



**제42차 정기 총회 공고**

2021년 제42차 한미봉사회 정기총회를 아래와 같이 개최합니다. 이번 총회는 코로나19 감염 예방을 위한 안전수칙에 근거, 참가자를 선착순 50명으로 제한합니다. (\*실내 마스크 착용 필수) 총회 참석을 희망하는 회원분들은 **8월 2일 ~ 8월 17일까지 사전예약**을 부탁드립니다. 참석이 어려운 회원분은 소식지 4페이지의 양식에 의거 위임장을 보내주시면 감사하겠습니다. 총회 관련 문의사항은 봉사회로 연락바랍니다.

- ◆ **총회 일시: 8월 21일(토) 오전 10시 30분 ~ 11시 30분**  
(행사후 점심식사는 도시락으로 제공하며, 실내식사는 금합니다.)
- 참가 자격: 한미봉사회 회원(2021년 8월 21일 기준)
- 위임장 제출: 우편 및 전화 (8월 20일 오후 5시까지)
- 안건: 1. 2020~2021 회계연도 사업실적 및 결산보고  
2. 2021~2022 회계연도 사업계획 및 예산안 인준  
3. 이사 선임 인준
- 위임/참여 등 문의: 408-920-9733/408-920-9734

**독감예방 접종 안내**

봉사회는 시니어 건강증진 일환으로 무료 독감 예방접종을 실시합니다. 접종 대상은 60세 이상 시니어로 Walgreen 관계자들 및 전문의가 직접 제공합니다. 이번 예방 접종은 예약접수자에 한해서만 진행되며, 코로나19 감염 예방을 위한 규정을 준수하여 진행됩니다. 또한 신청자가 많을 경우 조기마감될 수 있으니, 희망하는 분들은 반드시 사전 예약 바랍니다.

- 날짜: **9월 3일(금)**
- 시간: **오전 9시 30분 ~ 11시30분**
- 장소: 한미봉사회 본관
- 예약 문의: (408) 920-9733

**이사회 소식**

7월 21일(수) 정기이사회를 개최하고 다음과 같은 토론과 결의를 하였습니다.

- **이사회에서** 2021년 새회계연도에 김희식, 최의순, 이문희, 수잔 김, 양재학씨를 이사로 추천할 것을 결의하였습니다.
- **관장으로부터** 캘리포니아 비영리기관 구제기금(\$15,000) 지원에 대해 보고받았습니다.
- **이사회에서** 건축이전 관련 기부금 현황 및 산호세 시와의 미팅에 대해 의논하였습니다.

다음 정기 이사회는 8월 25일(수) 오후 3시에 온라인 미팅으로 개최하니 관심있는 회원들은 봉사회로 문의바랍니다.

**“진정한 삶의 질의 향상을 이루실 수 있기를, ...”**



유니스 전 관장

많은 분들이 “Well-being (웰빙)” 이라는 단어를 익히 들어보셨을 것 입니다. 봉사회에서 이미 오래전부터 시니어 웰빙 프로그램을 운영하고 있기에 시니어 분들께도 익숙한 단어일텐데, 웰빙이란 과연 어떤 상태를 말하는 것 일까요? “Well-Being” 이란 “심신의 안녕과 행복한 상태”를 말하는 것으로, 과거에는 웰빙을 위해 신체적 건강과 경제적 여유 등에 많이 중점을 두었다면, 갈수록 정신 건강 (mental well-being)이 점점더 중요해지고 있습니다. 특별히 코로나 펜데믹 이후로 눈에 띄게 많은 분들이 우울증, 외로움, 고립감 등의 어려움을 호소하고 계시며 시니어 분들 중 대화를 많이 나눌 수 있는 간병인을 찾아달라는 분들도 부쩍 늘었습니다.

최근 봉사회에서 봉사회 프로그램 재오픈 관련 설문조사문에 코로나 전후의 삶의 변화와 어려운 점들을 여쭙보는 문항을 함께 넣어 설문조사를 실행하였는데 많은 분들이 우울함과 스트레스가 증가하였다고 답변하신 것을 보고 안타까운 마음이 들었습니다. 또한 최근 기억력이 많이 떨어진 것에 대해 심히 걱정하시는 분들도 부쩍 늘은 것을 보며 펜데믹이 우리 생활 전반에 깊이 영향을 주고 있는 것을 매일 직접, 간접적으로 느끼며 봉사회에서 시니어분들과 더 나아가 한인분들의 정신 건강 향상을 위해서 어떤 도움과 지원을 드려야 할지 계속 고민하며 그 방안들을 연구 중에 있습니다.

