



부분비만 관리

초음파 치료로 명품 복근 만든다

날씨가 따뜻해지면서 옷이 점점 얇아지면서 외부 속에 감추어 놓았던 살때문에 걱정하며, 다이어트를 시작하는 여성들이 하나, 둘 늘어나고 있다. 특히 팔뚝, 복부, 엉덩이 등에 쌓인 지방은 쉽게 분해되지 않아 일정한 기간 여유를 두고 다이어트를 시작 해야 하는데, 특정 부위에 쌓인 지방은 운동이나 다이어트만으로 눈에 띄는 효과를 거두기 어렵기 때문이다.

출산후 늘어진 뱃살로 복부비만을 호소하는 주부들 사이에서 최근 획기적인 시술이 도입돼 관심을 모으고 있다. 모유수유를 하지 않을 경우에는 3개월, 모유수유를 할 경우에는 6개월 이후의 뱃살은 다이어트를 하지 않으면 비만으로 이어지기 쉬워 시간이 지나면 비만상태로 지속되기 쉽다. 따라서 출산 후 6개월 이내에 반드시 체중 및 뱃살 관리를 해야 한다.



출산한 지 5개월이 지났지만 불어난 뱃살이 빠지지 않아 고민하는 30대 여성 최씨(가명)가 지방세포만을 선택적으로 파괴하는 초음파치료(네오울트라)를 받고 있다.

지방세포만 골라 파괴하는 '네오울트라'

출산후 뱃살·남성 복부비만에 효과적

절개·통증 없어 바로 일상복귀 가능

부위를 조사해 보면 '뱃살'이 1위를 차지할 만큼 다이어트와 뱃살에 대한 관심은 항상 화두가 되고 있다.

면 혈액순환 장애를 비롯한 고혈압, 심혈 합병증을 유발할 수 있기 때문에 철저한 관리가 반드시 필요하다.

◇주부에게 적절한 체중 및 뱃살 관리 시기

하지만 전체적으로 비만인 사람들이 아닌 부분 비만인 사람들은 다이어트가 더욱 힘들다. 특정 부위에 쌓인 지방은 운동이나 다이어트만으로 눈에 띄는 효과를 거두기 어렵기 때문이다. 이렇기에 병원을 찾아 지방흡입술이나 초음파치료를 고려하는 이들도 적지 않다.

사무직 여성의 경우에는 직장에서 하루 종일 책상에만 앉아있게 되고 운동량이 적어 허리가 두꺼워지고 뱃살이 나오기 쉽다. 기혼 여성은 출산의 과정을 거치면서 출산 후 남아있는 뱃살에 대한 고민은 끊임없이 스트레스로 다가올 수밖에 없다.

지방흡입술은 피부 절개 부위를 통해 진공펌프를 이용해 지방을 흡입하여 제거하는 방법이다. 이 방법은 단 시간 내에 큰 효과를 볼 수 있으나 5~8주간 압박 복을 착용해 부기와 멍을 관리해야 하며, 울퉁불퉁해지는 부작용이 올 수 있다. 주부들이나 바쁜 직장인들에게는 다소 고심하게 되는 수술법이라 할 수 있다.

살을 빼기 위해서는 운동과 식이요법을 병행해야 한다고 하지만 뱃살처럼 한 부위에만 지방이 집중된 경우에는 운동으로도 큰 효과를 기대하기 어렵다. 따라서 신체 어느 부위에만 집중된 지방을 제거하기 위한 지방흡입술이 관심을 모았지만 기혼여성들에게는 육아 및 가사일에 대한 부담감으로 시간을 내기 힘들고 출산 후 또 다시 수술이라는 것에 대한 두려움으로 주부들은 계속 한숨만 쉬고 있다.

초로 비침습적 초음파를 이용해 지방세포만 선택적으로 파괴하는 네오울트라 기기가 한국에 도입돼 지방세포 파괴에 대해 주목하기 시작했다. 초음파치료는 지방세포만을 선택적으로 파괴하는 시술법이다. 최근 국내에 도입된 시술법으로는 초음파를 통해 체외충격파를 정조준해 지방세포를 파괴하는 체외충격파 '네오울트라'라고 불리는 이 기기의 원리는 요로결석 치료술과 비슷하다. 그렇기 때문에 혈관, 신경, 피부 조직의 손상 없이 지방세포만을 정조준해 선택적으로 파괴하게 된다. 파괴된 지방세포는 분해되어 안전하게 정상적인 인체생리과정을 거쳐 체외로 배출된다. 시술시 메스를 사용하지 않고 마취나 약물을 사용하지 않으며, 시술 이후 압박을 착용할 필요가 없어 다음날 바로 일상 생활이 가능하다.

