



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

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

NEW KOREAN RESTAURANT
Keum Ho Jung

BBQ

NKJH **금호정** Tel. 732 287 5050
 KEUM HO JUNG KOREAN RESTAURANT 518 Old Post Rd., Edison, NJ 08817
 www.nkhjbbq.com

2015 2 월호

KOREAN RESTAURANT
Seoulville

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

GLORY music
 음악학원·악기점

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

2056 Lincoln Hwy, Edison NJ, 08817 732.287.6677

"사람을 소중히 여기는 마음, 바로 인의 마음입니다."

"2014년 1월부터 한방 다이어트 프로그램 운영"

인병원 재활한방

교통사고·물리치료·한방치료·통증의학·카이로프랙틱·한방다이어트

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

박 패밀리 치과

토요일, 일요일 진료합니다.

Tel. 732-548-1218 Dr. Candice Park, Dentist
 244 Main St. Metuchen / www.parkfamilydentalnj.com

헤롤드기어 변호사 HAROLD J. GERR
 Attorneys At Law

사고를 당하셨습니까?

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

오랜경험의 변호사들이 도와드리겠습니다.
 영어가 불편하신 분들은 한국말로 도와드리겠습니다.

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

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

세상의 빛
세빛교회 Sebit Church
 예수 안에서 함께 지어져 가는 교회

Tel. 908.229.2966 424 Garretson Road, Bridgewater, NJ 08807

주일예배: 2PM
 주일학교예배: 2PM
 담임목사: 손태환

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

732.469.4740

Design & Printing Inc.

428 Lincoln Blvd. Middlesex, NJ 08846

더 빨리, 더 멀리, 더 많이, 발로 뛰는 변호사들 - 박상훈 로펌

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



Kris Kim, Esq.

Gary S. Park, Esq.

Case Manager-
Brian Choi

교통사고 소송재판 전문변호사 로펌

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

교통사고 전문, 交通事故, Personal Injury



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

더 빨리, 더 멀리, 더 많이,
발로 뛰는 변호사들



박상훈 로펌

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

www.GaryParkLaw.com

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

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

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

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

헤롤드기어 변호사

HAROLD J. GERR

Attorneys At Law



사고를 당하셨습니까?

오랜경험의 변호사들이 도와드리겠습니다.
영어가 불편하신 분들은 한국말로 도와드리겠습니다.

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

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

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

뺑소니 사고

사람들이 일반적으로 생각할때 교통 사고가 나면 사고 당사자들이 서로의 운전 면허와 보험 정보를 교환하고, 또 경찰이 현장에 와서 경찰 리포트를 작성합니다. 그 다음에 피해자가 그 경찰 리포트를 가지고서 교통 사고 소송을 시작합니다. 하지만 10 퍼센트의 교통사고들은 뺑소니 사고 입니다. 따라서 그런 경우에는 상대방에 대한 정보가 없고 또한 경찰 리포트가 작성되지 않는 경우가 많습니다. 그렇기 때문에 뺑소니 사고를 당한 경우에는 어떻게 대처해야 할지 아는 것이 중요합니다.

첫째로 뺑소니 사고가 나면 24 시간내에 경찰 리포트를 하는 것이 아주 중요합니다. 그 이유는 당신의 보험이 요구하는 사항이기 때문입니다. 이 요구 조건은 당신이 체결한 보험과의 계약에 명시되어 있습니다.

먼저, 왜 뺑소니 교통사고가 나면 당신의 보험의 요구 사항을 준수해줘야 하는 지 설명해 드리겠습니다. 뺑소니 교통사고가 나서 상대방이 누구인지 모르는 경우에는 당신의 보험회사로 부터 보상금을 받아낼 수가 있습니다. 그것은 대부분의 자동차 보험이 UM/SUM coverage가 있기 때문입니다. 그런데 여기서 받아낸다는 보상금은 치료비 지급과는 별개입니다. 교통사고시 치료비를 어떤 보험회사가 지급하는 지는 아래에 설명드리겠습니다.

자동차 보험이 사고난 지 24 시간내에 경찰에 사고를 리포트하는 것을 요구하는 이유는 교통 사고 사기를 방지하기 위함입니다. 그 이유는 보상금을 타낼 목적으로 자신이 혼자 사고를 일으켜서 뺑소니 사고로 위장하는 경우가 많기 때문입니다. 따라서 당신이 당한 뺑소니 사고가 교통사고 사기로 오인받지 않기 위해서는 24 시간 내에 경찰에 신고하고 경찰 리포트를 작성해야 합니다.

많은 사람들이 하듯이 뺑소니 사고가 난 후에 집에 와서 어떻게 할지 며칠동안 생각을 하고 경찰에 보고를 하게 되면 보험회사들은 그 사고로 청구한 보상비

를 지급하려 하지 않습니다. 그러니까 중요한 점은 사고가 나면 현장에서 꼭 경찰에 전화를 해서 경찰 리포트를 만드는 것입니다. 왜냐하면 경찰이 현장에 와서 사고가 났다는 것을 확인하고 경찰리포트를 작성함으로써 그 사고의 발생과 자동차에 가해진 손상에 대한 증거를 만들어 둘 필요가 꼭 있으니까요. 소송은 그것들이 만들어진 이후에 시작할 수 있으니까 염려하실 필요는 없습니다.

그리고 뺑소니 사고가 나도 보험비로 치료를 받을 수 있습니다. 뉴욕과 뉴저지에서는 자신의 보험에서 치료비를 지급하는 것이기 때문에 상대방이 없어도 치료를 받으시는 데는 전혀 지장이 없습니다.

또한, 뺑소니 사고시 위에 말씀드린 UM 과 SUM coverage에 근거해서 자신의 보험회사를 상대로 상해 보상을 청구할 수 있습니다. 따라서 뺑소니 사고로 인해서 신체를 다치셨으면 보상을 받으시는데에 문제가 없습니다.

한가지 문제는 자동차 수리비입니다. 만약에 당신의 보험이 liability coverage밖에 없으면 당신의 돈으로 차를 고쳐셔야 합니다. 당신의 보험이 full coverage면 당신의 보험회사가 차 수리비를 지급할 것입니다.

오늘은 뺑소니 사고에 대해 말씀드렸습니다. 뺑소니 사고는 흔히 발생하는 사고는 아니지만 생각보다는 자주 발생합니다. 뺑소니 사고를 당하시면 꼭 경찰에 신고를 하시고 만약에 몸이 아프시면 치료도 받으십시오. 당신의 보험에서 치료비도 지급하고 또한, 상해 보상금도 지급할 수 있으므로 사고 상해 변호사랑 보상도 받을 수 있습니다.

(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



독도는 우리땅!

교통사고는 강력한 변호사 앤드류박

1-855-PARK-911

*앤드류 박 변호사는 한인 커뮤니티의 복지개선과 한인1.5, 2세대의 성장을 위해 노력합니다.

Instrument Assisted Soft Tissue Mobilization (도구를 이용한 연부조직 이완술)

연부조직이란 근막, 건, 인대, 관절낭, 점액낭등을 총칭해서 말하는 것으로 이 부분이 잘못된 습관이나 부상으로 노폐물이 이곳에 쌓이게 됩니다. 근막은 근육의 겉면을 싸고 있는 막이라고 할수 있습니다. 피부나 근육 사이에 위치하며 온몸에 걸쳐 분포합니다. 근막이 유착되면서 움직임이 줄어들어 이곳에 여러가지 통증이 발생하고 손상부위의 운동이 제한되는등 많은 이상 증상들이 생겨나게 됩니다. IASTM는 아래의 증상들에 즉각적이며 탁월한 효과가 있습니다.

- 목통증
- 수근관증후군
- 족저 근막염
- 근염좌
- 허리 통증
- 아킬레스 건염
- 수술후 반흔 제거에 탁월



그렇지만, 심부 정맥 혈전증, 개방성상처(open wound), 임신부, 급성염증, 심한 고혈압 이나 심한 골다공증 등이 있는 환자들에게는 사용이 제한됩니다.

근육은 길쭉하게 뻗혀있고 관절을 움직여주면 근육이 이완성으로 늘어나게 됩니다 그러면 운동이 되는 거죠. 관절을 움직이게 되는 원리입니다. 우리 몸의 구조물들은 근막으로 덮여져 있습니다. 서로 다 이어져 있기 문에 이것이 너무 유착되어 있을때에도 문제가 발생합니다. 근육의 수축과 이완을 방해하고 심한경우 모양까지 변화되기 때문에 영킴을 풀지 않을경우 통증이나 유착은 더 심해지게 되어 증상이 나중에는 가중되게 됩니다. 연부조직의 유착되어서 아픈 부위를 기구를 이용하여 환자 각자에 맞게 유착 부위를 제거해주고 통증 완화와 근육의 기능을 최대한으로 회복 시켜주고 운동 가동 범위를 최대화 하여 환부의 혈액 순환을 증가시켜 상처 조직에 빠른 회복에 도움을 줍니다

프라임 물리치료병원
Jerry Choi DPT
732-543-1734

첨단 치료 장비로, 첨단의 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

목통증

목에 통증은 좋지 않은 자세와 생활에서 목에 무리를 주는 것이 원인이 될 수 있습니다. 장시간 나쁜 자세는 목의 근육을 과도하게 긴장시키고 컴퓨터나 책을 많이 보는 등 목에 무리를 주면 목의 근육 인대, 관절, 신경등이 자극되어 통증이 생기게 됩니다.

목에 통증을 일으키는 나쁜 자세는

- 컴퓨터나 책을 무리해서 많이 보거나 좋지 않은 자세로 장시간 있을 경우
- 거북목
- 엎드려서 자는 수면 습관
- 추운날씨는 자신도 모르게 목을 웅크리게 되어 목을 안 좋게 하는 요인이 되기도 함
- 목 주위의 과도한 운동

목의 통증이 심해지면 누적된 근육의 피로도 때문에 온몸이 찌뿌둥하고 목에 있는 통증이 어깨, 허리, 다리까지 심해지는 방사통이 되어 더 심한 고통을 초래 할 수가 있습니다. 목 통증을 유발하는 원인을 제거하는 것이 목 통증에서 해방될 수 있는 키입니다.

온종일 같은 자세로 오래 앉아 있거나 스마트폰, 컴퓨터 등의 사용이 늘어나면서 사람들은 목에 피로감을 많이 느끼기 때문에 컴퓨터 등으로 일을 해야 하는 사람이라면

적어도 일할 때는 바른 자세로 정해진 시간 하는 것이 좋습니다. 시간이 날 때마다 목에 스트레칭을 해주면 목과 어깨에 피로를 풀어주고 나아가 디스크도 예방할 수 있습니다. 목의 운동은 목을 상하 좌우로 움직여서 유연성을 높여줍니다. 머리를 한쪽으로 굽히고 계속 한손으로 지그시 눌러서 목 근육을 스트레칭 합니다. 모든 동작은 한쪽을 했으면 반대쪽도 똑같이 해주어야 합니다.

그리고 앞에서 언급했듯이 자세나 습관이 고쳐지지 않으면 만성통증으로 갈 확률이 높아지니 정확한 전문가의 진단이 반드시 필요합니다. 통증이란 사람의 삶의 질을 떨어뜨리는 원인중의 하나입니다. 통증이 심해지면 고립감을 느낄 수 있으면 만성적인 통증으로 잠을 이룰 수 없게 되어 우울증까지도 동반될 수 있습니다. 이런 통증은 육체적인 것으로 끝나는 것이 아니라 정신적인 측면까지도 힘들어 질 수 있습니다. 빠른 진단과 치료가 만성통증으로 가는 것을 막을 수 있습니다

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

겨울철 노인 낙상 예방법

겨울철 낙상 및 골절 예방법

1. 운동: 평소 꾸준한 운동 및 스트레칭을 통해 유연성과 민첩성을 길러주고, 허리와 다리 근력을 강화시키는 것이 낙상 예방에 있어서 가장 중요합니다. 누워서 자전거타기나 의자에 앉아 무릎을 굽혔다 펴기, 또 의자를 잡고 앉았다 섰다를 반복하거나 서서 손끝을 발에 대는 등의 유연성과 근력 강화 운동을 매일 일정한 시간을 정해두고 하도록 합니다. 근력과 유연성이 특히 많이 약화된 경우에는 물리치료, 특히 운동치료 프로그램을 통해 개별적인 운동 처방을 받고 꾸준한 치료를 받는 것도 많은 도움이 됩니다.
2. 외출시 복장: 가벼운 내복을 입고 그 위에 면소재의 티셔츠와 따뜻한 방한복을 입되, 너무 두껍게 옷을 입을 경우 몸의 균형을 잃어 낙상할 수 있으므로 민첩성을 잃지 않을 정도의 두께로만 옷을 입는 것이 좋습니다. 신발은 잘 미끄러지지 않는 소재의 밑창이 좋으며, 지팡이를 짚는 것이 안전합니다.
3. 외출시 걷는 방법: 낙상을 피하려면 우선 주머니에 손을 넣지 말고 허리를 굽혀 중심을 낮추고 걷는 속도와 보폭을 평소보다 줄여야 합니다. 만약 실수하여 넘어지게 될 경우에는 엉덩방아를 찧지 않도록 최대한 옆으로 넘어져 충격을 줄이거나 무릎을 구부리면서 그 자리에 주저앉는 것이 부상을 최소화할 수 있습니다.
4. 음식: 약해진 뼈와 관절에 좋은 음식 섭취도 중요합니다. 콩이나 두부, 된장, 시금치 등 식물성 단백질이 풍부한 식품이 좋고, 우유와 멸치 등 고칼슘 식품과 칼슘제를 복용하는 것도 도움이 됩니다. 반면 짠 음식은 나트륨 성분이 소

변 내 칼슘 배설량을 증가시켜 골밀도를 떨어뜨리기 때문에 피하는 것이 좋고, 당분 역시 많이 섭취하면 분해 과정에서 칼슘이 소모되므로 당분이 많은 음식 역시 될 수 있으면 줄이는 것이 좋습니다.

겨울철 노인분들을 위한 운동 방법

1. 운동시간: 오전 11시부터 오후 2시 사이에 하는 것이 좋습니다. 일조량이 가장 많은 시간대에 운동을 해야 순환기 질환의 부담을 덜어주기 때문입니다. 그리고 운동은 주 3~4회 실시하는 것이 좋는데, 호흡기가 약한 노인들은 상대적으로 면역력이 약해 호흡질환이나 근골격계 질환 등에 쉽게 노출되기 때문에 1회 운동시간은 1시간을 넘기지 않도록 하는 것이 좋습니다.
2. 운동 강도: 노인분들의 겨울철 운동은 과격한 운동보다는 가벼운 유산소 운동이 좋습니다. 가벼운 등산이나 파워워킹, 수영 등이 좋은 예이고, 절대 무리하지 않은 범위에서 활동하시는 것이 좋으며, 이마에 땀이 날 정도로 산책하듯이 운동하시는 것이 적당하다 볼 수 있습니다.
3. 마무리 운동: 무엇보다도 겨울철 운동의 가장 큰 필수요건은 마무리 운동을 서서히 실시해 몸이 정상패턴을 가질 수 있게 해야 합니다. 이는 우리 몸의 근육과 혈관이 제자리를 찾아 갈 수 있는 시간을 주는 것과 같은데, 가벼운 등산이나 조깅을 했다면 서서히 걸기를 10분 정도 하는 것이 좋습니다.

자료제공: 인 병 원 (Tel: 732-287-1990)

"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



Edison Football Club

SINCE 1987

"축구를 사랑하시는 모든 분들을 환영합니다."