그래도 다행인 것은 지역 사회에서 이러한 정신건강 문제와 어려움을 도와주는 기관들이 여러 있다는 사실입니다. 지역 카운티에서는 이러한 서비스를 요청하면 한국어 통역사를 연결해 주기도 하고, 지역 비영리 기관 중에서 한인 상담사가 한국어로 직접 상담해 주는 곳도 있습니다. 또한 봉사회에서는 향후 의료 및 사회복지 통역 봉사자들을 전문적으로 교육하고 개발하는 프로그램을 통해 도움이 필요한 분들을 지역 기관으로 연결해 드리는 것 뿐만 아니라 통역 지원 서비스를 함께 제공하려고 합니다. 그리하여 회원분들과 지역 한인여러분들이 신체적 웰빙뿐만 아니라 나아가 사회적, 정신적 웰빙을 모두 이루어 진정한 삶의 질의 향상을 이루실 수 있기를 진심으로 바랍니다.

## 사회적 거리두기를 생활화 합니다!

### 학부모 웰빙 웨비나

봉사회는 지난 28일 저녁 7시 온라인 ZOOM을 통해 “이민가정 자녀와 학부모의 건강한 마음”이라는 주제로 학부모 웰빙 웨비나를 개최하였다. 이번 세미나는 한미봉사회 뿐 아니라 우리 지역에서 정신건강의 어려움을 겪는 분들께 다양한 지원 서비스를 제공하고 있는 AACI(Asian American Community Involvement)와 공동으로 주최한 것으로, 캘리포니아의 가정 전문상담치료사와 의료전문 소셜워커를 초청, 미국에서 성장하는 자녀를 양육하는 학부모의 스트레스 관리 및 자녀들의 스트레스 상태 파악, 그리고 그들의 건강한 마음 찾기를 중심으로 진행되었다. 사전 예약을 받아 진행된 이번 웨비나에는 총 70명의 학부모가 등록하였으며, 지역 커뮤니티 외에도 타주에서도 여러 학부모들이 참여하는 등, 이번 세미나에 대한 학부모들의 뜨거운 관심을 확인할 수 있었다.

행사에 앞서 유니스 전 관장은 모두 어려움을 겪고 있는 시기에 조금이나마 세미나를 통해 위로와 힐링의 시간이 되었으면 한다면, 특별히 최근 문제가 되고 있고 한인 커뮤니티에도 큰 영향을 미치는 아시아인 대상 혐오 범죄에 대한 데이터를 함께 나누며 이러한 문제에 대해 대처하는 방안에 대해서 공유하기도 하였다.

AACI에서는 제니 김, 캘리포니아 전문의료 소셜워커와 제니 리, 캘리포니아 전문가정 상담치료사가 반아시아 감정에 따른 증오범죄와 인종 차별에 관해 아이들과 대화하는 법, 자녀 감정 및 관계 이해하기, 스트레스 관리 및 분노 조절법 등에 대해 강의하며 부모들이 겪을 수 있는 여러 환경에 대처하는 방법에 대해 나누는 시간을 가졌다. 행사에 참여한 한 학부모는 강의를 듣고 자신을 돌아보는 계기도 되고, 특별히 자녀와의 관계를 회복하는 다양한 팁에 대해 알 수 있어 매우 유익한 시간이 되었다고 전했다.

이날 행사는 Asian Pacific Fund와 KACF-SF의 후원으로 진행되었고, 행사 참여자 전원에게 개인 호신용 알람을 2개씩 나눠드리기도 하였다. 봉사회는 지역 커뮤니티를 위해 호신용 알람과 가이드 북을 지속적으로 배포하고 있으니 필요한 개인이나 단체, 사업장 및 종교기관은 봉사회로 요청하면 된다. (408-920-9733 또는 info@kacssv.org)

**아시아인 대상 증오범죄 관련 데이터**

- 미연역: 6,603건 (캘리포니아 주에서 전체 40% 발생)
- 18세 미만: 11%
- 여성인 남성의 2%
- 한국인(16.6%)이 전체 아시아인중 두번째로 높은 피해 인종으로 나타남 (중국 43.7%, 필리핀 8.8%, 베트남 8.3% 등)
- 성별/연령/종교가 전체 혐오 범죄의 21.7%의 동기
- 아시아인 중 인종차별 경험이 있는 사람들은 백인보다 4배 더 높은 비율로 인종차별 혐오범죄로 인한 스트레스가 더 과도하다고 리포트 됨

