



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, NJ08850

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

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

12 2014 월호

"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

**푸드명가**

Somerville에 한국 식당으로 확장 이전합니다

**GRAND OPENING**

45 W. Main st. Somerville, NJ., 08876  
 잔치음식 주문받습니다. (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

**인병원** 통증 재활 한방

교통사고·물리치료·한방치료·통증의학·카이로프랙틱·한방다이어트

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

**PAUL C.KIM & ASSOCIATES**  
 KENNETH VERCAMMEN

ATTORNEYS AT LAW 변호사 김종일  
 변호사 Kenneth Vercammen (전 검사, Middlesex County 검사협회회장)

교통사고·교통티켓  
 이민·비즈니스·상속·부동산  
 파산·가정법·DWI

TEL: 201.579.3322 / attorneypaulkim@gmail.com  
 2053 Woodbridge Ave. Edison, NJ 08817

**헤롤드기어 변호사 HAROLD J. GERR**  
 Attorneys At Law

사고를 당하셨습니까?

자동차 혹은 트럭사고 / 척추나 디스크에 관련된 사고 / 공사현장 사고  
 직장내 사고 / 피가 부러진 경우 / 범죄로 희생되어 된 사고  
 각종 상해 / 불굴인 경우 / 슈퍼마켓에서 떨어진 물건으로 인한 사고  
 미끄러져서 넘어진 사고 / 서빙 / 개인에 떨어진 사고 / 기계열도로 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 (에디슨H-Mart 5분거리)  
 1165 Raritan Ave. Highland Park, NJ

메디케어 및 각종 건강보험 처리, 교통사고 보험 처리 및 상담 환영

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

교통사고·직장상해·허리,목,통증·수술 후 재활·관절염·여지혈증

**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

**경희 김홍순 한의원**  
 ACUPUNCTURE & HERBS

201.224.3000

106 Palisade Ave. Fort Lee, NJ 07024

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

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



Kris Kim, Esq.

Gary S. Park, Esq.

Case Manager-  
Brian Choi

## 교통사고 소송재판 전문변호사 로펌

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

## 교통사고 전문, 交通事故, Personal Injury



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

더 빨리, 더 멀리, 더 많이,  
발로 뛰는 변호사들



# 박상훈 로펌

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

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

NJ

201.693.4600  
201.693.2693

120 Sylvan Ave, Suite #200  
Englewood Cliffs, NJ

24 HR. Hotline  
(718) 208-7931

NY

718.445.1300  
718.445.0700

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

By Appt.  
Only

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

LA

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

T: 310.734.7965  
F: 310.734.7966

24 HR. Hotline  
(213) 434-0660

# 헤롤드기어 변호사

## HAROLD J. GERR

Attorneys At Law



### 사고를 당하셨습니까?

오랜경험의 변호사들이 도와드리겠습니다.  
영어가 불편하신 분들은 한국말로 도와드리겠습니다.

자동차 혹은 트럭사고 / 척추나 디스크에 관련된 사고 / 공사현장 사고  
직장내 사고 / 뼈가 부러진 경우 / 범죄로 희생양이 되신 사고  
각종 상해 / 탈골인 경우 / 슈퍼마켓에서 떨어진 물건으로 인한 사고  
미끄러지거나 넘어진 사고 / 사망 / 개한테 물린 사고 / 기계잘못으로 인한 사고

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

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

## 사고나면 현장에 나타나는 사람 아무나 믿지 마세요

이런 일이 있었습니다. 어떤 분이 미국에 오신지 오래되지 않아서 교통 사고를 당했습니다. 너무 당황했고 놀라셨습니다. 어디에 전화할지 누구에게 물어볼지를 몰랐습니다. 그런 와중에 갑자기 어떤 한국분이 나타났습니다. 그 사람이 이 사고를 우연히 봤다고 하면서 도움이 필요하냐고 접근을 했습니다. 사고를 당하신 분은 홀연히 나타나신 이분이 천사라고 믿었습니다. 그래서 이분이 자기가 아는 병원도 소개시켜주고 또 자기가 아는 변호사도 소개시켜줬다고 합니다. 그리고 또한 자기가 아는 정비소도 소개시켜 줬습니다.

그런데 이렇게 소개를 다 해준다음에는 이 사람의 행방이 모호했다는 겁니다. 사고 당하신 분이 전화를 해도 전화를 받지 않는 등 연락이 안되더라는 겁니다. 이런 것이 러너라고 불리는 사람들이 불법적으로 사고 케이스를 잡는 일종의 호객행위이고 사고 케이스 매매행위로 연결이 됩니다.

사고가 나면 사고 현장에 올수 있는 사람은 경찰 아니면 응급차입니다. 경찰은 현장에 와서 사고 경위 조사를 하고 경찰 리포트를 써야 합니다. 응급차는 와서 다친 사람을 병원에 데리고 갑니다. 다른 사람은 사고를 당한 사람이 부르지 않은 이상은 현장에 나타나서 호객행위나 그에 근접한 행위를 하면 안됩니다.

하지만 러너라는 사람들이 어떨때는 나타납니다. 나타나서 이것 저것 정비바디나 변호사나 통증 병원을 소개시켜 줍니다. 이런 사람들이 변호사 사무실에 연결된 사람들도 있고 통증 병원에 연결된 사람들도 있습니다. 이런 사람들은 통증병원이나 변호사 또는 정비바디로 케이스를 가지고 오고 돈을 받거나 (변호사 사무실에 케이스를 가지고 갔을경우) 차후 사고 피해자가 받는 보상금에서 일정 퍼센테지를 받습니다. 이것은 불법입니다. 변호사들은 이런식으로 러너로부터 케이스를 돈을 주고 사거나 러너를 고용하여서 케이스를 맡을수 없습니다. 왜냐면 변호사들은 사고 당한 사람이 변호사에게 와달라고 요청하기전에 사고 당한 사람들을 먼저 찾아가서 상담을 베풀거나 하는 방식으로 호객행위를 할수 없도록 변호사 윤리규정에 명시되어 있기 때문입니다.

변호사 윤리규정 위반 사항은 ambulance chasing 이라고 일컫기도 하는데요 변호사나 사무장이 직접 사고 현장이나 그 사람의 집등으로 무조건 찾아가서 케이스를 맡기라고 설득을 하려하는 행위는 불법입니다. 만약에 사고를 당하신 분이 변호사 사무실에 연락해서 상담을 원하므로 변호사나 변호사의 직원에게 자신의 집이나 자신이 있는 병원으로 찾아와 달라고 해서 이루어지는 방문은 불법이 아닙니다.

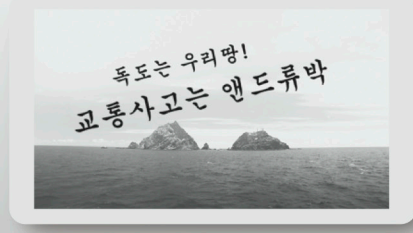
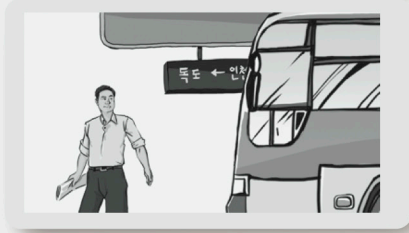
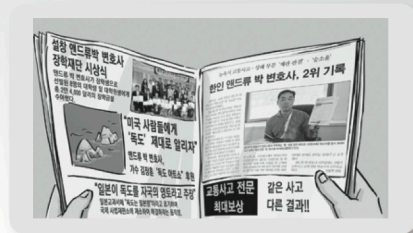
또한 신문이나 TV광고로 손님을 끄는 방식은 불법이 아닙니다. 또 어떨때는 입소문로 자신의 이름이 알려집니다. 친구들끼리변호사를서로 소개시켜 주기도 합니다. 그것도 물론 불법이 아닙니다. 어떨때는 통증 병원들이 금전 교환없이 환자를 변호사에게 소개시켜해주시기도 합니다. 그것도 불법이 아닙니다.

그러니깐 이런 사고 상해케이스를 맡아서 진행하는 데에는 규칙이 있습니다. 하지만 많은 분들은 이런 규칙에 대해 잘 모르고들 계시고 이런 러너들이 사고 현장에 나타나든 자기집에 나타나든 많이 믿고 의지합니다. 그런데 이런 러너들은 차후에 일이 잘못되면 자신들이 책임지지 않습니다. 이런 러너들은 사고 피해자들을그냥 변호사나 병원등에 소개하고 사라지는 사람이고 그때문에 피해 받는 사람들도 많습니다.

그러니까 교통사고가 나서 도움이 필요하시면 현장에서 첫째 경찰에 전화하시고 그 다음에 몸이 아프시면 응급차를 전화하세요 그리고 만약에 변호사가 필요하다면 올바른 방법이 있습니다. 광고 통해서 변호사를 찾을수도 있고 아는분 소개로 변호사를 찾을수도 있습니다. 이런 방법이 올바른 방법입니다. 한인 사회에는 이민 오신 분들이 많이 계시고 따라서 잘 모르고 러너의 도움을 받으시는 분들도 계시지만 점점 그 피해에 대해서 경각심을 가지게 되고 있으므로 이런 러너들이 사라지고 있습니다. 하지만 아직 몇명이 남아있으니깐 다 다 사라질때까지 조심하고 올바르게 변호사를 찾고 변호사와 일해서 이런 러너들을 피하기를 바랍니다.

**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.

# 퇴행성 무릎 관절염의 증상과 예방 및 관리법

무릎의 뼈와 뼈 사이에 있는 연골이 망가지거나 닳아 없어지면서 고통이 오는 질환이 바로 퇴행성 무릎관절염입니다. 무릎관절염은 요즘 같이 춥거나 특히 습한 날씨에 통증이 심해는데, 저기압으로 인하여 관절 압력이 높아지고, 높은 습도가 관절 내 수분 배출을 막아서 통증을 악화시키게 됩니다



정상관절      초기 퇴행성 관절염      심한 퇴행성 관절

## 퇴행성 무릎관절염의 증상

- 무릎이 뻣뻣하고 잘 붓는다.
- 평지를 걷는데 아프다.
- 울퉁불퉁한길, 경사진길, 산길을 걷는데 아프다.
- 차를 타고 내리기가 힘들다.
- 의자에서 일어나고 앉기가 힘들다.
- 걷기 시작할때 뻣뻣하여 불편함을 느낀다.
- 무릎을 꿇고 앉지 못하고 쭈그리고 앉기도 힘들다.
- 양반다리가 힘들다.

## 무릎관절염 예방법

- 무릎을 꿇고 오랫동안 앉거나 쭈그려 앉지 않는다.
- 심하게 뛰거나 갑작스런 방향 전환이 많은 격한 운동은 자제한다.
- 평소 무릎관절을 보호하는 자전거 타기, 걷기 등의 허벅지 근육운동을 꾸준히 한다.
- 신발은 쿠션이 있는 것으로 신고 너무 무거운 물건을 무리해서 들지 않는다.
- 오랜시간 같은 자세로 서 있지 않는다.
- 일이나 운동시작전에 가벼운 스트레칭으로 근육과 무릎관절의 긴장을 풀어준다.

## 무릎관절에 좋은 운동과 관리방법

- 스트레칭, 가볍게 걷기, 수영, 자전거 타기: 관절의 유연성 유지와 근력증가에 도움이 됩니다.
- 적당한 근력 운동: 무릎관절 주위의 근육과 인대가 강화되며 관절을 보호하고 지지하는 역할을 합니다.
- 무릎관절 주변 부위의 마사지나 반신욕, 온찜질: 통증 완화에 도움이 됩니다.
- 과체중인 경우 체중조절을 해주는 것도 무릎에 가해지는 압력을 줄여주기 때문에 도움이 됩니다.

물리치료, 한방치료, 통증치료, 카이로프랙틱 전문병원 인 병원 제공

"사람을 소중히 여기는 마음, 바로 인의 마음입니다."

"2014년 1월부터 한방 다이어트 프로그램 운영"



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

## 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

## 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](http://www.SilverNursingHome.com) / [www.은빛요양원.com](http://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



# 수근관 증후군(Carpal Tunnel Syndrome)

수근관(Carpal Tunnel)이란 손목 앞쪽의 피부 밑에 손목을 이루는 뼈와 인대의 작은 공간인데 이곳에 9개의 힘줄과 신경이 손으로 지나갑니다. 이곳에 정중신경(median nerve)이 지나가게 됩니다. 수근관 증후군(Carpal Tunnel Syndrome)이란 공간이 협소해지거나, 어떤 질환이 원인이 되어 이곳에 압력이 증가하게 되면 인대가 두꺼워져서 정중신경을 누르게 됨으로써 질환이 유발 됩니다. 원인이 되는 질환에는 감염이나 류마티스 관절염, 통풍등으로 인해 붓는 것이 정중신경에 압력을 주게 되어 생깁니다.

이 증후군은 임신한 여성에게는 일시적으로 발생할 수도 있고, 컴퓨터나 스마트 폰을 많이 사용하는 현대인, 많은 직장인 에게 특히 많이 나타나고 남녀 모두에게 호발되기는 하나 가사일을 많이 하게되는 중년여성에게 더 흔하고 40-60대 연령층이 많습니다.

수근관 증후군(Carpal Tunnel Syndrome)의 증상은 손목 통증이며 손바닥 부위의 통증이 특히 밤에 심해지며 정중 신경(median nerve)의 압박이 심해질 수록 저림, 감각저하, 더 심한 경우에는 근육의 쇠약과 위축으로 발전하기도 합니다. 증상을 간과하고 그대로 두면 나중에는 손목을 쓰지 못하게되게 마비 증

상을 겪을수도 있습니다. 날씨가 추워진 경우 손이 유난히 더 차게 느껴지거나 시린감도 더 심해집니다.

