

무궁테라스(2021년 11월 뉴스)

(Moogong Terrace/ 4848 N Kedzie Ave Chicago, IL 60625 Tel : 773-478-0085)

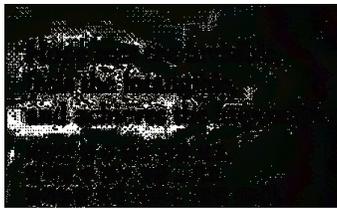


감사하는마음이정신건강에 미치는 영향은?

“감사하는 마음을 가지면 행복한 삶을 살 수 있다는 이야기가 있다. 그런데 이러한 감사하는 마음가짐이 심리적으로 안정감을 가져 행복할 수 있다는 연구 결과가 나왔다. 메디컬익스프레스(Medical express)의 보도에 따르면 네델란드 트벤테대학 연구팀은 감사를 표하는 것이 사람들의 기분을 좋게 하고 정신을 건강하게 하는 데 도움이 된다는 연구 결과를 저널 <행복 연구>에 공개했다. 매체에 따르면 이번 연구는 감사 표시가 정신 건강을 증진하는 데 도움을 준다는 것을 연구를 통해 설득력 있게 입증된 첫 사례다. 에른스트 볼메이어 교수의 연구팀은 217 명의 참가자를 대상으로 6주간 실험을 진행했다. 참가자를 세 그룹으로 나눈 뒤, A 그룹(73명)은 감사함을 표현하는 연습을 하도록 하고 B 그룹(73명)은 하루에 5개의 좋은 일을 하도록 했다. C 그룹(71명)은 대조그룹으로 설정해줬다. 그 결과, A 그룹에 속한 참가자의 3분의 1 가까이 가 훨씬 높은 행복감을 경험했다. 연구팀이 A 그룹 참가자에게 요구한 훈련은 **매일 약 10~15분 동안 감사 일기를 쓰는 것, 타인에게 감사함을 표현하는 것, 자신의 삶에 대한 긍정적인 글쓰기를 하는 것, 역경의 긍정적인 효과에 대해 되돌아보는 것** 등이었다.

연구팀은 “감사의 효과는 장기적으로 간단한 일에 즐거움을 느끼고 풍요로움을 느낄 수 있다는 것”이라며 스스로 감사하는 훈련을 꾸준히 하는 것이 심리적으로 회복할 수 있는 본질이 되기도 한다”고 밝혔다.”

다가 오는 감사의 달을 맞이하여 이달에는 우리 모두 더 많이 감사하는 마음으로 건강을 챙겨 보도록 해요.



출처 : 헬스인뉴스(<http://www.healthinnews.co.kr>)

코비드(COVID)-19 팬데믹 업데이트

보건 당국자들 “코로나 백신·독감 백신, 다 맞아라”

코로나19가 재확산하는 가운데 겨울 독감 철이 다가오면서 미국의 병원들이 이에 대비하고 있다고 CNN 방송이 보도했다. 브라운대학 공중보건대학원의 부학장 메건 래니 박사는 “앞으로 닥칠 엄청나게 바쁜 겨울에 대비하고 있다”고 말했다. 미국에서는 최근 하루 평균 코로나19(신종 코로나바이러스 감염증) 사망자가 다시 2천 명을 넘어서며 병원들이 몰려드는 환자로 몸살을 앓는 중이다. 지난해의 경우 독감 환자 수가 상대적으로 적었지만 이런 현상이 꼭 올해에도 재연될 것이라 보장 없는 상황이다. 래니 박사는 “지난해 독감 환자가 왜 그렇게 적었는지 분명히 하자. 그건 우리가 전부 마스크를 쓰고 거리를 찾지 않았기 때문”이라며 “그런 것들은 우리나라 대부분의 지역에서 더는 시행되지 않고 있다”고 말했다. 보건 당국자들은 대중들에게 코로나19 백신뿐 아니라 독감 백신도 맞으라고 당부하고 있다. 아칸소대학의 로버트 홉킨스 박사는 “누군가 독감 백신을 원해서 (병원에) 왔는데 코로나19 백신을 맞지 않았다면 우리는 둘 다 맞으라고 권유할 수 있다. 그 반대도 마찬가지”라고 말했다. 홉킨스 박사는 의료진들이 이들 두 백신을 다 맞으라고 사람들에게 독려하면 “두 가지 질병 예방에 더 큰 효과를 낼 가능성이 있다”고 강조했다.

