

■ 미용 의학 크리닉 칼럼

뱃속의 내장지방 안녕하십니까?

2023년 새해 목표는 무엇인가? 많은 분들이 다이어트라고 한다. 코로나 사태가 오래 지속되면서 확진자가 아니라 "확진자"가 되었다고 농담 섞인 말씀들을 하며 쉽게 살 좀 빼달라고 본원을 찾아오신다. 살 빼는 것은 쉬울 수도 있고 어려울 수도 있다. 그 이유는 "다이어트는 자기의지"에 따라 달라질 수 있기 때문이다. 양방 & 한방 미용 계통에 30년을 임상하면서 만들어진 "똑똑하고 건강한 다이어트 방법"을 2023년 새해맞이 프로젝트로 체성분 분석을 통해 풀어보고자 한다.

■ 비만관련 질환

체지방률이 40%가 넘으면 질병으로 진단된다. 만병의 근원인 비만은 고혈압, 당뇨병, 지방간, 고지혈증, 담석증, 정맥염, 통풍, 관절염 등 수많은 질병을 유발한다. 하지만 식습관과 생활습관을 바꾸지 못해서 많은 사람들이 다이어트에 어려움을 겪는다. 여러 다이어트 방법을 시도했지만 실패하고 요요현상까지와 반복적인 실패감은 커진다. 다이어트 알약 하나로 해결하려다가 교감신경과 부교감 신경의 혼선으로 분노조절장애증 또는 우울증까지 오며 몸과 마음까지도 황폐되는 사례를 보면 참으로 안타깝다.

■ 인슐린과 렙틴, 그리고 지방

살이 찌는 원인은 무엇일까? 유전성(체질), 폐경, 소아비만 등의 원인이 있지만 무엇보다 식습관, 생활습관과 밀접한 관계가 있다. 식습관 불균형 중 가장 큰 문제는 고탄수화물과 고지방이다. 탄수화물 섭취량은 50%를 넘지 말아야 하고 고단백질과 식이섬유 등은 많이 섭취해야 한다. 그러나 과식을 하면 인슐린과 렙틴 분비가 증가한다. 이때 체내에 저항성이 생기면서 물질대사의 장애가 생겨 지방 축적이 빠르게 된다. 특히 인슐린은 저녁에 급격히 감소되는 특징이 있기 때문에 탄수화물을 지방으로 빠르게 전환시킨다. 그래서 야식이나 과식을 하면 급격히 살이 찌는 것이다. 거기에 술까지 마시면 과잉 열량이 되어 피하지방을 거치지 않고 바로 내장지방으로 쌓이게 된다. 지금 뱃속의 내장지방은 안녕

하십니까 한번쯤은 생각해보아야 한다. 성인병 예방 첫 단계가 내장지방을 낮추는 것이기 때문이다.

■ 내장지방(Visceral Fat/Omental Fat)과 피하지방(Subcutaneous Fat)의 차이

배가 많이 나왔다고 생각하시면 뱃살을 한번 잡아볼까요? 잡히는 것은 피하지방이고 잡히지 않는 것은 내장지방이다. 피하지방이 쌓이고 남으면 내장지방으로 축적이 되는데 손에 잡히지도 않고 불룩하게 만들어진 내장지방을 없애는 것은 쉽지 않다. 그 이유는 내장지방은 복막 안이나 더 깊은 장간막 사이에 분포되어 있기 때문이다. 특히 장간막 사이에 붙어있는 내장지방은 몸속의 시한폭탄 또는 몸속의 살인자라고도 표현되고 있다. 그 이유는 고콜레스테롤, 고지방 등의 각종 성인병들을 유발하여 건강에 악영향을 주는 원인이 되기 때문이다. 라이프 섹션이나 터미틱 등으로 지방을 없애는 수술을 받지만 그것은 피하지방을 빼주는 것이지 내장지방을 빼 줄 수는 없다. 왜냐하면 내장지방은 복막 안과 장간막 사이에 있기 때문이다.

■ 체성분 분석(Body Composition)

똑똑하고 현명한 다이어트를 하기 위해서는 무엇보다 체성분 분석이 우선되어야 한다. 체중, 체지방률(BMI), 체지방(PBF), 내장지방(Visceral Fat), 근육량(LBM), 부종지수(ECW), 기초대사량(BMR) 등 자세한 체성분 분석을 통해 자신에게 맞는 방법을 선택해야만 요요현상 없이 꾸준한 자기 관리를 할 수 있다. 대부분 몸무게에만 신경을 쓰는데 근육량이 많으면 몸무게도 많이 나간다. 그래서 체중보다 체지방이 몇%인지, 내장지방, 부종지수가 어떤지, 기초대사량은 얼마나 되는지, 이 모든 것들을 파악하고 현명한 다이어트 방법을 선택하는 것이 중요하다.