이에 대한 치료는 정중신경(median nerve)의 압박이 되는 원인을 제거하는 것입니다. 그런데 신경 압박의 원인이 밝혀지지 않는 경우가 많기 때문에 전문적인 사람에게 감별 진단을 받는 것이 중요합니다. 무리한 손목의 사용을 금지하고 수면중 통증이 심한 경우 손목을 중립위치에 고정 시킬수 있도록 부목을 대면 증상을 호전 시킬수 있고 손목 근육과 인대를 단련하는 집중적인 물리 치료로 필요합니다.

그리고 앞에서 언급했듯이 손목을 많이쓰는 현대인이나 스마트폰을 많이 사용하는 사람들에게 더 많이 오기 때문에 수근관 증후군(Carpal Tunnel Syndrome) 예방을 위해 손목을 많이 쉬어 주는 것도 꼭 필요하다고 할수있겠습니다.

프라임 물리치료병원  
Jerry Choi DPT  
732-543-1734

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



# 현대인의 생활 병 - 거북목 증후군

현대문명의 발달로 앉아서 생활하는 시간이 늘어나면서 뒷목이나 어깨결림등의 통증을 호소하는 분들이 의외로 많습니다. 이런 경우 거북목 증후군을 한번 의심해봐야 합니다. 피로가 누적되어 쉽게 회복되지 않는 것은 물론 어깨와 목, 견갑골(흔히 날개 뼈 scapular), 두통 및 만성 피로, 심한 경우는 목 디스크나 허리 디스크까지 불러 올 수 있는 무서운 습관병이 바로 “거북목 증후군” 입니다.

거북목 증후군은 목이 거북이처럼 앞으로 길게 빠져 있다고 해서 붙여진 이름입니다. 즉, 사람들이 서거나 앉아 있을때 본인은 바른 자세로 있다고 생각해도 실제로는 머리가 거북이처럼 앞으로 길게 뻗어나오고 등이 굽어지는 자세를 일컫는 자세 변형을 가리킵니다.

예를 들면, 컴퓨터 업무나 운전을 장시간 계속하거나 공부를 바른 자세로 하지 않을 경우 머리를 지탱하는 목뼈와 어깨, 등 주변 근육이 계속 긴장상태가 됩니다. 목뼈는 머리의 무게를 받치고 인체의 균형을 잡아주는 역할을 합니다. 목뼈를 옆에서 볼때 C자 형이 정상인데 머리를 숙이거나 목을 앞으로 뺀 자세가 지속되면 이 무게에 눌려 고개가 점점 앞으로 기울어져 자연적인 목 커브가 사라져 거북목이 됩니다.



옆에서 봤을때 머리가 어깨 중심선보다 앞으로 나와있진 않으십니까? 목도 거북이처럼 앞으로 빠져 있진 않으십니까? 등과 어깨가 상대적으로 뒤로 굽어 있진 않으십니까? 거북목 자세가 오래되면 척추 윗부분에 힘이 가해져 점점 목 뒷부분의 척추인대가 늘어나기도 합니다. 이렇게 되면 뒷목과 어깨, 허리에까지 통증이 생겨 오래될 경우 “근막 통증 증후군 (myofascial pain syndrome)” 이나 목 디스크, 만성 두통뿐 아니라 허리 디스크 및 각종 질환으로까지 발전할 수 있으니 가볍게 넘길 일만은 아니것 같습니다.

그럼 “거북목 증후군을 예방하기 위해서는 어떻게 하는 것이 좋을까요? 거북목증후군을 예방하기 위해서는 평소 앉아서 생활할때 올바른 자세를 유지하는 것이 중요합니다. 우선, 컴퓨터 모니터를 눈높이까지 올려 목을 구부리지 않고도 바라볼 수 있도록 해야 합니다. 이렇게 하면 쳐다보기가 쉬울 뿐 아니라 목에 가해지는 스트레스나 충격이 크게 줄어들게 됩니다. 등을 구부린 자세는 머리를 자꾸 앞으로 기울게 하므로 몸통을 바로 하고 엉덩이를 의자에 붙여 앉는 노력을 해야 합니다. 어깨를 뒤로 젖히고 가슴을 편 자세는 처음엔 불편하고 힘들겠지만 적응이 되면 목과 척추를 바로 잡아 각 부위의 스트레스를 크게 줄여줍니다. 또한 장시간 앉아서 작업을 할 경우 자주 일어서서 스트레칭으로 근육들을 이완하여 피로를 해소 하도록 하면 큰 도움이 됩니다.

어떤 증상이든 그 증상에 대한 가장 좋은 예방법은 직접적인 원인을 찾아 없애거나 줄이도록 노력하는 것입니다. 생활 속에서 쉽게 실천할 수 있는 자세 교정으로 거북목 증후군의 예방을 실행에 옮겨 보시는걸 권해 드립니다.

박희남 / 카이로 프랙틱 척추신경 전문의  
(732) 342-7575

교통사고 및 직장상해 척추측만증 디스크감압치료

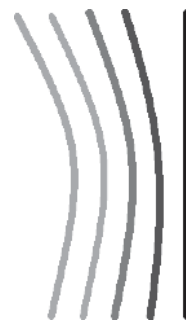
물리치료실 신설

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

## 안 먹을수록 건강해지는 9가지

### 1. 흰쌀밥

현미의 껍질과 씨눈에는 비타민, 미네랄, 단백질, 필수지방, 면역물질을 비롯한 중요한 영양성분의 95%가 들어있다. 껍질에 29%, 씨눈에 66%가 들어있는 영양성분을 제거하고 흰쌀밥만 먹으면 보잘것 없는 전분질 녹말 가루만 섭취하게 된다.

※ 대안 : 현미 잡곡밥을 먹자.

### 2. 흰밀가루

섬유질과 영양이 모두 제거된 도정과 정제의 극치라 할 수 있는 식품이다. 대부분 수입품인데 농약과 화학비료, 방부제, 살충제를 비롯하여 표백제와 밀가루 개량제 등이 뒤섞여 있다.

※ 대안 : 우리 통밀, 메밀, 콩가루 등 도정하지 않은 여러 잡곡 가루를 먹자.

### 3. 흰설탕

사탕무와 사탕수수에서 추출한 원당에는 섬유질과 비타민 미네랄이 함유되어 있다. 이것을 정제 및 가공하게 되면 마그네슘 99%, 아연98%, 망간93%, 구리83%, 크롬83%에 해당하는 주요 미네랄 성분을 잃어버린다고 한다.

※ 대안 : 물엿과 조청같은 천연 감미료를 사용하자

### 4. 흰소금

정제염이란 바다염전에서 획득한 천일염을 정제하거나 공장의 화학처리 공정 과정에서 생산되는 부산물이다. 보통 천일염에는 75%85%의 염화나트륨과 다양한 미네랄 성분들이 들어있다. 천일염을 섭취하는 것은 염화나트륨과 더불어 미네랄로 함께 섭취할 수 있는데 반해 정제염은 염화나트륨의 과잉섭취에 의한 피해를 그대로 입을 수 있는 식품이다.

※ 대안 : 천일염이나 볶은 천일염, 구운 천일염, 구운 소금을 사용하자.

### 5. 흰 조미료

동물실험을 통해 그 안정성이 확인되었다고 하여 우리가 늘 사용하고 있는 화학 조미료 같은 식품첨가물 중에는 그 위해성이 확인된 것, 확인되지 않고 있는 것, 아직 논란 중인 것들도 있다.

※ 대안 : 천연조미료를 사용하자.

다시마, 멸치, 버섯, 야채 우린물을 대신하거나 각종 가루들을 만들어 두었다가 사용하면 개운하고 훌륭한 맛을 내면 영양을 보존할 수 있다.

### 6. 육류

지금의 소는 밀집된 환경에서 성장호르몬제와 항생제, 백신을 맞아가며 스트레스 호르몬을 분비하면서 억지로 살집만 찌워내고 있는 것이다.

이제 육류를 못 먹던 시절의 투병중에 기력을 차리게 해주었던 식품이 아니라, 온통 화학물질과 오염물질이 검출되는 식품이 되어 버렸고, 식품의 영양구성 또한 달라졌을 뿐만 아니라 육류의 과잉 섭취는 면역계의 대혼란을 야기하여 아토피성 피부염, 알레르기성 천식, 알레르기성 비염, 관절염, 암을 비롯한 각종 희귀질환과 면역질환의 증가를 가져오고 있다.

※ 대안 : 콩을 비롯한 식물성 식품을 다양하게 먹자.

### 7. 계란

오늘날 양계장의 닭들은 아파트처럼 밀집된 사육 시스템 속에서 알 낳는 기계로 전락하고 말았다. 그 닭들이 먹는 사료에는 항생제와 각종 화학물질이 들어있고, 온순하게 길들이기 위한 신경 안정제를 투여하고, 계란을 잘 낳게하기 위해 여성 호르몬제를 주사하며 죽을 때 죽더라도 살이 썩 있어야 하기 때문에 성장 촉진제 도 들어가 있다. 주기적으로 예방접종과 함께 항생제를 맞고 있다.

※대안 : 방목 유정란을 먹자.

### 8. 우유

〈우유가 갖고 있는 문제점〉

① 우유는 완전 가공 식품이다.

우유 이외에도 자연 식품인 것처럼 탈을 쓰고 있는 가공 식품들이 많이 있는데 이러한 식품의 범람으로 질병이 증가하고 있는데, 그 중에서도 가장 완벽하게 가장하고 있는 가공식품이 바로 우유이다.

② 우유는 인, 황 같은 산성 미네랄을 많이 함유하고 있다. 산성식품을 과잉섭취하면 우리 몸의 칼슘과 마그네슘 같은 미네랄을 빼앗기게 된다.

③ 살균한다.

우유는 가공과정에서 살균되기 때문에 우리는 신선한 상태의 원유를 공급 받을 수 없다.

원유는 세균 감염과 유통과정중에 변질될 우려가 있기 때문에 원유가 그대로 유통 되는 것은 불가능하다.

④ 가공 과정 중에 균질화된다.

균질화된 우유는 무균질화된 우유보다 지방의 흡수율이 증가한다.

⑤ 시판되는 우유는 지방함유량 변화와 우유속에서 발견된 화학물질의 양, 지금의 우유는 포화지방의 함량이 40% 이상으로 증가되어 있다.

⑥ 동물은 스트레스를 받으면 스트레스 호르몬을 분비하는데 우리는 우유와 고기를 통해 그것을 고스란히 먹고 있다.

스트레스는 면역기능을 저하시키므로 각종 항생제와 성장 호르몬 신경안정제 등을 주어야 한다.

※ 대안 : 우유와 주스 같이 음료를 마셔야 한다는 생각을 버리자. 사람이 마셔야 할 가장 소중한 음료는 물이다.



# 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 스펀지서비스)

### - 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

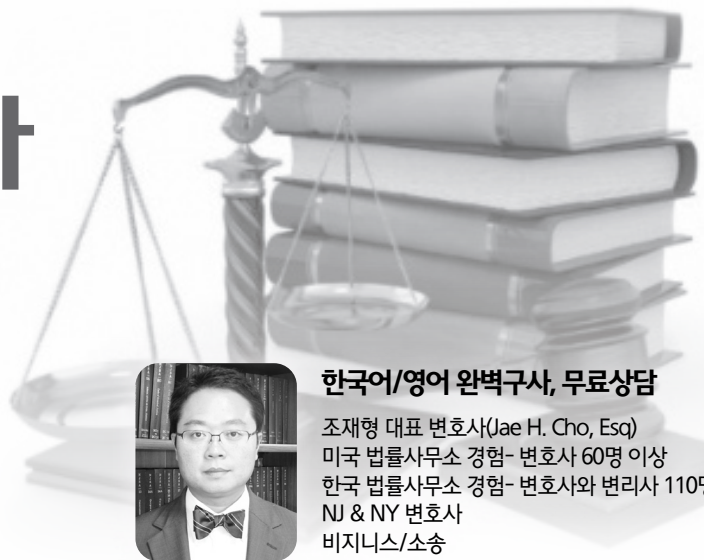
www.doremimoving.com

## 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

## The Perks of Minimally Invasive Spine Surgery

Dangerous and expensive. These are commonly associated with the thought of any issues related to the brain or spine. With this in mind, it is clear why Minimally Invasive Spine Surgery has been gaining popularity. According to a study published in June 2014, there are several perks for this procedure:

1. Shorter stays in the hospital following surgery, where patients left within the span of 24 HOURS following surgery

2. Savings up to 33 percent, when comparing the cost of minimally invasive versus open approach

Lastly, success rate you ask? As minimally invasive spine Surgery techniques gain popularity, there is increasing evidence that patients are requiring shorter recovery time and are able to get back on their feet the VERY SAME DAY!

The doctors at Princeton Brain and Spine

Care emphasize to all their patients, "It's all about your quality of life, which is the most important to me." If you're having a hard time getting out of bed, trouble dressing yourself in the morning, or caring for your loved ones, that's a problem. Why prolong your pain, when there is an easy solution? Fix the problem so that you can move forward and do things that you actually want to do.

<http://www.smiss.org/faq-about-minimally-invasive-spine-surgery>  
<http://thejns.org/doi/abs/10.3171/2014.4.FOCUS1449>  
<http://www.toyourhealth.com/mpacms/tyh/article.php?id=1447>



한국어로 예약 및 문의 받습니다.

