



금년 한인회 2011 년 골프 Tournament 는 두번에 걸쳐 열기로 확정됐으며 그일정과 진행상황은 아래와 같다.



일시: 5 월 22 일 (일요일) 오후 1 시,

10 월 23 일 (일요일) 오전 11 시

장소: LWGC

연락처 : 명인선 949-470-0735 (H)  
213-321-6433 (C)

## 세계적인 대 재앙의 의미

지금 전 세계에 계속되는 대 재앙이 우연일까?  
우리를 위협하고있는 이 현실은 인간의 무능함을 절감하며 조물주 하나님의 숨겨진 섭리를 유약한 인간으로서 절대로 예측할 수가 없다는 것을 느낀다.  
오늘날 인간에게 닥쳐오는 온갖 비극들, 참상, 교통사고, 전쟁에서 무참히 죽는 전사자들... 우리는 창조주의 섭리를 깊이 묵상하고 깨달음으로서 자신이 위로 받으며 남을 위로해 주는 성숙한 인격을 갖고 인간의 역사와 생사화복을 주장하시고 우주와 인간을 다스리시는 하나님의 섭리를 믿는 동시에 일시적인 육과 정신만이 있는 것이 아니고 인간은 영원한 영적 존재인 것을 알아야 한다.  
오늘날 대 재앙을 만난 지구촌의 모든 백성들은 새로운 영성에 눈을 뜨는 계기가 되도록 실로암 망대 붕괴를 통한 예수님의 말씀을 깊이 묵상하면서 나보다 남을 배려할 수 있는 마음과 실천이 따르는 삶을 가지시기를 바랍니다.  
라구나우즈에 사시는 모든 분들의 행복한 여생이 되기를

바라면서.

김삼도 목사

## “Community News”

### Laguna Beach Art Festival Pageant of Masters -

Live performing Arts

공연일시: 7 월 7 일 부터 8 월 31 일까지

매일 8:30pm Ticket price \$15-\$55

예매처: 650 Laguna Canyon Rd, Laguna Beach, CA 92651. Tel.949-494-1145

## 자료제공: 박옥동 교수

### 내부수리, 보수공사 시

아파트(Condo 나 Co-Op)을 고치는 경우 PCM 과 라구나우즈 시 (City of Laguna Woods)에 서류를 작성하여 신청하고 허가 (Permit)를 받아야 한다. 특히 전기공사나 수도, 또는 Patio Enclosure 를 착공할때는 반드시 시에 수수료를 내고 허가를 받아야 한다. 물론 간단한 보수나 내부수리는 신청만 하면 되는 경우도 있고 또 시의 허가를 받지 않아도 되는 경우도 있다. 단 허가를 받지 않고 시작했다가 만약에 주위사람의 신고가 있거나 순시중인 마을 경찰 (Security Guard)에 발각되면 공사를 중단 해야하고 벌금도 물게된다. 허가가 나올 때 까지 공사도 중단해야 한다. 공사가 끝나고 지금 아무 문제가 없어도 나중에 집을 팔때 PCM 에 기록이 없으면 그때 벌금을 많이 내야된다. 발각이 되어도 벌금이 많지 않으니 그때 가서 보자고 하는 주민도 있는데 요즘은 단속도 심하고 벌금도 많아지고 있다고 한다. 특히 유념해야 할 사항이다.

### United Mutual Board, PCM 고소

라구나우즈 3 개 관리위원회 중 하나인 United Mutual Board (Co-Op 이라고도 함)은 2010 년 PCM 을 상대로 고소를 제기했는데 다른 Board (Third Mutual, Mutual 50) 는 아직 관망상태에 있다. 우리 마을의 공동구역을 광장하고 있는 GRF (Golden Rain Foundation)는 고소에 참가하지 않기로 결정했다. 고소의 중요한 골자는 PCM 에서 수주하는 공사에 세운 예산과 낙찰가의 차이에서 생긴 차액의 일부분을 PCM 직원들에게 보너스(Incentive Plan)으로 주었다는 것과 PCM

관리인들이 신용카드를 납용했다는 것이다. 약 3년전 문제가 제기되자 보너스 제도와 신용카드는 폐지된 상태에 있다. 이런 여러가지 문제로 마을주민들이 PCM 을 찬성하는 파(Friends of the Village)와 반대하는 파(Resident Voice)로 나뉘어 여론이 분분하다. 찬반의 토론을 자세히 알고 싶으신 분은 우리마을에서 주간으로 나오는 The Laguna Woods Globe (목요일 출판)의 독자란을 참조할 수 있다.

