



Central New Jersey Guide

중부뉴저지가이드

뉴저지 중부지역 한인들을 위한 생활안내



6 2014 월호

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



● 프린스턴 지역 전문 ●

Weichert Realtors Cell: 609.865.3644
 www.YoomiMoon.com

E-Mail: Yoomi@YoomiMoon.com

53 Princeton-Hightstown Rd, Princeton Junction, NJ08850

한 곳에서 진료합니다! "물리치료실 신설"

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

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

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

Park Chiropractic & Posture

- 교통사고 및 직장상해
- 척추측만증
- 디스크 감압치료

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



전통 한국음식의 자존심 명가의 정성을 담아드립니다. **웍빙식**

푸드명가
 Food Master

"No! 조미료"

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

1636 Lincoln Highway, Edison (732)354-4217



GLORY music

음악학원·악기점

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

2056 Lincoln Hwy, Edison NJ, 08817 732.287.6677



"사람을 소중히 여기는 마음, 바로 인의 마음입니다."

"2014년 1월부터 한방 다이어트 프로그램 운영"

인병원 중재할방

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 / 탈골된 경우 / 슈퍼마켓에서 떨어진 물건으로 인한 사고
 미끄러지거나 넘어진 사고 / 서핑 / 해변에 물린 사고 / 기계질뚫으로 인한 사고

오랜경험의 변호사들이 도와드리겠습니다.
 영어가 불편하신 분들은 한국어말로 도와드리겠습니다.

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

은빛요양원·양로원
 Gateway Care Center

단기요양, 물리치료, 메디케이드 상담환영
 한국인 상담원 732.770.0609



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 주일예배: 2PM, 주일학교예배: 2PM
 424 Garretson Road, Bridgewater NJ 08807 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)	해나 크램 (Hanna Kram)
☎ 856.524.8950	☎ 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

합의한 이후에 케이스를 다시 시작할수 있나요

어떤 때는 사고 피해자로부터 이런 문의 전화가 옵니다. 사고로 인해서 발생한 손해와 부상에 대한 소송을 해서 합의를 이미한 이후에 그 합의를 취소하고 다시 케이스를 계속 진행할수 있는지에 대해서 문의를 하는 전화입니다.

케이스가 시작되면 일단 상대방 보험회사가 우리의 클레임에 대한 조사를 합니다. 그 보험회사와 그 보험회사가 고용한 변호사가 원고의 진료 기록을 받아보고, 원고를 직접 만나서 클레임에 관련된 질의 응답시간을 갖고, 또 자신들이 지정한 의사가 원고를 검진해서 원고의 부상에 대한 평가를 한 이후에 합의금액을 제시합니다. 그러면 원고의 변호사가 상대방 보험회사의 담당자나 보험회사의 변호사와 더 협상을 한 이후에 손님 원고에게 합의할 것인지 물어보고 원고가 그 금액에 합의할 의향이 있으면 합의서에 원고가 싸인을 한후 원고의 변호사가 상대방 보험회사에 전달을 하면 케이스가 종결됩니다. 물론 차후에 그 보험회사가 원고에게 원고의 변호사를 통해서 합의금을 전달하는 과정이 남았지만요.

만약에 보험회사가 제시한 합의금이 원고가 원하는 만큼이 아니면 그 제시안을 거부하고 원고의 변호사가 케이스를 더 진행시키면서 합의금을 더 받아내려 할것입니다. 물론 케이스를 더 진행한다고해서 무조건 합의금이 더 나오는 것이 아니지만요. 어쨌거나 합의를 할것인지 안할 것인지는 원고가 결정하는 것입니다. 원고의 변호사는 보험회사와 원고의 사이에서 협상하고 어드바이스 하는 것이지요

그런데 합의서에 원고가 싸인을 하고 상대방 보험회사에 그 합의서를 이미 전달한 이후에 원고가 마음을 바꿔서 그 합의를 취소하고 싶다는 경우가 드물게 있습니다. 원고의 원래 변호사가 그렇게 못한다고 하면 변호사를 바꿔서라도 그렇게 해보겠다는 경우가 있습니다. 결론부터 말씀드리자면 이미 합의서에 싸인을 하셨고 그것이 상대방 변호사나 보험회사에 전달이 되었으면 그것으로 케이스는 종결됐다고 보시면 됩니다. 합의를 파기하고 케이스를 다시 시작할수는 없습니다. 만약에 합의하겠다는 의향만 밝힌 상태에서 합의서에 싸인하지 않고 마음을 바꾸어서 합의를 하지 않을수는 있습니다. 물론 바람직한 것은 아니지만요.

그리고 합의서에 이미 싸인을 하셨더라도 예외적으로 그 합의를 파기할 수도 있는 경우도 있기는 합니다. 원고가 변호사가 없이 자신의 케이스에 대해 잘 모르는 상태에서 합의를 한 경우에는 그 합의를 파기할 수도 있습니다. 예를 들자면 보험회사들이 사고 피해자가 변호사를 고용하기 전에 피해자의 집을 찾아가서 아주 적은 액수를 제시 하면서합의하자는 경우가 있습니다. 삼백불짜리 체크를 주고 아무것도 모르는 피해자들과합의를 하기도 합니다. 이것도 합의는 합의입니다. 하지만 어떤 경우에 저희가 싸워서 그 합의를 취소시킵적이 있습니다.

과거에 어떤 손님이 사고가 난후 상대방 보험회사와 삼백불에 합의한 이후에 몸이 더 아파져서 저희 사무실을 찾아왔습니다. 저희가 그 케이스를 맡은후 법원에 청원을 해서그 삼백불 합의를 무효화 시켰습니다. 그 손님은 그 합의 당시에 변호사도 없었고 자신의 부상에 대한 적합한 가치도 전혀 모르는 상태에서 그리고 보험회사가 제시한 서류를 어떻게 읽는 지도 모르는 상태에서 보험회사가 제시한 금액을 덤씩받고 합의를 한 것이므로 그 합의가 무효라고 주장한 것입니다. 법원이 우리의 청원을 들어줘서 그 합의는 취소가 되었고 우리 사무실이 그 케이스를 더 진행하여서 적합한 액수의 보상금을 받아낸 적이 있었습니다.

그러니깐 두 경우의 대략적인 차이점은 변호사가 있는 가운데 합의하는 것과 변호사가 없는 가운데 합의한것입니다. 변호사가 있는 가운데 합의서에 싸인을 하면 케이스는 그것으로 종결됩니다. 하지만 변호사를 고용하지 않은 가운데에 자신의 케이스에 대해 잘 모르는 가운데에 합의서에 싸인을 하면 그 합의를 취소시킬수도 있습니다.

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

복합부위 통증 증후군CRPS

(Complex Regional Pain Syndrome)

복합부위 통증 증후군은CRPS (Complex Regional Pain Syndrome) 외상 후 특정부위에 발생하는 매우 드물지만 만성적으로 지속되는 신경병성 통증을 말합니다. 통증은 손상의 정도에서 기대되는 것보다 훨씬 더 강하게 발생하며 해당 손상이 해결되거나 사라졌음에도 지속되는 특징이 있습니다. 바람이 불거나 피부에 옷감이 스치기만 해도 극 심한 고통이 느껴지는 신경계 질환인 복합부위 통증 증후군 환자들의 고통은 우리가 상상하는 이상이라고 합니다. 여자가 겪는 가장 큰 고통이라는 출산의 고통이 통증 단계의 8단계라고 한다면 복합부위 통증 증후군은 무려 10단계에 이르는 것이라고 알려져 있습니다. 이때의 고통은 몸이 불에 타는 것과 같은 통증이라고 알려져 있습니다.

흔히 남성보다는 여성의 발병율이 세배 정도 많다는 점도 주목할 점입니다. CRPS의 증상은 앞에서 언급했듯이 가장 중요한 증상은 주로 화끈거리는 극심한 통증입니다. 그외 증상들도 많은 것들이 있습니다. 피부가 다른 부위에 비해 과민해 진다던지 피부체온의 상승 질감이 변화하고 머리카락이나 손발톱 성장이 변화, 관절 경직도 증가, 부종, 근육경련, 약화와 위축, 통증부위의 운동성 감소등이 있을 수 있습니다.

통증의 종류는 이질통이라고 해서 붓 등으로 살짝 닿기만 해도 통증을 느끼는 증상과 작열감이라고 하여 불에 타는 듯한 아픔 그리고 부종 증상에는 이상 발한 국소 피부 변화, 운동장애 등이 손상부위를 넘어 더 넓은 부위로 확산되는 양상을 보인다는 것입니다.

원인은 여러가지가 있지만 여러가지 후천적인 원인에 의해 발생한다고 할 수 있습니다. 외상이나 골절, 화상등에 의한 신경손상, 절단후에 생기는 환지통, 심장 복부 수술후는 물론 축농증 미용성형 치과수술 후에도 발생할 수 있으며, 대상 포진후 신경통 뇌혈관 장애등에 의해 생기기도 합니다.

교통 사고를 당한후에 지속적인 통증을 호소하는 것도 원인이 될 수 있습니다. 진단은 통증 유발 시점을 조사하고 임상 증상을 통해 진단할 수 있습니다. 그러나 X-ray MRI 촬영 검사는 확진 수단이 되지 못합니다. 치료는 조기에 진단하여 통증 치료와 함께 물리치료를 하는 것이 원칙이며 이때 정신과적 치료를 하는 것 또한 많은 도움이 됩니다. 통증이 너무 심하여 정신적으로도 많이 힘들므로 정신과적 치료도 병행하는 것을 권장합니다. 재활적인 통증 치료법에서는 끊임없는 환자가 할 수 있는 범위 내에서 지속적인 재활치료를 병행하는 것이 바람직합니다.

약물은 이질통과 통각 과민을 방지하거나 제거하여 발작통에 대해서는 항경련제를 사용하며 지속통에는 항우울제나 항불안제가 필요하기도 합니다. 그러나 현재로는 명확히 증상을 개선할 수 없는 약이 없다는 것이 단점입니다.

복합부위 통증 증후군(CRPS)의 가장 중요한 치료는 증상이 발현한지 삼개월 이내에 치료하게 되면 예후가 좋다는 것입니다. 치료를 미루거나 적극적으로 받지 못하면 그만큼 시간이 지날수록 통증에 대한 고통은 가속화 되게 됩니다.

그러므로 효과적인 치료를 위해서는 정확하고 적절한 시기에 진단과 치료를 하고 어떤 한 가지만으로는 치료를 할 수 없기 때문에 조기진단과 다각적인 치료를 위해서는 통합적인 접근과 이 질환에 대한 충분한 이해는 물론 서로간의 의사소통이 가능해져야 합니다. 아울러 환자의 관심과 의료진의 적극적인 관심만이 환자가 일상 생활에서 통증으로 고통받지 않고 질 높은 생활을 영위할 수 있게 도움을 주는 것이 이 치료의 목적입니다.

상담 문의: 박희남 통증 병원
732-342-7575

Grand opening 프라임 물리치료 병원

진료과목

직장 상해
수술 전/후 재활 치료
관절염
어지럼증

교통사고
스포츠 부상
허리-목 통증



첨단 치료 장비로
첨단의 치료 기술과
정성으로 치료합니다.

메디케어 및 각종 건강보험 처리
교통사고 보험 처리 및 상당 환영

Tel: 732-543-1734

85 Raritan Ave. suite 460 Highland Park, NJ 08904

만성 통증에 탁월한 P-STIM

P-STIM™ 은 미국식약청 FDA에서 승인한 전통적인 침치료와 저주파 치료를 혼합한치료 장비로서 관절 신경 자극을 통해 아무런 부작용없이 통증을 줄여주는 것이 과학적으로 입증되었습니다. P-STIM™ 을 통해 치료받은 환자들의 75%가 주목할만한 통증완화를 느꼈고, 몇몇은 강한 진통제 치료를 더 이상 필요로 하지 않았습니다.

PSTIM™ 은 다음과 같은 다양한 증상의 치료에 사용됩니다.

- 허리 통증
- 좌골 신경통
- 목 통증
- 관절염
- Fibromyalgia
- 대상포진
- 암으로 인한 통증
- 우울증과 불면증

PSTIM™ 은 전통적인 진통처방약에 비해 수술후, 만성, 그리고 급성 통증 완화에 많은 장점들이 있습니다. 진통제들은 두뇌 작용에 영향을 끼쳐 일상 생활에 변화를 필요로 하며, 더욱이, 불편함뿐만 아니라 생명에 지장이 있을 수 있는 부작용도 고려해야 합니다.

만성통증과 급성통증으로 고생하시는 환자들마다 서로 다른 치료가 필요한 부분이 있기때문에PSTIM™ 은 환자에 따라 개별적으로 맞춤 치료를 할 수 있습니다.

초기 치료는 즉각적인 통증의 완화와 빠른 통증의 제거를 목적으로 합니다. 이후 부가적인 치료는개별적 증상에 따라 진행이 됩니다. 통상적으로 9 주간의 치료가 권장되며, 각각의 치료를 통해 치료의 효과가 누적됩니다.

정확한 심이(心耳) 영역의 말초신경 자극 치료법은 통증의 완화 뿐만 아니라 2차적인 효과로서 불안 장애, 우울증, 그리고 불면증 에 효과가 있다는 것이 의학적 연구 결과로 입증되고 있습니다.

Dr. Dariusz Nasiek, MD

교통사고 및 직장상해 척추측만증 디스크감압치료

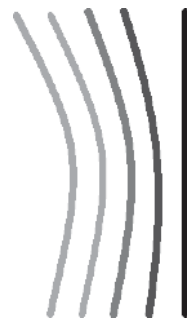
물리치료실 신설

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

오십견(어깨가 안올라 가요)

노화는 어깨부터 시작된다.!

오십견이란 나이가 오십쯤 되어서 퇴행성변화가 어깨부위에 심하게 나타난다는 뜻으로 퇴행성 견관절 주위염 및 유착(관절면이 좁아져서 붙어 버린 상태)을 의미한다. 서서히 발생하기도 하며 외상이나 타박을 입어서 어깨부위의 조직이 손상되어 발생하기도 한다. 또한 팔의 골절이나 목디스크 수술 등으로 장기간 어깨를 움직이지 않을 때 발생한다(예: 김스).

