



2024

7월 소식지

est. 1979

제 45차 정기 총회 공고

2024년 제45차 한미봉사회 정기총회를 아래와 같이 개최합니다. 총회 참석을 희망하는 회원분들은 **8월 21일(수)까지 사전예약**을 부탁드립니다. 참석이 어려운 회원분은 소식지 4페이지에 있는 위임장을 보내주시면 감사하겠습니다. 총회 관련 문의사항은 봉사회로 연락바랍니다. (408-920-9733)

- 일시: 8월 24일(토) 오전 10시30분 ~ 11시30분
(행사 후 도시락 제공)
- 장소: 베스컴 커뮤니티 센터
(1000 S. Bascom Ave, San Jose, CA 95128)
- 참가 자격: 한미봉사회 회원(2024년 8월 24일 기준)
- 위임장 제출: 직접제출 또는 우편 및 전화 (8월 23일(금) 오후 5시까지)
- 안건: 1. 2023~2024 회계연도 사업실적 및 결산보고
2. 2024~2025 회계연도 사업계획 및 예산안 인준
3. 이사 선임 인준

이사회 소식

6월12일(수) 정기이사회를 온라인 미팅으로 개최하고 다음과 같은 토론과 결의를 하였습니다.

- **이사회에서** 지난 회계연도에서 모은 운영 자금 5만불을 건축저축기금으로 옮기는 것으로 확정하였습니다. **(건축 기금 6월말 현재: \$592,042.11)**

- **이사회에서** 7월에 시작되는 새회계연도에 필요한 예산으로 \$899,000을 인준하였습니다.

다음 정기 이사회는 7월 10일(수) 오후 3시에 온라인 미팅으로 개최하오니 관심 있는 회원들은 봉사회로 문의바랍니다.

“조금이라도 안전하고 건강한 환경을 물려줄 수 있는 우리가...”



유니스 전
관장

요즘 해가 갈수록 기후변화와 온난화로 인해 지구 곳곳이 자연 재해로 어려움을 겪고 있습니다. 저희가 살고 있는 산타클라라 카운티 지역은 극심한 무더위가 해마다 계속되고있으며, 특히 올해는 유례없이 가장 더울 것이라는 전망입니다. 저는 90도가 넘는 고온의 날씨가 될때마다 냉방기기 없이 무더위에 어려움을 겪고 계신 회원분들과 커뮤니티 멤버분들의 안전과 건강에 많은 우려가 됩니다. 또한 봉사회 프로그램 참여를 위해 혹은 사회복지 서비스 상담을 위해 대중교통을 이용해서 멀리서 오시는 분들의 오고 가는 발걸음 또한 늘 걱정이 되기도 합니다.

다행히도 저희가 살고있는 산타클라라 카운티 공중보건부는 기후와 건강 프로그램을 통해 공동체가 변화하는 환경에 대비하고 적응하도록 돕고자 여러 노력을 하고 있습니다. 카운티에서는 올 여름철 무더위와 관련 필요한 자원에 대한 정보를 얻고, 수분을 유지하며, 시원하게 지내는 방법에 대한 캠페인을 진행할 예정이라고 합니다. 이 캠페인 주제에는 열 관련 질병의 징후, 열 질병에 가장 취약한 인구, 열의 정신 건강 영향 등이 포함될 예정입니다. 극심한 더위에 그대로 노출되면, 신체 건강 뿐 아니라 정신 건강, 심각한 시 사망에 까지 이를 정도로 위험하지만, 우리가 함께 노력하면 이러한 문제들은 예방할 수 있습니다. 저희 봉사회는 카운티의 파트너 기관으로서 한인 및 지역 공동체를 보호하고 인식을 높이기위해 한국어 번역, 안전 정보 제공, 냉방센터 안내 등을 통해 회원분들과 한인분들의 안전을 보호하기 위해 함께 노력하고 있습니다.

