



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

KOREAN RESTAURANT

Seoulville

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

박 패밀리 치과

 토요일, 일요일
 진료합니다.

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

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

NEW KOREAN RESTAURANT
Keum Ho Jung

BBQ

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

KEUM HO JUNG KOREAN RESTAURANT
 www.nkhjbbq.com

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

헤럴드기어 변호사 HAROLD J. GERR
 Attorneys At Law

사고를 당하셨습니까?

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

오랜경험의 변호사들이 도와드리겠습니다.
 영어가 불편하신 분들은 한국어말로 도와드리겠습니다.

1-877-249-4600/732-249-4600
 47 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

2015 3월호

"사람을 소중히 여기는 마음, 바로 인의 마음입니다."

"척추 관절 통증 재활 한방 전문병원"

인인병원 통증재활

교통사고·물리치료·한방치료·통증의학·카이로프랙틱·한방다이어트

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

PAUL C. KIM & ASSOCIATES
KENNETH VERCAMMEN

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



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

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

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

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

교통사고 보상 케이스와 자동차 보험료 관계

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

알다시피 뉴욕 뉴저지에서는 많은 분들이 높은 자동차 보험료 때문에 고민들을 한다. 그래서 어떤 분들은 보험료를 낮추기 위해서 자신의 가게의 주소를 사용하는 경우도 있고 어떤 경우에는 타주의 주소로 보험을 등록해놓는 경우도 있다. 심지어는 미국에 사는 분이 캐나다의 주소를 사용하여 자동차 보험에 들어 놓는 경우도 보았다.

이렇게 다들 보험료가 올라가는 것에 대해 걱정이 많다. 그러니 많은 분들이 사고가 나고 보상케이스가 시작하면 보험료가 올라가는 것을 우려하시는 것은 당연하다.

하지만 한 가지 알아야 하는것은 교통사고 보상건으로 상담을 하시는 분들은 대부분이 사고의 피해자들이고 그 피해자를 도와주는 것이 저의 변호사가 할 일이다.

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

그리고 간혹 사고의 책임소재가 애매한 사고도 있어서 그런 경우에는 우리 고객이 가해자로 오인될 수 경우도 있다. 그런 경우에는 저같은 교통 사고 변호사들이 중요한 역할을 한다.

교통사고 변호사가 손님들이 억울하게 가해자로 오인받지 않도록 잘 처리를 해야 한다. 피해자가 가해자로 오인될 경우를 미리 막아서 피해자인 고객들에게 유리하도록 상황을 처리하면 오히려 자동차 보험료가 내려가게 되는 결과를 낳기도 한다.

다들 교통사고 보상 케이스를 시작하면 보험료가 올라갈까봐 걱정을 하시는데, 그런 걱정 하실 필요 없다.

보험료는 실제로는 다른 이유로 올라가게 된다. 인플레이션으로도 올라가고 보험회사의 방침이 바뀌어서 올라가기도 한다. 그런 경우에는 사고가 나지 않아도 올라가는 것이므로 그냥 교통 사고 사고 상해 케이스한다고 올라가는 건 아니다. 따라서, 교통 사고 나시면 궁금한 점을 변호사와 잘 상담하셔서 소송의 여부를 결정해야한다.

앤드류 박 변호사
Tel: 1-855-7275-911

한인사회에 희망을 주는

강력한 변호사 앤드류 박

교통사고 전문·최대 보상
같은사고·다른 결과



가수 변진섭

"꿈과 희망을 줄 수 있는 변호사가 되도록 노력하겠습니다"

교통사고는 강력한 변호사 앤드류 박

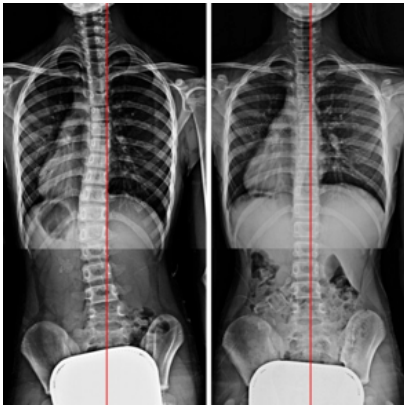
1-855-PARK-911

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



척추측만증(Scoliosis)

척추측만증(Scoliosis)란 척추를 앞에서 보았을 때 측면으로 휘어진 상태를 의미합니다. 척추측만증은 크게는 기능성 척추측만증과 구조성 척추측만증으로 나눌 수 있는데, 구조성 척추측만증은 원인을 알 수 없는 경우가 많고 점차 악화되어 심.폐기능의 저하를 유발 할 수 있으므로 조기발견과 치료가 매우 중요합니다.



* 척추측만증의 원인

- 기능성 척추측만증: 척추 자체에는 문제가 없이 다른 외부의 원인으로 발생하며, 흔히 의자에 앉는 자세가 바르지 못한 경우나 책가방을 한 쪽으로만 들고 다녀서 발생하는 자세성 외에도 다리 길이가 달라서 발생할 수도 있고, 고관절이 굳어서 생길 수도 있으며, 대개의 경우 그 원인을 제거하면 측만증은 사라지게 되고 악화되는 경우도 거의 없습니다.

- 구조성 척추측만증: 척추 자체의 문제로 발생하는 것인데, 원인이 되는 척추질환이 명확할 때도 있지만 그 원인이 발견되지 않는 특발성 척추측만증인 경우가 대부분

(80%이상)입니다. 한편, 선천성 척추측만증은 태아 척추의 발생에 이상이 생겨 태어나면서부터 척추가 옆으로 굽게 됩니다.

* 척추측만증의 증상

대부분의 척추측만증은 아프지 않기 때문에 발견이 늦어질 수 있습니다. 측만증은 척추가 옆으로 휘어짐과 동시에 회전 변형이 동반되어 머리와 골반은 정면을 보고 있는데 척추는 비스듬히 옆을 보는 모양이 되고, 그 결과 한쪽 등이 튀어나오고, 여성에서는 유방의 크기가 달라져 보이게 됩니다. 측만증이 심하면 허리를 잘 숙이지 못하게 되고 척추의 유연성이 감소하며, 때로는 척추주위 근육의 불균형으로 통증이 나타나기도 합니다. 심한 경우 어릴 때부터 측만증이 진행되면, 흉곽의 발달에 이상이 생겨 심폐기능에 영향을 줄 수도 있습니다.

* 척추측만증의 자가 진단법

- 똑바로 서있을때 양쪽 어깨의 높이가 비대칭이다.
- 서있는 자세에서 비대칭이 보이거나 한쪽 날갯죽지 뼈가 더 튀어나와 보인다.
- 허리를 구부렸을때 뒤에서 보면 한쪽 등이 올라와 있다.
- 허리선이 수평이 아니다.
- 똑바로 서있을때 몸이 한쪽으로 기울어져 있다.
- 다리 길이가 차이가 나거나 골반의 비대칭이 있다. (한쪽 신발이 더 닳는다.)
- 책상에 오래앉아 있기 힘들거나 허리가 아프다.

자료제공: 인 병 원 (Tel: 732-287-1990)

"사람을 소중히 여기는 마음, 바로 인의 마음입니다."

"척추 관절 통증 재활 한방 전문병원"

인병원

통증
재활
한방

교통사고·물리치료·한방치료·통증의학·카이로프랙틱·한방다이어트

뉴저지(에디슨) : 732-287-1990
1581 Route 27 Unit 3,
Edison, NJ 08817

북부 뉴저지 : 201-894-5451
464 Hudson Terrace, #204
Englewood Cliffs, NJ 07632

뉴욕 : 718-317-9801
3453 Richmond Ave.,
Staten Island, NY 10312

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

2015 세빛 한국학교



Bridgewater에 있는 세빛한국학교가 봄학기를 시작합니다. 우리자녀들이 한국어와한국 문화를 배울 수 있는 좋은 기회가 될 것입니다.

개강 : 2015년 2월 6일 금요일 (매주 금요일)

문의 : 박지연 교감선생님
973-738-4062

serenelove2009@hotmail.com

무릎통증

추운 날씨이지만 건강을 위해 산으로 가까운 곳을 운동삼아 걷거나 뛰는 분들을 지나다보면 많이 볼수 있습니다. 특히 요즘은 겨울이라 젊은이들이 좋아하는 겨울 스포츠의 꽃인 스키와 스노우 보드를 즐기는 분들이 많아지고 있습니다.

그만큼 운동을 즐기는 만큼 무릎에 대한 부상 위험이 많이 따르는데요. 안쪽,바깥쪽에 무릎통증을 잘살피 보아야 합니다. 안 바깥쪽 무릎 통증의 대표적 질환은 십자인대와 연골 파열을 들수 있습니다. 십자인대는 다리의 위, 아래 뼈를 지탱하는 구조물인데 강항힘이나 충격이 있으면 찢어지거나 분리가 될수 있습니다. 이 곳이 외부의 강항힘에 의해서 찢어지게 되면 바깥쪽 통증은 물론 관절 전체에 통증과 열과 부종때문에 움직일수가 없게 됩니다.

이런 질환들은 격한 운동만으로 유발될것 같지만 꼭 그렇지만은 않습니다. 갑자기 동작을 멈춘다든가 일상생활에서도 몸통 회전이 과했을 흔하게 나타날수 있습니다. 또 다른 무릎 질환은 반월상 연골파열입니다. 쯤그려 앉아서 장시간 일을 하는 사람에게 많이 생깁니다.

항상 언급했듯이 평소에 이상을 느끼는 증상이 생기면 가능한한 빨리 전문가에게 상의를 하는것이 좋습니다. 치료기간을 훨씬 단축시킬수 있고 고통도 경감시킬수 있으니깐요 . 조기에 내원하여 경과를 보는것이 좋습니다.

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

디스크의 부상 원인과 퇴행 단계

디스크의 주된 부상 원인은 기계적 외상 또는 충격 (Trauma)으로 볼 수 있으며 크게 두가지로 나눌수 있습니다. 첫번째로는 일회성의 커다란 충격 (Macrotrauma) - 다시말하면 교통사고, 낙상사고 등으로 인해 발생한 충격이 직접적으로 척추나 디스크에서 이탈하는 원인이 되는 경우를 들수 있습니다. 두번째로는반복되는 아주 작은 기계적 외상 (Microtrauma) - 다시말하면 일상생활에서 쉽게 볼 수 있는 나쁜 자세 혹은 직업으로 인해 반복되는 동작들이 직접적으로 또는 간접적으로 척추나 디스크에 아주 작은 충격을 반복해서 줌으로 인해 척추나 디스크가 제자리에서 이탈하는 경우를 말합니다. 이와같이 디스크가 제자리를 이탈하면 디스크 핵을 한쪽 방향으로 압박하게되며 핵을 둘러 싸고 있는 섬유륜이 늘어나게됩니다. 이후 척추가 틀어져 있는 상태가 지속되면 늘어난 섬유륜에 손상이 오고, 인체는 이를 보호하기 위해서 그 부분의 척추가 더 이상 움직이지 않도록 하기 위해서 늘어난 섬유륜에 체액이 들어 차게 됩니다. 사람은 다른 동물들과는 달리 생활속에서 중력의 영향을 받고 있습니다. 그래서 계속적으로 척추에 중력과 몸의 하중이 전달되는 과정에서 중력이 체액이 들어차 있는 섬유륜에 계속적으로 누르게되어 결국은 팽창된 섬유륜이 바깥쪽으로 밀려나와 뒤쪽에 위치한 척추신경에 압박을 가하게 됩니다. 이로인해 두뇌와 신경의 전달이 저하되며 통증을 유발하고 또한 연관된 장기의 활동 저하를 일으키게 됩니다. 이러한 증상 중에 대표적인 경우가 좌골 신경통, 방산통, 어깨 및 팔다리 저림, 편두통을 들 수 있습니다. 이렇게 디스크가 손상이 되면 정상적으로 영양공급과 노폐물 배출이 이루어 지지 않음으로써 시간이 지날 수록 디스크가 퇴행하게 됩니다. 디스크의 퇴행은 6 단계로 볼

수 있는데 먼저 처음 3단계는 급성으로 볼 수 있고 나중 3 단계는 만성으로 분류할 수 있겠습니다. 처음의 3 단계에서는디스크의 퇴행이 디스크의 뒷부분에서 이루어지고 나중의 3 단계에 이르면 전반적인 디스크의 퇴행이 시작 됩니다. 특히 퇴행의 마지막 단계에서는 디스크의 높이가 정상 디스크의 삼분의 일 이하로 줄어들거나 완전히 없어져 척추 두 마디가 자연적으로 붙게 되는 상태까지도 일 어납니다.

카이로프랙틱에서는 틀어진 척추를 제 자리로 돌려 놓음으로써 디스크를 치료하는데 이 과정에서 디스크의 수핵 (Nucleus)이 디스크의 중심부로 돌아오고 이로 인해 들어찬 체액이 다시 흡수되고 늘어난 섬유륜이 줄어들게 되어 신경에 가해지던 압박이 해소됩니다. 그러므로 신경의 압박으로 인해 발생한 통증및 장기의 활동저하가 없어지고 몸은 건강한 상태로 다시 돌아오게 되는 것입니다.

요통은 어느 한 질환의 특징적인 용어가 아니라 허리부위에서 나타나는 통증 증후군을 광범위하게 표현하는 용어로서, 요추부터 천장골 관절까지의 범위에서 나타나는 통증을 총칭합니다.

미국의 Agency for Health Care Policy and Research (AHCPR 보건관리 정책 및 연구 기구)에서는 요통 치료에 대해서 카이로 프랙틱이 가장 효과적이라는 지침서를 발표하였고, 카이로 프랙틱은 근골격 질환을 가진 환자에 대한 1 차 진료의료인 으로서 활동하고 있습니다.

