



Central New Jersey Guide

중부뉴저지 가이드

뉴저지 중부지역
한인들을 위한
생활안내



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



• 프린스턴 지역 전문 •

Weichert Realtors Cell: 609.865.3644
www.YoomiMoon.com

E-Mail: Yoomi@YoomiMoon.com

53 Princeton-Hightstown Rd, Princeton Junction, NJ 08850

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

www.hkimacupuncture.com

김홍순 한의원
ACUPUNCTURE & HERBS

201.224.3000

"경희 김 홍순한의원이 포트리로 이전 하였습니다."

1063 Palisade Ave, Fort Lee NJ

가장 저렴한 국제배송료

CJ 대한통운택배

Tel. 732-543-1900 (에디슨 어블라 연 역)
1665 Lincoln Hwy (RT 27), Edison, NJ 08817

2015 1 월호

Seoulville
Somerville에 한국식당이 오픈합니다.

GRAND OPEN

45 W. Main st, Somerville, NJ., 08876
잔치음식 주문받습니다. (908)864-4100

GLORY music
음악학원·악기점

- 뮤직레슨 (5세부터 장년)
- 악기판매 및 대여
- 악기수리
- 피아노 조율 및 수리 (경력 20년-풍인 조율사)

2056 Lincoln Hwy, Edison NJ, 08817 732.287.6677

"사람을 소중히 여기는 마음, 바로 인의 마음입니다."

"2014년 1월부터 한방 다이어트 프로그램 운영"

인병원 통증 재활 한방

교통사고·물리치료·한방치료·통증의학·카이로프랙틱·한방다이어트

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

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

헤럴드기어 변호사 HAROLD J. GERR
Attorneys At Law

사고를 당하셨습니다?

자동차 혹은 트럭사고 / 척추나 디스크에 관련된 사고 / 공사현장 사고
적당내 사고 / 벽기 부러진 경우 / 범죄로 희생양이 된 사고
객중 상해 / 팔골린 경우 / 슈퍼마켓에서 떨어진 물건으로 인한 사고
미끄러져서 넘어진 사고 / 서빙 / 개인택 들린 사고 / 기계팔뚝으로 인한 사고

오랜경험의 변호사들이 도와드리겠습니다.
영어가 불편하신 분들은 한국말로 도와드리겠습니다.

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

NEW KOREAN RESTAURANT
Keum Ho Jung

BBO

금호정 Tel. 732 287 5050
518 Old Post Rd., Edison, NJ 08817

KEUM HO JUNG KOREAN RESTAURANT
www.nkhjbbq.com

KOREAN RESTAURANT
우미정설경탕

Tel. 732-640-1000
(역덕순-H 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

PAUL C. KIM & ASSOCIATES
KENNETH VERCAMMEN

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

교통사고·교통티켓
이민·비즈니스·상속·부동산
파산·가정법·DWI

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

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

변호사 교체

현재 교통사고 케이스를 맡기고 진행중인 변호사가 있는데 다른 변호사로 교체할 수 있는가 하는 질문을 많이 받습니다. 많은 분들이 변호사와 한번 싸인하면 다른 변호사로 바꿀수 없다고 생각합니다. 바꿀 수 있다고 하더라도 새로 변호사를 기용하게 되면 변호사 비용이 더 들어간다거나 케이스 진행에 차질이 생길거라고 우려합니다.

한번 변호사를 정하게 되면 그 변호사가 그 케이스를 끝까지 잘 진행시키기를 바라는 것이 당연한 희망 사항입니다. 그렇게 되기 위해서는 고객분들도 변호사에게 협조를 하셔서 같이 노력하실 필요가 있습니다. 그렇게 되면 케이스는 별 탈없이 변호사 한명이 잘 해결 할 수도 있습니다. 그것은 회계사든, 의사든, 전문인을 고용하셨을 경우에 고객분들께서 원하시는 사항입니다.

하지만 세상은 완벽하지가 않습니다. 단순하지 않은 케이스를 진행하다 보면 고객과 변호사 간에 여러 오해가 생길수도 있고 문제가 생길 수도 있습니다. 교통사고 케이스도 마찬가지 입니다. 거기다가 어떤 경우에는 그 전문 변호사에게 문제가 생기기도 합니다. 예를 들어서, 전문 변호사의 법률 사무소가 부도가 날수도 있고, 파트너십이 깨질수도 있고, 변호사가 은퇴하거나 변호사 자격증을 상실 할 수도 있고 또, 변호사가 사망할 수도 있습니다. 이러한 일들이 발생했을 경우에 고객들이 변호사를 바꿀수 있는 권리는 법으로 보호되어 있습니다.

변호사는 아무때나 아무런 이유 없이도 바꿀수 있습니다. 이것이 법입니다. 변호사의 교체를 고려하실때에 교체시 발생하는 단점만을 생각하시는데 분들 계시는데, 장점도 고려하십시오. 새로운 변호사가 고

객과 더욱 원활한 의사 소통을 할 수도 있고 새로운 변호사가 케이스를 맡아서 보다 효과적인 방식으로 케이스를 처리해서 훨씬 더 좋은 결과를 이끌어 낼 수 있습니다.

변호사를 교체한다고 해서 변호사비를 더 지불해야 하지는 않습니다. 콘텐츠를 보상으로 3분의 1을 변호사 비용으로 하는 것으로 첫번째 변호사와 계약이 되어있다면 변호사를 교체하더라도 전체 변호사 비용은 보상의 3분의 1입니다. 보상의 3분의 1인 전체 변호사 비용을 가지고 새 변호사와 이전 변호사가 자기들끼리 합의해서 나누어 가지는 것입니다. 그리고 변호사를 바꾼다고 케이스 진행이 늦어지는 것은 아닙니다. 그 이유는 변호사가 바뀌면 일정 기간안에 이전 변호사가 새 변호사에게 그 케이스 파일을 넘겨 주어야하기 때문입니다.

물론 변호사를 바꾸는 것이 좋은 일만은 아닐수 있지만 필요한 경우에는 바꾸시는 것이 바람직하기도 합니다. 혹시 케이스를 진행중에 어떤 문제가 생기시면 다음의 전화번호나 이메일 주소로 연락주십시오.

(Tel: 917-392-1316 / email: ap@andrewparkpc.com)

앤드류 박 변호사
Tel: 1-855-7275-911

한인사회와 함께하는

강력한 변호사 앤드류 박

새해 복 많이 받으세요



복도는 우리망!

교통사고는 강력한 변호사 앤드류박

1-855-PARK-911

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

지나치게 무리한운동

New year 가 가까워지면 새로운 목표들을 많이 세우실 것입니다. 평소에 미루던 운동을 올해 새해에는 꾸준히 열심히 해보자 하는 결심을 많이 세우셨을것 같은데요. 많은 사람들이 운동을 통해 새해에는 건강을 찾고 체중을 줄이기 위해서 해야겠다 하시는분 원인도 각기 다양합니다.

운동은 에너지를 추진시키고 잠을 잘 잘수 있게 하며 재미또한 주는 기능을 합니다. 그러나 와 자신에게 맞지않게 무리하게 운동을 하게되면 하지 않느니만 못하게 되는것이 운동입니다. 무리한 운동을 하게 되면 근육이 지치게 되어 부상의 위험이 늘어나고 몸의 균형이 흐트러지게 됩니다. 안쓰던 근육들을 쓰게 되어 근육통이 가장 많이 발생하게 되는데 보통은 근육통에 온찜질을 하거나 집에서 파스만 붙이는것으로 마무리 합니다. 그러면서 나아지겠지 하는 경유가 대부분입니다.

이러한 악순환을 방지하기 위해서 효과적이고 안전한 개인의 맞춤형 운동을 위해서 전문가 선생님이 도움을 줄수 있습니다 . 전문가적 입장에서 근육 발란스를 보고 개개인의 약한 근육과 뭉쳐있는 근육들을 보고 뭉친근육을 풀어주고 어떤 근육을 써서 운

동하는것이 효과적인가를 알려주고 각기 체형과 체중들을 고려하여 개별화되고 적합화된 운동 방법등에 알려줄수 있습니다.

무리한 운동으로 인한 부작용을 간과하면 다른 질환들과 마찬가지로 더 큰병을 만들수 있습니다. 각종 근육통, 근육경직, 관절의 통증 마비등이 올수 있습니다. 치료로는 온열 치료를 합니다. 온열치료는 요통, 경부통, 근막통증, 근육경직, 관절구축 완화에 효과적입니다.

냉열치료는 외상후 일차적 치료로 사용하며 통증 염증을 완화시킵니다. 전기자극 치료는 근육을 강화시키고 통증도 감소시킵니다. 수기요법, (Manual Therapy), 초음파 치료등을 통해 환자를 빨리 일상생활로 복귀할수 있게 합니다. 전문가와 함께 상의하여 운동에 대해 의논하고 도움을 받게 되면 보다 효과적으로 운동을 할수있을것입니다.

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

요통, 허리디스크 원인은?

요통, 좌골 신경통, 허리디스크, 척추 분리증 등도 그 원인과 그에 해당하는 치료가 있습니다.

흔히들 요통이나 좌골 신경통, 허리디스크, 척추분리증 등은 어느날 갑자기 나타나는 것으로 알고들 있습니다. 물론 물건을 잘못 들다가 허리를 빼게 되는 급성 염좌나 추락사고, 교통사고 등은 그런경우가 간혹 있기는 합니다 하지만 이런 경우들을 제외하면, 대부분의 요통이나 디스크 질환은 오랜 기간을 통해 서서히 발전해 온다는 사실을 알아야 합니다. 특히 허리 디스크는 하루 아침에 좁아지지 않습니다. 디스크를 좁히는 가장 큰 원인은 무게 즉 중력이라고 할 수 있습니다.

무게 즉 체중이 어느 한곳에 쏠려 있다면 그 디스크는 우리가 일상 생활을 하면서 계속해서 압박을 받게 됩니다. 임상 연구 결과에 의하면 사람들의 체형이나 척추구조는 크게 두가지로 분류될 수 있는데 첫째는 고개가 어깨 중심선보다 앞으로 기울어져 있거나 치우쳐져 있고, 등은 뒤로 빠져 굽어 있으며 허리는 배나온 사람처럼 앞으로 전만되어 있는 경우로써 환자들이나 일반 건강인을 포함해서 사람들의 95% 이상이 이러한 유형에 해당됩니다. 이런 체형을 실제 척추전장 X-Ray로 촬영해 보면 목뼈는 반대곡선으로 앞으로 꺾여져 있고 등쪽의 흉추는 뒤로 많이 굽어져 있으며 허리의 요추는 앞쪽으로 굴곡이 심하게 전만되어 있습니다. 이런 체형은 머리의 무게가 앞으로 치우쳐 떨어지는 것을 뒷목의 근육과 어깨 근육이 항상 잡고 있어야 되기 때문에 쉽게 피로감을 느끼고 목, 어깨 근육이 딱딱하게 굳어 있어 만져보면 참을 수 없는 통증과 잦은 두통을 호소하는 경우가 많습니다. 상체의 무게가 가장 많이 전만 되어 있는 요추 4,5번에 목려 있기 때문에 그곳에서 척추분리증(척추전만전위증)도 가장 많이 볼 수 있습니다.

이런 요통 환자들은 근본적으로 치료하기 위해서는 목부터 골반까지 역학적인 분석으로 근본 원인을 찾아내야 합니다. 또한 혹시 목에 이상이 있는지 검사하고 이상이 발견되면 목도 필히 병행해서 치료를 해 줘야 되고 전체 체형과 자세도 잡아주어야만 나중에 다시 재발하는 것을 방지할 수 있습니다.

대부분의 경우 수술을 임시방편적인 치료인 경우가 많습니다. 그렇기 때문에 재발하여 재수술을 하는 경우가 많은 것입니다. 물론 그렇지 않은 경우도 간혹있긴 하지만 그리 많지는 않습니다. 신경이 많이 손상된 경우 수술을 권고 하지만 수술을 하던 하지 안던 근본적인 원인인 척추와 자세교정을 하게 되면 큰 도움이 됩니다.

두번째 유형은 체형 및 척추구조는 목뼈, 등뼈, 허리뼈 등이 거의 일직선으로 되어 있는 경우로써 5%이하가 이에 해당됩니다. 타고난 유전적 요인이 있는가 하면, 목뼈가 일자목(Military Neck)이 되어 흉추, 요추도 상호 보완작용에 의해 일자로 변하는 후천적인 경우가 있습니다. 또는 허리 디스크 질환으로 허리를 펼수 없어 엉덩이를 뒤로 빼고 구부정하게 보행함으로써 허리요추만 일자로 된 후천적, 만성적으로도 올 수 있습니다.

이런 일자 척추구조를 갖고있는 사람은 첫 번째 유형보다 목, 허리의 디스크 질환을 포함한 요통, 좌골신경통, 두통 등이 훨씬 더 쉽게 올 수 있고, 온몸의 상태가 더 좋지 않습니다. 척추측만증도 더 쉽게 발생할 수 있으며, 추락사고나 교통사고시 척추 압박 골절의 상해도 더 쉽게 더 많이 당할수 있으며 경추, 흉추, 요추의 디스크 문제가 발생할 수도 있습니다. 이런 체형은 체중이 모든 디스크를 압박하게 되고 모든 근육의 균형도 무너지기가 쉽습니다. 치료기간도 상태와 정도에 따라 다르겠지만 대부분 첫 번째 유형보다 훨씬 더 오래 걸리게 됩니다. 건강에 지름길은 없습니다. 미리미리 조심하고 방비하고, 또 검사와 예방치료가 최선입니다.

박희남 / 카이로 프랙틱 척추신경 전문의
(732) 342-7575

교통사고 및 직장상해 척추측만증 디스크감압치료

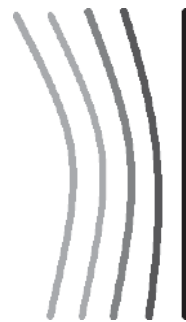
물리치료실 신설

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

목 디스크의 원인은...

동의보감을 보아도 허리 디스크에 대한 언급이 나온다. 물론 그때는 ‘디스크’ 라는 해부학적 개념은 전혀 없는 시기였지만 오래 앉아있는 양반이나 왕들에게 각종 요통과 좌골 신경통이 많았기 때문에 그에 대한 치료법에 대해서 상세한 서술을 해놓았다.

하지만 특이하게도 동의보감에는 목 디스크에 대해서는 찾아볼 수가 없다. 현재는 허리 디스크 만큼 흔한 질환인 목 디스크가 왜 조선시대에는 보이지 않았을까?

이것은 현대의 일상생활을 자세히 관찰하면 그 이유를 알 수 있다. 과거 조선시대는 극히 일부의 왕이나 사대부를 제외하고는 대부분 농업이 주업이었다. 하루에 3~4시간씩 걸어다니는 것은 예사였으며 기계나 자동차도 없었기에 모든 일은 팔과 다리로 힘을 써서 할 수 밖에 없었다. 가만히 30분을 앉아 있을 수가 없는 시기였다. 야외활동이 90% 이상이였으며 목을 숙이거나 가만히 뭔가를 읽거나 볼 일이 많지 않았다.

하지만 현대는 판이하게 다르다. 아침에 눈을 뜨자마자 셀폰을 켜서 여러가지 정보를 확인하고 페이스북에 포스팅을 한다. 고개를 숙여 신문을 보고 다시 셀폰을 본다. 출근을 위해 차에 시동을 걸고 최소 30분 길게는 한시간 반까지 목을 거북이처럼 내밀고 운전을 해야 한다. 직장에 가면 더욱 더 목을 혹사시킨다. 대부분의 직장에서 컴퓨터를 사용하며 의자에 앉아 모니터를 보면서 일하는 것이 일상 다반사이다. 그러다가 전화라도 온다면 한쪽 목에 수화기를 걸고 기우뚱한 자세로 다시 손으로는 키보드를 사용한다. 그렇게 해가 질 때까지 7~8시간을 일에 집중하고 다시 한번 차를 운전하여 집으로 돌아간다. 한창 공부하는 학생이라면 목을 숙이고 책이나 컴퓨터를 보는 시간이 직장인보다 더 많을 수도 있다.

