



서울대학교 뉴욕지역

# 골든클럽 회보

## GOLDEN CLUB NEWSLETTER

MAY 2025

WE LEAD A HEALTHY AND HAPPY LIFE

VOL. 157



## 골든클럽, 화창한 봄날의 첫 골프대회 성황리에 개최

골든클럽의 2025년 첫 골프대회가 지난 4월 24일, NJ Pompton Plains에 위치한 Sunset Valley Golf Course에서 성황리에 마무리 되었습니다. 매년 두 번씩 방문하는 친숙한 장소에서 총 28명의 회원이 함께하며 즐거운 시간을 보냈습니다.

이날은 더할 나위 없이 완벽한 골프 날씨였으며, 아름답게 관리된 페어웨이와 그린은 라운딩의 즐거움을 더했습니다. 참가자들은 각자의 실력에 맞춰 White, Gold, Red 티에서 경기를 진행하며 시종 일관 웃음꽃을 피웠습니다.

라운딩 후에는 김기태 동문이 운영하는 Alexis Steakhouse에서 푸짐한 만찬과 시상식이 이어졌습니다. 스테이크, 연어, 치킨, 팬네 파스타, 샐러드 등 다채로운 뷔페식 음식과 함께 맥주와 와인이 무제한으로 제공되어 회원들의 만족도가 매우 높았습니다.

다만, 참가 인원수가 적어 샷건 방식으로 진행하지 못하고 티오프 시간을 10분 간격으로 배정하여 대기 시간이 다소 길었던 점은 아쉬움으로 남았습니다. 이 부분은 향후 개선 방안을 모색할 예정입니다.

### \*\*오늘의 입상 결과\*\*

- 1등: 이용대 회원
- 2등: 박기환, 천병수 회원
- 3등: 김광현, 손경택, 흥예경 회원
- Close Pin 수상자: 김병순, 박기환, 김문언, 천병수 회원

이번 골프대회에 참여해주신 모든 회원님들께 감사드리며, 앞으로도 더욱 즐겁고 풍성한 행사로 찾아뵙겠습니다.

## 6월12일 Family Picnic



작년에 이어 골든클럽 **Family Picnic**이 알파인파빌리온에서 개최됩니다! 골프나 하이킹에 참여가 어려우셨던 회원님들도 이번 피크닉에는 꼭 가족들과 함께 오셔서 즐거운 시간을 보내시기 바랍니다. Alpine Pavillion은 날씨와 상관없이 편안하게 즐기실 수 있는 훌륭한 시설을 갖추고 있습니다.

이번 피크닉에는 회원님뿐만 아니라 주변의 동문들까지 초대해서 함께 풍성한 시간을 만들어 보시면 더욱 좋을 것 같습니다. 푸짐한 음식과 다채로운 상품이 준비되어 있으니 많은 관심과 참여 부탁드립니다.

**일시:** 2025년 6월 12일 (목) 오전 11시  
**장소:** Alpine Pavillion (Alpine Approach Rd, Alpine, NJ 07620)  
**회비:** 무료  
**등록:** 김병순 사무총장 (703-407-4928)

## 5월22일 동창회 친선 골프대회



싱그러운 5월, 서울대학교 뉴욕동창회 친선 골프대회가 개최됩니다. 올해부터는 5월 친선 골프대회와 10월 장학기금 골프대회로 나누어 진행될 예정입니다. 화창한 날씨 속에 펼쳐지는 이번 친선 골프대회는 뉴욕과 뉴저지 지역 동문 여러분의 교통 편의를 위해 Bronx에 위치한 Pelham & Splitrock Golf Club에서 개최됩니다. 많은 동문들과 함께 아름다운 필드에서 즐거운 시간을 만끽하시기 바랍니다.

특히, 이번 대회에서는 단과대학별 경연도 진행될 예정입니다. 가장 많은 동문이 참여한 단과대학과 대표 선수 3인의 성적을 합산하여 순위를 결정하게 되오니, 주위의 동문들께 적극적으로 참여를 권유해 주시면 감사하겠습니다. 동문들의 뜨거운 열정과 단합된 모습을 기대합니다!

**일시:** 2025년 5월 22일 (목) 낮 12시 (Shotgun Start)  
**장소:** Pelham & Splitrock Golf Club (870 Shore Rd, Bronx, NY)  
**회비:** \$120  
**등록:** 김병순 부회장 (703-407-4928)

### 제1회 뉴욕관악클럽 개최

저희 서울대학교 뉴욕동창회에서는 젊은 동문들의 자발적인 참여와 활발한 네트워킹을 지원하고자 뜻깊은 자리를 마련하였습니다. 바로 뉴욕관악클럽입니다.