경우에 따라서 어깨가 무척 아파 잠을 이루지 못하거나, 뒷주머니 지갑을 꺼내지도 못하고 심지어는 화장실에서 허리띠를 올리지도 못한 경우를 겪기도 한다.

일반적으로 어깨는 견갑골에 여러 근육들(견갑 거근, 견갑 하근, 극하근등등)이 부착되어 있는 180도로 움직이는 가동관절이며 많은 근육과 인대들에 의해 견갑골에 매달려있는 형상이기 때문에 영양 장애가 인체의 다른 관절보다 빨리 발생한다. 또한 관절구조상 다른관절에 비해 관절낭이 좁기 때문에 쉽게 유착이된다.

어깨는 정상 관절운동 범위가 무척 넓다. 손을 올릴 때 팔이 귀에 닿아야 하며 반대쪽 어깨를 손으로 잡을수 있어야 한다. 또한 양손을 뒤로 맞잡을수 있어야 한다. 이 범위가 좁아지거나 통증이 나타날 때 어깨의 병을 의심해 볼수 있다.

예후는 경우에 따라서 4주내지 12주가량 걸린다. 치료는 침, 약물, 교정, 운동요법등을 복합적으로 시행한다. 치료의 주방향은 어깨주위의 근육을 풀어 주고, 관절낭 안의 활액(미끄러움액)을 증가 시켜 주는 방법을 택한다. 교정치료는 견관절 주위의 각종근육이 굳은 것을 풀어 주어 순환을 개선 시킨다 그렇게 하면 어깨 주위에 영양이 잘 공급된다. 교정의 순서는 목에서 시작하여 견갑골을 거쳐서 어깨로 내려온다..

운동요법에는 오버 헤드 폴리(팔을 위로 들어 올리는 운동기)와 어깨 회전 운동기가 있다.

약물요법에는 크게 어깨에 영양을 넣어주는 방법과, 순환을 개선시켜 통증을 경감 시키는 방법이 있다.

첫 번째 방법은 비위의 기능이 약할때나, 골격계가 약할 때 사용하며 각각 보중익기탕(비위의 기능을 도와주는 처방) 혹은, 육미지황탕(골격계를 튼튼히 강화하는 처방)을 사용한다.

두 번째 방법은 서경탕(어깨주위의 순환 및 통증을 개선하는 처방) 계통의 약물을 사용한다.

오십견에 있어서는 특히 어깨의 운동이 중요하다.

대개 다른관절의 질환은 안정하고, 덜 사용하여야 한다. 그러나 오십견은 어깨의 관절운동범위를 최대한 확대 해야하기 때문에 아프더라도 눈물을 참고 운동을 해야한다. 운동은 시계방향으로 팔을 돌려주는 것이 좋다. 그렇게 해야만 관절낭이 벌어지고 굳은근육도 풀리기 때문이다.

따라서 환자의 병에 대한 이해와 많은 노력(운동)만이 통증을 경감 시키는 열쇠라 할수 있을 것이다.

**치료사례1) 김 0훈,남자48세,체격은 튼튼한 편,태음인

일을 많이 하여 어깨에 통증이 극심함,잠을 못잘 정도임-순환의 문제가 있는 견비통으로 보고 두 번째 방법인 서경탕을 투여하고 침 및 약침을 병행함, 약 3주후에 완치됨

**치료사례2) 이 수0,여자 65세,병력 3개월.체격이 마르고 소음인임.운동 제한이 심함.

전형적 노인성 퇴행성 견비통 환자로,특별한 원인없이 서서히 어깨의 운동이 제한됨.골격계의 허약증으로 판단하고,보중익기탕(첫번째 방법)에 어깨를 튼튼히 하는약을 가미하여 투여(6주).치료는 침, 약침, 온열요법, 운동요법을 시행함. 총 8주에 운동장애는 개선됨. 통증은 약간 있는 정도.

경희 김홍순 한의원
201-224-3000
732-729-1075



김홍순 한의원

교통사고보험 각종의료보험 여행자보험



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

H-mart 에서 Rt.27 N 방향으로 5분거리

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

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

주택 소유주가 주택 보험료 절약하는 5가지 팁

1. 보험사 변경

금융위기 이후 다수의 보험사들이 보험료를 올렸다. 한편으로 는 불경기로 인해 신규 고객 유치 경쟁을 벌이면서 새로 주택 보험을 가입하는 소비자에게는 다양한 혜택을 제공하고 있다. 따라서 한 회사에 충성하기보다는 더 좋은 조건을 제시하는 보험사로 변경하는 것도 생각해 보아야 한다. 만약 보험사를 변경하기로 했다면 자동차 보험사도 같은 보험사로 바꾸는 것이 유리하다. 보통 주택과 자동차 보험을 함께 가입할 경우 보험료를 5~15%까지 절약할 수 있다.

2. 보상범위 확인

보유하고 있는 보험규정을 살펴보면 인플레이션 조항이 있는 경우가 많다. 이 조항에 따라서 매년 조금씩 보상금액이 자동적으로 인상된다. 이 조항을 현실에 맞게 조절하고 주택 복원가치 금액을 30만달러에서 25만달러로 낮추면 10% 정도의 보험료를 낮출 수 있다.

3. 보험 기록 확인

용자 은행이 용자 신청자들의 신용점수를 조회하듯 보험사 역시 'CLUE'라는 데이터베이스에서 보험 가입자의 보험 청구 기록을 체크한다. 문제는 이 데이터베이스에 오류가 많다는 것이

다. 이에 따라 가입자는 유료 웹사이트(choicetrust.com)를 통해 기록상에 오류가 있는 지 확인하는 것이 바람직하다.

4. 적은 금액 청구

아무리 적은 금액을 청구하더라도 보험료 인상 요인이 될 수 있다. 수리비용이 적은 깨진 창문이나 누수 파이프 교체 비용을 보험으로 청구하면 보험료가 10~15%까지 인상될 수 있다.

이에 본인부담액을 최대한 올리고 금액이 얼마 되지 않는 것은 본인 부담으로 수리하는 것이 유리하다. 본인부담액을 500달러에서 1000달러로 올리면 보험료를 25%까지 줄일 수 있다.

5. 주변환경 알기

산불 화재나 홍수 피해가 빈번한 지역의 주택 보험료는 다른 지역에 비해 높다. 특히 과거에 같은 피해로 반복적으로 보험료를 청구한 기록이 있다면 더욱 그럴 가능성이 농후하다. 따라서 주택을 구입할 때 반드시 셀러의 CLUE 보고서를 확인하여 청구 기록이 남아 있다면 이점을 들어 주택 구입가 인하를 협상할 수 있다.

앤드류박 변호사 효자상 수상

한미총효회 "제14회 효자효부상" 수상자시상식

한미 총효회 에서 지난 5월12일 효자효부상 수상자 명단을 발표했다.

이날 효자상 수상자인 앤드류 박 변호사는 "친부모님에 대한 효심은 물론 경제적 기반이 약한 뉴욕일원 노인 관련 단체들에게도 거액의 지원금을 전달해 뉴욕 모두의 효자로 역할을 충실히 했다"는게 한미 총효회에 설명이다.

이번 행사는 5월15일 대동 연회장에서 진행 되었다.



앤드류 박 변호사 "좋은 사랑방"에 1000불 기금 전달



지난 7일 한인노인들 쉼터인 "좋은 사랑방"에 앤드류 박변호사가 기금을 전달했다.

앤드류박 변호사는 "가정의 달 5월을 맞이 하여 좋은 사랑방이 운영에 어려움이 있다는 소식을 듣고 기부하게 되었다고"하면서 뜻있는 많은 분들의 후원의 손길을 이어지길 바란다고"했다.

현재 " 좋은 사랑방"은 "좋은씨앗교회내(35-18 linden PL.)"에 위치해 있으면 커피와 다과 점심 등이 무료로 제공 되고 있으면 운영비는 교회측과 일부 방문노인들이 자발적인 참여로 이루어지고 있다.

좋은 사랑방은 매주 월-토, 오전 10~에서 오후 5시 까지 한인노인이라면 누구나 자유롭게 방문해서 쉴 수 있다. 문의(347)990-8127



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

사상체질로 보는 건강 관리법

이미 사람들은 태양인, 태음인, 소양인, 소음인이라는 사상체질의 구분을 들어 알고 '나의 체질은 무엇일까' 한번쯤은 생각해보았을 것이다. 체형의 특성과 생리력의 차이에 의해 나타나는 특성으로 나는 어떤 체질인지 알아보자.

태양인

머리가 크며 둥근 편이며 눈이 작다. 상체에 비해 하체와 허리가 약해 보인다. 대체로 몸은 마른편이고, 깔끔한 인상에 눈에는 광채가 있다. 폐기능은 강하지만간 기능은 약해 음식을 소화하고 흡수하는 기능이 떨어져 대체로 몸이 마른편이다. 청각이 발달하여음에 대한 감각이 뛰어나 노래를 잘한다. 태양인은 손발이 약간 축축한 느낌이 들며, 피부가 매끄럽고 탄탄하다.

태음인

원형 또는 타원형의 얼굴형으로 눈, 코, 입, 귀가 크고 입술은 대체로 두툼하다. 체격이 큰 편이고 근육과 골격이 발달되어 있어 보통 키가 크다. 특히 손발이 크고 허리가 굽은 편으로 상체보다는 하체가 더 충실하다. 여자는 미인이 적다. 땀이 많은 사람은 태음인일 가능성이 높다. 소화력이 뛰어나 대식가가 많고 식탐이 있다. 술에 가장 강한 체질로 술에 취해도 얼굴이 잘 빨개지지 않는다. 일반적으로살이 찌는 편이며 피부질환이 가장 많은 체질이다.

소양인

머리가 앞뒤로 나오거나 둥근 편이며 표정이 밝다. 턱은 뾰족한 편이고 입술은 얇고 눈매가 날카롭다. 상체에 비해 하체가 약하며 특히 다리가 가늘다. 평소에 대변을 순조롭게 보다가 변비가 나타나고 몸이 불편하다면 소양인으로 볼 수 있다. 대체로 말이 많은 편으로 수다스럽고 말하면서 쉽게 흥분하기도 한다. 음식을 빨리 많이 먹는 편이지만 먹는 양에 비해살이 안찌는 편이다. 열성체질이라 술과 꿀, 인삼 등을 체질적으로 좋아하지 않는다.

소음인

용모가 오밀조밀 잘 어우러져 있다. 눈, 코, 입이 그다지 크지 않고 눈에 정기가 없다. 상체에 비해 하체가 발달하여 살과 근육이 비교적 적으나 골격은 굽은 편이다. 키와 몸집은 대체로 작은 편이지만, 몸매가 균형 잡힌 사람이 많다. 몸이 조금만 불편해지면 식욕이 떨어진다. 소음인은 입맛이 제일 까다로운 편으로 미각이 발달했다. 소화기능이 약하기 때문에 입신을 했을 때 입덧을 가장 심하게 하는 체질이다. 소음인은 뼈가 발달해 골다공증이 잘 오지 않으며 피부질환 역시 거의 없다. 얌전하고 온화한 인상으로 미남 미녀가 많다.

사상체질에 따른 좋은 식품, 해로운 식품

태양인

좋은 음식
곡식류: 쌀, 통밀가루, 보리, 검은콩, 검은콩, 호밀, 검은깨, 들깨, 메밀
야채, 과일류: 배추, 양배추, 케일, 푸른 상추, 취나물, 가지, 오이, 토마토, 배, 감, 꽃감, 포도, 귤, 오렌지, 모과, 복숭아, 살구, 딸기, 나나, 파인애플
해조류: 김, 미역, 다시마
어패류: 새우, 조개, 게, 굴, 오징어, 청어, 고등어
기타: 황설탕, 초콜릿, 녹차, 소주

해로운 음식

곡식류: 찹쌀, 차조, 수수, 흰 밀가루, 흰콩, 울무, 땅콩
야채, 과일류: 열무, 미나리, 셀러리, 사과, 밤, 대추, 참외, 멜론, 수박
기타: 모든 육류, 우유, 요구르트, बे지밀, 계란, 백설탕, 참깨, 참기름, 꿀, 로열젤리, 홍차, 커피

태음인

좋은 음식
곡식류: 쌀, 현미, 통밀가루, 찹쌀, 차조, 수수, 흰콩, 울무
야채, 과일류: 시금치, 양배추, 푸른 상추, 취나물, 마늘, 파, 양파, 생강, 호박, 사과, 귤, 수박
해조류: 미역, 김, 다시마
육류: 소고기, 개고기, 닭고기
기타: 은행, 호두, 잣, 비타민 A,B,C,D

해로운 음식

곡식류: 메밀, 보리쌀, 흰밀가루, 검은콩, 검은팥, 녹두, 검은깨, 들깨
야채, 과일류: 배추, 케일, 미나리, 신선초, 셀러리, 숙주나물, 감, 꽃감, 포도, 대추, 참외, 멜론, 모과
어패류 조개류: 게, 새우, 굴, 오징어, 낙지, 갈치, 고등어, 청어, 쫄치, 참치
기타: 백설탕, 초콜릿, 영지, 결명자, 구기자, 오미자, 오가피, 비타민 E, 술

소양인

좋은 음식
곡식류: 쌀, 녹두, 보리, 검은팥, 통밀가루, 메밀, 검은깨, 들깨, 땅콩
야채, 과일류: 배추, 푸른 야채, 시금치, 열무, 미나리, 셀러리, 신선초, 오이, 마늘, 연근, 토란, 우엉, 가지, 호박, 배, 꽃감, 감, 포도, 참외, 수박, 딸기, 멜론, 바나나, 파인애플
육류: 돼지고기, 소고기, 계란
어패류: 대부분 다 좋다

해로운 음식

곡식류: 찹쌀, 차조, 수수, 빨간 팥, 흰콩, 울무, 현미, 옥수수
야채, 과일류: 감자, 고구마, 도라지, 양파, 당근, 더덕, 사과, 귤, 오렌지, 레몬, 밤, 대추, 인삼
해조류: 미역, 김, 다시마
육류: 닭고기, 개고기, 노루고기, 양고기
기타: 녹용, 꿀, 생강, 카레, 후추, 겨자, 참깨, 참기름, 백설탕

소음인

좋은 음식
곡식류: 쌀, 현미, 찹쌀, 차조, 통밀가루, 흰콩
야채, 과일류: 양배추, 시금치, 파, 양파, 마늘, 고추, 취나물, 가지, 호박, 사과, 귤, 오렌지, 토마토, 복숭아, 대추, 옥수수, 감자, 고구마
해조류: 미역, 김, 다시마, 파래
육류: 닭고기, 개고기, 소고기, 양고기, 염소고기

해로운 음식

곡식류: 보리, 팥, 메밀, 수수, 검은콩, 녹두, 울무, 땅콩, 검은깨, 들깨
야채, 과일류: 배추, 케일, 미나리, 셀러리, 도라지, 더덕, 당근, 오이, 참외, 수박, 멜론, 감, 꽃감, 포도, 밤, 잣, 배, 바나나
육류: 돼지고기
어패류: 조개, 새우, 게, 굴, 오징어, 낙지, 갈치, 고등어, 청어
기타: 찬 음식, 얼음, 맥주, 신선초

"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

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

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



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.