박희남 / 카이로 프랙틱 척추신경 전문의
(732) 342-7575

교통사고 및 직장상해 척추측만증 디스크감압치료

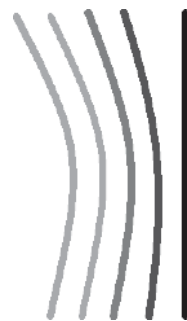
물리치료실 신설

척추신경전문이

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

Cervical Disc Herniation

Millions of people suffer from neck, shoulder, and arm pain. While there are numerous conditions that can result in this type of pain, a common cause is a herniated disc. Discs, which act as shock absorbers for the spine, are located in between each of the vertebrae in the spine. Each disc contains a tire-like outer band (called the annulus fibrosus) that surrounds a gel-like substance (called the nucleus pulposus).

A disc herniation occurs when the outer band of the disc breaks or cracks and the gel-like substance from the inside of the disc leaks out, placing pressure on the spinal canal or nerve roots. In addition, the nucleus releases a chemical that can cause irritation to the surrounding nerves causing inflammation and pain.

Symptoms

The symptoms of a cervical herniated disc might include:

- Dull or sharp pain in the neck or between the shoulder blades, which can intensify in certain positions or after certain movements.
- Pain that radiates down the arm to the hand or fingers (this is called radiculopathy).
- Numbness or tingling in the shoulder or arm.

Most cervical disc herniations occur as a result of sudden stress. This occurs during movements resulting in sudden flexion, extension, or twisting of the neck, such as during a fall or auto accident. Sometimes herniations occur gradually, over weeks or months.

Diagnosis

Good treatment is always based on an accurate diagnosis. The comprehensive diagnostic process includes medical history and physical examination. You will be carefully examined for limitations of movement, problems with balance, and pain. During this exam, the doctor will also look for loss of reflexes in the extremities, muscle weakness, loss of sensation or other signs of spinal cord damage. Diagnostic testing, with x-rays, CT scan or MRI can then help to show the location of the problem that is causing your symptoms.

Non-Operative Treatment

The good news is that most cases of cervical disc herniation do not require surgery! There are a number of non-surgical treatments that can help relieve symptoms. These include the following:

- Pain medications such as anti-inflammatories to reduce swelling and pain, muscle relaxants to calm spasm, and narcotic painkillers to alleviate acute pain.
- Heat/cold therapy, especially during the first 24-48 hours.
- Physical therapy exercises such as gentle massage, stretching, and neck bracing or traction to decrease pain and increase flexibility.

Surgical Treatment

If non-operative measures do not work, surgery may be recommended. There are a number of different options for surgery. The doctors at Princeton Brain and Spine can help to choose the one that will best address your problem. The doctors at Princeton Brain and Spine have expertise and experience with these procedures. Fortunately, these procedures can often be done utilizing minimally invasive techniques. Minimally invasive surgery uses smaller incisions and tiny specialized instruments such as microscopes and endoscopes.

Recovery

Most patients can begin getting out of bed on the same day surgery is performed! Activity is gradually increased and patients are typically able to go home within 1-2 days after their procedure, depending on the extent of the surgery.

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

봄철 집 단장

1. 지붕의 수명과 관리.

비가 많이 오면 첫째로 지붕에 신경을 쓰게 된다. 지붕이 문제가 없고 벽면이나 창문이 견고해서 아무런 문제가 없는 것 같지만 천정 윗쪽에 있기 때문에 설사 지붕이 새서 물이 스며 들어 와도 방안에서는 알지 못하고 그 흔적도 나타나지 않는다.

많은 집이 사용하고 있는 지붕 자재는 아스팔트 싱글로써 간단한 자재이지만 모든 외부의 비바람을 막아주고 있다. 그러나 아스팔트 싱글은 일단 금이 가거나 구멍이 나면 금방 눈에 뜨지는 않아도 속으로 비가 새는 경우가 있으며 주로 강풍에 시달려 밀이 들떠 물이 새어 들어오는 경우가 많다.

요즘의 지붕재 아스팔트 싱글의 수명은 보통 15년으로, 수명이 다하면 자연적으로 마모되어 지붕이 새게 된다. 집주인은 자기 집의 지붕이 언제 새로 덮였는지 확실히 기억하고 그날로부터 15년째에는 새로 지붕을 갈아야 한다고 생각하면 된다.

물론 이런 상태로 지붕에서 물이 스며드는 것을 모르고 지내게 되면 몇 년이 더 지나서 지붕 안 천정 속 아스팔트 싱글 아래를 받치고 있는 판재와 기존 지붕 목조 구조가 썩은 것을 볼 수 있다. 이때 지붕 수리비용은 곱절로 들게 되며 공사기간도 오래 걸린다. 어째든 지붕이 15년이 되었다면 그해 갈아버리는 것이 더 큰 손해를 보지 않는 것이며 공사 비용도 적게 든다.

2. 집 주위의 물 관리.

지붕에서 내려오는 물은 흠통을 통해 땅속으로 들어가 워핑타일 파이프를 통해 빗물 하수도로 내려가기도 하고 또는 지면위로 떨어져 도로변 맨홀로 들어가기도 한다. 집 주위의 모든 물은 그 지반 구배가 벽면을 닿는 지반이 높아야 항상 집 주위 밖으로 흘러나가며 집 벽면 쪽으로 물이 와서는 안 된다. 그렇다고 지면을 높여 벽면의 벽돌이나 사이딩을 덮어도 안된다.

30년 이상된 집은 대개 지붕에서 내려오는 물 흠통이 기초 옆의 땅속으로 들어가서 지하 빗물 하수도로 빠지게 되어 있다. 요즘은 이러한 물 흠통을 지면높이에서 엘보 흠통을 넣고 지상으로 물을 유도하여 빠지도록 한다. 물론 지면에 물이 흐르기 때문에 질척거리기도 하고 이른 봄에는 빙판이 되기도 하지만 이 물을 잘 빠지도록 하면서 주위에 고이지 않게 하는 지혜를 짜내야 한다. 그 이유는 기초 벽면 속으로 흐르는 물은 장차 지하실로 들어가는 원인이 되기 때문이다.

3. 물받이통의 구배가 맞나?

지붕 주위를 돌고 있는 물받이통은 빗물을 받아서 물 흠통으로 내려보내는 역할을 하고 있지만 비가 많이 올 경우에는 빗물이 넘쳐 처마 끝에서 그냥 떨어지는 것을 볼 수 있다. 물론 물 흠통

이 막혀서 물이 채 빠지지 못해서 그런 경우가 있지만 물받이통의 물 흐름 구배가 맞지 않아 물받이통에 물이 고이게 되는 현상으로 찌꺼기가 고이게 되고 통이 처지게 됨으로써 처마로부터 물이 떨어지게 되는 것이다. 지붕을 돌고 있는 물받이통을 물 흠통이 있는 곳을 향하여 물이 내려갈 수 있도록 물 구배를 잘 맞추어 물이 넘쳐 흐르는 것을 막아야 한다.

4. 물받이통이 들려 역수가 되는 경우

물받이통이 처져서 물이 넘치는 경우도 있지만 너무 들려서 물이 많이 고이게 되면 빗물은 지붕 처마 밑 받침대로 흘러 벽을 타고 안으로 물이 스며드는 경향이 있다.

아무런 이유도 없이 방안의 천정과 벽면이 닿는 곳에 물이 들어 젖게 되고 곰팡이가 나는 경우도 있는데 대개가 물받이통이 들려 물이 역수로 처마 밑 받침대를 타고 벽 속으로 들어와 방안 벽을 적시게 되는 것이다. 특히 새집일 경우 이런 문제가 많이 생겨 처마끝의 물받이 통을 똑바로 달아서 물이 넘치거나 역수되어 방안의 벽이 젖지 않게 하도록 해야 한다.





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

계절에 따른 적합한 주택 공사

♣ 봄 ~ 가을에 하면 좋은 공사 :

텍, 물받이, 사이딩, 창문교체, 드라이브웨이, 사이드 워, 펜스, 축대, 외부 페인트, 외부 방수, 외부 구조물 세우기, 구조물 기초공사, 벽돌, 블락 외에 모든 외부일들. 봄에서 가을까지는 외부의 일을 하는데 날씨와 온도등이 일하기에 좋습니다. 다만, 몇가지는 뜨거운 여름날을 피하시는 것이 좋습니다.

예를 들자면 지붕의 설치 보수에서 화씨 90도가 넘는 날에 싱글에 맨살이 접촉되었을 경우, 화상을 입을 수도 있고, 또한 싱글 자체의 타르가 말랑말랑할때 각도가 어긋나게 났을 경우, 싱글의 작은입자들이 벗겨질 수가 있습니다.

물받이 청소나 굴뚝의 보수공사도 온도가 많이 올라가는 날은 피하셔서 하십시오, 바이닐 사이딩도 그렇습니다. 사이딩 시공시 약간 밀어올리는데 바이닐 자체가 말랑말랑할때는, 약간만 밀어 올려도, 온도가 급격히 내려가 저온이 되었을때는 바이닐 사이딩이 수축이 되어서 빠질 수도 있습니다.

여름에는 아무래도 비도 자주오고 습하지만 일기예보를 잘 참작하셔야 할 공사는, 텍이나 나무로 된 건물외부를 청소하는것은 관찮으나 방수액이나 스테인등으로 도색할 경우, 나무가 완전히 말라있어야 방수액이나 스테인등이 깊숙히 침투가 되어 방수작용을 제대로 할 수 있는 것입니다. 또한 외부 페인트도 습기가 많으면 쉽게 마르지 않고 페인트롤이 굴러가는것이 아니고, 밀려나게 되면 골고루 칠해지지 않으므로 많이 발라진 부분은 흘러내린 자국이 남습니다.

♣ 여름에 하면 좋은 공사 :

아스팔트로 되어있는 드라이브웨이나 사이드 워, 상가건물의 평편한 지붕에 RECOATING을 해 줄 경우, 온도가 많이 올라가면 갈수록 더 잘 접촉될 수 있습니다. 하지만, 겨울에 ROCK SALT(암염)에 의해 POTHOLE(푹홀, 패인 웅덩이)은 여름이 오기전에 해주는것이 좋습니다.

여름까지 기다리다가 자칫 잘못하면 여름철 소나기에 더 많은 피해를 입힐 수도 있습니다. 피해란 더 패일 수 있다는 것이지요.

♣ 가을에 해주면 좋은 공사 :

아스팔트 드라이브나 사이드워의 RE-SEAL(재포장) 또는, 텍의 청소후에 다른 계절에 비해 아주 빠른시간에 완벽하게 마르며 방수액 살포 내지는, 스테인을 칠해줬을 때 골고루 깊숙히 잘 스며들어 100%의 효과를 볼 수 있습니다.

벽돌의 RE-POINTING(벽돌과 벽돌사이를 다시 채워주는)등은 맑고 건조한 날에 해주는것이 좋습니다. 재료에 포함되어 있는 수분을 빨리 증발시켜주기 때문이죠, 아울러 지붕을 다시할 경우에도 9월초에서 10월 중순까지가 제일 좋습니다(필자의 경험에 의하면) 싱글을 다루기도 좋고, 일하기도 좋습니다.

♣ 겨울에 해주면 좋은 공사 :

겨울에도지붕이든 사이딩외에 모든 외부일을 해줄 수 도 있습니다.

영하로 내려가지 않는다면 페인트도 해줄 수 있습니다, 하지만 겨울에 시공을 했을 경우, 낮도 다른 계절에 비해 짧으므로 공사기간이 길어지고, 날이 추우면 능률도 떨어지므로 다른 계절에 하는것보다 인건비가 더 들어가므로, 응급을 요하는 경우에는 어쩔 수 없지만, 사전에 철저한 검사와 보수를 일하기 좋은 계절에 미리미리 하시는 것이 좋습니다.

ICCMC 786323 DOT 2090136

도레미 포장이사전문

주정부
보험
가입업체

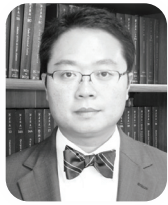
건축공사 쓰레기를 깨끗하게 치워드립니다.

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 선행서비스)
- 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



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

Cho Legal Group, LLC

조재형변호사

협력 변호사

-Raymond lo. Esq. (Of Counsel)

· 53 Paterson street, New Brunswick

· 3490 US Rt.1, Ste 7B, Princeton, NJ

(이근진회계사 사무실 같은 건물)

732.545.9600

- ◆ Jury 재판 경험있는 법률사무소
- ◆ 민사소송 (교통사고, 계약서위반, 등)
- ◆ 형사소송 (형사법원, Municipal 법원, 등)
- ◆ 파산 (Chapter 7, Chapter 13)
- ◆ 유언장
- ◆ 매매계약서 및 임대계약서

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



은빛요양원

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

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

한국어 직통: **732.770.0609**

www.SilverNursingHome.com / www.은빛요양원.com

각종
보험 혜택
모든 절차를
도와드립니다.
원장 케티 박



Gateway Care Center

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

Country Arch Care Center

서부 114 Pittstown Rd. Pittstown, NJ 08867
TEL 908.735.6600 FAX 908.735.7600

새로오픈

문유미 Weichert Realtors 부동산

NJAR Circle of Excellence Award 2002-2005, 08,10,12-14



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, 데크, 주방, 세탁기,
3.5 에이커 의 대지에서 농사지으며,
아파트 세놓고 전원생활을 할수있는집...!
크랜버리 초, 중 학군, 프린스턴 고등학교 학군



\$325,000

4 Thoreau Ct,
East Windsor, NJ
2 bedroom, 2.5 baths
차고, 집전체 마루로된
타운하우스



\$ 317,500

32 Bernard, Ewing, NJ
침실 4, 욕실 2.5
선룸, 꾸며진 지하
워싱턴스로서싱 공원 근접
PA 교통 편리

www.YoomiMoon.com Cell: **609.865.3644**
E-Mail: Yoomi@YoomiMoon.com T: 609.799.3500 EXT:107
53 Princeton-Hightstown Rd, Princeton Junction, NJ08550

혼낼 때의 10가지 원칙... (즉각성·일관성·원칙성 지켜야)

자녀의 나쁜 버릇을 바로잡는 올바른 방법에 대해 궁금해하는 부모들이 많다. 아이가 잘못을 했을 때 야단을 쳐야 한다는 사실은 알고 있지만, 언제, 어떻게 혼내는 게 옳은 것인지는 잘 모른다. 하지만 자녀를 혼낼 때도 반드시 지켜져야 하는 10가지 원칙이 있다.

