



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!** "물리치료실 신설"

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

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 • 근육마비증세

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



# 7 2014 월호

전통 한국음식의 자존심 명가의 정성을 담아드립니다. **웨빙가**

**food 名家 푸드 명가**  
 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



"사랑을 소중히 여기는 마음, 바로 인의의 마음입니다."

"2014년 1월부터 한방 다이어트 프로그램 운영"

**인인병원** 통증 재활 한방

교통사고 • 물리치료 • 한방치료 • 통증의학 • 카이로프랙틱 • 한방다이어트

1681 Route 27 Unit 3 T. 732.287.1990  
 Edison, NJ 08817

**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 / 배기 부러진 경우 / 범죄로 희생양이 된 사고  
 각종 상해 / 탈골인 경우 / 슈퍼마켓에서 떨어진 물건으로 인한 사고  
 미끄러지거나 넘어진 사고 / 사망 / 개인택시 운전 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 • 양로원**  
 Gateway Care Center

단기요양, 물리치료, 메디케어 상담환영  
 한국인 상담원 732.770.0609



**장수촌 BBQ&TOFU HOUSE**  
 순두부 • 갈비 • 돌솥밥

**GRAND OPENING**

561 Route 1 South, Edison (Next to TJ Maxx)  
 Tel. 732-626-5988 • 732-626-5993

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

**경희 김홍순 한의원**  
 ACUPUNCTURE & HERBS

732-729-1075

Fort Lee Office 201.224.3000 Metuchen Office 732.729.1075

# 더 빨리, 더 멀리, 더 많이, 발로 뛰는 변호사들 - 박상훈 로펌

고 김철원 변호사의 뜻과 사명을 계승하여,  
한인사회 모든분들의 친구이자 파트너가 될것을 약속드립니다.



Kris Kim, Esq.

Gary S. Park, Esq.

Case Manager-  
Brian Choi

## 교통사고 소송재판 전문변호사 로펌

25년 교통사고 소송재판 변호사들의 실력과 경험.  
미국인 변호사들이 법원재판 출두, 소송을 통한 최고 보상.  
유학생과 신분없으신 분들 교통사고시, 상담 및 소송 전문.

## 교통사고 전문, 交通事故, Personal Injury



2013년 최고 보상금 165만불 승소.  
2012년 최고 보상금 290만불 승소.

더 빨리, 더 멀리, 더 많이,  
발로 뛰는 변호사들



# 박상훈 로펌

Law Offices of Gary S. Park, P.C.

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

NJ

201.693.4600

201.693.2693

120 Sylvan Ave. Suite #200  
Englewood Cliffs, NJ

24 HR. Hotline

(718) 208-7931

NY

718.445.1300

718.445.0700

39-01 Main St. Suite #608  
Flushing, NY

By Appt.  
Only

228 East 45th St. Suite #1700  
New York, NY

LA

9100 Wilshire Blvd. Suite #333  
Beverly Hills, CA 90212

T: 310.734.7965

F: 310.734.7966

24 HR. Hotline

(213) 434-0660



# 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 / 범죄로 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 ka@haroldgerrlaw.com  
47 RARITAN AVE. HIGHLAND PARK, NJ

# 뺑소니 사고 가 났을때는 어떻게 처리해야 하나요?

사람들이 일반적으로 생각할때 교통 사고가 나면 사고 당사자들이 서로의 운전 면허와 보험 정보를 교환하고, 또 경찰이 현장에 와서 경찰 리포트를 작성한다. 그 다음에 피해자가 그 경찰 리포트를 가지고서 교통 사고 소송을 시작하지만, 10 퍼센트의 교통사고들은 뺑소니 사고 이다. 따라서 그런 경우에는 상대방에 대한 정보가 없고 또한 경찰 리포트가 작성되지 않는 경우가 많다. 그렇기 때문에 뺑소니 사고를 당한 경우에는 어떻게 대처해야 할지 아는 것이 중요하다.

첫째로 뺑소니 사고가 나면 24 시간내에 경찰 리포트를 하는 것이 아주 중요한데, 그 이유는 당신의 보험이 요구하는 사항이기 때문이다. 이 요구 조건은 당신이 체결한 보험과의 계약에 명시되어 있다..

먼저, 왜 뺑소니 교통사고가 나면 당신의 보험의 요구 사항을 준수해줘야 하는 지 설명을 하자면, 뺑소니 교통사고가 나서 상대방이 누구인지 모르는 경우에는 당신의 보험회사로부터 보상금을 받아낼 수가 있다. 그것은 대부분의 자동차 보험이 UM/SUM coverage가 있기 때문이다. 그런데 여기서 받아낸다는 보상금은 치료비 지급과는 별개이고, 교통사고시 치료비를 어떤 보험회사가 지급하는 지는 아래에 자세 설명 드리겠습니다.

자동차 보험이 사고난 지24 시간내에 경찰에 사고를 리포트 하는 것을 요구하는 이유는 교통 사고 사기를 방지하기 위함이다. 그 이유는 보상금을 타낼 목적으로 자신이 혼자 사고를 일으켜서 뺑소니 사고로 위장하는 경우가 많기 때문이다. 따라서 당신이 당한 뺑소니 사고가 교통사고 사기로 오인받지 않기 위해서는 24 시간 내에 경찰에 신고하고 경찰 리포트를 작성해야 한다.

많은 사람들이 하듯이 뺑소니 사고가 난 후에 집에 와서 어떻게 할지 며칠동안 생각을 하고 경찰에 보고를 하게 되면 보험회사

들은 그 사고로 청구한 보상비를 지급하려 하지 않는다. 그러니까 중요한 점은 사고가 나면 현장에서 꼭 경찰에 전화를 해서 경찰 리포트를 만드는 것이다. 왜냐하면 경찰이 현장에 와서 사고가 났다는 것을 확인하고 경찰리포트를 작성함으로써 그 사고의 발생과 자동차에 가해진 손상에 대한 증거를 만들어 둘 필요가 꼭 있으니까, 소송은 그것들이 만들어진 이후에 시작할 수 있으니까 염려하실 필요는 없다..

그리고 뺑소니 사고가 나도 보험비로 치료를 받을 수 있다. 뉴욕과 뉴저지에서는 자신의 보험에서 치료비를 지급하는 것이기 때문에 상대방이 없어도 치료를 받으시는 데는 전혀 지장이 없다.

또한, 뺑소니 사고시 위에 말씀드린 UM 과 SUM coverage에 근거해서 자신의 보험회사를 상대로 상해 보상을 청구할 수 있다. 따라서 뺑소니 사고로 인해서 신체를 다치셨으면 보상을 받으시는데에 문제가 없다. 한가지 문제는 자동차 수리비이다. 만약에 당신의 보험이liability coverage밖에 없으면 당신의 돈으로 차를 고치셔야한다. 당신의 보험이 full coverage면 당신의 보험회사가 차 수리비를 지급할 수있다.

오늘은 뺑소니 사고에 대해 이야기를 했는데, 뺑소니 사고는 흔히 발생하는 사고는 아니지만 생각보다는 자주 발생한다. 뺑소니 사고를 당하시면 꼭 경찰에 신고를 하시고 만약에 몸이 아프시면 치료도 받아야한다. 당신의 보험에서 치료비도 지급하고 또한, 상해 보상금도 지급할 수 있으므로 사고 상해 변호사랑 보상도 받을 수 있기때문이다..

**앤드류 박 변호사**  
Tel: 1-855-7275-911

## 앤드류 박 변호사, 미주한국 국악진흥회 2천달러 전달

2011년부터 시작된 앤드류 박 변호사의 기부금 전달식은 끝이 없었다.

오는 7월12일 포트리 하이 스쿨 대강당에서 개최되는 세계 한국 국악경연대회를 앞두고 행사비 마련이 어렵다는 소식을 접한 앤드류 박 변호사는 작년에 이어, 25일(수) 11시 파인플라자 프레스센터를 방문해 미주한국국악진흥회 주옥근 회장에게 국악진흥에 써 달라며 2천 달러를 전달했다..

앤드류 박 변호사는 "미국에서 점점 잊혀져 가는 우리의 국악에 대한 현실이 안타깝다"고 하며 "아픔을 나누면 작아지고, 기쁨은 나눌수록 커진다는 진리에 동참해 달라"고 강조한다. 현재 장학생을 모집도 하고 있는 앤드류박 변호사는 "공부에 최선을 다하고 있는 학생들과 노후를 보내고 있는 어르신들을 섬기면 기분이 좋아지고 보람이 새록새록 커진다" 고 했다



# 한인사회와 함께하는 강력한 변호사 앤드류 박



## 독도는 우리땅!

## 교통사고는 강력한 변호사 앤드류박

24시간 무료 상담 1-855-PARK-9111  
1-855-7275-9111

# 718·846·1100

\*앤드류 박 변호사는 한인 커뮤니티의 복지개선과 한인 1-5, 2세대의 성장을 위해 노력합니다.

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

제2회 설창(雪滄) 앤드류 박 장학재단에서는 장학금 수혜자를 공개 모집합니다.  
장학금은 본 장학재단의 장학 위원(11명)들이 규정에 의거하여 장학생을 선발하여 수여 할 예정입니다.

### 장학금 지급액

\$24,000.00

\*\$3,000씩 8명에게 지급

### 신청자격

1. 대학 또는 대학원 재학생
2. 기타 유학생으로 1 또는 2에 해당하지는 않음
3. 지역: 뉴욕, 뉴저지, CT

### 구비서류

1. 자기소개서, 사진 1매
2. 추천서 (2인)
3. 최근 1년간 학업 성적 및 재학증명서 (원본)
4. 에세이: 왜 독도가 우리나라 땅인가?

### 문의

연락처: (917) 710-8659  
e-mail: [hy@andrewparkpc.com](mailto:hy@andrewparkpc.com)  
홈페이지: [www.andrewparkpc.com](http://www.andrewparkpc.com)

### 접수처

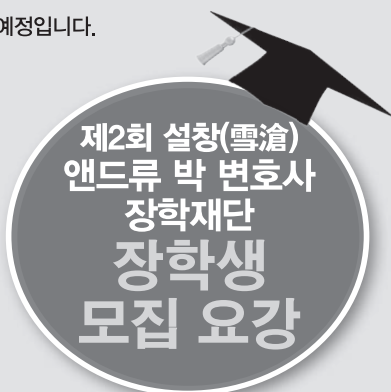
e-mail: [hy@andrewparkpc.com](mailto:hy@andrewparkpc.com)  
주 소: Law Office of Andrew Park, P.C.  
450 7th Ave, Suite #1805  
New York, NY 10123

### 신청기간

2014년 6월 12일 (목) ~ 7월 19일 (토)

### 장학생 명단 발표

추후 통보





# 수술 후 재활 치료의 중요성

살아가면서 부상 혹은 지속적인 과로로 인한 증상으로 인해 수술을 받게 된다면 그 수술이후에 해야 하는 재활 치료를 생각해야 합니다. 수술한 부위에 따라서 힐링되는 시간이 달라집니다. 급성기에는 염증기에는 1-3일 정도이며 조직의 재생에는 3-20일 정도 걸립니다. 재활 치료의 기간에 영향을 미치는 영향에는 많은 원인들이 있습니다. 그로인해 힐링 시간도 달라집니다. 힘줄(Tendon) 이 다치면 3주에서 7주가 걸릴수 있으며, 근육이 다치면 3주에서 4주 길게는 3달까지 걸릴수 있습니다. 또한 인대(ligament)가 손상되면 4주에서 14주정도가 걸릴수 있습니다 뼈는 손상되면 수술후 회복되는데 몇달이 소요 됩니다 .

힐링에 영향을 주는 요인은 여러가지가 있을수 있는데 나이 , 노인들 같은 경우는 평소에 먹고 있던 약이나, 영양상태, 당뇨등이 상처가 아무는데 영향을 많이 주게 됩니다.알맞은 영양상태와 칼시토닌, 그리고 몸의 칼슘상태,비타민 A 등은 힐링에 많은 주요 요소가 됩니다. 이런 모든 발란스도 가장 기본적이고 중요하지만 수술후 이런 손상의 가속화를 막기 위해서는 수술후에 근위축과 2차 손상을 방지하기 위해서는 재활치료가 중요함은 말로 표현할수 없을정도로 중요합니다.

수술후 재활치료는 어디 부분이 손상되느냐에 따라 광범위하게 나누어 볼수 있는데 큰부위로 나누어서 보자면 많이들 호소하는 중년이후에 나타나는 어깨 통증입니다.

어깨 통증은 주로 오십견이라며 걱정하지 말라고 합니다. 실제로 많은 사람들이 어깨 통증은 특별히 치료하지 않아도 그냥 방치하는 경우가 많습니다. 팔의 쓰임새와 활동범위, 퇴행성 정도에 따라 회전근개과열, 석회성건염 어깨 충돌 증후군등 원인이 다양합니다. 통증이 굉장히 심해서 증상이 심하고 파열의 범위가 클 경우는 정형외과적 수술이 고려 됩니다. 수술후에는 어깨 재활 치료가 수술만큼 중요합니다. 힘줄이 치유 될 때까지 보조기를 착용하고 , 통증이 없는 범위 에서 관절 운동 각도가 굳어지지 않도록 회복을 돕는것을 목표로 합니다.

