

건강 칼럼

다리 붓고 아프다면 ‘하지정맥류’ 의심

추위 낄때에도 불구하고 다리나 등산 등 야외활동이 늘어나는 계절이다. 그러나 최근 다리 피부 위로 푸르거나 울퉁불퉁하게 튀어나온 혈관, 혹은 운동 후 다리가 무겁고 쥐가 나는 증상을 호소하는 사람들이 많다.

이는 단순히 근육통과 결로습의 문제가 아닌 하지정맥류일 수 있다. 하지정맥류는 다리의 정맥혈관이 확장되고 피부 밖으로 튀어나오는 질환으로, 최근에는 매우 흔하게 나타나는 질환 중 하나로 지리 잡았다. 이에 대해 대전선병원 혈관외과 윤병준 전문의의 도움말을 통해 알아본다.

우리 몸의 혈관은 크게 동맥, 모세혈관, 정맥으로 나눌 수 있는데, 넓은 의미에서 하지정맥 질환은 다리의 정맥에서 일어나는 모든 질환을 의미할 수 있겠지만 그중에서도 만성적으로 정맥의 기능이 떨어져서 발생하는 만성정맥 기능부전이라는 말과 혼용해 사용하기도 한다.

심장에서 하지, 즉 다리로 간 혈액은 다시 심장으로 돌아오면서 혈액순환이 이뤄지는데, 정맥의 기능이 떨어진 경우 다리로 간 혈액이 다시 심장으로 잘 올라가지 못하고 다리 정맥혈관에 정체되면 열증반응이 일어나면서 다리

부종, 쥐가 나거나 저림, 시린 느낌 등의 증상을 일으킨다. 흔히 주변에서 들어본 ‘하지정맥류’는 정맥의 판막이라는 구조의 기능 이상으로 이러한 혈액순환의 문제가 발생한 경우를 뜻한다. 다리의 혈액이 순환하기 위해서는 적절한 다리 근육의 긴장과 움직임, 정맥 판막의 정상적 기능, 정맥의 탄력성이 중요하다고 볼 수 있다.

하지정맥류와 만성정맥 기능부전의 증상은 매우 다양하게 나타나기 때문에 다른 질환과 혼동하는 사람이 많다. 흔하게는 다리가 무겁거나 터질 것 같다, 이런 증상이 오후에 심해지고 자고 일어나면 괜찮아지는 경우, 또 쥐가 자주 나는 경우 혈관이 튀어나온 경우를 들 수 있고 조금 드물게 무릎 아래로 다리가 너무 차거나, 거꾸로 발바닥이 붉어지처럼 뜨

거운 경우, 무릎이나 발목 관절이 시리거나 통증이 있는 경우, 다리에 피부가 검게 착색이 되거나 잘 낫지 않는 다리 상처로 방문하는 경우도 종종 있다. 하지정맥 질환을 방지할 경우 초기에 느꼈던 쥐가 나고 다리 무겁거나, 시린 증상의 빈도가 더 자주 강한 강도로 올 수 있다. 혈관이 튀어나온 경우에는 혈관이 더 크고 굵어지며 구불구불해지고 그런 혈관 안에 혈전 발생으로 혈관 통을 느낄 수도 있고, 다리가 전반적으로 건조해지고 거칠게 착박이 되며 심한 다리에 궤양이 발생하기도 한다.

하지정맥류는 초음파에서 명확하게 0.5에서 1초 이상의 역류가 확인되면 진단할 수 있고 관련된 불편감을 호소하는 경우에 수술이나 시술적 치료가 필요하다. 최근에는 비교적 간편하게 시술

가능하고, 통증이 적은 3세대 치료가 늘어나고 있는 추세이지만, 그렇다고 해서 1세대나, 2세대 치료법이 결코 문제가 있거나, 열등한 치료로 보기도 어렵다. 환자의 연령과 혈관상태에 따라 더 적절한 치료는 달라질 수 있기에 의사와 충분한 상담을 통해 결정하면 모두 좋은 치료 방법이 될 수 있다.

