

# 무궁테라스(2021 년 2 월 뉴스)

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



## 시카고시의 코비드(COVID)-19 백신의 단계 및 계획

1A 단계(Phase) 시작: 2020 년 12 월 15 일	<b>1B 단계</b> <b>시작:</b> <b>2021 년 1 월 25 일</b>	1C 단계 시작예정: 2021 년 3 월 29 일	2 단계 시작예정: 2021 년 5 월 31 일
*의료 종사자  *장기 요양자 및 기타거주 의료시설: 양로원 생활보조시설 발달 장애인 주거시설	* <b>65 세 이상 개인</b>  *비건강 관리주거: 수감자 및 노숙자 보호소  *일선 필수 근로자: 응급서비스, 대중교통 교육 및 보육 식료품점 및 농업종사 정부 및 우편	*근본적인 질병이 있는 16-64 세 개인  *기타 모든 필수 근로자	*16 세 이상의 모든 개인

\* 위에 나타나 있는 도표와 같이 시카고시에서는 코로나바이러스 백신 예방접종의 1B 단계를 1 월 25 일부터 시작하였습니다. 이는 65 세 이상의 시카고 주민과 위험도가 가장 높은 일선 필수 근로자의 특정 그룹이 예방 접종의 대상이 되는 것입니다. 하지만 **백신의 생산 부족으로 원활한 백신제공이 어려운 상황이기 때문에 첫 번째 백신 접종을 받는 것은 최소 2 월말이나 3 월이 될 것으로 전문가들은 예상 하고 있습니다.**

\*백신은 우리의 면역체계가 향후 감염에 대항할 수 있도록 지원하고, 코비드-19 백신을 맞음으로 코로나 바이러스로부터 사람들을 보호하는 작용을 합니다  
접종후의 효과는 임상시험 데이터에 근거해 보면, 일반적으로 2 차 접종을 마친후 2-3 주 정도가 지나야 온전한 예방 효과가 난다고 합니다. 그리고 백신을 맞은 후 며칠 동안은 팔이 아프거나, 통증, 피로감, 발열들이 나타날 수 있으나 이 증상들은 해로운 것은 아니고 사람들의 면역 체계가 바이러스로부터 보호 반응을 나타내고 있다는 신호라고 합니다. 그러므로 백신 접종후 하루나 이틀은 집에서 충분한 휴식을 권고하였습니다.

**마스크 쓰기, 사회적 거리 유지하기, 손씻기**



## 2 월에 생신 맞으시는 분

함순남-405 호(7 일), 서월리암-214 호 (8 일), 윤문순-203 호(8 일),  
박초자-404 호(9 일), 김수정-205 호(15 일), 박남걸-404 호 (21 일),

생신을 축하합니다



### 알려드립니다

1) 코로나 백신을 무궁테라스 주민들에게 단체로 맞을수 있도록 시카고 보건국에 1 월에 신청하였습니다. 2 월말이나 3 월달중으로 시카고 보건국으로 부터 일정이 잡히게 될 예정이며, 일정을 받는대로 각 주민들에게 공고하겠습니다.

개인적으로 백신접종을 원하는 분들은 서비스코디네이터에게 오세요. 월그린, CVS 등 가능한 곳에 예약하는 방법을 알려드리겠습니다.

2) 제 2 차 경기부양금 \$600 을 아직 못받으신 분들은 서비스코디네이터에게 알려주세요. IRS 웹페이지를 찾아봐 드리겠습니다.

3) 김선웅 발 전문의 정기진료가 2 월 22 일 월요일 오전 8 시 15 분에 있습니다. 치료가 필요한 분은 미리 서비스코디네이터에게 알려주세요.

4) 2 월 15 일(월요일) 프레지던트 데이(President's Day) 사무실 문 닫습니다.



### 관리 사무실에서 알려드립니다

1. 운동실에 새 일립티컬 머신을 구입하였습니다.

방역수칙을 지키면서 사용 후에는 깨끗하게 소독을 해 주시고, 안전하게 운동기구를 사용하시기 바랍니다.

트레드 밀(러닝 머신)과 일립티컬은 유산소 운동을 대표하는 기구입니다.

- 트레드 밀은 칼로리를 많이 소모하고 뼈와 근육을 튼튼하게 해줘 바른 자세로 생활 하는데 도움을 주지만, 무릎과 발목에 무리를 줄 수 있습니다.
  - 일립티컬 머신은 허벅지와 복부근육에 도움이 되며 손잡이를 잡고 운동을 하면 하체 뿐만 아니라 상체 근육에도 단련이 되며 반대방향으로도 운동이 가능해 다른 근육의 발달에도 도움이 됩니다. 무릎의 부상을 막으려면 무릎을 뺏뺏하게 하지말고 힘을 빼고 발 전체를 디디고 자연스럽게 움직이며 돌려야 합니다.
2. 2 월 부터는 운동실과 탁구실을 토요일에도 개방합니다. 그러나, 거리 지키기와 인원 수는 계속 지켜 주시기 바랍니다.

