

■ 미용 의학 크리닉 칼럼

건강과 미용의 적신호 '셀룰라이트'가 많으십니까?

"다리 부종이 심해서 날씬한 다리를 포기했어", "나는 뚱뚱하지도 않는데 셀룰라이트가 많지?" 라고 말씀하시는 분들이 많다. 피부를 잡아보면 울퉁불퉁한 알갱이들이 보인다. 캘리포니아의 대표 과일인 오렌지껍질처럼 울퉁불퉁한 피부는 노출의 계절에는 더욱 신경 쓰이게 되는 셀룰라이트이다.

"셀룰라이트는 매끈한 피부결을 망치는 미용적 문제뿐만 아니라 순환질환 건강의 적신호" 이다

■ 셀룰라이트(Cellulite) 정의

세포(cell)와 염증(ite)의 합성어인 셀룰라이트는 지방세포가 체액 및 노폐물 등 여러 물질들과 결합한 조직으로 변형된 세포 염증이다. 원래 지방세포는 부드러운 지방 방울들로 채워져 있다. 그러나 콜레스테롤과 연관이 있는 트라이글리세라이드(Triglyceride, TG)가 지방세포에 과도하게 축적되면 섬유질과 독소수분들과 함께 엉켜지게 된다. 이때 비정상적이고 단단한 결정들로 변형되어 울퉁불퉁한 형태를 띄게 되는 것이 셀룰라이트이다.

■ 일반 지방과 셀룰라이트의 차이

피하지방층에 촘촘하게 지방세포망이 형성되어 지방이 쌓여 있는 것이 일반 지방이다. 그러나 셀룰라이트는 지방세포에 체액과 노폐물들이 합쳐진 변형된 지방세포이기 때문에 마른 사람에게도 나타난다. 피하지방층에만 있는 일반 지방과는 다르게 셀룰라이트는 피하지방층을 뚫고 올라와 진피층에 있다. 크고 단단한 결정 모양이기 때문에 피부가 오렌지껍질처럼 울퉁불퉁해 보이는 것이다.

■ 여성 호르몬과 셀룰라이트의 관계

여성의 90%는 셀룰라이트를 가지고 있다. 여성 호르몬 에스트로겐(Estrogen)이 셀룰라이트를 유발 시킨다. 그 이유는 지방세포가 체액과 노폐물을 흡

수시키도록 에스트로겐 호르몬이 영향을 주기 때문이다. 남성들에 비해 여성들은 지방조직이 발달되어 있고 사춘기 2차 성징 이후에 생성되기 시작되는데 노화가 될수록 섬세한 연결 조직들이 무기력 해지면서 순환장애 셀룰라이트도 더 많이 생성되게 한다.

■ 림프순환과 셀룰라이트의 관계

지방 노폐물이 축적되면 림프 기능을 감소시켜 림프 순환 장애를 일으킨다. 콜라겐과 엘라스틴 섬유질이 파괴되면서 피부의 망상층에 있는 무코다당류가 체액의 흐름을 정체시키게 된다. 무코다당류는 수분을 함유하고 있는 세포로서 체액의 흐름을 조절해 주는 중요한 기능을 가지고 있는데 림프 순환이 안 되면 서로 뭉쳐 무코다당류 점도가 증가 된다. 이때 피부조직에 정체 현상을 일으켜 림프의 배설 기능에 이상이 생겨 형성되는 것이 셀룰라이트이다. 이때 부종이 생기며 심하면 통증까지도 유발시킬 수 있다.

■ 운동으로도 해결 안 되는 셀룰라이트

일반 지방은 운동으로 연소시켜 뺄 수 있지만 셀룰라이트는 수분과 노폐물만 빠지기 때문에 운동만으로는 해결되지 못 한다. 그 이유는 특수 지방 변형세포이기 때문에 단단하게 조직화된 셀룰라이트를 운동만으로는 분해가 불가능한 것이다.

그렇다면 어떻게 뺄 수 있을까? 다음 편에서 셀룰라이트 유형과 관리 방법을 알아보기로 하겠다.

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



우리 동네 걷기 좋은 곳

Potato Mountain -Upland



▲ Potato Mountain, 그늘 없는 오르막이 계속된다. 사진=타운뉴스

차량 출입을 통제하는 노란 차단기를 통과하자마자 나무들이 울창한 숲이 시작된다. 필자가 갈 때마다 입구에서부터 딱따구리들이 나무를 열심히 짝으며 환영해주었다. 딱따구리 딱따구리, 그리고 잠시 쉬었다가 또 계속해서 나무를 부리로 짝는다. 이곳은 조류 생태 관찰에 좋은 장소로 널리 알려진 곳이다.

길 따라 올라간다. 소방도로인 탓에 길이 넓고 비교적 평탄하지만 계속 오르막길이다. 20여분 정도를 지나면서부터는 나무 그늘이 없다. 반드시 피부를 보호하기 위한 자외선 차단제를 바르고 모자를 착용하기 바란다. 45분 정도 올라가면 사거리를 만난다. 오른쪽은 Evey Canyon Mountain Trail로 이어진다. 우리는 왼쪽 길을 택한다. 평탄하지만 오르막인 길이 그치지 않을 것처럼 이어진다. 그러다 길이 하늘과 만났다고 생각되는 곳에 도착한다. 오른쪽으로 비스듬히 흰 길이다. 왼쪽 아래로 커다란 댐이 보인다. 물 한 방울 없지만 비가 쏟아지더라도 한다면 마운틴 발디의 수많은 계곡에서 흘러

내려온 물이 집합하는 장소이다. 그리고 그 너머로 업랜드, 랜초쿠카몽가 보이고 그 너머로 온타리오도 보인다. 오른쪽으로는 클레어몬트, 라벤을 비롯한 수많은 크고 작은 도시들이 펼쳐져 있다.

남녀노소 누구나 걷기 좋은 코스지만 한여름에는 강렬한 태양빛이 내려쬐고 있음을 감안해서 철저한 준비가 있어야 한다. 왕복 5마일.

■ 가는 길: LA에서 210번 Fwy를 타고 가다 Base Line에서 내려 좌회전한 후에 Padua Ave.를 만나면 우회전, 곧게 뻗은 길 따라 올라간다. Mt. Baldy Rd.를 만나면 우회전해서 산길을 따라 간다. 5분 정도 올라가면 도로 좌우에 주차 공간이 있다. 그곳에 차를 주차한다. 레일 헤드는 곧게 달린 노란 문에서 시작한다. 소방도로가 나 있어 자동차를 타고 드나들 수 있기에 차량출입을 막기 위한 차단기이다. 구글맵에서 Potato Mountain Trailhead를 치면 상세하게 안내를 받을 수 있다.

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