



서울대학교 뉴욕지역

골든클럽 회보

GOLDEN CLUB NEWSLETTER

JUNE 2024

WE LEAD A HEALTHY AND HAPPY LIFE

VOL. 146



5월 23일 하이킹

골든클럽이 오랫동안 골프 위주로 행사를 진행하면서, 회원들이 부담없이 참여할 수 있는 하이킹을 월 행사에 추가하기로 하고, 5월 16일 계획을 잡았으나, 하루종일 비가 오락가락 하겠다는 일기에 보로 1주일 연기하고, weather update를 추적하니 비 올 가능성이 커지면서 오늘은 Thundershower 가 10시경 지나가겠다고 한다.

5월에는 골든클럽 야외행사가 하이킹뿐으로 Newsletter 1면에 게재할 요량으로 편집준비를 하고 있으니, 일단 예정대로 9:30에 trailhead에 모여 돌풍과 소나기가 지나갈 때까지 차 안에서 1시간을 기다리다가 밖에 나오니, 구름이 걷히면서 맑은 하늘에 시원한 산들바람까지 하이킹하기 좋은 환경으로 바뀌고 있었다.

Long Path trail을 따라 계곡을 2마일 올라가 Times Square에서

잠시 쉬며 준비해온 과일을 나누어 먹고, 방향을 바꾸어 R-D trail로 접어들었다. 2 마일 능선길을 오르내리며 Shelter에 도착하여 각자 준비해온 점심을 나누어 먹고 출발하려다, 조달훈 회원 구두한짝 앞창이 너덜거리는 것을 보고 일단 고무줄로 묶고 조심스레 하산하였다. 요즈음은 옛날과 달리 구두창을 꺾매지 않고 접착제로 붙이는 경우가 많은데, 접착제가 떨어지면 못 신게되니 등산화, 골프화 등은 오래 신을 생각은 하지 말아야겠다.

주차장에 내려오니, Gaia App이 하이킹 4.95 마일, 4 시간 소요되었다고 알려준다. 돌아오는 길에 Pizza Pit에 들러 최병우 회원의 후원으로 '치맥'을 한 캔씩 나누며, 생활 주변 이야기를 나누다, 다음 6월 13일 하이킹 때 만나기로 다짐하며 헤어졌다.

[참석자] 홍종만 최병우 조달훈 조승자 흥예경 이창길

가족 피크닉 안내



작년에 성황리에 개최되었던 여름 피크닉을 올해도 Alpine Pavillion에서 열게되었습니다. 올해는 가족피크닉으로 확장해서 회원뿐만 아니라 가족들 특히 손주들이 함께 할 수 있기를 요청드립니다. 각종 게임과 장기 자랑외에 특히 손주들이 그동안 갖고 딱은 재주를 선보이는 시간으로 참석하는 손주들에게 풍성한 선물을 준비하도록 하겠습니다.

회원들께서도 이날 가족피크닉이 좀더 재미있고 기억에 남는 행사로 진행될 수 있도록 음식과 진행, 등 여러가지면에서 아이디어를 제공하여주시면 적극적으로 활용될 수 있도록 하겠으니 많은 도움 바랍니다.

날짜: 8월 22일 목요일 11시 - 3시

장소: Alpine Pavillion

Address: Alpine Approach Rd, Alpine, NJ 07620
(Palisades Parkway exit 2에서 Boat Basin쪽으로 내려감)

문의: 김정필 (201-965-7759)

회비: 없음



6월 6일 골프대회

2024년 6월 골프대회를 아래와 같이 개최합니다. 장소는 뉴욕과 뉴저지 회원 모두 접근이 용이하고 저희에게 shotgun을 제공하며 같은 장소에서 풍성한 저녁을 준비해주는 Split Rock Golf Club입니다. 회원 여러분의 많은 참석을 기대합니다.

일시: 2024년 6월 6일 목요일 오후 1:00 (Shotgun 방식)
12시 까지 도착 바랍니다

장소(저녁 포함): Pelham Bay & Split Rock Golf course
870 Shore Road, Bronx, NY 10464

회비: \$120

등록: 김병순 (kbs8717@gmail.com/703-407-4928)

6월 하이킹 안내



어느덧 초여름 6월로 접어들어 하이킹하기에 좋은 계절이 되었습니다. 이번 하이킹도 비교적 안전하고 무리하지 않은 등산로를 선택하였으니, 많이 참가하여 즐거운 시간 함께 하시기를 바라며, 집결장소로 오기 불편한 분은 Trailhead로 직접 가셔도 됩니다.