Back Pain · Stenosis · Disc Herniation · Neuromas · Tumors · Concussion

요통 · 협착증 · 디스크 탈 · 신경증 · 종양 · 뇌진탕

Princeton Office (프린스톤 사무실)

731 Alexander Rd, Suite 200  
Princeton, NJ 08540

Appointments (한국어 예약)

Jenn Lee 215-375-7767

To Learn more please visit us at (자세한 내용은 아래의 웹페이지에서 보실 수 있습니다.)

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



# 씨클 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

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

# 찬바람이 분다, 가습기를 꺼내자!

날씨가 추워지면 엄마의 걱정거리가 하나 더 늘어난다. 좀처럼 떨어지지 않고 아이를 괴롭히는 그놈의 ‘감기’ 때문이다. 겨울감기로부터 아이를 지키려면 추위보다 건조함이 더 문제라는 것을 명심하자. 겨울 육아의 기본, 가습기 사용 예습서.



겨울이 되면 실내 공기가 매우 건조해진다. 다른 계절에 비해 공기 중 수증기의 양이 20~40%로 낮아지기 때문. 바깥 기온이 영하로 떨어지는 경우가 많고 대부분의 가정이 겨울철 집 안 온도를 20℃ 이상으로 유지하다 보니 실내의 온도차로 인해 습도가 20% 이하로 떨어지기도 한다. 아이들이 유난히 감기에 자주 걸리는 이유는 낮은 기온 탓이 아니라 건조한 공기가 원인인 경우가 대부분인데 공기가 건조해지면 호흡기 점막이 건조해져 바이러스에 그대로 노출되기 때문이다.

겨울철 집 안의 적정 습도는 45% 정도. 습도 관리를 위해 젖은 빨래를 널거나 식물을 키우는 방법도 있지만 빠른 시간 내에 가장 효과적으로 습도를 높이려면 역시 ‘가습기’ 만 한 게 없다. 가습기살균제의 유해성이 대두되면서 사용이 주춤했지만, 제대로만 사용하면 가장 확실한 습도 조절 효과를 볼 수 있다는 것이 전문가들의 의견이다.

## 가습기 안전 사용법

### 1 물로 세척한 뒤 햇볕에 말린다

하루에 한 번 물통의 물을 버리고 내부를 베이킹소다나 식초를 사용해 구석구석 세척한 뒤 베란다에 내놓고 햇볕에 바짝 말려서 사용한다. 특히 어린아이가 있는 집이라면 3시간 간격으로 물을 갈아주는 것이 좋다. 물통뿐 아니라 내부 부속품도 이틀에 한 번씩 세척할 것. 가습기살균제 사용은 금한다.

### 2 밀폐된 공간에서 사용하지 않는다

가장 안전하다는 가열식 가습기에도 세균이 존재한다. 공기 중에 세균이 번식할 수 있으므로 밀폐된 공간보다는 넓은 공

간에 두고 사용하는 것이 좋다. 한 번에 3시간 이상 계속 틀지 말고, 하루에 2번 최소 10분 이상 창문을 활짝 열고 환기하도록 한다.

### 3 가습기를 너무 가까이 두지 않는다

가습기의 수증기가 아이 피부에 닿으면 체온을 떨어뜨리고 기관지 점막을 자극해 감기나 비염에 걸릴 확률이 높아진다. 그러니 아이가 있는 곳에서 최소 1~2m 떨어뜨려 사용한다.

### 4 기관지가 예민한 아이라면 가열식 가습기가 낫다

기관지가 예민하거나 천식을 앓는 아이라면 차가운 습기가 증상을 악화시킬 수 있으므로 가습기에 미지근한 물을 넣거나 70~90℃로 물을 데워 살균하는 가열식 가습기를 사용하는 게 좋다.

### 5 두 대를 마련해 번갈아 사용한다

가습기를 늘 사용하는 집이라면 두 대를 마련해 번갈아 사용하는 것도 방법이다. 하나를 사용하는 동안 다른 하나는 깨끗이 세척 및 건조해두고 교체해 사용하면 훨씬 위생적이다. 살균 기능을 갖춘 항균 가습기, 살균 효과가 있는 가열식 가습기 등 여러 종류가 있으니 꼼꼼히 따져보고 구입할 것. 가습기 청소와 관리가 쉽도록 물통 입구가 큰 것이 좋다. 혹은 500ml 생수통을 꽂아 사용하는 미니 가습기를 이용하는 것도 방법이다. 가습력은 조금 약하지만 사용이 편리하고 위생적이다.

## 가습기의 종류

### 초음파 가습기

일반적으로 가장 흔히 쓰는 가습기로 물 분자를 작은 알갱이로 쪼개어 날리는 방식이다. 가습량이 풍부하고 관리가 편리하지만, 물속에 있는 세균이 공기 중으로 뿜어져 나올 수 있다는 게 단점. 문제가 되었던 가습기살균제도 살균제의 독성이 물방울에 포함되어 밖으로 내뿜어진 것이다.

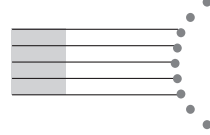
### 가열식 가습기

초음파 가습기의 단점을 보완한 제품. 최근에는 저온 가열 살균, 은나노 필터 등 기능을 적용한 제품이 많이 출시돼 있다. 물을 끓여 수증기를 발생시킨 뒤 순수한 수증기만을 내보내는 원리로 전문가들이 안전하다고 꼽는 가습 방식이다. 단, 이물질이 가습기 내부에 잘 쌓여 청소하기가 번거롭다. 또 뜨거운 수증기를 내뿜어 어린아이가 있는 집이라면 안전사고 예방에 각별히 주의해야 한다.

### 기화식 가습기

기존 초음파 가습기와 가열식 가습기의 단점을 보완한 제품. 물을 끓여올려 부직포를 적신 뒤 팬으로 말려 수증기를 발생시키는데, 세균이 제거된 수증기만 방출되므로 안전하다는 게 장점이다. 하지만 가습량이 적고 필터를 자주 교체해야 해 번거롭다.

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



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

## 달콤한 유혹, 위험한 중독

세상에는 참 많은 중독이 있다. 일상 속에서 알게 모르게 빠질 수 있으며 일단 빠지면 쉬이 벗어날 수 없는 각종 중독들! 당신도 무언가에 중독되었을지 모른다. 중독이 주는 일시적인 즐거움을 거부하라. 그러면 더 건강하고 평화로운 하루를 보낼 수 있을 것이다.

### 탄수화물 중독

#### TEST ▷ 내가 탄수화물 중독?

- 밥보다는 빵이 좋다.
- 식사를 거르고 간식으로 대체하는 일이 주 3회 이상이다.
- 스트레스를 받거나 피곤하면 먹을 것이 당긴다.
- 무언가를 먹고 나면 나른하고 졸음이 온다.
- 주 3회 이상 밀가루 음식을 먹는다.
- 야식을 먹거나 술을 마셔야 잠이 온다.
- 배가 불러도 음식이 남아 있으면 더 먹는다.
- 과자, 초콜릿 등 간식을 쟁여놓는다.
- 식사 때 배불리 먹었는데도 금방 허기가 느껴진다.
- 달콤한 디저트를 주 3회 이상 먹는다.

2개 이상 탄수화물을 과다 섭취하는 수준.  
5개 이상 탄수화물 중독에 이미 들어섰으며 증상이 심해지는 중.  
7개 이상 탄수화물 중독 고위험군으로, 지금 당장 절제가 필요하다.  
※ 출처: 우리음식바로알기연구소

#### Warning ▷ 탄수화물 중독이 위험한 이유

세계당뇨병협회(IDF)는 전 세계 인구의 약 25%가 탄수화물 중독증을 앓고 있다고 경고했다. 탄수화물 중독에 빠지면 이유

없이 피로를 느끼고 졸리고 우울하고 짜증이 나며 노화 관련 질환의 발병 위험이 높아진다. 그리고 인체의 각종 수행 능력과 민감성을 모두 떨어뜨리며, 실제로 더 빨리 늙는다. 탄수화물 중독은 정제 탄수화물 때문에 일어난다. 흰 설탕, 흰 밀가루, 흰 쌀 그리고 이를 이용한 가공식품이 바로 그것이다. 이 음식의 단순당은 빠르게 전환되어 인슐린과 혈당 수치가 급격히 높아지고, 이로 인해 다시 단것이 당기게 되는 악순환으로 이어진다.

사람들은 ‘설탕은 몸에 좋지 않다’ 는 말에 수긍하지만 탄수화물의 위험성에는 의문을 가진다. 그러나 설탕과 탄수화물은 똑같은 당이라고 봐도 무방하다. 아무리 단맛을 싫어하고 오직 밥, 면, 빵 등만 많이 먹는다고 해도 결국은 설탕을 먹는 것과 비슷하다는 뜻이다. 탄수화물 중독의 가장 큰 문제는 모든 형태의 당을 무분별하게 폭식하게 된다는 점이다. 뇌는 서로 다른 탄수화물을 구분하지 못하고, 모든 탄수화물을 자극으로 받아들인다.

#### Advice ▷ 중독 탈출 어드바이스

- 빵보다는 면, 면보다는 밥을 선택하고, 설탕과 밀가루를 동시에 끊는 것이 가장 좋다.
- 청량음료, 과일 주스 등 가공된 음료를 피한다. ‘에이드’ 역시 제외한다. 생수를 마시면 단 것에 대한 욕구가 일시적으로 사라진다.
- 술도 역시 고도로 정제된 탄수화물이므로 제한한다. 다른 음식을 먹지 않더라도 알코올을 섭취하면 탄수화물 중독에 발동이 걸린다.
- 모든 가공 식품의 상표를 확인하고, 다음의 성분을 포함한 식품을 되도록 피한다(백설탕, 흑설탕, 캐러멜 색소, 옥수



# United Tae Kwon Do 태권도

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

**BACK TO SCHOOL  
SPECIAL  
\$29**  
4 Weeks +  
FREE Uniform  
New Members ONLY!



**ADULT  
SPECIAL  
\$99**  
4 Weeks +  
FREE Gloves  
New Members ONLY!

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



수 시럽, 포도당, 과당, 자당, 텍스트로오스, 당밀, 꿀, 엿당, 식용 전분, 말토덱스트린, 맥아 시럽, 메이플 시럽, 사카린, 과일 감미료 등).

- 떡은 간식이 아니라 식사 대용으로 먹는다. 밥 대신 떡을 반찬과 함께 먹으면 된다.
- 달콤한 음식을 딱 한 입만 먹고 접시를 치워본다. 한 번에 되지 않는다면 반만 먹으면서 조금씩 양을 줄여나간다.

### 카페인 중독

#### TEST ▷ 내가 카페인 중독?

- 심장이 자주 두근거리고 불규칙하게 뛰는 것 같다.
- 아침에 커피 한 잔을 마시지 않으면 잠이 깨지 않고 멍하다.
- 하루에 2잔 이상 커피를 마신다.
- 약국에서 판매하는 복합 성분의 진통제, 종합감기약을 자주 복용한다.
- 초콜릿, 또는 초콜릿이 들어간 디저트 메뉴를 즐겨 먹는다.
- 약국이나 편의점에서 판매하는 자양강장제 음료를 자주 마신다.
- 에너지 드링크를 자주 마신다.
- 저녁에는 커피를 마시지 않는데도 밤에 잠을 잘 이루지 못한다.
- 콜라를 자주 마신다.
- 커피는 마시지 않는다. 대신 녹차 등 다른 차를 많이 마신다.

2개 이상 자신도 모르게 카페인을 많이 섭취하고 있다.

5개 이상 카페인 중독에 이미 들어선 상태.

7개 이상 카페인 중독 고위험군!

의식적으로 카페인 섭취를 줄일 필요가 있다.

※ 출처: 우리경희한의원

#### Warning ▷ 카페인 중독이 위험한 이유

성인 1명은 하루 평균 1.8잔의 커피를 마신다. 성인이 하루 커피 2잔을 마시면 1일 카페인 섭취 권고량(400mg 이하)을 웃돌게 된다. 카페인이 커피에만 있는 게 아니다. 자양강장제 음료, 에너지 드링크, 진통제에 이르기까지 우리 주위에는 카페인이 넘쳐난다.

카페인을 과다섭취하면 신경과민, 위산과다, 심장마비, 부정맥, 과민성대장증후군, 수전증, 불면증, 피부 노화, 모세혈관 확장, 피부 트러블 등 다양한 부작용이 나타난다. 그럼에도 불구하고 카페인의 각성 효과에 의존해 하루하루를 버티다 보니 갖가지 중독 중에서도 카페인 중독은 쉽게 걸리고, 쉬이 고쳐지지 않는 증상이다.

#### Advice ▷ 중독 탈출 어드바이스

- 평소 복용하고 있는 종합감기약, 복합 성분 해열진통제를 확인할 것. 게보린, 펜잘, 사리돈, 판콜, 판피린 등 꾸준히 판매되는 의약품에는 공통적으로 카페인이 들어 있다.
- 커피는 하루에 한 잔만! 장시간 우려내는 드립 커피나 더 치커피보다는 단시간 추출해 카페인 함량이 상대적으로 적은 에스프레소 기반 커피(아메리카노, 카페라테 등)가 낫다. 카페인 함량은 드립 커피 > 인스턴트 커피 > 에스프레소 커피 순.
- 박카스 등 자양강장제 음료와 에너지 드링크 역시 카페인이 함유되어 있다. 이 음료들은 훨씬 정제된 형태의 카페인

을 한 입에 털어 섭취시키는 경향이 있다.

