

Dealer No. 62655



중고차 황제
김기형
 213-747-5900
 714-743-1000

예수께서 이르시되 할 수 있거든이 무슨 말이냐
 믿는 자에게는 능히 하지 못할 일이 없느니라 하시니
 막 9 장 23 절

\$중고차 고가매입\$

“기본 **\$700 더** 드리는 헤밀리자동차”

새차 리스, 중고차 매매

전차종 All Makes & Models
HONDA, TOYOTA, LEXUS, BMW, MBZ
 고급차, 유럽차, 일제차, 경매장 안내해 드림



www.familyauto.us

중고차를 판매하시면 새차는 원가에 뽑아드립니다.



213-747-5900
714-743-1000

1230 W.Olympic Blvd. Los Angeles, CA 90015

100% 미국 야생 천종 산삼

가을 햇산삼이
나왔어요

HQ
山
蔘



미국 산삼 공인딜러
Permit Number 90-293202
200명의 미국, 인디언 심마니 협력 업체

산삼의 2차 가격파괴, 산삼의 대중화 선연을 주도한 정직한 업체입니다.
산삼의 품질은 최고로 가격은 최저로 해마다 지켜드리겠습니다.

강력한 면역력 · 자연치유력

산삼도매 한인 최대유통회사

타 업소보다 2-3배 싼 가격

펜실베이니아주 북부 최상급 효능 햇산삼이 매주 두번씩 들어옵니다.
주정부 발행 진품 인증서 첨부된 100% 살아있는 야생 산삼입니다.
채취시 흙이 묻어있는 그대로 들여와 한 달 내에 전량 판매됩니다.
인삼, 홍삼이 안맞는 분들도 미국 산삼은 부작용이 거의 없습니다.
산삼복용법은 씹어서나 달여서 드시도록 상세 소책자를 드립니다.



전속모델 탤런트 박영지

산삼 가격 파괴 가격표

산삼수령	뿌리당무게	뿌리수/LB	가격/454g
대 1호-2호 Mixed (60년- 120년근)	1호:23-35그램 2호:15-22그램	20-30뿌리	\$1,200/
중 3호-4호 Mixed (20년- 60년근)	3호:9-14그램 4호:5-8그램	33-60뿌리	\$900/LB

지난해의 가격에 비해 50%까지 저렴한 가격으로 가격을 내렸습니다.

산삼 기획 상품 가격표

가격	무게	뿌리 갯수	산삼 수령	중전 무게
\$200	90그램	15뿌리-20뿌리	평균 30년근	70그램
\$600	250그램	20뿌리-30뿌리	평균 50년근	200그램

한국에는 매회 300그램까지 합법적인 면세품으로 반입이 허용됩니다.
한국은 미국산삼이 이곳보다 약 50배 가량 더 비싸게 팔리고 있습니다.

\$200 / 소매가 \$1,800

70그램 90그램 / 평균 30년근 15~20 뿌리

\$600 / 소매가 \$3,000

200그램 250그램 / 평균 50년근 20~30 뿌리

산삼의 25가지 효능

임상실험 30년 노하우를 전수받아 건강상태에 따라 각각 상담해 드립니다

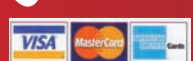
1. 암세포의 성장을 억제해 예방과 치료에 탁월한 효능
2. 당뇨에 효과가 탁월함을 임상실험으로 입증되었음
3. 심장을 강화해 허약 심맥계의 악리작용을 강화한다
4. 위장병 원인이 되는 위산과 펩신의 분비물을 억제함
5. 미국 산삼은 고혈압, 저혈압의 증세를 정상화 시킴
6. 알레르기성 체질을 개선시킨다(비염치료 포함)
7. 정력을 증강시키며 남녀 불임환자에게 효과가 좋다
8. 각종 간질환(간염, 간경변, 간암 등)회복에 탁월함
9. 정력을 증강시키며, 남녀 불임환자에게 효과가 좋다
10. 두뇌 신경세포를 촉진시켜서 머리가 총명해진다
11. 기억력을 향상시켜주며 치매 예방에 탁월한 효능
12. 망막혈관을 세동맥을 선명하게 해 눈을 맑게 한다
13. 마음을 편안하게 해주며 스트레스를 없애준다
14. 루머티즘, 만성관절염 치료에 탁월한 효능을 발휘
15. 만성피로나 하체무력감에 매우 뛰어난 약성효과
16. 체내 독기 제거로 피부를 맑게하며 중기를 식혀줌
17. 노화물질의 축적을 억제해 노화방지효능이 크다
18. 생명력, 저항력이 증가해 알콜중독과 숙취에 탁월
19. 부인병(냉증, 월경과다, 자궁출혈)에 탁월한 효능
20. 폐기능 등 호흡기 질환의 예방및 치료에 탁월함
21. 신경과민, 신경쇠약과 불면증에 효능이 있다
22. 모든 질병의 빠른 회복과 원기를 보충해 돌아준다
23. 추위를 타지 않으며 손과 발이 따뜻해 진다
24. 면역력을 극대화시켜 질병 예방과 치료에 탁월함
25. 성인병 예방은 물론 갱년기 장애 해소에 탁월함