일시: 6월 13일(목) 9시

집결장소: PIP exit 4-5 Commuter Parking Lot
GPS 좌표, 41.0282, -73.9388)

Trailhead: 9시 30분, Reeves Meadow Visitor Center
(GPS 좌표, 41.1738, -74.1686)

준비물: 등산화, 하이킹 폴, 음료수와 간식 도시락
(하산후 Pizza Pit에서 뒤풀이 합니다.)

Pizza Pit; 57 Orange Turnpike, Sloatsburg

문의/ 참가신청: 홍종만

646-342-2667, hong1945@gmail.com

신입회원

골든클럽 가입을 진심으로 환영합니다.

노승만

영문: Seungman No
 대학: 공대63
 email: jiccb08@gmail.com
 전화: (646)775-7674
 주소: 196-65 45 Drive
 Auburndale, NY 11358

이위곤

영문: Wikon Lee
 대학: 공대68
 email: lewiko@msn.com
 전화: (914)498-4449
 주소: 160 E Hartsdale Ave #2F
 Hartsdale, NY 10530



지난 5월 17일 김광현, 정수일 회원이 이석구 동문과 이준행 회장님을 찾아뵙고 화기애애한 분위기 속에 환담을 나누며 즐거운 시간을 가졌습니다.



고 최수용 회원 가족께서 회원들에게 감사의 편지와 후원금 \$2000불을 보내오셨습니다.

홍리장님께,

안녕하세요? 추운 날씨에도 복귀하고
 편지에서 인상깊은 장례식에 참석해 주셔서
 감사드립니다. 또 생전에 근심하게 베풀어
 주신 많은 연려와 친절에 감사드립니다.

많은 Golden Club 회원님들께서 외역
 위문과 격려를 해 주시면, 아름다운 화환
 가리 보내주셔서 진심으로 감사드립니다.

인사가 늦어 죄송하지만 감사의 뜻

으로 자부심 성의로 보냅니다. Golden
 Club 회원 여러분께서 건강하시고,
 행복하시기를 기원합니다.

Love,

최수용 최희성권 드림.



Hudson Shore Trail 소개

Palisades Parkway exit 2를 지나 State Line Lookout 주차장에
 들어서면, 강변 전망이 수려한 휴게시설을 만날 수 있습니다. 이
 곳은 피크닉 테이블이 많이 설치되어 있어 방문객들이 편안하게
 휴식을 취할 수 있으며, Diner에서는 간단한 식사와 음료수도 구
 입할 수 있습니다. 북쪽 트레일을 따라 1마일을 걸어 폭포 하단까
 지 내려가면 허드슨 강변에 도달하게 됩니다.

강변 산책로를 남쪽으로 내려가면, 'Giant Stairs'라고 불리우는
 Rock & boulder scramble 지역을 만날 수 있으며, 이곳은 참오
 동나무 숲으로 둘러싸여 있어 방문객들에게 멋진 경치를 선사하
 기에 사진 몇장 찍었습니다.

State Line 휴게소는 유료 주차장으로, 시간당 \$1.50, 하루에 \$12
 의 요금이 부과되지만, 매주 수요일은 무료 주차가 가능합니다.

이상무 (의대56)

미국 이민 (and career): 저희가 졸업하기 3,4 년 전 부터 미국에 올 수 있는 문이 열렸고 특히 저희들에게 박차를 가해 주신 교수 한 분이 계셨습니다. Boston에서 소아외과 수련을 받고 오신 민병철 교수의 강의와 수술 technic, 후처리 등이 너무나 혁신적이고 눈을 뜨게 해 주어서 저의 동기 대부분이 “야 이거 미국 가서 수련을 안 받으면 안 되겠다” 고 생각하게 되었습니다. 저는 졸업 후 대학 병원 에서 internship 1 년, 공군 복무 후 1965 년에 Philadelphia에 와서 internship을 또 하고 Hanover, NH의 Dartmouth Medical Center 에서 외과 수련, NY의 Sloan Kettering Cancer Center 에서 ‘암 외과’ fellowship 을 마쳤습니다. NJ의 Rutgers Medical School에서 10여년 교편을 잡다가 개업을 시작했었습니다. 불행하게도 HMO system이 시작된 때라 개업에는 아주 불리한 때였습니다. 이제 는 은퇴한지가 벌써 10 년이 훨씬 넘었네요.