이런 이유로 목 디스크를 ‘현대병’ 이라고 한다. 과거와는 달

리 현대에는 목을 숙이거나 앞으로 내밀고 무언가를 집중적으로 쳐다보는 자세가 훨씬 많아졌는데 그것이 목 디스크로 가는 지름길이다. 반대로 일하다가도 잠시라도 목의 근육을 풀어주고 디스크에 가해지는 압력을 줄이는 스트레칭이나 체조를 한다면 목 디스크에 걸리는 압력을 줄여서 이러한 질병이 발생할 확률을 훨씬 줄일 수 있다.

만약 목 통증이 2~3주 이상 지속되며 통증이 목에만 있는 것이 아니라 어깨와 팔, 손가락까지 이어지며 저림이나 감각 저하가 보인다면 이것은 목 디스크의 시작이라고 할 수 있다. 목에 있는 척추 신경의 뿌리에서 디스크에 의해 눌러서 팔까지 저리고 아픈 것이다.

이것에 대한 치료는 팔이나 손의 통증 치료도 해야 하겠지만 동시에 경추에 있는 신경의 뿌리부분을 치료를 해야 근본적인 치료가 된다. 신경과 디스크의 눌림으로 인한 염증반응으로 신경이 약간 부어 오른 것이 이 통증의 핵심적인 기전인데 이것을 줄일 수 있는 특수한 한약 처방을 받아야 근본적이고 장기적인 치료 방법이 된다.

단기적으로 팔이나 어깨의 통증을 줄이기 위해서는 신경을 감싸고 있는 깊은 근육을 직접적으로 풀어주는 침 치료가 매우 효과적이다. 또한 잘못된 자세로 부적절한 압력이 목에 가해지는 것이 또 하나의 원인이므로 카이로프랙틱이나 물리치료, 운동치료를 통하여 뼈의 깨어진 밸런스를 동시에 교정해야 한다.

한마디로 목 디스크는 현대병이며 우리의 생활습관을 고치지 않는 이상 완전히 회복되기가 어렵다. 한방 치료를 한다고 하면 장기적으로는 부어있는 신경을 가라앉게 하는 특수한 한약 처방과 함께 단기적으로 통증을 신속히 줄여주는 침 치료와 몸의 균형과 압력을 정상적으로 만들기 위한 카이로프랙틱이나 물리치료, 운동치료가 병행되어야 한다.

“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.

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



은빛요양원

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



감기예방음식

감기엔 무조건 감기약?

사실 감기약은 몇 가지 문제점을 가지고 있다. 감기약의 대표적인 성분은 항히스타민제, 해열진통제, 기침약이다. 이 중에서 항히스타민제는 주로 콧물감기에 처방되는데, 먹고 나면 졸리거나 눈동자가 풀어지고 발열, 흥분, 갈증 등의 부작용이 나타나기도 한다. 더군다나 이런 부작용은 어린이들에게 더 심하게 나타나기 때문에 아이들에게 쉽게 감기약을 먹여서는 안 된다.

해열진통제는 열을 내리게 하거나 근육통을 완화시키는 작용을 하는데 아스피린이나 아세트아미노펜이 대표적인 해열진통제이다. 그런데 어린이가 정량을 초과하는 해열진통제를 먹으면 사망에 이를 수도 있으므로 각별한 주의가 필요하다. 기침약은 각성제와 비슷한 성분이 들어 있어 과용하면 간 기능 장애나 정신장애 등을 초래한다고 알려져 있다.

달콤한 시럽에 속지말자

그뿐만이 아니다. 어린이용 감기약은 시럽 형태가 많은데, 시럽형 감기약은 달콤한 맛이 강해서 아이들이 즐겨 먹기까지 한다. 즐겨 먹는 경향에서 한 발 더 나아가 너무 많이 먹어 중독사고가 일어나기도 한다. 더군다나 시럽형 감기약은 타르색소가 다량 함유되어 있다. 타르색소는 석유나 석탄을 정제하고 남은 물질을 가지고 만드는데, 신체에 유해하다는 우려 때문에 식품에서도 점차 사용을 줄여 가고 있는 상황이다. 그런데 어린이들이 건강을 회복하기 위해 먹는 약에 천식이나 알레르기, 중양을 발생시킬 위험이 있는 타르색소를 넣는다는 것은 경악할 일이 아닐 수 없다. 실제로 ‘소비자 고발’이라는 프로그램에서 약국에서 판매하는 영유아의 시럽형 감기약을 10종 구입하여 타르색소가 검출되는지 실험했는데, 그 결과 10종 모두에서 타르색소가 검출됐다고 한다.

시럽형 감기약에는 타르색소 이외에도 보존제 역할을 하는 안식향산류를 넣고 있다. 안식향산류는 눈이나 점막을 자극하고 알레르기를 유발하기 때문에 결코 아이들에게 이로울 수 없다. 이러한 감기약은 안 먹일수록 좋다. 그러나 아이가 감기에 걸리면 감기약을 안 먹일 수가 없다. 감기에 걸려 꼭 감기약을 먹어야 하는 상황이라면 반드시 정량을 지켜 먹여야 한다. 약을 먹일 때는 반드시 미지근한 물을 충분히 마시게 하며, 물 이외에 주스나 우유 등은 약과 함께 먹이지 않는다. 이러한 식품들이 약성분과 결합하여 문제를 일으킬 수 있기 때문이다.

약에도 유통기한이 있다

약의 유통기한도 잘 살펴야 한다. 약의 유통기한은 종류에 따라 다르지만 보통 1~3년인 경우가 많다. 유통기한이 3년짜리 약이더라도 개봉 후에는 1년 이내에 사용해야 한다. 시럽의 경우는 개봉 후 1~2주 내에 사용해야 하므로 복용방법과 유통기한을 주의해서 먹인다. 유통기한을 넘긴 약은 먹지 말아야 하는데, 이때는 함부로 버리지 말고 약국에 갖다 주면 된다. 약국에서는 유통기한이 지난 약을 수거하고 별도 처리한다.

감기에 좋은 음식

배숙

배숙은 목감기 예방에 아주 좋기 때문에 목감기가 기승을 부리는 겨울철에 마시면 목감기를 예방할 수 있어 좋다. 배숙을 만들어 먹을 때는 가장 먼저 배를 뚜껑을 만들 만큼만 잘라내고 속을 파야 한다. 여기에 씨를 빼서 썰어 놓은 대추와 은행 2~3알, 생강 1조각, 꿀 2숟가락을 넣는다. 그 다음 배 뚜껑을 닫고 20분 정도 찜통에서 찌내면 된다. 배숙이 효과가 좋지만 급할 때는 배즙을 먹어도 좋다. 배즙에 기관지에 좋다는 도라지를 첨가한 도라지배즙도 아주 좋다. 또한 배즙에 유자차를 섞어 마시면 맛도 좋고 감기 예방 효과도 높일 수 있다.

도라지청

도라지에는 당분과 섬유질, 칼슘, 철분 등이 풍부하다. 특히 도라지 특유의 맵고 씹쓸한 맛을 내는 사포닌과 이눌린 성분이 기침과 가래를 없애는데 탁월한 효능을 발휘하므로 도라지를 고와 청을 만들어 먹으면 기침감기와 목감기를 예방하고 치료하는데 좋다. 어린이는 반 스푼 정도를 물에 타서 마시게 하되, 만약 아이가 씹쓸한 맛 때문에 먹기 힘들어한다면 꿀을 타서 준다. 그래도 먹기 힘들어한다면 도라지조청을 먹으면 된다. 도라지조청은 아이들도 제법 잘 먹는다.

모과차와 유자차

모과차와 유자차는 맛과 향이 좋기 때문에 감기 예방 때문이 아니더라도 평소에 자주 마신다. 주로 마트나 유기농 매장에서 사서 먹는 경우가 많은데, 비교적 만들기가 쉬운 편이기 때문에 각 가정에서 도전해 볼 만하다.

유자나 모과는 10월 말에서 11월에 수확한다. 이것을 구입한 뒤 유자는 씨를 빼고 껍질째 채 썰어 소독한 유리병에 설탕과 1:1로 섞어 밀봉한다. 이것을 3개월 이상 숙성시킨 다음 뜨거운 물에 섞어 차로 마시면 된다. 만약 3개월 이전에 개봉하여 먹으면 쓴맛이 난다. 모과는 얇게 나박썰기를 한다. 모과는 단단해서 썰기 힘들데 채칼을 이용하면 쉽게 해결할 수 있다. 차를 담그는 방법은 유자차와 같다.



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.

고기 맛이 그리울 때 찾는 곳
최상급 고기 전문음식점

‘뉴금호정’



중부 뉴저지 에디슨의 금호정이 ‘뉴금호정’ 이란 이름으로 다시 개업했다. 뉴금호정은 최상급 premium의 고기 재료를 기본으로 각종 구이와 한식을 제공하고 있다. 소고기, 돼지고기, 닭고기는 물론 양고기와 오리고기 등이 주메뉴인데, 좋은 양질의 고기를 사용하며 특별히 손님이 직접 볼 수 있는 푸줏간에서 숙성된 고기를 제공한다. 이렇게 숙성된 고기를 숯불에 직접 구워

먹기 때문에 그 맛은 미식가들의 미감(味感)을 자극하리라 기대한다. 특히 양념 돼지갈비는 한국에서도 맛볼 수 없는 최고의 맛이라 자부한다.

항정살은 돼지목덜미살을 의미하는데 ‘천겹차돌’, ‘천겹살’, ‘돈차돌’ 등의 이름으로 팔리고 있다. 실제 항정살은 돼지 목덜미 속에서 생산되는 일부 부위만을 통칭한다. 항정살이 유명한 이유는 살코기 사이에 촘촘히 박혀있는 지방(마블링) 때문에 돼지고기 고유의 고소함뿐만 아니라 씹는 맛이 연하고 아삭아삭해 마치 쇠고기 차돌박이나 양깃머리를 함해 놓은 것 같기 때문이다. 항정살을 천겹살, 천겹차돌로 부르는 이유는 마블링이 일천 개가 된다고 해서다. 돼지 한 마리에서 나오는 항정살은 손바닥 크기의 2개가 전부라고 한다.

뉴금호정의 콤보메뉴는 계란찜과 묵은지, 새송이, 고구마, 그리고 차돌 된장찌개를 기본으로 Beef Combo와 Pork Combo가 있다. Beef Combo는 양념갈비와 차돌박이, 꽃살 혹은 눈꽃 등심, Pork Combo는 항정살과 칼집 삼겹살을 제공한다. 또한 물냉면은 입에 착착 감기는 새콤하면서 개운한 육수가 일품이다.

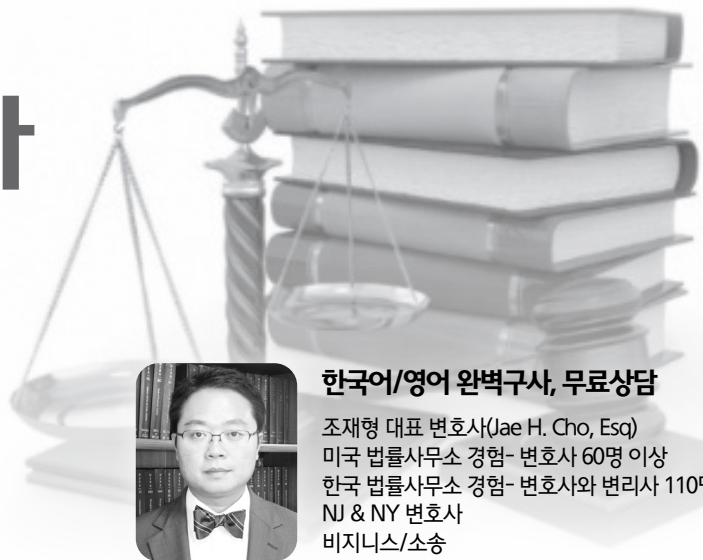
최상의 고기 전문음식점으로 탈바꿈하여 새로 문을 연 뉴금호정을 고기를 즐겨하는 많은 미식가들에게 소개한다. 좋은 사람들과 함께 좋은 음식을 나누며 만남을 갖기에 좋은 곳이다.

글: 케빈 김

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

Facial Pain

Trigeminal neuralgia (also called Tic Douloureux) is a chronic pain condition characterized by recurring episodes of extreme, sporadic, sudden burning or electric shock-like face pain. The pain typically involves the lower face and jaw, although sometimes it affects the area around the nose and above the eye. In almost all cases, the pain is felt on one side of the face. Although the pain seldom lasts more than a few seconds or a minute or two per episode, the intensity of pain can be physically and mentally incapacitating.

The attacks can be triggered by vibration or contact with the cheek such as occurs during shaving, brushing teeth, eating, drinking, talking, or even as a result of exposure to wind. The attacks often worsen over time, with fewer

and shorter pain-free periods between episodes. Some patients experience a tingling or numbing sensation in the days preceding an attack.

Princeton Brain and Spine care offers expert evaluation of patients experiencing this type of facial pain. The good news is that there are many effective treatments, ranging from medication to surgery. People can often have complete relief from their pain. Our doctors are experienced and provide the most advanced care for patients with trigeminal neuralgia.

PRINCETON BRAIN & SPINE
215-375-7767



한국어로 예약 및 문의 받습니다.

Back Pain · Stenosis · Disc Herniation · Neuromas · Tumors · Concussion
요통 · 협착증 · 디스크 탈출증 · 신경종 · 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



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 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

겨울철 실내 공기 오염과 건강

겨울철에는 실내에서 생활하는 시간이 늘어나고 환기를 덜 하게 됩니다. 물론 고층 자동화 빌딩은 4계절내내 기계로 송풍하고 냉난방을 하면서 외부 공기를 섞어 주지만, 자연 환기를 하는 가정이나 작은 건물, 자동차 등은 창문이나 문을 닫고 지내는 경향이 많으므로 환기가 원활하지 않을 수 있습니다. 실내 공기가 나쁘면 두통, 어지러움증, 피로나 권태감, 짜증 등을 호소하는 사람이 늘어나며, 점막을 자극하여 눈이나 코가 따갑거나 가려울 수 있고 비염, 기관지염, 기관지 천식 등 호흡기 질환 환자의 증상이 악화될 수 있습니다.



석유보다 가스를 사용하는 기구가 공기 오염이 적은 편이지만 이 역시 상당량의 오염 물질을 배출합니다. 연통이 없어 연소 가스를 밖으로 직접 배출할 수 없는 난방 기구나 조리 기구에 의해 이산화탄소, 불완전 연소된 일산화탄소와 질소 산화물 등 공기 오염물이 생길 수밖에 없습니다. 실제 조리할 때 주방 근처의 오염도가 올라가므로 환풍기를 틀거나 창문을 조금 여는 것이 필요합니다.

환기는 난방기의 상태, 실내 크기, 사람수에 따라 다르지만, 별로 냄새나 불쾌감을 못 느끼더라도 창문을 조금 열어두거나 30분 내지 한 시간마다 창문을 활짝 열어 주는 것이 좋습니다. 실내에 사람이 많거나 운동량이 많으면 산소 소모가 많고 이산화탄소가 높아집니다. 담배 연기, 미세한 먼지, 가구, 벽지, 카펫, 바닥 등에서 화학 제품이나 접착제 때문에 나오는 휘발성 가스, 화장품, 향수,

드라이 클리닝한 옷, 악취 제거용 방향제, 옷장 내에 투입하는 약제 등도 공기를 오염시킵니다.

덩굴류 같은 화초가 광합성으로 이산화탄소를 사용하고 산소를 공급하며 화분에서 수분을 공급하여 좋다고 하지만, 빛이 없는 야간에는 산소를 소모하고 이산화탄소를 배출하므로 너무 많은 화분은 바람직하지 않습니다.

