DIALOGUE

오렌지카운트 리저널센터의 분기별 간행물

VOLUME 38 NO. 1 • WINTER 2024

RCOC
REGIONAL CENTER OF ORANGE COUNTY

집중 조명 화제

Alberto Baston

코로나 팬데믹 사태는 우리 커뮤니티에 전례 없는 도전 과제를 던져 주었고, 우리는 발달장애인들이 일반 사람들보다 더 큰 위험에 처할 수 있고 보호 조치가 절실히 필요함을 알게 되었습니다.

RCOC 서비스 이용자로 뇌성마비와 척추측만증으로 인해 이동하는 데 휠체어가 필요한 53세의 알베르토 배스턴(Alberto Baston)에게는 심각한 고립의 시간이 될 수도 있었습니다. 대신에, 알베르토는 어머니 테레사 배스턴과 함께 살고 있는 얼바인(Irvine) 집에서 자택 격리(shelter-at-home) 지침을 따르면서도 컴퓨터와 소셜 미디어 기술을 활용해서 다른 사람들과의 교류를 이어갔습니다.

컴퓨터와 소셜 미디어 기술을 활용해 다른 이들과 교류를 이어갔습니다.

"덕분에 아들의 세상이 열렸죠"라고 말하는 테레사는 알베르토의 팔로워 수가 틱톡(TikTok)에서만 9만 명에 달하여 중간급(미드티어) 인플루언서 카테고리에 속하고도 남는다고 언급했습니다. "전 세계를 가져온 셈이에요."

페이스북, X(전 트위터), 인스타그램과 핀터레스트에서도 활동 중이지만 그는 소셜 미디어 플랫폼 가운데 틱톡을 가장 좋아합니다.

"전 세계를 가져온 셈이에요."

"작가가는 내 생애 최고의 해였어요!" Zoom을 통한 온라인 인터뷰에서 4인조 팀의 일원으로 2022 틱톡 스페셜 니즈 토너먼트에서 입상해 트로피를 받은 소식을 전하며 그가 쓴 글입니다.

알베르토와 그의 어머니 테레사 배스턴

소셜 미디어는 2부작 작가가 출판 자서전에 관심을 불러 모으는 창구 역할도 했습니다. "알베르토의 삶: 제 1 부(The Life of Alberto: Volume 1)"는 고등학교까지의 삶을 다루고, "알베르토의 삶: 제 2 부"는 고등학교 졸업 후 40세 생일까지를 다룹니다. 두 책 모두 아마존(Amazon)을 비롯한 온라인 판매처에서 구입 가능합니다.

그는 장애가 있는 사람과 없는 사람들 모두 그의 삶에 있어 웃기고, 슬프고, 좋고 또 기억에 남을 만한

7 쪽에서 이어집니다

DIALOGUE

RCOC 웹사이트 **www.rcocdd.com** 에서도 온라인으로 이 뉴스레터를 읽어보실 수 있습니다.

Copyright © 2024

이사회

John "Chip" Wright, 의장
Clifford Amsden, 부의장
Sandy Martin, 재무 담당
Yvonne Kluttz, 총무
Marcell Bassett
Meena Chockalingam Bedekar
Bruce Hall
Frances M.K. Hernandez
Hilda Mendez
Chinh Nguyen
Jacqueline Nguyen
Fernando Peña
Rick Perez

이사회 회의 일자 및 형식과 관련해 최신 정보는 RCOC 웹사이트의 월간 캘린더(Monthly Calendar)를 확인해 주십시오.

RCOC 행정부

Larry Landauer, 총괄 디렉터
Christina Petteruto, 법률 고문
Marta Vasquez, 최고 재무책임자
Jerrod Bonner, 정보기술 디렉터
Arturo Cazares, 커뮤니티 서비스 디렉터
Peter Himber, M.D., 의료 디렉터
Bonnie Ivers, Psy.D., 임상 디렉터
Jennifer Montañez, 사례 관리 디렉터
Stacy Wong, 인사 디렉터
Carmen Gonzalez, 중앙지역 매니저 매니저
Rachel Khorana, 접수부 매니저
Carie Otto, 서부지역 매니저 매니저
Greg Shimada, 정보기술 부디렉터
Jack Stanton, 하우징 부디렉터
Sean Watson, 위기관리 부디렉터