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

시간 : 매주 일요일 7:30 -10:00 AM
장소 : 1043 Grove Avenue, Edison, NJ 08820
연락처 : 732-910-5017 (Terry Kim), 732-548-0648 (장성학)
www.edisonfc.com



- 2014 5 레오니아배 우승
- 2014 10 청룡기대회 우승
- 안영환, Red Bulls Junior 영국리그 진출선수 배출

Neck Pain

Jane woke up this morning and her neck felt sore and achy. She tried massaging her neck so that the pain would dissipate, but no relief. She even took some pain medication, but she only achieved minimal improvement. Days go by and she still has pain when moving her neck and she has been having trouble typing at work and cooking at home. Finally, she decides to go see her doctor. The doctor orders some films and sends her for a neurosurgical evaluation.

Against common belief, neurosurgeons do treat patients with complaints of neck pain. Neck pain originates from the cervical portion of our spine. The neck pain can be caused from a variety of factors including:

1. Injuries;
2. Age;
3. Muscular strains;
4. Nerve compression;
5. Disease.

At Princeton Brain and Spine Care, we commonly see patients who suffer from neck pain after being involved in some form of trauma such as slip and falls, work injuries, and motor vehicle accidents. Other times the pain is the result of everyday wear and tear, where the pain develops as a person ages. No matter the cause, neck pain can affect how someone's ability to function on a regular basis.

We see patients who come in with neck pain with associated headaches, facial pain, and radiating pain into their shoulders and arms. No matter the cause of the neck pain, we strongly believe that surgery is an option only after conservative treatment has been exhausted.

Now you may ask, what is conservative treatment? The treatment includes a wide range of non-surgical treatment options as a way to avoid surgery. To name a few, the modalities would include physical therapy, pain management, medication, and even home exercises. The point is for the patient to try every form of treatment to address their symptoms before turning to surgery as the answer.

After an initial neurosurgical evaluation, a recommendation for a course of physical therapy is made. Physical therapy is widely offered in many different locations. The goal is to improve the pain through various physical methods including massage, heat, and exercise. Another benefit is for strengthening the muscles around the spine, which would help with pain control.

Jane has tried physical therapy for a few weeks, yet she continues to have neck pain. After physical therapy, the next step is to pursue pain management. This would include more interventional techniques such as facet injections, epidural steroid injections, and nerve blocks. The purpose is to alleviate the pain in order to continue conservative therapy.

Neck pain can affect anyone at any time. It is not a time to be afraid, but instead a moment to reach out and get the help you need. We at Princeton Brain and Spine Care are here to help you.



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

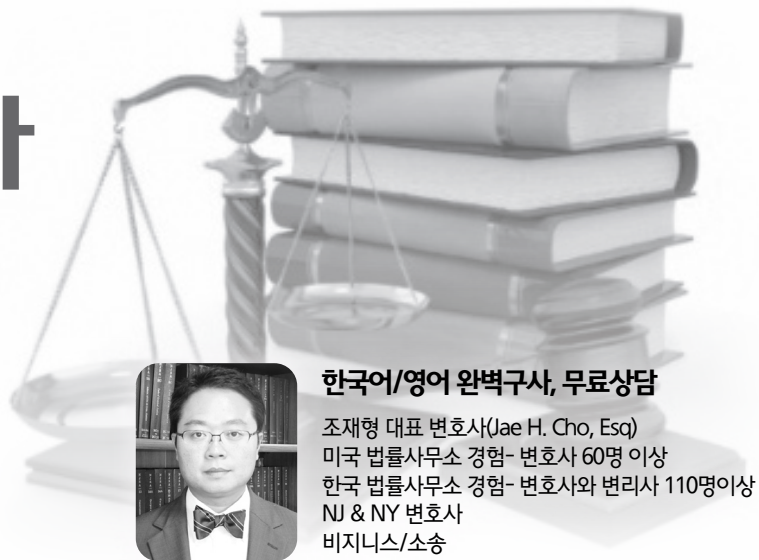
Appointments (한국어 예약)
 Jenn Lee 215-375-7767

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

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 110명이상
 NJ & NY 변호사
 비즈니스/소송

732.545.9600

협력 변호사
 -Raymond Io. Esq. (Of Counsel)
 · 53 Paterson street, New Brunswick
 · 3490 US Rt.1, Ste 7B., Princeton, NJ 08540
 (이근진회계사 사무실 같은 건물) NJ 08901

나이를 믿지 마세요! 3040 노인병 주의보

관절염

발생 원인 ‘관절염=노인병’이라는 공식은 깨진 지 오래다. 20~30대 젊은 층 가운데 특히 여성들에게 관절염이 많이 발생하고 있기 때문이다. 젊은 층에서 나타나는 관절염은 무리한 다이어트와 과격한 운동으로 인한 스포츠성 손상이 원인인 경우가 많다. 영양 불균형으로 관절이 영양소를 공급받을 수 없어 약해지고, 다이어트로 근육의 크기가 줄어들어 체력 자체가 떨어지게 된다. 이러한 상황에서 무리하게 운동을 하여 반복적으로 충격을 가하면 관절이 망가지게 되는 것.

증상 손가락, 손목, 발가락 관절 등이 특히 시큰거리고 뻣뻣하다면 관절염의 초기 증상이라고 할 수 있다. 관절염의 진행이 계속되면 팔꿈치, 어깨, 발목, 무릎에도 영향을 줄 수 있으니 주의해야 한다. 관절 부위가 시큰거리거나 열이 발생함과 동시에 만성피로처럼 피곤함이 느껴지는 것도 관절염 증상 중 하나. 염증으로 인해 관절 주변이 부을 수도 있다.

치료법 관절염을 조기에 발견하여 약물치료나 침술치료 등을 받는 것도 좋지만, 충분한 영양 공급을 해주는 것이 가장 중요하다. 우유나 멸치 또는 영양제로 칼슘을 섭취하고 항산화 비타민과 오메가-3 지방산도 함께 복용하는 것이 좋다. 철분과 염산이 풍부한 시금치와 당근, 브로콜리 등 다양한 채소는 물론 현미와 같은 곡류, 땅콩, 달걀노른자를 먹고 비타민B도 꼬박꼬박 섭취해야 한다. 관절염이 치료될 동안 무리한 운동은 삼가고 가벼운 산책을 권장한다.

고지혈증

발생 원인 30~40대에게 발생하는 노인병은 내분비 질환 계열인 경우가 많은데, 그중 대표적인 질병이 바로 고지혈증. 고지혈증은 혈액 속에 지방 성분이 높은 상태를 뜻하는데, 혈관벽에 지방 성분이 쌓여 염증을 일으키고 나아가 심혈관계 질환까지 일으킬 수 있다. 발생 원인은 유전적 요인, 나이가 들수록 증가하는 콜레스테롤 수치 등 다양하지만 가장 큰 원인은 바로 식습관이다. 소기름, 돼지기름과 같은 동물성 기름과 포화지방, 트랜스지방이 많이 함유된 고열량 음식을 과도하게 섭취하는 것이 문제다. 여기에 운동 부족까지 더해지면 콜레스테롤의 양이 더욱 증가해 비만이 되고, 결국엔 고지혈증까지 겪게 된다.

증상 고지혈증은 눈에 띄는 증상이 없어 대부분 건강검진을 통해 우연히 발견된다. 하지만 간혹 콜레스테롤이 쌓이면 아킬레스건 같은 힘줄 부위나 피부에 물집처럼 황색종이 생기거나 각막과 눈꺼풀에 지방이 축적되어 황색 종양이 생기는 등 증상이 나타날 수도 있다. 만약 고지혈증이 이미 많이 진행된 경우라면 가슴, 팔, 목, 턱, 등, 배 등 신체 각 부위에서 통증을 느낄 수 있다. 숨이 차고 가슴이 두근거리거나 어지럽고 식은땀이 나기도 한다.

치료법 고지혈증 판명을 받았다고 해서 바로 약물치료에 들

어가는 것은 아니다. 콜레스테롤 수치를 낮추는 것이 급선무이기 때문에 2~3개월 정도 식사 조절을 해야 한다. 고기의 기름 부분, 우유나 치즈, 버터, 크림, 초콜릿, 사탕 등은 제한하는 것이 좋다. 반면 신선한 채소, 과일, 현미, 콩, 감자 등을 섭취할 것을 추천하며 땅콩, 호두, 잣과 같은 견과류는 허용된 칼로리 내에서 섭취해 불포화지방산을 확보하는 것이 중요하다. 3개월 정도 식단 조절을 진행한 후 다시 혈액 검사를 받아 수치가 내려가지 않았을 경우 약물치료를 받는다.

대상포진

발생 원인 몸이나 엉덩이 또는 얼굴, 팔, 다리 등에 붉은 발진이 생기는 것을 ‘대상포진’이라고 한다. 면역력이 급격하게 떨어지는 노인들에게 발생하던 대상포진이 요즘은 30~40대에서도 쉽게 발견되기 시작했다. 주로 과도한 스트레스를 받거나 질병 때문에 몸의 면역력이 약해졌을 때 대상포진이 발생한다.

증상 몸의 양쪽이 아니라 한쪽 부분에만 발진이 일어나는 경우가 대부분인데, 초기에 아프거나 따끔거리는 증상이 동반된다. 통증이 1~3일간 지속되면 붉은 발진이 일어나고 열과 두통이 함께 발생한다. 수포는 일반적으로 2주 정도 지속되며 대상포진이 사라지더라도 ‘포진 후 신경통’이라는 통증이 지속될 수 있다.

치료법 면역력을 높이는 것이 가장 먼저 해야 할 일이다. 최대한 스트레스를 받지 않기 위해 노력하는 것이 좋고, 충분한 영양 섭취로 체력을 보충해야 한다. 항바이러스제 약물치료를 받아야 하며, 치료가 끝나도 바이러스가 잠복하고 있을 확률이 높으므로 면역력이 떨어지지 않도록 꾸준히 관리해야 한다.

노인병, 생활습관이 답이다

1. 동네 주치의를 만들어라
2. 나만의 스트레스 해소법을 찾아라
3. 몸속 숨은 근육을 찾아라
4. 자투리 시간을 활용해 운동하라
5. 필수 영양소를 반드시 챙겨 먹자
6. 금주·금연 중 하나는 반드시 지키자
7. 숙면 프로젝트, 잠이 보약이다



KELLER WILLIAMS
ELITE, REALTORS



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

중부 뉴저지 지역 전문

Middlesex, Somerset, Union Monmouth, Mercer

Retail Space for rent

1) Rt 27 Edison (near H-Mart)
Store w/Basement \$3,000/M
2 ND Floor 1,400 sq. \$1,300/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: \$540,000

5) Nail Shop 1400 Sq. \$250,000/Y Asking \$165,000

- * 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

CIRCLE OF LIFE
ADULT DAY CENTERS

써클 오브 라이프

≡ 한인전문 Adult Medical Day Care Center ≡



- 최신 시설 설비 완비
- 100% 메디케이드로 이용

Tel. 908-307-2437 [한국어]
Tel. 732-839-3333 [English]
Fax. 732-839-3332

3000 Hadley Road, South Plainfield, NJ 07080

노푸(NO POO)에 대해서!

3년째 샴푸 안 쓰는 여자

탈모 때문에 시작한 샴푸 안 쓰기가 삶의 방식까지 바꿔놓았다.

좋다는 건 다 써봤다. 달팽이부터 오가닉까지 온갖 수식어의 화장품과 헤어 보디용품을 사댔다. 머리만 해도 샴푸, 린스, 헤어 에센스, 팩, 마스크, 세럼 등 코스별로 관리했다. 한 달에 기본 50만~60만원은 들었다. 하지만 화학 성분이 들어간 샴푸와 잦은 염색, 머리 말리지 않고 잠자기 등으로 인해 머리 빠짐 현상은 최악이었다. 드라이어를 해도 부스스하고, 정전기도 많고, 윤기 없는 개털 그 자체였다. 머리를 감을 때 한 움큼씩 빠졌고, 자고 나면 이불에 빠진 머리카락이 보였다. 안 되겠다 싶어 오가닉 제품들로 바꿨다.

일반 제품보다 비쌌지만, 다른 헤어 제품은 생략하고 샴푸 린스만 쓰면 되지 싶었다. 그마저 100% 천연은 거의 없고, 늘 여타의 첨가물이 있었다. 거품이 별로 안 나서 거품 날 때까지 짜서 쓰다 보니 한 달 쓸 걸 2주 만에 다 썼다. 돈이 더 들어갔다. 머리 상태는 헤어 에센스나 팩을 사용할 때보다 부스스했다. 그 후에 천연 비누로 감았다. ‘비누 하나면 온몸을 닦을 수 있다’ 는 생각에서 몸을 씻고 그걸로 머리를 감았다. 큰 효과는 없었다. 이럴 바엔 차라리 끊자 싶어 ‘노푸’ (Nopoo, 샴푸를 쓰지 않는 것)를 시작했다. 호주에서 그래픽 디자이너로 일하고 있는데, ‘노푸’ 를 하는 지인이 많았다. 그들은 “30대가 넘으니 개털 같던 머리카락이 탱글탱글하게 쉼터가 됐다” 라고 좋아했다. 나도 호기롭게 시작했지만 한 번은 이틀, 한 번은 나흘 만에 포기했다. 짜증이 나서 운적도 있다.

최대 고비는 1주일, 두피와의 싸움에서 이겨야 한다

방법은 간단하다. 베이킹파우더를 물에 푼다. 두피를 적시고 원을 그리듯 부드럽게 마사지하며 비벼준다. 머리카락이 아닌 두피를 꼼꼼하게 마사지하고 씻는다. 지인은 일주일에 두 번만 하라고 했는데, 난 기름기가 많아서 3~4번 정도 감았다. 베이킹파우더는 천연에서 나오는 광물 중 하나고, 저렴한 데다 쓰기도 편하다. 하지만 거품이 안 나고, 이게 씻기는 건지 모르겠고, 말리면 짹짹하고 쨍득쨍득하다. 이때부터 싸움 시작. 화학 성분에 길들여진 두피가 화를 내기 시작한다. 피지 분비가 엄청 많아지면서 머리가 딱이 진다. 기름이 줄줄 흐를 거 같다. 누가 내 머리만 보는 거 같고... 게다가 기름때에 전 듯한 냄새도 난다. 두피에 남아 있던 화학물질이 본격 배출되면서 냄새

는 더 심해진다. 회사에 갈 때마다 민망해 죽을 뻔했다. 여기서 많이들 무너진다.

냄새는 각자 대처법을 구해야 한다. 다들 두피 상태가 다르니까. 난 아로마 오일 한두 방울 넣어서 은은한 향이 나게 했다. 절대 석유로 만든 샴 오일을 쓰면 안 된다. 뻣뻣한 머릿결은 식초와 물을 섞어서 린스 대용으로 썼다. 이 시큼한 냄새가 싫어서 레몬즙이나 녹차 같은 티백을 우려 넣고, 상큼하게 민트나 스피어민트 오일 한두 방울 섞었다. 노푸를 계속하려면 나만의 대처법을 개발해야 한다. 내 입으로 먹을 수 있는 것을 활용하는 것이 포인트다. 어떤 화학제품도 금지다. 새로 사지 말고 부엌에서 쓰다 남은 것들을 활용하기 바란다. 쌀뜨물, 먹다 남은 시금치, 썩어버린 사과와 바나나, 유통기한이 지난 우유 등. 쓰레기통 대신 머리에 붓는 거다.

2주째부터 냄새는 덜해진다. 피지를 양껏 분출하던 두피가 과업에 들어간다. 따끔따끔할 정도로 건조하고 가렵다. 하얀 각질이 폴폴 올라오더니 비듬도 생겼다. 내 인생에 비듬을 만날 줄이야. 이럴 땐 베이킹파우더의 양을 조절해야 한다. 약국에서 리트머스를 사서 pH를 가늠해 본다. 건조한 만큼 알칼리성이 강한 것이니 베이킹파우더의 양을 줄이고 물 양을 늘려서 산성에 가깝게 한다. 여기에 레몬즙을 넣어도 좋다. 그래도 비듬이 심하다 싶을 땐 두피 마사지를 해줬다. 코코넛 오일과 달걀노른자, 꿀 등을 섞어서 팩도 해줬고. 우리 엄마도 노푸를 시작했는데, 달걀노른자와 꿀을 섞어 두피 마사지를 했다. 팩을 한 뒤에 미지근한 물로 헹구면 그날만큼은 비듬이 덜하고 따끔거리지 않는다. 물론 엄청 잘 행귀야 한다. 안 그러면 머리에서 달걀 냄새가 나니까.

