

■ 미용 의학 크리닉 칼럼

살을 빼는 것보다 유지하기가 더 힘들다고요?

“나는 살을 빼는 것 보다 유지하는 게 더 힘들어~” 라고 말씀하시는 분들이 많다. 살을 빼는 것보다 유지하는 것이 더 어려운 것은 사실이다. 평소에 관리를 잘 해야 하는데 다이어트 후에 보상심리로 그 동안 못 먹었던 것을 많이 먹기 때문이다. 작심하고 살을 뺐 때보다 마음가짐도 흐트러지면서 자기의지가 약해지기 때문이다.

또한 잘못된 생활습관과 식사습관을 그대로 유지하고 있다면 관리 유지가 안 되는 것은 당연한 것이 아닐까? 다이어트를 작심하고 할 때처럼 계속 그 생활을 유지할 수는 없겠으나 '조금만 신경'을 쓴다면 얼마든지 유지를 할 수 있을 것이다. 그 '조금만' 이 무엇일까?

■ '조금만' 의 습관이 자기관리의 시작

TV에서 65년생인 유명 여배우가 처녀일 때 몸무게를 그대로 유지한다고 했다. 어떻게 조절하는가를 물어보니 아주 간단하게 대답했다. "많이 먹으면 그 다음 날 굶거나 과일 야채만 먹어요. 그리고 운동도 2배로 해요." "미루지 말고 바로 바로 그 다음날 조절하는 거죠. 그럼 바로 몸무게가 돌아와 있어요." "2일을 많이 먹으면 2일 동안, 3일 연속 너무 잘 먹으면 3일~4일 동안 조절해요. 3일 연속 조절하는 건 힘들어서..... 가능하면 2일을 안 넘길려고 해요. 매일 몸무게를 재면서 매일 조금만 신경써요." 라고.

이 '조금만' 의 작은 부지런한 습관이 자기 관리의 시작이며 평생 건강과 아름다움을 유지하는 비결이다.

■ 요요 없는 똑똑한 한방 웰빙 디톡스

지난 칼럼들에서 체성분 분석을 통해서 똑똑한 다이어트 방법을 알아보았다. 체중, 체지방, 내장지방, 복부과하지방, 체지방량, 근육량, 부종지수, 기초대사량 등을 분석한 데이터를 가지고 내몸에 맞는 다이어트 방법을 찾는 것이다.

30년 동안 연구임상하여 만들어진 한방 웰빙 디톡스 프로그램은 1) 체성분 분

석 2) 장디톡스 3) 디톡스 한약 4) 디톡스 티 5) 지방분해 침 6) RF/Cavi렛 관리 7) 디톡스 노트 7)칼로리조절식단 8) 운동 요법 등으로 토탈 메니지먼트 맞춤형 관리를 해주고 있어 자연요법으로 건강하고 똑똑한 다이어트를 가능하게 한다. 그동안 쌓여 있던 단맛과 짠맛을 감소시켜주며 커진 위를 작게 만들면서 생활습관과 식습관이 자연적으로 조절된다. 수 많은 분들이 한방 웰빙 디톡스 효과를 보셨고 요요 현상 없이 건강하게 유지를 잘하고 계신다.

■ 현명한 다이어트 후 관리

1) 다이어트 계획을 세울 때 체중 감량 목표를 5~10파운드를 더 잡아야 한다. 예를 들어, 10파운드 체중 감량을 원한다면 15~20파운드까지 빼야 한다. 왜냐면 다이어트가 끝나면 체중 5파운드는 쉽게 올라갈 것을 감안해야 하기 때문이다. 다이어트 후에 체중 5파운드는 올라갔다 내려갔다 하면서 평균점을 찾게 된다. 이것은 요요현상이 아니고 정상적인 것이다. 왜냐면 우리 몸은 항상성이란 성질이 있기 때문이다.

2) 한방 웰빙 디톡스를 6개월에 2주를 정기적으로 하면 우리 몸에 쌓인 노폐물을 대청소해 준다.

3) 생활 및 식습관을 잘 조절해야 한다. 관리도 습관이다. 습관이 안 되면 유지 관리는 될 수가 없다.

집 청소를 미뤄 놓으면 먼지가 가득 쌓이듯, 몸 청소도 미뤄 놓으면 살덩이가 더 쌓이게 된다.

매일 조금만 신경쓰고 조금만 관리하는 '조금만의 부지런함' 을 지녀 보자!

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



■ 교육

“경제력 고려 학생 선발” ... 명문대들, 약 1억 달러 합의금 지급



▲ 예일대학교 캠퍼스, 사진=AP/연합뉴스

미국의 명문대들이 입학 사정 과정에서 지원자들의 경제적 능력을 고려하지 않는다는 약속을 지키지 않았다는 이유로 거액의 합의금을 내기로 했다.

지난 25일 '연합뉴스'에 따르면 뉴욕타임스(NYT)는 전날 예일과 컬럼비아, 브라운, 듀크, 예모리대 등 5개 대학이 집단 소송 원고들에게 모두 1억450만 달러를 지불키로 합의했다고 보도했다.

각종 대학 순위에서 최상위에 위치한 이들 대학이 집단 소송에 휘말린 것은 장학금 입학 제도 때문이다. 대학 학비가 세계적으로 가장 비싼 국가로 꼽히는 미국에서는 경제적으로 학비를 부담할 능력이 없는 학생들에게는 장학금을 지급하는 대학들이 적지 않다. 그런데 지원자들은 장학금을 받으려면 원서를 내는 과정에서부터 학비를 낼 능력이 없다는 사실을 밝혀야 한다. 그러나 실제 미국 대학 중에서는 지원자 중 합격자를 선별하는 과정에서 경제적 능력이 부족한 지원자를 떨어뜨리는 경우도 적지 않은 것으로 알려졌다. 장학금 지원 대

상 합격생 비중이 늘어나면 학교 재정에 부정적인 영향을 미친다는 이유에서다. 대학들은 '학비를 낼 능력이 있는지는 합격 여부에 영향을 미치지 않는다'고 선전하지만, 이는 현실과는 다르다는 것이다.

만약 대학이 학생의 경제적인 능력을 입학 과정에서 고려한다면 이는 미국 연방법을 위반하는 것이다. 이에 따라 미국의 한 학생 단체는 합의금을 내기로 한 5개 대학을 포함해 코넬과 매사추세츠공과대학(MIT), 조지타운, 펜실베이니아대(유엔) 등 모두 17개 대학을 상대로 소송을 제기했다. 대학 측이 경제적인 사정을 고려해 신입생을 선발한 결과 학생들이 더 저렴하게 교육받을 수 있었던 기회가 사라졌다는 것이 원고 측의 주장이었다.

다만 이번에 합의금을 내기로 한 대학들은 불법은 없었다는 주장을 고수하고 있다.

브라운대는 합의금을 지급하기로 약속한 이유에 대해 "소송에서 벗어나 학생들에 대한 지원에 전념하기 위한 결정"이라고 밝혔다.

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