



## 2026년 7월 소식지

### 제 47차 정기총회 공고

케이센터는 지난 한 해의 사업과 성과를 공유하고, 앞으로의 방향을 함께 논의하기 위해 **제47차 정기총회**를 아래와 같이 개최합니다. 참석을 원하는 분은 8월 24일(월)까지 사전 예약해 주시고, 부득이하게 참석이 어려운 경우에는 소식지 4면에 있는 위임장을 작성하신 후, 8월 28일(금)까지 제출해 주시기 바랍니다.

- **일시: 2026년 8월 29일(토), 오전 10시 30분 ~ 11시 30분**  
(\*행사 종료 후 도시락이 제공됩니다.)
- **장소: 베스컴 커뮤니티 센터** (1000 S. Bascom Ave, San Jose, CA 95128)
- **참가 자격:** 2026년 8월 29일 기준 케이센터 정회원
- **위임장 제출 방법:** 직접 방문, 우편 또는 전화 제출 (제출 마감: 8월 28일(금) 오후 5시까지)

#### 📦 주요 안건

- 2025-2026 회계연도 사업실적 및 결산보고
- 2026-2027 회계연도 사업계획 및 예산안 인준
- 이사 선임 인준
- 🔍 자세한 문의는 케이센터로 연락바랍니다. ☎ (408)920-9733 | 📧 info@kacssv.org

### “세상에는 공짜가 없다.”라는 말씀을 하시며 그 의미를 깊이 생각해 보라고...



어느덧 2026년도 절반이 지나 7월을 맞이했습니다. 시간이 참 빠르게 흘러간다는 것을 새삼 느끼며, 지난 6개월 동안 케이센터와 함께해 주신 모든 회원 여러분께 진심으로 감사드립니다. 회원 여러분의 참여와 응원 덕분에 케이센터는 단순히 서비스를 제공하는 기관을 넘어, 서로를 돌보고 연결하는 따뜻한 공동체로 날로 성장하고 있습니다.

최근 한 회원분께서 **“세상에는 공짜가 없다.”**라는 말씀을 하시며 그 의미를 깊이 생각해 보라고 저에게 권해 주셨습니다. 이후 저도 그 말을 자주 되새기고 있습니다. 이 말은 단순히 모든 것에는 값을 치러야 한다는 의미라기보다, 우리가 누리는 모든 좋은 것 뒤에는 누군가의 시간과 정성, 그리고 헌신이 있다는 사실을 일깨워 주는 말이라고 생각합니다.

케이센터의 점심 프로그램과 건강·웰니스 프로그램, 복지 상담은 모든 분들께 무료로 제공되지만, 그 뒤에는 정부와 재단, 여러 개인 후원자들의 소중한 지원과 보이지 않는 곳에서 헌신하는 직원 및 봉사자들의 노력이 있습니다. 여러분들께서 편안하게 프로그램에 참여하시는 모든 순간에도 많은 분들이 앞에서, 또 뒤에서 공동체를 위해 힘을 보태고 있습니다.

저는 건강한 공동체는 서비스를 받는 사람과 제공하는 사람이 따로 있는 것이 아니라, 모두가 함께 만들어 가는 것이라고 믿습니다. 서로를 배려하고, 처음 오신 분들을 따뜻하게 맞이하며, 프로그램 운영에 협조하고, 봉사로 시간을 나누거나 여유가 되는 만큼 작은 후원으로 마음을 보태는 일 모두가 공동체를 지탱하는 소중한 참여입니다. 나눔의 크기가 아니라 함께하겠다는 마음이 우리 공동체를 더욱 단단하고 또 건강하게 만듭니다. 저희는 앞으로도 모든 분들이 존중받고 건강하게 생활하며, 서로에게 힘이 되는 공동체를 만들기 위해 최선을 다하겠습니다. 회원 여러분도 함께 도와주셔서 더 따뜻하고 지속 가능한 커뮤니티를 만들어 가도록 도움 주시기를 기대합니다.

문득 90세가 넘으셨던 한 고운 회원분이 떠오릅니다. 그분은 생전에 제 두 손을 꼭 잡으시며 자주 이렇게 말씀하시곤 하셨습니다. **“너희가 고생이 많지? 너희들의 고생 덕분에 우리들이 편하게 지내는 거야.”** 그 따뜻한 말씀은 지금도 제 마음에 깊이 남아 있습니다.

