

■ 건강

## 심장질환의 주범 '나쁜 콜레스테롤' 줄여주는 음식

'나쁜 콜레스테롤'로 불리는 저밀도 지단백질(LDL) 콜레스테롤은 심장질환을 일으키는 주범이다. 반면 혈관에 쌓이는 찌꺼기를 제거해 심장 마비나 뇌졸중 위험을 감소시키는 고밀도 지단백질(HDL) 콜레스테롤은 '좋은 콜레스테롤'로 불린다.

LDL은 130 이하, 총 콜레스테롤은 0~240, HDL은 남성 35~55, 여성 45~65가 콜레스테롤 정상 수치로 꼽힌다. 나쁜 콜레스테롤 수치를 낮출 수 있는 방법으로는 운동과 식습관이 꼽힌다.

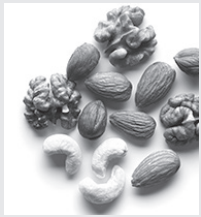
여기에 콜레스테롤을 감소시키는 것으로 과학적으로 입증된 음식을 섭취하는 것도 방법이다. 의학포털 '코메디' (kormedi.com)가 콜레스테롤을 낮춰 심장 건강에 좋은 효과를 주는 대표 식품 5가지를 소개했다.

### 1. 양파



텍사스 A&M 대학교 연구팀은 매일 양파 반쪽 이상을 먹은 사람은 HDL이 30%나 증가하는 것을 밝혀냈다. HDL은 조직 세포에 존재하는 과잉의 콜레스테롤을 제거하는 역할을 하는 등 심혈관 건강에 좋은 작용을 한다. 연구팀은 또 양파가 혈액 순환을 좋게 하고, 혈압을 낮추며, 혈전(피떡)을 막는다는 사실도 알아냈다.

### 2. 견과류



아몬드, 호두, 캐슈, 피스타치오, 밤, 피칸 등의 견과류에는 불포화 지방은 많은 반면, 포화 지방은 적게 들어 있다. 불포화 지

방은 콜레스테롤을 감소시키는 역할을 한다. 연구에 따르면, 견과류를 먹으면 서양식 저지방 다이어트를 할 때보다 LDL을 3~19% 더 낮추는 것으로 나타났다.

### 3. 강황



카레의 주원료인 강황에는 커큐민이라는 좋은 성분이 들어 있다. 미국 미시간대학교

연구팀이 동물을 대상으로 실험한 결과, 강황이 콜레스테롤 수치를 낮추고, 콜레스테롤이 혈관에 쌓이는 것을 방지하며, 혈소판이 엉겨 붙는 것을 멈추게 하는 것으로 나타났다.

### 4. 등 푸른 생선 기름



미국심장협회는 오메가-3 지방산이 풍부하게 든 생선을 적어도 하루에 두 번은 먹으라고 권유한다. 그렇지만 이렇게 생선을 자주 먹을 수 없는 경우가 많다. 따라서 생선 기름이 든 캡슐 형태의 보충제를 먹으면 된다. 연구에 따르면, 생선 기름은 심장 질환에 걸린 환자에게도 좋은 것으로 나타났다.

### 5. 딸기



이탈리아 마르세의 폴리테크닉 대학교 연구팀에 따르면, 딸기를 먹으면 LDL은 감소하고, HDL은 그대로 유지시키는 것으로 나타났다. 딸기 속 항산화 성분이 이런 작용을 한다.

■ 법률 칼럼

## 미국에 지사를 설립하려고 할 때: L-visa? 혹은 E-visa?

미국에서의 합법적 근무를 위한 비이민비자로 L-1 (주재원 비자)와 E-2 (주재원/고용인 비자)가 있습니다.

L-1주재원 비자와 E-2고용인 비자는 한국 기업이 미국 내 이미 설립되어 있는 또는 새로 설립될 지사의 관리자(executive managerial position) 또는 전문 지식인(employee with specialized knowledge)을 파견하여 주재원으로 근무하게 할 수 있게 하는 비자입니다. (한국에 있는 지사에서 미국 내 본사로 직원을 파견하는 경우에는 L-1 주재원 비자만이 해당됩니다.)

L-1과 E-2비자 모두 한국에 있는 본사와 미국 지사간에 법적인 관계를 증명하여야 하며, 미국 지사의 주식을 전부 혹은 과반수 이상 한국 본사가 소유하고 있어야 합니다.

하지만, L-1주재원 비자는 비자 신청 전 3년 이내에 최소한 1년간 계속하여 본사나 본사와 관련된 계열회사에서 근무했던 사람만이 신청할 수 있으므로, 새로 고용한 직원을 파견하는 경우에는 E-2고용인 비자만을 신청할 수 있습니다.

L-1비자는 통상 3년 동안 유효한 비자를 받고 (새로 설립하는 경우에만 최초 1년짜리 비자를 받습니다.), 미국 지사에서 중역과 지배인의 직책을 맡은 경우 (L-1A)는 4년이 더 연장되어 최대 7년간 미국 내에 체류할 수 있습니다.

전문지식을 소유한 주재원일 경우 (L-1B)는 2년이 더 연장되어 최대 5년간 체류할 수 있습니다. 연장 기간이 만료되면 특별한 사정이 없는 한 더 이상의 연장은 불가능합니다. 이에 반해 E-2고용인 비자는 보통 2년 유효한 비자를 받고, 연장 횟수에 제한이 없습니다.

과거에는 미국 지사로 직원을 파견하는 경우 대부분 L-1주재원 비자를 받아 들어왔는데, 그렇게 한 가장 큰 이유는

L-1비자는 이민 의도가 인정되어 바로 취업1순위 (EB-1) 영주권을 진행할 수 있다는 이점 때문이었습니다.

그러나, 최근에는 이민국이 L-1비자 연장을 E-2연장보다 쉽게 해주지 않는 경향이 두드러지고, 비자 신청 절차 및 체류 기간 등에 있어서 E-2비자의 이점이 크며, E-2비자라도 취업 2순위나 3순위의 영주권을 진행하는 성공 케이스들이 많아지면서 E-2비자의 신청비율이 증가하는 추세입니다.

특히 요즘 두드러지는 추세는 L-1A비자 신청자들에게 추가 서류 요청이 매우 빈번하며, 요청된 서류를 제출해도 거절이 나는 경우가 많다는 것입니다. 이민국의 주된 거절 이유는 신청자의 회사 중역 (executive)이라는 직급에 대해 납득할 만한 소명자료가 부족하다는 것이 대부분입니다.

이민 변호사들이 이민국의 이러한 의구심을 해소하기 위해 다양한 자료와 Business plan을 첨부하고 있지만, 승인과 거절이 나는 이유에 대해서는 뚜렷한 근거나 일관성을 찾기 힘든 것이 현실입니다.

이런 점에서 이민변호사들 사이에서 L비자는 'Alice in wonderland (이상한 나라의 앨리스)' 라는 별명까지 얻었습니다. L비자를 준비하셔야 하는 분들은 꼭 전문가의 도움을 받으셔서 그 이상한 나라에서 길을 잃는 일이 생기지 않도록 철저한 준비를 하시기를 권합니다.

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