## LWV 2011 년 GRF Assessment Fee 감소

2011 년 GRF 에 지불되는 Fee 가 2010 년보다 \$16.51 이 줄어든 가구당 한달 \$197.10 로 책정됐다. 이 수수료 감소는 케이블 TV 운영을 Connection Technology 회사로 outsourcing 함으로서 2 백만 달러 비용감소, 주민들의 자원봉사로 \$435,000 비용절감, 새버스 구입을 위한 연방정부 보조 \$278,870 등에 의해 이루어진 것이다

## Board Member Election (위원선거)

거의 매년 가을에 3 위원회의 위원을 선출하는데 PCM 의 운영 논란 때문에 선거 때가 되면 뜨거운 열기가 뜬다. 작년 (2010 년) United Board Member 선거 때도 예외는 아니어서 11 명의 후보가 나와 격렬한 선거전이 벌어졌다. 결과는 PCM 고소 취하를 원하는 4 명의 의원이 선출되었다. 그중 한명이 중국인으로 (Rae Tso) 중국과 한국 주민들의 절대적인 지지로 최 다표를 얻는 기록을 남겼다. 한국 주민들 중에서도 우리 마을 관리, 운영에 관심이 많고 소수민족의 의견을 반영할 의사가 있는 분은 한인회를 통해서나 개인적으로 출마할 수 있다. 자기가 살고 있는 United Mutual(Co-Op)이나 Third Mutual(Condo)에 출마하면 된다. 신문이나 광고란에 선거일정이 발표되며 보통 후보서류 제출 마감은 8 월말경, 선거는 주민직접선거로 10 월에 치루어진다.

## Part Time Job

LWV 에는 현재 약 250 명의 주민들이 Part-time 으로 일하고 있으며 저 임금으로 질 높은 노동을 제공하는 주민 취업자 덕분에 GRF 는

HOA Fee 를 낮추는 효과를 거두고있다. GRF 는 좋은 주민 취업자 (Resident-Employee)를 유치하기 위해 낮은 임금을 보완하는 여러 부가혜택 (Fringe Benefits)도 주고 있다. GRF 는 2010 년에 부가혜택비로 8 만달러를 지출했고 올해에도 무료 골프, 케이블 TV/초고속 internet 접속 등 부가혜택 을 지속하기로 했다. 만약 Part-time Job 하려면 다음 Website 를 통해 할 수 있다. 즉 [www.lagunawoods.com/residentemployem](http://www.lagunawoods.com/residentemployem) 에 들어가 여러 Open Position 중에서 원하는 Job 을 골라 Apply 하면 된다. LWV 는 무보수 자원 봉사 자도 구하고 있다.

## High Speed Internet (초고속 인터넷)

Internet 을 통해서 한국 프로그램을 무료나 유료로 보는 경우 지금까지는 Internet 속도가 느려서 애로가 많았는데 West Coast 회사에서 초고속 접속이 가능한 서비스를 제공한다는 회소식이 있다. 보다가 접속이 끊어지거나 Download 를 받을 때 2 시간이상 걸리던 시간상 문제가 사실상 해결이 된다. 물론 Upload 하는 시간도 줄어든다. 8 mbps down-loading, 2 mbps uploading, 그리고 15 mbps downloading, 3 mbps uploading 이 추가제공되는데 월정요금은 3mbps 가 \$21.80, 8 mbps-\$34.95, 15 mbps-\$45.95 로 잠정 책정되었다. 위에 명시한 속력은 최고속도를 말하며 실제 속력은 다른 여러가지 요소에 의해서 영향을 받을 수가 있다. Broadband 회사의 전화 (Digital Phone)을 사용하는 주민에게는 약 \$3.00 씩 할인이 된다. 더 자세한 내용이나 신청을 하려면 West Coast Internet (949-487-3302)로 연락하면 된다. TV 프로그램을 제공하는 Broadband 회사에서도 더 많은 High Definition (HD) Channel 을 제공하고 있는데, 단 Digital Service 를 추가해야 한다. 통상 Set-Top Box 라고 하는 장치를 매월 \$10 이나 \$15 에 빌려야 한다. \$10 짜리는 High Definition 을 볼 수 있는 장치이고 \$15 짜리는 High Definition 으로 자동녹음이 가능하다. 자세한 내용은 PCM 건너편에 위치한 사무실에 문의하면 된다. (전화: 949-837-2670)

## LWV United Mutual 의 서비스 평가 여론 조사

United Mutual 주민들은 주택수리를 받을 때마다 그 서비스의 신속성, 질과 효율도를 평가하는 조사에 참여하게 된다. 이 평가는 보다 나은

서비스와 PCM 직원들의 태도 개선을 위해 중요한 자료로 쓰여지게 되기때문에 주민들의 적극적인 참여가 요청되고 있다. 참여자들은 매달 한번 \$25 상품권 추천 혜택을 받게된다.

