

■ 미용 의학 크리닉 칼럼

건강과 미용의 적신호 '셀룰라이트'가 많으십니까?

"다리 부종이 심해서 날씬한 다리를 포기했어", "나는 뚱뚱하지도 않는데 셀룰라이트가 많지?" 라고 말씀하시는 분들이 많다. 피부를 잡아보면 울퉁불퉁한 알갱이들이 보인다. 캘리포니아의 대표 과일인 오렌지껍질처럼 울퉁불퉁한 피부는 노출의 계절에는 더욱 신경 쓰이게 되는 셀룰라이트이다.

"셀룰라이트는 매끈한 피부결을 망치는 미용적 문제뿐만 아니라 순환질환 건강의 적신호" 이다

■ 셀룰라이트(Cellulite) 정의

세포(cell)와 염증(ite)의 합성어인 셀룰라이트는 지방세포가 체액 및 노폐물 등 여러 물질들과 결합한 조직으로 변형된 세포 염증이다. 원래 지방세포는 부드러운 지방 방울들로 채워져 있다.

그러나 콜레스테롤과 연관이 있는 트라이글리세라이드(Triglyceride, TG)가 지방세포에 과도하게 축적되면 섬유질과 독소수분들과 함께 엉켜지게 된다. 이때 비정상적이고 단단한 결정들로 변형되어 울퉁불퉁한 형태를 띄게 되는 것이 셀룰라이트이다.

■ 일반 지방과 셀룰라이트의 차이

피하지방층에 촘촘하게 지방세포망이 형성되어 지방이 쌓여 있는 것이 일반 지방이다. 그러나 셀룰라이트는 지방세포에 체액과 노폐물들이 합쳐진 변형된 지방세포이기 때문에 마른 사람에게도 나타난다.

피하지방층에만 있는 일반 지방과는 다르게 셀룰라이트는 피하지방층을 뚫고 올라와 진피층에 있다. 크고 단단한 결정 모양이기 때문에 피부가 오렌지껍질처럼 울퉁불퉁해 보이는 것이다.

■ 여성 호르몬과 셀룰라이트의 관계

여성의 90%는 셀룰라이트를 가지고 있다. 여성 호르몬 에스트로겐(Estrogen)이 셀룰라이트를 유발 시킨다. 그

이유는 지방세포가 체액과 노폐물을 흡수시키도록 에스트로겐 호르몬이 영향을 주기 때문이다.

남성들에 비해 여성들은 지방조직이 발달되어 있고 사춘기 2차 성징 이후에 생성되기 시작되는데 노화가 될수록 섬세한 연결 조직들이 무기력 해지면서 순환장애 셀룰라이트도 더 많이 생성되게 한다.

■ 림프순환과 셀룰라이트의 관계

지방 노폐물이 축적되면 림프 기능을 감소시켜 림프 순환 장애를 일으킨다. 콜라겐과 엘라스틴 섬유질이 파괴되면서 피부의 망상층에 있는 무코다당류가 체액의 흐름을 정체시키게 된다.

무코 다당류는 수분을 함유하고 있는 세포로서 체액의 흐름을 조절해 주는 중요한 기능을 가지고 있는데 림프 순환이 안 되면 서로 뭉쳐 무코다당류 점도가 증가 된다. 이때 피부조직에 정체 현상을 일으켜 림프의 배설 기능에 이상이 생겨 형성되는 것이 셀룰라이트이다. 이때 부종이 생기며 심하면 통증까지도 유발시킬 수 있다.

■ 운동으로도 해결 안 되는 셀룰라이트

일반 지방은 운동으로 연소시켜 뺄 수 있지만 셀룰라이트는 수분과 노폐물만 빠지기 때문에 운동만으로는 해결되지 못 한다.

그 이유는 특수 지방 변형세포이기 때문에 단단하게 조직화된 셀룰라이트를 운동만으로는 분해가 불가능한 것이다.