회원여러분들께도 지역 정부와 봉사회와 함께 이러한 노력에 동참해 주시길 적극 부탁드립니다. 우선 극심한 더위로부터 여러분 자신, 가족, 그리고 공동체를 보호하는 방법을 함께 공유해 주시고, 혹 주변에 특별히 이러한 환경에 취약한 분들이 계시면 이러한 분들을 더 적극적으로 돕기 위한 여러 방안도 봉사회에 제안해 주시길 바랍니다. 자신과 주변의 건강 및 안전을 확보한 후에는 기후 변화를 조금이라도 늦추기 위한 재활용하기, 플라스틱 사용 제한하기, 물과 자원, 에너지 아껴쓰기, 음식 낭비 줄이기 등과 같은 환경 보호를 위한 다양한 운동에도 동참해 주시길 바랍니다. 그리하여 저희와 이웃이 살고 있는 지역 커뮤니티를 보호하고, 나아가 이 지구를 보호하고, 후세대에 조금이라도 안전하고 건강한 환경을 물려줄 수 있는 우리가 될 수 있길 바랍니다.

원활한 서비스 제공을 위해 봉사회 방문은 반드시 사전예약 원칙을 지켜주시시오.

시니어 건강 세미나 개최

봉사회는 지난 26일(수) 한인 암환우 및 가족 후원회와 함께 한국에 있는 순천향의과대학 신장내과 및 혈액투석 전문 의인 오중훈 박사를 초청, “당뇨와 암에 영향을 미치는 신장병 바로 알기”라는 주제로 시니어 건강세미나를 개최하였다. 이날 세미나는 강사의 강의와 질의응답의 시간으로 나누어 진행되었으며, 암환우회 환자 및 가족, 그리고 시니어들을 포함 50명 가까이 참여하였다.

오중훈 박사는 이날 강의에서 신장의 주요 기능과 중요성, 신장질환이 당뇨와 혈압에 미치는 영향, 그리고 신장 및 타질환 관리를 위한 건강요법 및 식이요법에 대한 내용들을 설명하였다. 특히, 강의 초반 신장의 중요성에 대해 설명하였는데 신장은 우리 몸에서 혈액 여과 및 배설, 호르몬 분비, 혈압조절, 독소 및 약물대사 등의 기능을 담당하는 기관으로 신장이 제기능을 하지 못할 경우, 체내에 노폐물이 축적되고, 수분 균형이 깨져 심각한 건강 문제를 초래할 수 있다고 하였다. 또한 신장기능의 장애는 고혈압, 당뇨병 등 여러 질병과 관련이 있어, 이를 잘 관리하는 것이 매우 중요하다고 하였다. 질의응답시간에는 암환우들의 식이요법이나 비타민, 칼슘 등 건강보조제 섭취에 대한 문의가 많았는데, 강의에 따르면 암 종류나 진행 상황에 따라 다르겠지만, 신장에 무리가 가는 과잉섭취는 몸에 노폐물을 축적시키게 되기때문에 주의할 것을 당부하였다. 강의 후 많은 참석자들은 너무 귀한 정보를 세미나를 통해 알게되었다며 매우 감사하다고 전하였다. 봉사회는 향후 암환우 및 가족 후원회와 지속적인 협력을 통해 건강세미나 및 지역사회 건강증진을 위한 다양한 활동을 진행할 계획이다.



시니어 건강관리 프로그램(Enhance Wellness Coaching) 1기 졸업식



봉사회는 28일(금) 배스컴센터 컨퍼런스룸에서 AACI의 지원으로 그간 진행되어온 시니어 건강관리 프로그램(EWC) 제1기 졸업식을 개최하였다. EWC 프로그램은 지난해 3월 팬데믹 이후 노년생활에서 오는 고립감, 신체기능 저하로 인한 불안, 가족과의 단절로 인한 우울감 등 정신적으로 어려움을 겪고있는 75세 이상 고령 시니어 10명을 대상으로 신체적, 정신적 건강증진을 목적으로 진행된 프로그램이다.

