

척추측만증에 대하여

■ 척추측만증(Scoliosis)이란?

청소년기에 많이 발생하는 척추측만증은 척추가 10도 이상 휘어진 상태로 척추축의 중앙에서 측방으로 만곡 또는 변위되어 기형이나 변형까지 동반될 수 있는 질환이다. 초기에는 별다른 증상이나 통증 없이 진행될 수 있는데 70% 이상이 원인을 모르는 특발성 질환이며 청소년기 학생들에게 많이 발생한다. 고관절이 틀어져 척추 전체가 심하게 비틀려 있거나 흉추가 비틀려 한쪽 등이 위로 올라와 있는 등 계속해서 진행되는 척추측만증은 자세뿐만 아니라 갈비뼈와 골반을 변형시키게 되어 증상이 심해지면 심장과 폐의 기능감소 및 장기들이 압박되고 여러 장애들이 생길 수 있으므로 조기에 발견하여 치료하는 것이 중요하다.

1. 척추측만증 자가진단 방법

- ① 어깨의 좌우 높이가 같은지 확인한다.
- ② 좌우의 견갑골 높이가 같은지 확인한다.
- ③ 골반의 좌우 높이 및 기울어져 있진 않는지 확인한다.
- ④ 앞으로 90도 숙인 자세에서 좌우 어깨높이와 좌우 등의 높이가 같은지 확인한다.

2. 척추의 건강유지를 위해 주의할 내용

- ① 무거운 가방을 한쪽으로만 들지 않고 양쪽 어깨로 메는 가방을 사용한다.
- ② 의자에 앉을 때는 키에 맞는 높이의 책상과 의자를 사용하고 의자 등받이에 엉덩이 부분이 완전히 닿도록 하여 바른 자세로 앉는다.
- ③ 걷거나 서 있을 때는 가슴과 어깨는 반듯하게 펴 준다.
- ④ TV를 보거나 컴퓨터 작업을 할 때 30-50분 이상 같은 자세로 앉아있지 않는다.
- ⑤ 매일 운동을 30분 이상 해주는 것은 척추측만증의 예방에 좋다.

3. 척추측만증 치료 및 교정

척추측만증은 일상생활에서 운동과 바른 교정치료를 병행하여 통증을 줄여주는 것이 좋으며 이를 위해서는 척추 성장이 완성되는 시기까지 정기적으로 경과를 체크 해가며 치료해야 하므로 장기적인 진료나 교정 계획에 본인은 물론 가족들의 충분한 도움과 이해가 필요하다. 골격의 성장이 끝난 성인은 척추모양을 정상으로 만들어주는 수술 등으로 치료하고 또 만곡이 40~50도가 넘는 경우나 보조기를 착용해도 만곡 진행이 계속되는 경우에는 몸통의 불균형이 심해지게 되어 수술요법이 필요할 수도 있다.

4. 건강한 척추를 위한 운동 따라 해보기

...항상 바른자세 유지와 스트레칭을 꾸준히 실천해 보세요!!

- 경추는 턱을 앞으로 내민 상태로 머리를 뒤로하여 3초간 유지, 베개를 목뼈의 끝부분에 대고 바르게 누워 있는 자세를 1분 이상 유지하고 목을 좌우로 돌려주는 운동을 천천히 교대로 반복해 준다.
- 흉추는 바르게 앉아 두손을 목뒤로 깎지끼고 고개를 최대한 숙인 상태로 5초간 유지, 바르게 누워 두손을 목뒤로 깎지끼고 고개를 최대한 들어 5초간 유지,

바르게 누워 양팔을 벌리고 오른 무릎을 세워 왼쪽가슴 쪽으로 최대한 끌어당긴 상태로 5초 이상 유지하며 좌우 교대로 반복 운동한다.

- 요추는 엷드린 자세로 두 손을 바닥에 잡고 팔꿈치를 펴면서 상체를 들어 시선을 뒤통치 방향으로 하여 5초간 유지한다. 엷드려 두손으로 턱을 고인 자세로 두발의 뒤통치로 엉덩이를 번갈아 가며 내려친다. 평상시 상체를 뒤통치로 젖히는 동작을 자주 해 주며, 바른자세로 서서 허리를 돌려주는 운동을 천천히 한다.
- 골반은 다리의 무릎 뒷부분을 철봉에 걸고 거꾸로 매달린 자세로 움직이지 않고 버틸 수 있는 만큼 버티는 자세를 유지하며 반복해 준다.

2024년 9월

호남제일고등학교장