



Central New Jersey Guide

중부뉴저지 가이드

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

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 • 근육마비증세

100 Park Chiropractic & Posture • 교통사고 및 직장상해 • 척추측만증 • 디스크 감압치료

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

8 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

"사람을 소중히 여기는 마음, 바로 인의 마음입니다."

"2014년 1월부터 한방 다이어트 프로그램 운영"

인병원 통증 재활 한방

교통사고 • 물리치료 • 한방치료 • 통증의학 • 카이로프랙틱 • 한방다이어트

1681 Route 27 Unit 3 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 되신 사고
 각종 상해 / 탈골인 경우 / 슈퍼마켓에서 떨어진 물건으로 인한 사고
 미끄러지거나 넘어진 사고 / 사망 / 개인택시 운전 사고 / 기계결함으로 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

Lunch Special Combo 2인분 \$17

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

NJ	201.693.4600	24 HR. Hotline (718) 208-7931
	201.693.2693	
	120 Sylvan Ave. Suite #200 Englewood Cliffs, NJ	

NY	718.445.1300	By Appt. Only
	718.445.0700	
	39-01 Main St. Suite #608 Flushing, NY	
	228 East 45th St. Suite #1700 New York, NY	

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

T: 310.734.7965	24 HR. Hotline (213) 434-0660
F: 310.734.7966	

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

사고 상해 케이스 담보용자 란 무엇인가요?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

앤드류 박 변호사
Tel: 1-855-7275-911

한인사회와 함께하는
강력한 변호사 앤드류 박



독도는 우리땅!

**교통사고는
강력한 변호사
앤드류박**

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



718 • 846 • 1100

www.andrewparkpc.com

2011부터 교통사고 상해 재판 승소를 뉴욕시 2위

발목 부상 (발목 염좌: ankle sprain)

발목염좌란 길가 보도의 가상자리, 돌 뿌리, 계단, 흙이 파인곳, 고르지 못한 땅 등에서 발을 잘 못디며 넘어졌을 때나 운동도중에 외상으로 잘 생기는 발목의 손상입니다. 특히 농구, 테니스, 달리기와 같은 과도한 운동시 많이 생기며, 모든 운동과 관계되는 외상의 약 10-30%를 차지하는 가장 흔한 스포츠 손상중의 하나입니다.

발목 염좌로 인한 인대 손상은 한번 손상을 받은 부위가 자주 재발되기 쉬우며 40%이상이 만성적 문제로 진행되고 반사성 교감 신경성 위축증(RSD, CRPS)등으로 고통을 받을수 있는 경우가 있어 손상을 입었을때 초기 치료에 신중을 기해야 합니다.

발목의 해부학적 구조

발목은 발뒤꿈치뼈(calaneus, talus, cuboid 등)를 포함한 7개의 발목뼈로 구성되어 있습니다. 이 7개의 뼈는 각각 상호 연결되어 있고 하지의 정강이뼈(경골)와 비골과도 연결됩니다.

발목뼈 주위에는 운동을 하는 방향으로 저항을 줄이면서 탄력성을 더해줄수 있는 교원질 섬유로된 인대로 유지되어 있습니다. 발목인대는 크게 3개의 내측과 4개의 외측 인대로 구성되어 있습니다. 이들 인대에 의해 발목의 운동범위가 정해집니다.

잘 다치는 발목부위

발목염좌의 90%가 내반(inversion) 손상입니다. 즉 발바닥이 몸 중심쪽으로 뒤틀리는 것 입니다. 발목이 안쪽으로 균형을 잃어 넘어지면 자기의 체중의 힘이 계속 이어져 내반의 정도가 더욱 심해지게 됩니다. 이때 비골 근육이 내반에 저항하려고 하지만 외상으로 이보다 더 강하고 빨리 힘의 불균형이 일어나게 되면 인대는 그 긴장을 감당하지 못하게 됩니다. 이로인해 인대에 대한 스크레스가 지속되면 뼈에 부착한 부위가 일부 늘어나거나 파열하게 되는 것 입니다. 이로인해 흔히 발목의 바깥쪽 복숭아뼈 아래 부분에 심한 통증과 부종, 활동장애가 생깁니다.

발목 염좌의 손상 정도

발목염좌는 손상 정도에 따라 3등급으로 분류할수 있으나 갈 등급으로 절대적인 구별은 힘듭니다.

제 1도 염좌 : 실제적인 인대의 파열은 거의 없고 인대가 약간 늘어난 경우를 말합니다. 발목이 약간 붓고 국소적 압통이 있지만 발목의 불안정성은 약간 있거나 거의 없습니다. 발목은 아직 정상적인 활동범위를 유지하고 있으며 기능의 장애는 거의 없습니다. 약 50% 이상이 이에 속합니다. 적절히 치료하면 2-3주후에 활동을 할 수 있

습니다.

제 2도 염좌 : 인대의 부분 파열이 있는 경우 입니다. 조직이 파열됨으로서 출혈로 인한 부종이 생깁니다. 실제적으로는 일부만 파열되기 때문에 나머지 부분으로 발목의 이탈을 막는데 충분합니다. 중등도에서부터 극심한 통증, 부종, 퍼렇게 멍이들고, 활동 범위가 줄어드는데 어떤 사람은 심한 활동 제한을 할 수도 있습니다. 활동은 4-6주 동안은 금해야 하고 장기간 재활치료와 회복기간이 필요합니다.

제 3도 염좌 : 인대가 완전 파열되는 심각한 손상입니다. 제 2도 염좌보다 극심한 경우로서 활동 범위가 제한을 받고 흔히 잘 걸을수 없습니다. 극심한 통증, 부종, 출혈을 볼수 있습니다. 발목의 불안정성이 심해 석고틀 해서 고정해야 합니다. 장기간 만성 불안정성일 때에는 경우에 따라 수술이 필요할 수도 있습니다.

발목염좌를 잘 일으키는 경우

과거에 발목의 불안정이 있는경우, 부적절한 실발을 신는 경우, 운동장소의 바닥이 고르지 못한 경우, 변형된 발구조를 갖고있는 경우 등이 있습니다.

발목염좌의 치료

발목 뿐 아니라 손목이나 무릎등 관절을 빼앗을 경우 초기 치료가 특히 중요합니다. 일단은 사고 부위를 최대한 안정을 취하도록 합니다. 첫 2-5일간 얼음 찜질 (한번에 15-20분 씩 하루 3-5회), 부위를 압박하거나 고정시키기, 그리고 부위를 가능한 심장보다 높게 있는 것이 좋습니다. 가능하면 최소 24시간동안엔 사고 부위에 압력이 가지않도록 합니다. 보통 48시간 정도가 지나면 조금씩 천천히 스트레칭을 해줍니다.

무엇보다 효과적인 치료 방법은 적절한 테이핑 입니다. 인대 손상을 가장 단시간에 가장 효과적으로 치료를 해주며 재발 방지효과 또한 크기에 전문의에게 정확한 진단하에 치료받기를 권합니다.

인대손상, 특히 발목인대 손상은 거의 평생동안 계속 속속적이 는 경우가 많습니다. 빠르고 정확한 치료로 정상 생활을 영위하도록 해야 겠습니다.

박희남 / 카이로 프랙틱 척추신경 전문의
(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

목, 어깨 통증 유발 거북목 증후군

최근 IT 기술의 발달로 인해 컴퓨터, 스마트폰, 아이패드의 사용은 단순 통신수단을 넘어서 우리생활의 한 부분으로 정착되었지만 그에 따른 부작용도 만만치 않다. 대표적인 부작용으로 목과 어깨가 뻣뻣해지는 증상을 들 수 있다. 경직된 자세로 장시간 같은 동작을 반복하는 경우, 목과 어깨, 심한 경우 양 날개 뼈 사이로 빠근한 증상이 나타나기도 한다.

이를 가리켜, 영상단말기 증후군 즉, VDT(Visual Display Terminal) 증후군이라고 하는데, 스마트폰, 아이패드, 컴퓨터 등의 모니터를 이용해 장시간 고개를 숙이고 작업을 할 경우 생기는 질환들을 통칭하는 질환이다. VDT 증후군의 대표적인 예는 거북목 증후군과 일자목 증후군 등 다양하며, 이는 목통증뿐 아니라, 심한 경우 두통, 팔과 손 저림까지 유발하기도 하므로 각별한 주의가 필요하다.

목 부분 척추는 원래 완만한 C자 곡선을 이루어야 하지만, 오랜 시간 목을 앞으로 숙이거나, 잘못된 자세로 작업을 할 경우, 머리가 앞으로 향한 구부정한 자세가 계속되면서 척추 윗부분이 스트레스를 받게 되는데, 그로 인해 목 뒷부분의 근육과 인대가 늘어나 점차 거북의 목처럼 변하게 되는 것을 거북목 증후군이라 한다.

고개가 앞으로 1cm 빠질 때 목으로 전해지는 하중이 2~3kg까지 된다. 특히 뒷목에서 등으로 퍼지는 승모근은 다른 근육과 함께 어깨 양쪽 뼈를 움직이는 역할을 하는데, 이 근육이 스트레스를 받으면 교감신경의 영향으로 뒷머리로 올라가는 동맥이 수축되어 혈액순환에 장애가 생기면서 집중력 저하, 호흡 곤란과 두통을 일으키기도 한다.

간단한 거북목 자가진단법은 목을 세워서 차렷 자세로 똑바로 선 후에 귀의 중간에서부터 아래로 가는 선을 그었을 때 그 선이 어깨 중간을 통과하는지를 살펴보는 것이다. 그 선이 중간보다 앞으로 2.5cm 이상 나와 있으면 이미 심각한 거북목 상태이고, 2.5cm 미만이면 거북목 상태로 진행 중이라고 볼 수 있다.

거북목 증후군의 예방을 위해서는 평소 바른 자세가 중요하며, 가슴을 천장으로 향하게 한다. 이러면 어깨는 자연히 펴지고 아래쪽 목뼈의 배열이 바로 잡힌다. 컴퓨터 화면을 눈높이에 맞추도록 하는데 화면이 낮으면 등과 목을 수그리게 되기 때문이다. 작은 화면을 사용하면 고개가 앞으로 빠지게 되므로 모니터 화면을 큰 것을 사용하고 글자의 크기는 크게 한다. 마우스와 키보드를 몸에 가까이 붙여서 사용한다.

장시간 작업을 할 경우, 손가락으로 뒷목의 접히는 부분을 받치고, 턱을 하늘을 향해 들고 10초 가량 유지하는 동작과 턱을 당기는 스트레칭을 10초 정도 유지하다 긴장을 풀고, 이와 같은 동작을 5회 정도 반복하면 좋다. 이렇게 하면 목뼈를 지탱하는 심부근육을 강화하고, 긴장된 근육을 이완시키는데 효과적이다.

한방에서 치료하는 혈자리 지압을 스트레칭과 병행하면 목의 긴장을 푸는데 좋다. 머리 후두부의 정 중앙의 머리가 나기 시작하는 곳에서 1cm 위부터 같은 선상으로 양쪽 2cm 부분을 손가락으로 지그시 눌러주는 지압을 하면 목의 긴장을 풀어주는 데 탁월한 효과가 있다.

거북목 증후군은 일상생활 습관에 의해 근육이 경직돼 나타나고, 초기는 목과 어깨 통증만 생겨, 단순 피로로 착각하고, 방치하다 조기치료 시기를 놓치게 되면 목 디스크와 같은 합병증으로 이어진다.

그러므로 목과 어깨 통증을 자주 호소하고, 평소 컴퓨터 사용이 잦다면 목 디스크 예방을 위해 전문의와 상담을 통해 검사를 받고 그에 맞는 치료를 진행하는 것이 좋다. 자생한방병원에서는 경직된 근육을 효과적으로 이완시키는 MST 침치료와 약물치료를 병행하여 치료한다.

교통사고 및 직장상해 척추측만증 디스크감압치료

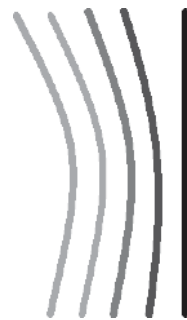
물리치료실 신설

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

교통사고 한방치료

미국에서 교통사고가 매 5초 쯤에 한번씩 발생한다고 한다. 우리 주위에서 흔히들 사고로 고생하는 이들이나, 친척들을 흔히 본다.

