



Central New Jersey Guide

중부뉴저지가이드

뉴저지 중부지역 한인들을 위한 생활안내

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

• 프린스턴 지역 전문 •

Weichert Realtors Cell: 609.865.3644
www.YoomiMoon.com
E-Mail: Yoomi@YoomiMoon.com

53 Princeton-Hightstown Rd, Princeton Junction, NJ08850

척추신경전문의 Dr. Hee Nam Park D.C
박희남 통증병원
Park Chiropractic & Posture

■ 척추교정 및 자세교정 ■ 허리 및 목 디스크 ■ 두통 및 불면증
■ 교통사고 및 직장상해 ■ 어깨, 손목, 무릎, 발목 통증 및 저림

T: 732.342.7575 85 Raritan Ave. (Rt.27) Suite 430
Highland Park, NJ 08904

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



전통 한국음식의 자존심 명가의 정성을 담아드립니다. **웍빙식**

푸드명가
"No! 조미료"

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

(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 중재활 한방

교통사고 • 물리치료 • 한방치료 • 통증의학 • 카이로프랙틱 • 한방다이어트

1581 Route 27 Unit 3 Edison, NJ 08817 T. 732. 287. 1990

가장 저렴한 국제배송료

CJ 대한통운 **EMS우체국 택배**

한국, 중국, 홍콩, 대만 / 최저가 배송

Tel. 732-543-1900 (에디슨 이발관 옆)
1665 Lincoln Hwy (RT 27), Edison, NJ08817

헤럴드기어 변호사 HAROLD J. GERR
Attorneys At Law

사고를 당하셨습니까?

자동차 혹은 트럭사고 / 적주니 디스크에 관련된 사고 / 공사현장 사고
직장내 사고 / 배기 부러진 경우 / 범죄로 희생양이 되신 사고
각종 상해 / 불길인 경우 / 슈퍼마켓에서 떨어진 물건으로 인한 사고
미끄러지거나 넘어진 사고 / 사망 / 개인택시 관련 사고 / 기계잡숫으로 인한 사고

오랜경험의 변호사들이 도와드리겠습니다.
영어가 불편하신 분들은 한국말로 도와드리겠습니다.

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

박 패밀리 치과

Special
임플란트 \$1,500 (크라운포함)

Tel. 732-548-1218 Dr. Candice Park, Dentist
(토, 일요일에도 진료합니다.)
244 Main St. Metuchen / www.parkfamilydentalnj.com

KOREAN RESTAURANT
우미정설경탕
Tel. 732-640-1000
(역대순화-Mart 5분거리)
1165 Raritan Ave. Highland Park, NJ

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 / 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

자동차 보험에 가입할시에 풀커버리지 (collision)가 필요한가요

누구든 보험을 살때에 비용을 절약하고 싶어합니다. 그래서 되도록이면 커버리지 리미를 낮게 해서 보험을 들곤 합니다. 당장 돈을 지출할 필요가 없는것 같은데에 돈을 쓰면 아깝기 때문이지요. 생명보험이건 건강보험이건 자동차 보험이건간에 “만약”의 경우에 대비해서 매달 보험료가 지출되게 됩니다. 하지만 이 “만약”에 해당되는 어떤 불행한 일이 생긴다면 그동안 지출한 보험료가 아깝게 생각되지 않습니다. 예를 들어서 집 보험을 들었는데 집에 화재가 발생한다거나, 생명보험을 들었는데 보험드신 분이 사망을 하시거나 건강보험을 들었는데 몸에 이상이 생겨서 병원을 가게되는 경우들이겠죠. 이럴때 이런 보험들이 우리의 은인이 되고 참 잘 샀다고 생각하게 됩니다. 물론 저는 교통사고 변호사이니까 자동차 보험에 대해서 얘기하겠습니다.

자동차 보험을 들때에 여러 가지 옵션을 고르실수 있습니다. 그리고 어떤 옵션을 선택하느냐에 따라 보험료의 차이가 큼니다. 그 옵션들중에는 자동차가 손상을 입었을시에 그 수리비를 보험에서 내준다는 콜리전 (collision) 옵션이 있습니다. 우리가 늘 말하는 풀커버리지는 그 콜리전 옵션을 포함한 보험이라는 얘기입니다. 콜리전 커버리지가 없는 보험은 자신의 잘못으로 사고가 발생했을시에 자신의 자동차 수리비는 나오지 않고 사고를 당한 상대방 차의 수리비만 자신의 보험회사로부터 나오게 되어 있습니다. 이런 보험을 얘기할때 보통 라이어빌리티만 있는 보험이라고 얘기합니다.

같은 풀커버리지라도 디덕터블에 차이가 있습니다. 오백불짜리 디덕터블이 있고 천불이 디덕터블인 경우도 있습니다. 심한 경우에는 오천불짜리 디덕터블도 있습니다. 디덕터블이 오천불인 경우에는 다음과 같은 경우가 발생할 수 있습니다. 자동차의 가치가 디덕터블보다 더 낮은 경우입니다. 예를 들어서 자동차의 가치는 사천불인데 디덕터블은 오천불이 되면 사고가 나서 차가 아무리 손상을 입어도 본인 차의 가치가 디덕터블보다 낮기때문에 자동차 수리비나 자동차 보상을 본인 보험 회사로부터는 받을 수가 없게됩니다. 그렇게 되면 이것은 풀커버리지고 할 수가 없는 경우가 되어버립니다. 왜냐하면 풀커버리지는 본인의 잘못으로 사고가 발생하는 경우에도 자동차의 수리비를 받기위해서 드는 것인데 그런 경우에는 본인의 보험으로부터 자동차 수리비를 한푼도 받을 수가 없기 때문입니다.

따라서 저는 자동차보험을 사면 디덕터블이 그다지 높지 않은 풀커버리지를 드는 것을 추천을 합니다. 왜냐하면 첫째로, 사고는 내가 실수로 낼수도 있기때문입니다. 내 잘못으로 사고가 발생하면 상대방에서 제 차의 수리비를 주지 않습니다. 그런 경우에는 풀커버리지가 꼭 필요합니다.

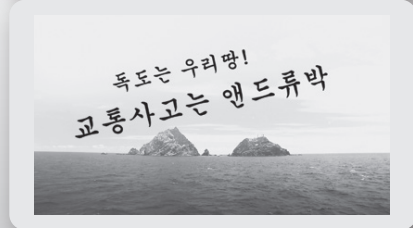
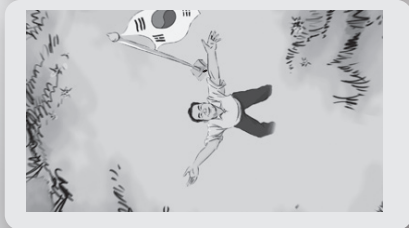
두번째는 어떨때는 상대방이 잘못이 있어도 사고 잘못을 가리기가 애매할때도 있기 때문입니다. 교차로 안에서 사고가 나고 서로가 직진 신호가 있었다고 주장하고 진실을 입증해줄만한 증인이 없으면 결국엔 쌍방 잘못으로 판단이 될수도 있고, 또, 한쪽이 차선 변경을 하다가 발생한 사고도 쌍방 과실로 처리 될수도 있습니다. 그런 사고를 당하시면 내가 잘못이 없다고 생각해도 상대방 보험회사가 그 의견을 받아들이지 않을 수 있고 따라서차수리비를 안주거나 깎아서 줄수도 있습니다. 혹은 아주 많이 지연을 시킨후에 차수리비를 줄수도 있습니다.

세번째는, 뺑소니 사고의 경우에는 남의 잘못으로 사고가 났지만 그 상대방이 누구인지를 모를 수도 있습니다. 제가 한 예를 드릴게요. 어떤분이 팔만불짜리 벤츠를 샀습니다. 용자액도 전부 갚았습니다. 그리고 라이어빌리티 보험만 샀습니다. 보험료를 많이 절약하기 위해서 그런 것이죠. 그런데 이분이 교통사고를 당했습니다. 누가 치고 도망갔습니다. 그분의 차는 폐차가 되었구요. 근데 가해자가 누구인지를 모르고 이분은 라이어빌리티 보험밖에 없기 때문에차수리비를 받을 곳이 없습니다. 물론 상대방이 뺑소니를 쳐도 치료비는 본인 보험에서 나옵니다. 그리고 24시간 내에 경찰에 신고해서 사고 리포트를 만들면부상에 대한 보상금도 본인 보험에 신청할수있습니다. 하지만 한가지 못받는것은 차 수리비입니다. 만약에 풀커버리지를 들었으면 자기 차 수리비가 자기 보험으로부터 나오지만라이어빌리티만 있으면 자기 자동차 보험회사가 차 수리비를 주지 않습니다. 그리고 상대방이 누구인지 모르므로 상대방 보험에서 받을 수도 없습니다. 따라서 팔만불짜리 차가 완전히 잃어버리게 되었습니다. 이런 안타까운 경우가 있을수 있기때문에 저는 보험은 풀커버리지로 충분히 드시는게 좋다고 생각 생각합니다.

앤드류 박 변호사
Tel: 1-855-7275-911

한인사회와 함께하는 강력한 변호사 앤드류 박

교통사고 전문·최대 보상



독도는 우리 땅!

교통사고는 강력한 변호사 앤드류 박 1-855-PARK-911

*앤드류 박 변호사는 한인 커뮤니티의 복지개선과 한인 1.5, 2세대의 성장을 위해 노력합니다.

근막통증 증후군

주먹으로 어깨를 툭툭 쳐보고, 목을 돌려 스트레칭을 해 보기도 하지만 그때 뿐이거나 목 뒤 근육을 만져보면 묵직하게 뭉쳐있는 느낌을 받을 때가 있습니다. 시간이 지나면 나올까 해보지만 낫질 않고 계속해서 힘들게 합니다. 이럴 때 근막통증 증후군 (Myofascial Pain Syndrome)을 의심해 봐야 합니다. 근막통증 증후군이란 근육과 근육을 싸고 있는 막에서 유래된 통증이라는 의미에서 붙여진 이름이며 문제의 근육에서 통증 유발점을 찾을 수 있습니다.

여러 원인에 의해 장기간 근육이 과 긴장 상태에 있게 되면 자체의 탄력성을 잃어버리고 결국 수축된 상태로 남아 있게 됩니다. 근육이 수축된 상태로 있게 되면 근육내 신경이 눌리게 되고 혈관 압박으로 근육이 부착된 골막이 자극을 받아 통증이 유발됩니다. 통증 유발점이 있는 부위의 근육은 밴드처럼 딱딱하게 만져지며, 누르면 이 부위 뿐만 아니라 주변 부위에서도 통증을 느낄 수 있습니다. 흔히 ‘답이 들었다’고 하는 것도 대부분 이 증후군의 일종입니다.

증상

- 목근육의 긴장
- 어깨 근육의 긴장
- 허리 및 엉덩이 근육 긴장

주요 원인

- 자세 불량
- 스트레스
- 운동부족
- 교통사고 휴유증
- 척추뼈의 변형

근막통증 증후군의 증상은 디스크로 오인되기도 합니다. 정확한 진찰을 통해 두 병을 감별하는 것이 중요하나 아직 통증 유발점을 찾아내는 검사법이 오로지 전문의의 손끝으로 찾아내야 합니다.

근막통증 증후군을 방치하면 주위 근육으로 통증 유발점이 퍼져 통증 범위가 넓어지고 만성화 되기도 합니다. 재발도 잦습니다. 따라서 카이로 프랙틱 교정치료, 스트레칭, 물리치료, 운동치료등 여러 방법으로 적절한 치료를 통해 진행과 재발 예방에 주력하는 것이 치료의 핵심입니다. 그러나 계속 자세가 나쁘거나 운동을 게을리 하면 치료 효과가 떨어집니다. 따라서 올바른 자세를 유지하는 것이 무엇보다 중요합니다.

프라임물리치료 병원 732-543-1734
Jerry Choi DPT

첨단 치료 장비로, 첨단 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

중부뉴저지 한인 교통사고 전문 병원

주위에서 많은 분들이 불의의 사고를 당하시고도 별다른 치료방법을 찾지 못해 그냥 방치해 두었던 목,허리 결림이 나중에는 손발이 저리는 통증으로 변해 “아! 내게도 교통사고 후유증이 왔구나” 라는 하소연을 한 두번은 들어 보신적이 있으실 겁니다.

우리가 흔히 말하는 디스크, 큰 충격 곧 교통사고나 낙상 사고등으로 인하여 생기는 경우를 많이 생각할 수 있습니다. 그러나 대부분의 경우 일상 생활 속에서 일어날 때, 물건을 들어 올리다가 특별한 이유 없이 생기는 경우가 많습니다. 한번 생기면 정말 고통스럽고 치료하기 어려운게 디스크 입니다.

현대인들이 겪는 가장 흔하면서도 힘든 두통도원인에 따라 자세로 인한 두통인지 척추신경이 눌려서 일어나는 두통인지 진단하여 치료함으로써 큰 효과를 거두고 있습니다.

특히 어깨 나 무릎등의 관절에 손상된 인대나 근육통을 오랫동안 방치했을 때 만성질환이나 퇴행성 관절염을 유발하기 때문에 그로 인해 더 큰 병을 얻을 수 있기때문에 초기 치료가 중요합니다. 척추, 어깨, 무릎, 손목, 그리고 발목 관절을 제자리로 잡아주는 카이로프랙틱 치료와 병행하는 키네지오테이핑 요법은몸의 근육, 힘줄과 조

직을 통해 혈액순환을 도와 운동후 근육치유와 재활력을 돕는다는 사상에서 비롯된 치료법입니다. 전문의의 소견이 필요한 치료법으로 통증이 있는 근육에 단순히 테이프를 붙이는데에 결과를 기대 할 수 없습니다. 박희남원장은 키네시올로지 자격증이 있는 치료사로서 직접 시술을 통해 효율적인 치유가 가능합니다.

현존하는 많은 카이로프랙틱 치료 테크닉 중 가장 뛰어난 테크닉 중 하나로 알려진 Gonstead Chiropractic은 카이로프랙틱의 창시자 D.D Palmer가 정의한 정통 카이로프랙틱에 가장 합당하게 일치되는 테크닉으로 알려져 있으며 디스크와 골반에 중점을 둔 치료방법입니다. 박희남 원장은 정통 Gonstead 카이로프랙터로서 Gonstead chiropractic의 진단과 치료 방법을 따라 진료하고 있습니다.

자세한 정보는 박희남 통증병원 웹사이트(www.painsolutionsnj.com) 를 참조하시거나 732-342-7575 로 전화하셔서 상담하십시오.