시카고 한인사회 선도언론 시카고 한국일보 615 Milwaukee Ave Glenview, IL 60025



11월에 생신맞으신분

홍하옥-106 호 (3 일), 김용태-311 호 (14 일)

임영일-310 호 (17 일), 조승금-308 호(25 일), 오을선 403 호(26 일)



생신 축하드립니다

****추운 겨울이 시작되면 몸도 움츠러지게 되고, 미끄러운 길에서 넘어질 수도 있습니다.**

그러니 외출시에는 항상 **장갑, 모자, 스카프** 등으로 몸을 따뜻하게 하시고, **미끄럽지 않은 운동화나 겨울부츠**를 착용하셔서 넘어지지 않도록 늘 조심하시기를 바랍니다.



알려드립니다

- 1) **썸머타임 해제(Daylight Saving Time Ends) 11 월 7 일, 일요일 새벽 2 시에 시계를 1 시로** 돌려 놓으세요.
- 2) 2022 년 수입증명 : 매년 11 월말이나 12 월초에 소셜시큐리티 사무실에서 다음해의 수입에 대한 편지가 옵니다. 일년내내 필요한 서류이니까 잘 챙겨두세요. 서비스코디네이터에게 가져 오시면 복사를 해 놓겠습니다.
- 3) 11 월 25 일(목요일) **추수감사절과 다음날 26 일(금요일)** 사무실 문 닫습니다. 그리고 22 일에서 24 일까지 서비스 코디네이터 휴가입니다.
- 4) 발전문의 김 선웅 닥터가 11 월 10 일 수요일 4 시부터 진료 하십니다. 신청서를 11 월 1 일에 게시판에 붙이겠습니다.
- 5) 무궁에서 모더나 코비드 맞으신분 들은 **11 월 30 일 오전 9:30A.M-11:30A.M 으로 3 차 부스터**가 예정되어 있습니다. 스케줄 변경이 있으면 추후에 알려 드리겠습니다. 혹 이미 3 차를 다른데서 맞으신분들께서는 백신 카드를 서비스 코디네이터에게 가져오시면 카피를 오피스에 해놓겠습니다.