9주째부터 드디어 사람다워진다. 머리의 유·수분 밸런스가 맞으면서 가려움도 덜해지고, 기름기나 건조함 대신 머리에 윤기가 좀 나는 거 같다. 머리 감고 드라이어 없이 그냥 말리니 자연스럽게 쉼터도 생겼다(당시 파마 머리였다). 그간의 고생이 보답을 받는 거 같았다. 가끔 머리가 부스스하다 싶으면 코코넛 오일을 머리끝에 살짝 비벼줬다. 그 후 여행 다닐 때도 늘 베이킹파우더를 싸가지고 다녔다. 그렇게 6개월쯤 지나니 유·수분 밸런스가 최적 상태로 됐다. 물로만 감아도 가렵지 않고, 컨디셔너 대용으로 썼던 식초를 빼먹어도 머리 엉킴이 없었다. 내 머리는 하산해도 좋을 수준이 됐다.

노푸가 일상까지 바꿔놓았다

노푸 3년째인 지금, 두피가 건강해지니 탈모도 거의 없어졌다. 머리 굽기도 엄청 두꺼워진 건 당연하고. 미용실에 가면 “어쩔 40대에 머리카락이 이렇게 건강해요?” 라고 한다. 이젠 화장품도 100% 천연 제품만 쓰거나 직접 만든다. 청소용품도 마찬가지. 화장실 청소하고 나서 머리 아프지 않던가? 베이킹파우더와 식초로 청소해도 충분하다. 먹을거리 습관도 바뀌었다. 사람들이 쓰는 화학제품이 땅속으로 들어가고, 거기에서 재배된 음식이 내 입으로 들어온다고 생각하니 아무거나 못 먹겠더라. 유전자 조작 식품들, 이름도 무서운 첨가물로 범벅이 된 가공품들... 뒤의 성분표를 확인하고 건강한 것들만 찾아 먹기 시작했다. 더불어 환경도 생각하게 됐다. 쓰레기를 만들고 싶지 않았고, 버리느니 남을 주고, 웬만한 건 내가 만들어 썼다. 다른 사람이 되어가고 있었다.

* 노 푸(NO POO), 샴푸 없이 머리 감기 *

1.물로만 머리 감기

노푸는 샴푸없이 물로만 머리를 감는 것이 노푸의 정석. 이 방법은 두피가 보통적인 사람에게 적합한 방법으로(지성, 건성은 힘들다.) 미지근한 물로 두피를 마사지해준다, 마지막에 찬물로 씻어준다.

BUT, 물로만 머리를 감게 되면 자연 상태로 돌아갈 때까지 꽤나 시간이 걸리는데, 그 때까지 생겨나는 머리기름을 주체할 방법이 없다. 그래서 물로만 할 때는 자주 머리를 감아주는 것이 하나의 방법이다. 그래도 자연상태로 돌아가는 기간만 잘 버티면, 굉장히 최상의 상태가 된다.

2.베이킹소다로 머리감기

이 방법은 머리가 지성인 사람들에게 좋은 방법이다. 물 한 컵에 베이킹 소다 1~2스푼을 넣어 섞은 후 샴푸 하듯이 사용한다. 물로만 감는 것 보다 머리 기름을 잡아주는 효과가 있어서, 노푸 처음 시작할 때 잠시 사용하는 것도 좋을 것 같다.

3.식초로 머리감기

식초로 머리를 감는 것은 근본적인 샴푸 방법이라기 보다는, 물로만 감거나 베이킹소다로 감게 되면 상대적으로 머리가 건조해지고 푸석한 느낌을 받을 수 있다. 그래서 린스의 역할을 하는 것이 식초. 아마도 베이킹 소다의 염기적 성분이, 식초의 산 성분으로 중화가 되면서 머리 결을 부드럽게 만들어 주는 것 같다.

그렇다면, 노푸는 왜 좋은 것일까?

1. 건강에 최고!

샴푸에 있는 계면활성제등 다양한 화학성분으로 인해, 그 화학성분들이 몸 속에(여성의 자궁, 남성의 신장) 많이 쌓인다고 한다. 그래서 친 환경적인 방법으로 더이상 건강에 해를 끼치는 일은 없지 않을까?

2.두피, 머리결에 최고!

두피가 스스로 자연 상태로 돌아갈 수 있게 도와주는 것이 노푸이기 때문에, 화학성분으로부터 벗어난 두피는 스스로 피부를 지키고, 머리에 필요한 정도의 기름만 만들면서 몸의 밸런스를 유지하게 된다. 또한 두피가 화학성분으로 스트레스를 받을 일이 없기 때문에 탈모에도 효과적으로 좋다!

3.환경보호에 최고!

샴푸가 물의 오염에 큰 몫을 한다는 것은 모두가 아는 사실! 우리가 샴푸를 줄여 쓰는 것만으로도 환경에 보호가 되는데, 아예 쓰지 않으면 얼마나 환경에 도움이 될까요!! 우리 모두 환경 보호를 위해서라도 노푸를 시작해보는 건 어떨까요???

ICCMC 786323 DOT 2090136

도레미 포장이사전문

주정부
보험
가입업체

건축공사 쓰레기를 깨끗하게 치워드립니다.
24시간 언제든지 전화주세요.



- 시내 가정이사 (한국식 포장이사 전문-대,중,소, 창고, 사무실, 가게이전, 피아노, 돌침대 운반)
- 동부지역이사 당일운반 가능 (Boston, CT, PA, DA, VA, 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 쉽서비스)
- 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

자녀는 관심 쏟은만큼 성장... 롤 모델 돼야

■ 바람직한 아버지의 역할

시대 변천에 따라 아버지의 이미지가 변화되고 있다.

예전에 사투 권위주의적이었던 아버지 상은 이제 뒷전으로 물러나고 자녀들에게 친밀하게 다가서는 아빠의 이미지로 우리에게 다가오고 있다.

얼마 전에 개봉된 영화 ‘국제시장’에서 덕수는 피난길에 가족과 헤어진 아버지로부터 “내가 없으면 네가 가장이다 어떤 일이 있어도 가족들을 잘 지키라”는 당부를 유언처럼 듣는다. 세월이 흘러 백발의 노인이 된 아버지(덕수)가 그 아버지의 사진을 앞에 놓고 “아부지 내 약속 잘 지켰지요... 이만하면 내 잘 살았지요. 근데 내 진짜 힘들었거든요. 아버지가 되게 보고 싶었습니다” 하는 독백은 우리로 하여금 아버지의 존재에 대해 다시 한 번 생각하게 한다.

이민사회의 아버지는 가족 부양의 의무도 중요하지만 자녀의 장래를 위해 올바르게 지도할 수 있는 지혜를 가지고 자녀의 장래를 위해 비전을 제시해야 하는 더욱 중요한 과제가 있다. 어머니의 역할도 중요하지만 아버지가 자녀 교육에 미치는 영향 또한 무시할 수 없을 정도로 중요하다.

아버지의 관심과 사랑을 듬뿍 받는 어린이들의 경우 자부심이 강하고 학교 성적 또한 우수하다는 연구 결과가 나와 있다.

■ 아버지의 역할 재조명 필요

현대는 모계사회이다. 여성들이 남성들보다 대학 진학이나 취업 면에서 더 우위를 점하는 가운데 남성상은 상대적으로 축소

되고 있는 것이 사실이다. 가정교육에서도 마찬가지이다.

어머니의 영향력이 절대적으로 커짐에 따라 요즘 아버지의 존재는 상대적으로 점차 위축되고 그 역할이 무시되고 있다.

과거에 비해 아버지는 주변의 존재로 물러나 있게 된 것이 오늘날 가정의 처한 현실이다. 바쁜 일과 때문에 자녀들과 함께 많은 시간을 보낼 수 없는 아버지의 입장으로는 교육적 역할 수행은 고사하고 우선은 아이들과 친숙해지기도 힘들다. 이러한 환경 속에서 자녀들에게 어떤 훈계나 지도가 제대로 이루어지기 힘들다.

특히 한인 가정에서는 유교주의적이고 권위적인 환경에서 자랐던 아버지들이 자녀들을 교육시키는 방식이 자신이 교육 받았던 대로 아가기 쉬운 경향을 보이고 있다. 아버지는 자녀 교육에서 어머니가 못 미치는 영역의 지도를 담당해야 한다.

1. 무엇을 기대하는지 알려준다

아버지로서 아이에게 무엇을 기대하는지 명확하게 밝힌다. 학교 안팎에서 큰 행사가 예정되어 있으면 충분한 시간을 갖고 아이와 진지하게 대화해야 한다. 아버지가 미리 중대사안에 대해 상의하면 아이의 부담을 덜어주고 자신감도 심어줄 수 있다.

직장에서 프로젝트에 임하는 것처럼 열정을 갖고 아이의 학교 이벤트에 접근하는 태도를 보인다면 자녀가 아버지의 사랑을 듬뿍 느낄 수 있다. 주말을 이용해 다가오는 큰 행사에 대해 이야기하는 시간을 갖는 것이 좋다. 이렇게 하다 보면 자녀는 아버지가 무엇을 원하는지 저절로 알게되고 기대 수준에 맞추기 위해 더 많은 노력을 기울이게 된다.

또한 인사를 주고받게 한다. 일단 집에 들어오면 자녀들과 가볍게 인사를 주고받으며 하루의 일상을 가볍게 이야기한다. 또한



United Tae Kwon Do 태권도

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



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

웃어른이나 친구들에게도 먼저 인사하는 방법을 가르치면 인간 관계가 중요한 사회생활에서 큰 도움이 된다.

2. 하루에 일정시간을 자녀에게 투자한다

일단 자녀와 놀아주는 것이 중요하다. 자녀가 초·중·고생이든 대학생 자녀이든 상관없다. 자녀에게 관심을 갖고 투자를 한다는 것은 그만큼 중요하다. 자녀가 아버지의 관심과 사랑을 느낀다면 탈선하지 않는다. 그 은혜에 보답하기 위해서 더 열심히 공부하고 아버지를 위해서 자기가 할일은 없는지 오히려 생각하게 된다.

자녀들과 대화를 나누든, 같이 게임이나 운동을 하든 자녀와 대화의 창구를 갖는 것만큼 좋은 투자는 없다.

이렇게 놀아줄 수 있는 시간은 자녀가 성장할수록 점차 줄어든다는 사실을 명심할 필요가 있다. 자녀가 틴에이지와 대학생 시절을 거쳐 떨어지기 전에 같이 놀아주는 시간을 더 많이 가지면 교육은 물론 화평한 가정을 이루는 데도 큰 도움이 된다.

아버지는 직장에서 돌아와 아이와 함께 있으면서 그 날 있었던 일이나 재미있는 경험에 대해 이야기해 달라고 요청, 자녀와 정기적인 대화 패턴을 만드는 것이 중요하다. 언제 어디서든 문제가 발생하면 아이가 아버지에게 상의하도록 유도하는 것이 목적이다.

3. 학교 선생과 친밀한 관계를 유지

아무리 바빠도 담임선생의 이름을 알고 친밀하게 지낼 필요가 있다. 설사 아이가 학교에서 문제가 없는 모범생이라도 교사와 정기적인 대화 채널을 만들어둘 필요가 있다.

세상에 문제가 없는 자녀는 없다.

아무리 모범생 같은 자녀라고 할지라도 자칫 잘못해서 예기치 못한 폭력사건이나 문제가 되는 일에 연루될 수도 있고 오해받는 행동을 할 수 있고 실제로 실수를 저지를 수 있다.

이럴 때 아버지가 평소에 담임선생과 친밀한 관계를 유지한다면 교사가 이러한 문제를 해결할 때 아버지에게 직접 연락하는 것을 주저하지 않을 것이다. 이미 아버지가 아이의 교육에 적극 참여한다는 사실을 인식하고 있기 때문이다.

한편 문제가 있을 때만 학교를 방문하는 아버지가 되는 것은 바람직하지 않다.

또한 좋은 아버지는 어떻게든 방법을 찾아내 일주일에 한 번 정도 아이가 다니는 학교를 방문한다. 등교시간에 아이를 픽업하거나 교내 식당에서 점심식사를 같이 하는 것도 좋다.

스포츠 이벤트 참여나 필드트립을 함께 떠나는 것도 좋다.

4. 독서습관은 아버지의 몫

집에 와서 TV부터 켜지 않는 습관을 들이는 것이 중요하다. 물론 자녀들과 스포츠 중계나 영화를 볼 수도 있으며 유익한 교육 프로그램을 함께 시청할 수도 있다. 그러나 우선순위는 독서에 둔다. 어린 자녀가 책을 열심히 읽는 자녀가 되는지 여부는 전적으로 아버지에게 달려 있다고 해도 과언이 아니다.

자녀들은 안 보는 것 같아도 아버지의 일거수일투족을 관찰한다. 좋은 행동이든 나쁜 습관이든 보면서 닮아가고 쫓아서 하게 마련이다. 정말 무서운 것이 그래서 가정교육의 힘이다. 자녀가 아버지가 책을 열심히 읽는 것을 보았다면 실제로 이를 쫓아간다.

자녀가 책을 읽는 습관을 들이는 것은 학습에도 매우 중요한 역할을 한다. 학교 학습의 모든 것이 리딩이라고 보면 된다.

독서를 공부라고 생각되지 않고 자연스럽게 생활의 일부분이라고 여겨질 때까지 습관을 만들어 놓으면 굳이 SAT 학원을 보내거나 과외를 시키지 않더라도 이미 자녀는 학습에 있어서 상당한 자신감을 얻게 됐다고 해도 과언이 아니다.

초등학생인 경우 일주일에 최소 두번은 아이에게 책을 소리내어 읽어준다. 아버지가 책을 읽어주는 아이는 숙제를 더 즐겁게 할 것이다. 또한 일주일에 한 번은 아이와 함께 동네 도서관에 가서 아이가 직접 읽을 책을 고르게 한다면 아이는 자연스럽게 책을 읽는 자녀로 성장할 것이다.

5. 진로 지도는 아버지가 맡는다

자녀들은 아버지를 통해서 세상과 관계를 맺는 경우가 많다.

또한 아버지의 직업을 쫓아가는 자녀들이 꽤 있다. 의사 집안에 의사들이 많고 목사 집안에 목사가 많은 경우들이 꽤 있다. 아버지의 삶 자체가 자녀에게 무언의 교육이 되었기 때문이다.

아버지는 자녀의 성향과 능력을 가장 정확하게 파악하고 적절한 조언을 해 줄 수 있는 카운슬러 중의 카운슬러 역할을 할 필요가 있다. 즉 교육세미나 등에 참석해 최신 입시정보를 얻기도 하고 현장에서 교육 전문가와의 상담을 통해 자녀의 진로를 직접 문의하고 확인한다.

리처드 손 임상심리학 박사는 “자녀들은 보통 아버지의 가정과 사회에서의 역할을 보면서 눈에 보이지 않게 이를 학습하는 효과가 있다” 며 “자녀의 롤 모델이 되는 것이 아버지가 할 일” 이라고 강조했다.

6. 독립심을 키워준다

사자는 어릴 때 새끼들을 절벽에서 떨어뜨려서 살아남는 놈만 키운다는 말이 있다. 이 정도까지는 아니더라도 미국사회에서 자녀에게 독립심을 키워주는 것은 매우 중요한 일이다.

