

■ 미용 의학 크리닉 칼럼

살을 빼는 것보다 유지하기가 더 힘들다고요?

“나는 살을 빼는 것 보다 유지하는 게 더 힘들어~” 라고 말씀하시는 분들이 많다. 살을 빼는 것보다 유지하는 것이 더 어려운 것은 사실이다. 평소 관리 잘 해야 하는데 다이어트 후에 보상심리로 그동안 못 먹었던 것을 많이 먹기 때문이다. 작심하고 살을 뺐 때보다 마음가짐도 흐트러지면서 자기의지가 약해지기 때문이다. 또한 잘못된 생활습관과 식습관을 그대로 유지하고 있다면 관리 유지가 안 되는 것은 당연한 것이 아닐까? 다이어트를 작심하고 할 때처럼 계속 그 생활을 유지할 수는 없겠으나 ‘조금만 신경’을 쓴다면 얼마든지 유지를 할 수 있을 것이다. 그 ‘조금만’이 무엇일까?

■ ‘조금만’의 습관이 자기관리의 시작

TV에서 65년생인 유명 여배우가 처녀일 때 몸무게를 그대로 유지한다고 했다. 어떻게 조절하는가를 물어보니 아주 간단하게 대답했다. “많이 먹으면 그 다음날 굶거나 과일 야채만 먹어요. 그리고 운동도 2배로 해요.” “미루지 않고 바로 바로 그다음날 조절하는 거죠. 그럼 바로 몸무게가 돌아와 있어요.” “2일을 많이 먹으면 2일 동안, 3일 연속 너무 잘 먹으면 3일~4일 동안 조절해요. 3일 연속 조절하는 건 힘들어서..... 가능하면 2일을 안 넘길려고 해요. 매일 몸무게를 재면서 매일 조금만 신경써요.” 라고. 이 ‘조금만’의 작은 부지런한 습관이 자기 관리의 시작이며 평생 건강과 아름다움을 유지하는 비결이다.

■ 요요 없는 똑똑한 한방 웰빙 디톡스

지난 칼럼들에서 체성분 분석을 통해서 똑똑한 다이어트 방법을 알아보았다. 체중, 체지방, 내장지방, 복부피하지방, 체질량, 근육량, 부종지수, 기초대사량 등을 분석한 데이터를 가지고 내몸에 맞는 다이어트 방법을 찾는 것이다. 30년 동안 연구임상하여 만들어진 한방 웰빙 디톡스 프로그램은 1) 체성분 분석 2) 장디톡스

3) 디톡스 한약 4) 디톡스 티 5) 지방분해 침 6) RF/Cavi렛 관리 7) 디톡스 노트 8) 칼로리조절식단 9) 운동 요법 등으로 토 탈 메니지먼트 맞춤형 관리를 해주고 있어 자연요법으로 건강하고 똑똑한 다이어트를 가능하게 한다. 그 동안 쌓여 있던 단맛과 짠맛을 감소시켜주며 커진 위를 작게 만들면서 생활습관과 식습관이 자연적으로 조절된다. 수많은 분들이 한방 웰빙 디톡스 효과를 보셨고 요요 현상 없이 건강하게 유지를 잘하고 계신다.

■ 현명한 다이어트 후 관리

1) 다이어트 계획을 세울 때 체중 감량 목표를 5-10파운드를 더 잡아야 한다. 예를 들어, 10파운드 체중 감량을 원한다면 15-20파운드까지 빼야 한다. 왜냐하면 다이어트가 끝나면 체중 5파운드는 쉽게 올라갈 것을 감안해야 하기 때문이다. 다이어트 후에 체중 5파운드는 올라갔다 내려갔다 하면서 평균점을 찾게 된다. 이것은 요요현상이 아니고 정상적인 것이다. 왜냐하면 우리 몸은 항상성이란 성질이 있기 때문이다.

2) 한방 웰빙 디톡스를 6개월에 2주를 정기적으로 하면 우리 몸에 쌓인 노폐물을 대청소해 준다.

3) 생활 및 식습관을 잘 조절해야 한다. 관리도 습관이다. 습관이 안 되면 유지 관리는 될 수가 없다.

집 청소를 미뤄 놓으면 먼지가 가득 쌓이듯, 몸 청소도 미뤄 놓으면 살덩이가 더 쌓이게 된다.

매일 조금만 신경쓰고 조금만 관리하는 ‘조금만의 부지런함’을 지녀 보자!

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



우리 동네 걷기 좋은 곳

Top of the World North Orange county - Yorba Linda



▲ Top of the World North Orange county. 사진=타운뉴스

트레일 헤드에서 시작해 한 바퀴 돌아오는 데 약 3.7마일 1시간 25분 정도 걸린다. 고도가 높지 않고 길이 평평하게 아주 잘 만들어져 있어 남녀노소 누구나 쉽게 걸을 수 있는 곳으로 가족들이 함께 다녀오기를 권한다. 지난 3월 31일 찾았을 때 노란 꽃들이 바람에 흔들거리고 있었다. 아직은 만개하지 않았으나 그런대로 즐길 만했다. 4월 중순에 활짝 피기 시작해 5월 초에 정점에 이를 것으로 보인다. 그때쯤이면 주변의 작은 구릉들이 모두 노랗게 물들어 그야말로 꽃길을 걸을 수 있으리라. 함께 걸던 친구는 이 좋은 곳을 많은 사람들에게 보여주고 싶다고 여러 차례 말했다.

플러턴에서 Bastanchury Rd.를 타고 동쪽으로 가다가 57Fwy 지나서 계속 가다 보면 Fairmont Blvd.를 만난다. 여기서 좌회전해서 잠시 가면 Rim Crest Dr.를 만나 좌회전한다. 길

이 끝나는 지점에 Blue Gum Dr.를 만난다. 근처에 차를 주차하고 오른쪽 길 따라 몇 걸음 옮기면 자동차 출입을 못하도록 막아 놓은 쇠문이 나타난다. 바로 그 문을 들어서면 이정표가 반겨준다. 문을 들어서면 S. Ridge Trail을 만난다. 그 사거리에서 그대로 Easy Street Trail 길 따라 걷는다. 걷다 보면 Telegraph Canyon Rd.를 만난다. 여기서 좌회전한다. 한 30분 걸으면 Diemer Trail을 만난다. 여기서 좌회전해서 구불구불 길 따라 잠시 걸다보면 S. Ridge Trail을 만난다. 좌회전한 후 조금 걸다보면 Top of the world North Orange County를 만난다. 잠시 서서 도시를 내려다보면서 숨을 고른다. 여기서 S. Ridge Trail 길 따라 0.5마일만 내려오면 트레일 헤드이다. S. Ridge Trail은 소방도로로 길이 험하게 둘러 있으며 자전거들이 바쁘게 달리기도 하니까 조심하기 바란다.

Law Offices of Joseph KW Choen

“정직과 신뢰로 최선을 다해 도와드립니다.”

천관우 변호사 그룹

이민법, 상법, 부동산법 전문

DACA 연장, 드림비안 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 추방유예상당, 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(이빅션)/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