박희남 / 카이로 프랙틱 척추신경 전문의
(732) 342-7575

교통사고 및 직장상해 척추측만증 디스크감압치료

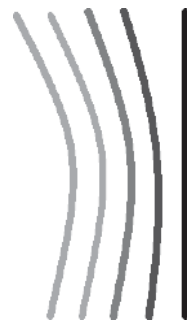
물리치료실 신설

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

어깨 충돌 증후군

어깨충돌증후군 왜 생길까?

어깨충돌증후군은 노화현상에 의한 퇴행성 질환입니다. 따라서 연령대가 높아질수록 많이 나타납니다. 나이가 들면서 어깨관절에 퇴행성 변화가 오게 되면 견봉(어깨의 볼록한 부분)의 크기와 모양이 변하게 되고, 주위 인대도 두꺼워지면서 충돌이 자주 발생하게 됩니다. 또한 반복적으로 머리위로 팔을 들어올리는 동작을 많이 한다든지, 무거운 것을 많이 들어올리는 경우, 너무 운동을 안해 회전근개가 약해진 경우에도 충돌증후군이 잘 발생하게 됩니다.

어깨 충돌 증후군의 증상

어깨충돌증후군의 가장 대표적인 증상은 팔을 머리 높이, 혹은 머리 위로 들 때 통증이 느껴지는 것입니다. 따라서 옷을 입거나 머리를 빗을 때, 창문을 닦거나 샤워를 할 때 등 불편함을 겪게 되고, 가끔은 팔을 움직일 때 어깨 속에서 무언가 걸리는 듯한 소리가 나기도 하며, 특히 낮보다 밤에 통증이 더 심하게 느껴집니다.

어깨 충돌 증후군의 치료

1) 물리 재활 치료

충돌 증후군의 재활치료는 충돌 부위 염증 감소, 연부조직 스트레칭, 근력강화 3가지가 있습니다. 염증 및 통증

감소를 위한 물리치료로는 핫팩, 초음파, 전기 치료 등이 있고, 연부 조직 스트레칭은 염증이 조절되면 근육강화 운동 시작 전 시행합니다. 재활치료의 효과는 환자의 연령이 41세-60세인 경우가 좋으며 61세 이상인 경우는 호전 속도가 더뎠어 치료 기간이 길어지게 됩니다.

2) 주사 치료

충돌증후군의 주사치료는 관절 내 국소 주사요법을 통해 염증이 있는 윤활낭과 회전근개의 부기를 감소시켜 견봉 하 공간에서 회전근개 건이 움직일 수 있는 공간을 넓혀 주지만, 주사요법을 남용하게 되면 오히려 어깨 회전 근육을 약화시킬 수 있어서 주의가 필요합니다.

3) 수술치료

위의 보존적 치료를 약 3-6개월 시행하면 약 60-90%에서 증상이 호전됩니다. 그러므로 수술적 치료는 적어도 6개월간의 보존적 치료에 반응이 없을 때 시행하게 됩니다. 어깨충돌증후군이 지속되면 어깨 힘줄에 계속해서 무리가 가면서 결국 힘줄이 파열되는 회전근개파열이 올 수 있으므로 주의해야 합니다.

인 병원
Tel. 732.287.1990

저렴한 보험료와 최상의 서비스

뉴저지 운전자를 위한 자동차 보험

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



무료 산정을 원하시면 전화를 주세요:

Kenny Kim / 김 경환

Prudential Financial Professional

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

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



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

"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

전 연 찬 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

어르신들의 건강을 생각하는 편안한 휴식처 - 은빛요양원
편안하고, 정성스런 손길로 모시겠습니다.



은빛요양원

의료, 간호 서비스 / 재활 서비스 / 생활 서비스
한식식단 제공 / 다양한 오락 프로그램

- 메디케이드, 메디케어 소지자
- 노인성 질환 있으신 분 • 장기요양 • 단기요양

한국어 직통: **732.770.0609**

www.SilverNursingHome.com / www.은빛요양원.com

각종
보험 혜택
모든 절차를
도와드립니다.
원장 케티 박



중부 Gateway Care Center
139 Grant Ave. Eatontown, NJ 07724
Tel. 732.542.4700 Fax. 732.935.7761

서부 Country Arch Care Center
114 Pittstown Rd. Pittstown, NJ 08867
TEL 908.735.6600 FAX 908.735.7600



소양인이란?

소양인이란?

소음인과 반대로 비위기능(소화기)은 강하고 신장기능은 약한 사람이다. 몸이 더운 사람이 많고 질병 패턴도 열이 많은 형태로 나타난다.

신체적 특징은 상체가 하체에 비하여 발달되어 있고 동작이나 말이 빠른 특징이 있다. 성격이 무척 급하여 간혹 실수를 하나, 속에 두고 있는 마음이 없어서 돌아 서면 금방 풀린다. 이타적 성격으로 친구도 많고 남의 일에 잘 참견하며, 자기 일 처럼 도와 주는 성격의 소유자이다. 반면에 자신의 일이나 가정일엔 소홀 하기 쉽다.

토(土) 체질이라 하며 토음(土陰)과 토양(土陽)체질로 나눈다.

② 소양인 질병의 특징

질병은 상체에 열이 많은 병(두통,고혈압,눈병)이나 소화성 궤양 및 하체가 약한병(슬관절염,성기능장애,다리 저림증)등이 쉽게 온다.

소양인 한증(토음인) : 이는 소음인과 유사하여 소양인이 열의 병리임에도 불구하고 손발이 차고, 쉽게 설사하며 소화도 안된다. 그러나 이체질에는 따뜻하게 하는 약을 쓰면 처음에는 좋은 듯 하다가 나중에 나빠진다. 그러나 간혹 증상 중에서 열을 암시 하는 부분이 있으며, 성격도 소음인과 구별된다. 구별이 쉽지 않은 형이다. 한약으로 효과를 보지 못했다고 하소연 하는 분에 많다.

소양인 열증(토양인) : 전형적으로 비위에 열이 많은 체질이다. 땀도 많이 나고 냉수를 좋아 하며, 가슴이 열로 인해 답답해하고, 신물이 올라오거나 속쓰림을 많이 호소한다.

열을 풀어주는 치료를 해야 하며, 수분이나 진액을 공급하여 열을 치료 해야 한다.

위장병은 설사 보다는 변비 경향이며 배설을 못하면 무척 괴로워 한다. 열이 많아서 생기는 질병으로 항상 괴로워 한다

③ 소양인질병의 치료

토음 토양 두체질 모두 열을 완만하게 풀어주느냐? 혹은 급속히 풀어주느냐? 의 차이가 있을 뿐이다. 그리고 한증의 경우 열을 풀어 주는 것을 순환의 개념에서 이해해야 한다.

소양인 한증은 숙지황과 목단피로 치료하고 소양인 열증은 인동, 연교, 치자, 석고 등을 이용하여 치료한다.

④ 소양인의 식이 관리

- 유익한 음식
- 곡류 : 쌀, 녹두, 보리, 검은팥, 색이 있는 콩, 메밀, 검은깨, 들깨, 땅콩
- 채소류 : 배추,양배추,푸른야채,시금치, 열무, 미나리, 샐러리, 신선초, 취나물, 오이,
- 상추, 두릅, 무,연근,토란, 우엉,가지, 숙주, 호박
- 육류.어패류 : 돼지고기, 소고기, 오리고기, 자라, 거북이, 계란, 가물치, 굴, 오징어,
- 낙지, 대부분의 어패류
- 과일류 : 감, 곱감, 포도, 참외, 수박, 딸기, 메론, 바나나, 파인애플
- 기타 : 영지, 결명자, 구기자, 비타민E.C, 황설탕
- 해로운 음식
- 곡류 : 찹쌀, 차조, 수수, 빨간팥, 흰콩, 울무, 밤, 대추, 호두, 옥수수, 현미, 참깨,
- 참기름 채소류 : 고구마, 과, 양파, 당근, 도라지, 더덕, 마, 생강, 카레, 후추, 겨자
- 해조류.육류 : 미역, 김, 다시마, 닭고기, 개고기, 노루고기, 양고기, 조기
- 과일류 : 사과, 꿀, 오레지, 레몬
- 기타 : 인삼, 꿀, 화분, 술, 흰설탕

김홍순 한의원
Tel.732-729-1075



최유미 변호사

동시 통역사 출신 소송 전문 변호사
각종 민사, 상해, 가정법, 부동산, 상속법, 상법, 교통 티켓 등



사무소 중부 뉴저지에 위치
T.201.292.4297 / F.732.945.7335
777 River Road, Fair Haven, NJ

Everydaylegal.us 웹사이트에서 유용한 법률 정보를 무료로 보실 수 있습니다.

경희 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

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, 워싱턴디시, 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 스펀서서비스)

- 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

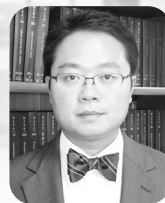
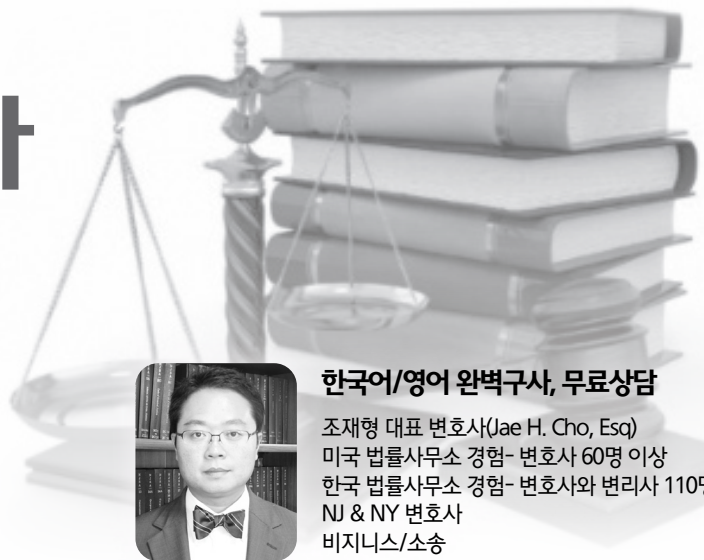
www.doremimoving.com

Cho Legal Group, LLC

조재형 변호사

교통사고

- ◆ 파산
- ◆ Social Security Disability
- ◆ 일반법률 서비스



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

732.545.9600

협력 변호사
 -Raymond lo. Esq. (Of Counsel)

· 53 Paterson street., New Brunswick
 · 3490 US Rt.1, Ste 7B., Princeton, NJ 08540
 (이근진회계사 사무실 같은 건물) NJ 08901

환절기 목감기

목 안 뒤쪽이 간질간질하고, 따끔거리며, 음식물을 삼킬 때 아프거나 기침이 나올 것 같고, 목소리도 갈라져서 나오는 증상은 목감기의 대표적인 증상들이다.

요즘 날씨는 낮과 밤의 기온차가 크고, 공기도 매우 건조하며, 가을철 앨러지나 감기 초기증상으로 목감기가 나타난다. 그러나 단순한 인후염이 아니라 연쇄상구균에 의한 인후염(strep)은 적절한 치료를 받지 않으면 위험할 수도 있다.

기침도 나고, 콧물과 점액이 인두로 넘어가는 후비루 증상으로 목이 아플 수 있는데, 이런 증상은 목감기 증상으로 대개 감기 바이러스에 의한 코 막힘, 줄줄 흐르는 콧물 등 다른 감기 증상과 함께 나타나기도 한다.

연쇄상구균에 의한 인후염은 기침이나 후비루 증상이 비교적 덜하다. 대개 목감기나 폐혈성 인두염 모두 열은 별로 높지 않다. 물론 두 가지 모두 화씨 101도 이상 높게 증상이 나타날 수도 있는데, 목감기는 미열이 나타나며, 폐혈성 인두염은 열이 없이도 나타날 수 있다.

한편 폐혈성 인두염을 일으키는 연쇄상구균 때문에 성홍열이 나타날 수도 있는데, 흔한 것은 아니다. 성홍열은 피부 발진이 몸 전체에 나타나며, 항생제 치료가 다른 합병증을 예방할 수 있다.

대개 목감기는 수일 앓다가 시간이 지나면 저절로 낫는데, 폐혈성 인두염은 보다 증상이 심하고 더 오래간다. 또 목통증이 더 심할 수 있다. 폐혈성 인두염이나 보통의 목감기 모두 음식물을 삼키기 어려운데, 폐혈성 인두염인 경우 식욕이 떨어지고 두통이나 복통 같은 통증을 느끼기도 한다.

목감기에 항생제를 꼭 써야 하나?

목감기에 걸렸다고 해서 다 항생제 처방이 필요한 것은 아니다. 감기는 주로 바이러스에 의한 것으로, 항생제 치료가 필요한 경우는 세균이 원인인 경우다.

자녀가 폐혈성 인두염으로 진단 받으면 1~2일은 학교에 보내지 않는 것이 좋다.

특히 목감기에는 아이스크림이 좋다. 통증을 가라앉히고, 목 넘김이 부드럽기 때문. 너무 심한 목감기에는 맵거나 바삭바삭하거나, 딱딱한 음식은 피하도록 한다.

닭고기 수프 같은 국물요리는 박테리아와 바이러스를 제거하는 호흡기 습털의 능력을 더욱 증대시키는 효과가 있다. 마늘은 면역력을 강화해 주며, 따뜻한 녹차나 홍차 등도 목감기 증상을 완화시키는데 좋다

■ 목감기 종류와 처방

진통제를 써도 될까? 목이 너무 아프면 아세트아미노펜, 아

이부프로펜, 나프록센 같은 오버-더-카운터진통제가 도움될 수 있다. 하지만 어린이나 청소년 자녀에게는 아스피린을 주지 않도록 한다. 또 목감기용 사탕이나 스프레이를 사용해도 된다.

또한 목감기로 귀까지 아프다면 아세트아미노펜 같은 진통제를 사용해도 되며, 콧물이 줄줄 나거나 부비강 통증 등으로 괴롭다면 코막힘 제거제(decongestant)를 사용하거나 코 스프레이를 사용한다.

한편 자녀에게 오버-더-카운터용 진통제를 사용할 때는 의사에게 문의해 정확한 용량과 용법대로 사용한다. 기침 감기약은 사실 4세 이하에게는 권해지지 않는다.

병원에 꼭 가야 하는 경우대개 목감기는 집에서 쉬면 수일 지나 저절로 낫는다. 하지만 심한 목감기로 숨쉬기가 어렵거나 혹은 음식물을 삼키기가 거북하다거나 기침이 너무 심한 경우, 또 열이 화씨 101도 이상으로 1~2일 지나도 떨어지지 않는 경우, 편도선과 아데노이드가 너무부어 잠을 못 자거나, 입과선이 부은 경우, 사포 같은 붉은 발진이 나타난 경우 등은 의사에게 간다.

