



몸매 가꾸기

2030 미라인 외과 이호영 원장

# 생활습관부터 바뀌야 날씬한 바디라인 유지

다이어트·운동으로 안빠지는 살 지방흡입 치료로 해결

지방 녹여 제거하는 3D방식 기법 통증 등 부작용 없애

오랫동안 비만을 치료하는 클리닉을 운영하면서 느낀 점은 매년 새로운 첨단 장비들은 계속 나오고 있으며, 비만시장은 계속 커지고 있지만 여전히 비만 환자는 계속 늘어나고 있다는 사실이다.

사람들은 자신이 생각하는 것보다 비만 치료에 훨씬 많은 비용을 지출하고 있지만 정작 이를 느끼지 못하는 것 같다.

병·의원 뿐만 아니라 한의원에서 비만 치료를 시작한 지는 오래되었고 경락과 피부 마사지를 하는 샵에서도 비만 치료를 점점 홍보하고 있다.

TV를 켜면 살 빼는 데 효과가 있다는 다이어트 식품은 어찌 그리 많은지, 이 분야에 한번 관심을 갖기 시작하면 많은 비용이 드는 것을 피할 수 없다.

하지만 신기한 것은 비만 관련 새로운 치료 방법들이 셀 수 없이 생기는 데도 비만 환자는 줄어들지 않으며, 사람들의 비만에 대한 고민은 더욱 심각해진다.

◇다이어트 실패의 원인은 과연 의지 부족일까? = 지난 8년간 비만관련 시술을 하면서 내린 결론은 대부분 효과없는 치료법만 반복 시행하고 있기 때문이다.

하체 비만이든 전신 비만이든 한번 살이 쪼면 우리 뇌속에는 지방의 절대량이 메모리되기 때문에 지방이 조금만 줄어들어도 위기의식이 생겨 바로 복구가 돼버린다. 운동과 다이어트를 열심히 하고 여러 가지 시술을 받아도 이 메모리가 바뀌지않는 이상 지방을 줄이기가 쉽지않고 설명 날씬해졌다고 하더라도 그 상태를 지속하기가 어려운 게 우리 몸이다. 대부분 자신이 의지가 부족해서 실패했다고 자책하는 사람들이 많은데 의지가 부족하다고 보다는 우리 몸이 그렇게 만들어졌기 때문이다.

그렇지만 아름다운 몸매를 가꾸는 데에는 강한 의지가 동반돼야 가능한 것이 사실이다. 몸매는 바로 자신의 생활습관에 달려있기 때문이다.

사람의 몸은 생활 패턴에 맞춰져 만들어진다. 비만인 체형을 가진 사람들은 비만을 유발하는 생활 패턴대로 살고 있다.

반면 날씬한 사람은 음식 섭취나 수면, 운동 등 생활 습관이 살찌기 어려운 패턴을 가지고 있다. 예를 들어 날씬한 사람은 음식을 먹어도 기본적으로 규칙적인 식사를 하며, 칼로리를 적게 섭취하고, 과일과 야채를 자주 많이 먹으며, 인스턴트 음식을 피하는 경향이 아주 강하다. 또 적당한 수면과 운동으로 건강을 유지한다.

여기에서 보듯 생활 자체가 변해야 비만을 피할 수 있으며, 단순히 다이어트를 꾸준히 한다고 해서 몸매가 쉽게 변하는 것은 아니다. 이벤트성의 다이어트나 운동으로는 오히려 지방세포에 내성만 키울 뿐 비만을 해결할 수 없는 것이다.

◇지방흡입 치료가 어려운 비만의 해결책 = 지방흡입은 우리 몸의 넘치는 지방세포를 인위적으로 체외로 배출시킴으로써 뇌속의 메모리까지 바꿔버리는 아주 강력한 방법이다. 한번 빠진 지방세포는 다시 채워지지 않으며 영구히 날씬한 몸매를 유지할 수 있다.

단, 총 지방양의 70~80%를 빼야만 가능하다. 흡입후에도 남은 지방양이 많으면 그 부위가 다시 늘어날 수 있지만 소수로 남은 지방세포는 오히려 세력을 얻지 못해 시간이 지날수록 점점 도태되어지기 쉽다.

이처럼 확실하고 완벽한 비만 치료인 지방흡입술을 사람들은 최후의 수단으로 생각하는 경향이 있다. 아직도 지방흡입술에 대한 부정적인 이미지가 강해서 그런 것이며, 또한 이러한 시술은 나하고는 거리가 먼 특정 부위들이 하는 시술로 생각해서 인 것 같다.

