

■ 미용 의학 크리닉 칼럼

목주름 나이테

예쁘게 화장을 하다가 '아... 이 목주름은 어떡하지?' 라고 고민을 해 본 적이 있을 것이다. 나무의 나이테처럼 목의 주름은 세월을 못 피하는 목주름 나이테이다. 목은 25세가 넘으면 급격한 피하지방의 감소와 근육 조직의 위축으로 피부가 느슨해지면서 주름이 쉽게 생긴다. 신체의 다른 부위보다 노화가 더 빨리 되는 이유는 피부가 얇고 피지선이 적기 때문이다. 특히 상하좌우로 고개를 자유롭게 움직이기 때문에 중력의 영향을 더 쉽게 받게 되어 탄력을 잃게 된다. 그래서 목주름을 나이를 측정하는 바로미터라고 표현하기도 한다.

목주름은 크게 가로주름과 세로주름으로 구분하는데 가로주름에는 선천적 주름, 생활습관의 주름, 노화된 주름이 있고 세로주름에는 탄력이 떨어진 노화 주름이 있다.

첫 번째, 선천적인 가로주름은 피부와 활경근의 근막 사이에 섬유화가 생겨 만들어진 주름이다. 가로주름 부위에 Bellotero HA자연필러나 Sculptra 플라젠으로 채우면 바로 주름이 안 보이며 더 깊은 주름골을 예방할 수 있다.

두 번째, 세로 주름 없이 가로 주름만 있는 것은 나쁜 생활습관의 영향이다. 턱을 괴는 습관, 비스듬히 누워서 생활하는 습관, 높은 베개 사용, 스마트폰 사용 시 고개 숙임 등이 주름을 유발시킨다. 목의 피부가 접혀 목주름이 깊어지기 때문이다. 더욱이 자세가 바르지 못하면 목뼈가 일자로 변형되는 거북목이 되는데 이로 인해 목주름이 더 잘생기게 된다. Bellotero HA자연필러로 채우고 Xeomin 보톡스로 마무리해 주면 주름 개선에 시너지 효과가 있다.

세 번째, 노화로 생긴 골패임 주름은 나이가 들면서 피부 깊은 곳에 있는 천

층근막에 힘이 없어지고 유지인대가 늘어지게 되면서 아주 깊은 주름골이 형성시킨다. 유지인대가 늘어져 생긴 깊은 골패임 주름과 피하지방이 많이 얇아진 주글주글 터들네 목은 일반적인 시술로는 쉽지가 않고 목거상 수술을 하여야만 한다. 특히, 선천적인 주름을 갖고 있는 사람이라면 이렇게 유지인대가 늘어지는 것을 방지하기 위해 더 관심을 가져야 할 것이다.

네 번째, 노화 피부에 직접적인 연관이 있는 세로주름은 나이가 들면서 중력의 힘을 이기지 못해 생기게 된다. 목 주변의 얇은 근육인 활경근(platysma muscle) 안쪽이 두꺼워지게 되고 플라티스마밴드라고 하는 특유의 세로주름을 만들어 내게 된다. 피부의 탄력이 더 떨어지게 되면서 플라티스마밴드 세로주름은 이 힘을 견디지 못해 더 늘어지게 되게 되는 것이다. 이런 주름은 가로주름 시술보다는 더 쉽게 개선될 수 있으며 모노실리프팅과 타이트닝톡스 시술을 받으면 팽팽한 목을 만들 수 있다.

화장으로도 숨길 수 없는 목주름이지만 Bellotero HA자연필러, Xeomin 보톡스, 모노 실리프팅, 타이트닝톡스 등 적절한 시술을 통해 목주름을 예방하고 제거할 수 있다. 또한 자외선 차단제와 수분 보습제 등으로 관리를 해주며 목 근육 스트레칭 운동으로 목주름을 예방하여 팽팽한 목을 간직해 보자.

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



우리 동네 걷기 좋은 곳

Mile Square Regional Park - Fountain Valley



▲ Mile Square Regional Park, 사진=타운뉴스

이 공원은 동서로는 Brookhurst St.에서 Euclid St.까지 남북으로는 Edinger Ave.에서 Wamer Ave.까지 차지하고 있는 총면적 640에이커에 달하는 거대한 공원이다. 그 안에 피크닉 쉼터들이 있고, 18홀을 갖춘 3개의 골프장과 활공장과 테니스 코트, 3개의 축구장, 3개의 야구장, 3개의 소프트볼구장, 라켓볼구장, 체육관과 킹스턴 보이스 앤드 걸스 클럽, 커뮤니티센터가 있다.

본래 해군 비행장으로 사용하던 곳을 1970년 공원으로 만들기 시작해 단계적으로 진행하여 1984년 완성했으며, 지금과 같은 대단위 경기장까지 갖추게 된 것은 2007년이다. 아직도 보안을 위한 공사가 부분적으로 진행되고 있다.

단순히 걷기 위한 목적으로 공원 안에 주차하려면 Edinger Ave.에서 들어가거나 Euclid St.에서 들어가야 한다. 공원 안에 주차하려면 주차비를 내야 하기 때문에 공원 밖의 거리에

주차하는 사람들이 꽤 많다. 필자는 공원 안에 공원으로 꾸며 놓은 Nature Area가 있는 곳에 주차하고 근처를 1시간가량 걷다 왔다.


공원에는 두 개의 커다란 호수가 있으며 낚시도 가능하다. 공원 안에서 대여해주는 자전거를 타고 즐길 수도 있으며 오리 보트를 빌려 탈 수도 있다. 구글에서 마일스퀘어 레저널 파크를 검색하면 골프장으로 안내하는 경우가 있다. 반드시 아래 주소를 입력해야 정확하게 공원으로 안내한다.

■ Mile Square Regional Park
16801 Euclid St.
Fountain Valley, CA 92708
(714) 973-6600 or (714) 973-3197
milesquare@ocparks.com

- Fall - Winter Hours:
7 a.m. to 6 p.m. PDT
- Spring - Summer Hours:
7 a.m. to 9 p.m. PST
- Office Hours: Tuesday - Friday
7:30 a.m. to 4 p.m.

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



DR. Kyung Sook Yu
USC 치대 졸업

각종 보험 PPO / 메디컬 환영

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



Imperial Hwy
S. Beach
● 유경숙 치과
에당식당