

■ 미용 의학 크리닉 칼럼

# 즉각적인 효과를 주는 진정한 리프팅

미국의 심리학자 매슬로우(Abraham Maslow)는 인간의 욕구를 다섯 단계로 구분하고 생명 유지에 필요한 '생리적 욕구와 안전의 욕구', 사회활동에 필요한 '소속의 욕구와 승인의 욕구'를 거쳐 최종적으로 마지막 단계가 '자기표현의 욕구'라고 하였다.

평균수명이 증대되면서 아름답게 나이를 먹는 것(Successful Aging)에 대한 자기표현의 욕구가 더 강해지고 있다. 특히 모임에 나가서 늙어 보이는 자신의 얼굴을 볼 때 더 속상할 수밖에 없다. '이미 처진 얼굴을 어떻게 하면 빨리 리프팅을 시킬수 있을까? 리프팅기기 시술로는 시간이 오래 걸리고 수술은 부담스럽고.....' 다가오는 송년모임 등 여러 모임들을 앞두고 이런 고민들이 많으실 것이다.

가성비 좋은 리프팅 효과는 '실리프팅&콜라겐&필러'를 함께했을 때 '즉각 효과'를 볼 수 있다. 왜냐면 '당기는 힘과 받쳐주는 힘 그리고 채워주는 힘이 만날 때 진정한 리프팅'이 될 수 있기 때문이다.

즉각적인 효과를 주는 리프팅 시술 중 가장 으뜸은 '실리프팅'이다. 바로 당겨 올려주기 때문에 눈에 보이는 효과를 줄 수 있다. 또한 리프팅실이 오래 지탱할 수 있기 위해서는 받쳐주는 힘이 필요한데 그것이 '콜라겐'이다. 그러나 실로 당기고 콜라겐으로 받쳐줬지만 팔자나 입가에 꼭 끼진 골패임까지 채워주는 힘들다. 그럴 때 필요한 것이 '필러'이다.

집공사와 얼굴 리프팅의 이치는 비슷하다. 예를 들어 벽 공사 할 때 첫 번째, 철근기둥으로 지지대를 만들 듯이 PDO실리프팅으로 처진 얼굴을 당겨 올려준다. 두 번째, 철근기둥 사이에 콘크리트를 넣어 단단하게 만들 듯이 리프팅실이 오래 지탱할 수 있는 Sculptra

콜라겐으로 받쳐주게 한다. 세 번째, 외벽을 쌓을 때 갈라진 곳을 매꾸는 공사를 하듯, 팔자주름에 Belotero HA 자연 필러로 채워주면 자연스럽게 바로 젊어진다. 네 번째, 벽에 깨끗한 마감 처리가 필요하듯 이마와 눈가 주름에 내성이 안 생기는 Xeomin보톡스로 주름을 퍼주게 되면 젊을 때 얼굴로 돌아갈 수 있다.

'실로 당겨주고, 콜라겐으로 받쳐주고, 필러로 채워주고, 보톡스로 퍼주고' 이 네 가지를 함께 하면 비로소 즉각적인 리프팅이 완성되고 지속력이 좋아 만족도가 높다.

시술을 받을때 꼭 확인할 것들이 있다. 첫째, FDA 승인된 제품으로 시술 받아야 한다. 무엇보다 안전한 것이 제일 중요하기 때문이다.

둘째, 녹는 HA필러인지 아닌지를 꼭 확인해야 한다. 예를 들어, 영구적이다, 반영구적이다라고 하는 필러는 절대 하면 안 된다. 녹지 않는 필러를 사용하면 부작용이 심각하며 평생 후회하는 성형 괴물이 될 수 있기 때문이다. 녹는 HA필러는 약 2년 정도 지속력이지만 자연스럽게 부작용이 없으며 디자인이 맘에 들지 않으면 다시 녹일 수 있기 때문에 원하는 대로 할 수 있다는 장점이 있다.

'아무도 모르게 젊어지는 비결이 여기에 있다'. 코로나로 인한 마스크를 벗고 여러 모임들이 많아지고 있는 지금, '즉각효과 리프팅'으로 더 젊고 당당한 모습으로 자신 있게 만나시길~.

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



우리 동네 걷기 좋은 곳

# Cedar Glen Campground - Mount Baldy

구글에서 Cedar Glen(시다 글렌)을 치면 샌버나디노 커뮤니티의 내셔널 퍼리스트 리조트라고 소개되어 있다. 그러나 우리가 가는 시다 글렌은 리조트가 아니다. 산속의 캠프장이다. 혹시 구글에서 찾다가 리조트로 갈까 걱정된다.

시다 글렌은 한인들이 많이 찾는 마운틴 발디의 산자락에 있다. 아이스 하우스 캐년 트레일(Ice House Canyon Trail) 헤드에서 출발한다. 1마일 가량 올라가면 갈림길이 나온다. 이 삼거리에서 왼쪽 길로 1.6마일 가면 시다 글렌이 나온다. 이정표가 두 개나 세워져 있어 길 잃을 염려는 없다.

트레일 헤드에서부터 오른쪽에 물이 흐른다. 이 코스를 한인들이 많이 찾는 이유가 고국의 우이동 골짜기나 도봉산 계곡과 그 정취가 흡사하기 때문 이리라. 수량도 무척 풍부하다. 필자가 찾았던 날도 물소리가 계곡을 덮고 있었다.

나선형으로 만들어진 길 따라 걸다 보면 발디로 향하는 진입로가 내려다 보인다. 골짜기로 죽 췌은 길을 따라 성냥갑보다 작은 차들이 올라오고 있다. 봄이 오면 이름 모를 야생화들이 등산로 주변으로 즐비하게 피어날 것이다. 목적지 시다 글렌에 도착하면 Cedar 나무들이 하늘을 향해 뻗어 있는 골짜기(Glen)임을 알 수 있다. 이 Cedar는 소나무과에 속한 상록 침엽 고목으로 높이는 30미터 정도이고 나무는 원뿔 모양이며 잎은 침엽으로 30개 정도 물려서 난다. 이곳에 텐트를 치고 한나절 쉬면서 책도 보고 낮잠도 자다가 와



▲ Cedar Glen Campground 모습. 사진=티운뉴스

도 좋을 듯하다. 2주 전 필자는 버너와 코펠을 준비해 가서 라면을 끓여 먹고 왔다.

코스가 전반적으로 바닥에 돌이 많은 편이라 단단한 등산화는 신어야 발을 보호할 수 있다. 12월 중순 이후 1월, 2월에는 눈길을 걸을 준비를 해야 한다. 필자에게는 맑은 날 올랐다가 눈을 맞으며 하산했던 기억도 있다. 계절에 상관없이 즐길 수 있는 코스로 추천한다. 왕복 5.2마일.

■ 가는 길: LA에서 210번 이스트를 타고 가다가 Base Line에서 내려 신호등을 만나면 좌회전한다. Padua Ave를 만나면 우회전. Baldy Road를 만나면 또 우회전 구불구불 산길따라 올라간다. 소방서, 레인저 스테이션을 지나 얼마가다 보면 삼거리가 된다. 거기서 오른쪽 길(Ice House Canyon Rd.)로 들어서면 바로 왼쪽이 주차장이다. 여기가 트레일 헤드이다.

## 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