최근 뉴욕 지역에는 패기 넘치는 젊은 후배 동문들이 꾸준히 늘어나고 있습니다. 이들은 뉴욕 사회의 다양한 분야에서 활약하며 동창회의 미래를 밝혀줄 소중한 자산입니다. 이번 뉴욕관악클럽은 이들이 서로 교류하고 끈끈한 유대감을 형성하며, 나아가 동창회의 활력과 발전에 기여할 수 있는 의미 있는 첫걸음이 될 것입니다.

저희는 젊은 후배들이 관악 캠퍼스에서의 아름다운 추억을 공유하고, 뉴욕이라는 새로운 환경 속에서 서로 지지하며 성장해 나갈 수 있도록 이 모임을 지원하고자 합니다. 격려와 응원을 보내

주시는 것만으로도 후배들에게는 큰 힘이 될 것입니다.

이에, 선배님들께서 후배들의 이러한 의미 있는 시도를 따뜻한 마음으로 격려해주시고, 더 나아가 물심양면으로 후원해주실 수 있다면 더할 나위 없이 감사하겠습니다. 젊은 후배들의 활기찬 에너지가 동창회 전체에 새로운 활력을 불어넣고, 더욱 굳건한 네트워킹을 구축하는 데 큰 도움이 될 것이라 믿습니다.

**\*\*제1회 뉴욕관악클럽 개요:\*\***

- 일시: 2025년 5월 8일 (목) 저녁 6시 30분
- 장소: 가연 (2020 Hudson St, Fort Lee, NJ 07024)
- 참석 대상: 서울대학교 관악 캠퍼스 출신 젊은 동문
- 문의: 이창길 (자연85/ 917-279-5431)

선배님들의 따뜻한 관심과 응원을 부탁드립니다.



골프를 마친후 Alexis Steakhouse에서 열린 만찬과 시상식



Close pin 입상자 (김병순 박기환 김문언 천병수)



골프대회입상자(박기환 김광현 천병수 이종대 손경택 홍예경)



1번홀에서 멋진 라운딩을 기대하며/곽선섭 계동희 김영덕 성기로



4월 10일 하이킹: 따스한 햇살은 아쉬웠지만, 부드럽게 불어오는 산들 바람과 청량한 기운이 감도는 날씨는 더할 나위 없는 하이킹의 동반자가 되어주었습니다.



보기만해도 가슴이 활짝트이는 아름다운 계곡을 바라보면서 다음 하이킹에 여러분들은 모두 초대합니다

### 4월 골프대회 결산

아래와 같이 골프대회 결산을 보고합니다. 좀더 많은 회원들이 함께하셔서, 더 활기있고 재미있는 대회가 되기를 희망합니다

4월골프대회 결산		4/24/2025	
수입			\$ 3,660.00
	회비	28 \$ 120.00	\$ 3,360.00
	후원금 (이영범)		\$ 300.00
지출			\$ 4,148.00
	골프장 그린피	28 \$ 88.00	\$ 2,464.00
	김밥/강술/생수	30 \$ 8.00	\$ 204.00
	Alexis Steakhouse	28 \$ 40.00	\$ 1,120.00
	상금		\$ 360.00
잔액			\$ (488.00)
* 후원금 제외한 일인당 대회비용은 \$148.14 이었습니다.			

## 중기 소년, 뉴욕 거상이 되다

### 조상근(법대69)의 파란만장 성공 스토리

몇 가구 안 되는 산골 마을에서 유년 시절을 보내고 초등학교 3학년 때 읍내로 이사하여 중학교까지 다녔습니다. 어려운 가정 형편에 고등학교 진학을 포기하려 했으나, 3학년 담임 선생님의 권유로 학비가 저렴한 국립 고등학교에 진학하여 서울 생활을 시작했습니다. 빈손으로 상경한 서울은 녹록지 않았지만, 중학교 입학시험이 있던 시절이라 초등학생 과외로 학비와 생활비를 충당하며 학업에 매진할 수 있었습니다.

고등학교 시절의 고생스러움에 대학 진학 대신 국가가 모든 것을 지원하는 육군사관학교를 고려했으나, 담임 선생님의 격려로 서울 대학교 법학과에 입학했습니다. 선생님 말씀처럼 대학 생활은 고등학교 시절만큼 힘들지 않았고, 고등학교 선생님들의 후배 과외 연결 덕분에 경제적인 어려움 없이 학업을 이어갈 수 있었습니다. 그러나 3학년 때 불가피하게 학생회 활동에 참여하게 되면서 예상치 못한 우여곡절을 겪었습니다. 격렬해지는 학생 시위 속에서 학생회 간부들이 제적당하고 강제 징집되는 상황에서, 남은 제가 어쩔 수 없이 학생회를 대표하게 된 것입니다. 1972년 유신 선포라는 격동의 시기였습니다. 4학년까지는 학교의 도움으로 제적을 면했지만, 1973년 2월 26일 서울 문리대 졸업식장에서 입영 영장을 받고 3월 3일 입대하게 되었습니다. 유신헌법 개정으로 사법시험이 연기되는 바람에 법대 졸업 후에도 시험 한번 치르지 못하고 최전방에서 군 복무를 마쳤습니다.

