

■ 건강 칼럼

당뇨와 치매의 연관성

현재 많은 임상연구를 통해 당뇨와 치매의 연관성에 대한 결과가 나오고 있습니다. 그래서 제3의 당뇨가 치매라는 말도 합니다.

당뇨병은 췌장의 기능 이상으로 인슐린 분비가 저하된 상태를 말합니다. 설탕, 꿀, 단팥, 초콜릿, 소다, 단맛이 강한 과일 등 일당, 이당류의 단순 탄수화물을 많이 먹게 되면 혈관 안의 당이 갑자기 높아지게 되고, 췌장은 혈당을 낮추기 위해 인슐린을 내보냅니다.

인슐린은 혈당을 세포 속으로 넣어주기 위해 세포의 문을 여는 열쇠 역할을 하는데 인슐린의 기능 저하로 당분이 세포 속으로 들어가지 못하게 되면 세포는 필요한 에너지를 얻지 못하게 되어 혈관에 당이 충분히 있는데도 불구하고 배고프다는 신호를 뇌에 보내게 됩니다. 배고프다는 신호는 먹고 싶다는 메시지가 되어 밥, 튀김, 과자, 빵 등을 더 섭취하게 되고 과도한 혈당이 생성되어 결과적으로 당은 소변으로 빠져나가고 갈증이 심해집니다. 세포는 에너지를 공급받지 못해 오래 굶은 사람처럼 온몸에 힘이 없어집니다. 시력에 심각한 영향을 끼치게 되며 말초신경에 영향을 끼치고 심해지면 사지를 절단할 지경에 이르게 됩니다.

인슐린이 어느 정도 분비되어 혈당을 낮추고 나면 인슐린은 더 이상 분비되지 않는데, 혈당이 너무 낮아져도 안되기 때문입니다. 이렇게 인슐린을 조절하는 효소를 인슐린 분해효소IDE라고 부릅니다. 그런데 이 인슐린 분해 효소인 IDE가 조절하는 것이 또 있습니다. 바로 치매의 주요 원인인 아밀로이드 플라그가 우리 두뇌에 쌓이지 않도록 조절하는 역할을 하는 것입니다.

우리가 계속 설탕과 몸에 좋지 않은 탄수화물을 과도하게 하루종일 섭취를 한다면 이 인슐린 분해 효소인 IDE는 아밀로이드 플라그가 우리 뇌에 쌓

이지 않도록 조절하는 역할보다 과도한 당의 분비로 과도하게 분비된 인슐린을 조절하기 위해 더 많이 사용되어 뇌는 아밀로이드가 쌓이고 쌓여 점차 치매에 걸리기 쉬운 상태가 되어 버립니다.

치매는 어느 날 갑자기 나타나는 것이 아닙니다. 수십 년에 걸쳐서 생성된 우리의 생활 습관에 의한 질병입니다. 지금 당뇨기가 있거나 당뇨를 앓고 있다면 심각하게 생활 습관과 식습관을 바꾸는 것에 대해 생각해 보아야 합니다. 그러나 수십 년 동안 지켜온 생활 습관을 순식간에 바꾸기란 말처럼 쉽지 않고 무엇을 어떻게 시작할지도 잘 모릅니다. 결심을 단단히 하고 도전도 해보지만 쉽게 무너지는 나를 보고 맙니다. 또는 잘못된 정보를 따라서 본인은 맞다고 하는 방법대로 해보았으나 오히려 해를 보았다는 경우도 보았습니다. 바른 생활습관과 식습관 조절을 위해 전문가의 도움이 필요하다는 것을 알아야 합니다. 마치 담배를 끊거나 술을 끊기 위해 전문기관의 도움을 받는 것처럼 말입니다.

빨리 시작할수록 좋습니다. “아휴, 오늘도 깜박했지 뭐야……” 하면서 아무렇지 않게 여기는 것들이 치매의 시작일 수 있습니다.

정확한 검사를 통해 현재 나의 상태를 알고 미리미리 준비해 나간다면 건강하고 활기찬 노후를 보내실 것입니다. 저희 AFH와 함께 건강하고 활기찬 생활방식을 설계해 나가시길 바랍니다.

Dr. Sung Hye Yi
President & COO
Anti-Fragility Health
www.anti-fragilityhealth.com
TEL (714) 864-3730
1020 S. Anaheim Blvd, #101
Anaheim, CA 92805



■ 법률 칼럼

합법적이라고 해서 다 해도 되느냐 ... 그것이 문제로다

하루를 살아도 정말 하기 싫은 일은 하지 않으면서 살고 싶다는 소망이 점점 더 강해지는 시대에 살고 있지는 않은가 하는 생각이 문득 든다. 과연 필자만의 생각일까? 얼마 전 머리를 자르던 중 미용사와 담소를 나누게 되었다. 하루를 살아도 더 좋은 환경에서 살고 싶어서 한국에서의 생활을 접고 남가주로 훌쩍 떠나오셨다는 그분의 이야기를 들으며 호응하다가 변호사로 살면서 느끼는 고충들을 슬쩍 털어놓게 되었다. 전문직의 타이틀을 획득하기 위해 참 억지로 공부했고, 그러한 직분을 유지하기 위해 역세게 노력하고 있으며, 또 돈벌이를 일을 하다 보면 마음에 들지 않는 일들도 수임해야 되는 경우가 적지 않다.