하지정맥 건강을 위해 장시간 서서 혹은 앉아서 일하거나 무거운 물건을 많이 드는 작업일 경우 압박스타킹 착용을 해주는 것이 좋다. 규칙적인 근력운동으로 하체 근육을 단련하는 것도 좋지만 균형 잡힌 영양을 통해 보내 가지고 있는 근육을 잘 지키는 것도 중요하다.

체중관리와 올바른 자세로 혈액이 잘 순환할 수 있는 환경을 만들어 주는 것도 좋고, 필요하다면 혈액순환제의 도움을 받아 만성적인 정맥의 부하를 줄여주는 것도 좋다.

정맥혈관도 시력처럼 사람마다 좋고 나쁜 혈관을 가지고 태어날 수 있다. 하지만 건강한 정맥혈관을 가지고 있어도 관리를 잘못하면 급방 나빠질 수도 있고, 약한 혈관을 가지고 있어도 관리를 잘하면 건강하게 지킬 수 있을 것이다.

윤 병 준

대전선병원 혈관외과 전문의

기고문

매년 11월은 ‘불조심 강조의 달’이다. 기온이 떨어지고 건조한 날씨가 이어지며 난방기기 사용이 급격히 늘어나는 이 시기는 1년 중 화재 발생 위험이 가장 높은 시기로 꼽힌다.

실제로 겨울철 화재는 작은 실수에서 비롯되는 경우가 많아, 단 몇 초의 부주의가 소중한 가정과 생명을 앗아갈 수 있다. 이러한 현실을 돌아보면, 우리가 왜 이 시기에 특별히 화재 예방에 더 큰 관심을 가져야 하는지 다시 생각해 볼 필요가 있다.

최근 여러 화재 사례를 보면 그 원인의 대부분이 ‘사소한 부주의’에서 시작되었다는 공통점을 확인할 수 있다. 전기히터로 의자 가까이 두고 사용하다 화재가 발생하기도 했고, 겨울철 대표 난방용품인 전기매트가 오래된 배선에서 스파크를 일으켜 주택 전체가 피해를 입은 사례도 있었다. 연말연시가 다가오며 이

부주의는 화재의 시작, 관심은 안전의 시작

용이 늘어나는 식당·카페 등 다중이용시설 역시 화재 위험이 커지는 만큼, 시설 관계자의 안전 관리와 이용자의 주의가 어느 때보다 중요해지고 있다.

그러나 다행스럽게도 화재는 대부분 예방이 가능하다. 생활 속에서 몇 가지 기본 수칙만 실천해도 위험을 크게 줄일 수 있기 때문이다. 전기 제품은 문어발식 콘센트 사용을 피하고, 장시간 자리를 비울 때는 전원을 반드시 차단해야 한다. 난로 등 불꽃을 사용하는 난방기기는 주변 가연물과의 접촉만으로도 큰 화재로 번질 수 있어 더 특별한 주의가 필요하다.

가스기기는 정기 점검과 환기를 철저히 하고, 겨울철 사용량이 늘어나는 만큼 가스 누출 경보기의 작동 여부도 자주 확인해야 한다.



김 동 영

전주혁신소방서
팔복119안전센터
소방사

또 하나 중요한 점은 주택용 소방시설의 설치와 관리이다. 소화기와 단독경보형 감지기는 법적으로 의무지만 여전히 미설치 가정이 많고, 설치 후에도 점검이 소홀한 경우가 적지 않다. 화재 초기 1~2분의 대응이 피해를 좌우하는 만큼, 소화기 한 대와 감지기 하나만으로도 생명을 지킬 수 있다. 가족의 안전을 위해 반드시 갖추고 꾸준히 확인해야

