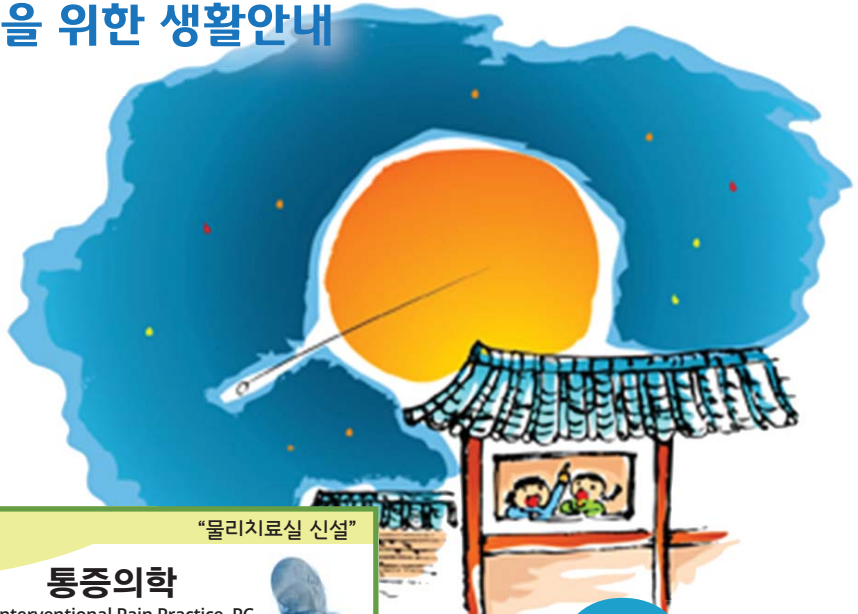




Central New Jersey Guide

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

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

Park Chiropractic & Posture

- 교통사고 및 직장상해
- 척추측만증
- 디스크 감압치료
- 열소판 열장주(PRP)
- 목, 허리 디스크 치료주사
- 좌골신경통 치료주사
- 다리, 엉덩이 통증 치료주사
- 척추신경 치료주사
- 근육마비증세

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



9 2014 월호

전통 한국음식의 자존심 명가의 정성을 담아드립니다. **웰빙식**

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

1581 Route 27 Unit 3 Edison, NJ 08817 T. 732.287.1990

전연찬 종합보험
 YUN CHAN CHUN AGENCY

PROGRESSIVE

개인 자동차보험 / 상업용 자동차보험

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

헤롤드기어 변호사 HAROLD J. GERR
 Attorneys At Law

사고를 당하셨습니까?

자동차 혹은 트럭사고 / 척추나 디스크에 관련된 사고 / 공사현장 사고
 직장내 사고 / 배가 부러진 경우 / 범죄로 희생양이 되신 사고
 각종 상해 / 탈골인 경우 / 슈퍼마켓에서 떨어진 물건으로 인한 사고
 미끄러지거나 넘어진 사고 / 사망 / 개인택시 운전 사고 / 기계발작으로 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



교통사고 • 직장상해 • 허리, 목 통증 • 수술 후 재활 • 관절염 • 어지럼증

프라임 물리치료 병원

메디케어 및 각종 건강보험 처리, 교통사고 보험 처리 및 상담 환영

T. 732.543.1734 85 Raritan Ave. Suite 460 Highland Park, NJ 08904

www.hkimacupuncture.com

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
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 / 범직로 희생양이 되신 사고
각종 상해 / 탈골인 경우 / 슈퍼마켓에서 떨어진 물건으로 인한 사고
미끄러지거나 넘어진 사고 / 사망 / 개한테 물린 사고 / 기계잘못으로 인한 사고

상담은 무료이며 이기지 않으면 변호사 비용은 받지 않습니다.
심각하게 다치신 분들은 집과 병원으로 찾아가겠습니다.
(역시 돈은 받지 않습니다.)

1-877-249-4600/732-249-4600 ka@haroldgerrlaw.com
47 RARITAN AVE. HIGHLAND PARK, NJ

교통사고 보상 케이스과 자동차 보험료관계는 어떻게 되나요?

많은 분들께서 상담할때 물어보는 것은 교통사고 보상 케이스를 진행하게되면 자신들의 자동차 보험료가 올라가는냐는 것이다. 차도 손상이 되었고 입은 부상에 대해 치료도 받고하니 보험료가 올라가지 않겠냐 하시는 것이다.

알다시피 뉴욕 뉴저지에서는 많은 분들이 높은 자동차 보험료 때문에 고민들을 한다. 그래서 어떤 분들은 보험료를 낮추기 위해서 자신의 가게의 주소를 사용하는 경우도 있고 어떤 경우에는 타주의 주소로 보험을 등록해놓는 경우도 있다. 심지어는 미국에 사시는 분이 캐나다의 주소를 사용하여 자동차 보험에 들어 놓는 경우도 보았다. 이렇게 다들 보험료가 올라가는 것에 대해 걱정이 많다. 그러니 많은 분들이 사고가 나고 보상 케이스가 시작하면 보험료가 올라가는 것을 우려하시는 것은 당연하다. 하지만 한 가지 알아야 하는것은 교통사고 보상건으로 상담을 하시는 분들은 대부분이 사고의 피해자들 이고 그 피해자를 도와주는 것이 저의 변호사가 할 일이다.

피해자는 자신이 저지른 잘못이 없는 사람들이다. 피해자는 교통사고를 일으키지 않았기 때문에 다른 누군가가 교통사고에서 발생한 손해에 대한 책임을 이 교통사고 피해자들에게 지을 수 없다. 이것이 보험회사가 피해자의 보험을 올릴수 없는 이

유이다. 그리고 간혹 사고의 책임소재가 애매한 사고도 있어서 그런 경우에는 우리 고객이 가해자로 오인될 수 경우도 있다. 그런 경우에는 저같은 교통 사고 변호사들이 중요한 역할을 한다. 교통사고 변호사가 손님들이 억울하게 가해자로 오인받지 않도록 잘 처리를 해야 한다. 피해자가 가해자로 오인될 경우를 미리 막아서 피해자인 고객들에게 유리하도록 상황을 처리하면 오히려 자동차 보험료가 내려가게 되는 결과를 낳기도 한다.

다들 교통사고 보상 케이스를 시작하면 보험료가 올라갈까봐 걱정을 하시는데, 그런 걱정 하실 필요 없다. 보험료는 실제로는 다른 이유로 올라가게 된다. 인플레이션으로도 올라가고 보험회사의 방침이 바뀌어서 올라가기도 한다. 그런 경우에는 사고가 나지 않아도 올라가는 것이므로 그냥 교통 사고 사고 상해 케이스 한다고 올라가는 건 아니다. 따라서, 교통 사고 나시면 궁금한 점을 변호사와 잘 상담하셔서 소송의 여부를 결정해야한다.

앤드류 박 변호사
Tel: 1-855-7275-911

제2회 설창 앤드류 박 장학생 수상자 발표

총 8명 선정 26일 수여식

1인당 30,00달러씩 총2만4,000달러 수여



금년으로 제2회째를 맞이하는 설창 앤드류 박 변호사 장학재단의 장학생 수상자가 발표되었다.

재단은 19일 금강산에서 기자회견을 열고 김모세군등 8명의 장학생의 명단을 발표했다.

재단은 자기소개서, 추천서, 학업성적, '독도'를 주제로 한 에세

이등을 심사, 장학생을 선발했다.

특히 예년과 마찬가지로 이번 심사에도 에세이에 많은 중점을 두고 심사를 했으며 "인터넷에서 독도 자료를 가져다 정리한 수준에 그친 지원자들은 좋은 점수를 받지 못했다"며 "너무나 안타까웠다"고 전했다.

앤드류 박 변호사는 "지원자가 작년 102명에서 110명이 늘어난 건 그만큼 장학재단에 대한 관심이 커진것이기도 하지만 아직까지 우리사회에 장학금을 필요로 하는 학생들이 증가했다는 것"이라고 "좀더 많은 장학재단이 생겨 학생들을 지원할 수 있기를 기대한다"고 말했다.

장학금 수여식은 오는 26일 오전 11시 플러싱 대동연회장에서 개최된다.

- 장학생 명단 : 김 모세 (하바드대), 이승연(럿거스대), 박용휘(컬럼비아대), 노태수 (포담대), 신 아그네스(코넬대), 송재성(쿠퍼유니온), 유 안젤라(웨슬리안 대), 유형지(NYU대학원)

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

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

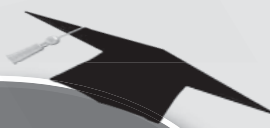
www.andrewparkpc.com

축하합니다.

설창(雪滄) 앤드류박 변호사 장학재단에서는
한 학생당 \$3,000씩 총 \$24,000을
지급하는 장학금 수혜자를 공개 모집, 심사 후 결정된
장학금 수혜 대상자 8명의 명단을 아래와 같이 발표합니다.

• 장학금 수혜 대상자 •

- KIM, Moses
- Lee, Seung Yon
- Park, Young Hwi
- Ro, Tae Soo
- Shin, Agnes
- Song, Jae Sung
- Yoo, Angela
- Yu, Hyung Ji(Heidi)



제2회 설창(雪滄)
앤드류 박 변호사
장학재단
장학생 발표

흉곽 출구 증후군 (Thoracic Outlet Syndrome)

흉곽 출구란 1번 갈비뼈와 쇄골 및 견갑골 위쪽 뼈로 구성되어 있는 삼각형 공간을 말합니다. 이 공간에는 팔로 연결되는 신경과 혈관이 지나가며 목과 흉부쪽을 이어주는 근육인 사각근이란 것이 지나가는데 여기서 신경과 혈관이 압박되면서 나타나는 질환이 흉곽 출구 증후군입니다.

오랫동안 정교한 작업을 하거나 구부정하게 앉아있는 자세를 많이 취하는 예를 들면 컴퓨터를 장시간 한다던지 앉아서 일을 많이 하는 직업군에서 발생합니다. 또한 반복적으로 손목이나 어깨를 많이 사용하고 어깨를 움츠리는 구부정한 자세는 흉부와 복부 근육에 무리를 주므로 피해야 하는 자세입니다. 증상은 오십견이나 목 디스크 증상과 비슷하여 확실한 진단이 이루어지지 않아 치료시기를 놓쳐 악화되는 경우가 있습니다

어깨의 통증과 손저림은 앉은 자세에서 일을 오래하는 사람들에게 흔하게 나타날수 있기 때문에 대부분의 사람들이 이것을 나는 일을 많이 해서 피곤하구나 라고 하는 단순하게 생각하게 마련입니다. 손이 저리고 감각이 저리고 감각이 무뎠지며 차가워지고 붓고 피로감이 없어지지 않을경우 그리고 목이나 어깨에 대해 정밀검사를 했을때 이상이 없을 시 흉곽 탈출 증후군을 의심해 보아야 합니다. 흉곽탈출 증후군은 좋지 않은 자세가 많은 원인이 되므로 치료는 작업 자세와 습관을 교정하는것이 치료의 관건이 됩니다.너무 무거운 물건을 들거나 오랫동안 팔을 올려서 작업하는 것을 피해야 하고 손상받은 쪽에 무리를 주는것도 자제해야 합니다.

문제 근육의 이완과 근육을 긴장시키는 척추의 압력을 풀어주는 치료도 중점이 됩니다. 정상적인 움직임을 위해 물리 치료로 신경과 혈관 주위의 관절을 풀어주는 스트레칭 운동을 치료시의 도움을 받아 끊임없이 하여야 합니다. 전문가가 통증을 제어하게 도움을 주고 가슴과 어깨쪽의 근육을 신장시키고 근육을 강하게 하는 운동에 도움을 줄것입니다. 통증의 경감을 위해서 열치료가 병행될수도 있고 연조직의 이완요법등을 통하여 보다 정상적인 생활을 할수있도록 하는것이 치료의 목표입니다.

프라임 물리치료 Dr. Jerry Choi
732-342-7575

첨단 치료 장비로, 첨단 의 치료 기술과 정성으로 치료합니다.



PRIME HEALTH & WELLNESS CENTER

프라임 물리치료 병원

교통사고·직장상해·허리, 목 통증·수술 후 재활·관절염·어지럼증

메디케어 및 각종 건강보험 처리, 교통사고 보험 처리 및 상당 환영

85 Raritan Ave. suite 460 Highland Park, NJ 08904 / T. 732.543.1734

교통사고와 그 후유증

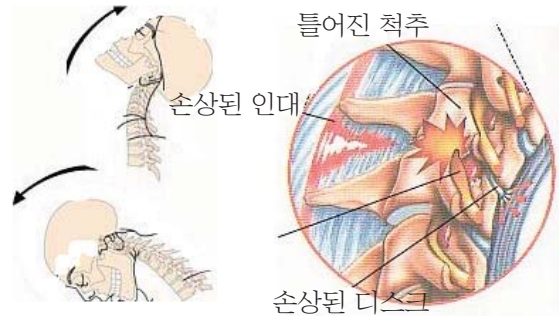
교통사고시의 충격은 다들 아시는 바와 같이 몸에 아주 큰 영향을 끼치게 됩니다. 먼저 교통사고가 나면 사고 당시의 자세에 따라서 몸에 오는 충격이 다르게 됩니다. 그렇지만 대부분의 경우 사고 당시에는 많은 통증을 느끼지는 않지만 다음날 많은 통증이 시작됩니다. 이는 사고 순간에 충격으로부터 몸을 보호하기 위해서 근섬유들이 과도하게 긴장하게 되어 근육이 뻣뻣하게 굳는 상태가 - 흔히 담이 결렸다고 하는 - 주변 신경에 압박을 가해서 통증을 유발하는 것입니다.

이러한 통증은 보통 2주에서 6주 정도면 많이 가라앉고 병원에서도 진통제를 처방해주는 정도로 치료를 합니다. 이러한 근육의 손상은 실제로 몸이 가장 쉽게 느끼는 부상이고 또한 시간이 지나감에 따라 자연스럽게 향상이 되고 생활하는데 별다른 지장이 없게 됩니다. 그런데 정말 큰 문제는 교통사고를 당하신 대부분의 사람들이 많은 시간이 경과된 후에 특별한 이유없이 목과 허리의 통증을 유발하는 이른바 교통사고 후유증을 호소합니다.