첫째는 '타이르기'다. 아이가 처음 저지른 실수에 대해서는 조용히 타이르는 것이 좋다. 책 <우리 아이 나쁜 버릇 바로잡기>에 따르면 아이가 실수했을 때 무조건 야단을 치면 반성하기보다는 반발하는 마음이 생기게 한다.

둘째는 '앞으로 해야 할 행동 가르쳐 주기'다. 아이가 잘못된 행동의 이유를 설명하는 것만으로는 나쁜 버릇을 바로잡을 수 없다. 예를 들어 세 살 된 아이가 식탁 위에 있는 물컵을 가지러 의자 위에 기어 올라가는 것을 본 엄마는 단순히 언성을 높여 야단치는 데서 끝나면 안 된다. 그것은 위험한 일이라고 설명한 뒤, 앞으로 컵을 내리고 싶을 때는 엄마에게 말하면 엄마가 도와주겠다는 미래의 행동에 대한 가르침을 줘야 한다.

셋째는 '일관성 있는 꾸짖음'이다. 똑같은 행동을 했는데 어제는 심하게 혼을 내고 오늘은 그냥 내버려 두는 행동은 좋지 않다. 아이가 혼란을 겪게 되며 자신의 잘못된 행동을 반성하기보다 불만과 반항심을 갖는다.

넷째는 '원칙 정해놓기'다. 아이와 함께 잘못된 행동에 대해 받을 처벌의 방법과 강도를 미리 정해놓는다. 예를 들어 "사람을 물면 매를 맞을 거야. 어디를 몇 대 맞을 거니?"라고 아이에게 물어 매의 원칙을 정한다. 그 후에 아이가 그런 행동을 하면

"엉덩이를 세 대 맞기로 했지?" 라고 확인 후 처벌을 한다. 다섯 째는 '즉각성'이다. 야단을 치거나 매를 들어야 하는 타이밍은 '그 자리에서 바로'다. "집에 돌아가서 보자", "손님 가시면 보자"라는 식으로 경고를 주면 아이는 무엇 때문에 혼이 나는 건지 모를 수 있다.

여섯 째는 '남이 보는 앞에서 꾸짖지 않기'다. 다른 사람들이 보는 앞에서 엄마에게 혼이 난다면 아이는 큰 수치심과 불쾌감을 느끼게 된다. 그리고 이 밖의 원칙으로는 '한 번에 한 가지 잘못만 지적하기', '왜 그랬는지 이유 들어보기', '아이와 함께 벌의 기준을 정하기', '제 3자를 끌어들이지 않기'가 있다. '제 3자를 끌어들이지 않기'는 버스 안에서 떠드는 아이에게 "기사 아저씨한테 혼난다"라고 말하거나 밤늦게 귀가한 남편에게 꾸짖어 달라고 부탁하는 경우를 말한다.

하지만 처벌이 무조건적으로 행해져야 하는 것은 아니다. 작년 캐나다의 한 연구진은 어린 시절 맞고 자란 아이들은 성인이 된 뒤 정신질환으로 고통받을 가능성이 높다는 연구 결과를 내놓은 적이 있다. 물리적 처벌이 지속될 경우 아이들은 스트레스를 받게 돼 스트레스 호르몬이 뇌의 장기기억 공간인 '해마체' 같은 뇌의 일부분에 독으로 작용한다. 이 경우, 아이의 뇌는 장기기억을 만들고 보존하는 능력이 떨어진다. 행복 호르몬인 세로토닌과 도파민의 혈중 수치가 낮아져 우울증을 일으킬 수도 있다. 전문가들은 "자녀가 건강하게 살아가길 원한다면 아이에게 물리적인 처벌보다는 대화를 통해 자녀를 훈육하는 것이 가장 바람직하다"고 조언했다.



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)

FAFSA 대학별 우선 마감일 꼭 지켜라

매년 경제상황이 좋아진다고 하지만 실제로는 학부모들의 호주머니 사정은 그렇게 나아지는 것 같지 않다. 반면 대학 학비는 매년 올라서 자녀들의 등록금을 충당하기 위한 부모들의 노력에게 한계가 있게 마련이다. 재정정보는 대입을 앞둔 수험생들과 대학생들에게는 큰 부담이 되기도 하고 매우 중요한 요소이기도 하다. 열심히 노력해서 원하는 대학에 합격했어도 대학을 다니는데 드는 비용을 마련하지 못하면 대학 진학 자체를 포기해야 하는 최악의 상황에 직면할 수 있기 때문이다.

현재 미국 대학생 4명 중 3명꼴로 다양한 재정정보를 받으며 공부한다는 연구조사 결과가 나와 있을 정도로 재정정보는 대학 생활의 절대적인 비중을 차지한다. 캘리포니아주 대학에 진학을 희망하는 학생들의 경우 대학 학자금 보조 신청에 가장 기본이 되는 연방 무료학비 보조신청서(FAFSA) 마감일이 오는 3월2일로 다가왔다. 가주 정부 무상 학비보조 프로그램인 칼그랜트 신청을 위해서는 이 날까지 FAFSA를 접수시켜야 한다. FAFSA 마감일 앞두고 학부모와 학생들이 꼭 알아야 할 사항들을 재점검한다.

■ 마감일 준수가 중요하다

학자금 보조 신청을 일찍부터 준비하면 서류작성 과정에서 실수를 최대한 예방할 수 있다. 연방정부 세금보고를 하지 못했다는 이유로 아직도 FAFSA를 제출하지 않은 가정이 많은 만큼 지금부터라도 서류상 실수를 저지르지 않도록 최대한 신경을 써야 한다.

FAFSA는 앞으로 세금보고를 할 것이라고 우선 제출을 하고 세금보고 후에 내용을 업데이트 시킬 수 있다. FAFSA는 우선적으로 주정부의 마감일을 지키는 것이 기본이지만 각 대학마다 우선마감 일자를 신입생의 경우에는 2월 중순 등으로 정해 놓고 이를 넘길 경우에 대학에서 지급하는 그랜트에 영향을 줄 수가 있으므로 반드시 대학마다 웹사이트를 점검해 우선마감일을 확인하는 것이 매우 중요하다.

FAFSA를 온라인(www.fafsa.ed.gov)으로 작성한다면 크고 작은 실수 방지를 위한 'edit-check' 기능이 온라인 시스템에 들어가 있어 크게 도움이 된다. 온라인 대신 종이버전을 선호한다면 작성 후 우편으로 보내기 전에 꼼꼼히 읽어볼 것을 권한다.

■ FAFSA 작성 때 피해야 할 실수

1. 서류작성을 자녀에게 맡긴다

자녀를 처음 대학에 진학시키는 상당수의 학부모들은 재정정보에 대한 개념이 부족해 자녀가 할 수 있을 것으로 여기고 맡겨

버리는 경우가 흔히 발생한다. 또는 자녀의 대학 진학 컨설팅업체에 재정보조 신청까지 일임하기도 한다.

여기에서 많은 에러가 발생하게 마련이다. 영어만 잘 한다고 해서 해결되는 문제가 아니다. 여러 가지 재정전문 용어를 잘못 해석해서 받을 수 있는 부분을 놓치는 경우가 많다.

대부분의 경우 입시 컨설팅과 재정정보 업무는 각각 전문적으로 취급하는 경우가 많다. 특히, 가정분담금(EFC)은 수입과 자산내역에 대한 계산이므로 이 방면에 전문성이 있는 라이선스를 가진 재정정보 전문가 등 이 방면의 전문인과 상담해 자녀가 고등학교를 진학하게 되면 바로 사전에 진학과 재정정보에 대한 설계를 통해 미리 진단을 받아보는 것이 중요하다.

영어가 미숙하다는 이유로 복잡한 FAFSA 작성을 자녀에게 맡긴다는 것은 위험천만한 행동이며 반드시 부모가 주도해서 작성해야 한다.

가장 중요한 것은 부모의 재정상황이다. 물론 학생의 소득과 재산이 있으면 이를 접수하게 되지만 부모의 경제사정이 가장 중요한 부분이다. 서류를 자녀에게 맡겨 놓고, 자녀가 세금관련 용어도 잘 모르는 상황에서 처리하게 되면 오류가 많이 발생하게 된다. 본의 아니게 실수를 저질러 경제적인 손실을 입을 수도 있고 또한 일부러 거짓으로 기재해 재정정보를 많이 받으려 했다는 의혹이 있을 경우 형사처벌을 받을 수도 있어 주의가 요망된다.

2. 서명을 잊어버린다

있을 것 같지 않지만 자주 발생하는 실수 가운데 하나이다. 학생이 피부양인(dependent)으로 신청할 경우 학생과 부모 모두 FAFSA에 서명해야 한다.

온라인으로 작성할 경우 학생과 부모는 PIN(개인 비밀번호)을 사용해 온라인상에서 서명할 수 있다. PIN은 www.pin.ed.gov에 들어가 만들면 된다. 부모가 만약 해외에 거주하며 소셜번호가 없는 경우에는 제출내용에 대한 확인을 부모가 우편으로 접수시킬 수 있다.

3. 마감일을 지키지 않는다

가장 기본이지만 의외로 많은 신청자들이 마감일이 지나서 FAFSA를 제출한다. 많은 학자금 보조 프로그램은 기금이 제한되어 있기 때문에 필요한 서류를 남보다 빨리 제출하는 것이 유리하다. 먼저 신청한 사람에게 대학도 배려를 더 하게 마련이다.

4. 질문에 답변하지 않는다

작성자들이 가장 많이 저지르는 실수이다. 만약 질문에 답을 안 하고 공란으로 남겨둘 경우 서류를 처리하는 심사관은 작성자가 질문에 답변하는 것을 잊어버렸다고 판단하게 된다.

만약 질문에 대한 답이 ‘0’ 이거나 질문이 자신에게 해당되지 않을 경우 ‘0’ 또는 ‘Not Applicable’ (해당사항 없음) 이라고 표시하도록 한다.

5. 수입을 못 보고 지나친다

수입과 관련된 정보를 써넣을 때 연방 세금보고 서류인 1040 양식이나 1040A 혹은 1040EZ 양식을 참조한다. 만약 W-2 양식과 1099 양식을 사용하면 전년도 세금보고 서류와 비교해 보고 어떤 수입이라도 빼먹거나 지나친 것이 없는지 확인한다. 기러기 가정의 경우에 부모가 해외에서 소득이 있는 경우에는 근로 소득 원천징수 명세서나 소득증명원 및 납세증명원 등을 영문으로 번역하여 대체시킬 수도 있다. 또 하나 주의해야 할 점은 조정 후 세전 소득(AGI)을 총 소득(total income)으로 기재하는 경우가 있는데 AGI와 총 소득은 항상 똑같지 않을 수도 있다. 대부분의 경우 AGI가 총 소득보다 액수가 더 크다.

6. 비과세 소득을 보고하지 않는다

소셜시큐리티, 자녀 양육비, 산재 보상금 등 비과세 소득도 빠뜨리지 않고 신청서에 기재할 필요가 있다.

7. 혼인 여부를 보고하지 않는다

학생 자신의 혼인 여부를 사실대로 기재한다. 만약 기혼 학생으로 서류를 작성한다면 FAFSA에 서명하기 이전에 법적으로 기혼자여야 한다. 부모 중 한 사람이 재혼했을 경우 계부나 계모의 정보도 필요하다. 특히 기러기 가정에서 보통 부모 가운데 한 명이 미국에 있을 경우 이혼 혹은 별거 등으로 기재하는 경우가 간혹 발생하는데 정확하게 사실대로 기재하는 것이 현명하다. 잘못될 경우에 벌금과 형사처벌을 당할 수도 있다.

FAFSA 외에 CSS 프로파일(CSS Profile)도 있다. CSS 프로파일은 연방 정부와는 상관없는 각종 그랜트, 융자, 장학금 등을 신청하기 위해 접수하는 서류이다. 273개의 대학, 대학원, 프로페셔널 스쿨, 장학금 프로그램이 CSS 프로파일을 요구한다.

CSS 프로파일은 칼리지 보드 웹사이트(Profileonline.collegeboard.com/index.jsp)에 들어가 작성해야 한다. 이 중에서 73개 대학이 IDOC에 가입되어 있어 서류제출에 별도의 신중을 기해야 하며 대학마다 마감일이 다르며 FAFSA보다 더 구체적인 재정 정보를 요구하기 때문에 충분한 시간을 갖고 주의 깊게 작성해야 한다.

8. 수입보다 지출이 많다.

수입이 무조건 작다고 재정정보를 잘 받는 것이 아니다. 수입이 2만달러일 경우에 연간 지출이 3만달러가 넘는다고 한다면 재정정보 담당관이 이를 확인하는 과정에서 문제를 제기할 수 있으므로 진행 전에 이를 대비해 전략적인 대처방안을 가지고 진행해 나가야 한다.

9. FAFSA는 신청서일 뿐이다.

FAFSA는 연방정부와 주정부의 재정정보를 받기 위한 단순한 신청서일 뿐이다. 대학에서는 이외에도 많은 추가 신청서류를 요구하게 되므로 이를 반드시 확인해 대학에서 요구하는 모든 서류가 갖춰져야 비로소 재정정보의 검토가 대학에서 이뤄지므로 주의해야 한다.

[미리 준비할 일]

1. 소셜번호가 필요하다

소셜번호(Social Security Number)를 입력하지 않은 채 접수시킨 FAFSA는 처리되지 않는다.

