



한인회보

Korean American Club Laguna Woods Village, CA

WWW.lagunawoodskac.com
949-485-4847/949-485-5812

발행인 김병희
편집인 송윤근

뉴스 회보집 53호 8월 1일 2011년

김병희회장 세계한인회장대회 참석



세계한인회장대회가 지난 7월 21일부터 24일 4일간 한국 서울에 위치한 워커히 호텔에서 개최되었습니다.

대회의 목적은 발전하는 교국과 해외동포들과의 상호협조관계 및 세계속의 역할과 더불어 해외동포들의 삶에 대한 의견을 교환하고자 하는 모임이었습니다.

지난해 100주년 주년을 맞이하여 라구나 우즈 한인회에서 이곳에 살고 계신 한국 참전용사 미국분들과 한국분들을 초청하여 보훈감사 잔치를 했습니다. 그 당시 한국 영사관에 우리 한인회를 정식으로 등록하여 매해 세계한인회장대회가 있다는 연락을 받았습니다.

대회기간동안 숙박은 주체측에서 제공하고 의 불우 청소년 돕기 성금을 한인회 기금으로 준비하고 그외 경비는 자비로 부담하기로 하여 총이사회 인준을 거쳐 대회에 참석하기로 결정을 했습니다. 대회 첫날 대양대주 세계 곳곳에서 모인 일행 여명은 청와대를 방문하여 대통령과의 면담에서 해외동포들의 힘과 노력이 교국을 발전시키는 원동력이라는 감사와 격려의 말씀을 들었습니다. 다음날 삼부요인과 각 정당 대표들과의 모임으로

세계한인회장들과의 의견교환이 있었습니다. 지난 여년간 외국으로 나간 해외동포는 대부분 태권도 이민으로 시작하여 각 회사의 지사, 상사, 선교사, 유학생 등 많은 한인들이 세계 각처에서 한인회를 조직 형성하여 봉사하며 헌신적으로 지역 발전에도 나름대로 애쓰며 타인종의 모범이 되고 있습니다.

내조국 대한민국이 세계속의 동포들의 힘으로 더욱 위상을 떨치기를 바라는 한 마음이 되었고 경기도 지사의 성대한 만찬을 끝으로 행사를 마쳤습니다. 끝으로 자랑스러운 라구나 우즈를 대표하여 무사히 다녀온 것을 감사드립니다.

회원 여러분가정에 항상 건강과 행복이 함께 하시기를 바랍니다.

장원호 박사 선거에 출마

2011년 선거에 출마



2011년도 한인회장역임 한인회원사상처음으로 선거에 출마

2011년 8월 1일 선거에 출마

2011년 8월 1일 선거에 출마

2011년 8월 1일 선거에 출마

지난 2011년도에 한인회장을 역임하여 한인회 발전에 많은 공헌을 하셨던 장원호 박사께서 오는 2011년 8월 1일 선거에 출마하기로 했다. 2011년 임기인 2011년의 임기는 많은 시간과 열성을 요구하는 자원봉사적 성격의 명예직이다. 지난번 선거에서는 중국계 여성 3명이 후보로 임 후보하여 최다득표로 당선됐고 첫 동양계 1명으로 2011년 8월 1일 선거에 출마하기로 했다. 2011년 8월 1일 선거에 출마하기로 했다. 2011년 8월 1일 선거에 출마하기로 했다. 이번엔 장 박사께서 당선되면 2011년 8월 1일

지기도 전에 다시 새로운 여행지에 대한 마음이 생기는 것은 단지 여행을 좋아하는 나만의 습성은 아닌 것 같다

또 내 나름대로 여행의 의미와 요령도 생겨가방은 적고 가볍게 여행지의 구경은 볼 수 있는 한 최대의 모습을 보자는 것이다

그동안 여행을 좋아한다는 이유 하나로 이곳저곳 미국 내는 물론 유럽 아시아 남미 중동의 여러 나라를 두루 여행을 많이 했다 은퇴 후에는 관광을 위주로 더욱 여행을 즐긴다

내 경우 은퇴한 후의 노후 관광을 겸한 여행은 더 없는 즐거움과 활기찬 여생을 보낼 수 있어 이웃 친구들에게 원하기도 한다

특히 최근에 다녀온 여행은 에사시는 분들과 함께 한 호주와 뉴질랜드의 여행으로 우리 일행을 위하여 관광회사 김우진 사장의 배려로 편안하고 재미있었던 여행이었다

호주와 뉴질랜드 두 나라는 섬이라고 하기에는 상상이 안가는 큰 대륙과 같은 호주 한 섬 뉴질랜드 두 섬을 여행한다는 궁극증과 떠나기 전 지진의 피해가 있었던 뉴질랜드 라는 도시를 지나간다는 소리에 묘한 기분까지 들었는데 막상 그런 염려는 잊고 지냈다