무궁테라스 친목회에서 알려 드립니다

지난 2021년 1월 22일 비대면으로 나누어 드린 투표용지에 의하여 2021년도 회장단이 1월 25일에 선출되었습니다.

회장: 최상묵(213호), 회계: 박종만(501호), 총무: 김경자(307호)

감사: 공석(코비드-19 팬데믹이 해제되어 모일수 있는날 선출할 것입니다)

각층반장

1층: 김춘자(102호), 2층: 윤문순(203호), 3층: 김경자(307호), 4층: 권순자(412호), 5층: 정행자(505호)

무궁의 주민들은 이렇게 잘지내고 있습니다~~



정현애(507)주민이 컴퓨터로  
선생님 그리고 다른학생들과 함께  
영어공부를 하고 있는데요...

열공(열심히 공부)하는 당신의 모습이  
참 예뻐요!!!



무궁의 사랑방에서 바둑을 두시는  
어르신들...6 피트 떨어지시고, 물론  
끝나면 소독도 잘하시고 있습니다.  
와우~ 심각한 표정...훈수 두시는 분도 똑  
떨어지셔서 ~~~

미국에서는 46 번째 대통령이 당선되었습니다



조 바이든(Joe Biden) 미국 대통령 당선인이  
2021년 1월 20일 미 의회 의사당에서  
부인 질 바이든(Jill Biden)이 들고 있는 성경에 손을 얹고  
존 로버트 대법원장 앞에서 제 46대 미국 대통령  
취임 선서를 하고 있습니다

천만매린(千萬買隣)이란 말을 들어 보신적이 있으신지요?

즉, 천만금을 주고 좋은 이웃을 산다는 뜻입니다.

사람들은 좋은 이웃을 만나기를 원하고, 이웃이 좋으면 참 기분 좋은 일일 것입니다.

이 말의 유래는 중국 남북조 시대의 남사(南史)에 나오는데, 송계아(宋季雅)라는 고위 관리가 퇴직을 대비하여 자신이 노후에 살아갈 집을 보러 다녔다 합니다. 당시에 여승진(呂僧珍)이란 사람이 인품이 좋아 송계아는 여승진의 바로 이웃한 집을 천만금에 구입하여 이사를 하였습니다.

백만금 밖에 안되는 집값인데, 천만금이나 주고 샀다는 말에 여승진이 의아해 하며 그 이유를 물었습니다. 송계아는 이렇게 답했다고 합니다.

“백만매택(百萬買宅) 이요, 천만매린(千萬買隣)이라.”

“백만금은 집값으로 지불하였으며, 천만금은 당신과 이웃이 되기 위하여 더 얹어 지불한 것입니다.”

좋은 이웃과 함께 하려고 집값의 10 배를 더 지불한 송계아에게 여승진이 어찌 감동하지 않을 수 있었을까요! 두사람은 늘 가까이 지내며 노년을 행복하게 보냈다고 합니다.

예로부터 좋은 이웃, 좋은 친구와 함께 산다는 것은 인생에 있어서 무엇보다도 가장 행복한 일로 여겨왔습니다.

이 이야기에서 나 자신은 내 이웃에게, 또 주변사람들에게 과연 좋은 이웃, 좋은 친구인가를 생각해 보게 하는 이야기입니다



**화향백리(花香百里)** : 꽃의 향기는 백리(百里)를 가고,

**주향천리(酒香千里)** : 술의 향기는 천리(千里)를 가지만,

**인향만리(人香萬里)** : 사람의 향기는 만리(萬里)를 가고도 남는다.



# 단어 찾기

반드시 대각선으로 연결하여 주어진 단어를 모두 찾아봅시다.