2. 비밀번호(PIN)를 신청한다

온라인으로 FAFSA를 접수하고, 서류에 사인하고, 잘못 기재된 정보를 바로잡기 위해서는 PIN이 필요하다. PIN.ed.gov를 통해 PIN을 신청할 수 있다.

3. 모든 마감일을 확인한다

연방 정부 재정정보 신청 마감일보다 주 정부나 대학들의 마감일이 더 빠른 경우가 많다. 또한 FAFSA 외에 필요한 서류를 추가로 제출할 것을 요구받을 때도 있다. 따라서 모든 서류 마감일을 파악해 메모해 두도록 한다.

4. FAFSA 온라인 연습지(worksheet)를 확보한다

www.FAFSA.ed.gov에 들어가 상단에 있는 ‘Student Aid on the Web’ 을 클릭한다. 그런 다음 왼쪽에 있는 ‘Tools and Resources’ 를 클릭하면 ‘FAFSA on the Web Worksheet’ 을 오픈해 프린트할 수 있다.

연비를 올려보자

차량 가볍게 만들자

잘 알려진 방법이다. 차안에 쓸데없는 짐을 두지 말자. 차종에 따라 다르겠지만, 25kg의 무게가 연비를 약 1% 이상 떨어뜨린다는 연구 결과가 있다.
연료탱크를 가득 채우는 것도 삼가자. 역시 무게 때문이다. 가솔린 10 l의 무게는 약 7.2kg이다. 루프탑 텐트, 루프 박스 등 지붕에 얹는 각종 부착물도 필요할 때만 달자. 무게도 무게지만, 공기 저항이 더 문제다.

타이어 점검

타이어 공기압은 주기적으로 점검하자. 타이어 공기압은 매달 1psi씩 자연스럽게 줄어들 수도 있다. 공기압이 낮으면 저항이 커져 타이어 과열 위험성이 커지는 동시에 연비가 약 3%가 낮아진다. 자전거 타이어에 바람이 빠졌을 때 페달을 돌리기 힘들 것을 떠올리면 이해가 쉽다. 공기압은 타이어가 차가울 때 확인한다. 2km만 달려도 타이어가 열을 받아 약 4psi가 증가하기 때문이다.

만약 타이어 수명이 다했다면, 저저항 타이어 사용도 고려해보자. 제품에 따라 1.4~4.5%의 연비 상승을 기대할 수 있다. 이전엔 구름저항이 줄어드는 만큼 접지력도 떨어졌지만 최근에는 크게 개선됐다. 아울러 휠 얼라인먼트도 주기적으로 확인할 필요가 있다. 바퀴 정렬이 맞지 않을 경우 직진성에 저항이 생겨 연비에 악영향을 끼친다.

엔진정비

각종 오일을 제 때 갈아줘야 하는 것은 자동차 관리의 기본이다. 주행환경, 운전습관 등을 고려해야겠지만, 엔진 오일의 경우 점도가 낮은 것이 연비에는 도움 된다. 또한 흙먼지가 많은 도로를 달리고 난 뒤엔 에어필터를 청소해 주는 것이 좋다.
연비가 지나치게 떨어진 것 같다면 산소센서, 점화플러그, 연료필터 등을 점검해봐야 한다. 산소센서는 배기가스에서 산소농도를 검출하여 엔진을 제어하는 컴퓨터에게 신호를 보낸다. 컴퓨터는 이 신호를 근거로 연료 분사량을 결정하는데, 산소센서에 문제가 있을 경우 연료를 과다하게 분사해 최대 20%까지 연비가 떨어질 수 있다. 차종에 따라 다르지만, 산소센서의 수명은 보통 8만km다.

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

김진호 Tommy Kim

최재홍 Jay Choi

유인범 Ben Yoo

Old Post Rd Ray Catena 95

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

화병 (火病)



화병은 화가 치밀어 오르는데 밖으로 표출하지 못해 마음 속에 응어리가 생긴 병이다. 1995년 미국정신의학회에서 화병을 ‘화병(hwa-byung)’으로 표기하며 한국인 특유의 문화증후군으로 인정된 것에서도 알 수 있듯 화병은 우리나라에서만 존재하는 특징적인 신경증으로 알려졌다. 지난 27일 취업포털 커리어가 직장인 448명을 대상으로 설문조사를 한 결과 ‘직장생활을 하면서 화병을 앓은 적이 있는가’란 질문에 90.18%의 직장인이 ‘있다’고 답했다.

화병은 주로 마음에서 시작되는 것이기 때문에 무엇보다 본인의 정신적 안정으로 건강한 정서를 되찾는 것이 중요하다. 직장상사 때문에, 또는 퇴근길 짝 밀리는 도로 때문에 분노 지수가 높아졌다면 온라인 미디어 그랜드패어런트닷컴이 소개한 ‘현명하게 화를 다스리는 7가지 방법’을 참고해보자.

1. 가능하다면 잠시 상황에서 벗어나 있자

물론 장기적인 해결책은 아니다. 하지만 상황에서 한 발자국 떨어져 있는 동안 문제에 대해 냉철하게 생각해 볼 시간을 가질 수 있다. 화가 머리 꼭대기까지 차있는 상태에서는 옳은 판단을 내리기 어렵다. 누군가 당신을 도발한다면 그 즉시 대응하지 말고 잠시 상황에서 벗어나 스스로에게 차분해질 시간을 주자.

2. 화를 낸 이후의 상황을 상상해 보자

당신은 분명 뭔가가 마음에 들지 않아 화가 났을 것이다. 하지만 화를 낸다고 해서 당신이 원하는 방향으로 일이 흘러갈까? 전혀 그렇지 않다. 실컷 화를 낸 뒤 원하는 것을 얻어낼 가능성

은 거의 없다고 볼 수 있다. 화가 나는 상황이어도 당신의 목표가 무엇인지 다시 한 번 생각해 보자.

3. 다른 사람도 반드시 이래야 한다는 생각을 버리자

사람들은 언제나 당신이 원하는 대로 행동하지 않는다. 당신의 기준과 맞지 않는 사람이 등장하면 물론 화가 날 수 있다. 하지만 당신이 펼칠 뎀다고 해서 세상이 얼마나 바뀌겠는가. 도덕적으로 그른 일이 아니라면 “왜 저 사람은 저렇게 행동하는 거지?”라며 화내지 말고 그저 “나와 다른 사람이구나” 생각하는 여유를 갖자.

4. 다른 사람의 입장이 되어 생각해 보자

‘역지사지’라는 사자성어에서 알 수 있듯 입장을 바꿔놓고 생각했을 때 이해 못할 일은 거의 없다. 가게 점원이 당신에게 무례하게 대했다고 가정해 보자. 그 직원은 어젯밤 양다리를 들킨 남자친구와 헤어졌을 수도 있고, 하루 종일 무례한 손님들의 ‘갑질’에 시달렸을 수도 있다. 타인의 사정을 한 번 생각해본다면 당신의 비위에 맞지 않는 상대방이 오히려 가여워 보일지도 모른다.

5. '공격적'이지 말고 '적극적'으로 대응하라

공격적인 태도와 적극적인 태도는 얼핏 보면 비슷해 보일 수는 있으나 상당히 다른 결과를 가져 온다. 만약 당신을 화나게 만든 사람에게 공격적으로 대하면 그 순간에는 통쾌한 기분이 들지도 모른다. 하지만 그 상대 역시 언젠가 당신을 공격할 것이다. 반대로 적극적인 모습을 보인다면 어떨까. 상대의 악의를 호의로 바꾸는 등 상황이 호전되며 진정한 대인배가 될 수 있을 것이다.

6. 꾸준히 운동하자

당신은 화가 나서 순간적으로 베개를 주먹으로 내려치거나 혹은 뽀박질을 할 수도 있다. 물론 이런 순간적인 운동이 당장 화를 풀어주는 데 도움이 되긴 한다. 하지만 화를 다스리는 데는 평소에 꾸준한 운동을 하는 것이 더 중요하다. 마음을 평온하게 만들고 욕 하는 기질을 줄일 수 있기 때문이다.

7. 분노에 사로잡히지 말고 당신의 인생을 살아라

당신을 화나게 만든 일들에 대한 분노가 하루 종일 머릿속을 헤집고 다니게 놔둬선 안 된다. 당신을 화나게 만드는 사람들의 무례함은 그 사람의 인격을 드러내는 것이지만 당신의 인격이 아니다. 하지만 이에 대한 분노에 사로잡히면 당신은 분노와 과거에 얽매인 사람이 될 수 있다. 머릿속의 부정적인 생각은 곁에 접어 서랍 속에 집어넣고 당신은 그저 당신의 인생을 살면 되는 것이다.

자동차의 시동이 안 걸릴 때

키를 돌리면 아무런 현상이 없거나, Cranking(시동을 위한 모터회전)이 정상적으로 되지 않아 시동이 안 걸리는 경우

전류를 필요하게 되는데, 이 때 많은 전원을 받기 위해 스타트 모터에 이상이 생기면 스타트 모터가 작동하지 않아서 시동이 안 걸립니다.

- 배터리 이상: 자동차의 배터리의 역할은 초기에 Starter(시동모터)를 돌려 Flywheel을 회전 시켜 엔진을 시동시키는 역할을 합니다. 시동 후에는 발전기의 전력으로 차량이 운행이 됩니다. 배터리의 수명이 다하면, Starter의 엔진 시동이 불가능하게 됩니다. 일반적으로 배터리의 교환 시기는 3년 정도 입니다.
- 퓨즈(fuse)나 릴레이(relay)의 이상: 자동차 전원 장치의 과부하로 퓨즈가 끊어지거나 릴레이가 고장이 나서 시동이 안 걸리는 경우 입니다. 이런 경우 간단하게 퓨즈나 릴레이의 교체 만으로도 해결할 수 있습니다.
- 배터리의 단자(Terminal)와 Connector 이상: 배터리의 단자와 커넥터가 접촉불량이 될 때, 시동모터가 회전하지 않아 딸각딸각 소리를 내며 시동이 걸리지 않게 됩니다. .
- Inhibitor switch의 고장: 인히비터 스위치는 자동변속기의 차량에서 P-N Range에서 만 시동이 걸리도록 하는 안전장치로, 이상이 생기면 시동이 걸리지 않습니다.
- 시동키(ignition switch)의 고장 :엔진을 시동하기 위하여 Starter에 전원을 공급하는 이그니션 스위치가 고장인 경우에는 전원공급이 안되어 시동을 걸수가 없습니다. 최근에는 스마트키로 Module 통신으로 제어하기때문에 고장이 많습니다.
- Starter의 고장: 스타트 모터가 시동을 걸 때 많은

Cranking(시동을 위한 모터회전)은 되지만 시동이 안 걸리는 경우

- Flywheel, 스타트 모터의 고장 : 스타트 모터와 플라이 휠에 있는 기어가 손상되어 시동이 안 걸리는 현상입니다. 기어는 주로 시동을 걸려고 과도 하게 시도 할 경우 손상됩니다. 이 경우 또한 비용이 많이 발생 되오니 시동이 안걸린 다고 무리하게 키를 돌리지 마시길 바랍니다.
- 연료 계통의 고장(fuel system failure) : 자동차 키를 돌리면 스타트 모터가 돌아 가지만 시동이 안걸리는 경우 연료계통의 고장으로 발생하는 현상입니다.
- 점화 계통의 고장 : 점화 즉 연료를 불꽃으로 폭발을 시키는 점화계통이 불량해도 시동이걸리지 않습니다.
- 공기 계통의 고장 : 공기의 흡입이 불량해도 시동이 걸리지 않습니다.

단순히 배터리가 문제인 경우라면 배터리를 점프하여 시동을 걸면 해결이 되지만 시동이 안 걸리는 경우가 빈번할 경우에는 배터리 외에 다른 문제점을 의심해봐야 합니다.

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



**ASE
CERTIFIED**

**AUTOMOTIVE
SERVICE
EXCELLENCE**

잡고 싶은 손을 위한 핸드케어



손은 피지선이 발달하지 않았을 뿐만 아니라 다른 부위에 비해 피부가 얇다. 그리고 외부에 노출되는 시간이 길고, 움직임이 많으며, 물에 닿을 기회도 많아 노화에 취약하다. 얼굴과 마찬가지로 20대 중-후반을 기점으로 제대로 관리하지 않으면 탄력 저하와 주름, 검버섯 같은 잡티 등으로 남부끄러운 모양새로 변하기 쉽다. 특히 추운 겨울에는 혈액순환이 원활하지 못하고, 난방 때문에 더 건조해지는 것이 당연지사. 귀찮다는 이유로 장갑을 끼지 않고 외출하거나 손톱이나 손톱 주위의 거스러미를 물어뜯는 습관, 잦은 네일아트, 맨손으로 설거지하는 습관 등은 손과 손톱을 건조하게 만드는 원인이 된다. 매끄럽고 부드러운 귀티 나는 손을 갖고 싶다면 세심한 관리가 필요하다.

짐은 양손으로 나눠 들기

불끈불끈 튀어나온 손등의 핏줄은 남편의 몫으로 양보하자. 손등의 혈관이 도드라져 보이는 것은 유전적인 것도 있지만, 과도한 운동이나 노동이 주원인이다. 무거운 짐은 무리해 들지 말고 남편에게 넘겨주자. 어쩔 수 없이 들어야 할 상황이라면 무게를 분산할 수 있도록 양손에 나눠 든다.

설거지할 때 고무장갑 끼기

귀찮다는 이유로 맨손으로 설거지하는 주부가 꽤 많다. 하지만 이런 행동이 손의 노화를 촉진하는 요소 중 하나라는 것을 명심하자. 컵 하나 씻을 때도 고무장갑을 꼭 끼는 것을 잊지 않도록 한다. 그리고 주방에 천연 비누나 순한 핸드워시, 핸드크림을 갖춰두고 설거지 뒤에 손을 씻은 다음 의식적으로 핸드크림을 바른다.

