록 하시고상대방 운전자와 이름과 운전 면허증 번호 또한 상대방 자동차의 등록 번호와 종류, 보험회사에 관한 정보를 기록 하십시오. 변호사와 경찰 보험회사 직원과는 사고에 대해서 상의 할수 있습니다
3. 만일 주위에 증인이 있었다면 가능한한 그분들의 이름과 주

- 소를 기록 하시기 바랍니다
- 만일 법적인 책임 때문에 나중에 법정에서 싸워야 할 경우에 증인들은 큰 도움이 될수 있습니다. 만약 증인이 정보 주기를 거절 할시에는 차량 등록 번호를 적어 놓으시기를 바랍니다. 증인과 사고에 대하여 의논 하지시 마시고 변호사 보험 회사 관련 직원 외에는 증인에 대한 정보를 제공 하지 말아야 합니다
- 4. 현장에 온 경찰에게 정중하게 대하시고경찰의 사고 보고서를 받으십시오
- 5. 사고날짜 장소 시간 도로 상황 피해상황과 함께 사고경위 또 한 사고현장에 대한 도면을 적어 놓으시면 도움이 될것입니다.
- 6. 본인의 보험 회사에 사고 보고를 하시되 상대방 보험 회사의 대리인에게 구두로 무엇을 인정 하거나 문서에 싸인을 하거나 하지 마십시오. 법정에서 불리하게 사용 될수 있습니다.
- 7. 도움이 필요 하신 경우에 저희 사무실에 연락주시면 오랫동안 검사 경력과 자동차 사고에 경험이 있는 Kenneth Vercammen 변호사와 **김종일 변호사**가 성심 성의껏 도와 드리겠습니다. **TEL: 201-579-3322**


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
attorneypaulekim@gmail.com



영주권, 시민권 취득

유언장

취업, 종교, 투자 visa취득

이혼

추방재판해결

비즈니스계약 위반

각종 형사문제 해결

미수금회수

음주, 교통 티켓 해결

부동산 매매

교통사고

Bad Tenant Eviction

직장상해 사고

of council

401K란 무엇인가?

미국 직장인들의 가장 대표적인 은퇴연금입니다. 401K는 미국연방국세청(IRS: Internal Revenue Service) 규정에 나와있는 세법 조항의 표기입니다. 401K는 좋은 직원을 채용하고, 이직을 막기 위해 회사에서 제공하는 복지제도 중의 하나로 이해하시면 됩니다.

401K를 신청 자격에는 근속연수와 연령제한이 있고 대개 정규직 직원에게만 그 혜택이 돌아갑니다. 입사 후 6개월에서 1년이 지나면 401K에 가입할 수 있지만, 회사에 따라 다릅니다. 입사하자마자 신청자격을 주는 회사도 있고, 또 근속연수와 관계없이 직원의 실적에 따라 신청자격을 주는 회사도 있습니다.

일단 자격이 갖추어지면 급여의 몇 퍼센트를 매달 구좌에 적립해야 할지를 결정해야 합니다. 보통 급여의 15%까지 적립을 허용하지만 회사마다 조금씩 다릅니다. 또한 매칭 프로그램(Matching Program)이라고 하여 직원이 적립한 금액의 몇 퍼센트를 회사에서 추가 적립해 줍니다.

매칭 프로그램은 회사의 임의로 해마다 바뀔수 있으며 3~5% 정도 됩니다. 회사에서 적립해주는 매칭금액은 100% of 3%, 75% of 5% 또는 50% of 5%와 같이 표기가 됩니다. 100%의3%라는 말은 적립 금액의 3%를 전부 매칭해 준다는 뜻이고, 75%의 5%란 적립금액의 5%인 금액을 75%까지만 매칭해 준다는 뜻입니다.

예를 들어 연 수입이 5만 달러인 직원이10%인 500달러를 매월 적립한다고 했을 때 회사에서 100% of 3%를 추가 적립해 준다고 했다면 매월 15달러의 추가금액이 401K에 적립되는 것입니다. 반면 50% of 5%의 매칭이라면 적립금의 5%(25달러)의 50%인 12달러50센트가 추가 적립되는 것입니다.

베스팅 스케줄(Vesting schedule) 도 알다들 필요가 있습니다. 즉 연금 수령권 부여는 회사에서 정해진 특정 기간 안에 회사를 그만 둘 경우 베스팅 스케줄에 의해 적립된 금액의 일부만을 찾을수 있게 됩니다.

예를 들어 베스팅 스케줄이 첫해는 20%, 둘째 해는 40% 그리고 해마다 20%씩 인상되어 5년이 지난 후에야 100%가 된다고 가정했을 때 401K 가입 후 2년 후에 회사를 그만 둔다면 회사에 추가 적립해준 적립액의 40%를 제외한 나머지 금액은 회사에서 다시 회수해 간다는 뜻입니다. 다시 말해서 본인이 적립한 금액과 베스팅 스케줄에 따른 퍼센트에 해당되는 추가 적립액만을 찾을 수 있다는 뜻입니다.

401K는 직원을 새로이 채용할 때와 현재 직원이 다른 회사로 옮기는 것을 방지할 수 있는 방안으로 이용됩니다. 실제로 401K가 있냐 없냐의 차이가 입사 여부를 결정하는데 있어 중요한 사항이 될 수 있습니다. 고용주는 401K를 설립하는데 드는 비용과 직원들에게 제공되는 매칭 프로그램으로 인한 비용 모두에 대해 세금공제 혜택을 받을 수 있으므로 많은 비용 없이 이 구좌를 개설 할 수 있습니다. 401K는 은퇴 연금구좌이므로 60세 이전에 인출하면10%의 벌과금과 함께 과세 대상이 됩니다.

그러나 401K 구좌에 적립된 금액을 담보로 융자를 받고 갚을 수 있습니다.

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

스마트폰의 두 얼굴, 디지털치매

혹시 나도 디지털 치매?

스마트폰을 통해 세상은 정말 많이 편해졌다. 처음 가보는 곳이라도 마치 제 동네처럼 능숙하게 길을 찾을 수 있다. 스마트폰을 소지한다는 것은 언제 어디든지 모르는 것이 없는 ‘작은 친구’와 함께 다니는 것과 같다. 그러나 여기에는 조용하지만 커다란 위험이 도사리고 있다. 바로 스스로 생각하려는 습관을 잃게 된다는 것이다. 이처럼 무엇인지 알고 있는 ‘작은 친구’에게 지나치게 의존하게 된 나머지, 계산능력이 저하되거나 기억력이 퇴화되는 증상을 ‘디지털 치매’라 부른다.

디지털 치매 자가 진단법

1. 외우는 전화번호가 회사 번호와 집 번호 뿐이다.
2. 주변 사람과의 대화 중 80%는 전자 우편이나 메시지를 통해 한다.
3. 전날 먹은 메뉴가 기억나지 않는다.
4. 카드 영수증에 서명할 때 빼고는 거의 손으로 글씨를 쓰지 않는다.
5. 이미 본 적이 있는 사람도 잘 알아보지 못한다.
6. “왜 자꾸 같은 이야기를 하느냐”라는 지적을 받은 적이 있다.
7. 자동차에 내비게이션을 장착한 뒤 지도를 보지 않는다.
(이중 3~4개 이상 해당 된다면 디지털 치매를 의심해 보아야 한다.)

디지털 치매, 과연 얼마나 위험할까?

단순히 번호를 기억 못하는 것에 그친다면 그렇게 큰 문제가 되지 않을 것이다. 그러나 디지털 치매의 위험성은 생각보다 심각하다. 우선 기억력 감퇴는 감기와 같은 질병처럼 어느 순간 발병하는 것이 아니라 조금씩 지속적으로 진행되기 때문에 알아차리기 힘들다. 스스로 ‘혹시 나도 디지털 치매?’라고 느껴질 땐 이미 상당한 수준에 이르렀을 가능성이 큰 것이다. 디지

털 치매는 현재 일종의 증상으로 여겨지고 있기는 하지만, 아직 병으로 분류되지는 않았다. 그러나 일반 치매는 질병으로 분류된다. 무서운 점은, 하나의 증상에 불과했던 디지털 치매가 일반 치매, 즉 질병으로 발전할 수 있다는 것이다.

디지털 치매, ‘진짜 치매’로 발전할 수 있다.

치매 전 단계인 ‘경도인지장애’ 환자의 경우 1년 사이 10% 이상이 치매로 진행된다. 그런데 많은 전문가들은 디지털 치매를 일반 치매의 전 단계로 보고 있다. 스마트폰 등 디지털 기기에 지나치게 의존하게 되면 언어 능력이 떨어지거나 기억력이 감퇴하는 등 뇌의 기능이 저하되는데, 이러한 뇌 기능 저하가 지속적이고 다발적으로 발생한다면 진짜 치매로 발전할 수 있다는 것이다. 실제로 최근 6년 사이 20~40대의 젊은 치매 환자는 2배가량 증가했으며, 전문가들은 이에 대한 원인으로 음주, 스트레스와 함께 ‘디지털 기기’를 꼽았다.

디지털 치매, 어떻게 막아야 할까?

그렇다면 디지털 치매를 막기 위해 스마트폰을 모조리 없애버려야 할까? 다행히도 비교적 손쉬운 몇 가지의 방법으로 디지털 치매를 예방할 수 있다.

디지털 치매 예방법

1. 유산소 운동을 통해 뇌의 혈액순환을 돕는다.
2. 어린 아이들로부터 스마트폰 등 디지털 기기를 멀리 한다.
3. 단축 번호를 사용하지 않고 직접 번호를 눌러 전화를 건다.
4. 일기나 가계부 등을 손으로 쓰는 습관을 들인다.
5. 여유 시간에 스마트폰 대신 종이로 된 신문이나 책을 본다.
6. 주위 사람들과 얼굴을 맞대고 대화를 나누며 언어 능력을 키운다.
7. 간단한 계산은 암산으로 한다.



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

치매 예방 & 관리

치매 자가 진단법

오늘이 몇월이고, 무슨 요일인지 잘 모른다.
 자기가 놔둔 물건을 찾지 못한다.
 같은 질문을 반복해서 한다.
 약속을 하고 잊어버린다.
 물건을 가지러 갔다가 잊어버리고 그냥 온다.
 물건이나 사람의 이름을 대기가 힘들어 머뭇거린다.
 대화 중 내용이 이해가 되지 않아 반복해서 물어본다.
 길을 잃거나 헤맨 적이 있다.
 예전에 비해서 계산 능력이 떨어졌다
 (거스름돈 계산을 못 한다).
 예전에 비해 성격이 변했다.
 예전에 잘 다루던 기구의 사용이 서툴러졌다
 (세탁기, 경운기 등).
 예전에 비해 방이나 집 안의 정리 정돈을 하지 못한다.
 상황에 맞게 스스로 옷을 선택하여 입지 못한다.
 혼자 대중교통 수단을 이용하여 목적지에 가기 힘들다.
 내복이나 옷이 더러워져도 갈아입지 않으려고 한다.

아니다(0점) 가끔(1점) 자주(2점)

합계 6점 이상이면 보호자와 함께 병원을 방문해 치매 정밀 검사가 필요하다.

생각을 젊게 하자

그동안 몸에 익숙했던 것을 일시에 떨쳐버리기는 쉽지 않다. 우리의 생각도 마찬가지다. 하지만 고정관념을 버리고 사물을 새로운 관점에서 바라보는 습관을 들이도록 하자. 호기심을 가지고 새로운 것에 도전하자. 무언가 새로운 것을 배우는 데 너무 늦은 나이는 없다.

각성하고 금주, 금연하자

과도한 음주는 신경세포의 퇴행을 빠르게 한다. MRI 사진을 비교해보면 만성 알코올 중독 환자들의 뇌는 같은 나이 또래에 비해 10년은 더 빨리 노화되는 것을 알 수 있다. 흡연은 백해무익하다. 심혈관의 노화와 뇌졸중 발생 위험을 높이는 것은 물론 우리의 인지 기능을 약화시키는 주범 중 하나다.

