



CARITAS WONJU

2008년 봄·여름 <제16호>

NONPROFIT  
US POSTAGE  
PAID  
MERRIFIELD, VA  
PERMIT 489

# 아름다운 세상 만들기



불우이웃돕기 미용이벤트-14면 사진제공:홍암넷/중앙일보

10 인도네시아의 작은섬



15 자선의 밤 '이동원 콘서트'



17 사랑의 모금통



18 라인댄스 배우세요



19 나의 작은 정성이 가난한...



## 원주카리타스 복지재단

Caritas Wonju International Relief, Inc.

4712 Rippling Pond Dr. Fairfax, VA 22033

Tel : 571-432-9868 / 703-968-3010

이메일 : [theresajk@hanmail.net](mailto:theresajk@hanmail.net) 홈페이지 : <http://www.caritaswonjuva.com>

# 글 쓰는 순서

2. 원주에서 온 편지 - 세상을 밝게하는 배려심· 홍금표 신부 카리타스란
3. 그리스도의 향기를 지닌 사람으로..... 곽호인 신부 회원 기도문
4. '마지막 강의' 에서 듣는 인생의 소중함..... 정영희 기자
5. 원주카리타스 정기이사회..... 정영희 기자
6. 워싱턴 한인 후원이 밀알되어..... 홍알벗 기자 광고 - C&C Media
7. 천상의 행복을 꿈꾸며..... 김데레사 광고 - 정경환의원, Charlie Hong
8. 좋은 인연..... 차명자 광고 - Rachael Kim 부동산
9. 마음 가는대로 해라..... 이소영
10. 인도네시아의 아주 작은 섬..... 차명자
11. 마더 데레사 - 사랑의 선교회..... 김원철 기자
12. 아이들의 예쁜 꿈을 위해서..... 노경희 수녀
13. 우리가 꿈꾸는 아름다운 세상을 위하여..... 배은하 신부
14. 머리보다 예쁜 이웃사랑 마음..... 박광덕 기자
15. 자선의 밤 '이동원 콘서트'..... 유승림 기자
16. 12월 20일, 그랜드마트의 날..... 박광덕 기자
17. 사랑의 모금통..... 유희렬
18. 라인댄스 배우세요..... 김데레사
19. 나의 작은 정성이 가난한 사람들에게..... Sara Kim
20. 그래도 우리 행복 합니다..... 장혜영
21. 광고 - Euromotor
22. 꽃피는 산골..... 강남미
23. 요안나의 집을 아시나요  
광고 - 차명자 치과, 윤경자 치과
24. 한방적인 갱년기 장애 관리..... 이정애  
광고 - 리오앤노 회계법인
25. 중년여성 갱년기 호르몬..... 차모니카  
광고 - 컴퓨터 수리, QStudio
26. 후원회비를 보내주신분들께 감사 드립니다.
27. 새로운 가족 - 입금액 보고
28. 사랑을 함께 나눌 회원이 되어 주시겠습니까  
후원회 사무실
29. 광고 - 강원근 치과, Fairfax Memorial Park  
Lucia Kang, Kim's Auto Service
30. 고국 아동결연 소개
31. 네팔 아동결연 소개
32. 라인댄스 DVD  
WBS 워싱턴 TV방송

## 원주에서 온 편지

# 세상을 밝게 하는 배려심

홍금표 알비노 신부

〈원주 가톨릭사회복지회 상임이사〉



배려와 감정의 절제 이 두 가지가 행복의 열쇠라 합니다. 그렇습니다. 인간은 타인과의 관계 속에서 행복을 맛볼 수 있는데, 살면서 서로가 갈등을 겪는 가장 큰 이유는 배려가 결여된 자기중심적인 사고와 감정과 욕구에 따른 행동 때문입니다.

부모와 자녀와의 관계를 보면 이 같은 사실을 쉽게 알 수 있습니다. 공부를 안 하는 아이를 야단치는 부모 이해가 갑니다. 먹고 살기 힘든 세상에서 좀 더 쉽고 행복하게 살게 하기 위한 사랑의 마음이 아이를 야단치는 부모의 마음입니다.

그러기에 아이를 야단치는 부모의 마음은 좋은 의도입니다. 그러나 문제는 부모만의 입장을 생각한다는 것이고, 부모들의 감정과 기분 그리고 욕심에 그 좋은 의도들을 싣기 때문입니다.

그러나 아마도 아이를 야단치는 행동 대신 부모의 속 마음, 즉, 아이를 향해 가지는 사랑의 마음을 아이들이 이해할 수 있도록 감정을 넘어서는 의지로 전달하는 방법이 더 효과적일 것입니다.

비록 아이가 공부는 못하더라도 부모와의 관계만은 더욱 더 친밀해질 것입니다.

아마 이러한 논리는 부부간, 가족간에도 그대로 적용될 것이고, 또 우리 사회에서도 어느 정도 효용성을 가지는 진리입니다.

지금 우리 사회는 광우병을 우려한 쇠고기 수입 문제로 매우 시끄럽습니다. 물론 문제는 여러 가지가 있습니다. 그러나 근본 문제는 타인을 생각하지 않는 배려심의 결여와 국민의 감정을 고려하지 못한 공감 능력의 부재, 그리고 여과되지 않은 관계자들의 감정적인 언어와 태도, 미숙함 등이 사태를 악화시키고 있습니다.

오늘 한국 사회 복지 현실은 위기를 맞고 있습니다. 사회가 어지럽고 경제가 안정되지 못한 상황에서 그 만큼 사회 복지 현장은 어려워질 수밖에 없습니다.

이러한 현실을 극복할 수 있는 힘은 좋은 마음을 가지고 있는 좋은 벗 들입니다. 타인을 향한 따뜻한 배려심과 감정을 가지고 있는 후원자님들과 같은 분들이 점점 각박해지는 우리 사회의 한 줄기 빛이라 생각합니다.

글로벌 시대에서 미국경기의 침체는 세계 각국에 직접적인 영향을 끼칩니다. 미국 경제도 상당히 어렵다고 들었습니다. 머나 먼 타국에서 열심히 삶의 터전을 일궈 나가시는 동료 여러분들의 지속적인 지지와 정성을 부탁드립니다.

미주 후원자님들! 항상 건강하시고 행복하시길 기도 드립니다. 감사합니다.



## 카리타스(Caritas)란?

라틴어로 '카리타스(Caritas)'라고 쓰며 사랑(愛), 애덕(愛德), 자선(慈善)의 뜻을 지니고 있습니다. 이는 예수그리스도의 새 계명인 하느님 사랑, 이웃 사랑을 의미합니다. 또한 카리타스는 가난하고, 고통받고, 소외된 이들을 위한 가톨릭교회의 모든 활동과 사업을 말하기도 하며, 이러한 활동을 하는 기구나 단체들을 나타내기도 합니다.

로마 바티칸 시국에 있는 국제 카리타스(Caritas Internationalis)와 전세계 198개 나라와 지역에서 활동하고 있는 154개 카리타스는 상호협력함으로써, 특히 제 3세계 국가의 구호 및 복지, 개발사업을 지원하고 있습니다.



# 그리스도의 향기를 지닌 사람으로



**곽호인 베드로 신부**

(카리타스 이사장/성 정바로로 천주교회 주임신부)

중국 북쪽 국경 근방에 집을 잘 치는 한 노인이 살고 있었는데 하루는 그가 기르는 말이 아무런 까닭도 없이 도망쳐 오랑캐들이 사는 국경 너머로 가버렸습니다. 마을 사람들이 위로하고 동정하자 노인은 “이것이 또 무슨 복이 될런지 알겠소” 하고 조금도 낙심하지 않았습니다.

몇달 후 뜻밖에도 도망갔던 말이 오랑캐의 좋은 말을 한 필 끌고 돌아오자 마을 사람들이 이것을 축하하였습니다. 그러자 그 노인은 “그것이 또 무슨 화가 될는지 알겠소” 하고 조금도 기뻐하지 않았습니다. 그런데 집에 좋은 말이 생기자 전부터 말타기를 좋아하던 노인의 아들이 그 말을 타고 달리다가 말에서 떨어져 다리가 부러졌습니다. 마을 사람들이 아들이 다리를 못쓰게 된 데 대하여 위로하자 노인은 “그것이 혹시 복이 될는지 누가 알겠소” 하고 태연한 표정이었습니다.

그런 지 1년이 지난 후 오랑캐들이 대거 쳐들어왔습니다. 마을 장정들은 창과 활을 들고 싸움터에 나가 모두 전사하였는데 노인의 아들만은 다리를 못 쓰는 바람에 전쟁터에 나가지 않고 무사할 수 있었습니다.

‘새옹지마(塞翁之馬)’라는 고사성어에 얽힌 이야기입니다.

새옹지마의 이야기처럼 세상의 모든 길흉화복은 다 성령의 역사 하심이라고 봐야 합니다. 나에게 닥쳐오는 어떤 고통이나 불행, 불운조차도 악이 아니라, 오히려 그런 일을 통해서 성령은 나를 단련시키고 더 큰일을 이루어 주시기도 합니다. 따라서 우리 안에서 일어나는 모든 일들, 괴롭고 힘들고 고통스러운 일조차도 성령의 역사 임을 믿고 주님의 뜻을 따라 최선을 다해 꾸준히 이겨내며 살아가는 것이 참된 신앙생활입니다.

지난 5월 지구 곳곳의 많은 사람들이 예기치 않았던 자연 재해

로 인하여 엄청난 고통을 겪고 있습니다. 미얀마의 사이클론은 10만 여명의 희생자를 냈으며, 중국 스촨성 지역의 지진은 8만 여명이 넘는 희생자를 낸 것으로 집계되고 있습니다. 이 재앙들은 인간의 힘으로는 어쩔 수 없는 천재지변입니다.

가깝게 우리가 살고 있는 워싱턴 지역에도 지난 6월4일 강풍우와 토네이도가 발생, 14만 가구 및 각 상업, 의료, 교육 시설 등에 직접적인 영향을 끼쳐 많은 한인들도 피해와 불편을 겪기도 했습니다. 경기 불황의 어려움에 낙담한 여러분의 마음을 더욱 무겁게 만드는 소식들입니다.

우리가 어찌지 못하는 자연 재해의 커다란 재앙 앞에서 무슨 말을 더 할 수 있을까요. 현재의 어려움을 극복하고 용기를 내자고 말씀 드리고 싶습니다. 인간은 대자연 앞에서는 한없이 미약하고 작은 존재입니다. 현실의 벽이 버거워 낙담과 절망이 너무나 큰 우리라고 생각했는데, 새로운 오늘을 커다란 용기로 다잡으며 열심히 생활해 가는 여러분들의 모습에 더 이상의 말이 필요 없음을 느낍니다.

어렵고 힘든 가운데서도 나보다 더 어렵고 아파하는 이웃을 위해 마음을 나누고 도움을 전하는 모습에 감사할 뿐입니다.

지금의 고난이 있다면 내일의 행복이 있을 것입니다. 어떤 상황 속에서도 늘 감사할 수 있는 마음이 사회를 밝히고 세상을 아름답게 만들어 가겠지요.

나의 고난에는 용기의 마음으로, 이웃의 고통에는 관심과 사랑을 더해 희망차고 더 나은 내일을 함께 준비해 나갔으면 합니다.

원주 카리타스를 통해 인연 맺어진 우리 이웃 여러분! 용기와 사랑으로 이루어가는 여러분의 아름다운 매일 매일에 하느님의 은총과 평화가 함께 하시길 바랍니다.

## 회언 기도문

모든 이를 사랑으로 인도하시며  
아버지께 봉헌되기를 원하시는  
주 예수 그리스도여!  
당신께 대한 굳은 신뢰와 사랑으로

개념하고 억눌린 사람들에게  
기쁨과 자유를 주려 오신  
주 예수 그리스도여!  
우리의 마음이 주님 사랑 닮기  
원하오니  
우리가 드리는 작은 희생과 기도로  
주님 모상이 우리와 이웃 안에  
새롭게 하소서.

주 예수 그리스도여,  
두 손 모아 간절히 청하오니  
교회로 하여금 세상 안에  
주님 뜻을 식별하여  
죄와 온갖 고통 속에  
간여있는 이들에게  
구원을 주는 사랑의  
성사되게 하여 주소서.  
또한 세상에서 버림을 받은  
모든 이를 돌보는  
성직자, 수도자와 봉사하는  
모든 이의 삶이  
아버지의 영광 드러내는  
당신 모습이게 하여 주소서.

주 예수 그리스도여,  
원주 카리타스에 함께 하시어  
세상의 어둠을 비추는  
사랑의 작은 불꽃 모임이 되어  
주님 사랑을 만방에 전하는  
도구되게 도와주소서.

사랑으로 죽으시고 부활하신  
우리 주 예수 그리스도의  
성심과 하나되어  
기도드리나이다.

아멘



## 편집인 데스크



## ‘마지막 강의’에서 듣는 인생의 소중함

정영희 <카리타스 편집인/워싱턴 한국일보기자>

랜디 포쉬(Randy Pausch) 교수. ‘마지막 강의’의 저자로 더 잘 알려진 그는 2006년 9월 마흔여섯의 나이에 말기 췌장암선고를 받고 시한부 인생을 살고 있다.

지난 5월 18일, 그는 암 발병전까지 재직했던 카네기 멜론 대학 졸업식에 깜짝 등장, 많은 졸업생과 학부모들, 기조연설자로 참석한 앨 고어 전 부통령에게 감동을 주었다. 졸업식 연설을 담은 동영상을 본 한 네티즌은 “그는 흔탁한 세상에 한 줄기 청정한 공기와도 같다. 그는 어떻게 삶을 살아야 하는지, 어떻게 삶을 마무리해야 하는지를 가르쳐 주고 있다”고 썼다.

얼마 남지 않은 삶을 대하는 겸허한 자세와 열정은 많은 사람들의 가슴을 적시고 있다.

‘마지막 강의(The Last Lecture)’라는 자서전 제목은 그가 컴퓨터공학과 교수로 일했던 펜실베이니아주 카네기 멜론대에서 학생과 동료 400명을 모아 놓고 했던 고별강의에서 따온 것.

지난해 9월 강연에서 그는 “진짜 자신의 어릴 적 꿈을 기억하라”를 제목으로 자신이 살아오면서 체득한 인생교훈을 들려줬다. 그는 즐겁게 삶을 사는 자세를 견지할 것과 포기하지 말 것, 잘못했으면 사과할 것, 감사하는 마음으로 살아갈 것 등 인생에서의 기본자세도 강조했다. 또 “무엇을 하든 ‘벽’에 부딪히지만 벽은 이유가 있어 거기 있는 것이다. 그것은 우리가 무언가를 얼마나 간절히 원하고 있는지 깨달을 수 있는 기회를 준다”고 말했다.

그의 감동적인 마지막 강의는 ‘월스트리트 저널’과 ‘뉴욕 타임즈’ ABC-TV ‘굿모닝 아메리카’ 등이 앞다퉈 전했으며 강의를 찍은 동영상은 인터넷을 통해 퍼져갔다. 지금까지 1천만명 이상이 유튜브(Youtube.com)를 통해 그의 강연을 청취했다.

그 강의를 본 사람들은 더 이상 자신이 불쌍하다고 생각하지 않게 됐으며, 사별이나 이혼의 아픔을 이겨낼 수 있는 용기를 얻었고, 가족의 소중함을 새삼 느끼며 이전보다 더 많은 관심을 쏟게 됐다고 고백했다. 시한부 환자들은 포쉬처럼 살기 위해 노력하겠다는 편지를 써서 보냈다.

카네기 멜론대는 새 컴퓨터공학과 건물을 짓고 있다. 그 건물은 근처에 있는 예술대 건물과 다리를 통해 연결된다. 학교 측은 포쉬를 기리기 위해 그 다리에 ‘랜디 포쉬 기념 브릿지’라는 이름을 붙일 계획이다.

총장은 포쉬를 향해 말했다. “언젠가 당신을 더 이상 알지 못하는 학생과 교원이 생길 겁니다. 하지만 그들은 다리를 건널 것이고, 당신의 이름을 보게 될 것이며, 당신을 기억하는 우리에게 당신에 대해 물어볼 겁니다. 우리는 애기해 줄 겁니다. 당신에 대해...”

포쉬가 얻은 삶의 지혜는 우리가 그와 같은 인생의 벼랑 끝에 몰렸을 때 어떻게 살아야 하는지를 가르쳐주고 있다.

지난해부터 심화되기 시작한 불경기와 치솟는 개솔린 가격으로 인해 워싱턴 지역 많은 한인들이 곤란을 겪는 것으로 알려지고 있다. 지난 3~4월에는 집을 차압당하고 경제적 위기에 몰린 한인들의 비판자살 소식이 이어지는 등 우울함이 계속되고 있다. 또 무리해서 부동산에 투자했던 한인들의 파산소식도 종종 들린다. 장사하는 사람들은 ‘이런 불경기는 처음’이라며 한숨 짓는다.

포쉬가 말한 ‘벽’은 누구에게나 각각 다른 모습으로 다가간다. ‘벽’을 슬기롭고 현명하게 넘기는 지혜가 필요하다.

눈을 들어 푸른 하늘을 보라!

