■ 건강

딸기·사과, 파킨슨병 예방 효과 탁월

파킨슨병은 손 떨림, 근육 굳음, 느린 몸동작이 특징적인 뇌 질환이다.

파킨슨병은 흔히 노년기에 찾아오는 것으로 알려져 있으나 사실은 20살 이하 청년에서부터 80살 이상 노인에 이르기까지 누구나 걸릴 수 있는 질환으로, 나이가 들수록 병에 걸릴 확률이 높아지고, 뇌 속의 도파민 세포가 없어지면서 생긴다.

쉽게 피로하거나 손이 떨리는 증상을 발견하는 즉시 전문의와 상담하는 것이 바람직하다.

특별한 원인이 없이 생기는 특발성 파킨슨병과 어떤 원인에 의해 생기는 2차적인 파킨슨병으로 구분한다. 2차적인 파킨슨병은 약물 과다복용, 연탄가스 중독 후 후유증, 동맥경화증, 뇌종양, 뇌염, 외상 등이 원인이 돼 발생한다.

그런데 이런 파킨슨병을 예방하는데 딸기와 사과, 차 등이 도움이 된다는 연구 결과가 있다. 이들 식품 속의 플라보노이드라는 성분이 효능을 보인다는 것이다. 이런 음식을 많이 먹은 남성들은 파킨슨병 발병률이 40%나 더 낮은 것으로 나타났기 때문이다.

플라보노이드 성분은 심장 질환, 고혈압, 일부 암, 치매 등의 예방에 효능이 있는 물질로 알려져 있다.

영국 이스트 앵글리아 대학교 연구팀은 남성 5만여 명과 여성 8만여 명의 영양과 건강 관련 데이터를 20년간에 걸쳐 분석해 이 같은 결과를 얻었다.

연구팀은 플라보노이드 성분이 포함된 차, 딸기, 사과, 오렌지주스, 레드와인 등 5가지 음식의 섭취 행태를 같이 조사했다. 그 결과, 이들 음식이 특히 남성에게서 파킨슨 병 발병률을 낮춘다는 사실을 발견했다.

흥미로운 것은 이들 식품 속 플라보노이드의 효능이 남녀 간에 큰 차이가 있었다는 것이다. 남성은 플라보노이드가 포함된 음식 모두에서 파킨슨병 발병률이 줄었다.

그러나 딸기는 남성과 여성 모두에게서 그 효능이 뚜렷했다. 연구팀은 딸기에 함유된 안토시아닌 성분이 이 같은 효능을 나타내는 것으로 보고 있다.

한편 미시간대학 연구팀에 따르면 카레에 들어 있는 심황도 파킨슨병을 예방하는 데 도움을 준다. 심황은 치매를 일으키는 독성물질인 베타 아밀로이드를 분해하는 효과가 있다고 알려졌다.

■ 법률 칼럼

가족 초청: 재정보증 (Affidavit of Support I-864)

가족초청을 통해 피초청인(이민자)이 영주권을 받기 위해 반드시 제출하는 서류 중 I-864라는 재정보증서 (Affidavit of Support)가 있습니다.

이는 가족을 초청하는 시민권자나 영주권자가 이민국/미국 정부와 맺는 일종의 계약으로, 이민자가 재정적으로 어려울 때 정부에 보조를 신청하지 않고 최저생계를 유지할 수 있도록 재정지원을 하겠다고 법적으로 약속하는 것입니다.

이민자가 정부로부터 공공혜택을 받는 경우, 미국 정부는 I-864에 서명한 재정보증인에게 구상권을 청구할 수 있으며 이 보증 기간은 이민자가 미국에서10년동안 사회보장 세금을 납부하거나, 시민권자로 귀화하거나, 사망하거나, 또는 영주권을 포기할 때까지 그 책임을 청구할 수 있게 됩니다.

재정 보증인의 조건은 18세 이상의 미국 시민권자나 영주권자이면서 미국에 주소를 가져야 합니다. 또한 최저 수입 지침(poverty guideline)에 의해 최저 수입의 125%를 초과하는 수입을 가져야 합니다.

이러한 수입을 증명하기 위해서는 기본적으로 가장 최근 tax year 1년의 연방 세금보고서 사본 (Form 1040)이 기본적으로 필요하며, 직장에서 풀타임으로 근무하는 경우에는 W-2, 재직증명서 그리고 paystubs를, 계약직 혹은 freelancer로 일하실 경우 IRS Form 1099를, 그리고 자영업의 경우에는 세금보고 양식 Schedule C, D, E or F를 함께 제출해야 합니다.

이전에는 최근 3년간의 세금보고서를 모두 제출하는 부담이 있었으나, 정책이 바뀌어 가장 최근의 세금 보고서만 제출하면 됩니다. 본인의 상황을 고려하여 최근 3년간의 소득을 모두 제출하는 것이 유리하다고 판단되는 경우에만 3년치를 제출합니다.

재정 보증과 관련해서 가장 많이 문의를 받는 내용은 '초청인의 세금보고서상의 소득이 최저생계비 (최저수입의 125%)에 미달인 경우나, 실업 혹은 퇴직으로 인하여 소득이 없는 경우 어떻게 재정 보증을 할 수 있는가' 에 대한 내용입니다.

이러한 경우, 이민국에서는 다음과 같은 세 가지의 대체안 – 1) Household Member (같은 거주지에서 살고 있는 가족 구성원, 또는 세금보고서에 dependent로 기재된 가족 구성원)의 소득이나 자산을 합하는 방법 2) 피초청인인 이민자의 소득이나 자산을 합하는 방법 또는 3) 제3의 보증인의 소득액수 (Joint sponsor)-들을 제시하고 있습니다.

각 대안이 적용될 수 있는 경우와 조건이 모두 다르기 때문에 이민법 전문가와 함께 본인의 상황에 맞는 가장 적절한 대안을 선택해서 재정보증을 해야 할 것입니다. 예를 들어 자산으로 부족한 소득금액을 메우려고 하는 경우, 1년 안에 현금화가 가능한 유동자산만 해당되며 그 자산의 가치는 최저 생계 비용 125% 부족 금액보다 5배 커야 합니다.

예외적으로 배우자 혹은 미성년 자녀를 초청할 경우에는 3배만 증명하면 됩니다. 또한 Joint sponsor는 가족관계에 있는 분이 아니어도 되나, 반드시 미 영주권 혹은 시민권자이어야 합니다. 그리고, 제 3의 보증인의 연 소득의 액수가 그를 포함한 가족의 수와 수혜자의 가족의 수를 더한 가구수의 최저 생계 용 125% 기준을 충족시켜야 하며, 과거에 다른 분의 가족초청 이민과 관련한 보증을 서신 경우가 있다면 그 수혜자도 가구수에 포함되기 때문에 여러 지 상황에 대한 면밀한 파악이 중요합니다.

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
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