출처: www.stopaaphate.org

**부모님 스트레스 관리방법**

- 부모로서 나의 현재 삶에, 기쁨과 긍정 채워주기
- 나의 감정: 긍정적이고 좋은 영혼 버리고 한다.
- 나의 감정: 용감, 용감하게: 아이들에게 어떤 것을 주는 행동을 보여 줌을 보여줍니다. 일과를 잊어주세요. 자녀 상태를 잊어주세요.
- 자녀에게 부모로서 어떤 영향을 주는지 생각해보십시오.
- 일용 위생 시간과 자녀양육을 위한 시간을 분리하십시오.
- 여러 가지 목적을 달성하거나 본인의 의무를 완수하는 것이 무척 중요합니다.
- 약속 30분 동안이라도 상담 시간, 충분한 휴식, 아무것도 안하는 시간, 혹은 나만의 시간을 꼭 가져주세요.

### 지역구 재조정 (Redistricting)

우리가 살고 있는 지역구는 매 10년마다 실시되는 센서스 인구조사 결과를 기반으로 지역 경계선을 다시 그리는 지역구 재조정을 통해 정치인 선출, 도시 개발, 커뮤니티 발전 등이 이루어 집니다. 한미봉사회는 산호세 시를 포함한 산타클라라 카운티의 지역구 재조정 과정에 한인 커뮤니티의 의견이 잘 반영될 수 있도록 한인분들의 의견을 수렴하고 있습니다. 본인이 살고 있는 지역의 선거구 경계선이 어떻게 그려지고 재조정 되어질지 의견이 있으신 분들은 봉사회로 전화, 우편, 또는 이메일로 연락을 주시면 선거구 재조정 담당관들에게 전달하고자 하오니 많은 분들의 참여를 바랍니다. 또한 산호세 거주자 분들에게 한해 각 지역구의 공천회가 아래 스케줄에 따라 개최되오니 본인이 속한 지역구 공천회에 직접 참여 또한 가능합니다. 지역구 재조정 관련 문의는 봉사회로 연락바랍니다. (409-920-9733 / info@kacssv.org)

- 8월 7일, 오전 10시 - 12시: Senior Center Cypress MPR Dining Room (District 1)
- 8월 7일, 오후 2시 - 4시: Willow Glen (District 6)
- 8월 14일, 오전 10시 - 2시: Southside Community Center (District 2)
- 8월 14일, 오후 2시 - 4시: Evergreen Community Center (District 8)
- 8월 21일, 오전 10시 - 12시: Cambrian Community Center (District 9)
- 8월 21일, 오후 2시 - 4시: Almaden Community Center (District 10)
- 9월 11일, 오전 10시 - 12시: Roosevelt Community Center (District 3)
- 9월 11일, 오후 2시 - 4시: Seven Trees Community Center (District 7)
- 9월 18일, 오전 10시 - 12시: Berryessa Community Center (District 4)
- 9월 18일, 오후 2시 - 4시: Mayfair Community Center (District 5)

### 후원자 명단

(6/29/21~7/27/21) 무명, 박창희, 정원희, 남송열, 김인석, 한범희, 홍성남, 최현정, 이항순, 이승철, 박금순, 오공자, 정길순, 이안숙, 이명자, 이우만, Alexander Kim, Henry Strickland, Jean Kim, James J Kim, Minha Yoon, IBM, United Way (상세 후원자 명단은 본관에 항상 게시되어 있으며 명단에 누락된 후원자들은 봉사회로 연락바랍니다.)

# 건축 기금 마련 캠페인

## 1 기부자 명단

(기간: 6/26/2021 - 7/27/2021)

