HEALTH- 하지정맥류 예방

갑작스러운 종아리 근육경련, 종아리 혈액순환 살펴야…

2008년 베이징 올림픽 역도 69kg급에서 가장 강력한 우승 후보로 지목되던 이배영 선수가 갑작스러운 사고로 용상 도전에 실패하는 안타까운 일을 겪었다.

인상 1차에서 3차까지 모두 성공, 한국 신기록을 세운 그가 용상 1차 도전 중 당한 사고는 종아리 근육의 갑작스러운 경련이었다.

처음 경련이 일어난 후 2분간의 시간을 벌어서 다시 도전하였지만 결국 다리에 힘이 풀리면서 그대로 엎드려 2번의 도전에 모두 실패했다.

지난 4년간의 노력이 한 순간의 예기치 않은 사고로 물거품이 된 것은 이 선수는 물론 국민 모두에게 안타깝고 슬픈 일이 됐다.

이 선수가 겪은 종아리 근육 경련은 흔히 이야기하는 '쥐'이다.

보통 잠을 자다가 혹은 다리에 무리한 힘을 주었을 때 갑작스럽게 근육이 굳으면서 움직이지 않고 통증이 느껴지는데. 전문가들은 이러한 근육경련은 운동경기 중 발생되어 경기를 제대로 하지 못하게 할 수 있지만, 그보다 큰 문제는 갑작스러운 근육경련으로 생활 속에서 위험에 처할 수 있다는 것이다.

물속에서 갑자기 근육경련이 생기거나 운전 중에 생기는 근육경련은 다리에 힘을 제대로 줄 수 없게 해 중심을 잃게 할 수 있다. 때문에 자칫 목숨을 잃을 수도 있는 치명적 사고로 이어질 수 있는 가능성이 크다.

그렇다면 이러한 종아리의 근육경련(쥐)현상은 왜 나타나는 것일까? 막을 수는 없을까?

하정외과 인천점 윤영욱 원장은 종아리 혈액순환이 잘 되지 않을 경우 '쥐'가 생길 수 있다고 전한다.

평소 종아리의 혈액순환이 잘 되는지 안 되는지 여부에 따라 종아리에 쥐가 잘 나타날 수 있고 잘 나타나지 않을 수 있는 것이다.

사람에 따라 쥐가 생기는 정도, 횟수가 다른데, 일반적으로 다른 사람들에 비해 잦은 종아리 근육 경련을 겪는 다면 문제가 있을 수 있다. 이것은 하지정맥류의 징조일 수 있기 때문이다.

하지정맥류란, 종아리 쪽의 혈관 판막이 기능을 상실하면서 혈액이 역류되는 질환이다.

혈액이 역류되면 한정되어 있는 정맥에 많은 피가 몰리게 되는데, 이로 인해 정맥벽이 얇아지고 늘어나면서 다리가 자주 저리고 쥐가 잘 나게 된다. 이와 함께 다리에 통증이 느껴지거나 잘 붓는 경우도 하지정맥류의 증상이다.

하지정맥류를 예방하고 더불어 근육경련현상도 줄이기 위해서는 종아리 혈액순환에 힘써야 한다. 종아리는 오래 서 있거나 같은 자세로 앉아 있는 경우에 혈액이 몰리면서 순환에 문제가 생길 수 있다.

때문에 평소 자세를 자주 바꾸어 주고 다리를 자주 주물러서 혈액순환이 원활히 될 수 있도록 힘써야 한다. 또한 하지쪽에 압력이 많이 가해질수록 종아리 혈액순환도 문제가 생길 수 있기 때문에 오랫동안 뛰는 운동, 다리를 꼬는 자세 등은 피하고 다리를 심장보다 높게 위치하도록 한 뒤 잠을 자는 것이 혈액순환에 도움이 될 수 있다.

