



내시경 이용한 가슴성형

# 빠르고 안전... 모유수유도 지장 없어

아름다운 가슴에 대한 기준은 시대와 장소에 따라서 변하고 있다. 아름다운 가슴은 크기 외에도 가슴의 모양, 위치, 유두의 형태, 가슴의 탄력도 등 가슴이 전반적으로 아름다워야 하며 반대로 빈약한 가슴은 옷맵시를 떨어뜨릴 뿐 아니라 여성으로서의 매력감을 감소시킨다.

가슴은 연령대나 개인의 체형에 따라 조금씩 차이가 있기 때문에 어떤 크기에 어떤 모양이 더 아름답다고 정확하게 정해 놓는 것이 힘들지만 평균적으로 가슴의 크기가 흉둘레보다 4~5cm정도 작으면서, 한쪽 유방의 부피가 250~350cc 정도 되는 원추형의 가슴을 가장 아름다운 가슴으로 꼽는다.

### ◇가슴성형의 대상

서양에서는 가슴둘레와 힙 둘레가 같은 것을 이상적인 몸매 미인으로 꼽는다. 하지만 이와 달리 우리 나라는 힙 둘레 보다 약간 작은 가슴 사이즈를 이상적인 몸매로 생각하는데, 이는 서양인과 동양인의 체형적 차이 때문이다.

가슴은 크기뿐만 아니라 유두의 모양도 중요하다. 예를 들어 가슴은 아름다우나 유두의 모양이 함몰 유두의 형태라면 보기에 좋지 않을 수 있다. 일반적으로 유두의 둘레는 크기 않으면서, 핑크빛이나 붉은빛을 띄며 약간 밖을 향하고 있는 형태가 좋다.

뿐만하면서도 아름다운 가슴은 여성의 자존감과 여성성을 높이는 최대 매력 포인트가 되는 중요한 요소 중 하나이다. 하지만 가슴은 성장한 후에 임신 등의 이유가 아닌 이상 크기가 커지는 것이 더 이상 불가능하다.

대한민국 여성들의 평균 유방 Size는 75A Size라고 한다. 대부분은 유방의 Size가 작아서 수술을 결정하는 게 80~90%정도 된다. 또한 출산 전에는 큰 가슴이었지만 출산 이후 급격히 작아진 유방 크기, 출산 후 처진 가슴교정, 유방암 수술이후 유방재건을 원하는 경우 개인적인 이유로 유방의 모양을 개선하고 싶은 경우다.

### ◇내시경 성형

내시경을 이용하기 전의 가슴 성형 수술은 바리키구를 이용해 대흉근이라는 가슴의 근육을 흉골과 늑골로부터 얼마나 잘 분리하는지가 수술 후 유방의 모습을 좌우하게 된다. 하지만 이 근육을 분리하는데 눈에 보이지 않는 부위의 근육을 거칠게 분리하다 보니 출혈의 빈도가 높고, 근육의 분리가 완전하지 안 되는 문제점이 간혹 발생했다.

그러나 내시경을 이용한 유방확대술은 보형물을 삽입할 때 내시경을 이용해 삽입하



이상혁 원장이 출산 후 가슴에 탄력이 떨어져 고민하는 30대 초반의 여성과 가슴 성형에 대해 상담하고 있다.

## 출산에 의한 처진 가슴교정·암 수술 후 유방재건 등

## 흉터걱정 없고 신경·혈관 손상 최소화... 18세 후 적절

기 때문에 직접 보면서 근육을 정확하게 분리하고 출혈을 지혈해 줌으로써 보다 안전하고 확실한 수술을 할 수 있다는 장점이 있다. 내시경을 이용하면 작은 절개를 이용하므로 흉터 걱정이 없고 신경, 혈관 등의 손상을 최소화할 수 있어 회복이 빠르다. 이 때문에 일찍 활동할 수 있어 수술에 대한 환자의 정신적, 육체적 부담을 줄여주는 방법이라고 할 수 있다.

보형물의 형태는 크게 두 가지로 코히시브겔과 생리식염수로 나뉜다. 코히시브겔은 실리콘 겔의 일종으로 마치 메밀묵처럼 응집력과 형성기억 능력이 있어 파열되어도 밖으로 유출되지 않는 특징을 가지고 있다. 가장 큰 장점은 촉감이 실제 가슴과 가장 비슷하다는 것이다. 보형물이 안에서 파열되더라도 내용물이 새어나가지 않기 때문에 가슴크기나 모양이 변형되지 않는 장점이 있다.

