

■ 한방 칼럼

비만-1

■ 비만이란?

에너지 섭취량이 에너지 소비량을 초과하여 나타나는 체지방이 과잉으로 축적된 상태로 남자의 경우 체지방이 체중의 25%이상, 여자의 경우 30% 이상이거나, 진단 시 신체비만지수가 25이상이면 비만으로 정의한다.

■ 비만의 사회적 문제

최근 식습관 변화에 따라 비만 인구가 증가하는 추세이며, 미용 측면에서의 비만 관리에 대한 관심이 높아지고 있다. 비만한 사람들은 체중이 1kg 증가할 때마다 수심 미터의 새로운 혈관들이 생겨남에 따라 심장에 무리가 가게 되어 고혈압이 생기고, 성인병인 고지혈증과 당뇨병에 쉽게 노출된다.

고지혈증은 결국 동맥경화로 인해 협심증, 심근경색에 걸리기 쉽고, 혈전에 의해 중풍이 올 확률이 높아지게 된다. 뿐만 아니라, 관절염, 담석증 및 일부의 경우 암의 발생과도 연관이 있으며, 여성들은 무월경과 배란 이상으로 인해 난임의 원인이 되기도 하고, 남자들은 성적인 문제가 발생할 확률이 높아진다.

■ 비만의 원인

1. 유전
2. 식습관 (칼로리 과다 섭취, 신체활동 부족, 적당히 먹는 것을 더 어렵게 만드는 고 칼로리 식품에 대한 접근이 용이)
3. 운동부족
4. 심리적 요인
5. 지방세포설
6. 증후성 비만
7. 약물에 의한 비만

■ 비만의 분류

1. 연령 : 평생 비만/성인형 비만
2. 부위 : 중심성 비만/말초성 비만
3. 성별 : 남성형 비만/여성형 비만
4. 체형 : 상체 비만/하체 비만

■ 일반적 비만의 진단

1. BMI (체질량지수)

체중/키의 제곱으로 계산하며, 이 값이 18이하의 저체중, 18.5~23정상, 23~25는 과체중, 25이상은 비만으로 진단한다. 단, 키와 몸무게의 상관관계로만 정의한다는 단점이 있다.

2. 체지방률

BMI의 문제점을 보완하기 위해 제시되었으나, 단지 전체 체중 중에서 지방이 차지하는 비율만을 나타낸다.

3. 복부 지방률(허리둘레/엉덩이둘레)

엉덩이 둘레와 허리둘레의 비율을 말한다. 남자는 0.9이상이면 복부비만, 여자는 0.85이상을 복부비만으로 정의한다.

4. 기초 대사량

우리가 살아가기 위해 기본적으로 필요한 에너지량을 말한다. 웨이트 트레이닝을 통해 기초 대사량이 증가하게 되면, 가만히 있어도 사용되는 에너지가 많아지므로 다이어트에 도움을 주고, 요요 현상을 막아주는 역할을 하게 된다.

5. 내장지방

손에 잡히는 것이 피하지방이며, 복강 속 내장 사이사이에 존재하는 것이 내장지방이다. 이는 인슐린 저항성과 밀접한 관련이 있으며, 이로 인해 당뇨병등과 같은 성인병 발병률이 증가한다.

▶ 다음호에 계속됩니다.

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



■ 법률 칼럼

영주권 인터뷰, 어떻게 준비할까?

최근 영주권 심사 인터뷰들이 까다로워지면서 이에 대한 관심이 증가하고 있습니다. 오늘은 영주권 심사 인터뷰의 종류와 그 주요 내용 그리고 인터뷰에 대한 준비에 대해서 알아보도록 하겠습니다.

1. 영주권 인터뷰의 종류

한인들과 관련된 주요 영주권 인터뷰를 살펴보면 다음과 같습니다.

- 1) 가족 이민 영주권 인터뷰(시민권자 또는 시민권자와의 결혼을 통한 영주권 취득이 주요 대상)
- 2) 취업이민 영주권 인터뷰
- 3) 시민권 심사 인터뷰

2. 각 인터뷰의 Key points(인터뷰 시 이민관이 중점적으로 심사하는 사항)

1) 가족 이민 - 실제로 가족관계가 성립하는지를 중점적으로 심사합니다. 하지만 부부관계 이외의 혈연적 가족관계는 크게 문제가 되지 않습니다. 왜냐하면 혈연관계 자체에 대한 사기가 어렵기 때문입니다. 그러므로 결혼을 통해 가족이 되는 부부관계가 주로 중점적인 조사대상입니다. 결혼이 합법적이고 진실된 결혼(Bona Fide Marriage)인지를 확인합니다.

2) 취업이민의 경우 - 영주권 신청자의 자격 요건(학위 또는 경력)과 미국 내에서 영주권 신청 시에는 체류 신분을 잘 유지했는지를 중점적으로 점검합니다.

3) 시민권 인터뷰 - 최근 들어 영주권을 합법적으로 취득하였는지 대해서 꼼꼼하게 체크하고 있습니다.

3. 인터뷰에 대한 대응

과거와 달리 영주권 신청인의 자격 요건에 대해서 매우 자세하게 심사하고 있습니다. 까다로운 질문이 많고 질문에 답변을 못했을 경우 영주권 신청을 거부하는 빌미가 될 수 있습니다. 그러므로 꼭 영주권 인터뷰 전에 전문 변호사

의 조력을 받고 인터뷰에도 동행할 것을 권고드립니다.

1) 가족 이민 - 특히 결혼을 기반으로 영주권을 신청하는 경우, 두 사람의 결혼이 진실한 결혼이라는 것을 증명할 수 있는 서류들을 가능한 한 많이 준비하십시오. 그리고 두 사람의 만남에서 결혼까지 과정을 잘 정리해 놓기 바랍니다.

2) 취업이민 - 합법적 체류 신분 유지와 관련하여 특히 신경 써야 합니다. 학생으로 체류한 사람들에 대한 심사가 특히 까다롭습니다. 그러므로 학생 신분으로 체류하면서 영주권을 신청하는 사람들은 학업 관련 서류들을 아주 꼼꼼하게 준비해야 합니다. 송금 기록, 등록금 영수증, 성적표, 졸업장, 수료증, 숙제 등 실제로 학교에 출석해 공부했던 기록들을 모두 준비하기 바랍니다.

3) 시민권 - 영주권 취득이 합법적이었다는 것을 보여 주는 서류들을 전문 변호사와 잘 상의해 준비하십시오. 취업 영주권의 경우는 스폰서를 위해 일했다는 증거들을 잘 준비해야 합니다. 예를 들어 W-2, 세금 보고서, Paystub 등을 준비하십시오. 그리고 스폰서회사를 위해서 일을 못 한 경우는 왜 못 했는지를 설명할 수 있는 서류들을 준비하십시오. 예를 들어 건강상의 문제라면 진단서, 회사가 폐업한 경우는 그에 관련된 서류들을 준비해 이민관이 일을 못 한 이유에 대해서 납득할 수 있도록 해야 합니다.

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

CA Lns Lic # 0B18537

■ 은퇴 준비를 위한 재정계획 안내

최근에 은퇴하셨습니까? 곧 은퇴하실 계획입니까?

10% 즉석보너스

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

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