교통사고 후유증은 사고 당시의 충격의 정도와 운전자의 자세에 많은 관계가 있습니다. 운전자가 앞을 보고 있는 상태에서 뒤에서 반쯤을 때, 운전자의 목은 반동으로 인해 앞으로 급격히 움직이게 됩니다. 이를 채찍같이 움직이는 것처럼 보인다 하여 Whiplash라고 표현되어지기도 합니다.

이 경우 운전자의 몸이 안전벨트로 고정되어 있는 상태에서 목으로만 평균 15파운드 가 나가는 머리의 휘청거림을 지탱해야 합니다. 그로 인해 경추의 틀어짐과 인대와 근육에 손상이 오게 됩니다. 처음에 근육통을 수반한 통증이 가라앉고 나면 별다른 치료를 받지 않고 오랜 시간을 보내게 됩니다. 척추가 틀어져 디스크에 압박을 가하는 상태가 오래되면 디스크가 퇴행되고 이로 인해 목의 통증을 수반한 여타 신경학적인 증상 - 어깨

통증, 손 저림, 두통- 등이 발생하게 됩니다.



또한 허리의 경우 몸통은 안전벨트에 묶여있기 때문에 제자리에 있지만 하체가 관성의 법칙에 의해 앞으로 튕겨나가게 됩니다. 이 경우 가장 충격을 많이 받는 곳은 요추 5번과 골반 관절들을 들 수 있겠습니다. 이로 인해 요추의 틀어짐과 골반의 틀어짐으로 인해 디스크와 골반관절 인대에 손상이 오게 됩니다. 목의 경우와 같은 이유로 오랜 시간동안 방치를 했을 경우 허리통증과 다리쪽으로 신경학적인 증상이 나타납니다. 사람들은 이를 교통사고 후유증이라고들 말합니다.

교통사고 후유증은 사실은 후유증이 아닌 것입니다. 단지 몸에서 통증을 호소하지 않았기에 방치해둔 척추관절의 틀어짐으로 발생한 인대의 손상을 방치했기 때문에 나타나는 증상인 것입니다. 그러므로 사고 직후에 정확한 진단과 치료를 받는다면, 물론 사고의 정황과 운전자의 자세에 따라서 또한 운전자의 연령에 따라 어떻게 얼마나 치료를 해야 하는가는 다르게 정해지지만, 충분히 예방가능한 질환인 것입니다.

박희남 / 카이로 프랙틱 척추신경 전문의
(732) 342-7575

교통사고 및 직장상해 척추측만증 디스크감압치료

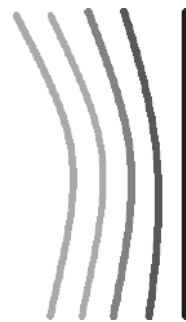
물리치료실 신설

척추신경전문

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

가을철 특히 조심해야 하는 노인 건강관리

'감기'

일교차가 크면 감기에 걸리기 쉬운데요, 특히 면역력이 약한 아이들이나 노인들의 경우에는 더욱 쉽게 감기에 걸리게 됩니다.
 감기는 콧물이나 기침, 발열 등 다양한 증상으로 나타나는데 면역력이 강한 젊은 사람들은 약을 먹으면 금방 낫지만 노인들의 경우에는 약을 먹어도 쉽게 낫지 않고 증상이 오래갈 수 있습니다.
 10월과 11월중에는 꼭 독감주사를 맞아야 하며, 손을 자주 씻고 균형잡힌 식단으로 영양소를 충분히 섭취해야 합니다.

'뇌졸중'

일교차가 심해지면 혈압조절이 어려워져 뇌졸중의 발생위험이 있습니다.
 노인들 중에 특히 고혈압이나 심장질환 혹은 고지혈증이나 당뇨가 있는 분들은 새벽에는 운동을 하지 않는 것이 좋습니다. 요즘 같은 환절기에 갑자기 한기를 느낀다면 혈압이 상승하는 것인데요.
 젊은 사람들은 혈관을 이완해서 혈압조절이 가능하지만 노인들의 경우에는 혈관에 탄성이 없어서 그냥 터지거나 혈관이 막혀 뇌졸중의 위험이 있으므로 조심해야 합니다.

'낙상'

겨울철 뿐 아니라 가을에도 새벽이나 이른 아침에는 계단이나 길이 미끄러울 수 있습니다.
 가을에는 안개가 많이 생기기 때문인데요 젊은 사람들도 미끄러지거나 넘어지는 일이 많지만 노인들의 경우에는 관절의 경직 때문에 유연성이 떨어져서 똑같이 넘어지더라도 더 위험합니다.
 또 골밀도 역시 낮아서 골절도 쉽게 되고 회복도 어렵기 때문에 항상 주의해야 합니다.
 만성질환으로 장기간 약을 복용하거나 음주를 하면 더 낙상의 위험이 있기 때문에 외출시에는 다른 사람과 동행하거나 지팡이 등 부축을 도와줄 수 있는 용품을 사용하는 것이 좋습니다.
 외출을 해서도 주머니에 손을 넣거나 안경 등을 쓰고 있다면 더 조심해야 하고, 시중에서 판매하고 있는 엉덩이보호대 등을 착용하면 도움이 됩니다.
 또 비가 오거나 하는 날에는 가급적 외출을 삼가하는 것이 좋습니다.

그레이스랜드는 당신이 사랑하는 사람들을 위한 수준높은 서비스와 마음의 평안을 약속합니다.

그레이스 랜드 데이케어 센터

Graceland Adult Medical Daycare Center



경험이 풍부한 전문가들의 치료 및 재할 활동들을 제공합니다.

최신시설
100% 메디케이드 이용
무료 픽업 서비스
영양가있는 정성스런 음식

개별적인 케어플랜 / 의료 및 돌봄 서비스 / 그룹 및 개별적 치료활동
 물리치료, 언어치료, 및 Occupational Therapy / 비슷한 연령대와의 친교활동
 가족들을 위한 상담과 교육 서비스 / Medication Management / 성인들과 그 가족들을 위해 디자인된 서비스
 뷰티살롱 / Arts and Crafts / 도미노, 당구, 등등 / 사교모임과 댄스 / 그 밖의 특별 이벤트

Tel:(732)826-0680 / Fax:(732)826-0684

316 Madison Ave, Perth Amboy, NJ 08861

태음인

태음인이란?

간장기능은 강하고 폐기능(호흡기 기능)은 약하게 태어난 체질이다.

간장기능이 강하기 때문에 흡수하려는 힘이 강해 골격이 크고 체격이 큰 사람 및 비만인이 많다. 당연히 대식가가 많고 위장 기능도 상당히 좋은편에 속한다. 그러나 과식및 기름진 음식으로 인해 위에 무리를 주는 경우가 많고, 배설기능이 원활치 못한 경우가 많다.

성격은 느긋한 편이나 열이 많은 사람은 무척 급하기도 하다.

과묵하고 점잖은 편이라 다른 사람의 존경을 받는 사람이 많다. 기업가나 정치인에 많다. 목(木)체질 이라 하고 목음인(木陰人)과 목양인(木陽人) 으로 나눈다.

② 태음인 질병의 특징

태음인 한증(목음인) : 심폐기능이 허약하기 때문에 비위의 기운 또한 약해져서 수습(水濕)이 정체되기 쉽다. 그래서 전신의 순환 장애가 잘 생기는 편으로 몸이 잘붓고 잘 저리다. 복부 전체의 팽만감도 잘와서 복부 비만이 많다.태음인중의 건강체에 많고 피부병,피부건조증으로 고생 하는분이 많다.

태음인 열증(목양인) : 간장기능의 왕성함으로 인해 열이 많이 발생한다. 간장 열이 심장에 영향을 미치기 때문에 심장 질환도 많으며 얼굴도 벌겋고 비만한 사람이 많다.

변비가 잘 생기고, 임상에서 악성적 변비로 고생하는 경우가 가장 많은 타입이다. 건강한 경우는 소화기 병이 거의 없으나 몸이 약해 지면 소화 장애가 나타 나기 시작한다.

일반적 으로 성인병이 가장 많이 걸리는 체질로 평소에 운동을 많이 하여 체중관리를 해야 하며 혈압, 당뇨, 심장질환을 잘 관리 해야 한다.

③ 태음인 질병의 치료

태음인 한증 : 심폐기능을 도와주며 위장의 습을 제거하는 약인 의이인, 건울, 나복자 등을 주로 사용한다.

태음인 열증 : 간장의 열을 꺼주는 갈근,승마,황금 등의 약을 사용한다. 경우에 따라 심장 의 기능을 편하게 해주는 청심연자탕을 처방 하기도 한다.

④ 태음인의 식이관리

○ 유익한 음식

- 곡류 : 콩, 통밀, 우리밀, 수수, 율무, 들깨

- 채소류 : 호박, 무, 열무, 도라지, 연근, 우엉, 더덕, 버섯, 마늘, 감자, 고구마, 토란,
- 죽순, 양파, 콩나물, 당근 등 대부분 뿌리채소
- 과일류 : 사과, 배, 수박, 살구, 호두, 밤, 잣, 은행 등 견과류
- 약물 : 비타민 A,D, 녹용, 마, 스쿠알렌, 간유구
- 기타 : 우유(단, 대장이 약한 사람은 주의), 두부, 황설탕, 찹차, 알칼리성 물, 치즈, 버터 등 유제품

○ 해로운 음식

- 곡류.과일류 : 메밀, 포도, 키위, 머루, 다래, 모과, 꽃감, 흰밀가루
- 채소류 : 배추,양배추, 상추, 케일, 신선초, 샐러리, 취나물 등 대부분의 푸른잎 채소(열무는 제외)
- 어패류 : 고등어, 갈치, 청어, 꽂치, 참치, 멸치, 게, 새우, 오징어, 낙지, 굴, 청어등
- 대부분의 생선, 생선회, 모든 조개종류
- 약물 : 포도당 주사, 오가피, 송화가루
- 기타 : 코코아, 초코릿, 모과차, 술, 흰 설탕, 솔잎

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

차 워런티 얼마나 알고 계십니까

■ 기본 워런티

‘베이직’ (basic) 혹은 ‘범퍼 투 범퍼’ (bumper to bumper)로 불리는 기본 워런티로 새 차를 구입하는 경우 제공된다.

‘범퍼 투 범퍼’란 말 그대로 앞 범퍼부터 뒷 범퍼까지, 결국 차의 모든 부분에 대한 워런티가 포함되며 매뉴팩처러에 따라 다르지만 보통 유효기간은 구입 후 3년 혹은 3만마일 정도다.

물론 운전자의 잘못으로 인한 손상과 소모품은 예외다. 예를 들어 사고로 인해 도어가 손상됐다면 범퍼 투 범퍼 워런티가 아닌 보험으로 수리해야 한다. 타이어, 배터리, 브레이크 패달 등 소모품도 이 워런티에 포함되지 않는다. 간혹 베이직 워런티에 무료 도로 어시스턴스가 제공되기도 한다.

브랜드별 차이가 있지만 워런티 기간에는 차량 소유주가 바뀌어도 관계없다.

자동차를 구입할 때는 워런티에 대해 꼼꼼히 따져 본다. 비교적 오랜 기간 보유할 계획이면 기왕이면 워런티가 긴 차를 선택하고 3~4년 후 교체할 경우 리세일 밸류에 초점을 맞추는 게 현명하다.

■ 딜러 워런티

매뉴팩처러가 아닌 딜러 자체에서 판매하는 워런티다. 예를 들면 ‘3년간 메인테넌스 프로그램’ 등이다. 딜러 워런티의 경우 특별한 조항, 예를 들면 서비스나 메인테넌스를 제공하는 곳이 특정 딜러로 제한되는 등의 내용이 있을 수 있다.

또 딜러에서 중고차를 사면서 구입하는 워런티의 경우 세부사항을 잘 따져봐야 한다. 최근 보도에 따르면 딜러가 자동차를 수리하며 인건비를 따로 부과하면서 고객과 갈등을 빚기도 했다.

■ 파워트레인 워런티

파워트레인 워런티의 경우 커버되는 부품은 많지 않지만 자동차에서 가장 중요한 동력장치인 데다 수리비가 많이 든다는 점에서 중요하다.

파워트레인(powertrain)에는 엔진과 트랜스미션, 디퍼렌셜, 드라이브 액슬 등이 해당된다.

기본 워런티가 만료되고 남은 기간 중 파워트레인에 문제가 발생했을 때 수리를 요청할 수 있다.

주의할 점은 파워트레인의 경우 오너가 바뀌면 유효하지 않을 수도 있다. 비교적 워런티 기간은 긴 편이다. 매뉴팩처러에 따라 다르지만 5년/6만마일에서 10년/12만마일까지 내건 업체도

있다.

최근 생산되는 차량들은 기본적 메인테넌스만 잘 해줘도 엔진이나 트랜스미션이 10만마일 이전에 말뚝을 부리는 경우가 거의 없을 것이라는 의견도 있지만 일부 브랜드에서 종종 6~7년 사이 트랜스미션 문제가 발생한다는 점을 볼 때 파워트레인 워런티의 중요성을 무시해서는 안 된다.

■ 배기 워런티

캘리포니아 배기 기준을 만족시키는 초저공해 자동차(Partial Zero Emission Vehicle)로 인증 받은 경우 15년 혹은 15만마일을 커버해 준다. 하이브리드카 배터리팩의 경우도 10년 혹은 15만마일의 워런티가 제공된다. 배기개스와 관련이 있는 부품들, 배기장치에서 스파크 플러그 등은 7년 혹은 7만마일까지 커버가 된다.

■ 연장 워런티

익스텐디드(extended) 워런티로 불리며 보통 베이직 워런티 기간이 끝난 후 커버해준다. 원하는 경우 구입할 수 있지만 가격은 보통 1,000달러 이상으로 비싼 편이다.

자동차를 오랫동안 탈 계획이거나 보증중고차 프로그램이 커버되지 않는 중고 렉서리카를 구입했을 경우에는 연장 워런티를 구입하는 편이 나을 수도 있다. 또 오너가 바뀌어도 유효하다는 점에서 자동차를 팔 때도 연장 워런티가 있으면 유리할 수도 있다.

매뉴팩처러 입장에서는 ‘짹짹한 돈벌이’가 되는 연장워런티 판매에 열을 올리고 있지만 소비자 불만의 목소리도 적잖다. ‘컨슈머리포츠’가 연장 워런티를 구입한 자동차 오너들을 대상으로 실시한 설문에는 따르면 65%가 실제 혜택이 기대에 못 미쳤다고 답했다. 이들은 평균 1,000달러 정도를 주고 워런티를 샀지만 받은 혜택은 700달러에 불과했다. 즉 300달러 정도를 손해 본 셈이다.

