

■ 미용 의학 크리닉 칼럼

뱃속의 내장지방 안녕하십니까?

2023년 새해 목표는 무엇인가? 많은 분들이 다이어트라고 한다. 코로나 사태가 오래 지속되면서 확진자가 아니라 "확진자"가 되었다고 농담 섞인 말씀들을 하며 쉽게 살 좀 빼달라고 본원을 찾아오신다. 살 빼는 것은 쉬울 수도 있고 어려울 수도 있다. 그 이유는 "다이어트는 자기 의지"에 따라 달라질 수 있기 때문이다. 양방 & 한방 미용 계통에 30년을 임상하면서 만들어진 "똑똑하고 건강한 다이어트 방법"을 2023년 새해맞이 프로젝트로 체성분 분석을 통해 풀어보고자 한다.

■ 비만관련 질환

체지방률이 40%가 넘으면 질병으로 진단된다. 만병의 근원인 비만은 고혈압, 당뇨병, 지방간, 고지혈증, 담석증, 정맥염, 통풍, 관절염 등 수많은 질병을 유발한다. 하지만 식습관과 생활습관을 바꾸지 못해서 많은 사람들이 다이어트에 어려움을 겪는다. 여러 다이어트 방법을 시도했지만 실패하고 요요현상까지와 반복적인 실망감이 커진다. 다이어트 알약 하나로 해결하려다가 교감신경과 부교감 신경의 혼선으로 분노조절장애증 또는 우울증까지 오며 몸과 마음까지도 황폐되는 사례를 보면 참으로 안타깝다.

■ 인슐린과 렙틴, 그리고 지방

살이 찌는 원인은 무엇일까? 유전성(질), 폐경, 소아비만 등의 원인이 있지만 무엇보다 식습관, 생활습관과 밀접한 관계가 있다. 식습관 불균형 중 가장 큰 문제는 고탄수화물과 고지방이다. 탄수화물 섭취량은 50%를 넘지 말아야 하고 고단백질과 식이섬유 등은 많이 섭취해야 한다. 그러나 과식을 하면 인슐린과 렙틴 분비가 증가한다. 이때 체내에 저항성이 생기면서 물질대사의 장애가 생겨 지방 축적이 빠르게 된다. 특히 인슐린은 저녁에 급격히 감소되는 특징이 있기 때문에 탄수화물을 지방으로 빠르게 전환시킨다. 그래서 야식이나 과식을 하면 급격히 살이 찌는 것이다. 거기에 술까지 마시면 과잉 열량이 되어 피하지방을 거치지 않고 바로 내장지방으로 쌓이게 된다. 지금 뱃속의 내장지방은 안녕

하신지 한번쯤은 생각해봐야 한다. 성인병 예방 첫 단계가 내장지방을 낮추는 것이기 때문이다.

■ 내장지방(Visceral Fat/Omental Fat)과 피하지방(Subcutaneous Fat)의 차이

배가 많이 나왔다고 생각하시면 뱃살을 한번 잡아볼까요? 잡히는 것은 피하지방이고 잡히지 않는 것은 내장지방이다. 피하지방이 쌓이고 남으면 내장지방으로 축적이 되는데 손에 잡히지도 않고 볼록하게 만들어진 내장지방을 없애는 것은 쉽지 않다. 그 이유는 내장지방은 복막 안이나 더 깊은 장간막 사이에 분포되어 있기 때문이다. 특히 장간막 사이에 붙어있는 내장지방은 몸속의 시한폭탄 또는 몸속의 살인자라고도 표현되고 있다. 그 이유는 고콜레스테롤, 고지방 등의 각종 성인병들을 유발하여 건강에 악영향을 주는 원인이 되기 때문이다. 라이프 섹션이나 터미틱 등으로 지방을 없애는 수술을 받지만 그것은 피하지방을 빼주는 것이지 내장지방을 빼 줄 수는 없다. 왜냐하면 내장지방은 복막 안과 장간막 사이에 있기 때문이다.