RCOC, 새 동료 옹호가로 Wayed Kabir 채용

여러 후보자들이 참여한 가운데 경쟁적인 선발 과정을 거친 후, RCOC는 Wayed Kabir 를 동료 옹호가(Peer Advocate) 로 채용했습니다. 동료 옹호가란 옴부즈맨과 유사한 역할로, RCOC의 서비스를 받고 있는 사람으로, 다른 성인 RCOC 서비스 이용자들의 문제를 해결하는 데 도움을 주는 비공식적 지원을 제공하는 시간제 직책입니다.

서비스 이용자들의 자기 옹호 및 권리와 관련된 문제에 대해 정보를 제공하는 것 외에도, Wayed는 서비스 이용자들에게 RCOC 내에서의 여러 관점과 통찰, 우려 사항들을 공유하는 책임들을 맡게 됩니다. Wayed는 또한 우리가 서비스를 제공하는 분들과 커뮤니티로부터 우리 거래 업체(vendors)들에서 제공하는 경험과 서비스 질에 관한 정보를 수집하는 데 일조하며 서비스를 이용하는 가족과 개인들의 삶의 질 문제와 서비스 및 지원에 대한 만족도에 관한 국가핵심지표(National Core Indicators) 설문조사 결과를 평가하고 이에 대해 RCOC가 효과적으로 대응하는 데 일정 역할을 합니다.

Wayed는 뇌병변을 가지고 있고 출생 시 몸무게가 2파운드 3온스에 불과했으나, Vanguard University of Southern California에서 경영학과 조직 리더쉽 학사 학위를 받았습니다. 그는 University of Redlands 에서 두(2) 개의 석사 학위를 취득했는데 하나는 경영학에서, 다른 하나는 학교 상담에서 학위를 받았습니다.

대중 연설가이자 고등학교 농구 코치이며 비영리 단체 Ability on the Move의 설립자이기도 한 Wayed는 Ability Beast Talk이라는 팟캐스트를 제작해 진행하며 사회 각계 각층의 인사들을 인터뷰하고 청취자들이 긍정적인 확언을 통해 삶의 고난을 극복하도록 돕는 데 초점을 맞추고 있습니다. 그는 또한 어린이 그림책 The Adventures of Wheels and Princess의 자기 출판 저자로, 휠체어를 타는 어린 소년과 절친이자 지하에 실험실을 둔 특별한 천재 고양이 과학자의 신나는 모험을 들려주기도 했습니다.

RCOC 서비스 이용자 중 Wayed의 지원에 관해 문의하고 싶으신 분들은 wkabir@rcocdd.com 또는 714.796.5103번으로 직접 연락하실 수 있습니다.

개인의 웰빙에는 장기간 신뢰할 수 있는 관계가 핵심입니다

Larry Landauer, 총괄 디렉터

저는 RCOC의 서비스를 이용하는 성인들의 가족으로부터 주기적으로 소식을 듣고 있는데,, 이들은 랜터만 법 (Lanterman Act)이 있는 캘리포니아에 살고 있는 것에 감사하고 부모가 세상을 떠난 후에도 그들이 사랑하는 자녀들에게 리저널센터가 늘 중요한 서비스와 지원을 제공할 것이라는 것을 알고 있습니다.

제가 처음 만난 부모님들 중 다수가 아들과 딸이 어린 아이들이였고 제가 서비스 코디네이터로서 RCOC의 경력을 막 시작할 때였습니다. 우리는 그 아이들이 각자의 문제에 대처하는 데 도움이 될 서비스를 찾기 위해 서로 만나 협력하면서 굳건하고 생산적인 관계를 다져왔습니다. 그 아이들이 성인이 되어 최대한 독립적으로 성장하며 종종 우리가 기대한 수준을 훨씬 뛰어넘는 것는 것을 지켜보며 나누는 만족감은 어떤 것과도 비교할 수 없습니다.

