

울퉁불퉁 종아리, 터질듯한 다리통증 ‘하지정맥류’

가을은 단풍 산행을 위해 산을 찾는 사람들이 많아지는 계절이다. 등산은 심폐와 온몸의 근육과 인대를 강화시키는데 효과적인 운동이지만, 등산 전 몸 상태에 대한 점검 없이 무리한 등산을 할 경우 평소 약해진 다리 혈관이 늘어난 혈액량을 감당하지 못해서 건강을 해칠 수가 있다. 더욱이 등산을 즐기는 중장년층이라면 종아리 근육의 탄력이 약화되어 정맥혈관이 확장되는 정맥류가 발생할 가능성이 높고, 이미 정맥류가 있는 경우라면 악화될 수 있다.

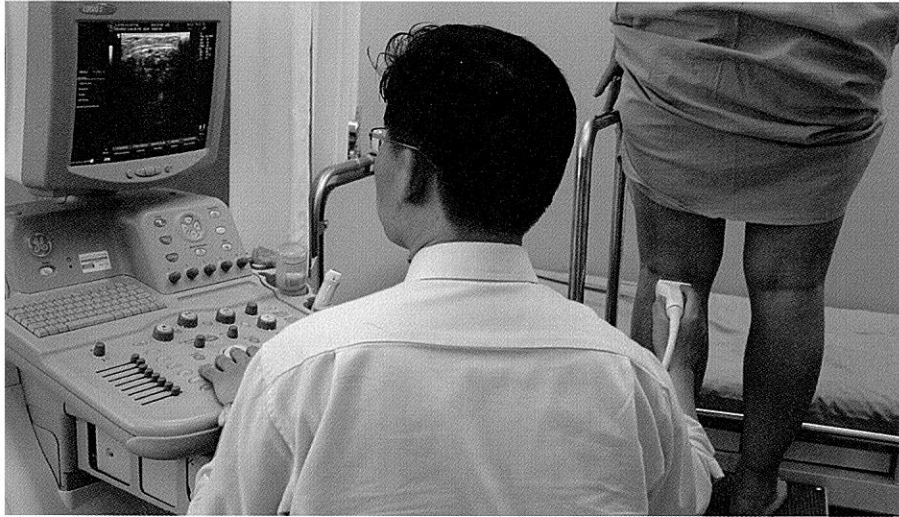


하지정맥류란 정상적인 혈관이 종아리나 허벅지에서 꾸불꾸불하게 확장되고 늘어나 있는 상태를 말한다. 다리로부터 심장으로 올라가는 혈관인 정맥 내에는 혈류의 역류를 막기 위한 판막이 있는데, 이러한 판막의 이상으로 인해 심장으로 가야 할 피가 오히려 다리 쪽으로 역류해 발생하게 된다.

발생원인으로는 유전적인 요인, 노화, 피임약 복용(여성호르몬제 복용), 임신, 하지외상, 체중변화(갑작스런 체중감소), 비만, 변비(복압이 증가될 수 있는 상황)등이 있고, 오래 서 있거나 장시간 앉아서 근무하는 직업군(교사, 간호사, 사무직, 운전기사 등)에서 발병하기 쉽다.

정맥류의 대표적인 증상은 하지부종, 나른함, 무거움, 통증, 저림, 피로감, 가려움증, 야간 근육경련(쥐) 등으로 다양하다. 장기간 방치했을 경우 만성하지부종, 피부염, 습진, 피부 궤양, 피부 색소 침착, 피부 변색, 출혈, 혈전, 표재성 정맥염 등 합병증으로 발생할 수 있다.

초기 정맥류의 경우 압박스타킹을 신거나 혈관경화요법 등 비교적 간단한 치료로 해결이 가능하지만 진행을 한 경우는 수술적 치료(발거술, 레이저, 냉동요법 등)가 필요하다. 가능하면 수술적인 방법을 하지 않고 치료하는 것이 좋고, 수술을 해야 하는 경우라면 재발률이 가장 낮고 안전하며 최소의 흉터를 남기는 방법을 택해야 한다.



하지정맥류 예방을 위한 생활 속 운동법

1. 걷기를 생활화 : 평지(경사가 없는 길)를 매일 30분 ~1시간씩 걷는다. 이후 적응이 되면 같은 거리를 빠르게 걷기를 시행하여 종아리 근육을 단련한다.
2. 스트레칭 : 서 있을 때는 발뒤꿈치를 끝까지 올렸다 내렸다를 반복한다. 앉아 있을 때는 다리를 무릎높이에서 쭉 펴고 발목을 위로 아래로 끝까지 젖혀주는 동작을 반복하거나 발목을 천천히 크게 돌린다. 아킬레스건과 종아리 근육을 의식적으로 늘리듯이 하면 더욱 효과적이다.
3. 수영, 요가 등 전신혈액순환에 좋은 운동을 꾸준히 한다.

과체중 중년여성에 발병률 높아

하지정맥류는 일반적으로 여성이 남성보다 높고, 마른사람보다 비만인 사람에서 높다. 임신, 여성호르몬제나 스테로이드제 약물 또한 정맥류를 발생시킬 수 있다. 보통 50대 여성에서 나이에 따른 노화와 임신을 거치기 때문에 유병률이 가장 높다. 장시간 서 있거나 앉아있는 직업이라면 더욱 그러하겠다. 일단 다리가 붓거나 통증, 저림, 피로감 등이 있을 경우 전문의와 상담하는 것이 중요하다. 다리에 구불구불한 혈관이 튀어나오면 이미 하지정맥류가 진행을 한 상태이고 피부색의 변화, 혈전, 피부 궤양 등의 합병증 발생 가능성이 높기 때문에 여러 합병증을 예방하고 증상 개선을 위해 가능하면 초기에 치료하는 것이 좋다.

생활 속 하지정맥류 예방법

그렇다면 일상생활에서 하지정맥류를 예방할 수 있는 방법은 없을까? 먼저 오래 서 있거나 앉아서 하는 일을 가급적 피한다. 어쩔 수 없는 상황이라면 중간에 휴식시간을 자주 갖고,

종아리 근육을 자극시킬 수 있는 운동이나 스트레칭을 한다. 둘째, 항상 바른 자세를 유지한다. 의자에 다리를 꼬고 앉거나 양반다리로 앉아있는 것은 다리로 압력이 증가될 수 있는 자세이므로 피해야 한다. 셋째, 적정체중을 유지하도록 노력한다. 비만이나 급격한 체중감소는 하지정맥류를 유발할 수 있다. 넷째, 복압이 증가되는 행동을 가급적 삼간다. 변비, 윗몸 일으키기, 무거운 물건을 드는 것 등을 피한다. 다섯째, 너무 꽉 조이는 옷이나 높은 굽의 신발 등은 피한다. 즉 보정속옷, 스키니진, 하이힐 등을 착용하는 것을 자제한다. 여섯째, 뜨겁거나 더운 환경에 노출을 피한다. 더운물에 다리를 오래 담그거나 찜질방, 사우나 등은 혈관을 이완시켜 정맥류를 악화시킬 수 있다. 일곱 번째, 의료용 압박 스타킹을 착용한다. 오래 서 있거나 앉아 있어야 하는 상황이라면 예방적으로 압박스타킹을 착용한다. 마지막으로 잠잘 때 베개 하나 정도 높이로 다리를 올려놓고 잔다. 다리를 심장보다 높이 위치시키는 것이 좋지만 너무 무리하게 높이면 관절이나 인대에 손상이 발생하므로 주의한다.