

레이저로 결막 절개 눈밑 지방 없애면 말끔

원포인트 뷰티
눈밑 다크서클 제거술

실제보다 나이가 들어보여 걱정이라며 병원을 찾는 환자가 적지 않다. 보통은 눈가 주름 때문이라고 생각하지만 눈밑의 다크서클도 한 원인.

눈밑에 반원 모양으로 검고 칙칙하게 나타나는 다크서클은 인상을 어둡게 한다. 다크서클은 신체적으로 피곤하거나 스트레스를 받았을 때 가장 먼저 나타난다. 눈밑은 피부층이 얇아 예민하기에 피로나 스트레스가 쌓이면 멜라닌 색소가 침착돼 검게 보인다.



사진제공 여성동아
다크서클을 예방하기 위해서는 아이크림을 발라 눈주위를 보호해야 한다.

하지만 스트레스와는 별개로 눈밑에 지방이 많아 그 부분이 그늘져 보이는 수도 많다. 눈 밑 지방은 나이가 들면 생기는 것으로 알고 있지만 젊은 층에도 흔히 발생한다. 얼마 전 유명 텔레비전 C양이 이 수술로 몰라보게 젊어졌다는 '소문'이 난 뒤에는 눈밑 지방을 없애 다크서클을 제거하는 수술에 대한 관심이 더욱 높아졌다.

예전에는 눈밑 지방을 없애기 위해 눈 아래의 피부를 절개했지만 요즘에는 눈 안쪽 결막을 레이저로 1cm 절개한 뒤 지방을 빼기 때문에 전혀 흉이 남지 않는다. 시술 당일부터 바로 세수를 할 수 있고 흉터 없이 빠르게 회복돼 인기가 높다.

수술 시간은 20~30분 정도. 충분히 지방을 제거해야 효과가 있으며 지방을 제거할 때 눈을 움직이는 근육이 다치지 않도록 주의해야 한다. 특별한 피부가 평평해지면서 약간의 잔주름이 생길 수 있는데 피부의 탄력이 좋은 사람들은 별 문제가 되지 않지만 20대 후반 이상의 나이에서는 이 점을 잘 고려해야 한다. 만일 피부의 탄력이 떨어져 있는 사람이라면 피부를 절제하는 수술을 같이 하거나 나중에 레이저로 주름을 펴는 시술을 하는 것이 좋다.

눈밑 지방이 다크서클의 원인이 아닌 경우는 비타민C 전기영동투입, 레이저 시술 등의 치료를 한다.

다크서클을 예방하기 위해서는 아이크림을 발라 눈 주위를 보호하는 것이 기본. 세안 뒤 에센스와 아이크림을 눈 주위에 바르고 가볍게 마사지를 할 때 눈 주위를 원활히 해준다. 눈 주위 전용으로 나온 마스크를 이용해도 좋다.

김영수 오렌지성형외과 원장
www.orangeclinic.co.kr

베스트팀의 베스트건강법

고려대 안산병원 수면무호흡센터

“코골이 방치하면 큰코 다쳐요”

“인생의 3분의 1이 ‘잠’ 아닙니까? 잠을 잘 자야 모든 일이 잘 돼요.”

고려대 안산병원 호흡기내과 신철 교수가 ‘잠 박사’가 된 것은 개인적 경험 때문.

고려대 의대생 시절, 그는 코골이가 심해졌고 낮에는 항상 머리가 아팠다. 당시에는 코골이가 병이 아니라고 생각했기 때문에 참고 넘겼다. 그러다 미국 하와이에 공부하러 가서야 코골이로 인한 수면무호흡증 연구가 활발한 것을 보고 ‘아차’ 싶어 그 분야를 파고 든 결과 최고의 잠 박사가 됐다.

안산병원 수면무호흡센터는 99년 문을 열었다. 수면에 관한 모든 문제를 ‘원 스톱 서비스’로 해결해 준다는 것이 신 교수의 설명. 호흡기 내과와 이비인후과 전문가가 함께 진료하며 수면장애의 원인이 정신과나 신경과에서 다루는 부분일 때는 해당과의 의뢰진과도 협조해서 치료한다. 치료뿐 아니라 연구 활동에도 힘을 쏟았다. 국내에서 습관성 코골이를 가진 사람의 비율이 17%라는 것과 수면 무호흡증 환자가 5~6%라는 사실을 밝혀냈다. 현재는 수면무호흡증과 뇌졸중의 관계, 수면 무호흡증과 관련된 DNA의 결함을 찾아내는 연구를 하고 있다.