■ 목감기 예방책

▶ 손을 자주 씻는다. 감기와 독감 바이러스는 호흡기나 직접적인 접촉으로 전파된다. 손을 자주 씻고, 비누와 물로 손을 씻을 때 20~30초간 문질러준다.

▶ 재채기나 기침을 할 때는 손으로 가리고 하지 않는다. 손에 세균이 묻어 다른 곳으로 전파될 가능성이 있기 때문.

수건이나 티슈로 입을 가리거나 혹은 팔꿈치에 대고 기침한다.

▶ 손으로 얼굴을 만지지 않는다. 눈, 코, 입 등 점막으로 균이나 바이러스가 이동될 수 있다.

▶ 유산소 운동을 규칙적으로 한다. 유산소 운동은 심장과 폐 건강에 좋다. 또한 규칙적인 운동은 인체 내 바이러스를 제거하는 세포를 활성화시키는 효과가 있다.

▶ 파이토케미컬이 들어 있는 항산화채소와 과일을 먹는다. 주로 짙은 녹색잎채소와 색깔 있는 채소에 많다.

▶ 담배는 끊는다. 흡연은 목감기를 더 자극하며 호흡기를 건조하게 만들어 감기나 독감에 인체를 더 취약하게 만든다. 또한 흡연은 감기와 독감 바이러스를 제거해 주는 호흡기의 습털을 약 30~40분간 마비시킬 수 있다.

▶ 지나친 과음도 피한다. 지나친 과음은 면역력을 떨어뜨리며, 몸을 탈수시켜 감기나 독감에 취약하게 만들 수 있다.

▶ 하루 일과를 마치고 푹 쉬다. 충분히 잘 쉬는 것도 스트레스를 조절하며 면역력을 강화하는 방법이다

CIRCLE OF LIFE
ADULT DAY CENTERS

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

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
 비지니스계약 위반
 미수금회수
 부동산 매매
 Bad Tenant Eviction
 of council

거라지·야드 세일 효과적으로 하는 방법

경기침체로 가장 각광받은 생활의 지혜로 ‘거라지(garage) 세일이나 ‘야드’ (yard) 세일 빼놓을 수 없다. 집에서 잘 쓰지 않거나 아이들이 커버려서 더 이상 쓸모가 없어진 물건들을 내놓고 팔아 소소한 현금을 마련하는 것이 바로 거라지, 또는 야드 세일이다.

실제로 거라지 세일은 가정 경제에 쓸쓸한 도움을 주고 있을 뿐 아니라 최근 미국 경제에도 상당한 부분을 차지하고 있다고 해도 과언이 아니다. 비록 한 아이템 당 평균 판매 금액이 85센트에 그치지만 미 전역에서 매주 거라지 세일로 판매되는 물건과 그 양은 실로 어마어마하다. 통계 전문 사이트 ‘스테이티스틱 브레인 닷컴’ (StatisticBrain.com)에 따르면 미국에서 매주 평균적으로 거라지 세일로 판매되는 물건은 496만7,500개, 판매로 거둬들인 수익은 422만2,375달러에 달한다.

거라지 세일은 어렵지 않다. 단지 몇 가지 준비사항만 필요할 뿐이다. 우선 사용하지 않지만 그렇다고 버리기엔 너무나 상태가 멀쩡(?)해서 집안 구석에서 자리만 차지하고 있는 ‘애물단지’ 들을 모은다. 각 방마다 놓여 구닥다리 분위기만 풍기는 오래된 인테리어 제품 또는 더 이상 사용하지 않는 아옷도어 가구, 전기제품, 정원도구, 주방용품, 더 이상 손이 가지 않는 옷 같은 것들 말이다. 화창한 날씨의 주말을 잡아 이 물건들을 한 데 모아 팔면, 짝짱한 수익을 얻을 수 있게 된다.

그렇다면 이렇게 ‘쓸쓸한’ 거라지 세일을 보다 더 ‘톡 소리 나게’ 활용할 수 있는 방법은 없을까. 컨수머리포츠가 최근 ‘거라지 또는 야드 세일로 보다 많은 돈을 버는 방법’ 들을 정리해 소개했다.

▲소셜미디어를 활용한다.

페이스북과 인스타그램 등을 SNS를 통해 지인들과 지인들의 지인들에게까지 거라지 세일의 시간과 장소, 날짜를 ‘널리’ 알릴 수 있다. 이베이(eBay)나 클래식파이드(Classified) 또는 크레이그리스트(Craigslist) 등 무료 리스팅 사이트를 활용하는 것도 좋은 방법이다.

거라지 세일과 야드 세일의 전문 웹사이트가 있다는 것도 기억해 두자. ‘거라지세일헌터’ (www.GarageSaleHunter.com)와 ‘야드세일서치’ (www.YardSaleSearch.com)다.

▲지역 행사와 겹치는 날짜로 잡자.

크고 작은 지역 행사가 열리는 날로 거라지 세일 날짜를 잡으면 평소 주말보다 두 배, 많게는 세 배 이상의 방문객을 유도할 수 있다. 당연히 판매와 수익도 함께 급증할 것이다.

▲판매는 보다 적극적으로.

판매상품을 보다 다양한 방법으로 홍보한다. 최대한 거리와 가

깝게 진열해 어필하거나, 별 생각 없이 길을 걷던 사람들까지 드라이브웨이로 끌어들일 수 있도록, 물건에 관심을 보일 수 있도록 만든다.

▲옷은 카테고리별로 분류해 판매한다.

우리 가족 옷장에서는 잠만 자던 옷들도 누군가에게는 ‘날개’ 가 될 수도 있다.

너무 자주 입을 낡은 옷의 판매는 피하고, 맘에 들어 구입했지만 상대적으로 입을 기회가 적어서, 손이 자주 안 가서 입지 않아 상태가 좋은 옷들을 조금 가격을 낮춰 판매한다.

옷을 판매할 때에는 가능하다면 행거에 걸어서 성별, 계절별, 나이대별 등 카테고리로 분류해 두고 방문객들이 조금이라도 편리하게 고를 수 있도록 돕는다.

▲거울은 필수!

액세서리를 잔뜩 내놓았다면 즉석에서 착용 모습을 확인해 볼 수 있는 거울은 필수다. 옷과 모자, 스카프 등을 판매할 때도 마찬가지다. 작은 손거울부터 비교적 크기가 있는 거울까지 다양하게 준비해 두자.

▲구매자의 편의를 최대한 고려한다.

구매자를 고려하는 작은 준비가 판매율을 끌어올릴 수 있다.

더운 날씨에 목을 축일 수 있는 간단한 음료를 준비해 두고 호감을 급상승 시키거나 물건을 담아갈 수 있는 가방이나 박스를 제공하면 더 기분 좋게, 더 많이 판매할 수 있다. 가구 등 부피가 큰 물건의 경우 배달 서비스를 제공하는 것도 판매에 도움이 된다.

▲배터리는 새로 넣어두는 센스.

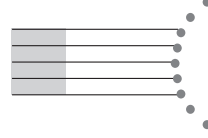
만약 배터리로 작동되는 상품이라면 새 배터리를 끼워두는 것은 구입자에 대한 배려이자 센스다. 확인하지 않고 내놓기만 했다가 판매 직전에 작동이 되지 않는 ‘불상사’ 를 막을 수도 있다. 배터리가 아닌 전기로 움직이는 다른 상품들 역시 작동이 가능하도록 조치를 해 두는 것이 좋다.

▲절대 가격표를 붙여두지 않는다.

집 안에서는 50센트밖에 가치를 인정 못 받았다 하더라도 밖에선, 혹은 다른 사람들 눈에는 1달러가 훨씬 넘는 가치의 물건이 될 수도 있다.

센스 있게 상황을 잘 판단하고 눈치껏 가격을 즉석에서 정하는 것도 조금이라도 더 벌 수 있는 노하우다.

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

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, 텍, 주방, 세탁기,
3.5 에이커 의 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



Edison Football Club

SINCE 1987

“축구를 사랑하시는 모든 분들을 환영합니다.”

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

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



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

3040 여성을 위한 건강검진 플랜

30대 후반의 가까운 나이에 위암으로 세상을 떠난 한 여자 연예인의 소식에 이어 최근 30~40대 여성들의 위암 발병률이 높아졌다는 언론 보도가 잇따르고 있다. '아직 젊으니까', '원래 건강 체질이니까' 방심했다가 큰코다칠 수 있는 게 바로 건강. 몸에 이상을 느낄 때는 너무 늦다.

전문가들은 의외로 30~40대 여성들이 건강 사각지대에 놓여 있다고 말한다. 육아와 집안일, 직장생활로 바쁜 일상을 보내는 탓에 정작 자신의 건강관리에는 소홀하기 쉬운 것. 모든 검진을 다 받을 필요는 없지만 적어도 지금 나에게 꼭 필요한 검진이 무엇인지는 알고 있어야 한다.

엄마들이 조심해야 할 3대 암 검진

모든 암과 만성질환들은 조기에 발견했을 때 예후가 훨씬 좋다. 대부분의 암은 1기에 발견된 경우 5년 생존율이 90% 정도지만 4기로 진단된 경우 20% 미만에 그친다. 암 발병 초기에는 별다른 자각증상이 없으며, 이상을 느껴 검사를 했을 때는 이미 많이 진행된 상태. 수술만으로 완치를 바라기는 힘들다. 따라서 검진을 통한 암의 조기 발견이 매우 중요하다.

유방암

유방 검진은 크게 유방 촬영술과 유방 초음파로 이루어진다. 많은 여성이 유방 촬영에서 '치밀유방' 으로 진단받은 경우 추가 검사를 받지 않는다. 하지만 치밀유방은 유방조직이 조밀해 내부의 결절이나 낭종 같은 작은 병변이 보이지 않는다. 또한 유방의 작은 결절이 있더라도 시간이 지나면서 서서히 악

성화될 수 있기 때문에 일단 치밀유방이라고 진단받으면 반드시 유방 초음파검사를 통해 유방 내부에 다른 병변은 없는지 확인하는 게 좋다. 특히 유방에 멍울이 만져진다면 유방암의 가족력이 있다면 치밀유방 여부와 상관없이 반드시 유방 초음파 검사를 받을 것. 유방암은 꾸준한 자가 검진도 중요하다. 생리가 끝난 지 3~4일 내에 유방자가검진을 통해 만져지는 멍울이 없는지 유방실질 전체와 옆구리의 림프절 부위까지 찬찬히 촉진해보자. 만약 지난달과 달리 만져지는 멍울이 있거나 유방 통증이 있다면 유방전문센터를 찾아 검진을 받을 것. 유방자가검진을 할 때는 반드시 유두의 끝을 살짝 잡고 상하좌우로 움직여 유두에서 분비물, 특히 피와 같은 혈성 분비물이 나오지 않는지도 확인한다.

검진 주기 30세 이상 매월 유방자가검진/ 35세 이상 2년마다 병원 검진/ 40세 이상 1~2년마다 병원 검진

자궁경부암

자궁경부암은 하루아침에 생기는 것이 아니라 암이 되기 이전인 전암 단계를 상당 기간 거치는 것으로 알려져 있다. 자궁경부암은 인유두종바이러스(HPV) 감염이 가장 큰 원인인데 대부분 성관계를 통해 전염되고, 고위험군 바이러스가 지속적인 감염 상태를 유지해 자궁경부암을 유발한다. 따라서 성경험이 있는 여성이라면 누구나 자궁경부세포 검사를 통해 자궁경부암 여부를 확인해봐야 한다. 미리 발견하면 간단한 시술만으로도 완치 가능하지만, 암 발생 시에는 수술 범위가 넓어진다. 30대 여성이라면 단골 산부인과 병원을 정해두고 매년 정기적인 건강 상담을 받도록 하자. 특히 출산 후에는 반드시 자궁경부세포 검사와 정기적인 추적검사를 받는 것이 좋다. 만약 아직까지 인유두종바이러스 백신을 접종하지 않았다면 가까운 산부인과에



United Tae Kwon Do 태권도

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



에디슨 (732)393-0080 www.unitedtkdcenters.com
561 Rt.1 Edison NJ 08817(남보완 짜장면 옆, Wick Plaza)

서 상담 후 예방접종을 하는 것이 안전하다. 단, 자궁경부암 백신 접종을 마쳤더라도 자궁경부암 선별검사는 정기적으로 받아야 한다.

검진 주기 1~2년마다 병원 검진

갑상선암

갑상선암은 현재 우리나라에서 가장 높은 유병률을 보이는 암 질환이다. 이러한 증가치가 과도한 초음파검사와 조직검사로 인한 결과라는 비난의 목소리도 있다. 흔히 ‘착한 암’ 이라서 수술하지 않아도 평생 자라지 않는다고 오해할 수 있는데 갑상선암도 분명한 암이며 조직학적 성격에 따라 폐 등 다른 장기로 전이될 수도 있다. 성질이 나쁜 역형성 암의 경우 빠르게 크기가 증가해 사망에 이르기도 한다. 특히 30대 여성은 임신·출산·육아로 인해 신체 균형이 깨져 갑상선 염증이나 갑상선 기능 이상이 발견되는 경우가 많다. 한번쯤은 갑상선기능 검사와 함께 갑상선 초음파검사로 이상 여부를 확인하자.

검진 주기 갑상선에 양성결절이나 낭종 같은 조직검사가 필요치 않은 병변이 발견된 경우 1~2년마다 병원 검진/ 갑상선에 아무런 병변이 없다면 3년마다 병원 검진

그 외 챙겨야 할 검사

대부분의 건강검진은 검사 항목이나 검사 주기가 획일화되어 꼭 받아야 하는 검사를 받지 못하거나 불필요한 검사를 반복한다. 따라서 반드시 의사와 상담하여 자신의 나이와 가족력, 현재 느끼는 불편한 증상이나 질병 같은 기저질환 등 병력을 고려한 ‘맞춤검사’가 필요하다. 과거 검사에서 지속적으로 변화가 없는 폐의 작은 결절이나 갑상선의 작은 낭종은 굳이 매년 검사하지 않아도 된다. 최근 대장내시경을 받았고 대장암 가족력이 없다면 앞으로 5년 이내에 대장내시경 검사를 받을 필요는 없다. 단, 지난 검사의 이상 소견이 있었다면 그에 맞는 추적 검사는 꼭 받아야 한다.

