



智 · 德 · 體를 겸비한 글로벌 인재 육성의 요람

가 정 통 신 문

- 척추만곡증 유소견자 안내문 -

전 화: 063)533-4123

발 행 일: 2021. 9. 17.

담당부서: 학생생활부

학부모님께

안녕하십니까. 가정에 늘 행복한 웃음이 함께하시길 기원합니다.

본교에서 3학년을 대상으로 결핵검사(별도검사, 흉부 엑스선)를 실시하였습니다.

귀댁 자녀는 흉부 엑스선 검사 결과 척추만곡증 의심으로 정밀검사를 요하므로, 가까운 시일내에 정밀검사 하실 것을 권장합니다.

1. 척추 만곡 이상

척추 전만증	척추 후만증	척추 측만증
		
척추의 만곡이 정상보다 앞쪽으로 과하게 굽은 증상. 뱃살은 없는데 허리가 과다하게 뒤로 굽어져 배가 나온 것처럼 보이는 증상.	척추가 정상적인 만곡을 잃어 뼈가 굴곡 없이 꼳꼳하게 선 경우를 말하며, 옆에서 보았을 때 일자처럼 꼳꼳이 섰다고 하여 '일자허리'라고 불리기도 함. 허리 통증 유발이나 디스크 원인이 됨.	척추가 C자형이나 S자형으로 휘어져서 몸이 좌우로 기울거나 돌아가 변형되는 증상. 척추가 왼쪽 또는 오른쪽으로 기울어져 있으므로 골반이나 어깨의 높이가 서로 다르거나 몸통이 한 쪽으로 치우쳐 보임

2. 척추를 건강하게 유지하기 위하여 우리가 해야 할 일

가. 무거운 가방을 들지 않고 양쪽 어깨로 메는 가방을 사용합니다.

나. 의자에 앉을 때 : 키에 맞는 높이의 책걸상을 사용하고 의자 등받이에 엉덩이가 닿도록 앉습니다.

다. 걸거나 서 있을 때 : 가슴과 어깨를 반듯하게 펴 줍니다.

라. TV나 컴퓨터 작업등을 할 때 같은 동작으로 적어도 4-50분 이상 하지 않습니다

마. 매일 운동을 30분 이상 하는 것은 척추측만증 예방에 아주 좋습니다.

2021. 9. 17.

배 영 고 등 학 교 장