언제까지 자녀를 품에 안고 지낼수는 없다. 성인이 되기 전에 홀로서기 연습을 시켜야 한다.

본인이 내린 결정에 대해서 스스로 책임을 지게 한다. 또한 어려움에 처했을 때 부모의 도움 없이 혼자 해결할 수 있도록 놓아둔다. 방치하는 것이 아니라 언젠가는 혼자서 해야할 일이라고 생각하고 스스로 할 수 있을 때까지 기다려주는 것이다. 때로는 도와주는 것보다 옆에서 지켜봐주고 인내하는 것이 더 힘들다. 자녀를 사랑할수록 강하게 키우려는 자세가 필요하다.

세금 보고 이것만은 알고 하자

◇ 연방 소득세율

각 세율별 연소득 범위가 전년 대비 다소 상향 조정됐다. 2014년 세금 보고에 적용되는 연방 소득세율은 최저 10%에서 최고 39.6%다. 부양가족이 없는 싱글의 경우 연 소득이 40만6,751달러 이상이거나 부부 합산 소득이 45만7,601달러 이상인 고소득층은 소득세가 40% 가까이 차지한다. <표 참조>

◇ 자본 이득세(Capital Gains Tax)

자본 이득세는 1년 이상 보유하는 주식과 채권, 부동산, 기업 매각, 파트너 지분 등 자본자산의 매각에서 발생하는 이득과 손실에 대한 조세다. 싱글의 경우 소득세율 10%, 15%에 해당되는 경우 자본 이득세가 없다. 소득세율 25%, 33%, 35%에 해당하는 싱글 납세자는 15%, 최고소득자인 39.6%에 해당하는 싱글 납세자는 20%의 자본 이득세가 각각 적용된다.

◇ 소셜시큐리티 · 메디케어 세금

페이롤 택스에서 환산하는 소셜시큐리티 세금은 지난해와 마찬가지로 6.2%를 원천징수하지만 상한액이 11만3,700달러에서 11만7,000달러로 인상된다. 메디케어 세금은 연소득과 관계 없이 연소득의 1.45%가 부과된다. 단, 연소득이 20만 달러 이상인 싱글과 부부합산 연소득이 25만 달러 이상인 납세자는 0.9%가 추가된다.

◇ 표준 공제(Standard Deductions)

IRS에 따르면 표준 공제는 3명 중 2명이 신청하고 있다. 2014년 표준 공제 면세 혜택이 일제히 늘어난다. 싱글 납세자는 전년보다 100달러 늘어난 6,200달러까지, 부부 공동 보고시 200달러가 늘어난 1만2,400달러까지다.

◇ 마일리지 공제율

업무 관련 운송수단의 마일 당 공제되는 면세율도 올랐다. 사업용 차량의 경우 마일당 56센트, 의료 목적 차량은 23.5센트, 비영리 단체가 이용하는 차량에는 마일당 14센트가 공제된다.

◇ 근로소득 공제

저소득층에게 주어지는 근로소득 공제액의 자격 소득과 공제액이 다소 변경됐다. 자녀가 없는 싱글의 경우 연소득이 1만4,590달러, 부부는 2만20달러 미만이어야 하고 1자녀의 경우 싱글은 연소득 3만8,511달러, 부부는 4만3,941달러 미만에 해당한다. 이때 주어지는 공제액은 무자녀는 496달러, 1자녀는 3,305달러까지 제공된다.

◇ 교육비 공제 관련 소득 조건

미성년 학생 자녀의 대학 또는 전문학교 교육비에 대한 세액 공제 제도인 호프 장학금 공제(Hope Scholarship Credit)와 납세자, 배우자, 또는 자녀들의 교육비의 일부를 세액에서 공제 받는 평생 교육비 공제(Lifetime Learning Credit) 혜택을 받을 수 있는 연소득 범위가 넓어졌다.

호프 장학금 공제는 AGI(수정된 총 조정 소득)이 싱글 8만달러, 부부 합산 16만달러까지, 평생 교육비 공제는 싱글 5만4,000달러, 부부합산 10만8,000달러까지로 상향 조정됐다.

올 세금보고 시 반드시 확인해야 하는 사항들과 자칫 놓치기 쉬운 세금 공제 항목들은 어떤 것이 있는지 알아본다.

◇ 주 판매세 공제=뉴욕과 같은 높은 판매세를 부과하는 곳에서는 표준 공제나 스케줄 A를 통한 항목별 공제로 주 소득세의 판매세 공제로 큰 이득을 볼 수 있다. 특히 2014년 중 자동차, 보트 등 고가의 제품을 구매했다면 큰 공제 혜택을 제공한다.

◇ 작은 기부금도 공제 항목에=체크로 큰 금액을 기부한 경우가 아니라도 자비로 250달러 이상을 기부했다면 공제 신청이 가능하다. 비영리재단의 무료 급식 행사에서 식료품을 구매했거나 학교 내 기금모금행사를 위한 티켓을 구매하는 경우도 해당한다.

◇ 부모가 낸 학자금 이자도=부모가 지불한 자녀의 학자금 이자도 해당 자녀가 세금 보고시 공제 항목으로 처리할 수 있다. 단, 자녀가 부모에게 디펜던트(dependent)로 포함되지 않은 경우로 매년 2,500달러까지 공제가 가능하다.

◇ 자영업자의 메디케어 보험료=메디케어 수혜자 중 여전히 비즈니스를 운영하는 경우 메디케어 파트 B와 파트 D에 지불하는 비용에 대해 공제받을 수 있다. 단 배우자 회사 의료보험 혜택을 받는 경우에는 공제를 신청할 수 없다.

◇ 차일드케어 세액공제=맞벌이나 편부모 가정일 경우 유아원에 보낸 양육비의 20~35%까지 세액공제를 받을 수 있다. 미리 해당 유아원의 택스 아이디와 주소 등의 정보를 알아둔다.

◇ 주식 배당금도 보고=아무리 적은 이자의 주식 배당금이라도 금융기관에서 세금보고 자료를 수령했을 때 세금 보고에 포함시켜야 한다. 은행에서 국세청에 보고된 금액이 있으므로 벌금과 이자까지 추가된 추징 청구서를 받을 수 있다.

◇ 불법채류자는 미리 택스 아이디 신청으로 세금 보고 기록을 남겨야=오바마 행정부가 우호적인 이민정책을 펼치고 있는 가운데 세금 보고는 합법적인 신분 변경에 중요한 요소이므로 올해부터라도 세금 보고를 시작하는 것이 좋다.

세금 보고 마감일 전 택스 아이디(TIN)를 신청하기 위해서는 주미 한국영사관에서 공증 서류를 받는 등 준비 서류를 미리 준비해야 한다.

◇ 오바마케어 가입자는 준비 서류 챙겨야=올해부터 의료보험에 가입되지 않은 납세자는 벌금을 물게 되므로 오바마케어 관련 서류를 검토해야 한다. 직장보험이나 일반 개인보험, 메디케어 수혜자는 의료보험 가입 여부만 체크하면 되지만 마켓플레이스를 통해 가입한 사람은 연소득을 비롯해 가입 당시 제시했던 정보와 일치하는 증빙서류를 준비해야 한다. 특히 정부 보조금을 받는 납세자는 세금 보고시 소득 증명이 관건이다.

체내 독소 배출해주는 5가지 음식

- ### 1. 차

차잎이 가지고 있는 폴리페놀 성분은 몸이 자연적으로 독소를 배출할 수 있게 돕는다. 이에 특성화된 ‘디톡스 차’ 를 섭취하는 것도 좋다. 허브차나 ‘디톡스 차’ 는 보통 카페인을 가지고 있지 않기 때문에 몸에도 나쁘지 않다.
- ### 2. 양배추

양배추는 92%가 물로 이루어져 있는 채소다. 몸이 필요 이상으로 붙잡고 있는 물을 배출하는 이뇨작용 또한 뛰어나다. 풍부한 섬유질 · 무기질 · 비타민을 함유하며, 소화시키는 데 많은 양의 칼로리가 소비되므로 다이어트에도 좋다.
- ### 3. 마늘

마늘은 몸의 콜레스테롤 수치를 낮춰 심혈관 관련 질병을 예방하는 데 도움이 된다. 또 마늘을 섭취하면 스트레스를 덜 받는 효과를 얻을 수 있다.
- ### 4. 푸른 채소

푸른 채소가 가진 엽록소는 간의 독소를 없애줄 뿐만 아니라 독소가 싫어하는 몸속 환경을 조성한다. 또한 피를 맑게 하고 혈액 내 지방을 분해하며 혈압을 낮춰준다.
- ### 5. 물

물은 신장과 간을 깨끗하게 하는 동시에 온몸을 수화(水化)시킨다. 아침에 일어나면 물을 한 컵 마시고, 식사 전과 일을 하는 도중에도 틈틈이 물을 마셔주면 체내 독소를 배출하는 도움이 된다.

Grand Open

명가 명장의 만남

Ray Catena

15년 한인 딜러로서의 자존심을 지켜온 김진호 매니저, 동부 최대 럭셔리 딜러 레이 카테나에 한인 디파트먼트 시대를 열었습니다.

최고의 자동차와 최고의 서비스로 최고의 고객 만족을 실현합니다.

레이 카테나
Ray Catena
"The Legend in Luxury"

910 Route 1 Edison, NJ 08817
Tel: (732) 549-6600
tkim@raycatena.com

- 집이나 직장으로 딜리버리 서비스
- 라이프타임 카워시 Free
- 자체 서비스센터-원스탑 서비스

주말, "스키 타러 갈래, 보드 타러 갈래"

이번 주말에는 스키 여행을 떠나보는 건 어떨까. 아니 보드 여행을 떠나보는 건 어떨까.

취향이야 어쨌든 일 년에 겨울은 단 한번이기에 스키장으로 떠날 수 있는 기회는 결코 흔치 않다. 친구 또는 가족 연인과 함께 설원 위에서 행복한 추억을 그려보자. 가까운 거리 순으로 가볼 만한 스키장을 정리해봤다.

◆마운틴크릭=뉴저지에 있는 마운틴크릭은 뉴욕시에서 47마일 한 시간 운전 거리에 자리잡고 있다. 167에이커의 설원에 펼쳐진 44개 트레일에서 스키를 탈 수 있다. 리프트는 모두 8개. 이 곳은 특히 야간 스키를 즐기기에 안전하다. 오히려 사람이 덜 북적이는 야간 시간에 여유 있게 스키 또는 스노보드를 탈 수 있을 것. 데이 티켓은 67달러며 웹사이트에서 미리 구매할 경우 할인받을 수 있다. 장비 대여는 50달러. 973-827-2000. moun-taincreek.com

◆텍시도리지=허드슨밸리에 있는 이 곳은 가깝고 저렴하다는 것이 장점. 뉴욕시에서 한 시간 거리에 있으며 시간대별로 리프트 티켓이 최소 18달러에서 최대 60달러까지 이른다. 시간에 따라 선택의 폭이 넓은 것이 좋다. 장비는 29달러. 버스를 이용해 스키장으로 갈 수도 있다. 포트오소리티에서 출발하는 '쇼트라인버스(shortlinebus.com)'을 타면 스키리프트 포함 52.50달러에 버스를 탈 수 있다. 또한 펜스테이션에서 기차를 타고 'Tuxedo NY'역에서 내리면 무료 셔틀버스가 있다. 845-351-1122. www.tuxedoridge.com

◆윈드햄=캐츠킨마운틴에 자리잡은 보석이다. 특히 올 시즌부터 확장된 어린이 훈련 센터에서 아이들에게 스키를 가르칠 수 있다는 점이 눈에 띈다. 스노 튜빙 스케이팅 어드벤처 파크 유로 번지 트램펄린 스노모빌 파크 등 다양한 활동을 즐길 수 있다는 것 또한 이 곳의 장점이다. 주말 리프트 78달러. 장비 대여 42달러. 뉴욕에서 2시간 떨어진 곳에 자리잡고 있다. 33 Clarence D. Lane Rd Windham NY. 800 754-9463. windham-mountain.com

◆벨에어=1950년부터 운영돼오고 있는 벨에어마운틴 스키장은 확장에 확장을 거듭해 지금의 규모로 자리잡았다. 캐츠킨마운틴에 있는 이 스키장은 55개 트레일에 8개 리프트를 운영한다. 뉴욕에서는 2시간30분 가량 떨어져 있다. 주정부에서 운영하는 스키장이라는 점 또한 독특하다. 스키와 풍경을 함께 즐기고 싶다면 6마일에 걸친 백우드트레일을 크로스컨트리 스키로 감상해 보자. 주말 리프트 64달러 주중 리프트 52달러. 장비 대여 46달러. 웹사이트에서 미리 구매하면 저렴한 가격에 리프트 티켓을 확보할 수 있다. 845-254-5600. belleayre.com

◆헌터마운틴=현재 헌터마운틴 할러데이 시즌은 지난 상황이라 비교적 여유 있게 스키를 탈 수 있을 것. 초보자 중급자부터 상급자까지 골고루 찾는 스키장이다. 특히 아이들을 위한 스노

튜빙이 잘 형성된 곳. 스노 튜빙 슈트만 18개가 있어 대기 시간 없이 놀 수 있다. 헌터마운틴 내에 있는 zip라이닝(zip-lining) 등 또한 추억에 남는 도전이 될 것. 크로스컨트리 스키와 야간 스키는 불가능하다. 리프트 76달러. 장비 대여 40달러. 800-486-8376(교환 2200). www.huntermtn.com

◆그릭픽=핑거레이크 지역 뉴욕에서 3시간30분 거리. 스키장이긴 하지만 4계절 내내 사람들의 발길이 끊이지 않는 곳이다. 스키를 탄 뒤 실내 워터파크에서 물놀이를 즐겨도 좋고 다양한 어린이 프로그램에 아이들을 맡겨도 좋을 것. 주로 초,중급자들을 위한 곳이지만 40도로 꺾인 슬로프 '올림픽안 런'을 할 강하는 짜릿함도 있다. 리프트 64달러. 낮 장비 대여 34.50달러. 2000 New York State Rte 392 Cortland NY. 800-955-2754. greekpeakmtnresort.com

◆화이트페이스=운전해서 5시간 거리로 다소 떨어져 있긴 하지만 한번 가면 '겨울 놀이터'에서 헤어날 수 없을 것. 1980년과 2000년 겨울올림픽이 열렸던레이크 플래시드 인근에 자리잡고 있는 이 곳은 동부에서 가장 높은 3430피트 절벽을 자랑한다. 동부 최고 스키 리조트로 알려져 있기도 하다. 세계 최고 선수들이 와서 훈련하는 곳이기도 하며 스키 꿈나무를 꿈 꾸는 어린 아이들도 스키와 처음 만나는 곳. 트레일 87개와 283에이커 등 큰 규모를 자랑한다. 야간 스키는 없으며 올림픽 박물관이 있고 봅슬레이 체험 또한 가능하다. 리프트 89달러. 장비 대여 49달러. 5021 Rte 86 Wilmington NY. 518-946-2223. whiteface.com

리프트피아(www.liftopia.com)로 들어가 이것저것 검색해보면 저렴한 리프트 티켓 또한 발견할 수 있다. 웹사이트에서 발견한 할인 티켓 몇가지를 소개한다. 가격은 하루 기준.