자외선 철벽 방어하기

자외선에 무방비하게 노출될 경우 손을 늙어 보이게 하는 검버섯 같은 잡티와 굵은 주름이 더 쉽게 생긴다. 특히 운전은 자주 한다면 외출 전 자외선 차단제를 얼굴뿐만 아니라 손등에도 꼼꼼히 바른다. 그리고 자외선 차단 기능이 있는 핸드크림을 선택해 자주 바르고, 운전할 때 장갑 끼는 습관을 들이도록 한다.

갈라진 손톱에 영양 주기

유전적으로 얇은 손톱, 잦은 네일아트로 상한 손톱, 물어뜯는 버릇으로 갈라지거나 부서진 손톱은 손을 부끄럽게 만드는 원인이 된다. 핸드크림을 바를 때 손톱 끝까지 꼼꼼히 바르고, 손톱 전용 제품을 따로 챙겨 바른다. 손톱이 심하게 갈라진다면 2~3일에 한 번씩 영양제로 손톱 표면을 코팅해 주는 것도 좋다.

손을 위해 시간 투자하기

손은 건조함을 감지하는 능력이 떨어지기 때문에 보습 관리를 제대로 하지 않으면 손등 주름 사이로 하얗게 각질이 일어날 수 있다. 평소 뜨거운 물보다 미지근한 물로 손을 씻고, 보습 효과를 높이려면 물기가 남아 있을 때 핸드크림을 바르는 것이 좋다. 그리고 큐티클은 억지로 뜯지 말고, 미지근한 물에 불린 다음 손톱깎이나 손전용 가위로 자른 뒤 오일 혹은 되직한 밤(Balm)이나 보습 효과가 뛰어난 핸드크림을 바른다. 주 1회 정도 각질 관리를 해주는 것이 좋은데, 이때 알갱이가 거친 스크럽 제품보다는 오일이나 영양 크림을 바르고 비닐장갑을 1시간 정도 끼고 있거나 핸드 마스크 팩을 한다.



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



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)



촉촉 제육볶음

[재료]

[메인재료]

돼지고기(목살, 삼겹살) 600g, 양파 1 1/2개, 대파 2대, 식용유 2큰술, 참깨 1꼬집, 고춧가루 1큰술

[육수]

멸치 15마리, 다시마 2조각, 무 1/4개, 대파 1대, 양파껍질 2개

[양념장]

고추장 3큰술, 고춧가루 2큰술, 올리고당 1큰술, 맛술 1큰술, 간장 1큰술, 후추 2꼬집, 다진마늘 1큰술

조리과정

- ① 멸치, 다시마, 무, 파뿌리, 양파껍질 등을 넣고 육수를 낸다.
- ② 돼지고기 목살과 삼겹살을 먹기 좋은 크기로 자른다.
- ③ 파는 어슷 썰고, 양파는 채 썬다.
- ④ 불에 목살과 양파에 고추장, 고춧가루, 올리고당, 맛술, 간장, 후추, 다진마늘을 넣어 섞은 뒤 랍을 밀착하여 덮은 후 냉장고에 잠시 넣어 둔다.
- ⑤ 기름을 살짝 두른 팬에 숙성된 고기와 양파를 넣고,

파, 고춧가루를 넣은 후

육수를 넉넉하게 부어 자박하게 끓인다. ←신성한 Point

⑥ 완성 접시에 제육볶음을 담고 참깨를 살짝 뿌려 마무리한다.

숯불 직화 <양꼬치 구이>

[재료]

[메인재료]

양고기(어깨부위) 400g, 마늘가루 1큰술, 생강즙 1큰술, 후추 1꼬집, 양파 1개, 참기름 1/2큰술, 포도주 1큰술, 굴소스 1큰술, 대파 1대, 파프리카(빨간색, 노란색) 1/2개씩, 통마늘 5쪽

[소스]

커민 1작은술, 통깨 1작은술, 고춧가루 2작은술

조리과정

- ① 꼬치용 양고기를 마늘가루, 생강즙, 굴소스, 후추, 참기름, 포도주, 간 양파를 섞어 만든 양념장에 버무려 3~40분간 재워둔다.
↳Tip. 생후 10개월이 지나지 않은 어린 양일수록 냄새가 나지 않는다!
- ② 대파, 파프리카, 양파를 먹기 좋은 크기로 썰어 꼬지에 끼운다.
- ③ 양념이 밴 양고기를 꼬지에 끼운다.
- ④ 커민, 통깨, 고춧가루를 섞어 소스를 만든다.
- ⑤ 양고기꼬치와 채소꼬치를 취향에 맞게 구워 소스에 묻혀 먹는다.



Somerville에 한국식당이 "오픈" 했습니다.

45 W. Main st, Somerville, NJ., 08876 / ☎908-864-4100 / 잔치음식 주문받습니다.

Pure Green Consignment Boutique (중고 명품점)

중부뉴저지 에디슨 H-Mart 앞길 Rt. 27에서 5분 거리의 Highland Park에 아담한 Pure Green 중고 명품점이 grand open 했습니다.

다양한 종류의 진품 중고명품 핸드백, 남녀의류, 구두, 모피류와 명품뿐만아니라 유명 브랜드 중고용품 남녀의류, 신발, household item, 인테리어 소품 가구등을 한곳에서 만날수 있는 명품 매장입니다. 더욱이 명품점 대표가 artist인 만큼 oil painting등 미술품까지 구비하고 있습니다.

요즘 불경기에 너무 높은 가격의 새 명품 구입보다 최고의 중고명품을 저렴하게 구입하려는 알뜰 구매자들이 늘고 있는 추세입니다.

중고용품 사용은 recycle 개념의 환경보호차원에서도 큰 의미를 부여하고 있어 많은 사람들이 관심을 갖고 참여하고 있는 사업이기도 하므로 위탁 판매, 기증을 원하시는 분들의 많은 동참을 바랍니다. 그리고 모피류를 포함한 겨울 상품 sale을 실시하고 있으니 좋은 기회를 놓치지 마세요.

지루했던 긴 겨울이 지나고 산뜻한 봄맞이 준비에 한껏 들뜬 여성들이 평소에 원하던 명품을 저렴하게 구입하시고 한인들의 사랑방 역할을 자처하는 Pure Green Consignment Boutique에서 새로운 인연들도 맺으시고 눈부시게 아름다운 봄날을 맞이하시는 것은 어떠신지요?

가정집*상용건물



PLUMBING & HEATING LLC.
배관 / 난방 / 에어컨 전문

732-448-0444

Emergency 24/7 Service Available

GRAND OPENING Pure Green Consignment Boutique

중고명품



- ▶ 중고 명품 HandBag, 남녀의류, 모피, 구두
- ▶ 유명 브랜드 남녀의류, 신발, 액세서리
- ▶ 인테리어 소품가구, Household items
- ▶ Art Painting
- ▶ 위탁판매, 물품기증 환영



“에터미 제품판매”
“에터미 사업에 동참할 파트너 모집”

☎ 908-208-3784

233 Raritan Ave. (Rt. 27 2nd & 3rd Ave. 사이)
Highland Park, NJ 08904
(Edison H-mart 앞길, 5분거리)

영화 리뷰

맥스무비

<조선명탐정: 사라진 놉의 딸>
웃음보따리 터뜨리는 탐정 콤비 납시오



설 연휴에 가족들과 함께 보시라 드디어 한국 영화에도 탐정 시리즈가 탄생했다. <조선명탐정: 사라진 놉의 딸>은 조선 제일의 명탐정 김민(김명민)과 그의 조수 서필(오달수) 콤비가 어명을 받들어 불법 은괴 제작 조직을 소탕하면서 벌어지는 이야기다. 478만 관객을 동원하며 흥행에 성공한 <조선명탐정: 각시투구꽃의 비밀>(2011)에서 배경과 캐릭터가 그대로 이어지는 2편이다.

전편과 이야기 구성도 흡사하다. 1편은 공납 비리를 추적하다가 유력한 용의자이자 조선 땅에서 발붙이며 살아가는 한객주(한지민)를 만나게 된다. 2편에서도 불법 비리를 수사하다가 역시 유력한 용의자이면서 사연 많은 묘령의 여인 히사코(이연희)를 만나면서 이야기가 꼬여간다. 시종일관 빵빵 터지는 김명민 오달수의 연기 조합도 전편의 유쾌한 분위기를 그대로 이어간다. 서스펜스를 느낄 수 있는 추리보다는 박장대소를 동반한 코미디에 능한 탐정 캐릭터의 일관성이 느껴진다. 또한 부시돌과 지푸라기를 이어 만든 조선 시대 라이터 ‘지푸’, 동물 뼈와 화학재를 뒤섞어 어둠 속에서만 보이도록 만든 물약 ‘야광’ 등 탐정 고유의 무기 소품이 깨알같이 등장해 보는 재미를 더한다.

하지만 <조선명탐정: 사라진 놉의 딸>은 관객과의 지능 싸움보다는 심각한 상황에서도 웃음을 잃지 않는 탐정 콤비의 슬랩스틱 코미디에 주력한다. 두 주인공이 낭떠러지에 다다르거나 감옥에 갇혀 어찌지 못하는 상황을 돌파할 때도 탈출 과정은 생략하는 대신, 웃음을 유발하는 코믹한 상황 묘사는 빠지지 않고 등장한다. 각본 상의 수사 진행 묘사는 세밀하지 못해 종종 개연성을 잃기도 한다. 세상의 한을 몽땅 짊어진 듯한 비운의 여인 히사코(이연희)의 눈빛도 참 곱지만 깊이가 느껴지지 않아 못내 아쉽다. 그럼에도 느닷없이 등장해 강한 인상을 남기는 가수 조관우의 존재감만큼은 영화 전체 평점을 올리는데 한 몫 단단히 할 것이다.

<킹스맨: 시크릿 에이전트>
액션 쾌감 만점 짜리 별종 스파이



짜릿하게 강하다 영화의 클라이맥스에 이르기 직전, 감독이 <올드보이>(2003)의 장도리 신을 보고 영감을 받아 만들었다는 교회 액션 신이 등장한다. 콜린 퍼스 생애 최고의 액션 시퀀스라 부를 만한 이 장면은 ‘이렇게 끝까지 가도 되나?’ 싶을 만큼 액션 난장을 제대로 보여준다. 교회 액션 신의 수위는 눈이 휘둥그레 질 정도. 그런데 보고 있으면 신난다. 성인 관객에게 맞춤형 근사한 장르 영화를 보고 있다는 짜릿한 쾌감이 온몸을 휘감는다.

<킹스맨: 시크릿 에이전트>는 할리우드 영화가 내세우는 온갖 스파이 장르의 재미 요소를 마구 뒤섞어 자유자재로 가지고 논다. 게다가 할리우드 영화가 흔히 묘사하는 스파이 장르의 관습을 조롱하는 설정이 난무한다. 스파이 캐릭터란 원래 영국 본토의 것이라는 은근한 자부심이 느껴질 정도다. 근사한 맞춤형 정장을 빼 입고 멋진 여성과 마티니를 훌쩍거리며 지구 평화를 지키는 영화 속 스파이의 본질은 결국 손에 피 묻히는 일이라는 것을 불편하지 않게, 오히려 섹시하게 드러내는 영화다.

김현수 기자



긍정적인 성격이 주는 건강 매력 5가지

1. 긍정적이고 느긋한 사람이 '오래 산다'

미국 예시바대학 연구팀에 따르면 95세 이상의 성인 약 500명과 이들의 자녀 700명을 대상으로 조사한 결과 장수하는 사람들의 특징으로 긍정적이고 외향적이고 활동적이며, 느긋하고, 웃기를 잘하는 성격이라는 점을 발견했다.

다른 연구에서는 미국 캘리포니아대학이 600여명의 성인을 대상으로 23년간 추적 조사한 결과 낙천적인 사람들이 비관적인 사람들보다 7년 반이나 더 오래 사는 것으로 밝혀지기도 했다. 반면 걱정, 근심, 적개심에 사로잡혀 있는 비관적인 성향의 사람들은 장수능력을 일반인의 평균수명에도 미치지 못하는 것으로 나타나 대조를 이뤘다.

장수의 필수조건으로 꼽히는 면역력은 어떨까. 한 연구에서 긍정적인 낙관성과 면역반응을 비교한 결과 긍정적인 생각이 증가할수록 면역반응이 함께 증가해 면역력을 좋게 하는 것으로 나타났다. 면역력은 인체를 방어하는 힘으로 장수의 필수조건으로 꼽히는 중요한 건강 요건에 속한다.

2. 긍정적인 사람이 비관적인 사람보다 더 '강심장'이다

미국 일리노이 대학 로살바 에르난데스 연구팀이 성인 5,100여명을 대상으로 조사한 결과 긍정적인 사람은 비관적인 사람에 비해 심장 건강이 많게는 2배 이상 더 좋은 것으로 나타났다고 밝혔다. 심장 건강 측정 기준 항목은 흡연량, 식습관, 신체활동, BMI, 콜레스테롤 수치, 공복혈당, 혈압 등 7가지였다.

이전에 진행된 비슷한 연구를 주도한 연구진들은 긍정적인 성격과 심장건강의 연관성에 대해 “긍정적인 사람일수록 흡연을 잘 하지 않고 운동도 열심히 하는 경향이 있으며, 외부 스트레스에 잘 대처하고, 의학적인 치료나 의료진의 지시를 잘 따르기 때문에 이런 요인들이 복합적으로 작용하여 건강할 가능성이 높다”며, “비관적이고 냉소적일수록 혈압과 심장박동수가 높고, 여러 질병 위험인자들을 보유할 가능성이 높다”고 설명했다.

