

[강추강추] 안상구 시신기증 준비 2022-10-21

1. 전북대나 원광대, 우석대, 서남대 등 전북에 있는 대학에 사신 기증을 한다.
2. 집에서 죽기를 원하며 시신기증 대학에 연락하면 응급차가 데리러 올 것이다.(?)
3. 병원에서 사망진단서 7부, 집에서 가족관계증명서 2부 준비
4. 장례식은 없다. 결국 빈소도 없다. 입관도 없다. 염습도 안 한다.
(시신기증을 하기로 한 대학에서 데려가는 것으로 난 끝난다.
약 3-4년의 여행을 떠난 것으로 생각하고 담담하게 보내달라. 웃으면서 보내면 더 좋고)
5. 의과대학에서 얼마동안 보관했다가 의대생 실습용으로 사용하고 화장도 해준다고 한다.
(입관할 때, 화장할 때, 유골을 어딘가에 안장할 때 가족들의 참여가 안 된다. 아예 잊어라!)
6. 화장하고 유골을 가족에게 줄 수도 있다고 하나 난 싫다고 할 것이다.(미리 서약서에...)
가족들도 받지 않겠다고 하고 좋은 추억만 가지기를 원한다.
7. 그럼 이것으로 가볍게 안녕!
8. 내 머리카락을 태워서 바람에 날려보내라. 바람이 되어, 향기가 되어, 새소리에 얹혀서 가끔씩 방문할게! 사랑해!! 용미슬!!!
9. -----
10. 위 계획대로 안 될 때 주의할 점으로 사실구급차 이용시 바가지 요금이다. 그때 기분 나빠하지 말고 미리 연구하여 최소한의 비용으로 처리해주길 바란다.
사설구급차 연락처
-- 서울시 추천 서초구 (주)엠티케어 02-595-1339
-- 대한응급환자 이송센터 010-9379-5119 KAKAO : KOREA5119 고인이송(DOA)
-- 대한응급환자이송단 1588- 0129

아래의 주의사항을 꼭 알아두세요.

동승자가 탑승하더라도 비용 추가는 없습니다.

순수하게 이동한 거리만 계산하며 구급차가 되돌아가는 왕복 비용을 지불하지 않습니다.

구급차 내에서 사용된 각종 소모품 등의 비용은 지불하지 않습니다.

통행료 등의 도로 교통비와 카드 수수료는 별도로 지불하지 않습니다.

11. 부득이하게 장례식장을 이용해야 한다면 무빈소 화장식을 희망한다.

2021-06-03 [강추] 무빈소 화장식 --- 꽃잠

장례식장 시설사용료(입관실, 안치실)와 꽃잠의 화장식 서비스 금액을 합치면 대략 190만원~200만원대에서 무빈소 장례를 치르실 수 있습니다.

안상구가 남기는 글

모두들 덕분에 잘 살았수다! 밥을 그만 먹는 날부터는 웃다가 가립니다.

1. 재산 처리

나에게 속한 모든 재산은 정용에게 넘긴다.

은행 계좌 정리한 것들 : 카카오뱅크 3개 계좌, 기업은행 1개, 신한은행 1개, 국민은행 2개

각종 코인 : 업비트에서 매도한 뒤 현금을 은행 계좌로 넘기겠다.

부동산 : 아무리 찾아도 없을 걸!

2. 병원 관련

보건소 어르신 검진과 건강검진으로 건강 점검.

상태가 심하면 송용문 안과, 일산병원을 이용하고 다리수술은 공주의료원에서 하겠다.

기타 병원 입원은 10일 이내로 한다. 10일이 넘어서는 경우 무조건 퇴원하여 집에서 지낸다.(2022-10-18 사전연명의료의향서 등록함)

요양원에는 가지 않겠다. 절대로!!!

때가 되었다고 생각되면 밥을 그만 먹겠다. 대신 지평이와 함께 보내겠다. 부탁이니 들어주성!

3. 가는 날

지금까지 울보였기에 눈물은 충분히 흘렸다. 갈 때는 웃으면서 보내다오!

내 사랑 용에게 특별히 감사한다. 건강하게 재미있게 웃으면서 잘 살기를...

4. 사후 처리

장기기증이나 시신기부는 포기함. (가족들이 뒤처리를 하는 것이 부담스럽기 때문이다.)

마지막은 집에서 하면 좋으나 뒤처리가 나쁘니 병원 응급실로 가서 병사처리하고 간단하게 장례를 치러주삼.(빈소 없이 1일장 원함)

화장하여 4등분 한 뒤 부모님 옆, 용미슬 옆에 있고 싶다.

용미슬이 집 주위나 기억하는 곳에 뿌려주면 바람이 되어, 향기가 되어, 새소리가 되어 찾아갈게!