또한 매년 한번씩 보되되는 지방흡입 관련 사고도 부정적인 이미지에 한몫을 하는 것이 사실이다.

하지만 자세히 들여다 보면 지방흡입술은 참으로 단순한 시술이고, 다른 수술에 비해 결코 위험하지 않다.



이호영 2030미라인 외과 원장이 비만으로 고생하는 환자의 팔뚝에 지방흡입 시술을 하고 있다.

지식과 경험이 있는 의사라면 지방흡입으로 인한 사고는 일으키지 않으며, 부작용도 충분히 예측 가능한 것이기 때문에 섬세한 시술로 충분히 예방할 수 있다.

◇부작용 최소화한 3D 방식 = 지방흡입하는 방식도 많이 발전돼 요즘에는 3D 방식을 이용한 첨단 기법으로 통증 등 부작용은 최소화하고, 효과는 커지는 시술을 하고 있다.

3D는 트리플 지방용해 방식인 3 Dissolve방식을 말하며 다이오드 레이저, 워터웨이프, 파워션 등의 세 방식으로 지방을 충분히 녹여서 제거하는 방식을 말한다.

다이오드 레이저는 셀룰라이트 등 두꺼운 지방층을 나이론줄같은 파이버에서 나오는 레이저로 직접 녹이며, 워터웨이프는 기존의 워터젯 방식에서 파워를 증강시킨 장비로 물분사를 하며 피부와 근막으로부터 지방을 쉽게 분리시켜주고,

마지막으로 파워션은 진동을 이용해서 잔여 지방을 다 떨구 체외로 배출시키는 방법이다.

기존의 방식과 다른 점은 지방을 외부 힘에 의해서만 빼지않고 내부에서 자연스럽게 녹여 물 흐르듯 배출시킨다는 점인데, 이를 통해 주변 조직에 손상이 거의 없고 출혈도 별로 없어 수술 후 통증과 불편함이 크게 느껴질 정도가 아니면서도 많은 양의 지방을 뺄 수 있다. 이 시술 후에는 환자 만족도가 높아 한 부위를 흡입한 사람들은 거의 전신을 다 하게되는 경향이 있다.

지금 본인의 상태가 3년 이상 지속된 비만이라면 전문의를 찾아 정확한 진단을 받아보는 것이 좋다. /정리=채희종기자 chae@kwangju.co.kr

\* 진료 문의 및 상담 062-368-2007

## 전남대병원 26일 개원 103돌

오는 26일로 개원 103주년을 맞는 전남대병원(병원장 송은규)은 최첨단 장비, 친절함 안내, 뛰어난 진료를 앞세운 환자중심 친절환 스마트병원으로 우뚝 서 선진 병원문화를 이끌어 가고 있다. 대형화·전문화 추세 등 급변하는 의료 환경에 뒤지지 않고 수준높은 의료서비스를 제공하기 위해 전남대병원은 새로운 변화와 자기혁신을 끊임없이 추구하며 노력해 왔다. 나아가 국내 빅5 의료 기관과 어깨를 나란히 하는 스마트 병원으로 새로운 시대를 활짝 열었다.

## 친절·환자중심 새 병원 문화 이끈다

◇스마트모바일 서비스~전국 최초 대기순서 알림=최첨단 디지털 시대를 맞아 환자들이 쉽고 빠르고 편리하게 진료받을 수 있도록 최첨단안내시스템과 모바일 서비스 등 스마트시스템을 구축했다.

9월부터 스마트폰을 활용해 각종 정보를 제공하는 스마트 모바일 서비스를 실시하고 있다. 단순한 진료안내와 의료정보 뿐만 아니라 대기순서 안내, 복약안내, 원내 길 찾기, 진료예약 및 예약 조회 등 실질적으로 도움이 되는 내용을 알려주고 있다.

◇친절한 안내·설명=전남대병원은 웃으며 인사하고, 상냥하게 안내하고, 자세하게 설명해주는 친절병원으로 바뀌어 가고 있다. 2년 전부터 CS(고객만족) TF팀을 조직하고 CS리더를 양성해 전 직원을 상대로 지속적인 친절교육을 실시하고, 매일 친절 슬로건을 직원 홈페이지와 게시판에 내걸어 내용을 숙지하고 실천할 수 있도록 분위기를 조성하고 있다.

