

# 무궁테라스(2021 년 9 월 뉴스)

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

## “웃음에 대하여”

가정이나 사회생활을 할 때 웃음은 윤택유 자체다. 웃음이야말로 사람에게 유일하게 내려진 신의 축복이라고 한다. 신이 내린 축복을 어떻게 효율적으로 활용하느냐가 자신의 건강은 물론 인생 성공 여부를 결정하는 척도가 된다고 한다. 스트레스를 비록, 짜증나는 일이 도처에 도사리고 있지만 이를 극복하는 건 오로지 웃음뿐이다. 어떻게 얼마만큼 웃는것이 좋을까..

일단 웃자 - 예로 부터 한번 웃으면 한번 젊어진다(一笑一少)라고 했고, ‘웃는 문으로 만복이 들어 온다 (笑門萬福來)’고 했다. 또 에이브람 링컨 대통령은 “나는 울지 않기 위해 웃어야 한다. 밤과 낮 나를 짓누르는 두려운 고통 때문에 내가 웃지 않았다면 나는 죽었을 것이다”라고 강조하고 있다. ‘웃는 사람은 산다’는 노르웨이 속담도 있다. 이밖에 괴테는 “이해하는 사람은 모든 것에서 웃음의 요소를 발견한다”고 강조했고, 윌리엄 셰익스피어도 “그대의 마음을 웃음과 기쁨으로 감싸라. 그러면 온갖 해로움을 막아주고 생명을 연장시켜 줄 것이다”라고 웃음 예찬론을 폈다.

이미 3,000 년 전 구약성경에 ‘마음의 즐거움은 양약’이라 전하고 있고, 세계 각국에서 웃음이 병을 고친다는 얘기가 전해져 오늘에 이른다. 특히 최근에는 웃음이 인체에 각종 유익한 영향을 미친다는 사실이 과학적으로 입증돼 있고, 또한 더 정확한 실체를 밝혀내기 위해 지속적인 연구를 하고 있다

- 낙천가에 대한 세계적인 권위자인 미국 펜실베이니아 대학 마틴 셀리그맨(Martin Seligman) 교수도 ‘학습된 낙천가’라는 저서에서 다음과 같은 연구 결과를 발표했다. 그는 심장마비를 당했던 96 명을 면밀히 조사한 결과 비관적인 사람으로 분류된 16 명중 15 명이 사망했으며 낙천적인 16 명은 5 명만이 죽은 것으로 나타났다고 밝혔다.

이와 함께 웃음이 의학적으로 입증된 효과로는;

- 1) 뇌하수체에서 엔돌핀 같은 천연 진통제가 생성된다.
- 2) 부신에서 통증과 신경통 같은 염증을 낮게 하는 화학물질이 나온다
- 3) 동맥이 이완되어 혈액순환과 혈압이 낮아 진다
- 4) 암환자의 통증을 경감시킨다
- 5) 심장 박동수를 높여 혈액 순환을 돕고 몸의 근육에 영향을 미친다 등이 있다.



또한 한 번 웃는 것을 운동과 비교하면 에어로빅을 5 분동안 하는 효과가 있다고 한다. 쾌활하게 웃을때 몸속의 650 개 근육중에서 231 개가 움직인다. 기왕 웃을 바에야 배꼽을 잡고 크게 웃는것이 좋다.

웃는 것도 연습이 필요하다고 한다. 억지로라도 웃는 연습을 자주하다 보면 어느새 찡그린 표정은 사라진다. 웃음의 효과는 현대의학을 통하여 과학적으로 입증되고 있다. 얼마나 많이 웃고 어떻게 활용할 것인지는 이제 자신의 몫이다



### 9 월에 생신 맞으신분

- 최현자 - 213 호(1 일)
- 온규춘 - 415 호(3 일)
- 김춘자 - 402 호(7 일)
- 김정옥 - 516 호(8 일)
- 안영원 - 512 호(10 일)
- 정현애 - 507 호(14 일)
- 안상학 - 209 호 (15 일)
- 한영수 - 215 호(19 일)
- 이이나 - 302 호(22 일)