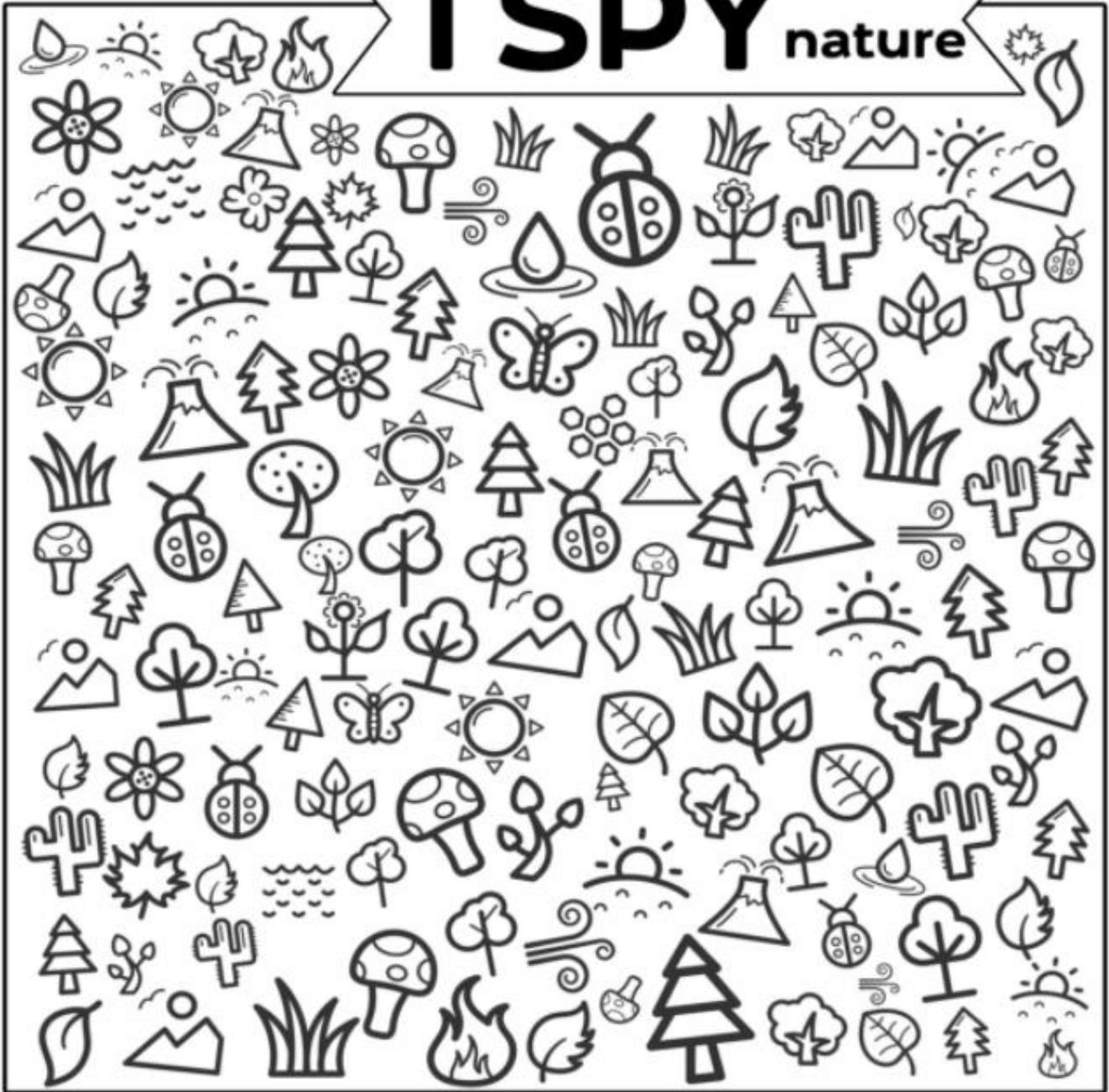
많이할말    괜찮아요    멋있어요    오랜만이네    재미있어  
 감사합니다    덕분입니다    반가워요    이게누구야    참좋네요  
 같이갑시다    도와드려요?    보고싶었어    이겨냅시다    천만에요  
 건강합시다    든든해요    수고많아요    이제자주봐요    하나배웠네  
 고생많았죠?    맛있다    안녕하세요    잘왔어요    환영해요

많	아	요	덕	성	다	시	마	재	청	다	도	다	락	방
종	이	난	화	분	정	시	미	각	니	들	시	장	구	경
어	의	할	머	니	입	있	합	합	관	냅	다	갑	을	병
이	었	음	말	요	어	니	사	강	겨	참	안	구	이	집
고	려	싶	음	수	해	감	다	이	건	도	아	제	비	같
야	생	마	고	등	어	영	화	관	와	당	자	요	리	사
친	구	많	만	보	운	동	환	드	림	주	해	삼	탕	반
좋	아	누	았	후	고	구	려	이	봐	든	옥	상	가	든
요	정	참	게	죠	네	요	리	요	든	이	불	워	터	루
집	세	천	장	이	?	웠	네	트	왔	어	요	줘	요	동
아	래	하	만	화	책	꿀	배	중	은	친	구	어	꿀	맛
온	돌	랜	녕	에	누	리	하	나	참	깨	왔	어	있	다
정	오	교	실	안	요	리	실	습	하	잘	자	다	행	멋

2021년에는 많은 사람들에게 좋은 말을 직접 또 자주 할 수 있기를 바랍니다.

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

# I SPY nature



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



