

■ 건강

1주일에 1파운드 감량하는 쉬운 방법

다이어트를 할 때는 평소보다 영양소가 골고루 포함된 식사를 해야 한다. 그런데 매번 칼로리를 따지려니 계산이 헛갈리고, 그냥 무시하자니 칼로리 초과가 걱정될 수 있다.

‘코메디닷컴’이 ‘프리벤션닷컴’을 인용해 일상 속 500칼로리 줄이는 간단한 방법 5가지를 소개했다. 매일 일주일 동안 500칼로리씩 줄이고 태우다보면, 3,500칼로리로 구성된 지방 1파운드, 즉 중성지방 0.45킬로그램을 제거할 수 있다.

1. 섬유질 음식 위주의 아침식사
아침에 밥, 빵이나 토스트 대신 섬유질이 풍부한 시리얼 한 그릇, 베리류 주스 한잔이면 500칼로리를 먼저 줄일 수 있다. 섬유질 자체는 제로 칼로리이기 때문에, 섬유질이 풍부한 식품도 칼로리가 대체적으로 낮다. 그러면서도 포만감을 높여 나중에 음식을 덜 찾게 한다.



2. 오래 잘 씹기
연구에 따르면, 음식을 입안에 넣고 씹는 횟수는 평균 15회. 만약 40회 정도로 오래 음식을 씹으면 칼로리의 12%를 덜 섭취하게 된다. 음식을 오랫동안 씹으면 공복호르몬인 그렐린 분비량이 낮아진다.

그렐린은 위에서 분비되는 내분비물로 허기를 느끼게 하며, 식욕과 음식 섭취 양을 조절하는 데도 영향을 미친다. 음식을 천천히 오래 씹어 먹으면, 적게 먹어도 포만감을 느끼게 돼 칼로리를 적게 섭취하게 된다.

3. 음식 양의 25% 줄이기
음식을 25% 정도 남겨 놓은 채 식사를 마치면 자동적으로 칼로리를 줄일 수 있다. 그러나 음식점에서 음식을 남기는 것은 좋지 않다. 애초에 양을 적게 주문 한다면, 그릇의 4분의 3만 채우는 방법으로 평소보다 음식의 양을 25% 줄이도록 한다.

매번 그렇게 할 수 없을 때, 그래도 먹다가 남기는 방법이 칼로리 줄이는 데 쉬운 방법이다. 성인 기준 하루 2,000칼로리 정도를 섭취한다고 했을 때, 매 끼니 양에서 25%씩 남기면 하루 500칼로리를 줄일 수 있다.

4. 최고의 음료는 물
과일 주스 등 당이 들어간 음료는 열량이 높다. 마르가리타 같은 칵테일에도 설탕이 가득 들어있어 한 잔 마실 경우 무려 600칼로리를 넘을 수 있다.

마르가리타 두 잔을 먹으면 하루 섭취 열량의 반 정도를 먹게 되는 셈이다. 물을 많이 마시고, 물 외 다른 음료를 찾고 싶을 땐 증류주나 주스, 다이어트 음료를 찾아 마시면, 하루 총 음료 섭취 양에서 500칼로리까지 낮출 수 있다.

5. 신체 활동 늘리기
15분 동안 활발하게 걸으면 약 100칼로리가 소모된다. 시간 날 때마다 업무시간에 일어나 여기저기 왔다 갔다, 일어서서 몸을 움직이는 방법으로 하루 500칼로리를 금방 태울 수 있다.

걷기 할 시간이 도저히 나지 않는다면 일어서 있는 시간을 더 늘리는 방법이 있다. 1시간 동안 앉아 업무를 볼 때 소모되는 칼로리는 60칼로리, 이에 비해 서서 일하면 앉아있을 때의 두 배, 120칼로리를 태울 수 있다는 연구결과가 있다.

■ 법률 칼럼

미국에 투자를 하고 싶다면?

