

2022-2023

시니어 생활 건강 가이드

- 응급상황 Emergency
- 어시스티드 리빙, 노인 아파트
Assisted Living, Senior Apts.
- 사전의료지시서 Advance Healthcare Directive
- 치매와 알츠하이머 Dementia & Alzheimer's
- 양로시설 Nursing Facilities
- 호스피스 Hospice
- 상속계획 Estate Planning
- 간병인 서비스 Caregiver
- 시신기증 Body Donation
- 장례 Funeral Services



‘아름다운 삶, 아름다운 마무리’
• Well-Being Well-Aging Well-Dying •

SMG
서울 메디칼 그룹
SEOUL MEDICAL GROUP

조만철
정신과 의사
323.783.1111
3130 W. Olympic Blvd. #370 L.A., CA 90006

새한여행사
www.newkoreatravel.com | CST #2025850-10
가장 싼 비행기표!
신속한 서비스!
213-383-4988
2717 W. Olympic Blvd. #203, LA, CA 90006

www.EliteDentalUS.com
엘리트 치과
Elite Dental Clinic
임플란트 | 미용·성형 | 보철 | 틀니 | 신경치료
박우성 T. 323-766-2888 / 323-766-2882
Dr. Woon Sung Park F. 323-766-2822
D.D.S., M.S.D. elite2888@gmail.com
3130 W. Olympic Blvd. #320 LA, CA 90006

엘림 웰케어 호스피스
Elim Wellcare Hospice
www.elimwellcarehospice.com
무료 상담 626-793-7511
690 Wilshire Pl, Suite 307 LA, CA 90005

KLK
CAPITAL MANAGEMENT LLC
은퇴자산관리 · 주식투자
Retirement Planning & Investments
☎ 949-379-1986
Investment advisory products and services are offered through K&L Capital Management LLC, a registered investment adviser. Securities are offered through M.S. Smith & Co., a registered broker/dealer. Member FINRA and SIPC. K&L Capital Management and M.S. Smith are not affiliated entities.

가장 신뢰할 수 있는 시니어
메디케어 건강보험
폴선보험
213)503-6897
323)767-6872

시니어전문
조아라 내과
메디케어/HMO 우대
213-529-4251
2727 W. Olympic Blvd. #205 LA, CA 90006

“나에게 **적합**한 재정 플랜은?”

내가 없어도
내 가족은 현재
라이프 스타일
유지할 수 있을까?

은퇴 후 매달 생활비는
얼마가 필요하지?

내가 남긴 **소중한
재산**, 누구에게
어떻게 배분될까?

내가 아프거나
다치면 누가 나를
간병할까? 비용은?

내가 다치거나
아파서 **인컴이
없어지면** 우리 가족은
어떻게 살까?

38년 동안 변함없이
재정관리 및 은퇴/상속계획을 도와 드리고 있습니다.

- ▶ 은퇴계획 ▶ 상속계획 ▶ 리빙 트러스트 ▶ 기업상속 및 베니핏 프로그램 (401K, Pension Plan)
- ▶ 뮤추얼 펀드 투자 및 관리 ▶ 생명보험 ▶ 장기 간호보험 ▶ 장애소득보험
- ▶ 건강보험 ▶ 비영리 단체 기부(CRT) 및 절세 계획 ▶ 대학 학자금 설계
- ▶ Special Needs Trust & Conservatorship

3700 Wilshire Blvd. Suite 1009, Los Angeles, CA 90010
Office: (213) 252-6222 / Cell: (213) 792-9100
Email: jonkim@financialguide.com
<https://www.jonkimadvisor.com>

MassMutual

Fraser Financial Group

김종식

Jongsik (Jon) Kim, FSCP®, FSS, LUTCF®, CLTC
Financial Services Certified Professional
Investment Advisor Representative
Certified in Long-Term Care
Agency Managing Director
Special Care Planner
CA Lic. #0638640

Fraser Financial Group은 세계적 경영 다각화를 이루는 금융서비스 그룹인 Massachusetts Mutual Life Insurance 기업(메스뮤추얼)의 에이전시로서 광범위한 재정상품과 서비스 포트폴리오를 제공합니다. 메스뮤추얼의 기업목표는 제정상품과 서비스를 통한 넓은 안목으로 개인, 기업, 공공기관 등 고객의 필요에 따라 맞춤형 다양한 범위의 재정적 해결점을 오래도록 증진시키고 끊임없이 쇄신하는 것입니다. 메스뮤추얼은 변화하는 세계에서 여러분들을 재정적 독립을 성취할 수 있도록 도와 드리고 있습니다.

*MassMutual Financial Group is a marketing name for Massachusetts Mutual Life Insurance Company (Mass Mutual) and its affiliated companies and sales representatives.
8383 Wilshire Blvd. Suite 600, Beverly Hills, CA 90211 [T] 323-965-6300 Insurance offered through Mass Mutual and other fine companies.

침술

치과

보청기

안경

일반의약품
(OTC)

배우 이순재

축하합니다! 어르신 여러분 ~

이 많은 추가 혜택!

서울 메디칼 그룹
메디케어 HMO와 함께 하십시오.

기타
다양한
혜택

해외 여행시
응급치료

발기부전
치료제

운동시설
이용

차량
제공

※ 배우 이순재가 입은 닥터 가운은
광고 설정을 위한 것입니다.

보험에 가입하시기 전에 **전문 메디케어 건강보험 에이전트**와 상의하시기 바랍니다.

1 ☒ **치과**

연간 리밋 \$1500 선에서 다양한 치과 진료 혜택 보장
코페이 \$0 정기 checkup
(메디케어 HMO 플랜 보험회사에 따라 달라질 수 있습니다.)

6 ☒ **해외 여행시
응급치료**

오리지널 메디케어로는 커버가 안 되는
메디케어 HMO 플랜에 따라 적은 곳은 5만 달러에서
많은 곳은 100만 달러까지 커버

2 ☒ **침술**

오리지널 메디케어로는 커버가 안 되는 침술과
카이로프랙틱이 일부 플랜은 든든하게 보장해 드립니다.
연간 평균 18회 제공 (보험사에 따라 24~36회 까지 보장)

7 ☒ **차량 제공**

고령의 시니어가 병원이나 주치의 방문 시
필요한 교통편 제공. 연간 리밋 24회까지
(메디케어 HMO 플랜 보험회사에 따라 달라질 수 있습니다.)

3 ☒ **안경**

대다수 안경대 (\$200 까지), 렌즈, 눈검사 등 전체 보장
(코스트코, 계약되어 있는 다수의 한인 안경점)

8 ☒ **운동시설 이용**

“실버스니커즈” 연계된 24시간 피트니스,
YMCA 등 전국 1만 4000여 곳의
유명 피트니스 센터 무료 이용
(보험사 플랜에 따라 골프비용 한달에 \$45 씩 지급하는 경우도 있습니다.)

4 ☒ **보청기**

귀 안에 꼭 들어가는 최신 보청기 보험 플랜에 따라
\$1000 ~ 2000 까지 보장

9 ☒ **발기부전
치료제**

주치의 처방시 매달 4~6 알의 발기부전치료제
(바이아그라, 시알리스) 제공
특허가 만료된 오리지널 약품과 거의 동일한 효능의
제네릭 치료제가 제공

5 ☒ **일반의약품
(OTC)**

보험사 플랜마다 다르지만 3개월에 \$100 정도
현금을 데빗카드에 입금
진통제 부터 파스, 각종 건강보조식품 등 처방약이 아닌
제품을 위한 OTC 구매 지원 제공

10 ☒ **기타 혜택**

어떤 플랜은 퇴원 후 3~5일간 식사 자택으로 배달
당뇨 시니어를 위한 연속혈당측정기인
프리스타일 리브레 제공 등



4년 연속 환자 만족도와 의료진 진료 수준
최고 5성급 메디칼 그룹

휴매나

엘케어

유나이티드
헬스케어

앤서
블루크로스

센트랄헬스
헬스넷

브랜드 뉴데이
얼라이언트

블루윌드
클레버케어

에트나
에스티바

LA 지역 213.389.0077 OC 지역 714.367.6867

90% 이상의 한인 의사들이 서울 메디칼 그룹에 가입되어 시니어 여러분들을 위해 열심히 치료하고 있습니다.



서울 메디칼 그룹
SEOUL MEDICAL GROUP

조아라 내과
메디케어/HMO 우대

“내 어머니처럼
내 아버지처럼
모십니다”

안녕하세요?
조아라 원장입니다
부모님께 대하듯
한분한분 정성을 다해
진료해드립니다

고혈압/고지혈증/동맥경화/
당뇨/관절염/뇌졸중/폐질환 등
내과적 질환 예방 및 치료

감기주사/영양주사/
피로회복주사/관절주사

시니어전문 내과

Member of Int'l Master Course of Aging Science
Member of American Academy of Anti-Aging Science

미국내과 보드 전문의

UCLA 노인학과 미니 펠로우십 수료

USC 내과/노인학과 임상교수 역임

조아라내과

Ahra Cho M.D.
213-529-4251

2727 W. Olympic Blvd. #205
LA, CA 90006

한남체인 건너편 올림픽과 베렌도 코너
뱅크오브호프 건물 2층

첨단 의료정보시스템:

조아라 내과는 전자차트로 진료기록을 보관/관리하는 첨단 의료정보시스템으로 운영합니다
소중한 환자들의 정보를 관리함에 있어 오류가 적고 보다 효율적입니다



차드야 힘내!

누군가를 사랑하는 건
세상을 품는 축복의 통로

James Worldwide의 소망은
차드가 좋은 물을 마시고
건강해지는 것입니다

James Worldwide는
차드 생명살리기-
'소망우물' 후원기업입니다



James Worldwide
Adding Values to Your Cargo!

OCEAN FREIGHT/AIR FREIGHT
3PL & WAREHOUSING
TRUCKING/RAIL & INTERMODAL
CUSTOMS BROKERAGE

☎ 562 924 0800 ☎ 562 924 0822
📍 2301 Raymer Ave. Fullerton, CA 92833

 facebook.com/JamesWorldwideinc

암, 치매가 걱정되세요? 장수시대!!

생명보험의 혜택 :

사망보상금 / 목돈마련 / 중병 · 장기요양관련 / 은퇴연금

은퇴계획 연금보험, 생명보험, 상속계획을 하나로!!

품위있는 삶을 위한

미래준비

지금!! 재정전문가와 상담하세요.



허진옥

0H69185/CA

408.210.6972



신난영

0I81791/CA

916.215.2746



인컴

자신이 노력한 만큼
고소득을 올릴 수
있는 가능성



**보험 전문가가
좋은 이유**



사람

다양한 만남과
경험을 통한 인생공부,
인맥 넓히기



평생

은퇴를 걱정하지
않는 평생직업



시간

누군가에 의해
정해진 시간이 아닌
나만의 스케줄 관리



비전

초보자도 파이낸스
필드에 도전할 수 있는
증명된 시스템



보람

나와 이웃을 위해
보다 나은 미래를
준비할 수 있도록 도와
주었을때의 보람



**Wholesale for Dollar Store • Discount Store
Market • Gift Shop**



www.jcsaleswholesale.com

www.jcsalesweb.com

(323) 881-0099

2600 S. Soto St., Los Angeles, CA 90058

Armonia Singers

사명 선언문

· 크리스천 앙상블로 음악을 통하여 온 민족들로 찬양케 하는 부르심을 담당한다.

핵심가치들

· 우리는 예수님을 따라가는 그리스도인의 삶, "하나님과 화음을 이루는 삶"을 최우선으로 한다.

· 함께 소명을 주신 형제들과 음악적 재능의 화음을 통해 하나님께서 만나게 하시는 영혼들을 섬긴다.

· 음악 재능을 통해 다문화 영역에 복음을 전함으로 지상최대명령을 순종한다.

· 음악적 달란트의 선한 청지기 역할을 담당함으로 예술인들에게 본이 된다.

Eugene Choi started his career as a computer engineer after graduating from UC Irvine and USC for a Bachelor and Master's degree in computer engineering programs respectively and worked for several high tech companies for fifteen years. After finishing his Executive MBA program at UC Irvine, he joined United Exchange Corporation and currently serves as CEO. Eugene is an active member of the CEO Roundtable at UC Irvine and Council of Korean-Americans. His love for music inspired to form a men's choir quartet to share messages of love, hope, and faith to local communities.

Tenor Sung Bong Kim, earned his Bachelor of Music at Seoul National University, his Graduate Certificate and Master of Music in Vocal Arts at USC Thornton School of Music where he was featured as "Don Ottavio" in Don Giovanni in USC Thornton Opera and his Master of Church Music at Hope International University. He currently sings in the Los Angeles Opera as a chorister and has appeared in various musical events with choral societies and orchestras as a featured guest singer and a soloist. He also serves as the current conductor of the choir at Orange Canaan Presbyterian Church.

Tenor Ildoo Kim graduated from Seoul National University in South Korea where he earned his Bachelor of Arts in the School of Music. He earned his Master of Church Music in Vocals at the School of Graduate Study at Hope International University. He served as a San Diego Opera Chorister, LA Opera Chorister, Soloist at Garden Grove Church, and assistant conductor at Southern California Sarang Community Church. His latest performance includes one as a soloist with a full orchestra at the Seoul National University Alumni Concert at Walt Disney Concert Hall. He currently serves as the music director and conductor for Calvary Mission Church Choir and as a soloist in Southern California Levi Men's Chorus.

Baritone Hongsuk Chae is a baritone who received a full scholarship and earned his Doctor of Musical Arts in Vocals from Claremont Graduate University. He also earned his Master of Music in Voice from UCLA and Bachelor of Arts in Voice from University of Oregon. He also received a Performance Diploma from Indiana University, IDA from Music Academy in Rome, Italy, and a B. A from Pusan National University. He has been a finalist in the Lois Alba Vocal Competition in 2008 and the Belle Voce Competition in 2006.



Armonia Members

from left

Youngjin Choi
Ildoo Kim
Sung Bong Kim
Hongsuk Chae
Eugene Choi
Somang Jegal

창단: 2017년 2월

☎ 562-977-4505

✉ echoi0828@gmail.com

Pianist Somang Jegal received his Bachelor of Music and Master of Music with highest honors from Seoul National University, and he finished his Artist Diploma at the USC Thornton School of Music. He has won numerous renowned international competitions including the Grand Prize at the Korea Music Foundation Competition, the Washington International Competition for Piano, and the Los Angeles International Liszt Competition.

Composer and Record Producer Youngjin Choi has been a successful composer and record producer for two decades. With an M.E.A. in Sound Design and Technology from the University of Missouri-Kansas City, and additional experience in scoring for film and television gained at UCLA, he has worked with a variety of major artists from his base in Los Angeles. He has worked as an orchestra arranger for Brian McKnight and Boyz II Men, as a music composer for The Grammys, Show box (Korea), KBS (Korea), SBS (Korea), and also won Best CCM Producer at the 2015 Indie Music Channel Awards.

시니어 생활 건강 가이드를 발행하며



유 분 자
소망 소사이어티
이사장

예순다섯은 인생의 제 2막이 시작되는 해라고 해도 지나침이 없을 것 같습니다. 메디케어 의료보험 카드가 집으로 우송되는 그날부터 ‘시니어’라 불리기 때문입니다.

그 뿐만이 아닙니다. 65세 이후 시니어 10명 중 1명 꼴로 찾아온다는 치매. 깜빡 깜빡만 해도 혹시 치매? 누구나 겪는 일상인데도 치매에 관한 지식이 부족하면 불안하기 짝이 없습니다.

15년 전 소망 소사이어티를 창설하고나서 부터는 모든 자료와 데이터 등을 차곡차곡 쌓아 뒀습니다. 가이드북을 만들기 위해서였습니다. 그래서 이 책은 소망 소사이어티의 모든 것을 담아냈다고 해도 과언이 아닙니다.

주거, 치매를 비롯한 노인성 질환, 양로병원, 호스피스, 장례 등 삶의 마무리 단계에 이르기까지 전 과정을 수록한 노년 총정리 백과사전입니다.

‘아름다운 삶, 아름다운 마무리’를 캐치프레이즈로 발족한 소망 소사이어티는 사전의료지시서, 치매교실, 긴급연락카드, 시신기증, 사별가족 모임 등을 통해 우리도 이젠 당하는 죽음에서 맞이하는 죽음으로 인식의 전환을 이루도록 힘써 왔습니다.

무엇보다 코로나 팬데믹 상황인데도 선뜻 광고를 내주시고 성금을 보내주신 한 분 한 분께 고마움을 전합니다. 그 분들의 도움없이는 가이드북이 세상에 나오지 못했을 것입니다. 거듭 감사를 드립니다.

CONTENTS

제 1 장 응급상황(Emergency) 013

심폐소생술(CPR) · 심장마비 전조증상 · 휴대폰 vs. 유선전화 ·
앰불런스 · 백신접종 · 마스크 쓰기 · 어전트 케어 · 바이탈 사인

제 2 장 노년기 건강(Checklist for Elderly) 033

건강 체크리스트 · 운전면허증 · 방어운전

제 3 장 주거(Housing) 043

살던 집에서 늙어가기 · 남가주 시니어 단지 · 어시스티드 리빙 ·
은퇴촌 · 노인 아파트

제 4 장 소셜 시큐리티(Social Security) 077

언제 신청하나 · 배우자 베니핏 · 유족연금 · 웰페어 · 캠프레시

제 5 장 메디케어(Medicare) 093

오리지널 메디케어 · 어드밴티지 플랜 · 메디갭 · 엑스트라 헬프 ·
메디케이드(메디칼) · 메디케어 세이빙스 플랜

제 6 장 상속계획(Estate Planning) 115

리빙 트러스트 · 상속법원절차 · 리빙 트러스트 vs. 유언장 ·
유언 없이 사망시 상속 · 주민발의안 19 · 상속세와 증여세

제 7 장 사전의료지시서(Advance Healthcare Directive) 133

사전의료지시서 작성 · 소망 유언서 · 파워 오브 어터니 ·
안락사와 존엄사

제 8 장 정신건강(Mental Health) 145

한인시니어 건강 · 조현병 환자 대처 · 우울증 · 정신건강 검사 ·
음악치료 · 웃음치료 · 애완동물

CONTENTS

제 9 장 간병인 서비스(Caregiver) 163

누가 받나 · IHS 수혜자격 · 간병인이 되려면 · 장기요양보험

제 10 장 요양시설(Nursing Facilities) 181

헬스케어 간호 · 양로병원 · 메모리 케어 · 양로보건센터

제 11 장 치매와 알츠하이머(Dementia & Alzheimer's) 187

팩트 체크 · 치매와 건망증 · 치매의 10가지 증상 · 진단과 예방 ·
치료와 간병 · 영화

제 12 장 UCI 마인드와 치매연구(UCI MIND) 219

60세 이상 시니어 테스트 · 초고령(90세 이상) 테스트 ·
UCI 마인드의 치매연구

제 13 장 노인성 질환(Diseases Affecting Elderly) 237

고혈압 · 뇌혈관 질환 · 퇴행성 관절염 · 어지럼증 · 만성콩팥병 ·
치아건강

제 14 장 웨어러블 기기(Wearables) 251

스마트 워치 · 치매 팔찌 · 스마트 신발

제 15 장 호스피스 서비스(Hospice Services) 261

호스피스 Q & A · 한인 호스피스 · 영화

제 16 장 장례(Funeral Services) 277

911 신고 · 장의사 · 매장과 화장 · 비용 · 유골 · 장례식 이후 할 일

제 17 장 비즈니스 리스팅(Senior Care Businesses) 299

양로병원 호스피스 양로보건센터 · 물리치료 · 보청기 ·
척추신경전문의 · 의료기구 및 장비 · 안경, 검안 · 약국 · 장의사

Downsizing a Home and Need an Estate Sale?



Nate
Morrissey
Owner

Estate Sales

Realtor
Recommendations

Residential
Content Removal

Charity Pickups

Call Today for a Complimentary
Phone Consultation



714-913-6033

www.BlueSkyEstateServices.com

Nate@BlueSkyEstateServices.com



“
기분이
우울하면 걸어라.
그래도 여전히
우울하면
다시 걸어라.

- 히포크라테스 -

”

제 1 장

응급상황 Emergency

심폐소생술
Cardiopulmonary Resuscitation

심장마비의 전조증상 응급대처요령
Stroke Signs and Symptoms

심장초음파 Echocardiogram

휴대폰 vs. 유선전화
Cell Phone vs. Landline

바이탈 사인 Vital Signs

앰불런스 Ambulance Services

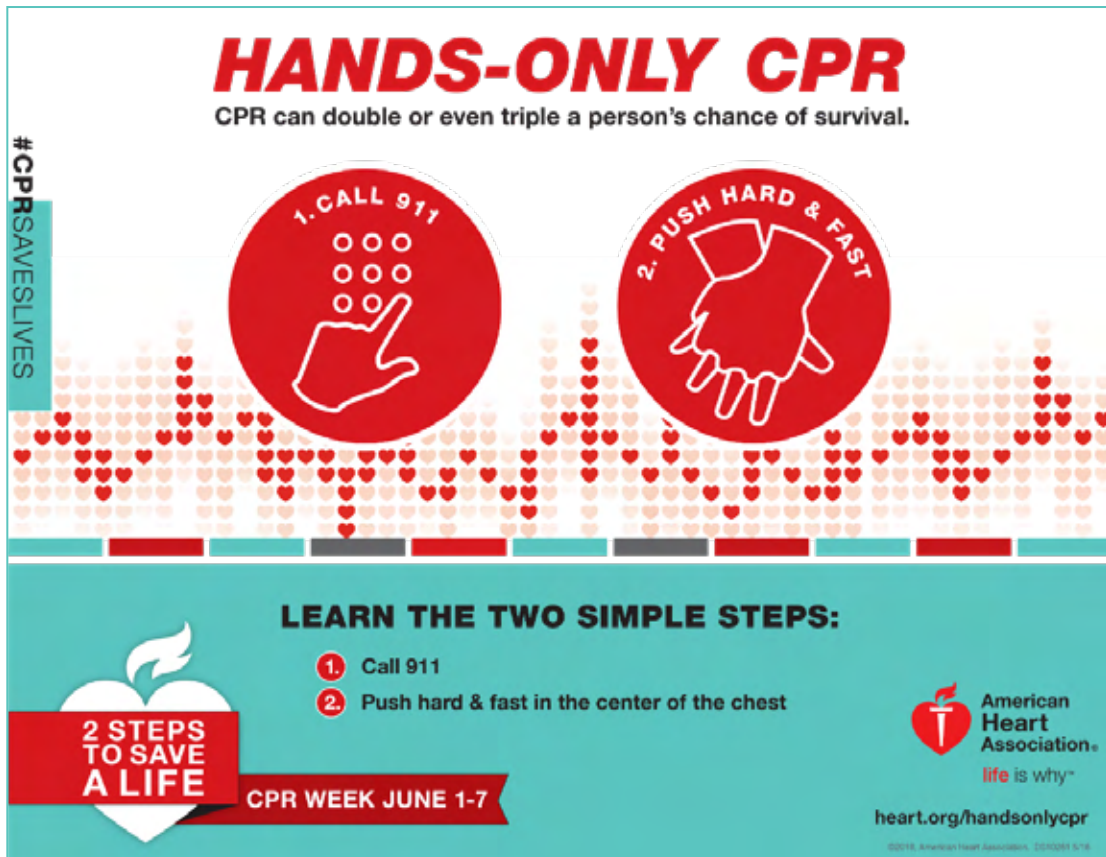
긴급상황 대비 Emergency Checklist

어전트 케어 Urgent Care

마스크 쓰기 How to Select Mask

■ 감수: 이 동 규 (RN) USC/LA County 병원 응급실

응급상황 (Emergency)



CPR은 생명지킴이

미국심장협회의 초간단 심폐소생술

911 즉각 신고하고 가슴 한가운데 강하게 압박

미국심장협회(AHA)는 매년 6월 1일부터 7일까지를 심폐소생술(CPR) 주간으로 지정해 전국적으로 홍보를 펼치고 있다. 캠페인은 두가지에 초점을 맞추고 있다. 맨먼저 911에 전화를 걸고난 다음 두 손으로 환자의 가슴 한 가운데를 강하고 빠르게 압박하라는 것. AHA에 따르면 CPR은 환자의 생존률을 3배까지도 높여준다.

골든타임은 4분 ... 가슴 압박 1분 120회 시행 인공호흡은 자칫 악화, 전문가 아니면 권하지 않아

지난 2021년 6월, 유로 2020 1차전 덴마크와 핀란드 경기는 세계 축구팬들을 충격에 빠뜨렸다. 전반 41분 쯤 덴마크의 주장 크리스티안 에릭센이 갑자기 쓰러진 것. 급성 심장마비였다. 에릭센은 토트넘 시절 손흥민의 절친이기도 해 한국팬들에게도 낯익은 선수였다. 에릭센이 쓰러지자 경기장은 물론 전세계 시청자들이 경악을 금치 못했다. 그러나 곧바로 현장에서 심폐소생술(CPR)이 실행돼 에릭센은 목숨을 구할 수 있었다. 심폐소생술이 얼마나 중요한지를 생생하게 보여준 사건이었다.

심장마비의 전조증상

심장마비는 갑자기 오는 경우도 있으나 일반적으로 발생하기 며칠 전 또는 몇 주 전부터 증상이 나타나기 시작한다. 몸이 미리 위험 경고를 주는 것이다.

첫 번째 단계는 가슴통증이나 호흡곤란, 피로감, 턱이나 목, 심지어 치아에까지 통증을 느낀다.

두번째 단계는 저혈압과 호흡곤란, 부정맥의 증상을 수반한다. 욕지기가 나거나 땀이 쏟아지기 시작하면 위험 신호다.

세 번째 단계는 심장의 기능이 상실되기 시작하면서 의식을 잃어 버린다.

심폐소생술을 즉각 시행하면 회복이 가능하다. 이 상황에서의 골든타임(사고 발생 후 수술과 같은 환자의 생사를 결정지을 수 있는 최소한의 시간)은 4~5분.

CPR을 해야 뇌 손상 등 심각한 합병증을 줄이고 사망위험을 낮출 수 있다.

네 번째 단계는 심폐소생술을 시행하지 않으면 인체의 모든 기능이 정지되는 상태가 돼 사망에 이른다.

응급대처 요령

다음은 메이요 클리닉(Mayo Clinic)의 응급대처요령을 우리말로 옮긴 것이다. 미네소타주 로체스터에 소재한 메이요 클리닉은 시사주간지 뉴스위크가 선정한 세계 최고의 종합연구병원이다.

▶ 911에 신고할 것



즉각 구급차가 오기 힘들 경우, 이웃이나 친구에게 도움을 요청해 가장 가까운 병원 응급실로 가도록 한다.

▶ 아스피린(Aspirin)

아스피린은 혈액응고를 방지해 준다. 심장마비가 왔을 때 아스피린을 먹으면 심장의 손상을 최소화시켜 준다. 다만 아스피린에 알러지가 있다면 삼가해야 한다.

▶ 니트로글리세린(Nitroglycerin)

과거 심장마비 증상이 왔거나 위험군에 속해 있다면 니트로글리세린을 주치의로부터 처방받아 상비약으로 준비해 둔다. 구급차를 기다리면서 니트로글리세린을 먹으면 도움이 된다.



▶ 심폐소생술

환자가 호흡을 하지 않거나 맥이 뛰지 않으면 즉각 911에 신고하고 CPR을 시행해야 한다. 두 손을 환자의 가슴 한복판에 올린 후 팔을 편 상태로 누른다. 1분에 100~120회 가량 강하게, 규칙적으로 눌러야 한다.

자동제세동기(automated external defibrillator)가 있으면 사용하도록 한다. 사용

방법이 쉽고 설명서가 붙어 있어 특별한 훈련을 받을 필요가 없다.

구강 인공호흡은 특별히 훈련받은 사람만이 해야 한다. 그렇지 않은 경우는 되레 기도를 막아 환자가 질식사할 수도 있기 때문이다.

▶ 혼자 있을 때 대처방법

- 무엇보다 겁먹지 말아야 한다.
- 숨을 크게 들며 마시며 강하게 반복해서 기침을 하도록 한다.
- 심호흡은 2초 간격으로 끊임없이 해야 한다. 심호흡은 산소를 폐로 운반하는 역할을 해주며 기침은 심장을 쥐어 짜주어 혈액이 순환할 수 있도록 도와준다.

▶ 자동제세동기(AED)

심정지가 발생한 환자에게 생명을 위협하는 세동을 제거, 정상적인 리듬을 되찾기 위해 심장에 전류를 전달하는 응급처치다.



AED는 반드시 미국 식품의약국(FDA) 인증을 받은 제품을 구매해야 안전하다.

가정용으로 판매되는 제품은 필립스 제품(Philips HeartStart Home AED)이 유일하다. 아마존에서 1,275 달러에 살 수 있다.

▶ 심장초음파(Echocardiography)

인체에 무해한 초음파를 이용해 심장의 움직임, 구조, 혈류의 흐름, 판막의 이상 유무, 심장 내 종양, 혈전 등을 영상화하고 분석해 심장질환을 진단 평가하는 검사다. 초음파 검사를 하면 심장의 절단된 단면을 관찰할 수 있어 심장의 구조 및 기능을 파악하는 데 용이하다.

심장병을 진단하는데 매우 중요한 검사로 소요시간은 약 30분.

일반적으로 초음파 검사가 끝나면 이어 스트레스 테스트를 받는다.



트레드밀의 높이와 속도를 조정해 가면서 스트레스 상태에서 심박동을 측정한다.

심장의 이상은 곧바로 생명과 직결되기 때문에 노년기에는 주기적으로 검사를 받는 것이 권장된다.

911 신고, 어느 쪽이 안전할까 휴대폰 vs. 유선전화

LA의 경우 신고전화 접수 후 소방국의 응급차량이 출동하는 시간은 평균 7분이다. 영어 의사소통이 어려운 경우 ‘코리언’이라고 밝히면 한국어 서비스를 받을 수 있다.

911 신고는 휴대전화나 집 유선전화(landline), 어느 것이나 가능하다. 그러나 응급상황일 때 휴대전화를 사용하면 대체적으로 응답이 늦다.

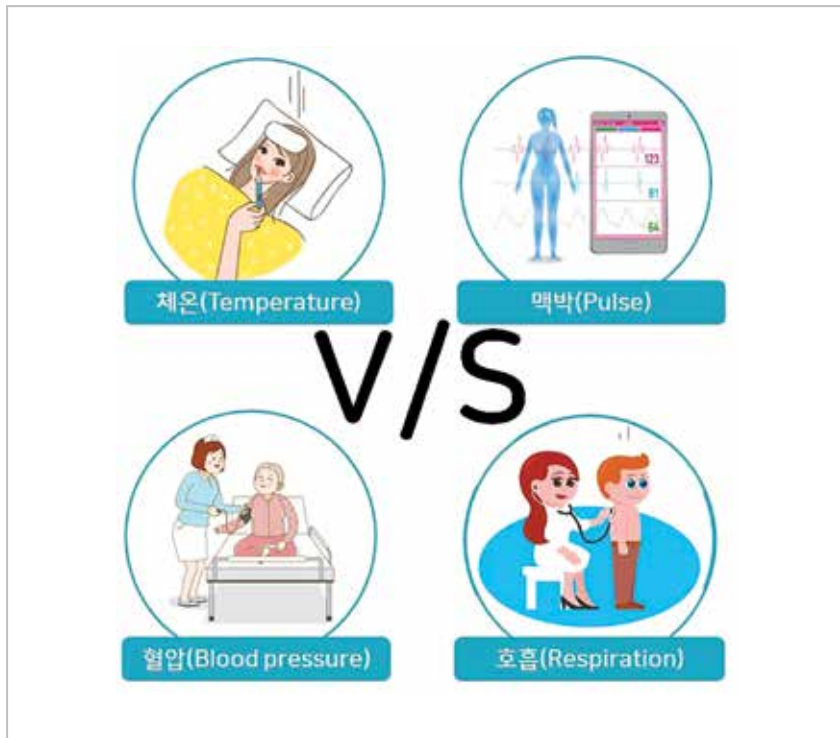
휴대전화는 GPS로 위치를 추적하기



때문에 어느 빌딩에 있는지 대략적인 위치만 알 수 있으나 유선전화는 주소가 스크린에 떠 신고자의 정확한 위치를 파악할 수 있다.

요즘은 대부분 휴대전화를 갖고 있어 집전화가 무용지물처럼 인식되고 있는데 시니어의 경우는 집전화에 있는 것이 더 안전하다. 유선전화는 구리선을 통해 자체 전력이 공급돼 정전시에도 통화가 가능한 이점이 있다.

응급상황 (Emergency)



체온, 혈압, 맥박, 호흡 바이탈 사인(Vital Signs) 정상혈압은 120/80, 맥박 60/100

미국병원에선 흔히 '바이탈(Vital)'로 불린다. 굳이 우리말로 옮기면 '활력징후' 짚이 되겠다. 응급실에 실려갔을 때나 수술 직전 직후 의료진이 가장 중요시하는 것이 바로 '바이탈'이다. 체온과 호흡, 맥박, 혈압 수치를 의미하며 이를 통해 환자의 건강상태를 측정한다. 이 네가지가 정상수치로 나오면 생명을 유지하고 있다는 증거가 된다.

▶ 체온 (Body Temperature)

정상체온의 범위는 96.5~99.5F(36~37.5C)다. 그러나 실제 체온은 나이, 성별, 측정부위, 활동량에 따라 약간 다르게 나타난다. 체온은 흔히 나이가 들수록 떨어지는 경향이 있다.

체온은 귀, 입안, 겨드랑이, 항문 등 측정하는 부위에 따라 달라진다. 비교적 정확한 부위는 항문이지만 측정 방법이 번거롭고 까다로워 덜 선호된다.

▶ 맥박 (Pulse Rate or Heart Rate)

심장은 운동을 할 때마다 동맥을 따라 혈액을 밀어내는데 이러한 혈액의 흐름으로 인해 동맥이 팽창과 이완을 반복한다. 이 혈액의 파동을 맥박이라 부른다.

맥박은 보통 손목, 목, 팔꿈치, 사타구니 등 피부 표면 근처에 있는 동맥에 손가락 끝을 대어 측정한다.

맥박은 1분당 60~100회 정도로 느껴져야 하지만 맥박수가 정상범위를 벗어났다고 해서 건강에 이상이 있는 것은 아니다. 대체로 장거리 운동선수들은 맥박이 60회 미만인 경우가 많다.

맥박을 측정할 때는 긴장을 풀고 편안한 상태에서 재야 한다. 특별한 이유없이 맥박이 갑자기 100회 이상으로 뛰면 가슴 두근거림, 답답함, 어지러움, 메스꺼움 등의 증상이 나타난다. 반면 60회 미만이면 실신, 피곤함, 어지럼 등의 증상이 나타날 수 있다. 맥박 횟수와 리듬, 강도 등을 통해 혈액순환이 잘 되고 있는지 판단할 수 있다.

▶ 혈압 (Blood Pressure)

혈압은 단위 mmHg로 측정한다. 심장의 수축, 이완에 따라 수축기 압력(systolic pressure)과 이완기 압력(diastolic pressure)으로 나뉘며 정상적인 수축기 압력은 120미만, 확장기 혈압은 80 미만이다(120/80).

혈압측정은 일반적으로 왼쪽 팔꿈치에 압박대를 감아 동맥을 압박함으로써 혈류가 정지했을 때 압력을 재는 방식이 사용된다. 혈압을 측정하기 최소 30분 전에는 혈압에 영향을 줄 수 있는 흡연, 음주, 카페인(커피) 섭취 등은 삼가고 조용한 공간에서 휴식 후 측정하는 것이 좋다.

혈압 또한 낮과 밤, 감정변화 등에 따라 변동이 심하다. 병원에 오면 대체로 혈압이 오르는 경향이 있다.

클리블랜드 클리닉에 따르면 수축기 혈압이 120~139, 확장기 혈압이 80~89이면 고혈압 전단계(prehypertension)로 간주돼 세심한 관찰이 필요하다. 140/90이면 고혈압으로 분류된다.

▶ 호흡 (Respiration Rate)

신체는 호흡을 통해서 산소를 공급하고 이산화 탄소를 배출한다. 맥박, 체온, 혈압과는 달리 호흡은 개인이 임의로 측정이 가능하다.

클리블랜드 클리닉에 따르면 정상인의 호흡은 1분당 12~20회다. 그러나 호흡이 12미만 또는 25 이상이면 비정상적으로 간주된다. 이 경우 천식이나 폐렴, 심장 및 폐질환 등을 의심해 볼 수 있다.

앰블런스, 위급시 불러야 메디케어가 커버, 본인부담 적어



한인들은 대부분 급한 상황에서도 앰블런스 부르기를 꺼린다. ‘수천 달러나 한다는 데...’ 선입견이 있는 탓이다.

틀린 얘기는 아니다. 정부 통계에 따르면 전국 평균은 300~2,300 달러나 된다. 3~5마일을 이용해도 1,000 달러가 훌쩍 넘는 것이 보통이다. 이같은 가격은 앰블런스 회사가 청구하는 금액이다. 그러나 보험이 있으면 얘기가 달라진다.

미국서 65세 이상 시니어는 누구나 메디케어에 가입하도록 법으로 강제돼 있다. 메디케어 파트 B가 앰블런스를 커버한다. 메디케어에만 가입해 있을 경우 비용은 메디케어 측이 80%, 나머지 20%는 본인 부담이다. 가령 앰블런스를 이용해 1,000 달러가 나왔다고 하자. 본인 부담은 200 달러에 불과하다.

메디케어는 앰블런스 뿐 아니라 구급 헬기도 커버해 준다. 교통체증이 심해 앰블런

스 운행이 어렵거나 앰블런스 접근이 어려운 산간지방 등에는 헬기가 투입된다.

실제로 메디케어만 든 시니어들은 거의 없다. 대부분 메디케어 파트 C, 곧 HMO에 가입해 있다. 이 경우 HMO 보험회사가 메디케어 측이 커버해 주지 않는 20%를 떠맡는다.

파트 C 역시 앰블런스를 커버한다. 이 경우 보험회사와 약정한 ‘코페이(co-pay)’만 내면 된다. 보험회사마다 다르지만 대개 50~200 달러 선이다.

요즘은 ‘메디갭(Medi-Gap)’에 가입하는 한인들도 적지 않다. 메디케어가 커버하지 않는 ‘갭’을 메워준다고 해서 이 같은 이름이 붙었다. 당연히 보험료가 추가 지출된다. 메디갭에 들면 앰블런스 사용에 거의 돈이 들지 않는다.

앰블런스는 비용급상황에서도 이용할 수 있다. 사지를 움직일 수 없어 침대에 누워있어야 하는 환자의 경우 일반차량으로는 병원에 가기 어렵다. 이 경우 메디케어가 앰블런스를 커버해 주기도 한다. 메디케어는 제 5장에 상세히 기술돼 있다.

앰블런스는 메디케어 보험이 있으면 이용을 주저할 이유가 전혀 없다. 생명보다 더 소중한 것은 없다. 위급한 경우 돈 걱정하지 말고 앰블런스를 부르도록 한다.

긴급연락처카드 Emergency Contact Card 한글·영어 병기... 위급시 꼭 필요

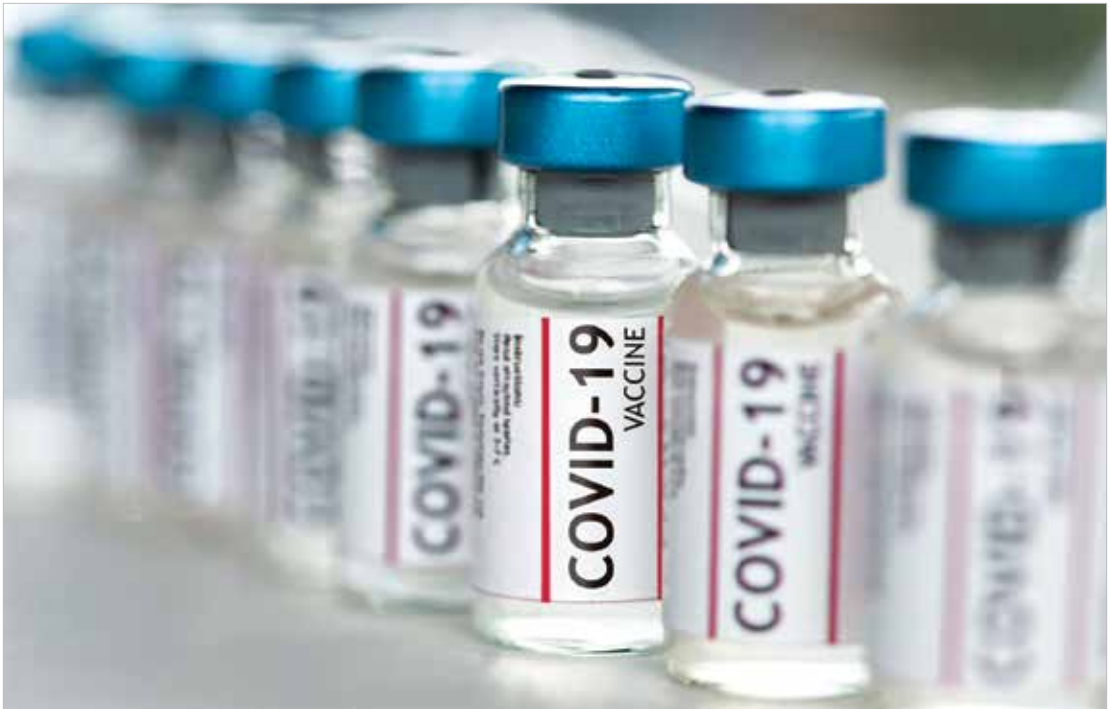


치매로 길을 잃었을 때, 갑자기 교통사고를 당했을 때, 뇌졸중 등 위급상황 때 가장 필요한 것이 바로 '긴급연락처카드'입니다. 이 카드를 소지하고 있으면 경찰·의료 관계자들이 신속한 조치를 취할 수 있습니다. 시간이 지체되면 자칫 목숨을 잃을지도 모릅니다. 긴급연락처카드는 이름과 주소, 혈액형, 가족 연락처 등이 새겨진 ID 카드입니다. 카드의 모든 내용은 한글과 영어로 병기됩니다. 소망 소사이어티는 이 '생명지킴이' 긴급연락처카드를 무료로 발급해 드립니다.



www.somangsociety.org | Email : somang@somangsociety.org
Tel. (562) 977-4580 | 5836 Corporate Ave., Ste 110, Cypress, CA 90630

시니어를 위한 백신접종



● 코로나 19 접종

아직 확정은 안 됐지만 코로나 19 백신 3차 접종 곧 ‘부스터 샷(booster shot)’이 필요하다는 주장에 힘이 실리고 있다. 백신 접종 후 시간이 흐를수록 감염예방효과는 감소하고, 변종 바이러스의 위협은 커진다는 전문가들의 주장이 잇따르면서다.

화이자와 모더나 두 제약회사는 코로나 백신도 계절성 독감 백신처럼 매년 맞아야 할 지 모른다는 전망을 내놨다. 즉, 2차 접

종을 완료한 뒤 6~12개월 사이 3번째 접종을 받고, 매년 다시 백신을 맞는 것이 가능성 높은 시나리오라는 것이다.

화이자는 최근 자사 백신의 코로나 예방효과는 91%이상이므로, 2차 접종 뒤 최대 6개월까지도 91.3%의 예방효과가 있다고 발표한 바 있다.

다만 접종 6개월 이후 면역효과는 얼마나 지속할지는 아직 확실히 모른다.

● 독감(flu)예방주사

독감은 11월 말에서 12월 사이에 환자가 급증한다. 따라서 매년 9월에서 10월까지가 예방접종 적기다. 백신이 몸에 적응되기 까지 몇 주는 걸리기 때문이다.

면역력이 약한 노년층에겐 독감 예방접종이 필수적이다.

독감 예방주사는 메디케어에서 커버해 줘

닥터 오피스에서 무료로 놔준다. 이외도 월 그린/CVS/라이트 에이드 등 대형 약국 체인에서도 무료로 접종받을 수 있다.

심장병이나 폐질환을 앓고 있는 사람, 만성 신장 질환, 당뇨병, 심혈관 질환, 특히 65세 이상의 시니어는 반드시 접종을 하는 것이 좋다. 접종을 하면 60~90%가 예방된다.

● 대상포진(shingles) 접종

연방질병통제센터(CDC)는 싱그릭스(shingrix)를 맞을 것을 권한다. 일차 접종 후 2~6개월 사이에 다시 한 번 맞는다.

예전에 대상포진을 앓았더라도 예방접종을 맞는 것이 좋다. 대상포진을 일으키는 바이러스는 잠복해 있다가 면역력이 떨어지면 되살아나기 때문이다.

대상포진은 일단 수포(물집)가 생기면 다른 사람에게 병을 옮길 수 있어 독감처럼 전염을 막기 위해서라도 필요한 예방주사다.

통증과 수포는 주로 허리 부위에서 나타나며 통증의 강도가 꽤 심한 편이다. ‘옷깃만 스쳐도 아프다’는 수준이다. 심지어 회복 후에도 신경통이 1년 이상 지속되거나 발생 부위에 따라 안면신경마비 등을 초래하는 경우도 있다.

대상포진은 메디케어가 커버하지 않아 자비로 맞아야 한다. 코스트코 약국의 경우 두 차례 접종에 100달러를 받는다. 예약이 필요없다.

● 폐렴(pneumonia)예방주사

만성 신부전, 만성 신질환, 만성 호흡기 질환, 당뇨 등이 있는 사람들은 접종하는 것이 권고된다.

65세 이전에 예방접종을 한 경우에도 5년 뒤 재접종을 하는 것이 좋다.

폐렴은 미국에서 시니어들이 가장 많이 걸리는 병 중의 하나다. 이로 인한 사망률

또한 높은 편이다.

폐렴예방주사는 폐렴 구균이 갖고 있는 23가지 단백질에 대한 면역력을 길러 주는 효과가 있어 접종을 적극 권한다. 메디케어가 커버해 주는 이유이기도 하다.

폐렴예방주사는 닥터 오피스에서 맞을 수 있다.

응급상황 대비

복용약, 지병, 보조장치 부착 등
기초정보 메모해 지니고 다녀야



다음은 LA카운티/USC 메디컬센터 응급실(Dept. of Emergency Medicine)에서 10여년 째 근무하고 있는 이동규 간호사(RN)가 그동안의 경험을 바탕으로 한인 시니어들이 유의해야 할 사항들을 정리한 것이다.

한인 시니어들과 응급실 의료진과의 가장 큰 문제는 무엇보다 의사소통(커뮤니케이션)이다. 언제 있을지 모를 응급상황을 대비해 몇가지 중요한 사항을 메모해 항상 몸에 지니고 다니는 것이 중요하다.

1. 이름, 생년월일, 소셜 넘버, 보험 번호, 집주소
2. 사용하는 언어 및 긴급시 연락할 수 있는 전화번호(가족), 주치의 연락처
3. 약이나 음식, 환경에 대한 알러지 유무
4. 현재 앓고 있는 지병이나 수술 여부
5. 현재 복용하고 있는 약 이름 리스트 (특히 아스피린이나 쿠마딘 같은 혈전제 복용여부).
6. 몸에 부착하고 있는 보조장치 (페이스메이커 회사 이름, 설치연도), 투석을 하고 있다면 요일(예를 들어 월화수, 화목토) 명시
7. DNR, DNI 여부
Do Not Resuscitate(DNR)와 Do Not Intubate(DNI)의 약자로 환자 본인이 원하는 치료방법을 일컫는다.

DNR과 DNI는 본인 또는 가족이 생명소생시술이나 생명연장장치 (인공호흡기)를 설치하지 않고 자연사를 원한다는 생명에 대한 환자의 권리다.

응급치료에선 아주 중요한 결정이다. 대부분의 한인들은 고통스러운 치료를 통해

서라도 부모가 생명을 조금 더 유지하는 것이 효도라고 생각하는 경향이 크다.

하지만 치료과정에서 가슴빠가 으스러지거나 또 다른 질병을 동반, 결국 고통 가운데 생을 마감하는 경우를 많이 보게 된다. 그래서 이같은 내용을 메모에 적어두면 환자와 의료진 모두에게 많은 도움이 될 것으로 믿는다.

응급상황에선 환자가 혼수상태이거나 동행한 가족들조차 정확하게 환자의 상태를 모르는 경우가 많다. 영어를 제대로 구사한다 하더라도 일반인이 의학용어를 이해하기란 결코 쉽지 않다. 통역서비스가 있다고 해도 시간이 걸린다. 위에 기술한 일곱가지 내용만 메모해 몸에 지니고 다녀도 ‘골든타임’을 놓치지 않고 올바른 치료를 받을 수 있다.

상당수 한인 시니어들은 스트로크(Stroke), 곧 중풍으로 쓰러져 응급실로 실려오는데 스트로크는 시간이 가장 중요하다. 첫 증상이 있고나서 부터 3~6시간이 경과하면 ‘out of window’라고 해서 실제적 치료보다 재활치료로 넘어간다.

다음과 같은 증상이 오면 일단 스트로크로 의심해 봐야 한다. 응급실에선 이를 ‘FAST’라는 약자로 표기한다. Facial drooping, Arm weakness, Speech difficulties and Time의 첫 글자를 따 만든 용어다.

즉 얼굴이 한쪽으로 마비가 오는가, 팔이 한쪽으로 힘없이 떨어지는가, 다리가 한쪽이 힘이 없고 걸을 수가 없는가, 말하는 것이 어눌해지고 발음이 정확하지 않은가. 이

한인가정상담소

KOREAN AMERICAN FAMILY SERVICES



심리 전문 카운셀링, 부부/가족상담
부모교육, 정신건강 세미나,
가정폭력, 성폭력 예방 및 지원 프로그램
위탁가정 '둥지찾기' 교육

CHILD CARE FOOD PROGRAM
가정법 상담, 시니어 요가

24시간 핫라인 (888)979-3800

WWW.KFAMLA.ORG

대표전화 (213)389-6755

같은 증상이 정확히 언제부터 시작됐는지를 기록해 뒀야 한다.

참고로 안면마비는 안면마비/구안와사(Bell's Palsy)와 헷갈리는 경우가 있는데 구

911을 불러야 한다. '골든타임' 곧 시간이 금이기 때문이다. 911에선 관련 규정에 따라 가장 가까운 스트로크 전문 지정병원으로 환자를 이송한다.



안와사는 스트로크, 곧 중풍이 아니고 안면에 있는 제7번 뇌신경에

염증이 생겨서 일어나는 질병이다.

6개월 정도 치료를 받으면 대부분 완치가 되는데 중풍을 구안와사로 오인해 침술이나 물리치료를 받으며 시간을 놓치는 경우도 종종 있다.

FAST와 유사한 증상을 느끼면 곧바로

스트로크는 '시간과의 싸움' FAST 증상 있으면 곧바로 911 전화

응급실에 도착하면 15분 내에 CT를 찍어서 어떤 종류의 스트로크

인지를 파악한다. 신경외과 전문의의 진단 아래 60분 이내에 혈전제를 투입하거나 수술을 해 뇌세포의 손상을 최소한으로 줄이게 된다.

스트로크는 '시간과의 싸움'이라는 사실을 늘 숙지하고 있어야 한다.

‘어전트 케어’

주 7일 오픈, 예약 없이도 치료 가능
메디케어 등 각종 보험 커버해줘



환으로 ‘어전트 케어’를 오픈, 운영하고 있다.

뇌졸중을 비롯해 호흡장애, 심한 낙상이나 화상 등은 911에 연락해 앰블런스를 불러 가까운 종합병원 응급실에서 치료를 받아야 한다. 그

여기치 않은 상황이 발생했을 때 병원 응급실(Emergency Room)로 가야할지, 아니면 가까운 어전트 케어(Urgent Care)에 가야할지 몰라서 당황할 경우가 있다.

‘응급’은 글자 그대로 목숨이 위태로울 때를 말하며, 이외의 긴급상황은 ‘어전트 케어’를 찾아 진료를 받아야 한다.

요즘은 각 커뮤니티마다 ‘어전트 케어’가 있다. UCLA나 USC 등 대규모 대학병원은 물론 시더스 사이나이, 호그 제너럴 하스피탈 등 종합병원들도 커뮤니티 서비스의 일

러나 가벼운 부상이나 독감, 감기, 배인 상처 등 그다지 위험하지 않은 경우는 주치의 를 통해서 치료를 받는 것이 원칙이다. 그러나 주치의가 없거나 주말인 경우는 어전트 케어를 찾는 것이 바람직하다.

어전트 케어는 주 7일 오픈하며 월~금요일은 대부분 오전 8시부터 오후 8시까지, 토~일요일은 오전 8시부터 오후 5시까지다. 예약을 하지 않고도 직접 방문(walk-in)해 치료를 받을 수 있다.

심각한 증상이 아닌데도 병원 응급실을 찾아가면 몇 시간을 기다려야 하는 불편을 겪을 수도 있을 뿐더러 치료를 받는다 하더라도 나중에 ‘병원비 폭탄’을 맞을 수도 있다. 응급상황이 아니어서 보험이 커버해 주지 않는다는 이유에서다.

어전트 케어에서 환자의 상태가 위중하다고 판단되면 즉시 병원 응급실로 보내줘 입원수속이 오히려 빨리 진행된다.

어전트 케어는 메디케어를 포함해 HMO, PPO 등 거의 모든 보험을 커버한다.

구글에서 ‘Urgent Care’를 입력하면 내



가 살고 있는 동네의 어전트 케어를 찾을 수 있다.

상조회원 모집

희소식

가입 연령 제한 75세를 넘기신 분도 80세까지 받습니다.
단, 가입한 날로부터 만 4년 경과 후에야 전액(9,500불) 지급 조건으로

상조회원 모집

1. 가입자격 : 60세부터 만 80세까지 남, 여
2. 거주지역 : 오렌지카운티 및 인접 카운티 거주자
3. 가입절차 : 가입신청서 1통 (월 회비 없음)
사진 2매 (반명함판)
건강진단서 1통
가입비 \$50 (금년 12월까지의 면제)
4. 가입 2년경과 사망 시 일시불로 \$9,500 지급

* 상조회원이 고인이 되시면 조화가 중정되며 유가족이 원하시면 25인승 버스를 무료로 내어 드리고 장례위원들이 참석 고인의 영복을 맡아드립니다.

회원이 되시면

1. 회원이 되시면 본회에서 운영하는 버스를 무료로 탑승할 수 있으며 수, 금 G.G. 한인타운에서 아리랑마켓, 부에나파크 H Mart, 한남체인, 시몬마켓, 풀러턴 아리랑 마켓까지 장을 볼 수 있습니다.
2. Food Bank로부터 한 달에 한번 무료 Box 배급을 탈 수 있음.
3. 매일 아침 6시부터 배드민턴 및 조기운동과 라인댄스...
4. 본회 관공부에서 유명관광지로 여러분을 모십니다.

* 본회소속 김혜릭선생님(714-886-8318)봉사실에서는 실제로 각종서류작성을 대행하며, 통역 및 Social 업무를 도와드립니다.

회원들에게 무료 서비스

매월 첫 수요일 10시부터 월례회를 개최 (건강 세미나, 오락 등 음식과 선물 제공)
월~금: 영어 초급반 및 중급반, 월, 수요일은 컴퓨터반, 금요일은 합창반
화요일은 남녀 헤어컷, 목요일 청력검사 및 보청기 검사

- 연락처: 상조부 (714-530-6705/6419)
kasaofoc@gmail.com
- Open: 월~금 오전 9시~오후 3시



44년 전통 사단법인
오렌지카운티 한미노인회

9884 Garden Grove Blvd., Garden Grove, CA 92844

회장: 지사용 이사장: 김혜릭

회복되어 땅 끝까지 빛을 발하자!

행복 JOYFUL CHURCH
Helps Our Members Encounter and Enjoy

상급 SERVING CHURCH
Receives Greater Rewards in Heaven

선교 COMMITTED CHURCH
Finish the Great Commission of Jesus Christ



예배 시간안내 www.gracemi.com

주일예배

1부 7:30am

2부 9:20am

3부 11:30am

4부(대학청년) 2:00pm

EM예배 1부 9:20am, 2부 11:30am

금요성령집회

7:30pm

특별새벽예배(일천번제)

월~금 5:30am, 토 6:00am

한기홍 담임목사 은혜의 말씀 방송

우리방송 AM 1230	오전 08:30(주 일)
JSTV 미국전역 CH 668(Dishnet)	오전 08:00(주 일)
TBO Play CH 25 CHTV크리스천헤럴드	오후 12:00, 9:00(주일)

San Diego Radio Korea	오후 04:00(월요일)
-----------------------	---------------

TBO Play CH 25 CHTV크리스천헤럴드	오후 04:30(화요일)
CTS TV 미국 CH 2092(Directv)	오후 08:00(화요일)

KCBS Chicago AM 1590	오전 10:20(수요일)
----------------------	---------------

JSTV 미국전역 CH 668	오전 06:00(목요일)
------------------	---------------

CTS TV 미국 CH 2092(Directv)	오전 09:00(금요일)
Radio Seoul AM 1650	오전 05:30(금요일)
미주복음방송 AM 1190	오전 11:30(금요일)
CTS TV 한국(금)	오전 05:00(한국시간)

Radio Seoul AM 1650	오전 06:30(토요일)
---------------------	---------------

그외 인터넷 방송
KCMUSA.org(재미한인기독교선교재단)
SBN(Smart Broad Casting Network)
SON Ministry(GMAN Radio)
KCBN (미주기독교방송국)
GKCTV

은혜한인교회 | 은혜기도원 Tel: 951-277-1188
11965 Indian Truck Trail, Corona, CA 92883
150 S. Brookhurst Rd, Fullerton, CA 92833 TEL : 714-446-6200

마스크 제대로 쓰기

변종 등장으로 ‘코로나 악몽’ 계속 겨울철 플루(독감) 예방에도 효과

‘코로나 악몽’이 더 오래 지속될 수 있다는 방역당국의 경고가 잇따르고 있다. 델타 등 더 빠르고 독한 변이 바이러스가 등장했기 때문이다. 백신 접종을 마친 사람들도 실내에선 마스크를 써야 하는 불편을 겪게 될지도 모른다. 특

히 10월 부터는 플루(독감) 시즌이어서 어쩌면 마스크 착용은 당분간 필요할 것 같다.

다음은 연방질병통제센터(CDC)가 자체 웹사이트에 올린 ‘마스크 제대로 쓰기’를 우리말로 옮긴 것이다.

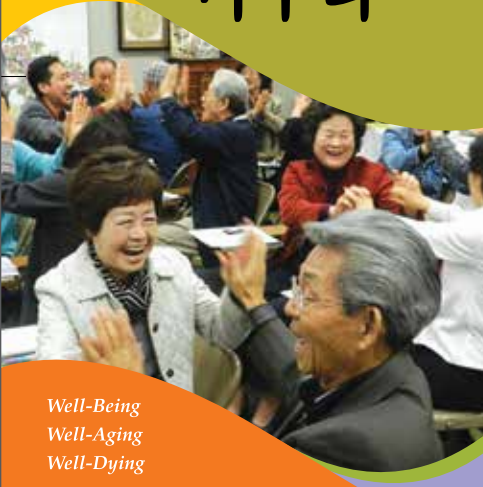
How to Select

When selecting a mask, there are many choices. Here are some do's and don'ts.

DO choose masks that	DO NOT choose masks that
 Have two or more layers of washable, breathable fabric	 Are made of fabric that makes it hard to breathe, for example, vinyl
 Completely cover your nose and mouth	 Have exhalation valves or vents which allow virus particles to escape
 Fit snugly against the sides of your face and don't have gaps	 Are prioritized for healthcare workers, including N95 respirators
 Have a nose wire to prevent air from leaking out of the top of the mask	

- **마스크 제대로 고르기** : 세탁 및 호흡이 가능한 천을 두 겹 이상 덧댄 것. 코와 입을 완전히 가릴 것. 얼굴 측면에 꼭 맞고 틈이 없을 것. 마스크 윗부분에서 공기가 새지 않도록 코 부분 와이어를 사용할 것.
- **고르지 말아야 할 마스크** : 숨쉬기 어려운 재료로 만든 것(예: 비닐). 바이러스 입자가 빠져나갈 수 있는 밸브 또는 통풍구가 있는 것. 의료진을 위해 우선적으로 비축되어야 하는 것(예: N95).

아름다운 **삶**
아름다운 **마무리**



Well-Being
Well-Aging
Well-Dying

www.somangsociety.org



소망 소사이어티
SOMANG SOCIETY
샌디에고 지부

지부장 **박순빈** t. 619. 672. 6003
 총무 **탁은숙** t. 619. 508. 3777
 회계 **강순희** t. 714. 457. 8796
 고문 **박혜수**
 울동 **김영옥**
 선교 **구우영 오미자**





함께하면 행복한 교회
샌디에고한인연합감리교회
담임목사 정 상 용

 **70세 이상 모임** 

▶ 에녹선교회 박준희 장로 619.200.8339
 ▶ 아사선교회 박순빈 권사 619.672.6003

예배안내 >

주일 1부 오전 08:00
 주일 2부 오전 11:15
 새벽기도회 화~금 오전 5:30
 토요일 오전 6:00

 **샌디에고한인연합감리교회**
 Korean United Methodist Church of San Diego
 6701 Convoy Ct., San Diego CA
 858.279.9191 / www.kumcsd.org

“
건강한 신체에
건강한 정신이 깃든다.

- 유베날리스 -

”

제 2장

체크리스트 Checklist

노년기 건강 체크리스트
Health Screening Tests
for the Elderly

중요문서와 정보 공유
Keep Important Info
and Documents Safe

시니어 운전
Seniors & Driving

노년기 건강 영상통화로 확인하는 체크리스트

다음은 서울아산병원이 제작한 노년기 건강 체크리스트다.
휴대전화 영상통화로 누구나 간편하고 쉽게 건강을 확인할 수 있어 인기를 끌고 있다.

▶ 영상통화를 걸 수 있는지 확인하기



여러번 조작법을 알려줘도 영상통화를 걸고 받는 법을 모른다면 단순히 스마트폰을 어려워하기 때문이라 생각하고 넘어갈 수 있다.

하지만 휴대폰은 최근 조작법이 많이 간단해졌기 때문에 수 차례 설명해도 힘들어한다면 집중력과 이해력 저하 등 인지기능과 시청력 감퇴의 신호일 수 있어 유의해야 한다.

이러한 인지기능 저하가 두드러진다면 치매를 의심할 수 있고, 증상이 더욱 악화된다면 전문가의 진단을 받아볼 필요가 있다.

치매예방을 위해서 일찍부터 좋은 생활

습관을 들여야 하므로 두뇌활동과 운동을 독려하며 만성질환(고혈압, 당뇨, 고지혈증 등)을 잘 관리하는 것이 좋다.

▶ 화면이 자주 흔들리지 않는지 확인하기



영상통화는 스마트폰으로 많이 하는데 화면이 흔들리더라도 대개 나이 탓으로 생각하기 쉽다. 그러나 스마트폰의 무게는 떨림을 직접 유발하는 경우가 드물어 근력저하나 의도치 않게 떨리는 진전증(몸이 떨리는 증상)을 의심해 볼 수 있다.

이런 경우 행동이 느려지고 중심 잡기도 어렵다면 단순 수전증이 아니라 파킨슨병에 의한 초기증상을 의심해 볼 수 있다.

현대의학으로 파킨슨병을 완전히 치료할 수 있는 방법은 없지만 관리를 잘하면 증상을 조절할 수 있으므로 빨리 전문의를 만나는 것이 좋다.

▶ 얼굴살이 전보다 빠졌는지 확인하기



노령층에게 볼살, 턱 근육 등이 줄어들어 얼굴이 가름해 보인다는 것은 대체로 근 감소증(노화에 따른 근육량 감소와 근 기능의 저하가 동시에 나타난 상태)을 나타내는 지표일 수 있다.

평소 영양섭취가 골고루 이뤄지지 않으면 얼굴의 피하지방이 빠지고 음식을 씹는 저작 능력이 떨어지면서 턱 근육이 감소, 얼굴이 가름해 보인다.

사람 몸무게의 절반은 근육이 차지할 정도다. 70대가 되면 몸 속 근육량이 절반 수준까지 쪼그라든다.

▶ 식사 때 사레가 들리지 않는지 확인하기

이런 경우에는 삼킴 장애가 동반되는 일이 많으므로 식사나 약을 먹을 때 사레가 들

리는지 확인해야 한다.



치아 상태, 소화불량 등으로 단백질 섭취가 어렵다면 단백질이 함유된 음료나 파우더를 곁들여 식사하도록 하는 것이 권장된다. 만성적인 사례는 병변의 중요한 전조증상일 수도 있어 진찰을 받는 것이 좋다.

▶ 양 손의 엄지와 검지로 종아리 감싸보도록 하기



온 몸의 근육량은 종아리 둘레에 비례하는 경향이 크고, 근 감소증 환자의 80%는 종아리 둘레가 32cm 미만이라는 연구가 나와있다. 양 손의 엄지와 검지로 큰 동그라미를 만들어 종아리의 가장 굵은 부위를 감싸 여유롭게 감싸진다면 근 감소증 위험이 6배 이상 높아질 수 있다.

Congratulations!

We congratulate Somang Society for their dedicated work in well-being, well-aging, well-dying, early education, and advanced health care directive.

HEALTHY MEALS, HEALTHY CHOICES, HEALTHY LIVING



www.pafco.net

노년기는 누구나 ‘깜빡’ 휴대폰 패스코드, 중요 정보 서류는 공유해야

3년 전 은퇴한 김 모씨는 노후 설계의 꿈에 한껏 부풀어 있었다. 고향인 충남에 전원주택을 마련한 뒤 한국과 LA를 오가

며 은퇴생활을 즐기려 했던 것. 그런데 갑작스레 간암 판정을 받았다. 그것도 말기여서 수술은 커녕 항암치료조차 받을 수 없는 상황에 내몰렸다. 2020년 6월 김씨는 끝내 눈을 감았다.

부인은 지인들에게 부고를 알리기 위해 남편의 휴대전화를 찾았다. 카톡 친구들에 남편의 타계소식을 알리려 했던 것. 그러나 휴대전화 잠금을 풀 수 없었다. 남편은 애플의 아이폰 소유자. 부인은 패스코드를 몰랐다. 애플 측에 애원을 해봤으나 돌아온 대답은 뻔했다. ‘프라이버시’여서 알려줄 수 없다는 것이다.

삼성 갤럭시폰과 달리 아이폰은 패스코드(passcode) 또는 생체인식을 통해야 오픈할 수 있다.



결국 부인은 남편이 숨졌다는 소식을 알릴 방법이 없었다. 쓸쓸히 장례를 치를 수밖에. 이처럼 각종 정보를 공유하지 않

아 낭패를 보는 경우가 적지 않다.

노년기에 접어들면 누구나 경험하는 것이 바로 ‘깜빡’이다. 금세 잊어먹어 모든 중요한 문서나 정보 등은 한데 모아 별도의 장소에 보관하거나 배우자, 자녀들과 공유해야 앞서 언급한 김씨 가족과 같은 상황에서도 당황하지 않게 된다.

아이폰 등 휴대전화 뿐만 아니라 컴퓨터의 비밀번호(password), 이메일 주소, 소셜 시큐리티 카드, 메디케어 등 건강보험 관련 카드, 집 타이틀 문서, 401(k) 등 연금문서, 생명보험, 법률대리인(power of attorney), 복용약 리스트와 복용시간 등은 복사본을 만들어 가족끼리 공유하도록 해야 한다. 그래야 위급한 상황에서도 당황하지 않고 대처할 수 있게 된다.

70세 넘으면 DMV 심사받아야 5년마다 인터뷰 거쳐 재발급 코로나 시국 ... 온라인 신청 가능

만 70세가 넘으면 운전면허증을 자동적으로 갱신 안해 준다. 직접 차량국(DMV)을 방문해 담당자와 면담해야 하는데 심각한 질환으로 운전을 할 수 없다고 판단되면 라이선스 발급이 취소되거나 잠정 중단될 수 있다.

70세 이후부터는 5년마다 DMV를 찾아가 이같은 과정을 거쳐 면허증을 재발급받을 수 있다. 인터뷰를 통과하면 시력검사를 거쳐 필기테스트에 합격해야 한다. 이같은 과정이 끝나면 사진을 촬영하게 되는데 4~6주 후 새 면허증이 집으로 우송된다.

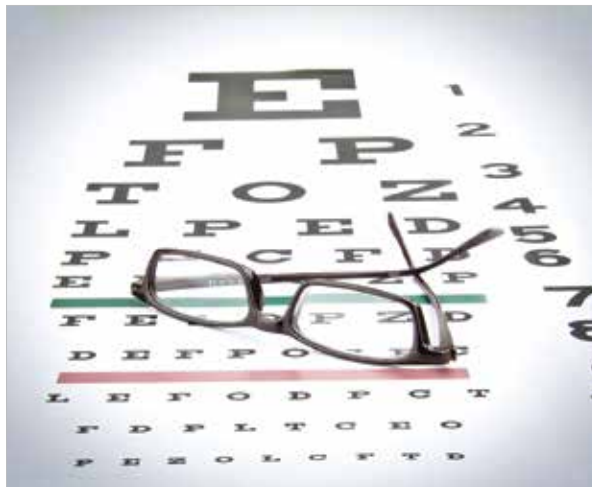
그러나 지난 2020년 부터는 코로나 19 감염증사태가 심각해짐에 따라 온라인(www.dmv.ca.gov) 신청으로 갱신이 가능해 졌다. 이같은 비대면 갱신은 잠정적인 조치일 뿐

코로나 사태가 진정되면 예전처럼 DMV를 직접 찾아가야 한다.

시니어 운전면허 갱신 때 DMV 측이 가장 까다롭게 점검하는 사항은 시력검사다. 시력이 최소 20/40이 되지 않는 경우 안과전문의를 시력검사보고서(DL62) 제출을 요구한다.

20/40~20/70의 경우엔 30일 짜리 임시 운전면허증을 발급해준다. 한달 동안 필요한 조치, 즉 안경이나 렌즈를 구비해야 하는데 이 기간동안 DMV가 요구하는 시력을 확보하지 못하면 면허증 갱신이 불허된다.

DMV는 시력 외에도 시니어가 운전을 할 수 있는 체력이 없다고 판단하면 보조기구가 달린 차량을 요구할 수 있고 또 프리웨이 진입 금지, 운전시간대 지정, 지역, 거리를 제한할 수 있다.



운전포기는 언제 해야 하나 옆차가 자주 경적울리면 경고신호

시니어들에게 운전포기는 독립성과 이동의 자유를 포기하라는 것과 마찬가지로여서 설 불리 요구할 수는 없다. 삶에



대한 심각한 위협으로 받아들이기 때문이다. 그래서 65세 이상 운전자들 대부분은 안전운전에 중요한 신체능력이 저하돼도 이를 가족이나 주치의에게 즉각 알리려 하지 않는다.

전문가들은 시니어들의 운전에서 시력, 청력, 기본적인 체력이 갖춰져 있지 않으면 가족들과 상의해 냉철한 판단을 내려야 한다고 조언한다.

시니어들의 운전중단 여부를 평가하는 징후는 무엇일까.

첫째 사고 발생이다. 긴급한 판단이 필요하거나 핸들과 브레이크를 작동해야 하는 상황인데도 되지 않았거나 평소 익숙한 길인데도 가로수나 건물을 들이받았다면 기본적인 건강상태를 점검해야 한다.

둘째 방향감각이 약해질 때다. 길을 잘 찾지 못하거나 잃어버리는 경우, 가까운 거리

이거나 평소 자주 가던 곳인데도 시간이 오래 걸렸다면 문제가 있다는 것이다. 길을 못찾아 방황하게 되면 자칫 사고로

이어질 가능성이 크다. 특히 운전 중 옆차들이 자주 경적을 울려대면 이를 심각한 ‘경고’로 받아들여야 한다.

셋째 시력의 저하다. 급격히 나빠진 시력은 복구가 어렵고 안전운전에 결정적인 영향을 미친다. 약해진 시력으로 운전을 계속해야 할지 판단을 내려야 할 때다.

시니어들에게 운전포기는 사회적인 고립을 초래할 수 있지만 본인과 가족, 그리고 타인의 안전을 위해서라도 반드시 냉철하게 판단해야 할 사안이다.

2019년 기준 70세 이상 인구는 3,600만 명으로 추산된다. 미국 전체인구의 11%가 넘는 숫자다. 연방고속도로안전청(FHA)에 따르면 그해 교통사고로 숨진 70세 이상 운전자는 5,195명으로 집계됐다. 전체 교통사고 사망자의 20%나 차지할 만큼 높은 치사율을 보였다.

GRACE COMMUNITY SERVICE

은혜봉사센터

변화를 위한 나눔은
여러분들의 작은 손길에서 부터 시작됩니다.
Love God,
Serve Community!



Grace Community Service is a non-profit 501(c) 3 organization that provides equal opportunity to all those, including the disadvantaged groups in need of social safety nets in the community to stand up on their feet.

은혜봉사센터는 오렌지카운티 뿐만 아니라 남가주 일대의 모든 이들에게 다시 일어설 수 있는 기회를 평등하게 누릴수 있도록 종합적인 지원서비스를 제공하는 비영리 기관입니다.

노숙자 지원사업 Helping Hands

노숙자 급식프로그램
응급구호서비스
Fullerton Shelter
노숙자 위로의 밤

서포트그룹 Healing Hands

발달장애인부모
서포트 그룹
암환자 서포트그룹(예순)
예순환창단
힐링콘서트

커뮤니티 직업 교육 사업 Holding Hands

이동식 용접교육센터
AWS(American Welding Society)
Certification
미국용접협회 수료증 과정
용접전문직업 알선

지역복지사업 Happy Hands

I Love Fullerton
저소득층 학생들 학용품기부
사랑의 바자회
저소득층 어르신 영정사진 촬영
저소득층 자녀 장학금지급



Grace Community Service

1645 W. VALENCIA DR., SUITE 316, FULLERTON, CA 92833

T:714.278.9000 / www.gcslove.org /Email :gracecommunitysvc@gmail.com

시니어들을 위한 방어운전 요령

MDIP 수강 적극 권장... 보험료 할인

무엇보다 운전하기 편한 시간대를 선택해야 한다. 교통량이 많은 출퇴근 시간은 피하고 밤 운전도 되도록 삼가는 것이 좋다.

노년기에 접어들면 아무래도 신경안정제, 진통제, 항히스타민제, 근육이완제 등을 많이 복용하는데 이 같은 약을 복용했다면 운전은 절대 금물이다. 졸음이나 어지럼증을 일으킬 공산이 크기 때문이다.

뭐니뭐니해도 가장 중요한 것은 운전기술 ‘업데이트’다. DMV는 고령 운전자들을 위한 시니어 운전기술향상 프로그램(Mature Driver Improvement Program) 수강을 적극 권장한다. 보험사들은 MDIP 과정을 수료한 운전자들에게 보험료를 10%가량 할인해 준다.

MDIP 교육을 3년에 한 차례씩 5회이상 이수한 운전자들은 90세까지도 무사고 운전을 한다는 통계도 나와있다.

한인사회에선 김스운전학교(교장 김응문)가 MDIP 한국어 온라인 수업을 진행하고 있다. 시니어들이 주로 위반하는 법규와 각종 최신 교통법규 정보를 제공해 안전한 운전에도 도움을 주고 있다. 수강료는 33달러. 문의는 (323) 731-0833.

차량관리 소홀도 시니어들이 흔히 간과하는 문제점이다.

남가주자동차협회(AAA)에 따르면 시니어들은 신체기능 저하에도 불구하고 주요 부품 교환을 신경쓰지 않아 교통사고 발생 위험에 빠질 확률이 높다는 것이다.



김스운전학교

KIM'S DRIVING SCHOOL



시니어운전교육

MDI Program

운전교습

Driving Training

미성년자운전

Teen Driver Education

교통위반

Traffic School



교장 김응문
Director, EMANUEL KIM

창립 46주년

운전을 즐겁게!
Enjoy Your Driving!



