

건강 칼럼

### 꾸준한 스트레칭, 하지정맥류 예방에 큰 도움

운동은 건강관리에 있어 꼭 필요하다. 다만 하루가 바쁜 현대인들은 운동할 시간이 부족한 경우가 많다. 이때 간단하지만 제법 만족스러운 효과를 볼 수 있는 것이 바로 '스트레칭'이다.

스트레칭은 종류가 다양하며 꾸준히 실천한다면 건강관리에 탁월한 효과를 가져올 수 있다. 유연성을 향상시키고 뭉친 근육을 이완시켜 근육통 완화, 신체 밸런스를 맞춰주는 효과까지 기대할 수 있다. 특히 한 자세를 오래 취하고 있으면 근육 긴장도가 높아지기 쉬운데, 틈틈이 스트레칭을 실천하면 이를 예방 및 관리하는 데 도움이 될 수 있다.

또 현대인들 사이에서 흔한 고질병으로 꼽히는 '하지정맥류' 예방, 관리 효과도 갖고 있어 주목할만 하다.

하지정맥류는 정맥 혈관 속 관



우영민  
서울혜정외과 원과

막의 기능 저하 및 상실로 발생한다. 즉, 정맥순환이 잘 이루어지지 않으면서 혈액이 심장으로 가지 못하고 역류하는 것인데, 스트레칭을 꾸준히 하면 종아리 근육이 정맥순환을 도와 하지정맥류의 예방과 관리에 도움을 줄 수 있다. 그러나 이미 발생한 하지정맥류를 개선하는 것은 어렵다는 점을 간과해선 안 된다.

서울혜정외과 안양점 우영민 원장은 "하지정맥류는 한 가지

자세를 오래 취하고 있거나 유전적인 원인, 과체중과 비만, 노화, 잘못된 생활 습관과 식습관, 임신 및 출산 등 여러 가지 원인으로 발병한다"며 "원인이 많은 만큼 증상도 다리 부종과 더불어 무거움, 피로감, 피부의 간지러움, 종아리 통증, 야간 경련 등 여러 증상을 동반한다"고 설명했다.

이어서 우영민 원장은 "하지정맥류는 정맥 내 판막의 기능이 상실되면서 나타나는 질환이기

에 스트레칭만으로는 개선이 어렵다"며 "근본적인 개선을 위해서는 의심스러운 증상이 있을 때 적극적인 자세로 치료에 임해야 한다"고 말했다.

하지정맥류는 진행성 질환으로 각 증상에 맞는 치료가 이뤄진다. 치료법으로 의료용 압박 스타킹과 약물요법, 생활 습관 개선 등의 보존적 요법과 함께 고주파, 레이저 등과 같은 근본적인 치료가 있다.

평소 따로 운동할 여유 없거나 스트레칭조차 마땅치 않다면 의자에 앉아 다리를 올렸다 내리는 동작만 해도 좋다.

또 발목을 돌리거나 발가락을 움직이는 등의 간단한 동작만 해도 하지정맥류 예방에 도움이 된다. 잠을 잘 때에는 다리에 밑에 적절한 높이의 베개나 쿠션을 받쳐서 심장보다 다리를 높게 하는 것도 좋은 방법이 될 수 있다.

### 사진으로 보는 지구촌 소식

#### 취임 선서에 서명하는 모디 총리



내렌드라 모디 인도 총리가 9일(현지시간) 뉴델리의 대통령궁에서 취임 선서를 한 후 선서에 서명하고 있다. 세 번째 임기를 시작한 모디 총리는 14억 인도 인구의 80%를 차지하는 힌두교도의 대변자로 여겨지고 있다.

#### EPP 행사서 포즈 취한 폰테어라이언 EU 집행위원장



우르줄라 폰테어라이언 유럽연합(EU) 집행위원장이 9일(현지시간) 벨기에 브뤼셀의 유럽국민당(EPP) 본부에서 열린 행사에 참석해 포즈를 취하고 있다. EP가 발표한 각국 출구 조사 결과, 독일·프랑스·이탈리아·스페인·폴란드 등 인구 규모가 큰 주요국의 극우와 포퓰리즘 계열 정당이 의석수가 크게 늘면서 지금까지 중도파가 이끌던 유럽연합(EU) 정치 지형의 격변이 예고되고 있다.

