

나이들어 보이는 얼굴...수술 없이 턱밑 지방 없앤다

건강 바로 알기
이중턱과 심술보 교정

다음말=이상혁 SM미성형외과 원장

지방세포 파괴 주사요법
회복 빨라 직장인·학생 선호
실리프팅 등 처짐 예방법도

주름 없이 팽팽한 피부와 굴곡 없이 매끈한 V라인 얼굴은 미인의 기준 중 하나이다. 최근 얼굴에 과도하게 자리잡은 지방으로 생긴 이중턱이나 심술보로 불리는 심부볼 등 볼살과 피부 처짐을 고민하는 여성들이 늘고 있는 추세이다. 심술보는 관자놀이 위쪽부터 턱뼈 안쪽까지 넓게 분포돼 있는 지방을 말한다. V라인 변신을 위해 얼굴 지방흡입에 대

한 관심이 높아지고 있는 것이다.

◇늘어지는 얼굴 피부=턱 아래에 지방이 쌓여 생기는 이중턱은 얼굴과 목의 경계를 불분명하게 만들어 얼굴이 더욱 나이 들어 보이는 원인으로 꼽힌다. 이러한 이중턱을 방지할 경우 아래로 처져 더욱 악화될 수 있다. 피부는 항상 중력에 의해 아래로 당겨지고 있기 때문에 피부가 늘어지고 아래로 처지는 현상이 나타난다.

더욱이 볼과 턱 부분은 얼굴 중앙에 비해 피지선이 없어 수분이 부족하기 쉬우며, 중력을 그대로 받아 일찍 피부노화가 진행되는 부위이다. 따라서 이에 따른 철저한 대비책을 세워야 한다.

이중턱과 심술보는 얼굴에서 눈에 잘 띄므로 첫 인상이나 대인관계에서 자칫 취약점이 될 수 있다. 또 안 좋은 공통점은 나뉘면 자연적인 개선이 어렵다는 점이다. 턱과 볼에 지방이 과도하게 쌓이고 노화하면서 피부탄력이 점차 떨어지면, 이중턱과 심술보가 더 늘어지고 눈에 띄게 심화된다.

◇이중턱·심술보 해결방법=지방의 분포 정도와 밀도 등에 따라 수술을 할 수도 하지 않을 수도 있다. 비수술적 시술로 벨카이라 주사 등이 있으며,

수술적인 방법으로는 이중턱 심술보 지방흡입수술이 있다.

벨카이라 주사는 미국 식약처에서 이중턱 지방분해 주사로 승인받은 유일한 시술로, 회복에 걸리는 시간적인 제약 때문에 시술을 망설였던 학생이나 직장인들로부터 좋은 반응을 얻고 있다. 이 시술은 일반 지방분해 주사에 비해 효과가 오래 지속되는 것이 특징이며 시술 후 지방흡입을 한 것처럼 지방의 개수가 줄어 든다. 또한 지방세포를 파괴시키는 방법(Adipocytolysis)으로 이중턱 지방을 제거하기 때문에 기존의 지방분해 약물과는 차이점이 있다. 2-3일 정도 울라오는 붓기를 감안해 시술 날짜를 선택하면 편리하다.

이중턱 심술보 지방흡입수술방법은 얼굴 뼈는 그리 크지 않지만 얼굴에 살이 많아 이중턱 심술보가 발달한 경우에 적용할 경우 큰 효과를 기대할 수 있다. 또한 턱살이나 볼 살이 처진 경우에도 이중턱 제거 방식을 적용해 얼굴라인 개선 효과를 볼 수 있기 때문에 전 연령층에 걸쳐 시술 적용이 가능하다.

◇피부 처짐 예방=이중턱 심술보 지방흡입과 더불어 실리프팅을 하면 피부 처짐을 예방하고, 파괴

된 지방이 흡수되면서 수개월에 걸쳐 라인이 줄어드는 것을 볼 수 있다. 실루엣소프트는 기존의 실리프팅과 달리 개인별 얼굴 구조에 따라 피부 조직을 당길 수도 있고 모아주기도 하므로 다른 실과 비교해 이물질이 적다는 장점이 있다. 더욱이 실루엣소프트의 시술 재료는 시술 후 약 6개월이 지나면서 피부에 자연스럽게 흡수된다.

리프팅 시술은 전문의의 숙련도와 노하우에 따라 결과가 크게 달라질 수 있으므로 이를 염두에 두고 시술 받을 병원을 방문하는 것이 중요하다. 특히 전문의의 숙련도 및 경험은 부작용 최소화와 연관성이 높으므로 이를 반드시 상기해야 한다.