LA 본교 (323)731-0833 • 3306 Venice Blvd. LA, CA 90019 | Fax. (323)731-0319

토렌스 본교 (310)326-5233

- **55세 시니어 운전기술 향상 프로그램**
MATURE DRIVER IMPROVEMENT COURSE
필수 시니어 운전교육을 받으시면 자동차 보험료를 10%까지 3년간 디스카운트 혜택을 받으실 뿐만 아니라 자신의 운전 실력을 2.5배 증진시키고 100세까지 무사고 운전하실 수 있도록 도움을 드립니다.
- **DMV 운전면허 시험 실기 지도**
PROFESSIONAL DRIVER TRAINING
- **교통위반자 교육 (8시간)**
TRAFFIC VIOLATOR CLASS
- **미성년 운전자 교육 (이론 30시간, 실기 6시간)**
MINOR DRIVER EDUCATION PROGRAM
- **운전면허 재시험 준비반 (2-6시간 실기)**
DMV RE-EXAMINATION PREPARATION CLASS



**BERKSHIRE
HATHAWAY**
HomeServices

실비치 리저월드 전문
California Properties

Los Angeles에서 남쪽으로 26마일거리 • Long Beach시 남쪽 바닷가
살기 좋은 “실비치 리저월드” 안내

은퇴 후
노후생활을
가장 보람있게
살 수 있는 곳

시원한
태평양 바람이
지나가는 공기
좋은 곳

Gate단지
24시간
안전하게 살 수
있는 곳

내륙 온도와
5-10도 차이가
나는 해안가
시원한 곳

교통이 사통팔달
(22, 405, 605) 매우
편리하며 한국시장을
15-20분 내외로
오고 갈 수 있는 곳

출지도 덥지도
습하지도 건조하지도
않은 환경이
매우 쾌적한 곳

차로 5/6분
거리의 해변
산책과 낚시도
할 수 있는 곳

평지에서의
산책과 워커로도
산책 할 수
있는 곳

▶ 다양한 시설에서 취미와 여가를 즐길 수 있는 곳
(골프장, 수영장, 탁구장, 체육관 - 각종 운동 시설, 피클볼장,
당구장, 도서관, 미니농장, RV주차장, 차세차장, 목공실, 6곳의 Clubhouse - 각종 활동용 교실들)



Wook Jang Cho
조 옥 장
(실비치 리저월드 한인회장)

Realtor®
CalBRE# 01741837



**주택, 집 Remodeling에
관한 모든 문의 환영!**

**고객의 만족을 위해
최선을 다하겠습니다.**

1900 St. Andrews Dr, Suite C Seal Beach, CA 90740

Direct: **714-944-4998**

Bus: **562-594-0515** Fax: 562-594-0535

Email: wjcho827@gmail.com



A member of the franchise system of BHH Affiliates, LLC

“
과하거나 넘치는 것은
자연의 섭리에 어긋난다.

- 히포크라테스 -

”

제 3장

주 거 Housing

살던 집에서 늙어가기
Aging in Place

55+ 시니어 단지
Active Adult
Retirement Communities

‘어시스티드 리빙’
Assisted Living

은퇴마을
Retirement Village

저소득층 노인 아파트 리스트
Affordable Senior Housing
Los Angeles &
Orange Counties

■ 감수: 헬렌 박 소셜워커
좌쉬아 김 부동산

‘살던 집에서 늙어가기’ 추억이 배어있고 동네도 정이 들어 낙상 방지 리모델링이 중요

남모씨는 몇해 전 남편이 세상을 떠난 뒤에도 집을 옮기지 않았다. 주변에서 2층집을 팔고 ‘다운사이징’하라며 설득을 했지만 남씨의 고집을 꺾지 못했다. 우선 부부가 30여 년을 함께 했던 추억이 곳곳에 배어있어 떠나고 싶지 않았다.

다음은 주치의의 처방이다. 노화로 인해 근 감소증이 심했는데 의사는 하루 10여 차례 2층 계단을 오르내리며 다리 근육을 키우라는 ‘엄명’을 내린 것이다.

다니는 교회도 몇 블록밖에 떨어져 있지 않아 신앙 안에서 함께 지냈던 교인들과도 헤어지고 싶지 않았다.

‘내 집만한 곳이 없다(There is no place like home)’는 속담이 있듯이 사람은 누구나 집, 곧 내가 살고 있는 곳에 대한 애착을 갖고 있다. 새로운 것에 대한 로망이 있으면서도 오래된 것에 대한 그리움, 편안함, 안정감을 갖는 것이 사람의 심리다.

특히 노년기는 새로운 것보다는 이미 살고 있는 곳, 가지고 있는 관계에 대해 친밀감을 갖는 시기이기도 하다.

남씨는 1층 리빙룸을 베드룸으로 개조하는 등 집을 리모델링해 살던 집에서 그대로

늙어가기로 결심했다.

실버타운이나 작은 단층 집으로 이사하기 보다는 오래도록 살던 집에서 늙어가기를 희망하는 베이비부머 세대가 늘고 있다. 이른바 ‘에이징 인 플레이스(Aging in Place)’라는 신개념이다.

요즘은 ‘에이징 인 플레이스’가 노인복지 정책으로 자리매김하고 있는 추세다. 한 통계에 따르면 65세 이상 홀로 사는 가운데 60% 이상이 현재의 주택에서 계속 살겠다고 응답한 것으로 나왔다.

노년기에는 은퇴 후 집에서 머무는 시간이 길어지는데 이 때문에 노후를 위한 주거 개조는 매우 중요하다. 특히 코로나 팬데믹으로 인해 집안에 있는 시간이 늘어나는 요즘 같은 때는 주거 환경을 정비해 부상을 방지하는 게 무엇보다 중요하다.

집 리모델링은 무엇보다 낙상방지에 초점을 맞춰야 한다. 합병증으로 이어져 자칫 사망할 수도 있기 때문이다. 뉴잉글랜드 의학 저널에 따르면 낙상으로 입원한 65세 이상 환자의 절반은 1년 내에 사망한다. 이렇게 낙상사고는 시니어들이 반드시 피해야 할 위험이다.

● 낙상방지 침대

침대에서 일어나거나 누울 때 낙상을 방지하는 구조물(사진)을 설치한다. 이 같은 구조물을 설치하면 관절에 무리없이 일어나고 누울 수 있다.

바닥에 달랑 매트레스를 깔고 지내면 낙상위험은 없겠으나 일어나거나 설 때 무리가 많이 간다. 휠체어 사용자의 경우도 쉽지 않다.

통계에 따르면 노년의 낙상사고는 거의 절반가량(47%)이 침대에서 일어난다. 구조물이 생명지킴이 기능을 하는 것이다.



● 미끄럼 방지 매트

욕조는 미끄럽지 않은 타일을 깔아도 자주 청소하지 않으면 물이끼가 끼어 미끄러지기 쉽다. 고무재질의 미끄럼 방지 매트를 깔면 안전하다.

침대 다음으로 사고가 빈번하게 발생하는 곳이 욕실(19%)이다. 수시로 매트를 새것으로 갈아줘 안전사고를 방지하도록 한다.

● 낙상방지 욕조

근육과 근력은 한번 약해지면 원래대로 회복하기 어렵다. 노년기에는 근감소증에 유의해야 한다. 특히 욕조를 드나들 때 넘어지지 않도록 조심해야 한다.

요즘은 사진에서처럼 고령자들이나 장애를 가진 이들이 편리하게 문을 통해 들어가고 나갈 수 있게 디자인된 욕조가 나와 인기를 끌고 있다.



● 계단 미끄럼 방지 손잡이

이층 계단을 오르내릴 때 난간을 쉽게 잡을 수 있도록 손잡이를 설치한다. 다리가 불편한 노약자들에겐 꼭 필요한 장치다.

최근엔 미끄럼 방지 계단 매트도 나와 있으며 또 노약자들을 위해 밤에도 잘 보일 수 있도록 야광기능이 추가된 제품도 있다.

안전사고를 차단할 수 있어 이층집에 살고 있는 시니어들에겐 필수 아이템이라 하겠다.



● 체어 리프트(Chair Lift) 설치

노년기에 접어들면 근력과 균형감각이 떨어지기 마련이어서 계단을 따라 체어 리프트(사진)를 설치하는 가정이 늘고 있다. 가격도 생각만큼 비싸지 않아 보행이 불편하다면 고려해볼만 하다.

가격은 계단구조가 비교적 간단할 경우 2,200~5,000 달러 선이다. 의사의 처방이 있으면 메디케어(파트 B 또는 파트 C)가 커버해주는 경우도 있다.

낙상사고를 방지할 수 있는 방법을 다시 한 번 되짚어 본다.

1. 미끄럼 방지 패드를 욕조나 샤워실 바닥에 깔고 침실에는 폭신한 카펫을 깔도록 한다.
2. 걸려 넘어질 수 있는 발땀개 또는 깔개는 제거한다.
3. 욕조나 샤워실, 화장실, 침대 근처에 손잡이 막대나 안전레일을 설치한다.
4. 화장실에서 침실까지 이동할 때 환히 불을 밝히도록 한다.
5. 모든 전등 스위치에 쉽게 접근할 수 있도록 한다.

럭셔리 시니어 리빙



엘림실버타운

Elim Silvertown

주정부 ALWP 공인 보유 SSI, MEDICAL 소지하신 분은 본인 부담없이 입주 가능



행복한 실버 라이프는 엘림 실버타운에서 시작합니다.

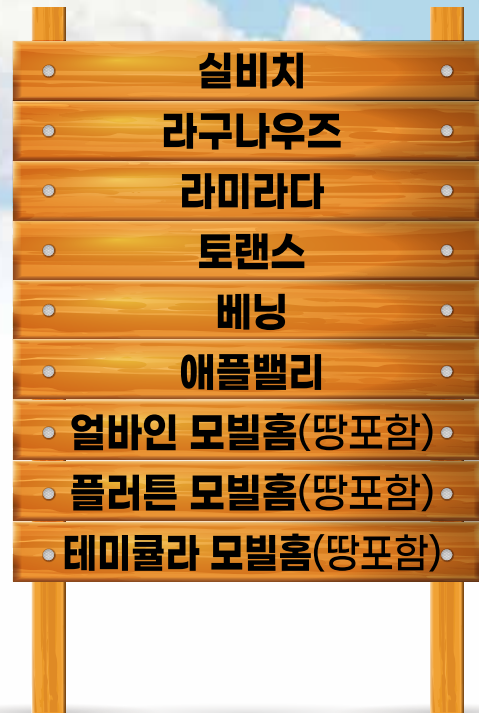
- 품격을 고려한 주거공간
- 전문가가 준비하는 건강식사
- 24시간 건강하고 안전한 생활
- 친교와 문화생활을 위한 휴식공간
- 운동 및 문화 강좌의 여가활동



시니어북 발간을 축하드립니다



“ 시니어는 **지혜와 연륜**이 커
으뜸이 되는 분들입니다. ”



좌쉬아 김

714.469.0049

joshuakim@newstarrealty.com

9240 Gardengrove Blvd Garden Grove CA 90844

NEWSTAR® 뉴스타부동산®
Realty & Inv. www.newstarrealty.com

- ▶ 뉴스타 부동산 가든그로브 지시장
- ▶ 미주중앙일보 부동산 칼럼니스트
- ▶ Senior Real Estate Specialist

Realtor® | DRE#02023233

LA/OC 지역 시니어단지, 주택, 콘도, 아파트, 오피스, 매매 상담

남가주 한인 선호 시니어 단지

라구나 우즈, 실비치 레저월드, 라미라다 랜드마크 전액 일시불 구입, 일정 자산과 소득 요구

남가주에서 가장 규모가 크고 널리 알려진 시니어 단지는 라구나우즈 빌리지(Laguna Woods Village)와 실비치 레저월드(Seal Beach Leisure World), 그리고

라미라다 랜드마크(La Mirada Landmark)가 꼽힌다.

가장 기본적인 입주조건은 나이와 소득이다. 부부 가운데 최소 한 쪽이 55세 이상이어야 입주자격이 주어진다. 재산이나 연소득은 단지마다 차이가 있다.

집값은 지역과 위치에 따라 다르다. 1베드룸의 경우 15만 달러에서 부터 비싼 것은 150만 달러(3베드룸)가 넘는다. 한인들이 가장 선호하는 2베드룸은 30만~40만 달러 수준이다.

라구나우즈 빌리지는 최소 연 4만 달러의 소득(세전)이 지난 2년 이상 유지됐다는 세금보고 증명을 해야 한다. 이외도 최소 12만 5,000 달러 상당의 자산을 보유하고 있다는 사실을 입증해야 한다. 이곳은 모두



1만 2,736세대가 입주해 있어 작은 도시에 가깝다. 주택의 종류가 다양해 선택의 폭이 넓다. 27홀 짜리 골프장이 있어 골프 애호가들이 몰린다. 관리비(HOA)

는 거의 월 700 달러로 가장 비싸다. 어바인에서 10분, 라구나 비치도 10분내 거리에 있다. 한인 추정인구는 2,000여 명.

실비치 레저월드는 지난 2년치 세금보고서 사본과 함께 2만 5,000 달러 이상의 자산을 6개월 이상 보유하고 있다는 사실을 증명해야 한다. 모두 6482 세대로 구성돼 있다. 비치까지는 2마일, 가든그로브 한인타운까지는 10분 거리다. 관리비는 월 400 달러 정도.

라미라다 랜드마크는 풀러튼 한인타운에서 불과 5분 거리에 있어 최근 한인들이 몰리고 있는 곳이다. 전체 521 세대 가운데 절반 이상이 한인으로 추정된다. 월평균 관리비는 400 달러 수준. 집값이 다른 곳에 비해 비싼 편이다.

55+ 시니어 단지

다양한 서비스와 시설 ... 독립된 생활 유지 가능



오는 2030년에는 미국인 5명 중 1명은 베이비붐 세대가 된다. 이들은 자녀가 떠난 뒤 추억의 공간에서 그대로 살아가거나 아니면 시니어 단지로 주거를 옮겨 또래들과 활동적인 삶을 즐긴다.

시니어 단지는 새로운 친구들을 사귀면서 사회적, 신체적, 정신적으로 왕성한 활동을 펼치는 시니어들을 위해 설계됐다.

자녀에 의지하지 않고 자신이 주도적으로 노년을 꾸려가는 시니어들에 최적화된 주거 공

간이다.

남가주엔 레저월드와 같은 시니어 단지가 곳곳에 산재해 있다.

특히 60대를 위한 ‘어시스티드 리빙(Assisted Living)’ 시설도 많다. 이 시설은 메디케이드(메디칼) 보험 소지자도 입주자격이 부여돼 최근들어 새로운 형태의 주거단지로 각광받고 있다.

이른바 55+ 시니어 단지의 장점을 살펴볼도록 한다.

첫째 활동적인 생활 유지

골프장을 비롯해 수영장, 탁구장, 각종 레크리에이션 룸 등을 갖추고 있어 맘만 먹으면 언제든지 접근이 가능하고 또 즐길 수 있다. 스포츠를 통한 건강증진은 물론 입주자들과 상호교류를 쉽게 할 수 있는 장점이 있다.

둘째 공동체 인식

종교, 취미 등을 공유하며 주민들이 조직한 모임, 단체 야유회, 버스 여행, 공동체 만찬을 통해 마치 가족같이 서로를 돌봐주며 관심을 가져준다.

셋째 집 유지 보수가 필요 없다

잔디관리는 물론 집 내외부 수리 등을 단지의 홈오너 협의회(HOA)에서 해결해 준다.

넷째 단층생활구조

부부 또는 독신자용 1베드룸짜리에서부터 2~3베드룸 등 주거의 형태는 다양하지만 모두 단층 구조다. 따라서 안전사고를 방지할 수 있고 또 화재 등 비상사태시 대피가 쉽다.

다섯째 근거리 생활 환경

시니어 단지 주변에는 쇼핑몰, 병원, 교회, 마켓, 영화관, 은행, 식당 등이 있어 편리하게 이용할 수 있다.

여섯째 안전 및 보안

입주자와 허가받은 게스트만 단지 출입이 가능하다. 대부분 보안요원이 24시간 상주하고 있어 범죄로부터 안전하다.

‘어시스티드 리빙’

독립적인 생활 원하는 시니어에 최적 65세 이상 입주, 24시간 안전관리

시니어들의 주거형태에 있어 가장 중요한 선택 중의 하나가 ‘어시스티드 리빙(As-sisted Living)’이다. 거동이 불편한 경우도 있지만 아직은 건강을 유지하고 있어 독립적인 생활을 원하는 시니어들이 입주하는 곳이다.

‘어시스티드 리빙’은 규모와 형태가 매우 다양하다. 작은 개인주택 형태의 시설부터 수백명을 수용할 수 있는 대형 아파트 같은 곳도 있다.

일반 아파트와 비슷한 형태이지만 식당 등 공동사용 공간이 별도로 마련돼 있는 것이 큰 차이점이다. 부부가 함께 입주해 1베드룸 아파트처럼 생활할 수도 있다.

입주자격은 65세 이상으로 여섯가지 일상생활활동(Activities of Daily Living: ADL) 중 한가지 이상을 혼자 하기 힘든 즉, 일정 장애를 가진 사람들을 위한 주거시설이다. 침실과 욕실은 물론 작은 부엌까지 갖춘 곳도 있다. ‘어시스티드 리빙’ 입주 한인들도 요즘들어 크게 늘어나는 추세다.

독립적인 시니어들을 위한 곳이지만 휠체어를 타고 있거나 혼자 샤워를 할 수 없는 상태라면 관련 서비스가 있는지 확인할

필요가 있다.

특히 자격을 갖춘 직원들이 충분하게 고용되어 있는지도 중요하다. 가격이 싸다고 해서 선택하다 보면 오히려 더 힘든 상황을 겪게 될 수도 있다.

하루 24시간 안전관리 서비스를 기본적으로 제공한다. 폐쇄회로 모니터와 간호사가 대기하는 것이 일반적이다.

청소나 세탁 등은 기본 서비스에 포함되지만 목욕 등은 옵션인 곳도 있어 별도의 비용을 지불해야 한다.

병원예약과 차량 서비스를 제공하는 곳도 있다. 대부분 휴게실을 비롯해 다양한 오락 및 건강, 운동 프로그램을 제공하고 있으며 미용실이나 그로서리 스토어 등이 단지 내에 입점해 있는 곳도 적지 않다.

‘어시스티드 리빙’은 소득이 많은 이들을 위한 ‘하이 엔드(high-end),’ 곧 럭셔리 시설과 중산층을 타겟으로 한 ‘어퍼더블(affordable)’ 그리고 저소득층(low-income) 시설 등으로 나뉜다. 이외도 제공되는 음식(한식 여부), 통용되는 언어(한국어) 등을 꼼꼼히 살펴 보는 것이 좋다. ‘어시스티드 리빙’에는 어떤 곳이 있는지 살펴본다.

- **양로호텔**
Residential Care
Facility
for Elderly
(RCFE)

가장 혼한 형태의 ‘어시스티드 리빙’이다. 50명 이상을 수용하는데 대체로 99~150 베드 규모다.

하루 세끼 식사를 제공한다. 청소나 약 복용은 도와주지만 목욕 등 육체적 노동이 필요한 서비스는 별도의 비용이 부과된다. ‘어시스티드 리빙 웨이버(Assisted Living Waiver)’를 받는 곳이 많아 메디케이드(메디칼)만 갖고도 입주해 살 수 있다.

- **간병가정집**
Adult
Family Home

가정집과 비슷한 분위기의 장기거주 시설이다. 6명 내외의 시니어들이 입주, 소규모 가족같은 환경에서 지낼 수 있는 것이 장점으로 꼽힌다.

식사 뿐 아니라 일상 생활 활동에 필요한 서비스가 제공되며 노인들이 활력을 되찾을 수 있도록 다양한 오락 등의 프로그램이 제공된다.

- **간병제공**
은퇴커뮤니티
Continuing Care
Retirement
Community

‘어시스티드 리빙’ 가운데 가장 럭셔리한 시설이다. 최초 입주 때는 단독주택이나 콘도 등에서 독립적인 생활을 하다가 이후 장기요양(롱텀케어)이 필요하면 단지 내 어시스티드 리빙 또는 너싱홈 등 시설로 옮길 수 있다. 그러나 비용이 워낙 비싸 상류층을 대상으로 한 커뮤니티라 할 수 있겠다.

최초 입주금(entrance fee)만 50만~80만 달러, 월 렌트도 5,000 달러가 넘는 곳이 많다.

kw PREMIER
PROPERTIES
KELLERWILLIAMS.

Julie
Pak

Broker Associate
213.220.3515

Each Office Is Independently Owned and Operated.



21 Rancho Camino Dr., Ste. 200, Phillips Ranch, California 91766



DRE: 01443230
Juliempak@yahoo.com

플로튼, 부에나팍, 로렌하이츠, 다이아몬드바, 하시엔다, 라하브라 지역
차원이 다른 최고, 최대 럭셔리 주7일 오픈하우스 10am~5pm

은혜 은퇴 마을



1층: Memory Care

- 완벽한 경호
- 치매관리시설

2층: 아름다운 정원옆 다이닝룸

- 예배실과 Activity Room
- 정원으로 통하는 방들
- 모든 처방약 관리
- 간호사 MD 방문

3층: 럭셔리 시설

- 각자 취사 가능
- 치유 체질 식단
- 신유체질 한의사 상주
- 골프연습장과 산책로
- 특별히 구분된 호스피스 병동
- 24시간 호스피스 케어제공

“가나안 호스피스”

상담

(213)820-3244
 (714)227-9220

1100 E Whittier Blvd. La Habra, CA 90631

(562)694-6515

아케디아 은퇴 마을

- ♣ LA와 오렌지 카운티, 파사데나, 글렌데일, 라케나다
- ♣ 노후를 치매 없이 즐겁고 자유롭게 보낼 수 있는 곳
- ♣ 추가비용이 없는 ALW로 오실 수 있는 곳



Arcadia Retirement Village

607 W. Duarte Rd., Arcadia, CA 91007

(626)447-6070

소셜워커 (714)227-9220, (213)663-9785

‘은퇴마을’은 신개념 종합실버타운 한 곳에서 교회, 봉사 등 다양한 활동

최근들어 각광을 받고 있는 ‘어시스티드 리빙’ 시설이다. 200명 이상의 시니어들이 생활하는 등 규모가 크다.

빌리지 한 곳에 렉서리한 주거공간은 물론 ‘어시스티드 리빙 웨이버’ 자격을 갖춘 메디케이드(메디칼) 소지자도 입주할 수 있다. 이처럼 각자의 소득에 맞춰 생활할 수 있게 도와준다.

특히 알츠하이머와 같은 치매환자들을 수용하는 메모리 케어(memory care) 시설도 별도로 운영한다.

한마디로 ‘올 인클루시브(all-inclusive)’, 곧 시니어들에게 필요한 모든 서비스를 포함하는 종합 실버타운이라 할 수 있다.

은퇴마을의 장점은 내가 속한 커뮤니티와 늘 소통할 수 있고 네트워킹이 가능하다는 데 있다.



한 곳에 함께 살면서 교회, 봉사 등 다양한 활동을 펼 수 있다.

모든 시니어들의 로망

은 부부가 독립적으로 사는 것이다. 그러나 노년기의 가장 큰 적은 ‘고립’이다. 은퇴마을은 시니어들에게 정신적인 안정감과 함께 소속감을 갖게 해줘 건강한 노년기를 보낼 수 있게 해준다.

한인사회에선 대형 교회를 중심으로 은퇴마을 건립이 추진되거나 이미 설립을 한 경우도 있다. 풀러튼 인근에 조성된 ‘은혜은퇴마을’이 대표적인 경우다. 은혜한인교회의 은퇴 사역자들과 신자들이 우선 입주 대상이다.

건강한 시니어들은 물론 중증 치매 환자를 위한 메모리 케어, 호스피스까지 갖추고 있다. 340명까지 수용하는 한인사회 최대의 은퇴마을이다.

노인아파트 입주요령

렌트는 소득의 30% 수준 ... 수입 증명해야
LA는 물론 한인선호 어바인, 풀러튼에도 많아
5~10년 대기, 62세 되던 해 신청해야 유리

미국이 '노인들의 천국'이라는 우스개는 웰페어 뿐만 아니라 곳곳에
저소득층이 살 수 있는 노인 아파트가 있기 때문일 것이다.
수요에 비해 공급 물량이 턱없이 부족하다 보니 입주경쟁이 치열하다.
그러나 5년여 기다리다 보면 차례가 오기 마련이다.
노인 아파트 입주자격 등을 알아 본다.

● 입주 자격

영주권이나 시민권 소지자로 62세 이상의 저소득층이다. 일부 아파트는 55세 이상인 경우도 있으며 장애인의 경우 52세만 되어도 입주자격을 주는 곳도 있다.

소득 기준은 아파트마다 차이가 있을 수 있다. 그러나 웰페어(SSD)나 소셜시큐리티 연금(SSA), 자녀의 재정보조 등 반드시 고정수입이 있어야 한다. 수입이나 나이 등이 입주순서에 영향을 미치지 않는다. 아파트 측이 제시하는 소득기준만 맞으면 된다.

● 신청 및 등록

아파트로부터 신청서를 받아 작성한 뒤 관련서류를 첨부해 제출한다. 요구서류는 입주 희망자의 소셜시큐리티 번호, 캘리

포니아 운전면허증(또는 ID 신분증), 최소 4회분의 소득증명(페이 체크 등), 소셜시큐리티 또는 웰페어 증명서, 은행잔고 증명서, 최근 3개월 간의 집세 영수증 등이다.

이외도 자녀와 함께 살다가 분가하는 경우 이에 합당하는 이유를 서면으로 제출해야 한다. 실직으로 인한 수입감소, 거주 공간의 부족 등을 분가 이유로 제시하면 된다.

노인아파트는 동시 여러군데 신청해도 된다. 대기자 명단에 이름을 올린 다음에는 최소 6개월에 한번씩 확인전화를 하는 것이 좋다.

이사 등의 사유로 주소지를 옮길 경우 반드시 신청한 아파트에 이 사실을 알려줘야 한다. 그래야 대기자 명단에서 제외되는 '사고'를 방지할 수 있다.



● 렌트비

(Total Tenant Payment: TTP)

입주 신청자의 소득에 따라 결정된다. 대부분 조정소득(adjusted income)의 30%를 넘지 않거나 월 총수입의 10% 중에서 많은 금액으로 정해진다.

대체로 비영리단체가 지어 운영하는 노인 아파트는 소득의 3분의 1만 내면 된다. 나머지는 정부가 보조해 주는 형태로 운영된다.

가령 입주자의 한달 소득이 1800 달러라고 가정할 경우, 이의 3분의 1인 600 달러가 렌트로 책정되는 것이다.

노인 아파트는 대기기간 중 양로원 등 시설로 들어가는 경우가 많아 적어도 6개월마다 등록을 해 두는 것이 입주를 앞당기는 데 유리하다.

● ‘섹션 8’ 아파트

연방 주택개발부(HUD)가 저소득층 주민들에게 바우처를 발급하는 것으로 시니어들도 소득기준을 충족시키면 신청할 수

있다.

가장 중요한 소득 수준은 웹사이트(www.huduser.gov/portal/datasets/il.html)를 통해 자격이 되는지 알 수 있다.

HUD는 ‘섹션 8’ 바우처가 통용되는 임대 주택 리스트를 웹사이트(<https://resources.hud.gov/#property-dialog>)에 공개하고 있다.

바우처를 받으면 60일 이내에 렌트 아파트를 찾아 결정해야 한다. 대략 소득의 3분의 1이 본인 부담이고 나머지 3분의 2는 정부가 랜드로드에게 직접 보낸다.

정부 보조금, 곧 웰페어를 받고 있다면 입주자격이 충분하다.

‘섹션 8’은 연방정부 프로그램이어서 전국 어디서나 통용된다.

그러나 최근 발급받은 지역에서 적어도 1년은 거주해야 하며 1년이 지난 후에는 이 바우처를 갖고 전국 어디서나 아파트를 구해 이사할 수 있다. ‘섹션 8’ 아파트 역시 대기 기간이 길다.

2021년 우리의 믿음의 태도가 신앙의 고도를 결정합니다!

I-TTITUDE

My Attitude of Faith determines the Altitude of Faith



앨버틴에 위치한 베델교회는 한 영혼을 소중히 여기고, 예수 그리스도의 생명의 복음 전하는 일을 최우선으로 여기며, 다음 세대를 믿음으로 세우는 일에 헌신하는 교회입니다. 2021년을 맞이하며 “우리의 믿음의 태도Attitude가 신앙의 고도Altitude를 결정한다”는 뜻으로 I-TTITUDE를 표어로 삼아 신앙의 고도를 높이는 삶을 위해 말씀을 배우고, 모여 기도하고, 전도에 힘쓰며, 섬김을 실천하기 위해 최선을 다하고 있습니다.

주일 예배 Lord's Day Worship Service

- 1부 예배: 오전 7시
- 2부 예배: 오전 9시
- 3부 예배: 오전 11시
- 4부 청년 예배: 오후 2시
- English Service: 오후 2시
- 日本語 礼拝: 오후 1시 15분

교회학교 주일 예배 Church School Lord's Day Worship Service

- 영아부[0-24개월]
- 유아부[2-3세]
- 유치부[4-5세]
- 유년부[1-3학년]
- 초등부[4-6학년]
- 소망부[장애인]
- 영어중등부[BYM Jr.]
- 영어고등부[BYM Hi.]
- 한어중고등부[CIM]

교회학교: www.churchschool.bkc.org 영어중고등부(BYM): www.bethe1united.org
한어중고등부(CIM): www.bkc.org

주중 예배 및 기도모임 Weekday Worship & Gathering

- 주중 새벽 기도회
- 수요말씀여행
- 카타콤 기도 모임
- 예살(청년) 주중 예배
- 험시바 새벽기도회

* COVID-19으로 인한 변경이 있을 수 있으니 각 예배 시간과 장소는 홈페이지를 참고해 주세요.

다음 세대를 위한 크리스천 학교 “Bethel Classical Academy”가 오픈 됩니다.

- 개강 날짜: 2021년 8월 23일
- 대상: Kindergarten - 5학년



담임: 김한요 목사
Rev. Bryan H. Kim, Lead Pastor



18700 Harvard Ave., Irvine, CA 92612 • Tel (949)854-4010 • 수양관 (949)943-9697
www.bkc.org • email: bethel@bkc.org

소망 세미나와 웨비나 교회, 단체 등 직접 방문해 강의 비대면 줌 통해 타주 한인들과도 소통

소망 소사이어티는 세미나와 웨비나를 매달 평균 3~4회 개최해 한인사회에 필요한 정보와 지식을 전달합니다. 대면은 물론 줌을 통한 비대면 세미나를 통해 타주 회원들과도 소통하고 있습니다.



● 소망 세미나

교회, 단체 등을 직접 방문해 죽음준비, 치매, 호스피스와 같은 주제로 세미나를 합니다. 세미나를 원하시면 소망 소사이어티로 연락하시면 됩니다.

● 소망 웨비나

생활 건강과 치매 관련 웨비나를 한달 1번씩 개최합니다. 생활 건강 세미나는 매월 첫째 주, 치매 웨비나는 세번째 주에 진행하고 있습니다.

줌으로 진행되는 웨비나는 지구촌의 모든 한인들에게도 오픈, 좋은 정보를 얻고 전문가에게 직접 질문할 수 있는 기회입니다.

● 포럼 및 컨퍼런스

웰빙, 웰에이징, 웰다잉의 다양한 주제로 포럼을 개최하며 관련된 업체나 서비스를 연결할 수 있는 기회를 제공합니다.



www.somangsociety.org | Email : somang@somangsociety.org
Tel. (562) 977-4580 | 5836 Corporate Ave., Ste 110, Cypress, CA 90630

노인 아파트 리스트

LA는 'socialserve.com'
OC는 'ochousing.org' 클릭



LA카운티 소재 아파트는 LA시 주택관리국에서 운영하는 웹사이트 (socialserve.com)나 연방주택개발부 웹사이트(www.hud.gov/groups/seniors.cfm)를 방문해 원하는 시와 카운티의 이름을 넣으면 입주가능한 아파트 리스트를 확인할 수 있다.

오렌지카운티 지역은 주택국 웹사이트(www.ochousing.org)를 방문하면 안내를 받을 수 있다. 왼쪽 상단(resources) 바로 아래 'affordable rental housing list'를 클릭하면 저소득층 노인아파트 리스트가 한 눈에 펼쳐진다. 한인들이 가장 선호하는 어바인은 물론이고 풀러튼, 가든그로브에도 노인 아파트가 많다.

LA와 OC 지역에 소재하는 아파트를 소개한다. 더 많은 아파트는 앞서 소개한 웹사이트를 방문하면 알 수 있다.

그러나 노인아파트는 수요에 비해 공급이 턱없이 부족해 대기기간이 무척 길고 또 신청절차도 까다롭다. 소득이 낮거나 없어도 입주가 어렵다. 소득 기준은 아파트마다 달라 확인이 필요하다.

로스앤젤레스

The Curve@West Angels	323-741-5326	5414 Crenshaw Blvd.
Sunrise Villas Apartments	323-232-7200	5125 South Main St.
Heavenly Vision	323-779-8416	9500 S. Broadway
Avalon Place	323-755-0353	10803 Avalon Blvd.
Seven Maples	213-389-0755	2618 W. 7th St.
Grand Plaza Senior Apts.	213-680-9163	601 N. Grand Ave.
Burlington Arms Apts.	213-384-7118	817 S. Burlington Ave.
Vista Monterey Apts.	323-223-2100	4651 Huntington Dr., North
Little Tokyo Towers	213-622-3076	455 E. 3rd St.
Pico-Robertson Senior Housing	323-302-4264	8866 W. Pico Blvd.
Park Plaza Senior Apts.	818-764-7000	6755 Rhodes Ave., N. Hollywood
The Metro at Buckingham	323-723-4044	4018 Buckingham Rd.
Hollyview Apartments	323-467-5117	5411 Hollywood Blvd.
Park Plaza Senior Apts.	818-764-7000	6755 Rhodes Ave.
Gramercy Place Apts.	866-218-2126	1856 S. Wilton Place
Osborne Street Apts.	818-899-4100	12059 Osborne St., Sylmar
Hobart Gardens Apts.	323-463-1942	1344 N. Hobart Blvd.
Echo Park Senior Housing	310-475-6083	1727 Morton Ave.
Pico Veteran Senior Housing	310-475-6083	10961 W. Pico Blvd.
Adams Senior Housing	310-475-6083	1925 Adams Blvd.
Hoover Senior Apts.	323-541-0391	6212 S. Hoover St.
TELACU Plaza	213-746-7713	1033 Hope St.
Villa Apartments	213-747-2790	1200 S. Union Ave.
TELACU Vistas	323-258-9983	4900 Via Marisol Ave.

로스앤젤레스

Hollywood Fountain North	323-461-9936	6233 Fountain Ave.
Hollywood Silvercrest	323-460-4335	5940 Carlos Ave.
Independence Square	323-730-2920	2455 South St.
TELACU Pico Aliso	323-478-1418	1450 E. 1st Street
Clark Terrace	310-859-8655	1156 S. Clark Drive
Stevenson Manor	323-962-8238	1230 Cole Avenue
Wadsworth Apartments	213-747-2790	911 E. 120th St.
Vineland Senior Housing	310-475-6083	4900 Vineland Ave., N. Hollywood
Parthenia Senior Housing	310-475-6083	19455 Parthenia St., Northridge
Noble Senior Housing	310-475-6083	15100 Moorpark St., Sherman Oaks
Sherman Oaks Senior Housing	310-475-6083	14567 Dickens St., Sherman Oaks
Burns Manor Apts.	818-352-8715	8155 Foothill Blvd., Sunland
Fickett Towers	818-988-8628	14801 Sherman Way, Van Nuys
RHF West Valley Towers	818-786-1503	14650 Sherman Way, Van Nuys
RHF Vistas Apts.	818-786-1503	15211 Sherman Way, Van Nuys
Dana Strand Senior Apts.	310-518-1200	410 Hawaiian Ave., Wilmington
Progressive Home for the Elderly	323-753-3427	7010 S. Denver Ave.
MacArthur Park Tower	213-382-8395	450 S. Grand Ave.
Alice Manor Senior Apts.	323-567-6463	10325 Grandee Ave.
Hollywood Fountain South	323-461-3758	6222 Fountain Ave.
Wilshire Towers	213-381-6439	616 S. Normandie Ave.
Steel Plaza Senior Apts.	213-484-8553	1711 W. 3rd St.
Harbor Tower Senior Apts.	310-831-8981	340 S. Mesa St., San Pedro
Budlong Manor	818-896-9782	11998 Terra Bell St., Sylmar

증인이 되어 행복한

www.dreamumc.com



주 일	주일한어예배	주일영어예배	교회학교	한국학교
	1부 오전 8:00	오전 11:00	오전 11:00	오전 9:00
	2부 오전 11:00			
주 중	새벽예배	수요기도예배	금요유스, 청년모임	드림트리
	월~금 오전 5:30	오후 7:30	오후 7:00	미애틀, 여름학교, 연장자프로그램, 각종 클래스 *홈페이지 참조
	토 오전 6:00			



담임목사
정영희



드림 비전 선언문

비
전
선언문

(Vision Statement)

"To be a kingdom builder
in His dream"

"예수님의 꿈 안에서,
천국 건설의 주역이 된다!"



미
션
선언문

(Mission Statement)

1. Inviting our neighbors to church.
(예수님 영접하기)
 2. Nurturing together in Christ.
(예수님 안에서 성장하기)
 3. Serving together in Christ.
(예수님 안에서 봉사하기)
- Home** Planting the seeds of
the Gospel into the world.
(예수님의 복음을 세상에 전하기)

제자양육
4단계
(Plans)



- Devoting ourselves in biblical truth,
(성경의 진리를 탐구한다.)
- Restoring our identity as God's children,
(하나님의 자녀로 우리 자신을 새롭게 발견한다.)
- Equipping ourselves with the armor of God,
(하나님의 전신갑주로 무장한다.)
- Accepting others with the love of Christ,
(그리스도의 사랑으로 서로를 받아들이는다.)
- Maximizing our life with the power of the Holy Spirit,
(성령의 능력 안에서 우리의 삶을 극대화한다.)

Holliston UMC

Tel. 626-793-0880
1305 E. Colorado Blvd.
Pasadena, CA 91106





ABC 상담 대화 교육원은
사람을 살리고, 가정을 세우며, 사회를 화목하게 합니다.

ABC 교육/훈련 안내 (Introduction of A Beautiful Communication)

1. 아름다운 대화기술 : 기본기술 → 중급대화훈련 → 고급대화 문제해결 훈련

▶ **첫 단계 아름다운 대화기술(Basic Communication Skill)**

서로 사랑하는 방법, 예수님 마음으로 말하고 행동하는 기본 대화기술은 자녀양육, 부부관계 등 가족관계, 사회생활(학교, 직장, 단체), 신앙생활(교회)의 행복과 성공을 위한 필수 능력이다.
남녀노소의 뇌건강과 웰빙 그리고 인간관계에 필수인 7가지 대화 기술을 배운다.

▶ **중급대화기술 훈련**

▶ **고급대화- 문제해결 훈련**

2. 뇌 정신 건강/ 정신질환(Mental Illness Ministry, MIM)

강사 : 여천기 정신신경과 전문의, Dr. 여명미

뇌건강과 뇌질환의 의미, 정신질환과 뇌, 정신 질환의 증상, 상태 등을 교육하여
본인과 간호하는 가족이 확신을 가지고 환자를 돌보는데 도움을 주고자 한다.

3. ABC 성경적 부모교육(Education in Biblical Parenting) : 부모-자녀 대화교육

4. 영어권 대화기술 : ABC in English

5. 대화기술 교육 지도자 양성 교육(Communication Skill Leader Training)

6. 분노, 감정 조절 세미나(Anger Management Seminar) : 4시간에서 8시간

7. 마음치유 세미나(Mindfulness Seminar)와 치유 글쓰기 강의

8. 후속 모임들(Support Groups) : 한 달에 일회 사랑의 모임

9. 개인상담, 교육(Communication Skill based Individual Counselling and Education)

10. 인간관계증진을 위한 대화기술 연구(ABC Research)

11. 사회성 증진을 위한 재능 개발(Talent Based Approach to Enhance Social Skills)

12. 푸른초장 선교지 매달 간행

연락처

이사장 **여 천 기** 정신과 전문의

디렉터 **서 유 진** yjseo911@gmail.com (714) 429- 6599

대 표 **여 명 미** myungmikimryu@gmail.com

로스앤젤레스

Freeman Villa	323-231-4174	1229 S. Westmoreland Ave.
RHF Las Alturas	323-526-6990	3535 Whittier Blvd.
Adda and Paul Safran	310-450-9545	151 Ocean Front Walk, Venice
Laguna Senior Apts.	323-664-4300	4201 West Sunset Blvd.
Athens Vistas Senior Apts.	323-755-7144	1300 W. 105th St.
Swansea Park Senior Apts.	213-688-5024	1015 N. Kingsley Dr.
Hollenbeck Terrace	323-265-3949	610 S. St. Louis St.
Sharp Manor	323-779-0060	10601 S. Broadway
The Don Senior Apts.	310-549-3338	105 East I St., Wilmington
West Angeles Senior Villas	323-759-9675	6030 Crenshaw Blvd.
Dunbar Village	323-238-7501	4225 S. Central Ave.
Morgan Place	323-751-1354	7301 Crenshaw Blvd.
Crenshaw Villages II	213-413-1797	1721 West 8th St.
The Bicker Senior Apts.	323-464-1620	1671 N. Western Ave.
The Metro at Chinatown	213-613-1104	808 N. Spring St.
Figueroa Senior Apts.	323-750-2000	7621 S. Figueroa St.
Coronel Village Apts.	323-261-0022	935 S. Boyle Ave.
Buckingham Senior Apts.	323-299-1773	4020 Buckingham Rd.
The Bricker Senior Apts.	323-464-1620	1671 N. Western Ave.
Crenshaw Villas	323-734-2574	2645 Crenshaw Blvd.
Harvard Yard	323-758-7711	8711 S. Harvard Ave.
Ward Villas	213-745-5075	1177 W. Adams Blvd.
Mosaic Gardens at Westlake	866-506-9743	111 Lucas Ave.
Tides Senior Apts.	213-908-7393	623 S. Rampart Ave.

로스앤젤레스

Broadway Villas Apts.	323-418-1800	9413 S. Spring St.
Westmore Linden	213-805-6119	1250 S. Westmoreland Ave.
McCadden Campus Senior Apts.	310-820-4888	1127 N. Las Palmas Ave.
Glenmary Senior Apts.	323-258-5320	4733 N. Figueroa St., Highland Park
Mission Village II	323-221-2671	4001 N. Mission Rd.
Grand Plaza Senior Apts.	213-680-9163	601 N. Grand Ave.
Adalucia Senior Apts.	818-756-0000	15305 Lanark St., Van Nuys
Las Casitas	818-887-6920	21513 Valerio St., Canoga Park
Broadway Villas Apts.	323-418-1800	9413 S. Spring St.
Pisgah Village Apts.	323-256-5133	6026 Echo Street, #1
Camino Al Oro Senior Apts.	323-225-1725	330 W. Avenue 26

100명의 회원과 함께 시니어 가이드북 발간을 축하합니다!



● 역대회장 명단 ●

제 1대 1991년 박재봉	제 17대 2007년 조기연
제 2대 1992년 최경운	제 18대 2008년 윤영봉
제 3대 1993년 조찬선	제 19대 2009년 이창순
제 4대 1994년 이승상	제 20대 2010년 이창순
제 5대 1995년 허명도	제 21대 2011년 김택규
제 6대 1996년 조세진	제 22대 2012년 정영길
제 7대 1997년 지효봉	제 23대 2013년 박성상
제 8대 1998년 신원희	제 24대 2014년 원덕중
제 9대 1999년 전종옥	제 25대 2015년 정지한
제 10대 2000년 윤지용	제 26대 2016년 권진태
제 11대 2001년 안광남	제 27대 2017년 정휘식
제 12대 2002년 김효배	제 28대 2018년 천영주
제 13대 2003년 정인화	제 29대 2019년 김영대
제 14대 2004년 김상백	제 30대 2020년 민병열
제 15대 2005년 김영모	제 31대 2021년 민병열
제 16대 2006년 김동형	

● 2021년 임원 명단 ●

회장 민병열 부회장 정용치
총무 김광진 서기 김태근 회계 이효숙

남가주 감리교 원로목사회

Korean Methodist Retired Ministers Association in Southern California

8675 Deer Haven Dr., Pinon Hills, CA 92372 • Tel. 718-757-1399 • email: byungmin011@gmail.com

오렌지카운티

<Aliso Viejo>

Wood Canyon Villas	949-643-3944	28520 Wood Canyon Dr.
Woodpark Apts.	949-448-0044	22702 Pacific Park Dr.

<Anaheim>

Acaciawood Apts.	714-765-4300	1415 W. Ball Rd.
Anaheim Memorial Manor	714-765-4300	275 E. Center St.
Anton Monaco Apts.	714-765-4300	100 N. Muller St.
Beläge Manor	714-765-4300	1660 W. Broadway
Cobble Stone Apts.	714-765-4300	870 S. Beach Blvd.
Miracle Terrace	714-761-4241	225 S. Western Ave.
Passe Village	714-765-4300	1115 N. Citron Ave.
Fountain Glen Apts.	714-765-4300	225 S. Festival Dr.
Hermosa Village	714-765-4300	1515 S. Calle Del Mar
Park Vista	714-765-4300	1200 N. Robin St.
Pebble Cove Apts.	714-765-4300	2555 W. Winston Rd.
Renaissance Apts.	714-765-4300	3433 W. Del Monte Dr.
Solara Court	714-765-4300	3335 W. Lincoln Ave.
Tyrol Plaza	714-765-4300	891 S. State College Blvd.
Villa Anaheim	714-765-4300	3305 W. Lincoln Ave.
Village Center	714-765-4300	200 E. Lincoln Ave.

<Brea>

Vintage Canyon Senior Apts.	714-529-4261	855 N. Brea Blvd.
Casa Santa Maria	714-994-1404	7551 Orangethorpe Ave.

오렌지카운티

<Buena Park>

Dorado Senior Apts.	714-236-0007	8622 Stanton Ave.
Emerald Garden Apts.	714-527-5404	8720 Valley View St.
Harmony Park Apts.	714-994-9633	7252 Melrose St.
Park Landing Apts.	714-236-9310	8850 La Palma Ave.
Walden Glen Apts.	714-523-8210	6664 Knott Ave.

<Corona Del Mar>

Seaview Lutheran Plaza	949-720-0888	2800 Pacific View Dr.
------------------------	--------------	-----------------------

<Costa Mesa>

The Tower on 19th	949-642-9941	678 W. 19th St.
Casa Bella	949-646-0960	1844 Park Ave.
Civic Center Barrio	714-835-0406	721 James St.

<Cypress>

Tara Village	714-827-5390	5201 Lincoln Ave.
--------------	--------------	-------------------

<Fountain Valley>

The Jasmine	714-963-9660	17911 Bushard St.
-------------	--------------	-------------------

<Fullerton>

Amerigo Villa Apts.	714-879-4790	343 W. Amerige Ave.
Courtyard Apts.	714-992-0905	4127 W. Valencia Dr.
Fullerton City Lights	714-525-4751	224 E. Commonwealth Ave.
Hudson Ridge Apts.	714-525-5444	1830 W. Commonwealth Ave.

ZESPRI.COM



ZESPRI SEASON
IS BACK!

제스프리 키위 시즌이 돌아왔습니다!

3X

비타민C가
오렌지의 3배

3X THE VITAMIN C
OF AN ORANGE*

20+

비타민과 무기질이
20가지 이상

MORE THAN 20 VITAMINS
AND MINERALS*

*PER SERVING

- 가까운 마켓에서 판매하고 있습니다 AVAILABLE IN STORES NOW -



SINCE 1969

남가주한간호사협회

Korean American Nurses
Association of Southern California



본회는 간호 전문인의 단체로서
전 회원의 자질 향상, 권익 옹호 및 신장을 기하며
회원간의 친목, 이웃과 사회의 이익에
이바지하는데 있습니다.

KANASC is
a professional nursing organization that provides
its members with opportunities for professional
development, advocates for their rights and
interests, promotes friendship, and contributes
to the well-being of communities and society.

KANASC

www.kanasc.org kanascrn@gmail.com

213-434-1019 3030 W. Olympic Blvd., Suite 217 LA, CA 90006

오렌지카운티

North Hills Apts.	714-870-1911	570 E. Imperial Ave.
Palm Garden Apts.	714-526-1080	400 W. Orangethorpe Ave.

<Garden Grove>

Acacia Villa Apts.	714-537-6718	10931 Acacia Pkwy.
Crystal View Apts.	714-750-6771	12091 Bayport St.
Garden Grove Senior Apts.	714-537-6606	12721 Garden Grove Blvd.
Malabar	714-539-3822	9777 Bixby Ave.
Stuart Drive Apts.	714-530-0866	11632 Stuart Dr.
Tudor Grove	714-554-6362	12631 Sunswept Ave.

<Huntington Beach>

Beachview Villas	714-965-7178	8102 Ellis Ave.
Emerald Cove	714-842-0802	18191 Parktree Cir.
Huntington Gardens	714-842-4006	18765 Florida St.
Huntington Villa Yorba	714-842-9622	16000 Villa Yorba

<Irvine>

Alegre Apts.	949-872-2589	3100 Visions
Camden Apts.	949-833-7900	2801 Main St.
Doria Apts.	949-701-4719	1000 Crested Bird
Granite Court	949-863-9790	2853 Kelvin Ave.
The Inn at Woodbridge	949-651-8600	11 Osborne St.
Irvine Inn	949-551-7999	2810 Warner Ave.
Montecito Vista	714-389-7580	4000 El Camino Real

오렌지카운티

Northwood Place	949-857-4100	1300 Hayes St.
San Marco Apts.	949-975-1888	101 Veneto
San Paulo Apts.	949-756-0123	100 Duranzo Aisle

<La Habra>

Las Lomas Gardens	714-879-5583	900 S. Las Lomas Dr.
--------------------------	--------------	----------------------

<La Palma>

Seasons La Palma	714-690-9830	7051-7061 Walker St.
-------------------------	--------------	----------------------

<Mission Viejo>

Sendero Bluffs	877-681-6016	30472 Gateway Place
-----------------------	--------------	---------------------

<Orange>

Community Garden	714-971-2522	3919 W. Garden Grove Blvd.
Triangle Terrace	714-633-7344	555 S. Shaffer St.

<Placentia>

Imperial Villas	714-996-1021	1050 E. Imperial Way
------------------------	--------------	----------------------

<Santa Ana>

Santa Ana Towers	714-835-6905	401 W. 1st St.
-------------------------	--------------	----------------

<Tustin>

Chatham Village	714-836-5702	16331 McFadden Ave.
------------------------	--------------	---------------------

오렌지카운티

<Westminster>

Rose Gardens	714-896-0024	8190 13th St.
Westminster Senior Apts.	714-901-0498	7632 21st St.
Windsor Court	714-891-3000	8140 13th St.

<Yorba Linda>

Riverbend	714-695-0500	25550 River Bend Dr.
Parkwood Apts.	714-986-9505	4075 Prospect Ave.
Victoria Woods	714-695-0500	5303-5365 Stoneheaven Dr.

가족같은 교회, 가족이상의 가치 갈릴리산교회

- 주일예배 1부: 오전 9:00
2부: 오전 11:00
청소년: 오전 11:00
어린이: 오전 11:00
- 새벽예배 화-금: 오전 6:00
토요일: 오전 6:30
- 목장예배 각 목장별로

"오직 예수로
잃어버린 영혼을 구원하여
예수님의 제자를 삼아
세계 선교를 꿈꾸는 교회"



담임목사 한천영
(Rev. Chunyoung Han)

323.735.6412 | 2212 S Western Ave LA CA 90018
www.gmcchurch.com | Youtube: Church Galilee

시니어 생활 건강 가이드 광고 및 리스팅 문의
소망 소사이어티 (562) 977-4580
5836 Corporate Ave., #110, Cypress, CA 90630



법률구조법인

대한가정법률복지상담원

Korea Family Legal Service Center

고통받는 이웃과 함께하며
사회적 약자의 인권옹호 및 평등과 정의의 실현을 위해
창설된 상담원은 법률상담 · 화해조정 · 소송구조 등
법률구조서비스를 무료로 제공하고,
법률강연 · 예방교육 · 출판홍보 등을 통해 법의 생활화를
이루며 법률복지 증진에 이바지하고 있습니다.



LawQA@naver.com www.LawQA.or.kr

TEL. 82-2-3675-0142(3) FAX. 82-2-3675-0175

4F, 176 Omok-ro, Yangcheon-gu, Seoul, KOR 08020



- 수준있고 영감넘치는 찬양의 풍요함
- 신앙과 문화가 어울리는 성도의 교제
- 깊은 개인기도와 뜨거운 합심기도
- 차근차근 배워가는 성경(읽기/쓰기/묵상)
- 감동과 결단을 선포하는 생명력있는 말씀

말씀방송

1650Khz
매주일 오전 8시

1230Khz
매월 첫주일 밤11시

- 팟캐스트
 - 페이스북
 - 유튜브
- (성화장로교회)

www.sunghwachurch.org



담임 이 동 진 목사
213. 447. 3118

KAPC 미주한인예수교장로회

성화장로교회
Sanctification Presbyterian Church

15801 Brighton Ave., Gardena CA 90247

예배와 모임

주일예배	주일 오전 11:00	본당
새벽기도	매일 오전 05:30	Fellowship Hall (토요일 : 본당)
금요일예배	금요 오후 08:00	본당
성경대학	수요 오전 10:30	Fellowship Hall
목장모임	목장별 주중 모임	목장별
EM / CM	주일 오전 11:00	교육관

* 팬더믹 기간동안 온라인 영상 함께



소망 유튜브 채널

다양한 영상물 업로드, 구독자 크게 증가
한인사회에 꼭 필요한 콘텐츠 제작



소망 소사이어티는 한인사회에 더욱 가까이 다가가기 위해 유튜브 채널을 개설, 운영하고 있습니다. 소망 소사이어티가 벌이고 있는 프로그램은 물론 각종 유익한 정보와 건강 상식 등을 영상물로 제작해 업로드하고 있습니다.

개설한지 3년째, 이제는 한인 커뮤니티에 없어서는 안될 매체로 자리매김한 소망 유튜브는 콘텐츠의 다양화에 힘쓰고 있으며 더욱 알찬 내용으로 여러분들에게 다가갈 것을 약속드립니다.

유튜브(www.youtube.com)에서 한글로 '소망 소사이어티'를 써 넣으시면 저희가 제작한 모든 영상물을 보실 수 있습니다.

● 소망 뉴스

주요 행사 및 봉사 프로그램 등 소개.

● 언.니.연.고.(언젠가 내고민, 니고민 내고민, 연장자들을 위한 고민 해결)

전문인들을 초청, 시니어들의 고민을 듣고 해결해 주는 프로그램.

● 소.소.특.(소소하지만 특별한 만남)

지역사회의 모범이 되는 시니어나 봉사자들을 만나 그들의 때로는 아프고 때로는 행복한 삶의 이야기를 나누는 프로그램.

● 치매예방 교실

치매를 예방하기 위해 집에서도 쉽게 할 수 있는 다양한 문제 풀기와 스트레칭을 소개.

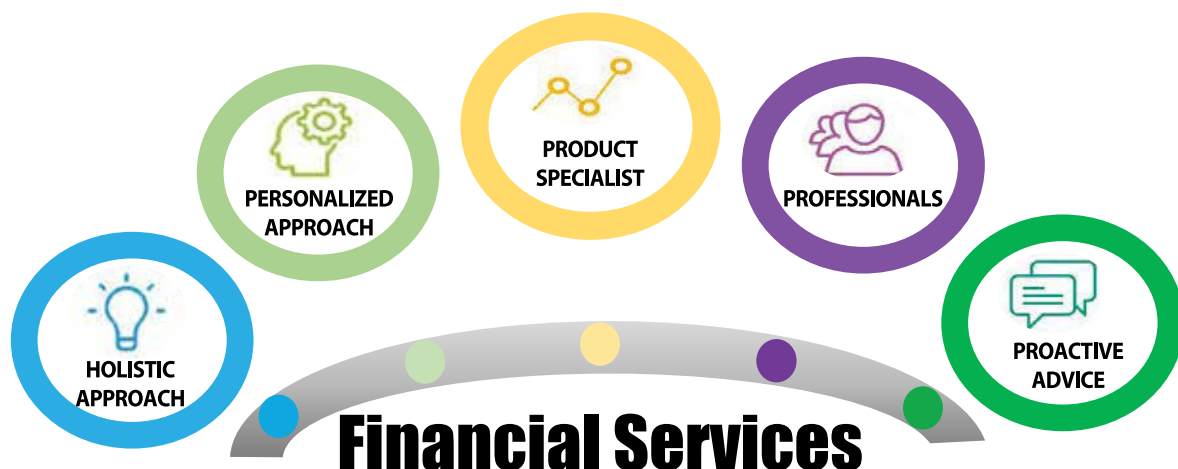
● 인생노트 : 삶의 마지막 이야기와 살아가는 지혜를 나눔.

● 인생의 끝자락에서 : 자신의 삶을 진솔하게 이야기하고 자손들에게 나누고 싶은 말을 추모영상식으로 제작한 프로그램.

● 강의 : 건강, 치매, 죽음, 사별, 질병과 같은 다양한 주제를 소개.



www.somangsociety.org | Email : somang@somangsociety.org
Tel. (562) 977-4580 | 5836 Corporate Ave., Ste 110, Cypress, CA 90630



**Retirement | Estate Planning | Investments
Business Planning & Protection | Tax Strategies
Life Protection | Disability Income Protection**

**IRA | 401(k) Rollover | Estate Planning
Defined Benefit Plan | Employee Benefit Plan
Annuity | Life Insurance | Disability Insurance**



Hai Young Lee

Mobile: 949.482.9449
haiyoung_lee@glic.com
CA Insurance License #:
OM98322

Sarah Yi

Mobile: 213.422.1192
Sarah_yi@glic.com
CA Insurance License #:
OD49393

Kyungmee Lee

Mobile: 213.210.3292
Kyungmee_lee@glic.com
CA Insurance License #:
OD21961

Registered Representatives of Park Avenue Securities LLC (PAS). OSJ: 10 HUDSON YARDS, NEW YORK, NY 10001, ph# (212) 919-3076. Securities products offered through PAS, member FINRA, SIPC. Financial Representative of The Guardian Life Insurance Company of America® (Guardian), New York, NY. PAS is a wholly-owned subsidiary of Guardian. Guardian, its subsidiaries, agents, and employees do not provide tax, legal, or accounting advice. Consult your tax, legal, or accounting professional regarding your individual situation. Guardian® is a registered trademark of The Guardian Life Insurance Company of America.
2021-121404 (Exp. 05/23)

“
음식은 곧 약이고
약은 곧 음식이다.

- 히포크라테스 -

”

제 4장

소셜 시큐리티 연금 Social Security Benefits

어떻게 산정되나
언제 은퇴해야 많이 받나
Eligibilities
Ways to Increase Benefits

배우자 베니핏
Spousal Benefits

유족연금
Survivors Benefits

캘프레시 CalFresh

웰페어 SSI

■ 감수: 아메리츠 헬스케어



소셜시큐리티 언제 신청하나

66세 100%, 70세엔 132% 수령

62세 조기은퇴하면 73% ‘불이익’

은퇴를 앞둔 시니어들이 가장 궁금해 하는 것이 ‘노후 소득’이다. ‘나는 얼마를 받을 수 있을까’에 관심이 쏠린다. 바로 소셜시큐리티 베니핏이다.

몇해 전 USA 투데이 보도에 따르면 은퇴를 앞둔 미국인들의 42%가 소셜시큐리티 연금이 주수입원이라고 밝혔다.

한인들도 미국인들의 평균과 다르지 않을 터다. 이민역사가 길어짐에 따라 한인들도 웰페어(SSI) 수령자는 급격히 줄어 들고 대신 소셜 시큐리티 연금 생활자가 늘어날 것으로 예상된다.

흔히 소셜 시큐리티 연금을 미국정부가 베푸는 ‘은혜’라고 생각하기 쉬운데 결코 아니다. 세금이라기 보단 내가 노후를 위해 정부에 맡겨둔 돈이라는 것이 정확한 표현이

다.

실제로 조지 부시 대통령 시절 그동안 적립해 뒀던 소셜 시큐리티를 개인에 모두 되 돌려줘 각자 주식시장 등에 투자, 더욱 풍족한 노후자금을 마련하자는 안을 추진한 적도 있다.

2021년 기준, 개인이 은퇴정년(full retirement age)인 66세에 받을 수 있는 최대 소셜시큐리티 연금은 월 3,148 달러다.

그러나 70세부터 연금을 수령한다면 3,895 달러로 늘어난다. 부부가 소셜시큐리티의 모든 조건을 충족시켰다면 무려 7,790 달러(\$3,895x2)가 된다. 노후를 전혀 걱정 없이 지낼만한 돈이다.

소셜 시큐리티 규정과 신청, 수령액 늘리기 꿀팁을 소개한다.

● 누가 받나

우선 10년 동안 세금을 내 40 크레딧을 쌓으면 자격이 주어진다. 2021년 기준 1,470 달러의 소득을 신고하면 1 크레딧이 부여된다. 따라서 1년에 5,880 달러의 소득을 보고하면 4 크레딧이 인정된다.

● 언제 신청하나

40 크레딧을 달성했다면 62세 부터 70세 사이 어느 때나 신청할 수 있다. 100%를 수령할 수 있는 나이는 앞서 언급한 ‘완전은퇴연령’이 되어야 한다. 1954년생까지는 66세, 1955년생 부터 1959년생 까지는 매년 2개월씩 연장된다. 1960년생 이후부터는 67세가 되어야 풀 베니핏을 받는다.

● 연금 수령 나이는?

62세에 연금을 신청할 수 있으나 완전은퇴연령 때 받는 수령액의 73%가량을 받는다. 조기 은퇴하면 그만큼 불이익을 당하는 셈이다.

반면 66세에 연금을 수령하지 않고 70세까지 미룬다면 한해 8%씩 연금이 오른다. 완전은퇴연령인 66세에 받게될 연금이 2,000 달러라고 가정할 경우, 이를 70세에 늦춰 받는다면 2,640 달러($\$2,000 \times 132\%$)로 꺾충 된다.

● 은퇴시기는 언제가 유리한가

조기은퇴(62세)나, 완전은퇴연령(66세)이나, 아니면 70세까지 늦출 것인가는 개인이 처한 상황에 따라 다르다.

실직 등의 사유로 당장 추가 수입이 필요하거나, 자신의 건강상태를 고려해 기대수명이 길지 않다고 판단되면 조기은퇴를 생각해 볼 수 있다. 또 소셜시큐리티 기금이 얼마 안가 고갈될 것을 우려해 한 해라도 먼저 타고 보자는 생각이 들면 62세가 되던 해 연금을 신청할 수도 있겠다.

소셜시큐리티 연금은 한 번 정해지면 평생 적용되기 때문에 잘 판단해 결정해야 한다. 특히 백세시대를 맞아 수령액을 최대한으로 늘리는 시니어들이 늘어나고 있는 추세다. 의학의 발달로 기대수명이 갈수록 늘어나고 있기 때문이다. 62세에 73%, 66세에 100%, 70세에 132%를 받을 것인가. 신중히 결정할 일이다.

● 기대 수명은?



1954년생 남성의 경우 평균기대수명은 85.5세다. 66세에 은퇴할 경우 19.5

년 동안 연금을 받게 된다.

여성은 86.7세로 남성보다 약 1년 가량 더 오래 사는 것으로 나와있다. 여성의 연금수령 기간은 20.7년이나 되는 셈이다.

수명은 그러나 사고 사건 등을 모두 포함한 집계다. 실제로는 인종과 주거 환경, 건강상태에 따라서 크게 달라진다.

● 소셜 연금도 오르나

매년 생계비조정(costs of living adjustments: COLA)에 따라 인상된다. COLA는 소비자 물가지수를 바탕으로 산정한다. 미국은 인플레이션이 높지

않아 인상률은 소폭으로 그치는 경우가 대부분이다. 아예 오르지 않는 해도 있다. 2021년은 전년도에 비해 1.3% 올랐다.

● 연금은 어떻게 산정하나

소셜 시큐리티는 개인의 연금수령액을 산정할 때 소득이 높은 35년을 기준으로 삼는다. 소득은 항상 똑같지 않기 때문에 소셜시큐리티 택스를 가장 많이 낸 기간을 바탕으로 삼는 것이다.

수령액을 늘리기 위해선 먼저 납세 기간 35년을 채우는 것이 좋겠다. 35년 이

상을 일한 경우엔 소득이 높았던 기간이 비교적 낮은 기간을 밀어내 결국 수령액이 많아지게 된다.

이민자들의 경우 35년 이상을 채우기는 쉽지 않다. 이같은 상황이라면 마지막 몇 년 동안이라도 소득을 높이면 수령액 증가에 큰 도움이 된다.

● 어떻게 신청하나

온라인으로도 가능하지만 소셜 시큐리티 사무실을 직접 방문하는 것이 좋다. 궁금한 점을 물어볼 수도 있고 또

담당자에 자신이 처한 상황을 설명하면 더 많은 베니핏을 받을 수 있는 방법을 알려주기 때문이다.

● 얼마를 받나

앞서 얘기했듯 개인이 2021년 기준 최고로 받을 수 있는 월 수령액은 3,148 달러다. 물론 66세에 은퇴했을 경우를 가정한 액수다. 그러나 미국 평균은 이에 훨씬 못미친다. 소셜 시큐리티 측이 밝힌 평균 수령액은 1,543 달러에 불과하다.

이처럼 수령액이 적은 것은 은퇴자들

이 소셜 시큐리티 연금에 대해 제대로 알고 있지 못하기 때문으로 풀이된다. 심지어 상당수가 조기은퇴(62세) 하면 수령액이 줄어든다는 사실조차 모르고 있는 실정이다.

내가 얼마를 받을 수 있는가는 소셜 시큐리티 웹사이트(www.ssa.gov)를 클릭하면 안내를 받을 수 있다.

경희 한의원

BALANCE ACUPUNCTURE
www.acubalance21.com

**“경희대 한의대 출신의
실력있는 원장님의 진료를 받아보세요”**

진료과목

갱년기 클리닉, 소아 청소년 성장 클리닉, 산후조리 클리닉,
청혈해독 다이어트 클리닉, 위장 클리닉, 감기 클리닉
통증치료 (각종 통증 및 스포츠 상해)
알러지 (꽃가루 알러지, 계절성 알러지, 두드러기)

상비약 판매

공진단, 감기약, 소화제, 해독단 및 각종 치료약과 보약



경희대학교
KYUNG HEE UNIVERSITY



원장 이 정 록

경희대학교 한의과 대학 및 대학원 졸업
전 성남 청담 한의원, 서울 동승 한의원,
포천시 한방 진료실 과장
현 경희보한의원 원장

- 진료시간 : MON, TUE, WED, FRI 9AM - 6PM
- 각종 보험 환영 : HMO, PPO, 교통사고
- Tel. 714-603-9088
- 1401 S. Brookhurst Rd, Suite 107, Fullerton, CA 92833

대한민국 프리미엄 농수산물 전문매장

- 1) 한국 "산지가격" 수준으로 판매
- 2) 대한민국 "정부기관" 과 함께 운영되는 기업
- 3) 생산자와 소비자를 바로 잇는 "직거래장터"
- 4) "한국산 원재료"를 사용한 제품을 취급

검색창에 **울타리몰!**

wooltariusa.com

인제군



포기김치/총각김치/백김치/파김치/갯김치

대한민국 최고의 100% 빛깔찬 고춧가루 사용!!

강원도 하늘내린김치

대한민국 공기업 영양고추유통공사 보증!

강원도 내설악 청정 맑은 물에 세제 최고 품질의
영양군 빛깔찬 고춧가루,
인제군 특산물 황태머리로 낸 육수,
신선한 **국내산 고랭지 배추, 무우, 파, 마늘**과
신안군 천일염, 강원도 설악산 청정수
등으로 만들었습니다.

EBT 카드 사용 환영합니다!

We Accept
SNAP
Benefits

영양군

2021년 빛깔찬 햇고춧가루
순한맛, 보통맛, 매운맛
김치용, 양념용, 고추장용
500g/1kg/3kg/5kg

빛깔찬 프리미엄 고춧가루

대한민국 고춧가루의 자존심!

영주시



6년근
**대한민국 인삼명장
김정환홍삼**

영광군



미국 FDA 승인

내장이 안전하게 제거된 영광의 특산물
국내 최상품 보리굴비/영광굴비

완도군



다시마를 찍어서 키운
최고급 완도산 전복

다시마할급냉동전복

부산시



이하정간장게장

이영돈 PD의 먹거리 X 파일 '착한 식당 38호'로 선정



**최고급 명란젓
저염 백명란**



**SNS 핫한 떡
착한마을
마음이 떡**

**오직
울타리몰에서만!**

평창군



생태담 청국장가루
1kg
전통방식 그대로!

속초시



참좋은 오징어순대
500g
속이 꽉찬 순대!

전주시



전주 수제초코파이
70g*10팩
전통방식 그대로!

영주시



빈나리 궁담백두유
160ml*15팩
전통맛을 방식!

※ LA/TORRANCE 직매장 / \$100 이상 구매시, 배송료 FREE

※ 그외 지역은 거리에 따라 배송비가 추가될 수 있습니다.
※ 자세한 배달 문의 및 주문은 매장으로 연락해 주세요.



울타리몰
대한민국 프리미엄 농수산물

LA 직매장

3030 W. OLYMPIC BLVD. #104

213.674.7775

LA MIRADA 직매장

15524 LA MIRADA BLVD.

714.752.6860

TORRANCE 직매장

2390 CRENSHAW BLVD. #A

310.325.9191

‘전업주부’도 연금 받는다

배우자의 50% ... 세금 안냈어도 ‘가사노동’ 인정

아이 양육과 가사를 돌보느라 일을 하지 못한 가정주부를 예로 들어보자. 소셜 시큐리티 택스를 한 푼도 내지 않았다. 이런 경우 소셜 시큐리티 연금을 받을 수 있을까.

당연히 받는다. 남편이 은퇴해 연금을 받게 되면 아내도 62세가 되는 해부터 연금수혜 자격이 주어진다. 남편의 절반(50%)을 받는다.

세금을 내지 않았더라도 아내의 가사 돌봄을 노동으로 간주하기 때문이다.

아내가 10년 이상 세금을 내 연금수혜자격이 주어졌더라도 남편 연금의 50%와 비교해

그 중 액수가 많은 것을 택해도 된다. 이를 일컬어 ‘배우자 베니핏(Spousal Benefits)’이라고 부른다.

알기 쉽게 풀어보자. 예를 들어 남편이 받는 연금이 2,000 달러라면 ‘배우자 베니핏’은 이의 절반인 1,000 달러다. 그러나 아내

가 세금을 내 받는 연금이 900 달러라면 ‘배우자 베니핏’을 신청하는 게 더 유리하다. 100 달러를 더 받을 수 있기 때문이다.

반대로 아내가 고액소득자이고 남편은 가사를 돌보거나 세금을 적게 냈다면, 남편도 ‘배우자 베니핏’을 신청할 수 있다.

배우자 베니핏은 연금수령자의 나이가 66

세 때 까지로 제한된다. 수령액을 최대한 끌어올리겠다며 남편이 70세가 될 때까지 기다렸다가 신청하는 경우가 있는데 소셜 시큐리티는 이를 인정하지 않는다. 아내가 ‘배우자 베

니핏’을 최대한 받을 수 있는 경우는 남편이 완전은퇴연령인 66세가 될 때까지다.

부부가 이혼한 경우도 10년 이상 결혼생활을 유지했다면 ‘배우자 베니핏’을 받을 수 있다. 단 재혼을 하지 않은 상태로 2년 이상이 지났을 경우 연금혜택이 주어진다.



감사합니다.

여러분 성원에 리필 제품 출시! 가격 대폭 인하!
부담없이 최고의 제품을 만나보세요.



한아 내추럴 - 허브 염색약

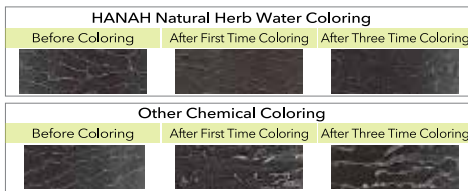
써보시면
압니다!



Refill Box \$30

(Coloring Powder Pauch(10g) x4
+ Free One Pauch)

친환경적이며 모발 손상이 거의 없습니다.



* Research result by 'H' University Analysis Centre, 1000x, Hitachi, SU-3500 Microscope

한국홈쇼핑 · 지역 대리점 절찬리 판매 중

LA (310)320-0852 NY & NJ (732)522-1536 GA (외 동남부 6개 주) (404)704-5050
(213)500-5699 (732)819-4651 (770)932-2023
(213)380-0865 (201)954-6540 (770)814-4515
(714)537-8768 IL (Chicago) (770)299-1971
(213)999-7615 (224)733-3029 (678)878-2445
(213)386-4882 (847)414-1328 TX (214)282-9883

토렌스 한남제인 (909)816-8288

San Francisco/San Jose (408)550-0752

한국 홈쇼핑 (323)692-2121 shop.koreatimes.com

풍부한 32가지 허브 추출물로 더 튼튼하고 건강한 모발



- 풍성한 볼륨감
- 건강한 머릿결
- 뜨거운 물로 섞어 쓰는
- 염색시 착색 안됨
- 두피 건강
- 분말 염색약으로 바르고
- 사용하기 편리
- 새치 커버
- 20분이면 염색 끝!



HANAH Beauty & Health Inc.

221 Star of India Lane, Carson, California 90746 • Tel. 800-821-4262

• 본사: (800)821-4262 / (310)320-0852 판매점 모집

소셜 연금에도 세금 붙나 합산소득 3만 2,000 달러 초과시 부과



소셜 시큐리티 연금에 대한 소득세 과세는 합산소득(Combined Income)에 따라 계산된다. 소셜 시큐리티 연금의 50%에 추가 소득(예: 401k 퇴직연금, 이자 등)을 더한 액수가 합산소득이다. 예를 들어 연 2만 달러의 소셜 연금을 수령하고 추가 소득이 2만 달러 발생했다면 합산소득은 3만 달러(1만 달러+ 2만 달러)가 된다.

합산소득이 2만 5,000 달러 미만이면 소셜 시큐리티 연금은 전액 비과세 대상이다. 하지만 합산소득이 2만 5,000~3만 4,000 달러 사이라면 소셜 시큐리티 연금은 최대 50%까지 과세대상이 되고 3만 4,000 달러를 넘게 되면 연금의 85%까지 세금이 부과된다.

부부공동으로 세금보고를 한다면 합산소득 3만 2,000 달러까지는 소득세가 면제되지만 3만 2,000~4만 4,000 달러이면 역시 50%까지, 또 4만 4,000 달러 이상이면 연금의 85%까지 과세 대상이 된다.

반면 다른 소득없이 소셜 시큐리티 연금에만 의존해 생활한다면 세금이 붙지 않는다. 따라서 국세청(IRS)에 세금보고할 필요도 의무도 없다.



해외한인장로회

새크라멘토 한인장로교회

SACRAMENTO KOREAN PRESBYTERIAN CHURCH

이웃과 민족과 세계를 향하여 열려있는 교회

- 새크라멘토 한인장로교회는

이민 한인들을 위한 사랑방 같은 교회입니다.

1. 성경 말씀의 토대 위에서 성도들을 치유하고 양육하는 교회입니다.
2. 지역사회와 한인 교민 사회가 필요로 할 때 도움을 주는 교회입니다.
3. 선교에 열정을 가지고 국내외에 선교하는 교회입니다.

예 배 안 내

주 일 예 배	1부: 오전 9시	1성전 본당
	2부: 오전 11시	
EM 주일예배	장년부: 오전 10시	3성전
	Young: 오후 1시	1성전
Youth 주일예배	오전: 11시	3성전
아동부 주일예배	오전: 11시	1성전 아동부실
한 글 학 교	주일 오전 9시	2성전
새 벽 예 배	화-금: 오전 6시	Zoom
	토: 오전 6시	1성전 본당
수 요 예 배	오후 7시 30분	
큐티 성경공부	매주 금: 오후 7시 30분	Zoom
구 역 모 임	각 구역별 모임	



박 상 군 담임목사

Senior Pastor **Sang Kun Park**

Tel. **916-361-1019**(교회) 916-363-2927(교육관)

교회 웹사이트: **www.skpc.org**

담임목사 E-mail: **skpclove@hotmail.com**

9924 Mills Station Rd.

Sacramento, CA 95827



유족연금(Survivors Benefits)

배우자는 물론 18세 미만 자녀들도 혜택

배우자가 사망하면 각각 소셜 시큐리티 오피스에 보고해야 한다(장의사가 사망신고를 대신 해주는 경우도 있다). 그래야 소셜 시큐리티 연금 지급



이전이면 혜택이 없어진다.

이외도 고인의 18세 미만(또는 초등학교나 중등학교 풀타임 학생이면 19세까지) 친자녀, 의붓자녀, 입양자

이 중단되기 때문이다. 신고를 하지 않아 사망 이후에도 연금을 받았다면 빠른 시일내에 반환해야 한다.

사망 신고를 하면 소셜 시큐리티 측에서 1회에 한해 255 달러를 장례비 지원금으로 보내준다.

배우자가 사망할 경우 생존 부인(또는 남편)은 60세부터 유족 연금을 신청할 자격이 주어진다. 소셜 시큐리티 연금과 마찬가지로 완전은퇴연령(66세)이 되면 사망한 배우자의 연금 100%를 매달 수령할 수 있다. 장애가 있는 경우는 50세 부터 가능하다.

생존 배우자가 60세 이후 재혼하는 경우는 연금수령에 영향을 미치지 않지만 60세

녀, 손주도 연금수혜대상이다.

유족연금은 반드시 시니어에게만 해당되는 것이 아니다. 사망자가 생전 최소 6 크레딧(1년 반)의 소득을 신고했다면 나이에 관계없이 누구나 유족연금을 신청할 수 있다. 이 경우, 배우자는 물론 자녀에까지 연금이 지급된다.

유족연금은 상황에 따라 베니핏이 달라지기 때문에 온라인으로 신청할 수 없다. 소셜 시큐리티(1-800-772-1213)에 직접 전화를 걸어 면담 신청을 해야 한다.

그러나 유가족이 받는 돈의 액수는 한도가 있다. 일반적으로 사망한 배우자 연금의 150~180% 정도가 지급된다.

