

건강 칼럼

체중감량 후 심해진 가슴 처짐, 가슴축소거장으로 개선 도움

체중감량에 성공한 이후에도 기대와 달리 만족감을 얻지 못하는 경우가 있다. 특히 체중감량 후 가슴의 볼륨이 줄어들고 피부가 늘어지면서 처짐이 두드러지는 사례가 적지 않다. 체형은 슬림해졌지만 가슴의 형태가 무너지면서 전체적인 신체 비율에 대한 고민으로 이어지는 경우도 많다. 이처럼 체중감량에 따른 가슴처짐은 단순한 미용 상의 문제가 아니라 피부 탄력과 조직 변화가 복합적으로 작용하는 현상으로, 최근에는 가슴축소거상과 가슴거상을 통해 개선을 고려하는 사례가 증가하고 있다. 가슴처짐의 원인은 노화만이 아니다. 임신과 출산, 수유, 반복적인 체중 변화, 급격한 체중감량, 유전적인 피부 탄력 저하 등 다양한 요인이 복합적으로 작용한다. 특히 단기간에 많은 체중이 감소하면 지방 조직은 줄어들지만 반면 피부는 원래 상태로 회복되지 못해 남은 피부가 늘어지면서 처짐이 심해질 수 있다. 이 과정에서 유두의 위치가 아래로 내려가거나 가슴 모양이 길게 변형되는 현상이 함께 나타나기도 한다. 가슴이 처지면 외형적인 변화뿐 아니라 기능적인 불편도 발생할 수 있다. 브래지어 착용 시 불편함을



박 영 지
우아성형외과피부과 원장

느끼거나 피부가 잡히는 부위에 습진이나 피부 자극이 생길 수 있으며, 원하는 옷맵시를 연출하기 어려워 자신감이 저하되는 경우도 있다. 처짐 정도가 심할수록 운동 시 흔들림으로 인한 불편감이 커질 수 있으며, 큰 가슴을 가진 사람은 어깨와 목, 허리 통증을 함께 호소하기도 한다. 이러한 경우에는 처짐의 원인과 정도를 정확히 진단한 뒤 적절한 수술 방법을 선택하는 것이 중요하다. 처짐이 비교적 경미하다면 가슴거상을 통해 유두 위치를 정상적인 위치로 이동시키고 늘어진 피부를 제거해 탄력을 회복하는 방법을 고려할 수 있다. 반면 피부 처짐과 함께 가슴 크기 자체가 과도하게 큰 경우에는 가슴축소와 가슴거상을 동시에

진행하는 가슴축소거상이 치료 방법이 될 수 있다. 가슴축소거상은 불필요하게 늘어난 피부와 과도한 유선 및 지방 조직을 제거한 뒤 남은 조직을 재배치해 보다 자연스러운 가슴 모양을 만드는 수술이다. 단순히 크기를 줄이는 데 그치지 않고 처진 가슴을 함께 교정하기 때문에 체형과의 균형을 고려한 개선이 가능하다. 특히 체중감량 후 가슴 볼륨은 감소했지만 피부가 많이 늘어진 경우에도 개인의 상태에 따라 적절한 절제 범위와 거상 방법을 적용하면 보다 안정적인 결과를 기대할 수 있다. 수술 계획을 세울 때는 확실적인 방법보다 개인의 가슴 크기와 피부 탄력, 처짐 정도, 유두 위치, 좌우 비대칭 여부 등을 종합적으로 평가

해야 한다. 또한 흉터를 최소화하려면 서도 충분한 거상 효과를 얻을 수 있는 절개 계획과 조직 보존 전략이 중요하다. 수술 후에는 의료진의 안내에 따라 압박 브래지어를 착용하고 일정 기간 무리한 운동이나 신체 활동을 제한하는 등 체계적인 사후 관리가 병행돼야 안정적인 회복과 결과 유지에 도움이 된다. 특히 체중감량 이후 가슴 모양의 변화가 눈에 띄게 나타났다면 단순히 볼륨 감소만으로 판단하기보다 피부 처짐과 유두 위치, 조직 상태까지 함께 확인하는 것이 중요하다. 원인은 개인마다 다르기 때문에 가슴 크기뿐 아니라 피부 탄력과 조직 특성을 종합적으로 분석해 가슴축소, 가슴거상 또는 가슴축소거상 가운데 적합한 방법을 선택하는 것이 만족도를 높이는 핵심 요소이다. 체중감량 후 나타나는 가슴처짐은 단순히 볼륨이 줄어든 문제가 아니라 피부와 유선조직, 유두 위치까지 함께 변화하는 복합적인 현상인 만큼 정확한 진단이 우선되어야 한다. 개인의 신체 특성을 충분히 고려해 계획해야 자연스러운 형태와 균형을 기대할 수 있으며, 수술 후 체계적인 관리까지 함께 이뤄질 때 만족도를 높일 수 있다.