군 복무 중 마지막 휴가 때 대우실업 신입사원 모집 공고를 보고 응시 후 귀대했는데, 얼마 지나지 않아 신입사원 연수 교육을 받는다는 연락을 받고 2주간 교육 후 제대하여 1975년 10월 23일부터 대우실업에 출근하게 되었습니다.

한가했던 군대와 달리 급성장하던 대우실업에서의 생활은 몹시 바빴지만, 마음 한편에는 못다 이룬 학업에 대한 열망이 항상 자리했습니다. 제대 후 얼마 지나지 않아 결혼하면서 가장으로서의 책임감 때문에 학업과는 더욱 멀어졌고, 국내외 출장으로 바쁜 나날을 보냈습니다. 1980년대 초 대우 뉴저지 지점으로 발령받으면서 학업의 꿈은 더욱 멀어져 갔습니다. 남들보다 1년 더 주재원 생활을 마치고 귀국하여 대우와 미국 UTC 계열사인 Carrier사의 합작 회사인 대우캐리어 설립팀에 참여했지만, 서울 직장 생활에 적응하지 못하고 미국으로 건너가 학업을 이어가기로 결심하고 사직했습니다. 그러나 당시 합작 회사의 정밀 기계와 공장 설립에 필요한 국내 자재 구매 부장(실제 직급 차장)으로 일하면서 친분을 쌓았던 Carrier 측 엔지니어들의 추천으로 Carrier 아시아 담당 사장의 면접을 거쳐 싱가포르에서 Carrier 아시아 담당 구매 이사로 근무하게 되었습니다. 자녀들의 싱가포르 아메리칸 스쿨 학비 전액과 주거비 등 모든 비용이 지원되고 급여도 만족스러웠기에 1986년 이직을 결정했습니다. 3년간 아시아 각국 14개 Carrier 공장의 구매 업무를 총괄하는 것은 쉽지 않았지만, 대우에서 일했던 것처럼 바쁜 일정을 보냈습니다. 3년 후 Carrier 본사가 있는 뉴욕주

시러큐스에서 3년을 더 근무하고 광주 Carrier 합작 공장으로 옮겼으나 조건이 맞지 않아 1991년 말 사직하고 1992년 초 자신의 회사인 AMCO Corporation of Delaware를 설립하여 2009년까지 뉴저지에서 무역업을 했습니다.



Carrier사를 그만두고 처음에는 모아둔 자금으로 A&P라는 식료품 업체를 인수하려 했습니다. 당시 Shoprite보다 큰 General이라는 식료품점을 두 곳이나 운영하시던 서울 법대 선배 박규동님께 상담을 드렸더니, 선배님은 무역업을 강력히 추천하시며 오렌지 소재의 본인 업체에서 정육부, 야채부, 계산대, 청소 등 1년간 각 부서를 경험한 후 인수하는 것이 좋다고 조언해 주셨습니다. 또한, 제가 인수하려던 A&P는 직원이 30명이나 되어 잘못 운영하면 6개월 안에 망할 수도 있다고 경고해 주셨습니다. 지나고 보니 박 선배님의 조언은 제게 큰 도움이 되었습니다. 대우 America에서 대우 전체 자재를 구매하여 수출한 경험과 구매 이사로서 아시아, 유럽, 남미, 북미를 누비며 쌓은 업무 경험은 무역업을 하는 데 큰 자산이 되었습니다. 처음에는 조선소의 Offshore 자재를 주로 취급하다가, 이후 원자력 발전소의 교체 자재를 공급하며 매년 큰 매출과 이익을 창출했습니다. 3만 달러의 자본금으로 설립한 회사가 그토록 좋은 실적을 낼 줄은 상상도 못 했습니다. 그러나 서울에 문제가 생겨 2002년부터 10년 넘게 주로 서울에 머물며 부동산 관련 업무를 했는데, 세상에 쉬운 일은 없듯이 이 또한 많은 어려움을 겪었습니다. 하지만 어떤 분야든 고유의 노하우가 있고, 이를 극복하기 위해서는 끊임없는 노력이 필요하다는 것을 깨달았습니다. 한국 생활을 완전히 정리하고 돌아와서는 본격적으로 노후 대비와 생활 안정을 위해 주로 상업용 부동산에 투자하며 여전히 많은 것을 배우고 있습니다.