안정된 미래를 위한 자산관리 한솔 노후연금적립 플랜

은행CD나 일반 MONEY MARKET 저축보다 월등한
EQUITY INDEXED LIFE와 INDEXED ANNUITY를 소개합니다.

- ✓ INDEXED 생명보험으로의 INCOME, ACCUMULATION, WITHDRAWAL 등에 대한 TAX-FREE 혜택
- ✓ 높은 INDEXD RATES + 각종 BONUS 제공
- ✓ 더 높은 은퇴연금 수익을 위해 SOCIAL SECURITY + INDEXED ANNUITY + INDEXED LIFE 등의 종합인컴플랜 혜택
- ✓ 종합주가지수 하락 시에도 적립금 유지되고 상승시에는 MAX CAP까지의 적립금 상승의 2중 혜택
- ✓ 100세 건강장수를 위한 장기 간호케어(LONG TERM CARE) 10년 후원금 보장이나 적립금의 300% 혜택 (예: \$100,000 적립 시 \$300,000 혜택)
- ✓ 생명보험금+은퇴연금+ LIVING BENEFITS (CHRONIC질병 / CRITICAL질병 / TERMINAL질병 등)

사망보험금 보장
INDEXED RATES의 은퇴저축
생전 혜택 보장 (LIVING BENEFIT)



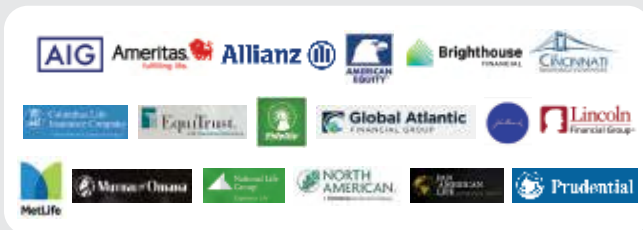
OR

개인연금(IRA)
회사연금 (SEP IRA & 401K)
ROLL OVER & TAX 유예



OR

목돈저축(INDEXED ANNUITY)
평생 INCOME
LTC (300%혜택이나 10년 후 원금보장)



생명/은퇴연금/Medicare/LTC
한솔종합보험(주)

CA License#0E52100

Since 1977

대표 전화

(213) 487-4900 / (800) 300-0703

LA 지점 3598 Beverly Blvd, Los Angeles, CA 90004

OC 지점 6301 Beach Blvd. #304, Buena Park 90621



윌리엄 황



식품지원 ‘캘프레시’ EBT카드 발급, 한달 평균 234 달러

연방농무부가 시행하는 것으로 원래 명칭은 스냅 (SNAP-Supplemental Nutrition Assistance Program), 곧 보충영양지원 프로그램이다. 한인들 사이에선 예전 이름대로 푸드 스탬프로 통한다. 캘리포니아에선 ‘캘프레시(CalFresh)’가 공식용어다.

SSI 수혜자격이 있으면 ‘캘프레시’도 함께 주어진다. 빈곤층 가정에 식료품 구입비 명목으로 지원된다. 수혜자격은 가구소득이 연방정부 빈곤선의 130% 미만이어야 한다. 수령액은 1인당 평균 월 234 달러.

캘프레시 수급자로 결정되면 EBT(Electronic Benefit Transfer) 카드가 발급되는데 수퍼마켓과 파머스 마켓 등 식품 구입에만 사용해야 한다. 술 담배 등 기호식품은 구입

할 수 없다.

캘프레시는 주정부가 신청자격을 확대해 50만 명 이상이 혜택을 받고 있다. LA카운티 사회복지국에 따르면 한인들도 신청자가 폭증해 거의 7,000 가구가

캘프레시를 신청한 것으로 집계됐다.

캘프레시와 관련된 문의 및 신청은 캘프레시 정보센터(877-847-3663, 한국어 가능)로 하면 된다.

가족 중 영주권자 또는 시민권자 1명만 있어도 신청할 수 있다. 특히 코로나 팬데믹으로 인해 실직하는 등 경제적 어려움을 겪는 주민들에 큰 도움이 될 수 있는 복지 프로그램이다

대상은 싱글인 경우 월소득이 2,125 달러, 4인 가족 기준 4,368 달러 미만이다.

이밖에 임신부와 영유아를 위한 연방지원 프로그램(800-510-2020)도 제공하고 있다.

웰페어 얼마나 받나

개인 955 달러, 부부는 1,598 달러

원래 명칭은 SSI(Supplemental Security Income)로
저소득층 노인들, 또는 장애인을 대상으로 한 생계지원 프로그램이다.
소셜 시큐리티 연금과는 달리 일반 정부 예산으로 충당된다.

● 누가 신청할 수 있나

65세 이상 저소득층
노인들과 시각 및 신체
장애자들이다. 시민권
소유자여야 하는데 자
격을 갖춘 영주권자들
도 해당된다.

65세 이상 노령자의
경우 온라인 신청은 안
되고 소셜 시큐리티 오피스를 직접 방문해야 한다.

30일 이상 해외에 거주할 경우 이 사실을
당국에 알려야 한다.

해외 체류 기간 중에는 SSI가 지급되지
않는다. 미국에 귀국해서도 30일이 지나야 재
신청이 가능하다.

● 재산은 얼마까지 허용되나

개인은 2,000 달러, 부부는 3,000 달러
이하인 경우에만 혜택이 주어진다. 현재 살



고 있는 집과 자동차는
생활에 필요한 것이어
서 재산목록에서 제외
된다.

은행계좌의 잔고, 주
식, 채권 등은 재산으
로 간주된다. 이외도 묘
지, 장례비(1,500 달러
까지), 생명보험(액면
가 1,500 달러 미만) 등
도 재산으로 산정되지
않는다.

● 얼마를 받나

SSI는 연방정부 복지 프로그램이다. 연방
정부 규정은 개인의 경우 794 달러, 부부는
1,191 달러다. 그러나 일부 주는 추가로 지
급을 해 액수가 올라간다.

캘리포니아에선 개인 954.72 달러, 부부
는 1,598.14 달러가 지급된다(2021년 기
준).

자원봉사 하실 분 모십니다

섬기는 삶 살겠다는 열정 하나면 충분
소망케어교실, 간병인교육 등 다양한 분야

소망케어교실, 치매간병인교육, 사별가족모임... 소망 소사이어티가 펼치는 모든 프로그램은 자원봉사자들이 중심이 돼 운영되고 있습니다.



소망 소사이어티에는 현재 50여 명의 성인 자원봉사자들이 활동하고 있으며 다양한 영역에서 활발하게 나눔을 실천하고 있습니다.

● 자원봉사자 자격요건

신체적, 정신적으로 건강하고 3개월 이상 지속적으로 봉사활동이 가능한 분. 특별히 나이제한을 두고 있지 않습니다. 성인봉사자들은 물론 대학생 봉사자들도 환영합니다. 자원봉사자 내부규정을 성실하게 이행하고 수행할 수 있는 분이면 누구나 참여할 수 있습니다.

● 자원봉사 활동시간

주 1회 이상(월~금요일) 오전과 오후 중 선택하여 봉사활동 가능합니다.

● 자원봉사자 교육

소망 소사이어티의 스태프들이 대면 또는 비대면 화상을 통해 일정기간 교육훈련을 실시합니다. 이웃을 위해 섬김의 삶을 살겠다는 의지와 열정만 있으면 충분합니다.



www.somangsociety.org | Email : somang@somangsociety.org
Tel. (562) 977-4580 | 5836 Corporate Ave., Ste 110, Cypress, CA 90630

“시니어 메디케어” 전문가에게 전화하세요.

메디케어 Part C, 보조보험, 처방약보험 (Part D) 전문



이영돈
213.503.1650
CA Lic.#0G38129



김은영(애나)
213.321.4530
CA Lic.#0H46796



헬렌 장
323.533.6333
CA Lic.#0K72187



제니퍼 리
213.500.4523
CA Lic.#0H77366



조앤 한
909.230.0259
CA Lic.#0I75478



김은정
619.889.2004
CA Lic.#0H58730



다나 안
213.305.2802
CA Lic.#0I88019



에릭 김
714.512.1312
CA Lic.#0I77847



레슬리 전
626.831.7945
CA Lic.#0K53236



권호진
714.357.3161
CA Lic.#0L45068



김은희
818.921.0280
CA Lic.#0K07654



이지수
909.225.0506
CA Lic.#0B82467



임소라
949.510.6396
CA Lic.#0M52961



김현정
714.455.9334
CA Lic.#4038600



사라 왕
626.373.7212
CA Lic.#0M62561

나에게 맞는 메디케어 플랜 가입, 변경을 도와드립니다.

“
모든 환자의
내면에는
자신만의
의사가 있다.

- 알버트 슈바이처 -

”

제 5장

메디케어 Medicare

오리지널 메디케어
Part A & Part B

파트 C
Advantage Plan

파트 D
Prescription Drugs

메디갭 Medi-Gap

한인 메디컬그룹 Korean IPAs

메디칼 Medi-Cal

메디케어 세이빙스 플랜
Medicare Savings Plan

■ 감수: 아메리츠 헬스케어

메디케어(Medicare)

만 65세 되기 3달전 신청해야
5년 거주, 10년 세금내면 100% 혜택



메디케어는 연방정부가 시행하는 건강보험프로그램으로 65세가 넘는 시니어가 주 대상이다. 그러나 신장투석(또는 신장이식)을 하고 있는 말기 신부전증(end-stage renal disease) 환자, 장애인들에게는 나이에 상관없이 메디케어 혜택을 부여하고 있다.

소셜 시큐리티 택스 중 일부가 메디케어 기금으로 쓰이기 때문에 일정기간 이상 세금을 냈다면 은퇴 후 메디케어 혜택을 받는다.

▶ 누가 신청하나

시민권자, 최소 5년 이상 미국에 거주한 합법 영주권자도 일단 수혜 대상자다. 10년(40 크레딧) 이상 세금을 납부했다면 100% 커버된다.

세금을 내지 않았거나 크레딧이 부족한 배우자도 혜택을 받는다. 예를 들어 아내

가 육아 등의 사유로 일을 못한 경우, 남편이 메디케어 수혜자이면 똑같이 혜택을 받는다는 것이다. 이 경우 소셜 시큐리티 당국에 10년 이상 혼인관계를 유지했다는 증거를 제시해야 한다. 이혼했거나 사별한 경우도 메디케어를 신청할 수 있다.

▶ 언제 신청하나

65세 생일을 기준으로 3개월 전후인 7개월 이내에 한다. 이 기간을 일컬어 최초 가입기간(initial enrollment period)이라 부른다. 이 기간을 놓치면 1월 1일부터 3월 31일 사이의 일반가입기간(general enrollment period)에 신청하면 된다. 보험혜택은 그러나 7월 1일부터 제공된다.

그래서 되도록 생일 3개월 전에 가입해 65세가 되는 달부터 보험혜택을 받는 것이 유리하다.

메디케어 신청시 기본적으로 필요한 사항은 이름(세금보고 때 사용하는)과 전화번호, 이메일, 소셜 번호, 집주소, 출생지, 시민권 취득날짜(영주권 소지자는 영주권 번호) 등이다.

서류에 하자가 없으면 대체로 신청 후 2주 내에 메디케어 카드가 집으로 우송된다. 신청과정에서 착오가 생기면 예상보다 긴 시간이 걸릴 수 있으므로 자신의 생일 3개월 전에 신청하는 것이 안전하다.

▶ 어떻게 신청하나

요즘은 코로나 바이러스 사태로 인해 소셜 시큐리티 오피스 방문이 어렵게 됐다. 그러나 온라인이나 전화를 통해 신청이 가능하다. 일단 웹사이트(www.ssa.gov)에 들어가 'Apply for medicare only'를 클릭한다. 전화는 1-800-772-1213. 한국어 서비스도 가능하다.

때로는 담당자가 출생증명서(birth certificate)를 요구하는 경우도 있다. 한국정

부(구청)가 발급한 호적등본을 영어로 번역, 공증을 받아 출생증명서 대신 제출하면 된다. 시민권 원본을 요구하는 경우도 있으니 미리 준비하도록 한다.

소셜 시큐리티 오피스 방문이 허용되면 직접 담당자를 만나 신청하는 것이 가장 확실하다. 이 경우 자신이 살고 있는 동네를 관할(jurisdiction)하는 소셜 시큐리티 오피스를 찾아가야 한다.

나이가 가랏!

125세 시대의
최고의 선물!

텔로유스



10년 젊음을 회복하고 싶으십니까?

여기! 우리 몸의 자연 치유능력(회복력)을
회복하도록 돕기 위하여 개발된

**줄기 세포 활성화 영양제인
TELOYOUTH(텔로유스).**

텔로유스는 FDA의 엄격한 기준을
적용하는 FDA 인증 시설에서 생산된
안심하고 섭취할 수 있는
MADE IN USA 천연 청정 제품입니다.

텔로유스의 놀라운 각종 부위 회복 체험사례

미국 세리토스에 사시는 76세 여자분.

몇년 전 부터 화장실에 가고 싶다고 느껴서 화장실에 가면 자기도 모르는 사이에 팬티에 변이 묻어서 하루에도 10번씩 팬티를 갈아 입으셨고 건강증으로 인해 가스렌지 위에 냄비를 태워먹는 것을 한달에 5번씩이나 되어서 무척 괴로워하던 중 텔로유스를 8일, 8알씩 드시고 30일 후 부터 장기능, 괄약근기능, 기억력 등이 차츰 차츰 좋아져서 지금 1년째 드시는데 지금은 이런 현상들이 다 사라져서 너무 행복하다고 하십니다.

teloclub.com
iugn.net/jis

카카오톡
실시간 상담 문의

TALK

ID **jiss777**

카카오톡으로 편하게 문의하세요

☎ 정인숙 (714)742-4855 ✉ isjeonginsook@gmail.com

📍 6481 Orangethorpe Ave #20-21 Buena Park, CA 90620

줄기세포 활성화 영양제 ‘젊음 회복 기술력’

신호분자 기술력 적용 건강 포물러
꾸준히 복용하면 달라지는 몸 실감



텔로유스

*사례 1- 오래전 무릎을 크게 다친 60대 남성. 연골이 파열되고 인대가 망가져서 무릎 기능이 35%선으로 떨어져 일을 하지 못했다. 텔로유스를 3개월 섭취한 뒤 무릎에 힘이 생긴것 같아 병원에 가서 검사를 하니 80%로 무릎 기능이 올라왔다.

*사례 2- 밤에 잠을 깊게 못자고 입맛을 싹 잃은 60대 여성. 식사를 한달여 동안 제대로 못해 어지러움이 심해져 벽을 짚고 걸어야 했다. 텔로유스를 1주일 먹고 밤에 잠도 깊게 잘지게 되고 입맛이 돌아왔다.

‘젊음 회복 기술력’을 적용한 줄기세포 활성화 영양제 ‘텔로유스(TELOYOUTH)’는 최첨단생명공학 기술과 자연속 최고의 비밀들을 조합해 완성시킨 제품이다. ‘TeloYouth, Inc’ 회사에서 만들어 공급한다.

텔로유스의 탄생까지 오랜기간 동안 누적된 연구 결과들이 함께 한다. 1929년 캐나다 의사 존데이 비슨 박사는 부화수정란 추출물에서엄청난 비밀을 발견하고 많은 임상결과를 만들어냈다. 1995년 노르웨이 에스칼렌다 박사는50여년동안 연구하고 발전시킨 부화수정란 추출물기술력에 관한 임상결과를 발표했다.

2016년 텔로유스사는 신호분자 기술을 이용하여 젊음 회복 기술력을 완성하고 회사를 설립했다. 2019년에는 티나 박사와 크리스박사가 60여년 쌓

인 자연요법 임상경험과 신호분자 기술력을 융합하여 젊음 회복 기술을 더업그레이드했다. 2019년 11월 미국에서 3세대 초고농축 만노스와 다른 수퍼원료들이 텔로유스포물러에 추가됐다.

우리 몸에서는 세포신호가 감소하면 줄기세포가 감소한다. 나이가 들수록 줄기세포

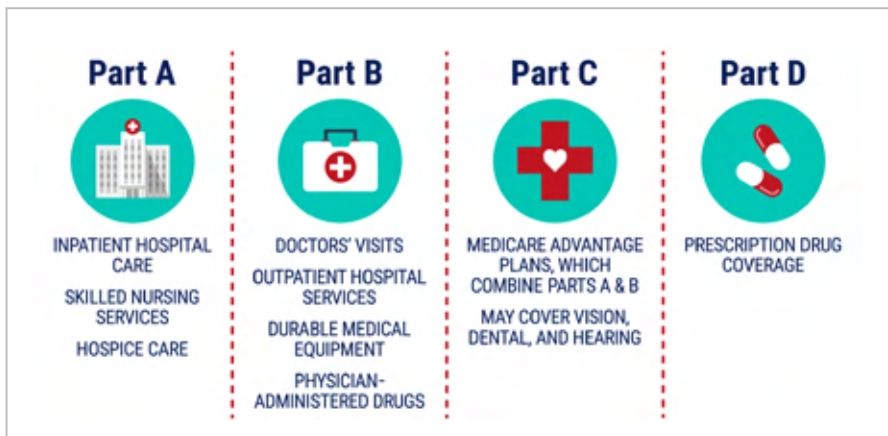
의 양과 기능이 급격하게 약해진다. 신생아는 몸 세포 1만개중 하나가 줄기세포이다. 그러나 80세가 되면 신생아에 비해 성체 줄기세포 양이 무려 200분의 일로 줄어든다.

텔로유스는 줄기세포를 활성화하는 포물러다. 우리 몸이 젊음을 유지하는데 필요한 6가지 영양소를 압축, 캡슐화했다. 텔로유스의 하루 섭취량을 자기 몸에 맞춰 섭취하고 몸이 정상적으로 회복할 때까지 꾸준히 먹다보면 현저하게 몸이 달라지는 것을 실감한다. 신체기능을 회복하고, 숙면을 취하게 된다. 또한 면역력 강화, 간과 위 기능 강화 효과도 기대한다. 회사측은 “텔로유스를 섭취한 사람중 40%는 첫날부터 깊은 수면을 경험하며, 30%는 3~4주안에 경험하게 된다. 나머지 30%는 뇌와 장에 독소가 많은 경우가 대다수이며 깊은 수면을 경험하기까지 6개월정도 소요되기도 한다.”고 전했다.

텔로유스 웹사이트(Teloclub.com)에서 관련 내용을 한국어로 확인할 수 있다.

▶ 문의: (714)742-4855(정인숙)

파트 A는 무료, 파트 B 보험료 내야 어드밴티지 플랜은 파트 D도 커버 한인 IPA 가입 시니어도 증가추세 ‘메디갭’은 65세 가입해야 가장 싸



메디케어 의료보험은 조 바이든 대통령의 집권기간 크게 달라질 것 같다. 한마디로 공적보험의 문턱을 크게 낮추겠다는 것이 이른바 ‘바이든 케어’의 핵심이다.

일단 65세 이상 시니어들이 대상인 메디케어가 앞으로 60세로 하향 조정될 가능성이 높은 것으로 알려졌다.

메디케어 커버 영역도 현재보다 넓어질 것이라는 예상이 지배적이다. 현행 메디케어에선 커버하지 않는 치과진료와 청력(보청기), 시력(안경)까지 공적보험 대상에 포함될 것으로 보인다.

가장 눈길을 끄는 정책은 메디케이드의

확충이다. 저소득층(장애인 포함)의 헬스케어를 위해 연방정부가 천문학적인 지원을 한다는 것이다.

그동안 메디케이드가 적용되지 않았던 남부와 중서부 여러 주에까지 예산을 추가 할 당할 계획이다. 특히 그동안 미국 의료보험의 사각지대에 놓여있던 불법 이민자들에게까지 수혜대상에 포함시켜 명실공히 미국을 헬스케어의 모범국으로 만들겠다는 구상이다.

이번 챕터에서는 기존 메디케어 플랜과 저소득층 시니어들을 위한 메디칼 등을 알기쉽게 풀이한다.

▶ 파트 A와 파트 B

메디케어는 크게 파트 A와 파트 B로 나뉜다. 파트 A는 병원입원, 양로시설(skilled nursing facility), 양로병원(nursing home), 호스피스 케어, 홈헬스케어(홈케어 간호) 등을 커버한다.

파트 B는 의사진료와 의료용품(medical supplies), 예방 서비스(독감주사, 질병의 조기 진단), 실험실 테스트(피, 소변검사 등), 진단 검사(MRI, CT 스캔) 등의 혜택을 제공한다.

이외도 앰블런스 서비스, 의료장비(휠체어, 보행기, 치료용 침대 등) 지원, 정신병 환자의 외래 및 입원 치료 등을 커버한다.

파트 A와 파트 B를 합친 것을 흔히 ‘오리지널 메디케어(Original Medicare)’라고 부른다. 전체 의료비용의 80%를 커버해 주며 나머지 20%는 본인 부담이다.

‘오리지널 메디케어’의 장점은 미국내 메디케어를 취급하는 의사/병원 어디서나 치료를 받을 수 있다는 것이다. 쉽게 말해 본인이 원하면 보스톤의 하버드 대학병원 의사에게도 진료를 받을 수 있다는 얘기다.

파트 A와 파트 B가 커버하지 않는 서비스도 적지 않다. 예를 들어 장기요양, 골룽텀케어(long-term care), 대부분의 치과진료, 검안(안경), 틀니(denture), 성형수술, 침(acupuncture), 보청기(hearing aid), 발진료(foot care) 등은 메디케어가 지원하지 않는다.

주목할 점은 침술이다. 한의사들이 정부

를 대상으로 꾸준히 로비를 펼치고는 있으나 아직 인정을 받지 못하고 있다. 그러나 파트 C의 민간 보험사들이 자체적으로 침술을 진료과목에 포함시켜 한인들에게 혜택을 주고 있다.

‘오리지널 메디케어’를 갖고 있는 시니어들이 침술 서비스를 받으려면 본인이 전액 부담해야 한다.

메디케어는 미국 이외의 지역은 커버하지 않는다. 한국에 장기 거주할 때 논란이 되는 부분이 파트 B 보험료 납부 여부다. 이 같은 경우 사회보장국에 파트 A는 그대로 유지하면서 파트 B의 중단을 요청할 수 있다.

그러나 나중에 미국으로 돌아왔다고 해서 파트 B가 자동으로 제공되는 것은 아니다. 다시 파트 B를 신청해야 하는데 그동안 중단된 기간에 따라 보험료 외에 벌과금이 평생 부과될 수도 있어 신중하게 결정해야 한다.

메디케어 보험 오바마케어

CA Lic #0H69232

남가주에서 건강보험
제일 잘하는 에이전트에게
무료상담 받으세요!



Certified
Insurance
Agent

티파니 강(Tiffany)
213.820.5877



유니티 • 종합보험

메디케어 헬스플랜 전문 에이전트



For people
with Medicare

올인원 보장. 저비용 급여. 수상 경력에 빛나는 서비스.

캘리포니아에서 220,000명 이상 가입자의
신뢰를 받는.

SCAN Health Plan®은 Medicare를 가진 사람들을 위한 상품입니다.

만약 귀하께서 Medicare 적용 대상이라면, 친구와 가족들에게 Medicare Advantage 플랜 추천을 요청해 보셨을 것입니다. 그 분들 중 몇몇은 이미 SCAN 가입자도 계실 것입니다. 저희는 남가주 지역에서 서비스를 제공하고 있으며 저희 가입자분들은 귀하와 같은 이웃이거나 같은 커뮤니티에 속하신 분들입니다. 현지에 함께 한다는 것이 SCAN이 42년 전 보험 운영을 시작한 이래 전 캘리포니아에서 어르신들의 신뢰를 지속적으로 받아온 여러 이유들 중 하나일 것입니다.

그리고 저희의 광범위한 의사 및 전문의 네트워크를 볼 때, 귀하의 의사나 의료 그룹은 이미 SCAN과 파트너 관계일 수도 있습니다.

만약 귀하께서 Medicare Advantage에 대해 생각 중이시라면, SCAN이 도움을 드릴 수 있습니다.



자세한 사항은:

www.scanhealthplan.com

또는 귀하 지역의 브로커/에이전트에게
SCAN에 대해 문의하십시오.



▶ 파트 C(어드밴티지 플랜)

‘오리지널 메디케어’의 대안으로 나온 플랜이다. ‘메디케어 어드밴티지 플랜(Advantage Plan)’이라고도 하는데 한인들 사이에선 흔히 HMO로 통한다.

추가로 보험료를 내지 않고도 ‘오리지널 메디케어’가 커버하지 않는 혜택들을 받을 수 있다. 예를 들어 한방, 침, 안경, 진단기구(혈압, 당 측정), 헬스클럽 이용, 교통편 제공 등이다. 일부 보험사는 감기약, 비타민, 미네랄 영양제 등 비처방 약품(OTC)까지 커버해 준다.

어드밴티지 플랜은 메디케어 당국의 승인을 받은 민간 보험사들이 제공한다. 회사들은 정부로부터 가입자 한 명 당 일정 금액을 받아 플랜을 운영한다. 주요 보험사로 카이저 퍼머난테, 유나이티드헬스케어, 애트나, 휴메나, 블루 실즈 등이 있

다.

어드밴티지 플랜은 대부분 HMO식으로 운영되고 있어 전문의의 정밀진단이 필요할 경우 주치의의 리퍼(refer)가 필요하다. 가입자가 해당 보험사의 네트워크에 속한 전문의들만 선택할 수 있다는 단점이 있다.

파트 C 플랜 가운데 일부 보험사는 파트 B 보험료를 상당부분 환불해주는 경우도 있다. 보험가입 전에 이 같은 환불규정이 있는지 확인해 보는 것이 좋다.

일부 파트 C 플랜에서는 해외 여행시 발생한 응급, 긴급 치료에 한해서 최고 10만 달러까지 보상해 주기도 한다.

앞서 언급했듯 오리지널 메디케어(파트 A와 파트 B)는 미국 이외의 지역은 보험커버를 해주지 않는다.

▶ 파트 D(처방약)

메디케어는 파트 D, 곧 처방약 플랜을 선택해야 모든 절차가 끝난다.

파트 D 가입기간은 파트 A, 파트 B와 마찬가지로.

이 기간을 놓치면 매년 10월 15일 부터

12월 7일 사이 신청할 수 있지만 늦어진 개월 수 만큼 불이익을 받는다.

파트 C의 어드밴티지 플랜에 가입하면 대부분 파트 D가 자동으로 커버돼 비용을 절약할 수 있다.

▶ 프리미엄(보험료)은 얼마나 되나

파트 A는 40 크레딧(10년)을 획득했을 경우 무료다. 그러나 크레딧이 30~39이면 매달 252 달러, 29 이하는 458 달러의 보

험료를 내야 한다.

파트 B는 텍스 크레딧과 상관없이 합법적으로 5년 이상 미국에 거주하고 소정의

행복한 노후를 위한 맞춤형 메디케어는 엔젤라 장

주치의 선정부터 HMO/ PPO선택, 약처방 보험, 정부보조금에 따라 결정되는 오바마케어 까지 메디케어와 보험에 관한 것이라면 무엇이든지 최대한 누려야하는 내 권리를 찾아 맞춤형으로 만들어 드립니다.



메디케어 신청
모든상담 무료

엔젤라 장 상담환영 CA Lic# 0B84924
323-707-4242
621 S. Virgil Ave. #203 Los Angeles, CA 90005

65세 이상 메디케어 쉽게 접근하기!

■ **메디케어** : 65세 시작 3개월 전부터 플랜 하십시오. 메디케어에 관해 잘 아는 것 만큼 더 많이 누릴수 있습니다.

■ **HMO 또는 PPO** : 상담을 통해 각자의 상황에 따라 더많은 혜택과 편리함 중에서 선택하셔야 합니다.

우리가족의 든든한 오바마케어

■ **커버드 캘리포니아** : 더 많아진 정부 보조금으로 더욱 저렴하고 더 많은 혜택의 건강보험을 찾아드립니다.

가족수, 인컴, 지역에 따라 보험료가 달라지므로 상담은 필수입니다.

행복한 노후를 위한 시니어보험

■ **메디케어 파트B** : 프리미엄 면제 신청해드림

■ **메디케어 어드밴티지 플랜**
안경, 침술, 치과, 보청기, 일반 의약품, GYM 멤버십, 차량제공, 해외여행시 응급치료, 발기부전 치료제 등 플랜에 따라 다양한 혜택이 있습니다.

메디케어 보험



클라라 안
LIC. #0D19307

T. **[213] 700-5373**

C. **[951] 836-0522**

Palm Tree
INSURANCE & FINANCIAL SERVICE, INC.

생명보험 · 메디케어 · 롱텀케어 · 암 · 사고보험 · 은퇴연금 · IRA · 비즈니스보험 · 종업원상해보험

보험료를 낸 시니어들에겐 모두 제공된다.

파트 B의 프리미엄은 소득에 따라 차등 부과된다. 조정소득 8만 8,000 달러 미만(싱글), 17만 6,000 달러(부부)까지는 월 148.50 달러(2021년 기준)가 부과된다. 8만 8,000~11만 달러(싱글), 17만 6,000~22만 2,000 달러(부부) 소득대의

보험료는 207.90 달러이다. 연수입이 50만 달러를 넘게 되면 프리미엄이 356.40 달러로 정충 된다.

프리미엄은 소셜 시큐리티 연금에서 공제하고 나머지를 보내준다. 그러나 연금수령을 65세 이후로 미루면 보험료를 납부해야 한다.

▶ 메디갭(Medi-Gap)이란?

보충보험(Medicare Supplement Plan)이라고도 불린다. 쉽게 말해 파트 C(어드벤처 플랜)의 단점을 모두 커버하는 보험이다. 파트 C 가입은 추가로 보험료를 내지 않지만 메디갭은 별도의 프리미엄을 내야하고 또 파트 D(처방약)도 사야 한다.

메디갭의 장점은 메디케어와 계약이 돼 있는 미국내 모든 의사 병원들로부터 진료를 받을 수 있다는 것이다.

예를 들어 폐암진단을 받았다고 가정하자. 메디갭 보험을 갖고 있다면 이 분야 세계 최고의 병원으로 꼽히는 텍사스 휴스턴의 MD 앤더슨 소속 의료진으로부터 치료를 받을 수 있다. 이 점에서 ‘오리지널 메디케어’와 비슷하다.

그러나 오리지널 메디케어는 정부가 80%를 커버해주고 나머지 20%는 본인 부담인데 반해 메디갭은 본인부담인 이 20%를 보험회사가 모두 지원해주어 안심하고 치료를 받을 수 있다.

메디갭은 65세가 돼 처음 메디케어 수

혜자가 됐을 때 구입하는 것이 가장 싸다. 1년이 경과되지 않았다면 개런티로 메디갭을 들 수 있다. 이를 ‘개런티 이슈’라고 하는데 과거나 현재의 병력을 묻지 않고 무조건 가입시켜주겠다는 것이다.

이 기간을 놓치면 메디갭 가입이 까다롭다. 기저질환(pre-existing disease)이 있거나 암 환자의 경우 보험사가 가입을 거부할 수 있기 때문이다. 설사 가입이 됐더라도 프리미엄이 큰 폭으로 올라간다.

메디갭은 10개 등급(A, B, C, D, F, G, K, L, M, N)으로 표준화돼 있다. 플랜 A가 가장 기본적인 커버리지를 제공하며 제일 싸다. 플랜 F는 2020년 1월 이전 수혜자만 가

<104면으로 계속>

65세 이후의 큰 선물!!



메디케어 신청,
모든 플랜 선택 및 변경 도와드립니다.

이정인 (Jessica J. Kim)

To Speak
with a Licensed
Agent

무료
상담

(213)503-1810
foxrainlady@gmail.com

메디케어, 오리지널
Supplement, PDP(약보험)
메디칼, Extra Help(보조)
본인에게 적합한 맞춤플랜

입 가능하고 이후는 파트 B 디덕터블이 있는 G플랜으로 가입하고 있다.

전국 어디서나 이용 가능하지만 일부 보험사들은 네트워크에 속한 의료기관만

인정하고 있어 메디캡은 쇼핑이 필요하다.

메디캡의 프리미엄은 거주지역에 따라 차이가 있으며 매년 조정될 수 있다. 보험사와 나이에 따라 보험료 차이가 있다.

▶ 장기요양(Long-Term Care)

고령의 시니어들에게 가장 중요한 대목이다. 메디케어는 롱텀케어를 커버하지 않는다. 메디캡도 마찬가지다.

메디케어가 인정하는 병원입원기간은 연간 90일까지다. 이 90일을 일컬어 ‘혜택기간(Benefit Period)’이라고 한다. 이 기간 환자가 부담하는 디덕터블은 2021년 기준 1,484 달러다.

90일을 모두 소진하면 ‘최대 입원기간(Lifetime Reserve Days)’을 쓸 수 있다. 평생 60일을 추가로 사용할 수 있다.

하지만 입원기간 중엔 디덕터블 외에 코인슈어런스(coinsurance), 즉 공동보험금을 내야 한다. 가입자와 보험회사가 공동부담하는 비용이다. 대부분 보험사가



80%, 가입자가 20%를 부담한다. 1~60일이면 0 달러, 61~90일은 하루 352 달러(가입자 부담은 약 71 달러), 91~150일은 704 달러(가입자 부담 약 142 달러)로 코인슈어런스가 올라간다.

반면 저소득층 시니어들이 대상인 메디칼(Medi-Cal)은 의사가 인정할 경우 전액 무료로 계속 지원한다.

▶ 연중가입기간(Annual Enrollment Period)

메디케어 플랜 변경 시기를 말한다. 매년 10월 15일 부터 12월 7일까지 누구나 바꿀 수 있다.

이 기간 동안 메디케어 수혜자들은 ‘오리지널 메디케어’에서 파트 C(어드밴티지 플

랜)로의 변경이 가능하며 파트 C 안에서도 다른 플랜으로 이동도 가능하다. 물론 파트 D 변경도 가능하다.

변경된 플랜은 이듬해 1월 1일부터 적용된다.

▶ 어드밴티지 플랜에서 오리지널 메디케어로 변경

메디케어 어드밴티지 플랜인 파트 C를 떠나 ‘오리지널 메디케어’로 돌아오는 시니어들도 적지 않다. 파트 B의 경우 본인 부담이 20%나 되지만 자신이 원하는 의사

와 병원을 선택할 수 있는 장점이 있기 때문이다. 이 경우 매년 1월 1일부터 2월 14일까지 변경기간이 주어진다. 파트 D(처방약)도 이때 구입하면 된다.

▶ 직장보험이 있는데

65세가 돼 메디케어 가입자격이 주어졌지만 계속 일을 할 경우는 회사가 제공하는 보험과 메디케어를 비교해 선택하도록 한다. 직장보험이 있더라도 파트 A만 가입

하는 시니어들도 적지 않다. 보험료가 없기 때문이다.

파트 B는 프리미엄을 내야하기 때문에 은퇴할 때 가입하면 된다.

▶ 한인 메디컬그룹



남가주에는 서울메디컬그룹, 한미메디컬그룹, 센터메디컬그룹 등 한인 의사들로 구성된 의료그룹이 여럿 있다. 이들 그룹을 IPA(Independent Practice Association)라고 부르는데 쉽게 말해 독립된 계약직 의사들의 그룹이다.

한인 IPA가 보험사와 지정계약을 맺고, 병원과 업무협약을 맺어 의료행위를 하게

된다.

한인 운영의 IPA에 가입하면 주치의의 정해야 한다.

환자가 정밀진단이 필요할 경우 주치의는 자신과 같은 IPA 네트워크 소속 전문의에게 리퍼(refer)를 해준다. 따라서 해당 메디컬그룹에 얼마나 많은, 다양한 전문의가 있는지 살펴봐야 한다.

최근엔 한인 메디컬그룹들이 적극적으로 유능한 의료진을 영입, 시니어들에게 양질의 서비스를 제공하고 있다.

한인 그룹은 우선 의사소통에 문제가 없을 뿐더러 침술 등 메디케어가 제공하지 않는 서비스도 지원하고 있어 가입자들이 늘고 있는 추세다.



가장 신뢰할 수 있는 시니어 폴선 메디케어

건강보험
전문가

폴선이 지난 10여년간, 엘에이, 오렌지, 샌버나디노, 리버사이드, 벤츄라 카운티 등에 거주하시는 약 3,700명의 시니어 분들을 도와드린 경험과, 더 많은 분들을 도와드리고자 사무실을 확장이전 하였습니다 (모든 메디케어 상담은 무료입니다)

폴선 자넷(영희) 전

CA Lic. #OF44756 / CA Lic. #OH43868

폴선 시니어 건강보험은 서울 메디칼 그룹과 함께합니다.

SMG 서울 메디칼 그룹

SEOUL MEDICAL GROUP

★★★★

4년 연속 환자 만족도와 의료진 진료 수준 최고 5성급 메디칼 그룹

www.seoulmedicalgroup.com

- ☑ 처음에 메디케어를 받으실 분이나, 모든 메디케어 수혜자 꼭 필요한 혜택을 받으시겠습니까?
- ☑ 파트 B 보험료를 환불 받으시겠습니까?
- ☑ 직장보험에서 나오신 분, 거주지가 바뀌신 분 적합한 플랜을 받으시겠습니까?
- ☑ 당뇨, 고혈압, 질환을 위한 SNP 플랜(특별프로그램)
- ☑ 메디케어와 메디칼을 갖고 계신분 더 많은 혜택 플랜
- ☑ 치과 치료 도움을 받으시겠습니까?
- ☑ 한방침술을 무제한으로 받으시겠습니까?
- ☑ 헬스클럽 회원권, 골프비 보조를 받으시겠습니까?

Google에서 “폴선보험”을 검색하세요.
중앙일보 메디케어 건강보험 칼럼니스트

폴선보험

2140 W. Olympic Blvd. #510., L.A., CA 90006
(올림픽 + 알바라도, 구 일셔은행 5층 510호)

(213)503-6897 / (323)767-6872

65세

모두가 꿈꾸는
건강한 노후...



건강보험에 관한 모든 것
저희가 도와드립니다!

SK
보험

메디케어 / 오바마 케어 건강보험 전문




blue of california

Alignment Healthcare

CENTRAL HEALTH MEDICARE PLAN HMO

WellCare
Beyond Healthcare. A Better You.

aetna

Humana

scan HEALTH PLANS

Anthem BlueCross

Health Net

COVERED CALIFORNIA **Certified Insurance Agent**

*** 65세 되어 처음 메디케어 받으시는 분**
* HMO, Supplement, 약 보험
* 오바마 케어 보험 가입

사론김

714. 732. 3506

shrnmk@yahoo.com

크리스틴

714. 869. 4512

kristinyekim@me.com

엑스트라 헬프(Extra Help)

처방약 한해 평균 5,000 달러 절약



엑스트라 헬프(Extra Help)는 저소득층 시니어들에 제공되는 파트 D(처방약) 보조 프로그램이다.

메디케이드(메디칼)을 받는 시니어들은 자동으로 이 프로그램에 가입돼 혜택을 받고 있지만 소셜 시큐리티 연금 수혜자들은 별도로 신청해야 한다.

주류사회의 미국인들조차 ‘엑스트라 헬프’에 대해 알고 있는 시니어들이 많지 않다. 이 프로그램에 가입하면 한해 5,000 달러 상당의 처방약값을 절약할 수 있다.

자격은 2021년 기준 연 소득이 1만 9,320 달러(싱글), 2만 6,130 달러(부부). 소유재산은 1만 4,790 달러(싱글), 2만 9,520 달러(부부)를 넘지 않아야 한다. 살고 있는 집과 자동차, 쉽게 현금화할 수 없는 가구 등은 제외된다. 자녀의 용돈이나 생활비 보조도 소득으로 간주하지 않는다.

신청은 온라인(www.ssa.gov/extrahelp)으로 할 수 있으며 전화는 1-800-772-1213. 소셜 시큐리티 측은 신청서를 심사해 편지로 알려준다.

사회복지법인 각당복지재단

[온라인교육] 교육프로그램 안내

각당복지재단은 1986년 우리 사회에 전문 자원봉사자를 양성하여 사랑의 사회공동체를 건설하려는 목적으로 설립된 기관입니다. 한국 최초의 자원봉사자 양성 교육, 호스피스 교육, 죽음준비지도자 교육, 애도상담교육, 사전연명의향서 작성 운동 등을 통해 교회와 사회에 하나님 사랑 이웃사랑의 정신을 전파해 온 각당복지재단의 교육에 여러분을 초대합니다.

■ 교육프로그램

교육과정	교육기간	수강료	주요 교육과정
위기청소년상담 자원봉사자 교육	12주	180,000원	위기청소년 지도사례, 공감훈련, 비행청소년-상처받은 가해자, 인터넷게임중독과 상담, 위기청소년 해결중심치료, 미술치료 등
무지개호스피스 자원봉사자교육	12주	130,000원	호스피스의 이해와 철학, 말기암 환자의 신체적 고통, 호스피스환자의 신체적 사회적 영적 돌봄, 사별가족 돌봄, 의사소통과 관계형성 등
죽음준비교육 지도자과정	13주	200,000원	죽음의 이해와 철학, 엘리자베스 큐블러 로스의 죽음 이해, 노년기 돌봄과 상담, 로고테라피-삶의 의미와 죽음, 인생의 사계절, 유언과 상속 등
애도상담전문가과정	14주	300,000원	상실에 대한 반응과 감정, 애도상담의 이론들, 아이들의 죽음이해와 슬픔치유, 부모의 슬픔과 치유, 노년기의 상실과 슬픔치유 등

※ 각 교육과정별로 매주 강의동영상을 www.kakdangedu.com에 업로드

■ 각당복지재단 교육프로그램의 특징

시간적, 공간적 제약없이 원하는 시간에 수강
 각 분야의 전문가들로 구성된 최고의 강사진
 체계적이고 심층적인 교육과정
 일부 교육과정의 경우 추가교육 후 자격증 취득 가능

■ 신청방법

온라인교육 각당에듀(www.kakdangedu.com) 접속 > 회원가입 > 수강신청

■ 문의

홈페이지 : www.kakdang.or.kr
 E-mail : mail@kakdang.or.kr ☎ 82-2-736-1928



사회복지법인
각 당 복 지 재 단
 KAKDANG SOCIAL WELFARE FOUNDATION



삶과죽음을생각하는회
 KOREAN ASSOCIATION FOR DEATH EDUCATION & COUNSELING

각당복지재단은

한국 최초 자원봉사자전문교육, 호스피스봉사자교육, 죽음준비교육, 애도상담교육, 사전연명의료 의향서 작성운동을 실시한 Well-Being, Well-Dying 전문 교육기관입니다.

교육(Education)

2020년부터 동영상 교육으로 일부 전환하여 전국 각지는 물론 미국에서도 각당의 교육을 수강하고 있습니다. 2021년에는 감리교신학대학교와 공동으로 '죽음학 세미나'를 개최하고 '죽음준비교육의 이해' 과목을 개설하는 등 젊은 세대들에 대한 교육도 강화하고 있습니다.

협력(Cooperation)

전국 각지의 교육협약기관들과 교육프로그램 설계, 강사파견 등의 웰다잉교육협력 외에 병원·법무부산하기관·대학교·노인복지관 등과 업무협약을 맺고 활발한 교류를 하고 있습니다. 미국 소망 소사이어티와는 지난 2009년 MOU를 체결하여 지금까지 긴밀한 관계를 맺고 있습니다. 2022년 10월에는 각당복지재단과 소망소사이어티 공동으로 (가칭) 국제 죽음 준비컨퍼런스를 개최할 예정입니다.

헌신(Dedication)

각당복지재단에서 배출된 수많은 자원봉사자들이 사회 곳곳에서 호스피스자원봉사, 소년원방문 및 위기청소년상담, 애도상담 등을 통해 하나님 사랑 이웃 사랑을 실천하고 있습니다.



사회복지법인
각당복지재단
KAKDANG SOCIAL WELFARE FOUNDATION

YSTORE

2013년 부터 YSTORE에서는 최고의 제품을 가장 저렴한 가격에 제공하고 있습니다.
코로나 때문에 힘드셨던 여러분들을 위해 재개장 기념 **스페셜 원가**에 공급합니다.
www.YstoreUS.com 방문하셔서 좋은 제품 확인하시고 구매하세요!



LIFE TREE CBD 오일

CBD의 모든 성분을 추출한 물질,
안투라지 효과로 그 효능도 UP!
THC (대마초 환각성분)가 전혀 없어서
맘편히 복용하실수 있습니다!

오사키 마사지체어

한국인이 만들고 한국에서도 '믿고
살 수 있는 안마 의자 전문점' OSAKI
팬데믹 가운데 오사키 마사지체어로
가정에서 힐링하세요!



HAWAIIAN ORGANIC NONI

Hand-Picked, Hand-Washed, and Sun
Dried Before Being Aged to Perfection



하와이안 유기농 노니

하와이가 선물한 자연 치료제,
유기농 노니 캡슐!
항균, 항독 효과, 생리통 완화, 질염 예방,
수명 연장, 탈모 방지에 효과적!

스틴스 마누카꿀 UMF24

스틴스 Steens의 마누카꿀은 저온
살균을 하지 않은 생꿀로 자연에서
얻을 수 있는 모든 좋은 성분을
고스란히 지니고 있습니다.



STEENS 100% RAW MANUKA HONEY

Real Zealand Sourced Raw Manuka Honey
UMF (MGO) 11/32+
Innovative Cold Process Extraction
Limited Time Only

PREMIUM ALBUMIN 1200

30-In-One Supplement with 1,200 mg of
Albumin per Serving



프리미엄 알부민 1200

평소 아침에 일어나기 힘든신 만성 피로
하신 분, 수술 후 회복이 필요하신 분,
운동 후 단백질 보충이 필요하신 분, 평소
스트레스가 많으신 분께 권해 드립니다!

메디케이드(메디칼)

웰페어 수령 시니어는 자동 가입 롱텀케어 지원, 의료비 거의 안들어



메디케이드(Medicaid)는 빈곤층 주민들의 의료비 지원을 위한 연방정부 프로그램이다. 운영은 그러나 각 주정부가 관장한다. 비용은 연방과 주정부가 공동 부담한다.

65세 이상 시니어 외에도 소득이 연방빈곤선의 133%를 넘지 않거나 장애가 있는 경우 나이에 상관없이 누구나 혜택을 받을 수 있다. 메디케이드는 각 주마다 명칭이 다르다. 캘리포니아는 메디칼(Medi-Cal)이라 부른다. 메디케이드와 캘리포니아의 줄임말이다.

메디칼은 주보건국(DHCS)에서 관장하지만 실무는 각 카운티 정부가 맡고 있다.

웰페어, 곧 SSI를 받는 시니어들은 메디칼에 자동으로 가입된다(제 4장 소셜 시큐리티 참조).

재산은 1만4,390 달러(싱글), 2만8,720 달러(부부) 미만. 현재 살고 있는 집과 자동

차, 개인 소지품, 가구 등은 재산에 포함되지 않는다. 소득은 연 1만8,735 달러(싱글), 2만5,365 달러(부부) 미만이어야 신청자격이 주어진다.

일반 소셜 시큐리티 연금을 받는 시니어들은 파트 B의 프리미엄을 내야하지만 메디칼 수혜자는 보험료가 면제돼 거의 돈 안들이고 의료혜택을 받는다.

메디칼은 주보건국 사이트(www.dhcs.ca.gov)에 들어가 ‘Services’를 누른 다음 ‘Medi-Cal’을 클릭하면 신청요령이 상세하게 설명돼 있다. 쓰여있는 대로 실행하면 누구나 쉽게 신청할 수 있다.

LA의 이웃케어 클리닉(전 건강정보센터)이 메디칼 신청을 도와주고 있다.

주소: 3727 W. 6th St., Los Angeles, CA
전화: (213) 235-1215

▶ 메디-메디(Medi-Medi)

메디케어와 메디칼 두가지 프로그램에 모두 가입한 경우다. 의료비는 메디케어가 먼저 지불하고 남은 부분을 메디케이드가 지급하는 방식이다.

특히 메디케이드는 메디케어가 커버하지 않는 롱텀케어를 지원하고 있어 오히려 메디케어보다 커버리지가 높은 편이다.

라팔마 한인연합감리교회

"성령의 능력으로 소망이 넘치게 하소서" (로 15:13)

라팔마 한인연합감리교회의 비전과 방향

1. 하나님을 기쁘시게 하는 교회
2. 은혜 안에서 성도들이 행복한 교회
3. 세상에 기쁨을 나누어 주는 교회

예배 및 모임 안내

주일예배	1부, 8:30am	교육관
	2부, 11:30am	본당
금요예배	금 7:30pm	본당
새벽예배	화-금 6:00am	본당
유아/유치부	주 11:30am	유치부실
유년/아동부	주 11:30am	이동부실
Youth	주 11:30am	Youth Room
	금 7:30pm	
청년	주 2:30pm	청년부실
한국학교	주 10:30am	교육관
	토 9:30am	
성경공부	수 11:00am	교육관
	주 10:10am	
	주 1:40pm	
금요성경통독	금 9:30am	교육관
중보기도	수 9:30am	카페



담임목사 / 김도민
(Rev. Dohmin Kim)

8111 Walker st,
La Palma, CA 90623

714.226.0300

www.lapalmakoreanchurch.com

저소득 소셜연금 수령자를 위한 메디케어 세이빙스 플랜

메디케어 세이빙스 플랜(Medicare Savings Plan)은 저소득 메디케어 수혜자들을 지원하는 프로그램이다.

소셜 시큐리티 연금을 받고 있어 메디칼 혜택을 받을 수 없지만 생계가 어려운 시니어들의 의료비를 지원하기 위해 생겨났다.

메디케어 파트 B는 월 프리미엄이 148.50 달러다. 소셜시큐리티연금에서 이 보험료를 제외하고 나머지가 계좌에 입금되는데 저소득 시니어들은 이 소득으로는 생계유지가 쉽지 않다.

메디케어 세이빙스 플랜은 두가지 종류가 있다.

첫째는 ‘자격이 있는 메디케어 수혜자 (Qualified Medicare Beneficiary-QMB)’다.

메디케어 수혜 자격은 있지만 40 크레딧(10년)을 채우지 못해 파트 A 프리미엄을 내야하는 시니어들을 지원해 준다.

QMB 자격을 갖추면 파트 B 프리미엄도



지원해 준다. 이외도 파트 A와 파트 B의 디덕터블도 보조해준다.

QMB는 기본적으로 빈곤계층을 도와주기 위한 프로그램으로 2021년 기준 월 소득 1,060 달러(싱글),

1,430 달러(부부) 미만인 시니어들이 혜택을 받을 수 있다.

이외도 파트 D(처방약)의 ‘엑스트라 헬프’에 자동 가입돼 약값 지출을 크게 줄일 수 있다.

둘째 ‘특정 저소득 메디케어 수혜자 (Specified Low-Income Medicare Beneficiary-SLMB)’다.

이 프로그램은 파트 B의 프리미엄을 지원한다. 대상은 소득이 연방빈곤선의 120%인 시니어로 1,269 달러(싱글), 1,711 달러(부부) 미만이면 혜택을 받을 수 있다.

주보건국 웹사이트(www.dhcs.ca.gov)에서 신청서를 다운받아 작성해 보내면 절차를 밟아 승인해 준다.



유산상속법 상속재판전문 박유진 변호사

“현명한 재산 지킴이 – 박유진 변호사”

저희 로펌은 유산상속법에 관한 전반적인 법률서비스를 제공하고 있습니다

유산상속 계획

- 리빙트러스트(신탁)설립 (Revocable Living Trust & Irrevocable Living Trust)
- 유언장/위임장 작성 (Will & Power of Attorney)
- 자선 신탁 설립 (Charitable Trust)
- 장애인 특별신탁 (Special Needs Trust)
- 생명보험 신탁 (Irrevocable Life Insurance Trust)
- 국제 상속 계획 (International Planning)
- 비 시민권/영주권자 상속계획 (Planning for Non-Citizens)

회사법

- 회사 상속 계획 (Business Succession Planning)
- 법인 (Corporation), 유한법인 (LLC) 동업회사 (Partnership), 지/상사 설립
- 비영리단체 설립 (Non-Profit Organization)
- 사단법인 설립 (Private Foundation)
- 사업매매 계약서 작성 (Business Agreements)

상속재판 & 상속집행

- 상속절차진행 (Probate Administration & Trust Administration)
- 상속분쟁 (Probate Litigation / Trust Litigation / Inheritance Dispute / Fiduciary Dispute)
- 상속대리인 집행 (Personal Representative & Trustee Service)
- 보호자 혹은 후견인 설정 (Guardianship & Conservatorship)

Tel: 213.380.9010
3550 Wilshire Blvd, Suite 1100
Los Angeles, CA 90010

LA



OC

Tel: 714.523.9010
6281 Beach Blvd, Suite 312
Buena Park, CA 90621
E-mail: info@hanparklaw.com

“
건강은
인간에 주어진
제 2의 축복이자
돈으로 살 수 없는
행복이다.

- 아이작 월튼 -

”

제 6장

상속계획 The Basics of Estate Planning

리빙 트러스트
Living Trust

상속법원절차
Probate

증여와 상속
Gift and Inheritance

유언장
Living Will

주민발의안
Proposition 60 & 90

■ 감수: 박 유 진 변호사

상속 계획의 핵심은 리빙 트러스트 재산 분배 등의 절차를 명시한 법적 문서



“재산이 별로 없는데 무슨 상속 계획입니까?” 은퇴를 앞둔 이들에게 물어보면 대부분 이런 대답을 내놓는다.

맞는 말일 수도 있다.

그런데 미국서 20~30년 일을 했다면 상당수가 집 한 채쯤은 갖고 있다. 더구나 캘리포니아는 미국서 집값이 가장 비싼 지역이다.

제일 비싼 곳은 샌프란시스코-샌호세 일대, 그 다음이 LA-오렌지-샌디에고 카운티로 미국서 두 번째로 비싸다. 남가주는 아무리 집이 작더라도 40~50만 달러가 넘는다.

그런데도 재산이 별로 없어서 상속계획이 필요없다고 생각하면 훗날 자신이 세상을 떠난 뒤 황당한 일이 벌어진다.

상속계획(Estate Planning)의 핵심이 바로 ‘리빙 트러스트(Living Trust)’ 설립이다.

리빙 트러스트는 쉽게 말해 상속과 재산분배 등의 절차를 명시해 놓은 문서다. 법적 효력을 발휘함은 물론이다.

리빙 트러스트는 재산 소유자가 살아 있는(living) 동안 신탁(trust)을 만들어 거기에 자신의 재산을 맡기는 것이다. 리빙 트러스트는 생전에 자유롭게 내용을 변경할 수 있고 또 해체할 수도 있다.

예를 들어 A가 B에게 20만 달러를 주면서 그 돈을 잘 관리하고 있다가 자신이 사망하면 아들에게 물려주라고 했다고 가정하자. A는 트러스트를 만든 것이 된다. 즉, A는 트러스트 설립자, B는 트러스트 관리자, 아들은 수혜자가 된다.

재산다툼 사전 방지할 수 있어

상속계획을 확실히 세워두지 않으면 나중에 법정절차를 밟아야 한다. 가족들에게

부담을 덜어주기 위해서라도, 또 재산 다툼을 방지하기 위해서라도 생전에 리빙 트러스트와 같은 상속계획을 마련해 두는 것이 꼭 필요하다.

캘리포니아 주법은 16만 6,000 달러가 넘는 자산을 보유한 이가 사망하면 법원 검증을 거쳐 재산을 분배하도록 규정하고 있다. 자산은 집과 같은 부동산이나 은행계좌, 기타 현금화할 수 있는 자동차, 골동품, 보석류 등이 포함된다.

남가주에서 16만 6,000 달러 미만인 집은 아무리 눈썰고 봐도 없을 터다.

이때 리빙 트러스트를 만들어 놓으면 법원의 검증 절차를 거치지 않는다. 자신이 사망 또는 유고 상태가 되면 트러스트 관리자가 리빙 트러스트에 명시해 놓은 그대로 집행, 자녀나 단체 등에 재산을 물려줄 수 있는 것이다.

리빙 트러스트는 은퇴 시니어들에게만 필요한 것이 아니다. 나이에 상관없이 재산을 보유하고 있다면 나중에 분규를 방지하기 위해서라도 필요한 법적 장치다.

미국 전체 인구 중 20%를 차지하는 베이비 부머 세대(1946년~1964년 출생)가 은퇴하면서 재산의 대물림이 폭발적으로 늘어나고 있다.

베이비 부머 세대의 재산 대물림

베이비 부머 세대에 속한 한인들도 상당수가 이미 은퇴를 했거나 아니면 은퇴를 앞두고 있다.

이전 세대와는 달리 이민생활을 하면서 나름 재산을 증식해 놓은 이들이 꽤 많다. 한인들에게도 상속계획은 먼 훗날의 얘기가 아닌 바로 지금해야 할 우선순위 상단에 속하는 과제인 것이다.



“은혜의대가 온누리교회”

anc 온누리교회

- 주일예배 - 1부 : 08:00am / 2부 : 10:00am / 3부 : 12:00pm
- 어린이(KidzWinC) - 10:00am / 12:00pm
- 중고등부(Youth) - 10:00am / 12:00pm ● HIS(젊은이 예배) - 2:00pm
- ANCC(영어회중) - 10:00am ● GM(장애우) - 12:00pm
- 금요워십 - 7:45pm ● 새벽예배 - 월~금 : 05:30am / 토 : 06:00am

818.834.7000

www.anconnuri.com / 담임목사 : 김태형 (Rev. Tae Kim)
 10000 Foothill Blvd, Lake View Terrace, CA 91342

상속법원절차(Probate)

자산 16만 6천 달러 넘으면 ‘프로베이트’
변호사 비용 3~5%... 사생활 공개돼



16만 6,000 달러가 넘는 재산을 갖고 있는 이가 리빙 트러스트와 같은 상속계획을 만들지 않고 세상을 떠나면 법원의 상속절차를 통해 재산이 분배된다.

이 과정을 ‘프로베이트(Probate)’라고 한다. 유언장을 만들어 놓고 사망한 경우라도 이 절차를 거쳐야 한다.

법원은 고인이 남긴 재산을 정리하기 위해 법적 대리인을 지정한다. 이어 채권자 검증, 그리고 자녀 등 상속인들에게 재산분배

허가 등의 절차로 진행된다.

‘프로베이트’ 절차에 들어가면 최소 1년, 길게는 몇 년씩도 걸린다.

이 과정에서 고인의 재산은 물론 채무관계, 가족관계 등이 모두 공개된다. 드러내고 싶지 않은 가족간의 불화 등도 세상에 알려지게 되는 것이다.

‘프로베이트’는 법적 절차이기 때문에 프라이버시, 곧 사생활이 보호되지 않는다.

‘프로베이트’는 유산에 대한 회계, 세금

처리 등에 오랜 시간이 걸릴 수도 있고 리빙 트러스트가 없을 경우 자녀들끼리의 분쟁도 피할 수 없는 부분이다.

더구나 ‘프로베이트’는 적잖은 돈이 들어간다. 총 재산의 3~5%는 변호사 비용으로 지불해야 한다.

예를 들어 100만 달러 상당의 집을 소유하고 있었다면 변호사 비용만으로 최소 3만 달러가 나간다. 이 비용은 법으로 정해진 액수다.

프로베이트 비용

캘리포니아에선 ‘프로베이트’ 비용이 많

이 들어가기 때문에 재산이 16만 6,000 달러가 넘을 경우 리빙 트러스트를 만들어 놓는 것이 절대적으로 유리하다. 법원의 상속 절차가 생략되기 때문이다.

하지만 재산이 많다고 해서 반드시 리빙 트러스트를 만들어야 하는 것은 아니다.

401(k) 직장 퇴직연금이나 개인 은퇴계좌(IRA), 생명보험 등은 수혜자(beneficiary)를 지정하게 돼 있어 법원의 ‘프로베이트’ 대상이 아니다.

만일 재산이 적고 상속계획을 잘 준비해 놓았다면 리빙 트러스트를 만들지 않고도 관리를 하는 방법도 있다.



오렌지 카운티
한인상공회의소는
한인상공인들과
함께합니다.

www.kaccoc.org info@kaccoc.com

왜 리빙 트러스트를 만들어야 하나 경제지 포브스가 꼽은 7가지 이유

리빙 트러스트는 ‘레보커블(revocable)’, 곧 해체할 수도 또 내용을 정정할 수도 있어 매우 합리적인 상속계획이다. 그래서 리빙 트러스트는 사고클럽에서는 물론 골프 모임에서도 화제가 될 정도로 요즘 관심의 대상이다.

경제 전문지 포브스(Forbes)는 다음의

7가지를 리빙 트러스트의 장점으로 꼽았다.

리빙 트러스트를 작성한 후 재산에 변동 또는 수정이 있을 경우 업데이트를 하게 된다. 또 리빙 트러스트 명의로 부동산을 구입할 수도 있는 등 유산 상속에 있어 최적화된 플랜이라고 할 수 있겠다.

사업을 시작하십니까? 재산관리에 도움이 필요하십니까?

김정숙 공인회계사 Veronica J. Kim CPA

☒ 회사설립, 회계, 세무업무와 한국내 자산관리까지 모든 비즈니스에 든든한 동반자가 되겠습니다.

☒ Federal(연방세), FTB(주세), Sales Tax 등 모든 세금문제, 깔끔하게 해결되도록 도와드립니다.

- 사업체, 비영리법인 설립 및 청산
- 각종 라이선스 신청 | Business Tax License, 업종별 라이선스 신청 대행
- 세금보고 | 개인, 비즈니스, 비영리단체, Tax ID (ITIN) 신청
- 각종 세무감사 및 세금감면 협상 대행 | IRS, FTB, 노동청, Sales Tax 등
- 회계업무 대행 | 재무제표 작성 및 Compilation Report

- 재정 및 은행거래 관련 문제 상담
- Payroll 및 Sales Tax 서비스
- 현지법인, 지사설립 및 업무지원
- 해외 금융계좌 및 금융자산 신고

김정숙 공인회계사
Veronica J. Kim, CPA
AICPA, CalCPA 정회원
University of North Carolina, Charlotte, Accounting 전공
경희대학교 영문과 전 한국은행 근무



조만제 공인세무사
University of North Carolina, Charlotte, 경영학석사(MBA)
성균관대학교 경영학과
전 금융감독원 국장
전 Federal Reserve Bank of New York 근무



VJK ACCOUNTANCY CORP.

cpa.vjkim@gmail.com

Los Angeles Office 213.500.8758
3600 Wilshire Blvd. Ste 830
Los Angeles, CA 90010

OC Office 714.855.1115
14730 Beach Blvd. Ste 202
La Mirada, CA 90638

**첫째,
상속세를 절감할 수 있다.**

국세청(IRS) 조사에 따르면 리빙 트러스트를 만들 경우 약 10만 달러 가량의 세금을 절약할 수 있다. 대부분의 주가 상속세를 부과하지 않지만 연방 정부는 40%까지 택스를 매긴다.

**둘째,
미성년 자녀를 보호할 수 있다.**

자녀가 성년이 되기 전까지는 상속을 받을 수 없다는 항목을 리빙 트러스트에 명시할 수 있다. 자칫 유혹에 빠져 재산을 탕진할 우려가 있어서다. 경우에 따라선 25세, 30세, 35세 등으로 연령대를 나눠 상속을 해주기도 한다.

**셋째,
성년 자녀를 보호할 수 있다.**

자녀가 마약이나 알코올 등에 중독됐을 경우 신탁 관리자가 상속재산의 분배를 재할치료가 끝날 때까지 일정 기간 미룰 수 있다.

**넷째,
재산의 '외부 유출'을 막을 수 있다.**

자녀가 결혼했지만 며느리나 사위가 맘에 들지 않는다면 리빙 트러스트가 필요하다. 자녀가 이혼했을 경우 재산의 절반이 자녀의 전 배우자에게 귀속되는 사태를 방지할 수 있다.

**다섯째,
상속법원절차(Probate)를
방지할 수 있다.**

리빙 트러스트를 만들지 않고 사망하면 재산이 법원의 상속절차에 맡겨져 유가족이 어려운 상황을 맞을 수도 있다. 적지 않은 변호사 비용이 지출되고 최악의 경우 절차가 수년이 걸릴 수도 있다.

**여섯째,
가족의 '프라이버시'를
지킬 수 있다.**

재산이 법원으로 넘어가면 사생활 보호가 어렵게 된다. 재산 규모는 물론 예기치 않은 가족의 '비밀'이 외부에 노출된다. 리빙 트러스트는 프라이버시가 철저히 보장되는 장점이 있다.

**일곱째,
합리적인 결정을 내릴 수 있다.**

알츠하이머 등 회복하기 어려운 질병에 걸려 판단 장애가 있는 경우 리빙 트러스트가 큰 도움이 된다. 트러스트 관리자가 설립자의 의도대로 모든 것을 합리적으로 결정을 내리고 또 챙겨주기 때문이다. 특히 싱글이거나 자녀가 없는 경우는 매우 중요하다.

“꺼져가는 생명을 살립니다”

지구촌 최빈국 아프리카 차드에 소망 우물

미주 각지에서 온정 봇물... 460여 개나 파
학교 건립 등 교육·장학사업에도 적극

소망 소사이어티는 생명살리기 캠페인의 일환으로 아프리카의 최빈국 차드에 우물을 파고 있습니다.



식수원이 부족한 차드에서는 오염된 호수의 물을 마셔 그동안 많은 사람들이 수인성 질환으로 인해 목숨을 잃었습니다. 주민들에게 깨끗하고 위생적인 식수를 제공하기 위해 소망 소사이어티는 지난 2011년

부터 차드 우물파기 운동을 전개해 오고 있습니다. 멀리 유럽, 한국 등지에서도 호응이 커 2021년 8월 현재 차드에 460여 개의 우물을 팔 수 있었습니다.

1개의 우물은 1천여 명이 사용할 수 있다고 합니다. 따라서 거의 5만 여 명에 이르는 주민들이 소망의 ‘생명수’를 마시고 있는 셈이지요.

이와 함께 소망 소사이어티는 어린이 교육에도 힘쓰고 있습니다. 우물 인근에 학교를 세워 나중에 자립을 할 수 있도록 도와주고 있습니다. 앞으로 장학사업도 적극 펼칠 계획입니다. 물고기를 그냥 던져 주는 것이 아니라 물고기를 잡는 낚시 기술을 가르쳐주기 위해서지요.

아프리카를 돕는 것은 이웃사랑을 뛰어넘는 인류애를 실천하는 일입니다. 소망과 함께 생명의 등불을 밝혀주시기 바랍니다.

소망 소사이어티가 키워낸 차드의 인재 미국 변호사의 꿈 이뤘다 에릭 그등, 한동대 로스쿨 수석 졸업 ‘영예’

소망 소사이어티 차드 지부의 직원이 꿈을 이뤘습니다. 주인공은 에릭 그등... 차드 지부 제 1호 직원입니다.



한국의 사학 명문 한동대학 로스쿨에 유학한 에릭은 지난 2020년 워싱턴 D.C. 변호사 시험에 당당히 합격했습니다. 미주 한인들의 도움과 격려, 그리고 자신의 굳건한 의지로 차드 공화국 최초의 미국변호사라는 꿈을 성취한 것입니다.

에릭이 그 꿈을 이루기까지는 많은 고난이 따랐습니다. 특히 로스쿨 재학 중 어머니를 하늘나라로 보내야 하는 슬픔을 겪기도 했습니다.

한동대학에선 에릭에게 교수자리를 제의했지만 정중히 거절했습니다. 고향으로 되돌아가기 위해서였지요. 에릭은 지금 차드의 소망 소사이어티 지부에서 일을 하고 있습니다. 변호사가 되면 꼭 돌아오겠다는 약속을 지킨 것이지요.

사람의 인연은 참 소중한 것입니다. 누구를 만나느냐에 따라 인생이 바뀔 수도 있기 때문입니다. 에릭에게 늘 주인의식을 심어준 이가 바로 소망 소사이어티 유분자 이사장입니다. 에릭은 졸업사에서 이 같은 인연을 소개해 감동을 주었습니다.

차드에서 소망의 사업은 이처럼 풍성한 결실을 맺고 있습니다. 모두 미주 한인들의 물질적·정신적 도움 덕분입니다.



www.somangsociety.org | Email : somang@somangsociety.org
Tel. (562) 977-4580 | 5836 Corporate Ave., Ste 110, Cypress, CA 90630



백상호, 공인회계사
Frank S. Baik, CPA

IBM Korea - Application Development
University of Illinois at urbana-champaign
-Master of Science in Accounting

장두천 공인회계사
Albert D. Jang, CPA

남가주 한인공인회계사 협회장 역임
미주 한인상공인 단체 총연합회 부이사장역임
University of Scranton, MBA

샘 박, 세무사
Sam Park, EA

전 IRS 감사관
전 SBOE 감사관
전 SBOE 집행관

좋은 사람들, 좋은 서비스

명쾌한 회계관리로 확실한 절세 계획을 세워드립니다.

“ **IRS 감사관, SBOE 감사관, 집행관**을
역임한 **Sam Park, IRS/FTB/SBOE/EDD**
세금감사, 세금탕감, 세금절세 및 모든 세금
문제를 많은 지식과 경험으로 도와드립니다. ”

주식회사, LLC를 위한 회계법인

지난 20여년간 500업체 이상의 주식회사, LLC를 설립

주식회사 LLC설립 장점

- (1) 사업주(오너)의 개인 재산을 보호/유리한 세무감사와 절세계획
- (2) 고객과 투자자들에게 신뢰감을 높여 자본영입이 쉬워짐(빠른 성장)
- (3) E-2(투자)비자 사업체 설립에 많은 장점이 있어 초기 이민자에게 권장

• 회계업무

회계감사 및 일반 회계업무
절세 상담 및 회계 자문
각종 비즈니스, 지/상사,
주식회사, LLC설립 및 회계관리
회계 관련 프로그램 설치, 지도
온라인을 통한 신속한 서비스
재정상담, E-2 사업체, FBAR & FATCA

• 세무업무

개인, 파트너십, 주식회사, LLC,
비영리 단체 세금보고 및 절세 상담
세무감사, 세금감면, 세금탕감, 세금차압,
세금면제 업무대행 (IRS/FTB/SBOE/EDD)
E-file 셋업 및 세금보고

• Quickbooks 전문

• 최근 세무감사 케이스

\$332,000 IRS 소득세 과세를 \$1,000로 탕감
\$105,000 IRS 소득세 과세를 \$500로 탕감
\$60,000 IRS 소득세 감사를 \$0로 마무리
\$40,000 IRS 소득세 감사를 \$0로 마무리
\$80,000 IRS 판매세 감사를 \$0로 마무리
\$96,000 IRS 판매세 감사를 \$14,000로 마무리

OC 714-739-2800
16700 Valley View Ave. Suite 200
La Mirada, CA 90638

LA 213-232-0140
3660 Wilshire Bl. Suite 226
Los Angeles, CA 90010

JANG & COMPANY
ACCOUNTANCY CORPORATION
장 회계 법인

유언장 vs. 리빙 트러스트

변호사 도움없이 작성... 법적효력 있어
16만 6천 달러 이상이면 리빙 트러스트 유리

리빙 트러스트를 만들 수 없는 경우, 유언장을 작성해 놓으면 법적 효력이 있을까.

변호사의 도움 없이도 상속계획을

마련할 수 있는 것이 유언장(will)이다. 특히 코로나 팬데믹 상황이 재연된다면 변호사 사무실 방문이 쉽지 않을 터다. 이 때 유언장이 도움이 된다.

우선 유언장을 자필로 써야 한다. 서명은 꼭 해야 하며 자신의 유언장임을 밝혀야 한다. 캘리포니아 관련법은 상속에 중요한 사항, 즉 누구에게 무엇을 남길 것인가와 친필로 쓰기를 요구한다. 유언장의 진위 여부에 대한 문제 제기를 없애기 위해서다. 또 날짜를 써서 작성일을 밝히도록 한다.

유언장을 공증할 필요는 없다. 또 자필로 쓴 유언장에는 증인 서명이 없어도 된다.

유언장을 반드시 영어로 쓰라는 조건은 없다. 하지만 한글 유언장을 영어로 번역할



경우 오류가 생길 우려가 있으므로 영어로 작성하는 것이 좋다. 인터넷에서 영어 자필 유언장 양식을 쉽게 구할 수 있다.

유언장을 여러번 작성해 고치는 경우, 정확한 날짜를 표시해서 최종 유언장이 어느 것인지 구분할 수 있어야 한다.

상속법원의 절차를 거쳐야 할 경우 유언장은 상속의 증거서류로 인정받는다. 법원에서 유언장 내용에 맞춰 상속을 해주기 때문이다. 급박한 상황에서 아무런 상속계획을 마련하지 못했더라도 자필 유언장이 있으면 상속받는 데 도움이 된다.

그렇다고 유언장만 있으면 상속받는 데 아무 문제가 없다는 것은 아니다. 유언장만으로 상속받을 수 있는 금액은 16만 6,000 달러 미만이다. 재산이 그 이상이면 법원에서 상속절차를 밟아야 한다. 따라서 리빙 트러스트를 만드는 것이 훨씬 효과적이다.

‘주민발의안 19’와 재산세 시니어들에 큰 폭 혜택... 상속은 제한 뒤



55세 이상 홈오너들이 집을 팔고 살 때 큰 폭의 재산세 혜택이 주어진다. 지난 2021년 4월부터 시행되고 있는 ‘주민발의안(Proposition) 19’에 따라 혜택을 받게 된 것이다.

이 발의안은 현재 살고 있는 집의 가격과 같거나 더 비싼 집으로 이사하더라도 재산세를 동일하게 이전(transfer)하거나 일부 혜택을 받을 수 있도록 한 것이 골자다. 55세 이상 뿐 아니라 중증 장애인, 자연재해(산불 등) 피해자도 재산세 부담을 덜어줬다.

주민발의안 19는 기존의 주민발의안 60과 90의 혜택을 확대한 것이다. 종전에는 집을 판 후 2년 이내에 산 집의 가격이 이전

집과 비슷하거나 낮아야 혜택을 받을 수 있었다.

그러나 주민발의안 19는 더 비싼 집을 사더라도 일정 부분 재산세 감면 혜택을 받을 수 있도록 했다. 또한 종전에는 LA와 오렌지 등 인근 10개 카운티로 이사해야만 혜택을 받을 수 있었는데 이 같은 제약을 없애고 캘리포니아 전체로 확대했다.

예를 들어 오래 전 25만 달러를 주고 지금 살고 있는 집을 구입했다고 치자. 이 집을 100만 달러에 팔고 50만 달러짜리 집으로 이사했다면 재산세는 변동이 없다.

하지만 100만 달러에 팔고 200만 달러짜리 집을 샀다면 재산세 산정가는 125만 달

러가 된다. 판 집의 산정가(25만 달러)에다 증가한 신규주택가치 100만 달러를 합산한 것이다.

주민발의안 19가 없었다면 이사할 엄두도 못냈을 것이다. 재산세가 200만 달러에 기준해 매겨졌을 것이기 때문이다.

주민발의안 19는 이 같은 재산세 수혜 횟수를 종전의 1회에서 3회로 늘려 시니어들의 부동산 거래에 도움을 줬다.

반면 상속은 제한을 뒀다. 종전(주민발의안 58, 193)에는 집을 상속 또는 증여를 받은 경우 부모(또는 손주)가 냈던 재산세를 그대로 이어받았으나 주민발의안 19는 이

같은 혜택을 대폭 줄였다. 100만 달러의 상한선을 둔 것이다.

예를 들어 시가 180만 달러(재산세 산정가 50만 달러) 집을 상속받았다고 가정하자. 100만 달러의 상한선과 기존 재산세 산정가인 50만 달러를 제하고도 30만 달러가 남는다. 따라서 새로운 재산세 산정가는 50만 달러에다 30만 달러가 추가된 80만 달러로 올라가게 된다.

이 외에도 양도소득세(capital gain tax) 혜택도 있다. 집을 팔 때 발생하는 양도소득액은 부부 합산 50만 달러까지, 싱글은 25만 달러까지 세금이 공제된다.

한국 피부과 병원 납품용 화장품
“피부과학의 중심에 서다”

REBONCEL

- 다양한 피부 고민에 따라 사용할 수 있는 맞춤 처방을 제안합니다
- 근본적인 피부고민을 해결하여 본연의 밝은 빛을 선사합니다
- 오랜 병원의원 전문 브랜드의 노하우와 의학적 메카니즘을 바탕으로 피부에 과학을 더합니다
- 자연유래 성분을 사용하고 피부에 유해한 물질을 제외한 정직한 제품입니다

www.sweetlavenderco.com 을 방문하세요



리'스 약국

Since 1980

LEE'S DRUGS & GIFTS



JOHN K. LEE, PHARMD

Registered Pharmacist

johnkl@alumni.usc.edu

2732 West Olympic Blvd.

Los Angeles, CA 90006

T. (213) 382. 6391~3

F. (213) 387. 7475



플러튼 약국

더 넓어졌습니다. 더 나은 서비스를 드리고자 항상 노력하고 있습니다.
건강상담이나 보험에 관한 모든 질문에 성실하게 도와 드리겠습니다.
준비된 약국이 되고자 저희들은 최선을 다할 것을 약속드립니다.



714.992.4908

1401 S Brookhurst Road Ste 101 Fullerton, CA 92833

OPEN HOUR_ 9am~6pm (Mon~Fri) / 9am~2pm (Sat) / Close (Sun)

유언없이 사망하면 상속은?