건강상담 및 문의: Dr.최



HQ Health, Inc. / HQ 산삼

4125 W. Olympic Blvd., Los Angeles, CA 90019



L. A. 본 점 (213)365-2100
세리토스점 (562)760-2359

월-금: 10am-7pm, 토:10am-5pm

BOOK



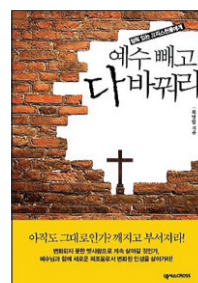
通

신간추천

예수 빼고 다 바꿔라

최명일 | 넥서스CROSS | 252쪽

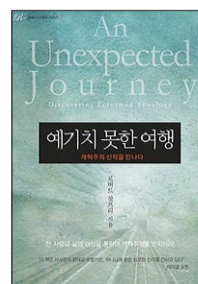
성경은 변화된 사람들의 이야기다. 이 책은 '우울증에 빠졌던 엘리야', '회개하는 다윗', '원손잡이라는 단점을 쓰임받았던 예후', '두려움에 울부짖었던 여호수아' 등 성경 속 인물들이 예수님 안에서 변화된 인생을 살아가는 모습을 제시하여 인간의 연약함을 통해 역사하시는 하나님을 보여 준다.



예기치 못한 여행

로버트 갓프리 | 지평서원 | 208쪽

이 책은 웨스트민스터 신학교 학장인 저자가 개혁주의 신학을 발견하고 알아가는 과정을 담고 있다. 십 대 시절 개혁교회에 출석하게 된 그는 성경을 배우고 성경적인 예배와 참된 교회의 모습들을 보고 경험하며 개혁주의 기독교야말로 가장 성경적이고 훌륭한 신앙의 바탕이라는 것을 확신하게 된다.



번역과 반역의 갈래에서

박규태 | 새물결플러스 | 290쪽

이 책은 번역가인 저자가 자신의 삶과 번역을 돌아보며, 번역을 렌즈 삼아 역사와 현실, 불의와 부조리, 신앙과 신학, 책과 음악과 영화의 세계를 들여다보며 풀어나가는 이야기다. 책은 무엇보다 한국교회의 기독교 신앙이 인문과 비판 정신을 회복하기를 간절히 호소하고 있다.



책으로 새로운 통하는 세상



'걱정하면 믿음 없어 보일까' 걱정하는 크리스천들

습관적으로 걱정에 휩싸이는 이들이 읽으면 좋은 책

최근 미국 한 대학의 연구에 따르면 종교적인 생활을 하고 있는 사람들은 그렇지 않은 사람들에 비해 근심·걱정과 우울증에 시달릴 확률이 무려 81%나 적은 것으로 조사됐다. 설사 병에 걸리더라도 회복되리라는 확신도 더 강한 것으로 나타났다.

직업별 평균수명을 살펴봐도 목회자를 포함한 '종교인'은 82세로 모든 직업군 중 가장 높다. 이 대학 연구진은 "독실한 종교적 신념이 있는 사람일수록 확실한 자신감과 목적의식이 있다"며 "보통은 제어할 수 없는 환경에 처하면 근심·걱정과 불안 또는 우울증이 몰려오지만, 종교인들은 간접적인 형태의 제어 능력에 의지해 안정을 취하게 된다"고 분석했다. 하나님을 믿고 일어서거나 견뎌낸다는 것이다.

그러나 우리 크리스천들의 일상에는 여전히 걱정과 근심, 불안과 의심이 가시질 않는다. 당장 목회자들부터 성도들 걱정만 해도 밤잠을 설칠 때가 부지기수이다. 설교는 또 얼마나 노심초사 심혈을 기울여야 하는 작업인가. 직장에서, 가정에서 매일같이 전쟁 같은 삶을 살고 있는 평신도들은 말할 것도 없다.

이러한 이들에게 <나는 크리스천인데 왜 걱정할까(아드폰테스)>는 '습관적인 걱정'에서 벗어나는 가장 성경적인 방법들을 제시한다. 저자인 목회자 윌 하트와 정신과 의사 롭 윌러는 기독교와 정신건강의 상관관계에 관심이 있는 사람들을 훈련하는 영국 단체 '마인드 앤드 소울(Mind & soul)'의 공동 대표이다.

적절한 역할분담으로 걱정의 실제와 원인을 파악하고 단계적인 해결책을 제시하는 저자들은 앞부분부터 "모든 걱정을 단번에 해결해줄 비법을 찾는 사람은 이 책에서 비결을 찾지 못할 것"이라고 선포한다. 걱정은 인간이 느끼는 지극히 정상적인 감정의 하나이고, 성격적으로 걱정이 많을 수도 있다. 위험한 상황에서 적절히 대비할 수 있게 하는 등 걱정하지 않으면 오히려 이상한 경우도 있다. 그러나 이 정도 수준에 '쓸데없는 역할'이 추가되면서 문제가 발생한다.

