

## 청소년들의 요통

문 재 호 · 영동세브란스병원 재활의학과 요통클리닉

**요**즈음 병원 외래에 중고 등학생 등 유년기 청소년들이 요통 및 경통 환자 또는 척추자세 이상으로 방문하는 경우가 급증하고 있다. 심지어 초등학교 학생들까지도 요통 및 어깨, 목 통증으로 오고 있는 실정이다.

지난 3년간 여학생 578명과 남학생 565명 등 약 1200명을 대상으로 척추 자세 검사를 시행한 결과 청소년의 2/3에서 척추의 이상 소견이 발견되었다. 이는 외국의 청소년(틴에이저)들보다도 상당히 높은 이상이었으며 대부분의 학생들이 등이 휘고 구부정한 자세로 조로하고 있지 않은가 하는 생각이 든다.

이는 아마도 초등학생들이 피아노 연습, 조기 영어 교육, 산수교실을 비롯한 학교 시간 외에 과외를 받는다는 점, 중고등학생들의 경우 평균 15~16시간이라는 장시간을 학습하는 동안에 취하는 나쁜 자세와 체격에 맞지 않는 책상, 식생활 개선과 생활환경 요인에 의해서 키는 예전에 비해서 상당히 컸음에도 불구하고 자기 체격에 맞지 않는 책상과 의자 생활 또는 무거운 책가방을 들고 다니면서 공부하는 경

우, 컴퓨터를 사용할 때의 바르지 못한 구부정한 자세, 입시나 경제적 문제로 인한 정신적 스트레스, 청소년기에 겪는 이성간의 문제 등의 심리적 요인도 자세를 구부정하게 만드는 요인이 될 수 있다.

이에 대한 조치로서 학교 신체검사 시 척추를 검사할 수 있는 진단기계가 있어야 되겠고 입시 위주의 학교 교육에서 벗어나 좀더 많은 바른 자세 생활 교육, 목과 허리의 강화 훈련이 교육 내용에 삽입되어야 전인교육 체제가 되지 않을까 생각된다.

또 학교 내에 사물함을 설치하여 가방의 무게를 줄여 주는 조치, 학생에게 맞는 책걸상을 다양하게 구입하는 방안, 집에서나 학교에서 책받침대를 이용하는 학습 등이 이루어져야 하고, 심리적인 스트레스 관리도 요법으로 추가되어야 한다.

목(경추)의 자세는 목·어깨 통증 및 피로와 상당히 큰 연관이 있다. 자세에 영향을 줄 수 있는 요소는 첫째 유전적인 경우인데, 부모나 할아버지, 할머니의 자세가 자손에 영향을 끼칠 수 있고, 둘째, 척추나 그 주위에 생기는 질병, 셋째, 서서히 발생

하는 경우로 가장 중요하고 흔하며 예방이 가능하다.

즉 습관적으로 나쁜 자세인데 키가 동료들보다 유난히 큰 어린이가 의식적으로 작게 보이려고 윗등을 구부정하게 움추린 자세를 습관적으로 취하면 목경추의 전만곡선이 증가한다. 또 가슴이 유난히 큰 소녀가 가슴이 작게 보이도록 움추린 자세를 취해도 같은 결과가 올 수 있다. 이렇게 되면 목·어깨 피로도의 증가 및 통증이 조기에 나타나고, 성인이 되어도 구조적으로 굳어져 구부정한 척추를 갖게 되어 미용상 좋지 않고 척추관절염 등 퇴행성 변화가 빨리 올 수 있다.

자세는 우리의 내적인 감정을 나타내는 소위 신체언어일 수 있어 앉거나 서거나 움직일 때 의식적 혹은 무의식적으로 느낌에 따라 자신과 주위사람, 주위 환경에 다른 태도를 나타낸다.

우울하고 지친 경우 양 어깨를 내려뜨리고 구부정하게 앉거나 선다. 이 경우 머리는 과도한 전만곡선의 경추 위에 위치하게 되어 머리의 무게중심이 본래의 중심선보다 앞으로 떨어져 경추 주위의 인대와 근육을 긴장 수축시켜 피로와 통증을 유발한다.

