



# 무궁테라스(2021년 5월 뉴스)

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



## “집안일, 노인 뇌 건강 개선에 도움”

집안일이 노인들의 뇌 건강을 지키는데 상당한 도움이 된다는 연구 결과가 나왔다.

캐나다 토론토대학 베이크레스트센터 로트먼 연구소(Rotman Research Institute)의 노아 코블린스키 운동생리학 박사 연구팀은 집안일을 많이하는 노인은 인지건강을 나타내는 지표인 뇌의 용적이 크다는 연구 결과를 발표했다고 미국 과학진흥협회(AAAS)의 과학 뉴스 사이트 유레크얼러트(EurekAlert)가 보도 했다. 인지기능이 정상인 노인 66명(65세-85세)을 대상으로 집안일과 뇌의 용적, 인지기능 사이에 연관이 있는지를 연구한 결과 이 같은 사실이 확인됐다고 연구팀은 밝혔다. 연구팀은 3차례에 걸쳐 이들의 건강 상태를 평가하고 뇌 스캔과 인지기능 테스트를 진행했다. 이와 함께 이들에게 집안 청소, 먼지 털기, 식사 준비, 설거지, 쇼핑, 집안 수리, 정원 작업등에 보내는 시간이 얼마나 되는지를 물었고, 그결과 집안일에 보내는 시간이 많은 노인일수록 뇌의 기억과 학습 중추인 해마(hippocampus)와 전두엽(frontal lobe)의 용적이 큰 것으로 나타났다. 전두엽은 기획, 문제해결, 판단, 실행등 주요 인지기능을 관장하는 뇌 부위이다. 집안일을 하는것은 운동을 하는 시간과도 무관한 것으로 나타났다고 연구팀은 강조했다. 운동이 뇌 건강에 긍정적인 영향을 미친다는 사실은 이미 알려져 있다. 그러나 집안일도 뇌 건강에 도움이 되는 것으로 밝혀지기는 처음이다. 이러한 효과는 집안일을 계획하고 준비하는 작업이 오랜 시간에 걸쳐 새로운 뇌 신경망 형성을 촉진하기 때문일 수 있다고 연구팀은 추측했다. 또 집안일을 하는 시간이 많을수록, 신체와 뇌 건강에 좋지 않은 몸을 움직이지 않는 시간이 그만큼 줄어드는 것이라고 연구팀은 지적했다. 로트먼 연구소는 인간의 뇌 기능을 연구하는 국제적인 연구기관이며, 특히 노인들의 인지기능 저하 원인과 뇌 기능을 평생 유지하는 방법 그리고 생활 습관을 연구하고 있다.

**위에 발표된 연구사례와 같이 집안에서 가만히 있는것 보다는 간단한 집안 청소나 화초에 물주기등으로 우리의 뇌를 더욱더 건강하게 만들수 있다고 합니다. 조금씩 날씨가 따뜻해 지고 있습니다, 창문을 열고 집안 환기도 시키면서 상쾌한 마음으로 봄맞이 청소는 어떨까요...**



**5월에 생신 맞으시는 분**

정순남-411 호 (1 일), 정차랑-201 호(1 일),  
정병조-208 호(3 일),  
백경희-314 호(9 일), 장케시-304 호(10 일),  
운영희-415 (12 일),  
김경자-307 호(20 일), 김보순-305 호  
(22 일), 강향례-504 호 (30 일)

**생신 축하 합니다!**



**알려드립니다**

- 1) 무궁테라스에서는 3월 9일(1차)과 4월 6일(2차) 두차례에 걸쳐 단체 코비드-19 백신(모더나)접종을 하였습니다. 혹시 2차 코비드-19 백신접종후, 백신카드(COVID-19 Vaccination Record Card)를 받지 못한 분들은 서비스코디네이터에게 오시면 드리겠습니다.
- 2) 5월 31일(월요일)은 메모리얼데이 국경일입니다. 사무실 휴무입니다.



**\*\*관리실에서 알립니다\*\***

\*5월 10일부터 PTAC (히팅/에어컨) 유닛청소를 시작합니다. 필터를 바꾸어야 하기 때문에 창문 주변에는 가구와 화분을 두시면 안 됩니다.

올해는 작년에 청소한 4층, 5층을 제외한 3층과 2층, 1층을 합니다.

5월 10일 (월요일) : 3층

5월 11일 (화요일) : 3층, 2층 일부

5월 12일 (수요일) : 2층

5월 13일 (목요일) : 1층

\*\*각 가정의 침실과 화장실에 있는 비상줄을 당기면 스위치가 내려 오면서, 관리실에 있는 경보판에 불이 들어 오고 알람이 울리게 됩니다. 그러나, 대부분의 경우, 주무시다가 줄을 건드리거나 실수로 줄을 당기는 경우가 많은데, 각 아파트에서는 관리실에서 알람이 울리는 것을 모르고 있습니다.