2022-10-18 수정 작성자 안상구

2022-10-18 안상구가 생각하는 나의 장례 - 집에서 죽고 싶다.

1. 집에서 죽었을 때 연락은?

집에서 죽었을 때 119에 신고하면 복잡해진다. 경찰서에 가서 확인해야 되므로 오래 걸린다.
상조회사로 연락하거나 병원으로 연락한다.

난 건강의 집으로 진료를 받으러 다니면서 홍종원 원장에게 검사를 요청하려고 한다.

2. 장례식장

병원 장례식장은 3일에 1500-2000만원이 든다고 한다. **그 돈을 다른 곳에 쓰자구나.**

납골당이나 묘지보다는 수목장 그것도 **집 가까운 곳에 조금만 뿌려 추억을 하도록 한다. (화장할 때 조금만 달라고 부탁한다.)**

3. 장례방법

주위에 알리지 않고 빈소 없이 하루 밤만 보낸 뒤 바로 화장을 하고 들에 뿌린다.

화장은 인터넷으로 e-하늘장사로 신청하면 된다. (반드시 주소지 화장장으로 해야 싸다)

신청방법은 간단하다. (별도 파일 참고)

4. 이상 멀리 가는 안상구의 마지막 부탁입니다.

약간 귀찮더라도 그동안의 정을 생각하시어 제가 원하는데로 해주시기를 마지막으로 부탁해용!

집에서 죽었을 때 화장장 이용 방법

인터넷 창에 '이하늘장사'를 입력하셔서 보건복지부에서 운영하는 e하늘 장사 정보 시스템에 접속을 하셔야 합니다.

화장장 예약은 e하늘 장사에서만 예약이 가능합니다.

<http://www.ehaneul.go.kr/>

보건복지부 e하늘 장사정보시스템

장사시설 종류, 장례용품정보 검색 시설별 화장예약 현황 확인 일반...

www.ehaneul.go.kr



다음과 같은 화면으로 연결이 됩니다.

제일 먼저 구분하셔야 할게 바로 '신청구분'입니다.

일반시신의 경우 자연사, 병사, 사고사 등등 일반적인 장례를 치르고 오는 시신을 말합니다.

개장유골의 경우 이장(개장)을 하셨을 경우 선택하시면 됩니다.

죽은태아의 경우 일반시신보다 크기가 작기때문에 따로 구분하셔야 합니다.

다음은 화장시설예약입니다.

유의하셔야 할 점이 있습니다.

고인의 주민등록상 거주지의 화장장으로 입력을 하셔야합니다.

가령, 사망하신분이 수원으로 주민등록상 등록이 되어있는데 가족분들은 성남에 살고 장례식장도 성남이니 성남에서 하시겠다고 한다면 성남화장장으로 예약은 가능하나 금액이 10배이상 비싸집니다.

화장장은 반드시 고인분의 주민등록상 거주지의 화장장을 이용하셔야 저렴하게 이용하실 수 있습니다.

1 신청자 정보 입력 (* 표시가 있는 항목은 필수입력사항)

국적구분 *	<input checked="" type="radio"/> 국내 <input type="radio"/> 해외
성명 *	배오리형서비스
주민등록번호 *	800808 - ●●●●●● 실명인증이 완료되었습니다.
고인과의 관계 *	<input type="text"/>
주소 *	우편번호 찾기 17037 경기도 용인시 처인구 모현면 새매로 158-33 (초부리, 용인공원묘지)
이메일	<input type="text"/> @직접입력
휴대전화번호 *	010 - 3253 - 3631
본인인증방법	<input checked="" type="radio"/> 휴대폰 <input type="radio"/> 신분카드/공인인증서
SMS 여부	<input checked="" type="radio"/> 동의 <input type="radio"/> 동의않음 <input checked="" type="checkbox"/> 화장예약 완료시 예약완료 정보 알림

신청구분과 화장시설을 선택하셨다면 마우스 스크롤을 내리시면서 전부 동의해 주시고 마지막에 '동의'버튼을 눌러 다음 단계로 진행을 하시면 됩니다.


용인 평온의 숲 : 개장유골 : 예약신청 입력입니다. (문의 ☎ 031-329-5000)

2 고인 정보 입력 (* 표시가 있는 항목은 필수입력사항)


각장/합장 구분 *	<input checked="" type="radio"/> 각장 <input type="radio"/> 합장 합장 : 부부합장 분묘를 각각 화장예약하는 경우 선택 합장의 경우 예약변경/취소 시 고인 두 분이 함께 변경/취소 되오니 참고 하시기 바랍니다.
국적구분 *	<input checked="" type="radio"/> 국내 <input type="radio"/> 해외
성명 *	성명은 예약완료 후 수정이 불가하오니 정확히 입력하여 주시기 바랍니다. 종교종
주민등록번호	고인의 주민(외국인)등록번호가 없거나 알 수 없는 경우 입력하지 않아도 됩니다.



