

무궁테라스(2022년 1월 뉴스)

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



임인년(壬寅年)

신년기원(新年祈願) / 김현승

몸 되어 사는 동안
시간을 거스를 아무도 우리에게겐 없사오니
새로운 날의 흐름 속에도
우리에게 주신 사랑과 희망-당신의 은총을
깊이깊이 간직하게 하소서

육체는 낡아지나 마음으로 새로웁고
시간은 흘러가도 목적으로 새로워지나이다
목숨의 바다-당신의 넓은 품에 달아 안기우기까지
오는 해도 즐기즐기 흐르게 하소서

이 흐름의 노래 속에
빛나는 제목의 큰 북소리 산천에 울려퍼지게 하소서!

1 월에 생신 맞으시는 분

이요셉-410 호 (2 일),	김남순-407 호(3 일),	박로라-417 호(3 일),
김정숙-506 호(9 일),	임장하-310 호(9 일),	김향춘-508 호 (10 일),
김시자-303 호(10 일),	권승찬-205 호(10 일),	윤주은-203 호(18 일),
권금연-414 호(19 일),	윤주권-106 호(25 일),	이임순-105 호(25 일),
김제인-102 호(25 일),	서방영-214 호(30 일)	



생신을 축하합니다

무궁의 새 가족을 환영합니다

최 천두 (314 호)



겨울철 한파 대비

노인 건강관리법 10 가지

1. 적정 실내온도 (18~20℃) 및 적정 실내 습도 (50~60%) 를 유지한다.
2. 하루에 2 회 이상 최소한 10 분에서 30 분정도 창문을 열어 적절한 환기를 시킨다.
3. 물을 자주 마시고, 샤워 후에는 전신에 보습제를 발라 피부건조를 방지한다.
4. 옷은 조금 크고 가벼운 얇은 옷으로 여러 벌을 겹쳐 입고 물에 젖지 않도록 조심한다.
5. 외출 시 보온을 위해 모자, 장갑, 마스크 및 목도리를 착용한다.
6. 빙판은 매우 위험하므로 미끄럼 방지기능이 있는 바닥 면이 넓은 신발을 착용하도록 한다.
7. 외출 전에는 준비 체조로 체온을 높이고, 실외에서 오한이 느껴지면 즉시 실내로 들어간다.
8. 추위는 심장혈관과 뇌혈관에 부담을 주므로 눈치우기와 같은 무리한 실외 운동은 삼간다.
9. 대신 매일 조금씩 규칙적으로 가급적 실내 운동을 한다.
10. 한번에 15 분씩 일주일에 세 번 정도 한낮에 충분히 햇볕을 쬐다.

오미크론에 대해 알려진 사항

감염 및 전파

- 오미크론은 얼마나 쉽게 퍼집니까? 오미크론 변이는 원형 SARS-CoV-2 바이러스보다 더 쉽게 퍼질 가능성이 있습니다. 오미크론이 델타에 비해 얼마나 쉽게 퍼지는지는 아직 밝혀지지 않았습니다. CDC 는 오미크론에 감염된 사람은 백신 접종을 받았거나 증상이 없더라도 다른 사람에게 바이러스를 전파할 수 있다고 예상합니다.
- 오미크론은 더 심각한 질병을 일으킵니까? 오미크론 감염이 백신 접종 완료자의 재감염이나 돌파감염을 중심으로 다른 변이 감염보다 더 심각한 질병이나 사망을 유발하는지 여부를 밝히려면 더 많은 데이터가 필요합니다.
- 백신이 오미크론에 대해 효과가 있습니까? 현재의 백신은 오미크론 변이 감염으로 인한 중증질환, 입원, 사망을 예방할 것으로 예상됩니다. 그러나 백신 접종 완료자에게서 [돌파감염](#)이 발생할 것입니다. 백신은 델타 등 다른 변이로 인한 중증질환, 입원, 사망을 예방하는 데는 여전히 효과적이었습니다. 최근 오미크론 출현으로 백신 접종과 부스터샷의 중요성이 더욱 강조되고 있습니다.
- 치료가 오미크론에 대해 효과가 있습니까? COVID-19 에 대한 기존 치료법이 얼마나 효과가 있는지 확인하기 위해 과학자들이 노력하고 있습니다. 오미크론의 변이된 유전적 구성에 따라, 일부 치료법은 여전히 효과적인 반면 효과가 떨어지는 치료법도 일부 있을 것입니다.