어깨 수술후 재활치료만큼 많은 수술이 허리 통증으로 인한 디스크의 수술이 많이 차지합니다. 디스크 수술이후의 재활 치료는 허리 주변 근육과 구조 물들이 약해지면서 허리를 곧게 지탱해 주고 힘이 무너지게 되어 통증이 발생할수 있습니다. 바른 골격의 배열 및 움직임 , 그리고 이를 수행하는 습관들, 또한 운동을 일으키는 감각 운동 능력의 학습화를 목적으로 재활 치료는 이루어지게 됩니다. 습관이나 움직임을 개선하지 않은채로 운동을 하게 되면 질환을 일으키는 근본원인은 해결하지 못하고 통증치료만 한결과과 발생하게 되고 추후 다시 디스크 증상이 재발할수 있는 여지가 많습니다. 이런 모든 가능성을 정확히 분석하여 해결하여 일반적인 운동으로 몸은 건강하게 만드는 것이 재활치료입니다.

웰빙이 현대인들의 인생의 중요한 부분을 차지하면서 평균 수명이 연장되면서 오래사는것에 관심이 높아졌습니다. 재활의 목적은 재활 운동을 통해서 신체의 기능을 회복하여 운동과 일상생활 및 여가생활에 복귀하는 것입니다. 치료사도 중요하지만 본인의 꾸준한 의지가 자신의 몸 상태를 호전시키는 길임을 알고 생활의 질을 높이는 계기가 될것입니다.

**프라임 물리치료**  
**Jerry Choi, DPT**  
**Tel: 732-543-1734**

# 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

# BACK PAIN, OUT!

## 등 통증에 도움이 되는 자세

1. 고개를 바로 들고 허리를 꼿꼿이 편다.
2. 허벅지를 바닥과 수평으로 유지하고, 무릎은 90도로 구부려서 골반보다 낮게 하여 앉는다. 발바닥은 바닥에 충분히 닿아 있어야 한다(바닥에 닿지 않으면 의자의 높이를 조절하거나 두꺼운 책이나 잡지를 깎는다.)
3. 의자는 허리를 받칠 수 있도록 단단한 등받이가 달린 것이 좋다. 허리 부분에 요추베개나 수건을 말아서 덧대면 허리를 편안하게 유지할 수 있다.
4. 지금 이 글을 읽고 있는 순간에도 목을 빼고 구부정한 자세로 모니터를 들여다보고 있다면 서둘러 허리를 펴고 가슴을 펴 등이 받는 무리한 하중을 줄인다.

## 허리 통증이 등 통증을 유발하기도 한다

요통은 척추뼈, 추간관(디스크), 관절, 인대, 신경, 혈관 등의 기능 이상 및 상호 조정이 어려워져서 발생하는 허리 부위의 통증을 말한다. 평생 살아가면서 60~90%의 사람이 요통을 겪게 되고, 1년간 발생률은 5% 정도 된다. 허리 통증 질환에 관한 치료는 물리치료와 수술치료로 나뉜다. 허리 통증은 대부분 운동치료를 포함한 물리치료를 우선으로 하는 경우가 많다. 허리 통증을 위한 운동은 크게 스트레칭과 안정화 운동, 그리고 근력강화 운동으로 나눌 수 있다.

## 짐볼을 사용해 통증을 완화하는 운동법

### <허리 이완 운동>

1. 짐볼 위에 편안히 엎드려 두 팔로 상체를 받치고, 무릎의 힘을 빼면서 허리가 자연스럽게 늘어나도록 한다.
2. 짐볼 위에 종아리를 올려놓고, 발목을 꼬아 볼 위에 고정한다.
3. 두 팔로 바닥을 짚으면서 천천히 좌우로 짐볼을 굴려 자연스러운 스트레칭을 유지한다. 5초 유지 5회 반복, 2세트.

### <허리의 안정화 운동>

짐볼 위에 편하게 앉아 좌우 한 발씩 바닥에서 3cm 정도 들어 5초간 골반이 밀리지 않도록 잡으면서 유지한다. 5초 유지 5회 반복, 2세트.

### <허리의 근력 강화 운동>

짐볼 위에 두 발을 올려놓고, 발끝(또는 종아리)에 힘을 주면서 엉덩이를 들어 올린다. 5초 유지 5회 반복, 2세트.

교통사고 및 직장상해 척추측만증 디스크감압치료

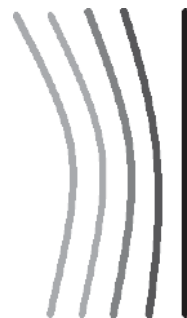
물리치료실 신설

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



# 여름철 건강관리

이제 기온이 30℃를 오르내리는 여름이 시작되는 계절이다. 얼마 전까지도 아침저녁에는 선선했지만, 밤에도 더운 바람으로 잠을 이루지 못하는 일년 중에서 가장 더운 계절이 오고 있다. 우리 주위에는 특히 여름을 타는 분들이 많이 있다.

여름철에 빈발하는 질병에는 계절의 변화에 적응을 못하는 여름을 타는 병, 더위로 인해서 더위를 먹은 병, 냉방을 너무 과도하게 하여 발생하는 냉방병, 찬 음식을 과하게 먹어서 오는 복통 설사병, 또 식중독 및 수인성 전염병 등이 있다. 이를 순서대로 알아보려고 한다.

여름을 타는 병을 한방에서는 주하병(注夏病)이라 하는데, 여름이 시작하는 7월초나 중순에 많이 나타난다.

일반적인 증상으로는 머리가 아프고, 전신이 무력해지며, 특히 기운이 없다. 음식의 맛을 별로 모르고, 식욕 또한 떨어지며, 경우에 따라서는 전신에 열 기운을 느끼기도 한다.

주로 원기 부족한 상태에서 과로를 하거나 하여 계절의 변화를 몸에서 순조롭게 받아들이지 못하여 적응하지 못하는 결과로 나타난다.

치료는 원기를 보충해주는 보중익기탕(補中益氣湯)에 맥문동, 오미자를 추가한다.

더위로 인해서 발생하는 병을 서병(暑病)이라 하는데, 크게 양서(陽暑)와 음서(陰暑)로 나누어 치료한다.

양서란? 움직이면서 병에 걸리는 경우를 의미하며 더운 날씨에 더위를 무릅쓰고 작업을 하거나, 장시간의 보행 또는 장거리를 달리거나, 작업환경이 더운 곳에서 일하는 분에게 많이 나타난다. 즉, 우리가 더위를 먹었다고 하는 병, 일사병 등이 여기에 해당한다.

주요 증상으로는 머리가 심하게 아프고, 높은 열이 나며, 가슴이 답답해지고 계속 냉수를 찾게되고, 입이 계속 마르게 된다. 또한 땀이 줄줄 쏟아지고, 피부도 뜨거운 열감이 있다. 반면에 기운이 없어서 움직이기가 싫어진다.

이러한 증상을 계속 참고 더위에 노출시키면 혹 졸도하기도 한다. 이러한 경우 치료는 서열(暑熱)을 빨리 내려주어야 한다. 인삼백호탕(人蔘白虎湯)이나 청서익기탕(淸暑益氣湯)을 증상에 따라 사용한다.

음서란? 조용하고 안정 중에 있다가 병에 걸리는 경우이다. 날씨가 더워지면서 냉방이 잘된 환경 속에서 장시간 있다든지 더위를 피하려고 선풍기를 오래 쬐고, 시원한 계곡에 오래있든지 또는 찬 것을 절제하지 않고, 너무 많이 먹어서 발생한다.

주요증상은 머리가 아프고, 오한이 들며, 몸이 무겁고, 몸살 기운이 있다. 피부는 뜨거우나, 땀은 별로 나지 않는다. 요즘의 냉방병과 유사하며, 체력이 냉한 사람의 경우에 잘 걸린다. 치료는 발산을 해야하니 육화탕(六和湯)에 약간의 한기를 몰아내는 약을 추가한다.

또한 여름철에는 음식을 주의해야 한다. 고온으로 인해 세균이나 바이러스의 번식이 왕성하기 쉽고, 조리한 음식이 쉽게 상한다. 휴가기간과 겹치기 때문에 물이나 음식을 갈아먹고 배탈? 설사도 쉽게 난다. 잔치 집이나 음식점에서 먹은 음식이 탈이 나서 식중독에 걸리기도 쉽다. 급성의 설사를 하거나, 고열을 동반하는 설사, 쌀뜨물같은 설사, 피가 섞인 이질계통의 설사는 식중독 중에서도 급성의 증상에 속하니 빨리 전문의에게 치료하는 것이 중요하다.

이렇게 여름을 타는 병이나 더위를 먹은 병 혹은 식중독들은 병이 되면 치료가 며칠씩 걸리니 직장이나 일상생활에 문제가 된다. 예방에 신경써서 조금만 주의하면 얼마든지 피할 수 있다. 한방에 생맥산이라는 여름철 보약이 있는데, 약의 구성도 간단하여 이를 달여놓고 음료수로 마시면 서병(暑病)의 예방 및 원기를 회복하는데 큰 도움이 될듯하다. 이는 맥문동, 오미자, 인삼을 2 : 1 : 1의 비율로 달여서 하루에 3~5회 복용하면 된다.

마지막으로 여름철 건강의 가장 주의할 점을 나열하면 다음과 같다.

- 첫째 : 장시간 더위에 노출되지 않게 하고, 1시간에 10분 정도 휴식을 병행한다.
- 둘째 : 냉방이 너무 잘된 곳에 오래 있는 것도 좋지 않으니 적절히 환기를 시킨다.
- 셋째 : 평소 체력을 길러 더위에 대한 저항력을 길러야한다.
- 넷째 : 개인 위생에 철저하여 식중독을 예방한다. 특히, 식사 전에 손을 깨끗이 씻어야한다.
- 다섯째 : 음식을 상하지 않게 보관하며, 익지 않은 과일 등에 주의한다.

더운 여름에 조금 더 주의하여 건강하고 즐거운 여름을 보내도록 하자.

경희 김홍순 한의원

포트리: 201-224-3000 / 에디슨: 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

## 세계 지원 특특한 은퇴연금, 미국 직장 퇴직연금제 '401K'

401K는 미국에서 인기가 높은 퇴직연금제를 지칭하는 용어다. 소득 중 일부 적립금액을 미리 확정 지은 다음 일정 한도 내에서 소득공제 등 세제상 지원을 주는 은퇴연금.

일정한도 내 소득공제와 투자 수익에 대한 비과세 혜택, 그리고 은퇴 후에는 낮은 소득세율 하에 인출이 가능하다는 장점 덕분에 현재 미국 근로자들의 대표적인 노후 보장수단으로 정착되었다.

401K란 명칭은 미국의 근로자 퇴직소득보장법 401조 K항에 규정되어 있기 때문에 붙여진 것이다. 401K를 운용하지 않거나 기업 보조가 없는 회사도 물론 있다.

기업 보조가 있는 401K에 가입하면 회사와 개인이 연봉의 일정 비율을 정년 혹은 회사가 규정하는 기간까지 각각 일부 적립하게 된다.

예를 들어 회사가 50% 매칭을 제공한다면 근로자가 매달 401K 계좌에 100불을 불입했을 때 직장에서도 50불을 불입해주게 된다. 회사마다 매칭 범위가 조금씩 다르고, 매칭 프로그램 또한 회사 임의로 해마다 바꿀 수 있다.

신청 자격 또한 회사에 따라 다르다. 입사하자마자 신청 자격을 주는 회사도 있고, 근속 연수와 관계 없이 직원 실적에 따라 신청 자격을 주는 회사도 있다.

정부에서는 2014년 기준 1만7천500불로 불입액을 제한하고 있으며, 50세 이상인 경우에는 비과세 한도가 5천500불 추가되므로 2만3천불까지 불입해도 된다.

연금 수령은 회사에서 정한 특정 기간 안에 회사를 그만 둘 경우 근무한 연수에 따라 직장에서 매칭해 준 부분의 일부만 가져갈 수 있도록 제한하는 경우가 있다.

401K은 59.5세부터 수급 가능한 은퇴연금구좌이므로 중도 인출할 경우 예외에 해당되는 일부 규정을 제외하고는 10%에 이르는 소득세가 과세된 것에 추가로 10%의 텍스를 내야 한다. 그러나 중도에도 401K구좌에 적립된 금액을 담보로 융자를 받고 갚을 수는 있다.

401K가 있던 직장에서 401K가 있는 다른 직장으로 이직하는 경우에는 계좌를 옮겨갈 수가 있다. 만약 401K가 있던 직장에서 401K가 없는 다른 직장으로 이직하는 경우에는 원하는 IRA(개인은퇴계좌)로 롤오버 할 수 있다.

미국 회사에서는 401K를 좋은 직원을 채용하고 이직을 막기 위한 복지제도 중 하나로 내세우고 있다. 401K의 내용을 잘 이해하고, 관심을 갖고 관리해야 더 좋은 결과를 얻을 수 있다.



