

■ 건강 칼럼

비만과 다이어트

우리는 다이어트의 홍수 시대에 살고 있습니다. 각종 매체에 다이어트 광고가 넘쳐나고 남녀노소 모두 외모에 신경을 쓰며 살찌지 않고 날씬하게 살고 싶어 합니다.

그럼에도 불구하고 경제협력개발기구(OECD)가 발간한 '비만 업데이트 2017'에 따르면 OECD 회원국 가운데 만 15세 이상 성인 비만율이 가장 높은 나라는 미국으로 38.2%에 달했습니다. 비만은 체중(kg)을 키(m)의 제곱으로 나눈 체질량지수(BMI)가 30 이상인 경우를, 과체중은 BMI 25 이상인 경우를 말하는데, 미국은 사람이 세 명 모이면 한 명이 비만인 것을 뜻합니다. 아동과 청소년의 비만도 무시할 수 없이 늘고 있어서 이들이 성인이 되면 비만에서 오는 합병증으로 당뇨병 및 고지혈증이 생길 가능성이 높아지고, 성기능 장애, 관절염, 심혈관계 질환의 발병 위험이 커지게 됩니다.

어떻게 해야 올바른 다이어트를 통해 살을 빼 수 있을까요?

많은 사람들이 살을 빼 때는 체중을 줄이기 위해 힘씁니다. 그러나 이것은 잘못된 방식입니다. 우리가 건강을 위해 살을 빼고자 할 때는 우리 몸에 불필요한 지방을 없애고 근육량을 늘리는데 힘을 써야 합니다. 잘못된 다이어트를 하게 되면 오히려 근육량이 줄어들고 지방은 그대로이거나 느는 경우가 있습니다. 근육량이 적고 지방량이 많으면 기초대사량이 낮아서 흔히 말하는 물만 먹어도 살이 찌는 체질이 되기 쉽습니다.

기초대사량이란 생물이체가 생명을 유지하는데 필요한 최소한의 에너지 양을 말합니다. 체온 유지, 호흡, 심장 박동 등 생명 활동을 위한 신진대사에 쓰이는 에너지 양을 기초대사량이라고 부릅니다. 보통 사람이 하루에 소모하는 에너지의 60~70%가량이 바로 이 기초대사량에 해당하는데 기초대사량이 높을수록 다이어트에 성공하기 쉽고 건강에도 좋습니다. 반대로 기초대사량이 낮으면 조금만 움직여도 쉽게 피로감을 느끼고 면역력이 나빠져 각종 질병에 쉽게 걸리게 됩니다. 또한, 식사량이 많지 않음에도 불구하고 살이 찌는 체질이 됩니다. 운동 선수들이 아무리 많이 먹어도 살이 찌지 않는 이유가 바로 근육량 때문입니다. 똑같이 움직여도 지방보다 근육이 소비하는 에너

지가 높아 근육량이 많은 사람이 기초대사량도 높습니다.

올바른 다이어트를 위해 우선 우리 몸을 과학적으로 분석하는 것이 매우 중요한데, 올바른 체성분 구성 비율이라 함은 체수분, 단백질, 체지방, 무기질이 균형 있게 어우러져 있는 상태를 말합니다.

신체 분석을 하면 우리 몸에 지방은 얼마나 있고, 신체의 어느 부위에 주로 분포하는지, 내장지방은 얼마나 있는지, 근육량은 얼마나 있고, 신체의 어느 부위에 더 필요한지, 우리 몸 안에 수분은 충분히 있는지, 또는 세포 안에 수분은 충분히 있는지 등 중요한 정보를 얻을 수 있습니다. 살을 빼기 전 이러한 정보를 갖고 있으면 더욱 건강하게 살을 빼 수 있습니다.

건강하려면 신체성분구성이 균형에 맞아야 합니다. 무작정 굶어서 살을 빼다가 건강을 해치고 급격하게 노화되는 경우도 많습니다. 도시에 사는 많은 현대인은 운동량이 적어서 근육량은 낮고 낮은 근육량에 비해 지방량이 상당히 높습니다. 이러한 경우 체중 감소를 위한 다이어트를 했다 하더라도 다이어트가 끝나면 급격히 이전 체중으로 돌아오는 요요현상을 불러일으키기 쉽습니다.

불균형한 체성분의 구성과 비만은 많은 병의 원인이 됩니다. 심장병, 고혈압, 대사증후군, 관절염, 암, 호르몬 불균형, 극심한 피로, 불면증, 고지혈증, 당뇨병, 뇌졸중 등 모든 병의 위험에 노출되게 됩니다.

Anti-Fragility Health(AFH)에서는 최신의 체성분분석기기로 체성분 분석을 함으로써 현재 나의 몸에 대한 정보를 바탕으로 개개인에 맞는 건강한 다이어트를 하도록 도와드립니다. 불필요한 지방을 빼고 우리 몸에 꼭 필요한 근육을 키우도록 과학적인 근거를 제시해드립니다. 저희와 함께 과학적인 다이어트를 시작하십시오!