겨울에는 실외가 추우므로 인체의 기후 적응을 위하여 약간 선선한 기온, 즉 섭씨 17~22℃에 습도를 20~60% 수준으로 유지하는 것이 주로 앉아서 공부나 사무를 보는 환경에 최적의 상태입니다. 겨울에 반소매나 얇은 속옷 차림의 쾌적한 상태는 바깥 출입 시 적응 능력이 떨어지고 건강과 체력 유지에 불리합니다.

가습기를 과다하게 틀면 상대적으로 차가운 천장이나 벽에 물방울이 맺혀 곰팡이가 필 수 있고, 일반적으로 호흡기 질환에 습도가 높은 것이 좋다고 하지만 집먼지 진드기에 알레르기성 비염이나 천식이 있으면 습도를 50% 미만으로 유지하는 것이 좋습니다. 온도계와 습도 측정기를 구비하면 도움이 됩니다. 공기 정화기는 먼지와 악취를 제거하는 것이지 신선한 공기를 대신할 수 없습니다.

겨울에는 난방 연료 사용이 늘어나고 기온 역전 현상 등으로 난방, 자동차, 공장 등에서 나오는 오염 물질의 확산이 떨어지므로, 불량한 외부 공기도 실내 공기에 악영향을 미치게 됩니다. 특히 기온이 낮거나 날이 흐려서 저기압인 경우, 난방과 취사를 많이 하고 자동차의 첫 시동과 워밍업을 많이 하는 이른 아침에는 외부 공기가 불량할 수 있으므로 대기 오염도가 호전되는 오전 10시에서 오후 4시 사이가 환기나 운동을 하기에 좋습니다.

인플루엔자 기침 때 나오는 미세 에어로졸로 공기 전염되지만, 대부분의 감기는 주로 콧물이 손에 묻었다가 코나 눈을 비빌 때 잘 옮기므로 손을 자주 씻고 과음, 과로를 피하며 규칙적인 운동으로 체력을 유지하면서 신선한 야채를 많이 섭취하는 것이 좋습니다. 전염성은 증상이 시작되기 하루 전에서 발병 후 3일까지 높으므로 이 시기에 남에게 옮기지 않도록 조심하는 것이 좋습니다.

[네이버 지식백과] 겨울철 실내 공기 오염과 건강 (세브란스병원 건강칼럼, 세브란스병원)

인터넷으로 영어공부 혼자하기 추천사이트

영어공부를 하기 위해서 꼭 비싼 돈을 지불할 필요가 있을까요... 인터넷과 IT의 발달로 집에서 무료 영어공부할 수 있는 기회가 점차 늘어나고 있습니다. 저는 즐겨찾기에 이런 사이트들을 차곡 차곡 저장해두고 있는데요, 여러분께 그 사이트들을 썩~ 다 공개합니다!

[1] VOA News Special English

<http://www.voanews.com/specialenglish/index.cfm>
Voice of America(=VOA)는 워낙 유명한 곳이라서 다 알고 계시겠지만 혹시 모르는 분들을 위해 이곳에 소개해드립니다. 다른 사이트는 다 잊어버리더라도 VOA News 만큼은 꼭 기억해두시면 좋겠습니다. 동영상 뉴스의 자세한 이용방법은 [voanews 동영상 시청하는 곳!] 포스팅을 참고해주세요. VOAnews.com은 미국영어를 학습하는데 최적화된 사이트입니다. 미국의 역사, 문화, 정치, 시사 관련 신문 기사를 '쉬운 영어'로 접하실 수 있습니다. 여기서 말하는 '쉬운 영어'란 정확한 영어문장을 구사하되, 독해를 어렵게 만드는 난해한 단어, 복잡한 언어구조의 사용이 최대한 배제된 상태의 영어를 일컫습니다. 원어민이 천천히, 그리고 또박또박 기사를 읽어주기 때문에 아

직 CNN과 같은 고급 영어듣기에 부담을 느끼시는 분들께 적극 추천하는 뉴스 사이트입니다. 물론 mp3 다운로드 서비스도 함께 제공됩니다. 아침에 기사 2~3개를 공부한 뒤, 출퇴근 혹은 등하교 시간을 이용하여 mp3 플레이어로 그 기사들을 복습해보세요. 짜투리 시간을 활용하여 많은 듣기 연습을 하실 수 있을 겁니다.

[2] Repeat After Us

<http://repeatafterus.com/genre.php?g=childrensstories&s=a>

미국 어린이들이 읽는 영어 동화를 무료로 마음껏 즐기실 수 있는 사이트입니다. 예전에 영어소설 읽기와 관련된 글을 올렸을 때 (2009/08/29 - [영어공부] - 영어소설로 영어공부한다? 5가지 노하우), 많은 분들께서 두꺼운 영어소설 대신 영어동화부터 시작해보겠다는 댓글을 남겨주셨는데요, 그 분들께 유용한 사이트가 되지 않을까 생각합니다.

페이지 상단의 Fable Aesop이 바로 '이솝 우화'입니다. 짧고 쉬운 내용들로 가득하기 때문에 부담없이 영어공부를 시작하실 수 있습니다. 'Read by'라고 적혀 있는 동화의 경우 원어민이 직접 동화를 읽어줄 뿐만 아니라 mp3도 다운받을 수 있습니다.



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)

**"경희 김 홍순한의원이
포트리로 이전 하였습니다."**

1063 Palisade Ave, Fort Lee NJ
Tel. 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, 워싱턴DC, 메릴랜드)

- 타주이사 조지아, 텍사스, LA, 시카고, 정기노선 운행

- 귀국이사 방문 무료견적 및 포장자재 무료제공

- 창고보관 서비스 10,000sq.ft 창고보유

각종 이삿짐, 보관용 창고 (창업용 물품보관 및 싹핑서비스)

- 건축공사 서비스 페인트, 전기, 플러밍, 각종 보수공사

- 청소 서비스 아파트, 일반하우스, 상점, 가게

- 쓰레기 수거 및 철거서비스 가정집, 사업체, 폐업 쓰레기

NJ (201)745-2424 NY (718)640-4000
(732)715-2424 Fax (201)969-2424

686 Grand Ave., Ridgefield, NJ 07657

www.doremimoving.com

3040 여자를 괴롭히는 나쁜 질병들

1 갑상선 질환

갑상선은 목 앞쪽 피부 바로 아래에 위치한 대표적인 내분비 기관의 하나. 갑상선호르몬을 분비하는 역할을 한다. 갑상선호르몬의 가장 중요한 역할은 기본적인 체내 대사를 조절하는 것이며, 혈압을 유지해주고 각종 조직들이 정상적인 성장과 발달을 할 수 있도록 돕는다. 여성의 경우 갑상선 질환에 남성보다 5~10배 정도 많이 걸리는 것으로 나타났다.

갑상선 질환이란?

갑상선 질환은 크게 호르몬의 분비에 이상이 생기는 기능적 이상과 갑상선에 혹이 생기는 경우로 나눌 수 있는데, 기능적 이상이 일반적이다. 대표적으로 기능에 문제가 생기는 질환이 바로 갑상선 기능항진증과 기능저하증이며, 불현성 갑상선 기능이상, 갑상선염도 여기에 포함된다. 갑상선 기능항진증은 갑상선을 공격하는 자가 항체가 생겨서 필요 이상으로 갑상선호르몬이 생성되는 경우가 가장 흔하고, 뇌하수체 선종이나 갑상선 자극 호르몬 분비 종양, 호르몬제 과다 복용 등으로, 체내 대사가 매우 항진되는 병이다. 이 병에 걸리면 대사가 지나치게 높아져 잘 먹어도 살이 쭉쭉 빠지는데, 심하면 1~2개월 내에 10kg 이상 빠지기도 한다. 또 대사가 증가해 땀을 매우 많이 흘리고 더위를 많이 탄다. 손이 떨리는 증상이 동반되고 심한 피로감을 느낄 뿐 아니라 온몸에 힘이 빠지는 증상이 생긴다. 심장도 과도하게 뛰기 때문에 가슴이 두근거리는 현상이 두드러지고, 월경이 끝난 여성의 경우 골다공증을 악화시키는 요인이 될 수 있다. 외형적으로도 눈이 앞으로 튀어나오거나 갑상선이 전반적으로 커지는 현상이 나타나기도 하며, 사물이 겹쳐 보이는 복시 증상이 나타나기도 한다. 갑상선호르몬이 부족한 갑상선 기능저하증일 때는 증상이 반대로 나타난다. 체내 기초대사가 크게 저하되기 때문에 몸의 모든 기능이 느려지고 떨어진다. 쉽게 피곤을 느끼고 체온이 떨어지며 추위도 잘 탄다. 또 체중이 증가하고 피부가 거칠어지며 머리카락이 빠지기도 할

뿐 아니라 얼굴이 매우 푸석해 보이고 부은 듯해 보인다. 장운동도 느려지기 때문에 변비가 생기는 일도 잦다.

어떻게 치료할까?

갑상선 기능항진증이라는 진단을 받으면 항갑상선제를 사용해 일단 체내의 과도한 갑상선호르몬의 기능을 진정시킨다. 1~2년 정도 이런 약물을 투여하다가 서서히 용량을 줄여나가면서 기능이 정상화되면 중지한다. 약물 치료를 끊으면 자주 재발하는 게 단점. 약물 치료를 할 수 없을 때는 방사선 동위원소 치료나 수술을 해야 할 수도 있다. 사물이 겹쳐 보이는 증상이 있을 때는 절대 흡연을 해서는 안 된다. 갑상선 기능저하증의 경우 갑상선호르몬을 보충해주는 제제를 복용해서 정상화시켜야 한다. 이때 철분제나 칼슘제를 함께 먹으면 약물 흡수가 떨어진다. 심장 질환의 위험이 높은 사람은 소량부터 시작해 그 양을 점점 늘려준다. 결론적으로, 갑상선 질환은 약물 투여 외에는 특별한 치료법이 없다고 볼 수 있다.

2 어지럼증

“어지럼증은 자가면역 질환이 주요 원인으로 알려져 있으며, 최근 스트레스도 원인으로 부상하고 있다.” 중년 이후 남성보다 여성에게 2배 정도 많이 나타나는 질환이 바로 ‘어지럼증’이다. 전문가들은 어지럼증을 ‘여성의 적’이라고까지 표현한다. 높은 곳에 올라가거나 멀미를 할 때 나타나는 생리적 어지럼증이 아닌 병적인 원인에 의해 나타나는 어지럼증은 대개 귓속의 전정기관에 문제가 생겨서 나타나는 경우가 많다. 뇌혈관의 과민성, 외상, 자가면역 질환, 감기 끝에 생기는 내이염, 내이 구조물의 선천적 요인 등을 빼놓을 수 없다.

어지럼증이란?

병적인 어지럼증을 동반하는 대표적인 질환은 귓속 깊숙이 있는 평형기관에 비정상적으로 이석 찌꺼기가 생기거나 내이기관의



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

압력 변화에 의해 일어나는 메니에르씨 병이다. 메니에르씨 질환은 정확한 기전이 밝혀지지는 않았지만 어지럼증과 함께 이명, 난청 등의 증상으로 나타나며, 자가면역 질환이 주요 원인으로 여겨지고 있다. 최근에는 직장생활을 하는 여성들이 늘면서 사회적 스트레스도 어지럼증의 주요한 원인으로 꼽히고 있다. 몸속에 과도한 나트륨이 축적되거나 대사장애에 의해 발생하기도 한다. 어지럼증의 증상이 매우 심하면 뇌경색이나 뇌출혈과 같은 후유증을 의심하지만, 뇌 질환으로 일어나는 어지럼증은 많지 않다. 어지럼증 환자의 대다수를 차지하는 속귀에서 발생한 어지럼증은 자연히 없어지게 될 가능성도 있지만 재발률도 높기 때문에 일단 증상이 발생하면 전반적인 평형 기능을 평가해 치료를 판단하게 된다.

어떻게 치료할까?

어지럼증은 자연적으로 치료되는 경우가 많다. 어지럼증의 1차 치료는 약물에 의해 증상을 완화시키기보다는 개인에 맞춘 평형운동 치료를 지속적으로 권한다. 또 이런 운동법에 산책과 같은 '걷기'는 필수적으로 권장된다. 특히 어지럼증은 일교차의 변화가 큰 이른 봄이나 늦은 가을에 많이 발생한다. 보온에 신경을 쓰고 짠 음식을 피하며 스트레스를 줄여 즐겁고 활기찬 생활을 할 수 있도록 신경 쓴다.

3 방광염

방광염은 방광이 세균에 감염되어 염증이 생기는 질병으로, 감기에 걸리는 것과도 유사하다. 같은 조건에서도 우리 몸이 건강할 때는 걸리지 않다가, 방어력이 떨어져 면역 기능이 제대로 작동하지 못할 때 잘 생기기 때문이다. 남성보다는 요도가 짧은 여성들에게 흔한 대표적인 질병이다.

방광염이란?

방광염의 원인이 되는 가장 흔한 균은 대장균. 이 대장균은 항문 주위에 늘 존재하는 균이다. 보통 때는 대장균들이 방광에 침투해도 정상적인 몸의 방어 작용 때문에 증식하지 못하지만 어떤 이유로 방어 능력이 떨어지면 대장균이 방광 벽에 들러붙어 증식하면서 염증이 생기는 것이 급성 방광염이다. 며칠간 과로하거나 잠을 못 자고 몸이 피곤할 때, 잘 먹지 못할 때, 평소 에 물을 거의 안 마시는 경우 등에 방광염이 생기기 쉽다. 특히 방광염은 성관계 후 재발하기 쉽다. 불결한 성관계를 피해야 하는 것은 물론이다. 방광염에 걸리면 하루 8번 이상 소변을 보고 배뇨 시 통증, 참을 수 없는 요의 등이 나타난다. 염증성 질환이지만 열이 나지 않는 게 특징. 방광염은 40대 이후 급격히 증가한다. 나이가 들면 몸의 저항력이 떨어지고 방광과 요도의 조직이 약화되면서 방어벽이 깨져 균에 쉽게 감염되기 때문이다. 생활습관과 식습관을 잘 지키는 것이 중요하다.

어떻게 치료할까?

염증이니만큼 항생제를 투여해 치료하는 것이 가장 일반적이다. 심하지 않은 경우에는 수분을 충분히 섭취하고 휴식하는 것만으로도 증상이 개선될 수 있다. 특히 약물 투여를 할 때도 물을 충분히 마시는 것이 중요하다. 물을 많이 마시면 체내의 세균을 몸 밖으로 배출하는 효과가 있다.

방광염을 예방하는 생활습관

1. 성관계 전 반드시 소변을 본 후 관계를 갖고, 대야에 따뜻한 물을 담아 뒷물을 한다. 샤워기나 비대를 이용한 뒷물 요도를 자극할 수 있어 피하는 것이 좋다. 또 뒷물을 할 때 질 세정제나 비누를 너무 빈번하게 사용하면 질을 보호하는 세균이 죽어 다른 병원성 세균이나 곰팡이 균이 증식하

- 게 만드는 역효과가 있다.
2. 성행위 후 바로 소변을 본다.
3. 평소 소변을 오래 참지 말고 균형 잡힌 식사와 운동을 규칙적으로 한다.
4. 하루에 5~6잔 정도 충분히 수분을 섭취하고 비타민C가 풍부한 과일, 야채 등을 많이 먹는다.

4 자궁근종

자궁근종은 여성들에게 매우 흔한 질환으로 자궁 근육에 생긴 종양으로 양성 질환이다. 출산 경험이 있는 35세 이상의 여성 가운데 20% 이상이 자궁근종을 앓고 있는 것으로 알려져 있다. 자각증상이 거의 없기 때문에 산부인과 검진 등에서 우연히 발견되는 경우가 많다.

자궁근종이란?

