

적/하/면/생/각/나/는

# 분당척병원

News letter

2021 VOL.32

ISSUE

MEDICAL

INTERVIEW

HEALTH

NEWS IN BRIEF



COVID-19

“희망으로 하나되어 함께 이겨냅시다”

분당  척병원

ISSUE

코로나19 시대의 건강

# 코로나19 시대의 홈트 척추건강에 '독' 될 수도

글. 척추외과 장상범 원장

코로나19가 지구촌을 마비시킨지 어느덧 1년이 지나면서 우리의 일상이 달라졌다. 대면에서 비대면 생활이 많아진 것이다. 운동 영역에서 가장 뚜렷하게 확인할 수 있는데, 헬스장, 체육관 등 다중이용시설의 사용이 제한되고, 외부에서 운동하는 것이 꺼려지면서 집에서 운동을 하는 일명 '홈 트레이닝'이 유행이 되었다.

## 허리 건강을 해치는 운동들

진료를 하다 보면, 본원 척추센터에 방문한 중장년층 환자분 중에서 상당수가 잘못된 방법으로 척추운동을 하다가 오히려 허리 통증을 호소하거나 협착증 등이 악화되어 내원하는 경우가 많아진 것을 알 수 있다. 유튜브나 TV 속 척추 운동법의 대부분은 몸의 코어를 강화하고, 허리의 유연성을 높여서 요통을 개선한다는 내용이나, 이것은 디스크나 척추 후관절이 건강한 사람에게 해당되는 운동법이다. 반면, 허리 디스크 및 협착증 환자의 경우, 허리를 반복적으로 구부리거나 윗몸 일으키기, 등배 운동 등을 할 경우 오히려 허리에 무리를 주어 병을 키우게 된다.

척추외과  
장상범 원장



디스크나 협착증 환자에서는 허리가 잘 안 구부러지고 뻣뻣한 것이 좋은 것이며, 문제가 있는 디스크 마디가 안정화되어 허리가 덜 아프게 스스로 낮는 현상이다. 그런데 허리의 유연성을 기르고자 하는 노력이 오히려 자연적인 적응 기전에 역행하는 셈이 되어, 안정되어 있던 디스크와 허리 관절에 염증을 일으킬 수 있으며, 심하면 디스크가 터지는 결과로 이어질 수 있다.

허리 디스크 환자가 피해야 하는 운동



! 허리를 무리하게 굽히는 운동, 반복적으로 구부리는 운동은 디스크에 가해지는 압력을 높여 통증과 염증을 유발할 수 있습니다.

그렇다면 허리 디스크나 협착증, 만성 요통 환자가 허리 및 척추 건강을 지키기 위해선 어떻게 운동해야 할까?

## 척추 환자를 위한 유산소운동

우선, 되도록 실내에서는 허리 스트레칭 등 척추 유연성 운동을 삼가도록 한다. 꼭 바닥에서 운동을 해야 한다면, 가능한 허리를 구부리거나 제치지 않는 정적인 자세에서 코어를 강화하는 정적 운동(static exercise)을 하는 것이 좋다. 이 또한 시행하면서 허리가 더 아프거나, 엉치, 다리가 저려오는 증상이 나타나면 바로 그만하여야 한다. 척추 환자는 가능한 외부에서 유산소 운동을 하는 것이 좋다. 유산소 운동은 숨이 차지 않고, 오랜 시간 천천히 근육을 사용하는 운동법인데, 엉덩이, 허벅지 등 척추 주변 코어 근육을 강화하여 불안정한 척추를 안정시키는데 도움이 되고, 혈액 순환, 엔도르핀 증가 등으로 만성 통증 완화에도 도움이 된다. 도보용 트랙이 설치되어 있는 산책로를 걷거나, 나지막한 산길에서의 가벼운 등산, 완만한 자전거 타기 등을 1주일에 3회, 한번에 30~40분 정도 하는 것이 좋다. 마지막으로, 최근 들어 허리가 많이 아프다면, 디스크가 약해진 상태로 받아들여야 하며, 절대 '운동으로 허리를 낮게 해보아야지'라는 생각을 해서는 안 된다. 운동을 바로 중단하고, 며칠간 되도록 누운 자세로 충분히 쉬어주는 것이 좋다. 통증이 다 없어진 후에 운동을 재개하면 된다.