걱정에는 크게 두 유형이 있는데, 현재 진행중인 문제를 위한 '해결을 위한 걱정'과 당장 급하지 않고 일어나지 않을 수도 있는 문제에서 비롯되는 '떠도는 걱정', 걱정을 위한 걱정이다. 둘을 판별하려면, 내가 하는 걱정에 '만약에...'를

붙여보면 된다. 이 '떠도는 걱정'은 범불안장애와 우울증으로 발전하는 악순환의 시작이며, 심지어 '걱정에 대해' 걱정하기도 한다.

저자들은 걱정에서 벗어나려면 먼저 '반드시~해야 한다', '항상, 절대로', '만약~라면' 등에서 비롯되는 '걱정 법칙들'의 뿌리를 잘라내야 한다고 말한다. 걱정하는 사람들은 선천적으로 조심심이 많고 윤리적이어서 인생의 여러 법칙들을 존중하기 마련이지만, 가장 악한 걱정 법칙부터 도전해 나가거나, 논리적인 걱정 또는 걱정은 유익하다는 자신의 생각에 맞서 싸워야 한다는 것.

무엇보다 '걱정 법칙 위에 계신 하나님'을 신뢰해야 한다. 걱정 법칙에는 대부분 '감정'이 깊이 연루돼 있는데, 그리스도인으로서 누구를 신뢰해야 하는지를 자문하면서 '포로된 자에게 자유를' 선포하신 예수님을 받아들여야 한다.

그리고 '확실성'을 추구하지 말 것을 조언한다. '하나님의 용서'는 믿음과 신뢰의 영역이지, 확실성과 행동의 영역이 아니라는 것. "구원은 '대문이 잠겼는지 재차 확인하듯' 할 수 있는 것이 아니라, 그저 예수님을 온전히 신뢰할 뿐이다." 용서받았다는 '느낌', 지금 하나님과 함께하고 있는 '느낌'이 없어 괴로워하는 성도들이 많



윌 하트, 롭 윌러 | 아드폰테스 | 220쪽

은데, 걱정에서 벗어나려면 우리가 옳다고 느끼는 것보다 더 높은 성경의 권위를 믿는 통찰력과 용기가 필요하다. 확실성을 추구하다 보면 절망감만 생길 뿐이다.

"믿음의 본질을 극복하기 위해 당신이 받아야 할 테스트 따위는 없다. 오히려 성경은 주 하나님을 시험하지 말라고 우리에게 명령하신다. 확실성을 찾아 헤매는 일을 그만두는 것이야말로 우리가 할 수 있는 가장 지혜로운 처사다." 교회가 이러한 것들을 요구하기보다, '치유'의 역할을 감당해달라는 뜻이다.

책은 이외에도 불확실성을 이기는 법, 걱정을 뛰어넘는 소망을 불드는 법 등을 영적·의학적으로 제시하고 있다.

이대웅 기자



제5차 목회자 컨퍼런스

성령과 목회

성령론을 전공하고 최근 2년 간 성령 사역의 현장을 발로 뛰며 연구한 학자가 말하는 목회적 성령론

때: 2012년 10월 8일-11일
곳: 찬양교회 [답임목사 허봉기 / Somerset, New Jersey]
주강사: 박영돈 교수, 특강: Leonard Sweet 교수
참가자격: 미국장로교(PC USA) 소속 목사, 사모, 전도사
주관: 미국장로교 한인목회자 컨퍼런스 운영위원회
후원: 미국장로교한인교회전국총회

등록비: \$190 [무숙박 \$50]
등록마감: 2012년 9월15일
보내실 곳: National Korean Pastors Conference
15 Yellowwood Way, Irvine, CA 92612
*Payable to NKPC
문의: 양인목사 Pastoryang@hotmail.com

운영위원: 장윤기목사 [시애틀연합장로교회, WA]
양인목사 [한미노회, CA]
김성택목사 [클리브랜드한인중앙장로교회, OH]
김용일목사 [탬파한인장로교회, FL]
김현준목사 [산돌교회, NJ]
이상현목사 [콜롬비아한인연합장로교회, SC]
허봉기목사 [찬양교회, NJ]



길은 여기에



민중기 목사
충현선교회

에덴 동산이 있던 곳에 화염검을 두어 생명나무의 길을 지나가지 못하도록 막으신 것처럼 “죄인”이 하나님 아버지와 예수님이 계신 낙원에 이르는 길을 쉽게 찾을 수 없습니다. 그러나 하나님은 그 길을 분명하게 가르쳐 주셨습니다. 혼돈스럽지도 않고 하느님께서 자기의 아들을 통해 그 길을 지시하셨습니다.

“나는 길이다”(요 14:6a). 예수님의 말씀입니다. 예수님이 하나님으로 가는 길이라는 것입니다. 그 길은 유일한 길이기에 나오 말미암지 않고는 아버지께로 올 자가 없느니라고 말씀하셨습니다(요 14:6b). 그리스도를 믿는 것으로 길을 삼으면 아버지께 이를 수 있습니다. 사랑의 예수님을 믿는 것이 구원의 길입니다.