자궁근종 환자의 약 25% 정도는 생리통, 생리과다 등의 증상이 나타난다. 뚜렷한 증상이 없거나 아랫배에 이물감, 빈뇨 증상 등 가벼운 증상이 서서히 나타나면서 크기를 키우는 경우가 많기 때문에 정기적인 산부인과 검진이 중요하다. 1cm 미만의 자궁근종은 자각 증상이 없기 때문에 6개월~1년마다 주기적인 체크가 필요하다. 자궁근종은 하나의 세포에서 형성되는데 여성호르몬인 에스트로겐, 프로게스테론, 성장호르몬에 의해 영향을 받는다. 정확한 원인은 밝혀지지 않았지만 대부분 가임 연령 기간에 생겨 임신 기간에 커지고 폐경 이후에 작아지는 것으로 알려져 있다.

어떻게 치료할까?

특별한 증상이 없는 근종은 대부분 경과를 지켜본다. 근종이 크거나 이상증세를 유발하는 경우는 치료를 해야 하는데, 약물 치료와 수술 치료로 나뉜다. 약물 치료는 수술 전에 근종의 크기를 줄이고 빈혈을 교정하는 등의 일시적인 효과가 있다. 수술 치료는 자궁근종뿐 아니라 자궁 전체를 절제하는 자궁절제술과 자궁근종만을 절제하는 수술이 있다. 향후 임신을 해야 하는 여성들은 자궁근종 절제술을 시행하는데, 자궁근종이 다시 생기는 재발률이 매우 높다. 발병 원인이 정확하지 않은 만큼 예방도 어렵다.

5 위식도역류 질환

많은 사람들이 가슴이 답답하고 쓰리는 증상을 겪는다. 이러한 증상은 협심증이나 심근경색증이 원인일 수도 있지만 이는 극히 일부분. 대부분 식도나 위장관 이상으로 인한 가슴 통증인 경우가 많다. 우리나라에만 있는 질병인 화병이나 우울증 등 심리적인 문제가 원인이 되기도 한다. 위식도역류 질환의 경우 특



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.

히 여성의 발병률이 높다. 임신을 하면 위식도역류 질환이 많아 지는데 여성호르몬, 특히 프로게스테론이 분비되면서 위 배출 운동 기능이 약해지고 위와 식도 사이의 조임 근육이 약해져 위 내용물이 쉽게 식도로 거꾸로 올라올 수 있다.

위식도역류 질환이란?

위와 식도 사이에는 조임 근육이 있어 일단 위로 넘어간 음식물이 식도로 역류되지 않도록 닫혀 있는 역할을 한다. 위식도역류 질환은 이 조임근 기능이 저하되어 위 내용물이 식도로 올라와 증상을 일으킨다. 전형적으로 가슴이 쓰린 통증과 신물이 올라 오는 증상이 나타난다. 또 음식을 삼키기가 어렵고 구역질이 나타나기도 한다. 비만인 사람은 특히 이 질병에 걸리기 쉬운데 복부비만은 배 안의 압력을 높이고 위와 식도 사이를 조여주는 조임 근육을 지지하는 힘을 약하게 하거나 비만 자체가 염증 반응을 일으켜 위식도 역류를 일으킬 수 있다.

어떻게 치료할까?

위식도역류 질환은 만성 질환으로 쉽게 낫지 않으며 재발하는 경우가 많다. 질병의 정도에 따라 치료방법과 기간이 다르지만 일반적으로 위산 분비를 억제하는 약물을 사용한다. 산분비 억제제 외에도 식도운동 촉진제나 제산제, 통증을 변화시키는 약제를 투여하기도 한다. 드물게 수술이 필요한 경우도 있다.

위식도역류 질환 환자가 지켜야 할 생활습관

1. 기름진 음식은 위식도역류 질환을 심하게 할 수 있다. 또 술, 커피, 초콜릿, 박하, 탄산음료 등도 관련이 있다.
2. 식사 후에 바로 누워서는 안 되며 자기 직전에 음식을 먹지 않는 게 좋다. 과식도 금물. 위산이 쉽게 역류되고 일단 식도로 넘어온 위산이 잘 내려가지 않는다.
3. 음주는 위산의 분비를 돕기 때문에 가급적 피하는 게 좋다. 특히 술을 마시고 지방식을 섭취한 후에는 바로 잠자리에 들면 안 된다.
4. 아침 식사는 꼭 챙겨 먹는 것이 좋고, 저녁 식사는 가볍게 먹는다.
5. 가급적 저녁에는 식사 후 가벼운 운동을 해 위장관 운동 기능이 개선되도록 하는 것이 효과적이다.
6. 비만은 질병을 심화시킨다. 적절한 체중을 유지하는 것이 좋다.

6 류머티즘성 관절염

류머티즘성 관절염은 관절에 나타나는 만성 염증성 질환으로, 어느 연령에서나 발생할 수 있지만 의외로 30~50대 여성에게 가장 많이 발생한다. 류머티즘성 관절염의 원인은 확실하지 않지만, 외부의 침입에서 몸을 지켜야 할 면역체계가 오히려 자신의 몸을 공격하는 자가면역성 현상으로 보고 있다. 대개 유전적인 요인이나 호르몬 이상 등이 원인으로 추정되고 있지만 확실치 않다.

류머티즘성 관절염이란?

관절 부위의 부종과 동통, 발열이 나타난다. 부종이 계속 진행되면 관절이 부으면서 통증이 나타나는 것. 염증이 지속되면 연골이 녹으면서 관절을 둘러싸고 있는 조직까지 손상을 입고 관절을 움직이는 데 장애가 생긴다. 아침에 자고 일어나면 관절이 뻣뻣해져서 움직이기 힘든 증세가 1시간 이상 지속되기도 한다. 류머티즘성 관절염은 초기에는 대부분 손의 이상으로 나타난다. 손가락 중간마디가 붓고 구부러지지 않으며 만지면 통증이 동반되는 것. 주먹을 꼭 쥐 수 없는 증상도 자주 나타난다. 심해지면 팔꿈치, 무릎 등으로 번지기도 한다.

어떻게 치료할까?

류머티즘성 관절염은 매우 고통스러운 병이지만, 완치는 어렵다. 약물 치료로 염증 반응을 최대한으로 줄이는 것이 가장 기본적인 치료법이다. 종류에 따라 위장장애 등 부작용이 염려되는 약물이 많으므로, 약물 복용은 전문의의 철저한 관리하에 이루어져야 한다. 일상생활을 꾸준히 관리하는 것도 중요하다. 증상을 완화하고 관절 변형을 줄일 수 있기 때문. 염증이 심할 때에는 충분히 휴식을 하고 관절을 쉬게 해서 염증이 가라앉을 수 있도록 하고, 염증이 가라앉은 후에는 근력을 키우는 운동을 꾸준히 한다. 살이 찌면 관절에 더 무리가 가므로 체중이 늘지 않도록 주의한다. 관절염은 완치가 어려운 병으로 꾸준히 관리하면서 살아야 하므로 평소 본인뿐 아니라 가족들 역시 질병에 대해 정확하게 이해하는 게 필요하다.

3040 여성 건강을 지켜주는 생활수칙

일주일에 3~4일, 하루 30분 이상 유산소 운동을 한다 특별한 신체 질환이 없다면 땀이 날 정도의 강도로 유산소 운동을 하는 것이 좋다. 수영은 최고의 유산소 운동이며 조깅, 자전거 타기, 계단 오르기도 좋은 운동들. 유산소 운동은 요통과 관절염, 성인병 예방은 물론 건망증을 예방하는 뇌 기능 향상에도 도움이 된다. 또 갱년기 골다공증의 예방 효과도 있다.

여자들은 혈액순환이 원활하지 않아 각종 질병에 시달리기 쉽다 저혈압으로 인한 만성적인 피로와 두통, 어지럼증 등으로 고생한다면 반신욕이 효과적이다. 잠들기 전에 40℃ 정도의 물에 반신욕을 하는 것이 좋다. 또 반신욕을 하면 몸속 노폐물이 제거되면서 피로와 스트레스가 해소될 뿐 아니라 신경통과 퇴행성 관절염, 류머티즘 등에 좋고 특히 생리통과 생리불순, 자궁 질환에도 도움이 된다.

탄수화물 섭취에 주의한다

여자들은 밥 외에도 빵이나 면, 케이크 등을 좋아해서 탄수화물을 지나치게 섭취하는 일이 흔하다. 탄수화물은 단맛을 내는데, 뇌는 단맛이 강한 음식을 좋아해서 자꾸만 찾게 만드는 악순환이 일어나기도 한다. 탄수화물로 과다하게 섭취된 열량이 쌓이다 보면 살이 찌는 것은 물론 지방간을 유발하고 계속 진행하면 당뇨병과 고혈압 같은 성인병에 걸리기 쉽다. 나이가 들수록 근육 대신 에너지 대사가 낮은 지방 조직이 많아져, 우리 몸에 필요한 열량이 적어진다는 점도 기억하자.

출산과 월경 등으로 여자들은 칼슘이 부족하기 쉽다

평소 칼슘을 충분히 섭취할 수 있도록 신경 쓸 것. 골다공증 예방을 위해 칼슘제에만 의존할 것이 아니라 우유, 치즈, 잔뼈 생선 섭취를 충분하게 하는 것이 바람직하다.

비타민을 챙겨 먹는 것도 도움이 된다

조금만 움직여도 어깨나 허리의 근육통과 관절의 통증이 심하다면 비타민B군을 챙겨 먹는 것이 좋다. 비타민B군은 신진대사 활성을 도와 전반적인 체력과 면역력을 높여주고, 근육통과 신경통에도 효과적이다. 또 B5-B6-B12는 신경 기능을 강화시키고 관절통 예방에도 효능이 있다. 따라서 신경의 복구와 근육 주변의 혈액순환을 도와 피로를 풀어주는 것은 물론 어깨 결림, 허리 통증을 완화하는 데도 효과적이다. 비타민C 같은 항산화제의 경우 노화가 시작되는 3040 여성들에게 필수적인 영양소. 피부 항산화와 미백, 탄력 개선 효과가 뛰어난 뿐만 아니라 피로회복을 도와 생기와 활력을 되찾아준다



KELLER WILLIAMS
ELITE, REALTORS



유택열(Michael)
직통: 732)447-5707
Website:www.kw.com

중부 뉴저지 지역 전문

Middlesex, Somerset, Union Monmouth, Mercer

- 1) Rt 27 Edison (near H-Mart)
Store \$2,500/M
2 ND Floor 1,400 sq. \$1,400/M
- 2) Business for sale
Restaurant busy area Rutgers, Court
11 Y. Lease Rent \$1850 Asking \$120,000
- 3) Nail Shop for Sale(Business only)
1200 Sq. Rent \$2,800 Lease 5Y+5Y OP.
Somerset, NJ 가격\$95,000
- 4) Building & Business for sale
Scotch Plains: Cleaner & 1 Apt. 가격: \$550,000
- 5) Nail Shop 1400 Sq.
\$250,000/Y Asking \$175,000

- * 주택매매
- * 상용건물
- * 사업체 매매
- * 주택
- * 아파트 렌트

481 Memorial Parkway, Metuchen, NJ 08840
Office:732)549-1998 x118 Fax:732)548-3478
E-mail: taek10yu@hotmail.com

중부 뉴저지 올드브릿지, 홈델

Chong S, Kim, MD

김종섭

이비인후과 | 안면 성형외과

- 축농증/중이염/보청수술/갑상선 · 코 골이 수술 /편도선염/비염
- 소아 이비인후과 · 쌍거풀/코성형 · 주름살 제거/안면 미용 성형
- 보텍스 주사/눈가 주름제거 · 보청기



Chong S, Kim, MD

Board Certified 이비인후과 전문의
North Western University 졸업
Syracuse 의과 대학 졸업 /의학박사
Upstate University Hospital Residency

Old Bridge

300 Perrine #301
Old Bridge, NJ 08857
732-727-1355

Holmdel

100 Commons Way #701
Holmdel, NJ 07733
732-796-0182

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

겨울철 운전요령과 대비

압설면은 흐름에 맡기자

압설면에서 운전 요령은 의외로 간단하지만 많은 운전자가 당황하게 되는데 우선 타이어가 계속 굴러가면서 낮아진 타이어 그립이라도 계속 유지하는 것이 중요하다. 만약 멈췄다 다시 출발할 때는 2단 기어로 부드럽게 출발해야 하며 가장 좋은 방법은 타이어가 멈추지 않도록 조금이라도 계속 움직이는 것이다. 또한, 압설면에서 미끄러질 때 브레이크의 사용은 금물이다. 미끄러진다고 급하게 브레이크를 밟게 되면 그나마 남아있던 타이어의 접지력이 완전히 사라지면서 차는 예상치 못한 곳으로 표류하게 된다. 타이어가 계속 움직이는 상황에서 스티어링 휠을 조작하는 것이 가장 좋은 방법이며, 미끄러진다고 액셀러레이터를 거칠게 밟거나 갑작스럽게 브레이크를 밟으면 차체의 중심이 한 번에 흐트러질 수 있기 때문이다.

도로에 남아있는 복빙, 블랙 아이스

블랙 아이스는 대부분 3일 이상 오랜 시간을 두고 형성되는데 이 기간에 자동차의 이동과 낮은 기온으로 인해 내부는 더욱 단단해지고 표면은 더욱 매끈하게 변한다. 쉽게 깨지지도 않으며 자연스럽게 녹는 것 외에는 특별히 제거할 방법도 없다.

특히 검은색으로 변하는 블랙 아이스는 아스팔트와 거의 흡사한 색깔을 가진다. 밤이나 어둑어둑한 새벽 무렵, 초저녁 무렵에는 아스팔트 일부처럼 보일 때도 잦다. 블랙 아이스가 형성되는 곳은 주로 제설작업이 미비한 골목길이나 대로변의 응달인데 예기치 못한 곳에 도사리고 있는 경우가 많아서 운전자의 주의가 필요하다.

블랙 아이스가 덮힌 노면은 빙판과 같다. 자동차의 움직임을 전혀 예측할 수 없으며, 급작스러운 조작은 큰 사고로 직결될 수 있다. 무엇보다 블랙 아이스가 위험한 요인에는 도로 표면이 일정하지 않다는 점이다. 도로에 군데군데 남아 있는 블랙 아이스는 자동차의 구동력이 불규칙하게 전달되게 하거나 한쪽은 미끄러지고 한쪽은 접지력이 남아 있는 상태를 만들 수 있다.

내차는 4륜구동이니깐 괜찮아~

4륜구동 차가 미끄러운 노면에서 유리한 것은 사실이다. 하지만 움직임이 유리할 뿐 전혀 미끄러지지 않는 것은 아니다. 더군다나 공차 중량이 무거운 4륜구동 SUV는 주행할 때는 불편함을 못 느끼지만 갑작스러운 제동이나 내리막길에서 급제동할 때는 움직임을 예측할 수 없다.

4륜구동이라고 해도 미끄러운 노면에서 절대 강자는 아니다. 네 바퀴가 따로 움직이기 때문에 돌파력은 있지만 이 역시도 두 바퀴를 굴리는 차들에 비해 적은 접지력을 효과적으로 활용할 수 있을 뿐, 완벽하게 미끄러운 노면은 극복하는 것은 아니다. 반면 엔진 브레이크를 사용할 때의 제동 효과는 확실히 두 바퀴를 굴리는 일반 차들에 비해 높은 편이다. 최근에는 노면 상황에 따라 네 바퀴의 구동력이 자동으로 분배되는 4륜구동이 인기를 끌고 있다.

노면에 남아있는 염화칼슘도 주의

제설작업으로 인해 도로에는 첫 봄비가 내릴 때까지 염화칼슘이 남아 있다. 염화칼슘은 차체를 부식시킬 수 있으므로 제설작업이 진행 중인 곳을 지나면 즉시 세차하는 것이 좋다. 차체 표면에 달라붙은 염화칼슘은 잘 떨어지지 않는데 가능하면 뜨거운 스팀 세차를 할 수 있는 곳에서 구석구석 잘 닦아내야 한다.

