

# 무궁테라스(2021 년 12 월 뉴스)

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



2021 년이 저물어 갑니다. 이맘때가 되면 한 해를 장식한 여러 이슈들이 정리 되곤 하는데, 올해도 역시 “코로나 19”이라는 단 하나의 단어로 충분할 듯 합니다. 바이러스에 감염되지 않기 위해 우리는 가까웠던 사이를 멀리하고, 스스로를 고립 시키기도 하였습니다. 또 그로 인하여 불안, 걱정, 근심으로 힘든날들도 있었구요. 그렇지만 우리 모두 그런것들로 인하여 무너지지 않고 인내하며 잘 이겨내 건강한 모습이니 정말 감사한 마음입니다. 조금만 더 힘내시고 희망이라는 단어를 마음에 담고 따뜻하고 행복한 한해 마무리 하시길 소망합니다.

겨울밤 - 박용래

잠 이루지 못하는 밤 고향집 마늘밭에 눈은 쌓이리  
잠 이루지 못하는 밤 고향집 추녀밑 달빛은 쌓이리  
밭목을 벗고 물을 건너는 먼 마을  
고향집 마당 귀 바람은 잠을 자리





# 건강한 겨울나기 이렇게 준비하세요!

겨울철에는 한파특보 등 기상정보를 매일 청취합니다.



**생활습관 :**  
가벼운 실내운동,  
적절한 수분섭취와  
고른 영양분을 가진  
식사를 합니다.  
\*무리한 운동은 삼가세요.



**외출전 :**  
체감온도를  
확인합니다.  
\*날씨가 추울 때는 가급적  
야외활동을 자제합니다.



**실내환경 :**  
실내 적정온도  
(18~20℃)를 유지하고  
건조해지지 않도록 합니다.  
\*어르신과 어린이는 체온을  
유지하기 위한 반응이 떨어질 수  
있으므로 주의가 필요합니다.



**외출시 :**  
따뜻한 옷을  
입습니다.  
\*장갑, 목도리, 모자,  
마스크를 착용합니다.

# 입동 찬바람에 ‘무릎관절’ 건강 지키기 TIP

기온 변화, 운동량 부족 등 이유로 겨울철 관절 통증 심해지는 악순환 반복

본격적인 겨울에 앞서 무릎관절 상태 점검 필요, 연골 손상 정도에 따라 치료 결정

갑자기 푹 떨어진 기온이 겨울의 시작을 알리는 절기, 입동을 실감케 한다. 계절이 바뀌는 때, 특히 겨울의 문턱에서는 면역력이 저하돼 각종 질환에 시달리기 쉽다. 무릎 퇴행성관절염 환자 역시 추운 계절이 다가옴에 따라 걱정이 앞서기 마련이다. 우리 몸의 관절은 기온의 영향에 민감하게 반응하므로, 기온이 떨어지며 찬바람이 불기 시작하는 이맘때면 통증을 호소하는 관절염 환자들이 많아진다. 그 이유와 증상에 따른 치료법을 알아봤다.

## ▶ 기온 변화에 민감하게 반응하는 관절, 겨울 추위에 통증 악화하기 쉬워

우리 몸은 추위에 노출되면 열의 발산을 막기 위해 자동적으로 근육과 인대, 혈관을 수축시킨다. 이 과정에서 근육이 뭉치거나 무릎관절의 유연성이 급격히 떨어지면서 통증이 발생하는데, 바로 겨울철 관절 통증이 악화되는 이유다.

날씨가 추워지면 운동이나 활동량을 줄이고 몸을 움츠리게 돼 뼈와 관절, 근육이 약해짐은 물론 관절 통증은 더욱 심해지는 악순환이 반복되기도 한다. 때문에 전문가들은 본격적인 겨울에 들어서기 앞서 무릎관절 상태를 점검하고, 더 늦지 않게 상태에 맞는 치료를 받는 것이 중요하다고 입을 모은다.

## ▶ 활동량 부족하기 쉬운 겨울철 관절 건강관리, 꾸준한 운동과 찬바람으로부터 관절 보호 중요

### ① 꾸준한 운동

겨울철 관절 건강 관리를 위해서는 평소에 꾸준히 하는 운동이 크게 도움된다. 겨울철에는 추위를 피하려다 활동량을 줄이는 것이 자칫 운동부족으로 이어지기 쉬워 일부러라도 규칙적으로 몸을 움직이는 것이 좋다. 무엇이든 과한 것은 아니함만 못하지만, 적당한 운동은 무릎관절 통증을 줄이고 관절염을 예방하는 효과가 있다.

### ② 보온

또한 겨울철에는 관절이 찬바람에 직접적으로 노출되지 않도록 하는 것도 관절 건강에 중요하다. 관절 부위가 따뜻하게 유지되어야 원활한 혈액순환을 도와 통증을 줄일 수 있다. 운동이나 외출 뒤에는 관절 부위의 뻣뻣함을 풀 수 있도록 온찜질이나 반신욕을 해주는 것이 관절에 쌓인 피로를 푸는데 효과적이다.

