

# Korean Community

코리언 커뮤니티 Vol 16. No 1



*The 12<sup>th</sup> Korean Traditional Dance & Music Night on Dec. 2, 2017*



## Mission

The KCC's Mission is to promote healthy and independent living for all ages and to integrate the people with Korean Heritage into the greater community through culture & education, outreach, health & social services, and civic advocacy.

## Vision

The KCC's Vision is to provide practical tools and assistance for Korean immigrants to overcome their language and cultural barriers, and to preserve and promote Korean cultural heritage and social identity through self-empowerment and a spirit of participation and giving while building bridges to American Society.

## President's Message

In 2000, a group of elderly Korean immigrants in Fort Lee, New Jersey, founded the non-profit organization, Friends of Grace Seniors, Inc. (FGS), in a 1,000 square foot office space to serve and empower the growing Korean-American community with a dream of building a Korean Community Center and Retirement facility.

In 2004, the FGS was able to move to a 20,000 square foot building in Englewood, New Jersey. There the FGS offered a variety of cultural and educational programs as well as health and senior services for all ages. These services were made possible through many fund-raising events, receipt of government and foundation grants, and active program development. The FGS is now known as the Korean Community Center (KCC) and is registered by the state of New Jersey. In 2013, the KCC purchased a building site in Tenaflly, New Jersey, and was granted approval to build the center. The new Korean Community Center, a modern, three-story, 21,000 square foot facility, opened its door for a brighter future in January 2015.

Since moving to the new center, we're thrilled to see greater participation by the younger generation, including young families and children, in addition to the older members. The KCC truly has become a home for Korean Americans to gather, share, teach, and learn from each other. The KCC will continue to empower future generations, as well as our retired members, making Korean Americans proud from generation to generation.

The KCC depends on its members and donors. Your generosity sustains and advances programs and services to better meet the needs of our members as well as the local community. Thank you again for your continued support and for the confidence that you have placed in us.



Kye-Eun Ma, M.D.  
KCC President



**Korean Community Center**  
**100 Grove St, Tenaflly, NJ 07670**  
**T : 201-541-1200 F : 201-541-4060 www.kccus.org**

## Korean Community

코리언 커뮤니티

January - March 2018

Vol 16. No 1

## 목 차 Contents

<b>Children &amp; Youth Education</b>	4
• 아이와 애착	
• Story Telling Art & Craft	
• Kids Fitness Club	
• Why Math?	
<b>Adult Continuing Education</b>	8
• Digital Photo Class	
• 시민권 시험 및 인터뷰 강좌	
• KCC Cooking Class	
• Zumba	
<b>Gallery</b>	12
• Past Exhibitions	
<b>Korean Culture &amp; Heritage</b>	13
• 제 12회 KCC 한국문화의 밤	
<b>Young People's Network</b>	14
<b>Health &amp; Senior Life</b>	16
• 2017 KCC 웰빙 프로그램	
Healthy Living Festival	
<b>Volunteer Program</b>	17
• KCC 자원봉사 프로그램	
<b>Members &amp; Donors</b>	18
• KCC Honor Society Appreciation Dinner	

발행인 : 마계은

편집위원 : 박선옥, 김수미, 강석영, Jimmy Kim

디자인 : 한아영

**Korean Community** is a publication of Korean Community Center ( Friends of Grace Seniors, Inc.)

The 18th Anniversary

# GALA 2018



## Preparing for The Golden Years



Saturday, April 21, 2018 at 6pm  
Teaneck Marriott at Glenpointe  
100 Frank W Burr Blvd, Teaneck, NJ 07666

The 14th KCC Annual Children's Art Contest

**주 제: 내가 동화속 주인공이라면!**

Become the **fairy tale** character you want to be!

Deadline: May 1, by 1pm



Eligibility: **Part 1** 4-7 yrs old / **Part 2** 8-12 yrs old

Drawing Paper Distribution: March 1- April 30

Award Announcement: Thursday, May 10

Award Ceremony: Saturday, May 19, 2018 at 1pm

Entry fee: \$15



창의력과 상상력을 키우며,  
밝고 긍정적으로 즐거움이 넘쳐나는

## KCC SUMMER CAMP!



Jun 25 - Aug 17, 2018

월-금, 9:00am-3:00pm

아이들에게 여름방학을 맞아 다양한 활동과 교육을 통해 한층  
균형있는 성장을 할 수 있는 기회를 주고 싶다면

**모여라 2018 KCC SUMMER CAMP로 ~~~**



대상: K-5학년  
수강료: Full Day \$300/week (런치 포함)  
Half Day \$180/week

4월 말까지 등록시 수강료 10% 할인  
5월 말까지 등록시 수강료 5% 할인

문의: 201-541-1200 ext.111



# Children & Youth Education

## [IQ EQ SQ 정서발달 프로그램]

### 쓰담쓰담 베이비 마사지 (0yrs and up)

영유아기에 있는 아이들에게 전신을 고루 만지고 일정한 혈자리를 자극하여 장부기능을 조절시키고 신체의 면역력을 강화시켜 질병의 예방과 치료에 도움을 줍니다.

**Instructor:** Yongmi Cho (영유아발달지도사)

**Date & Time:** Mon. 4:00-4:50pm

**Fee:** \$60 / 4 times

### Five Senses Activities

(곡곡곡 오감놀이터)

친구들과 자유롭게 놀면서 사회성, 표현력, 리더쉽 등을 배우고 즐겁게 자존감을 높이며 재미있게 똑똑해지는 놀이수업입니다. 다양한 자극으로 두뇌 발달은 물론 창의력 발달에 도움을 줍니다.

**Instructor:** Sunwook Park (아동교육전문가)

**Date & Time:**

Orange(3-5세) Mon. 4:20-5:00pm

Blue(6-8세) Fri. 4:20-5:00pm

**Instructor:** Yeonsil Kwon

(이화여대 음악치료 석사,  
영유아 음악프로그램 전문강사)

**Date & Time:**

Green (3-5세) Fri. 4:00-4:50 pm

Yellow (6-8세) Fri. 4:50-5:30 pm

**Fee:** \$120/4times

### 창의폭발 가베놀이 (3yrs and up)

가베의 탐색놀이, 활동놀이, 인지놀이, 수학놀이, 구성놀이, 지혜놀이를 통해 놀고 즐기면서 나만의 생각으로 새롭게 표현해 내어 창의력을 폭발시켜 주고 잠재력을 발견하게 도와줍니다.

**Instructor:** Yongmi Cho (한국가베교육협회 프리벨 지도사)

**Date & Time:** Thur. 4:00-4:40pm

**Fee:** \$80 / 4 times

### Round Table Seminar

자녀가 커가면서 부모는 많이 힘듭니다. 어떻게든 아이를 이해해보려고 하지만 잘 되지 않을 때가 많습니다. 주변의 조언도 별 도움이 되지 않죠.

다급한 마음을 잠시 진정하고 함께 생각을 해 보는건 어떨까요?

아이가 어떻게 어른이 되는지, 어떤 어려움을 겪는지 조금 더 이해함으로써 보다 여유로운 부모가 될 수 있을지 함께 이야기 나누어 보는 시간입니다.

**Instructor:**

김승업 (정신과 전문의, Institute for Psychoanalytic, Training & Research)

김승룡 (정신과 전문의, Institute for Psychoanalytic, Education)

이현정 (소아정신과 전문의)

**Date & Time:**

매달 세째주 금요일 10:00-11:30 am

**Fee:** 무료

1월19일 청소년기의 식이 장애(김승룡)

2월16일 중년의 위기와 불안(김승업)

3월16일 산만한 우리아이(이현정)

4월20일 청소년기의 중독 행동(김승룡)

5월 18일 자존감과 우울(김승업)

### Behavioral Wellbeing Screening

아동 행동/정서 건강 검진 (by appointment only)

Counselor: Sunwook Park (아동교육전문가)

**Fee:** 무료 (테스트 및 결과분석)

## 아이와 애착



혼밥, 혼술이 더 이상 어색하지 않은 시대에 우리는 살고 있지만 여전히 인간은 사회적 존재이며 지리적 관계 안에서 성장해 나가고 단절과 외로움에 의해 고통받는다. 그런 면에서 좋은 관계를 맺을 수 있고 관계 안에서 편안함을 느끼는 능력은 매우 중요하다. 그러나 우리가 성인이 되어 가지는 관계의 형태는 이미 아주 오래전 결정되어 있다. 어린시절 유아기 엄마(엄마가 아니라도 아이와 주로 관계를 맺고 돌봐주는 주 양육자를 의미)와 가졌던 관계의 형태 즉, 애착 형태가 이후 모든 대인관계의 원형이 된다는 것이다.

발달 심리학자인 Mary Ainsworth와 그녀의 동료(1978)는 신생아와 엄마의 상호 작용을 관찰한 후 애착 형태를 크게 안정 애착과 불안정 애착으로 구분하였다. 안정적 애착을 가진 유아는 엄마를 일종의 안전 기지로 여긴다. 돌아갈 수 있는 든든하고 안전한 곳이 있으므로 두려워하지 않고 세상을 탐색해 나갈 수 있으며, 세상은 안전한 곳이라는 믿음을 바탕으로 적절한 인지적, 감정적 발달을 이룰 수 있게 된다.

안정 애착의 형성을 돕기 위한 세가지 요건으로는 **민감성**과 **반응성**, 그리고 **일관성**이 있다.

**민감성**이란 아이가 좋아하고 싫어하는 것, 원하는 것을 섬세하게 알아채는 감각을 의미하며, **반응성**은 엄마가 아이를 별개의 인격체로 인정해주고 아이의 필요에 대해 존중해주며 따뜻함과 애정을 실제로 표현해 주는 것을 의미한다.

**일관성**이란 엄마의 기분에 따라 이랬다 저랬다 하지 않고 변함없이 꾸준한 태도를 유지하는 것을 말한다. (일관성에 대해 한가지 이야기 하고 싶은 것은 세상의 어떤 엄마도 100% 일관적 일 수는 없다는 점이다.

진료실에 찾아와 '제가 남편하고 싸워서 마음이 안좋다보니 아이한테 안 내도 될 화를 냈어요.' 하고 죄책감과 불안을 나타내는 엄마들에게 나는 '넌넉잡아 한 60% 정도 꾸준했다 싶으면 훌륭한 엄마세요' 하고 안심시켜 드리려고 한다. 완벽한 엄마, 100%의 엄마가 되려고 애쓰다보면 오히려 아이와 관계맺는 즐거움을 놓치고 내가 몇 점짜리 엄마인지에만 집착하게 될 수 있기 때문이다.

설령 어떤 때에 관계에 파열과 손상이 생겼더라도 이

를 잘 수리할 수 있다면 안정 애착은 잘 유지될 수 있다.) 이 세가지 요소가 엄마와 아이 관계의 씨실과 날실처럼 엮여갈 때 아이는 이런 생각을 가지게 된다.

“엄마는 나랑 재밌게 놀아주고,  
내가 원하는 걸 알아채고 해결해 주었어.

엄마랑 있으면 마음이 놓이고 편해.  
엄마랑 있을 때 즐겁고 편안했으니까  
다른 사람이라도 있어야 그럴거야.

나는 꽤 괜찮은 사람,  
사랑받을 가치가 있는 사람인가봐.”

즉 관계라는 것이 어떤 것이구나 라는 기본적인 생각과 자기 가치감에 대한 기본적인 믿음이 자리잡게 된 것이다.

