

■ 미용 의학 크리닉 칼럼

# 살들도 다 같은 살이 아니라고요?

살들도 다 같은 살이 아니다. 1) 체지방이 많이 쌓인 단단한 지방살, 2) 애매하게 보이는 군살, 3) 탄력 없이 처진 살, 4) 순환 장애의 셀룰라이트살, 5) 건강의 적 신호 림프부종살 등 크게 5가지 유형으로 분류해 볼 수 있다. 사람의 체형이 다르듯이 살들의 유형들이 다르기 때문에 관리 방법도 유형에 따라 지혜롭게 선택해서 관리하면 좀 더 빨리 효과를 볼 수 있다. 몇 회에 걸쳐 5가지 유형을 알아보기로 하겠다.



과가 좋다고 알려진 '인모드(Inmode) 기기'는 Radio Frequency 열 에너지가 단단한 지방살을 부드럽게 녹이며 살을 빼준다. '셀룰라이트에도 효과가 탁월'하다. 이미 할리우드 스타들이 그 효과를 입증하여 셀럽들의 인기 아이템이 되었다고 한다.

### ■ 살덩이에 직접 꽂은 지방분해침의 효과

지방분해침은 '지방살에 직접 저주파침'을 꽂아 지방세포를 태우기 때문에 직접적 효과가 있다. 또한 전기침 자극은 우리몸의 신경말단에 자극을 주게 되는데 이때 카테콜아민을 분비하게 된다. 부신수질에서 분비되는 신경전달물질인 자 호르몬인 '카테콜아민(Catecholamine)'이 지방을 분해하는 작용이 탁월하다. 또한 침 자극 시 피부 흡수 작용도 있어 지방분해 후 피부가 늘어지는 현상을 막아 탄력있게 처진살을 올려주는 장점도 크다.

단단한 지방살들은 유산소운동, 다이어트주사, 인모드 관리, 지방분해침 등을 동시에 하면 시너지 효과가 있다. 지금부터 준비하여 2024년 노출의 계절을 멋지게 맞이해 보자!

사진=shutterstock

### ■ 단단한 지방살

비만으로 뭉쳐있는 단단한 지방살은 체지방이 많이 쌓인 것이기 때문에 반드시 다이어트를 해야 한다. 단단한 지방살들은 물렁살들보다 살이 잘 안 빠지기 때문에 계획을 잘 세워서 끈기있게 더 많은 노력을 해야 한다. 식이요법, 운동요법, 물리적 요법 등 다양한 방법을 총동원해야 한다. 전문가의 도움을 받으면서 매주 체성분 분석을 통해 관리를 하면 요요현상 없이 건강한 다이어트를 할 수 있다.

### ■ 다이어트 주사 세마글루타이드

지난 칼럼에 체지방 감소에 효과가 입증된 '세마글루타이드(Semaglutide)' 주사에 대해 알아보았다. 단단한 지방살은 식이요법을 반드시 해 주어야 하는데 제일 힘든 게 식단 조절이다. 그러나 이 주사를 주 1회 셀프주사로 놓으면 음식에 대한 고민 해결이 된다. 먹을 것 다 먹으면서 3개월 이상하면 체지방이 15% 이상 감소되기 때문에 쉽고 간편한 방법이다. 혈당, 혈압에도 좋은 결과가 있으며 심혈관 질환도 예방되어 요즘 전 세계적으로 '핫이슈 다이어트 주사'이다.

### ■ 할리우드 스타들이 효과 증명한 아이템 인모드 비만기기

단단한 지방살은 근육이 많고 살이 단단하기 때문에 물리적인 비만 기계를 이용하여 단단한 지방을 녹여줄 필요가 있다. 비만 지방살을 없애기 위해 많은 비만 기계들이 시술 되어지고 있는데 가장 효

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



■ 교육

# 성적 향상 만병통치약은 '독서 능력 높이기'

GRADE	EOY - Spring	
	50th	90th
9	1205L	1502L
10	1250L	1570L
11	1295L	1610L
12	1295L	1610L

▲ 'LEXILE GRADE LEVEL CHARTS' (출처: <https://hub.lexile.com/lexile-grade-level-charts>)

SAT 시험은 한마디로 독해능력 시험이다.

'미래교육연구소' (소장 이강렬)에 따르면 SAT는 과거에는 대학에서 얼마나 학업을 잘 수행할 수 있는가를 측정하는 시험이었다면 2017년부터는 고교 과정을 잘 이수했는가를 측정하는 시험으로 바뀌었다. 2016년도까지는 영어 문제가 Critical Reading 형태였으나 2017년부터는 Evidence Based Reading으로 문제가 바뀌었다. 즉 지문을 이해하면 바로 답이 보이는 형태다. 과거 Critical Reading은 추리력 문제였다. 평생에 한 번 밖에 쓰지 않는 단어들을 외워야 했다. 문제를 비틀고 또 비틀었다. 아무리 독해를 잘해도 문제를 풀기 어려웠다. 그러나 시험 유형이 바뀌면서 독해능력을 갖추면 문제 풀이에 아무런 어려움을 느끼지 않는다. 스스로 책을 읽어서 독해력이 향상되면 답이 보인다.

학업에서 가장 중요한 것은 읽고 쓰기다. 쓰기는 읽기가 바탕이 되어야 한다. 학교 교육은 읽고, 쓰고, 발표하는 것이다. 각 학생들은 자기 학년 또래들의 독해 능력을 갖추어야 한다. 독해력은 이해력이다. 이해가 안 되면, 즉 문해력이 떨어지면 공부를 할 수 없다. 문해력은 독서로서만 해결할 수 있다. 따라서 학생들은 자기 학년 수준에 맞는 책을 꾸준히 읽어야 한다.

사람에게 지능지수, IQ가 있듯이 독해지수, 렉시오 지수가 있다. 이것을 미국 메타메트릭스사가 렉사일이란 개념으로 독서지수를 만들었다. 학생들은 각자의 이 독서 능력 지수를 여러 가지 방법으로 측정을 할 수 있다. 학생들은 자기 학년의 독해 지수를 확보해야 공부를 제대로 할 수 있다.

예를 들어 위의 'LEXILE GRADE LEVEL CHARTS'에 따르면 11학년의 중간 독서능력지수는 1295L이다. 상위 10%는 1610L이다. 10학년의 50 퍼센터일 독서지수는 1250L이다. 상위 10%는 1570L이다. 앞서 이야기를 했듯이 SAT 시험에 출제되는 문제들의 지문 독서지수는 1330L을 오버한다. 따라서 학생의 독서 지수가 이 수준에 도달하지 않으면 SAT 문제 지문을 이해할 수 없다. 지문을 이해할 수 없으면 당연히 문제를 풀 수 없다. 결국 낮은 SAT 점수를 받을 수밖에 없다.

미국 7-10학년들의 필독서인 The Great Gatsby라는 책의 독서지수는 1070이다. 학생의 독서 수준이 1070L이 아니면 이 책을 읽어도 이해를 할 수 없다. 학교에서 이 책을 읽도록 숙제를 줬는데 독서 능력이 떨어지면 읽어도 이해할 수 없다. 물론 독후감도 쓸 수 없다. 성적 향상을 위해서는 반드시 독해 능력을 키워야 한다.

## Law Offices of Joseph KW Choen

"정직과 신뢰로 최선을 다해 도와드립니다."

# 천관우 변호사 그룹

DACA 연장, 드림비안 및 불체자 구제안 관련 상담중

이민법, 상법, 부동산법, 교통사고, 각종상해 전문 **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

joephlaw1224@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