월급쟁이 변호사로 살면서 좀처럼 향유하기 힘든 자유와 여유를 만끽하고 싶다는 충동에 이틀을 걸고 사무실을 차렸던 기억이 새롭다. 그런데 직원으로 일할 때나 고용주가 되어서나 상관없이 변호사라는 직업을 가지고 살다 보면 항상 누군가를 도와야 하는 입장이 된다. 불법행위를 합법행위로 탈바꿈 시킨다던가, 불법행위를 저지른 누군가가 면죄부를 받도록 도와주는 일은 결코 하고 싶지 않다는 결심을 했었다. 그런 입장에서 누군가의 과오를 크게 판단할 필요가 없는 상법 법률 컨설팅을 시작했는데, 어떤 행위가 합법적이라고 해서 도덕적 가치관으로 봤을 때 반드시 타당하다고 느끼기는 힘들 때도 있다는 사실을 배웠다.

합법과 불법의 한계는 미묘한 차이로 볼 수 있다. 특히 미국이라는 나라에서는 주마다 법이 다르니 더욱 그렇다. 일상적으로 잘 알려진 예를 들자면 캘리포니아주에서는 기호용 대마초 판매와 대리모 행위가 허용되는 반면에, 애리조나주에서는 불법으로 간주된다. 또 다른 예로는 작년부터 캘리포니아주에서는 신호등의 초임기가 시작된 후 보행자가 도로를 무단 횡단해도 벌금을 처벌하기가 힘들어져서, 어떻게 보면 신속한 도로 무단횡단이 “합법화” 되었다는 기사들이 다수의 매스컴에 보도된 바 있었다 (물론 약간의 오해의 소지가 있는 정보이며 무단횡단은 안 하는 게 안전하다). 역시 애리조나주에서는 무단횡단 시 걸리

면 벌금을 물어야 할 확률이 훨씬 높으니 확실한 불법이라고 정의해야겠다. 그 외에도 캘리포니아에서는 임신 중절 권리가 어느 정도 허용되는 반면에 몇몇 주에서는 불허되며, 유기물 폐기가 가능한 곳이 있는가 하면 불가능한 곳이 있다. 나아가서, 조력자살이 합법화된 나라가 있는가 하면 꺾을 씹는 행위마저도 불법화 된 나라들이 있다. 어디에 사느냐에 따라 합법행위가 불법행위가 될 수도 있고 그 반대가 될 수도 있다.

물론 위에 나열한 예들은 상법과는 크게 관계가 없지만, 법률상담을 하다보면 의뢰인이 일을 처리하고자 하는 방식이 크게 달갑지 않을 때가 있다. 합법적인 일이니 굳이 반대하지 않고 조력자로서 나름 최선을 다해야 한다는 사명의식이 있기는 한데, 때로는 씹쓸한 딜레마에 빠지지 않을 수 없다. 어떤 계약서의 취지나 사업의 목적이 마음에 들지 않는 상황에서, 돈을 위해 본인이 가지고 있던 종교적, 도덕적 가치에서 조금씩 벗어난 일을 도와줄 것인가, 아니면 고지식한 관념을 유지할 것인가의 개인적인 고민 같은 것 말이다.

양념을 과하게 넣어서 먹기 힘든 음식이 될 수도 있지만, 적당히 자극적으로 첨가하면 중독성을 유발할 정도로 불티나게 팔리는 음식이 될 수도 있는 것처럼, 위법으로 걸리면 큰일 나는 불법 피라미드가 있듯이 합법적으로 모두가 목돈을 벌 수 있는 다단계가 있다. 뭐든지 과유불급이라고는 하지만 과하기 일보직전까지 가는 아슬아슬한 선을 잘 타는 게 중요한건 법률도 마찬가지다. 한 가지 확실한 것은 법에 대해 잘 알고 있어서, 불법 행위 자체를 최소화 하는 것이 손해를 덜 본다는 사실이다. 단기적 시각으로 봤을 때는 각종 형태의 처벌을 모면할 수 있는 선택이지만, 장기적인 시각으로 봤을 때도 합법적인 선택이 항상 더 안전하다. 다만 문제는 법을 바라보는 시각이다.

이지연 변호사
(Jeeny J. Lee, Esq.)
JL Bridge Legal Consulting 대표변호사
info@jlbridge.com
www.jlbridge.com
(949) 535-6275



CA Lns Lic # 0B18537

■ 은퇴 준비를 위한 재정계획 안내

최근에 은퇴하셨습니까? 곧 은퇴하실 계획입니까?

10%
즉석보너스

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

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