이와 반대로 불안정 애착 형태를 가진 유아는 관계를 안전하게 느끼지 못하게 된다. 거부적인 양육을 통해 성장한 아이는 행동과 감정을 억제하는 법을 배운다. 그러므로 자신의 욕구를 드러내지 못하고 분노 또한 억누르게 되며 부모의 돌봄을 받기 위해 부모를 돌보는 행동을 하고 거짓 감정을 표현하여 부모를 안심시키려 한다. 또 지나치게 간섭하고 귀찮게 하는 부모를 둔 경우 자기 보호의 일환으로 회피 반응을 학습하게 된다. 부모의 눈치를 살피고 부모가 원하는 행동과 감정 표현을 하려고 애쓰게 되는 것이다. 두 경우에서 모두 아이는 '진짜 나'를 보여주지 못한 채 성장한다. 친밀한 관계에 필수적인 요구할 수 있는 능력, 나의 진짜 욕구를 표현해도 괜찮다는 느낌, 혹은 거절당하더라도 너무 잔혹하거나 견딜 수 없는 일은 아니라는 경험을 하지 못하게 되는 것이다.

이렇게 형성된 타인의 이미지(긍정적, 부정적)와 나의 이미지(긍정적, 부정적)의 원형은 나중에 성인이 되어서도 관계맺는 형태에 꾸준히 영향을 미친다. 또한 애착의 대물림이라는 말도 있듯이 내 부모와 나의 관계는 그대로 나와 내 아이의 관계로 연결되어 있다. 이렇게 우리가 초기에 가졌던 애착의 영향은 실로 지대하다. 그러나 더 중요한 것은 과거가 무조건 운명적으로 되풀이되는 것은 아니라는 점이다. 설령 나의 애착 형태가 안정적이지 않았어도, 나의 아이에게는 다른 애착 형태를 물려줄 수 있다. 그러기 위해서 우리는 자신의 초기의 경험과 나의 애착 형태를 이해하려 노력해야 한다. 이는 자신의 과거를 돌아보고, 자라오는 과정에서 겪었던 피할 수 없는 고통을 기꺼이 바라 보는 것으로 시작된다. 자기 이해의 일정 수준에 도달하는 것은 성장과 발전의 필수적인 부분이다. 인생의 어느 시점에서 무엇이 우리에게 상처를 주었는지, 현재 무엇에 의해 상처받고 있는지를 알고 치유를 찾는으로서 한 인간으로서, 부모로서 자신을 더 잘 이해할 수 있다. 이를 통해 우리의 애착 형태를 바꾸기 시작할 수 있다.



이현정  
소아정신과 의사



아이의 생각과 이야기를 읽어주는 미술 수업

## Story Telling Art & Craft

스토리텔링이라는 미술 수업에 대해 들어보셨나요? 그림그리기, 종이접기, 색칠하기 이외에도 재밌고 다양한 콘텐츠로 진행되는 스토리 텔링. 스토리 텔링은 아이들 각자의 독특한 발상과 관찰력이 담긴 그림체를 매주 새로운 주제와 흥미로운 이야기로 풀어내고, 이를 스토리텔링 전문강사가 옆에서 관찰하고 지도하여 아이들의 생각주머니를 함께 키워줍니다. 특히 미술이 지겹고 집중력이 약한 아이들에게 생각을 확장하고 예술성과 창의성을 넓히는데 도움을 줍니다. 예를 들어 동화책을 읽는 것에서 끝나는 것이 아니라 직접 내가 동화속 주인공이 되어 캐릭터에 감정이입이 되면, 이야기에 더 깊이 빠져들어 사고력도 이해력도 높아진다고 합니다. 틀에 박힌 미술 수업이 아닌 아이들에게 색을 선택하게 하고 스스로 원하는 것을 표현하게끔 도와주어 표현력이나 창의성 또한 이끌어냅니다. 스토리텔링의 가장 큰 장점은 다양한 재료를 쓴다는 것에 있는데 지점토, 쿠키호일, 한지, 털실 등을 만지고 오래보며 아이들의 촉각을 자극시켜주고 발달하는데 도움을 준다는 것입니다. 실제로 스토리텔링 미술수업은 이러한 통합교육과 연계교육을 통해서 아이들의 인내심 그리고 집중력까지 증진시킵니다.



자, 이제 우리 아이들이  
어떻게 자신을 표현했는지  
한 번 볼까요?



쿠키호일로 감싼 접시위에 잡지로 눈과 입을 잘라붙이고 솜의 부드러운 질감을 느낀 뒤 코를 완성하여 얼굴을 완성했습니다. 그리고 천을 오려 머리카락도 표현해보고 예쁜 옷에 직접 그림도 그려 만들어 입혀 주었어요. 실제로 아이들에게는 가위로 무언가를 오리는 것이 힘든 작업이기 때문에 이러한 활동들은 아이들이 자주 쓰지 않는 소근육을 발달시키는데에 큰 도움이 된다고 합니다. 또한, 선생님이 머리카락을 실이 아닌 천으로도 표현할 수 있다는 것을 알려주어 틀에 박힌 사고가 아닌 상상력을 발휘 시킬 수 있게끔 지도해주셨습니다. 이처럼 스토리 텔링은 미술의 기술을 가르치는 것이 아니라 아이들과의 소통을 통해 이야기로 교감하고, 다채로운 활동을 통해 긍정적인 생각과 합리적인 사고를 이끌어내는데 도움을 주는데, 저희 KCC 스토리텔링 미술수업으로 아이들에게 새로운 경험을 할 수 있도록 기회를 만들어주세요.



### [IMAGINATIVE ART]

#### 말랑 몰랑 Kids Clay (Pre K- 2<sup>nd</sup> grade)

형태력, 만드는 순서, 색깔, 길이감, 두께감, 구성력까지 모두 한번에 키워주는 복합적인 자극! 클레이를 통해 아이의 집중력도 높이고 상상력도 높일 수 있어요. 클레이로 아이들이 좋아하는 동화속 캐릭터를 만들어 보아요

Instructor: Michael Preston

Date & Time: Wed. 4:40-6:00pm

Fee: \$240/10times (Material Fee included)

#### 신나는 창의 미술 (Pre K- 1<sup>st</sup> grade)

행복과 창의력이 자라는 즐거운 미술시간! 즐겁고 자연스러운 미술활동을 통해 의사표현 능력과 창의력을 향상시켜줍니다. 그림따라 그리기부터 종이접기, 그리기, 만들기까지 창의적이고 다양한 미술활동으로 흥미있던 아이도 재미있게 할 수 있는 미술놀이수업입니다.

Instructor: Junghwa Her (어린이 미술 전문강사)

Date & Time: Thur. 4:40-5:30pm

Fee: \$160/8 times (Material Fee: \$20)

#### Story Telling Art & Craft (K- 2<sup>nd</sup> grade)

지루하게 그림만 그리는 미술 수업은 그만! 즐겁고 흥미로운 스토리 텔링 미술을 통해 생각을 키워보아요! 이야기를 통해 이어지는 미술활동! 다양한 재료를 통해 예술성과 창의성을 넓혀 주세요!

Instructor: Jungah Choi(스토리텔링 아트 전문가)

Date & Time: Tue. 4:00-5:00pm

Fee: \$200/8 times (Material Fee: \$20)

#### Intensive Art Training (9yrs and up)

15주 완성으로 드로잉(연필, 목탄, 파스텔), 컬러링(수채화, 유화), 조각까지 전문적이고 체계적으로 미술을 배웁니다.

Instructor: Sung Ho Choi

(Pratt 석사, 홍대 학사, 영구벽화 커미션 수상)

Date & Time: Fri. 3:30-5:00pm

Sat.10:30-12:00pm

Fee: \$240/8times

#### Portfolio (9<sup>th</sup>-12<sup>th</sup> grade)

예술 전공 학부 입시를 위한 포트폴리오 준비 과정입니다.

Instructor: Sung Ho Choi

Date & Time: Sat.10:30-1:00pm

Fee: \$210/4times

#### My First Orchestra (6-10 yrs)

아이들이 합주 활동을 통해 상호학습과 협력을 배우고 다면적으로 성장할 수 있는 프로그램으로 정서 함양과 타인과 화합하는 방법을 가르쳐 미래의 사회를 이끌어 나갈 구성원으로 커 나갈 수 있도록 돕는 문화 예술 교육수업입니다.

모집분야: Violin, Viola, Cello, Bass

(악기지침필수)

Instructor: Tomoya Aomori, Music director/

Julia Kang, Creative Director

Date & Time: Wed. 4:40- 5:40pm

Fee: \$320/8 times

# Children & Youth Education

## [DANCE & EXERCISE]

### Kids Fitness Club (4yrs and up)

우리 아이들 운동하자고 하면 어떤 반응을 보일까요? 어린이 짐볼, 키크는 스트레칭, 신나는 블럭놀이 등 여러가지 도구를 이용하거나 게임, 놀이의 방식으로 어린이 눈높이에 맞춘 성장 및 체형교정 어린이 피트니스!

**Instructor :** Mee Jung

(KADA 무용단 단장 / KoDaFe in NYC 국제 무용제 디렉터)

**Date & Time :** Wed. 3:30- 4:30pm

**Fee :** \$120 /8 times

### Let's be a Ballerina! (6 - 7 yrs)

우아한 발레 기본 동작들로 리듬감과 신체의 유연성을 한번에! 더불어 아이들의 자신감과 협동심을 키울 수 있는 수업. 우리 함께 아름다운 발레리나가 되어볼까요?

**Instructor :** Hyojin Rim (이화여대 무용학석사)

**Date & Time :** Tue. 5:00-6:00pm

**Fee :** \$160 /8 times

### Twinkle Kids Ballet (3 - 5yrs)

우아한 발레 기본 동작들로 리듬감과 신체의 유연성을 한번에! 더불어 아이들의 자신감과 협동심을 키울 수 있는 수업. 우리 함께 아름다운 발레리나가 되어볼까요?

**Instructor :** Jihyun Kim (Professional Choreographer)

**Date & Time :** Thur. 4:00-5:00pm

**Fee :** \$160 /8 times

### Children Sports Club (K-5<sup>th</sup> grade)

다양한 운동으로 유연성과 신체균형에 도움을 주며 요즘 가장 유행하는 아이들 댄스를 쉽게 배움으로써 춤 좀 출줄라는 센스쟁이로 만들어 줍니다.

**Instructor :** Mee Jung

**Date & Time :** Mon. 4:30- 5:30pm

**Fee :** \$10/4times

### Teen K-POP Dance (4<sup>th</sup> grade and up)

신나는 음악과 함께 지루할 틈 없이 진행되는 스트레칭, 파워 워킹, 점프동작을 기본으로 하고 있어 자세교정과 성장발육에 도움을 줍니다.

**Instructor :** Mee Jung

**Date & Time :** Mon. 3:30-4:30pm

Wed. 4:30- 5:30pm

**Fee :** \$60/4times

## [FUN ACTIVITY]

### 수리수리마수리 매직쇼 (1<sup>ST</sup> grade and up)

EQ, IQ, 사고력과 자신감을 키워주는 어린이 마술수업!

**Instructor :** Sean Burke

**Date & Time :** Fri. 3:30-4:30pm

**Fee :** \$240/8times (Material fee: \$20)

### FENCING CLUB (3<sup>rd</sup> grade and up)

몸의 전체적인 힘과 균형 그리고 협동심과 조직력을 길러주며, 전략적인 생각과 집중력 향상에 도움을 줍니다.