**생신 축하 드립니다 !!**



### 알려드립니다

- 1) **9 월 6 일(월요일)**은 노동절(Labor Day) 공휴일 이므로 사무실은 문을 닫습니다.
- 2) **9 월 8 일(수요일) 오후 4 시에 발닥터의 검진**이 있습니다. 치료가 필요하신분은 서비스 코디네이터에게 알려주세요.
- 3) 매년 10 월 15 일부터 12 월 7 일사이에 메디케어 약보험과 그외 의료보험을 다른 보험회사나 플랜으로 바꾸실수 있는 기간이 됩니다. 현재 가지고 계시는 보험을 그대로 사용하실 경우에는 아무것도 하실 필요가 없습니다. 특히 이기간에는 여러 보험회사에서 자기회사의 보험을 소개하는 전화나 편지가 전보다 많이 오는데, 받으신 편지에 질문이 있으시면 서비스코디네이터에게 가지고 오시면 설명해 드리겠습니다. 그리고 전화로 오는 경우 절대로 개인정보(소셜번호, 메디케어번호, 생년월일, 주소등)를 주시지 않는게 안전합니다.
- 4) 시카고시에서는 8 월 20 일부터 그리고 일리노이주에서는 8 월 26 일부터 건물안에서는 백신 접종의 유무에 관계없이 반드시 마스크 착용을 실시하였습니다. 그러니 주민들께서도 본인의 아파트를 제외한 건물내의 모든 공간에서는 마스크를 사용해 주시기 바랍니다.

**\*\*연방식품의약국(FDA)이 8 월 23 일 화이자-바이오엔테크(pfizer-BioNTech)의 코로나바이러스 백신에 대해 정식 승인을 내렸습니다. 그리고 화이자-바이오엔테크에서는 정식으로 '코머너티(Comirnaty)'란 이름을 사용하기로 하였습니다.**

**\*\*무궁테라스에서는 1 차(3 월 9 일)와 2 차 (4 월 6 일) 모더나로 백신접종을 하여준 CIMPAR 라는 클리닉에게 3 차접종을 11 월 30 일로 예약해 놓았습니다. 이 날짜는 예약 스케줄을 신청한 날짜이기 때문에 다른날로 변동될 수도 있습니다.**

## 관리실에서 알립니다

### 1. 주차장 포장공사

8 월 30 일(월요일)과 31 일(화요일): 남쪽 주차장

9 월 1일(수요일)과 2 일 (목요일) : 북서쪽 주차장 포장공사가 있습니다.

공사기간 동안은 차를 옮겨주세요.

### 2.

9 월 1 일 (수요일) 낮 12 시	Fire Alarm Test (화재경보기 검사)
9 월 10 일(금요일) 오전 7 시 30 분부터	파이어 펌프 테스트

검사 중에 알람이 울려도 놀라지 마세요.

3. 8 월 23 일부터 9 월 17 일까지 무궁아파트 대기자 신청서를 접수하고 있습니다.

4. 9 월과 10 월에는 콘크리트 공사, 벽돌수선 공사, 창문 교체등 여러가지 공사가 진행될 예정입니다.  
항상 안전에 주의하시기 바랍니다.

5. 9 월 23 일부터 30 일까지 매니저의 휴가입니다. 급한 일은 서비스 코디네이터나 엔지니어 선생님과 의논해 주세요.

\*\*서비스코디네이터 김혜경선생님께서 9 월 3 일까지만 근무하시고 다시 하나센타에서 일하시게 되었습니다. 그리고 후임으로 최명진선생님께서 9 월 20 일부터 무궁테라스의 서비스 코디네이터로 일하시게 되었습니다.