자녀가 없는 경우 배우자, 부모가 절반씩
입양자녀도 친자식과 동등한 자격 부여

유언장이나 리빙 트러스트 없이, 즉 상속계획을 만들지 않고 세상을 떠날 경우를 일컬어 ‘인테스테이트(Intestate)’라고 한다. 이런 경우는 법에 따라 상속이 이뤄지는데 고인의 명의로만 된 재산이 이에 해당된다. 따라서 리빙 트러스트에 명시돼 있는 재산, 생명보험, 개인은퇴계좌(IRS), 퇴직연금(401k), 공동명의(부부 조인트 테넌시)로 된 부동산 등은 수혜자가 지정돼 있기 때문에 법이 영향을 미치지 못한다.

‘인테스테이트’는 가족 구성원의 존재 여부에 따라 달라진다. 먼저 고인이 미혼이고 자녀가 없을 경우엔 부모에게 모든 상속이 이뤄진다. 부모가 없다면 형제자매가 재산을 상속받는다.

기혼자의 개인재산일 경우 자녀가 없



다면 배우자가 50%, 부모가 나머지 절반을 상속받는다. 그러나 기혼자의 공동재산은 배우자가 모두 상속받는다. 기혼이지만 자녀도, 부모도 없다면 배우

자가 50%, 형제자매가 나머지 50%를 받는다. 자녀가 한 명 있다면 배우자와 자녀가 50%씩 재산을 나눠가진다. 자녀가 둘 이상이면 배우자가 3분의 1, 자녀가 3분의 2를 상속받는다.

직계가족이 없을 경우는 조부모, 사촌, 삼촌, 이모, 조카에 까지 재산이 분배될 수도 있다. 친인척마저 없다면 재산은 주정부로 귀속된다.

캘리포니아 법은 입양자녀에게도 친자녀와 동등한 상속권리를 인정하고 있다. 자녀가 사망했을 경우엔 손주가 사망한 자녀의 상속권리를 물려받는다.



HONORING OUR PAST

CELEBRATING OUR PRESENT

INSPIRING OUR FUTURE

- ▶ 3·1 독립운동 정신 계승, 뿌리 교육
- ▶ 1982년 창립, 40년 전통
- ▶ 3·1절, 광복절, 현충일 등 행사
- ▶ 독립 애국 지사,
자손 초청 위로연, 강좌
- ▶ 자원봉사
- ▶ 청소년부
- ▶ 청소년 글짓기 대회, 태극기 교실
- ▶ 사물놀이, 교양강좌
- ▶ 각종 상, 장학금 기회



미주 3·1 여성동지회

3·1 Women's Association in U.S.A.

981 S. Western Ave. #302, LA, CA 90006

www.marchfirstusa.org

Tel: **323.732.5740 • 213.210.4904**

3.1 Youth: **949.466.9984**

상속세는 받는 쪽이 내고 증여세는 주는 쪽이 부담 ‘기프트’는 1만 5,000 달러까지

상속에 대한 준비는 아무리 강조해도 지나치지 않는다. 재산이 많더라도 준비를 제대로 하지 않으면 엄청난 세금 때문에 자칫 재산이 없어질지도 모르기 때문이다.

상속은 사망으로 인해 재산을 물려받는 것이다. 재산규모에 따라 세금액수가 정해진다.

상속세(estate tax)는 재산을 물려받는 자녀가 내는 세금이고 증여세(gift tax)는 돈을 받은 사람이 내지 않고 돈을 준 사람이 내는 것이다.

다음은 상속과 증여와 관련해 시니어들이 알아둬야 할 사항이다.

캘리포니아는 미국내 상속세가 없는 38개 주 중 하나다. 그러나 연방정부는 상속 재산에 세금을 매겨 징수한다. 부모 한쪽으로부터 상속을 받았다면 1,170만 달러까지는 세금이 없다. 부모 양쪽으로부터 받았다면 2,340만 달러까지다. 이 금액을 초과하

면 상속세가 40%까지다. 2021년 기준이다.

캘리포니아에서는 증여세도 없다. 하지만 연방정부에선 상한선이 있다. 평생 쓸 수 있는 증여세 면제액과 연간 증여면제액으로 구분 지어진다. 증여자가 평생동안 증여할 수 있는 면제액은 2021년 기준 1,170 만 달러이다. 평생 증여면제액은 상속세 면제액

과 통합세액이다. 즉, 미리 증여해준 만큼 사후 쓸 수 있는 상속세 면제액을 줄이게 된다.

반면 증여자가 세금 보고 없이 (즉, 평생 쓸 수 있는 면제액을 줄이지 않고) 쓸 수 있는 연간 증여면제

액은 받는 사람 기준으로 연간 1인당 1만 5,000 달러(2021년 기준)이다.

증여는 자녀 뿐만 아니라 손주 등에도 적용된다.

1만 5,000 달러의 상한선만 지키면 평생 쓸 수 있는 증여면제액을 쓰지 않고도 많은 사람들에게 증여할 수 있다.





재외한인간호사회

Overseas Korean Nurses Association

www.OKNAworld.org | OKNAnurse@gmail.com (562)305-1129

창립목적(Purpose of OKNA)

- 세계 각국에 산재해 있는 한인간호 전문인력들의 정보교류 및 상호 발전을 위한 네트워크 구성
- 전문직간호사로서의 발전을 위한 간호전문단체 및 우수인력개발과 양성
- 간호사들의 질적 향상을 도모하여 국가 발전과 사회발전에 기여함에 그 목적을 두고 있습니다.

지속적 추진사업

- 차세대(1.5세, 2세) 정체성 확립 및 리더십 교육
- 지속적 네트워크 구축 확대
- 각 지역 협회 회원명단 확보, 필요한 정보의 공유 및 긴밀한 상호교류
- 지역 협회가 없는 지역에 지역협회 창립 지원
- 부진한 지역 협회를 지원하므로 활성화 도모
- 웹사이트 운영을 통한 정보 제공
- 학술대회를 통한 학술 및 정보교류
- 매 2년 마다 정기총회 개최

총회장 명단

초대 총회장	유분자	(2012. 6 ~ 2014. 8)
제 2대 총회장	권모니카	(2014. 9 ~ 2017. 8)
제 3대 총회장	조명숙	(2017. 9 ~ 2019. 8)
제 4대 총회장	강선화	(2019. 9 ~ 2021. 9)
제 5대 차기회장	김희경	

이사장 명단

초대 이사장	유분자	(2014. 9 ~ 2017. 9)
제 2대 이사장	권모니카	(2017.10 ~ 2019. 9)
제 3대 이사장	권모니카	(2019.10 ~ 2023. 9)



활동

2011년 10월 25일-27일: 제 1회 재외한인간호사 대회 개최
 2012년 6월 28일: 재외한인간호사회 창립총회 개최
 초대회장 유분자
 2013년 3월 23일: 북가주한인간호사협회 창립
 2013년 9월 21일: 아리조나한인간호사협회 창립
 2014년 2월 18일: 새크라멘토한인간호사협회 창립
 2014년 6월 6일-6월 8일: 제 2회 재외한인간호사회 정기총회 및 학술대회
 2014년 9월 21일: 재외한인간호사회 비영리단체 등록
 2015년 6월 16일-20일: 제 2회 재외한인간호사대회 및 제 3회 재외한인간호사회 정기총회 개최
 2016년 3월: 간호전문 보수교육 자격증 취득
 2016년 5월: 파독간호사 50주년 기념행사 참가 및 학술대회 개최
 2016년 10월 1-2일: 콜로라도 한인간호사협회 창립
 2017년 2월 17-18일: 차세대 리더십 세미나 개최
 2017년 10월 6-7일: 제 4회 총회 및 학술대회 하와이 개최
 2017년 12월 1일: 북 텍사스 한인간호사협회 주최 미주한인간호사 이민 50주년 기념식 참석
 2018년 6월 28일-30일: 국제한인간호사학술대회 뉴욕 개최
 2019년 2월 1일: 남가주한인간호사협회 창립 50주년 기념식 참석
 2019년 5월: 재미시카고한인간호사협회 창립 50주년 기념식 참석
 2019년 6월 15일: 호주한인간호사협회 창립 30주년 축하메세지 전달
 2019년 10월 29일-11월 1일: 제 3회 재외한인간호사대회 및 제 5회 재외한인간호사회 정기총회 개최
 2020년 3월 11일: 코로나 팬데믹 시작
 2020년 5월: 대한간호협회 후원 COVID-19 마스크 전달
 2020년 10월 10일: OKNA Webinar 코로나로 인한 재외한인간호사의 경험과 발전 방향에 대한 논의
 2021년 10월 22일~23일: 제6회 재외한인간호사회 총회 및 학술대회



“
건강이 배움보다
훨씬 가치가 있다.

- 토머스 제퍼슨 -

”

제 7 장

연명치료 Life Support Treatment

사전의료지시서
Advance Healthcare
Directive

파워 오브 어터니
Power of Attorney

존엄사
Death with Dignity

■ 감수: 소망 소사이어티 사무국

사전의료지시서, 왜 필요한가 품위있는 마무리... 코로나 사태로 증가 추세



코로나 바이러스 감염증 여파로 사전의료지시서(Advance Healthcare Directive)'를 작성하는 미국인들이 크게 늘고 있다. 케어링 닷컴(Caring.com) 조사에 따르면 팬데믹 이전은 성인 32%가 유언서를 작성해 뒀는데 2020년 이후 폭증 추세를 보이고 있다는 것이다.

뜻하지 않은 사고나 병으로 의식불명상태가 됐을 때 미리 사전의료지시서를 작성해

두면 품위있는 죽음을 맞이할 수 있다. 환자 자신도 고통을 줄이며 가족은 임종자를 편안하게 보낼 수 있다.

생명연장치료는 환자의 생명을 연장하는 목적으로 중환자실에서 제공하는 시술이다. 영양을 인위적으로 공급하는 장치도 있는데 환자에게 부작용이나 합병증을 유발할 가능성이 크다.

호흡기는 환자가 위독해 자력으로 숨을

소망 소사이어티 유언서

한글 영문 병기, 누구나 쉽게 작성

쉬지 못할 때 도와주는 장치다. 호흡기에 연결되어 있으면 식사도, 말도 못하며 의식이 거의 없는 상태에 빠진다.

심폐소생술은 환자의 숨과 심장박동이 멈췄을 때, 또는 곧 멈출 것으로 예상될 때 사용된다. 성공률은 그러나 15% 안팎이다. 말기암 환자의 경우는 생존률이 1%미만으로 떨어진다.

생명연장시술을 선택하지 않거나 멈추기를 결정하는 것은 삶을 포기하는 것이 아니라 사랑하는 사람을 원하는 방식으로 죽음을 맞이하도록 돕는 것이다. 즉, 당하는 죽음이 아닌 맞이하는 죽음이라고 하겠다.

소망의 사전의료지시서는 모두 4페이지로 되어 있다. 한글과 영문 혼용이어서 누구나 쉽게 작성할 수 있다. 법적효력이 있음은 물론이다.

첫 페이지에는 의료와 관련해 위임을 받은 ‘파워 오브 어터니(power of attoreny)’ 두

명을 기입하도록 돼 있다. 이어 임종 전 의료결정을 묻는 항목이 나온다.

불치의 병이나 뇌사 등으로 인해 육체적인 기능이 거의 멈춘 상태에서 의료 보조기를 사용해 생명을 연장하기를 원하는가를 묻는다. 소망유언서에서 가장 중요한 대목이다.

두 번째 페이지에는 장기기증 여부와 장례선택(매장, 화장, 시신기증) 등을 묻는 항목이 있다.

이어 본인과 증인 두 명이 서명하면 작성이 끝난다.

세 번째와 네 번째 페이지는 가족관계와 경력, 출생지와 학

력, 경력, 장례식 때 특히 부탁하고 싶은 말이나 좋아하는 문구, 노래 등을 적는다.

이어 장의사와 시신기증 기관도 적는다. 자신의 사망소식을 꼭 알리고 싶은 사람들의 인적사항도 기입하도록 한다.

마지막 페이지에는 남기고 싶은 말(화해와 감사의 편지)을 쓰도록 한다.



**‘파워 오브 어터니’
곧 법적으로
위임받은 대리인은
누구를 선택하나?**

자신의 가치관과 사전의료지시서에 명시된 사항들에 대해 이해하고 또 이행할 수 있는 가족을 1차 대리인으로 지정한다. 2차 대리인은 1차 대리인이 역할을 할 수 없는 경우에 대비해 지정한다. 1, 2차 대리인은 꼭 가족이 아니어도 된다.

**임종 전 의료결정은
어떤 선택을 하는
것인가?**

의료진의 판단에 따라 회복이 불가능하며 단기간에 사망 가능성이 높은 경우 죽음의 시기를 늦추기 위해 심폐소생술 시행, 인공호흡기 등 생명연장장치를 사용할 것인지, 아니면 자연스럽게 존엄한 죽음을 맞이할 것인지를 선택한다.

**언제까지
유효하나?**

작성자가 새롭게 작성하기 전까지 법적으로 유효하다. 사전의료지시서는 언제든지 철회가 가능하고 원하는 내용을 다시 작성할 수 있다.

**증인은
꼭 2명이어야 하나?**

그렇다. 제1, 2 증인 모두 18세 이상이어야 하며 재산상속이 가능한 가족 및 친척은 자격이 없다. 의료진도 제외된다. 증인은 어떠한 법적 책임을 지지 않으며 단지 사전의료지시서가 본인의 의사로 작성됐음을 증명하면 된다. 증인서명이 어려울 경우 공증도 가능하다.

**어떻게
보관해야 하나?**

가족과 충분히 의견을 나눈 후 작성하기를 권한다. 작성 후 원본은 누구나 잘 찾을 수 있는 장소에 보관하고 가족, 법적 대리인, 주치의 등에게 알려 사본을 보관하도록 한다. 사본 역시 법적으로 효력을 발휘할 수 있다.

소망 소사이어티 사전의료지시서 (소망유언서)



SOMANG SOCIETY

Advance Healthcare Directive

사전 의료 지시서

(소망유언서)

예고없는 사고나 사망으로 당황할 때 내 가족을 위하여 나의 소망을 기록합니다.

This Directive shall not be affected by my subsequent incapacity.

이름 Name	한글 Korean			생년월일 Date of Birth	월/ 일/ 년
	영어 English			전화번호 Telephone	() -
주소 Address					
가족 Family	관계 Relationship	한글 이름 Korean Name	영어 이름 English Name	전화번호 Telephone	
				() -	
				() -	
				() -	
				() -	

의료에 대한 법적대리인 Power of Attorney for Healthcare	1차 대리인 Designation of Agent	나를 위한 의료에 대한 법적 대리인으로 다음 사람을 임명합니다. I designate the following person as my agent who has full authority to make healthcare decisions for me when my physician determines that I am unable to make my own healthcare decisions.			
		영어 이름 Name of Agent		전화 Phone	() -
		주소 Address			관계 Relationship
	2차 대리인 (선택) Alternate Agent (Optional)	만약 내가 대리인의 권한을 취소하거나, 그 대리인이 어떤 이유에서든 의료 선택의 결정을 할 수 없을 경우 다음 사람을 나의 첫 대리인으로 대체 임명합니다. If I revoke my agent's authority or if my agent is not willing, able, or reasonably available to make a healthcare decision for me, I designate as my first alternate agent.			
		영어 이름 Name of Agent		전화 Phone	() -
		주소 Address			관계 Relationship

임종전 의료 결정 End of Life Decision	돌이킬 수 없는 불치의 병이나 뇌사로 인하여 육체적인 기능이 거의 멈춘 상태에서 의학적으로 회복이 어려울 것이라고 확신될 때, 의료 보조기를 사용하여 생명을 연장하기 원하십니까?
	Do you wish to artificially prolong the process of dying by using life-sustaining treatment if you are in irreversible coma or persistent vegetative state or if you are terminally ill and the use of life-sustaining procedures would serve only to artificially delay the moment of your death?
	예, 원합니다 Yes, I do wish _____(Initial) 아니오, 원하지 않습니다 No, I do not wish _____(Initial)

소망 소사이어티 사전의료지시서 (소망유언서)

임종후 결정 Post-Death Decision	장기 기증을 원하십니까? Do you wish to grant anatomical gifts?	예 Yes () 아니요 No ()
	장례 선택 Funeral Options (하나만 고르세요) (Choose One)	매장Burial () 화장 Cremation () 시신기증Body Donation ()
	장례사 또는 시신기증 기관 이름 Funeral Home or Facility for Body Donation	(미리 준비 되어 있을 경우 Only if you preplanned) 기관 이름 Name of Facility: _____ 전화번호 Telephone: () -

이 소망 유언서는 본인의 희망사항으로, 위에 명시한 나의 법적 대리인이 본인의 생전의 뜻을 존중하여 그 뜻에 맞게 모든 수속을 집행하여 줄 것을 요청합니다. 또한 본인은 본인의 유산상속에 관하여는 별도의 유언서 작성이 필요함을 알고 있습니다.
This Advance Healthcare Directive is intended to be valid in any jurisdiction in which it is presented. I know that this is not a will and I need a separate will to dispose of my property.

본인 서명 Principal Signature	날짜 Date	월/ 일/ 년
---------------------------	---------	---------

나는 다음의 조항들이 진실과 다를 때 캘리포니아 주법에 의해 처벌 받을 수 있다는 것을 선서합니다. (1) 이 의료에 대한 사전 지시서에 서명한 사람은 내가 개인적으로 알고 있는 분이며 그분의 신분이 확실하고 (2) 본인이 직접 내가 보는 앞에서 서명했고 (3) 이 사람은 협박이나, 속임 또는 부당한 강요를 받지 않은 맑은 정신으로 서명했으며 (4) 나는 이분이 임명한 대리인도, (5) 의료진도, 이분이 치료를 받고 있는 의료계 직원도, 거주하는 양로원이나 양로 병원의 직원도 아닙니다.

I declare under penalty of perjury under the laws of California (1) that the individual who signed or acknowledged this advance health care directive is personally known to me, or that the individual's identity was proven to me by convincing evidence, (2) that the individual signed or acknowledged this advance directive in my presence, (3) that the individual appears to be of sound mind and under no duress, fraud, or undue influence, (4) that I am not a person appointed as an agent by this advance directive, and (5) that I am not the individual's healthcare provider, an employee of the individual's healthcare provider, the operator of a community care facility, an employee of an operator of a community care facility, the operator of a residential care facility for the elderly, nor an employee of an operator of a residential care facility for the elderly.

증인 서명 Signatures of Witness	제1 증인 First Witness	영어이름 Name	전화 Phone () -	
		주소 Address		
		서명 Signature	날짜 Date 월/ 일/ 년	
	제2증인 Second Witness	나는 다음의 조항들이 진실과 다를 때 캘리포니아 주법에 의해 처벌 받을 수 있다는 것을 선서합니다. 나는 이 의료에 대한 사전 지시서를 작성한 사람과 혈육도 결혼 혹은 입양으로 인한 인척 관계도 아니며 이 사람이 사망시 이 사람의 재산에 대해 아무런 권한이 없습니다. I further declare under penalty of perjury under the laws of California that I am not related to the individual executing this advance healthcare directive by blood, marriage, or adoption, and, to the best of my knowledge, I am not entitled to any part of the individual's estate upon his or her death under a will now existing or by operation of law.		
		영어이름 Name	전화 Phone () -	
		주소 Address		
		서명 Signature	날짜 Date 월/ 일/ 년	

소망유언서는 법적으로 유효하며 공증을 받으셔도 무방합니다. Advance Healthcare Directive is legally binding and may be notarized. 공간이 부족하시면 별지를 사용하십시오. For additional space attach extra sheets as needed.

소망 소사이어티 사전의료지시서 (소망유언서)

나의 삶 My Life

장례예식 Funeral Service	출생지 Place of Birth	경기도 화성	
	부모님 성함/형제 관계 Name of Parents /Number of Siblings	부: 김성X 모: 이X희	
	학력/경력 Education/Experience	에버그린 칼리지 아메리칸 항공	
	나의 장례예식에 특별히 부탁하고 싶은 말 Special Instruction for Funeral Service	일체의 조화는 사양하고 조의금은 모두 소망 소사이어티에 기부할 것. 사회는 평생의 벗 성희 군에게 부탁할 것. 장례식에 참석한 모든 분들께 식사를 대접하고 감사드릴 것.	
	내가 가장 좋아하는 문구 My Favorite Quotes	주님은 나의 목자 아시기를 기쁘노라	
	내가 가장 좋아하는 노래 My Favorite Hymn and Song	대니 보이	
	나의 사망 소식을 꼭 알고 싶은 사람 Those to whom my death will be notified	이름/Name 연락처/Address	김성곤 714-312-XXXX
	이름/Name 연락처/Address	이희상 213-XXX-3812	

소망 소사이어티는 캘리포니아 주 정부 인가를 받은 비영리 단체입니다.
Distributed by Somang Society, a California Nonprofit Organization.

#77-0695791

소망 소사이어티 사전의료지시서 (소망유언서)

남기고 싶은 말

(화해와 감사의 편지)

평소에 하지 못했던 이야기를 마지막으로 남깁니다.

To: _____

인생 선배로서, 그리고 너희들의 부모로서 이 글을 남긴다.

사람들과의 관계 속에서 네 정체성을 찾으려 한다거나

평안을 얻으려 하지 마라.

사람들과의 관계는 이해관계에 따라, 감정에 따라

혹은 사소한 오해 때문에 틀어지거나 마련이다. 관계가 틀어지면

정체성도 흔들린다. 그러면 당연히 평안도 깨진다.

따라서 사람들과의 관계에서 자기 정체성을 찾지

말기를 권한다. 자기 정체성은 어떻게 찾는 것이 좋겠는가.

어두운 밤 바다에 홀로 불빛을 밝히고 있는 등대처럼,

풍랑 속에서도 그 등대 불빛만 보고 가면 길을 잃지 않는다.

그런 빛, 그 빛에 비추어 나를 볼다면 내가 누군지,

즉 나의 정체성을 올바르게 알 수 있을 것이다.

그 빛, 변하지 않는 그 빛, 그것은 바로 빛으로 오신

예수 그리스도이다.

Name (성명) : 홍길상

Date (날짜) : 8-12-2021

Signature (서명) : 홍길상

‘파워 오브 어터니’는 위임장

나를 가장 잘 알고 신뢰할 만한 사람 지정
상속 뿐 아니라 의료와 관련한 결정 내려



‘파워 오브 어터니(Power of Attorney: POA)’는 상속계획에서 리빙 트러스트, 유언장과 함께 가장 중요한 몫을 담당한다. 간단히 말하자면 위임장이다. 위임을 하는 주체가 범위를 정해서 자신의 대리인으로 기능을 하도록 하는 것이다.

흔히 치매 또는 정신질환으로 인해 재산을 관리하거나 처분하는 것이 어려울 때를 대비해 POA를 작성하는 등 쓰임새가 다양하다.

업무에 따라 포괄적 재산관리 위임, 부동산 관리 위임, 은행관련 위임 등 여러 종류가 있다. POA는 특히 의료와 관련한 결정을 내리는 데 중요한 역할을 한다. 헬스케어와 관련해서다.

POA를 지정하지 않은 상태에서 중병이

나 갑작스런 사고로 의사표현이 불가능해진 경우에는 법원이 개입하게 된다. 이 경우 법정 절차는 시간이 오래 걸릴 뿐만 아니라 비용이 많이 든다.

생명보조장치로 간신히 목숨을 이어가는 상태가 될 경우 POA가 없으면 회복가능성이 없더라도 산소호흡기 등 생명연장장치를 뗄 수가 없다. 가족들이 본인의 평소 생각을 알고 있어도 뗄 수 있는 방법이 없다.

보통 POA는 배우자를 선정하게 되지만 배우자가 건강이 좋지 않은 경우는 다른 신뢰할 만한 사람을 지명해 두기도 한다. POA로 지명되더라도 언제든지 본인이 취소 파기할 수 있다.

한마디로 POA는 나를 가장 잘 이해하는 사람이 나 대신 결정을 내릴 수 있도록 권한을 주는 문서다. POA는 반드시 변호사일 필요는 없다.

상속계획은 나이 많은 사람만 한다는 생각은 오해다. 누구나 한순간 사고로 식물인간이 될 수 있는 것이다. 어린 자녀가 있다면 바로 지금 상속계획을 준비해야 한다.

캘리포니아에선 POA 작성 후 2명 이상의 증인, 또는 공증자 앞에서 서명하면 모든 절차가 끝난다.

남강시매 사랑방

무료

예술 건강 웃음 행복 이 있는 방

미국에서 제일

회장 김선희

행복한 할머니 (213) 235-8948

늦었다 할때가 가장 빠르다는 말을 믿고 서예를 시작하실 분 환영합니다.

기초부터 친절히, 꼼꼼이 가르쳐 드립니다.

서실 3개와 야외 테이블에서 사회적 거리두기를 충분히 하여 1:1 수업을 합니다.

한글, 한문, 영어 원하시는 것을 마음대로 선택할 수 있습니다.

교회나 단체 등에서 강의를 원하시면 출장 강의도 해 드립니다(수요일 제외).

서예는 붓으로 글씨를 써서 아름다움을 나타내는 예술로서 취미 생활에

최고라고 생각합니다. 이민 생활에 쫓기고 고달픈 일상에서

잠시나마 붓을 잡고 아름다운 예술의 여행을 즐기시기 바랍니다.

KIM IRON WORKS, INC.

Ornamental Wrought Iron Gates & Fences



Lic#878031

대표
김생수



Tel: 714)441-1800

Cell: 714)920-3100

www.kimironwork.com

2331 E. Orangethorpe Ave Fullerton, CA 92831

안락사와 존엄사의 차이



캘리포니아에서는 지난 2016년부터 안락사법(End of Life Option Act)이 시행되고 있다. 불치병 환자의 생을 마감할 수 있도록 돕는 이 법은 그러나 윤리적인 문제로 논란이 적지 않다.

안락사법은 의사결정을 할 수 있는 말기 환자가 특정한 조건이 충족될 경우 의사로부터 자살 도움약 처방을 받을 수 있도록 허용하는 내용을 담고 있다.

조건은 18세 이상의 캘리포니아 주민으로 6개월 시한부 판정을 받아야 한다. 환자가 직접 요청해야 하며 대리인을 통해 할 수 없다.

이 같은 조건이 충족되면 환자는 담당의사에게 최소한 15일 간격을 두고 2번의 구두 요청을 해야 한다.

이 법은 말기 질환으로 고통받는 환자의 인권을 위해 필요하다는 인식에서 시행되고 있지만 생명경시 풍조를 조장할 수 있으며 의료윤리에도 어긋난다는 비판도 나오고 있는 실정이다.

반면 존엄사는 무의미한 연명치료를 중단함으로써 자연적인 죽음을 맞이하도록 하는 것이다. 환자나 가족의 요청에 따라 생명유지에 필수적인 영양공급, 약물투여 등을 중단함으로써 죽음에 이르게 하는 것이다.

Comprehensive Psychiatric Services



더불어 정신건강 클리닉
TOGETHER MENTAL HEALTH



- 성인 정신건강 클리닉
- 노인 정신건강 클리닉
- 심리 상담
- 마음챙김 (Mindfulness)
- 커뮤니티 교육 프로그램

현대사회에서 정신과 마음의 병은 누구에게나 나타날 수 있습니다. 로스앤젤레스, 캘리포니아에 소재한 **더불어 정신건강 클리닉**은 미주한인들이 겪고 계신 각종 정신과 마음의 병을 최고의 전문가들이 모여 정성과 협진으로 진료 해 드립니다. 여러분들의 정신건강과 삶의 질의 향상될 수 있도록 최선을 다하겠습니다.

예약 전화: 213-550-2159

3030 W. Olympic Blvd. Suite 217, Los Angeles, CA 90006
www.togethermentalhealth.com

“
귀 기울여 들어준다면
몸은 우리에게
구체적으로 얘기한다.

- 토머스 제퍼슨 -

”

제 8장

시니어 정신건강 Mental Health

조기치료의 중요성
Early Diagnosis & Treatment

정신건강 초간단 테스트
Super Simple Test

조현병 Schizophrenia

음악치료 Music Therapy

웃음치료 Laughter Therapy

펫 치료 Pet Therapy

■ 감수: 조 만 철 정신과 전문의

한인 정신건강 ‘빨간불’

3명 중 1명 ‘문제’ ... 전문가 상담은 6%
햇볕 쬐면 우울증 뚝, 세로토닌 분비돼

이민자들에게 정신건강은 한낱 ‘사치’로 치부될지도 모른다. 당장 먹고 살 일이 급한 데 정신 따위에 신경 쓸 겨를이 어디 있겠느냐는 것이다.

무신경 타인지 한인들, 특히 시니어들 가운데 3명 중 1명은 정신건강문제를 겪고 있는 것으로 조사됐다. 하와이 주립대학 연구

진이 지난 2018년 캘리포니아를 비롯해 한인들이 다수 살고 있는 5개 주의 60세 이상 2,150명을 대상으로 조사한 결과 약 30%가 정신건강문제를 경험하고 있는 것으로 나타났다.

정신건강문제를 겪는 미국 시니어들의 평균 비율은 22%로 한인들 보다 8%포인트

조만철 청신과 전문의사

office.drcho@gmail.com



45년간의 풍부한 경험과 실력으로 “오렌지 카운티, 로스엔젤레스” 두 지역에서 편안하게 치료해 드립니다.



청소년과 부모의 현재 고민 및 성공적 미래에 관한상담
노년 및 치매 관련 환자 보호자 상담

치매검사, 불면, 불안증, 의욕상실, 무기력,

분노조절 장애, 우울증, 건강염려증, 피해망상, 의부증

현재 받고 있는 정신과 치료의 검증

공황장애 / 강박장애 / 불면증

조울증 / 정신분열증 / 약물중독 / 외상후 스트레스 장애

코로나 우울증 / 사고나 불평등 대우로 인한 정신적 피해 소송

이민추방 유예, 상속, 탈세등 법적 문제 상담

주의산만증 학생의 특별 대우 / 애완견 소유 권리

원격 화상진료 가능 (타주에서도 상담가능)

연세의대 졸업
미코네티켓 의과대학 정신과 졸업
남가주 정신과 의사협회 회장
전 나카운티 정신과 상담소 메디칼 디렉터

Man Chul Cho, M.D. Psychiatry

323.733.1111

● L. A. office

3130 W. Olympic Blvd., #370 L.A., CA 90006

● O. C. office

5451 La Palma Ave., #14 La Palma, CA 90623

낮았다. 그 중 백인들은 9~10% 수준으로 나타나 한인들 보다 무려 3배 가까이 낮은 것으로 조사됐다.

하와이대 보고서에 따르면 정신건강문제를 경험한 한인 시니어들 중 정신과 등 전문 서비스를 받은 비율은 6%에 불과한 것으로 드러났다.

더구나 요즘은 코로나 바이러스 감염증 사태로 인해 바깥출입과 노인시설 이용이

어려워져 한인들의 정신건강이 더욱 악화됐을 것으로 짐작된다.

한인들은 대체적으로 정신건강, 정신질환을 터부시하는 경향이 적지 않다. 초기에 치료를 하면 상태가 호전될 것을 무시하거나 미뤄 중증으로 병을 키우는 경우도 많다.

전문의들은 노년기 정신건강을 위협하는 요소로 크게 두가지를 꼽는다. 우울증과 치매이다.

● 우울증(Depression)

가장 흔한 질환으로 우울한 기분이 보름 이상 지속되면 치료가 필요하다. 증상으로 는 말수가 적고, 무덤덤하며, 매사에 재미없어 하는 등 의욕저하를 보이는 것이다. 다음은 감정기복형이다. 갑자기 짜증과 화를 내고, 그러다가 미안해 하는 등 감정의 기복이 심한 경우다.

원인도 외부조건과 내부조건으로 나뉜다. 외부조건으로는 스트레스와 골칫거리, 실망, 충격, 환경, 계절 등이 포함된다.

내부조건 가운데 유전이나 성격을 꼽는 이들도 더러 있는데 가장 큰 원인은 뇌 기능, 특히 뇌 호르몬의 일종인 세로토닌(serotonin)이 나이가 들면서 줄어들어 우울증이 생긴다는 것이다. 세로토닌은 최소 6개월 가량 약물을 복용해야 재발하지 않는다. 세로토닌은 뇌에서 기분과 감정을 조절하는 데 관련된 대표적인 신경전달물질 중 하나다. 흔히 행복 호르몬이라 불린다.



뇌에 세로토닌이 부족하면 우울증에 걸리기 쉽다.

그러나 가장 바람직한 치료는 운동이다. 운동을 하면 뇌에서 세로토닌이 분비돼 우울증을 방지해 준다. 규칙적인 일상생활(식사와 수면 등)은 도움이 된다.

특히 햇볕쬘기, 이른바 ‘광치료’가 강력히 권장된다. 빛이 망막을 통해 뇌로 들어가면 세로토닌이 나와 우울증을 없애 준다는 것이다. 매일 햇볕을 쬘며 30~40분 걷는 것이 정신건강에 최적화된 치료다.

Neurofeedback

Unlock Your Brain's Potential



전문 진료과목

▶ 뉴로 피드백

대상 : 어린이, 청소년, 성인

주의력 결핍 과잉 행동장애, 자폐장애, 발달장애, 학습장애, 우울증, 불안, 초조, 외상 후 스트레스 증후군, 공황장애, 불면증, 두통

▶ 심리치료 및 카운셀링

대상 : 어린이, 청소년, 성인

우울증, 불안초조증, 자신감 결여, 청소년 문제, 결혼가족문제, 어린시절의 상처와 충격, 자녀교육, 크리스찬 카운셀링

www.brainfitness.org

BRAIN FITNESS CENTER

Licensed Psychologist, PSY 12964 Licensed MFT, 27285
Board Certified in Neurofeedback, BCN

Elizabeth J. Kim Ph.D., Inc.



- 브레인피트니스센터 원장
- 캘리포니아주 심리학자 라이선스, PSY 12964
- 뉴로피드백 치료사 라이선스, BCN
- 캘리포니아주 결혼, 가족문제 심리치료사 라이선스, MFT 27285
- 상담심리학박사, USC
- 컬럼니스트와 컨퍼런스 강사 : 자녀교육, 뉴로피드백, 심리학 문제
 - 라디오서울, 중앙일보, 미주복음방송
 - 여러 미디어
- 정회원
 - 미국심리학 협회
 - 미국심리생리학과 바이오피드백 협회



OC CLINIC

13030 Euclid St. #118 Garden Grove, CA 92843
Tel. 714-537- 5400 • ekimphdoc@gmail.com

LA CLINIC

4322 Wilshire Blvd. #110 LA, CA 90010
Tel. 323-935- 0960 • ekimphd@gmail.com

● 치매 (Dementia)



뇌기능 저하와 기억력과 집중력 감퇴, 방향감각 상실, 언어능력 저하, 판단력 상실, 계산력(숫자계산) 저하 등이 주 원인이다.
갑자기 휴대폰 조작을 어려워하거나 길을

자주 잊어버리고 운전이 미숙해 지면 일단 치매를 의심해 볼 수 있다.

치매는 뇌혈관 질환에서 비롯되는 경우가 많다. 고혈압, 당뇨병, 고지혈증(콜레스테롤), 비만 등과 같은 질환은 신체운동(근육키우기, 비만 줄이기, 건강한 식사 등)과 뇌 운동으로 극복할 수 있다.

가장 중요한 것은 뇌 운동이다. 모임과 대화를 자주 갖는 등 사회생활에 충실하고 글을 쓰거나 독서를 꾸준히 하면 뇌를 자극해 그만큼 치매에 걸릴 확률이 적어진다.

정신증 / 신경증 / 아동 청소년 문제 / 노년정신의학

김자성 정신과

Jasung Kim Psychiatrist Clinic, APC

마음을 열어 김자성이 듣습니다

김자성 정신과에서는 정신적인 고통뿐만이 아닌 정신 건강 증진, 예방 등을 다루고 있습니다. 정신 질환은 더이상 감춰야 하는 질환이 아닌 누구나 겪을 수 있는 질환입니다. 환자의 건강하고 활기찬 삶을 위해 항상 최선을 다해 노력하겠습니다.

원격진료가능

505 Shatto Pl, #204 LA, CA 90020

213.797.5953

2019년
Top Psychiatrist 에 선정



서울의대 / 코넬
예일 / 컬럼비아 대학

정신과 전문의 취득
30여년 임상경험 및 연구 활동

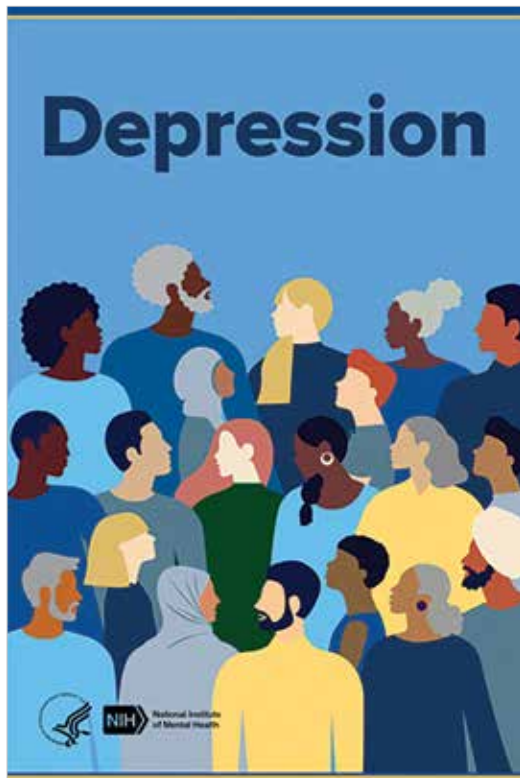
노인 정신건강 초간단 검사

우울증 치매 불면증 화병 등 한 번에 검사

시니어들의 정신 건강 질환 4개를 약 10분 만에 선별할 수 있는 ‘초간단 선별 척도’가 개발됐다. 한국의 아주병원 정신건강의학과 연구팀이 치매와 우울증, 불면증, 화병 등 4개 질환을 한 번에 선별할 수 있는 테스트법을 개발한 것.

초간단 선별 척도는 모두 14개 문항으로 구성돼 있다. 치매, 우울증, 불면증, 화병 증상에 대해 각 3개 문항씩, 그리고 질환의 경과와 기간에 대한 2개 문항이다.

노인 정신건강질환의 특징 중 하나는 치



매와 우울증, 화병과 불면증 등 2개 이상의 질환이 동반하는 경우가 많다는 점이다. 연구팀은 지난 12년 동안 노인정신건강센터를 운영하며 얻은 경험과 노하우를 기반으로 새로운 검사법을 개발했다.

초간단 선별척도는 건망증으로 낱미를 10회 이상 태우거나 비밀번호를 10회

이상 잊어버림 처럼 쉽게 답할 수 있는 내용과 최소한의 문항 수로 구성해 시니어들이 검사를 쉽게 받을 수 있도록 한 것이 큰 장점이다.

초간단 척도 문항



- ☐ (1) 건망증으로 냄비를 10회 이상 태우거나 비밀번호를 10회 이상 잊어버림.
- ☐ (2) 힌트를 줘도 대통령 이름과 손자, 손녀 이름을 외우지 못함.
- ☐ (3) TV를 켜고 끄지 못하거나 자식들에게 전화를 걸지 못함.
- ☐ (4) 매사에 활력과 의욕이 없어 집 밖에 나가지 않고 아무 것도 하기 싫어함.
- ☐ (5) 자신이 쓸모없는 사람처럼 생각되고 아무런 희망이 없다고 느껴짐.
- ☐ (6) 죽고 싶다는 생각이 계속 떠오르거나 죽기 위한 계획을 함.
- ☐ (7) 화나고 억울하고 충격받은 일이 지속되는데 참을 수밖에 없음.
- ☐ (8) 한숨이 자주 나고 가슴이 답답하며 속에 뭔가가 치밀어 오름.
- ☐ (9) 하루 종일 화풀이, 분풀이, 하소연해도 시원하지 않음.
- ☐ (10) 잠자리에 누워도 2시간 이상 바로 잠이 오지 않음.
- ☐ (11) 자다가 3번 이상 깨고 깊은 잠을 자지 못해서 낮에 항상 피곤하고 졸림.
- ☐ (12) 자면서 헛발질을 하거나 장딴지에 벌레가 기어 다니는 느낌이 있음.
- ☐ (13) 1~12에 체크한 내용이 평소보다 나빠졌다는 얘기를 자주 들음.
- ☐ (14) 1~12에 체크한 증상이 적어도 1개월 이상 지속됨.

- ◎ **질환군(빨간불)** 1~12번 중 하나 이상 '네'이면서 13~14번 모두 '네'일 경우
- ◎ **고위험군(노란불)** 빨간불, 파란불 모두 아닐 경우
- ◎ **정상군(파란불)** 1~12번 모두 '아니오'인 경우

폭력성향 조현병 환자

응급실 이송, 처음 3일은 강제 입원 경찰에 정신질환 알려야 최악 사태 방지

조 만 철
정신과 전문의

조현병(정신분열증) 환자에 의한 폭력은 가족, 이웃, 직장, 길거리, 양로 병원 등 여러 곳에서 일어난다.

일단 정신질환이 있든 없든 폭력적인

행동을 보일 때는 경찰의 도움을 받을 수 밖에 없다. 경찰은 시민의 안전을 위해서 폭력을 제압하고 진압할 도구와 권한을 부여받았기 때문이다.

폭력적인 환자는 대부분 수갑이 채워진 채 병원응급실로 데려가게 된다. 이 폭력성이 마약에 의한 것인지, 아니면 뇌 손상으로 인한 것인지, 정신적 문제로 인한 것인지 검사를 받고 거기에 해당되는 병실에 입원하게 된다.

환자가 입원을 거부할 경우는 관련 법규



정(5150)에 따라 3일간 강제 입원하게 된다. 폭력이 계속될 경우 훈련된 스텝들이 의사의 지시에 따라 손과 발을 묶어서 자해를 못하게 하는 동시에

필요하면 항 정신성 약이나 주사를 줌으로 폭력성을 줄여 환자를 보호한다.

3일이 지나도 계속 폭력적일 때는 법규정(5250)에 따라 14일간 강제 입원할 수 있고, 또 자살 위험이 높을 때는 두 번째 14일 강제입원을 하게 된다.

하지만 증세가 너무 심할 때는 30일 간의 강제 입원 후 ‘콘서버토십(conservatorship)’을 신청하는 단계로 넘어가게 된다. 법원에서 보호자에게 필요시 환자를 강제 입원시킬 수 있는 권한을 부여하는 법이다.

그러나 실재는 많은 경우 경찰의 도움으로 병원에 입원하게 된다.

대체로 경찰은 정신질환자에 대한 대처가 미숙하고 제대로 교육을 받지 못해 가끔 환자를 제압하기 위해 총기를 사용하는 경우가 발생한다. 따라서 가족이나 보호자가 경찰에 신고할 때는 반드시 정신질환(mental illness)이 있다는 사실을 알려야 한다.

이와 함께 환자가 흥기를 소지하고 있지 않다는 것을 알리고, 특히 가능한 한 함께 옆에 있어주는 것이 좋다. 의사의 진단서나 복용약을 보여주면 더 도움이 된다.

그러나 무엇보다 이 같은 상황이 오기 전에 가족이 모든 지인들을 동원해 자발적으로 환자를 병원 응급실로 데리고 가는 것이

바람직하다.

LA 다운타운에선 주로 USC 병원으로 데리고 간다. 그 전에 LA카운티 이머전시(Emergency) 팀에 전화로 연락하면 심리상담가가 직접 와서 환자를 면담하고, 폭력성이 강할 때는 다시 경찰에 연락을 취한다.

정신질환자가 경찰에 폭행을 당하는 것은 전적으로 경찰 측 책임이다. 커뮤니티가 경찰이 정신질환자를 대하는 특수 교육을 받을 수 있도록 요구해야 하며 또 지원하도록 노력해야 한다.

응급상황 전화: 1-800-854-7771

(LA카운티 정신건강국)

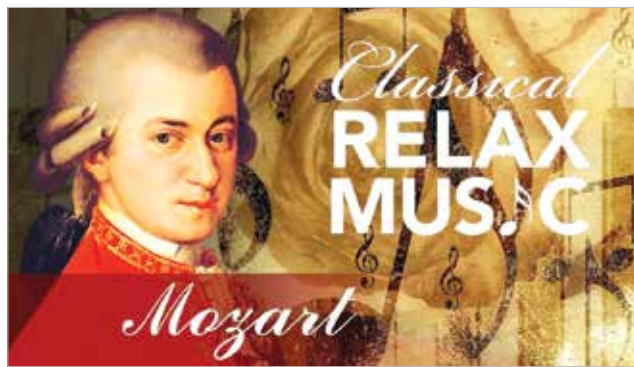
병원응급실: USC, UCLA, Harbor UCLA

정신질환자들의 법적 권리와 정부혜택

- 주의 산만증 학생의 시험시간 연장
- 시민권 필기시험 면제
- 불법체류 상황에서 추방 및 입국 거부된 가족에 대한 특별 고려
- 시민권자와 결혼한 배우자의 가정폭력으로 인한 영주권 신청
- 폭행 피해자의 체류신분 연장
- 교통사고, 폭행, 학대, 인종차별로 인한 외상후 정신적 후유증에 대한 보상
- 아파트에서 애완동물(감정 동반자) 키울 권리
- 정신질환자의 SSI, SSD혜택
- 간병인 보상
- 진료거부 분열증 환자의 장애수당 신청

음악, 위로를 넘어 ‘치료’ 역할

우울증에 탁월한 효과, 코티졸 분비 억제도
‘반달’ ‘고향의 봄’ 등은 노년 치유효과 높아



1990년대 초반, 조지아 주지사가 CD구입비로 10만 달러의 예산을 청구해 화제가 됐다. 모차르트의 피아노 협주곡을 담은 CD를 산모들에게 선물로 주기위해서라는 이유를 댔다.

하필이면 왜 모차르트였을까. 주지사가 내놓은 해명은 생뚱맞았다. 모차르트는 인류가 낳은 10대 천재여서 그의 음악을 선택했다는 것이다.

주지사는 이른바 ‘모차르트 효과’를 굳게 믿었다. 신생아가 클래식 음악을 듣고 자라면 IQ가 쑥쑥 올라간다는 어느 심리학자의 주장이다.

과학적인 입증에 실패해 반짝 인기에 그쳤지만 모차르트 음악만 틀어놓으면 기억

력과 창의력이 증진된다니 귀가 솔깃하지 않을 수 없었다.

최근 관심이 높아지고 있는 음악치료 (music therapy) 역시 이목을 끌기에 충분하다.

음악이 정말 치료효과를 낼 수 있을까. 현대의학에서 음악치료는 단순히 하나의 증상만을 치료하기 위한 수단이 아니라 음악이라는 매개체를 이용해 환자들이 정신기능을 향상시켜 보다 나은 행동의 변화를 가져오게 하기 위한 방법위주의 치료로 사용된다.

특히 뇌기능에 관련된 질병을 갖고 있는 환자들에게는 음악이 큰 도움이 될 수 있고 또한 음악을 들으면서 수술을 하거나 분만

하는 사례가 늘고 있는 등 긍정적인 반응을 얻고 있다.

음악은 우울증 감소에도 탁월한 효과가 있다는 사실이 입증됐다. 뉴욕 메모리얼 슬로안-케터링 암센터 연구진은 혈액암으로 입원 중인 환자 69명을 대상으로 임상실험을 실시했는데, 선호하는 음악을 들은 환자들의 감정을 분석한 결과 우울증 등에서 37% 낮은 수치를 보였다.

또한 심장마비 증세를 일으킨 환자의 회복기에 음악을 들려주면 심박동수와 호흡수, 산소 요구량을 떨어뜨린 조사결과도 보고된 바 있다. 이외도 수술과 정이나 수술 후 혈압을 정상 상태로 유지하는 데 도움이 된다는 실험결과도 여럿 나왔다. 이는 음악이 단지 듣고 즐기는 기능 뿐만 아니라 환자가 오랜 병원 생활과 수술에 따른 불안감을 해소하는데 음악이 긍정적인 역할을 하는 것을 보여준다.

심지어 음악 연주가 인체의 면역세포를 증가시킨다는 보고도 있다.

10여 명의 피실험자들에게 음악반주에 맞춰 드럼을 치게 한 다음, 피에서 면역세포수를 살펴보니 이전에 비해 현격히 증가하는 것을 발견했으며 연주 중에는 스트레스를 유발하는 호르몬인 코티솔(Cortisol)의 분비도 억제됐다.

질병 치료에 이용되는 대표적인 예로는

신경퇴행성 질환에 대한 적응을 들 수 있다. 파킨슨병이나 알츠하이머 질환에서는 감각과 감정의 퇴행 및 병적 우울감 방지, 새로운 신경 연결통로 확장에 도움을 줄 수 있다.

그렇다면 음악이 어떻게 이런 효과를 낼 수 있을까. 보통 음악치료의 효과는 뇌의 활동과 연관시켜서 보는 것이 일반적이다. 하버드 의과대학 연구진의 설명에 따르면 자신에게 알맞는 음악을 듣게 되면 음식이나 약물을 섭취할 때처럼 뇌를 자극한다.

이 때문에 심리적인 만족감 또는 안정감을 느끼게 된다는 것이다.

음악은 각자의 문화적 차이나 교육환경, 경제적 여건의 차이만큼 다양하다. 누군가는 비발디의 ‘사계’를 듣기도 하고 슈베르트의 가곡이나 1960~70년대 팝송 등

을 듣기도 하지만 대부분 평균적인 노인들의 그룹치료에는 한국가곡, 민요, 가요 등 1930~70년대까지 많이 불린 노래나 음악이 사용된다.

특히 일제강점기 시절 유행한 한국 가곡이나 동요, 예를 들어 ‘봄이 오면’ ‘반달’ ‘고향의 봄’ 등은 언제 불려도 모든 시니어들이 다 신나게 따라 부르는 국민애창곡에 속한다. 이렇듯 음악이 주는 치유적 효과와 울림은 항상 크고 깊다



반려견을 키우면 삶에 활력 불어 넣어 ... 건강에 도움



UCLA나 USC 대학병원 등 남가주 대형종합병원 내 암센터에는 ‘애완견’ 봉사자들

이 거의 매일 출근하다시피 한다. 항암주사 순서를 기다리는 환자들에게 위안을 주기 위해서다. 불안과 걱정, 공포에 사로잡힌 환자들도 애완견을 보는 순간 얼굴에 미소가 흐른다.

이처럼 반려동물은 환자들 뿐만 아니라 노년에 접어든 시니어들에게도 외로움을 달래주고 삶의 활력소 역할을 해준다. 곁에 함께 할 누군가가 있다는 것 만으로도 마음의 위안을 얻기 마련이다.

특히 미국서는 노령인구가 반려견을 키우는 비율이 눈에 띄게 증가하고 있다. 시니어들은 대체적으로 이미 자녀를 키우고 사회

에서의 역할을 모두 끝낸 후 이제 더 이상 자신이 해야 할 일이 없다고 여기는 경향이 있

다. 그러나 반려견을 키우고 돌보다 보면 생명에 대한 책임감을 느끼게 된다. 더불어 함께 살면서 건강한 생활을 유지하는데도 큰 도움이 된다.

특히 코로나 팬데믹 이후 애완견을 키우는 가정이 크게 늘어났다. 장기간 ‘집콕’으로 인해 스트레스가 쌓이자 반려견 키우기 붐이 일어난 것이다.

동물보호소에 수용된 유기견들도 입양하겠다는 사람들이 넘쳐나 동이 난 상태이다. 이 바람에 인터넷에선 애완견 한 마리에 2,000~3,000 달러를 호가하는 등 줄지에 귀하신 몸이 됐다.



운동량이 많아진다

산책과 밥주기, 놀이 등은 매일 하루도 빠짐 없이 지켜야 할 일과다. 실제로 반려견을 키우면 하루 5,000~8,000보 걷기는 보통이다. 운동량이 많아져 다리 근력을 키울 수도 있다. 평소 걷기를 좋아하지 않는 시니어들도 집에 반려견이 있으면 싫어도 함께 걸어야 한다.



견주들끼리 소통 강화

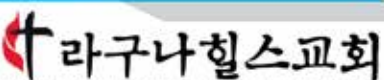
공원 등지에서 반려견을 데리고 나온 이웃들 간 소통의 장이 열린다. 반려견을 키우는데 필요한 정보를 교환할 수도 있고 또 다양한 인종, 연령대의 주민들과 소통을 하게 되는 장점이 있다. 반려견끼리 교류가 이어지면서 새로운 사교활동도 할 수 있다.

통증을 잊는다

시니어들에게 통증은 으레 몸에 달고 살아야 할 만큼 흔하다. 그러나 반려견이 곁에 있다면 잠시나마 기분전환도 되고, 즐거움을 느끼게 돼 통증에 대해 조금은 무뎌진다.

정서적 안정감

노년기의 특징은 불안과 우울이다. 이같은 상황에서 반려견이 가까이 있다는 사실만으로도 스트레스가 해소되며 마음의 평화를 느끼게 된다.



Laguna Hills Korean United Methodist Church

VISION 기뻐하며 부흥하는 교회



림학춘 담임목사
Rev. Dr. Hakchoon Lim

주님과 함께	성만찬과 말씀으로 일깨우는 주일예배
말씀과 함께	성서적 그리스도인으로 양육하는 제자모임
다음세대와 함께	하나님의 뜻을 실현하는 장학과 해외선교
이웃과 함께	하나님과 이웃을 사랑하며 기도하는 메타교회

주 일 예 배 오전 11시30분
새 벅 기 도 회 화~토 오전 6시
수요찬양예배 수요일 오후 7시

중 보 기 도 회 목요일 오전 9시
제자성서대학 금요일 오전 9시 30분
교회학교예배 주일 오전 11시30분

24442 Moulton Parkway Laguna Woods, CA 92637
(949) 380 7777 www.lagunchurch.com

웃으면 복이 온다? 스트레스도 뚝, 난치병도 고친다 하루 딱 15분 ... 면역체계 상승

‘막둥이’ 구봉서,
‘비실이’ 배삼룡,
‘못생겨서 미안합
니다’ 이주일. 이
름 석자만 들어도
웃음이 절로 나오
는 한국 코미디의
큰 별들이다. 이들
이 출연한 프로는
MBC의 ‘웃으면
복이 와요’.



이다. 이쯤되면 웃
음이 거의 만병통
치약 수준이다.

그래서인지 요
즘은 웃음 치료사
를 고용하는 병원
들이 적지 않다.
이른바 ‘광대 박사
(clown doctor)’
다. 병동을 돌아다
니며 웃음을 선사

70년대 초 먹고 살기 힘들었던 시절, 이들
은 특유의 바보연기로 피곤한 삶을 웃음으
로 덧칠해 줬다. 배삼룡이 비실비실 몸짓을
하며 ‘가갈갈갈...’ 멘트를 하는 장면은 배꼽
을 잡게 했다. ‘갈갈갈갈’을 재치있게 표현
한 그의 히트작이다.

웃으면 정말 복이 오는 걸까. 복 받는 정
도가 아니라 난치병도 고치는 게 웃음이다.

몇해 전 메릴랜드 의과대학 연구팀이 발
표한 보고서엔 웃음이 심장질환에 탁월한
효과가 있는 것으로 나와있다. 밝게 웃으면
혈액순환이 평소보다 22% 가량 높아지고
또 인체의 면역기능을 강화시켜 준다는 것

하는 어릿 광대의 유머는 심리적 치료효과
가 대단하다는 것이다.

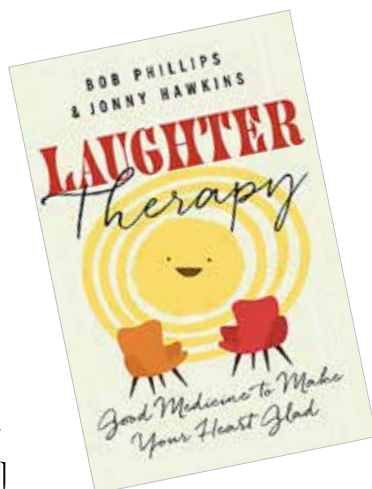
하기야 웃음을 돈으로 계산해 낸 보고서
도 있다. 한 번 웃을 때마다 2,000 달러치
의 엔돌핀이 펄펄 솟아난다는 것이다. 웃기
만 해도 스트레스가 뚝, 각종 성인병 예방에
효과가 있다는 걸 누가 우스개로 지어낸 모
양이다.

웃음은 역사가 기록된 이후 의학에서 계
속 사용돼 왔다. 13세기 초, 일부 외과의사
들은 수술의 고통을 경감시키기 위해 웃음
을 이용했고, 16세기에는 멜랑콜리의 치료
법으로, 17세기에는 과도한 긴장감을 완화

시키는 방법으로 웃음을 이용했다.

심지어 소화를 돕기 위해 웃음을 사용했다는 기록도 나와있다. 이처럼 웃음은 의학계에서 꾸준히 연구의 대상이 되어 왔다.

현대의학에서 웃음치료 (laughter therapy)란 말을 처음 사용했던 이는 ‘새터데이 리뷰’ 편집장이었던 노먼 카슨으로 알려져 있다.



그는 강직성 척수염이라는 병에 걸렸는데 굳어져 가는 뼈와 근육 때문에 큰 고통을 받았다.

그런데 코미디 프로그램을 보고 난 후 통증이 줄어드는 것을 실감했다. 15분 웃으면 2시간 동안 통증이 없어진다는 사실을 발견하게 된 것. 이후 UCLA 대학병원이 웃음의 효과를 집중적으로 연구, 체계화했다.

웃음은 혈관을 이완시켜 혈압을 떨어뜨리고 순환을 촉진시킨다.



정신건강가족미션 (애칭: 등대)
Mental Health Family Mission

www.mhfmus.com
대표전화: 714-313-4077

9778 Katella Ave, Suite 102
Anaheim, CA 92804

정신건강가족미션은
치유사역의 희망입니다!

정신건강가족미션은 **정신의학적**인 면과 **영적**인 측면의 균형을 이룬 지지와 교육, 상담, 정보를 제공합니다. 우리의 궁극적인 목표는 환우들의 진정한 **회복에 기여하고**, 회복된 환우들과 그 가족들이 **행복하게 살 수 있도록** 돕는 것입니다.



무료

**가족교육 세미나
상담 및 재활프로그램 운영**

소 장: 김영철 목사
자 문 위 원: 김주영 (임상심리학 박사)
상담디렉터: 이동희
교육디렉터: 배진현
홍보디렉터: 리디아 권

정신건강가족미션은 2010년 10월 15일 설립된 비영리기관입니다.
IRS 501 (C) (3). EIN (Tax ID): 27-3663559

지부별
문의 및 정보

Orange County
714-313-4077

Los Angeles
562-739-5664

Torrance
310-218-6517

San Diego
858-472-6755

Las Vegas
725-266-5880

그밖에도 알러지와 당뇨병 개선 효과도 상당하다는 연구들도 있다.

웃음의 경제적 가치도 만만치 않다. 웃음을 기업 경영의 화두로 삼게 되면 매출이 최소 15%는 올라간다는 것. 미국의 마케팅 교과서에 실려 있으니 믿어도 될 것 같다.

얼마나 웃어야 복이 올까. 앞서 언급한 메릴랜드 대학 연구팀이 권고하는 건 하루 딱 15분. 이 정도만 웃어도 치료효과를 볼 수 있다는 것이다.

이를 구봉서의 코미디로 풀어보자. 배를 잔뜩 움켜 잡을 정도로 폭소를 터뜨리면 복

이 곱배기로 들어오고 얼굴의 주름살이 퍼질 만큼 파안대소를 하면 복이 넉넉째 들어온다고 한다.

미소를 지으면 미적지근한 복을 받는다. 하지만 상대방에 냉소나 조소를 보내는 건 금물. 복이 오다가도 달아나기 때문이다. 남을 업신여기고 비아냥대는 웃음이니 복도 화가 날 수밖에.

웃음은 개인의 선택이다. 행복해서 웃는 게 아니라 웃어서 행복한 것이다. 매일 한번씩 크게 웃어보자. 노년기 우울했던 감정을 한 번에 날려버릴 것이다.



크리스찬 카운셀링 서비스

CHRISTIAN COUNSELING SERVICES

(구 기독교 상담소)





가정에 그리스도의 꿈을...

예방 및 교육 프로그램

- ▶ 예비 부부교실 (Pre-marital Counseling) : 결혼교실 및 재혼교실
- ▶ 지원 그룹 (사모, 이혼자 가정, 노인, 청소년, 사별가족 등)
- ▶ 지역교회 위탁 상담 및 교육
- ▶ 상담사역자 (Lay Counselors)를 위한 교육
 - 성인 정신질환에 대한 이해 증진
- ▶ 미디어를 통한 아웃리치 (라디오 및 크리스찬 신문)
- ▶ 법원 명령 프로그램 승인기관 (Kor & Eng) : 연중 상설 진행
 - 가정폭력 가해자 및 피해자 교육 (52주 교정교육) - 분노조절 (52주)
 - 부모교실 (52주) - 아동학대 치료 프로그램 (52주)

상담 내용

- ▶ 개인 및 부부 상담
- ▶ 청소년 상담
- ▶ 가족 치료
- ▶ 신앙 갈등, 영적 회복 상담
- ▶ 내적 치유
- ▶ 목회자 및 선교사 가족 상담
- ▶ 부부 관계 향상 (Couple Enrichment)
- ▶ 법원 및 DCFS (아동국) 명령 상담

3660 Wilshire Blvd., Suite 820 LA, CA 90010
Tel. **213.381.7554**

We Love God and only share Jesus!

미주복음방송은 하나님을 사랑하고
예수님만 전하는 빛과 생명의 소리입니다.



GBC[®]
미주복음방송

AM1190

WWW.KGBC.COM



GBC 스마트폰 앱
"미주복음방송"



GBC 페이스북
"AM1190 미주복음방송"



카카오톡채널
"AM1190 미주복음방송"



유튜브 TV
"GBC미주복음방송"

2641 W. La Palma Ave., Anaheim, CA 92801
Tel 714-484-1190 / Fax 714-750-9516

2022년 창간 20년을 맞이하는 크리스천 위클리
 코로나 팬데믹 중에도 굳건하게 살아남아
여전히 교회와 세상을 잇는 징검다리가 되겠습니다

cnwusa.org

크리스천 위클리

THE CHRISTIAN WEEKLY

크리스천 위클리가 걸어온 20년

- 세계 웨슬리언 지도자대회를 개최하여 웨슬리 운동에 불을 붙이다(2003년)
- 미주 웨슬리언 교회들의 연합을 위하여 '웨슬리언 찬양대회'를 창제하다(2005년)
- 한국의 CBS와 MOU를 맺고 기사공유 및 업무협력 관계를 맺다. 발행인 조명환 목사가 CBS의 객원특파원으로 활동하다(2005년)
- 발행인 조명환 목사가 미주한인교회를 위한 '사랑의 고안'으로 2권의 저서를 발간하다.
 "아직 큰 배는 오지 않았다"(2002년, 기독교지혜사)
 "이름값 하는 교회"(2012년, 쿤란출판사)
- 종교개혁 500주년을 기념하여 최초로 종교개혁 발상지(스코틀랜드, 영국, 프랑스, 스위스, 독일, 체코) 여행을 시작, 현재까지 지속적으로 시행해 오다(2015년)
- 품격있는 성지순례 프로그램, '이스라엘, 요르단 성지순례', 바울의 발자취를 따라가는 '터키 그리스 바이블랜드 순례'를 시작하여 현재는 코로나 팬데믹으로 중단상태에 있다(2017년)
- 2002년 '크리스천 뉴스위크'로 창간되었으나 2011년 '크리스천 위클리'로 신문이름을 변경하다.
- 세계한인기독교언론협회 창립을 도모하여 발행인 조명환 목사가 회장을 역임하다.
- 창간 18주년을 맞아 연합감리교총회 한인목회강화협의회(회장 정희수 감독)로부터 공로패를 받다.
- 2009년에 시작된 발행인의 칼럼 '조명환의 쓴소리, 단소리'가 12년간 크리스천 타임즈, 남미복음신문, 아멘넷, KCMUSA와 공유하며 500회를 기록하다.
- 2010년부터 온라인 신문(cnwusa.org)을 시작하여 오프라인/온라인 보도를 병행해 오고 있다.



크리스천 위클리

THE CHRISTIAN WEEKLY



발행인 조명환 목사

621 S. Virgil Ave. #260 LA, CA 90005
 (818)624-2190 cweeklyusa@gmail.com

“
모든 사람은
자신의 몸이라는
신전을 짓는
건축가이다.

- 헨리 데이비드 소로우 -

”

제 9장

간병인 서비스 Caregiving Service

IHSS 수혜자격
In-Home
Supportive Services

간병인 누가 되나
IHSS Provider

장기요양 보험
Long-Term
Care Insurance

■ 감수: 에린 김 소셜워커
베테런스 হাস피털(LA)

간병인 서비스, 누가 받나

메디칼은 무료, 메디케어는 자비 부담
배우자 등 가족도 ‘케어기버’될 수 있어



그동안 헬스케어의 사각지대에 놓여있던 간병인(caregiver)이 조 바이든 행정부에서 크게 주목받고 있다. 바이든 대통령은 취임 초 간병인을 헬스케어의 중추라고 선언하며 자신의 재임기간 중 7,000억 달러를 이 분야에 투자하겠다고 밝혔다.

바이든은 미국의 일자리 계획을 발표하는 자리에서 “간병인들은 저평가되어 있고, 저임금에 시달리고 있다”며 “간병인들에 합당한 대우를 해 줘 의료산업의 전면으로 끌어올리겠다”고 말했다.

현재 미국은 거의 100만 명에 달하는 노약자와 장애인들이 필요한 간병 서비스를 받지 못하고 있다. 간병인들의 숫자가 부족해서다.

정부 통계에 따르면 미국의 간병인은 240만명에 달하지만 대부분 최저임금을 받고 있어 이직률이 높다. 바이든 정부는 간병인의 처우를 개선해 노약자들이 양질의 서비스를 받도록 하겠다는 것이다.

캘리포니아주의 간병인 서비스를 문답식으로 풀어본다.

- 누가 간병인 서비스를 받나



메디칼(Medi-Cal)과 메디케어(Medicare)에 따라 다르다. 메디칼을 받고 있다면 간병서비스가 무료 제공되지만 메디케어 수혜자는 자비 부담이다.

간병인의 공식명칭은 ‘자택지원 서비스(In-Home Supportive Services: IHSS)’다. 아파트나 하우스 등 집에 거주해야 서비스를 받을 수 있다. 양로원 등 시설에 거주하면 간병인 서비스가 제공되지 않는다. 이 서비스를 제공하는 취지가 자신이 살고 있는 집에서 일상의 삶을 즐기며 살 수 있도록 돕는 것이다.

메디칼을 받는 경우만 살펴보기로 한다.

- 어떤 경우에 간병인 서비스를 받을 수 있나

반드시 중증 환자들만 서비스를 받을 수 있는 것은 아니다. 노쇠해 혼자 힘으로 기본적인 생활을 할 수 없는 경우, 혜택이 주어진다. 쉽게 말해 일상 생활을 혼자 힘으로 할 수 없을 때 간병인 서비스가 제공된다.

장애인(시각장애 포함)은 나이와 관계없이 무료 간병서비스를 받는다.

- 간병인이 제공하는 서비스는 어떤 것들이 있나

청소나 빨래, 식사준비, 밥먹여 주기(spoon feeding), 대소변 도와주기, 목욕, 옷입혀 주기, 양치와 손톱 머리 손질 등이다.

- 차편도 제공되나

장보기(그로서리 쇼핑)나 의사를 보러갈 때는 함께 갈 수 있다. 그러나 쇼핑몰 방문 등 일상생활과 관계없는 장소는 환자가 요청해도 들어주면 안 된다.

● 주로 어떤 사람들이
간병 서비스를 만나



앞서 얘기했듯 혼자 생활하기 힘든 경우다. 병과 관련해서 심각한 고혈압 환자, 뇌출혈로 거동이 불편한 사람, 심장병 병력이 있거나 관절염과 골다공증으로 행동이 자유롭지 못한 사람들이다.

이외도 초기 치매환자도 간병서비스 대상이다. 그러나 인지력이 현저히 떨어지는 중증 치매환자는 전문요양시설의 도움을 받는 것이 좋다.

● 정부가 간병인을
선정해 보내주나

아니다. 카운티 정부의 승인이 떨어지면 수혜자 본인이 간병인을 구해야 한다. 쉽게 말해 수혜자가 고용주가 되는 셈이다. 그래서 서비스가 맘에 들지 않거나 불편하면 언제라도 간병인을 해고할 수 있다. 간병인은 배우자는 물론 가족 구성원 누구라도 될 수 있다.

IHSS Hope Caregiver Agency

소망 간병인 에이전시

소망 간병인 에이전시는
**미 정부에서 제공하는
간병인 서비스** (IHSS: In
Home Supportive Service)가
필요하신 분들을 위해
간병인을 소개해 드리는
에이전시입니다.

- 몸이 불편하셔서 거동이 힘드신 분
- 집안일 등을 감당하기 힘드신 분
- 새로운 간병인이 필요하신 분
- IHSS를 처음 신청 하시려는 분

“편안한 마음으로 연락 주세요.
제니 조(Jenny Cho)가 최선을 다해
친절하게 도와드리겠습니다.”

OC: (714)624-9577
LA: (213)804-7957

● 신청은 어떻게 하나

헬스케어 증명서 교부(Health Care Certification) 양식을 다운받아 작성, 제출하면 된다. 이때 의사의 소견서도 함께 첨부한다.

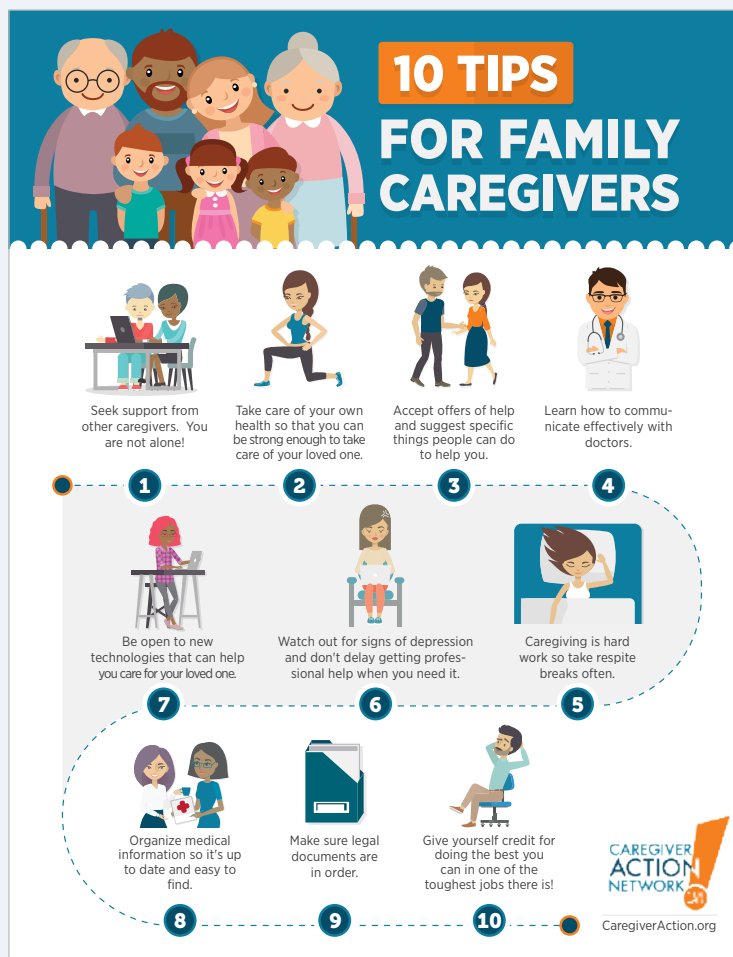
LA카운티의 경우 'dpss.lacounty.gov'를 클릭하면 자세한 신청방법과 신청양식이 나온다. 오렌지 카운티는 'ssa.ocgov.com'에서 안내를 받는다.

카운티정부로 부터 승인이 나오면 10일 내 소셜워커가 직접 방문한다.

신청서의 인종란에 '코리안'이라고 쓰면 한인 소셜워커가 선정될 가능성이 크다.

소셜워커는 수혜자의 신체적 상황을 살핀다. 거동이 얼마나 불편하며 복용하고 있는 약은 무엇인지 등을 종합적으로 평가해 수혜자에게 필요한 간병인 서비스 시간을 정한다.

가족 구성원을 간병인으로 선택할 수



있는데 가족의 도움을 받을 수 없는 경우는 외부 에이전시를 통해 소개받아야 한다.

LA한인타운에선 이웃케어센터(옛 건강정보센터)에서 간병인을 소개해 주고 있다.

문의: (213) 637-1080

간병인은 누가 되나

카운티에 등록, 오리엔테이션 받아야 유급병가, 오버타임 인정 ... 전과 있으면 자격 상실



예전엔 각 카운티 정부의 IHSS에 전화하면 누구나 쉽게 간병인 등록을 할 수 있었다. 그러나 지금은 자격조건이 매우 까다로워졌다. 특히 가족이 간병인으로 등록, 서비스를 제공할 경우 규정대로 이행하지 않아 적발된 경우가 많았기 때문이다. 이외도 불법 탈법으로 적발된 사례도 많아 간병인의 자격요건이 한층 강화됐다.

● 신청은 어떻게 하나

각 카운티 정부(cdss.ca.gov)를 클릭해 IHSS Program Provider Enrollment Form (SOC 426)을 다운받아 작성, 신청한다.

● 작성 요령

SOC 426 양식의 질문에 사실대로 답해야 한다. 특히 과거 범죄혐의로 유죄판결을 받았는지 여부에 솔직히 기술해야 한다.

● 어떤 범죄에 연루되면 안 되나

지난 10년 내 아동학대, 노인폭행, 헬스케어 범죄 등에 연루돼 유죄판결을 받았다면 간병인 자격이 취소된다. 이외도 성범죄 등으로 기소돼 유죄판결을 받았다면 역시 간병인 자격이 박탈된다.

● 간병인 교육은 없나

코로나 바이러스 사태가 발생하기 전엔 대면 교육을 실시했다. 그러나 요즘은 온라인 오리엔테이션으로 대체해 시행하고 있다. 카운티 정부에 신청하면 안내를 받을 수 있다.

● 보수는 얼마나 되나

지역마다 다르다. 평균 시간당 12.50 달러를 받는다.

그러나 유급병가(paid sick leave)도 주어지며 상해보험(Workers Compensation)에도 가입된다.

주 40시간 이상 일하면 오버타임(정규시급의 1.5배) 수당이 지급된다.

‘소망 & 나눔’ 소망 뉴스레터 제작 발행부수 3,000 부… 회원들에게 ‘우송’



비영리단체에서 뉴스레터(회보) 제작은 가장 중요한 홍보수단 중의 하나입니다.

소망 뉴스레터(소망 & 나눔)는 회원 소식은 물론 소망 소사이어티가 벌이고 있는 각종 프로그램들을 소개합니다.

특히 아프리카의 최빈국 차드에서 생명살리기 캠페인의 일환으로 벌이고 있는 소망우물파기, 교육 사업 등을 심층 취재해 독자들에게 깊은 울림을 주고 있습니다.

이와 함께 시신기증 프로그램과 사전의료지시서 작성, 치매돌봄 전략 교육, 죽음준비교육 등도 상세히 보도합니다.

소망 뉴스레터는 발행부수가 3,000부가 넘습니다.

특히 소망 회보는 회원들과 후원자들에게 메일로 발송해 단 한 부의 낭비도 없다는 것이 저희의 자랑입니다.

구독을 원하시는 분은 소망 소사이어티에 문의하시기 바랍니다.



www.somangsociety.org | Email : somang@somangsociety.org
Tel. (562) 977-4580 | 5836 Corporate Ave., Ste 110, Cypress, CA 90630

간병인 수요 폭증 예상 숙련도에 따라 4등급으로 분류 메디칼 있으면 정부가 비용 부담

미국내 간병인은 230만 명이 넘는다. 이 가운데 87%가 여성, 62%가 소수계, 30%가 외국 출생의 이민자들이다. 연령대는 절반 가량이 45세 이상이다.

간병인은 앞으로 노령인구가 늘어남에 따라 수요가 폭발적으로 증가할 것으로 예상된다. 종전에는 너싱홈과



같은 시설 입주가 대세였으나 최근들어 자신이 살고 있는 집에서 늑어가기(Aging in Place)를 원하는 시니어들이 증가하고 있어서다.

연방센서스국에 따르면 65세 이상 인

구는 2020년 5,600만 명에서 2050년에는 8,500만 명으로 늘어날 것으로 예측된다.

조선한방 CHO SUN Oriental Acupuncture Clinic

최 창 렬 원장

James Choi, L.Ac., Ph.D

Cell: **213.507.1300**

chosunhanbang@hotmail.com

LA (한인회관 내)

Tel. **323.731.7100**

Fax. **323.731.7171**

981 S. Western Ave. #307

Los Angeles, CA 90006

- 간병인은 숙련도에 따라 다음과 같이 4개 등급으로 나뉜다.●

개인 간병보조원
Personal Care Aides:
PCA

라이선스가 필요없는 단순 가사 도우미다. 목욕이나 옷입혀주기, 간단한 집안 일이나 식사 준비, 함께 산책하기 등이 주 업무다. 이 외에도 함께 쇼핑을 하거나 처방약 픽업 등 교통편을 제공한다. 메디케어가 커버하지 않아 자비로 부담해야 한다.