**Instructor :** Attila Lukacs

**Date & Time :** Thur. 4:30-5:30pm

**Fee :** \$240/8times (Material fee included)

### 양궁교실 (1<sup>st</sup> grade and up)

양궁의 이론과 기본자세, 활쏘기 등을 배우며 아이의 집중력 향상, 인내심, 균형감각, 체력강화, 자신감이 향상됩니다.

**Instructor :** 김한성 코치 (전국가대표)

**Date & Time :** Tue. 3:30-4:30pm

**Fee :** \$240/8times (Material fee included)

## KIDS Fitness Club

배소옥~ 키썬옥~ 어린이 건강교실



일교차가 커지는 환절기에 접어들고 기온이 뚝 떨어지면서 야외활동을 즐기던 아이들의 모습을 찾아보기가 힘 이드네요, 날씨가 추워 지면서 밖에서 뛰어 노는 빈도가 줄어들게 되고, 자연스럽게 활동량이 줄어들게 됩니다. Kids Fitness Club 은 짐볼, 블럭, 요가 위에서 하는 스트레칭등 운동기구 사용하여 올바른 자세교정, 소아비만, 성장촉진을 위해 구성되어 아이들이 안전하고 재미있게 운동을 할 수 있는 수업입니다.



### • 짐볼운동 •



발란스 잡기, 엉덩이 들어올리기, 몸통 돌리기, 옆드려 균형잡기, 옆드려 등올리기

짐볼 운동은 다른 기구를 사용했을 때보다 안전하게 운동할 수 있는 장점이 있습니다. 짐볼은 볼 형태의 특성상 다양한 방향으로 운동이 가능하고 다른 운동 기구에 비해서 친숙하고 안정감이 있어서 어린이를 포함한 초보자부터 운동선수까지 다양하게 활용할 수 있습니다. 그리고 음악에 맞춰 실시하면 더욱 재미있게 운동할 수 있습니다. 짐볼의 탄성과 굴러다니는 성질의 불안정성을 이용해 코어운동과 허리가 굽고, 나쁜 자세를 바로 잡는 등 아이들의 척추교정에도 매우 효과적 입니다.

### • 어린이 요가 •



반달자세로 균형을 잡고 있는 아이들. 블럭을 사용하면 덜 비틀 거려요~

요가는 아이들을 진정시키고 긴장을 풀어주며 에너지, 균형을 맞춰주고 행동을 개선시켜 줍니다. 뿐만 아니라 조심성, 민첩성을 길러주어 학습능력 향상에도 많이 도움이 됩니다. 블럭을 이용해 간단한 요가 동작 배우기! 초보자가 스탠딩 자세에서 무리한 요가 동작을 할 때 나타날 수 있는 부상을 막아줍니다. 약하거나 유연성이 부족한 신체를 도와줍니다. 가볍고 튼튼하여 휴대하거나 이동하기 쉽습니다.

### • 스트레칭 •

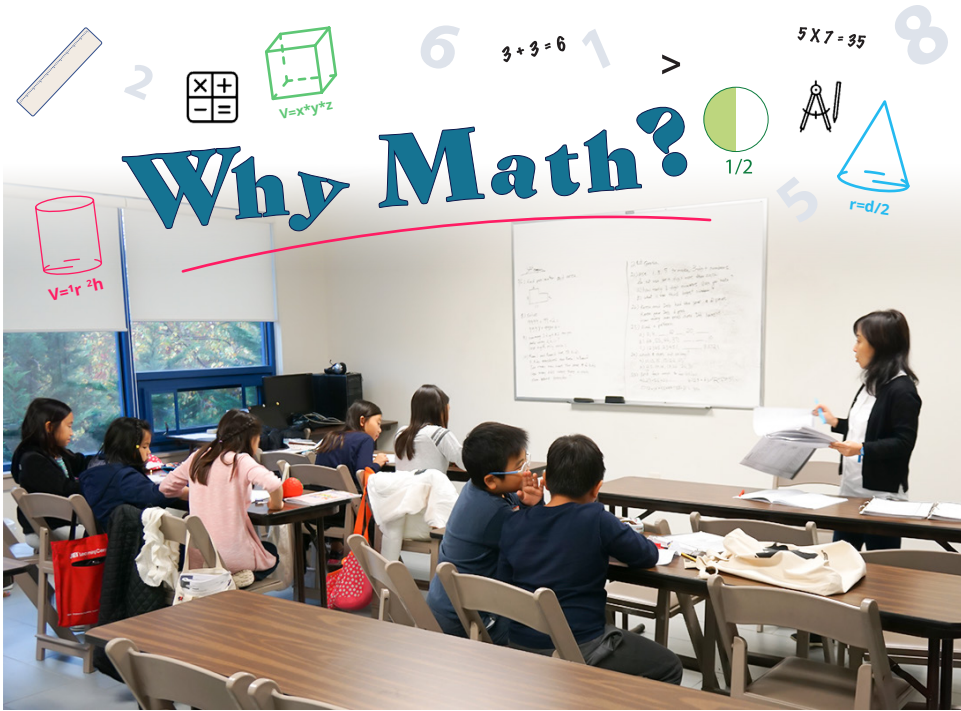


책상 앞에 앉아있을 때 늘어진 자세로 눕다시피 한 아이들, 또 텔레비전을 시청할 때 굽어있는 모양으로 굳어져버린 등허리는 우리 아이들의 키성장을 방해합니다. 만약 이런 자세가 성장기인 우리 아이들 때 부터 시작한다면 아이의 건강한 키성장을 제지하고 척추건강에도 영향을 줄 수 있습니다.

Kids Fitness Club 에서는 몸의 긴장을 풀어주는 스트레칭으로 아이들의 체형을 지금부터 관리할 수 있도록 도와드립니다. 스트레칭이란 긴장한 우리몸을 풀어주는 데도 좋고 아직 어린 아이에게는 나쁜 자세로 굳어버린 몸을 올바른 동작으로 이끌어 줄 수 있는 효과가 있습니다. 한겨울에 무리한 운동은 오히려 성장판에 무리를 가할 수 있기 때문에 아직 연약한 얼굴이 다칠 수도 있습니다. 따라서 성장판을 천천히 쭉쭉 잡아당겨주는 키성장 스트레칭은 아이의 신체 스트레칭을 풀어주고 성장판에 적당한 자극이 가해지기 때문에 건강한 우리아이 키성장에 도움을 줄 수 있습니다.







## Why Math?

수학은 논리와 순서를 가르칩니다. 수학적인 방정식은 예측 가능한 결과와 정밀한 과정을 통해 결과를 얻을 수 있고 답을 얻기 위해서는 꼭 필요한 과정입니다. 이러한 수업을 통하여 아이들은 훈련이 될 것이고 또 이러한 사고방식을 일상 생활에 적용할 수 있게 됩니다.

수학은 또한 연습과 개선을 통한 논리적 사고방식을 통하여 문제를 푸는 방법과 수단을 가르칩니다. 수학의 논리적 사고 방식의 한 예로, 아이들은 어떻게 복잡한 문제의 해결점을 찾는지 설명할 수 있거나 방정식과 과정을 통해 자신의 생각을 설명할 수 있게 됩니다.

KCC수학 클래스에서는 여러 학년의 아이들이 개별적으로 기존의 컨셉을 리뷰하는 것을 배우고, 새로운 컨셉 또한 배웁니다. Singapore Mathwork 책과 강사가 직접 준비한 책은 아이들의 논리적 사고방식을 반복적으로 습득하는데 도움을 주고 지속적인 연습을 하게 합니다. 예를 들어서 어른에게 38에 2를 곱하라고 하면, 어떤 사람은 40에 2를 곱하고 4를 뺀 것입니다. 아니면 30에 30을 더하고 또 16을 더하거나 35에 2를 곱하고 6을 더할 것입니다. 수학은 숫자를 사용하는 여러가지 방법이 있습니다.

우리 학생들은 답을 찾기위해서 여러가지 방법을 경험하는것을 배웁니다. 저는 아이들에게 방정식을 세우거나 문장으로 이루어진 문제 뿐만 아니라 반복적으로 연습하는 것을 가르칩니다.

KCC 수학 클래스의 가장 큰 장점은 소규모의 다른 학년 학생들이 같이 수업을 들으며 서로 문제를 풀고 답을 찾는 것을 도와줍니다. 이러한 점은 수학은 어떤 특정 학년이나 레벨에 제한 된 것이 아니라는 것과도 연관이 됩니다. 이러한 과정을 통하여 어린 학생들은 높은 레벨의 문제를 푸는것도 가능하게 됩니다.

아래의 예문을 보고 논리적 사고방식을 통해 문제를 풀 수 있는지 시도해 보세요.  
Have your child try this one:

Suppose you have a list of numbers from zero to one hundred. How quickly can you add them all up without using a calculator?

논리적 사고 방식의 패턴이 보이십니까?

Saelina Kim

## [CREATIVE ENGLISH]

다년간의 노하우를 바탕으로 한 체계적이고 차별화된 수업과정. 다양한 주제를 통해 단어, 문법, 표현력, 이해력, 사고력, 작문 능력을 배우며 언어에 대한 이해와 창의력을 향상시켜줍니다.

KCC Creative English 수업에서는 효과적인 실력 향상을 위해 TA와 함께하는 예습, 복습반을  
MON. 3:45-5:40pm 무료로 진행합니다.

## Wizards of Words (1<sup>st</sup>-2<sup>nd</sup> grade)

Building grammar and vocabulary to enhance writing skills

Instructor: Christine Kang

Date & Time: Mon. 3:45-4:40pm

Fee: \$160 /8 times

## Time Travelers (3<sup>rd</sup>-4<sup>th</sup> grade)

Relive history through researching and discussions

Instructor: Christine Kang

Date & Time : Mon. 4:45-5:40pm

Fee : \$160 /8 times

## [SMART MATH]

### Smart Math 1

산수 영재 교육 반으로 초등학교 1-2학년 수준의 Common Core Standards 교과과정내용을 습득할 수 있습니다.. 숫자에 대한 개념을 익히면서 돈을 세기, 시간에 대한 개념, 분수등도 배울수 있습니다.

Instructor: Saelina Kim

Date & Time: Wed. 3:45-4:45pm

Fee: \$240/12times

### Smart Math 2

학교 교과과정 심화 학습으로 초등학교 3-4학년 수준의 내용을 각각 학생들의 특성과 성취 수준에 맞추어 진행됩니다. 더하기 빼기의 정확성에 중점을 두며, 자리값, 연산 순서, 곱셈, 나눗셈, 소수, 분수에 대한 개념을 완성시킵니다.

Instructor: Saelina Kim

Date & Time: Wed. 4:50-5:50pm

Fee: \$240/12times

## [FUN LANGUAGE]

### Korean

한국인 부모를 갖고 미국에서 살면서 한국말을 잘 구사할 수 없어 한국어에 대한 이해와 순조로운 의사소통이 요구되는 한인 2세 어린이들과 다문화 가정의 어린이들에게 쉽고 즐겁고 재미있게 한국말을 배울수 있도록 돕고자 합니다.