이들 교통사고 후유증은 한방치료를 하면 치료기간의 단축과 함께 고통을 훨씬 빨리 덜 수 있는데, 많은 분들이 모르시고 단순한 치료만 받는 분들이 많다. 이에 대한 한방치료의 통증관리(PAIN MANAGEMENT)에 대해 알아보려고 한다. 운전석에 앉은 자세에서 충돌하는 각도에 따라 흔히 목, 허리, 무릎, 어깨, 팔 등을 다치게 되는데, 주로 목 디스크, 허리 디스크(HERNIATED VERTEBRAL DISK), 어깨 인대 손상(TEAR OF OR IMPINGEMENT OF ROTATOR CUFF) 무릎의 통증, 턱관절 이상(TMJ PROBLEMS), 손목, 발목의 이상등이다. 이 중에서 가장 문제가 되는 것이 타박으로 인한 추간관 탈출(HERNIATED OR BULGING DISK)로 인한 신경근의 염증 내지는 손상과 인대의 파손이다. 초기 일주일엔 급성기인데, 이때는 안정을 중요시 하여, 가능하면 몸을 움직이지 않는 것이 좋고, 수술이나 외과적 처치가 필요한 시기이다. 검사상 뼈, 인대의 손상이 없다면, 얼음찜질을 아픈 부위에 수시로 하여 부기를 가라앉히고 통증을 줄여야 한다.

한방적으로는, 어혈(瘀血)이라는 개념을 적용하여, 타박, 죽은 피, 응결된 피를 삭게 하는 침을 놓고 한약을 사용하게 된다. 이럴때때 웅담(熊膽)이나 지네를 이런 상황에 사용하면 명약(名藥)이 된다. 웅담을 성냥골 크기 만큼 작게 떼어서 소주 한잔 혹은 와인 반잔에 타서 따뜻하게 마시면 도움이 된다(하루에 두번, 일주일 정도).

일주가 지나면 아급성기(SUBACUTE STAGE)로 접어 드는데 사고후 2-4주 정도가 여기에 속한다. 어느정도 급한 증상이 소실되고, 하지만 아직 통증이 많이 남아 있고, 운동장애도 여전히 심한 상태이다.

한방적으로는 급성기의 치료 방법을 계속 하게 된다. 다만 복용하는 약의 용량을 줄여서 완만하게 사용한다. 처방으로는 어혈 제거에 탁월한 효과가 있는 당귀수산(當歸鬚散)에 증상에 따라 가감(加減)사용한다.

한달정도가 지나면, 만성기로 접어드는데, 이때부터 후유증이 시작된다. 치료를 받으면 괜찮은 것 같은데 조금만 일을 하거나 일상생활로 돌아가도 불편하고 아프다.

주요증상이 남아 있으면, 주요증상을 더 치료 해야 한다. 또한 치료중에 새로운 증상이 더 발생할 수도 있다. 왜냐하면 인체는 상하좌우의 평형을 이루어야 하는데, 한곳의 이상이 다른 관절의 이상을 초래 할 수 있기 때문이다. 한방적으로 인체 장부(臟腑)의 평형을 맞추어 주는 오행침(五行針)을 놓고, 근육의 경결(硬結)을 풀어주며, 근육의 긴장을 완화시키며, 기혈(氣血)의 소통을 원활히 하는데에 역점을 둔다.

통증의 양상이 여기저기 쏘이고 저린 양상이 심하다면 근육의 풍(風)을 제거하는 오약순기산(烏藥順氣散)을 사용하고, 관절의 이곳저곳이 쏘이고 아프다면 담(痰)을 제거하는 반하,남성(半夏,南星)의 약을 사용하고, 단순히 소통의 문제라면 기혈(氣血)을 잘 소통시키는 통기음자(通氣飲子)를 사용한다. 한의학 속담에 통즉불통(通即不痛), 불통즉통(不通即痛) - 기혈이 잘 통하면 아프지 않고, 잘 통하지 않으면, 통증이 생긴다는 뜻이다. - 이라고 한 것과 같이, 디스크나 타박상이나 염증 등은, 기혈(氣血)이 잘 소통되면 빨리 회복될 수 있다. 간혹 환자가 침을 놓으면 디스크가 들어가나요? 하고 질문을 하

는 경우가 있다. 침을 놓는다고 튀어 나온 디스크가 들어가는 것은 아니다.

디스크를 통증의학(PAIN MANAGEMENT)에서는 신경이 눌러서 생기는 염증으로 본다. 침은 이 염증(炎症)을 치료하고 완화 시키는 작용을 한다.

침을 놓으면, 아픈 부위의 조직의 순환이나, 림프 순환이 개선이 되고, 자연스럽게 이들 부위를 지나는 신경의 염증 또한 개선이 되어서 저림이나 통증이 좋아지게 된다.

이후로는 환자의 전신 컨디션을 조절하여 오장(五臟)중의 어느 장기(臟器)의 기운이 약하고 강한지를 구별 하여 장기(臟器)의 기능이나, 기운을 향상시키는 치료를 병행한다. 몸이 튼튼해지면 통증이나, 질병이 회복되기 쉬운 이유와 똑같다.

젊은 시절에는 넘어지거나 떨어져도 금방 회복되지 않는가? 혈기(血氣)가 왕성해서 회복의 속도가 빠르기 때문이다.

이렇게 체계적으로 치료 하여 몸의 평형을 맞추어 주면 치료기간도 단축되고 후유증도 서서히 없어지게 된다.

다행히 뉴욕, 뉴저지주는 교통 사고 보험으로 한방치료를 받을 수 있어서, 이러한 후유증에 한의원을 이용하면 빠른 회복에 도움이 되리라 생각된다.

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

자동차 보험 용어 알기

아래의 내용은 모든 보험사에 적용되지 않으며 보험사마다 차별적인 적용을 해드림을 미리 공지합니다

Alternative Fuel

개솔린을 주원료로 하지않는 대부분의 차량에 적용됩니다.전기차, 하이브리브 차량, 에티놀 차량, 등등이 해당됩니다

Anti-Theft

도난방지용으로 차량에 설치된 대부분의 설비는 보험료를 인하합니다. 이중에서도 Lo-Jack, GPS Tracking Device 는 더많은 할인 혜택을 받으십니다

Multi Policy

한보험사에서 두개 이상의 복수보험가입시 적용됩니다

Auto+Home+Life+Business=Save

Defensive Driver

주정부에서 허가된 교육기간에 방어운전 교육 이수시 3년동안 적용됩니다

Distant Student

부모님의 거주지역과 멀리 떨어진 대학을 다니는 자녀분이 적용됩니다

Early Shopping

보험견적을 받은 날짜와 보험시작 날짜가 7일 이상의 차이가 있을때 적용됩니다

EFT

자동이체를 선택하시면 적용됩니다

대부분의 보험사는 보험료 청구를 편지로 보낼때 추가로 \$6에서 \$8정도의 서비스 수수료를 가산합니다. 매달 편지로 납부시 수수료만 일년에 \$96 정도의 추가적인 지출이됩니다

Good Student

27세 이하의 학생중 성적이 좋은학생이 적용됩니다

Homeownership

주택의 소유주가 적용됩니다. 추가적인 주택보험을 가입하지 않으셔도 됩니다

Multi-Car

두대이상의 복수차량 가입시 적용됩니다

Paid in Full

6개월 또는 일년치 보험료를 한번에 납부하시면 됩니다

PIP

한명의 운전자가 복수의 차량 소유시 PIP 부분에 할인 혜택을 받습니다

Teen Drive

20세 미만의 운전자가 부모님과 한집에 거주하며 부모님의 보험에 운전자로 가입할때 적용됩니다

Transfer

일반적으로 어느정도의 네임발류가 있는 보험사에서 타보험사로 이전시 적용됩니다

Marriage

많은 보험가입자는 결혼으로 인하여 한명의 운전자에서 두명의 운전자가 되어 보험료 인상을 걱정합니다. 그러나 현실은 정반대입니다

Additional driver(남친,여친)

보험의 소유주가 운전기록이 양좋을때 추가로 가입한 운전자의 기록이 좋으면 적용됩니다

Professional Occupation

변호사,회계사,경찰,소방관 ,교육업,엔지니어 등등의 직업을 가지신분들이 해당되며 세탁업,네일업 종사자도 적용해주는 보험사도 있습니다

Good Driver

지난 3년간 사고와 벌점이 없으면 적용되며 타인의 잘못으로 인한 사고도 사고기록으로 남습니다

Level of Education

학력이 많을수록 더 많은 할인을 받으시며 대학원 졸업자 박사학의등이 적용됩니다

Low Miles

주택과 직장의 거리가 가깝고 일년의 운전거리가 적을수록 많은 할인을 받으십니다

Commuters NJ

거주지가 뉴저지이면서 직장도 뉴저지이시면 적용됩니다

Minor Child

18세 미만의 자녀분이 있으시면 적용됩니다

Good Credit

좋은 크레딧은 보험료를 낮추어줍니다
보험 에이전트는 레코드를 볼수 없으며 컴퓨터가 자동으로 보험료를 적용합니다

Number of prior insurance

한보험사에 장기간 계시다가 타보험사로 이전 하시면 적용됩니다

Continuous Liability Month

차량의 소유주로 장기간의 보험을 갖고 계신분들이 적용됩니다

Prior Limits

현재 가지고 계신 보험사에 라이어빌리티가 100/300 이상이면 적용됩니다



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

PROGRESSIVE®

개인 자동차보험 상업용 자동차보험

"The right coverage at the right price."

Discount Benefit

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

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

Progressive does not offer Health or Life insurance.

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

저렴한 보험료와 최상의 서비스

뉴저지 운전자를 위한 자동차 보험

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



무료 산정을 원하시면 전화를 주세요:

Kenny Kim / 김경환
 Prudential Financial Professional

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

400 Kelby St, 19th Fl
 Fort Lee, NJ 07024
 (201) 321-3603



Prudential Insurance Agency, LLC, Newark, NJ, is not affiliated with Plymouth Rock or High Point, Red Bank, NJ.
 0226613-00004-00

업소소개

은빛 요양원

무더운 여름 바닷가로 가는 긴 행렬이 지나가는 롱브랜치에 위치한 은빛 요양원에는 은혜가든 요양원과 합병되면서 60여명의 한인 노인분들이 입주하고 있습니다.

요즘은 한국의 많은 노인들이 요양원 시설을 이용하고있는 추세입니다. 핵가족 그리고 부부가 모두 일해야 먹고사는 시대가 되었기 때문이기도 하지만, 장수시대에 노후대책을 계획하는 스마트한 세대가 지금 오고있나 봅니다.

뉴욕과 뉴저지에도 많은 한인 노인들이 있는데 내 일이 아닌양 혹은 나중에 양로원 가지 하는 안일한 생각을 가지고 적극 알아보지는 않으시는것 같습니다. 그러다가 병원에 입원하면 자녀들이 집에서 가까운 양로원에 모시기 일쑤입니다.

7월1일부터 HMO가 모든 멤버들을 관리하는 시스템으로 바뀌면서 양로원 입원절차가 바뀌었고, 여러 보험회사가 장기요양 보험상품을 너도나도 내놓고 있습니다. 메디케이드, 메디케어, 여러가지 보험들을 잘 알아보고 공부해 두는것이 좋겠습니다. 특히 노부모를 둔 자녀분들은 요양원 시설은 물론 장 단기요양 시 드는 비용과 보험이 커버하는 혜택에 대해 미리 알아보는것도 꼭 필요합니다.

은빛 요양원은 한인들을 위한 단기 물리치료 시설과, 24시간 간

호반는 장기요양 서비스를 제공합니다. 한인 의사의 정기회진은 물론 24시간 한인 스테프 그리고 영양사에 의해 잘 짜진 식단과 한국정서에 맞는 다양한 오락 프로그램이 매일 진행됩니다. 한인들만을 위한 단독 공간과 넓은 정원이 있어서 모든방에서 좋은 경치를 즐길수 있습니다. 또한 바닷가 위치해 있어서 공기가 맑고 요양하기 알맞는 좋은 지역에 자리잡고 있습니다.

