

학령별  
질병 기획 ④

척추측만증

# 성장기 급증하는 척추측만증 우리 아이 기운 어깨 척추를 의심하라

척추측만증은 척추가 옆으로 10도 이상 휜 상태를 말한다. 무심코 내버려두면 신체적 불편함과 통증은 물론 외모에 민감한 시기 체형에 대한 부끄러움으로 이어질 수 있다. 전문의들은 '조기 발견'이 병의 진행을 막는 최선의 방법이라고 강조한다.

취재 김지민 리포터 sally0602@naeil.com 도움말 백종민 교수(가천대 길병원 척추센터) 도원수 원장(강남 연세재활의학과) 자료 건강보험심사평가원

## 제대로 휘어야 건강한 척추

정상적인 척추는 앞뒤에서 보았을 때 휘어짐이 없이 일직선이며, 옆에서 보았을 때는 등 척추와 꼬리 척추가 뒤로 굽은 만곡으로 되어 있고, 목 척추와 허리 척추는 앞으로 굽은 형태를 유지해야 한다. 이러한 형태에서 벗어나 앞뒤에서 보았을 때 척추가 옆으로 휘어져 있는 상태를 척추측만증이라고 한다. 가천대 길병원 척추센터 백종민 교수는 "의학적으로는 척추 전장 방사선 검사(X-ray) 촬영 시 척추가 옆으로 휘어진 각도가 10도 이상이면 척추측만증으로 정의한다"고 전한다.

## 가족력 있다면 반드시 확인해야

척추측만은 육안으로도 어느 정도 확인이 가능하다. 백 교수는 "허리와 가슴 등의 외관을 잘 살펴보라"며 "양측 어깨의 높이, 날개뼈의 대칭, 허리선의 대칭, 골반 높이의 대칭 여부를 육안으로 확인하라"고 설명한다. 또 자녀에게 양발을 모으고 무릎을 편 자세로 서서 허리를 약 90도 전방으로 구부리게 한 뒤 머리카락이 엉덩이 쪽에서 눈높이를 등에 맞추어 살펴 보라는 것. 갈비뼈나 허리 척추뼈가 비대칭적으로 돌출되는지를 관찰하면 척추측만증을 확인할 수 있다.

백 교수는 "청소년기에 주로 발생하는 특발성 척추측만증(특별한 원인 없이 척추가 옆으로 10도 이상 휘어져 있는 상태)의 경우 유전적 요소가 어느 정도 인정되므로 가족력이 있다면 반드시 확인하라"고 조언한다.

## 여학생이 더 위험?

건강보험심사평가원 자료에 따르면 10세 이후 척추측만증 환자 수가 급증하고 여학생 환자 수가 남학생보다 2배 이상 높다. 특별한 이유가 있을까? 백 교수는 "특발성 척추측만증은 성장기에 발생 빈도가 가장 높으며 성장과 밀접한 관계가 있는 것으로 밝혀졌다"고 말한다. 강남 연세재활의학과 도원수 원장은 "여학생의 유병률이 높게 보고되고 있는 것은 사실이다. 여성호르몬과 연관이 있을 것으로 추정하기도 하지만 이에 관한 의학적인 근거는 아직 밝혀지지 않았다"고 설명한다.

## 예방이 가능할까?

백 교수는 "척추측만증에 대한 명확한 원인이 있다면 예방이 가능하겠지만 현재는 확실하게 밝혀진 원인이 없다"며 "조기 발견이 가장 중요하다"고 강조한다. 평소에 자녀의 자세나 모습을 자세히 관찰하고 바른 자세와 적절한 운동을 하도록 돕는 것이 중요하다는 백 교수의 조언이다.

진단을 받았다면 당황하거나 비과학적 치료에 의존하지 말고 척추 전문의를 찾아 올바른 진단을 받는 것이 중요하다. 백 교수는 "측만증 대부분은 조기 발견할 경우 정기적 관찰과 적절한 보조기 착용 등을 통해 심한 변형으로의 진행을 막을 수 있다"며 "시중에서 판매하는 도구나 의자는 바른 자세를 유지하고 올바른 생활 습관을 만드는 데는 도움이 될 수 있지만, 치료의 효과는 없다"고 덧붙였다. @