### ③ 빠른 치료

만일 퇴행성관절염을 의심할만한 증상이 나타났다면, 연골 손상 정도에 따라 적절한 치료를 결정한다. 비교적 통증이 심하지 않고 연골 손상이 심하지 않은 초기라면 약물치료, 물리치료, 운동치료 등의 보존적 방법으로 증상의 호전을 기대할 수 있다. 증상 초기에는 염증을 줄이고 뻣뻣해진 관절을 부드럽게 하여 통증을 완화하는 데 치료의 목적을 두는 것이 일반적이다.

보존적 방법으로 상태가 나아지지 않거나, 연골판이 얇아지거나 파열돼 수술적 치료가 필요할 때에는 관절내시경 수술을 시행하며 관절 변형이 심하고 극심한 통증이 나타나는 말기에는 인공관절수술을 통한 치료를 고려한다. 웰튼병원에서 시행하는 ‘근육-힘줄 보존 최소절개 인공관절수술’은 절개 부위를 9~10cm 정도로 최소화하여 근육과 힘줄을 보존하는 수술법으로, 피부 절개 범위를 최소화하여 관절 주변 근육과 힘줄의 손상 없이 수술이 가능하기 때문에 수술 시간 단축은 물론 출혈과 통증을 줄인 점이 획기적이다.

웰튼병원 관절센터 차승환 소장은 “겨울철 야외 활동이 부담스러울 경우 자전거타기, 걷기, 수영, 아쿠아로빅 등 실내에서 할 수 있으면서도 무릎관절 건강에 좋은 운동을 선택할 수 있다”며 “평소 무릎관절에 통증이 있거나 불편함을 느끼는 사람이라면 빠른 시일 내에 병원을 찾아 이상증세의 원인을 파악하고 치료를 시작할 것을 권한다”고 설명했다.



## 12 월에 생신맞으신분

박종만-501 호(4 일),  
정난실-208 호(8 일),  
연수희-517 호(21 일)

김명선-312 호(5 일)  
배진남-406 호(10 일),  
최은덕-103 호(23 일),

배인환-301 호(5 일),  
홍재옥-106 호(20 일),  
김무웅-408 호(30 일)



## 생신 축하드립니다



### \*\*서비스코디네이터가 알려드립니다

- 1) 소셜시큐리티 사무실에서 2021 년 수입에 대한 편지가 오고 있습니다. 받으시면 저도 보여주세요. 복사해서 일년동안 수입증명 서류로 사용하겠습니다.
- 2) **12 월 24 일 부터 1 월 2 일까지 사무실 문을 닫습니다.**
- 3) 중부 시장은 한주전 화요일에 미리 신청서에 기입하여 주세요. 취소할 경우는 그주 목요일 까지 해주세요.