홈헬스 보조
Home Health Aides:
HHA

혈압, 맥박 등 환자의 몸 상태를 체크해주며 목욕이나 드레싱 등 일상생활을 도와준다. 75시간의 교육을 받아야 HHA로 등록할 수 있다.

너싱 도우미
Licensed Nursing Assistant:
LNA

감염 등 환자의 몸 상태를 점검하며 의료장비를 설치해 주기도 한다. 의료와 관련된 업무는 간호사(RN)의 감독하에 수행한다. 이 외에도 음식물 먹여주기, 양치, 화장실 이용을 도와주기도 한다.

간호조무사
Licensed Practical Nurses:
LPN

주정부로부터 자격증을 받아야 한다. IV를 관리하고 주사를 놓거나 당뇨환자들을 간호한다. 간병인이나 가족, 환자들을 교육하기도 한다. 의사의 처방이 있는 경우 메디케어가 비용을 커버한다.

메디케어 보험 소지자는 간병인 어떻게 구하나

개인소개는 해고 시 법적 분류 소지 커
대행사는 비용 세 배, 스트레스는 적어



오리지널 메디케어(파트 A와 파트 B)와 메디갭(서플리먼트)은 간병인을 커버해주지 않는다. 따라서 비용은 본인이 부담해야 한다. 일부 메디케어 어드밴티지 플랜(파트 C)은 커버해 주는 경우도 있어 잘 살펴봐야 한다.

간병인은 전문 에이전시 또는 자신이 속한 커뮤니티나 가족 또는 지인을 통해 구할 수 있다.

에이전시 (Agency)

Medicare.gov

Menu

Find & compare nursing homes, hospitals & other providers near you.

[Learn more about the types of providers listed here](#)

MY LOCATION PROVIDER TYPE NAME OF AGENCY (optional)

Street, ZIP code, city... Home health services Agency name Search

Feedback

메디케어(Home Health Compare)를 클릭하면
자신이 거주하는 지역의 간병인 에이전시에 관한 정보가 실려있다.
미국 최대의 시니어 권익보호단체인 AARP를 검색해도
에이전시에 관한 정보가 상세하게 게재돼 있다.
에이전시를 통해 간병인을 구하면 장점이 적지 않다.

첫째, 신원조회

에이전시가 간병인의 과거 범죄나 유무죄 판결 기록 등 신원을 파악해 나 환자와 가족이 안심하고 고용할 수 있다.

둘째, 맞춤 간병이 가능

에이전시 측이 환자의 몸상태에 가장 적합한 간병인을 소개해 줘 맞춤 간병이 가능하다는 장점이 있다.

셋째, 백업 지원이 가능

간병인이 갑자기 그만두거나 병가 등으로 도움을 받지 못할 경우가 생겨도 걱정할 필요가 없다. 에이전시 측에서 즉각 새 간병인을 소개해 줘 공백을 메워주기 때문이다.

네째, 즉각적인 문제해결

간병인의 서비스가 훌륭하지 않거나 맘에 들지 않으면 즉시 에이전시에 이같은 사실

을 통보, 문제를 해결할 수 있다.

다섯째 보험에 가입돼 있다.

간병인이 근무 중 다쳤을 경우 에이전시가 해결해 준다.

에이전시는 직장상해보험(Workers Compensation) 뿐 아니라 본드(Bond)도 구입, 간병인이 초래한 피해(고가품 손상 또는 절도 등)도 보상 해준다.

여섯째 서류작업이 필요없다.

환자나 가족은 고용주가 아니다. 에이전시가 간병인을 채용해 보내주기 때문이다.

따라서 임금지불, 세금보고 등은 전적으로 에이전시 책임이다.

법적 분규가 생겨도 그건 에이전시와 간병인 사이에서 해결할 문제다.

단점은 가격이 예상보다 훨씬 비싸다는 것이다. 환자가 대행사 측에 지불하는 액수는 간병인이 받는 보수의 3배 쯤으로 생각하면 된다.

에이전시를 통하지 않고 간병인을 '직거래'로 고용하면 가격은 싸지겠지만 위에 열거한 혜택을 받을 수 없다.

레지스트리 (Registry)

환자의 요구를 충족시켜 줘 요즘 인기를 끌고 있는 시스템이다.

장점은 다양한 경험과 경력을 가진 간병인들이 상당수 등록(registry)돼 있다는 것이다.

등록된 이들 가운데 의뢰인에게 가장 적합한 간병인을 소개해줘 이용자가 크게 늘고 있다.

성사가 되면 1회에 한해 수수료를 받는

다. 환자가 간병인을 소개받아 고용하는 형식을 취한다.

에이전시를 통하는 것보다는 경비가 덜 들고 또 간병인의 근무시간을 신축적으로 조정할 수 있는 이점이 있다.

그러나 세금보고나 간병인의 부상 등 문제가 생겼을 경우는 전적으로 고용주(환자) 책임이어서 이에 따른 스트레스가 적지 않다.

개인 소개 (Personal Referrals)

지인이나 친인척, 구인광고, 또는 교회 등의 지역사회 및 친목 단체를 통해 간병인을 구할 수 있다. 간편하고 빠르게 간병인을 구할 수 있어 한인들이 가장 선호하는 방법이다.

장점은 간병인과 직거래를 할 수 있어 수수료를 별도로 지출할 필요가 없다. 그러나 간병인과 분규가 생길 경우엔 상황이 어렵게 된다.

에이전시를 통해 간병인을 소개받으면 모

든 법적 책임은 에이전시 몫이다. 에이전시가 고용주이기 때문이다.

그러나 개인 소개로 간병인을 고용한 경우는 환자 또는 가족이 고용주가 돼 모든 책임을 져야 한다.

간병인을 해고할 경우 자칫 고소, 고발로 이어질 가능성이 커지는 것은 바로 이 때문이다.

캘리포니아의 경우 750 달러가 넘는 임금을 현금으로 지급받았다면 15일 내에 고용개발국(EDD)에 이같은 사실을 보고해야 한다.

고용주가 세금을 내야 하고 소셜 시큐리티 택스도 납부해야 함은 물론이다. 그러나 간병인을 위해 세금보고를 해주는 가정은 아마 거의 없을 것 같다.

만에 하나 간병인이 해고에 대해 양심을 품고 노동당국에 고발한다면 변호사의 도움을 받아야 해 적잖은 비용이 들어간다.

간병인 고용과 관련한 선택은 에이전시와 레지스트리, 개인소개 등 세가지 방법 가운데 하나다.

어느 쪽이 유리한지 각자가 처한 상황에 따라 신중히 결정해야 할 것이다.



KYCC is proud to support Somang Society, an organization dedicated to the holistic support of the aging and compassionate end-of-life care.



KOREATOWN YOUTH+
COMMUNITY CENTER

3727 W. 6th St., Suite 300,
Los Angeles, CA 90020
(213) 365-7400
www.kyccla.org

롱텀케어 보험 꼭 들어야 하나 베이비 부머 세대 필수, 파산할 수도 ‘하이브리드’ 인기... ‘ADL’이 판단기준

‘긴 병에 효자없다.’ 간병은 상상을 초월한 신체적 정신적 고통을 수반한다는 말일 터다. 심지어 ‘긴 병엔 돌부처도 돌아눕는다’는 말까지 생겨날 정도다.

롱텀케어(long-term care), 곧 장기간호의 필요성은 아무리 강조해도 지나치지 않는다. 미국생명보험협회(ACLI)의 보고서에 따르면 65세 이상 인구의 70%가 남은 일생 중 어느 시점엔 롱텀케어를 필요로 한다. 그러나 60세 이전에 롱텀케어를 준비하는 이들은 아주 적다.

롱텀케어는 저소득 노인들을 위한 ‘메디칼(Medi-Cal)’ 수혜자들은 정부가 비용을 모두 커버해준다. 그러나 ‘메디케어’만 갖고 있는 시니어들에겐 롱텀케어 혜택이 거의 없다. 별도로 보험을 들지 않는다면 노후에 재정적으로 엄청난 시련을 겪게 될지도 모른다.

롱텀케어는 메디칼이 있다고 해서, 또 보험에 가입했다고 해서 아무 때나 신청할 수 있는 것이 아니다.

다음의 ‘일상생활 행동(Activities of Daily Living: ADL)’ 여섯 가지 중 최소 2가지 이상에서 장애가 있어야 롱텀케어를 인정한다.

식사(eating)와 옷입기(dressing), 화장실 이용(toileting), 목욕(bathing), 이동(transferring), 그리고 대소변 조절(continence) 등 여섯 가지 중 두 가지 이상 부문에 어려

움이 있으면 롱텀케어를 받을 수 있다.

인지기능의 저하, 곧 알츠하이머와 같은 치매증상이 있는 경우도 롱텀케어 대상이다. 그러나 중증으로 악화되면 관련 시설에 입주해 치료를 받는 것이 좋다.

보험업계에서도 ADL 여섯 가지 가운데



두 가지만 장애가 있어도 정상적으로 일상 생활을 영위할 수 없다고 판단해 롱텀케어를 인정한다.

정부(연방 보건복지부) 통계에 따르면 65세 이상 시니어들이 향후 롱텀케어에 필요한 비용은 1인당 평균 거의 14만 달러, 너싱홈(1인실 기준) 비용은 연 평균 9만 달러가 넘는다.

따라서 롱텀케어와 관련한 보험은 미리 알아두는 것이 좋다.

한인들의 경우 지금까지는 메디칼을 소지한 시니어들이 많았지만 최근 은퇴를 했거나 은퇴를 앞둔 베이비부머 세대는 대부분 메디케어 대상자들이어서 롱텀케어가 초미의 관심사가 되고 있다.

백세시대를 맞아 롱텀케어는 피할 수 없는 상황이 된 것이다.

롱텀케어 보험은 40~50대 들어야 프리미엄이 적게 든다. 60대에 가입하려면 당연히 보험료가 올라간다.

스탠드-얼론 보험 Stand-Alone Insurance

매달 소정의 보험료를 납부하는 전통적인 보험이다. 롱텀케어 상황이 발생하면 커버를 해주지만 그렇지 않은 경우 전혀 혜택이 없다. 자동차 보험처럼 보험사가 프리미

엄을 ‘독식’한다.

프리미엄도 비쌀 뿐더러 보험사들도 막대한 비용이 지출돼 취급하기를 꺼린다. 점차 없어지는 추세다.

케어택 가정간호



Caretech Home Health, Inc.
Providing Quality Home Health Care Services

Administrator **이 은 미**

Office **714. 484. 7828** Fax **714. 484. 7637**

Cell **714. 726. 1137** Text **714. 900. 2055**

5252 Orange Ave. #205 Cypress, CA 90630



전통과 가치에 기초한 건강관리.

“그것이 바로 클레버 케어입니다”



Clever Care
HEALTH PLAN

건강한 커뮤니티를
위한 귀하의 파트너

(833) 808-8164 (TTY: 711)
ko.clevercarehealthplan.com

(833) 808-8164 (TTY: 711) 10월 1일부터 3월 31일까지는 주 7일 오전 8시에서 오후 8시까지, 그리고 4월 1일부터 9월 30일까지는 평일 오전 8시에서 오후 8시까지.

하이브리드 보험 Hybrid Insurance

생명보험가입 시 롱텀케어를 추가혜택(rider) 옵션으로 선택하는 방식이다. 예를 들어 50만 달러 생명보험에 가입했다고 치자. 롱텀케어가 필요한 상황이 되면 보험회사가 보험금의 2%인 1만 달러를 50개월에 나눠 지급한다.

가입자가 롱텀케어 비용을 사용하지 않고 사망할 경우, 사망보험금(death benefit)은 약정서에 기재된대로 배우자 등 수혜자에게 돌아간다.

요즘은 생명보험을 이용해 롱텀케어 비용을 커버하려는 이들이 많아 ‘하이브리드’가 큰 인기를 끌고 있다.

이외도 생명보험가입 시 총 보험금의 일정액을 롱텀케어에 사용할 수 있는 옵션도 있다.

롱텀케어 보험은 건강상태가 좋은 40~50대에 준비해야 보험료 부담이 덜하다. 옵션 내용별, 보험사별, 상품별, 개인의 건강상태에 따라 다양하므로 전문가와 상담을 통해 결정하는 것이 바람직하다.

아무리 노후준비를 잘해 왔다고 해도 롱텀케어 보험에 들지 않았다면 자칫 은퇴자산을 다 까먹을 수 있는 상황이 벌어질 수도 있다. 심지어 ‘롱텀케어 파산’도 종종 발생한다.

롱텀케어 보험이 없다면...

메디케어가 인정하는 병원 또는 너싱홈 입원은 최대 100일까지다. 이 기간을 넘기면 너싱홈 측에 돈을 내야 하지만 한 달 평균 2,000~5,000 달러가 들어 웬만한 시니어들이 경비를 감당하기 어렵다. 돈을 못내면 너싱홈 측은 당연히 퇴원을 요구한다. 이 경우 너싱홈에 계속 지낼 수는 없을까.

관련 연방법은 건강에 심각한 위협을 느낄 경우 누구나 주정부(State Department of Health and Human Services)

에 ‘하드십 웨이버(Hardship Waiver)’를 신청할 권리를 인정하고 있다. 극심한 어려움(하드십)에 처했으니 경비를 면제(웨이버)해 달라는 것이다.

너싱홈 측은 퇴원 요구 한 달 전 환자의 정신적 신체적 상태를 상세히 기술한 보고서를 제출해야 한다.

거주지역의 법률구조센터(Legal Aid)에 이 보고서를 보여주며 도움을 요청하면 변호사를 소개해 준다. 물론 무료 서비스다.



A Community that Glorifies God with Thanksgiving
감사로 하나님께 영광을 돌리는 공동체
 (시 50:23, 살전 5:18)



담임목사 강준민
 Rev. Joshua Choonmin Kang

주일예배 (대면예배+온라인예배)

- 1부 예배 7:30 - 8:40 am
- 2부 예배 9:30 - 10:40 am
- 3부 예배 11:30 - 12:40 pm
- 4부 예배 2:00 - 3:30 pm (청년)
- E. College & E. M. Sunday 11:30am

새벽예배 / 월-토 / 5:20-6:00 am
 금요일예배 / 7:30 - 9:00 pm

교육부

- .. Precious Stone (Special Ed.)
- .. Foundation Stone (0세 - 3개월)
- .. Stepping Stone (2.5세 - 5세)
- .. Capstone (Kinder - 1학년)
- .. Corner Stone (2 - 3학년)

- .. Pillar (중등부)
- .. Xway (고등부)
- 주일 9:30 - 10:40 am
- 주일 11:30 - 12:40 pm

4226 Verdant St. LA CA 90039
 323-373-0110 / www.nlvc.org



만남의교회
 mannam church

www.churchmannam.com

만남의교회는
 1983년에 세워졌으며
 해외한인장로회(KPCA)에
 속한 교회입니다.

예배 안내

주일 1부 오전 7:45(본당)	수요일예배 오후 7:30(본당, 온라인)
주일 2부 오전 9:20(본당)	새벽기도회 (화~금)오전5:30, (토)6:00
주일 3부 오전 11:00(본당, 온라인)	YOUTH 금요일 오후 5:00(Zoom)
EM 예배 오후 1:00(교육관2층)	EM성경공부 금요일 오후 6:30
어린이부 오전 11:00(교육관1층)	한국학교 주일 오후 12:30(교육관)
YOUTH 오전 11:00(교육관2층)	동산모임 매월 동산별

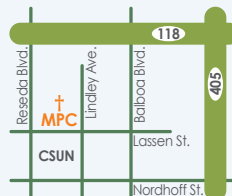
섬기는 분들

담임목사	이정현	시니어부목사	김영택
부목사	신해철, 조진성	Youth전도사	데이빗 오
어린이부전도사	문희주	협동목사	한광덕, 캐서린 안(EM)
원로목사	김창수	온라인협동목사	박병현
찬양대 지휘	이해숙	반주	강수진
음악 디렉터	전영현		김순희
			문광현

"여호와께로 돌아가자"
 (호세아 6:1)



담임목사 **이정현**



Tel. (818) 882-9191
 Fax. (818) 882-9777
 18101 Lassen Street
 Northridge, CA 91325

“
병에 걸리기 전까지는
건강이 얼마나
소중한지 모른다.

- 토머스 풀러 -

”

제 10장

요양시설 Nursing Facilities

홈헬스케어간호
Home Health Care Nurse

양로병원
Nursing Home

너싱홈 체크리스트
Checklist

메모리 케어
Memory Care

양로보건센터
Community Based
Adult Services

■ 감수: 헬렌 박 소셜워커
은혜은퇴마을 · 가나안 호스피스

홈헬스케어 간호는 최대 90일 너싱홈 입주는 최소 3일 병원입원 해야



미국의 종합 병원에선 생명이 위독한 경우를 제외하고는 대체로 입원기

간이 최대 2주를 넘기지 않는다.

혈압과 맥박 등 소위 ‘바이탈(vital signs)’이 정상이면 아무리 큰 수술을 받은 환자라도 퇴원절차를 밟게 한다. 병실에 장기간 머무르면 자칫 수퍼 박테리아 등에 감염돼 더 큰 병을 얻을 수 있기 때문이다.

이때 환자가 퇴원 후 갈 수 있는 곳은 홈케어, 곧 자가요양과 양로병원(너싱홈) 입주 둘 중 하나다.

담당의사는 환자의 상태를 살펴보고 자택에서 요양, 회복이 가능하다고 판단하면 퇴원 다음날부터 홈헬스케어 간호사(Home

Health Care Nurse)가 돌보게 조치한다.

종합병원에는 다수의

홈케어 에이전시가 등록돼 있어 담당의가 이 중 한 곳을 골라 환자를 돌보게 한다. 의사 소통을 이유로 한국어를 하는 간호사를 요구하면 병원 측에서 연결해 준다.

메디케어가 인정하는 홈헬스케어 기간은 90일 까지다. 홈케어 간호사는 환자의 수술 부위를 처치해 주는 등의 일을 하지만 궁극적인 목표는 배우자나 가족이 환자를 간호할 수 있도록 훈련시키는 것이다.

그러나 환자의 상태가 홈케어를 받기엔 무리가 따른다고 판단되면 24시간 간호가 가능한 너싱홈으로 보낸다.

양로병원은 재활로 회복가능한 시설 상태 호전되면 '어시스티드 리빙'으로 메디케어 소지자는 3개월까지 제한

너싱홈(Nursing Home), 곧 양로병원 입원절차는 병원입원과 치료에서부터 시작된다. 병원에서 최소 3일동안 입원환자(inpatient)로 치료를 받아야 너싱홈 입주 자격이 주어지는데 메디케어에선 이를 '3-Day Rule'이라 부른다.

너싱홈은 재활로 회복이 가능한 요양시설이다. 만성질환을 갖고 있고 거동이 불편한 시니어들이 주로 입주하지만 중증 장애가 있는 일반 성인들도 이용할 수 있다.

메디케이드(메디칼) 환자는 자기 부담없이 6개월까지 입주해 생활할 수 있다. 환자의 예후가 좋지 않거나 의료기구 또는 장비에 의존해야 하는 중증이라면 장기요양병원(Long-Term care hospital)으로 이송하는 것이 원칙이다.

그러나 너싱홈 쪽에서 환자의 상황을 고려해 장기거주를 권유하면 메디케이드 측이 대부분 수용해 준다.

메디케이드 환자의 상태가 호전될 경우 '어시스티드 리빙'으로 옮길 수 있다. 이를 '어시스티드 리빙 웨이버(Assisted Living Waiver)'라고 부른다. '웨이버' 자격이 주어지면 '어시스티드 리빙'을 무료로 이용할 수 있다. 비용은 전액 메디케이드 부담이다.

너싱홈은 간호사(RN)가 상주하며 언어교정, 재활 물리치료, 통증치료는 물론이고 치



매간호, 호스피스도 제공한다.

메디케어 소지자의 너싱홈 입주는 최대 90일까지다. 이 기간을 넘기면 퇴원하거나 더 있으려면 경비를 본인이 부담해야 한다.

그러나 예를 들어 한달 소득이 4,000 달러에 불과한 메디케어 환자가 5,000~6,000 달러나 되는 너싱홈 비용을 부담할 수는 없을 터다. 이 같은 경우 소득에 맞춰 비용을 조정해 준다.

이른바 '비용분담(share of cost)'이다.

이 때 긴급 메디케이드 지원을 해주게 되는데 너싱홈의 소셜워커가 모든 절차를 대행해 준다. 이처럼 미국의 의료복지 시스템은 합리적이어서 크게 걱정하지 않아도 된다.

각 지역 너싱홈의 비용이나 서비스 등은 메디케어 웹사이트(www.medicare.gov/nursinghomecompare/search.html)에서 확인할 수 있다.

너싱홈 체크리스트

- 사전 방문을 통해 다음의 사항들을 점검해 보는 것이 필요하다.
 - 낮, 저녁 등 다른 시간대에 여러 번 방문한다.
 - 직원들의 간병 태도는 어떤가.
 - 직원들이 친절한가.
 - 직원들이 존경심을 갖고 환자들을 대하는가.
 - 시설이 편안하고 안전해 보이는가.
 - 환자들의 위생상태는 어떤가.
 - 시설이 청결한가.
 - 식사시간이 편안한 시간대로 잡혀있나.
- 너싱홈 입주가 결정되면 환자를 위해 방을 꾸며주는 등 세심한 배려를 해주는 것이 좋다.
 - 평소 살던 집과 비슷하거나 친숙한 느낌을 갖도록 꾸며준다.
 - 좋아하는 의자, 의미있는 사진과 물건을 장식해 준다.
 - 가족사진들로 공간을 채워준다.
 - 평소 좋아하거나 익숙한 음악을 들을 수 있도록 준비해 준다.
 - 과거를 회상할 수 있는 물건들을 배치한다.

메모리 케어는 치매 요양원 잠금장치 돼 있는지 확인해야

메모리 케어(memory care)는 알츠하이머를 비롯해 치매를 앓고 있는 이들을 위한 전문요양시설로 한인들은 흔히 ‘치매 요양원’이라 부르기



도 한다.

환자의 안전을 위해 보안시설이 철저히 돼 있으며 전문교육을 받은 직원들이 환자를 돌본다. 그러나 메모리 케어 시설

은 대부분 잠금장치가 안돼 있어 가끔 환자들이 거리를 헤매거나 실종되는 경우가 발생한다.

메모리 케어는 독립된 건물에서 운영하는 것이 아니라 대부분 양로호텔을 비롯한 ‘어시스티드 리빙’에 속해 있어 잠금장치가 허술하게 돼 있다.

‘어시스트 리빙’은 관련 규정에 따라 잠금장치를 설치하지 않는다. 화재 등 불의의 사고로 인한 인명 및 재산 피해를 방지하기 위해서다.

따라서 메모리 케어가 필요할 경우는 잠금장치가 돼있는 시설(locked facility)인지 여부를 먼저 확인하는 것이 좋다.

양로보건센터는 데이케어 기능 건강관리와 재활훈련 서비스 제공 메디칼 있으면 시설 무료 이용

양로보건센터(Community Based Adult Services)는 커뮤니티를 기반으로 한 서비스로 장기적인 돌봄이 필요한 노인들과 장애인들

을 위한 곳이다. 낮시간 동안 체계적인 건강관리와 재활 훈련 등을 제공한다.

주정부 예산으로 운영되는 이 프로그램은 자신이 살고 있는 집에서 독립생활을 원하는 노인과 장애인들의 건강을 증진, 궁극적으로는 이들의 너싱홈 입주를 방지해 예산을 절감하는 데 그 취지가 있다.

보행이 어려운 노인 또는 치매 초기 환자들을 돌보며 저녁에 픽업할 수 있어



노부모를 둔 이들에게 적합한 시설이다.

간호사와 물리, 언어, 심리치료사, 영양사, 레크리에이션 강사들로 구성된 전문인들이

맞춤 서비스를 제공한다.

홈케어를 하는 경우, 배우자에게 휴식 시간을 줄 수 있는 등 가족들의 부담을 크게 줄여주는 장점이 있다. 월~금요일 오전 9시부터 오후 5시까지 운영하며 최소 한 끼의 식사를 제공하도록 되어 있다.

메디칼 수혜자는 무료로 이용할 수 있다. 메디케어 소지자는 소득 정도에 따라 본인 부담분이 결정된다.

Alzheimer's | ORANGE COUNTY



WE ARE HERE TO HELP

For nearly 40 years, Alzheimer's Orange County has been providing education, support, resources and tender care to individuals and families who have been affected by dementia.

Helpline: (844) 373-4400

alzoc.org



Telephone helpline



Caregiver support groups



Family care consultations



Education programs



Memory screenings



Multilingual support

Adult Day Health Centers

Residential Memory Care

Advance Care Planning



“
어느 하루
눈 부시지 않은 날이
없었습니다.
오늘을 사랑하세요.
- 드라마 ‘눈이 부시게’ 중에서 -
”

제 11장

치매와 알츠하이머 Dementia & Alzheimer's

팩트 체크
Facts & Figures

치매와 건망증
Dementia & Forgetfulness

10가지 증상
Ten Signs of Dementia

진단과 예방
Diagnosis & Prevention

치료와 간병
Treatment & Caregiving

■ 감수: 신혜원 박사
UCI MIND 치매 및 뇌질환연구소

알츠하이머 팩트 체크

노인 셋 중 한 명 꼴로 목숨 잃어

2050년엔 1,300만 명 예상...간병인 83%가 가족



알츠하이머 협회는 미국의 알츠하이머 실태와 간병인, 정부의 의료시스템과 관련해 매년 보고서를 발표한다. 2021년 연례보고서는 코비드-19 팬데믹으로 인해 알츠하이머 환자와 가족들이 큰 시련을 겪었다고 적시해 반향을 불러 일으켰다. 알츠하이머 협회가 발표한 내용을 팩트 위주로 정리했다.

알츠하이머 환자 숫자

600만 명이 넘는 미국인들이 알츠하이머 진단을 받았다. 2050년에는 환자 수가 두 배 이상 늘어 1,300만 명에 이를 것으로 예상된다.

팬데믹과 알츠하이머

코로나-19 감염증이 악화돼 알츠하이머 환자들이 큰 타격을 입었다. 팬데믹 기간 동안 사망자 수가 16%나 증가했다.

암 보다 무서운 알츠하이머

노인 세명 중 한 명은 알츠하이머를 비롯한 치매 증상으로 인해 목숨을 잃는다. 여성의 대표적인 암인 유방암과 남성의 전립선암 사망자 수를 합한 것보다 많다.

의료비 지출

2021년 현재 알츠하이머를 비롯한 치매로 인한 의료비용은 3,550억 달러에 이른다. 그러나 2050년에는 1.1조 달러가 들어갈 것으로 예측된다.

치매 간호

1,100만 명이 넘는 미국인들이 치매환자들을 ‘무급’으로 돌보고 있다. 이를 돈으로 환산하면 2,570억 달러에 달한다. 간병인 중 83%가 환자의 가족이다.

심장질환 vs 알츠하이머

지난 2000년과 2019년 사이 각종 심장질환으로 사망한 숫자는 7.3%가 줄었다. 하지만 알츠하이머로 인한 사망자는 무려 145%나 늘었다.

알츠하이머 취약층

전체 알츠하이머 환자 가운데 75세 이상이 72%를 차지한다. 여성환자는 거의 3분의 2에 달할 정도로 알츠하이머에 취약하다.

기억력 감퇴, 나도 혹시?

건망증은 그냥 깜빡
치매는 아예 까맣게 잊어



치매가 무섭다는 건 누구나 알고 있는 얘기다. 그러다 보니 휴대폰을 집에 두고 오거나 친구의 이름을 깜빡 하기만 해도 혹시 치매가 아닐까 불안에 휩싸인다. 건망증이라면 안도의 한숨을 내쉬지만 치매라면 하늘이 무너져 내리는 기분일 것이다.

건망증과 치매는 어떻게 구분할까

건망증은 기억능력에만 문제가 있다. 건망증이 심하다고 해도 단지 조금 불편할 뿐 일상생활에는 지장이 없다.

반면 치매는 기억력 장애 뿐만 아니라 인지능력이 떨어져 정상생활이 어렵다. 공간지각력, 계산능력, 판단능력 등이 악화되기 때문이다.

건망증이 있는 사람은 최근 일어난 일을 기억하지 못하지만 전체적인 상황은 알고 있다. 힌트를 주면 대부분 ‘아~ 그거’하며 대부분 잊었던 사실을 기억해낸다.

치매환자는 그러나 전체를 까맣게 잊어버리고 귀뜸을 줘도 기억하지 못한다. 새로운 정보를 입력하고 저장하는 뇌의 기능이 손상됐기 때문이다.

즉, 건망증과 치매를 구분하는 가장 쉬운 방법은 과거 기억에 대한 힌트를 줬을 때 바로 기억을 떠올리는지 여부를 확인하는 것이다.

예를 들어 “지난 생스기빙데이 모임에 왜 손주가 못왔는지 기억하세요?”라고 물었을 때 “무슨 일이 있다고는 했는데 잘 기억이 안 나네” 어렴풋이 기억하면 건망증이다. 하지만 “생스기빙데이 때 가족이 모인 기억이 없다”고 하면 치매를 의심해 볼 수 있다.

치매는 단순한 기억력 외에 계산을 못하거나, 길을 못 찾거나, 말을 잘 이해하지 못하는 등 전반적인 인지능력이 떨어진다는 특징이 있다.

우울증, 인지기능 감퇴

이처럼 조금만 기억력이 떨어져도 치매를 의심하고 두려워하는 경우가 적지 않은데 치매와 건망증은 완전히 달라 구분이 필요한 것이다.

건망증은 노화, 의학적 요인(약물, 외상, 비타민 결핍, 뇌암, 뇌감염 등) 또는 심리적 요인(스트레스, 과로 등)에 의해 뇌 기억 반응 속도가 느려지거나 저장된 기억을 끄집어내는 능력에 문제가 생길 때 나타난다.

조기진단이 치료 도움

노화가 진행되면 건망증이 찾아오기 마련이다. 단순 노인성 건망증은 대부분 치매로 발전하지 않는다. 치료의 대상이 되지 않는 것이다. 그러나 가족이 보기에 인지기능이 과거에 비해 현저히 떨어져 있으면 조기에 검사를 받아보는 것이 좋다.

우울증으로 인해 기억력이 떨어지고 인지기능이 감퇴되기도 한다. 이를 가성치매라고 하는데 뇌 손상은 없는 경

우다. 의욕이 없어지고 주의력이 떨어짐에 따라 기억력이 저하되는 것이다. 적절한 심리치료나 우울증 약을 복용하면 증상이 호전된다.

전문의들은 깜빡하는 증상들이 건망증에 기인하지 않는다고 생각되면 조기에 적극적인 검사를 받는 것이 진단과 치료에 도움이 될 수 있다고 말한다

이외도 혈관성 위험인자가 치매발생에 관여하므로 평소 균형 잡힌 식사와 함께 고혈압, 당뇨, 고지혈증 등을 잘 치료하고 금연, 금주, 적절한 운동을 통해 체력관리를 해주는 것이 필요하다.

전혀 기억 못하면 치매 힌트 줘야 생각나면 건망증

치매와 알츠하이머

50년 전 첫 데이트 때 기억은 생생
방금 전 컵은 어디에 뒀는지 ‘??’



치매는 기억 장애나 인지능력이 부족한 증상을 일컫는 포괄적인 용어다.

가령 두통이

라는 증상의 원인은 뇌졸중일 수도, 독감일 수도 있듯이 치매라는 증상도 원인에 따라 여러 질병으로 나뉘어진다.

치매 중 대표적인 것이 바로 알츠하이머다. 거의 60~70%를 차지해 치매와 동의어가 되다시피 됐다. 이외도 파킨슨병도 알츠하이머와 마찬가지로 현대의학으로는 완치가 거의 불가능한 치매의 일종이다.

알츠하이머는 65세 이상 노령인구 10명 중 1명 꼴로 나타난다.

모든 알츠하이머 치매환자가 섬망(delirium)을 경험하는 것은 아니지만 알츠하이머 치매환자 가운데 인지능력, 기억력 저하 외

에 환각, 환청 등의 섬망 증상을 겪는 이도 있다.

알츠하이머는 10~20년에 걸쳐 나타

나는 느리고도 치명적인 질환이다.

65세 이상 10명 중 1명 꼴

알츠하이머의 가장 큰 증상 중 하나는 아주 최근의 평범한 일을 기억해내지 못하는 것이다. 예를 들어 50년 전 첫 데이트를 할 때 주문했던 음식이 뭘지는 기억하면서도 방금 손에 잡고 있던 잔을 어디에 두었는지 까먹는 것이다.

알츠하이머 치매 진단에는 전문의료진의 면담과 관찰, 인지능력 검사, 혈액검사 또는 뇌척수액 검사, 뇌영상 검사 등 여러 테스트

가 필요하다.

환자와 가족들로부터 기억력의 문제나 행동상의 변화에 대해 정보를 얻는 것도 알츠하이머 치매 진단에 중요하다.

여성들이 더 많이 걸려

인지기능 검사에는 간이 신경상태 검사(MMSE)를 비롯한 여러 테스트를 통해 전반적 인지기능을 평가하게 된다.

혈액검사 또는 뇌척수액 검사 같은 실험실 검사나 MRI, PET/CT와 같은 뇌영상학적 검사를 통해 치매의 원인이 될 수 있는 뇌질환 여부를 확인하고 알츠하이머형 치매를 나타내는 아밀로이드 베타 단백질 플라그와 타우 단백질 탱글스가 있는지, 알츠하이머의 진행 상태 등을 판단하기도 한다.

치매와 알츠하이머는 걸릴 가능성을 예측하기 힘들다는 점에서 불안하다.

알츠하이머의 대표적인 위험요인으로 잘 알려져 있는 것은 나이이다. 65세가 넘어가면 알츠하이머 발병률은 5년마다 두 배씩 늘어나는 것으로 알려져 있다.

가족력, 특정 유전자(아포지 단백질 E4형)도 알츠하이머 치매 발병 위험요소로 알려져 있다.

이 외에도 비교적 많은 연구에서 발병위험과 관련된 것으로 보고하고 있는 요인들로는 뇌손상을 입은 경우, 건강하지 못한 생활습관, 저학력, 우울증의 병력 등이 있다.

알츠하이머 치매 환자의 3분의 2가 여성으로, 여성은 남성보다 알츠하이머 치매 유

병률이 월등히 높다. 그 이유는 남녀의 수명 차이 뿐 아니라 교육기회 및 사회활동 기회의 차이, 그리고 호르몬 변화를 포함한 생물학적 요인 등 다양하다.

최근 의과학 연구를 통해 폐경기 전후에 호르몬 변화, 예를 들어 여성호르몬 에스트로겐 수치가 낮아지면서 수면장애와 정서장애가 발생하는데 이같은 변화들이 알츠하이머 치매에 걸릴 위험을 높인다는 것이다.

또한 청장년기에 월급을 받으며 일한 경험이 있는 여성이 그렇지 않은 여성에 비해(결혼유무, 자녀의 유무와 상관없이) 알츠하이머 치매 유병률이 낮게 나타났다는 연구도 발표됐다.

운동이 치매예방에 효과적이라는 점은 여러 연구를 통해 입증된 바 있다. 운동을 하면 대뇌 영역을 자극하게 돼 인지기능을 활성화할 수 있다.

따라서 적당한 운동과 함께 영양이 풍부한 식이요법을 실행한다면 치매에 걸릴 위험을 낮출 수 있다.



Faith+Hope+Love

Be Cared Senior Care Inc.

562 332 0785

Ryan Guanzon Greenko, MBA
Chief Executive Officer

Becaredseniorcare@gmail.com
15 Veroli Court, Newport Coast, CA 92657

절대 무시하면 안 되는 노인성 치매의 증상들



알츠하이머를 비롯한 치매는 기억력 상실로 인해 정상적인 일상생활이 어렵다는 점이 가장 큰 특징이다.

기억력 저하는 자연스런 노화과정일 수 있으나 수시로 중요한 사항을 잊는다거나 해를 거듭하면서 건망증이 심화되는 경우라면 일단 치매를 의심해볼 수 있다. 최근에는 65세 이전에 발병하는 '초로기 치매' 환자도 늘고 있다.

치매는 무엇보다 조기 발견을 통한 조기 치료가 가장 중요하다. 다음은 미국 알츠하이머 협회가 발표한 7가지 치매 초기 징후다. 이어 한국의 KDSQ-C가 개발한 치매선별 질문지를 소개한다.

알츠하이머 협회의 7가지 초기 징후

1. 기억력이 손상을 입어 일상생활에 방해가 된다. (Memory Loss)

전화번호를 잊어버리는 것은 별 문제가 아닐 수 있다. 그러나 기억력 손상은 치매의 주요 증상 중 하나다. 최근 학습한 정보를 잊어버리거나 같은 질문을 계속한다면 치매 초기 징후일 수 있다.

2. 문제해결이나 계획 세우는 데 어려움을 겪고 있다. (Difficulty Planning or Solving Problems)

보통 우리는 휴가계획을 세우거나 세금보고 날짜를 기억하는 것에 문제가 없다. 그러나 어느 순간부터 이런 평범한 일상이 어려워지고 문제가 생긴다면 치매 징후일 수 있다.

3. 판단력이 저하되거나 옳지 않은 판단을 내린다. (Poor Judgment or Decision-Making)

의사결정할 때 어려움을 겪거나 판단력이 나빠진 것 같다면 치매 초기 징후일 수 있다. 특히 투자를 잘못하거나 외형적인 단장에 거의 신경쓰지 않는 형태로 나타날 수 있다.

4. 시간과 장소, 사람에 대한 기억이 뒤섞이기 시작한다. (Being Confused About Time or Place)

기억력 손상은 치매 환자가 종종 날짜, 계절, 주변 사람의 이름까지 잊어버리게 한다. 특히 손자, 손녀를 자꾸 자신의 자식 이름으로 부르거나 자식을 자신의 부모로 인식하는 경우도 있다. 때로는 본인이 어디에 있는지 모르고, 왜 그리고 어떻게 그 장소에 오게 됐는지를 생각해 내지 못하기도 한다.

5. 시각적 이미지와 공간을 이해하는 데 어려움을 겪는다. (Challenges Understanding Visual Information)

치매 환자는 시력에 문제를 경험할 수 있다. 또 치매 초기에 몸의 균형을 자주 잃거나 읽기 능력에 문제를 경험할 수 있다.

6. 말하거나 쓰는 데 문제가 생긴다. (Problems Speaking or Writing)

치매에 걸린 사람들은 어휘 선택에 어려움을 겪는다. 특정 사물에 대한 이름을 생각해 내는 데 어려움을 겪거나 잘못된 이름을 사용하는 경우가 많이 생길 수 있다.

7. 물건 놓은 곳을 기억하지 못한다. (Misplacing Things)

또다른 치매 징후는 휴대폰을 냉장고에 넣어두는 등 물건이 있어서는 안 되는 장소에 두고, 어디에 두었는지 기억해 내지 못하는 것이다. 알츠하이머 치매가 진행되면서 환자는 다른 사람이 물건을 훔쳐갔다고 의심하고 우기기도 한다.

이상 7가지 징후 중 하나만 해당된다 하더라도 곧 전문의의 진단을 받는 것이 좋다. 현실적으로 아직 치매치료 방법은 없지만 치매를 조기에 발견하는 것이 치매관리에 있어 중요한 역할을 하기 때문이다.

KDSQ-C의 치매 자가진단

- ☐ 01. 오늘이 몇 월이고 무슨 요일인지 잘 모른다.
- ☐ 02. 자기가 놔둔 물건을 찾지 못한다.
- ☐ 03. 같은 질문을 반복해서 한다.
- ☐ 04. 약속을 하고서 잊어버린다.
- ☐ 05. 물건을 가지러 갔다가 잊어버리고 그냥 온다.
- ☐ 06. 물건이나 사람의 이름을 대기가 힘들어 머뭇거린다.
- ☐ 07. 대화 중 내용이 이해되지 않아 반복해서 물어본다.
- ☐ 08. 길을 잃거나 헤맨 적이 있다.
- ☐ 09. 예전에 비해서 계산능력이 떨어졌다.
- ☐ 10. 예전에 비해서 성격이 변했다.
- ☐ 11. 이전에 잘 다루던 기구의 사용이 서툴러졌다.
- ☐ 12. 예전에 비해 방이나 주변 정리정돈을 하지 못한다.
- ☐ 13. 상황에 맞지 않게 스스로 옷을 선택해 입지 못한다.
- ☐ 14. 혼자 대중교통수단을 이용해 목적지에 가기 힘들다.
- ☐ 15. 내복이나 옷이 더러워져도 갈아입지 않으려고 한다.

* 이상 15개 항목 중 6개 이상 해당되는 경우
빠른 시일 내에 치매 진단 및 검사를 받아 보는 것이 좋다.

잠꼬대 심하고 후각기능 저하 파킨슨병 등 의심할 수도

시카고 러시대 메디컬 센터의 연구도 관심을 끈다. 우울증세를 보이거나 갑자기 몸무게가 줄어든 경우, 잠꼬대가 심하거나 냄새를 잘 맡지 못하고, 추상적인 단어를 자주 써도 치매 초기증상을 의심해 볼 수 있다는 것이다.

우울증이 심해지거나 또 체질량지수(BMI)가 크게 떨어지는 것도 영향을 미친다고 한다.

알츠하이머 치매 환자의 경우 밤에 잠을 자지 못하는 경우가 많고, 특히 루이소체 치매 환자들은 자면서 잠꼬대를 심하게 한다는 연구결과도 있다.

UC샌프란시스코의 연구에 따르면 후각, 촉각, 시각, 청각 등 감각기능의 이상이 치매와 관련이 있고 특히 후각기능이 떨어진 노인은 치매가 진행될 확률이 현저히 높아진다고 한다.



한국인 치매가족 간병인 프로그램 개발 및 심리상담

텍사스 알링턴 주립대학의 사회복지학과 Kathy Lee 교수가 진행하는 한국인 치매 가족 간병인을 위한 프로그램 개발에 도움을 주실 가족간병인을 찾습니다. 연구를 통해 개발된 프로그램은 소망 사이어티와 공유할 예정입니다. 참여해 주시는 분들께 소정의 아마존 상품권을 드립니다. 많은 관심 부탁드립니다.

온라인 심리상담

- 상담자: 가족 간병인 정신건강, 심리치료 전문 Kathy Lee 교수
- 시간당 비용: \$30-\$80
- 전문 영역: 치매, 노인 정신건강, 가족 간병인 심리치료, 애도상담 등 (텍사스주민 대상)

Psychologytoday.com에서 Kathy Lee를 검색하세요!

온라인 심리상담 전화 예약 및 상담: **214-393-6474** ✉ kathy.lee@uta.edu

“뇌 건강, 비디오 게임으로 지킨다” 시니어들의 기억력, 인지능력 향상돼

새롭고 도전적인 경험은 인격 뿐만 아니라 뇌 건강에도 영향을 미친다. 기억력과 인지능력이 향상된다는 연구결과가 이를 뒷받침해주고 있다.

UC어바인 대학 치매 및 뇌질환 연구기관인 UCI MIND에 따르면 하루 30분씩 ‘수퍼마리오 3D 월드’와 같은 3차원 비디오 게임을 한 경우 카드게임이나 앵그리 버드 등 2차원 게임에 비해 기억력 향상에 뛰어난 효과가 있다.

이 효과는 비디오 게임에 능숙한 20대는 물론 그렇지 못한 40대, 심지어 65세 이상의 시니어 그룹 모두에서 동일하게 나타났다.

‘수퍼마리오 3D 월드’는 마리오, 루이지, 피치 공주, 파란 키노피오가 요정나라에 들



어가면서 벌어지는 모험을 담고 있다. 4명이 동시에 게임을 즐길 수 있다. 어릴적 손에 땀을 쥐며 읽었던 ‘오즈의 마법사’를 찾아가는 도로시와 허수아비, 양철 나무꾼, 그리고 겁쟁이 사자의 모험을 떠올리게 한

다.

반드시 모든 비디오 게임이 기억력과 인지능력 향상에 도움이 되는 것은 아니다. ‘Call of Duty’ ‘Killzone’ 같은 1인칭 총싸움 게임을 한 경우 오히려 기억력 등 뇌의 주기능을 담당하는 회백질이 줄어든다는 보고서도 나와있다.

세상은 빠르게 변하고 있고, 코비드-19은 비디오 게임과 가상현실에 기반을 둔 기술과 상품들을 더 빠르게 발전시키고 있다. 물론 비디오 게임이 뇌에 미치는 유익성과 유

해성에 대해선 아직도 많은 연구가 필요하다.

하지만 비디오 게임은 이제 더 이상 단순한 재미를 위한 오락이나 아이들의 머리를 나쁘게 만들며 절대 하지 말아야 하는 게임이 아니라는 점은 확실해 지고 있다. 오히려 게임의 장르에 따라서는 뇌에 좋은 영향을 주기도 한다는 것이 과학적으로 증명되고 있다.

하루 30분씩 손주, 친구들과 ‘수퍼 마리오’ 같은 게임을 하며, 게임 속에서 손주와 친구들이 위험에 처했을 때 멋지게 구해주는 신식 할아버지, 할머니가 되어 보면 어떨까.

기억력과 인지능력이 향상돼 치매를 이겨내는, 그야말로 일석이조의 효과를 거둘 것이다.



남가주 주님의교회

Bell Memorial United Methodist Church
www.joonimchurch.com

Tel. 626-965-9191
Fax. 626-964-5109
Email: office@joonimchurch.com
www.facebook.com/Joonimchurch.BMUMC
1747 S. Nogales Street
Rowland Heights, CA 91748

예배안내	
1부 한국어예배	오전 7:30
3부 한국어예배	오전 11:15
수요일 저녁예배	저녁 7:45
새벽기도예배	화-금 오전 5:30
	토 오전 6:00

English Ministry	
EM Adult	오전 9:30
EM College & Young Adult	오후 1:00

차세대 사역부	
유아/유치부	오전 11:00
유년/초등부	오전 11:00
중 등 부	오전 11:00
고 등 부	오전 11:00

혈관성 치매는 뇌 기능 저하가 원인 규칙적인 운동하면 위험 낮아져



치매를 일으키는 많은 질환들 중 가장 흔한 것이 알츠하이머병이다. 독일의사인 알로이스 알츠하이머의 이름을 따 붙인 병명이다. 알츠하이머는 뇌 신경질환을 앓다가 사망한 여성의 뇌 조직을 병리학적으로 관찰해 이 병에 특징적인 소견을 발표, 세계 의학계의 주목을 끌었다.

그는 사망한 여성의 뇌 조직에서 비정상적인 물질, 곧 플라크와 탱글스가 뇌 세포간, 그리고 뇌세포 안에 축적되어 있다는 것을 밝혀냈다.

혈관성 치매

알츠하이머병 다음으로 흔한 것이 혈관성 치매다. 뇌혈관들이 막히거나 좁혀진 것이 원인이 돼 나타난다. 반복되는 뇌졸중(중풍)에 의해서도 나타나는데 뇌 안으로 흐르는 혈액의 양이 줄거나 막혀 뇌세포가 손상돼 이것이 뇌 기능 저하로 나타난다.

이런 종류의 치매를 갖고 있는 사람들은 인지능력이 단계적으로 악화되는 양상을 보인다.

팔, 다리 등의 마비가 오거나 언어장애 또는 시야장애 등도 흔하게 나타나는 증상이다. 혈관성 치매의 경우도 대개는 일단 발병하면 완치가 어렵지만 초기에 진단을 받고 적절한 치료를 받으면 더 이상의 악화는 막을 수 있다. 혈관성 치매 위험을 낮추기 위해서는 고혈압이나 당뇨와 같은 위험 인자를 평상시 철저하게 관리하고, 과음이나 흡연을 하지 않고, 자신의 몸에 적절한 운동과 건강한 식습관을 갖는 것이 중요하다.

파킨슨병 Parkinson's Disease

퇴행성 뇌 질환의 하나인 파킨슨병 환자들 중 30~40%는 말기에 치매 증상을 보인다. 몸과 팔, 다리가 굳고 손이 떨리며 말이 어눌해지는 등의 증상을 나타낸다.

루이소체 치매 Diffuse Lewy Body Dementia

루이소체는 망가져가는 신경세포 안에서 발견되는 단백질 덩어리로서 파킨슨병 환자의 주요 발병 부위인 뇌간의 흑질 부위에서 관찰된다.

이런 루이소체가 대뇌 전체에 걸쳐서 광범위하게 발견될 때 알츠하이머병과 매우 유사한 치매증상을 보인다. 루이 소체 치매 환자들은 환각을 경험하기도 한다.

미국 영화배우 로빈 윌리엄스의 사망원인이 루이소체 치매였다는 것이 사후 부검을 통해 밝혀지기도 했다.

치매 발병 위험요소 낮추려면

치매에 걸릴 위험을 낮추기 위해선 무엇보다 규칙적인 운동이 가장 중요하다. 실제로 충분한 운동을 하지 않으면 치매 위험이 8%나 증가한다는 논문도 발표된 바 있다.

루이지애나 주립대학 연구팀은 168개 국가의 데이터를 종합 분석한 결과 매주 150분 중강도 운동 또는 75분의 고강도 운동을 하지 않는 사람은 치매 위험이 8.1% 높아진다는 사실을 밝혀냈다.

운동은 뇌를 자극하고 몸의 혈액순환을 촉진시켜 뇌에 가는 혈류량을 늘리고, 뇌를 보호하는 화학물질을 증가시킬 뿐만 아니라 노화로 인해 자연스럽게 줄어드는 뇌 세포간의 연결을 활성화 한다.

소망 소사이어티와 오렌지카운티 알츠하이머 협회 협력사업 치매환자 가족 및 간병인 교육



이민역사가 길어짐에 따라 한인사회도 고령화가 빨라지고 있다. 노인들에게 나타나는 대표적인 증상 중의 하나가 바로 치매다.

소망 소사이어티는 오렌지카운티 알츠하이머 협회와의 협력 사업으로 '치매환자 돌봄을 위한 가족 및 간병인 교육'을 실시하고 있다. '치매환자의 성격과 행동변화' '공감할 수 있는 대화' '가정에서 할 수 있는 의미있는 활동' 등을 소개한다.

아이디어(IDEA) 3단계 접근법

확인, 탐구, 조절 과정을 거치면 증상 완화

알츠하이머는 완치가 어렵지만 증상을 완화시킬 수는 있다. 환자의 행동에는 반드시 이유가 있다는 전제 하에 인내심을 갖고 그들을 이해하려는 노력을 하면 환자와 가족(또는 간병인)이 공존하며 살아갈 수 있다.

우선 고려되는 것이 ‘아이디어(IDEA)’의 3단계 접근법이다. IDEA는 Identify(확인), Explore(탐구), Adjust(조절)의 약자를 일컫는다. 주어진 사례에 ‘아이디어’를 대입, 문제를 풀어본다.

환각을 사례로 들어보자. 치매증상이 심한 아버지가 방에 누군가가 들어와서 잠을 잘 수 없다며 딸에게 불평을 한다. 이 케이스를 ‘아이디어’에 대입해 본다.

우선 첫 단계인 ‘확인’이다. 아버지는 방에 외부인이 있다며 뛰쳐나온다. 이것이 ‘확인’이다.

환자의 두려움 경청

다음 단계는 ‘탐색’이다. 아버지의 이 같은 행동을 일으키는 원인은 무엇일까. 아버지는 옷걸이 그림자를 외부인으로 착각해 잠을 못 이루는 것이다.

마지막 세 번째 단계는 ‘조절’이다. 딸이 할 수 있는 일은 무엇인가. 그림자가 생기는

물체를 제거하는 것이다. 딸은 아버지의 두려움에 대해 경청하고 인정한다. 그리고는 아버지를 포옹, 위로하고 안심시킨다.

환자와 감정적으로 동조

환자의 약복용 거부를 예로 들어 본다. 치매증상 환자들에게서 거의 공통적으로 일어나는 현상이다.

이 사례에도 ‘아이디어’를 대입해 보자. 첫 번째는 ‘확인’이다. 당연히 약 복용 거부다. 두 번째는 ‘탐구’ 곧 이 같은 행동을 일으키는 원인이 뭘까를 알아내 ‘조절’해 주면 환자의 고통을 덜어줄 수 있다. 여러가지 ‘조절’ 방안이 나올 수 있다.

“저도 약 먹는 걸 가끔 깜빡 깜빡해요. 그



담임: 정영민 목사



영혼을 구원하며 제자 삼는 교회

예배안내

1부: 오전 9시
2부: 오전 11시

- 가정교회
매주 금요일 목장별 모임
- EM
주일예배: 오전 11시 친교실
- 중고등부
주일예배: 오전 11시 소예배실
금요집회: 오후 7시 30 소예배실
- 유아/유치부/초등부
주일 예배 오전 11시 각 교육부



www.podowon.org • 22500 Avalon Blvd., Carson, CA 90745 • Tel.(310) 513-9191

오클랜드 한인 연합 감리교회

Oakland Korean United Methodist Church

“은혜와 진리가 충만한 교회”

1914년 창립된 오클랜드 한인 연합감리교회는 독립운동과 민주운동을 위해 헌신한 교회입니다.
역사적 숨결과 복음의 희망을 품은 자랑스러운 한인 이민 교회입니다.

섬기는 이들

담임목사: 정현섭
(Rev. Hyun Sup Jung)
전도사: 양주섭(음악)
민예인(교육)
장세원(교육/행정)
선교사: 조종애
한국학교 교장: 한선옥

모임과 시간

토요새벽기도	오전 6:00
주일모임	English Service 오전 11:00
	주일 1부 예배 오전 9:00
	주일 2부 예배 오전 11:00
	주일학교(어린이) 오전 11:00
	주일성경공부(성인) 오전 10:00
	주일중보기도모임 오전 10:30
수요찬양, 경배	수요일 오전 11:00
주중말씀방	(화) 오전 10시, (수) 오후 7:30분
한국학교	토요일 오전 10:00
속회성경공부	매월 1회 (지역별로 가정에서)

www.newokumc.org

오클랜드 한국학교
www.theokschool.com
종교단체/오클랜드연합감리교회
www.sfkorean.com



Tel. (510)451-9076 737 E 17th St, Oakland, CA 94606 okumc9078@gmail.com

런데 어머님이랑 같이 먹으면 잊어먹지 않을 것 같네요. 우리 같이 먹어요.” 이 같은 대화를 나누다 보면 환자도 재밌어 하며 약을 먹게 된다.

또 다른 방법은 의사의 약 처방 메모를 보여주는 것이다. 의사는 환자가 가장 신뢰하는 사람이어서 메모에 쓰여진 대로 약을 먹게 된다.

처방이 알약이어서 환자가 삼키기 힘들다면 으깨어 주스에 넣어 마시도록 한다.

환자와 감정적으로 동조하거나 환자 편을 들어주면 문제가 해결될 수도 있다. 병원

에 가기 싫어하는 환자가 “의사들이 돈 벌어 먹으려고 자꾸 오라고 그러지” 하며 불만을 제기하면 일단 환자의 장단에 맞춰준다.

“저도 그렇게 생각해요. 오늘 병원에 가서 한 번 따져 봐야겠네요”하며 슬쩍 동조를 해준다. 기분이 좋아진 환자는 간병인을 따라 병원으로 가게 된다.

알츠하이머 환자는 감정적인 변화가 심해 가족이나 간병인이 인내심을 갖고 대처해야 한다.

절대 짜증을 내면 안 된다는 점을 잊지 말자.

Most Advanced Technology



**신기술, 신개념의
Alma Laser**

No Surgery, No Downtime
By Alma Harmony XL Pro

저희 Before & After 스킨 클리닉은 고객님의 한분 한분을 피부, 바디, 체질테스트까지 꼼꼼히 살펴 다양한 피부타입의 전문 맞춤관리를 통하여 몰라보게 달라지는 건강한 바디와 아름다운 얼굴을 직접 체험해 보세요.

Before & After

SKINCARE CLINIC

BeforeandAfterSkin.com

리프팅과 화이트닝을 동시에!



Harmony XL PRO
Spectrum of Address
FDA Approved

● Skin Remodelling
● Vascular Lesions
● Pigmented Lesions

● Tone & Texture
● Hair Removal
● Acne
● Tattoo Removal

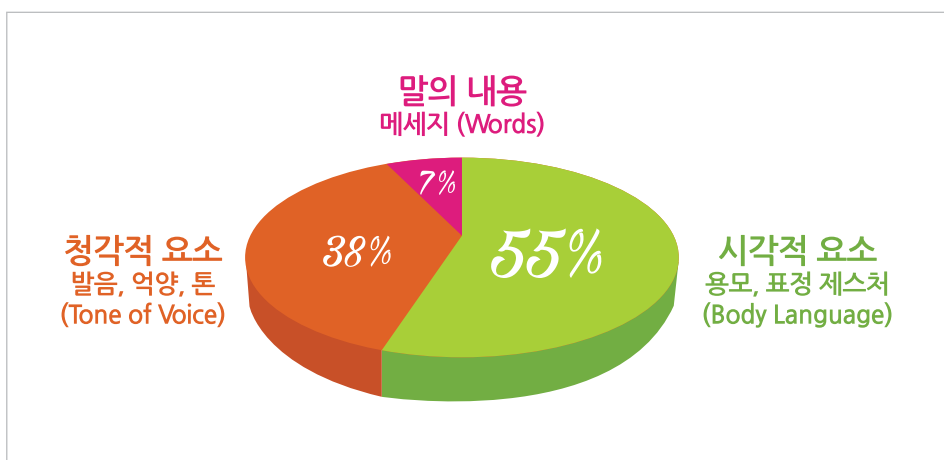
- 기미, 검버섯 등 색소치료와 주름치료, 문신제거
- 여드름, 흉터, 모공, 탄살
- 리프팅 & 타이팅
- Body Slimming & Lifting
- 빠른 제모
- 다양한 전문적인 Facial Machine

714-508-7333

14191 Newport Ave. #B Tustin, CA 92780

공감있는 대화는 환자의 자존감 키워줘

경청이 가장 좋은 방법... ‘하지만’ 대신 ‘그래도’ 써야



‘7-38-55 법칙’이란 게 있다. 사람을 설득할 때 영향을 미치는 것은 언어적인 요소가 7%, 목소리의 억양과 속도 등 청각적인 요소가 38%, 그리고 바디랭귀지와 같은 비언어적인 요소가 55%를 차지한다는 이론이다.

이른바 ‘머레이비언 법칙(Mehrabian Rule)’이란 것이다. UCLA의 사회심리학과 교수 앨버트 머레이비언이 지난 1967년 발표해 세계적으로 관심을 끈 의사소통 기법이다.

이 실험은 의사소통에 있어 비언어적인 커뮤니케이션 스킬이 얼마나 많은 영향을 주고 있는지 알게 해준다.

쉽게 말해 백마디 말 보다 환한 웃음이나 미소 하나가 더 소중하다는 것을 일깨워 준 것이다.

‘머레이비언 법칙’을 치매증상 환자들에게도 적용할 수 있다. 예를 들어 “어머님, 식사하세요” 말로만 하면 환자들의 공감을 사기가 어렵다.

그러나 정겨운 표정을 지으며 몸짓, 손짓을 추가하면 환자가 간병인의 요구를 거부하지 않고 따른다.

대화에서 언어적인 요소는 7%에 불과하지만 비언어적인 요소는 55%나 된다는 점을 잊지 말자. 그래야 환자와 효율적인 대화를 나눌 수 있게 된다.

머레이비언의 '7-38-55' 법칙

치매환자를 돌보면서 주의할 점이 또 있다. 의사소통능력이 결여돼 있다고 해서 그 분들의 감정까지 굳어있다고 믿는데 이는 잘못된 생각이다. 환자들도 우리와 똑같은 감정의 변화를 느낀다.

우리가 환자의 언어는 이해하지 못하지만 신체적인 언어는 알 수 있다. 즉, 환자의 행동에는 다 이유가 있다는 것이다.

한 노인은 슈퍼마켓에 가면 경비원에게 태권도 폼을 잡으며 갑자기 공격성향이 된다. 알고 보니 그 분은 군 고위장교 출신이었다. 제복을 입은 경비원이 무장한 것으로 보고는 옛 군복무시절이 떠올라 무의식적으로 공격적이 된 것이다. 이처럼 환자의 행동, 곧 신체언어를 알아내 문제를 유발하는 요소를 제거하면 간병에 도움이 된다.

치매 환자와의 대화에서 배려와 공감은 아무리 강조해도 지나치지 않는다. 환자에게 자존감을 주고, 독립심을 고취시키며 또 관계를 더욱 향상시켜 주기 때문이다.

뭐니뭐니해도 가장 좋은 대화의 방법은 좋은 경청자(good listener)가 되는 것이다. 환자에게 관심과 흥미를 표현하고, 절대 말

을 가로 막지 말아야 한다. 인내심을 갖고 대하며 또 감정에 충실하도록 한다. 함께 웃어주는 것도 환자와 교감할 수 있는 좋은 방법이다.

신체적 언어 이해, 간병에 도움

환자에게 우리가 연결(connected)돼 있다는 점을 알게 해 주는 것도 중요하다. 눈을 정면으로 마주보고 얘기하거나 가벼운 스킨십으로 상대를 안심시켜 주도록 한다.

말은 되도록 간단 명료하게, 필요한 경우 천천히 반복해 들려준다.

환경도 대화에서 중요한 몫을 차지한다. 조명을 너무 밝거나 어둡게 하지 말고, 조용한 장소

를 따로 마련해 두도록 한다.

환자의 집중을 방해하는 것들은 제거하는 것이 바람직하다. 예를 들어 정신 사나운 벽지나 현란한 무늬 색깔의 타일 등은 지양하도록 한다. 자칫 환자가 벌레가 우글거리는 것으로 착각해 겁을 먹거나 소란을 부릴 수 있어서다.

치매증상이 있다고 해서 지레 겁먹거나 포기해서는 안 된다. 환자들은 과거의 지식이나 기술을 부분적으로나마 기억할 수 있





기 때문이다.

소위 ‘KS’ 마크 출신의 엘리트 한 분이 소망케어교실에 등록해 교육을 받은 적이 있다. 수학에 뛰어난 재능이 있는 분이였다. 그래서 구구단에서부터 시작해 두자리, 세자리의 곱셈까지 진도를 넓혔다. 문제를 풀고 있다는 사실에 굉장히 흥미를 느껴 그렇게 좋아할 수 없었다. 문제를 풀고나면 몇 번이나 칭찬을 해드렸다. 칭찬은 고래도 춤을 추게 한다지 않는가.

이유 묻지 말아야

치매환자와 효과적인 대화를 하려면 ‘해야 할 일’과 ‘하면 안 될 일’이 있다. 또 이유를 묻지 않도록 한다.

환자가 병원에 가기 싫어한다고 가정해 보자. “3개월마다 의사에게 갔잖아요. 달력에도 적혀 있고.” 이런 식으로 다그치면 안 된다. 이 같은 경우 “미안해요, 말씀 드리는 걸 깜빡 잊었네요” 하거나 “집에 오는 길에

우리 아이스크림 먹어요” 등 대화를 탄 대로 돌리도록 한다.

환자와 언쟁은 금물

이외도 환자와 언쟁을 하지 말고, 대결하지 말고, 또 안 좋은 과거를 떠올리게 하는 것들을 피하도록 한다. 대화 중에 절대 감정을 섞지 말아야 하는 것은 물론이다.

대화에서 ‘하지만’을 ‘그래도’로 대체하는 지혜도 필요하다. 가령 환자가 “미역국 안 먹어” 투정을 부리면 “미역국이 싫어요? ‘하지만’ 오늘은 미역국 밖에 없어요”하고 대답하면 안 된다. 이 같은 경우 ‘하지만’ 대신 ‘그래도’를 사용해 보자. “미역국 싫어하는 거 알아요. ‘그래도’ 건강을 생각해서 드시면 좋겠어요” 하면 환자는 수저를 들게 된다.

공감하는 대화는 이처럼 환자를 배려하는 마음에서 생겨난다는 점을 잊지 말도록 하자.

환자의 과격한 행동, 개선할 수 있다

스킨십 등 정서적으로 접근해야
그림 그리기, 활동상자 등 의욕 향상돼



알츠하이머를 한마디로 ‘감정의 병’이라고 정의할 수 있겠다. 환자들은 멘탈의 붕괴로 인해 24시간 ‘혼란’이라는 공간에 갇혀 살고 있다고 해도 과언이 아니다.

내가 누구인지, 콘트롤 할 수도 없어 ‘불편함’이 이만저만이 아니다. 알츠하이머 환자들은 이 같은 혼란과 불편함을 행동으로 드러낸다.

가족을 힘들게 하는 건 환자의 돌발적이며 거친 행동이다. 하지만 이런 증상은 환자

입장에서 정서적으로 접근함으로써 충분히 개선할 수 있다. 이른바 ‘완화 케어’다. 이를 통해 환자 가족은 힘들지 않고 환자는 가족과 더 많은 시간을 함께 할 수 있다.

다음과 같이 활동목표를 설정해 놓으면 효과적으로 환자를 돌볼 수 있다. 우선적으로 관계, 곧 커넥션을 유지해야 한다. 환자들은 표현은 못하지만 가족과 소통하고 관계를 맺고 싶어한다.

또 환자의 강점이나 재능 등을 찾아내 활

용하도록 한다. 결과가 아닌 즐거움에 초점을 맞춰 돌봐야 함은 물론이다.

전문가들은 환자 개인의 취향이나 관심에 포커스를 두는 등 이른바 ‘개인 맞춤형’ 접근법을 권유한다. 환자의 존엄성과 자존감을 높여주고 관계개선의 기회를 제공하면 감정의 방향이 부정적에서 긍정적 모드로 바뀌게 된다.

특히 환자가 선호하는 습관과 취미, 이전의 직업 등을 고려해 치료계획을 짜면 소기의 효과를 거둘 수 있다.

디테일이 무엇보다 중요

무엇보다 환자의 만족감에 목표를 두되 지나치지도, 그렇다고 모자라지도 않는 접근법이 필요하다. 지나치면 환자가 흥분하기 쉽고, 모자라면 흥미를 잃어버리기 때문에 환자에게 바람직한 영역을 찾아내야 한다.

환자에게 만족감을 줄 수 있는 활동을 예로 들면 사진첩 보기, 차 마시기, 친숙한 물건 만져보기, 음악감상, 산책 등이 포함된다.

유의해야 할 점은 디테일이 중요하다는 것이다. 환자가 좋아하는 예쁜 컵을 준비하거나 테이블 세팅 등 아주 사소한 것에도 신경을 쓰고 배려를 해야 환자와의 소통이 더욱 원활해 진다.

환자의 과격한 행동은 불안감에서 비롯된다. 그래서 쉽게 흥분하고 때론 비정상적인 행동을 보인다. 이런 경우 손을 잡아 주는

등 스킨십을 해주면 환자가 정서적으로 안정되고 만족감을 줘 증상완화에 효과가 있다. 이처럼 환자와의 관계는 때로는 비언어적 소통이 중요할 때가 있다.

방치하면 상태 악화

가족이나 간병인들이 가장 힘들어 하는 부분이 환자의 샤워나 목욕이다. “샤워해야 할 시간이에요”하면 환자들은 대부분 막무가내로 거부반응을 보인다.

그러나 “오늘은 스파 가는 날이에요”하며 다독이면 환자는 자신도 모르게 옛 기억이 떠올라 흔쾌히 샤워기에 몸을 맡긴다.

환자에 옷입히기도 전쟁이나 다름없다. “오늘은 백화점에 옷 쇼핑하러 가는 날”이라고 말해주면 어린아이처럼 기뻐한다.

치매환자는 방치하면 상태가 악화된다. 반대로 오감을 자극하면 호전된다. 감각을 반복적으로 자극하면 뇌 기능을 활발하게 움직여 증상이 개선된다. 환자에게 남아있는 능력을 최대한 끌어올려 일상생활을 유

CMF 선교원

- 가정을 돕는 선교원
- 교회를 돕는 선교원
- 선교를 돕는 선교원

결혼교실, 가정사역, 아내교실, 사모교실, 사모축제, 선교사부부 축제, MK사역, 자녀사역, 부모사역, 사랑의 찬양제, SAM사역, 무용사역, 한방사역, SNS사역, 상담사역, 방송사역



CMF Ministries

www.GodFamily.com

13459 1/2 Pumice Street, Norwalk, CA 90640

T. (562)483-0191 Email. CMF.Ministries@gmail.com

지하도록 해 준다.

시각적인 활동에는 사진 앨범을 감상하거나 여행과 관련한 영상 보기 등이 포함된다. 요즘은 유튜브나 인터넷 등 미디어가 발달해 환자에게 적합한 자료를 손쉽게 구할 수 있다.

특히 소망 소사이어티가 개발한 유튜브 치매예방 영상에는 알츠하이머 환자들에게 유익한 울동이나 노래, 운동 등이 많이 소개돼 있어 이를 활용하면 좋다.

성경구절이나 시, 신문 기사를 읽어주고 평소 좋아하는 음악을 들려주면 환자의 청각활동에 도움이 된다.

뭐니뭐니해도 활동상자 만들기 만큼 좋은 방법도 없을 것 같다. 환자가 평소 좋아하거나 익숙한 물건들을 담아 두고 틈 날 때마다 열어보도록 한다.

오래된 사진이나 편지, 카드, 환자의 직업과 관련된 물건, 또는 추억이 되는 물건과 기념품, 화투나 카드, 성경과 시집 등 좋아하는 책을 넣도록 한다.

치매에 걸리면 평생 간직했던 많은 기억을 잃는다. 그런데 비교적 오래된 기억은 간직한다. 과거의 기억을 회상하도록 도와주



면 의욕이 향상되고 문제가 됐던 증상들이 줄어드는 효과가 있다. 환자에게는 보물상자나

다름없어 소중히 다루도록 한다.

그림그리기는 환자의 기억을 이끌어내기 위한 목적으로 널리 권장된다. 오렌지카운티 알츠하이머 협회에서 의사소통의 한 형태로 창안, 지난 수년동안 시행해 학계에서도 인정을 받은 프로그램이다. 대부분 6개월 정도 지나면 경험이 없는 환자들도 그림을 그리게 된다.

선, 동그라미, 무지개 그리기

점이나 선 그리기에서 시작해 동그라미를 그리도록 도와준다. 이 단계를 지나면 그림 그릴 확률이 높아진다. 마지막 과정은 무지개를 그리는 것이다. 환자의 인지능력을 키우게 돼 자존감을 높여준다.

환자들을 인격체로 대우하는 것이 무엇보다 중요하다. 그래서 소망케어 교실에서는 환자들을 ‘학생’이라고 부른다. 어르신들이지만 삶을 새롭게 다시 배우는 과정에 있다고 해서다.

유튜브 소망 치매예방교실

박수운동과 율동, 구구단 등 다양

치매예방
유튜브 동
영상이 온
라인에서
인기다. 줄
리 박 소망
소사이어
티 교육부
장이 만든



분이 서로
마주 치도
록 하는 박
수다. 방광
은 물론 생
식 기능이
좋아져 정
력 증진을
도와준다.

이 프로그램은 현재 8회 분량이 나와있다.

첫 회(9분 24초)는 박수운동으로 시작된다. 먼저 주먹박수는 손을 내밀고 주먹을 쥐 후 손가락 부분이 마주치도록 치는 박수다. 만성 두통과 어깨 부위의 통증치료에 효과적이다. 10회 가량 치도록 한다.

다음은 손가락 박수. 열 손가락을 마주대고 손가락 끝 부분만 대고 친다. 심장, 기관지를 자극해 이와 관련된 질병의 예방 치료에 도움이 된다.

손바닥 박수는 손가락을 짝 펴서 뒤로 젖힌 상태로 손바닥으로만 치는 운동이다. 전반적으로 내장기능을 강화해 주는데 효과적이다.

손목 박수는 손목 부위인 손바닥의 끝 부

손등 박수는 허리가 아프거나 자세가 바르지 못한 분들에게 필요한 건강박수다. 한 쪽 손등을 다른 한 손으로 때리는 것처럼 치는 박수로 양손 손등을 번갈아가며 친다.

목뒤 박수는 양손을 목뒤로 돌려서 힘차게 치는 박수다. 어깨가 아프거나 어깨 부위의 피로를 푸는 데 효과적이다. 군살빼는 데도 도움이 된다.

박수운동으로 몸을 푼 다음에는 머리 쓰는 운동을 해 본다. 구구단은 뇌를 자극해 깨우는 훈련. 어르신들에게는 기억이 가물 가물해 생각만큼 쉽지 않다.

처음엔 2x4, 4x3 등 쉬운 것부터 시작한다. 이어 6x8, 9x7 등 보다 어려운 구구단을 제시한다.

기억력 테스트도 치매예방에 효과적이다. 다섯 가지 과일을 보여준 뒤 기억을 되살려 알아맞추도록 한다.

치매예방교실의 두 번째 유튜브 동영상(8분 7초)은 손 율동으로 시작한다. 동요 반달에 맞춰 하나 둘 셋 ~ 여섯을 세어가며 율동을 한다.

이어 업그레이드 된 구구단을 제시해 어르신들의 학습능력을 끌어 올린다. 구구단에서 하나 빼기다. $(3 \times 8) - 1 = 23$ 을 예로 들



어주며 (2×4) 에서 하나를 빼면 얼마인가를 묻는다. ‘젊은 뇌’를 유지하는 데 도움을 준다.

단어 맞추기도 뇌의 노화방지에 효과적이다. 시금(), 풋고(), 미()리, 양()추, ()구마 등을 제시해 단어를 맞추도록 한다. 이어 공란을 두 개 만들어 알아맞추도록 한다. 꿀()(), 임()(), 은()() 등이다.

www.youtube.com을 클릭한 다음 한글로 ‘소망 소사이어티’를 넣으면 동영상이나 온다.



나성금란연합감리교회

Kum Ran United Methodist Church



담임목사
이 석 부

Rev. Dr. Brian Suk-Boo Lee

3153 W. Marine Ave. Gardena, CA 90249
Tel. (310) 973-5106 · Preschool (310) 219-1815

www.krumc.org

www.facebook.com/kumranumc

‘그대를 사랑합니다’ (I Love You)

2011년 추창민 감독 작품으로 치매환자 가족의 아픔을 적나라하게 그려냈다.

아이다운 순진함과 사랑스러움으로 무장한 아내 순이(김수미 분)와

그런 그녀 곁에서 평생을 한결같이 함께 해온 장군봉(송재호 분)은 서로가 없는 삶을 생각할 수도 없다.

이 부부에게 최고의 어려움이 다가온다. 아내가 그만 치매에 걸린 것. 남편의 등에 업혀 “오늘은 뭐했어?”라고 묻는 아내가 그저 사랑스럽기만 한 군봉.

남편은 출근할 때 대문을 꼭 잠근다. 아내가 밖으로 나가 길을 잃을까 두려워해서다.

대문 잠그는 걸 깜빡 하고 출근한 어느날, 기어코 사달이 났다. 아내가 집 밖으로 나가 헤매다 길을 잃어 버린 것이다.

동네 주민 김만석(이순재 분)이 길에서 추위에 떨고 있는 장군봉의 아내 조순이와



마주친다. 조순이는 김만석을 남편 장군봉으로 착각하고 매달린다. 순이의 독백이 심금을 울린다. “늙지마. 늙으면 못써.”

이런 아내를 돌보느라 지

친 장군봉은 마침내 아내와 함께 세상을 떠나기로 마음 먹는다. 계획을 실행에 옮기기 전, 장군봉은 세 자녀들을 집으로 불러 모은다.

저녁식사를 마치고 자식들에게 그동안 모은 돈이 들어 있는 통장을 손에 쥐여주며 돌려 보낸다. 그 자리에서 조순이는 자기 딸도 알아 보지 못하고 마치 귀한 손님을 배웅하듯 안녕히 가시라며 공손히 허리 숙여 인사를 한다. 자식들을 모두 돌려보내고 장군봉은 아내와 같이 지내 온 방의 틈새를 테이프로 밀봉한다. 약을 아내에게 먼저 먹인 다음 화덕에 연탄불을 피워놓고 둘이서 손을 꼭 맞잡은 채 세상을 떠난다.

‘내 머리속의 지우개’ (A Monument to Remember)

2004년 이재한 감독이 만든 영화다. 김수진(손예진 분)은 유달리 건망증이 심하다. 편의점에 가면 산 물건과 지갑까지 놓고 나오기 일쑤다.

그날도 어김없이 콜라와 지갑을 놓고 온 것을 깨닫고 다시 편의점에 들어선 순간 운명처럼 맞닥뜨린 남자. 최철수(정우성 분)의 손에 들린 콜라가 자기 것을 훔친 거라고 오해한다.

그의 콜라를 빼앗아 단숨에 들이킨다. 게다가 트림까지.

이렇게 시작된 인연이 이어져 둘은 부부의 연을 맺는다.

“이 찐득아, 넌 도대체 내가 뭐가 그리 좋니?”

수진의 건망증은 자꾸 심해진다. 남편 도



시락에 반찬 대신 밥만 두 통을 챙겨주는가 하면 길을 찾지 못해 헤매기를 한 두번이 아니다. 철수는 냄비를 불에 잘 태우는 수진을 위해 주방을 새로 꾸며주고, 기억용 메모지를 집안 곳곳에 붙여둔다.