특히 여름동안은 방학을 맞은 어린학생들이 여러가지 공연을 준비해 오며, 많은 단체들의 콘서트가 입주자들의 기쁨을위해 연이어 계획되어 있습니다. 매주 카톨릭 로자리 예배와 그리고 꾸준히 방문하시는 여러 교회의 목사님들과 수요 찬양예배가 있습니다. 모든 자원 봉사자들에게 감사를 드립니다. 문의사항이 있으신 분들은 한국 프로그램 디렉터 케티 박에게 연락주시길 바랍니다.

핸드폰 : (732) 780-0609

주소: 139 Grant Av Eatontown, NJ 07724

웹사이트 : www.은빛요양원.com



"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.

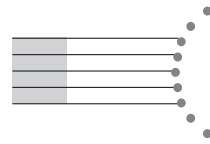
어르신들의 건강을 생각하는 편안한 휴식처

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

중부 뉴저지 여름 축제

미들섹스카운티 페어(Middlesex County Fair)

올해로 75회째를 맞는 중부 뉴저지의 전통있는 축제다. 오는 8월 4일 이스트브런스워(655 Cranbury Rd.)에서 오후 5시 개막 10일 오후 10시까지 이어진다. 참가 인원만 8만5000여 명이 될 것으로 추산되는 대규모 야외행사다.

카운티 내 농장에서 직접 키운 과일과 채소들을 판매하는 파머스마켓을 비롯해 지역사회 비즈니스 업체들이나 정부 기관들의 홍보 부스가 마련된다. 놀이동산을 방불케하는 다양한 놀이시설들도 들어서며 출출한 배는 먹거리 부스에서 선보이는 맛있는 음식들로 채울 수 있다.

축제의 킹과 퀸을 선발하는 행사도 열리며 7세부터 11세의 학생들이 지원 가능하다. 4세에서 6세의 어린 아이들은 프린스 및 프린세스 선발대회에 참여할 수 있다. 강아지 고양이들의 '미모'를 겨루는 콘테스트도 열린다. 콘테스트 참가는 축제 홈페이지(www.middlesexcountyfair.com)에서 지원서를 다운로드 받아 신청하면 된다.

홈아트대회(Home Arts Competition)도 관심을 모으는 행사 중 하나다. 켈트부터 케익 나무나 재활용 종이 캔 등을 이용한 조형물에 이르기까지 손으로 직접 만든 수백가지의 작품들 중 당선작을 가린다. 응모작 중 우수한 작품들이 대회 기간 중 전시돼 볼거리를 제공한다. 축제는 월~금요일 오후 5시부터 11시 토요일 오전 11시부터 오후 11시 일요일 오전 11시부터 오후 10시까지 열린다. 입장료는 성인 7달러 65세 이상 노인 4달러 어린이(3~12세) 1달러.

복숭아로 가득한 주말

프린스턴에 있는 농장 터훈오차드에서는 이달 초 개최된 블루베리 축제에 이어 오는 8월 2일과 3일에는 복숭아 축제가 열린다. 복숭아를 직접 따서 먹고 복숭아로 만든 파이나 아이스크림 피치 살사 등을 맛볼 수 있는 그야말로 '복숭아의 날'이다. 복숭아 외에도 푸드 텐트에서는 맛있는 바베큐 치킨이나 핫도그 등도 판매한다. 농장에서 직접 딴 사과로 만든 애플 사이드 도너츠나 애플 사이드 슬러시는 잊지 말고 맛볼 것.

'푸드 페스티벌'도 함께 열린다. 지역사회 유명 레스토랑의 셰프들이 신선한 재료와 자신만의 레시피로 '특별 메뉴'를 선보이는 것. 정오부터 오후 4시까지 샘플 음식들이 남아있는 동안 진행된다. 1인당 10달러를 내면 7~9개 레스토랑이 선보인 샘플 음식들을 시식할 수 있다.

특별 초청받은 밴드가 토요일과 일요일 정오부터 오후 4시까지 신나는 라이브 음악을 들려주며 어린 아이들에게는 웨건이나 조랑말을 직접 타볼 수 있는 기회도 제공된다.

평소에는 농장 입장료를 받지 않지만 '복숭아 축제'는 입장료(3세 이상 5달러)를 내야 하며 입구에 있는 팜 스토어와 와이너리는 입장료를 내지 않아도 들어갈 수 있다. 축제 초청 밴드나 레스토랑 리스트 등 보다 자세한 사항은 홈페이지(www.terhuneorchards.com)를 참조하면 된다.

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

‘제멋대로 자녀’ 만들지 않기 위한 7가지 팁



자녀에게 아낌없이 주고 싶은 게 부모 마음이지만 너무 오냐오냐 하다 버릇없고 감사를 모르는 아이로 만들고 싶진 않을 것이다.

어릴 때는 징징거리는 데 그칠지 몰라도 크면 과소비와 빚더미에서 허우적거리는, 재정적으로 의존적이고 무책임한 어른이 될 수도 있기 때문이다.

샌프란시스코 소재 웰스파고 프라이빗뱅크의 캐서린 딘 자산관리 이사는 “어떤 부모들은 자녀가 모든 것을 거저 누릴 수 있게 해 주고 싶어한다. 하지만 실제 세계는 그렇지 않다” 고 지적한다.

다음은 재정자문 및 전문가들이 제안한 자녀를 망치지 않기 위한 팁 몇 가지다.

1. 부모 자신의 의도부터 파악하라

뉴저지의 사회심리학자 수전 뉴먼은 “왜 아이에게 이렇게 베풀고 싶어하는지?” 부터 자문하라고 말한다. 아이가 날 좋하게 만들려고, 같이 많은 시간을 보내지 못하는데 대한 죄책감을 만회하려고, 내가 어릴 때 갖지 못한 것들에 대한 보상심리로, 친구나 이웃에게 뒤지지 않으려고 등등 말이다. 부모 자신이 어떤 동기로 그러는지를 파악하면 습관처럼 굳어진 행동을 버리고 다른 접근법을 취하기가 쉽다.

일하느라 아이와 같이 있지 못해 드는 죄책감을 만회하려 한다면 새 장난감 하나 사주는 대신 아이를 데리고 공원에 나가거나 요리를 하는 등 시간을 함께 보낸다. 나단 던간 쉐어 세이브 스펠드(Share Save Spend) 대표는 “선물로 흘러가버린 시간을 만회할 수도 없을 뿐더러 아이의 행복감이 오래 지속되지는 않는다” 고 강조한다.

2. 돈 얘기, 피하지마라

시카고 노던트러스트자산관리의 앤 프릴 가족교육전문가에 따르면 부모들이 흔히 저지르는 실수는 자녀가 지나치게 돈에 관심을 가질까봐 아예 돈에 대한 이야기를 하지 않는 것이라고 한다. 하지만 아이들은 일찌감치, 예를 들어 친구 집이 자기 집보다 크다는 것을 보고 돈의 개념을 알아차린다. 부모가 집 크기 따라 사람을 평가한다면 더욱 그럴 것이다.

따라서 우리 가정이 중시하는 돈의 가치에 대해 이야기하는 것은 중요하다. 부모가 “물질은 사랑과 같을 수 없다” 고 생각한다면 이를 자녀에게 말해주고 부모가 돈보다 중시하는 게 무엇인지 알려주면 이같은 믿음을 뒷받침할 수 있다.

프릴의 고객 한 명은 자녀에게 자신이 회사동료나 친구, 이웃들에게서 훌륭하다고 생각하는 자질(지성, 친절함, 유머감각, 성실성 등)을 말해준다.

“그렇게 함으로써 ‘사람의 재산 정도는 개의치 않고 이런 자질이 없는 사람은 높이 평가하지 않는다’ 는 점을 아이들에게 강조할 수 있다.”

3. 자녀를 교육시켜라

아이가 경제관념이 없어 걱정이라면 ‘얻는 게 있으면 잃는 것도 있어야 되는’ 현실 세계의 소비결정에 관해 이야기한다. 중학생 정도일때부터는 가계예산을 짜는데 아이를 참여시켜볼 수 있다. 아이에게 실제 가계부를 열어보이지 않고도 경제관념을 키울 수 있을 것이다.

예를 들어 액수가 아닌 비율로 나타낸 월 가계소비지출 항목들을 보여주고 “어디에 몇 프로를 책정하겠는지 아이에게 묻는다. 어떤 항목 지출이 크게 늘어날 경우 어떤 것을 감수해야 하는지에 대해서도 묻는다.”

하와이의 재무심리학자 브래드 클론츠에 따르면 선불요금제는 휴대폰 요금을 제한하고 예산안 운영에 대해 가르칠 수 있는 매우 효과적인 방법이다. 첫 달에는 며칠 만에 요금을 다 써버릴 가능성이 크지만 그렇다고 바로 “요금을 충전해주지 말고 다음 달까지 기다리도록 한다.”

몇 번 이렇게 하다보면 아이가 예산범위 내에서 지출하는 법을 터득하게 되고 순간의 만족을 위해 마구 써버리는 일도 줄어들게 될 것이다. 미래의 성공적인 재정관리를 위해 필요한 두 가지 열쇠다.

4. 모범을 보여라

프릴은 “아이들이 돈을 대하는 태도는 부모의 일상적인 행동을 보고 배우는 것” 이라고 설명한다.

스트레스를 풀기 위해 쇼핑하는 게, 더구나 내가 그럴 만한 여력이 있어서라면 무슨 해가 될까 싶겠지만 아이들은 이걸 보고 물질로 정서적 고통이나 허전함을 채울 수 있다고 생각하게 된다. 이와 마찬가지로 식당에서 팁을 주는 습관이나 기부금을 내는 행위, 기타 부모가 자신이 가진 것을 어떻게 베푸는지도 아이에게 돈에 대한 가치를 가르치는 일이다. 따라서 충동적으로 새 차를 사는 대신 차를 사기 위해 매달 어떻게 저금을 하고 있는지

자녀에게 말해주면 좋다. 돈을 빨리 모으기 위해 부업까지 하는 모습을 보일 수도 있을 것이다. 오프라인이든 온라인이든 쇼핑 물의 상품 정보를 비교해 구매하는 비교쇼핑에 아이를 참여시켜보는 방법도 있다.

클론츠 박사는 “할인쿠폰을 사용하지 않을 정도로 형편이 넉넉하다더라도 아이와 함께 오려났다가 같이 가서 사용해 보는 것도 좋다” 고 말한다.

5. '안돼'라고 말하는 법을 배워라

아이를 망치지 않기 위한 간단한 방법으로는 “안돼” 라고 말하는 법을 배우는 것이 있다. 하지만 뉴욕 레녹스어드바이저스의 토마스 헨스케 파트너에 따르면 결코 말처럼 쉽지 않은 일이다.

10살짜리 아들이 240달러짜리 고가의 축구화를 사달라고 조른다면 왜 다른 브랜드보다 두 배나 비싼 그 축구화를 사야만 하는지 물어볼 수 있다. 이를 시작으로 상대적 가치와 비교쇼핑에 대한 대화를 나눌 수 있을 것이다. 아들이 스스로 그 축구화가 너무 비싸다는 결론에 이르지 못할 경우 이 집안에선 “예산에 맞춰 살아야 하고 필요한 걸 사기 위해 무한대로 돈을 쓸 수 없다” 는 점을 설명해준다. 가게예산에는 축구화가 한 100달러 정도로 책정돼 있으니 만약 꼭 그 축구화를 사고 싶다면 나머지 140달러는 내가 알아서 구해야 한다고 설명해주는 식이다.

물론 그냥 “안돼” 라고 말할 수 밖에 없는 경우도 있다. 그럴 때는 엄마?아빠가 같은 메시지를 전달하는 게 중요하다.

뉴저지 소재 아동재무네트워크(CFN)의 닐 고프레이 대표는 “돈 문제에 있어서 엄마?아빠 혹은 할아버지?할머니가 서로 다른 얘기를 하면 안된다. 룰을 정해 모두가 고수하는 자세를 보여야 한다” 고 강조한다.

6. 스스로 벌게 하라

고프레이는 “돈을 얻을 수 있는 유일한 길은 스스로 노력해서 버는 것 밖에 없다는 사실을 가르치는 게 시작” 이라고 말한다. 아이 나이를 고려해 할 수 있는 집안일을 시키고 용돈을 주거나, 좀 큰 아이라면 “대학에 가면 여름방학에 아르바이트를 해서 필요한 돈을 일부 충당하도록 하라” 는 식으로 기대치를 설정할 수도 있을 것이다.