바른 자세로 활기차게 걷자

가장 쉬운 유산소 운동은 빠르게 걷기다. 활기찬 걸기만으로도 뇌혈류를 개선하고 신경세포를 보호하는 물질인 신경영양인자(BDNF)의 생성을 증가시킬 수 있다. 근력 강화와 심폐 기능 개선은 덤으로 얻어지는 효과다.

꾸밈 없는 뇌 건강 식단을 준비하자

제철 과일과 색이 짙은 채소는 항산화제의 보고다. 견과류와 등 푸른 생선은 오메가 지방산의 함유량이 높아 혈중 콜레스테롤 농도를 개선하는 것은 물론 항노화 효과도 높아 뇌혈관을 튼튼히 해주며 뇌혈류 개선을 도와주는 장수 식품이다.

기분 좋게 이웃을 위해 봉사하자

대가 없이 남을 위해 봉사하는 순간 우리의 뇌에서는 행복 호르몬이라 할 수 있는 엔도르핀 분비가 활성화된다. 엔도르핀의 효과는 마음의 평온과 행복감을 가져다주는 것은 물론 뇌혈류도 개선하며 신경세포 보호 효과도 뛰어난 것으로 알려져 있다. 그러니 뇌 건강을 위해서 작은 봉사라도 실천하자.

치매 예방을 위한 생활법 5

유비무환이라는 말이 있듯이 앞으로 무슨 일이 일어날 수 있는지를 알고 대비한다면 치매로 진행되는 속도를 늦추거나 아예 치매의 발생을 억제할 수도 있다. 치매의 발생을 원천적으로 봉쇄하는 것이 결코 꿈같은 일만은 아니다.

뉴저지의 유명한 Long Branch 바닷가와 가까운 은빛 요양원은 시원한 바다 바람과 함께 깨끗한 시설로 여러분을 모십니다.

- ▶ 한인 의료진
- ▶ 한식제공
- ▶ 장, 단기 치료
- ▶ 전문재활치료
- ▶ 한국방송 시청
- ▶ 외출, 외박 가능

어르신들의 건강을 생각하는 편안한 휴식처

은빛요양원·양로원

Gateway Care Center



원장 캐티 박 732.770.0609
원목 헬렌 박 908.565.6990



원장 캐티 박
 Korean Program Director Kathy Park
 SeniorCarePark@yahoo.com
 www.SilverNursingHome.com

139 Grant Ave., Eatontown, NJ 07724
 (가든 스테이트 파크웨이 Exit 105)
 은빛요양원은 버겐카운티에서 50분, 에디슨에서 25분 거리에 있습니다.

알러지 증상과 좋은 음식



꽃가루 알러지 원인

꽃가루 알러지는 알러지성 체질인 사람이 원인 물질과 접촉했을 때 나타나는 질환인데요.

여기서 원인물질은 꽃가루!
또 다른 이름은 화분 알러지라고도 불려집니다.
꽃가루가 많이 날리는 계절에 많이 발생하며, 악화되는데요.

봄하면 딱 떠오르는 벚꽃! 하지만 벚꽃은 꽃가루가 많이 날리지 않아서 꽃가루 알러지 질환에는 큰 영향이 없다고 알려져 있습니다.

꽃가루 알러지의 원인이 되는 꽃가루들을 생산하는 나무는 소나무, 버드나무, 단풍나무, 참나무, 삼나무, 자작나무 등 매우 많습니다.

또한 봄에는 황사도 자주 생기는데 이 황사에 알레르기 반응을 보이기도 합니다.

이 꽃가루의 종자에 붙어있는 씨의 털이 작은 솜뭉치로 이루어져 있습니다.
이 꽃가루가 눈, 코, 기관지 등에 들어가서 꽃가루 알러지를 유발시킨다고 합니다.

봄철 꽃가루 알러지 증상

코 - 코의 간질거림, 콧물, 코막힘, 재채기 등 ->
비염의 경우 재채기, 콧물, 코막힘 및 코의 가려움증 등의 증상이 나타납니다.

목 - 목의 간질거림, 기침 등 ->
기관지천식의 경우 기침과 가래, 천명, 호흡곤란 증상이 나타납니다.

눈 - 눈의 간질거림, 눈물, 결막염 등 ->
눈이 가렵고 충혈되는데요. 심한 경우 알러지성 결막염이 나타납니다.

봄철 꽃가루 알러지 예방법

알러지성 체질인 분들은 봄철에는 외출을 자제하는게 좋습니다.
특히 꽃가루가 많이 날리는 오전 6시 - 10시사이에는 외출을 자제하세요.

꽃가루가 실내에 들어오지 않도록 창문과 현관문을 꼭 단도록 주의 또한 집에서 기르는 화분이 있다면 가급적 멀리두어 꽃가루에 노출 되는것을 피해주세요.

외출 후 귀가 할때는 꼭 옷을 잘털어주고 몸을 깨끗하게 씻어줍니다.
채소와 생선을 자주 섭취하면 꽃가루 알러지 증상이 완화되는 효과가 있습니다.

봄철 꽃가루 알러지에 좋은 음식

녹황색 야채

야채는 몸에 필요한 영양소가 고르게 있는 건강식품입니다.
각종 비타민과 엽록소가 풍부해서 비염에도 좋은 음식이며 면역세포를 활성화 시켜주는 효능이 있습니다.

생강

생강은 몸을 따뜻하게 해주고 콧물을 멈추게 하는 효능이 있습니다.
일반 생강차 보다는 직접 진하게 달여 자주 먹게되면 콧물이나 재채기를 다스리는데 도움이 된다고 합니다.

무

무의 매운맛이 거담에 좋고 소염 작용을 하는데요.
심한 코막힘 증상으로 숨 쉬기 어려울때는 무즙을 거즈나 얇은 수건에 적셔서 코에 대고 있으면 콧속이 시원해진다고 합니다.



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

Store for rent

- 1) Rt 27 (near H-mart)
1400 sq. -\$2,600/M
- 2) 2 floor Office space
700 sq. -\$700/M
- 3) Union Ave. Middlesex, NJ
단독건물 파킹장있음
1500 sq. -\$3,500/M

House for Sale

Edison-3 침실, 2 욕실, 1 차고,
한국분이 사시던 깨끗하고
농사를 짓던 잘가꾸어진 텃밭 Cosco, H-mart
289, Rt 1, Rt 27 교통편리한 곳.
가격\$399,000

Building for sale

Rahway 단독건물 65x120
\$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



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

해독, 스무디에 맡겨봐!



봄이 되면 어김없이 피로와 나른함이 밀려온다. 왜일까? 우리 몸에 쌓인 독소를 닦아야 한다. 식습관 개선이 요구된다. 하지만 간단한 방법은 없을까? 바로 매일매일 스무디 한 잔이다.

음식 섭취량에 비해 움직임이 적은 겨울철에는 몸의 순환작용이 원활하지 않아 독소가 효과적으로 배출되지 못한다. 이 독소들은 면역력을 약화시키고 신진대사를 느리게 만든다. 그래서 봄이 되면 피로와 춘곤증에 시달리게 되는 것이다. 음식물로 인해 쌓인 독소는 해독 기관인 혈액, 간, 장에 가장 많이 침투해 기능을 저하시킨다. 혈액이 독소를 간으로 운반하면 간은 담관으로 보내고 담관은 십이지장을 통해 독소를 인체 밖으로 내보내기 때문이다. 혈액, 간, 장의 독소를 빼내는 가장 좋은 방법은 해독 기능이 있는 식재료를 섭취하는 것이다. 하지만 매 끼니마다 해독 식재료를 찾아 음식을 섭취하는 것은 번거롭고 힘든 일이다. 그래서 아침 대용 또는 운동 전후 마시는 스무디를 적극 활용할 필요가 있다. 하루에 딱 한 잔이면 효과를 볼 수 있다.

궁극의 디톡스 스무디

재료

오미자 60g, 마늘 3쪽, 토마토 반개, 견과류 60g, 삶은 브로콜리 100g, 올리고당 1작은술, 물 1컵

1. 간의 독소를 빼줘 [오미자 60g]

오미자에 풍부한 리그난 성분은 간에 쌓인 독소를 해독하는 데

탁월하다. 이밖에도 시트럴, 사과산, 시트르산 등의 성분은 신경 세포에 독소가 쌓이는 것을 막아주고 정보를 저장하는 대뇌피질을 맑게 해 집중력을 높여준다. 뇌파를 자극하는 성분이 있어 졸음을 쫓고 피로회복에 도움을 준다.

2. 혈관 살균을 부탁해 [마늘 3쪽]

세포 살균 효과가 뛰어난 알리신 성분은 말초혈관에 독소를 제거해주고 혈중 콜레스테롤을 낮춰준다. 또한 말초혈관을 확장시켜 춘곤증의 대표적인 증세인 나른함과 근육통을 없애주고 위장을 자극해 소화 연동운동을 돕는다.

3. 혈관 노폐물을 제거해줘 [토마토 반 개]

토마토의 베타카로틴과 비타민B₉ 성분은 혈관의 노폐물을 제거해 깨끗하고 탄력있게 해준다. 리코펜 성분은 혈관에 살균 작용을 해 깨끗한 혈관을 유지하게 해주고 루틴 성분은 혈관 세포의 노화를 막아줘 뇌졸중과 심근경색을 예방해준다.

4. 장을 활발하게 해줘 [견과류 60g]

호두, 땅콩, 아몬드 등 견과류는 식이 섬유를 다량 함유하고 있어 장운동을 활발하게 해준다. 또한 콜레스테롤을 제거해주는 효능이 있어 장의 독소 배출에 도움을 준다. 비타민E 성분도 풍부해 혈관과 세포의 독소를 제거해 항산화제 역할을 한다.

5. 장의 독소 침투를 막아줘 [브로콜리 100g]

브로콜리의 설폴라펜 성분은 장에 독소가 쌓이는 것을 차단해준다. 특히 암을 유발하는 독소에 대해 대장암이나 췌장암을 예방하는 데 최고의 식재료로 꼽힌다. 비타민U 성분이 풍부해 위의 독소를 배출하고 헬리코박터균을 제거해 염증을 치료해주는 효능도 있다.

Tip

최상의 디톡스 스무디 섭취법

하루에 400cc 한 잔이면 충분하다. 체중 감량이 목표라면 식사 전에 먹는 것이 좋지만 디톡스가 목적이라면 어느 때 먹어도 상관없다. 최소 3~6개월 동안 꾸준히 마시는 것이 좋으며 스트레스를 많이 받거나 흡연량이 과한 날은 섭취량을 2배 정도 늘린다. 오미자와 견과류 때문에 새콤하고 고소한 맛이 나지만 마늘향이 거슬린다면 우유나 요구르트를 섞어 먹는다.



전통 한국음식의 자존심 명가의 정성을 담어드립니다

웰빙식 푸드명가

“ No! 조미료 ”

고급잔치음식, 밑반찬, 도시락전문, Special Sushi Roll

각종단체모임, 교회모임, 돌, 백일잔치등 모임성격에 맞는 주문 가능함



1636 Lincoln Highway, Edison, NJ 08817

(732)354-4217 Fax (732)354-4218

문유미 Weichert Realtors 부동산

NJAR Circle of Excellence Award 2002-2005, 08,10,12



현명한 부동산 투자와
내집마련의 꿈을
해결해드립니다.

● 명문 프린스턴 지역 전문 ●



\$559,000
2 Birchwood Ct
West Windsor, NJ
침실 4 화장실 2.5



\$259,900
102 Sequoia Ct #5
Princeton, NJ
방2개 화장실 2개 콘도



\$550,000
10 Klee Ct
East Windsor, NJ
침실 5 화장실 3.5

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

Design & Printing, Inc.

새로운 디자인 인쇄 문화-고객을 지향합니다

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



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

☎ 732.469.4740 428 Lincoln Blvd. Middlesex, NJ 08846

Hair Trouble Solution

• 여름에는 유독 두피가 가렵고 머리카락도 많이 빠집니다. 기본 탓일까요?

보통 탈모는 여름보다는 환절기에 많이 나타납니다. 만약 여름철에 유독 두피가 가렵고 머리카락이 많이 빠진다면 몇 가지를 의심할 수 있습니다. 우선 여름에는 실내와 실외의 온도 차이가 심해 두피가 민감하고 건조해져 가려운 증상이 발생합니다. 또한 자외선에 많이 노출되면 두피가 약해지고 모발 손상이 증가해 빗질을 하는 중에도 머리카락이 쉽게 빠질 수 있습니다. 심한 다이어트를 할 경우에도 식생활에 변화가 생기면서 호르몬 분비 이상으로 탈모가 진행되기도 합니다.

