

### 다시 일어서야 합니다

무력감은  
어떤 일을 스스로 통제하는 것이  
불가능할 때 경험하는 감정입니다.  
무기력해지면 집중력이 떨어지고  
기억력도 나빠집니다.  
의욕이 사라지고 아무것도 하고 싶지 않으니  
활동력도 떨어집니다.  
이때 될 대로 되라고  
나를 내버려두면 안 됩니다.  
내 인생을 나 스스로 통제할 수 있다는 믿음,  
즉 자기 통제감을 찾고  
다시 일어서야 합니다.

박상미의 <우울한 마음도 습관입니다> 중에서



박상미  
● 심리상담가  
● 저서: <관계에도 연습이 필요합니다>, <내 삶의 의미는 무엇인가>,  
<모든 인생에는 의미가 있다>, <마음아, 넌 누구냐>, <마지막에는 사랑이 온다> 등

한인이 운영하는 청소재료상 중 가장 큰

## Brother's 청소재료상

Janitorial Supplies

**도매  
최저가격**

**무료배송**

가정용 청소기구 재료에서부터  
큰 빌딩 청소 각종 기구,  
재료까지 완벽하게 구비!

각종 청소기계 수리 전문!  
최신 청소기계 재료 다량 확보

각종 새로 개발된 청소 약품  
화장지 / 각종 종이 / 타일 / 대리석  
카펫 샴프 기계 / 왁스 기계  
최신형 장비 일절 구비

Open : Mon-Fri 9am-6pm / Sat 10am-4pm

**(562) 920-9090**  
**(562) 920-9595**

Fax. 562-920-9596

16211 Bellflower Blvd. Bellflower, CA 90706

# 웰컴치과그룹

**B B B** 만을 고집하는 웰컴치과  
Best Price Best Quality Best Service

가격이면 **가격!** 품질이면 **품질!**  
실력이면 **실력!** 모두 자신있습니다.

믿고 맡길 수 있는 웰컴치과는 **친절합니다.**  
명문대 출신 실력있는 의사 선생님들이 친절히 치료해 드립니다.

시니어들을 위한  
다양한 보험을 받고 있습니다

**PPO 및 각종보험 환영**

- 메디칼 (터스틴 해당안됨)
- 앤섬블루크로스
- 휴메나 골드플러스
- 유나이드 헬스케어 (AARP Medicare Advantage)
- 클레버케어
- PPO Insurance

Best

**터스틴**

**714.838.2875**

1096 Irvine Bl, Tustin, CA 92780

**애나하임**

**714.552.5373**

1201 N. Euclid St. Anaheim, CA 92801

**한인타운**

**213.381.2827**

2500 W. 8th St. #106, LA, CA 90057