먼저 호주에서 항구 도시 항의 모습은 세계 대미항의 하나로 손색이 없는 아름다운 전경이었으며 더욱이 주변에 위치한 와 와 의 위풍은 관광객을 매혹 시키기에 충분하였다

야생동물원 등의 관람을 마친 후 유람선에서의 로 낭만적인 시간을 보냈다

뉴질랜드 남섬의 최대 휴양지 로 이어지는 자연 그대로의 아름다움과 황홀감까지 느끼게 하는 여러 호수와 장엄한 산맥이 이어지는 대평원에 양떼 사슴 떼 소떼 알파카 신이 내린 동물이라고 함 초년에는 양 같고 중년에는 사슴 같고 말년에는 낙타 같이 모습이 변한다는 동물로 수명은 10년 20년의 모습은 세계 어느 곳에서 볼 수 없는 대자연의 평화로운 모습이었다 또한 북섬의 온천으로 유명한 에서 유황 온천 옥마오리 원주민 개들의 양모리 시범 양털 깎기 한국인이 경영하는 아산농장에서 사슴고기 양고기로 요리한 저녁식사는 기억에 남는 호식이었다

이번 여행이 더욱 의미있고 뜻깊은 것은 나와 같이 전우가 되어 육이오 한국전쟁에 참여한 뉴질랜드

군인들의 참전 용사비가 잘 보존되어 있는 공원을 방문하여 경건한 마음으로 참배도 한 것은 나의 여행 기억에 오래 남을 것이다 끝으로 갈 수 있는 곳이었고 갈 수만 있다면 나의 여행은 계속 될 것이다

내 고향 나의 어린시절 한 환복

내 고향은 충청남도 한산이다 세 모시로 유명한 그곳에서 남매의 번째로 태어나 어린시절 초등학교 당시에는 국민학교라고 했음

고향에서 보낸 후 중학교부터는 서울에서 학업을 했다 초등학교 시절로 가득찬 나의 어린시절의 추억은 생각만 해도 그때그 시절이 그립고 가슴 뿌듯하다 봄이 오면 우리 동네 제일 높은 돌산에는 진달래가 진분홍색으로 수를 놓았고 동네 어귀에는 복숭아꽃 살구꽃이 만발한 동네였다

또 우리 집 꽃밭에는 매화 함박꽃 작약 난초 치자꽃 석류 나무에 꼬마등잔같이 매달린 붉게 핀 석류꽃 그야말로 꽃잔치로 봄의 향기가 가득한 곳 그곳이 나의 고향이었다 돌산에서 친구들과 진달래 한 아름 꺾어 들고 집에 올 때면 숨어 있던 이웃집 개구장이 들이 우리의 꽃을 영망으로 만들어 놓고 다음날 또 같은 짓을 하며 놀던 나의 어린시절 여름이면 산이 깊어 우거진 나무사이로 하늘이 보이지 않고 그 나무 나무사이로 황금빛 햇살이 쏟아지던 곳 산자락 옆에 있던 우리 집 세 벽이면 밭에 나가 이슬이 온통 종아리를 적시는 것도 잊고 토마토를 따 먹던 야채밭 할이 의기도 전에 따 먹던 청포도의 그 신맛 집 앞에는 수양버들 흐느적 거리는 사이로 실개천이 흐르고 토기 풀 꽃으로 반지 팔지 목거리 만들며 친구들과 깔깔거리다 개울에 빠져 내 작은 부릎이 깨지면 근처 야산의 황토 흙으로 문지르기만 해도 어느새 다 낫다고 하며 놀던 나의 어린시절 가을을 제일 먼저 알리는 나뭇잎 색이 변하는 벽오동 나무 향나무 목련 단풍 나무 황금벌판의 아름다움 넓은 타작마당 그곳에서 북새통을 떨며 뛰어놀던 그때 그곳 겨울에는 유난히 함박눈이 많이 오던 곳 끝없이 보이던 은빛 세계 그곳이 지금도 눈에 떠오른다 그때그 겨울적 배운 천자문 붓글씨는 지금까지도 나의 삶에 여유를 준다 육이오 동란 때에도 다행히 많은 피해가 없었고 후에는 아버지께서 사립학교를 설립하신 내 고향 지난 해 봄