둘째주와 세째주인 9 월 7 일부터 9 월 17 일까지는 현재 일하고 계시는 김혜경 선생님께서 9 월 10 일(금), 9 월 13 일(월) 그리고 9 월 17 일(금) 에 무궁테라스로 출근하셔서 주민분들의 일을 도와 드릴 것입니다.



# 단어 찾기

반드시 대각선으로 연결하여 주어진 단어를 모두 찾아봅시다.

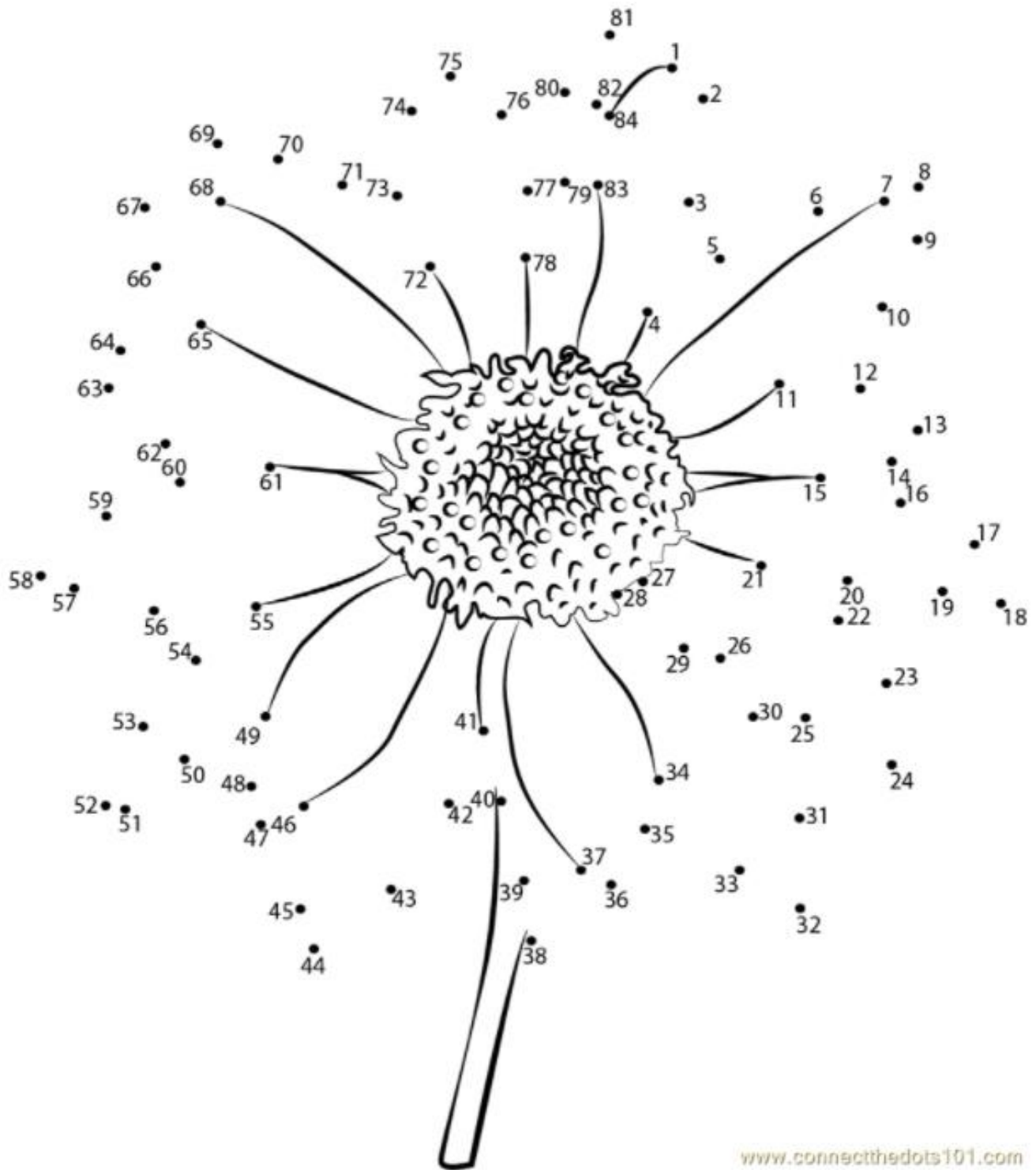
마음돌보기    그럴수도있지    두뇌운동    정리정돈    칭찬과응원  
 감사한마음    긍정적인생각    먼저인사    제때식사    퍼즐시간  
 같이하기    꾸준한운동    서로안부    제시간취침    햇볕피기  
 괜찮아    노래와음악    약챙기기    좋은생각    화분과화단  
 규칙적생활    뉴스는조금만    웃음요법    차와독서    한숨말고심호흡

