

무궁테라스(2021년 7월 뉴스)

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

“몸속 칼슘량 적을수록 근감소증 위험”

근감소증이란 영양 부족, 운동량 감소, 노화 등으로 인해 정상적인 근육의 양과 근력 및 근 기능이 감소하는 질환으로, 대개 30 대부터 근육이 감소하기 시작하며, 60 대 이상은 30%, 80 대 정도가 되면 근육의 절반까지 감소하게 된다고 한다.

최근 국제 학술지 '뉴트리언츠(Nutrients)에 김영상 분당차병원 가정의학과 교수와 김범택 아주대병원 가정의학과 교수팀이 50 세 이상 남녀 3,242 명을 대상으로 최근 12 년간 혈중 칼슘 농도와 칼슘섭취량에 따른 근감소증을 4 개의 군으로 나눠 비교 분석한 결과를 기재했다. 연구팀은 혈중 칼슘 농도와 칼슘 섭취량이 가장 낮은 군은 가장 높은 군보다 근감소증이 남성 1.7 배, 여성 2.4 배 높은 것을 확인했다

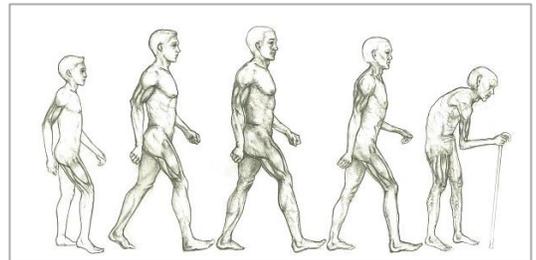
또한 여성에서는 칼슘 섭취량이 가장 낮은군은 가장 높은 군보다 근감소증 위험도가 40% 더 높아 칼슘 섭취량이 적을수록 근감 소증이 촉진됨을 확인했다.

노화로 인한 근육 소실을 일컫는 근감소증(Sarcopenia)은 근육량, 근력, 근 기능이 모두 떨어진 상태를 말한다.

근감소증은 활동 장애와 낙상을 일으키고, 당뇨병, 비만, 심혈관 질환, 골감소증의 원인이 된다. 현재 단백질 섭취나 운동 외에 노화에 따른 근감소증을 막는 방법이 거의 없어 노년기 건강에 큰 위협이 되고 있다.

김영상 교수는 “노화에 따른 근감소증이 과도하게 진행되면 신체 기능 저하로 낙상이나 골절, 대사 질환, 당뇨병등의 합병증으로 사망에 이를 수도 있고 삶의 질도 크게 떨어진다”고 했다.

칼슘은 하루 800~1000mg 섭취가 권장된다. 칼슘 섭취를 위해 1 차적으로 유유, 멸치, 해조류, 두부등을 음식으로 먹고, 부족하면 영양제를 복용하여 부족한 양을 채울수 있다고 하였다.***



** 여름철 입맛이 없어서 식욕부진일때 가지로 요리를 해서 드시면 좋다는것을 아시나요..

가지는 식감이 부드럽고, 열량은 낮으면서 수분이많고 항암효과가 있는 안토시아닌, 플라보노이드 등이 풍부하여 지방질은 흡수하고, 혈관 속 노폐물을 배출시키는 작용을 한다. 또한 가지는 이뇨 효과가 있어서 몸이



잘 붓는 사람이나 고혈압 환자에게 부담없는 음식 재료이고, 빈혈, 하혈 증상을 개선하는데도 도움을 준다. 가지는 여러가지 방법으로 요리하여 먹을수 있지만, 특히 찌서 먹으면 항산화 효과뿐 아니라 총폴리페놀 함량, 클로로겐산과 칼슘 함량등 영양및 항산화 특성이 매우 증가한다고 한다.

7월에 생신 맞으신 분

송인명 -217 호 (11 일), 김형석 -303 호 (17 일)

홍인숙 -416 호 (26 일), 박봉길 -306 호 (31 일)

생신 축하 합니다!!