연장 워런티에 대한 또 다른 불만은 커버가 되는 수리가 많지 않다는 것. 이런 점을 감안할 때 연장 워런티를 구입할 때는 계약서에 작은 글씨로 쓰인 디덕터블과 커버리지를 주의 깊게 살펴봐야 한다.

특히 디덕터블이 방문 횟수 혹은 수리 횟수 중 어느 것을 기준으로 삼는지 따져야 한다. 방문 횟수가 아니라 수리 횟수를 기준으로 한다면 딜러에서 한 번 수리를 해도 디덕터블은 여러 개가 될 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)

전연찬 종합보험

YUN CHAN CHUN AGENCY



개인 자동차보험 상업용 자동차보험

"The right coverage at the right price."

Discount Benefit

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

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

Progressive does not offer Health or Life insurance.

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

저렴한 보험료와 최상의 서비스

뉴저지 운전자를 위한 자동차 보험

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



무료 산정을 원하시면 전화를 주세요:

Kenny Kim / 김경환
 Prudential Financial Professional

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

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



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

교통사고 후유증

평균적으로 6.5kg의 무게를 지탱하고 있는 목은 교통사고를 당했을 때 앞뒤로 심하게 흔들리고 경추(목뼈)주위의 인대와 근육이 상처를 입게 됩니다. 심한 경우 경추사이로 나오는 척추신경이 압박을 받을 수 있는데 이러한 경우 목이 뻣뻣해지고 눈이 아프고 신경이 예민하며 잠이 잘 오지 않고, 귀가 잘 들리지 않거나 원하는 소리가 들리고, 기억력이 감퇴되며, 만성피로가 오는 교통사고 후유증이 흔히 발생합니다.

또한 강한 충격에 의해 요추의 손상이 발생하는 경우도 있는데, 경추의 경우와 마찬가지로 허리가 뻣뻣해지거나, 하지 방산통, 급성 측만증, 양발 또는 한발이 시리거나 저린 증상 등이 발생하기도 합니다.

대개 교통사고 후유증은 X-ray, MRI 등의 진단 검사상은 큰 이상이 없지만, 근골격계 통증과 신경계 이상 증상들이 발생하는 경우가 많습니다. 그런 까닭에 남들에겐 꾀병처럼 여겨지고 가정이나 직장에서 치료받으러 갈 때 눈치가 보이기도 합니다. 때때로 치료를 꾸준히 받지 못하고 중단하는 경우 후유증이 계속 남는 분들이 많습니다.

교통사고 후유증이란?

일반적으로 큰 교통사고가 아니면 바로 직후에 심한 통증을 야기시키는 경우는 드뭅니다. 사고 후 3일이나 1-2주일 후부터 느끼거나 심해지는 경우가 보통이고, 경우에 따라서는 일상생활에서는 많은 불편함을 못 느끼지만 피로감이 이전보다 빨리오거나 목과 허리 주변이 무거운 것 같은 전조 증상이 있다가 한달 후부터 심해지는 경우도 있습니다. 이런 증상들을 무시하고 치료받지 않을 경우, 차후에 근육변성으로 아주 경미한 활동에 인해서도 심한 통증이 발생하는 질환인 '통증증후군' 으로 발전할 수도 있습니다. 따라서 교통사고가 발생할 경우, 심한 통증이 없으시더라도 되도록이면 빠른 시일 이내에 검사를 받아보고 적절한 치료를 시작하시는 것이 후유증을 최소화 하실수 있는 길이 됩니다.

교통사고로 나타날 수 있는 증상들

- 피곤하고 무기력하다.
- 팔이 저리고 붓는 느낌
- 등이 모두 결리고 아프다
- 머리가 무겁고 맑지 못하다.
- 기억력이 떨어진다.
- 허리가 아프고 다리가 무겁고 저리다
- 아침에 일어나면 개운하지 않고 몸이 무겁다.
- 가슴이 두근거리고 불안하며 잠이 오지 않는다.
- 두통, 어지럼, 메스껍고 통할 것 같은 증상
- 목이 뻣뻣하며 통증이 있고 어깨가 무겁고 손에 저림이 생긴다.

나중에 통증이 심해질때 치료 받으면 안되나요?

사고 후 1달 또는 그 후에 병원에 오시면, 보험회사에서 그 통증이 교통사고로 인한 것이라는 것을 인정하지 않는 경우가 많습니다. 그로 인해 받으실수 있는 혜택을 못 받으실 경우가 생기기도 합니다. 그러므로 교통사고를 당하셨을 경우, 그 사고가 경미하더라도 일단은 병원에 오셔서 검사를 받아 보시는 것이 중요합니다.

다음은 교통사고 후 가장 빈번한 경부 손상에 대해 알아보려고 합니다. 경부 손상은 목의 통증, 두통, 목의 운동제한 등의 3대 증상과 그 외 저린감, 요통, 구토 등의 증상도 나타납니다. 증상은 대부분 3일 이내에 나타나지만 늦게 나타나는 경우 있으므로 손상 후 1주일간은 주의가 필요합니다.

① 경추 염좌형

- 목의 통증, 두통, 목의 운동제한 + 팔의 저린감, 요통, 오심, 배통, 현기증 등의 증상이 나타납니다.
- 신경학적 소견을 보이지 않는 것이 특징이며, 경추의 만곡 이상 보입니다.
- 손상 후 1주간의 안정을 요하며, 그 후 수주간의 국소고정을 행하면 약 80%는 1개월 이내에, 심한 경우도 3개월 이내에 호전됩니다.

② 신경근 증상형

- 목 디스크를 유발하여 신경근 손상으로 통증과 마비 등의 증상을 볼 수 있습니다.
- 견갑골, 팔로 뻗치는 동통이나 마비감이 있습니다.
- 경추 2번 신경근이 손상되면 대후두신경의 자극증상으로서 뒷목이나 뒷머리 쪽으로 통증이 발생되고 3차신경과 함께 관련되어 있어서 얼굴통증이나 편두통을 일으킬 때가 있습니다. 자료:

③ 후경부 교감신경증후군

- 추골신경의 과긴장에 의하여 추골동맥의 연속으로 인한 두통, 현기증, 귀울림, 눈의 피로 등의 증상이 나타납니다.
- 만성화되고 난치성 경향이 많습니다.

④ 척수 손상형

- 손상된 경추 척수 아래로 감각 및 운동장애가 일어납니다. 주로 팔쪽으로 많이 나타나며 대소변 장애도 합병됩니다

"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

어르신들의 건강을 생각하는 편안한 휴식처
은빛요양원·양로원
Gateway Care Center



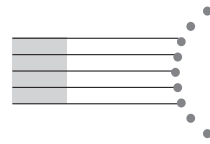
139 Grant Ave., Eatontown, NJ 07724

(가든 스테이트 파크웨이 Exit 105)
은빛요양원은 버겐카운티에서 50분, 에디슨에서 25분 거리에 있습니다.

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

에너지 절약법 어렵지 않아요!

■생활 습관 속 절전

절전 습관을 몸에 배도록 하는 것은 에너지 절약의 첫 걸음이다. 우선 장시간 사용하지 않는 TV, 컴퓨터와 모니터 등의 전원을 차단하는 것은 기본. 바로 에너지를 잡아먹는 대기전력을 없애기 위해서다. 대기전력이란 기기의 동작과 관계없이 사용자가 의식하지 않는 사이에 소모되는 전기 에너지다. 특히 전자레인지와 비데 등은 상대적으로 대기시간이 더 길다는 점을 염두에 두자.

집에 데스크톱과 노트북이 모두 있다면 가급적 노트북을 사용한다. 노트북의 경우 보통 15~60와트, 데스크탑은 컴퓨터 본체가 65~250와트 정도인데다 모니터가 추가로 15~80와트를 소모한다.

한 여름 창문으로 들어오는 햇볕은 바닥이나 벽 천장 등에 닿으면 열로 바뀌어 실내온도를 높이게 된다. 이런 점에서 블라인드나 커튼을 제대로 활용하면 좋다. 보통 블라인드를 치게 되면 실내온도를 3도 이상 낮추게 된다. 특히 햇볕이 강한 시간대 블라인드를 이용하면 선풍기 10여대를 돌릴 정도의 전력을 줄일 수 있다는 게 전문가들의 설명이다.

■냉장고 현명하게 사용

여름철에는 아무래도 냉장고를 자주 열고 닫게 되는 데 절전측면에서는 바람직하지 않다. 보통 냉장고 문을 10초간 열었다면 다시 원래 온도로 돌아가는데 필요한 시간은 10분이나 된다.

냉장고가 제대로 설치되어 있는지도 다시 한번 점검해 볼 필요가 있다. 냉장고는 벽과 4인치 이상 떨어뜨려 설치해야 열 에너지 방출이 용이해 전력 소모도 줄이고 수명도 길어진다.

냉장고는 꼭 채우기보다 공간을 60% 이하 정도만 사용하는 게 에너지 절감에 효과적이다. 냉장고 내부를 10% 채울 때마다 3.6%의 전력소비가 증가한다. 음식물은 식힌 후 냉장고에 넣고 냉동실은 화씨 0~5도, 냉장실은 37~39도로 설정해 놓고 사용한다. 냉장고 온도를 2도

올리면 5%의 에너지 소비를 줄일 수 있다.

간단하게 전구를 교체하는 것도 한 방법. 예를 들어 백열등을 에너지 절약형 전구로 교체하면 75% 이상 전기료를 아낄 수 있다. 수명도 10배 이상이며 월 7달러 정도 절약된다.

■개솔린 절약 방법 속지

비싼 개솔린을 절약하기 위해서는 바른 운전습관을 갖는 게 중요하다. 연료 낭비를 불러오는 급가속, 급가동은 삼가야 한다. 특히 출발할 때 처음 3초간 시속 15마일 정도에서 천천히 가속하는 게 좋다. 길이 뚫렸다고 급가속하거나 차간 거리가 좁다고 급정거하면 연비 향상을 기대할 수 없다.

여행 중 프리웨이에서도 과속을 삼가는 게 절약하는 방법이다. 55마일 이상으로 주행하면 연비는 2%가 줄어든다. 또 창문을 열고 주행하면 공기저항 때문에 배기량 및 속도에 따라 2~5% 연료가 더 소모된다. 불필요한 물건을 차에 싣고 다니는 것도 연비에 영향을 준다. 예를 들어 20파운드짜리 쌀 한 포대를 싣고 30마일 정도를 주행할 경우 소다 캔 4분의1 정도인 80ml의 연료가 더 들게 된다. 100파운드라면 연비를 최고 2%를 깎아먹는 셈이다.

연료를 채울 때는 반만 채우는 게 낫다. 꽉 채우면 차량 무게만 늘어난다. 적정 타이어 공기압 유지도 중요하다. 공기압이 10% 부족하면 연료가 5%나 더 든다.

특히 개솔린 가격이 비싼 지금 굳이 프리미엄 개솔린을 고집하는 것도 현명한 생각은 아니다. 옥탄가가 높은 프리미엄급이라고 해서 자동차 성능 향상에 도움이 되는 것은 아니기 때문이다.

정기적인 점검 습관도 차량 수명을 연장하고 에너지 절약에 기여한다. 예를 들어 연료소비와 직결된 타이어공기압은 한 달에 한 번 체크해야 한다.

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

선생님 마음 얻는 현명한 대화의 기술

선생님과 대화할 때 기본 매뉴얼

스몰토크(Small Talk)로 시작해 빅토크(Big Talk)로 나아가라

“날씨가 정말 좋죠?”, “비가 너무 많이 오네요” 같은 일상의 화제거리를 나누는 가벼운 대화를 스몰토크(Small Talk)라고 한다. 낯선 사람과 대화를 전개할 때 많이 사용하는 대화법으로 서먹한 분위기를 짧은 시간에 해소하는 유효유 역할을 한다. “날씨가 정말 화창하네요. 운동하기 딱 좋겠네요. 00 선생님은 운동 뭐 좋아하세요?” 식으로 상대방의 대화를 자연스럽게 유도하면 더 좋다. 스몰토크로 대화의 물꼬를 텃다면 목적이 있는 화제거리인 빅토크로 자연스럽게 대화를 이어가자. 물론 선생님과 엄마 사이의 빅토크는 아니다. “00가 집에서 ~한 부분이 잘 안 돼서 저한테 많이 혼나요. 유치원에서는 어떤가요?”, “00가 요즘 유치원에 가는 게 너무 좋대요. 00가 좋아하는 친구는 누구인가요?” 등등 자연스럽게 근황을 묻고 대화를 이어간다.

첫 인사가 엄마의 인상을 좌우한다

인사에도 두 종류가 있다. 툭 치면 반사적으로 나오는 ‘기계적 인사’와 진심이 묻어나는 ‘진심어린 인사’가 그것. 매일 아침 유치원 통학 버스 앞에서 선생님을 만날 때 어떻게 인사했는지 되돌아보자. 웅얼거리며 고개만 갸웃하거나 상대의 눈을 바라보지 않고 건네는 인사, 뿔어져라 쳐다보며 미소 없이 건네는 인사는 안 하는 것만 못하다. 꼭 인사를 고상하게 하라는 얘기는 아니다. 그저 상대방의 얼굴을 보고 진심을 담아 인사하면 된다. 또한 상대방이 인사할 때 어떻게 반응하느냐도 중요하다. 단 순히 똑같은 말로 화답하기보다는 가벼운 화제거리를 덧붙이면 도움이 된다. 이를테면 “안녕하세요. 저희는 날씨씨가 굉장히 좋아서 주말에 00와 여행을 다녀왔어요. 선생님도 주말 잘 보내셨어요?” 라고 묻는 식이다.

대화에도 좋은 태도가 있다

대화를 나누는 상대방은 오직 말에만 귀를 기울이는 게 아니라 당신의 모든 부분을 관찰한다. 이를 ‘메러디안 법칙’이라고 하는데 목소리 38%, 표정 30%, 태도 20%, 몸짓 5%, 말은 7% 정도를 차지한다. 말뿐만 아니라 몸짓 언어 또한 대화의 일부분인 것. 따라서 대화를 할 때는 눈보다는 상대방의 코나 턱, 목걸이를 쳐다보는 것이 노하우다. 상대방에게 부담을 주지 않고 눈 움직임은 통해

감정 변화도 읽을 수 있다. 또 무의식적으로 남의 이야기를 들을 때 표정이 경직되거나 미간을 찌푸리는 사람들이 있는데 이러한 태도는 상대방이 오해를 사기 쉽다. 옷차림도 일종의 대화다. 통학버스를 태워줄 때 아침이라고 해서 편한 옷을 입고 나가는 경우가 많은데, 너무 과한 옷차림도 상대방에게는 부담이지만, 너무 격이 없어도 실례다.