자녀는 1남 1녀를 두었으며, 딸은 NYU에서 근무하고 아들은 기계 공학을 전공하여 회사에 다니고 있지만, 아직까지 제가 하는 사업에는 전혀 관심을 보이지 않아 고민입니다.

외국계 기업에서 일하면서 느낀 것은 미국 대기업에서 촉망받는 인재들의 창조적인 기획력이 한국 직장인들보다 월등하다는 점입니다. 서울대 출신들이 그들과의 경쟁에서 주눅 들 필요는 없지만, 혁신적인 아이디어와 그 아이디어를 구현하기 위한 기획력, 강인한 체력 등에서는 한국 교육이 반성해야 할 부분이 있다고 생각합니다. Engineer가 아닌 저도 MIT 등에서 냉난방 원리 등에 대한 위탁 교육을 받았는데, 이곳의 교육 방식은 암기 위주의 한국과는 너무나 달랐습니다. 사회에 나와 어떤 일을 하든 스스로 배우는 과정이 중요하며, 어떤 분야에서든 열심히 노력하면 어려움을 극복할 수 있다고 믿습니다.

## 나의 정신건강 유지 강화를 위한 방법

■ 정해민(법대 55)

사람의 육체는 나이가 들면서 약해지기 마련이다. 특히 내 경우에는 여러가지 수술로 인하여 극도로 쇠약해져 있다. 그로 인한 그간의 집안 식구 특히 부인과 딸들에대한 피해를 크게 주어 미안한 마음이 크다. 그래서 정신만이라도 그렇게 망가져서는 안되겠다는 심정으로 약 10년 전부터 나름대로 그에 대한 노력을 의도적으로 시도하고 있다.

### 1. SUDOKU Puzzle game

일간신문지상 등에서 익숙한 것인데 처음에는 초보적인 것부터 시작하는 것이 좋다. 내 경력이 약 10년 정도되어 이제는 ChatGPT에 의뢰하여 가장 어려운 문제들을 풀 수 있는 실력에도 달한 정도이다. Barnes and Nobel 등 서점에서 책을 구할 수 있다.

**2. 컴퓨터:** 양인회 동문이 타계 전까지는 골든클럽의 한 프로그램으로 컴퓨터교실이 운영되었었고 완성한 작품을 “뉴욕에서 만나요” 카페에 올리는 등 다양한 컴 기술을 공부하고 또 작품을 만들고 하여 재미도 있었을 뿐 아니라 정신 건강에도 아주 좋았었다. 지금도 외부강사의 프로그램은 계속하고 있으며 또 우리 회원들도 다수 수강하고 있는 것으로 안다.

### 3. 손자들과 오목(五目) 두기

약 2년전에 손자들에게 오목을 가르치고 가끔 두기 시작했는데 처음에는 물론 내가 거의 이겼지만 이제는 4:3 또는 3:4 로 막스막학의 실력이 되었다. 지금도 그들이 방학(Break) 으로 집에 오면 가끔 ‘할아버지 오목 두실래요?’ 해서 두곤한다, 요즘 세상은 젊은 층과 언어 장벽등 이유로 소통이 어려운 세상인데 그들과 시간을 보내고 소통도 하고 또 얼마나 즐거운지 모른다.

**4. 손자들에게 한글 가르치기:** 손자들이 대학가기전 2년전에 그들을 난생 처음 한국을 보여주기 위하여 전 가족이 한국여행을 갔던 적이 있다. 가기 두달 전쯤 내가 Easy Korean(쉬운 한글) 이라는 것을 매일 한 페이지 분량으로 만들어, 초보적인 대화 중심 한국말을 가르친 적이 있다. 인사말, 자기소개, 매점에서의 대화 등 여행에 필요한 것을 가르쳤더니 이제는 제법 저의 할머니와 기초적인 대화(의사소통)는 할 정도가 되었다.

이 외에도 여러가지가 있지만 지면 관계로 이만하고 다음은 여러 종류의 단련법을 소개하니 그 중에서 자기와 맞는 것을 한 두가지 택하여 매일 꾸준히 실천해 나가면 많은 도움이 될것 같다. 골든클럽의 다양한 프로그램은 아주 이상적인 육체와 정신 건강 모든 면에서 최고의 프로그램이다.

### 노년의 정신건강훈련

노년의 정신 건강을 유지하고 증진시키기 위한 훈련은 인지능력, 정서적 안정, 사회적 연결을 강화하는데 중점을 둔다. 아래는 실천 가능한 주요 훈련 방법들이다.