- 초콜릿, 콜라, 녹차 등 카페인이 함유되어 있는 식품을 줄인다. 특히 커피를 마시면서 이런 식품까지 또 섭취한다면 카페인 섭취량이 급격히 올라간다.
- 물을 많이 마신다. 커피나 초콜릿이 생각날 때 수분을 공급하면 카페인 섭취 욕구가 줄어들고 헛헛함도 완화된다.
- 점심식사 직후 들어와 바로 자리에 앉지 말고 한 바퀴 산책을 한다.
- 카페인에 임시방편일 뿐! 피로 회복에 가장 효과적인 방법은 수면이다. 7~8시간가량의 충분한 수면을 규칙적으로 유지한다.

# 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 이빨관 옆)  
1665 Lincoln Hwy (RT 27), Edison, NJ 08817

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.

# 자궁경부암에 관한 진실, 혹은 거짓

## 자궁경부암은 어떤 암인가?

자궁은 크게 두 부분으로 나뉘어 자궁의 약 4분의 3을 차지하는 몸 부분(체부)과 질로 연결되는 목 부분(경부)이 있고, 이 자궁의 목 부분인 자궁 경부에 발생하는 암이 자궁경부암이다. 성관계가 있는 여자만 걸린다는 자궁경부암은 일찍 성관계를 시작한 경우, 성관계를 한 사람이 여럿인 경우, 사회·경제적 환경이 열악한 경우 발병 위험성이 증가하며 분만 횟수, 감염, 본인이나 배우자의 위생 상태, 흡연 등도 원인 인자로 작용한다. 그렇다면 자궁경부암은 문란한 성생활을 한 여성에게만 찾아오는 암일까?

자궁경부암의 원인이 HPV(Human Papilloma Virus), 우리말로 인유두종 바이러스임이 밝혀진 것은 1990년대에 이르러서다. 사람의 유두 모양을 한 바이러스는 1백여 개지만 생식기에서 발견되는 것은 40종, 이 중에서도 16, 18, 31, 33, 35, 39, 45, 51, 52, 56, 58, 59, 66, 68, 69, 73번이 암을 유발할 수 있는 고위험군에 속한다.

## 문란한 성생활이 자궁경부암의 원인?

문란한 성관계가 자궁경부암의 원인이 된다는 풍문은 반은 맞고, 또 반은 틀리다. HPV 감염은 두 사람의 과거와 현재에 역인 성경험 전반에 걸쳐 있기 때문이다. 성 상대자가 많아지면 확률상 HPV에 감염될 확률이 높아진다고 보는 것이 일반적이다. 아주 드물게 피부 접촉으로 감염될 수 있다는 보고도 있지만, 일단 HPV 바이러스는 성관계를 통한 감염을 염두에 두는 것이 맞다.

남자의 성기에 감염된 바이러스가 여성의 자궁경부 점막에 감염되어야만 암을 일으키게 된다. 감기 바이러스를 예로 들어 생각하면 쉽다. 손에 묻은 감기 바이러스가 호흡기의 점막으로 옮겨진 뒤 사라질 수도 있고 외부적 조건이 맞으면 감기에 걸린다. HPV 또한 마찬가지다. 역술하게도 일단 남자가 어딘가에서 옮아온 HPV는 남자 자신의 몸엔 별 영향을 끼치지 않는다. 성관계로 자궁 경부에 옮겨진 HPV는 사라질 수도 있고 단 순히 머물 수도 있으며, 또 자궁경부 표면에 뿌리를 내려 염증을 일으킬 경우도 있다. 더 진행되면 암 전 단계인 상피이형증을 일으키기도 한다. 다만 바이러스 감염 후 본격적인 암 진행까지 속도가 더딘 편이고 또 자연 치유되거나 바이러스가 없어지는 경우도 있다.

## 백신으로 완벽한 예방이 가능한가?

자궁경부암 예방 백신이 나왔을 때 여성들은 환호했다. 암도 백신으로 예방할 수 있는 시대가 왔다며 흥분하기도 했다. 그러나 비싼 가격과 여러 차례 접종해야 하는 부담, 무엇보다 성경험 전에 맞아야 한다는 단서가 꼬리표처럼 붙었다. 이후 성경험과 관계없이 맞아도 예방 효과가 있다는 발표가 나왔지만 공식적으로 백신 접종을 권장하는 나이는 9세에서 26세 사이이며 백신을 접종해도 꾸준한 검진은 필수적으로 요구된다. 백신은 고위험군에 속하는 16번과 18번 두 개의 HPV에 대해 예방 효과가 있다고 알려져 있다. 그러나 100% 완벽한 예방 효과를 기대하기 어렵고 자궁경부암을 유발할 수 있는 바이러스가 그 두 개 뿐인 것도 아니다. 콘돔을 사용해도 바이러스 접촉을 완벽하게 차단하지 못한다. 정기 검진이 국가적으로 광범위하게 시행되는 이유가 여기에 있다.

## 자궁경부암 정기 검진은 반드시 받아야 하나?

자궁경부암은 HPV 감염 이후에도 암 전 단계가 길고, 전 단계에선 치료가 비교적 간단하므로 조기에 발견하는 일이 매우 중요하다. 국가 검진은 보통 작은 솔로 자궁 경부를 문질러 육안으로 관찰하는 ‘세포진 검사’를 이용한다.

그러나 세포진 검사는 정확성이 50%대에 불과하고 감염된 바이러스 정보를 알 수 없으므로 자궁경부에 어떤 일이 벌어지고 있는지 정확히 알기 어렵다. 이 때문에 정기적으로 검진했음에도 갑작스러운 자궁경부암 판정을 받고 소송을 거는 일도 빈번히 발생한다. 그러나 환자의 검진은 검사에 대한 문제점을 환자가 알고 동의한 것을 전제로 이루어진다는 점을 들어 소송은 환자에게 별 소득 없이 끝나는 경우가 많다.

열세 번의 세포진 검사에서 정상 판정을 받았지만 자궁경부암에 걸린 미국의 30대 여가수는 기존 검사의 불합리함과 자궁경부암에 대한 정보를 바로 알리기 위해 재단을 만들어 홍보하고 있다. 부정확한 검사가 만든 비극적 해프닝이 아직도 빈번하기 때문이다.

## 더 정확하고 섬세하게 내 자궁을 돌보는 방법은?

전문가들은 본격적 암 진행까지 비교적 긴 시간이 걸리는 자궁경부암의 특성상 정확한 정기 검진을 통해 관리하는 것이 가장 확실한 예방법이라고 입을 모은다. 기존의 검사보다 더 정확하고 섬세한 검사로 평가받는 분자진단 기술의 HPV DNA 검사가 새로운 대안으로 주목받고 있다. HPV DNA 검사란 자궁경부 세포 속에 있는 바이러스의 DNA를 엄청난 숫자로 늘려 종류와 양을 정확히 판별하는 최신 검사법이다. 매년 같은 날 검사한다면 1년간 내 몸속에 들어오거나 사라지는 바이러스를 모두 관리할 수 있게 되는 셈이다. 세포진 검사를 비롯하여 정확도가 떨어지는 기존의 HPV DNA 검사를 받았다면, 앞서 말한 강씨가 겪은 것과 같은 황당한 일은 누구나 겪을 수 있다. 분자진단 기술의 자궁경부암 HPV DNA 검사는 채취한 샘플을 함께 진단용 칩단계에 넣어 분석하므로 거의 완벽에 가까운 검사 결과를 받아 볼 수 있다.

자궁경부암은 조기 발견이 가능하고 완치율이 높아서 ‘착한 암’이라고 부르기도 한다. 그러나 본인의 일이 되었을 때 암세포에 착하다는 수식어를 붙이기는 힘들 터. 정확한 정보를 위해 좀 더 신경 쓴 정기 검진으로 내 몸을 돌볼 필요가 있다.

## 자궁경부암 위험도 Check List

(YES 쪽에 체크 표시가 많을수록 감염 위험도가 높다는 것을 의미)

1. 성경험이 있다.
2. 만 25세 미만이다.
3. 성 파트너 수가 여러 명이다.
4. 담배를 피운다.
5. 피임약을 복용한다.
6. 채소 및 과일 섭취량이 적다.
7. 자궁경부암 가족력이 있다.
8. 클라미디아균에 감염된 적이 있다.
9. 3번 이상 임신(출산)했다.



**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) Office Space for rent<br/>Rt 27 Edison (near H-Mart)<br/>2 ND Floor 1,400 sq. \$1,400/M</p> <p>3) Nail Shop for Sale(Business only)<br/>1200 Sq. Rent \$2,800 Lease 5Y+5Y OP.<br/>Somerset, NJ 가격 \$95,000</p> | <p>2) Business for sale<br/>Restaurant busy area Rutgers, Court<br/>11 Y. Lease Rent \$1850 Asking \$120,000</p> <p>4) Building &amp; Business for sale<br/>Scotch Plains: Cleaner&amp; 1 Apt<br/>가격: \$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**

## 적당한 가격, 정성 듬뿍, 어떤 선물이 좋을까?

### ■ 가격대별 추천 아이템은

한 해를 마무리하며 감사의 마음을 주고받는 연말. 마음 뿐 아니라 감사의 선물도 오고가는 시즌이기도 하다. 받는 사람의 취향과 실용성까지 여러 가지를 따져 봐도 연말 선물 고르는 것은 매년 고민되기 마련이다. 컨수머리포트가 25달러부터 200달러까지, 가격대별로 추천 선물 아이템을 골라 소개했다.

#### # 25달러 미만

##### ▲휴대폰 거치대: 20달러

컨수머리포트 조사 결과 가장 튼튼한 휴대폰 거치대로 꼽힌 제품은 'iOttie HCLRIO102' 제품이다. 내구성이 좋을 뿐 아니라 편리하고, 가격대도 합리적인 것과 더불어 사이즈 조절이 가능해 어떤 휴대폰도 가능하다.

##### ▲타이어 압력 측정기: 11달러

생애 첫 차를 구입한 이들에게 유용할 선물이다. 사용이 간단하고, 내구성 있고, 정확한 것으로 높은 점수를 받은 제품은 'AccutireMS-4400B' 다. 타이어 공기압은 5부터 최대 99PSI.까지 측정 가능하다.

#### # 50달러 미만

##### ▲리기지 트래커(Luggage Tracker): 50달러

여행을 많이 다니는 사람이라면, 환호하며 좋아할 선물도 아닐까. '트랙닷 리기지 트래커' (Trakdot Luggage Tracker) 내 짐이 어디에 있는지 스마트폰으로 실시간 위치추적 신호를 보내주는 기계다. 손바닥 절반만한 작은 크기의 라디오 기기로, 자체적인 무선 스펙트럼 시스템을 사용하기 때문에 전파 방해 받을 염려도 안 해도 되며 세계 어느 곳에든, 어느 공항 게이트든 가방이 어디에 있

는지 확인할 수 있다. 길게 늘어져있는 수화물 중에서 내 가방이 어디쯤 있는지도 곧바로 확인할 수 있다.

##### ▲패킹 큐브: 43달러

컨수머리포트의 추천 상품은 'eBagsValue Set' 다. 여행 때 필요한 것들이 가벼운 나일론 큐브 팩에 쏙 들어가 있다. 열어 보면 여행에 필요한 모든 것들이 알차게 들어있어 깜짝 놀랄 것이라는 것이 컨수머리포트의 설명이다.

##### ▲전자 장난감 'MaKey MaKey: 50달러

아이들을 위한 장난감이라곤 하지만 어른들에게도 신기 하긴 마찬가지다. 회로 보드, 케이블, 집게로 구성된 단순 해 보이지만 전기가 통하는 모든 것에 연결하면 컨트롤러로 쓰거나 소리를 낼 수 있는 장치다. 활용하면 온갖 종류의 음악 인터페이스, 키보드, 비디오 게임 등을 만들 수 있다. 바나나로 음악을 연주할 수도 있다.

#### # 100달러 미만

##### ▲e북 단말기(E-book reader): 120달러

전자 잉크 기반의 e-리더는 가볍고, 장시간 볼 수 있고, 직사광선 아래에서도 가독성이 뛰어나다는 장점이 있다. 유일한 문제는 어두운 곳에서 사용하려는 경우 외부 광원이 필요하다는 점인데 '반스 앤 노블 누크 글로우라이트' (Barnes & Noble Nook Glowlight)는 자체 라이트를 내장했기 때문에 외부 광원이 필요 없다. 4GB의 메모리 저장공간을 갖췄고, 터치스크린으로 사용이 가능하며 와이파이로 e북을 구매할 수도 있다.

#### # 200달러 미만

##### ▲포토 프린터: 130달러

컨수머리포트는 'Canon Pixma MX472' 를 추천하며 같은 모델의 상위버전을 굳이 구입하지 않아도 충분하다고 설명했다. 사이즈는 작지만 성능은 뛰어나다. 빠른 시간 안에 고 퀄리티의 사진 프린트가 가능하다.

##### ▲캡슐 커피메이커: 160달러

커피를 너무 좋아하거나 하루에 한 잔씩 스타벅스 커피는 꼭 달고 사는 지인에게 딱인 선물이다. 스타벅스에서 출시한 '베리소모 600' (Verismo 600)은 집에서 캡슐 하나로 바리스타가 매장에서 만들어주는 에스프레소 음료와 라떼 음료를 편하게 즐길 수 있다.