- ▶화이트페이스(Whiteface): 리프트(66달러) 리프트+점심+장비 대여(115달러)
- ▶쇼니(Shawnee): 리프트(41달러) 리프트+장비(70달러)
- ▶고어마운틴(Gore): 리프트(66달러)
- ▶몬태지(Montage): 리프트(38달러)
- ▶플래트킬(Plattekill): 리프트(37달러) 리프트+장비 대여(61달러)
- ▶웨스트마운틴(West Mountain): 리프트(31달러) 리프트+장비 대여(58달러)
- ▶그릭픽(Greek Peak): 리프트(41달러)
- ▶벨에어(Belleayre): 2일 리프트(95달러)

이밖에도 '온더스노닷컴(www.onthesnow.com)'의 경우 30~50%에 달하는 할인 티켓을 제공한다. '스키쿠폰닷컴(skcipons.com)'은 스키는 물론 숙박 쿠폰까지 등장하는 경우도 많으니 눈 여겨 보는 것이 좋다.

드라이브벨트(Drive Belt)

드라이브 벨트는 자동차 엔진으로 부터 에너지를 얻어 Water Pump, Power Steering Pump, Alternator, Air Conditioning Compressor를 작동시키는 역할을 합니다. 엔진의 동력(Power)을 연결시켜주는 중요부품인 드라이브 벨트는 2가지 종류로 나누어지고 있습니다. 드라이브 벨트는 단면이 V 자 모양인 V 벨트 (V-belts) 와 안쪽에 홈이 파져(ribbed belts: 접착면을 넓히기 위해 홈이 파여 있음)있고 바깥쪽은 평평한 Serpentine Belts가 있습니다.

현재 대부분의 차량에서는, 벨트 앞 뒤 모든 면을 사용할 수 있고 벨트가 얇아 유연성이 있으며 벨트 내부의 마찰과 열을 줄이는데 탁월한 기능이 있는 Serpentine Belt를 많이 사용하고 있습니다.

벨트의 가장 무서운 적은 바로 열입니다. 벨트가 돌면서 열이 발생하여 벨트의 생명을 단축시키기 때문입니다. 이와 같은 현상이 생기는 이유는 벨트가 오일로 오염되어 있거나, 늘어나거나, 흠이나 Crack이 있어 벨트와 풀리와의 접촉이 미끌려 열이 발생되는 경우입니다.

드라이브 벨트에 이상이 생기면 어떤 현상이 발생할까요?

- Water Pump가 회전하지 않게 됩니다. 이러한 현상이 일어나면 냉각수가 순환하지 않게 되며, 이에 따라 엔진이 과열되고 Radiator가 터질 확률이 높아지고, Head Gasket의 손상으로 이어질 수 있습니다.
- 드라이브 벨트는 Alternator를 회전시켜 주는 역할을 하므로 드라이브 벨트가 끊어졌다면 Alternator도 회전되지 않게 됩니다. 즉 더 이상 전기를 만들지 못하므로 배터리의 전력을 다 소모

해버리고 나면 차가 멈추고 주행이 불가능해지는 현상이 발생합니다.

- Power Steering Pump가 회전하지 못하므로 파워 핸들 조작의 어려움 (Loss of Power Steering Assist) 이 생기고, 에어컨 Compressor가 회전하지 못하여 에어컨이 전혀 작동치 않게 됩니다.

벨트는 언제 교체해야 할까요?

벨트가 오일로 오염 되어 있거나, 갈라지거나 Crack 이 있을 때, 벨트안의 Rip이 없어졌거나 벨트에서 소리가 날 때 벨트를 교체하게 됩니다. 일반적으로 아침에 시동을 걸 때 벨트 Squeal(엔진이 차가울 때 벨트에서 소리가 나는 현상: belt squeal)이 일어나면 벨트가 늘어졌을 확률이 높으므로 드라이브 벨트를 교체하시는 것이 좋습니다. 이와 같은 현상은 엔진이 더워지면 소리가 사라지고, 벨트에 스프레이나 그리스를 바르면 소리가 일시적으로 사라지지만 다시 발생하게 됩니다. 벨트에서 소리가 나면 Belt Tensioner(벨트를 타이트하고 유지시켜 미끄림을 방지하는 장치)도 점검을 하시기 바랍니다.

차량의 주행과 깊은 관련이 있는 중요한 부품인 벨트의 컨디션을 점검해서 끊어지기 전에 미리 교체하는 것이 무엇보다도 중요합니다. 소모품인 드라이브 벨트의 교체시기를 지키는 것이 자동차의 심장인 엔진을 보호할 수 있다는 사실을 기억하시기 바랍니다.

ASE Certified Automotive Service Consultant & Technician이필완



Phill Lee 이필완

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!!

Discounted
Parts

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



AUTOMOTIVE
SERVICE
EXCELLENCE

보약의 오해와 진실

동의보감에 나오는 생활 속 보약

| | 참깨 | 오미자 | 마 | 쑥 |
|-----|---|--|---------------------------------------|--|
| 효능 | 허약하여 몸이 여윈 것을 치료하며 오장을 보한다. | 피부를 윤택하게 하고 열감을 없앤다. 기침이나 가래에도 효과가 있다. | 피로하고 기운이 없으며 특히 소화불량을 동반한 경우 효험을 보인다. | 과로하거나 미열이 있을 때 복용하면 좋다. 뼈마디가 쭈시거나 저릴 때에도 효과가 있다. |
| 복용법 | 참깨를 찌서 말리기를 여러 번 한 다음 가루를 내 하루 12g 정도를 미음이나 죽에 타 먹는다. | 하루 8g 정도를 달여서 먹도록 한다. | 뿌리를 삶아서 먹거나 죽을 쑤어 먹으면 좋다. | 달여 먹거나 햇볕에 말린 다음 가루 내어 먹는다. |
| 주의 | 일반적으로 단일 제제는 하루 10g이상 복용하지 않는 것이 좋다 | | | |

-보약이란 무엇인가.

▶흔히 보약이라고 말하는 한약은 보(補)와 약(藥)이 결합된 합성어로 일반적으로 정기(精氣)를 보(補)하는 한약을 일컫는다. 보약이라고 다 같은 약이 아니다. 체질에 따라 다르고 기혈음양 중 어느 것에 초점을 맞춘 것이냐에 따라 달라진다. 한의사의 지도가 필요하고 다른 사람과 약을 바꿔 먹으면 부작용이 생길 수 있다.

-보약을 먹는 대표적인 사람들은.

▶한방병원을 찾는 환자 중 이유 없이 장기간 피로를 호소하는 사람들이 많다. 각종 검사에서 아무런 이상이 없지만 무기력한 증상이 6개월 이상 지속된다. 지인이나 가족마저도 꾀병으로 오인하기 쉽다. 서양에서도 이런 환자들을 만성피로증후군으로 통칭해 치료한다.

-보약을 먹으면 간이 나빠지나.

▶간에 좋지 않은 영향을 미치는 한약재가 있으나 모든 보약에 포함되는 것은 아니다. 한의사 처방에 따르면 염려하지 않아도 된다.

-보약을 먹으면 살이 찌나.

▶일부 맞다. 한약은 신체의 부족한 부분을 보충해준다. 허약한 사람이 보약을 통해 소화기능을 회복하면 음식 섭취량이 늘고 살이 찌면서 체력·면역력이 좋아진다. 이런 경우는 본래 허약체질이었던 사람에 해

당할 뿐이다. 텔레비전(TV) 개그 소재처럼 일반적인 사람을 뚱뚱하게 만들지는 않는다.

-보약을 먹으면 흰머리가 많아지나.

▶황당하게 들리겠지만 실제로 이런 질문이 꽤 많다. 숙지황과 무를 함께 먹으면 흰머리가 난다는 속설을 많이 물어본다. 하지만 숙지황은 한의사들이 보약 제제로 널리 사용하는 한약이다.

-보약으로 체질이 바뀔 수 있나.

▶타고난 사상 체질은 나이를 먹는다고 바뀌지 않는다. 보약은 자신의 체질에서 부족한 부분을 보강하는 역할을 하기 때문에 면역력을 증강하고 병에 잘 걸리지 않는 체질로 개선해준다.

-보약은 뜨겁게만 마셔야 하나.

▶일부 맞다. 특히 소음인은 보약을 차갑게 복용하면 오히려 속을 냉하게 만든다. 보약 흡수도 따뜻해야 더 잘 된다. 다만 열이 많은 소양인은 미지근하게 해 복용하는 것이 좋다.

-생후 36개월 전에 한약을 먹은 아이의 머리가 나빠지나.

▶일반적으로 3세(36개월) 정도면 한약을 복용할 수 있다. 아토피나 천식 예방, 성장 촉진을 위해 복용한다.



Obsession Hur Hair Studio
허 헤어살롱

Wedding, Prom party,
각종 이벤트를 위한 Make-up, Up do hair 등 **펌 \$50^{up}**

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

CHOI-BOSE
I.A.W.

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.

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)

식단 조절 다이어트 해도 평소 운동해야 뱃살 빠져

[내장비만 원인과 해결 방법]



▲ 날씬해도 평소 운동을 하지 않으면 내장비만 위험에서 자유로울 수 없다.

뱃살이 문제다. 비만이나 과체중이면 복부비만을 부른다. 또 마른 사람도 심장, 폐, 간, 등에 내장지방이 지나치게 많이 쌓이면 건강에 큰 해가 된다. 내장지방이 지나치게 많으면 고혈압, 제2형 당뇨병, 심장질환, 치매, 유방암과 대장암까지 각종 질병위험이 증가하게 된다.

마른 사람이라도 식단 조절만 하고 운동을 전혀 하지 않으면 내장지방이 쌓인다. 한 연구에 따르면 식단 조절로 다이어트는 해왔지만 운동은 전혀 하지 않은 사람은 내장지방이 쌓일 수 있는 것으로 나타났다. 복부의 지나친 뱃살을 빼기 위해서는 운동, 다이어트, 적절한 수면 및 스트레스 조절 등이 해결책이다.

■ 운동: 내장지방을 포함한 뱃살 빼기는 운동이 최고다. 적어도 일주일에 5일간 적당한 강도로 30분씩 운동해야 한다. 걷기를 꾸준히 한다면 땀이 나고 호흡이 달릴 정도로 빠르게 걷는것이 효과적. 평소보다 심박수가 올라갈 정도로 하면 된다.

강도를 다소 높게 하는 조깅 같은 운동은 20분씩 일주일에 적어도 4일 하는 것이 좋다.

강도를 높인 운동은 실내자전거 타기, 일렙티칼이나 노젓는 운동기구 등이 추천된다.

■ 다이어트: 복부 지방을 위한 매직 다이어트법은 없다. 하지만 뱃살 빼기에는 식이섬유를 많이 섭취하는 것이 도움이 된다. 한 연구에 따르면 식단에 변화가 없더라도 수용성 식이섬유를 하루에 10g 정도 섭취한 사람들은 그렇지 않은 사람에 비해 내장지방이 덜 쌓였던 것으로 나타났다. 하루에 사과 2개, 1컵 분량의 완두콩이나 반컵 분량의 강낭콩 등을 섭취한다. 녹색 잎채소를 포함해 다양한 컬러의 채소와 과일을 섭취한다.

■ 수면: 적절한 수면을 취하는 것이 좋다. 너무 적게 잠을 자거나 너무 많이 자는 것도 좋지 않다. 한 연구에 따르면 5년간 하루에 6~7시간 수면을 취한 사람들은 5시간 미만으로 잠을 적게 잔 사람들이나 혹은 8시간 이상 수면을 취했던 사람들보다 내장지방이 덜 쌓인 것으로 나타났다.

■ 스트레스: 스트레스는 누구에게나 있다. 하지만 어떻게 조절하는가가 중요하다. 친구와 가족과 함께 시간을 보내거나 명상, 운동하기, 취미생활, 상담 등 스트레스 조절에 가장 적합한 방법을 찾는다.

겨울 피부관리 이렇게

▲ 물을 조금씩 자주 마시는 게 좋다

- 하루에 마시는 물의 적정량은 성인 기준 약 1.6~2리터로 7~8컵 정도다. 물은 한꺼번에 많이 마시기보다는 여러 번에 걸쳐 천천히 마시는 것이 좋다. 목이 마르거나 피곤할 때 마시면 된다. 탄산음료와 커피는 몸에서 수분을 앗아가므로 자제한다.

▲ 오일도 적극 활용한다

- 수분 크림만으로 피부가 건조해지는 것을 막기 어렵다면 오일이 대안이 될 수 있다. 오일은 피부에 보호막을 형성해 수분이 날아가는 것을 방지해준다.

사용법은 간단하다. 저녁 스킨케어할 때 수분크림이나 아이크림에 오일을 섞어 발라주면 된다. 가벼운 젤 타입의 여름용 수분 크림도 오일을 섞어주면 겨울철에 적합한 크림으로 변신한다. 파운데이션이나 비비크림에 섞어 쓰는 것도 한 방법이다. 이 때는 제형이 지나치게 끈적하지 않은 제품을 한 방울 정도 섞는 것이 적당하다.

▲ 세안 후 즉시 수분크림을 바른다

- 일반적으로 세안 후 1분이 지나면 수분이 20% 정도 증발한다. 때문에 5초 안에 수분을 공급해주는 것이 좋다고 한다. 늦어도 5분 안에는 스킨케어 제품을 바를 수 있도록 한다. 세면대와 가까운 곳에 수분크림을 두면 재빨리 바를 수 있다.

▲ 무리한 각질제거는 피한다

- 각질이 일어났다고 해서 때밀이 타올이나 알갱이가 들어 있는 스크럽 제품으로 문지르면 피부장벽이 손상될 수 있다. 때문에 피부과 전문의들은 피부가 건조한 경우 인위적으로 제거하기보다 수분크림을 듬뿍 발라 자연스럽게 없어지도록 하는 것을 권유하고 있다.



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



beauty defect repair

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

<허삼관>

‘아버지’ 하정우, 느낌 있네



왜 봐야 하나면 <롤러코스터>(2013)에 이어 ‘감독’ 하정우의 스타일을 인정한 두 번째 연출작. 중국 작가 위화의 유명 소설을 확실히 하정우만의 색깔로 재탄생시켰다. 원작 <허삼관 매혈기>는 천애고아 허삼관이 자신의 피를 팔아 가정을 꾸리고 자식들을 먹여 살리는 평생에 걸친 방대한 이야기다. 영화 <허삼관>은 허삼관과 큰아들의 부자관계에 보다 집중한다. 절세미녀 허옥란(하지원)을 반쯤 강제로 아내로 삼은 허삼관은 자신의 피를 판값으로 애지중지 키운 큰아들 일락(남다름)이 자신의 ‘피’가 아닌 다른 남자의 자식이었다는 사실을 알고 충격을 받는다.

이 기막힌 상황에서 열한 살 난 아들에게 둘이 있을 때는 ‘아저씨’라고 부르라는 등 속 좁게 구는 허삼관 캐릭터는 하정우의 천연덕스러운 연기와 썩 궁합이 좋다. <롤러코스터>에서 부조리극을 연상케 하던 특유의 코미디 감각도 <허삼관>에서 한층 무르익게 느껴진다. 감독의 의중을 가장 잘 아는 배우, 하정우 자신이 주연을 맡았기 때문이다. 하정우가 아버지가 되면 영화 <허삼관>의 허삼관 같지 않을까, 싶을 만큼 찰진 캐릭터 싱크로율은 (하정우가 오매불망 호흡을 맞추길 기대했던) 아내 역 하지원을 비롯해 허삼관 가족 모두에 해당한다.

특히 큰아들 일락 역의 아역배우 남다름의 활약은 눈부시다. <허삼관>에서 가장 불만한 장면들은 허삼관과 아들 일락이 대거리는 순간들이다. 철부지처럼 자신을 밀어내는 아버지와 달리 한 걸 같이 진지하게 아버지의 사랑을 갈구하는 이 조숙한 소년의 진솔한 연기는 허삼관의 코믹한 캐릭터와 좋은 대비를 이루면서 균형감 있게 드라마를 빛어낸다. 남다름은 하정우 감독과 <군도: 민란의 시대>(2014)에서 강동원의 아역으로 함께 출연한 인연이 있는데, 앞으로의 행보가 더욱 기대되는 배우다.