단 한번뿐인 삶을 어떻게 살 것인지, 하찮은 것에 매달려 정작 소중한 것을 잊고 사는 것은 아닌지 한번 되돌아볼 시간이다.

원주카리타스 정기이사회

# 불황 한파에도 이웃사랑 따듯

## 원주카리타스 후원금 30만달러 돌파...전년보다 2배 증가

정영희 기자 <워싱턴 한국일보·카리타스 편집인>

**원**주 카리타스 복지재단(이사장 곽호인 신부) 후원금이 30만 달러를 돌파했다.

복지재단은 성정바로 한인 성당에서 열린 정기이사회에서 지난해 총 30만 4,019달러의 기금을 모금했다고 밝혔다. 이는 전년도 후원금 16만4,508달러의 두 배에 달하는 액수다.

재단 이사장인 곽호인 성정바로한인성당 주임신부는 “후원금이 1년새 두배로 된 것은 고달픈 이민생활 가운데서도 어려운 이웃을 도와 주려는 마음의 시각이 열린 것”이라며 “한인사회의 성숙함을 보여주는 성과”라고 평가했다.

한편 이사회는 윤경자, 홍 세실리아, 김리나씨 등 3인의 재정이사를 추가 영입, 재정 이사를 총 10명으로 늘리고, 운영이사팀을 후원금 담당(유홍렬 이사), 사랑의 모금통 담당(차명자, 윤경자 이사)으로 세분화했다.

복지재단은 올해 주요사업으로 후원회원 배가 운동 및 사랑의 모금통 보급을 시행할 예정이다. 현재 회원은 500여명이며 사랑의 저



금통은 40여 업소에 100여개가 비치돼 있다. 이 밖에 자선의 밤 콘서트(4월, 10월), 가족 걷기 대회, 골프대회등 기존의 사업 외에 지구촌 불우아동 크리스마스 선물 트리 등의 신규 사업도 시행한다. 수입금은 일반 후원금, 특별 후원금, 아동결연 및 시설 후원금, 해외 후원금을 합친 후원회비가 총 18만 8,029달러로 집계됐다. 후원회비 전액은 천사들의 집, 정선 프란

치스코의 집, 대건의 집, 살레시오의 집 등 장애인과 불우 청소년을 위한 고국의 52개 시설에 전달했다.

재정 기금 및 수익사업 기금은 재정이사들의 기부금과 사랑의 콘서트, 걷기 대회, 사랑의 모금통, 라인댄스, 후원회지 광고, 골프 대회등을 통해 마련된 것으로 지난 해에는 총 11만 5,989달러가 조성됐다.

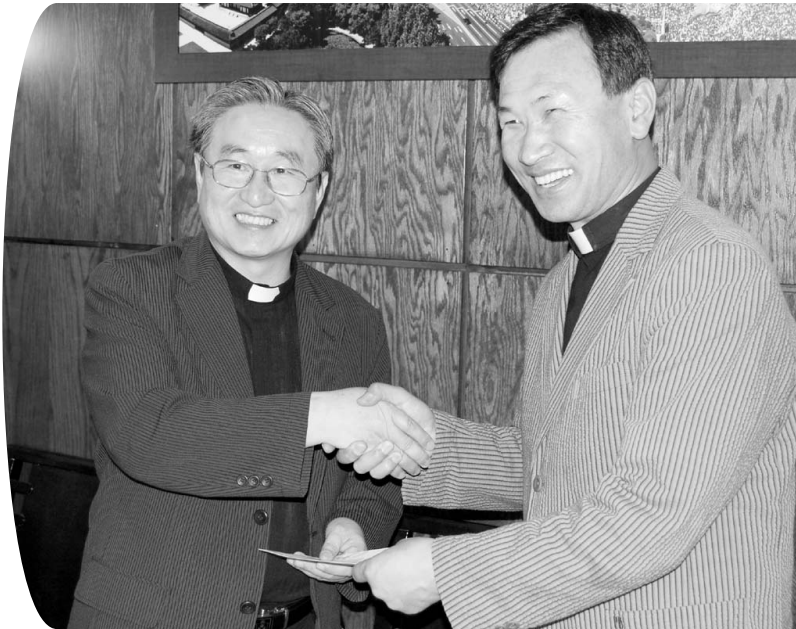
이 기금은 해외복지시설, 성가정의 집 등 미주내 복지후원, 고국 시설 건립 후원금과 후원회지 발간 비용 등에 사용됐다. 재단은 이 밖에도 지난 가을 제주 수재민돕기 성공으로 5천 달러를 보냈다.

한편 재단은 지난해 총 26만2천676달러를 지출했으며 현재 5만5,385달러의 잔고가 남아있는 것으로 집계됐다.

1987년 성 정 바로로 한인 성당 산하기관으로 설립된 원주 카리타스는 2001년 11월부터 모금 활동 범위를 범 동포사회로 확대, 지난 2004년 비영리 단체 등록을 마치고 ‘투명한 재정’을 바탕으로 활발한 모금 활동을 전개하고 있다.



# “워싱턴 한인 후원이 낫알되어...”



“힘든 이민생활 속에서도 모국의 어려운 이웃들에게 정성을 보내주시는데 진심으로 감사드립니다.”

원주카리타스 복지재단 버지니아후원회 (대표 김 데레사)의 지원을 받고 있는 원주 가톨릭 복지회 산하 기관 대표자들이 워싱턴을 찾아 동포사회 성원에 감사의 뜻을 표했다.

‘정선 프란치스코의 집’과 ‘정선 노인요양원’ 운영을 맡고 있는 신현만 신부와 황성균 종합사회복지관장 배은하 신부는 한인 언론과 간담회를 갖고 워싱턴 한인들의 후원이 큰 힘이 된다고 말했다.

## 신현만·배은하 신부 워싱턴 방문 원주카리타스 후원 요양원 등 운영 소년소녀 가장·노인 지원에 감사

10년 전 페어팩스 성 정 바오로 성당의 주임신부를 역임했던 신현만 신부는 “원주 가톨릭복지회가 한국에서 운영하는 시설만도 57곳에 이르는데, 모두 워싱턴지역 동포들께서 보내주시는 은혜를 골고루 잘 받고 있다”면서 “전체 운영예산의 3분의 1을 일

반 후원금으로 충당하는 상황에서 동포들의 사랑은 큰 힘이 되고 있다”고 강조했다.

배은하 신부는 “어려운 이웃을 돕는다는 것은 곧 자신을 살리는 길”이라고 전제한 뒤 “장애인과 독거노인, 소년·소녀 가장 등 보이지 않는 곳에서 힘들게 살아가는 소외

계층을 도움으로써 인간의 끝없는 욕심을 정화시킬 수 있으며 항상 감사하는 마음으로 봉사하는 것은 모든 사람의 의무”라고 말했다.

한편 이날 성 정 바오로 성당의 곽호인 주임신부와 김 데레사 원주카리타스 버지니아 후원회장은 지난 4월 열린 ‘불우이웃 돕기 미용이벤트’ 행사 수익금 1만981달러와 이달 초 개최된 ‘지구촌 불우아동돕기 자선의 밤 이동원 콘서트’ 행사 수익금 3793달러 등 총 1만5천달러를 각 복지시설에 후원금으로 보냈다.

중앙일보 홍알벗 기자



### 인쇄 문화의 토탈 솔루션 서비스 - C&C MEDIA

한차원 앞선 인쇄문화를 선도해 가는 씨엔씨 인쇄소!  
광고 기획, 종합디자인에서 인쇄에 이르기까지 원스톱 솔루션을 제공하는 한인 최대의 인쇄 회사입니다.



CREATIVE CREATOR MEDIA, LLC.  
9425-C Mathy Drive, Fairfax, VA 22031  
Phone 703.425.7800 / 703.425.7200  
Fax 703.425.2800  
E-mail : cncmedia@gmail.com



# 천상의 행복을 꿈꾸며

김데레사 <원주카리타스 후원회장>

벌써 후원회가 교포사회로 나가 홍보활동을 벌여온 지 7년째이다.

아무것도 모르고 그저 내 생활에 너무 감사해서 맡게 된 후원회인데 시간이 훌쩍 지나간 것 같다. 남에게 아쉬운 소리 한번 한 적이 없는 내 자신이 언제 이렇게 역세졌는지 모르겠다는 생각이 들 때도 있다. 처음 후원회를 맡고 소식을 만들기 위해 후원 업체를 찾아 다니던 기억이 새롭다.

어떻게 말을 꺼내야 할지, 어떻게 설명을 해야 할지 모른 채 일단 평소 안면이 있던 업소를 찾아 갔고 한참 만에 손에 120 불짜리 수표를 받아 들고 집을 향해 운전하고 가는데 머리가 깨지는 듯 아팠다. 내가 도대체 지금 무엇을 하고 있는 걸까? 좀 어딘가 잘못된 것이 아닌가 하는 생각도 들었

다. 그런데 ‘그렇다면 정말 힘들어 꼭 돈이 필요한 사람들이 있다면 그들은 어떻게 하나?’ 하는 생각이 번뜩 들었다. 순간 ‘아, 내가 그분들을 대신해서 다니는 것이 구나’ 라는 생각이 들면서 새로운 힘이 솟구쳤다. 그리고 지금 내가 이렇게 할 수 있다는 것이 얼마나 큰 은총인지 깨달으며 “그래. 바로 그거다” 라는 생각으로 온 세상을 얻은 것 같은 기쁨을 느꼈다. 그리고 지금 나는 이 자리에 서있다.

이제는 더 이상 부끄러움도 힘들다는 생각도 들지 않는다. 아주 자연스럽게 손도 내민다. 비록 거절을 당한다 해도 그것이 그리 크게 마음에 상처를 주지도 않는다. 뻔뻔스러워진 것일까? 아니면 배짱이 두둑해진 것일까.

결혼 당시 신혼 때는 부러운 것이 없었다. 내가 세상에서 가장 행복한 사람처럼 느껴졌다. 아마도 더 이상의 행복은 없을 거라 생각했던 것 같다. 근데 정말 이 세상에는

상상조차 할 수 없는 행복이 있었다. 그것을 알게 된 것은 내가 첫 딸을 갖게 된 후부터다. 하나의 몸짓, 하나의 소리에도 아이는 크나큰 기쁨을 안겨주었고 온통 집안에 활기를 주었다. 아이를 통해서 나는 이세상에 우리가 알지 못했던 행복이 있었구나 하는 생각이 들며 비로소 성서말씀을 조금은 이해할 수 있을 것 같았다.

‘천국은 우리가 생각도 상상조차도 할 수 없을 만큼 좋은 곳’이라는 말씀이 떠오르며 그때부터 천국에 대한 막연한 설렘을 갖게 되었다.

후원회일을 하면서 참 많은 분들을 접하게 된다. 직접 뵈기도 하고, 전화를 통해 그리고 서면을 통해서도 만난다. 그리고 이 세상에 따뜻한 분들이 많음을 실감한다.

많은 분들이 후원회일을 하는 나를 참 부러워하기도 한다. 나도 자리잡고 나면, 나도 은퇴하고 나면 이런 일을 하고 싶다고들

말씀 하신다. 그러니 지금 이 일을 하고 있는 나는 얼마나 행복한 사람인가! 어려운 아이가 결연이 되면 나는 마치 내 아이를 좋은 가정에 시집, 장가보내는 기분이 든다. 그래서 참 기쁘다. 그리고 무척 고맙다.

우편으로 회원가입을 하시면서 수고한다는 간단한 메모도 보내온다. 또 열심히 해 달라며 응원도 보내온다. 모두들 참 고마운 분들이다.

‘가장 보잘것 없는 한 사람에게 해준 것이 바로 나에게 해준 것이다’라는 성서말씀은 복지현장에 종사하는 많은 봉사자들 안에 살아 있다. 나눈다는 것, 하느님께서 우리 모두에게 주신 선이 보다 많이 행해질 때 그것이 바로 아름다운 세상, 하느님의 나라가 되리라 생각된다.

천상의 행복을 꿈꾸며 오늘도 수익거리를 찾는다. 뛰는 만큼 그 누군가에게는 작으나마 도움이 되리라는 희망이 힘을 실어준다.

정통 한의학 침구화 전문의

# 정경한의원

DC/VA/CA NCCAOM (침, 약) 면허증 소지

## 한방 서비스에도 품질이 있습니다.

# 침

정경한의원은 엄선된 약재만을 사용하며 고농도 농축시킨 탕제와 산 환제로 만들어 보급하고 있으며, 첨단 한방 진단기를 도입, 임상 적용 진단하던 기존의 방법을 보다 과학적이고 체계적으로 환자분의 건강상태 및 관리를 체계화 시켜 드립니다.

또한, 정경한의원은 스파이럴 밸런스 테이핑 요법을 통해 신체의 불균형으로 발생하는 관절이나 근육 등의 부종과 통증을 신속하고 부작용 없게 도와 드립니다.

20여년의 임상적 경험을 토대로 처방

한약: 각종 보약 및 살빼는 약, 감기, 열리지, 무릎, 위장병, 신우선염, 고혈압 조절, 서양의학으로 어려운 난치병 치료에 도움을 드립니다.

특수 오행침, 전자 다이어트 침, 부창, 중풍예방, 속뜸, 맥, 저주파

- 다이어트 - 건강을 정확히 유지하며 약제를 처방합니다.
- 성장탕 - 체질적, 연령층 및 단계별로 처방을 정확히 합니다.

**정경한의원** | **703.256.0004**  
4119 Hummer Rd., Annandale, VA 22003

ENDODONTICS-ROOT CANAL SPECIALIST

신경치료 전문의

# Charlie H. Hong, DMD

Practice Limited To Endodontics

**703-359-4447**  
3554 Chain Bridge Rd., #401  
Fairfax, VA 22030

# 좋은 인연

차명자 <원주카리타스 운영/재정이사>

나는 어렸을때 무척이나 칭찬 받는 것을 좋아했다. 엄마가 설거지를 시키려고 칭찬을 해주시면 마다하지 않고 좋아라 했고, 병원 가서 주사 맞고도 잘 참았다.

간호원 언니나 의사선생님한테 칭찬소리를 듣고 싶어 눈물을 머금고 참았던 기억이 지금도 가끔 떠올리면 왜 그렇게 어른들한테 잘 보일려고 그랬는지 이해가 안 간다. 하지만 우리 모두는 어른이 되어도 누군가가 나를 인정해주고 좋은사람이라고 인식해 주기를 바란다.

오른손이 한 일을 왼손이 모르게 하라 해도, 가끔 우리가 남을 위해 무엇인가를 하고 있는것을 다른 사람에게도 좋게 비추어주어 같이 하고 싶은 마음이 우리 나오길 바라게 된다.

요 근래 연예인 김제동이 고향학교 마을도서관에 1억원을 기탁하고 이런 말을 했다고 한다.

“세계도 1 억원은 적은 돈이 아닙니다, 내 놓고 후회 할지도 모르죠(웃음), ... 더 훌륭한 일을 하는 분이 많은데 축스럽습니다. 평소 한국에도 이런 후원 사업이 더 늘어나 한다는 생각을 많이 합니다. 칭찬받고 싶은 욕심도 있습니다. 칭찬받고 더 열심히 좋은 일에 나서겠습니다.”

이전에도 여러 곳에 기부를 많이 한것으로 알고 있다는 기자의 질문에,

“누구를 돕겠다는 거창함보다 혼자 갖지 않겠다는 마음이다. 너무 많이 짊어지면 힘들다. 이렇게 한 번씩 내질러야 속이 편하다. 처음 연예인 시작할 때 다짐한 세 가지가 있다. 명품 쓰지 말자, 외제 차 타지 말자. 반드시 돌려주자. 100% 지켰다곤 못해도 노력하고 있다. 기부는 왼손이 한 일을 오른손에 알려 두 손이 함께하길 바라는 심정을 담았다. 그래야 더 활발해 지지 않겠는가.”

모든 가진자들이 이렇게 느끼며 조금이라도 가난한 자에게 베풀면 환경에 못지않는 우리 마음의 오염에도 많은 도움을 주어 훨씬 살기 좋은 세상이 펼쳐질 것이다. 나도 이런 마음이다. 행동으로 다 옮기지는 못하지만, 또 항상 먹고 사는 걱정없이 살 수 있는 것을 감사하는 마음으로.

지난 가을 유익중 콘서트 중에 이사, 봉사자, 기자분들께 감사패를 전했다. 회장님이 이 의사를 우리 이사들한테 전하셨을 때 우

리 모두 무슨 자화자찬이냐고, 진정 감사패를 받아야 할 분은 온 몸과 마음을 바치신 회장님이 우선이 아니냐 모두 사양 했다. 하지만 회장님께서 이 일만은 혼자 밀고 나가셨다. 나중에 들은 이야기가 격식으로는 회장님은 퇴임때나 감사패를 받는거라나. 그러니 지금 칭찬이라도 듬뿍 해드려야 될 것 같다. 오래 오래 말아 하시길 바라며.

