

건강 칼럼

하이힐이 하지정맥류를 부른다?

하이힐, 스카니진 등 유행에서 비롯된 생활습관의 영향으로 20~30대 젊은 여성들 사이에서 하지정맥류의 발생 빈도가 높아지고 있다. 대부분 여성들은 하이힐이 하체건강에 어떤 문제를 불러올지 생각하지 않는다. 하체에는 몸의 근육이 대부분 몰려 있기 때문에 하체가 건강해야 몸 전체에 활력이 생긴다. 좋은 곳으로 나를 인도해줄 다리, 하체건강에 관심을 더 가져보도록 하자.

▲ 하체건강을 위협하는 생활습관 직립보행과 의자생활을 하는 현대인에게 하체건강은 매우 중요하다. 잘 서고 앉기 위함이다. 하지만 요즘 잘못된 생활습관이나 직업적인 특성으로 인해 하지정맥류 발생률이 증가하고 있다. 실제로 교사, 마트 판매직, 미용 종사자 등 오랫동안 서서 일하는 이들의 하지정맥류 발생률이 높다는 통계가 있다. 그렇다고 앉아서 일하는 게 무조건 안전하다는 것은 아니다. 대부분 사무직 직장인들은 하루 종일 앉아서 근무한다. 장시간 같은 자세로 근무하는 습관으로 인해 지방이 축적되고 혈액순환이 잘 되지 않아 다리와 발이 붓고, 앉은 자세에 따라서 척추에 무리가 가기도 한다.

▲ 위험한 하이힐과 스카니진

겨울 한파로 마음까지 춥지만 여성들은 패션으로 추위를 극복하기도 한다. 경기가 불황일수록 짧은 치마가 유행한다고 한다. 여기에 잘 어울리는 아이템이 있다면 화려하고 높은 구두, 하이힐이다. 하이힐은 여성들에게 때려야 떨 수 없는 패션 아이템이다. 하지만 동시에 위험한 아이템이기도 하다. 굽이 높은 신발은 하체건강에 문제를 불러올 수 있기 때문이다. 하이힐을 신으면 탄력 있게 올라가는 엉덩이, 더 길어지는 다리, 잘록해 보이는 허리 때문에 많은 여성들이 선호한다. 실제로 짧은 시간 동안만 신는다면 이런 효과를 통해 만족감을 느낄 수 있지만, 장시간 신을 경우 하퇴근 중 장딴지 근육의 혈액순환 기능이 약해지면서 하지정맥류가 발생할 수 있다. 하이힐뿐만 아니라 다리 부분을 압박하는 스카니진은 하체의 혈액

순환을 원활하지 못하게 만든다.

게다가 기온이 내려가면 혈관이 수축되기 때문에 다리 부분이 붓고 통증이 발생할 수 있다. 여성의 경우 하지부종은 임신을 하고 태아의 체중이 증가하면서 나타나는 자연스러운 현상이지만, 임신부가 아님에도 불구하고 하지부종으로 고생한다면 하체건강을 위해 패션을 돌아볼 필요가 있다. 흔히 '취가 난다'고 표현하는 증상은 주의가 필요하다. 다리에 쥐가 나는 일은 일종의 근육경련 현상으로 많은 이들이 한 번 이상 경험해 보았을 것이다. 하지만 자주 발생하거나 증상이 심각한 경우에는 하지정맥류를 의심해 볼 필요가 있다.

▲ 건강한 하체를 만드는 방법

일상생활 속에서 건강한 생활습관을 실천한다는 것은 쉬운 일이 아니다. 전자시스템의 발달로 같은 자세로 오랫동안 일을 하는 사람들은 직업

상 하체 건강뿐 아니라 허리 건강에도 좋지 않은 영향을 받고 있다. 오래 앉아 있거나 비슷한 자세를 취한 채 긴 시간 일을 해야 한다면 자세를 자주 바꿔 주고 시간을 정해서 틈틈이 스트레칭을 해야 한다.

그것이 혈액순환을 돕는 일이다. 혈액순환에 방해가 될 정도로 꼭 맞는 옷이나 꽉 끼는 신발, 하이힐 등은 피하고 편안한 소재의 옷과 신발을 착용하는 것이 좋다.

특히 운동을 잘 하지 않는 남성 직장인이나 하지정맥류 발생환자의 절반 이상을 차지하는 중년 여성은 적절한 체중 유지와 식습관 개선을 위해 노력해야 한다.

평소 혈액순환에 도움이 되는 음식을 먹는 것이 좋다. 혈액순환에 좋은 대표적인 음식으로는 마늘, 양파, 양송이, 구기자차 등이 있다. 기압적 지방질이 많은 인스턴트식품보다는 섬유질이 풍부한 음식을 섭취하는 것이 하지정맥류 예방에 도움이 된다.

