

■ 건강 칼럼

치매를 부르는 생활 (2)

치매는 다양한 원인에 의해 초래된 뇌 기능의 손상입니다. 그로 인해 기억력을 포함한 언어 능력, 시공간 파악 능력, 판단력 및 추상적 사고력 등 인지기능이 저하되어 일상생활과 사회생활에 어려움을 초래하는 질병입니다.

치매는 어느 날 갑자기 생기는 것이 아니라, 질병과 연령에 의해 발생 위험이 높아지고, 서구식 식습관, 흡연, 과음, 운동 부족 등 잘못된 생활습관이 누적되었다가 발생합니다. 즉 치매의 발병은 개개인의 생활습관과 식습관과 깊은 관련이 있습니다.

위험인자로는 당뇨병, 고지혈증, 동맥경화증, 고혈압, 심장질환, 우울증과 같은 질환이 있고, 가족력이 있는 경우와 연령이 높을수록 발생할 확률이 높아집니다. 또한 앞서 살펴본 바와 같이 흡연, 운동 부족, 과음, 과식, 수면 부족, 비만이 유발되는 생활습관이 주요 위험 요인으로 작용합니다.

요즘 많은 사람들이 제 3형 당뇨병으로 치매를 말하는데, 치매는 뇌에 베타아밀로이드가 축적되면 발병하게 됩니다. 베타아밀로이드는 우리가 낮에 생활하면서 뇌에 생긴 노폐물로 잠을 제대로 못 자거나 체중이 많이 나가면 제대로 제거되지 않고 뇌에 축적되어 치매의 주요 원인이 됩니다. 이를 청소하는 것이 인슐린 분해 효소입니다.

인슐린 분해 효소는 베타아밀로이드를 제거하는 것 외에도 혈관 안에서 혈당 조절을 한 인슐린을 분해하는 역할을 합니다. 그런데 당뇨병이 있으면 인슐린 저항성이 높아 베타아밀로이드를 분해할 인슐린 분해 효소가 부족하게 되고 분해되지 않은 베타아밀로이드가 뇌에 축적됨으로써 치매를 유발하게 합니다. 그래서

당뇨병에 걸리면 치매에 걸릴 확률도 덩달아 높아지게 됩니다. 당뇨는 대표적인 잘못된 식습관과 잘못된 음식의 섭취, 운동 부족 등으로 생기는 생활습관에 의한 병입니다.

뇌의 혈액순환을 촉진하기 위해 운동을 하고 뇌혈관을 막히게 하거나 뇌를 손상시키는 담배나 술을 끊거나 줄이며, 건강한 식단, 적정량으로 구성된 고른 영양소의 섭취 등으로 고혈압, 고혈당, 고지혈을 조절하는 습관을 가지도록 노력하는 것이 중요합니다.

그러나 생활습관이나 식습관은 오랜 시간에 걸친 같은 상황에서 반복된 행동의 안정화 또는 자동화된 수행 선택으로 단기간에 고치기가 쉽지 않으며 가족들이나 또래 집단도 같은 행동 수행의 선택을 가지고 있는 경우가 많아 보통 결심으로는 바로 잡기가 어렵습니다.

저희 AFH (Anti-Fragility Health) 에서 당뇨나 치매뿐만 아니라 근본적인 생활습관과 식습관을 고치고 새로운 건강한 생활과 정신의 주인이 되시기 바랍니다.

잠깐 병의 증세나 증상을 없애는 치료라 아니라 그 근본 원인을 알아내고 해결책을 찾아내어 질병이나 걱정이 없는 건강한 상태로 돌아가는 것이 저희 AFH (Anti-Fragility Health) 의 미션이자 목표입니다.

Dr. Sung Hye Yi
President & COO
Jennifer Ko
Director of Clinical Execution
Anti-Fragility Health
TEL (714) 864-3730
www.anti-fragilityhealth.com



■ 법률 칼럼

국제 거래 매매 계약서

바야흐로 글로벌한 시대이다. 오늘날 우리가 일상에서 사용하는 수많은 물품과 서비스는 국제거래의 혜택이라 볼 수 있다. '국제거래'는 수출 및 용역 거래 등을 포괄하는 광의적 개념이다. 이는 단지 기업과 기업 간의 국한된 무역을 의미한다 하기 보다는 기업이든 단체든, 혹은 개인이든 국가든, 국제적으로 이루어지는 교류 행위를 뜻한다. 국제간의 거래계약 대부분의 물품 매매나 기술, 서비스, 그리고 자본의 이동 등의 상거래 무역을 중심으로 통상 관계가 이루어지는 편이지만 문화나 외교적인 거래 역시 이에 포함될 수 있다. 인터넷과 IT 산업의 발달로 인하여 이제는 소규모 사업자나 개인사업자들도 국제적인 거래에 직접 나서 는 일이 일상화 되고 있다. 오늘은 가장 흔하게 이루어지는 국제적 '매매'에 관련된 계약서에 대하여 이야기해보고자 한다.