의대 직학: 고교 때 몰려 다니던 친구들 대부분이 공대 지망생들이었고 저도 건축과를 생각 하고 있었습니다. 그런데 부친께서 의대를 가면 어떻겠느냐고 하셔서 마음을 돌리게 되었습니다. 부친은 법학 공부를 하셨는데 의사 친구분들이 많으셨습니다.

가족관계: 물론 총각으로 미국에 왔고, 저는 2,3 년은 미국 생활에 적응하느라 다른 생각할 겨를이 없었습니다. Residency를 한 Hanover, NH는 조그마한 college town인데 그때에는 한국 학생 단 한 명도 없었고 Dartmouth College의 maintenance dept에서 일 하신 분 한 가족이 있었습니다. 쓸쓸했지요. Boston에 동기 몇 명 있었고 Hartford에 친한 친구가 있었는데, 그 친구의 누이동생 하고는 교제 한적도 없었는데 목소리가 하도 특징이 있어서 기억하고 있었습니다. 친구 한테서 간접으로 가끔 소식도 듣고. 그러다가 그 누이와 연락이 되고 결국 Hartford, Conn에 오게 되었고 결혼에 까지 이르게 되었지요. 결혼식 이야기를 안 할 수 없는데 제 room mate 가 일본에서 온 내과 resident였습니다. 신랑이 직접 운전 하면 안 된다고 자기가 했습니다. 그런데 rehearsal을 하고 오다가 큰 사고를 내서 신부는 앞 이빨이 부러지고 신랑은 얼굴 여러 군데가 찢어지고 타박상을 입고 다른 사람들도 여기 저기 다치고 했지요. 결국 식을 취소했는데 언제 또 할 생각을 하니 참 암담 했어요. 결국 한참 후에 다시 하기로 결정하고 사방에 bandage를 부치고 했지요. 지금 생각하면 그동안 큰 탈 없이 잘 살아온 것이 그때 사고가 액 땀을 해준 것 아닌가 하고 있습니다.

아들과 딸 그리고 손녀/손자, 손자/손녀 가 있습니다. 아들네는 서울에 살고 아들은 법대를 나왔는데 art dealing 계통 일을 하고 있습니다. Art fair를 주관하는 영국 회사 Frieze가 3,4 년 전에 Frieze Seoul을 설립했는데 gallery에서 일하던 제 아들을 director로 채용 해 갔습니다. 큰 손녀와 손자는 엇그저께에 대학에 들어 간 것 같았는데 벌써 sophomore year를 마쳤습니다.

특기, 취미: 특기는 없고요. Tennis, golf, pickleball, ski 등등 A+에 가 본적 없고요, 그저 잘 해야 A minus, B plus 정도였습니다. 시간을 제일 많이 허비하는 것이 golf이니 취미 하면 golf를 꼽아야 겠지요? Shot이 무궁무진 해서 늘 연구를 하게 합니다. 이젠 접을 때가 되었는데도요.

음악, 예술 좋아하는 편이고 음악회도 많이 가는 편이라고 할 수 있겠습니다. 제일 선호하는 곳이 Carnegie Hall이고 Manhattan 에 처음 살았던 1974년부터 빠짐없이 매년 여러 번 가고 있습니다. Opera도 새로운 가수가 뜨면 보고요. 영화도 좋아하는데 요즘은 작품 보다는 옛날 Classic을 즐기고 (Carol Reed 감독, Hitchcock 등등) MOMA에 영화 보러 갈려고 베프기만 하고 있습니다.

일본영화들도 얼마나 좋은 것 많습니까? 걱정은 계속 악화되는 청력입니다. NY, NJ, CT에 사시는 분들은 정말로 복받으신 분들 입니다. 세계적으로 으뜸가는 Culture 가 바로 옆에 있으니. 음식은 말할 것도 없지요. 그런데 물가가 너무 올랐어요. 특히 식당.