<허삼관>을 하정우의 대표작으로 꼽기에는 만들새가 아직 미흡한 구석도 있다. 원작의 중국 배경을 1950~1960년대 한국으로 옮겨온 시대배경은 세트나 미술 이상으로 그리 효과적으로 활용되지 못한다. 주인공들의 삶이 원작만큼 시대정신과 호흡하지 못하고 ‘그들만의 세계’에서 맴도는 것처럼 느껴지는 것은 이 때문. 감독이 고집하는 문어체적인 말투는 여전히 호불호가 갈리고, 조·단역 배우들의 일부 고르지 못한 연기력이 거슬릴 때도 있다. 그러나 허삼관의 원형을 잘 살려낸 입체적인 아버지 캐릭터는 단연 영화 <허삼관>의 미덕이다. 인물 분석에 탁월한 배우 출신 감독의 솜씨답게 가족을 위해 희생할 줄 알면서도 뻔뻔하고 잘 토라지는 허삼관 캐릭터는 일방적으로 찬양되곤 하는 한국 영화 속 부성(父性)에 비해 매우 현실감 있게 다가온다. 허삼관이 아버지로서 철들어가는 영화 후반부 드라마가 더욱 짝하게 느껴지는 까닭이다.

가구배치 곳!... 더 넓고 멋져 보여요

집안의 인테리어에 있어 가구 배치는 매우 중요하다. 가구가 어디에 어떻게 놓여 졌느냐에 따라 더 좁거나 넓어 보이기도 하고 분위기마저 달라지기 때문이다. 전문가들이 조언하는 효과적이고 세련되게 보이게 하는 가구 배치 요령을 알아보자.

■ 공간의 용도와 동선

가구 배치에 있어 중요한 점은 각각의 가구가 그 기능을 최대한 발휘할 수 있도록 하는 일. 가구를 잘못 배치하면 공간의 기능이 떨어지는 것은 물론 인테리어 측면에서도 마이너스다.

동선도 간과해서는 안 된다. 아무리 멋있어 보이는 배치라도 공간을 사용하는 사람이 불편을 느낀다면 재고해야 한다. 예를 들어 소파에 앉아 이야기를 나누고 있는데 그 사이를 지나가야 한 다든지 가구를 피해 이리 저리 돌아가야 한다면 잘못된 배치다.

메이저 가구가 그 공간의 중심이 된다는 점도 염두에 뒤야 한다. 즉 리빙 룸이라면 소파부터, 침실이라면 침대부터 먼저 고려해 가구 배치 플랜을 짜야 한다는 말이다.

■ 리빙 룸 소파 배치

리빙 룸은 그 집의 얼굴이다. 가족이나 친구들이 모여 편히 앉아 담소하며 즐기는 공간이라는 점을 감안해야 한다.

우선 소파는 ‘ㄱ자형’ 배치가 동선이나 공간활용 면에서 무난하다. 편안한 대화공간으로 꾸미고 싶다면 소파와 다른 의자와의 간격은 가급적 8피트 이상 떨어뜨리지 않도록 하고 가구들을 너무 벽 가까이 밀어 붙이는 것도 피한다.

대부분 리빙 룸에 TV를 설치한다는 점에서 TV와 소파와의 거리도 중요하다. 대략 TV 스크린 사이즈 대 거리는 1 대 1정도 잡으면 쉽다. 예를 들어 60인치 TV는 6피트 되는 지점에 소파나 의자를 설치하면 된다. 가구나 소품들을 대칭으로 배치해 보는 것도 괜찮다. 정돈된 느낌과 함께 공간의 품격을 높여 줄 수 있다.

■ 리빙 룸엔 키 낮은 가구

리빙 룸에는 되도록 높지 않은 가구를 놓아야 안정감이 배가된다. 특히 소파 맞은 편에 키 큰 장식장이나 무거워 보이는 가구가 있으면 시야가 막혀 더 좁게 느껴진다. 장식장을 놓고 싶다면 소파에 앉았을 때 눈높이 정도나 그보다 낮은 것을 선택한다. 유리로 된 키 큰 장식장의 경우 벽면 끝부분이나 구석에 배치한다.

장식장 위에 액자나 소품들을 많이 놓기도 하는데 잘못 배치할 경우 지저분해 보일 수 있다. 되도록 많은 물건들로 꾸미지 않아야 정돈된 분위기를 줄 수 있다. 특히 좁은 공간일수록 꼭 필요한 것만 놓아 공간을 비워두는 것이 시각적인 안정감을 준다.

높이가 다른 가구를 놓을 때는 한쪽 벽면에 대칭으로 놓고 낮은 가구 위쪽에는 심플한 디자인의 소품들은 놓으면 옆의 가구와 밸런스도 맞추고 아기자기함도 살린다.

■ 베드룸 다이닝룸

휴식을 취하는 베드룸은 조용하고 밝게 공간을 만드는 것이 키포인트. 침대는 방문과 대각선으로 해서 귀퉁이 부분에 배치하는 것이 좋다.

이때 침대는 벽에서 24인치 정도는 떼어야 침구를 갈아 끼거나 할 때 불편하지 않다. 또 침대는 문으로부터 최소한 36인치, 즉 1미터 정도는 떼어 놓고 침대 주변에는 은은한 불빛이 나오는 스탠드를 설치한다.

다이닝 룸의 경우 공간이 허용된다면 가급적 벽에 고정시켜 벽의 흐름을 가로막는 것은 좋지 않다. 테이블의 끝 부분과 벽면 혹은 다른 가구와의 거리를 적어도 36인치 정도는 되어야 한다.

작은 공간 가구배치

작은 공간의 가구 배치는 보다 섬세한 손길이 필요하다. 공간이 작다고 소형 가구만을 고집해야 하는 것은 아니다. 작은 방일수록 오밀조밀한 가구를 많이 놓으면 답답해 보인다는 점에서 반대로 큼지막하고 반드시 필요한 가구 몇 가지를 잘 배치하면 오히려 덜 답답해 보인다. 색상은 한 가지 정도로 정하되 되도록 밝고 연한 톤이 낫다.

비좁은 리빙 룸의 경우 되도록 화이트 계열의 페인트를 칠하고 복잡하지 않은 디자인의 심플한 가구로 매치하는 게 인테리어의 팁. 물론 오렌지나 그린 컬러 액센트를 주는 것도 괜찮다. 또한 좁고 답답한 느낌을 줄려면 입구와 창문을 가리는 가구가 없도록 하고 최대한 바닥이 많이 보이게 하는 게 좋다.

원 베드룸 아파트 같이 넓지 않은 공간의 리빙 룸이라면 가족보다는 패브릭 소재의 소파가 더 밝아 보이고 무게감을 줄일 수 있다. 또 3인용 소파보다는 2인용과 1인용으로 분리된 것을 선택하는 것이 여러모로 알맞다.

좁은 공간의 가구 배치에 있어 컨셉을 통일시키는 것도 필요하다. 예를 들어 모던, 클래식, 앤티크 스타일의 가구들이 한 공간에 모두 모여 있으면 어수선하고 지저분하게 느껴진다. 가구를 새로 구입하는 경우라면 가급적 소재나 색상을 통일한다.

二生一死(이생일사)를 이룬사람들 -헨델(Handel)

작곡가 헨델(Handel) 은 바하(Bach)와 더불어 바로크(Baroque)고 전음악을 완성한 아버지라고 불리고있다. 그는 독일계출신인 영국인으로서, 그의 신앙생활은 교회의 부활절같은 큰행사때에만 일년에 2-3번정도 출석하는 정도의 교인이었다. 대신 그는 자신의 작곡가로서의 명성을 쌓는일과 돈을 버는일에 온힘을 다 쏟고 있었다. 이러한 그에게 본인의 뜻과는 정반대로, 앞이 전혀 보이지않는 어려운 때가 찾아왔다. 그가 작 한 오페라들은 번번이 흥행에 실패를 하고, 따라서 많은 빚에 허덕이기 시작하였다. 기진맥진한 그에게 또한 뇌일혈이 발생하여서 몸은 몹시도 불편하였다. 초라하게 몰락하고 있는 그를 바라보고있는 주위의 사람들은 하나둘씩 떠나가기 시작하였다. 심신이 고달픈 그에게, 매일 마셔되는 술은 순간적이거나 그의 고통을 잠시나마 잊게 하곤하였다. 여러때와 마찬가지로 술에 취하여서 그가 집으로 걸어 돌아오는 1741년8월24일은 유난히도 런던에 안개가 자욱이 끼어있어서, 그는 죽고싶은 자살충동을 일으키게 되었다. 런던 시내를 흐르는 템즈(Thames) 강가에 신발을 벗어놓고 물속으로 뛰어들려고 하였지만, 하루밤을 더자고 내일 죽어도 늦지않겠다는 생각이 들어서, 자살하는 것을 잠시보류하고, 힘없이 혼자 살고있는 음산한 아파트로 돌아왔다. 방안에 들어서는 순간, 누군가고 다녀간 흔적이 있고, 책상위에는 큰봉투와 메모지가 놓여있었다. 그의 친구이자 시인인 Charles Jennen이 평소같으면 집으로 돌아왔을 헨델을 기다리다가 메모지만 남겨놓고 간것이다. 번번히 오페라 흥행에 실패하는 헨델을 딱하게 여겨서, 자신이 작사한 성경을 주제로한 서사시를 작곡하여서 성담곡(Oratorio)으로 쓰라는 내용이었다.

이친구가 놓고간 서사시를 읽어가던, 헨델은 먹었던 술이 확깨고, 얼굴이 새하얗게 변하기 시작하였다. 그는 지금 심신이 몹시도 고달파서, 조금전 까지만 하더라도 그는 스스로 죽기를 원하였고, 누군가가 자기를 위로해 주지않으면, 내일은 죽기로 작정한 사람인데, 시인인 친구가 쓴시는 이사야 40장을 인용한 것으로 첫마디가 “너희는 위로 하여라, 나의 백성을 위로하여라, 너희의 하나님께서 말씀하신다. 주님의 영광이 나타날것이니, 모든사람이 그것을 함께 볼것이다.” 라고 쓰여있었다. 이는 하나님을 무던이도 속을 썩여서, 하나님의 진로 하심에 의하여, 바빌론 포로로 잡혀있는 이스라엘 백성을 위로하시고, 이들의 죄악을 사면하시겠다는 약속의 말씀으로, 현상황에서의 헨델에게는 지금과 같이 술이나 피떡고, 신앙생활을 잘못하고 있는 나와같은 죄인도 하나님께서 위로를 하시기를 원하시고, 또한 자신의 죄를

용서하시기위하여 독생자이신 예수님까지를 대속재물로 주시기까지 하신다는 하나님의 사랑앞에, 그는 그저 참회와 감사의 눈물만을 흘릴 뿐이었다. 더군다나 자신의 삶은 하나님의 영광을 위하여서 살아야 한다는 삶의 목적과는 장반대로, 자신의 명예를 위하여서 지금까지 살아왔음을 깨닫게 되었다. 그는 옆드려서 하나님께 용서를 비는 통곡의 눈물을 흘리기 시작하였다. 얼마전 까지만 하더라도 그는 스스로 죽기를 원하지 않았던가? 가슴을 치는 회개의 눈물바다가 한동안 계속되었다 이순간이 그가 새생명(born again)을 얻는 순간이었다.

한동안 이러한 걱정 순간이 지나가자 그는 벌떡일어났다. 그리고 작곡에 착수하기 시작하였다. 8월24일 저녁부터 시작하여, 9월 14일 까지, 약 3주간동안 침식을 잊고서, 친구가 주고간 시를 작곡하여 완성한것이다. 오케스트라가 분위기를 받혀주는 가운데, 이사야 40장 1-4 절로 테너가 노래하는 서곡으로 시작하고, 여성의 아름다운 소프라노가 전체의 음악을 리드하면서, 남성의 목직한 바리톤과 여성의 낮은음의 알토가 조화를 이루는가 하면, 합창으로서 각각의 장(scene)을 마무리를 짓는3 막(parts)의 16 장(scene) - (part 1 - scenes 5, part 2 - scene 7, part 3 - Scene 4) 으로 구성이 된 그 유명한 메시아 대곡이 완성이 된것이다. 이 메시아의 가장절정의 순간은 part 2, scene 7에 등장하는 할렐루야 (Hallelujah) 합창곡인 것이다. 이때의 체험을 그는 말하기를, “나는 내영혼이 몸안에 있었는지, 몸밖으로 빠져나왔는지는 알수가 없었지만, 다만 하늘문이 열리고, 나는 하나님 바로 곁에서, 하나님과 함께 무엇인가를 함께 하고 있다는 느낌뿐이었다고” 라고 말하고있다. 그는 곡의 마지막에 생전처음으로 자필로 쓴 서명에서 라틴어인SDG (Soli Deo Gloria, “To God alone the glory”) 라고 쓰고 하나님께 모든 영광을 드렸다. 이메시아가 런던에서 공연을 할때, 할렐루야(Hallelujah) 합창곡에 이르러서는 감격한 King George II가 좌석에서 일어나서, 이메시아곡이 끝날때까지 경청하였다는 일화가 전해져 내려오고, 이일 이후에는 할렐루야(Hallelujah) 합창곡이 시작할때에는 다들 일어서는 것이 관례가 되어버렸다. 이후의 헨델의 삶이 지극히 하나님을 경외하자, “겸손과 여호와를 경외함의 보은은 재물과 영광과 생명이니라” (잠언 22:4) 라는 말씀의 약속을 하나님께서 지켜서서 헨델로 하여금 변창게 하셨다.

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

너에게 묻는다

미국에 살다 보니 겨울에 연탄 구경할 일이 없어졌습니다. 어릴 적 한국에서는 연탄을 창고에 쌓아 놓아야 겨울을 안심하고 맞이할 수 있었지요. 어린이들은 밖에서 시간 가는 줄 모르고 노느라 얼어붙은 몸을 연탄불로 따뜻하게 덥혀진 아랫목 이불 속으로 속 들어가 녹이곤 했지요. 가끔 엉덩이가 데는 줄도 모르고 사촌들과 아랫목에 앉아 부르던 노래도 생각납니다. "고모네 집에 갔더니 암탉 수탉 잡아서 나 하나 안 주고 자기네끼리 먹더라..."

또 하나 기억 나는 것은, 주로 학교 앞에서 병거지 모자를 쓴 아저씨가 연탄불을 지피고 팔던 '뽑기'입니다. 어떤 사람들은 '띠기'라고도 했었던 것 같습니다. 국자 위에 설탕과 소다를 섞어 연탄불에 녹이고 부풀려진 뽑기의 맛이 지금도 입안에 가득한 듯 합니다.

기왕 기억이 떠오른 김에, 연탄에 관해 이것저것 생각해 보았습니다. 곧바로 떠오른 시 하나는 안도현 시인의 "너에게 묻는다"라는 제목의 시였습니다. 언젠가 제게 말 그대로 뜨거운 도전을 했던 시였지요. "연탄재 함부로 발로 차지 마라/ 너는/ 누구에게 한 번이라도 뜨거운 사람이었느냐."

연탄은 우리에게 늘 뜨거운 존재였습니다. 연탄은 하루 종일 추운 날씨 속에 일을 하고 돌아온 우리네 아버지들의 몸과 마음을 다시 뜨겁게 해 주던 고마운 존재였습니다. 광 안에 가득 찬 연탄은 그다지 가진 것 없어 허전한 우리의 마음을 넉넉하고 뿌듯하게 만들어 주곤 했지요. '나는 누군가에게 뜨거운 사람이었던가...' 생각하면 생각할 수록 내 마음의 한기가 가슴 한 곁을 시리게 만듭니다. 삶의 매정함으로 얼어붙은 손 붙잡아 녹여주고, 실

패와 절망으로 떠는 이들을 뜨거운 가슴으로 안아 줄 수 있는, 정말 그런 사람이고 싶습니다.

