

■ 증상 알아두기마라톤 완주, 다리 혈관 관리에서 시작



김재영 강남연세흉부외과 원장

마라톤 완주, 다리 혈관 관리에서 시작

- 완주 후, 부풀어 오르는 혈관은 하지정맥류가 원인
- 무리한 운동 탓에 오히려 악화

흔히 마라톤은 자기와의 싸움이라고 말하지만, 체력이 받쳐줘야 좋은 결과를 만들어 낼 수 있다. 강인한 정신력에 튼튼한 다리까지 더해진다면 마라토너로서 완주를 위한 완전한 준비가 된 것이다. 튼튼한 다리로 건강하게 마라톤을 즐길 수 있는 방법을 알아보자.



흔히 마라톤은 자기와의 싸움이라고 말하지만, 체력이 받쳐줘야 좋은 결과를 만들어 낼 수 있다. 강인한 정신력에 튼튼한 다리까지 더해진다면 마라토너로서 완주를 위한 완전한 준비가 된 것이다.

자, 튼튼한 다리로 건강하게 마라톤을 즐길 수 있는 방법을 알아보자.

‘다리 쥐’ 만드는 다리 혈관

마라토너들의 페이스를 끊어버리는 존재가 있으니 바로 ‘다리 쥐’이다. 마라톤 경기에서 달리던 주자가 갑자기 다리에 ‘쥐가 난다’며 주저앉는

것은 흔한 광경이다. 달리면서 다리근육이 혈액으로부터 산소와 포도당 공급을 제대로 받지 못해 경련이 일어나는 것. 젖산이 분해되지 않고 쌓이는 것도 한 몫을 한다. 건강한 사람이야 충분히 영양을 공급해주고 마사지를 해주면 금방 풀리지만 다리 쥐가 질환에서 기인한 것이라면 얘기가 달라진다. 다리 쥐가 자주 생기거나, 달리고 나면 다리가 통통 붓는 사람, 평소에도 다리가 무겁게 느껴지거나 잠들 때 다리가 아프다면 하지정맥류를 의심해 볼 필요가 있다. 다리 피부 아래로 혈관이 거미줄처럼 비치거나, 구불구불하게 튀어나와 있다면 보다 세심한 관리가 필요하다.

하지정맥류, 지구력 떨어뜨려

하지정맥류는 혈액순환이 원활하지 않아 피가 혈관에 고여 염증이 생기거나 혈관이 부풀어 오르는 질환으로 방치하면 여러 가지 부작용을 초래한다. 혈액은 온 몸 곳곳을 돌며 노폐물



은 거두고 산소와 영양을 공급한다. 이 과정이 원활하게 이루어져야 피로물질인 젖산이 배출되면서 근육의 피로가 풀어지게 된다. 그런데 만일 혈액이 제 임무를 하지 못한다면 산소와 포도당 공급이 줄어들면서 그 만큼 근육의 힘이 떨어지게 된다. 여기에 젖산 또한 분해되지 않고 쌓이면서 근육경련이 일어난다. 이것이 소위 '쥐가 난다' 라고 표현하는 상황이다. 이렇게 되면 당연히 지구력이 떨어질 수밖에 없다.

건강한 사람의 경우, 영양을 공급하고 마사지를 받는 등의 방법으로 다리의 피로가 금세 풀리곤 한다. 그러나 하지정맥류 같은 혈관질환을 앓는 경우, 혈액순환이 잘 이루어지지 않기 때문에 보다 적극적인 치료가 필요하다.

하지정맥류는 진행되는 질환이기 때문에 초기에 치료하면 더 이상의 진행과 합병증을 막을 수 있다. 그러나

치료를 않고 방치하게 되면 판막 기능에 이상이 생기고 모든 정맥이 부풀어 오르면서 심하면 정맥염이나 피부궤양 등의 합병증이 생기기도 한다. 일상생활에는 조금만 걸어도 쉽게 지치거나 다리가 붓고 통증이 생기는 등 불편을 초래하게 된다.

하지정맥류 환자, 마라톤 전 다리 검사 필요



하지정맥류는 주로 오랫동안 서 있거나 마라토너와 같이 다리를 지나치게 사용하거나 혹사하는 사람들에게 많이 나타난다. 하지만 하지정맥류를 질환으로 인식하지 못하는 사람들이 많다.

남성의 경우, 불룩 튀어나온 혈관을 운동을 열심히 해 드러난 힘줄로 오인해 방치하는 옷치 못 할 경우도 간혹 생긴다. 그러나 하지정맥류는 문제가 생긴 이상혈관일 뿐, 결코 자랑스러운 운동의 결과물은 아니다.

운동으로 인해 산소공급량은 많아지는 반면 굳은 근육에 막힌 다리 혈관이 이를 수용하지 못하면 통증이 생기게 마련이다. 따라서 보행이나 운동 중 장딴지 근육이 당기거나 아파 절뚝거리게 되면 우선 쉬어야 한다. 그래도 통증이 계속된다면 다리를 심장보다 높게 들어 올려 쥐 다리에 고인 혈액이 심장으로 돌아올 수 있게 해준다.

김재영 원장은 “유독 다리에 쥐가 자주 나고, 무겁고 타는듯 한 통증이 느껴질 때는 혈관이 제 기능을 하고 있는지를 알아보는 것이 무엇보다 중요하다.” 며 “하지정맥류가 심하다면 치료를 받은 후 마라톤을 하는 것이 바람직하다.”고 말한다. 하지정맥류는 주사로 간단히 치료하거나 심각한 경우 수술로 치료 가능하다. 최근에는 국소 마취 후 혈관레이저를 이용해 늘어진 혈관을 제거하는 레이저 수술로 피부 절개 없이 수술이 가능하다. 흉터가 남지 않고 통증이 적어 당일 퇴원도 가능해 직장인도 주말을 이용해 부담 없이 시술 받을 수 있다. 