독자제언

횡단보도 우회전 일단멈춤이 생명 구한다

도로 위에서 우회전 차량과 보행자가 만나는 횡단보도는 늘 사고 위험이 도사리는 곳이다. 우회전 시 일시정지 의무가 강화된 도로교통법이 시행된 지 시간이 흘렀지만, 여전히 현장에서는 운전자들의 혼선이나 보행자 보호 의무 미준수로 인한 위험한 상황이 종종 발생하고 있다. 우회전 관련 교통법규의 핵심은 단 하나, 바로 보행자 보호다. 운전자는 우회전 전 만나는 전방 횡단보도뿐만 아니라 우회전 직후 만나는 횡단보도에서도 보행자가 건너고 있거나 건너려고 하는 때에는 반드시 차를 완전히 세워야 한다. 단순히 속도를 줄이는 서행이 아니라, 바퀴가 완전히 멈춰서는 일시정지를 해야 한다는 점을 명심해야 한다. 특히 어린이 보호구역 내 신호등이

없는 횡단보도에서는 보행자 유무와 관계없이 무조건 일시정지 후 출발해야 한다. 또한 우회전 전용 신호등이 설치된 곳에서는 적색 신호 시 우회전 자체가 금지되며 녹색 화살표 신호가 들어왔을 때만 진행할 수 있다. 경찰은 보행자 중심의 교통문화 정착을 위해 주요 교차로와 사고 다발 지역을 중심으로 집중 단속과 계도 활동을 병행하고 있다. 그러나 강력한 법적 단속보다 더 중요한 것은 운전자의 의식 변화다. 우회전 전 일단 멈춤은 단순한 법적 의무를 넘어 소중한 생명을 지키는 약속이다. 조금 더 빨리 가려는 조금함 을 내려놓고 주변을 한 번 더 살피는 운전자의 배려가 안전한 도로를 만드는 가장 확실한 열쇠다. 박재원 김제경찰서 신동지구대 경사

광복절, 태극기 한 장의 의미 되새기며

오는 8월 15일은 제81주년 광복절이다. 광복절은 나라를 되찾은 기쁨을 기념하는 날이자, 오늘날의 대한민국이 있기까지 희생하고 헌신한 순국선열과 애국지사들의 뜻을 되새기는 뜻깊은 날이다. 하지만 바쁜 일상을 살아가다 보면 국경일의 의미를 잠시 잊고 지나치기 쉽다. 광복절 아침 거리마다 펼쳐지는 태극기는 단순한 상징을 넘어 우리가 누리고 있는 평화가 결코 당연한 것이 아님을 다시 한번 일깨워 준다. 나라사랑은 거창한 행동에서만 시작되는 것이 아니다. 광복절을 맞아 가정과 직장 태극기를 게양하고, 자녀들과 광복의 의미를 이야기해 보는 작은 실천 역시 나라사랑을 이어가는 방법 이 될 수 있다. 태극기 한 장을 다는 짧은 순간이지만 그 안에는 선열들의 희생을 기억하고 감사하는 마음이 담겨있다. 현장에서 주민들의 안전을 지키는 경찰관으로 근무하며, 우리가 광범하게 누리는 안전한 일상의 소중함을 더욱 느끼게 된다. 선열들이 지켜낸 나라에서 오늘의 우리가 각자의 자리에서 맡은 책임을 다하는 것 또한 그 뜻을 이어가는 길이라 생각한다. 다가오는 광복절에는 태극기를 게양하며 그날의 의미를 잠시나마 되새겨 보았으면 한다. 기억하는 마음과 작은 실천이 모여 나라사랑을 이어가는 힘이 될 것이다. 유혜인 고창경찰서 모양지구대 순경

