

■ 미용 의학 크리닉 칼럼

## 먹을 것 다 먹으면서 쉽고 간편하게 하는 다이어트가 있다고요?

“오늘 너무 많이 먹었네, 다이어트는 내일부터~” 매일 반복되는 다이어트의 외침. 운동하기는 너무 힘들고 식단 조절은 매번 실패하고 먹고 싶은 것은 왜 이리도 많은지. 마음처럼 쉽지 않은 너무 어려운 다이어트, 쉽게 할 수는 없을까?

### ■ 다이어트 의학의 건강지킴이 '다이어트 주사'

먹을 것 다 먹고도 쉽고 간편한 다이어트 방법 '다이어트 주사'는 현대의학의 큰 발전이다. 살도 빠지고 요요현상도 없이 건강도 지키는 '다이어트 의학의 건강 지킴이'라고 불려도 과언이 아니다. 체중에서 적절한 양의 인슐린을 방출하도록 도와줘 글루카곤 분비를 낮추어 혈당을 조절해 준다. 이때 탄수화물이 지방으로 축적되는 것을 조절한다. 또한 위의 소화액 배출을 약간 지연시켜 식욕을 감소시키며 또한 식사 후 수치를 조절하여 체중 감소를 해주는 원리인데 그 성분이 세마글루타이드(Semaglutide)약물이다.

### ■ 세마글루타이드(Semaglutide)성분의 효과

오젠폴릭(Ozempic), 위고비(Wegovy)라는 당뇨병 치료 주성분이 세마글루타이드(Semaglutide)이다. 2017년에 당뇨병 치료제로 FDA 승인을 받았고 글루카곤 유사 펩타이드 작용제인 세마글루타이드 성분이 살을 빠지게 한다는 효과까지 입증되었다. 드디어 2021년에는 비만 치료제로 FDA 승인을 받았다. 흡케어로 셀프 주사를 놓으면 되는 아주 간편한 방법이지만 의사 진료 및 처방으로 투여 용량이 정해진다.

### ■ 펜터민(Pentemine)과 세마글루타이드(Semaglutide)의 차이

다이어트 약물로 널리 알려진 펜터민(Pentemine) 복용약은 식욕 억제제로 단기간(4주) 이내로 빠르게 다이어트 효과를 보는 장점은 있다. 그러나 분노 조절

장애, 환청, 환시, 조울증, 조현병 등의 정신적 부작용이 있고 요요현상이 있다는 단점이 있다. 그러나 세마글루타이드 다이어트 주사는 펜터민 복용약보다는 아주 빠른 효과는 아니지만 3개월 이상이면 체지방 15%가 감소되고 부작용은 거의 없다는 장점이 있다. 일상생활에 전혀 지장이 없으며 음식에 대한 스트레스를 받지 않아도 된다는 큰 장점이 있다.

### ■ 세계적인 핫이슈 세마글루타이드 다이어트 주사

세계적인 영국의학 학술지 Lancet Diabetes & Endocrinology 3월호에 세마글루타이드 임상 효과에서 비만, 당뇨병, 심혈관 질환을 종합적으로 치료할 수 있는 좋은 치료제라고 발표했다. 또한 체중 감량 82.9%, 복부내장지방량 40% 감소로 유효성이 입증 되었으며 안전성이 높은 것으로 발표했다. 세마글루타이드 다이어트 주사 요법은 전 세계적인 핫이슈가 되고 있다. 특히 복부내장지방에는 탁월한 효과를 보고 있다.

내겐 '너무 어려운 다이어트'는 이전 굿바이!

이젠 '아주 쉬운 Dr.K 렉 다이어트 주사'로 굿데이!

먹을 것 다 먹으면서 쉽고 간편하게 살도 빠고 건강도 지키고 요요현상도 없이 저렴한 가격으로. 미리미리 준비하여 노출의 계절을 자신 있게 맞이해 보자!