그 길은 히브리서 기자가 “희망 가운데로 열어 놓으신 새로운 살 길”이라고 말합니다(히 10:20). 예수님은 자신의 육체를 십자가에 내어 놓으심으로 하늘에 가는 밝은 길을 우리에게 마련해 주셨습니다.

길은 여기에 있습니다. 구원의 길이요, 아버지께 이르는 길이요, 낙원에, 천국에 가는 길이요, 거룩한 지성소에 나아가 하나님과 만나는 길이요, 축복의 길과 영생의 길은 바로 예수님에게 있습니다.

예수와 함께, 예수를 통하여, 예수 안에서, 예수를 믿음으로 우리에게 하나님 아버지의 자녀가 되는 길이 열립니다. 이 길은 복된 길이요, 즐거운 길입니다. 험푼한 길이요, 쉬운 길입니다. 예수 그리스도, 그 분은 우리의 영원한 길이요, 변치 않는 진리입니다. 그리고 생명입니다. 거기에 인생 모든 문제의 해결을 위한 길이 있습니다.

주소를 주고 정한 목적지를 찾아가는 일은 그리 어렵지 않습니다. 네비게이션에 주소를 입력하면 이 훌륭한 기계가 우리의 가는 곳을 구체적으로 알려 줍니다. 심지어는 교통이 막히는 것까지 인식해 우회로를 알려주기도 합니다. 그러다 보니 이제 네비게이션이 없으면 어디를 찾아가기가 쉽지 않게 되었습니다.

네비게이션이 없을 때에는 지도를 보고 찾아갔습니다. 주소를 알고 지도를 찾아서 먼저 지도 상에서 방향을 정하고, 가는 노정을 미리 연구해 찾아나섰습니다. 그래서 지도책은 이민 온 사람의 필수품이었고, 차 안에 나 집에는 반드시 지도책이 있었습니다. 여행을 갈 때에도 인근에 있는 AAA를 찾아가 지도책을 준비하는 것이 흔한 일이었습니다.

목적지를 정하면 그곳에 이르는 길을 분명히 알기 위해 생각하게 됩니다. 그리피스 파크의 천문대에 이르러면 그곳에 이르는 길이 있습니다. 종종 하나 이상의 길이 있기도 합니다. 방향에 따라 다른 길을 타고 올 수 있습니다.

그런데 주소가 “천국”이나 “하나님 아버지”로 정해지면 사정은 좀 다릅니다. 그 길은 아무데서나 찾아가기 힘들기 때문입니다.



김한요 목사
세리토스장로교회

모르는 길을 처음 갈 때, 꼭 신나고 설레는 마음이 드는 것만은 아니다.

때론 두려움이 들 수 있다. 학창시절, 지나치게 꼼꼼한 성격으로 신경성 위장병도 있었던 내가 어느 정도 성격적 결함을 극복했다 싶었는데 여행을 다니면서 예민해지고 피곤해

여행과 목회

지는 현상이 다시 나타나기 시작했다. 가이드북만 들고 가족을 데리고 처음 가는 길을 개척하듯이 다니면서 어려움과 기대치 않은 해프닝들을 겪었다. 때론 지갑을 날치기 당하는 일을 비롯해 지금 생각해도 살벌리는 도둑추격전을 겪고, 길을 헤매다가 들어가지 말아야 할 길에 들어가 전철 길로 초조하게 달리는가 하면, 예약해 놓은 호텔을 찾지 못해 헤매고, 때론 기대하고 찾아간 음식점에서 실망한 기기도 했다.

무더운 날씨에 하루 종일 걸어 지친 몸으로 찾은 호텔은 에어컨도 없는 주유소 옆 호텔이었다. 인터넷에 실린 사진은 근사했는데 ‘아이고 나 못살아!’ 가족을 가이드 해야 하는 장소로서 당황하지 않을 수 없었다.

가족들에게 미안하고 다음 날 또 미지의 세계로 떠나는 운전대를 잡

으면 왓노래 보단 절로 “주여!” 기도 나온다.

목회도 꼭 한번도 가본 적이 없는 자가 길을 먼저 가 본 사람의 가이드북을 들고 다니는 것과 비슷하다. 가이드북에 나온 입장료가 현장에 가면 한번도 맞은 적이 없듯이, 가이드북과 전혀 다른 우회로로 가는 일이 생기는 것이 목회의 현실인 듯 하다.

그런 면에서 목회도 여행처럼 예기치 않은 일이 터질까봐 설레임보다 두려움이 다가오는 것도 사실이다.

그러나 여행을 마치고 사진을 정리할 때 우리 가족들의 입가에는 모두 미소가 한가득이다. 고생한 일들은 잊고, 재미있는 일만 기억하며 웃듯이, 나의 목회 회고도 그러리라 믿고, 안식 기간을 마친 나는 또 목회의 운전대를 잡는다.