사내·외 기고 및 칼럼은 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

남녀공학으로 전환되는 서울 성심·무학여고

전직 대통령인 박근혜씨의 모교인 성심여고와 86년 정통의 무학여고가 남녀공학으로 전환된다. 서울시교육청은 2027~2028학년도 남녀공학 전환을 신청한 11개교 중 총 8개교를 남녀공학 전환 대상학교로 최종 확정 발표했다. 남녀공학 전환이 추진되는 이유는 출생아 수 감소로 학생 모집이 어려워지면서 남학교나 여학교만으로는 정원을 채우기 힘든 경우가 늘어나서다. 그간 특정 지역에 남학교나 여학교가 과도하게 몰려 있어 한쪽 성별 학생의 통학 거리가 길어지는 별 학생의 통학 문제가 있었다. 서울시교육청은 남녀공학으로 전환되는 8개교가 차질 없이 학생을 맞이할 수 있도록 다각적인 행·재정적 조치를 병행해 대상 학교의 안정적인 공학 정착을 적극 뒷받침할 방침이다.

우선 화장실, 탈의실, 보전실 등 학생 편의시설 확충·개선을 위해 학교별 사업 규모에 따라 시설사업비를 차등 확보·지원한다. 서울시교육청은 “수요자 중심의 교육 환경이 조성될 것으로 기대한다”며 “앞으로도 학령인구 변화에 선제적으로 대응해 서울 교육의 경쟁력을 높이고 학생들의 학습권을 보장해 나가겠다”고 말했다. 다만 남녀공학 전환을 반대하는 목소리로 인해 갈등의 불씨는 남아 있다. 무학여고 총동창회는 남녀공학 전환에 거세게 저항하고 있다. 일제강점기인 1940년 문을 연 무학여고는 개교 때부터 출근여고로 운영됐다. 무학여자고등학교 남녀공학 전환 반대 비상대책위원회(비대위)는 이날 집회를 열고 동문사회와 합의 없이 남녀공학을 추진한다며 신청 철회를 촉구했다.

요가·필라테스 피해 방지

요가·필라테스 이용자가 장기 선결제하고도 업체의 갑작스러운 폐업으로 이용료를 환불받지 못하는 사례가 빈번해지자, 공정거래위원회가 업계 표준약관을 마련했다. 공정위는 요가·필라테스 계약을 해제할 때 위약금, 환급금 산정 기준을 구체화한 ‘요가·필라테스 표준약관’을 제정했다고 밝혔다. 요가·필라테스는 이용자가 장기 선결제를 할 수 있지만 업체마다 약관이 제각각이어서 소비자와 관련한 불리한 환불 관행, 예고 없는 휴·폐업으로 소비자 피해가 잇따르고 있다. 실제로 한국소비자원에 접수된 요가·필라테스 피해 상담은 2021년 818건에서 2023년 1,919건으로 급증했다. 공정위는 표준약관에 휴·폐업 사전 고지 의무 규정을 마련했다. 공정위는 사업자가 휴·폐업하

려는 경우 예정일의 14일 전까지 그 사실을 회원에게 통지하도록 했다. 아울러 요가·필라테스 업체가 보증보험에 가입한 경우, 보험 종류와 보장 내용을 소비자에게 미리 알려 영업 중단 피해를 보증기관에 보상받을 수 있는지 계약 전 미리 확인할 수 있도록 했다. 환불 기준도 보다 명확히 했다. 요가·필라테스 업체에선 장기 선결제를 하는 경우 할인 혜택을 제공하는 방식으로 계약을 유도한 후 계약을 해지하는 경우에는 할인 전 금액을 기준으로 이용 금액을 크게 깎아 환급금을 파소 산정하는 경우가 잦았다. 공정위는 계약을 해제할 때 환급금은 할인 전 금액이 아닌, 실제 결제금액을 기준으로 산정하도록 했다. 위약금은 이용료의 10%로 규정해 환급금 산정과 관련한 분쟁을 방지했다.

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서도송동 568-80 승주빌딩 4층

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

“더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문”을 위해 전주매일의 전 직원들은 ‘전북 최고의 신문’을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 행태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일