무더운 여름, 항상 건강하시고 시원하고 행복한 여름 보내시기를 바라며, 7월에도 케이센터에서 반갑게 만나 뵈겠습니다.

## 건강 세미나 및 건강 스크리닝 개최 - 당뇨병 예방과 관리

케이센터(KACS)는 지난 6월 10일 베스컴 커뮤니티 센터에서 지역사회 시니어와 한인 주민들을 대상으로 '당뇨병 예방과 관리'를 주제로 건강 세미나 및 건강 스크리닝 행사를 개최했다.

이날 세미나에서는 전 UCLA 의과대학 연구교수이자 유데모니아 의료봉사회 회장인 위재국 박사가 당뇨병의 원인과 위험 요인, 예방 및 관리 방법에 대해 알기 쉽게 설명했다. 특히 건강한 식습관과 규칙적인 운동 등 일상 속 작은 실천의 중요성을 강조했다.

또한 북가주한인간호사협회가 제공한 혈압 및 혈당 측정 건강 스크리닝을 통해 참석자들은 자신의 건강 상태를 직접 확인하고 예방 중심의 건강관리의 중요성을 다시 한번 인식하는 시간을 가졌다.

케이센터는 위재국 박사와 북가주한인간호사협회에 깊은 감사를 전하며, 앞으로도 지역사회 주민들의 건강 증진을 위한 다양한 건강 교육과 웰니스 프로그램을 지속적으로 제공해 나갈 계획이다.



## 정신건강 세미나 개최- '정신건강에 대한 이해와 낙인 극복'



케이센터(KACS)는 6월 24일, 베스컴 커뮤니티 센터에서 지역사회 한인들을 대상으로 '정신건강에 대한 이해와 낙인(Stigma) 극복'을 주제로 정신건강 세미나를 개최했다. 이날 행사에는 약 30여 명이 참석해 정신건강에 대한 높은 관심과 참여를 보였다.

이번 세미나는 아시안 퍼시픽 아일랜드(AAPI) 커뮤니티를 위한 정신건강 서비스를 제공하는 카운티 한인 아웃리치 코디네이터인 저스틴 김(Justin Kim)이 강사로 나서 진행했다. 강연에서는 정신건강의 의미와 중요성을 이해하고, 정신질환에 대한 오해와 편견이 개인과 가족에게 미치는 영향을 살펴보는 시간을 가졌다. 또한 정신건강 문제를 겪고 있는 사람들이 적절한 도움과 지원을 받을 수 있도록 지역사회가 함께 낙인(Stigma)을 극복하고 이해와 공감의 문화를 만들어 가는 것의 중요성을 강조했다.

참석자들은 강연을 통해 정신건강에 대한 올바른 정보를 배우고, 정신건강 문제를 보다 열린 마음으로 바라보는 계기를 마련했다. 케이센터는 앞으로도 지역사회 주민들의 정신적·정서적 웰빙 증진을 위해 다양한 건강 및 교육 프로그램을 지속적으로 제공해 나갈 계획이다.



### 이민자 권리 안내 및 긴급 지원

케이센터는 단속 상황에서 이민자 여러분이 스스로를 보호할 수 있도록 실질적인 권리 안내와 법률 연계를 지원합니다. 핵심 권리 사항을 설명하고, 상황별 단계별 대응 전략을 안내하며, 검증된 법률 지원 기관과의 연계를 도와드립니다. 만약 이민국 단속요원(ICE)을 목격했거나 가족이 구금되었다고 생각된다면, 지역 **신속 대응망(RRN)**으로 전화하시기 바랍니다.

▪ 408-290-1144

### TEAM & CHANGE 프로그램

케이센터는 가정의 경제적 부담을 줄일 수 있도록 다양한 공공요금 지원 프로그램 신청을 돕고 있습니다.

- 에너지 지원 프로그램(HEAP, CARE)
- 캘리포라인 프로그램(집전화·휴대전화 요금 지원)
- 인터넷 요금 할인 프로그램
- 스팸 전화 및 문자 차단 서비스

공과금 관련 문의나 신청 도움이 필요하신 분은 아래로 연락주시기 바랍니다.

