

■ 건강 칼럼

해독(디톡스)

집중해서 한 가지 일을 끝내기가 힘들다든지 예전에 비해 감정의 기복이 심하십니까? 항상 피로하거나 기운이 없는데 밤잠을 설치는 경우가 종종 있습니까? 속이 더 부룩하고 소화가 안 되는 경우가 있습니까? 그러하다면 체내 독소를 제거하는 디톡스를 고려해 보아야 합니다.

누군가는 디톡스로 살을 뺄 수 있다고 말하기도 하고, 누군가는 몸 속에 있는 독소를 해소시켜준다는 마법의 해독 주스도 만들 수 있다고 합니다. 디톡스를 체중 감량의 일종이라 생각해서 다이어트 방법으로 많이 활용했지만, 사실 디톡스는 몸 속의 독소를 해독시켜주는 것으로 다이어트와는 별개입니다.

한 번쯤은 들어봤고 해볼까 생각했던 디톡스, 과연 디톡스는 무엇일까요?

현대의학에서 독이 있는 뱀이나 곤충에 물린 경우나, 독극물에 의한 급성 중독의 해독 이외에는 치료 목적으로 해독요법을 사용하는 경우는 없었습니다. 그러나 우리 몸의 대사과정에서 생성되는 노폐물이나 활성산소, 염증 유발 물질 등으로 신체 내부에서 생기는 독소, 그리고 외부 독소인 미세먼지, 흡연, 음주, 약 또는 음식 속에 있는 향신료, 화학 첨가제, 또는 분노나 스트레스 등과 같은 마음의 독소 등이 대부분의 만성질환의 주원인으로 지목되면서 점점 해독(디톡스)이 중요하게 되었습니다.

디톡스는 말 그대로 해독을 뜻하는데 체내에 축적된 독소, 찌꺼기를 몸 밖으로 배출시킴으로써 신체의 정상적인 기능과 자연치유력을 회복시키는 치료법을 말합니다. 유해물질이 몸 안으로 과도하게 들어오는 것을 막고 장이나 신장, 폐, 피부 등을 통한 노폐물의 배출을 촉진하는 것입니다. 디톡스를 하는 동안에는 섭취하는 음식의 종류와 칼로리 제한에 의해 다이어트 효과가 있어 건강한 다이어트 방법으로 많이 사용됩니다.

그러나 체중을 줄이기 위한 목적으로 디톡스를 시작해서 레몬주스만 마신다든지 단식, 물만 먹기, 한 가지 음식만 먹기 등을 하는 것은 단기간 체중 감량에는 도움이 되

지만 디톡스의 근거가 없습니다. 또한 요요가 오기 쉽고, 영양 균형 및 면역력 저하 문제를 유발할 수 있어 조심해야 합니다. 아울러 디톡스의 일환인 장 청소도 장 건강을 위해 유산균이나 식이섬유 등을 먹어서 장내 세균을 안정화하는 것이 디톡스에 도움이 되고 전신 면역력, 피부 건강에도 좋지만, 관장이나 변비약을 먹는 것은 오히려 장내 세균총의 균형을 잃게 하고 장 기능을 감소시키게 되므로 위험합니다.

원래 우리 몸속에는 대사과정에서 발생하는 노폐물이나 활성산소, 혹은 외부에서 유입된 독소를 제거하는 시스템이 존재합니다. 이 시스템은 화학물질이라는 걸 접해보지 못했던 시기의 진화의 산물이지, 다량의 환경화학물질에 노출된 산업화 사회에 적응된 시스템이 아닙니다. 인간의 유전자 매우 천천히 변화하는데 비해, 산업화 이후 일상적으로 접하기 시작한 각종 화학물질은 인류 진화 역사상 과거엔 결코 경험해 보지 못한 엄청난 스트레스이며, 우리의 유전자가 적응할 시간적 여유가 없이 진행되고 있습니다. 그래서 추가적으로 우리 몸의 해독작용을 돕는 것이 중요합니다.

디톡스는 우선 유기농산물, 제철음식을 주로 하며 비타민과 미네랄을 충분히 섭취해야 하고 가공식품, 육류, 소금, 설탕을 멀리 하는 것이 원칙입니다. 음식뿐만 아니라 유해물질로 가득 찬 주거환경을 천연 마감재로 바꾸고, 마음속의 스트레스를 불러일으키는 분노, 짜증 등을 다스리는 명상 등도 넓은 의미의 해독이라 할 수 있습니다.

바쁜 현대인의 생활 속에서 오염되지 않은 영양의 균형적인 섭취와 함께, 암 발생의 생물학적 원인으로 지목되는 만성염증, 산화스트레스, 미토콘드리아병 그리고 이들의 공통분모로 존재하는 환경독소를 해독하는데 저희 Anti Fragility Health(AFH)가 도와드리겠습니다.