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)

## 전 연 찬 종합보험

YUN CHAN CHUN AGENCY



개인 자동차보험      상업용 자동차보험

*"The right coverage at the right price."*

**Discount Benefit**

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

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

Progressive does not offer Health or Life insurance.

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

## 저렴한 보험료와 최상의 서비스

뉴저지 운전자를 위한 자동차 보험

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

무료 산정을 원하시면 전화를 주세요:

**Kenny Kim / 김 경환**  
 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



# 우리집 모기 주의보

여름의 시작을 알리는 불청객 모기. 모기에 물려 피부를 긁적이다 잠 못 이루는 밤이 곧 시작될 것이다. 왜 모기는 여름에 더 극성일까? 모기는 외부 온도에 영향을 받아 체온이 변하는 변온동물이기 때문에 기온이 높을수록 체온이 올라가 대사 활성이 활발해진다. 여름철에 더 많은 모기가 발견되는 것도 이 때문. 게다가 모기의 성장과 번식 속도 역시 빠른 편이다. 성충이 되면 1~2일 내에 교미를 하고, 이때 피를 빨기 위한 암모기의 활동이 왕성해진다. 난자를 성숙시키기 위해 필요한 동물성 단백질을 공급하려면 피가 있어야 하기 때문. 모기는 자기 몸무게의 2~3배에 달하는 피를 빨아야 포만감을 느낀다.

## 모기가 유독 아이들을 좋아하는 이유

모기는 흡혈할 대상을 찾는 능력이 천부적으로 발달돼 있다. 모기 더듬이 아래에 있는 ‘촉수’ 라는 감각기가 있기 때문인데, 사람이 호흡할 때 배출하는 이산화탄소와 땀의 주성분인 수분, 젖산, 아미노산 등 체취를 즉각적으로 감지한다. 특히 모기에게 발이나 얼굴을 많이 물리는 것도 발에서 배출되는 젖산과 호흡할 때 내뿜는 이산화탄소가 많아서다. 기초체온이 높으니까 성인에 비해 호흡량이 많고 신진대사가 활발하게 이뤄져 땀 등 각종 분비물이 많이 나오는 아이들은 모기가 좋아하는 조건을 거의 다 갖췄다고 볼 수 있다.

## ‘여름 모기’에 대처하는 7가지 방법

### 1 창문 방충망 점검하기

집에서 모기퇴치를 위해 가장 먼저 할 일이다. 모기는 2mm 정도의 구멍만 생기면 틈을 비집고 들어올 수 있다. 방충망과 벽이 맞닿는 곳도 모기가 자주 이용하는 출입구. 실리콘을 이용해 틈새를 완전히 막고 주변에 모기기피제나 살충제를 수시로 뿌리는 것이 좋다.

### 2 출입문에 모기약 뿌리기

모기가 집 안으로 들어올 수 있는 기회 중 하나가 출입문을 여닫을 때다. 문을 여는 순간 문에 붙어 있던 모기가 들어올 수 있기 때문이다. 이를 대비해 미리 출입문에 모기기피제나 살충제를 뿌려두면 도움이 된다.

### 3 집 안에 고여 있는 물 없애기

모기는 물에서 산란하는 곤충이다. 세탁실이나 베란다처럼 집 안에 물이 고일 만한 장소가 있는지 확인하고, 집 안에 화분이 있다면 물받이에 물이 고이지 않도록 자주 비워주는 것이 좋다.

### 4 아로마 오일 활용하기

모기는 페퍼민트, 라벤더, 티트리, 제라늄 등 향이 강한 아로마 허브를 싫어한다. 방에 아로마 향을 피우거나 목욕할 때 아로마 오일을 2~3방울 떨어뜨려 행구는 것도 효과적이다.

### 5 모기장 설치하기

최근에는 인체에 무해한 모기퇴치제가 많지만 그래도 불안하다면 모기장을 이용해보자. 단, 모기장은 2mm 이하의 촘촘한 제품을 고르고, 출입구에 틈이 생기지 않도록 신경 써야 쓴다. 아이 방 한가운데에 모기장을 설치해 채우면 모기 걱정 없이 꿀잠을 잘 수 있다.

### 6 모기 물린 자리 만지지 않기

모기에 물리면 알레르기 반응으로 직경 5mm 내외의 붉은 반점이 나타나며, 피부가 부풀어 오르고 가려움증이 일어난다. 보통 아이들은 가려움을 참지 못해 손으로 긁거나 손톱으로 모기 물린 자리를 꺾꺾 누르기도 한다. 하지만 가렵다고 해서 모기 물린 부위를 건드리거나 침을 바르는 일은 삼갈 것. 손이나 침에 있는 세균에 의해 이차감염이 일어날 수 있으므로 아이가 모기 물린 부위를 긁지 않도록 주의를 준다.

### 7 가려움 완화시키기

아이가 모기에 물렸다면 해당 부위를 깨끗히 닦아내고, 얼음찜질로 가려움을 완화시킨다. 몰파스 같은 성인용 제품은 아이 피부에 자극을 줄 수 있으므로 3세 이상인 경우에만 사용할 것. 유아에게는 알로에베라, 시트로넬라오일 등이 함유된 순한 제품을 발라주는 것이 좋다.

"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

## 압류(Foreclosure)로 치명타 입은 크레딧 스코어 관리 하기

모든 종류의 압류 (Foreclosure)가 크레딧 스코어에 부정적인 영향을 미치지만, 특히 덩어리가 크다고 할 수 있는 주택 압류는 치명적이기까지 하다. 적잖은 이민자들이 신용에 기반을 두고 돌아가는 미국 경제의 본질을 크레딧 스코어가 망가진 뒤에야 뼈저리게 느끼곤 한다.

크레딧 스코어는 아주 복잡한 방식으로 계산되기 때문에 단 시간 내에 세세하게 설명하기는 힘들다. 그러나 주택 압류는 하루 아침에 멀쩡했던 사람을 불량 신용자로 만들기에 충분할 만큼 크레딧 스코어에 결정적으로 악영향을 미친다.

좋은 신용의 출발선으로 간주되는 예컨대, 크레딧 스코어 680점을 가진 사람이 주택 압류 조치를 당하면 400점대로 점수가 확 떨어지는 게 보통이다. 이 정도의 크레딧 스코어를 가진 사람이라면 우대 금리는 말을 꺼낼 수도 없고, 보통 이자에 한참을 더 얹어줘야 돈을 빌릴 수 있다. 주택 압류는 경제 사정이 극히 좋지 않을 경우에 당하곤 하는데, 이런 처지에 놓인 사람들에게 비싼 이자로 돈을 빌리라는 얘기는 막다른 골목으로 사람을 모는 것처럼 들릴 수 밖에 없다.

그러나 현실이 주택 압류를 피할 수 없다면, 최대한 피해를 줄이고 빠른 시간 내에 크레딧 스코어를 정상적으로 회복하는데 힘을 모으는 게 최선의 방법이라고 할 수 있다.

주에 따라 상당한 차이가 있지만 집주인의 모기지 납부 연체가 3개월 가량 계속되면, 대출 등을 담당한 금융기관이 즉각 해당 주택에 대한 압류조치에 들어간다. 주에 따라서는 1개월 연체로 바로 압류 조치의 시행에 들어가기도 한다. 주택 압류는 법원의 결정이 있어야 가능한 주도 있고, 그렇지 않은 주도 있다.

일단 압류 조치에 들어가면 그 즉시 크레딧 스코어 기관에 이 같은 사실이 통보된다. 크레딧 스코어가 단박에 나빠진다는 뜻이다. 주택 압류로 인해 크레딧 스코어가 400점 대 초반으로 떨어졌다고 가정하자. 이런 사람이 차를 살 때 차량 금액의 일부를 용자받는다고 하면, 대출 자금을 대해 10%가 넘는 이율을 물어야 하는 경우도 흔하다. 연간 기준으로 따지면 같은 차를 사는데 값으로 1만 달러 이상을 더 주는 셈이니, 크레딧 스코어의 중요성은 다시 강조하지 않아도 어렵지 않게 짐작할 수 있을 것이다.

주택 압류로 인한 순수한 크레딧 스코어 감소는 125~175점 정도가 보통인데, 통계에 따르면 실제로는 주택 압류를 당한 사람들이 보통 240점 안팎의 점수 하락을 경험하게 된다. 이는 모기지 이외에 다른 월부금 납부 등이 제대로 이뤄지지 않기 때문이다. 주택 압류와 연관된 크레딧 스코어 폭락과 관련해 특히 정신차리고 대응해야 할 대목은 크레딧 리포트의 정확성이다. 다시 말해 크레딧 리포트 가운데 부정확한 경우가 적지 않다는 것이다. 일부 전문가들에 따르면, 크레딧 리포트 가운데 30% 가량이 잘못된 신용 보고라는 지적도 있다.

또 하나 주의해 대처해야 할 대목은 크레딧 스코어는 보통 사람들에게는 결코 유리한 방식으로 움직이는 않는다는 사실이다. 단적인 예로, 주택 압류에 따른 크레딧 스코어 감점은 만 7년이 지나면 없어져야 맞지만, 해당자가 직접 그 같은 기록의 삭제를 요청하지 않으면 언제까지고 없어지지 않고 살아 남아있다는 사실이다. 개인 파산은 이 기간이 10년 이다.

또 압류 조치에서 벗어나기 위해 대출기관 등과 숏세일 혹은 기타 조치에 합의한 경우에도, 크레딧 스코어 관리기관에 압류 통보가 철회되지 않는 경우 또한 종종 있다. 그러므로 숏세일 등으로 압류를 벗어났다면, 은행 측에 그에 따른 서한을 요구하도록 한다. 물론 이 서한은 크레딧 스코어 관리기관에 자신들이 통보한 압류 조치를 철회했다는 내용을 담은 것이거나, 유사한 조치를 내렸음을 증명할 수 있는 것이어야 한다.

요컨대 주택 압류를 당했거나 당할 처지에 놓인 사람이라면, ‘호랑이에 물려가도 정신만 차리면 산다’ 는 옛말을 마음 깊이 되새길 필요가 있다. 주택 압류에 따른 크레딧 스코어의 하락 외에 다른 잘못된 크레딧 리포트가 올라가 않도록 하고, 이미 올라가 있는 잘못된 리포트는 교정을 하도록 해야 한다는 것이다. 또 주택 압류를 피할 수 있도록 은행 측과 합의한 경우라면, 은행 직원들의 말을 믿지 말고 서류로 그 같은 사실을 확인할 수 있도록 함으로써 부정적인 크레딧 리포트가 지속되지 않도록 하는 것이다.

자신만의 힘으로 잘못된 크레딧 리포트나 크레딧 스코어 교정이 쉽지 않다면, 전문가들의 도움을 받도록 한다. 요즘에는 크레딧 교정 소프트웨어도 나와 있기 때문에 이를 활용하는 것도 한 방법이 될 수 있다.



# 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       | 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          |

## 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

# 아이와 함께 보세요, 생명을 지키는 안전 매뉴얼

## 지진이 났을 때

1. 건물이 흔들리면 가장 먼저 현관문을 열어 고정시켜 둔다. 문이 뒤틀리면 탈출할 수가 없다.
2. 가스 불과 전기 조명을 끈다. 가스와 전기를 차단한다.
3. 머리를 방석 등으로 감싼 뒤 테이블 밑으로 대피한다.
4. 건물의 흔들림이 멈추면 운동장 등 넓은 공간으로 이동한다.
5. 지진이 났을 때 자동차를 운전하고 있다면 오른쪽에 정차한다. 대피하는 사람들이나 긴급 차량이 통행할 수 있도록 도로 중앙을 비워두기 위한 것. 정차 후 대피해야 할 상황에 이르면 차 안으로 불씨가 들어오지 않도록 창문을 닫고 자동차 키를 꽂아둔 채 문을 잠그지 말고 피신한다. 자동차 키를 꽂아두는 것은 이후 구조를 할 때 도로에 차가 서 있으면 방해가 되고, 유사시 차를 이동하거나 사용하기 위해서다.
6. 큰 지진 후에는 여진이 발생할 수 있으니 절대 건물 안으로 급하게 들어가자 말아야 한다.

## 강한 태풍이 몰아칠 때

1. 공장 근처나 건물의 간판, 위험 시설 근처에 접근하지 말고 대피할 때는 반드시 수도, 가스, 전기를 먼저 차단한다.
2. 고층 건물에 거주하는 사람은 유리창에 젖은 신문지를 붙이거나 테이프를 X자 형태로 붙여 놓으면 파손으로 인한 피해를 막을 수 있다.
3. 집 안으로 물이 흘러들어오는 경우에는 모래주머니 등을 이용해 막는다.
4. 태풍과 함께 찾아온 홍수로 침수됐던 집은 가스가 차 있을 수 있으니 환기 시킨 후 들어가고, 전기, 가스, 수도 시설 등은 건드리지 말고 전문 업체에 연락한다.
5. 밖으로 나갈 때는 야구 방망이, 낚싯대, 골프채, 등산용 지팡이 등을 들지 않는다. 천둥 번개가 칠 경우 감전의 위험이 있기 때문. 이때 목걸이나 반지 등 금속으로 만든 물건을 끼고 있으면 벼락을 맞았을 때 몸속으로 흐르는 전류를 줄일 수 있다.
6. 차량이 침수됐을 때는 시동을 걸지 말고 바로 보험사에 연락한다.