이 지구상에는 1/3이 배고파 죽어가고, 1/100 밖에는 대학교육을 못 받고 등등의 서글픈 이야기를 종종 듣는다. 내가 얼마나 축복 받은 삶을 살고 있으며, 누군가를 나도 돕고 싶다고 생각하고 있을 때, 회장님께서 나에게 다가오셔서 재정이사가 되어 줄 것을 부탁했다. 후원회 일을 하며 회장님을 옆에서 지켜보게 됐다. 처음부터 지금까지 회장님께서 후원회의 모든일을 거진 다 맡아하고 계시다.

전화해 이것 저것 시키고 부탁하는 시간이나 본인이 직접하시는 시간이나 별로 차이가 없는 이유도 있고, 또 우리 모두들 봉사일을 하는 차원이 회장님같이 어려운 이웃을 위해 발 벗고 내 일 제치고 하지 못하기 때문이다. 이런 이유들로 회장님을 참으로 존경한다. 자기 삶의 목적에 온 열정과 노력을 꾸준히 할 수 있는 집중력을 갖고 있기 때문이다.

가끔 모금운동 때문에 일을 추진하실때, 왜 힘든일을 자주 벌이실까 하다가도, 그때 그때 행사가 기대이상으로 결실을 맺어 목적을 달성하였을 때, 용기있게 행사계획 진행과 절차를 다 꼼꼼이 그 어떤 CEO못지않게 해 나가시는 것을 볼 때 마다 우리 모두 혀를 찬다.

나는 별로 대단한 삶의 목적이 없었다. 혹시 가끔 무엇인가가 나의 심장박동을 자극해 주었다 해도 얼마 못 가 그이유 자체도 기억에서 희미해지고 도대체 왜 나는 하루하루를 열심히 살아야 하는지 너무 자주 허무함을 느낀다. 그렇기 때문에 주위에서 열심히 남을 위해 자신의 가족이 아닌 모르는 그 누군가의 삶에 조금이라도 도움을 주기위해 지지 않고 열심히 뛰는 사람들을 보면 너무나 감동을 받는다.

나도 그들 틈에 끼어서 그들을 움직이는 삶의 열정을 조금이나마 느끼며 따뜻해 질 수 있어서 행복해지고 있다. 그래서 오늘도 하느님께 감사드린다. 나한테 이런 좋은 인연을 보내주셔서.....





<http://www.Rachaelkim.com>



**Outstanding Agents  
Outstanding Results.**

**Rachael Kim**  
(Broker licensed in VA/MD/DC/IL)  
ABR/CNHS/ASP/IAHSP  
O : 703-652-5790

**RE/MAX GATEWAY 703.774.8945**  
4090 B Lafayette Center Dr., Chantilly, VA 20151

## 편집인 데스크

## 마음 가는대로 해라 (FOLLOW YOUR HEART)

이소영 &lt;카리타스 편집인/전 내셔널 지오그래픽 편집장&gt;

산다는 것은 끊임없이 자기 자신을 창조하는 일이다. 누구에게나 그 사람만의 개성과 빛깔이 있으며, 무한한 가능성과 잠재력이 숨어 있다. '자신의 장점에 집중적으로 관심을 갖는다면 약점은 외면해도 된다'고 삶의 전략가 볼프강 피베스는 말한다. 장점을 방치하면 그저 평균적인 사람에 머물 뿐이다. 자신이 아닌 것을, 자신에게 없는 것을, 또 자신에게 안 될 것을 추구하며 시도하는 자세는 불만과 실패의 기초다. 행복이란 자신이 갖고 있는 것을 최대한으로 활용할 때 얻어진다. 따라서 자기 자신을 잘 파악할 필요가 있다. 자신이 잘하고 좋아하는 일을 찾아라.

· Follow your own bent, no matter what people say. - Karl Marx  
사람들이 뭐라고 말하든 개의치 말고 네 뜻대로 하라.

· You have one life; spend it doing things you care about. - Andrew Matthews, Follow Your Heart

한 번밖에 살지 못하는 인생, 자신이 좋아하는 걸 하면서 보내라.

· Use what talents you possess; the woods would be very silent if no birds sang there except those that sang best. - Henry Van Dyke

당신에게 있는 소질을 활용하라. 노래를 제일 잘 부르는 새들만 지저귐다면 숲은 아주 고요했을 것이다.

· Doing what you love is not a recipe for an easier life. It is a recipe for an interesting life. Most likely you'll take on more responsibilities and more problems. - Andrew Matthews, Follow Your Heart

하고 싶은 일을 하는 것은 좀더 수월하게 살기 위해서가 아니라, 흥미로운 삶을 살기 위한 비결이다. 따라서 더 많은 책임과 문제점들을 떠안아야 할 확률이 높다.

· Whatever you are by nature, keep to it; never desert your line of talent. Be what nature intended you for and you will succeed. - Sydney Smith

천성이 무엇이든 그것을 유지하며 자기 소질을 결코 외면하지 말라. 자연이 당신에게 의도한 것을 따르면 성공할 것이다.

뛰든지 즐기고 잘 하려면 스스로 하고 싶은 마음, 즉 동기부여(motivation)가 필수다. 이런 마음 없이는 성과도 기대하기 힘들다.

· A willing mind makes a light foot.

마음이 내키면 발걸음도 가볍다.

· All things are easy that are done willingly.

기꺼이 하는 일은 무엇이든 쉽다.

· Nothing is easy to the unwilling.

억지로 하면 쉬운 일이 없다.

· A burden of one's own choice is not felt.

스스로 선택한 짐은 무겁지 않다.

· You may take a horse to the water, but you cannot make him drink. --Abraham Lincoln

말을 물가로 끌고 갈 수는 있지만, 말에게 물을 먹일 수는 없다.

놀이의 본질은 '재미'와 '자발성'이다. 하고 싶은 일을 하면 일이 곧 놀이가 된다. 그것보다 더 재미있는 것이 없다. 일과 놀이가 같아질 때, 우리는 그 일을 열정적으로 아주 잘 할 수 있다. 직급이나 보수와 같은 타인의 시선이 아니라 내가 즐길 수 있는 내면의 욕구에 따라 일을 선택하라. 우리 앞에는 많은 길이 열려 있다. 하지만 그 길들을 다 가볼 수는 없다. 각자 자신에게 맞는 길을 찾아야 하며 찾는 것은 각자의 몫이다. 자기 힘으로 맞는 길을 찾아가는 것이 인생이며 의미 있게 살아가는 사람의 모습이다. 인생은 타자와의 비교 경쟁이 아니라, 자기실현을 위해 펼치는 끝없는 여정이다.

자신에게 적합한 직업이 어떤 것인지 알아보기 위해 해야 할 일은 자신의 소질들을 정리해 보는 것이다. [1] 어떤 일을 할 준비가 되어 있는가? [2] 어떤 일을 쉽게 하는가? [3] 어떤 일을 진정 즐겁게 할 수 있는가?

· Everyone should carefully observe which way his heart draws him, and then choose that way with all his strength. □Hasidic Saying(하시디즘의 경구)

누구나 자기 마음이 끌리는 방향을 주시한 후, 온 힘을 다해 그 방향으로 가야 한다.

· When you care about what you do, enthusiasm carries you through. When you are passionate, no one else has to motivate you. -Andrew Matthews, Follow Your Heart

자신이 하는 일을 즐긴다면 열정이 당신을 끌어 간다. 자신 안에 열정이 있으면 남들로부터 자극을 받지 않아도 된다.

· You have to have confidence in your ability, and then be tough enough to follow through. -Rosalynn Carter

일단 자신의 능력에 대한 확신을 갖고서 원하는 바를 곳곳이 추진해 나가야 한다.

· Most importantly, get comfortable with the idea of doing what you like. To do what you love doing, you have to believe it's possible. As you discover what you like to do with your time, you begin to find answers to the question, "What do I want to do with my life?" -Andrew Matthews, Follow Your Heart

가장 중요한 것은 자신이 좋아하는 일을 할 수 있다는 생각에 익숙해지는 것이다. 우리가 하고 싶은 일을 하기 위해서는 우선 그 일이 가능하다고 믿어야 한다. 내 시간을 무슨 일을 하면서 보내고 싶은지 알게 되면 '무슨 일을 하면서 평생을 보내고 싶은가?'라는 질문에 대한 해답이 보이기 시작한다.





## 인도네시아의 아주 작은섬 Endo-Flores

차명자 <원주카리타스 운영/재정이사>

언젠가 아논이 한테 원주 카리타스 모금 활동과 도움을 주는곳을 설명한 후에 이런 소리를 들었다.

“찢끔 찢끔 돈을 주어 무슨 도움이 되느냐.”

원주카리타스에서 도와 주는 금액으로 누구의 삶에 많은 도움은 못 될것이다. 하지만 삶의 기본적인 불편함에서 벗어나서 희망을 갖고 꿈에 도전할 수 있는 여유는 줄 수 있을 것이다.

매일 먹을거리와 잠자리 걱정으로 하루하루를 채워야 하고, 무한한 자신의 가망성에 전혀 도전할 기회도 없이 삶에 찌들어 산다면 얼마나 불행한 삶이겠는가.

카리타스 복지재단이 요 근래 인도네시아에 있는 아주 작은 섬 플로레스에 시설 비용 (3,400달러)을 보냈다.

폐기물을 이용하여 가스를 만들고 이것을 이용하여 요리할때와 닭장에 필요한 전기를 생산하는 시설 설치를 위해서다. 아직도 이렇게 미개한 곳이 있다는 것에 너무나 아연실색했다.

돈만 보내는데 두 달이 넘게 걸리고, 또 거기서 수표를 돈으로 환불 받는데 또 한 달이 걸린다 한다. Fax도 E-mail도 안되어서 이곳 신부님께서 편지



를 보내도 그곳 담당 신부님에게 전화로 통화 한후에 마을 우체국에 가서 보낸 우편물을 찾아야 한다고 한다.



그곳의 유일한 고기음식이 닭고기인데 달걀에서 병아리를 부화시킬 시설이 없어서 병아리를 이웃 섬의 도시에서 사와서 사

육을 한다고 한다.

또 두번째로 마시는 물을 끌어올리는 시설도 없어 펌프와 저장물통을 만드는 비용을(1만6천달러)보냈다.

이번엔 도시에 사는 다른 신부님과 fax 와 Email를 통해 도시에 있는 은행구조로 보내면 Endo-Flores 로 보내주시기로 얘기가 되었다.

요즘 다른 것은 몰라도 돈만큼은 불편 없이 보내는 시절에 아직도 이런 데가 있다는 것이 믿어지지 않는다. 하지만 그런 속속까지 도움의 손길이 뻗어있다는 것도 놀랍다. 앞으로도 플로레스 주민을 위한 자활사업에 많은 도움의 손길이 모아지기를 바란다.

감사드립니다

### 성 정 바오로 천주교회 성모회에서 1만달러 기증

인도네시아의 작은 섬 플로레스의 딱한 사정을 접하고 어머니들로 구성된 성 정 바오로 천주교회 성모회에서는 정성껏 매 주 준비한 반찬거리등의 판매를 통해 모아진 귀한 기금중에 1만달러를 플로레스섬 주민들을 위해 기증해 주셨습니다. 성모회원님들께 감사드립니다.



# “하느님 돈으로 짓는 거예요”

## 사랑의 선교수사회 노숙자 쉼터 지어주는 JBS건설 정병수씨

“돈 벌어서 관에 넣어갈 것도 아닌데...”

실내 공사가 한창인 사랑의 선교수사회 노숙자 쉼터(서울 성북구 삼선동). 건축 현장을 둘러보던 JBS 건설 정병수(헤르만·49) 사장은 “하느님 돈으로 짓는 거예요”하며 봉헌 의미를 애써 축소한다.

정 사장은 45년 된 붕괴 직전 쉼터를 헐어내고 지하 1층·지상 4층 건물(건축면적 996㎡)을 올리고 있다. 공사비 한 푼 받지 않는 무료공사다.

### 수리 부탁받고 아예 새로 짓기로

“수사님들이 수리를 부탁하더라고요. 그런데 와서 보니까 다 쓰러진 집인데 손을 대서 뭐하겠어요. 철거 계고장(戒告狀)도 여러 번 날아왔더라고요. 그래서 아예 새로 짓는 거예요.”

참 간단하다. 왜 먼저 짓겠다는 말을 꺼냈느냐고 물었더니 “해야 할 일 같아서”라고 대답한다. 그럼 왜 당신이 해야 할 일이라는 생각이 들었느냐고 물으니 “사정을 들어보니 지을 돈도, 지어 줄 사람도 없는 것 같아서”라고 말한다.

그는 “혈액형이 O형인데, O형은 단순하고 무식하고 지랄맞은 ‘단무지’라고 하던데”라며 깔깔 웃는다.

하지만 그리 단순한 일이 아니다. 공사비만 12억 원이 들어간다. 더군다나 그는 MBC 음향 엔지니어 생활을 접고 건축업에 뛰어든 지 5년밖에 안 된다.

그는 경기도 파주 출판단지에서 ‘헤르만 하우스’라는 국내 최대 규모 타운하우스를 건축, 분양해 화제가 된 사업가다. 이 달 파주 교하지구에서 제2의 헤르만 하우스를 착공한다. 첫 사업에 성공한 사람은 자신감이 생겨 더 큰 욕심을 내기 마련인데, 그는 벌써 손 큰 나눔에 눈을 돌렸다. 그의 봉헌이 특별하게 느껴지는 이유다.

‘혹시 물려받은 재산이 많아서...’라는 의구심은

200만 원 짜리 문간방 전세로 신혼살림을 시작했다는 고백에 맥없이 무너진다. 그의 성공 비결은 내집 장만 하느라 7년 동안 무려 13번이나 이사를 다니면서 터득한 좋은 집을 보는 안목이다.

그는 일산 마두동본당 신자들과 5년째 사랑의 선교수사회 본원(서울 종로구 신영동)에 봉사를 다닌다. 수사들이 마더 테레사 수녀의 영성을 따르며 병자들을 돌보는 시설이다.

병들고 오갈 데 없는 이들을 예수님 모시듯 하는 수사들이 그의 눈에 “목마르다”(요한 19, 28)고 말씀하시는 예수님 목을 축여주는 천사들처럼 비쳐졌다. 또 가진 게 아무것도 없는데도 감사하며 사는 그곳 가족들이 그를 감동시켰다.

“저는 감사해야 할 일이 너무 많아요. 아이들 아프지 않고 잘 자라는 것도 감사하고, 건강해서 돈 벌러 다닐 수 있는 것도 감사해요.”

### 하느님께 받은 것을 돌려드리는 것

그는 “감사할 줄 모르면 오른손에 가득 쥐고도 왼손을 채우지 못해 전전긍긍한다”며 “이 건축은 사업 고비마다 도와주신 하느님께 감사하면서 받은 것을 돌려드리는 것”이라고 말한다.

그의 ‘단무지’ 성격이 또 발동했다. 공사가 마무리 단계인데도 노숙자방 창문을 뜯었다. 노숙자들의 그늘진 마음에까지 햇살이 비치도록 창문을 더 크게 내기 위해서다. 도로 쪽 1층 외벽도 헐어 정문을 하나 더 만들고 있다. 응급환자를 신속히 옮기려면 구급차를 출입구에 바짝 붙여야 하기 때문이다.

그는 “지으려면 제대로 지어야 한다”며 “요즘 세태가 빨리 헐어 재개발하우스를 지으려고 안달이지만, 헤르만 하우스 건축 정신은 오래 버텨 역사적 건축문화유산이 되는 것을 지향한다”고 말한다.

서울 평화신문 김원철 기자



건축 현장을 둘러보는 정병수 사장. 그는 “이 집 짓는 것 주변 사람들도 몰라요”라며 인터뷰에 응한 게 잘한 일인지 몰라 고개를 가웃거린다.

축복식 일주일 앞두고도 현장은 콘크리트 덩어리 그 자체였습니다.

그런데 기적이 일어났습니다. 정말 완벽하게 경당과 부대시설들이 갖추어졌고 축복식에 참석한 많은 (약 400명) 내외빈들이 탄성을 지을 정도로 아주 아름답게 축복식을 마칠 수가 있었습니다.

많은 협력자들의 정성과 기도와 사랑으로 함께 했기 때문에 가능한 일이었다고 생각하고 있습니다.

미국의 협력자들에게 정말 감사를 드리며 저희들이 기도안에서 감사에 보답하겠습니다. 건강하십시오.

# 아이들의 예쁜 꿈을 위해서

노경희 클라리나 수녀 <성심원>

나 아닌 다른 사람과 살아간다는 것이 생각만큼 쉽지 않다는 것은 모두 다 아는 사실일 것이다. 더욱이 남자 아이들과 살아간다는 것은 가끔은 내 품위(?)있는 인격을 희생해야 할때가 있기도 하고 또 가끔은 나의 저 밑바닥까지 들여다보는 한계의 순간을 직면 할 때도 있다.

“수녀님! 학교 다닐 때 껌 좀 씹고 침 좀 빨았죠?” 좋게 말해선 듣지 않는 아이 앞에서 다소 꺾렁한 자세로 잘해보자고 얘기할 때면 들려오는 말이다.

“그러엄~~!! 침 빨고 껌만 씹었는 줄 아니? 다리도 좀 떨었지~~!!”

