

■ 법률 칼럼

# 새롭게 변화된 이민 환경에 대한 시민권 대책



영주권의 합법성을 따져 보는 경향이 더욱 강화될 것 같습니다. 특히 취업이민으로 영주권을 취득하신 분들에 대해서는 스폰서 회사에서 일을 하신 기록을 광범위하게 요구할 것입니다. 물론 오바마 2기 중반부터 스폰서 회사에서 일한 기록을 요구하기는 했지만 앞으로는 정확한 서류들이 요청될 전망입니다. 이를 위해 과거 영주권 스폰서 회사에서 일하셨던 기록을 꼭 준비를 하신 후에 시민권을 신청하도록 하십시오. 그리고 혹시 질병이나 스폰서 회사의 폐업 등으로 일을 못하셨을 경우에는 반드시 그에 대한 서류도 준비하도록 하십시오.

결혼으로 영주권을 취득하신 경우는 시민권 신청시에 현재 결혼이 잘 유지되고 있다는 것을 보여주는 공동세금보고서 같은 서류를 준비해 두시고 자녀가 태어난 경우는 출생증명서도 준비를 해 두시는 것이 좋을 것 같습니다. 그리고 이혼을 하신 경우는 그에 대한 합당한 설명을 준비하시도록 하셔야 합니다.

마지막으로 범죄경력 이 있으신

분들의 신청이 매우 어려워질 것으로 전망됩니다. 범죄 기록이 있는 분들이 시민권을 신청하시는 경우는 반드시 변호사 상담을 거치고 케이스가 잘 종결되었다는 법원 서류(법급 완납, 집행유예 종결, 등)를 준비하시고 변호사와 상담을 거쳐 각 범죄사실에 대한 설명도 첨부하실 것을 권고드립니다. 그리고 프роди 이슈가 있으신 분들도 꼭 변호사와 상담을 하신 후 신청 여부를 결정하도록 하십시오.

마지막으로 첨언을 드리면 본인이 보시기에 문제가 없어 보이는 경우라도 가능하면 전문가와 상담을 거쳐 시민권을 신청하실 것을 권고드립니다

사진=shutterstock

Law Offices of  
Joseph KW Choen  
천관우 변호사

- LA Office: (213) 232-1655
- OC Office: (714) 522-5220

매달 셋째주 화요일 미주북음방송 이민법 상담 진행



■ 미용 의학 크리닉 칼럼

# 뱃속의 내장지방 안녕하십니까?

건강과 미용을 위해 살을 빼려는 사람들이 있다. 그런데 살을 빼는 것은 쉬울 수도 있고 어려울 수도 있다. 그 이유는 "다이어트는 자기 의지"에 따라 달라질 수 있기 때문이다. 양방 & 한방 미용 계통에 30년을 임상하면서 만들어진 "똑똑하고 건강한 다이어트 방법" - 체성분 분석을 통해 문제를 풀어보자.

■ 비만관련 질환

체지방률이 40%가 넘으면 질병으로 진단된다. 만병의 근원인 비만은 고혈압, 당뇨병, 지방간, 고지혈증, 담석증, 정맥염, 통풍, 관절염 등 수많은 질병을 유발한다. 하지만 식습관과 생활습관을 바꾸지 못해서 많은 사람들이 다이어트에 어려움을 겪는다. 여러 다이어트 방법을 시도했지만 실패하고 요요현상까지와 반복적인 실망감은 커진다. 다이어트 알약 하나로 해결하려다가 교감신경과 부교감 신경의 혼선으로 분노조절장애증 또는 우울증까지 오며 몸과 마음까지도 황폐되는 사례를 보면 참으로 안타깝다.

■ 인슐린과 랩틴, 그리고 지방

살이 찌는 원인은 무엇일까? 유전성(체질), 폐경, 소아비만 등의 원인이 있지만 무엇보다도 식습관, 생활습관과 밀접한 관계가 있다. 식습관 불균형 중 가장 큰 문제는 고탄수화물과 고지방이다. 탄수화물 섭취량은 50%를 넘지 말아야 하고 고단백질과 식이섬유 등은 많이 섭취해야 한다. 그러나 과식을 하면 인슐린과 랩틴 분비가 증가한다. 이때 체내에 저항성이 생기면서 물질대사의 장애가 생겨 지방 축적이 빠르게 된다. 특히 인슐린은 저녁에 급격히 감소되는 특징이 있기 때문에 탄수화물을 지방으로 빠르게 전환시킨다. 그래서 야식이나 과식을 하면 급격히 살이 찌는 것이다. 거기에 술까지 마시면 과잉 열량이 되어 피하지방을 거치지 않고 바로 내장지방으로 쌓이게 된다. 지금 뱃속의 내장지방은 안녕하십니까 한번쯤은 생각해봐야 한다. 성인병 예방 첫 단계가 내장지방을 낮추는 것이기 때문이다.

■ 내장지방(Visceral Fat/Omental Fat)과 피하지방(Subcutaneous Fat)의 차이

배가 많이 나왔다고 생각되시면 뱃살을 한번 잡아볼까요? 잡히는 것은 피하지방이고 잡히지 않는 것은 내장지방이다. 피하지방이 쌓이고 남으면 내장지방으로 축적이 되는데 손에 잡히지도 않고 볼록하게 만들어진 내장지방을 없애는 것은 쉽지 않다. 그 이유는 내장지방은 복막 안이나 더 깊숙한 장간막 사이에 분포되어 있기 때문이다. 특히 장간막 사이에 붙어있는 내장지방은 몸속의 시한폭탄 또는 몸속의 살인자라고도 표현되고 있다. 그 이유는 고콜레스테롤, 고지방 등의 각종 성인병들을 유발하여 건강에 악영향을 주는 원인이 되기 때문이다. 라이프 선택이나 터미터 등으로 지방을 없애는 수술을 받지만 그것은 피하지방을 빼주는 것이 내장지방을 빼 줄 수는 없다. 왜냐하면 내장지방은 복막 안과 장간막 사이에 있기 때문이다.

■ 체성분 분석(Body Composition)

똑똑하고 현명한 다이어트를 하기 위해서는 무엇보다도 체성분 분석이 우선되어야 한다. 체중, 체질량(BMI), 체지방(PBF), 내장지방(Visceral Fat), 근육량(LBM), 부종지수(ECW), 기초대사량(BMR) 등 자세한 체성분 분석을 통해 자신에게 맞는 방법을 선택해야만 요요현상 없이 꾸준한 자기 관리를 할 수 있다. 대부분 몸무게에만 신경을 쓰는데 근육량이 많으면 몸무게도 많이 나간다. 그래서 체중보다 체지방이 몇%인지, 내장지방, 부종지수가 어떤지, 기초대사량은 얼마나 되는지, 이 모든 것들을 파악하고 현명한 다이어트 방법을 선택하는 것이 중요하다.

Dr. K Medi Spa  
한의학박사 김은희 원장  
PhD, DAc, MS, LAc,  
(714) 204-6652





라미라다에  
위치해 있습니다

오픈 기념 특별

임플란트  
\$1,200부터

크라운  
\$500부터

GRAND  
OPENING



**스타 플러스 덴탈 그랜드 오픈!**

가족을 치료하는 마음으로 정성을 다한 진료

임플란트 / 신경치료 / 크라운 / 보철치료 / 틀니 **★ 무료상담!**

ALL PPO, LIBERTY, ALL MEDI-CAL, DENTI-CAL, IEHP, MOLINA

**T.714.576.5257** | 15862 Imperial Hwy., La Mirada, CA 90638  
화, 금, 토요일 오픈합니다 9:00AM - 6:00PM