### 1. 인지 훈련(두뇌 운동)



- 퍼즐과 게임: 스토쿠(SUDOKU), 크로스워드(Crossword), 체스, 메모리 게임 등
- 새로운 기술 배우기: 악기 연주, 외국어, 그림 그리기
- 독서와 글 쓰기: 독서 후 요약하기, 일기 쓰기, 에세이 작성

### 2. 정서 훈련

- 마음 챙김 명상(Mindfulness): 현재 순간에 집중하는 훈련
- 감사일기 쓰기: 매일 감사한 일 세가지 적기- 긍정적 사고 형식에 효과적
- 정서 표현 훈련: 감정을 억누르지 않고 말하거나 글로 표현하기

### 3. 사회적 훈련

뇌 기능 증진을 위한 정서 훈련은 감정을 건강하게 인식하고 조절함으로써 집중력, 기억력, 의사결정 능력, 스트레스 관리 등 뇌의 전반적인 기능을 향상시키는 것을 목표로 한다.

- 마음 챙김 명상(Mindfulness): 현재 순간에 집중하는 훈련
- 감사일기 쓰기: 매일 감사한 일 세가지 적기- 긍정적 사고 형식에 효과적
- 정서 표현 훈련: 감정을 억누르지 않고 말하거나 글로 표현하기
- 부정적인 상황을 다른 시각에서 바라보는 훈련 예: ‘이일은 나를 망쳤어’ ..)’이 일을 통해 내가 성장할 수 있어’
- 전전두엽과 감정조절회로를 연결해 주는데 효과적입니다.
- 의도적 긍정이미지 화
- 자신이 평온하거나 성공적인 상황에 있는 모습을 구체적으로 상상
- 뇌는 실제 경험과 구체적인 상황을 비슷하게 처리하기 때문에 정서적 회복 탄력성을 기르는데 도움이 됩니다.

### 4. 신체활동

- 규칙적인 운동: 걷기, 요가, 태극권 등은 뇌 기능과 기분 개선에 긍정적
- 신체 정신 통합활동: 예: 요가, 명상, 호흡법

### 5. 생활 습관 관리

- 규칙적인 수면과 식사: 뇌건강과 기분 조절에 매우 중요
- 건강한 식단: 오메가 3, 황산화 식품, 충분한 수분 섭취
- 의료적 관리: 치매 조기 진단, 우울증, 불면증 등의 정기적 점검
- 필요할 경우: 노인 전문 정신건강 상담 또는 인지 치료 프로그램을 고려하는 것도 좋을 것이다.

따뜻한 할머니

영국의 유명한 소설가 서머셋 뎀 경이 팔십 세가 되던 해에 기자들과 청중을 대상으로 인생에 대한 심오하고 교훈적인 말씀을 하리라 기대하며 많은 사람들이 모였습니다. 한 기자가 “뎀 경, 늙어서 특히 좋은 점이 무엇이 있습니까?” 하고 물었습니다. 그는 한동안 눈을 깜빡깜빡하더니 이윽고 “늙어서 좋은 점은 아무것도 없네요.”라고 했습니다.

요즘 노인들을 홀대하고 심지어 학대한다는 현상이 왜 한인들 사이에서 유난히 회자되고 있는지 사회심리적으로 생각해 볼 문제입니다. 노인들 스스로 가슴 시린 농담일지라도 지나치게 자조적이고 자극적인 이야기는 하지 않으면 좋겠습니다.

저는 인간관계가 냉혹하기로 알려진 뉴욕에서만 한 번도 식당의 뒷자리로만 가라는 이나 들어오지 말라는 경험은 한 적이 없습니다. 작년에는 눈이 많이 쌓인 날 의사와의 약속이 있어 천천히 걸어가는데, 한 백인 청년이 가까이 오더니 팔을 내밀면서 제 팔을 잡고 걸으라며 도와주었고 그 후에도 그런 일이 있었습니다.

한편으로 생각해 보면, 우선 70대에서 80대의 노인층은 남자분들보다 여자분들이 수적으로 훨씬 많습니다. 제가 아는 많은 여자분들은 성향이나 능력에 따라 갖가지 활동을 하고 있습니다. 시나 수필을 써서 발표하고 교회나 지역사회에서 봉사도 하고 운동도 열심히 하십니다.

저의 경우에도 우선 건강을 위해 좀 불편하더라도 매일 걷습니다. 무엇보다 두뇌를 써야 하기 때문에 하루에 너댓 시간씩 독서를 합니다. 그리고 동네 도서관에 있는 북클럽(독서 클럽) 회원으로 참여하고 있습니다. 이 북클럽에는 마흔 명 남짓한 회원들이 모두 책벌레들인데 전부 백인이고 저만 비(非)백인입니다. 저는 다행히 미국 문학을 전공하고 대학에서 미국 문학을 30년간 강의하였기 때문에 이 모임을 마음껏 즐기고 있고, 서점에서 작가들이 하는 독자와의 대담 시간을 이용하기도 합니다. 코리아 소사이어티나 한국문화원의 좋은 프로그램도 자주 갑니다.