☒ 예약신청 구분선택

 예약정보 입력

 예약일자 선택

 화장예약 완료

용인 평온의 숲 개장유골 예약일자 선택입니다. (문의 ☎ 031-329-5900)

2018년 04월 02일 08시 59분 44초 예약현황

◀ 10일 전

< 5일전

2018-04-07

5일 후 >

10일 후 >>

🔄 일자 새로고침

🔍 검색

구분	2018-04-07 (토요일)	2018-04-08 (일요일)	2018-04-09 (월요일)	2018-04-10 (화요일)	2018-04-11 (수요일)	취소된 예약 대기현황
06회차	12:30~14:30 예약완료	예약불가	예약불가	예약불가	예약불가	
07회차	13:30~14:30 예약가능 (2)	13:30~14:30 예약가능 (1)	13:30~14:30 예약가능 (2)	13:30~14:30 예약완료	13:30~14:30 예약가능 (3)	
08회차	14:30~15:30 예약완료	14:30~15:30 예약가능 (8)	14:30~15:30 예약가능 (6)	14:30~15:30 예약가능 (7)	14:30~15:30 예약가능 (6)	
09회차	15:30~16:30 예약가능 (6)	예약불가	예약불가	예약불가	예약불가	

자연사 이거나 노환으로 돌아가신 경우는

병원 장례식장 같은데 전화하면 구급차 같은거 바로 보내줍니다

굳이 119 신고할필요는 없구요

그럼 병원에서 사망진단서 발급을 위해 의사 한명이 확인하구요..

그리고 장례절차를 밟습니다.

참 집에서 돌아가신 경우에 병원 장례식장이 아닌 장례식만 하는 곳이어서

사망 진단서 못 받아 거주지 통장님의 인우보증서 받았어요.

가까운 병원에 사망진단서 받아도 되구요.

병원장례식장 아닌 경우 이게 번거로웠어요.

우리는 '방문진료' 하는 의원입니다

[A부터 Z까지 다양한 노동이야기] **건강의집 의원 홍종원 원장 인터뷰**

외래 진료는 제한적으로 하고 있고요. 방문진료를 주로 합니다. 저는 방문진료로 한 달에 50~60명가량의 환자를 만납니다. 함께 일하는 김창오 선생님은 100명 정도 방문진료를 합니다. 저희는 강북구만이 아니라 인근 노원구, 성북구까지 나갑니다. 중증장애인, 누워만 있어야 하는 와상환자, 요양원의 고령환자 등을 주로 만납니다. 환자분 중에는 생활이 어려운 의료급여 환자분들이 꽤 있습니다.

사람은 언젠가는 죽습니다. 저의 할아버지는 중환자실 침대에서 돌아가셨는데 바람직한 임종이라고 생각이 들진 않았습시다. 그래서 가정 임종에 대한 요청이 있으면 가능한 방문하려고 노력하고 있습니다. 늘 생명에 대해 겸손해져야 한다는 생각도 합니다. 개원한 지 2년이 지난 지금은 지역 주민들이 고마워한다는 데 대해 보람을 느낍니다.

하지만, 아무나 가정간호를 받을 수 있는 것은 아니다. 수술 후 조기 퇴원 환자나 고혈압·당뇨병·암 등의 만성질환자, 만성폐쇄성 호흡기질환자, 뇌혈관질환자, 산모, 신생아, 이 외에 의사가 가정간호가 필요하다고 인정하는 자만 신청이 가능하다.

2022-10-18 지금의 삶

요약	<p>실수 많았지만 열심히 살았다. 배려 경청 잘했다.</p> <p>90 넘으면 안 들리고 안 보이고 걷기 힘들어져요.</p> <p>2034-09-05 잘있거라 모임, 75 50% 80 30% 90 5%.</p>	
항상	<p>상덕 일해라, 상정 슬리퍼 소장 좋은 환경, 집처럼, 용 자유</p> <p>잠,스트레스/무료함, 공공근로 7개월분, 이선구 부러워해</p> <p>골드+걷기+지평+FM+유튜브+홈피+카톡+키타+우크+랜선여행</p> <p>용미슬+가족안부+세영,무호,환웅,영대,형만</p> <p>들깨잎, 오이, 부추, 감, 고구마</p> <p>국내여행(상정, 상덕), 수도권(외국 음식)</p> <p>중국 도시 여행, 중국어 공부</p>	
	프로그램 HRD Python	
	이상영 임태환 인사하기 203409	
	내부고발자 모임, 안산 고려인 마을 학생, 노인체조 유튜브	
당장	10.25	신한 200 기은140
	10.25	독감예방주사, 안과
	12.31	CFXT180 BDSG30 SB3000 Pcer100 뉴트로
	12.31	EOS 100개 FILCON 120만원 LEX 100개
마무리	3.14	14시 주혜연 치과
	<p>병원엔 10일 이내, 요양원 싫어, 밥 대신 지평으로</p> <p>보건소 어르신 검진,송용문 안과,일산병원, 공주의료원</p> <p>장기기증 시신기부 포기-가족에게 큰 부담</p> <p>4등분 부모님,용,미,슬 옆 (상정,차니,재식,상덕,용택)</p>	
	다른 사람에게 엄격하고 자신에게 관대하다.	
	남편 식탁에서 아이들과 한 말을 하나도 못 들어요.	
	세상의 중심이 자기라서 남의 말 듣지 않아요.	
참고	마지막엔 '고맙다'는 말을 잊지 않으신다.	

