**무궁테라스 2018년 3월 뉴스**

**근육의 역할**

근육은 힘줄과 살을 통틀어 이르며, 신체의 운동을 맡은 기관입니다. 기능으로 볼 때 우리의 의지대로 움직일 수 있는 골격근과 우리의 의지와 상관없이 위나 심장등 내장을 움직이게하는 내장근이 있습니다.

근육은 우리 몸의 지지대 역할을 하는 뼈와 함께 우리 몸이 움직이는 데 있어서 가장 큰 역할을 하며, 이외에도 몸 안에서 다양한 역할을 합니다. 근육의 역할을 보면,

1) **운동** : 근육은 근섬유의 수축을 통해 움직임을 만들어 내는데, 사지의 움직임 뿐만 아니라 신체의 모든 움직임은 결국 근육의 수축을 통해 이루어 집니다.

2) **자세유지** : 내장을 움직이는 내장근을 제외한 모든 근육, 골격근은 뼈에 붙어 있는데, 이 골격근은 1차적으로 뼈를 보호하고 체형을 유지시키는 역할을 합니다. 척추를 곧게 하고 올바른 자세를 취할 수 있도록 하며, 나이가 들어 허리가 굽는 것도 근육의 약화 때문입니다.

3) **호흡** : 신체의 모든 움직임에 근육이 쓰여지듯이 호흡 역시 근육의 움직임을 통해 폐에 공기가 들어오고 나가게 됩니다. 대표적인 횡경막 뿐만 아니라 늑간근, 대흉근, 승모근 등 다양한 호흡근이 호흡에 동원됩니다.

4) **혈액 순환** : 혈액 순환의 가장 큰 역할을 맡은 심장도 근육 덩어리이며, 혈관도 수축과 이완을 통해 혈관 압력을 조절하여 혈액을 온 몸에 순환시킵니다.

5) **소화** : 음식을 입으로 씹고, 목으로 넘기고, 위장에서 섞고, 장에서 수축과 이완을 통해 이동시키는 모든 과정이 근육의 움직으로 이루어 집니다. 씹고 목으로 넘기는 과정은 우리가 의식적으로 통제할 수 있지만(골격근), 나머지 내장의 움직임은 우리의 의지와 상관없이 내장 근육의 움직임으로 (내장근) 이루어 집니다.

6) **체온 유지** : 사람은 항온 동물로 항상 일정한 체온을 유지하기 위해 몸이 체온을 조절합니다. 우리 몸에서 열을 가장 많이 발생시키는 기관은 근육이며, 전체 열 생산의 40%이상을 담당합니다. 급격하게 체온이 떨어질 때 오한이 들며 근육이 떨리는 것도 부족한 열을 발생시키기 위한 몸의 작용입니다.

7) **혈액 저장** : 안정된 상태일때 혈액순환량의 20%가 근육 내에 존재합니다. 다출혈로 혈압이 떨어졌을때 다리를 들어올려 다리 근육에 있는 혈액을 심장 쪽으로 돌려주는 응급처치도 가능합니다.

**3월에 생신 맞으시는 분**

 모기화-515호 (2일), 박헬렌-306호(2일) 김은자-309호 (3일),

 권용욱-103호 (11일), 유순희-313호(15일), 권춘희-405호(15일),

 김양자-212호(15일), 박학남-312호(20일), 김국섭-503호(22일),

 심경남-205호(26일), 권순자-412호(28일)