구구절절 쓸데없이 말을 늘어놓지 마라

의사소통을 잘하는 사람들을 보면 상대방이 가진 정보를 제대로 얻어내기 위해 먼저 듣고 나중에 얘기하는 습관이 있다. 말도 장황하게 하거나 쓸데없이 길게 하지 않는다. 사람의 최대 집중력은 18분이라는 연구 결과도 있듯, 제대로 말을 전달하고 싶다면 일정 시간 안에 하고 싶은 말만 명료하게 전달하는 습관을 들여야 한다. 첫 마디에 말하고 싶은 키워드를 압축하고 그다음엔 앞서 꺼낸 말을 자세히 설명하는 것이 효과적. 아이가 잘못을 했을 때도 마찬가지다. 간혹 선생님 앞에서 본인이 아이를 잘못 키워 이렇게 됐다며 구구절절 하소연하는 엄마들이 있는데, 오히려 선생님에게 자녀한테 소홀한 엄마라는 오해를 사기 쉽다. 차라리 “고치려고 하는데 잘 되지 않네요. 집에서 어떻게 가르쳐야 할까요?” 라고 조언을 구하는 편이 낫다.

잘못이 아닌 해결책에 집중하라

문제 상황이 발생했을 때 “왜 이런 일이 생기게 내버려뒀나요?”, “아이가 싸울 동안 뭘 하고 계신 거죠?” 등 과거의 잘못에 초점을 맞추고 잘못의 이유를 파고들면 대화는 발전하지 않는다. “그게 말이 되나요?” 식의 상대방을 무시하는 말도 삼갈 것. 똑같은 말이라도 ‘하지만’이라는 부정적인 표현 대신, ‘그런데’라는 단어를 사용하는 것이 좋다. “상황은 알겠어요. 그런데 아이가 화가 난 데도 이유가 있지 않을까요” 라는 식이다. 이러한 대화 습관은 선생님과과의 견해 차이가 있을 때 더욱 유용하다.

잘잘못을 따지기 보다는 상황파악이 우선!

유치원에서 벌어진 일에 대해서 엄마가 정확한 상황을 알 수는 없다. 잘잘못을 따질 게 아니라 “얼굴의 상처는 괜찮아요? 상대편 아이 엄마에게 제가 전화 드리고 싶은데 연락처를 받을 수 있을까요?” 식으로 상대방을 먼저 챙기는 게 도리다. “선생님이 말리셨어야죠” 처럼 비난하는 말은 사태를 더 악화시킬 뿐. 오히려 “선생님께서 당황스러우셨겠어요. 우리 00이가 지금까지 그런 적이 없는데 실

수를 했나 보네요.” 식으로 선생님의 마음을 먼저 헤아려 준 뒤 내 아이를 챙기는 게 낫다. 선생님에게도 엄마가 상식적이면서도 배려가 깊은 사람으로 비춰지고, 심정적으로 지지도 얻을 수 있다. 00이가 원래는 착한 아이라는 것을 상대방 아이 엄마에게 전달해줄 수 있는 사람은 선생님뿐이라는 사실을 명심할 것.

과도한 배려는 독이 된다

대화를 하면서 지나친 자랑만큼이나 피해야 할 것이 바로 상대방을 과도하게 배려하는 일이다. 이러한 태도는 상대방을 오히려 불편하게 만든다. 돈을 주고 아이를 맡긴다고 해서 아랫사람 부리듯 대하는 태도도 좋지 않지만, 그렇다고 어려워하면서 저자세일 필요도 없다. 물론 적당한 칭찬은 상대방의 경계심을 풀어주는 효과가 있다. 감사의 마음을 표현하고 싶다면 “아이들 가르치시느라 힘드시죠?”, “우리 아이가 요즘 선생님 덕분에 이렇게 좋아졌어요” 식으로 부담스러워하지 않는 선에서 마무리할 것.

화가 날수록 최대한 말을 아껴라

아이가 부당한 처우를 받았거나 친구에게 맞고 왔을 때 화가 나는 건 당연하다. 이런 일이 생기면 대부분 선생님한테 전화가 오는데, 엄마는 예상치 못한 문제 상황을 듣게 되면 당황스럽고 기분이 나쁘게 마련이다. 게다가 그 일의 원인이 무엇인지 먼저 소상히 밝혀야 하는 선생님이 제3자 화법을 취하기라도 하면 당연히 “선생님은 뭘 하셨나요?” 라고 묻게 된다. 하지만 선생님이 충분히 상황에 대해 설명하고, 충분히 미안함을 느끼고 진심으로 사과한다면 선생님의 마음을 어느 정도 헤아릴 필요가 있다. 특히 아이를 계속 맡길 생각이라면 아무리 화가 나도 막말을 하는 건 금물. 마음속에 있는 말을 아끼고 다소 부족한 듯할 때 멈추어야 한다. 만약 화가 누그러지지 않는다면 일단 상대방이 하는 얘기를 모두 듣고 난 뒤 입장을 전달해도 된다.

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

2014 중부 뉴저지 순회영사

2014년 9월 27일 토 1:00pm ~5:00pm
 장소 : SYK Korean Community Center (732-243-9199)
 5 Olsen Ave, Edison, NJ 08820
 예약불필요

주관 : 뉴저지 중앙 한인회 Tel.856-524-8950

자세한 사항은 페이지 36을 참고하세요

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



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

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

☎ **732.469.4740**

428 Lincoln Blvd. Middlesex, NJ 08846

가을철 산행시 주의점

적절한 간식과 물을 준비하라

등산은 일반운동에 비해 높은 칼로리가 필요하다. 시간당 약 400~800kcal를 사용하므로 빨리 걷거나 수영의 두 배나 된다. 3시간 이상 산을 오르면 일상생활에서 하루 동안 소모하는 열량을 모두 사용하는 셈이다. 특히 날씨나 환경에 따라서 에너지는 더 소모된다. 그렇다고 과식을 하면 위장과 심장에 부담을 주기 때문에 식사는 에너지로 바뀌는 탄수화물 중심으로 적당량을 섭취한다. 대신 초콜릿, 견과류, 과일 등의 고열량의 비상식량을 준비해 허기지지 않도록 틈틈이 먹는 것이 좋다. 수분보충도 중요하다. 평소 우리 몸의 수분 함유량은 체중의 50% 정도다. 일상생활을 할 때는 하루 2~3l 정도가 빠져나가고 들어온다. 그러나 오랜 시간 산행하면 1~1.5l 이상이 추가로 손실된다. 체내에서 빠져나간 물과 전해질을 보충해주지 않으면 탈진이 발생하거나 혈액 흐름이 나빠질 수 있다. 만약 고혈압이나 동맥경화 증세가 있는 사람에게 혈액의 흐름이 나빠지면 치명적인 영향을 미칠 수 있는 것이다. 따라서 목이 마르지 않더라도 수시로 전해질이 포함된 물을 마셔야 한다. 따라서 자신에게 고혈압이 있거나 순환기계 질병이 있는 사람이라면 철저한 준비로 위험에 대비해야 한다.

운동 부족의 증년은 특히 조심

평소 운동량이 부족한 중년층의 경우 특히 조심해야 한다. 등산의 운동효과로 대표적인 것이 심폐기능의 강화인데, 하지만 혈압이 높고, 순환기에 이상이 있는 사람에게 등산은 오히려 독이 될 수 있다. 나이가 들면 혈관의 탄력이 떨어져서 갑작스럽게 산행을 할 경우 심장에 부담을 줄 수 있다. 특히 땀으로 몸 안의 수분이 많이 빠져나가게 되면 혈액이 농축되어 심장과 뇌속의 혈관을 막는 위험요인이 된다. 산행시 가슴이 답답하거나 두통, 구역질이 동반되면 그 자리에서 휴식을 취해야 한다. 특히 비만인 사람은 산에서 내려올 때 배낭의 무게가 가해져 무릎연골 손상으로 오랫동안 고생할 수도 있다. 따라서 첫 산행은 3시간을 초과하지 않도록 하며 가능한 배낭의 무게를 줄이고 자주 휴식을 취해주는 것이 좋다. 또 산을 내려올 때는 터벅거리지 말고 평소보다 무릎을 더 구부린다는 생각으로 탄력 있게 내려와야 무릎과 허리에 가해지는 부담을 줄일 수 있다.

평소 운동을 하지 않던 사람들이 산행 도중 쉽게 얻는 것이 무릎관절과 허리손상이다. 갑작스런 산행으로 뼈와 관절을 둘러싼 인대와 근육이 긴장하고 심하면 염증증세가 나타난다. 단순한 발목 염좌는 안정을 취하면 좋아지지만 자칫 발목 염좌라고 생각했던 부위가 골절일수도 있기 때문에 정확한 진단을 받아보는 것이 좋다. 만약 산에서 다리 골절을 입었다면 빠른 응급조치가 중요하다. 억지로 움직이지 말고 다친 부위가 움직일 수 없도록 주위의 사물을 이용해 고정해 주는 것이 좋다. 또 출혈이 있다면 출혈이 있는 부위를 심장보다 높은 곳으로 들어 올리고 지혈해야 한다. 부상을 막기 위해서는 준비운동을 철저히 하는 것이 좋다. 발목을 중심으로 하체를 집중적으로 풀어주는 스트레칭을 해준다. 산행 후에도 스트레칭으로 몸을 충분히 이완시켜 주는 것이 좋다.

가을철 산행 핵심 Tip

1. 가을 산행은 기온에 많은 신경을 써야 한다. 갑자기 기온이 떨어질 수도 있고, 아침 저녁과 한 낮의 기온차가 많이 나므로 10월 하순부터의 산행시는 방한복을 꼭 챙겨야 한다.
2. 모자와 장갑을 챙겨라. 신체 중에서 열이 제일 많이 빠져나가는 곳이 머리와 손, 모자를 쓰면 방한 효과도 있겠지만 멋있어 보인다.
3. 코스를 여유 있게 잡아라. 해가 빨리 진다.
4. 길이 아니면 가지를 말라. 정규 탐방로 외는 지대가 험하여 안전사고와 조난이 일어난다.
5. 보온물통에 따듯한 물을 챙겨라. 체온조절을 위하여 옷도 중요하지만 추운 날 따듯한 물 한 모금이 생명수다.



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 올드브리지, 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

아침에 먹어야 효과 좋은 음식따로 있다

사과 _ 아침에 good!

사과는 유기산이 몸에 유리하게 작용하는 시점에 먹으면 효과를 볼 수 있다.

한편에선 '사과는 밤에 먹으면 좋지 않다' 는 속설이 있다.

이 속설은 어느 정도 일리가 있다.

사과를 저녁에 먹으면 펙틴이란 수용성 섬유소가 장의 소화기능에 부담을 줄 수 있기 때문. 또 사과산 자체는 수면을 유도하는 효과가 있지만 자는 동안 소화가 덜 된 섬유소 때문에 가스가 차고, 아침에 개운하지 않은 느낌을 줄 수 있다.

따라서 소화기능이 약한 사람은 늦은 밤과 공복 시에 가급적 먹지 않는 것이 좋다.

감자 _ 아침에 good!

감자의 녹말은 위를 보호하는 데 좋다.

감자에는 몸 속 점막을 튼튼하게 해 주는 판토텐산 물질과 비타민 C 등이 풍부하게 함유돼 있어 감자 생즙을 마시면 위궤양 치료 및 예방 효과가 있다.

감자는 위산이 적은 아침 공복 시간에 생으로 갈아 마시면 감자의 효능이 오래 지속될 수 있다.

생으로 갈은 감자는 특히 아침식사 전 공복일 때 마시는 것이 가장 좋다.

토마토 _ 오전에 good!

토마토에 들어 있는 라이코펜, 베타카로틴, 루테인 등 카로티노이드계 항산화물질은 혈압을 낮추는 효과가 있다.

혈압은 오전 중에 높기 때문에 아침에 일어나서 먹는 것이 좋다.

또한 소화를 돕는 성분이 있어서 소화력이 떨어지는 사람은 식후에 1개씩 먹으면 효과를 볼 수 있다.

그러나 토마토는 혈압을 낮춰 몸을 차게 하는 작용이 있으므로 노약자들은 토마토를 생으로 먹지 말고 익혀 먹는 것이 좋다.

당근 _ 생즙은 아침에 good!

조리한 당근은 저녁에 good!

비타민과 카로틴, 섬유소가 풍부한 당근. 생즙으로 만든 당근 주스는 아침에, 조리한 당근은 저녁에 먹는 것이 좋다.

생즙으로 만든 당근은 혈압을 낮춰 몸을 차갑게 하는 효과가 있으며, 볶아서 조리한 당근은 몸을 따뜻하게 해 주므로 혈압이 낮은 저녁에 먹는 것이 좋다. 특히 당근의 대표 영양소인 베타카로틴은 껍질에 많으므로 껍질째 먹는 것이 좋다.

요구르트 _ 아침에 good!

요구르트에는 프로스타글란딘 E2 라는 물질이 많이 들어 있어 궤양을 치료하고 흡연, 음주 시 인체로 흡수되는 유해한 물질로부터 위 내벽을 보호해준다.

그러나 요구르트의 유산균은 밤새 위장 운동을 활발하게 하기 때문에 밤에 마실 경우 피로감을 유발하고 치아를 산성화시킬 우려가 있으므로 잠들기 전에는 피하는 것이 좋다. 요구르트를 먹기 가장 좋은 시간은 아침시간으로 장과 뇌를 일깨워 하루를 상쾌하게 시작할 수 있다.

꿀 _ 아침에 good!

꿀은 피로회복에 좋고, 갈증을 해소시켜 주며 혈압을 내리주는 작용을 해, 밤에 수면을 취하는 데 도움이 된다.

특히 아침에 먹는 꿀은 몸에 활력을 가져와 잠을 깨는데 도움을 주며, 장 운동을 촉진하는 효능이 있어 변비에도 좋다.