• 피지가 과도하게 분비돼 두피에 뽀루지 같은 것이 자주 생기는데 예방할 수 없나요?

두피를 청결하게 유지하는 것이 가장 중요합니다. 과도한 피지 분비를 막는 샴푸를 사용하는 것이 보편적인 방법입니다. 샴푸는 36-38° C 정도의 미지근한 물로 하는 것이 좋습니다. 미지근한 물은 두피나 모발의 더러움이나 제품의 잔여물을 효과적으로 제거하고, 두피에 꼭 필요한 유분은 유지시켜줍니다. 너무 차가운 물은 이물질이 제대로 제거되지 않고, 너무 뜨거운 물은 이물질은 깨끗이 제거되나 두피에 자극을 줄 수 있습니다. 또 샴푸할 때 마사지의 압이 과하면 오히려 두피를 더 자극해 피지 분비가 왕성해지므로 주의하세요. 빗질이나 머리 당김 등의 지나친 자극도 자제하세요.

• 매일 머리를 감는데도 머리가 딱지고 착 달라붙는 이유는 뭔가요.

두피가 지성이거나 모근에 힘이 없는 타입, 클렌징을 제대로 하지 않은 경우 등을 원인으로 들 수 있습니다. 두피가 지성인 사람은 과도한 피지 분비가 원인이 되고, 모근에 힘이 없는 타입은 모근이 활력을 잃으면서 모발이 점점 가늘어지고 볼륨감을 잃게 됩니다. 클렌징이 잘 되지 않은 경우에는 제품의 유분감이 원인이 됩니다. 여성의 경우 얼굴에 바른 화장품의 유분기가 모발을 지지분하게 만들기도 합니다. 이럴 때는 샴푸 시 산뜻한 지성용 제품으로 과도한 피지와 땀의 분비를 막고, 오후에는 드라이 샴푸를 사용해 착 달라붙었던 모발에 볼륨감을 불어넣고 보송하게 유지할 수 있습니다.

• 여름철의 강한 자외선이 두피와 모발에도 영향을 미치나요?

두피는 모발로 덮여 있어 자외선으로부터 어느 정도 보호를 받지만, 완벽하게 차단되는 것은 아닙니다. 자외선 노출량이 많아지면 세포나 조직이 화학적 손상을 입어 염증이 생기고, 모낭이 손상돼 모발이 감소하거나 모발의 성장주기에 변화가 생겨 탈모가 발생할 수 있습니다. 또한 두피의 모낭을 구성하는 케라티노사이트의 괴사를 유발하고 자외선에 의해 멜라닌 형성 세포가 파괴되면 백모도 생길 수 있습니다. 모발은 직접적으로 햇빛을

받기 때문에 자외선과 뜨거운 공기의 영향을 많이 받습니다. 화학적으로 단백질 변성을 일으켜 모발의 결합이 파괴되고, 모발의 강도와 탄력도 저하됩니다. 따라서 야외 활동 시에는 모자나 양산 등으로 햇빛을 가리고 자외선 차단 기능이 있는 제품을 활용하는 것이 바람직합니다.

• 장마철에는 머리가 곱슬곱슬하고 두피와 모발이 눅눅합니다. 이럴 땐 어떻게 관리해야 하나요?

비가 오는 날은 머리카락이 대기 중의 수분을 흡수해 모발이 곱슬곱슬하고 부스스해집니다. 이럴 때는 모발의 무게감을 줄이고 습기로부터 차단해줘야 합니다. 무게감이 있는 트리트먼트 대신 가벼운 컨디셔너를 사용하고, 드라이어로 모발을 완벽히 말리는 것이 좋습니다. 이 때 습기 차단 기능이 있는 헤어 제품을 사용한 뒤 드라이를 해주면 더욱 좋습니다. 이렇게 해도 머리가 곱슬 곱슬하고 스타일을 유지하기 힘들다면 머리를 묶거나 업스타일로 스타일링 해보세요.

• 오후가 되면 정수리에서 불쾌한 냄새가 올라옵니다. 이런 현상을 막을 순 없나요?

지성 두피의 경우 땀과 피지 분비가 많은 여름철에는 아침에 머리를 감아도 오후에 두피에서 냄새가 날 수 있습니다. 근본적인 해결책은 두피의 딥 클렌징입니다. 우선 빗이나 손으로 모발을 털어 먼지와 이물질을 제거한 후 물을 가볍게 적서 지성 두피 전용 샴푸로 가볍게 헹구는 애벌 샴푸를 해주세요. 2차 샴푸는 더 꼼꼼하게 진행합니다. 손끝으로 가볍게 마사지를 하고 여러 번 헹구는 것이 포인트입니다. 드라이 샴푸를 사용하거나 향기가 오래 지속되는 퍼퓸 샴푸를 쓰는 것도 좋습니다.

• 수영장에 다녀온 후 머릿결이 상하고 머리색도 밝아졌는데, 어떻게 관리해야 할까요?

수영장의 소독제와 바닷물의 염분은 모발의 단백질 구조를 약화시키고 큐티클을 손상시켜 모발을 건조하고 푸석하게 만들며 탈색도 이루어집니다. 따라서 수영할 때는 수영모를 사용해 두피와 모발의 손상을 막고, 수영 후에는 두피와 모발에 축적된 독소를 세정해주는 기능성 클렌징 케어를 꼭 해줘야 합니다. 샴푸 시에는 손에서 거품을 충분히 내 모발과 두피를 씻되, 손끝을 이용해 두피 지압을 해줍니다. 그 후 두피와 모발에 영양을 공급하는 딥 트리트먼트 케어를 해주면 더욱 좋습니다. 좀 더 빠른 회복을 원한다면 모발을 말리기 전 세럼과 에센스를 바른 후 선풍기나 찬바람으로 건조시켜주세요. 젖은 모발은 표면의 큐티클 층이 약해져 마찰에 더욱 민감하므로, 머리를 말리지 않고 잠을 자거나 외출하는 일은 피하세요.

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, 칠순, 돌, 각종행사

오래된 한복 대여비용으로
예쁘게 리폼해 드립니다.

구입 및 예약 문의 **908.764.5771**

Obsession Hur Hair Studio
허 헤어살롱



Wedding, Prom party,
각종 이벤트를 위한 Make-up, Up do hair 등 **부터 \$50^{up}**

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

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)

야외활동 응급사항

• 눈에 이물질이 들어갔어요

증상 : 눈에 이물질이 들어가면 눈물이 나오고 눈이 따갑거나 아프고, 빨갱게 충혈되거나 부어오르기도 한다.

응급처치 : 눈을 감고 가만히 있으면 안구가 자극되어 눈물이 나오는데, 이때 이물질이 씻겨나갈 수 있으니 잠시 기다려본다. 눈꺼풀이나 눈 가장자리에 이물질이 보이면 젖은 면봉으로 조심스럽게 이물질을 떼어낸다. 이물질이 눈에 보이지 않는다면 흐르는 물로 5분 이상 눈을 깜빡이면서 씻어낸다. 이때는 오염된 물이 반대쪽 눈으로 들어가지 않도록 이물질이 들어간 눈을 아래로 향할 것. 물로 씻은 후에도 계속 이물감, 통증, 시력 저하가 나타나면 불편하더라도 눈을 감고 안과를 찾아 치료를 받는다.

• 탈수 증상을 보여요

증상 : 더운 날씨에 바깥 활동으로 땀을 많이 흘리면서 물을 충분히 섭취하지 않으면 탈수 증세를 보일 수 있다. 입술과 혀가 바싹바싹 마르고, 소변을 보고 싶은 생각이 전혀 들지 않으며, 몸에 기운이 빠져 축 늘어진다. 맥박이 빨라져 가슴이 두근거려기도 하고, 심한 탈수가 일어나면 땀이 아예 안 나거나 의식이 흐려질 수 있다.

응급처치 : 아이가 땀을 많이 흘렸을 때는 물이나 스포츠 음료 등을 먹이는 것이 좋지만, 구토나 설사를 동반한 탈수 증세엔 스포츠 음료는 적절치 않다. 더운 날 오래 서 있다가 쓰러지거나 땀을 많이 흘리고 쓰러졌을 때는 즉시 아이를 시원한 곳으로 옮기고 옷을 느슨하게 해줄 것. 탈수를 예방하기 위해서는 사이사이 아이를 쉬게 하고 수시로 물을 챙겨 먹인다.

• 벌레에 물렸어요

증상 : 모기나 개미 같은 벌레에 물리면 그 부위가 가렵고 아프면서 붉게 부어오른다. 대부분 큰 합병증 없이 며칠 안에 낫지만, 간혹 세균이 침투해 염증이 심해지면 물린 부위가 붓고 열감이 느껴지기도 한다.

응급처치 : 벌레에 물리면 가려워서 긁거나 침을 바르는데 이는

금물. 손이나 입속의 세균이 상처를 감염시킬 수 있다. 물린 자리는 세정제를 거품 내어 가볍게 닦은 뒤 물로 깨끗이 씻도록 한다. 가려움이 심하다면 얼음찜질을 하거나 벌레 물린 데 바르는 연고를 활용하는 것도 방법. 간혹 알레르기 증상이 심한 경우 어지럼증이나 호흡곤란이 나타날 수 있는데 이때는 아이를 서둘러 병원에 데려가야 한다.

• 벌에 쏘였어요

증상 : 벌에 쏘이면 해당 부위가 아프고 가려우면서 부어오른다. 알레르기 반응이 심하면 피부가 창백해지고 식은땀을 흘리거나 어지럼증을 느끼고, 더 심해지면 호흡 곤란을 느끼며 의식을 잃기도 한다.

응급처치 : 벌집 주변이나 벌이 많은 곳을 피해 빨리 안전한 곳으로 이동하는 것이 우선. 벌침이 남아 있으면 독이 계속 몸에 퍼지므로 신용카드나 칼날의 무딘 쪽, 얇은 자 등을 이용해 피부와 평행하게 긁으면서 벌침을 제거한다. 그 후엔 깨끗한 수돗물이나 생리식염수로 씻어내고 10~20분 얼음찜질을 한다. 얼굴이 창백해지는 등 알레르기 반응이 심하게 나타나면 최대한 빨리 응급실에 데려간다.

• 코피가 많이 나오

증상 : 코를 세게 부딪쳐 피가 날 수도 있고, 코에서 저절로 코피가 나는 경우도 있다. 코를 다쳐서 코피가 날 때는 코가 빨갱게 부어오르고 통증이 동반된다.

응급처치 : 코피는 대부분 코 앞쪽에 있는 혈관이 터져서 피가 나므로 누우면 코피가 목 뒤로 넘어가 아이가 더 불편해진다. 일단 아이를 앉히고 코 앞부분을 5분 이상 세게 눌러주면 대부분 멎는다. 그래도 계속 나면 깨끗한 휴지나 거즈를 말아서 코 안에 꼭 차게 넣어 혈관을 눌러 피를 멎게 하는 방법이 좋다. 혈관 축소를 돕는 냉찜질도 효과적인데, 찬 물수건이나 얼음주머니를 콧잔등에 대주면 된다



Edison Football Club

SINCE 1987

“축구를 사랑하시는 모든 분들을 환영합니다.”

저희는 즐기는 축구, 함께하는 축구를 지향하는 팀입니다. 중부 뉴저지 지역에서 체력관리를 위해 축구를 하고 싶으신 분, 처음 운동장에 나오실 때의 낯설음이 두려우신 분들을 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



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

있을 때 잘해!!