또 중요한 것은, 대면으로 가족들과 만나는 미팅을 통해서도 발달장애인 뿐만 아니라 나중에 그들을 돌보는 역할을 맡아 RCOC 와 IPP(Individual Program Plan, 개인 프로그램 계획) 회의에 참여할 수도 있는 형제자매들과도 단단하고 신뢰감 있는 관계를 구축해 왔습니다.

리저널센터는 그들의 사랑하는 자녀들에게 중요한 서비스와 지원을 늘 제공할 것입니다.

지난 수년에 걸쳐 우리가 주기적으로 가족과 만나 대화하지 않았다면 그 어떤 것도 지금과 같지 않았을 것입니다.

모두가 팬데믹 이후 일상으로 점차 복귀하고 있는 가운데, 제가 가장 열정적으로 기대하는 것 중 하나는 우리 서비스 코디네이터들이 서비스를 제공하는 개인 및 가족들과 다시금 직접 만날 수 있게 되는 것입니다.

가장 의미 있고 실질적인 교류는 사람들이 대면으로 함께 할 때 발생한다.

IPP 회의를 가상으로 연결하고 서비스와 지원을 원격으로 제공하는 등, 우리 커뮤니티는 팬데믹에 대처해 온 창의적이고 혁신적인 방식에 자긍심을 느낄 만합니다. 하지만 심리학자들은 가장 의미 있고 실질적인 교류는 사람들이 대면으로 함께 할 때 발생한다고 말합니다. 우리가 같은 방 안에 물리적으로 함께 할 때 가능한 그러한 종류의 효과적인 커뮤니케이션을 대체할 수 있는 것은 아무것도 없습니다. 가상 연결도 유용할 수 있고 때로는 더 효율적일 수 있지만, 가상 옵션에만 의존하면 가족과 장애가 있는 개인에게는 고립을 심화시킬 수 있습니다.

가상 옵션에만 의존하면 가족과 장애가 있는 개인에게는 고립을 심화시킬 수 있습니다.

가상 회의를 하나의 옵션으로 유지하면서 RCOC는 서비스를 제공하는 개인과 가족들에게 항상 최선의 방법으로 노력하는 한편, 저는 가족들에게 가능하면 대면 회의를 선택해 주실 것을 권해드립니다. 저는 대면으로 만나는 방법이 우리가 서비스를 제공하는 분들에게는 현재도 또 평생 동안 리저널 센터의 지원을 최대로 활용하는 최선의 방법이라고 믿습니다.

사람 대 사람

자기 옹호는 자신의 목소리를 찾고 사용하는 것

Yvonne Kluttz, PAC 의장 및 Amy Jessee, PAC 공동 의장

저희 두 사람이 영예롭게도 발달 장애가 있는 사람들을 대신해 선출직 공무원과 다른 이들을 대상으로 옹호 활동을 펼칠 기회를 누려왔지만, 자기 옹호는 우리 모두가 일상 생활에서 할 수 있는 일임을 사람들이 아는 것이 중요합니다.

Amy의 경우, 그녀의 자기 옹호 여정 중 가장 큰 행보는 가족의 집을 나와 홀로 살기로 결심한 일이었습니다. 그녀는 자매들과 아버지에게 왜 그녀가 독립하기를 원하는지 설명하는 편지를 쓰는 것으로 그 과정을 시작했습니다. 가족과 서비스 제공자들의 굳건한 지원을 토대로, 그녀는 이제 11년째 스스로 선택을 내리고 있습니다.

Yvonne 역시 글로 자신을 표현하는 것이 도움이 됨을 알게 되었고, 선출직 공무원들에게 자신의 의견을 전하고 싶을 때 특히 그랬습니다. 주 예산 문제와 관련해 주지사와 다른 공무원에게 편지를 쓸 때, 그녀는 믿을 수 있는 사람에게 자신이 쓴 편지를 읽어달라고 하여 자신의 생각이 명료하게 전달되는지 확인하곤 합니다. 이러한 매일의 자기 옹호 활동을 통해 그녀가 다른 사람들을 도울 수 있는 중책의 역할에 임명될 수 있었습니다.

