



● 본관 주소 (사회복지 상담 센터)  
136 Burton Ave., San Jose, CA 95112

● 베스컴 주소 (시니어 웰니스 센터)  
1000 S. Bascom Ave., San Jose, CA 95128

☎ 408-920-9733      🌐 www.kacssv.org

## 2025년 2월 소식지

### 시니어 세미나

봉사회는 시니어 건강 증진의 일환으로 아래와 같이 건강세미나를 개최합니다. 아래 내용을 참조하시어, 관심있는 분들의 많은 참여 부탁드립니다.

- 일시: 2월 19일(수) 오전 10시-11시
- 장소: 베스컴 커뮤니티 센터
- 강사: 제시카 문
- 주제: 낙상방지 방법 및 운동법 안내
- 문의: (408)920-9733

### 정월 대보름 행사

봉사회는 2025년 새해를 맞이하며 한해의 안녕과 풍년을 기원하는 정월대보름 잔치를 아래와 같이 개최합니다. 시니어 프로그램반 공연과 함께 맛있는 점심을 제공하고, 건강 리소스 페어와 경품 추첨이 있을 예정이오니 많은 참여를 바랍니다. 본 행사는 사전예약을 원칙으로 하오니 많은 양해를 부탁드립니다.

- 일시: 2월 14일(금), 오전 11시-1시
- 장소: 베스컴 커뮤니티 센터(1000 S Bascom Ave)
- 사전 접수 일정 : 2월 6일(목) 오전 9시 ~
- 예약 및 사전접수 문의: (408)581-8104/408-920-9733

### 이사회 소식

1월 15일(수) 정기 이사회를 온라인 미팅으로 개최하고 다음과 같은 토론과 결의를 하였습니다.

- **관장으로부터** 정월대보름 행사 계획에 대해 보고받았습니다.

- **이사회에서** 직원 핸드북 업데이트 건에 대해 논의하고 전문변호사와 진행하도록 관장에게 지시하였습니다.

- **이사회에서** 직원 고용 계획에 대해 보고받았습니다.

다음 정기 이사회는 2월 26일(수) 오후 3시에 온라인 미팅으로 개최하오니 관심있는 회원들은 케이센터로 문의바랍니다.

### “여러분들을 위해 존재하는 저희 케이센터를 의지해 주시고...”



유니스 전 관장

안녕하세요. 2025년 을사년의 해가 시작된 지 벌써 한 달이 지나가고 있습니다. 을사(乙巳)는 ‘새로운 시작’, ‘지혜로운 변혁’, ‘성장과 발전’ 등을 의미한다고 합니다. 새해를 맞아 많은 계획과 소망을 품고 계실 텐데, 회원 여러분의 바람이 힘차게 이루어지는 한 해가 되기를 진심으로 기원합니다.

2025년은 또한 새로운 미국 정부 출범과 함께 지역 사회뿐만 아니라 미국 전역, 나아가 국제적으로도 많은 변화가 예상되는 해입니다. 특히 이민자 가족들에게 영향을 미치는 여러 행정 명령이 내려지면서, 이민자 비율이 높은 우리 지역 사회에서도 많은 분들이 불안과 어려움을 겪고 계신 것으로 알고 있습니다. 또한 지역 정부 및 비영리 기관에 지원되는 사회복지 서비스 예산에 연방정부의 개입이 이루어지면서 보조금이 줄거나 중단될 가능성이 제기되어 저희 케이센터를 비롯한 지역 커뮤니티 기관들이 우려속에 있는 것이 현실입니다.

이런 상황 속에서 제가 회원분들께 전하고 싶은 말씀은, 변화의 시대에 불안과 두려움에 머물기 보다 우리가 직면한 어려움을 함께 해결해 나가자는 것입니다. 예측하기 어려운 불확실한 상황속에서도, 저희 기관이 지역사회에서 존재하는 이유는 바로 어려움에 처한 커뮤니티를 돕기 위함입니다. 무엇보다 이민자 권리 보호와 안전 보장은 저희 기관의 핵심적인 사명 중 하나이므로, 도움이 필요한 일이 있으시면 주저하지 말고 언제든지 케이센터로 연락해 주시기 바랍니다. 또한 직접적인 도움이 필요하지 않더라도, 외로움을 덜어줄 대화 상대가 필요하시다면 지역 내 봉사기관 및 자원봉사팀들과도 연결해 드릴 수 있습니다. 어려운 시기에 무엇보다 신체적, 정신적 건강과 안전을 무엇보다 지키시기를 바랍니다.