3. 긍정적인 사람이 지능만 높은 사람보다 '성적이 더 좋다'

호주의 한 연구에 따르면 학업을 수행하는 태도가 수용적이고 성실하고 긍정적일수록 단지 지능만 높은 학생보다 성적이 더 좋은 것으로 나타났다. 연구팀은 외향성, 신경질, 친절, 성실성, 수용성 등 5개 항목에 대해 자신평가와 타인평가 점수와 함께 당사자의 학점과 시험점수를 비교분석했다. 연구팀은 “선천적인 요인이 더 강한 '지능' 보다 후천적으로 단련하기 쉬운 '긍정적이고 성실한 성향' 을 자극해 학업성취도를 좋게 할 수 있다”고 평가했다

4. 긍정적인 성격은 '행복한 부부생활'을 만든다

긍정적인 성격과 긍정적인 목적의 성생활은 성적 만족감을 좋게 하고, 배우자와의 관계에도 더 만족하는 경향이 있다. 한 연구팀의 조사결과에 따르면 책임이나 갈등 회피를 위한 부정적인 의도로 출발한 성생활은 불만과 불만족 등 부정적인 결과로 이어진 반면, 배우자와의 더 좋은 관계나 사랑하는 마음 등 긍정적인 의도로 시작되는 성생활은 훨씬 더 긍정적인 결과로 이어지는 것으로 나타났다.

부정적인 성생활과 불만족 등 부정적인 심리요인은 성생활 기피와 남성의 발기부전으로 나타나기도 한다. 발기부전의 치료법으로 비아그라(화이자), 시알리스(릴리), 누리그라(대웅제약), 팔팔정(한미약품) 등 발기부전치료제 약물요법과 함께 인지행동요법(성심리치료)이 함께 거론되는 이유도 성생활에 대한 불만과 불안감, 상대방과의 관계 문제에서 오는 긴장과 스트레스 등 부정적인 심리요인이 유발하는 심인성 발기부전도 배제할 수 없기 때문이다.

부정적인 심리 요인은 교감신경계를 흥분시켜 혈관을 수축시키고 음경해면체 평활근의 이완을 방해하여 발기부전을 초래한다. 하이닥 비뇨기와 상담의 이영진 원장은 칼럼을 통해 “외향적이거나 털털한 성격의 소유자는 발기부전이 나타나더라도 그 스트레스에서 벗어나기 쉽고, 긍정적인 생각으로 발기부전 증상이 되풀이 되지 않는 반면, 반대 성격인 경우 발기부전이 나타나면 심적으로 타격을 많이 받고, 그 영향이 오래가는 경향이 있다”고 설명했다.

한편, 심리적으로 위축된 상태라면 발기부전치료제를 먹는 것이 노출된다는 것에 대한 부담감이 높을 수 있는데, 이런 경우에는 지갑이나 개인 수첩 등에 간편하게 보관해 물 없이 복용이 가능한 누리그라 필름형과 같은 구강붕해필름 제제를 이용하는 것이 도움이 될 수 있다.

5. 긍정적인 사람이 더 '행복하다'

미국 워싱턴 주립대학 연구팀이 미국, 베네수엘라, 중국, 일본, 필리핀 등 5개국 국민들을 대상으로 성격과 행복감 간의 관계를 조사한 결과 긍정적이고 외향적인 성향일수록 국적과 문화를 불문하고 스스로 느끼는 행복감이 더 큰 것으로 조사됐다.

특히 우리나라는 청소년들의 학업스트레스와 청년의 취업스트레스, 근로자의 노동강도 등이 심하고, 무엇보다 높은 자살률이라는 불명예로 인해 국민의 행복수준과 정신건강이 상당히 낮은 수준에 머물러 있기 때문에, 무엇보다 '긍정적인 성향'의 필요성이 더욱 두드러지고 있다.

겨울 레스토랑 위크

겨울과 여름 각 한 차례씩 열리는 레스토랑 위크. 이번 겨울 행사는 2월 16일부터 3월 6일까지다. 특별히 이번 레스토랑 위크는 340개 레스토랑이 참여해 역대 최다 레스토랑을 기록했다. 새롭게 목록에 추가된 레스토랑은 약 54곳. '바 프ими(Bar Primi)' '나르시사(Narcissa)' '루트 앤 본(Root & Bone)' '스테이트 그릴 앤 바(State Grill and Bar)' 등이 있다. 수년째 행사에 참여하고 있는 '델모니코(Delmonico's)' '노부(Nobu New York)' '트라이베카 그릴(TriBeCa Grill)' '리버 카페(River Cafe)' 등 또한 어김없이 돌아왔다.

애포타이저-메인-디저트로 이어지는 프리픽스(Prix-Fixe) 메뉴는 점심 25달러 또는 저녁 38달러다. 레스토랑마다 다르지만 보통 2~3가지 애포타이저와 3가지 메인 요리 2~3가지 디저트를 마련한다. 이 가운데 원하는 것을 하나씩 고르면 된다. 레스토랑 위크 메뉴와 일반 메뉴를 통합하는 경우도 있으므로 가서 꼭 '레스토랑 위크 메뉴'를 달라고 하는 것이 좋다.

뉴아메리칸-Acme

노호(NoHo)에 자리잡고 있는 이 레스토랑으로 가면 북유럽풍 뉴아메리칸 음식을 맛볼 수 있다는 점에서 독특하다. 코펜하겐의 유명 레스토랑 '노마' 출신인 셰프 마즈레프슬렌드가 주방장을 책임지고 있는 곳. 기발한 아이디어가 돋보이는 메뉴들이 입맛을 돋군다. 레스토랑 위크 메뉴가 공개돼 있진 않지만 작은

바닷가재에 푸아그라를 곁들인 요리가 대표적이다.

이탈리안-Bar Primi

지난해 오픈 후 이번에 레스토랑 위크에 처음으로 이름을 올린 곳. 이스트빌리지의 일식당 흥수 속에 유독 빛나는 이 레스토랑은 이탈리아 가정집을 연상시키는 편안한 분위기 속에서 식사할 수 있는 곳이기도 하다. 레스토랑 위크 메뉴에는 살라미를 곁들인 샐러드 폰티나 라비올리 아몬드 젤라또 등을 선보인다.

프렌치-Les Halles

유명 요리사 앤소니 부르댕의 고향으로 불리는 곳. 여기서 그가 수석요리사를 지냈다. 파리의 옛 시장 구역의 한 식당에서 팔았을 법한 편하게 먹을 수 있는 프랑스 음식을 요리한다. 훈제 연어와 사워크림을 곁들인 오믈렛 와인을 곁들인 수란 푸아그라를 넣은 햄버거 등이 메뉴에 소개돼 있다.

일식-Cherry

물론 유명한 노부(Nobu)나 연두부로 알려진 재패니즈 브라세리(En Japanese Brasserie)도 있지만 '리퍼블릭'의 조나단 모어와 '모리모토'의 유진 모리모토가 합작해 지난 2013년 오픈한 이 레스토랑을 주목해보자. 첼시 서쪽에 자리잡고 있는 이 곳은 차분하고 고급스러운 모던 유럽풍 분위기에 실험적인 일식을 소개하는 곳. 프랑스 요리 기법을 이용해 일식을 만든다.

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

초대교회의 건강함을 닦고싶은 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

성경 필사에 대한 단상

세빛교회는 이번 사순절 기간 동안 신약성경 필사대회를 합니다. 40명이 1인당 대략 6장 가량의 주어진 본문을 쓰면, 신약성경 한 권을 교우들이 함께 쓸 수 있습니다. 그렇게 온 교우들이 직접 필사한 성경을 부활절에 봉헌하려고 합니다. 요즘 같은 디지털 시대에 손글씨라는 불편한 방식으로 글을 쓴다는 것은 어떤 의미가 있을까요?

오직 연필로만 글을 쓰기로 유명한 작가, 김훈은 <밤별이의 지겨움>이란 수필집에서 이렇게 말합니다.

“연필로 글을 쓰면 팔목과 어깨가 아프고, 빼고 지우고 다시 끼워 맞추는 일이 힘들다. 그러나 연필로 쓰면, 내 몸이 글을 밀고 나가는 느낌이 든다. 이 느낌은 나에게 소중한 것이다. 나는 이 느낌이 없이는 한 줄도 쓰지 못한다. 이 느낌은 고통스럽고도 행복하다. 나의 몸의 느낌을 스스로 조율하면서 나는 말을 선택하고 음역을 부여하고 지우고 빼고 다시 쓰고 찢어버린다.”

한 평생 기자와 작가로 살아가면서 컴퓨터를 사용하지 못하니 편집자들로부터 눈총을 받기 마련입니다. 그럼에도 그가 연필로 글쓰기를 고집하는 이유는 ‘몸이 글을 밀고 나가는 느낌’을 사랑하기 때문입니다. 연필이나 펜이 종이 위를 사각사각 소리를 내며 글을 써 내려갈 때, 그것은 확실히 ‘몸’의 감각과 느낌을 극대화 시킵니다. 이 아날로그식 글쓰기는 몸으로 글을 쓰는 ‘육체의 노동’이며, 관념이 몸을 입는 ‘육화(肉化)’의 과정입니다.

김훈은 이어서 이렇게 말합니다. “아날로그는 이제 낙후된 삶의 방식이다. 아날로그는 다 죽게 되어 있다. 아날로그는 더 이상 디지털 문명의 대안이 될 수가 없다. 아날로그는 여기서부터 저기까지의 과정에서 벌어지는 모든 슬픔과 기쁨, 고난과 희망을 챙겨서 간다. 디지털은 여기서부터 저기까지 곧바로 간다.

그래서 디지털은 앞서가고 아날로그는 시대의 뒷전으로 밀려난다. 나는 아날로그가 끌고 나가는, 여기서부터 저기까지의 고난과 희망에 대하여 말하려 한다.”

교회에서도 아날로그는 점점 밀려나고 있습니다. 예배 중에도 스크린에 성경구절이 뜨고 스마트폰에 성경 앱(app)이 있으니 굳이 성경책을 뒤적거리지 않아도 됩니다. 교회 올 때 아예 성경책 없이 와서 예배 시간에 스마트폰으로 성경을 보는 분들이 많아졌습니다. 디지털 성경은 내가 찾고자 하는 거기까지 곧바로 갑니다. 몇 장 몇 절을 치면 곧바로 갑니다. 그러나 아날로그 성경은 여기서부터 저기까지, 한 장 한 장을 넘기며 수 많은 말씀들을 ‘챙겨서’ 갑니다. 디지털은 여러 메시지(카톡, 전화, 인터넷)가 시선을 분산시키지만, 아날로그에는 말씀 외에 달리 볼 것이 없습니다.

디지털은 현대 교회에서도 무시할 수 없는 중요한 도구입니다. 이것을 거절하는 것은 아닙니다. 다만, 디지털 사용으로 세련되어지고 편리해진 현대적 삶의 방식이 기독교 예배의 독특한 영성을 제대로 담아내지 못하는 측면이 있음을 간과할 수는 없습니다.

디지털의 시대에 성경을 필사하는 일은 시대에 뒤떨어진 일처럼 보입니다. 그러나 주님의 말씀을 한 자 한 자 써 내려가는 동안, 우리는 그 말씀을 눈으로만 보는 것이 아니라 손으로 느끼고 온 몸으로 밀고 들어오는 말씀을 느끼게 됩니다. 획 하고 무심코 지나쳤던 말씀의 한 구절, 한 단어, 한 획이 손끝을 통해 내 안으로 들어옵니다. 그렇게 우리는 말씀이 육신이 되어 우리에게 오신 예수님께 한 걸음이나마 더 가까이 가려 합니다.

세상의 빛 세빛교회 손태환 목사

세상의 빛

세빛교회

Sebit Church

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

二生一死(이생일사)를 이룬사람들

C. S. Lewis

누가복음 15장에서는 모든 세리와 죄인들이 말씀을 들으러 예수님께 가까이 다가왔다고 기록한다. 이에 예수님께서 그들에게 짧은 이야기를 비유로 들려주신다.

15:4-7. 잃은 양을 찾은 목자 비유

15:8-10. 잃은 드라크마를 찾은 여인 비유

15:11-32. 잃은 아들을 되찾은 아버지 비유

이들 3가지의 이야기는 한결같이 잃어버렸다가 다시 찾은목자의 기쁨을 이야기 하고있다. 오드리 헵번 (Audrey Hepburn)과 헨델(Handel)같은 사람들은 하나님께서 잃은 양과, 잃은 드라크마를 다시 찾듯이 이들의 영혼을 직접 구원하셨지만, 인류역사상 가장구원하기가 힘든 무리들이 탕자의 부류에 속하는 사람들인것 같다. 이들은 아버지가 죽어야만 받을 수 있는 유산상속을 살아있는 아버지에게서 미리 얻을만큼 똑똑한 사람들이어서, 이들에 대해서는 하나님은 스스로 회개하고 돌아오기만을 기다리고 계시는 것이다.

러시아의 공산혁명을 일으킨 Lenin은 목사의 아들이었지만, 하나님의 존재를 부인하는 유물론자가 되었고, 쏘련연방을 구축한 Stalin은 학창시절에는 신학생이었지만 결코 하나님께로 다시 돌아가지 않을었다. 20세기 최대 논리학자이자 수학자 중에 한 사람인 영국의 Bertrand Russell은 “나는 왜 기독교인이 아닌가” 라는 책에서 세상의 경험으로 추론할 수 있는 신은 적어도 둘 중에 하나의 신이라고 주장한다. 세상에는 전능하지만 도덕적으로 악하고 애매모호한 신이 존재하거나, 아니면 선하지만 전능하지 못한 신이 존재할 수 있을 뿐이라는 것이다. Russell은 한살때에 어머니를 잃은 상태에서, 할머니의 의해서 양육이 되었다. 따라서 그는 하나님에 대한 증오심이 몹시도 큰 사람이었던 것이다.