- 장수의 비결
1. 들깨음식을 많이 먹자!
 2. 발효식품을 많이 먹자!
 3. 수육(보쌈)을 가끔 먹자!
 4. 일하자!
 5. 가진것을 나누어 주자!
 6. 무엇이든지 배우자!

	적점값	2022-04-19	2020-07-24	2018-01-01	2016-03-08
공복혈당	70-99	96	88	98	91
총콜레스테롤	0-199	233		211	127
고밀도	0-60	46		47	47
중성지방	0-149	87		100	114
저밀도	0-129	169		144	127
눈 외쪽		0.9	1.2	1.2	1.2
오른쪽		0.6	0.7	1	0.9



80까지 살면 90점 85살까지면 100점

안39 행복한 순간이다

태어나서 숙기까지 익히고 써먹고 버티고 ...

그러나 계획만 열심히 세웠지 실속은 없었다. 실수와 실패 특성이 ...

그러나 열심히 살았노라. 내가 나에게 박수를 보낸다.

이제 남은 삶은 최대한 실수를 방지하자.

그러나 노력은 계속하자.

그것이 나의 본질이기 때문이다.

고마워 안39!!!

기억하라! 나야 나! 안 3 9

익히고 써먹기 40년

지키고 버티기 30...

그동안 열심히 살아왔다

제대로 한 것이 없지만

그렇다고 실패한 삶도 아니다

타고난대로 주어진 여건에서 최선을 다했다

앞으로도 그렇게 살겠지.

그럼 약점은 보완하자.

1. 왕창 투자는 그만
2. 골치 아픈 관계는 미리 피하기
3. 혼자 사는 세상을 설계하기
4. 여유 있는 삶을 살기

남의 의견을 경청하길 원하는 나와 같은 사람이 드물구나.

남의 사정을 이해하고 도와주려는 사람들이 적구나.

자기의 살길만을 생각하고

자기의 이익만을 추구하는 사람들이 많구나.

아하 그것이 인간의 본성이었구나

타고난 것이었구나

소동구리나 뽀꾸기처럼 탁탄을 하는 이기주의적 자세

난 편하게 자손을 번식하고

즐라게 고생하며 키워봤자 자기를 떠나버리고

자기 새끼조차 죽여버리는 뽀꾸기의 새끼처럼...

그렇게 당하고 살지는 말자.

내 꿈을 이루지는 못했지만

당하지는 말자.

그렇게 당하지 말고 살자고 주장하는 사람들을 도우며 살자

그것이 나의 마지막 삶의 목표가 되었다.

최선을 다하자.

고생이 많구나.

안상구!!!

권력을 가진 사람은 자기는 다른 사람들과 다르다고 생각하기 때문에
다른 사람에게 엄격하고 자신에게 관대하다.
이렇게 잠재된 도덕적 위선과 이기심은 사회 불평등을 지속 큰 원인

우리 남편 식탁에서 아이들과 한 말을 하나도 못 들어요.

영란이 누나는 세상의 중심이 자기라서
남이 말하는 것을 제대로 듣지 않아요.

안부 전화를 하면 늘 마지막엔 '고맙다'는 말을 잊지 않으신다.
'전화하기를 잘 했구나' 싶게 마음을 순하게 풀어주는 말이다.

80까지 살면 90점이고, 85세면 100점이란다.

행복한 순간이다

안39

태어나서 죽기까지 익히고 씹먹고 버티고 ...

그러나 계획만 열심히 세웠지 실속은 없었다. 실수와 실패 투성이 ...

그러나 열심히 살았노라. 내가 나에게 박수를 보낸다.

이제 남은 삶은 최대한 실수를 방지하자.

그러나 노력은 계속하자.

그것이 나의 본질이기 때문이다.

고마워 안39!!!

기억하라! 나야 나! 안 3 9

익히고 씹먹기 40년

지키고 버티기 30...