생활신조: 특별한 것 없고요. 저는 당연한 과제를 항상 최선을 다해서 정직하고 성실 하게 풀어 나 갈려고 노력했습니다. 특히 의사로서 새로운 지식을 습득 못해서 환자에게 그 혜택을 주지 못했다면 그런 불행이 어데 있었어요? 그러니 늘 공부해야 지요. 미국 친구들 보면 (다 그렇지 않겠지만) 수련이 끝나면 무슨 큰 대가가 된 것처럼 행세하는 경우를 종종 봅니다. 사실은 시작인데. 의업은 그만 둘때까지 계속 공부해야 하는 직업이거든요.

후회되는 것 등: 서울대신문, 시계탑 (의대신문) 등을 보면 정말 재주 있는 분들 많아요. 존경스러워요. 저도 노력이 부족 했던 것 같아요.

건강을 지키는 방법: "움직여라, 골라 먹어라, 참석하라" 가 아닌가요? 운동은 일주일에 150분 하라는 것 같은데, 불행하게도 golf는 큰 운동은 못 되는 것 같고 결국은 weight exercise가 필요한데, 정말 하기 싫어서 못 하고 있습니다. 좋은 gym이 일층에 있는데도. Golf는 9 hole을 걷는데, 될 수 있으면 빠른 속도로 걸으려 합니다.

건강을 지키는 방법: "움직여라, 골라 먹어라, 참석하라" 가 아닌가요? 운동은 일주일에 150분 하라는 것 같은데, 불행하게도 golf는 큰 운동은 못 되는 것 같고 결국은 weight exercise가 필요한데, 정말 하기 싫어서 못 하고 있습니다. 좋은 gym이 일층에 있는데도. Golf는 9 hole을 걷는데, 될 수 있으면 빠른 속도로 걸으려 합니다.

Golden Club에 참가하게 된 동기: 권정덕 후배님 권유로 입회했는데 아직까지는 겨울에 Calif에서 지내기 때문에 뭇을 못 하고 있습니다. 그리고 홍종만 회장, 김정필 부회장, 편집위원 등 모두 대단한 열성을 갖고 일 하시는 것이 보입니다. Newsletter도 훌륭하고요. 이 모임의 일원이 된 것을 영광스럽게 생각 합니다.

[정리:금영진]

꼭 가보고 싶었던 Iceland 여행

■ 이행순 (미대61)

678(6시 기상, 7시 조식, 8시 출발) 여행은 매시간 쫓기며 달려야 하니 여행이 아니고 고생이라 모두 동의하여 치밀한 계획으로 편하고 즐거운 여행을 하자--- 8명이 2조로 4명씩 각 조장을 정하고 Iceland 비행기에 올랐다. 화씨 20도 - 35도 예보에 맞춰 만반의 준비를 하고 수도 Reykjavik 에 도착, 예약된 8인승 Van 이 데려다 준 호텔은 식당도 가게도 걸어서 다닐수 있는 편리한 곳 이었다.



우선 예약된 **Sky Lagoon**(Natural warm water of Iceland's Geothermal Sea water Spa)엘 갔다. 따뜻한 바닷물 속에 풍덩 수영도 하며 바다풍경을 즐길수 있는 사실에 '이런 곳이 지상의천국이 아닐까?' 란 생각을 해 보았다.물속은 따뜻한 목욕탕 온도인데 물위의 얼굴은 너무 차서 이상하다는 생각이 들었다.



Golden Circle Tour

화산 잔재로 남은 가스 압력으로 뿜어대는 물기둥 Geyser---가만히 땅구멍을 드러다 보며 기다리고 있으니 갑자기 높이 치솟아 오르는 물기둥 30 미터 높이까지 오른다고 한다. 순간적으로 물벼락 맞을것 같아 뒷걸음 친 순간, 매 10 분마다 공중으로 치솟는 희안한 광경도 전혀 어느 다른 곳에선 볼수 없는 광경이었다.



South Iceland Beach

Black Sand Beach 파도가 센 바다, 한편엔 자연이 만든 팔각모양의 돌기둥 그중간에 작은동굴이 있고 말로 표현하기 어려운 예술품 그 자체였다. rapidly cooling water 에 깎여 형성됐다는 질서정연한 그 수많은 기둥---수도 Reykjavik 교회 양옆의 기둥 디자인은 자연기둥의 영향을 받은 설계로 지어졌다고 한다.