혹시나 하는 마음에 병원을 찾은 수진은 자신의 뇌가 점점 죽어가고 있다는 사실을 알게 된다. 알츠하이머

병 진단을 받은 것이다.

수진의 기억은 점점 사라져간다. “내 머리속에 지우개가 있대...” 수진은 기억이 완전히 소멸하기 전에 철수를 사랑한다는 징표로 기록을 남긴다. 철수는 수진의 기억을 되찾아 주기 위해 모든 일을 그만두고 함께 여행을 떠나는데.

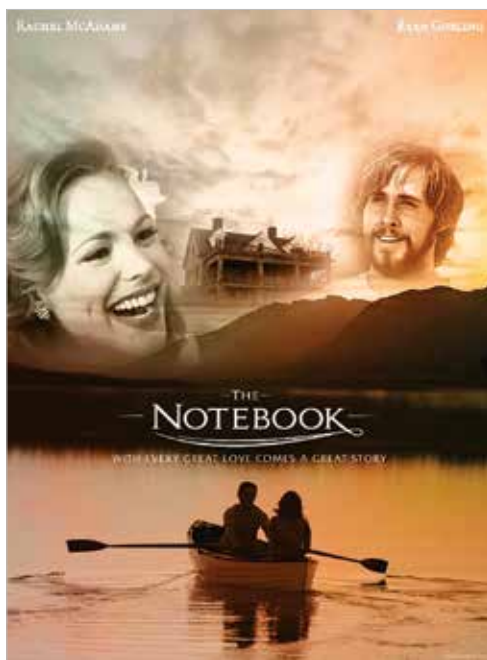
‘노트북’ (The Notebook)

2004년 닉 카사베츠 감독이 제작한 작품. 영화는 어느 너싱홈에서 노신사가 한 부인에게 책을 읽어주는 장면으로 시작된다. 노아(라이언 고슬링 분)는 마을 축제에서 천진난만한 여인 엘리(레이철 맥애덤스 분)에게 첫눈에 반한다.

이내 사랑에 빠지는 두 사람. 그러나 신분의 장벽을 넘지 못하고 결국 헤어지게 된다. 그 사이 제2차 세계대전이 일어나고 7년이란 세월이 흐른다.

엘리는 여전히 노아를 잊지 못하지만 이미 다른 남자와 약혼한 처지다. 엄마의 방해로 헤어져야만 했던 첫사랑과 눈앞의 현실 사이에서 고뇌하는 엘리.

우여곡절 끝에 노아와 엘리는 결혼에 골인한다. 그러나 얼마 후 엘리는 알츠하이머 병에 걸려 기억을 점차 잃고 마침내 너싱홈에 들어간다. 노아는 마지막 순간까지



엘리와 함께 하고 싶어 너싱홈에 같이 머물며 둘의 추억이 담긴 책을 매일 정해진 시간에 반복해서 읽어준다.

자꾸만 깊어지는 치매로 엘리는 아이들은 물론 노아조차 잘 알아보지 못하지만 간혹 노아가 읽어주는 이야기에 빠져들기도 하고, 아주 가끔은 그를 알아보기도 한다.

그러다가 석양이 내리고 황혼이 다가오면 엘리는 갑자기 두려움과 불안에 빠진다. 노아를 침입자로 여기는 듯 소리지르고 울며 주위에 도움을 청한다. 그녀를 다시 잃을까봐 노아는 몹시 괴로워한다. 화면을 지켜보는 자체가 비통하다.

영화는 치매환자가 석양이 진 후에 혼돈이 더해지는 현상, 곧 ‘일몰 증후군(sundown phenomenon)’을 소재로 다뤄 화제가 됐다. 치매환자에게서 드러나는 대표적 증상이다.

‘더 파더’ (The Father)

플로리안
젤러의 감독
데뷔작. 자
신이 쓴 희곡
을 영화로 각
색해 2021년
아카데미 최
우수 작품상
후보에 올랐



다. 앤서니 홉킨스가 남우주연상을 받았다. 딸로 출연한 올리비아 콜맨은 ‘미나리’의 윤여정과 여우조연상을 놓고 경합을 벌여 화제가 되기도 했다.

영화는 처음부터 치매 환자 앤서니의 상상 안에서 진행된다. 때문에 앞뒤의 스토리 나열이 뒤엉켜 있다. 일상의 기억에 혼돈이 오기 시작하고 앤서니의 불안한 심리상태는 점차 공포로 바뀌어 간다.

주변 사람들이 적으로 느껴지고 딸 앤(콜맨)을 의심하기 시작한다. 앤과 앤의 남편은 갈수록 심해지는 앤서니의 증세로 다투게 되고 앤은 아버지로 인해 자신의 삶이 더 이상 희생될 수 없다는 판단하에 앤서니를

너싱홈에 입원시킨다.

결코 남의 일 같지 않은, 사실 보다 더 사실적인 앤서니의 치매를 목격하면서 치매

는 우리 모두의 일이라는 사실에 공감하게 된다.

늙어간다는 건, 앤서니의 마지막 대사처럼, 무성한 잎을 지닌 나무가 언젠가는 그 모든 잎들을 떨구는 일 만큼이나 자명한 일이다.

그러나 정작 치매는 환자보다 간병하는 사람에게 더욱 고통스런 병이다.

치매는 우리 모두의 일이다. 우리 모두 치매환자의 식구가 될 수 있고, 간병인의 위치에 서게 될 지 모른다. 그리고 결국 우리 자신도 치매 환자가 될 수 있다는 사실을 영화는 무척이나 냉정한 톤으로 일깨워주고 있다.

알츠하이머 OC와 파트너십 소망케어교실 운영

환자에게 ‘존엄’, 가족엔 ‘일상의 생활’을 제공

한인커뮤니티도 이민역사가 길어짐에 따라 고령화가 빨라지고 있습니다. 노화과정 중에서 나타나는 대표적인 증상 중의 하나가 바로 치매입니다.



소망 소사이어티는 남가주의 대표적인 치매 교육 및 간병지원 기관인 ‘알츠하이머 오렌지카운티협의회(Alzheimer’s Orange County)’와 파트너십을 맺고 치매환자 및 가족들을 돌보는 교육을 실시하고 있습니다.

소망 소사이어티는 치매환자들과 가족들을 위한 소망케어교실을 운영하고 있습니다.

훈련받은 자원봉사자들이 소망케어교실을 이끌어가며 환자와 가족들을 돌보고 있습니다. 노래와 율동, 교육, 간단한 운동, 걷기 등을 함께 하며 환자에게 존엄을, 가족에게 일상을 선사해 드리고 있습니다.

암 보다 무섭다는 치매. 가족의 힘만으로는 치매를 감당하기 어렵지요. 그러나 가족들은 소망케어교실을 통해 좌절하기 보다는 나누고 함께 해결 방법을 찾습니다.

소망 소사이어티는 케어교실과 함께 간병인 교육도 실시하고 있습니다.

‘알츠하이머 오렌지카운티협의회’와의 협력사업으로 진행되는 이 교육은 치매환자의 성격과 행동변화, 공감할 수 있는 대화 방법, 가정에서 할 수 있는 의미있는 활동 등 다양한 프로그램을 소개합니다.

또한 치매 환자 가족들을 위한 지원 모임도 한달에 4번, 각기 다른 요일에 실시하고 있습니다. 이 시간을 통해 가족이나 간병인들은 필요한 정보도 공유하고 아픔도 함께 나누는 시간을 갖게 됩니다.



www.somangsociety.org | Email : somang@somangsociety.org
Tel. (562) 977-4580 | 5836 Corporate Ave., Ste 110, Cypress, CA 90630

“
충분한 수면이 없다면
우리는 모두
키 큰 두 살
아기가 될 것이다.

- 조조 젠슨 -

”

제 12장

UCI MIND와 치매 연구 UCI MIND

노령자 연구
Longitudinal Study

최고령자 연구
90+ Study

케어 레지스트리
CARE Registry

“치매 공포에서 벗어난다” UCI 마인드 리서치 프로그램 기억력에 문제 없는 60세 이상 대상

치매에 걸리면 어떡하지? 요즘은 한인들 사이에서도 알츠하이머와 같은 치매는 암보다 더 무서운 질병으로 인식되고 있

다. 치매가 걱정이라면 예방조치를 취하는 것이 무엇보다 중요할 터다.

UCI MIND(마인드)의 리서치 프로그램에 참가하면 관련된 진단을 평생 무료로 받을 수 있어 어느 정도 치매 공포에서 벗어날 수 있다.

UC 어바인 대학 부설 UCI 마인드는 연방 정부 지원을 받는 가장 권위있는 알츠하이머 및 치매 연구기관 32곳 중 하나다.

UCI 마인드가 제공하는 프로그램은 60세 이상과 90+의 두 종류로 나뉘어진다. 먼저 60세 이상을 대상으로 한 프로그램을 소개한다.

‘론지튜디널 스터디(Longitudinal Study)’, 곧 ‘추적연구’로 명명된 이 리서치 프로그램



은 노년의 뇌 건강과 알츠하이머의 장기적인 변화과정을 연구하는 프로젝트다. 대상은 60세 이상의 노년층. 인지능력에 손상

이 없는 정상인이지만 기억력과 인지능력 문제를 겪기 시작한 알츠하이머 초기 환자도 참가할 수 있다.

이 프로그램에 가입하려면 참가자의 일상과 관련한 질문에 답을 줄 수 있는 가족 또는 지인이 있어야 한다. 참가자는 또한 종교, 문화적인 이유가 없다면 사망 시 뇌기증을 고려해야 한다.

● 연구는 어떻게 진행되나

연구의 목적은 기억에 문제가 있는 사람과 문제가 없는 두 집단을 평생 추적, 기억 및 노화와 관련한 지식을 습득하는데 있다.

인지능력에 문제가 있어 알츠하이머에 걸리게 된 사람들과 그렇지 않은 정상인들 간의 차이를 밝혀내는데도 연구 목표를 두고

있다.

정기적으로 운동을 하는 등 개인의 라이프스타일 전략이 알츠하이머에 걸릴 위험을 감소시키는지 알아내는 것 또한 목표 중 하나다.

특히 알츠하이머를 예시하고 또 조기진단 및 치료를 유도할 수 있는 특정 생체지표(바이오마커)의 변화를 알아내기 위한 연구도 함께 진행한다.

● 어떤 조사를 하나

UCI 마인드의 전문의료진은 참가자들을 대상으로 매년 다음과 같은 포괄적인 검사를 진행한다.

- * 신체적 및 신경학적 검사
- * 기억력과 인지능력을 평가하기 위한 테스트
- * 스터디 파트너

(주로 가족/배우자 또는 지인) 인터뷰

* 혈액 검사 및 피부 조직검사

● 비용은 누가 부담하나

모든 테스트는 무료로 실시돼 참가자들의 부담은 전혀 없다.

● 조사 참여의 이점은 무엇인가

매년 한차례 전문 의료진으로부터 포괄적이고 집중적인 검진과 평가를 받는다는 것이다. 결과는 참가자가 원할 경우 주치의에게도 전달된다.

● 참가 문의는

(949) 824-0008로 전화하거나 research@mind.uci.edu로 이메일 하면 된다.

UCI 마인드와 파트너십을 맺고 있는 소망소사이어티에 문의해도 안내를 받을 수 있다.

(562) 977-4580



남가주새소망교회

www.newhopechurchsc.org



담임목사 **김성원**

예 배 시 간

주일예배	주일 오전 10시 30분
주일학교	주일 오전 10시 30분
중고등부	주일 오전 10시 30분
청년부	주일 오후 1시 15분
새벽기도회	토요일 오전 6시



11840 Paramount Blvd, Downey, CA 90241 **Tel: (562) 674-3016**

초고령 90+ 대상 연구조사 6개월 마다 무료 테스트



미국에서 가장 급증하는 연령대를 꼽으려면 단연 90대다. 이른바 '최고령 노인들(the oldest old)'이다. 백세 장수시대가 결코 빈말이 아닌 시대가 된 것이다.

UCI 마인드는 지난 2003년부터 최고령 노인들을 대상으로 하는 '90+ 스터디'를 연구 프로젝트로 실시해 다양한 결과물을 내고 있다.

이 프로젝트 참가자는 대부분 레저월드(지금은 라구나우즈) 거주자들이었다. 그래서 처음엔 '레저월드 코호트 스터디(Leisure World Cohort Study)'로 불렸다. 이 프로젝트 참가자는 1,600명이 넘는데 물론 모두 90대 노인들이다.

연구는 어떻게 진행되나

6개월 마다 참가자들을 대상으로 전문의 료진이 신경학적 및 신경심리학적 테스트를 실시한다. 이 테스트에는 기억력 및 인지 기능 검사(1시간 가량 소요), 일련의 신경학적 테스트와 신체 테스트(1시간 가량 소요) 및 병력, 가족력, 복용약 리뷰가 포함된

다. 이외에도 90+ 스터디 참가자는 뇌 MRI (1회), 뇌 아밀로이드 PET와 뇌 타우 PET (1회)를 받는다.

UCI는 라구나우즈에 노화연구 및 교육 클리닉(CARE)을 설치, 운영하고 있는데 테스트는 UCI, 라구나우즈 클리닉, 또는 참가자의 집을 방문해 이루어진다. 뇌영상은 어바인과 뉴포트비치에 있는 뇌영상 센터에



서 찍으며 필요한 경우 교통편/교통비를 제공한다.

뇌 구조도 연구과제

장수와 관련한 요인을 알아내는 것이 가장 큰 목표다. 어떤 음식을 섭취하고 어떤 운동을 하고 있으며 또 특정 라이프 스타일이 장수와 관련이 있는지도 밝혀낸다.

최고령 노인집단의 치매 역학을 밝혀내는 것도 목표 가운데 하나다. 조사 대상자 가운데 치매증상을 보이고 있는 90대가 얼마나 되며 또 매년 얼마나 많은 90대가 치매판정을 받는지도 알아낸다.

90대가 되어도 치매없이 살아가는 방법 등을 조사하는 것도 연구과제다.

또 90대에 들어서 인지능력과 기능이 쇠퇴하는 비율이 어느 정도인가를 알아낸다. 특히 기억력 손상과 장애를 예방할 수 있는 방법 등을 연구한다.

임상병리학적 상관관계를 조사하는 것도 연구 목표다. 90대의 뇌 구조가 기억력 손실과 치매의 근거가 되는지 등을 알아본다. 중요한 점은 치매증상을 보이고 있는 90대의 뇌 구조가 어떻게 다른지, 또 조기발견하면

치료가 가능한지를 밝혀내는 것이다.

식생활과 운동 또는 영양보충제를 통해 치매의 위험을 줄일 수 있는지도 연구과제에 포함된다.

과체중이 장수 요인

‘90+ 스터디’는 다수의 연구결과를 관련 유명 저널에 발표하는 등 학계의 주목을 끌었다. 그동안 밝혀낸 주요 연구결과를 소개한다.

* 적정량의 알코올과 커피를 마시는 사람이 그렇지 않은 사람 보다 더 오래 살았다.

* 70대에 들어서 과체중이 된 사람이 정상 또는 체중미달인 사람보다 장수했다.



* 90대 가운데 40% 이상이 치매를 앓고 있는 것으로 밝혀졌으며 거의 80%가 장애를

겪었다. 두 가지 경우 남성 보다 여성이 더 많았다.

참가 신청

남가주에 살고 있는 90대라면 누구나 이 스터디에 참여할 수 있다. 참가비용 및 모든 테스트는 무료다. 전화 (949) 768-3635 또는 이메일 study90@uci.edu.

소망 소사이어티에 문의해도 안내를 받을 수 있다. (562) 977-4580.



Leading the fight
against Alzheimer's

UCI MIND 는 미국내 치매 연구와 교육을 선도하는 연구기관
입니다.

1 of 32 미국 국립보건원이 지정한
알츠하이머 치매연구 센터

팀 사이언스 기반으로, UCI 캠퍼스
내의 20개 단과대학들과 학과들에서
100명 이상의 연구원들이 참여

다음 세대의 의료진과 과학자를
양성하는 트레이닝 프로그램

뇌 건강과 치매에 대한 대중의
지식을 높이기 위한 커뮤니티
아웃리치 프로그램

혁신적인 연구 이니셔티브 예:

- 유망한 새로운 치료법에 대한 임상
연구
- 성별과 인종간 불평등한 차이에
관한 연구
- 생활습관 요인에 관한 연구
- 특정 집단내 질병에 대한 연구
- 실험실 질병 모델 개발

UC 어바인의 기억 및 신경
장애 연구소인
UCI MIND는 알츠하이머 및
관련 치매 해결의 최전선에
있습니다.

우리의 임무는 의료 연구와
교육을 통해, 알츠하이머 치매
및 관련 질환에 대한 치료, 예방,
진단 및 관리를 개발 발전시키는
것입니다.

UCI MIND는 비영리 연구기관
으로, 미국 국립보건원, 재단 및
자선 단체의 지원을 받고 있습니
다.



치매 발병 위험을 낮추기 위해 오늘 채택할 수 있는 건강한 습관이 있다는 것을 알고 계십니까?



뇌 건강 권장 사항을 제공하는 기관들:

AARP: Global Council on Brain Health Expert Recommendations

Alzheimer's Association:

10 Ways to Love your Brain

American Heart Association:

Life's Simple 7

World Health Organization:

Risk Reduction of Cognitive Decline

U.S. Preventive Services Task Force:

Cognitive Impairment in Older Adults

Lancet Commission:

Dementia Prevention, Intervention, and Care

뇌를 건강하게 만드는 12가지 습관들:



담배를 피운다면,
오늘부터 금연!



체중 조절과
콜레스테롤을
낮추는 심장 건강에
좋은 생활습관 실천



혈압 조절



청력 검사 받기 &
보청기 착용



숙면을 취하고,
수면에 문제가 있는
경우 의사와 상담



자꾸 슬프면 의사와
상담



사교 유지와 정기적
으로 친구 및 가족
방문



새로운 카드 게임을
배우거나, 수업 듣기



부상으로부터
머리 보호



스트레스 관리



생선, 푸른 채소,
베리열매를 먹고 -
술과 설탕은 제한



권장량의 운동하기

Learn more at mind.uci.edu

UCI MIND는 소망 소사이어티의 파트너로 고령화와 치매에 대한 연구 및 교육에 한국계 미국인들과 함께 합니다.



2019년 09월 23일, 유분자 소망 소사이어티 이사장과 UCI MIND 디렉터 조슈아 그릴 박사 양해각서(MOU) 체결.

소망 소사이어티는 한국계 미국인을 비롯한 아시아계 미국인이 임상 연구에 있어서 적절하게 대표되지 못하고 있다는 사실을 알고 있습니다. 임상 연구는 건강 및 알츠하이머 치매와 같은 질병을 이해하고 예방법, 진단법, 치료법을 향상시키는 데 중요하며, 아시아계 미국인의 임상 연구 참여는 한인 커뮤니티에 공평한 혜택이 보장하는데 핵심적인 역할을 합니다.

UCI MIND와의 협력을 기반으로, 소망 소사이어티는 한인 커뮤니티의 문화 특성을 고려한 적절한 교육을 제공하고, 이를 통해 임상 연구에 대한 부정적인 인식을 개선할 뿐만 아니라, 연방 정부의 지원을 받는 임상 연구에 한인 시니어들의 참여를 증가시키는 것을 목표로 합니다. 현재 한인 커뮤니티에서 참여 가능하고 기밀이 보장되는 설문 연구에는 아래의 CARE와 UCI C2C가 있습니다:



**아시아계 미국인 및 태평양섬 주민
연구 및 교육을 위한 협력 방안
(CARE)**

mind.uci.edu/CARE

두 설문 연구 모두
한국어, 중국어,
베트남어로 참여
가능합니다.



**UCI 연락 동의 레지스트리
(Consent-to-Contact Registry)**

c2c.uci.edu

링크 또는 QR 코
드를 클릭해 가입
하시면 됩니다!

이 협력을 위해, 유분자 소망 소사이어티 이사장은 UCI MIND 리더십 위원회에 첫 번째 한인 자문위원으로 위촉되었고, 신혜원 박사는 UCI MIND의 아시아인 아메리칸 커뮤니티 아웃리치 디렉터로 활동하고 있습니다. UCI MIND와 소망 소사이어티는 노화 연구에 있어 다양성과 포용성을 높이고, 한인들의 알츠하이머 및 관련 치매에 대한 이해를 향상시키는 데 전념을 다하고 있습니다.



아시아계 미국인 및 태평양 섬 주민을 위한 잠재적 연구 참여에 관심이 있다면, 지금 등록하세요!



CARE의 목적은 다양한 유형의 연구에 참여를 원하는 아시아계 미국인 및 태평양 섬 주민(Asian Americans and Pacific Islanders, AAPI)의 연구 레지스트리를 만듦으로써 AAPI의 연구 참여에 있어서의 불공평한 차이를 줄이고 격차를 해소하기 위함입니다.

누가 참여 할 수 있습니까??

CARE에 참여하려면, 귀하는:

- 아시아인, 아시아계 미국인 및/또는 태평양 섬 주민
- 18세 이상
- 영어, 표준 중국어, 광둥어, 베트남어, 또는 한국어로 대화 가능
- 영어, 표준 중국어, 광둥어, 베트남어, 또는 한국어로 읽기 가능
- 잠재적 연구 참여에 관심이 있음

귀하의 시간 및 노력에 대해 연구팀은
\$10의 상품권을 제공합니다..

CARE는 인지력 감퇴, 알츠하이머 및 관련 치매의 예방, 중재 및 치료와 관련된 연구에 아시아계 미국인과 태평양 섬 주민(AAPI) 참여를 늘리는 것을 목표로 하고 있습니다. 우리는 또한 기타 노화와 관련된 건강 문제—건강 이슈 및 초기부터 중년에 시작되는 건강 위험 요인/예방적 요인; 간병인의 건강과 복지—에 있어서도 AAPI 참여를 늘리고자 합니다.

일생의 건강 (Health Across the Lifespan)

더 자세하게 알고 싶으시면 CARE 사이트를 방문하세요:

<https://www.mind.uci.edu/CARE>

질문이 있다면, CARE 담당자에게
careapi@gmail.com 또는 (669) 256-2609 로 문의하십시오.

CARE 책임 연구원: Dr. Van Ta Park
국립보건원/국립 노화 연구소 수상번호 NIH/NIA
R24AG063718 UCSF IRB 프로토콜 번호 19-2802



모두 함께 참여해요!

UCI Consent-to-Contact Registry

단계 1: 지금 등록하기

UCI는 세계 최고 수준의 연구 기관입니다. UCI의 연구자들은 질병을 앓고 계시는 분들의 치료의 질을 향상시킬 수 있는 방법을 찾을 뿐만 아니라 질병에 걸릴 위험군에 있는 사람들의 질병 예방 등, 모든 연령대 사람들의 건강을 향상시킬 수 있는 방법을 찾고 있습니다.

임상연구는 이와 같은 목적을 달성하는데 중요한 역할을 하기에, 우리는 당신의 도움이 필요합니다.

당신이 18세 이상이면 UCI C2C에 등록할 수 있고, 현재 어떤 새로운 임상 연구들이 진행되고 있는지, 그리고 당신이 이 임상 연구에, 또 임상 연구가 당신의 건강 증진에 어떤 도움을 줄 수 있는지 알 수 있습니다.

단계 2: 온라인 설문지 작성하기

이메일 주소를 제출하면, 다음 단계인 간단한 설문에 참여할 수 있는 고유 링크가 포함된 이메일을 받게 됩니다. 이메일에 있는 링크를 클릭해서 질문들에 답변 해 주십시오.

온라인 설문은 당신의 건강에 관련된 사항 및 관심있는 연구 분야를 묻는 질문들로 구성되어 있습니다.

당신이 제출한 정보와 참여에 관심이 있는 연구 분야는 매칭되는 현재 또는 미래의 임상 연구 참여 후보자를 찾을 때 사용됩니다.

단계 3: 연구 참여하기

만약 당신의 관심분야가 UCI에서 행해지는 연구의 선행 연구 조건과 일치하면, 담당 연구원이 당신에게 연락을 드릴 것입니다.

연구 참여는 항상 자발적입니다. 또한 당신이 연구 참여를 결정하기 전에, 먼저 관련 연구 분야에 대해 더 자세히 알아볼 수 있는 시간을 가지실 수 있습니다.



c2c.uci.edu를 방문하거나, 왼쪽의 QR 코드를 클릭해서 등록하실 수 있습니다!

UCI내 의료 연구의 다양성을 높이고 연구를 가속화하기 위해, UCI MIND는 한국어, 중국어, 베트남어, 및 스페인어로 제공되는 C2C 레지스트리를 운영합니다.

연구 참여에 대해서 더 자세히 알고 싶으시면 UCI 연락 동의 레지스트리 사이트, **UCI Consent-to-Contact (C2C) Registry**,를 방문하세요: **c2c.uci.edu**

Learn about UCI MIND's Longitudinal Study

What is the Longitudinal Study?

The Longitudinal Study follows people with and without memory problems annually until the end of life. Through their lifetime commitment to research, our volunteers help us increase knowledge about memory and aging. For example, they help us understand:

- Differences between people who develop cognitive problems leading to Alzheimer's disease and those who do not
- The role of lifestyle strategies, like regular exercise, in reducing risk for Alzheimer's disease
- Changes in biomarkers that foreshadow Alzheimer's disease and could lead to earlier diagnosis and treatment



What's involved?

Expert clinicians conduct a comprehensive annual evaluation that includes:

- Physical and neurological exams
- Paper and pencil tests to assess memory and other cognitive abilities
- Interview with a study partner
- Blood draw and skin biopsy

Am I eligible to participate?

Our investigators seek participants who meet the following criteria:

- Age 60 or older
- Are aging normally, without any cognitive difficulties, or have Mild Cognitive Impairment (MCI), early Alzheimer's disease, or another dementia
- Have a close family member or friend who can answer questions about the participant's daily living skills
- Are willing to donate the brain upon death (may be waived for religious or cultural reasons)

Is there any cost?

There is no charge to participate in any of our research studies.

What are the benefits of participating in research?

As one of our longitudinal study participants, you will benefit from:

- Free comprehensive annual evaluations from experts, who will provide feedback and recommendations to your primary care physician, should you want them

How do I join?

If you are interested in joining the Longitudinal Study or would like more information, contact **949.824.0008** or **research@mind.uci.edu**.

Asian American volunteers aged 90+ needed for a groundbreaking UC Irvine study of aging



What is The 90 Study?

The 90+ Study is a research study to examine successful aging and dementia in those aged 90 years and beyond.

It has been featured on CBS-60 Minutes, the BBC, Public Television, and many newspapers including the LA Times, OC Register, and NYTimes (see www.90study.org).

Who can join?

People 90 years or older who live in Southern California and are willing to undergo study procedures. We welcome individuals from all ethnic, racial, and social backgrounds.

What will The 90+ Study cost?

There is no cost to you. The 90+ Study is funded by the National Institutes of Health and led by researchers at the University of California, Irvine.

Where do I have to go?

Clinical exams take place in our research offices at UCI or Laguna Woods, or in your own home. Brain imaging is done in centers at Irvine and Newport Beach, CA. Transportation is provided if necessary.

What is involved?

- Examinations and clinical assessments every 6 months
 - One hour of testing your memory and thinking skills
 - One hour neurological and physical exam
 - Review of medical and family histories and medications
- Three brain scans: one MRI, one amyloid PET, one tau PET
- Consider brain donation upon death

With your participation in The 90+ Study, we hope to learn ways to improve the quality of life for persons as they grow older. Your participation may help others reach 90 years of age and beyond in better health.

UC Irvine Clinic for Aging Research & Education

Claudia Kawas, MD & María Corrada, ScD
Principal Investigators
24361 El Toro Road, Ste. 150
Laguna Woods, CA 92637

(949) 768-3635 | study90@uci.edu | www.90study.org



Leading the fight
against Alzheimer's

UCI MIND is a national leader in Alzheimer's research & education

1 of 32 U.S. Alzheimer's Disease Research Centers designated by the National Institutes of Health

Team science approach with 100+ researchers from 20 different schools and departments across UCI campus

Training programs for the next generation of clinicians and scientists

Community outreach programs to increase public knowledge of brain health and dementia

Innovative research initiatives, including:

- Clinical trials of promising new treatments
- Study of sex and racial disparities
- Study of lifestyle factors
- Study of disease in unique populations
- Development of disease models in the lab

The Institute for Memory Impairments and Neurological Disorders at the University of California, Irvine, **UCI MIND**, is at the forefront of solving Alzheimer's disease and related dementias.

Our mission is to **advance the treatment, prevention, diagnosis and care** for Alzheimer's disease and related disorders through collaborative research and education.

UCI MIND is a **non-profit research organization**, supported by the National Institutes of Health, private foundations, and philanthropists.



Did you know that there are healthy habits that you can adopt today to lower your risk of developing dementia?



Organizations offering Brain Health Recommendations:

AARP: Global Council on Brain Health Expert Recommendations

Alzheimer's Association:

10 Ways to Love your Brain

American Heart Association:

Life's Simple 7

World Health Organization:

Risk Reduction of Cognitive Decline

U.S. Preventive Services Task Force:

Cognitive Impairment in Older Adults

Lancet Commission:

Dementia Prevention, Intervention, and Care

12 Habits to Improve Brain Health:



If you smoke, quit today



Get a good night's sleep and talk to a doctor if you have trouble sleeping



Protect your head from injury



Live a heart-healthy lifestyle, including controlling weight and lowering cholesterol



See your doctor if you're feeling sad



Eat fish, leafy greens and berries – limit alcohol and added sugar



Control your blood pressure



Stay social, visit regularly with friends and family



Get the recommended amount of physical exercise



Get your hearing checked and wear your hearing aids



Learn a new card game or take a class

Learn more at mind.uci.edu

UCI MIND is a proud partner of Somang Society to engage Korean American in aging & dementia research & education



MOU signed by Boon Ja Yoo, President of Somang Society and Dr. Joshua Grill, Director of UCI MIND on 09/23/2019.

Somang Society recognizes that the Asian Americans, including Korean Americans, are inadequately represented in medical research. This research is critical to improve understanding of health and diseases, such as Alzheimer's disease, and Asian American participation is key to ensuring equitable benefits for our Korean community.

So, in partnership with UCI MIND, Somang Society aims to dispel the negative stigma about medical research via culturally competent education and to increase Korean American older adults' participation in federally funded clinical research. Two free, confidential resources are available to our community today:



Collaborative Approach for Asian Americans & Pacific Islanders Research and Education (CARE)
mind.uci.edu/CARE



UCI Consent-to-Contact Registry
c2c.uci.edu

Both are available in Korean, Mandarin, and Vietnamese.

Please visit the links or use the QR codes to register!

To support these efforts, Mrs. Boon Ja Yoo, President of Somang Society joined the UCI MIND Leadership Council as the very first Korean American member. And Dr. Hye-Won Shin, PhD, serves as Director of Asian American Community Outreach for UCI MIND. UCI MIND and Somang Society are committed to diversity and inclusion in aging research and improved understanding of Alzheimer's disease and related dementias among Korean Americans.



Did you know...

Asian Americans & Pacific Islanders (AAPI) make up *less than 1%* of Alzheimer's & dementia research

TAKE ACTION to MAKE CHANGE

1

**ENROLL
WITH
CARE**

2

**SHARE WITH
FRIENDS
AND FAMILY**

**Everyone who
enrolls with CARE
receives a *\$10 Gift Card***



CARE Registry: mind.uci.edu/CARE

**YOUR ACTION TODAY IS CREATING THE FIRST AAPI
DATABASE THAT WILL BENEFIT OUR NEXT GENERATION**

UCI MIND

UC Irvine Institute for Memory
Impairments and Neurological
Disorders (UCI MIND)
mind.uci.edu



AAX Media
aaxmedia.com
FM 106.3 HD2



Join others like you

Step 1: Enroll now

UCI is a world-class research institution with researchers seeking to improve quality of care for people living with disease, prevent disease in people at risk, and improve health for people of all ages.

Clinical research studies are key to each of these goals, but we need your help.

If you are 18+ years old, you can sign up for the UCI C2C Registry to learn about new studies and how you can help.

Step 2: Complete the online questionnaire

After you submit your email address, you'll receive a confirmation email with a unique link inviting you to complete the second level of enrollment, which is a brief online questionnaire.

The questionnaire will ask a series of questions about your medical information and research interests.

Your information and interests will be evaluated against current and future studies looking for candidates.

UCI Consent-to-Contact Registry

Step 3: Participate in a study & advance research

A study coordinator will contact you if you meet the initial qualifications for a study that fits your interests.

Participation is always voluntary. You will be invited to learn more about the study to decide if you wish to participate.



Please visit
c2c.uci.edu
or use the
QR code
to register!

To increase diversity and accelerate research here at UCI, UCI MIND launched the C2C Registry, which is available in Mandarin, Korean, Vietnamese, and Spanish.

To learn more about participating in research, visit the UCI Consent-to-Contact (C2C) Registry: c2c.uci.edu

THE 18th ANNUAL FUNDRAISER

BREAD OF LIFE ON WHEELS

온라인 음악회

휠체어에 생명의 양식을 싣고

 YouTube Streamed on
Sunday, Aug. 8, 2021

Shalom Disability Ministries



Ten. 오위영



Piano 안정희



Vn. 김정아



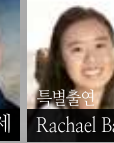
Vc. 김원진



Sop. 이영주



Bar. 박모세



특별출연
Rachael Bae

사우스베이 한미 노인회 South Bay Ko-Am Senior Center

신뢰 받는 노인회 • 화합하는 노인회 • 열려있는 노인회

본 노인회에서는 대민봉사의 일환으로 많은 분들에게 미국생활에 실질적 도움이 되는 프로그램을 운영합니다. 많은 이용바랍니다.

● 노인회 활성화 및 친목도모 ●

소금 온천 관광(매월 실시중), 매실농장, 대추 농장관광여행 (년 2회 실시)

● 봉사 활동 ●

메디케어, 메디칼, SSI, 노인 APT 신청 및 수속대행, 푸드뱅크, 유권자등록, 관공서민원 업무대행, 시민권신청 업무대행번역, 소액 재판 통역, 유권자 등록 및 부재자 투표 등록 대행, 건강세미나, 포상제도(1년에 2회 본회 발전에 기여한 분) 등

설 / 추석 매년 노인 경로행사 주최

● Food Bank Service ●

매월 1회 둘째 화요일 지급

무료지도 프로그램

매주 무료지도 해드리고 있으니 많은 참석 바랍니다.

▶ 영어 기초반 & 중급반과 시민권반:

월, 수 10:00 am - 11:30 am

▶ 바둑반: 월, 일 1:00 pm - 6:00 pm

▶ 컴퓨터반: 월, 화 1:30 pm - 3:00 pm

▶ 스포츠댄스: 화, 금 5:00 pm - 9:00 pm

▶ 기타반: 월, 수 11:30 am - 1:00 pm

이웃을 섬기고 인생을 보람되게
사랑을 실천합니다.

T. 310-532-0955 / 310-532-1111

주소: 1047 W. 164th St., Gardena, CA 90247
(164가 & 베렌도)

“
건강은
단순히 병이 없는
상태가 아니다
- 해나 그린 -
”

제 13장

노인성 질환 Diseases Affecting the Elderly

고혈압 Hypertension

뇌혈관 질환
Cerebrovascular Diseases

퇴행성 관절염 Osteoarthritis

어지럼증 Vertigo

치아건강 Dental Care

■ 감수: 신 성 준 신장내과 전문의
한국 노인 신장학 연구회 회장

노인성 질환 알아야 예방한다

겨울철 찬 공기에 노출되면 혈관 좁아져 한쪽 귀 안들리면 뇌졸중 의심해야



아무리 캘리포니아라고 해도 겨울에 접어들면 낮과 밤의 기온차가 심해진다. 기온이 낮아질수록 노인성 질환 환자들은 더욱 주의가 필요하다.

급격한 기온차로 인해 악화될 수 있는 노인성 질환으로는 고혈압, 뇌혈관 질환, 그리고 퇴행성 관절염 등이 있다.

쌀쌀한 날씨에 갑자기 노출되면 혈관이 좁아지면서 혈압이 오를 수 있어 특히, 고혈압 환자

들은 주의가 필요하다. 따뜻한 곳에 있다가 갑자기 찬 공기에 노출되는 경우 혈압 증가로 협심증이나 뇌출혈과 같은 뇌혈관 질환의 위험이 높아지는 악순환이 반복되는 것이다.

또한 기온이 떨어지면 관절 주위의 근육과 인대를 수축시켜 관절통증을 악화시키기 때문에 퇴행성 관절염 환자들은 더욱 고통을 받게 된다.

3대 노인성 질환을 알아 본다.

1.

고 혈 압 Hypertension

혈압은 아침 저녁 재는 시간마다 일정치 않다. 운동을 하거나 흥분을 하게 되면 올라가고, 휴식을 취하거나 수면상태에서는 내려간다.

이처럼 혈압이 시간마다 변하는 것은 자연스런 생리현상이다.

혈압은 심장과 밀접한 관련이 있다. 심장은 우리 몸의 활동상태에 따라 피의 양을 조절해 보내주는 자동펌프라고 하겠다.

이 펌프에서 나오는 호수 구멍을 좁게 만들면 물은 더 멀리 가지만 그만큼 압력이 높아져야 한다.

마찬가지로 사람 몸의 동맥이 좁아지면 피가 흐르도록 큰 힘이 필요한데, 이때 혈압이 상승하게 된다. 한번 올라간 혈압이 지속적으로 올라가 있는 상태가 바로 고혈압이다.

고혈압은 최고혈압(수축기)이 140mmHg 이상이고 최저혈압(이완기)이 90mmHg 이

상인 경우를 말한다. 수축기 혈압은 심장이 수축하면서 피를 온몸으로 밀어낼 때 혈관이 받는 압력을 의미하고, 반면 이완기 혈압은 심장 수축이 풀렸을 때 혈관에서 유지되는 압력이다.

기온이 높을 때는 많은 열을 방출하기 위해 혈관이 이완되며 혈액순환이 잘 이루어

지지만 기온이 급격하게 낮아지면 혈액순환에 지장을 초래하게 된다.

갑작스럽게 혈압이 상승하고 혈관이 막히거나 터지는 경우가 뇌졸중이다.

전체 가운데 75%는 고혈압

이 원인이다.

노화가 진행되면서 고혈압이 발생하는 경우가 많다. 식습관의 변화와 운동부족 등이 원인으로 꼽히는데 항상 혈압을 체크해야 위험을 방지할 수 있다.

고혈압 가족력이 있는 사람은 더욱 주의가 필요하다.



2.

뇌혈관 질환 Cerebrovascular Diseases



뇌졸중은 뇌에 피를 공급하는 혈관이 막히거나 터져 생기는 병이다. 보고 듣고 생각하고 말하고 활동하는 데 장애가 발생한다.

갑자기 기온이 떨어지면 혈관이 수축되면서 혈압이 올라가 뇌혈관이 압력을 더 받게 된다. 이때 고혈압이나 노화로 인해 굳어지고 탄력성이 떨어진 뇌혈관이 터지면서 뇌출혈이 생길 위험이 높아질 수 있다. 뇌출혈 환자는 반드시 병원 응급실로 이송돼 신속한 치료를 받아야 한다.

다음의 증상이 나타나면 뇌졸중이 의심되므로
즉시 전문의의 진단을 받아야 한다.

- ❑ 갑자기 앞을 잘 보지 못하거나 물체가 두개로 보일 때
- ❑ 한 쪽 귀가 들리지 않을 때
- ❑ 의식을 잃게 될 때
- ❑ 몸이 가라앉고 졸리고 깨워도 자꾸 자려고 할 때
- ❑ 말이 어둔해지고 남의 말을 이해하지 못할 때
- ❑ 한쪽 팔다리가 어둔해지고 마비가 올 때
- ❑ 안면마비로 입이 돌아가는 경우
- ❑ 갑자기 한쪽 팔다리나 얼굴의 감각이 둔해지고 저릴 때
- ❑ 비틀거리며 잘 못 걷고 넘어지는 경우
- ❑ 갑작스런 어지럼증이 있을 때
- ❑ 갑자기 두통과 구토증세를 보이는 경우

3.

퇴행성 관절염 Osteoarthritis



퇴행성 관절염은 연골과 주위골에 퇴행 변화가 나타나서 생기는 병이다. 무릎, 고관절, 척추, 손가락 관절에 많이 발생하는데 과체중, 과사용이 원인이 된다. 장기간 방치할 경우는 관절의 변형까지 초래한다.

퇴행성 관절염은 류마티스 관절염과는 증상이 다르다.

전자가 무릎관절과 엉덩이 관절, 손가락

위 끝마디에서 흔하게 나타나는 반면 후자는 손가락 중간마디와 발바닥과 같은 작은 관절을 주로 침범한다.

증상이 심해지는 시기로는 퇴행성 관절염은 저녁시간이나 잠자리에 들기 전에 통증을 호소하는 경우가 많다.

초기에는 휴식을 취하면 통증이 줄어들지만 병이 진행되면 지속적인 통증이 오게 되며 관절운동에도 제한을 받게 된다.



류마티스 관절염은 아침에 관절이 뻣뻣하고 1시간 이상 지속되는 경우가 많다.

퇴행성 관절염은 평소 체중관리와 규칙적인 운동을 통해 예방하는 것이 무엇보다 중요하다.

시니어 생활 건강 가이드 광고 및 리스팅 문의
소망 소사이어티 (562) 977-4580

5836 Corporate Ave., #110, Cypress, CA 90630

콩팥은 인체의 정수기

한번 망가지면 회복 어려워 투석받아야
GFR과 크레아티닌 수치 숙지 필요

신성준

신장내과 교수
동국대 일산병원

등쪽 척추를 중심으로
오른쪽과 왼쪽에 존재하
는 신장은 노폐물을 배설
하는 기능을 하고 있는 중
요한 장기다.

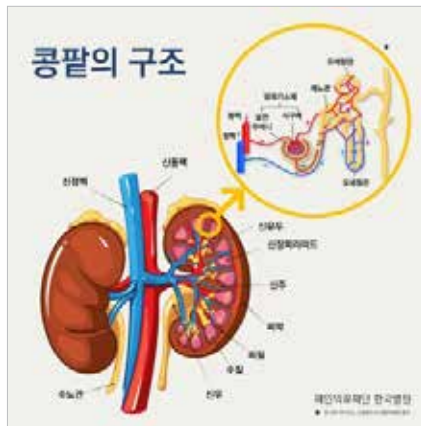
주먹만한 크기의 신장
은 강낭콩 모양의 기관이
어서 요즘은 순수 우리말
인 콩팥이라고 불린다.

신장은 우리 몸에서 하
루 약 180리터의 피를 걸
러주는 필터와 같은 역할을 하는데 신장이 망
가지면 이 기능이 상실돼 심각한 상황이 벌어
진다.

말기신부전증에 이르면 투석(dialysis)이나
이식이 필요하다.

신장투석의 경우 나이에 상관없이 메디케어
가 커버해준다. 이것만 봐도 신장이 얼마나 중
요한지를 알 수 있다.

특히 나이듦에 따라 일반적으로 신장기능
은 저하되기에 누구나 만성 콩팥병으로 진단



될 위험이 있고, 특히 당
뇨와 고혈압이 있는 경우
그 위험이 커지는 등 대표
적인 노인성 질환으로 분
류된다.

콩팥 하나엔 100~150
만개에 이르는 사구체
(glomerulus)가 있다. 이
사구체가 노폐물을 걸러
내는 역할을 한다. 콩팥은
두개여서 사구체는 모두

200~300만개에 달한다. 그래서 흔히 사구체
를 필터, 콩팥을 정수기에 빗대기도 한다. 말
하자면 콩팥은 성능이 아주 우수한 정수기라
할 수 있겠다.

말기 신부전(콩팥병) 상태가 되면 콩팥이 작
아지고 울퉁불퉁해진다.

만성 콩팥병은 처음엔 뚜렷한 증상이 없다.
병이 상당히 진행된 다음에 나타나기 때문에
노년기에 접어들면 늘 관심을 갖고 상태를 지
켜봐야 한다.

만성 콩팥병 증상들

다음과 같은 증상이 있다면 한번쯤 만성 콩팥병을 의심해 볼 수 있다.

혈뇨와 거품뇨(단백뇨), 요통, 고혈압과 부종, 피곤함, 무기력, 식욕이상 등이다.

배뇨장애를 겪는 시니어들도 적지 않은데 방광기능이 저하돼 나타날 수 있어 이 경우는 비뇨기와 전문의의 진단이 필요하다.

콩팥병의 위험군

먼저 당뇨병과 고혈압, 심혈관 환자들이 매우 취약하다.

흡연자와 비만, 60세 이상 시니어들도 신장건강에 각별히 유의해야 한다.

혈액검사에서 콩팥기능이 감소하고 초음파 검사에서 콩팥의 사이즈가 작아지거나 소변검사에서 혈뇨와 단백뇨가 확인되는 등 이 같은 상황이 최소 3개월 이상 지속되면 만성 콩팥병으로 분류된다.

5단계 콩팥병

1단계는 대부분 증상을 느끼지 못한다. ‘사구체 여과율(GFR)’, 곧 신장기능 수치가 90mL/min/1.73m² 이상이면 정상으로 간주된다.

2단계 역시 증상을 느끼지 못한다. 혈액검사에서 크레아티닌(creatinine) 등의 수치에

이상이 나타난다. GFR 수치는 60~90ml.

3단계는 피곤함, 식욕부진, 가려움증, 빈혈 증상이 나타난다. 신장기능 수치가 30~59ml로 크게 떨어진다.

4단계에 이르면 요독증이 심해진다. 신장기능수치가 15~29ml에 불과하다.

마지막 5단계는 신장기능수치가 15ml 미만으로 떨어진 상태다. 투석이나 신장이식이 필요한 말기 콩팥병이다.



사구체여과율과

크레아티닌

GFR은 신장이 1분 동안에 깨끗하게 걸러주는 혈액의 양을 말한다.

정상 사구체 여과율은 분당 90~120ml이다.

다시 말해 정상적인 사람의 콩팥은 1분 동안 90 내지 120ml의 혈액을 걸러서 깨끗하게 청소해 준다는 뜻이다.

병원에서 흔히 ‘신장기능이 떨어졌다’고 말하는데 이는 콩팥의 사구체 여과율이 감소됐다는 의미다.

신장기능에서 사구체 여과율과 함께 중요시되는 것이 바로 ‘크레아티닌(Creatinine)’이다.

근육에서 생성되는 물질로 대부분 콩팥을 통해 배출되기 때문에 신장기능의 좋은 지표가 된다.

혈액검사에서 알 수 있는데 혈중 크레아

티닌 농도의 정상범위는 0.50~1.4mg이다.

노년기에 접어든 이들은 정기검진을 통해 사구체 여과율과 크레아티닌의 수치를 정확히 숙지하는 것이 좋다.

신장투석이란

만성콩팥병 환자의 혈액에서 노폐물을 제거하는 것을 말한다.

투석은 혈액투석과 복막투석 두가지가 있다.

혈액투석은 고정된 스케줄에 맞춰 주 3회 시행해야 한다. 식이요법을 철저히 따라

야 하며 식이를 제대로 조절하지 못할 경우 심장과 폐에 합병증이 생길 수도 있다.

복막투석은 혈액투석처럼 자주 병원을 방문하지 않고 환자 스스로 투석을 한다는 장점이 있다.

하루 3~4회 투석액을 교환하는 시간 외에는 거의 정상에 가까운 생활을 영위할 수 있다.

복강과 연결돼 있는 튜브를 통해 투석액을 넣어 주면 몸 속의 노폐물과 수분이 확산과 삼투압 현상을 통해 투석액으로 빠져나오게 된다.



다음 세대를 위해 교회를 개척하는
뉴라이프 뉴비전 교회 (최피터목사)
2472 Walnut Ave., Tustin, CA 92780
www.nlnvchurch.onmam.com
nlnvchurch@gmail.com
Tel: 310-991-6544

예배 및 모임 안내
주일 1 부 예배 10:00am
주일 2 부 예배 11:30am (Youtube Live Streaming, 동시통역)
Youth(InterHigh) 11:30am
Sunday School 11:30am
목장모임(매주)
중보기도(수) 7:00pm

콩팥을 지키는 8가지 수칙

첫째, 적정 체중유지와 운동

적정 체중을 유지하는 것은 콩팥 뿐만 아니라 건강 전반에 걸쳐 매우 중요하다. 운동은 심혈관 합병증 감소와 혈압과 혈당 조절 효과가 크다. 하루 30분 이상, 일주일에 5회 이상을 권유한다.

둘째, 건강한 식사

과식과 폭식, 야채없이 고기만 먹는 등 좋지 않은 식사습관을 빨리 고쳐야 한다. 식사 요법은 부종, 고혈압 조절, 요독증 합병증 예방, 체중감소, 투석시기를 연장시킬 수 있다. 만성콩팥병 환자는 염분과 단백질, 칼륨 및 인 섭취를 제한해야 한다.

단, 만성 콩팥병 단계에 따라 조절해야 하는 정도가 다르기에 무조건 제한하는 것은 자칫 영양상태를 악화시킬 수 있기에 주의를 요한다.

셋째, 혈당의 정기적 측정과 당뇨병 치료

당뇨병 치료의 목표 혈당은 당화혈색소(Hemoglobin A1C)를 7.0%이하로 조절하는 것이다. 몸 상태와 나이 등을 고려해 당화혈색소 목표치는 조정될 수 있다.

넷째, 혈압측정과 고혈압 치료

고혈압은 혈관을 손상시키고 콩팥 건강에도 악영향을 끼친다. 단백뇨가 없는 경우 목표 혈압은 140/90mmHg 이하다. 반면 단백뇨가 있는 경우는 130/80mmHg 이하로 조절해야 한다.

다섯째, 적절한 수분 섭취

탈수를 예방하고 콩팥기능을 유지하기 위해 수분량을 적절히 조절해야 한다. 그러나 투석(임박) 환자나 심한 부종 환자 등은 수분 섭취에 주의해야 한다.

여섯째, 금연과 절주

흡연자는 비흡연자에 비해 말기신부전 발생률이 5.8배나 높다. 과도한 음주도 만성 콩팥병 위험을 높인다. 흡연과 음주를 함께 하는 경우 만성 콩팥병 위험은 5배나 증가한다.

일곱째, 과도한 약 복용 삼가

지나친 약 복용은 콩팥을 망가지게 할 위험이 크다. 특히 항생제, 소염제, 조영제, 한약, 민간요법 등은 만성 콩팥병 환자가 주의해야 할 대표적인 약물이다.

여덟째, 정기검사

혈액검사와 소변검사를 정기적으로 해서 수치를 확인한다면 콩팥 건강을 지키는데 큰 도움이 된다.

건강한 생활습관 유지

만성 콩팥병 환자라도 좋은 생활습관(정상 체중, 꾸준한 신체 활동, 금연, 적절한 식이 요법 등)을 유지하면 사망위험도가 크게 줄어든다. 한국서 2,288명의 만성 콩팥병 환자들을 대상으로 조사한 결과 지난 10년 동안 좋은 생활습관을 유지한 사람들은 사망위험도가 무려 53%나 감소한 것으로 나타났다.

갑자기 빙빙도는 어지럼증 탈수, 약물 부작용 등이 주요 원인 방치하면 낙상, 골절 등 치명적

연령대와 상관없이 발생하는 질환이 어지럼증, 곧 현기증(vertigo)이다. 특히 노년층이 취약하다. 75



살기도 한다. 이를 실신이라 부르며 기절, 또는 혼절로도 불린다.

어지럼은 귀 안쪽에서부터 머리카

세가 넘게 되면 거의 절반 가량이 어지럼증을 호소할 정도다. 그래서 대부분의 노인들은 어지럼증을 노화 현상으로 생각하고 소홀히 하는 경우가 많다.

어지럼증은 낙상과 대퇴골 골절, 외상성 뇌출혈 등 치명적인 2차 사고로 이어질 수 있기 때문에 원인을 찾아내 적극적인 치료를 하는 게 무엇보다 중요하다.

나이가 들면서 고혈압이나 당뇨, 전립선 비대증 등과 같은 만성질환을 흔히 겪게 되며 이에 따라 복용하는 약물의 종류가 많아진다. 이런 만성질환이 조절되지 않거나 복용하는 약물 부작용으로 어지럼증을 호소하는 시니어들도 증가하는 추세다.

특히 더위가 시작되는 5~6월에 많이 발병한다. 길을 걷다가 머리가 핑 돌며 정신을

지 연결되는 평형기관의 이상으로 오는 경우가 가장 많다. 누워있거나 앉은 상태에서 일어날 때, 또는 보행과 같은 계속 서 있는 상태에서 나타난다.

여름철엔 겨울에 비해 수분 손실이 심해 탈수에 빠지기 쉽고, 또 장기간 햇빛에 노출되면 혈관이 이완돼 심장으로 유입되는 혈액량이 적어진다. 따라서 서 있는 동안 혈압이 떨어지고 그로 인해 뇌로 가는 혈류량이 감소돼 어지럼증이 생긴다.

어지럼증은 수축기 혈압이 20mmHg 이상 떨어질 때 나타난다.

병원에선 MRI(뇌자기공명영상)를 찍거나 귀 부위 평형기관 기능검사로 알려진 비디오 안구운동 테스트를 진행한다.

어지럼증을 예방하려면 날씨가 더워지는

시기엔 충분한 양의 물을 매일 마시는 것이 좋다. 또 설사를 조심하고 탄수화물이 많이 포함된 음식은 삼가하도록 한다.

과도한 땀 배출이 될 수 있는 사우나나 장기간 햇빛 노출도 피해야 한다.

술, 커피 처럼 이뇨작용을 하는 음식은 되도록 삼가하는 것이 좋다. 즉, 내 몸에 수분을 최대한 많이 가두어 놓고 몸 밖으로 빠져나가는 것은 피하는 것이 어지럼증을 예방하는 방법이다.

어지럼증으로 병원을 찾는 환자들은 여성이 다수를 차지한다. 전체의 약 64%가 여성환자라는 통계도 나와 있다.

이 외에도 어지럼증은 일상생활에 심각한 지장을 초래할 수 있다. 만성피로, 집중력 결여, 무기력, 우울감 등으로 삶의 질을 떨어뜨린다.

38년 전통의 안경전문점

밝은 눈 밝은 세상



보안당

BOAN OPTOMERTY INC.

Tel. (714) 638-3114 Fax. (714) 638-3304

(714) 638-0852 (가든그로브마트 건너편)

8942 Garden Grove Blvd. #104 Garden Grove, CA 92844

예수님이 해답입니다.

JESUS IS THE ANSWER



신승훈 담임목사

예배안내

1부 예배 오전 8:00
2부 예배 오전 10:30
3부 예배 오후 1:00
라티노 오후 6:30
GCEM 오후 1:00
수요/금요일예배 오후 7:30
새벽예배 오전 6:00 (월~토)

예수 부활하셨네!



1801 S Grand Ave, Los Angeles, CA 90015 T. (213) 749-4500



주님의 영광교회
Glory Church of Jesus Christ

2021년으로 창립 22주년을 맞이한 주님의 영광교회는 LA다운타운, 그랜드와 워싱턴이 만나는 선상에 위치하고 있습니다. 주님의 영광교회는, 주님께 영광과 기쁨을 드리는 교회라는 비전을 바탕으로, 하나님과 이웃을 사랑하며, 모든 구원을 받으며, 말씀과 기도로 성령충만하여 제자되기를 힘쓰며, 2세가 잘되도록, 또한 선교에 전념하는 교회입니다.

건강한 치아는 ‘5복 중의 하나’ 치주질환은 노화 촉진, 치매 위험도 높여 주기적인 치과 검진, 스케일링으로 예방

옛 어른들은 건강한 치아를 일컬어 ‘5복중의 하나’라고 불렀다. 오래 살고, 자손이 많고, 부부가 해로하고, 재산이 넉넉한 것과 동등한 축복이라는 것이다.

예전엔 건강을 유지, 증진하는 방법이라곤 음식을 적절히 섭취하는 것 뿐이었으니 현대에 비해 훨씬 치아를 건강히 유지하는 것이 필요했을 거다.

과거나 지금이나 건강을 유지하는 것은 인생을 살아가는 데 있어 가장 중요한 일이고, 건강유지를 위해서 치아건강은 필수적이다.

시니어가 되면 치아에 노화가 찾아오고 잇몸이 쉽게 약해진다. 특히, 체력저하와 피로가 잇몸 건강에 영향을 미쳐 발생하는 잇몸병(치주질환)에 주의해야 한다.



치주질환은 입안 세균에 의해 나타난 염증 질환이다. 입안에 음식물 찌꺼기가 세균과 섞이면서 치태가 형성되고, 치태가 양치질로 제때 제

거되지 않으면 딱딱하게 굳어 치석이 된다. 치석이 치아와 잇몸에 달라붙어 독소를 배출하면서 잇몸에 염증이 발생하는 데 이를 치주질환이라고 부른다.

염증이 잇몸뼈까지 진행돼 치주염이 되면 치아가 흔들리고 음식을 씹을 때 통증을 느끼게 된다.

치주염으로 인해 잇몸뼈가 녹아내리고 최악의 경우 치아를 뽑게 되고, 임플란트를 심거나 틀니를 해야 한다.

치주질환이 더욱 위험한 이유는 전신건강과 연결되기 때문이다. 치주질환으로 인해 구강내 세균과 독소, 또는 질환부에 만들어

진 염증성 매개 물질 등이 혈관을 통해 퍼지면서 당뇨, 뇌졸중, 심혈관 질환 등이 발생하는 것이다.

특히 치매에도 영향을 미칠 수 있어 주의해야 한다. 치주 질환을 일으키는 주요 균인 ‘진지발리스’균 성분이 알츠하이머형 치매환자의 뇌에서 검출되었고, 이 균에서 만드는 해로운 효소와 단백질이 뇌 신경세포를 파괴해 알츠하이머병이 유발될 수 있기 때문이다.

잇몸이 건강하지 못하면 잘 씹지 못해 영양 불균형, 뇌의 인지기능을 떨어뜨려 치매 위험을 더욱 높인다.

치주질환은 초기에 관리하지 않으면 만성 질환으로 발전하게 된다. 이를 예방하기 위해선 올바른 양치습관과 주기적인 스케일링을 받는 것이 좋다.

치아에 달라붙은 세균이 딱딱하게 굳어 생기는 치석은 양치질로 없어지지 않아 스케일링을 통해 제거해야 한다.

양치질할 때 치실을 함께 사용하면 치주 질환의 발생률을 크게 낮출 수 있다.

치실을 사용할 때는 30cm 정도 끊어 치아 사이에 끼우고 양 손가락을 앞뒤로 조심스럽게 움직여 치태나 음식물 찌꺼기가 치



실에 묻어나도록 한다.

꼼꼼한 양치질과 정기적인 검진으로 잇몸 건강관리를 계속한다면 발치나 임플란트까지 진행

되는 것을 막을 수 있다.

오리지널 메디케어(파트 A와 파트 B)는 치과진료를 커버하지 않는다. 그러나 어드벤처 플랜(파트 C)은 스케일링을 비롯한 기본 치과진료를 커버해 주고 있어 꼼꼼히 살펴봐야 한다.

치아 건강을 위해서는 정기적으로 치과를 방문, ‘5복중의 하나’가 잘 유지되고 있는지 확인하고 건강을 개선하는 노력이 꼭 필요하다.

박준규 치과
Dr. Jun Gyu Park, DDS

*Gentle Dental Care
for Your Family*

714-539-1004
12372 Euclid Street
Garden Grove, CA 92840



시온연합감리교회

Zion United Methodist Church

예배 시간 안내

구 분	모 임	대 상	시 간
예배	주일 예배	성인	오전 11시
		유, 초등부	오전 11시
		중, 고등부	오전 11시
		대학부	오전 11시
		KEM	오전 11시
문화 활동	수요저녁	전교인	오후 7:30
	새벽기도	전교인	오전 5:30(화-토)
	한글학교	주일학교	주일예배후
	등산모임	전교인	매달 셋째주 토요일

교회를 섬기는 분들

담임목사 : 오경환
원로목사 : 정지한
EM/College : 윤지은
Youth : 윤하은
장 로 : 박성호, 이철수
고민석, 정용우
지 휘 : 서군희
반 주 : 임수빈



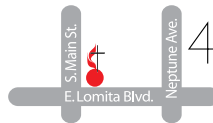
담임목사 오경환

www.zionkumc.net

310-834-5504

Cell: 562.480.0633

231 E. Lomita Bl., Carson. CA 90745

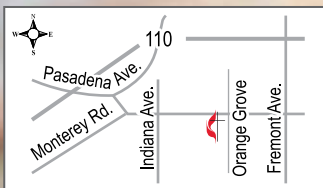


태평양연합감리교회

Pacific United Methodist Church

교회 예배 시간

주 일 학 교	오후 1:00
성가대연습	낮 12:00
주 일 예 배	오후 1:00
성 경 공 부	오후 3:00
월요기도회	오후 7:00



이 도 원 목사

Pastor Do Won Lee

Cell: 213-248-9297

www.pacificumc.com

Email: pacificumc@gmail.com

699 Monterey Road
South Pasadena, CA 91030

“

잘 보낸 하루가
행복한 잠을 가져 오듯이
잘 산 인생은
행복한 죽음을 가져온다.

- 해나 그린 -

”

제14장

웨어러블 기기 Wearable Medical Devices

스마트 워치
Smart Watches

스마트 패치
Smart Patches

■ 감수: 소망 소사이어티 사무국

‘웨어러블’이 생명살린다

삼성갤럭시, 혈당 측정 기술 개발 상용화 앞뒤
애플은 쓰러진 노인을 감지, 긴급구조요청도



그동안 스마트폰의 액세서리 쯤으로 인식됐던 웨어러블(Wearable) 기기가 헬스케어 시장에서 폭발성장하고 있다. 코로나 감염증이라는 미증유의 사태를 겪으면서 개인 건강관리 열풍이 불고 있기 때문이다.

특히 대면진료가 어렵게 되자 웨어러블 기기 사용자가 크게 늘었다는 것이다. 미국 성인 가운데 약 20%가 웨어러블 기기를 사용하고 있다는 보고서도 나와 있을 정도다.

여러 웨어러블 기기 중에서도 스마트 워치의 성장이 두드러진다. 애플 워치와 삼성 갤럭시 워치 중심의 스마트 워치 시장에 구글과 페이스북 등도 도전하고 있어 첨단기능을 탑재한 신제품들이 쏟아져나올 것으

로 기대되고 있다.

스마트 워치는 피트니스와 헬스케어가 주요 기능으로 자리잡아가고 있어 시니어들도 작동 요령을 습득하게 되면 집에서 손쉽게 자신의 건강을 챙길 수 있다.

스마트 워치는 첨단 센서를 내장해 심장 박동, 혈압은 물론 심전도, 혈중 산소포화도 등 다양한 건강지표를 측정할 수 있다. 요즘은 수면상태 같은 움직임도 데이터로 기록한다. 축적된 데이터로 사용자의 건강상태를 예측하고 이상 상태를 감지하면 알람을 울려주기도 한다.

삼성전자와 애플은 스마트 워치에 혈당 측정 기능을 탑재하기 위한 기술을 개발하

고 있다. 혈당을 재기 위해선 바늘로 피를 낸 뒤 수치를 측정하기에 고통이 뒤따른다. 그러나 채혈없이 혈당 수치를 잴 수 있다면 스마트 워치가 종합건강관리 기기로 발전할 수 있다.

이제 스마트 워치는 건강을 유지하도록 돕는 헬스케어 파트너로 자리 잡았다.

보도에 따르면 스마트 워치의 센서가 집

안에서 쓰러진 노인의 상태를 인식하고 구급차를 불러 병원 응급실로 이송, 목숨을 구한 일도 있다. 등산 중 추락사고가 발생하자 센서가 이를 인지해 긴급구조를 요청한 사례도 보고됐다.

최근엔 당뇨는 물론 알츠하이머도 예측할 수 있는 기술도 개발돼 상용화를 앞두고 있다.

경제매체 ‘비즈니스 인사이더’ 추천 우수 웨어러블 기기

▶ 삼성 갤럭시 워치 3 (Samsung Galaxy Watch 3)



심박수는 물론 혈압에 심전도까지 측정해 준다. 사용법은 갤럭시 워치 3에서 삼성 헬스 모니터 앱을 선택한 뒤 EKG를 선택하고 본체 측면의 상단 버튼 위에 손가락을 올려놓고 30초 동안 기다리면 된다.

세계 최초로 스마트 워치용 피부전기활동(EDA) 센서가 장착돼 있어 피부습도의 미세한 전기적 변화를 감지해 스트레스 관리에 도움이 되며, 첨단 심박동 모니터링 기술과 피부 온도측정 센서가 탑재돼 있어 건강 모니터링이 가능하다.

이외도 GPS 기능이 내장돼 있으며 별도의 충전없이도 6일 이상 사용할 수 있다. 배터리가 얼마 없을 경우 12분 급속 충전으로 하루 종일 사용 가능하다.

가격: \$329(아마존)

▶ 핏빗 차지 4 (Fitbit Charge 4)



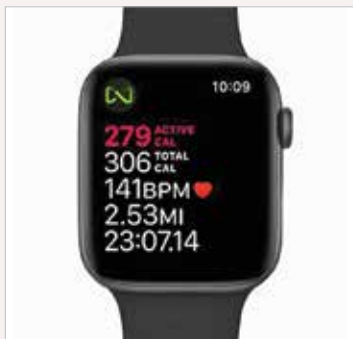
달리기, 하이킹 등 운동 중에 내장된 GPS를 활용, 페이스와 거리를 파악하고 운동경로가 표시된 지도를 확인할 수 있다.

24시간 심박수를 모니터링 할 수 있으며 운동효율을 극대화하고 건강상태를 파악할 수 있다.

특히 핏빗 앱에서 제공되는 맞춤 수면 스코어와 새롭게 선보이는 수면모드로 그날 그날의 수면상태를 확인하고 숙면을 취할 수 있게 도와준다.

가격: \$99(아마존)

▶ 애플 워치 시리즈 6 (Apple Watch Series 6)



애플 스마트 워치의 최신 모델이다. 언제 어디서든 혈중산소 포화도를 측정할 수 있으며 심전도 확인이 가능하다.

일일 활동량을 모두 기록, 즐겨하는 운동도 정확하게 측정해 준다. 특히 긴급구조요청 및 넘어짐 감지 기능이 내장돼 있어 좀 더 안심하게 일상을 살아갈 수 있도록 도와준다.

최근에는 심장관련 저널에 애플 워치의 뛰어난 효능이 소개돼 화제가 되기도 했다. 환자는 병원의 첨단 장비로 심전도를 측정했으나 이상이 발견되지 않았다. 그러나 그가 차고 있던 애플 워치에는 평소 그의 비정상적인 심장 박동이 기록돼 있었던 것. 의료진이 이 기록을 발견, 적시에 치료를 할 수 있었다.

가격: \$329(아마존)

▶ 어메이즈핏 비프 (Amazfit Bip)



중국의 샤오미 스마트 워치로 아마존이 할인 가격으로 판매하고 있다.

심박수 측정은 물론 스포츠, 수면 뿐만 아니라 GPS가 탑재돼 있어 활동량 추적도 가능하다. 190mAh 배터리를 탑재해 최대 40일까지 사용 가능하다.

가격: \$50(아마존)

▶ 가민 비보스마트 4 (Garmin Vivosmart 4)



심박수를 기반으로 혈중 산소포화도 측정이 가능하다. 이를 통해 사용자는 수면의 질과 현재 몸 상태를 더 상세하게 파악할 수 있다.

수면 중 뒤척임이나 움직임 등을 통해 얕은 수면, 깊은 수면 등 어느 단계에 있는지를 알 수 있다. 스트레스 지수도 측정하며 스트레스가 높아졌을 때 심호흡을 통해 안정을 취할 수 있도록 알람을 울려주기도 한다.

가격: \$90(아마존)

▶ 엘라이브 코어 카디아모빌 6L (AliveCor's Kardia Mobile 6L)



심방세동, 빈맥과 서맥, 정상 리듬의 심전도 분석을 확인할 수 있다. 이 기기의 장점은 와이어와 패치 또는 젤 없이 간단하게 심전도를 측정할 수 있다는 것이다. 주머니에 들어가는 사이즈로 휴대가능하다.

연방식품의약품(FDA) 승인을 받은 의료용 심전도 기기로 측정된 심전도는 저장과 출력이 모두 가능하다.

카디아 앱을 열고 전극에 손가락만 대면 결과를 30초 내에 알 수 있다.

가격: \$149(아마존)



식수위생사업
영상보기



지금도 아프리카에서는 하루에 800명의 어린이들이
오염된 물로 인해 생명을 잃습니다.
물은 어린이에게 생존과 건강이며, 행복한 미래를 밝히는 희망입니다.

THE NEIGHBORS
— LEGACY CLUB

더네이버스레거시클럽은 유산기부를 이행하기로 서약한
특별회원들의 모임으로, 평생 일구신 귀한 열매를 굿네이버스에
유산으로 남겨주신 분들을 위한 모임입니다.

* 법률, 세무, 금융 등 MOU 협력기관과 함께 체계적으로 기부자별 맞춤형 컨설팅을 제공합니다.

후원문의 **844-357-7797** | www.kr.goodneighbors.us

굿네이버스는 대한민국을 대표하는 국제구호개발 NGO 로
굶주림 없는 세상, 더불어 사는 세상을 만들기 위해 전문사회복지 사업과
국제개발협력 사업을 활발히 수행하고 있는 **글로벌 아동권리 전문 NGO** 입니다.

▶ 위딩스 BPM 커넥트 (Withings BPM Connect)



위딩스의 스마트 혈압측정기. 가정에서도 안전하게 사용할 수 있다. 혈압과 심박수를 측정할 수 있는 커넥트(Connect)와 심전도 및 판막 체크까지 가능한 코어(Core) 등 두가지 모델이 있다.

유선으로 작동하는 기존의 측정기기와는 달리 BPM은 무선으로 와이파이 또는 블루투스와 연결을 통해서 위딩스 전용 앱으로 결과를 알 수 있다. 데이터가 자동적으로 그래프화되어서 시간의 흐름에 따른 기록변화를 한 눈에 알 수 있다.

가격: \$99(아마존)

▶ 필립스 바이오센서 BX100 (Philips Biosensor BX100)



몸에 밴드처럼 붙이는 패치형 바이오센서. 이 패치를 몸에 붙이면 호흡과 심박수, 자세, 체온, 걸음걸이 등이 자동으로 체크된다.

이 기기를 사용하여 심장마비와 호흡정지로 악화될 수 있는 상황을 88%나 감소시켰다는 연구보고서도 나와 있다.

특히 이 패치는 코로나 감염 환자의 상태를 정확히 모니터링 해 의료진에게 전달, 주목을 받았다. 연방식품의약국(FDA) 승인을 얻은 제품이다.

치매환자 지킴이 GPS 탑재 팔찌 등 제품 다양 LA카운티는 무료 보급, 실종 방지

알츠하이머를 비롯한 치매 증상이 있는 어르신들이 있는 집은 늘 비상이다. 가족이 잠깐 한 눈을 파는 사이 집을 나와 길을 잃고 헤매는 경우가 많기 때문이다.

요즘은 치매환자들의 위치를 쉽게 파악할 수 있는 위치추적 프로그램을 도입하는 카운티 정부가 늘고 있다. 대표적인 예가 ‘The LA Found Tracking Program’이다. LA카운티의 위치추적은 치매는 물론 자폐증 환자들도 지원한다.

비영리 단체인 ‘프로젝트 라이프세이버(Project Lifesaver)’와 함께 펼치고 있는 이 프로그램은 신청자에게 팔찌 모양의 위치 추적기(Lifesaver Bracelet)를 제공한다.

신청 절차는 비교적 간단하다. 웹사이트



트 lafound.lacounty.gov에 들어가 신청서 (Project Lifesaver Application and Project Lifesaver Pilot Program Contract and Release)를 클릭해 신청하면 된다.

신청서를 작성한 뒤 LAFound@wdacs.lacounty.gov로 이메일 하면 끝난다. 이때 프로젝트 참가자의 신분증 사본과 사진(얼굴과 전신)을 첨부해 보내야 한다.

환자가 실종됐을 경우 즉각 911에 신고하면서 ‘프로젝트 라이프

세이버’ 팔찌를 착용하고 있다는 사실을 알려야 한다. 신고를 받은 카운티 셰리프국은 즉각 GPS를 작동시켜 위치 추적에 들어간다. 필요한 경우 경찰 헬기까지 출동시켜 구조에 나선다.

치매환자와 자폐증 환자들에겐 팔찌가 무료로 제공되지만 구입(375달러)도 가능하다.

이외도 위치 추적 장치는 개인이 메이커로부터 직접 구입해 사용할 수도 있다. 환자들의 이동반경을 예상해 거리를 입력한다. 이 거리를 이탈하면 가족이나 간병인에 즉각 통보돼 위치추적에 들어간다. 팔찌에 부착된 GPS가 24시간 작동돼 집에서 환자

의 동선을 실시간 파악할 수 있는 장점이 있다. 팔찌는 메디케어와 메이케이드(메디칼)가 커버해 준다.

구글에서 'GPS Bracelet(또는 Tracker)'를 입력해 검색하면 다양한 종류의 제품이 소개돼 있다.

GPS 팔찌를 구입하면 매달 서비스 비용이 부과된다. 실시간으로 정밀 추적해야 하는 첨단기술이 사용되기 때문이다.

신발 밑창에도 위치 추적기가... 첨단 IT기술 접목 '스마트솔' 인기

치매를 앓는 어르신들이 가출했을 때 가족이나 간병인이 쉽게 찾을 수 있도록 위치추적 기능이 탑재된 신발도 나와 있다.

스마트솔(Smart-Sole)로 불리는 이 운동화는 평범한 신발로 보이지만 밑창에 GPS 장치가 탑재돼 있다. 치매 환자들이라도 신발은 신고 나가는 경우가 대부분이어서 이 점에 착안, IT기술을



접목해 제품을 만들었다.

대상자가 안전구역을 이탈하면 보호자에 긴급알람이 울린다. 이탈이 확인되면 위치추적과 함께 구조대가 출동, 치매 환자를 찾아 안전귀가를 돕게 된다.

가격은 약 280 달러.

웹사이트: <http://gpssmartsole.com/gpssmartsole>



엘림 웰케어 호스피스

Elim Wellcare Hospice

www.elimwellcarehospice.com

환자와 가족을 위해 최적 최고 수준의 의료 간호 및
관련 서비스를 제공해 드립니다.

엘림 웰케어 호스피스는.....

저희 엘림 웰케어 호스피스
전 직원은 환자와 가족이 필요한
순간에 곁에서 함께 합니다.

환자와 가족이 질적인 삶을
유지하도록 맞춤형 의료간호 및
관련 서비스를 제공합니다.

환자의 통증 조절과 안위에 초점을
두며 가족의 고통 경감과 편의를
위하여 필요한 서비스를 제공하고
있습니다.

365일(24시간 주 7일) 대기하며,
환자와 가족의 필요에 따라
서비스를 제공해 드립니다.



호스피스 서비스 안내

환자와 가족이 필요에 따라,
최고의 전문가로 구성된 팀이
다음의 서비스를 제공합니다.

- 간호서비스
- 가정 간호 보조 서비스
- 병원 의료기기 제공
(병원침대, 산소기 등)
- 호스피스 진단으로
처방되는 모든 약 제공
- 의료 사회복지 상담 서비스
- 환자와 가족위한 영적 상담
- 영양 상담w
- 물리치료 (필요시 제공)
- 통증 조절 및 증상관리
- 최대 5일 단기양로병원
입원 간호 서비스
- 자원봉사 방문 서비스
- 임종 전/후 체계적인 관리

무료상담

626-793-7511

Fax. 626-782-6990

690 Wilshire Pl, Suite 307 Los Angeles, CA 90005

“
삶은
순간의 연속이에요.
모든 순간이
끝을 향한 여정이지요.
그냥 놔두면 됩니다.
- 영화 ‘나우 이즈 굿’에서 -
”

제 15장

호스피스 서비스 Hospice Services

호스피스 총정리
Q&A on Hospice

한인 호스피스
Korean Hospice

영화
Movies

■ 감수: 최 경 철 호스피스 원목

‘웰다잉’은 삶만큼 중요 호스피스로 아름답게 마무리



웰빙 못지 않게 웰다잉이 주목받는 요즈음이다. 아름다운 삶의 마무리, 이른바 품위 있는 죽음이다.

세계보건기구(WHO)에 따르면 좋은 죽음이란 환자와 가족, 보호자가 신체적 및 정신적 고통에서 벗어나고 임상적, 문화적, 윤리적 기준에 부합하는 죽음으로 정의를 내렸다.

결국 품위있는 죽음이란 더 이상 치료가 무의미한 시점에서 치료에 매달리며 고통

받는 것이 아니라 환자가 자신의 시간을 가져 주변을 정리하고 가족이나 친구와 못한 이야기를 끝낸 후 삶을 마무리하는 것이다.

사고를 당하거나 뇌졸중, 심근경색 등 갑작스런 병으로 숨지는 사람은 전체 사망자의 4분의 1에 불과하다. 나머지는 대부분 앓고 있던 병이 서서히 악화돼 끝내 세상을 떠난다.