복부 초음파검사

과도한 음주를 하거나 복용하는 약물이 있는 경우 복부 초음파 검사를 받아 간, 췌장, 담낭의 구조적 이상은 없는지 확인해 보는 게 좋다. 검진 주기는 년 1회가 적당하다.

풍진 항체 검사

아직 임신을 하지 않은 30대 여성이라면 풍진 항체 검사를 받은 후 임신을 준비해야 한다. 이때 A형간염 항체 검사도 실시해 항체가 없다면 예방접종을 해두는 것이 좋다.

혈액검사

임신, 출산으로 인해 증가한 체중이 빠지지 않을 경우 비만으로 인한 지방간, 고지혈증, 당뇨 및 고혈압 위험이 증가할 수 있다. 심·뇌혈관질환의 가족력이 있거나 흡연자라면 만성질환의 위험도도 높다. 따라서 출산 후 가까운 병원을 찾아 기본적인 혈액검사를 받아보는 것을 권장한다. 최근에는 고열량 식사와 운동 부족 및 스트레스 증가로 인해 젊은 여성에서도 고지혈증이 나타나고, 음주나 단당질의 과도한 섭취로 중성지방이 증가하는 사례가 많이 보고된다.

골밀도 검사

임신 기간 중 몸무게가 지나치게 늘어 관절이 약해지거나 출산

하면서 관절 사이의 결합이 느슨해지는 경우가 많다. 다이어트 및 불규칙한 생활습관으로 인해 골감소증이나 골다공증이 생기기도 한다. 따라서 골밀도 검사를 통해 현재 자신의 골밀도가 어떠한지 확인해둘 필요가 있다.

위내시경

임신으로 인한 입덧이나 소화불량 등 소화기의 불편 증상을 대수롭지 않게 보고 참다가 위궤양으로 진행되는 경우가 흔하다. 젊은 나이에 위암으로 진단되는 경우도 있다. 따라서 소화가 잘 되지 않을 때, 소화제를 먹어도 증상의 호전이 없고 체중도 감소했다면 위내시경 검사를 통해 위 점막에 병변이 없는지 확인하는 것이 좋다.

NEX 2

스마트폰 수리

- 액정 / 터치 스크린 교체
- 충전포트, 파워 버튼
- UNLOCK
- 기타 핸드폰 문제 수리

컴퓨터

바이러스/스파이웨어 소프트웨어/하드웨어 서버 및 네트워크 감시 카메라 데이터 복구

프리페이드 플랜

소셜 및 크레딧 없이 사용, 월 정액제 무제한 전화, 문자, 인터넷+국제 전화 단기 체류자 유학생 통신비 절감을 원하시는 분 등

Tel. 732-543-1900 (에디슨 이발관 옆)
 1665 Lincoln Hwy (RT 27), Edison, NJ 08817

최유미 변호사

동시 통역사 출신 소송 전문 변호사
 각종 민사, 상해, 가정법, 부동산, 상속법, 상법, 교통 티켓 등

사무소 중부 뉴저지에 위치

T.201.292.4297 / F.732.945.7335

777 River Road, Fair Haven, NJ

Everydaylegal.us 웹사이트에서 유용한 법률 정보를 무료로 보실 수 있습니다.

에볼라 공금증

최근 텍사스의 한 종합병원에서 서아프리카를 여행한 미국인이 에볼라 감염으로 사망하고 이 환자를 돌보던 2명의 간호사가 에볼라 진단을 받으면서 미국은 에볼라 공포에 사로잡혀 있다. 그 이유는 에볼라 바이러스가 1976년에 처음으로 과학자에 의해서 발견된 이후로 아직 이에 대한 치료약이나 예방백신이 개발되지 않았고 치사율이 90%에 이르기 때문에 이 바이러스에 대한 공포가 전세계를 강타하고 있다. 에볼라 바이러스는 서아프리카 지역에 사는 특정 박쥐의 분비물을 인간이 접촉했을 때 전염되는 것으로 알려져 있고 이 지역에는 박쥐뿐 아니라 고릴라나 침팬지 등도 에볼라 바이러스를 채액이나 분비물에 의해서 에볼라를 전염시킬 수 있다. 에볼라 바이러스가 박쥐나 고릴라 몸에서는 아무런 증상을 일으키지 않지만 인간에 전염되면 인체에 치명적인 바이러스로 바뀌기 때문에 문제가 되고 있다.

초기 증상은

잠복기는 2~21일로 대개 바이러스가 몸 안에 침투하면 일주일 안에 증상이 나타난다. 첫 증상은 심한 고열, 근육통, 두통, 목 통증 등 증상이 말라리아나 갑상선 열, 독감과 비슷하다. 나중에는 구토, 설사, 몸 안 장기의 내출혈 및 눈과 귀, 코, 입 등에서 출혈이 나타난다.

에볼라 바이러스가 인체 밖에서 살아 있을 수 있나? 한 실험결과에 따르면 인체 밖에서 6일까지 생존할 수 있는 것으로 나타났다. 일반적인 청소용 표백제로는 바이러스를 소멸시킬 수는 없다.

에볼라 바이러스와 독감, 어느 것이 더 위협적일까?

사실 독감이 더 위협적이다. 물론 에볼라 바이러스는 50~90%의 치사율을 보이지만, 걸리기 쉬운 바이러스는 아니다. 에볼라 바이러스 발생 국가를 여행하지 않는 한, 또한 이미 에볼라 바이러스에 감염된 사람과 직접적인 접촉이 없는 한 너무 걱정할 필요는 없다.

치료나 예방법은?

아직까지 사람에게 효과적인 치료법이나 백신은 없다. 원숭이에게 효과적이었던 ‘지맵’ (ZMapp)과 ‘TKM-에볼라’ (TKM-Ebola)는 아직 실험단계에 있다. 이런 실험단계의 약들이 상용화되기까지는 적어도 5~10년 정도 시간이 걸리는 것으로 알려져 있다.

사실 별다른 예방법도 없는 상태다. 의사들은 기본적인 예방법으로 손을 자주 씻고, 손 세정제를 사용할 것을 권한다. 만약 에볼라 바이러스 인접국가 등을 여행하는 경우라면 아픈 사람으로부터의 혈액이나 체액 접촉은 각별히 피하며, 박쥐나 원숭이 같은 야생동물 및 야생동물로 만든 음식 등은 피해야 한다.

에볼라 감염에 대한 일반인들이 가지고 있는 질문을 몇 가지 정리해 봤다.

첫째, 에볼라는 기침이나 공기에 의해 타인에 감염이 될 수 있는가?

에볼라 바이러스는 독감이나 감기 바이러스와는 달리 기침이나 공기에 의해서 감염이 되지 않는다. 만약 에볼라가 독감처럼 비말감염으로 전파된다면 아프리카에는 수백만명의 에볼라 감염환자가 있을 것이다. 에볼라는 땀, 대소변, 구토 등 환자의 체액 접촉에 의해서만 전염이 된다.

둘째, 에볼라는 나이가 많거나 면역이 약하면 사망률이 높아지는가?

고령이나 심장질환, 암환자, 신장투석환자는 면역기능이 약하기 때문에 에볼라에 감염되는 경우 젊고 건강한 성인에 비해서 심하게 앓고 사망확률이 높다. 독감이나 폐렴 같은 경우와 같다고 보면 된다.

셋째, 에볼라가 1920대 스페인 독감처럼 전세계를 휩쓸고 많은 사망자를 낼 것으로 보는가?

선불리 말할 수는 없지만 전 세계적으로 수천수만명의 환자가 발생할 것으로 보진 않는다. 그 이유로 에볼라는 공기로 전염되지 않기 때문에 감염속도가 상대적으로 느리고 환자를 격리하고 체액 접촉을 막으면 되기 때문에 신종플루 때보다는 바이러스 확산을 막는 것이 쉽다고 볼 수 있다. 하지만 아직 예방백신이나 치료제가 없기 때문에 안심할 수는 없다.

마지막으로 에볼라에 감염된 환자의 사망률은 아프리카 지역에서 보고된 자료를 보면 감염된 환자의 70~90% 정도가 사망했는데 대부분 심한 탈수로 인한 폐혈성 쇼크와 출혈로 사망했다. 미국인 감염환자 6명 중에는 1명만 사망했고 나머지는 생존했는데 이는 적극적인 증상치료가 효과를 본 것으로 보인다.



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**

- | | |
|--|---|
| <p>1) Rt 27 Edison (near H-Mart)
2 ND Floor 1,400 sq. \$1,400/M
Storage for rent Basement
100 Sq. \$800/M</p> <p>2) Business for sale
Restaurant busy area Rutgers, Court
11 Y. Lease Rent \$1850 Asking \$120,000</p> | <p>3) Union Ave. Middlesex, NJ
단독 건물 파킹장 있음
1,500 Sq. \$3,500/M</p> <p>4) Building & Business for sale
Scotch Plains: Cleaner & 1 Apt
\$550,000</p> |
|--|---|

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
- 보톡스 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

그레이트랜드는 당신이 사랑하는 사람들을 위한 수준높은 서비스와 마음의 평안을 약속합니다.

그레이트랜드 데이케어 센터

Graceland Adult Medical Daycare Center



경험이 풍부한 전문가들의 치료 및 재활 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

자동차 리스 싸고 좋지만 이런 점 조심

자동차업체들의 신모델이 줄줄이 출시되는 10월은 자동차 리스하기 좋은 시기다. 페이먼트와 이자율이 낮아지고 노다운페이 같은 프로모션이 확대되면서 베스트 딜도 많아지기 때문이다. 하지만 자동차 리스의 경우 허술히 샤픽에 나섰다가는 생각지도 못한 불이익을 당할 수 있다는 점에서 스마트한 샤픽이 요구된다. 리스 샤픽 요령과 주의점 등에 대해 알아본다.

■베스트 딜을 찾아라

자동차업체들이 앞 다투어 리스 마케팅 경쟁에 열을 올리면서 일부 업체들은 ‘노 다운페이’를 내걸었으며 2014년형 재고뿐 아니라 2015년형 신차에도 이런 프로모션을 적용하고 있다.

US월드리포트 & 뉴스에 따르면 소형차의 경우 혼다가 2014년형 시빅에 대해 2,499달러 다운페이 때 3년간 월 159달러 혹은 ‘노 다운페이’와 ‘첫 달 페이먼트 공짜’로 3년간 월 230달러의 리스 프로그램을 진행 중에 있으며 폭스바겐 제타는 1,999달러를 다운페이하면 3년간 월 139달러로 리스할 수 있다. 또 2014년형 미니쿠퍼는 3,044달러 다운페이때 3년간 월 219달러, 2014년형 캐딜락 ATS의 경우 2,499달러를 내면 3년간 월 299달러에 리스가 가능하다.

스포츠유틸리티차량(SUV) 역시 좋은 조건의 리스 프로그램을 찾을 수 있다. 기아 스포티지는 1,999달러 다운페이에 3년간 월 219달러, 2015년형 머세데스 벤츠 GLK 클래스는 4,633달러를 다운페이하면 3년간 월 439달러에 리스할 수 있다.

대형 SUV의 경우 지프 그랜드체로키는 노다운페이에 월 359달러로 3년간 리스할 수 있으며 2014년형 포드 에지는 3,179달러 다운페이에 2년간 월 229달러를 내고 탈 수 있다. 인피니티 2014년형 QX60는 3,899달러를 다운페이하고 월 439달러에 39개월간 리스가 가능하고 2015년형 애큐라 MDX는 3,499달러 다운페이에 3년간 월 459달러에 나와 있다.

■스마트한 리스 요령

비교적 낮은 다운페이와 월 페이먼트로 새 차를 탈 수 있다는 것은 리스의 가장 큰 장점이지만 리스 전 꼼꼼히 챙겨할 부분이 많다. 우선 시장 가격에 비해 지나치게 월 페이먼트가 낮다면 숨은 비용 등은 없는지를 따져야 한다. 일부 딜러들은 고객을

끌어들이고자 ‘숨은 비용’을 부각시키지 않을 수 있다. 이런 점에서 광고에 등장하는 월 페이먼트에 판매세나 각종 비용이 포함되어 있는지 확인해야 한다. 다운페이와 은행 수수료, 시큐리티 디파짓, 연 마일리지도 점검사항이다.

리스 기간의 경우 2~5년으로 다양하지만 대부분 사람들에게는 3년 정도가 가장 적당하다.

자동차 메이커들이 3년에 한해 기본 워런티를 제공하는 데다 보통 구입 3년 이후부터 잔 고장이 주로 발생하기 때문이다. 또한 리스기간이 만료되기 전에 계약을 해지할 경우 비싼 페널티를 물어야 한다는 점도 감안해야 한다.

리스에 앞서 구입과의 장단점을 비교해보는 것도 좋겠다. 전문가들은 3년 미만의 경우 리스, 그 이상은 구입이 낫다고 조언한다. 또 연 1만5,000마일 이상 주행하거나 4년 이상 소유할 계획이라면 리스보다는 구입을 고려하는 게 나을 수 있다. 반면 주행 마일리지가 적고 다운페이 액수가 적거나 비즈니스 용도로 사용로 세제혜택을 받는다면 리스가 유리할 수 있다.

■리턴차량은 깔끔하게

반납하는 리스 차량은 ‘좋은 상태’를 유지하지 않으면 불이익을 당할 수 있다는 점에서 정기 점검과 메인테넌스를 빠뜨리면 안 된다.

특히 인스펙션이 나오기 전에는 스크래치를 없애고 차량 표면에 윤택을 내는 디테일을 하는 것도 고려할 만하다. 외부에 스크래치 같은 손상이 있다면 미리 수리를 해 놓아야 한다. 그렇지 않은 경우 평균 수 백 달러를 물어야 한다.

차량을 리턴한 이후 리스회사측이 추가로 수리비를 요구하는 일도 빈번하게 발생, 소비자들의 각별한 주의가 요구된다. 최근 미 언론에 따르면 차량을 픽업해 가는 과정에서 발생한 스크래치에 대해 소비자에게 변상을 요구해 갈등을 빚기도 했다. 이런 점을 감안, 소비자 보호단체들은 반드시 반납하기 직전의 차량 상태의 사진과 동영상 촬영하고 관련 서류에 대해 서명할 것 등을 조언하고 있다.

리스의 경우 주행거리도 주의해야 한다. 보통 주행거리는 연 1만~1만2,000마일 정도로 초과 시 마일당 15~30센트를 부과한다. 만약 주행거리가 부족할 것으로 예상되면 사전에 마일리지를 추가하는 게 현명하다. 마일리지 구매는 언제든 가능하지만 리스 만료기간이 가까울수록 요금이 더 비싸진다.