일상생활의 부담으로 인해 하지부종이 자주 생기는 편이라면 수면하는 동안 다리 쪽에 베개를 고여 심장보다 다리를 높게 올리고 자는 것도 부종 해소에 도움이 된다. 무엇보다 하지정맥류가 의심되면 미루지 말고 전문의와의 상담을 통해 정확한 진단을 내리고 적절한 치료를 받아야 한다.



최영득 한국건강관리협회 건강증진의원 전북지부 원장

독자제언

보이스피싱 뿐 아니라 주의해야 할 스미싱·파밍

대표적인 전화금융사기인 보이스피싱에 대한 주의는 다방면으로 홍보를 많이 하고 있는 현실이지만 스미싱·파밍과 같은 금융사기는 전혀 들어보지도 못한 어르신들이 있는 실정이다. 스미싱이란, 문자메시지(SMS)와 피싱(Phishing)의 합성어로 돌진치 초대장, 모바일 청첩장 등을 내용으로 하는 문자메시지에 제시되어 있는 인터넷주소 클릭하면 악성코드가 스마트폰에 설치되어 피해자가 모르는 사이에 소액결제 피해 발생 또는 개인 금융정보가 탈취되는 것이다. 또한 파밍이란, 악성코드에 감염된 사용자PC를 조작하여 가짜 사이트로 유도해 금융정보를 빼내는 것이다. 다양한 방법으로 피해자들의 금융정보를 탈취해 가는 것을 방지하기 위해서는 첫째, 보안카드번호 전부를 전

부 입력해선 안 된다. 어떤 금융회사도 보안카드번호 전부를 원하는 서비스는 없기 때문이다. 둘째, 출처가 확인 되지 않은 문자 메시지의 인터넷 주소는 클릭해서는 안 된다. 셋째, 미확인 된 앱이 함부로 설치되지 않도록 스마트폰의 보안설정을 강화해야 한다. 그래도 금융사기 피해를 입은 시에는 지체 없이 112에 신고하고 금융기관에 연락하여 개인의 모든 금융정보가 빠져나가지 않도록 정치 시키도록 해야 한다. 각종 금융사기에 피해를 입지 않기 위해서는 예방법을 잘 숙지하고, 집안의 어르신들이 있으면 주의하도록 안내하여 소중한 자산을 피해를 보지 않도록 해야 한다. 오호선 진안경찰청장·산전파출소경위

독자제언

내일까지 주택용 소방시설 의무설치해야

주택용 소방시설 의무설치 유예기간이 2017년 2월 4일로 만료된다. 주택용 소방시설 설치대상은 원룸, 단독주택, 다중주택, 다가구주택, 연립주택, 다세대주택 등 일반주택으로 소화기 설치는 세대별, 층별 1개 이상 설치하고 단독경보형감지기는 구획된 실(침실, 거실, 주방 등)마다 1개 이상 설치해야 하며, 또한, 소방시설설치유지 및 안전관리에 관한 법률이 개정됨에 따라 소방안전관리자가 선임된 건축물의 소방시설 작동기능점검 결과를 소방서에 의무적으로 제출해야 해야 한다.

소방시설 작동기능점검은 종합정밀점검과 자체 작동기능점검으로 분류되는데, 자체 작동기능점검대상도 점검결과보고서를 소방서에 제출하도록 되어 있어 소방안전관리자를 선임한 모든 소방대상물은 건축물 사용승인일이 속하는 달의 말일까지 작동기능점검을 실시하고 30일 이내에 소방서에 결과보고서를 제출해야 한다. 단, 종합정밀점검을 실시한 대상은 점검을 받은 달부터 6개월이 되는 달에 작동기능점검을 실시하고 결과보고서를 제출하면 된다. 임경연(주)한석소방기술사

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

새만금개발청, 군산시민 뜻 먼저 읽어야

새만금개발청이 왜 이러는지 모르겠다. 군산 시민들이 해상풍력 단지 조성을 못 마땅하게 여겨 불만의 소리를 내고 있는데도 귀를 닫고 있으니 해괴하다. 그래서 새만금개발청에게 주고 싶은 말이 있다. 주민들과 소통하는 자세를 먼저 보여줘야겠다. 그러기 위해서는 독단적으로 입맛에 맞는 사업을 추진하려고 하기보다는 먼저 지역사회와 협의해야 한다. 적어도 조율해보려는 자세 만큼은 가져야 한다. 저번에 해상풍력 사업 건과 관련해 전북도와 알력을 드러낸 적이 있어 그것을 주문했는데 답답한 일이다.

