

## 척추측만증에 대하여

### ■ 척추 측만증(Scoliosis)이란?

청소년기에 가장 많이 발생하는 척추측만증은 척추가 10도 이상 휘어진 상태로 정중앙의 척추축에서 측방으로 만곡·편위되어 기형이나 변형까지 동반될 수 있는 질환으로 초기에 별다른 증상이나 통증없이 변형이 일어날 수 있으며 70%이상이 원인을 모르는 특발성 환자이며 10-15세 여학생에게 많이 발생한다.

고관절이 틀어져 척추 전체가 심하게 비틀려 있거나 흉추가 비틀려 한쪽 등이 위로 올라와 있는 등 계속해서 진행되는 척추측만증은 자세뿐만 아니라 갈비뼈와 골반을 병형시키게 되어 증상이 심해지면 심장과 폐의 기능감소 및 장기들이 압박되어 여러 가지 장애가 생기게 되므로 조기 발견하여 치료하는 것이 중요하다.

#### 1. 척추측만증 4가지 확인사항

- ① 어깨의 좌우높이가 같은지 확인한다.
- ② 좌우의 견갑골 높이가 같은지 확인한다.
- ③ 골반의 높이가 같으며 기울어져 있진 않는지 확인한다.
- ④ 앞으로 숙인자세에서 좌우 어깨높이 및 좌우 등 높이가 같은지 확인한다.

#### 2. 척추측만증의 종류

- **선천적 측만증**: 자연적 구조를 가지며 비정상적인 척추/척수 구조 때문에 발생
- **특발성 측만증**: 대부분 학교검진에서 발견되는 척추측만증으로 성장과 함께 서서히 진행되고 척추측만증의 70%정도에 해당하며 발병 시기는 유아기, 아동기, 사춘기의 세타입이 있다.
- **기능적 측만증**: 바르지 못한 자세, 다리 길이의 차이, 골반 구축 또는 통증 등이 원인이다.

#### 3. 척추를 건강유지를 위해 주의할 것

- ① 무거운 가방을 한쪽으로만 들지 않고 양쪽 어깨로 메는 가방을 사용한다.
- ② 의자에 앉을 때: 키에 맞는 높이의 책걸상을 사용하고 의자 등받이에 엉덩이가 닿도록 앉는다.
- ③ 걷거나 서 있을 때: 가슴과 어깨를 반듯하게 펴 줍니다.
- ④ TV나 컴퓨터 작업등을 할 때 40-50분 이상 같은 동작·자세로 앉아있지 않는다.
- ⑤ 매일 운동을 30분 이상 하는 것은 척추측만증 예방에 아주 좋다.

#### 4. 척추측만증 치료 및 교정

척추측만증은 일상생활에서 운동과 바른 교정치료를 병행하여 통증을 줄여주는 것이 좋으며 이를 위해서는 척추 성장이 완성되는 17~18세경까지 정기적으로 경과를 체크해 가면서 치료해야 하기 때문에 장기적인 진료나 교정 계획에 본인 및 가족들의 충분한 도움과 이해가 필요합니다.

골격의 성장이 끝난 성인은 척추모양을 정상으로 만들어주는 수술 등으로 치료하고 또 만곡이 40~50도가 넘는 경우에 보조기를 착용해도 만곡 진행이 계속 될 때에는 몸통의 불균형이 심해지게 되어 수술요법이 필요 할 수도 있습니다.

## 5. 건강한 척추를 위한 자세와 운동법 따라 해보기

**...항상 바른자세 유지와 스트레칭을 꾸준히 실천해 보세요!!**

- 경추: 턱을 앞으로 내민 상태로 머리를 뒤로 제껴 3초간 유지, 베개를 목뼈의 끝부분에 대고 바르게 누워 있는 자세를 1분이상 유지, 목을 좌우로 둥글게 돌려주는 운동을 천천히 한다.
- 흉추: 바르게 앉아 두손으로 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 왼 가슴쪽으로 최대한 끌어당긴 상태로 5초이상 유지한다.(좌우 같이 한다)
- 요추: 엎드린 자세로 두 손을 앞에 집고 팔꿈치를 펴면서 상체를 들어 시선을 뒤꿈치 방향으로 하여 5초간 유지한다. 엎드려 두손으로 턱을 고인자세로 두발의 뒤꿈치로 엉덩이를 번갈아 내려친다. 평상시 행동에서 상체를 뒤로 젖히는 동작을 자주해준다. 서서 허리를 둥글게 돌려주는 운동을 천천히 한다.
- 골반: 철봉에 다리(무릎의 뒷부분)를 걸고 거꾸로 매달린 자세로 움직이지 않고 가만히 버틸 수 있는 만큼 버티기의 자세를 유지한다.

**2016년 9월**

**호남제일고등학교장**