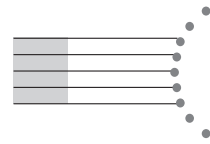
어르신들의 건강을 생각하는 편안한 휴식처

은빛요양원 · 양로원 Gateway Care Center



원장 캐티 박 732.770.0609
원목 헬렌 박 908.565.6990

글로리 뮤직



GLORY music

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

이혼과 자녀 부양 또한 재산 분배에 관한 사항들

만일 이혼이 피할수 없는 상황이라면 권리를 보호 받기 위해서는 다음 사항들을 참고 하시고 변호사와 상의 하시기를 바랍니다.

1. 뉴저지 주 법에 의하면 다음과 같은 경우에는 이혼을 하실수 있습니다
 - 간통
 - 의도적으로 12개월 이상 가족을 저버린 경우
 - 잔인하게 정신적 육신적인 괴로움을 당하여 안전과 건강에 위협을 받는 경우
 - 18개월 이상을 따로 살았으며 화해할 가능성이 희박한 경우
 - 12 개월 이상 마약 이나 술 중독
 - 정신병으로 2년이상 정신 병동에 있는 경우
 - 18개월 이상 감옥 생활을 하는 경우
 - 비 정상적인 성행위
2. 만일 이혼전이라도 실제로 폭력을 당하거나 위협을 당한 경우에는 판사는 집을 떠나도록 명령 할수 있습니다 (Restraining Order)
3. 정식으로 이혼 하기를 원하는 경우에는 카운티 법원에 고소장을 제출 하셔야 합니다. 소장을 받은 상대방은 변호사를 통하여 고소장에 대한 대답을 법원에 제출 하여서 자녀 부양비 재산 분배 이혼수당등에 대하여 따져서 자신의 권리를 보호 하여야 하겠습니까
4. 만일 자녀부양비 이혼 위자료 공평한 재산분배가 문제라면 법원은 현재 혹은 과거의 정확한 수입 자산등을 요구 할것입니다 (Case Information Statement). 이는 자녀 양육비 위자료 등을 정확히 계산 하기위한 근거 자료 입니다.
 - 자녀 양육비는 양쪽 부모님들의 수입에 따라서 또한 법원의 정해진 가이드 라인을 따라서 결정하게 됩니다. 판사는 자녀들을 위해서 건강 치과 보험 유치원 비용들을 부담하도록 명령 할수도 있습니다
 - 나중에 경제적인 상황이 바뀐다면 위의 결정된 사항들에 대해서 양쪽 부모들은 변호사를 통해서 카운티 법원에 소장을 제출 하여 자녀 양육비나 위자료 등을 조절 할수 있습니다
 - 자녀 양육은 자녀가 18세 될때까지만 의무이나 만약 자녀가 18세후에도 육체적 정신적 문제로인해 자신을 부양 할수 없는 경우에는 계속해서 자녀를 부양 해야하는 의무가 있을수도 있습니다
5. 재산분배의 문제에 대해서는 특별한 분배 규정이 있는것이 아니라 판사가 결혼중 얻은 재산에 한하여 여러 상황을 고려하여 또 쌍방의 기여도에 따라 공평한 분배를 하게된다. 보통의 경우에양측 다 분배를받게되는것이 상례이다.
6. 자녀 양육권에 대해서는 자녀의 나이 성별 자녀의 관계성 또는 자녀가 원하는 것들을 고려하며 무엇보다도 판사는 자녀의 가장큰 복지가 (Best interest of the child) 무엇인가를 기준으로 결정 하게된다. 특히 판사는 어린 형제들을 갈라서 이혼한 부모들에게 보내는것을 원치 않음은 형제들이 함께 사는것이 가장좋은 이익 이라고 보기때문이다

위의 사항들은 일반적인 사항들이므로 세부적인 사항은 **김종일 변호사에게 전화 주시기 바랍니다. 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

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

여름방학 플랜 알차게, 테스트 스케줄 체크

■여름방학 플랜을 철저하게 세우라

이미 여름방학 플랜을 세워둔 주니어들이 많다. 미국은 여름방학이 유난히 길다. 각 학년마다 3개월가량의 여름방학이 있고 8학년 이후 여름방학부터 11학년 후 여름방학까지 4년을 모두 합하면 거의 12개월이라는 긴 시간이 된다. 그러므로 긴 여름방학을 어떻게 보내는 지는 대학 입학에서 중요한 요소가 될 수 있기에 자유로이 주어지는 프리타임을 보다 지혜롭게 보내야 한다.

어느 학생은 학교 GPA도 훌륭하고 SAT 성적도 2,280이었다. 여러 아카데미한 경시대회에서도 좋은 성적을 얻었으며 학교 선생님들 사이에서도 인정받는 훌륭한 학생이었다. 이 학생의 빈틈은 바로 4년간의 여름방학이었다. 방학동안 내세울 만한 특기사항을 아무 것도 하지 않은 점이 믿기 어려웠다.

이 학생은 지원한 모든 아이비리그에서 불합격 통지를 받은 후 찾아왔다. 자녀의 성향과 재능 그리고 앞으로의 대학 전공과 관련 있는 실용적이며 아카데미한 방학 프로그램 참여를 추천하며 아울러 다양한 봉사활동과 인턴십이나 프로젝트 참여 등의 여름방학 플랜을 세워야 할 것이고 특별히 11학년 이후의 여름방학을 어떻게 보낼지에 대해서 전문 컨설턴트와의 상담도 고려하길 바란다.

특히 12학년에 올라가기 전의 여름방학은 11학년 과정으로 포함되고 대학 입학요소에서 중요한 사항이기 때문에 각각의 흥미와 재능 그리고 앞으로 나아가길 방향과 목표에 맞도록 여름방학을 준비해야 할 것이다.

■테스트 준비는 완벽하게 되었는가

대입 준비에서 빼놓을 수 없는 부분으로 반드시 준비해야 하는 것이 표준고사인 SAT 혹은 ACT 테스트이다. 물론 일부 표준고사를 요구하지 않는 대학들도 있다. 대부분의 대학은 SAT나 GPA 등이 입학 결정에 반드시 있어야 하는 평가자료 중의 하나이지만 오직 이 점수만이 대학을 결정짓는 것은 아니다. 하지만 명문 대학에 합격한 학생들의 자료들을 살펴보면 분명히 우수한 성적의 학생들일 경우 합격률은 그만큼 높아지는 것이 자료로 나와 있다.

만약 SAT 점수가 만족스럽지 않다면 여름방학 동안 다시 한번 공부해서 도전해야 할 것이다. 많은 대학들이 SAT I과 II의 점수를 요구하므로 1년에 7번에 걸쳐 치를 수 있는 SAT의 스케줄과 자녀의 준비상태를 점검하여 플랜을 세우고 철저하게 시험준비를 시키도록 하라.

여름방학이 끝나고 치러지는 ACT와 SAT 테스트 스케줄을 체크하고 인간의 기억력을 계산하여 테스트 날짜로부터 거꾸로 계산하여 플랜을 세우는 것이 좋다. 100일 작전, 8주 작전 등 또한 매년 5월 중에 치러지는 AP 과목 테스트도 준비해야 한다. 더불어 재능이 있는 영역의 각종 콘테스트에서 어워드를 받을 수 있도록 하면 더욱 좋을 것이다.

SAT II 서브젝트 테스트는 최소한 두세 과목 이상에서 700점 이상을 목표로 하고, SAT I 은 영역별로 700점 이상을, AP 성적은 세 과목 이상을 5점 이상 받을 수 있도록 하자. 해외 유학생일 경우 IBT TOEFL 점수가 100점 이상을 목표로 해야 명문 대학에 지원할 때 경쟁력이 생긴다. 또한 아카데미를 비롯한 여러 부문에서 어워드를 받을 수 있도록 준비해 줘야 할 것이다.

■추천서를 써줄 선생님을 물색하라

추천서는 가능하면 11학년 선생님에게 부탁하는 것이 좋을 때 문에 되도록이면 지금쯤 학생들 자신이 추천서를 써 주실 선생님들을 알아보는 것이 좋다. 추천서는 자녀가 성적이 상위그룹에 속한 과목의 또한 학생 자신과 잘 알고 친한 선생님들께 부탁을 하는 것이 좋다.

많은 대학에서 가능하면 영어 또는 역사 선생님 중 한 분과 수학 또는 과학 분야의 선생님의 추천서를 원하는 경우가 많으므로 두 개의 다른 분야의 선생님께 부탁하면 이상적이다. 반드시 각 대학별로 어떤 과목이나 분야의 선생님이라는 조건이 다르기 때문에 미리 확인하라. 추천서를 부탁하기 전에 ‘Senior Profile’ 을 작성하여 선생님과 자녀가 그동안 쌓아온 경력이며 경험 그리고 과외활동들에 관한 이야기를 충분히 나누다면 추천서 작성에 많은 도움이 될 것이다.

■칼리지 카운슬러와 좋은 관계 유지

각 고교의 카운슬러들과 좋은 관계를 유지하고 있어야 하고 이는 대부분의 사립대학에서 요구하는 학생 평가서를 제출해야 하기 때문이다. 대학은 고교 카운슬러를 통하여 학생들의 학업태도, 교외활동, 성격들을 파악해서 평가한 추천서를 필수로 요구하기 때문에 카운슬러와 추천서를 써주는 선생님의 역할은 대학 진학에 매우 중요한 요소 중 하나라는 점을 명심하기 바란다.

추천서를 써 줄 선생님과 더불어 가장 중요한 역할을 하는 분이 바로 자녀의 담당고교 카운슬러이다. 그러나 불행하게도 학생

수가 많은 대부분의 공립학교의 카운슬러들은 자녀와 함께 대학 입학에 관한상담에 많은 시간을 쏟아줄 수가 없다.

만약 카운슬러의 도움을 받기가 쉽지 않다고 판단되면 다소 비용적으로 부담이 될지라도 자녀를 위해 칼리지 컨설턴트를 모색해 주면 좋을 것이다. 아니면 주변에서 경험 있는 진학 상담을 도와줄 교육 상담원들의 도움을 고려하자.

■칼리지 투어

가능하면 칼리지 투어도 봄방학 시기인 지금 시작하기 바란다. 지원하고자 하는 대학에 대한 동기 부여가 될 것이고, 그 대학에 대한 확실한 그림 등을 그릴 수 있기 때문에 투어 플랜을 짜서 내실 있게 다녀오면 좋겠다.

대학 투어는 방문 전, 방문 중, 방학 후에 해야 할 사항을 이미 칼럼에서 소개를 했었기에 생략한다. 다시 한 번 강조하지만 대학 방문은 학교 선정, 원서 작성, 에세이 준비 등에 크게 도움이 되기 때문에 방문 대학의 재학생 및 교수도 만나 보고 수업에 참여해 보고 가능하면 인터뷰도 하도록 권장한다.

방문 세션을 통해 여러 가지 대학의 자료를 받도록 하고 가능한 한 많은 정보를 얻어오도록 하라. 방문 후에는 반드시 학교에 대한 평가서를 작성하도록 하라. 대학방문은 여름방학 끝 무렵까지 마치면 좋을 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>
---	--	---

Annies Pet Grooming



"축 개업 9주년기념"

여러분의 성원에 감사드립니다.
 지난 9년간 변함없이 사랑과 관심으로
 저희 샵을 이용해 주신 고객님들께
 다시 한번 감사의 말씀을 드립니다.
 앞으로도 더 열심히 고객님들께
 최선을 다하고자 노력하겠습니다.
 감사합니다.

Tel.732-287-8400
 501 OLD POST RD., EDISON, NJ 08817
BOARDING/DAYCARE
WWW.ANNIESPETGROOMING.COM

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 쉼터서비스)
- 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

여름철 주택관리



습기·통풍만 잘 조절해도 쾌적한 집안 유지할 수 있어

해충과 벌레, 곰팡이가 활개를 치는 여름이 다가 오고 있다. 날씨가 더워질수록 이들이 서식하기 좋은 환경이 유지되기 때문에 더욱 철저한 주택 관리가 필요하다. 쾌적한 여름을 보내기 위한 주택 관리 방법을 알아본다.

■청결과 곰팡이 예방

기본적으로 습기와 통풍을 적절하게 조절해야 좋은 상태를 유지할 수 있다.

습도가 높고 통풍이 잘 안되는 주택은 곰팡이의 주요 타깃이 된다. 곰팡이를 초기에 잡지 못하면 결국 주택 전체로 번져 주택 가치를 떨어뜨릴 수 있다. 특히 갑작스러운 입원이나 사정으로 여름에 집을 한달 가량 비우고 방치해두었다가 곰팡이가 집 전체에 퍼져 큰 수리비용을 부담하는 경우도 발생한다. 벽 전체에 곰팡이가 퍼지면 레노베이션 공사로 고친다고 하더라도 후에 문제가 발생하기 쉬우므로 주택 구입 희망자는 사전 인스펙션을 철저히 해야 한다.

곰팡이를 없애기 위해서는 습도기를 항상 준비해두고 습도 함유량이 30%를 넘지 않도록 관리해야 한다. 지하실의 통풍 시스템도 정기적으로 점검하고 주택 배관파이프에서 수분과 물방울이 떨어지는 않는지 확인해야 한다. 주방과 욕실, 옷장, 신발장 등은 특히 환기가 필요하다. 클로락스를 이용해 수시로 싱크대 사이와 가스렌지 사이를 닦아주어야 한다. 욕실도 곰팡이가 번식하기 쉬운 곳이므로 창틀의 물기를 닦고 수시로 환기를 시켜주어야 한다.