이 말은 함께 하고 있을 때 후회할 일을 만들지 말고 그 때 그때 최선을 다하라는 뜻으로 자주 사용하는데, 이것은 단지 인간관계에 국한된 것이 아니라 자기 몸과의 관계도 마찬가지다. 열심히 앞만 보고 달려오다 어느 날 덜컥 충격의 소리를 듣는 지인의 이야기를 자주 접한다. 그래서 요즘 만나는 분 마다 인사가 “몸 잘 챙기세요”가 되어버렸다. 특히, 만물이 생장하는 봄이 되다 보니 여기저기서 운동하러 가자는 소리를 많이 듣는다. 그런데 여기에 한 소리 더 듣는 소리가 “무리 했나 봐. 온 몸이 아파” 시간 지나면 좋아지겠지 라는 식이다. 잘못하다 보면 병을 키우는 경우가 생기게 된다. 이것은 준비운동과 정리운동을 하지 않고 무리하게 해서 오는 현상이다. 몸에 좋다는 비타민에 대한 지식은 잘 알면서 정작 자기 몸을 어떻게 운동을 해야 하는 지에 대해서는 무지 할 따름 인 것이다. 병마다 약도 따른 것으로 처방하듯 운동도 개인별로 맞춤운동처방이 필요한 것이다. 아름다운 바디라인을 만들고 싶다고 무작정 운동만 한다고 좋아진다고 할 수 없는 일이다.

건강한 몸을 위해 무엇보다도 영양이 중요한데 다이어트를 위해 보통 굶는데 이것은 몸을 망가트리는 지름길인 것을 알아야 한다. 또 어떤 분은 비타민으로도 다 충분하다고 위안을 삼는다. 사실은 먹은 만큼 움직여 주고 너무 늦은 저녁만 주의하면 된다. 그리고 제철나물을 음식으로 만들어 먹으면 금상첨화다. 봄 철에는 동의보감에서 애엽이라고 불리는 쑥(겨울에 비해 봄에 갑자기 활동량이 많아지면 근육에 피로가 생기기 쉽고 경련이 올 수도 있다. 이런 봄철의 근육피로도 시술부위의 기혈순환을 증가시켜 근육에 작용하여 혈류량을 증가시켜 근육세포의 회복을 도와준다. 그리고 근육에 쌓이는 젖산 등의 피로물질을 빠르게 제거해 춘곤증에 좋다. 냉이(제채라 불리는 한약재로 기를 잘 통하게 해 눈에 좋고 속을 편안하게 한다.)하고 달래(야산)는 봄철에 나는 대표적인 봄나물로 단백질이 풍부하고 비타민 A,C,칼슘이 들어 있어서 나른한 우리 몸에 활기를 회복시켜주고 달아난 입맛을 되찾아 준다. 특히, 월동한 냉이 뿌리는 인삼보다 더 좋다고 한다. 미나리(

수근)는 갈증 해소, 정신을 맑게 해주고 혈액을 정화해주는 기능이 있다. 하여튼 제철나물로 요리해서 먹고 가급적 한방차로 마시는 것도 좋다고 할 수 있겠다.

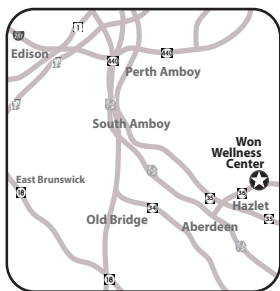
적절한 운동과 영양은 우리 몸의 건강관리에 중요하다는 것을 알 수 있다. 여기에 한가지 더 이야기 하고 싶은 것은 휴식이다. 휴식이라고 해서 무작정 술마시고 텔레비전이나 인터넷하고 집에서 쉬는 것이 아니라 자연과 더불어 쉬라는 것이다. 요즘은 그린 스포츠라고 불리는 데 한마디로 말해서 스트레스 해소를 잘 하라는 것이다. 영혼의 힐링이 필요한 것이다. 어떤 의학잡지에는 무릎관절염의 원인의 70%가 스트레스에서 기인했다고 하는데 이것은 정신과 육체의 밀접한 관계를 의미하는 것이다. 각종검사를 해도 이상이 없다. 이치로 저치로 오랫동안 받아도 통증은 가시지 않는다는 것은 다 이러한 이유 때문이다. 심인성 질환과 연관이 되는 것이다. 즉, 스트레스(분노, 불안..) 때문인 것이다. 이러한 것은 우리가 자연에 많은 도움을 받을 수 있다. 숲은 우리에게 많은 것을 준다. 항상 감사의 마음을 가지게 한다. 산 좋아하는 사람치고 나쁜 사람이 없다는 말은 이러한 의미 때문에 나온 것 같다. 시간이 없는 분은 집에서 간단하게 할 수 있는 명상이나 기도 시간을 가지는 것도 좋다고 할 수 있겠다.

.사람은 계절이 바뀌에 따라 몸이 적응하기 위해 변화가 생기는데 이것은 몸이 적응하기 위한 자연스러운 현상이다. 만물이 일어나고 생장하는 봄에는 밤에 잠자리에 들고 아침 일찍 일어나는 것이 좋으며 몸은 움직이는 것이 좋으며 음식은 담백하게 섭취하고 생장의 계절이라 가능 하면 무엇이든 살리는 방향으로 가는 것이 봄기운에 적응하는 것이 아닌가 생각한다. 그리고 사람이든 몸이든 가구든 무엇이든 있을 때 그 때 그 때마다 정성껏 잘 하는 것이 후회하지 않는 삶이 아닌가 생각해 본다. 건강할 때 건강을 챙기는 것이 중요하다.

Won Wellness Center

Won Wellness Center

몸과 마음을 함께 힐링하는 편안한 쉼터



혹시 내가 이런 느낌을 가지고 있다면...

- ▶여러가지 통증으로 힘들다.
- ▶한방상담을 받고 싶다.
- ▶내 몸에 맞는 운동 방법을 제대로 알고싶다
- ▶스트레스로 심신의 회복이 필요하다.



그런 느낌이 있다면 여기로...

- ▶척추치료 ▶한방치료
- ▶물리치료 ▶마사지
- ▶명상 ▶개별 운동처방

Tel. 732-497-5900 / 201-407-1768

1247 Highway 36 Union Beach, NJ 07735

첫 방문 할인혜택이 있습니다. / 건강보험, 교통사고 각종보험 받습니다.

▶오시기 불편하신 분은 집으로 방문치료 가능 ▶이제는 예방의학의 시대로 건강할 때 건강에 대해 상담하세요.

합격한 대학 방문 ‘궁합 맞는 곳’ 찾아라



미국에는 무려 4,000여개가 넘는 대학이 있다. 그 많은 대학 가운데 고등학생들이 지원하는 곳은 평균 10여개 안팎. 입학 허가서를 받은 대학 가운데 보통 3개 정도를 고른 후 최종적으로 하나를 선택하는 경우가 대부분이다. 12학년 학생들은 보통 4월이면 합격발표가 끝나고 봄방학을 맞아 이제는 입학할 대학을 선택하는 일만 남았다.

합격한 대학을 직접 방문하는 것은 선택에 가장 중요한 영향을 미칠 수 있다. 대학은 평생에 딱 한 번 다니며 한국처럼 학벌사회는 아니지만 전공에 따라서는 학교의 지명도도 무시할 수 없는 것이 현실이다. 따라서 대학이 어디에 있든 직접 방문해서 학생 본인과 궁합이 맞는 지 점검하는 것은 매우 중요하다. 봄방학을 맞아 칼리지 투어를 다녀올 필요가 있는 이유이다.

■ 칼리지 투어가 도움이 된다

직접 방문해서 궁합에 맞는 대학을 골라야 평생 후회가 없다.

인생의 황금기를 보내게 될 대학 캠퍼스를 대충 보고 정할 수 없는 노릇이다. 전공도 전공이지만 본인의 분위기에 맞는 대학을 고르는 것은 신중을 기할 수밖에 없다.

수많은 가이드북이 시중에 나와 있고 인터넷 검색이 가능하지만 ‘백문이 불여일견’ 이라고 결국은 직접 방문해서 느껴 보는 것이 가장 좋다. 남들이 좋다고 하는 대학이 직접 가서 보았을 때는 실망스러울 수도 있고 남들이 대수롭지 않게 생각한 대학이 본인이 직접 방문했을 때 의외로 좋을 수도 있기 때문이다. 물론 학교에서 제공하는 캠퍼스 투어에 참여하는 것은 기본이다. 그러나 시간을 내어서 따로 걸어보아야 한다.

반드시 어떤 느낌이 올 것이다. 앞으로 이곳에서 보낼 4년간을 머릿속으로 그려보고 또한 가슴으로 느껴야 한다. 이처럼 혼자서 걸어보는 캠퍼스 투어는 생각할 시간도 갖게 하고 마음에 드

는 한 건물을 응시하면서 예전의 모습을 상상해 보는 여유도 가질 수 있다. 투어 가이드의 이야기만 듣기보다는 이처럼 본인이 직접 판단할 수 있는 시간을 가져야 한다.

■ 사진을 찍고 메모를 해둔다

만약에 여러 학교를 비교 중이라면 방문하는 학교마다 기록을 충실히 해둘 것을 권고한다. 처음에는 학교에 대한 기억이 선명하게 남지만 2~3시간이 흐르면 기억이 희미해진다.

막상 칼리지 투어를 다녀왔는데 구체적으로 생각이 나지 않고 막연하게 느낌만 남는다면 그것은 실패한 칼리지 투어이다. 충실한 기록이 바탕이 되어야 올바른 선택을 할 수 있기 때문이다. 학생 자신이 기자라고 생각하고 취재하듯이 요점을 적어놓을 필요가 있다.

학교 건물 사진과 개요에 대해서는 적을 필요가 없다. 본인이 방문 중에 받은 강렬한 인상을 기록해 뒤야 나중에 여러 학교 가운데 하나를 선택하는데 도움을 받을 수 있다. 즉 예를 들어 왜 좋은 지 혹은 싫은 지 방문 당시 기록을 충실히 해놓을 필요가 있다.

■ 전공 클래스 방문, 교수들과 대화

만일 무슨 공부를 할 것인가를 결정했다면 직접 강의실을 방문해 본다. 다른 학생들이 어떻게 수업에 임하는 지를 체험할 수 있다. 강의 후에도 재학생들과 담소를 나눠본다. 학생들이 교수와 전공과목에 대해서 어떻게 생각하는 지 알 수 있게 된다.

그러나 강의실에 들어가기 전에 사전예약을 해야 한다. 왜냐하면 대부분의 대학들이 예고 없이 교실을 방문하는 것을 허용하지 않기 때문이다. 만약에 전공을 결정했다면 해당 분야의 교수와 이야기 해보는 시간을 마련한다. 교수들이 학생들에게 어떻게 공부를 해야 하며 전공을 위해 어떻게 준비해야 하는지 설명해 줄 것이다.

■ 기숙사에서 숙박을 해본다

가능하다면 기숙사에서 하룻밤 잔다. 대부분의 학교는 기숙사에서 일박을 권고한다. 재학생과 같이 잠을 자면서 풍부한 정보를 접하게 된다. 하룻밤을 같이 지낸다는 것은 서로에 대해 편안하고 솔직하게 대화를 나눌 수 있는 기회가 된다. 또한 복도를 오가면서 만나는 학생들과도 자연스럽게 이야기할 시간을 가질 필요가 있다.

어드미션 매스터즈의 지나 김 시니어 디렉터는 “미국 대학은 단순히 공부만 하는 곳이 아니라 4년 동안 먹고, 자고, 정신적으로나 육체적으로 성장하는 공간이기 때문에 직접 방문해서 잠도 자보는 등 체험하는 경험을 해보는 것이 매우 중요하다” 고 강조했다.

■ 게시판 읽고 학교 식당에서 식사를 한다

학생회관을 거닐다 보면 게시판들이 많이 붙어 있을 것이다. 이를 유심히 읽어 보면 캠퍼스에서 현재 무슨 행사가 있고 학교가 어떻게 돌아가고 있는지를 일목요연하게 파악할 수 있을 것이다. 수업을 받게 되는 건물과 기숙사의 게시판도 마찬가지로 훑어본다. 강연, 클럽, 음악회, 체육활동 등에 대한 다양한 정보를 접하면서 학교의 분위기를 파악할 수 있는 기회가 될 것이다.

또한 학교 식당에서 현재 재학생들과 함께 식사를 하는 자리를 갖도록 한다. 부모들과 같이 학교를 방문했다 할지라도 학생들의 분위기와 활동 등을 직접 느껴볼 수 있는 좋은 기회가 될 것이다. 학생들이 행복해 보이는지 혹은 스트레스를 받는지 등을 파악할 수 있게 된다. 그리고 음식의 질도 자연스럽게 접하게 된다.

