

# 무궁테라스 2020 년 3 월 뉴스

## 우리 몸 안에는 자생면역 기능이 있습니다.

사람들은 병이 생기면 의사를 찾고 약을 먹습니다. 병을 치료하기 위해 약을 먹는다는 것은 당연한 상식처럼 여겨져 왔습니다. 우리는 건강하기 위해서는 병을 고쳐야 한다고 생각합니다. 하지만 반대로 생각하면 병이 사라져야 건강한 것이 아니라, 몸이 건강해야 병을 이길 수 있습니다.

우리 몸에는 '병을 이길 수 있는 힘', 즉 면역력이 있습니다. 몸이 건강하다는 것은 면역력을 담당하는 면역 세포가 활발하게 활동한다는 뜻입니다. 면역 세포는 암을 비롯해 각종 질병을 물리쳐 주는 몸 안의 '명의名醫'입니다. 세포학적인 관점에서 볼 때 건강하다는 것은 세포가 튼튼하다는 뜻입니다. 우리 몸에는 1 백조 개에 가까운 엄청난 숫자의 세포가 있는데, 외부에서 세균이 침입하거나 체내 세포조직이 변형되면, 다시 말해서 세포에 병이 생기면, 몸 안에 있는 면역 세포가 이를 감지하고 처리하기 시작합니다.

아무리 건강한 사람도 하루 동안 무려 5 천 개의 암 세포가 우리 몸에 생겨난다는 것은 이미 누구나 아는 상식입니다. 건강한 사람은 면역 세포들이 변형된 암세포를 파괴하기 때문에 암에 걸리지 않는 것입니다. 암이 생기는 것은 면역 세포가 감당할 수 없을 정도로 암 세포가 증가하거나, 면역 세포의 기능이 약화되었을 경우 암 세포가 살아남아 암에 걸리게 됩니다. 암세포는 상대적으로 면역세포보다 힘이 약하기 때문에 먼저 공격을 시작하기보다는 면역세포가 약해지기를 기다립니다. 반면에 우리 몸의 면역 체계를 담당하는 면역세포가 암세포를 공격하는 것은 매우 체계적이어서 어떤 항암제도 그 효능을 따라올 수 없습니다.

병에 걸렸다고 무작정 약을 쓰면 어떤 현상이 일어날까요? 엄밀한 의미에서 약은 독입니다. 약을 써서 세균을 잡으려고 한다면 우선은 효과가 있을지 모르지만 우리 몸의 면역 세포도 같이피해를 입습니다. 한 번 약과 싸운 세균은 힘을 길러 인체의 면역 체계를 이길 방법을 찾습니다. 일명 내성이 생기는 것이죠. 그렇기 때문에 실제로 많은 의사들은 자신이 감기에 걸려도 약을 먹지 않습니다. 세균이나 바이러스를 이기는 것은 약이 아니라 몸 속에 있는 면역세포라는 것을 잘 알기 때문입니다. 아주 급한 경우가 아니면 우리가 일상에서 겪는 병들은 면역 세포에게 맡기는 것이 좋습니다. 약한 세균을 상대로 전쟁 경험을 쌓은 면역체계는 전에 무찔렀던 방법을 알기 때문에 힘센 세균이 쳐들어와도 쉽게 무너지지 않습니다. 그러니까 평소에 면역세포가 잘 무장할 수 있도록 영양을 적절히 섭취하고, 운동과 호흡조절을 통해 스트레스를 해소하고, 체온을 높게 유지하도록 해야합니다. 세균과 싸우는 내 몸안의 군대 면역세포야말로말로 진정한 명의名醫라는 것을 반드시 기억하세요.

지금 번지고 있는 코로나 바이러스도 약보다는 우리 몸안의 자생 면역세포로 이길 수 있습니다.



### 3 월에 생신 맞으시는 분

모기화-515 호 (2 일), 박헬렌-306 호(2 일), 김은자-309 호 (3 일),  
유순희-313 호(15 일), 임중분-409 호(15 일), 김양자-212 호(15 일),  
강영희-104 호(19 일), 김국섭-503 호(22 일), 권순자-412 호(28 일)

### **생신 축하 드립니다**

#### 정신건강 워크샵

하나센터 주광민 선생님의 정신건강 워크샵 시리즈가 3 월 5 일 목요일 오후 3 시에 있습니다.

#### 치매환자 돌보기 워크샵

하나센터 차예람/남준경선생님의 치매환자 돌보기 6 주 워크샵은 3 월 3 일, 10 일, 17 일 화요일 10 시에 3 주더 진행됩니다.