매주 골다공증, 관절염, 노인우울증, 치매 등 전반적인 노인성 질환에 대한 교육을 통해 건강에 대한 막연한 두려움 대신 관리기술을 습득할 수 있도록 하였으며, 부정적 사고와 기억력 장애 문제를 줄이기 위해 다양한 인지기능 향상 활동들을 진행하였다. 무엇보다 이 프로그램은 1년 10개월동안 10명이 그룹활동을 통해 각자의 경험과 마음을 나누는 것을 통해 정서적 유대감을 형성하였고, 함께 교제하며 공감을 통해 우울감과 소외감을 완화하고 극복하는데 큰 효과가 있는것으로 나타났다.

EWC 1기 졸업생이 된 10명의 시니어들은 졸업을 아쉬워하면서 눈물을 보이기도 했고, “마음이 우울하고 힘들었는데 여기에 와서 위로받고 마음이 안정화되었다”며 소감을 나누기도 하였다. 1기 졸업생들은 향후 사후관리 프로그램(간병인과 함께 하는 서포트그룹)으로 만남을 이어갈 예정이다.



후원자 명단

(5/24/2024~06/28/2024) 무명, 김상인, 김영희, 김옥경, 성영숙, 송찬섭, 신영애, 엄태성, 유경숙, 이수지, 이일순, 이현덕, 장광순, 정순채, 조용상, 진영안, 이윤수, 최리사, 최영열, 최정혜, 한만섭, 한줄리아, 산호세순복음선교교회

건축 후원자 명단

(5/24/2024~06/28/2024) 무명, 고도준, 고앵애, 김재덕, 김기선, 김정자, 선명현, 선사만타, 성영숙, 소녀잔슨, 에드워드잔슨, 윤다복, 이광열, 이미셀, 이희숙, 장세실리아, 정희경, 조순자, 한영희, James J Kim (상세 후원자 명단은 본관에 항상 게시되어 있으며 명단에 누락된 후원자들은 봉사회로 연락바랍니다.)

산타클라라 카운티 공중보건부 (SCCPHD)의 여름철 건강 관리 방법

산타클라라 카운티 공중보건부(SCCPHD)는 기후 및 건강 프로그램을 통해 지역 사회가 변화하는 환경에 적응할 수 있도록 지원하고 있습니다. 최근 기후 변화로 인해 빈번하고 심각한 폭염이 발생하고 있습니다. 이는 건강에 심각한 위험을 초래할 수 있지만, 몇 가지 간단한 조치를 통해 효과적으로 예방할 수 있습니다. 산타클라라 카운티는 캠페인을 통해 폭염에 대한 인식을 높이고 폭염으로부터 안전하고 건강하게 여름을 보내기 위한 준비에 도움이 되도록 하고 있으니 여러분들도 필요한 대응과 예방 조치를 취하여 모두가 안전하게 여름을 즐길 수 있도록 함께 동참해 주시길 바랍니다.

여름철 폭염 증상

- 현기증
- 피로
- 빠르고 약한 맥박
- 식은 땀
- 차갑고 창백한 피부
- 근육경련

빠르고 적절한 조치

- 체온을 낮추기
- 수분과 전해질 보충
- 즉시 휴식 취하기

산타클라라 카운티는 현재 폭염에 시달리고 있습니다.

이번 여름에는 극심한 폭염에 대해 주의하시기 바랍니다.

#HeatSafeSCC

정보 유지

산타클라라 카운티의 긴급 경보 시스템인 **AlertSCC**에 가입하여 폭염 경보를 받으세요. 열 관련 질병의 증상과 예방 방법을 배우고 가족, 친구, 이웃에게도 알려주시기 바랍니다. 발진, 어지러움, 메스꺼움, 빠른 호흡과 심박수, 근육 경련, 피로 등이 주요 증상입니다. 체온이 103도 이상이거나 혼란 상태, 빠른 맥박 등은 생명을 위협할 수 있습니다. 이러한 증상이 나타나면 즉시 911에 연락하시기 바랍니다.