## 산에서 조난을 당했을 때

1. 산행하기 전에 가족에게 ‘언제 누구와 어느 산을 어디로 올랐다가 언제 하산할 예정’ 인지 알리고 가야 한다.
2. 길을 잃으면 왔던 길을 되돌아간다. 아는 곳까지 가면 내 위치를 확인하고 길을 찾기 쉽다. 되돌아 갈 때는 나뭇가지나 돌맹이 등으로 나무에 표시를 해두면 헤매지 않는다.
3. 구조 요청 신호는 전 세계 어디서나 똑같다. 1분 동안 짧게 6번, 1분 쉬고 다시 1분 동안 짧게 6번 호루라기로 신호를 보낸다. 신호를 받았다고 알리는 신호는 1분 동안 길게 3번 보낸다.

## 화재가 났을 때

1. 엘리베이터는 전원이 차단되고 유독 가스로 가득 찰 수 있기 때문에 절대 이용하지 않는다.
2. 성냥, 라이터 등은 2차 화재 및 가스 누출 시 폭발의 위험이 있으므로 켜지 말아야 한다.
3. 건물 안에 연기가 짙게 차게 되면 연기를 마시지 않도록 옷이나 수건 등을 적서 입과 코를 가리고 낮은 자세로 대피한다.
4. 아파트 계단에 연기가 가득해 대피가 곤란한 경우 배란다에 설치된 비상 탈출구를 파괴한 후 옆집으로 대피하는 것이 좋다.
5. 비상구에 접근할 수 없을 때는 창문의 커튼에 물을 적시고 커튼 안으로 들어간 다음 창문을 열어 바깥 공기로 호흡한다.

## 건물이 무너졌을 때

1. 계단실 같이 견디는 힘이 강한 벽체가 있는 곳으로 임시 대피한다. 계단실 벽은 다른 곳보다 튼튼하기 때문. 이외에도 힘을 받는 벽(내력벽, 철골 등이 들어 있는 기둥) 옆으로 임시 대피하는 것이 좋다.
2. 유리 파편이나 낙하물에 대비해 코트, 담요, 신문, 상자 등으로 머리와 얼굴을 보호한다.
3. 파이프 등을 규칙적으로 두드려 위치를 알린다. 휴대전화는 배터리가 빨리 소모되지 않도록 일정 간격으로 켜두어 구조팀이 전파를 이용해 위치를 확인할 수 있도록 한다. 기력을 빨리 소진할 수 있으므로 소리를 지르는 것은 자제한다.
4. 잔해 때문에 꼼짝 못 하게 된 경우 혈액 순환이 잘 되도록 수시로 손가락과 발가락을 움직여야 한다.

## 선박 사고가 났을 때

1. 탑승과 동시에 소화기와 유리창을 깨는 망치, 구명조끼, 유사시 탈출로가 어디인지 미리 파악해 놓는다.
2. 배에 이상이 생기면 큰 소리로 외치거나 비상벨을 눌러 사고 발생 사실을 알려야 한다.
3. 화재가 났을 때는 소화기를 이용해 불을 끄고 창문을 깨서 환기를 시킨다.
4. 배에 이상이 생기면 구명조끼를 입는다. 어린 아이의 경우 구명조끼 착용 후 꼭 조여야 한다.
5. 출입문이나 비상구가 열리지 않을 때는 선내에 비치된 도끼를 이용해 창문을 깨고 탈출한다.
6. 배가 가라앉을 때까지 여유가 있다면 일단 생명 유지를 위한 소금, 먹는 물, 식품 등을 챙겨 탈출한다.
7. 구명조끼가 없을 경우 끌어안으면 물에 뜰 수 있는 PT병이나 스티로폼 박스를 챙긴다.

## 자동차 사고가 났을 때

1. 교통사고 후에는 가드레일 바깥으로 몸을 피해 구조 차량을 기다린다.
2. 불가능할 경우 갓길 안에서라도 최대한 가장자리 쪽으로 피한다.
3. 차량에 화재가 발생한 경우를 제외하고는 가급적 부상자를 건드리지 않는다.
4. 구조대의 활동이 시작되면 구조에 참여하지 말고 사고 현장에서 물러난다.
5. 사고 현장에서는 유류나 가스가 누출되어 화재가 발생할 위험이 있으니 담배를 피우지 않는다.
6. 자동차가 물속에 빠졌을 때는 신발과 옷을 벗어 수영이 가능하도록 하고, 망치를 이용해 유리창을 깨고 탈출한다. 수압이 썰 경우에는 차 내에 물이 어느 정도 들어올 수 있도록 창문을 조금 열어 두고, 수압 차이가 없어져 출입문을 열 수 있을 때까지 침착하게 기다렸다가 탈출한다.

## 지하철 사고가 났을 때

1. 노약자-장애인석 옆에 있는 비상 버튼을 눌러 승무원과 연락한다.
2. 화재 시 객차마다 두 개씩 비치된 소화기로 불을 끈다.
3. 비상용 망치를 이용해 유리창을 깨고 망치가 없으면 소화기로 유리창을 깨다.
4. 지하철 문을 열 때에는 비상 개폐 장치를 찾는다. 기종에 따라 의자 하단이나 출입문 옆에 위치해 있다. 레버를 돌리거나 회전식 버튼을 돌리고 잠시 후 양손으로 벌리면 출입문이 열린다.
5. 화재 시 코와 입을 수건, 화장지, 옷소매 등으로 막고 비상구로 대피한다.
6. 정전 시에는 대피 유도등을 따라 출구로 나가되 다른 열차가 오지 않는지 잘 살펴야 한다. 유도등이 보이지 않을 때는 벽을 짚으면서 나가거나 시각 장애인 안내용 보도블록을 따라간다.

### • 예측 불가능한 재난에 대비해 꼭 준비해 두어야 할 것

- 휴대용 조명 및 라디오(여분의 건전지)
- 양초 및 라이터
- 약품함
- 위생 물품(화장지, 생리 용품, 세면도구)
- 신호용 거울, 호루라기, 취사도구
- 가족회의를 통해 재난 발생 중이나 이후에 어디서 만날지, 누가 자녀들을 학교에서 데리고 올지 등 사전에 서로 취해야 할 행동을 정하고 외워 둔다.

### • 응급 구조 요청 시 꼭 알려야 하는 정보

- 발생 장소가 정확히 어디인지
- 무슨 일이 일어났는지
- 부상자의 상태는 어떠한지
- 전화 거는 사람의 이름과 연락처는 무엇인지
- 얼마나 많은 사람이 다쳤는지
- 응급 처치는 어떻게 하고 있는지

**2014 SUMMER CAMP**



**SB EDUCATION**

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

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

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

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



# 휴가철 주의할 점

## ◆ 식중독

미국에서는 매년 6명 중 1명꼴이 식중독에 걸리는 것으로 알려졌다. 특히 여름철에는 기온이 올라가면서 음식이 상하기 쉬워 이콜라이(E.coli), 살모넬라, 리스테리아, 캄필로박터 등 세균에 의한 식중독 발병위험도 커진다.

하지만 식중독은 충분히 예방 가능하다. 고기류는 충분히 열로 익히고, 교차오염은 예방한다. 캠핑이나 공원에서 바비큐 파티를 위해 아이스박스에 음식을 가져갈 때 생고기의 육즙이 다른 음식을 오염시키지 않도록 각별히 주의한다.

오염위험이 큰 마요네즈, 우유, 달걀, 고기류, 해산물 등은 상온에서 1~2시간 이상 두지 않는다. 대개 상온에 두었던 음식은 2시간이 지나면 버리는 것이 좋다. 90도 이상 고온이면 음식을 야외 자외선 아래 1시간 이상 두지 않도록 주의한다.

## ◆ 일사병·열사병

인체는 땀을 흘리면서 자연스럽게 체온을 조절한다. 하지만 무더운 날씨에 인체 체온조절 기능이 고장 나 고체온상태가 나타나는 이상증세가 나타나는 것을 말한다.

너무 더운 날에는 야외활동을 자제하고 수분은 충분히 공급해 준다. 어린이는 야외에서 활동할 경우 20분마다 물을 마시게 한다. 야외에서는 더위를 식혀줄 수 있는 간식으로 얼린 음료수나 얼린 물, 수박이나 셀러리, 견과류를 자주 먹는 것도 좋다.

자외선이 심한 시간은 오전 10시부터 오후 4시까지다. 장시간 야외에서 햇볕에 노출되는 경우는 비치파라솔, 챙이 큰 모자, 선글라스, 긴팔 옷 등을 준비한다. 자외선을 차단해 주는 소재의 수영복이나 외출복을 마련해 두는 것도 좋다.

## ◆ 포이즌 아이비(Poison ivy)

국립공원이나 캠핑장에서는 옷나무에 의한 발진, 가려움증, 두드러기 등 증상에 유의한다. 하이드로 코티손 크림이나 칼라민 로션을 바르거나 항히스타민제를 복용하면 증상이 낫는다. 증상은 일주일 정도면 거의 낫는다.

## ◆ 장시간 비행기 여행을 할 때

좁은 비행기 안에서는 호흡기가 건조해져 세균이 침입하기 쉬워진다. 물을 자주 마셔 주고, 손으로 얼굴부위를 만지지 않도록 주의한다.

손을 자주 씻는 것이 좋지만 손 세정제와 항균수건(antibacterial wipes)을 준비해 손과 비행기 내 테이블, 팔걸이 등을 닦아둔다.

술을 지나치게 마시면 오히려 비행기에서 내릴 때쯤에 숙취와 두통에 시달릴 수 있다. 또한 알콜은 탈수로 이어진다. 술 대신 물이나 주스를 마시고, 술은 한두 잔에서 끝낸다. 술이나 커피 일을 주문한다면 같은 양의 물도 꼭 같이 마신다.

## ◆ 베드버그(Bedbug)

아무리 5성급 호텔이라 해도 베드버그는 존재할 수 있다. 베드버그에 물리면 얼굴이나 팔, 손, 목 등이 빨갱게 되고 간지럼증에 시달릴 수 있다. 벌레에 물린 자국은 2주면 사라진다. 매트리스나 시트의 접힌 부분에 벌레가 숨어 있지는 않은지 살핀다.

## ◆ 그밖에 주의할 점들

- 여행 전이나 여행 중에는 충분히 잠을 잔다. 성인은 하루 7~8시간 수면을 취하며, 취학아동과 청소년은 적어도 9시간 정도 수면을 취한다. 학령기 전 아동과 유아는 하루 10~12시간, 신생아는 하루 16~18시간 정도 수면을 취하는 것이 좋다.
  - 운전 중에 너무 졸리면 잠시 쉬었다가 가거나 다른 가족에게 운전대를 맡긴다.
  - 시차가 다른 여행지에서는 햇볕을 자주 쬐고, 적절한 운동을 하며, 식사와 수면은 현지시간에 최대한 맞춘다.
  - 여행 중에는 복용중인 약물이 있다면 의사의 처방전도 함께 꼭 지참한다.
  - 약물 중에 자외선에 민감하거나 혹은 고온에 영향 받는 약도 있으므로 주의한다.
  - 여행 때의 보험문제도 미리 체크해 둔다. 또한 여행지에서 가까운 병원이나 응급센터를 미리 알아둔다.
  - 황열병, 말라리아 등 미리 백신이 필요한 경우는 여행 4~6주 전에 주치의의 만나 상담한다. 남미나 아프리카의 경우 백신 기록이 입국 때 필요한 경우도 있다.
  - 여행 중 불편한 잠자리로 인한 목통증을 예방하기 위해 1,000mg의 칼슘과 500mg의 마그네슘을 하루 1회 복용한다.
- ## ◆ 휴가가 건강에 좋은 이유
- 스트레스가 쌓이면 인체 면역기능이 떨어진다. 휴가나 여행은 스트레스를 해소하며, 우울증 예방 및 심장건강에도 좋다.
  - 노화방지에도 도움될 수 있다. 휴가를 갖거나 휴식을 취하지 않으면 스트레스 호르몬 코티솔이 증가하게 된다. 최근 연구 결과에 따르면 코티솔 호르몬은 노화를 촉진한다.



**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 Edison (near H-Mart)  
Basement 1,100 sq. \$1,200/M
- 2) Rt 27 Edison (near H-Mart)  
2nd Floor 700 sq. \$700/M
- 3) Union Ave. Middlesex, NJ  
단독 건물 파킹장 있음  
1,500 sq. \$3,500/M

**House for sale**

Edison 3 침실, 2 욕실, 1 차고  
잘 가꾸워진 텃밭 Cosco, H-Mart  
289, Rt 1, Rt 27 교통 편리한곳  
가격 \$399,000

**Building for sale**

Rahway, NJ 단독 건물 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**

# 태권도 수련의 효과

## 1. 예법

예의는 사회생활과 사람과의 관계에서, 삼가는 말과 몸가짐이며 소중한 질서 의식의 바탕을 말하며, 태권도 수련을 통한 다양한 학습 방법을 적용하여 예절의 필요성과 실천 방법을 익혀 밝고 건전한 사회인으로 육성합니다.