은 어디서나 참고 자료를 구할 수 있기 때문에 회원들이 공부를 많이 하고 모입니다. 올해의 독서 목록이 이미 결정되었습니다. 목록에 오르는 책은 미국 작가뿐만 아니라 세계 각국의 작품들로 영어로 쓰였거나 번역된 것입니다.

특히 한국 작가의 작품이 번역되어 독서 목록에 오르면, 저는 반갑게 토의를 이끌어 가기도 합니다. 저희 나이가 나이이니만큼 손주들이 다 컸습니다만, 모두 어릴 때부터 늘 책을 선물로 주었고 책에 관한 이야기를 많이 해주었습니다.

그런데 아직 나이 어린 막내 손녀가 특히 저의 가슴을 따뜻하게 해주었습니다. 저의 올해 생일에 상업적으로 만든 카드가 아니고 종이에 그림을 그리고 글을 썼습니다. 그림은 머핀 두 개와 그중 하나에 달콤한 프로스팅을 잔뜩 얹어 주었습니다.

“할머니는 엄마와 같은데 더 달콤한 프로스팅을 얹은 거라고.” 하였습니다. 할머니, 제가 달콤한 컵케이크 같다는 손녀가 있으니 앞으로 또 한 해를 열심히 살아보겠습니다.



최진영 (문리55)

북클럽은 한 달에 한 번씩 책을 읽고 모여서 그 책에 대한 토론을 자유롭게 하는데요, 요즘

# 당뇨병에 기준이 되는 A1C (당화 혈색소) 란 무엇인가?

■ 이영범(공대71)

## 우리 몸에 에너지 공급에 필요한 산소

우리 몸에 각 세포가 활성화 되기 위해서는 에너지가 필요한데 몸에 들어온 영양소가 산소와 결합하여 세포가 필요한 에너지를 생성하고 물과 이산화탄소가 남겨지게 됩니다

## 산소를 세포에 공급하는 피의 생성과 역할

이 산소를 각 세포에 전달하는 역할을 하는 것이 우리 몸의 피입니다. 피는 골수안에 있는 줄기세포로부터 만들어 집니다. 피는 적혈구, 백혈구, 혈소판으로 구성 되어 있습니다. 이 적혈구 안에는 산소 공급에 중요한 역할을 하는 헤모글로빈이 있습니다. 이 헤모글로빈은 철분을 함유하는 구조를 가지고 있어 붉은 색깔을 띠고 있어서 피는 붉은 색을 띠고 있습니다. 이 헤모글로빈은 산소와 쉽게 결합할 뿐 아니라 또한 결합된 산소를 쉽게 분리할 수 있는 구조로 되어 있습니다. 우리의 혈액 순환은 심장에서 대동맥을 통하여 폐로 갔다가 심장으로 다시 돌아와 온몸에 보내지고 다시 돌아와 심장으로 가는 순환 구조를 가지고 있습니다.

피가 폐에 도착하면 산소가 많으므로 헤모글로빈은 산소와 결합하게 되고 이 피가 심장으로 돌아와 몸으로 나가면 산소가 적으므로 산소를 분리해 모세혈관을 통해 우리 몸 각 세포에 필요한 산소를 공급합니다. 그리고 에너지 생

산 후 남겨진 물과 이산화 탄소 등을 가지고 돌아 옵니다. 이 산소 공급이 되지 않으면 모든 세포가 죽게 됩니다. 인체의 세포 중에서 뇌 신경세포는 산소 공급이 3분만 중단되어도 괴사합니다. 우리 몸에는 약 5 Liter (5000CC)의 피가 있고 1CC안에 약50억개 적혈구가 있고 1개의 적혈구 안에 3억개의 헤모글로빈이 있습니다. 이 피는 우리 몸에 있는 약 30조의 세포에 산소와 영양분을 공급하여 우리 몸을 유지해 줍니다.

## 피의 수명으로 혈당 평균치를 추정

세포에 에너지 공급원이 되는 포도당이 몸에 너무 많아지면 헤모글로빈이 이와 결합을 합니다. 포도당과 결합된 헤모글로빈을 당화 헤모글로빈이라고 하는데 당화 헤모글로빈이 되면 산소 공급의 역할을 제대로 할 수 없습니다. 즉 고장난 헤모글로빈이 되는 것입니다. 전체 헤모글로빈중 당화된 헤모글로빈의 비율이 A1C 입니다.