이제는 네오울트라가 체외 충격파 VDF(Vertical Dynamic Focus) 방식을 이용한 3단 지방세포 파괴술로 파파지방층에 침투해 지방세포만을 선택적으로 파괴하는 방식이다. 또한 지방세포의 크기를 줄여주는 것이 아니라 영구적으로 파괴분해된 지방세포를 생리현상을 통해 자연스럽게 몸 밖으로 배출시켜 주요 현상이 없다는 장점도 있다.

절개를 하거나 통증이 없어 약물과 마취를 사용하지 않고, 추가 관리가 필요하지 않아 바로 일상으로 복귀가 가능, 가사노동을 해야 하는 주부와 긴 시간을 비우기 어려운 직장인들에게 더 큰 관심을 받고 있다.

◇복부 비만 관리(비수술적 방법)

레이저를 이용한 치료법은 2000년대 들어서 지방 세포 크기를 줄이는데 주목했지만, 최근에는 세계 최

밝은광주안과, 시력교정 분야 최고 입증

2년 연속 글로벌 의료서비스 대상 수상

밝은광주안과(대표원장 김재봉)가 '제5회 대한민국 글로벌 의료서비스 대상' 가운데 '시력교정 대상' 병원으로 선정, 이 부문에서 2년 연속 대상을 수상했다. <사진>

VISX라식 레이저를 운용하고 있으며 국내최초로 아이리시 플러스 및 IFS플러스 라식 수술을 시행하는 등 한 차원 높은 의료기술을 제공하고 있다. 뿐만 아니라 호남지역에서는 최초로 안과외과 서비스부문 국제표준 ISO9001인증을 획득했고 현재까지 ICL 수술건수 2000건 돌파로 광주·전남 최대 시술경험병원, 외국인 경력력을 높이고자 시행돼 왔으며 의료관련 전문가, 네티즌조사, 병원 방문 모니터링, 공동자문위원 인증 등 엄정하게 평가해 분야별 최고 경쟁력을 갖춘 병원에 주어진다.

한국관광공사가 후원하는 '제5회 대한민국 글로벌 의료서비스 대상'은 국제 경쟁력을 갖춘 선진 의료자원을 발굴해 대한민국 의료서비스 산업의 경쟁력을 높이고자 시행돼 왔으며 의료관련 전문가, 네티즌조사, 병원 방문 모니터링, 공동자문위원 인증 등 엄정하게 평가해 분야별 최고 경쟁력을 갖춘 병원에 주어진다. 밝은광주안과는 광주시 서구 관천동(눈 모양 빌딩)에 위치한 시력교정 전문클리닉으로 이번 수상은 작년에 이어 2회 연속 수상이어서 그 의미가 남다르다. 특히 밝은광주안과는 2012년형 최신 레이저를 추가해 전국최대

관련 '제5회 대한민국 글로벌 의료서비스 대상'은 밝은광주안과를 비롯해 국립암센터, 서울대학교병원 등 36개 병원이 수상했으며 역대 대상 수상 안과로는 강남밝은세상안과(서울), 희망안과(서울), 세란안과(서울)가 있다. 밝은광주안과 김재봉 대표원장은



"2년 연속 대상을 받아 기쁜 만큼 최고의 시술과 서비스를 제공토록 노력하겠다"고 말했다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

조선대병원, 통풍·콩팥 질환 건강강좌 4월 4~5일 하중현홀

조선대학교병원(병원장 민영돈)이 통풍과 콩팥 질환을 주제로 건강강좌를 개최한다.

숙련한내과 원장의 '통풍의 원인과 진단 및 치료'를 주제로 한다.

지 병원 2층 하중현홀에서 '만성 콩팥병이란'을 주제로 강연을 한다.

조선대병원 류마티스내과는 오는 4월 4일 오후 1시30분부터 2시간동안 병원 2층 하중현홀에서 '통풍의 원인과 증상, 최신치료법'으로 강좌를 연다. 이날 강좌는 김운성 류마티스내과 교수가 '통풍의 예방, 식이요법, 생활습관'과 신정현 광주

또 김남희 조선대병원 웃음치료가사 '웃음 치료 강좌'도 진행한다. 참석자들에게는 기념품과 통풍 교육용 책자를 증정하며 문의는 류마티스내과(062-220-3093)로 하면된다. 신장내과는 세계콩팥의 날(3월8일)을 맞아 4월 5일 오후 2~4시가

이날 강연은 신병철 신장내과 교수가 '만성 콩팥병이란 무엇인가?'와 최연미 영양사가 '만성 콩팥병의 식이요법'을 주제로 한다. 참가자들에게는 기념품과 간단한 다과를 제공한다. 문의는 신장내과(062-220-3059)로 하면된다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

수면시간 6시간 이하 땀 심혈관질환 위험 2배

8시간 이상도 문제... 울혈성심부전 1.6배 높아

수면시간이 6시간 이하이거나 8시간 이상이면 심혈관질환 위험이 높아진다는 연구결과가 나왔다.