인사예절-때와 장소에 맞는 인사예절, 학교생활에서의 인사법, 일상생활에서 필요한 인사법, 언어예절-상황에 따른 인사말, 전화예절, 올바른 감정표현 방법, 올바른 듣기방법  
식사예절-한국식사의 예절, 학교식사의 예절, 서양식사의 예절, 에티켓-에티켓 익히기, 게임중독, 사이버세계의 음란물 퇴치 윤리의식

태권도수련을 통해 예절에 대한 지식을 익혀 생활에 실천합니다. 웃어른과 동생에게 음식을 먼저 배려하고, 양보하는 습관을 갖도록 하여 원만한 인간관계로 성장할 수 있도록 지도합니다.

## 2. 인내

태권도는 육체적인 수련을 통해 반복적 운동으로 기술연마가 이루어집니다. 일격을 가하는 속도와 정확성, 기초체력 향상을 근본에 둔 반복적 유산소 운동으로 심폐기능 강화, 겨루기, 시범 훈련과정을 위한 순발력, 민첩성 운동, 기술적 연마를 통한 호신술 배양 등은 자신과의 싸움에서 승리할 수 있는 자만이 유단자의 경지에 오를 수 있습니다. 이에 적응하기 위해 태권도 수련 자세를 자신이 즐겨야 합니다.

역지로 하는 일에는 반드시 포기가 뒤따르기 마련입니다. 성급한 결과나 금방 잘 할 수 있을 것이란 생각은 버려야합니다. 중간에 포기함은 다른 일 역시 포기해야 한다는 생각으로 꾸준히 수련해야 합니다. 이것이 곧 인내와 끈기를 기를 수 있는 태권도의 기본자세입니다.

## 3. 리더십

지도자로서의 능력이나 자질, 집단의 목표나 내부구조 유지 발전을 위해 유도하는 능력. 모든 구성원이 가능한 최대의 만족감을 가지고 효과적인 목표달성을 위해 행동하도록 하는 작용을 말합니다. 구체적으로 리더십이라는 것은 한 집단에서 타인의 행동에 영향을 미치는 것이며, 또한 이를 위해 그 집단이 추구해야 할 목표와 그 목표의 달성방법을 최종적으로 결정하고, 나아가 그 집단의 규범인 특정한 사회적 규범을 창출해 내는 행동이라고 할 수 있습니다.

장기적인 태권도수련을 통해 원생은 지도력 향상을 위해 조별, 유급자별, 학년별, 띠별 등의 단계별로 구분되어 지도자로 성장하게 됩니다. 태권도 대회(품새, 겨루기) 합숙훈련, 극기 훈련 등을 통해 통찰력과 적응성이 준비된 장래의 지도자 역량을 키워 줍니다.

## 4. 사회성

사회성이란 사회가 가지고 있는 성질 즉, 집단생활을 하고 있는 근본성질, 집단생활에 잘 적응되는 소질과 사교성 등으로 표현할 수 있습니다.

집단생활에 잘 적응되는 소질과 사교성은 태권도 수련활동에 참가함으로써 성취감, 공정성, 건전한 정신을 바탕으로 바람직한 인성이 형성됩니다.

사회성이 부족한 아이들은 형제도 없이 혼자 크는데다 부수적인 사교육을 강조 받다보니 친구들과 같이 놀 기회가 부족합니다.

태권도수련은 학교체육과 다양한 레저 스포츠 활동을 병행함으로써 아이들이 학교생활과 학원생활에서 탈피하여 스트레스를 해소하며, 승품을 통한 자기 만족감과 도전의식의 성취감을 맛볼 수 있습니다.

## 5. 자신감

아이들에게는 자신감이 가장 중요합니다.

자신이 있다고 여겨지는 느낌, 아이들에게는 자신감이 가장 중요합니다. 위에서 열거한 예의, 인내, 리더십, 사회성보다도 가장 중요한 것이 바로 자신감입니다. 자신의 능력 범위 안에서 자신감이 있어야 정신적으로 건강한 아이가 될 수 있습니다.

태권도수련을 통한 건강한 육체와 정신은 자신감으로 이어지며, 용기는 이에 따라 저절로 생겨나기 마련입니다. 자신감을 통해 태권도교육의 모든 것이 행동으로 실천되어지기 때문입니다. 어머님! 자신이 할 일을 스스로 선택하고 결정할 수 있는 기회를 주십시오.

## 6. 집중력

태권도장에 처음 상담 오는 부모님은 아이가 태권도를 배우면 산만해 진다고 물어오는 경우가 있습니다. 이는 아이가 육체적 활동과 태권도수련을 통한 자신감의 표출이 활동력 있게 나타나는 모습을 대하는 부모님의 견해에 따른 사고 차이라고 볼 수 있습니다.

아이가 수련과정을 통해 복습하는 과정이 집중력의 향상으로 이어지며 이는 곧 자신감으로 증명되는 것입니다.

평소에 산만하던 아이가 태권도 수련을 함으로써 집중력이 향상되는 결과는 수련기간의 정도와 그 결과에 따라 현실적으로 증명되고 있습니다.

수련성취의 동기의 결과에 억압을 느끼지 않도록 하며, 마음이 밝고 생동감을 찾을 수 있도록 심리적 성취를 체험할 수 있도록 하고, 성공적 경험과 기회를 제공하는 곳이 바로 태권도장입니다



# 문유미 Weichert Realtors 부동산

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



**현명한 부동산 투자와  
내집마련의 꿈을  
해결해드립니다.**

● 명문 프린스턴 지역 전문 ●



**\$687,000**

175 N Main St, Cranbury, NJ  
본채 - 침실 4 화장실 2, 2개 벽난로, 걸어나갈수있는 지하실,  
이층 - 아파트로 사용하여 세놓을수있음,  
침실 1, 화장실1, 거실, 덕, 주방, 세탁기,  
3.5 에이커의 대지에서 농사지으며,  
아파트 세놓고 전원생활을 할수있는집...!  
크랜버리 초, 중 학교, 프린스턴 고등학교 학군



**\$550,000**

10 Klee Ct,  
East Windsor, NJ  
5 bedroom, 3.5 baths  
In-law suite  
about 3,800 sqft



**\$ 399,000**

31 Windsor Pond Rd,  
West Windsor, NJ  
타운하우스 침실 2, 욕실 2.5  
방으로 꾸밀수있는 로프트  
웨스트윈저 학군

[www.YoomiMoon.com](http://www.YoomiMoon.com) Cell: 609.865.3644  
E-Mail: Yoomi@YoomiMoon.com T: 609.799.3500 EXT:107  
53 Princeton-Hightstown Rd, Princeton Junction, NJ 08850



## Edison Football Club

SINCE 1937

**“축구를 사랑하시는 모든 분들을 환영합니다.”**

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

시간 : 매주 일요일 7:30 -10:00 AM  
장소 : 1043 Grove Avenue, Edison, NJ 08820  
연락처 : 732-910-5017 (Terry Kim), 646-644-9133 (Jongmin Son)  
[www.edisonfc.com](http://www.edisonfc.com)



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



# United Tae Kwon Do 태권도

아이들의 자신감, 예의, 범절, 집중력을 키우며 학업성적 향상,  
몸과 마음을 튼튼히 단련해주는 우리나라의 전통무술 태권도!



성인 체중감량 프로그램



에디슨 (732)393-0080

[www.unitedtkdcenters.com](http://www.unitedtkdcenters.com)  
561 Rt.1 Edison NJ 08817(남보완 짜장면 옆, Wick Plaza)

# 한 여름 예뻐 보이는 헤어스타일

## ELSA BRAIDS

썸남 앞에서 예뻐 보이고 싶다면? 머리를 한쪽으로 쓸어 내리며 비스듬히 바라볼 것. 머릿발 덕에 예뻐 보일 뿐 아니라 여성스러운 이미지를 한껏 부각시킬 수 있다. 하지만 한 여름엔 너무 더울 것 같다고? 그럼 머리를 한데 쓸어모은 뒤 브레이드로 종종 땡아주자. [겨울왕국]의 엘사처럼 말이다.



1. 과감하게 한쪽으로 머리를 몰아 가르마를 없앤다. 이때 머리의 방향은 턱 선에 자신 있는 쪽을 선택하자.
2. 정수리 부분에 섹션을 크게 떠서 귀 뒤 사선 방향으로 짱짱하게 땡아 내린다. 헐렁하게 땡아야 루즈한 느낌이 살 것 같지만 실제로는 타이트하게 땡아야 브레이드를 형클어트리더라도 머리가 풀리지 않는다.
3. 브레이드를 마구 잡아당겨 부풀린다. 이때 귀 옆 부분의 머리를 좀 더 많이 빼 볼륨을 살려야 얼굴이 작고 가름해 보인다.

## LITTLE MILKMAID

요즘 할리우드에서 가장 큰 인기를 얻고 있는 헤어스타일은 브레이드를 머리에 돌돌 감아주는 일명 ‘가체 머리’. 클레어 줄리엔처럼 브레이드를 머리 전체에 감아주는 헤어스타일.



1. 정수리 조금 앞 부분에 섹션을 잡아준 뒤, 옆머리를 조금씩 끌어와 버머리를 땡듯 스타일링한 다음, 끝을 핀으로 고정한다. 브레이드의 머리를 조금씩 빼 불규칙적으로 만들어주면 좀 더 자연스러워 보인다.
2. 뒷부분의 남아 있는 머리를 낮게 포니테일로 묶은 뒤, 양 갈래로 나누어 꼬아주고, 돌돌 말아 핀으로 고정한다.
3. 길게 땡아놓은 머리를 번에 감아 고정한다. 위로 돌리면 우아해 보이고, 아래로 돌려주면 캐주얼하고 트렌디해 보이니 참고할 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 Makeup, Upd hair 등 **펌 \$50<sup>up</sup>**

**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<sup>up</sup>**

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**



Map: Vineyard Rd, 금호정, Old Post Rd, Rt. 1, 파스텔 미용실, Old Post Rd, Rt. 1

**Mon.-Sat. 9:30-7:30 (일요일은 쉽니다)**

**Tel. 732-650-0050**  
518 Old Post Rd, Edison  
(금호정 식당 옆)



## 여름철, 냉장고 속 식품의 유통기한

**"육류, 육가공품, 생선"** 장바구니에서 꺼내 가장 먼저 손질해야 하는 것은 생선과 육류. 신선할 때 손질해 보관하는 것이 무엇보다 중요하다. 생선 머리와 내장을 제거한 뒤 깨끗이 씻어 적당한 크기로 썬다. 연한 소금물에 3시간 정도 담갔다 식촛물에 헹구면 식중독을 일으키는 히스타민의 생성을 억제할 수 있다. 패류는 소금물에 담가 충분히 해감한 뒤 씻어서 밀폐 용기에 담는다. 금방 먹을 육류, 어패류만 냉장실에 보관하고, 좀 더 두고 먹으려면 냉동실 하단에 보관한다. 얇게 썬 고기는 공기와 접촉하는 표면적이 넓어 덩어리 고기보다 빨리 부패한다. 되도록 1회 분량씩 나누어 덩어리째 지퍼백에 담는다. 신선한 상태에서 신속하게 동결해야 하는데 조직 중 수분 결정이 작아야 해동 시 육즙 등의 손실을 최소화할 수 있기 때문. 쿠킹 포일로 감싸거나 랍을 씌워 스테인리스 쟁반에 담으면 급랭할 수 있다. 냉장실에서 해동하고 해동한 뒤에는 다시 냉동하지 않는다. 보관한 식품은 가급적 빨리 소비할 것.

**육수:** 냉장 2일 / 냉동 10개월  
당일 사용할 분량은 밀폐 용기나 유리병에 담아 냉장 보관. 냉동할 때 빈 우유 팩에 담으면 용량을 쉽게 가늠할 수 있고, 지퍼백에 담아 납작하게 열리거나 얼음 틀에 담아 열리면 필요한 만큼만 사용할 수 있어 간편하다. 일반 비닐 팩을 사용하면 해동할 때 쉽게 찢어질 수 있으니 주의. 진하게 끓여 열리면 부피를 줄일 수 있다. 요리할 때 물에 희석해 사용하면 된다.

**국,찌개,반찬:** 냉장 2~3일 / 냉동 1개월  
찌개나 국, 카레는 당장 먹을 것이 아니라면 식혀서 지퍼백에 넣고 얼린다. 육류가 들어간 볶음 요리는 보관 전 한 차례 더 볶아 냉장고 안쪽에 냉장 보관한다. 볶은 음식은 2~3일, 조림은 1주까지 괜찮다. 보관 기간을 늘리고 싶다면 중간에 한 번 팔팔 끓인 뒤 식혀 보관한다. 나중에 다시 먹지 않을 음식은 과감히 버리는 것이 식품 간의 교차 오염을 방지하는 방법.