Instructor: Jonghee Park

Date & Time:

Pre K- K: Wed. 4:00-4:50pm/ Thur.3:30-4:20pm

1<sup>st</sup>-3<sup>rd</sup> grade : Mon. 4:30- 5:20pm

Fee: \$100/4times

## [ART]

### 빛다 생활도예교실

휴과 함께 꿈과 열정과 마음을 빚으며 바쁜 일상속에서 마음의 평화로움을 만끽해 보세요!

**Instructor:** Dong Jun Lee (도예가)

**Date & Time:** Tue. 10:00-12:00pm

**Fee:** \$150/4times

### Watercolor Painting

정물, 풍경, 인물 등 그림의 기본 구도 및 구사와 질감 표현, 빛과 그림자, 명암과 그 대비까지 회화의 다양한 기법을 배웁니다.

**Instructor:** Ho Bong Kim

**Date & Time:** Wed. 10:00-12:00pm

**Fee:** \$145/4times

### Korean Brush Painting

한국화의 미로 한국적 감성을 이해하고 절제와 여백의 미학을 배우며, 채색으로 현대화의 절묘한 조화를 경험해 볼 수 있습니다.

**Instructor:** Soo Jin Han

**Date & Time:** Thu. 10:30-12:30pm

**Fee:** \$140/4times

### All in One Art

미술의 기본인 드로잉 (연필, 목탄)부터 시작하여 파스텔화, 수채화, 유화 등 다양한 기법을 배우는 성인 미술 심화 과정. 소정의 훈련기간 후 미술관, 화랑가를 탐방하며 뉴욕미술을 체험하는 기회를 드립니다.

**Instructor:** Sung Ho Choi

**Date & Time:** Fri. 10:00-11:30am

2:00-3:30pm

Tue. 1:00-2:30pm

**Fee:** \$120/4times

### Digital Photo Program

사진의 역사나 이론 등 어렵고 딱딱한 수업방식을 지양하고, 사진에 관심있는 일반인들을 대상으로 일상생활에서 실용적이고 효율적인 사진 촬영방법과 이미지 리터칭(Lightroom, Photoshop) 프로그램을 사용해 촬영된 이미지들을 쉽게 관리하는 법을 배우는 수업입니다.

**Instructor:** Bojune Kwon

**Date & Time:** Tue. 10:00-11:30am

**Fee:** \$120/4times

### Calligraphy

서예의 기본, 점획의 운필법, 천자문 등을 익히며, 동양화의 원리와 기본 개념을 이해합니다. 또한 서예는 자신의 문화생활을 풍부하게 할 뿐 아니라 개인의 인격수양 및 인내심을 기르는데 도움을 줍니다.

**Instructor:** Insung Jin

**Date & Time:** Fri. 10:00-12:00pm

**Fee:** \$20/4times

## Digital Photo Class

이제는 바야흐로 디지털 사진의 전성기 시대!

취미도 스타일리쉬하게 즐기세요!

사진에 관심이 있는 사람이라면 한 번쯤 생각 해봤을 디지털 사진. 필름카메라를 넘어서 이제는 남녀노소 누구나 할 것 없이 언제 어디서나 디지털 사진을 즐기고 이용하고 있습니다. 디지털 사진은 초기 장비 비용을 빼면 경제성과 편리성에서 아주 우수한 장점을 가지고 있습니다. 특히 필름값과 현상비가 절약되고 모니터를 통해서 즉시 결과를 볼 수 있어서 요즘 시대에 사람들에게 인기를 많이 끌고 있습니다. 또한 색상 재현력, 디테일 등 모든면에서 필름사진을 능가하고 특히 인화할 때에 레이저 프린터를 사용하여 품질면에서 볼 때 일반 보급형 디지털 카메라도 훌륭한 색상 재현력및 해상도를 지닙니다.

그 중에서도 디지털 사진의 가장 큰 장점은 촬영 후에 바로 컴퓨터에 다운로드하여 후보정 이미지를 개선 할 수 있다는 점입니다. 필름카메라는 한 번 찍으면 초점이 빛나가거나, 빛이 날리게 되면 비싼 필름을 버려야 하지만 디지털카메라는 셔터의 제한이 없이 찍을 수 있고 컴퓨터에서 보정 작업이 가능하다는 것입니다. 특히, 요즘 젊은 사람들 사이에서는 셀프 웨딩 촬영이나, 돌 촬영, 백일 촬영등 전문가가 찍어주는 것이 아닌 나만의 특색과 컨셉을 가지고 사진을 찍는 것이 유행이라고 합니다. 뿐만 아니라, 취미로 사진을 배우는 사람들이 늘어나고 있어 사진의 매력에 빠지는 사람들이 날로 늘고 있습니다. 순간을 기록하고 추억을 남기는데 가장 좋은 사진, 이번 겨울에는 배낭을 메고 한 손에는 디지털 카메라를들고 멋진 사진을 찍으며 좋은 추억을 남기시길 바랍니다.





## 시민권 시험 및 인터뷰 강좌

어느 나라든 귀화를 통하여 시민권을 따려면 간단한 시험을 보는데 미국은 100개의 문제 중에서 출제자가 임의로 고른 10개 문제 중 6개를 맞추어야 시민권을 딸 수 있습니다. 시민권 시험이 어찌보면 쉬운 것 같지만 연세가 많으신 분들에게는 외워야 할 것들이 많기때문에 조금 어려울 수도 있습니다. 시민권 시험은 영주권을 5년이상 가지고 있는 사람들이 볼 수 있는데, N-400서류를 접수하고 지문 날인을 한 후에 날짜와 장소가 정해진 후에 치뤄집니다. 시험은 두 번의 기회가 주어지는데 첫번째에 불합격하면 3개월 이내에 다시 한 번 기회가 주어진다고 합니다. 시험은 기본적으로 영어로 진행되며 말하기, 읽기, 쓰기와 함께 정치, 역사, 지리, 정부, 법 등도 정확하게 알아야 합니다. 예를 들면 독립운동에 참여한 13개 주, 대통령이 속한 당, 독립 선언문을 작성한 사람과 날짜 등 상식적이지만 정확하게 답을 알아야 하는 것이 시험의 포인트입니다. 또한 저희 KCC에서는 인터뷰에 도움이 되고자 간단한 생활 영어도 가르쳐 드리는데 이는 N-400신청서를 작성하고 답할 때 본인이 쓴 내용을 정확하게 기억해서 대답해야하기 때문입니다. 시민권 시험과 인터뷰를 준비해야하는데 어디서부터 어떻게 준비해야하는지 모르는 분들께 저희 KCC가 자세하고 친절히 가르쳐 드리겠습니다.

### <시민권 시험 기출 문제>

예제 1) What does the Constitution do? (헌법은 무슨 역할은 무엇인가?)

- sets up the government 정부를 구성
- defines the government 정부를 규정
- protects basic rights of Americans 미국민의 기본권을 보장

예제 2) What do we call the first ten amendments to the Constitution?

(헌법의 첫 10 개 수정조항을 무엇이라 부르는가?)

- the Bill of Rights 권리 장전

예제 3) What are two rights in the Declaration of Independence?

(독립 선언에 나와 있는 두 가지 권리는 무엇인가?)

- life 삶
- liberty 자유
- pursuit of happiness 행복 추구권

예제 4) Who is in charge of the executive branch? (행정부의 책임자는 누구인가?)

- the President 대통령

예제 5) The House of Representatives has how many voting members?

(미 하원의원은 몇 명인가?)

- four hundred thirty-five (435)

**I'm a U.S. Citizen!**

### KCC 시민권 신청 대행

KCC 한인동포회관에서는 저렴한 비용으로 미국 시민권 신청 서류 및 N400 신청서 작성을 섬세하게 도와드립니다.

문의: Jenny Ahn, Brian Hwang  
201-541-1200 ext.111,116

시민권 신청대행 비용: \$200  
(필요시 서류 재신청 1회 포함)

KCC 한인 동포회관에서는 시민권 신청자를 위한 프로그램을 진행합니다. 시민권 신청은 만 18세 이상이거나 범죄 기록이 없으며 영주권을 받은지 5년 이상이 된 사람들이신청할 수 있는데 기본 영어회화나 쓰기 읽기등이 가능하신 분들이면 시민권 취득에 더욱 유리합니다.

위에 자격요건에 해당하신 분들은 KCC에 전화예약을 하시면 시민권 신청서 (N-400)서류 작성부터 섬세하게 시민권 신청을 도와드립니다. 시민권 시험은 영어로 진행되므로 영어를 기본적으로 듣고 쓰고 말하는데 문제가 없는 분들께서 신청하시길 권유합니다. 준비가 안된 상태에서 신청하시면 돈과 시간만 낭비하실 가능성이 크기때문에 저희 KCC에서 진행하는 시민권 시험 및 인터뷰 강좌 클래스를 들으시고 준비를 하시면 더욱 좋습니다.

### [KOREAN for ADULT]

한인 2세와 외국인에게 한국어의 이해와 의사소통을 돕기 위해 기본적인 필수 단어들을 중심으로 정확하고 실용적인 한국어를 배웁니다.

Instructor: Hyun Jung Hwang

Date & Time: Thur. 1:30- 2:30pm

Fee: : \$150 / 4times

### [COMPUTER]

#### Computer - Internet

컴퓨터의 기본 활용 능력(웹 정보, 이메일, 소셜 네트워크, 인터넷 신문과 드라마 보는 방법) 등 실생활에 도움이 되는 법을 알려드립니다.

Instructor: Seong Hwan Seo

Date & Time: Wed. 9:30-11:00am

Fee: \$60/4times

#### Computer - Google Apps/ MS Office

인터넷 상으로 사용 가능한 Docs(워드), Spreadsheets (엑셀), Slides(프리젠테이션), Google Drive(파일 저장/나눔) 등을 배웁니다.

Instructor: Seong Hwan Seo

Date & Time: Wed. 11:00-12:30pm

Fee: \$60/4times

#### Smart Phone

복잡한 스마트폰과 태블릿 PC등의 사용법과 숨겨진 기능들을 배웁니다.

Instructor: Seong Hwan Seo

Date & Time: Wed. 1:00-2:00pm

Fee: \$60/4times

\*Private Lesson available.

\$50/hour by appointment

### [DAILY ENGLISH]

원어민 선생님과 자연스러운 대화를 통하여 실생활에서 사용할 수 있는 단어나 어휘력 그리고 문장들을 배웁니다. 체계적인 글쓰기를 통하여 단어의 폭과 함께 문장실력도 늘려 작문실력도 향상됩니다. 책에서 배우는 지루하고 딱딱한 영어보다는 실제로 미국인들이 사용하는 어구나 표현법을 자연스럽게 센스있게 사용하는 방법을 배웁니다.

Instructor : Jenny Kim

Date & Time: Tue & Thu 10:00-11:30am

Fee: \$160/8 weeks (extra \$8 Class Material)

### [시민권 시험 및 인터뷰 강좌]

시민권을 신청하려는 분들을 위한 기본 영어, 시민권 시험, 인터뷰 준비를 자세하게 하나하나 가르쳐드립니다.

Instructor: Keunho Lee

Date & Time: Tue. 12:00-1:00pm

Fee: \$20/4 times

# Adult Continuing Education

## [SEMINARS & LECTURES]

### 한민족의 뿌리를 찾아서

고대에서 현대까지 3 Session 으로 나누어 한국역사 이야기에 대한 강의를 들으며 한민족의 뿌리를 찾아가 봅니다

**Instructor:** Jaenam Kim

(고등학교 교사 전 테너플라이 한글학교 교장)

**Date & Time:** Wed. 4:00-5:30pm

**Fee:** \$10/4times

### Classic Music History

바로크, 고전, 낭만, 현대 음악에 이르는 서양 음악사를 생활속에서 쉽게 접하는 음악들로 친근하게 접근합니다.