벽돌이 습기를 흡수하기 때문에 신발과 옷장 등에 두는 것도 좋다. 신문지를 말아 옷장 사이에 두면 곰팡이와 해충을 막는데 유리하다. 해충은 잉크 냄새를 싫어하기 때문이다.

여러 사람이 사용하는 것 욕실과 냉장고 손잡이, 수도꼭지, 리모컨, 컴퓨터 키보드 등은 소독을 매주 2-3차례 해주는 것이 바람직하다. 가정에서 간단하게 할 수 있는 소독 방법은 클로락스

티슈 등 소독제가 포함된 물티슈를 구입, 사용하거나 클로락스 한 방울을 물에 떨어뜨려 1% 용액으로 희석시킨 다음 행주에 묻혀 닦아 사용할 수도 있다.

냉장고도 서랍은 뜨거운 물과 비누면 충분히 청결을 유지할 수 있다. 곰팡이가 피었다면 칫솔에 알코올을 묻혀 닦으면 되고 냉장고 청소 후에는 꼭 마른수건으로 물기를 제거해야 한다.

■진드기와 벼룩, 베드버그

알러지에 대한 관심은 많지만 먼지 진드기가 발병의 주원인이 된다는 것을 아는 사람은 많지 않다. 먼지진드기는 어린이들의 아토피성 피부염의 원인이 되며 먼지 진드기로 인해 피부염이 발생하면 가려움이 극도로 심해진다. 특히 참을성과 자기표현이 떨어지는 영유아들의 경우 가려움증을 견디지 못해 몸을 긁다보면 2차 감염을 일으킬 수도 있다.

진드기가 사는 곳은 주로 침대다. 이들은 사람의 피부 각질과 비듬, 음식 부스러기 등을 먹으며 침대에 기생한다. 진드기를 예방하는 방법은 침대 시트와 이불을 자주 세탁하는 것이다. 세제나 찬물로는 진드기를 없애는 것이 쉽지 않기 때문에 뜨거운 물에 빨아야 한다. 여름에는 매주 시트를 빨고 이불을 건조시켜야 한다. 적절한 온도와 습도의 조건만 갖추어지면 진드기는 기하급수적으로 번식이 빨라지므로 항상 집안의 습도를 낮추고 온도도 60도 이하를 유지하는 것이 바람직하다.

벼룩은 카펫과 벽 주위, 옷 등에 달라붙어 사람의 살을 물어뜯고 산다. 사람의 피를 빨아 먹는 벼룩은 잡기 힘든 대표적인 해충이다. 동물의 피와 각질 등을 먹고 살기 때문에 벼룩은 애완 동물의 몸에서 번지기도 한다. 특히 털이 있는 개나 고양이를 키운다면 청결에 유의해야 한다. 벼룩은 과거 페스트균의 원인이 된 해충이기 때문이다.

따라서 이사를 할 때마다 스팀 청소 여부를 이전 주인에게 확인하는 것이 벼룩을 예방하는 좋은 방법이다. 벼룩이 한번 퍼지면 집안의 이불과 옷, 가제도구 등을 모두 꺼내고 입안 구석구석까지 매일 약을 뿌리고 일주일 정도 폐쇄시켜야 한다. 이때 연기나 분사용 약을 사용하면 되지만 화학약품이므로 전문 업체에 의뢰해야 바람직하다.

베드버그는 침대의 나무나 매트리스에 서식하는 일종의 빈대나 벼룩 같은 것으로 약을 치면 나무속으로 들어가 6개월까지 서식을 할 수 있는 아주 강력한 생명력을 가졌다. 의류나 주변 짐을 통해서 옮겨 다니는 경우가 많고 사람이 물리면 경우 가렵고 심하게 붓는다. 베드버그가 발견되면 매트리스와 옷, 침구류를 깨끗하게 빨아서 햇볕에 건조시켜 살충시켜야 한다. 진공청소기를 사용하여 매트리스와 주변을 깨끗이 청소하고 사용한 진공청소기는 폐기해야 한다. 필터내부로 빈대가 들어가 있기 때문이다.



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

소풍 도시락



롤 샌드위치

샌드위치는 부피를 많이 차지하고 먹을 때 잘 흐트러진다는 점 때문에 밖에서 먹기 다소 번거로운 음식 중 하나. 물론 간편하게 즐기는 방법이 없는 것은 아니다. 올봄 친구들과의 피크닉에는 밀대로 밀어 얇박하게 만든 식빵 위에 다양한 속 재료를 넣고 돌돌만 샌드위치를 만들어 보자. 센스쟁이로 거듭나는 길은 생각보다 어렵지 않다.

롤 샌드위치 재료

식빵 6장, 슬라이스 치즈 6장, 오이 1/2개

고구마 소 재료

삶은 고구마 1개, 삶은 달걀 1개, 다진 파슬리 1/2작은술, 마요네즈 2큰술

햄 소 재료

다진 햄 2/3컵, 삶은 달걀 1개, 다진 피망 · 다진 양파 · 마요네즈 2큰술씩, 다진 피클 1큰술, 머스터드 1/2작은술

만드는법

1. 식빵은 가장자리를 잘라내고 밀대로 평평하게 민다.
2. 오이는 굵은소금으로 문질러 씻은 후 식빵 너비에 맞춰 토막 낸 뒤 반으로 갈라 준비한다.
3. 고구마 소와 햄 소를 각각 만든다.
4. 식빵 위에 슬라이스 치즈를 올린 후 ②와 ③을 얹고 말아 랩으로 싸 뒤 모양을 잡는다.
5. 한입 크기로 잘라 꼬치에 꿰어 완성한다.

보리밥 스펀롤

나들이 가는 데 김밥이 빠지면 섭섭하다. 스펀과 김치를 넣은 김밥을 달걀로 말아 특별함을 더했다. 달걀로 만 김밥의 경우 고소함과 영양이 배가 되는 것은 물론, 잘 마르지 않아 나들이용으로 제격이라는 것도 알아두자.

보리밥 스펀롤 재료

김밥용 김 4장, 보리밥 2공기, 다진 김치 1컵, 스펀 1/2개, 깨소금, 참기름 1큰술씩, 올리브오일 2큰술, 소금 약간

달걀물 재료

달걀 2개, 물 2큰술, 소금 약간

만드는법

1. 보리밥에 참기름, 소금, 깨소금을 넣어 섞는다.
2. 스펀을 두툼하게 잘라 팬에 노릇하게 굽고 다진 김치는 올리브오일을 두른 팬에 볶는다.
3. 김밥용 김을 김발 위에 올린 후 밥을 펼쳐 얹는다.
4. ③에 다진 김치를 깔고 스펀을 올린 후 돌돌 말아 김밥을 만든다.
5. 기름을 둘러 달군 팬에 달걀물을 붓고 반쯤 익힌 뒤 ④를 올려 돌돌 만든다.
6. 먹기 좋은 크기로 잘라 완성한다.



전통 한국음식의 자존심 명가의 정성을 담어드립니다

웨빙식 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

진실 혹은 거짓

레몬이나 바나나 껍질로 이를 닦으면 치아 미백 효과가 있다?

거짓 일시적으로 치아 겉면이 하얗게 보일 수 있으나 이는 근본적인 해결책이 될 수는 없다. 이는 레몬과 바나나 껍질에 산성이 많이 함유되어 있기 때문인데, 레몬과 바나나 껍질로 지속적인 이 닦기를 반복하면 강한 산성으로 인해 치아가 부식될 위험이 크기 때문에 추천하지 않는다.

면도기로 제모하면 새로 난 털이 더 굵게 자란다?

거짓 털은 모근에서 끝으로 갈수록 가늘어지는 성질이 있다. 하지만 면도기로 제모를 하면 털의 중간 부분이 잘려 나가기 때문에 이로 인해 원래의 털보다 더 굵거나 진해 보이는 것이다.

여드름에 녹차 티백을 올려두면 여드름이 없어진다?

진실 염증이 시작될 때는 효과가 있다. 녹차의 카데킨 성분은 살균 및 항염, 진정 효과가 있어서 메이크업 잔여물이나 모공 속의 노폐물로 인한 염증을 가라앉혀주기 때문이다. 하지만 이미 노랗게 굵아버린 여드름은 깨끗이 소독한 뒤 압출하는 것이 더 효과적이다.

쌀뜨물이나 우유로 세안을 하면 미백 효과가 있다?

진실 쌀뜨물에는 비타민 B1과 비타민 E, 단백질이 풍부해 각질 제거뿐만 아니라 미백과 보습에 좋다. 다만 농약 성분이 걱정된다면 두세 번째 쌀뜨물을 받아 따뜻한 물과 섞어서 세안할 것. 그리고 우유에는 각종 미네랄과 아미노산 그리고 젖산이 들어 있어 각질 제거에 효과적이고 보습과 영양에 도움이 된다. 하지만 우유 세안 후 피부에 잔여물이 남아 있다면 트러블의 원인이 되기 때문에 꼼꼼한 마무리 세안은 필수다.

기름종이를 사용하면 모공이 넓어진다?

진실 얼굴의 과도한 유분을 흡수하기 위해 기름종이를 적당하게 사용하면 지성 피부의 유수분 밸런스를 적당하게 맞추어준다. 하지만 지나치게 자주 사용하게 되면 유분이 과다하게 흡수되어 피부가 건조해지고 그로 인해 모공이 커지는 불상사가 일어날 수도 있다.

밥통의 김을 씌면 모공 스팀 효과가 있다?

진실 스팀을 이용하면 모공이 열리고 노폐물이 배출되기 쉬운 상태로 변한다. 하지만 너무 높은 온도라면 주의해야 한다. 스팀의 온도는 피부 온도보다 5~10도 정도 높은 35~38도 정도가 적당한데, 밥통의 김은 그것보다 훨씬 높아서 자칫 잘못하면 화상을 입거나 피부 진피층의 콜라겐을 분해해 노화를 촉진할 수도 있기 때문에 전자레인지에

10초 정도 돌려서 따뜻하게 만든 스팀타월을 추천한다.

눈에 다래끼가 났을 때 굵은 부분의 속눈썹을 뽑으면 다래끼가 낫는다?

진실 병원을 찾는 것이 가장 좋은 방법이겠지만, 이 속설도 어느 정도 신빙성은 있다. 굵은 부분의 속눈썹을 뽑으면 고름이 빠져나와 다래끼가 나올 수 있기 때문. 그 뒤 스팀타월로 온찜질을 해주면 혈액 순환을 증가시켜 염증을 줄일 수 있다.

식초와 마요네즈를 섞어 트리트먼트를 하면 머릿결이 좋아진다?

거짓 일시적으로 머릿결이 부드러워졌다고 느낄 수 있지만 천연 팩은 그 입자가 미세하지 못해서 모발 깊숙이 침투되기 어렵다. 게다가 과도한 유분기로 고생하며 비린내가 많이 나기 때문에 추천하지 않지만 천연 팩 중에서는 달걀노른자와 꿀, 올리브 오일의 조합이 건강한 모발과 모발의 노화에 도움이 된다. 잡냄새를 없애고 싶다면 천연 팩 후 트리트먼트를 사용하는 것이 좋다.

탄산수로 세안하면 모공 수렴 효과가 있다?

진실 탄산수는 이산화탄소가 녹은 것으로, 탄산수로 세안을 하면 기포가 터지면서 모공 속 노폐물을 제거해줌과 동시에 피부의 신진 대사를 촉진해 모공이 조여지는 효과가 있다. 또한 모공 깊이 숨어 있는 피지나 노폐물 배출에 도움을 주고 피부 재생력과 면역력을 높여준다. 다만 따끔한 느낌이 강할 수 있으니 민감한 피부는 주의해서 사용할 것.

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

Obsession Hur Hair Studio



허 헤어살롱

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

T.732-548-4823
333 Lake Ave. (Rt.27) Metuchen NJ
영업시간 : Mon~Sat 9-7:30 / Sun 예약하시는 분에 한함

New Seoul Beauty Salon



뉴서울뷰티살롱

펌 \$50^{up}

남여 헤어 컷·디지털 셋팅펌
스트레이트 펌·일반 펌·점 제거

T.732-985-5656 1653 Rt.27, Edison, NJ 08817
화요일-일요일 9am-7pm / 월요일 CLOSED



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**

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 헤어 컷 \$15
여자 헤어 컷 \$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)

FOOT SPA RECIPE



발에는 신체 각 기관과 연결되는 중요한 경혈들이 모여 있어 우리 몸의 축소판이라고도 한다. 발을 마사지하면 각 기관을 골고루 자극하는 효과가 있어 신체 기능이 전반적으로 좋아진다. 전신욕이나 반신욕에 비해 간편하고 효율적인 족욕 노하우.

족욕, 어떤 효과가 있을까

따뜻한 물에 발을 담그는 족욕은 한방에서 건강한 상태를 일컫는 ‘두한족열’ 상태로 만들어 냉기를 해소하고 기와 혈액의 순환을 원활하게 해 신진대사를 촉진한다. 혈류가 빨라지면 높았던 혈압이 떨어지고 뭉친 근육이 풀어지며 몸속 노폐물도 빠져나온다. 지친 몸과 머리에 휴식을 제공하며 스트레스를 해소하고, 피로와 긴장을 풀어준다. 다이어트와 피부 미용, 노화와 치매 예방에도 도움을 준다.

족욕하는 법

1. 족욕 통에 42~43℃로 약간 뜨겁다 싶을 정도로 물을 준비한다. 상의는 되도록 얇은 옷으로 입는 것이 좋다.
2. 발은 복사뼈 위 삼음교까지 담근다. 발 안쪽 복사뼈에서 손가락 네 마디 높이에 위치한 지점이 삼음교.
3. 이마에 땀이 송골송골 맺힐 때까지 족욕을 한다. 땀이 흐를 때까지 하기보다는 발을 담그고 있다가 몸 전체가 훈훈해지거나 겨드랑이에 땀이 살짝 날 정도인 20분 정도면 충분하다.
4. 효과를 높이기 위해 족욕 도중 발을 마사지하면 혈액순환을 돕고 피로 해소에 효과적이다. 발바닥끼리 비비거나 자극을 주는 것도 방법.
5. 족욕 후에는 발의 물기를 닦고 양말을 신어 보온한다. 따뜻한 생수나 차로 수분을 보충하고 휴식을 취한다.

