



한인 생활 상담소

KOREAN COMMUNITY SERVICE CENTER

제 1 호

2016년

상담소의 어제 오늘 그리고 내일

새로 임명된 소장 김주미입니다. 2015년을 뒤로 하고 2016년 새해를 맞이하여 교민 여러분 가정에 계획하고 바라시는 모든 일들이 형통하게 이루어지시길 바랍니다.

상담소는 33년전 한국 최초 여성 변호사이신 이태영박사의 뜻에 따라 설립된 후, 수 많은 봉사자들과 이사님들 그리고 전 소장님들의 보이지 않는 헌신으로 지금의 한인생활상담소로 발전하였으며, 이민사회의 길잡이 역할을 담당하여 왔습니다.

이제는 이를 기반으로 상담소의 앞 날에 대해 큰 꿈을 가져봅니다. 각 분야별로 전문 상담자들을 보강하고, 특히 정신 건강 분야를 한층 강화할 계획입니다. 또한 우리 이민 2세와 청소년들을 위한 교육과 카운셀링, 일대일 멘토링 프로그램도 계획하고 있습니다. 특히 오랜 전통을 자랑하는 청소년 리더십 컨퍼런스 프로그램을 더욱 강화하여 2세 청소년들에게 미래에 대한 꿈을 갖게 하고 준비하고 도전하도록 하는 중요한 일들을 해 나가길 원합니다.

무엇보다 한인생활상담소가 존재하는 목적은 여러 가지 어려움으로 좌절을 겪고 계신 노령층, 빈곤자, 지체장애자, 병약자 등 사회로부터 소외된 분들에게 빛이 됨으로 서로를 격려하고 소망을 함께 하고자 하는 것입니다. 한인생활상담소의 문은 항상 열려있습니다. 기다리며, 찾아가며, 여러분의 곁에 늘 함께 있겠습니다.

소장 김주미 드림

≡목차≡

- 1면 ❖ 상담소의 어제 오늘 그리고 내일
❖ 세계 어디서나 우리는 대한민국 유권자입니다.
- 2면 ❖ 상담소 소식
- 3면 ❖ 상담소에 바라는 말씀
❖ 기본식품/보충영양지원
❖ 심리 칼럼
❖ 예쁜 우리말
- 4면 ❖ 미국대통령 자원봉사자상

한인생활상담소 주요 행사

- | | | |
|---------|----------------|-------------------------|
| 2015년 | | |
| 8월 3~5일 | 청소년 리더십 캠프 | • 11/01/2015~01/30/2016 |
| 8월 16일 | 상담소 후원의 밤 | 무료 오바마 보험 상담 |
| 10월 3일 | Medicare 설명회 | • 매주 목요일: 무료 복지 상담 |
| 10월 17일 | 성당 헬스페어 | • 둘째, 넷째 토요일: |
| 10월 21일 | Ballot Party | 무료 법률 상담 |
| 10월 24일 | 무료 독감예방접종 | • 셋째, 넷째 화요일: |
| 11월 3일 | 우리엄마는 카운슬러(1) | 무료 오바마 보험 상담 |
| 11월 12일 | 노인 학대 예방 리서치 | • 매달 1회 이상 Outreach |
| 11월 14일 | 시애틀연합장로교회 헬스페어 | • 시민권 신청 상담 |
| 11월 16일 | 우리엄마는 카운슬러(2) | • 영주권 신청 상담 |
| 11월 20일 | 우리엄마는 카운슬러(3) | • 가정 문제 상담 |
| 12월 5일 | 시민의 날 행사 | |

세계 어디서나 우리는 대한민국 유권자입니다!!

대한민국 제 20대 국회의원 재외선거 유권자 마감등록일 **2월 13일**



“모든 국민은 자신들의 수준에 맞는 정부를 가진다”(알렉시스 드 토크빌)

김 은하영사는 투표권 행사를 하는 이유는 재외국민들이 대한민국을 사랑하는 마음을 표출시킬 수 있으며 한국 정부에 정당한 권리를 요구할 수 있는 영향력을 발휘할 수 있는 기회임을 강조한다. 이를 이루기 위하여 유권자는 재외선거 유권자의 규모를 인지시켜야 한다.