➤ 알려드립니다

1) 7 월 7 일(수요일) 오후 4 시에 김선웅 발닥터 전문의가 방문합니다. 치료를 원하시는분들은 1 층으로 내려 오세요.

2) 7 월 4 일 독립기념일이 일요일이므로 관리사무실은 7 월 5 일 월요일에 문을 닫습니다.



세계 보건 기구 (WHO/World Health Organization)에 따르면

델타 변이(Delta Variant) 바이러스는 현재 인도와 영국 미국등 지구촌의 92 개국에 번진것으로 집계되고 있고, 백악관 의료자문 책임자인 앤서니 파우치 박사는 “인도발 델타 변이 바이러스가 미국의 바이러스 퇴치 노력에도” 최대 위협이 될수 있다고 경고 하고 있습니다.

그렇지만 백신접종을 완료하면 변이 바이러스에도 90% 안팎으로 보호 받을 수 있기 때문에 백신접종을 서둘러 달라고 백악관과 CDC 는 강조하고 있습니다. 현재 100 % 백신접종을 완료한 무궁아파트 주민분들은 안심할 수 있지만 서로의 안전을 위해서 1 층의 사람들의 왕래가 많은곳이나 모여있는곳에서는 마스크쓰기를 강하게 권장하고 있습니다.

➤ 관리실에서 알립니다

1. 아파트 건물 안팎의 공공장소는 모든 주민이 깨끗하고 쾌적한 환경을 즐길 수 있도록 주민들 모두가 질서를 지키고 서로 배려하셔야 합니다. 빨래를 비롯한 물건들을 걸어 두거나 널어 놓는 것은 허용되지 않습니다. 규칙을 어기시면 경고를 받게 됩니다.

2, 물건을 옮기기 위해 쇼핑카트를 이용하시는 분들은 아파트 입구 문과 벽이 상하지 않도록 자동문이 완전히 열린 후에 카트를 옮기시기 바랍니다. 카트로 문을 억지로 밀어도 열리지 않으며, 문에 심하게 긁힌 자국만 생깁니다.

3. 마당에 새나 다람쥐 먹이를 준다고 빵을 버리지 마세요. 오히려 쥐가 많이 생기게 됩니다.

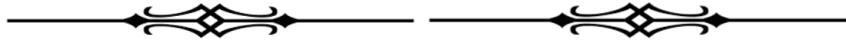
4. Ainslie 길에 있는 거북이 정원 (Turtle Park)에 농사를 지으시는 분들은 규정을 지켜 깨끗하게 가꾸어 주시고, 농사를 짓지 않으시면 바로 사무실에 연락해 주시기 바랍니다. 작물을 가꾸지 않는 분들의 발을 대신 도와 주는 것은 규정에 어긋나는 일입니다.

Thank you!!



지난 6월 18일(금요일)에 무궁테라스 직원과 친목회 임원들이 함께 모여 주민분들께 나누어 드릴 맛있는 도시락을 포장하고 있습니다. 웃음꽃이 활짝~~~~

그날 함께 나누어드린 물과 오렌지는 412 호에 사시는 권순자님께서 도네이션 하셨습니다.



인생초로(人生草露)

한서 소무전에 나오는 말입니다. 인생은 "풀초(草) 이슬로(露)" 풀에 맺힌 이슬과 같다는 뜻입니다.

아침 풀잎에 맺혀 있는 이슬은 햇별이나면 흔적도 없이 사라지고 맙니다.

'도덕적'의 저자인 노자는 세상을 살면서 버려야 할 몇 가지를 제시하고 있습니다.

✚ **교기 (嬌氣) : 내가 최고라는 교만한 마음을 버려야 한다**

✚ **다욕 (多慾) : 내 마음에 담을 수 없을 만큼의 지나친 욕심을 버려야 한다**

✚ **태색 (態色) : 잘난척하려는 얼굴표정을 버려야 한다**

✚ **음지 (淫志) : 모든것을 내 뜻대로 해보려는 욕심을 버려야 한다**

잠깐 왔다 허무하게 가는 인생에서 이런 것들에 대한 지나친 집착이 우리의 마음을 방황과 번민에서 헤어나지 못하게 합니다.