전남대병원을 이용하는 고객들의 불편사항 중 하나인 전화 응대율 저조 문제를 고객사랑 콜센터를 운영함으로써 말씀해 해소시켰다. 1899-0000으로 전화 한통하면 의료상담에서 진료예약 등 각종 의료정보를 제공하고 있다.

진료부에서는 환자의 진료와 검사대기 시간을 줄일 수 있는

스마트 모바일 서비스 도입

복약 안내 등 각종 정보 제공

빛고을관절센터 개원 눈앞

노인 건강 파수꾼 역할 기대

진료프로세스 개선작업도 병행해 성과를 거두고 있다.

◇수준 높은 연구·진료=전남대병원 연구와 수준높은 진료활동으로 국내뿐만 아니라 해외로 뻗어가는 세계적인 병원 대열에 합류하고자 노력해 왔다.

이미 병원 내 기존 임상의학연구소를 의생명연구원으로 조직해 편하고, 연구실 증축과 연구원 증원으로 연구기능을 더욱 강화시켰다. 대외적으로는 영국 브리스톨대학교 뇌과학 협력연구센터, 독일 프라운호퍼와 공동연구소를 개설했고 미국 베르클레이저원연과 생명공학 연구협력 MOU를 체결했다.

전남대병원은 또 지난 7월 보건복지부가 지정하는 권역의상센터에 선정됐다.

◇빛고을 관절센터 개원 눈앞~다병원 체제 구축=전남대병원은 이제 류마티스 및 퇴행성관절염 전문질환센터인 빛고을 관절센터 개원을 눈앞에 두고 있다. 지난

2008년 보건복지부의 권역별 전문질환센터로 선정된 이후 5년여의 공경 끝에 광주 노대동 빛고을 노인건강타운 내에 그 모습을 드러내게 된 것이다.

빛고을 관절센터의 개원은 지역민의 건강증진과 의료수준 향상에 활력을 불어넣을 것으로 기대된다. 특히 농도이자 고령인구가 많은 지역적 특성상 호남지역 노인건강의 파수꾼 역할을 톡톡히 해낼 것으로 보인다.

건축면적 4746㎡, 연면적 3만 2814㎡에 지상 5층·지하 3층의 병원급 규모로 전국에서 가장 큰 전문질환센터이다. 류마티스내과, 정형외과, 재활의학과, 마취통증의학과, 소화기내과, 순환기내과, 신장내과, 영상의학과, 진단검사의학과, 병리과, 예방의학과 등 총 11개과가 개설될 예정이다.

관절센터는 주변 경관이 뛰어난 천혜의 자연조건을 갖추고 있으며, 외벽이 유리벽으로 조성돼 자연채광이 가능하고 건물 중심부까지 햇빛이 들어오는 자연친화적 병원이다.

이로써 전남대병원은 화순전남대병원, 전남대치과병원에 이어 빛고을 관절센터가 들어서고 앞으로 어린이 전문병원까지 계획하고 있어 명실상부한 다병원 체제를 구축하게 된다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

### 전남대 BK의생명인력사업단 김혜란 박사

### 복지부 '한미 보건 의료 교류지원' 대상자로 선정

전남대학교 BK의생명인력사업단 김혜란 박사(사진)가 보건복지부(한국보건산업진흥원)가 지원하는 '2013년도 한미 보건 의료 교류지원사업'의 미국 국립보건원(NIH) 과편연구 지원대상자로 선정, 2년간 1억원의 연구활동비를 지원받게 됐다. 이 사업은 지난

해 보건복지부와 미국 국립보건원 간의 보건 의료분야 협력 강화를 위한 LOU 체결에 따른 것으로, 한국인 보건 의료 연구자(핵심 연구역량을 갖춘 5년 이상 경력자)의 미국 국립 보건원내 연수·훈련을 지원한다. 높은 경쟁률을 뚫고 이 사업의



첫 지원 대상으로 선정된 김 박사는 최근 3년 동안 화순전남대병원 연구진(진단검사의학과와 신명근 교수 등)과의 탄탄한 협력 연구로 16편의 SCI급 국제논문들을 발표하고, 연구재단 일반연구지원 사업을 독자적으로 수행하는 등의 핵심 연구역량을 인정받았다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

