

■ 건강

잘 모르고 먹는 잠을 방해하는 식품

주전부리로 나초를 집어 먹으면서 불면을 걱정하는 사람은 없을 것이다. 그러나 놀랍게도 나초는 잠을 방해한다. 양념이 강하고 기름기가 많아서 속을 불편하게 만들기 때문이다. 또 어떤 것이 있을까? 건강 전문 사이트 ‘코메디닷컴’이 ‘헬스닷컴’을 인용해 숙면을 위협하는 뜻밖의 식품 5가지를 소개했다.

◆ 치즈

치즈는 포화 지방이 많아서 소화 가 어렵다. 체다, 파마산, 블루, 스위스 치즈, 모두 마찬가지. 따라서 한 번에 주사위 크기 두어 개, 또는 식빵만한 슬라이스 한 장 정도만 먹는 게 바람직하다.

하지만 보통은 그 이상을 섭취하기 마련. 잠자리에 들었다가 이유도 모르고 속이 쓰려 일어나 앉게 되는 까닭이다. 늦은 시간에는 치즈를 피할 것. 정 유제품이 당긴다면 치즈보다는 따뜻한 우유 한 잔을 먹는 습관을 갖도록 하자.

◆ 다크 초콜릿

건강을 생각하면, 디저트로 치즈 케이크보다 다크 초콜릿이 낫다. 다크 초콜릿에는 노화 방지에 기여하는 폴리페놀 성분이 풍부하기 때문이다. 그러나 다크 초콜릿에는 또한 카페인이 잔뜩 들었다. 잠을 설칠 수 있다는 뜻이다.

커피와 마찬가지로 오후에는 다크 초콜릿을 삼가는 게 좋다. 대신 호두 몇 알에 체리 주스를 마실 것. 두 가지 모두 졸음을 부르고 수면을 촉진하는 멜라토닌이 풍부하다.

◆ 햄버거

소고기 패티에는 단백질과 포화 지방이 잔뜩 들었다. 따라서 소화엔 오랜 시간이 걸린다. 일 때문에 늦은 저녁을 먹는 날, 간

단하게 햄버거를 고르기 쉽지만, 피해야 하는 이유다. 꼭 먹어야 한다면 닭고기 패티를 선택할 것.

◆ 말차

가루 녹차를 말한다. 쿠키나 스무디 등에 다양하게 이용되는데, 한 접시에 보통 설탕 30그램이 들어 있다. 세계 보건 기구는 당분을 대략 하루 25그램 이하로 섭취할 것 권고하고 있다.



설탕을 과하게 섭취하면 혈당 수치가 급격하게 올라가고, 한밤중에 배고파 깨게 될 위험이 있다. 게다가 말차에는 카페인도 들어 있다. 말차 스낵 대신 피스타치오를 먹도록 하자. 설탕과 카페인으로부터 안전하면서 항산화 성분, 단백질, 섬유질은 풍부하다.

◆ 가공육

저녁으로 샌드위치를 먹으면, 소화도 쉽고 체중 관리에도 도움이 될 것이라 생각하기 쉽다. 그러나 실상은 샌드위치에 든 햄 때문에 속이 더부룩해질 수 있다. 나트륨이 많이 들어 있기 때문이다.

물도 벌컥벌컥 들이켜게 된다. 자다가 화장실에 가야 하는 불상사가 생기는 까닭이다. 샌드위치가 당긴다면, 햄을 넣기보다는 단백질은 풍부하고 나트륨은 적은 땅콩버터를 발라 먹는 쪽이 낫다.

■ 법률 칼럼

시민권 인터뷰: 본인에 대한 준비만으로는 부족합니다

트럼프 행정부가 들어서면서 하루가 다르게 이민자들에게 비우호적인 법안과 정책이 쏟아져 나오고 있습니다. 이러한 미국 내 사회, 정치적 기류로 인해 그 동안 영주권자로 지내오던 많은 이민권자들이 급히 시민권을 신청하고 있습니다. NBC 보도에 따르면 시민권 신청자 수가 2017년 말 기준으로 오바마 전 행정부 때보다 약 87% 정도가 급증했다고 하니, 시민권 붐이라고 해도 과언이 아닐 정도입니다. 이로 인해 통상적으로 6개월 정도 걸리던 시민권 발급 기간이 최근 2년 가까이 걸리고 있습니다.