마	굿	간	서	점	흡	긍	정	부	정	규	친	괜	찮	니
미	음	로	소	독	차	호	정	반	칙	노	래	미	찮	지
검	안	돌	절	구	와	인	심	적	성	미	래	과	거	아
부	채	퍼	보	자	기	차	생	고	생	강	차	와	이	어
이	삿	짐	즐	기	후	활	침	대	말	각	도	기	음	표
막	상	막	하	시	기	취	미	생	활	숨	아	마	씨	악
주	소	이	전	죄	간	챙	모	자	동	차	한	산	대	첩
똑	같	음	별	시	만	그	약	사	의	사	두	더	지	굴
호	칭	햇	제	금	속	공	럴	단	감	잎	인	뇌	전	동
웃	자	찬	조	때	수	건	화	수	각	정	치	저	운	치
반	음	는	과	일	식	과	자	생	도	고	리	한	먼	동
기	스	요	리	응	분	사	은	반	지	있	준	정	원	일
뉴	슈	가	법	화	원	종	은	꿈	을	꾸	지	만	돈	전

몸이 불편하면 마음도 안 좋아지듯이, 마음이 안 좋으면 몸도 약해집니다.

코로나 때문에 생기는 답답한 마음을 잘 돌보는 것도 건강관리 방법입니다.

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



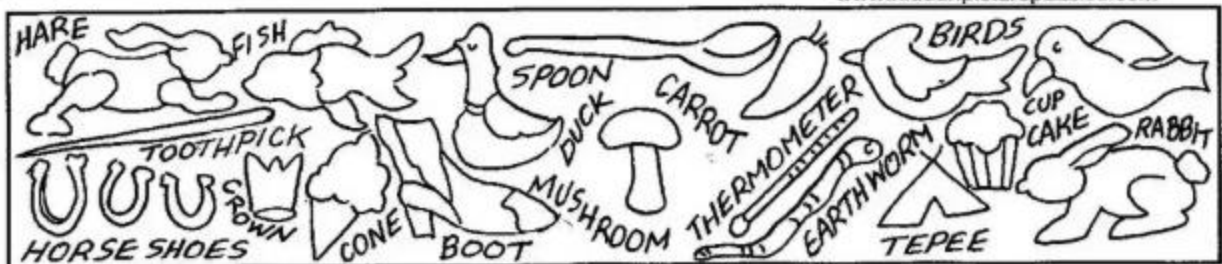
**\*\*1 번부터 84 번까지 연결해 보세요..어떤 그림이 나올까요..**





© Liz Ball

www.hiddenpicturepuzzles.com



숨은그림 찾기 : HARE (토끼), FISH (물고기), TOOTHPICK (이쑤시개), CROWN (왕관), HORSE SHOES (말발굽 3개), CONE (고깔), BOOT (장화 1짝), SPOON (스푼), DUCK (오리), MUSHROOM (버섯), CARROT (당근), THERMOMETER (온도계), TEPEE (원주민 원형집), BIRDS (새 2마리), CUPCAKE (컵케익), RABBIT (토끼)