그동안 열심히 살아왔다

제대로 한 것이 없지만
그렇다고 실패한 삶도 아니다
타고난대로 주어진 여건에서 최선을 다했다
제대로 못한 것은 내 능력치의 한계로 인한 것이다.
논리적인 기억력 부족
독해력 부족
인간관계의 약함
겁없는 행동
좋게 말해서 도전정신
그러나 한꺼번에 투자해야 직성이 풀리는 성격 등
누굴 탓하랴
태어난대로 물려줬지 않은가?
강점도 많다
쉬지 않고 도전하는 정신
강한 조직관리 능력
세밀한 분석능력
치밀한 계획 작성
끝까지 해결하는 은근과 끈기
외부 도움없이 해결하는 자세
그렇게 살아왔다.

앞으로도 그렇게 살겠지.

그럼 약점은 보완하자.

1. 왕창 투자는 그만
2. 골치 아픈 관계는 미리 피하기
3. 혼자 사는 세상을 설계하기
4. 여유 있는 삶을 살기

상대방의 말에서 잘못된 부분을 찾아내서 반박하거나 화내지 말고
들어주면서 내 이야기를 하자
그래야 그와의 평안함 나의 안정을 찾을 수 있는 길

바꿀 수 없는 것에 매달리며 고민하거나 쌓아두었다가 화내지 말고
바람에 날려버리고 내 이야기를 하자구나.
너는 너 나는 나 서로 비교하려 하지마!
나의 기준이 높고 어렵다는 것을 알았으니
그렇지 않은 사람에게 관대하자. 마음을 열자
특히 용과 예미 예술에게...
그리고 배형용 송환웅에게도...
기타 많은 사람들의 바람에 날리는 말들에도...

행복한 순간이다

안39

태어나서 죽기까지 익히고 씹먹고 버티고 ...
그러나 계획만 열심히 세웠지 실속은 없었다 실수와 실패 투성이 ...
그러나 열심히 살았노라 내가 나에게 박수를 보낸다.
이제 남은 삶은 최대한 실수를 방지하자.
그러나 노력은 계속하자.
그것이 나의 본질이기 때문이다.
고마워 안39!!!

기억하라! 나야 나! 안 3 9
익히고 씹먹기 40년
지키고 버티기 30...

그동안 열심히 살아왔다
제대로 한 것이 없지만
그렇다고 실패한 삶도 아니다
타고난대로 주어진 여건에서 최선을 다했다
제대로 못한 것은 내 능력치의 한계로 인한 것이다.
논리적인 기억력 부족
독해력 부족

인간관계의 약함
겁없는 행동
좋게 말해서 도전정신
그러나 한꺼번에 투자해야 직성이 풀리는 성격 등
누굴 탓하랴
태어난대로 물려줬지 않은가?
강점도 많다
쉬지 않고 도전하는 정신
강한 조직관리 능력
세밀한 분석능력
치밀한 계획 작성
끝까지 해결하는 은근과 끈기
외부 도움없이 해결하는 자세
이렇게 살아왔다
앞으로도 그렇게 살겠지
그럼 약점은 보완하자
1. 왕창 투자는 그만
2. 골치아픈 관계는 미리 피하기
3. 혼자사는 세상을 설계하기
4. 여유있는 삶을 살기

상대방의 말에서 잘못된 부분을 찾아내서 반박하거나 화내지 말고
들어주면서 내 이야기를 하자
그래야 그와의 평안함 나의 안정을 찾을 수 있는 길
바꿀 수 없는 것에 매달리며 고민하거나 쌓아두었다가 화내지 말고
바람에 날려버리고 내 이야기를 하자구나.
너는 너 나는 나 서로 비교하려 하지마!
나의 기준이 높고 어렵다는 것을 알았으니
그렇지 않은 사람에게 관대하자. 마음을 열자
특히 용과 예미 예술에게...
그리고 배형용 송환웅에게도...
기타 많은 사람들의 바람에 날리는 말들에도...

저녁에 지평과 고구마형 과자 그리고 오리고기 안주를 먹으며 술을 마셔야겠다

야호

이 기분 좋은 날 그냥 넘길 수는 없지롱!!!

더구나 이 세상에서 제일 아름다운 용과

제일 귀여운 용

내가 사랑하게 된 모습의 용 사진을 찾았고

허리가 유연하여 우리 모두를 놀라게 한 죽녹원 슬춤 영상도 찾았으니 말이다

참

그토록 찾아 헤매던 가훈 우리집 노래 예미의 노래 예술의 노래도 찾았으니 얼마나 기쁘가...

