

# 울퉁불퉁 시퍼런 혈관, 혹시 하지정맥류?



김재영 원장 / 강남연세흉부외과

사람 몸 속 혈관 길이의 합은 지구 두 바퀴 반을 감고도 남는다. 혈관이 많고 긴 까닭은 몸 속 구석구석에 영양을 공급하고 노폐물을 제거하기 위함이다. 혈관이 이렇게 길다 보니 한곳에 정체가 일어나면 온 몸에 이상 신호가 오기 마련. 그 중에서도 다리 정맥 혈관이 늘어져 피부 밖으로 돌출, 혈액순환이 잘 안 되는 하지정맥류는 심장건강에까지 영향을 미칠 수 있는 혈관 질환이다. 국민 4명중 1명 꼴로 나타나는 하지정맥류는 미용 상 좋지 않을뿐더러 다리의 피로를 부추겨 노후의 활동력을 저하시키는 주범. 고령화 사회인 지금 예방책이 절실하다.

## 하지정맥류란?

하지정맥류란, 다리의 혈관이 피부위로 튀어나오거나 푸르게 비치는 질환을 말한다. 하지정맥류가 발병하는 이유는 발끝에서 심장으로 향하는 정맥혈이 중력을 거슬러 올라갈 수 있도록 돕는 혈관 내 판막이 고장 났기 때문이다. 대표적인 증상으로 혈관이 피부 아래로 울퉁불퉁 튀어나와 육안으로 보이는 것. 그리고 유난히 푸르게 비치는 혈관이나, 모세혈관이 확장 되어 거미줄처럼 보이는 것이 대표적이다. 이들 증상은 다리에 있는 혈관이 늘어지면서 혈액이 흐르지 못하고 혈관 내에 고이거나 역류해 혈관이 피부 밖으로 두드러져 보이기 때문에 나타난다.

## 혈관이 피부위로 드러나는 증상

하지정맥류 환자는 1년에 인구 100명당 2.5~3.5명씩 생기는 것으로 보고 되고 있다. 국내환자만 약 80만 명 정도로 추산될 만큼 매우 흔한 질병이다. 하지만 이런 현실에도 불구하고 질병으로 인식되지 않아 불편 속에서 살아가는 환자들이 많은 것이 사실이다.



하지정맥류의 가장 두드러진 증상은 지렁이가 기어가듯 피부위로 툭 볼거진 혈관. 혹자는 나이 들어 찾아온 노화의 증상으로, 혹자는 건강함을 드러내는 힘줄이라고 생각하지만 실은 제 기능을 하지 못하는 확장된 혈관이 피부위로 드러난 것에 불과하다. 푸른 혈관이 거미줄처럼 눈에 띄게 드러나기도 한다. 이 때문에 치마나 반바지를 입지 못하는 것은 물론 대중목욕탕이나 수영장에 가는 것을 꺼리는 경우도 많다. 그러나 단순히 미관상 보기에 안 좋은 것만 문제가 되는 것은 아니다. 방치할 경우 하지정맥류 부위가 넓어지고 심해지는 등 증상이 더욱 악화되는 것은 물론 합병증까지 더해져 치료가 더욱 어려워진다.

**방치하면 염증, 부종 발생하고 혈액순환 안돼**

하지정맥류를 방치하면 혈액순환이 원활하지 못하다 보니 다리가 자꾸 붓고 압박감이나 피로감이 느껴지게 된다. 부종이 계속되다 보면 다리가 굽어지기도 해 병원을 찾는 환자 중에는 양쪽 다리의 굽기가 다른 경우도 종종 있다. 이런 단순 증상뿐만 아니라 혈관 자체에 염증이 생기기도 하고 피부에 습진이나 궤양이 생기면서 심하면 출혈이 반복되기도 한다. 또 하지정맥류는 혈액순환의 문제이기 때문에 장시간 방치하면 심장에 부담을 주게 된다.

**유전적, 체질적 문제가 원인**

하지정맥류는 유전적, 체질적인 요인으로 인해 발생하는 경우가 많다. 캘리포니아 대학 골드만 교수의 저서에 따르면, 부모가 모두 하지정맥류일 경우 자녀가 하지정맥류일 가능성은 90%이며, 부모 중 한 명이라도 하지정맥류가 있을 경우, 아들은 25%, 딸은 62%였다고 한다. 이는 하지정맥류 환자들이 선천적으로 정맥 판막이 약하거나 정맥 벽에 구조적인 결함이 있는 등 정맥류

에 걸릴만한 소질을 부모로부터 물려받았다는 방증이다.

실제로 강남연세흉부외과에서 2006년 12월부터 2007년 1월까지 내원한 하지정맥류 환자 250명을 대상으로 가족력을 조사한 결과, 전체의 56%에 해당하는 140명이 가족 중 1명 이상이 본인과 같은 증상을 앓고 있다고 답했다.

한편 가족 중 누가 같은 증상이 있느냐는 질문에는 어머니(59명, 23.6%), 아버지(41명, 16.4%)로 대답해, 어머니로부터 하지정맥류 가족력 인자를 받은 경우가 아버지의 경우보다 1.5배 정도 더 높았다. 이는 임신 관련 호르몬 분비의 변화로 인해 하지정맥류가 남성보다는 여성에게 더 많이 발생하기 때문이다.