## 중고차 삽니다



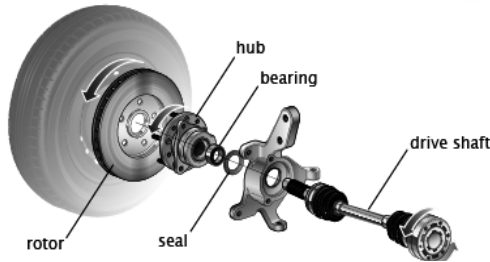
뉴저지 어디라도  
방문구매  
아주낮은 차도  
구매합니다

전화 주시면 방문 구매

# 201 - 625-3399

## 주행중 소음의 주범 "휠 베어링"

휠 베어링(wheel bearings)은 자동차가 구동(Drive)할 때 차의 무게를 지탱하고 바퀴축의 마찰(Friction)을 최소한으로 줄이면서 바퀴의 회전을 원활하게 하는 역할을 합니다. 휠 베어링은 고속으로 회전할 뿐만 아니라 자동차의 하중(Load)을 모두 받기 때문에 자동차 주행 및 서스펜션(suspension)의 아주 중요한 부품입니다. 차가 주행할 때, 각각의 바퀴에 하중이 분산되어 실리게 되는데, 시간이 경과되면서 휠 베어링이 고장을 일으키게 됩니다.



휠 베어링이 고장나면 바퀴축에서 저음의 ‘윙윙’ 또는 ‘웅’ 하는 소리가 납니다. 주로 15 내지 50 mph의 속도에서 소리가 나기 시작하고 아주 빠른 속도에서는 대개 소리가 사라 집니다. 그리고 소음은 회전속도에 따라서 변하는 특성이 있습니다. 주로 사람에 따라서는 헬리콥터의 프로펠러 음이 난다고 표현하기도 합니다.

고장의 원인으로는, 그리스 실(grease seal)이 노후함에 따라 그리스(grease)가 유출되어 윤활 작용이 제대로 되지않아 베어링이 과손되는 경우, 물이 고여있는 곳을 운행하면서 베어링에 물이 들어가 녹이 스는 경우, 팻홀(pothe)이나 커브(curve)에 부딪혔을 때 휠 베어링에 손상을 주는 경우가 있습니다. 또한 타이어가 균일하지않고 울퉁불퉁하게 마모되었을 때(주로 싼 타이어를 사용하였을 때) 휠 베어링에 손상을 줍니다.

휠 베어링에 문제가 생기면 교체를 하여야 하는데, 차종에 따라 휠 베어링과 허브(Hub)가 분리되어 휠 베어링만 교체할 수 있는 타입과 휠 베어링과 허브가 일체(assembly)로 되어있어 휠 베어링과 허브를 다 교체해야하는 타입이 있습니다. 자동차 소음의 51%가 휠 베어링에서 발견된다고 하니, 만약 주행중 바퀴 축에서 이상한 소리가 난다면 휠 베어링을 한번 의심해 보시기 바랍니다. 휠 베어링의 문제는 단순한 소음 뿐만 아니라, 내부 베어링 과손시 핸들의 조향(steering)이 어려워지거나 아주 심하면 바퀴가 빠져나오는 위급한 상황이 발생할 수도 있습니다.

ASE Certified Auto Service  
Consultant & Technician  
이필완

편리한 서비스

“ 20% Off on most Parts ”

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

- Now open Saturday -

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

# 유전자 조작 식품을 피해서 샤프하는 방법 10

**1. 미 농무부의 유기농 식품 마크가 있는제품을 고르자**  
미 농부의 국가 유기농 기준은 유전자 조작 식품을 허락하지 않는다.

**2. 무-유전자 조작 프로젝트 인증(Non-GMO Project Verified) 마크가 있는 제품을 고르다**  
유전자 조작 품목을 사용하지 않았을 때 받을 수 있는 마크다.

**3. 마켓 자체 브랜드를 고르자**  
예를 들어 훌푸즈 마켓에는 자체 브랜드인 ‘365 에브리데이 밸류’가 있다. 그 외 유기농 마켓에서도 자체 브랜드가 있는지 살펴보면 된다. 자체 브랜드는 마켓이 지향하는 목적을 투영하여 만들기 때문에 조금 저렴한 가격과 함께 좋은 선택을 할 수 있다. 단제품에 육류, 달걀, 유제품이 포함된 경우에는 소, 돼지, 닭에게 유전자 조작 사료를 먹였을 경우가 대부분이라는 사실을 알아두자.

**4. 신선한 과일과 채소를 선택하자**  
상업적으로 재배되어 유통되는 스위트 콘, 하와이안 파파야, 에다마메, 주키니, 옐로 스쿼시에 유기농 인증이 없다면 대부분 유전자 조작 씨로부터 길러지고 있다는 것을 알아두자. 파머스 마켓 등지에서 직거래일 경우 씨에서부터 안전한 유기농 제품을 찾을 수 있기는 하지만 매우 가격이 비싸다. 이 다섯 가지 작물을 제외한 품목은 유기농 유무를 따져 구입하면 안전하다.

**5. 냉동과일과 채소를 나쁘게 생각할 필요는 없다**  
4번에서 언급한 다섯 가지 작물이 아니라면 대부분의 냉동식품은 안전하며 기술의 발달로 영양소를 잘 보존하고 있는 경우가 대부분이다. 스무디에 사용할 과일, 세척과보관이 번거로운 경우 냉동제품을 사용하면 간편하다.

**6. 육류, 달걀, 유제품의 원천을 따져본다**  
3번에서도 언급했듯이 동물이 유전자 조작 사료를 먹고 자랐는지 따져볼 필요가 있다. 소의 경우에는 grass-fed가 아니라면 대부분 유전자 조작 옥수수와 대두 사료를 먹은 것이 대부분이다.

닭과 돼지의 경우에도 마찬가지이며, 양식장에서 길러진 생선 종류도 유전자 조작 곡류를 먹이는 경우가 많다.

**7. 첨가물에 대해 자세히 알아본다**  
상업용으로 재배된 경우 씨 자체가 유전자 조작인 다섯 가지 작물은 옥수수, 대두, 카놀라, 면(cotton)과 설탕무(sugar beets)이다.

이 작물은 직접 먹지 않더라도 수많은 식품에 시럽, 기름, 설탕, 인공 맛, 점도제 등의 형태로 첨가되기 때문에 유기농이나 유전자조작을 하지 않았다는 확인 마크가 있는 제품을 선택하는 것이 안전하다.

**8. 곡물, 콩, 견과류, 씨에 관심을 가지자**  
대두와 옥수수가 아니라면 대부분의 콩, 쌀, 견과류와 씨 같은 작물은 안전하다. 양도 많을 뿐만 아니라 요리법도 다양해 많은 음식을 즐길 수 있다.

**9. 양식 생선을 피하자**  
연어, 농어(sea-bass), 메기, 틸라피아, 새우는 양식이 대부분이며 생선의 먹이로 유전자 조작 곡물을 주는 경우가 대부분이다. 야생에서 포획한 품목(wild-caught)인지를 확인하고 구입하는 것이 좋다. 연어의 경우 애틀랜틱 살몬은 대부분 양식이며 퍼시픽 살몬 중에는 알래스카 산 와일드 살몬이 가장 안전한 선택이 된다. 굴, 홍합, 조개의 경우에는 양식이라 하더라도 생선 처럼 사료를 먹여키우는 경우가 아니므로 양식이라도 안전한 편이다.

**10. 마실 거리를 살펴보자**  
와인과 맥주의 경우 ‘유기농’ (organic) 또는 ‘유기농 재료 사용’ (made with organic), ‘무 유전자 조작 제품 인증’ (Non-GMO Project Verified) 등의 문구가 있다면 유전자 조작하지 않은 천연 효모균을 사용한다. 또한 와인 양조용 포도와 맥주용 곡물은 유전자 조작 작물이 아닌 경우가 대부분이다.



## Grand Opening

각종단체모임, 교회모임, 돌, 백일잔치등  
모임성격에 맞는 주문 가능함

# 웹빙식 푸드명가

“ No! 조미료 ”

고급잔치음식, 밑반찬, 도시락전문, Special Sushi Roll  
전통 한국음식의 자존심 명가의 정성을 담어드립니다

## Somerville에 한국 식당으로 확장 이전합니다

45 W. Main st, Somerville, NJ., 08876 (732) 354-4217



**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

Hyundai auto Repair  
에디슨 **현대정비** 종합정비  
Auto Repair & Service



대표 Philip Kim

Tel. 732-853-5696 / 732-543-1110  
1808 Woodbridge Ave. Edison 08817

손수 짓는 한복집  
**조순혜 한복**

돌복 전문 · 결혼  
맞춤제작 · 맞춤대여  
리폼 · 판매 및 대여

Tel . 908-764-5771  
soonheacho@gmail.com  
40 Sheryl Dr. Edison, NJ 08820

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)

# 팔방미인, 비타민D



건강을 위해서라면 온갖 보양식도 마다하지 않지만 사실 미량 영양소인 비타민을 소홀히 하면 건강에 치명타를 입게 된다. 비타민에도 유행이 있다면 지금은 비타민D의 시대다.

알파벳만큼이나 비타민의 종류도 다양하다. 그동안 눈에 좋은 비타민A, 피로와 피부에 좋다는 비타민C, 세포 노화를 막아주는 비타민E가 주목받았다. 비타민D에 관해 이야기를 하기 시작한 건 최근의 일이다. 농사를 짓거나 야외에서 주로 시간을 보내던 과거에는 비타민D의 결핍이 일어나지 않았기 때문. 아파트에 거주하고, 야외 활동보다 학교나 회사 같은 실내에서 주로 생활하다 보니 비타민D 부족으로 인한 빨간불이 켜지게 된 것.

## 피부는 지켰지만 뼈는 약해지다

비타민D는 적당한 일광 노출을 통해 자연스럽게 얻어지는 비타민으로, 자외선이 피부에 자극을 주면 비타민D 합성이 일어난다. 비타민D는 몸속 칼슘과 인을 흡수해 뼈를 튼튼하게 하는 역할을 한다. 하지만 백옥 같은 피부를 최우선으로 하는 여성들이 자외선 차단제를 철저히 바르고 대부분 실내 활동을 선호하면서, 우리 몸에서 자연스럽게 합성되는 비타민D가 부족해지고 있다. 지난해 서울대 학생 정기건강검진 결과 비타민D 결핍 또는 부족한 학생 비율이 96.2%로 조사됐다. 중·고등학생과 성인들 역시 예외가 아니다. 비타민D 부족은 칼슘 흡수를 감소시키고 뼈의 밀도를 감소시키는 골다공증의 첫 번째 원인이다. 대한산부인과학회에 따르면 폐경 이후 여성들의 비타민D 결핍률은 일본, 태국 등 조사대상 18개국 중에서 가장 높았다. 골다공증 진단을 받게 되면 야외 활동에 제약이 생기고, 그러다 보면 일광 노출이 줄어 비타민D가 부족해지는 악순환이 계속된다. 지리적인 위치상 한국은 비타민D를 만드는 자외선 B의 양이 적고, 11월부터 3월까지 그 양이 절반 이하로 떨어진다. 가을과 겨울은 특히 비타민D에 더욱 신경 써야 한다.

## 면역력을 높여주는 숨은 공로자

단지 뼈와 상관 있는 줄로만 알았던 비타민D와 면역력의 상관관계가 새롭게 주목받고 있다. 비타민D가 부족하면 결핵, 알레르기 비염과 같은 면역성 질환에 노출되기 쉽고 몸의 대사가 저하된다. 또한 근력 저하, 호흡기 감염 증가, 심장 근육병증 등을 일으키는 원인이 되고 일부 신경과 호르몬 작용에 영향을 준다. 외부에서 들어온 병원균을 구분하는 면역세포가 제대로 활동하지 못해 우울증이 오기 쉽고, 기억력이 떨어지는 것. 비타민D와 암이 연관성이 있다는 연구도 최근 발표되었다. 유방을 포함한 폐와 피부, 대장, 뼈를 포함하고 있는 악성 종양이 비타민D 수용체를 가지고 있는데, 비타민D가 활성화될 때 암세포의 증식을 방해해 암을 억제하거나 예방한다. 이외에도 심장 질환이나 고혈압, 생식 능력에도 영향을 미친다고 알려진 비타민D. 건강을 위해 반드시 챙겨야 할 부분이다.

## 비타민D 식탁 차리기

버섯은 사람처럼 햇볕을 받으면 자체적으로 비타민D를 만들어내지만 대부분은 그늘진 곳에서 자라기 때문에 비타민을 많이 생성하지는 못한다. 하지만 표고버섯은 별 좋은 양지에서 자라나 비타민D가 다량 함유되어 있고, 자연광에 말릴 경우 함유량이 더욱 많아진다. 건표고버섯을 무침이나 찌개에 넣는 등 다양하게 조리해보자. 우유 역시 비타민D와 단백질이 풍부하다. 우유 1잔엔 대략 120IU(미국 의학연구소가 권장하는 하루 비타민D 섭취량은 50세 이하 200IU, 51~70세 400IU, 71세 이상은 600IU)의 비타민D를 함유하고 있다. 혈관 질환 예방에 좋은 연어에도 80g 정도에 약 450IU의 비타민D가 들어 있다.

