

■ 한방 칼럼

‘대머리 예방’을 위한 다섯 가지 수칙

1. 비타민제로는 A, B2, B6, E 등이 복합된 것이 좋다.

비타민 A가 부족되면 두피가 건조해지고, 비타민 B2가 부족되면 모발의 성장이 방해받는다. 그래서 이런 성분이 많이 함유되어 있고 아울러 희춘의 묘약인 비타민 E가 들어 있는 비타민제가 좋다.

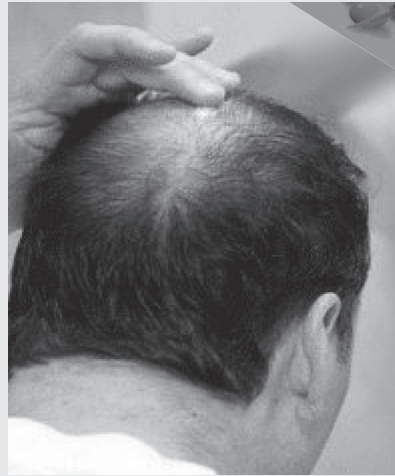
2. 식이요법으로 잣, 오이, 참깨, 호도, 소간, 계란, 우유, 해초류 등을 많이 섭취한다.

잣에는 리놀산과 리놀레인산이 함유되어 있어 탈모를 방지하고, 오이에는 규소와 유황이 다량 함유되어 있어 좋으며, 참깨는 補血, 補腎하며, 호도는 피부를 윤택하게 할 뿐 아니라 모발을 검고 튼튼하게 해주므로 좋다.

소간 100g에는 비타민 A가 4,000 IU, 비타민 B2가 3mg, 비타민 B6가 1mg 들어 있어 좋으며, 계란, 우유에도 이런 비타민류가 다량 함유되어 있어 좋다.

3. 식이요법으로 염분, 지방분, 당분 등을 제한한다.

체내에 염분이 지나치게 섭취되면 단백질의 체내 이용률이 저하되어 영



양상태가 악화되고 탈모가 촉진된다. 그래서 대머리는 1일 염분 섭취량을 10g 이하로 줄여야 한다.

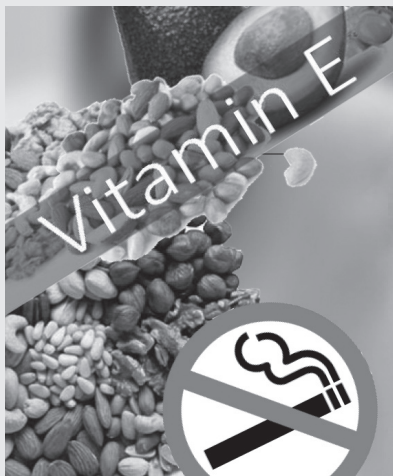
아울러 지방이 많은 음식, 단 것, 청량음료도 줄여야 하며, 밤참은 피지분비를 왕성케 하므로 절대 금해야 한다.

4. 무조건 담배를 끊어야 한다.

담배 피우는 사람의 95%가 탈모된다는 얘기가 있듯이 담배는 말초의 혈액순환을 나쁘게 하고, 스트레스에 약하게 하며 비타민 C를 파괴하여 탈모를 촉진하기 때문이다.

5. 모발 관리에 신경을 쓴다.

장년의 경우엔 청년층과 달라 매일 세발해서는 안 된다. 또 심한 빗질과 브러싱을 삼가고 염색을 줄이면서 두피를 매일 가볍게 마사지하는 것이 좋다.



이큐베델 한의원 원장 최준용
한의학 박사 LAc, Ph D
TEL (213) 598-3047
1210 S. Euclid St. #A
La Habra, CA 90631



■ 법률 칼럼

취업이민에 대한 오해들

최근 3순위 취업이민 문호가 크게 전되면서 취업이민에 대한 관심이 크게 높아졌습니다. 오늘은 취업이민과 관련한 잘못된 정보에 대해 알아보겠습니다.

1. 영주권을 스폰서하는 고용주는 영주권 신청자를 이민 신청과 함께 고용해야 한다.

이에 대답은 ‘아니다’입니다. E-2, 학생비자 같은 비이민 신분으로 미국에 체류하면서 취업이민을 신청하는 경우 대부분의 비이민 신분은 미국에서 취업할 수 없는 신분입니다. 그러므로 원칙적으로는 영주권 신청자는 영주권을 받을 때까지 영주권 스폰서를 위해 일할 수 없습니다. 예외적으로 고용주가 이미 H1-B 같은 취업비자를 스폰서하고 있거나 또는 OPT 기간 중에 있는 사람들은 고용주를 위해 일할 수도 있지만 고용주는 이 사람들을 영주권이 나올 때까지 고용해야 할 의무는 없습니다. 또 영주권 신청자도 고용주를 위해서 영주권이 나올 때까지 일할 의무도 없습니다.