리스 기간이 종료되면 차를 돌려주거나 아니면 리스기간을 연장할 수 있으며 그 차를 구입할 수도 있다. 리스차량을 살 경우라면 반드시 ‘리시디얼 밸류’ (residual value)를 따져야 한다. 리시디얼 밸류란 리스 만료 시 차량의 가격을 말하는 것으로 ‘에드먼즈 닷컴’ (Edmunds.com)의 ‘실제 시장 가치’ (True Market Value)와 비교해 TMV가 리시디얼 밸류보다 높거나 같다면 ‘굿 딜’이라고 말할 수 있지만 리시디얼 밸류가 TMV보다 낮다면 딜러 측과 이에 대해 협상할 필요가 있다.

중고차 삽니다




전화 주시면 방문 구매

201 - 625-3399

ASE가 무엇인가요?

한국에서는 자동차 정비기사 자격증(1급, 2급 등)이 필요한 것과는 달리 미국의 대부분의 주에서는 자동차 정비소를 운영할 때 개인에 대한 특별한 면허를 요구하지 않습니다. 즉 자동차 정비에 관해 전문적인 교육이나 자격 요건이 없을 지라도 아무나 정비소를 오픈할 수 있습니다. 결국 몇 번 차를 고쳐 보거나, 차에 관심이 많다 하여 정비소를 시작하고 오히려 손님의 차에 문제를 더 일으키는 경우가 생깁니다.

자동차가 Computerized되고 각종 Electronic Sensor 가 다양하게 사용됨에 따라 이제는 단순 경험만으로 자동차를 정비할 수 없습니다. 자동차 Diagnosis Equipments도 첨단화 되어가고, 또한 자동차의 테크놀리지도 계속 변화고 발전 되어지는 상황에서 자동차에 관한 지식을 계속 습득 하지 않으면 정확한 진단과 정비가 사실상 어렵게 됩니다. 물론 단순한 Mechanical한 작업은 경험만으로 가능 하겠지만, 전기계통이나 전자 및 컴퓨터, Engine Performance 같은 분야는 진단 자체도 힘들어 지게 됩니다.

이러한 문제점을 보완하기 위해 Non - profit 단체인 National Institute for Automotive Service Excellence (ASE)에서 자동차 정비기술의 향상과 정비사들의 검증을 위해 테스트를 시행하여

Certification을 주는 프로그램을 1970년도 경에 시작하였습니다. 이러한 ASE Certification을 받기 위해서는 각 분야의 시험을 패스하고 적어도 각 분야에서 2년 이상의 실무 경험이 있어야 ASE 자격증을 받을 수 있습니다. 또 Certification을 받은 후 5년이 지나면 다시 시험을 치루어 Re-certification을 받아야 합니다.

ASE Certified Technician자격증

- Engine Repair
- Automatic Transmission/Transaxle
- Manual Drive Train & Axles
- Suspension & Steering
- Brakes
- Electrical/Electronic Systems
- Heating & Air Conditioning
- Engine Performance

자동차 정비에 관한 전문적인 상담 자격증

- Automotive Service Consultant

이제부터는 여러분의 중요한 자동차를 ASE Certified Test로 Qualified된 Technician의 정확한 진단과 정비를 통해 Maintenance하시기 바랍니다.

편리한 서비스

새로운 가격

새롭게 바뀌었습니다.

피스카타 정비

555 New Durham Road, Piscataway, NJ 08854 (W) 732-393-1007 (C) 908-812-7933

ASE Certified Tech / ASE Certified Service Consultant / 25년의 실무경력
전, 딜러 Service Advisor / 미국 정규대학 자동차과 졸업 / B.S in Engineering



AUTOMOTIVE
SERVICE
EXCELLENCE

- | | |
|-----------------|--------------------|
| Brakes | Oil Change |
| Tires | Computer Diagnosis |
| Tune-up | Electrical |
| Heating & AV | Suspension |
| Wheel Alignment | Muffler |
| Shocks & Struts | Maintenance |

Open hours
M-F : 8am - 6pm
S a t : 8am - 2pm

자주아파? 자주먹어!

온갖 통증 줄여주는 자연식품

아프면 약부터 집어먹고 보는가? 당장의 효과는 볼 수 있겠지만 내성만 키울 위험이 적지 않다. 근본적으로 통증을 다스리려면 자연 식품에 관심을 두고 지속적으로 섭취해야 한다.

1. 머리가 지끈지끈

두통만큼 신경을 곤두서게 하는 통증도 없다. 두통의 원인은 여러 가지가 있는데, 혈액순환, 혈압의 문제이거나 긴장과 스트레스로 인한 두피 근육 수축인 경우가 일반적이다. 따라서 혈액순환을 원활하게 하거나 소염 효과가 있는 식품을 꾸준히 섭취하는 것이 좋다.

커피

커피에 들어 있는 카페인은 팽창한 혈관을 좁아지게 하여 두통을 예방하고 통증을 감소시킨다. 하지만 카페인을 너무 많이 섭취하면 위장장애, 지나친 혈압 상승 등 역효과가 생기니 성인 기준으로 하루에 2~3잔 정도(카페인 200~300mg)가 적당하다.

생강

예로부터 멀미와 메스꺼움을 감소시키는 약품으로 사용했다. 그 원리는 의학적으로 밝혀진 바 없지만 미국 두통관리센터 Headache Care Center의 연구에서도 통증의 완화 효과가 입증된 바 있다. 각종 요리에 넣어 먹거나 차로 복용한다.

영지버섯

진정, 진통작용과 항암효과가 뛰어나다. 한의학에서는 신경쇠약이나 고콜레스테롤 혈증 등에 쓰이며, 영지버섯의 자실체가 혈액의 흐름을 개선한다는 다수의 연구 결과가 있다. 하루 4g 정도를 차로 복용한다.

민트

주요 성분인 멘톨은 항균 및 통증 완화에 효과적이다. 혈액순환을 원활하게 하여 고대 이집트, 그리스에서 신경안정제로 많이 쓰였다. 하루 한 잔 차로 복용하거나 다른 음료에 첨가해 먹기도 한다.

2. 속이 시끌벅적

통칭 ‘복통’이라 할 수 있는 소화기 통증은 대부분이 소화기 관 내외부의 염증에 의한 것이다. 따라서 항염, 소염 효과를 가진 식품으로 다스려야 한다.

요구르트

동물성 유산균이 풍부해 통증과 염증, 부기를 감소시키는 역할을 한다. 과민성 대장증후군, 위 통증 완화에 좋다. 원활한 배변 활동을 도와 변비 증상을 완화하기도 한다. 간식 삼아 하루에 1~2컵 정도 먹는 것이 좋다.

크랜베리

의학계는 위에 기생하는 헬리코박터 균을 위염, 위궤양, 십이지장궤양, 위암 등을 일으키는 원인으로 지목하고 있다. 크랜베리 추출물은 이 헬리코박터 균이 위벽에 정착해 감염을 일으키는 것을 방해해 위통을 줄여준다. 주스로 만들어 먹는 경우가 많고 요구르트에 첨가해 먹으면 좋다.

곽향

고대 중국에서는 곽향으로 풍토병이나 물갈이를 방지했다. 위액분비를 촉진하고 위점막의 모세혈관을 확장해 소화작용을 돕기 때문이다. 설사를 멎게 하는 등 소화기 계통의 통증에 대한 진정작용이 뛰어나다. 1회 4g 정도 차로 마시거나 약으로 달여 먹는다.

강황

카레의 주성분인 강황은 인도 전통의학인 ‘아유르베다’에서 통증을 감소시키고 소화를 촉진하는 약으로 사용되어 왔다. 소염 효과가 뛰어나 다양한 염증성 통증을 완화해주며 대장염 치료에 효과적이라는 연구 결과도 있다. 평소에 카레나 수프, 볶음밥 등에 넣어 섭취하면 좋다.



전통 한국음식의 자존심 명가의 정성을 담어드립니다

웨이빙식 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



Obsession Hur Hair Studio
허 헤어살롱

Wedding, Prom party,
각종 이벤트를 위한 Makeup, Upd hair 등 **펌\$50^{up}**

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

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

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

뷰티헤어 BEAUTY HAIR

Special!



남자 헤어컷 \$15
여자 헤어컷 \$25 up

50% 할인

패디큐어\$25
with Free 매니큐어

* 헤어 디자이너 구합니다. *

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

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

파스텔 미용실
Pastel hair salon

50% 할인




Mon. - Sat. 9:30-7:30 (일요일은 쉽니다)

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

아름다움의 적, 중력 다스리기



뉴턴의 사과만 중력의 영향을 받는 것이 아니다. 사람은 누구나 중력의 영향을 받으며 일생을 살아가게 된다. 그 때문에 피부도 처지고 몸매도 처진다. 중력은 우리의 건강과 아름다움에 어떤 영향을 주는 걸까?

중력을 다스려 건강 상태 업그레이드하기

지구가 잡아당기는 힘인 중력은 우리 몸의 모든 부위에 영향을 미친다. 탕탕하던 가슴도, 눈웃음이 매력적인 눈꼬리도 처지게 만든다. 지금 이 순간에도 중력은 우리의 피부와 몸을 아래로 잡아당기고 있다. 중력이 없는 우주 공간이라면 확실히 더 젊고 어려 보일 것이다. 우리가 중력의 영향을 받는 정도는 누워 있을 때, 앉아 있을 때, 서 있을 때, 걸을 때, 땀 때 모두 다르다. 직립으로 서 있을 때보다는 앉아 있을 때, 그보다는 누워 있을 때 중력의 영향을 덜 받는다.

신체의 정렬이 깨진 상태에서는 훨씬 무리하게 중력의 영향을 받을 수 있으며 이것이 통증으로 이어질 수 있다. 예를 들어, 하체는 심장에서 멀고 중력의 영향을 받아 혈액순환이 힘든 부위다. 혈액순환이 제대로 이루어지지 않으면 지방 연소에 필요한 충분한 산소 공급이 전달되지 않아 살이 찌거나 다리에 부종이 생긴다. 또 직립 보행을 하는 사람에게 허리 디스크는 때려야 땔 수 없는 질환이기도 하다. 허리 디스크의 경우 네 발로 걷는 동물들에게는 일어나지 않지만, 사람은 두 발로 걷기 때문에 나타나다. 허리가 중력의 압박을 받기 때문이다.

물구나무서기

가장 단순하면서도 효과 확실한 방법이다. 물구나무서기는 중력 때문에 처져 있던 장기들을 되돌리는 효과가 있을 뿐 아니라

꾸준히 할 경우 위장 기능이 강화되고 신진대사가 활발해진다. 뇌에 충분한 혈액이 공급되어 머리가 맑아지고, 어깨와 팔 힘이 길러지며 뱃살을 빼는 데도 탁월한 효과가 있다. 물구나무를 서는 게 힘들다면 거꾸로 매달리는 기구를 이용해도 비슷한 효과를 볼 수 있다.

중력을 거스르는 운동 하기

플라잉 요가는 공중에서 각종 동작을 수행하기 때문에 보통 요가에서 할 수 없는 동작이 가능하다. 박쥐 자세와 같이 몸을 거꾸로 하는 동작은 식욕 억제 효과가 있을 뿐만 아니라 중력에 의해 내려앉은 피부나 내장 기관을 끌어올리는 데 도움이 된다. 물속에서 하는 수영이나 아쿠아로빅 등은 중력이 작용하지 않아 운동량은 많은 반면, 몸에 부담을 거의 주지 않는 좋은 운동이다.

근육 긴장 풀어주는 스트레칭

우리 몸에는 중력에 저항하느라 항상 긴장하면서 쭈아지는 특성을 가진 근육이 있다. 바로 자세유지근이다. 종아리 근육과 대퇴 뒤쪽 근육인 햄스트링은 매일매일 스트레칭하면 좋다. 스트레칭의 원리는 간단하다. 스트레칭을 원하는 부위의 근육을 느끼면서 최대한 늘려주면 되는 것. 숨을 깊게 내쉬는 호흡이 포인트다. 꾸준히 반복하는 게 최고의 요령이다.

무엇보다 중요한 바른 자세

사람이 직립 보행을 하는 이상 중력이라는 수직의 힘을 받기 마련이고, 이 힘에 대해 인체의 골격을 정상으로 유지하기란 거의 불가능에 가깝다. 척추, 골반 등이 휘어지면 살이 쉽게 붙어 S라인이 실종된다. 한편 나이 든 사람들은 노화의 대표적 증상으로 키가 작아졌다고 이야기하는데, 우리 신체가 중력의 영향을 받아 자세가 무너지기 때문이다. 어깨가 앞으로 굽어 있거나 등이 구부정하면 가슴은 아래로 더 처지고 아랫배는 튀어나온다. 앉아 있을 때는 엉덩이를 의자 등받이에 완전히 밀착시켜 허리를 똑바로 편 상태에서 양 발을 바닥에 붙이고, 무릎은 굽은 각도가 90도를 이루도록 하는 것이 좋다. 장시간 서 있을 때에는 양 발을 같은 높이에 두기보다 10cm 정도 높이의 받침대를 이용하여 한 발씩 교대로 올려놓으면 허리에 집중되는 힘이 다리 쪽으로 분산된다.

얼굴선을 되찾아주는 리프팅 체조

사람의 얼굴은 복잡한 근육으로 이루어져 있다. 간단한 얼굴 체조를 꾸준히 하면 기대 이상의 리프팅 효과를 얻을 수 있다. 양 손을 모은 뒤 엄지손가락으로 턱 부분을 밀어 올려 아래턱을 치켜든다. 머리가 뒤로 젖혀지지 않도록 하면서 턱을 위로 올려 10초간 유지한다. 다시 근육이 팽팽히 당겨질 때까지 턱을 앞쪽으로 민다. 이 동작을 매일 5~10회씩 반복 실시하면 늘어진 근육이 다시 긴장하기 시작한다. 매일 세안 후 물기를 닦지 않은 상태에서 손바닥으로 얼굴 피부를 10번씩 위로 쓸어 올려주는 것도 도움이 된다.