**Instructor:** Chan Kim

(New York Music School Director,  
Columbia University 음악교육학 석사)

최은정 작곡가

(University of Maryland 박사)

**Date & Time :** Wed. 10:00-11:30am

**Fee:** \$10/4times

## [KCC MEMBERS CLUB]

### 인문학 독서 클럽

느리게 생각하기, 함께 생각하기, 생각 나누기!  
읽고 싶은 책을 읽고 함께 마음을 나누고 이야기해 봅니다.

**Instructor:** Seung Eun Kim

**Date & Time:** Tue. 1:00-2:30pm

**Fee:** \$10/4times

### Cooking Club

요리전문가와 함께 손님초대상차림과 고급레스토랑에서 먹는것과 같은 우리 가족을 위한 스페셜한 상차림을 배워보는 시간입니다..

**Instructor:** Hyun Jung Choi(요리전문가)

**Date & Time:** Thur. 10:00-11:30am

**Fee:** \$40 / 1month

(non-member \$60 / 1month)

(Material fee not included)

### Guitar Club

기타를 사랑하는 사람들이 모여 다양한 장르의 노래를 서로 알려주고 배워보는 동아리입니다. 연령에 상관없이 남녀노소 다 함께 즐기실 수 있습니다.

**Instructor:** Keunho Lee

**Date & Time:** Wed. 12:00-1:00pm

**Fee:** \$10 / 4 times

### Singing Club

노래는 알고 부르면 더 재미있습니다. 가요, 동요, 팝송에 트로트까지! 장르를 뛰어넘어 재미있게 배우실 수 있는 노래교실입니다.

**Instructor:** Chul Jae Lee

**Date & Time:** Tue. 1:00-2:30pm

**Fee:** \$20 / 4 times

### Sewing Club

Apron, Pouch, Hand Bag, Pot Holder, Pillow Case 등 생활에 사용되는 소품들을 직접 만들어 쓰시고 선물용으로도 만들어 봅니다.

**Instructor:** Dr. Ma

**Date & Time:** Thur.1:00-2:30pm

**Fee:** \$10/1month

## KCC Cooking Club

요리! 더이상 두려워 하지마세요!

KCC 쿠킹클래스는 요리전문가와 함께 손님초대 상차림과 고급 레스토랑에서 먹는 것과 같은 우리 가족을 위한 스페셜한 상차림을 배워보는 시간입니다. 건강하고 맛있는 밥상을 차리기 위해 고심하고 있다면 KCC에서 직접 초빙한 요리 전문가에게 한 수 배워보면 어떨까요? 건강한 음식, 특별한 음식을 만들어주고 싶은 마음은 굴뚝같은데 요리책 만으로는 용기가 안나시는 분들! KCC 요리 클래스는 다양한 요리 전문가를 직접 초빙해서 다같이 음식을 만들며 맛 볼 수 있는 시간을 마련합니다. 또한, 매 수업 시간마다 선생님께서 알려주시는 작은 꿀팁들과 우리가 그동안 알지 못했던 요리 상식을 배우고 서로 나누고 이야기합니다. 이 클래스에서는 한식부터 중식 그리고 양식까지 다양한 요리가 매달 다른 컨셉으로 진행되었고 앞으로 더욱 다양하고 풍성한 메뉴가 준비됩니다. 특히, 집들이나 생일파티 등 스페셜한 날을 위한 정갈하고 맛깔스러운 홈파티 요리를 배울 수 있도록 준비했습니다. 따뜻한 밥 한 그릇 차려 먹을 시간도 없이 바쁘게 살아가는 현대인들에게, 그리고 고향음식이 그리운 이민자들에게 '휴식'이라는 수업을 선물해주는 수업이 되기를 바랍니다.

### • 맛있는 Recipe •



대구 Fillet 조림

### Ingredients:

- A. 대구 1 lb, 소금 후추 술, oil 2T, 녹말가루
- B. 간장 4T, 생강즙 1T, 맛술, 정종, 물 2T, 식초 2T, 올리브오일(물엿) 1T
- C. 양파 1/2 개, 빨, 노, 파 파프리카 1/2 개씩, 껌 4장

### Directions:

- 대구살은 직사각형 또는 정사각형으로 잘라 소금, 후추, 술 뿌려 밑간한다.
- 팬 달군 후 오일을 두르고 생선살에 녹말가루 아 주 조금 묻혀 겉면만 노릇노릇하게 익혀 다른 접시에 덜어놓는다.
- 그 팬에 B 넣고 끓으면 생선 넣고 10분 정도 조리한다.
- 다른 팬에 올리브유 두르고 양파, 파프리카, 소금, 후추, 살짝 볶는다.
- 접시에 볶은 야채, 생선, 껌 순으로 올려놓는다.



단감 브로콜리 샐러드

### Ingredients:

- A. 단감 2개, 브로콜리 1송이, 붉은 양파(작은 것) 1개
- B. Dressing: 레몬즙 3T, 씨겨자 1T, 다진양파 1/4개, 설탕 1 1/2T, 소금, 후추, 다진파슬리 1T, Olive Oil 5T

### Directions:

- 브로콜리는 작게 송이로 잘라 끓는 물에 살짝 데친 후 찬물에 헹궈 물기를 뺀다.
- 붉은 양파는 가늘게 슬라이스 한 후 찬물에 담가 건진다.
- 단감은 껍질 벗겨 8등분하여 다듬는다
- 모든 재료 섞어 담고 드레싱을 뿌린 후 구운 호두를 올린다.

### \*candied walnuts:

- 호두 100g + 버터 1T, 설탕 50g 녹인 후 불끄고 호두를 섞는다.



## ZUMBA Dance

미국의 전 영부인 미셸 오바마도,  
세계 최고의 팝가수 마돈나도 반한 마성의 그 운동!

### What is Zumba

빠르고 재미있는 움직임을 의미하는 라틴어의 '쥘바(Zumba)'라는 이름에 맞게 쥘바댄스는 라틴댄스와 여러 댄스 장르의 기본 스텝에 맞춰 신나게 춤추면서 재미있게 근력운동, 유산소 운동을 동시에 할 수 있는 댄스 운동입니다. 한국인들에게는 이름이 생소할 수도 있지만 춤의 흥겨움을 느낌과 동시에 뛰어난 운동효과를 누릴 수 있는 춤으로 날이갈수록 세계적으로 인기가 증가하고 있습니다.

### Benefits

쥘바댄스는 춤을 전혀 접하지 않은 사람들도 쉽게 시작할 수 있다는 큰 장점을 가지고 있습니다. 쥘바댄스는 현재 **Zumba Kids, Zumba, Zumba Gold(for senior)** 등 다양한 프로그램이 존재하여 모든 연령대가 즐길 수 있는 제한 없는 운동이자 춤입니다. 라틴댄스와 피트니스가 결합된 신체 활동이기 때문에 유연성, 근력 향상에도 좋고 내장지방을 빼는데에 아주 효과적입니다.

### Perfect for

위에서 언급한대로 다양한 프로그램이 존재하기 때문에 무릎이 안좋은 분, 체력이 떨어지는 분, 점점 배가 나와 고민하신 분 등 여러 가지 이유로 춤을 배우기 주저하시던 분들께서는 이제 고민하지 마시고 쥘바댄스 클래스로 오세요!



박미영 강사님과 동작 몇가지!

스쿼트와 런지는 가장 잘 알려진 다리 운동 중 하나로 단백 동화 환경을 촉매화함으로써 전신 근육을 발달시킵니다. 스쿼트와 런지는 근육을 발달시켜 더 많은 열량을 지속적으로 가장 시간 효율이 높게 연소시켜 주는 방법 중 하나이기도 합니다. 그래서 일반적으로 전체적인 건강을 향상시키고 빠른 결과를 얻기에 좋은 운동입니다.

#### <세부적인 장점>

- 더 많은 지방 연소
- 이동성과 균형 감각의 유지
- 등, 복근, 전신의 조화
- 노폐물 제거에 도움
- 균형감각의 유지
- 인대 및 결합조직의 강화
- 전신 근육을 발달시킵니다
- 기능성 운동은 실생활 활동이 더욱 쉬워지게 합니다.



### [DANCE & EXERCISE]

#### Super Slimdown

요가, 필라테스, 발레 동작을 골고루 조합하여 자세를 교정하고 근육을 강화시켜 건강하고 아름다운 몸매로 가꾸어줍니다.

Instructor: Mee Jung

Date & Time: Mon. 10:00-11:00am

Wed. 10:00-11:00am

Fee: \$60/4times

#### Salsa Line Dance

살사 리듬에 맞춰 라인을 만들어 방향을 전환하면서 재미있게 스텝을 배우는 수업입니다.

Instructor: Donay Wilford

Date & Time: Tue. 10:00-11:00am

Fee: \$40/4times

#### Power Line Dance

신나는 음악과 운동의 조화로 스트레스를 해소하여 몸과 정신의 건강에 좋은 라인 댄스입니다.

Instructor: Mee Jung

Date & Time: Mon. 1:00-2:00pm

Wed. 1:00-2:00pm

Fee: \$10/4times

#### Step Up

성인 Dance에 관심이 있는데 처음이라 자신이 없는 분들을 위한 Dance 첫걸음! 누구나 쉽게 춤을 배울 수 있고 운동효과도 높습니다.

Instructor: Mee Jung

Date & Time: Mon. 11:00-12:00pm

Fee: \$60/4times

#### Body Conditioning

매트 위에서 진행하는 수업으로, stretching & strengthening 효과를 동시에 볼 수 있는 수업입니다. 신체의 모든 부위를 골고루 사용함으로써, 딱딱하게 굳은 부분은 부드럽게 풀어주며 약한 부분은 강하게 만들어 줍니다. 오십견 혹은 거북이 목과 같은 불균형한 몸을 건강하고 균형잡힌 몸으로 바꿀 수 있도록 도와줍니다.

Instructor: Hyojin Rim (이화여대 무용과 석사)

Date & Time: Fri. 10:00-11:00am

Fee: \$60/ 4times

#### Ballet for Adult

성인 발레는 우아하고 아름다운 체형과 탄력있는 바디라인을 원하는 성인에게 적합한 수업입니다. 평소 신경쓰지 못했던 신체 구석구석 세부적인 부분까지 사용하여 아름다운 목선과 등, 힙라인을 가다듬을 수 있습니다. 단순한 다이어트 효과 이상의 취미활동을 제공하며 일상 생활에 활력과 에너지를 가져다 줍니다.

Instructor: Hyojin Rim (이화여대 무용과 석사)

Date & Time: Thur. 11:00-12:00pm

Fee: \$60/ 4times

#### Zumba

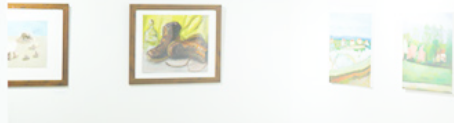
라틴댄스와 여러 댄스 장르의 기본 스텝에 맞춰 신나게 춤추면서 재미있게 근력운동, 유산소 운동을 동시에 할 수 있는 댄스 운동!