염화칼슘이 도로에 남아있을 때는 노면도 상당히 미끄럽다. 염화칼슘의 역할은 도로 위의 눈을 녹이는 것이 아닌 얼지 않도록 하는 역할을 하기 때문에 눈의 어는점이 내려가게 된다. 문제는 눈이 다 녹은 후에도 상당량의 염화칼슘이 도로에 남아 있어 도로 표면이 얼지는 않지만, 비가 갓 내린 것처럼 변한다는 점이다. 또한, 주변의 수분을 흡수하는 염화칼슘이 아스팔트 표면에 남았을 때는 비가 내린 것보다 훨씬 더 미끄럽다. 특히 일교차가 영하와 영상을 넘나드는 시기가 계속되면 염화칼슘이 완전히 제거되지 않고 도로에 남는다. 도로에서 염화칼슘이 완벽하게 제거되는 시기는 날씨가 따뜻해지는 3월 봄비가 두 번 정도 내린 후이다.

GRAND OPENING

현대정비

HYUNDAI AUTO REPAIR

정직한 비용 | 최고의 기술 | 약속한 시간
당신의 소중한 차. 현대정비가 책임 지겠습니다.



겨울철이 되기 전에 자동차 점검 요령

특별히 외기 온도가 영상 5° 이하로 떨어지게 되면 모든 자동차에 기능이 15% 이상 떨어지게 됩니다. 전기에 3대 요소 화확작용, 발열 작용, 자기작용, 온도가 떨어지게 되면 전기 작용에 어려움을 줍니다. 그러므로 겨울철에 배터리와 스타트 모터 .. 등 모든 전기적인 힘이 강하되어 급작스런 오류가 일어나게 되는 것입니다.

다음은 플랜트, 애틀랜 크리콤 이 원소인 플랜트는 냉각, 청결, 부식은 여러 가지 기능이 있지만 오일이 지나가 되면 기능이 저하 됩니다. 그러므로 새로운 플랜트는 엔진의 수명 즉 부식을 현저히 줄여 줍니다.

세 번째로 브레이크와 엔진 튜닝입니다.

브레이크는 생명이라 말할 합니다. 모든 사고에 원인이 브레이크에서 옵니다. 또한 엔진의 수명은 연소실의 온도입니다. 연소실에 co2, 즉 탄소가 많이 퇴적되어 있을 때에 연소실에 온도는 급상승 되게 되고 고장의 원인을 가져 오게 됩니다. 특별한 케미컬을 사용하여 탄소, 즉 퇴적물을 제거해 줌으로써 겨울철에 무난한 시동과 연소실의 온도 엔진의 수명을 연장해 주세요.

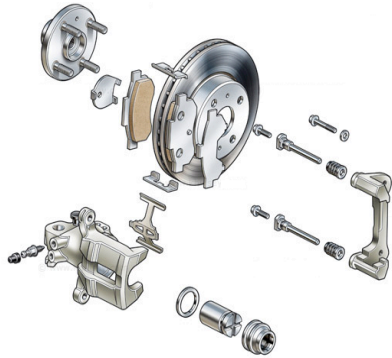
무료점검을 해드립니다
대표 : 필립 김



1808 Woodbridge Ave.
Edison, NJ 08817
TEL. 732-853-5696

브레이크 소음(Brake Squeak Noise)

브레이크를 제동할 때, 브레이크에서 소음이 나는 경우가 있습니다. 이는 Brake Squeak Noise로 불리는데, 디스크와 패드의 마찰과 진동으로 인해 자연적으로 발생하는 소리입니다. 운전자를 괴롭히는 브레이크 소음의 원인과 해결방법을 알아봅니다.



- 1) 브레이크 패드의 Indicator로 인한 소음.
브레이크 패드의 마모를 알려주는 Indicator가 달려있는 패드가 있는데, 이 때 패드가 마모한계에 도달하면 패드에 부착되어있는 Indicator가 마찰로 인하여 제동시 소음이 발생하기도 합니다. 패드를 교체하면 됩니다.
- 2) 브레이크 패드의 고정장치로 인한 소음
브레이크 캘리퍼에 패드를 고정할 때 브레이크에서 나는 소음을 줄이기 위해 클립, Shim, Spring과 같은 소음방지 부품으로 구성되어 있는데, 일부가 소실되어 소음이 발생합니다.
- 3) 마찰과 진동으로 인한 자연발생 소음
브레이크에 각종 소음방지 부품이 있음에도

불구하고 마찰과 진동으로 인한 소음은 흔히 발생합니다. 이럴 경우 브레이크 패드 뒷면에 Anti Brake Squeal을 사용하여 소리를 줄이는 방법이 있습니다.

- 4) 브레이크 캘리퍼로 인한 브레이크 소음
브레이크 캘리퍼나 캘리퍼 가이드핀에 녹이 슬어 정상적으로 작동이 안 되는 경우, 브레이크 패드의 편마모 현상이 일어나며 브레이크의 소음이 발생합니다. 핀을 수리하거나 캘리퍼를 교체하면 됩니다.
- 5) 브레이크 디스크 변형으로 인한 소음
브레이크 제동시 패드와 디스크 사이에서 생긴 마찰력으로 발생하는 열 때문에, 디스크 표면의 Hot Spots, Glaze, Groove가 생겨 소음이 발생합니다. 예전에는 브레이크 패드를 교체할 때 디스크 표면을 Resurfacing하여 다시 사용하였으나, 근래에는 디스크 가격이 저렴하여져서 새로운 디스크로 교체하여 소음방지는 물론 브레이크 제동력을 향상시킬 수 있습니다.

브레이크 제조사들은 각기 다른 재질과 구조로 브레이크, 캘리퍼, 패드등을 제조하여 브레이크의 소음을 줄이기에 매진하고 있으나 자동차 전문가들은 마찰과 진동으로 인한 자연발생 소음을 100% 제거하기란 불가능하다고 합니다. 가장 좋은 방법은 정기적인 브레이크 패드 교체 및 캘리퍼 가이드 핀의 청소, 소음방지 부품의 교체, 브레이크 디스크 교체등의 방법일 것 입니다.

ASE Certified Automotive Service Consultant & Technician이필완

피스카타 정비

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

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

브레이크 패드
원가세일!!

20% OFF
on Most Parts

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



AUTOMOTIVE
SERVICE
EXCELLENCE

겨울 건강, 반신욕이 좋은 이유



준비하기

인체는 보통 상체가 쉽게 뜨거워지고 하체가 차가워지면서 여러 질병이 발생하게 된다. 하체가 차가워지면 배탈이나 소화불량, 수족냉증, 생리불순, 불임 등이 생길 수 있고 상체에 열이 오르면 가슴답답증, 두통, 안면홍조, 탈모, 안구 건조 등의 증상이 발생하기도 한다. 반신욕은 차가운 기운을 위로 올리고 따뜻한 기운을 아래로 내려 체내 열의 순환을 바꿔, 이러한 문제들을 해결하는 것이 핵심이다. 땀을 흘리면서 체내 노폐물과 독소 등이 빠져나가 피부가 맑아지는 효과까지 얻을 수 있다. 반신욕은 아토피 피부염, 심장 질환이 있는 사람들을 제외하고 모든 체질에 좋지만, 특히 소음인이나 소양인에게 효과가 크다.

반신욕의 효과를 제대로 얻고 싶다면 준비가 필요하다. 가장 먼저 해야 할 일은 바로 욕실의 온도를 낮추는 것. 반신욕으로 인한 혈액순환은 물 안과 밖 온도차가 클수록 좋기 때문이다. 실제로 겨울철 노천탕에서 반신욕을 하면 더 좋은 것도 이런 이유에서다. 욕실에 창문이 있다면 미리 열어둬 욕실 안 온도를 낮추고 욕조에 체온보다 조금 높은 38~40℃ 정도의 뜨거운 물을 받은 후, 열기가 공기 중으로 흩어져 욕실 온도가 높아지지 않도록 나무 판 등으로 막는 것이 좋다. 음식을 먹기 전이나 먹은 후에 반신욕을 하는 것은 NG. 반신욕 전 노폐물 배출을 위해 생수 한 잔을 마시는 것도 잊지 말자.

올바른 방법

반신욕을 어떻게 해야 하는지 아는 사람은 많지만 제대로 된 방법을 아는 이는 흔치 않다. 반신욕은 정석대로 해야만 제대로 된 효과를 얻을 수 있다. 잘못된 반신욕은 오히려 몸에 해가 될 수도 있으니 조심해야 한다. 가장 기본적으로 반신욕은 배꼽 아래 하체는 따뜻한 물속에 담고 상체는 물 밖 시원한 공기에 노출시킨 상태로 목욕하는 것을 뜻한다. 물 밖으로 노출된 부위는 마른 상태로 유지할 것. 헿수는 일주일에 2~3번이 적당하며 저녁 시간에 반신욕을 해 하루의 피로를 풀어주는 것이 가장 효율적이다. 시간은 20~30분 내외가 가장 좋는데, 만약 30분 이상 반신욕을 할 경우 몸속 수분을 빼앗길 수 있을 뿐더러 땀을 너무 많이 흘려 오히려 체력이 떨어지는 부작용이 올 수 있으니 주의해야 한다. 만약 20분 동안 물속에서 버티는 것이 어렵게 느껴진다면 5분 동안 물속에 있다가 30초 정도 밖에 나와 휴식을 취하고 다시 들어가도 된다. 반신욕에서 가장 중요한 것은 바로 물의 온도. 한 번에 많은 물을 받으면 반신욕을 하는 동안 물 온도가 낮아질 수 있으므로, 처음에는 욕조에 물을 2/3 정도만 받은 후 반신욕을 하다 온도가 떨어지면 나머지 물을 받아야 적정 온도를 유지할 수 있다. 녹차나 섹, 국화와 같은 천연 입욕제를 넣으면 피부가 더욱 깨끗해지고 반신욕의 효과를 크게 얻을 수 있으니 참고할 것. 반신욕 중간중간 목이 마르면 물이나 과일 주스, 채소 주스를 마셔도 되지만 녹차와 커피처럼 이뇨작용을 일으키는 음료는 금지다. 반신욕으로 인해 몸속 수분이 빠져나가는 것을 촉진할 수 있기 때문이다.

끝나고 난 후

반신욕을 끝내자마자 온몸에 차가운 물을 들이붓는 것은 반신욕 효과를 없애는 행위다. 상체는 차갑게, 하체는 따뜻하게 만들어놓은 것을 최대한 유지하는 것이 포인트. 미지근한 물로 가볍게 땀을 씻어내고 세수를 할 때에만 넓어진 모공을 좁히기 위해 찬물로 가볍게 얼굴을 두드리는 것이 좋다. 체온이 높아져 덥다는 이유로 시원한 바람을 쐬는 것도 금지. 수건으로 물기를 가볍게 제거한 뒤 수분이 날아간 피부를 위해 촉촉한 크림이나 로션, 오일 등을 충분히 발라 수분을 공급해준다. 피부 속 노폐물이 제거된 상태이기 때문에 마스크팩을 하는 것도 좋은 방법. 상체는 차갑게, 하체는 따뜻하게 만들었던 만큼 자기 전 상체는 가볍게 입고 하체는 수면양말, 수면바지 등으로 따뜻하게 보호해야 더 큰 효과를 얻을 수 있다. 잠자리 들기 전 따뜻한 물을 한 컵 정도 마셔 체내 수분을 보충해준다면 더욱 편안하게 잠자리에 들 수 있다.

반신욕, 주의할 점도 있다.

반신욕에서 가장 중요한 것은 바로 시간. 30분 이상 반신욕을 할 경우 몸이 피로하고 체력이 소진될 수 있다. 특히 혈액순환이 과도하게 이루어져 혈압이 상승할 수도 있기 때문에 고혈압이 있는 사람은 조심해야 한다. 식전 공복 상태나 식후에 반신욕을 하는 것도 피한다. 특히 음식을 섭취한 뒤 바로 반신욕을 하면 소화에 방해가 될 수 있으니 최소 1시간은 지난 다음에 한다. 또한 반신욕이 끝났다고 물속에서 별떡 일어나면 절대 안 된다. 혈관 확장으로 인해 저혈압 등이 발생해 어지럼증이 나타날 수 있다. 반신욕 후에는 물속에서 천천히 일어나야 한다.



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

중고차 삽니다



뉴저지 어디라도
방문구매
아주 낮은 차도
구매합니다

전화 주시면 방문 구매

201 - 625-3399

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)

사우나에서 예뻐지기 VS 나빠지기

Q 전 세계에서 유일하게 때를 미는 사람들, 이태리타월에도 명품이?

‘때르메스’ ‘정준실업’ 등을 들어본 적이 있다면 목욕너(목욕을 사랑하고 즐기는 이들을 일컫는 말)의 자격이 있다. 이 때밀이 장갑은 러시아 산 자작나무에서 추출한 섬유로 만들어 비누거품을 충분히 내고 사용해도 목은 때가 잘 벗겨지고, 피부에 광택이 난다고 해서 순식간에 인기 반열에 올랐다. 이외에도 혼자서 완벽하게 하기 힘든 등 구석구석을 손쉽게 세정할 수 있는 브러시 형이나 장갑형, 스펀지 형 등 다양하게 진화하고 있는 중이다.

- 공중목욕탕 첫 번째 예절은 입장하자마자 하는 기본 샤워와 1차 샴푸가 있다. 반신욕이나 사우나를 하면서 땀을 흘릴 때 위생적이지 못하고, 타인에게도 피해를 줄 수 있기 때문이다. 사우나룸 안에 ‘샤워와 머리 감지 않은 사람은 들어오지 마시오’ 라는 경고문이 붙은 곳도 있다. 1차 샴푸 이후에 헤어트리트먼트나 마스크를 바르고 비닐캡을 쓴 후, 타월로 감싸주고 느긋하게 목욕을 즐기자. 고온의 사우나에 들어간다면 10분 이상 넘지 않도록 한다.

Q 각종 마사지 기기 권장은 걸까?
목욕탕에서 가장 먼저 눈에 띄는 건 일명 ‘물 부항기’로 불리는 실리콘 부항기다. 주로 한의원에서 하는 사혈 부항과 달리 사우나에서는 사용하기 간편한 실리콘으로 된, 사혈 없는 부항을 한다. 피부 표면에 뭍혀 있는 근육을 자극시킬 수 있어 빠른 어깨나 혈액순환이 필요한 곳에 붙여놓기도 한다. 하지만 이때 너무 강한 압력으로 부항을 하거나 오래 붙이고 있으면 수포가 생기기 쉽고, 모세혈관이 자극받아 피멍이 들기 쉬우므로 주의해야 한다. 시간이 길다고 근육 자극 마사지 효과가 늘어나는 건 아니다. 처음 사용할 때에는 2~3분 내외로 흡착하고, 10분을 넘기지 않는다. 가끔 목욕탕 한쪽에서 무언가 드르륵 거리는 소리가 들리기도 할 것이다. 뱃살 잡는 지압장갑이나 셀룰라이트를 자극해 분해해주는 보디 스크래퍼, 얼굴의 브이라인을 만들어주는 페이스 롤러, 등 쪽의 굳어 있는 근육을 풀어줄 롤러 스트랩은 목욕탕에서의 시간을 유용하게 채워준다.

- 마사지로 셀룰라이트를 없애기는 어렵다. 하지만 혈액순환이 안 돼 림프관에 독소가 모여 정체되면 부종이 심해지고, 울퉁불퉁한 셀룰라이트로 굳어버리기 십상이다.

셀프 마사지를 도와주는 아이디어 도구들은 물러나 돌기 형태로 되어 있어 굳어 있는 셀룰라이트를 유연하게 해 줄 수 있다. 목욕탕에서는 온욕법과 사우나를 통해 근육의 긴장이 풀려있는 상태이기 때문에 마사지를 하면 좋다. 물러나 지압기 등 셀프 마사지를 도와줄 도구들을 사용하면 훨씬 수월하게 굳어진 근육과 뭉친 림프관을 자극할 수 있다. 단, 너무 장시간 과도한 피부 마찰은 자극적이지 주의할 것.

