

■ 건강

얼굴 주름살 예방에 좋은 생활습관

얼굴의 주름살은 원숙함의 상징이다. 하지만 늙어 보이게도 만든다. 자신이 늙게 보이는 것을 좋아하는 사람은 없다.

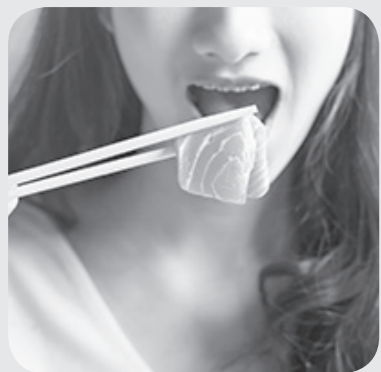
‘웹 엠디’(webmd.com)가 주름살 예방에 좋은 생활습관 4가지를 소개했다.



1. 눈을 가늘게 뜨지 마라

눈을 가늘게 뜨고 것과 같은 반복적으로 얼굴 근육을 찡그리는 동작은 피부 표면 아래에 홈을 만든다. 이 홈이 결국 주름살이 된다.

눈을 크게 뜨고 있는 게 좋다. 필요하다면 안경을 써라. 햇살로 생기는 눈가 주름을 막으려면 선글라스를 반드시 써야 한다.



2. 연어와 콩을 먹어라

연어는 아름다운 피부를 가꾸는데 좋은 단백질이 풍부할 뿐만 아니라 오메가-3 지방산을 많이 함유하고 있다. 오메가-3 지방산은 피

부에 영양분을 제공해주고 주름살을 없애는데 좋다.

또 콩은 피부가 햇빛에 노출돼 나타나는 광노화를 막아주며 콩을 6개월만 먹으면 피부의 구조를 바꾸고 단단하게 해준다는 연구 결과가 있다.



3. 얼굴을 너무 자주 씻지 마라

수돗물로 너무 자주 씻으면 주름살을 막아주는 보호막 역할을 하는 지방과 수분이 없어진다. 피부 보호 성분이 없는 비누를 쓰고 있다면 젤이나 크림 형태의 세안제로 바꾸는 게 좋다.



4. 등을 대고 반듯하게 자라

옆드리거나 해서 자면 피부에 수면선을 남기게 되고 일어난 뒤에도 없어지지 않는다. 옆으로 누워 자면 볼과 턱에 주름살이 남게 되고, 얼굴을 침대에 파묻고 자면 이마에 생길 수 있다.

■ 법률 칼럼

불법 체류나 불법 고용 기록이 있어도 취업 영주권이 가능합니다.

미국 내에서 I-485서류를 제출해서 영주권자로 신분 변경을 할 수 있는 자격 요건은 불법 체류나 불법 고용, 밀입국의 기록이 없어야 합니다.

의도치 않은 단기간의 불법 체류 기간이 있거나 생계를 위해 잠시 불법으로 일을 했던 분들이 이 자격 요건으로 인해 취업 영주권 스폰서를 찾았음에도 불구하고 영주권 진행을 포기하는 경우를 종종 보게 됩니다.

하지만, 이민법에는 ‘180일 미만’의 불법 체류나 불법 고용, 또는 신분 변경 기간에 대해서는 I-485서류를 제출할 수 있도록 허용해 주는 245(k)라는 조항이 있습니다.

245(k)는 취업 영주권에만 제한적으로 적용이 되는 점을 유의해야 합니다. 가족 영주권이나 투자 영주권에는 적용이 되지 않습니다. 245(k)의 적용을 받기 위해서는 1) 합법적으로 미국에 입국했고 (즉 밀입국하지 않았어야 하며) 2)영주권을 접수하는 시점에 미국 내에 체류했으며 3) I-94의 체류 유효기간 만료 시점부터 I-485접수 일자까지의 기간이 180일 미만이어야 합니다.

불법 고용의 경우에는 기산 방식이 조금 차이가 있는데, 3)의 기간이 불법으로 고용을 시작한 날로부터 고용이 끝난 날 사이의 기간을 계산합니다. 예를 들어 합법적으로 일을 하는 것이 불가능한 학생 신분 소지자가 2017년 5월 1일부터 2018년 4월 30일까지 일을 했다면, 현재 F-1 학생 비자가 유효하더라도 245(k)조항의 혜택을 받을 수 없습니다.

하지만, 학생 신분으로 학교를 한 학기 정도 안 다녔거나, H-1B 취업 비자로 있는데 갑자기 해고되어 새로운 직장을 찾는데 6개월 정도가 걸렸다면, 245(k) 조항을 통해 취업 영주권을 통한 신분 변경이 가능한 것입니다.

미국에서 체류 신분에 제한을 받으며 살아가다 보면 이처럼 자신도 모르게 합

법적인 체류를 하지 못하는 경우가 생기게 되는데, 이러한 상황에 대해 이민국이 조금은 너그럽게 대처하는 부분인 것 같습니다.

이러한 혜택을 받을 수 있는 조항이 있다는 사실은 반가운 일이지만, 세부 규정을 잘 들여다 보면 그 적용 방식이 그렇게 간단하지는 않습니다. 예를 들어 B-2 신분으로 입국한 A군의 I-94에 적힌 B-2 비자의 만료일이 2018년 3월10일입니다. A군은 합법적으로 체류(stay)하기 위해 본인의 비자가 만료되기 전인 1월1일에 학생 신분으로 변경하는 신청서를 제출했습니다.

그런데, F-1신분 변경 도중에 운 좋게 직장을 구하게 되어 영주권을 진행하게 되었고, 모든 절차의 진행이 순조롭게 진행되어 10월 1일에 I-485를 제출했습니다. 하지만, I-485를 제출한 시점인 10월 1일까지 F-1에 대한 신분 변경 승인이 나지 않았다면, 이민국에서는 A군이 B-2 비자가 만료된 3월 11일부터 10월 1일까지, 즉 180일을 초과한 이 기간 동안 합법적인 체류 신분 (status)유지에 실패했다고 보아 245(k)조항을 적용하지 않습니다. 제출했던 I-485서류는 거절 결정을 받게 됩니다. 합법적으로 ‘체류(stay)’하는 것과 합법적인 ‘체류 신분 (status)’을 갖고 있는 것은 다른 문제입니다.

본인이 245(k)의 적용을 받을 수 있는지는 반드시 전문가와 상담을 하시길 권해드립니다.

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





닥터 그레이스 김 어스틴

- 카네기멜론 대학교 펜실베이니아 대학원
University of Medicine and Dentistry New Jersey와
- Robert Wood Johnson Medical School 박사학위
- 노스캐롤라이나 이비인후과 전문의
- 뉴욕 Quatela Center of Plastic Surgery 성형외과 전문의

그레이스 성형외과

아름답고 자신있는 나를 찾는 곳

코(미용) 성형

입술 주름

눈가 주름 처진 눈 리프팅

목 리프팅

얼굴(안면) 리프팅 (실리프팅)

보톡스 필러



GRACE KIM AUSTIN MD



Before After



Before After



Before After



Before After



IRVINE (949)409-8850

16300 Sand Canyon Ave. #1011, Irvine, CA 92618

NORTHRIDGE (747)203-7750

17114 Devonshire St. #101, Northridge, CA 91325

www.drgracekimaustin.com

  @drgracekimaustin