## 효과적인 비타민D 충전법

1. 하루 15~20분 일광욕하기. 햇볕은 반드시 피부에 직접 닿아야 하며, 실내 유리를 투과한 햇볕은 효과가 떨어진다. 자외선 B의 양이 부족한 겨울철에는 오후 2시 이전에 일광욕을 하고, 그 후 자외선 차단제를 바르자.
2. 간유, 우유, 표고버섯, 정어리, 참치, 청어와 같은 등푸른 생선, 연어, 달걀노른자로 비타민D를 채워보자. 음식으로 몸속 비타민D 요구량을 모두 채우기는 어렵지만, 메뉴를 고를 때 신경 쓰자.
3. 약을 먹거나 주사를 맞아 몸속의 부족한 비타민D를 즉각적으로 채운다. 자신의 몸속 비타민D 수치는 혈액검사로 알 수 있다.



# 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: **태블릿 PC** (1명) **탕수육** (10명)  
**판풍기** (10명) **군만두** (10명)

Tel.732.662.7883

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



## 에디슨 스킨케어

Skin Beaute 가 새롭게 시작합니다!!

beauty defect repair

의사들이 추천한  
 [독일 직수입]첨단 과학의 스탬프 기계

# Derma Lift

- Stimulation XL
- Micro Peel

두가지 기능

*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



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

가족을 찾습니다.  
 배우면서 일하실분!  
 초보자 환영!

  
BEFORE

  
AFTER

  
BEFORE

  
AFTER



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

<카트>

함께 싸우면 세상이 변한다



한국 상업 영화의 영역 안에서 노동 문제를 이렇게 전면 에 내세운 영화는 일찍이 없었다고 해도 과언이 아니다. 영화 속 인물들처럼 꼭 대형 마트에 종사하지는 않았더라도 한국 사회에서 부당한 고용문제를 겪어본 이들이라면 누구나 절절하게 공감할만한 소재와 이야기를 다룬 영화다. 어느 날 갑자기 부당해고를 당한 비정규 계약직 직원들이 조합을 만들고 협상을 요구하고 파업을 결정하기까지의 과정이 마치 한 편의 전쟁 영화를 보는 듯한 착각을 불러일으키게끔 스크린 앞에 펼쳐진다.

과거 전쟁 영화가 남자 배우들의 전유물이었다면 <카트>는 여성 감독의 영화이면서 동시에 세대를 아우르는 여배우들이 한꺼번에 등장한다. 김영애부터 염정아, 문정희를 거쳐 천우희, 지우, 아역배우 김수안에 이르기까지 현재 한국영화계를 대표하는 여배우들을 모두 모았다. 그리하여 <카트>는 존재만으로도 이미 한국 사회뿐만 한국 영화계에도 많은 질문을 던지는 영화다.

또한 <카트>는 어른들의 사정만을 다루지도 않는다. 어려서부터 아르바이트 현장에 내던져진 아이들이 당하는 고용 문제도 등장한다. 마침 엑소의 도경수(디오)가 점주로부터 월급을 제대로 받지 못해 항의하는 고등학생 태영을 연기한다. 덕분에 아이돌 오빠를 보기 위해 극장으로 달려온 소녀 팬들이 한국 노동문제의 현실을 똑바로 보게 될 것이다. 주인공들이 마트에서 장볼 때나 쓰던 '카트'를 끌고 나와 공권력을 향해 돌진할 때, 이 병든 사회에서 살아남기 위한 간절한 연대의 뜻을 엿보게 된다.

김현수 기자

맥스무비

<인터스텔라>

장르의 한계를 뛰어넘다



황홀하다. 우주의 신비를 직접 확인한 기분이다. 크리스토퍼 놀란 감독은 지난해 걸작의 찬사를 받으며 유사한 소재와 이야기, 형식 면에서 이슈를 선점했던 <그래비티>와도 확연히 다른 영화를 탄생시켰다. <인터스텔라>는 제목이 뜻하는 바대로 행성과 행성 사이에서 벌어지는 이야기다. 환경이 파괴된 지구는 더 이상 인간이 살 수 있는 땅이 아니다. 이제 인간은 생존을 위해 지구 밖의 미지의 우주로 나아가 살 공리를 해야 한다. <인터스텔라>는 상상력과 기술력의 한계로 인해 어쩔 수 없이 한계에 부딪칠 수밖에 없었던 기존 SF 장르의 틀을 깨부수고 한 단계 업그레이드시킨 기념비적인 영화로 기억될 것이다. <그래비티>는 어쨌든 중력에 묶여 지구로 되돌아오는 이야기였다. 하지만 놀란 감독은 미국의 얼굴이라 할 수 있는 이 시대의 카우보이 매튜 맥커너히를 앞세워 전혀 다른 영화의 차원을 개척해냈다. 놀랍다.

김현수 기자



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.

# 농쳐서는 안될 뉴욕 할러데이 이벤트

## 크리스마스 트리 점등식

◆ 록펠러센터=뉴욕의 크리스마스를 상징하는 록펠러센터 크리스마스 트리 점등식이 오는 12월 3일 열린다. 올해는 중부 펜실베이니아 한 가정에서 기르던 노르웨이 산 나무를 가져와 주인공으로 삼았다. 13톤짜리 트리는 4만5000개 LED전구와 9.5피트 넓이의 스와로브스키 별로 장식된다. 이날 오후 7시부터 9시까지는 록펠러플라자에서 라이브 공연이 열리며 이후에 점등식을 실시한다. 이 때가 되면 록펠러센터 인근은 인파로 가득 붐벼 발디딜 틈도 없이 북적인다. 그래도 두 눈으로 구경하고 싶다면 일찌감치 가서 좋은 자리를 확보하고 있길 추천한다. 트리 불빛은 2015년 1월 7일까지 록펠러센터를 비춘다. [www.rockefellercenter.com](http://www.rockefellercenter.com)

◆ 브라이언트파크=아이스링크와 할러데이 마켓으로 꾸며진 브라이언트파크 또한 트리 점등식을 실시한다. 록펠러센터만큼 큰 규모는 아니더라도 링크 주변에 옹기종기 모여서 점등식을 가까이서 구경할 수 있다는 장점이 있다. 링크 위에서 선보이는 특별 공연 또한 볼만하다. 브라이언트파크 점등식은 오는 12월 2일 오후 6시부터 시작된다. [wintervillage.org](http://wintervillage.org)

◆ 자연사박물관=이 박물관 크리스마스 트리는 다른 트리와는 달리 색종이를 이용해 장식한다. 그래서 이름도 '오리가미 할러데이 트리'. 오리가미로 만든 박물관 컬렉션 500여 가지를 나무에 매달아 장식하는 것. 여름 내내 자원 봉사자 등을 동원해 만든 이 오리가미 작품의 주제는 '박물관이 살아있다(Night at the Museum)'. 박물관을 한 바퀴 돌고 13피트 높이 크리스마스 나무에서 공룡뼈와 고래 등을 찾아보는 건 어떨까. 트리는 오는 24일 공개되며 2015년 1월 5일까지 설치된다. [amnh.org](http://amnh.org)

◆ 뉴욕식물원=각종 식물로 둘러싸인 식물원 사이사이를 뚫고 기차가 지나가는 풍경을 상상해보면 된다.

## 할러데이 기차쇼

◆ 그랜드센트럴역=역 내에 있는 '뉴욕트랜짓박물관(New York Transit Museum)'으로 향하면 '기차역 속 기차역'을 발견할 수 있다. 뉴욕시를 34피트 길이로 확 줄여놓은 미니어처 사이사이로 2층 라이오넬 기차가 달린다. 작은 박물관 공간 전체가 기차길로 꾸며지는 시기는 일 년에 딱 한번 지금이다. 할러데이 기차쇼는 16일 시작한다. [grandcentralterminal.com](http://grandcentralterminal.com)

## 할러데이 마켓

◆ 유니온스퀘어=할러데이 시즌이 되면 유니온스퀘어 전체가 할러데이 마켓으로 변신한다. 규모도 가장 클 뿐더러 가장 생생한 할러데이 분위기를 맛볼 수 있는 곳. 오는 20일 운영을 시작하는 유니온스퀘어 할러데이 마켓은 12월 24일까지 할러데이 분위기로 물든다. 흰색과 빨간색 줄무늬로 장식한 각 텐트를 돌며 할러데이 '원스톱 쇼핑'을 즐겨보는 건 어떨까. 인근에서 활동하는 아티스트들이 자신만의 개성을 담백 담은 물건을 가져올 것. 목도리, 그림, 장신구, 장난감 등 다양하다. [urbanspacenyc.com](http://urbanspacenyc.com)

◆ 그랜드센트럴역=바빠 오가는 사람들로 항상 붐비는 그랜드센트럴역 또한 할러데이를 피해갈 순 없다. 오는 17일부터 12월 24일까지 열리는 '그랜드센트럴 할러데이 페어'로 오고가는 손님들의 발길을 붙잡을 것. 역내 밴더빌트홀(Vanderbilt Hall)의 따뜻한 상들리에 불빛 아래 벤더들이 손수 만든 보석, 옷, 인테리어 장식품, 어린이용 선물 등을 판매한다. 실내에서 아늑하고 따뜻하게 쇼핑을 즐길 수 있다는 것이 장점. [grandcentralterminal.com](http://grandcentralterminal.com)

◆ 컬럼버스서클=센트럴파크 남서쪽 코너에 있는 컬럼버스서클(Columbus Circle)도 예외는 아니다. 오는 12월 2일부터 24일까지 운영되는 할러데이 마켓은 규모는 비교적 작다. 그러나 센트럴파크를 끼고 있다는 이점을 적극 활용하면 훌륭한 데이트코스로 활용할 수 있을 것. 다양한 먹을거리를 기대하기보다는 특별한 선물을 사기에 적합한 곳이다. [urbanspacenyc.com](http://urbanspacenyc.com)

## 二生一死(이생일사)냐? 一生二死(일생이사)냐?

사람이 한번 죽는 것은 사람에게 정하신 것이요 그 후에는 심판이 있으리니 이와 같이 그리스도도 많은 사람의 죄를 담당하시려고 단번에 드리신 바 되셨고 구원에 이르게 하기 위하여 죄와 상관없이 자기를 바라는 자들에게 두번째 나타나시리라” (히 9:27-28). 이는 아담의 후손으로 출생한 모든 사람은 반드시 한 번은 죽어야 하고, 또한 죽은 뒤에는 심판을 받아야 하는 것이 인간에게 하나님께서 정한 일이어서 예수님을 믿고 물과 성령으로 중생한 성도도 한번은 죽어야 하는 것이다. 다시 말하여 온 인류는 누구나 한번은 죽는다. 그리고 죽은 후에 자신이 행한 대로 심판을 받는 것도 인간에게 귀정의 사실이다. 그러므로 신, 구약에 속한 인간이나, 중생한 성도나, 육신에 속한 어떤 인간이라도 죽음을 면치 못한다.

그런데 이러한 삶을 자세히 살펴보면 인류가 누구나 거처하는 한번의 태어남(生)과 한번의 죽음(死) 외에 예수님께서 말씀하시기를 살아 생전에 물(말씀)과 성령으로 다시 태어나는 삶(生)이 있어야지만 천국에 들어가고(요한복음 3:5), 천국에 들어가지 못하는 사람은, 다시 음부에서 지옥불에 던져지는 두번째의 사망을 맞게 된다는 것이다(요한계시록 20:14-15). 따라서 천국에 들어가는 사람은 2번의 태어남과 한번의 육체의 죽음(二生一死)이 있지만, 지옥불로 가는 사람은 1번의 육체적인 태어남과 1번의 육체적인 죽음 외에 다시 지옥불로 가는 또한번의 죽음(一生二死)이 있을뿐이라는 사실이 성경이 말해주고 있는 것이다. 사도바울같은이도 천국의 부활을 사모하여 말하기를 “어찌하든지 죽은 자 가운데서 부활에 이르러 하노니 내가 이미 얻었다 함도 아니요 온전히 이루었다 함도 아니라 오직 내가 그리스도 예수께 잡힌 바 된 그것을 잡으려고 좇아가노라(빌립보서 3:11-12)라고 천국에 들어가기로 사모하는 마음을 표현하고 있는 것이다. 또한 우리 모두도 이와같은 사도바울과 같은 심정일 것이다.

그런데 예수님께서 니고데모에게 강조하여 말씀하신 중생(Born Again)의 중요성에 대하여서는 모든 믿는자들이 이것이 틀렸다고 말하지는 않겠지만,

나 자신이 중생을 외형적으로든지 혹은 내적으로 한사람이나?

만약에 아니라면은 어떻게 하여야지만 중생을 할수가 있느냐?