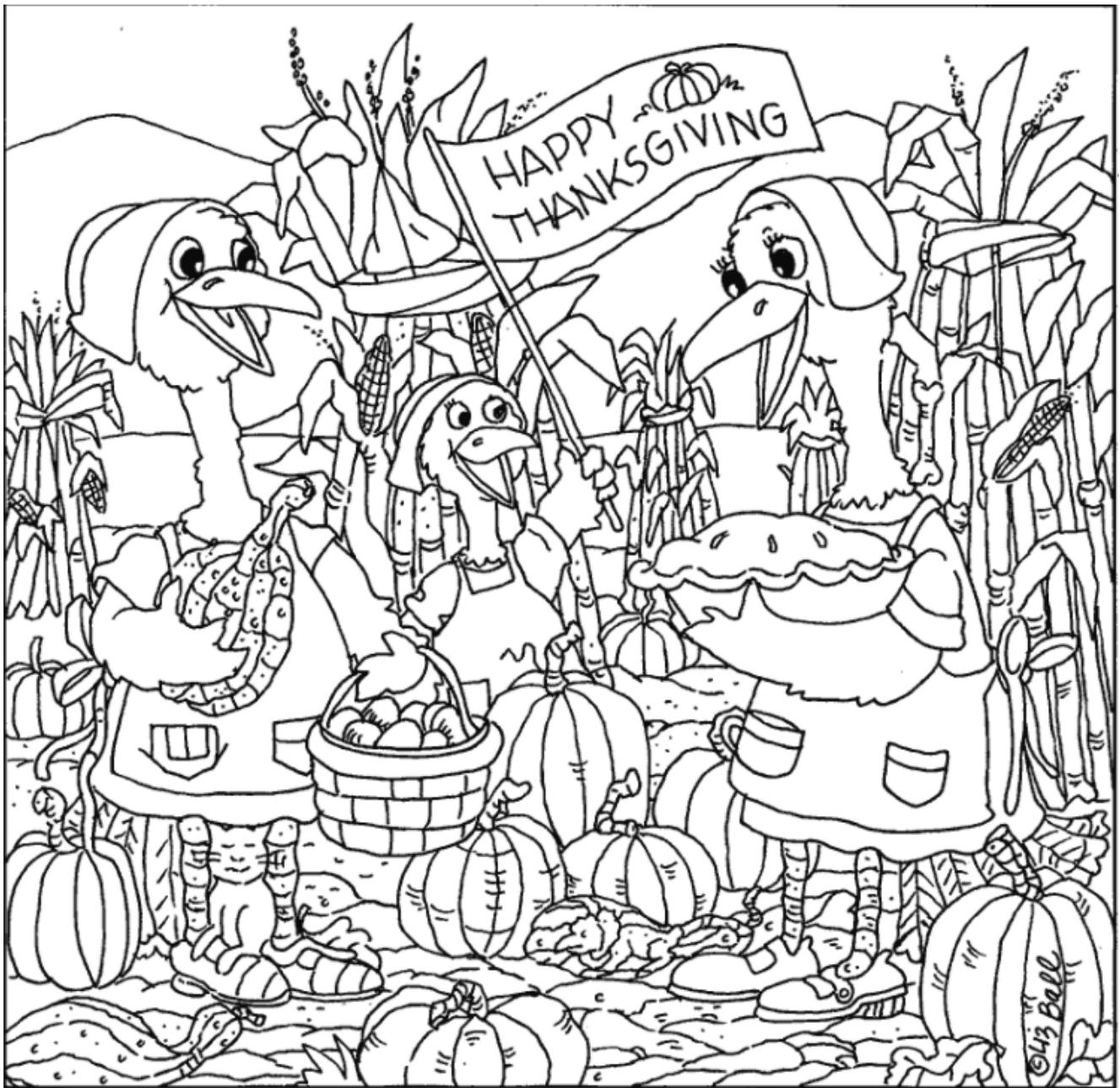
관리 사무실에서 알려

1. **11 월 4 일 (목요일) 무궁 아파트 건물의 렌더 (lender 대출) 회사가 건물 점검을 위한 인스펙션**을 하러나옵니다. 10 년 만에 하는 아파트 검사이며, 각 아파트의 내부도 점검합니다. 이에 대비하여 깨끗이 청소해 주시고, 특히 창문 주변에는 어떤 물건도 두시면 안 됩니다. 그리고, 화재 경보기 (스모크 알람)는 설치한 대로 두시기 바랍니다. (비닐을 씌우면 안됩니다.) 엔지니어 문 선생님이 동행하므로 집에 계시지 않아도 됩니다.
2. **11 월 5 일 (금요일) 오전 8 시부터 아파트 복도의 카펫 물청소**를 실시합니다.
3. **도서실을 11 월부터 개방**합니다.