- ◆ 대상: 19세 이상의 대한민국 국민 (1997년 4월 14일 이전 출생자)
- ◆ 투표기간: 3월 30일~4월 4일
- ◆ 인터넷등록: <https://ova.nec.go.kr>
- ◆ Email: ovseattle@mofa.go.kr
- ◆ 우편등록: 2033 6th Ave #1125 Seattle, WA 98121
- ◆ Tel: (206) 441-1011~4

“기권은 중립이 아니라 암묵적인 동조다”

상담소 소식

무료 시민권의 날

One America는 한인생활 상담소 및 KAC-WA와 협력하여 2015년 12월 5일 오전 10시부터 ACRS에서 무료 시민권 신청 행사를 하였다. 오후 1시까지 서류 접수를 마감 한 후 오후 5시까지 진행된 이 행사는 비가 오는 날씨에도 시민권 신청에 도움을 받고자 많은 한인들이 이른 아침부터 행사장을 찾았다. 이렇게 시민권 신청 작업이 원활하게 이루어진 것은 12명의 이민 전문 변호사와 12명의 법무사를 포함해 13명의 통역사, 16명의 자원봉사자들의 봉사 정신이 기여했기 때문이다. 한인생활상담소에서는 교민사회의 사회적 참여를 향상시킬 수 있는 시민의 날 행사를 앞으로도 계속 계획하고 있다.

- <시민권 신청 자격>
- 18세 이상
 - 5년 동안 영주권자 (미국 시민권자와 결혼한 경우는 3년)
 - 지난 5년간 2년 반 이상을 미국 내에서 체류하였고(미국 시민권자와 결혼했다면 지난 3년간 1년 반 이상 체류), 그와 동시에 1년 이상 미국 외에서 체류하지 않았어야 한다.(미국 시민권자와 결혼했다면 지난 3년간 1년 이상을 미국 외에서 체류하지 않았어야 한다)
 - 신청자가 푸드 스탬프, SSI, TANF, 메디케이드를 받는 경우 복지수당 내역통지(Award Letter)를 가져오면 수수료가 면제된다.

“시민이 되세요~”

청소년 리더십 캠프

한인생활상담소는 제 17기 민주평통시애틀협의회와 공동으로 청소년 리더십 캠프를 2015년 8월 3일부터 8월 5일까지 개최했다. 대상은 9학년부터 12학년이며, 주제는 “꿈, 도전, 그리고 사회에 어떻게 기여할 것인가”였다. 이를 통해 청소년들에게 교민사회와 미국사회 간의 Bridge 역할을 담당할 수 있는 Korean-American 지도자 역할을 강조하면서 아울러 대학의 선택과 대학생 활에 대한 특강을 열었다. 청소년 리더십 캠프에 연속으로 참여했다는 한 12학년 학생은 “이 곳에서 나의 정체성을 깨닫게 되었고, 우리는 서로 많은 대화를 하지 않아도 쉽게 친구가 될 수 있었는데 이런 감정을 뭐라 설명하기는 어렵다”며, “우리는 역시 Korean인가 보다”고 말했다. 또 어떤 학생은 “2박 3일은

너무 짧다. 할머니가 우격다짐으로 원서를 내서 가게 됐는데, 처음엔 할머니가 원망스러웠지만 지금은 할머니의 선택에 감사한다”고 말했다. 또한 Highland District의 교사로 계시는 한 학부모님은 “부모로서는 다루기 어려운 영역을 잘 감당해 주었다.”고 격려하시면서, “작년에 캠프에 다녀온 딸의 변화된 모습 때문에 이번엔 아들과 딸 둘 다 참석시켰다”면서, 다른 부모님들께도 꼭 권하고 싶다고 말했다. 미국은 Melting Pot이라 칭할 만큼 여러 민족이 모여 한 나라를 이루고 있다. 우리 한인 청소년들이 미국 주류 사회의 구성원이 되어 국가에 이바지하는 것은 매우 중요하고 그래야만 한다. 하지만 서로를 감싸고 함께 할 수 있는 친구 또한 그 만큼 중요할 것이다.

시민권자가 누리는 혜택과 책임

혜택

- 선거를 할 수 있다.
- 가족 초청에 우선권이 부여된다.
- 미국 외에서 자녀가 출생하여도 그 자녀는 미국 시민의 자격을 갖게 된다.
- 미국 여권을 가지고 여행하는 특권을 누리며, 미국 정부의 도움을 받을 수 있다.
- 연방 정부의 Job을 가질 수 있다.
- 공직자로 선출될 수 있다.(elected official)
- 애국심을 표출할 수 있는 특권이 있다.

책임

- 다른 나라나 주권에 대한 충성을 포기한다.
- 미국에 충성심을 맹세한다.
- 미국의 헌법과 법 조항을 지킨다.
- 유사시 필요로 하면 나라를 위하여 일을 해야 한다.
- 선거에 참여하기 위하여 등록하며, 정치 활동에 참여해야 한다.
- 배심원의 책임을 갖는다.
- 다국적인 문화, 인종, 그룹, 종교적으로 다른 견해를 서로 이해하여, 보다 나은 미국을 이룩하는데 기여하는 것이 가장 큰 책임 중의 하나이다.