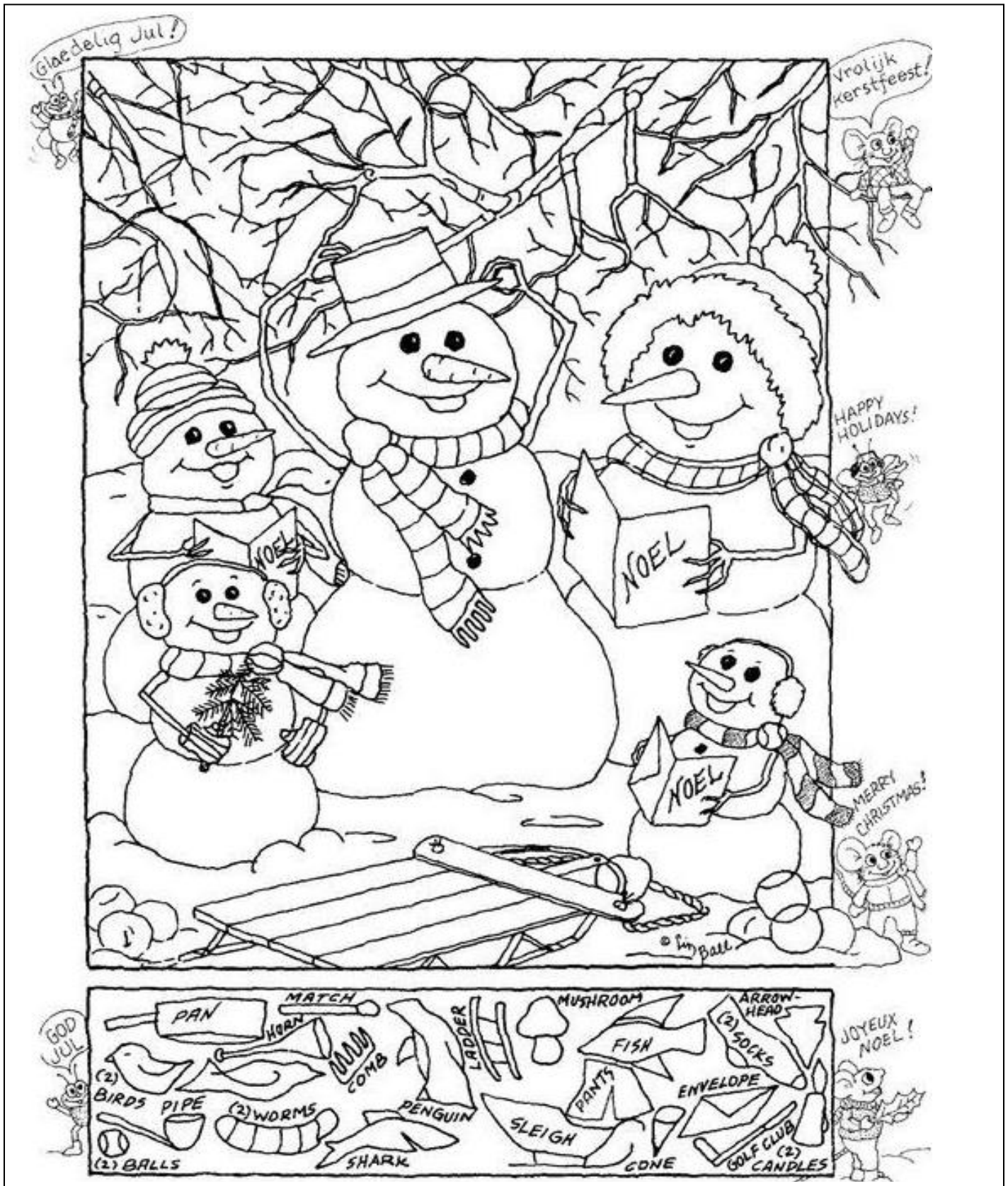
### \*\*관리 사무실에서 알려 드립니다

코로나 바이러스로 힘들었던 2021 년이 이제 한 달 밖에 남지 않았습니다. 많은 어려움 속에서도 주민들께서 잘 협조해 주셔서 안전하게 지낼 수 있어서 너무 감사합니다.\*\*

- 1) 유리창 교체는(window replacement) 공급차질로 인하여 올해는 못하게 되었습니다. 준비되는 대로 다시 연락 드리겠습니다.
- 2) CDC 의 지시가 있을때 까지 **마스크를 계속 착용** 하시기 바랍니다.
- 3) 쓰레기는 봉지를 이용하여 깨끗이 묶어 버리시기 바랍니다.







그림안에서 박스에 있는 숨은 그림을 찾아보아요.

# Christmas I SPY



## FIND AND COLOR THE ITEMS



박스안에 있는 그림을 찾아서 색칠을 해봅시다.

## Santa's Toybag

Can you find the items on the right hidden in the picture below?



Elf's Shoe (엘프의 신발), Holiday Light Bulb (전구), Heart (하트), Candy Cane (사탕막대기),  
Horn (뿔), Bell (종), Mitten (병어리 장갑), Stocking (긴양말)



# 단어 찾기

오늘은 \_\_\_\_\_년 \_\_\_\_\_월 \_\_\_\_\_일 \_\_\_\_\_요일

반드시 대각선으로 연결하여 주어진 단어를 모두 찾아봅시다.

편지한통	발신인	연하장	우편번호	편지봉투
국제소포	사진엽서	우체국	집배원	편지지
그림엽서	선편소포	우체국소인	크리스마스썰	항공서간
기다리던답장	손편지	우체국택배	크리스마스카드	항공편소포
러브레터	수신인	우체부	펜팔친구	행운의편지

편	안	편	고	객	우	선	기	름	미	간	을	지	푸	림
한	지	크	라	운	우	리	편	다	포	크	서	류	심	사
지	무	한	리	필	시	넷	물	소	리	줄	줄	공	놀	이
인	편	소	통	스	웨	덴	제	스	포	던	호	수	항	연
주	말	의	영	화	마	국	마	우	애	번	답	공	하	명
대	한	통	운	스	위	스	체	니	편	내	편	장	도	리
오	손	도	손	행	카	국	썰	우	표	소	신	발	보	수
우	리	편	원	드	택	사	스	육	포	쥐	포	내	신	제
역	지	사	지	배	줍	서	질	서	지	키	기	인	오	인
러	사	사	구	봉	집	지	엽	적	인	적	재	적	소	방
커	브	친	구	집	투	림	지	진	정	부	애	국	지	사
양	팔	레	이	더	그	림	자	투	사	교	체	선	수	들
펜	촉	집	터	고	르	기	존	방	식	우	정	우	유	병

고국에서 온 반가운 편지 한 통에 이민생활의 애환을 달래기도 했었고, 진심을 전하는 방법으로 편지가 최고였던 그런 때가 있었습니다.

이페이지에 있는 낱말 퍼즐은 Korean American Silver Lining Initiative 라는 단체에서 연장자분들을 위하여 자체적으로 제작된 것입니다.