수분 섭취

갈증을 느끼지 않더라도 물을 자주 마시는 것이 중요합니다. 이는 탈수를 예방하고 체내 수분을 유지하는 데 도움이 됩니다. 야외 활동 시에는 물뿐만 아니라 전해질 보충 음료도 섭취하시기 바랍니다. 이러한 음료는 땀으로 손실된 전해질을 보충해 더 효과적인 수분 공급을 도와줍니다. 반면, 설탕이 많이 든 음료와 카페인도 포함된 음료는 탈수를 야기할 수 있어 주의가 필요합니다.

외출 시 주의사항

오전이나 저녁 시간대에 야외 활동을 계획하세요. 이 시간대는 기온이 낮아 신체적 부담을 줄일 수 있습니다. 가볍고 통기성이 좋은 밝은 색상의 옷을 선택하고, 넓은 모자를 착용하여 햇빛을 차단하세요. SPF 15 이상의 자외선 차단제를 외출 30분 전에 바르고, 필요 시 추가로 발라 피부를 보호하세요. 그늘을 찾거나 휴식을 취하며 피부와 신체를 보호하는 것이 중요합니다.

정신 건강 관리

더위로 인한 스트레스와 정신적 피로를 예방하려면 자신의 건강을 적극적으로 관리하는 것이 중요합니다. 충분한 휴식과 수면을 취하고, 스트레스를 완화하는 활동을 찾아보세요. 필요할 경우, 카운티의 정신 건강 서비스를 이용하여 전문가의 도움을 받으세요. 언제든지 전화 상담을 통해 지원을 받을 수 있습니다. 자세한 내용은 (800) 704-0900으로 문의하시기 바랍니다.

우리 모두가 건강하고 안전한 여름을 보내기 위해 앞으로도 지속적인 날씨 변화 모니터링과 건강 관리에 관심을 기울여 주시기 바랍니다. 폭염 주의보에 대해 잘 숙지하고 필요한 조치를 취함으로써, 모두가 안전하게 여름을 즐길 수 있기를 기대합니다. 함께 폭염으로부터 보호받고, 건강을 지키며 즐거운 여름을 만들어가길 바랍니다. 더 자세한 정보를 원하는 분은 SCCPHD.ORG/CLIMATE를 방문하시거나 한미봉사회(408-920-9733)로 연락주시기 바랍니다.



KACS 실리콘밸리 한미봉사회
Community Development and Social Services

KOREAN AMERICAN COMMUNITY SERVICES

136 Burton Ave., San Jose, CA 95112

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

* 성명 우측 상단에 기재된 일자는
회비만료일 입니다. →→→

7월 4일(목)은 연방 공휴일(독립기념일)
관련으로 휴관합니다.

<시니어 웰니스 프로그램 여름 방학 휴강 안내>

베스컴 커뮤니티 센터는 인근 지역 초등학생 대상 여름 캠프(2024년 6월부터 8월까지)를 운영 중입니다. 이에 봉사회 시니어 웰니스 프로그램 강의실로 활용되던 공간 사용이 어렵게 되어 부득이하게 **7월 1일(월)부터 8월 2일(금)까지 봉사회 시니어 웰니스 프로그램도 여름 방학**을 하게 되었습니다.

방학기간 동안 봉사회는 시니어 웰니스 프로그램의 수업 질과 참여하는 분들의 만족도를 높이기 위해 고민하고, 다음 학기 더 나은 프로그램 운영을 위한 재정비 시간을 가지고자 합니다.

다음학기 시니어 웰니스 프로그램은 8월 5일(월)부터 (탁구반은 8월 12일, 요가반은 8월 14일) 시작하오니, 현재 클래스에 참여하고 있는 분들 및 대기자 명단에 올라 있는 분들의 양해 부탁드립니다. 관련 궁금한 사항은 프로그램 담당 제시카 문 선생님께 문의바랍니다. (408-920-9733)

위임장 (Proxy)

성명(한 글): _____ (영 문): _____

주 소: _____

전화 번호: () _____ e - mail: _____

본인은 한미봉사회 제45차 정기총회에 참석하지 못하니 모든 총회 안건에 관한 회원의 투표권을 한미봉사회 회장에게 위임합니다.

서 명: _____ 날 짜: _____