눈에 띄는 시민권 취득 절차의 또 하나의 변화는 인터뷰에서의 거절 비율이 크게 증가한 것입니다. 시민권 인터뷰는 주로 시민권 신청서에 나와 있는 내용을 다시 한 번 시민권 신청자에게 물어보는 과정입니다. 일반적인 경우, 이민국 심사관은 시민권 신청자와 마주 앉은 상태에서 시민권 신청서를 꺼내 거기에 나온 내용을 순서대로 질문하며 확인을 하고, 특별한 범죄 기록이 없으신 분들은 인터뷰가 별 문제없이 진행이 되었다고 보시면 됩니다.

그런데, 최근 시민권 인터뷰에서는 범죄 기록이 없는 - 예전에는 수월하게 인터뷰를 통과하셨던 - 많은 분들이 추가서류 요청을 받거나 거절을 받는 경우가 많아지고 있습니다. 이러한 경우들의 대부분의 이유는 ‘영주권을 어떻게 취득하였는가’, 또는 ‘영주권을 합법적으로 취득, 유지한 사실에 대해 증명하라’라는 질문에 만족스러운 답변을 하지 못하였기 때문입니다. 즉, 최근에는 시민권 인터뷰의 가장 큰 이슈는 “영주권 취득에 대한 합법성” 확인이라는 것입니다. 예를 들어, 10여 년 전 아버지의 취업 영주권 취득을 통해 미성년 자녀로 영주권을 취득한 A군은 성인이 된 후 미국의 정부기관에서 일을 하고 싶어서 시민권을 신청했습니다. 어렸을 때부터 미국에서 쫓겨왔고, 학교생활이나 직장생활에 아무런 문제도 없었으며, 사소한 주차위반 같은 범

죄 기록도 없기 때문에 시민권 인터뷰 때 아무런 걱정을 하지 않았습니 다. 하지만, 인터뷰에서 A군은 본인이 아닌 아버지에게 대한 질문을 집중적으로 받았습니 다. 아버지가 어떤 직종으로 취업영주권을 받은 것인지, 영주권을 받은 후 그 회사에서 일하며 받았던 W-2와 급여 목록을 제출하라는 추가 서류 요청까지 받았습니 다. A군의 영주권 취득 경로는 아버지의 취업 영주권이므로, A군에 시민권 취득을 위한 인터뷰이지만 대부분의 질문은 아버지에게 대한 내용으로 이루어진 것입니다.

만일 A군의 아버지가 당시에 본인은 영주권으로 만족하고 향후에 시민권을 신청할 계획이 없기 때문에, 영주권만 받고 바로 그 회사를 그만 두어 W-2와 같은 증거 제출이 어렵다면, A군의 시민권 신청이 거절되는 것은 물론이고, A군의 아버지의 취업 영주권 취득 절차에서의 가장 중요한 요소인 bona-fide intention to work가 인정되지 않아 아버지의 영주권이 소급되어 말소됨은 물론, 함께 영주권을 받았던 모든 가족들의 영주권까지 함께 말소되는 최악의 결과가 생길 수도 있습니다.

결론은 최근 시민권 인터뷰는 본인에 대한 준비만으로 부족할 수도 있다는 것입니다. 만약 본인 영주권이 가족을 통해서 취득된 것이라면, 그 가족이 어떻게 영주권을 취득했는지, 취득 과정에서 모든 절차가 적법했는지를 철저히 준비해야 합니다. 이 준비를 소홀히 하면 자칫 자신의 시민권 신청으로 인해 모든 가족들이 현재 갖고 있는 영주권마저 잃게 되는 의도치 않은 결과가 발생할 수도 있기 때문입니다.

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

■ 연체세금 해결

■ 법인설립

■ 세무감사대행

■ 해외자산보고

■ 상속, 증여세금보고

방문상담
가능

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