꿀은 약 80% 이상이 당분으로 구성된 단당류이기 때문에 에너지원으로 흡수가 쉽고 영양가도 풍부하다.

살균력이 뛰어나 위장병에 효과가 있고 특히 입덧이나 감기, 빈혈 등에 좋다.

*도움말 = 유혜숙 중앙대학교병원 영양과 과장

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 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

부기를 잡아라!

반신욕으로 순환 돕기

혈액 순환이 안 돼 종아리가 잘 붓고, 손발이 차가운 이들은 반신욕을 꾸준히 하면 혈액 순환과 노폐물 배출이 원활해져 부종을 완화할 수 있다. 너무 뜨거운 물에서 오랫동안 반신욕을 할 경우 피로 물질인 젖산이 과도하게 분비되고 탈수 현상이 생겨 오히려 몸의 균형을 깨뜨릴 수 있으므로 주의해야 한다. 물의 온도는 살짝 따뜻하다고 느껴지는 35~40℃가 적당하며, 입욕시간은 30분 이내로 제한한다. 반신욕을 하면 체온이 올라가는데 잠이 들려면 체온이 다시 떨어지기까지 1시간 이상이 걸리기 때문에 반신욕은 잠들기 최소 2시간 전에 하는 것이 좋다.

두피 마사지하기

두피에서 얼굴로, 얼굴에서 심장으로 이어지는 혈액과 림프액의 순환이 둔해지면 얼굴에 부종이 생기기 쉽다. 아침에 얼굴이 부었을 때 간단한 마사지로 두피와 경직된 목과 어깨를 풀어주면 얼굴만 마사지했을 때보다 부기가 빨리 가라앉고 안색도 환해진다. 먼저 이마에서 뒤통수 방향으로 두피 전체를 지압한 다음 뒷목과 승모근, 쇄골 주변을 차례로 지압한다. 두피의 혈액 순환을 돕는 허브 추출물을 함유한 두피 세럼을 바르고 나무로 만든 마사저로 마사지하거나 끝이 뭉툭한 쿠션 브러시로 두피를 가볍게 두드리면 마사지 효과를 높일 수 있다.

유산소운동으로 땀 빼기

얼굴 부기를 빠르게 가라앉히는 데 유산소운동만 한 게 없다. 20분 정도 시간을 내서 집 앞 공원을 달리거나 자전거를 타면서 흠뻑 땀을 흘리면 얼굴에 정체되어 있던 수분이 땀과 함께 배출돼 냉찜질을 한 것처럼 부기가 가라앉는다. 부종 완화에는 무리한 운동보다는 적당한 강도로, 꾸준히 운동하는 것이 좋다.

나트륨 섭취는 줄이고 칼륨 섭취 늘리기

부종을 유발하는 좋지 않은 식습관 중 하나가 짜게 먹는 것이다. 체내의 나트륨 수치가 높아지면 삼투압 현상에 의해 세포 속으로 수분이 유입돼 부종을 일으킨다. 반면 칼륨은 신장에서 나트륨의 재흡수를 막아 나트륨을 소변과 함께 몸 밖으로 내보내며, 수분을 배출하는 작용을 하므로 부종 완화에 도움이 된다. 그러므로 나트륨 과다 섭취로 인한 부종을 개선하려면 나트륨 섭취를 줄이면서 칼륨이 풍부한 곡류와 해조류, 토마토, 오이, 호박, 바나나 등을 자주 섭취하는 것이 좋다.

발목과 무릎 마사지하기

종아리가 붓는 주된 원인인 하체의 정체된 혈액과 림프액의 순환을 원활하게 하려면 마사지로 발목과 무릎의 림프절을 자극하는 것이 효과적이다. 먼저 발목을 좌우로 돌리고 앞뒤로 꺾어 스트레칭한다. 발가락부터 발, 발목의 아킬레스건, 종아리 전체, 무릎 뒤쪽을 차례대로 양손을 이용해 꺾고 주무르며 마사지한다. 발목을 몸 쪽으로 당긴 상태에서 마사지하고, 발목

을 완전히 쭉 편 상태에서 같은 방법으로 마사지한다. 의자에 오래 앉아 있거나 서 있을 때 수시로 무릎 뒤쪽을 마사지하면 종아리가 붓는 것을 예방할 수 있다.

공을 이용해 발 스트레칭하기

오래 앉아 있거나 서 있을 때 종아리가 잘 붓는 이유는 하체에 몰려 있는 혈액이 심장 쪽으로 가지 못하고 정체되기 때문이다. 혈액 순환이 잘 안 되면 노폐물이 원활하게 배출되지 않아 부종이 생길 수 있다. 특히 지방세포에 수분이 쌓이면 지방 분해가 잘 이뤄지지 않고 셀룰라이트로 진행될 수 있으므로 부종을 제때 풀어주는 것이 중요하다. 이럴 때 간단하게 증상을 완화할 수 있는 방법이 바로 공을 이용한 발 스트레칭이다. 벽을 잡고 오른다리로 지탱하고 서서 테니스공이나 야구공을 바닥에 놓고 왼발바닥의 움푹 들어간 곳에 공을 둔다. 왼발바닥에 체중을 실어 공을 굴리면서 밀었다 당기는 동작을 실시한다. 발을 바꿔 발 근육이 시원한 느낌이 들 때까지 계속한다.

복부 마사지로 숙면 유도하기

잠자기 전 복부 마사지를 하면 배가 따뜻해지고 소화가 잘돼 숙면을 유도할 뿐 아니라 불필요한 수분을 몸 밖으로 배출하는 데도 도움이 된다. 먼저 복부에 마른 수건을 올리고 양손을 포개서 배꼽 중심에 두고 지압하듯이 시계방향으로 원을 그리며 누른다. 배꼽을 중심으로 양쪽에 엄지손가락 한 마디 정도 간격을 두고 배의 혈점을 지그시 누른다. 혈점을 누르는 동시에 5초간 숨을 천천히 내쉬어 복부가 깊숙이 들어갔다 싶으면 정지했다 손을 떼다. 한 혈점당 3회에 걸쳐 지압하면 된다. 배꼽을 중심으로 엄지손가락 하나 정도 간격을 두고 집게손가락으로 둥글게 원을 그리며 지압한다. 배꼽과 가슴뼈 아래 움푹 들어간 부위인 명치 사이를 6등분해서 명치부터 시작해 혈점을 지압한다. 숨을 들이마시면서 깊숙이 누르고, 손가락을 떼면서 숨을 내쉰다. 복부 마사지를 할 때 숨을 깊게 들이마시고 내쉬는 호흡이 몸과 마음을 안정시키고, 복부의 혈점을 누르면 배가 따뜻해져서 편안하게 잠들 수 있다.

얼굴과 손 마사지하기

얼굴에서 특히 눈가는 혈액 순환이 잘 안 돼 부종이 생기기 쉽다. 눈이 심하게 부었을 때는 검지와 중지를 이용해 얼굴 중심에서 바깥 방향으로 눈 주변의 윤곽 뼈를 지압하면서 마사지한다. 눈을 세게 감았다 뜨는 동작도 효과적이다. 얼굴 전체가 부었을 때는 중지를 중심으로 세 손가락으로 얼굴과 눈가, 이마 순으로 마사지하고, 귀 밑에서 쇄골을 향해 쓸어 내린 후 관자놀이를 지압해 마무리한다. 검지와 엄지 사이의 움푹 들어간 부위를 세게 누르거나 림프관이 모이는 겨드랑이 아래와 무릎 뒤쪽을 부드럽게 마사지하는 것도 부종 완화에 효과적이다.



Obsession Hur Hair Studio
허 헤어살롱

Wedding, Prom party,
각종 이벤트를 위한 Makeup, Upd hair 등 **부터 \$50 up**

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

VW LIQUORS
에디슨 리커

각종 한국 소주 취급



Open Hours:
Mon - Sat: 9:00 - 10:00
Sunday: 12:00 - 8:00



561 Rt.1 Edison 남보원 식당옆
(732)572-9463



조순혜 한복
맞춤 제작 전문

대여 및 판매
혼례, 약혼, 칠순, 돌, 각종행사

오래된 한복 대여비용으로
예쁘게 리폼해 드립니다.

구입 및 예약 문의 **908.764.5771**

파티 메이크업 (신부화장), 올림머리(업스타일)



Seven7미용실
일류 헤어디자이너 항상 대기!
특별할인 **50%**

보조 미용사 구함

(एको 노래방 아래층)
Mon-Sat 9:00 - 7:30 / Tel. 732.287.5777
*일요일은 쉽니다 2090 Rt.27 North, Edison NJ 08817

뷰티헤어 BEAUTY HAIR

Special!



남자 헤어컷 \$15
여자 헤어컷 \$25 up

50% 할인

패디큐어 \$25
with Free 매니큐어

* 헤어 디자이너 구합니다. *

HOURS : Mon - Fri 9:30-7:30 / Sat 9 - 6

Tel. 732-302-1711
120 Cedar Grove Ln. Somerset, NJ 08873
찬양교회 근처 몰 (1분거리)

파스텔 미용실
Pastel hair salon

50% 할인




Mon. - Sat. 9:30-7:30 (일요일은 쉽니다)

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

백투스쿨 준비

방학동안 해이해졌던 마음을 다잡고 다시 학습에 매진해야 할 시기이다. 학교 당국이 주최하는 백투스쿨 나잇에 참여해서 학교와 정보도 충분히 나누고 각종 시험에도 대비하는 등 정말 분주한 시간이다.

특히 등교를 일찍 시킴으로써 교통혼잡을 피하고 안전한 개학을 맞는 것도 중요하다. 새 학년을 시작할 때 자연스럽게 학생들에게 걱정과 불안이 따를 수 있어 학부모들은 이에 대한 조력이 필요하다고 교육 전문가들은 조언한다.

새 친구들과 교사, 교과목에 대한 불안 등으로 힘들어하는 자녀들에게 다른 학생도 같이 느끼는 어려움이니 가족의 도움으로 함께 극복할 필요가 있다고 격려하는 자세 또한 중요하다. 부모의 역할과 조언에 따라 자녀의 학업성적이 더 좋아질 수 있고 자녀가 행복한 학교생활을 할 수 있다. ‘백투스쿨 나잇’ 과 ‘부모가 할 일’ 로 나눠 백투스쿨 준비요령을 알아본다.

<백투스쿨 나잇>

‘백투스쿨 나잇’ (Back to School Night) 행사에 생소한 학부모들은 행사의 취지를 먼저 잘 이해할 필요가 있다. 처음 초등학교에 입학하거나 행사에 참석하지 않은 학부모라고 할지라도 즐거운 마음으로 학교에 가서 필요한 정보도 얻고 교직원, 다른 학부모들과 인사도 나누며 즐거운 시간을 보내면 된다. 학교와 학부모를 알기 위한 행사이기 때문이다.

1. 신중하고 도움이 되는 질문을

학교의 수업 내용, 교육 철학, 필드트립, 성적 매기는 기준 등에 대한 질문을 많이 하는 것이 좋다. 교사들도 이런 질문에 답변하는 것을 좋아한다. 즉 다른 부모들을 생각해서 자녀에 대한 구체적인 질문은 삼가는 것이 도움이 된다. 그러나 자녀의 개인

적인 상황을 이야기하고 이에 대해 들어줄 것을 요청한다면 다른 사람들이 싫어할 것이다. 개인적인 요청 혹은 질문은 교사와 따로 상담을 통해 해결하는 것이 바람직하다.

2. 필기도구와 메모지 지참

백투스쿨 나잇에 참석할 때 종이와 펜을 꼭 지참한다. 아이의 담임선생이 연락처와 개인 이메일 주소, 부모를 만날 수 있는 시간 등을 얘기할 때 이를 받아 적도록 한다. 또한 비상시 학교와의 연락처 등을 잘 적어둘 필요가 있다.

3. 자원봉사를 자청한다

학교는 자원봉사 할 곳이 많다. 가을학기가 시작되면 부모들이 학교 캠퍼스나 교실에서 자원봉사를 할 기회는 얼마든지 있다. 대부분 학교들이 학부모 자원봉사자를 모집한다. 보조교사에서부터 시작해 학교 주차장 교통정리, 사무실 직원, 놀이터 감독 등 부모들은 다양한 활동 중에서 선택할 수 있다.

한인타운의 사립 초등학교에 자녀를 보내는 한 한인 학부모는 “영어구사에 한계가 있었지만 자녀를 사랑하는 마음에서 자원봉사를 하다 보니 학교 시스템도 이해하게 되고 자녀에 대한 사랑도 한결 깊어졌다” 고 말했다.

4. 자녀의 교실에 정답이 있다

교사들은 행사에 참석한 부모들에게 학생들의 일일 스케줄과 주간 스케줄을 소상히 공개한다.

자녀의 교실을 방문하면 내부를 잘 둘러본다. 교실 안이 정리정돈이 잘 되어 있는지만 봐도 담당교사에 대해 많은 것을 알 수 있다. 자녀의 자리에 앉아 봄으로써 자녀의 관점에서 클래스 룸 전체를 볼 수 있는 기회를 갖는다.

또한 교사에게 연락을 취하는 방법을 알아둔다. 전화, 이메일, 쪽지 등 다양한 의사소통 방법이 있다.



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 선배들을 만나게 되시며 건강 또한 챙길 수 있는 행운을 얻게 되실 것입니다. - 단장 강석태

시간 : 매주 일요일 7:30 - 10:00 AM

장소 : 1043 Grove Avenue, Edison, NJ 08820

연락처 : 732-910-5017 (Terry Kim), 646-644-9133 (Jongmin Son)

www.edisonfc.com





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

5. 교사에게 자녀의 인적사항을 담은 메모 전달
 많은 학부모들이 한꺼번에 몰리기 때문에 교사들이 자녀의 인적사항에 대해서 잘 모를 수 있다. 이럴 때 자녀에 대한 간략한 정보를 담임선생에게 전달하면 좋다. 가장 좋은 방법은 교사와 마주앉아 차분하게 한 시간여 상담을 하는 것이지만 이것이 현실적으로 쉽지 않다.

아이의 성격, 취향, 학업기록, 우려되는 점 등 몇 가지 중요한 정보를 교사에게 전달하면 자녀를 교육하기 위한 좋은 참고자료로 활용될 것이다.

6. 문제 발견 때 대책마련이 가능
 전반적으로 학교에 대한 긍정적인 면들이 집중적으로 부각되는 행사이지만 조금만 주의를 기울이면 아이의 교육에 영향을 끼칠 수 있는 각종 문제점들도 발견할 수 있다.