행복한 순간이다

안39

태어나서 죽기까지 익히고 씹먹고 버티고 ... 그러나 계획만 열심히 세웠지 실속은 없었다 실수와 실패 투성이 ... 그러나 열심히 살았노라 내가 나에게 박수를 보낸다.

이제 남은 삶은 최대한 실수를 방지하자. 그러나 노력은 계속하자. 그것이 나의 본질이기 때문이다. 고마워 안39!!!

기억하라! 나야 나! 안 3 9

익히고 씹먹기 40년

지키고 버티기 30년

기대하자! 희망의 10년

잘 나가던 한 때였지.

그럼! 즐거운 한 때였지.

그러나 지금 이 순간이

최고로 행복해용!

머지 않았네

최대한 예방하자.

머리를 써라!!!

그래야 최상의 방법이 떠오른다.

000 내가 사랑하게된 모습의 용.png

000 이세상 최고로 예쁜 여자 용.png

001 여긴 내가 본 제일 귀여운 여자 용.png

1998-07-23 가훈.JPG

1000 아빠와 함께 춤을.mp4

100죽녹원 영상21.mp4

안39

그동안 열심히 살아왔다

제대로 한 것이 없지만

그렇다고 실패한 삶도 아니다

타고난대로 주어진 여건에서 최선을 다했다

제대로 못한 것은 내 능력치의 한계로 인한 것이다.

논리적인 기억력 부족

독해력 부족

인간관계의 약함

겁없는 행동

좋게말해서 도전정신

그러나 한꺼번에 투자해야 직성이 풀리는 성격 등

누굴 탓하랴

태어난대로 물려줬지 않은가?

강점도 많다

쉬지않고 도전하는 정신

강한 조직관리 능력
세밀한 분석능력
치밀한 계획 작성
끝까지 해결하는 은근과 끈기
외부 도움없이 해결하는 자세

이렇게 살아왔다
앞으로도 그렇게 살겠지

그럼 약점은 보완하자
1. 왕창 투자는 그만
2. 골치아픈 관계는 미리 피하기
3. 혼자사는 세상을 설계하기
4. 여유있는 삶을 살기

2021.06.08. 07:00
골드프라자 근무 후 퇴근

순진한 자는 온갖 말을 믿어도, 슬기로운 자는 한 걸음 한 걸음을 신중히 살핀다.

성난 말에 성난 말로 대꾸하지 말아야합니다.
말다툼은 언제나 두 번째의 성난 말에서 비롯됩니다.

	적정값	2022-04-19	2020-07-24	2018-01-01	2016-03-08
		가야내과	가야내과	가야내과	가야내과
키		163.5	163.4	164	165
몸무게	61	67.5	66.3	68	64
체질량지수	18.5-25	25.4	24.8	25.3	23.5
허리둘레	90미만	91.3	88.7	93	79
눈 왼쪽		0.9	1.2	1.2	1.2
눈 오른쪽		0.6	0.7	1	0.9
귀 왼쪽		정상	정상		
귀 오른쪽		정상	정상		
혈압 수축기	120-139	119	142	125	129
혈압 이완기	80-89	79	85	83	71
혈색소	13.0-16.5	15.9	15.6	15.6	14.5
공복혈당	70-99	96	88	98	91
총콜레스테롤	0-199	233		211	127
고밀도	0-60	46		47	47
중성지방	0-149	87		100	114
저밀도	0-129	169		144	127
혈청 크레아티닌	0.7-1.2	0.86	0.8	0.7	0.8
신사구체여과율	60-999	102	102	120	104
간 AST	0-40	18	18	21	19
간 ALT	0-35	13	14	19	18
간 감마지이트	11-63	13	17	18	13
요단백		경계	정상	정상	정상
홍부혈영		이상없음	이상없음	정상	정상
간 초음파		낭종 5cm	낭종 5cm	종5cm	종5cm
				위축성위염	위축성위염
위내시경		장상피 화생성	장상피 화생성	장상피 화생성	장상피 화생성 위염
		역류성 식도염	역류성 식도염	헬리코박터균	역류성 식도염
		장상피화생이란 위에 장과 닮은 조직이 발생하는 것			
대장암		이상없음	이상없음		

장수의 비결

1. 들깨음식을 많이 먹자!
2. 발효식품을 많이 먹자!
3. 수육(보쌈)을 가끔 먹자!
4. 일하자!
5. 가진것을 나누어 주자!
6. 무엇이든지 배우자!

□ 100살의 비결.°●○●

젊은 세포와 늙은 세포에 동일한
자극을 줬다. 자외선도 쏘이고,
화학물질 처리도 했다.

저강도 자극에서는 차이가 없었다.

그러나, 고강도 자극을 하자 예상과는 반대의 결과였다.

고강도 자극에서 젊은 세포는 반응하다 죽었지만, 늙은 세포는 죽지 않았다.