라는 진지한 질문을 자신에게 하여 보지도 않고서 일생을 건성으로 교회를 다니는 사람들을 많이 보게된다. 오직 믿음으로, 오직 은혜로 구원받는다 하는 종교개혁의 가르침을 거룩함의 열매가 없어도 파놓은 당상이라는 식으로 오해하는 경우가 많다. 이런 중생의 중요성에 대하여서 칼빈같은 신학자는 중생이 얼마나 중요한가를 언급하고, 그는말하기를 중생은 회심과 성화를 포함한 전적인 갱신(Total Renewal)임을 그의 걸작품인 기독교강요(Institutes of the Christian Religion III-Chapter 3)에서 말하고 있는것이다. 또한 대다수의 17세기의 신학자들도 중생을 회심과 동일시 하여 말하고 있는것이다. 1997년3월에 미국정부감옥소관리국(Federal Bureau of Prisons)에서 발표한 통계에 의하면, 전미국을 통털어서 집계한 감옥소에 있는 재소자중에 39.164%가 Catholic 신자이고 35.008%가 Protestant 인것으로 조사가 되어있다. 이는 신구교를 통털어서 74.172%가 하나님을 믿은 기독교인이지만, 어찌된일인지 이들은 감옥소에 갇혀있다는 얘기이고, 그들의 대다수가 이러한 중생의 체험을 못하였거나, 전에 다 던 교회의 목사님이 라던가, 신부님으로부터 중생에 대해서 전혀 들어본일이 없다는 사실이다. 또한 이들 스스로가 진지하게 성경을 읽어 본일도 없었다는 사실이다. 이와같이 중생을 하지 못한 기독교신자들은 예수님께서 강조하신 빛과 소금의 역할도 살아 생전에 이세상에서 하지도 못할 뿐더러, 죽음후에는 하나님이 계시는 천국에도 가지를 못하는 것이다. 그러나 여기서 짚고 넘어갈 문제는 이러한 중생의 역사는 인간의 어떠한 노력이나 의지로 되는 것이 아니라, 하늘로 부터의 역사가 있어야만 가능하다는 것이다. 왜냐하면 예수님은 니고데모에게 말씀하실때의 상황을 사도요한은 희랍어  $\gamma \epsilon \nu \nu \alpha \omega$  (1080, regenerate, bear, beget, be born)동사를 3인칭단수 수동형으로 표현하고 있기때문이다. 이번호에서는 지면관계로 여기에서 끊고서, 다음호에서는 이러한 중생의 체험을 한사람들의 놀라운 신앙생활을 좀더 취급하고자 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

# 완주한 모두에게 박수를

작년 성탄절 즈음해서 제 아이들로부터 상을 받았습니다. 작은 ‘트로피’ 였는데, 이렇게 써 있었습니다. “World’s Best dad.” 무려 “세계 제일의 아빠” 였습니다. 사실 아이들이 얼마 아빠에게 하는 흔하고 작은 선물이었지만 제게는 부끄러움과 민망함 그 자체였습니다. 제가 그런 아빠가 아니라는 것을 잘 알기 때문이었습니다. 그래서 내년에는 꼭 그런 아빠가 되어 달라는 요청으로 알고 받았습니다.

한 해의 끄트머리가 보입니다. 해마다 이 맘 때가 되면 우리는 한 해를 돌아보고 평가를 합니다. 이럴 때 대부분의 사람들은 늘 아쉬워하며 만족하지 못합니다. 잘한 것 보다는 잘못된 것이 생각나고, 이룬 것 보다는 이루지 못한 것이 마음에 남습니다. 그런 우리에게 누군가가 “정말 잘 했다” 칭찬하며 큰 상을 준다면 그 기분이 어떨까요?

사도 바울은 죽음을 얼마 남겨 두지 않은 시점에서 이런 고백을 한 바 있습니다. “이제 후로는 나를 위하여 의의 면류관이 예비되었다” (딤후 4:8). 우리는 이 구절을 읽으며 생각합니다. ‘그래, 바울은 이방인 선교에 큰 획을 그었으니 그 성공적인 업적을 인정해서 상 받을 만 하지. 만일 오늘날이었더라면 바울은 종교계의 노벨상이라 불리는 템플턴 상 정도는 충분히 받을 만 했을 거야.’

그런데 사실 바울의 말년은 소위 성공한 목회자의 모습으로 보기 어려웠습니다. 그가 로마의 감옥에 갇혀서 외로이 죽음을 기다리고 있을 때, 모두가 다 바울을 떠나 버렸습니다. 아시아에 있는 모든 사람이 그를 버렸고, 로마 법정에서 첫 예비 심리 때도 아무도 바울 편에서 변론해 준 자가 없었습니다. 동지였던 데마는 세상을 사랑하여 그를 버리고 떠났습니다. 곁에 남은 사람 누가 한 사람뿐이었습니다.

최문자 시인의 <고백>이라는 시를 보면, 이런 대목이 나옵니다. “향나무처럼 사랑할 수는 없었습니다/ 제 몸을 짊어 넘기는 도끼날에/ 향을 흠뻑 묻혀주는 향나무처럼/ 그렇게 막무가내로 사랑할 수는 없었습니다.” 제 몸을 짊어 넘기는 도끼 날에 오히려 향

을 묻혀주는 향나무처럼, 사도 바울은 자신을 핍박한 사람들에게까지 그리스도의 사랑을 흠뻑 묻혀주는 사람이었습니다. 하지만, 그렇게 사랑하며 자신을 다 준 바울의 노년은 너무나 쓸쓸했고 초라했습니다.

세상은 이런 사람을 보며 결국 실패한 인생이라 평가할 지 모릅니다. 그토록 사랑했던 성도들도 다 떠나갔으니 실패한 목회자라고 말할지도 모릅니다. 우리의 평가는 종종 이런 식입니다. 얼마나 수입이 있었는가, 몇 개를 팔았는가, 사업 규모는 어느 정도인가, 가게 크기는 어떠한가, 교인 수가 늘었는가, 헌금은 얼마나 되는가 등등... 눈에 보이는 결과물로 모든 것을 판단하고, 크기와 숫자로 성공과 실패를 판가름합니다. 큰 교회는 성공한 교회이고, 작은 교회는 실패한 교회처럼 생각합니다.

그러나 하나님께서 보시는 성공과 실패는 우리의 평가와 다릅니다. 그 분은 얼마나 많은 것을 이루었는지를 보고 ‘성공’ 했다고 말씀하지 않으십니다. 열심히 했는데 아무 것도 이루지 못하고 오히려 다 잃어버렸을지라도 그것을 보고 ‘실패’ 했다고 하지 않으십니다. 신자는 들어와도 복을 받고 나가도 복을 받습니다. 성공해도 복을 받고 실패해도 복을 받습니다. 그러므로 전 국가대표 축구 선수 이영표 형제가 말하듯, 그리스도인에게는 성공이 성공이 아니고 실패가 실패가 아닙니다.

바울이 말년에 면류관을 기대할 수 있었던 이유는 그에게 인생 성공 스토리가 있었기 때문도 아니고 큰 업적을 남겼기 때문도 아니었습니다. 오직 “달려갈 길을 마치고 믿음을 지켰기” 때문이었습니다.(딤후 4:7). 1등했기 때문이 아니라 완주했기 때문이었습니다.

2014년 한 해 동안 믿음을 지키며 열심히 달려 온 독자 여러분, 많은 것을 이루지 못했어도 괜찮습니다. 포기하지 않고 여기까지 완주하신 여러분께 큰 박수를 보냅니다. 올 한 해도 수고 많으셨습니다.

**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

# 포도주를 담은 항아리

한국이나 미국에 있는 교회마다 목회자는 목회자대로 그리고 성도는 성도대로 교회 사이즈에 민감합니다. 교회가 커지면 목사 자신이 한 일인줄 착각하거나 자신의 목회자를 우상처럼 떠받칩니다. 반면에 교회가 작고 성장이 없으면 목사가 능력이 없어서 그렇다고 목회자 스스로 자책하거나 교회는 목회자를 바꿉니다. 둘다 너무나 어리석은 생각이요 그릇된 모습입니다.

예수님의 사역중에 사람을 끌어모으는 사역은 한번도 없었습니다. 사람들이 소문듣고 모였을뿐이죠 예수님은 처음부터 소수에 그것도 아이, 병자, 이방사람 가리지 않으시고 오직 한사람, 한사람에 관심이 많으셨습니다. 한꺼번에 수천명이 회개하는 역사는 제자였던 베드로를 통해서 일어났습니다. 그가 위대한것입니까? 물론 당연히 우리가 본받고 따라야할 좋은 모델입니다. 하지만 그 베드로를 물에서 포도주와 같은 인생으로 변화시킨 예수님이 오직 영광받아야 합니다.

교회가 큰것도, 작은것도 모두 그리스도의 영광을 위한 것입니다. 큰 교회는 크게 만들어주신 사명을 잘 따라야하고 작은교회는 작은 사이즈에 맞는 사명을 감당하면 됩니다. 예수님이 첫번째로 기적을 일으키신 가나혼인잔치에서 일어난 성경을 읽다가 감동적인 장면이 있었습니다. 혼인잔치에 포도주가 다 떨어졌습니다. 예수님은 하인들에게 이와같이 명령하셨습니다.

‘예수께서 그들에게 이르시되 항아리에 물을 채우라 하신즉 아귀까지 채우니 이제는 떠서 연회장에게 갖다 주라’

여기에서 항아리는 포도주가 담겨져있던 항아리가 아닙니다. 손님들이 들어올때 손씻는 물을 담아둔 항아리였습니다. 예수님의 명령에 하인들은 물이 담겨진 항아리를 갖다 준것이 아닙니다. 예수님의 말씀대로 항아리에 있는 물을 떠서 연회장에게 갖다 주었습니다.

내가 생각하기를 만약 하인들이 항아리를 연회장에게 갖다주었다면 뺨을 맞았을지도 모릅니다.

‘어디 마실것이 없어서 손씻는 물을 마시라고 가지고 오다니..’ 했겠죠. 그리고 그랬다면 아마 물이 포도주가 되었는지조차도 모르고 이 잔치는 안타깝게 끝났을지 모릅니다.

우리가 무엇을 가지고 있느냐, 어떤곳에서 사느냐, 어디서 일하느냐가 가장 중요하게 아닙니다. 교회로 보면 어떤교회에 다니느냐, 어떤 목사가 목회하느냐보다 더 귀한 마음은 무엇일까요? 내가 무엇을 떠서 세상에 사람들에게 주고 있는가. 그것이 제일 중요한 문제입니다.

연회장은 그 포도주를 마셔보고 깜짝놀랐습니다. 왜 그랬을까요? 그가 하인들이 떠온 물을 마셔보고 이렇게 말합니다.

“사람마다 먼저 좋은 포도주를 내고 취한 후에 낮은 것을 내거늘 그대는 지금까지 좋은 포도주를 두었도다”

연회장은 단지 포도주의 맛이 너무 좋아서 이렇게 말한것이 아니라 이 혼인잔치에서 세상의 상식과 방식을 깨어버린 일때문에 놀란것입니다. 연회장은 혼인잔치 전문가입니다. 특히 모든 음식과 포도주는 이사람을 거쳐야지 사람들에게 나갈수 있었습니다. 수많은 혼인잔치를 다녀본 전문가입니다. 그런데 지금까지 모든 혼인잔치에서 해오던 방식, 즉 처음에는 좋은 포도주를 내주다가 나중에는 다들 질이 안좋은 혹은 물을섞은 포도주를 내오던 방식을 처음으로 깨어버린 일에 크게 놀랐던것입니다.

그리스도인은 자신이 가지고있는 배경이나 물질이나 지식으로 세상을 놀라게 하는 사람이 아닙니다. 세상에 만연한 잘못된 상식들을 믿음의 삶으로 변화시킬때뿐입니다. 손씻는 항아리면 어떻습니까? 그안에 최고의 포도주를 담고 있다면 그것으로 사람을 변화시킬수가 있는것입니다.

분명히 세상은 항아리에 관심이 많습니다. 일단 항아리가 좋아야지 뭔가가 있는줄로 압니다. 그래서 항아리 바꾸는데 인생을 투자합니다. 어떻게든지 항아리를 꾸미는데 시간과 에너지를 쏟아붓습니다. 정작 항아리안에는 별볼일없는것만 담고있으면서 항아리만 신경쓴다면 머지않아 그속이 드러나게되는 날이 올것입니다.

교회도 마찬가지로 생각합니다. 사이즈가 교회의 모든것을 보여준다고 생각하지 않습니다. 그 안에서 무슨일이 벌어지고 있는지 그리고 그 안에서 무엇을 믿고 무슨 생각과 행동을 하는지가 그 교회의 진정한 모습을 보여준다고 생각합니다.

예수민은 한사람, 한사람이 물이 변하여 포도주를 담은 항아리가 되어야합니다. 그리고 우리의 사명은 열심히 이 기적의 포도주를 세상에 떠 날라야 합니다. 은혜의 포도주, 구원의 포도주를 맛보게 해야 합니다. 그래서 연회장이 감탄했던것처럼 성도의 믿음의 삶을 통해 세상이 예수님을 메시야로 믿게하는 사명을 감당하시길 소망합니다.

성탄의 계절입니다. 예수 그리스도가 오셔서 손씻는 물을 담은 항아리같은 우리 인생을 최고의 포도주를 담은 항아리로 변화시켜 주셨습니다. 이제 그 은혜를 아는자들은 열심히 그 포도주의 가치를 하인들처럼 세상에 떠나르는 삶을 살아가시길 소망합니다.