올 한해도 우리들 앞에 어떤 일들이 펼쳐질지 예측하기는 어렵습니다. 그러나 불안과 걱정 속에서 하루하루를 보내기보다는, 회원 여러분들을 위해 존재하는 저희 케이센터를 의지해 주시고, 강한 연대와 커뮤니티의 결속력으로 함께 극복해 나가길 바랍니다. 그리하여 올해가 끝나갈 때 “을사년의 의미처럼 성장과 발전이 있고, 건강하고 행복하고 보람된 2025년을 보냈구나” 라고 되돌아볼 수 있는 한 해가 되기를 진심으로 소망합니다.

원활한 서비스 제공을 위해 봉사회 방문은 반드시 사전예약 원칙을 지켜주시시오.

## 시니어 건강 세미나 개최

케이센터는 지난 15일(월) 오전 10시부터 베스컴센터에서 ‘시니어 건강 상식의 오해’을 주제로 건강 세미나를 개최했다. 원철호 디렉터(한의학 전공)의 강의로 진행된 이번 세미나는 시니어들이 평소 잘못 알고 있는 건강 상식과 최신 의학 정보를 바로잡아 건강한 생활 습관을 유지할 수 있도록 돕기 위해 마련되었으며, 약 60여 명의 회원이 참석해 높은 관심을 보였다.

세미나는 총 세 개의 세션으로 진행되었다. 첫 번째 세션에서는 많은 시니어들이 궁금해하던 CT와 MRI의 개념과 원리, 사용 목적에 대해 설명하는 시간을 가졌다. 또한, PET-CT와 MRA와 같은 연관 검사들의 차이점과 활용법도 함께 안내해 참석자들의 이해를 도왔다.

두 번째 세션에서는 우리가 흔히 알고 있지만 잘못된 건강 상식과 변화하는 의학 정보를 중심으로 다양한 주제를 다뤘다. 많은 사람들이 건강을 위해 하루에 2리터 이상의 물을 마셔야 한다고 알고 있지만, 사실 물 섭취량은 개인의 몸 상태와 생활 패턴에 따라 달라져야 한다는 점을 강조했다. 또한, 식사 시간과 건강의 관계에 대한 오해를 바로잡으며, 늦은 시간의 식사가 반드시 건강에 해롭다고 단정 지을 수 없다는 점도 설명했다. 스트레칭의 경우 운동 전과 후 중 언제 하는 것이 효과적인지에 대한 의견이 분분하지만, 근육의 상태에 따라 적절한 타이밍이 다를 수 있음을 짚어주었다. 또한 이날 세미나에서는 시니어들이 많이 궁금해하는 약물 복용에 대한 오해도 바로잡는 시간을 가졌다. 고혈압 약을 지속적으로 복용하면 건강에 해롭다는 잘못된 인식으로 인해 치료를 중단하는 경우가 있는데, 이는 오히려 혈압 조절에 부정적인 영향을 미칠 수 있음을 설명했다. 또한, 콜레스테롤 약(스타틴)은 부작용이 많아 복용하지 않는 것이 좋다는 속설에 대해서도, 실제로는 심혈관 질환 예방을 위해 반드시 필요한 경우가 많으며, 의료진과 상담 후 적절한 처방을 받는 것이 중요하다는 점을 강조했다. 이 밖에도 TV 속 의사의 말이 반드시 정답은 아니라는 점, 술과 담배를 해도 장수하는 사례가 존재하지만 이는 예외적인 경우이며 건강을 유지하기 위해서는 올바른 생활 습관이 필수적이라는 점을 짚어보았다. 또한, 혈액검사만으로 모든 병을 진단할 수 있다는 것은 오해이며, 게르마늄 팔찌나 옥 팔찌와 같은 건강 보조 제품의 효과에 대한 검증이 부족하다는 사실도 설명했다. 건강검진의 필요성에 대한 논의도 이루어졌으며, 조기 검진을 통해 질병을 예방하는 것이 중요하다는 점을 강조했다.