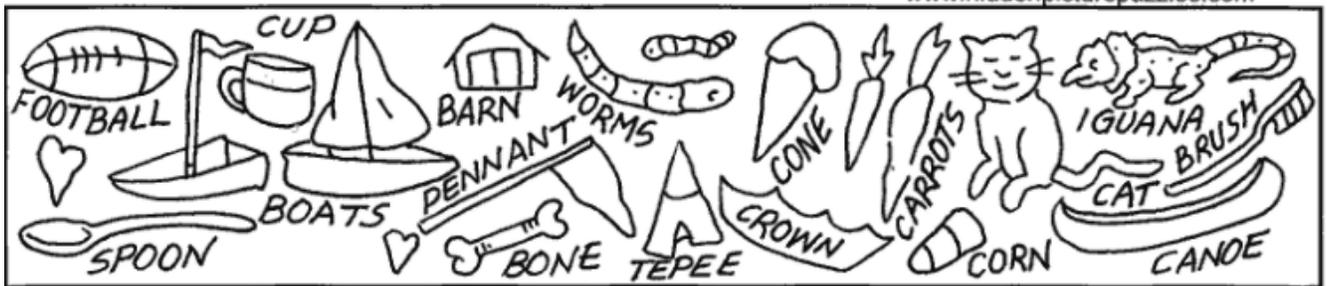
그러나, 두 명이상 들어가는 것을 피해 주시고, 도서실에 들어가기 전과 후에 손을 씻거나 소독해 주세요. 빌려가신 후 아직 돌려주지 못한 책은 바로 돌려 주시기 바랍니다.

장캐티님과(304 호) 박로라(417 호)님께서 도서실 봉사를 해주십니다.