**직업상 문제와 혈관의 탄력 저하**

또한 나이가 들면서 자연스럽게 종아리 근육의 수축으로 힘도 약해지고 혈관의 탄력이 떨어지게 되면서 하지정맥류가 발생하게 되는 경우가 많다. 하지정맥류 증상이 있는 경우 장시간 동안 서 있거나 움직이게 되면 고장난 다리 혈관이 혈액량을 감당 못해 증상이 악화되기 때문이다. 직업이나 기타 이유로 오랜 시간 서있는 사람들도 하지정맥류에 크게 노출되어 있다. 하지정맥류 증상이 있는 경우, 하이힐을 신거나 장시간 서 있게 되면 정맥이 지속적으로 압력을 받아 근육과 판막의 탄력이 떨어지기 때문이다.

**찬바람 불면 통증 더욱 심함**

하지정맥류 증상은 날씨가 추워질수록 더욱 심해진다. 이는 추운 날씨에 환자들의 활동량이 줄 뿐 아니라 신진대사도 원활하지 않기 때문이다. 그렇다고 추운 날씨를 피해 보겠다고 난방이나

난방기구의 열에 다리를 직접 닿게 하는 것은 더욱 좋지 않다. 열이 오히려 혈관을 더욱 확장 시켜 혈액순환을 방해하기 때문이다. 이 보다는 적당한 운동으로 신진대사를 활발하게 하고 혈액순환을 촉진시키는 것이 좋다. 또 평소 혈액순환을 방해하는 생활습관을 고치는 것도 하지정맥류를 예방하는데 도움이 된다.

**푸릇푸릇해진 다리, 조기 치료로 해결**

하지정맥류는 시간이 흐르면 흐를수록 악화되는 질병이다. 초기에는 증상이 없지만 시간이 흐를수록 늘어난 정맥이 커지면서 피부위로 정맥이 돌출된다. 여기에 혈관 역류를 방지하는 판막 기능마저 이상이 나타나고, 치료를 계속 방치하면 정맥염이나 피부궤양과 같은 합병증까지 나타날 수 있다. 그런 까닭에 하지정맥류는 일찍 치료할수록 유리하다.



하지정맥류-수술전



수술후

증상이 비교적 가벼울 때는 약물을 주사하는 혈관경화요법을 사용한다. 혈관경화요법은 혈관을 경화 시키는 약물을 주사기로 정맥에 직접 주입하는 것으로 입원할 필요 없이 외래에서 간단하게 시술할 수 있다. 하지정맥류 부위가 크지 않거나 피부 위로 푸르게 비치는 거미줄 모양의 혈

관을 치료하는데 적합하다. 상처회복이 잘 안되는 당뇨병환자가 하지정맥류가 있을 경우 상처 없이 치료하는 것이 중요하다. 최근에는 혈관 레이저를 이용해 늘어진 혈관을 제거하는 레이저 수술로 피부 절개 없이 수술흉터가 남지 않고 통증이 적어 당일 퇴원도 가능해 당뇨병환자도 부담 없이 시술 받을 수 있다

**하지정맥류 예방 습관**

**▲ 다리를 심장보다 높게**

오랫동안 서 있거나 하루 종일 같은 자세로 앉아서 일하는 사람은 쉬는 동안 다리를 심장보다 높게 들어 올린다. 심장으로 향하는 혈액순환에 도움이 된다. 판막의 부담이 줄어드는 것은 물론이고 종아리가 붓는 것도 방지할 수 있다. 발목에서 무릎을 향해 쓸어 올리듯 마사지를 해주는 것도 도움이 된다.

**▲ 적절한 걷기 운동**


적절한 운동과 평소에 걷는 습관은 다리 근육을 길러준다. 탄실하게 자리잡은 근육이 정맥벽을 지지해 혈액의 역류를 막고 정맥이 늘어나는 것도 막아준다. 체중 관리 또한 중요하다. 몸이 지나치게 비대한 경우에도 하체에 체중이 몰려 병의 진행되는 것을 부추기거나 다리의 피로감을 더할 수 있다.

**▲ 의료용 압박스타킹 착용**

의료용 압박스타킹은 일반적인 탄력스타킹과는 다르다. 발목과 종아리, 오금 부위와 허벅지에 각기 다른 압력을 주어 혈액순환을 원활하게 한다. 하지정맥류가 더 이상 진행되는 것을 막아주고 통증도 감소한다. 하지정맥류 초기 단계에서는 압박스타킹을 신는 것만으로도 어느 정도의 치료가 된다.

하지정맥류 다리 피로 푸는 마사지



- ① 양손으로 발목을 쥐고 무릎 쪽으로 끌어 올리면서 정강이뼈 바로 옆의 근육을 눌러준다.
- ② 무릎을 양손으로 쥐고 원을 그리듯 무릎 주변을 마사지 해준다. 혈액순환 촉진의 효과가 있다.
- ③ 허벅지 위로 사선을 그리며 살을 끌어올리듯이 마사지한다. 부기 제거 효과가 있다.
- ④ 허벅지 위의 다리 관절 부위를 지그시 눌렀다가 떼는 동작을 반복한다. 

하지정맥류 자가 진단법

아래의 항목 중 4가지 이상에 해당하면 하지정맥류일 가능성이 높으므로 전문가의 진단을 받아 보는 것이 좋다.

- 늘 다리가 무거운 느낌이다
- 10분만 걸어도 피로해진다
- 다리에 쥐가 잘 난다
- 저녁이면 다리가 붓는다
- 다리에 꼬불꼬불한 혈관이 약간 드러나 보인다
- 다리에 푸른 핏줄이 튀어나와 있다
- 다리에 피부병이 생기면 잘 낫지 않는다
- 다리 피부에서 진물이 난다
- 무릎이 1주일에 3회 이상 아프다
- 1주일에 3회 이상 다리에 통증을 느낀다

