

■ 미용 의학 크리닉 칼럼

살들도 다 같은 살이 아니라고요?

살들도 다 같은 살이 아니다. 1) 체지방이 많이 쌓인 단단한 지방살, 2) 애매하게 보이는 군살, 3) 탄력 없이 처진 살, 4) 순환 장애의 셀룰라이트살, 5) 건강의 적 신호 림프부종살 등 크게 5가지 유형으로 분류해 볼 수 있다. 사람의 체형이 다르듯이 살들의 유형들이 다르기 때문에 관리 방법도 유형에 따라 지혜롭게 선택해서 관리하면 좀 더 빨리 효과를 볼 수 있다. 몇 회에 걸쳐 5가지 유형을 알아보기로 하겠다.



과가 좋다고 알려진 '인모드(Inmode) 기기'는 'Radio Frequency 열 에너지'가 단단한 지방살을 부드럽게 녹이며 살을 빼준다. '셀룰라이트에도 효과가 탁월'하다. 이미 할리우드 스타들이 그 효과를 입증하여 셀럽들의 인기 아이템이 되었다고 한다.

■ 단단한 지방살

비만으로 뭉쳐있는 단단한 지방살은 체지방이 많이 쌓인 것이기 때문에 반드시 다이어트를 해야 한다. 단단한 지방살들은 물렁살들보다 살이 잘 안 빠지기 때문에 계획을 잘 세워서 끈기있게 더 많은 노력을 해야 한다. 식이요법, 운동요법, 물리적 요법 등 다양한 방법을 총동원 해야 한다. 전문가의 도움을 받으면서 매주 체성분 분석을 통해 관리를 하면 요요현상 없이 건강한 다이어트를 할 수 있다.

■ 다이어트 주사 세마글루타이드

지난 칼럼에 체지방 감소에 효과가 입증된 '세마글루타이드(Semaglutide)' 주사에 대해 알아보았다. 단단한 지방살은 식이요법을 반드시 해 주어야 하는데 제일 힘든 게 식단 조절이다. 그러나 이 주사를 주 1회 셀프주사로 놓으면 음식에 대한 고민 해결이 된다. 먹을 것 다 먹으면서 3개월 이상하면 체지방이 15% 이상 감소되기 때문에 쉽고 간편한 방법이다. 혈당, 혈압에도 좋은 결과가 있으며 심혈관 질환도 예방되어 요즘 전 세계적으로 '핫이슈 다이어트 주사'이다.

■ 살덩이에 직접 꽂은 지방분해침의 효과

지방분해침은 '지방살에 직접 저주파침'을 꽂아 지방세포를 태우기 때문에 직접적 효과가 있다. 또한 전기침 자극은 우리몸의 신경말단에 자극을 주게 되는데 이때 카테콜아민을 분비하게 된다. 부신수질에서 분비되는 신경전달물질이자 호르몬인 '카테콜아민(Catecholamine)'이 지방을 분해하는 작용이 탁월하다. 또한 침 자극 시 피부 흡수 작용도 있어 지방분해 후 피부가 늘어지는 현상을 막아 탄력있게 처진살을 올려주는 장점도 크다.

단단한 지방살들은 유산소운동, 다이어트주사, 인모드 관리, 지방분해침 등을 동시에 하면 시너지 효과가 있다. 지금부터 준비하여 2023년 노출의 계절 여름을 멋지게 맞이해 보자!

사진=shutterstock

■ 할리우드 스타들이 효과 증명한 아이템 인모드 비만 기기

단단한 지방살은 근육이 많고 살이 단단하기 때문에 물리적인 비만 기계를 이용하여 단단한 지방을 녹여줄 필요가 있다. 비만 지방살을 없애기 위해 많은 비만 기계들이 시술 되어지고 있는데 가장 효

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



우리 동네 걷기 좋은 곳

카본캐년 레저날파크 (Carbon Canyon Regional Park)-Brea



▲ 카본 캐년 레저날 파크 사진=타운뉴스

브레아에 있는 카본 캐년 레저날 파크는 개발과 야생이 공존한다. 광활한 공원을 걷다가 흙길을 걷는 즐거움을 느낄 수 있는 곳이다.

정문으로 들어서자마자 우측 주차장에 차를 세우고 호수를 끼고 오른쪽 가장자리 길로 걸어 공원 끝까지 가면 우측으로 흙길이 시작된다. 흙길을 따라 계속 걸다 보면 레드우드 단지가 반겨준다.

124에이커에 달하는 넓은 공원이지만 60에이커만 개발되었고 개발된 공원 안에는 4에이커 크기의 호수가 멋지게 자리 잡고 있다. 개발된 지역 밖은 야생의 상태로 그대로 두어 동네를 걷다가 깊은 산속으로 들어간 느낌이 들기도 하고, 황무지 한가운대를 걸고 있다는 생각이 들기도 한다. 무엇보다도 깊은 산림을 연상시키는 3에이커의 레드우드 지역은 꼭 걸어 보기를 권한다. 1975년에 씨를 심어 현재 44년이 지났는데 하늘로 곧게 쭉 뻗은 Redwoods의 위용이 제법 그럴싸하다.

봄, 여름에는 오전 7시부터 오후 9시



까지, 가을과 겨울에는 오전 7시부터 오후 6시까지 오픈한다. 공원으로 가기 전에 웹사이트에 들어가 충분히 살펴보고 자신이 좋아하는 코스를 정하고 떠난다면 후회 없는 하루가 될 것이다.

주차비: 주중 \$3/주말 및 공휴일 \$5

■ Carbon Canyon Regional Park
4442 Carbon Canyon Road
Brea, CA 92823

▶ (714)973-3160 or (714)973-3162
▶ 웹사이트: <http://www.ocparks.com/parks/carbon>

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

joephlaw1224@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