Dr. Sung Hye Yi
President & COO
Anti-Fragility Health
www.anti-fragilityhealth.com
TEL (714) 864-3730
1020 S. Anaheim Blvd, #101
Anaheim, CA 92805



■ 법률 칼럼

지적 재산권 보호 (Intellectual Property Protection)

문명의 발달은 손으로 만질 수 있는 현실 개념의 재산뿐만 아니라 사람의 정신적 산물을 보호하기 위한 '지식' 소유권을 탄생시켰다. 지적 재산권이라고도 불리는 이러한 권리는 문학이나 예술 작품, 과학적 발견, 상표등록, 수많은 종류의 지적 활동에서 창작되는 무체의 재산을 보호하기 위해서 주어지며 그 형태에 따라 정해진 일정 기간 동안 한정적으로 보호된다는 특징이 있다.

통신 사업과 첨단 기술의 발달이 가속화되기 시작하면서 참신한 아이디어, 새로운 기술을 생산할 수 있는 지식, 그리고 발 빠른 정보의 의미가 더없이 중요하게 요구되는 시대가 왔다. 지적 재산을 매수하고, 착취하고, 유출하는 등의 사례가 비일비재해지다 보니 지적 재산권 보호의 중요성이 강조되지 않을 수 없다. 또한 크게 저작권, 특허권, 의장권, 상표권 등으로 나누어지던 지적 재산권의 종류가 점점 더 다양해지는 추세다.

필자의 주위에는 특허법이나 의장법 변호사들이 상당 수 있으나, 필자 본인은 지적 재산권을 전문적으로 다루지 않는다. 그러나 필자를 찾는 고객들은 주로 젊은 스타트업 창업자들이다. 그리고 그들은 과연 상표권을 취득하여 사업의 상징적인 이미지를 독점화 시켜야 할 것인가, 그들이 생각하기에 독특한 사업 아이템을 고용저작물 아니면 독립된 저작물로 개발하여 소유해야 할 것인가, 영업 비밀 침해는 어떠한 수위에서 관리해야 할 것이며, 또한 특별한 제품을 생산하여 유통하기에 앞서 과연 특허청에 반드시 등록을 해야 할 것인가 등 여러 가지 지적 재산권 보호 차원의 문제를 두고 고민한다. 그들이 고민을 하게 되는 가장 큰 이유는 바로 돈이다.

학술이나 예술 창작물의 경우 저작권을 비교적 쉽게 취득할 수 있다. 하지만 상호/상표권과 같은 독점적 권리를 성립하기 위해서는 상당한 시간과 돈이 요구된다. 모든 절차와 모든 항목에 별도의 비용

이 발생하고는 하는데, 이는 단순히 변호사 비용뿐만 아니라 지적 재산을 담당하는 정부 기관에 내는 서류 비용과 수수료도 포함하는 것이다(예를 들면, 상호나 상표의 독점권을 주정부 차원에서 혹은 국가적인 차원에서 보호받을 것인가, 또는 독점권의 존속기간을 5년으로 할 것인가 10년으로 할 것인가 등 여러 가지 변수에 따라 비용이 추가된다).

특허권의 경우 더 많은 비용과 시간이 요구된다. 또한 특허의 경우 출원은 물론이고 단계적 관리까지 확실하게 하지 않는 경우 특허가 무효가 되거나 특허의 값어치가 떨어질 위험이 크다. 그래서 단순히 특허를 받기 위한 목적으로 전담하는 변호사의 수입료를 아끼는 것은 결국 단기적으로는 비용 절감을 할 수 있을지 모르나 장기적으로 볼 때 손해가 따를 수 있다. 상품적 가치가 많이 떨어져서 받은 의미가 별로 없는 특허도 있다는 이야기다. 가급적 특허와 관련된 전공분야에 정확히 일치하는 그 분야의 믿을 수 있는 변호사를 선임해야 한다.

아무래도 상당한 목돈을 투자하지 않고서는 한꺼번에 필요하다 싶은 모든 지적 재산을 다 갖기 힘들 수도 있다. 이 때문에 고객에게 가장 중요한 권리가 무엇인지 우선순위를 정하여 고객과 함께 신중하게 고민해보는 문제는 중요한 일이다. 반드시 염두에 두어야 할 또 한 가지 사항은, 지적 재산권이 성립되면 그에 대한 침해로 인한 소송의 가능성 역시 함께 따라온다는 것이다. 지적 재산권과 관련된 소송이 크게 늘고 있는데, 단순한 소송 금액의 문제가 아니라 지적 재산 소유물을 둘러싼 사회적 평판과 사업에도 타격을 줄 수 있다.

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



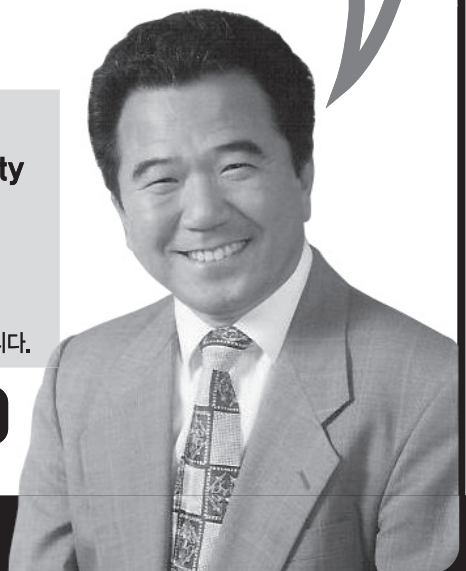
CA Lns Lic # 0B18537

■ 은퇴 준비를 위한 재정계획 안내

최근에 은퇴하셨습니까? 곧 은퇴하실 계획입니까?

10%
즉석보너스

"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