윤영욱 원장은 "종아리에 자주 쥐가 나거나 저리는 경우라면, 전문의를 찾아 하지정맥류 때문은 아닌지 진단을 받아 보는 것이 좋다. 하지정맥류는 일단 발병되고 나면 더 진행되어 악화되는 특징이 있기 때문에 예방과 함께 조기 발견이 무엇보다 중요하다"라 덧붙인다.

여성의 연령별 하지정맥류 발생 원인

하지정맥류는 다리 표면위로 혈관이 울퉁불퉁하게 튀어나온 혈관 기형 증상으로 외관상 보기에도 매우 불편하다.

그러나 이제는 발생 비율이 인구 100명당 2명일 정도로 비교적 흔한 질환이 됐으며 특히 여성의 하지정맥류 발생 비율이 남성보다 4배 정도 많아 심신의 불편함을 호소하는 경우가 많다.

연령을 불문하고 여성에게 하지정맥류가 많이 발생하는 이유는 무엇일까?

20대 여성-스키니 팬츠

스키니 팬츠는 20대 여성들의 필수 패션 아이템이다. 다리에 꽉 달라붙어 다리 라인을 그대로 보여주는 등 섹시함을 부각시킨다는 점에서 앞으로도 지속적인 사랑을 받을 것으로 보인다.

시대를 불문한 여성들의 섹시 아이템인 미니스커트와 함께 입는 레깅스는 다리 라인을 강조하여 아름다움을 더해주게 된다.

하지만 스키니 팬츠나 레깅스는 외적으로는 아름다울지 몰라도 다리 건강에는 치명적이다. 몸에 꽉 조여 혈액순환을 방해하여 붓거나 당기는 증상뿐 아니라 심하면 하지정맥류의 원인이 되기도 하기 때문이다.

30대 여성-임신

임신 중에 커진 자궁은 상대적으로 하지의 정맥에 압박을 가하게 된다. 이로 인해 다리 정맥피의 회귀가 원활하지 못하게 되면 하지정맥류의 원인이 된다. 뿐만 아니라 태아가 자라면서 배 속의 장기를 누르면 정맥이 압박을 받아 혈액순환 장애를 부르게 되는데, 이 또한 하지정맥류 발생의 원인이 된다. 이러한 증상의 완화를 위해 몸이 잘 붓는 임산부의 경우 음식을 최대한 싱겁게 먹는 것이 좋겠다.

50대 이후-노화

정맥벽은 나이가 들수록 그 탄력이 감소된다. 그럴수록 종아리 근육 또한 위축되는데 이는 하지정맥류의 발병 위험을 높이는 원인이다. 노인의 경우 증상이 더 쉽게 악화된다는 점도 문제다. 하지정맥류는 외관상 보기 안 좋을 뿐 아니라 저릿함, 다리 통증 등을 불러 노후 삶의 질에 안 좋은 영향을 끼칠 수 있다. 때문에 하지정맥류의 증상이 나타났다면 노화의 증상으로 대수롭지 않게 여길 것이 아니라 전문의를 찾아 정확한 진단을 받아야 한다.

하정외과 강동점 채성돈 원장은 "임신 중인 환자의 경우 당장의 적극적인 치료가 힘들기 때문에 보존요법 및 약물요법으로 증상을 완화시키게 된다."며 "좀 더 근본적인 치료 방법인 정맥내 레이저 요법은 부분 마취로도 가능하고 수술 후 바로 귀가가 가능한 비교적 간단한 방법으로 노인의 경우에도 큰 부담 없이 시술 받을 수 있다"고 전한다.

과거 중년의 여성에게 흔히 발생하던 하지정맥류는 이제 더 이상 중년의 질환이 아니다. 때문에 연령별로 하지정맥류의 원인이 되는 이유를 정확히 알고 적절한 예방법을 취하여 건강한 다리를 유지하는 것이 좋겠다.

☞ 종아리 건강 Point

- 외출 후 종아리는 찬물로 씻는다.
- 습관적으로 다리를 자주 움직인다.
- 다리를 자주 주물러 마사지를 한다.
- 잘 때는 다리를 심장보다 높은 곳에 올린다.
- 다리에 꽉 끼는 청바지는 피한다.
- 평소 다리가 잘 붓는 경우 의료용 압박 스타킹을 착용한다.