그러나 이들과는 대조적인 사람으로, 루이스(C. S. Lewis) 를 꼽을수가 있다. 우리 시대 그리스도인

들에게 가장 큰 영향력을 끼친 인물로 꼽히는 기독교 변증가이자 시인, 작가, 비평가, 영문학자인 루이스는. 1898년 아일랜드 벨파스트에서 출생. 1925년부터 1954년까지 옥스퍼드 모들린 대학에서, 1954년 케임브리지 대학 교수로 부임하여 중세 및 르네상스 문학을 가르쳤다. 루이스는 10번째 생일을 맞기 3개월 전인 1908년, 암으로 세상을 떠난 어머니의 죽음을 경험하는 큰불행을 겪었다. “Surprised by Joy”에서 루이스는 어머니가 죽었을 때 “모든 기존의 행복들, 자기에게 평온함을 주고 신뢰할 수 있었던 모든 것들이 그의 삶에서 사라져 버렸다고” 기술하였다. 그로 인한 정신적인 충격은 몇 주 후에 처음으로 기숙학교에 가기 위해 집을 떠남으로 더욱 심해졌다. 따라서 자연스럽게 그는 무신론자가 되어버렸다. 그러나 1920년 후반부터 루이스는 천천히 하나님의 존재를 인정하는 방향으로 전환하기 시작했다. 영문학을 공부하는 가운데 그가 가장 존경하는 수많은 학자들이 다 크리스천들이었다는 것을 발견하였기 때문이었다.

또한 그의 가까운 친구이자, 신실한 기독교인인 J. R. R. Tolkien과 Hugo Dyson 과의 신앙적인 토론 끝에 마침내 기독교를 받아들리게 되었다. 그는 개종하게 되는 그 순간까지 열심히 분투했고, 발버둥치고, 분개했으며 도주를 위해 모든 면에서 노력을 다 하여 보았다.

그러나 그는 마침내 1929년 부활절 다음학기에 백기를 들고, 하나님이 하나님임을 인정하게 되었으며, 하나님께 무릎 꿇고 눈물의 회개의 기도를 드리게 되었다. 이때의 새생명 (born again)을 얻는순간에 대해서, 그는 말하기를,

“옥스퍼드의 모들린 대학 의 한 방에서, 여러 밤을 지새며 내 마음이 진정으로 만나게 되지 않기를 열망하는 하나님에게로 끊임없이 천천히 다가가고 있는

나 자신을 발견하였다. 내가 매우 두려워하던 그것이 마침내 내게 온 것이다.”

기독교로 돌아오자 새생명을 가진 열정을 가지고, 작가로서의 자신의 재능을, 자신이 경험한 하나님에 대하여, 또한 그의 영광을 위하여 다른 사람들에게 이야기 하기 시작하였다.

루이스의 1940년 작품인 “고통의 문제” (The Problem of Pain)는 세계적인 명성을 얻은 걸작품으로, 세상에 존재하는 악과 고난, 고통과 재난에 대한 신학적 수상록이다. 저자는 “왜 사랑이 많으시고 전지하신 하나님이 모든 사람들로 하여금 고통과 고난을 겪도록 허용 하실까?” 라는 보편적인 문제에 대해 논리적이고 기독교적인 대답을 제공하려고 시도하였다. 그동안 영국의 신학사에서 고통의 문제를 다루는 하나의 해결책은 이신론(deism) 이었다. 하나님을 독립적이고 법률을 준수하는 세상의 이지적인 창조자로 간주하지만, 세상을 섭리하거나 세상의 운명을 어떤 방법으로든지 간섭하는 것을 부인하는 사상이다. 따라서 이신론에서 고통의 문제는 어디까지나 인간의 문제일 뿐이었다. 그런데 기독교는 세상을 창조하신 하나님을 사랑의 하나님이라고 가르침으로써 이신론의 공격을 봉쇄해 보려고 분투했다.

그러나 별로 성공적이지 못했다. 루이스의 “고통의 문제” 는 이런 이신론적 명제와 Russell의 무신론

적 명제에 대한 기독교적 변증서라고 볼 수 있다.

루이스는 “왜 전능하신 하나님이 당신의 피조물들이 엄청난 고통과 고난을 당할 때 간섭해 주지 않는가?” 라는 질문을 다룬다. 그 대답은 하나님이 피조물 자신들의 선택과 자연적 법칙에 의해 당하는 고난을 해결하기 위해 마음대로 간섭할 수 없기 때문이라는 것이다. 자연 질서 및 자유 의지와 맞물려 있는 고통을 배제한다는 것은 삶 자체를 배제하는 것과 같기 때문이다. 하나님이 인간의 자유 의지와 자연 법칙을 정지시키고 무효화하면서까지 당신의 전능을 구사하거나 과시하지 않는다는 것이다.

하나님은 고통이 없고 인간의 자유와 선택의 존엄도 사라진 세상보다, 고통은 있지만 여전히 인간의 자유 의지와 판단의 엄숙성이 존재하는 그런 세상을 원하신다는 것이다. 인간의 그릇된 판단이 하나님의 전능에 의해 저지되지 않아 악행과 고통이 발생하는 현상은 분명히 슬픈 일이지만, 하나님의 전능성은 인간의 자유 의지와 행동할 권리를 박탈해 가면서까지 인간을 선하게 만드는 전능성은 아니라고 그는 설명한다. 그는 John F. Kennedy 대통령이 세상을 떠난 1963년 11월 22일, 같은 날에 세상을 떠났다.