형제들과 어울려 교향을 방문했다. 민속촌으로 충청남도 문화재로 바뀐 나의 어릴적 내 교향내 집의 옛모습은 찾기 힘들고 웬지 텅 비어있는 기분만 들었다. 그러나 타작마당은 서양식 정원으로 집 앞의 눈은 인공호수로 실개천이 흐르던 곳으로 소방도로가 나있고 여기 저기가 어디였었다고 설명을 들으니 감개가 무량했다. 내가 다니던 초등학교는 그대로 벚꽃이 만발한 모습인데 같이 놀던 옛 친구는 다 어디로 가 있을까. 허둥대면서 살던 지금까지의 세월. 뽕속에서 나뉘지 않고 있던 내 교향 나의 어린시절 나는 지금 내 여생의 마지막 단계를 아름다운 이곳 라구나 우드에 정착하여 지난날을 회상하면서 어느날 주님이 부르실 때까지 나의 삶을 잘 마무리 할 수 있도록 몸과 마음의 준비를 한다.

병상회복기

인생의 종착역으로 생각하고 이곳에 정착한지도 10년이 넘었다. 다행히 이곳이 좋아하는 곳을 좋아하며 세월가는 줄도 모르고 일주일에 세 네 번씩 푸른 초장에서 건강하고 활기찬 모습으로 행복하게 지내던 어느 날부터 뒷머리가 조금씩 아프기 시작했다. 처음에는 평소 혈압이 정상보다 높아 먹기 시작한 약이 안 듣는 줄 알고 이 약 저 약 의사의 처방대로 약을 바꿔 먹었다. 포의사의 권유로 도 찍고 별 이상이 없다는 확인을 하였지만 나의 뒷머리 아픈 것은 차도가 없어 나는 계속 통증을 호소했다. 오진인지도 모르고 지내던 어느 날 나는 화장실에서 정신을 잃고 쓰러졌다. 쓰러진 나를 발견한 아내는 즉시 응급실로 나를 데려갔고 정도나 되는 뇌출혈로 사경을 헤매고 있었다. 다행히 교명한 전문의사들의 신속한 움직임으로 수술을 성공리에 마치게 되었다. 나의 수술소식을 듣고 기도와 격려로 용기를 주신 많은 분들께 진심으로 감사드립니다. 후에 수술한 머리가 안정되고 회복되기 위하여 일간의 상태로 지내는 동안 나는 천국의 아름다움을 경험했다. 천국에는 갖은 꽃이 어울려 만발한 마지막 동산과 골프장. 아마 내가 골프를 즐기는 때 문일까에서 골프도 치고 그리운 교향 한국에도 가보고 싶직히 상태는 즐거웠고 그 기간이 조금 더 길었으면 하는 아쉬운 마음이 들기도 한다. 참으로 우리의 영의 세계는 신비하기만 하다.

그러나 그 동안 중환자실에 있는 나의 모습을 보고 가족이나 친지들은 얼마나 불안하고 힘든 시간을 보냈을까. 기적으로 희생하여 의식이 돌아오고 지금은 빠른 속도로 회복되고 있어 다행이다. 벌써 달이나 지난 오늘 처음으로 정들었던 골프장에 나가 골프채를 휘둘러 보니 감개가 무량하다. 이 글을 마치면서 그 동안 나를 아껴주시고 격려해주시고 힘을 북돋아 주신 사랑하는 나의 가족과 친구들에게 감사드리며 모두들 건강하시고 즐겁고 평안하게 보람차게 사시기를 기원하면서 또 나에게 하나님의 영광만을 위해서 살라고 다시 이 세상에 보내 주신 주님께 깊은 감사를 드린다.

라구나 우즈 텃 밭에서 김귀양

뜨거운 태양이 지구 위에 쬐어 대드니
심어놓은 채소들이 하늘을 향해
가지마다 싱그러운 열매를 달고
푸르름을 자랑하며 팔을 벌린다

둥글둥글 틀어 올린 줄기 따라
먹음직한 오이들이 주렁 주렁
늘씬하고 멋있는 놈 따 큰딸 주고
예쁘고 귀여운 놈 따 작은딸 주고 프다

"아지직" 깨무는 소리 들리는데
보낼 수 없는 안타까움만 저민다
멀리 사는 아이들 모습 아려
가슴 속에 아쉬움을 쌓는다

빨갭게 익은 토마토가 눈길을 주며
따라는 듯 퐁퐁 터질 것 같아라
알알을 파서 손바닥에 놓으니
더욱 아이들이 그림고 보고 프다

싱그럽게 시 푸른 상추 따고
꼭히듯 열린 고추 곁 들이고
아욱 뜯어 된장국 구수히 끓여
오늘은 유기농 저녁상을 차릴 거나

덩치 큰 호박 덩굴은 덩장 따라
왕좌를 틀어 거대함을 자랑하며
갓 태어난 실파는 여러디 여러지만
어우러진 삶의 강함이 장하다

하나님은 수고할 때 힘주시고
추수 때까지 인내로 함께 하시며
땀 흘려 씨 뿌리고 가꾸는 자에게
탐스런 열매로 풍성히 주신다

무거운 결실들을 소쿠리 가득 채워 들고 이웃과
나눌 호뭇한 마음으로 가득하다
감탄하는 이웃들을 생각하니
기쁨과 즐거움에 발걸음이 마냥 흥겹다

종교

구원과 중생

기독교의 구원과 중생은 동전의 양면과 같다. 왜냐하면 구원받은 자는 중생한 자이며 또한 중생한 자는 누구나 구원받은 자이기 때문이다. 그러므로 구원을 받으려면 중생해야 한다.