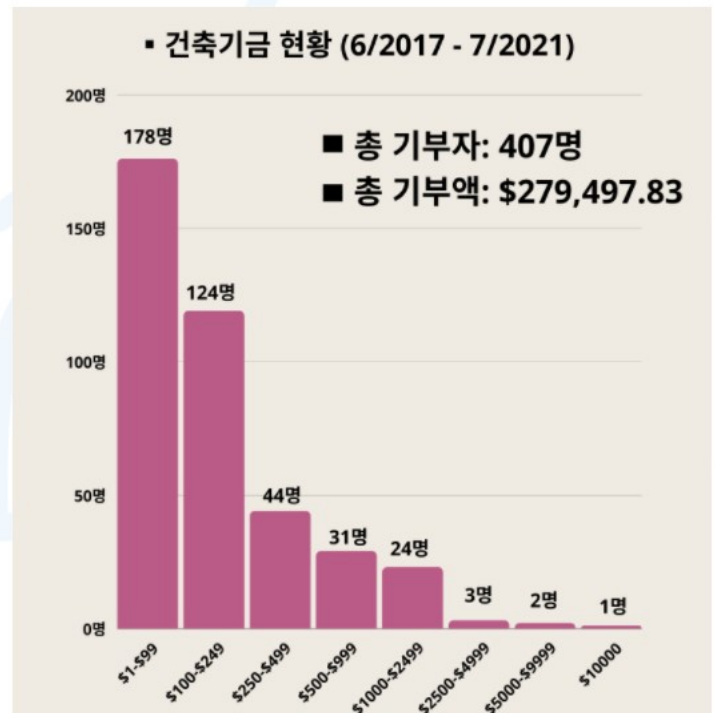
소냐잔슨, 에드워드잔슨, 양계자, 김경식, 용정자, 이덕길, 박봉자, 이광열, 조남호, 송찬섭, 송신디, 장승희, 강애니, 김정자, 김춘자, 이영은, 선명현, 김숙자, 무명

봉사회 건축기금마련을 위해 후원해주신 모든 분들께 진심으로 감사드리며 명단이 누락된 경우 봉사회로 연락바랍니다.

## 2 지난 5년간 건축기금 현황



## 3 상세 현황



## 4 참여할 수 있는 다양한 방법

- 기부 방법 (일시불 또는 매달 정기적 기부)
- **체크 기부**: Pay to order -> **KACS** 라고 쓰시고 메모란에 **건축기금** 또는 **Building fund**라고 쓰신 후 실리콘밸리한미봉사회(1800-B Fruitdale Ave, San Jose, CA 95128) 로 우편 발송
- **현금 기부**: 방문 기부 (단, 코로나로 인해 사전 예약 필수)
- **온라인 기부**: 봉사회 웹사이트 ([www.kacssv.org](http://www.kacssv.org)) 이용

*Thank you !*

끊임없는 사랑으로 실리콘밸리 한미봉사회를 후원해 주시고 지지해 주셔서 진심으로 감사드립니다.  
저희 기관은 여러분의 후원으로 어려운 시기에도 도움이 필요한 지역사회에 손과 발이 되어  
드릴 수 있었습니다. 앞으로도 건축 기금 마련 캠페인에 지속적인 관심과 참여를 부탁드립니다.

실리콘밸리 한미봉사회 드림



**KACS** 실리콘밸리 한미봉사회  
Community Development and Social Services

KOREAN AMERICAN COMMUNITY SERVICES

1800-B Fruitdale Ave., San Jose, CA 95128

Non-Profit  
Org  
U. S.  
Postage Paid  
Campbell, CA  
Permit No. 27

\* 성명 우측 상단에 기재된 일자는  
회비만료일 입니다. →→→

### <온라인 세미나 안내>

봉사회는 코로나19로 경제적 어려움을 겪고 있는 분들을 위해 캘리포니아의 음식보조 프로그램 중 하나인 “푸드스탬프(Cal Fresh) 신청 자격 및 방법”에 대해 온라인 세미나를 개최하고자 합니다. 이번 세미나는 시간과 장소에 대한 제한없이 보다 많은 분들께 정보를 제공하고자 녹화영상을 유튜브 채널로 공개될 예정이오니, 필요하신 분들은 아래 유튜브를 통해 시청 바랍니다. (문의: 전화 408-920-9733/9734 또는 이메일: info@kacssv.org )

- 주제: 푸드스탬프 자격 및 신청 방법
- 영상 게시일 : 8월 20일(금), 오후 7시
- 참여방법 : 봉사회 유튜브 채널 (채널명 : KACSSV)

### 위임장 (Proxy)

성명(한 글): \_\_\_\_\_ (영 문): \_\_\_\_\_

주 소: \_\_\_\_\_

전화 번호: ( ) \_\_\_\_\_ e - mail: \_\_\_\_\_

본인은 한미봉사회 제42차 정기총회에 참석하지 못하니 모든 총회 안건에 관한 회원의 투표권을 한미봉사회 회장에게 위임합니다.

서 명: \_\_\_\_\_ 날 짜: \_\_\_\_\_