Glacier

The Land of Fire and Ice 에서 볼수있는 신비함, National Geography 잡지에서나 보았던 절경이다. 세찬 바닷물의 흐름으로 떨어져 나간 얼음 조각들, 상상조차 못했던 아름다움을 직접 볼 수 있었음에 감사한다. 꿈이 아닐까? 하는 생각이 들 정도---

이번엔 **폭포**를 보러갔다

높고 넓은 폭포 꼭대기 양 옆엔 수많은 새들이 바쁘게 날아 다니고 세찬 속력으로 떨어지는 물줄기 옆으로 햇별을 받아 생기는 쌍 무지개를 볼수 있었다.

짧은 기일 내에 전혀 기대 못했던 다른 세계에 들어가 본것 같은 여행, 오길 너무 잘했다. 기뻐다. 행복했다는 느낌. 함께 간 친구들과 더 가까워진, 서로가 활짝 웃으며 헤어진 흐뭇한 여행이었다.

뉴욕동창회에 희망이 보인다 서울대 뉴욕동창회에 대한 제언

■ 정해민 (법대55)

모교를 사랑하는 마음을 담아 동창회에 대하여 동문님들에게 감히 제안드리고자 한다. 지금 젊은 세대는 상상이 잘 안 가겠지만, 40~70년 전에는 대학 입학할 하면 누구나 모교 배지(badge)를 달고 대학 생활을 시작했다. 모교의 상징인 배지는 재학생들의 자부심이자 학생 본연의 신분을 잊지 않게 해주었다. 배지에는 서울대 정신이 함축되어 있다. 재학 시절 내내 달고 다니면서 은연중에 뇌리에 새겨진 서울대 정신을 잠시 되돌아보자.



월계관: 경기의 승리나 학문 등의 업적에서 명예와 영광을 상징하며, 대한민국에서 으뜸가는 학문적 전당인 서울대학교를 의미한다. **펜과 횃불:** 지식의 탐구를 통해 겨레의 길을 밝히는 데 앞장서겠다는 의지를 나타낸다.

VARITAS LUX MEA: 펼쳐진 책에는 라틴어 VARITAS LUX MEA가 적혀 있고 이는 '진리는 나의 빛'을 의미한다.

교문의 심볼: 국립 서울대의 머리글자인 '기 사 대'를 상징하는 교문의 심벌이 더해져, 학문과 진리 탐구를 통해 겨레와 함께 미래로 도약하려는 서울대학교의 의지가 담겨있다.

오랜만에 배지의 의미를 되새겨 보니 먼 청운의 꿈을 안고 학문에 정진하던 희미한 옛 기억이 떠오른다. 모교 로고만 봐도 젊은 시절이 떠오르며 아직도 가슴이 뛰다면 과장된 표현일까? 서울대 배지를 달고 학교에 다녔던 사람이라면 '서울대 정신'에 기반된 강한 자부심이 모두의 가슴속에 새겨져 있으리라 믿는다.

우리는 최근 지난 일년 가까이, 뉴욕 동창회 창립 이래 단 한 번도 경험해 보지 못한 일을 겪어야만 했다. 지난 몇 달 동안 동문회 내부는 '혼돈과 무질서' 그 자체였다. 그러나 매사에는 시작이 있으면 끝이 있기 마련이다. 잘못된 것은 고치면 되고 어긋난 것은 이제라도 바르게 잡으면 된다. 매너리즘에 빠진 동창회는 이제 끝내고 새로운 시작을 해야 한다. 위기는 기회다. 이에 필자는 감히 다음과 같

이 제언한다.

RCMCT를 통해서 본래의 화기에애한 동창회로 원상 복귀하자! Restoration of Communion, Modesty, Consideration and Trust for SNUNY Alumni Association.(서울대 뉴욕동창회의 친교, 겸손, 배려 및 신뢰의 원상 복귀)

Restoration	원상 복귀(原狀復歸)
Communion	친교(親交)
Modesty	겸손(謙卑)
Consideration	배려(配慮)
Trust	신뢰(信賴)

이 중에서도 신뢰를 강조하고 싶다. 사람이 '신뢰'를 상실하면 모든 것을 잃게 된다.

희망의 빛이 보인다.