중생이란 다시 태어남을 의미하는 것으로 예수님은 사람이 불과 성령으로 거듭나지 중생하지 아니하면 하나님 나라에 들어갈 수 없느니라. 오셨다. 베드로는 너희가 거듭난 것이 하나님의 살아있고 항상 있는 말씀으로 되었다. 뵈전 교했으며 바울은 우리의 구원은 하나님의 긍휼하심을 좇아 중생의 씻음과 성령의 새롭게 하심으로 된 것이라. 딤편 교했다. 성경은 하나님을 오직 한 분 뿐이신 구원자라고 소개한다. 또한 성경은 구원을 위한 하나님의 능력 롬인 복음을 선포한다.

구원은 과거에 일어난 역사의 사건인 동시에 현재와 미래에 일어날 종말론적 현실로서 구원자이신 하나님의 뜻을 성취시키신 자로 사람의 몸을 입고 세상에 오신 하나님의 아들 예수라는 이름이 곧 구원자를 의미한다. 마와 같이 구원은 신구약 성경 전체의 중심 주제이다. 공관복음서 마태 마가 누가에서 예수님의 선교는 구원사역에 를 갖추었다. 인자가 온 것은 잃어버린 자를 구원하려 함이니라. 눅 하심은 예수님이 세상에 오신 목적을 밝힌 것으로 범죄와 허물로 하나님을 떠난 자들을 찾아 구원시키려고 오신 것임을 뜻한다. 마

기독교의 구원은 죄의 용서로 하나님과 화해를 이룩함으로 넘치는 평화를 누리게 하는 것임을 의미한다. 눅 구원은 하나님의 은혜 엠와 선물 엠이며 하나님의 사랑 롬 과 자비 딘 는 우리를 위하여 그리스도의

죽으심으로 얻게 된 것이다. 교전 이 소중한 구원을 받은 자에게 내리는 하나님의 축복은 어떤 경우에도 하나님의 능력으로 보호하시며 뵈전 하나님의 영광에 참여하게 하시며 뵈전 하나님 나라에 들어가게 하시며 요 또한 저들의 이름을 하늘 나라 생명책에 기록해 주신다. 빌 계

생활 정보

자동차 오일 체인지 마일마다 절대로 그렇지 않습니다. 년 전 차량에는 그렇지 기준이 적용될 수 있으나 현대 차종 차는 그렇지 않으며 자동차 매뉴얼대로 하시며 됩니다. 일반적으로 시내만 타는 차는 마일마다 하시며 되고 고속도로를 타는 차는 마일마다 하시며 됩니다. 는 마일마다 하고 있습니다.

필요 없는 시간과 돈을 낭비할 필요가 없습니다.

트랜스미션 브레이크 오일도 교체해야

함

매뉴얼에서 추천하는 대로 하시거나 것이 자동차 수명에 절대 도움이 됩니다. 이것은 엔진 오일과 다릅니다. 교체 시기 도 다르니 추천대로 하시며 됩니다.

타이어 밸런스 및 로테이션

이것은 보통 마일마다 하셔야지 승차감과 타이어 수명을 최대화할 수 있습니다. 한인중엔 사실을 몰라 몇몇 한 타이어를 교체하시는 분이 많이 있습니다.

얼라인먼트

이것은 바퀴가 커브를 뺏았다든가 충돌이 없었다면 잘 나가지 않습니다. 필요에 따라 하시며 됩니다.

타이어의 공기 유지

이것은 매뉴얼대로 파운드 유지를 하지 않으면 승차감은 물론 타이어 소모를 증가시키며 휘발유 소모량에도 영향을 미칩니다. 물론 안전 운전에도

영향을 미칩니다. 급정지시 치명적일 수 있습니다. 정상적인 차량도 바람이 조금씩 셀 수 있으며 여름과 겨울에도 차이가 있습니다. 기온에 따라 타이어 속 공기가 수축 및 팽창하기 때문입니다. 수시로 검사 승성을 기르셔야 합니다.