Instructor : Miyoung Park(쥘바전문강사)

Date & Time : Fri. 10:00-11:00pm

Fee : \$40/ 4times

# KCC GALLERY



KCC갤러리에서는 역량 있는 작가들의 작품들을 동포사회에 소개 해오고 있습니다. 사진 및 회화, 일러스트는 물론 조소와 같은 설치미술까지 다양한 장르의 작품들을 대중들에게 소개하고 있습니다. 저렴한 비용으로 재미있고 의미있는 작품들을 널리 알릴 수 있는 KCC갤러리 전시에 재능있는 작가들의 많은 참여 바랍니다.

갤러리 대관문의: 201-541-1200 ext. 111,112

## •Past Exhibitions•

### BLACK & WHITE STORIES IV

10월 28일 - 11월 9일, 2017

4회째를 맞는 이번 **수묵채색화반** 학생전을 준비하며 수강생들의 그림에 대한 깊은 열정을 느낄 수 있었습니다. 전시에 낼 작품들을 반복해서 연습하는 과정에서 실력도 많이 향상되었고, 전시를 준비하는 시간 동안 모두들 즐거움과 성취감을 느낄 수 있었던 뜻 깊은 시간이었습니다. 한국 전통 수묵화의 아름다움과 멋이 어우러진 이번 전시에서는 지난 일년간 배우고 익힌 산수화, 화조도, 사군자를 보여드렸습니다. 먹과 채색이 여백과 만나 어우러지는 아름다운 한국화를 전시할 수 있는 기회를 갖게 되어 무척 기쁘고 감사하게 생각합니다.

지도강사 한수진

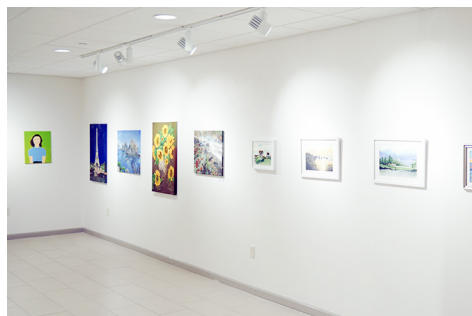


### THE PATHS

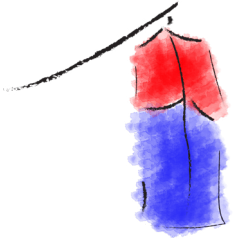
11월 17일 - 11월 30일, 2017

**The Paths** 전시는 KCC의 **All in One Art** 클래스와 **Portfolio** 클래스의 수강생들이 동시 참여한 학생전입니다. 예전의 Oil painting 클래스로부터 진화된 **All in One Art** 클래스는 기본 붓상부터 파스텔, 수채화, 유화 등에 이르기까지 수강생의 수준과 희망에 따라서 다양한 재료와 기법을 익혀 본인이 원하는 작품을 제작하도록 도와주는 수업이다. 이번 전시는 수년 동안 꾸준히 수강해온 분들의 작품에서부터 수강기간이 그리 길지 않은 분의 작품, 그리고 미술전공을 목표로 하는 수강생들의 작품까지 다양한 수준과 관심, 기법 등을 감상할 수 있도록 기획하였다. 제목에서도 암시했듯이, 과거에 각자 다른 길을 걸어온 수강생들이 미술창작의 기회를 얻어 자신만의 독특한 예술세계를 찾아가는 과정들을 볼 수 있는 전시였다.

지도강사 최성호







## 남녀노소 모두 한자리에 모여 즐거운 국악 한마당!

### 전통음악을 현대적 감각으로 재해석한 신선한 '창작국악'

지난 12월 2일 토요일 열린 제 12회 KCC 한국문화의 밤, **한국 전통민요에서 창작국악**으로 행사가 많은 방문객들의 참여로 성황리에 막을 내렸다. 인근 지역의 어린이들과 부모님들은 처음 접하는 모국의 전통음악을 듣고 배우는 시간이 되었으며, 고국을 그리워하는 씨나이어들에게는 잠시나마 향수를 잊을 수 있었던 가슴 따뜻한 시간이었다. 이날 행사는 인근지역의 비한국계 주민들도 참석하여 한국 전통문화를 경험해보는 소중한 기회가 되기도 하였다. 공연을 맡은 국악그룹 '동화' 연주자들의 지도로 국악 장단과 추임새를 배워보고, 아리랑을 따라 불러보는 Workshop 시간도 방문객들의 적극적인 관심과 호응이 뜨거웠다. **천년만세, 태평**과 같은 귀에 익숙한 전통 국악 곡들과 더불어, 전통 국악을 현대적 감각으로 새롭게 창조해낸 **새로운 길, 예전엔 미처 몰랐어요** 등의 **창작국악** 곡들은 윤동주 시인의 시와 같은 서정적인 가사에 현대인의 귀에 쏙 들어오는 아름다운 멜로디로 관중들의 마음을 사로잡았다.



### Korean Culture Resources Rental (한국문화 물품 대여)

한국문화에 대한 이해를 높이기 위해 한국문화의 체험, 전시, 공연등을 준비하는 단체 (학교, 도서관, 학부모단체등)들에게 한국문화 관련 물품을 대여합니다. 또한 한국문화 관련 물품들을 기부받아 모으고 있습니다.

연락: 201-541-1200 ext. 111, 112

### Annual Korean Traditional Dance & Music Night

(한국무용의 밤)

2006년에 시작되어 한국전통 음악과 무용의 고귀함을 지역사회에 알려서 한국문화의 정체성을 심어주고 공연뿐만 아니라 체험 워크샵을 통하여 즐겁고 쉽게 한국전통문화를 접하고 이해할 수 있도록 돕습니다. 매년 11월 첫 토요일 7:00pm

### Annual Kyung-Uhn Scholarship Speech Contest on Korean History, Culture and People

The mission is to promote greater understanding of Korean history, culture and people on the part of young students, so that they may become more effective contributing members of today's multicultural society.

Hosted & Sponsored by Kyung-Uhn Scholarship Ass. of Kyunggi Girl's High School Alumnae Ass. of Greater NY

Date and Topic are announced on [www.kscholarship.org](http://www.kscholarship.org)

# Young People's Network

## YPN (Young People's Network)

High school students have opportunities to meet and network with accomplished adult members of our Korean American Community.

### YPN Student Committee

Selected high school students (9-12<sup>th</sup>) meet twice a month from September to June to organize annual YPN Night and participate in group workshops. Students are awarded 45 hours of community service credits.

**Application deadline:** May 31

**Announcement:** July 31

### YPN Night

Local high school students are invited to meet panelists and to engage in lively discussions, and solicit advice in career pursuit.

**Date & Time:**

1<sup>st</sup> Saturday of April at 6:30-9:30pm

### YPN Annual Dinner

YPN students, panelists have opportunities to meet and network each other. Honored guests are also invited.

**Date & Time:** TBD

### YPN Alumni Newsletter

E-Newsletter is published monthly to inform all alumni of YPN programs and alumni updates.

# Young People's Network

YPN 2017-2018



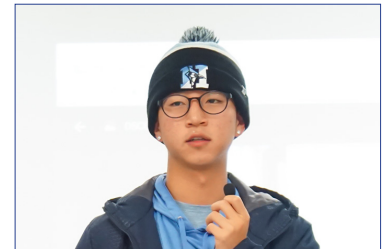
Congratulations to new YPN student officers  
for 2017-2018 year!

### PRESIDENT



Seo Young Seok

### SENIOR VICE PRESIDENT



Eric Lim

### VICE PRESIDENTS



Christine Choi  
(Alumni Relations)



Christine Han  
(for Publishing)



Ryan Lee  
(KCC Liaison)



Anna Jeong  
(Public Relations)

### DIRECTORS



Richard Lim  
(Alumni Relations)



Michael Ro  
(Publishing)



Ji Eon Kim  
(KCC Liaison)



Daniel Lee  
(Public Relations)



## YPN Meeting #2

*On September 21<sup>st</sup>*

We had a special guest, Mr. Jino Ahn. For the past 30 years, he has been a pioneer and visionary who has tirelessly worked to help Asians and Asian-Americans get hired and help them achieve their full potential once they start their career. Jino Ahn is the Founder and CEO of Asian MBA (AMBA) International which is one of the key initiatives of Asian Diversity Inc. which was founded by Ahn to empower Asians at workplace in 1987. During the sessions, he suggested and emphasized the students to have the right tools, attitude and passion to lead to great careers after college. He has given thousands of seminars all over the world and has given valuable presentations to parents of YPN at KCC.



## YPN Meeting #5

*On November 2<sup>nd</sup>*

We had a privilege of having a passionate, energetic and young guest speaker, Christine Park. She is a senior analyst at Kinapse Advisory. She has worked in management consulting in the Life Sciences/ Healthcare industry for three years after graduating from Boston University. Christine also pursued her interest in government and political science by staying involved and interning at places like the Bergen County's executive and legislative branches. She gave YPN students a great interactive talk about each person's goals and what motivates us. She also discussed how we need to combine each individual's passion, strengths, and needs. It was an eye opening presentation for everyone.



The 13<sup>th</sup> Annual

## Young People's Network Night

Meet and network with Korean Americans who are passionate about their life and career!

**ALL 9-12<sup>TH</sup> GRADE HIGH SCHOOL STUDENTS ARE INVITED!**

**Date:** Saturday, April 7, 2018 at 6pm

**Venue:** Korean Community Center  
100 Grove St, Tenafly, NJ 07670

**Contact:** 201-541-1200 ext. 111

## YPN Meeting #6

*On November 13<sup>th</sup>*



We had a great learning presentation by Julianna Lee and her guide dog, Maggie. We learned so much about the talented service dogs. She and Amy discussed and demonstrated through the video. Through this education, YPN members and KCC staff are now more understanding of guide dogs. Our 3rd guest for the night, Hyun Kim presented again 2nd time this year as he volunteered to become our YPN mentor. He brings not only professionalism in pharmaceutical industry but he also bring talented music composing outside of his work. Finally, YPN student Christine Han gave a presentation on SAT/ACT differences as well as some tips and tricks. So proud to see this Ridgewood High School junior achieve near perfect scores on both tests! Richard Lim gave an awesome presentation on the new NBA drafted players, which aroused the boys' interest to the max.

## [건강 검진과 진료]

### 혈액 검사

혈당, 간기능, 신장기능, 콜레스테롤 검사 - \$35  
갑상선, 간염, 빈혈, 소변 검사 - 추가비용  
**Date & Time:** 2<sup>nd</sup> & 4<sup>th</sup> Mon. 9:00-10:30am  
\*공복으로 10시까지 오셔야 합니다.

### 건강 검진

일반내과 전문가가 진료해드립니다.  
**Date & Time:** 2<sup>nd</sup> Tue. 5:00-7:00pm  
**Fee:** \$40 (예약 필수)

### 당뇨 교육

‘식이요법’ 당뇨관리로 합병증 예방을 돕습니다.  
**Instructor:** 정순양 MS, RD, CDN  
(Clinical Nutrition Manager at New York Presbyterian Hospital /Columbia University Medical Center)  
**Date & Time:** 2<sup>nd</sup> Tue. 7:00-8:00pm (예약 필수)

## [케어 매니지먼트 프로그램]

**메디케이드 없이도 무료 홈케어 서비스를 받을 수 있습니다.**

거동이 불편하시거나 만성질환으로 혼자서는 생활할 수 없는 노인환자나 장애인들을 도와주는 뉴저지 주정부 프로그램. 버겐 카운티에 거주하는 영주권과 시민권자에게 드리는 혜택

### 메디케이드 신청

65세 이상 노인환자  
개인 인컴이 월 수입 \$2,205 이하  
개인 은행 잔고 \$2,000 이하  
부부의 경우 \$4,000 이하 이신분

### 메디케이드 웨이브 신청

60세 이상의 노인 환자나 18세 이상의 장애인으로  
월수입 개인: \$3,614, 부부: \$4,873 이하  
은행잔고 개인: \$40,000, 부부: \$60,000이하 이신분

담당: Jenny Ahn  
Tel. 201-541-1200 ext. 117  
Cell. 201-364-7186

## [KCC Retirement Care]

### Activity Program

Adult Continuing Education 참조

### Retirement Club

65세이상 KCC회원이 모여서 정규 모임을 갖고 다양한 프로그램을 함께 기획합니다.

