

■ 미용 의학 크리닉 칼럼

오렌지 껍질 같은 울퉁불퉁한 셀룰라이트를 없애고 싶다고요?

울퉁불퉁 오렌지 껍질같은 셀룰라이트는 4단계 유형으로 건강과 미용의 적 신호이다. 지난 칼럼에서 1단계, 플라비 셀룰라이트(Flabby Cellulite) 2단계, 부종성 셀룰라이트(Edematose Cellulite)의 유형과 관리 방법에 대해 알아보았다. 이번 칼럼에서는 3단계, 4단계에 대해 알아보겠다.

3단계: 미세 결절 압축형 셀룰라이트 (Compact Cellulite)

혈행 장애가 생기면서 섬유소들이 변형되면서 작은 결절을 형성하게 되는 미세 결절 단계이다. 셀룰라이트 형성이 심한 상태로 푸른 빛을 띤 반점이 나타나기도 한다. 복부, 팔뚝, 둔부, 허벅지 안쪽에 많으며 복사뼈 부종, 전신피로를 동반하기도 한다.

주로 중년층 여성에게 많이 보인다. 그러나 나이와 상관없이 급격한 체중 변화에도 생길 수 있으며 지지구조가 갑자기 붕괴되는 지방 흡입 시술 후에도 나타나며 신경을 압박하는 통증이 있을 수 있다.

▶ 압축형 셀룰라이트 관리 방법

압축형 셀룰라이트는 만져 보면 부드럽지만 차갑기 때문에 반드시 따뜻하게 관리하는 방법을 택해야 한다. 또한 이미 셀룰라이트가 미세하게 결절화가 되었기 때문에 운동으로도 분해가 안 된다.

그래서 특수 장비를 이용하여 셀룰라이트를 파괴시켜야 한다. 고전압펄스인 인모드 Body FAX는 셀룰라이트에 특화된 임상 효과가 입증되었으므로 정기적인 관리를 하면 매끈한 피부를 갖게할 수 있다.

4단계: 거대 결절 단계 섬유화형 셀룰라이트(Fibrous Cellulite)

작은 결절이 증가되면서 점점 결핵조직이 더 단단하게 되어 큰 결절로 형성되는 단계로 섬유질 셀룰라이트이다. 가장 악

화된 상태로서 오렌지 껍질같은 피부가 눈에 띄게 보이고 심하면 통증도 수반되는 거대 결절 단계이다.

내분비 질환인 갑상선 기능 저하증은 셀룰라이트를 더 가속화시켜 오래 방치하면 섬유화형 셀룰라이트로 진행하게 된다. 바로 눈에 보일 정도로 뚜렷하고 오렌지 껍질처럼 울퉁불퉁한 피부가 거스릴 정도이다. 외관상에도 문제가 있지만 체중 감량에도 방해할 한다.

▶ 섬유화형 셀룰라이트 관리 방법

섬유화형 셀룰라이트는 만졌을 때 촉감이 매우 딱딱하고 통증도 수반된다. 특성상 잘 안 없어져서 운동으로도 해결될 수 없으며 특별한 시술이 요구된다. 단단한 조직이 형성되었기 때문에 셀룰라이트에 특화된 임상효과가 입증된 인모드 Body FAX/FORMA로 정기적인 관리를 하면 매끈한 피부를 갖게할 수 있다.

순환장애가 동반되므로 침 치료와 한약 치료와 병행하면 시너지 효과를 높일 수 있다. 특히 탄수화물의 과다 섭취하면 인슐린이 급격하게 증가해서 세포질의 막이 당화가 되어 섬유화형 셀룰라이트로 빠르게 진행시키기 때문에 탄수화물 조절을 꼭 해야만 한다. 또한 유산균 섭취를 꼭 해야만 하는데 장내 점막이 내분비 순환에 영향을 주기 때문에 장이 건강해도 섬유화형 셀룰라이트 진행을 예방해 줄 수 있기 때문이다.

지혜롭게 관리하여 셀룰라이트 없는 건강하고 아름다운 피부로 당당한 여름을 즐겨보자!

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



우리 동네 걷기 좋은 곳

Strands Beach - Dana Point



▲ Strands Beach, 사진=타운뉴스

데이나포인트는 1966년에 건설된 Dana Point Harbor를 비롯해 해변 뒤 언덕 위에 고급 주택들이 자리 잡고 있는 Strands Beach, 서퍼들로 북적이는 Salt Creek Beach, Doheny State beach, Capistrano beach, Monarch Beach 등이 연이어 있는 인구 3만3천의 해변 도시다. 오늘은 이들 Beach들 가운데 Strands Beach를 소개한다.

아주 경치가 좋은 곳이다. 게다가 Strand Vista Park 주차장을 이용하면 주차도 무료다. 주차시킨 후에 Dana Point 선착장이 한눈에 내려다보이는 공원 둘레길을 돌아 아래쪽으로 내려간 다음 오르막을 지나 건너편 공원을 다시 한 바퀴 돌아서 바다를 향해 걸어 내려간다.

오른쪽 계단을 이용해 바다를 바라보면서 내려간다. 나무로 잘 만들어진 산책로가 나타난다. 직접 모래사장을 걸어도 좋지만 모래 때문에 오

래 걷기에 불편하다. 물론 모래 밟기를 주저해서는 안 된다. 끈이어 나무 바닥길이 끝나기 때문이다.

남캘리포니아에서 가장 깨끗한 해변이라는 칭송을 들을 만큼 깨끗하고 아름답다. 바다에 동물들의 입장은 허용하지 않으며, 해변의 산책로에는 애완견들과의 산책이 허용된 듯하다.

북쪽의 Salt Creek Beach까지 걸어갔다 와도 좋고, 남쪽의 Dana Point 하버까지 걸어도 좋다. 필자는 단연코 Dana Point 하버를 추천한다. 사람들이 다소 북적이기는 하지만 실컷 걷고 Dana Point 하버 근처의 식당들 가운데 한곳에 들러 맛있는 음식을 먹으며, 관광지의 분위기를 즐기기 위해서.

■ Strand Vista Park Parking lot
34116 Selva Rd.
Dana Point, CA 9262

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