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



■ 교육

유명하지 않은 대학에도 관심 가져야

입시생들이 어느 대학에 지원해야 할지 생각할 때 아이비리그 대학, 학비가 다소 저렴한 명문 주립대학 등 유명대학을 먼저 떠올리게 된다. 그런데 현실은 생각과 다를 수 있다.

'Admission masters' (theadmission-masters.com)의 Richard Vincent Kim 컨설턴트에 따르면 유명 대학들 로만 리스트를 짚다면, 나에게 가장 잘 맞을 대학에 지원해서 합격증을 거머쥘 가능성은 낮아진다. 대학 생활을 통해 이루고자 하는 목표에 부합하는 대학, 지원자로서 내가 보유한 조건으로 합격할 확률이 높은 대학이 어디인지 리서치를 해야만 적절한 지원 대학 리스트를 만들 수 있다. 대학의 위치, 제공하는 전공, 교육받는데 드는 비용, 캠퍼스 문화, 기타 요소까지 두루 고려해야 한다.

이름이 덜 알려진 대학이 오히려 나에게 가장 적합한 대학이 될 수 있다. 명성이 높은 대학이 모든 학생에게 적합한 것은 아니다. 지원자의 입장에서 원서 넣을 대학을 선정할 때 고려해야 할 사항에는 다음과 같은 것들이 있다.

첫째, 위치이다. 미국 서부와 동부는 비행기로 5시간 이상 걸리는 먼 거리가 있다. 집을 떠나 완전히 새로운 환경을 경험하고 싶은지, 집에서 가까운 곳을 선호하는지 결정해야 한다. 내가 살던 지역을 벗어나면 날씨도, 환경도 크게 달라질 수 있다. 남가주에서만 살다가 미네소타주, 아이오와주, 일리노이주, 매사추세츠주, 메인주 등의 대학에 진학한다면, 미국에서 가장 혹독한 겨울 시즌을 경험하게 될 것이다.

둘째, 대학의 규모이다. 어떤 학생은 학부생 수가 1만 명이 넘는 종합대학

을 좋아하고, 어떤 학생은 수업 규모가 작고 학생 숫자가 적은 리버럴아츠 칼리지(LAC)를 선호한다.

셋째, 전공이다. 내가 대학에서 공부하고자 하는 전공을 해당 대학이 제공하는가? 해당 프로그램이 특별히 강력한가? 등을 고려해야 한다. 아무리 대학의 명성이 높다고 한들 내가 관심있는 전공이 없다면 지원할 이유가 없다.

넷째, 캠퍼스 라이프다. 어떤 대학은 그릭 라이프(Greek Life, 사교클럽)가 매우 강하고, 어떤 대학은 아예 그릭 라이프가 없다. 내가 지원하려는 대학의 재학생들이 대체로 나와 잘 맞을 것이라고 생각되는 지 고려해 본다.

이처럼 리서치를 하다가 새로운 대학을 알게 되었는데 나와 '핏'이 잘 맞을 것 같다면 지원할 가치가 충분히 있다. 실제로 리서치를 풍부하게 한다면 이런 일이 흔히 일어난다.

대학을 선택할 때 중요하게 고려해야 하는 것 중 하나는 비용이다. 유명한 사립 대학들은 비용이 많이 든다. 이에 비해 양질의 프로그램을 제공하는 주립 대학에 진학하면 경비를 상당히 줄일 수 있다.

일부 대학은 우수한 지원자를 유치하기 위해 아너(honor) 프로그램으로 합격증을 주기도 한다. 큰 액수의 장학금을 받으면서 학생으로서 여러 혜택을 누리며 4년을 공부할 수 있다. 이름이 덜 알려진 대학이라고 해도 나의 학업적 목표에 부합한다면, 그리고 훨씬 적은 비용을 들이면서 양질의 교육을 받고 학위를 취득할 수 있다면 마다할 이유가 없다.

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