**"채소 & 과일"** 채소 보관의 기본은 바로 먹지 않을 경우 씻지 않고 비닐 팩 등으로 수분만 차단해 냉장 보관 하는 것. 씻어서 보관한다면 물기를 제거하고 밀폐 용기에 담아 냉장실에 넣는다. 쓰다 남은 채소는 단면을 랍으로 씌워 공기의 접촉을 차단한다. 채소나 과일은 냉장실 전용 칸에 보관하는 것이 좋는데 찬 공기가 순환될 수 있도록 2/3정도만 채운다. 감자나 고구마, 양파 같은 뿌리채소는 바람이 잘 통하는 서늘한 곳에 두고, 한 달 안에 먹는 것이 좋다. 시금치, 양배추 같은 채소는 냉동했을 때 수분 손실로 인한 조직 변화가 크니 오래 보관할 경우 데

쳐서 냉동한다. 잎채소는 세워서, 조직이 연한 채소는 물에 담가 보관한다. 냉장고에 보관했다라도 2~3일 내로 먹는 것이 좋다. 길어도 일주일 넘기지 않도록. 과일 껍질에는 열매를 지켜주는 성분이 있으니 씻지 않은 상태로 보관했다가 먹을 만큼만 씻어 먹는다. 사과와 식물의 노화를 촉진하는 에틸렌 가스를 뿜어내 주변의 채소를 상하게 하므로 비닐 팩에 담아 따로 보관한다.

**유제품, 달걀 / 기타** 유제품은 마르지 않도록 밀폐 용기에 넣거나 랍, 쿠킹 포일 등으로 밀봉해 보관한다. 보관 기간은 최대 2개월. 천연 조미료와 가루, 견과류, 곡류는 냉장실보다는 건조한 냉동실이나 김치냉장고에 보관하는 것이 좋다. 밀폐 용기에 담고 이름과 날짜를 메모해둔다. 통조림, 조미료의 경우 뜯지 않은 제품이라면 상온에 오래 둘 수 있지만 개봉했다면 냉장 또는 냉동 보관하고 빨리 소비하는 게 좋다.

**달걀:** 냉장 3주~5주  
씻지 말고 뾰족한 쪽이 아래로 오도록 세워 보관. 냉장고 문 쪽은 여닫을 때 달걀이 흔들리므로 냉장고 안쪽에 뚜껑이 있는 용기에 담아 보관. 냄새가 강한 식품과 같이 두지 말 것.

**우유:** 냉장 1주 / 냉동 3개월  
**두부:** 냉장 3~5일 / 냉동 5개월  
담겨 있던 물을 버리고 새로 물을 받아 보관한다. 물에 소금을 넣거나 물을 매일 갈아주면 신선함이 오래간다. 냉동할 때는 두부를 으개 물기를 빼거나 양념한 다음 얼리는 것이 좋다.

**쌀:** 상온 1년 곡류는 건조한 곳에 보관한다.  
**볶은 원두커피콩:** 상온 2주(개봉한 것), 상온 4개월(진공포장) 개봉했다면 밀폐 용기에 넣어 보관.  
**원두커피가루:** 상온 1주(개봉한 것) / 상온 3개월(진공포장) 커피는 가는 순간부터 맛과 향이 변하니 최대한 빨리 소비한다.  
**더치커피:** 냉장 1개월

**여름철 올바른 냉장고 사용법**

1. 냉장실 5°C 이하, 냉동실 -18°C 이하로 유지하기
2. 전체 용량의 60~70%만 채우기
3. 식재료를 구입한 뒤 바로 손질해서 보관하기
4. 식품의 특성과 냉장고 위치별 온도를 고려해 보관하기
5. 뜨거운 음식은 식혀서 냉장고에 넣기
6. 한 달에 한 번은 냉장고 청소하기
7. 냉장고 문 자주 열지 않기



# 여름철, 속 다스리는 식단

## 현미찹쌀 백숙

에어컨을 많이 트는 여름철, 소화기가 약한 사람의 경우 냉방병이 찾아오며 배탈, 설사가 같이 나타날 수 있다. 이럴 때는 닭을 고아낸 국물을 마시면 속이 따뜻해지면서 기온도 난다. 한의학에서는 닭고기가 속을 따뜻하게 데워주고, 원기를 돋우며, 정(精)을 보충해 주고, 오장을 편안하게 하며, 소화기와 호흡기의 기능을 튼튼하게 한다고 보고 있다. 따라서 식욕부진, 소화장애, 설사, 이질, 만성피로, 부종(浮腫), 이명, 빈뇨, 야뇨, 어지럼증 등의 치료에 사용된다. 또한 중병을 앓고 난 환자의 회복이나 몸이 허약하거나 몸이 마르고 살이 잘 찌지 않는 경우의 보양(保養)을 위한 약재로도 활용되어 왔다. 닭고기는 섬유질이 가늘고 연하며 쇠고기처럼 지방이 근육 속에 섞여있지 않기 때문에 맛이 담백하고 소화흡수가 잘 된다.



**재료** 중닭 1마리, 현미·찹쌀 1/2컵씩, 수삼 2뿌리, 대추 5알, 잣 1큰술, 호두 1/2컵, 마늘 5쪽, 대파 2대, 생강 1톨, 소금·후춧가루 약간씩, 황기 30g, 물 2컵

### 만드는 법

1. 닭은 중간 크기로 준비한 뒤 몸속의 내장을 말끔하게 꺼내 씻고, 향문을 가위로 잘라 물에 행궤 물기를 닦는다.
2. 현미는 충분히 불려 물기를 빼놓고 찹쌀은 깨끗이 씻어 충분히 불렸다가 소쿠리에 건져 물기를 뺀다(사진 1).
3. 수삼은 머리 부분을 자르고 깨끗이 씻는다. 대추, 잣, 호두, 마늘은 깨끗이 씻어 물기를 제거한다.
4. 찜기에 깊이 충분히 올라오면 배보자기를 깔고 손질한 닭과 ②와 ③을 올려 1시간 이상 푹 찜한다(사진 2). 중간중간 찹쌀과 닭의 겉면에 소금을 녹인 물을 뿌려 속까지 부드럽게 익도록 한다.
5. ④가 충분히 익으면 전골냄비에 물 2컵과 황기를 넣어 끓인(사진 3) 물을 붓고, 닭은 살만 굵게 찢어 닭은 뒤 나머지 재료를 담는다. 그 위에 굵은 대파를 채썰어 올리고 소금·후춧가루로 간한 뒤 중간 불에 올려 한소끔 끓여 보양쟁반에 올려 완성한다.



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

영화 리뷰

### <미녀와 야수> 동화보다 더 환상적인



**이 영화는?** 그렇다. 우리가 알고 있는 그 <미녀와 야수>다. 착하고 아름다운 벨(레아 세이두)이 아버지를 구하기 위해 마법에 걸린 야수(뱅상 카셀)를 찾았다가 사랑에 빠진다.

**왜 봐야 해?** 고전 동화들을 재해석 한 실사 영화들이 붐을 이루고 있는 요즘, <미녀와 야수>는 전혀 다른 노선을 택한다. 원작을 비트는 대신 충실하게 재현하는데 공을 들이는데, 환상 동화적인 비주얼로 무장한 영화가 묘하게 향수를 자극한다.

**제일 좋은 장면은?** 비밀스러운 숲과 눈보라, 달밤 아래의 성처럼 <미녀와 야수>는 신비로운 분위기를 자아내는 풍광을 완성도 높게 구현했다.

**아쉬운 점은?** 영화는 모두가 다 아는 이야기를 풀어나가는 것보다는 비주얼을 구현하는 것에 더 집중한다. 하지만 아는 것과 공감하는 건 다르다. 벨과 야수가 나누는 감정이 짧게 처리되어 벨이 야수에게 사랑을 고백하는 것이 다소 뜬금없게 여겨질 정도.

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

## 맥스무비

### <황제를 위하여> 거친 남자들의 욕망기



**이 영화는?** 승부 조작에 가담한 야구선수 이환(이민기)은 모든 것을 잃고 정상하(박성웅)가 이끄는 부산 최대 규모의 조직 ‘황제 캐피탈’에 들어가 야망을 키운다.

**왜 봐야 해?** 김성동 작가의 성인 만화 <황제를 위하여>를 각색한 액션 누아르. 배우 이민기와 박성웅의 조합은 <신세>(2013)의 이자성(이정재)와 정청(황정민)을 떠오르게 한다.

**제일 좋은 장면은?** 이환이 조직을 위협하는 전 조직원 작두(정흥채)와 결투를 벌이는 장면. 이민기의 날렵한 몸과 정흥채의 거대한 몸이 부딪히는 액션은 흡사 닷넷과 골리앗의 싸움을 지켜보는 것처럼 타격감이 고스란히 느껴진다.

**아쉬운 점은?** 원작이 본격 성인 만화인 만큼, 영화의 폭력과 섹스 표현 수위가 높은 편. 다소 자극적이라고 느낄 수 있다.

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

# 브로드웨이 뮤지컬



일생에 꼭 한 번 봐야한다고 알려진 브로드웨이 뮤지컬! 하지만 100달러 가까이 하는 뮤지컬 티켓은 여행자들에게 큰 부담이라면 부담이다. 이에 따라 해당 공연을 저렴하게 볼 수 있는 방법을 궁금해 하는 이들이 많다.

## 1) 극장 매표소

수수료가 붙지 않는 ‘유일한 방법’ 이지만, 직접 찾아가 줄을 서는 수고와 인기작의 경우 남은 표가 많지 않아 단기 여행자에게는 그다지 좋지 못하다.

## 2) 인터넷 예매

지역이나 시간에 관계없이 구매가 가능하며, 인기작의 경우 표를 사전에 구매할 수 있지만 장당 수수료(3~10달러 정도)와 신용카드 결제만이 가능하다는 단점이 있다(주요 사이트는 ticketmaster.com, telecharge.com). 하지만 이들보다 더 저렴하게 구입할 수 있는 방법도 있다. 바로 broadway.com이나 newyorkcitytheatre.com 등을 통해 구입할 수 있는 이 방법은, 물론 인기작의 경우 표를 구하기 어려운 한계도 있다.

## 3) 할인코드 이용

broadwaybox.com에 가서 ‘메뉴’ 항목을 클릭한 뒤, 현재 할인 중인 뮤지컬의 리스트를 보고 원하는 것을 고른다. 여기에 나온 할인코드를 입력해 사거나, 이 부분을 프린트해 해당 극장에 직접 가서 구매할 수 있다. 물론 유효기간이 짧지만 30-50% 정도 저렴한 가격에 볼 수 있는 장점이 있다.

## 4) TKTS 이용

공연 당일 30-50% 할인된 티켓을 판매하는 곳으로, 줄을 오래

서야 하며 원하는 표가 매진될 가능성이 큰 편이다. 또한 좌석 지정이 없으며 현금만 받는다. 수수료는 대략 3달러 정도가 붙는다. 42번가 타임스퀘어에 위치한 계단식 건물을 비롯해 브루클린 하이츠, 사우스 스트리트 시포트 등에 각각 지점이 위치해 있다.

## 5) 러시티켓 이용

각 공연장이나 극 시작 직전 환불된 표를 파격적인 할인가에 재판매한다. 그런 기회가 극히 제한적일 것 같지만 막상 공연 시작 전에 판매되지 않은 티켓이나 환불된 표가 적지 않게 나오니 주의해서 보자. 30달러짜리 공연도 심심치않게 나오는 모습을 볼 수 있을 것이다.

무대 가까울수록 값 비싸

- 알아두면 유용한 뮤지컬 좌석 구분

기본적인 좌석명을 기억해두면 티켓을 살 때 유용하다. 무대에 가까워질수록 값이 비싸며, 2층 혹은 3층으로 갈수록 값이 60-70% 수준으로 낮아진다.

## 1) 오케스트라 Orchestra

1층 바로 앞의 좌석으로 가장 비싼 편이다. 특히 맨 앞의 경우 배우들의 땀방울 하나까지도 세밀히 볼 수 있다.

## 2) 메자닌 Mezzanine

흔히 2층의 돌출된 앞부분을 말하며, 그곳에서도 정면 맨 앞의 Front와 뒷부분의 Rear로 나뉜다. 물론 Front가 조금 더 비싸다.

## 3) 박스 Box

2층 좌석의 양쪽 구석 자리를 말한다.

## 4) 발코니 Balcony

규모가 큰 곳에만 있는 특별석으로, 전망이 그다지 좋지는 못하다. 하지만 2-3자리만 있는 관계로 연인들이 선호하는 경우가 많다.

※ 마티니 : 주로 낮 2-3시경 열리는 공연을 말하며 수요일이 대표적이다.



# 뮤지컬 베스트3

## 1. 라이언 킹(Lion King)

우리가 잘 아는 디즈니사의 인기 애니메이션을 그대로 무대 위로 옮겨온 작품이다. 줄거리 역시 마찬가지로 ‘권력을 탐하는 삼촌 스카에게 어린 조카 심바가 복수하는’ 내용을 담고 있다. 아프리카 초원을 생생히 그려낸 원시적 전경과 장중한 엘튼 존의 음악, 거기에 수많은 동물들을 면밀히 묘사한 의상과 메이크업은 색다른 볼거리를 자아낸다.

