

■ 치과 칼럼

치아와 건강

오늘은 치아가 얼마나 우리의 건강과 연관이 있는지에 대해 알아보도록 하겠습니다.

치아는 저작 (occlusion), 발음, 심미 (esthetic), 그리고 치아 안에 있는 치주 조직 보호 등

살아가는데 중요한 기능을 담당하며, 치아 상실 시 입안뿐만 아닌 온몸에 이상이 생길 수 있습니다. 또한 치아 건강은 신체 건강뿐 아니라 정신건강까지 영향을 미칩니다.

씹는 힘이 뇌 건강에 미치는 영양에 대한 연구도 활발히 진행되고 있고, 치아가 없어 씹지 못하는 사람은 뇌의 노화 속도가 빨라져 치매와의 연관성을 높이게 됩니다. 씹는 행위는 뇌의 운동 피질을 자극하고 뇌로 가는 혈류를 늘어나게 합니다. 이로 인해 뇌는 점점 활성화 되고 반대로 혈류가 줄어 들면 뇌세포가 줄어 들게 됩니다. 꼭꼭 씹는 것만으로도 뇌는 활성화 되고, 치매 위험이 줄어 들게 됩니다. 또한 치아가 건강해 잘 씹으면 구강 내에서 타액이 분비되는데, 이 타액은 소화작용, 항균작용, 점막보호 작용 등을 담당하여 우리의 건강 유지에 중요한 합니다.

이렇게 치아의 건강이 신체에 직접적으로 영향을 주는 것 외에 치아의 상실은 정신적으로도 우울하고 불행하게 만듭니다. 식사는 단순히 배를 채우는 행위가 아니라 먹는 재미를 느끼는 행위입니다. 따라서 먹고 싶은 것을 마음대로 먹지 못하면 기분이 나빠지고, 심한 경우 인생이 행복하지 않다고 느끼게 됩니다.

치아의 상실과 이로 인한 외모의 변화도 간과할 수 없는 문제 입니다. 치아 하나 빠졌다고 큰일이 생길까하고 오랜 시간 동안 방치 하시는 환자분들을 많이 뵈는데, 이로 인해 구강 구조에 변화가 생기는 등 여러 가지 문제

가 생길 수 있습니다. 치아가 있는 쪽으로만 음식을 씹으면 얼굴 모양이 뻣뻣해 질 수 있고, 빠진 치아 주변에 있는 치아들이 치아가 없는 빈 공간으로 기울어지면서 치아가 벌어져서 웃을 때 입을 가리거나 웃음 자체에 인색해 지기도 합니다. 웃음이 정신건강과 신체건강에 중요한 역할을 하는 것은 이미 우리에게 잘 알려져 있습니다. 치아가 없으면 씹는 힘이 약해지고, 이로 인해 얼굴 근력이 저하되고 이로인해 주름이 생기고 탄력이 떨어져 나이가 들어 보이게 됩니다.

치아가 없을 때 입을 벌리면 빠진 치아 때문에 그 모양새가 좋지 않아 다른 사람을 만나지 않으려 하고, 치아 상실로 인해 말투도 어눌해지고 발음도 정확치 않아 사회생활에 안 좋은 영향을 미치게 됩니다. 치아가 없어 틀니를 하는 경우도 혹시 남이 자신의 틀니를 눈치 챌 것이 두려워 다른 사람과의 만남을 자제하게 됩니다. 다양한 음식을 마음대로 먹지 못하니 친구들과 여행도 가지 못하기도 합니다.

이렇듯 건강한 치아는 음식을 먹는 즐거움, 영양분 섭취, 뇌의 활성화 등 개인의 건강과 사회적 활동 등 삶의 질 향상에 중요한 기능을 합니다.

예로부터 치아의 건강은 오복 중 하나라고 하지요. 올바른 칫솔질, 치실 방법, 정기검진 및 잇몸치료를 우리가 쉽게 지킬 수 있는 생활습관으로 치아 건강을 유지하고, 자신의 이 상태를 꼼꼼히 체크하고 치료하여 보다 나은 삶의 질을 누리시기 바랍니다.

웰컴치과그룹 이주영 원장
(로마린다 치대 졸업)
Korea Town: (213) 381-2827
Irvine: (714) 838-2875
Fullerton: (714) 552-5373



■ 법률 칼럼

취업비자 (H-1B)

▶ 지난해에서 이어집니다.