“와~~!! 그리고 어떻게 수녀님이 됐어요?” 뻘뻘스럽게 되받아치면 더 세계 나오는 것이 아이들이다. 남자 아이들과 살다보니 어느새 내가 반 남자가 된듯하다. 생각해 보라! 어느 누가 오십 여명의 남자아이들과 살면서 여성(수녀)의 품위를 유지 할 수 있을지를...

하지만 아이들 속에 스며들기 위해 우리 모두는 끊임없는 투쟁과 노력을 한다. 아이들이 즐겨하는 인터넷 게임 이름을 외우고 요즘 유행하는 가요를 익히고 따라 부른다. 한달만 지난 노래를 흥얼거리려도 벌써 세대차이 운운하고 노인네 취급을 한다. 이 모든 아이들과 교류하고, 친해지고, 나누기 위한 나름대로의 노력들이고 삶의 방식들이 되

어가고 있다.

흐르는 시간에 아이들은 성장하고 성장에 따른 진통과 아픔도 수반한다.

파란 하늘처럼 그저 밝고 청명하기만 한 초등학생이 있고, 알록달록 사춘기를 겪는 중학생도 있다. 고등학생이 되면 분명한 색깔이 강하게 튀기도 하는데 하늘을 가릴듯한 그 넘치는 에너지를 어떻게 쓰게 해야 할지 마음 쓰게 되고 아이들의 표정과 몸짓은 내게 많은 숙제를 안겨준다.

솔직히 말하면... 아이들의 많은 부분을 책임져야 한다는 부담감과 책임감을 많이 느끼게 된다. 하지만 이런 생각이 나 감정등이 아이들에게 긍정적인 힘을 실어주는 원동력이 되고 있다고 믿는다. 무엇인가 더 많이 주어야 한다는 의무감과 욕심보다는 아이들에게 내가 많이 사랑하고 있음을 느끼게 해 주는 것이 더 중요한 것임을 생각해 본다.

아이들이 사랑받고 있다고 느낄 수 있도록 하기 위해 무엇을 해야 하고 어떤 것을 주어야 할 것인지.. 봄에 바람이 많이 부는 이유는 뿌리 깊은 곳에 숨어있는 수분을 나뭇가지 끝까지 끌어 올려 가지에 잎을 틔우고 열매를 맺을 수 있도록 도와주기 위함이란 말을 어디선가 들은 듯하다. 우리 아이들도 때때로 봄바람을 맞는 나뭇가지처럼 온 존재가 흔들리는 것을 옆에서 지켜보게 될 때도 있고 또 나 자신이 그 아이들의 성장에 도움을 주기 위한 봄바람이 될 때도 있다.

아이들의 앞선 인생의 선배로서 또 보호자로서 어떤 것을 주고 어떤 것을 이해해야 하는지 끊임없이 내 이마를 짚으며 생각하고 신 앞에 기도하는 자세가 필요하다는 것을 다시 한 번 다짐해본다. 그래서 나는 지금도, 그리고 아직도.. 아이들에게 이쁜 꿈을 꿀 수 있도록 도와주기 위해서 그리고 그 꿈을 이룰 수 있도록 하기 위하여 어떤 도움을 주어야 할지 고민중이다.!!

저희 성심원은 경기도 용인시 동천동에 위치하며, 영아에서 고 3까지 46명의 맑고 건강한 남자아이들과 수녀님 10명이 함께 생활하고 있습니다.



# 우리가 꿈꾸는 아름다운 세상을 위하여

배은하 신부 <횡성군종합사회복지관장>

얼마 전 우리는 대한민국의 국보 1호 송례문을 잃었다. 그토록 소중한 문화제가 한 사람의 상처받은 마음에서 방화로 이어져 소실되고 말았다. 살다보면 얻는 것도 있겠지만 잃는 것도 많다.

하지만 우리가 무엇을 잃고 사는지 깨닫지 못하고 사는 건 아닌지 자문해 본다. 누가 쓴 글인지 모르지만 “잃어버리고 사는 것들”이란 제목의 글을 보았다. “건물은 높아졌지만 인격은 더 낮아졌고, 고속도로는 넓어졌지만 시야는 더 좁아졌다.

소비는 많아졌지만 더 가난해지고 더 많은 물건을 사지만 기쁨은 줄어들었다. 집은 커졌지만 가족은 더 적어졌고 더 편리해졌지만 시간은 더 없어졌다. 전문가들은 늘어났지만 문제는 더 많아졌고 약은 많아졌지만 건강은 더 나빠졌다. ....” 많이 공감되는 내용이었다.

그러면 우리가 찾아야 할 것은 무엇인가? 인간이 먼저 자기 본래의 마음을 되찾고 인간 상호간의 관계는 물론 하느님, 자연과의 관계를 회복함으로써 아름다운 세상을 만들어야 한다.

이를 위해 우리 복지관이 하는 일은 무엇인가 생각해 보았다. 국가나 사회 기관들이 모두 더불어 사는 사회와 세상을 만들기 위해 노력하고 있지만 특별히 종합사회복지관은 지역사회 안에서 지역민들이 유기적인 관계를 통해 누구도 소외됨이 없이 건강하고 행복한 사회를 만들어 가기 위해 노력한다.

횡성군종합사회복지관은 횡성군에 하나밖에 없는 복지관으로써 5만여 군민의 복지를 실현하기 위해 노력하고 있다. 우리나라의 전형적인 농촌지역으로써 횡성군은 노인인구가 벌써 20%를 상회하고 있어 노인복지에 중점을 두면서 아동이나 청소년, 여성, 가정, 조손가정이나 결혼이민자를 위한 복지서비스를 제공하고 있다.

독거어르신인 1200여명에 달하는데 그중 400여명은 안전관리 대상으로 생활 관리사들을 파견하여 one stop 서비스를 제공하며 다른 기관들과도 연계하고 있다. 이들을 위해 매일 도시락배달, 이미용, 목욕서비스, 병원동행이나 말벗, 상담서비스가 시행되고 있고, 노인전문병원이나 요양원과도 연계하면서 주간보호소나 단기보호소를 통해 필요한 서비스를 제공하고 있다.

건강한 노인들을 위해서는 노인대학을 운영하며 갖가지 문화적인 욕구를 충족시켜드릴 수 있도록 하며 노인 일자리 사업을 통해 어르신들의 자긍심을 고취시켜 드리려 노력한다.

우리 복지관 노인복지팀과 노인복지센터에서는 현재 230여명의 노인 일자리 사업을 마련하여 진행하고 있다. 80여명은 노-노 케어를 위해 파견되는데 노인이 도움이 필요한 노인을 찾아가 말벗과 가사간병 서비스를 제공한다. 40여명은 전문직 교육형 일자리에 참여하여 학교 등과 연계하여 교육사업에 기여하고 있다. 110명은 시장형 일자리 사업에 참여하신다.

젊을 때부터 해오던 일의 장점을 살리기

위해 강원도 지역의 특산물인 감자떡을 만들어 판매하므로 삶에 활력을 드리고 있으며, 옹기 만드는 기술을 활용하여 황토소금을 생산 판매하고 있다. 아울러 150여 세대에 달하는 조손가정을 지원하여 방과 후 교실 등을 통해 아동복지에 기여하면서 청소년들의 학교폭력예방교육을 시행하고 있다.

지역사회 안에서 청소년들의 건전한 문화활동을 지원하는 청소년문화존을 운영하고 어린이날 연대행사도 해마다 발전시켜나가고 있다.

이밖에도 복지관 내에 결혼이민자 지원센터를 개설하여 평창군 정선군을 포함하여 430여 세대에 달하는 결혼이민자 가정을 지원하고 있다. 한글지도사나 아동양육지도사를 결혼이민자 가정으로 파견하여 하루 빨리 우리 문화에 적응하고 정착할 수 있도록 지원한다.

이 모든 사업을 원활히 수행하기 위해서는 첫째, 수많은 자원봉사자의 참여가 필요하고 둘째, 재정적 후원이 뒷받침되어야 한다. 지자체에서도 당연히 지원해야 할 사업들이라 예산확보를 위해 노력하고 있지만 열악한 지방의 예산으로는 어려움이 많다.

부족한 부분은 각계 기업이나 기관 단체, 군민들이 후원, 그리고 저희 원주교구 사회복지법인의 지원금으로 충당한다. 저희들이 도움을 받는 곳은 횡성지역이나 강원도 지역만이 아니라 서울 등 전국적인 차원으로 확대시켜나가고 있다.

특히 미국의 버지니아 한인공동체에서 까리파스 후원회를 통해 결혼아동들을 후원하고 있다. 보이지도 않는 먼 곳에서 사랑을 나누어주시는 후원자들에게 머리숙여 감사드린다. 할일은 많지만 아직도 부족한 것이 많다. 복지관은 혼자 무슨 사업을 하는 곳이 아니다.

여러 기관과 기업, 단체등과 연대하여 지역사회 안에서 우선적으로 도움이 필요한 사회적 약자를 지원함으로써 건강한 사회를 만들어 가고자 한다. 그래서 농촌사회가 보다 살만한 터전이 되도록 이상적인 농촌복지사회의 모델을 꿈꾸고 있다. 이를 위해 보다 많은 사람들의 참여와 후원이 필요하다.

저희 복지관 회지의 제호가 무지개다리다. 다양한 사람과 사람들을 서로 연결할 수 있는 아름다운 다리를 놓아 모두가 더불어 행복하게 사는 아름다운 세상을 만드는 것이 횡성복지관의 비전이기에 때문이다. 여러분의 봉사과 후원은 여러 빛깔의 아름다운 무지개 다리를 만드는데 크나큰 도움이 될 것이라 믿으며 참여를 기다린다.





## 머리보다 예쁜 이웃사랑 마음

### 원주카리타스 이웃돕기 미용이벤트...“참여 한인에 감사”

원주카리타스 복지재단(이사장 곽호인 신부)가 주최한 불우이웃돕기 미용이벤트가 지난 4월 12~13일 양일간 열렸다.

느미라지 토탈헤어살롱(원장 캐서린 박)의 특별후원으로 성정바오로천주교회에서 펼쳐진 이날 행사에는 느미라지에서 캐서린 박원장 등 9명의 직원과 뉴저지에서 내려온 미용인 김 호씨가 참가해 불우이웃 돕기에 힘을 보탤다.

카리타스 복지재단의 김 데레사회장은 “헤어컷 수입금 전액과 미용 상품권 판매액의 50%는 불우이웃 돕기 성금으로 전달 된다”면서 “행사에 참여해준 한인들에게 진심으로 감사드립니다”고 말했다.

김 회장은 “현재 한국에만 57개 단체와 아프리카, 네팔, 파푸아 뉴기니, 인도네시아 등에도 불우이웃 돕

기 운동을 펼치고 있다”면서 “한달 12달러로 불우이웃 돕기에 동참할 수 있는 일반회원으로 많이 가입해 주면 고맙겠다”고 덧붙였다.

이날 미용행사에서는 70세 이상 시니어들에게는 무료로, 여성 20달러, 남성 10달러, 초등학생 이하는 7달러 등 저렴한 가격에 미용서비스가 제공됐다. 또한 캐서린 박 원장이 진행하는 무료 피부관리와 메이크업 강좌와 함께 어머니의 날을 앞두고 헤어·스킨케어 등 각종 미용상품권이 특별 할인된 가격에 판매됐다.

한편 이날 행사장에서는 라인댄스 DVD 상영 및 판매, 선물용 유기농 허브차, 폐광촌 아동돕기 친화 경수세미 판매부스도 마련돼 인기를 모았다.

이 행사는 그랜드마트, 한국일보 등이 후원했다. 한국일보 박광덕 기자



불우이웃돕기 미용이벤트에 함께 해주신 모든분들께 감사드립니다. 행사 총 수익금은 1만 981 달러로 정선 프란치스코의 집 장애인 시설에 3,000달러, 노인요양시설에 3,000달러, 고국 조순가정아동돕기에 3,000달러, 현지복지(US) 빈센시오회에 2000달러를 후원하였습니다. 미용실 문도 닫고 이틀간 내내 서서 봉사해주신 느미라지 토탈헤어살롱 캐서린 박 원장님과 직원분들께 감사드립니다.

- ▶ 특별후원 : 그랜드마트, 지구촌마켓
- ▶ 언론후원 : 중앙일보, 한국일보, 주간워싱턴, 주간연예, 코리아원 TV
- ▶ 자원봉사자 : 안순상님, 장우성님, 장마틸다님, 장베로니카님 외 여러분들
- ▶ 음식및 간식준비 : 박루시아님팀, 성정바오로 천주교회 성모회원님들

## 제3회 지구촌불우아동돕기 자선의 밤 '이동원 콘서트'



가수 이동원(왼쪽)씨와 테너 양재혁씨

사진제공 : 사진작가 김태원씨

### '향수' 이동원 공연 성황

“워싱턴은 세번째 방문입니다. 오늘 공연이 끝난 후 여러분들 심장에 남는 사람이 되면 좋겠습니다.”

노래 '향수'의 주인공 가수 이동원씨가 4일 워싱턴 한인들과 만났다. 이동원씨는 이날 성 정 바오로 천주교회에서 열린 원주카리타스 후원회 주최 제 3회 자선의 밤 공연에서 주옥같은 노래들을 선사했다.

또 매번 곡이 끝날 때 마다 이씨는 편안한 분위기에서 관객들에게 이야기를 건네며 함께 옛 추억에 젖어들었다.

이날 공연의 하이라이트는 워싱턴에서 활동중인 테너 양재혁씨와 이동원씨가 듀엣으로 함께 부른 '향수', 낭만과 시인의 거장 정지용의 시에 곡을 붙인 '향수'는 이동원씨가 테너 박인수씨와 함께 불러 많은 사랑을 받아왔다. 특별 출연한 양재혁씨는 이밖에 피아노와 플룻, 첼로로 구성된 카리스 트리오의 반주에 맞춰 슈베르트의 '송어' 등의 곡을 열창했다.

한편 이날 공연에 앞서서는 곽호인 신부(카리타스 이사장)의 인사말에 이어 캐서린 박(느미라지 미용실 원장)씨에게 감사패가 증정됐다.

이번 행사 수익금은 네팔과 파푸아 뉴기니 아이들의 학비 및 급식비 지원, 한국의 결손 아동 돕기에 쓰여진다. 중앙일보 유승림 기자

특별출연 : Karis Trio



느미라지 토탈 헤어살롱 캐서린 박 원장님께 감사패를 기증했다.

제 3회 지구촌불우아동돕기 자선의 밤 '이동원 콘서트'에 함께 해주신 모든 분들께 감사드립니다. 행사에 참여해주신분은 총 340분이며 수익금 3,793달러로 지구촌 아동 돕기에 보내졌습니다.

- 네팔 산띠리나학교 급식지원 1,000달러
  - 파푸아뉴기니 아동시설지원 1,000달러
  - 고국 소년,소녀가장돕기 1,000달러
  - 현지복지(US) 빈센시오회 500달러
  - 경로잔치(US) 효도한마당 500달러를 지원하였습니다.
- 특별후원: 그랜드마트, 워싱턴 그래픽, 유로모토벤즈 유스티노한 님

### 감사드립니다

- 언론후원: 중앙일보, 한국일보, 주간워싱턴, 주간연예, 코리아원 TV  
 찬조금: 흥세실리아님, 김세실리아님  
 사회자: 장양희님, 김준경님  
 다과·음료수 봉사: 박 루시아 님팀  
 음향·비디오촬영, 조명 등: 황재원님, 이승구님, 조영인님, 장우성님, WBS 워싱턴 TV 방송, 양승명님, 윤희성님, 김진선님외 많은 분들  
 사진촬영봉사: 지수성님  
 피아노조율: 김인국님  
 반주대기: 김정순님, 양비비 님  
 특별출연: 테너 양재혁님, '카리스(KARIS) 트리오'(피아노 김은실, 첼로 이환아, 플룻 이윤영님)

그외에도 뒤에서 티켓판매 등 많은 도움을 주신 봉사자님들께 감사드립니다.



## 12월 20일 ‘그랜드마트의 날’

### 게이더스버그점, 4개단체 기부에 몽고메리 카운티 정부 ‘화답’

그랜드마트(대표 강민식) 게이더스버그 점이 개장 5주년을 맞아 기념행사와 함께 지역사회 4개 단체에 기부금을 전달했다.

이날 행사에서 그랜드마트측은 비영리 봉사단체인 원주 카리타스(회장 김 테레사), 워싱턴 한인봉사센터, 게이더스버그 공립도서관 및 소방서에 총 6,000달러를 전달했다.

그랜드마트 정용진 홍보이사는 “지난 5년 동안 지역 주민들의 성원 덕분에 성장을 거듭해 왔다”면서 “앞으로도 항상 고객을 섬기는 자세로 지역 사회를 위해 지원을 아끼지 않을 것을 약속드린다”고 말했다.

기부금을 전달받은 원주 카리타스 김 테레사 회장은 “앞으로도 어려운 이웃을 더 열심히 돕겠다”며 감사의 뜻을 전했다.

에스터 박 한인봉사센터 총무는 “4년전 그랜드마트측이 무료로 매장 내에 사무실을 마련해 줘 한인들과 지역사회를 돕는 일을 하는데 큰 힘이 되고 있다”고 고마움을 표했다.

