■ 법률 칼럼

급변하는 8월 이민환경 상황과 대응 〈하〉

▶1592호에서 이어집니다.

2. 영주권 신청 시 주의 사항

잘 알려진 것처럼 미국내에서 영주권을 신청하시는 분들에 대한 인터뷰가 증가하고 있습니다. 시민권자/영주권자와 결혼을 통해 영주권을 신청하시는 경우는 거의 의무적 인터뷰(Mandatory Interview)로 회귀한 상태입니다. 그리고 취업영주권의 경우도 과거보다 인터뷰가 증가하고 있습니다.

인터뷰 시에 트집을 잡아서 영주권 신청을 거절하려는 경향이 감지되고 있습니다. 결혼/가족 영주권 신청이든 취업이든 어떤 형태의 인터뷰에 상관없이 꼭 전문가의 도움을 받으셔서 인터뷰 준비를 하실 것을 권고드립니다.

8월 들어서 추가 서류의 경향을 토대로 분석해보면 증거로서 제출하는 서류에 대한 기준이 올라가고 있음이 감지되고 있습니다. 서류 사본이 컬러가 아닌 흑백이고 또 흐리게 복사가 된 경우 추가 서류가 나오고 있습니다. 그리고 서류의 유효기간에 대한 것도 꼼꼼하게 리뷰하는 것이 감지되고 있습니다. 과거에는 모호하게 넘어가 주던 서류들도 다시 요구하고 있습니다. 구체적으로 서류 준비 시에 그리고 추가서류 요청에 대한 답변 시에 꼭 전문가의 조력을 받으실 것을 권고드립니다.

3. 비이민 신분으로의 변경 시 변화에 대하여

아직 미국내에서 학생신분 변경에 대해서는 구체적인 변호가 감지되고 있지는 않습니다. 그러나 해외 영사관에서 학생비자를 발급 받는 경우 심사가 매우 엄격해져서 거절되는 사례들이 많이 보고 되고 있습니다. 곧 미국내에서도 심사가 엄격해질 것으로 보입니다. 학비 생활비를 낼 수 있는 능력을 보여주는 재정 서류에 대한 준비에 만전을 기하시고 또 왜 공부를 하고 싶은지에 대한 구체적인 설명도 준비를 하도록 하십시오.

그리고 H-1B나 R-1 같은 취업관련으로 신분 변경을 하시는 경우에도 심사가 강화될 것으로 보입니다. 직종에 필요한 학력이나 자격증 등에 대한 준비에 만전을 기하십시오. 그리고 받으신 학위에 대한 인증 (학교에 대한 인증 포함)도 잊지 마실 것을 권고드립니다.

그리고 마지막으로 미국내에서 신분변경 신청 이전의 신분유지에 대해서 심사가 까다로워 질 것으로 예측됩니다. 이 부분에 대해서도 꼭 전문가와 상담을 하시도록 하십시오.

4. 해외 미국 영사관에서 비자를 받으시는 경우

해외 미국 공관에서 비자 (이민/비이민)을 받으시는 경우 서류 심사가 까다로워지고 대기 기간이 길어지고 있습니다.

당연히 승인이 되어야 할 케이스에 대해서도 일단 추가서류를 요청하고 바로 승인을 해주지 않는 경향이 감지되고 있습니다.

그리고 범죄기록이 있으신 분들에 대해서는 심사가 더욱 어려워지고 있습니다. 경찰청 수사/범죄 조회서에 나오지 않는 실효형 (미국의 말소 – expunge) 대해서도 일단은 영사에게 인터뷰시에 보고하라는 지침이 최근에 하달되었습니다. 범죄기록이 있으신 분들에 대한 심사가 강화되었음을 보여주는 예입니다.

전문가의 조력을 받으셔서 서류를 준비하시고 인터뷰에 대해서도 꼭 조력을 받으실 것을 권고드립니다.

Law Offices of
Joseph KW Choen
천관우 변호사
● LA Office: (213) 232-1655
● OC Office: (714) 522-5220
매달 셋째주 화요일 미주복음방송 이민법 상담 진행

■ 미용 의학 크리닉 칼럼

내 몸의 부종지수(ECW)는 얼마인지 아시나요?