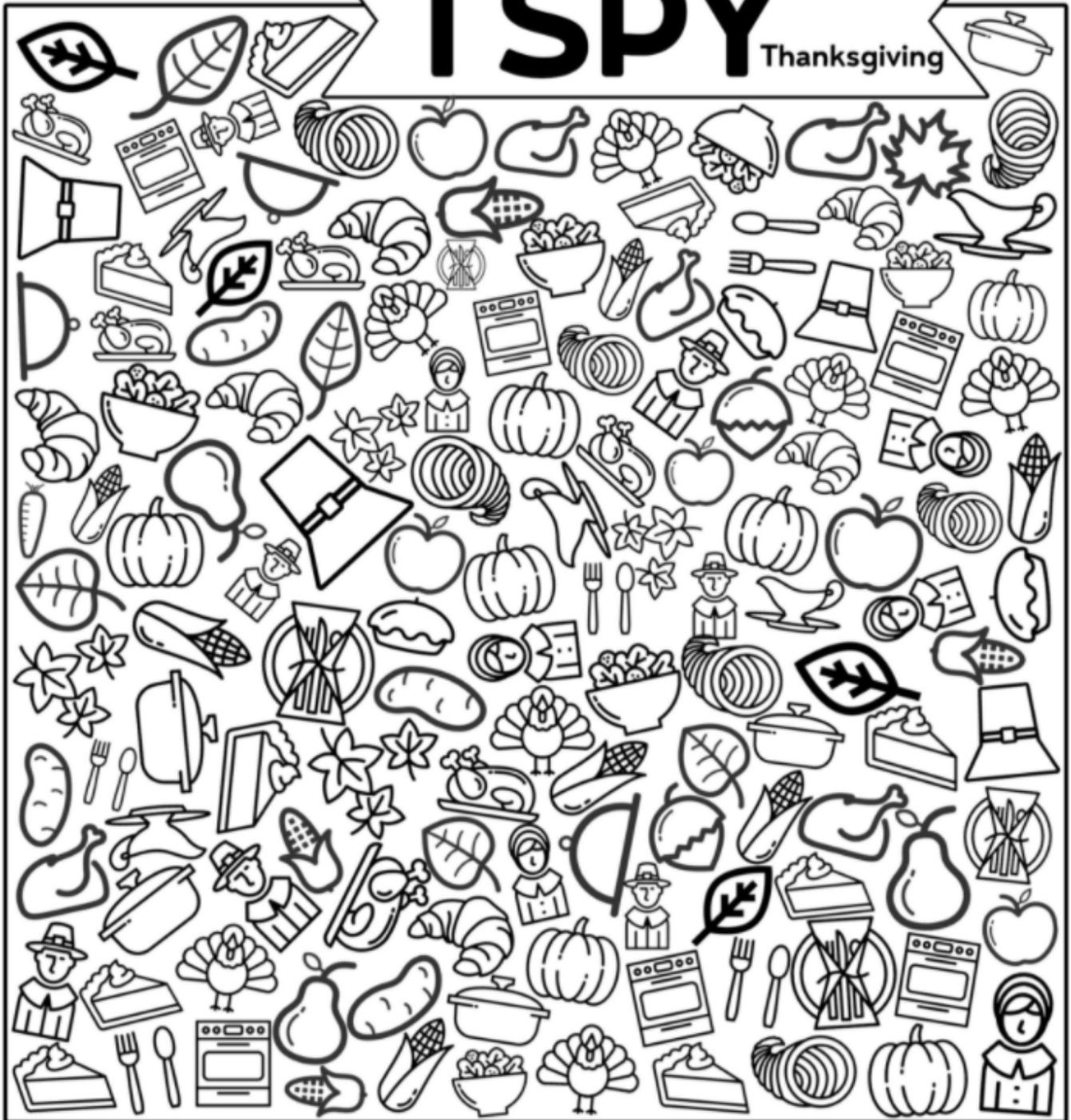
www.hiddenpicturepuzzles.com



- 1) FOOTBALL(풋볼공)
- 2) CUP(컵)
- 3) SPOON(숫가락)
- 4) BOATS(보트)
- 5) BARN(외양간)
- 6) PENNANT(페넌트)
- 7) BONE(뼈)
- 8) WORMS(지렁이 두마리)
- 9) TEPEE(천막)
- 10) CONE(원뿔)
- 11) CROWN(왕관)
- 12) CARROTS(홍당무)
- 13) CORN(옥수수)
- 14) CAT(고양이)
- 15) IGUANA(이구아나)
- 16) BRUSH(칫솔)
- 17) CANOE(카누)

I SPY

Thanksgiving



- | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|
| 2 | | 4 | | 4 | | 5 | | 4 | | 5 | | 7 | | 4 | | 6 | | 5 | |
| 1 | | 6 | | 7 | | 1 | | 3 | | 6 | | 7 | | 4 | | 7 | | 5 | |
| 3 | | 3 | | 4 | | 6 | | 2 | | 7 | | 5 | | 9 | | 6 | | 3 | |

단어 오늘은 년 월 일 요일 찾기 반드시 대각선으로 연결하여
주어진 단어를 모두 찾아봅시다.

심리방역 실내체조 좋은프로 규칙적생활 책읽는시간 노래하기 실내환기 차한잔 긍정적생각
칭찬한번더 색칠시간 웃음운동 퍼즐시간 약챙겨먹기 화분돌보기 수분섭취 음악감상 편지쓰기
음식골고루 뉴스는조금만 신앙생활 전화안부 편한마음 제시간취침 한숨말고심호흡
몸의 면역력 관리도 중요한만큼, 마음관리도 중요합니다. 예방수칙 준수와 함께 심리방역도 같이 하세요.

심	지	유	전	동	화	이	수	기	록	노	동	력	약	방
고	리	화	수	분	잔	분	편	이	불	빨	래	챙	모	자
대	안	방	지	책	섭	한	돌	지	면	칭	겨	하	루	방
부	족	지	역	취	마	련	차	보	쓰	먹	찬	만	기	미
생	신	일	과	음	표	그	림	종	기	기	대	한	조	찬
종	음	앙	식	아	악	국	악	민	요	환	숨	체	번	개
고	은	골	생	물	도	감	책	보	물	말	내	과	의	더
유	고	프	로	활	만	족	상	읽	고	실	밥	실	험	실
루	공	국	로	금	규	리	를	심	는	계	절	아	침	잠
영	조	정	조	칙	사	백	호	퍼	옴	시	웃	취	권	색
하	루	는	적	절	함	흡	수	력	즐	공	간	음	칠	보
개	스	생	즉	생	로	병	사	면	권	시	흥	시	운	하
뉴	활	동	력	지	각	변	동	법	제	처	간	장	파	동