사설

대한노인회 전북연합회 54년

2025년은 대한노인회 전북연합회가 창립한지 54주년이 된다. 앞서 전라북도연합회는 2021년 새로운 100년을 열어가

는 노인 조직의 지표로 활용하고자 ‘전북연합회 50년사’를 발간했다. ‘전북연합회 50년사’에는 지난 50년의 변천과 발전의 발자취를 담았다. 특히 연합회의 역사를 전체 조망하기 위해 주요 사업별로 조명했다. 전체 역사를 기술하는 한편 분회 사무처와 3개 센터의 주요 사업별 부분사도 빠짐없이 기술했다.

또한 도내 시군 지회도 역대 지회장을 비롯해 지회별 주요 사업, 그리고 관내 경로당 현황을 모두 게재했다. 50년사 제작은 연합회의 변천과 발전 과정을 성찰하고, 발자취를 기록으로 남기는 중요한 사업이다. 지난 1971년 관내 경로당을 중심으로 조직됐던 전라북도연

합회는 이제 거대 조직으로 발전했다. 경로당광역지원센터·노인자원봉사지원센터·취업지원센터 등 3개 센터, 그리고 노인지도자대학, 전라북도 노인복지관을 운영하고 있다.

노인의 날 기념식을 비롯한 경로의 달 행사를 주관하고 있으며, 전북노인복지관을 통해 노인들의 다양한 욕구에 따른 프로그램 개발함으로써 건전하고 창의적인 노인이자 문화를 조성하고 있다.

경로당광역지원센터를 통해 경로당을 복지서비스의 최일선 조직으로 관리하고 있으며, 노인자원봉사지원센터는 노인들이 주도적으로 지원봉사를 할 수 있도록 지원하고 있다.

전라북도연합회는 보살핌과 지원만을 기대하는 노인이 아니라 창의적으로 국가와 사회에 기여하고 함께 동행하는 노인단체로서의 역할을 다하도록 최선을 다하기 바란다.

삼성전자 퇴임 임원 통보 절차

삼성전자가 최근 퇴임 임원들에 대한 통보 절차에 돌입한 것으로 나타났다. 이에 따라 조만간 정기 사장단 인사가 진행될 것이라는 관측이 나오면서 촉각이 곤두서고 있다.

재계에 따르면 삼성전자는 이미 일부 임원들을 대상으로 퇴임 통보를 전달한 것으로 알려졌다.

일부 삼성 계열사에서도 면담 및 퇴임 통보가 진행된 것으로 전해지고 있다. 인사가 상당수 완료됐다는 소식도 흘러 나오고 있다.

이 같은 내용은 사장단 인사를 앞둔 통상적 절차로, 대규모 인사가 임박했다는 신호로 해석되고 있다.

임원 퇴직 통보가 이미 전달된 만큼 조직의 안정을 피하기 위해 후속 인사는 이르면 오는 21일 또는 다음 주 초 이뤄질 가능성이 큰 것으로 관측되고

있다. 삼성전자는 과거에도 임원 퇴임 통보 이후 빠른 시일 내 사장단 인사를 단행해왔던 전례가 많다. 신임 사장단이 꾸려지면 이들을 중심으로 후속 임원 인사를 2, 3일 이내에 진행하는 경우가 많았던 것이다.

앞서 삼성전자는 지난 7일 사업지원TF를 사업지원실로 개편해 상설화하고 박학규 사장을 사업지원실장으로 위촉했다.

사업지원실장 교체에 따른 연쇄 작용으로 올해 사장단 인사 규모가 대폭 확대되는 것이 아니냐는 관측이 나오는 상황이다. 국내 재벌 그룹에 대한 정기 인사 관심은 경제인문물론 전 국민이 관심을 가지는 것이 당연한 일이다. 삼성전자는 대한민국의 경제를 떠받고 있는 중추기업이라고 해도 과언이 아니다.

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴
기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 송주빌딩 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 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일