신 교수의 일 욕심과 관련된 일화 한 토막. 1년 전 신 교수는 국내 학회 참석 도중 갑자기 심근경색을 일으켜 소속 병원에 입원했다. 그런데 신 교수를 치료한 동료 교수들은 병원을 찾아가 “신 교수를 빨리 퇴원시켜야 한다”고 건의했다. 병원장이 “아픈 사람을 퇴원시키거나 무슨 소린가” 하고 묻자 동료들은 “신 교수가 입원중에도 자주 수면센터에 내려가 환자를 보고 일을 하니 아예 집으로 보내야 한다”는 것이었다.

수면무호흡증의 원인은 △중추신경계의 이상 △소수면의 기도나 콧속 구조의 기형 △코골이 등이 있다. 이 중 가장 흔한 원인은 코골이. 사람들은 보통 자신이 코 고는 것을 잘 모른다. 같이 잠을 자는 사람이 코 고는 소리 때문에 잠을 못이룰 정도로 꽤 병원을 찾게 된다.



사진제공 고려대 안산병원
‘잠 박사’ 신철 교수(왼쪽에서 세번째)가 수면장애 환자의 진료 계획에 대해 수면치료팀에게 설명하고 있다.

무호흡증 초래 속면 못취해 피곤 콧속구조-중추신경계 이상도 원인 이비인후과 수술-마스크착용 효과

된다. 코를 고는 도중 ‘킁’하고 숨이 막혀 10초 이상 숨을 쉬지 않다가 갑자기 ‘후’하고 숨을 몰아쉬는 상태가 한 시간에 5번 이상 나타나면 의학적으로 수면무호흡증이라는 진단을 내린다.

진단을 위해서는 ‘수면다원검사’를 시행한다. 환자가 병원에서 8시간 동안 잠자게 한 뒤 그 동안 뇌파 안구운동 심전도 근전도 혈압 등을 종합적으로 측정하는 검사다. 수면 검사전문가와 수면 전문가가 검사결과를 판독해 진단을 내리게 된다. 수면무호흡증이 자주 반복되면 숙면을 취하지 못해 낮에 항상 졸리고 피곤하며 업무에 대해 집중력이 떨어지고 심장과 혈관계 등에 영향을 줘 뇌졸중이나 고혈압, 부정맥 등을 일으킬 수 있다. 아

주 심하면 돌연사의 원인이 되기도 한다. 신 교수는 “단순히 코를 곤다고 다 치료를 받을 필요는 없지만 치료에 필요한지의 여부를 반드시 전문의를 찾아 정확히 진단해야 한다”고 말했다. 그냥 놔두다가 치명적인 결과를 초래할 수도 있다는 것.

치료에는 수술 요법과 비수술 요법이 있다. 기도나 콧속 구조의 기형이 수면무호흡증의 원인이라면 이비인후과 수술을 받게 된다. 비염이나 축농증이 심하거나 목젖이 지나치게 늘어났거나 코뼈가 휘었을 경우다.

비수술 치료로 가장 많이 하는 것이 마스크 요법인데 이는 통풍 코 위에 밀착되는 마스크를 착용해 이 마스크를 통해 공기가 지속적으로 들어가 잘 때 목구멍이 좁아지는 것을 방지하는 방법이다.

신 교수는 “환자의 생활습관이나 환경을 변화시키는게 중요하다”며 “낮은 베개를 피하고 옆으로 눕거나 옆으로 자면 코골이가 감소하며 술 담배를 줄이고 신경안정제 사용을 자제하라”고 말했다. 차지영기자 yourcat@donga.com

의료계 인물

소외이웃 무료진료 청년슈바이처상

고려대 안암병원 정철웅씨



“정말 부끄럽습니다. 몰래 숨어서 봉사하는 의사가 많은데...” 올해 ‘청년슈바이처상’의 전공의 부문 봉사상 수상자로 최근 선정된 고려대 안암병원 외과 정철웅씨(30·전공의 4년차·사진). 그는 수상소감을 ‘부끄럽다’는 말로 대신했다.

한국 의료계의 장래 주역이 될 의대생 및 전공의 가운데 훌륭한 학술업적을 냈거나 봉사활동을 한 사람에게 주어지는 청년슈바이처상.

지난해부터 한국의료윤리교육학회 등이 주관해 선정하고 한국MSD 제약사 등이 후원하고 있다.

올해의 수상자로 선정된 정씨는 10년 넘게 꾸준히 봉사활동을 해와 눈길을 끌었다.