3) 교환연수비자 (J-1) 소지자의 취업비자 신청

최근에 교환연수비자 (J-1)로 미국에 입국하신 분들 중 교환연수비자를 스폰서한 회사를 통해서 취업비자를 신청하시는 분들이 늘어나고 있습니다.

이 경우에 유의하셔야 할 점은 교환연수 참가자는 연수 기간이 끝나면 본국에 돌아가 2년 이상 체류해야 하는 규정에 묶여 있다는 것입니다. 즉, 교환 연수 참가자는 본국으로 돌아가 적어도 2년 이상 체류해야 취업과 관련된 비이민 비자나 영주권을 신청할 수 있습니다.

하지만 교환연수 참가자는 미국에서 면제 (J-1 Waiver)를 신청함으로써 한국으로 돌아가지 않고 미국에서 취업비자로 신분 변경이 가능합니다. 면제를 신청하는 경우 상당한 시간이 소요되기 때문에 취업비자 신청이 시작되기 전에 상당한 시간을 두고 미리 면제를 신청하셔야 합니다.

4) 취업비자 신청 시 고려사항

취업비자 신청 시 고려해야 할 사항은 다음과 같습니다.

첫째, 취업비자를 받게 되면 배우자와 자녀는 취업 동반 비자 (H-4)를 받게 됩니다. 하지만 투자 비자 (E-2)에서와 달리 배우자는 노동허가카드 (Work permit)를 받지 못해 미국에서 취업을 할 수 없습니다.

둘째, 미국에서 취업비자로 신분 변경 (Change of status)을 한 경우 한국을 방문할 이 있으시면 주한미대사관에서



인터뷰를 통해 취업 비자를 받을 수 있습니다. 이 경우 이민국이 이미 취업비자 신분을 승인했기 때문에 예외적인 사항이 없는 한 취업비자를 어려움 없이 받을 수 있습니다.

셋째, 취업비자는 반드시 풀타임으로만 받아야 하는 것은 아닙니다. 개인의 사정으로 인해 회사에서 파트타임으로 일해야 하는 경우에도 파트타임 취업비자를 받을 수 있습니다. 만일 파트타임으로 2군데 회사에서 일을 한다면 2 회사로부터 취업 비자를 받을 수 있습니다.

마지막으로 취업비자를 받게 되면 비자를 스폰서한 회사 이외에서는 일을 할 수가 없습니다. 따라서 취업 비자로 일하는 중간에 다른 회사로 옮기게 될 경우에는 반드시 고용주 변경 (Change of Employer)을 이민국에 신청하여야 합니다.

5) 나가는 말

취업비자를 신청하고자 하시는 경우에 이민국에 지불하셔야 하는 수수료가 상당하기 때문에 본인의 전공이 회사의 업무와 연관성이 있는지, 또 회사가 취업비자를 스폰서해 줄 재정적인 능력이 있는지 정확히 알아보고 신청하셔야 재정적인 손실을 막을 수 있습니다.

Law Offices of Joseph KW Choen
천관우 변호사
● LA Office: (213) 232-1655
3600 Wilshire Blvd., #1227
Los Angeles, CA 90010
● OC Office: (714) 522-5220
6281 Beach Blvd., #300
Buena Park, CA 90621



매주 첫째주 월요일 라디오 코리아 이민상담 진행

Law Offices of Joseph KW Choen

“정직과 신뢰로 최선을 다해 도와드립니다.”

천관우 변호사 그룹

이민법, 상법, 부동산법 전문

취업 영주권 상담 / DACA 연장접수

이민법

영주권 (취업 1,2,3순위 이민 - NW, 국제적기업간부급, 간호사 포함, 결혼 및 가족초청이민, 종교이민) 각종 비이민비자 (H1B, R1, E2, E1, L1, F1, O, P, TN/TD비자 등), DACA, 601A Waiver, 245i 추방유예상담, J1 Waiver, 영주권 인터뷰, 재입국허가서, 영주권 재발급, 시민권 신청

부동산법

상업용 부동산 분쟁해결/강제퇴거명령(이박션)/Title에 대한 분쟁-Quiet the title/각종계약서 작성 및 검토

상법

계약분쟁 소송/각종계약서 작성 및 검토

☎ 상담문의

LA Office

213-232-1655

3600 Wilshire Blvd., #1227, Los Angeles, CA 90010

OC Office

714-522-5220

6281 Beach Blvd., Suite 300, Buena Park, CA 90621

천관우 변호사

서울고·연세대·법학박사

가주 변호사 협회 정회원

이민 변호사 협회 정회원

josephlaw1224@gmail.com