이 같은 경우 의료진은 환자의 여명, 곧 남

아있는 삶이 얼마나 지속될지 어느 정도 예측해 낼 수 있다. 어떤 치료를 받아도 증상이 나아지지 않는 말기에는 사망시기를 짐작해 볼 수 있다. 이때부터는 치료에 집착하기 보단 여생을 얼마나 유의미하게 보낼 것인지에 대해 집중하는 것이 마지막 삶의 질을 높이는 방법이라 하겠다.

최소 6개월 정도는 통증을 관리하면서 세상 및 가족과 안녕을 고하는 데 필요한 시간이다. 호스피스가 필요한 이유다.

호스피스는 환자의 삶의 질을 높이기 위해 전인적(신체적, 정신적, 감정적, 사회적, 영적)으로 돌보는 의료 서비스다. 호스피스의 이모저모를 문답식으로 풀어본다.

▶ **호스피스는 누가 받나**

의료진이 더 이상 치료가 어려워 남은 수명이 6개월 정도로 예상되는 말기환자(terminally ill)가 대상이다.

▶ **암 환자만 해당되나**

아니다. 암을 포함해 말기환자는 모두 해당된다. 뇌졸중, 심장질환, 알츠하이머와 파킨슨병 등 치매 환자, 신장투석 환자 등도 호스피스 대상이다.

▶ **호스피스 병동이 따로 있나**

그렇지 않다. 호스피스는 의료서비스를 일컫는 용어다. 대부분 환자가 거주하는 집에서 서비스를 제공한다. 환자가 너싱홈에 살고 있으면 그곳서도 호스피스를 받을 수 있다.

▶ **어떤 절차가 필요한가**

본인이 직접 호스피스를 선정해 신청할 수 있다. 그러나 대부분 의사가 '리퍼'해 준다. 이때 의사의 '말기 진단서'가 반드시 있어야 한다. 그 다음 절차는 호스피스 서비스 회사 측에서 처리해 준다.



▶ 호스피스 어떻게 구성되나

의사와 간호사(RN) 등 전문 의료인을 포함해 소셜워커, 상담사, 심리 및 물리 치료사, 원목, 간호보조사, 자원봉사자들로 구성되어 있다.

말기 환자들이 대상이어서 무엇보다 성직자들의 역할이 가장 크다 하겠다. 훈련받은 자원봉사자들은 환자들의 말동무가 되어 줘 환자가 마음의 평화를 유지하도록 도와준다. 간호보조사들은 목욕, 집안 청소나 식사 준비 등 가사 일을 도와주기도 한다.

▶ 어떤 서비스를 받나

말기 진단이 내려지면 환자는 더 이상 병원에 있을 수 없게 된다. 치료가 모두 중단되기 때문이다. 호스피스가 결정되면 간호사가 환자의 집을 방문해 어떤 의료기기(병원침대, 휠체어, 어른 기저기, 패딩 등), 장비 또는 기구가 필요한지를 살펴본다. 약도 집으로 배달한다.

말기 환자들은 침대에 오래 누워있게 돼 욕창이 생길 가능성이 크다. 그래서 워터쿠션 매트리스 등 환자용 베드와 화장실에서 필요한 의료장비, 휠체어와 환자용 드라이 샴푸 등을 주문한다. 모든 장비와 기구들은 대부분 주문 당일 집에 배달돼 환자의 불편을 최소화한다.

6개월 시한부 말기환자 대상 메디케어가 커버, 무료 제공

▶ 호스피스에서도 치료해 주나

아니다. 호스피스 대상은 병원에서 더 이상 치료가 불가능하다는 판정을 받은 환자들이다. 그래서 대부분 진통제 투약을 위주로 한 통증 조절 서비스를 제공한다. 진통제는 대부분 강한 마약성분이 포함돼 있어 극도의 보안조치를 취한다.

그러나 시한부와 관련되지 않은 질병에 대해서는 치료받을 수 있다.

▶ 비용은 얼마나 되나

호스피스는 메디케이드(메디칼)와 메디케어(파트 A)가 커버한다. 거의 무료나 다름없다. 그러나 오리지널 메디케어(파트 A와 파트 B) 소지자는 처방약의 경우 최대 5달러의 코페이가 발생할 수도 있어 확인이 필요하다.

특정 처방약은 호스피스 서비스에 포함되지 않은 것도 있어 파트 D가 커버해주는지 알아봐야한다.

▶ 서류미비자(불체자)도 받을 수 있나

호스피스는 삶의 마지막 단계에서 제공하는 서비스여서 서류미비자들에게도 혜택이 제공된다. 주정부의 긴급기금에서 지원해 준다.

▶ 잔여 수명 6개월이 지나면 호스피스가 자동 중단되나

아니다. 호스피스 측은 90일 마다 환자의 상태를 파악해 메디케어 측에 보고해야 한다. 6개월이 지나도 의사의 진단이 있으면 계속 연장된다.

▶ **호스피스
서비스 중단을
요청할 수 있나**

물론이다. 호스피스를 중단하고 정상적인 치료를 요구할 수 있다. 호스피스를 받고 있는 중 상태가 호전되는 경우도 적지 않다. 그러나 호스피스는 환자들의 권리 중 하나인 ‘품위있는 마무리’를 위한 것이다.

▶ **호스피스의
장점은 무엇인가**

통증이 잘 관리되면 환자는 여행을 떠나는 등 정상인으로 살아가고 싶어한다.

호스피스를 잘 받으면 1년 또는 2년 이상 생명을 유지하는 예가 적지 않다. 말기라고 해도 환자의 통증을 효과적으로 관리해 주기 때문이다. 환자의 통증을 크게 덜어줘 음식을 섭취하고 또 활동의 폭이 넓어지는 등 의사의 진단보다 오래 사는 것이다.

▶ **병원에 입원해야 할
위급상황이
발생하면?**

호스피스는 개념 자체가 치료중단이다. 만일 환자가 병원에 간다면 치료를 받는 것이기 때문에 호스피스는 중단된다. 이런 경우는 종종 발생하는데 환자의 증세에 큰 변화가 있다가 보다는 간병인이 약을 잘못 주었을 경우 등 부주의한 상태에서 일어난다.

▶ **그외의 호스피스 서비스는 어떤 것이 있나**

크게 다음 네 종류의 서비스를 제공한다. 이 중 처음의 둘은 환자의 집에서 이뤄진다.

* **통상적인 홈케어(Routine Home Care)**

호스피스 중 가장 흔한 케어다. 샤워와 목욕 등을 도와주며 투약, 가족 상담, 간단한 가사일을 돌봐 주기도 한다.

*** 지속적인 홈케어(Continuous Home Care)**

환자의 증상이 통제되지 않을 경우 간호사가 환자 옆에 상주하며 완화될 때까지 돌봄.

*** 일반적인 입원 케어(General Inpatient Care)**

병원, 너싱홈에서 호스피스 케어를 받는 서비스. 통증과 증상관리가 어려울 때 제공되는 단기 서비스다.

*** 일시적인 케어(Respite Care)**

가족이나 간병인이 휴식이 필요할 때 제공되는 서비스. 환자는 너싱홈 등에 일시적으로 입주한다. 한번에 최대 5일까지 허용된다. 오리지널 메디케어를 갖고 있으면 비용의 5%를 부담해야 할지도 모른다.

▶ 호스피스 환자가 사망하면 절차는?

호스피스 측과 가족은 하루 24시간 오픈된 전화를 통해 상시 연락이 가능하다. 환자가 숨지면 호스피스 간호사가 즉각 방문, 사망을 확인한다. 이어 시신은 영구처에 의해 장의사로 옮겨진다.

집에서 사망할 경우 통상적인 절차는 911에 전화를 거는 것이다. 이어 경찰이 찾아와 사망 경위를 살피는 데 호스피스의 경우 경찰조사 과정이 생략된다.

▶ 환자가 사망하면 호스피스가 끝나나

그렇지 않다. 환자가 사망해도 13개월까지는 ‘사별 서비스(Bereavement Services)’를 제공한다. 남은 가족들이 상실의 고통을 견뎌낼 수 있도록 소셜워커가 방문 상담을 해준다. 비용은 물론 메디케어가 커버해 준다.

호스피스 서비스 10년전 보다 두 배 한인사회도 인식변화 ... 6천명 추산



호스피스 서비스를 받는 말기 환자들은 미 전국에 130만명이 넘을 것으로 추산된다. 대상자 중 거의 절반은 84세 이상의 고령자들이지만 70세 미만도 13% 가량 된다.

보건연구단체인 '엑셀헬스'에 따르면 호스피스를 제공하는 업체는 약 4,400여 개로 10년 전에 비해 거의 두 배나 늘었다.

한인사회도 수요가 늘면서 공급이 자연스럽게 증가했다. LA와 오렌지 카운티 등 남가주 일원의 한인 대상 호스피스 서비스는 10년 전

5~6개에 불과했던 것이 지금은 20여 곳으로 크게 늘었다. 정확한 통계는 아니지만 호스피스 이용 한인 환자들은 5,000~6,000 명 가량으로 추산된다.

한인사회 수요증가의 가장 큰 요인은 호스피스에 대한 인식의 변화다.

죽음을 맞이하는 순간까지 환자의 고통을 덜어줘 남은 시간을 좀 더 인간답게 지낼 수 있도록 하는 것이 바람직하다는 인식이 자리 잡아가고 있다.

가나안 호스피스	(562)694-6515	Canaan Hospice Care	1100 E. Whittier Blvd. La Habra, CA 90631
엘림웰케어 호스피스	(626)793-7511	Elim Wellcare Hospice	690 Wilshire Place, #307 Los Angeles, CA 90005
그레이스 호스피스	(213)989-1600	Grace Hospice	1711 W. Temple St. #3614 Los Angeles, CA 90026
에버그린 호스피스 케어	(562)865-9006	Evergreen Hospice Care	17215 Studebaker Rd. Cerritos, CA 90703
에인절스 크리스천호스피스	(323)528-5633	Angels Christian Hospice	1420 Crest Vista Dr. Monterey Park, CA 91754
시에라 호스피스	(213)380-1100	Sierra Hospice Care	3660 Wilshire Blvd. #225 Los Angeles, CA 90010
패밀리 호스피스	(818)442-9700	Eminent Hospice Care, Inc.	10999 Riverside Dr. #306 N. Hollywood, CA 91602
케어 초이스	(949)777-8600	Care Choices	20 Corporate Park, #300 Irvine, CA 92606
가주 호스피스 케어	(714)577-9656	Hospice Care of California	2401 E. Katella Ave. #440 Anaheim, CA 92806
에덴 호스피스 케어	(213)596-9119	Eden Hospice Care	3333 S. Brea Canyon Rd. #107 Diamond Bar, CA 91765
호프 호스피스	(310)782-7070	Hope Hospice	20705 Western Ave. #112 Torrance, CA 90501

순례자들이 쉬어갔던 곳, 십자군 전쟁때 부상자 치료

호스피스는 라틴어 ‘호스피티움(hospitium)’에서 유래했다. ‘호스피티움’은 손님용 거처란 뜻으로 성지 순례자들이 하룻밤을 쉬어 갔던 곳이다.

중세기 십자군 전쟁 당시 예루살렘 탈환을 위해 수많은 병사들이 부상을 당하자 수녀들이 이들을 호스피스에 수용해 치료

를 해줬다. 부상자들이 이곳에서 숨지면서 호스피스는 죽음을 앞둔 사람들의 안식처란 뜻으로 쓰여지게 됐다고 한다.

미국서는 1970년대 초 커네티컷주 뉴헤이븐에서 처음 시행됐다. 통증없이 인간의 존엄성을 유지하며 아름다운 마무리를 할 수 있도록 하는 것이 취지다.

“삶은 모든 순간이 끝을 향한 여정” 죽음은 의학보다 훨씬 큰 영역

엔드 게임 (End Game)

넷플릭스 오리지널 다큐멘터리인 ‘엔드 게임’은 죽음을 준비하는 사람들의 모습을 담아낸 작품이다.

투병 중인 말기환자와 그들의 가족들에 특별한 의료팀이 다간다.

영화는 의사와 소셜워커, 간호사, 임상목회자로 구성된 UC샌프란시스코의 완화의료팀을 중심으로 이야기를 풀어낸다.

영상 속에 등장하는 환자 미트라라는 증상이 갈수록 악화된다. 그녀의 어머니는 잠을 자지도, 걷지도 못하며 시들어가는 딸을 위해 의료행위를 중단하고 싶어한다. 그러나 아내를 결코 포기할 수 없는 남편.

당사자인 미트라라는 스스로 결정을 내릴 수 없어 갈등이 고조되는데, 이를 조율하는 것은 의료팀이 해야 할 일이다. 가능한 모든 방안을 설명하며 가족간의 간극을 좁히고 환자가 좋은 방법을 선택하도록 도와준다.

죽음을 앞에 둔 사람들의 선택은 제각각이다. 찢은 4~6개월 남은 삶을 어떻게 보낼지 상담 끝에 항암치료를 받기로 결심한다. 반면 김은 얼마남지 않은 자신의 시간을 집에서 편안히 보내길 선택한다.



고통을 지켜볼 것인가, 치료를 포기할 것인가. 투병중인 환자들에게 다가온 의료팀은 죽음을 멈출 수는 없지만 죽음을 다룰 줄 안다. “죽음을 치료할 수는 없지요. 의학보다 훨씬 큰 영역이니까.”

슬픔은 힘들지만 가슴 아프면서도 아름다운 광경이다. 우리는 죽음에서 달아나려고 하지만 죽음은 삶의 일부다. 영화가 우리에게 주는 교훈이다.

나우 이즈 굿 (Now Is Good)



나쁜 짓은 다하고 다니는 그녀의 이름은 테사(다코타 패닝 분). 도둑질에 무뎌진 운전, 마약, 싸움, 유명해지기 등을 ‘위시 리스트’로 삼고, 절친 조이(카야 스코텔라리오 분)와 함께 실행에 옮기느라 늘 바쁘다.

어느날, ‘원나잇 스탠드’에 실패한 테사 앞에 운명처럼 나타난 옆집 훈남 애덤(제러미 어바인 분). 테사는 갈수록 애덤에 끌린다.

테사는 그와의 첫 키스에서 자신이 얼마나 소중한 존재인가를 알게 된다. 그러나 첫 데이트를 앞두고 그에게만은 보이고 싶지 않았던 모습을 들리게 되는데...

하지만 그녀의 인생에 가장 빛나는 순간을 선물할 작전을 꾸미는 애덤. 다음날 테사의 소원 중 하나가 기적처럼 이루어지고,

모두를 치유해 줄 마지막 순간이 다가온다.

영화는 중반 이후부터 여주인공 테사가 눈을 감을 때까지가 하이라이트. 관객들이 이 장면에 가슴이 먹먹해진다. 인상깊은 대목은 아버지(패디 콘시딘 분)의 연기. 자신이 슬퍼하면 딸이 더 힘들기에 내내 참다가 결국 울음을 터트린다.

“짧은 순간의 연속이에요. 모든 순간이 끝을 향한 여정이지요. 그냥 놔두면 됩니다.”

뜨거운 안녕 (Rockin' on Heaven's Door)



폭행사건에 휘말려 호스피스 병동으로 사회봉사명령을 받은 트러블메이커 아이돌



Grace Hospice

For Peace & Comfort with Grace

When your loved one needs hospice care,
Grace Hospice is able to provide it with
dignity, compassion, comfort and peace.

If you or someone you love is
longing for quality hospice care,
call us at (213) 989-1600.
We are ready to help.

Make the first call today
to our Toll free number:
1-800-963-1966 or visit
www.gracehospiceinc.com

1711 West Temple St., Suite #3614,
Los Angeles, CA 90026
Tel. (213) 989-1600 Fax: (213) 989-1626
E-mail: gracehospice@gracehospiceinc.com



가수 충의(이흥기 분). 반성하는 척 대중 시간이나 때우려 했으나 환자들에게 잘못 걸렸다.

소시지에 환장하는 전직 조폭출신 뇌종양 환자부터 밤마다 업소에 다니는 간암 말기의 가장, 엽기 도촬이 취미인 백혈병 꼬마, 병원 군기잡는 까칠 자원봉사녀까지….

하필이면 바람 잘 날 없는 이곳에 오게 된 것이다. 충의는 첫날부터 어디로 튈지 모르는 수상쩍은 말기 환자와 팽팽한 신경전을 벌인다.

그러던 어느날, 하루 빨리 병원에서 벗어

나고픈 마음이 간절한 충의는 봉사시간을 두배로 쳐준다는 파격적인 조건에 넘어간다. 폐쇄위기에 처한 병원을 살리기 위해 록밴드 오디션에 참가하려는 시한부 환자들을 돕게 되는데….

오늘 내일 하는 말기 환자와 문제 많은 아이돌 가수의 기적같은 마지막 도전이 시작된다.

병원 록밴드는 남은 생이라도 뜨겁게 살다 가고 싶은 환자들이 만든 밴드다. 점점 환자들의 열정에 빠져든 충의는 결국 최선을 다해 음악작업에 몰두하게 된다.

목숨 (The Hospice)

영화는 호스피스 병동을 촬영한 이창재 감독의 다큐멘터리다.

죽음이 일상인 이곳 사람들은 평균 21일 후에 세상과 이별한다. 말기암 등으로 완치가 어려운 환자가 육체적, 심리적 고통을 완화하고 마지막 시간을 보내며 삶을 돌아보고 의미를 찾는 곳, 호스피스 병동이다.

영화는 1년 남짓 죽음을 앞둔 이들의 이야기를 진솔하게 담아냈다.

호스피스 병동의 환자들에게 의사는 이런 질문을 던진다. “많이 편안하게 해드릴까요, 아니면 아예 주무시는 것처럼 해드릴까요. 좀 아프지만 깨어 있는 시간이 많게 해드릴까요.”

의사가 진통제 양을 어떻게 조절할까를 묻는 질문이다. 어떤 선택을 할지는 환자들 의 몫이다.

감독은 “삶과 죽음은 연결돼 있다”고 말



한다. 그래서 다른 이의 죽음을 보면 자신의 삶에 대해서도 생각해 본다는 것이다.

“5년 이상의 계획은 세우지 말자. 가까운 이들과 더 많은 시간을 보내자.” 영화를 본 관객들이 가장 많이 한 말이라고 한다.

평생회원 유치 캠페인

소망 소사이어티의 주인을 모십니다

IRS 비영리법인... 회비·기부금은 세금공제

치매 교육, 간병인 교육, 사별가족 모임, 사전의료지시서 작성, 긴급연락처카드 발급, 죽음준비 교육 등 저희가 펼치는 사업은 적잖은 예산을 필요로 합니다. 소망 소사이어티가 지속적으로 한인 커뮤니티를 위해 일을 해 나가려면 여러분의 도움이 절실합니다.

소망 소사이어티는 평생회원 500분 모시기 캠페인을 벌이고 있습니다. 나 하나의 참여가 무슨 도움이 될까 생각하시는 분들도 계십니다. 그러나 나의 작은 날개짓 하나가 궁극적으로 저희에게는 물론 한인사회에도 파장을 일으켜 큰 희망이 될 거라 믿습니다.

치매교육 등 시니어들을 위한 다양한 프로그램 연 1회 CPA의 재정보고 공개, 회계 투명성 기해

소망 소사이어티는 국세청(IRS)에 정식으로 비영리법인으로 등록돼 있어 회비나 기부금은 전액 세금공제혜택을 받을 수 있습니다. 소망 소사이어티 오피스엔 대형 사과나무 그림이 전시돼 있습니다. 평생회원 한 분 한 분의 사진이 그림 속 사과에 실려 있

습니다. 이 분들이야말로 소망의 실제 주인들이십니다. 코로나 팬데믹으로 세상이 갈수록 강박해지고 있다고는 하지만 사과나무에 이 웃을 사랑하는 마음씨를 담아내 더욱 훈훈한 세상을 만들었으면 하는 것이 저희의 바람입니다.



www.somangsociety.org | Email : somang@somangsociety.org
Tel. (562) 977-4580 | 5836 Corporate Ave., Ste 110, Cypress, CA 90630



평생회원 가입으로 나눔의 실천을...

남상탁, 오재선, 리디아 전, 안정옥, 윤종원, 웬디 유, 최재은, 정재덕, 최창림, 이민희, 김기동, 안종호, 한중수, 이범영, 이경미, 이은미, 임정숙, 현은자, 이종열, 정영길, 조연 강, 김용화, 실비아 리, 김병희, 유태은, 김영선, 강영만, 김화옥, 미셀 박 스틸, 김재동, 김수현, 앤 권, 홍순옥, 전정미, 한혜숙, 윤병옥, 이정수, 김오옥, 사라 최, 송인선, 정구현, 김광신, 현원숙, 안선숙, (고)진형기, 이민숙, 이봉월, 송기평, 박영섭, 이정자, 유재홍, 오종숙, 그레이스 송, 안마리, 김수지, 유해리, 그레이스 김, 오영균, 홍성열, 원희숙, 원정식, 김용기, 고영희, 이경호, 이춘자, 숙경알렌, 이창순, 최유진, 최কে를, 최원준, 이강욱, 홍경숙, 스티븐 김, 김기화, 김명숙, 전 읊, 박혜수, 채수숙, 김정임, 김명희, 이을복, 이조지, 김인자, 조순희, 최영희, 홍정옥, 배기호, 이조연, 최순복, 유재찬, 유미애, 유진화, 홍미경, 최종선, 조의원, 박줄리, 강진호, 수잔 정, 이일숙, 전경철, 홍준만, 최 석, 유수옥, 주혜미, 유정자, 지희순, 강정자, 이효중, 현월서, 김애니, (고)정원우, 정로나, 홍진관, (고)김동호, 김상진, 브라이언 최, 모니카 류, 조영순, 조수형, 김미혜, 홍계희, 차유진, 신혜원, 이종학, 안명자, 임경미, 전예원, 오동혜, 박경자, 김선영, Karl Tokita, Lori Tokita, 애런 김, 강동순, LA Korean UMC, 변현숙, 김민영, 김충삼, 이서연, 유하나, 서영석, 박경란, 토마스 김, 고향림, 조영덕, 미키 권, 신경범, 신승미, 탁은숙, 박순빈, 전혜정, 이숙영, 이선화, 이영신, 박지혜, 이덕이, 박 신, 김선희, 정성희, 조정래, 김규태, 김정숙, 최효영, 김현자, 차귀옥, 김상연, 이성해, 김재신, 이준기, 홍승연, 정아선, 김옥기, 장희숙, 허일무, 김진원, 정지선, 정경자, 신남영, 김 경, 장미미, 박숙희, 강원희, 이연주, 허영자, 성기란, 강애라, 김경희, 조경순, 박성원, 김경옥, 백재옥, 이재은, 김진만, 오미자, 조경구, 이지은, 박영준, 이인식, 이광순, 구덕림, 김동현, 유진선, Sunnie Dickerson, 김혜미, 권문경, 조만철, 방숙자, 권 모니카, 이정희, 채해선, 채기화, 이순자, 장선자, 김정임, 김정현, 유분자, 김용화, 박유진, 고향림, 이경식, 임마누엘 안, 고민철, 황치훈, 황정숙, 이동순, 오혜련, 박인숙, 정동원, 문영자, 전선경, 오수현, 이미현, Korean American Classical Music Academy, 채용순, 크리스 채, 이영미, 스티브 송, 김건선, 권문자, 김민숙, 데니스 엄, 이광혁, 이미희, 김혜경, 조세원, 김중현, 김경숙, 김경주, 오영순, 박규선, 엘리 월케어 호스피스, 조승범, 류경옥, 김창근, 박태근, 임보희, 류원식, 조윤구, 남재인, 박모세, 나미애, 이종표, 이혜연, 김영호, 강월순, 유석환, 황선철, 김혜자, 유현주, 남사라, 이우혁, 김정순, 윤상혁, 김중선, 주재금, 이은경, 정병화, William Porter, Nicholas Guanzon Greenko, Ryan Guanzon Greenko, Paul Chang/Sohee Shin, 손정조, 이자란, 서안젤라

<8/15/2021 현재 285명, 명단은 가입순>

O'Connor MORTUARY



We understand the importance of life-honoring ceremonies for Korean families. You can help your loved ones by pre-planning your ceremonial wishes now.

저희 오코너 장의사는
사랑하는 가족의 삶을 추모하는 장례 의식이
한국 분들에게 얼마나 중요한 일인지 잘 알고 있습니다.
여러분이 사랑하는 가족이 미리 삶을 정리하고 그 분들이 원하시는
장례식을 사전 계획을 통하여 준비하실 수 있도록 함께 돕겠습니다.

Work with experts in Korean traditions.
한국의 전통 문화를 잘 알고 있는 한국 직원이 상담해 드립니다.

Ensure your cultural ceremonies are honored.
한국식 장례 플랜을 찾으실 수 있도록
여러가지 장례 플랜이 준비되어 있습니다.

Get your FREE Korean Final Wishes Organizer.
무료 한국어 '최종 소망 유언서' 받기



LAGUNA HILLS Chapel & Crematory

25301 Alicia Pkwy
Laguna Hills, CA 92653
(949) 581-4300
FD 1293



IRVINE ARRANGEMENT CENTER

4010 Barranca Pkwy, Ste. 200
Irvine, CA 92604
(949) 296-1010
FD 1818



SAN JUAN CAPISTRANO ARRANGEMENT CENTER

31920 Del Obispo, St Ste. 270
San Juan Capistrano, CA 92675
(949) 325-0143
FD 1916

Experience Compassion
OConnorMortuary.com

“
사람들은
겨우살이는 준비하면서도
죽음은 준비하지 않는다.

- 레프 톨스토이 -

”

제 16장

장례준비 Funeral Services

911 신고 Call 911

장의사 Funeral Home

매장과 화장
Burial vs. Cremation

장례비용
Funeral Expenses

유골 뿌리기
Scattering Ashes

장례식 이후 할 일
Things to Do After Funeral

■ 감수: 김 영 장례지도사

집에서 사망할 경우 911에 신고, 경찰조사 받아 호스피스 환자는 예외, 장의사로 직접 모셔



미국의 장례문화와 절차, 관련 법규는 한국의 그것과는 확연히 다르다. 그래서 가족 중 누가 갑자기 죽음을 맞게 되면 대부분 당황하기 마련이다. 우선 고인이 어디서 사망했는가에 따라 달라진다. 장소는 병원이나 자택, 외부의 셋 중 한 곳이다.

첫째는

병원에서 숨지는 경우다.

비교적 간단하다. 병원 측에서 가장 먼저 물어보는 것이 장의사(funeral home)를 결정했느냐다.

한국과는 달리 미국 병원엔 시신을 모시는 영안실이 없다. 그래서 의사의 사망확인이 있으면 시신을 지체없이 장의사로 옮겨

야 한다. 장의사에 연락하면 곧바로 영구차(hearse)로 시신을 이송한다.

두번째는

집에서 죽음을 맞는 경우다.

환자가 숨을 거뒀다면 즉시 911로 전화를 걸어 사망 사실을 신고해야 한다. 이때 경찰이 집에 와 사망경위를 살핀다.

환자가 지병이 있었다고 해도 가족 구성원들을 인터뷰해 의심스러운 상황이 있는지를 조사한다. 심각한 기저질환이 있었고 또 사망과 관련해 특이사항이 발견되지 않으면 시신을 장의사로 이송할 것을 허가한다.

반면 의심스런 정황이 발견되면 경찰은 시신을 검시소(Coroner's Office)로 옮겨 부검을 받게 한다.

환자가 호스피스 서비스를 받고 있었다

면 911 신고가 필요없다. 호스피스 간호사가 와 사망확인을 한 다음 곧바로 장의사로 운구한다.

세번째는 사고나 사건에 관련돼 외부에서 사망할 경우다.

이 같은 경우 시신은 예외없이 검시소로 옮겨져 부검을 받게 된다. 시신은 부검이 끝나야 비로소 장의사로 이송돼 장례절차를 밟게 된다.

장의사 반드시 거쳐야

사망증명서도 발급... 병원엔 영안실 없어

한국엔 상조회가 있어 모든 장례서비스를 대행해주지만 미국서는 장의사가 주관한다. 시신은 대학에 기증을 하지 않는 한 어떤 경우든 장의사로 옮겨지게 돼 있다. 장례지도사(funeral director)가 유족과 만나 모든 절차를 논의하고 집행한다.

장례지도사 Funeral director

한국서는 병원에서 사망증명서(death certificate)를 발급하지만 미국서는 장의사가 처리한다. 캘리포니아에선 환자를 마지막으로 치료한 의사가 사망 15시간 이내에 장의사에 알려주게 돼있다.

의사로부터 사망확인을 통보받은 장의사 측은 유족에 사망증명서를 발급해 준다. 보통 10여 장을 만들어 필요할 때 쓰도록 한다.

UCIRVINE

UNIVERSITY of CALIFORNIA • IRVINE



월드 바디 프로그램

캘리포니아 주립대학, 어바인-스쿨 오브 메디슨

252 Irvine Hall, Irvine, CA 92697-3950

24-hr Hotline (949) 824-6061 / Fax (949) 824-2114

시신기증은
생명을 살리는 일입니다.

UC어바인 시신기증 프로그램은
의학교육의 발전을 위한 고귀한 일입니다.

자세한 문의는  소망 소사이어티
SOMANG SOCIETY

전화 (562)977-4580 또는 홈페이지
www.som.uci.edu/willedbody를 참고하세요.

For information, call (949)824-6061
or visit: www.som.uci.edu/willedbody



장례일정 Funeral Arrangements

장례지도사와 함께 장례일정 등을 상의한다. 시신처리(매장, 화장), 장례식 장소(장의사 또는 교회), 날짜, 장례용품(관, 유골함 등), 매장할 경우 묘지 측에 연락해 일정을 조정한다.

장의사에서 해야할 일 중 하나가 시신처리허가서(Permit of Disposition)를 받는 것이다. 시신이 묻힐 곳이나 화장한 재를 어디에 뿌릴 지를 명시한 문서다.

방부처리 Embalming

시신을 장의사로 옮기면 냉동보관하는 데 이때 화학 약품을 사용, 방부처리하게 된다. 그래야 장례를 치를 때까지 시신이 부패하지 않고 보존되기 때문이다.

한국과는 달리 미국서는 뷰잉(viewing) 과정이 있다. 고인과의 마지막 인사다.

뷰잉을 하려면 반드시 시신을 방부처리해야 하며 또 생전의 모습을 담아내기 위해 화장을 하기도 한다.

매장 Burial

시신처리는 매장과 납골당, 유골 뿌리기 등 크게 세가지 방법이 있다.

우선 매장이다. 공원묘지에선 ‘오픈 & 클로즈(open & close)’ 과정이 있다. 묘지를 파 열고(open) 관을 넣은 다음 묻는(close) 절차다. 묘지를 사냈다고 해서 돈이 안드는 것이 아니다. ‘오픈 & 클로즈’에는 묘지 측에 추가로 비용을 내야 한다. 인건비가 들어가기 때문이다.

다음은 시신을 화장한 다음 유골을 납골당(cremational niches)에 모시는 경우다. 야외와 실내 납골당 등 두 종류가 있다.

마지막으로 화장한 유골을 뿌리는(scattering) 경우다. 재를 공원 또는 바다에 뿌리거나 집에 모시는 방법이다.

비석 Memorial Monument

공원묘지로부터 구입할 수도 있고 외부의 전문 샵에서 주문제작을 할 수도 있다.

장례비용은 얼마나 드나

장의사와 공원묘지 두군데서 발생
‘인다운먼트 펀드’ 구입, 관리비 안내



미국의 장례비용은 두 군데서 발생한다. 장의사와 공원묘지다. 장의사 비용부터 알아본다.

먼저 기본사용료(funeral home and staff services fee)다. 다음은 시신처리(body preparation). 시신을 냉동보관하고 방부처리하는 데 드는 비용이다. 장례식(funeral service) 비용도 부담해야 한다. 시신이동(transporting body), 곧 영구차 이용에 당연히 비용을 지불해야 한다. 이어 장례용품(funeral merchandise) 구입이다. 관(casket)과 유골함(urn), 꽃 등이 이에 속한다.

장례용품을 반드시 장의사에서 구입해야 할 의무는 없다. 그러나 매장을 할 경우 공원묘지 측이 요구하는 규격에 맞아야 한다. 싸다고 해서 외부에서 구입할 경우 사이즈가 안 맞아 자칫 낭패를 보는 경우도 있어 유의해야 한다.

관 Casket

한인들이 선호하는 관은 대부분 나무로 된 것이다. 이 때 관 밑바닥을 체크해야 한다. 눈에 안띄는 부분이라고 해서 톱밥으로 만든 경우도 있기 때문이다.

일부에선 청동이나 구리 제품을 선호하기도 한다. 수분이 침투하는 것을 막아준다고 해서다. 나무관에 비해 훨씬 비싸다.

가격은 900 달러에서 2만5,000 달러까지 천차만별이다. 장의사 쇼룸에 전시된 관을 보기에 앞서 리스트를 보여줄 것을 요구, 사전에 가격대를 파악한 다음 현물을 보는 것이 비용을 절약하는 방법이다.

화장터 Crematory

요즘은 화장을 하는 미국인들이 크게 늘어나고 있다. 80%가 넘는다는 통계도 나와있을 정도다. 특히 코로나 바이러스 팬데믹을 거치면서 화장을 선호하는 이들이 증가하고 있다는 것이다. 이에 따라 대기기간이 길어지면서 비용이 늘어나고 있다.

화장은 1,100 달러에서 1,200 달러 사이다. 그러나 ‘디렉트 크리메이션(direct cremation)’을 내세우며 화장만을 전문으로 하는 업소는 거의 반값에 해주기도 한다. 가격은 저렴하지만 업체가 워낙 규모가 작고 영세해 필요한 서비스를 받지 못한다는 단점이 있다. 자칫 문제가 발생할 경우 법적 보호를 받지 못한다.

묘지매장 vs. 화장

다음은 남가주의 경우를 예로 들어 평균 장례비용을 산출해 본 것이다.
장의사마다 가격은 차이가 있을 수 있다.

내 용	매 장	화 장
기본료	\$2,400	\$430
시신처리	\$1,390 (방부처리포함)	\$1,170 (화장비 포함)
장례식	\$695	\$695
시신이송	\$1,220	\$920
장례용품	\$2,095 (관 포함)	\$1,085 (유골함 포함)
총 계	\$7,800	\$4,300

묘지 매장에는 다음의 다섯가지 비용이 들어간다.

- * 묘지 또는
 납골당(graves or niches) 구입
- * 겉관(outer burial container)
- * 비석(memorial monument)
- * 관 매장비(open & close)
- * 인다우먼트 관리비
 (endowment care fund)

한국과 다른점은 매장할 때 콘크리트로 된 겉관을 묻고 그 속에 시신이 들어있는 관을 넣는다는 것이다. 지하수 오염을 방지하기 위해서다.

‘오픈 & 클로스’는 입관할 때 묘지 측 인

부들에게 지불하는 돈이다.

‘인다우먼트 케어 펀드’ 역시 미국에만 있는 것이다. 묘지나 납골당을 구입할 때 이 펀드를 반드시 사야 하는 데 주택에 비유하면 ‘타이틀’과 같은 개념이다. 개인 소유여서 양도나 판매가 가능하다.

이 펀드를 구입하면 별도로 관리비를 낼 필요가 없다. 영구적이다.

한국의 공원묘지는 최대 60년까지 보장해주고 이 기간이 지나면 이장하거나 화장처리해야 되지만 미국서는 묘지가 개인 영구 소유여서 함부로 파헤치거나 옮길 수 없다. 이를 어기면 중범죄로 처벌된다.

묘지는 지역에 따라, 그리고 공원에 따라 가격이 다르다. 다음은 시신을 묘지와 납골당에 모실 경우 비교한 평균가격이다.



묘지매장 vs. 납골당

내 용	매 장	납골당
묘 지	\$17,000	\$8,000
걸 관	\$2,500	-
비 석	\$3,800	\$1,200
관 매장	\$1,755	\$1,095
인다우먼트	\$162	\$81
총 계	\$25,217	\$10,376

장례보험

한인들은 대부분 묘지나 납골당을 구입해 놓은 걸로 자신의 장례 준비를 모두 끝냈다고 생각한다. 그러나 장의사 비용과 묘지에서의 부대비용이 실제로는 묘지구입비의 몇 배나 된다.

남은 배우자나 자녀들의 재정상태를 고려해 세심한 준비가 필요 하겠다.

미처 대비를 하지 못한 경우 장례보험(final expense insurance)에 가입하는 이들도 적지 않다. 사망할 경우 최대 2만5,000 달러까지 보험금을 지급한다.



유골, 허가 맡아 집에 보관할 수도 관은 직접 제작 사용해도 문제 안돼 바다에 뿌리려면 최소 5마일 떨어져야

캘리포니아의 장례는 관련규정이 매우 까다롭고 또 엄격하다.

시신은 꼭 방부처리해야 되고 화장한 유골은 납골당 등 지정된 장소에 안치하거나 뿌려야 한다.

유골은 화장한 뒤 바다에 뿌려도 되지만 연방환경청에 보고해야 한다.

요즘은 시신기증도 늘어나는 추세다. 소망 소사이어티를 통해 시신기증 의사를 밝힌 한인들도 거의 2,000명이나 된다.

장례에 관한 규정과 절차 등을 문답식으로 풀어본다.

**사망증명서
(Death Certificate)는
어디서 발급하나**

캘리포니아에선 사망한지 8일 이내에, 또 시신을 매장하거나 화장하기 전에 반드시 카운티 정부에 신고하도록 되어 있다. 앞서 언급했듯 증명서는 장의사가 만들어준다. 사망증명서는 최소 10매를 발급받는 것이 좋다. 장례를 치른 뒤 쓰임새가 많기 때문이다.

**시신방부처리
꼭 필요한가**

캘리포니아에선 시신을 24시간 내 처리하지 않을 경우 반드시 방부처리를 하도록 규정하고 있다. 따라서 방부처리는 의무 사항이라 하겠다.

관은 꼭 필요한가

반드시 사용해야 한다는 규정은 없다. 그러나 공원묘지 측에서 요구하면 규격에 맞는 관을 써야 한다. 관은 온라인에서 구입할 수도 있고 자신이 직접 제작해 사용할 수도 있다. 법적으로 문제될 것이 없다.

**가족묘지를
만들 수 있나**

캘리포니아에서 시신은 반드시 지정된 묘지에 묻혀야 한다. 그러나 시골 오지에서라면 가족묘지도 가능하다. 이 경우 카운티나 시 정부의 관련 조닝을 살펴봐야 한다.

장례는 역시
가주 장의사

California Mortuary FD#1648

꼭 참고하시고 비교하여 보세요

24시간 (562)622-9393

9830 Lakewood Blvd., Downey, CA 90240

가주장의사 대표: 정영록 목사

**‘상을 당하셨습니까?’
당황하지 마시고
가족장의사로 연락주세요.**

- * 지난 22년간 가족처럼 친절하게 봉사하고 있습니다.
- * 장례식장이 크고 깨끗하며, 넓은 파킹장이 있습니다.
- * 다른 장의사 공동묘지의 장례보험도 받으며 장례비용만 지불 후 남은 금액은 되돌려 드립니다.

화장한 유골은 어디에 뿌리나

캘리포니아는 화장한 유골 처리와 관련해 미국서도 가장 엄격하다. 재는 유골함에 담아 납골당 또는 묘지에 매장하거나 집에 보관할 수도 있다.

집에 모실 경우 반드시 허가를 받아야 한다. 뒷마당에 함부로 뿌려서는 안 되고 유골함에 담아 보관해야 한다. 한번 밀봉된 유골함은 오픈하지 못한다.

공원묘지내 지정된 장소, 또는 정부 허가를 받은 교회 등의 종교시설에 뿌려도 된다.

유골은 환경에 유해한 물질이 아니어서 주 또는 국립공원 등지에 뿌릴 수 있다. 공식적으로는 허가를 받도록 되어 있으나 사람들 눈에 띄지 않으면 조용히 뿌려도 된다.



유골을 바다에 뿌려도 되나.

물론이다.

연방관련법규에 따르면 육지에서 최소 5마일 떨어진 곳에 뿌려야 한다. 이 때 주의해야 할 점은 유골함 채 바다에 던져서는 안 된다는 것이다. 반드시 재를 꺼내 뿌려야 한다. 바다의 오염을 막기 위해서다.

요즘은 종이 재질로 만든 수용성 유골함이 나와 바다에 던지면 몇 분 안돼 녹아 사라진다. 아마존에서 30~50 달러면 구매할 수 있다.

바다에 뿌릴 경우 30일 내에 연방환경청(EPA)에 보고해야 한다. 구글에서 'scattering at sea'를 검색하면 관련 업체를 찾을 수 있다.

캘리포니아는 해안선의 길이가 800 마일이 넘고 비치가 아름다워 시신을 화장해 바다에 뿌리는 이들이 크게 늘어나고 있는 추세다.

사별가족 지원 모임

매주 2시간씩 6주 과정... 상실감 치유
그림·글쓰기 등 통해 서로의 아픔 공유

환자 간병보다 더 어렵고 시간이 많이 필요한 것이 사별가족 돌봄이라고 합니다. 배우자를 비롯한 가족 구성원을 잃은 분들은 그 고통이 1~2년 또는 그 이상 지속돼 치유가 결코 쉽지 않습니다.



소망 소사이어티는 매주 2시간씩 6주 과정으로 사별가족을 위한 모임을 갖습니다. 처음엔 서먹서먹하지만 곧 사별의 아

픔을 겪는 사람이 혼자가 아니라는 걸 깨닫는 순간 서로 마음의 문을 열게 됩니다. 6주과정이 끝나갈 무렵에는 한결 마음이 가벼워지며 보람을 느낀다고 합니다. 나눔을 통해 아픔을 공유하고 공감하면서 서서히 타인과의 관계를 회복하게 되며 치유가 되지요.

소망 소사이어티는 사별가족모임을 통해 평소 자신도 잘 모르고 표현하지 못했던 생각과 감정을 음악, 그림, 글쓰기 등을 통해 표출하도록 돕습니다. 참가자들은 모임을 통해 상실감과 그리움의 아픔을 위로받고 힘을 얻게 됩니다.

사별의 아픔을 제때 돌보지 않으면 상처가 되고 병이 들게 됩니다. 소망 소사이어티는 교회나 단체에서도 사별가족 돌봄 사역을 할 수 있도록 지원하고 있습니다. 문의하시면 자세한 안내를 받을 수 있습니다.



www.somangsociety.org | Email : somang@somangsociety.org
Tel. (562) 977-4580 | 5836 Corporate Ave., Ste 110, Cypress, CA 90630

소망 소사이어티-UC 어바인 파트너십 한인들 시신기증 크게 늘어나 자니 윤 등 남가주서만 2천여 명



“나의 죽음을 세상에 알리지 말고, 장례식도 치르지 말라. 쓸만한 장기는 모두 기증하고, 시신은 대학에 실습용으로 기증하라. 죽어서 땅 한 평을 차지하느니 차라리 그 자리에 쿡을 심는 게 낫다.”

대한민국 최초의 안과 의사이자, 최초의 한글타자기 발명자인 공병우 박사(1906-1995)의 유언이다.

미국서도 한인들 사이에 공병우 박사처럼

시신을 기증하는 이들이 늘어나고 있다. 지난 2019년 3월 84세를 일기로 세상을 떠난 ‘품격의 코미디언’ 자니 윤(한국명 윤종승)도 소망 소사이어티를 통해 시신기증서에 서명했다.

시신은 고인의 유언에 따라 UC어바인 의과대학에 기증됐다.

자니 윤처럼 소망 소사이어티를 통해 시신기증을 서약한 한인들은 남가주에서만

거의 2,000명에 이른다.

소망 소사이어티는 UC 어바인과 파트너십을 맺고 시신기증 프로그램을 한인사회에 널리 홍보하고 있다.

특히 지구촌에 사상 유례없는 재앙을 몰고 온 코로나 바이러스 팬데믹과 관련해 미주 한인들 사이에서도 최근 죽음준비의 한

방법으로 시신기증에 대한 관심이 높아지고 있다.

시신기증을 하면 사망 즉시 대학병원 측이 시신을 인수해 가기 때문에 장의사를 거칠 필요가 없어진다.

쉽게 말해 장례비용이 거의 발생하지 않는다.

시신기증은 어떻게 하나	소망 소사이어티 사무국(562-977-4580)에 전화하면 자세한 사항을 안내받을 수 있으며 신청서를 우송해 드린다.
취소할 수도 있나	물론이다. 기증자가 사망하기 전 언제든지 가능하다. 그러나 본인이 사망하면 취소할 수 없다.
누구나 기증할 수 있나	전염병에 감염됐거나 사지가 훼손되고, 비만인 경우 거부될 수 있다. 사망 당일 최종 결정됨으로 거부되는 상황에 대비, 백업 플랜이 필요할 수도 있다.
기증한 시신은 어떻게 되나	연구목적이 끝나면 유골은 화장을 해 바다에 뿌려진다. 유족에 돌려주지 않는다.

www.thanksgivingchurch.com

“예수 믿고 변화되어 세상을 축복하는 교회”

가보고 싶은 교회
머물고 싶은 교회
행복한 교회
감사한인교회

담임목사
구 봉 주
(Bongjoo Koo)

AG **감사한인교회**
THANKSGIVING CHURCH

예 배 시 간

주일 1부 예배	주일 오전 7:30	금요 찬양예배
주일 2부 예배	주일 오전 9:30	(금) 오후 7:30
주일 3부 예배	주일 오전 11:30	
한여대학청년 예배	주일 오후 2:00	교육부 금요일예배
장애인(Rapha) 예배	주일 오전 11:30	(금) 오후 7:30
EM (영어예배)	주일 오전 9:30 / 11:30	
SUN(영아, 유아)	주일 오전 9:30 / 11:30	새벽기도회
SONLAND(유치부)	주일 오전 9:30 / 11:30	(월-금) 오전 5:30
JAMM(유년부)	주일 오전 9:30 / 11:30	(토) 오전 6:00
NOW(중등부)	주일 오전 9:30 / 11:30	
EPIC(고등부)	주일 오전 9:30 / 11:30	한국학교
Burning Tree(영어대학부)	주일 오후 1:30	(토) 오전 9:00 - 오후 1:00

Tel. 714-521-0991 Fax. 714-521-4636 6937 Orangethorpe Ave, Buena Park, CA 90620

www.LAKUMC.org

예배의 감격이 있는 교회
가정을 회복시키는 교회
젊은이들을 깨우는 교회
이웃을 섬기는 교회

북미 대륙 최초의 한인교회 (since 1904)

LA **연합감리교회**
Korean UMC



담임목사 **이창민**

L.A. Korean U.M.C. Tel. (310) 645-3699 7400 Osage Ave., Los Angeles, CA 90045

“하늘의 뜻을 땅에 심는 교회 Let us be a church that plants God's will on earth.”

LW 한인 커뮤니티 교회

Leisure World Korean Community Church



주일예배 11:50AM, 본당

새벽기도회(화-토) 6:00AM, 본당
토요기도회 후 아침식사를 겸한 성도의 교제(친교실)



담임목사 **용장영**
Rev. Jang Young Yong, Pastor

(714) 323-0897 revyong@hanmail.net

14000 Church Pl. (South Gate 옆) 파킹장은 교회 정문과 후문 쪽 충분함

장례식 이후 해야할 일

DMV, 소셜 오피스, 은행 등 마무리
법원의 ‘프로베이트’도 서둘러야



무엇보다 사망 증명서를 발급받는 것이 가장 중요하다. 그래야 모든 절차를 밟을 수 있기 때문이다.

우선 고인이 생명보험이 있다면 사망증명서를 제출, 보험금을 클레임 하도록 한다.

자동차가 고인의 이름으로 등록돼 있을 경우 DMV를 찾아가 명의 변경을 신청해야 한다. 자동차 보험 역시 취소하도록 한다.

은행계좌를 폐쇄하고 크레딧 카드 회사에 고인의 사망소식을 알려야 한다.

소셜시큐리티 오피스 방문도 지체해선 안 된다. 장례식을 치른 뒤 곧바로 찾아가 사망 증명서를 제출, 유족에 지급되는 사망 베니핏(death benefit)을 받도록 한다. 2021년 현재 255 달러가 지급된다. 사망 신고가 늦어 연금(또는 웰페어)이 지급됐다면 즉시 반납하도록 한다. 메디케어를 비롯한 건강보험 회사에도 사망사실을 알려 취소한다.

고인이 남긴 재산(부동산, 동산 등 포함)이 15만 달러가 넘지만 리빙 트러스트가 없는 경우 즉시 상속법원(probate court)에 신고하도록 한다(제 11장 참조).

이와 함께 장례식에 참석한 조문객들에게 감사카드(thank you card)를 보내고, 고인이 소속한 단체 등에 타계 사실을 알리도록 한다.



TRAVEL EDGE



소망 소사이어티와는
처음부터 함께 같은 목적으로 걸어 왔습니다.
한 지구, 같은 인류로 서로 이해하고 믿고 배우고 나누고
눈 뜰 기회를 차드의 우물 파기, 유치원 세움,
결연 프로그램등을 통해서 체험했습니다.
Travel Edge를 통해서 차드 비전 트립의 모든 것,
비자 신청부터 시작한 전반적인 여행 준비를 도와 드렸고,
앞으로도 계속해서 도울 것 입니다.

Micki Kwon | Travel Advisor

+1 949 466 9984

micki.kwon@traveledge.com • mickikwon@gmail.com

**AIR, HOTEL, CRUISE, GROUP & PRIVATE TOURS,
TOUR INSURANCE, LEISURE, CORPORATE/BUSINESS, EVENTS**

Travel Edge

333 City Blvd West, Suite 1700, Orange, CA 92868

차드 어린이들의 밝은 미소를 지키는 일, 소망 소사이어티와 Travel Edge가 함께 합니다.



아프리카 차드



아프리카의 중앙에
위치해 '아프리카의
심장'으로 불리는
차드공화국은
세계 최빈곤국
중의 하나이다.

소망 소사이어티 지부 활동

소망 소사이어티에서는 2010년 부터 마실 물
이 없어 고통받는 차드 주민들을 위해 생명살
리기 운동의 일환으로 소망 우물을 파기 시
작하였으며 2015년에 차드에 지부를 설립하
였다. 매년 8월에 쌀 보내기 운동을 전개하고
어린이들에게 꿈과 희망을 심어주기 위해 소
망학교 건립사업과 가정결연 진행하였으며
2021년 하반기에 장학사업을 시작하였다.



박 근 선
소망 소사이어티
차드 지부장

- 소망우물 : 463개 (2021년 7월 말 현재)
- 소망학교 : 5개
- 가정 결연사업 : 23명 (2018년부터 3년 사업)
- 장학 결연사업 : 2021년 하반기 시작
- 2020년 제 5차 차드비전트립 진행

차 드 후원하기

- 소망우물: \$3,500/개
- 쌀 보내기: \$25/포
- 소망학교: \$48,000/개
- 장학결연사업: \$30/월(3년 약정)



사역 내용

1. 입양홍보 사역

- 한국 국내입양 활성화 운동, 미주 한인입양 활성화 운동
- 공개입양을 통한 입양활성화
- 가정이 필요한 아동들을 위한 대변인 역할
- 부정적인 입양문화 바로잡기 운동
- 반편견 입양교육 연간 한국 전국에 40,000명 학생들 교육

2. 입양가족 서포트 사역

- 입양부모 교육 및 세미나
- 입양 캠프
- 입양가족 피크닉과 지역 모임형성
- 입양가족 상담
- 입양인 시민권 취득 사역

3. 고아 및 고아원 서포트 사역

- 한국 장애 고아원 지원 사역
- 보호시설아동 퇴소생 지원 (한국)
- HIV 고아원 지원 (중국)
- 탈북민여성 자녀들 및 고아들 지원 (중국)

**A Voice for
Homeless Children**

"Adoption is
Love Born
from a Heart"



스티브 모리슨
대표 및 설립자

www.mpak.com Tel. **562-505-0695**

Email: mpakusa@gmail.com 2807 E. El Presidio St., Suite 250 Carson, CA 90810

죽음준비 및 치매 간병전문가 교육 프로그램 NCCDP 등 주류사회와 연계해 지도자 양성

소망 소사이어티는 각 분야의 지도자를 양성하는데도 힘쓰고 있습니다. 단순한 봉사자가 아니라 전문성을 갖춘 리더의 역할을 수행하도록 교육 프로그램을 마련해 시행하고 있지요. 주류사회와도 연계해 현실 상황에 적합한 리더십 훈련도 병행하고 있습니다.



● 죽음준비 교육

죽음을 삶의 한 과정으로 자연스럽게 받아들이고 신체적, 정신적, 감정적, 사회적, 영적 준비를 통해 인간의 존엄성을 지키는 가운데 평화롭게 생을 마무리할 수 있도록 돕습니다.

이들 동안 진행되는 교육은 삶의 마지막 과정과 함께 존엄사와 안락사의 차이, 사전의료지시서, 사별과 애도, 치매, 인생 그래프 등으로 이루어져 있습니다.

죽음준비 교육은 소망 소사이어티가 독자적으로 개발한 프로그램으로 한인사회로부터 큰 호응을 받고 있습니다.

● 치매 교육

미국의 치매 공인 간병인 협의회(National Council of Certified Dementia Practitioners: NCCDP)의 훈련 프로그램에 따라 교육이 이루어집니다.

총 8시간에 걸친 강의는 진단과 치료, 예후, 편집증, 방황, 공격적 행동, 영양, 개인 위생과 관리 등 치매에 관한 전반적인 주제들을 다루게 됩니다.

또한 교육을 완수한 경우, NCCDP와 소망 소사이어티로부터 수료증을 받을 수 있습니다. 치매환자를 돌보거나 치매와 관련이 있는 일을 하시는 분들에게 수강을 적극 추천합니다.



www.somangsociety.org | Email : somang@somangsociety.org
Tel. (562) 977-4580 | 5836 Corporate Ave., Ste 110, Cypress, CA 90630

남가주 새누리교회

BERENDO STREET BAPTIST CHURCH

담임목사 : 박성근

2021 포어

뚫고, 날아오르자 (Breakthrough)

예배시간 안내 (BSBC Worship)

주일 예배와 모임

한국어 예배 8:00am (1부) / 10:00am (2부) 11:30am (3부) / 1:30pm (4부)
EM 예배 1:30pm

주일 교육부 예배

유치부(0-5세)

2부, 3부 예배시간 중 (10:00am - 1:00pm)

유년부(1-2학년)

2부, 3부 예배시간 중 (10:00am - 1:00pm)

초등부(3-5학년)

2부, 3부 예배시간 중 (10:00am - 1:00pm)

영어중고등부(TITUS JR/HI)

10:00am

대학 청년부

1:30pm

다음세대 교육

BSBC MUSIC SCHOOL

주일 1:30pm

한국학교

토요일 9:30am

어린이학교

월 - 금 7:30am-7:00pm

AWANA

금요일 7:00pm

주중예배

새벽기도회

월-토 5:30am

금요기도회

금요일 7:30pm



www.kingdomfc.org

남가주 새누리 교회



Tel. 213-383-4982 • Fax. 213-383-5760 • 975 S. Brendo St., LA, CA 90006

“
나이를 먹는다고
누구나
늙는 것은 아니다

- 새무얼 올먼 -

”

제 17 장

비즈니스 리스팅 Senior Care Business

양로병원 · 요양원
호스피스 · 양로보건센터
Nursing Home, Assisted Living,
Hospice, Adult Day Care

물리치료 Rehab Therapy

보청기 Hearing Aids

메디케어 Medicare

척추신경전문의 Chiropractic

의료기구 및 장비
Medical Supplies & Equipment

안경, 검안 Optical, Optometry

약국 Pharmacy

정신건강 Mental Health

장의사 Mortuary

상호명	전 화 TEL	NAME	주 소 ADDRESS
양로병원(요양원, 호스피스, 양로보건센터) Los Angeles			
가나안호스피스	(562)694-6515	Canaan Hospice	1100 E. Whittier Blvd. La Habra, CA 90631
가디나양로병원	(310)532-9460	Gardena Convalescent Center	14819 S. Vermont Ave. Gardena, CA 90247
가주양로호텔	(323)663-2153	Golden State Retirement Hotel	4340 Lockvyood Ave. Los Angeles, CA 90029
그레이스 호스피스	(213)989-1600	Grace Hospice	1711 W. Temple St., #3614 Los Angeles, CA 90026
그랜드박양로병원	(213)382-7315	Grand Park Convalescent Hospital	2312 W. 8th. St. Los Angeles, CA 90057
나성양로보건센터	(213)384-3224	L.A Adhc Center	2666 W. Pico Bl. Los Angeles, CA 90006
달라하이드시니어시티즌	(310)605-5688	Dollarhide Senior Citizen	301 N. Tamarind Ave. Compton, CA 90222
데이라이트(피코양로보건센터)	(213)736-2277	Day Light	2136 W. Washington Bl. Los Angeles, CA 90018
델아모가든양로병원	(310)378-4233	Del Amo Gardens Care Center	22419 Kent Ave. Torrance, CA 90505
로미타양로보건센터	(213)793-8763	Lomita Adult Day Health Care Center	1234 Lomita Bl. #E Los Angeles, CA 90710
로스앤젤레스 양로보건센터	(213)384-3224	Los Angeles Adhc	2666 W. Pico Bl. Los Angeles, CA 9000
리베라양로병원	(562)806-2576	Riviera Health Care Center	8203 Telegraph Rd. Pico Rivera, CA 90660
무궁화실버타운양로호텔	(323)373-1980	Mugungwha Silver Town	1423 S Manhattan Pl. Los Angeles, CA 90019
벨리보건센터	(818)780-3900	Better Life Adult Day Health Care Center	13550 Sherman Way Van Nuys, CA 91405
버링턴병원(양로병원)	(213)381-5585	Burlington Convalescent Hospital	845 S. Burlington Ave. Los Angeles, CA 90057
버질양로병원	(323)665-5793	Virgil Convalescent Hospital	975 N. Virgil Ave. Los Angeles, CA 90029
베버리양로보건센터	(323)957-9777	Beverly Adult Day Healthcare Center	316 N. Western Ave. Los Angeles, CA 90004
브라이어옥양로병원	(323)663-3951	Brier Oak On Sunset	5154 W. Sunset Bl. Los Angeles, CA 90027

상호명	전 화 TEL	NAME	주 소 ADDRESS
서니힐스양로호텔	(310)659-4301	Sunny Hills Assisted Living	8717 W. Olympic Bl. Los Angeles, CA 90035
성바나바노인서비스	(213)388-4444	St. Barnabas Senior Services (Adhcc)	675 S. Carondelet St. Los Angeles, CA 90057
세인트앤드류양로재활	(323)731-0861	St. Andrews Health Care	2300 W. Washington Bl. Los Angeles, CA 90018
세인트존양로병원	(323)731-0641	St. John Of God Re- tirement Care Center	2468 S. St. Andrews Pl. Los Angeles, CA 90018
셔먼웨이양로보건센터	(818)654-0123	Sherman Way Adult Day Health Care	18301 Sherman Way Los Angeles, CA 91335
스프링건강관리센터	(626)965-7833	Spring Adult Day Hills Care Center	19648 Camino de Rosa Walnut, CA 91789
시에라호스피스	(213)380-1100	Sierra Hospice Care	3660 Wilshire Bl. #225 Los Angeles, CA 90010
실버레이크양로보건센터	(213)383-0050	Silverlake Adhc	3339 W. Temple St. Los Angeles, CA 90026
썬마헬스케어	(714)577-3880	Sun Mar Health Care	3050 Saturn St. #201 Brea, CA 92821
소망간병인 에이전시	(213)804-7957	IHSS Hope Caregiver Agency	
아덴테라스양로병원	(213)382-8461	Alden Terrace Convalescent	1240 S. Hoover St. Los Angeles, CA 90006
아케디아 은퇴마을	(626)447-6070	Arcadia Retirement Village	607 W. Duarte Rd. Arcadia, CA 91007
알코트재활병원	(323)737-2000	Alcott Rehabilitation Hospital	3551 W. Olympic Bl. Los Angeles, CA 90019
에이치앤에이호스피스	(805)583-3565	H&A Hospice, Inc	4511 Alamo St. Simi Valley, CA 93063
엔젤스호스피스	(323)528-5633	Angels Christian Hospice	1420 Crest Vista Dr. Monterey Park, CA 91754
엘림실버타운	(213)736-7777	Elim Silvertown	1126 S Westmoreland Ave. Los Angeles, CA 90006
엘림웰케어호스피스	(626)793-7511	Elim Wellcare Hospice	690 Wilshire Pl., #307 Los Angeles, CA 90005
올림피아양로병원	(213)487-3000	Olympia Convalescent Hospital	1100 S. Alvarado St. Los Angeles, CA 90006
웨스턴양로보건센터	(213)736-0001	Western Adult Day Health Care Center	2001 W. Olympic Bl. Los Angeles, CA 90006

상호명	전 화 TEL	NAME	주 소 ADDRESS
월셔양로보건센터	(213)383-0900	Wilshire Adult Day Health Care	3020 Wilshire Bl. #150 Los Angeles, CA 90010
이웃케어버몬트양로보건센터	(213)389-6565	Khier Vermont Adhuc	3030 W. 8th. St. #100 Los Angeles, CA 90005
중앙양로병원	(213)483-9921	Mid Wilshire Health Care Center	676 S. Bonnie Brae St. Los Angeles, CA 90057
콜로니얼 양로 병원	(818)763-8247	Golden State Colonial Convalescent Health	10830 Oxnard St. North Hollywood, CA 91606
킹슬리양로보건센터	(213)383-3303	Care Kingsley Place Adult	548 S. Kingsley Dr. Los Angeles, CA 90020
파라마운트요양병원	(562)634-6877	Health Paramount Convales-	8558 Rosecrans Ave. Paramount, CA 90723
퍼시픽양로보건센터	(818)776-8700	cent Hospital Pacific Adult Day	5562 Reseda Bl. Los Angeles, CA 91356
페리스전원생활가정양로원	(951)840-6263	Health Care Perris Garden Life In	21580 Cypress Ave. Perris, CA 92570
포모나양로보건센터	(909)623-7000	Home Care Pomona Adult Day	324 Paloma Dr. Pomona, CA 91767
피델리티양로병원	(626)442-6863	Health Care Fidelity Health Care	11210 Lower Azusa Rd. El Monte, CA 91731
해피양로원	(909)217-2011	Center Happy Home Care For	23801 Sapphire Canyon Rd. Diamond Bar, CA 91765
헌팅톤양로병원	(323)225-5991	Elderly Huntington Health	4515 S Huntington Dr. Los Angeles, CA 90032
헐리우드양로실버타운	(323)466-2411	Care Center Hollywood Royal	6054 Franklin Ave. Los Angeles, CA 90028
양로병원(요양원, 호스피스, 양로보건센터) OC/세리토스/LA동부/리버사이드/샌버나디노/인랜드			
가나안양로원(산타아나)	(949)878-0137	Good Hands Senior Care (Santa Ana)	1912 Maple St. Santa Ana, CA 92707
가나안양로원(요바린다)	(949)878-0137	Good Hands Senior Care (Yorba Linda)	18568 Arbor Gate Ln. Yorba Linda, CA 92886
가나안양로원(파운틴밸리)	(949)878-0137	Good Hands Senior Care(Fountain Valley)	18674 San Felipe St. Fountain Valley, CA 92708
가나안호스피스	(562)694-6515	Canaan Hospice	1100E Whittier Bl. La Habra, CA 90631
가든그로브복지센터	(714)530-9992	Garden Grove Cbas Center	8341 Garden Grove Bl. Garden Grove, CA 92844

상호명	전 화 TEL	NAME	주 소 ADDRESS
그로브오브터스틴	(714)460-9901	Grove Of Tustin	1262 Bryan Ave. Tustin, CA 92780
그린필드케어센터	(714)879-4511	Greenfield Care Ctr	330 W. Bastanchury Rd. Fullerton, CA 92835
늘푸른가정양로원	(714)690-1404	Evergreen Care Home	4715 St. Andrews Ave. Buena Park, CA 90621
로즈우드양로호텔	(714)441-0644	Fullerton Rosewood Assisted Living	411 E. Commonwealth Ave. Fullerton, CA 92832
리베라양로병원	(562)306-2576	Riviera Health Care Center	8203 Telegraph Rd. Pico Rivera, CA 90660
벨양로병원	(323)560-2045	Bell Convalescent Hospital	4900 Florence Ave. Bell, CA 90201
부에나파크양로병원	(714)828-8222	Buena Park Nursing Center	8520 Western Ave. Buena Park, CA 90620
사랑양로보건센터	(714)236-0852	Sarang Cbas/Adult Day Health Care Center	5171 Lincoln Ave. Cypress, CA 9063
새생명노인복지센터	(562)916-7898	New Life Adult Day Health Care	716 S Beach Bl. Anaheim, CA 92804
선마양로병원	(714)776-1720	Sun Mar Nursing Center	1720 W Orange Ave. Anaheim, CA 92804
썬마헬스케어	(714)577-3880	Sun Mar Health Care	3050 Saturn St. #201 Brea, CA 92821
아카시아양로호텔	(714)879-0920	Acacia Villas Assisted Living	1620 E Chapman Ave. Fullerton, CA 92831
애나하임 크레스트양로병원	(714)827-2440	Anaheim Crest Nursing Center	3067 W Orange Ave. Anaheim, CA 92804
에버그린호스피스	(562)865-9006	Evergreen Home Health Inc	17215 Studebaker Rd #250 Cerritos, CA 90703
월کم크리스천홈	(714)379-5101	Welcome Christian Home	7571 Wyoming St. Westminster, CA 92683
은혜은퇴마을	(562)694-6515	Grace Retirement Village	1100 E. Whittier Bl. La Habra, CA 90631
케어텍 가정간호	(714)726-1137	Caretech Home Health	5252 Orange Ave. #205 Cypress, CA 90630
코리아나가정양로원(사론곡)	(714)889-9747	Koreanseniorcare. com(Web Address)	20621 Seine Ave. Lakewood, CA 90715
터스틴한인양로센터	(714)832-6780	Tustin Care Center, Inc.	1051 Bryan Ave. Tustin, CA 92780

상호명	전 화 TEL	NAME	주 소 ADDRESS
풀러튼빌라	(714)992-5380	Fullerton Villa	2441 W. Orangethorpe Ave. Fullerton, CA 92833
프렌치파크양로병원	(714)973-1656	French Park Care Center	600 E. Washington Ave. Santa Ana, CA 92701
풀러튼로즈우드양로호텔	(714)392-3638	Rosewood Assisted Living Inc.	411 E Commonwealth Ave. Fullerton, CA 92832
풀러튼빌라양로호텔	(714)308-9800	Fullerton Villa	2441 W Orangethorpe Ave. Fullerton, CA 92833
행복양로보건센터	(714)522-4960	Commonwealth Adult Day Health Care	7811 Commonwealth Ave. Buena Park, CA 90621
물리치료 Rehab Therapy Los Angeles			
김동응카이로프랙틱	(818)243-6206	Gohl & Kim Chiropractic, Inc	1111 N Brand Bl. #402 Glendale, CA 91202
변성호양한방통증치료(LA)	(213)380-2500	Alternative Healthcare Center	3000 W Olympic Bl. #308 Los Angeles, CA 90006
소아마사지	(213)268-2153	Soya Massage	2717 W Olympic Blvd #205 Los Angeles, CA 90006
시원재활물리치료	(323)939-0840	Genesis Rehab Therapy	266 S. Harvard Bl. #330 Los Angeles, CA 90004
알파재활치료센터	(323)732-3232	Alpha Rehab Center	505 S. Virgil Ave. #203 Los Angeles, CA 90020
연세통증병원	(213)444-6255	Yonsei Pain Clinic	266 S. Harvard Bl. #350 Los Angeles, CA 90004
최세용종합물리치료	(213)487-5176	Se Yong Choi, Physical Therapy, Inc.	3545 Wilshire Bl. #245 Los Angeles CA 90010
크리스*다니엘이정형외과	(213)387-0102	Lee Orthopedic Surgery Group	1035 S Vermont Ave. Los Angeles, CA 90006
키오브조이물리치료	(213)388-7822	Key Of Joy Physical Therapy	3727 W. 6th. St. #602 Los Angeles, CA 90020
터치힐러카이로프랙틱	(213)769-9369	Touch Healer Chiropractic	3948 Wilshire Bl. #200 Los Angeles, CA 9001Q
물리치료 Rehab Therapy OC/세리토스/LA동부/리버사이드/샌버나디노/인랜드			
곽선생물리치료	(714)537-1234	Sangkwak Physical Therapy Inc	12665 Garden Grove Bl. #707 Garden Grove, CA 92843
김명철 재활의학과	(213)381-5454	Myeong C. Kim, M.D.	2140 W Olympic Bl. #210 Los Angeles, CA 90006

상호명	전 화 TEL	NAME	주 소 ADDRESS
럭셔리골든스파	(714)255-2000	Luxury Golden Spa	405 S. State College Bl. #B-101 Brea, CA 92821
변성호양한방통증치료(가든그로브)	(714)534-5848	Dr. Bien Physical Therapy & Acupuncture	9240 Garden Grove Bl. #2 Garden Grove, CA 92844
부에나파크김명철통증재활병원	(714)670-8111	Buena Park Pain Clinic Myeong C Kim M.D.	8111 Commonwealth Ave. Buena Park, CA 90621
사랑재활클리닉	(714)699-1710	Sarang Rehabilitation Clinic	6850 Lincoln Ave. #1D4 Buena Park, CA 90620
시온척추신경병원	(562)809-8669	Zion Chiropractic Clinic	11734 E Artesia Bl. Artesia, CA 90701
액션물리치료	(714)539-3155	Action Therapy	12431 Magnolia St. Garden Grove, CA 92841
원프로미스물리치료	(714)788-6055	One Promise Physical Therapy	1817 W Orangethorpe Ave. Fullerton, CA 92833
유니케어물리치료전문병원	(949)857-2221	Unicare Physical Therapy	14785 Jeffrey Rd. #108 Irvine, CA 92618
최패밀리척추병원	(714)220-0980	Choi Family Chiropractic	408 S. Beach Bl. #208 Anaheim, CA 92804
푸른척추신경병원	(562)468-0023	Purun Chiropractic Clinic	5471 La Palma Ave. #202 La Palma, CA 90623
보청기 Hearing Aids Los Angeles			
가주신보청기	(213)385-6000	Ca Shin's Audiology Shearing Aid, Inc.	2727 W. Olympic Bl. #308 Los Angeles, CA 90006
김보청기	(213)365-8814	Kim Hearing Aid Center	3000 W Olympic Blvd. #307 Los Angeles, CA 90006
델아보보청기전문	(310)540-5567	Advanced Hearing Aid Solutions	3655 Torrance Bl. #365 Torrance, CA 90503
벨톤보청기(몬테벨로)	(323)727-2992	Belton Hearing Aid Center	1441 W Beverly Bl. Montebello, GA 90640
벨톤보청기(싸우전옥스)	(805)495-1885	Belton Hearing Aid Center	2945 Townsgate Rd. #200 Westlake Village, CA 91361
벨톤보청기(코비나)	(626)966-6780	Belton Hearing Aid Center	165 E. Rowland St. Covina, CA 91723
시대보청기	(213)368-6300	Seeday Hearing Aid. Inc.	1101 S. Vermont Ave. #106 Los Angeles, CA 90006
팬암보청기	(562)861-2226	Pan American Hearing Center	10800 Paramount Bl. #204 Downey, CA 90241

상호명	전 화 TEL	NAME	주 소 ADDRESS
보청기 Hearing Aids OC/세리토스/LA동부/리버사이드/샌버나디노/인랜드			
가주신보청기	(714)534-5678	CA Shin's Audiology Shearing Aid, Inc.	12902 Brookhurst St. #D Garden Grove, CA 92840
벨톤보청기(풀러턴)	(714)672-9445	Beltone Hearing Care Center	1020 E. Bastanchury Rd. Fullerton, CA 92835
메디케어 보험 Medicare			
한솔종합보험	(213)487-4900	Hansol	3598 Beverly Blvd. Los Angeles, CA 90004
Clever Care Healthplan	(833)808-8164		
Scan Healthplan			http://www.scanhealthplan.com
샤론 김 메디케어	(714)732-3506	Sharon Kim Medicare	
아메리츠 헬스케어	(323)433-4022	Allmerits Healthcare	4801 Wilshire Blvd., #101 Los Angeles, CA 90010
아메리츠 헬스케어	(657)325-4091	Allmerits Healthcare	6281 Beach Blvd., #116 Buena Park, CA 90621
이정인 메디케어	(213)503-1810	Jessica Kim	
엔젤라 장 메디케어	(323)707-4242	Angela Jang	621 S. Virgil Ave., #203 Los Angeles, CA 90005
크리스틴 김 메디케어	(714)869-4512	Christine Medicare	
클라라 안 메디케어	(213)700-5373	Clara Ahan Medicare	
티파니 강 메디케어	(213)820-5877	Tiffany Kang	
폴 선 메디케어	(213)503-6897	Paul Sun	2140 W. Olympic Blvd. #510 Los Angeles, CA 90006
척추신경전문의 Chiropractic Los Angeles			
김우섭척추신경병원	(213)483-3987	Unlimited Chiropractic L.A	2120 W. 8th St. #200 Los Angeles, CA 90057
김재영척추신경과	(213)251-7700	Stephanie J. Kim, D.C.	3030 W. Olympic Bl. #208 Los Angeles, CA 90006

상호명	전 화 TEL	NAME	주 소 ADDRESS
김준형척추신경과	(323)735-8880	Joon H. Kim Chiropractic	3130 W. Olympic Bl. #350 Los Angeles, CA 90006
김혁척추신경전문의료그룹(엘에이)	(213)382-1726	Wellness Chiropractic Group	3400 W. 6th St. #312 Los Angeles, CA 90020
김현철척추신경병원	(213)384-3830	Dr. Kim Chiropractic	3054 Olympic Bl. #203 Los Angeles, CA 90006
김호진척추신경과	(323)733-8765	Daniel H. Kim, Chiropractic	3544 W. Olympic Bl. #202 Los Angeles, CA 90019
나은병원(척추신경과*한방과)	(310)329-9330	Park Chiropractic	1141 W. Redondo Beach Bl. #300 Gardena, CA 90247
나은선척추신경한방병원	(323)766-1600	Dr. NA Acu Chiro TMJ Clinic	955 S. Western Ave. #206 Los Angeles, CA 90006
노선호척추신경병원	(323)735-2228	Union Roh Chiroprac- tic Group	955 S. Western Ave. #211 Los Angeles, CA 90006
뉴스타척추신경 병원	(626)935-0292	New Star Chiropractic Center	2707 E. Valley Bl. #207 West Covina, CA 91792
뉴호프통증센터	(323)733-1200	New Hope Pain Center	3511 W. Olympic Bl. #204 Los Angeles, CA 90019
니스척추신경 병원	(213)388-3007	Nees Chiropractic	621 S. Virgil Ave. #240 Los Angeles, CA 90005
다니엘김 척추신경	(213)800-1884	Daniel D. Kim, Dc	132 N Western Ave. Los Angeles, CA 90004
닥터리통증*척추전문병원	(213)235-6690	Dr. Lee's Pain & Spine Clinic	680 Wilshire Pl. #312B Los Angeles, CA 90005
닥터홀척추병원	(213)494-7441	Dr. Hall Upper Cervical Healthcare	3440 Wilshire Bl. #542 Los Angeles, CA 90010
닥터홀척추병원	(310)324-6172	Dr. Hall Upper Cervical Healthcare	550 E. Carson Plaza Dr. #122 Carson, CA 90746
더백센터	(310)937-2600	The Back Center	819 N. Harbor Dr. #A100 Redondo Beach, CA 90277
동서척추신경의료원(다이아몬드바)	(909)595-0011	Steven K. LEE, D.C.	20657 Golden Springs Dr. #202 Diamond Bar, CA 91789
마리나델레이병원	(310)823-8911	Marina Del Rey Hospital	4650 Lincoln Bl. Marina del Rey, CA 90292
명심당한방척추병원	(562)879-3856	Myungsimdang Chiropractic	14519 Main St. #B Hesperia, CA 92345
미라클척추신경 병원	(213)637-0171	Miracle Chiropractic	3130 Wilshire Bl. #400 Los Angeles, CA 90010