## 도움이 되는 Web-Site

**Laguna Woods Village:** <http://lagunawoodsvillage.org>

**한인회:** <http://lagunawoodskac.com>

**Broad Band Services:**  
<http://www.mybroadbandservices.com/broadbandservices>

## 마을에 관한 궁금한 사항과 답변

(Frequently

Asked Questions and Answers on Governance):  
<http://lagunawoodsvillage.org/page.cfm?name=govqand>

**Camera Club:** <http://lhcameraclub.com>

**Video Club:** <http://www.lagunawoodsvillage.com/section.cfm?id=19>

**The PC Club:**

<http://thepcclub.org>

**The Mac Club:**

<http://www.lwmug.org>

**자료** The Orange County Register, The Laguna Woods Globe, Broadband Services, West Coast Internet Services, The Laguna Woods Village Official Web-Site

### Antivirus Program 없이 Computer 사용자

이 방법은 추천 할것이 되지 못함. 치명적인 피해를 입을수 있습니다. 모르고 쓰시는 분들이 많음.

### Software 불법도용 사용

Computer 를 구입 하시면 사실상 그 상태로 사용 불가한 이유로 Software 를 많은 돈을 주고 살수는 없고 하기에 한국인 Shop 에서 수수료 \$80 여불 주고 불법 Loading 하여 사용하고 있는 실정 임. 대부분 한인들이 이부류에 속하는 바 근래에 단속이 심하여 졌음을 참고 하시기 바랍니다. 항시 Internet 쓰시는 분은 당국의 감시를 받을수 있음.어느때 예고 없이 **당국의 문책 혹은 벌금도** 가능 합니다. 특히 업체는 이 방법을 이용하는 것은 위험 천만 입니다.

## 이곳 은퇴 마을에서

세상 사람들은 늙으면 마음도 힘도 다 빠진 걸 모양만 본다. 그리고 본인 스스로도 그렇게 생각 하기도 한다.

그러나 인간은 죽는날까지 지나간 과거를 도리켜 즐거워도 하고 후회도 하고 또 미래에 천국에 갈 꿈도 꾸며 산다.

이곳 은퇴마을에서 운동도 하고 취미생활도 하며 자기를 재 발견 할 수 있는 기회를 갖게 된것에 감사할 따름이다.

또한 참으로 우리와 다른 사고방식을 갖고 인생을

끝 까지 즐겁게 사는 이웃의 모습은 보기에도 아름답다. 이곳 은퇴마을에 들어온 이들이야말로 인생의 마지막 길을 즐기며 살 수 있게 그간의 준비된 재력이 있는 축복받은 사람들이다.

이 축복받은 미국땅 여러 곳에 우리 한국인이 흩어져서 외롭게 살다가 여생을 한인회를 구성 하리만치 여러 세대가 살고있는 이곳 기후 좋고 아름다운 고장에서 의 삶을 하나님께 감사드린다

정희자 화가,문인

## 한시 한구절 소개합니다

번역: 조순승 이사

도연명(陶淵明)의 귀거래사(歸去來辭)

아, 이제 모든 것이 끝이로다.

이 몸이 세상에 남아 있을 날이 그 얼마이리 어찌 마음을 대자연의 섭리에 맡기지 않겠는가. 이제 새삼 초조하고 원망스런 마음으로 무엇을 욕심낼 것인가.

현세의 부귀도 바라지않고

죽어 제향<帝鄉>에 태어날 것도

기대하지않는다.