그랜드마트는 지금까지 각 점포 개장일 또는 기념일을 맞아 도서관, 소방서 등 지역 공공기관과 한인 단체 등에 기부금을 전달해 오고 있다.

한편 몽고메리 카운티는 게이더스버그 개장기념일인 12월 20일을 ‘그랜드마트의 날’로 재정하기도 했다.

한국일보 박광덕 기자



카리타스 은인 그랜드마트 대표 강민식(원주카리타스 재정이사)님께서 7년째 매월 재정기금을 보내주시고 계십니다. 또한 행사개최 및 지원, 후원회 행사때마다 늘 적극 후원 해주시고 계시답니다. 후원회에서 사랑의 캠페인을 하고있는 인도네시아 플로레스섬 주민돕기를 위한 식수펌프기 수리비등을 위해 도움을 주시는 그랜드마트의 강민식 재정이사님께 감사드립니다.

# 티끌모아 태산, 잔돈 모아 사랑을 실천하는 **사랑의 모금통**

유흥렬 <카리타스 재정/운영이사>

**후**원회에서는 회원들의 업소에 모금통을 설치하여 고객들로 하여금 거스름으로 받은 잔돈을 기부하게 하여 이것을 모아 후원금으로 활용하고있다. 이미 수십군데의 업소에 비치되어 지난해에만도 만여불의 후원금을 모아 여러 복지사업에 큰 도움을 주었다.

몇년전 후원회가 Caritas Wonju International, Inc. 라는 이름으로 법인 등록을 마치고 또한 IRS로 부터 비영리 복지단체 인정을 기다리고 있을 무렵, 운영 위원회의에서 후원회의 사업을 기존의 원주복지회를 비롯한 여러 복지시설에 도움을 주는 고국 복지위주에서 더 나아가 International이라는 이름에 맞추어 해외복지와 이곳 현지 복지사업까지 점차로 확장해 나아가야 하리라는 장기 계획을 의논하게 되었다.

여기에서 가장 시급한 문제로 드러난 것이 후원회의 재정구조였다. 이때까지 회원들이 내는 모든 회비와 결연 후원금은 예외 없이 전부 복지시설, 지정한 복지관이나 결연아동에게 보내지기 때문에 후원회에는 운영경비의 충당을 위해 따로 재정이사들이 후원해주는 재정이사회비 외에는 다른 재원이 없었다.

새로운 재원 마련을 위해 이런저런 방법들을 의논하던중 눈에 띈 것이 여러 편의점에서 찾아 볼 수 있는 미국 자선기관의 모금통이었다. 결국 우리도 이 방법을 시도해 보자고 결정이 되었는데 시작부터 결코 쉬운 일이 아니라는 것을 알게 되었다.

우선 모금통으로 사용 할 용기가 있어야 하는데 다른 자선기관의 경우는 대부분 규모가 큰 단체여서 자체 제작을 하여 사용하고 있었지만 우리는 그럴수가 없는 형편이라 저렴한 가격에서 사서 쓸수 있는 용기를 찾아야 했다.

다음 문제로 모금통에 후원회의 이름과 모금 취지등을 부착하는 일이었고 이것 역시 인쇄소에 주문하여 스틱커를 만들기에 너무 많은 비용이 드는 것을 알게 되었다. 이곳 저곳으로 마땅한 용기를 찾아 헤매던 운영팀에 눈에 띄던 것이 현재 사용하고 있는 모금통이다.

꽤 싼 가격인데다가 안성마춤 이라고나 할지 용기의 바깥면적이 거의 Legal size



의 인쇄용지와 같아서 집에서 PC와 Printer를 사용하여 적은 비용으로 모금통을 장식 할 수 있어 우선 모금통 사업을 시작하게 되었다.

통은 마련이 되었으나 과연 사람들이 전국적인 규모의 잘 알려진 단체도 아니고 또한 자선단체를 빙자한 사기사건도 많은 요즘 같은 시기에 여기에 돈을 넣을지 알 수가 없었다. 많은 모금통을 만들어 본격적으로 보급하기 전에 시험기간이 필요하고 과연 추진할 만한 가치가 있나 확신이 필요해서 우선 한 카페에 몇 달의 시험한 결과

는 예상외의 대 성공이었다. 물론 업소의 적극적인 모금통 홍보도 큰 몫을 했지만 일반인들의 자선사업에 대한 관심과 거스름으로 받은 잔돈쯤은 흔쾌히 모금통에 넣어 줄 수 있음을 보여준 것이다.

이렇게 시작한 모금통 사업은 처음에는 후원회원들이 운영하는 소매업소·Deli, 편의점, 세탁소 등을 중심으로 보급되었으나 올해 부터는 모금통 사업확장을 위해 비회원의 업소도 방문을 통하여 취지를 설명하

고 설치를 권유하고 있다.

사실 모금통 사업의 이런 성공 뒤에는 모금통 설치업소의 운영자들의 공이 제일 크다고 하겠다. 때로는 좁은 Cash Register 옆자리에 따로이 자리를 마련해 주어야 하기도 하고, 가끔 이것저것 물어보는 고객들에게 후원회 설명도 해주어야 하는 등 자칫 귀찮을 수도 있는 일을 자원해 주신 이들 업소에 후원회에서는 올해 감사장(Certificate of Appreciation)을 만들어 드렸다. 이것은 모금통 업소 운영자와, 또 그 업소를 이용하시는 고객들에게 다 같이 감사의 뜻을 표시하고 후원금이 제대로 사용되고 있음을 보여주기로 앞으로 매년 새롭게 발행할 예정으로 있다.

후원회는 모금통 사업 확장을 올해의 사업목표중 하나로 정했다. 앞으로 사랑의모금통을 통해 모아지는 후원금은, 일반회비의 일부를 적립하여 만들고 있는 긴급구호기금과 함께 후원회의 새로운 사업을 위한 재정의 큰 몫을 차지 할 것이다.

사랑의 모금통 설치를 원하시는 분은 571-432-9868로 문의 주시기 바랍니다.



## “라인댄스 배우세요”

### 라인댄스 초급용 DVD 제작

그간 버지니아 동포사회에서 복지후원을 위해 운영되어온 라인댄스 강습이 어느덧 제 4기 수강생을 배출해 내었습니다.

버지니아 후원회에서는 지난 2월초 복지후원을 위한 제4기 라인댄스강습을 마감 하고 그간 갖고 닦은 라인댄스를 소개하여 영상교재를 통해 함께 배울 수 있는 DVD를 출판하게 되었습니다. 운동도 하고 이웃도 돕기위해 출판된 라인댄스 강습 DVD 이야기를 소개합니다.

본 DVD는 흥 세실리아 강사님의 제안으로 어려운 이웃을 돕기 위해 2년 전부터 시작된 라인댄스를 제4기 수강생들이 촬영에 참가하여13개의 다양한 라인댄스 스텝을 소개합니다. 총 98분으로 구성된 이 영상 교재는 흥 강사님의 자세한 스텝 강습과 더불어 우리 초급생이 모두 함께 음악에 맞추어 경쾌한 리듬으로 라인댄스를 리드하게 됩니다.

라인댄스는 문자 그대로 앞줄, 옆줄을 맞춰 추는 춤으로 미국에서 시작해 전세계로 보급된 춤이며 춤에 전혀 소질이 없는 사람이라도 누구나 쉽게 배



어머니와 딸이 함께.

워 즐길 수 있습니다.

이웃도 돕고 운동도 겸할 수 있는 이 영상 교재는 버지니아에서는 한국말로 설명되는 유일한 라인댄스 강습 교재는 누구나 쉽게 배울 수 있으며 여러분들께서 구입해 주시는 판매 수익금은 전액 불우이웃돕기 기금으로 쓰이게 됩니다.

우리 모두 동포사회에 어려운 이웃돕기를 알리고 참여를 유도하는 카리타스 홍보대원의 또 하나의 열정이 담겨있는 활동이 될 수 있으리라 기대합니다.

허슬, 마가레다, 왈츠, 차차차 등 40대에서 70대에 이르는 우리 강습생팀들의 라인댄스! 라인댄스와 함께 운동도 하고 이웃도 돕는 건강하고 행복한 날이 되시기 바랍니다.

감사드립니다 : DVD 촬영 및 편집까지 전 제작과정에 수고해 주신 장 안셀모(Q Studio)님께 감사드립니다.



DVD 편집 과정.

초급반 라인댄스 강습은 WBS 워싱턴 TV방송(cox cable 채널 30)을 통해 7월 9일 부터 매주 수요일 저녁 9시에 한가지씩 소개됩니다. 불우이웃돕기 카리타스에 도움을 주시는 WBS의 유관일 대표님께 감사드립니다.

## 나의 작은 정성이 가난한 사람들에게 전달될 때

Sara Kim (White Oaks Elementary School 5th Grade)



분이 좋았습니다. 우리 학교에서는 먹을 것이 없어 배고픈 사람들에게 전달하기 위해 캔푸드 모음 활동도 하고 있습니다. 모

아진 음식들이 가난한 사람들에게 전달될 때 많은 사람들이 행복하고 기뻐하겠지요. 우리 엄마는 비디오 가게에서 일을 합니

다. 가게에 오는 손님들은 원주카리타스 후원회를 통해 한국으로 보내지는 모금 활동을 합니다. 처음에 저는 한국에는 가난한 사람들이 없는 줄 알았습니다.

그러나 나와 엄마가 원주카리타스 후원회 보를 읽은 후, 한국에도 부모를 잃거나 먹을 음식이 없거나 먹고 살 돈이 없어 힘들어 하는 많은 사람들이 있는 것을 알았습니다.

처음에 가게를 찾는 손님들은 모금활동에 참여하려 하지 않았지만, 우리 엄마가 원주카리타스 후원회의 모금활동의 목적과 모금액이 어디로 전달되는지에 대해 설명했습니다.

원주카리타스 후원회를 통해 편하게 세계 여러 나라의 가난한 사람들에게 후원금을 전달할 수 있어 참 좋다고 생각합니다.

우리 엄마 가게에 오는 한 할머니 손님도 가난한 사람들을 위해 원주카리타스 후원회를 통해 모금 활동을 합니다. 나는 엄마와 선생님과 함께 가난한 사람들을 도울 수 있어 정말 행복합니다.

나도 가난한 사람들을 돕습니다. 엄마가 매주 용돈을 주시면 나는 가난한 사람들을 위해 50센트를 돼지저금통에 저금합니다. 우리는 하느님이 주신 모든 것에 감사합니다. 그리고 우리는 가난한 사람들을 모두 행복하게 만들어 주고 싶습니다. 모든 가난한 사람들이 집과 먹을 것이 있어 행복했으면 좋겠습니다.



제 이름은 사라 김 입니다. 엄마, 나, 그리고 우리 선생님은 가난한 사람들 돕기를 좋아합니다. 나는 White Oaks Elementary School에 다니고 있습니다.

Mrs. Fegley는 늘 우리에게 말씀하십니다. 우리가 길에 떨어져 있는 동전을 보았을 때, 그대로 버려두지 말고 주워야 한다고 합니다. 왜냐하면 그 작은 동전이라도 가난한 사람들 에게는 큰 의미가 있기 때문입니다.

엄마와 나는 Mrs. Fegley의 조카가 우리 교실에 왔을 때 모금을 했습니다.

아프리카 가나의 집 없는 사람들을 돕기 위해 우리 반에서 모금된 돈은 100 달러가 모였습니다. Mrs. Fegley의 조카는 모금액을 아프리카 가나로 보내 많은 사람들을 도왔습니다.

내가 모금한 작은 정성이 아프리카로 전달되어 사람들을 돕는다 생각하니 정말 기

school, we do a collection of food cans so we can give it to people who don't have any food and who are starving. The poor would feel happy and glad about all the donations people are giving them.

Wonju Caritas magazine, I figured out that there were lots of people who lost their parents or don't have any food or money to eat and live.

When customers buy things, have

asy way to donate to the poor people of countries around the world. One grandma, who is my mom's customer, comes to my mom's job once a month when she's not feeling well or is hurt and comes just to donate to the Wonju Caritas for the poor people. I feel really happy that my mom, teacher, and I really want to help out.

I help out poor people, too! When my mom gives me allowance every week, I donate fifty cents to the piggy bank that I keep to collect money so I can give it to the poor people. We thank God for everything.

Also, we want to make all of the poor people happy and have a home and food to live and eat.

### My help for the poor people

My mom worked in a video shop and her customers donate to the Wonju Caritas, which goes to Korea. At first, I thought there were no poor people in Korea, but when my mom and I read the

change, and they don't want it, my mom donates to the Wonju Caritas and explains what the donation is for and where it goes.

I think Wonju Caritas is a great and □

My name is Sara Kim and my mom, teacher, and I love to help poor people. I go to White Oaks Elementary School and my helps the poor people there.

Mrs. Fegley always tells us that if we find a penny, we shouldn't leave it alone in the street. Instead, we should pick it up because it's worth a lot to poor people. My mom and I donated money when Mrs. Fegley's nephew visited my classroom. My class counted all the money we all donated and we raised one hundred dollars for the homeless people in Ghana, Africa.

Then Mrs. Fegley's nephew took all the money to Ghana, Africa and it helped lots of people. I felt really great helping and donation to Africa. Also, in my s-

# 그래도 우린 행복합니다

장해영(마리아) <원주교구 사회복지후원회>

가난을 가난이라 여기지 않고 행복하다 말하며 살아가는 사람이 몇이나 있을까? 우리가 만난 이 가정이 그랬다. 부역이 딸린 5평도 안 되는 작은 방에 7식구가 몸을 가로 세로로 누이며 잠을 잤고, 살림살이라고는 오래된 작은 냉장고와 옷장 그리고 아이들 5명이 매달려 있는 컴퓨터가 전부였다.

아빠는 사업에 실패하여 빚에 쫓돌려 있었고, 가장이라는 무거운 책임을 다하기 위해 시골 장을 쫓아다니며 장사를 했지만 빚은 늘기만 했다.

엄마는 오래전 암수술을 받아 온전치 못한 몸으로 반나절 식당일을 하며 받는 월급 50만원으로 7식구의 생계를 책임지고 있었다. 언제 불을 넣었는지 모를 냉방에서 지내는 것이 너무 익숙한 가족들에게 “춥지 않으세요?” 하고 묻는것조차 사치처럼 느껴졌다.

방학이라 해도 아이들 5명은 딱히 갈 곳이 없었는지 그 작은 방을 가득 채우고 있었다. 만연하는 여학교에 진학을 해도 교복을 구할 길이 없어 애태우고 있었는데, 선배들의 교복도 심한 스트레스로 인한 큰 덩치 때문에 맞는 것이 없어 언어 입을 수가 없다고 하였다.

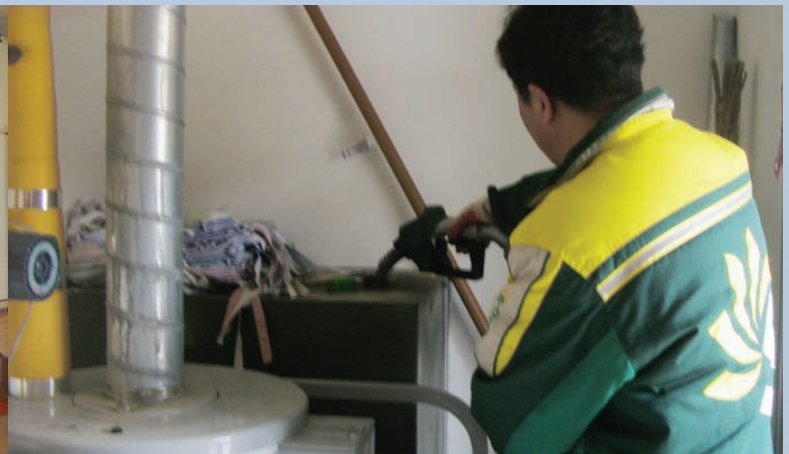
이런 상황에서도 엄마는 씩씩해 보여서 너무도 다행스러웠다. 엄마마저 무너지면 아이들 다섯을 어찌할까 막막해 보였기 때문이다. 놀라운 것은



아이들도 엄마도 모두가 행복한 얼굴이었다. 주눅이 들거나 불쌍해 보이거나 하지 않고 밝고 명랑했다. 엄마가 있기 때문일 것이다.

기름통에는 언제 연료를 넣었는지 먼지가 가득 앉아 있었다. 기름통에 기름을 채우는 동안 엄마는 내내 미안해하고 행복해 하며 “2년은 버틸 수 있을거예요. 아껴서 써야지요. 정말 아껴서 쓸게요” 하면서 어쩔줄 몰라 했다.

버지니아 후원회에서 보내준 난방비는 이 가정에 더 큰 웃음을 선사하게 되었다. 은빛이네가 어려운 가운데서도 가족들 모두 건강하고 행복하



게 어려움을 잘 견뎌내고 생활하기를 기도하는 마음뿐이다.

부모가 있다는 이유 하나로 그 어느 곳에서도 도움의 손길을 받지 못하는 가정이 너무도 많다. 자식이 있다는 이유 하나로 아무런 도움도 받지 못하고 이 추운 겨울 냉방에서 쪼그려 잠을 자며 아파도 병원에 가지 못하고 내일 당장 먹을 끼니 걱정을 해야 하는 사람들도 너무 많았다.