연탄은 또한 제게 낮아짐으로 다른 이를 섬기라고 뜨거운 충고를 아끼지 않습니다. 연탄이 거의 꺼질 때쯤이면, 그 연탄은 다른 새 연탄에게 불을 붙이기 위해 '아래로' 내려 갑니다. (이 작업을 잘 하지 못하면 번개탄이란 것을 이용해 불을 붙여야 했지요.) 이제 밑에 있는 연탄은 자신의 남은 모든 불을 위의 연탄에게 전달하고 꺼져 갑니다. 생각해 보았습니다. 내가 얼마나 위에서 보란 듯 타오르는 존재이고 싶어하는지, 얼마나 자주 나는 흥하고 그는 망해야 한다고 마음 속 깊은 곳에서 떠드는지, 바나바이기 보다 바울이고 싶어하며, helper나 supporter이기보다 항상 leader이고 싶어하며, 나중 된 자이기보다 먼저 된 자이고 싶어하진 않았는지...

연탄의 마지막 모습은 자신의 밑동마저 아낌없이 주는 그 나무와 닮았습니다. 활활 타올라야 할 자신의 임무를 다 하고 누렇게 변해버린 연탄은, 이제 재가 되어 눈길에 깔립니다. 넘어질 듯 아슬아슬한 걸음도 연탄재가 깔린 집 앞에서는 어느새 자신 있는 걸음으로 바뀌곤 했지요. 연탄의 마지막은, 목회자가 된 이후로 주기보다 받는 데에 익숙해져 있는 나 자신을 돌아보게 됩니다. 사람들이 가는 미끄럽고 험한 길에 자신의 마지막까지 내어주어, 그들로 움츠린 어깨와 가슴을 펴게 해주는 연탄재에게 고개 숙여 배워야 할 것입니다.

연탄불 땀 아랫목이 몹시도 그리운 밤입니다.

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

“일꾼의 조건 3가지”

교회마다 새해에 일꾼을 임명하고 헌신하는 모습이 있다. 교회는 크데 약한 교회가 있고 교회는 분명히 작는데 강한 교회가 있다. 물론 교회도 크고 성도들도 아주 영적으로 강한사람들만 있다면 그야말로 금상첨화이겠지만 교회가 클수록 일꾼들도 더 붙어 많아지지는 않는다는 점이다. 그러므로 일꾼이 한사람이라도 더 많이 세워질수록 그 교회는 사이즈에 관계없이 강력한 교회가 되어 세상을 변화시킬뿐만 아니라 더 많은 일꾼을 일으킬수 있는 통로가 된다. 하지만 문제는 한사람의 일꾼이 세워지는것이 절대로 쉽지 않다는 것이다. 일꾼의 모습은 어떤 모습이여야 할까요?

첫째, 일꾼은 끝까지 ‘인내’ 할수 있어야 한다.

세상은 부정적인 소리에 훨씬 더 귀를 기울인다. 교회가 올바르게 하는 소리보다 교회가 썩었다는 말에 더 귀를 기울인다. 12명의 가나안 정탐군가운데 백성들은 10명이 쏟아낸 현실적인 보고에 더욱 공감을 하였으나 여호수아와 갈렙의 보고는 들을조차 하지 않았다. 왜냐하면 그들의 보고는 현실적 + 믿음이 동반된 보고였기 때문이었다. 현실적인것만 보던 사람들이 여호수아와 갈렙의 보고가 사실이었다는것을 백성이 믿기까지 40년이나 걸렸다. 한 영혼을 주님앞으로 인도하는일이 얼마나 힘이드는지 모른다. 하지만40년이 아니라 더 많은 시간이 소모되어도 우리는 그 일을 절대로 포기해서는 안된다. 결국 환난중에도 인내할때 인내가 연단을 만들고 연단은 결국 소망을 이루기 때문이다.

두번째는 일꾼은 ‘양보’ 하는 자이어야 합니다. 아브라함은 조카에게 먼저 머물땅을 선택할수 있도록 배려해 주었다. ‘네가 좌하면 내가 우하고 네가 우하면 나는 좌하리라’ 만약에 아브라함이 양보하지않고 나먼저를 택했다면 가족간의 피를 보았을지 모른다. 얼마나 많은 다툼이 교회와 사회안에 들끓고 있는가? 그 이유는 간단하다. ‘나먼저’ 해야할때 ‘너먼저’ 를 주장하고, 반대로 ‘너먼저’ 해야할때 ‘나먼저’ 를 선택하려고 하기때문이다. 누가봐도 아브라함이 ‘나먼저’ 를 선택해도 아무도 의의를 제기할 상황이 아니었다. 하지만 모든이의 생각을 깨고 그는 ‘너먼저’ 를 택하였다. 이것이 일꾼된 그리스도인의 모습이 되어야 한다. 아브라함이 롯에게 좋은땅을 선택할 기회를 주자 롯은 널름 그곳을 차지하고 ‘나먼저’ 의 길을 가버렸다.

아들처럼 여겼던 조카가 뒤도 돌아보지 않고 가버리자 아브람은 얼마나 허무함을 느꼈을까? 하지만 이것이 세상의 현실이다. 인정사정없다. 이익이 달려있는 일이라면 무조건 달려든다. 이런 현실가운데 믿음있는 일꾼의 모습은 아브라함의 모습이어야한다. 비록 양보하여 기득권을 소유권을 잃어 버리더라도 걱정할 필요가 없다. 왜냐하면 양보의 삶을 충실히 수행한 아브라함에게 하나님은 축복의 선물은 ‘오직 너먼저’ 라고 말씀하셨기 때문이다. 세상의 이익에 눈멀면 하나님의 일꾼으로서의 자격이 없다. 일꾼은 이익앞에서 성도의 기질을 발휘할수 있어야 한다. 이익을 눈앞에서 놓치더라도 더 귀한 은혜의 선물이

우리를 기다리는 것이다.

세번째로 믿음의 일꾼이 가져야 할 모습은 ‘시력’ 이다. 몽골사람들은 세상에서 시력이 제일좋다고 한다. 6.0, 7.0 인 사람들도 많이 있다고 한다. 이유는 항상 멀리를 내다보기 때문이다. 멀리있는 지평선을 바라볼수 있는 환경이 되기 때문이다. 하나님의 일꾼들은 세상을 살아갈때도 멀리 바라볼수있는 시력을 가져야 한다. 이것은 우리의 영적인 시력을 좋게하는 일이다.

다윗이 골리앗과의 싸움을 쉽게 이길수 있었던 원인은 그가 골리앗을 이길수 있다는 확신이 들었기 때문이다. 다윗은 골리앗을 보는순간 다른 맹수들과의 싸움보다 훨씬 쉬운싸움이라고 생각했다. 사울왕을 비롯한 이스라엘 군인은 바로 골리앗이 들고있는 보통사람보다 몇배나되는 무시무시한 칼,창,단창을 보고 두려워 숨어 버렸지만 다윗은 보통사람의 몇배나 되는 골리앗의 사이즈를 타겟으로 본것이다. “야, 눈감고도 맞추겠다.” 한것이다. 그런데 이런 안목이 아무에게나 있는게 아니다. 누가 다윗과 같은 안목을 가질수 있을까?

‘나는 만군의 여호와와 이름 곧 네가 모욕하는 이스라엘 군대의 하나님의 이름으로 네게 가노라’

다윗에게 하나님보다 더 강력한 것은 절대로 존재하지 않았던 것이다. 그러니 그렇게 대단하고 엄청난 장수 골리앗이었지만 다윗의 눈에는 양을 칠때 상대했던 사자,곰보다 더 쉽게 보였던 것이다.

이시대의 교회의 꿈은 한성도가 일꾼으로 세워지는것으로 살맛나는것이여야 한다. 교회가 크든지, 작든지 관계없다. 교회의 목표는 한사람의 일꾼을 오직 말씀안에서 세워가는것이다. 시간이 화살처럼 날아가지만 조급하지 않고 인내하며, 양보하며, 멀리보는 시력을 가져야한다. 한 영혼이 그리스도의 신실한 일꾼으로 세워져 오직 예수 한분만으로 어떤 환경과 상황도 이겨낼수 있는것이 예수님의 꿈이다. 예수님은 일꾼이 심히 적다고 우리에게 말씀하시고 계신다. 교회 그냥 다니지 말고 일꾼이 되어야 한다. 예수밖에 모르는 일꾼이 결국 교회를 살리고 사회를 변화시키는 것이다.

뉴저지 건강한 교회
김형일 목사

하나님은 사랑이심이라

아가페장로교회

The Agape Korean Presbyterian Church

예배안내

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

담임목사: 김남수

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

복음과 사랑을 전파하는 교회

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

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

담임목사: 소재신

교회 활동 목표

신령한 예배/철저한 교육/풍성한 교제
 열심있는 전도/ 정성어린봉사

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

초대교회의 건강함을 닮고싶은 가정같은 교회
 뉴저지 건강한 교회에 당신을 초대합니다

뉴저지 건강한 교회

New Jersey Healthy Church

대한예수교장로회 합동미주총회

예배안내 및 GTM (Giving Tree Mission)