■ 체성분 분석(Body Composition)

똑똑하고 현명한 다이어트를 하기 위해서는 무엇보다 체성분 분석이 우선되어야 한다. 체중, 체지방률(BMI), 체지방(PBF), 내장지방(Visceral Fat), 근육량(LBM), 부종지수(ECW), 기초대사량(BMR) 등 자세한 체성분 분석을 통해 자신에게 맞는 방법을 선택해야만 요요현상 없이 꾸준한 자기 관리를 할 수 있다. 대부분 몸무게에만 신경을 쓰는데 근육량이 많으면 몸무게도 많이 나간다. 그래서 체중보다 체지방이 몇%인지, 내장지방, 부종지수가 어떤지, 기초대사량은 얼마나 되는지, 이 모든 것들을 파악하고 현명한 다이어트 방법을 선택하는 것이 중요하다.

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



우리 동네 걷기 좋은 곳

우정의 종각 - San Pedro



▲ 우정의 종각. 사진=shutterstock

우정의 종각은 샌페드로 항구가 내려다보이는 언덕 위에 자리한 엔젤레스 게이트 공원에 있다. 미국 독립 200주년을 맞아 한미 두 나라의 우의와 신의를 두텁게 하는 뜻에서 한국이 미국에 기증한 우정의 선물이다. 종각은 LA의 관문인 샌페드로항 인근 바다가 잘 내려다보이는 언덕에 1974년 7월 4일 준공되었다. 종의 높이는 3.63미터, 둘레는 7.25미터, 무게는 17톤이다.

종의 고리에는 한 마리의 용이 조각되었고 그 위엔 소리를 위로도 울려 퍼지게 하는 음통이 나왔다. 종의 둘레 네 곳에는 한국과 미국, 두 나라의 자유와 독립 평화와 번영을 기원하는 여신의 모습이 나란히 새겨져 있다. 종의 아래와 위의 가장자리에는 한국의 국화인 무궁화 무늬로 띠를 두르

고 있다. 한국의 전통적 건축 양식으로 세워진 종각은 청기와로 지붕을 이었으며, 한국 고유의 단청과 문양으로 채색되었다.

'우정의 종각'에서 바다를 바라다 보며 비탈을 내려오면 왼쪽에 샌페드로 등대가 있다. 지금은 등대로서 일을 하지 않고 일반인들에게 공개한다. 바닷가를 따라 북쪽으로 조금 걸어가면 또 다른 작은 공원과 연결되기도 한다. 바닷바람이 차기 때문에 옷차림을 단단히 해야 한다.

- ▶ 주소: 3601 S Gaffey St. San Pedro, CA 90731
- ▶ (310) 548-7705
- ▶ Open: 7AM-7PM
- ▶ www.publicartinpublicplaces.info

Law Offices of Joseph KW Choen

"정직과 신뢰로 최선을 다해 도와드립니다."

천관우 변호사 그룹

이민법, 상법, 부동산법 전문

DACA 연장, 드림법안 및 불체자 구제안 관련 상담중

프로디 관련 상담

고국에 계신 부모님/배우자 영주권 신청

범죄기록이 있으신 분들의 시민권 영주권 신청, 밀입국하신 미군 부모님, 배우자 영주권 신청

- 이민법** 영주권 (취업 1,2,3순위 이민 - NIW, 국제적기업간부급, 간호사 포함, 결혼 및 가족초청이민, 종교이민) 각종 비이민비자 (H1B, R1, E2, E1, L1, F1, O, P, TN/TD비자 등), DACA, 601A Waiver, 245i 추방유예상담, J1 Waiver, 영주권 인터뷰, 재입국허가서, 영주권 재발급, 시민권 신청 *취업 영주권 상담 / 거절된 케이스 재심 및 항소 신청 / 불체자 구제안 관련 상담 중
- 부동산법** 상업용 부동산 분쟁해결/강제퇴거명령(이비식선)/Title에 대한 분쟁-Quiet the title/각종계약서 작성 및 검토
- 상법** 계약분쟁 소송/각종계약서 작성 및 검토



천관우 변호사

서울고·연세대·법학박사
가주 변호사 협회 정회원
이민 변호사 협회 정회원
josephlaw1224@gmail.com

☎ 상담문의

LA Office **213-232-1655**
3600 Wilshire Blvd., #1227, Los Angeles, CA 90010

OC Office **714-522-5220**
6281 Beach Blvd., Suite 300, Buena Park, CA 90621