

### 자기돌봄

자기와의 관계를 회복하는 해법은 자기와의 관계를 이해하고 삶의 동반자로서 스스로에게 친절해지는 것이다. 이것이 바로 '자기돌봄'이다. 우리는 흔히 돌봄을 나약한 것으로 여기기 쉽다. 마치 아이들에게나 필요한 것으로 생각한다. 그러나 인간은 평생 동안 돌봄을 필요로 한다. 고통은 삶의 일부이며, 우리는 취약한 존재들이기 때문이다. 단, 어른이 되면 그 돌봄의 주체가 점점 자기한테로 옮겨와야 한다. 부모에게서 자기에게로 책임의 이전이 일어나는 것이 바로 발달이다.

그러나 많은 이들은 그 전환에 실패한다. 여전히 누군가에게 의존하려고 하거나 자기를 돌보는 대신에 싸우려고 들 뿐이다. 또 어떤 이들은 돌봄을 전체적으로 바라보지 못하고 신체적인 것에 국한한다. 마치 먹이고 재우고 씻겨주는 것이 아이를 돌보는 일의 전부인 양 생각하는 부모와도 같다.

그러나 인간은 신체적 돌봄과 함께 정서적 돌봄도 필요하다. 나아가 서로 좋은 관계를 맺어가도록 관계를 돌보는 것도 필요하고, 활력 있는 삶을 살아가도록 영혼을 돌보는 것도 중요하다. 돌봄은 전인적이고 총체적이다.

문요한의 <나는 왜 나를 함부로 대할까> 중에서

문요한

- 정신과 의사, 작가
- 저서: <굿바이, 게으름>, <이제 몸을 챙깁니다>, <여행하는 인간>, <관계를 읽는 시간> 등

## 대림 마루

모든 비즈니스 상업용, 일반 주택, 신축건물 등등  
최고급 정품 독점 디자인 제품  
최저 가격 보장과 완벽 시공



\*\*\*특별세일\*\*\*

최고급 100% 방수 SPC

(제품을 꼭 확인하세요)

모든제품은 품질보증서와 함께  
Lifetime warranty를 드립니다.

무료견적 전화: **714.833.9944**

12770 Florence Ave, Santa Fe Springs, CA 90670

# 수술없이 연골 재생



축구광 가수 김흥국, 지방줄기세포 연골재생 시술 후 다시 축구 시작



한국인 의사 세계 최초로 지방 줄기세포 주사 무릎 퇴행성 관절염 연골재생 치료 성공



파이낸셜 뉴스

<https://www.youtube.com/watch?v=R86dgjRjKRM>

**박재우 MD (Jaewoo Pak, MD)**

University of California, Berkeley  
USC School of Medicine  
UCLA-affiliated hospital 내과 전문의 과정  
노인 내과 전문의  
재생의학 전문의  
한국 화이자 제약회사 의학부 부장  
한국 의료법 학회 이사  
한국 의사 면허  
중국 베이징 의사 면허



US patent Cert.  
syringe stopper



2011 영국 의학저널 최우수 사례보고 수상

**박재우박사 발표 논문 (지방줄기세포 + PRP 연골재생)**

- 무릎 퇴행성 관절염 연골재생 치료
- 슬개골 연골연화증 연골재생 치료
- 반월상연골판 연골파열 연골재생 치료 11
- 고관절염 연골재생 치료
- SVF 자가 지방줄기세포 안전성 PRP 인대강화
- 대퇴골두 무혈성괴사 뼈재생치료 연골재생 치료
- SVF 줄기세포 치료
- 반월상연골판 연골파열 연골재생 치료 21
- SVF 줄기세포 연골재생 치료 방법
- 지방줄기세포 연골재생 치료

스템스 줄기세포 통증내과 **T. 714.389.7000**

4840 Irvine Blvd. #203, Irvine, CA 92620 (시온마켓몰)  
www.stemsclicnic.com