무엇보다 흥겨운 리듬에 맞춰 끊임없이 이어지는 출연진들의 춤과 노래, 그리고 영어실력이 부족한 이들도 쉽게 이해할 수 있는 주제는 누구나 부담 없이 즐길 수 있게 한다. 브로드웨이에서도 가장 인기리에 공연 중인만큼 디스카운트나 러시 티켓, 혹은 TKTS 예매가 거의 불가능한 편이다. 새로 리노베이션한 민스코프 극장의 훌륭한 공연 시설을 지켜보는 것 또한 예상 밖의 즐거움이다.

## 2. 오페라의 유령(The Phantom of the Opera)

1986년 프랑스 작가 가스통 르루의 원작 소설에, 앤드류 로이드 웨버의 음악을 더해 영국 웨스트엔드에서 초연한 뮤지컬이다. 고전적인 선율에 의지해 극 전체의 구성을 오페라 형태로 끌고 가는 ‘오페레타Operetta’의 형식을 띠었다. 20세기 초 프랑스 파리의 오페라 하우스에 유령이 출몰한다는 괴소문에서 이야기가 출발한다. 하지만 그 주인공이 실은 오페라의 여주인공 크리스틴을 짝사랑한 흉측한 얼굴의 남자였던 것. 그가 크리스틴을 납치하면서 이야기는 절정으로 치닫는다.

브로드웨이에서의 첫 공연은 1988년으로, 그 해 토니상에서 최우수작품상(총 7개 부문)을 수상하며 큰 주목을 받았다. 무엇보다 작품 자체에 대한 관심에 더해, 수익적인 면에서도 큰 성공을 거둔 <오페라의 유령>은 현재 브로드웨이에서 가장 오랜 기간 상연되고 있다. 2011년까지 브로드웨이에서만 8억 달러 이상의 티켓 판매고를 기록했으며, 지금도 그 기록은 갱신되고 있다.

## 3. 맘마미아(Mamma Mia)

1980년대 큰 인기를 얻은 스웨덴 출신의 혼성그룹 ABBA의 명곡들을 바탕으로 탄생시킨 작품이다. 무엇보다 ‘추억’을 최대 무기로 삼아 중-장년층 팬들을 크게 매료시킨다. 'Dancing Queen', 'Honey Honey', 'I Have a Dream' 등 귀에 익은 음악과 ‘모녀간의 이야기, 첫사랑’ 같은 소재는 누구나 편안하게 극중 이입할 수 있는 장치가 된다.

그리스의 한 작은 마을에서 아빠 없이 자란 딸이, 결혼을 앞두고 우연히 엄마의 일기장을 보게 된다. 그 후 아빠로 추정되는 세 남자를 결혼식에 초대하며 벌어지는 일들이 흥겨운 노래 속에 이어진다. 그리스어로 맘마미아란 ‘Oh, My God’을 의미하는 감탄사다. 2008년 메릴 스트립과 아만다 사이프리드 주연의 영화로도 개봉되어 우리에게 낯익다. 부모님과 손잡고 가서 즐기기에 가장 좋은 작품이 될 듯하다.





# 사랑하자. 살자.

사람들은 죽음의 순간에서 유언(遺言)을 한다. 세상에서의 삶을 마감하며 남기는 마지막 말하기에, 유언은 그의 일생에 있어서 가장 중요한 언어라고 볼 수 있다. 그래서일까? 위대한 영웅들이나 위인들이 남긴 유언들을 살펴보면, 그 마지막 몇 마디에 그들의 삶 전체가 집약적으로 담겨 있는 경우가 많다.

위대한 작곡가 베토벤은 마지막 순간에 “천국에서는 소리를 들을 수 있겠지” 라고 말했다고 한다. 신은 죽었다고 외치던 신체는 죽으면서 “나는 신이다. 변장하고 있을 뿐이다” 라고 말했다. 칼 맑스가 마지막 남긴 말은 “저리 나가! 유언은 살아서 충분히 말하지 못한 바보들이나 남기는 거야.” 였다. 언제나 농담을 잘하셔서 ‘만년청년’ 이란 별명을 가졌던 월남 이상재 선생은 마지막 순간에도 두 제자에게 “이놈들 너희들 나 뉘졌나, 안 뉘졌나 보러 왔지?” 라는 말을 남기고 세상을 떠나셨다고 한다.

이렇듯 많은 사람들이 몇 마디의 유언을 통해서 자신의 삶을 요약하고 세상을 떠난다. 마지막 순간에서 이제까지 살아온 것과 전혀 다른 이야기를 하는 것이 아니라, 살아오면서 느끼고 경험하고 생각했던 모든 것들을 유언 속에 담는다.

때로는 말이 아니라 그의 마지막 행동이 그것을 보여주기도 한다. 내일 종말이 와도 오늘 사과 나무를 심는 사람은 평소에도 늘 사과나무를 심던 사람이었음에 틀림없다. 테레사 수녀가 세상을 떠나기 전 몇 개월 동안 인도의 빈민과 병자들을 돌본 것은, 그녀가 일평생 동안 해 온 일과 결코 다르지 않았다. 이현주 목사의 말처럼, “죽음을 눈 앞에 둔 사람이 최후로 무엇을 하느냐는 그가 평소에 무엇을 위하여 살았느냐에 좌우된다. 사랑하면서 살아온 사람이라면 더욱 사랑할 것이요, 자신의 욕심을 채우는 것으로 살아온 사람이라면 더욱 탐욕의 눈망울을 굴릴 것이다.”

죽음을 눈 앞에 둔 예수께서는 무엇을 하셨을까? “예수께서 자기가 세상을 떠나 아버지께로 돌아가실 때가 이른 줄 아시고 세상에 있는 자기 사람들을 사랑하시되 끝까지 사랑하시니라.” (요13:1) 마지막 죽음의 순간에 가서 ‘그제서야’ 사랑하셨다는 것이 아니라, 일생 동안 사람들을 사랑하시던 예수께서 ‘마지막까지도’ 사랑하셨다는 말이다. 사는 것과 사랑하는 것, 그것은 그 분에게 있어서 둘이 아니라 하나였다.

본래 '사랑하다'라는 단어와 '살다'라는 단어는 어원상 한 뿌리에서 나왔다고 한다. 영어에서도 'live'와 'love'는 철자 하나만 틀릴 뿐이다. 그러므로 산다는 것은 곧 사랑하는 것이다. 그런데도 만일 사랑하지 않고 살아가려 한다면, 그것은 그야말로 사는 게 사는 것이 아닐 것이다. 그러므로 복음성가 “당신은 사랑 받기 위해 태어난 사람” 은 반만 맞다. 우리는 다 ‘사랑하기’ 위해 태어난 사람들이다. 사랑해야 사람이다.

사랑 없는 세상이 서늘하다. 수 백 명의 생명이 바다 속으로 스러져 갔는데, 불과 한 두 달 만에 사람들의 관심 밖으로 밀려나 버렸다. 끊임없이 일어나는 총기 사고는 신문 한 면을 장식 할 뿐, 총기 규제는 이루어지지 않는다. 살기 바빠 무관심해진 우리 가슴 속에서는 사랑이 아니라 이기심만 남았다.

잠시 가던 길을 멈추고 생각해 보자. 이렇게 사는 건 사는 것이 아니다. 인생의 마지막에 남기는 말이나 행동 속에 내 일생이 담겨있다는 것은, 내 평소의 모습 속에 내 마지막이 담겨 있다는 말과 같다. 그러니, 오늘 사랑하자. 끝까지 사랑하자. 그것이 ‘산다’ 는 말의 진짜 의미다.

## 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



# 집중해야 갈수 있는 좁은길

예수님은 왜 생명을 이르는길을 좁고 힘들게 하셨을까? 그 길에만 집중하도록 하기 위함이다. 사격하는것을보라 과녁이 얼마나 작은가? 과녁이 크고 넓으면 사격선수는 과녁에 집중하지 않는다. 대충봐도 다 높은 점수에 들어갈수 있는데 굳이 한쪽눈을 감고 눈이 아플정도로 집중할 필요가 없다. 생명으로 인도하는 길은 집중해야 갈수있는 길이다. 세상 연락을 즐기며 이것저것 하고싶은것 다하고 편안히 갈수 있는 길이 아니다. 이것 내려놓고 저것 내려놓아야한다. 때로는 내 자존심, 성격, 다 내려놓아야 한다.

멸망으로 가는문과 생명으로 가는 길에는 서로 상반대는 차이점이 있다. 멸망으로 가는 문앞에는 ‘멸망으로 가는문’ 이라고 적혀있지 않다. 마치 모래위에 집을 지었으면서도 아주 안전하다고 선전하는 것과 같다. 온갖 속이는 것 투성이다. 반면에 생명으로 이르는 문과 길의 특징은 모든 사람이 금방 눈치챌수 있다는 것이다. ‘아 이곳으로 가려면 힘들겠구나, 고생많이 하겠구나’ 마치 반석위에 집을 짓는것처럼 고생길이 험하고 수많은 시간이 흘러야 집모습이 나올것 같다. 그래서 이 길을 만나는 사람들중 다수는 시작도 하기전에 유턴해서 넓고 편안한길을 택하고 만다.

성경은 “그들의 열매로 그들을 알리라” 고 한다. 바보같은 소리지만 사과나무에서는 신기하게 사과만 열리고, 토마토나무에는 토마토만 열린다. 예전에 살던 집에서 농사를 짓다가 경험한 일이 있었다. 나는 분명히 호박씨앗을 심었는데 이상한 모양의 그것도 난생 처음보는 잎과 줄기를 내더니 흥칙한 모습으로 그것도 무섭게 줄기를 뻗치는데 겁이 날정도였다. 여기서 과연 무엇이 열릴까? 분명히 호박이 아니라 이상한 먹지못하는 열매를 맺을것이다. 생각했다. 무엇이 열렸을까? 신기하게도 호박이 열렸다. 먹을수는 있을까? 했는데 맛이 기막혔다. 분명나는 흥칙한 열매를 맺을것만 같았는데 내가 틀린것이다 그리고 하나님이 옳으셨다. 하나님이 만드신 자연은 절대로 거짓을 보이지않는다. 당신이 호박을 심었다면 결국 호박이 맺힌다. 이것이 자연의 법칙이다. 의심할 필요가 없다.

그런데 인간관계는 좀 다르다. 좋은것을 심은것같은데 좋은것을 맺지 못할때가 많다. 선한것을 심었는데 악한것이 나오기도 한다. 두가지 이유가 있다. 첫째는 자신은 선한것을 심었다고 생각하는데 그 안에 인간의 욕심이 있는경우이고, 둘째는 그 시간이 자신을 연단하시는 하나님의 시험의 시간이기 때문이다. 하나님의 연단이 지나면 아브라함과 같은 ‘여호와 이레(하나님이 예비하심) ‘의 은혜를 얻을수가 있다. 생명에

이르는 좁은길은 우리를 연단하시는 길이다. 어떤 변수가 나타나도 끝까지 이 길에만 집중해야지 한눈팔면 안된다.

2014브라질 월드컵 게임가운데 아르헨티나와 이란과의 경기가 있었다. 누가봐도 실력차가 엄청나게 나는 두 팀이다. 모두가 아르헨티나가 쉽게 이란을 이길것으로 봤다. 그러나 경기에서 아르헨티나는 쉽게 이길수없었다. 물론 이란이 극단적인 수비위주로 경기를 펼쳤기 때문이다. 전후반90분이 다 지날때까지만 해도 이란이 비기기작전으로 대어를 낚는듯했다. 하지만 추가시간에 ‘메시’ 라는 최고의 선수를 놓아두는 바람에 통한의 결승골을 주고 말았다. 마지막 몇분을 남겨두고 집중력이 떨어지자 아쉬운 패배를 당한 이란이주는 교훈이 있다.

믿는자는 천국문에 들어가기까지 집중해야한다. 좋은 선수는 과녁이 크든지 작든지 항상 집중하는 사람이다. 이제 경기가 거의 다 끝났으니 이제는 거의 이겼다고 생각하고 방심하며 집중력을 흐릴때 역전골을 당하는 것이다. 예수믿는 사람은 생명에 이르는길이 평탄한 길이 아니라는것 알고 들어왔고 그 길로 향해 나아가고 있는 사람이다. 잊지말것이 있다. 좁은길, 좁은 문에서는 여러가지 변수가 나타날수있다. 호박씨를 심었는데 이상한 줄기와 잎이 나올 상황도 생긴다는 뜻이다. 기도를 심었는데 원치않는 일이 일어난다. 사랑을 주는데도 사랑을 받지 못한다. 복음을 심었는데도 아무런 결실이 없기도 한다.

