

미용 의학 크리닉 칼럼

# 셀룰라이트, 종류에 따라 관리 방법도 다르다

여성의 90%가 셀룰라이트를 경험하고 있는데 셀룰라이트도 다 같은 것이 아니고 유형도 다르기 때문에 지혜롭게 관리하면 미용과 건강 2마리 토끼를 다 잡을 수 있다. 셀룰라이트는 진행성 질환으로 발생원인과 4단계 유형이 있다.



### 1단계: 플라비 셀룰라이트(Flabby Cellulite)유형

일반지방의 세포가 변형되면서 셀룰라이트의 첫 단계가 플라비 셀룰라이트(Flabby Cellulite)이다. 말랑말랑한 상태로 수분을 다량으로 보유하고 있다. 주로 젊은층, 근육질 마른 체형에 많으며 허벅지, 무릎, 둔부에 많이 발생하며 튼살을 동반하기도 한다. 표피층에 가까이 있는 것이 아니라 그 아래 하부조직에 밀착되어 있다. 신경을 압박할 일이 적어 통증은 거의 없고 피부 탄력, 보습 상태도 양호한 편이다. 깊이 위치하고 있어 피부 겹으로는 셀룰라이트가 잘 드러나지는 않는다. 근육 주위에 지방이 잘 붙어 있지만 갑자기 운동을 중단하게 되면 근육이 지방으로 서서히 대체되면서 플라비 셀룰라이트가 생기기도 한다.

### ▶ 플라비 셀룰라이트 관리 방법

플라비 셀룰라이트는 눌러서 만져보면 따뜻하고 말랑말랑하다. 초음파나 경락 마사지를 통해 노폐물을 배출시키면 셀룰라이트가 더 진행되는 것을 예방할 수 있다. 또한 근육형 셀룰라이트이기 때문에 꾸준한 운동으로 다시 근육을 만들어 주면 된다. 탄수화물을 자제하고 단백질 식이요법을 하게되면 느슨하고 탄력이 떨어진 조직에 활력을 주게 된다. 그래서 셀룰라이트 없는 탄탄한 바디 라인을 계속 유지할 수 있다.

### 2단계: 부종성 셀룰라이트 (Edematose Cellulite)

세포 변형이 시작되면서 모세혈관의 결합 조직들이 혈관을 압박하게 된다. 지방세포가 손상되면서 혈액장애를 일

으켜서 부종이 생긴다. 이 순환 장애는 주로 다리에서 발생한다. 발부터 시작해서 점점 다리, 허벅지, 둔부까지 셀룰라이트가 올라오게 된다. 피부층에 체액이 과도하게 분비되거나 림프순환장애로 노폐물이 쌓여서 하지정맥류의 원인이 되기도 한다. 통증이 있을 수 있으며 혈관 재생력이 떨어지고 섬유성 위축 현상이 나타난다.

### ▶ 부종성 셀룰라이트 관리 방법

부종성 셀룰라이트는 만져 보면 부드럽지만 차갑게 느껴진다. 차가운 성질이기 때문에 반드시 따뜻한 관리 방법을 택해야 한다. 냉증이 있으면 림프의 활동이 저하되고 혈액순환 정체까지 되기 때문이다. 차가운 성질이기 때문에 온도가 높은 고주파 관리를 꾸준히 받으면서 침 치료까지 하면 하지 정맥류까지도 치유될 수 있다. 세포의 부종지수가 높기 때문에 부종 제거를 도와주는 한약이나 영양제 등을 복용하면 효과를 더 빨리 볼 수 있다.

다음편에 3단계, 4단계를 더 알아본다.

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



우리 동네 걷기 좋은 곳

## Westridge Chevron Hills Trail



▲ 웨스트릿지 웨브론 힐스 트레일에서 내려다 본 모습. 사진=타운뉴스

웨스트릿지 웨브론 힐스 트레일은 Beach Blvd.와 Gilbert St. 사이 Rosecrans Ave. 선상에 있는 Ralph B Clark Regional Park 건너편 야구장(사실은 이 야구장도 공원의 일부이다)에서 시작한다. 우리가 살고 있는 도시를 한눈에 내려다보면서 걸을 수 있는 곳으로 비교적 걷기 쉬운 코스이다.

야구장 왼편에 난 길을 따라 산을 향해 오르다 보면 물탱크가 보이고 선인장 군락이 반겨 준다. 그러나 나무 그늘이 없어 반드시 챙이 긴 모자를 쓰고 자외선 차단을 위한 선크림을 단단히 바를 것을 권한다.

하이킹이나 조깅, 달리기뿐만 아니라 자연탐사, 조류관찰, 도시 풍광을 감상하면서 즐길 수 있는 곳이다. 물탱크까지 거리는 1.8마일 정도로 약간의 비탈길이 있으나 큰 문제없이 남녀노소 누구나 즐길 수 있다.

전문가들은 4월에서 9월이 가장 견



기 좋은 때라고 권하고 있으나 우기를 제외하고는 언제 걸어도 좋은 트레일이다. 반려견과 함께 걸기도 좋다. 공원 내에 주차하면 주차비를 부담해야 하며, 공원 밖 도롯가에는 무료로 주차할 수 있다.

### ■ 트레일 헤드

8800 Rosecrans Ave.  
Buena Park, CA 90621

## 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