92년 ‘다일공동체’에서의 주말 무료진료 활동을 시작으로 10년 넘게 소외된 이웃을 대상으로 봉사활동을 해오고 있는 것. 현재는 서울 구로구 조선직교회에서 약품을 조달하는 업무를 맡는 한편 무료 진료활동을 하고 있다.

“진료받으러 오는 사람들이 대부분 ‘3D’ 업종에 종사하는 사람들이어서 심한 관절 질환을 앓는 이들이 많습니다. 더러는 암 환자도 있어요. 신 분 보장이 안되는 불법 체류자인데다가 낯선 타지에서 중병까지 앓는 사람들을 볼 때마다 마음이 아픕니다.”

정씨 역시 많은 전공의가 수술에 따른 위험과 소송 등을 이유로 기피하는 외과 의사.

다른 진료과에서는 편하게 지낼 수 있는 의과장(치과)의 위치에 있지만 외과라서 지금도 수술과 당직

을 ‘발탁’하고 있다. 바쁜 일정 중에도 한 달에 한 번 정도는 주말 당직이 없는 ‘달콤한’ 휴식시간이 주어진다. 정씨는 바로 이 휴식시간에 조선직교회에서 무료 진료활동을 하고 있다.

그는 “외국인 진료자에 대한 사회의 무관심이 가장 안타깝다”고 말했다. 이들은 한국인이 기피하는 곳에서 한국 경제에 기여를 하면서도 의료 사각지대에 놓여 있다는 것. 봉사활동을 하는 의사와 교회, 외국인 진료자가 자체적으로 보증을 만들어 의료 혜택을 확대해보려 하지만 돈은 항상 대부족이다.

정씨는 “돈이 없다는 이유로 진료를 못받는 사람에게 조금이나마 도움이 될 수 있는 의사가 되고 싶다”고 말했다.

차지영기자 maruduk@donga.com

무료건강강좌

내용	주관	일시	장소	문의
알코올중독 환자 재활을 위한 교육	한양성심병원	9일 오후 2시	제1별관 4층 사회의실	02-2639-5770
공황장애클리닉	부산백병원	9일 오후 5시	P동 11층	051-890-6189
요통의 진단과 치료	서울대병원	10일 오후 3시	어린이병원 임상1강의실	02-760-2975
당뇨교실	일산백병원	11일 오후 2시	지하 3층 제1강의실	031-910-7223
신생아관리	강남치병원	12일 낮 12시반	3층 의사회의실	02-3468-3116
한방으로 하는 산후조리	분당치병원	12일 낮 12시	지하2층 대강당	031-780-5312
산전제조와 리마조분법	신촌세브란스병원	13일 오후 2시	종합관 406호	02-361-6700
왜소증과 소아당뇨의 진단과 치료	강남성심병원	13일 오후 3시	경명빌딩 백화점 문화센터	02-829-5089

수면 치료 관련 전국의 명

이름	소속 병원	전화
정도연	서울대	02-760-2451
김인	고려대 안암	02-920-5505
정신과	양정구 동아대	051-240-5460
이비인후과	이철희 서울대	02-760-3433
	신철 고려대 안산	031-412-5690
호흡기 내과	문화회 가톨릭대 성바오로	02-958-2376
	최수전 인제대 상계백	02-950-1001
신경과	홍승봉 성균관대 삼성서울	02-3410-2370

정도연 수면의학 도입 이철희 이비인후과 분야 대가

수면장애치료 명

수면장애의 종류는 80가지가 넘는다. 원인과 증상에 따라 치료를 담당하는 진료과도 달라진다. 정신과에서는 불면증과 기면증, 몽유병 등 전반적인 수면장애를 다룬다. 호흡기내과에서는 주로 수면무호흡에 따른 수면장애를 비수술 요법으로 치료하며 이비인후과에서는 수술로 치료한다.

서울대병원 신경정신과 정도연 교수는 국내에 수면의학을 본격적으로 도입하는데 결정적인 역할을 했다. 미국 수면의학전문가의 자격을 얻은 직후 90년에 서울대병원 수면

리닉을 열었고 현재 대한수면학회 회장을 맡고 있다. 정 교수는 수면의학 분야의 최고 권위 학술지인 ‘수면’에 국내 최초로 연구 논문을 발표했다. 고려대 안암병원 정신과 김인 교수도 90년 안암병원에 수면클리닉을 열고 정도연 교수와 함께 수면의학을 만드는 등 국내에 생소한 분야였던 수면의학을 정착 시키는데 큰 공을 세웠다. 서울대 이철희 교수는 이비인후과 분야에서 수면장애를 치료해 온 명의. 가톨릭대 성바오로병원 호흡기내과 문화회 김인 교수도 수면무호흡증 치료의 대가로 이 병의 원인과 실험관계에 미치는 영향에 대해 많은 연구업적을 냈다.