최근에 한 고객이 중국을 비롯한 여러 국가에 물건을 수출할 계획이라며 자문을 구했다. 일반적으로 물품이 오고가는 매매거래 계약서를 작성할 때 기본적인 제반 사항을 비롯해 거래 요건에 따른 특이 의무사항의 규정들이 부수적으로 고려되는데, 국제간에 성립되는 계약서 역시 형식적으로는 크게 다르지 않다. 다만 무역의 경우 문화와 언어의 차이로 인하여 발생할 수 있는 분쟁의 여지가 비일비재하기 때문에 이를 방지하기 위해 국제상거래법 위원회(UNCITRAL)가 제정한 정형화된 매매 계약 조건들이 관용되어 계약 당사자들의 중요한 지침서 역할을 하게 된다.

또한 국제상업회의소(ICC)에서 국제 매매 계약서에 이용되는 전형적인 무역 조건 등의 해석을 통일하기 위하여 'International Commercial Terms' (Incoterms)를 규정화 했는데, 보통 10년에 한 번 꼴로 개정되는 편이며 무역 용어의 해석을 하는데 활용된다. Incoterms는 비록 공식적인 국제적인 법률이라고 보기는 힘들지만 국제 사회의 법질서를 유지하기 위해 형성된 일종의 약관으로 국제 거래를 하는 계약 당사자들의 편리한 무역 활동을 돕는다.

그렇다면 보편적인 국제 매매계약서에는 어떤 조항들이 반드시 포함될까? 일단 매매를 목적으로 체결하는 계약에서는 반드시 계약의 목적 (수량을 비롯한 제품의 품질과 성격에

관한 설명과 책정될 가격)을 비롯해 운송, 대금 결제 절차, 보험, 보증, 해지, 불가항력, 양도금지, 계약 기간, 그리고 그밖의 특약사항들이 문서화된다. 물론 해당되는 항목이나 특정 조항의 가중치는 계약의 성격에 따라 약간씩 차이가 있을 수 있다.

국제적인 거래의 경우 선적(또는 환적), 결제 절차가 일반 매매 거래보다 조금 더 복잡하기에 특별히 더 신경을 써야 한다. 일단 화물의 단위가 다르고 거래가 오가는 국가 간의 가격 책정의 기준에 차이가 있기 때문이다. 단순히 매수인과 매도인 두 주체 중 누가 운송비 및 보험료를 부담할까 결정하여 끝나는 문제가 아니다. 물론 내륙 운송이야 수출자와 수입자가 협의하여 합리적으로 부담하겠지만 내륙을 벗어나는 시점부터는 과연 보험비와 운임 비용, 그리고 통관 비용 등을 누가 어디서부터 어디까지 책임을 져야 하는지 정확히 명시 되어야 한다. 또한 제품의 설명이 매우 정확한 것이 좋은데, 그 이유는 통관 등의 절차에서 복잡한 문제가 발생하는 것을 예방하기 위함이다.

그 밖에도 분쟁 해결에 관련된 조항 역시 간과하고 넘어갈 수 없는 부분이다. 국내, 국제 거래를 떠나서 계약서를 작성할 때 아무리 상거래에 익숙한 고객이라 할지라도 흔히 간과하고 넘어가는 부분인 것 같다. 계약이 파기되거나 법적인 분쟁으로 이어졌을 때 국제적으로 오가며 소송을 하는 것은 매우 어렵다. 과연 어느 나라의 법이 적용될 것이며 만약 재판을 한다면 어느 관할 구역에서, 아니면 중재를 통해 분쟁을 해결할 것인가 등등의 사항은 계약이 체결되기 전에 법률 전문가와 충분히 상담해 보고 결정해야 할 부분이다. 국제 거래 계약의 경우 분쟁 해결은 주로 분쟁 당사국 중 어느 한 국가 소재의 특정 법원을 통해 이루어지지만 반드시 그럴 필요는 없으며 제3국 소재의 중립 국제중재기관에서 해결하는 경우가 많다.

이지연 변호사
(Jeeny J. Lee, Esq.)
JL Bridge Legal Consulting 대표변호사
info@jlbridge.com
www.jlbridge.com
(949) 535-5275



CA Lns Lic # 0B18537

■ 은퇴 준비를 위한 재정계획 안내

최근에 은퇴하셨습니까? 곧 은퇴하실 계획입니까?

10%
즉석보너스

"과거의 심각한 경제위기에도 불구하고 저희 고객중에는 손해 본 분이 한 분도 없습니다. 철통같은 원금보장 덕분이지요"

401(K) Rollover
은행CD Account 이전

철통같은 보장성 연금플랜

증권시장의 위험성을 원천봉쇄하여 원금이 보장되며 Social Security 연금처럼 평생 마르지 않는 인컴이 보장되는 플랜

- Transfer: 은행CD, IRA Accounts
- Rollover: 401K, TSP등 각종 직장 은퇴플랜

* 직장을 옮긴 분들은 그 전 직장에서 가지고 있던 Account를 하루 속히 옮겨 놓는 것이 바람직합니다.

조신천 보험·재정



714.323.7420
Email; choinsurance@yahoo.com

8308 Stanton Ave., Buena Park, CA 90620