잠시 도움을 드린다 하여 형편이 좋아지는 것은 아니겠으나, 이들에게는 실제적인 도움은 물론 관심과 사랑이 필요해 보였다. 버지니아 후원회에서는 이들에게 참으로 큰 희망을 전해주었다.

독거어르신들과 결식아동들을 선별하여 급식비와 난방비를 지원하였다. 특히 산간 오지인 태백과 황지, 고한 등 도심에서 벗어난 지역을 중심으로

본당 신부님과 지역 복지관에 의뢰하여 대상지를 파악하고 16 가정에 지원금을 전달하였다.

모든 가정마다 참으로 가슴 아픈 사연들을 지니고 살아가고 있었고, 자식이 없으면 없는 대로 있으면 있는 대로 그 아픔과 외로움은 더하거나 덜하지 않은 것 같았다.

버지니아 후원회원 여러분들에게 감사의 인사를 전합니다. 고국의 독거어르신들과 결식아동들을 위하여 큰 행사를 마련하시고 그 뜻을 모아 보내주신 고마운 정성은 회원님들의 뜻대로 전달되었고, 앞으로도 지속적으로 사랑을 전하고자 합니다.

고마운 마음을 이 지면을 통해 전해드리며 함께 해 주신 봉사자 여러분들과 버지니아 후원회장님과 운영진 모든 여러분들에게 주님의 큰 축복이 있기를 빕니다. 감사합니다.





Mercedes-Benz



2008 C-Class

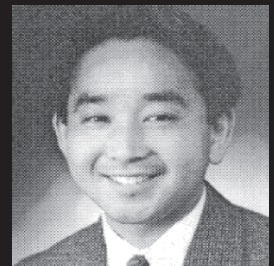
# 벤츠!

순/간/마/다/예/술/입/니/다

© CASIAN MARKETING SERVICES

**EuroMotorcars**  
7020 Arlington Road • Bethesda, MD 20814

20년간의 자동차 세일즈 경험과 신용으로  
최선을 다해 도와 드리겠습니다.



**USTIN HAN**  
유스티노 한  
Direct 301.215.5491  
Cell 703.855.8710  
Main 301.986.8800

장애인 시설 정선프란치스코의집/노인요양시설

# 꽃피는 산골

강남미 마리아 <정선 프란치스코의 집 자원봉사자>

프란치스코의 집은 정신지체 (지적장애인) 중증장애인 생활시설입니다.

이곳 생활인들은 현재 36명이 생활하고 있습니다. 성인(18세 이상) 지적장애1급 이상의 중증 장애인으로 국민기초 생활보장법상의 수급자로 (생활보호대상자) 들이 대부분이고 일반 실버지는 정원의 20% 인 8명이 생활하고 있고 이들의 1달 비용은 249,000원입니다. 2007년부터는 이 부분도 차상위 계층만 입소할 수 있습니다만 현재 우리시설은 모두 차있어 더 이상 일반 실버지는 입소할 수 없습니다.

아래 노인요양원에 입소 자격은 65세 이상 수급자로서 되어 있지만 2008년 7월부터는 장기요양보호법에 의하여 요양등급 1.2.3급관정자만 입소할 수 있습니다. 현재 스물 두분의 어르신을 모시고 있습니다.

이 시설의 지적장애 1급 생활인이라고 하면 지능지수 (IQ) 35이하 즉 2~3세 수준의 연령의 어린아이로 보시면 됩니다.

생활인들의 대부분은 말을 하지 못하는 이들이며 대, 소변을 가리지 못하여 항상 기저귀를 착용하고 생활합니다.

이곳의 생활인들은 혼자서는 일상생활을 하기가 힘들어 평생 타인의 도움을 필요로 하는 사람들입니다.

이곳에서는 정규프로그램으로 물리치료, 미술치료, 음악치료, 검도 등을 주2회 이상 실시하고 있고 이밖에도 산책, 나들이, 캠프, 견학, 드라이브, 시장보기 등

사회적응 프로그램을 실시하고 있습니다.

이밖에도 언어치료, 운동치료 등의 프로그램을 진행하여야 하지만 이 분야의 전문 봉사자를 아직 발굴하지 못하여서 실시하지 못하고 있습니다.

다행히 이번에는 강원랜드 지원사업으로 놀이치료 프로그램을 실시하고 있습니다.

일전에는 숙초에서 개최된 강원장애인 하나되기 합창대회에 저희 시설이 정선군 대표로 참가하여 신부님의 아코디언 반주에 맞추어 여러 사람들에게 진한 감동을 주어 정선군과 타시설로부터 많은 격려와 축하를 받은 바도 있습니다.

현재 이곳 직원들은 프란치스코의 집에 직원 24명, 요양원에는 14명의 직원이 근무하며 장기봉사자 2명 등



이곳에 생활인들까지 합하면 총 90여명이 함께 생활하고 있습니다.

정선지역의 현실로 볼 때 지역의 고용 창출 효과와 지역경제에 일정 부분을 차지하고 있다고 하겠습니다. 가톨릭 재단에서 운영하는 새 시설이기에 많은 이들의 시선과 주목을 받고 있는 것 같습니다.

이곳과 노인 요양원의 시설운영비는 국가 보조가 약 30% 법인 전입금 20%이고 나머지50%는 자체 부담으로 전액 후원금으로 조달 하고 있습니다.

월 천만원 정도의 운영비중 매달 오백만원을 후원금으로 충당 하여야 하는 현실입니다.

저희가 요양원과 프란치스코의 집에 매월 천만원의 후원금을 충당하는 것은 보통 힘이 드는 일이 아닙니다. 특히 정선 지역의 경우는 거의 불가능 합니다.

다행히 신부님을 아는 분들의 후원과 성원으로 아직까지는 꾸려오고 있습니다만 자체적인 후원자 발굴은 우리 시설의 최대의 과제입니다.

사회복지 시설 운영의 성공이 후원자 개발과 관리에 달려있기에 어느 시설이든 후원회 관리는 사회복지 마케팅 전략의 제1순위로 평가되고 있습니다.

얼마전 신부님께서 은경축을 맞으며 미국 신자분들이 보내주신 축하금으로 프란치스코의 집과 요양원에 생활인들과 직원들을 위하여 여러대의 자전거와 키보드 그리고 각종 운동기구들을 구입해 주셨습니다.

사회복지야말로 이 세상 안에서 하느님의 이웃 사랑을 구체적으로 실천하는 현장이라는 생각이 듭니다.

신현만 원장신부님을 비롯하여 저희 전 직원들은 이곳의 어르신들과 장애인들을 위하여 보다 양질의 서비스를 제공하고 최선을 다하여 사랑이 머무르는 곳이 되도록 부단히 노력할 것입니다. 여러분들의 많은 애정과 관심을 부탁드립니다.



# ‘요안나의 집’을 아시나요 ?

충청북도 단양군 어상천면에서도 몇 골짜기를 넘어 이정표도 없는 좁은 도로를 지나 민가도 드문 산길을 한참 올라가다 보면 허름한 집이 한 채 나옵니다. 여성 지적장애인 공동생활가정으로 등록되어 있는 ‘요안나의 집’ 이 그곳이지요. 이런 산동네에서 어떻게 살고 있을까? 보기만 해도 어려움이 느껴지는 곳입니다.

요안나의 집은 개인이 운영하던 것을 건강상의 이유로 원주기톨릭사회복지회에 증여하여 2006년 7월 장애인공동생활가정으로 등록하여, 현재 장애인 6명과 시설장 1명이 생활하고 있는 곳입니다.

장애인들만 있는 곳이지만 웃음이 있고 행복이 피어나던

이곳에 요즘 근심이 생겼습니다. 가족 중 한 사람이 심장병으로 병원에 입원을 하고부터 집안 사정은 말이 아닙니다. 6명의 장애인들을 책임지고 있는 시설장은 왕복 3시간이 걸리는 원주 기독교병원을 오가며 병간호를 하고 또 집안 살림을 맡아야 하니 그 고충이 얼마나 클 지 짐작이 갑니다. 장애인들만 있는 시설이라 집안일도 스스로 알아서 해결할 수 있는 가족이 거의 없기에 집안에 봉사자라도 있어야 되는 곳입니다.

시설 가족들을 위하여 경제적인 부담이 있었지만 어쩔 수 없이 병원에 간병인을 두었지만, 보험 혜택과 상관없는 간병비와 병원비를 마련하는 일은 막막하기만 합니다.

의료보험1종의 혜택을 받는 장애인이지만 월 300만원에 가까운 입원비와 간병비를 부담하느라 가족들 생활비도 바닥났습니다.

근근이 생활하는 장애인 시설에서 이런 일이 생기면 참으로 난감한 일이 아닐 수 없습니다. 가족들 모두가 고생이라 봉사자들의 도움을 받고 싶어도 도심에서 너무 떨어진 골짜기에 있다 보니 교통편이나 여러 가지로 봉사의 손길이 펼칠 수밖에 없는 곳입니다.



주일에 다 같이 성당에 가거나 외출을 하고 싶어도, 시설장 개인 승용차 한 대로 7명의 가족들이 외출을 하기란 거의 불가능해 보입니다. 가족들의 소망은 주일에 함께 성당에 가는 일이라고 하는데, 그 소망을 이루어줄 수 없어 그저 안타까울 뿐입니다. 휠체어를 타야 하는 가족들이 대부분이기에 더욱 그렇습니다.

이런 어려운 일들 가운데서지만 가족들은 통하지 않는 손짓과 몸짓으로 서로 협조하면서 장애가 덜한 가족들은 집안일도 도우며 웃음을 잃지 않고 있습니다. 부족함 속에서도 행복을 찾고 있는 가족들을 보며 행복은 멀리 있지 않음을 느낍니다. 이곳에도 봄은 찾아올 것이라 믿으며 ‘요안나의 집’을 기억해 주시고 기도해 주시기를 청합니다.



## 차명자 치과

Myong J. Cha, D.D.S.

### 모든 일반치과 진료

Office hours by Appointment

3915 Old Lee Highway Suite 22-D  
Fairfax, VA 22030

(703) 273-5033

## 윤경자 치과

건강한 치아  
아름다운 미소를 찾아드립니다

703-538-5248

6081 Arlington Blvd., Falls Church, VA 22044

# “한방적인 갱년기 장애(更年期障害) 관리”

이정애 <정경한의원 원장>

갱년기(更年期) 가 되면 난포의 발육이 충분치 못하여 난소(Ovary) 호르몬(Hormone: Estrogen & Progesterone)은 감소한다.

반대로 뇌하수체 (Hypothalamus) 전엽 (Anterior Pituitary)의 성선자극 호르몬과 부신피질 자극 호르몬이 증가하여 호르몬 분비에 균형이 깨지게 되는데 이러한 변화들은 간뇌 자율 중추에 영향을 주고 자율 신경 실조증에 의한 갱년기 장애의 증상을 수반한다.

## 갱년기 장애의 구체적 증세

1)자율신경계의 혈관 운동 신경증세: 안면홍조, 신체열감, 하체냉증, 두통, 머리 무거움, 현기증, 귀울음, 어깨 결림, 동계 의 증상이 나타나며 땀이 쉽게 나며 혈압의 동요가 심해진다.

2)정신적 증세: 항상 불안감에 쫓기거나, 불면증으로 고생하며, 기억력과 집중력이 저하되고, 주의가 산만해지며, 하품을 자주한다. 또한 공포감과 질투심이 강해져서 히스테리로 변화고 어린이에게 조차 거칠게 대한다.

3)신진대사 장애 증세: 복부, 특히 하복부와 둔부, 대퇴부에 지방이 쌓여서 이른바 중년비대 현상을 가져온다.

4)호르몬계의 불균형: 생리불순, 부령출혈, 질점막 위축으로 탄력이 약해지고 질건조증을 일으키며 성생활을 기피한다. 질내 세균에 대한 저항력이 약해지면서 질염이 발생하기도 한다.

5)피부 증세 (난소 기능 저하에 의한 반응): 기미, 검은 색소 등이 나타나므로 심각한 고민의 원인이 되는 수도 있다.

6)기타 자각 증세: 경련감, 지각과민, 개미가 재빠르게 기어다니는 것 같은 느낌이 나타나 갑자기 가려워 지기도 한다. 참을 수 없을 정도의 탄력감이 일어나고 일에 대한 의욕이 상실되어 심지어 손가락 드는 일마저 무겁게 느껴지는 경우도 있다.

이상은 갱년기 장애가 뚜렷하게 나타나는 중요한 증세이지만 이외에도 수 없이 많은 기묘한 증세가 나타나 괴롭히기도 한다.

그러나 비교적 가벼운 경우에는 일부만 나타났다가 단시간에 사라지는 경우도 있

으며 심한 경우에는 죽음을 각오할 정도로 심각한 반응을 보이기도 한다. 그러나 실제로는 죽을 정도로 중대한 병적 변화는 없다고 본다.

## 갱년기 장애의 한방적 원인과 관리

한방 의학의 입장에서 갱년기 장애를 관찰하면 이들 증세는 대부분이 기혈 수(水) 라고 하는 병리관에 따라 변화와 정체, 불균형이라고 설명 할 수가 있다.

## 한방적 원인

1)기에 의하여 일어나는 증세: 기관 마음 정서 등 서양 의학의 혈관 운동 신경과 동일하게 나타난다. 모든 병은 물체에서 일어난다고 하는 만큼 한방에서는 기를 중요시 한다.

2)혈 (피:血)에 의하여 일어나는 증세: 혈관 속에는 혈전이라는 작은 덩어리가 생기게 마련이다. 이것을 한방에서는 어혈이라 부르는데 원인이 어디에 있던 혈액순환 작용을 방해하는 요인이 된다. 어혈의 증상으로 두통, 현기증, 가슴 두근거림, 귀울음, 안면홍조, 전신 작열감과 복부 한냉감, 경련 등 혈관운동 신경계와 정신 신경계, 지각 장애성 등이 나타난다. 어혈을 없애기 위해



서 한방에서는 혈액을 순환 시키는 한약과 침을 이용하는 것이 한방의 특징이다.

3)물 (水)로 일어나는 증세: 수분 정체로 일어나는 중요 증세는 가슴이 답답하고 숨이 차서 혈떡임, 전신 권태와 무력감, 땀이 많이 나며 현기증, 귀울음, 머리 무거움, 불면, 동통, 경련, 손발 떨림 등을 들 수 있다.

이와같이 갱년기 장애를 기, 혈, 수의 정체로 분류 했지만 실제로는 단독의 경우와 두 세 가지가 겹쳐서 나타나는 경우도 있다. 한방에서는 그에 따른 치료법을 선택하

## 관리

여 다양한 처방을 이용 하게 된다.

갱년기 장애를 갖고 있는 여성은 무엇보다 정신적 요인을 다스려야 한다. 반복되는 신체적 변화를 받아 들이지 못하여 마음의 병까지 얻게 되는데, 이 시기를 잘 넘기느냐 못 넘기느냐에 따라 인자한 노인이 될 수도 있고 고집스런 괴물이 될 수도 있다. 생활에 지장을 주지 않는 한 여기 저기 나타나는 통증은 과정이라고 생각하면 훨씬 편하다.



### LEE, OH & NOH PLLC

Certified Public Accountant

#### 노상문 공인회계사 (Lee, Oh & Noh, CPAs, PLLC: 리오앤노 회계법인)

**주요  
업무**

#### 세금보고, 회계업무

#### 세무감사 대행, 경영상담

**VA Office**

6521 Arlington Blvd., #210  
Falls Church, VA 22042  
T. 703-749-1110, 703-533-7200  
F. 703-533-7201

**MD Office**

8907 Georgia Ave.,  
Silver Spring, MD 20910  
T. 301-593-1744  
F. 301-585-6294

# 중년여성 갱년기 호르몬

차모니카 <원주카리타스 운영/재정이사>

한국 국민은 세종류로 남자, 여자, 마지막으로 아줌마 그룹으로 구분이 된다 한다.

중년여자들은 무섭기도 하고 부러울 만큼 모든일에 적극적이다. 산전수전 다 겪은 여인들은 아무도 아무것도 꺼리지않고 그동안 자제하던 자신을 마음껏 풀어본다.

그동안 자식과 남편등등, 가족들에게 치어 살다 어느날 늙은 자신의 얼굴 발견과 동시에 앞으로 자신들의 잃어버린 젊음을 어떻게 보상 할것인가 생각하게 된다. 이때쯤이면 자식들은 다 성장 했고, 경제적으로도 안정이 되어있는 터에 아무 부담없이 자신을 되 돌아 보고 제 2의 인생을 설계하게 된다.

하지만, 보통 이때쯤 또 한 가지 수난을 겪게 된다. 보통 45세- 55세에 어김 없이 찾아 오는, 그전에 빈궁 마마 (자궁이 없는 여자)가 되지않았으면, 폐경전기(perimenopause)라는 것에 6년에서 10년기간을 시달리며 제 2의 인생에 맞이한다.