효과적인 족욕법

족욕 전에 녹차나 생강차, 인삼차 같은 한방차를 마시면 좋다. 혈액순환을 도와 족욕의 효과를 높여주기 때문. 뜨거운 물을 별도로 준비해 조금씩 보충하면서 온도를 유지한다. 바른 자세로 앉아 좋아하는 음악을 듣거나 명상, 복식호흡을 하는 것도 좋다. 숙면을 하고 싶다면 자기 직전에 족욕을 하는 것이 좋고 운동이나 식사를 했다면 1시간 이상 지난 뒤에 한다. 매일 하면 좋은 효과를 얻을 수 있다. 물 온도에 따른 효과

38~40℃의 족욕은 우리 몸의 부교감신경을 자극해 안정감을 주고 긴장과 스트레스를 풀어준다. 임산부, 노약자, 고혈압이나 당뇨 환자도 부담 없이 할 수 있다. 42~45℃의 고온 족욕은 강도 높은 업무나 운동 등으로 인해 육체적으로 피곤할 때 하면 좋는데 뜨거운 물이 근육에 쌓인 피로물질 젖산을 배출해준다. 근육통, 관절염 등 통증도 완화시킨다. 단, 심혈관계 질환이 있다면 고온 족욕은 피한다.

증상에 따른 지압법

생리통, 스트레스, 피로 해소

기운을 내게 하는 용천혈(발바닥을 구부렸을 때 한가운데 사람인(人)자 모양으로 오목하게 들어가는 안쪽 부분) 자극이 좋다. 용천혈을 엄지손가락으로 아플 정도로 꺾꺾 눌러주고, 발바닥 전체를 열이 날 정도로 문지르면 하복부의 냉기를 몰아내고 생리통 완화에 도움이 된다.

두통

태중(엄지발가락과 둘째 발가락 사이에서 발등 쪽으로 2cm 정도 올라온 부분)을 자극하면 도움이 된다.

손발이 찰 때

발끝을 엄지와 집게손가락으로 꼬집듯이 여러 번 당겨주면 혈액순환을 원활하게 하고, 차고 저린 증상을 완화시킨다.

족욕 시 주의할 점

너무 높은 온도에서 장시간 하는 것은 삼간다. 특히 당뇨병 환자나 심혈관계 질환이 있는 경우 혈관이 갑자기 팽창하여 어지럼증 등이 나타날 수 있으므로 주의한다. 건강한 사람도 과음 후에는 혈압이 상승할 위험이 있으므로 조심한다. 임산부나 알레르기가 있는 사람은 아로마 오일 사용에 주의한다.



천연 입욕제로 효과 더하기

1. 쑥

쑥은 따뜻한 성질이 있어 몸이 찬 사람에게 좋다. 하반신과 자궁을 따뜻하게 해 생리통, 냉증 등 여성 질환 개선에 효과적. 혈액순환을 좋게하고 통증을 완화시키며, 마음을 가라앉히는 진정 작용도 있어 긴장이나 스트레스를 완화해 좋다. 말린 약쑥 한 줌을 면 주머니에 담고 족욕 물에 우린다.

2. 녹차

비타민 C가 혈액순환을 원활하게 해 신진대사가 활발해지며 피로 해소, 스트레스 해소에 도움을 준다. 녹차 성분이 인체의 면역력과 저항력, 피부 탄력을 높이며 살균 효과가 있어 무좀, 발 냄새 제거에 좋다. 마시고 난 티백 4~5개를 모아 물에 띄우거나 녹차를 활용한다.

3. 식초

유기산이 혈액순환을 촉진하고 냉증 해소와 피로 해소에 도움을 준다. 취침 전 사용하면 숙면을 취할 수 있고 무좀이나 발 냄새 제거에 효과적. 과일식초 1컵을 족욕 물에 섞어 사용한다.

4. 레몬

비타민이 풍부해 지친 피부에 활력을 주고, 만성피로를 풀어준다. 상큼한 레몬 향이 스트레스 해소를 돕는다. 감기에 걸렸을 때 사용해도 좋다. 레몬 1개를 얇게 썰어 족욕 물에 담가 우린다.

5. 생강

열을 내리고 땀을 내 발열, 오한, 기침, 콧물 등 감기 증상을 완화시킨다. 피로할 때, 스트레스가 심할 때, 어깨가 결릴 때는 모두 혈액순환을 돕는 입욕제를 사용하면 효과적인데 생강은 몸을 따뜻하게 하며 혈액순환을 도우므로 긴장이나 피로 해소에 좋다. 생강 2~3개를 깨끗이 씻은 뒤 얇게 저며 면 주머니에 담고 족욕 물에 우린다.

6. 국화

머리를 맑게 하고 마음을 편안하게 해서 긴장을 풀어주고 스트레스로 잠을 잘 자지 못할 때도 도움이 된다. 기혈 순환을 돕고 몸을 가볍게 해 스트레스나 긴장 등으로 발생하는 긴장성 두통 해소에 효과적. 해열, 해독, 어깨 결림, 요통이 있을 때 사용하면 좋다. 국화를 말려 면 주머니에 담고 15분간 끓여 사용한다.

7. 소금

삼투압 효과로 피부 노폐물을 제거하고 혈액순환을 활발하게 한다. 신경통이나 관절염 환자에게 좋고 살균 효과, 피부 트러블 완화에 도움을 준다. 목욕용 소금이나 죽염 1큰술을 물에 녹여 사용한다.

8. 우유

우유 200mL를 물에 섞어 사용한다. 단백질 성분이 피부 각질을 제거하고 피부 미백과 유-수분 균형을 조절해주며 트고 갈라지고 거칠고 푸석한 발을 부드럽게 해준다.





Edison Football Club

SINCE 1987



“축구를 사랑하는 모든 분들을 환영합니다.”

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

영화 리뷰

<인간중독>

사랑은 힘들지만 아름다운 이벤트



이 영화를 소개하자면 육사 장교 김진평(송승헌)은 능력, 배경, 청렴함까지 갖춰 모두의 신임과 부러움을 받는다. 정작 진평 자신은 야망 있는 아내 숙진(조여정)과 의례적인 결혼 생활, 한국전과 월남전을 치르면서 입은 마음의 상처 때문에 고통스러운 신세. 하지만 새로 부임한 부하 우진(온주완)의 아내 가은(임지연)과 부딪히면서 진평은 몸도 마음도 주체할 수 없는 사랑에 빠져든다.

왜 봐야 하나면 대한민국에서 김대우 감독만큼 사랑 이야기를 파격적이고, 집요하리만치 끈질기게 탐구하는 감독이 있을까. 각본을 쓴 <정사>(1998), <스캔들: 조선남녀상열지사>(2003)부터 연출한 <음란서생>(2006), <방자전>(2010) 까지. 김대우 감독은 결혼, 신분, 규율 등 사회 제도에서 자유롭지 못한 인물들이 겪는 칠정의 파노라마를 보여주면서 고집스러운 정도로 사랑의 가치를 재확인시켰다. <인간중독> 역시 결혼과 규율에 얽매어 있는 남녀를 등장시켜 김대우 감독의 말처럼 “누군가를 좋아하고 사랑한다는 것은 일생에서 가장 힘들면서도 아름다운 이벤트” 라는 것을 여실히 보여준다.

어떤 장면이 가장 좋으냐면 진평과 가은이 몸을 맞대는 장면들도 꽤 강렬하지만 이들이 몰래한 사랑이 만천하에 드러나는 장면에서 체감 온도가 급격히 상승한다. 진평은 내내 누르고 있던 응어리를 터트리고 마는데, 둘만의 공간에서 나누던 감정이 밀실 밖으로 흘러나오자 스크린은 감정의 격전장으로 돌변한다. 이 장면을 이끌어 가는 송승헌의 연기도 위력적이고, 주인공들과 주변 인물들이 쏟아내는 감정이 충돌하고 얽히면서 뜨거운 화학작용을 일으킨다.

아쉬운 점을 꼽자면 김대우 감독의 멜로 전작들과 <인간중독>의 차이점이라면 사랑을 보다 집중적이고 직설적으로 그려낸 점이다. 어느 장소보다 규율이 엄격한 군대의 관사를 주요 공간으로 설정해 갈등과 긴장을 응축시키고, 주인공들의 솔직하고 순수한 감정 표현은 에둘러 가는 법 없이 즉각적으로 와 닿게 한다. 이 정공법이 ‘19금’ 파격 멜로를 기대한 관객에게는 유효하겠지만, 멜로의 전형성을 깨는 파격을 기대한 관객이라면 다소 아쉽게 느껴질 수 있다.

정유미 기자 youme@maxmovie.com
<저작권자(c) 맥스무비. 무단전재 및 재배포 금지>



맥스무비

<몬스터 왕국>

헛헛한 마음을 따뜻하게 데워 줄 가족 애니메이션



이 영화를 소개하자면 토끼들의 세계에 존재하는 몬스터 ‘페더킹’ (목소리 김준호). 페더킹의 티켓을 받은 토끼들은 ‘몬스터 왕국’ 으로 가야만 한다. 몬스터 왕국은 한번 들어가면 나올 수 없기에 모든 토끼들은 페더킹의 티켓을 두려워 한다. ‘토토’ (목소리 장은숙)의 엄마는 어느날 갑작스럽게 티켓을 받고 몬스터 왕국으로 떠나고, 토토는 빨리 커서 엄마를 구하러 가야겠다고 다짐한다.

왜 봐야 하나면 웰메이드 애니메이션이란 말이 전혀 아깝지 않다. 어린이 관객뿐만 아니라 어른들도 즐기고 공감할 만한 요소가 많다. 동화 책을 넘기며 보는 듯한 느낌을 선사하는 따뜻한 색감과 사랑스러운 그림체는 이 영화가 가진 ‘사랑’의 메시지를 함축한다. 또한 바다와 해저, 몬스터 왕국을 오가며 진행되는 토토의 블록버스터급 모험은 어린이들의 상상력과 호기심을 키워주기에 충분하다. 특히 주인공 토토가 여러 위기를 통해 조금씩 성장해나가는 모습은 주목할 만 하다. 토토는 몬스터 규칙 때문에 못 나올 거라며 몬스터 왕국행을 말리는 어른들에 되묻는다. “규칙은 바뀌버리면 되지 않느냐”고. 그간 같은 규칙과 관습 속에서 불만과 투정만 해왔던 우리가 아닌지 생각해보게 한다.

어떤 장면이 가장 좋냐면 페더킹을 피해 아빠와 집을 떠나 배에서 생활하던 토토. 아빠가 잠시 자리를 비운 사이 험한 파도로 인해 배가 침몰하는 장면은 자연스럽게 최근 온 국민을 아파게 한 세월호 침몰 사고를 떠올리게 한다. 생사가 달린 위험천만한 상황 속에서도 아빠에게 배웠던 기술을 떠올려 지혜로 탈출에 성공하는 토토. 몬스터 왕국에서 엄마를 만나고 행복한 시

간을 누린 뒤, 마치 모든 일이 잠깐의 꿈이었던 것처럼 무사히 육지를 밟는 토토와 아빠의 모습은 꼭 우리의 바람 같아서 가슴 아프다.

아쉬운 점을 꼽자면 내레이션 목소리를 맡은 개그맨 김준호의 코믹한 ‘자냐’ 말투가 몰입도를 떨어트린다. 내레이션과 동시에 연기한 ‘페더킹’의 목소리는 무난한 편이지만, 주인공 토토가 엄마를 잃고 슬픔에 잠겨 있는 장면에서도 반복하는 ‘자냐’ 내레이션은 감정 몰입을 다소 흐트러트린다.

글 박유영 기자

박유영 기자 hitomy20@maxmovie.com

<저작권자(c) 맥스무비. 무단전재 및 재배포 금지>



뉴욕의 미술관

구겐하임 미술관(Guggenheim Museum)

‘근대 건축의 아버지’ 라고 불리는 프랭크 로이트 라이트 (Frank Lloyd Wright)가 나선형의 독특한 모양으로 디자인 한 하얀색 건물을 경사진 통로로 따라 뱅글뱅글 돌면서 작품을 관람하는 동선이 인상적이다.

메트로폴리탄 미술관(Metropolitan Museum of Art)

영국의 대영 박물관, 파리의 루브르 박물관, 상트 페테르부르크의 에르미타주, 보스턴 미술관과 함께 세계적으로 손꼽히는 메트로폴리탄 미술관은 선사시대부터 현대에 이르는 다양한 작품을 보유하고 있는 미국 최대 규모의 미술관이다. 구석구석 다 돌아보기에 하루가 모자랄 정도로 넓다. 고대 이집트의 텐두르 신전과 같은 대형 건축물까지도 자리해 있다면 그 웅장함이 대강 짐작이 갈듯. 피카소, 로댕, 레오나르도 다빈치부터 고흐와 모네를 비롯한 인상과 화가들까지의 작품들을 감상할 수 있다. 1943년에 지어졌다는 것이 믿기지 않을 만큼 현대적인 감각이 물씬 묻어난다.

뉴욕 현대미술관(MoMa, The Museum of Modern Art)

훌륭한 작가의 재능은 살아 있을때 인정받아야 하며, 사후에 진가를 평가받는다 건 옳지 않다고 주장하는 뉴욕 현대 미술관은 그 주관에 부합하듯 미술작품 외에도 영화, 사진, 건축, 공업 및 상업 디자인 등 폭넓은 분야에 걸친 현대 적 작품들을 두루 전시하고 있다. www.moma.org

휘트니 미술관(Whitney Museum of American)

휘트니 미술관은 2년 마다 휴명한 휘트니 비엔날레를 열어 미국의 신인 작가들을 소개하면서 현대 작가의 등용문으로 통하는 곳이다. 특히, 이곳은 미디어 아트가 대세가 본격화되기 전인 1982년, 미국 미술관으로는 최초로 백남준의 비디오 아트 회고전을 열었던 곳이다. 또한, 모더니스트 작가 조지아 오키프 (Georgia Okeeffe)의 작품이 가장 많이 소장돼 있다.