담임선생이 학부모들에게 프레젠테이션을 하면서 지나치게 엄격한 훈육방향을 발표할 경우 부모의 마음은 편치 않다. 물론 교사는 자녀의 올바른 교육을 위해 그렇다고 하지만 그것이 너무 심하면 자녀들의 교육에 역효과가 발생할 수 있다.

이런 문제점들을 조기에 발견하고 대책을 마련한다면 아이가 최상의 환경에서 교육을 받을 수 있다. 그러나 자녀의 교육을 위해 서로 협조하는 의미에서 대책을 마련한다거나 조언을 해야 한다. 자칫 잘못하면 교사의 교육원칙에 간섭을 하는 것을 비쳐질 경우 오히려 상황이 악화될 수 있다.

7. 아이들을 데리고 갈 수 있는지 알아본다
 행사 참석에 앞서 학교 당국이 자녀 동반을 허용하는지 미리 파악해야 한다. 또한 같은 학교에 2명 이상의 자녀가 다닐 경우 전략이 필요하다. 평균적으로 가정에는 최소 2명의 자녀가 있다. 두 자녀 모두 같은 학교에 다니는 경우도 흔하다.

부모가 함께 행사 참석이 가능하면 아빠는 큰 아이와, 엄마는 작은 아이와 시간을 보내는 등 여유 있게 스케줄을 짜는 것도 좋은 방법이다.

<부모들이 할 일>

- SAT 등 주요 일정 기록, 학업 잘 따라가나 체크

1. 자녀의 건강을 살핀다
 무엇보다 자녀의 건강이 가장 중요하다. 개학 전 신체적으로나 정신적으로 건강에 문제가 없는지 자녀를 체크한다. 필요하다면 소아과 전문의, 내과 전문의, 치과의사 등과 약속을 잡는다. 아이의 건강에 조금이라도 이상이 생기면 이 문제를 의사와 진지하게 상의하고 서둘러 치료를 받는다. 학교생활에서 건강에 적신호가 켜진다면 이는 큰 문제로 발전할 수 있다. 특히 감기에 걸렸을 때는 학교를 쉬게 하는 것이 좋다. 다른 학생들에게 감염우려도 있기 때문이다.

2. 학업의 진행방향을 주시한다
 자녀가 너무 쉬운 코스를 들고 있다면 한 달 이내에 수강과목을 약간 도전적인 과목으로 바꿔주는 것이 바람직하다. 학교의 수제정책을 제출 마감일, 평가기준, 숙제가 최종 성적에 어느 정도 반영되는지 부모 입장에서 확실히 알아둘 필요가 있다. 자녀가 명석하고 수재인데도 학교성적이 잘 나오지 않았다면 대

부분의 경우 숙제를 제 시간에 제출하지 않았을 가능성이 가장 높다.

3. 달력에 중요날짜를 표시한다
 SAT와 PSAT, 학교 기말시험과 중간고사 등 테스트 날짜를 표시해 둔다. 그래야 자녀가 제대로 공부하고 있는지 살펴볼 수 있다. 또한 '백투스쿨 나잇' 과 기금모금 파티, 교사와 학부모 컨퍼런스, 휴일 등 중요한 날짜를 쉽게 알아볼 수 있도록 표시한다. 일정을 파악하고 있어야 부모가 자녀의 필요에 따라 도울 수 있게 된다.

4. 중요 서류는 잘 보관하고 비상 연락처를 정확하게 파악한다
 예방접종 기록, 건강 진단서, 이머전시 카드 등 중요한 서류는 집에 잘 보관토록 한다. 또한 만약의 경우를 대비해 사본을 만들어둘 필요가 있다. 건강관련 서류는 과외활동이나 캠프 등에 참여하기 위해서도 필요하다.

3가 초등학교의 수지 오 교장은 “자녀가 아프거나 지진이 날 경우 부모나 학원 측이 자녀를 픽업하는 시간, 장소 등을 사전에 정확하게 파악할 필요가 있다” 고 강조하고 “자녀 친구 3명의 이름, 연락처, 부모 이름 등을 알아두는 것도 필요하다” 고 조언했다.

5. 자녀의 과외활동도 점검한다
 학교에서 학업이 우선이다. 그러나 과외활동도 역시 무시할 수 없다. 잘 노는 아이가 공부도 잘한다. 적절한 과외활동을 통해서 정서적으로도 풍요로운 자녀가 될 수 있도록 유도한다. 과외활동은 스포츠, 음악, 미술 등 어느 분야이든 자녀가 즐기는 것을 고른다.

SB Education



SAT I & II *Specialty*

- SAT I for Johns Hopkins CTY Program (7, 8th grades)
- SAT I for 9-12th grades
- SAT II - Math Ic/Ic, Biology, Chemistry, Physics, History

GPA IMPROVING CLASS

- Math, English, Chemistry, Biology, Physics, History

English / Math

- Experienced, NJ Certified Teachers
- English - Vocabulary, Grammar, Reading Comprehension, Writing
- Math - Pre Algebra, Algebra I & II, Geometry, Pre Calculus, Calculus, AMC8, 10

DR. MATH, ENGLISH

- Help students to develop their critical and analytical thinking skills
- Help NJ ASK, CTB IV, SAT

After-School Program

- Homework help, English class, Math class

TOEFL

MCAT (Medical School)

www.sbeducation.org
E-mail : sbkim@sbeducation.org

Aberdeen
1323 Highway 34
(732) 688-0588

E. Brunswick
572 Ryder Lane
(732) 688-0588

영화 리뷰

맥스무비

<명량>

스크린을 찢고 나온 최민식의 카리스마



이 영화는? 1597년 9월 16일 이순신 장군이 명량에서 단 12척의 배로 330척 왜선을 무찌른 명량대첩. 오랜 전쟁으로 인해 전의를 상실한 병사와 수적 열세에도 지형적 환경과 치밀한 전술로 조선의 해상권을 회복한 이순신 장군의 긴박한 전투를 담았다.

왜 봐야 해? 이순신 장군의 대표적 전투 중 가장 드라마틱한 ‘명량대첩’ 을 그린 영화다. 바다를 지키고자 한 장수의 번민과 고뇌, 리더로서의 결단과 외로움 등 인간 이순신의 모습과 더불어 고도의 심리전과 전술을 가진 전략가로서의 이순신 장군의 면모를 함께 엿볼 수 있다.

제일 좋은 장면은? 눈을 땔 수 없는 해상 전투극. 일자진, 백병전, 총과 등 다양한 해전 전술이 눈을 땔 수 없을 정도로 장대한 볼거리를 전한다. 여기에 화면을 꽉 채우고도 남는 최민식의 카리스마는 스크린을 압도하는 것이 무엇인지를 증명한다.

아쉬운 점은? 후반 전투신은 놀라운 볼거리와 짜릿한 쾌감을 주기에 충분하지만, 그 전투신을 보게 되기까지 어느 정도의 지루함을 견뎌야 한다. 또한 많은 배우들이 제 역할을 해주긴 하지만 러닝타임의 제약으로 이순신 장군외에 다른 캐릭터들의 활약이 미비한 점도 아쉽다.

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

<가디언즈 오브 갤럭시>

마블 더하기 우주 히어로는 귀요미



이 영화는? 탈옥한 오합지졸 범범죄자들이 우주를 구하겠다고 나섰다. 좀도둑 스타로드(크리스 프랫), 암살범 가모라(조 셀다나), 복수의 화신 트랙스(데이브 바티스타), 까칠한 라쿤 로켓(브래들리 쿠퍼), 거대 식물 그루트(빈 디젤)가 악의 축 로난(리 페이스)에 대항한다.

왜 봐야 해? <가디언즈 오브 갤럭시>의 가장 큰 매력은 캐릭터다. 스스로를 “루저” 라고 부르는 이들은 정의나 영웅과 거리가 멀다. 일신만을 쫓던 루저들이 “우리” 라는 울타리를 만들어가는 과정이 유쾌하고, 따뜻하다. 한 명, 한 명, 묻히는 이 없이 또렷하게 각인될 만큼 살아있는 캐릭터들이 사랑스럽다.

제일 좋은 장면은? ‘가디언즈 오브 갤럭시’ 에게 닥친 절체절명의 위기에 늘 조용히 팀원들을 받쳐주던 그루트가 전면으로 나선다. 그가 할 줄 아는 유일한 말 “나는 그루트다” 가 명대사로 느껴질 만큼 감동적인 순간을 만들어낸다.

아쉬운 점은? 아쉬울 새가 없다. 단, 80년대 팝송과 영화를 많이 알면 더 풍부하게 영화를 즐길 수 있다. 지구 출신 스타로드가 듣고 말하는 음악과 영화들을 본 사람이라면 한층 더 즐거운 시간이 될 듯.

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

루게릭병에 대하여



최근 유명 인사들의 아이스 버킷 샤워로 주류 언론에 매일 보도 되고 있는 것이 루게릭병, 의학용어로는 근위축성 측생 경화증(Amyotrophic lateral sclerosis · ALS)이라는 병이다.

이 병은 드물지만 치료법이 없기 때문에 한 번 걸리면 수년 내에 사망에 이르게 되는 무서운 질환이다.

전설적인 뉴욕 양키스의 강타자 루게릭이 앓다가 사망하면서 일반인에게 널리 알려지게 되었고 영국의 이론 물리학자 스티븐 호킹 박사는 이 병을 50년째 앓고 있지만 더 이상 진행이 되지 않고 평생 휠체어와 음성보조장치에 의존해서 평생 연구활동을 하고 있다.

이 병은 운동신경 세포만 선택적으로 손상되는 질환으로 위 아래 운동세포가 모두 파괴가 되는데 증상이 점차적으로 서

서히 진행되면서 결국 호흡근 마비나 폐렴으로 사망하게 된다.

말기에는 팔다리 운동신경의 극심한 위축을 볼 수 있고 호흡곤란이 나타나는데 이는 갈비뼈 사이 근육이 약해지면서 횡경막 근육도 위축이 오는데 이 때문에 복강 장기의 흉강압박을 막지 못해서 호흡곤란이 심해질 수 있다. 심한 경우에는 인지기능의 장애도 올 수 있다.

루게릭병의 원인은 밝혀져 있지 않지만 여러 가지 가설들이 제기되고 있다.

5~10%에서는 가족력이 있는 것으로 알려지고 있는데 가족력이 있는 환자의 약 20%에서는 21번 유전자의 돌연변이가 확인되고 있다.

또 환경독소나 바이러스 등이 루게릭병의 원인으로 추측되고 있다. 이 병은 백인들에서 좀 더 흔하고 흑인이나 아시안, 히스패닉에서는 드물다. 또 남자에서 조금 더 흔하고(1.3:1) 나이가 들면서 빈도가 증가되는 양상을 보인다. 미국에서는 약 7,000명의 환자가 루게릭병 진단을 받는다.

진단은 환자의 증상을 통해서 진단하는데 초기는 한쪽 팔이나 다리에 힘이 약해지는 증상에서 시작을 해서 다른 쪽으로 진행을 한다. 이와 함께 말하거나 음식을 삼키는 기능의 약화도 가져오고 움직임도 느려지고 근육의 경련도 심하게 올 수 있다. 또 버튼을 누르거나 지퍼를 사용하는 것이 어려울 수 있고 젓가락질도 어려움도 호소한다. 의자에서 일어나는 것이 힘들어지고 계단을 오르거나 균형을 잡는 것을 어려워하는데 자주 넘어지거나 걸을 때 다리를 땅에 끌 수도 있다.

병이 진행되면 안면근육의 약화를 가져오는데 대표적인 증상은 음식을 씹거나 입을 벌리기가 어렵고 음식을 삼키거나 혀를 움직이는 것을 힘들어 한다. 또 침을 삼키기 어려워서 침을 흘리기도 하고 눈을 감을 수 없고 목을 가눌 수 없는 증상이 오기도 한다. 이런 증상들이 오랫동안 진행되면 많은 환자들은 정신적으로 우울증을 호소하기도 한다.

루게릭병을 진단하기 위해서는 위와 같은 증상들 이외에 근전도 검사나 뇌와 척추 MRI 및 혈액검사와 소변검사를 종합해서 진단을 하게 된다.

이 병은 진단이 되더라도 치료가 없다. 현재 사용되는 약은 riluzole이라는 약인데 이 약은 질병의 진행을 수개월 늦춰주는 효과가 있다. 그 외에는 증상치료를 하는데 호흡근에 이상이 오게 되면 산소마스크를 써서 호흡을 도와줄 수 있고 음식을 삼키는 근육에 이상이 오면 음식섭취를 복부로 할 수 있도록 해주어야 한다. 또 하지근육이 심하게 위축이 되어서 걷지 못하는 경우에는 전동 휠체어를 사용하는 것도 하나의 방법이다.



김병년 목사 초청 부흥 사경회

보화를 담은 집그릇

2014.9.19 - 21 | 세상의 빛 세빛교회

(금)8pm, (토)10am,8pm, (주일)2pm
424 Garretson Rd. Bridgewater, NJ 08807
문의: 908-229-2966

“학생들을 위한 예배가 같은 시간에 있습니다.”



김병년 목사

현, 다드림 교회 담임
전, 동안교회 청년부 사역 및 IVF 간사
저서: <아빠, 우리 왜 이렇게 행복하지?>.
<바람 불어도 좋아>, <난 당신이 좋아>



“고통 속에서 난 하나님을,
인생을, 사랑을 알아가는 중이다”

세상의 빛
세빛교회
Sebit Church

난 당신이 좋아

“엄마는 아가의 방구 냄새를 맡고 기절했다. 그리고 아직 일어나지 못하고 있다.” 아내가 갑자기 쓰러진 날, 김병년 목사의 첫째 딸 윤영이는 일기에 이렇게 썼다. 2005년 8월 10일 셋째 아이를 낳은 그의 아내가 뇌경색으로 쓰러졌다. 15년간 IVF(한국기독교학생회)간사로 섬기다가 목회자의 길에 들어선 다드림교회 김병년 목사는 삶에 닥친 갑작스런 변화를 받아들여야 했다. 그리고 그는 지난 10년동안 아내를 돌보고 세 아이들을 키우며 목회를 하고 있다.