재활용품에 대하여

을 한다는 것을 알면서도 무엇을 어떻게 해야 할지 망서려진다. 우선 으로 수거할 수 있는 것은 어떤 것인지 알아보자.

우리가 흔히 마시는 등의

우리가 흔히 마시는 등의

등으로

등으로

신문 잡지

사이에 끼인 광고 용지 포함

반드시

반드시

종이

일반 사무용품 공책 과자봉지 달걀 종이로 만든 것

으로 만든 제품

물통 소다통 빨래비누 통

물통 소다통

붙은 제품 뚜껑은 없어도 됨

유리 제품

병 김치병 젤리병 등의 유리 제품 친구

겨울은 안됨

이상은 우리가 쉽게 할 수 있는 것으로 집 근처 빨래장

옆에 있는 색의 통에 넣으면 된다

빨강색 큰 통은 일반 쓰레기까만색 통은 주로 신문

잡지 휴지 용에 이나

으로 된 물통이나 소다통은 무게에 따라

현금으로 바꿔 준다 근처 는

과 에 있음

이 허용되는 것

All metal, Plastic & Glass Containers, Aluminum Foil, Oil & Metal Scrap, Mixed Paper (Magazines, Junk Mails, Phone Books, Cardboard, Cereal Boxes, Grocery Bags (Paper, Vynle)

이 허용 안되는 것

Mirrors, Safety/ Window Glass & Light Bulbs

Food Waste & Green Waste, Clothing, Carpet & Other Textiles, Construction Waste, Styrofoam,

HHW(Household Hazardous Waste 집 고철때 생긴

쓰레기), E-Waste(Electronic devices), 전기, 전자용품

Battery 의료기구 약은 통에 넣으면 안됨

그러나 거의 모든

작은 전기제품 형광등 전화기

는 에 연락하면

집에 와서 하거나 본인이 직접 하면 된다

등산

우리의 삶을 신선하게 하는 등산

무리하지 않는 등산이 우리에게 가장 좋은 운동이

된다는 것은 누구나 알고 있는 사실이지만 근처의

등산을 할만한 산이나 공원을 몰라서 또는 경험

부족으로 두려워서 또는 친구가 없어서 등등 많은

이유로 선뜻 나서지 못하는 분들을 위해 이 글이

많은 도움이 되었으면 합니다. 이 근처에는 정말

등산이라고 이름 붙일 정도의 높은 산은 없지만

미망의 로 자전거와 승마도

함께 할 수 있는 코스들이 있다

등산 할 때의 준비물은 모자 물 휴지 쓰레기 봉지 복용 약 간식

지팡이 필요시 개인적 용품 등등

등산객들이 알아야 할 여러 가지 사항 들로는

입구에 비치되어 있는 지도 길을 잃을 때 꼭 필요와

신분증 사고가 났을 때 다른 사람이

신분을 나 경찰에 알릴 수 있음 을 지참한다

월부터 월 중순까지는 뱀이 동면에서 일어나고

알에서 깨어나는 시기로 가장 독이 강할 때이다 모든

야생 동물 들은 보호 대상이므로 뱀을 보더라도 나를

공격하지 않는 한 죽이지 말아야 한다

큰 소리로 떠들거나 야호 같은 교함은 절대

금물이다 동물들이 놀라서 갑자기 뛰어나와 공격할

수 있기 때문이다

절대로 개나 고양이 같은 동물을 데리고 가면 안 된다. 이나 같은 야생 동물의 좋은 먹이가 되므로 멀리서도 냄새를 맡고 공격할 수도 있다.

에너지 소모가 많으므로 갑자기 어지럽거나 진땀이 날 때 길을 잃어 산에서 헤매게 되는 상황이 올 수 있으므로 초콜릿 같은 비상용 간식을 지참한다. 물은 손에 들고 자주 마신다.

쓰레기는 봉투에 넣어 가지고 다니다가 쓰레기통에 버린다.

등산 중에 만나는 분들과 인사를 한다.

주로 산 입구에 화장실이 비치되어 있지만 산속에서 피치못하게 대변을 보고 휴지를 버려야 할 경우 구덩이를 파고 일을 보고 휴지까지 땅에 묻어야 한다.

때로는 계곡의 맑은 물일지라도 보이지 않는 달팽이 알 같은 것이 있을 수 있으므로 절대 먹지 말고 또한 가져와서 다른 용도로 쓰지 말아야 한다.

산에 있는 쇠물이나 동등어 뿔 물 건이라도 변형시키거나 움직여서 자연을 파손하는 행위는 삼가야 한다. 경우에 따라 다르겠지만 걸리면 볼 이상의 벌금이 부과된다.