오미크론에 대항하는 수단

백신이 COVID-19 로부터 사람들을 보호하고 전파를 늦추며 새로운 변이 출현 가능성을 줄이는 최고의 공중보건 조치라는 점은 변함이 없습니다. COVID-19 백신은 중증질환, 입원, 사망을 예방하는 데 매우 효과적입니다. 과학자들은 현재 백신 접종 완료자의 감염, 입원, 사망 예방 효과를 포함하여 오미크론에 대해 조사하는 중에 있습니다. CDC 는 5 세 이상 모두가 [백신 접종을 완료](#)하여 COVID-19 로부터 자신을 보호할 것을 권장합니다. CDC 는 18 세 이상의 모든 사람에게 J&J/ 얀센 백신 접종 후 2 개월 또는 화이자-바이오엔텍/모더나 기본 COVID-19 접종 시리즈 완료 후 6 개월이 지나면 [부스터샷](#)을 접종받을 것을 권장합니다.

[마스크](#)는 모든 변이에 대해 보호 기능을 제공합니다. CDC 는 백신 접종 상태에 관계없이 [지역사회 감염](#)이 상당함 또는 높음인 지역의 실내 공공장소에서 마스크를 착용할 것을 계속해서 권장합니다. CDC 는 상황에 따라 적합한 [마스크 유형](#)에 대해 자세히 알고자 하는 사람들을 위해 [마스크 관련 조언](#)을 제공합니다.

검사를 받으면 현재 COVID-19 감염 여부를 알 수 있습니다. [현재 감염 여부를 검사](#)하는 데 사용하는 검사법은 핵산증폭검사 (NAAT)와 [항원검사](#) 두 가지 유형이 있습니다. NAAT 및 항원검사로써는 현재의 감염 여부만 확인할 수 있습니다. [COVID-19 바이러스 검사 도구](#)를 사용하면 어떤 종류의 검사를 받아야 하는지 결정할 때 도움이 될 것입니다. 오미크론에 의한 감염인지 확인하려면 추가 검사가 필요합니다. [주, 부족, 지방, 자치구역](#) 보건부 웹사이트에서 검사 관련 최신 지역 정보를 확인하세요.

[자가검사\(self-test\)](#)는 자택 등 어디에서나 사용 가능하고 쉽고 빠르게 결과를 알 수 있습니다.

자가검사에서 양성 나오면 외출하지 말고 10 일 동안 격리에 들어가고, 다른 사람과 접촉할 때는 마스크를 착용하며 의료기관에 연락해야 합니다. 자가검사 결과에 대해 질문이 있으면 의료기관 또는 공중보건 당국에 문의하세요.

오미크론의 위험에 대해 더 많이 알게 될 때까지 사용 가능한 모든 수단을 사용하여 [자신과 남을 보호](#)하는 것이 중요합니다.

오미크론에 대해 알기 위한 CDC 의 활동

바이러스 특성

CDC 과학자들은 오미크론 변이에 관한 중요한 질문에 답할 수 있도록 연구 데이터와 바이러스 샘플을 수집하기 위해 파트너와 협력하며, 이미 과학 실험에 착수했습니다. CDC 는 최대한 빨리 정보를 업데이트 할 것입니다.

변이 감시

CDC 는 미국에서 [유전체 감시](#)를 통해 COVID-19 유발 바이러스인 SARS-CoV-2 변이를 추적하여, 보다 빠르게 그 변이를 파악하고 그 결과에 따라 공중보건을 위한 최선의 조치를 취하게 합니다.

CDC 는 [미국립생물공학정보센터 external icon](#) (NCBI) 및 [국제 인플루엔자 데이터 공유 이니셔티브 external icon](#)(GISAID)에서 유지하고 공개하는 데이터베이스 내에서 CDC, 공중보건 연구소, 민간 진단 연구소가 생성한 게놈 염기서열 데이터를 연결하고 공유하는 여러 방법을 확립했습니다. CDC 의 전국 게놈 감시는 99%의 통계적 신뢰도로 0.1% 빈도로 유행하는 변이체를 감지할 수 있습니다.

최종 업데이트 2021 년 12 월 6 일
콘텐츠 출처: [국립 예방 접종 및 호흡기 질환 센터\(NCIRD\)](#), [바이러스성 질병 부서](#)

우리 모두 다시한번 기억 해요!



알려드립니다

- 1) 12월 16일에 33 지구 시의원 사무실에서 방문이 있었습니다. 시의원외 3 분이 오셨구요
오실때 33 지구에 있는 초,중,고 학생들의 크리스마스 미술 작품들을 가져 오셔서 1층
츄리옆에 전시해 놓았으니 예쁘게 보아 주십니요.
- 2) 1월 17일(월요일) **마틴루터킹 데이(Martin Luther King Jr.Day)** 사무실 문닫습니다.

나에게는 꿈이 있습니다. 언젠가 이 나라가 일어나 **국가적 신조의 진정한 뜻을** 실천할 날이 오리라는 '우리는 **모든 인간은 평등하게 창조되었다**는 진리를 자명한 것으로 믿는다;란 말이 실천되는 날 말입니다.

