

■ 건강 칼럼

# 염증

제 오른쪽 무릎에는 빨갛고 거뭇거뭇한 작은 상처가 하나 있습니다. 1년 전에 계단을 오르다가 넘어져서 생긴 상처인데, 쉽게 아물지 않아 걸을 때마다 아파서 질척거렸습니다. 그래도 대수롭지 않겠거니 생각했다가 상처가 커지고 속으로 크게 곪아 심하게 고생을 했습니다.

불행하게도 현대인들은 생각보다 이러한 염증을 몸 안에 많이 갖고 있다고 합니다. 무릎의 상처처럼 보이는 않지만 우리 몸 안의 생체 조직이 손상을 입었을 때에 체내에서 일어나는 방어적 반응으로 염증이 생깁니다. 감염, 신장염, 뇌염, 폐렴, 방광염, 위염, 췌장염, 대장염, 피부염 등 혈관이 있는 모든 곳에 염증이 생길 수 있습니다. 그리고 이러한 우리 몸 안의 염증은 발생 부위와 경과 정도에 따라 매우 위험할 수 있습니다.

염증은 크게 급성염증과 만성염증으로 나뉩니다. 우리가 잘 알고 있고 눈으로 확인이 가능하거나 고통을 수반하는 염증은 급성염증입니다. 위의 경우처럼 넘어져서 난 상처나 음식을 하다가 손에 상처가 났을 경우에 우리 몸의 면역체계는 마치 군대처럼 백혈구 한 소대를 보내어서 상처 난 부위를 감싸고 보호합니다. 그 증거로 상처 난 부위가 붉게 부어 오르고 아픕니다.

염증 반응은 손상된 조직의 재건 과정과 관련이 있으며, 조직에 손상을 준 미생물, 독소 따위의 원인 물질 제거와 손상의 결과로 나타나는 괴사된 세포, 조직 등을 제거하는 과정을 모두 포함하기 때문에 고통스럽지만 우리 생체조직에 손상이 있을 경우 꼭 필요한 과정입니다.

그렇다면 만성염증이란 어떤 것일까요? 만성염증은 급성염증 발생 이후 감염원이 박멸되지 않고 남거나, 자가 면역에 의한 것이어서 계속 지속되거나, 독소에 계속 노출되는 경우에 급성염증이 만성염증으로 이행해서 생기게 됩니다. 독소에 계속 노출되어 생기는 만성염증은 갑작스러운 상처나 세균의 침범이라기보다 주로 우리의 생활 습관으로 생기는 것입니다. 예를 들어 흡연, 옹기졸음 식습관, 과식, 과음, 높은 내장 지방의 분포, 만성스트레스, 오염된 공기,

오염된 물이나 식품 등에 지속적으로 노출되는 것을 말합니다.

이러한 염증은 혈관이 존재하는 몸의 어디라도 생길 수 있으며, 방치할 경우 상처가 난 부위에 육아종을 형성하거나 섬유화되면서 주변 장기 기능의 손상을 유발할 수도 있고 대량의 고름을 형성하거나 궤양을 형성하여 돌이키기 힘든 장기의 손상을 유발할 수 있기 때문에 모든 질병에 대한 우리 몸의 첫 경고 신호라고 할 수 있겠습니다.

조그만 새끼손가락도 상처가 나고 그 상처가 쉽게 아물지 않으면 일상생활이 많이 불편하고, 움직일 때마다 고통스럽습니다. 하지만 우리 눈에 보이는 상처라 계속 약도 발라주고 움직일 때 조심조심하며 관심을 갖고 치료를 할 수 있었습니다. 그러나 몸 안에 발생한 염증은 눈에 보이지 않고 경우에 따라 고통이 없기도 하므로 잘 모르고 매일매일 생활합니다.

그래서 결국 만성염증이 되고 우리 신체 기능의 어딘가에 이상이 왔을 때야 비로소 그 증상을 고치려고 합니다. 보기에 멀쩡한데 갑자기 무릎이 아프고 걸기 힘들어 병원에 갔더니 관절염이라고 진통제를 먹으라고 한다던가, 머리가 너무 아파서 병원에 갔더니 고혈압이라고 혈압을 낮추는 혈압약을 주는 것은 증상을 완화할 뿐 그 근본 원인을 치료하는 것이 아니기 때문에 약을 멈추면 다시 고통스러워지고 제 기능을 하기 힘듭니다.

AFH (Anti-Fragility Health)에서는 근본 원인을 찾아 증상을 없애거나 완화시키는 데 그치지 않고 젊었을 때의 건강을 되찾기 위해 함께 합니다. 자신의 건강은 자신이 지키는 것이지 의사가 지켜주는 것이 아니며 보험회사가 지켜주는 것은 더욱 아닙니다. 전문적인 지식과 끊임없는 연구로 환자와 함께 하는 것이 우리의 모토입니다.