뉴욕 동창회는 지난 몇 달 동안 위태로웠다. 그러나 위기는 늘 새로운 기회를 불러온다. 신기하게도 이번 동창회 분란을 지켜본 젊은 동문(80학번 이후)들이 꽤 많았다. 후배들은 선배들의 행동을 지켜보면서 자신들의 의견을 모아 목소리를 내기 시작했다. 후배들의 동창회에 대한 관심과 활발한 참여는 오히려 이번 위기조차 감사할 정도로, 고마운 일이 되었다. 80학번 세대의 목소리를 들을 수 있게 되었다는 것은 어려움과 시련 속에서 얻게 된 귀한 수확이라 생각한다.

지난 몇 십년 동안 뉴욕 동창회의 가장 큰 문제점은 제 아무리 훌륭한 행사를 진행한다고 해도 젊은 동문들의 참여가 저조하거나 아예 관심조차 주지 않는다는 점이었다. 그런데 이번 위기를 겪으면서 자신들의 의견을 올렸다는 점은 뉴욕 동창회에도 변화가 왔다고 생각한다. 그들이 동창회에 대해 지대한 관심을 가지고 있었다는 사실 자체만으로도 뉴욕동창회의 앞날이 기대된다.

그러나 아무리 젊은 동문들이 동창회에 관심을 가진다 해도 선배들이 앞장서서 그들의 뜻을 수용하고 풀어줄 의지와 배려가 없이는 앞으로 나아가지 못한다. 자연스럽게 세대교체가 이뤄지려면 선배간의 존중과 화합이 우선해야 한다. 젊은 세대가 동창회 활동에 적극적으로 참여하도록 유도하려면 선배가 먼저 자리를 비켜주고 그들이 들어올 문을 활짝 열어줘야 한다. 이는 차기 회장의 몫이 될 수밖에 없다. 따라서 46대 차기 회장의 선임이 그 어느 때보다 절실하고 중요하다. 미주에서 활동하는 서울대 동창회 중에서 역사와 전통을 자랑하는 대뉴욕 동창회는 젊은 동문들의 등장만으로도 앞으로 무한한 가능성을 가진 단체임이 입증되었다. 뉴욕지역 동창회에 희망의 빛이 환히 보인다.

참고(필자 소개): 정해민 법대 55) - 제39대 이대영 회장 당시 이사장(1년), 제41, 4대 조상근 회장 당시 이사장(2년), 제43, 44대 금영천 회장 당시 상임고문(2년)을 역임한 바 있고, 현 끝든 클럽의 상임고문(3년 차)으로 봉사하고 있음. [편집부]

고탄저지 vs 저탄고지

■ 김정필 (공대71)

나는 23년째 당뇨를 앓고 있는데, 이 당뇨라는 것이 어떤 때는 조절 되는 듯하다고 조금만 방심하면 수치가 치솟곤 해서 운동을 열심히 한다든지 다이어트를 조절하는 것으로 대응을 해오곤 했지만 명확한 방법은 찾지 못하고 있었다. 혈당기는 마치 random number generator 같아서 복권번호처럼 임의로 튀어나오는 것 같았다. 그런데 어느날 교회 교인 한 분이 제게 당뇨완치를 위해서 기도하겠다고 말씀을 하였다. 본인인 나도 맥을 놓고 있는데 다른 분이 나의 완치를 염려한다는 말을 듣고 이 당뇨의 치료에 대하여 좀더 적극적으로 나아가기로 생각하게 되었다.

또한 약물을 통하여 당뇨가 관리가 되면 당뇨로 인한 부작용 문제가 해결되는 것이 아니고 기한을 연장하는 것도 아니고 약을 먹건 안 먹건 거의 같은 시점에 시력상실, 다리절단, 신장의 문제로 인한 투석 등의 부작용이 일어난다는 보고가 있었다. 그래서 당뇨수치의 개선이 아니라 그 근본적인 원인인 insulin resistant(인슈린 저항성)의 해결이 필요한 것으로 판단되었다.

운동적인 방법은 이미 한주일에 3회이상 달리기를 하고 있어서 그대로 진행하고, 음식과 약물에 대하여 접근하기로 하였다. 약물은 가장 대표적인 약품 Metformin외에 한가지를 더 먹고 있었는데, 그 약물을 빼고 Metformin만 먹고 음식을 조절하기로 했다.