상호명	전 화 TEL	NAME	주 소 ADDRESS
박범진 척추신경과	(818)701-7010	BJ PARK, Chiropractic, Inc.	8540 Reseda Bl. #210 Los Angeles, CA 91324
박현주척추신경 병원	(213)381-5500	Yonsei Chiropractic Clinic	3200 Wilshire Bl. #302 Los Angeles, CA 90010
베스트케어척추신경 병원	(818)363-3100	Best Care Chiropractic	10349 Balboa Bl. #200 Granada Hills, CA 91344
변성호양한방통증치료(LA)	(213)380-2500	Alternative Healthcare Center	3000 W. Olympic Bl. #308 Los Angeles, CA 90006
부케척추신경병원	(661)388-4550	Bouquet Chiropractic	22921 Soledad Canyon Rd. Santa Clarita, CA 91350
사랑척추신경한방병원	(310)523-3747	Miracle Pain Care Center	15508 S. Normandie Ave. Gardena, CA 90247
산타모니카척추신경, 한의, 메디컬재활 / 미용전문병원	(310)453-8393	Health Atlas(Santa Monica)	2428 Santa Monica Bl. #308 Santa Monica, CA 90404
소망카이로프랙틱 & 웰네스클리닉	(323)934-2225	Somang Chiropractic & Wellness Clinic	132 N. Western Ave. Los Angeles, CA 90004
스파인솔루션척추신경 병원	(213)388-4030	Spine Solution Chiropractic	2970 W. Olympic Bl. #303 Los Angeles, CA 90006
신태민척추신경	(213)484-7310	Tae M. Shin, M.D.	2200 W. 3rd St. #120B Los Angeles, CA 90057
아바론척추신경클리닉	(909)484-3899	Juaepak. D. C.	8311 Haven Ave. #200 Ran- cho Cucamonga, CA 91730
얼라인척추신경병원	(213)263-9962	Alignspine Chiropractic Clinic	621 S. Virgil Ave. #252 Los Angeles, CA 90005
에이제이 척추+디스크전문병원	(213)471-9128	AJ Chiropractic Clinic	3130 Wilshire Bl. #400 Los Angeles, CA 90010
에이치척추신경병원	(213)384-0405	H Chiropractic	621 S. Virgil Ave. #404 Los Angeles, CA 90005
엘에이경희의료원(닥터노)	(323)422-7595	Dr. Roh Cunic	903 Crenshaw Bl. #304 Los Angeles, CA 90019
엘에이아가페척추신경과	(213)935-7575	LA Agape Chiropractic	903 Crenshaw Bl. #202 Los Angeles, CA 90019
영헬스센터	(562)776-0949	Young Health Center	9909 Paramount Bl. #A Downey, CA 90240
올케어척추신경전문의	(818)280-2486	All Care Chiropractic Center	21039 Devonshire St. Chatsworth, CA 91311
왕수빈한방*척추병원	(310)328-8898	Wang Xuebin Acupunc- ture & Chiropractor	22730 Hawthorne Bl. #102 Torrance, CA 90505

상호명	전 화 TEL	NAME	주 소 ADDRESS
우상희부척추신경병원	(661)388-4550	Bouquet Chiropractic	22921 Soledad Canyon Rd. Santa Clarita, CA 91350
우성척추신경의료원	(323)616-6838	Soon Hyong Woo, M.D., D.C.	945 S. Western Ave. #207 Los Angeles, CA 90006 .
우영란마에도척추신경 병원	(714)539-3793	Young Ran Woo D.C Chiropractic	7212 Orangethorpe Ave. #3B Buena Park, CA 90621
웰빙한방척추병원	(310)792-4373	Well-Being Center	3447 Torrance Bl. Torrance, CA 90503
유엔아이척추신경전문병원	(323)732-8343	UNI Chiropractic Care	3511 W. Olympic Bl. #202 Los Angeles, CA 90019
이봉수척추신경 의료원	(310)370-9999	B. Edwin Lee, D.C. CCSP	4305 Torrance Bl. #400 Torrance, CA 90503
이앤에이카이로프랙틱	(213)382-8300	E & A Chiropractic	520 S Virgil Ave. #206 Los Angeles, CA 90020
이주력척추신경 병원	(661)388-4550	Bouquet Chiropractic	22921 Soledad Canyon Rd. Santa Clarita, CA 91350
이척추신경병원	(213)277-1537	Rhee Chiropractic Clinic	3960 Wilshire Bl. #403 Los Angeles, CA 90010
이천우척추신경과	(661)721-1234	Bakersfield Chiropractic	1224 Jefferson St. #3 Delano, CA 93215
임마누엘척추병원	(232)733-7424	Immauel Back Center	966 S. Western Ave. #201 Los Angeles, CA 90006
장동현척추신경의료원*한의원	(818)346-0015	Chang Family Chiropractic Center	7318 Topanga Canyon Bl. #100 Canoga Park, CA 91303
정경배척추신경과	(818)363-3100	Bestcare Chiropractic Clinic	10349 Balboa Bl. #200 Granada Hills, CA 91344
정종을척추신경병원	(909)860-4307	Jeung's Chiropractic Clinic	402 S. Prospectors Rd. #D Diamond Bar, CA 91765
정척추신경의료원	(818)284-0167	Chong Chiropractic Clinic	17607 Sherman Way #202 Van Nuys, CA 91406
중서의료원(조용제척추신경*감옥희한방)	(323)467-0088	M. C. A Medical Group	4911 Maplewood Ave. Los Angeles, CA 90004
캘리포니아척추병원	(805)375-7900	CA Spine Institute Medical Center, Inc.	1001 Newbury Rd. Newbury Park, CA 91320
케어원스파이널센터	(213)388-9683	Careone Spinal Center	3545 Wilshire Bl. #203 Los Angeles, CA 90010
콜바인척추한방병원	(909)718-0244	Colbein Health Clinic	1169 Fairway Dr. #204 City of Industry, CA 91789

상호명	전 화 TEL	NAME	주 소 ADDRESS
크리스토퍼김척추신경병원	(213)383-9771	Christopher J. Kim, D. C.	3663 W 6th St. #302 Los Angeles, CA 90020
태창용척추한방병원	(818)541-6733	Chang Y. Tae Chiropractic Clinic	3043 Foothill Bl. #6 La Crescenta, CA 91214
투게더한방클리닉	(213)263-2426	Together Acu-Chiro Clinic	3000 W 6th St. #207 Los Angeles, CA 90020
파크플레이스척추신경	(626)795-7711	Park Place Chiropractic	263 S. Euclid Ave. Pasade- na, CA 91101
팜데일척추병원(닥터양)	(661)267-2158	Atlas Health Clinic Palmdale	38431 20th St. E Palmdale, CA 93550
프라임케어척추신경 의료원	(818)832-0897	Prime Care Chiropractic	17050 Chatsworth St. #115 Granada Hills, CA 91344
한미통증클리닉(벨리)	(818)345-5859	Hanmi Medical Sup- plies & Equipment	17637 Sherman Way #B Los Angeles, CA 91406
홍성식척추신경 의료원	(818)787-1845	Song Sik Hong Chiropractic Clinic	7220 Woodman Ave. #207 Van Nuys, CA 91405
척추신경전문의 Chiropractic OC/세리토스/LA동부/리버사이드/샌버나디노/인랜드			
가디나홍한방척추신경병원	(310)808-0199	Hong Healing Center	15731 S Western Ave. Gardena, CA 90247
가주임페리얼척추신경병원	(562)902-1223	Imperial Clinic	1201 S. Beach Bl. #107 La Habra. CA 90631
가주프리마척추그룹	(714)638-7410	Prima Chiropractic Group	13071 Brookhurst St. #130 Garden Grove, CA 92843
강치웅척추신경한방병원	(714)758-0119	Brian C. Kang, D.C.	1400 N Harbor Bl. #570 Fullerton, CA 92835
강치웅척추신경한방병원	(949)250-3224	Brian C. Kang, D.C.	2691 Richter Ave. #120 Irvine, CA 92606
구한모척추신경 병원	(310)540-9991	Gu Chiropractic	3480 Torrance Blvd #105 Torrance, CA 90503
권척추신경	(714)519-3697	Kwon Chiropractic Corp	2204 W. Commonwealth Ave. Fullerton, CA 92833
그레이스최(양한방병원)	(213)381-8228	Grace Choi Acupuncture	603 S Mariposa Ave. #102 Los Angeles, CA 90005
김규범척추신경병원	(657)529-1071	Beach Spine & Chiro- practic Rehabilitation	5661 Beach Bl. #101 Buena Park, CA 90621
김대희척추신경병원	(714)773-9333	D.M. Kim.chiropractic Center	3825 W Commonwealth Ave. Fullerton, CA 92833

상호명	전 화 TEL	NAME	주 소 ADDRESS
김디오한방척추신경원(터스틴)	(714)505-5252	Tustin Chiropractic & Acupuncture Clinic	14232 Red Hill Ave. Tustin, CA 92780
김선훈척추병원	(714)610-7575	Fountain Spine Center(Sean Kim)	9240 Garden Grove Bl. #2 Garden Grove, CA 92844
김척추신경병원	(714)534-1500	Kim's Chiropractic Clinic	8748 Garden Grove Bl. Garden Grove, CA 92844
김척추신경 한방병원	(714)449-0011	Kim Chiropractic Acupunture	1771 W. Romneya Dr. #E Anaheim, GA 92801
김혁척추신경전문의그룹(어바인)	(949)552-7033	Wellness Chiropractic Group	4000 Barranca Pkwy. #250 Irvine, CA 92604
나은병원(척추신경과*한방과)	(714)665-2000	Irvine Naeun Medical Center	4S40 Irvine Bl. #203 Irvine, CA 92620
남가주사랑의병원(척추신경과)	(562)865-7773	Sure Careland Medical	17127 Pioneer Bl. Artesia, CA 90701
다나척추신경 병원	(714)562-0700	Dana Chiropractic Clinic	5731 Beach Bl. #204 Buena Park, CA 90621
라파엘척추한방병원	(949)262-0833	Raphael Chiropractic Care (Irvine)	14210 Culver Dr. #E Irvine, CA 92604
라파엘척추한방병원	(714)525-5766	Raphael Chiropractic Care	1950 E Chapman Ave. #2 Fullerton, CA 92831
라팔마송기식척추한방병원	(714)670-7347	Dr. Ki S. Song Chiropractor & Acupuncturist	7851 Walker St. #104 La Palma, CA 90623
명척추신경 한의원	(714)785-4895	DA. Ray Myung	11501 Brookhurst St. #100-102 Garden Grove, CA 92840
베스트척추신경 병원	(714)736-5456	Best Chiropractic	4600 Beach Bl. #G Buena Park, CA 90621
변성호양한방통증치료(가든그로브)	(714)534-5848	Dr. Bien Physical Therapy & Acupuncture	9240 Garden Grove Bl. #2 Garden Grove, CA 92844
삼정척추신경한의원	(714)539-8800	Lance S. Lee, D.Cc., L.A.C.	12412 Euclid St. Garden Grove, CA 92840
시온척추신경병원	(562)809-8669	Zion Chiropractic Cunic	11734E Artesia Bl. Artesia, CA 90701
시티척추신경병원	(949)551-2235	City Chiropractic	5420 Trabuco Rd. #180 Irvine, CA 92620
신영규척추신경 전문의	(714)636-3681	Young K. Shin, D.C.	9192 Garden Grove Bl. #A Garden Grove. CA 92844
어드밴스웰니스센터	(562)868-0100	Advanced Wellness Center	14616 Carmenita Rd. Norwalk, CA 90650

상호명	전 화 TEL	NAME	주 소 ADDRESS
연세통증병원	(213)444-6255	Yonsei Pain Clinic	266 S Harvard Bl. #350 Los Angeles, CA 90004
영헬스센터	(562)776-0949	Young Health Center	9909 Paramount Bl. #A Downey, CA 90240
오렌지카운티미션척추병원	(714)731-7772	Orange County Mission Ghiropractic	13422 Newport Ave. #G Tustin, CA 92780
오렌지코스트카이로프랙틱그룹	(714)838-8931	Orange Coast Chiropractic Group	14151 Newport Ave. #102 Tustin, CA 92780
오렌지한방척추병원	(714)530-7001	Baek Chiroprac- tic-Acupuncture, Inc	9681 Garden Grove Bl. #101- 193 Garden Grove, CA 92844
완헬스케어 카이로	(714)603-7441	One Healthcare	1184 N Anaheim Bl. Anaheim, CA 92801
우리척추신경	(714)484-9000	Jin Moon Chiropractic Group	6988 Lincoln Ave. #C Buena Park, CA 90620
우영란마에도척추신경병원	(714)539-3793	Young Ran Woo D.C. Chiropractic	7212 Orangethorpe Ave. #3B Buena Park, CA 90621
월니스스탑	(714)730-5833	Wellness-Stop	2552 Walnut Ave. #145 Tustin, CA 92700
웰니스척추신경	(714)996-2356	Wellness Within Chiropractic	1525 N Placentia Ave. #F Fullerton, CA 92831
윤동준척추신경병원	(714)539-1717	Yoon Chiropractic Clinic	8281 Garden Grove Bl. #C Garden Grove, CA 92844
윤원일척추신경병원	(949)769-3623	Yoon Family Chiropractic	3500 Barranca Pkwy. #325 Irvine, CA 92606
이위언척추신경의료원	(714)957-6642	Wee Eun Lee, D.C.	675 Paularino Ave. #7 Costa Mesa, CA 92626
임페리얼척추신경병원(어바인)	(562)902-1223	Imperial Chiropractic Clinic	14785 Jeffrey Rd. #210 Irvine, CA 92618
전카이로프랙틱	(714)592-9109	Chun Chiropractic	1216 E Yorba Linda Bl. Placentia, CA 92870
제이제이척추신경병원	(562)315-7090	JJ Chiropractic	731 N Beach Bl. #140 La Habra, CA 90631
제임스블레이크모어척추신경과	(714)871-2495	Dr. James Blakemore, CA Chroprctic Offices	159 N. Raymond Ave. Fullerton, CA 92831
젠케어척추신경 병원	(949)727-1772	Zen Care Chiropractic	113 Waterworks Way #115 Irvine, CA 92618
조셉김한방척추신경원(풀러턴)	(714)525-3535	Joseph Kim Chiroprac- tic Acupuncture Clinic	4128 W Commonwealth Ave. #101 Fullerton, CA 92833

상호명	전 화 TEL	NAME	주 소 ADDRESS
조이 척추신경 병원	(714)449-9700	Joy Chiropractic	1401 S. Brookhurst Rd. #103 Fullerton, CA 92833
최승후척추신경과	(562)809-3112	Cerritos Chiropractic Center	11911 Artesia Bl. #102 Cerritos, CA 90701
최패밀리 척추병원	(714)220-0980	Choi Family Chiropractic	40B S Beach Bl. #208 Anaheim, CA 92804
최패밀리 척추병원	(714)779-7762	Choi Family Chiropractic	647 S Beach Bl. La Habra, CA 90631
케빈정척추신경	(949)551-2235	City Chiropractic	5420 Trabuco Rd. #180 Irvine, CA 92620
코스메디칼그룹	(714)534-0007	Korus Medical Group	9764 Garden Grove Bl. Garden Grove, CA 92844
콜바인 척추한방병원	(909)718-0244	Colbein Health Clinic	1169 Fairway Dr. #204 City of Industry, CA 91789
터스틴척추신경병원	(714)714-0972	Tustin Chiropractic And Injury Clinic	14591 Newport Ave. #106 Tustin, CA 92780
파운틴척추센터	(714)610-7575	Fountain Spine Center	9240 Garden Grove Bl. #2 Garden Grove, CA 92844
푸른척추신경병원	(562)468-0023	Purun Chiropractic Clinic	5471 La Palma Ave. #202 La Palma, CA 90623
플러튼척추신경*한방병원	(714)446-0200	Fullerton Spine & Wellness Center	1324 W. Commonwealth Ave. Fullerton, CA 92833

**의료기구 및 장비 Medical Supplies & Equipment
Los Angeles**

가나안의의료기구	(323)935-4000	Canaan Medical Supplies	903 Crenshaw Bl. #102A Los Angeles, CA 90019
게르마늄팔찌	(213)500-4839	The Besk USA	4385 Ocean View Bl. Montrose, CA 91011
그랜드의료기구	(213)386-1707	Grand Medical Supply	500 S Virgil Ave. #106 Los Angeles, CA 90020
네오메딕	(818)998-1023	Neomedic	9601 Owensmouth Ave. #8 Chatsworth, CA 91311
누가의로기	(213)293-1000	Nuga Best	3030 W Olympic Bl. #212 Los Angeles, CA 90006
라이프의료기구용품(본점)	(213)385-9133	Life Medical Supplies & Equipment	333 S. Western Ave. #A Los Angeles, 90020
메디타임(비만피부전문)	(909)274-7700	Meditime Usa	675 Brae Canyon Rd. #8 Walnut, CA 91789

상호명	전 화 TEL	NAME	주 소 ADDRESS
메트로의료기구	(818)840-9090	Metro Med, Inc.	1701 N. San Fernando Bl. Burbank, CA 91504
미건온열기(웨스턴엘에이)	(213)908-3251	Migun Hk	955 S. Western Ave. #105 Los Angeles, CA 90006
버몬트의료기구	(213)487-5695	Vermont Medical Supply	2681 W Olympic Bl. #101 Los Angeles, CA 90006
삼성의료기구	(213)388-8230	Samsung Medical Supply	2727 W Olympic Bl. #112 Los Angeles, CA 90006
세라젠티터내셔널	(800)903-9333	Ceragem International Inc.	3699 Wilshire Bl. #930 Los Angeles, CA 90010
세라젠티터(올림픽센터)	(213)984-4257	Ceragem (Olympic Center)	3053 W. Olympic Bl. #207B Los Angeles, CA 90006
아드모어의료기구	(213)382-6525	Ardmore Medical Supply	3663 W. 6th St. #108 Los Angeles, CA 90020
아로마의료기	(562)924-3626	Aroma Medical Supply	18183 Pioneer Bl. Artesia, CA 90701
엘림의료기구	(909)620-3940	Elim Medical Supply, Inc.	604 W. Mission Bl. Pomona, CA 91766
엘에이의료기구	(323)734-4800	L.A. Medical Supply. Inc.	966 S. Western Ave. #104 Los Angeles, CA 90006
오리진바이오	(424)308-5613	Originbio	2927 Lomita Bl. #A Torrance, CA 90505
옥스나드 의료기구	(805)486-5949	Oxnard. Medical Supply	711 S Oxnard. Bl. Oxnard., CA 93030
올포엔지니어링(장애자의수족보조기)	(310)559-5996	Ortho Engineering, Inc.	1436 S La Cienega Bl. #102 Los Angeles, CA 90035
이권재의수족보조기센터	(213)388-5847	Precision Orthotics & Prost.hetics	2550 Beverly Bl. #201 Los Angeles, CA 90057
이미지솔루션	(909)466-7620	Image Solutions	9613 Arrow Rte. #3G Ran- cho Cucamonga, CA 91730
이지	(213)321-5489	Eze	600 East Washington Boulevard #036 Los Angeles, CA 90015
케이에스초이의료기구	(323)232-1600	K.S. Choi Corp. DBA K & H Trading	1179 W. 39th St. Los Angeles, CA 90037
케이엠서플라이즈	(323)954-0901	KM Supplies Inc	1132 Crenshaw Bl. Los Angeles, CA 90019
클로버	(213)480-7600	Klover	1636 W. 8th St. Los Angeles, CA 90017

상호명	전 화 TEL	NAME	주 소 ADDRESS
한미의료기구전문점	(818)345-5859	Hanmi Medical Supply & Equipment	17637 Sherman Way #B Los Angeles, CA 91406
홈타운의료기구	(213)380-1599	Home Town Medical Supplies, Inc	2426 W. 8th St. #103 Los Angeles, CA 90057
의료기구 및 장비 Medical Supplies & Equipment OC/세리토스/LA동부/리버사이드/샌버나디노/인랜드			
뉴라이프메디칼서플라이	(562)924-7788	New Life Medical Supply, Inc.	11823 Artesia Bl. Artesia, CA 90701
다이아몬드 의료기	(909)839-0066	Diamond Medical Supply	18919 Colima Rd. Rowland Heights, CA 91748
리버사이드메디칼서플라이	(951)343-0428	Riverside Medical Supply	10280 Indiana Ave Riverside, CA 92503
마크뉴프라덕트*아큐디포	(562)908-5000	Mark New Products/ Acudepot	6440 Dale St. Buena Park, CA 90621
어서오세요(웰컴)의료기기전문점	(714)530-5664	Welcome Medical Supplies, Inc	9520 Garden Grove Bl. #15 Garden Grove, CA 92844
엠 포리움의료기기	(714)224-7474	Emporium Medical Equipment, Inc.	150 E Imperial Hwy. La Habra, CA 90631
영스덴탈장비	(562)229-0808	Young's Dental Equipment Svc Co	13043 166th St. Cerritos, CA 90703
영스수족보조기센터	(714)220-9352	Young Prosthetics Orthotics	516 S. Beach Bl. Anaheim, CA 92804
인바디	(323)932-6503	Inbody Co., Ltd	13850 Cerritos Corporate Dr. #C Cerritos, CA 90703
척추운동기구	(888)516-2291	Sae Arc	375 Cliffwood Park St. #H Brea, CA 92821
케어맥스	(714)739-2201	Caremax	8271 Commonwealth Ave. Buena Park, CA 90621
케어모빌리티(노약자*장애인)	(562)246-6999	Kare Mobility, Inc	520 N Brookhurst St. #110 Anaheim, CA 92801
안경, 검안 Optical, Optometry Los Angeles			
굿안경점	(661)977-1030	Good Optical	19397 Soledad Canyon Rd. Santa Clarita, CA 91351
금강안경*검안과(엘에이)	(213)384-1001	Gold Optometry	833 S. Western Ave. #2 Los Angeles, CA 90005
김소미검안과(안경하우스)	(213)736-0066	Dr. Ssomi Kim Optometry	3053 W. Olympic Bl. #105 Los Angeles, CA 90006

상호명	전 화 TEL	NAME	주 소 ADDRESS
김수연검안과	(909)628-0300	Dr. Kim's Optometry	14147 Pipeline Ave. Chino, CA 91710
김한수검안의	(951)734-2001	Dr. Paul Hansu Kim O.D.	1400 W 6th St. #101 Corona, CA 92882
눈사랑안경점	(213)383-0383	Eye Love Optical	4281 W. 3rd St. Los Angeles, CA 90020
뉴욕안경	(818)705-1001	New York Style Optometry	17631 Sherman Way Van Nuys, CA 91406
다비치안경	(213)386-6177	Davich Optical	219 S. Vermont Ave. Los Angeles, CA 90004
닥터장검안과	(626)854-1131	Dr.bogard Chang Optometry	18337 Colima Rd. Rowland Heights, CA 91748
럭시안경점	(323)766-9000	Luxi Optometry	3250 W. Olympic Bl. #221 Los Angeles. CA 90006
렌씨안경점	(310)530-0279	Lenssee Optical	1555 Sepulveda Bl. #R Torrance, GA 90501
로랜드검안과(윤효선)	(626)581-4600	Rowland Optometry	1727 Fullerton Rd. Rowland Heights, CA 91748
로마안경	(818)772-8008	Rome Optical	10201 Reseda Bl. #112 Los Angeles. CA 91324
룩옵티칼(버몬트갤러리아)	(213)383-2001	Look Optical	440 S. Vermont Ave. #110 Los Angeles, CA 90020
리스옵틱스	(213)800-4612	Li's Optics	3807 Wilshire Bl. #777 Los Angeles, CA 90010
미소안경	(310)483-4744	Miso Optical	4340 Pacific Coast Hwy. Torrance, CA 90505
보아즈안경(마당울)	(213)389-1001	Boaz Optical	621 S Western Ave. #214 Los Angeles, CA 90005
불란서안경*검안과	(213)487-1001	France Vision Center	3104 W. Olympic Bl. Los Angeles, CA 90006
비전퀘스트검안과	(626)357-0408	Vision Quest Optometry	937 W. Huntington Dr. Monrovia, CA 91016
서독안경(밸리)	(818)368-9996	Visionmax Optometry	19733 Rinaldi St. Los Angeles, CA 91326
서독안경(한국플라자)	(323)735-2000	Germany Optical(ABC Vision Center)	3130 W. Olympic Bl. #110 Los Angeles, CA 90006
세브란스안경*배인환검안과	(213)487-4488	Severance Optometric Center	3030 W. Olympic Bl. #110 Los Angeles, CA 90006

상호명	전 화 TEL	NAME	주 소 ADDRESS
씨유어게인안경원	(310)447-4752	See U Again Optical	18203 S Western Ave. #.102 Gardena, CA 90248
아이글래스디렉트	(661)260-2288	Eye Glasses Direct	26620 Valley Center Dr. #103 Santa Clarita, CA 91351
아이랜드안경*검안과	(213)427-0707	Eye Land Optical, Inc.	3500 W. 6th St. #122 Los Angeles, CA 90020
아이맥스검안과	(213)382-2777	Eye Max Optometry	3359 Wilshire Bl. Los Angeles. CA 90010
아이엘에이검안과	(213)738-0007	ILA Optometry	3183 Wilshire Bl. #115 Los Angeles, CA 90010
아이옵틱스	(909)594-2220	Eye Optics	2825 S. Diamond Bar Bl. Diamond Bar, CA 91765
아이웨어스페이스(랜치마켓내)	(951)552-3525	Eyeware Space	430 N. McKinley St. Corona, CA 92879
아이컨넥트안경원	(310)538-3544	Eye Connect Optical	16300 Crenshaw Bl. #105 Torrance, CA 90504
아이테일러	(323)664-2020	Eyetailor	4310 Melrose Ave. Los Angeles, CA 90029
아이홀릭스안경선글라스	(323)380-7033	Eyeholics Optical Boutique	125 N Western Ave. #110 Los Angeles, CA 900
안경마을	(231)378-0006	Village Optical	3603 1/2 W. 6th St. Los Angeles CA 90020
에이미김검안*안경원	(310)542-7070	Amy Kim Optometry	21880 Hawthorne Bl. #340 Torrance, CA 90503
엘에이아이워크(베벌리)	(323)931-7795	LA Eye Works	7386 Beverly Bl. Los Angeles, CA 90036
오케이안경원	(310)538-5853	OK Optical	15435 S Western Ave. #103 Gardena, CA 90249
올림픽검안과	(323)732-8111	Olympic Optometric Center	16444 Paramount Bl. #206 Paramount, CA 90723
옵티코스검안*안경원	(213)386-0001	Optikos Optometry	3680 Wilshire Bl. #105 Los Angeles, CA 90010
우리안경	(213)620-0997	Woori Optical	333 South Alameda St. #100 Los Angeles, CA,90013
월서검안과(알렉스킴)	(213)387-8325	Wilshire Optometry Inc.	3873 Wilshire Bl. Los Angeles, CA 90010
유럽안경	(323)731-8100	Europe Optical	1144 S Western Ave. #109 Los Angeles, CA 90006

상호명	전 화 TEL	NAME	주 소 ADDRESS
유재승검안과	(310)618-2244	Torrance Optometry	1261 Cabrillo Ave #200 Torrance, CA 90501
이태리안경	(213)385-1656	Italee Optometric Center, Inc.	978 S. Vermont Ave. Los Angeles, CA 90006
이태리안경(코리아타운플라자점)	(213)385-9100	Italee Optometric Center	928 S. Western Ave. #229 Los Angeles, CA 90006
좋은안경검안과	(310)782-2220	I Care Optometry	1757 N. Carson St. #O Torrance, CA 90501
줄리강검안과(밸리검안/안경)	(818)786-0796	Dr. Julie Kang Valley Optometry	7100 Van Nuys Bl. #208 Los Angeles, CA 91405
채은미검안과(뉴욕안경)	(818)344-9009	Dr. Eunmichae O.D. (New York Style Optometry)	17631 Sherman Way Van Nuys, CA 91406
캐더린한검안과(서독안경)	(818)832-4646	Dr. Catherine Han O.D. (Visionmax Optometry)	19733 Rinaldi St. Northridge, CA 91326
켓아이스펙타클	(323)664-3939	Cateye Spectacles	708 N Heliotrope Dr. Los Angeles, CA 90029
크라리티아이웨어	(626)839-8807	Clariti Eyewear, Inc.	940 Ajax Ave. City of Industry, CA 91748
크리센타검안안경원	(818)541-0370	Crescenta Optometry	2609 Foothill Bl. La Crescenta, CA 91214
크리스탈비전 검안과	(909)980-5552	Crystal Vision Optometry	11940 Foothill Bl. Rancho Cucamonga, CA 91739
패션아이안경*검안과	(626)839-1010	Fashion Eyes Optometry	4141 S. Nogales St. #C-101 West Covina, CA 91792
포터랜치안경*검안과	(818)366-9664	Porter Ranch Optometry	11151 Tampa Ave. Porter Ranch, CA 91326
폴히라노검안과	(310)538-9797	Paul S.Hirano Optometrist	2130 W. Redondo Beach Bl. #G Torrance, CA 90504
하바드안경*검안과	(626)854-1001	Harvard Optometric Center	18742 Colima Rd. Rowland Heights, CA 91748
1001안경	(213)385-3388	1001 Optical	2880 W. Olympic Bl. #101 Los Angeles, CA 90006
안경, 검안 Optical, Optometry OC/세리토스/LA동부/리버사이드/샌버나디노/인랜드			
금강안경*검안과(가든그로브)	(714)530-1001	Gold Optometry	8901 Garden Grove Bl. Garden Grove, CA 92844
김인자안과	(714)562-5858	Sally I. Kim. M.D.	5972 Beach Bl. Buena Park CA 90621

상호명	전 화 TEL	NAME	주 소 ADDRESS
놀패밀리안경	(714)777-2004	Knoll Family Optometry	19871 Yorba Linda Bl. #101 Yorba Linda, CA 92886
뉴옵틱스	(714)530-6700	New Optix	9520 Garden Grove Bl. #4 Garden Grove, CA 92844
닥터권*안검안과	(714)533-8240	Dr. Kwon & Ahn Optometry	731 N Euclid St. Anaheim, CA 92801
딘스안경	(562)282-5716	Dean's Eyewear	21053 Bloomfield Ave. Lakewood, CA 90715
로얄안경	(714)522-1001	Royal Optometry	5426 Beach Bl. Buena Park, CA 90621
모던아이스검안과	(562)809-2020	Modern Eyes Optometry(Jill Chen, O.D)	13349 South St. Cerritos, CA 90703
미미안경원	(714)537-1313	Mimi Optometric Center	9636 Garden Grove Bl. #5 Garden Grove, CA 92844
보안당	(714)638-3114	Bo An Optometry	8942 Garden Grove Bl. #104 Garden Grove, CA 92844
선라이즈검안과	(714)738-5864	Sunrise Optometry	1028 Rosecrans Ave. Fullerton, CA 92833
쉐린이검안과	(714)537-1313	Dr. Sheryn S. Lee, Optometrist	9636 Garden Grove Bl. #5 Garden Grove, CA 92844
스펙트럼안경원	(714)379-5495	Spectrum Vision Optometry	6731 Westminster Bl. #102 Westminster. CA 92683
신세계어린이검안안경센터	(714)680-5000	New World Children Vision Center	1425 S Euclid St. Fullerton, CA 92832
씨앤씨안경	(714)997-7500	CNC Optometry	311 N Tustin St. #B Orange, CA 92867
아이매니저안경원	(714)752-6677	Eye Manager	6771 Beach Bl. #B Buena Park, CA 90621
아이컨택검안*시력교정센터	(949)857-2020	Eye Contact Optometry &Orthokeratology Center	4614 Barranca Pkwy. Irvine, CA 92604
아이큐안경원*검안과	(714)636-9200	Eye Q Optometry	12082 Brookhurst St. Garden Grove, CA 92840
아이텍안경*검안과	(714)521-1133	Eye Tech Optometric	5300 Beach Bl. #114 Buena Park, CA 90621
안경나라(가든그로브)	(714)590-9500	Nara Optometry Inc.	9580 Garden Grove Bl. Garden Grove, CA 92844
에스더안검안과	(562)809-4041	Esther Ahn Optometrist	11900 South St. #121 Cerritos, CA 90703

상호명	전 화 TEL	NAME	주 소 ADDRESS
유성대검안과안경원	(714)530-6611	Steven S Yoo O.D,	9042 Garden Grove Bl. #110 Garden Grove, CA 92844
윤혜린검안과안경원	(714)523-8109	Care Optometry	5319 Beach Bl. Buena Park, CA 90621
일레븐옵티칼	(562)991-1409	Eleven Optical	12222 Artesia Bl. Artesia, CA 90701
초록안경	(714)576-7011	Green Eyeglasses	7481 La Palma Ave. Buena Park, CA 90620
투이팜검안과	(562)924-2020	Thuy Pham Optometry	17617 Pioneer Bl. Artesia, CA 90701
피플안경	(949)559-1234	People Optical	14251 Jeffrey Rd. Irvine, CA 92620
약국 Pharmacy Los Angeles			
가필드약국	(323)295-5585	Garfield Prescription Pharmacy	3756 Santa Rosalia Dr. Los Angeles, CA 90008
갤러리아약국	(323)733-7200	Galleria Pharmacy	3250 W. Olympic Bl. #101 Los Angeles, CA 90006
고려약국	(213)738-6970	Koryo Pharmacy	2727 W. Olympic Bl. #103 Los Angeles, CA 90006
그랜드스페셜티약국	(213)747-3200	Grand Specialty Pharmacy	1513 S. Grand Ave. Los Angeles, CA 90015
그랜드약국	(213)380-5100	Grand Pharmacy	505 S. Virgil Ave. #107 Los Angeles, CA 90020
그레이스약국	(909)839-0001	Grace Pharmacy	20627 Golden Springs Dr. #2-C Diamond Bar, CA 91709
그레이스약국	(909)896-3884	Grace Pharmacy	18781 Colima Rd. Rowland Heights, CA 91748
그린약국	(310)504-0600	Green Pharmacy	4305 Torrance Bl. #105 Torrance, CA 90503
김약국	(909)591-7420	Kim's Pharmacy	12582 Central Ave. Chino, CA 91710
나성약국	(213)387-3030	Los Angeles Drugs	3030 W. Olympic Bl. #118 Los Angeles. CA 90006
네이처바이오	(562)213-8290	Nature-Bio	13441 Pumice St. Norwalk, CA 90650
놀만디약국	(213)386-3001	Normandy Pharmacy	3003 W. Olympic Bl. #101 Los Angeles, CA 90006

상호명	전 화 TEL	NAME	주 소 ADDRESS
뉴센추리약국(신세기)	(818)989-2333	New Century Pharmacy	8227 Woodman Ave. Panorama City, CA 91402
다이아몬드약국(Mindy Lee약사)	(909)323-2211	Diamond Pharmacy	21337 Cold Spring Ln. Diamond Bar, CA 91765
동부밸리약국	(626)964-2301	Valley Drug	17313 E Valley Bl. La Puente, CA 91744
동부약국	(626)810-1056	Eastland Pharmacy	18339 E. Colima Rd. #A Rowland Heights, CA 91748
디디이약국	(626)581-3133	D.D.E. Pharmacy	18491 E. Colima Rd. Rowland Heights, CA 91748
란타나약국	(805)388-5888	Lantana Pharmacy	2412 N. Ponderosa Dr. #B106 Camarillo, CA 93010
로마린다건강약국	(909)796-3780	Loma Linda Health Pharmacy	11382 Mountain View Ave. #A-2 Loma Linda, CA 92354
리'스약국	(213)382-6391	Lee's Discount Drug	2732 W. Olympic Bl. Los Angeles, CA 90006
리틀토쿄약국	(213)680-4011	Little Tokyo Pharmacy	402 E. 2nd St. Los Angeles, CA 90012
마리포사약국	(213)365-5067	Mariposa Pharmacy	2970 W. Olympic Bl. #104 Los Angeles, CA 90006
마이타운약국	(951)943-1575	My Town Pharmacy	404 E. 4th St. Perris, CA 92570
마틴약국	(213)382-9716	Martin Pharmacy	801 S Vermont Ave. #104 Los Angeles, CA 90005
말쉬빌리지약국	(818)248-3643	Marsh Village Pharmacy	2143 Foothill Bl. La Canada, CA 91011
메디슨샵약국(다우니)	(562)869-9200	The Medicine Shoppe Pharmacy	11003 Lakewood Bl. Downey, CA 90241
메디슨샵약국(싸우전오크)	(805)497-6113	The Medicine Shoppe Pharmacy	227 W. Janss Rd. #120 Thousand Oaks, CA 91360
메디슨샵약국(엘에이)	(310)837-1030	The Medicine Shoppe Pharmacy	11126 Palms Bl. Los Angeles, CA 90034
메디컬센터약국	(310)671-7636	Medical Center Pharmacy	501 E. Hardy St. #130 Inglewood, CA 9030
몬트레이파크프로약국	(626)308-9227	Monterey Park Pro Pharmacy	S. Atlantic Bl. #100 Monterey Park, CA 91754
미드웨이약국	(626)448-7659	Midway Drugs	10410 Lower Azusa Rd. El Monte, CA 91731

상호명	전 화 TEL	NAME	주 소 ADDRESS
발보아약국	(818)831-2090	Balboa Pharmacy	10700 Balboa Bl. #101 Los Angeles, CA 91344
버몬약국	(213)480-1503	Vermont V.O. Pharmacy	2655 W. Olympic Bl. #104 Los Angeles, CA 90006
버뱅크약국	(818)559-7401	Burbank Medical Pharmacy	2701 W. Alameda Ave. #100 Burbank, CA 91505
버질약국	(213)384-1200	Virgil Pharmacy	2999 W. 6th St. #103 Los Angeles, CA 30020
벌몬갤러리아약국	(213)388-4100	Vermont Gallaria Pharmacy	440 S. Vermont Ave. #109 Los Angeles, CA 90020
베버리수정약국	(323)467-2101	Ethical Drugs	254 N. Western Ave. Los Angeles, CA 90004
복지약국	(323)932-0202	Bokjee Pharmacy	903 Crenshaw Bl. #102-B Los Angeles, CA 90019
부약국	(805)383-8340	VU Pharmacy	424 Arneill Rd. #D Camarillo, CA 93010
사랑의약국	(323)665-8959	Zenieth Pharmacy	B919 Beverly Bl. #101 Los Angeles, CA 90004
새생명약국	(626)839-3000	New Life Pharmacy	1722 Desire Ave. #103 Rowland Heights, CA 91748
세라노약국	(213)384-3405	Serrano Medical Pharmacy	4220 W. 3rd. St. #100 Los Angeles. CA 90020
세인트헬렌메디칼약국	(909)428-9842	St. Helen's Medical Pharmacy	17577 Arrow Bl. #101 Fontana, CA 92335
소망약국	(818)832-2757	Hope Pharmacy	10222 Reseda Bl. Reseda, GA 91324
소망약국	(800)557-5555	Hope Specialty Pharmacy	330 N. Brand Bl. #155 Glendale, CA 91203
스탁커약국	(323)295-3194	Stocker Rx Pharmacy	3750 Santa Rosalia Dr. #1 Los Angeles, CA 90008
슬리우슨약국	(323)588-6000	Slauson Community Pharmacy 2701	Slauson Ave. Huntington Park, CA 90255
시온약국	(213)382-6485	Zion Drug	3900 W. 3Rd. St. Los Angeles, CA 90020
신약국	(213)487-7535	Shyn's Pharmacy	520 S. Virgil Ave. #102 Los Angeles, CA 90019
실로암약국	(213)382-0700	Siloam Pharmacy	2528 W. Olympic Bl. #102 Los Angeles, CA 90006

상호명	전 화 TEL	NAME	주 소 ADDRESS
씨니베이약국#2	(310)370-0911	Sunny Bay Pharmacy	3565 Del Amo Bl. Torrance, CA 90503
씨브이에스약국(3가/라브레아)	(323)634-0743	CVS Pharmacy	303 S. La Brea Ave. Los Angeles, CA 90036
씨브이에스약국(다이아몬드바)	(909)861-5551	CVS Pharmacy#9667	300 S. Diamond Ba, CA 91765
씨브이에스약국(미드타운쇼핑몰내)	(323)938-9001	CVS Pharmacy#9686	4707 W. Venice Bl. Los angeles, CA 90019
씨브이에스약국(알햄브라)	(626)308-1001	CVS Pharmacy #9791	2532 W. Valley Bl. Alhambra. CA 91803
씨브이에스약국(웨스턴/피코)	(323)731-9247	CVS Pharmacy #9626	1701 S. Western Ave. Los Angeles, CA 90006
씨브이에스약국(윌셔/세라노)	(213)385-5030	CVS Pharmacy #9660	3751 Wilshire Bl. Los Angeles, CA 90010
씨브이에스약국(USC)	(213)742-6765	CVS Pharmacy #2396	3335 S. Pigueroa St. #Q Los Angeles, CA 90007
씨아이티제약회사	(714)228-0303	C.I.T. Corporation	14730 Firestone Bl. #306 La Mirada, CA 90638
아드모어약국	(213)385-2135	Ardmore Pharmacy	3545 Wilshire Bl. #200 Los Angeles. CA 90010
아테시아메디칼약국	(909)623-0551	Artesia Medical Pharmacy	160 E Artesia St. #135 Pomona, CA 91767
알쓰프리	(213)381-5411	Kyg Trading Co	4001 Wilshire Bl. #F114 Los Angeles, CA 90010
엄마손이약손약국	(213)739-3030	Mother's Care Pharmacy	3500 W. 6th St. #120 Los Angeles, CA 90020
에덴약국	(213)381-7705	Eden Pharmacy	2681 W. Olympic Bl. #102 Los Angeles, CA 90006
에코팍약국	(213)341-1411	Echo Park Pharmacy	1634 W. Sunset Bl. Los Angeles, CA 90026
엔에스디허벌	(213)382-8882	NSD HERBAL	1707 W. Olympic Bl. Los Angeles, CA 90015
엘카미노약국	(818)763-4334	El Camino Pharmacy	10940 Victory Bl. Los Angeles, CA 91606
영스약국	(818)787-9339	Young's Pharmacy	7134 Van Nuys Bl. Los Angeles, CA 91405
예즈약국	(323)733-7788	Yeh's Pharmacy	966 S. Western Ave. #103 Los Angeles, CA 90006

상호명	전 화 TEL	NAME	주 소 ADDRESS
올리브힐약국	(213)680-2000	Olive Hill Pharmacy	255 South Hill St. #217 Los Angeles, CA 90012
올림피아프라자약국	(323)937-2590	Olympia Plaza Pharmacy	5901 W. Olympic Bl. #103 Los Angeles, CA 90036
올림픽약국(커머스)	(323)722-1515	Olympic Pharmacy(Commerce)	5724 E. Olympic Bl. Commerce, CA 90022
우리약국	(213)384-6323	Woori Pharmacy	266 S. HarvaRd. Bl. #120 Los Angeles, CA 90004
원광제약미주판매법인	(213)487-9333	Won Kwang Pharmacy	1707 W. Olympic Bl. Los Angeles, CA 90015
월그린	(213)251-0179	Walgreens	3201 W. 6th St. Los Angeles, CA 90020
월그린	(323)525-0646	Walgreens	5467 Wilshire Bl. Los Angeles, CA 90036
월그린	(213)694-2880	Walgreens	617 W 7th St. Los Angeles, CA 90017
웨스턴약국	(323)465-3112	Western Medical Pharmacy	1110 N. Western Ave. #101 Los Angeles, CA 90029
웨스트밸리약국	(818)222-9877	West Valley Pharmacy	22554 Ventura Bl. Los Angeles, CA 91364
위티어인터커뮤니티약국	(562)945-4166	Whittier Intercommuni- ty Pharmacy	12291 E. Washington Bl. #101 Whittier, CA 90606
월셔라호야약국	(323)658-6611	Wilshire LA Holla Pharmacy	6360 Wilshire Bl. Los Angeles, CA 90048
윌턴약국	(323)731-0600	Wilton Pharmacy	3511 W. Olympic Bl. #101 Los Angeles, CA 90019
은혜약국	(909)839-0001	Grace Pharmacy	20627 Golden Springs Dr. #2C Diamond Bar. CA 91789
은혜약국	(562)860-0586	Grace Community Pharmacy	4881 La Palma Ave. La Palma, CA 90623
은혜약국#2	(909)839-0001	Grace Pharmacy #2	18777 Colima Rd. Rowland Heights, CA 91748
임약국	(310)353-2699	Econo Pharmacy	15435 S. Western Ave. #100-C Gardena, CA 90249
임페리얼메디스킨케어	(714)871-1500	Imperial Medi Skin Care	1885 N. Euclid St. Fullerton, CA 92835
임페리얼약국	(562)902-5580	Imperial Pharmacy	15074 Imperial Hwy. La Mirada, CA 90638

상호명	전 화 TEL	NAME	주 소 ADDRESS
제이약국	(661)723-9002	J Pharmacy	1825 W Ave. J #115 Lancaster, CA 93535
제이제이약국	(909)595-4003	JJ's Pharmacy	21010 Golden Springs Dr. Diamond Bar, CA 91789
제일약국	(323)731-4696	Jay's Dr.ugst.ore (Pharmacy)	3154 W. Olympic Bl. Los Angeles, CA 90006
카메론약국	(323)582-5171	Cameron Pharmacy	7119 Seville Ave. #D Huntington Park, CA 90255
칼메디약국	(213)746-4677	Cal-Med Pharmacy	1414 S Grand Ave. #101 Los Angeles, CA 90015
캄파운딩약국	(818)985-7230	Riverside Pharmacy And Compounding Shop	11655 Riverside Dr. Los Angeles, CA 91602
케어맥스	(714)739-2201	Caremax	8271 Commonwealth Ave. Buena Park, CA 90621
캘옥스약국	(626)795-5956	Cal-Oaks Pharmacy	55 E. California Bl. #103 Pasadena, CA 91105
캘옥스II약국	(626)696-1583	Cal-Oaks li Pharmacy	625 S. Fair Oaks Ave. #125 Pasadena, CA 91105
캘옥스III 약국	(626)382-2580	Cal-Oaks lii Pharmacy	2010 Huntington Dr. #A San Marino, CA 91108
케어맥스약국#1	(213)382-8899	Caremax Pharmacy #1	4216 Beverly Bl. Los Angeles, CA 90004
케어맥스약국#2	(323)234-4343	Caremax Pharmacy #2	4301 S. Figueroa St. #E Los Angeles, CA 90037
케어맥스약국#4	(213)385-9926	Caremax Pharmacy #4	2426 W. 8th St. #102 Los Angeles, CA 90057
케이스약국	(909)591-7429	K's Pharmacy	12582 Central Ave. Chino, CA 91710
케이티플라자약국	(213)382-0212	K.T. Plaza Pharmacy	928 S. Western Ave. #110 Los Angeles, CA 90006
코로나약국	(951)278-1008	Corona Specialty Pharmacy	1280 Corona Pointe Ct. #114 Corona, CA 92879
콜로라도메디칼약국	(323)254-6736	Colorado Medical Pharmacy	1680 Colorado Bl. Los Angeles, CA 9004
쿠카몽가약국	(909)987-2518	Cucamonga Pharmacy	9349 E. Foothill Bl. #A Rancho Cucamonga, CA 91786
킹슬리약국	(213)383-8877	Kingsley Pharmacy	3663 W. 6th St. #102 Los Angeles, CA 90020

상호명	전 화 TEL	NAME	주 소 ADDRESS
포토라약국	(323)222-2362	Portola Pharmacy	3408 N. Eastern Ave. Los Angeles, CA 90032
플라자약국	(310)530-3010	Plaza Pharmacy	3400 Lomita Bl. #102 Torrance, CA 90505
피씨에이치약국	(562)591-7655	PCH Pharmacy	306 E. Pacific Coast Hwy. #101 Long Beach, CA 90806
하버드약국(한국프라자내)	(323)732-1911	Harvard Pharmacy	3130 W. Olympic Bl. #150 Los Angeles, CA 90006
한국밸리약국	(818)708-0728	H.K. Valley Pharmacy	17643 Sherman Way #104 Los Angeles, CA 91406
한국약국	(323)464-3925	HK Pharmacy	124 N. Western Ave. Los Angeles, CA 90004
한미약국	(562)402-3636	Koam Pharmacy	18102 Pioneer Bl. #101 Artesia, CA 90701
헬스마트미드웨이	(909)240-0366	Health Mart Midway	10410 Lower Azusa Rd. #102 El Monte, CA 91731
헬스마트벨가든	(909)240-0366	Health Mart Bell Gardens	7625 Eastern Ave. #C Bell Gardens, CA 90201
현대약국	(213)480-3322	Hyundai Pharmacy	461 S. Western Ave. Los Angeles, CA 90020
형제약국	(909)222-4884	Brotherhood Pharmacy	1040 S. Mount Vernon Ave. #E Colton, CA 92324
약국 Pharmacy OC/세리토스/LA동부/리버사이드/샌버나디노/인랜드			
가주약국	(714)539-6631	Kaju Pharmacy	8887 Garden Grove Bl. Garden Grove, CA 92844
길벗약국	(714)638-8230	Gilbert Drugs	9240 Garden Grove Bl. #20 Garden Grove, CA 92844
김약국	(714)534-4555	Kim's Pharmacy	9828 Garden Grove Bl. #101 Garden Grove, CA 92844
더약국	(714)995-4161	The Pharmacy	3055 W Orange Ave. #108 Anaheim, CA 92804
덕수약국	(714)537-6619	D.S.K. Pharmacy	9580 Garden Grove Bl. #108 Garden Grove, CA 92844
라미라다약국	(562)943-5888	LA Mirada Pharmacy	15651 Imperial Hwy. #102A La Mirada, CA 90638
라팔마약국	(714)522-7791	LA Palma Towers Pharmacy	5451 La Palma Ave. #17 La Palma. CA 90623

상호명	전 화 TEL	NAME	주 소 ADDRESS
메디슨샵약국(리버사이드)	(951)509-9277	The Medicine Shoppe Pharmacy	10237 Magnolia Ave. Riverside, CA 92503
메디슨샵약국(애나하임)	(714)995-0071	The Medicine Shoppe Pharmacy	2795 W Lincoln Ave. #K Anaheim, CA 92801
베스트케어약국 (플러턴한남체인몰내)	(714)670-7979	Best Care Pharmacy	5317 Beach Bl. Buena Park, CA 90621
볼사약국	(714)897-2541	Bolsa Medical Arts Pharmacy	15262 Goldenwest St. Westminster, CA 92683
부에나파크약국	(714)752-6698	Buena Park Pharmacy	6726 Beach Bl. Buena Park, CA 90621
비치메디칼약국	(714)739-8811	Beach Medical Pharmacy	5230 Beach Bl. Buena Park, CA 90621
비치약국	(714)848-4447	Beach Professional Pharmacy	17742 Beach Bl. #100 Huntington Beach, CA 92647
세리토스메디칼약국	(562)926-5900	Cerritos Medical Pharmacy	13325 Artesia Bl. Cerritos, CA 90703
씨브이에스약국(가든그로브)	(714)530-5280	CVS Pharmacy	12031 Brookhurst St. Garden Grove, CA 92840
씨브이에스약국(뉴포트비치)	(949)642-0122	CVS Pharmacy #8881	1020 Irvine Ave. Newport Beach, CA 92660
씨브이에스약국(애나하임)	(714)991-9161	CVS Pharmacy #9762	2011 E La Palma Ave. Anaheim, CA 92806
씨브이에스약국(얼바인)	(949)733-8226	CVS Pharmacy #9486	5385 Alton Pkwy Irvine, CA 92604
씨브이에스약국(오렌지)	(714)938-1200	CVS Pharmacy #9725	480 S Main St. Orange, CA 92868
아론드라약국	(562)921-9470	Alondra Pharmacy	12519 Alondra Bl. Norwalk, CA 90650
얼바인월넛약국	(949)551-4343	Walnut Village Pharmacy	14433 Culver Dr. Irvine, CA 92604
와우약국(부에나파크)	(714)576-7987	WOW Pharmacy (Buena Park)	5450 Beach Bl. #110 Buena Park, CA 90621
위티어인터커뮤니티약국	(562)945-4166	Whittier Intercommunity Pharmacy	12291 E Washington Bl. #101 Whittier, CA 90606
은혜약국	(562)860-0586	Grace Community Pharmacy	4881 La Palma Ave. La Palma, CA 90623
임페리얼약국	(562)902-5580	Imperial Pharmacy	15074 Imperial Hwy La Mirada, CA 90638

상호명	전 화 TEL	NAME	주 소 ADDRESS
풀러턴약국	(714)992-4908	Fullerton Medical Pharmacy	1401 S Brookhurst Rd. #101 Fullerton, CA 92833
플러스약국	(714)956-3741	Pharmacy Plus	1012 N Euclid St. Anaheim, CA 92801
피부약국	(714)638-5071	Good News Pharmacy	9042 Garden Grove Bl. #120 Garden Grove, CA 92844
정신건강 Mental Health			
김자성 정신과	(213)797-5953	Jasung Kim Psychiatrist Clinic	505 Shatrtto Pl. #204 Los Angeles, CA 90020
조만철 정신과	(323)733-1111	Man Chul Cho, MD	3130 W. Olympic Blvd. #370 Los Angeles, CA 90006
엘리자베스 김 박사 임상심리	(714)537-5400	Elizabeth Kim, Ph.D.	13030 Euclid St., #118 Garden Grove, CA 92843
더불어정신건강클리닉	(213)550-2159	Together Mental Health	3030 W. Olympic Blvd. #217 Los Angeles, CA 90006
정신건강가족미션	(714)313-4077	Mental Health Family Mission	9778 Katella Ave., #102 Anaheim, CA 92804
크리스찬 카운셀링 서비스	(213)381-7554	Christian Counseling Services	3660 Wilshire Blvd. #820 Los Angeles, CA 90010
장의사 Mortuary Los Angeles			
가주장의사(다우니)	(582)622-9393	California Mortuary	9830 Lakewood Bl. CA 90240
개인묘지매매	(818)469-8516	Private Semetary Sale	7210 Jordan Ave. #B-10 Canoga Park CA 91306
그레이스묘지알선	(714)388-2447	Grace Cemetery Broker	224 Turf Dr. Placentia, CA 92870
그린힐공원묘지	(310)831-0311	Green Hills Mortuary Park	27501 S. Western Ave. Ran- cho Palos Verdes, CA 90275
꽃세상꽃집*웨딩센터	(213)365-2626	Flowers World & Wedding	3805 W. 8th St. Los Angeles, CA 90005
남가주비석	(310)626-5817	Southern Caufornia Monument	1061 Park Cir. Dr. Torrance, CA 90502
대한장의사	(323)731-4040	Dae Han Mortuary Chapel	1605 S. Catalina St. Los Angeles, CA 90006
대한장의사(오피스)	(323)865-3373	Dae Han Mortuary Office	751 W. Washington Bl. Los Angeles, CA 90015

상호명	전 화 TEL	NAME	주 소 ADDRESS
라이스공원묘지	(310)792-7599	Rice Mortuary	5310 Torrance Bl. Torrance, CA 90503
로즈힐스공원묘지	(877)767-8850	Rose Hills Memorial Park	3888 Workman Mill Rd. Whittier, CA 90601
로즈힐스공원묘지(김영일)	(213)258-0003	Rose Hills Memorial Park (Young Kim)	3888 Workman Mill Rd. Whittier, CA 90601
로즈힐스공원묘지(문현숙)	(562)896-4940	Rose Hills Memorial Park	3888 Workman Mill Rd. Whittier, CA 90601
로즈힐스공원묘지(석승환)	(888)818-8652	Rose Hills Memorial Park(Dole Suk)	3888 Workman Mill Rd. Whittier, CA 90601
로즈힐스공원 묘지(영김)	(888)818-8679	Rose Hills(Youngklm)	3888 Workman Mill Rd. Whittier, CA 90601
로즈힐스공원묘지(이정자)	(888)818-8568	Rose Hills Memorial Park (Ellen Lee)	3888 Workman Mill Rd. Whittier, CA 90601
로즈힐스공원묘지(재키임)	(888)818-8634	Rose Hills Memorial Park(Jackie Mcnabb)	3888 Workman Mill Rd. Whittier, CA 90601
로즈힐스공원묘지(제임스정)	(888)250-5731	Rose Hills Memorial Park(James Jung)	3888 Workman Mill Rd. Whittier, CA 90601
로즈힐스공원묘지(제임스김)	(888)458-8580	Rose Jhills Memorial Park(James Kim)	3888 Workman Mill Rd. Whittier, CA: 90601
로즈힐스공원묘지(준박)	(562)762-5234	Rose Hills Memorial Park(June Park)	3888 Workman Mill Rd. Whittier, .CA 90601
로즈힐스공원묘지(차해영)	(888)838-8574	Rose Hills Memorial Park(Esther Cha)	3888 Workman Mill Rd. Whittier. CA 90601
로즈힐스공원묘지(최운자)	(888)818-8576	Rose Hills Memorial Park(Un Choi)	3888 Workman Mill Rd. Whittier. CA 90601
로즈힐스공원묘지(한국어담당)	(877)767-8850	Rose Hills Memorial Park	3888 Workman Mill Rd. Whittier, CA 90601
로즈힐스공원묘지(해리윤)	(888)271-7215	Rose Hills Memorial Park	3888 Workman Mill Rd. Whittier. CA 90601
로즈힐스공원묘지(헬렌문)	(888)818-8595	Rose Hills Memorial Park(Helen Moon)	3888 Workman Mill Rd. Whittier. CA 90601
로즈힐스공원묘지(황선경)	(888)818-8523	Rose Hills Memorial Park(Helen Moon)	3888 Workman Mill Rd. Whittier. CA 90601
맥팔랜드장 의사	(661)792-3866	Mcfarland Family Funeral Home	425 W. Perkins McFarland, CA B3250
베이커스필드장 의사	(661)871-8080	Bakersfield Funerals Home & Crematorium	3125 19th St. Bakersfield, CA 93301

상호명	전 화 TEL	NAME	주 소 ADDRESS
수호천사보험/권영아	(213)273-5797	Youngah Kwon	2140 W. Olympic Bl. #214 Los Angeles, CA 90006
수호천사보험/장례플래너 /그레이스정	(310)387-7743	Grace Chung	2140 W. Olympic Bl. #214 Los Angeles, CA 90006
싸이프러스공원묘지	(650)550-8808	Cypress Lawn Memorial Park	1370 El Camino Real Colima, CA 94014
써니사이드장 의사	(714)932-8091	Sunnside Cremation/ Funeral Service	12301 Magnolia St. Garden Grove, CA 92841
아름다운마무리(안토니오박)	(626)824-7177	Beautiful Settlement	15511 Buttram St. Hacia- da Hts., CA 91745
애크미비석제작전문점	(650)755-1117	Acme Memorial	1900 Hillside Bl. Colma, CA 94014
엔젤장 의사(단김)	(323)547-7613	Angeleno Mortuary	5948 Van Nuys Bl. Van Nuys, CA 91401
엘에이장 의사	(213)788-7870	Los Angeles Mortuary	2300 W. Olympic Bl. #223 Los Angeles, CA 90006
옥데일메모리얼파크	(626)691-2000	Oakdale Memorial Park	1401 S. Grand Ave. Glendora, CA 91740
우드론공원묘지	(650)755-1727	Woodlawn Memorial Park	1000 El Camino Real Colma, CA 94014
우리동네장 의사	(714)521-1010	Renaker Klockgether Mortuary	7651 Commonwealth Ave. Buena Park, CA 90621
장례천사비석	(310)908-8823	Funeral1004inc	2140 W. Olympic Bl. #214 Los Angeles, CA 90006
장례플래너(조마리아)	(310)987-0736	Funeral Planner	17057 Bellflower Bl. Bellflower, CA 90706
중앙장 의사	(213)741-1145	Central Funeral	119 Belmont Ave. #2 Los Angeles, CA 90026
포레스트론	(888)288-1895	Forest Lawn Memorial Parks	1712 S. Glendale Ave. Glendale, CA 91205
포레스트론(사이프러스)	(714)828-3131	Forest Lawn (Cypress)	4471 Lincoln Ave. Cypress, CA 90630
포레스트론(이미연)	(626)260-5703	Forest Lawn	21300 E. Via Verde St. Covina, CA 91724
포레스트론공원묘지 *FD 2186(아카디아)	(888)204-3131	Forest Lawn Memorial- Parks & Mortuary*Fd2186	11 E. Huntington Dr. Arcadia, CA 91006
포레스트론공원묘지 *FD1051(싸이프러스)	(888)204-3131	Forest Lawn Memorial- Parks & Mortuaries*Fd1051	4471 Lincoln Ave. Cypress, CA 90630

상호명	전 화 TEL	NAME	주 소 ADDRESS
포레스트론공원묘지 *FD1150(코비나)	(888)204-3131	Forest Lawn Memorial- Parks & Mortuaries*Fd1150	21300 Via Verde St. Covina, CA 91724
포레스트론공원묘지 *FD1151(롱비치)	(888)204-3131	Forest Lawn Memorial- Parks & Mortuaries*Fd1151	1500 E. San Antonio Dr. Long Beach, CA 90807
포레스트론공원묘지 *FD2121	(888)204-3131	Forest Lawn Memorial- Parks & Mortuaries*Fd2121	17800 Castleton St. #138 City of Industry, CA 91748
포레스트론공원묘지 *FD656(글렌데일)	(888)288-1895	Forest Lawn Memorial- Parks & Mortuaries*Fd656	1712 S. Glendale Ave. Glendale, CA 91205
포레스트론공원묘지 *FD904(헐리우드힐즈)	(888)204-3131	Forest Lawn Memorial- Parks & Mortuaries*Fd904	6300 Forest Lawn Dr. Los Angeles, CA 90068
피어스브라더스(헐리우드)	(818)763-9121	Pierce Brothers	10621 Victory Bl. North Hollywood, CA 91606
필립버거스장의사	(323)267-4599	Felipe Bagues Mor- tuary	1930 E. 1st St. Los Angeles, CA 90033
한국장의사	(323)734-5656	Han Kook Mortuary	2045 W. Washington Bl. Los Angeles, CA 90018
한국장의사(놀웁)	(562)868-0788	Han Kook Mortuary	12325 Rosecrans Ave. Norwalk, CA 90650
한인공원묘지웨스트민스터	(626)890-9545	Maria Cho	14801 Beach Bl. Westminster, CA 92683
한인타운납골공원묘지	(323)731-5734	Community Funeral Service. Inc	1605 S. Catalina St. Los Angeles, CA 90006
헐리우드포에버장의사*공원묘지	(323)469-1181	Hollywood Forever Cemetery	6000 Santa Monica Bl. Los Angeles, CA 90038
홀리크로스공원묘지	(310)836-5500	Holy Cross Catholic Memorial Park	5835 W. Slauson Ave. Culver City, CA 90230
장의사 Mortuary OC/세리토스/LA동부/리버사이드/샌버나디노/인랜드			
오코노 장의사	(949)581-4300	O'Connor Mortuary	25301 Alicia Pkwy Laguna Hills, CA 92653
웨스트민스터메모리얼파크공원묘지	(714)893-2421	Westminster Memorial Park Cemehtary	14801 Beach Bl. Westminster, CA 92683
토비아카스켓 & 그레이브마켓	(714)894-3723	Tobia Casket & Grave Market	13951 Newland St. Westminster, CA 92683
퍼시픽뷰공원묘지(다이안리)	(949)467-3708	Pacific View Memorial Park And Mortuary	3500 Pacific View Dr. Corona del Mar, CA 92625
퍼시픽뷰공원묘지(잔리)	(949)274-3882	Pacific View Memorial Park (John Lee)	3500 Pacific View Dr. Corona del Mar, CA 92625



코너스톤 교회

CORNERSTONE CHURCH
www.cornerstonetv.com

주일예배 1부	09:00 am	Sun
주일예배 2부	11:00 am	Sun
주일예배 3부 (English)	02:00 pm	Sun
수요 찬양 예배	07:30 pm	Wed
새벽 기도회 (화-토)	05:30 am	Tue-Sat
영아, 유아 주일학교	09:00 am	Sun
어린이 주일학교	11:00 am	Sun
중등부 · 고등부 예배	11:00 am	Sun
	07:30 pm	Fri
대학부 · 청년부 예배	02:00 pm	Sun
	08:00 pm	Fri

이종용 목사
Jong Yong Lee, Pastor
24428 S. VERMONT AVE.
HARBOR CITY, CA 90710
T 310.530.4040

오렌지힐교회 (PCA)

Orange Hill Presbyterian Church

예배 및 모임	요일	시간
주일예배 1부	주일	8:30 AM
주일예배 2부	주일	10:45 AM
영아예배 (EM)	주일	10:45 AM
유아부/유초등부/중고등부예배	주일	10:45 AM
성경정독반(갈라디아서)	화요일	10:00 AM
성경통독반(90일 신구약성경읽기)	수요일	7:30 PM
성경연구반(요한계시록, 아가서, 로마서)	목요일	10:00 AM
안글학교(초급/중급/고급반)	주일	1:15 PM

681 N. Rancho Santiago Bl, Orange, CA 92869
T. 714.633.3104
www.orangehillchurch.com



백창호 담임목사
C. 714.337.2909
pch3927@hotmail.com



나침반교회

NACHIMBAN CHURCH
www.nachimban.org

모이는 교회 헤어지는 교회

예배 안내	주일 1부	오전 8시
	주일 2부	오전 11시
	말씀묵상새벽기도회(월-금)	오전 5시 30분
	토요새벽예배	오전 6시 30분
	주일학교	오전 11시
	EM 예배	오후 1시 30분

담임목사 민경엽
1200 W. Lambert Rd. Brea, CA 92821 T. 714.403.2193



로스펠리즈교회

LOS FELIZ UNITED METHODIST CHURCH

담임목사 신 병 옥

- 주일예배 (1부) 8AM (2부) 11AM (3부) 1PM(EM)
- 유치부, 아동부, 중고등부 주일 11AM
- 수요일예배 7:15PM
- 새벽기도 5:30AM(월~토)
- **하나님의 가문을 세우는 예배** 토요일 9AM
- 제자 훈련(성인, Kids, Youth), 토요문화원

1800 N. Western Ave., LA, CA 90027 / T. (323)382-0691 / F. (323)382-0693

윌셔연합감리교회

www.wilshireumc.org

담임목사 : 구 진 모

주 일 예 배	1부 - 오전 8시
	2부 - 오후 12시
수 요 예 배	오후 7시
새벽기도회	월~토 오전 5:30

4350 Wilshire Blvd., L.A., CA 90010
Tel. (323)931-9133



둘로스선교교회

www.doulosla.com

담임목사 황 의 정

주일예배 1부	8:00 AM
주일예배 2부	11:00 AM
금 요 예 배	7:30 PM
새벽예배(화-토)	6:00 AM
유.초등,중고등부(주일)	11:00 AM
유.초등,중고등부(금)	7:30 PM
청년,대학부(주일)	1:30 PM

3119 W 6th Street, LA, CA 90020
Tel.(213)365-2942 *Facebook & Youtube: 황의정 목사




예배

요일	시간
주일예배	11:00 AM
성경공부	8:30 AM

내 몸은 내가 지킨다!
주일 예배 후 호신술 무료 강습이 있습니다.
홈페이지 <https://moorimartialarts.com>

“새벽아슬 같은 주님의 용사들”
이슬교회 문용/문아리 담임목사

1149 Crenshaw Blvd., LA, CA 90019 T. (323)350-7677



오렌지(백) 한방 척추병원

Baek Chiropractic-Acupuncture, Inc.

DBA-ORANGE CHIROPRACTIC

Sharon S. Baek, D.C., LAc.
Doctor of Chiropractic
Licensed Acupuncturist

9681 Garden Grove Blvd., Suite 101-103
Garden Grove, CA 92844
Phone: 714-530-7001 Fax: 714-530-7261

후원신청서

소망 소사이어티는 여러분의 후원으로 운영되는 비영리 단체입니다.
후원을 통해 심으신 소망의 씨앗은 한인사회의 보다 나은 삶을 위해 투명하게 쓰여질 것입니다.

Name: (영어) _____ (한글) _____

Date of Birth(생년월일): _____

Address: _____

Phone: _____ Email: _____

Emergency Contact Person # 1 (가족 이름 및 연락처 #1)

Name: _____ Relationship _____ Phone _____

Emergency Contact Person # 2 (가족 이름 및 연락처 #2)

Name: _____ Relationship _____ Phone _____

사전의료지시서 작성 여부: 예 _____ 아니요 _____

● Membership(소망 회원)

- () 일반회원 \$120/년
- () 특별회원 \$10,000
- () 평생회원 \$1,200
- () 후원: \$ _____

● Well-Being 아프리카 차드 후원

- () 소망 우물 \$3,500 (현판이름: _____)
- () 소망 쌀 후원 \$25/포
- () 소망 학교 \$48,000 (현판이름: _____)
- () 후원: \$ _____

● Well-Aging 치매케어교실 후원

- () 회비 \$150
- () 후원: \$ _____

CHECK Payable to : SOMANG SOCIETY

Credit Card (Visa / Master / American Express / Discover)

Name: _____

CC NO: _____

Security Code: _____ Exp. Date: _____

Billing Address: _____

Monthly Amount(매월) \$ _____ PMT(일시불) \$ _____

Mail to: Somang Society 5836 Corporate Ave., Suite 110, Cypress, CA 90630

* 세금공제 혜택을 받으실 수 있습니다. Membership fee is tax deductible. Federal Tax ID No.: 77-0695791

since 1989

printron

“32년의 인쇄 경험”
디자인부터 인쇄, 제본까지
모든 과정이 한 곳에서!!

프린트론에 맡겨주십시오.

DESIGN

- Custom Design

PRINT

- Offset • Digital

COATING

- Gloss, Matte AQ
• Silk AQ • UV

FOLDING

- Any Folding

BINDING

- Perfect, Saddle Stitch
• Wire, Coil, Comb

MAILING

- Every Door Direct Mail(EDDM)



support your MARKETING

- Book
- Magazine
- Yearbook
- Booklet
- Catalog
- Brochure
- Flyer
- Menu
- Placemat
- Poster
- Postcard
- 월간지, 회사 홍보용 책자 및 카달로그,
브로셔, 졸업앨범, 회고록, 전단지,
포스터, 메뉴 등 각종 책자



support your MISSIONARY

- Church Jubo
- Church Directory
- Offering Envelope
- Newsletter
- 주보
- 교회일람
- 헌금봉투
- 전도지
- 선교책자
- 교회소식지



support your NEW PRODUCT

- Custom Packaging Design & Printing
- 패키징 디자인 및 제작



support your BUSINESS

- Business Card
- Invoice(NCR)
- Letterhead
- Envelope
- Invitation Card
- Folder
- Label(Sticker)
- Memo Pad
- Hangtag
- Coupon



- 명함, 인보이스, 레터헤드, 봉투, 초대장,
폴더, 스티커, 메모패드, 행택, 쿠폰...

support your Large Format

- Stand Banner
- Large Poster
- Wide Film



printron printing

310.324.1393 • printron@gmail.com

13527 S. Normandie Ave., Gardena, CA 90249



세계기독교간호재단

The Word Christian Nursing Foundation

연혁 및 사업

미국 LA에서 원로 기독교 간호사들이 중심이 되어
창립한 비영리단체입니다.
성경말씀에 순종하여 지역사회와 국가 및 세계를 대상으로
선교, 교육, 봉사하는 것이 본회의 사명이요 목적입니다.

세계기독교간호재단이 설립한 선교지



연변과학기술대학교 간호대학



캄보디아 라이프대학교
간호대학 간호학연구소 및 비전센터

세계기독교간호재단 행사



총 회 장 안젤라서 949-933-1287

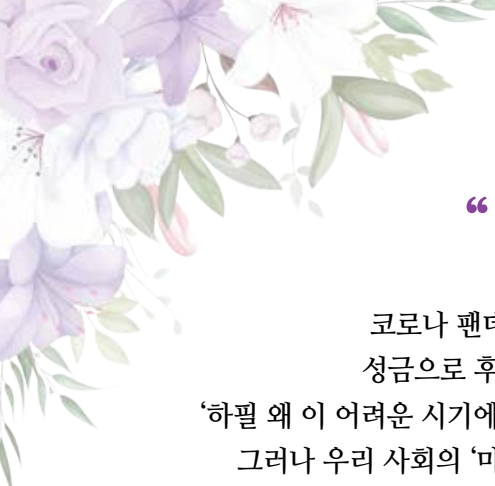
사무총장 김 명 자 949-315-0915

WCNF USA www.wcnf.org

wcnfusa@gmail.com

1946 W. 147th St., Gardena, CA 90249 U.S.A





“감사드립니다”

코로나 팬데믹 상황에도 불구하고, 광고로 협찬을 해주시고
성금으로 후원해 주신 한 분 한 분께 고마움을 전합니다.
‘하필 왜 이 어려운 시기에 책을 만드느냐’며 걱정을 해주신 분들도 적지 않았습니다.
그러나 우리 사회의 ‘마이너리티’인 시니어들에게 힘이 되어 주고 싶었습니다.
이 책을 발간하게 된 동기이기도 합니다.
책이 나오기까지 격려를 아끼지 않으신
광고주 여러분들과 후원해 주신 분들께 다시 한번 깊은 감사를 드립니다.
- 소망 소사이어티 -

\$20,000 이상

김양욱 JC Sales UEC

\$10,000 이상

Ira Hermann 서울메디칼그룹 허지희 Helen Pak

\$5,000 이상

UCI Willd Body UCI MIND Dennis Yum 홍명기 변현숙

\$3,000 이상

조아라 내과 James Worldwide 조육장
Mass Mutual 더불어정신건강클리닉 아르모니아 싱어즈

\$2,000 이상

정인숙 건강식품 Guardian Elim Hospice Allmerits Financial & Insurance
김옥기 Joshua Kim 신난영/허진옥 Kathy Lee 김용화 Elim Silvertown
Stephen/영희 Morrison 이용복

\$1,000 이상

폴선 보험 박유진 Grace Hospice 한솔보험 은혜봉사센터 장미미 새크라멘토장로교회
베델교회 Zespi 드림교회 은혜한인교회 남가주새누리교회 Pearl Kim Micki Kwon
Scan Health Plan 굿네이버 Clever Care Health Plan Jang & Co CPA
남가주한인간호사협회 조만철정신과 LA 내과그룹 원정석/희숙 각당복지재단
Kim Iron Works, Inc 오종숙 이창순/인숙 울타리몰 KLK Capital Management LLC
LA 한인가정상담소 권문경 월서양로보건센터 김진원/경희 Elizabeth Kim

\$500 이상

엘리트치과 김선희 Sweet Lavender 정신건강미션 OC상공회의소 주님의영광교회
포도원교회 소망케어기버에이전시 리스약국 나성금란교회 시온연합감리교회
Alzheimer's OC Before & After 김자성정신과 조종애 새생명비전교회
La Palma KUMC 만남의교회 김용균 리더아/옴 전 남가주주님의교회 KYCC
O'Conner Mortuary 여명미 사우스베이 한미노인회 클라라 안
Fullerton Medical Pharmacy Sharon Kim Angela Chang 경희봄한의원 태평양교회
Christian Counseling Services 이은미 박줄리 김진완 유혜리 가주장 의사
레저월드한인 커뮤니티교회 이인식 OC한미노인회 LA연합 감리교회 ANC온누리교회
박숙희 감사한인교회 갈릴리션교회 라구나힐스교회 황영호 God's Image
김정숙CPA 성화장로교회 새한여행사 조선한방 토기장이교회 김혜미 Jane Kim
샌디에고한인연합감리교회 박순빈 익명

\$300 이상

김스운전학교 CMF선교원 Tiffany Kang Ins. 월서연합감리교회 주님의빛교회
코너스톤교회 나침반교회 크리스천 위클리 이진희 로스펠리스연합감리교회 보안당
박준규 치과 둘로스선교회 Be Cared Senior Care Inc. 조세원 Grace Kim 강남회관
김정은 우리메디칼그룹 남사라/이요셉 강신권 Lee Pan 이슬교회
Antonios K. Lee CPA 남침례회남가주지방회 김스피아노 최운봉 오렌지(백)한방 척추병원
남가주감리교원로목사회 이희선 오미자 탁은숙 강순희 김영옥

\$100 이상

서창석 김청강 이선화 황익수 이재은 대양장로교회 오렌지힐교회 박재영/계숙
신영숙 신수웅/영미 이수연 박민희 임경미 현월서 이태하 정경자 구우영 박혜수
<무순>



2022-2023 시니어 생활 건강 가이드 Senior Resource Guide

발행인 유분자

디자인 프린트론 Printron Printing

인쇄 삼화인쇄소

발행일 2021년 8월

펴낸곳 소망 소사이어티

Somang Society
5836 Corporate Ave. #110
Cypress, CA 90630
(562) 977-4580
www.somangsociety.org

Copyright by Somang Society

All rights reserved. Reproduction of the whole or any part of the contents without written permission is prohibited.

이 책의 저작권은 소망 소사이어티에 있습니다.

모든 자료는 무단으로 복사, 전재하거나 변형하여 사용할 수 없습니다.

Congratulations to Somang Society!

We wish great success for your first senior source guide book and value your work in promoting a “Beautiful Life and Meaningful End.”



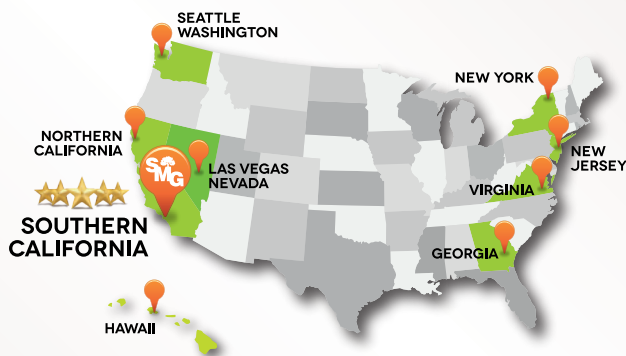
 ueccorp.com
 @sriracharoosterramen
 @tapatio_ramen

UEC
UNITED EXCHANGE
CORPORATION

환자를 최고로 생각하고 치료하며 예방에 최선을 다하는 **서울 메디칼 그룹!**



배우 **이순재**



시니어들의 건강관리를 위한
최적의 의료 시스템 - 메디케어 HMO

미주 전국 9개 지역의 4400명 의사 선생님들께서
시니어 여러분들을 위해 열심히 치료하고 있습니다.

SMG **서울 메디칼 그룹**
SEOUL MEDICAL GROUP

LA 지역 213.389.0077
OC 지역 714.367.6867