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



■ 교육

## 대학 입시 결과 불만족 ... 재수 생각한다면

대학 입시 결과가 만족스럽지 않은 경우, 재수를 고려할 수 있는 몇 가지 옵션이 있다. 미국 대학에는 재수가 없는 것처럼 말하는 사람도 있지만, 미국 입시에서도 재수를 선택하는 수험생들이 있다. 또한 합격한 대학이 마음에 들지 않을 경우 갭이어란 제도를 통해 재도전할 수도 있고, CC를 통해 1-2년을 마치고 4년제 대학으로 편입을 할 수도 있다.

일반적으로 미국에서는 한국의 '재수'라는 개념보다는 다양한 경로를 통해 대학입학을 목표로 하는 방법이 일반적이다. 몇 가지 방법을 '미래교육연구소' (소장 이강렬)가 소개했다.

### ■ 갭이어(Gap Year)

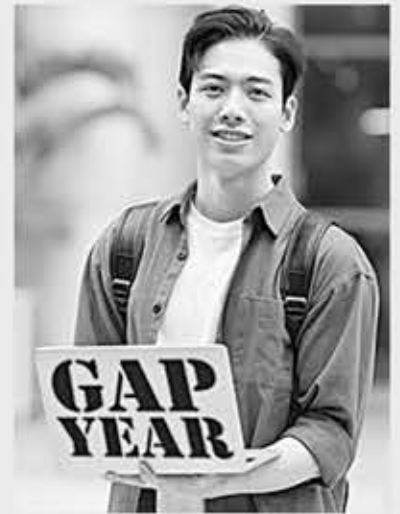
보통 합격한 대학이 마음에 들지 않을 경우 선택한다. 합격한 대학의 입학한 해 연기하고 이 시간을 활용해 대학 준비를 다시 하는 것이다.

본래 갭이어의 목적은 자기 계발, 인턴십, 봉사활동, 여행 등을 하는 것이다. 이 과정을 통해 개인적인 성장을 경험하고, 대학 입시에서 보다 강력한 지원자가 될 수 있다. 갭 이어를 계획할 때는 대학에 연기 의사를 명확히 전달하고, 이 기간 동안 어떤 활동을 할 것인지 명확한 계획을 세워야 한다. 그러나 대학에 따라 이를 불허하거나 까다롭게 심사하는 곳이 있으니 잘 알아야 한다.

### ■ 커뮤니티 칼리지 진학 후 전학

커뮤니티 칼리지에서 공부를 시작하고, 성적을 개선한 후 4년제 대학으로 전학하는 방법도 있다. 이 경로를 통해 학생은 대학교육의 첫 2년을 보다 저렴한 비용으로 이수할 수 있고, 이후 원하는 4년제 대학에 전학할 기회를 얻을 수 있다.

현실에서는 주로 성적이 낮은 학생



들이나 경제적으로 어려운 학생들이 선호한다.

### ■ 재지원

다음 해에 다시 대학에 지원하는 것도 가능하다. 문자 그대로 재수를 하는 것이다. 재수 하는 동안 자신의 경험, 성과, 성적 등을 강화하기 위한 노력을 기울여야 한다. SAT나 ACT 같은 표준화된 시험 점수를 개선하거나, 학교 밖 활동을 통해 리더십과 헌신을 보여주는 것이 중요하다. 지원 대학에서 모두 떨어졌거나 합격 대학이 마음에 들지 않을 경우 선택할 수 있다.

### ■ 대안 교육 프로그램 이용

온라인 대학, 전문 분야 프로그램 등 다양한 대안적 교육 기회를 고려할 수도 있다. 이러한 옵션들은 전통적인 4년제 대학과 다른 경로를 제공하며, 때로는 학생의 특정 목표와 더 잘 맞을 수 있다.

어떤 경로를 선택하든 무엇보다 자신의 목표와 열정을 더욱 분명히 하고 자신의 이력 강화를 위해 많은 노력을 기울여야 한다는 것을 명심해야 한다.

사진=shutterstock

## Law Offices of Joseph KW Choen

“정직과 신뢰로 최선을 다해 도와드립니다.”

# 천관우 변호사 그룹

이민법, 상법, 부동산법, 교통사고, 각종상해 전문

DACA 연장, 드림비안 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 교통사고/각종상해 Slip & Fall/Dog Bite

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