

■ 건강

# 하지정맥류 환자, 등산해도 될까

산야에는 들꽃이 지천이다. 꽃구경도 할 겸 산에 오르기 좋은 계절이다. 하지만 종아리에 푸릇푸릇한 혈관이 도드라진 하지정맥류 환자라면 꽃놀이에 앞서 다리 통증부터 걱정할 수밖에 없다.



‘코메디닷컴’에 따르면 하지정맥류는 다리의 혈류가 순환되지 못해 역류되면서 혈관이 피부 표면으로 튀어나오는 증상이다. 비만으로 인해 순환 혈액량 증가로 정맥이 늘어나거나, 운동 부족으로 하지근육 및 펌프 기능이 저하되거나, 노화로 정맥벽의 탄력성이 감소하고 종아리 근육이 위축되면 위험성이 높아진다.

저녁에 다리가 자주 붓고 저리거나 푸른 혈관이 종아리에 비쳐 드러난다면 하지정맥류를 의심해야 한다. 이밖에 종아리 통증, 출혈, 무거운 느낌, 야간 다리 경련, 발바닥 통증과 다리 저림 증상도 하지정맥류의 신호가 될 수 있으니 가볍게 넘겨서는 안 된다.

하지정맥류 환자들이 등산을 조심

해야 하는 이유는 정맥이 약하기 때문에 급격하게 많아진 혈액순환량을 감당하지 못하기 때문이다. 보통의 경우, 등산이나 조깅 같은 운동을 하면 장딴지 근육의 수축 이완작용이 극대화되면서 혈류량이 2~3배 증가해 혈액순환에 도움이 된다.

하지만 하지정맥류 환자는 늘어난 혈류량이 발끝에서 심장 쪽으로 올라가지 못하고 아래로 역류해 증상이 급격히 악화할 수 있다. 특히 등산은 다리에 무리하게 하중이 실릴 수 있기 때문에 쉽게 다리에 쥐가 나고 극심한 통증을 느낄 수 있기 때문에 특별히 주의해야 한다.



그렇다고 하지정맥류 환자라고 해서 아예 등산을 멀리할 필요는 없다. 종아리 근력을 키우기 위해 적당한 운동량이 필요하기 때문이다. 평상시 의류용 압박스타킹을 착용하고, 왕복 1시간 이내의 완만한 경사의 산을 타는 것이 좋다. 등산 스틱을 이용해 다리에 무리를 주지 않도록 하고 절대 무리하지 않는 것이 중요하다.

간혹 등산 후에 멍친 다리 근육을 풀어 주기 위해 뜨거운 물로 샤워를 하거나 마사지를 하는 경우가 있는데, 혈관을 더 늘어나게 만들기 때문에 삼가는 것이 좋다.

■ 법률 칼럼

# 부모님의 시민권 취득 = 자녀의 시민권 자동취득?

최근 트럼프 정부의 반이민 정책의 기조로 인해 그동안 망설이고 있던 많은 영주권자 분들이 시민권 신청을 서두르고 계십니다.

또한 올해 9월 11일 이후에는 이민국에 제출한 청원서에 대해 RFE (Request For Evidence)라는 이민국의 너그러운(?) 추가 보완 기회가 사라지기 때문에, 이 정책이 발효되는 9월 11일 이전에 서류 제출을 마무리하려고 서두르는 추세입니다.

하지만, 아무리 상황이 급해도 자신의 시민권 취득이 가족들, 특히 자녀들에게 어떤 영향을 주는지에 대해 체크해 보시기를 권해 드립니다. 자녀의 시민권에 대한 내용은 The Child Citizenship Act of 2000 (CCA)에 나와있습니다. 이 법안은 영주권자 부모가 시민권을 획득했을 때 자녀의 국적이 어떻게 처리되는지에 대한 내용입니다.

CCA에 따르면, 다음 세 가지 조건을 만족하는 경우, 그 자녀는 부모님의 시민권 취득을 통해 시민권을 자동 취득하게 됩니다:

- 1) 부모의 시민권 취득 시점에 자녀가 18세 미만인 경우
- 2) 부모 중 한 명이 시민권자
- 3) 시민권자 부모가 양육권이 있는 상황에서 영주권자로 미국에서 그 자녀와 거주 했었음을 증명.

부모님이 자녀가 18세 미만인 시점에 시민권을 취득한 사실을 증명할 수만 있다면, 자녀가 18세가 넘은 시점이라도 위 세 가지 조건을 증명하는 서류를 제출하기만 한다면 자녀분은 시민권을 받을 수 있습니다.

또한 이혼한 전 배우자가 자녀가 18세가 되기 전에 시민권을 취득했다면, 현재 이혼한 상태라고 하더라도 이혼 전, 영주권 상태에서 자녀를 같이 미국에서 키웠다는 사실을 증명할 수 있는 자료가 있다면 자녀분은 전 배우자의 시민



권 취득의 혜택을 누릴 수 있게 됩니다. 이혼을 한 부부들의 경우라도 자녀분에게 혜택이 가는 부분은 적극적으로 서로 돕는 편이니 잘 체크해 보시기 바랍니다.

부모가 시민권을 따면서 자녀가 시민권을 취득한 경우, 자녀의 시민권 취득을 문서화 해 놓으시기를 권해드립니다. 시민권의 문서화는 보통 시민권증서 (Certificate of citizenship)나 미국 여권을 통해 이루어집니다. 미국여권 발급이 시민권 발급에 비해 절차가 간단하고, 여행에도 필요하기 때문에 보통 여권발급을 선호합니다.

하지만 SSN등을 신청하는 등의 미국 정부 관련 절차를 위해서는 시민권 발급이 필요합니다. 자녀가 시민권 신청 시점에 14살이 안 되었다면 이민국에 출석해서 선서 (oath of allegiance)를 할 의무가 면제되니 자녀의 나이가 어릴수록 빨리 시민권 발급 신청하시는 것을 권해드립니다.

함영심 변호사  
Sky Law Firm, P.C.  
www.skyuslaw.com  
young@skyuslaw.com  
TEL (714) 522-1033  
6 Centerpointe Dr. #700  
La Palma, CA 90623



www.myevergreenschool.com

“에버그린 프리스쿨 임니다”

GOD IS LOVE 1JOHN4:19

evergreen  
PRESCHOOL • KINDERGARTEN  
SINCE 2012

“아이들이 VISION을 꿈꾸는 학교”

5882 Beach Blvd., Buena Park, CA 90621

714.670.9687