조석영 목회학박사

맘모스 한인 침례교회

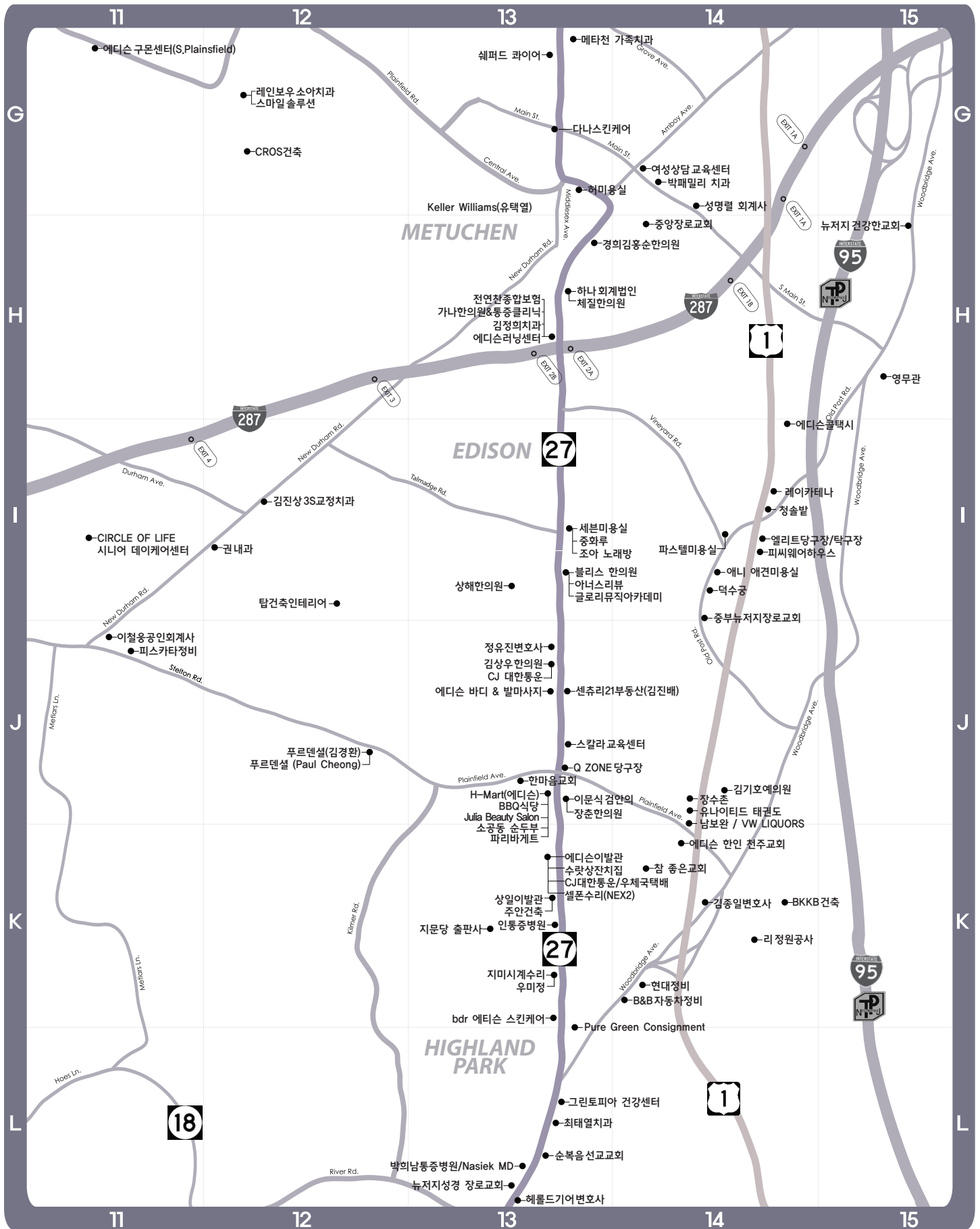
Monmouth Baptist Church

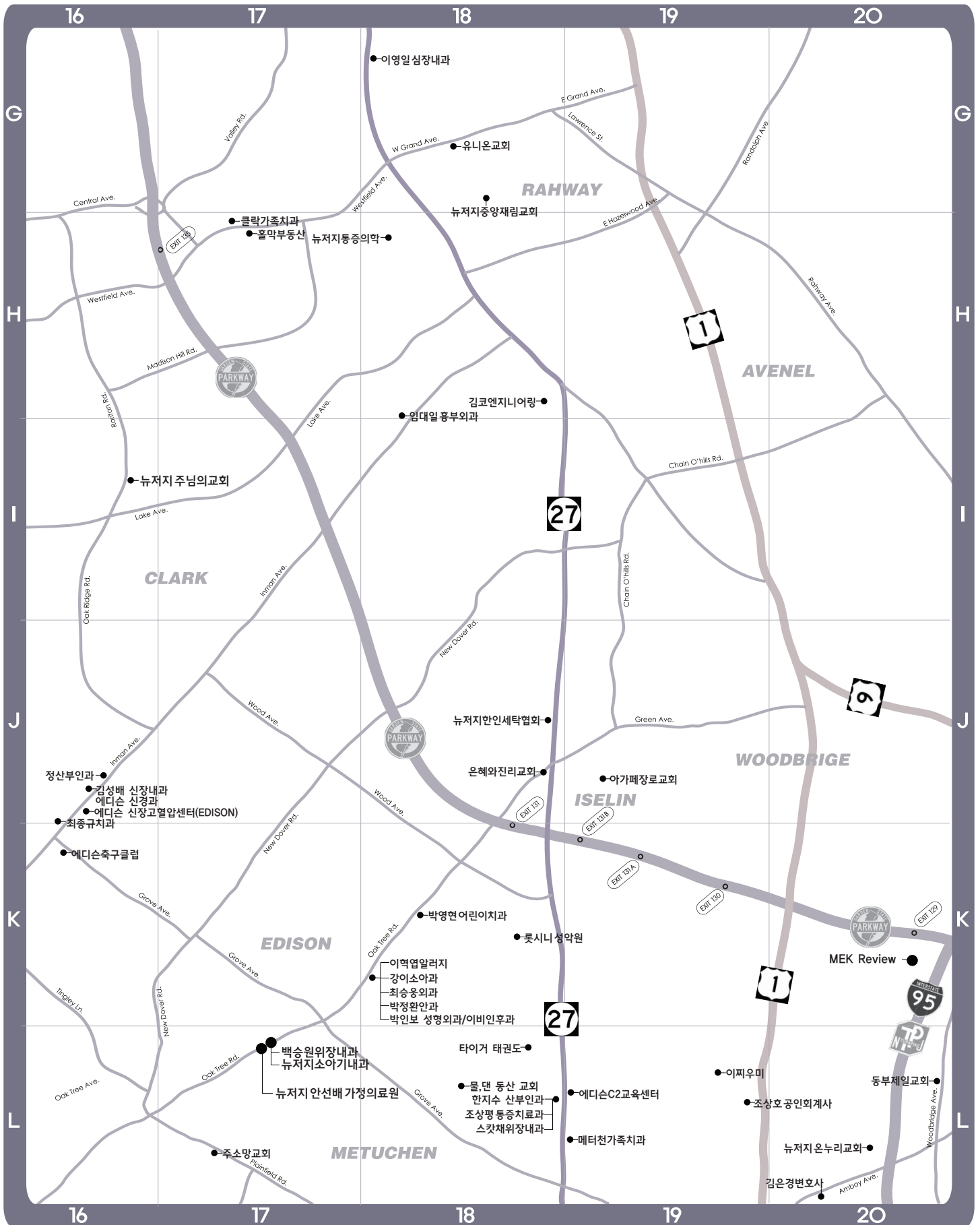
담임목사 조석영 목회학박사

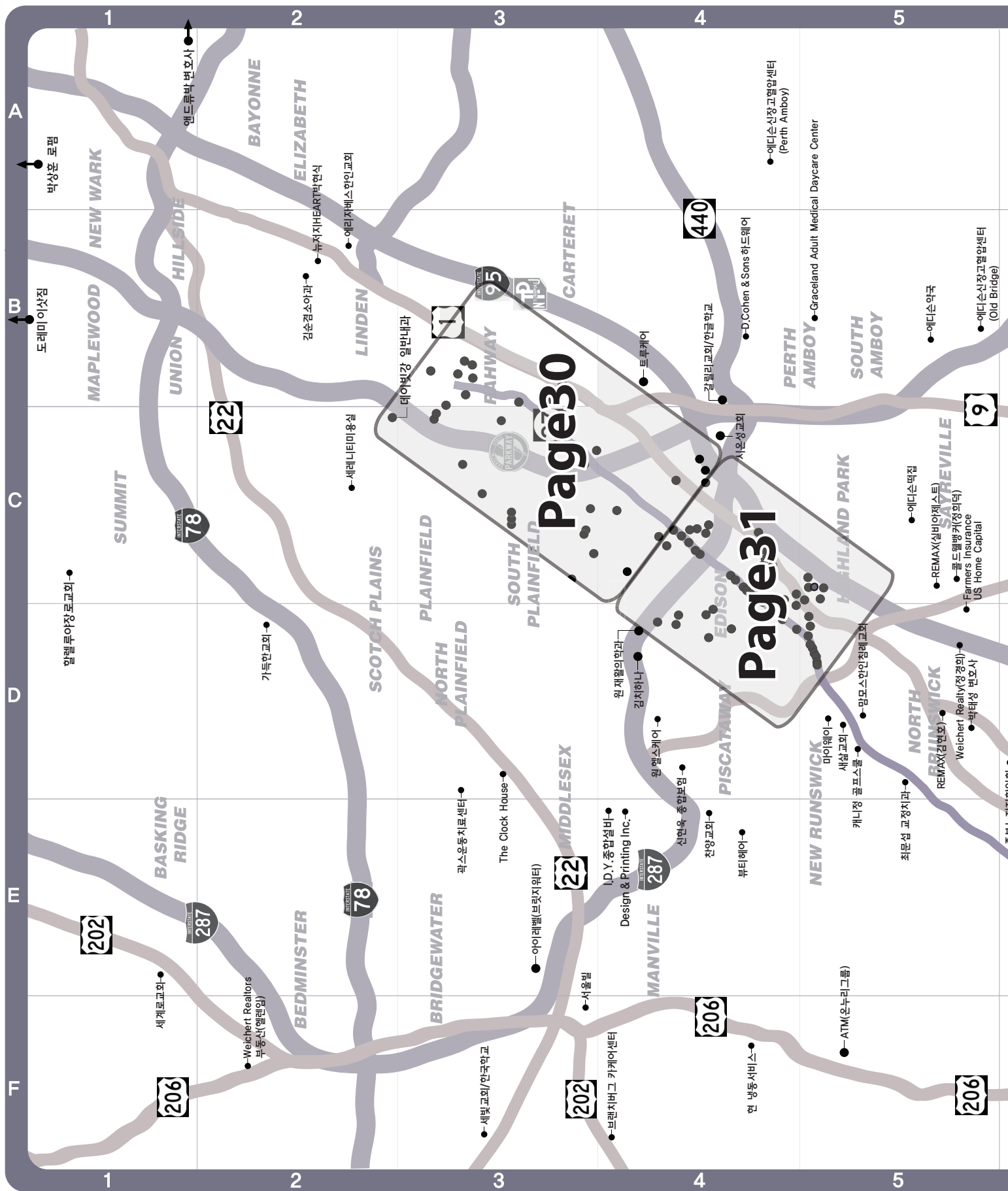
www.monmouthbaptist.org

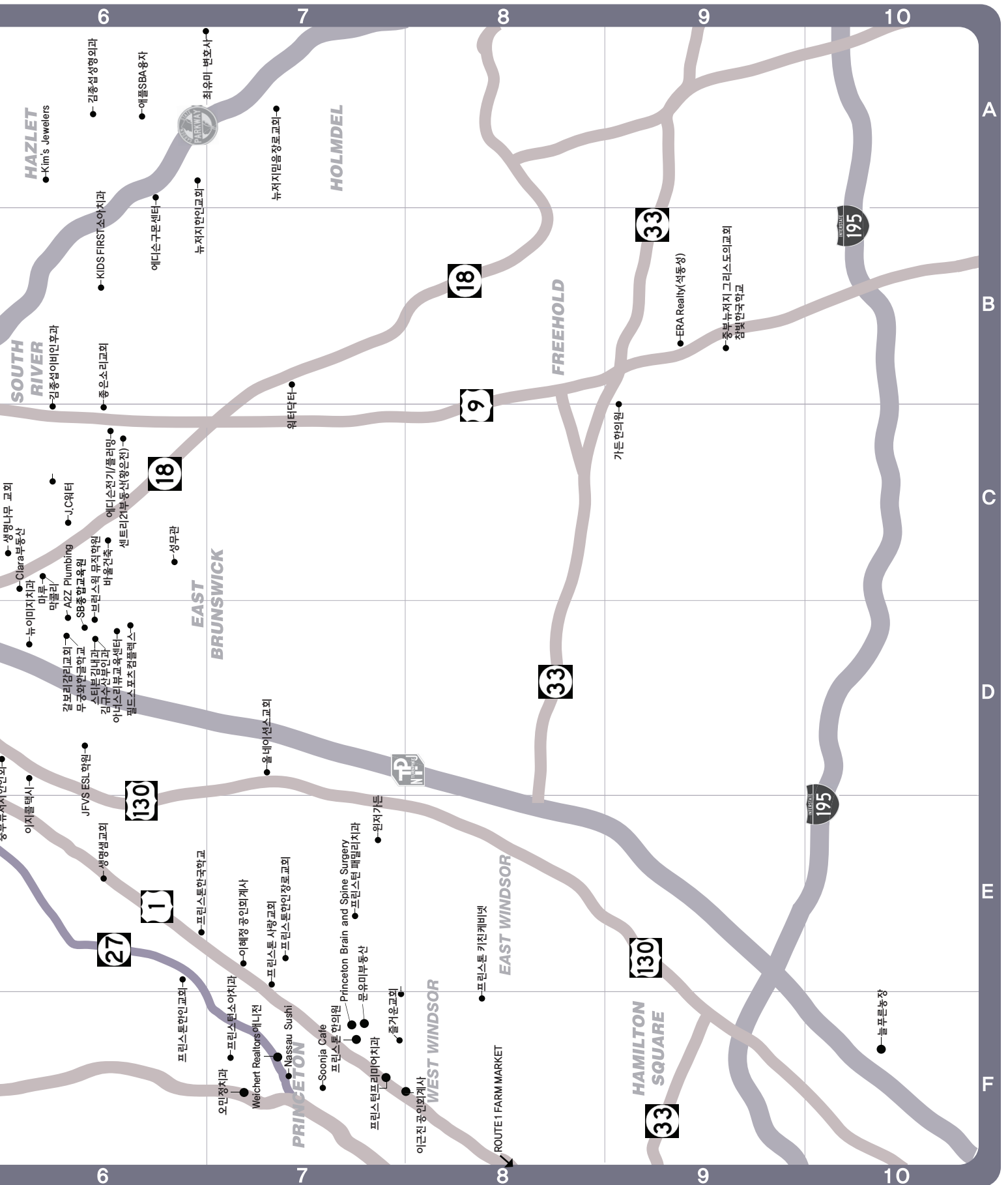
Tel. (848) 459-6122 / Email: chocho0218@yahoo.com

예배시간 : Sunday 8:00AM 226 Hale St. New Brunswick, NJ 08901
 Sunday 2:00PM 28 E. Highland Ave. Atlantic Highlands, NJ 08901









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

A2Z Plumbing & Heating	732-448-0444	C 6
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

성명열 공인회계사	732-549-3400	H 14
이근진 공인회계사	609-452-8282	F 7
이철웅 공인회계사	732-985-2232	J 1
이혜정 공인회계사	609-919-9207	E 7
조상호 공인회계사	732-549-5168	L 19
하나회계법인	732-603-8877	H 13

교회/천주교/한국학교

가득한 교회	908-912-6775	D 2
갈릴리교회	732-442-4442	B 4
갈보리감리교회/무궁화 한국학교	732-613-4930	D 6
뉴저지 건강한 교회	908-202-4525	H 15
뉴저지 믿음장로 교회	732-747-2991	A 7
뉴저지 온누리 교회	732-661-9191	L 20
뉴저지 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
만모스 한인 침례교회	848-459-6122	D 5
물댄동산 교회	908-670-5696	L 18
사랑침례 교회/한국학교	732-548-1898	L 18
새살교회	732-754-7876	D 4
생명나무 교회	908-420-9124	C 5
생명샘 교회	732-239-5178	E 6
세계로 교회	908-766-2950	E 1
세빛교회/한국학교	908-229-2966	F 2
순복음선교 교회	732-545-0101	L 13
시온성 교회	732-887-1627	C 4
아가페장로 교회	732-283-3551	J 19
에디슨 한인 천주교회	732-572-0977	K 14

에리자베스한인교회/ 한국학교	908-354-8488	B 2
올네이션스교회	609-395-7055	D 7
은혜와진리교회	732-439-6409	J 18
은혜와평강교회	908-202-9635	D 6
제일선교장로교회	732-991-4411	B 6
좋은소리교회	732-887-6878	L 17
주소마교회	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
즐거움교회	609-734-0110	F 7
찬양교회	732-805-4050	E 4
참좋은교회	908-307-7979	K 13
프린스톤한인교회/한국학교	609-921-8895	E 6
프린스톤한인장로교회	609-313-6054	E 7
한마음 교회	908-930-4299	K 14
할렐루야장로 교회	908-461-7599	C 1
행복한교회	732-887-4920	L 13

꽃집

Flower Avenue 206	609-454-3671	F 7
아이엠 꽃집	732-354-3618	L 13
행복한 꽃집	908-764-2896	J 12

농장

늘푸른 농장	609-259-0029	F 10
원저가든	609-922-1234	E 7

미용실 / 이발소

7 미용실	732-287-5777	I 13
bdr에디슨 스킨케어	732-626-5045	K 13
다나 스킨케어	732-906-8555	G 13
뷰티 헤어	732-302-1711	E 4
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 Ambury)	908-769-5206	A 4
이문식 검안의	732-393-1210	J 13
이영일 심장 내과	732-574-0055	G 18
이혁업 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	
진연찬 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 벙커(정희덕)	732-673-6322	C 5
클라라 (Clara) 부동산	908-330-8134	C 6

선물/ 화장품

사바비안 화장품	732-545-0021	D 5
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

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
서울빌	908-864-4100	E 4
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

약국/ 요양원

써콜 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

운송 / 이사

도레미이삿짐	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	

레이 카테나	732-549-6600	I 14
--------	--------------	------

장례식/ 예의원

김기호 예의원	888-424-0404	J 14
축복 장례식장	205-602-1911	A 1
한인비석	201-602-1911	

제과점

투레쥬르 (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 프렘(에디슨)	732-777-1144	J 13
스칼라 프렘(베스킹리지)	908-375-8434	
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

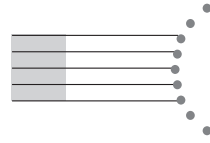
온누리 ATM 머신 설치판매	732-614-8019	
조순혜 한복	908-764-5771	
조아 노래방	732-248-8445	I 13
애니 애견미용실	732-287-8400	I 14
뉴저지 한인 합창단	908-239-0366	J 13
뉴저지한인세탁협회	732-283-5135	J 18
여성상담교육센터(도르가의 집)	732-750-0747	G 13
중부뉴저지한인회	732-485-2042	D 6
프린스턴 코리아 커뮤니티 센터	609-785-1962	
CJ /우체국택배	732-543-1900	K 13
JFVS(시민권 교육)	732-777-1940	
셀폰수리(NEX2)	732-543-1900	K 13
네일중계탑	908-727-2025	
Pure Green Consignment	908-208-3784	K 13

중부 뉴저지 가이드

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

TEI: 732.469.4740
Email: dandpusa@gmail.com

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

"Let the little children come to me, and do not hinder them,
for the kingdom of God belongs to such as these."
(Luke 18:16)

"어린이에게 희망을 선물해 주세요."



Compassion
꿈을 잃은 어린이들에게
그리스도의 사랑을

1:1
어린이 양육 프로그램

SPONSOR A
CHILD FOR ONLY
\$38 PER MONTH

COMPASSION 후원신청

WWW.COMPASSION.COM OR CALL: 1-800-336-7676 | 한국어 후원 사이트 WWW.COMPASSION.OR.KR

Compassion
꿈을 잃은 어린이들에게
그리스도의 사랑을



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

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



Flyer

Poster

Business Card

Post Card

Rack Card

Brochure

Gift Card

Booklet

☎ 732.469.4740

428 Lincoln Blvd. Middlesex, NJ 08846

에 리 자 베 스

THE KOREAN CHURCH OF ELIZABETH 한인교회

40주년
1975-2015

“길갈로 돌아가라, 하신 일을 기억하라!”
“Return & Remember Gilgal!”
(여호수아 4:20-24)



교회 활동 목표

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

담임목사 : 소재신 (Rev. Jaeshin Soh)
700 Bayway Ave. Elizabeth, NJ 07202
Tel.908.354.8488 Fax.908.354.4748
www.kpce.org

Edison Football Club

“축구를 사랑하시는 모든 분들을 환영합니다.”

저희는 즐기는 축구, 함께하는 축구를 지향하는팀 입니다.
중부뉴저지 지역에서 체력관리를 위해 축구를 하고 싶든
망설이시는 분, 처음 운동장에 나오실 때의
낯설음이 두려우신 분들은 한번 용기를 내어 운동장에
나와 보시기를 권합니다.
분명 그 모든 망설임과 낯설음을 이겨 내시고
더불어 좋은 친구와 선배들을 만나게 되시며
건강 또한 챙길 수 있는 행운을 얻게 되실 것입니다.



- 단장 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

각섬은 알래스카 밀자락 산동네에 사는 캐나다 원주민들이 정성껏 만든 선교상품을 판매합니다

차가버섯에는 기본적인 영양 성분과 함께 폴리페놀(항산화),
이노시톨(신진대사에 관여,비타민Bh), 에고스테롤(스테로이드, 비타민D로 전환),
플라보노이드(색소, 항산화), 베타글루칸(다당류, 항암성분으로 알려짐),
리그닌(세포벽 고분자) 등의 생소한 성분과 풍부한 미네랄과 식이섬유가 포함되어 있습니다.



차가버섯

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

아마존에서 한글로 “차가버섯” 을 검색하세요!^^

전화 : +1 (201)232-5599

www.gitxmushroom.com / jinsoo.kim@gitxmushroom.com

교회 및 단체에서 판매 시 특별 가격에 제공하여 드립니다.

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