Dr. Sung Hye Yi
President & COO
Jennifer Ko
Director of Clinical Execution
Anti-Fragility Health
TEL (714) 864-3730
www.anti-fragilityhealth.com



■ 법률 칼럼

사업체 정보 보고서 (Statement of Information)

Statement of Information (SOI)을 정확하게 우리말로 어떻게 번역해야 할지 잠시 고민하다가 검색을 해보았다. 이를 대체하는 공식적인 용어는 찾지 못했지만 업체정보진술서, 기업 연례보고서, 법인보고서 등 여러 가지 표현들이 사용되고 있는데, 정확하게 말하자면 미국에서 설립되는 법인이 정기적으로 해당 주정부에 제출하게 되는 보고서의 일종이다. '연례보고서' 라는 표현은 사실 약간 부적절 할 수도 있는데, 모든 법인이 매년 반드시 보고해야 하는 것은 아니기 때문이다 (주정부에 따라 등록 기간의 차이가 있을 수 있으며 캘리포니아 비영리 법인이나 유한책임회사의 경우 2년에 한 번씩 보고하게 되어 있다).

SOI에는 사업체의 상호명, 업종의 종류를 비롯하여 주소, 대표 소유주 혹은 경영자의 연락처 등의 항목들이 포함되어 등록하는 동시에 주정부에서 관리하는 공식 기록이 된다. 따라서 누구나 주정부 웹사이트를 통해서 특정 법인에 대한 기본적인 정보와 운영 상태를 검색해 볼 수 있는데, 법인의 자격이 박탈, 정지, 혹은 양도된 상태인지의 확인이 가능하다. 법인의 경우 설립과 동시에 해당 주의 상법과 세법 규정을 반드시 따라야 한다는 의무가 생기는데, 법인세 (Franchise Tax)의 미납 혹은 정해진 기간 안에 SOI를 등록하지 않을 경우 법인체 자격 정지의 사유가 될 수 있다. 물론 두 경우 모두 법인격을 회복하는 것은 가능하지만, 보고서 미제출의 경우 등록비용 10배 이상의 (\$250) 벌금을 물어야 함은 물론 등록기한을 150일 이상 넘길 시 사업체의 법인체가 suspend되어 회사 자체가 위태롭게 될 수 있다.

법인이 청산되지 않았더라도 상법을 위반하여 정상적으로 활동할 수 없게 되는 기간 동안은 해당 주정부로부터 상법의 보호를 받지 못하게 되어 투자자 유치와 사업에 차질이 생길 뿐만 아니라 상호명을 잃을 수 있는 위험이 생긴다. 법인격이 합법적으로 유지되고 있지 않은 동안 제 3자가 기존의 상호명과 유사하거나 동일한 이름으로 또 다른 법인을 설립할 수 있기 때문이다.

SOI의 등록비용은 일반법인 (Inc., 등)의 경우 \$25불, 유한책임회사 (LLC)의 경우 \$20불로 저렴한 편이며, 등록절차 역시 5분 정도의 시간만 투자하면 될 정도로 매우 간단하다. 그럼에도 불구하고 SOI 때문에 문제를 일으키는 고객들이 상당 수 있다.

크게 세 종류의 문제를 보게 되는데, 첫 번째는 등록 시기를 무시하는 행위이다. 법인을 설립하거나 이미 설립되어 운영 중이던 타주의 법인이 해당 주에서 사업을 시작하기 위해 새롭게 신고 할 경우 SOI를 90일 이내에 등록하여야 한다. 그 후로 매년, 혹은 격년 주기로, 기한 마감일의 6개월 전부터 등록이 가능하기에 미리미리 등록 해두는 것이 좋겠다. 예를 들어 1월에 설립되거나 신고된 법인이라면 그 다음해 1월 말 이전에 보고서를 등록해야 하는데, 8월 1일부터 등록이 가능하다.

두 번째는 등록 방법이다. 2017년 이후로 온라인상으로 보고를 하는 것이 가능하지만, 신생기업이나 캘리포니아에서 SOI를 처음 등록하는 경우에는 아직도 서류에 직접 서명하여 발송하여야 한다는 요건이 따른다. 또한 법인체의 종류에 따라 신고되는 Form의 종류가 다르기 때문에 각별히 신경 써야 하겠다.

세 번째는 서류상 신고 되는 항목들을 누락시키거나 부주의하게 작성하는 것이다. 앞서 언급했듯이 SOI는 공식 기록이 되기 때문에 정확성이 중요하기도 하지만 신원 도용이나 사생활침해의 원인이 될 수도 있기 때문에 사적인 이메일주소, 전화번호, 혹은 자택주소의 공개가 불편할 경우를 염두에 두고 신중하게 작성할 필요가 있다.

* 본 글은 캘리포니아주 상법에 의거하여 작성되었습니다.

이지연 변호사
(Jeeny J. Lee, Esq.)
JL Bridge Legal Consulting 대표변호사
info@jlbridge.com
www.jlbridge.com
(949) 535-5275



CA Lns Lic # 0B18537

■ 은퇴 준비를 위한 재정계획 안내

최근에 은퇴하셨습니까? 곧 은퇴하실 계획입니까?

10% 즉석보너스

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 직장에서 가지고 있던 Account를 하루 속히 옮겨 놓는 것이 바람직합니다.

401(K) Rollover
은행CD Account 이전

조신천 보험·재정 714.323.7420
Email; choinsurance@yahoo.com

8308 Stanton Ave., Buena Park, CA 90620

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