**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

# 자필 유언장, 그 효력을 발휘하기 위해서는?

“내 전 재산을 내가 사랑하는 이에게 남겨 주리라.” 고인이 살아생전에 남기고 간 의사 표시를 과연 어디서부터 어디까지, 그리고 어떻게 존중해야 할까? 누군가가 죽는다고 해서 그가 소유하던 모든 재산이 함께 죽는 것이 아니다. 그러다 보니 남겨진 재산을 분배하는 과정도, 거기서부터 벌어지는 법적 다툼도 고인이 남기고 간 자손 혹은 친지들의 몫이 된다. 유언장은 가장 보편화된 유산 상속 관리 방법 중의 하나이며, 재산이 많고 적음을 떠나 상속될 무언가와 상속받을 누군가가 남아 있는 상황이라면 고인의 의견을 반영하여 최대한 원활하게 재산을 나누고 처분할 수 있게 해주는 제도이다.

고인의 의지와 판이하게 재산이 분배되거나 아니면 불필요한 상속 분쟁의 발생을 예방하는 차원에서 생전에 유언장을 준비해 두는 것이 일반적이지만, 혈연관계가 아닌 특정 인물에게 재산을 남겨주고 싶을 때 역시 유언장이 유용할 수 있다. 예를 들어 유언장이 없는 경우 상속법원에서는 법정 상속분에 따라 배우자에게 N%, 자녀에게 N% 등의 공식으로 재산을 배분하게 되는데, 만약 본인의 재산을 간병인이나 특수단체, 혹은 법정상속분과 다른 형태의 배분율로 먼 친척이나 특정 가족구성원에게 남겨주고 싶다면 유언장은 반드시 필요하다.

물론 유언장을 작성해 놓고 임종을 맞이한다고 해서 상속법원의 기나긴 법적 상속 검증 과정을 생략할 수 있는 것이 아니며, 유언장이라는 것은 각 주마다 제각각의 법적 적용을 요구하는 문서이기 때문에 그 존재 자체로 무조건적인 법적 유효함을 발휘하는 것도 아니다 (물론 주마다 큰 차이가 있는 것은 아니다\*). 로마에 가면 로마의 법을 따르라는 말처럼, 유산을 남기고 가는 곳의 법적 제도를 따라 유언장을 작성하여야 그 법적 효력을 제대로 인정받을 수 있다.

일단 캘리포니아의 경우 일반 계약서들과 마찬가지로 유언장 역시 만 18세 이상의 정신이 온전한 성인이 되어야 적법하게 작성되었는지의 여부를 판단 할 수 있게 된다. 통상적으로 유언장을 제대로 작성하기 위

해서는 증인들의 면전에서 선서로 진술되며 서명되어야 한다는 조건이 있는데, 캘리포니아 주민의 경우 비교적 간단하게 자필로 직접 작성한 유서가 법적으로 인정받을 수도 있다. 다만 몇 가지 요건을 반드시 갖추어야 한다. 분배될 재산을 정확하게 서술하고, 특정 재산이 누구에게 어떻게 상속되어야 할 것인지를 기록하여야 한다. 이 과정에서 유언자의 이름과 주소를 비롯하여 유언 집행자, 그리고 수혜자(들)의 이름과 주소 및 연락처를 정확하게 기재하여야 한다. 또한 유언자의 유언 의도를 명백하게 드러내는 문언, 일종의 자필 선서를 포함하여야 한다.

반드시 기억해야 할 사항은, 자필증서의 경우 처음부터 끝까지 자필로 작성되어야 한다는 점이다. 대필이나 출력의 형태로 작성된 유언장의 경우, 아무리 문서의 일부가 자필로 되어있으며 직접 날인을 하였다 하더라도 공증이나 증인 등의 추가적인 절차를 걸치지 않고서는 무효화되기 쉽다. 만약 자필 유언장을 작성한 뒤 생각이 바뀌었다면 ‘자필로’ 내용을 변경하거나 문서 자체를 없애는 방법도 있지만, 한 번 이상 작성하게 된다면 법적으로는 가장 마지막으로 작성된 유언장의 효력을 인정하게 된다.

자필 유언장은 어쩌면 가장 간편한 방법이기는 하지만, 재산이 많고 유산 관리가 다소 복잡한 입장이라면 법률전문가의 도움을 통해 유언장을 작성하기를 추천한다. 또한 자필증서의 경우 유언자 본인만이 알고 있기에 상속 과정에서 발견되지 못하거나 변조가 될 가능성이 있기 때문에 공증 과정을 거치는 방법보다 약간은 위험할 수 있다는 단점도 있다.

\* 본 글은 캘리포니아 상속법을 적용하여 쓴 글입니다.

**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**