장수촌 BBQ & TOFU HOUSE

런치 스페셜 | LUNCH SPECIAL

MON. - FRI. 11AM-3PM (Except Holidays)

1	해물순두부 / Haemul Soondubu.....	8.99
2	섞어순두부 / Seokeo Soondubu.....	8.99
3	소고기 순두부 / Sogogi Soondubu.....	8.99
4	야채 순두부 / Yache Soondubu.....	8.99
5	반계탕 / Ban Gye-tang.....	7.99
6	우거지갈비탕 / Ugeoji Kalbi-tang.....	7.99
7	된장찌개 / Doenjang-jjigae.....	7.99
8	손칼국수 / Son Kalguksoo.....	9.99
9	소고기볶음밥 / Sogogi Bokkeum Bap.....	9.99
10	김치볶음밥 / Kimchi Bokkeum Bap.....	9.99
11	새우볶음밥 / Shrimp Bokkeum Bap.....	11.99
12	고등어구이 / Godeungeo Gui.....	7.99
13	오징어볶음 / Ojingeo Bokkeum.....	9.99
14	고추장삼겹살 / Gochujang Samgyeopsal.....	9.99
15	불고기 / Bulgogi.....	9.99
16	갈비구이 / Kalbi Gui.....	11.99

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

중식전문 · 한국스타일 중식

Rn 중화루

Korean Chinese Fusion



11월 15일부터 방문하여
응모할 수 있습니다.
추첨일: 2015년 1월30일

1주년 기념 행운권 추천 이벤트

상품: 탁블렛 PC (1개) 탕수육 (10개)
 판풍기 (10개) 군만두 (10개)

Tel.732.662.7883

2090 Lincoln Hwy Suite 4 Edison, NJ
 (에코 노래방 밑) / 매주 화요일은 쉽니다.



에디슨 스킨케어

Skin Beaute 가 새롭게 시작합니다!!

의사들이 추천한
 [독일 직수입]첨단 과학의 스탬프 기계

Derma Lift

Stimulation XL

Micro Peel

Doctor Recommended!

통증없이 간편하게!

The Medical Beauty Concept for
sensational skin improvement

- 탁월한 주름 개선
- 여드름 및 상처 치료
- 재생 능력 강화
- 윤곽 및 피부탄력 증가

두가지 기능



- 얼굴경락
- 반영구 화장
- 신부화장
- 파티메이크업
- 속눈썹 연장
- 약초필링
- 기타 스킨케어 서비스
- 두피관리

가족을 찾습니다.
배우면서 일하실분!
초보자 환영!



Re-charge N



Re-lax 2
firming serum



Distributed by HANAIM Int'l, LLC.

www.bdrbeautyusa.com

T: 732 626 5045 / E: youngkim5502@gmail.com
 901 Raritan Ave. (Rt.27), Highland Park, NJ 08904

영화 리뷰

<다이빙벨>

이건 믿을 수 있는 거겠죠?



왜 봐야하나? 이번 부산국제영화제의 가장 핫한 영화 <다이빙벨>이 무사히 상영됐다. <다이빙벨>은 세월호 참사 현장에 투입된 이후 논란의 중심으로 침잠했던 다이빙벨에 관한 뒷이야기를 전하는 다큐멘터리다. 팽목항에서 인터넷 방송으로 사람들에게 소식을 알리던 이상호 기자가 영화의 감독과 주연배우가 돼 직접 보고, 듣고, 느낀 걸 스크린에 풀어놓는 형식으로 제작됐다. 사실 <다이빙벨>은 조각조각 떼어보면 매스컴을 통해 봤던 장면들도 쉽게 찾을 수 있어 그다지 새롭지 않다. 그럼에도 이 영화를 봐야 하는 이유는 간단하다. 팽목항에서 진을 치고 있던 그 많은 언론들이 대부분 한쪽에 치우쳐 쏟아냈던 다이빙벨 이야기, 그 맞은편의 목소리가 등장하기 때문이다. 영화는 모두가 실패로만 알고 있던 다이빙벨이 사실은 해경의 고의적인 방해로 당했고, 알파잠수기술공사의 이종인 대표는 다이빙벨이 실패하지 않았다며 언론이 감춘 이면에 대해 목소리를 높인다.

<다이빙벨>의 화살은 언론을 향해 쏟아진다. 구조가 시작되고 나서부터 다이빙벨은 논란의 연속이었다. 이런 문제를 가장 가까이에서 지켜보고, 진실을 알려야 할 언론이 제 역할을 다하지 않았다는 게 비판의 핵심이다. 몰랐던 바가 아니다. 참사 이후 몇몇 언론은 부끄러운 ‘받아쓰기’ 행태를 반성하는 양심의 목소리를 낸 바 있다. 그 수준이 어느 정도인지 다시 한 번 뼈아프게 확인할 뿐이다. 그래서 <다이빙벨>은 눈물보다 한숨을 부른다. 진실로 둔갑한 거짓은 도대체 얼마나 많을 것인가. 그 누구도 쉽게 믿을 수 없는, 불신이 팽배한 세상이 오늘도 이어진다는 안타까움이 가슴을 짓누른다.

다큐멘터리 영화로서? <다이빙벨>은 그 현장에서 수많은 사람들의 관심과 냉대를 한 몸에 받던 ‘다이빙벨’을 둘러싼 설왕설래를 파헤치고, 대다수의 언론이 전해주지 않은 숨겨진 이야기를 공론화시켰다는 점이 놀랍다. 다만, 우리 모두 CCTV를 보듯 세월호가 기울어지고, 물속으로 사라지고, 단 한명도 살려내지 못한 끔찍한 현장을 실시간으로 전부 지켜봤다. 그 현장의 충격과 공포, 분노 이상을 넘어서는 새로운 것이 <다이빙벨>에 있을 것이라 기대했다면 실망할 수도 있다. 영화의 시선과 주장이 강경하다보니, 한쪽에 치우친 듯 느껴지는 점도 아쉽다.

맥스무비

<메이즈 러너>

시키는 대로 살지 말라!



왜 봐야 해? 어떤 시대든 경제적 위기를 맞거나 전쟁을 겪는 등 사회적으로 위기에 처하면 가장 먼저 혹은 가장 많이 피해를 보는 계층은 결국 나이 어린 세대들일 것이다. 그리고 또 모든 게 무너져 내린 처참한 상황에서 막연한 미래에 희망을 거는 것도 결국 어린 세대들의 어깨 위에 내몰린 집이나 다름없다. 영화 <메이즈 러너>의 주인공인 십대 소년들이 처한 상황도 바로 그러하다. 그들은 자신들이 왜 기억을 삭제당한 채로 미로에 갇히게 됐는지 끊임없이 되물으며 기어이 미로를 탈출해 진실을 알아내려 한다. 그런데 이들은 끝까지 미로에 남아 진실과 대면하지 않으려는 몇몇 소년들과 대립하게 된다. 이 영화는 현실사회의 구조나 세대,모순 등을 거대한 미로에 은유하며 보여준다는 면에서 <헝거게임> 시리즈와도 맥이 닿아 있다. 하지만 <헝거게임> 시리즈가 기본적으로 영웅서사에 치중해 있는 보다 직선적인 이야기를 추구한다면 <메이즈 러너>는 같은 위기에 처한 소년들 사이의 권력 관계나 인간의 야만성을 보여주는 설정에 다소 힘을 실어준다. 또한, 단 한 명의 위대한 주인공이 아닌 여러 동료들의 협동을 통해 위기를 극복해나간다는 차이가 있다. 소설 <파리대왕>을 기반으로 일본 만화 <드래곤 헤드>와 같은 그로테스크한 매력이 떠오르는 영화다. 토마스 샌스터, 카야 스코델라리로, 딜런 오브라이언, 윌 풀터 등 할리우드의 파릇파릇한 라이징 스타들이 대거 출연해 영화 전체의 활기를 더해주지만, 강한 인상을 남기진 못했다.

속편을 기대하라! 소설가 제임스 대시너의 원작 <메이즈 러너> 시리즈는 총 3부작으로 이뤄져 있다. 2권 <스코치 트라이얼>에서는 전편의 주인공들이 왜 미로에 갇히게 되었는지에 대한 이유가 밝혀지면서 미로와는 비교조차 안 되는 또 다른 난관을 만나게 된다. 20세기 폭스사에서는 아직 개봉도 하기 전에 이미 속편 제작을 확정 지었다. 아마도 소재 면에서 유사하다고 지적하는 <헝거 게임> 시리즈와는 전혀 다른 전개를 통해 <메이즈 러너> 시리즈만의 개성을 더욱 분명하게 드러내는 영화가 될 것으로 예상된다.

김현수 기자

뉴욕 아이스 링크 오픈



◆록펠러센터 아이스링크=겨울이 어느덧 발치 앞에 왔다. 뉴욕 겨울의 아이콘, 록펠러센터 아이스링크가 지난 13일 오픈했다. 한 번에 150명 밖에 수용할 수 없는 작은 규모의 링크가 아니던가.

사람이 적을 때 마음껏 스케이팅을 즐기길. 곧 불을 밝히게 될 대형 크리스마스트리를 기대하며 록펠러센터로 향하는 주말은 어떨까. 입장료 27달러에 스케이트 대여료 12달러다.

30 Rockefeller Plaza. 212-332-7654.
therinkatrockcenter.com

◆윈터빌리지=미드타운을 밝히는 브라이언트파크(Bryant Park) 아이스 링크도 돌아왔다. 21일 개장한 '윈터빌리지'로 향해 아직 날씨가 따뜻할 때 겨울을 미리 즐겨보는 건 어떨까.

스케이트만 가져오면 야외 링크 입장은 무료다. 스케이트 대여는 19달러며, 내년 3월 2일까지 이어진다. 이밖에도 링크를 둘러 형성된 127개 밴더에서 각종 먹을거리와 구경거리를 살펴보는 것도 좋다. 링크 옆에 있는 레스토랑 '셀시우스(Celcius)'에서 따뜻한 음식을 먹으며 몸을 녹이는 것 또한 추천한다.

212-661-6640. wintervillage.org

◆하이힐 전시=브루클린뮤지엄(The Brooklyn Museum)에서 진행중인 하이힐 전시 'Killer Heels'를 주목하길. '사람이 과연 신을 수 있거나 할까' 싶은 아슬아슬한 하이힐을 비롯해 다리 전체를 감싸는 하이힐, 상상을 초월하는 높이의 나막신 하이힐 등 다양하다.

16세기부터 현재까지 이르는 하이힐의 역사를 한 눈에 볼 수 있는 전시. 유명 디자이너들의 하이힐 '작품'들도 감상할 수 있다. 내년 2월 15일까지 이어진다.

200 Eastern Pkwy. 718-638-5000.
brooklynmuseum.org

◆케니 지 공연=색소폰 로맨틱스트 케니 지(Kenny G)가 오는 10월 30일부터 11월 2일까지 블루노트(Blue Note)에서 공연한다. 명곡 '러빙 유'를 실제로 들어볼 수 있는 절호의 기회.

케니 지는 재즈 음악에 기초에 R&B와 팝, 라틴음악 등 다양한 음악적 장르를 조화시켰다는 평가를 받는다. 색소폰 단독 연주뿐 아니라 프랭크 시나트라, 셸린 디옹, 베이 비페이스, 토니 블랙스톤, 마이클 볼튼 등 여러 가수와 함께 작업한 경험도 많다.

212-475-8592. 131 W 3rd St.
www.bluenote.net



CHOI-BOSE
LAW

최유미 변호사

동시 통역사 출신 소송 전문 변호사
 각종 민사, 상해, 가정법, 부동산, 상속법, 상법, 교통 티켓 등



사무소 중부 뉴저지에 위치
T.201.292.4297 / F.732.945.7335
 777 River Road, Fair Haven, NJ

Everydaylegal.us 웹사이트에서 유용한 법률 정보를 무료로 보실 수 있습니다.

은혜냐 행위냐? (2)

세 번째 이야기의 주인공으로 등장하는 한 아버지는 2명 가운데 한 아들, 아니 그에게 유일한 작은 아들을 잃어버린다. 작은 아들이 비록 아버지의 마음을 알지 못하고 철없는 행동을 했지만 아버지에게는 그것이 문제가 되지 않는다. 작은 아들을 기다리는 아버지를 온통 사로잡은 것은 그 주변지역에 흉년이 들었다는 것, 그러므로 작은 아들이 살아가기에도 분명 어려움이 생겼으리라는 생각뿐이다. 이탕자는 마침내 아버지가 있는 곳으로 돌아갔다고 말한다. 이 아버지는 늘 이 아들이 돌아오기만을 기다리고 있던 그 아버지다. 이 아버지는 그를 측은히 여겨 달려가 목을 안고 입을 맞추었다. 그리고 돌아온 그를 진심으로 환영하여 큰잔치를 베풀어 주었다.

예수님께서 하필이면 3가지의 비유로 한자리에서 말씀하였는가? 라는 사실은 참으로 흥미롭게 나에게 다가오고 있다. 흔히 설교자들은 이를 3토막을 내어서 설교를 하곤한다. 이는 틀린 것은 아니지만 이렇게 하면 예수님께서 본래에 말씀하시고자 하는 내용을 잘 전달하지 못하는 오류를 범할 수 있다고 생각한다. 이 비유에서 예수님은 각각 다른 3종류의 죄인의 모습을 말씀하시고 계신다.

양은 혼자서는 전혀살 수가 없고 목자의 인도가 절대로 필요하지만 때때로 고집이 세어서 무리를 떠나서 혼자서 가곤한다. 가다가 낭떠러지기에 떨어지면 목자가 구원하기까지는 혼자서는 절대로 빠져나올 수가 없다.

한 드라크마는 양 한마리 값에 해당하는 가치가 있고, 이는 여자의 머리의 장식용으로 사용하곤 하였다. 만일 이것이 사랑하

는 사람이 준것 이면 그 가치는 측량할 수가 없는 것이었다. 그런데 이 여자가 이를 잃어버렸다. 어버린 곳이 대략적으로 집 안일 것으로 짐작은 하지만 창문이 있어도 등불을 켜지 아니면 찾을 수가 없는 상황인 것이다. 이 잃어버린 드라크라는 스스로는 절대로 자기의 위치를 알릴 수가 없으므로 이 여인은 열심히 찾아야만 한다. 이런 의미처럼 본 비유는 인류의 모습이 생명 없는 존재이며, 스스로 하나님을 찾아갈 수 없는 존재임을 의미해 준다. 그래서 이 잃어버린 은돈을 찾듯 하나님께서 인간을 찾으시는 것이다. 이 은돈은 어두운 곳에 떨어져 있었고 이 은돈은 먼지 속에 잃어버려졌다. 이것처럼 한 영혼이 세상 속에 빠져 세상을 사랑하는 마음에 과묵히 버리면 그것만을 좇게 된다. 그래서 하나님은 세상 속에 머물러 잃어버려진 인간을 찾기 위해 수고와 고통을 아끼지 않으신다.

반면에 탕자는 아버지가 찾아나서면, 도리어 멀리 더 도망갈 사람이기 때문에 아버지는 이 탕자가 스스로 돌아오기만을 열심히 기다려야한다.