### 사설

#### 대통령기 전국노인게이트볼 대회

'제22회 대통령기 전국 노인 게이트볼 대회'가 지난 5월 22일 전북 군산시 월명종합경기장에서 열렸다. 대한노인회 주관으로 열린 이번 대회는 강원특별자치도연합회의 종합 우승을 끝으로 성공리에 마무리됐다.

이 대회는 전국 시·도 선수단을 포함 1700여명이 참가했다. 전국 노인게이트볼 동호인 화합의 장으로 경기 내내 축제 분위기로 진행됐다.

이래법 대한노인회 군산시지회장의 힘찬 개회 선언과 김효일 대한노인회 회장의 대회사로 시작된 대통령기 대회는 전국 51개 팀 선수단 400여명이 그동안 갖고 뒀은 기량을 마음껏 뽐내며 경기를 펼쳤다. 대회 방식은 경기 첫날 오전 예선 리그전을 거쳐 본선 토너먼트로 우승팀을 결정했다. 오전부터 열린 치열한 경기 속에 남자부 전남 영광팀, 여자부 강원 횡성팀이 각각 우승을 거머쥐며, 상금과 상패를 받았다.

준우승은 남자 강원 인제팀·여자 대구 달서갑두팀, 3위는 남자 충북 영동군팀·서울 영등포 청동오리팀이 뒤를 이었다. 우수 선수상은 남자 고형태(군산 월명팀), 여자 이계선(울산 남구팀) 선수가 차지했다.

남녀 통틀어 우승팀을 가리는 종합 우승은 남녀부 모두 우수한 성적을 거둔 강원특별자치도 연합회에 영예가 돌아갔다.

다음 대회는 2025년 5월 충남 홍성군에서 열릴 예정이다. 갈수록 실버세대를 위한 각종 스포츠가 인기를 얻고 있다. 어르신 건강은 건전한 건강 스포츠와 직결되어 있다. 실버 스포츠를 적극적으로 장려하고 보급시켜야 하는 이유다.

이번 전국노인게이트볼대회가 어르신들의 건강과 화합을 꾀하는 대회가 됐기를 바란다. 게이트볼 대회가 더욱 풍성해지고 노인 건강에 크게 이바지하기를 기대한다.

#### 이재운 참전유공자회 전북지부장

이재운 6.25 참전 유공자회 전북지부장이 지난 2020년 2월부터 4년간의 임기를 시작했다. 이 지부장은 지부 회원 3,200명을 대상으로 취임 전 공약 6개 사항을 발표했다.

유공자회 법규 및 방침 준수는 물론 보호 회원 및 독거 회원들의 복지 증진에 노력하겠다고 말했다. 호국 영웅 명예선양 및 유대 방안 추진, 초·중·고·대학생 6.25 바로 알리기 교육도 약속했다.

이재운 지부장은 참전 유공자다. 15세 중학생 시절 정읍 경찰서 소속 의용경찰(50년~53년)로 3년, 보병군 9사단(백마부대)에서 57년~59년까지 1년6개월을 복무했다. 그 뒤 조선대 법학부, 전주대 대학원 행정학 석사를 취득했다. 1961년부터 지방행정공무원을 시작으로 36년간 재직하고 전북도청에서 행정서기관으로 퇴직했다.

전주대 대학원 12대 동창회장, 새정치국민회의 전라북도

민정특위위원장, 전라북도 보조금 지원 심의위원, 정읍시 새정치위원장, 이태평화재단후원회 전라북도지부 운영국장을 지냈다.

대한민국 6.25 참전 유공자회 지부장으로는 전국 최연소 지부장이다. 군 전역은 S.O(학적보유자)로 1년 6개월 복무 후 일병으로 전역했다.

이 지부장은 "대부분 영관급 출신이 지부장이지만 본인은 일병 출신이지만 더 노력하고 전북 14개 시군에서 지급하는 참전 명예수당이 6만원, 8만원 등 불족납축해 10만원을 목표포로 임기 내 달성하겠다"고 말했다.

6·25 전쟁의 교훈을 상기하고, 한반도 평화의 소중함과 안보의식을 고취하는 일이 중요하다.

갈수록 고령의 6·25 참전 영웅들이 자취 소외되기 쉽다. 국가유공자와 보훈가족이 예우와 존경을 받을 수 있도록 노력할 때이다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

### 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 형태를 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**