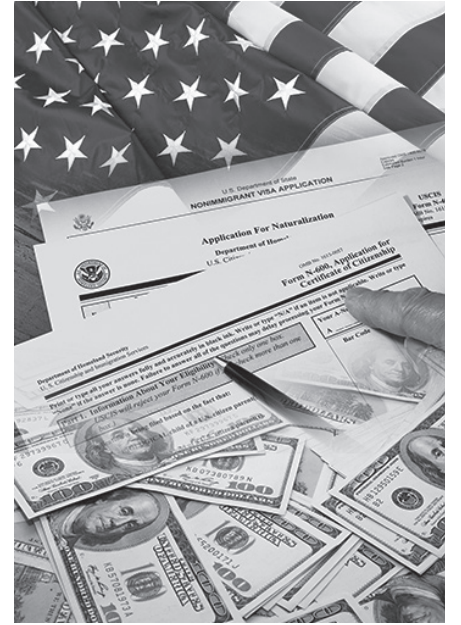
가장 알기 쉬운 분류 기준으로 말씀드리자면, 투자 가능 금액에 따라 크게 소액투자 비이민비자 (E-2)와 투자이민 영주권 (EB-5)으로 나눌 수 있을 것입니다.

소액투자 비이민 E-2는 미국과 다른 개별 외국국가들 간의 양자간 협정에 의거하여 부여되는 비이민 비자입니다. 투자 금액이 얼마 이상이 되어야 한다는 정확한 규정은 없으나, \$50,000에서 \$100,000 정도를 적당한 투자 금액으로 봅니다. 투자하시는 자본금의 출처는 합법적이어야 하며 영리를 위한 사업에 위험을 감수하여 사업이 잘못되는 경우 그 투자된 자본을 잃을 수도 있다는 전제하에 투자가 이루어져야 합니다.

E-2는 서울에 있는 미국대사관에서 비자를 신청해서 입국할 수 있고, 현재 미국에 합법적으로 체류 중이라면 E-2 신분으로 미국 내에서 변경할 수도 있습니다. E-2 신분으로 미국에 체류할 수 있는 기간은 한 번에 2년씩이나 미국에 투자한 사업이 계속되는 한 무기한으로 매 2년 연장을 계속할 수 있습니다. 투자 사업에 중요한 변화가 있는 경우 (예: 투자사업의 합병, 매도 또는 취득 등)에는 새로운 E-2 신청서를 작성하여 이민국에 제출하거나 미국 대사관을 통해 새로운 E-2 비자를 받아 재입국하여야 합니다.

EB-5는 E-2보다 열 배 정도의 투자 금액을 요구합니다. 최소 \$1,000,000를 투자하고 10자리 이상의 고용을 창출하여 영주권을 취득하게 되는 취업 이민의 한 종류입니다. 정부에서 지정한 경제적으로 낙후되고 실업률이 높은 지역(Targeted Employment Areas)에 투자하는 사람은 투자 금액이 \$500,000 이상으로 감소됩니다.

EB-5 투자 방식은 신규 사업체를 설립하거나 기존 사업체를 인수하는 등의 직접 투자를 할 수도 있고, 미국 이민국 (USCIS)에서 인증하는 Regional Center



를 통해 투자하는 방법도 있습니다. Regional Center를 통한 투자의 경우 직접적으로 10명의 직원을 고용할 의무 대신 투자로 인해 직접 또는 간접적으로 10개 이상의 새로운 일자리가 창출되었다는 것을 증명하기만 하면 됩니다. Regional Center를 통한 투자이민을 고려할 때, 명심해야 할 부분은 투자자들이 자신의 자본 투자 외에는 경영권에 참여할 수 없다는 사실입니다.

EB-5 투자이민은 다른 취업 이민과 달리 통상 1년 ~ 1년 6개월 이내의 빠른 시간 내에 (조건부)영주권을 취득할 수 있다는 것이 장점이며, E-2 비자와 달리 이민을 희망하는 신청/투자자가 반드시 미국에 상주하여 경영에 직접 관여할 필요는 없습니다. 거주 지역이나 직업에 제한이 없고, 미국에 계속 체류를 해야 한다는 조건도 없습니다.

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



"과도한 빚, 고통의 시작입니다." 자신에 맞는 융자 선택을 도와드립니다!



김주용 (Jay Kim)

중앙일보 주택융자 강의
Passkey MLO Review 공동저서 /
Master of Business Administration
SNA Financial (dba Lending Plus)
kimjy9855@gmail.com

NMLS#1560314

1. 일반 주택융자
2. 재융자: Cash out 재융자, 이자율/기간 조정 재융자
3. 정부 주택융자: FHA, VA 융자, 리버스 모기지 등

보다 좋은 조건을 제시하겠습니다

부동산 에이전트 문의도 환영합니다

213.332.1718

3450 Wilshire Blvd, Suite 310
Los Angeles, CA 90010