

■ 미용 의학 크리닉 칼럼

애매하게 찐 군살 정리로 몸매 라인을 만들 수 있다고요?

애매하게 찐 옆구리 군살을 잡으며 "이 것만 없었으면 좋겠어" 라고 말씀들을 하신다. 지방이 아주 많은 것도 아니면 지방 흡입 수술도 부담스럽고 운동으로는 시간이 많이 걸린다. 애매하게 남아 있는 군살들은 지방용해주사, 지방세포 파괴주사, 인모드 기기로 안전하고 간단하게 해결할 수 있다.

■ 옆구리, 허벅지, 팔뚝 군살이 생기는 이유

다이어트 성공을 해서 체지방, 체중은 많이 줄었지만 옆구리, 허벅지, 팔뚝의 군살들은 남아 있다. 그 이유는 다이어트를 할 때 근력이나 탄력이 먼저 빠지기 때문이다. 근육량이 떨어지면 기초대사량이 줄어들게 된다. 이때 근력이 중요한 옆구리, 팔뚝, 허벅지 같은 부위에 남아있는 칼로리가 군살로 쌓이게 되는 것이다.

■ 지방 용해 주사(Fat Melting Injection) 특징과 효과

지방분해주사는 "지방용해주사"와 "지방세포파괴주사" 2종류로 구분된다. 지방용해주사는 "지방세포의 크기"를 줄여주는 주사이다. 주요 성분은 엘-카르니틴(L-Carnitine)으로 신체 내의 미토콘드리아에서 지방을 에너지로 변환하도록 유도하여 직접적으로 지방이 축적되지 않도록 해준다. 이때 쌓인 지방을 녹여 혈액을 통해서 몸밖으로 배출하게 된다. 녹여진 크기만큼 지방세포의 크기가 줄어들게 되는 것이다. 통증은 심하지 않고 간단하며 안전한 특징이 있다.

■ 지방세포 파괴주사(Fat Dissolving Injection) 특징과 효과

지방세포를 직접 파괴해서 없애는 주사로 주성분은 데옥시콜산(DCA, Deoxycholic Acid)이다. 이 성분은 지방세포막

을 열어서 커다랗게 쌓인 지방을 파괴시킨 후 증가된 대식세포에 의해 분해되어 신체 밖으로 배출된다. 지방용해주사보다는 통증이 좀 있으며 멍도 좀 더 들 수 있다. 2주 정도 통증이 지속될 수도 있다. 그러나 영구적으로 지방을 없애는 주사 시술이기 때문에 살이 찌기 전까지는 영구적인 효과가 있다.

부위와 상황에 따라 지방용해 & 파괴 주사를 선택하며 지방의 양과 용량에 따라 시술 횟수는 1-20회로 될 수 있으며 부위에 따라 2-6개월 동안 지속된다. 심한 통증은 없고 원하는 부위에만 집중적 시술이 가능하기 때문에 간단하며 안전한 특징이 있다.

■ 지방을 녹이는 인모드(INMODE)

고전압펄스(High Voltage Pulse)의 핵심기술인 인모드 BodyFx는 RF열에너지를 이용하여 지방세포를 파괴시킨다. 인모드 시술 후에도 지방질방울(Lipid Droplet)의 유출이 한 달 이상 계속 되기 때문에 5회 이상 받으면 지방 파괴의 지속적인 효과를 더 볼 수 있다.

인모드 BodyFX와 지방분해&파괴주사와 함께 시술받으면 그 시너지 효과는 몇 배가 되어 군살들을 빼주어 몸매 라인을 만들어 준다.

옆구리살, 팔뚝살, 허벅지 군살들을 없애고 예쁜 몸매 라인을 만들어서 여름을 맞이해보자!

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



우리 동네 걷기 좋은 곳

Diamond Bar Loop Trail -Diamond Bar



▲ 걸으며 바라다 본 다이아몬드바의 주택가. 사진=타운뉴스

Summitridge Park에 자동차를 주차하고 Diamond Bar Center쪽으로 조금 올라간다. 건물을 오른쪽에 두고 걷다 보면 트레일을 소개하는 표지판이 나온다. 여기서 내가 걷고 싶은 트레일을 고를 수도 있고, 그날 주어진 시간만큼 트레일 구간을 늘리거나 줄일 수도 있다.

본래 이 Loop 트레일은 빙 돌아오는 코스로 1.5마일 정도에 불과하지만 다른 트레일과 연결해서 걸으면 얼마든지 늘릴 수 있다. 필자도 방문했던 날 그 자리에서 여러 오르내리는 코스들과 연계하여 4마일 정도를 걸었다.

이 트레일의 특징은 산등성이를 오르내리는 구간이 많으며 특히 길이 미끄러우니 반드시 등산화를 착용하기 바란다. 대부분의 구간에 나무 그늘이 없으니 모자도 잊지 말고 챙기기 바란다.

3월에서 10월까지가 가장 걷기 좋은 때이다. 멀리 LA 주변의 산들이 병



▲ 이런 길을 오르내려야 한다. 사진=타운뉴스

풍처럼 주욱 펼쳐져 있고, 평평한 땅 위에 사방으로 펼쳐진 도시의 모습이 장관이다.

▶ Summitridge Park 주소
1425 Summitridge Dr.
Diamond Bar, CA 91765

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(이백션)/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