

# 무궁테라스(2020 년 5 월 뉴스)

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

5 월을 드립니다 / 오광수

당신 가슴에  
빨간 장미가 만발한  
5 월을 드립니다

5 월엔  
당신에게 좋은 일들이 생길 겁니다  
꼭 집어 말할 수는 없지만  
왠지 모르게  
좋은 느낌이 자꾸 듭니다

당신에게 좋은 일들이  
많이 많이 생겨나서  
예쁘고 고른 하얀 이를 드러내며  
얼굴 가득히 맑은 웃음을 짓고 있는  
당신 모습을 자주 보고 싶습니다

5 월엔  
당신에게 좋은 소식이 있을 겁니다  
뭐라고 말할 수는 없지만  
왠지 모르게  
좋은 기분이 자꾸 듭니다

당신 가슴에  
당신을 사랑하는 마음이 담긴  
5 월을 가득 드립니다



## 5 월에 생신 맞으신분!! 축하드립니다

정순남-411 호 (1 일), 정차랑-201 호 (1 일),

정병조-208 호 (3 일),

온영희-415 (12 일), 김경자-307 호 (20 일),

김보순-305 호 (22 일), 강향례-504 호 (30 일)



## 코로나 바이러스 팬데믹(Corona Virus Pandemic)으로 인한 스트레스와 대처

코로나바이러스(COVID-19)의 감염자가 줄어들지 않고 집에만 있기(Stay At Home)가 5월 30일까지 연장 됨에 따라 많은 사람들에게 스트레스가 될 수 있습니다. 특히 면역력이 약한 연장자와 장애가 있는 사람들에게는 질병에 대한 두려움과 불안 그리고 그것으로 인한 우울증등이 매우 심하게 나타날 수 있으므로 스트레스에 잘 알고 대처하는 것이 여러분과 주위 사람들 그리고 지역 사회를 더 강하게 만들어 갈수 있습니다.

### 1) 코로나 바이러스로 인하여 나타날 수 있는 스트레스의 증상들



- 바이러스로 부터 자신을 보호하는 문제에 대한 걱정
- 자신의 건강과 주위 사람들의 건강에 대한 두려움
- 수면 또는 식사 패턴의 변화
- 정기적으로 이용하는 의료서비스 또는 지역사회 서비스가 중단 될까봐 걱정
- 사회적으로 고립된 느낌을 경험
- 주위의 가까운 사람들의 도움에 폐를 끼친다는 죄책감을 느낌
- 만성질환과 정신질환의 악화

### 2) 스트레스에 대처하는 법

- 팬데믹에 대한 뉴스나 인터넷 보는것을 잠시 중단합니다 (감정에 부정적인 영향을 줄수 있음)
- 균형잡힌 식사(특히 면역력을 높이는 단백질 식품과 야채위주의 식단, 충분한 물의 섭취)
- 충분한 수면시간
- 심호흡, 스트레칭, 명상, 규칙적인 운동을 통하여 긴장을 풀며 몸관리를 하는것
- 가족이나 친구 등 가까운 주위 사람들과 자신의 걱정과 감정에 대하여 이야기를 나누거나 서로의 안부를 챙기면서 외로움, 고립감을 덜어 줄 수 있습니다.  
(전화, 편지, 카드, 문자 메세지, 음성 메세지, 카카오톡등을 이용하여...)



감사합니다 Thank you!!

3월 30일 무명의 독지가와 4월 3일 한인회에서 마스크를 나누어 드렸습니다.

4월 12일 - 주민친목회 임원단에서 부활절에 계란과 떡을 정성껏 준비하여 주셨어요.

4월 30일 - 한울에서 집에만 계시는 연장자분들을 위하여 긴급구호식품을 주셨습니다.

혼자 있지만 함께 있는것( **Alone Together** ) 처럼 사랑과 위로의 마음을 나누어 주신분들께 진심으로 감사드립니다.

# 알려드립니다.

- 1) 4 월과 5 월, 두달 동안에는 후드스탬프를 받는 분들은 누구든지 최대의 혜택을 받게 됩니다.  
이미 최대 금액을 받고 있는 가정은 해당이 안됩니다.  
(최대 혜택의 금액은 1 인 가정 : \$194, 2 인 가정: \$355)
- 2) stimulus check(코로나 바이러스로 인한 위기 상황에 제공되는 기금): 미국 연방정부로부터 한사람당 \$1200, 부부일 경우에는 \$2400 이 통장으로 자동 입금되고 있습니다. 그렇지만 이 기금은 수입으로 계산되는 자금은 아니므로 SNAP & MEDICAID (후드스탬프나 메디케이드) 혜택을 받는 것에는 전혀 지장이 없습니다.
- 3) 주지사의 명령으로 **STAY AT HOME(집에만 있기)**가 **5 월 30 일까지 연장** 되었습니다.  
그리고 외부 외출시에는 반드시 마스크를 하셔야 하고, 사람과사람의 거리를 2 미터 이상 두어야 합니다.

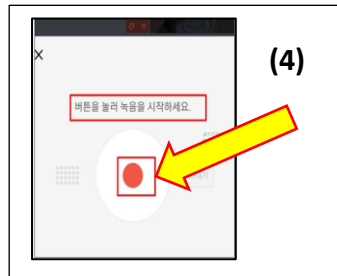
## \*\*\* 함께 배워 보아요

\*\*\*카카오톡으로 가족이나 친구들에게 내 목소리로 메시지를 전달하시는 방법을 알려 드려요\*\*\*



(1)

(1) 카톡에서 음성메세지를 보내고 싶은 친구를 선택한다



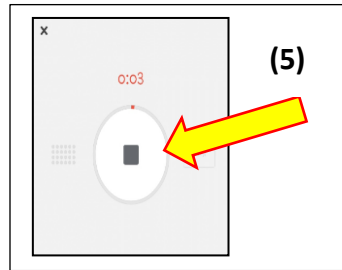
(4)

(4) 빨간색 원 버튼을 누르고 음성 녹음을 시작한다



(2)

(2) 글을 입력하는 부분 옆 +버튼을 누른다



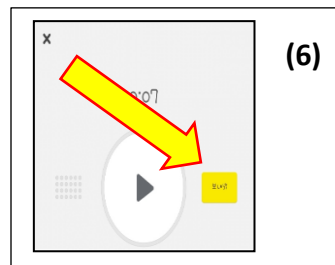
(5)

(5) 녹음이 끝나면 다시 원안에 있는 버튼을 누른다



(3)

(3) 음성메세지(마이 크처럼 생긴) 버튼을 누른다



(6)

(6) 그리고 나서 보내기 버튼을 누르면 끝~~~~~

토끼 그림입니다.  
숨은 그림 찾기 게임 시작~

틀린 그림 8개입니다^^