■ 많은 학생들과 이야기한다

캠퍼스 투어 가이드는 이미 학교를 마케팅하기 위해 고용된 파트타임 직원이나 마찬가지로 때문에 학교에 다니는 재학생의 입을 통해서 나오는 현장의 목소리를 들어보는 것이 좋다.

가령 예를 들어 이 학교가 파티 학교로 유명하다면 학교 측은 굳이 이 사실을 이야기하지 않겠지만 재학생들은 자연스럽게 이야기할 수도 있다. 본인이 학구적인 면을 강조하는데 이런 분위기의 학교에 입학하면 학교생활에 잘 적응하기 힘들 수도 있다.

■ 부모는 자녀가 주관을 갖고 결정하도록 돕는다

무엇보다도 자녀와 공합(?)이 맞는 학교를 어떻게 찾아내느냐가 부모로서는 가장 중요한 임무이다. 주위에서 아무리 이 학교가 좋다, 저 학교가 좋다 이야기해도 자녀가 정작 좋아하는 학교는 따로 있을 것이기 때문이다.

지금은 자녀가 대학을 졸업한 한 한인 학부모는 “자녀가 대학을 결정하는 중요한 시간에 자녀와 함께 있었다는 것이 스트레스를 받고 있는 자녀에게 편안함을 주는 것을 느꼈다” 고 전했다.

올 가을학기에 유펜에 입학할 결정한 정승현(사이프러스 고교 12학년)군은 “봄방학에 유펜을 직접 방문해 보니 도서관, 박물관 등의 시설이 풍족해서 마음에 들었다” 고 밝혔다. 학생들은 직접 입학 허가서를 받은 대학을 방문하면서 평소에 가졌던 이상과 현실 사이에서 학교 선정 때 균형감 있는 판단을 할 수 있게 되고 특히 재학 중인 선배 학생들과 이야기를 나눈 것이 결정에 큰 도움이 됐다고 한다.

물론 부모 입장에서 멀리 떨어져 있는 학교일 경우 며칠 간의 여행동안 비용이 많이 들고 휴가도 내야 하는 등 시간이 들지만 대학 캠퍼스를 직접 보고 듣고 느끼면서 자녀가 대학 선택을 현실적으로 현명하게 할 수 있도록 조언해 줄 수 있다. 부모가 자녀와 함께 직접 캠퍼스를 함께 방문해 보고 충분한 대화를 통해 대학을 선택한다면 후회 없는 결정을 하는데 큰 도움을 주게 될 것이다.



2014 SUMMER CAMP

East Brunswick | Aberdeen
6/30~8/7 | 7/7~8/14
6 Weeks, Mon. - Thur., Mon. - Fri.

<p>1st ~8th Grade</p> <p>HALF DAY (9:00AM - 12:00AM)</p> <ul style="list-style-type: none"> • English • Math <p>SEMI FULL DAY (9:00AM - 3:10PM)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Half Day + • Science • Writing • Art • Problem Solving • Speech & Debate (AMC8, Mathcount, NJML) <p>FULL DAY (9:00AM - 5:00PM)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Semi Full Day + • Sports 	<p>9th Grade and Up</p> <p>SAT I</p> <ul style="list-style-type: none"> • Critical Reading, Writing, Math <p>SAT II</p> <ul style="list-style-type: none"> • Math IIC, IC • Chemistry, Biology, Physics <p>Enrichment Class</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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

<p>Aberdeen</p> <p>1323 Highway 34 (732) 688-0588</p>	<p>E. Brunswick</p> <p>572 Ryder Lane (732) 688-0588</p>	<p>www.sbeducation.org</p> <p>E-mail : sbkim@sbeducation.org</p>
--	---	---

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, 워싱턴DC, 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

<웨이트 랜드>

쓰레기 속에서 피어오른 꿈의 향기



이 영화를 소개하자면 브라질 리우데자네이루 외곽에 위치한 차르딤 그라마초에는 세계 최대 규모의 쓰레기 매립지가 있다. 이 거대한 쓰레기 더미에서 재활용 쓰레기를 주워 생계를 유지하는 사람들을 ‘카타도르’라 부른다. 브라질 출신으로 미국 뉴욕에서 활동 중인 세계적인 사진작가 빅 무니즈는 카타도르들이 수거한 쓰레기를 재료 삼아 이들이 모델로 등장하는 작품을 제작한다. 그리고 이 작업에 참여한 카타도르들은 쓰레기 속에 묻어 두었던 소중한 꿈과 희망을 되찾게 된다.

왜 보아야 하나면 카타도르의 직장이라 할 수 있는 쓰레기 매립지의 모습은 스크린 너머로 보는 것조차 힘겨울 정도다. 그래서 영화 초반, 카타도르들은 세상에서 가장 비참한 인생을 살고 있는 것처럼 보인다. 하지만 가까이에서 만난 이들은 역경 속에서도 마약에 빠지거나, 길거리 매춘을 하지 않고 정직한 노동으로 살아가는 자부심을 갖고 살아가는 향기로운 사람들이다. 이런 카타도르들과 함께 빅 무니즈는 2년 동안 함께 생활하고 소통하면서 재활용 쓰레기를 활용한 작품을 만들어 나간다. 하루하루 먹고 살기에 바빴던 이들이 ‘예술’을 만난 후 자신감을 얻고 꿈을 만나는 순간, 그들의 변화된 얼굴 표정은 보는 이들에게 희망에 젖게 만든다. ‘꿈’이 있다는 것은 행복한 삶이다. 카타도르들의 인생이 변화하는 과정은 우리에게 ‘꿈을 가지고 살아가는 의미’에 대해 다시금 생각해 볼 수 있는 기회를 제공한다.

어떤 장면이 제일 좋냐면 빅 무니즈는 카타도르들을 만나고 그들과 이야기를 나눈 후 작품의 주인공들을 정한다. 그리고 그렇게 정해진 티앙, 이르마, 수엘렌, 마그나, 줌비, 이지스, 발테르와 함께 작품을 만들어 나간다. 쓰레기에 생명력을 불어넣으며, 다 함께 만든 이들의 초상화는 그 자체로 아름답고 감동적이다. 특히 난생 처음 미술관에서 자신의 작품을 보고 “가끔은 스스로를 하찮게 여기지만 세상은 우리를 아름답다고 하죠”라고 눈물을 흘리는 장면에서 그들의 벽찬 감정을 그대로 느낄 수 있다. <웨이트 랜드>는 아름다운 작품을 스크린으로 만나보는 것 외에도 그 작품의 주인공들의 삶, 그 안에 담긴 의미를 알게 된다는 점에서 의미가 남다르다. 영화의 마지막, 지금 현재 그들의 뒷이야기가 담겨 있는데 더 나아진, 나아지려고 노력 중인, 변화된 삶을 살고 있는 그들의 모습이 그저 반갑다.

아쉬운 점을 꼽자면 쓰레기를 예술 작품으로 승화시키는 과정을 더 자세히 보고 싶었던 관객이라면 아쉬울 것이다. 영화는 쓰레기 예술작품의 탄생 과정보다 카타도르들의 처절한 삶과 눈물 그리고 쓰레기 매립지의 압도적인 풍광에 더 많은 시간을 할애한다. 묵직하게 그들의 인생을 지켜보는 카메라는 인상적이지만, 특별한 사람들의 낯선 삶을 소재로 한 일반적인 다큐멘터리와 차별점이 두드러지지 않아 아쉽다.

이지영 기자 jylee@maxmovie.com
(저작권자(c) 맥스무비. 무단전재 및 재배포 금지)

맥스무비

<들개>

88만원 세대의 오발탄



이 영화를 소개하자면 고등학생 정구(변요한)는 친구와 자신을 체벌한 교사 차에 폭탄을 설치해 문제를 일으킨다. 11년 뒤 친구 집에 얹혀살며 취업 면접을 전전하면서도 그는 폭탄 만들기를 그만두지 못한다. 그러나 스스로 폭발시킬 용기는 없다. 조교로 ‘알바’ 하는 대학원 연구실에서 교수의 폭언에 견디다 못한 그는 결국 교수에게 적대적인 대학생 효민(박정민)의 집에 남몰래 폭탄을 배달한다.

왜 보아야 하나면 한국 영화에서 사제 폭탄은 흔한 소재가 아니다. 그 생경한 소재를 <들개>는 88만원 세대와 절묘하게 연결시킨다. 폭탄 제조에 탁월한 정구는 재능을 잘못 써먹은 죄로 평생 진짜 자신을 감추고 살아야 한다. 온순한 얼굴을 가장하고 빌린 정장처럼 몸에 안 맞는 기성사회에 억지로 자신을 끼워 넣으려 하지만, 폭탄에 대한 열망이 어떤 식으로든 발목을 잡는다. 거꾸로 유복하게 자란 효민은 부모가 갖춰놓은 ‘조건’으로부터 벗어나려 한다. 목적의식 없이 헤매던 그의 짜증 섞인 반항은 정구의 폭탄으로 인해 뒤틀린 방향으로 폭주한다. 정구가 더 이상 효민을 통제하지 못하고, 학창시절 정구 사건을 담당했던 형사가 다시 그를 뒤쫓으면서 예측불허한 긴장감을 자아내던 영화는 결국 파국으로 치닫는다.

어떤 장면이 제일 좋냐면 효민에게 먼저 폭탄을 건넨 건 정구지만, 기성사회에 영입되기를 간절히 바라는 정구에게 효민은 결국 가장 큰 걸림돌이 된다. 자신의 인생을 시궁창에 처박았던 어두운 과거를 되풀이하지 않기 위해 정구는 최악의, 그러나 최선일지도 모를 어떤 방법을 선택한다. 모든 것이 끝났던 다음 날, 영화가 보여주는 건 끔찍했던 전날 밤의 잔해가 아니라 아랑곳 않고 되풀이되는 보통의 일상이다. 정구가 그토록 바랐던. 출근길 지하철에 천연덕스레 내리찍는 아침 햇살이 영화가 보여준 그 어떤 참상보다 더 소름끼친다.

아쉬운 점을 꼽자면 결정적인 사고로 인해 형사에게 덜미를 잡히기 전까지 정구와 효민이 억눌렀던 욕망을 분출하고 그로 인해 위기를 겪는 일련의 과정은 강도의 차이만 있을 뿐 다소 반복적이다. 동기가 분명한 정구와 달리 마치 ‘순수 악’처럼 위악적으로 구는 효민의 행동들은 의미가 열려 와 닿지 않는 순간도 많다. 희귀한 소재로 호기심을 일으키는 영화 전반부와 절정을 이루는 후반부에 비해 중반부가 지루하게 느껴지는 이유다. 그럼에도 끝까지 지켜보게 되는 건 전적으로 변요한, 박정민 두 배우의 공이다. ‘올해의 청춘 배우’로 꼽을 만큼 88만원 세대의 위태로운 자화상을 완벽에 가깝게 그려냈다.

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

두통과 스트레스

현대인은 두통을 안고 산다!

현대인은 누구나 스트레스를 안고 산다. 직장에서, 가정에서, 사회에서 느긋하고 편안한 것을 용납하지 않는다. 어느 정도 이상의 스트레스가 누적될 때 우리 몸은 이를 견디기 힘들니까 구조의 신호를 보낸다.

이런 증상에는 두통, 목이 뻣뻣함, 쉽게 짜증이 나는 것 등이 있는데, 이 중에서 특히 두통이 가장 자주 나타나는 증상이다.

한의학 격언에 두무냉통, 복무열통(頭無冷痛, 腹無熱痛)이란 말이 있다. 머리는 차게 하면 좋고 배는 따뜻이 하면 건강하다는 말이다. 즉 머리는 더워지면 병이 된다는 뜻이다. 더워진다는 말은 머리로 열이 몰린다는 뜻으로 이해하면 될듯하다.

열을 한방에서는 화(火)라고 표현하는데, 스트레스 및 고혈압 등으로 머리로 열이 몰린 상태가 되면, 뇌로 가는 혈류 량에 변화를 일으키게 된다. 즉 부분적으로 뇌의 순환하는 혈액량에 부족 및 과다 축적을 일으켜 두통을 유발하게 된다. 이를 혈관 긴장성 두통 및 신경성 두통이라 말하며 대다수의 두통이 이의 범주에 속한다고 할 수 있다.

