

■ 미용 의학 크리닉 칼럼

내 몸에 쌓인 체지방이 얼마인지 아시나요?

몸무게를 재면서 “휴~!” 하고 한숨을 쉬며 “나는 언제 살이 빠지지?” 하고 실망할 때가 있다. 그러나 체중보다 체지방 감량이 더 중요하다. 그렇다면 내 몸의 체지방을 어떻게 알 수 있을까? 생체전류를 통해 분석해주는 체성분 분석기가 있다. 손자병법에 ‘지피지기(知彼知己면 백전백승(百戰百勝) 또는 ‘지피지기(知彼知己면 백전백승(百戰百勝)’이란 말이 있다. 적을 알고 나를 알아야 이길 수 있듯이, 내 몸의 상태를 알고 쌓여있는 것들이 무엇인지 알면 다이어트에서도 성공할 수 있을 것이다. 체중, 체질량(BMI), 체지방(PBF), 내장지방(Visceral Fat), 근육량(LBM), 부종지수(ECW), 기초대사량(BMR) 등 체성분 분석을 통해 현명한 다이어트 방법을 찾아보자.

■ 체질량지수(Body Mass Index)

Body Mass Index(BMI)는 체중과 키의 관계로 계산되는 체질량 지수이다. 한국인 기준은 BMI 18.5~22.9가 정상이다. 미국의학협회저널(JAMA)에 2013년 미국보건통계청(NCHS) 연구팀이 발표한 논문을 보면 BMI가 25인 비만자의 사망은 정상인보다 6%가, BMI가 35이상인 고도비만자의 사망률은 무려 29% 높았다고 한다. 미국에서는 고도비만을 병으로 진단하여 BMI가 40이상이면 고도비만환자로 보고 보험 혜택을 받을 수 있다고 한다.

■ 체지방률(Percent Body Fat)

체지방(Percent Body Fat)은 몸 전체 지방을 측정하는 것이다. 체지방률이 18.5% 이상일 경우 각종 성인병이 올 수 있으며 26% 이상이면 당뇨병 확률이 높다. 특히 여성의 경우는 남성의 경우보다 4배가 높은데 그 이유는 여성이 남성보다 선천적으로 지방 축적을 더 많이 하기 때문이다. 가장 이상적인 체지방률은 여성은 23%, 남성은 15%이다.

■ 내장지방(Visceral Fat/Omental Fat)

살이 찌지 않았는데도 체성분 분석 결과

‘마른 비만’으로 나오면 황당해한다. 나이가 들수록 내장지방 더 많이 쌓여서 ‘벧속의 나이살’이라고도 부른다. 그래서 겉으로는 마른 것 같아도 숨겨진 내장지방이 많은 것이다.

트립이 심해지면 ‘위가 안 좋은가?’ 라고만 생각한다. 그러나 내장지방 때문에 트립이 발생되기도 한다. 내장지방이 붙어 나면 벧속에 압력이 생겨 복부팽만감이 생기고 트립도 심해지는 것이다. 내장지방은 지방산 형태로 혈류를 돌아다니면서 뇌혈관, 간, 심장 등에 쌓인다. 이로 인해 대사증후군 및 심혈관 관계 질환 등의 문제를 일으킨다. 또한 염증을 일으키는 물질을 분비시키는데 이 물질이 혈액을 통해 이동하면서 체내 곳곳에 염증을 발생시키기도 하기 때문에 ‘내장지방은 몸속의 시한폭탄’이라고도 부른다. 내장지방 지수 6 이상이면 내장지방 관리를 꼭 해야만 한다.

■ 골격 & 근육량(Skeletal Muscle Mass)

근육량이 많고 살도 많은 사람들은 ‘나는 근육 돼지’라며 살이 잘 안 빠진다고 말한다. 근육량이 많으면 체중 변화가 쉽게 되지 않는다. 근육은 기초대사량의 40%를 소모하는데 근육량을 늘리면 기초대사량도 늘어나게 되고 살이 더 잘 빠질 수 있다고는 하지만 체중 변화는 그리 많지 않다. 그 이유는 체지방은 빠져도 근육량이 더 늘어나기 때문이다. 운동을 하지 않고 체지방만 빼면 체중은 금방 줄어든다. 그러나 운동과 다이어트를 병행하면 체중이 금방 줄지 않는다. 그 이유는 근육량 증가 때문이다. 근육을 강화시키면서 천천히 체지방 감량을 할 것인지, 체중 감량을 먼저 할 것인지는 체성분 분석을 통해 자신에게 맞는 현명한 방법을 선택하면 된다.