동일한 시술을 했음에도 V라인이 되기보다는 시술 후 인상이 사나워 보이는 경우도 있다. 이는 개인의 얼굴 골격과 매력 포인트를 고려하지 않고 시술함으로써 발생한 부작용이라고 할 수 있다. 이중턱이나 볼 처짐을 교정하기 위해서는 먼저 자신에게 나타난 피부 노화의 원인이 무엇인지 정확히 파악해야 한다. 반드시 전문 의료를 찾아 정확한 진단과 시술방향을 결정하는 것이 중요하다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr



이상혁 SM미성형외과 원장이 볼이 늘어져 고민하는 40대 여성을 진료하고 있다.<SM미성형외과 제공>

스마트폰 '블루라이트' 눈 건강 주의보



■눈 보호 일상 수칙

- 블루라이트 차단 렌즈 고글·안경 착용
- 저녁 전자기기 사용 최소화
- 스마트폰 '블루라이트 차단필터' 앱
- 노트북 '리더모드' 활용
- 루테인 풍부한 채소, 생선, 어패류 섭취

현대인은 TV, 스마트폰, 태블릿, 컴퓨터 등 각종 디지털 기기의 홍수 속에 살고 있다고 해도 과언이 아니다. 문제는 이들 디지털 기기가 사물을 편리하게 하지만, 장시간 사용하게 되면 되레 건강을 해칠 수도 있다는 점이다. 이 중에서도 디지털 기기에서 나오는 '블루라이트' (청색광)는 눈 건강에 악영향을 미치는 것으로 알려져 있다.

실제로 2014년 영국에서 25세 이하 2000명을 대상으로 한 연구에서는 55%가 디지털 화면 시청 중에 눈 피로감을 가장 큰 불편 증상으로 호소했다. 또 국내에서는 초등학교생 1000명을 대상으로 한 '스마트미디어 영향 연구'에서 고학년 아동의 9%가 안구건조증 상태로 판명됐다. 안구건조증 상태의 아동은 그렇지 않은 아동보다 디지털 기기 사용시간이 현저하게 길었다.

블루라이트는 380~500nm(나노미터)의 짧은 파장을 갖는 가시광선의 한 종류로, 물체를 선명하게 볼 수 있게 도와주며 인간에게 편안함 느낌을 제공한다.

하지만 스마트폰과 같은 인공조명의 블루라이트에 과도하게 노출되면 예기가 달라진다. 무방비 상태에서 스마트폰이나 TV 등의 블루라이트에 장시간 노출될 경우 망막과 망막 내 시세포에 독성으로 작용해 세포 손상을 일으키고, 이게 누적되면 황반변성까지 유발할 수 있다. 여기서 질환이 악화하면 시야에 보이지 않는 부분이 생겨나고 심할 경우 실명까지 이를 수 있다. 따라서 평상시 블루라이트 노출을 줄이려는 노력이 필요하다.

대한안과학회지 최근호 논문을 보면 서울아산병원, 세브란스병원 강북삼성병원 안과 공동 연구팀은 눈에 이상이 없는 98명을 두 그룹으로 나눠 한 그룹에는 블루라이트가 그대로 배출되는 영상을, 나머지 그룹에는 블루라이트 배출도를 현저히 줄인 영상을 각각 보여줬다.

이 결과 블루라이트 배출량을 줄인 TV 영상을 본 그룹에서는 통상의 영상을 본 그룹보다 눈의 불편감과 피로도가 완화된 것으로 평가됐다. /연합뉴스

노년기 단백질 섭취 비만 낮춘다

인제대학교 서울백병원 가정의학과 박현아 교수팀은 노인들이 단백질을 충분히 섭취할수록 비만 지표인 허리둘레와 체질량지수(BMI)가 감소하는 것으로 나타났다고 최근 밝혔다.

연구팀은 2013~2014년 국민건강영양조사에 참여한 60세 이상 2549명(남 1127명, 여 1422명)을 대상으로 단백질 섭취량에 따라 4개 그룹으로 나눠 허리둘레와 BMI를 측정했다.

이 결과 남성의 그룹별 하루 단백질 섭취량은 가장 적은 그룹이 36.3g, 가장 많은 그룹이 107.3g으로 조사됐다. 여성은 같은 조건에서 각각 26.8g, 84.4g을 섭취했다.

남녀 모두 최소 섭취그룹과 최대 섭취그룹 간에 3배가량의 차이를 보인 셈이다.

BMI와 허리둘레는 하루 단백질 총섭취량이 증가할수록 감소하는 추세를 보였다.

남성의 경우 최소 단백질 섭취그룹에서 BMI(kg/m²)가 24.2였지만 최대 단백질 섭취그룹은 22.2로 낮았다. 허리둘레는 최소 단백질 섭취그룹(87.3cm)보다 최대 단백질 섭취그룹(81.5cm)이

5.8cm 적었다.

