



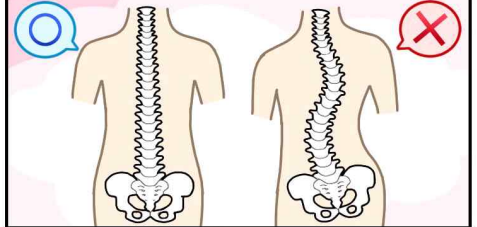
## 4월 보건소식지 - 척추측만증



척추는 몸의 기둥 역할로, 몸무게를 지탱하고 균형을 유지합니다.



정상 척추는 정면에서 봤을 때 일직선이지만 척추측만증은 한쪽으로 기울거나 다양한 형태로 구조가 변환된 질환을 말합니다.



### <척추측만증의 증상>

어깨, 등,  
허리 불편

등과 가슴  
양쪽의 불균형

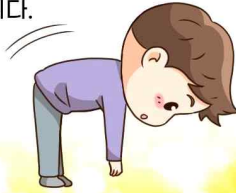
피로감  
상승

장기손상



척추가 옆으로 휘어지지 않았는지 간단한 방법으로 검사해봅시다.

1) 팔을 펴고 허리를 90도로 숙여 발을 1자로 유지합니다.



2) 뒤에서 보았을 때 허리의 양쪽 높이를 비교합니다.



### <검사 결과>

허리의 양쪽 높이가  
다르면 척추가  
휘어진 것입니다.

척추측만증 예방법으로는,

1) 자신의 체격에 맞는 책상과 의자를 사용합니다.



2) 컴퓨터 게임 등을 같은 자세로 1시간 이상 하지 않습니다.



3) 줄넘기, 달리기, 턱걸이, 훌라후프같은 등근육 운동을 합니다.



이번엔 통증이 있는 근육을 완화시켜 줄 스트레칭을 소개합니다.



### <허벅지 스트레칭>

1) 무릎을 굽혀 한쪽 다리는 앞으로, 반대쪽 다리는 뒤로 빼줍니다.



2) 앞쪽 다리 위에 양손을 놓고 중심을 잡습니다.



### <허리 스트레칭>

1) 바르게 누워 무릎을 굽힌 후 각지를 낀 손으로 고정합니다.

2) 앞쪽 다리 위에 양손을 놓고 중심을 잡습니다.



3) 허리가 지면에 들리지 않는 범위에서 당겨주며 허리와 바닥 사이 공간이 없도록 합니다.

4) 어깨에 과도한 힘이 들어가지 않도록 하며 허리가 늘어나는 것을 느낍니다.



꾸준한 예방과 스트레칭을 통해 튼튼한 척추를 만들어 봅시다!!

