

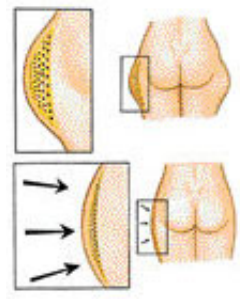
건강·의료

10대女 비만 71%가 '하체비만'

■ 예방과 치료

쪽뺨은 각선미 운동보다 수술이 효과적

연예인들의 완벽한 S자형 몸매가 대중에게 회자하면서 엉덩이를 비롯한 하반신을 제대로 가꾸려는 여성들이 늘고 있다. 얼굴 성형은 이미 대중화돼 쉽게 손댈 수 있지만, 체형상 하체 비만이 많은 한국여성의 경우 다리뺨시를 드려볼 수 있는 하체 비만 해결법에 많은 관심을 보이고 있다.



하체에 노폐물 쌓여 몸매 망가져...대부분 변비 동반
속성 다이어트 부작용 우려...원하는 부위 간단 수술도

◇하체 비만 원인=하체 비만 원인은 크게 하지 부종과 변비, 반복된 근육 피로에 의한 것으로 알려져 있다. '부종'은 혈관 속에 지방이 쌓여 순환이 제대로 되지 않거나 림프액의 흐름에 장애가 생겨 나타나는 것으로, '하지 부종'은 체내에 존재하는 수분이 어떤 원인에 의해 균형을 잃고 하체로 치우쳐 몸이 붓어가는 현상이다. 대부분의 하체 비만 환자들은 변비증상이 있는 것도 특징이다.

증상이 나타날 수 있고, 다른 부위만 과도하게 빠지는 어려움이 많다. 따라서 하체 비만을 해결하는 방법은 미리 예방하는 게 가장 중요하고, 아니면 레이저 지방흡입술 또는 지방용해술 등의 수술을 하는 게 좋다. 하체 레이저 지방흡입술은 다른 수술보다 매우 안전하며 레이저와 약물의 발달로 주변 조직에 큰 손상 없이 수술할 수 있는 것이 장점이다. 이 시술은 원하는 수술 부위에 낮은 파장의 외부 레이저를 수술이 끝날 때까지 조사한 뒤 약해진 지방조직을 흡입해 내는 방법이다. 이외에 하이드로 리포메이저 지방용해술이 있다. 지방을 빼고자 하는 부위에 지방용해 특수 용액을 넣은 뒤 레이저 관을 지방덩어리 속으로 넣어 지방을 녹이는 시술. 시술이 끝난 뒤 남아 있는 용액으로 인해 지속적인 지방용해가 이뤄져 단계적으로 줄어드는 체형의 변화를 느낄 수 있는 것이 특징. 이 시술의 장점은 우선 시술시간이 1시간 이내로 짧고 후유증이 없어 바로 업무를 할 수 있다. 또한, 피부 면의 불규칙함이 없고 원하는 부위만을 수술할 수 있는 것도 큰 장점이다.



2030 미래외과 이호영 원장이 하체비만 환자의 허벅지 지방 제거수술을 하고 있다.

아토피 환자 "일반인보다 7.6배 불행"

정서·일상생활 불만 커

아토피 피부염 환자가 일상생활에서 느끼는 불편함이 심각한 수준이다. 대한건강아토피연구소가 지난해 12월부터 약 한 달간 하늘마음연합회를 찾은 10~30대 연령층의 아토피 환자 260명을 조사한 결과, 삶의 질에 대한 불만족도가 70점 이상으로 일반인들에 비해 약 7.6배나 높은 것으로 나타났다. 가장 큰 스트레스는 가려움과 수면 장애로 나타났다.