여성도 같은 비교 조건에서 BMI가 각각 25.5, 23.3으로 남성과 비슷한 차이를 보였으며, 허리둘레는 5.7cm가 줄어드는 상관성이 관찰됐다.

연구팀은 단백질이 동물성인지, 식물성인지에 상관없이 총 섭취량이 늘어날수록 모든 그룹에서 똑같은 결과를 보였다고 설명했다.

박현아 교수는 "단백질은 탄수화물과 지방보다 에너지원으로 사용하기 쉽고, 포만감을 늘려 추가적인 에너지 섭취를 줄인다"면서 "특히 고단백을 섭취하면 위장관에서 나오는 식욕 억제 호르몬의 분비를 증가시켜 공복감을 줄이므로써 체중감소 효과로 이어질 수 있다"고 말했다.

박 교수는 "단백질은 비만 위험도를 낮출 뿐만 아니라 근감소증을 예방하고 면역력을 유지하는 데 꼭 필요한 영양소인 만큼 끼니마다 주먹 크기의 3분의 1 정도 살코기, 닭고기, 생선, 두부 등을 섭취하는 게 바람직하다"고 조언했다.

이번 연구결과는 국제학술지 '뉴트리언츠'(Nutrients) 최신호에 실렸다. /연합뉴스

■비만 예방하는 단백질 식품

살코기, 닭고기, 생선, 두부 끼니마다 섭취 (주먹 크기 3분의 1)



화순전남대병원·조선대병원 '4대암 치료' 1등급

화순전남대병원(원장 정진)과 조선대병원(병원장 배학연)이 건강보험심사평가원에서 실시한 주요 4대 암 적정성 평가에서 모두 1등급에 선정됐다.

이번에 평가한 4대 암은 대장암·위암·유방암·폐암이며 평가 항목은 ▲ 암 치료 전문 의사 구성 ▲ 수술, 방사선 등 치료 적정 시행 여부 ▲ 평균 입원 및 진료비 등으로 구성되었다.

이와 함께 전남대병원(병원장 이상용)은 분원인 화순전남대병원과의 '선택과 집중'으로 질환별 특성화를 도모, 대장암·위암 등 2개 분야에서 1등급을 받았다.

배학연 조선대병원장은 "조선대병원은 현재 주요 4대 암 질환 뿐만 아니라 여러 다른 암 질환을 위해 왓슨 포 온콜로지과 다학제 협진 시스템을 적극 운영중"이라며 "광주지역 유일하게 4개 항목에서 1

등급을 받은 만큼 현실에 안주하지 않고 지역민이 더욱 신뢰하고 믿을 수 있는 병원이 되도록 하겠다"고 말했다.

이상용 전남대병원장은 "전남대병원은 각각의 질환군별로 특화된 분원들을 운영하는 '다병원체제'라는 특수성을 갖고 있다. 각 분야별로 뛰어난 전문 의료역량을 발휘할 수 있는 장점이 있다"며 "특히 분원들이 가까운 곳에 자리잡고 있어 환자들이 불편해하지 않고, 진료분야별 고객만족도도 매우 높다"고 말했다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

大山 프리모 남녀 가발

광주전남 기능장 호 국무총리상 표창 보건복지부 장관상 표창
광주광역시 시장상 표창 광주남구 청장상 표창

특수가발 별매 (윈터치) 테잎 x 핀 x 이용기능장 원장 직접 시술 1만여명 내공 매주화요일 휴무 (일요일 정상 영업)

H.사
등급제품 **130만원**

59만원

본점 : 광주광역시 남구 주월동 라인가든 아파트 상가2층
062 673 5858(모발모발)

2~3년만 가는 방수? 20년 이상 너끈히 가는 옥상방수!

IPALG 트라이슈머 단열복합시트방수 대한건축사협회 우수건축자재 선정

완벽방수
내구성보장
2중단열
지진에 강한 탁월한 내구성
6년무상A/S 정기점검

1. 시공전

2. 단열베이스카펫 시공

3. 트라이슈머 단열복합시트 시공

4. 시공후

무료 시뮬레이션 서비스 제공!

IPALG 트라이슈머 아트패션시트 외벽방수 리모델링

건물에 맞춤형 디자인을 입혀 리모델링 하세요!

완벽한방수
2중복합단열
내진보강 내구성UP
맞춤디자인

특허공법 · 디자인방수 · 외벽리모델링 전문기업

검색창에 '이파엘지' | 공식홈페이지: www.IPALG.co.kr
공식블로그: blog.naver.com/waterproof01

[주]이파엘지종합특수방수

광주전남 (062)511-0444

H.P 010-6603-0405

목포 (061)284-0485

여수 (061)683-0485

순천 (061)726-0482

광양 (061)795-0485

6년무상 A/S보장 정기점검