한 여름 밤의 단잠

음이 들 정도였다. 그런데 이 여름 의외의 복병이 하나 나타났다. 그것은 금년도 더위가 상당히 지속적인 데다 끈적끈적한 습기를 동반하고 왔다는 것이었다. 캘리포니아 여름의 특징은 그야말로 작열하는 듯한 열사의 태양에도 불구하고 그늘에만 있으면 시원하다는 것이었고 특별히 우리 교회를 중심으로 한 오렌지 카운티 지역은 바닷가에 인접한 까닭에 여름이 되어 도 에어컨을 켜지 않고 사는 것으로 유명했다. 그런데 이게 어찌된 영문인지 금년은 오렌지 카운티의 여러 가정에서조차 에어컨 없이는 잠을 이룰 수 없는 끈적거리는 밤이 계속되고 있다.

내 경우 보통 밤에 잠이 들면 중간에 깨는 일이 없이 아침까지 숙면하는 편인데 금년 여름에는 후덥지근한 날씨에 잠을 이루는 것이 쉽지 않다. 금년에도 일단 시작은 그리 빠르지 않았다. 5-6월에도 아침 저녁으로 추위 새벽에는 폭도리를 두르고 다녔던 기억이 엇그제 같다.

그런데 7월 독립기념일을 전후해서 드디어 본격적인 여름이 시작됐다. 드디어 겹겹으로 입은 옷을 훌훌 벗어 버리고 신록이 우거진 공원을 걸으며 운동을 할 수 있게 되었다. 신나는 일이었다. 특히나 한국을 비롯해 온 세계가 이상 기온으로 무더위, 집중호우, 지진 등 각종 천재지변이 많은데도 그래도 남가주 지역만은 별다른 이상이 없으니 고맙다 못해 다른 지역 사람들에게 미안한 마

고 있었다. 때로는 약간 끄끙거리는 소리를 내기도 하고 어떤 때는 침대위를 이리 뒹굴 저리 뒹굴 굴러다니기도 했지만 아이는 단 한번도 잠을 깨는 일이 없었다. 그 무더위 속에서 단잠을 자는 아이의 천진스런 모습이 그렇게 사랑스러울 수가 없었다. 그래서 이따금 ‘왜 나는 아이처럼 단잠을 이루지 못하는 것일까?’ 생각해 보곤 했다. 이유는 단 하나뿐이었다. 아이의 단순함을 나이 든 내가 따라 가지 못하는 것이리라.

아이의 하루 종일 신나게 놀고 잠자는 순간 모든 것을 훌훌 털어버리고 꿈나라로 가는데, 나는 하루 일과의 찌꺼기들을 다 털어버리지 못하고 잠자리에 든 것이었다. 그 결과, 아이는 무더위에도 상관 없이 단잠을 자는데 나는 다 털어버리지 못한 하루 일과에 발목을 잡고 마는 것이다.

그리고 보니 어린 아이와 같은 마음을 가지려는 주님의 교훈이 새삼 마음에 다가온다.

요즘 많은 분들이 더위 때문에 밤잠을 설친다는 소문이 들린다. 그렇다면 이 여름 우리 모두 다시 한번 아이의 마음으로 돌아가는 연습을 해야 한다. 하루 하루 열심히 생활한 후, 잠자리에 들 때는 모든 것을 다 훌훌 털어버리고 아이처럼 흥겨운 몸과 마음으로 주님의 품에 안기면 이 한 여름 무더위쯤 거뜨히 이기고 단잠을 이룰 것이다.

“그러므로 여호와께서 그의 사랑하는 자에게는 잠을 주시느니라.(시 127:2)”

기독교일보

편집고문 : 박희민, 장재호, 이원상, 박기호, 방지자, 김중언, 고승희, 민중기, 정우성, 김혜성
발행인 : 이인규 편집국장 : 토마스 맵
지사망 : 로스앤젤레스, 뉴욕, 샌프란시스코, 워싱턴DC, 시카고, 애틀랜타, 시애틀

대표전화 : (213) 739 - 0403

팩스 : (213) 402 - 5136 / E-mail : chdailya@gmail.com
주소 : 621 S. Virgil Ave, Suite 260 Los Angeles, CA 90005

현직사택

성교사를 위한 건강캠프

“전세계 오지에서 복음을 전하는 선교사님을 위한 캠프를 아래와 같이 초대합니다.”

2012년 9월 13(목)~15(토) (2박3일)

- 질병예방 및 치료
- 성경적 식이요법
- 상담심리 및 정신건강



지구촌 농업선교회
GLOBAL AGRIMISSION

Tel.(213)747-0168 e-mail. gamission@gmail.com
1515 Maple Ave. #21, Los Angeles, CA 90015

강사: 김갑선 박사
성소영 박사, 이현수 목사

- 장소: Lollard 산장(LA에서 50mile 동쪽)
13762 Middle Fork Rd. Lytle Creek, CA 92358
- 대상: 선교사 부부
- 선착순 50명
- 등록마감: 8월 20일

후원: 기독교일보

HEALTH & LIFE

피부과학의 新혁명

자가 면역시스템으로 피부 트러블 완치

피부면역학 이재현 교수가 말하는 치료 메커니즘

- ✔ 피부 고민, 혈액순환 개선부터
- ✔ 고운 피부의 비결은 몸에 있다 '피부는 몸의 거울'
- ✔ 인체의 자가 면역시스템을 제대로 가동시켜라



애나하임에 사는 신디 김 (34)씨. 만성적인 여드름 때문에 한숨만 늘어간다. 하루가 멀다 하고 하나 둘씩 새로 올라오는 녀석들과 투쟁하는 것도 이젠 지쳤다. 검붉은 여드름 흉터 자국을 없애려고 피부과 시술도 여러 차례 받아봤지만 생각만큼 진전이 없다. 끊이지 않는 여드름 고민에서 도대체 언제쯤이면 해방될 수 있을지 막막하긴만 한데...