 **생신 축하 드립니다**

  **일리노이 주지사 예비선거**

현직 일리노이 주지사 라우너의 임기가 올해로 끝납니다. 본선은 올해 11월6일에 있을 것이며, 본선에 나갈 각 정당의 후보를 선출하는 예비선거가 3월20일에 있습니다. 현재 공화당에서는 두명의 후보가, 민주당에서는 6명의 후보가 등록되어 있습니다. 이번에도 직접 가서 투표하시는 것보다 우편으로 투표하시기를 원하시는 분들은 **우편 투표** **신청서**를 작성해 주세요. 본선이 아닌 예비 선거는 각 정당의 후보를 선출하는 투표이기 때문에, 어느 정당의 투표용지를 신청하실 건지를 신청서에 표시를 해야 합니다. 또, 조금 더 확실한 정보를 가지고 후보자를 선택하기 위하여 **3월7일 수요일 3시**에 하나 센터의 하나영 선생님이 오셔서 각 후보들의 공약에 대해서 설명을 해 드리기로 했습니다. 우편 투표 용지에 직접 투표를 하실 날짜는 **3월16일 금요일 2시에서 5시** 까지로 계획하고 있습니다. 올해는 정확하고 신중한 한 표를 행사하기 위해서, 모여서 한꺼번에 투표를 했던 예전 방식 보다는 한 사람씩, 하나센터에서 오신 선생님들의 도움을 받으며 투표 용지에 표시를 하기로 했습니다. 각자 약 15-20분 정도의 시간이 걸릴 것으로 계산하셔서, 금요일 2시에서 5시 사이에 편하신 시간에 내려오세요.

**정월 대보름 윷놀이 행사**

올해의 윷놀이 행사가 **3월8일 목요일 5시**로 정해졌습니다. 각 층팀 대항 토너먼트가 있고 푸짐한 상품, 맛있는 저녁이 준비됩니다. 특별히 무궁테라스에 새로 이사 오신 분들은 꼭 참석하셔서 이웃들과 인사 나누시고 즐거운 시간 보내세요.

🙪 코람 아파트에서 3월 8일 오후3시에 코람 공작반 전시회가 있습니다. 색다른 작품들도 많이 있으며 다과도 준비한다고 합니다.

🙪 성경 읽기반 3월6일과 13일, 두 주일 쉬고 20일에 다시 시작합니다.

🙪 김선웅 발의사 정기 검진 : 3월26일 월요일 오전 9시 입니다.

🙪 의사 보러 가실 때 : 어느 의사 사무실에서는 약속이 되어있던 날에 연락없이 취소를 했을 경우에는 얼마를 청구한다는 규칙이 있습니다. 이 비용은 의료보험, 메디케어나 메디케이드가 지불하지 않고 본인 부담이니까, 약속시간에 못 가게 되는 경우가 생기면 의사 사무실에 미리 연락을 하세요.

🙪 3월11일에 썸머타임이 시작됩니다. 한시간 일찍 일어나셔야 합니다.

🙪 배경진 서비스 코디네이터는 3월26일부터 3월29일까지 샌프란시스코에서 있는 세미나에 다녀옵니다.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 | 1 | 5 | 7 | 3 | 4 | 8 | 9 | 2 |
| 8 | 7 | 3 | 5 | 2 | 9 | 1 | 4 | 6 |
| 4 | 2 | 9 | 6 | 8 | 1 | 3 | 5 | 7 |
| 9 | 5 | 1 | 3 | 4 | 6 | 7 | 2 | 8 |
| 2 | 4 | 6 | 8 | 1 | 7 | 9 | 3 | 5 |
| 3 | 8 | 7 | 9 | 5 | 2 | 6 | 1 | 4 |
| 7 | 6 | 4 | 2 | 9 | 3 | 5 | 8 | 1 |
| 1 | 3 | 8 | 4 | 6 | 5 | 2 | 7 | 9 |
| 5 | 9 | 2 | 1 | 7 | 8 | 4 | 6 | 3 |

 **수도쿠 푸는 방법**

1. **모든 가로 9칸, 세로 9칸에**

 **1부터 9까지의 숫자가**

 **중복되지않게 하나씩 들어갑니다.**

1. **굵은 테두리의 3x3 블록 안에도**

 **1부터 9까지의 숫자가**

 **중복되지않게 하나씩 들어갑니다.**

**숨은 그림 찾아보세요.**