캘리포니아에서 활동하는 재정자문 앤디 맥베이는 방학을 이용한 해외여행처럼 특별한 일일 경우 자녀도 비용을 보태도록 하는 게 좋다고 말한다. 자기가 힘들게 번 돈으로 하는 일이니 만큼 재정 목표와 우선순위를 정하도록 가르치는 효과가 있기 때문이다.

7. 받은 것을 돌려주는 사람으로 키워라

가족이 함께 자원봉사에 나서는 것도 바람직한 교육법이다. 어느 정도 자라면 아이 스스로 관심있는 일에 자원해 보게 격려한다.

뉴먼 박사는 가족 나름의 ‘베풀기 원칙’ 을 세워두는 게 좋다고 말한다. 1년에 두번, 생일이나 큰 명절 전에 자녀가 자기 옷장과 장난감 상자에서 자선단체에 줄 게 없는지 살펴보도록 한다. 허리케인이나 토네이도 같은 재난이 발생했을 때 피해를 당한 이들을 도울 수 있는 방법이 없을까 같이 고민해보는 것도 좋다.

아이가 좀 컸다면 병원 어린이병동 혹은 노숙자 쉼터 등 어디에 기부할 것인지도 스스로 결정해보게 한다.

공감 대화법 4단계

step 01 관찰

판단하거나 가르치지 말고 아이의 행동을 관찰한 뒤 사진을 찍듯이 객관적으로 묘사한다. 가령, ‘지저분하다’ 는 애매한 말 보다는 ‘갈아임은 옷이 침대에 놓여져 있다’ 든지 ‘장난감이 식탁 아래에 있다’ 고 말하는 것. ‘산만하다’ 라는 부정적 표현 대신 ‘3분에 한 번 꼴로 의자에서 일어났다’ 고 말한다.

step 02 느낌 말하기

‘속상해’, ‘짜증이 났어’, ‘조금 창피했어’ 등 아이의 행동을 보고 엄마가 느낀 불편한 감정을 솔직하게 말한다. 엄마가 ‘하지마!’ 라고 큰소리를 내도 아이들은 엄마가 화가 났다고 생각하지, 자신의 행동에 문제가 있다는 생각은 하지 않는다. 이때 목소리톤은 엄마가 느낀 감정을 실어서 차분하게만 하면 OK!

step 03 욕구

그 행동이 엄마에게 어떤 영향을 미쳤는지, 속상했다면 왜 속상한지, 당황스러웠다면 그 이유가 무엇이고 그래서 엄마가 어떤 영향을 받는지 이야기한다.

step 04 구체적인 행동 제안하기

아이가 행동을 어떻게 바꾸면 좋을지 엄마의 바람을 설명한다. ‘잠시’ 라는 표현보다 ‘5분 정도’ 등으로 최대한 구체적으로 아이에게 원하는 바를 이야기한다. ‘뛰지 마’, ‘큰 소리 내지마’ 같은 금지보다는 ‘~하면 좋겠다’ 라는 바람이나 ‘~하는 게 어떨까?’ 하는 제안 형태가 낫다.

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, 가게이전, 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

오픈하우스 눈 여겨 볼 것들

▲주변 환경

오픈하우스를 방문하면 집에만 신경을 쓰기 쉽다. 침실 수, 내부 구조 등 실내 조건에만 관심을 집중시키지만 내부조건보다 더 중요한 사항이 있다. 주택이 위치한 지역의 주변환경을 자세히 살펴야 한다. 집을 살 때는 건물만 구입하는 것이 아니다. 주택 건물이 위치한 주변환경도 구입한다고 생각해야 한다.

주변환경에 따라 주택시세가 영향을 많이 받기 때문이다. 오픈하우스 방문을 마쳤으면 잠시 시간을 내 이웃을 둘러본다. 집 앞 도로에 차량이 많은 지, 이웃 주택의 상태가 양호한 지, 가족이 자주 찾는 편의시설이 가까운 지 등이 주변환경 점검 대상이다.

▲이웃

주택을 구입하면 건물과 함께 달려 오는 것이 있다. 옆집 또는 뒷집의 이웃들이다. 이웃의 성향에 따라 주택 구입 후 쾌적한 주거환경이 좌우된다. 이웃에 시끄럽게 짓어대는 애완견이 있다면 쾌적한 주거생활에 방해받기 쉽다.

반면 앞마당을 잘 정돈하는 이웃은 주택시세에도 도움이 된다. 옆집은 물론 뒷집 이웃이 집을 어떻게 관리하는지, 어떤 사람들이 살고 있는 지도 오픈하우스를 방문할 때 함께 점검한다. 혹시 밖에 나와 있는 이웃이 있다면 간단히 인사를 나누면 성향을 파악하는 것도 좋은 방법이다.

▲사생활

주택 구조와 위치에 따라 사생활 보장 여부가 결정된다. 사생활을 중시하는 바이어는 오픈하우스를 방문해 사생활이 잘 보장되는 주택 구조인지를 살펴야 한다. 침실 창문이 이웃 집 침실 창문과 마주하고 있다면 창문을 열기가 쉽지 않겠다. 뒷집과의 담이 낮아 뒷마당에서의 활동이 이웃에 의해 방해받는 것도 사생활이 보장되지 않는 구조다.

▲건물 외부

오픈하우스를 방문하면 실내상태에만 관심을 쏟기 쉽다. 그러나 대부분 오픈하우스를 앞두고 실내가 깔끔하게 단장되기 때문에 단장되기 전의 상태를 파악하기 쉽지 않다. 반면 건물 외부를 잠시만 살펴보면 평소 셀러가 집을 어떻게 관리하는지 감을 잡을 수 있다.

내부 구경을 마쳤다면 밖으로 나가 집을 한 바퀴 둘러보며 외부를 살펴본다. 뒷마당 잘 보이지 않는 곳에 물건이 쌓여 있거나 외벽 페인트가 오래돼 벗겨지는 등의 징후가 있다면 내부 관리도 소홀할 가능성이 있다.

▲실내 구조

인터넷 등을 통해 거의 모든 정보를 얻을 수 있지만 오픈하우스 방문을 통해서만 확인 가능한 정보가 있다. 바로 주택 실내구조다. 인터넷에 올라온 사진들은 부문별로 촬영된 사진이라서 내부 동선 등 구조를 파악하기 힘들다. 오픈하우스를 방문하면 평소 가족의 생활패턴을 고려해 내부 동선이 적합한지 등을 살펴 봐야 한다.

▲냄새

오픈하우스 방문 때 시각에만 의존하면 안 된다. 후각까지 가동해 집안상태를 파악해야 한다. 오래된 카펫이나 흡연자가 있는 집은 쾌쾌한 냄새가 나기 쉽다. 그렇지 않은데도 뭉치 모를 악취가 풍긴다면 애완동물을 키우는 셀러일 수도 있다.

환기가 잘 안 되는 집도 특별한 이유 없이 악취가 발생할 수 있다. 누수나 습기가 많이 차는 집은 곰팡이 발생에 따른 악취가 발생할 수 있기 때문에 악취의 원인을 반드시 파악해야 한다.

▲옷장

오픈하우스를 방문하지 않고는 확인할 수 없는 것이 옷장 공간이다. 옷장 사진을 별도로 촬영해 인터넷에 올리는 경우는 거의 없다. 설사 옷장 사진이 있다고 해도 사진 상으로 공간이 충분한지 확인이 불가능하다. 옷장 공간이 충분하지 않다고 판단되면 기타 수납공간이 있는 지도 오픈하우스를 방문 때 알아봐야 한다.

▲밝기

실내 밝기도 쾌적한 주거생활에 큰 영향을 미친다. 낮에 방문했는데도 실내가 어둡다면 자연광이 부족한 주택이다.

Open House





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

Business for Sale

- 뉴저지 사우스 에 있는 Nail Shop 과 Beauty Salon 이 함께있는 3000 Sq. 주매상 \$10,000, 가격 50만불.
- Trenton 남자 옷가게 4000Sq.가격 5만불.

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

올바른 진통제 처방전

Q 진통제에는 어떤 종류가 있나?

A 진통제는 크게 마약성 진통제(병원에서 사용)와 비마약성 진통제로 나뉘고, 다시 비마약성 진통제는 해열 진통제와 소염 진통제(스테로이드성/비스테로이드성)로 나뉜다. 타이레놀 등을 포함한 감기약은 모두 아세트아미노펜 성분의 약제들로 ‘해열 진통제’에 해당하고, 아스피린과 애드빌 등의 이부프로펜 성분의 진통제는 ‘비스테로이드성 소염 진통제’에 해당한다.

Q 어떤 증상에 각기 더 효과적인가?

A 이부프로펜 같은 비스테로이드성 소염 진통제는 염증을 억제(염증, 발열 매개 물질인 프로스타글란딘의 생성을 차단)함으로써 수반된 통증과 발열 증상을 사라지게 한다. 그렇기 때문에 염증으로 인한 발열, 근육통, 귀앓이, 치통, 생리통 등에 더 효과적이다. 특히 생리통에는 통상적으로 생리 시작 12~36시간 전부터 프로스타글란딘(염증 매개 물질)의 농도가 올라가기 시작하므로 미리 복용하면 훨씬 강력한 진통 효과를 볼 수 있다. 아스피린은 비스테로이드성 소염 진통제의 대표 주자였지만, 부작용으로 현재는 진통제와 감기약보다는 뇌졸중, 심근경색 치료와 예방에 더 애용되고 있다.

반면 아세트아미노펜은 미국 맥닐사가 이런 아스피린의 부작용(특히 어린이의 라이증후군)을 일으키지 않으면서 진통, 해열 효과가 있는 성분을 발견, 타이레놀이란 자체 브랜드로 개발한 진통제이니만큼, 소염 진통제에 비해 비교적 부작용과 알레르기가 적다. 때문에 임산부와 영유아, 노인들도 복용 가능하다(식품의약품안전청 인정). 아세트아미노펜은 프로스타글란딘의 합성을 억제(차단하진 않기에 소염 효과는 거의 없다)해 신체가 통증을 느끼는 기준치를 높임으로써 해열, 진통 효과를 낸다.

Q 각각의 부작용은?

A 아세트아미노펜은 간에서 대사되는데, 이때 생성되는 NAPQI라는 독성 대사체가 간 독성을 유발할 수 있어 간 질환자는 피하는 것이 좋다. 같은 이유로 술을 먹으면 알코올 분해 효소에 의해 평소보다 더 많은 NAPQI가 만들어지므로 과음 후(하루 세 잔 이상일 경우)에는 아세트아미노펜의 복용을 삼가야 한다. 또 이런 경우가 아니더라도 하루 3,250mg 이상 과량 복용에 주의해야 한다. 이부프로펜은 아스피린보다는 덜하지만 다른 비스테로이드성 소염 진통제와 마찬가지로 위장 장애, 위출혈의 위험성이 있고, 다른 비스테로이드성 소염 진통제와 동시 복용, 장기 복용, 음주 후 복용에 주의해야 한다. 또한 아세트아미노펜에 비해 신장 독성이 강하므로 신장 질환자는 주의해야 한다. 이부프로펜은 알레르기 반응을 일으키기도 하기 때문에 가려움 피부 증상(가렵고, 붉어지고, 벗겨지고, 물집이 생기는 등), 호흡 이상(헐떡이고, 가슴이나 목이 조여 오고, 숨 쉬거나 말하기 어렵거나), 또는 얼굴, 입술, 입, 혀, 목구멍이 부풀어 오르는 등의 증상이 나타나면 당장 복용을 중지해야 한다. 아스피린 알레르기가 있다면 당연히 복용 금지다.

Q 각각의 복용법에 차이가 있는가?

A 아세트아미노펜 계열 진통제는 음식물과 함께 섭취하면 흡수력이 떨어지므로 공복 시 섭취하는 것이 좋고, 이부프로펜 계열 진통제는 위장 장애, 위출혈의 위험성이 있으므로 식후 30분 후 복용하는 것이 좋다. 무엇보다 미지근한 물 한 컵과 복용할 때 효과가 잘 발휘되며, 올바른 용량과 용법을 지키는 것(임의로 적게 먹어도 효과를 볼 수 없다)이 중요하다.

Q 진통제를 끼고 사는 이들이 있다. '진통제 내성'이란 정말 존재하는가?

