

의학적 문제보다 미용적 문제가 큰 하지정맥류 무더운 여름, 당당하게 다리를 드러내자!

무더운 여름을 시원하게 보내기 위한 필수 패션 아이템인 반바지와 치마. 하지만 이 여름 반바지와 치마를 입는 게 불편한 사람들이 있다. 바로 하지정맥류가 있는 사람들이다. 하지정맥류가 의학적으로는 큰 의미가 없다할지라도 미용적으로 많은 신경을 쓰는 여성이들에게는 이만한 문제도 없다. 하지정맥류의 원인과 치료방법에 대해서 알아본다. *최주원 교수(중앙대학교용산병원 흉부외과)

남성보다 여성에게서 정맥류가 많이 발생하는 이유는 무엇인가요?

정맥류는 피부 표면 위로 부풀어 올라온 확장된 정맥이다. 짙은 보라색 또는 파란색의 파배기 모양으로 튀어나오는데, 모든 정맥이 정맥류가 될 수 있으나 주로 하지와 발의 정맥에 발생한다. 이는 보행과 직립 자세가 하반신의 정맥에 압력을 증가시키기 때문이며, 일반적으로 종아리 뒤쪽이나 다리의 내측에서 발생된다.

정맥류는 정맥의 혈류를 심장 방향으로 흐르도록 조절하는 정맥 내의 판막이 적절한 기능을 수행하지 못하게 되어 혈액이 정맥 내에 고이면서 확장되어 발생한다. 특히 하지의 정맥이 중력의 반대 방향으로 혈액을 운반하기 위해서는 하지의 근육이 수축을 하여서 펌프와 같은 작용을 해줌으로써 혈액 순환에 도움을 주어야 하며, 혈액이 심장에서 떨어지는 역류가 발생하지 않도록 하는 하지 정맥 내에 존재하는 얇은 막과 같은 판막이 제기능을 발휘해야 한다. 하지만 나이가 증가함에 따라서 정맥의 탄력이 감소하여 확장하게 되고, 정맥 내의 판막도 약해져 혈액의 역류를 초래하게 된다. 이러한 역류는 정맥의 확장과 정맥류를 유발하고, 산소가 없는 혈액이 정맥 내에 차게 되어 파란색으로 보이게 한다. 이런 이유로 50세 이상의 연령대 절반 정도에서 정맥류가 나타나며 남자보다 여자에게서 더욱 흔하다. 이는 임신, 생리 전, 폐경기의 호르몬 변화가 그 원인으로 여성 호르몬이 정맥을 확장시키는 경향이 있기 때문이다. 유전적인 요인과 비만, 장시간의 직립 자세도 정맥류를 유발하는 원인들이다.

정맥류와 거미모양 정맥은 매우 일반적인 현상이고, 의학적으로 크게 의미 없는 미용적인 문제일 뿐이다. 하지만 경우에 따라서는 통증과 불편함을 유발할 수 있고, 때로는 좀 더 심한 문제를 초래할 수 있으며, 순환계에 다른 질환의 위험성이 크다는 신호일 수도 있다. 때문에 정맥류가 아프거나 변화가 관찰된다면 전문의와 상담하는 것이 좋다.

정맥류의 치료는 어떻게 이뤄지나요?

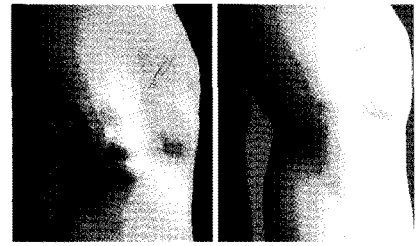
정맥류의 치료는 장기간의 입원이나 복잡한 치료과정을 요구하지는 않는다. 운동, 체중감량 등의 자가치료로 정맥류를 예방하고, 증상의 감소 및 악화를 방지할 수 있으나 이러한 노력으로도 증상이 악화된다면 전문의와의 상담을 통해 적절한 치료방법을 선택해야 한다.

정맥류의 치료방법은 크게 압박치료요법, 경화요법, 수술적 치료법으로 구분된다. **압박치료요법**은 정맥류용 압박 스타킹을 착용하여 말초 부위의 혈관을 강하게 압박함으로써 혈류의 순환을 도와주는 치료방법이다. 압박치료요법은 정맥 판막의 기능부전에 의한 정맥 혈류의 역류를 호전시킬 수 있으나 근본적인 치료가 될 수는 없다.