잃은 양과 잃어버린 드라크라의 비유에서는 양과 드라크라는 스스로는 자신을 구원할 수가 상태이므로 구원자가 직접 나서서 끝까지 찾지 아니하면 절대로 구원을 받을수가 없는 상태이지만 탕자의 비유에서는 구원자가 찾으면 더 멀리 도망갈 사람이므로 구원자는 직접 찾는 대신에 탕자가 돌아오기만을 기다려야만 하는 것이다. 따라서 이 탕자의 경우에는 스스로가 회개하고 구원자에게로 돌아가야만 한다.

조석영 목회학박사

맘모스 한인 침례교회

Monmouth Baptist Church

담임목사 조석영 목회학박사

www.monmouthbaptist.org

Tel. (848) 459-6122 / Email: chocho0218@yahoo.com

예배시간 : Sunday 8:00AM 226 Hale St. New Brunswick, NJ 08901

Sunday 2:00PM 28 E. Highland Ave. Atlantic Highlands, NJ 08901

이제는 말하고 싶습니다.

고등학교 2학년 시절, 어느 날 밤이었습니다. 친구들과 함께 교회 다락방에 모여 학기 말 시험 공부를 하고 있었지요. 잠시 머리를 식힐 겸 교회 앞마당에 나와 하늘을 보며 바람을 쐬고 있었습니다. 잠시 후, 어디선가 여자들의 노래 소리가 들려왔습니다. “울릉도 동남쪽 뱃길 따라 이 백리~” 술에 취한 듯 보이는 두 명의 여자들이 교회 앞을 지나가고 있었습니다. 얼마 전, 교회 근처에 “술집 여자들” 이 산다는 얘기를 들은 기억이 났습니다.

호기심이이었을지, 아니면 안타까움이었는지 모르지만, 그 두 사람을 계속하여 바라보고 있었습니다. 그런데, 그 중 한 여자 분이 갑자기 가던 길을 멈추더니 물끄러미 교회 십자가를 바라보는 것이었습니다. 그리고, 곧이어 저의 귀를 의심할 만한 말이 들려왔습니다. “우리... 기도하고 갈까?” 앞서 가던 친구를 부르며 한 말이었습니다. 갑자기 가슴이 쿵쿵거리기 시작했습니다. ‘그래요. 들어 오세요. 기도하고 가세요’ 라고 말하고 싶었지만, 속으로만 되뇌일 뿐이었죠. 그런데, 그 여자분이 제게 다가와 물었습니다. “여기, 기도실이 있나요?”

두 사람을 지하 기도실로 안내해주고 난 뒤, 저는 문 밖에서 궁금해서 견딜 수 없었습니다. ‘저 사람들이 정말 기도하고 있는 걸까? 혹시, 무언가 이상한 짓을 하고 있는 것은 아닐까?’ 결국, 궁금함을 참지 못하고 기도실 문을 조심스레 열고 들어갔을 때, 아! 저는 그 때 제가 기도실에서 본 그 장면을 잊을 수 없습니다. 두 여인이 십자가 앞에 무릎을 꿇고 정말로 기도하고 있었습니다. 훌쩍거리는 소리도 들려왔습니다. 지금껏 세상에서 본 기도의 모습 중에 가장 아름다운 모습이었습니다.

그 분들의 기도가 끝난 후, 잠시 이야기를 나누다가 교회에 나오시라고 말했습니다. 그랬더니, 이렇게 말하더군요. “우리 같은 사람들이 교회 오면 다 싫어할 거예요...” 그 표정이 얼마나 슬퍼보이던지, 지금도 잊혀지지 않습니다. 그 때 저는 생각했습니다. ‘아, 교회에 은혜가 없구나... 예수님은 언제나 세리들, 창녀들, 죄인들과 함께 계셨는데, 오늘날의 교회는 그렇지 않구나...’

지금도 마음 아픈 한 가지는, 그 때 그분들에게 “아니에요. 그렇지 않아요. 다들 좋아하실 거예요.” 라고 차마 말하지 못했다는 점입니다. 정말 그 분들이 교회에 나왔을 때, 어른들의 반응이 머리 속에 그려졌기 때문입니다.

만일 그 때 그분들을 지금 다시 만난다면, 지금의 저는 그렇게 말할 수 있을까요? 아, 정말 그렇게 말하고 싶습니다. 예수님은 정말 당신들을 사랑하시고 아끼신다고, 우리 교회 성도님들이 너무 좋아하실 거라고... 우리 교회는 누구도 차별하지 않고 환영한다고...

하나님의 사랑은 차별이 없습니다. 그 분의 사랑은 한계가 없습니다. 집 나간 자식을 하루도 빠짐없이 기다리는 아버지의 심정으로, 우리 모두를 기다리시고 찾고 계십니다. 오늘도 그분은 우리 모두를 향해 따스한 음성으로 이렇게 말씀하십니다.

“수고하고 무거운 짐진 자들아 다 내게로 오라 내가 너희를 쉬게 하리라.”

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



“내가 먼저”

모리스 장드롱은 20세기가 낳은 10대 첼리스트중의 한사람이었다. 어느 날 유명한 화가 피카소를 만나 이런 부탁을 했다. "저에게 가장 중요한 것은 첼로입니다. 선생님이 저를 위해 첼로 그림을 한 장 그려 주실 수 있겠습니까?" 피카소는 흔쾌히 "좋습니다. 멋진 첼로를 하나 그려 드리지요"라며 허락했다.

그런데 그 이후 몇 번을 만났는데도 그림 이야기는 일언반구도 없었다.

‘아마도 피카소가 약속을 잊어버렸나’ 라고 실망하고 장드롱 역시 그 약속을 잊어 버렸다. 10년이 지난 어느 날 피카소가 장드롱을 만나자 불쑥 그림 한 장을 내미는 것이었다. 깜짝 놀라 "뭐냐"고 묻자, 피카소는 이렇게 그 그림에 대하여 말합니다.

"당신이 첼로를 그려달라는 말을 듣고 10년 동안 날마다 첼로 그리는 연습을 했습니다.

이제야 겨우 내 마음에 드는 첼로를 그렸기에 당신에게 주는 겁니다."

피카소가 십 년동안 뭐한건가? 그리고, 그리고, 또 첼로 그림을 그리는 일을 반복한것이였다.

하나의 작품을 만들기 위해서도 피카소는 10년을 다듬고 또 다듬었다는것이 대단하지 않은가?

그러나 그것보다 더 피카소가 놀랍게 여겨지는것은 요구한 사람도 잊어버린것을 잊어버리지 않고 비록 10년이라는 세월이 흘렀지만 그와의 약속을 결국 지켰다는 것이다. 아니 그 약속을 완전하게 이루기 위해서 바친 시간이 10년이다.

아무리 어두운 세상의 모습을 보고, 한숨나오는 일을 많이 만나도 앞날이 깜깜해 보여도 절망해서는 안된다. 세상이 다 어두운데 나 혼자 불 밝힌다고 누가 알아주겠나? 생각하지 말아야 한다.

분명히 누군가 알아준다. 피카소가 10년이라는 시간을 오직 한 그림을 완성하기위해서 아무도 보지않는 자신의 작업실에서 그리고 또 그렸더니 10년후에 그 그림을 선물받은 사람뿐만이 아니라 이 사실을 들은 모든 사

람들의 마음에 감동을 주게 되었다.

빛가운데 거하며 빛이신 그리스도를 향해 가는것을 신앙생활이라고 부른다. 하지만 가는 길이 험할 수도 있고 거칠 수도 있다. 마치 찬송가사처럼 ‘태산을 넘어야 하는 것일수도 있고, 험곡을 지나는일일수도 있다. 가파른 언덕이어서 숨이 찰 수도 있고, 비탈길이어서 넘어질 수도 있다. 그러나 빛가운데로 걸어가기만 하면 안전하다고 한다. 주께서 지키신다고 약속하셨다. 그래서 우리는 그 길을 끝까지 갈 수있으므로 비판하거나 절대로 포기해서는 안된다.

예전에 아이들에게 반딧불을 보여주려고 반딧불을 잡아 유리병속에 넣으려 뒷마당으로 나갔다. 그런데 이미 어두워진 밤이라 잘 보이지 않았다. 그런데 고맙게도 반딧불이 스스로 빛을 내어주어서 그 빛을 보고 쉽게 잡을수가 있었다. 반딧불이 자신의 존재를 나타내는데는 오직 어둠가운데 불을 잠시라도 밝힐때밖에 없다. 반딧불이 스스로 불을 밝히지 않으면 어둠속에 금방 사라져 존재조차 볼수가 없었다.

반딧불이 꼭 우리모습 같지 않은가? 마치 필요할때만 비추고 그렇지 않다고 생각하면 인정사정없이 꺼버리는 모습이 우리의 사회와 같지 않은가? 기독교는 생명을 비추고 살리는 종교이다.

나를 위해 비추는 빛이아닌 남을 위해 비추어야 참 빛이 되는 것이다.

당신은 세상을 똑바로 보고 살아가고 있는가? 눈은 분명히 잘 보이는데 마치 못보는 사람처럼

살고 있지는 않은가? 사랑을 주어야하는데 주지 못하고, 웃어줘야하는데 웃어주지 못하고,

내가 먼저 손내밀어야 하는데 손내밀지 못하며 머뭇거리고 있지 않은지 지금 당신의 빛은 어디를 비추고 있는지 살펴보라.