따라서, 줄이 당겨지면 각 아파트에서도 알 수 있도록 벨소리가 나는 장치를 하려고 합니다.

알람 장치 시설은 5월 10일 (월) 오전 9시에 3층부터 시작합니다.

5월 10일(월) : 3층	5월 13일(목) : 1층, 5층
5월 11일(화) : 3층, 2층	5월 14일(금) : 5층, 4층
5월 12일(수) : 2층	

**실제로 긴급한 상황인 경우에는, 비상줄을 당긴 채로 두시면 관리실의 알람이 울려서 직원과 연락이 됩니다.**

집에서 모처럼 편히 쉬고 있는데 엄마가 불렀습니다.

“왜요?”

“문자, 문자메시지...”

“문자메시지가 왜요?”

“응..., 이거 어떻게 보내냐?”

어머니는 저의 냉랭한 말투에 애써 웃으며 말씀하셨습니다,  
저는 계속 통명스러운 말투로 마지못해 문자메시지  
보내는 방법을 가르쳐드리기 시작했습니다.

“자자, 보세요. 편지 그림 클릭한 다음에...”

“클릭이 뭐니?”

“아, 그게..., 하여튼 그거 누른 다음에”

다시 설명을 해드렸지만 어머니는 또 틀리고, 다시  
가르쳐 드려도 계속 틀리셨습니다.

(결국 어머니에게 포기하라고 화를 내고 방으로 들어간다) (중략)

어머니에게 화를 낸 것을 깊이 후회하고 자책하고 있을 때 휴대전화 진동이 ‘드르륵’하고  
울렸습니다.

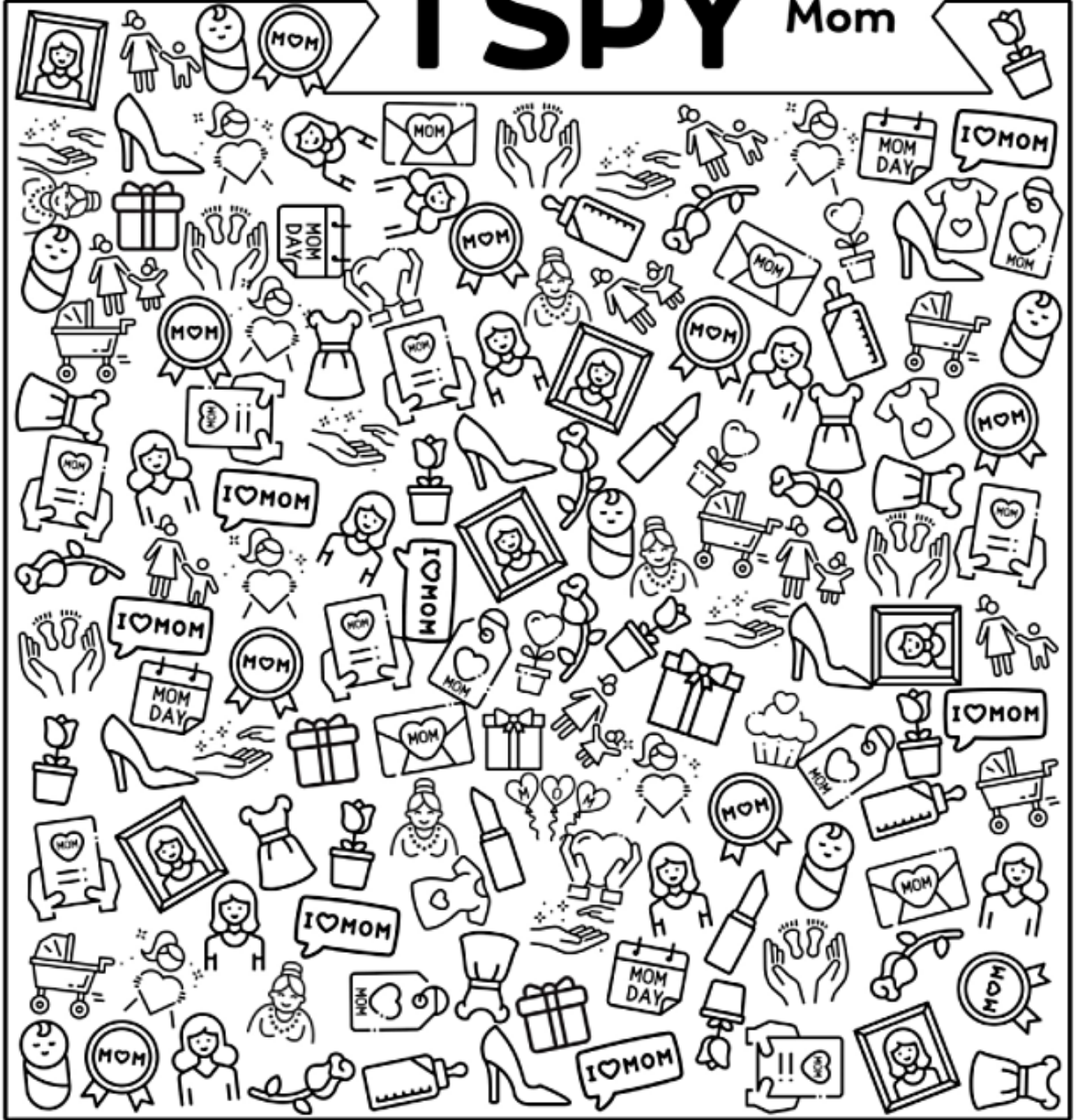
세상 모든 사람이 다 손가락질하며 떠난다해도 끝까지 나를 지켜주실 단 한 사람,  
그분이 보낸 문자메세지 였습니다.