# 척추 수술, 받지 말라고 하던데요?

글. 척추외과 배재완 원장

척추로 고생하는 분 중에, 처음부터 수술을 원하는 분은 거의 없으실 겁니다. 대부분은 비수술적 치료나 운동 요법을 최대한 시도해보다가, 도저히 안 될 경우에 수술을 선택하게 됩니다. 이는 어찌 보면 아주 당연한 생각이어서, 분당척병원 척추센터의 모토는 ‘최대한 비수술로, 수술할 경우는 최고 기술, 최소 절개로’입니다. 사실, 80% 정도의 환자분에게는 “수술해야 할 정도로 심각한 상태는 아닙니다. 비수술 치료를 받으시면 되겠습니다”라고 이야기합니다. 그러나 약 20% 환자분에게는 수술을 권유하게 되는데, 이럴 때 환자분들의 가장 흔한 반응은 제목과 같이 “척추 수술 가능한 받지 말라고 하던데요?”입니다.

우리나라 척추 수술 명의로 소문난 서울아산병원 이OO 교수님이 척추 수술에 대해 인터뷰를 한 적이 있습니다. “척추 수술을 많이 한다고 자랑하는 병원은 일단 의심해야 한다. 허리 디스크의 8할은 수술 없이 낫는데 수술 안 해도 좋아질 환자에게 돈벌이를 위해 수술을 권하는 것이다.” 일반인들에게 척추 병원에 대해 안 좋은 인식을 갖게 하는 인터뷰였지만, 저도 동감하는 부분입니다. 저희 분당척 병원은 이 기준으로 보자면, 척추 질환의 80% 이상을 수술이 아닌 비수술적 치료로 고치고 있으며, 꽤 많은 병원에 해당된다고 볼 수 있으며, 나머지 20% 수술 결과도 좋은 편입니다. 이런 좋은 결과를 바탕으로, 조금이라도 척추 수술에 대한 오해를 푸셨으면 하는 마음으로 이 글을 쓰게 되었습니다.



척추외과 배재완 원장

## ① 척추 수술하면 재발한다던데요?

척추 수술에서 평균적인 재발률은 외국과 우리나라 모두 비슷하게 발표하고 있는데, 대략 10% 정도 된다고 합니다. 수술 후 재발은 허리를 숙이는 노동(택배 배송, 밭 농사 등)이나 무리한 허리 운동(윗몸 일으키기, 허리 굴신 스트레칭 등)으로 인해 특히 잘 발생하는데, 디스크 수술의 경우 디스크 자체가 변성이 되어 있어 다시 터지는 경우가 생기고, 나사못을 박는 유합술의 경우에는 인접 마디에 부하가 증가하면서 협착증이 재발하게 됩니다. 척추 병원에서 재발률이 10% 언저리라면 평균적인 병원이 되는 것이고, 그 이하인 병원이라면 좀 더 양질의 수술 퀄리티를 자랑하는 병원이라고 보시면 됩니다. 분당척병원의 10년 후 재발에 따른 재수술률은 1% 이하로써 우리나라에서 최상급의 수술 퀄리티를 자랑합니다.

## ② 척추 수술하면 허리가 약해지고 제 구실을 못한다고 하던데요?

과거의 척추 수술은 허리 중양을 15센티미터 가량 절개하여 척추기립근을 다 벗겨낸 후에 나사를 박는 수술이 대부분이었기 때문에 나타난 인식입니다. 회복기간 동안 엄청난 요통을 견뎌야 하고, 다 나은 후에도 허리에 힘이 안 들어가고, 만성 요통에 시달리는 경우가 흔히 있었습니다. 이러한 부작용을 막기 위해 전방 전근법에 의한 유합술(베를 절개하는)이 개발되었으나, 이 또한 복부 수술에 따른 부작용이 만만치 않았습니다. 이에 분당척병원에서는 가장 발전된 형태의 허리 유합술을 시행하는데, 바로 2\*2 절개술입니다. 허리 중양이 아닌 양측을 절개하여 근육 사이로 접근하여 척추기립근 손상을 최소화하는 수술법으로서, 기술적으로 어려운 수술이지만, 환자의 회복을 돕고 수술 후 요통 발생을 최소화할 수 있는 매우 좋은 수술법입니다. 미국의 한 연구(가장 많은 수술 환자를 평가한 연구로, 20만 명 수술 연구 논문)에 따르면, 환자의 수술 만족도에서 매우 만족이 40%, 대체적으로 만족이 25%라고 보고하고 있습니다. 분당척병원의 수술에 대한 만족도 조사에서는 매우 만족이 50%, 대체로 만족이 30%의 결과를 얻어서 이 또한 뛰어난 결과를 보이고 있습니다.