은 뒤로 넘어질 때 허리 다치는 것을 방지하고 어깨 뼈를 뒤로 젖히게 하여 몸은 유지하게 하므로 되도록 매고 다니는 것이 좋다.

지팡이를 쓸 때는 개를 같이 사용하는 것이 몸의 균형을 잡아 주어 좋다고 한다.

걷는 동안 손이 아래로 향해 있기 때문에 혈액 순환이 안 되어 손이 뻣뻣하고 부을 수 있으므로 때때로 손을 위로 올리고 운동이나 마사지를 해주어 혈액 순환을 도와준다.

구매 한 일 영수증은 차안에 잘 보이도록 비치한다.

비가 올 때는 전화나 컴퓨터 등으로 집에서 떠나기 전에 이 당해 있는지 확인을 하는 것이 좋다. 비가 오면 일 정도 산을 팔려야 한다고 한다.

근처의 공원을 크게 나누어 보면 나에서 관찰하는 와 가 있고 연방정부에서 지정한 산림 보호 구역인 가 있다.

는 가 평일은 볼 휴일이나 주말에는 볼이다.

일 티켓은 장애 설치된 기계에서 사거나 입구의 관리소에서 산다.

의 년 는 가 있는 입구의 관리소에서 살 수 있으며

일반 가격은 볼 세 이상이면 볼이다. 몇 볼여 관리 하에 있는 도 이 볼이며 세 이상은 볼이다. 만일 가지를 모두 합해서 사면 일반이 볼 는 볼이다. 월 이후에는 반값으로 살 수 있다.

는 가 일 볼이며 기계가 설치 안 된 곳은 비치된 봉투에 돈을 넣어 함에 넣고 영수증을 찢어 차에 비치한다. 년 는 볼이며 지정된 관리 사무소에서 구입한다. 위의 모든 는 미군 복무를 하신 분은 무료라고 한다. 또한 세 이상 되신 거주자는 평생 쓸 수 있는 를 지정된 관리 사무소에서 볼에 살 수 있고 그 카드로 전액이나 반액을 할인 받을 수 있다.

다음은 가까운 등산로의 주소와 연락처이다.

1. Aliso & Wood Canyons: 949-923-2200 Entrance 는 Awma.
2. Laguna Coast Wildness Park: 20101 Laguna Canyon RD. Laguna Beach, 949-923-2235
3. Limestone-Whiting Wild. Park: Portola Parkway & Market, Trabuco Canyon 949-923-2245
4. Riley Wild. Park: 30952 Oso Parkway, Coto de Caza: 949-923-2265
5. Mason regional Park: 18712 University Drive, Irvine, 949-923-2220
6. Caspers Wild. Park: 33401 Ortega Hwy. San Juan Capistrano, 949-923-2210
7. Laguna Niguel Reg. Park: 28241 La Paz Road, Laguna Niguel 949-923-2240
8. O'Neill Reg. Park: 30892 Trabuco Canyon, Trabuco Canyon, 949-923-2260
9. El Toro 에서 Laguna Woods Village Gate 9 을 지나자마자 가 시작되는 곳에서 올라가는 을 즐기는 하나인 등산로가 보인다. 언덕을 넘어 계속 가면 에서 는 유일하게 자연으로 생긴 개의 연못이 나오고 직진으로 다리를 지나면 를 만난다. 를 지나 계속 산등선까지 올라가면 등산로와 만나게 된다.

로는 동쪽으로 여분 운전하면 오른쪽으로는 상점이 보이고 왼쪽으로 라는 파킹장이 보인다. 등산로가 계곡을 따라 계속되어 물소리를 들으며 걸을 수 있어 자연을 만끽할 수 있다.

은 를 지나 분 정도

기본 물질을 구성하는 단백질인 **알부민**이 과 콜레스테롤 수치가 낮은 사람이 인지 기능이 저하되는 경우가 많다. 신카이 소지 도교 건강장수의료센터 연구소장은 고기를 잘 먹는 노인일수록 알부민 수치가 높다고 강조한다.

신카이 소장은 주간문춘과의 인터뷰에서 일본 의학계가 일반적으로 칼로리 섭취를 제한해야 수명이 늘어난다고 보나 이는 미국의 학계 영향을 받은 것이라고 지적한다.

일본에서는 남녀 모두 체질량지수가 22가 이상이면 과체중이라 본다. 이번 조사 결과 체질량지수 22인 노인이 사망할 위험이 가장 낮은 것으로 드러났다. 한편 걷는 속도나 손아귀 힘도 수명과 상관관계가 있다는 결과도 나왔다. 특히 걷는 속도가 빠른 편이 느린 편보다 순환기계통 질병 사망률이 낮다.