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

금요찬양기도회 : 매주 금요일 8:00 PM

매일예배 : www.facebook.com search : 뉴저지건강한교회

담임목사 : 김형일 James H Kim

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

참 좋은 교회
 The Good Church

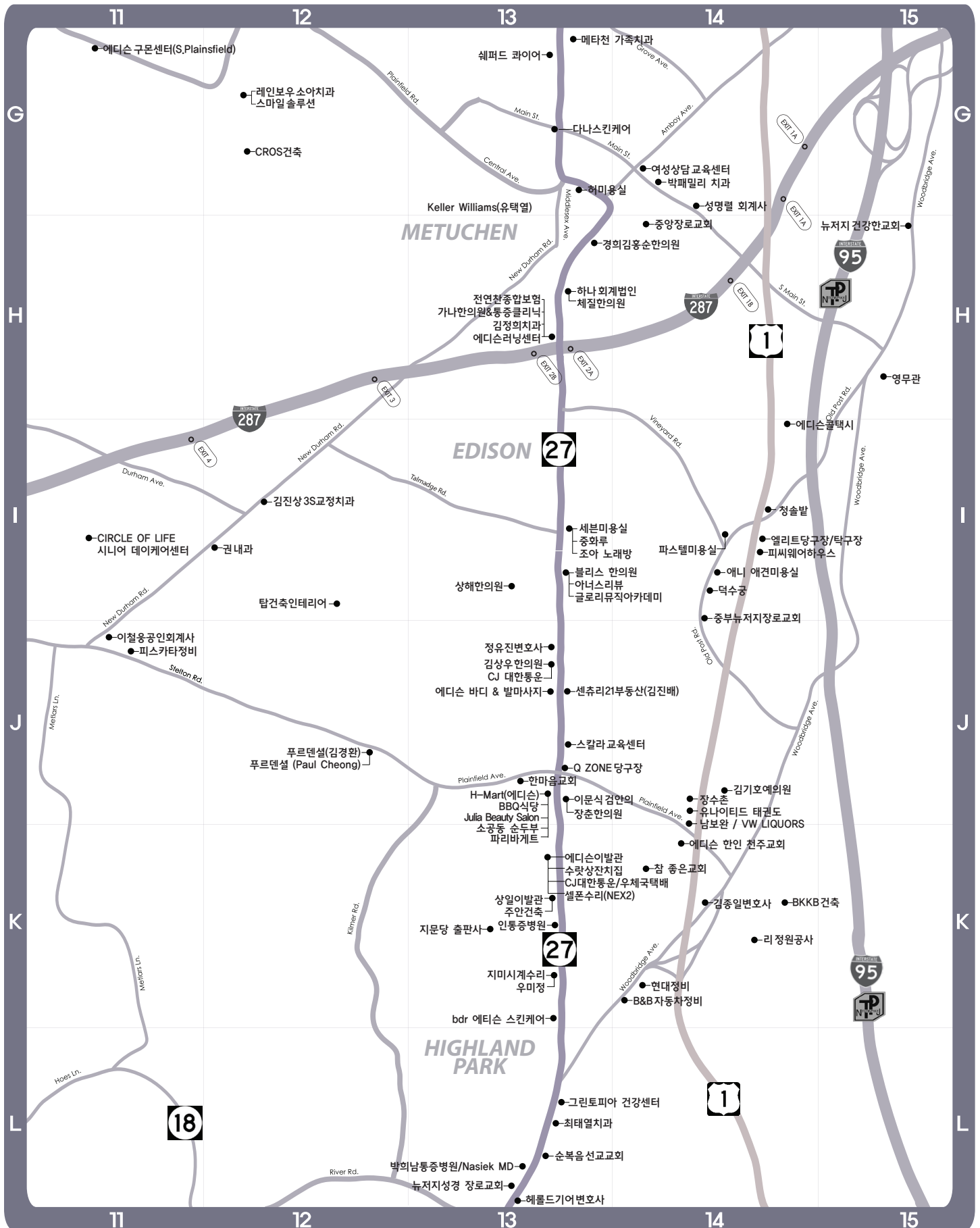
참 좋은신 하나님이 기뻐하시는 교회
 함께 지어져 가는 교회

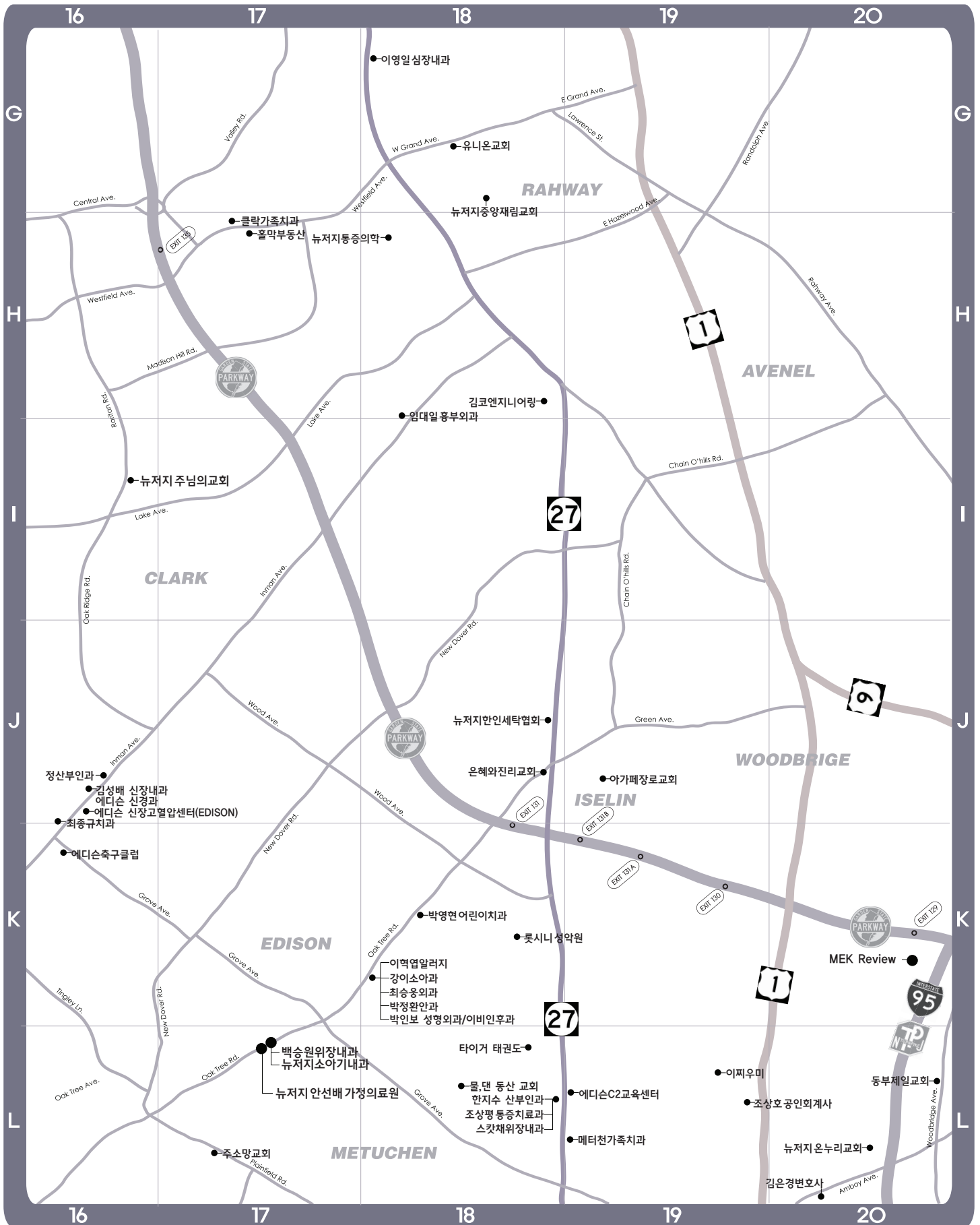
예배안내

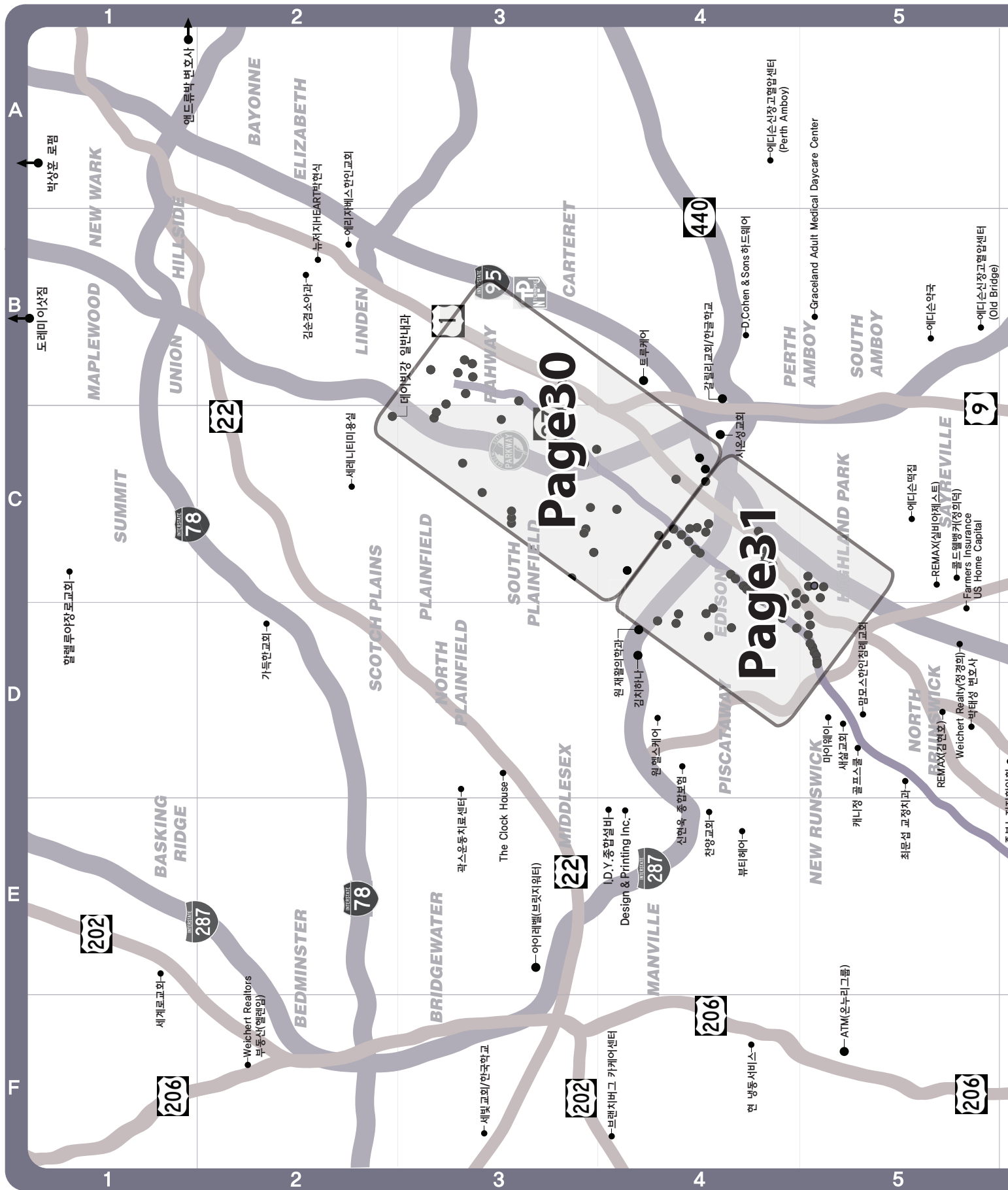
주일예배 1:30 PM 수요일예배 8:30 PM
 새벽예배 화,수,목 6AM

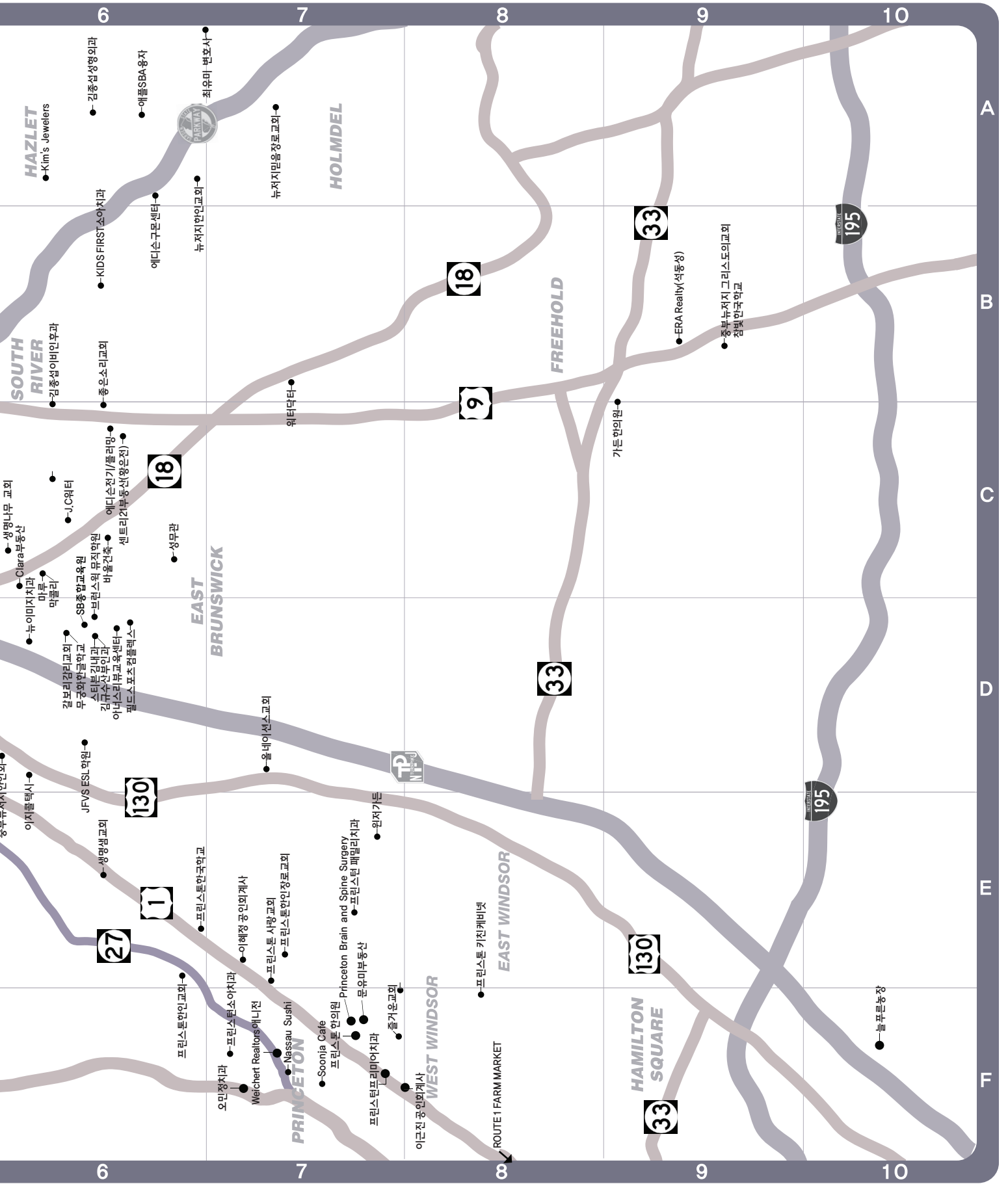
담임목사 한위현

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









중부 뉴저지 업소전화번호

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

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

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



건축관련

| | | |
|------------|--------------|------|
| AAMD 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 |
| 타워슬러/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 |
| 이해정 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 임마누엘 교회 | 848-482-0691 | C 2 |
| 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 |
| 아가페장으로 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 |
| 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 |
| 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 |
| 팍스 운동치료센터 | 732-356-5507 | D 3 |
| 김규수 산부인과 | 732-238-5400 | D 6 |
| 김순겸 소아과 | 908-352-8383 | B 2 |
| 김종섭 성형외과 /이비인후과 | 732-727-1355 | A 6 |
| 뉴저지 소아기내과 | 732-744-9090 | L 17 |
| 뉴저지 안선배 가정의료원 | 732-321-5100 | L 17 |
| 데이빗 강 일반내과 | 908-709-4114 | C 2 |
| 박인보 성형외과 | 732-205-1311 | D 3 |
| 박정환 안과 | 908-822-0070 | K 18 |
| 박희남 통증병원 | 732-342-7575 | L 13 |
| 발&발목 전문의(공석일) | 732-635-0400 | H 13 |
| 백승원 위장 내과 | 732-744-9090 | L 17 |
| 스캇 채 위장내과 | 732-632-9777 | L 19 |
| 스티븐 김 내과 | 732-432-7400 | D 6 |
| 에디슨신장고혈압센터(Edison) | 908-769-1445 | J 16 |
| 에디슨신장고혈압센터(Old Bridge) | 908-769-1410 | B 5 |
| 에디슨신장고혈압센터(Perth Amboy) | 908-769-5206 | A 4 |
| 이문식 검안의 | 732-393-1210 | J 13 |
| 이영일 심장 내과 | 732-574-0055 | G 18 |
| 이혁열 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 | 609-799-0500 | 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(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 |
| 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 |
| 이찌우미 | 732-906-2370 | L 19 |
| 장수촌 | 732-626-5988 | J 14 |
| 중화루 | 732-662-7883 | I 13 |
| 청솔밭 | 732-287-1234 | I 14 |
| 코너치킨,산수갑산(H-마트내) | 732-985-4300 | I 14 |

잔치집/ 반찬

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

악곡/ 요양원

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

여행사

| | | |
|-------|--------------|------|
| 서울여행사 | 732-339-0033 | J 14 |
|-------|--------------|------|

은행/ 모기지 융자

| | | |
|------------------|--------------|------|
| BBCN 은행 | 732-839-0640 | J 13 |
| Simply Financial | 201-464-1001 | A 1 |
| 가브리엘 박(주택융자) | 732-865-1597 | D 5 |
| 애플 SBA 융자 | 732-275-1992 | A 6 |
| 제시카 정 (주택융자) | 201-280-0585 | |

운송 / 이사

| | | |
|----------------|--------------|------|
| 도레미이삿집 | 201-937-4594 | B 1 |
| 한진택배(H-mart 내) | 732-339-1212 | J 13 |
| CJ 대한통운 | 908-202-4525 | J 13 |
| CJ 대한통운/우체국택배 | 732-543-1900 | K 13 |

콜택시

| | | |
|---------|--------------|------|
| 에디슨콜 택시 | 732-448-9000 | H 14 |
| 이지콜 택시 | 732-485-1131 | D 6 |
| 중한 콜택시 | 917-880-6350 | |

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 |
| 한인비석 | 201-602-1911 | |

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 프렘(에디슨) | 732-777-1144 | J 13 |
| 스칼라 프렘(베스킨리저) | 908-375-8434 | |
| 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

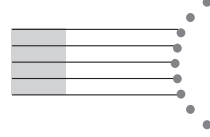
| | | |
|------------------|--------------|------|
| 온누리 ATM 머신 설치판매 | 732-614-8019 | |
| 조순혜 한복 | 908-764-5771 | |
| 조아 노래방 | 732-248-8445 | I 13 |
| 애니 애견미용실 | 732-287-8400 | I 14 |
| 뉴저지 한인 합창단 | 908-239-0366 | J 13 |
| 뉴저지한인세탁협회 | 732-283-5135 | J 18 |
| 여성상담교육센터(도르가의 집) | 732-750-0747 | G 13 |
| 중부뉴저지한인회 | 732-485-2042 | D 6 |
| 프린스턴 코리아 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, 덕, 주방, 세탁기,
3.5 에이커의 대지에서 농사지으며,
아파트 세놓고 전원생활을 할수있는집...!
크랜버리 초, 중 학교, 프린스턴 고등학교 학군



\$550,000

10 Klee Ct,
East Windsor, NJ
5 bedroom, 3.5 baths
In-law suite
about 3,800 sqft



\$ 399,000

31 Windsor Pond Rd,
West Windsor, NJ
타운하우스 침실 2, 욕실 2.5
방으로 꾸밀수있는 로프트
웨스트원저 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

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

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



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

☎ 732.469.4740 428 Lincoln Blvd. Middlesex, NJ 08846



**각성은 알래스카 밀자락 산동네에 사는
 캐나다 원주민들이 정성껏 만든 최고상품을 판매합니다**



차가버섯

- 알래스카와 인접한 추운 지역의 자작나무에서 딴 차가버섯
- 암, 당뇨 등 성인병 치료에 효능이 뛰어나
- 면역력을 강하게 해주고 노화를 방지하는 항산화 성분이 풍부하게 함유되어 있음
- 항암에 뛰어난 베타글루칸이 함유되어 있음



상황버섯

- 자작나무에서 자란 상황버섯
- 항암에 뛰어난 베타글루칸이 다량 함유되어 있음



고사리

- 청정지역에서 자란 자연산 고사리
- 매우 부드럽고 깊은 맛이 남
- 역센 부분이 거의 없음
- 햇볕에 말려 비타민 D 보강



송이버섯

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

교회 및 단체에서 판매 시 특별 가격에 제공하여 드립니다.

연락처: 김진수 장로

전화 : +1 (201)232-5599

웹사이트: www.gitxmushroom.com

이메일 : jinsoo.kim@gitxmushroom.com



맘모스 한인 침례교회

Monmouth Korean Baptist Church

담임목사 조석영 목회학박사

예배시간:

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

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

Tel. (848) 459-6122 | Email: chocho0218@yahoo.com
www.monmouthbaptist.org



여성상담교육센터

Woman's Counseling & Education Center

여성상담/가정상담/예방교육/내적치유교실

상담사역자 교실 / 치유문학 교실

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

소장 : 배임순 목사

655 Amboy Ave. #412
 Woodbridge, NJ 07095

Tel: 732.750.0747
 732.213.7070

Email: wcecbae@hanmail.net
www.womancounsel.com

더불어 살아가는
도르락집

가장 효과적인 중부 뉴저지 업소광고!
오직 중부뉴저지만을 위한 가이드!

www.cnjguide.com

www.cnjguide.com



**중부
 뉴저지
 가이드**

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

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



☎ 732.469.4740

428 Lincoln Blvd. Middlesex, NJ 08846