

■ 건강

인후통 완화하는 민간요법 4가지

인후통 완화하는 민간요법 4가지

바이러스나 세균에 감염되어 목구멍에 염증이 생기면 극심한 통증과 함께 음식이나 침을 삼키기 어려운 인후통이 나타난다. 인후통은 때로 기침, 콧물, 발열 등의 감기 증상을 동반하기도 한다.

대개 소염진통제를 먹으면 증상이 완화되고, 며칠 쪽 자고 나면 낫는 흔한 질병이다. 하지만 상비약도 없고 목의 통증 때문에 잠을 이룰 수 없을 때, 집에서 간단히 처치할 수 있는 민간요법이 있다. '코메디닷컴'이 '헬스라인닷컴' 자료를 토대로 방법 4가지를 소개했다.

1. 소금물 가글

이비인후과 전문의들은 따뜻한 물에 소금을 찻스가락으로 절반 정도 푼 다음 섞어 가글하는 방법을 추천한다. 소금은 염증을 줄여주고 목 점막을 청결하게 유지해준다.

하지만 소금을 너무 많이 섞으면 안 된다. 오히려 목을 건조하게 만들기 때문이다. 또 가급적 가글만 하고 소금물을 삼키지 않는 게 좋다.

2. 꿀이나 레몬차

따뜻한 물에 꿀이나 레몬을 한 숟가락 정도 타서 마시는 방법도 통증을 줄여준다. 꿀과 레몬에는 항균 작용을 하는 성분이 있다.

특히 꿀은 목 점막의 염증을 억제하고 기침을 완화시켜 준다고 한다. 더불어 수분 섭취는 건조한 목을 촉촉하게 해준다.

3. 생마늘 씹기

생마늘을 씹는 방법도 목의 통증을 완화하는 데 효과가 있다. 마늘에 있는 알리신이라는 성분이 강한 항균 작용을 한다.

마늘을 얇게 저미거나 조각내서 먹어도 알리신의 효능은 그대로다. 하지만 익히면 알리신이 감소된다.

4. 사탕 빨기

사탕을 빨아먹는 방법도 통증을 약간이나마 억제해준다. 침 분비를 촉진해 목을 부드럽게 하는 윤활유 구실을 하기 때문이다.

반대로 카페인이 든 음료나 술은 절대로 금물이다. 이것들은 목을 건조하게 만들어 통증을 악화시킨다.

■ 법률 칼럼

취업 영주권 절차 간략 정리

미국에서 어렵게 취업 영주권 스폰 고용주를 찾게 되어도, 다국적 대기업이 아닌 이상 고용주는 취업 영주권 절차에 대해서는 많은 지식이 없기 때문에 고용인이 적극적으로 진행을 해야 하는게 현실입니다. 본인의 취업 영주권 절차를 정확히 이해하고, 이러한 지식을 바탕으로 고용주에게 최대한의 협조를 받는 것이 단시간 내에 영주권을 받는 데 무엇보다 중요합니다.

이런 경우에 있어 도움을 드리기 위해 취업 영주권 진행 단계와 각각의 단계에서 대략 소요되는 시간 등에 관해서 소개하고자 합니다. 여기서 설명드릴 취업 영주권은 노동부에서 노동 검증을 받아야 하는 2, 3 순위 취업 영주권인 EB-2와 EB-3입니다.

1단계: 영주권 스폰서를 받는 직책에 관한 자격 조건 설정과 적정 임금 신청 (Prevailing Wage)

취업 영주권 케이스의 첫 번째 단계는 스폰서를 받는 직책에 관해서 자격 조건 (학력, 전공, 직장 경력, 특정 기술 등을 설정하고 해당 직책에 관한 적정 임금이 얼마인지를 묻는 신청서를 노동부에 접수시키는 것입니다. 이 단계에서 설정된 자격 조건에 의해서 적정 임금 결정되며, 구인 광고 시 구직자들의 자격 조건 심사를 하게 되기 때문에, 가장 중요한 단계라고 말씀드릴 수 있겠습니다. 변호사도 가장 신경을 쓰는 단계로서 자격 조건 설정에만 한 달 정도가 소요되는 경우도 있습니다. 일단, 노동부에 신청서를 접수시키고 나면, 적정 임금을 받기까지는 2개월 반에서 3개월 정도가 소요됩니다.