이와같은 변수가 나타난다고 이길은 아닌것 같다고 다른길로 가야할것같다고 생각조차 해서는 안된다. 예수님도 그런 변수를 수도없이 당하셨다. 그러나 당신이 지신 십자가 내팽겨치지 않으셨다. 끝까지 지셨다. 끝까지 우리의 구원에만 집중하셨기 때문이다. 그리고 최후의 승리를 얻으셨다. 좁은길은 결국은 승리할 길이다. 나의 신앙을 흔드는 변수가 일어나도 오직예수그리스도에게 집중하여 항상 즐거이 이 길을 나아갈뿐만 아니라 이 길을 모르는 자들을 인도하는 삶을 살기를 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

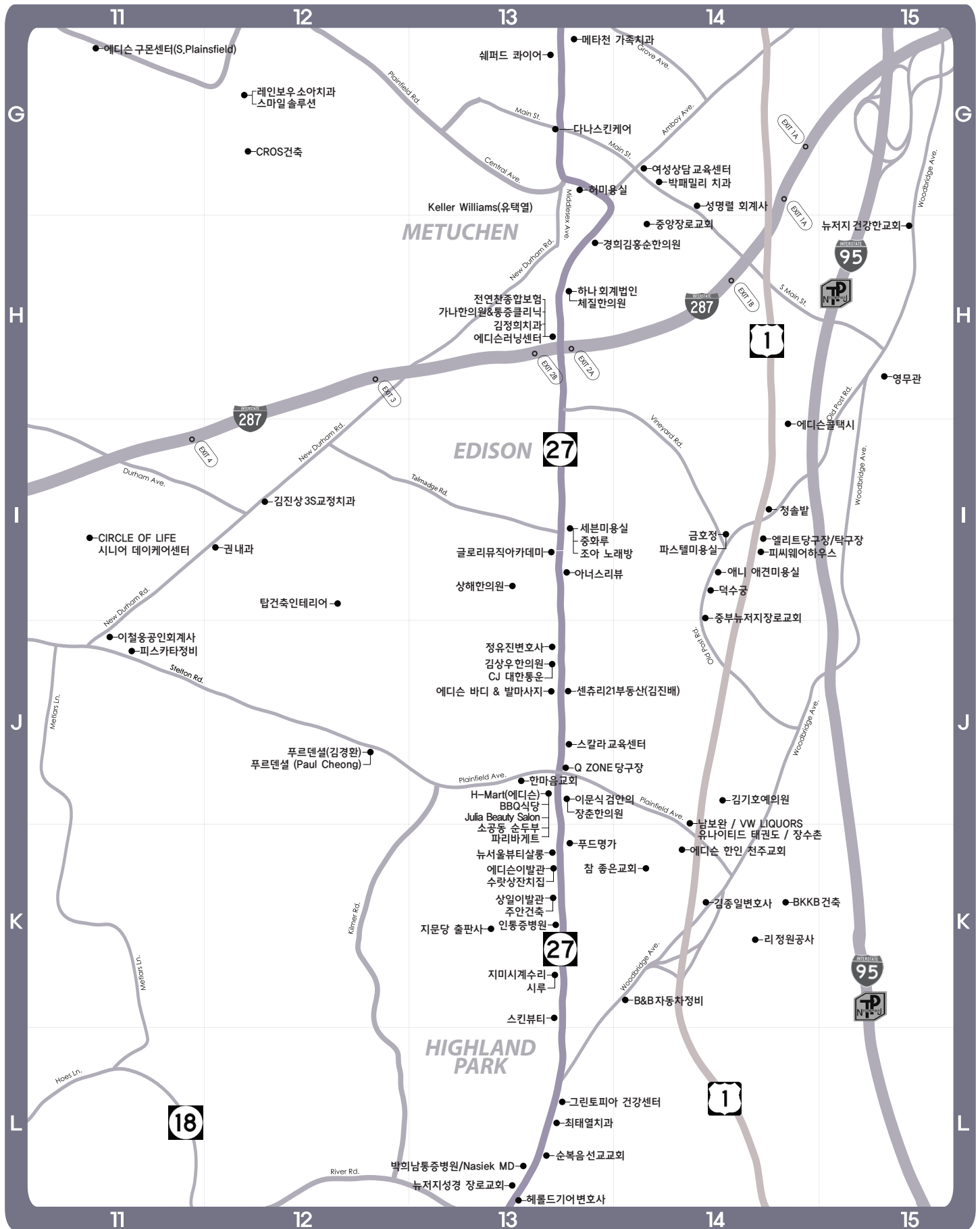
참 좋은신 하나님기뻐하시는 교회  
 함께 지어져 가는 교회

**예배안내**

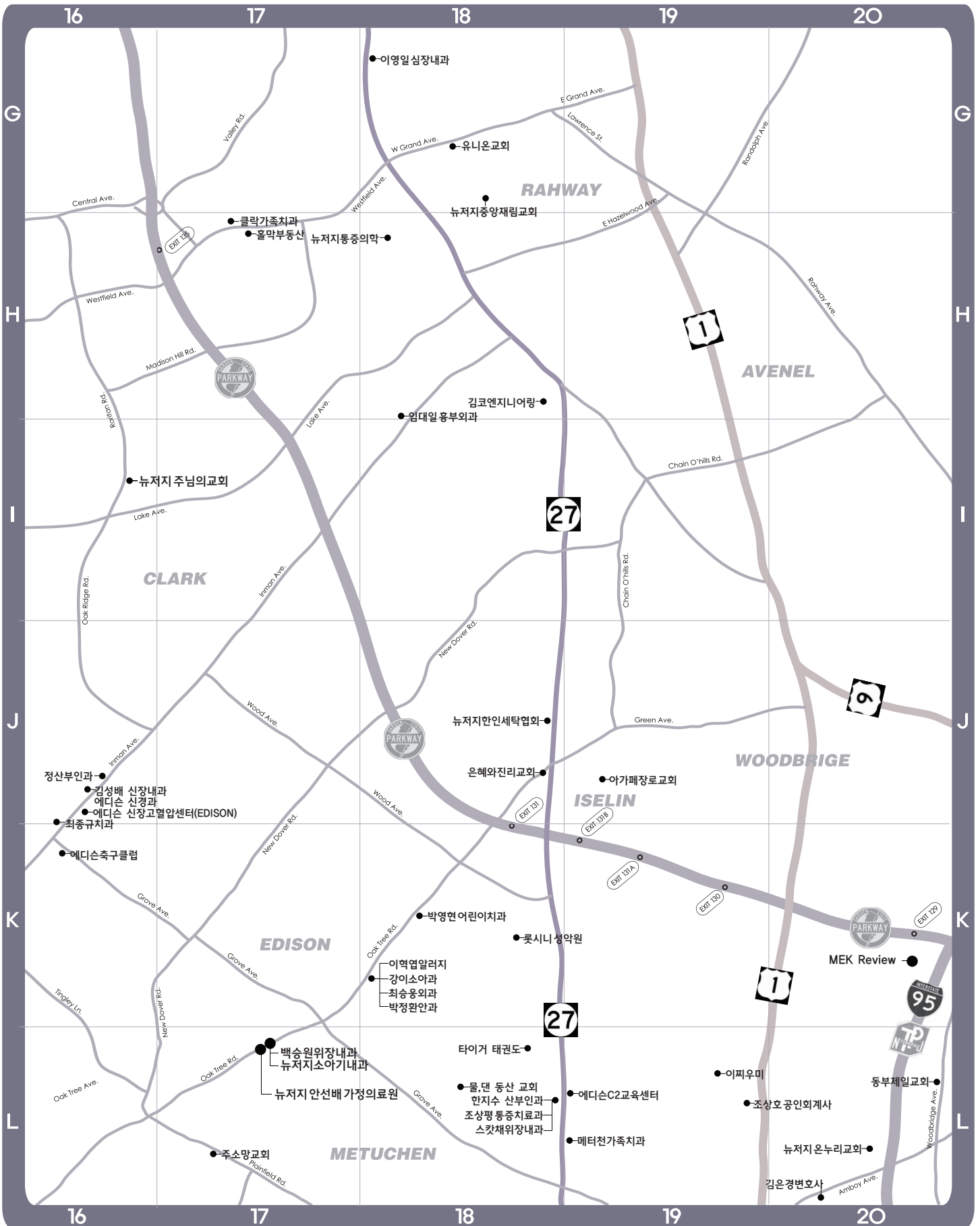
주일예배 1:30 PM 수요일예배 8:30 PM  
 새벽예배 화,수,목 6AM

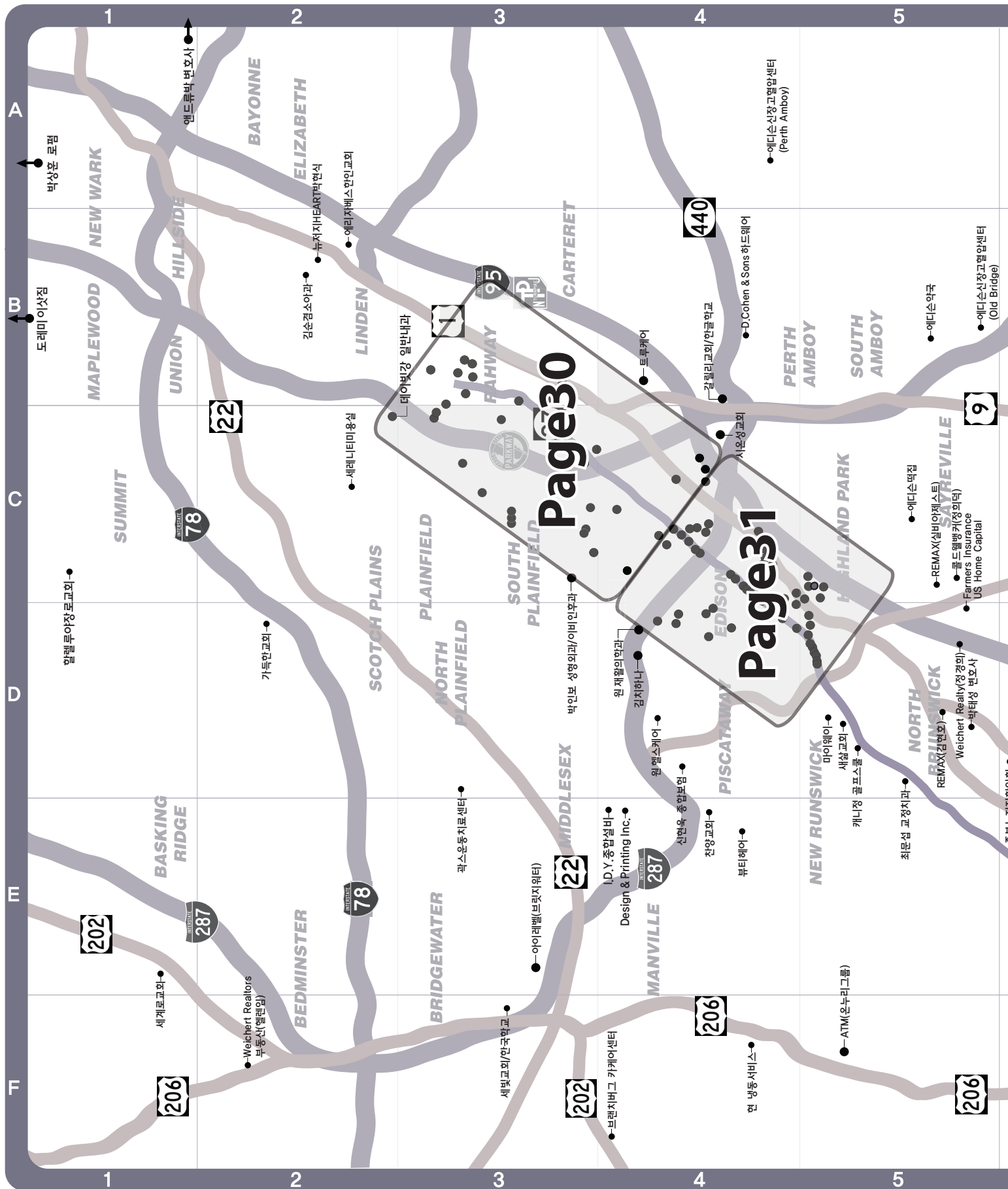
담임목사 한위현

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











# 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
타워슬러/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
맘모스 한인 침례교회	848-459-6122	A 6
물대동산 교회	908-670-5696	L 18
사랑침례 교회/한국학교	732-545-0101	L 13
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
즐거운 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
샹일 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
박상훈 로펌	201-693-4600	A 1
앤드류박 변호사	212-239-3680	A 1
정유진 변호사	732-662-7923	J 13
조재형 변호사	609-642-4488	F 7
헤롤드기어변호사	732-249-4600	L 13

### 병원

강이 소아과	732-549-7007	K 18
곽스 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(PerthAmboy)	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
윌 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



Princeton Brain and Spine Surgery 215-375-7767 E 7

**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**

신현욱 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(유택열) 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  
 아도미 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  
 유나이티드 태권도 732-393-0080 J 13  
 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  
 이짜우미 732-906-2370 L 19  
 장수촌 732-626-5988 J 14  
 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  
 에디슨덱집 732-238-1614 C 5  
 푸드명가 732-354-4217 K 13

**약국/ 요양원**

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

**여행사**

서울여행사 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**

도레미이삿집 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**

뚜레쥬르 (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  
 JET 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 코리안 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!



SUN	MON	TUE	WED	THUR	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24 Halloween	25 Thanksgiving	26	27
28	29	30	31 New Year's Eve			

December 2014

Back



Front

아래의 이미지 샘플을 선택하십시오.

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



중부  
 뉴저지  
 가이드

**www.cnjguide.com**  
 으로 성함과 주소를 알려주시면  
 다음 달 부터 받아 보실 수 있습니다.

Tel.732.469.4740  
[cnjguide@gmail.com](mailto:cnjguide@gmail.com)