이와 같은 두통의 원인을 살펴 보면 다음과 같다.

1. 혈관성 두통 : 뇌혈관 질환 및 신경성두통, 동맥염, 긴장성 두통 등
2. 기질적 두통 : 뇌종양, 뇌출혈, 외상 등
3. 다른 곳에서 유발되는 두통 : 중이염, 축농증, 경추의 이상, 근육긴장 감기 발열 등

두통의 증상 또한 많은 진단적 가치를 나타낸다. 뇌막염일 때 오는 두통은 매우 심하다. 또한 편두통은 폭발적인 것으로 표현되기도 하며, 혈관 성으로 오는 두통(vascular headache)은 박동적(throbbing)으로 나타난다. 즉 맥박과 동일하게 나타나기도 하는 것이다. 반면 근육의 경직으로 발생하는 두통은 빠르고 조이는 것 같이 느껴진다. 신경통의 일환으로 오는 두통(neuralgic pain)은 날카롭게 찌르는 듯하게 느껴지며 척추와 관계 있는 두통은 번개처럼 그리고 정신적 원인의 두통은 수천 개의 칼이 머릿속을 찌르는 것 같이 느껴진다고 표현한다. 뿐만 아니라 눈이 쑥 들어갔다가 쑥 밀려나온다고 하기도 하며 근육의 경직이 원인이 되는 불안, 초조의 상태에서는 띠로 머리를 잡아맨 것 같이 느껴지기도 한다.

이외에도 간질, 어지럼증과 감별해야 하며 전에 없던 두통이 갑자기 폭발적으로 나타나면 어떤 병(예: 지주막하출혈 및 뇌종양)이 발생한 것이므로 주의 깊게 살펴야 한다.

한방적 원인 치료로는

1. 기허 두통 : 특히 양쪽 눈가 관자놀이 부위가 아프며 기운이 떨어질 때 특히 아프다. 처방은 조중익기탕을 쓴다.
2. 담궐두통 : 한방의 독특한 개념인 담음(비 생리적 체액)의 축적으로 소화기 관내의 불순물이 머리로 올라가는 맑은 기운을 막는다. 미식 미식하고 어지러운 증상 및 팔 다리가 무거운 증상들

동반한다. 처방은 반하백출 천마탕을 주로 쓴다.

3. 혈허두통 : 혈허상태에서 빈혈이 동반되고 얼굴색이 창백해진다. 사물탕을 쓴다.

4. 열궐두통 : 열이 머리로 치받혀서 두통을 일으켜 얼굴이 뜨겁고 벌개지며 찬물을 좋아 하면서 열이 많이 나는데 처방은 청상사화탕을 쓴다.

5. 풍한두통 : 머리에 찬바람을 많이 쐬어서 생긴 두통으로 사람을 추위에 떨게 한다. 궁지향소산을 쓴다.

현대인에 가장 많은 스트레스 성 두통은 후두통 및 편두통과 밀접한 관련이 있다.

화(火)의 인자를 아서 이를 해결하는 것이 무엇보다 중요하다. 앞으로 문명이 발달할수록 세상이 복잡해질수록 우리에게 두통이 가까이 있을 것이다.

얼마나 자기만의 스트레스 해소방안이 있느냐에 따라 두통을 멀리 할 수 있을 것이다.

날마다 웃고 화가 나도 웃자!

경희 김홍순 한의원
201-224-3000
732-729-1075



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

뉴욕시 공원

#1 센트럴 파크(Central Park)

‘맨해튼의 폐’ 센트럴파크에는 곳곳에 놀거리가 많다. 보트, 마차, 자전거, 회전목마, 놀이공원, 동물원, 인형극, 콘서트, 영화도 보고, 그저 잔디밭에서 피크닉과 선댄을 하며 시에스타를 즐겨도 좋다.

뉴욕필하모닉이 여름 무료 콘서트를 여는 그레이트론(Great Lawn, 81~84스트릿)은 잔디가 폭신하다. 춤추는 잔디 위에 타월을 펼쳐놓고 누워보라. 친구와 함께 프리스비를 돌리며 맨발로 뛰다 보면 운동도 된다.

그레이트론 남쪽, 델라코트시어터 동쪽의 자그마한 터틀폰드에선 벨베데르성과 연못이 아름다운 병풍을 제공한다. 남쪽의 쉽 메도(Sheep Meadow, 66-67스트릿, 웨스트사이드)는 존 F. 케네디 주니어가 생전에 노닐던 곳으로도 유명하다. 몸매 좋은 젊은이들이 그레이트론보다 많다. 영화 ‘피셔 킹(Fisher King)’에서 거지 철학자 로빈 윌리엄스가 심야에 소리를 지르던 곳.

☞ 72스트릿&센트럴파크웨스트(지하철 B,C 타고 72스트릿 하차 혹은 A, B,C,D 타고 컬럼버서스쿨 하차)

#2 브라이언트 파크(Bryant Park)

센트럴파크에 비한다면, 미니 공원이지만 미드타운에 자리해 언제든 갈 수 있다는 장점이 있다. 타임스퀘어와 그랜드센트럴 중간 지점에 있다.

미드타운 뉴욕공립도서관 뒷마당에 자리잡은 브라이언트 파크는 ‘직장인들의 오아시스’. 점심 때는 삼삼오오 모여 샌드위치나 스시 벤토 박스를 즐기는 직장인들로 붐빈다.

파리의 아름다운 룩셈부르크 정원을 따서 ‘뉴욕의 룩셈부르크 공원’으로 불리운다. 500개의 테이블과 프렌치 스타일의 초록 의자 3000개가 언제든지 나그네를 반긴다. 남쪽엔 카루셀(회전목마)도 있으니 아이들도 즐길 수 있다. 축구장(300x215ft)만한 크기의 잔디밭은 우기에 출입이 금지된다.

한여름 월요일 밤엔 섬머필름페스티벌(올해엔 6/17부터 10주간)과 브로드웨이 인 브라이언트파크가 열리며, 겨울엔 무료 아이스 스케이트장이 들어선다.

☞ 42스트릿&6애브뉴(지하철 7,B,D,F,V 타고 5애브뉴 하차)

#3 브루클린브리지 파크(Brooklyn Bridge Park)

브루클린 보로의 브루클린 브리지와 맨해튼 브리지 주변에는 두 개의 공원이 있다.

뉴욕항구와 이스트리버를 끼고 있는 브루클린 브리지 아래 공원은 ‘엠파이어 폴턴 페리 스테이트파크(EFFSP)’이며, 맨해튼 브리지, 즉 덤보 아래 공원 이름은 모순되게도 ‘브루클린 브리지 파크’다. 뉴욕커들은 이름을 깡그리 무시하고, 그저 ‘브루클린 브리지 파크’ (브루클린쪽에서 왼쪽)나 덤보 파크(오른쪽, 덤보 지역)으로 기분 내키는대로 부른다.

☞ 지하철 A,C 타고 하이스트릿 혹은 F타고 요크 스트릿 하차.

#4 하이라인(High Line)

폐허가 된 공중 철도를 개조해 웨스트사이드의 스타가 된 공원. 하이라인은 건물 3층 높이에서 세상 밖을 볼 수 있는 유니크한 공원이다. 야생 들풀이 흐드러진 철로를 걸으며 허드슨강과 웨스트사이드의 주택가를 바라본다.

아침부터 한밤중까지 한여름의 작열하는 태양, 허드슨강의 노을, 웨스트사이드의 야경을 선택해 볼 수 있다. 인공으로 업데이팅된 철로 길을 걷다보면 스트레스도 녹아버리고, 로맨틱해진다.

☞ 지하철 A,C,E 타고 14스트릿, 혹은 C,E 타고 23스트릿에서 내려 서쪽으로.

#5 리버사이드 파크(Riverside Park)

허드슨강과 나란히 길게 뻗어있는 어퍼웨스트사이드의 리버사이드파크는 사람으로 친다면, 충직한 중년 남성같다. 센트럴파크의 아기자기함이나, 프로스펙트파크의 자연미와 달리 한 길로 길게 뻗은 공원이다. 세 공원이 모두 프레데릭 로 옴스테드의 작품이다.

컬럼비아대 인근에 살 때는 주로 저녁 무렵에 내려갔다. 허드슨강을 오렌지 빛으로 물들이는 황홀한 선셋을 즐기며 산책하거나, 자전거로 달리기 좋은 공원이다. 한여름 오후엔 햇빛이 들어오는 언덕에 타월을 깔고 눕기도 했다.

☞ 버스 M5 타고 72스트릿에서 110스트릿까지 리버사이드 드라이브.

#6 넬슨 A. 록펠러 파크(Nelson A. Rockefeller Park)

허드슨강이 시원하게 내다보이는 로어맨해튼의 매립도시 배터리시티에 있다. 넬슨 A. 록펠러 파크는 요트가 동동 떠 다니는 허드슨강에서 솔솔 불어오는 바람이 경쾌해 데이트족에게도 로맨틱한 잔디 공원이다. 여름엔 인근에서 리버투리버 페스티벌(2013. 6/16-7/14)과 블루스페스티벌이 펼쳐진다.

☞ 배터리파크시티@체임버 스트릿(지하철 1,2,3타고 체임버스트릿 하차 후 걸어감)

풀어 놓아 다니게 하라

모든 한국인들을 충격과 절망으로 몰아 넣었던 세월호 참사가 발생한 그 날, 공교롭게도 그 날은 제 생일이었습니다. 제 생애 최악의 생일이 된 것입니다. 그런데 제 페이스북에 생일을 축하한다는 인사말이 올라 오기 시작했습니다. 민망하기 그지 없었습니다. 축하해주는 분들께는 죄송하지만, 그 축하가 하나도 기쁘지 않고 오히려 그 글들을 지우고 싶었습니다. 모두가 슬퍼하는 중에 제 생일이 뭐가 중요하며 그것이 어찌 축하 받을 일이었습니까? 결국 더 이상 축하 인사하지 말아 달라 부탁의 글을 올렸습니다.

저는 부활절의 예수님 마음도 그러셨을 것이라 믿습니다. 한 생명이 천하보다 귀하다고 하신 분이십니다. 그런 분이, 생때같은 학생들이 수 백 명이 죽거나 실종된 상황에서, 부활절이라고 축하 받는 것이 기쁘시겠습니까? 이웃의 아픔과 불의를 무시한 채 화려한 예배를 드렸던 이스라엘 백성들에게 주님은 이미 이렇게 경고하신 바 있습니다. “내가 너희 절기들을 미워하여 멸시하며 너희 성회들을 기뻐하지 아니하나니... 네 노랫소리를 내 앞에서 그칠지어다 네 비파 소리도 내가 듣지 아니하리라 오직 정의를 물같이, 공의를 마르지 않는 강같이 흐르게 할지어다 (야모스 5:21-24).”

그 날 제 입에서 도저히 “Happy Easter!” 라는 인사가 나오지 않았습니다. 믿음 없는 목사라고 말하셔도 어쩔 수 없습니다. 만일 물 속에 잠긴 아이들이 내 자식이라면, 어느 누구도 그렇게 인사하지는 못했을 것입니다. 하여, 저희 교회는 지난 부활절 예배를 <고난 받는 이들과 함께 하는 부활절 예배>로 드렸습니다. 마음만은 고통 중에 있는 그들과 함께 하고 싶었습니다. 가능한 밝고 경쾌한 찬송을 자제했고, 이 고통스럽고 악한 세상 속에서 부활의 증인으로 산다는 것이 무슨 의미인지 고민해보고자 했습니다.

이런 일이 있을 때마다 우리는 묻게 됩니다. “하나님은 그 순간 어디 계셨습니까?” 아우슈비츠 수용소에서 살아남은 엘리 위젤(Elie wiesel)도 같은 질문을 들었습니다. 아우슈비츠 수용소에서 나치가 유대인들에게 공포를 심어주기 위해 어린 아이 하나를 목매달아 죽입니다. 고통스럽게 죽어가는 이 아이를 보며 참다 못한 한 사람이 어디선

가 절규합니다. “하나님! 당신은 어디 계십니까?” 그 때 위젤이 이런 음성을 듣습니다. “그가 어디 계시냐고? 그는 바로 여기에, 저 아이와 함께 교수대에 매달려 계시다.”