### 실버타운 건립계획

현 KCC에서 가까우며 환경 좋고 교통편리한 장소로 부지를 마련하여 독립적 은퇴아파트와 프로그램 시설이 합친 종합시설을 건립할 준비를 하고 있습니다.

2017 KCC 웰빙 건강 축제

# HEALTHY LIVING FESTIVAL

한인동포들의 건강과 행복의 축제마당



KCC에서는 우리 한인동포들이 건강하고 활기찬 삶을 영위하며 서로 도우며 의지할 수 있는 따뜻한 커뮤니티를 만들기 위해 노력하고 있습니다. 만성 질환의 예방과 관리에 도움을 드리도록 매월 혈액검사, 전문의 진료, 당뇨 교육 및 상담 등의 의료 프로그램과 다양한 운동 프로그램을 제공하고 있으며, 시니어들을 위한 케어 매니지먼트 및 시니어 혜택 정보 및 서비스 등도 제공하고 있습니다.

2017년도 제6회 KCC 웰빙건강축제에서는 잉글우드병원 혈액검사, Vision Care 검안, East Center for Viral Hepatitis (CVH) B형간염 검사, Madison Dental 치과검진, Walgreens 무료 독감예방접종, Dr. 노동우 청력검사 등의 참여로 더욱 세밀해진 무료 건강 검진 및 각종 의료 및 보험 상담 등을 통해 실질적인 도움도 드렸고, AM1660 K-Radio의 장미

선선생님 사회로 진행된 Dr. 선성우 선생님의 ‘치매와 건강증’ 의학세미나로 시작해, 재정 건강, 간 건강, 아이들 적성검사, ‘힐링 음악회’ 및 ‘매직쇼’ 그리고 웃음전도사 최낙경 선생님의 ‘웃음으로 건강한 삶’ 등으로 축제를 마치기까지 알차고 다양한 프로그램들을 통해 행복하고 유익한 시간을 가졌습니다. Nanda Studio에서 마련한 사진 코너에서는 아이들부터 어른까지 재미있는 분장을 하고 사진 촬영도 하고, 가족과 친구끼리 단란한 사진을 찍으며 즐거운 시간을 보내었으며, 또한 맛과 영양이 풍부한 비빔밥, 육개장 및 레몬청 등의 먹거리로 축제가 더욱 풍성했습니다.

KCC웰빙건강축제마당의 시작부터 마칠 때까지 참여하신 300여명의 동포 여러분, 후원기관 및 후원자 여러분, 도움의 손길을 주신 자원봉사자 여러분들께 감사드립니다.





## Volunteer Program

### KCC 자원 봉사 프로그램

2017년 한해도 봉사자 한분 한분의 손길과 정성으로 인해 KCC가 더욱 풍성하고 아름다와 질 수 있었습니다. 2018년에도 KCC와 함께 지역사회를 섬길 봉사자들께서는 주저마시고 KCC의 문을 두드려 주십시오! KCC를 위해 수고하신 봉사자들 이모저모~ 한번 찾아 가 볼까요?

#### 혈액검사 및 전반적 건강상담

매달 2번씩 어김없이 청진기를 들고 오시는 한광수, 오창석 선생님. 다년간의 경험으로 한 분 한 분 혈압을 재어주시고 건강상담을 해주십니다.



#### 시민권 시험 및 인터뷰 강좌

불안하고 막막한 시민권 시험~ 이근호 선생님과 함께라면 걱정을 한방에 훅~ 날려버릴 수 있습니다. 그동안 많은 합격자를 배출하셨는데요~직접 오셔서 명강의를 들어보세요!

#### 양금떡 케이크 만들기

먹는 음식일까요? 생화처럼 아름다운 꽃을 만들어 떡케이크를 만드시는 선생님의 손놀림에 다들 감탄한 뿐입니다. 다음에 꼭 오셔서 떡케이크 만드는 비법을 전수 받으세요



#### 글로벌 무대에서 성공하는 자녀 교육법

내 자녀를 어떻게 키워야 할까? 자녀를 가진 부모들은 누구나 하는 고민이 아닐까요? “글로벌 무대에서 성공하는 자녀 교육법”을 강의해 주신 안진오 선생님 세미나에서 그 답을 함께 찾아보는 시간을 가졌습니다.

#### 백세시대 자산관리

요즘 다들 백세시대라고 말씀하시죠? 은퇴후의 독립적인 생활과 재정을 위해 무엇을 어떻게 준비해야 하는지 자세히 알려주신 누구나 한번은 꼭 들어야 하는 강의였습니다



#### 기타 클럽

매주 수요일 오후~ KCC에 올려퍼지는 신나는 노래와 기타소리! 바로 기타를 사랑하는 분들이 함께 꾸려나가는 기타클럽입니다.



### KCC 자원 봉사 안내

#### 1. 참여대상

중학생 부터 성인까지 누구나

#### 2. 봉사 활동 종류

- 강사 (Instructor)
- 수업 보조교사(Teaching Assistants)
- 요리 봉사자(Cook)
- 주방 도우미 (Kitchen Helper)
- 사무 업무 보조 (Office Assistants)
- 특별 행사 활동 도우미 (Special Event Volunteers)

#### 3. 신청방법

직접 방문 또는 KCC 홈페이지([www.kccus.org](http://www.kccus.org))의 상단 Members& Donors / Volunteers 를 통해 봉사활동 신청서(Volunteer Application)를 제출

#### 4. 자원 봉사자 혜택

중고등 학생들은 Community Service Credit 을 받음/ KCC 회원들에게는 다음과 같은 크레딧 포인트를 드림

##### \*연 봉사일 포인트

1-12일	1 point
13-24일	2 points
25-36일	3 points
37일 이상	4 points

Annual Volunteer Appreciation Lunch 에 초대

### 2018 KCC Summer Camp TA 자원봉사자를 모집합니다!

KCC Summer Camp TA로 활동할 9-12학년 자원봉사자를 모집합니다. 봉사활동은 President's Volunteer Service Award 신청에 필요한 봉사시간으로 인정됩니다. 봉사활동을 통해 책임감을 기르며 자원봉사의 참 의미를 배워보세요!

모집분야: 2018 KCC Summer Camp - Teacher Assistants

캠프기간: June 25 - Aug 17, 2018

봉사기간: 각 주별로 약간명 모집

접수마감: June 15, 2018

문 의: 201-541-1200 ext.111, 112

## KCC Membership

KCC 멤버쉽은 18세 이상의 성인에게 적용되며 멤버쉽 유효기간은 등록일 부터 1년입니다. 가족회원은 부부와 18세 이하의 자녀를 포함하며 후원자들에게는 가족회원권을 드립니다. 매년 회원권을 갱신함으로써 포인트를 적립하여 프로그램에 할인과 우선권을 받습니다. 유효기간을 지켜서 갱신하시는 분은 보너스 1 포인트를 드리고 Member 만기일로부터 3개월이 지나면 적절한 포인트를 잃고 Donor는 후원일로부터 3년이 지나면 적절한 포인트를 잃습니다.

### 일반회원 (Member)

TYPE	연회비	포인트
A 개인	\$100	1
B 가족	\$150	1

### 후원회원 (Donor)

TYPE	연후원비	포인트
C Friend	\$200-\$499	2
D Friend	\$500-\$999	3
E Friend	\$1,000-\$4,999	4
F Partner	\$5,000 or more	4

### 회원가입 방법

직접 방문 혹은 KCC 홈페이지  
(www.kccus.org)를 통해 가입

### 회원 혜택

1. KCC 프로그램 등록
2. YPN과 Retirement Club 참여
3. 자원봉사로 포인트 적립 (최다 연4포인트)
4. 개인 용도로 장소대여
5. 도서대여
6. 적절한 포인트로 프로그램 할인:

#### 포인트 할인율

2-10	10% off
11-20	15% off
21-30	20% off
31-40	25% off
41-50	30% off
51-60	35% off
61-70	40% off
71-80	45% off
81이상	50% off

7. 기존회원이 신입회원을 데려올 경우  
KCC Gift Card (\$10 Value)를 기존회원에게 증정.
8. 후원금은 세금면제 됩니다.



Thank  
you!

## KCC Honor Society Appreciation Dinner

KCC Honor Society Appreciation Dinner가 지난 11월 16일 목요일 Haworth Country Club에서 열렸습니다. KCC Honor Society는 지난 한해 동안 KCC에 \$1,000 이상 후원해 주신 회원들과 KCC 이사님들로 구성되어 있으며, 매해 연례 만찬을 통하여 KCC 발전을 위해 물심양면으로 후원해 주신 분들께 감사의 마음을 전하고 있습니다.

Chris Kwon 이사님의 사회로 진행된 이날 저녁 만찬은 Julliard Pre-College에서 첼로를 지도하고 계시는 Tomoya Aomori 선생님과 Julia Kang 선생님의 Cello Duo로 시작 하였으며, 두분의 아름다운 연주가 끝난 후, 참석하신 모든 분들은 열렬한 박수로 받은 감동을 전하였습니다. 이어 김동환 이사장님께서 KCC Honor Society Appreciation Dinner에 참석해주신 모든 분들께 KCC를 대표하여 인사 말씀을 전해주셨습니다.

이날 2018년 4월21일 토요일에 진행될 The 18th Anniversary Gala의 주제인 Preparing for The Golden Years에 대한 발표도 있었습니다. 먼저 내년 Gala Chair를 맡으신 마계은 회장님께서 KCC에서 아름다운 Golden Years를 가꿔가고 계시는 여러 회원님들의 활기찬 모습을 Video Presentation를 통해 소개해 주셨습니다. 또한 Gala Co-Chair이신 Eugene Kwon 이사님께서 백세시대를 맞아 노년의 건강하고 활기찬 삶을 위해 중년인 세대부터 함께 고민하고 준비해 나가야 할 중요한 주제임을 다시 강조해 주시며, 많은 분들의 관심과 참여를 부탁드립니다.

마지막으로, 준비된 저녁식사와 함께 각 테이블별로 서로 인사를 나누며 참여하신 분들을 소개하는 시간을 가지며 짧지만 즐거웠던 시간을 마무리하였습니다. KCC Honor Society 멤버들의 후원으로 인해 올 한해에도 KCC가 유익한 프로그램과 행사로 한인 사회에 봉사할 수 있었음을 다시 한번 감사드립니다.







미국내 최상의 실력과 시설을 갖춘  
잉글우드 병원, 한인들을 위한 병원입니다.