인터넷을 통하여 조사하니 가장 효과적인 식이요법은 저탄고지(Keto Diet)이라고 하여 탄수화물을 줄이고 지방섭취량을 늘리는 것인데 이것을 2달간 해보았다. Keto에서는 당뇨의 원인은 과도한 탄수화물이므로 그것을 하루 50g이하로 줄여야 한다고 한다. 그렇게 하니 당은 좀 조절이 되는데 운동을 할 때 지구력이 떨어져서 3~4 마일 이상 달릴 수가 없고 주위분들도 기운이 없어 보인다고 말했다.

다시 인터넷을 조사하니 여러 권위있는 학자들이 Whole Plant Based vegetarian Diet (고탄저지)를 강추하는 것이었다. 포화지방이 인슈린 저항성의 주범이라는 것이다. 그리고 저탄고지를 하면 장기적으로 고혈압과 콜레스테롤 등의 문제가 생긴다고 하였다. 그래서 Diet를 완전히 바꾸어 동물성 지방을 끊고 다시 6주정도 고탄저지를 해보았다. 당뇨수치는 저탄고지를 사용할 때와 비슷하게 나오는데, 가끔 수치가 뜬금없이 높게도 나오곤 했다. 이 식단의 문제는 장기간 계속하기가 어렵다는 것이다. 최근에 발표된 의학논문에서는 포화지방과 인슈린 저항성과 관계가 없다고 하였다.

식이요법을 하는데 있어서 가장 큰 어려움은 문화적인 관계와 가족 관계이다. 내가 하는 식사요법을 가족에게 강요할 수 없고 음식준비나 식당 선정 등에 늘 어려움이 따른다. 손님을 만날 때 메뉴를 따라야 하고, 분위기에 맞추어 주어야 하는 것이 쉽지가 않다.

또 한가지 어려움은 이러한 식단들을 실행하면 체중이 빠진다는 것

이다. 나는 이미 BMI (18.5~24가 정상)가 21이하이므로 더 이상 체중을 빼는 것은 바람직 하지 않고 오히려 좀 더 썩어야 하는데 당뇨치료를 위한 식단들은 그대로 실행하면 체중이 빠지니 내게 맞지 않은 것 같았다.

그래서 마른 당뇨인을 위한 식이요법을 한글로 검색하니 어떤 의사와 한의사들이 새로운 방법을 제시하였다. 빙고! 밥은 소화를 위하여 백미를 먹고, 한국식단으로 하되 모든 반찬을 골고루 먹으며, 단백질은 적당량으로 챙겨먹어야 한다. 그리고 식사할 때 과일 등을 먼저 먹고 반찬을 그 다음에 밥을 마지막으로 먹는 꺼꾸로 식사법을 제시하였다. 이것은 내게 가장 쉬운 다이어트 방법이 아닐 수 없다. 한국음식을 주로 먹고 흰밥을 먹고 반찬 많이 먹는 것은 전혀 어렵지 않고, 무엇이든 먹고 골고루 먹으니 같이 식사하는 상대가 누구든지 문제가 될 수 없다. 단지, 단당류, 소다류와 스낵, 가공식품, 스낵 등은 절제하여야 한다.

그렇게 시행하니 마음이 편해지고 식사 스트레스가 적다. 권고에 따라 수면을 충분히 하니 당도 따라서 내려가서 관리가 잘된다. 이렇게 계속해서 마지막 남은 약도 언젠가는 끝을 날이 오기를 고대한다.



회원 명단 (111명 / 2024-5-25)

강교숙	김상만	배상규	윤상영	이흥빈	최학주 한민우 한영오 한태진/ 한용희 허유선 허유정 홍정표/ 홍종만/ 홍예경
강에드	김승호	성기로	윤재옥	임도혁	
강영선	김영덕	손갑수	윤종숙	임호순	
계동휘	김익성	손경택	윤현남	정수일	
고애자	김우영	손대홍/ 남종현	이강홍	정수일	
곽상준	김익성	손옥화	이민제	조달훈/ 조승자	
곽선섭	김정필	송근숙	이상원	정해민	
곽승용	김종율	송웅길/ 송현자	이승준	조상근	
권문웅	김창수	송학린	이 준	조상선	
권정덕/ 홍선경	김치갑	송혜순	이대연	주재양	
권영대	김태일	신진식	이대영	진봉일	
권태전	김한중	신응남	이영범	천병수/ 천종화	
금영천	김현중	오순문	이용대	최구진	
김광수	노승만	오용호	이위곤	최병우	
김광현	민준기	오인석	이종대	최순재	
김동건	박기환	유규환	이종석	최준희	
김문경	박상원	유무영	이준행	최진영	
김병순	박희병	윤선구	이행순	최한용	