생리식염수는 실리콘 겔보다 점도가 약해 촉감이 떨어진다라는 것이 단점이지만 채워져 있는 내용물이 생리식염수로 보형물이 터지더라도 안전하며, 원하는 공간에 넣어준 후 부풀리기 때문에 작은 절개창을 통해 수술이 가능하다는 장점이 있다.

그만큼 가슴 성형 하나만으로도 큰 자신감을 얻는 사람들이 많다. 수술을 결정하기 전에 성형외과 전문의와의 충분한 상담을 통해 성형으로 인한 효과 여부 및 적절한 성형을 선택하는 것이 중요하다.

### ◇가슴확대수술과 모유수유

가슴확대수술은 임신, 출산, 수유에 전혀 지장이 없다. 보형물은 가슴 근육 밑에 삽입되기 때문에 유선 조직에 직접적인 영향을 미치지 않기 때문이다. 유선조직과 보형물의 위치는 전혀 다르므로 수유에 지장이 없고 보형물은 호르몬의 영향을 받는 다른 생리적 기능에 지장을 주지 않는다. 하지만 거대유방증으로 인한 가슴축소수술은 경우에 따라 유선 조직에 손상이 불가피할 수도 있다.

이와 함께 가슴 성형의 적절한 시기는 성장기 청소년의 경우는 가슴 성장이 멈추는 만 18세 이후에 하는 것이 좋다. 청소년기는 가슴도 성장을 하기 때문에, 크기나 모양이 달라질 수 있으므로 성장이 멈출 때까지 지켜보고 결정하는 것이 현명하다.

〈에스엠미 성형외과 이상혁 원장〉  
/정리=채희종기자 chae@kwangju.co.kr

# 자궁 기혈 보하고 태아 유지하는 힘 길러줘야

## ■늘어나는 고령 출산 한방으로 관리

여성들의 사회활동이 늘어나고 결혼연령이 높아지면서 30대 중반 이상의 '노산'이 증가 추세에 있다.

노산의 경우 산전, 분만 시, 산후에 여러 가지 합병증 위험이 증가하기 때문에 임신부의 각별한 주의가 필요하다.

산모 연령이 증가할수록 불임확률이 높아져 이를 치료하기 위해 시험관 아기와 배란유도·인공수정 등 생식보조술이 실시되면서 생애비율이 동시에 증가한다. 이 경우 쌍둥이를 임신하면 임신부는 임덧이 유독 심할 뿐만 아니라 혈압, 단백뇨, 몸이 붓는 부종 증상이 나타나는 임신중독증과 임신성 당뇨, 조산 위험 역시 4배 이상 높아진다는 통계가 있다.

노산의 경우에는 임신 중 체중이 너무 늘지 않도록 적절한 식이요법을 하는 것이 좋으며, 부종을 일으키는 밀가루 음식이나 염분함량이 높은 음식은 피하는 것이 좋다.

◇산후 한약을 복용해야 하는 이유=임산부들은 출산시 대량의 기혈을 잃게 돼 몸의 대사율과 기혈순환이 극도로 정체되는데, 바로 그 때문에 산후 부종이 생기게 된다. 이때 적절하게 부종을 처리하지 못하면 산후비만이 될 가능성이 높다. 산후에는 출산시 생성된 어혈을 제거하고 손상된 기혈을 보충해줘야 산모와 아기의 건강을 지킬 수 있고, 나아가 산모가 이전 체중으로 돌아갈 수 있다. 노산일수

록 산후 비만이 되는 경우가 많으므로 적극적으로 복약하고 조리해야 한다.

복약 기간은 산모에 따라 다르겠지만 일반적으로 1주 정도 어혈제거 약을 복용하고, 이후 자궁의 기혈을 보충하고 전신 대사율과 기혈순환을 촉진하는 보혈약을 1개월 동안 복용한다. 출산 직후에 미역국을 먹고 바로 한약 복용을 시작하는게 좋으며, 아이를 낳고 나서 느껴지는 부종이 당일 저녁부터는 서서히 빠지는 것을 볼 수 있다.

◇유산후에도 산후보혈약을 복용해야 하나? =유산후에는 더욱 세심한 관리가 필요하다. 유산은 임신주기를 다 마치지 못한 상태라서 자궁내벽에 손상이 다소 있을 수 밖에 없고, 그 때문에 더욱 조리를 잘해야 하는 것이다. 아기를 잃은 슬픔이 크겠지만, 자궁을 정상화시켜 다음 아기를 위해 따뜻한 보금자리로 만들어야 하기 때문에 유산후 조리는 그만큼 더 중요하다. 최소한 1주일 정도는 정상 출산 후의 조리만큼 안정을 취하면서 어혈을 제거하는 한약을 복용해야 한다.