클로이스터스(The Cloisters Museum and Gardens)

메트로폴리탄 미술관의 분관인 클로이스터스는 중세 유럽의 미술과 건축을 주로 다루며, 12세기부터 15세기에 이르는 중세 유럽의 종교적 건축 요소를 조합하여 지어진 건물입니다. 맨해튼 북부의 포트 트라이언 파크에 위치해 있는 클로이스터스의 건물 및 회랑으로 둘러싸인 정원은 그 자체로 문화재적 가치가 있으며 소장 미술품과 아름다운 조화를 이룹니다. 클로이스터스에는 9세기에서 15세기 무렵의 중세 유럽 미술품 약 3천 점이 소장되어 있습니다.

뮤지엄 마일 페스티벌(Museum Mile Festival)

매년 6월 둘째 주 화요일은 뮤지엄 마일 페스티벌이 열리는 날이다. 뮤지엄 마을은 뉴욕시가 지정한 미술관 밀집 구역으로,

센트럴 파크가 면한 5번 애비뉴82 스트리트부터 104번 스트리트 까지를 이른다. 페스티벌이 열리는 날이면 차량 출입이 전면 통제되고 구역 내의 모든 박물관은 무료로 입장할수 있다. 각종 거리 퍼포먼스와 라이브 밴드들의 공연과 함께 다채로운 오락 프로그램으로 매년 4만 명의 관광객이 참여 한다.

카네기 홀(Carnegie Hall)

1891년, 차이코프스키가 지휘한 뉴욕 교향악단의 개관 연주회로 창설되어 세계적인 음악의 전당으로 명성을 얻고 있다. 1898년엔 앤드류 카네기의 필자로 개축되었고 이후 1986년 건물이 노후화 되어 다시 한 번 공사를 했다. 음악의 성전이라 불린 만큼 후련한 음향 시설을 인정받으며 실력과 음악가들의 리사이트 홀로 이용되고 있다. Seventh Avenue and 57th Street, 212-247-7800, www.carnegiehall.org

안드레아 로젠 갤러리(Andrea Rosen Gallery)

안드레아 로젠 갤러리에서는 엘리엇 헨드레이의 19금 몽타주를 능가하는 과감하고 난해한 포즈의 종이 인형을 새끼손가락보다도 작게 만들어 전시하고 있다.

6월의 뉴욕 이벤트 일정

Puerto Rican Day Parade: 6월 2번째 주 일요일에 열리는 푸에토 리코 축제. 춤과 음악, 음식이 함께 펼쳐지는 축제이다. 5th Ave(44th 와 86th St. 사이) 10만 명의 도보 참가자와 300만명의 구경꾼이 몰리는 뉴욕 시 최대의 축제중 하나이다. 국기를 이용해 다양하게 꾸미고, 거리를 활보한다. www.nationalpuertoricandayparade.org

Metropolitan Opera in the Parks: 6월부터 시작하는 뉴욕 여름 아웃도어 페스티벌로 메트로폴리탄 오페라가 도시의 공원을 돌며 공연을 펼친다. 문의: 212-362-6000

Museum Mile Festival: 두 번째 화요일, 82nd St 에서 105th St.의 교통이 통제되고 이날 모든 박물관은 공짜로 입장할 수 있다.

Mermaid Parade: 6월 말, 코니 아일랜드(Coney Island)에서 열리는 행사, 인어처럼 차려 입은 여자들이 거리를 가득 메운다. 지하철, B,D,F라인 Stillwell Ave. 역에서 내리면 된다.

Lesbian & Gay Pride March : 6월말 뉴욕에서 가장 이색적인 퍼레이드이다. 게이의 도시 뉴욕을 볼 수 있다.

세월호, 공감, 그리고 아줌마들

김형경의 <사람 풍경>에 보면, 공감 능력의 결여에 대한 한 가지 사례가 등장한다. 한 초등학생이 친구 부모가 이혼하게 되었다는 이야기를 전하면서 이렇게 덧붙였다고 한다. “영수는 자기네 엄마 아빠가 이혼하는데 왜 자기가 그렇게 난리를 치지?” 저자가 말하듯, 그 초등학생은 친구의 불안이나 고통에 공감할 만한 경험이나 감정을 가지고 있지 못한 것이다.

‘공감(共感)’은 타인의 감정이 내게로 전달되어 동질의 감정을 느끼는 것을 말한다. ‘공명(共鳴) 현상’을 떠올리면 이해가 쉽다. 소리 굽쇠의 한쪽을 때리면 다른 한쪽도 함께 운다. 사람 사이에서 일어나는 공명 현상을 우리는 공감이라 부른다. 타인의 아픔이 내게로 전달되어 공명을 일으킨다. 순간, 나도 똑같이 아프다. 그와 함께 운다. 한동안 유행했던 한 드라마 대사가 떠오르는 지점이다. “아프냐? 나도 아프다.” 예수님의 모습도 떠오른다. “(그들이) 우는 것을 보시고...예수께서 눈물을 흘리시더라.” (요 11:33-34)

세월호 참사가 발생한 후, 거의 모든 한국인들이 슬픔과 고통, 그리고 분노의 감정을 경험했다. 국민 전체가 트라우마에 시달렸다. 지금도 이 아픔 속에 헤어 나오지 못하는 이들이 많을 것이다. 왜 아플까? 내 아이가 죽은 것이 아닌데, 왜 내가 아플까? 왜 내가 분노할까? ‘공감’ 하기 때문이다. 저 차갑고 어두운 바다에 자식을 묻은 부모의 심정이 내 마음에 공명을 일으켰기 때문이다. 돈과 권력을 생명보다 중히 여긴 이들에 대한 분노가 내게도 공명을 일으켰기 때문이다.

물론, 다 그랬던 것은 아니었다. 온 국민이 아픔을 공감하는 순간에도 어떤 이들은 위의 그 초등학생처럼 반응했다. “왜 저렇게 난리를 치지?” 그들에게는 세월호 참사가 그저 하나의 사건 사고일 뿐이었다. TV와 신문 1면에 등장하는 뉴스, 그 이상도 이하도 아니었다. 그저 ‘쫓쫓’ 혀를 차고, 다시 자신의 일상과 관심사에 집중할 뿐이었다. 지금 이 순간도 “이제 그만 좀 하자”는 목소리가 들린다. 어떻게 그만 할 수 있는가? 아직

도 구하지 못한 이들이 16명이나 있고 (5월 21일 현재), 갈갈이 찢겨진 유가족들의 가슴이 채 아물지 못했는데...

이번 세월호 참사 발생 후, 가장 많이 아파하고 분노한 사람들은 주로 ‘아줌마’들이었다. 한국에서는 물론이고, 전세계 아줌마들이 이 말도 안 되는 사건에 대해 나름의 목소리를 내고 애도에 동참했다. 왜 그랬을까? 공감했기 때문이다. 자식을 둔 엄마들에게 그 아픔이 가장 크게 공명되었기 때문이다. 누구는 뉴스 속에서 한 ‘사건’을 보았지만, 엄마들은 거기서 내 자식의 얼굴을 보았던 것이다.

안타깝게도, 이 아줌마들을 비롯한 많은 이들의 ‘공감적 행동’을 비난하는 분들도 있었다. ‘매국노들’, ‘테러리스트’, ‘반정부 세력’ 등의 인신공격을 하는 이들도 있었다. 그렇게 주장하는 분들의 심정도 모르는 바는 아니다. 그 분들도 나라를 사랑하는 분들이라 믿는다. 그러나 생명은 이념보다 우선한다. 잃어버린 생명 때문에 아파하고, 거기에 개입된 불의에 대해 분노하는 것은, 정치적 진영 논리에 의해 갇힐 수 있는 것이 아니다. 아줌마들은 그저 함께 아파했고, 함께 울고, 공감했을 뿐이다.

자신만 아는 이기적인 사회, 더구나 아직 이념적 대립에 의해 증오가 정치적 힘이 되는 이 사회에서, 우리는 과연 타인의 아픔을 내 아픔으로 느끼며 살 수 있을까? 이번에 아줌마들의 ‘공감 돈는’ 행동은 하나의 희망을 보여 주었다. 공감 능력 결여 혹은 상실의 사회에 그녀들이 균열을 내기 시작했다. 눈물은 나와 내 가족만을 위해서만 흘리는 것이 아님을 보여주었다. 그녀들의 눈물을 응원한다. 한 명의 ‘아저씨’로서 무한한 존경의 박수를 보낸다.

“우는 자와 함께 울라” (롬 12:15)

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

의지하는것이 잘못된건가?

나는 사남매의 막내로 태어나서인지 어릴때부터 독립적이기보다 의지적인 삶을 많이 살았던것같다. 특히, 나혼자 해야할일을 누군가 같이 해줄때 그사람을 많이 의지하였다. 그런 이유때문인지 나혼자 하는것보다 같이하는것을 좋아하고 나서서 하기보다 따라가는것을 편하게 여겼다.

그런데, 솔직히 이런 모습을 좋아하는 사람은 별로 없을 것이다. 사람들은 그렇게 살면 사람이 발전도 없고 성장도 없다고들 한다. 그래서 나는 나의 이런 모습이 썩 마음에 들지는 않았다. 부모님들도 그런

나를 보며 ‘야 너는 커서 어떻게 혼자살래?’ 하셨다. 참으로 신기한것은 가족이 주위 사람들이 염려하는 나의 태도와 모습이 긍정적인 모습으로 비추어 지기시작한 때가 있었는데 바로 성경을 알기 시작하면서였다.

성경에 나오는 인물들을 한명 한명 만나면서 느낀것이 이것이었다.

‘어, 나랑 비슷한데!’ 물론 내가 부족한 것이 훨씬 많았지만 적어도 그사람들이 누군가를 무척이나 의지하는 모습에 대해서는 나와 너무도 비슷하다는것을 느끼게 된것이다. 여러분도 그렇지 않은가? 누군가 나랑 처지가 같은 사람을 만날때 괜히 용기가 생기고 서로를 의지하게 되고 마음이 잘맞고 그렇다.

나는 나같은 사람이 목사가 될수 있다는것이 참 놀랍다고 생각한다. 그래서 목사안수받기전에 고민도 많이 했었다. 그런데, 이제와서 보니 나같은 사람이 전형적인 목사체질이란것을 깨달았다.

목사가 잘해야하는것중에 하나가 무엇인가? 의지하는것이다. 다른것은 잘 몰라도 하나님께 기대는것 만큼은 잘 할수 있다고 생각이 들었다.

세상 사람들은 기독교인들이 나약하다고 생각할때가 많다. ‘스스로 해보려고 하지않고 맨날 기도만 하고 하나님만 의지하려고 한다.’ 맞으면서 틀린말이다. 스스로 해보려고 도전하지 않는것은 올바른 모습이 아닌것은 맞다. 하지만 맨날 기도하고 하나님만 의지하는 것은 절대로 틀린것이 아니다. 그렇게 안해서 문제지 할수만 있다면 무조건 그렇게 해야한다. 왜? 기도와 전적인 믿음 가운데 축복이 임하기 때문이다.

하나님은 광야에서 생활하던 이스라엘 백성들에게 성막을 만들라고 명령하셨다. 그리고 당신이 거기에 임재하시겠다고 하셨다. 그러나 성막을 만드는 이유가 하나님이 계실때가 없어서 만들라는것이 아니다.

하나님의 마음은 내가 너희를 다스려 주겠다는 뜻이다. 하나님은 미쁘신 하나님이시다. 약속하신바는 분명히 지키신다. 50억인류 모두가 하나님을 의지해도 한사람, 한사람을 만나주신다. 왜? 하나님이 창조하셨고 하나님이

우리의 주인이시기 때문이다. 하나님은 자신을 믿고 의지하는 자를 책임져 주신다. 하나님은 졸지도 주무시지도 않으시며 밤낮으로 우리를 살피신다.

이스라엘 백성들은 광야에 성막을 지어야했지만 지금 우리는 우리의 마음속에 성막을 지을수 있어야 한다. 우리의 마음속의 성막은 바로 나 자신의 삶이라고 생각한다. 자신의 삶이라고 자신만 믿는 사람이 있다. 그러나 그것은 교만한 생각이다. 나보다도 나를 더 잘아시고 나의 과거, 현재, 미래를 통찰하시는 하나님께 의탁하고 의지하는것이야말로 가장 겸손하며 존귀한 삶을 영위하는 사람이다.

삶이라는 성막을 지을때 필요한 것은 오직 기도이다. 기도가 없으면 성막짓는일이 부실공사가 될수 있다. 하나님께서 당신의 인생의 설계도를 가지고 계신다. 그 설계도를 보는시간이 당신의 기도시간이다.

일년중 절반이 마무리되는 중요한 달이다. 나를 향한 하나님의 설계도를 잘 보고 주만 의지하길 소망한다.