좋은 때라 생각되면 혼자 거닐고

때로는 지팡이 세워놓고 김을 매기도 한다.  
동쪽 언덕에 올라 조용히 읊조리고  
맑은 시냇가에서 시를 짓는다.  
잠시 조화의 수레를 탔다가  
이 생명 다하는대로 돌아가니  
주어진 천명을 즐길뿐  
무엇을 의심하고 망설이라

## 명상에 대하여

우리의 삶에는 정신적, 육체적으로 크고 작은  
근심과 고통이 따른다. 근심, 질투, 탐욕, 증오는  
이교(ego)이며 이것으로 받는 고통을 스트레스  
라고 우리는 흔히 말한다. 스트레스에서 벗어나  
안녕(well being)상태로 돌려편안하고 기쁨에  
찬 인생을 살수 있는 한 방법을 소개하고자 한  
다. 숨을 들이쉬고 내쉬며 하는 명상으로 아  
나 파나 사티 (Ana Pana Satī)라고한다. 사  
티는 깨달음이라는 뜻이다. 먼저 손의 엄지  
와 검지로 코를 오랫동안 막고있다가 얼마  
안가서 손을 떼면 보통때와 다른 호흡을 하  
게 된다. 이것은 급하게 뛰든가, 분노에 차있  
을때 숨이 가빠지는 것과 같다. 호흡은 삶과  
의 불가분의 관계이다. 태어 날때부터 멈춤  
없이 작동하는 폐의 풀무운동을 관찰하고 자  
각하며 의식을 이에 집중 시키는 것이 아나  
파나 사티다. 인간은 시공간의 4차원 세계  
가 아닌 더 많은 차원의 경지에서 살고 있다  
는 물리학자들의 실증도 있듯이 명상의 극치  
는 몸은 시공간에 있으나 참 나는 비시공간으  
로 비약하여 우주의식과 합치할수 있는 경지  
에 이를수도 있다. 명상의 궁극적인

목표는 참 나를 탐구하여 하나님과 일치시  
키자는 것이다. 절대적인 의식상태를 우주의  
식(Cosmic Consciousness)이라고도 한다. 끝  
으로 날마다 사티에 노력하여 오염되어가는  
의식을정화하여 거룩한 삶을 이루자는 것이  
명상가의

자세이다.

혜은

안철환

Welcome New Members!  
새회원 명단

없음

순서

No	성 함	연락 전화번호
1	윤순애	714-253-3788
2	황규호/윤현	630-697-4656
3	함건희/옥실	949-768-8373
4	최주옥	845-642-6099
5	이종희/순자	949-246-9922
6	이수영/Grace	714-478-1275
7	이영철/근실	949-206-1476
8	손기용/종숙	740-310-3166
9	박수남/옥순	213-503-4852
10	박제송/지삼	949-457-0929
11	김용일/수미	949-951-3468
12	김기현/춘자	646-280-7346
13	박이학/신희	949-455-0243
14	김재경/관자	714-474-1366
15	윤갑용/혜경	757-515-6822
16	이병소/경성	949-340-7171
17	이명숙	917-751-3551
18	변정길/창분	909-576-5540
19	최선의/정용	949-382-1872
20	김기성/순화	949-351-3882
21	박동성/이만자	949-315-1171

**빨간색:** 뛰어난 항산화 작용으로 먹을 수록 젊어진다.  
(토마토, 빨간 피망, 빨간 고추, 수박, 속이 빨간 Grape fruit)

**주황색:** 눈 건강은 물론 항암효과에 뛰어나다.  
(단호박, 망고, 당근, 굴, 멜론)

**노랑색:** 혈관을 튼튼하게 만들어 동맥경화와 고혈압 예방을 한다(옥수수, 레몬, 양파, 골드키위)

**초록색:** 살균작용과 콜레스테롤을 조정한다.  
(브로콜리, 썩갓, 상추, 신선초, 오크라, 시금치, 부추, 파슬리)

**보라색:** 간 기능 향상과 시력 개선에 효과적이다.  
(블루베리, 가지, 자색 고구마, 보라색 양배추, 검은보라색 콩)

**검정색:** 암 예방과 다이어트에 좋다.  
(녹차, 우엉, 아콘)

**흰색:** 피를 맑게 한다.  
(무우, 마늘, 양배추, 대파, 파)

## Club activity 안내

### 여성회

여성회는 1999년에 시작하였으며 올해는 11대 회장으로 양현숙님이 맡아 수고하고 있다. 회원간의 친교와 삶의 경험으로 배운 것을 나누고 특히 새로 이주하는 분들을 위해 편의와 도움을 주며 생활, 건강, 복지를 위한 세미나 시간도 가진다.