마지막 세션에서는 시간이 지나면서 우리 몸에서 자연스럽게 손실되는 요소들과 이를 예방하는 방법, 근육을 활성화하는 방법 등에 대해 설명하는 시간이 마련되었다. 특히, 운동이 어려운 시니어들도 실천할 수 있는 간단한 스트레칭을 직접 배워보며 건강 유지에 도움이 되는 실질적인 정보를 얻을 수 있었다. 이날 세미나에 참석한 한 시니어 회원은 “TV나 인터넷에서 들은 건강 정보가 많았지만, 사실과 다른 부분이 많다는 것을 알게 되었다. 앞으로는 보다 정확한 정보를 바탕으로 건강 관리를 해야겠다는 생각이 들었다.”라며 만족감을 나타냈다. 이번 세미나는 시니어들이 잘못된 건강 정보로 인해 치료 시기를 놓치거나 약물 복용을 기피하여 건강을 해치는 사례를 방지하기 위해 기획된 것으로 케이센터는 앞으로도 정확한 의료 정보 제공과 건강 증진을 위한 다양한 프로그램을 지속적으로 운영할 계획이다.



### 후원자 명단

(12/24/2025~1/27/2025) 전동창/전명성, 장민자, 허국진/허신자, 옥순례, 김금숙, Nancy Tong Bae, 유순남, 양승균, 김춘자, 윤다복, 이화, 유혜경, 이재운, 김재덕/김기선, 권명선, 김현순, 이규민, 김종렬, 최동욱, 박근실, 배영자, 정옥분, 김선자, 박길자, 김계순, 강영숙, 정현자/정선용, 이정순, 최봉래, 안정숙, 박귀순, 한영석/한민자, 양주디, 이수지, 정순채, 김건민, 정은희, 이기정, 정광임, 정옥돌, 안증자, 안용호/안옥선, 손보라/손창순, 윤웅/이미희, 김주성, 최정자, 박종성, 김창선, 서수잔, 김혹자, 윤이순/윤발현, 김남순, 김국진/김문자, 고태호/고미진, 정제니, 김정자, 한은자/현병연, 이명선, 김숙자, 신용정, 김은순, 이상기, 이춘화, 이혜진, 강세원, 이종옥/김청정, 윤순주, 김기복, 최연홍, 이경옥, 김옥련, 김성혜, 구정희/문성원, 박홍조/박정자, 이경숙, 표영옥, 김광열/김은혜, 최수진, Eunkyung Otte, Vivian Chien, Adam Sadovsky, Henry Strickland, 산호세한인장로교회

### 건축 후원자 명단

(12/24/2025~1/27/2025) 김병희/김은자, 선명현/선삼옥, 한영희, 장광순, 김금숙, 송찬섭, 김상인, 허국진/허신자, 이규민, 김정수, 신금례, 김춘자, 강애니, 배영자, 정옥분, 고도준, 정현자/정선용, 이승철, 이정순, 정광임, 정옥돌, 안증자, 김창원, 김명자, 김정자, 최수지, 김옥련, 임순환 (상세 후원자 명단은 본관에 항상 게시되어 있으며 명단에 누락된 후원자들은 봉사회로 연락바랍니다.)



# 시니어 웰니스 클래스 안내

봉사회 시니어웰니스 클래스를 아래와 같이 운영합니다. 자격은 **50세 이상**이며, **본인 접수를 원칙**으로 합니다.  
모든 참가자 등록은 **사전 접수**로 이루어지오니, 참여를 희망하시는 분들은 아래 번호로 사전 신청 바랍니다.  
수강료: **무료** (산호세 시와 KACF-SF 재단 지원으로 가능하며 지원금이 나오는 기간 동안만 유효합니다.)  
▪ 클래스 문의: 써니홍 (408-581-6645) ▪ 장소: 베스컴 커뮤니티 센터 (1000 S. Bascom Ave, San Jose, CA 95128)