하루 수면시간이 6시간이 못 되는 그룹은 6~8시간 수면을 취하는 그룹에 비해 심근경색이나 뇌졸중 위험이 2배, 울혈성심부전 위험이 1.6배 높은 것으로 나타났다

것이 심혈관건강에 문제가 발생할 위험이 가장 낮음을 보여주는 것이다.

미국 시카고 대학 의과대학 심장질환실장 로히트 아로라(Rohit Arora) 박사는 전국건강·영양연구(NHANES) 박사는 전국건강·영양연구(NHANES)에 참가자에게는 45세 이상 남녀 319명의 표본조사 자료를 분석한 결과, 이 같은 사실이 밝혀졌다고 사이언스 데일리가 최근 보도했다.

또 하루 8시간 이상 잠을 자는 그룹은 수면시간이 6~8시간인 그룹에 비해 협심증 위험이 2배, 관상동맥질환 위험이 1.1배 높은 것으로 밝혀졌다. 이는 하루 6~8시간 수면을 취하는

일반적으로 수면부족은 교감신경계 항진, 포도당 불내성, 당뇨병과 연관 있는 것으로 알려져 있다. 잠이 모자라면 또 부신피질호르몬인 코르티손, 혈압, 안정시 심박수(resting heart rate), 염증표지가 상승한다. 이는 모두 심혈관질환 위험인자들이다. 그러나 잠을 너무 오래 자는 것이 어째서 심장에 문제를 일으킬 수 있는지는 아직까지 확실하게 밝혀진 것이 없다. /연합뉴스

부동산 경매, 유동화 자산매각 전문회사 ASSET KOREA since 2005 주식회사 에셋코리아. 경매에 관한 모든 상담 062-236-3400. 광주광역시 동구 지산동 714-73 (2층) (법원 앞에서 70m 변호사회관 옆 건물) 또는 (지산 주유소에서 법원 쪽으로 20m) 최고수익률 / 세금계산서발급(양도세감면) / 신속한명도 / 정확한권리분석 / 최상의대출

(주)호남랜드 상무지구 시청앞 내강사광주전남지사유지빌딩 501. 태양광발전소 건물 (지붕, 옥상) 임대 구합. 위치 전남지역, 대불공단우선. 면적 지붕 및 옥상면적 5,000㎡ (1,500㎡) 이상. 임대조건 12년 사용후 건물주에게 기부. 임대료 별도지급. 사업성 10,000㎡ (3,000평) 기준. 년 1억원 순수익. 무안읍 휴게소 무안읍 입구 휴게소 대지 4,666㎡ (1,412평). 연면적 1,130㎡ (342평). 식당, 매점. 현재영업중, 매대가 9억원. Tel: 대표 062-233-2222 직통 062-373-3939. HP: 010-3616-8698

대인동상일부동산. 호텔 목욕탕 및 각종 상가건물. 을 빨리 팔고 싶으시거나 임대 를 내놓고 싶으시면 저희 부동산으로 오십시오. 저희 부동산은 오래도록 광주시내권 및 시외순번으로 호텔, 목욕탕 및 각종 상가건물 사실을과 영일 분 손님을 많이 확보하고 있습니다. 사장님께서 소유하고 계신 건물을 팔거나 임대를 내놓고 싶으시면 저희 부동산에서 빠르고 정확하게 일해드리겠습니다. 다만, 사장님께서 저희 부동산에 내놓으신 소중한 건물은 철저하게 비밀보장하여 조용히 팔아드리겠습니다. (FAX) 383-1272. 전화 011-602-2532 (광주광역시 신촌동 대인동 상일부동산)

행복한 공인중개사 (시민권, 변신반도, 펜션 전문). * 각도 원룸, 펜션, 다세대주택 2중주거지역, 당 2334㎡ 매 10억 5천만원, 계획도로 개통시 지가 상승 폭 클, 투자 유망 원룸 전용 공급 부족 여를 한일만 영입해도 년수익 보장 * 상록해수욕장 펜션 부지 계획관리지역, 당 1554㎡ 매 10억 5천만원, 인허가 완료 변신반도 최고의 상업지 비다조망형 최고! 향후 토지가 상승 기대 및 운영성 고소득 보장 * 변신해수욕장 리조트 부지 계획관리지역, 당 6798㎡ 매 50억 시민권에 근접한 토지 지가 상승 폭 큰 향후 사업성 고소득 보장. 저희는 변신반도 펜션 개발 전문 업소로서 펜션 운영시 투자 대비 년소득 25% 이상이 보장된 것만 소개하고 있습니다. 시민권 원룸보다 3배 이상의 수익이 보장된 펜션 사업에 귀하를 초대합니다. 062-952-5960, 010-8004-5900