## ③ 척추 수술 해도 아프다던데요?

디스크 질환의 경우 근력의 마비 혹은 대소변 장애가 있을 경우, 또한 다리의 극심통으로 잠을 못 자고, 앉지도 서지도 못 할 경우, 일상 생활을 못 할 경우에 수술하게 되며, 수술 후 대부분 심한 통증이 사라집니다. 이에 비해 척추협착증은 치료를 안 한다고 해서 하반신 마비가 오는 경우는 극히 드뭅니다. 다만 서거나 걸을 때 불편하여 외출을 잘 못하게 되니, 삶의 질이 떨어지는 병입니다. 따라서 운동이나 약, 주사 치료 등으로 관리하면서 견디다가, 삶의 질이 상당히 떨어진다고 판단되면 수술하시면 됩니다. 다만, 허리가 아픈 증상은 대부분 디스크 노화와 관련된 있기 때문에, 수술로 완치할 수가 없습니다. 허리가 주로 아픈 환자분이 척추 수술을 받게 되면 ‘수술 해도 아프다’가 되는 것입니다. 분당척병원의 경우 수술 환자에 대한 회의를 주 2회 이상 시행하고 있으며 그 회의 결과를 토대로 가장 좋은 치료 방법을 여러 의사와의 협업으로 결정하고 있습니다. 분당척병원에서 환자분에 대한 치료법을 토론할 때 항상 마지막 결정은 “우리 가족이라면 어떻게 할 것인가?”입니다. 환자의 입장에 서서 최선의 치료를 고민하는 태도, 바로 분당척병원이 추구하는 바입니다.



INTERVIEW

원래환자 인터뷰\_박순옥님

**꼭 한번 손주를  
업어주고 싶다는 소원,  
이룰 수 있게 됐어요.**

사진 왼쪽부터 박순옥 님(63세, 성남시), 척추외과 안정환 원장

### 허리 수술은 '여기다'라는 확신

2년 전 허리디스크가 찾아와 여러 병원을 전전하며 고생을 많이 했어요. 올해 5월부터는 허리 통증에 골반 통증과 허벅지 통증까지 더해져 걷기 어려운 지경에 이르렀죠. 앉아도, 누워도 아파서 더 이상은 안 되겠다 싶었습니다.

그렇게 수술을 결심했는데, 막상 어느 병원으로 가야 할지 모르겠더라고요. 허리 수술은 중요한 수술이라고 생각해서 아무 병원이나 갈 수 없었어요. 수술 경험이 많고, 전문 의료진이 있는 곳을 원했는데, 때마침 이곳에서 수술을 받았던 친구가 “허리 수술은 무조건 분당척추병원으로 가라”라고 해서 바로 찾아왔어요. 직접 와보니 친구 말고도 많은 원래환자들이 있더군요. 저와 같이 허리디스크로 움직이지 못했었는데, 수술 후 걸을 수 있게 되어 감사하다는 후기를 보고 더욱더 믿음이 깊어요.

물론, 아무래도 제 인생에서 수술은 처음이다 보니, 겁이 많이 났어요. 그런데 안정환 원장님께서 디스크 상태와 앞으로의 수술 과정을 차분하게 설명해 주시면서 “한번 믿어보세요”라고 하시는데, 안정감이 느껴진다고 해야 할까요? 두려움이 수그러들면서 ‘여기다’라는 확신이 생겼어요.

### 소원도 이루고, 추억도 만들어갑니다

수술한 지 5일밖에 안 되었는데 통증이 다 사라져서 걸어 다니고 있어요. 믿기를 잘했다고 10번 넘게 말할 정도로 회복이 아주 빠르고 상태도 정말 좋습니다.