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

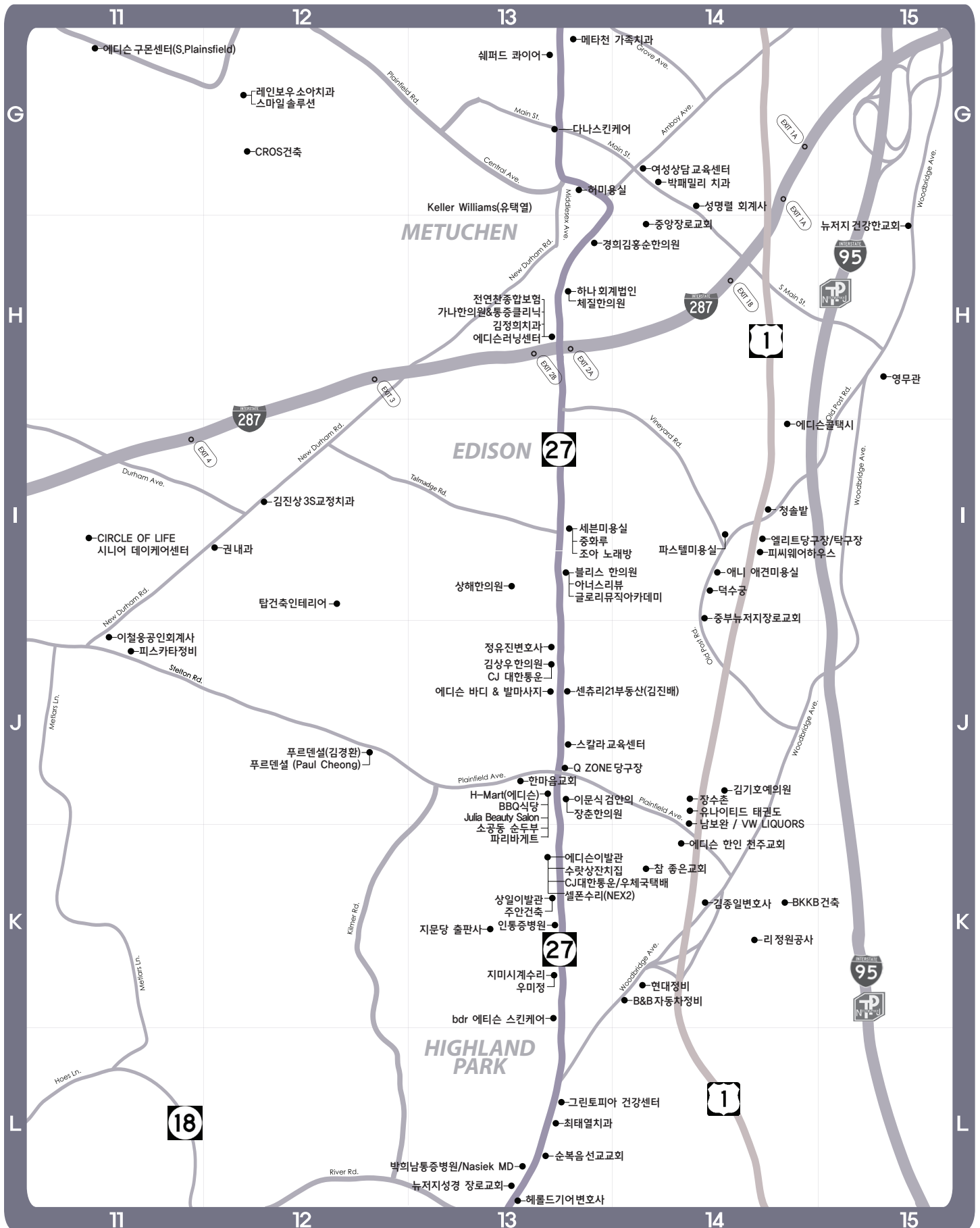
참 좋은 하나님 기뻐하시는 교회
 함께 지어져 가는 교회

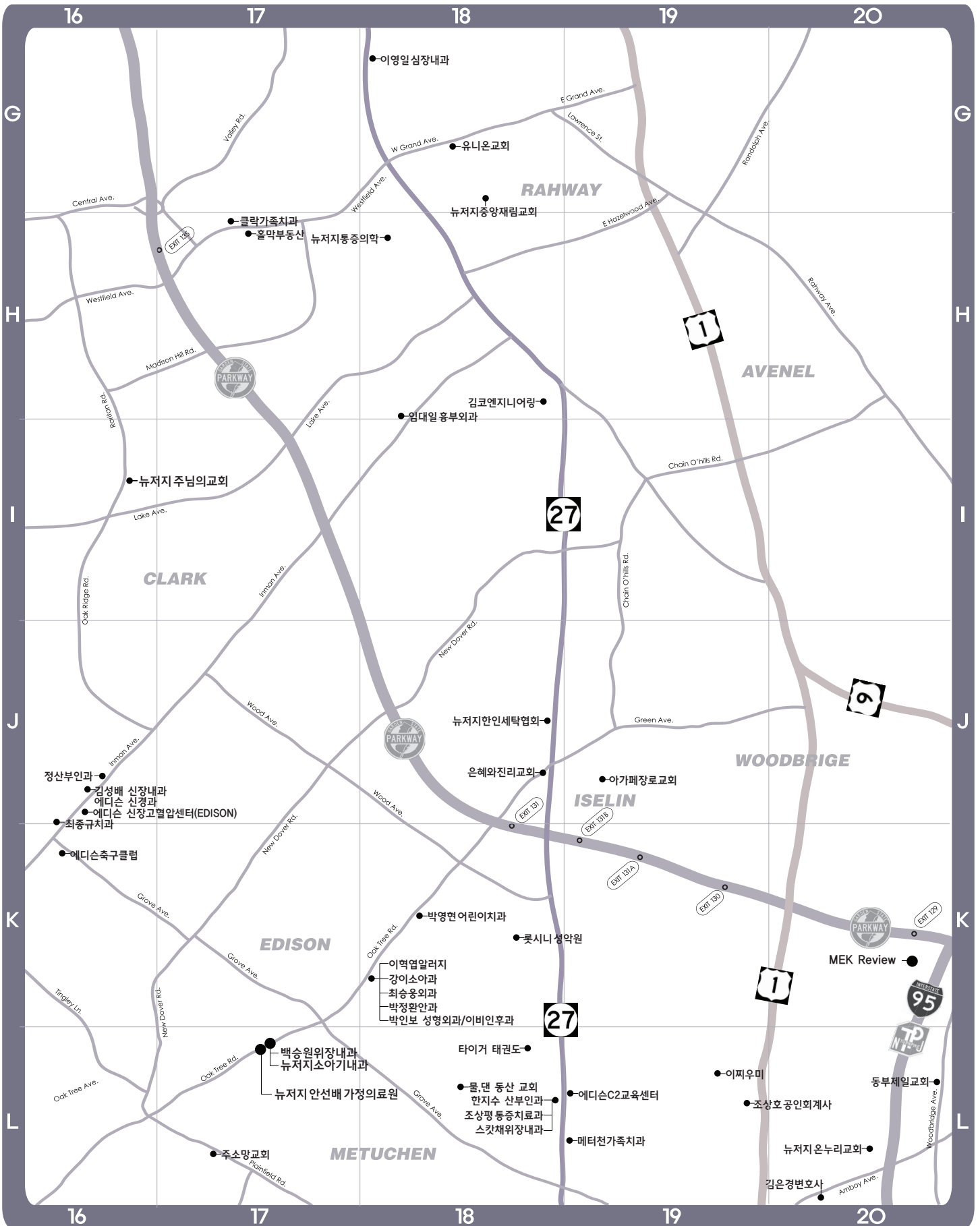
예배안내

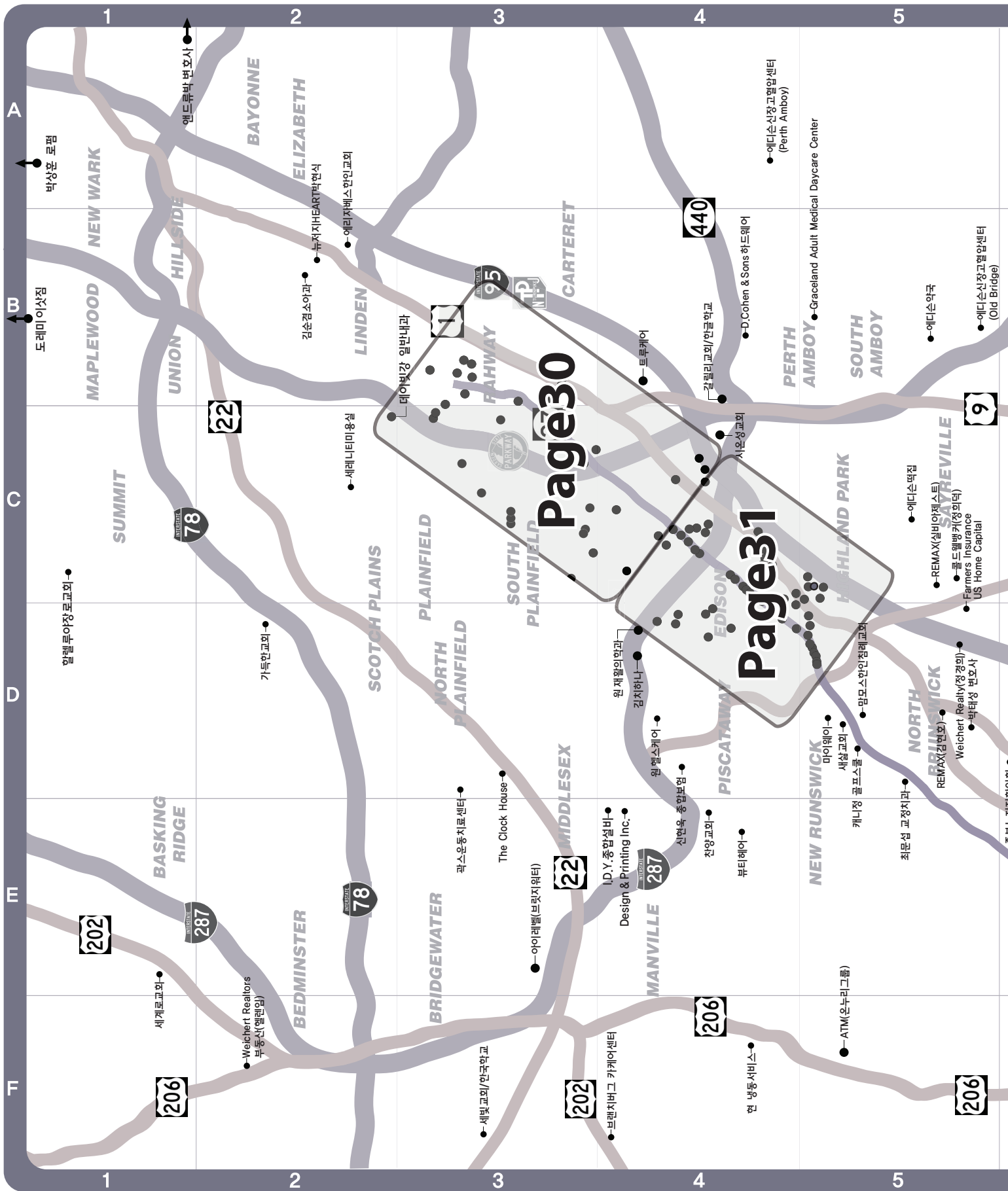
주일예배 1:30 PM 수요일예배 8:30 PM
 새벽예배 화,수,목 6AM

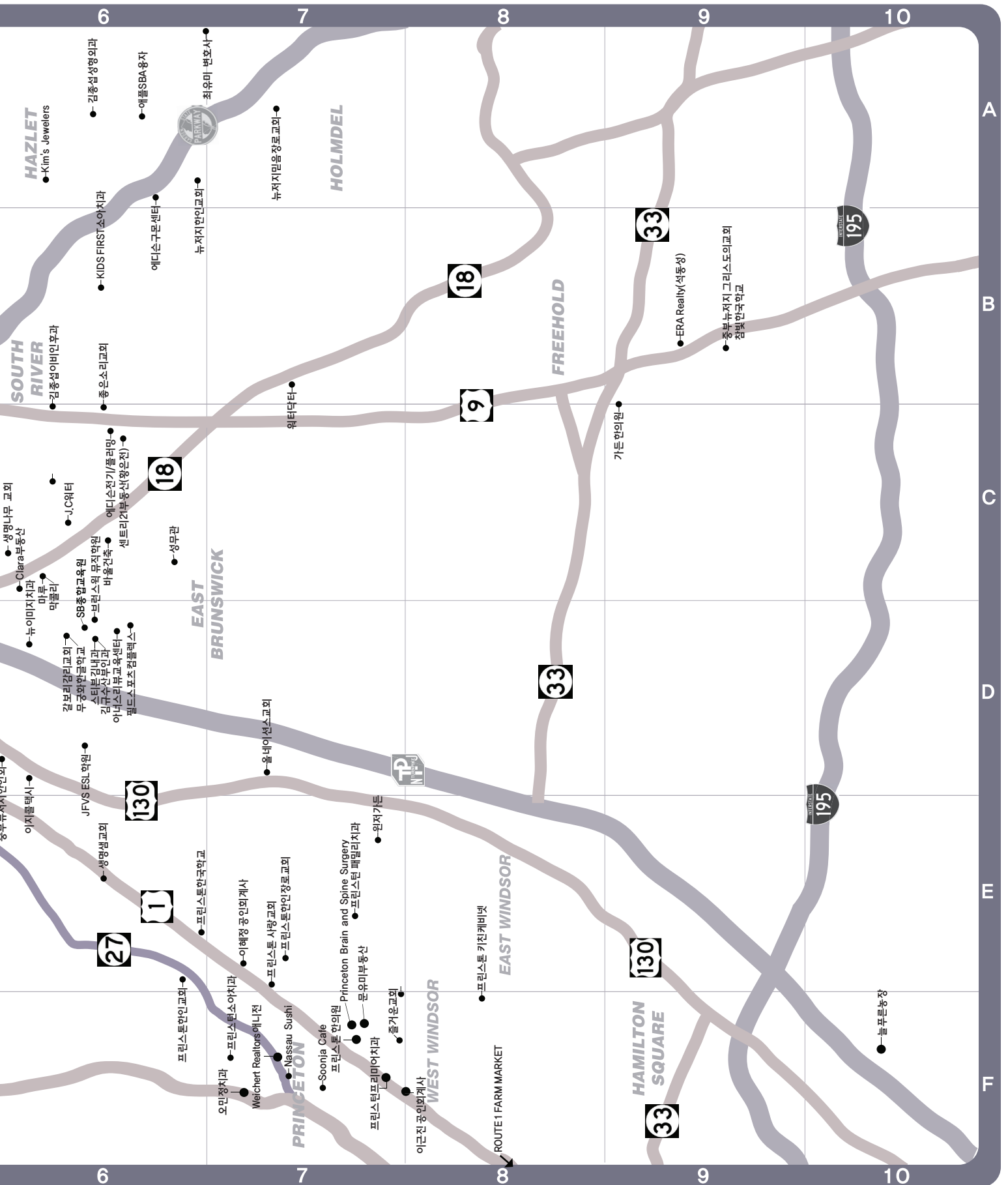
담임목사 한위현

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 종합건축	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
만모스 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
에리자베스한인교회/ 한국학교	908-354-8488	B 2
올네이션스교회	609-395-7055	D 7
은혜와진리교회	732-439-6409	J 18
은혜와평강교회	908-202-9635	D 6
제일선교장로교회	732-991-4411	B 6
좋은소리교회	732-887-6878	C 6
중부뉴저지그리스도의교회 (잠빛한국학교)	732-695-2099	B 9
중부뉴저지장로 교회	732-310-0022	I 14
중앙장로교회	908-202-4525	H 14
즐거운교회	609-734-0110	F 7
찬양교회	732-805-4050	E 4
참좋은교회	908-307-7979	K 13
프린스톤한인교회/한국학교	609-921-8895	E 6
프린스톤한인장로교회	609-313-6054	E 7
한마음 교회	908-930-4299	K 14
할렐루야장로 교회	908-461-7599	C 1
행복한교회	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
bdr에디슨 스킨케어	732-626-5045	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
최유미 변호사	201-292-4297	A 6
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
김종성 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 Ambury)	908-769-5206	A 4
이문식 검안의	732-393-1210	J 13
이영일 심장 내과	732-574-0055	G 18
이혁영 알러지과(에디슨)	732-767-0955	K 18
인 통증병원	732-287-1990	K 13
임대일 흉부내과	732-388-7999	I 18
윈 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
박영환 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	201-407-1768	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
파머스 보험(가브리엘박)	732-865-1597	
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(유탉열)	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(애니진)	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
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
The Clock House	732-968-1141	D 3

식당

Makkoli (막콜리)	732-967-8900	C 5
김치하나	908-755-0777	D 4
남보안	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
왕갈비	732-650-1000	J 13
우미정	732-640-1000	K 13
이짜우미	732-906-2370	L 19
장수촌	732-626-5988	J 14
중화루	732-662-7883	I 13
청솔밭	732-287-1234	I 14
코너치킨,산수갑산(H-마트내)	732-985-4300	I 14

잔치집/ 반찬

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

악곡/ 요양원

써클 오브 라이프	908-307-2437	I 11
은빛요양원	732-770-0609	A 7
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
CJ 대한통운/우체국택배	732-543-1900	K 13

콜택시

에디슨콜 택시	732-448-9000	H 14
이저콜 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
현대정비	732-543-1110	K 14
중고차구매	201-625-3399	

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)	732-750-0747	G 13
중부뉴저지한인회	732-485-2042	D 6
프린스턴 코리안 커뮤니티 센터	609-785-1962	
CJ /우체국택배	732-543-1900	K 13
JFVS(시민권 교육)	732-777-1940	
셀폰수리(NEX2)	732-543-1900	K 13

중부 뉴저지 가이드

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

TEI: 732.469.4740
Email: dandpusa@gmail.com

캐나다 원주민의 자립과 선교를 위한 상품



자연산 고사리 와 송이버섯



무공해 자연산 고사리

- 캐나다 태평양 연안 산맥의 청정지역에서 자란 자연산
- 매우 부드럽고 깊은 맛이 남
- 억센 부분이 거의 없음
- 햇볕에 잘 말려 비타민 D 보강



자연산 송이버섯

- 청정지역에서 자란 자연산 송이버섯
- 송이 고유의 맛과 향이 살아 있음
- 뛰어난 항암 효과
- 콜레스테롤을 억제하는 효능으로 성인병 예방과 치료에 특효

연락처 : 김진수 장로
전화 : +1 (201)232-5599
웹사이트 : www.gitxmushroom.com
이메일 : jinsoo.kim@gitxmushroom.com

디자인에서 인쇄 까지 한번에!
Design & Printing, Inc.

Flyer 전단지는 가장 저렴하고 효과적인 홍보수단 입니다!
Booklet 1권부터 수량에 관계없이 주문제작!

- 🍏 전단지 🍏 카다로그 🍏 포스터
- 🍏 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 중부뉴저지만을 위한 가이드!

www.cnjguide.com



'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.



☎ **732.469.4740** 428 Lincoln Blvd. Middlesex, NJ 08846



Central New Jersey Guide

중부뉴저지 가이드

428 Lincoln Blvd.
Middlesex, NJ 08846

PRSR STD
US POSTAGE
PAID
NEW BRUNSWICK NJ
Permit No.1060

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

세상의 빛 세빛교회 Sebit Church

선교, 일상이 되다.
Life As Mission

Tel.908.229.2966
424 Garretson Road.
Bridgewater NJ 08807

주일예배 : 2PM
주일학교예배 : 2PM
담임목사 : 손태환



Kim's Jewelers 김스쥬얼러스

미 동부 한인 最古·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