2. I-485가 접수된 다음에는 비이민 신분을 유지하지 않아도 된다.

많은 사람들이 영주권 신청서 (I-485)가 승인을 받고 난 다음에는 학생이나 다른 비이민 신분을 유지하지 않아도 되는 것으로 알고 있습니다. 이민법 상으로 영주권 신청은 비이민 신분에서 영주권자로 신분을 변경하는 기간이기 때문에 신청이 계류 중인 동안은 미국내 체류가 합법적입니다. 하지만 영주권 신청이 거부된 경우 미국에 체류할 수 있는 근거가 되는 비이민 신분이 없는 관계로 바로 미국을 떠나지 않으면 불체자가 됩니다. 이를 방지하기 위해서 영주권을 받을 때까지는 비이민 신분을 유지하는 것이 좋습니다.

3. 영주권을 받은 다음에 스폰서 고용주를 위해서 일할 필요가 없다.

고용주의 이민청원서(I-140)는 고용주가 이민 청원을 해 주는 외국인(영주권

신청자)을 영주권을 받은 다음에 고용하겠다는 것을 이민국과 약속하는 것입니다. 그러므로 영주권을 받은 다음 고용주를 위해서 일을 하지 않는다는 것은 이 약속이 이행되지 않은 것을 보여줍니다. 그리고 그 결과로 이민국은 영주권을 취소할 수 있습니다. 최소한 6개월은 영주권 취득 후에 고용주회사에서 일할 것을 권고해 드립니다. 최근 이민국이 고용주 회사에 대해서 실사를 하는 경우가 늘어나고 있어 특별히 주의가 요청됩니다.

4. 고용주의 스폰서 자격 요건에 대한 오해

취업이민 신청 시에 꼭 고려해야 할 사항이 스폰서의 임금 지불 능력(Ability to pay)입니다. 이를 반드시 증명해야 I-140을 승인 받을 수 있습니다. 이 임금 지불 능력에 대해서 많은 사람들이 그냥 고용인이 많고 회사 규모가 어느 정도 되면 되지 않느냐는 식으로 오해를 하고 있습니다. 이에 대해서 이민국은 사업자 세금보고서 (business tax return) 상으로 순이익이 이민신청자의 급여를 충분히 지불할 수 있을 만큼 되어야 한다고 명시하고 있습니다. 과거에는 회사의 지불 능력에 대해서 총자산대 총부채의 차액을 고려하기도 했지만 최근에는 거의 회사의 순이익만을 지불능력으로 고려하고 있습니다. 물론 정식 고용인이 100명 이상인 경우에는 회사 재정 담당자(CFO)의 편지로 세금보고서 없이도 이민청원 신청이 가능합니다. 하지만 정식 고용인이 100명 미만인 경우는 위의 기준이 적용됩니다.

Law Offices of Joseph KW Choen
천관우 변호사

● LA Office: (213) 232-1655
3600 Wilshire Blvd, #1227
Los Angeles, CA 90010
● OC Office: (714) 522-5220
6281 Beach Blvd, #300
Buena Park, CA 90621



매주 첫째주 월요일 라디오 코리아 이민상담 진행

통증 전문
치료 병원

오렌지백 한방척추병원

“25년의 임상경험과 한방/척추의 정확한 진단”으로, 통증의 원인을 파악하고 진료해 드립니다. 침, 부항, 한약/보약, 척추교정, 엑스레이, 각종물리치료를 모두 한곳에서 치료 받으실 수 있습니다.

메디케어	오바마케어	직장상해	직장보험	교통사고
메디케어 Part B Care 1st AARP Kaiser Easy Choice (대한, 세종) United Health Care SCAN 서울메디칼그룹 Humana Brand New Day	Blue Cross Blue Shield Health Net PPO/HMO	Align State Comp Medrisk	Aetna Kaiser Cigna Blue Cross Blue Shield UnitedHealth Health Net PPO/HMO	All State Met Life Safe Co State Farm Farmers Mercury All State AAA

교통사고 전문 병원 - 사고 보험 처리 도와드립니다.

두통, 어깨, 목, 허리, 무릎, 발목, 저림, 오십견, 안면마비, 우울증, 수면장애, 감기, 갱년기 증상 등

오렌지백 한방척추병원

예약/상담 714.530.7001

9681 Garden Grove Bl., Suite 101
Garden Grove, CA 92844(모란각 식당 옆)



Dr. 백사론
한의원, 척추신경의사
SCU 척추 의대 졸업 (1992)
South Baylo 한의대 졸업 (2012)

* 그 외 보험도 전화로 확인해 드립니다. (유학생 보험, 여행자 보험도 취급합니다.)