2년 이상 같은 실험을 했다.

결과는 같았다.

그래서 내린 결론이 ‘노화는 증식을 포기한 대신 생존을 추구한다’ 였다.

평생 노화를 연구해 온 박상철(72) 전남대 석좌교수는 이 연구 결과를 보고 노화에 대한 인식을 확 바꿨다.

“노화는 죽기 위한 과정이 아니라 살아남기 위해 최선을 다하는 과정입니다.”

박 교수가 노화과정을 긍정적으로 보고, 당당하게 늙음을 맞이해야 한다고 주장하는 이유이다.

생명은 죽기 위해 태어난 것이 아니라, 살기 위해 태어난 존재이기 때문이다.

최근 서울 인사동의 한 카페에서 박 교수를 만났다.

‘장수의 비밀을 아는 사나이’라는 별명을 가진 박 교수는 세계적인 장수 과학자이다. 최근 한 세미나에서 박 교수는 ‘늙지 않고, 아프지 않기 위한 먹거리’에 대해 이야기했다.

10년 이상 한국과 세계의 백세인들을 직접 만나며 그들의 식습관을 관찰한 박 교수는 한국 특유의 장수 먹거리를 찾아 냈다고 한다. 현대판 불로초인 셈이다.

그 첫번째 불로초가 바로 들깨잎 이었다. 국내 최고 장수지역인 구례, 곡성, 순창, 담양 등의 장수마을 주민들의 들깨잎 소비량이 다른 지역에 비해 훨씬 많았다. 이들 주민은 들깨잎을 날로 먹거나 절여 먹었다. 들깨잎의 효용을 분석했다.

“들깨가 오메가3 지방산의 주요 공급원 역할을 했어요. 들기름에 나물을 무치고, 전을 지지고, 들깨잎을 날로, 혹은 된장이나 간장에 절여 드셨어요. 들깨가루는 추어탕 등에 듬뿍 넣어 드시더군요.”

고등어, 연어 등에 많은 오메가3 지방산은 필수 지방산으로 필수적인 장수 영양소이다.

두번째 한식에서 찾아낸 불로 식품이 된장, 간장, 청국장, 김치 등의 발효식품이었다.

“육식하지 않으면 비타민 B12가 부족 합니다. 이 영양분은 조혈 기능뿐 아니라 뇌 신경 기능 퇴화 방지에 중요한 역할을 합니다.

그런데 우리나라 백세인의 혈중 비타민 B12 농도는 정상이었고, 육류를 주식으로 하는 서양인들 보다 높게 나왔어요.”

어찌 된 일일까? 박 교수는 연구 결과 원재료인 콩이나 두부, 야채 상태에서는 전혀 발견되지 않던 비타민 B12가 발효과정에서 생성된다는 것을 알았다.

박 교수는 우리 민족의 전통식단이 바로 한류 케이-다이어트(K-diet) 의 핵심이라고 한다. 세계적으로 대표적인 장수 식단으로 알려진 지중해 식단에서는 올리브 오일을 많이 먹고, 그린란드 식단에서는 생선(오메가3)을 많이 먹는다.

한국의 장수 식단은 채소도 신선한 형태가 아닌 데치거나 무쳐 먹는데 이런 조리 과정을 통해 장수에 도움되는 영양분이 늘어난다는 것이다.

서울대 의대에서 생화학을 전공한 박 교수가 노화 문제에 관심을 갖게 된 것은 서울 한복판에 있는 탑골 공원에서 노인들이 무료 급식하는 점심을 먹기 위해 길게 줄서 있는 것을 본 뒤였다. 무력해 보였다. 그래서 노인들에게 무료로 요리법을 가르치고, 식단도 개발했다. 당당한 노년을 위한 처방이었다. 자립하고 독립하는 길이기도 했다.

“요리를 배운 노인들은 한결같이 요리가 이렇게 쉬운 줄 몰랐다고 이야기 했어요. 물론 간단한 요리이지만 한 번도 주방일을 하지 않았던 노인들에겐 새로운 경험이었

죠.”

건강한 장수를 위해선 움직이라고 박 교수는 강조한다. 선진국 백세인의 남녀 비율은 1:4~1:7로 여성이 많은데, 한국은 1:10으로 현격히 여성이 많다는 것이다. 이는 한국 남성이 유난히 몸을 움직이지 않기 때문이라고 박 교수는 진단한다.

↪당당한 노년을위한 골드인생 3원칙

□그 첫째는 ‘하자’입니다.”

뭐든지 하면서 노년을 보내야 한다는 것이다. 장수인들의 특징은 늘 뭐든지 한다고 했다. 나이가 들었다고 움츠리지 말고 적극적으로 자신이 좋아하고, 할 수 있는 것을 찾아야 한단다.