$HbA1C = \text{당화된 헤모글로빈} / \text{헤모글로빈} \times 100$

적혈구의 수명은 약 120일 정도이며 (참고; 백혈구 혈소판의 수명은 훨씬 짧음) 적혈구가 수명을 다하면 헤모글로빈도 같이 소멸되므로 우리 몸에는 계속적으로 생성 소멸이 일어 나고 있습니다. 우리 피 안에 있는 포도당의 양이 매일 변하기 때문에 당화된 헤모글로빈의 양도 바뀝니다. 따라서 당화 헤모글로빈의 양을 측정하면 약 90일 혈당 평균치를 추정할 수 있게 됩니다. 따라서 매일 측정하는 혈당량보다 더 정확한 피에 섞인 혈당을 알 수 있습니다.

## A1C에 따른 당뇨병 기준

이전에 말한 것 처럼 피의 포도당이 높으면 헤모글로빈이 흡수하

여 당화이 되는데 총 헤모글로빈에 대한 당화 헤모글로빈의 비율이 A1C 이다. A1C 수치로 우리 몸 혈당의 약 90일 평균치를 알수 있습니다.

〈A1C로 당뇨병 구분〉

- |    |         |         |
|----|---------|---------|
| a. | 5.6 이하  | 정상적     |
| b. | 5.7-6.4 | 당뇨병 전단계 |
| c. | 6.5 이상  | 당뇨병     |

## 포도당과 항상성

피에 있는 포도당(Glucose)은 우리 몸에 꼭 필요한 영양분입니다. 우리 몸이 활동하려면 에너지가 필요한데 이 에너지의 근원이 포도당입니다. 우리 세포 안에서 포도당이 산소와 결합해서 우리 몸이 활동할 수 있도록 에너지를 만듭니다. 포도당은 우리 몸 세포

에 영양을 공급하는 꼭 필요로 하는 성분이기 때문에 부족하면 우리 뇌는 탄수화물 섭취량이 부족하면 지방을 분해해라 해서 포도당을 대체해 에너지 원을 만들어 내도록 지시 합니다. 우리 몸에는 가만히 놔두어도 우리 몸을 스스로 건강하고 활기 있게 유지시켜 주는 아주 특별하고 중요한 장치가 있습니다. 즉, 우리 몸의 변화가 일어날 때 정상적인 상태를 유지하려고 하는 성질. 이를 항상성(恒定性)이라고 부릅니다. 건강한 사람의 경우

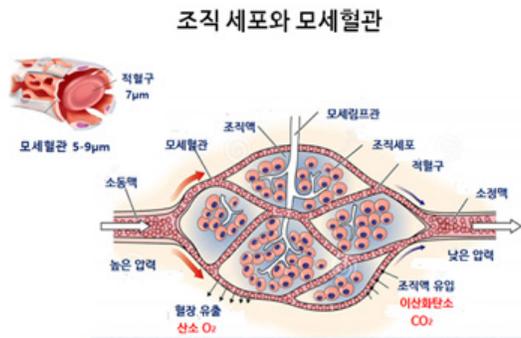
24시간 동안 혈당이 일정한 범위를 유지하여 몸의 활력을 줍니다. (24시 내내 혈당이 약 80-130mg/dl 유지하도록 함. 피 검사에 나오는 Glucose 수치는 이 수치를 말함. 공복에는 100mg/decimal liter이하를 기준으로 함)

이 혈당을 조절해 주는 역할을 하는 것이 인슐린등 호르몬입니다. 인슐린은 포도당이 많으면 몸에 보관하기 쉬운 지방으로 바꾸어 체내에 보관하는 일 또한 포도당이 세포에 들어가는 문을 열어 주는 역할을 합니다. 혈당을 80-130mg/dl 유지하도록 하는 항상성이 깨어져 우리 몸이 정상으로 유지되는 것이 망가지게 되면 우리 몸의 치명적인 위협을 가져옵니다. 당뇨병도 역시 이러한 항상성 즉 혈당의 항상성에 이상이 생긴 병입니다..

## 당뇨병 그리고 예방

소변에 당이 섞여 나온다고 해서 이름 붙여진 당뇨병은 피에 높은 혈당 수치가 오랜 기간 지속되는 질환입니다. 성인이 되서 발생하는 제2형 당뇨병은 몸의 세포에 접촉해서 포도당을 흡수하게 하는 역할을 하는 인슐린이 적절히 역할을 하지 못해 포도당이 세포에 흡수되는 것을 돕지 못하는 것이 원인이 됩니다.