무난하게 지나는 소수의 여인들을 제외하고 대다수의 중년여인들은 여러가지 증상에 시달린다. 초기 증상은 월경이 아주 끈기기 훨씬전에, 보통 사십초기에 생긴다 한다.

서서히 호르몬(estrogen)이 줄어지는 것이 아니고 호르몬생산이 Roller Coaster 같이 올랐다 내렸다 하기때문에 월경을 더 자주하다 많은 양을 하다 불 규칙스러워 지는 것이다. 잠이 없어지고, 기억력이 떨어지며, 관절이 아프고, 등등 여러 증상에 시달리면서 아줌마들은 더욱 더 감정에 굴곡이 심해진다. 후반에 호르몬생산의 낮은 상태가 고정이 되면 증상은 호전이 되고, 무 월경 기간이 딱 일년이 되면 폐경기(true menopause)라고 진단을 받는다.

이런 이야기를 중년 남자분에게 들은 적이 있다. 요새는 집에 들어가기가 무섭다 고 단 세식구중 딸은 사춘기를, 아내는 갱



년기를 두 여자에 신경질에 편이 될 수 있는 집이 아니라고. 또 주의에 신경이 날카로운 여자를 격게 되면 개인적으로 받아들이지 않고 그 여인의 호르몬 때문이라고 이해하게 됐다고 했다.

Estrogen 생산이 떨어지면서, 아래와 같은 건강문제의 확률이 증가한다.

1. Cardiovascular disease, 심혈관 질환
2. Heart disease, 심장병
3. Hypertension (high blood pressure), 고혈압
4. Osteoporosis, 골다골증
5. Stroke, 뇌졸중

위의 문제를 방지 하기 위해 호르몬제를 복용해 왔는데 예상 밖으로 오히려 역효과가 있음을 발견하여, 여러 해 동안 많은 연구팀이 호르몬을 보충해야되느냐 아니냐를 실험한 결과, 될수있으면 복용 하지 아니하되 정 갱년기 증상이 심하면 되도록 적은양을 복용하고 상태가 호전되면 서서히 양을 줄이면서 끊는 것을 권하고 있다. 대부분의 의사들은2년이상 복용을 권하지 않는다.

호르몬제 보충에는 여러 종류에 방법이 있다. 그중 한가지, estrogen 만 보충하는

방법에는, 혈액응고 문제, triglyceride 증가, 자궁암 발생, 그리고 뇌졸중 확률이 증가한다. 다른 방법은 estrogen 과 progesterin, 두가지 호르몬을 복용하는 것이다. 이 방법은 자궁암 확률은 줄지만, 유방암, 심장마비, 관상동맥경화(coronary heart disease), 뇌졸중, 혈액응고 문제가 더욱더 크다.

호르몬을 보충하지않고 도움이 되는 처방법은 다음과 같다.

1. 호르몬제를 시도하기 전에, 꾸준한 운동(일주일에 3번쯤 1시간정도)과 하루 2 번 15-20분 정도의 명상을 시도해도 큰 효과를 볼수 있다. 수면 문제와 골다 골증에(중량 운동) 도움이 많이 된다.
2. 자연호르몬제는 신통한 효과를 못 준다고 한다 (호르몬관계 암을 앓은 분들에게는 식물의 에스트론은 위험한 처방이다)
3. 일상생활에서 갱년기 증상을 촉진시키는 것이 있으면 피한다. (스트레스, 매운음식, 커피, 술, 두꺼운 옷-특히 잠옷)
4. 건조한 피부, 가늘어지는 머리카락을 방지하기 위해서는 omega-3 fatty acids 가 많은 생선을 좀 더 자주 식탁에 준비하고, 헤어드라이사용을 줄이고, 이틀에 한 번씩 머리감는다.
5. 특히 월경하기 직전의 급작스러운 피곤은 높은 호르몬 생산때문이다. 이런 경우 -complex carbo and protein enrich food for energy-trail mix, nuts, a little dried fruit.
6. 비타민 B6 는 50 mg 넘지않게 복용하면 월경하기전에 배가 부른상태에 도움되는 약한 이뇨제 역할을 한다. 비타민 B6는 Fortified cereal, 구운 감자, 바나나 같은 음식물에 들어있다.
7. 식은 땀과, 수면 문제는 양말을 신고 자면 기본적인 몸온도(Core body Tem-

perature)가 내려가기때문에 도움이 된다.

### 호르몬제 복용하지 않아야 할 경우:

1. 심장병이나, 뇌졸중 있는분.
2. 호르몬제에 예민한 유방암(유전돌연변이-BRCA mutation, 암을 앓은 가족 내력) 갖고 있다고 진단을 받거나, 자궁 내막 암을 앓은경우.
3. 혈액 응고문제가 있는 경우 (특히 흡연자)

### 호르몬제를 복용하는 경우 주의사항:

1. 호르몬제를 복용하기전에, 고혈압이나 고콜레스테롤은 먼저 치료를 한다.
2. 여드름의 문제 - 여성호르몬은 떨어지는 반면에 남성호르몬은 덜 저하하기때문에, 남성호르몬이 비교적 더 활성화하면서 피부 문제가 생길 수 있다. 호르몬제를 (estrogen) 사용하면 이런 중년 여드름에 도움이 된다.
3. 혈관으로 호르몬제가 공급되기 전에, 간에서 분해가 되면서 triglycerides 분해와, 혈액응고 요소들의 역할을 방해하며, 약한간을 더 나쁘게 할수 있기 때문에 간을 거치지 않고 직접 혈관으로 흡수될 수있는 patch, gel cream 등을 사용하도록 한다. 우선 이런 처방을 건강보험이 보상을 해 주는지 알아보아야 할것이다.
4. 약한 처방으로, 하루 건너 복용 하도록 하고 서서히 줄여보내 똑같은 강도를 적어도 3 개월은 지속 한다. 증상이 나아지지 않으면 1 년정도를 지속해야 한다.

그러나 무엇보다 중요한 것은 담당의사와 항상 상의 하고, 이상한 새로운 증상이 생기면 곧 알리고, 유방 조사도 정기적으로 받도록 한다.

참조문헌:  
Health magazine-may 2008  
Good Housekeeping-may 2008  
Menopause for Dummies, 2nd edition

## 컴퓨터 수리·문제해결

**NO!**

엉터리 수리  
바가지 가격

- 각종 바이러스 퇴치
- 유, 무선 인터넷 설치
- 각종 컴퓨터 문제해결
- 느린 컴퓨터 원상복구
- 컴퓨터 교육

-초보에서 포토샵, 일러스트 등 고급 그래픽까지 교육

☎ (703) 635-0115 ~ 6

**STUDIO**

## 사진·비디오

•VIDEO  
•PHOTO  
•DESIGN

사진·비디오 촬영  
영상물 편집·제작  
인쇄, 각종 디자인

전직 방송PD 출신, 고급장비 보유  
가정에서 촬영후 보관중인 비디오 테이프 편집, DVD제작

☎ (703) 503-0308 Cell (703) 635-0115



# 우리의 새로운 가족을 소개해 드립니다

(2007년 11월 19일 ~ 2008년 5월 30일 까지)

김진선/이숙재(루치아쉼터시설후원), Eric Sohn/Lina Kim(천사들의 집후원), Joe N. Conradi(특별후원), 변레지나(파푸아뉴기니), 김춘실(인도네시아), 함유진(네팔), 김진희(일반), 정선희(특별후원), WonJung Kim(일반), Jin Hui Kim/Jun Youu kim(특별후원), 박정희(파푸아뉴기니, 원주복지관 아동결연), 조동희(마리아(원주 성소후원), 익명MD(특별후원), 안치홍 안토니오(일반), 이종성/요안나(인도네시아), 김만복(인도네시아), 광숙조(일반), 신순자(일반), 김영석(일반), 조정근(일반), 홍알 벗(일반), 안윤민(일반), 변애린(네팔), 김찬문(일반), 박종순(일반), 흥권의(일반), 김경진(일반), 이선옥(일반), Tiffany Kwon(특별후원), 흥세실리아(재정), 백승태(에과도르), 송상훈(일반), 박정복(사랑의모금통), 오성웅(일반), 이용선(횡성복지관 아동결연), 김춘실(일반), 권순(일반), 서영숙(일반), 김강욱(일반), Pharr, Latashi(원주복지관 아동결연), 탁지은(일반), 김영식/김소영(일반, 횡성복지관 아동결연), 윤경님(일반), 김용상(원주복지관 아동결연), 흥진원(일반)

## 2007년 11월 ~ 2008년 5월분 후원금 입금 내역 : 총후원금 \$129,406

	2007년 11월	2007년 12월	2008년 1월	2008년 2월	2008년 3월	2008년 4월	2008년 5월	합계
원주후원회	\$14,565	\$1,769	\$6,015	\$2,020	\$4,352	\$3,053	\$2,377	\$34,151
천사들의 집		\$20,000			\$120	\$50		\$20,170
성동장애인복지관	\$100	\$100	\$100	\$100	\$100	\$100	\$100	\$700
대건의 집	\$150	\$50	\$150	\$50	\$150	\$50	\$250	\$850
대철베드로의 집	\$50	\$50	\$50	\$50	\$50	\$50	\$150	\$450
루치아쉼터	\$420	\$360	\$50	\$600	\$45	\$250	\$210	\$1,935
베론성지				\$120				\$120
분도의 집					\$120		\$100	\$220
살레시오의 집	\$120	\$60	\$60	\$60	\$120		\$60	\$480
삼척종합사회복지관	\$760	\$1,490	\$2,300	\$510	\$1,250	\$1,515	\$410	\$8,235
안나의 집							\$100	\$100
예샘의 집							\$100	\$100
원주복지관	\$530	\$3,400	\$1,450	\$2,530	\$1,500	\$2,060	\$2,780	\$14,250
원주비안네성소후원	\$20	\$210	\$320	\$10	\$455	\$20	\$20	\$1,055
제천시 노인복지관	\$120	\$60	\$180	\$180	\$120		\$280	\$940
청소년의 집	\$50	\$50	\$50	\$50	\$50	\$50	\$150	\$450
횡성종합사회복지관	\$120	\$1,180	\$1,220	\$1,260	\$1,190	\$180	\$3,630	\$8,780
흑빛공부방	\$620	\$1,280	\$620	\$1,760	\$1,280	\$620	\$560	\$6,740
정선프란치스코의 집	\$100				\$220		\$3,200	\$3,520
정선노인요양원							\$3,000	\$3,000
북한				\$100		\$200		\$300
<b>해외후원금</b>								
네팔	\$480	\$400	\$680		\$120	\$680	\$1,100	\$3,460
아프리카					\$120			\$120
인도네시아			\$10,080		\$120			\$10,200
파푸아 뉴기니		\$1,100			\$120	\$1,140	\$1,100	\$3,460
성심원		\$950				\$800		\$1,750
사랑의 선교수사회		\$930				\$2,700		\$3,630
에과도르		\$60	\$60		\$120			\$240
총 후원내역	\$18,205	\$33,499	\$23,385	\$9,400	\$11,722	\$13,518	\$19,677	\$129,406

# 사랑을 함께 나눌 회원이 되어주시겠습니까?

**회원**      매달 12불이상이면 되실 수 있습니다. 그중 20%는 지구 (일반·업소·단체·기관)      총 긴급구호금으로 축적됩니다.

**고국 아동결연**      매달 60불씩 후원을 하시게 됩니다. 50불은 결연아동에게 직접 전달되며 10불은 결연아동 관할 복지관 복지 서비스를 후원합니다.

**해외 아동결연 및 급식지원**      1년에 \$200로 아동결연이나 급식지원 후원합니다.

## 회비납부 방법:

- 매 주 일요일 오전 9시30분부터 오후 12시까지 성 정 바오로 천주교회 교육관에서 받고 있습니다.
- 우편으로 보내주실 수 있습니다.  
**Caritas Wonju International Relief, Inc.**  
**4712 Rippling Pond Dr.**  
**Fairfax, VA 22033**  
수표는 Caritas Wonju 로 써 주시면 됩니다.
- 회비는 매달 혹은 3개월, 6개월, 1년치 회비를 한번에 내셔도 됩니다.

### 신규 일반·업소·단체·기관회원 가입신청서

신청일		성명		전화번호	
주소				E-mail	
회비/월	\$12( ) \$20( ) \$30( ) \$40( ) \$50( ) 기타( )	*20%는 지구총 긴급구호금으로 축적됩니다.			

### 고국 아동 결연 후원 신청서

신청일		성명		전화번호	
주소				E-mail	
회비	고국 아동결연 \$60/월 ( )			후원아동이름	

### 해외 아동 후원 신청서(아동결연 /급식지원 )

신청일		성명		전화번호	
주소				E-mail	
회비	1년에 \$200			후원아동이름	

### 원주카리타스 복지재단

Caritas Wonju International Relief, Inc.  
4712 Rippling Pond Dr. Fairfax, VA 22033  
연락처 : 571-432-9868/703-968-3010  
이메일 : caritasus@gmail.com  
웹사이트 : www.caritaswonjuva.com

재단 이사장: 곽호인 베드로 신부

고문 변호사: 이인탁

고문 공인회계사: 노상문

재정이사: 강민식, 김글라시아, 김명철

유폴라, 조영혜, 차명자

김리나, 윤경자, 홍세실리아

운영이사: 김 테레사, 유홍열, 노상문

고재오, 김명철, 차명자

윤경자, 김글라시아

포스터 디자인: 백경화

홈페이지 관리: 하보이

사진촬영: 지수성

본 회지는 매 6개월에 한번씩 발행됩니다.

발간인 : 곽호인 베드로 신부

편집인 : 이소영, 장도선, 하보이

김테레사, 차명자

원고 교정 : 정영희

편집 Layout : 백경화

인쇄 : 워싱턴 중앙일보

**치주치과 전문의**

**Perio Implant Center** **강원근**  
인공치아 / 잇몸수술

**Q** 치주(잇몸)질환과 치아이식이라면 일반치과 의사들이 강원근 치주치과 전문의에게 리퍼(소개)하는 이유는?

**A** “각종 잇몸질환과 치아이식을 가장 성심껏 전문의의 기술로 치료해 드립니다.”

**Refer** (리퍼)  
일반의사들이 환자의 증상에 대하여 전문의의 정확한 진단 및 치료가 필요할 때 해당 환자를 전문의에게 소개하는 의도단체

**학력**  
Turfs 시대 졸업  
Univ. of MD 치주전문의 졸업  
U.S. NAVY 치주 전문의 연수  
Board Eligible for Academy of Periodontology  
미 치주학회 정회원  
Implant 학회 정회원

**진료과목**  
치주 진료  
인공 치아 이식(Implant) 상담 치료  
퐁치 수술, 잇몸 성형수술

**703.648.0500**  
11866 Sunrise Valley Dr., #101, Reston, VA 20191

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

**Kim's**  
**AUTO SERVICE**

**김씨자동차 정비센터**

고객 여러분들의 성원에 보답하기 위해 더욱 정성껏 정비해 드리겠습니다.

**신속    정확    신용    친절**

**외제차 & 국내차**      대표 : 김남식  
Fair City Mall 근처 U.S 우체국 바로 옆의 끝 건물  
3707 Pickett Rd., Fairfax, VA 22031 **(703)425-4600**

Licensed in MD & VA

*New Star Realty*  
*with Idea and Integrity*

**NEWSTAR**  
realty & inv.

**Lucia Kang**  
Realtor  
**703.323.4989**  
Top Producer 10 million plus  
NVAR-Multi million dollar sales club

**Office : 703.641.4989 / Fax : 703.641.0033**  
**Email : myunghkang@hotmail.com**  
**www.newstardc.com**

**Fairfax**  
MEMORIAL      “Service Above All”  
Full Service Funeral Home and Crematory

*Serving All Cemeteries • Prearrangements Available*  
*Family Owned and Operated*

**Fairfax Memorial Funeral Home**  
9902 Braddock Road • Fairfax, VA 22032  
703-425-9702  
Peter L. Piscitelli, General Manager

**Fairfax Memorial Park**  
*formerly Calvary Cemetery*  
9900 Braddock Road • Fairfax, VA 22032  
703-323-5202

*Family Owned and Operated Since 1957*

## 고국의 아동에게 사랑을 나누어 주실 후원자님을 찾고 있습니다.

부모가 경제적인 능력을 상실한 가정, 또는 부모의 장애로 인하여 어려움을 겪고 있는 가정의 아이들, 그리고 가정의 해체로 인하여 다른 친척집에 맡겨져 많은 어려움을 겪고 있는 아동들에게 도움의 손길을 주실 수 있는 후원자님을 찾고 있습니다.

한달에 \$60씩 후원을 하며 아이들과의 삶을 함께 나누시지 않으시렵니까?

후원연결이 되면 결손가정 아동에게 통장을 개설하고 \$50은 아이들 통장으로 입금하여 드리고 있으며, \$10은 결연아동을 관할하는 복지관의 다양한 복지서비스 후원금으로 사용됩니다. 문의 : 571-432-9868 (김 데레사)

**강지혜 (여·8세)**



강지혜 어린이는 한국인 아버지와 중국인 어머니 사이에서 태어났고, 태어날 당시 미숙아로 2개월간 병원(인천) 인큐베이터에 있었다고 합니다.