우리 모두 든든한 지원 써클의 도움을 받습니다. 하지만 저희는 RCOC의 서비스를 이용하는 모든 성인들이 스스로 옹호할 수 있고 스스로 결정할 수 있음을 알게 되시기를 바랍니다. 여러분도 할 수 있습니다!

Wish Tree 후원자와 ABC7 Spark of Love 측에 감사의 말씀을 전합니다

저희 오렌지 카운티 커뮤니티는 RCOC의 서비스를 이용하는 저소득 가정의 연말연시를 밝히는 데 도움이 되기 위해 그 어느 때보다 더 열정적이었습니다! 오랜 역사를 자랑하는 RCOC Wish Tree 프로그램을 통해 거의 610 건의 소원이 이루어졌습니다. 후원자는 24 Hour Home Care, Aveanna, CASTO State President, Edwards Lifesciences, Footprints Behavioral Interventions, Fox Dealer Interactive, Giovanniello Law Group, Girl Scouts Oso Valley Service Unit, Tricon Residential Inc.,와 Troutman Pepper를 비롯해 RCOC 위원회 위원 및 직원을 포함해 수십 개의 단체와 개인이 도움을 주셨습니다. 또한 KWVE 라디오에서 운영하는 ABC7 Spark of Love 프로그램에서도 장난감 204개를 기부해 주셨습니다.

매일 건강: 신체 활동은 어느 정도가 충분한가요?

건강을 위해 여러분이 할 수 있는 가장 중요한 일 중 하나는 신체적으로 활동적이 되는 것입니다. 체중 감량을 위해 노력 중이라면 운동이 칼로리를 태우는 데 도움이 될 수 있습니다. 신체 활동은 뼈와 근육을 강하게 유지하는 데 매우 중요하며, 콜레스테롤과 혈압을 조절하는 데도 도움이 되는 것으로 알려져 있습니다. 신체 활동은 스트레스 관리에 도움이 되므로 정신 건강에도 좋습니다.

적은 양의 신체 활동도 차이를 만들 수 있습니다. 대부분 성인에 대한 권고량은 매주 최소 150분의 운동을 하는 것입니다. 이는 하루에 20분에 불과하며, 대부분은 충분히 감당할 수 있는 정도입니다.

적은 양의 신체 활동도 차이를 만들 수 있습니다.

그런 신체 활동에 반드시 격렬한 체육관 프로그램이나 값비싼 장비가 필요한 것은 아니라는 점을 기억하는것 또한 중요합니다. 수영이나 조깅, 댄스부터 동네를 가볍게 산보하는 것까지 무엇이든 괜찮습니다.

거동이 불편한 분들의 경우, 가벼운 스트레칭으로 시작하는 것이 좋습니다. 휠체어를 이용하는 분들은 의자 에어로빅을 시도해 볼 수 있으며, 유튜브에 나오는 무료 동영상 중 하나를 따라하시면 됩니다. 바이셉 컬(두 팔 올리기)나 오버헤드 프레스(상체 운동) 등 표준 근력 강화 운동은 웨이트를 사용하거나 혹은 맨손으로도 앉은 자세로 실시할 수 있습니다.

신체 활동에 반드시 격렬한 체육관 루틴이나 값비싼 장비가 필요한 것은 아니라는 점.

한 번에 20분 전체를 할애할 수 없다면, 다른 활동 사이에 몇 가지 운동 "간식"을 끼워넣는 방법도 있습니다. 여기에는 승강기 대신 계단을 이용하거나 2~3분 제자리 걷기 같은 간단한 운동이나 팔 벌려뛰기나 의자 스쿼트 같은 조금 더 난이도 높은 활동 등이 있습니다.

부모를 위한 행동 관리 워크숍

이 워크숍은 부모 대상 무료 프로그램으로 Zoom을 통해 온라인으로 진행됩니다. 여기에서는 부모들이 본인의 행동과 자녀의 행동을 바꾸도록 도움을 주는 데 실질적인 초점을 맞추고 긍정적인 행동 관리의 기본 원칙을 소개합니다. 부모님들은 적극적으로 참여하면서 각자 처한 구체적인 행동 문제에 대한 고민을 나눌 수 있습니다. 경험으로부터 최대한의 효과를 거둘 수 있도록, 부모님들은 시리즈의 모든 세션에 참석하실 것을 권장합니다. 지난 번 세션의 중점은 배변 훈련이었습니다. 사전 등록이 필요합니다. 추가 정보와 등록 방법은 담당 서비스 코디네이터에게 문의하십시오.