식사 습관은 제2형 당뇨병의 발전에 큰 영향을 줍니다. 설탕이 첨가된 음료의 과도한 섭취는 위험 증가와 관련이 있고, 식사에서의 지방의 종류도 중요하데, 포화 지방산과 트랜스지방은 위험을 증가시키며, 다불포화지방산과 불포화지방은 위험을 감소시킵니다. 그리고 환자의 7%는 운동 부족으로 유발되었다고 연구되어 있습니다. 스트레스를 예방하고 규모있는 식사로 적절한 음식 섭취 그리고 운동으로 만병의 원인이 되는 당뇨병을 예방합니다.



회원 명단 (110명 / 2025-4-25)

강교수	김영덕	손갑수	윤재욱	임도혁	한민우
강에드	김영만	손경택	윤종숙	임호순	한영오
강영선	김우영	손대홍/	윤현남	전문준	한용우
계동희	김익성	남종현	이강홍	정도현	한태진/
고애자	김정필	손옥화	이민제	정수일	한용희
곽선섭	김창수	송근숙	이상무	조달훈/	허용웅
권문웅	김충정	송용길/	이상원	조승자	허유선
권정덕/	김치갑	송현자	이승준	정해민	홍정표
홍선경	김태일	송학린	이 준	조상근	홍종만/
홍영대	김한중	송혜순	이대연	주상선	홍예경
권대전	김현중	신두식	이대영	주재양	
금영천	노승만	신진식	이영범	진봉일	
김광수	노용면	신응남	이용대	천병수/	
김광현	민준기	오순문	이위곤	천종화	
김동건	박기환	오용호	이전구	최병우	
김문경	박상원	오인석	이종대	최순채	
김문언	박준구	우규환	이중석	최준희	
김병순	박희병	유무영	이준행	최진영	
김상만	배상규	윤선구	이행순	최한용	
김승호	성기로	윤상영	이홍빈	최하주	

골든클럽 2025년 행사 일람 (2025-4-25)

3월	13(목)	하이킹 (취소)
	22(토)	신년교례회 (82명 참가)
4월	10(목)	하이킹 (6명참가)
	24(목)	골프대회-Sunset Valley (28명참가)
5월	22(목)	뉴욕동창회골프대회 - Pelham
6월	12(목)	Summer Picnic (Alpine Pavilliom)
	26(목)	골프대회
7월	17(목)	골프대회
	31(목)	Longwood Gardens Tour
8월	14(목)	골프대회
9월	11(목)	골프대회
10월	9(목)	뉴욕동창회골프대회
	16(목)	하이킹
	30(목)	골프대회
12월	6(토)	뉴욕지역동창회 송년회 -Double Tree Hotel
	7-13	Myrtle Beach Golf Trip
3월	21(토)	2026년 신년교례회

2025년 연회비 납부 명단 54명 / \$5400 /2025-4-25

강에드	김현중	윤상영	정해민
곽선섭	민준기	윤선구	조상근
권문웅	박기환	이상무	주상선
권정덕	박준구	이승준	최준희
홍선경	박희병	이영범	최한용
금영천	배상규	이위곤	한민우
김문언	성기로	이전구	한영오
김병순	손갑수	이중대	한태진
김상만	손경택	이홍빈	안용희
김승호	송근숙	이행순	홍정표
김익성	신두식	임도혁	홍종만
김정필	신진식	임호순	홍예경
김충정	오용호	전문준	
김한중	우규환	정수일	

2025년 후원금 기부 명단 (23명 / \$11,400 2025-4-25)

강에드 300	성기로 500	이중대200	한태진500
권정덕 500	손경택 1500	이행순 200	홍종만 1000
금영천 300	신진식 300	임호순 300	
김상만 100	오용호 300	전문준 500	
김옥수 200	이영범300	정해민 2000	
김한중300	이위곤 100	최준희 300	
배상규 200	이전구1000	최한용 500	

2025년 입회비 납부 명단

전문준

발전기금 기부명단

이준행 10,000

골든클럽 회비 납부 양식

이 회비 납부 양식(변경사항만 기재)을 Check (payable to **SNU Golden Club**)와 함께 보내주시기 바랍니다.

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

**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.



5월 생일을 축하합니다.

- 금영천(약대72)
- 박기환(문리58)
- 배상규(약대61)
- 오순문(사대68)
- 이강홍(상대60)

성명: (한글) \_\_\_\_\_ (영문) \_\_\_\_\_ 생년월일: \_\_\_\_\_

입회비 \$200

단과대: \_\_\_\_\_ 학과: \_\_\_\_\_ 입학년도: \_\_\_\_\_ 졸업년도: \_\_\_\_\_

연회비 \$100

전화번호: \_\_\_\_\_ Email: \_\_\_\_\_

후원금 (\$) \_\_\_\_\_ )

주소 (Home): \_\_\_\_\_