**일시:** 1월, 3월, 5월, 7월, 9월, 11월  
3번째 목요일 12-2:30 pm

**장소:** Clubhouse 7

**연회비:** \$5

**연락처:** 양현숙 Tel. 949-274-2300

### 합창반

함께 모여 노래를 부르면서 삶의 기쁨과 낭만을 만끽하고 슬픔과 어려움을 이길 수 있는 지혜를 터득하고자 시작된 합창반은 올해로 6년이 되었으며 이덕희님의 헌신적인 지도 아래 꾸준히 이어 오고 있다. 그동안 다양한 프로그램으로 대내외 많은 행사에 공헌을 하였으며 특히 한인회 행사 때는 앞장 서서 한인회원들의 친목을 도모하고 있다.

새로 이사오신 분들을 진심으로 환영합니다.

필요한 것이나 문의 사항이 있으시면 한인회로 연락 해주십시오.

## 먹을수록 건강해 지는 7 색 채소

자연색갈의 채소에 함유된 영양소를 최대한 활용 함으로써 쉽게 건강한 몸을 만들 수 있다. 색깔별 채소의 비밀과 종류를 알아보면 다음과 같다.

적은 인원의 여성 모임으로 시작하였으나 지금은 Alto, Mezzo Soprano, Soprano 로 나뉘어 있다.

첫째, 셋째 목요일에는 남성회원들도 Base, Tenor 로 함께 아름다운 화음을 이루는 혼성 합창반으로 발전하게 되었다.

또한 김삼도님의 전문적인 발성법 지도로 더욱 아름다운 노래가 매아리 칠것을 기대한다.

지도자: 이덕희 Tel: 949-770-1388

회장: 박정미 Tel: 949-951-3978

일시: 매주 목요일 10:30-12:00 (5 월달은 제외)

장소: Clubhouse 7 또는 3

### 목우회 Line Dance Club

라인댄스와 사교댄스를 하며 회원들간의 우정과 행복, 건강을 도모하자는 모임으로 김병운님 부부께서 이끌고있다. 댄스는 신체적 발란스는 물론 스트레스 해소와 리듬감각의 기억을 갖고 치매예방도 할 수 있는 스포츠로 특히 중년, 노년층에 인기가 있는 Exercise 이다. 초보자를 위하여 최순옥님의 열성적인 도움과 기본 스텝용 DVD 를 이용하여 연습과 운동으로 활기찬 생활을 할 수 있다. 일년에 4 번 GRAND PARTY 도 개최할 예정이다.

일시: 매주 목요일 5:30pm-9:30pm

장소: Clubhouse 2

연회비: \$50

연락처: 최순옥 Tel: 949-228-6107

### 수요 Line Dance Club

Brian & Sook Kim 이지도하는 수요일 반은 무료이며 라구나우즈 주민은 인증관련 없이 참여 할 수 있다.

장소: Clubhouse 1

초급반: 1:00PM-1:45PM

중급반: 12:00PM -1:00PM

### Auto 하프 연주단

음악을 통한 아름다운 삶을 갖기 원하는 분들의 모임으로 양로원, 보육원 등을 방문하는 행사도 한다. 현재 인원은 10 명이며 장 화영님의 지도로 진행된다.

일시: 매주 목요일 12:30PM-2:30PM

장소: 2399 Via Mariposa W

연락처: 장화영 Tel: 949-354-0765

### 사물놀이 Club

한국의 고유소리에 흥미있는 분들의 모임으로 쟁가리, 북, 징( 채정혜님 (Donation) 장구, 등의 전통악기를 연주하는 사물놀이를 한다.

일시: 매주 월요일 12-2:00 pm

장소: 가든 그로브

연락처: 채정혜 Tel: 949-206-0567

### 요가 Class

긴장된 몸을 유연하게 풀어주는 과정에서, 심신의 휴식과 안정을 유도하는 운동으로 척추와 관절을 제자리로 맞추어서 몸안의 여러 장기, 혈관, 신경계의 기능을 활성화하고 명상과 복부호흡을 통하여 집중력을 향상시키는 운동이다.

지도: MS. 신

일시 및 장소:

화요일: 4:00pm--6:00PM 장소: PCM Rose Room

금요일: 8:00am--10:00AM 장소: Clubhouse 7

### 타이치 Class

일시 및 장소

수요일, 금요일 7:30-8:30AM 장소: Clubhouse 1

목요일 8:30 - 10:00AM (타이치 댄스)

토요일 10:15 - 11:00AM (타이치 댄스)

토요일 9:00am-10:00am Clubhouse 1 (치공)

기우회(마작 및 바둑)

연락처 황정식 949-768-5336

### Community Bulletin

#### 장애인 봉사

라구나 우즈에 사시는 몇 분이 거동 불편 하신 분들께 식사 Delivery Service 를 위해 봉사 하십니다, 봉사에 관심 있으신 분이나 식사 Delivery Service 를 원하시는 분은 한인회 임원 또는 아래 주소로 연락 바랍니다.