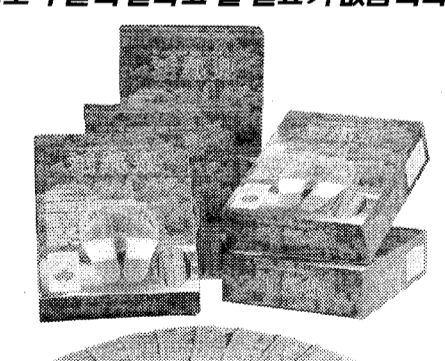


화제의 족초목초 “발바닥” 수액시트 “활기천”

자기 전 발바닥에 붙이고 아침에 떼어내면 끈적끈적한 노폐물이 흡수되어 몸이 가뿐해집니다. 이제 “활기천”으로 당신의 몸이 가볍고 상쾌해집니다.



족초목초 수액시트
“활기천”을 3시간만 붙여주세요.
따로 주물러 달라고 할 필요가 없습니다.



자고나면 온몸이 상쾌해지는
신개념 발건강법

몸이 무겁고 피곤하다면, 운동을 심하게 하셨다면, 이제 “활기천”입니다. “활기천”과 함께 지치고 피곤한 몸이 가볍고 상쾌해집니다.

긴급제안!
집안의 “상비품”으로 “활기천”을 준비해 두세요. 아침이 가볍고 상쾌해 집니다.

이제, 불필요한 노폐물을 “활기천”으로 잡으세요. 썩고 낡은 물은 청소하듯이, 불필요한 노폐물도 “활기천”이 흡수해 냅니다.

- ※ 이런 분들에게 좋습니다
- 피로를 느끼는 분
- 연로하신 부모님
- 온몸이 무거운 분
- 몸이 무거운 분
- 컨디션이 안좋은 분
- 긴장된 육체활동에 종사하는 분
- 가사노동이 많은 주부, 운동선수
- 장시간 서서 일하거나 운전하는 분
- 장시간 앉아서 일하는 분

발바닥에 붙여 노폐물이 흡수되는 “활기천”이 피로회복을 도와드립니다. 발에 “활기천”을 붙여 피로를 이기세요!

① 족초액, 목초액 및 기타 몸에 좋은 천연성분 등을 자체 개발한 공정으로 분말화하고 시트 형태로 만들어 발바닥에 붙여 노폐물을 흡수시키는 것이 족초목초 발바닥 수액시트 “활기천”입니다. 발에 지는 동안 발바닥에 붙이고 아침에 떼어내면 노폐물이 흡수된 것을 눈으로 직접 확인할 수 있습니다.

※ 주성분: 족초액, 목초액, 유카리나수액, 어성초, 삼백초, 토마리(이온공성), 키토산, 아미노산, 전분

※ 족초목초 수액시트 “활기천”은 “오뜸상품”입니다.

활기천은 K마크 인증기관인 한국표준협회에서 “오뜸이마크”를 획득한 상품입니다.

자부심을 가지고 권해드립니다. (우수한 상품 1개에만 부여되는 “오뜸이마크”입니다.)

※ 저희 (주)가원바이오텍은 국제품질관리시스템인 ISO 9001 인증 업체입니다.

(주)가원바이오텍은 앞으로도 “활기천”이 세계적 명성을 얻도록 연구, 기획, 개발 및 생산, 품질관리에 최선을 다하겠습니다.

1BOX(30매)	39,500원
2BOX(60매)	79,000원
3BOX(90매)	112,500원
5BOX(150매)	177,500원
10BOX(300매)	335,000원

족초목초 수액시트 “활기천”은 K마크 인증기관인 한국표준협회에서 인정하는 “오뜸상품”입니다. 최고 상품 중에서도 우수한 상품 1개에만 부여되는 “오뜸이마크”를 족초목초 수액시트 “활기천”이 획득하였습니다.

▶ 100% 환불제 실시 ◀
사용후 변화가 없음을 완용해 드립니다. (노폐물이 흡수된 것을 육안으로 확인할 수 있음)

‘축’ 스포츠투데이 선정 상반기 소비자 인기대상
2002년 최대의 히트 아이템 족초목초 발바닥 수액시트(재구매율 80%)

주문전화: (주)가원바이오텍 02-766-2500
주택은행: 408801-01-073459 예금주: 조성훈 (신용카드 할부가능)

90만원대 창업 사장님들을 모십니다.
문의: (02)741-4567