Q 요거트는 정말 피부에 좋을까?
꿀, 소금, 우유, 요거트, 오일, 달걀, 마요네즈, 오이... 목욕탕에서는 입이 아니라 피부가 먹는다. 그중에서 제일로 꼽는 요거트는 왜 목욕탕의 필수품이 되었을까. 우유를 발효시킨 유산균인 발효유 요거트는 피지 조절과 모공 내 노폐물을 제거하는 효과가 있다. 단, 요거트는 되도록 당분이 들어 있지 않는 것, 딸기나 기타 과일이 첨가되지 않은 순수한 제품을 선택해야 피부 자극이 없다. 각질 제거와 안색 개선에 효과적인 요거트 팩은 제품 그대로를 얼굴이나 몸에 발라도 좋지만, 밀가루 약간과 꿀을 섞어 준비하면 보습력도 높아지고 발림성도 좋아진다. 팩을 하는 시간은 15분을 넘기지 않아야 하고, 팩 제거 후에는 모공 속에 남아 있을지 모를 노폐물을 꼼꼼하게 제거해야 한다. 팩을 바르는 순서도 중요한데, 턱부터 시작해 코 밑, 양볼, 미간, 이마 순으로 바른다. 목욕탕에서 요거트 만큼이나 인기 있는 우유. 우유에 들어 있는 젖산이 피부 자극 없이 각질을 제거해 우유를 바르고 때를 밀면 효과가 있다. 단, 요거트와 마찬가지로 유제품 속 당분이나 유분이 몸에 남지 않도록 신경 써서 닦아내야 한다. 이외에도 피부 도포 후 약취로 인해 마요네즈 헤어팩이나 달걀 팩은 퇴출되었다.

- 좋은 소금은 혈액순환을 원활하게 하여 체내의 독소를 몸 밖으로 끌어낸다. 건식 사우나에 들어가기 전에 온몸에 소금을 바르고 들어가면 피부 호흡과 신진대사가 잘 이뤄진다.

- 오이는 강판에 갈아 얼굴이나 전신에 올리지만 하면 꿀, 피부 진정과 수분 공급에 효과적인 오이팩은 고온과 고열, 때밀이에 자극받은 피부를 진정시키는 데 효과적이며, 비타민C가 미백에 도움을 준다.

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!!

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

<국제시장>

을 보고 울 수밖에 없는 이유



가난하고 불쌍한 한국 사람들이예요!” 영영 울면서 독일인에게 호소하는 영자(김윤진)의 한 마디에 <국제시장>이 아버지 세대를 바라보는 시선이 담겨 있다. 영화는 제법 살 만한 요즘의 한국사람 즉, 젊은 세대에게 보내는 눈물 어린 편지다. 지금의 풍족함이 이렇게 힘들게 살아온 아버지들 덕분이라는 어딘가 익숙한 뉘두리이기도 하다.

그럼에도 아들이자 남편, 형이자 아버지인 덕수(황정민)의 연대기에 눈물을 흘릴 수밖에 없는 건 영화가 가진 가장 강력한 힘이다. 이야기의 전형성과 뻔한 전개에도 불구하고 덕수가 평생에 걸쳐 갖은 고생을 하며 가족들을 지키는 모습을 보고 울지 않을 도리가 없다. 동생 학비를 위해 과독 광부에 지원하는 덕수, 월남으로 돈 벌러 떠나는 덕수, 여동생 손을 잡고 결혼식으로 들어가는 덕수에게서 우리 모두의 아버지의 모습을 발견하게 되기 때문이다. 고집스럽고 말도 통하지 않고 구식인 아버지가 그렇게 될 수밖에 없었던 세월에 대해 <국제시장>은 꼼꼼하게 알려준다. 덕분에 상영 시간 내내 손수건을 놓을 수가 없지만 영화가 끝나고 나면 이상할 만큼 눈물은 금방 마른다.



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.

맥스무비

<엑소더스: 신들과 왕들>

구약 시대로 간 슈퍼 히어로



리들리 스코트 감독의 필모그래피를 돌아보면 그는 SF 장르만 큼이나 과거를 배경으로 한 <1492 콜롬버스>(1992) <글래디에이터>(2000) <로빈후드>(2010) 등의 시대극을 꾸준히 작업해왔다. 소재가 무엇이건, 규모를 내세운 블록버스터로서 외향을 강조하곤 했다. 갈수록 차기작의 제작 규모는 점점 비대해졌다. 많은 이들이 <킹덤 오브 헤븐>(2005)을 만들 당시의 리들리 스코트 감독을 떠올리며 그 연장선상에서 <엑소더스: 신들과 왕들>의 완성도나 성과를 가늠하려 들겠지만, 규모 면에서 급이 다르다. 1억 4천만 달러의 제작비가 말해주듯, 이 작품은 지금껏 그의 영화 중에서도 손꼽힐 만큼 거대한 규모의 영화다. 그렇다고 <엑소더스: 신들과 왕들>이 단지 규모만 강조하는 영화는 아니다. 가장 방대한 역사 안에 담긴 종교의 기원과 속성 등 가장 근원적인 질문을 다루는 영화라는 점도 간과해서는 안 된다. 또한 비정한 세계 속 개인을 다룬 <카운슬러>(2013)와 신과 인류의 기원에 대해 깊은 성찰을 보여준 <프로메테우스>(2012)를 만든 이후라는 점을 되짚어보면, 점점 세상을 차갑게 바라보는 감독의 시선도 느낄 수 있다.

한 가지 덧붙여 생각해볼 것은 리들리 스코트 감독이 그 동안 만들어왔던 사극의 주인공들이 대부분 로맨틱한 소시민 히어로였다는 점이다. 흡사 슈퍼 히어로 캐릭터에 가까운 모세라는 인물을 다루면서 ‘21세기의 배트맨’ 크리스찬 베일을 캐스팅한 이유도 그런 맥락에서 이해 가능하다. 반면 이전작들과 분명한 차이를 보이는 점이 있다면 그것은 <엑소더스: 신들과 왕들>의 주인공 모세를 삶에 대해, 나아가 인류와 신에 대해 끊임 없이 회의하는 냉소적인 인물로 각색했다는 점이다. 마치 세상의 어둠을 홀로 짊어진 채 사라졌던 배트맨처럼 말이다.

<엑소더스: 신들과 왕들>은 세상의 안녕이 그리 쉽게 찾아올 거라 맹신하거나 혹은 내심 바라는 무딘 영화는 아니다. 선택 받았다고 여기며 평생을 피 흘리다가 젓과 꿀이 흐르는 가나안 땅을 향해 가지만 신의 민족이라 불리던 그들이 결국 도착한 곳에서 어떤 역사를 마주하게 될지 우린 이미 너무 잘 알고 있다.

여행할때 공짜로 업그레이드 받는 팁 10

해외여행을 떠났을 때 호텔이나 비행기에서 무료 업그레이드를 받는다면 ‘그보다 더한 행운은 없을 것이다.’

그런데 ‘특별한 날’ 이라는 식상한 이유로 슬쩍 업그레이드를 요청하지 않아도 공짜로 업그레이드하는 방법이 있다.

항공 요금 전문가(Airfarewatchingdog)이자 여행 전문가인 조지 호비카와 이 외의 허핑턴포스트 블로거들이 전하는 그 방법을 아래에서 확인해 보라!

1. 항공사 마일리지로 업그레이드하라.

항공사의 마일리지는 비행기 표를 예약할 때만 이용하는 건 아니다. 항공사 대부분 기존의 비행기 예약을 업그레이드할 수 있다. 여행전문가 호비카는 출발 약 3~4일 전에 인터넷에서 업그레이드 가능성을 확인해 보라고 추천 한다. 또는 항공사에 직접 전화해서 부탁하는 것도 효과적이다.

2. 가격 변동을 감시하는 예약사이트를 이용하라.

호비카는 호텔 예약 시 tingo.com 같은 사이트를 이용하라고 조언한다. “이미 예약한 호텔 객실을 누군가가 더 낮은 가격으로 예약하거나 같은 가격에 더 좋은 방을 예약하면 자동으로 알려준다.” 이런 걸 보고 바로 유익한 정보라고 하는 것이다.

3. 호텔 체크인을 늦게 하라.

호텔 체크인을 늦게 할수록 호텔 입장에서 객실 상황을 파악하기 쉽다. 그러니 밤늦게 체크인할 때 업그레이드를 부탁하면 호응해줄 가능성이 높다.

4. 항공사가 요청하기 전에 다른 항공편으로 바꿀 의사가 있다고 나서라.

항공사에서는 좌석 한도가 넘치게 예약을 받기도 한다. 취소 좌석 때문에 그렇다. 그러다가 오버북킹(overbooking)이 됐을 때 비행기 좌석을 포기하는 손님에게 상품권을 제시하기도 한다. 좌석이 부족할수록 상품권의 가치는 높아진다. 그러니 미리 항공사의 체크인 카운터 직원에게 자리를 포기할 의사가 있다고 이야기를 해두라.

5. 우선 부탁해 보라.

호텔이나 공항에서 업그레이드할 수 있는지 물어봐서 손해 볼 건 없다. 하나 남은 스위트룸이나 비즈니스 좌석이 내 것이 되지 말라는 법은 없다.

6. 직원에게 친절하게 대하라.

호텔이나 공항에서 직원에게 친절하게 할 때 업그레이드 받을 확률은 높아진다. 여행 전문가 호비카 말에 의하면 여기에는 타당한 이유가 있다. "체크인 과정에서 고객 대부분은 친절하지 않은 편이다. 그러니 직원에게 친절하게 부탁해보라. 호텔이 정말 가득 차지 않았다면 전망이라도 좋은 객실로 업그레이드 받을 수 있다."

7. 깔끔한 복장을 하라.

보통은 업그레이드 받을만한 깔끔한 복장의 손님에게 업그레이드해 줄 가능성이 높다고 한다. 생각해보라. 비행기에 마지막 비즈니스클래스 좌석이 남아있다고 치자. 당신 같으면 양복을 깔끔하게 입은 사람에게 업그레이드 해주겠나? 아니면 지저분한 복장을 한 사람을 비즈니스 석의 다른 손님과 함께 앉게 하겠는가?

8. 특정 항공사와 호텔 체인의 단골 고객이 되라.

특히 항공사는 업그레이드를 제시해야 할 때 단골 고객(Frequent Flyer)에게 먼저 기회를 준다. 호텔도 마찬가지다. 늘 같은 체인의 호텔을 이용하는 충성도가 높은 고객에게는 업그레이드와 다양한 혜택을 제공한다.

9. 약간의 팁이라도 감사의 표시를 하라.

팁을 주면 ‘무료’ 업그레이드라고 할 수 없지만 아주 적은 돈으로 큰 혜택을 볼 수 있는 건 사실이다. 사실 돈이 중요하다고 보다는 손님이 표현하는 감사의 마음이 아닐까? 호텔에서 오랫동안 종사한 제이콥 탐스키는 이렇게 말한다. "팁은 친절함이다. 그런데 요즘처럼 바쁜 시대에는 친절함을 제대로 표현하는 사람을 보기 힘들다."

10. 특별하지 않은 날을 축하하라.

호텔 직원들에게 맨날 생일 혹은 무슨 기념일이라고 업그레이드를 요청하면 그들이 업그레이드 줄 만한 특별한 날이라 생각될까? 제이콥 탐스키는 모두가 아는 특별한 날보다는 차라리 “나의 이혼을 축하해 주시오.” 라고 말하는 사람에게 업그레이드해주고 싶다고 말한다.

위 내용은 다양한 사람의 경험을 바탕으로 한 정보다. 어디 서나 항상 적용되는 건 아닐 수 있으나 유용하게 활용해 보길 바란다.

二生一死(이생일사)를 이룬사람들 -오드리 헵번

로마의 휴일(Roman Holiday)은 William Wyler 감독의 대표작 중 가장 많은 젊은 관객에게 호평을 받은 작품이다. 미국의 통신기자인 조 브래들리 (Joe Bradley)역은 그레고리 펙(Gregory Peck)이, 앤 (Ann) 공주역은 오드리 헵번(Audrey Hepburn)이 맡은 영화이다. 둘이 헤어져야 할시간이 되었을때, 이별을 어떻게 고해야 하는지 모르겠다던 공주의 황홀한 고백(I don't know how to say good-bye), 앤 공주와 눈빛을 주고받으면서 그레고리 펙의 사랑의 진심을 전하는 이 장면은 평생 기억될 장면 중 하나임이 분명한것이다. 오드리 헵번은 이 작품의 출연으로 하루 아침에 무명의 신인 여배우 위치에서 최고의 인기 여자배우가 되었다. 이영화를 계기로하여서, 오드리 헵번은 수많은 상을 받게되고, 또한 수많은 영화에 출연하여서 명성을 드높이게 되었다.

Academy, Emmy, Grammy and Tony Awards와 영국정부에서 수여하는 BAFTA Awards를 3번이나 수상하게 되었다. 자연스럽게 그녀는 Hollywood 영화계의 화려한 밤의 파티와 향락문화에 탐닉하게 되었다. 따라서 이러한 밤의 파티를 통해서 만나는 당대의 멋진남자들과의 여러번의 이혼과 결혼을 반복하는 전형적인 Hollywood 여배우가 되었다. 또한 밀려들어오는 상과 상패, 트로피는 처치하기가 곤란할지경이 되었다, 또한 이를 집안에 모아두고 이를 바라보는 재미는 이루 말할수가 없게 된것이다. 그러던 어느날 그동안 모아온 상패와 트로피를 정리하던중, 그녀는 주님의 음성을 듣게되었다. “너는 그상과 상패, 트로피를 가지고 무엇을 하려고 하느냐?” 이순간 그녀는 자신이 잘못 살아가고 있음을 깨닫고, 회개의 눈물을 흘리기 시작하였다. 이혼한 부모때문에 허드레일로 생계를 꾸려나가는 어머니밑에서 성장한 그녀는, 돈을 벌기 위하여서 얼마나 힘든 어린시절을 보내왔던가? 이렇게 어려웠던 시절에는 간혹 교회라도 가서 하나님께 푸념도 늘어놓곤하였지만, 지금 이렇게 잘 살고있는 시절에서는 교회라고는 문턱도 가본일이 없었던것이다. 그동안의 죄가 생각이 나고, 이럼에도 불구하고 자신을 인도하여 최고의 영화스타로 키워주신 하나님의 은혜가 너무나 고마워서, 처음에는 두뺨을 흘려내리는 회개의 눈물이, 점차 어깨가 들척거리고, 손으로 가슴을 치는 통곡의 눈물로 변하기 시작하였다. 이렇게 하여서 한동안의 걱정과 순간이 지나갔다. 마침내 그녀는 두주먹을 팍쥐고서 벌떡일어나, 하늘을 향해 외쳤다, “주님, 다시는 지금과 같이는 살지않겠습니다.” 이 시점을 계기로 오드리 헵번은 새생명 (born again)을 얻은것이다.

이 중생의 체험을 통해서 그녀는 삶의 변화를 보이기 시작하였다. 우선 타락의 근원이 되는 여배우로서의 삶을1967년을 기점으로하여 포기하고, 대신 그녀는 그동안 엄청나게 벌어들인 재력으로 가족들을 돌보기 시작하였다. 이혼하여서 그들모녀의 삶을 힘들게 하였던 아버지들 용서하고, 그가 예수님을 영접하도록 교회로 인도할뿐 아니라, 집을 마련하여 드리고, 돌아가실때까지 모든 생활비를 지원하여 드렸다. 또한 주위의 형제 친척들에게도 아낌없는 지원을 하였다. 이렇게 그녀의 주위가 좀 안정이 되자. 그녀에게 생계가 어려운 이웃들의 문제가 보이기 시작하였다. 따라서 많은 자선기관에 기부를 하고, 또한 능동적으로 빈민자들과 불우아동들을 돕기 시작하였다. 이를 지켜본 UNICEF는 그녀를 Goodwill Ambassador(친선대사)로 임명하게 되었다. 그녀는 이를 계기로 여러번 Africa의 단기선교사로 가게 되었고, 그녀의 눈부신 활동은 마침내 미국 대통령인 George W. Bush의 마음을 움직여 Presidential Medal of Freedom 을 수여받게되었다. 그러나 불행하게도 Somalia의 선교를 마치고 돌아왔을때 그녀는 복부의통증(Abdominal Pains)을 감지하게되었고, 정밀검사결과 Appendix(충수)에서 시작하여 배복부로 전이가 된 암으로 판명이 되었다, 또한 수술로서는 이 암세포를 제거할수가 없음을 알게되었다.

