

한방 칼럼

비만-2

비만의 치료

1. 식이요법

성인 남자의 평균 1일 열량 권장량은 2,500 kcal, 성인 여자는 1,800~2,000 kcal이다. 비만은 필요열량보다도 섭취열량이 많을 경우 그 여분의 열량이 지방으로 바뀌어 살이 찌게 되는 것이므로, 체중 감소가 일어나기 위해서는 환자의 열량 요구량보다 적게 섭취해야 하되, 영양결핍에 빠지지 않도록 필요한 모든 영양소는 충족되어야 하며, 장기간 실천할 수 있어야 한다.

일반적으로 7,700 kcal의 결핍은 지방 약 1kg을 소실하게 한다. 약 1주일 간격으로 단계적으로 500 kcal 씩 감소시켜 1주일당 0.5kg의 체중 감소를 목표로 서서히 감량시키는 것이 좋으며, 500 kcal의 열량 소모 중 300 kcal는 식이요법으로, 200 kcal는 운동요법으로 소비시키는 것이 좋다.

식이요법 시작 시의 체중 감소는 주로 체내 수분의 손실이며, 저열량식이 최소한 2개월 이상 지속되었을 때, 비로소 체내 지방이 열량공급원으로 사용된다. 식이요법은 비만 치료에 있어서 매우 중요하며, 균형있는 영양소를 어떠한 방식으로, 얼마나 오랫동안 지속할 수 있는지가 관건이다.

2. 운동요법

운동을 통하여 비만과 관련된 위험인자를 감소시키므로써 건강을 증진시키고자 한 것이며, 처음부터 표준체중까지 체중을 감소시키는 것은 아니다.

효과적인 운동요법은 3~6개월에 걸쳐 10~14% 체중 감량을 하고, 감소된 체중에 대한 유지 요법 기간을 6개월 이상으로 하는 것이 좋다. 운동에 의한 체중 감량은 체중 저하 속도는 느리지만 체지방의 감소가 이루어져 합리적이다.

비만의 치료

한의학에서 비만의 원인은 체질, 연령, 습관, 정신적인 욕구불만이나 스트레스, 유전 등이다. 한방에서의 비만치료는 단순히 살만 빼는 것이 아니라 비만으로 인해 발생하는 각종 증상을 치료하여 몸을 건강하게 하면서 체중을 조절하는 것으로,

오장육부 사이의 기능을 적절히 조절하고, 이들의 상관관계에 미치는 영향을 복합적으로 살펴보는 종합적인 치료가 특징이다.

나빠진 몸의 근본적인 원인을 찾아 치료하고, 몸의 밸런스에 맞게 체중을 감량하고, 체력이 감당하는 운동을 하고 건강한 식단으로 식생활을 하는 치료로 짜여진다.

1. 한약

한약은 식욕억제효과, 지방 분해 효과, 탄수화물 흡수 억제효과 그리고 신진대사를 촉진하는 효과가 있다. 비위의 비정상적인 기능을 회복시켜 음식을 과다 섭취하는 일 등이 없게 해준다.

2. 지방 분해침

서양의 전기 생리학 이론에 한방 고유의 경혈, 경피의 개념을 접목시켜 만든 것이다. 혈중 지방이 더 분해된 상태를 증가시키는 특정 주파수를 지방세포에 직접 흘려 보내는 것으로, 침을 통하여 침습적으로 지방조직에 직접 자극을 준다는 점과 경혈을 이용한다는 점이 서양의 일반적인 주파를 이용한 지방 분해 치료와 다른 점이다.

3. 이침

귀에도 인체의 각 부위와 기능계에 상응하는 부위가 있어서 질환 별로 효과가 있는 혈자리에 작은 이침을 꽂아 지속적인 침 자극 효과를 내는 치료법이다

생활 습관 개선

1. 근육량을 키운다.
2. 체온을 높인다.
3. 대사를 떨어뜨리는 냉증을 목적으로 치료한다.
4. 변비를 개선한다.
5. 숙면을 취한다.

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



법률 칼럼

다카 갱신, 언제든지 가능한가요?

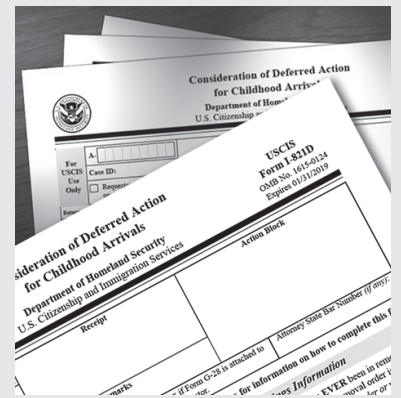
오는 8월8일 미연방 법원의 결정에 따라 DACA 프로그램의 폐지될 지도 모른다는 두려움으로 많은 사람들이 DACA연장을 서둘러 신청하고 있습니다. 오늘은 DACA 갱신을 신청할 수 있는 시점에 대해 알아보도록 하겠습니다.

2017년 1월 17일자로 나온 DACA 신청 이민국 양식(I-821D)을 보면 기존의 DACA가 만료되기 150일 전부터 갱신 신청이 가능한 것으로 되어 있습니다. 그리고 만료되기 150일 이전에 갱신신청서를 제출하면 케이스가 반환될 것이라고 명시하고 있습니다.

예를 들어 DACA가 만료되기 1년 전에 신청을 하는 경우는 케이스가 반환될 것이라는 것입니다.

하지만 2018년 3월8일에 수정된 USCIS(미 이민국)의 Frequently Asked Questions(신청인이 자주 묻는 질문)을 보면 만료되기 150일 이상이 남은 경우에도 신청서를 받아들 것이라고 되어 있습니다. 하지만 승인이 되는 기간은 원래 만료 기간에서 2년 동안 새 DACA가 갱신되는 것이 아니고 새로 승인해 주는 날짜로부터 2년이 될 것이라고 보고 있습니다.

예를 들어 2019년 8월2일에 DACA가 만료되는 경우 2018년 8



월2일 현재에 갱신 접수를 하는 경우 새 DACA가 2021년 8월2일까지 갱신이 되는 것이 아니고 2020년 8월2일까지 갱신이 될 수 있다는 것입니다. 그리고 여전이 신청서가 그대로 반환될 가능성도 있습니다. 이 반환을 막기 위해서는 위에서 언급한 Frequently Asked Questions를 함께 동봉하여 갱신 신청을 하는 것도 좋은 방법이 될 수 있습니다.

DACA는 미래에 드림법안으로 연결되어 영주권 취득까지 이어질 수 있는 중요한 절차이고 서류입니다. 그러므로 신청 시에 꼭 법률전문가의 도움을 받으도록 하십시오. 그리고 변호사가 케이스를 진행해서 그 기록이 이민국에 있는 경우에 분실된 서류를 찾기도 쉽고 또 이민국에 관련 서류를 제출하기도 쉽다는 것을 명심하고 전문가들과 함께 갱신 신청을 진행하도록 하십시오.



천관우 변호사
Law Offices of Joseph KW Cho
● 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, TSP 등 각종 직장 은퇴플랜

* 직장을 옮긴 분들은 그 전 직장서 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