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

담임목사: 김남수

☎ (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 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

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

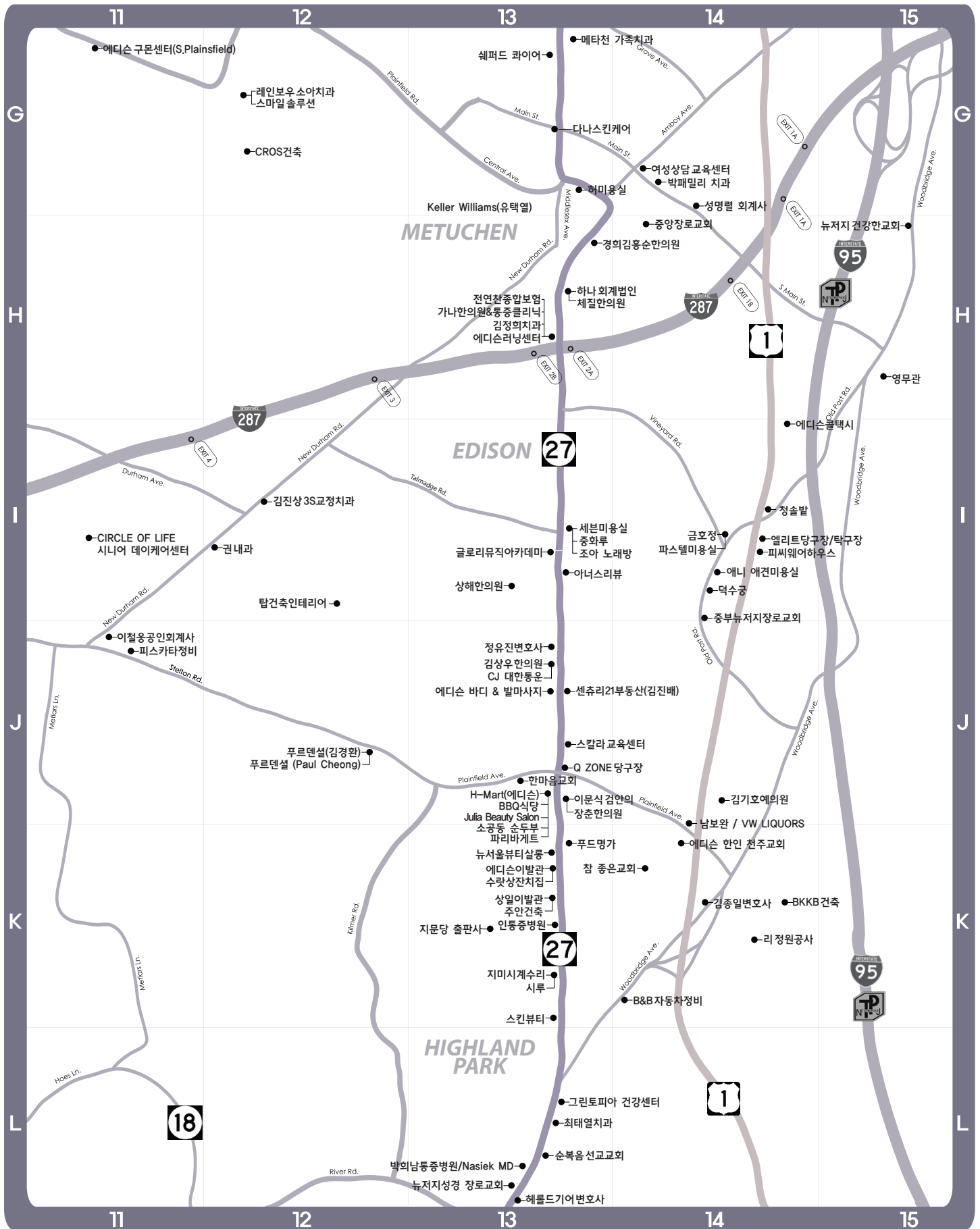
참 좋은신 하나님이 기뻐하시는 교회
 함께 지어져 가는 교회

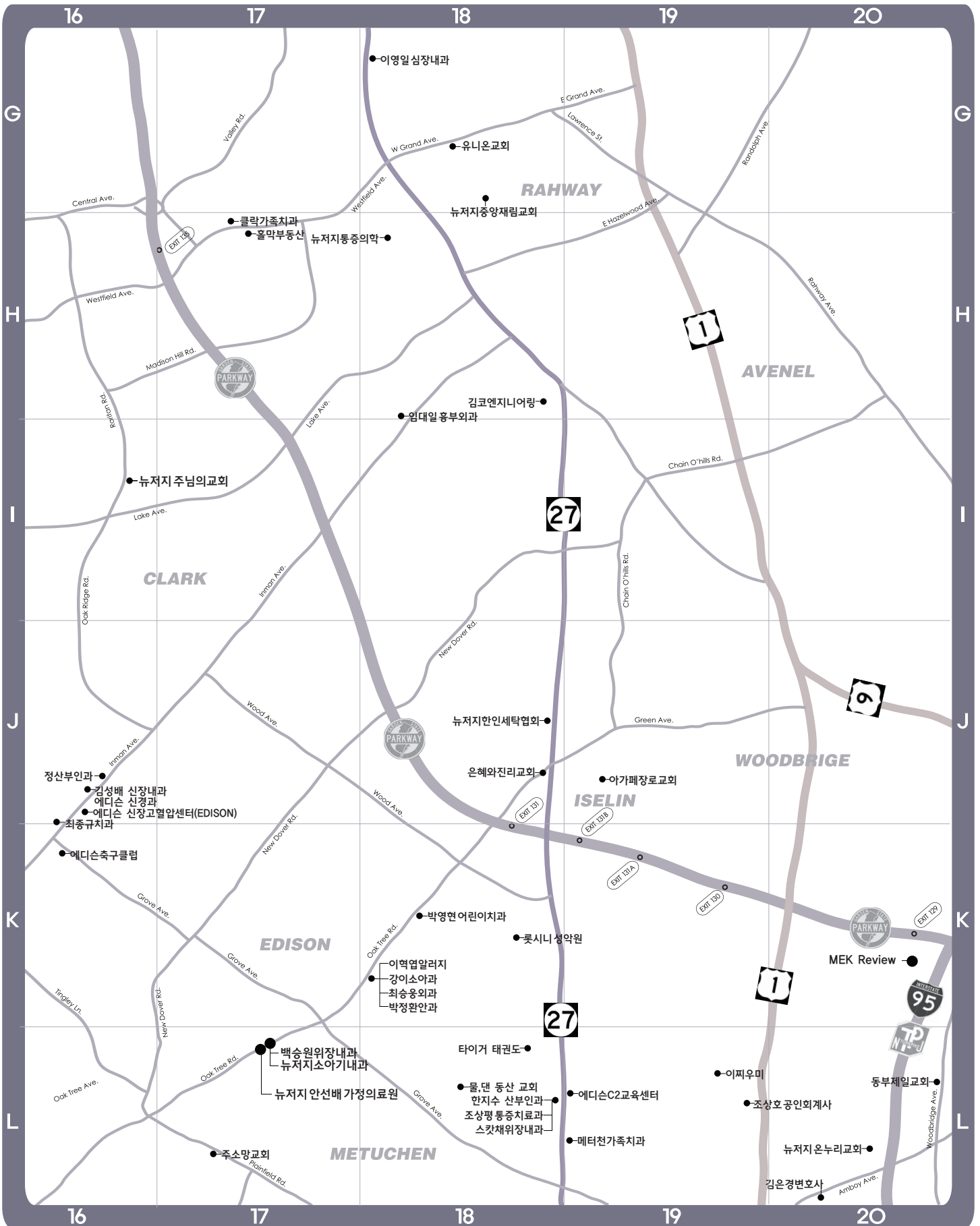
예배안내

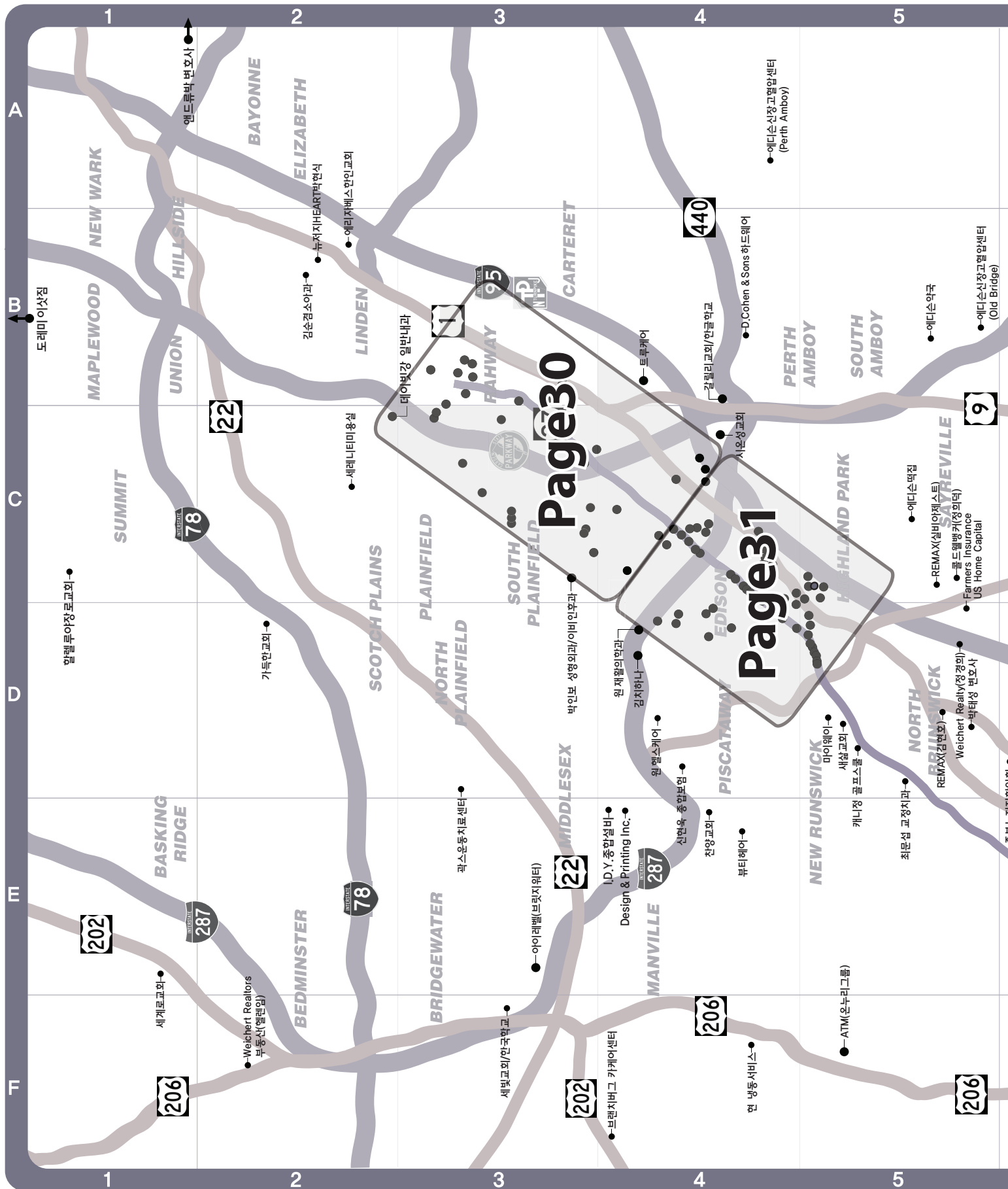
주일예배 1:30 PM 수요일예배 8:30 PM
 새벽예배 화,수,목 6AM

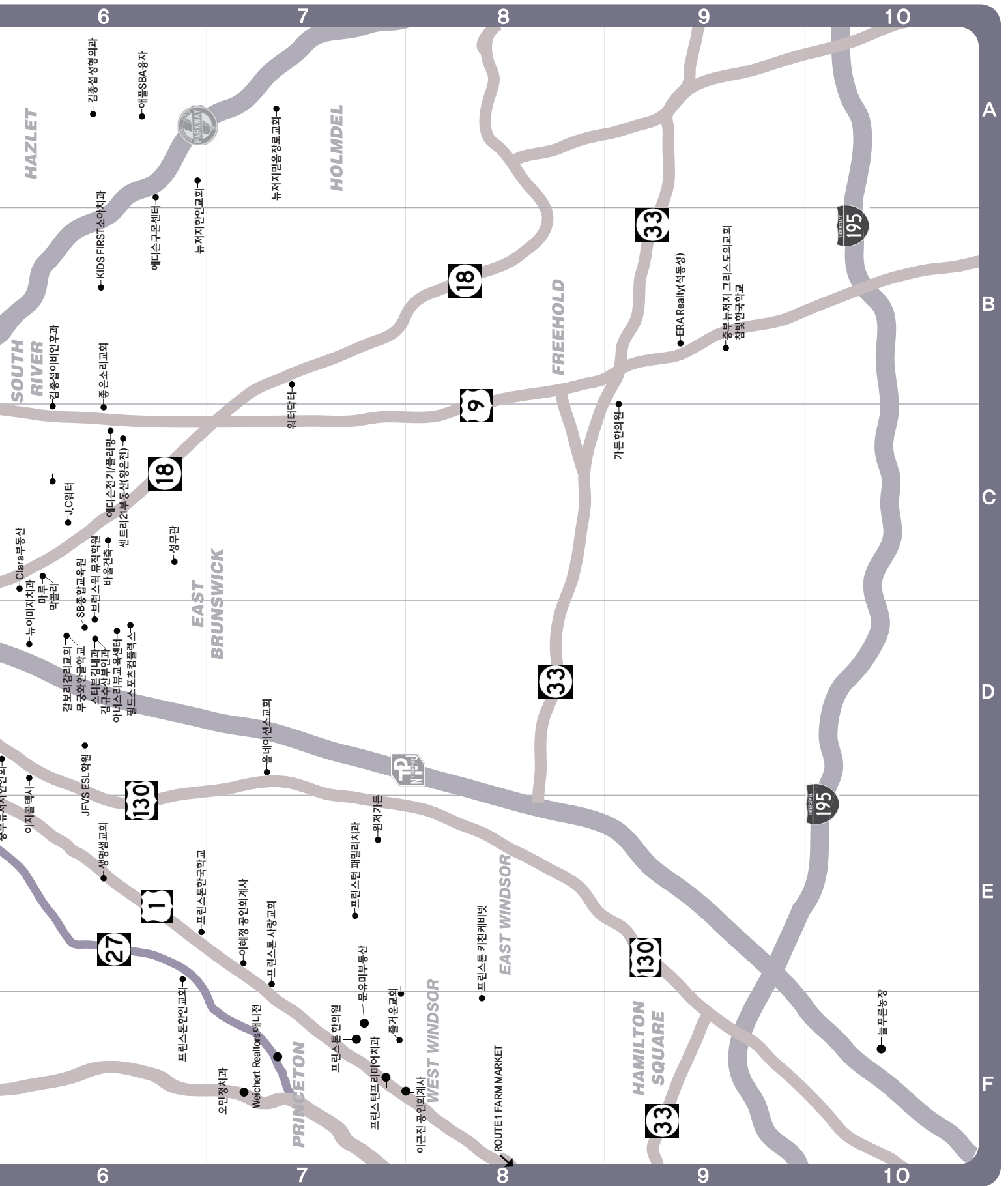
담임목사 한위현

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









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.