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



■ 교육

레귤러에서는 더 신중해져야 한다

지난 1일 연구중심대학 얼리 지원이 끝났다. 15일에는 리버럴 아츠 칼리지들의 얼리 지원이 마감됐다. 그런데 얼리 지원을 한 학생들 가운데 지원 대학 선택에 신중하지 못했다며 후회하는 경우도 있다. 이상과 현실을 구분하지 못한 탓이다.

이상과 현실 사이의 괴리는 얼리뿐 아니라 레귤러(정시) 지원에서도 나타난다. 수험생 자신의 실력을 고려하지 않고 자신의 실력으로 입학하기 힘든 대학을 선택해 지원하는 것이다. 합격하기 힘들다는 것을 알면서도 욕심이 앞서 지원해보는 것이다. 그러다 보니 결과가 좋을 리 없다.

만약 이처럼 욕심을 부려 얼리를 지원해 그 결과가 좋지 않았다면 레귤러 지원에서는 지원 대학을 신중하게 선택해야 한다. 그래야 더 크게 후회하는 것을 막을 수 있다. 얼리에서 불합격하고 레귤러 지원에서마저 같은 결과를 받는다면 더 이상 할 것이 없다. 커뮤니티 칼리지에 입학해 편입을 노려보든지 아님 1년을 기다려야 한다. 한국식으로 말하면 재수를 하는 수밖에 없는 것이다.

예상 외로 많은 학생들이 재수를 해 이듬해 다시 대학에 원서를 낸다. 그러나 이 1년은 애초에 더 신중하게 대학 지원을 했더라면 잃어버리지 않았을 시간이다. 거기에 더해 마음의 상처와 부가로 해야 하는 노력까지. 따라서 정시 전형에서는 자신의 수준에 맞는 학교를 잘 선택해 지원해야 한다.

지원할 대학은 크게 상향(Reach), 적정(Match), 안정(Safety)으로 분류한다. 상향은 합격하기 다소 또는 많이 어려운 대학이다. 따라서 합격 가

능성보다는 희망대학이라고 보면 된다. 합격을 하면 그보다 좋을 수 없고, 불합격했다 해도 그리 섭섭하지 않다.

하지만 적정 대학에서는 꼭 합격을 받아내야 한다. 지원한 대학 모두에서 합격 통보를 받지 못하더라도 절반의 학교에서는 합격 통보를 받을 수 있어야 한다.

안정권 대학이라고 분류된 대학으로부터도 합격 통보를 받지 못한다면 사태는 심각해질 수밖에 없다. 그러므로 얼리에 적정 또는 안정권 대학보다 상향 대학 위주로 지원했다면 레귤러에서는 반드시 적정, 안정 쪽 대학을 더 많이 써야 한다.

문제는 학부모나 수험생들은 자신이 고른 대학의 수준이 상향인지 적정 또는 안정인지 구별하기 쉽지 않다는 것이다. 더구나 대학들의 지원자 수가 대폭 늘어나는 상황에서 상향, 적정, 안정을 구별해 내기는 쉽지 않다. 지난해 다트머스나 컬럼비아, 뉴욕 대학처럼 지원 학생이 갑자기 대폭 늘었다면 적정대학이라고 생각했던 학교가 상향으로 바뀔 수도 있다. 그러므로 가능한 한 더 많은 정보를 수집해 정확한 판단과 지원을 해야 한다.

여기에 더해 재정보조 가능 여부도 반드시 염두에 두어야 한다. 입학하기 원하는 대학으로부터 합격 통보를 받았어도 학자금을 조달할 방법이 없다면 그림의 떡에 불과하다. 부모가 전적으로 학비를 부담해 줄 능력이 있다면 모르겠지만, 5만불이 훌쩍 넘는 학비에 기타 경비까지 포함한다면 1년에 10여 만 불에 달할 수 있는 학비를 지원해 줄 수 있는 능력을 가지고 있는 부모는 현실적으로 그리 많지 않다.

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(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