병원을 찾기 전, 하지정맥류 자가 진단 방법

- 하지정맥류 환자는 혈액순환장애가 있어서 정상인에 비해 몸 속 노폐물이 씻겨 나가는 시간이 오래 걸리기 때문에 다리가 무겁고 자주 붓는다.
- 조금만 걸어도(약 10분) 다리가 쉽게 피로해진다.
- 다리에 남보다 혈관이 많으며 거미줄 모양이다. 이는 체질적으로 정상적일 수도 있으나 하지정맥류 초기 증상일 수도 있으니 주의를 요한다.
- 다리 혈관이 유난히 붉거나 푸르고 남들보다 튀어나와 있다. 이도 정맥류와 관계없이 튀어나온 경우도 있으나 혈관이 튀어나온 사람들의 60%는 정맥류일 가능성이 있다.
- 다리 혈관이 꼬불꼬불하다. 이것은 하지정맥류를 의심할만한 굉장히 중요한 단서다. 정맥은 보통 직선이므로 라면발처럼 꼬불꼬불한 혈관이 보인다면 정맥압이 많이 높아져 있거나 판막이 망가져 피가 많이 고여 있다는 증거일 수 있다.
- 다리를 심장보다 높게 올리고 있으면 다리가 아주 편해진다. 누구라도 마찬가지겠지만 유난히 심한 경우에는 다리에 쏠린 피를 순환할 수 있게 해 주어 편안함을 느끼는 것이라고 볼 수 있다.
- 다리에 피부병이 생기면 잘 낫지 않는다. 특히 1~2년씩 지속되는 피부병은 혈관에 문제가 있는 것.

이렇게 7개 항목 중 3개 이상에 해당된다면 당신은 하지정맥류에 노출된 것으로 의심해 볼 수 있다.

단, 진짜로 하지정맥류인지 아닌지를 판단하는 것은 병원이다. 섣부른 판단으로 증상을 악화시키거나 방치하지 말고 흉부외과 전문의를 찾아 정확한 검사를 받아 보아야 한다.

강내영 기자 kny@eduyonhap.com

◆ '공자' 역을 맡은 영화배우 주윤발

주윤발, '공자'로 완벽 변신

공자-춘추전국시대 내달 11일 개봉

거대한 감동과 전율을 선사할 단 한편의 스펙타클 감동 대작 '공자-춘추전국시대'가 2월 11일 국내 개봉을 확정한 가운데 아시아의 스타를 넘어 월드스타로 우뚝 선 주윤발이 '공자'로 분해 화제가 되고 있다.