김병년 목사는 매일 아내의 가래를 빼주고 대소변을 받아낸다. 몸을 전혀 가누지 못하는 아내와 의사소통은 눈 깜박임과 얽은 미소로만 가능하다. 그는 언제 끝날 지 모르는 그 고난 속에서 하나님을, 인생을, 사랑을 알아가고 있다고 말한다. 그리고 고난을 그에게 주어진 삶의 일부로 받아들이며, 아무런 해답 없이도 살아갈 수 있는 힘은 오직 믿음에서 나온다고 고백한다.

고통 받는 자의 친구이자 “상처 입은 치유자” 김병년 목사는 이번 2014년 미주 코스타 주강사로 유학생 청년들에게 약함의 능력을 외치며 큰 영향을 끼쳤다. 그리고 이번에 뉴저지를 방문하여 9월 19일(금) - 21일(주일)에 열리는 **세빛교회 부흥 사경회(주제: “보화를 품은 질그릇”)**를 인도한다. 말 뿐인 설교자가 아니라 삶으로 설교하는 김병년 목사, 그의 첫 번째 책 <난 당신의 좋아>의 일부를 소개한다.

여전히 아내는 상대의 말을 열심히 듣고선, 모스 부호처럼 눈꺼풀 한 번 혹은 두 번으로 응답한다. 쓰러지기 전에도 아내는 듣기를 잘하던 사람이었다. 지금은 청각뿐 아니라 온몸으로 듣고 있다. 벌써 6년째 그렇게 듣고 있다.(참고로 이 책은 2010년에 발간되었다. 편집자 주)

어느 날엔가는 아내에게 긴 말을 건넸다. “여보, 당신이 나를 10년 동안 사랑했으니까 나도 당신을 10년만 사랑할거야. 그러니까 그 안에 일어나. 알았지?” 아내가 웃었다. 그러나 나는 안다. 나는 아내처럼 10년도 제대로 사랑하지 못할 미숙한 사람

이라는 것을. 사랑하기보다는 사랑을 받아야 하고, 내가 하기보다는 남 시키기를 더 좋아하는 사람이 나라는 것을. 그러나 피할 수 없는 삶의 고통이 나를 사랑으로 이끌어간다.

믿음의 길이 좁은 순탄한 대로라면 얼마나 좋을까. 그러나 대로는 커녕 안개 자욱한 좁고 굴곡진 험로일 때가 허다하다. 나는 그 험로 한복판을 지나는 중이다. 때론 폭풍이 몰아치고 가시밭이 무성하고 죽음도 가깝다. 그래도 길을 탓하지는 않는다. 내 입에서 나오는 탄식은 무거운 발걸음과 피로에서 나오는 것일 뿐이다. 큰 기쁨은 없어도 하루밤을 자고 나면 다시 한나절 견딜 만한 에너지가 충전된다.

그러나 삶의 불확실성이 클수록 믿음은 하나님을 더욱 또렷하게 인식하게 된다. 삶의 주도권을 내려놓을 때 하나님과의 관계가 자란다. 주도권을 내려놓는 것이 바로 믿음이 성장하는 출발점이다. 모든 것에 주도권을 갖고 사는 한, 믿음이 자라기는 어렵다. 그저 자신의 관리 능력만 자랄 뿐이다.

“난 당신이 좋아.”

묻는 말에 늘 이렇게 답해서 나를 감잡하게 했던 아내. 그러나 그것이 아내의 사랑이었음을 깨달은 지금, 사방이 짝 막힌 답답한 현실이 내게 사랑을 가르치고 있다. 병들어 누워 있는 아내가 사랑을 가르치고 있다.

코피를 쏟을 정도로 몸을 말할 수 없이 피곤하지만, 마음만은 행복하다. 하나님이 주신 선물인 아내와 세 아이 그리고 교회를 사랑하며, 하나님이 허락하신 삶을 살고, 하나님이 허락하신 기업을 돌보는 즐거움을 누리고 산다. 오늘도 새벽에 일어나서 그분 앞에 아내와 함께 나아간다. 아내 곁에서 그분의 이름을 부르며 기도한다.

참. 행.복.하.다.

김병년, <난 당신이 좋아> 중에서

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

무엇을 입을까 염려하지 말라

사람은 자신이 무슨 옷을 입는가에 따라서 행동과 언어가 바뀐다고 한다. 아무리 꼴렁대던 사람도 정장을 입으면 행동이 점잖아 지고 젠틀맨이 될수가 있다. 이것을 ‘의복치료suit therapy’ 라고 한다.

예배를 중요시 여기지 않는 사람들의 특징은 일단 대중 온다는 것이다. 별로 옷이나 마음에도 신경을 쓰지않고 그냥 온다. 예배가 자신의 삶의 첫째요 중심이라고 생각하는 사람은 하나님께 그렇게 대중입고 나올수가 없다.

거룩한 삶을 살기위해서 그리스도인들이 해야할 행동은 거룩한 가장을 하는 것이다. 거룩한 가장을 하라. 전혀 거룩하지 않으면서 거룩한 척 하라는 말이 아니다. 자신이 볼때 자신은 아직 거룩한 삶을 살기에 너무 부족한점이 많지만 그럼에도 불구하고 거룩한 자의 삶을 흉내내고 따라서 해야한다는 말이다.

사람은 하루아침에 변화되지 않는다. 남태평양의 키니와타 섬에 자니 링고라는 사람이 있었다. 이 섬에서는 아내를 맞이할때 장인에게 아내의 외모에 따라 암소를 주는 전통이 있다고 한다. 아내의 외모가 훌륭할수록 암소의 수가 늘어나고 외모가 바닥일수록 수가 줄어든다. 자니 링고의 아내는 솔직한 얼굴이 암소한마리만 준비해도 누가 뭐라고 할사람이 아무도 없을 정도였다고 한다. 그런데 이 남자는 무려 여덟마리의 암소를 장인에게 주었다. 이런 자니의 말도안되는 행동을 보고 마을 사람이 모두 비웃었다고 한다.

그런데 그 마을에 놀라운 일이 벌어지기 시작하는데 자니의 못생긴 아내가 점점 이뻐지더니 나중에는 그 마을에서 제일 이쁜 여자가 되었다는 것이다. 무슨일이 벌어진건가? 원래는 전혀 이쁘지 않았던 아내인데 남편이 인정 해주니까 실제로 그렇게 되었다는 것이다. 암소 여덟마리의 가치가 있다고 남편이 그 미모를 인정해 주니까 그 아내가 노력하여 가꾸고 또 가꾸고 하여 그만한 외모를 결국 갖추더라는 것이다.

우리가 예수믿기시작하면 곧바로 모든것이 모든 삶이 거룩한 삶으로 변화되지 않는다. 마음은 그러고 싶는데 실제로 삶은 변화되지 않은채 살아간다. 그러면 이게 무엇인가. 예수 믿는 모습이 뭔가가 나타나야하는것 아닌가? ‘뭘 그렇게 나타낼려고 하나 마음으로만 잘 믿으면 되지.’ 이렇게 생각하는 사람있는가? 마음으로 믿는 사람은 속으로만 믿음을 가지고 있는 사람이 아니라 입으로 시인하는 사람이다.

찬양으로 시인하고, 기도로 시인하고, 말씀증거로 시인하고, 간증으로 시인한다. 시인하면 할수록 더욱 강하고 확

실하고 담대한 믿음이 일어나는 것이다.

바울이 예수만나고 마음속으로만 진실되게 믿은것이 아니다. 돌에 맞아 죽을지도 모르는곳이지만 찾아가서 입으로 시인하였다. 그러니 두려움은 더 물러가고 담대한 마음이 더 생기고 구령의 열정으로 타올라 온것이다. 마음으로만 잘 믿으면 되는데 마음속으로만 가지고 있는것이 행동으로는 잘 나타나나.

건강을 위해서 운동해야지 운동해야지 마음속으로만 백날 가지고 있어봐야 평생 못한다. 당장 밖으로 나가서 동네 한바퀴를 뛰든지 자전거를 타든지 줄넘기를 하든지 하다못해 윗몸일으키기라도 하나해야지 되는것이다.

어떻게 경건에 이를수가 있나? 마음속으로 경건하다고 생각하고 믿기만 하면되는가?

“망령되고 허탄한 신화를 버리고 경건에 이르도록 네 자신을 연단하라” - 딤후4:7 -

범사에 유익한 경건의 삶을 위해서는 끊임없이 경건에 이르도록 더러운 삶을 버리고 자신을 훈련시켜야 한다. 유니폼만 입는다고 그 옷의 주인처럼 살수 있는가? 당연히 아니다. 하지만 조금씩 조금씩 그 옷의 주인처럼 자기도 모르게 변화되어간다. 군대가보면 이병하고 병장하고 다른점이 한가지 있다. 이병은 유명한 배우가 입어도 군복이 어색한데 병장은 아무리 볼품없는 사람이라도 전혀 어색하지 않다는것이다. 그 이유가 뭘까? 전문용어로 하면 ‘짤밤의 효과’ 이다. 군복을 오래 입었다는 뜻이다. 누구나 군복을 오래 입고 있으면 그 옷에 자신이 최적화되고 맞추어지게되어있다.

그리스도인들은 그리스도인에게 맞는 옷을 입을줄 알아야 한다. 이 옷은 거룩함과 정결함의 옷이다.

이 복장을 잘 갖추기가 만만치 않다. 그러나 익숙해지도록 입고 또 입으면 된다. 어느샌가 당신도 그 옷에 최적화된 성숙한 그리스도인의 기쁨과 은혜의 효과를 톡톡히 보게 될것이다.

무엇을 입을까 염려하지 말고 오직 예수 그리스도로 옷입기를 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 닮고싶은 가정같은 교회
 뉴저지 건강한 교회에 당신을 초대합니다

뉴저지 건강한 교회

New Jersey Healthy Church

대한예수교장로회 합동미주총회

예배안내 및 GTM (Giving Tree Mission)