Florence Sylvester Memorial Senior Center Nutrition Program (949) 380-0155

## 컴퓨터강의

2011년 여름이나 가을에 열릴 예정이며 주제는 사진을 다루는 Picasa 프로그램이 될 것이다.

## Computer 교실 도우실 분 구함

자신이 더 많이 배우면서 박옥동 교수님의 컴퓨터 교실을 도우실 분은 교수님께 직접 연락 바랍니다. 자원봉사의 뜻이 있으신 분은 언제든지 박옥동교수 (949-770-2832) 께로 연락주시기 바랍니다.

## 그림교실 안내

정희자

장소: Clubhouse 1 Dining Room  
시간: 매주 월요일 9:00-10:30AM  
지도: 정희자 Tel: 949-460-9640

## 여행 안내

우리 한인회를 돕고있는 하나관광은 작고, 큰 여행으로 우리의 관광을 안내하고 있다. 3월에는 뉴질랜드와 호주를 관광했으며 알래스카와 한국 관광 여행 예약을 받는 중이다

## 예정 Tour 일정

- 3월 24 뉴질랜드 호주 출발 했음
- 7월 알래스카 7박 8일 크루즈 예약 접수중
- 8월 한국관광 예약 접수중

문의 김우진 (949)726-1212

## <Laguna Woods 후원회 소식>

### 후원회 명단 (가입순)

스타웨이종합보험, 조셉전 메디칼, 김방선 내과

오문목 일반내과, 월넷 약국

### 후원회에서 알려 드립니다

1. 후원회에서는 앞으로 정기적인 보험재정칼럼과 건강칼럼을 통해 한인회원 여러분의 유익하고 건강한 삶을 위한 필요정보를 제공해 드리겠습니다.
2. 후원회에서는 지난 3월 17일 클럽하우스 7에서 당뇨병의 위험과 대책이란 주제

(강사: Dr. Oh Moon Mock)로 세미나를 주최 하였습니다.

3. 앞으로도 여러가지 유익한 세미나 계획을 위해 한인회원 여러분들의 적극적인 의견 제안을 환영합니다. (문의: David Kim, 스타웨이 보험)
4. 후원회에서 드리는 보다 자세한 정보는

www.lagunawoodskac.co 에서 확인하실 수 있습니다.

## <보험재정칼럼>

### 롱텀케어(Long-Term Care)

롱텀케어란 일반적인 생활 상의 5-6 가지 능력 (옷, 목욕, 식사, 대소변, 걷기, 자제(억제)) 중 2 가지 또는 그 이상의 장애가 발생했을 경우 생활상의 보조를 제공하는 보험입니다. 통계적으로 볼 때, 일반적으로 일생동안 70% 이상의 성인이 롱텀케어의 필요를 경험하고 있습니다.

롱텀케어에 대한 보험료는 필요한 롱텀케어의 액수에 따라 얼마든지 다양한 프리미엄(\$100 - \$200 이상)으로 만들어 낼 수가 있습니다. 과거에는 자동차 보험처럼 롱텀케어를 쓰지 않는 경우 그동안 낸 프리미엄은 모두 없어지는 것이 일반적이었습니다. 하지만 지금은 일정한 뒤편 (최소한 \$25,000 이상)을 맡겨 놓을 경우, 롱텀케어가 필요하지 않게 되는 상황에는 언제든지 원금은 고스란히 돌려 드리는 매우 경제적인 상품이 있습니다. (원금보장 롱텀케어)

문의: 스타웨이 보험 David Kim: 949-910-0993

### 평생 소득 (Lifetime Income) 보장

미국과 세계의 경제에 대해 스테그플레이션 (경기는 침체하면서도 물가는 상승하는 현상의 위기에 대한 경고가 고개를 들고 있습니다. 앞으로 이러한 경기에 대한 불안정성이 매우 높아질 전망입니다.

여러분들이 가지신 자산의 구조를 재정비하여 앞으로의 크고 작은 여러 형태의 위기를 극복할 뿐만 아니라, 부부 두분이 평생토록 일정소득이

보장되는 마르지 않는 샘을 마련함으로써  
일생동안 경제의 변동에 관계없이 편안하고 안정된  
노후 삶의 기반을 마련해 두는 것이 노후 자금의  
최우선 과제입니다.