강좌	강좌 개요	강사	클래스 사진
탁구반(초급/중급) (월 9:05~11:00)	정신 및 신체건강 유지를 위해 함께 어울려 탁구를 즐기는 강좌	선명헌	
장구반 (기초반 월 9:30~10:15) (중급반 월 10:25~11:10)	장구와 북 등 한국의 타악기 기본 연주법을 배우는 강좌	박상미	
라인댄스 (초급 1, 월 12:30~1:30) (초급 2, 금 12:30~1:30) (중급 화 10:00~11:00) (고급 화 12:30~1:30)	여러명이 행과 열을 맞춰 동시에 스텝을 실행하는 댄스로 기본 스텝을 배우는 강좌	수잔 김 제시카 문 장 세실리아	
요가반 (수 9:05 ~ 09:45)	시니어들의 기초체력 강화 및 유연성 향상을 위한 요가동작을 배우는 강좌	제시카 문	
생활영어반 (수 10:15 ~ 11:15)	이민 초보자와 시니어들을 대상으로 기초 생활 영어를 배우는 강좌	장숙희	
우크렐레반 (기초반 목 10:00 ~ 11:00) (중급반 목 12:15 ~ 1:15)	우크렐레 악기 연주법을 배우는 강좌	김재덕	
뜨개질반 (금 10:00 ~ 11:00)	손을 이용한 반복작업활동을 통해 뇌운동 활성화 및 집중력을 기를 수 있는 강좌	김창신	
스마트폰반 (화/목 10:00 ~ 11:00)	스마트폰 기기 사용을 위한 레벨 별 맞춤형 교육	써니 홍 케이 윤	

일반 서비스 스케줄: 월 - 금 (9:00-5:00) ☎ 408-920-9733 📍 본관: 136 Burton Ave, S.J

사회복지 서비스	전기/전화요금 할인 및 불평 대행서비스	시니어 프로그램	시민 참여 프로그램
<ul style="list-style-type: none"> <li>▷메디칼, 메디케어 신청</li> <li>▷SSI, SSA 신청 및 안내</li> <li>▷IHSS(간병인 서비스)</li> <li>▷저소득 주택 상담</li> <li>▷푸드스탬프 신청</li> <li>▷통역 및 번역 서비스 (*사회복지 및 의료관련)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▷전화 요금 할인 신청</li> <li>▷인터넷요금 할인 신청</li> <li>▷전기요금 할인 신청</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▷시니어 영양 프로그램</li> <li>▷커뮤니티 헬스워커 프로그램</li> <li>▷건강 스크리닝 &amp; 세미나</li> <li>▷시니어 아파트 아웃리치</li> <li>▷개별 상담 및 맞춤형 서비스 제공</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▷아시안 증오 방지 프로그램</li> <li>▷선거 및 투표 세미나</li> <li>▷유권자 등록 지원</li> <li>▷지역 사회 및 연대 구축</li> <li>▷문화 행사 개최</li> </ul>



EST. 1979

케이센터

136 Burton Ave., San Jose, CA 95112

Non-Profit Org  
U. S.  
Postage Paid  
San Jose, CA  
Permit No. FI 6027

\* 성명 우측 상단에 기재된 일자  
회비만료일입니다. →→→

\* 2월 17일(월)은 연방 공휴일(대통령의날)  
로 휴관합니다.

### <이민자 권리 보호를 위한 안내>

최근 이민 단속과 관련한 우려가 커지고 있습니다. 하지만 이민자에게는 헌법이 부여한 권리가 있습니다. 이 권리를 알고 있으면 불안 속에서도 스스로를 보호할 수 있습니다.

- 이민국 요원이 문을 두드릴 경우 문을 열어주지 마십시오.
- 이민국 요원이 검문을 할 때 어떤 질문에도 대답하지 마십시오. 귀하는 묵비권을 행사할 권리가 있습니다.
- 변호사와 만나기 전에는 어떠한 서명도 하지 마십시오. 귀하는 변호사와 상담할 권리가 있습니다.
- 집 밖에 있을 경우 이민국 요원에게 귀하가 그 자리를 떠날 수 있는 자유가 있는지 여부를 묻고 이민국 요원이 “예”라고 대답한다면 침착하게 자리를 떠나십시오.

이민자 권리에 대한 더 많은 정보와 지원이 필요하시면 케이센터(408-920-9733)나 지역 법률전문기관, 아시안 법률 연합 ALA (408-287-9710) 또는 이민법률 지원센터 ILRC (<https://www.ilrc.org>)로 문의하십시오.

#### 회원 후원서

성명 (영 문): \_\_\_\_\_ 생년월일: \_\_\_\_\_

주 소: \_\_\_\_\_

전화번호: ( ) \_\_\_\_\_ e-mail: \_\_\_\_\_

가족회원 성명(영문): \_\_\_\_\_ 성별: \_\_\_\_\_ 생년월일: \_\_\_\_\_

본인은 회비로 \$ \_\_\_\_\_ 을 동봉합니다. 날 짜: \_\_\_\_\_

한미 봉사회의 연회비는 일인당 \$30 이며 가족연회비는 \$50 입니다. 회원 기간은 납부일로 부터 1년간 유효합니다.