



척추측만증과 척추후만증에 대하여 지금 당신의 자세는 어떤가요?

오랜 시간 책상에 앉아 공부하는 청소년기에는 척추 변형이 나타나는 척추측만증을 조심해야 하는데, 척추측만증은 척추가 S자 모양으로 휘어지는 변형을 특징으로 하는 병이다. 또한 등이 뒤로 많이 구부러져서 뒤로 튀어나오는 증상이 두드러진 척추후만증도 있다. 이들 척추변형 질환을 살펴보자.

글 박지영 기자 감수 오병조(서울특별시보라매병원 가정의학과 교수)

특발성 척추측만증과 퇴행성 척추측만증

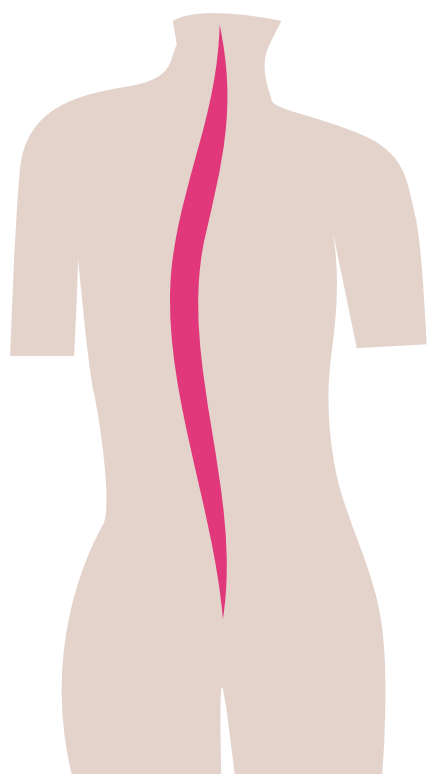
허리를 구부린 채 한 자리에 오랫동안 앉아있는 자세는 척추를 휘게 만든다. 이런 자세를 오랜 시간 지속하면 서서히 척추가 휘어지는 척추측만증을 일으킬 수 있다. 척추측만증은 특발성 척추측만증과 퇴행성 척추측만증으로 나뉜다.

특발성 척추측만증은 전체 척추측만증의 80~85%를 차지할 정도로 흔하며, 오랜 시간 책상에 앉아 학습하는 청소년에게서 주로 나타난다. 보통 14세 전에 발병하는데, 원인은 유전적 요인과 환경적 요인이 있다. 유전적 요인은 가족력이 가장 흔하며, 환경적 요인은 잘못된 자세, 습관 탓에 생긴다. 앉아서 생활하는 시간이 많은 현대인들에게 쉽게 발병되기도 한다. 척추측만증의 주된 증상은 어깨와 허리 통증이다. 진행 속도가 느리고 통증도 별로 없기 때문에 잘 모르고 지내다가 등이 옆으로 구부러지거나 어깨나 골반의 높이가 달라졌을 때, 한쪽 가슴이나 엉덩이가 튀어나온 것을 우연히 발견했을 때 병원을 찾는 경우가 많다.

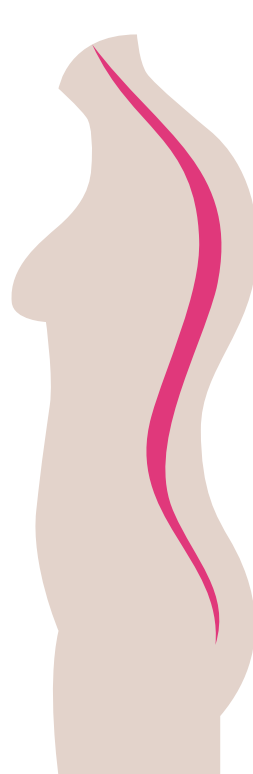
나이가 들면서 나타나는 퇴행성 척추측만증은 척추뼈 사이에 있는 척추연골이나 척추마디의 관절이 닳아서 발생한다. 퇴행성 척추측만증은 외형적 변화는 없지만 허리 통증을 일으키면서 척추의 신경다발이 지나가는 통로가 좁아지는 '신경공협착증'이 생기는 경우도 있다. 신경공협착증 초기에는 약물과 주사 치료를 받는다. 주사치료로도 효과를 보지 못하면 신경 미세감압술을 할 수 있다.