척추 측만증의 치료관리는, 목·어깨 부위를 견인시키고 요부(허리·골반)를 잡아당겨 휘어 있는 부위를 펴주는 견인요법과 동시에 목·허리 등 허리 주위 근육 강화 훈련을 하게 한다. 또

머리를 치켜올려 되도록 경추의 전만곡선을 감소시켜 일직선상에 있도록 하는 자세이다. 장시간 같은 자세를 피하고 목의 가동 범위를 좋게 유지하며 갑작스런 목의 과신전 혹은 장시간 과굴곡 및 과신

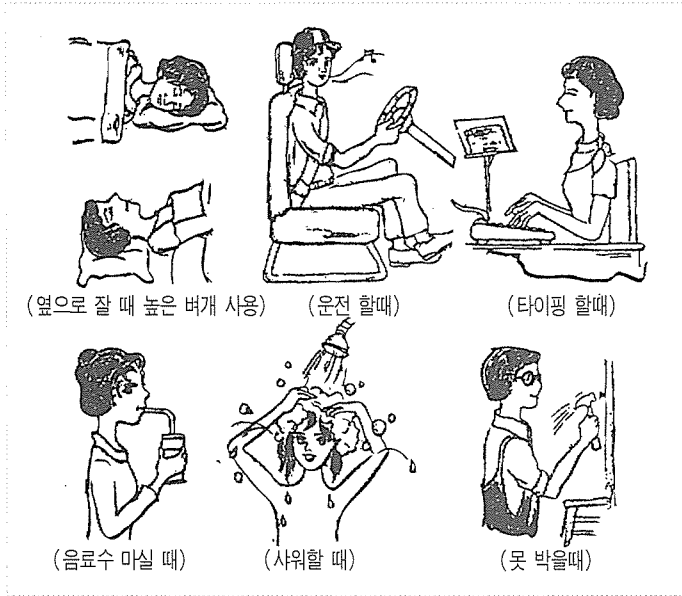
때 기자 빨대를 사용하고, 엎드려 세수하는 것보다 서서 샤워하는 편이 좋다.

또 의자에 앉을 때나 운전할 때에는 둔부를 의자 등받이에 바짝 갖다 대고 고관절과 몸통과의 각도와 무릎의 구부린 각도가 모두 90°로 유지되게 한다. 의자도 폭신한 소파보다는 등받이가 되도록 길고 구부린 무릎의 각도와 다리와 몸 전체가 이루는 각도가 90°가 유지되도록 자기 체형에 맞는 의자를 사용하도록 한다.

그리고 팔걸이는 필수적으로 필요하다. 체중이 70kg인 사람이 등받이나 팔걸이가 없는 의자에 앉게 되면 서있을 때보다 오히려 허리에 더 부담을 주게 된다. 즉 85kg 정도의 힘이 가해진다.

서서 장시간 일할 때는 10~15cm 높이의 보조 발받침대 위에 양 발을 번갈아가며 놓고 일을 한다. 바로 서는 자세와 보행 시 머리는 바로 세우고 턱을 안으로 약간 밀어 당기며 가슴을 펴고 어깨를 움추리지 말고 복근에 힘을 주어 배가 안으로 들어가는 자세를 취한다.

무거운 것을 들거나 세수할 때에는, 허리는 편 상태로 무릎을 반듯이 구부린다. 물건을 들어 올릴 때는 물건을 몸과 되도록 가깝게 해서 들어 올리도록 한다. 즉 허리의 힘보다 무릎의 힘으로 들어 올리도록 해야 하고 되도록 척추가 일직선이 되도록 노력한다. ㉞



굳어 있고 짧아져 있는 척추 주위근을 이완시키기 위해 스트레칭, 열치료, 근육이완제 투여, 척추측만증 운동을 시킨 후 자세 교정으로 바른 자세를 유지시키고 척추보조기를 착용케 하여 힘을 방지시킨다.

또한 앉을 때, 설 때, 누울 때, 걸을 때, 공부할 때 바른 자세를 생활화하게 하고 되도록 책 받침대를 이용해 공부하도록 한다.

### 바른 자세 생활

좋은 자세는 턱을 내리고

전 자세를 피해야 한다.

수면 시 엎드린 자세를 피하고 바로 누운 경우가 되도록 낮은 베개를 사용해 경추가 흉추와 일직선상에 있게 하고 옆으로 누운 경우엔 베개를 좀 높게 해 경추가 일직선상에 있게 한다.

의자에 앉거나 운전 시에는 되도록 등받이가 긴 의자를 사용하고 머리 받침대를 자주 활용한다. 책을 읽거나 일을 할 때 일의 대상의 높이가 눈의 높이와 같은 선상에 놓이도록 하고 목의 과신전이나 과굴곡을 피한다. 목이 아픈 경우 물컵의 물을 마실