

■ 건강

몸이 보내는 “운동을 하라”는 신호

“운동할 시간을 좀처럼 내기 힘들다.”고 말하는 사람들이 있다. 단단히 마음 먹고 헬스클럽에 등록하더라도 흥내만 내다가 오거나 얼마 지나지 않아 운동을 포기하는 사람들도 많다. 건강을 위해 운동을 해야 한다는 것을 알지만 정작 실천을 하기는 힘들다. 하지만 이럴 때는 운동을 시작해야 한다. 의학전문 사이트 ‘코메디’ (kormedi.com)가 ‘디시스인사 이더닷컴’을 인용해 운동을 시작할 필요가 있을 때 몸이 보내는 신호 5가지를 소개했다.

1. 항상 피곤하다.

연구에 따르면, 운동을 꾸준히 하면 하루 종일 정신이 맑고 활력이 넘친다. 점심식사 시간이라도 잠시 짬을 내 걷기를 하거나 운동을 할 시간을 갖는다면 피곤하지 않고 늘 깨어있는 자신을 발견하게 된다.

2. 팔굽혀펴기를 잘 못한다.

팔굽혀펴기는 등과 어깨, 팔, 중심근육을 모두 사용해야 하는 것으로 신체능력을 검증하는데 좋은 운동이다. 성별과 나이에 따라 다르지만 50세 이하의 사람들은 최소한 5~10회는 해야 제대로 된 체형을 갖고 있다고 볼 수 있다.

팔굽혀펴기를 1~2개 밖에 못한다고 실망할 필요는 없다. 처음에는 무릎을 바닥에 댄 채 팔굽혀펴기를 해 보라. 점점 횟수가 늘어나면 무릎을 떼고 제대로 된 자세로 팔굽혀펴기 운동을 하면 된다.



3. 복부에 살이 많아졌다.

과도한 뱃살은 대개 복부비만과 연관성이 있다. 이런 상태는 심장, 콩팥, 간, 소화기관, 체장 건강에 악영향을 미친다. 허리둘레가 남성의 경우 40인치(101.6센티미터), 여성은 35인치(88.9센티미터)를 넘으면 건강에 적신호가 켜진다.

4. 계단 오를 때 너무 숨이 찬다.

운동을 많이 하는 사람들도 계단을 오를 때는 신체가 더 많은 산소를 필요로 하기 때문에 숨을 가쁘게 내 쉰다. 하지만 숨이 찬 정도를 넘어서 계단을 오르기가 너무 힘이 든다면 몸매에 이상이 있다는 것을 의미한다. 몸매나 체형에 이상이 있으면 유산소 운동이 힘들게 된다.

이런 상황이라면 처음 유산소 운동을 시작할 때는 일주일에 5번 정도 30분 동안 가볍게 걷는 운동을 하는 게 좋다.



5. 단 것이 자주 먹고 싶다

운동을 하고 나면 바로 음식을 먹고 싶어질 것 같지만 연구결과는 이와는 다르다. 30명의 젊은이들을 대상으로 한 연구에 따르면, 운동을 꾸준히 하면 운동 직후 음식에 대한 관심이 거의 없어진다.

반면에 운동을 조금밖에 하지 않는 사람은 단 음식에 대한 갈망이 큰 것으로 나타났다. 단 음식에 대한 식탐이 계속되고 하루 종일 당분이 많이 든 간식거리를 찾는다면 몸매에 문제가 있다는 것을 의미할 수 있다.

■ 법률 칼럼

재입국 허가서 (Re-entry Permit)

미국 영주권을 소유하고는 있으나, 한국에서 일을 하시거나 공부를 하시면서 주생활의 근거지가 한국인 분들이 많이 있습니다. 이런 영주권자 분들은 미국 영주권을 유지하기 위해서 6개월에 한 번씩 미국에 일부러 입국 후 입주일 정도 체류하고 다시 한국으로 돌아가는 경우가 많았습니다.

사실 영주권자는 6개월 이내의 해외체류 기간에 대해서는 입국심사 면제가 되기 때문에, 많은 영주권자 분들께서 그러한 방식으로 한국에서 장기간 체류를 하더라도 미국 영주권을 유지할 수 있었던 것입니다.

하지만, 최근 트럼프 행정부의 반이민 정책으로 인해 미국의 이민정책이 엄격해지면서 영주권자도 마음을 놓을 수 없는 상황들이 많이 생기고 있습니다. 특히 6개월 이내의 해외체류라고 하더라도 그러한 패턴이 2~3회 반복되는 영주권자의 경우, 미국 입국 시 “다음 입국 시에는 ‘Re-entry Permit (재입국 허가서)’ 을 반드시 소지하고 입국하라!” 는 입국 심사관의 경고를 받으시는 분들이 부쩍 늘어났습니다.

재입국 허가서는 영주권자 분들이 해외에 1년 이상 2년까지 해외에 체류할 수 있게 해 주는 Permit입니다. 2년의 유효기간으로 발급되며 그 유효기간이 만료되는 시점에 새로운 재입국 허가서를 신청하면 2년짜리를 발급받을 수 있습니다.

즉, 연장이라는 개념이 아니라 새로운 Permit을 발급받으시는 개념이기 때문에 이전에 사용한 재입국 허가서는 더 이상 사용할 수 없게 됩니다. 마지막 세 번째 재입국 허가서는 1년짜리를 받을 수 있습니다.

재입국 허가서 유효기간에 대해 간단한 예를 들어 이해를 높여 드리고자 합니다. 꽤 오랜 기간 아무 문제없이 6개월 이내 기간으로 한국에 체류하면서 미국과 한국을 왔다 갔다 했던 A군은 최근



미국 입국을 하면서, 공항의 CBP Officer에게서 재입국 허가서를 발급 받으라는 노티스를 받았습니. 재입국 허가서를 신청했고, 첫 번째 신청이므로 당연히 2년의 유효기간을 가진 재입국 허가서가 나올 것이라고 기대하고 있었습니다.

그러나 A군의 예상과는 달리 1년짜리 재입국 허가서를 받았으며, 그 이유는 재입국 신청서를 발급받기 전에 영주권자로서 한국에 6개월씩 왔다 갔다 하면서 체류했던 총 기간이 이미 4년을 경과했기 때문입니다. 또한 A군의 경우에는 1년의 유효기간을 가진 재입국 허가서 이후에 더 이상의 재입국 허가서 신청은 불가능합니다.

또 한 가지 유의할 점은 재입국 허가서 신청 시와 지문날인 시점에는 신청자가 반드시 미국에 체류 중이어야 한다는 점입니다.

특히 신청서 작성 후, 그 신청서가 우편으로 이민국에 도착하는 날까지는 반드시 미국 내에 체류하여야 합니다. 이 부분 역시 최근 이민국의 심사관들이 꼼꼼하고 엄격하게 체크하고 있으므로 재입국 허가서를 신청하셔야 하는 분들은 여행 일정 계획에 주의를 기울이시기를 당부드립니다.

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
- 연체세금 해결
- 법인설립
- 세무감사대행
- 해외자산보고
- 상속, 증여세금보고



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