오바마 보험 상담

한인생활상담소에서는 2015년 11월부터 2016년 1월까지 오바마 보험을 담당하는 전문가와 함께 우리 교민들이 필요한 보험에 대하여 상담과 더불어 실제적인 문제를 도와주었다. 이 오바마보험 관련법은 2010년에 통과된 법으로 합법적인 신분의 주민들과 미국 시민들의 의료보험 가입을 의무화한다. 워싱턴주에서는 웹사이트 www.wahealthplanfinder.org를 통해 신청할 수 있다.

- 체류 신분과 소셜번호에 관계 없이 19세 미만인 경우는 보험 혜택을 받을 수 있다 임신한 여성도 신분과 상관없이 혜택을 받을 수 있으나 예외가 있을 수 있으므로 먼저 상담이 필요하다.

- 1월 말에 가입 기간이 끝나도 가입이 가능한 경우도 있으니(타주에서 이사, 가족의 출생, 사망, 또는 보험혜택이 끊어진 경우) 화요일에 상담소에 문의하면 도움을 받을 수 있다.
- Washington Apple Health의 자격이 있는 분은 1년 내내 가입과 갱신이 가능하다.
- 신청에 필요한 기본 서류는 가족 모두의 신분과 Income을 증명할 수 있는 서류이다.
- 보험에 가입하지 않을 경우에는 년 별금: 성인 \$695, 어린이 \$347.50, 가족 \$2,085 또는 가족 연수입의 2.5% 중 금액이 높은 것으로 적용된다.

상담소에 바라는 말씀

김길수 (한인생활상담소 신임 이사장)

예쁜 우리말,
어디까지
들어보셨어요?

아름다운 순 우리말을 꺼내
어 되새겨 보면 어떨까요? 말
은 마음의 표현이라 하잖아요?

꽃잠

"신랑이 너무 취해서 꽃잠도
제대로 못 잤대."

꽃잠은 바로 '첫날밤'의 옛말
입니다.

꽃국

빛어 담근 술이 익었을 때 첫
번째로 떠 내는 맑은 물

꽃물

맹물을 타지 않은 진한 국물
나비잠

어린아이가 반듯이 누워 팔을
머리 위로 벌리고 자는 잠

다솜

애뜻한 사랑

도담도담

어린아이가 별 탈 없이 잘 자
라는 모습

지난 30여년 동안 한인생활상담소는 많
은 한인들, 특히 소외되고 도움이 절실
히 필요한 분들을 돕고 그들이 보다 행
복한 이민생활을 영위할 수 있도록 다
양한 사회복지 서비스를 제공하여 왔습
니다. 이를 위하여 많은 분들의 숨은 희
생과 봉사가 있었음을 알고 깊은 감사
를 드립니다.

앞으로 한인생활상담소가 더욱 기반을 든
든히 하여 보다 체계적으로 전문성을 가지
고 성장하여, 날로 늘어나는 시애틀 지역
한인 교민들과 소수 이민자들의 대변자로
서 미국의 시민과 거주자로서의 권리와 인
권 보호를 위하여 일하고 또 우리 차세대의
복지 향상에 크게 이바지하는 기관이 되기
를 소망하며 기대하는 바입니다.

기본 식품/보충 영양지원

한인생활상담소에서는 생활에 가장 근
본적인 도움이 될 수 있는 Food Stamp
와 관련하여 적극적인 도움을 드리고
있습니다. 복지 상담가와 상담을 통해
신청하며, 갱신도 도와드립니다.

Food Stamp 신청 자격:

- 시민권자
- 5년 이상 영주권을 소유한 자
- Full Time 학생인 경우(18~49세),
20시간 이상 일을 하거나 5세 이하
의 어린아이를 기르고 있는 학생
- 아래 도표에 명시된 소득 이하에 해
당하는 자

가족 수	월 소득
1인	\$1945
2인	\$2622
3인	\$3299
4인	\$3975

정확한 수혜액은 여러가지 사항에 근거하
여 산출되며, 예외가 있을 수 있으니 상담
소로 문의하시기 바랍니다.

심리 칼럼

이경희 (상담심리전문가, 교육학 박사)

좋은 질문은 생각을 자극하고 스스로 답을 찾도록 촉구한
다. 그런 면에서 상대방을 성장시킬 수 있는 아주 좋은 스
킬이다. 또 질문은 상대방을 존중하고 있다는 강력한 표
시이기도 하다. 나의 의견에 귀 기울이려고 질문하는 사
람에게 마음을 열게 되지 않겠는가? 질문을 했을 때 대답
이 "예" 또는 "아니오"로 나오는 것은 닫힌 질문이다. 열린
질문은 답하는 사람이 다양하게 탐색하고 자유롭게 의견
을 말할 수 있도록 한다.