비단 김 씨만의 고민이 아니다. 여드름을 비롯해 건선, 아토피, 기미 등 각종 피부 질환에 대한 근본적인 해결책은 없는걸까. 최근 피부과학의 새로운 혁명으로 각광받고 있으며 피부과학의 새로운 영역으로 급부상하고 있는 피부면역학이 그 대안이다. 피부면역학의 이론을 정립한 이재현 교수는 "치료 메커니즘의 핵심은 인체의 자가 면역시스템에 있다"고 말한다.

피부면역학이란?

피부 외면에 시각적으로 보여지게 되는 여러 가지 현상 중 노화를 포함한 다양한 질병상황을 단순히 건강이 상실된 비정상 세포군으로 간주하고 문제성 피부 부위에 면역학, 피부학, 근육학 등에 근거한 다양한 방법의 한계 충격 및 관리를 통해 신체의 면역세포를 적극적인 회복기능으로 유도, 피부를 정상화시키는 데 그 목적을 둔 학문이다.

피부 자가 면역시스템의 원리와 개념

피부는 배설체... 내면 개선이 치료의 핵심

모든 만성질환은 웬만해선 잘 안 고쳐진다. 대부분 증세가 겉으로 드러나기까지 수개월에서 수년에 걸친 잠복기를 거친다. 현대의학에선 현재 질병 치료에 대한 메커니즘이 주로 증세 약화에 초점이 맞춰져 있다. 예를 들어, 염증이 생겼을 경우 항생치료를 하거나 연고를 발라서 개선시키는 식이다. 물론 증세가 그다지 심하지 않은 경우 효과를 본다. 하지만 고질병일 경우 얘기가 다르다.

여드름을 비롯해 건선이나 알러지성 염증 등의 만성적인 질환은 겉으로 드러난 증세만 다루는 효과를 보기 어렵다. 피부 질환은 어느날 갑자기 생기는 게 아니라, 오랫동안 쌓여 나타나는 결과물이기 때문이다. 말하자면, 피부 질환의 원인은 안에 있다는 얘기다. 피부 표면에 드러난 증세를 없애는 건 일종의 임시방편에 지나지 않는다. 따라서 피부 표면보다는 내면을 개선시켜서 치료해야 한다는 게 피부면역학의 기본 발상이다.

자가 면역시스템 방해하는 환경 제거해야
혈류 장애 개선으로 건강한 피부미인

인체의 자가 면역시스템이란 체내에서 발생하는 문제적 환경을 적극적으로 개선하는 시스템이다. 온갖 병원 치료를 다 동원해도 피부 트러블이 완치되지 않는 이유는 질병의 원인이 되는 문제적 환경(비정상 세포)을 개선시켜주는 면역시스템이 제대로 작용하지 않는 데 있다.

혈중 콜레스테롤 수치가 높다거나 운동 부족 등으로 인해 혈류 흐름이 원활하지 못하면 혈액 내 면역세포(백혈구)가 제 기능을 수행하지 못하게 된다. 따라서 피부 내면에 쌓여 혈류를 방해하는 혈전(어혈)을 물리적인 방법으로 제거함으로 정상적인 (혈류 흐름의) 환경으로 복원시키는 것, 이것이 피부면역학의 핵심이다. 결국 자가 면역시스템을 이용해 치료하는 것이기에 완치가 가능하다.

그렇다면, 피부 내면에 쌓여있는 혈전은 어떻게 제거하는 걸까? 여기엔 크게 3가지 스텝이 있다. 첫째는 피부 각질 교환주기를 정상으로 만들고 피부를 재생시켜주는 필링 시스템이다. 둘째는 피부층에 있는 산화 혈균을 제거하는 비케어기술이다.

이재현 교수가 개발한 비케어기술은 우리 신체의 노화 원인을 자외선에 의한 손상 뿐 아니라 건강의 상실, 피부 근육의 열악한 운동 등에 있

다고 보고 비케어기술을 이용해 신체에 강한 파동 에너지와 활발한 운동력을 주어 생체 자연치유력을 향상시켜 원래의 건강한 세포기능을 찾아주는 원리다. 세 번째는 피부를 받치고 있는 피하지방 및 근육층에 있는 방해 환경을 제거하는 치료다. 이 3가지 단계를 거치면 일단 흉터가 말끔히 사라진다. 만성여드름 등으로 인해 피부가 울퉁불퉁하거나 거무칙칙한 경우, 피부 재생과 혈류 흐름을 좋게 함으로써 면역시스템을 복원시켜 건강한 피부 미인으로 태어날 수 있는 것이다.