문의전화 732-469-4740 / 팩스 908-382-6639
이메일 : cnjguide@gmail.com



건축관련

I.D.Y.종합설비	201-755-8232	E 4
Yours Home	732-266-1642	I 14
리정원공사	732-688-4373	K 14
명성인테리어	732-331-4343	J 14
바울건축	732-539-4337	C 6
에디슨 전기/플러밍	732-850-3654	C 6
현 냉동서비스	908-295-2264	F 4
타워솔러/현대가든	973-728-4700	C 1

회계사

성명렬 공인회계사	732-549-3400	H 14
이근진 공인회계사	609-452-8282	F 7
이철웅 공인회계사	732-985-2232	J 1
이해정 공인회계사	609-919-9207	E 7
조상호 공인회계사	732-549-5168	L 19
하나회계법인	732-603-8877	H 13

교회/천주교/한국학교

가득한 교회	908-912-6775	D 2
갈릴리교회	732-442-4442	B 4
갈보리갈리교회/무궁화 한국학교	732-613-4930	D 6
뉴저지 건강한 교회	908-202-4525	H 15
뉴저지 믿음장로 교회	732-747-2991	A 7
뉴저지 온누리 교회	732-661-9191	L 20
뉴저지 중앙재림 교회	732-259-7474	G 18
뉴저지 한인 교회	732-332-1101	A 6
만모스 그레이스 연합 감리교회	732-542-4321	A 8
만모스 한인 침례교회	848-459-6122	A 6
물덴동산 교회	908-670-5696	L 18
사랑침례 교회/한국학교	732-548-1898	L 18
새살교회	732-754-7876	D 4
생명나무 교회	908-420-9124	C 5
생명샘 교회	732-239-5178	E 6
세계로 교회	908-766-2950	E 1
세빛교회/한국학교	908-229-2966	F 2
순복음선교 교회	732-545-0101	L 13
시온성 교회	732-887-1627	C 4

아가페장로 교회	732-283-3551	J 19
에디슨 한인 천주교회	732-572-0977	K 14
에리자베스한인 교회/ 한국학교	908-354-8488	B 2
올네이션스 교회	609-395-7055	D 7
은혜와진리교회	732-439-6409	J 18
은혜와평강교회	908-202-9635	D 6
제일선교장로교회	732-991-4411	B 6
종은소리 교회	732-887-6878	C 6
중부뉴저지그리스도의교회 (참빛한국학교)	732-695-2099	B 9
중부뉴저지장로 교회	732-310-0022	I 14
중앙장로교회	908-202-4525	H 14
즐거움 교회	609-734-0110	F 7
찬양 교회	732-805-4050	E 4
참좋은 교회	908-307-7979	K 13
프린스톤한인교회/한국학교	609-921-8895	E 6
한마음 교회	908-930-4299	K 14
할렐루야장로 교회	908-461-7599	C 1
행복한 교회	732-887-4920	L 13

꽃집

Flower Avenue 206	609-454-3671	F 7
아이엠 꽃집	732-354-3618	L 13
행복한 꽃집	908-764-2896	J 12

농장

늘푸른 농장	609-259-0029	F 10
원저가든	609-922-1234	E 7

미용실 / 이발소

7 미용실	732-287-5777	I 13
Skin Beaute	732-626-5045	K 13
뉴서울뷰티사롱	732-985-5656	K 13
다나 스킨케어	732-906-8555	G 13
뷰티 헤어	732-302-1711	E 4
상일 이발관	732-572-9449	K 13
세레니티 미용실,스킨케어	908-654-5757	C 2
에디슨 바디 & 발마사지	732-543-0089	I 13
에디슨 이발관	732-777-9088	K 13
줄리아 미용실	732-205-0101	J 13
파스텔 미용실	732-650-0050	I 14

허 미용실	732-548-4823	G 13
-------	--------------	------

변호사

강병은 변호사	908-757-7745	D 3
김종일 변호사	201-579-3322	K 14
앤드류박 변호사	212-239-3680	A 1
정유진 변호사	732-662-7923	J 13
조재형 변호사	609-642-4488	F 7
해롤드기어변호사	732-249-4600	L 13

병원

강이 소아과	732-549-7007	K 18
락스 운동치료센터	732-356-5507	D 3
김규수 산부인과	732-238-5400	D 6
김순겸 소아과	908-352-8383	B 2
김종섭 성형외과 /이비인후과	732-727-1355	A 6
뉴저지 소아기내과	732-744-9090	L 17
뉴저지 안선배 가정의료원	732-321-5100	L 17
데이빗 강 일반내과	908-709-4114	C 2
박인보 성형외과	732-205-1311	D 3
박정환 안과	908-822-0070	K 18
박희남 통증병원	732-342-7575	L 13
발&발목 전문의(공석일)	732-635-0400	H 13
백승원 위장 내과	732-744-9090	L 17
스캇 채 위장내과	732-632-9777	L 19
스티븐 김 내과	732-432-7400	D 6
에디슨신장고혈압센터(Edison)	908-769-1445	J 16
에디슨신장고혈압센터(Old Bridge)	908-769-1410	B 5
에디슨신장고혈압센터(Perth Amboy)	908-769-5206	A 4
이문식 검안의	732-393-1210	J 13
이영일 심장 내과	732-574-0055	G 18
이혁업 알러지과(에디슨)	732-767-0955	K 18
인 통증병원	732-287-1990	K 13
임대일 흉부내과	732-388-7999	I 18
원 헬스케어	732-981-1111	D 4
트루케어	732-634-6188	B 4
정 산부인과	908-561-0022	J 1
조상평 통증치료과	732-494-9111	L 19
최순채 정형외과	908-561-2122	C 3
최승웅 외과	908-769-1020	K 18
한지수 산부인과	732-603-2122	K 18

치과

김정희치과	732-548-2255	H 13
김진상3S교정치과	732-287-1223	I 12
뉴이미지치과	732-432-8388	D 6
레인보우 소아치과	732-452-0100	G 12
메터천 가족치과	732-549-2099	C 18
민 치과	732-566-4200	B 6
박영현 어린이 치과	732-906-2001	K 18
박패밀리 치과	732-548-1218	G 14
오민정치과	609-924-4421	F 7
최종규 치과	908-754-9322	J 16
최태열치과	732-572-2411	L 13
클락가족치과	732-669-0800	H 17
프린스턴 패밀리 치과	609-779-0500	E 7
프린스턴 프리미어 치과	609-936-0040	F 7
프린스턴 소아치과	609-924-0404	E 7
KIDSFIRST 소아치과	732-970-8184	B 6

한의원

가나 한의원	732-321-1909	H 13
가든 한의원	732-668-2228	A 6
경희김홍순 한의원	732-729-1075	H 13
김상우 한의원	732-248-1980	J 13
원 웰니스센터	732-497-5900	A 6
장춘 한의원	732-287-8881	J 13
체질 한의원	732-548-2222	H 13
프린스턴한의원	732-754-0392	F 7

보험

신현옥 종합 보험	856-524-8950	
전연찬 종합 보험	732-767-6601	H 13
푸르덴셜(Paul Cheong)	732-491-4743	J 12
푸르덴셜(김경환)	732-491-4724	J 12

부동산

ERA 부동산(석동성)	732-939-7388	B 9
Keller Williams(유태열)	732-549-1998	G 13
REMAX(세실리아 송)	908-705-3506	C 5
Weichert Realtors 부동산(정경희)	732-247-7800	D 5
Weichert Realtors 부동산(헬렌임)	908-507-2428	F 2
Weichert Realtors 부동산(애니전)	908-890-1789	F 7
문유미 부동산	609-865-3644	F 7
센츄리21 부동산(김진배)	732-682-5137	J 13
중부 부동산	732-777-7979	J 14
콜드웰 뱅커(정희덕)	732-673-6322	C 5
클라라 (Clara) 부동산	908-330-8134	C 6

선물/ 화장품

아모레 (화장품, H-마트 내)	732-985-6200	I 14
아토미	201-737-1755	
헬로키티 (H-마트내)	201-599-6633	I 14

스포츠

FIELD SPORTS COMPLEX	732-651-7500	C 6
IVYS ZONE 골프학원	732-666-3769	E 6
Q Zone 당구장	732-985-2110	J 13
TRI 태권도	908-704-9977	E 3
성무관	201-387-2200	C 6
에디슨 축구클럽	646-644-9133	K 16
엘리트 당구장 / 탁구장	732-248-7887	I 14
영무관	201-725-7950	H 15
캐니정골프스쿨	201-887-6876	D 5

타이거 태권도 732-906-9077 L 18

시계

Jimmy's Watches 732-985-6363 K 13

식당

Makkoli (막콜리)	732-967-8900	C 5
금호정	732-650-1588	I 14
김치하나	908-755-0777	D 4
남보완	732-985-1333	J 14
덕수궁	732-248-1775	I 14
마루	732-698-1113	C 5
마이웨이	732-545-5757	D 5
봄봄 치킨		
소공동 순두부	732-777-2110	I 14
스시 하우스	732-607-0018	C 6
시루	732-777-7812	K 13
왕갈비	732-650-1000	J 13
이찌우미	732-906-2370	L 19
중화루	732-662-7883	I 13
청솔밭	732-287-1234	I 14
코너치킨.산수갑산(H-마트내)	732-985-4300	I 14

잔치집/ 반찬

수랏상 잔치집	732-287-6719	K 13
에디슨떡집	732-238-1614	C 5
푸드명가	732-354-4217	K 13

악곡/ 요양원

써클 오브 라이프	908-307-2437	I 11
은빛요양원	732-770-0609	A 7

여행사

서용여행사 732-339-0033 J 14

은행/ 모기지 융자

BBCN 은행	732-839-0640	J 13
Simply Financial	201-464-1001	A 1
가브리엘 백(주택융자)	732-865-1597	D 5
애플 SBA 융자	732-275-1992	A 6
제시카 정 (주택융자)	201-280-0585	

운송 / 이사

도레미이삿짐	201-937-4594	B 1
한진택배(H-mart 내)	732-339-1212	J 13
CJ 대한통운	908-202-4525	J 13

콜택시

에디슨콜 택시	732-448-9000	H 14
이지콜 택시	732-485-1131	D 6

인쇄 / 디자인

디자인 & 프린팅 732-469-4740

자동차 정비

B&B 자동차 정비	732-985-9500	K 14
브랜치버그 카 케어센터	908-526-2420	F 4
피스카타 정비	732-393-1007	J 11

장례식/ 예의원

김기호 예의원	888-424-0404	J 14
축복 장례식장	205-602-1911	A 1

제과점

푸레쥬르 (H-마트 내)	732-985-4588	I 14
파리바게트	732-248-0044	J 13

철문점

D. Cohen & Sons 하드웨어 732-826-2359 B 4

식품

V W liquor(에디슨 리커)	732-572-5127	J 14
워터덕터	732-972-4510	B 7
H마트(에디슨)	732-339-1530	I 14
정관장 홍삼	732-339-1212	J 13

학원

C2 교육센터 에디슨	732-516-9700	L 19
JEI 재능 교육원 (에디슨)	732-686-6534	
MEK Review	855-346-1410	K 20
SB 종합교육원	732-688-0588	D 6
구몬센터	908-753-0111	G 11
글로벌뮤직아카데미	732-287-6677	I 13
로시니 성악원	732-548-0561	K 18
스칼라 교육센터	732-777-1144	J 13
아너스리뷰(에디슨)	732-650-9292	I 13
아이레벨(밀타운)	732-713-2763	C 6
아이레벨(브릿지 워러)	908-396-2000	E 3
에디슨 러닝센터	732-744-0630	H 13
정 바이올린	732-687-9206	B 9

기타

온누리 ATM 머신 설치판매	732-614-8019	
조순혜 한복	908-764-5771	
조아 노래방	732-248-8445	I 13
애니 애견미용실	732-287-8400	I 14
뉴저지 한인 합창단	908-239-0366	J 13
뉴저지한인세탁협회	732-283-5135	J 18
여성상담교육센터(도르가의 집)	732-321-0808	G 13
중부뉴저지한인회	732-485-2042	D 6
프린스턴 코리아 커뮤니티 센터	609-785-1962	
JFVS(시민권 교육)	732-777-1940	

중부 뉴저지 가이드

업소 전화번호는 무료로 제공해 드리는 페이지 입니다. 업소정보 업데이트를 원하시면 바로 연락주세요.

TEI: 732.460.4740
Email: dandpusa@gmail.com

뛰어난 품질! 최고의 디자인! 합리적인 가격!

2015 캘린더

1년 내내 업소광고 효과를 내는 실용적인 달력
 지금 주문하세요 !!! 732.469.4740

원하시는 이미지와 사진을 넣어서 제작이 가능합니다.

DESK CALENDARS



Series A / Series B

AT 12 Series
 TENT STYLE
 DESK CALENDAR

13 Sheets
 Grid Calendar on the Backside
 Size : 135mm x 185mm
 Imprint Area : 115mm x 20mm
 Available with Envelope



Series C

AT 12 Series
 TENT STYLE
 DESK CALENDAR

13 Sheets
 Grid Calendar on the Backside
 Back Size : 175mm x 185mm
 Paper Size : 155mm x 175mm
 Imprint Area : 145mm x 23mm
 Available with Envelope

WALL CALENDARS



Series D

AT 11 Series
 CLASSIC CALENDAR

13 Sheets
 Wire - O Bound
 Open Size : 11.5" x 24.5"
 Closed Size : 11.5" x 12.25"
 Imprint Area : 10.65" x 1.65"
 Imprint Color : Black
 Each month Imprinted



Series E

A3 11 Series
 3 MONTH REFERENCE
 WALL CALENDAR

13 Sheets
 Wire - O Bound
 Open Size : 11.5" x 24.5"
 Closed Size : 11.5" x 12.25"
 Imprint Area : 10.65" x 1.65"
 Imprint Color : Black
 Each month Imprinted

CD Calendars (6" x 4")

Paper: 80# Gloss Cover Stock

Custom designs are available for the CD Desktop Calendar! Add all of your favorite pictures!



Back



Front

아래의 이미지 샘플을 선택하세요.

Japanese Garden



Puppy Series



National Parks



Flower Bouquets



Tuscany Series



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

에디슨
바디 & 발라사지



\$45
 60 MINUTES

쿠폰5장 구입시 장당 \$40

T. 732-543-0089

1935 Lincoln Hwy, Edison, NJ 08817

H-mart 에서 3분거리!

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