□두 번째는 ‘주자’이다.

자신의 능력을 사회에 봉사하고 기부하며 베푸는 것이다. 나이가 먹었다고 받으려 하지 말고 뭔가 주려고 애쓰면 아름답고 당당한 노년이 된다는 것이다.

□세 번째 원칙은 ‘배우자’이다.

일반적으로 은퇴를 하는 50, 60대를 지나 적어도 30년 이상 적극적으로 사회에 참여하고 살고 싶다면 새로운 사회와 문화, 과학에 대한 배움에 조금의 주저함이나 망설임이 없어야 한다는 것이다.

“잘 살아야 잘 떠날 수 있어요. 두려움 없이 떠나려면 미련이 남지 않게 하루하루 최선을 다해야 합니다.

그것이 백세인들 이 우리에게 주는 가장 큰 교훈 입니다.”

아무리 말이 좋고 합당하여도 그것을 실행치 않으면 그냥 말이나 글에 불과 하지만, 그것을 행동으로 옮기면 그것은 크나큰 성과를 줍니다.

자신의 머리에 아인슈타인의 지식이나 지혜가 있은들 그것을 사용치 못하면 무슨 소용이 있으며, 무식한 자와 무엇이 다르겠습니까!

100개를 알면서 아무 것도 하지 않는 자보다 1개를 알면서 1개를 실행하는 자가 훨씬 똑똑하지 않습니까!

*꼭 실천해야 합니다.

1. 들깨잎 많이 먹자!
 2. 발효식품 많이 먹자!
 3. 일하자!
 4. 가진것을 나누어 주자!
 5. 무엇이든지 배우자!
- 웁김

장수의 비결 1: 삶은 돼지고기를 먹자.

세계의 장수 마을 사람들 대부분의 식생활 등에서 입증됨. 우린 돼지고기 수육(보쌈)을 가끔 먹자^^

♥□오래 살고 싶으세요?

長壽(장수)에는 돼지고기가 最高(최고)라네요!

기네스북이 세계 최고령자로 발표했던 114세 가마토

장수 할머니(일본 가고시마)는 돼지고기를 즐겨 먹었다고 한다.

사실 돼지고기의 장수 관련 설은 10여 년 전부터
제기되어온 것인데,

세계적인 장수촌인 일본의 오키나와 주민들의 1인당 돼지고기 섭취량은

일본 내 다른 지역

주민들에 비해 10배나 많았다는 조사결과가 있었기 때문이다

한국 사람들이 좋아하는 돼지 삼겹살은 최근 황사

현상으로 인해 소비가 급격히 증가하는 추세인데,

이는 돼지고기를 먹음으로써 각종 공해 물질을 몸 밖으로

내보내기 위험도 있어서 이리라.

외국의 연구 결과에서도
돼지고기를 먹인 실험 동물이 수은이나 납 등의 공해
물질을 체외로 배설시켰다는 연구결과가 나와 있으며,

“동의보감”에도 돼지고기는 광물성 약 중독을 치료
한다고 적혀있습니다.

날이 갈수록 심해지는 대기 오염에 돼지고기는
우리가 꼭 섭취해야 할 음식이 되어가고 있는 것입니다.

또한 주식이 쌀인 우리의 식생활에서는 부족한
비타민 B1이 돼지고기에 가장 많이 함유되어 있어
소화장애, 피로, 신경염 등의 질병을 예방해 준다고 합니다.

쇠고기 보다 무려 10가 넘는 비타민 B1을 가진
돼지고기를 먹음으로써 탄수화물의 대사를 촉진
시킬뿐 아니라

피부를 윤기나게 하는 미용 효과까지
볼수 있다고 하니

아름다움을 꿈꾸는 현대인들에게는
더없이 좋은 일석 3조의 음식이 아닐수 없다.

특히, 돼지고기에는 양질의 단백질과 지방이 들어
있는데, 그 중에서도 리놀산의 함유는 혈액속의
콜레스테롤 양을 줄여
동맥경화, 심근 경색, 고혈압 등의 성인병을 예방한다.

어린이들의 성장 발육에도 역시 돼지고기만한

것이 없는데,
몸속의 공해 물질을 배출하고 아름다움을 가꿔주며,
머리를 좋게 해 줄 뿐만 아니라

현대 의학의 최고과제 중 하나라 할수 있는 성인병을
예방해 누구나 원하는 장수를 가능케 하는 최고의
음식중 하나로 각광 받고 있다.

다만 돼지고기는 갈고리 촌충등의 기생충 감염의
우려가 있으므로 절대 날 것으로 먹는일은 피해야 하며,
충분히 익혀서 먹어야 합니다.

아무리 좋은음식 이라도 과유불급을 잊지 말고
적당량을 먹는것이 좋습니다.....□