흥미로운 점은 특정 운동을 하는 사람보다 오히려 쇼핑이나 가벼운 산보 취미 활동이나 자원봉사 등 사회적 활동을 하며 자주 움직이는 사람이 장수한다는 점이다.

운동을 격하게 하면 그 시간 이외에는 집에서 빈둥거리게 돼 전체적인 활동량이 줄어드는 경우가 많았다. 만약 걷는 게 힘든 경우라도 지팡이나 가족의 도움으로 밖으로 자주 나가 노인일수록 수명이 길다. 치매의 경우도 마찬가지로 자주 나가 활동하는 편이 집에만 있는 것보다 치매에 걸릴 확률도 적다.

또 손아귀 힘이 세지 않을수록 5년 이내 사망할 확률이 크다.

근육량이 충분하고 체력이 있는 사람이 일수록 장수한다는 뜻이다.

신카이 소장은 건강하게 장수하려면 영양 사회적 활동 체력 등 삼박자를 갖춰야 한다고 결론지었다.

“위험한 3가지 증상들”

다음은 무시하고 넘길 경우 생명이 위험할 수도 있는 3가지 증상들이다.

1. 이유 없는 체중 감소 체중 감소는 대부분 좋은 일이라고 생각한다. 그러나 별다른 이유 없이 다이어트 노력 없이 체중이 크게 감소한다면 바로 병원을 찾아야 한다. 기준은 한 달 안에 체중의 5%가 빠지거나 3개월 안에 체중의 10%가 빠지는 경우다.

원인은 갑상선 이상 우울증 간 질환 암 장내 신진대사 이상일 수 있다.

2. 지속적인 열

기준은 섭씨 38도 이상의 체온이 지속되는 경우다. 이는 여러 가지 요인의 감염 증상임과 증 억제 때문일 수 있다. 항암 치료 같은 화학 요법을 받고 있는 중이라면 특별한 이상이 아닐 수 있다. 뱀뱀한 목발진 혼미 발작 시각적 이상 말하기 어려움 씹을 때 통증 두피 통증과 함께 나타날 경우 반드시 병원으로 달려가야 한다.

3. 호흡 곤란

일반적인 교막힘이나 지나친 운동에 의한 호흡 곤란이 아니라면 이는 건강의 분명한 적 신호다. 만성 폐쇄성 폐 질환 고질적 기관지염 천식 심장이상 정신적 쇼크 폐렴 폐혈전 폐성유증 폐고혈압 등이 원인이다. 특히 가만히 앉았는데 호흡 곤란 증세가 온다면 즉시 병원을 찾아야 한다.

4. 배변 이상

이유 없이 배변에 이상이 왔다면 캄필로박터 혹은 살모넬라 같은 박테리아 감염이거나 대장 질환 혹은 대장암일 수도 있다. 전문가들은 다음과 같은 증상이 나타날 때 반드시 병원을 찾아야 한다고 말한다.

- 이를 이상 지속되는 극심한 설사
- 일주일 이상 지속되는 약한 설사
- 1주 이상 지속되는 변비
- 이상하도록 갑작스러운 배변욕구
- 혈변
- 검거나 혹은 끈득한 변

5. 정신적 이상

사람이 갑자기 성격이나 행동 사고 방식이 뒤 바뀌는 경우가 있다. 이는 감염 뇌부상 뇌졸중 혹은 저혈압의 영향일 수도 있다. 아니면 복용하는 약의 부작용일 수도 있다.

다음 증상일 경우 반드시 병원을 찾도록 한다.

- 갑작스러운 혹은 지속적인 정신 혼란
- 갑자기 방향 감각을 잃거나 혼미해지는 경우
- 갑작스럽게 나타나는 공격성 행위
- 환영 환청 등이 경우 전에 한번도 경험하지 못한 사람들에게 해당된다.

6. 갑작스러운 전례 없던 극심한 두통

구평강교회

찬양예배

예배: 11:30 AM - 12:30 PM

15520 Rockfield Blvd., Suite E-100, Irvine, CA 92618

찬양말씀상담친교식사

담임목사김삼도

구평강교회가상기이름과주소로 월 일부터

새곳에서목회하게되었음을알립니다

우림교회



하나님의사람으로 온전케

선한일을행하기에 온전케

새벽기도회 화금토

담임목사 오종필

Web: urimchurch.net email:

