

■ 미용 의학 크리닉 칼럼

# 목주름 나이테

예쁘게 화장을 하다가 '아... 이 목주름은 어떡하지?' 라고 고민을 해 본 적이 있을 것이다. 나무의 나이테처럼 목의 주름은 세월을 못 피하는 목주름 나이테이다. 목은 25세가 넘으면 급격한 피하지방의 감소와 근육 조직의 위축으로 피부가 느슨해지면서 주름이 쉽게 생긴다. 신체의 다른 부위보다 노화가 더 빨리 되는 이유는 피부가 얇고 피지선이 적기 때문이다. 특히 상하좌우로 고개를 자유롭게 움직이기 때문에 중력의 영향을 더 쉽게 받게 되어 탄력을 잃게 된다. 그래서 목주름을 나이를 측정하는 바로미터라고 표현하기도 한다.

목주름은 크게 가로주름과 세로주름으로 구분하는데 가로주름에는 선천적 주름, 생활습관의 주름, 노화된 주름이 있고 세로주름에는 탄력이 떨어진 노화 주름이 있다.

첫 번째, 선천적인 가로주름은 피부와 환경근의 근막 사이에 섬유화가 생겨 만들어진 주름이다. 가로주름 부위에 Bellotero HA자연필러나 Sculptra 콜라겐으로 채우면 바로 주름이 안 보이며 더 깊은 주름골을 예방할 수 있다.

두 번째, 세로 주름 없이 가로 주름만 있는 것은 나쁜 생활습관의 영향이다. 턱을 괴는 습관, 비스듬히 누워서 생활하는 습관, 높은 베개 사용, 스마트폰 사용 시 고개 숙임 등이 주름을 유발시킨다. 목의 피부가 접혀 목주름이 깊어지기 때문이다. 더욱이 자세가 바르지 못하면 목뼈가 일자로 변형되는 거북목이 되는데 이로 인해 목주름이 더 잘생기게 된다. Bellotero HA자연필러로 채우고 Xeomin 보톡스로 마무리해 주면 주름 개선에 시너지 효과가 있다.

세 번째, 노화로 생긴 골패임 주름은 나이가 들면서 피부 깊은 곳에 있는 천

층근막에 힘이 없어지고 유지인대가 늘어지게 되면서 아주 깊은 주름골이 형성시킨다. 유지인대가 늘어져 생긴 깊은 골패임 주름과 피하지방이 많이 얇아진 주글주글 터들네 목은 일반적인 시술로는 쉽지가 않고 목거상 수술을 하여야만 한다. 특히, 선천적인 주름을 갖고 있는 사람이라면 이렇게 유지인대가 늘어지는 것을 방지하기 위해 더 관심을 가져야 할 것이다.

네 번째, 노화 피부에 직접적인 연관이 있는 세로주름은 나이가 들면서 중력의 힘을 이기지 못해 생기게 된다. 목 주변의 얇은 근육인 활경근(platysma muscle) 안쪽이 두꺼워지게 되고 플라티스마밴드라고 하는 특유의 세로주름을 만들어 내게 된다. 피부의 탄력이 더 떨어지게 되면서 플라티스마밴드 세로주름은 이 힘을 견디지 못해 더 늘어지게 되게 되는 것이다. 이런 주름은 가로주름 시술보다는 더 쉽게 개선될 수 있으며 모노실리프팅과 타이트닝톡스 시술을 받으면 팽팽한 목을 만들 수 있다.

화장으로도 숨길 수 없는 목주름이지만 Bellotero HA자연필러, Xeomin 보톡스, 모노 실리프팅, 타이트닝톡스 등 적절한 시술을 통해 목주름을 예방하고 제거할 수 있다. 또한 자외선 차단제와 수분 보습제 등으로 관리를 해주며 목 근육 스트레칭 운동으로 목주름을 예방하여 팽팽한 목을 간직해 보자.



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

우리 동네 걷기 좋은 곳

# 추억을 부르는 철길 따라 걷기



요즈음 젊은 사람들 중에 철길 위를 걸어 본 사람이 그리 많지는 않을 것이다. 그러나 한국에서 어린 시절을 보낸 사람이라면 한 번쯤 철길 위를 걸었던 추억이 있을 거라 생각한다.

미국에서 철길 위를 걷는다는 것은 상상하기 어렵다. 그런데 여기 열차가 올라 두려워하지 않고 마음 놓고 철길 위를 걸을 수 있는 곳이 있다. 이 길을 Juanita Cooke Greenbelt Trail을 걷다가 우연히 발견했다. 다리 위를 걸으며 무심코 아래를 봤는데 철길이 쪽 뻗어 있었고, 그 옆으로 사람들이 걷고 있었다. 현재 이 철길은 사용되지 않고 있어 기차가 올라와 두려워하지 않아도 된다. 관리하지 않은 탓에 철길 위로 나무들이 무성히 자라고 있고, 주변에 야생의 팜트리들이 하늘을 향해 곧게 뻗어 있어 캘리포니아의 정취가 돌보인다.

Euclid St.과 Bastantury Rd. 만나는 곳에서 Bastantury 동쪽으로 가다가 Morelia Ave.에서 좌회전하고 Laguna Rd.를 만나면 적당한 곳에 주차한다. Laguna Rd.를 건너 Juanita Cooke Greenbelt Trail을 걷다가 다리를 만나면 오른쪽 길로 내려가면 철길을 만난다. 왼쪽으로 가면 Bastantury 길옆으로 계속 가다가 Commonwealth Ave.

만나는 지점에서 지금 운행하고 있는 철길과 만나게 된다. 오른쪽을 택한다.

약 오 분쯤 걷다보면 위에 다리가 보이고 다리 기둥에 낙서들이 요란하다. Harbour Blvd.를 만나는 지점이다.



여기서 좀 더 걸으면 플러턴 골프코스가 오른쪽에 보이고, 더 걷다보면 Hemosa 초등학교가 나온다. 그날의 컨디션에 따라 더 걸기를 원하면 계속 철길 따라 가다가 오던 길을 되돌아오면 된다. 필자는 허모사 초등학교에서 돌아왔다. 왕복 약 3.2마일 정도 된다.

지나치게 추억에 빠져 걸어서는 곤란하다. 수시로 마주치는 자전거들 때문에 안전사고에 대비해 항상 주의를 기울여 하지 말아야 한다.

사진=타운뉴스

## 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 추방유예상당, 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(이빅션)/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