세월호의 아이들이 두려움과 공포에 사로 잡혀 물 속에 잠겨 갈 때, 예수께서는 그 아이들과 함께 계셨습니다. 그들의 손을 잡고, 그들과 함께, 물 속에 잠기셨습니다. 고통 받는 자와 함께 고통하시는 그 분이 거기에도 계셨습니다. 그렇게 진도 앞바다는 또다시 예수의 십자가가 되었습니다.

예수를 십자가에 못 박은 세상이 또 다시 그 분을 삼키고 꽃다운 생명들을 삼켜 버렸습니다. 마지막까지 책임을 져야 할 선장은 가장 먼저 배를 버렸습니다. 구조를 책임진 사람들은 책임을 떠 넘기기에 바빴습니다. 정부는 기막히게 무능했고 무책임했습니다. 언론은 특종만을 노리고 심지어 보험금을 계산했습니다. 온 국민이 아파하는 틈을 타서 세월호 관련 문자로 개인 정보를 빼가는 스미싱 사기도 기승을 부렸습니다. 이 얼마나 악한 사람들이며, 사악한 세상입니까? 그러므로 저 학생들을 삼킨 것은 진도의 바다가 아니라, 이 악하고 악한 세상입니다. 생명보다 돈과 자기 자리를 더 중요시 여기는 이 사회가 저 어린 것들을 삼킨 것입니다.

“풀어 놓아 다니게 하라!”

죽음의 권세에 묶인 나사로를 보시며 하신 예수의 말씀이 너무도 생생하게 들려옵니다. 맘몬의 우상에 묶인 이들을 풀어 놓아 다니게 하는 것, 다음 세대를 생존경쟁에 떠밀어 놓고는 이런 상황에서는 무책임한 어른들의 악함으로부터 자녀들을 풀어 놓아 다니게 하는 것, 자녀를 잃은 부모의 통곡의 길마저 가로막는 악한 권력자들로부터 국민들을 풀어 놓아 다니게 하는 것... 그것이 부활의 증인이요 살아남은 자들이 이를 악물고 감당해야 할 몫이라 믿습니다.

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



땀흘리는 시간이 만들어 내는 유익

지구상에서 가장 힘이 센 동물은 코끼리도 곰도 호랑이도 아닌 딱정벌레라고 한다.

이 벌레는 자기 몸무게의 850배나 되는 무게의 것을 들어올릴수 있기 때문이다.

그렇다면 가장 높이 뛰는 동물은? 바로 벼룩이다. 자신의 몸길이의 300배까지 뿔수 있다고 한다.

만일 사람이 딱정벌레의 힘의 비결을 알아내어 사람에게 적용시킨다면 코끼리 세마리는 가뿐히 들어올릴수 있을것이고 벼룩의 능력을 갖게된다면 한번의 점프로 축구장 하나쯤은 거뜰히 뛰어 넘는다.

인간은 비록 위의 피조물같은 능력은 갖고있지는 않다. 하지만 하나님은 피조물중에 오직 사람에게만 특별히 주신것이 있는데 자신이 노력하면 새로운 능력과 가능성을 찾게해 주신다는 점이다. 그러나, 이것을 얻기위해서 고통과 수고가 따르며 그것을 인내하는자에게만 허락하신다.

딱정벌레와 벼룩에 비하여 불공평하게 생각하는 사람이 있을지도 모르겠다. 왜냐하면 그것들을 위시해 그 어떤 동물도 스스로 땀흘리며 고통을 참으며 능력을 키우진 않기 때문이다.

하나님은 왜 인간에게만 유독 이 시련의 시간을 거치도록 하시는 걸까? 진정으로 가치있는것이 어떤것인지 그리고 어떻게 얻게 되어지는것인지 알게 하시기 위함이다. 부모된 사람이라면 누구나 자녀가 잘 살기를 원한다. 그러나 똑바로된 부모라면 그의 자녀들이 아무런 수고와 노력없이 그냥 살아가는대로 사는 것을 원치않는다. 자녀들에게 조금이라도 재능이 보이면 당근과 채찍을 사용하면서라도 그 재능을 키워주려고 한다. 왜냐하면 자녀가 아무리 힘들어도 스스로 땀흘리며 때로는 힘들어서 마음 아파하면서 느끼고 깨닫는것이 결국 자기의 것이 되기 때문이다.

성경은 하나님이 왜 사랑하는 그의 자녀들이 고난을 당하고 고통을 겪는 시험을 지나게 하시는지 이유를 이렇게 설명하고 있다.

“너희 믿음의 시련이 인내를 만들어 내는 줄 너희가 앎이라 인내를 온전히 이루라 이는 너희로 온전하고 구비하여 조금도 부족함이 없게 하려 함이라”

어제 나는 태어난지 한달이 조금 넘는 아기에게 유아세례를 베풀었다. 얼마나 감사하고 이쁘지 모르겠다. 하나님은 왜 한 생명이 탄생하는 시간을 약10개월로 정해주셨을까? 그건.. 나도 모른다.

그러나 그 시간은 엄마에게 시련의 시간임에는 틀림없다. 그 기간은 철저히 태아를 위하여 모든것이 짜여진다. 그렇게 10개월을 인내하여 아이가 태어나는데 마지막 나올때는 지금까지의 고

통과는 비교할수없는 고통과 인내가 필요하다. 그런데 그 엄청난 시련과 인내후에 기다리는것이 무엇인가?

아빠와 엄마를 반씩담은 작은 축복의 선물이 시련의 시간을 인내한 자들에게 주어진다.

아무리 고통이 견디기 힘든시간이었지만 땀흘리며 참아낸 댓가는 산통과 비교조차 할수없는 기막힌 유익을 하나님은 엄마 아빠에게 주시는것이다.

참으로 신기하고 이해할수 없는 또 한가지는 그토록 고생했음에도 대개의 엄마들은 절대 아기를 갖지 않는다고 맹세를 하지만 하나님계의 망각의 은혜(?) 를 주셔서 그 고통의 시간을 잊어버린채 또 아기를 가지며 시련의 시간을 시작한다. 그래서 성경은 이렇게 또 말하고 있다.

“내 형제들이 너희가 여러가지 시험을 만나거든 온전히 기쁘게 여기라”

하나님은 우리가 믿음의 시련을 지날때 그냥계시지 않으신다고 하셨다. 우리가 물가운데로 지날때 함께하시고 불가운데로 행할때에도 우리와 동행하여 주신다고 약속하셨다. 왜냐하면 하나님은 당신과 나를 너무 사랑하시기 때문이라고 하셨다. 5월5일은 어린이날이다. 미국에서는 한국처럼 날을 정해놓고 아이들과 시간을 보내지는 않지만 한국못지않게 아이들에게 정성을 쏟는다. 그러나 요즘같이 핵가족시대에 너무 자기 자녀들을 온실안에 화초처럼 키우게되면 결국 그 연약함이 자녀의 것이 되고 마는 것이다.

유대인들은 자녀가 학교를 다니기시작만 해도 스스로 돈을 벌수있는 일을 시킨다고 한다. 쥬스한잔을 팔더라도 본인이 스스로 만들어서 테이블을 펴놓고 팔아서 스스로 돈을 버는 노동을 경험하게 한다고 한다. 아이들이지만 땀흘릴때 돌아오는 유익과 가치를 아무래도 일찍 깨닫지 않을까 생각한다.

무조건 자녀들을 감싸고 도는것은 좋은 교육방법이 아니라고 생각한다. 적절한 훈계와 특히 인내하는 삶을 가르쳐주는것이 자녀를 더욱 강한 사람으로 기르는 길이 아닐까!

뉴저지 건강한 교회
김형일 목사

하나님은 사랑이심이라

아가페장로교회

The Agape Korean Presbyterian Church

예배안내

주일예배 : 8:30 AM(1부), 11:00 AM(2부)

유년부,중고등부예배 : 11:00 AM

수요일예배 : 8:30 PM

새벽기도회 : (화-토) 5:45 AM

☎ (908)463-1577 / (732)283-3551
 90 Cooper Ave., Iselin, NJ 08830
 Email : agapenskim@gmail.com / www.njagapechurch.org

복음과 사랑을 전파하는 교회

에리자베스 한인교회
 The Korean Presbyterian Church of Elizabeth
 www.ekpch.org

보라 내가 새 일을 행하리니
 이제 나타낼 것이다.
 (이사야 43:19)