urim@urimchurch.net

의료사업



조성정메디칼

따뜻한사람들이만들어가는건강한세상

진료과목

가정의학과 비뇨기과 피부과 소아과 부인과
소아과 알러지과 내과 척추신경발목

오문목내과비뇨기과

보험없이신분위험기본검진스페셜

각종보험취급

진료과목 가정의학과 비뇨기과 내과 피부과

소아과 부인과 초음파 각종암검사

응급조치 및 봉합

김방선내과

종합검진 위장내시경스페셜기본

기본종합검진 위장내시경

기본종합검진 상복초음파

기본종합검진 상복초음파 위장내시경

기본종합검진 상복초음파 위장내시경 대장내시경

년경험의내과전문의

진료과목 위장직장내시경 심장초음파 당뇨

성인병응급

그레이스침술및한의원

개업기념 무료상담 월 말까지

진료시간 월 금요일 오전 시부터 오후 시

토요일 및 휴일은 예약에 한하여

진료과목

정신과 침술 피부과 척추과 부인과 소아과 내과

이비인후과

WWW.GRACEACU.com

월넛약국

정직하고 저렴한 한국인 약사 부부

정직하고 저렴한 한국인 약사 부부

월넛약국

얼바인 중앙은행

회원님들께 보다 나은 서비스 하겠음



모든 종류의 보험과 보고를 한곳에서

Email: davidkim@starwayinsurance.com

라구나우즈 모든 에서 분 거리에 있습니다

취급종목: 메디케어, 생명보험, 연금, 건강보험, 자동차, 집 보험

지금까지 신 보험과 비교 하여 보세요



자유여행, 항공 호텔, 해외박람회, 크루즈, 국내여행

김우진 얼바인 지점장

Tel: 949-726-1212 Cell: 213-210-4597

하나투어에서는 지구 어디나 모든 여행 서비스를 하고 있습니다. 여행 상담은 언제나 환영합니다. 회원님께서는 특별 서비스를 하고 있습니다

부동산



사진은 특정 기사와 상관 없음

채한경

Laguna Woods Properties, PCM 에이전트

Tel: 949-636-8989 © Res. 949-206-0567

Office 949-461-9977 Email: hankchae@gmail.com

www.lagunawoodscommunity.com

License ID#01797503

A Division of PCM Realty and Marketing Inc.

많은 고객이 소문과 소문에 의해 찾아오시며 이 지역을 전문으로 하고 있습니다

최삼익 (Samik Chuey) Realtor

Team Spirit Realty & Investment

Tel: 562-301-5485 © Office: 949-251-9533

Fax: 949-253-9533

Email: chuey@TeamSpiritRealty.com

30 Corporate Office Park, Ste. 207, Irvine, CA 92606

다년 경험으로 지역을 전문으로 함

송미미 부동산



DRE License # 01298749

Tel. & Fax: (949)830-8399

E-mail: mimimyung@comline.com

22691 Lambert, Suite 502

Lake Forest, CA 92630

꽃집



한인 운영
에서 분내외
거리에 위치함

오렌지 운송



신춘호 사장
오랜 경험과 을 자랑하며 모든 대소 이삿짐을
운송함 지역 다년 경험 회원께 특별
우대함

골프 카트 판매



사진은 광고 카트와 다릅니다
가격
년도 식 형색
New Battery 와 새 Tire
상태: 대단히 양호
연락처 949-699-0516
연락처: 제이슨 김

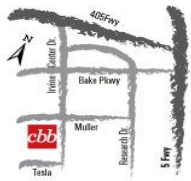
업그레이드 하십시오!



커먼웰스 은행이 힘이 되어 드리겠습니다.

창립 이후 안정된 성장을 일궈온 커먼웰스 은행...
변화와 혁신으로 한단계 업그레이드 된 커먼웰스 은행이
고객의 성공과 발전을 위해 큰 힘이 되어 드리겠습니다.
커먼웰스 은행과 함께 업그레이드 하십시오!

은행을 넘어선 은행 **cbb**
커먼웰스 은행



어바인지점: Tel. 949. 608. 4200
9120 Irvine Center Drive, Suite 100, Irvine, CA 92618

본점: Tel. 323. 988. 3000 | **월셔지점:** Tel. 323. 988. 3000
다운타운지점: Tel. 213. 808. 5000
SBA부: Tel. 323. 988. 3000 | **국제부:** Tel. 323. 988. 3000
커머셜렌딩부: Tel. 323. 988. 3000

* 지금, **디파짓 캠페인**을 실시하고 있습니다. 각 지점에 문의하시면 고객님의 금융상품을 친절하게 설명해 드립니다.



예금 상품 | Personal Checking | Business Checking | Super Now Checking | Personal Money Market
| Business Money Market | Time Certification of Deposit | Installment Savings |
대출 상품 | SBA Loan | Commercial Line of Credit | Equipment Loan | Business Property Loan
| Commercial Property Loan | Construction Loan | Trade Finance Loan | Consumer Loan | Professional Loan |

Laguna Woods 한인회 [합창반]