하는 데 지치게 한다'는 문항에서 100점 만점에 모두 83.9점의 높은 점수를 보였다. 정서적 측면에서는 '병의 악화'와 '피부 상태'에 대한 걱정이 각각 84.3점, 80.6점을 기록했다. 증상적인 측면에서는 피부가 가렵다는 답이 86.3점으로 다른 문항에 비해 압도적으로 많았다. 연구팀은 "아토피는 가려움이 심해 환자들이 작은 일에도 화가 날 정도로 극도로 민감해지고 우울증까지 동반하는 경우가 많아 사회생활과 인간 관계 형성에 있어서 나쁜 영향을 미치게 된다"면서 "가족과 주변의 배려가 필요하다"고 말했다. >속면을 방해하는 가려움증, 어떻게 하나 = 극심한 가려움 때문에 잠을 못 이루는 경우에는 40도 이상의 뜨거운 물에서 20~30분 정도 목욕을 시켜주면 증상이 완화된다. 뜨거운 물 목욕 후에는 반드시 미지근한 물로 마무리해 체온을 낮추는 것이 중요하다. /연합뉴스

치약 양은 '칫솔모의 3분의 1' 적당
칫솔질 전 치약에 물 적시지 말아야

"치약은 얼마 만큼의 양을 칫솔에 묻혀 사용하는 게 좋을까? 치약 효과는? 칫솔은 언제 바꿔야 할까?" 일상생활 속에 자주 쓰는 치약과 칫솔에 대한 궁금증을 해결해주는 책자가 발간됐다. 식품의약품안전청과 대한치과의사협회(치협)는 15일 치약과 칫솔 등에 대한 궁금증 해소와 올바른 사용법을 담은 '치약! 바로 알고 바로 씹시다'라는 책자를 발간했다고 밝혔다. 이 책자에는 ▲치약의 주요 성분별 종류 및 효능 ▲치약 사용 시 주의점 ▲칫솔 선택 시 조심할 점 ▲올바른 칫솔질 방법 등의 내용이 담겨 있다. 주요 내용을 살펴보면 치약은 이를 희고 튼튼하게, 입 안을 청결하고 상쾌하게 하며, 충치예방과 입냄새를 제거하는 효능을 갖고 있다.

치약의 양은 칫솔모 길이의 2분의 1에서 3분의 1 정도를 사용하는 게 적당하며, 충치예방에 도움이 되는 불소 함유 치약은 6살 이하의 어린이 손에 닿지 않게 보관해야 한다. 치약을 잘 때는 칫솔에 스며들도록 눌러 짜주며, 특히 치약은 칫솔에 묻힌 뒤 물에 적시지 말고 바로 닦는 게 좋다. 칫솔은 큰 것보다는 칫솔 머리 길이가 치아 2~3개에 해당하는 정도면 된다. 칫솔모는 잇몸이나 치아에 손상을 주지 않으면서 치태를 잘 제거할 수 있어야 하므로, 중증도의 탄력을 가진 칫솔이 좋다. 칫솔모가 너무 부드러우면 치태를 잘 없애지 못해 칫솔질의 효과가 떨어지고, 반대로 너무 뾰족한 칫솔을 오랫동안 사용하면 치아에 마모를 일으킬 수 있기 때문이다. /이승배기자 lsb54@

누구나 합격강의
공무원 시험 특강
행정직, 세무직, 교정직 등 다양한 직종에 대한 특강.

중개사 전문강의 17년!!
중개사 특강
20명 정원, 소수정예반, 서울에서 초빙 일류교수진.

유해조수 구제, 멧돼지 잡는 공기총 출현
최신형 신제품 최고 위력(공기저장탱크 500cc)을 갖춘 공기총을 국내 최초 시판합니다.

대인동삼일부동산
모텔, 목욕탕 및 각종 상가건물
빠르고 정확한 부동산 서비스를 제공합니다.

LC타워(주)
첨단지구 LC타워
최고의 요지, 최적의 조건으로 임대합니다.

일가공인중개사
상가건물 매매
다양한 상가건물 매매, 임대 서비스를 제공합니다.

믿음공인중개사
첨단지구 상업용, 월계동 상업지역 도지
전문적인 부동산 서비스를 제공합니다.

금강공인중개사
수원지구 전동 중개합평
APT 분양, APT 상가, 택지(아파트, 협지) 매물구함.

토우드공인중개사
토지
다양한 토지 매매, 임대 서비스를 제공합니다.

정우부동산
건물매도
다양한 건물 매도, 임대 서비스를 제공합니다.

정밀하고 과학적인 검증
(주)홈컨부동산
신뢰와 정직을 바탕으로 고객님의 행복을 도와드립니다.