급하게 그녀는 스위스 에 있는 그녀의집으로 옮겨지고, 그녀의 마지막Christmas 를 이곳에서 보내게 하였다. 그녀가 자신의 죽음이 임박하였다는 것을 알았을때, 그녀는 다윗과 같이 침상을 누물로 적시며 자신의 죄를 토설하는 회개를 하나님께 쉬지않고 하기 시작하였다. 이 마지막 Christmas를 보내고 난후 얼마후인, 1993년 1월20일 저녁때, 그녀는 천사가 나를 데리로 오고 있다는 말을 가족들에게 남기고, 환한 미소를 머금은채로 주님의 품에 안겼다. 그녀의 시신은 세계각지에서 모여든 사람들의 애도속에 스위스의 Tolochenaz에 있는 양지밭고, 마을이 잘내려다 보이는 곳에 안장이 되었다. 장례식날 그녀의 무덤위에는 Gregory Peck이 보내온 꽃과 그의 친필로 쓰여진 메모지가 있었다 - I don't know how to say good-bye to you. 어찌면 마음만 속태우고 그녀를 진정으로 사랑한 사람은 그레고리 펙이였는지도 모른다. 이렇게 하여서 그녀는 우리결을 영원히 떠나갔다.

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

첫 마음

어릴 적 밤새 눈이 내린 날이면 동생과 함께 학교 운동장을 찾았습니다. 아직 아무도 밟지 하얀 운동장에 첫 발자국을 내고 싶은 욕심 때문이었습니다. 물론 늘 동네 강아지에게 선수를 빼앗기곤 했지만 말입니다. 뽀드득! 새하얀 운동장에 들어서서 첫 발을 내디딜 때 발 끝에서 들려오는 그 소리, 그 발의 느낌을 아직도 나는 기억합니다. 그래서일까요? 언젠가 어릴 적 다녔던 초등학교 운동장을 찾는 기회가 온다면 꼭 눈 오는 날 아침이었으면 좋겠습니다.

새 해가 우리에게 주어졌습니다. 누구도 밟지 않은, 아직 더럽히지 않은 소중한 시간들입니다. 누구에게도 차별이 없이 똑같이 주어진 1년, 12개월, 365일입니다. 작년에 잘못했다고 덜 주거나, 잘했다고 더 주는 법 없습니다. 연말에는 그렇게 냉정해 보이던 시간이란 녀석이 새해에는 이렇게 고맙게 느껴지다니, 감사한 마음이 미안해집니다.

하얗게 눈 내린 운동장에 내딛는 첫 발처럼, 이 순결하고 축복된 시간 위로 조심스런 첫 걸음을 올려 놓습니다. 첫 날을 맞이하는 첫 마음입니다. 새 해를 맞는 새 마음입니다. 정채봉 시인의 <첫 마음>이란 시를 읽는 것만으로도 마음이 새로워집니다.

첫 마음

1월1일 아침에 찬물로 세수하면서 먹은 첫 마음으로 1년을 산다면,
학교에 입학하여 새 책을 앞에 놓고 하루 일과표를 짜던 영롱한 첫 마음으로 공부를 한다면,

사랑하는 사이가, 처음 눈을 맞던 날의 떨림으로 내내 계속된다면,

첫 출근하는 날, 신발끈을 매면서 먹은 마음으로

직장 일을 한다면,

아팠다가 병이 나은 날의, 상쾌한 공기 속의 감사한 마음으로 몸을 돌본다면,

개업 날의 첫 마음으로 손님을 언제고 돈이 적으나, 밤이 늦으나 기쁨으로 맞는다면,

세례 성사를 받던 날의 빈 마음으로 눈물을 글썽이며 교회에 다닌다면,

나는 너, 너는 나라며 화해하던 그날의 일치가 가시지 않는다면,

여행을 떠나던 날, 차표를 끊던 가슴 땀이 식지 않는다면,

이 사람은 그때가 언제이든지 늘 새 마음이기 때문에

바다로 향하는 냇물처럼 날마다 새로우며, 깊어지며 넓어진다

처음 사랑을 잃어버린 한 교회를 향해 예수께서 “어디서 떨어진 것을 생각하고 회개하여 처음 행위를 가지라” 고 말씀합니다(계 2:4-5). 한동안 잃어버렸던 처음 사랑, 사느라 바빠서 잊고 있었던 그 첫 마음 되찾아 올 때입니다. 하여, 올 해의 마지막 날까지 매일을 그 첫 마음으로 사시길 비손합니다. 독자 여러분, 새해 복 많이 받으십시오

세상의 빛 세빛교회 손태환 목사



예수 안에서 함께 지어져 가는 교회



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 : 최진하, 이지만

‘불효소송’

예수님은 수많은 비유를 들어서 하나님의 나라에 대하여 말씀 하셨습니다. 그중에서 반드시 알아야 할 비유가 바로 양과 염소의 비유입니다. 왜냐하면 이 비유에서 인생의 최후 심판이 양과 염소의 분리로 끝나기 때문입니다. 이 비유의 핵심은 오직 양만 영생에 들어가고 양이 아닌자는 그누구라도 영생에 들어갈 자가 없다는 것입니다.

성도가운데 누가 염소가 될지 알수없지만 염소의 입장에서 정말 억울한 것은 마지막까지 함께 갔지만 거기서 염소된자만 탈락을 맞보게 된다는 것입니다. 이세상에서 교회다니는 사람이 라면 그 누구도 자신이 염소라고 생각하는 사람은 없을것이다. 조금 부족한 부분이 있을지는 몰라도 자신이 양이라는것을 의심하지는 않을것 같습니다. 그래서 최후의 날에 억울하다고 부르짖는 염소의 울부짖음이 천지를 진동하게 될 것이다.

요즘 제가 눈여겨보는 드라마가 하나 있습니다. ‘가족끼리 왜이래’ 라는 드라마인데 아버지와 세자녀의 모습을 그린 가족 드라마 입니다. 엄마없이 세자녀를 금이야 옥이야 키우던 절대적으로 헌신하는 아버지와 그런 아버지의 희생이 당연하다고 믿고 오직 자신들의 삶이 성공에만 매달리는 자녀들의 웃고 울리는 에피소드가 참 볼만합니다. 간단하게 내용을 설명하자면 잘지내던 가족들간에 문제가 발생합니다. 자녀들이 아버지의 집과 땅이 꽤 값이 나가는것을 뒤늦게 알게되고 자기들에게 돌아갈 유산을 미리 당겨서 줄수 없냐고 요청합니다. 이를 껄뻐하게 여긴 아버지는 사상초유의 사건을 만들어냅니다. 세자녀를 상대로 ‘불효 소송’ 을 법정에 신청한것입니다. 기가막힌 일을 당한 세자녀는 아버지를 상대로 물러서지 않고 당당하게 맞섭니다.

아버지는 이전까지의 헌신적인 모습을 벗어던지고 강력하게 세자녀에게 그동안 자신이 희생한 모든 시간과 물질의 댓가를 변호사를 통해 요청합니다. 이 사건이 법정에서 아버지의 손을 들어주는 바람에 세자녀는 꿈쩍없이 아버지의 요청을 들어줄수 밖에 없게 되었습니다. 그런데 아버지는 그들에게 새로운 제안을 하나 하게됩니다.

각 자녀에게 그들이 감당해야할 요청을 하게되는데 독신주의 노처녀 딸에게는 10번의 선을 무조건 보게하였고, 데릴사위로 나가버린 장남에게는 며느리와 함께 집에 들어와 사는것이었고 맨날 철없이 사고만 치던 막내아들에게는 직장에 취직하여 매달 백만원을 아버지에게 주는것이였다. 그런데 특이사항은 이 일을 삼개월동안 하는 조건이였다.

그럼에도 아버지의 요청을 이해하지 못하며 비난하던 자녀들은 급기야 아버지가 여자가 생겨서 삼개월후에 새 장가를 들기 때문이라고 판단하여 더 아버지를 몰지각한 아버지로 몰아 세우게 됩니다.

그때 드디어 베일속에 가려있던 아버지의 삼개월의 비밀이 풀여집니다.

그 아버지는 자녀들 몰래 자신이 위암말기에 걸렸있었던것을 알게됩니다. 차마 자녀들이 상처 입을까봐 말은 하지 못하고 남은 삼개월의 시간동안 그동안 자녀들과 해보고 싶었던것들, 자녀들이 홀로 해야할 일들을 차트를 만들어서 삼개월동안 하나 하나 메우기로 한것이였습니다.

그리고보니 아버지의 ‘불효소송’ 은 결국 자녀들을 뜨겁게 사랑하는 아버지의 속마음이었던것입니다.

양이나 염소는모두 교회다니는 성도를 말합니다. 그러므로 하나님을 아버지라고 부르기는 마찬가지일겁니다. 그러나 하나님은 염소를 상대로만 ‘불효소송’ 을 하십니다. 왜? 혼내시려구요?

아닙니다. 아버지가 생각하시기에 아직도 자녀들이 당신의 사랑을 깨닫지 못하고 있다고 생각하셔서 입니다.

사도바울은 ‘남을 사랑하는 자는 율법을 다 이룬사람’ 이라고 하였다. 바리새인들이 그렇게 율법의 완성을 이룰려고 애썼지만 이루지 못한 이유가 바로 사랑하지 못했기 때문입니다. 더 자세히 말하면 사랑하는 방법을 몰랐습니다. 그들은 하나님을 사랑하는것이 율법을 완벽하게 지키는 것으로만 알았습니다.

그러면 하나님이 좋아하실줄 알았습니다. 이 모습이 바로 그 드라마에서 자녀들이 아버지에게 한 행동과 같습니다. 아버지에게 돈만 주면 자식의 도리를 다한것인양 아버지가 왜 ‘불효소송’ 을 했는지 그 속마음을 조금이라도 헤아려보지못하고 오히려 그 소송에 맞서는 자녀들의 모습이다.

하나님은 성도가 교회 다녀주고, 예배 참석해 주는것, 소위 교회생활같은 것으로 기뻐하시는 아버지가 아닙니다. 우리의 삶속에서 아버지의 속 마음을 헤아려 드리는것입니다. 아버지가 원하시는것은 자녀와 조금 더 대화하고 시간을 가지시길 원하십니다. 삶에 대하여 서로 이야기 하시길 원하십니다.

이시대 교회에는 양이 많을까요, 염소가 많을까요? 하나님은 그의 자녀들이 마지막날에 눈물 흘리는 염소가 되기를 원치 않습니다. 그래서 오늘 눈물을 흘리게 하시는것입니다.

예수님의 마음없이 행했던 삶들을 회개합시다. 그리고 이제 염소의 옷을 벗어 던지고 새롭게 한 해를 시작해 보시지 않겠습니까?