나정인



파르펠레 샐러드 건강도 챙겨주는 고마운 샐러드



꼭꼭 찌는 부드러운 여름. 건강과 맛, 동시에 잡는 짙은 이색 메뉴 어디 없을까 고민하는 그대. 몸에 좋다는 올리브유와 올리브를 이용한 지중해식 요리의 대명사, 파르펠레 샐러드는 어떤가. 오렌지카운티에 거주하는 요리 연구가 미셸 조 씨가 소개하는 간단 레시피로 오늘 저녁 메뉴는 대략 해결된 걸로.

맛있는 재료

- 파르펠레 Farfelle 1/4파운드
- 케이퍼 Caper 1큰술
- 모짜렐라 치즈 Cherry Mozzarella Cheese 1컵
- 블랙 올리브 오일 Black Olive Oil 12개
- 방울 토마토 Grape Tomato 10개
- 드레싱 Dressing
- 올리브 오일 Olive Oil 2큰술
- 프레쉬 바질 Fresh Basil 5장
- 마늘 Garlic 1작은술
- 소금과 후추 Salt & Pepper 필요량

파르펠레 샐러드 만들기

- 1_파스타의 한종류인 보타이 모양의 파르펠레를 준비한다. 이탈리아 마켓에 가면 다양한 종류의 파스타가 있다. 취향에 따라 예쁜 파스타를 준비하면 된다.
- 2_냄비에 물 6컵을 넣고 끓으면 소금 1Tbs 과 파르펠레를 넣고 10분정도 삶는다.
- 3_어느 정도 파르펠레가 삶아 졌다 싶으면 찬물에 담구었다 건져서 물기를 제거한다.
- 4_물기를 제거한 파르펠레에 올리브 오일, 소금과 후추로 간을 한 다음 간이 배이도록 냉장고에 10분 정도 넣어 둔다.

- 5_분량의 프레쉬 바질과 마늘은 잘 다져 놓는다.
- 6_준비된 올리브 오일에 다져 놓은 바질과 마늘을 넣고 드레싱을 만들어 놓는다.
- 7_냉장고에 넣어 두었던 파르펠레를 꺼내 드레싱과 잘 섞은 후 나머지 재료인 모짜렐라 치즈, 케이퍼, 블랙 올리브, 방울 토마토를 넣는다.
- 8_완성된 파스타 샐러드를 예쁜 샐러드 볼에 담아 낸다.

짜잔~! 이렇게 간단하게 샐러드가 완성되었습니다. 지중해 요리엔 올리브유와 올리브가 빠질 수 없죠. 최근 미국에선 건강에 관심이 높아지면서 이러한 지중해식 식단이 '웰빙 푸드'(Well-being Food)로 인기를 끌고 있는 가운데, 지중해 연안의 국가들은 오히려 비만으로 고민하고 있다고 합니다.

패스트푸드의 확산이 그 이유입니다. 개중 가장 심한 국가가 그리스입니다. 그리스의 경우 인구의 75%가 과체중이고 25%가 비만입니다.

이탈리아도 인구의 52%가 과체중입니다. 이렇게 몸에 좋은 웰빙푸드를 놔두고 미국의 패스트푸드를 먹고 있으니 답답한 노릇입니다.

더 재미가 있는 건 주부들이 똥통해지니까 미국과 같이 움직이는 것을 싫어하고 요리를 전혀 하지 않고 패스트푸드로 온 가족이 식사를 한다고 합니다. 시사하는 점이 많은 이야기죠.

두부 단호박 탕수 새콤달콤 쫄깃한 다이어트 음식



다이어터들을 위한 메뉴

맨날 풀만 먹고 살 순 없다. 다이어트에도 물이 있다. 살 안 찌는 야채도 좋지만, 끼니 때마다 양질의 단백질도 섭취해야 한다는 건 다이어터들에겐 상식이다. 사실 단백질 섭취엔 포만감 좋은 두부만한 게 없는데, 이 두부도 하루 이틀이지 질리기 쉽다. 그래서 준비해 봤다. 두부를 이용한 이색 스페셜 메뉴. 이름하여 '두부 단호박 탕수'다.

맛있는 재료

- 표고 버섯 12개, 두부 1모, 단호박 1개, 치킨 브로스 1컵, 설탕 1큰술, 전분 1/2컵, 식초 1큰술, 소금 1/2작은술, 벨페퍼 1컵

재료 준비하기

- 1_표고 버섯은 물에 불린 후 물기를 없애고 소금으로 밑간을 해 놓는다.
- 2_분량의 단호박은 깨끗이 씻은 후 반으로 자른 후 씨를 제거하고 다듬어 놓는다.
- 3_단호박 반개는 껍질을 벗겨낸 후 프로세서에 곱게 갈고 나머지 반은 깍뎛썰기를 한다.
- 4_벨페퍼는 깨끗이 씻어 씨를 제거하고 깍뎛썰기한 단호박 정도의 크기로 썰어 놓는다.
- 5_준비해 놓은 표고 버섯은 감자전분을 묻혀 튀겨 준비해 놓는다.
- 6_분량의 두부도 먹기 좋은 크기로 자른 뒤 전분을 묻혀 튀긴다.