A 비스테로이드성 소염 진통제이거나 해열 진통제는 내성 또는 중독을 일으키지 않는다. 이들은 단순히 우리 몸의 과도한 염증을 가라앉혀주거나 통증을 줄여주는 것이지 항생제처럼 병원체와 대신 싸워주는 약물이 아니기 때문이다. 진통제를 복용했음에도 통증이 점점 심해진다면 통증 자체가 예전보다 심해졌거나 본인이 그 진통제와 맞지 않기 때문인 경우가 더 많다. 그러나 카페인이 동반된 일부 아세트아미노펜 계열 진통제의 경우 장기간 복용하면 카페인에 내성이 생길 수 있다. 현재는 판매 중단된 게보린, 사리돈, 펜잘(지금은 펜잘큐로 리뉴얼해 판매 중)이 이에 해당된다. 카페인이 중추신경을 흥분시키면 아세트아미노펜의 진통 효과가 강화된다는 것이 카페인을 추가한 이유. 그러나 카페인에 의해 심장박동이 빨라지고 위산 분비가 증가되므로 심혈관 질환, 위궤양 환자는 주의해야 한다. 또 이는 카페인성 두통을 유발할 수 있다.

Q 유효기간이 지난 진통제는 약효가 떨어지는 것인가? 아니면 변질 등으로 오히려 건강을 해칠 수도 있는 것인가?

A 처음 약물의 효과를 100%라고 할 때, 점점 소실돼 90%까지 유지되는 기간을 약품의 사용기한(유효기간)이라고 한다. 유효기간이 지난 약을 복용하면 위험하다고 단정할 수는 없지만, 알약의 경우 2년 이상 지났다면 버리는 것이 좋다. 알약의 유효기간은 2~3년 정도지만, 개봉하지 않은 상태에서 적절한 조건에 잘 보관했을 때의 기간이다. 포장을 벗긴 알약은 일주일 이상 지나면 약효가 떨어진다.

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, 화장실 1, 거실, 욕, 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 Cell: 609.865.3644
E-Mail: Yoomi@YoomiMoon.com T: 609.799.3500 EXT:107
53 Princeton-Hightstown Rd, Princeton Junction, NJ08850



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
561 Rt.1 Edison NJ 08817(남보완 짜장면 옆, Wick Plaza)



전통 한국음식의 자존심 명가의 정성을 담어드립니다

웹빙식 푸드명가

“ No! 조미료 ”

고급잔치음식, 밑반찬, 도시락전문, Special Sushi Roll

각종단체모임, 교회모임, 돌, 백일잔치등
모임성격에 맞는 주문 가능함



1636 Lincoln Highway, Edison, NJ 08817

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

셀룰라이트를 완벽하게 없애는 방법

한번 생기면 없애는 것이 거의 불가능하다는 셀룰라이트. 그렇다고 허벅지에, 엉덩이에, 그리고 배에까지 자리 잡은 셀룰라이트를 그냥 방치할 것인가? 코스모가 당신의 나이스 보디를 위해 셀룰라이트를 완화하고, 예방하는 방법을 소개한다.

[Food] 먹으면서 없애라

음식을 한번 먹으면 다시 몸 밖으로 모두 배출되는 것 같지만, 그 음식의 영양분이나 성분은 몸속에 하나둘씩 쌓이며 당신의 몸을 형성한다. 음식을 통해 이미 생긴 셀룰라이트를 없앨 수는 없지만, 더 이상 셀룰라이트가 생기는 것은 방지할 수 있다. 또 나쁜 음식은 당신의 허벅지를 더 울퉁불퉁하게 만들 것이다. 일단 식단을 바꿔보자.

약이 되는 음식

파인애플 칼륨과 비타민 C 함량이 높은 파인애플은 단백질 분해 효소인 브로멜린 역시 풍부하게 함유되어 있다. 그래서 파인애플을 먹으면 지방이나 단백질이 딱딱해지는 것을 방지할 뿐 아니라 혈액순환을 도와준다.

녹차 녹차 속 카테킨이 콜라겐이 분해되는 것을 막아준다. 피부 탄력이 떨어지면 셀룰라이트가 더욱 두드러져 보이는 등 피부 탄력은 셀룰라이트와 밀접한 관계가 있다. 그러니 피부를 탄력 있게 유지시키는 것이 중요!

아스파라거스 아스파라거스는 정맥뿐 아니라 모세혈관까지 튼튼하게 만들어 혈액순환이 정상적으로 이루어지도록 한다. 또 이뇨 작용을 해 독소가 몸 밖으로 배출되는 것도 도와준다.

물 물은 건강 뿐 아니라 피부에 필수! 하루에 적어도 8잔 정도의 물을 마시면 세포가 탱탱해져 피부가 도톰하고 탄력 있어 보인다. 또 그로 인해 셀룰라이트가 완화되어 보일 수 있다. 물론 독소 배출을 돕는 효과도 있다.

독이 되는 음식

탄산음료 탄산음료에 들어 있는 과도한 칼로리는 지방 세포 안에 축적되어 세포를 비대하게 만들 수 있다. 지방 세포가 커지면 조직이 치밀해져 셀룰라이트가 생기게 된다. 탄산음료는 비만뿐 아니라 셀룰라이트의 적이기도 한 셈.

인공감미료 칼로리를 낮추기 위해 다이어트 콜라 등 인공감미료가 들어간 음식을 먹지만, 결과는 셀룰라이트로 나타날 수 있다. 인공감미료가 셀룰라이트의 원인이 되는 독소를 야기하기 때문.

술 술은 건강은 물론 피부에도 좋지 않다. 알코올의 부작

용 중 하나는 과도한 칼로리를 지방으로 변하게 해 지방 세포를 비대하게 키우는 것. 비대해진 지방세포는 셀룰라이트의 직접적인 원인이 되니 주의하자.

가공식품 식품의 원재료 외에 추가된 성분이 독소나 내부 감염의 원인이 되기도 한다, 이때문에 세포 조직이나 혈관 그리고 림프계에 손상을 주게 되어 셀룰라이트가 쉽게 생길 수 있다.

[Exercise] 탱탱한 뒤탄 만드는 운동

전문가들이 셀룰라이트에 좋은 운동으로 입을 모아 최고로 꼽는 것은 스쿼트! 스쿼트는 전신운동이 될 뿐 아니라 특히 처진 엉덩이와 허벅지 뒤쪽 근육을 강화해, 약해진 탄력 때문에 셀룰라이트가 도드라져 보이는 이차적 셀룰라이트(secondary cellulite) 증상을 완화할 수 있다.

[Product] 보디 탄력과 셀룰라이트 완화를 동시에

안타깝게도 슬리밍, 셀룰라이트 케어, 퍼밍 제품이 셀룰라이트의 완벽한 솔루션이 될 수는 없다. 하지만 셀룰라이트의 원인이 되는 부기나 순환 저하를 완화해 셀룰라이트가 생기는 것을 예방하고, 보디 피부의 탄력을 높이고 노화를 지연시켜 셀룰라이트가 두드러져 보이지 않게 할 수는 있다.

[Medical care] 셀룰라이트에 대한 적극적인 케어, 시술

셀룰라이트는 한번 생기면 근본적으로 없애기 어렵기 때문에, 일단 생기지 않도록 하는 것이 중요하다. 하지만 이미 셀룰라이트가 견잡을 수 없을 정도로 많이 축적되어 있다면 다음 시술로 적극적 대처를 해보도록. 셀룰라이트 관련 시술에는 물리적 충격을 가해 셀룰라이트 자체를 파괴하는 시술과 지방을 제거해 셀룰라이트 생성을 예방하고 셀룰라이트를 고르게 배치해주는 시술이 있다.

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 \$50up**

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 \$50up

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)



“살롬! Fresh Anointing 2014의 집회로 “청장년 여러분” 모두를 주님의 이름으로 초대합니다.

프레시 어노인팅 사역은 이 젊은 청.장년 세대들에게 “하나님의 은혜”를 그들의 나이와 문화에 맞도록 맞춤형 집회를 제공하고 집회를 통하여 “받은 은혜”를 가지고 각자의 교회에서 돌아가 그리스도의 한 몸된 지체로서 “교회”를 섬기며 또 영적 부흥을 꿈꾸고 기도할 것을 헌신시켜서 되돌려 보내는 사역을 감당하고 있습니다.

2014년 Fresh Anointing은 “은전케 하심”이란 주제를 가지고 맨 하탄 거리의 전도자로 알려진 지용훈 목사님을 모시고 뉴저지 & 뉴욕 청장년들을 위한 집회를 개최합니다. 이번 집회의 워십리더로는 김영진 목사님(온누리교회 예배 사역)의 인도와 Fresh Anointing Worship Team과 함께 예배를 준비했습니다. 교회안에 청장년들께 광고해 주시길 부탁 드리고 많은 참여 부탁드립니다.

김일영목사
프레시어노인팅 미니스트리 대표
만모스은혜 연합감리교회 담임목사

Fresh Anointing 2014 “은전케 하심”

일시: 8월 22일 (금), 23(토), 24일(주일)
 시간: 22일, 23일 7:30 p.m. / 24일: 7 p.m. (집회시간 한시간 전에 입장하시실수있습니다.)
 (무료입장, Free admission)
 장소: Dwight Morrow High School (강당)
 274 KNICKERBOCKER RD., Englewood, NJ 07631



Edison Football Club

SINCE 1987

“축구를 사랑하시는 모든 분들을 환영합니다.”

저희는 즐기는 축구, 함께하는 축구를 지향하는 팀입니다. 중부 뉴저지 지역에서 체력관리를 위해 축구를 하고 싶은데 망설이시는 분, 처음 운동장에 나오실 때의 낯설음이 두려우신 분들은 한번 용기를 내어 운동장에 나와 보시기를 권합니다. 분명 그 모든 망설임과 낯설음을 이겨 내시고 더불어 좋은 친구와 선배배를 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



청장년들을 위한

Fresh Anointing 2014

온전케 화선

집회 일시 **8월 22일(금), 23일(토) 7:30pm / 24일(주일) 7pm**
집회 시간 한시간 전부터 입장 가능 (무료 Free admission)

드와잇 머로우 고등학교 강당

장소: Dwight Morrow High School Auditorium / 274 Knickerbocker Rd, Englewood, NJ

초청강사: **지용훈 목사**
맨하탄 거리 전도사

워십리더: **김영진 목사**
온누리교회 예배사역본부장

어노인팅 6집 예배인도자 / 다리놓는 사람들 예배인도자 컨퍼런스 강사

Fresh Anointing Worship Team



Fresh Anointing Ministry

문의: 845) 709-5225 김일영목사 ikim89@hotmail.com

주최: **Fresh Anointing Ministry**

후원단체: 만모스은혜감리교회, 뉴저지연합교회, 주소망교회, 갈보리 연합교회, 요벨 감리교회, 체리힐 연합감리교회, 남부뉴저지 한인연합감리교회, 중부 뉴저지 중보기도회

특별후원:



영화 리뷰

<혹성탈출: 반격의 서막> 뇌가 섹시한 인류의 리더, 시저



이 영화는? 치명적인 전염병으로 인해 인류가 멸종 위기에 빠진 지 10년이란 세월이 흘렀다. 새로운 문명 사회를 만들어 평화롭게 살아가던 유인원 집단과 간신히 살아남은 인간들이 생존을 담보로 총부리를 겨눈다. 두 종족 간의 공존이라는, 불가능한 꿈을 가슴에 품고 사는 혁명가 시저(앤디 서키스)의 10년 통치에도 위기가 찾아온다.

왜 봐야 해? 웨타 디지털의 최첨단 CG 기술은 유인원 캐릭터 시저가 인간적(?)으로 고뇌하는 순간의 연기력마저 그려내는데 성공했다. 뇌가 섹시한 시저의 탄생은 21세기 할리우드의 차가운 기술이 만들어낸 가장 뜨거운 성취다.

제일 좋은 장면은? 유인원 코바(토비 켈벨) 일당은 인간과의 공존을 주창하는 리더 시저에게 반기를 들고 일종의 반군 세력을 끌어 모아 인간 진영으로 총구를 겨누는 채 돌진한다. 21세기 전쟁영화가 묘사하는 전장의 참상을 재현(?)하듯 코바의 시점에서 카메라가 360도 회전하며 기관총을 난사하는 유인원 무리를 보여주는 장면이 나오는데, 시저의 시점에서 끝맺었던 1편 마지막 장면의 의미와 충돌하면서 전쟁의 역사로 얼룩진 인간의 삶을 돌아보게 만든다. 잔인하리만치 아름다운 명장면이다.