새만금개발청 관계자들은 잘 생각해 봐야 한다. 지역 발전의 생두마차라고 할 전북도와 새만금개발청이 새해 초장부터 갈등하는 모양새를 보여준 것도 안 좋은데 이제 군산 시민들 하고도 갈등하고 있으니 어깃장도 이런 어깃장이 없어야 한다. 새만금개발청도 지역 발전을 위해서 존재하고 있는 게 사실이므로 제대로 된 역할을 해주었으면 해서이다.

지금 새만금개발청에게 주고 싶은 말은 분명하다. 먼저 지역 발전의 목표를 생각해줬으면 한다. 지난날 새만금개발청이 도민

의 여망에 부응하지 못한 것은 사실이다. 새만금개발청이 지역 발전의 기회를 붙잡아주지 못하고 삼성의 눈치를 보는 듯한 모습을 보였던 것도 부인할 수 없는 사실이다. 그리고 어느 때는 도민의 바람을 대변하기보다는 삼성 측의 입장을 대변하고 있는 게 아닌가 싶을 정도로 어긋나보였던 것도 사실이다. 그러나 도민들 중에 그 누가 새만금개발청을 좋다고 하겠는가. 그런데 새만금개발청이 군산시민의 뜻을 읽지 못하고 잡음을 일으켜 만회할 기회마저 놓치고 있으니 안타깝다.

새만금개발청은 이름값을 해야 한다. 삼성의 새만금에 대한 투자 약속이 물거품으로 돌아간 것에 책임을 느낀다면 그래야 한다. 그렇다고 풀이 죽을 정도로 저자세가 되려는 것은 아니다. 새만금개발청이 지역 발전을 위하여 할 일이 있을 테니 말이다. 새만금개발청이 지역 발전을 위해 기여할 부분은 얼마든지 있다. 그 기여할 부분들을 찾기 위해 고민해 주었으면 한다. 그런 점에서 새만금개발청이 공감대 형성 없이 강행하려는 고집부리는 그만두어 마땅하다.

올해 기업유치 작업 구체적으로 해야

올해도 어느새 첫 달이 가고 내일이면 입춘이다. 봄이 오고 있는 것처럼 우리 전북지역에도 경제의 봄바람이 불었으면 하는 기대이다. 그래서 지금 전북도에 경제 담당하고 싶은 게 있다. 올해는 기업 유치 작업이 보다 구체적이었으면 한다. 지난해 연말 즈음에 기업 유치 실적에 대해 보고할 때가 되지 않았느냐고 물었었는데 전북도는 그에 대한 보고를 하지 않았다. 다른 일들이 바빠서 그랬는지 아니면 그 성과가 만족스러운 게 아니어서 그랬는지 모르지만 집작은 하고 있다. 아무래도 후자 쪽이어서 그랬을 것이다.

지금 기업유치의 구체적인 작업을 말하는 이유가 있다. 군산조선소 조지 노력이 무위로 돌아간 이후 도지사가 대화 상대자들을 상대로 발끈했던 게 생각나서이다. 요즘 도민의 눈높이로는 새만금개발청의 일하는 모양새도 시원치 않고 전북도 또한 마찬가지라는 얘기가다. 도민들은 계속 전북도를 바라보고 있다. 그러므로 전북도는 그동안의 MOU 작업을 점검

해야 한다. 과연 기업유치 작업을 활발하게 벌였는지 도민들이 궁금해 하고 있으니 말이다. 전북도가 지난 십수년간 보여준 기업 유치 성적표는 만족스러운 게 아니다. 많은 MOU 체결이 있었지만 나중에 실패했던 게 드물지 않다. 다시 말하거니와 도내에 일자리가 부족하고 고용이 열악한 이유는 많다. 그 중요한 이유 중의 하나를 들려면 기업유치의 저조함을 지적하지 않을 수 없다. 양해각서가 데스크 위에 쌓여 있다고 낙관하지 말라는 것이다. 도민들로부터 점수를 따고 싶은 마음에서 서둘러 보고했을 테지만 그것은 성급한 것이었다. 양해각서들보다도 중요한 것은 따로 있다.

도민들이 바라는 바는 실제로 투자하는 기업이다. 투자가 없다면 양해각서는 그저 종이 조각에 불과하다. 투자를 하겠노라고 서명만 해놓고 그 시기를 미루다가 나 몰라라 하는 일이 없도록 해야 한다. 전북도는 일자리 창출을 위해서라도 올해 기업유치 작업을 구체적으로 해주기 바란다.

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.

