

■ 미용 의학 크리닉 칼럼

# 먹을 것 다 먹으면서 쉽고 간편하게 하는 다이어트가 있다고요?

“오늘 너무 많이 먹었네, 다이어트는 내일부터~” 매일 반복되는 다이어트의 외침. 운동하기는 너무 힘들고 식단 조절은 매번 실패하고 먹고 싶은 것은 왜 이리도 많은지. 마음처럼 쉽지 않은 너무 어려운 다이어트, 쉽게 할 수는 없을까?

## ■ 다이어트 의학의 건강지킴이 '다이어트 주사'

먹을 것 다 먹고도 쉽고 간편한 다이어트 방법 '다이어트 주사'는 현대의학의 큰 발전이다. 살도 빠지고 요요현상도 없이 건강도 지키는 '다이어트 의학의 건강 지킴이' 라고 불려도 과언이 아니다. 체중에서 적절한 양의 인슐린을 방출하도록 도와줘 글루카곤 분비를 낮추어 혈당을 조절해 준다. 이때 탄수화물이 지방으로 축적되는 것을 조절한다. 또한 위의 소화액 배출을 약간 지연시켜 식욕을 감소시키며 또한 식사 후 수치를 조절하여 체중 감소를 해주는 원리인데 그 성분이 세마글루타이드(Semaglutide)약물이다.

## ■ 세마글루타이드(Semaglutide)성분의 효과

오젠폍(Ozempic), 위고비(Wegovy)라는 당뇨병 치료 주성분이 세마글루타이드(Semaglutide)이다. 2017년에 당뇨병 치료제로 FDA 승인을 받았고 글루카곤 유사 펩타이드 작용제인 세마글루타이드 성분이 살을 빠지게 한다는 효과까지 입증되었다. 드디어 2021년에는 비만 치료제로 FDA 승인을 받았다. 홈케어로 셀프 주사를 놓으면 되는 아주 간편한 방법이지만 의사 진료 및 처방으로 투여 용량이 정해진다.

## ■ 펜터민(Pentemine)과 세마글루타이드(Semaglutide)의 차이

다이어트 약물로 널리 알려진 펜터민(Pentemine) 복용약은 식욕 억제제로 단기간(4주) 이내로 빠르게 다이어트 효과를 보는 장점은 있다. 그러나 분노 조절

장애, 환청, 환시, 조울증, 조현병 등의 정신적 부작용이 있고 요요현상이 있다는 단점이 있다. 그러나 세마글루타이드 다이어트 주사는 펜터민 복용약보다는 아주 빠른 효과는 아니지만 3개월 이상이면 체지방 15%가 감소되고 부작용은 거의 없다는 장점이 있다. 일상생활에 전혀 지장이 없으며 음식에 대한 스트레스를 받지 않아도 된다는 큰 장점이 있다.

## ■ 세계적인 핫이슈 세마글루타이드 다이어트 주사

세계적인 영국의학 학술지 Lancet Diabetes & Endocrinology 3월호에 세마글루타이드 임상 효과에서 비만, 당뇨병, 심혈관 질환을 종합적으로 치료할 수 있는 좋은 치료제라고 발표했다. 또한 체중 감량 82.9%, 복부내장지방량 40% 감소로 유효성이 입증 되었으며 안전성이 높은 것으로 발표했다. 세마글루타이드 다이어트 주사 요법은 전 세계적인 핫이슈가 되고 있다. 특히 복부내장지방에는 탁월한 효과를 보고 있다.

내겐 '너무 어려운 다이어트' 는 이제 굿바이!

이젠 '아주 쉬운 Dr.K 렉 다이어트 주사' 로 굿데이!

먹을 것 다 먹으면서 쉽고 간편하게 살도 빠고 건강도 지키고 요요현상도 없이 저렴한 가격으로. 미리미리 준비하여 노출의 계절을 자신 있게 맞이해 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 Warner Ave.까지 차지하고 있는 총면적 640에이커에 달하는 거대한 공원이다. 그 안에 피크닉 쉼터들이 있고, 18홀을 갖춘 3개의 골프장과 활궁장과 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 걸다 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.

## 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(이박션)/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