아쉬운 점은? 아쉬운 점을 굳이 꼽자면 시종일관 시저만 눈에 밝힌다는 점이다. 시저의 영웅 서사에 모든 공력을 집중하다 보니 어쩔 수 없이 ‘시저의, 시저에 의한, 시저를 위한’ 영화가 탄생했다. 물론 인간보다 멋있는 유인원 시저에 빠져들지 않을 도리가 없다. 하지만 시저의 매력력 너무 압도적이다. 퍼포먼스 캡처 장비를 휘감고 시저가 된 ‘앤디 서키스’ 에 대적하기엔 인간 캐릭터들의 매력력이 두드러지지 않는다.

김현수 기자 opticnerve@maxmovie.com
(저작권자(c) 맥스무비. 무단전재 및 재배포 금지)

맥스무비

<신의 한 수> 피로 물든 인생 혼수



이 영화는? 프로 바둑기사 태석(정우성)이 도박판에 휘말려 모든 걸 잃었다가 심기일전하여 싸움의 기술을 체득한 뒤, 팀을 꾸려 도박판을 접수해나간다. 바둑 도박의 큰 손 살수(이범수)는 시시각각 다가오는 태석의 복수극에 정면으로 맞선다.

왜 봐야 해? <태양은 없다>(1999) 이후 다시 맞붙은 원톱 스트라이커 정우성과 이범수가 바둑판을 사이에 두고 주먹다짐을 벌인다. 안성기, 안길강, 김인권 등 스크린 장악력이 어마무시한 최강의 수비수들이 정우성을 보좌하며, 또 다른 원톱 스트라이커 이범수 뒤에는 팜프파탈 이시영과 캐스팅 자체가 ‘신의 한 수’ 인 최진혁이 든든하게 자리를 지키며 명승부를 펼친다.

제일 좋은 장면은? 영화 속 인물들이 가만히 앉아서 바둑을 두다가 판을 뒤엎고 칼을 빼어 들어 난투극으로 전환할 때의 에너지가 기괴할 정도로 힘차다. 특히 새하얀 수트를 차려 입고 오른손에는 피를 흥건히 묻힌 채로 마지막 판에 올라서는 ‘흰 돌’ 정우성과 새까만 수트 차림으로 그를 기다리는 ‘흑 돌’ 이범수의 마지막 격돌은 그 자체로 우주에서 가장 섹시한 바둑 대국이다.

아쉬운 점은? 도박판을 둘러싸고 벌어지는 인간 군상들의 혈전을 다룬 이 영화의 방점은 ‘도박판’ 이 아닌 ‘혈전’ 에 찍혀 있다. 때문에 인생의 축약판이라 할 수 있는 ‘바둑’ 이라는 게임 자체의 오묘한 원리나 방법에 대한 설명은 생략됐다. 그 ‘한 수’ 가 왜 ‘신의 한 수’ 인지 칼을 들어 상대를 찌르기 전에는 판단 불가다.

언제 볼 수 있나면? 7월 25일 뉴저지 지역에서도 에지위터멀티플렉스에서 개봉한다.

글 김현수 기자

배 타고 맨해튼 돌아보기

세계 문화와 경제를 이끄는 맨해튼. 사실 까놓고 보면 그저 자그마한 섬에 불과하다. 그 작은 섬에 사람들은 몰려든다. 이들을 모두 받아들이겠다는 맨해튼의 야심을 드러내듯 건물들은 하늘 높은 줄 모르고 올라간다.

하지만 다시 한번 기억해보자. 맨해튼은 '섬'이다. 그 말인즉슨 물로 둘러싸여 있다는 것. 더운 여름날 왜 땅에서만 놀아야 하나? 시원한 물이 지천에 있는데.

시원한 물 위를 동동 떠다니며 혹은 물살을 빠르게 가르며 놀고 싶은가. 가장 편리하게 즐기는 방법은 바로 배(요트)다. 배 위에 몸을 싣기만 하면 머리끝부터 발끝까지 부는 상쾌한 바람에 머리와 가슴이 뻥 뚫린다.

요트 위에서 샴페인 한 잔의 여유를 누리거나 제대로 된 식사를 맛보며 또는 재즈 음악을 듣거나 춤을 추며 여름의 촉박을 느껴보는 주말은 어떨까. 이도 저도 귀찮다면 아무것도 하지 않고 그저 강바람에만 의지해 두둥실 떠다니기만 해도 좋다. 배 타고 물 위에서 노는 방법들을 소개한다.

◆**클래식 요트**=빈티지한 멋이 매력적이다. 개츠비 시대(미국 1920년대)에나 있었을 법한 대형 요트를 타고 맨해튼 주변을 한 바퀴 도는 '클래식 하버 라인(Classic Harbor Line)'은 데이트 코스로 제격이다.

해질녘에 맞춰 출항하는 '샴페인 선셋 크루즈(Champagne Sunset Cruise. 성인 52달러)'를 타면 맨해튼 스카이라인을 배경으로 아름답게 넘어가는 해를 구경할 수 있다.

360도 뷰를 자랑하며 한 시간 반 동안 허드슨강과 이스트강을 모두 돌면서 배터리파크, 사우스스트리트포트, 가버너스아일랜드, 윌리엄스버그 인근을 지나간다.

해가 지고 나서는 '샴페인 시티 라이트 크루즈(Champagne City Lights Cruise. 성인 52달러)'가 있어 노을과는 또 다른 아름다움 '야경'을 선물한다. 뉴욕은 잠들지 않는 도시라고 하지 않던가.

한 발치 떨어져 감상하는 맨해튼 야경은 뉴욕만의 자랑거리다. 연인 또는 친구와 함께 물 위에서 야경을 감상하길. www.sail-nyc.com/yacht-manhattan-cruises

◆**식사와 크루즈**=배 위에 앉아 저녁 식사를 하는 '디너 크루즈' 또한 많은 뉴욕커들과 관광객들이 찾는다. '혼블로워 크루즈(Hornblower Cruises)'의 디너크루즈는 120달러라는 가격만큼이나 '고급'을 지향하는 코스. 3시간 동안 리셉션 3코스 저녁 식사 음료·커피 등을 제공한다.

식사 후에는 '디너 댄싱' 또한 펼쳐져 소화를 돕는다. 메뉴로

는 애피타이저로 샐러드, 모짜렐라와 토마토 나폴레옹, 크랩 케이크 메인, 필레미뇽, 닭요리, 연어 등이 준비된다. www.hornblower.com

저녁이 부담스럽다면 브런치로 눈을 돌려보는 건 어떨까. 맨해튼 바이 세일(Manhattan by Sail)의 일요일 브런치(95달러)는 뷔페식으로 음식이 제공돼 음식을 양껏 즐길 수 있다는 장점이 있다.

인원 또한 40명으로 제한돼 비교적 여유 있게 배 위에서 놀 수 있다. 머핀, 크로아상, 베이글, 연어, 과일, 치즈 등이 제공된다. 오전 11시 출발해 2시간 동안 맨해튼 주변을 돈다. www.manhattanbysail.com

◆**재즈음악과 함께**=매주 수요일마다 맨해튼 바이 세일이 선보이는 '재즈 세일(Jazz Sail. 성인 59달러)'은 눈 뿐만 아니라 귀까지 간지럽히며 만족시켜주는 코스. 기왕 재즈를 감상할 거라면 부드럽게 물을 가르는 배의 움직임에 맞춰 리듬을 타 보는 건 어떨까.

수요일 오후 9시45분 배터리파크(슬립1)에서 출발하는 이 요트를 타면 눈으로는 야경이 귀로는 비밥, 블루스, 발라드 등 다양한 재즈 음악이 펼쳐질 것. 재즈 기타리스트 조 콘 색소포니스트 이안 헨드릭슨-스미스가 이끄는 퀸텟이 연주한다. 2시간 코스. 212-619-6900. manhattanbysail.com

◆**워터택시**=위에서 말한 것들이 모두 '비싸다'고 여겨진다면 워터택시를 애용하길. 월스트리트와 브루클린 레드훅 아이키아(Ikea)를 오가는 워터택시는 주말의 경우 무료로 운행한다.

운행 시간은 10분 남짓한 짧은 시간이지만 잠깐만이라도 시원한 바람과 풍경을 만끽하기엔 충분하다. 주중에 이용하면 성인 5달러(아이키아에서 10달러 이상 구매할 경우 무료).

매주 목요일과 금요일 오후 6시 워터택시에서 성인들을 위해 준비한 '해피아워(Happy Hour)' 크루즈의 경우 15달러 입장료만 내면 2시간 동안 바(bar)와 DJ음악을 즐기며 놀 수 있다.

토요일 오후 9시에는 같은 가격에 제공되는 '댄스 크루즈(Dance Cruise)'가 준비돼 있다. 운항 시간은 해피아워보다 긴 3시간이며 이름처럼 배 위에서 펼쳐지는 댄스 파티로 배가 들썩인다.

저렴한 가격 덕에 많은 젊은이들이 이 곳을 찾는다. 사우스스트리트포트(피어 16)에서 승선한다. 21세 이상만 입장 가능. www.nywatertaxi.com.

신나는 워터파크 온가족이 고고씹~

'떠나자! 워터파크로.' 여름방학을 맞은 자녀들에게 '물놀이'는 듣기만 해도 신나는 단어다. 커뮤니티 수영장이나 저지쇼어의 해변도 좋지만 온 가족이 함께 떠나 더위를 잊고 즐거운 하루를 보내기에는 워터파크가 안성맞춤. 대부분의 워터파크는 인터넷 웹페이지에서 입장권을 구입하면 할인 혜택을 제공하기 때문에 온라인으로 사전 구입하면 비용도 아끼고 현장에서 티켓 구입을 위해 긴 줄을 서야 하는 시간도 줄일 수 있다. 중부 뉴저지 지역에서 가볼만한 워터파크를 소개한다.

◆허리케인 하버=워터파크계의 '갑'이다. 유명 테마파크 식스플래그가 운영하는 대규모 물놀이 동산으로 중부 뉴저지 잭슨에 있다. 약 45에이커 규모에 물놀이 기구들은 물론 볼거리, 먹거리, 즐길거리를 다양하게 갖추고 있다. 10여 가지의 물놀이 시설은 '강심장'이 아니고서는 도전하기 힘든 '롤러코스터급'부터 강물처럼 흐르는 물에 튜브를 타고 몸을 맡길 수 있는 '회전목마'급까지 난이도가 다양하다. 수백만 갤론의 물로 채워진 대형 파도풀이나 온 가족이 대형 튜브를 함께 타고 내려올 수 있도록 만든 놀이기구는 아이와 어른이 함께 즐길 수 있는 시설이며 아찔한 높이에서 떨어지는 토네이도나 키크브라에는 허리케인 하버에만 느낄 수 있는 특별한 짜릿함을 제공한다. 입장권은 42.99달러 인터넷에서 사전 구입하면 32.99달러다. 식스플래그 그레이트 어드벤처와 허리케인 하버를 1년 내내 이용할 수 있는 멤버십은 매월 7.50~9.17달러를 내면 된다. www.sixflags.com/hurricaneharborn

◆사하라 샘스 오아시스=실내외 워터파크를 동시에 즐길 수 있다. 실내 워터파크 규모로는 뉴저지에서 가장 크다. 규모는 작지만 허리케인 하버처럼 350피트에서 내려오는 슬라이드와 서핑을 즐길 수 있는 파도풀 온 가족이 함께 대형 튜브를 타고 내려오는 슬라이드 튜브를 타고 유유히 흐르는 물에 몸을 맡길 수 있는 물놀이 시설 등 실내에만 9가지의 놀이 시설이 있다. 실외에는 파도 풀장과 어린 아이들을 위한 얇은 수영장 대형 풀장 등을 갖추고 있다. 카바나 대여가 가능하며 자쿠지도 이용할 수 있다. 위치는 체리힐 인근 웨스트 베를린. 입장료는 34.95달러 온라인으로 구입하면 29.95달러. 오후 3시30분부터 입장 가능한 하프데이 입장료는 26.95달러(인터넷 24.95달러). sahasams.com

