

■ 미용 의학 크리닉 칼럼

## 즉각적인 효과를 주는 진정한 리프팅

미국의 심리학자 매슬로우(Abraham Maslow)는 인간의 욕구를 다섯 단계로 구분하고 생명 유지에 필요한 '생리적 욕구와 안전의 욕구', 사회활동에 필요한 '소속의 욕구와 승인의 욕구'를 거쳐 최종적으로 마지막 단계가 '자기표현의 욕구'라고 하였다.

평균수명이 증대되면서 아름답게 나아 이를 먹는 것(Successful Aging)에 대한 자기표현의 욕구가 더 강해지고 있다. 특히 모임에 나가서 늙어 보이는 자신의 얼굴을 볼 때 더 속상할 수밖에 없다. '이미 쳐진 얼굴을 어떻게 하면 빨리 리프팅을 시킬 수 있을까? 리프팅 기술로는 시간이 오래 걸리고 수술은 부담스럽고....' 다가오는 송년모임 등 여러 모임들을 앞두고 이런 고민들이 많으실 것이다.

가성비 좋은 리프팅 효과는 '실리프팅&콜라겐&필러'를 함께했을 때 '즉각 효과'를 볼 수 있다. 왜냐면 '당기는 힘과 받쳐주는 힘 그리고 채워주는 힘이 만날 때 진정한 리프팅'이 될 수 있기 때문이다.

즉각적인 효과를 주는 리프팅 시술中最 가장 유품은 '실리프팅'이다. 바로 당겨 올려주기 때문에 눈에 보이는 효과를 줄 수 있다. 또한 리프팅실이 오래 지탱할 수 있기 위해서는 받쳐주는 힘이 필요하는데 그것이 '콜라겐'이다. 그러나 실제로 당기고 콜라겐으로 받쳐줬지만 팔자나 입가에 폭 껴진 골폐임까지 채워 주기는 힘들다. 그럴 때 필요한 것이 '필러'이다.

집공사와 얼굴 리프팅의 이치는 비슷하다. 예를 들어 벽 공사 할 때 첫 번째, 철근기둥으로 지지대를 만들 듯이 PDO실리프팅으로 쳐진 얼굴을 당겨 올려준다. 두 번째, 철근기둥 사이에 콘크리트를 넣어 단단하게 만들 듯이 리프팅실이 오래 지탱할 수 있는 Sculps

콜라겐으로 받쳐주게 한다. 세 번째, 외벽을 쌓을 때 갈라진 곳을 매꾸는 공사를 하듯, 팔자주름에 Belotero HA 자연 필러로 채워주면 자연스럽게 바로 젊어 진다. 네 번째, 벽에 깨끗한 마감 처리가 필요하듯 이마와 눈가 주름에 내성이 안 생기는 Xeomin보톡스로 주름을 펴주게 되면 젊을 때 얼굴로 돌아갈 수 있다.

'실로 당겨주고, 콜라겐으로 받쳐주고, 필러로 채워주고, 보톡스로 펴주고' 이 네 가지를 함께 하면 비로소 즉각적인 리프팅이 완성되고 지속력이 좋아 만족도가 높다.

시술을 받을 때 꼭 확인할 것들이 있다. 첫째, FDA 승인된 제품으로 시술 받아야 한다. 무엇보다 안전한 것이 제일 중요하기 때문이다.

둘째, 녹는 HA필러인지 아닌지를 꼭 확인해야 한다. 예를 들어, 영구적이다. 반영구적이라고 하는 필러는 절대 하면 안 된다. 녹지 않는 필러를 사용하면 부작용이 심각하며 평생 후회하는 성형 괴물이 될 수 있기 때문이다. 녹는 HA필러는 약 2년 정도 지속력이지만 자연스럽고 부작용이 없으며 디자인이 맘에 들지 않으면 다시 녹일 수 있기 때문에 원하는 대로 할 수 있다는 장점이 있다.

'아무도 모르게 젊어지는 비결이 여기에 있다'. 코로나로 인한 마스크를 벗고 여러 모임들이 많아지고 있는 지금, '즉각효과 리프팅'으로 더 젊고 당당한 모습으로 자신 있게 만나시길~~.

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



우리 동네 걷기 좋은 곳

## Laguna Lake - Juanita Cooke Greenbelt Trail



▲ Laguna Lake, 사진=타운뉴스

풀러턴 주민들이 자주 찾는 곳 중의 하나이다.

Eudid St.를 타고 북상하던 중 Ba-stanchury Rd에서 우회전한 다음 Harbor Blvd. 가기 전에 N. Morelia Ave.를 만나 좌회전, 죽 올라가면 Laguna Rd.를 만난다. Laguna Rd.를 건너면 트레일 헤드이다. 필자는 차를 Morelia 길에 주차하고 Laguna Rd.를 건너서 걷기 시작했다. 차들이 비탈길을 빠른 속도로 오르내리기 때문에 길 건널 때는 주의해야 한다.

펴나 구두를 신고 걷기는 불편하다. 걷기 편한 운동화나 등산화를 신기 바란다.

1마일 정도를 걸어가면 왼쪽 길 (Lakeside Dr.) 건너에 Laguna Lake 가 보인다. 길을 건너 호수를 바라보며 왼쪽으로 가나 오른쪽으로 가나 호수를 한 바퀴 돌아오면 된다. 호수에서 낚시가 가능하며 16살 이상으로 캘리포니아 낚시 및 게임 라이센스가 있어야 한다.

트레일은 일반 차량의 통행을 금지하는 하얀 가로막이 세워진 곳에서 시작한다. 트레일 헤드임을 알려주는 표시판이 있으며 걸을 때 유의해야 할 사항들이 적혀있는데 상식적인 내용이라 따로 옮기지는 않겠다. 이 트레일은 Juanita Cooke Greenbelt Trail이다. 좌우로 주택들이 있으나 숲으로 가려져 있어 깊은 숲속을 걷는 느낌이다. 길 쪽이 폐 넓으나 자전거를 타고 빠르게 달리는 사람들이 많아 좌우를 살피며 걸어야 한다. 아울러 길바닥에 자갈이 깔려 있어 슬리

만일 길가에 주차하기를 원하지 않는다면 Laguna Lake Park(3120 Lakeview Dr., Fullerton, CA 92835) 주차장에 세우고 걷는 편이 좋다. 물론 트레일 헤드가 다르다. 주차장에서 걷기 시작해 호수를 만나면 위에 소개한 길과 만나게 된다. 위의 안내대로 걸으면 약 2.5마일, Laguna Lake Park 주차장에 세우고 걸으면 3마일이 약간 넘을 것으로 예상한다.

▶ Open 8AM – 7PM  
▶ 문의: (714) 738-6575

## Kyung Sook Yu, D.D.S

### 개원 20주년 기념 스페셜

최신형  
3DCT Pano Can Ceph  
설치 기념

Free  
임플란트 상담

크라운  
(PFM)  
\$500

잇몸치료  
\$200 부터

틀니  
\$1500

각종 보험 PPO / 메디컬 환영

DR. Kyung Sook Yu  
USC 치대 졸업

1370 S. Beach Blvd. #E La Habra, CA 90631  
T.562.694.5850 월-목 9am - 6pm



● 유경숙 치과  
예당식당