☎ (408) 581-8107 ✉ sunny@kacssv.org

### 일반 후원자 명단

장세실리아, 강선희, 성영숙, 김기숙, 박병희, 김승철, 김흥진, 김성자, 조순자, 문순호, 김애자, 비비안리, 김옥자, 박선우, 김현숙, 이영숙, 김병순, 정순채, 서경숙, 김금숙, 김백기, 김희식, 무기명, 이간순, 김철규, 이정미, 이정순, 이진희, 한만섭, 이안젤라, 최의순, 강영숙, 고순옥, 김경배, 김명진, 김경식, 김명자, 김정임, 김청정, 노의식, 노선희, 노의용, 노신영, 왕명진, 이종옥, 이혜숙, 최대순, 최복윤, 선명현, 선삼옥, Sang K. Rhow, Christina Kim, Gene A. Esswein, 서울대 총동문회, 순복음 선교교회

### 건축 후원자 명단

이희선, 장세실리아, 강애니, 문순호, 문순금, 이제시카, 김창원, 이간순, 김정자(Julia), 송찬섭, 김수잔

# 지역 정신건강 지원 기관 안내

우울감, 불안, 스트레스, 외로움, 가족 갈등 등 정신건강의 어려움은 누구에게나 찾아올 수 있습니다. 우리 지역에는 정신건강 상담, 위기 지원, 가족 지원 그룹 등 다양한 서비스를 제공하는 기관들이 있으며, 한국어를 포함한 문화적으로 민감한 지원도 받을 수 있습니다. 도움을 요청하는 것은 약함이 아니라 자신과 가족의 건강과 삶의 질을 지키기 위한 중요한 첫걸음입니다. 필요할 때는 혼자 고민하지 말고 전문가와 지역사회의 도움을 받으시기 바랍니다.



## 나미 산타클라라 카운티 (미국정신질환자연맹 산타클라라 센터)

정신질환 당사자와 가족을 위한 무료 교육, 지원 그룹, 정신건강 정보 제공 및 지역 자원 연계 서비스를 제공합니다. 또한 기관, 교회, 커뮤니티 단체를 대상으로 정신건강에 대한 이해를 높이고 낙인을 줄이기 위한 인식 개선 교육과 프로그램을 운영하고 있습니다.



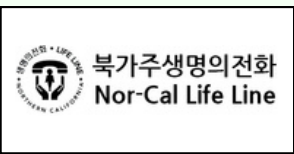
무료 정신건강 교육 및 워크숍  
가족 및 당사자 지원 그룹  
정신건강 정보 및 자원 연계  
정신건강 인식 개선 활동



**(408) 453-0400 (내선 1)**



[www.namisantaclara.org](http://www.namisantaclara.org)



## 생명의 전화 (한인 위기상담 전화)

우울, 불안, 외로움, 상실감, 가족 갈등 등으로 어려움을 겪고 있는 한인들을 위해 한국어로 정서적 지지와 위기 상담을 제공합니다. 익명과 비밀이 보장되며, 도움이 필요할 때 언제든지 이야기를 나누고 필요한 정신건강 정보와 지역 자원을 안내받을 수 있습니다.



한국어 전화 상담 및 정서적  
지원 위기 상황 상담 및 자살  
예방 지원 외로움과 스트레스,  
가족 문제 상담, 정신건강 관련  
정보 및 자원 안내



**(669) 899-7177**



[www.ncalifeline.com](http://www.ncalifeline.com)

24시간 위기 상황에서는 **988**로 전화하세요!



## 아끼 (AACI) (정신건강·행동건강 지원 서비스)

아끼(AACI)는 다양한 언어와 문화를 존중하는 정신건강 서비스를 제공하는 지역 비영리기관입니다. 개인 및 가족 상담, 트라우마 회복, 시니어 정신건강, 청소년 및 가족 지원 등 폭넓은 서비스를 제공합니다.



개인 및 가족 상담  
트라우마 회복 지원  
시니어 정신건강 서비스  
청소년 및 가족 지원 프로그램



**(408) 975-2730**



[www.aaci.org](http://www.aaci.org)

일반 서비스 스케줄: 월 - 금 (9:00-5:00) ☎ 408-920-9733 📍 본관: 136 Burton Ave, S.J, CA 95112

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

 주요 일정

**휴관**  
**07/03/2026 (금)**  
독립기념일 대체 휴일

## 2026년 정기 총회 위임장 (Proxy)

성명 (한글): \_\_\_\_\_ (영문): \_\_\_\_\_

주소: \_\_\_\_\_

전화번호: \_\_\_\_\_

이메일: \_\_\_\_\_

본인은 케이센터 제47차 정기총회에 참석하지 못하므로, 모든 총회 안건에 관한 회원의 투표권을 케이센터 회장에게 위임합니다.

서명: \_\_\_\_\_ 날짜: \_\_\_\_\_