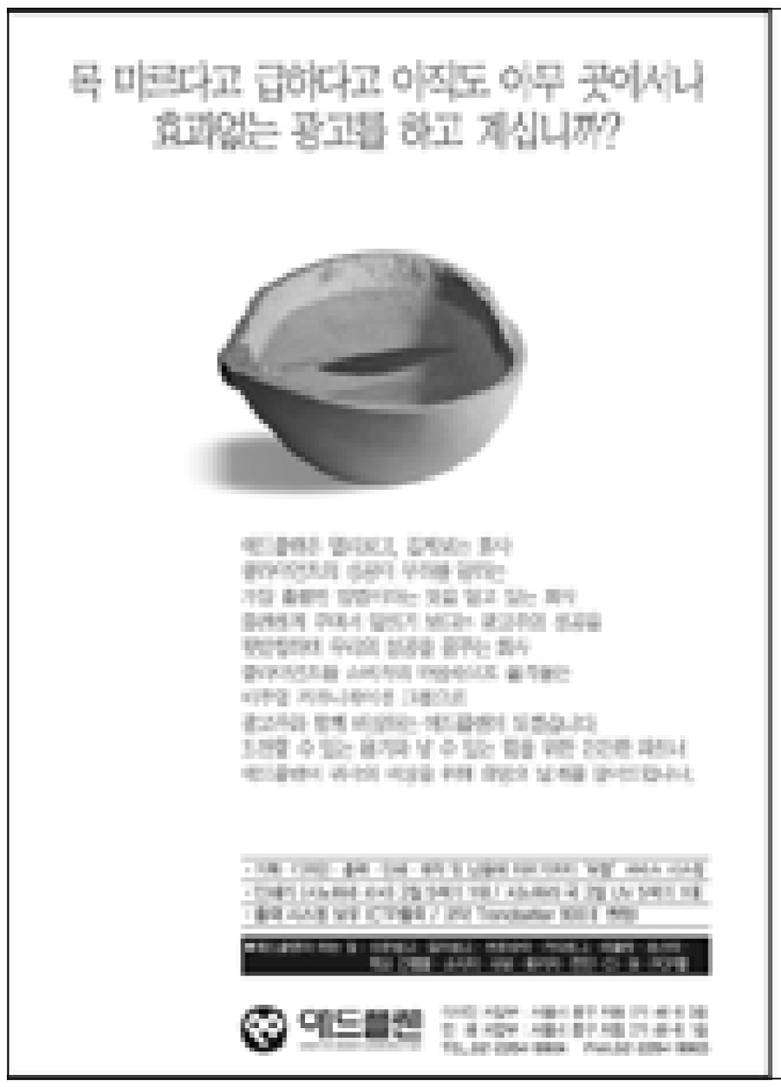
천하통일의 열망으로 끝없는 전쟁이 이어졌던 혼란의 춘추전국시대! 그 모든 혼란의 대전쟁을 평정하고 눈부신 지략으로 천하를 호령한 공자의 활약상을 담은 '공자-춘추전국시대'는 세상이 알고 있는 사상가 '공자'의 모습이 아니라, 누구도 몰랐던 '지략가 공자'의 새로운 모습을 공개한다.

아카데미 외국어영화상을 석권한 '와호장룡'에서 최고의 문파인 무당파의 마지막 무사 '리무바이', '황후화'에서는 절대권력을 손에 쥔 황제, '캐러비안의 해적-세상의 끝에서'에선 강렬한 카리스마를 내뿜는 싱가폴의 해적 영주 '사오펭' 등 맡은 역할마다 독특한 개성과 누구도 따라올 수 없는 뛰어난 연기력으로 캐릭터를 소화한 주윤발은 '공자-춘추전국시대'에서도 지략가 공자를 완벽하게 스크린에 그려내며, 그의 연기 인생의 터닝포인트라는 평가를 받고 있다.

9척이 넘는 장신이었던 공자와 흡사한 외모로 완벽한 공자의 부활이라는 찬사를 받은 주윤발은 외모 뿐만 아니라, 공자의 뛰어난 활약상과 생애, 손동작, 습관까지 철두철미하게 연구분석 하여 연기에 담아냈다.

이를 본 촬영장의 스탭들은 마치 2650년의 시간을 뛰어넘어 실제 공자를 보는 듯한 착각을 불러 일으켰다고 말할 정도로 주윤발은 역사상 최고의 지략가이자 영웅인 공자를 생생하게 그려냈다.

'공자-춘추전국시대'는 두 말이 필요 없는 월드스타 주윤발, '화피', '야연'에 출연해 국내 팬들에게도 익숙한, 중국 최고의 미모를 자랑하는 인기스타 '주신', 아카데미 촬영상 수상에 빛나는 '와호장룡' 촬영감독 '피터 파우', 아카데미 의상상에 노미네이트 된 '황후화'의 '예 청만', 스펙터클 무비의 진수를 보여준 '적벽대전'의 각본가 '칸첸', '마지막 황제'의 음악작곡가 '콩슈' 등 최고의 제작진 참여로 화려한 진용으로 영화팬들의 더욱 큰 기대를 모으고 있다.

오는 2월 11일 개봉된다.

홍성인 기자
hsi@eduyonhap.com