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



■ 교육

전공이 당락을 결정한다

대학입시에서 같은 학교라도 어떤 전공을 선택해 지원하는지에 따라 그 결과는 달라진다. 학생들 사이에서 선호하는 전공이 있기 때문이다. 선호도가 높은 전공을 선택하면 그만큼 입시의 문을 통과하기 어려울 수밖에 없다.

대입 컨설팅 전문기관 'Admission masters' (theadmissionmasters.com)의 Richard Vincent Kim 컨설턴트는 한 학생의 예를 들어 전공에 따라 합격과 불합격이 갈릴 수 있다고 설명했다.

미 서부에서 고등학교를 다닌 올리비아는 고교 시절 대부분 AP 수업을 들으며 거의 완벽에 가까운 GPA를 획득했고, SAT 점수도 1,600점 만점에 1530점으로 뛰어났다. 그런데 올리비아는 인디애나주의 퍼듀대학교와 일리노이주립대 어바나 샴페인(UIUC)으로부터 불합격 통보를 받았다. 두 대학의 전반적인 신입생 합격률은 60% 이상이다. 그러나 올리비아는 각각 서부와 동부의 사립 대학인 USC와 NYU로부터는 합격 통보를 받았다. 두 대학의 전반적인 합격률은 13% 미만이다. 어떻게 이런 일이 일어날 수 있을까? 어떻게 합격률이 더 낮은 대학에는 합격하고, 합격률이 더 높은 대학으로부터 불합격 처리될 수 있을까?

올리비아가 썬 컴퓨터 사이언스(CS)는 현재 미국에서 학생들 간 가장 경쟁이 치열한 전공이다. 엔지니어링이 그 뒤를 바짝 따르고 있고, 비즈니스도 인기 전공이다.

전문가들은 전공 선택이 대학 합격 여부에 가장 큰 영향을 미치는 요소 중 하나라고 강조한다. 학생과 학부모도 어느 전공분야가 경쟁이 더 치열한지 자각하고 있지만, 최근 4-8년 사이에 갈수록 지원자의 기대와 현

실 간의 괴리가 커지는 상황이다.

지원할 대학의 리스트를 정할 때 학생들은 보통 대학의 전반적인 합격률, 합격자들의 중간 표준 시험 점수, 그리고 학년 석차와 GPA 등 다른 통계자료를 참고한다. 대체로 이들 통계는 학생이 특정 대학에 대해 자신의 합격 가능성을 가늠하는 지표로 활용된다. 이 같은 통계에 근거해서 합격자 또는 등록한 학생들의 평균이 나의 아카데미 프로파일과 유사하다면, 그 대학에 대한 합격 가능성을 어느 정도 예상할 수 있다.

그러나 이때 어떤 전공을 선택하는가에 따라 합격 가능성이 달라질 수 있다. 예를 들어 피츠버그의 명문 사립 카네기멜론대학교(CMU)을 살펴보자. 카네기 멜론이 2024년 졸업 예정으로 입학한 '클래스 오브 2024' 신입생들의 데이터를 산출한 것에 따르면 컴퓨터 사이언스 스쿨에 지원한 8,329명의 학생 중 단지 7%만 입학허가를 받았다.

이들의 중간 SAT 점수는 만점에 가까운 1,570~1,600점, 언웨이티드 GPA(UW GPA) 평균은 3.95였다. 이 대학의 휴머니티&소셜 사이언스 칼리지 지원자들 중간 SAT 점수는 1,530~1,570점에 달했고, 평균 UW GPA는 3.87인 것으로 나타났다.

UIUC는 최근 칼리지 오브 에듀케이션(College of Education) 신입생의 경우 중간SAT 점수는 1,160~1,350점, 평균 UW GPA는 3.36~3.80인 것으로 나타났다.

이 대학의 칼리지 오브 엔지니어링은 같은 항목을 비교했을 때 중간 SAT점수는 1,440~1,540점, 평균 GPA는 3.75~4.0인 것으로 조사됐다. 칼리지 오브 비즈니스의 경우 중간 SAT점수는 1,360~1,480점, 평균 UW GPA는 3.61~3.95인 것으로 나타났다.

Law Offices of Joseph KW Choen

“정직과 신뢰로 최선을 다해 도와드립니다.”

천관우 변호사 그룹

이민법, 상법, 부동산법 전문

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(이박션)/Title에 대한 분쟁-Quiet the title/각종계약서 작성 및 검토

상법 계약분쟁 소송/각종계약서 작성 및 검토

DACA 연장, 드림법안 및 불체자 구제안 관련 상담중

프로디 관련 상담

천관우 변호사
서울고·연세대·법학박사
가주 변호사 협회 정회원
이민 변호사 협회 정회원
josephlaw1224@gmail.com

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