요즘은 컴퓨터 공학의 발전에 더불어 과거에는  
계산이 불가능했던 것을 가능하게 함으로써 평생  
소득을 보장하는 전례 없는 새로운 좋은 금융상품  
들이 나와 있습니다. 여러분들이 예탁(Deposit)  
하시는 예탁금에 대해 7%-10% 정도의 보너스를  
드림과 동시에 매년 연 복리 7.2%-8%로  
여러분들의 자산을 불려 나갈 수 있습니다. 이  
불어난 자산을 통해 평생소득을 제공 하는 마르지  
않는 샘을 만들어 낼 수가 있습니다. 과거에는  
계약기간 동안 돈이 묶여서 갑작스러운 필요가  
생겼을 때 매우 불편 했으나 지금은 이러한 필요에  
따라 돈을 Penalty 없이 쓸 수 있는 다양한 출구를  
마련하여 불편을 최소화 하였습니다.  
다만, 요즘에는 이러한 금융상품을 만들어 내는  
회사가 많이 난립하고 있으며, 각사의 상품마다  
약정하는 내용이 매우 다를 뿐만 아니라 회사의  
신뢰도도 크게 차 나므로 믿을 만한 전문가와  
반드시 상의하시는 것이 좋습니다.

David Kim, Ph. D. 경제 (금융, 보험)  
문의 전화: 949-910-0993

## Tax 보고 서비스: 스타웨이 종합보험

스타웨이 종합보험에서는 Tax 보고 서비스를 해 드리고  
있습니다. 올해 얼마 남지 않은 Tax 보고 기간 동안이라도  
가까운 곳에서 저렴한 가격으로 tax 보고를 하시고자 하는  
분들의 이용을 바랍니다.

## <건강칼럼>

**심장은 바로 생명입니다:** 관상동맥 질환  
동맥 질환이란 혈액을 심장 자체에 공급하는  
혈관이 좁아져서 운동량의 증가 등에 의해  
심장에 더 많은 혈액공급이 필요할 때 이를

보충하지 못하여 증상이 나타나는 것을  
말합니다. 가벼운 증상은 협심증이고, 심하면  
심근경색을 일으키게 됩니다.

운동이나 식사 후 가슴에 통증이 오거나 숨이  
막히는 듯한 느낌은 전형적인 증상이지만 많은  
경우에 비 전형적인 증상으로 나타나기 때문에  
진단이 늦어 지기 쉽습니다. 명치가 심하게  
아프고 체한것 같은 느낌, 가슴이 답답하고  
팔이 저린느낌, 등이나 어깨가 빠근한 증상,  
이유없이 갑자기 가슴이 심하게 뛰거나  
부정맥이 생기는 경우 등을 예로 들수 있습니다.  
특히 수면중에는 교감신경이 자극되기 때문에  
움직이지 않고 자지만 증상이 잘 오기 때문에  
주의를 요합니다. 심장은 다른 장기와 달리  
박동이 정지되면 곧 사망 할수 있기 때문에  
위와 비슷한 증상이 있으면 급히 의사의 진단을  
받아야하고, 특히 많은 한국분들은 밤에 증상이  
있을때 아침까지 기다리는 경향이 있는데  
이것은 절대 금물입니다. 평상시에 관상동맥  
질환 유발인자인 당뇨병, 고혈압, 고지혈등을 잘  
치료하고 체중관리, 금연, 운동, 건강한 식사를  
하는 것은 관상 동맥질환 확률을 굉장히 줄이기  
때문에 물론 중요 합니다.

문의: 김방선 내과 : 949-552-  
8282

## “광고란 Advertisement”

Korea House BBQ Restaurant **한식전문**  
가까운 Irvine 에 위치 하며 연회석완비  
Laguna Woods 한인 회원님께 저녁식사 10% 할인



405FWY 서쪽 5

miles

5305 University Drive, CA 92612  
Tel: 949-552-9998 Fax: 949-552-5690



### 새생명 한인교회

New Life Korean Church

Laguna Woods Village 에서  
5-10 분 거리에 위치  
주일 예배 시간: 1부 9:30 분 2부 11시  
새벽 기도회: 5:30AM (화-금) 6:00AM (토)  
담임목사: 정 철  
Tel: 949-341-0022

15 Goddard, Irvine, CA 92618  
**교회 표어 “나를 힘있게 교회를 힘있게”**  
필요하신 분들에게 교통편의 제공도 합니다.

### 평강 교회

예배 안내  
예배시간: 매주 일요일 11:00AM  
예배 장소: Clubhouse 1, Galleria Room  
찬양, 말씀, 상담, 친교, 식사  
담임 목사: 김삼도  
Tel: 949-514-4346  
찬양과 함께 하는 음악 목사님