경화요법은 작거나 중간 정도 크기의 정맥류에 경화제라는 정맥을 폐쇄시킬 수 있는 주사를 주입하는 방법으로 마취나 입원이 필요 없는 치료방법이다. 하지만 경화요법은 정맥 시스템을 완전히 변화시키거나 새로운 정맥류가 형성되는 것을 막는 것이 아니므로, 재발할 수도 있으며 굵은 정맥이나 정맥 판막 부전이 심한 경우에는 효과가 없을 수도 있다. 치료시간은 15~45분 정도 소요되며, 각 거미모양의 정맥에 1인치 간격으로 적게는 몇 번에서 많게는 수십 번까지 주사를 시행하며, 시행 완료 후에는 압박붕대로 압박을 한다. 압박붕대는 24~48시간 유지하는데 이는 정맥류 내에 혈전의 생성을 억제하고 치료를 돕는다.

수술적 치료법은 가장 효과적이고 오래된 치료방법으로 수술을 통해 정맥류를 제거하는 방법이다. 정맥류의 수술에는 정맥 판막 부전 시 두렁정맥을 제거하는 두렁정맥제거술과 정맥류가 있는 혈관 자체를 작은 피부 절개를 통하여 제거하는 국소적 정맥류 절제술이 있다. 두렁정맥 제거술은 두렁정맥이라고 부르는 하지의 표재성 정맥 중 가장 굵은 정맥을 제거하는 수술이다. 이 수술은 정맥 판막의 부전으로 역류에 의하여 생기는 정맥류에 시행한다. 두렁정맥은 표재성 정맥 중에서 가장 굵은 혈관이지만 심부 정맥이 더 큰 기능을 하므로 심부 정맥이 정상이라면 제거를 해도 무관하다. 국소적 정맥류 제거술은 두렁정맥 이외의 정맥이나 그 분지에서 정맥류가 발생하는 경우에 부분적으로 정맥류를 제거하는 수술방법이다.

레이저 또는 고주파를 이용한 정맥류의 제거술은 두렁정맥 제거술을 대신하는 효과적인 치료로 각광을 받고 있다. 이는 두렁정맥이나 정맥류 내로 레이저나 고주파를 전달하는 케이블을 삽입한 후에 열 에너지로 혈관을 제거하는 방법이다. 레이저나 고주파를 이용한 정맥류 제거술은 부분 마취와 진정제를 이용한 수면유도만으로도 치료가 가능하고, 피하출혈의 가능성이 적어 입원이 필요 없으며, 수술 흉터도 발생하지 않는다는 점에서 그 매력과 장점이 매우 크다. 6



하지정맥류 치료 전과 후

정맥류 예방하기

TIP

인간은 직립 보행을 하는 존재이기에 정맥류를 완벽하게 예방하는 방법은 없지만 순환과 근육의 긴장도를 향상시킴으로써 정맥류 발생의 위험을 줄이고 증상을 호전시킬 수 있다. 운동, 체중조절 등의 일반적인 건강증진방법도 정맥류에 도움이 된다.

● 운동 다리를 움직이는 운동이 정맥류에 도움이 된다. 특히 걷기는 종아리 근육의 수축운동으로 혈액 순환을 도와준다. 단, 역기를 드는 것과 같은 근력운동은 복압을 상승시켜 정맥류를 유발하거나 악화시킬 수 있다.

● 체중 조절 체중감량은 정맥의 압력을 낮추어 정맥류에 도움이 된다. 또한 변비는 복압을 상승시켜 정맥류와 이와 유사한 질환인 치질을 만들기 때문에 식이섬유가 많은 음식을 섭취하는 것이 좋다.

● 의복 하이힐은 피하는 것이 좋다. 낮은 굽의 신발이 종아리의 근육을 좀 더 운동하게 도와주기 때문에 정맥 순환에 도움이 된다. 허리나 골반 주위에 꽉 끼는 옷을 입으면 표재성 정맥 순환을 방해하므로, 정맥류를 발생시키거나 악화시킬 수 있다.

● 다리 올리기 다리를 높이 올려놓는 것은 다리의 부종을 감소시키고 혈액의 순환을 촉진시키는 작용을 한다. 정맥류가 있거나, 다리가 자주 붓는 경우에는 누워서 실패도 베개를 2~3개 사용하여 다리를 올리고 있는 것이 좋다.

● 장시간 서 있거나 앉아 있는 것 피하기 자세를 변화시키고 하지 근육의 수축과 이완을 반복하는 것이 혈액 순환에 도움이 된다. 적어도 30분에 한 번 정도는 움직이는 것이 좋으며, 앉아 있을 때는 다리를 꼬게 앉지 말아야 한다.