Advanced Behavioral Health에서 스페인어로 진행

날짜: 목요일 저녁 – 2월 29일, 3월 7일, 3월 14일, 3월 21일, 3월 28일

시간: 오후 5시 30분~8시

Footprints에서 베트남어로 진행

날짜: 목요일 저녁 – 5월 30일, 6월 6일, 6월 13일, 6월 20일, 6월 27일

시간: 오후 5시 30분~8시

특수교육의 ABC

성공적인 전환 IEP 회의를 위한 팁

프리스쿨에서 유치원, 초등학교에서 중학교, 중학교에서 고등학교 혹은 고등학교에서 성인 프로그램으로의 진급 전환은 신나는 일이지만 장애가 있는 학생과 가족들에게는 여분의 어려움이 따를 수 있습니다. 전환은 유형마다 고유의 어려움이 있으므로, 앞으로 칼럼을 통해 전환 국면별 성공을 위한 제안 사항을 추천할 예정입니다. 먼저 전환을 앞둔 모든 가족에게 도움이 될 수 있는 IEP 전환 회의를 위한 팁으로 시리즈를 시작하겠습니다.

학년말까지 기다리지 마세요

전환 회의는 연례 IEP 회의와 별도로 진행되며, 학부모께서 자녀가 앞두고 있는 전환에 대한 질문을 해결할 수 있는 기회입니다. 이 회의는 보통 학년말 마지막 몇 주 동안 이루어지며, 배정 제안과 관련해 우려 사항이 있을 경우 문제가 될 수 있습니다.

IEP 전환 회의를 앞당겨 봄학기에 가지는 것도 좋은 방법일 수 있습니다.

배정과 관련해 합의에 도달하기 위한 충분한 시간을 확보하기 위해, IEP 전환 회의를 앞당겨 봄학기에 가지는 것도 좋은 방법일 수 있습니다. 그러면 배정 제안과 학부모의 학교 투어에 대한 협력적인 논의가 가능해져 원활한 전환에 도움이 됩니다.

요청 사항은 서면으로 작성하세요

여느 다른 IEP 회의와 마찬가지로, 조기 IEP 전환 회의에 대한 요청은 학부모께서 서면으로 제출하셔야 합니다. 향후 칼럼을 통해 전환 유형별로 학부모님들께서 논의하기를 원하는 주제들을 공유할 예정이나, 모든 경우에 학부모께서는 제안 대상 학교의 대표자가 참석해 캠퍼스와 프로그램 전반을 비롯해 학교 프로토콜과 학사 일정에 대한 학부모 질문에 답할 수 있게 조율하셔야 합니다.

조기 IEP 전환 회의에 대한 요청은 학부모께서 서면으로 제출하셔야 합니다.

RCOC의 특수교육 지원

모든 IEP 회의에는 담당 RCOC 서비스 코디네이터가 참석해 지원을 제공할 수 있다는 점을 기억해 주십시오. RCOC에는 또한 학부모의 구체적인 교육 문제에 대한 지원과 전문 지식을 제공할 수 있는 교육 상담 리소스 그룹이 있습니다. 전화 또는 화상 회의 상담을 예약하려면 RCOC 서비스 코디네이터에게 연락하십시오.

Alberto Baston, 1 쪽에서 이어짐

수많은 순간과 무엇보다도 그가 인생의 여러 난관에도 불구하고 멋지고 충만한 삶을 어떻게 살아가고 있는지 읽어보고 영감을 받기를 희망합니다.

알베르토의 가족은 서로를 지지해 주는 대가족으로, 그의 어머니 생일을 축하하기 위해 모였습니다.

그리고 아직 작업에 착수하지는 못했지만, 자기 삶에 대한 다큐멘터리 영화를 제작하려는 꿈도 가지고 있습니다.

