

### 오로지 현재만이

과거에 집착할수록,  
바닥이 없는 구렁이에 빠진 것 같은  
느낌만 강해집니다.  
과거로부터 자유로워지기 위해서  
시간이 더 많이 필요하다고  
생각할 수도 있습니다.  
미래가 과거로부터  
당신을 자유롭게 해줄 거라  
기대할 수도 있습니다.  
그러나 그것은 환상입니다.  
오로지 현재만이 당신을  
과거로부터 자유롭게 할 수 있습니다.

에크하르트 톨레의 <이 순간의 나> 중에서

에크하르트 톨레

- 달라이라마, 틱낫한과 함께 21세기를 대표하는 영적 지도자
- '뉴욕 타임스'가 '미국에서 가장 신뢰할 만한 명상 서적 분야의 저자'라고 평가함
- 저서: <지금 이 순간을 살아라>, <삶으로 다시 떠오르기> 등



## HAIR BY KAY

### Grand Opening Special

**\*시니어 특별 할인가**  
(펌 + 컷 \$50)  
**\*매직스트레이트**  
**30% OFF**

- 헤어컷
- 펌
- 염색
- 스타일링
- 두피케어

친절하고 편안한 공간에서  
저렴한 가격으로 모십니다  
Mon~Sat 9am~7pm  
예약해 주세요(주일은 쉽니다)

310.502.9985

12513 Alondra Blvd.  
Norwalk, CA 90650

## 구이마을

연말연시 모임은 구이마을로...  
푸짐하고 맛있는 집으로 소문난

참숯불 구이 • BBQ 콤보



구이마을 별미  
**꼼장어**



강력추천!!!  
곱창, 구이, 볶음

숯불구이 유기농야채  
다양한 콤보스페셜



구이마을 추천  
**황태구이**



대창구이, 곱창구이, 막창구이  
푸꾸미찜, 아구찜

런치스페셜

☎ 714.484.9292

8535 Knott Ave.,  
Buena Park, CA 90620

Valley View

Crescent



# 김명철 재활의학과

Diplomate, American Board of Physical Medicine & Rehabilitation

신경근육  
정밀 검사  
미국 보드전문의

#### 진료과목

- 무릎 · 허리 · 목의 통증
- 오십견 · 디스크 장애 · 관절염
- 관절수술 · 골절수술 후의 재활
- 신경질환 · 골격 질환의 재활
- 중풍 · 척수 손상의 재활과 치료
- 스포츠 (골프, 테니스, 축구 등) 후 통증 · 손상

#### 진단검사

- 신경 근육 정밀 검사 (EMG)
- 근육, 관절, 인대등의 초음파 검사
- 센 빈센트 병원  
힐리웃 장로병원 **신경근육 정밀 검사(EMG) 실장**

어깨 · 목 · 허리통증 · 손 발저림 · 관절염



Myeong C. Kim, M.D.

- 클리블랜드 팔마병원  
재활의학병동 과장, 자문의 (18년)
- 미국 재활의학, 신경 근육 검진학 미국보드 전문의
- 미국 재활의학 학회 (ABPM&R),
- 미국통증치료학회 (AAPM) 정회원

각종보험  
& HMO



★OC 분원 OPEN!

통증치료 · 물리치료 · 운동치료의 재활의학 정확한 진단과 검사 · 최선의 치료

부ENA팍  
통증·재활병원

Tel. 714.670.8111

8111 Commonwealth Avenue, Buena Park, CA 90621

LA 올림픽 재활병원

LA 병원 15년 경력

Tel. 213.381.5454

2140 W Olympic Blvd, #210 Los Angeles, CA 90006