◆코코 키 워터 리조트=걸음마를 시작한 토들러부터 초등학교 저학년 아이들에게 적합한 실내 물놀이 공원이다. 규모는 작지만 그래서 나이가 어린 아이들에게 적합한 곳. 체리힐 인근 마운트로렐에 위치해 있어 중부 뉴저지에서는 1번 국도와 만나는 고속도로 295번을 이용하면 30분에서 1시간 내외에 다녀올 수 있다. 3세 미만의 토들러들을 위한 소형 풀과 보다 큰 아이들을 위한 물놀이 공

간 수중 농구장 튜브를 타고 들수 있는 실내 강물 대형 징검다리 어른들을 위한 자쿠지 등이 있다. 소형 풀은 그네와 작은 미끄럼틀 등의 시설을 갖추고 있어 일반 수영장 보다는 재미있게 그러나 토들러들도 위험하지 않게 놀 수 있는 공간이다. 실내 물놀이 공원이라 자외선으로 인한 화상인 선번(Sunburn)의 우려는 없지만 때문에 공기는 약간 탁한 편. 입장료는 32.99달러 인터넷에서 구입하면 27.99달러다. 그루폰을 통해 할인 티켓을 판매하기도 한다. www.mtlaurelcocokey.com

■뉴저지 마운틴 크릭 워터 팍
맨하탄에서 차로 47마일 정도 떨어져 있는 마운틴 크릭 워터 팍은 산속에 자리해 자연경관과 어우러진 뉴저지 최대 규모의 물놀이 공원이다. 물놀이 시설들은 튜브를 타고 빠른 속도로 회전하며 미끌어져 내려오는 하이 엔지니어티(High Anxiety)와 23 피트 높이의 절벽에서 물로 뛰어 내리는 캐논 클리프 선더 런, 나무에서 타잔 밧줄을 타고 물로 점프하는 타잔 스윙, 여러 명이 타는 튜브 래프팅으로 엄청난 속도로 폭포 관을 타고 내려오는 콜로라도 리버 등 스틸 넘치는 다양한 물놀이가 있다.

▲입장료: 신장 48인치 이상 36달러99센트(키 48인치 미만 주니어와 노인은 26달러99센트), 3세 미만 무료(오후 7시 폐장하기 3시간 전에 입장하면 티켓을 싸게 구입할 수 있다.)
▲가는 길: 뉴욕에서 오려면 조지워싱턴 브릿지를 건너 루트 80 웨스트를 타고 루트 23 노스 방향의 출구 53 노스에서 나간다→루트 23 노스를 타고 가다 루트 515 노스로 바뀌어 타, 루트 94 사우스로 진입 후 가다보면 마운틴 크릭 워터팍에 이른다.
▲문의: 973-827-2000, <http://summer.mountain-creek.com/waterpark>

◆그레이트 울프=시간과 예산이 허락한다면 자녀들과 함께 먹고 자며 휴가를 즐기기에 좋은 곳. 리조트 자체가 대형 물놀이 동산을 중심으로 어린이 놀이시설로 꾸며져 있다. 현재 2박 이상의 투숙객에게 15%의 숙박비용 할인 혜택을 제공한다. www.greatwolf.com

■포코노 카멜 비치 마운틴 물놀이 공원
4계절 휴양지로 유명한 펜실베이니아 포코노에는 겨울철 카멜백 스키장 만큼 유명한 여름철 카멜 비치 마운틴 워터 팍이 있다. 포코노 최대 물놀이 공원인 카멜 비치 워터 팍에는 샌드스톰, 둔 러너, 트리플 버논과 보텍스, 스핀 사이클 등 짜릿한 스틸 만점의 물놀이를 즐길 수 있다. ▲장소: One Camelback Road, PO Box 168, Tannersville, PA ▲문의: 800-233-8100, www.camelbeach.com

성실하게 산 죄

1962년 5월 31일, 이스라엘의 수도 텔아비브 외곽에 위치한 라들레 교도소에서 한 남자가 사형 집행을 기다리고 있었다. 그의 이름은 오토 아돌프 아이히만(Otto Adolf Eichmann), 나치 친위대의 중령이었으며 2차 대전 기간 중 수백만의 유대인들을 학살한 실무 책임자였다. 아이히만은 이스라엘의 정보기관인 모사드에 의해 체포되어 공개 재판을 받았다. 그는 이 자리에서 자신은 "그저 상부의 지시를 따랐을 뿐이었다" 고 매우 담담하게 진술했다.

전 세계가 주목한 그 재판장에 당시 <뉴욕>지의 특파원이었던 유대인 출신 철학자 '한나 아렌트' 가 있었다. 그녀는 아이히만이 악마가 아니라 지극히 평범하고 성실하게 살아온 한 가정의 가장이었다는 사실에 충격을 받는다. 아렌트는 이렇게 말한다. "(아이히만은) 사악하지도, 유대인을 증오하지도 않았다. 단지 히틀러에 대한 맹목적인 충성에서 관료적 의무를 기계적으로 충실히 수행했을 뿐이다. 가정에서도 그는 아이들을 꼼꼼하게 돌보는 가장이었다."

아이히만은 특별히 유대인을 증오하지 않았다. 그저 자기에게 맡겨진 일을 성실하게 한 것뿐이었다. 그는 한번도 자신이 악한 죄를 짓는다고 생각하지 않았다. 아이히만은 언제나 성실한 군인이었고, 집에서는 선한 아빠이자 남편이었다. 이에 대해 한나 아렌트는 이런 결론을 내렸다. "우리 주변에 지극히 평범하고 개인적으로 선량하고 성실한 한 사람이 누군가에게는 잔인한 학살자가 될 있는데, 그 이유는 자신이 하고 있는 일의 의미에 대해서 한번도 반성적으로 사고해보지 않았기 때문이다."

구약 성경 사무엘하 11장에 보면, 저 유명한 다윗 왕의 "밧세바 사건" 이 등장한다. 다윗 왕이 그의 충신 우리야의 아내 밧세바를 범한 후에, 이를 은폐하고자 우리야를 전세가 가장 위험한 곳에 보내 죽게 만든 사건이다. 여기서 우리는 다윗 왕의 범죄만을 기억하는 한편, 이 사악한 범죄에 가담한 한 인물을 종종 간과한다. 바로 요압 장군이다. 그는 무고한 우리야를 죽게

만들라는 왕의 명령을 그대로 따른다. 요압은 머뭇거리지 않았다. 우리야를 미워했던 것이 아니다. 그저 상부의 지시를 따른 것뿐이었다. 그는 성실했다. 성경은 그 성실함의 결과가 얼마나 악했는지 적나라하게 고발한다.

우리는 다 각자의 자리에서 성실하게 살아가는 평범한 사람들일지 모른다. 우리는 특별히 누구를 증오하지 않고, 누구를 괴롭히거나 적극적으로 억압하지 않을 것이다. 가정에서는 좋은 남편이고 아내이며, 일터에서는 성실한 직원이거나 사장일 것이다. 그래서 우리는 생각한다. "나는 죄인이 아니다."

그러나 우리는 성실히 살아가는 나의 일상 속에 얼마나 많은 악이 편재해 있는지 깨닫지 못한다. 내가 쓰고 있는 컴퓨터나 휴대폰 혹은 내가 사 먹는 아메리카노 한 잔이 팔레스타인을 향해 날아가는 총알이 될 수 있다는 사실을 모르거나 무시한다. 그 기업들이 이스라엘의 가자 지구 공습을 직간접적으로 돕고 있다는 사실에 우리는 아무 관심이 없다. 이스라엘의 관료들과 군인들은 성실히 상부의 지시를 따를 뿐이다. 우리는 그저 내가 원하는 것을 구입해서 쓸 뿐이다. 결과는, 이유를 모른 채 죽어가는 저 어린 생명들이다.

마태복음 25장에는 소위 양과 염소의 비유가 나온다. 마지막 심판 날에 염소 편에 서서 심판 받는 이들은 가난하고 헐벗은 이들을 괴롭혔던 것이 결코 아니다. 그들은 그저 아무 것도 안 했을 뿐이다. 물론 다른 일은 열심히 하며 살았을 것이다. 열심히 돈 벌고 가정을 위해 성실히 일했을 것이다. 그러나 고통 받는 이들을 위해서는 아무 것도 안 했다. 그것이 그들의 죄였다. 바로 우리 주변에서, 조국 땅에서, 중동 땅에서, 세계 곳곳에서 고통의 통곡 소리가 들려온다. 우리는 상관 없이 열심히 산다. 그것도 매우 성실하게. 훗날 다음의 죄목에 대해서도 성실하게 답해야 할 지 모른다. 아무 것도 안 한 죄. 아무 생각 없이 성실하게 산 죄.

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

원망을 이기는 무기는 감사이다.

나는 이번 월드컵에서 한국 팀이 너무나 저조한 성적으로 조별 예선에서 꼴찌로 탈락한 모습을 보고 너무나 분통이 터지고 아쉬웠다. 하지만 더 마음이 아팠던점은 초라한 성적을 가지고 귀국한 젊은 선수들에게 뜻밖의 행동을 보여준 어른들의 모습이였다. 이 무리들은 공항에서 옛사랑을 선수들에게 던졌다. '너희들이 국민들을 엿먹였으니 너희도 엿먹어봐라' 라는 의미였다.

그리고 '한국 축구는 죽었다' 는 배너까지 들고 선수들과 코치진에 대하여 강한 원망을 쏟아부었다.

그들의 행동이 가뜩이나 몸돌바를 모르고 고개를 숙인 선수들에게 얼마나 상처가 되었을까. 그리고 그런 행동이 과연 얼마나 자극이 되어서 그들로 하여금 더 발전하게 만들수 있을까?

그 원망을 들었던 선수들은 그라운드에서 필맛이 나겠는가? 선수들과 원망하던 사람들의 나이가 얼핏보아도 아들과 아버지뻘 정도 되어 보였다. 과연 그 선수들 가운데 자신의 아들이 있었다면 그런 경기를 하고 돌아온 자녀에게 '엿 먹어라' 고 말할수 있었겠는가? 한숨과 아쉬움이 마음에 남았다.

왜 선수들에게 엿을 던졌을까? 현재의 한국 축구의 수준과 보이지 않는 미래를 생각하니 울화가 치밀고 그정도밖에 하지 못한 선수들과 감독을 원망한것이다. 원망 잘하는 사람이 있다. 이 사람들의 특징은 절대로 원인을 자신에게로 돌리지 않는다. 같이 일했으면서도 그 일이 잘못되었을때, 자기에게는 잘못이 없고 상대방의 잘못으로 떠넘기며 책임을 전가시켜버린다. 그러면서 항상 문제의 원인은 다른사람에게 있다고 주장한다.

원인을 자신에게로 돌리는 사람이 할수 있는 행동은 후회하는 모습이지만 원인을 남에게로 돌리는 사람은 항상 원망이 나온다. '누구 때문에 못살겠다, 누구 때문에 힘들다. 누구만 없으면 정말 좋겠다.'

이번 월드컵4강전에서 브라질은 역사에 길이남는 대패를 기록하며 많은팬들의 원망을 받았다. 그런데 경기가 끝나고 카메라에 믿기힘든모습이 잡혔다. 브라질팀의 주장이었던 데이빗 루이스가 무릎을 꿇고 두손을 높이들고 열심히 기도하는 모습이였다. 언뜻보면 경기에서 이긴 선수같아 보였다. 골을 넣고 경기에서 이긴 선수들이 기도하는 모습은 많이 보았지만 경기에서 지고 그것도 참혹하게 진후에 그렇게 기도하는 선수는 본적이 없었기에 더욱 그의 모습이 가슴에 다가왔다. 데이빗이 브라질을 위해서 그리고 자신이 잘 할수 있도록 얼마나 많이 기도했겠는가? 하지만 결과는 브라질이 대패하고 자신도 많은 실수를 저지르고 말았다. 그런데 경기가 끝나니까 하나님이 보이는것이다. 그래서 그는 여느때와같이 두손을 높이들고 무릎을 꿇고 하나님께 기도한것이다.

나는 데이빗이 쇼맨쉽에 그런 행동을 했다고 생각하지 않는다.

나는 그가 그렇게 할수밖에 없었다고 생각한다. 비록 엄청난 실패를 경험했지만 그 실패를 바탕으로 자신을 통해 더 큰 일을 이루실 하나님이 보였기 때문에 좌절하거나 원망하지 않은것이다. 신앙인들의 삶가운데도 불신앙적인 요소가 누구에게나 있다는것을 잊지말아야 한다. 신앙이 아주 강할때가 있고 신앙이 나약해질때가 있다. 즉 강한신앙과 불신앙이 있다. 이 두가지가 어떤 현상으로 우리의 삶가운데 나타날까?