손자가 한 명 있는데 그동안 손자를 한 번도 업어주지 못했어요. 퇴원해서 돌아가면 다 나은 허리로 꼭 한번 업어주고 싶어요. 2년 동안 가장 간절히 원했던 소원인데 이제 업어줄 수 있게 돼서 참 행복하고 정말 좋아요.

입원 생활도 정말 즐거운 만큼 많은 추억 만들어갑니다. 특히 원장님은 물론, 간호사 선생님 모두가 헤어지기 아쉬울 정도로 잘해주셔서 ‘우리 집 같다’는 마음으로 지낼 수 있었어요. 원장님께 “아프면 또 오겠다” 했더니 “건강하게 지내시고 또 오지 말라”고 하시는데, 아프면 여기로 또 온다고 했어요(웃음).

주변에 허리 아픈 사람이 정말 많은데 분당척추병원을 한번 믿어 본다면, 저처럼 성공적으로 나올 수 있다고 전하고 싶어요. 분당척추병원이 널리 알려져서 아픈 사람 모두가 치료받으면 합니다. “안정환 원장님! 저에게 두 번째 삶을 선물해 주셔서 감사합니다. 지금처럼 앞으로도 아픈 사람이 없도록 치료해 주세요.”

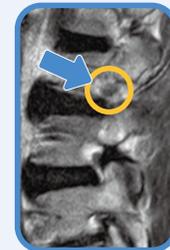


### > 주치의 소견 - 척추외과 안정환 원장

박순옥 님께서는 우측 허벅지 통증으로 오랫동안 고생하셨습니다. 타 병원에서 신경주사 치료를 받았지만 증상이 호전되지 않아 내원하셨으며, 보존적 치료로는 더 이상 효과가 없어 더는 고생하지 마시고 수술을 하자고 말씀드렸습니다. 수술 직후부터 통증이 개선되었고, 웃는 얼굴로 퇴원하시게 되어 수술한 보람을 느낍니다.



수술 전



수술 후

# 증가하는 스마트폰 증후군, 스트레칭 함께 해요!

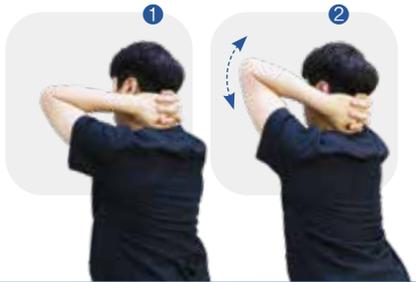
코로나19 장기화로 집에서 생활하는 시간이 늘어나자 유튜브·넷플릭스 등 온라인 동영상 서비스(OTT) 이용이 급증하면서 스마트폰 사용 시간 또한 크게 증가한 것으로 나타났습니다. 그러면서 VDT 증후군에 대해서도 관심이 쏠리고 있는데요. VDT 증후군(Visual Display Terminals Syndrome)이란, 스마트폰이나 컴퓨터 모니터 등 디지털 기기 사용과 관련된 건강상의 문제를 총칭하여 부르는 말입니다. 이는 뒷목의 빠른 통증, 목과 어깨 그리고 등으로 이어지는 근막통, 손과 손목 통증과 같은 근골격계 질환이 대표적인데요. 도수재활센터 조남현 치료사가 VDT 증후군 예방·치료에 도움이 되는 운동법을 알려드립니다.

### 일자목 증후군 스트레칭 ①

#### ☑ 굽은 등 펴주기 운동 | 20초 3세트 반복 |

- 1 벽 앞에 서서 앞굽이 자세를 만들고 뒤통수에 각지를 깁니다.
- 2 양쪽 팔꿈치를 벽에 붙인 상태에서 등을 펴줍니다.

**Tip** 앞굽이 자세가 몸이 멀리 떨어진 채 엉덩이만 빼지 않도록 합니다.



### 일자목 증후군 스트레칭 ②

#### ☑ 허부 경추 운동 | 10회 3세트 반복 |

- 1 수건을 양손으로 잡고 목이 뒤로 밀리지 않도록 고정합니다.
- 2 천천히 수건 위로 목을 젖혀줍니다.