주일예배:1:00 PM (1부), 2:30 PM (2부)
 주일학교:2:30 PM
 새벽예배:월 - 금 6 AM

금요찬양기도회 : 매주 금요일 8:00 PM

매일예배 : www.facebook.com search : 뉴저지건강한교회

담임목사 : 김형일 James H Kim

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

참 좋은 교회
 The Good Church

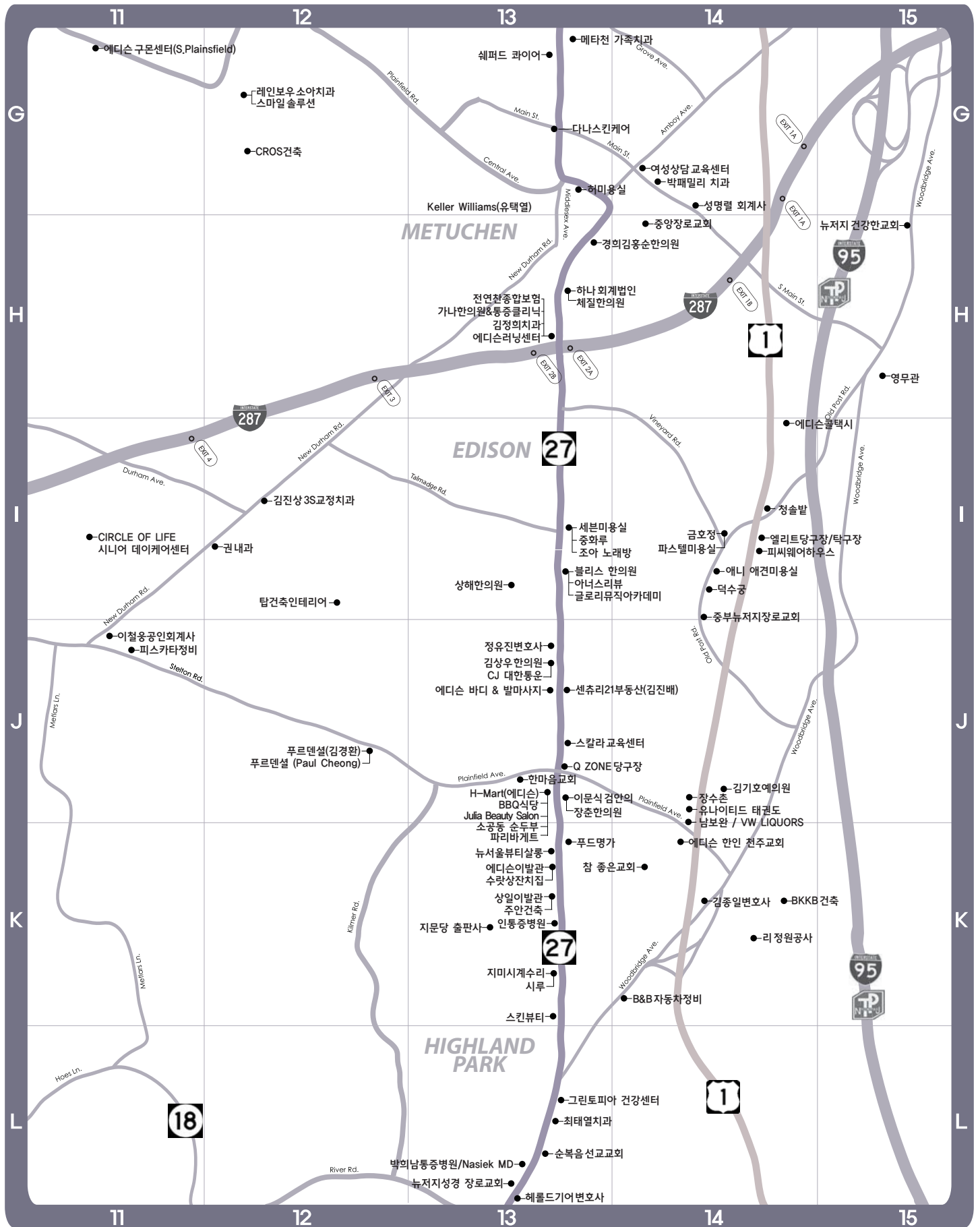
참 좋은신 하나님이 기뻐하시는 교회
 함께 지어져 가는 교회

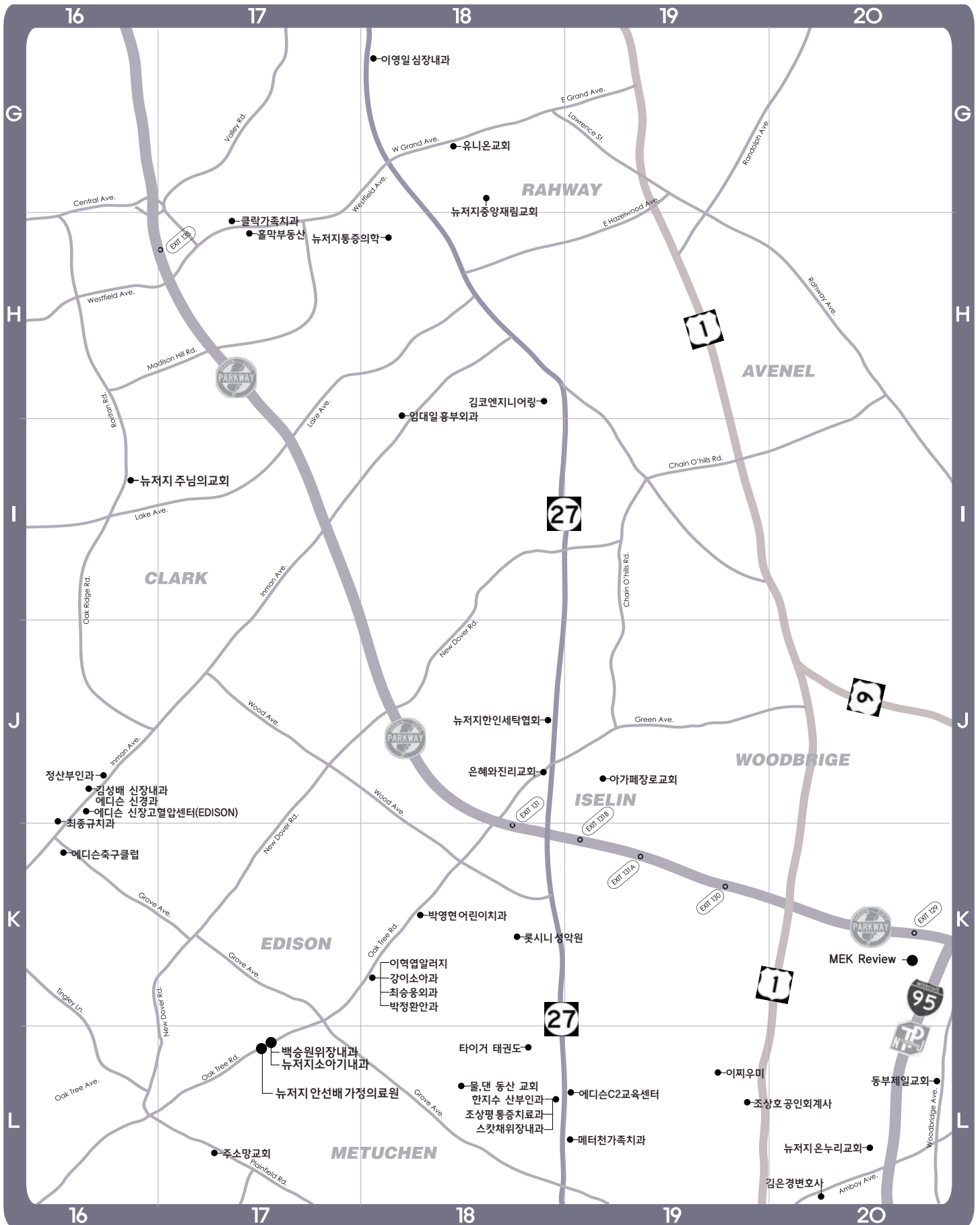
예배안내

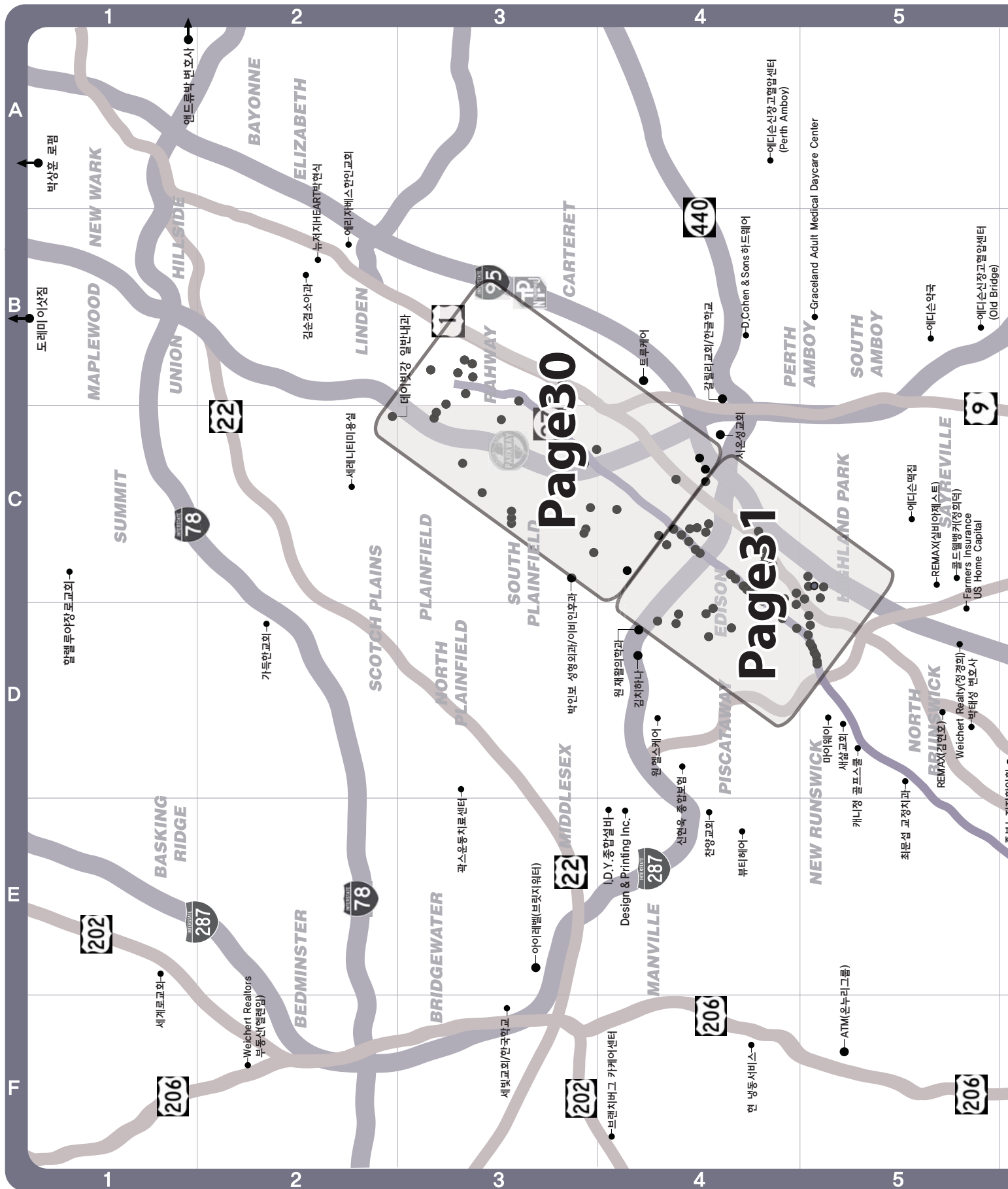
주일예배 1:30 PM 수요일예배 8:30 PM
 새벽예배 화,수,목 6AM

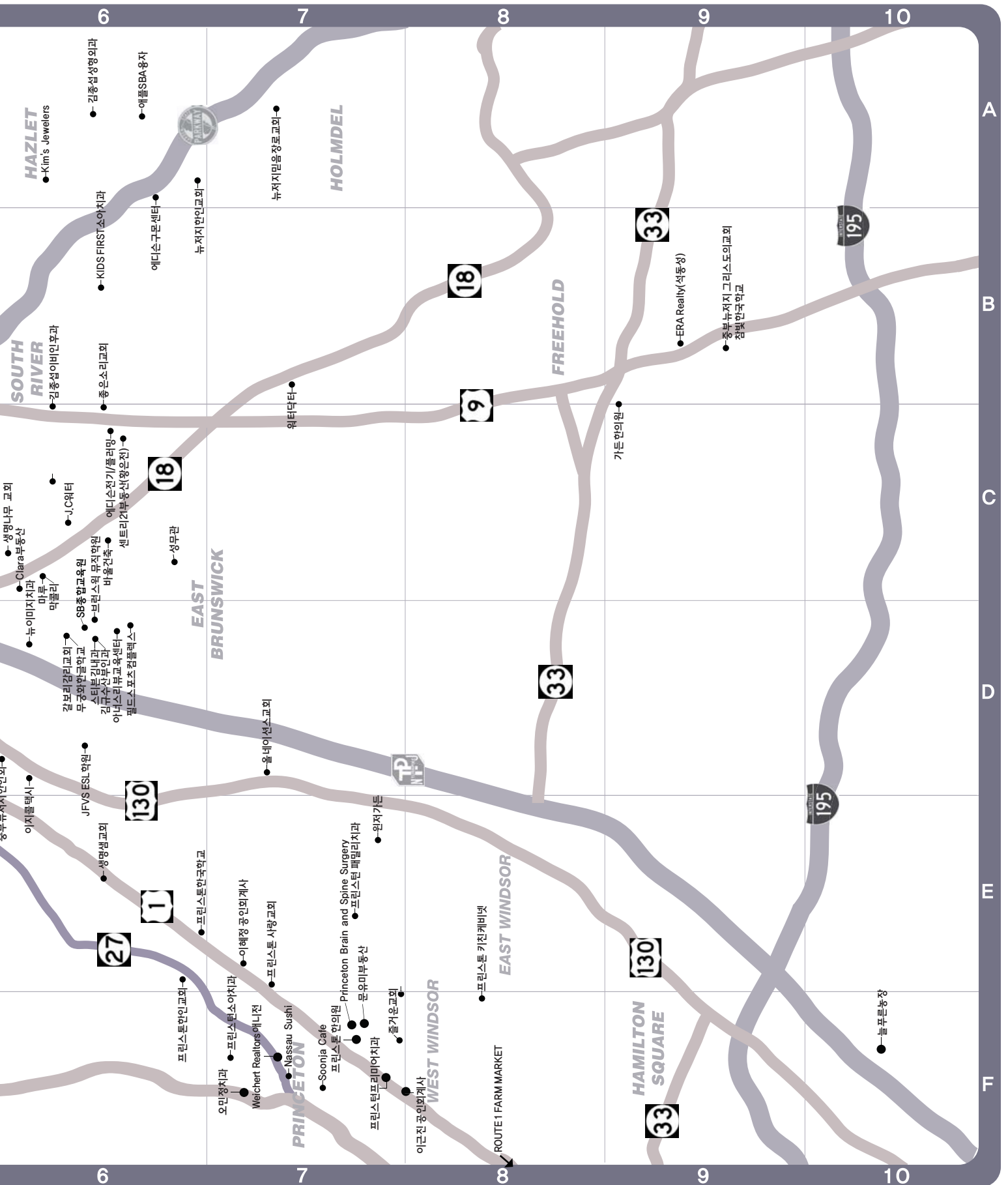
담임목사 한위현

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 (침례한국학교)	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
이혁일 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 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
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 뱅커(정희덕)	732-673-6322	C 5
클라라 (Clara) 부동산	908-330-8134	C 6

선물/ 화장품

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

스포츠

FIELD SPORTS COMPLEX	732-651-7500	C 6
IVYS ZONE 골프학원	732-666-3769	E 6
Q Zone 당구장	732-985-2110	J 13
TRI 태권도	908-704-9977	E 3
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

보석상

Kim's Jewelers	732-223-9191	B 6
----------------	--------------	-----

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,산수갑상(H-마트내)	732-985-4300	I 14

잔치집/ 반찬

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

약국/ 요양원

써클 오브 라이프	908-307-2437	I 11
은빛요양원	732-770-0609	A 7
Graceland Adult Daycare	732-826-0680	B 4

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

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

콜택시

에디스콜 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
워터닥터	732-972-4510	B 7
H마트(에디슨)	732-339-1530	I 14
정관장 홍삼	732-339-1212	J 13

학원

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

기타

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

중부 뉴저지 가이드

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

TEI: 732.469.4740
Email: dandpusa@gmail.com

뉴욕 총영사관

중부 뉴저지 순회영사 안내

순회영사 담당업무

여권발급신청 / 영사확인 / 병역 업무 (국외여행 허가 신청 등)
가족 관계 등록 (혼인, 출생, 사망) 및 발급 (가족관계, 기본, 혼인관계)
국적관련업무 (국적상실, 이탈), 재외국민등록, 비자발급 신청 등

구비 서류

- 기본 서류 : 여권, 영주권 (원본과 사본)
- 여권 신청시 : 사진 1매, 가족관계증명서 또는 기본 증명서
\$19.95 우표 1장 (여권 Express 송부용)
- 일반서류 신청 : \$0.49 우표 2장 (결과 회송용)
- *여권신청 서류를 접수할 때 신청인의 지문을 채취할 예정

민원업무별로 구비서류가 다르므로 정확한 구비서류에 대해서는
주 뉴욕총 영사관 홈페이지(<http://www.koreanconsulate.org>)를
참조하거나 총영사관으로 문의(T.646.674.6000)하시기 바랍니다.

2014/9/27 (토) 1:00pm ~ 5:00pm

장소 : SYK Korean Community Center (732-243-9199)

5 Olsen Ave, Edison, NJ 08820

예약불필요

주관 : 뉴저지 중앙 한인회 Tel.856-524-8950

뉴저지 중앙 한인회

Korean American Association of Central New Jersey



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



Flyer 맞춤제작!
Booklet 전문제작!

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

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



☎ 732.469.4740 428 Lincoln Blvd. Middlesex, NJ 08846

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

Tel.732.469.4740
cnjguide@gmail.com

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



Tel.908.229.2966
424 Garretson Road, Bridgewater NJ 08807

주일예배 : 2PM, 주일학교예배 : 2PM
담임목사 : 손태환



Kim's jewelers 김스쥬얼러스

미 동부 한인 最高·最大 의 보석상



- 모든 보석 수리 가공 디자인
- 다이아 즉석셋팅
- 감정서 첨부된 다이아몬드 다량 보유
- 금, 다이아몬드 최고가 매입
- 공인 감정사 즉석 감정
- 시계 배터리 교체

Holmdel Towne Center
2111 Hwy. 35 North Holmdel, New Jersey 07733

Tel. 732.223.9191
Fax. 732.275.9191