人生草露(인생초로)라 어차피 인생이란 잠시 풀잎에 맺혔다가 스스로 사라지는 이슬과 같은것!

그 찰라의 순간을 살다 가면서 과연 우리는 무엇을 마음에 담아야 하고, 무엇을 내려놔야 할까요?



단어 찾기

반드시 대각선으로 연결하여 주어진 단어를 모두 찾아봅시다.

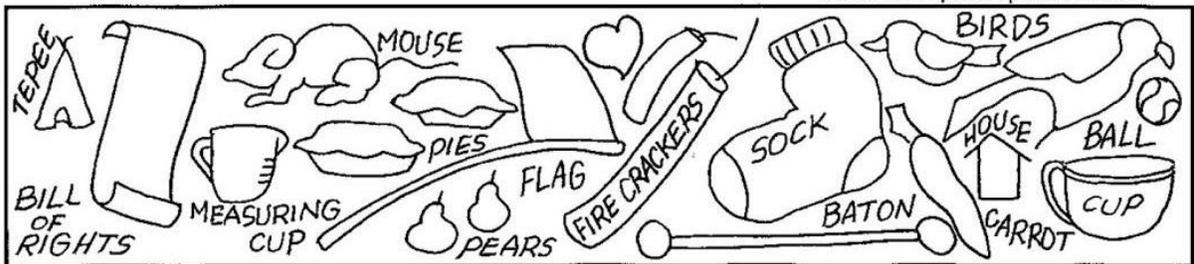
독립기념일 인디펜던스데이 애덤스 공휴일 야외음악회
 독립선언 만인평등 제퍼슨 기념행사 여름휴가
 생명과 리버티 프랭클린 바베큐 여행인파
 자유와 필라델피아 워싱턴 불꽃놀이 음주운전금지
 행복의추구 미국생일 미국독립전쟁 성조기 퍼레이드

독	서	관	티	컵	제	불	란	서	음	식	절	약	인	생
시	립	버	찌	나	무	퍼	꽃	꽃	이	주	사	위	명	찰
버	리	기	러	기	퍼	거	슨	놀	이	터	운	과	일	가
깊	은	상	념	구	애	로	우	송	이	버	섯	전	휴	가
인	성	검	사	일	반	덤	일	데	이	지	꽃	름	금	속
구	관	조	휴	스	턴	생	스	윙	워	터	여	가	용	지
배	구	공	기	록	국	던	전	선	언	싱	긋	행	사	장
일	등	념	백	미	펜	맨	쉽	선	수	인	턴	쉽	인	정
수	행	평	가	디	국	사	립	학	교	회	의	필	양	파
사	무	복	인	디	아	독	퍼	즐	악	보	라	디	오	프
수	지	큐	의	만	추	레	립	음	정	델	리	와	랭	크
애	베	이	비	추	이	야	외	전	피	혁	월	클	유	전
바	람	소	리	드	구	야	구	아	쟁	노	린	재	전	자

“모든 사람은 평등하게 창조되었고, 창조주는 몇 개의 양도할 수 없는 권리를 부여했으며, 그 권리 중에는 생명과 자유와 행복의 추구가 있다.” (미국 독립선언문 중)



www.hiddenpicturepuzzles.com



숨은그림 찾기 : TEPEE (원주민 원형집), BILL OF RIGHTS (권리장전), MEASURING CUP (계량컵), MOUSE (쥐), PIES (파이), FLAG (깃발), PEARS (배), FIRE CRACKERS (불꽃놀이 화약), SOCK (양말 한짝), BATON (마라톤 바통), CARROT (당근), HOUSE (집), BIRDS (새 2 마리), BALL (공), CUP (컵)