## 한인들을 위한 특별 서비스

한국어 안내 데스크 (로비 위치)	다양한 분야의 한인 의사 추천
병원 진료 안내 및 도움 (오전 9시~오후 5시, 월~금)	한국 TV
입원환자 방문	무료 검진 프로그램
진료 청구서 문의	무료 건강 세미나(장미선의 좋은아침 의학세미나 등)
한인 전용 상담 전화	만성질환 관리 교육 (치매, 당뇨 등)
예약 서비스	몸과 마음의 전인적 치료를 위한 다양한 행사 (힐링 콘서트, 음악 콘서트 등)
한식 메뉴 제공	

## 한국어 문의 201-608-2341

350 Engle Street, Englewood, NJ 07631  
englewoodhealth.org

## 수상경력

뉴저지내 유일한 5년연속  
병원 안정성 평가 A 획득  
우수 간호사 부문  
4년연속 수상 획득  
환자 안정성 부문  
미국내 상위 5%  
임산부 케어 미국내 상위 5%  
암 치료 부문 미국내  
상위 10%  
관상 동맥 바이패스 수술  
부문 미국내 상위 10%  
관절 치료 부문  
미국내 상위 10%

## 최상의 시설

127년을 이어온 전통  
352개의 병상  
1,100명 이상의 전문의  
100명 이상의 한국인 전문의  
새로운 암 전문 센터  
새롭게 단장한 출산실과 24  
개의 호텔급 임산부 1인병실  
유방암 센터  
방사선 치료 센터  
관절 치환술 센터  
심장/혈관 센터  
척추 치료 센터  
비만 치료 센터  
대체 의학 센터  
무수혈 치료 센터  
물리 치료실  
수면 장애실  
신장 투석실



뉴저지와 뉴욕 중심지역의  
최고의 병원중 하나로 선정



10회 연속 수상



2002년 이래 간호  
최우수상 4회 연속 획득



WINNER (최고병원 선정)  
2014년, 2015년, 2016년



전반적인 수술진료 및 병원진료  
부분 미국내 상위 10%,  
여러전문분야 수상



2개부분 최우수상 선정  
여러 서비스 분야 별 5개 획득



**S·DENTAL**  
INSTITUTE

고품격 덴탈 서비스

2044 Center Ave. FL 2  
Fort Lee, NJ 07024  
T. 201-242-9700

26년간의  
통증 치료

## 김치갑 통증 치료과



교통사고, 직장상해, 관절염, 어깨무릎 통증,  
목 허리 디스크, 척주주사, 관절주사 한방침

**Dr. 김치갑(Chee Gap Kim M.D.)**

- 서울대 의대 졸업
- 뉴욕 주립대학 재활의학과 전문의 과정 수료
- 헉켄색 병원 재활의학과 과장 역임
- 미국 재활의학과 전문의
- 미국 근전도 전문의
- 미국 통증 전문의
- 현 김치갑 통증치료과 병원장

535 Grand Ave, Englewood, NJ 07631 TEL: 201-541-1111





**은혜가든**  
양로원 · 요양원



- Korean Speaking Medical Team 한국어를 하는 의료팀
- Korean Clinicians, Therapy and Recreation Staff  
한인 전문의료팀, 재활치료사, 및 레크레이션 담당자
- Korean Chefs Preparing Authentic Korean Cuisine  
한인 요리사가 만든 한식 요리
- Additional Private Rooms Available  
충분히 준비된 1인용 병실 제공
- Korean Cable TV Stations 한국 케이블 방송 시청 가능



**BUCKINGHAM**  
AT NORWOOD  
Care & Rehabilitation Center

**THE BEST JUST GOT EVEN BETTER**

더욱 향상된 최고의 기관

Introducing our Enhanced Korean Subacute Service

한인을 위한 새롭게 격상된 단기 재활치료 서비스



Call For More Info: 201-768-6222

100 McClellan Street, Norwood, NJ 07648



www.colonsurg.com

365일 편안한 세상을 만들어 드리는

**김상현** **대장항문외과**

대/장/항/문/전/문/클/리/닉

진료  
과목

**대장 직장 항문암 수술** (개복, 복강경, 경향문) Open, Laparoscopic, Trans-anal, and TEM Surgery  
**무통 미통 치질 수술** Band ligation, Laser, Hemorrhoid Injection, Infrared coagulation, and Staple PPH  
**치질 치핵** Hemorrhoid/ **치열** Fissure  
**치루** Fistula/ **모소동** Pilonidal  
**항문협착** Anal stricture  
**항문곤지름** Condylomata Acuminata  
**항문농양** Anal Abscess 등의 모든 항문 질환  
**대장게실** Diverticulosis/ **대장용종** Polyps  
**대변실금** Fecal Incontinence  
**직장탈** Rectal Prolapse

**로봇 대장수술**

“최신기계사용으로 복강경 대장수술 수술회복도가 더욱 빨라졌습니다.” 최고의 정밀도로 기본 로봇트를 보완한 최첨단 ‘다빈치 Xi’ 사용

**무통 경향문 수축술** THD (transanal hemorrhoid dearterialization) 통증이 없는 당일 치질 수술 초기치질에서 탈항을 동반한 치질까지 치료가능

**수술없이 변실금을 치료하는 획기적인 치료법들**  
악물투여나 신경자극 기술을 이용하여 변실금치료가 가능

**김상현, M.D.**

Sanghyun Alexander Kim, M.D.

현 마운트 사이나이 일반 외과/  
대장항문외과 교수  
뉴욕 마운트 사이나이 의대 대장 항문외과  
전문의 수료  
뉴욕주립의대 일반외과 전문의 수료  
코넬의대/뉴욕병원 임상연구  
뉴욕 주립의대 졸업

**맨하탄 오피스**

Tel: 212-241-8196  
5 East 98th St. 14<sup>th</sup> Fl  
New York, NY 10029

**플러싱 오피스**

Tel: 718-559-0312  
135-16 Roosevelt Ave. 2<sup>nd</sup> Fl  
Flushing, NY 11354

**뉴저지 오피스**

Tel: 201-259-7371  
201-500-7509  
630 Palisade Ave. 2<sup>nd</sup> Fl  
Englewood Cliffs, NJ 07632

**이운석 발 전문의**

**Yoon S.Yi, DPM**  
Podiatry

**NJ FootCare of Flushing**  
**Ridgefield Podiatry Associates**  
뉴저지 플러싱 발병원  
725 Grand Ave. #101/102  
Ridgefield, NJ 07657  
Tel. (201) 840-8105

**FootCare of Flushing**  
플러싱 발병원  
142-23 37th Ave. #CF1  
Flushing, NY 11354  
Tel. (718) 939-9858

**미주 최대 한인보험 에이전시 솔로몬보험그룹!**  
지난 25년간 여러분과 여러분의 사업체에 최고의 선택이었습니다.  
앞으로 25년, 보험 전문가 그룹으로 여러분의 재산을 지켜드리겠습니다.



지상사 전문 보험 에이전시  
책임배상 보험  
종업원 상해 보험  
상업용 및 개인 자동차 보험  
그룹 건강 보험  
운송 보험/화재 보험/기계 보험  
대형건설공사 보험  
해상적하 보험  
고용관련 배상책임 보험  
전문직업 배상책임 보험  
생산물 배상책임 보험  
사업체 보험/보종 보험/주택 보험  
자진 및 흡수 보험  
생명보험, 메디 케어



**NJ 222 Bridge Plaza South STE 510 Fort Lee, NJ 07024** Tel: 201-503-8000 | Fax: 201-503-8007

# 선성욱 내과 의원

Sung wook (David) Sun, MD



리세기의 수준 높은 내과 전문  
의사-환자 간의 의사소통과 신뢰

## 일반내과

건강 검진/혈액검사/건강 관리와 증진/고혈압/당뇨병/갑상선 질환/비만/성인병/노인성 질환

200 Grand Avenue, Suite 203, Englewood, NJ 07631

T. 201-944-3115

F. 866-278-9484



LEARNING AND GROWING.  
INSPIRING AND CARING.  
HOPE AND OPPORTUNITY.

WE SALUTE THE KOREAN COMMUNITY  
CENTER FOR ITS COMMITMENT TO  
SHARING KOREAN CULTURES WITH THE  
NEIGHBORING COMMUNITIES WHILE  
CONTRIBUTING TO THE SAFETY AND  
WELL BEING OF ALL.

*Neiman Marcus*

The 8<sup>th</sup>

Kyung-Uhn Scholarship Speech Contest of Greater NY  
On Korean History, Culture and People



### TOPIC

1. How has your exposure to Korean culture and history impacted you? How has it prepared you to make important contributions to Korea and to the global community? (한국문화가 준 영향)
2. Discuss the tension between two Koreas and between the United States and North Korea and its possible impact on global politics. How would the new geopolitical situation influence the reunification prospect on the divided Korean peninsula? (남북한간 그리고 미국과 북한간의 긴장이 미치는 영향과 한반도 통일)

**Date & Time:** Saturday, April 28<sup>th</sup>, 2018 at 10:00 AM

**Location:** Korean Community Center  
100 Grove St., Tenafly, NJ 07670

**Inquiries:** [www.kscholarship.org](http://www.kscholarship.org) / [speech@kscholarship.org](mailto:speech@kscholarship.org)  
201-783-2183 / 201-306-0200





# 홀리네임 병원

한국인을 위한 맞춤형 의료 서비스  
코리안 메디컬 프로그램이 있어 더욱 든든합니다.

1000여명의 전문의 • 90여명의 한인 전문의 • 최첨단 의료 서비스

응급의료센터 \* 암전문센터 \* 심혈관센터 \* 뇌졸중센터 \* 최소침윤수술센터  
분만신생아서비스 \* 입원환자서비스 \* 유방암센터 \* 아시안간센터  
아시안당뇨센터 \* 신장투석센터 \* 수면장애센터 \* 물리치료센터  
다발성경화증센터 \* 방사선센터 \* 가정방문간호서비스 \* 호스피스서비스  
통증치료센터 \* 차이나이스 메디컬 프로그램 \* 필리핀 메디컬 프로그램

Holy Name Medical Center   
Asian Health Services

718 Teaneck Road, Teaneck, NJ 07666 | [www.kholyname.com](http://www.kholyname.com)  
한국어 문의 201-833-3399





**KCC 한인동포회관**  
KOREAN COMMUNITY CENTER  
100 Grove St, Tenafly, NJ 07670 [www.kccus.org](http://www.kccus.org)

Non-Profit Org.  
U.S. Postage  
PAID  
Hackensack, NJ  
Permit No. 3226



**Receive \$100 AMEX Gift Card\***  
**with vehicle purchase!**

**...And, we'll donate \$100 to the**  
**Korean Community Center in your name!**



**KCC 한인동포회관**  
KOREAN COMMUNITY CENTER

**Receive 10% OFF\* your next service.**

\*Excludes tires. Must present coupon at write-up. Honda vehicles only. Offer expires 3/31/18.



From your friends at

**Honda**  
**of TENAFly**

**201-266-5722**

**DISCOVER MORE SAVINGS AT:**

**[www.HondaofTenaflyKorean.com](http://www.HondaofTenaflyKorean.com)**

**Drive And Decide**  
Risk-Free Money-Back  
Guarantee

Welcome to your Comfort Zone



\*All vehicles with approved credit plus tax, tag, title, license plus additional fees. See dealer for full details. Cannot be exchanged for cash value. Must purchase new or used vehicle and take delivery by 3/31/18 to receive AMEX card. Based on limited supply. Must mention offer at write-up. Limit one per vehicle purchase. Not valid on previous purchase.