#워싱턴 대행진 / 1963년 8월 28일

"I have a dream that one day this nation will rise up and live out the **true meaning of its creed**: 'We hold these truths to be self-evident: that **all men are created equal.**'"

#MARCHONWASHINGTON

08.28.1963



관리실에서 알립니다

- 1) 희망찬 2022년 새해를 맞이하였습니다. 올해도 모두 건강하시고 평안한 날들이 되시길 바랍니다.
 - 2) 집세는 매달 1일까지 사무실 입구의 렌트 드랍 박스에 넣어 주시기 바랍니다. 렌트는 5일이후에 은행으로 입금됩니다. 따라서 매달 3일에 소셜시큐리티를 받으시는 분들도 그때까지 기다리지 마시고 1일까지 체크를 써서 넣어 주시기 바랍니다.
 - 3) 추운 날씨로 길이 얼어서 미끄러우니 항상 조심하시기 바랍니다.
 - 4) 올해 장수상은 윤주은님(203호) 김국섭(503호) 두분이 받으셨습니다. 늘 건강하게 활기찬 모습이 보기 좋습니다.
- 4) 2022년의 바퀴벌레 방역 시간표입니다.

1월	2층	7월	3층
2월	3층	8월	4층
3월	4층	9월	5층
4월	5층	10월	1층
5월	1층	11월	2층
6월	2층	12월	3층



무궁테라스 친목회 연례총회

새해의 친목회 총회날짜가 2022년 1월 20일(목요일)로 정해졌는데, 코로나 팬데믹으로 인하여 모이지는 못합니다.

다사다난했던 2021년을 마무리 하며 모든 어르신께 감사의 마음을 전합니다.

정말 여러모로 어려운 2021년이었지요.

평소에 마음에 담아두고 찾아뵙지 못해 송구스럽고 감사한 마음 뿐입니다.

2022년 임인년 새로운 새해를 행복하게 맞이하시기를 바랍니다.



단어 찾기

오늘은 _____년 _____월 _____일 _____요일

반드시 대각선으로 연결하여 주어진 단어를 모두 찾아봅시다.

달력인심	낙시달력	벽걸이달력	은행달력	탁상달력
계절력	단기서기	빨간날	일정관리	판촉물
공휴일	달력종이	삼개월달력	자석달력	풍경달력
그림달력	달력주문	양력음력	전자달력	한정판
기념일빼곡	매일일력	연말선물	캘린더	한해치연력

달	맛	이	력	기	력	총	전	력	수	급	연	말	연	시
구	력	보	름	달	성	구	절	판	달	리	기	말	타	기
일	반	인	이	주	행	계	산	력	조	림	선	수	양	성
도	개	걸	심	종	점	은	주	사	위	물	그	네	타	기
철	벽	방	어	한	력	문	어	숙	회	값	기	금	공	탁
한	여	름	해	풍	정	달	달	한	맛	양	력	공	상	자
가	물	치	억	조	경	판	단	능	력	상	현	달	휴	지
금	연	석	단	독	윤	달	낙	음	악	실	력	줄	자	일
력	은	역	구	기	종	목	력	시	험	준	비	석	정	전
자	매	일	념	줄	서	달	리	기	달	콤	달	관	촉	소
국	경	일	육	개	월	기	캘	거	리	력	리	날	물	소
빼	빼	로	일	개	인	전	기	린	동	물	원	촉	간	판
곡	조	해	삼	력	한	가	지	만	더	조	판	기	술	빨

단어 찾기

오늘은 _____년 _____월 _____일 _____요일

반드시 대각선으로 연결하여 주어진 단어를 모두 찾아봅시다.

연말연시	보신각	송년모임	유종의미	타종식
건강제일	새로운시작	신축년소띠	일출구경	해맞이
근하신년	새해맞이	심기일전	작심삼일금지	행복가득
다사다난	새해인사	연말행사	제야의종	희망가득
만사형통	송구영신	온고지신	카운트다운	2021년

연	중	행	사	서	삼	경	천	동	지	도	지	사	종	탑
기	말	고	사	전	원	일	기	가	야	금	이	의	제	기
홍	시	연	시	금	일	휴	업	격	일	제	야	시	장	터
희	나	리	시	작	근	기	이	삼	절	제	사	회	생	활
띠	망	년	회	하	여	가	심	맞	선	인	강	행	진	곡
숫	소	가	신	발	끈	작	곡	가	해	운	대	건	말	수
재	작	년	득	의	임	무	시	새	카	레	덮	밥	이	연
응	원	가	축	모	각	설	탕	운	동	준	비	맞	보	기
한	복	작	년	신	상	품	트	론	로	마	해	송	년	회
행	복	송	보	경	미	다	가	온	다	새	만	1	절	만
진	루	타	구	의	운	영	고	유	명	사	2	절	까	지
돈	지	출	종	영	회	지	식	큰	형	0	다	정	하	게
월	일	유	명	식	신	빨	래	통	2	일	전	난	방	기