### Medical Office Information



### 조셉 전 메디칼 Joseph Medical Group

따뜻한 사람들이 만들어 가는 건강한 세상

62 Corporate Park #130, Irvine, CA 92606  
**진료과목:** 가정의학과, 비뇨기과, 피부과, 소아과, 부인과, 소아과, 알러지과,내과, , 척추신경, 발(목) Tel: **949-222-9158**

### 오문목 내과 비뇨기과 오문목 박사

Oh Happy Medial Group Michael Oh, PhD  
Board of American Academy Member

**보험 없으신 분 위한 \$99 기본검진 스페셜**  
**각종 보험취급**

3500 Barranca Pkwy #330, Irvine, CA 92606  
**Tel: 949-552-8217**

**진료과목:** 가정의학과, 비뇨기과, 내과, 피부과, 소아과, 부인과, 초음파, 각종 암검사, 응급조치 및 봉합

### 김방선 내과 22년 경험의 전문의

종합 검진 Plans: **\$199 스페셜 기본**  
1 기본 종합검진+위장 내시경

### 22년 경험의 내과 전문의

2500 Alton Pkwy, #108, Irvine  
**Tel: 949-552-8282**

**진료과목:** 위, 장, 직장내시경, 심장초음파, 당뇨, 성인병,응급

### 월넷약국

Tel: 949-551-4343

### 정직하고 저렴한 한국인 약사(PhD) 부부

14433 Culver Dr., Irvine  
**얼바인 중앙은행 옆** Laguna Woods Village  
회원님들께 보다 나은 서비스 하겠음



Division of PCM Realty and Marketing Inc.

**모든 종류의 보험과 Tax 보고를 한곳에서!**

23461 South Pointe Dr. #210, Lake Forest, CA 92653

Tel: 949-581-7827

Email: davidkim@starwayinsurance.com

**라구나우즈 모든 Gate 에서 5분 거리에 있습니다.**

**취급종목:** 메디케어, 생명, 연금, Annuity, 건강보험, 자동차, 집보험

#OE93882



**자유여행 항공 호텔 해외박람회 크루즈**

**국내여행**

**김우진** 얼바인 지점장

Tel: 949-726-1212

하나 투어에서는 지구 어디나 모든 여행 서비스를 하고 있습니다. Laguna Woods Village 회원님께는 특별 서비스를 하고 있습니다.

**부동산 정보 Realty Information**



사진은 특정 기사와 상관 없음

**Han K. Chae (채한경)** Realtor

**Laguna Woods Properties, PCM 에이전트**

Tel: 949-636-8989 © Res. 949-206-0567

Fax: 949-461-9477

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

www.lagunawoodscommunity.co

License ID#01797503

**이철원 (Charles W. Lim), Realtor**

**Team Spirit Realty & Investment**

Tel: 562-260-7854 © Bus. 949-251-0404

Fax 949-253-9533

Email: cwlim@comline.com

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

**최삼익 (Samik Chuey) Realtor**

**Team Spirit Realty & Investment**

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

Fax: 949-253-9533

Email: chuey@TeamSpiritRealty.co

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

CA LIC.

**예일 Yeil Construction & Interior**

**리모델, 건축 전문**

President, Hae Chul Lee (이해철)

**Tel: 714-323-6397 © Office: 562-902-0190**

Fax 562-947-5349

Email: ihcem@hanmail.net

1251 S. Beach Blvd. Unit D, La Habra, CA 90631

Laguna Woods 지역 다년 경험. 회원께 특별 우대함

**오렌지 운송 Orange Transportation Co.**



**신춘호 (Choon Ho Shin) 사장**

License No. 9099917-2081

Telephone Nos. 714-636-2424, 562-634-2424

9710 Garden Grove, CA 92844

오랜 경험과 Service 를 자랑 하며 모든 대소 이사짐을 전문으로 하고 있습니다.

한인 회원들께는 특별히 우대 하겠습니다

## 한인 주소록

### 회보 제작을 위해

#### 참여 하신 다음의 분들에게:

기사제공, 기사편집, Proof Reading, 회보 Design,  
하느라 진심으로 수고 하셨고 또한 감사  
드립니다.

회원님들께 우리의 한인회보가 조금이나마  
도움이 되기를 바랍니다.