늦게 귀가한 자녀에게 "왜 이렇게 늦었지?"라고 묻는 것
은 닫힌 질문이다. 이에 반해 "연락도 없이 늦게 오니 걱
정했었다." 또는 "무슨 일이 있었니?"라고 묻는 것은 열린
질문이라 할 수 있다.

닫힌 질문은 시간, 장소 등의 정보에 치중하는 반면, 열린
질문을 받으면 방어적인 사고보다 열린 사고와 대화를 자
극한다. 가족, 친구와 같은 인간 관계에서 열린 질문을 이
용하여 친밀하게 소통하는 경험을 해보기 바란다.



동서한의원

린우드 : 425-778-5691

18904 Hwy 99 #F Lynnwood WA 98036

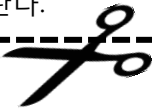
후원 회원 가입서

우리 이웃과 함께 나누는 나눔터로 자라고 싶습니다.
함께 동참해 주실 귀한 분들의 참여를 기다립니다.

연 \$25(), 연 \$50(), 연 \$100(), 기타()

- 성 명: 한글 _____ 영어 _____
- E-mail: _____
- 전 화: _____

회원이 되시면 상담소 소식지를 받아 보실 수 있습니다.



미국 대통령 자원봉사자 상 (President's Volunteer Service Award)



"Congratulations and welcome KCSC to the team! We are pleased to let you know that you have been approved as an official organization for The President's Volunteer Service Award."

한인생활상담소는 2015년 12월부터 자원봉사자 상을 수여할 수 있는 합법적인 기관으로 인정 받았습니다. 이 PVSA는 미국에서 권위를 인정 받는 봉사활동 상으로 미국 대통령으로부터의 감사장과 더불어 국가적인 차원에서 공로가 인정되는 상입니다. 이를 통해 우리 교민 한 사람의 자원 봉사로 인하여 사회에 꼭 필요한 변화를 가지고 올 수 있는 소중한 기회를 누리게 되기를 바랍니다. 이 상의 종류는 봉사활동 시간에 따라 금상, 은상, 동상을 수여하며, 총 4000시간 이상을 봉사하면 라이프타임 상이 수여됩니다.

자원봉사자 상 신청 기준

- 미국 시민권자 또는 영주권자이어야 합니다.
- 12개월 또는 라이프타임으로 산정됩니다.
- 법정에서 명령한 Community Service는 봉사활동 시간으로 간주되지 않습니다.
- 공인인증기관(CO; Certifying Organization)을 통해서만 신청 가능합니다.
- 봉사활동은 미국 본토 및 부속영토에 합법적으로 설립된 단체를 통한 것만 인정됩니다.

	동상	은상	금상
5~10세	29-49hr	50-74hr	75+
11~15세	50-74hr	75-99hr	100+
16~25세	100-174hr	175-249hr	250+
26&older	100-249hr	250-499hr	500+
라이프타임상은 4000hr+			

한인생활상담소는 봉사자들의 적극적인 참여를 기다리고 있습니다.

- ❖ 영상비디오와 컴퓨터의 기술로 봉사를 원하시는 분들
- ❖ 7~12학년 학생들의 학업/정신적 Mentoring으로 봉사를 원하는 분들
- ❖ 이중 언어로 통역이 가능한 분들
- ❖ Social Worker
- ❖ 정년퇴임한 분들의 참여도 기다립니다.

아시죠? 벤틀 약국!! 항시 우리 곁에 있는!!

BETHEL PHARMACY

벤틀 약국



Tel: 425-741-0075

17414 Highway 99, Ste 100, Lynnwood, WA 98037

한인생활상담소

이 사 장 김길수
소 장 김주미
이 사 광중세
곽정용
김준배
박명래
심사라
윤부원
이수잔
이승영
이크리스티나
장용석
홍경림

편 집 함 속
이영미

Phone: 425-776-2400

홈페이지: kcscseattle.org

Address:

22727 Hwy 99

Suite 107, Edmonds

WA 98026

“한인생활상담소 첫 회보를 축하드리며,
워싱턴 지역 한인가정의 행복과 건강한 삶을 위해
앞장서 주시니 감사드립니다.
앞으로 상담소가 뜻 있는 많은 분들의 성원으로
발전해 나가기를 기원합니다.”