담임목사: 소재신

교회 활동 목표

신령한 예배/철저한 교육/풍성한 교제
 열심있는 전도/ 정성어린봉사

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

초대교회의 건강함을 닮고싶은 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

담임목사 : 김형일 James H Kim

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

참 좋은 교회
 The Good Church

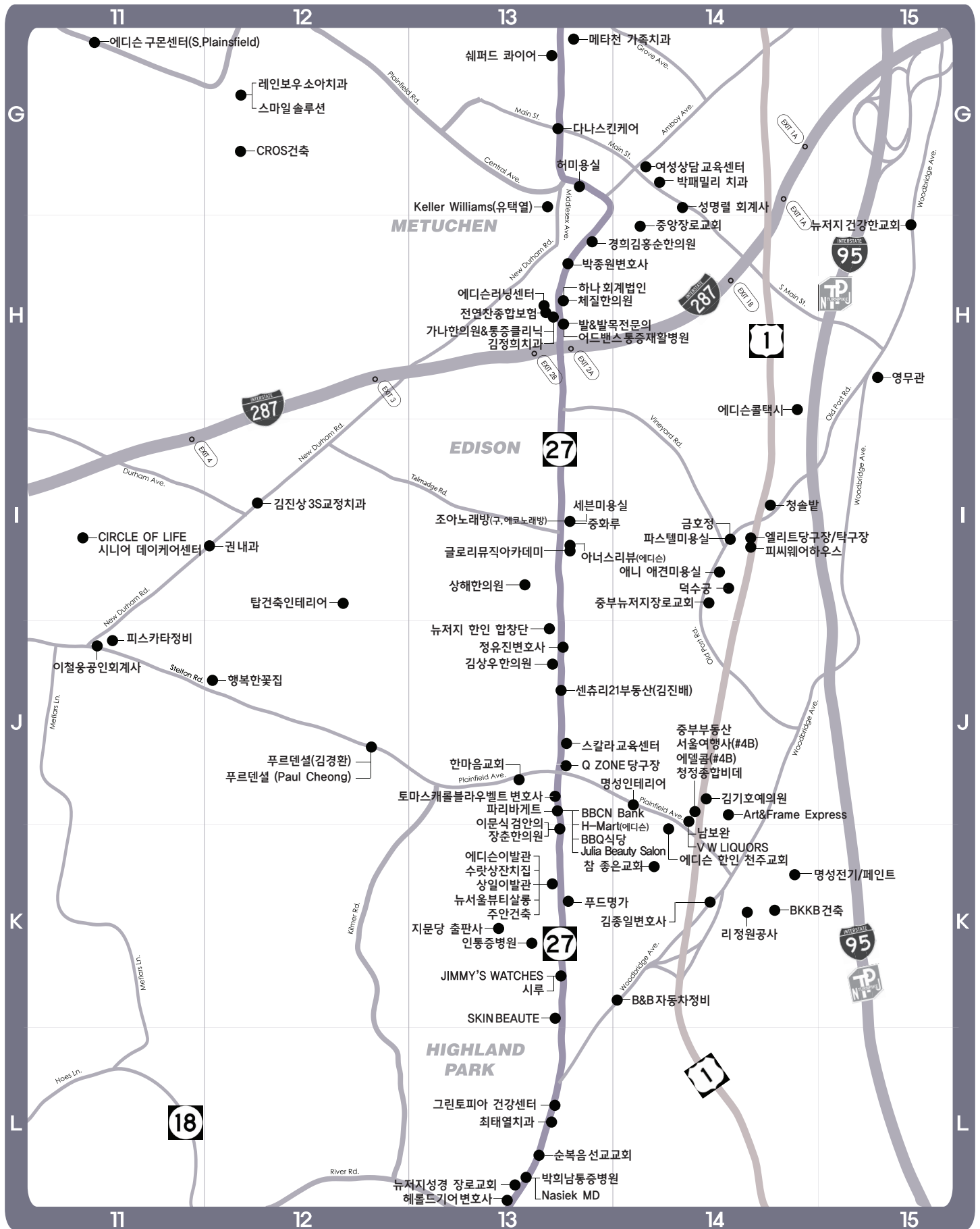
참 좋은신 하나님기뻐하시는 교회
 함께 지어져 가는 교회

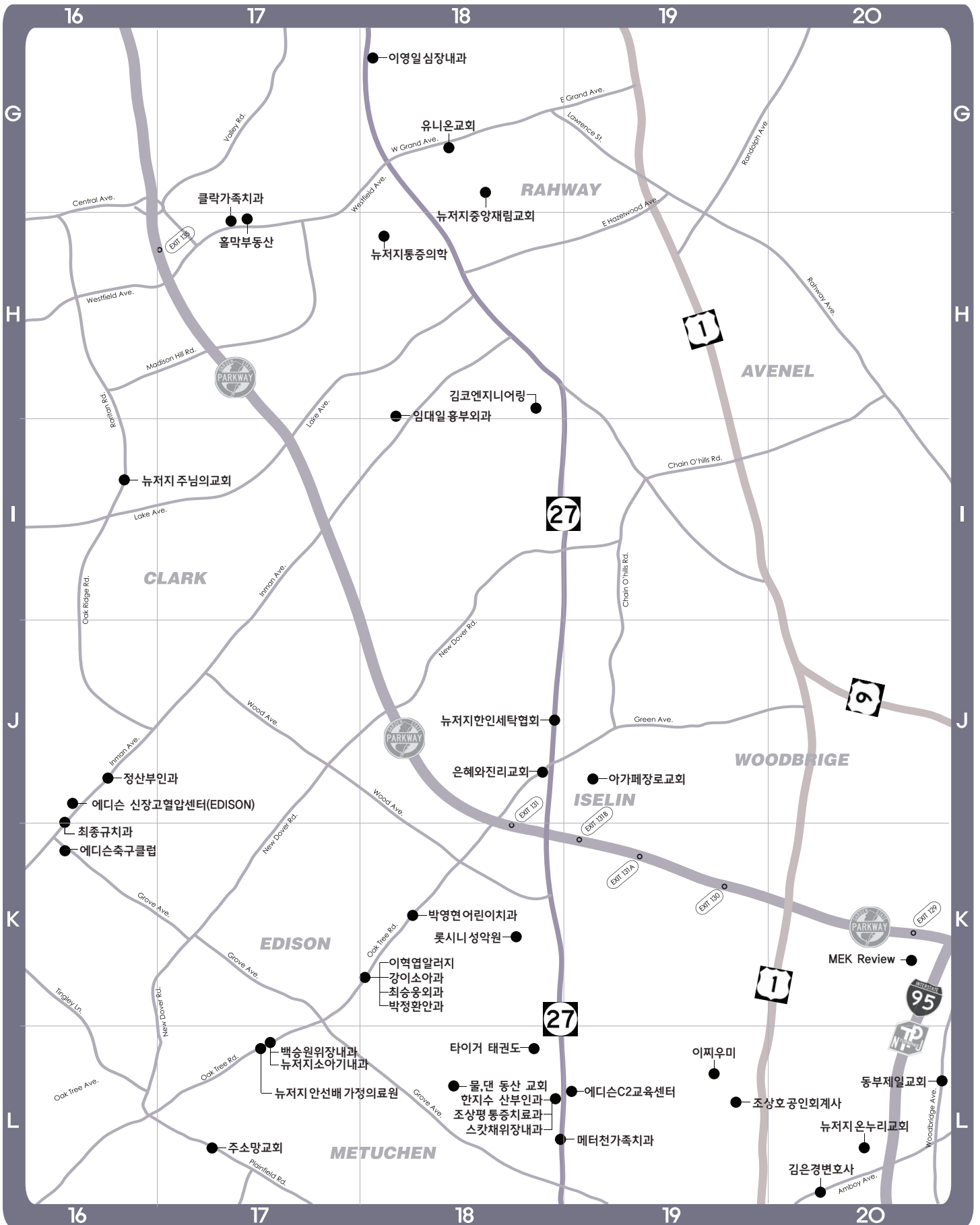
예배안내

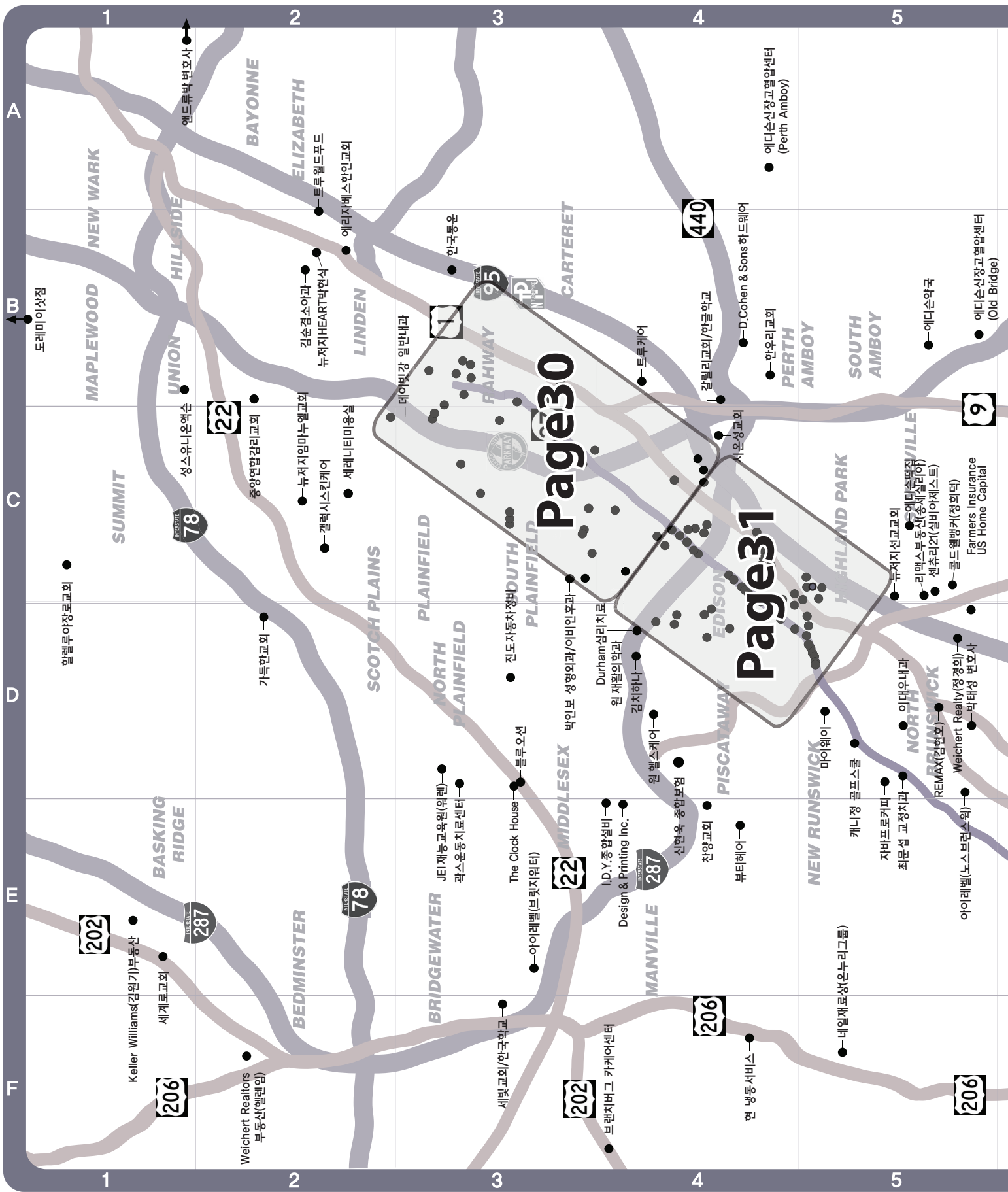
주일예배 1:30 PM 수요일예배 8:30 PM
 새벽예배 화,수,목 6AM

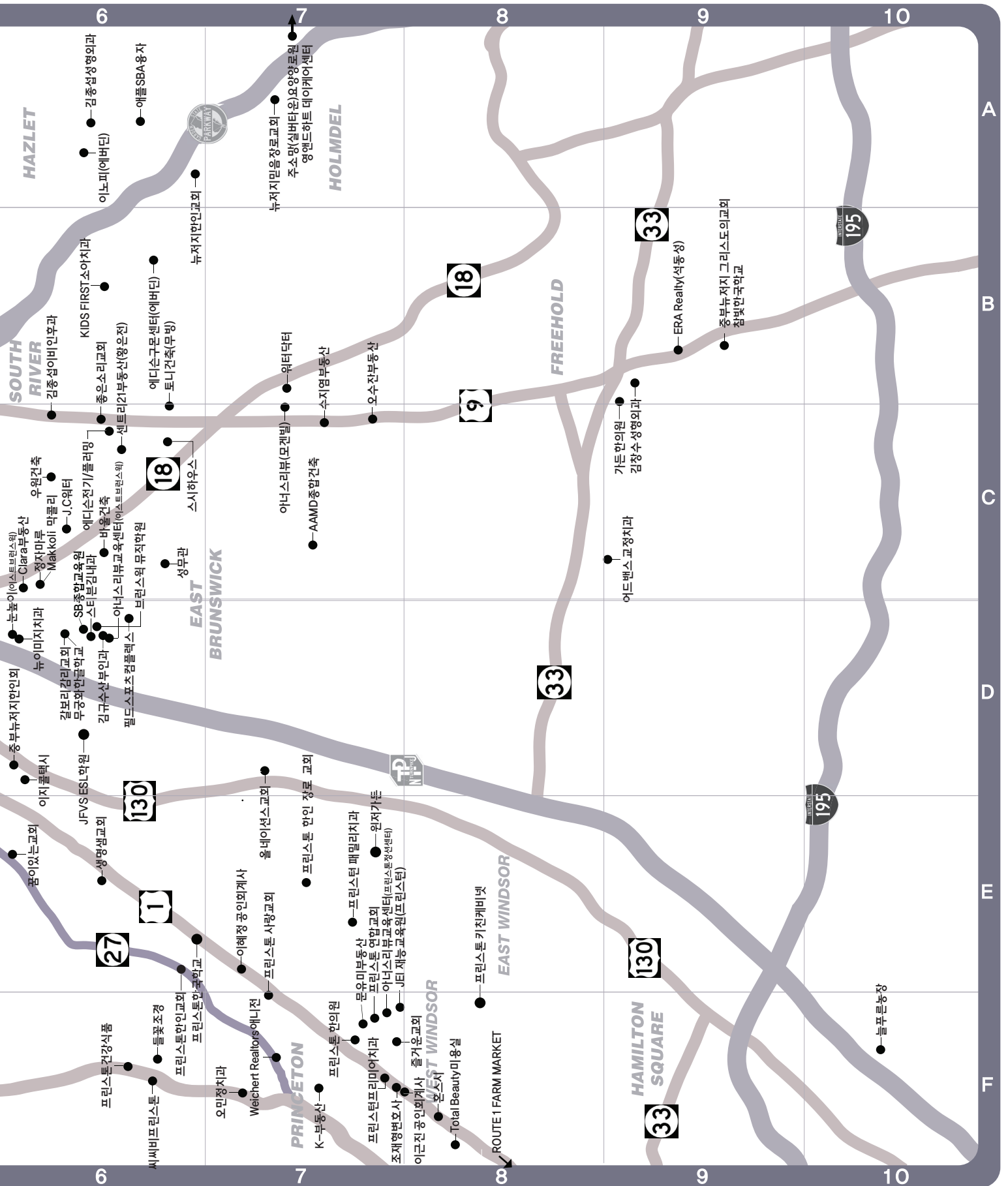
담임목사 한위현

Tel. 908-307-7979
 80 Jefferson Blvd. Edison NJ 0881









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