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

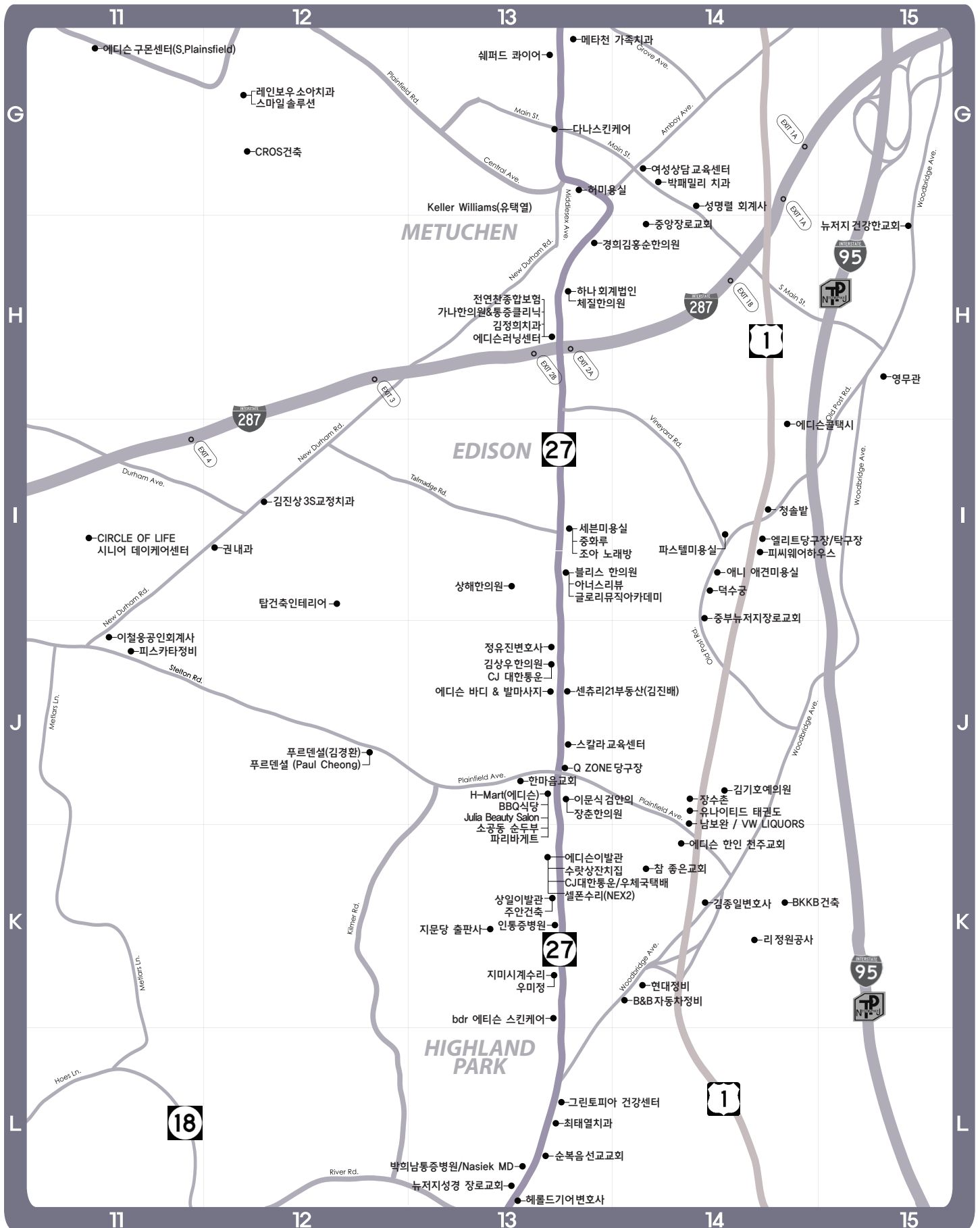
참 좋은 하나님 기뻐하시는 교회
 함께 지어져 가는 교회

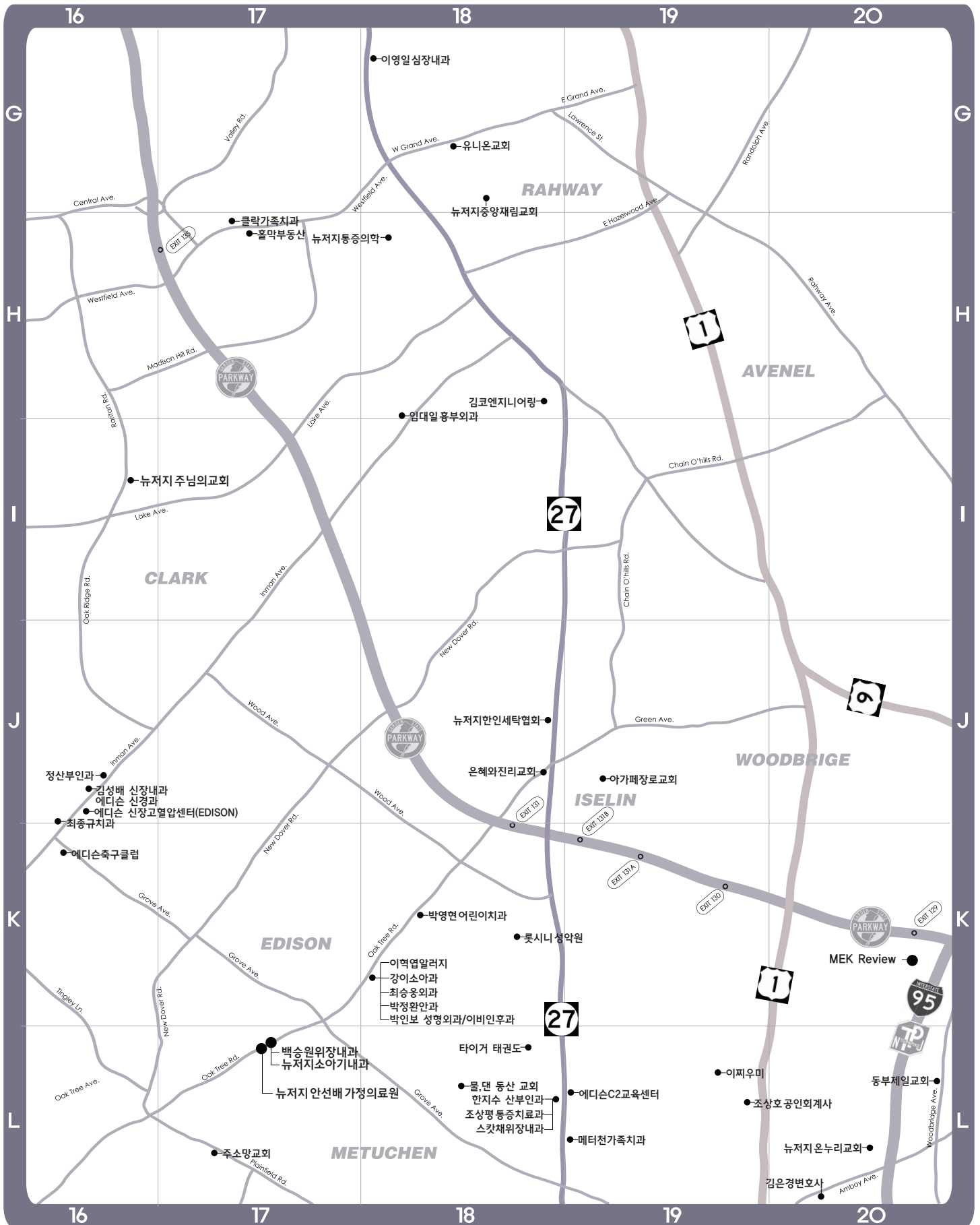
예배안내

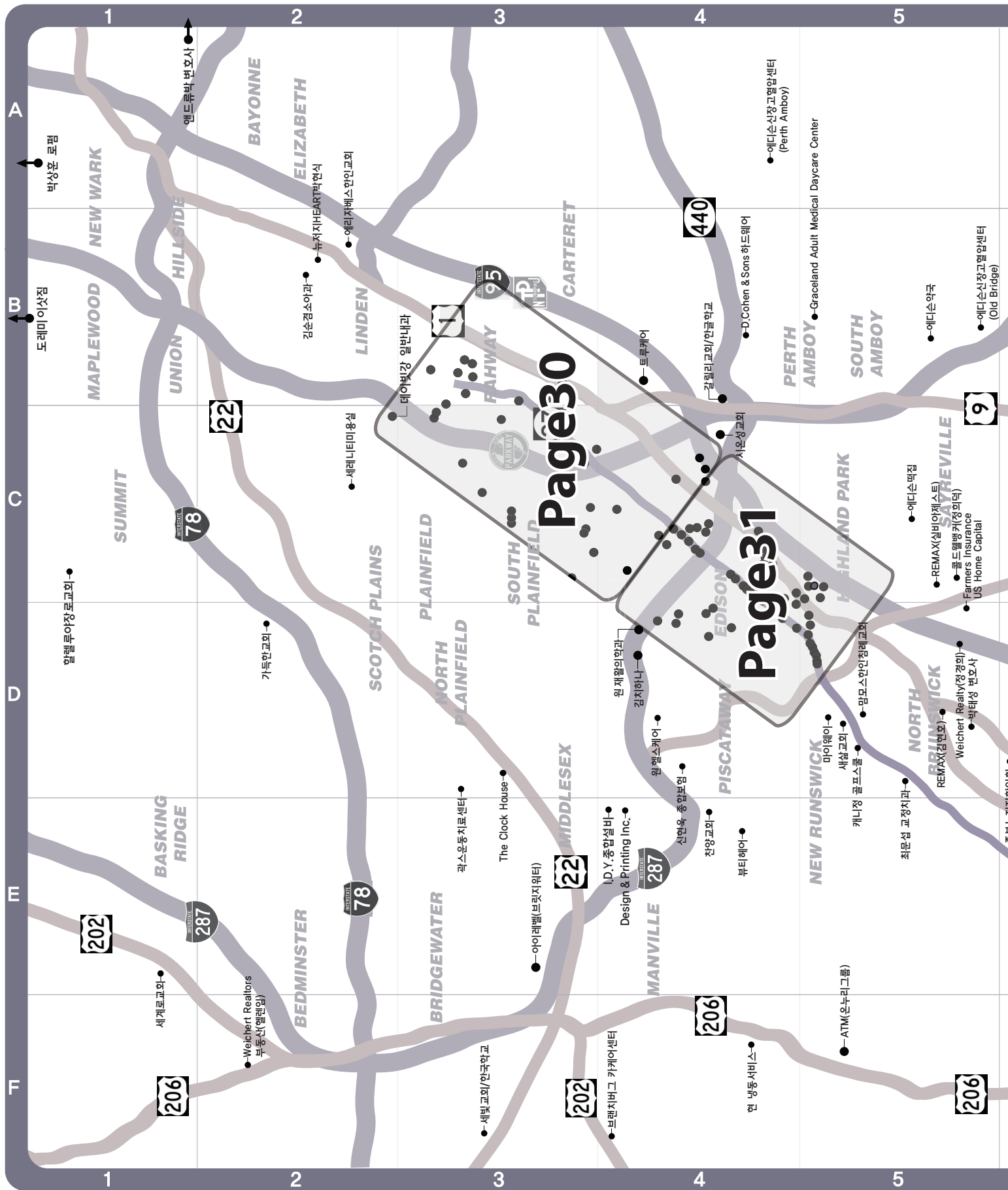
주일예배 1:30 PM 수요일예배 8:30 PM
 새벽예배 화,수,목 6AM

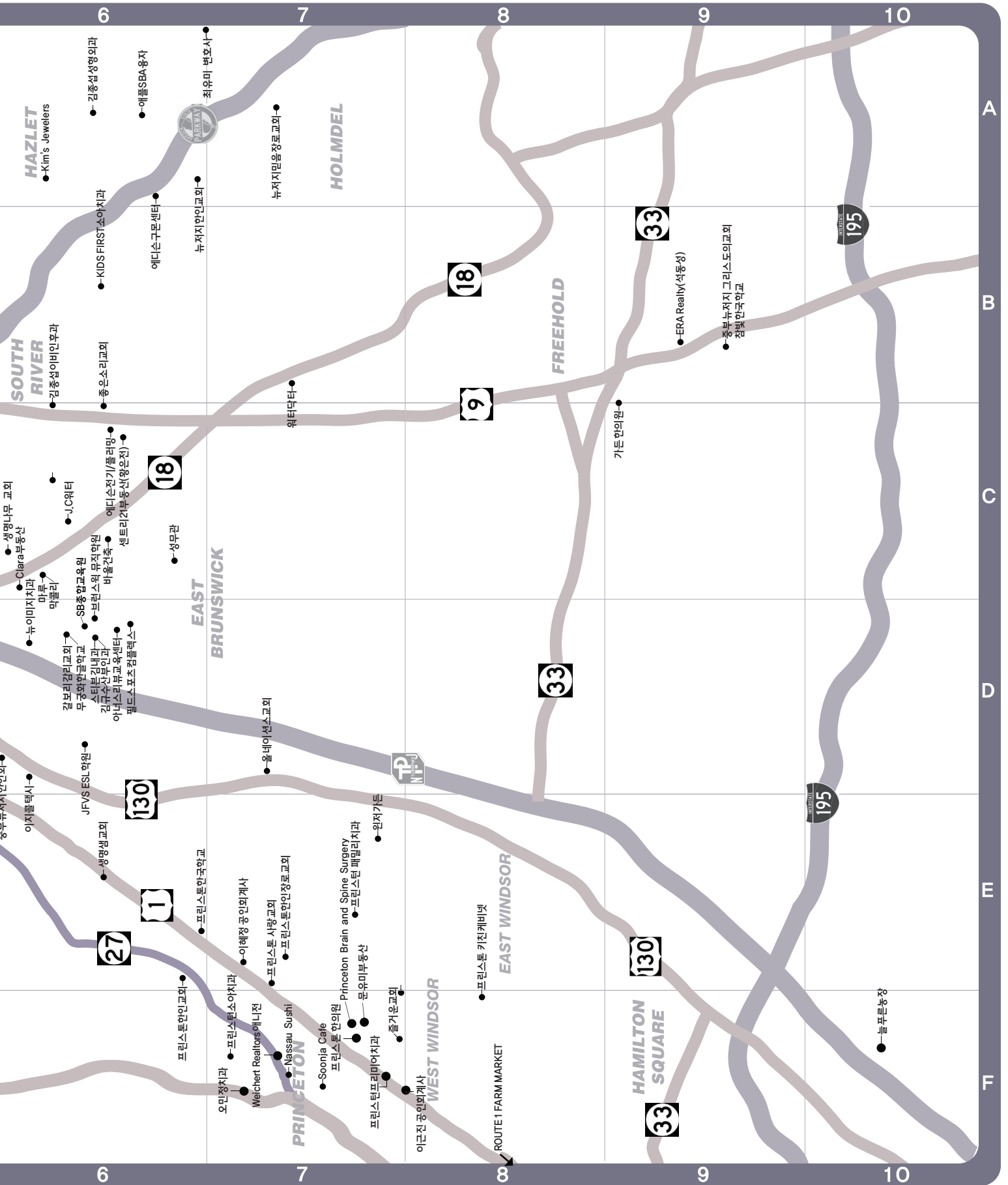
담임목사 한위현

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 은누리 교회	732-661-9191	L 20
뉴저지 중앙재림 교회	732-259-7474	G 18
뉴저지 한인 교회	732-332-1101	A 6
만모스 은혜 연합 감리교회	732-542-4321	A 8
맘모스 한인 침례교회	848-459-6122	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	L 17
주소망교회	732-205-0571	L 17

중부뉴저지그리스도의교회 (참빛한국학교)	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
프린스턴한인교회/한국학교	609-921-8895	E 6
프린스턴한인장로교회	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
사바비안 화장품	732-545-0021	D 5
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
락스 운동치료센터	732-356-5507	D 3
김규수 산부인과	732-238-5400	D 6
김순겸 소아과	908-352-8383	B 2
김종섭 성형외과 /이비인후과	732-727-1355	A 6
뉴저지 소아기내과	732-744-9090	L 17
뉴저지 안선배 가정의료원	732-321-5100	L 17
데이빗 강 일반내과	908-709-4114	C 2
박인보 성형외과	732-205-1311	D 3
박정환 안과	908-822-0070	K 18
박희남 통증병원	732-342-7575	L 13
발&발목 전문의(공석일)	732-635-0400	H 13
백승원 위장 내과	732-744-9090	L 17
스캇 채 위장내과	732-632-9777	L 19
스티븐 김 내과	732-432-7400	D 6
에디슨신장고혈압센터(Edison)	908-769-1445	J 16
에디슨신장고혈압센터(Old Bridge)	908-769-1410	B 5
에디슨신장고혈압센터(PerthAmboy)	908-769-5206	A 4
이문식 검안의	732-393-1210	J 13
이영일 심장 내과	732-574-0055	G 18
이혁엽 알러지과(에디슨)	732-767-0955	K 18
인 통증병원	732-287-1990	K 13
임대일 흉부내과	732-388-7999	I 18
윌 헬스케어	732-981-1111	D 4
트루케어	732-634-6188	B 4
정 산부인과	908-561-0022	J 1
조상평 통증치료과	732-494-9111	L 19
최순채 정형외과	908-561-2122	C 3
최승웅 외과	908-769-1020	K 18
한지수 산부인과	732-603-2122	K 18
Princeton Brain and Spine Surgery	215-375-7767	E 7

치과

김정희치과	732-548-2255	H 13
김진상35교정치과	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(유태열)	732-549-1998	G 13
REMAX(세실리아 송)	908-705-3506	C 5
Weichert Realtors 부동산(정경희)	732-247-7800	D 5
Weichert Realtors 부동산(헬렌임)	908-507-2428	F 2
Weichert Realtors 부동산(애니전)	908-890-1789	F 7
문유미 부동산	609-865-3644	F 7
센츄리21 부동산 (김진배)	732-682-5137	J 13
중부 부동산	732-777-7979	J 14
콜드웰 뱅커(정희덕)	732-673-6322	C 5
클라라 (Clara) 부동산	908-330-8134	C 6

선물/ 화장품

아모레 (화장품, H-마트 내)	732-985-6200	I 14
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
뉴금호정	732-387-5050	I 14
덕수궁	732-248-1775	I 14
마루	732-698-1113	C 5
마이웨이	732-545-5757	D 5
볶볶 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

씨클 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
이지콜 택시	732-485-1131	D 6

인쇄 / 디자인

디자인 & 프린팅	732-469-4740	
-----------	--------------	--

자동차 / 정비

B&B 자동차 정비	732-985-9500	K 14
브랜치버그 카 케어센터	908-526-2420	F 4
피스카타 정비	732-393-1007	J 11
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
로시나 성악원	732-548-0561	K 18
스칼라 교육센터	732-777-1144	J 13
아너스리뷰(에디슨)	732-650-9292	I 13
아너스리뷰(플레인스보로)	609-799-1212	
아너스리뷰(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

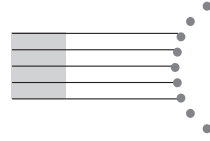
온누리 ATM 머신 설치판매	732-614-8019	
조순혜 한복	908-764-5771	
조야 노래방	732-248-8445	I 13
애니 애견미용실	732-287-8400	I 14
뉴저지 한인 합창단	908-239-0366	J 13
뉴저지한인세탁협회	732-283-5135	J 18
여성상담교육센터(도르가의 집)	732-750-0747	G 13
중부뉴저지한인회	732-485-2042	D 6
프린스턴 코리안 커뮤니티 센터	609-785-1962	
CJ /우체국택배	732-543-1900	K 13
JFVS(시민권 교육)	732-777-1940	
셀폰수리(NEX2)	732-543-1900	K 13
네일중계탑	908-727-2025	

중부 뉴저지 가이드

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

TEI: 732.469.4740
Email: dandpusa@gmail.com

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

강 명 식 3 집 찬 양 콘 서 트

KANG MYUNG SHIK

Worship Concert

진리(The Truth)

광야에서 하늘을 꿈꾸다

날짜 : 2015년 1월 24일(토)

시간 : 오후 7시

장소 : 세상의 빛 세빛교회

문의 : 424 Garretson Road.

Bridgewater NJ 08807

Tel.908.229.2966

세상의 빛
세빛교회
Sebit Church