신앙이 강할때는 언제나 하나님만 보이게 되어있다. 일이 잘 풀려도 하나님만 보이고, 일이 안풀려도 하나님만 보인다. 그래서 원망하지 않는다. 그러므로 어떤 환경, 순간에도 하나님이 보이면 원망할 마음이 안생기는것이다. 욕이 그런 재앙을 만났지만 그에게 하나님의 주권이 보이니까 원망하지 않고 오히려 하나님의 주권을 찬양하게 된것을 보라. 그러나 불신앙이 더 강해지면 하나님은 안보이고 문제만 보이게 되어있다. 왜 원망하는가? 불신앙때문이다. 하나님을 보기보다 내 마음을 아프게 한 그사람, 하나님을 보기보다 나를 괴롭히는 그 문제만을 쳐다보고 있으니 한숨과 원망만 나오는것이다.

원망을 참고 이겨내야지 우리는 강한 믿음을 유지할수가 있다. 그러므로 이 중요한 일에 대하여 성경은 우리가 원망을 이길수 있는 무기가 있다고 말하는데 그것이 바로 '감사' 라고 말하고 있다. 데이빗 루이스 선수의 그런 모습을 보고 그 선수에게 관심이 생겨서 인터넷을 설치하던중에 참 마음이 흐뭇해지는 글 하나를 발견했다. 월드컵4강전에서 브라질이 재앙수준의 실패를 한후 9살 소녀팬이 루이스에게 편지를 보냈다.

"안녕 루이스, 난 브라질의 모든 경기를 봤고 당신의 플레이를 좋아하게 됐어요. 너무 슬퍼할 필요 없어요. 당신은 충분히 잘 했고, 당신이 할 수 있는 것은 모두다 했고, 당신은 훌륭한 주장이었어요. 인생은 그런 거예요. 때때로 패할 때도 있고, 때때로 행복이 필요할 때가 있는 거예요. 다비드 루이스, 당신은 나의 캡틴이에요"

나는 이 9살 소녀가 은혜를 아는 아이라고 생각한다. 단지 결과에만 주목하여서 원망하고, 불평하며 저주를 퍼붓는 어른들보다 훨씬 낫다고 본다. 이 편지를 받은 루이스가 얼마나 행복해하고 하나님께 감사를 드렸겠는가? 당신같으면 앞으로 축구할 기분이 나겠는가? 안나겠는가?

그리스도인들은 하나님 말씀을 세상 그 무엇보다 우선으로 여기고 믿고 순종하는 사람들입니다. 그들은 사람들을 살맛나게 해야하는 임무를 받은 사람들이다. 나의 입술의 원망과 불평으로 사람들이 살맛을 잃어버리게 하면 안된다. 원망감이 밀려올 때 우리는 하나님의 은혜를 기억해야 극복할수 있고 원망대신 감사와 찬양을 올려드릴수가 있다.

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

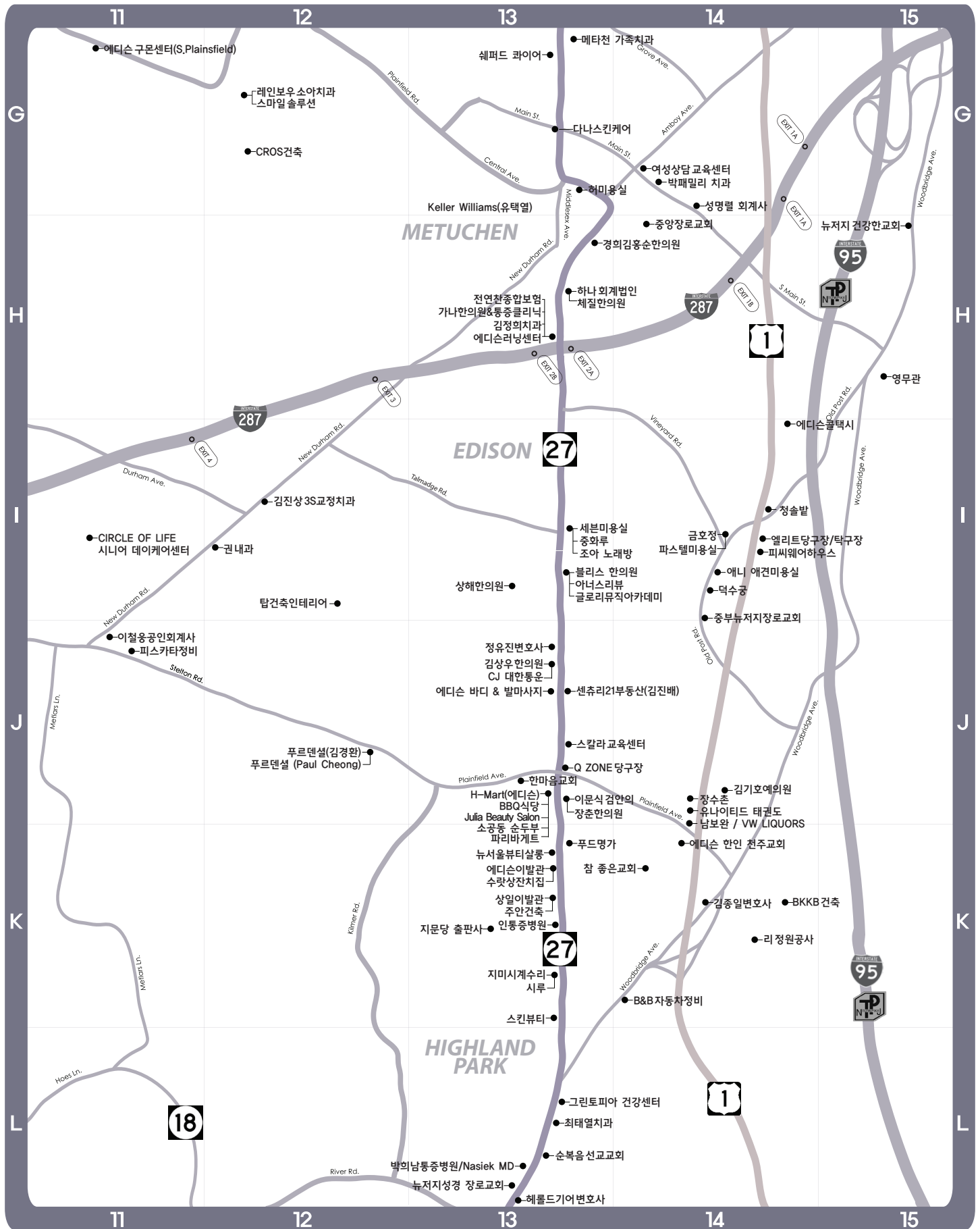
참 좋은신 하나님이 기뻐하시는 교회
 함께 지어져 가는 교회

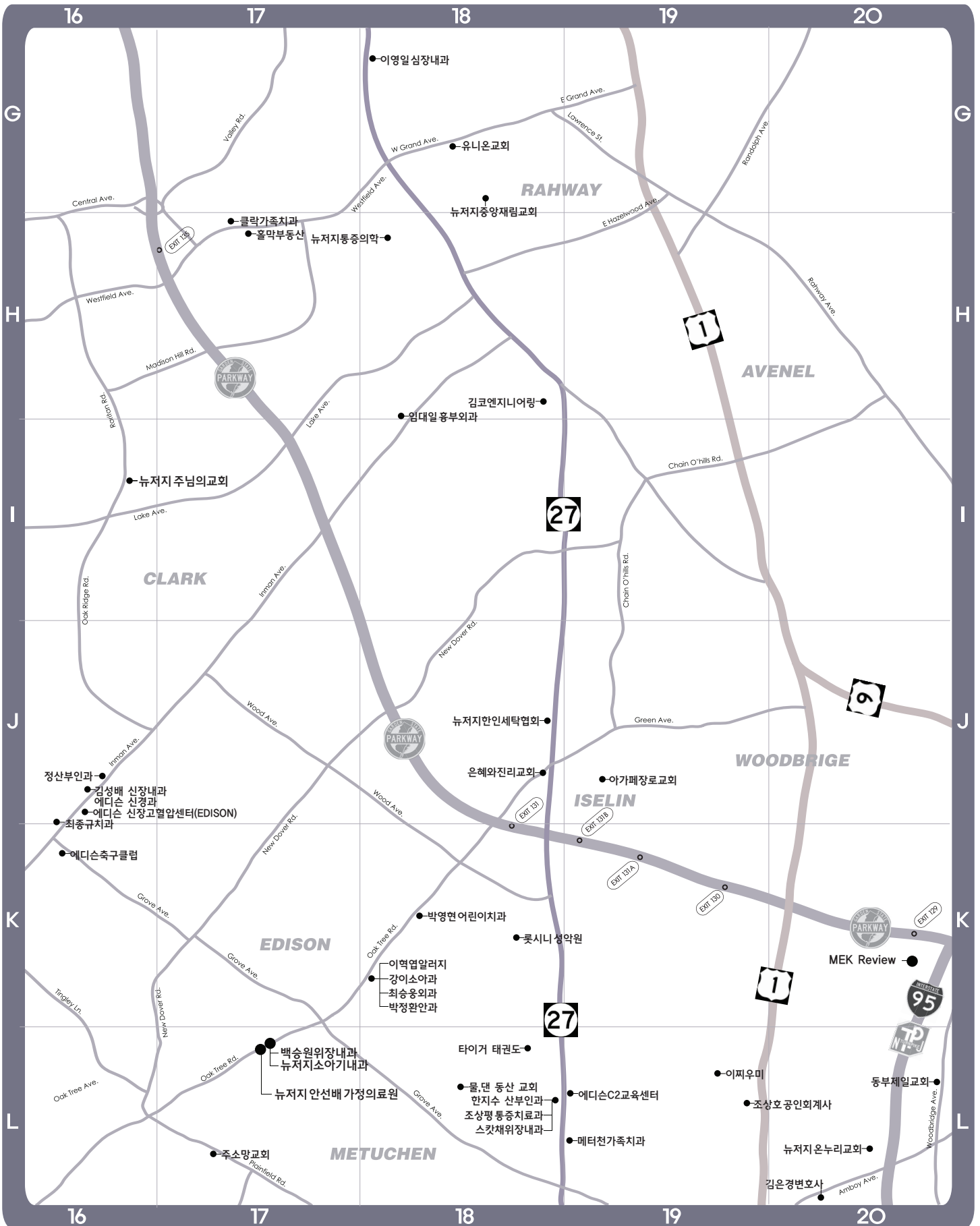
예배안내

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

AAMD	732-964-9787	C 7
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
이혜정 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
갈보리감리교회/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 은혜 연합 감리교회	732-542-4321	A 8
맘모스 한인 침례교회	848-459-6122	A 6
물댄동산 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
좋은소리 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
프린스턴한인교회/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
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
팍스 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

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 프리미엄 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
블리스 한의원	908-705-2232	I 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(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 벙커(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
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
이찌우미	732-906-2370	L 19
장수촌	732-626-5988	J 14
중화루	732-662-7883	I 13
청술밭	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
푸드평가	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 박(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

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 애견마용실	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

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 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



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	25	26	27
28	29	30	31			

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



여성상담교육센터

Woman's Counseling & Education Center

여성상담/가정상담/예방교육/내적치유교실

상담사역자 교실 / 치유문학 교실

싱글모임: 올바른 정체감을 세우고 아름다운 가정을 세울수 있도록
 교육하며 삶을 나누는 교제시간을 갖는다.

소장 : 배임순 목사

더불어 살아가는
도리익집

272 Main St. 2nd F1
 Metuchen, NJ 08840

Tel: 732.321.0808

Email: wcecbae@hanmail.net

www.womancounsel.com

가장 효과적인 중부 뉴저지 업소광고! 오직 중부 뉴저지만을 위한 가이드!

'중부 뉴저지 가이드' 는
 뉴저지 중부 지역의 모든 업소 연락처가 새롭게 업데이트 되어
 매월 각 한인 가정에 무료로 배달됩니다.

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



www.cnjguide.com



**중부
 뉴저지
 가이드**

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

Tel.732.469.4740

cnjguide@gmail.com