◇산후 비만을 예방하는 방법=출산후 1개월 안에 임신중증 증가 체중의 70%까지 감량해야 한다. 나머지 30%는 백일 내에 감량을 마쳐면 된다. 그러하면 필시 산모의 대사율이 정상화돼야 하며, 그를 위해 산후 보혈약을 복용하는 것이다.

간혹 모유수유를 위해 식사를 여러번



강채미 원장이 출산 후, 산후통과 부종에 시달리는 여성에게 침을 놓고 있다.

많은 양을 하는 경우가 있는데, 많은 식사량이 컸을 때 하는 것은 아니다. 균형잡힌 식단으로 식사를 적당량 해야 하는데, 모유수유를 위해 필요한 추가열량은 매끼당 우유 한잔 정도이다.

임신중의 식습관으로 인해 자꾸 허기가 진다면 미역국을 추가로 섭취해 공복감을 없애는 게 좋다. 밥을 많이 먹는 것보다 미역국을 많이 먹는 것이 모유량을 늘리는데 더 좋고 산후비만도 예방할 수 있다.

# 무력감에 우울증까지... 심신안정·활력증진이 해결책

## ■갱년기 증후군

여성 인구의 평균 30% 이상이 갱년기 여성이며, 그 비율은 매년 증가하고 있다. 갱년기란 폐경 전과 폐경기 동안 그리고 폐경기 이후의 일정기간을 포함하는 폐경 전후기를 의미한다. 폐경기 전 호르몬의 변화는 뚜렷한 증상을 나타내는 시점이 일몰적이지 않을 수 있다. 이 기간은 대개 40대 중반 또는 후반에 점차적으로 오는 생리가 맞는 정도지만 내부적으로 아픈 곳이 하나둘씩 생기고 울적한 마음이 들고 무력감에 빠지기도 하며, 자율신경계의 실조증상 등이 나타나는데 이

를 통칭하여 갱년기증후군(갱년기장애)이라고 한다.

갱년기 증상은 가볍게 지나가는 경우부터 상당히 혹독하게 앓는 것까지 다양하다. 갱년기의 대표적인 증상으로 많은 여성들이 우울증을 겪고 있는데, 우울증은 심리적으로 여성들에게 큰 고통을 주는 갱년기 증상이다.

더불어 얼굴의 화끈거리는 안면 홍조증, 두통, 귀울림, 자다가 식은땀을 흘리고 잠이 안오는 불면증, 불안감, 우울감, 신경질 등의 정신적 신체적 증상을 겪게 된다.

그리고 신진대사장애로 인해 복부나 허벅지, 둔부 등에 급격히 살이 찌거나 호르몬의 불균형으로 월경불순, 자궁 출혈,

질점막이 탄력을 잃어 질내에 세균에 대한 저항력이 감퇴하고 난소기능 저하로 인해 얼굴에 주근깨가 늘어나며, 얼굴빛이 검어지는 경우도 있다.

갱년기 우울증을 벗어나기 위해서는 면역력을 높여야 한다. 식생활 개선, 생활습관 개선, 운동요법 등을 통해서 면역력을 높이는 게 중요하다.

평상시 걷기, 조깅, 자전거, 수영 등 과격하지 않는 종류의 운동을 꾸준히 하는 것이 좋으며 골다공증의 예방을 위해서는 근력운동도 병행해야 한다. 매일 신선한 채소와 과일을 섭취해야 하고 특히, 해조류나 견과류가 좋다.

〈박달나무 한의원 강채미 원장〉  
/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

# 고프레스의 골프를 바꾸다

골프는 마음의 수련으로 향상된다!

오태훈의 개그골프  
이보다 더 재미있는 골프 레슨은 없다!

전옥유의 스마트골프  
분석이 함께하는 전문 골프 레슨의 진수!

제이슨 강의 리얼레슨  
세심한 진정성으로 승부한다!

에디조의 베이직골프  
체계적인 형식골프 레슨을 지향한다!

## 5분 레슨이 충분 하시던가요?

이제 자이언트 골프존에서 국내 유명 프로들의 전문 레슨을 한시간 동안 집중과외 받으세요!!

초보부터 삼급자까지 실력별 개인맞춤 레슨

**Giant Golfzon**

Golfzon의 새로운 레슨 프로그램 '마יתי'는 자이언트 골프존에서 만나실 수 있습니다.

# 521-0071

www.ggolfzon.com

보고 + 듣고 + 따라하기

보고, 듣고, 따라하는 신개념 골프레슨 - 골프존 마יתי