2024년 연회비 납부 명단 80명 / \$8000 / 2024-5-25

강에드	김상만	성기로	윤종숙	임도혁	한민우
강영선	김영덕	손갑수	윤재옥	임호순	한용오
계동휘	김익성	손경택	이강홍	정수일	한태진
고애자	김정필	송근숙	이대영	정해민	한용희
권문웅	김종율	송학린	이상원	조달훈	허유선
권영대	김한중	신응남	이승준	조승자	홍지복
권정덕	김홍빈	신두식	이영범	조상근	홍선경
권태전	김현중	신진식	이용대	진봉일	홍종만
금영천	노승만	오용호	이전구	천병수	홍예경
김광수	민준기	이위곤	이종석	천종화	홍정표
김광현	박기환	오인석	이종대	최병우	[2025]
김동건	박상원	유규환	이 준	최준희	정수일
김문경	박희병	윤상영	이행순	최학주	
김병순	배상규	윤선구	이흥빈	최한용	

2024년 후원금 기부 명단 (27명 / \$12,200/2024-5-25)

강에드 200	김한중 300	이강홍 200	정수일 300
계동휘 300	노승만 100	이위곤 100	정해민 1000
권정덕 300	성기로 500	이전구 1000	최상립 2000
금영천 300	손경택 1500	이종대 200	최준희 400
김광현 200	신두식 200	이 준 100	한태진 500
김문경 200	신진식 300	이행순 200	홍종만 1000
김종율 200	오용호 300	임호순 300	

2024년 입회비 납부 명단

한민우 200 이위곤 200
노승만 200

발전기금 기부명단 (0명 / 2024-5-25)

이준행 10,000

골든클럽 회비 납부 양식

이 회비 납부 양식을 Check (payable to **SNU Golden Club**)와 함께 보내주시기 바랍니다.

보내실 주소: **SNU Golden Club**, 44 Macintyre Lane, Allendale, NJ 07401

성명: (한글)

(영문)

생년월일:

입회비 \$200

단과대:

학과:

입학년도:

졸업년도:

연회비 \$100

전화번호:

Email:

후원금 (\$))

주소 (Home):

골든클럽 2024년 행사 일람 (2024-5-25)

1월	24일 (수)	Zoom 경제 세미나 (14명 참석)
2월	22일(목)	편집위원 운영위원 간담회
3월	21일 (목)	Hiking
	23일(토)	신년교례회 - Double Tree Hotel, NJ
4월	25일(목)	Golf Outing -Sunset Valley Golf Club (36명참가)
5월	23일 (목)	Hiking (6명 참가)
6월	6일(목)	Golf Outing - Split Rock Golf Club
	13일(목)	Hiking
7월	18일(목)	Golf Outing
8월	15일 (목)	Golf Outing
	22일(목)	골든클럽 피크닉 -Alpine Pavillion
9월	12일(목)	Golf Outing
10월	17일(목)	동창회 추계골프대회
11월	7일(목)	Golf Outing
12월	7일(토)	뉴욕지역동창회 송년회 -Double Tree Hotel
	9일-14일	Myrtle Beach Golf Trip
3월	22일(토)	2025년 신년교례회

골든클럽 당구 모임: 매월 첫째/셋째 금요일 오후 1시
Star Billiards, Palisades Park, NJ



6월 생일을 축하합니다.

- 김문경 (약대61) 한민우 (의대69)
- 김우영 (상대60)
- 손갑수 (약대59)
- 송현자 (가족)
- 신응남 (농대70)
- 이민제 (공대70)
- 최병우 (공대67)

Zelle 사용안내: 골든클럽에 회비/후원금/참가비등을 Zelle 로 납부하실 분은 **keiusainc@gmail.com** (SNU Golden Club)에게로 보내주시기 바랍니다. 보내실 때 message란에 영문이름과 내용을 꼭 적어주시기 바랍니다.