2단계: 구인광고와 직장 내에 영주권 스폰서 사실 공고

노동부에 의해서 적정 임금이 결정되고 나면, 결정된 적정 임금과 1단계에서 고려했던 자격 조건으로 구인 광고를 시작하고, 직장 내에 영주권 스폰 사실을 공고합니다. 광고 기간은 2개월에서 2개월 반 정도가 소요됩니다. 만약에 이 단계에서 자격 조건을 갖춘 미국인이나 영주권 구직자가 영주권 스폰서를 받는 직책에서 일할 의향이 있을 경우, 고용주는 그 구직자를 고용할 필요는 없지만, 다음 단계인 노동부 승인서 신청 단계로 진행될 수는 없습니다. 이런 경우, 몇 달 후에 다시 구인공고를 시작해서 다음 단계로 진행할 수 있습니다.

3단계: 노동 승인서 (Labor Certificate, PERM) 신청서 접수

두 번째 구인광고 단계를 마치고, 자격 조건을 가진 미국인이나 영주권 구직자가 없었을 경우, 노동부에 노동승인서 (Labor Certificate, L/C)를 접수합니다. 최근에는 감사 (audit) 단계를 거치지 않는 노동승인서 신청서 처리 기간은 5-7개월 정도가 소요되고 있습니다. 감사에 걸리면 6개월 정도가 추가로 소요됩니다.

4 단계: I-140 청원서 접수

노동승인서를 받고 나면, 180일 이내에 I-140 청원서를 이민국에 접수시켜야 합니다. 이 단계에 이민국에 영주권을 스폰서하는 회사가 1단계에서 결정된 적정 임금을 지불할 수 있는 재정 능력이 있음을 증명하고, 영주권 스폰서를 받는 외국인이 직책이 요구하는 자격 조건을 갖추고 있음을 증명해야 합니다. 이 단계는 원하면 이민국에 급행료를 지급하고 결과를 15일 안에 받을 수도 있으며, 급행 수속을 하지 않을 경우에는 심사에 6개월 정도가 소요됩니다.

5단계: I-485 신청서 접수와 인터뷰

이 단계가 실제 영주권 신청 단계입니다. 우리가 자주 듣는 '영주권 문호가 열려 있다' 라는 말은 I-485신청서를 접수할 수 있다는 뜻입니다. 즉, I-140청원서 접수 당시 문호가 열려 있다면 I-140 청원서와 I-485 신청서를 동시에 제출할 수 있지만, 그렇지 않다면 우선 I-140청원서를 제출해서 승인 받은 후, 문호가 열렸을 때 I-485신청서를 제출할 수 있는 것입니다. I-485 신청서를 접수시킬 때 노동허가증 신청이 가능하며, 가족들의 신청서를 접수시키는 단계도 이 단계입니다. 그리고 무엇보다 중요한 점은 I-485신청서를 접수시킨 순간부터 'I-485 pending status' 라는 합법적인 신분을 부여 받게 되며, 노동허가증을 받으면 I-485승인 전이라도 미국에서 일을 할 수 있습니다. 트럼프 행정부 들어와서 인터뷰가 의무사항이 되었습니다. 제출된 서류와 인터뷰 결과를 토대로 I-485의 승인 결정이 나는 데는 평균적으로 약 6개월 정도가 소요됩니다.

함영심 변호사
Sky Law Firm, P.C.
www.skyuslaw.com
young@skyuslaw.com
TEL. (714) 522-1033
6 Centerpointe Dr. #700
La Palma, CA 90623



www.isemusa.com

세금보고 미국 전 지역 서비스

PREMIER TAX GROUP

- 세금보고
- 법인설립
- 해외자산보고
- 연체세금 해결
- 세무감사대행
- 상속, 증여세금보고



대표 세무사 이세진(Skyler S. Lee)
공인세무사 (E.A.)
(전) 한국 삼일회계법인 / PWC 근무

Office 714.530.0030
714.345.0762

5730 Beach Blvd, Ste. 202 ~ 203, Buena Park, CA 90621
*Garden Grove에서 Buena Park로 사무실 이전하였습니다
info@isemusa.com / taxcapital@gmail.com