#### 2020 대통령 예비선거

일리노이주 대통령 예비선거는 3 월 17 일 화요일입니다. 우리는 예전과 같이 우편으로 투표를 합니다. **3 월 12 일 목요일 3 시**에 하나센터의 한영운 선생님 오셔서 각 정당의 후보들에 대해서 설명을 해드리고 우편투표 작성을 도와드립니다. 3 월초에 우편으로 받으실 투표용지 큰 봉투를 가지고 내려오세요.

#### 건강 위임장 작성

하나센터의 이정화 선생님 오셔서 건강에 관한 위임장 (Five Wishes) 작성을 도와드립니다. 우리가 건강에 관한 치료를 받을때, 본인이 직접 치료에 관한 의사결정을 하지 못하게 되는 경우, 다른 사람에게 이런 결정들을 위임할 수 있는 문서입니다. 이 위임장을 미리 작성해 놓기를 원하시는 분들은 **3 월 18 일 수요일 3 시**에 내려오시면 이정화 선생님과 다른 몇분의 선생님들이 도와드립니다.

## 나일스 요양원 방문

나일스 요양원에서 나일스 요양원을 방문해 보기를 원하시는 분들을 초대합니다. 나일스 요양원 버스가 3월 19일 목요일 11시에 무궁에 옵니다. 그곳의 시설과 서비스에 대해서 설명을 해드리고, 점심을 잡수신 후에 2시에 무궁으로 돌아옵니다.

## 각 아파트 환기구청소

3월중에 각 가정의 환기구명(Ventilator)을 청소할 예정입니다. 엔지니어 문선생님이 시작하시는데 집에 계시지 않아도 됩니다.

✂ 3월 8일에 썸머타임이 시작됩니다. 주무시기 전에 시계를 1시간 앞으로 바꾸어 놓으시고, 한시간 일찍 일어나셔야 합니다.



배경진 선생님

은퇴를 하신다니 너무나 갑작스러운 소식에 저희 모두들 어리둥절 하였습니다. 무궁테라스에 오셔서 저희랑 같이 한지 어언 8년이라는 시간이 흘렀다지요. 갑작스러운 은퇴소식에 어르신들에게는 잔잔한 충격과 함께 이구동성으로 하시는 말씀이 그만한 사람이 또 올 수 있을까?하고 모두 걱정이십니다. 소식듣고 며칠 지나면서 언제나 그러하듯이 모든 일에 포기도, 체념도 빠른 우리들입니다. 그래 언젠가는 우리 모두 헤어지지만 생각지않게 시간이 너무 빨리 왔어, 모두 다 같은 마음일꺼야 하시면서, 서운함이 얼굴에 그득하셨습니다. 하지만 은퇴 후의 삶은 언제나 인생의 후반전인 제 2의 삶이 시작된다 하였습니다. 미국 이민생활에서 고령화되어가는 이 시기에 많은 어르신들과 동거동락하면서 많이 배운 점, 어르신에게 어떻게 해야할지 알게 한 점도 있을겁니다. 그런 점을 잘 활용하시어 은퇴하면서 남편에게 가시어 하시는 사업에 열중하시겠다고 하신 배선생님 성공하실 것을 믿습니다. 저 개인적으로도 참 많은 시간을 같이 하였습니다. 여러가지 행사를 소개해 주시고 그 길을 갈 수 있도록 안내해 주셔서 많은 경험을 하였습니다. 그래서 마음이 크게 느껴지네요. 딸같이 의지하고 지내시던 분, 내 혼자 힘으로는 서류의 형식을 모르는데 의지 많이 하셨던 분, 여러가지 형태로 믿고 의지하신 8년여의 시간들이 지나서, 나보다 무궁을 먼저 떠나면 어떻게 하시면서 너무나 서운하시어 하시는 분, 그동안 어찌보면 내 자식보다 더 많이 만나고 의지할 수 있었던 그러한 일상이었는데... 은퇴라는 단어는 또 시작이라 하였으니 이제껏 같이한 어르신들과 함께 어느곳에서든 반갑게 만나고, 소식 전하고, 하시는 일에 더욱 더 큰 발전이 되시기를 바라는 마음 뿐입니다. 앞날의 건강과 행복을, 또한 제 2의 인생의 삶이 활짝 펼쳐나가시기를 바라면서 무궁테라스 모든 입주자와 어르신들은 모두 바라고 기도할 것입니다.

2020년 2월 27일 무궁테라스