척추측만증이 의심되어 병원을 찾으면, 몸통의 휘어짐 여부를 판단하는 등심대 검사를 받게 된다. 허리가 휘지 않은 사람이어도 등심대 검사에서 이상한 것처럼 보일 수 있기 때문에 척추의 이상 유무는 X선 검사로 정확하게 확인할 수 있다. 척추측만증 치료는

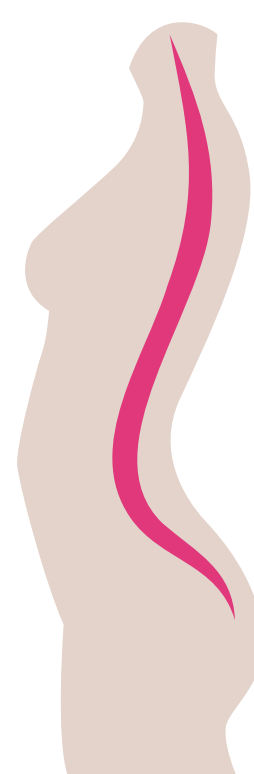
정기적인 관찰, 보조기 착용, 수술 등 3가지 방법이 있다. 치료를 시작할 때에는 환자의 성별, 만곡의 발생 연령, 성장의 완속도, 발견 당시 만곡의 각도, 만곡의 유형, 척추체 모양의 변형 등을 모두 고려해 진행한다. 척추측만증 중 가장 많은 특발성 척추측만증의 치료는 엑스레이 사진에서 측정한 각도가 20도보다 작으면 3~4개월마다 정기적인 관찰을 하고, 20~40도는 보조기를 착용하는 치료를 시행하고, 40도 이상인 경우에는 수술적 치료를 진행한다.



척추측만증



척추후만증



척추전만증

등이 뒤로 구부러지는 척추후만증

척추후만증은 옆에서 보았을 때 척추가 뒤로 휘어져 있는 경우다. 척추측만증은 허리가 옆으로 휘어 보인다면 척추후만증은 등이 뒤로 구부러지는 증상이 두드러진다. 척추후만증의 주요 원인은 나쁜 자세이다. 이를 자세성 후만증이라고 하며, 전체 척추후만증 중 가장 높은 비율을 차지한다. 신체의 다른 부위에 영향을 주지 않는 자세성 척추후만증은 바른 자세 훈련과 배근육 강화 운동으로 교정할 수 있다. 자세 교정과 운동으로 치료가 어렵다면 보조기를 착용하게 된다.

척추후만증의 종류는 선천성 척추후만증, 노인성 척추후만증, 척추결핵의 후유증으로 생기는 결핵성 척추후만증 등 다양하다. 이중 선천성 척추후만증은 척추신경에 혈액 공급이 어려워 가벼운 충격에도 신경마비 증상이 나타날 수 있기 때문에 특히 주의해야 한다.

노인성 척추후만증은 골다공증에 의해 뼈가 약해져서 척추가 압박골절이 되어 발생한다. 흉추가 심하게 튀어나와 육안으로도 쉽게 알 수 있다. 노인성 척추후만증을 막으려면 복근과 허리 주변 근육을 강화해야 한다.

대부분의 척추후만증은 보존적인 치료로 증상의 호전을 기대할 수 있다. 하지만 심한 후만 변형을 보이거나 신경학적 이상 소견이 있을 때, 척추의 선천성 기형이 동반되어 있을 때에는 수술 치료가 필요하다.

✓ 척추측만증 자가진단 체크리스트

다음 항목 중 해당 사항이 있다면 병원을 찾아 전문의의 진단을 받아야 한다.

- ☐ 어깨가 한쪽으로 기울거나 치우쳐 있다.
- ☐ 어깨 견갑골(날갯죽지 뼈)의 한쪽이 더 튀어나와 있다.
- ☐ 몸이 한쪽으로 기울어져 있다.
- ☐ 골반이 평행하지 않고 한쪽으로 기울어져 있다.
- ☐ 상체를 90도로 구부렸을 때 한쪽 등이나 어깨가 올라와 있다.

출처 고대 구로병원