두부 단호박 탕수 만들기

- 1_갈아 놓은 단호박을 준비한 냄비에 넣고 끓이지 않도록 잘 저으면서 한소끔 끓인다.
- 2_단호박이 끓기 시작하면 깍뎛썰기 해놓았던 단호박을 넣고 준비한 설탕, 식초, 소금을 넣은 후 단호박이 익을 정도까지 끓인다.

- 3_어느정도 끓었다 싶으면 썰어 놓았던 벨페퍼를 넣고 볶을 끈다.
- 4_예쁜 그릇에 튀겨 놓았던 두부와 표고버섯을 얹고 그 위로 단호박 소스를 얹어 완성한다.

한국에서도 요즘 건강에 대한 관심이 높아지면서 사찰음식을 전문으로 다루는 식당이 하나 둘씩 생기고 있는 추세다.

건강에 좋다고 하니 당연 가격도 비싸다. 인터넷을 보니 보통 30,000원이 넘어간다. 얼핏 서민들을 대상으로 하는 식당들은 아닌 듯.

비싼 물가에 허덕이는 일반인들이 거금을 주고 사찰음식을 먹기엔 아무래도 낯설기 마련이다. 화학 조미료나 세속적인 향신료를 쓰지 않기 때문에 자칫 밍밍하고 이맛도 저맛도 아니기 쉽상. 그럼에도 몇몇 사찰 음식점은 건강과 맛 두 마리 토끼를 잡은 듯 한데...

이런 면에서 '두부 단호박 탕수'는 눈으로 보기도 먹음직스럽고 실제로 목구멍에 넘겨도 부담스럽지 않은 요리다. 어떤 음식이든 정성이 듬뿍 들어간 음식이 맛있다는 건 불변의 진리다. '두부 탕수'는 쫄깃한 표고버섯과 푹신한 두부가 잘 어우러져 건강에도 좋은, 사찰음식 중 하나다. / 글=요리연구가 미셸 조

◆미셸의 약력

경희대학교 / 경희대학교 대학원 / 이태리 피에몬테의 I.C.I.F Master Course / 베이징 국제 요리학교 / Washington D.C Senate House Chef /

현) 미셸의 쿠킹클래스 운영 문의 (562)896-3090

SUPER STORE

감사합니다.

미국 전체 에쿠스 판매 **1위**
 미국에서 가장 큰 단일 현대 딜러 **1위**
 2012년 서부지역 서비스 소비자 만족도 **1위**

9월 특별세일

\$0 Down Payment | **\$0** First Payment | **\$0** Security Deposit

2013 EQUUS SIGNATURE



Closed and lease 48 months (STK:058106)
 MSRP \$60,150
 RESIDUAL \$27,068
 T.D.O \$ 5,999
 FOR 12K PER YEAR
 PLUS COLLEGE REBATE, MILITARY REBATE, COMP. COUPON (O.A.C)

\$579 + TAX

2012 GENESIS (STK:207604)

Closed and lease 48 months
 MSRP \$35,260
 RESIDUAL \$16,573
 T.D.O \$ 4,999
 FOR 12K PER YEAR
 PLUS COLLEGE REBATE, MILITARY REBATE, COMP. COUPON (O.A.C)

\$255 + TAX



2012 SONATA GLS M/T (STK:465125)

Closed and lease 48 months
 MSRP \$20,970
 Residual \$10,066
 T.D.O \$ 3,999
 No Security Deposit
 For 12k Per Year
 Plus College Rebate, Military Rebate, Valued Owner (O.A.C)

\$119 + TAX



9월 한달 푸엔테힐스 현대가 드리는 혜택

(행사기간 2012년 9월1일~30일)

1. 구입하는 모든분들께 유명 골프장에서 4분 무료 라운딩 할 수 있는 티켓을 드립니다.
2. 평생 카워시

9월 한달간 무이자(0%)에 \$1000을 더 드립니다.

*2012년 소나타, 소나타 하이브리드에 한함



푸엔테힐스 현대
 PUENTE HILLS HYUNDAI



Fleet Manager
 찰리 정
 213.276.8959



Sales
 스티브 장
 213.235.6825



Sales
 매튜 김
 714.797.3571



고객상담
 제니 김
 310.749.7599



1-888-212-6431

LA한인타운과 오렌지 카운티에서 20분거리 17621 Gale Ave., City of Industry, Ca 91748

All prices exclude government fees and taxes, any finance charges, dealer preparation charges and any emissions testing charges. Please contact Dealer for complete incentives and program details. Subject to change without prior notice. All prices, specifications and availability are subject to change without notice. Contact Dealer for current information. Your actual mileage may vary depending on how you drive and maintain your vehicle. Actual mileage will vary with options, driving conditions, driving habits and overall vehicle condition. All vehicles subject to prior sale. Expires 24 hours after publication.