

지방흡입술 살빼기 만능비법인가?

최근 지방흡입술에 대한 세인들의 관심이 높아지고 있다. 그러나 많은 비용을 들여 지방흡입술을 해도 살을 빼는 데는 큰 효과가 없다. 또 일부에서는 수술 후 시술 부위가 아물 때 혈액 등 체액이 고이거나 피부가 탄력을 잃고 주글주글해질 수도 있다. 지방흡입술에 대한 여러 가지 궁금증을 문답식으로 알아본다.

▲ 지방흡입술이란?

지방이 많이 축적된 신체 부위를 1cm 미만으로 절개한 뒤 흡입관을 삽입, 지방을 뽑아내는 수술이다. 20여 년 전 프랑스 의사에 의해 시작됐으며, 국내에선 1980년대 후반에 본격적으로 도입됐다. 흡입관으로 여기저기를 훑어서 뽑아내는 초기 방식은 혈관이나 신경조직의 손상이 많았다. 그러나 최근엔 초음파로 지방을 물처럼 녹인 뒤 뽑아내는 방식이라 부작용이 크게 줄어들었다.

▲ 수술하는 부위는?

배·옆구리·허벅지·팔뚝 등이다. 그러나 종아리나 목밑 등 지방이 많은 부위는 어디든 할 수 있다. 심지어 얼굴을 작게 만들기 위해 수술하는 경우도 있다. 턱이나 광대뼈 자체가 큰 사람은 뼈를 깎는 수술을 하지만, 뼈는 작는데 지방이 많아 커 보이는 경우엔 얼굴 지방흡입술을 한다. 그러나 무분별하게 해선 안되고 손으로 집어서 피부 두께가 3cm 이상인 경우만 시술한다.

▲ 마취방법과 수술시간은?

현재 마취방법은 정맥 무통마취가 가장 일반적이다. 그러나 여러 부위를 한꺼



변에 시술할 경우엔 전신마취를 한다. 또 수술부위가 좁으면 국소마취로, 허벅지 등 다리부위는 척추마취를 하기도 한다. 수술시간은 복부는 1시간 30분, 허벅지는 2시간 정도다. 마취를 하기 때문에 수술 중 통증은 못 느낀다. 수술 후에도 통증은 그다지 심하지 않다.

▲ 수술 후 부작용은 없나?

수술 후 1주일 가량 수술 부위가 당기고 아플 수 있다. 1~2군데 시술할 경우 당일 퇴원할 정도로 부작용은 거의 없다. 그러나 때로는 심각한 부작용이 초래될 수도 있다. 시술 중 혈관도 일부 건드리게 되는데, 지방이 혈관 속으로 들어가 엉키면서 혈전을 형성하는 경우다. 혈전이 혈관 속을 돌아다니다 폐나 뇌혈관을 막을 경우 갑자기 사망할 수도 있다. 그러나 최근 초음파 시술이 도입되면서 이같이 치명적인 부작용은 크게 줄고 있다.

▲ 한번 수술에서 뽑아내는 지방량은?

1회 3,000cc 정도다. 5,000cc 이상은 뽑아내지 않는다. 지방흡입수술은 몸에 엄청난 열을 가하는 것과 마찬가지로서 무리하게 뽑아내면 탈수로 인해 전해질 균형이 파괴되는 등 심각한 부작용을 가져올 수 있기 때문이다.

▲ 체중감소 효과는?

지방 1,000cc는 체중 1kg 정도로 본다. 따라서 수술 1회로 줄일 수 있는 체중은 많아야 3~4kg이다. 지방흡입은 무한대로 반복할 수 있지만 일단 한번 시술한 부위는 다시 시술해도 줄일 수 있는 지방량은 많지 않다. 지방흡입은 '체중감소' 보다는 '체형관리'에 목적이 있다. 지방흡입으로 1년에 10kg 이상 줄이기는 힘들다고 본다. 지방흡입만으로 1년에 10kg 이

상 줄인다는 것은 의학적으로 굉장히 위험할 뿐 아니라 거의 불가능하다고 하겠다.

▲ 수술 후 살이 다시 찌지는 않나?

지방세포는 성장기에 그 수가 늘어나다가 성인이 되면 일정 수준을 유지한다. 수술 후 살이 찌는 것은 지방세포 수가 느는 것이 아니라 지방세포 하나 하나의 크기가 커지는 것이다. 지방흡입술은 지방세포 수를 크게 감소시키는 것이기 때문에 수술부위는 다시 살이 찌지 않는다. 그러나 과식, 운동부족 등 무절제한 생활을 계속 하면 전체적으로 비만이 올 수밖에 없다.

▶ 다이어트 십계명

1. 끼니 거르지 말고 소식하기 : 하루 세 끼를 먹되 평소 식량의 80%만 먹어라.
2. 올바른 식습관 들이기 : 밥 빨리 먹기와 TV를 보면서 군것질하기, 스트레스를 먹는 것으로 풀기 등 나쁜 습관을 버려라.
3. 밥상 위를 푸른 초원으로 만들기 : 고섬유질과 자연식품(현미잡곡밥, 채소, 두부, 해조류) 위주로 식사하라.
4. 간식 변화 : 필요하면 생채소, 저지방 유제품, 약간의 과일 중 하나를 선택하라.
5. 요리법 전환 : 볶거나 튀기는 대신 찌고 굽고 데치는 요리법으로 바꿔라.
6. 충분한 생명수 흡수 : 신진대사에 중요한 물을 기상 후 또는 식사 사이에 하루 6~8컵 정도 마셔라.
7. 야식 미련 버리기 : 저녁 식사 이후에는 되도록 먹지 말라.
8. 가능한 한 외식 줄이기 : 외식 때도 중국음식과 패스트푸드 같은 기름기가 많은 음식은 피하고 채소가 많이 함유된 메뉴를 선택하라.
9. 가벼운 운동 : 많이 걷고 하루 두 번 20~30분 동안 지속적인 운동을 하는 습관을 들여라.
10. 저칼로리 식사요법 보완하기 : 부족되기 쉬운 미량 영양소의 보충을 위해 전분기와 상의 영양보조식품을 이용하라. **72**

<자료출처 : 경향신문>