"나는 왜 물만 먹어도 살이 찌지?" "난 살 찔 것 같아서 물도 잘 안 마시는데도 왜 살이 찌지?" "물을 많이 마셔야만 살이 빠진다고?" 라고 말하는 분들이 있다. 이 세 가지 유형은 다 맞을까? 혹은 틀릴까? 결론부터 말하면 '모두 맞다'. 그렇다면 살이 찌는 것과 수분은 어떤 관계가 있을까?

■ 부종(Edema)은 세포 밖의 물이 증가한 것이다?

체내 70%의 수분(Total Cellular Water)은 세포 안의 물(Intra Cellular Water)과 세포 밖의 물(Extra Cellular Water)로 구성되어 있다. 세포 안에 있는 세포내액(ICW)과 세포 밖에 있는 혈액과 간질액을 세포외액(ECW)라고 구분한다. 이 세포외액 즉, 세포 밖의 물이 많아지면 부종이 된다. 그 이유는 나트륨(Na+) 영향이 크다. 세포 안 나트륨이 세포 안을 차지하면서 세포 밖으로 칼륨(K+)를 밀어내어 바깥쪽 수분을 많이 만들어 내기 때문이다. 배추를 절일 때 생기는 '소금을 머금은 배추와 빠져나온 물' 의 삼투압 현상을 생각하면 이해가 빠를 것이다. 이것이 부종의 원인인 과다한 세포외액(Extra Cellular Water)인 것이다.

■ 나의 부종지수(ECW Ratio)는 얼마나 될까?

체성분 분석을 하면 TCW, ECW, ICW 등의 체내 수분이 측정되며 그 중 과다하게 많아진 세포외액을 통해 부종지수(ECW)를 분석하게 된다. 부종지수는 남성은 0.33, 여성은 0.34이 정상 범위인데 여성이 남성보다 부종지수가 높다. 그 이유는 평균적으로 여성은 남성에 비해 근육량이 부족하기 때문이다. 근육이 수분 조절에도 영향을 주기 때문에 운동을 많이 하고 근육량이 많은 사람들은 부종지수가 낮다. 부종지수가 0.40을 넘는 경우는 심장질환, 신장질환, 당뇨합병증 등의 위험에 노출되기 때문에 부종을 그대로 방치하면 안 된다. 또한 부종지수는 음식(나트륨)의 영향을 많이 받기 때문에 다이어트 중에는 부종지수를 조절하는 것이 관건이다.

■ 물을 너무 많이 마셔도 부종이 생긴다?

맞다! 짠 음식을 먹으면 물을 많이 마시게 되기 때문이다. 짠 음식을 섭취했을 때 나트륨 성분이 물을 끌어당기게 하기 때문에 물을 많이 마시게 된다. 그러면 체내 전해질과 나트륨 농도 때문에 수분이 몸에 과도하게 축적돼 과다한 세포외액이 생기게 된다. 즉, 부종이 생기게 되는것이다. 그러므로 다이어트할 때는 나트륨 조절이 필수이다.

■ 물을 너무 안 마셔도 부종이 생긴다?

맞다! '항이뇨호르몬' 때문이다. 수면 중에 분비되는 이 호르몬은 체내 수분의 양을 일정하게 유지시키는 역할을 한다. 만약 물을 안 마셔서 수분이 부족하면 배설되는 수분량을 줄이기 위해 '항이뇨호르몬' 이 분비 된다. 그때 세포나 혈관 내의 물이 세포 밖으로 빠져나오면서 과다한 세포외액이 생겨 부종이 생기게 되는 것이다. 그러므로 다이어트 할 때는 적당한 수분 섭취가 필수이다.

■ 물을 많이 마셔야 살이 빠진다?

맞다! 살을 빼려면 '산소가 필요' 하기 때문이다. 하루에 1.5~2L (6~8컵) 물을 마실 것이 권장되지만 운동 전후에는2컵 이상 더 많이 섭취해야한다. 그 이유는 지방을 태울 때는 반드시 산소가 필요하기 때문이다. 물에는 산소가 녹아있어 물을 마시면 체내 산소량이 증가하기 때문에 지방을 연소할 때 많은 도움을 준다. 물은 지방으로 변하지 않고 오히려 지방을 태우는데 꼭 필요한 요소인 것이다. 또한 체내 수분은 몸을 정화시키고 독소를 배출시킨다. 그러므로 운동으로 살을 뺄 때는 수분 섭취가 필수이다.

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