뉴저지 건강한 교회  
김형일 목사

하나님은 사랑이심이라

# 아가페장로교회

The Agape Korean Presbyterian Church

**예배안내**

주일예배 : 8:30 AM(1부), 11:00 AM(2부)  
 유년부,중고등부예배 : 11:00 AM  
 수요일예배 : 8:30 PM  
 새벽기도회 : (화-토) 5:45 AM

담임목사: 김남수

☎ (908)463-1577 / (732)283-3551  
 90 Cooper Ave., Iselin, NJ 08830  
 Email : agapenskim@gmail.com / www.njagapechurch.org

복음과 사랑을 전파하는 교회

**에리자베스 한인교회**  
 The Korean Presbyterian Church of Elizabeth  
 www.ekpch.org

보라 내가 새 일을 행하리니  
 이제 나타낼 것이다.  
 (이사야 43:19)

담임목사: 소재신

**교회 활동 목표**

신령한 예배/철저한 교육/풍성한 교제  
 열심있는 전도/ 정성어린봉사

**T. 908-354-8488**  
**F. 908-354-4748**  
 700 Bayway Ave., Elizabeth, NJ 07202

초대교회의 건강함을 담고싶은 가정같은 교회  
 뉴저지 건강한 교회에 당신을 초대합니다

## 뉴저지 건강한 교회

# New Jersey Healthy Church

대한예수교장로회 합동미주총회

예배안내 및 GTM (Giving Tree Mission)

주일예배:1:00 PM (1부), 2:30 PM (2부)  
 주일학교:2:30 PM  
 새벽예배:월 - 금 6 AM  
 금요찬양기도회 : 매주 금요일 8:00 PM

매일예배 : www.facebook.com search : 뉴저지건강한교회

담임목사 : 김형일 James H Kim

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

 **참 좋은 교회**  
 The Good Church

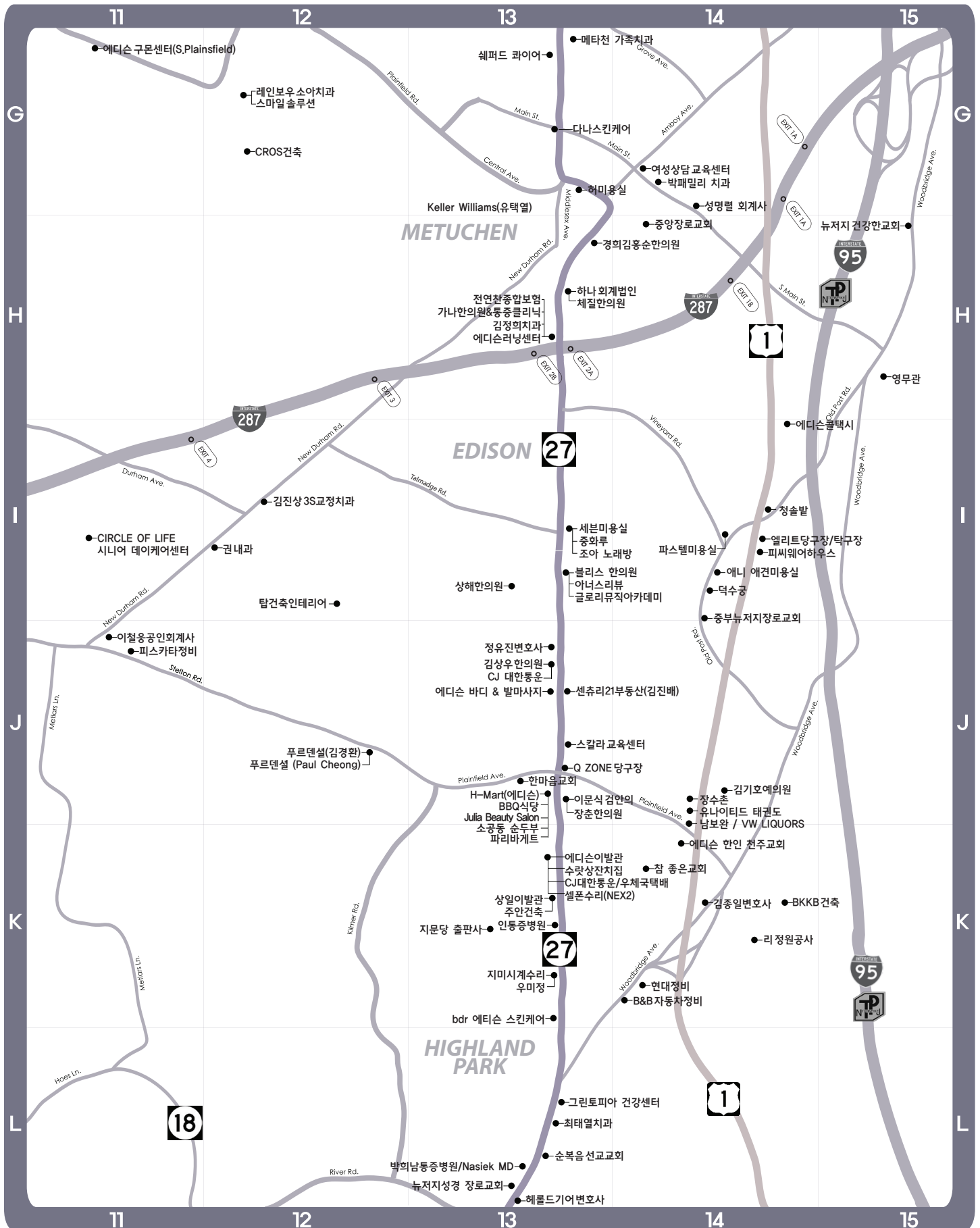
참 좋은신 하나님기뻐하시는 교회  
 함께 지어져 가는 교회

**예배안내**

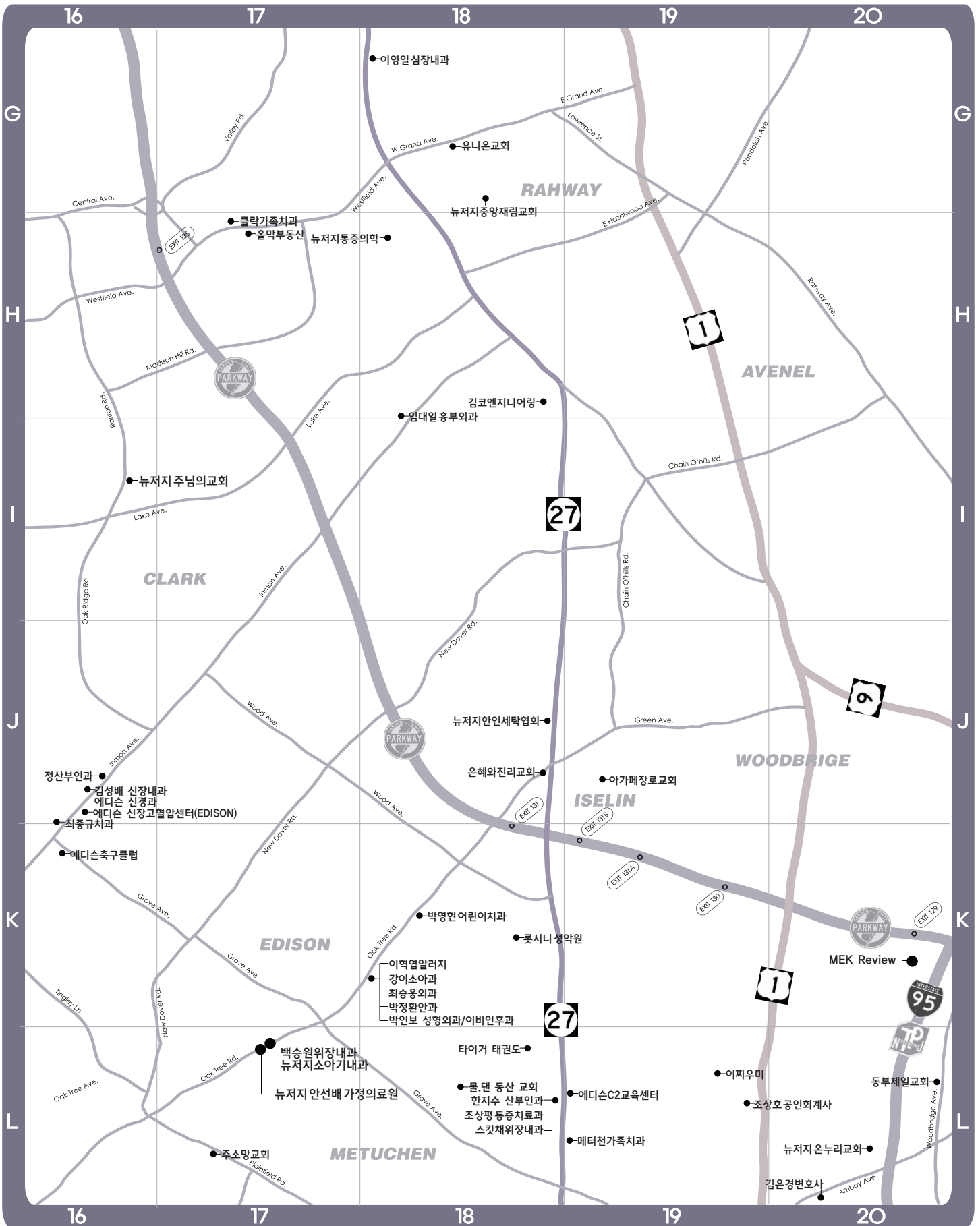
주일예배 1:30 PM 수요일예배 8:30 PM  
 새벽예배 화,수,목 6AM

담임목사 한위현

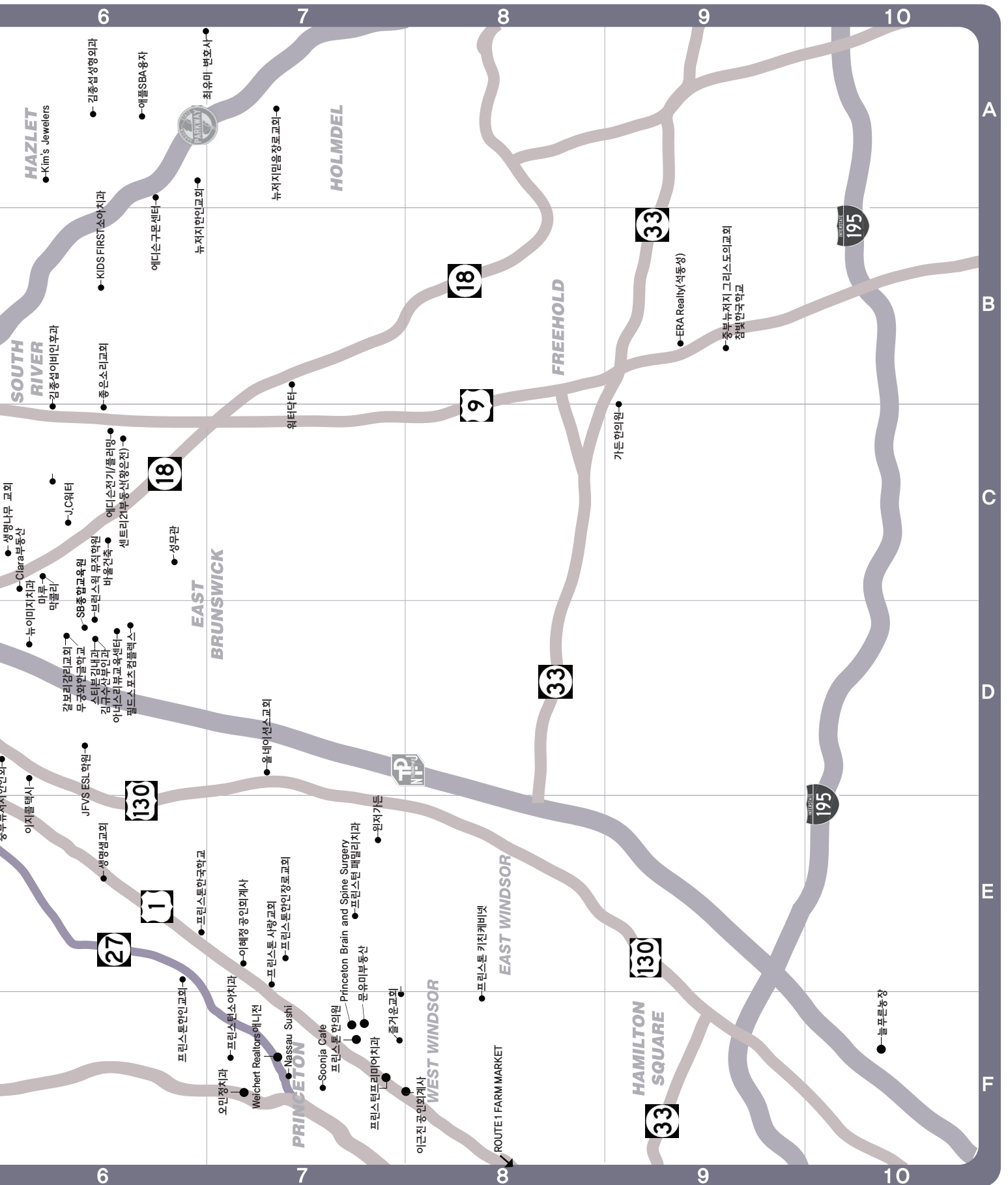
**Tel. 908-307-7979**  
**80 Jefferson Blvd. Edison NJ 0881**











# 중부 뉴저지 업소전화번호

## 가장 효과적인 중부 뉴저지 업소 광고! 오직 중부 뉴저지만을 위한 가이드!

중부뉴저지가이드는 뉴저지 중부지역의 모든 업소정보가 새롭게 업데이트되어 매월 각 가정으로 배달됩니다.

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



### 건축관련

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	D 5
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
즐거움교회	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 안전배 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
이혁영 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	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
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
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(주택용자)	732-865-1597	D 5
애플 SBA 융자	732-275-1992	A 6
제시카 정 (주택용자)	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
아너스리부(에디슨)	732-650-9292	I 13
아너스리부(플레인스보로)	609-799-1212	
아너스리부(프린스턴)	609-580-1898	
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
- 역센 부분이 거의 없음
- 햇볕에 잘 말려 비타민 D 보강



### 자연산 송이버섯

- 청정지역에서 자란 자연산 송이버섯
- 송이버섯 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](http://www.gitxmushroom.com)  
이메일 : [jinsoo.kim@gitxmushroom.com](mailto:jinsoo.kim@gitxmushroom.com)

디자인에서 인쇄 까지 한번에!  
**Design & Printing, Inc.**

**Flyer** 전단지 는 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

### 중부뉴저지가이드

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