### 금당공인중개사

매매·교환·설계·시공등의 물건을 구합니다.  
투자·감정가 이하

- 총정로5기 버스도요점 대지777㎡(235) 공시지가 17억7천 선 오피스텔, 상가개발적합 9억6천
- 북구 유동 상업지역 대지411㎡(124) 2층건물 99평 공시지가 2억8200 매도3억
- 생활영업 필지는 여관과 접한 2층 주거지 면적 504평, 땅에는 생활주택적합 대출4억 매도10억4천
- 북동 교원센터 앞 상업지64평 원룸적합 1억6천
- 계림동구호빌딩 대지 542㎡(164) 건평 1200평 요양시설·병의원·한의원·사육적합 18억
- 대인동 소방도요점 상업지역 786㎡(238) 오피스텔·생활주택 등 적합 9억5천

### 매도·임대

- 매도. 수기동 상업지역 705㎡(213) 원룸·투룸·쓰리룸 927평 허가, 주택기금12억가능, 대출3억 매도7억8천
- 매도. 목포대학 입구 원룸 84개 허가난 땅 476평 목포대학 확장으로 사업성 좋음, 대출2억8천 매도5억6천
- 매도. 신안군 지도읍 솔로스티도요·엘도리도 가는길, 바다가 보이는 별장용APT 모임이나 회사의 휴게시설에 적합. 30평22세대 41평5세대 대출은 8천에서 1억가능, 30평은 1억3900만원 41평은 1억8500. 임대도 가능
- 임대. 신항동 보건대학 부근 대로변 주택지1만 1층167㎡(50) 보증금5천에 월2000선 임대. 조건은 조정가능
- 임대. 성촌동 (구)장군관사에 신축중인 호텔급 시설의 생활주택 10평형 기준 전세 1000에 월40선에 임대할. 10월초 첫 입주 지리할 성촌역에서 6분 거리
- 임대. 성촌동 기도건설의 주택지1만70평 PC방, 미장원, 찻집, 식당 등 다용도 사용가능 분할임대도 가능. 보증금 5천에 월200선 가능

☎ 문의 222-4994, 010-2632-5659  
금당부동산은 가도건설 전속중개사사무소입니다

### 다와부동산 재테크컨설팅

(주)다와부동산, 매수신장대리업체(법인인가) 근린시설입찰에서 명도, 등기, 양도신고까지(무료상담)

### 근린시설

- ▷ 동구 지산동 준주거 3층근린 대지241㎡ 건평307㎡ 감정가4억
- ▷ 광산구 쌍림동 일반상업 숙박시설 대지1760㎡ 건평2821㎡ 감정가46억 최저가26억
- ▷ 나주시 송월동 상업지역 6층상가 대지545㎡ 건평2309㎡ 감정가13억 최저가7억

### 단독주택

- ▷ 북구 장동동 전원주택 대지763㎡ 건평137㎡ 감정가1억8천만
- ▷ 북구 운암동 2층단독주택 대지149㎡ 건평161㎡ 감정가1억 최저가7천만
- ▷ 나주시 남내동 2층주거 2층주택 대지319㎡ 건평297㎡ 감정가12억3천만 최저가1억3천만

### 공장및창고

- ▷ 북구 대촌동 창고및대지 토지2800㎡ 건물303㎡ 감정가11억 최저가8억
- ▷ 광산구 용동 일반공업 2층공장 토지3305㎡ 건물2711㎡ 감정가30억 최저가17억
- ▷ 강진읍 송덕리 병동,저온창고 토지33650㎡ 건물11762㎡ 감정가94억 최저가27억

### 토지매매

- ▷ 동구 내남동 1층주거 전원주택부지 주거환경개선 대지750㎡ 상담후 가격조정
- ▷ 무안군 해제면 덕산리 관리지역 전.임야 3642㎡ 매매3,500만
- ▷ 광산구 지평동 자연녹지 대지.전 2115㎡ 매매5천만(조세경

☎ 문의 010-4911-4989 (팩스 062-226-3607)

### 영천부동산

### 상가건물 대지·임야 전원주택·묘지

### 급히 파실분

부동산을 급히 팔거나, 임대를 원하시면 저희 영천부동산으로 오십시오. 빠른 시일내에 매매·임대 하도록 하겠습니다.

### 비밀보장

매수자·매도자·매도물건에 대하여 비밀보장하여 드립니다.

▶ 전남여고 건너편 ◀

### 영천공인중개사

010-4610-3763 062)222-5105

⇒ 순천법원 정문 앞, 신축건물  
⇒ 농협 뒷 건물 4거리 코너  
⇒ 호수공원 근접거리

# 순천·상가 임대

## 상담문의. 010-4667-9300

⇒ 1층(82평)-평당 650만원  
⇒ 2~5층-평당 330만원  
⇒ 각 층 분할 가능, 모든 업종가능