알베르토는 말을 하지 못하며 자판을 두드릴 때도 두 손가락밖에 사용하지 못합니다.

알베르토는 말을 하지 못하며 자판을 두드릴 때도 두 손가락밖에 사용하지 못합니다. 그럼에도 그는 자기 삶을 통해 훌륭한 커뮤니케이터가 되었습니다. 미국 수화(ASL)를 배우기 전 어린 시절의 그는 자신만의 수화를 만들어 어머니에게 책에 대한 ASL 수화를 사용하여 "책을 읽어주세요"라고 청하기도 했습니다.

나중에 대학에서 컴퓨터와 다른 수업을 듣게 되고 몇 년 동안 크게 발전한 보조공학을 받아들여, 지금은 노래를 부르고 피아노를 치며 사람들과 교류하며 유머 감각과 음악에 대한 사랑을 나눌 수 있게 되었습니다.

"항상 포용하고 지지하는 가족입니다."

지난 10년간 알베르토의 RCOC 서비스 코디네이터였던 로지 실바(Rosy Silva)는 그의 인성이나 재미있는 성격은 물론이고, 놀라운 독립성과 능력에 큰 감명을 받았습니다.

"그는 자신만의 프로그램과 매일의 일정을 관리하고 혼자 힘으로 모든 기술을 탐색해요," 라고 로지는 말하며 알베르토의 유머 감각도 칭찬했습니다.

테레사는 알베르토가 몇 년 전 돌아가신 그의 아버지 놈 배스턴 (Norm Baston) 의 유머 감각을 물려 받았다고 말했습니다.

"남편(Norm) 은 늘 농담을 하곤 했죠," 라고 테레사는 말하며 "그리고 알베르토를 보통 아이처럼 대했어요." 라고 했습니다.

로지는 알베르토의 긍정적인 인생관과 스스로 보람 있고 활동적인 라이프 스타일을 만드는 능력을 칭찬했습니다. 그녀는 알베르토가 자신의 어머니와 더불어 사랑하는 대가족과 함께 나누는 친밀하고 지지하는 관계가 이를 가능하게 했다고 믿고 있습니다.

로지는 "이 가족은 늘 포용하고 서로를 지지해 주는 가족입니다" 라고 말했습니다.

Zoom 인터뷰에서 알베르토 역시 그러한 가족 분위기를 전해주며,

"우리 가족은 최고예요!"라고 썼습니다.

RCOC
REGIONAL CENTER OF ORANGE COUNTY
P.O. Box 22010
Santa Ana, CA 92702-2010

NON-PROFIT
ORGANIZATION
U.S. POSTAGE
PAID
SANTA ANA, CA
PERMIT NO. 1285

DIALOGUE NEWSLETTER

목차

집중 조명 화제: Alberto Baston.....1
RCOC, 새 동료 옹호가로 Wayed Kabir 채용.2
총괄 디렉터 보고서.....3
사람 대 사람.....4
Wish Tree 후원자와 ABC7 Spark of Love 측에 감사의 말씀을 전합니다.....4
부모를 위한 행동 관리 워크숍.....5
매일 건강.....5
특수교육의 ABC.....6

오렌지카운티 리저널센터 위치

Santa Ana Office
1525 N. Tustin Avenue
24-hr Phone: 714.796.5100

Cypress Office
10803 Hope Street, Suite A
24-hr Phone: 714.796.2900

사진 왼쪽부터: Fountain Valley의 Julie Tran과 아들 Andrew Nguyen, Nutcracker 공연배우, 그리고 RCOC의 Larry Landauer

로칼 극장들 극장들, RCOC 가족을 위한 홀리데이 이벤트 개최

RCOC의 서비스를 이용하는 수백 명의 개인과 가족들이 Camino Real Playhouse의 <찰리 브라운 크리스마스>와 Irvine Barclay Theatre의 발레 <호두까기 인형> 요약판 공연 등, 아주 특별한 홀리데이 감각 친화 공연을 즐겼습니다. Barclay 이벤트(사진)에는 University High School 합창단의 홀리데이 캐롤과 Philharmonic Society of Orange County와 함께하는 인터랙티브 음악 활동도 포함되었습니다.