어머니는 지혜 2살 때 이혼하고 중국으로 다시 가게 되었고, 아버지는 이혼후 연락 두절로 할머니가 2살 때부터 정부의 가정 위탁양육비(월 7만원)로 키우고 있는 실정입니다.

지혜 어린이는 엄마/아빠라는 두 단어만 주로하며, 말을 못하고 청력에는 문제 없는 것으로 보이며, 신체적인 부분 왼쪽 손과 팔 부분이 약간 부자연스러움 쥐는힘이 약하며, 걸을 때 약간 뒤뚱거리고 잘 넘어 집니다. 그리고 손가락사용이나 소대변처리를 스스로 하지 못하여 할머니가 모든 것을 수발해 주고 있는 실정입니다.

첫돌이 지나면서부터 양손에 끈을 돌리는 반복행동을 하여 자폐성 행동도 보이나 경제적인 어려움으로 정확한 병원진료를 받아보지 못한 실정입니다.

조모 김화자(62세)씨는 현재 월세(월10만원)에 거주하며, 할머니 앞으로 나오는 정부지원금 월 11만원과 지혜 위탁양육비 7만원으로 생계를 유지하고 있습니다.

조모 김화자씨와 상담 한 결과 경제적인 어려움으로 지혜 어린이에 대한 정확한 병원진료를 받지 못하고 있어 정부로부터 받을 수 있는 혜택도 받을 수 없을 뿐 아니라 지혜에게 필요한 특수교육도 받기가 어려움으로 의료비및 교육에 필요한 경제적인 도움이 절실히 요구되는 가정이기에 추천합니다. **삼척종합사회복지관 추천아동**

**서은미 (여·14세)**



서은미 학생은 소녀가장으로 아버지는 6년전에 간경화로 사망을 하였고, 어머니는 8년전에 동생민수를 낳은 후 가출한 후 현재는 재혼하여 서울에 살고 있고, 6년전 아버지도 갑자기 간경화로 사망한 후 동생과 함께 고모(서선자 62세)댁에 위탁되어 살아왔습니다.

동생(민수 8세)은 알콜성 중후군이라는 희귀병으로 병원치료를 받아왔지만 병세가 더욱 악화되어 지난2004년 10월경에 갑자기 사망 하게되었고, 은미 혼자 남게 되었습니다.

서은미 학생은 고모집 가족 5명과 함께 한집에 살고 있고 건축현장에서 일하는 고종사촌오빠의 수입으로 6명의 식구들이 살아야 하는 실정입니다.

고모집에서 생활하고 있는 은미는 정부지원금 약 20만원과 위탁양육비 약7만원으로 생활을 하고 있습니다.

서은미(14세)학생은 가정 형편이 어려운 상황속에서도 밝고 명랑하며 책임감이 강한 학생으로써 학교에서도 모범적인 어린이로 귀감이 되고 있으나 은미의 유일한 보호자인 고모(서선자 62세)는 당뇨 합병증 등으로 건강이 점점 악화되고 있어 부모 없이 혼자서 성장해 가야하는 은미에 대한 걱정이 많습니다.

앞으로 은미학생이 잘 성장해 나갈 수 있도록 정서적 지지 뿐 아니라 경제적인 도움을 줄 수 있는 후원자가 필요하기에 결연학생으로 추천합니다.

**삼척종합사회복지관 추천아동**

**곽기선·지선 (14세)**



기선이의 아버지는 어머니와 이혼 후 재혼하여 새어머니와 제주도에서 생활을 하고 있습니다. 현재 기선이와 지선이는 할머니와 생활하고 있으며, 기선이의 아버지도 생활이 어려워 생활비를 보내주지 못하고 있는 실정입니다. 기초생활수급대상이라서 나오는 보조금이 생활비의 전부이기 때문에 기선이는 친구들의 외식이나, 옷, 장난감이 부럽기만 합니다.

기선이네 가족들은 독실한 가톨릭신자입니다. 기선이와 지선이는 심심할 때마다 서원에 있는 풍수원성당 앞마당에서 뛰어놀면서 갖고 싶은 장난감을 할머니한테 이야기 못하고, 성모마리아상 앞에서 조용히 비는 천진난만한 어린이입니다.

기선이가 6살 때 담뱃불로 장난을 하다가 양쪽 다리에 화상을 크게 입어서 서울에 있는 병원에서 수술을 여러 차례 하였으며, 그로 인하여 집안에 모아 두었던 돈을 기선이 수술비용으로 많은 부분 지출을 하게 되었습니다. 기선이는 수술로 인해서 한쪽 발을 까치발 하고 다니며 다리를 절뚝거리서 반친구들은 기선이를 외계인이라고 놀린다고 합니다. 항상 다른 친구들이 이렇게 놀리면 기선이는 무척 속상해 합니다. 지선이는 그렇게 놀림을 당하는 오빠편에서 서서 항상 대변을 하는 입장이지만 오빠 때문에 마음이 아픕니다.

기선이와 지선이는 할머니를 많이 사랑합니다. 할머니를 기쁘게 해드릴 일은 없을까 항상 생각하는 마음이 예쁜 아이들입니다. 관심과 지원 부탁드립니다.

**횡성군 종합사회복지관 추천아동**

**전은미 (15세)**



횡성군 갑천면 전촌리에 살고 있는 은미 가정은 모두 6남매입니다. 아이들의 아버지는 식도암으로 9년 전에 돌아가셨으며 아이들의 어머니께서는 정신지체 1급을 가지고 계십니다. 아이들 중 은미와 명훈이만 전촌리에서 어머니와 함께 생활을 하고 있으며 고등학교에 다니는 아이들은 학교가 없어서 읍내쪽으로 나와서 아이들끼리만 생활을 하고 있습니다.

어머니께서 정신지체로 인해서 집안 가사 일을 보거나 아이들을 교육할 수 있는 정도는 아니였습니다. 건강하시지만 장애로 인해서 다른 곳에서 일을 하지도 못하십니다. 그래서 인지 전촌리에 있는 아이들의 집은 위생상태가 많이 안 좋아보였으며 초등학교생인 은미가 간식을 만들고 있었습니다. 아이들의 나이가 어리기 때문에 가사활동에도 많은 위험에 방치되어 있었습니다. 은미와 명훈이는 주변에 친인척도 없어 집으로 찾아오는 사람이 없다고 합니다.

읍내에 나와 있는 큰 아이들은 주변에 친척분이 있어서 그 분들의 도움을 받고 있습니다. 그러나 경제적으로는 많이 어렵습니다. 고등학교를 졸업한 아이들이 대학등록금을 낼 능력이 없어서 두 명은 학업을 포기하고 취업을 하여서 셋째인 용훈이의 학원비를 댄다고 합니다.

아이들은 아버지의 이야기를 하지 않으려고 하고 빨리 다같이 살고 싶다고 합니다. 은미가정에 도움을 줄 후원자님이 절실합니다.

**횡성군 종합사회복지관 추천아동**

## 네팔 결연아동

### 1년에 \$200 (학비지원·학용품 및 급식지원)



이름 : Sajjan LAMA  
나이 : 12살  
(Regina Amoris School, 5학년)  
Sajjan은 신부님이 되고 싶다고 합니다. 공부는 물론이고 모든 면에서 탁월함을 보인다고 합니다. 베로니카 수녀님은 Sajjan을 돈보스코 학교로 진학시키시려고 합니다. Sajjan의 어머니는 가난하여 뒷바라지 해 줄 형편이 안 된다고 합니다. 아버지는 안 계십니다.



이름 : Nabin PAKHRIN  
나이 : 13살  
(Regina Amoris School, 5학년)  
Nabin은 노래도 잘하고 공부도 잘한다고 합니다. 나무랄데가 없다고 합니다. 베로니카 수녀님이 돈보스코 학교로 진학시키려고 하십니다. 어머니는 돌아가셨고, 아버지는 직업도 없고 현재 투병중이시라 합니다. 다른 형제 없이 혼자입니다.



이름 : Sanjay BUDATHOKI  
나이 : 11살  
(Regina Amoris School, 5학년)  
Sanjay는 공부를 아주 잘한다고 합니다. 아버지는 목수일을 하시고 어머니는 집에 계십니다. 여자 형제가 한 명 있고, 의사가 되고 싶어하지만 가난한 부모님은 뒷바라지 해 줄 형편이 안 된다고 합니다.



이름 : Preety Gurung  
나이 : 14살  
(Madhan Smarak School, 5학년)  
Preety의 아버지는 정원사로, 어머니는 청소부로 일하고 있습니다. 장차 수녀님이 되고 싶은 꿈이 있고, 현재는 수녀님이 데리고 있습니다.



이름 : Racheal GIRI  
나이 : 11살  
(Machhapuchhre School, 5학년)  
Racheal의 아버지는 운전을 하셨는데 현재는 일이 없고, 어머니는 병으로 누워계십니다. 남자 형제가 한 명 더 있고, Racheal은 간호사가 되고 싶다고 합니다.



이름 : Ramsharan GHIMIRE  
나이 : 10살  
(Regina Amoris School, 4학년)  
Ramsharan은 아버지는 안 계시고 어머니와 여자 형제 둘이 있습니다. 가난해 여자 형제는 남의 집에서 돌보아지고 있고, 생계를 걱정해야 할 만큼 가난하다고 합니다.

#### 원현호 (남)



본 아동가족은 횡성에 거주하였으나 아동이 첫 돌 지나서 모의 고향인 전라도로 이사하였고, 1년 후 다시 횡성으로 이사왔습니다. 그 후 어머니의 가출로 친 조부모님과 살았으며, 아버지 또한 가출하셨습니다. 아버지의 연락처는 모르나 가끔 방문하신다고 합니다.

현재 조부모님과 함께 거주하고 있지만 조부는 뇌병변장애 2급으로 판정받고 집에 누워 계시어 경제활동이 어렵고, 조모 혼자 생활비 마련을 위해 쓰레기 매립지에서 재활용 분리작업을 하시며, 허리가 많이 아프셔서 병원입원이 잦습니다.

이러한 환경에서 아이양육이 어려운 상황이며, 경제적 능력도 없어 후원자의 손길이 필요합니다.

본 아동은 표현이 부족하지만 잘 웃고 불임성이 좋아 사람들에게 사랑을 받으며 밝게 성장하고 있습니다. 조부모와 생활하고 있는 본 아동에게 후원자 연계가 꼭 필요합니다.

횡성군 종합사회복지관 추천아동

#### 김정희 (여·11세)



삼척시 도계읍 탄광촌의 석탄 공사에서 근무했던 아버지의 탄광매물 사고로 다리 불구가 되어 퇴사 후로 집에서만 생활하시며, 엄마의 부재로 정신지체장애인 언니가 가정생활을 하여 정상적인 가정생활이 이루어지고 있지 않은 상태입니다.

아버지의 연세가 60세이며, 폐쇄적인 생활을 하시고, 언니가 생활을 맞고 있으므로 정상적인 가정생활이 이루어지고 있지 않아 아이들의 청결상태가 좋지 않습니다.

현재 정희는 학교에서 정구선수로 활동하고 있고, 활발한 성격과 운동을 함에도 불구하고 여성스러운 면을 갖추고 있어 주변에 친구도 많은 아이입니다.

운동을 할 때 외에는 언니와 함께 흥전지역 아동센터에서 생활을 하며, 경제적 지원이 이루어진다면 부족한 학습지원을 받아 성적에도 좋은 영향을 주어 자신감 있는 아동으로 성장할 수 있도록 돕고 싶습니다.

삼척종합사회복지관 추천아동

#### 최수빈 (여·11세)

최수빈 아동은 현재 성북초 5학년에 재학중이며 고등학교 1학년에 다니는 오빠(성훈) 엄마 이렇게 셋이 살고 있습니다.

IMF 전 원주에서 수빈이 부모님 내외는 여관을 하고 있었답니다. 수빈이 엄마는 사람을 두고 일하면 인건비가 더 나가게 되니까 혼자서 여관 일을 보셨다고 합니다.

하루에 2시간 이상 잠을 잔적도 없이 열심히 일하였는데 갑자기 기름값도 오르고 여관에 찾아오는 손님도 없게 되면서 결국에는 여관을 문 닫아야 했고 수빈이 아버지는 여관 하며 넉넉하게 생활하던 습관을 자제 하지 못해 여관은 문 닫으면서도 남은 돈은 없었다고 합니다.

여관을 문 닫고 수빈이 아빠가 가출하면서 수빈이 엄마는 그동안 누적 된 피로와 스트레스로 쓰러져 병원을 갔더니 갑상선 기능 저하증과 신부전증(신장이 들쳐럼 굳어지는 병)을 판정을 받았고 원주에서 살기가 어려워 횡성에 이사 와 임대아파트에 사는데 임대료는 수빈이 이모가 매월 내 주고 있다고 합니다.

한창 건강해서 돈을 벌어야 할 상황인데 아파 누워 있어 성훈이와 수빈이는 학원은 갈 엄두도 못 내고 있고 수빈이 엄마도 입원 해 치료를 받아야 하는데 병원에 입원해도 병원비를 낼 형편이 안 돼 병원도 못 간다고 합니다.

사업실패와 아버지의 가출 친가에서는 전혀 지원도 없고 전세 집도 없어 임대 아파트에서 사는데 임대료도 이모가 지원 해 주고 있고 수빈이 엄마의 병도 병원에 입원 해 치료를 받아야 하는 상황인데 이 가구의 생계는 현재 정부에서 지원되는 600,000에서 공과금에 간혹 응급실에 가야 할 때 치료비가 커 고등학교에 다니는 성훈이는 학원은 아예 가지를 못 하고 때론 친구들과 맛있는 것을 먹고 놀고 싶어도 못 돌아 아픈 엄마에게 짜증을 낼 때 엄마는 마음이 아프다고 합니다.

수빈이가 다섯 살 때 가출 한 수빈이 아버님은 아무런 연락도 없구요.

엄마의 병은 입원 해 장기적 치료를 해야 하는데 수중에 돈도 없고 아이들에게 학원 못 보내 수빈이 엄마는 마음도 아프고 한달에 컨디션이 괜찮은 날이 열흘도 안 돼 아이들에게 반찬도 제대로 못 해 주어 미안하다고 합니다.

매월 나가는 임대료도 이모의 지원을 받지만 언제까지 지원 해 줄지도 모르는 상황이니 이 두 아이에게 원주카리타스 복지재단의 결연을 요청합니다.

횡성군종합사회복지관 추천아동

교포사회 최초!!!

한국어

# 라인댄스 DVD 교재 출시

## 라인댄스 배우기 초급 13개 과정 수록

누구나 쉽게 따라 배울 수 있는

초급  
Happy Together

더불어 행복한

# 라인댄스



강좌 및 시범, 음악이 곁들여진 따라하기로 구성

- 🍌 따워서 즐기다 보면 어느새 익혀 집니다.
- 🍌 집에서 혼자 쉽게 따라 배울 수 있습니다.



판매 가격 \$35 (98 분용)

단체주문 특별 할인

- ◎ 5개 이상 단체 주문시 개 당 \$25 (송료포함)
- ※ 판매 수익금 전액은 불우이웃돕기를 위해 쓰여집니다.

구입하실 분은 아래주소로 Check을 보내주십시오.

**Caritas Wonju**  
4712 Rippling Pond Dr.  
Fairfax, VA 22033

- \* 수표의 지급인 란에는 Caritas Wonju 로 써 주십시오.
- \* 메모란에 "라인댄스 DVD 주문" 이라고 명시해 주십시오.

본 강좌는 WBS 워싱턴 TV 방송 (COX Cable TV) 에서 매주 한편씩 방영이 됩니다. (매주 **수요일** 오후 9시)

☎ 571-432-9868, 703-968-3010



아름다운 세상 만들기  
원주 카리타스 복지재단



워싱턴TV방송  
Washington TV Ch30

### WBS 워싱턴 TV방송

WBS-TV방송은 International Channel이다. COX Cable 채널 30을 기본 채널로 한국어와 영어로 워싱턴 일원에 송출된다. 상업 광고가 없는 공익방송으로 한인들에게 유익한 정보와 볼거리를 제공한다. 동시에 영어 진행 및 영어자막(예: 조용기목사 '행복으로의 초대')을 통해 미국인들이나 한인 2세들의 시청이 가능하다. 한미간 문화교류의 가교 및 2세들의 정체성 교육에도 크게 기여하고 있다. WBS 프로그램은 다양하고 알찬 내용으로 편성돼 있다. 특히 각계 각층 인사 및 화제와 미담의 주인공을 초청해 진행하는 초대석의 인기가 높다. 유익한 건강상식, 교육전문가(이원진 페어팩스 교육 카운슬러)가 진행하는 자녀교육과 대학입시 강의 등으로 큰 호응을 얻고 있다. 이와 함께 워싱턴지역 목회자들의 설교를 방송하는 생명의 말씀, 한국 CBS의 '새롭게 하소서' '크리스천 콘서트홀' 등 기독교 프로도 인기를 모은다.

대표: 유관일

### 방송시간 안내

수·목·금	PM 9:00~11:00
일	AM 7:00 ~ 9:00
방영 채널	Cox Cable CH 30