“아들 사랑해.”

(‘우리 어머니 글과 사진전 가운데’ 어머니의 문자메시지’ 중에서)



# I SPY Mom



- |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|
| 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 찾기

반드시 대각선으로 연결하여 주어진 단어를 모두 찾아봅시다.

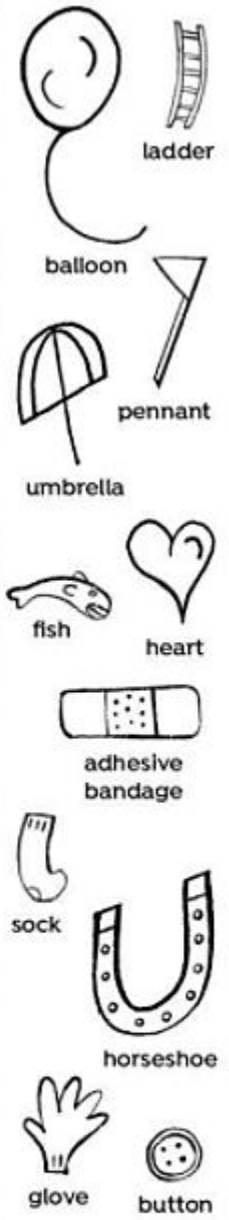
미장원      동네사랑방      미용학원      쇼트컷      파마머리  
 건성두피      두피관리      바가지머리      영양파마      하이라이트  
 구르프      머리손질      생머리      예약손님      헤어드라이  
 단발머리      머리염색      샴푸서비스      원장님      헤어브러쉬  
 당고머리      미용실      손상된모발      짧은머리      헤어컷

미	리	내	영	님	타	면	자	건	쇼	와	저	넥	헤	드
천	장	양	장	피	요	리	성	탄	절	트	리	어	색	깔
대	파	원	두	커	피	두	유	짧	이	마	컷	염	소	떼
마	술	마	학	교	피	리	피	라	은	라	리	어	린	이
웃	긴	유	머	용	머	리	이	관	구	머	드	림	헤	짐
봄	철	고	사	리	미	하	얀	유	리	르	리	어	른	들
인	쇄	복	사	용	지	오	른	손	유	머	프	림	헤	이
다	용	도	실	최	고	품	질	정	상	탄	생	어	울	림
스	위	스	물	다	섯	살	바	동	철	된	브	라	질	넛
단	답	형	비	당	귀	가	지	님	네	러	모	래	무	지
역	발	산	고	서	지	각	손	님	쉬	사	진	발	명	품
나	물	머	위	머	푸	약	지	노	래	자	랑	우	승	자
보	리	발	리	의	예	삼	폐	인	창	호	지	방	특	색

동네에는 사랑방 역할을 하던 미장원도 있지요.

추억을 떠올려 보세요.

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



dinosaur



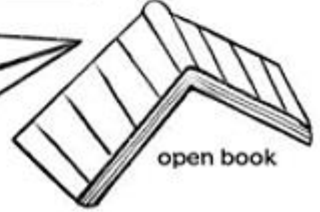
teacup  
eyeglasses



pencil



envelope



open book

© 2020 Highlights for Children, Inc. All rights reserved.

(숨은 그림 찾기) \*\*밤하늘의 별과 달.. 가끔은 하늘을 쳐다볼수 있는 여유가 있으시기를 바래요...\*\*

balloon (풍선), ladder (사다리), pennant (우승기), umbrella (우산), fish (물고기), heart (하트), adhesive bandage (반창고), sock (양말), horseshoe (말발굽), glove (장갑), button (단추), open book (열려진 책), envelope (편지봉투), pencil (연필), teacup (차잔), eyeglasses (안경), dinosaur (공룡)