**Tip** 목을 젖힐 때 통증이 있기 전까지만 움직이며, 허리가 젖히지 않도록 주의합니다.

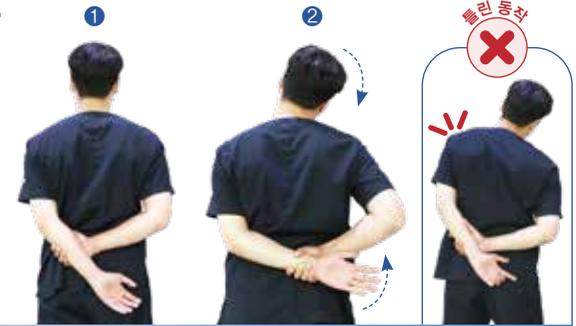


### 근막통증 증후군 스트레칭

#### ☑ 어깨쪽지 신전 운동 | 10회 3세트 반복 |

- 1 바르게 선 후 오른손으로 왼쪽 손목을 잡고, 왼쪽 어깨를 최대한 아래로 내립니다.
- 2 왼쪽 손목을 오른쪽으로 당기고, 천천히 고개를 오른쪽으로 기울입니다.
- 3 동작을 10초간 유지합니다.

**Tip** 어깨가 들리면서 몸이 기울어지지 않도록 주의합니다.



### 손목터널 증후군 스트레칭

#### ☑ 손목 굽혔다 펴기 | 10회 3세트 반복 |

- 1 바로 서서 팔을 살짝 뒤로 뺍니다.
- 2 손목을 위로 올렸다 내렸다 반복합니다.
- 3 마지막에 시선은 손바닥을 향해 봅니다.

**Tip** 어깨가 올라가거나 팔꿈치가 구부러지지 않도록 주의합니다.



### 방아쇠수지 스트레칭

#### ☑ 손가락 당겼다 놓기 | 10회 2세트 반복 |

- 1 한쪽 팔을 뻗고 반대쪽 손으로 손가락을 가슴 쪽으로 당겨줍니다.
- 2 다른 손가락도 차례대로 늘어난다는 느낌이 들도록 당겨줍니다.
- 3 반대편 손가락도 동일하게 스트레칭 해줍니다.



스마트 기기와 떼려야 뗄 수 없는 일상을 보내고 계신 여러분, 바른 자세를 유지하고자 노력하고, 1시간에 한번씩 휴식 시간을 갖고, 자주 스트레칭을 해주시는 것이 건강에 이롭습니다.

## 분당 척병원

분당척병원의 건강하고 즐거운 소식

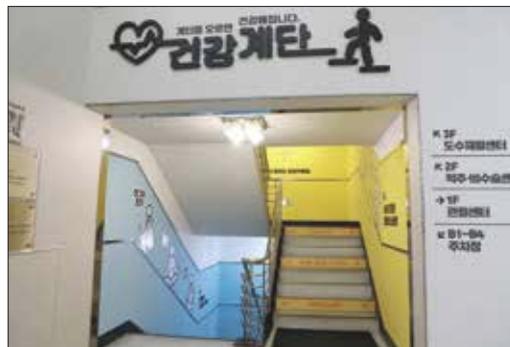


### 신규 의료진을 소개합니다. 척추외과 안정환 원장

척추외과 안정환 원장이 1월부터 분당척병원에서 진료를 시작하였습니다. 안정환 원장은 목·허리의 디스크 및 협착증, 퇴행성 질환, 요통 등을 진료하며, 고려대학교 정형외과에서 척추전문의 과정 후 고려대학교 구로병원에서 최우수전공의를 역임했습니다. 환자를 치료할 때 항상 가족 같은 마음으로 임하는 안정환 원장을 척추외과에서 만나보세요.

### 야탑의 랜드마크, 분당척병원 외벽 대형 시계 설치

야탑역을 오고 가는 많은 분께 편리함을 드리고자 공공 목적으로 정문 외벽에 대형 LED 디지털 시계를 설치하였습니다. 낮과 밤 구분 없이 정확한 현재 시각을 확인할 수 있으며, 분당척병원 LED 디지털 시계가 야탑역의 랜드마크가 될 수 있도록 많은 관심 바랍니다.



### 생활 속 계단 걸기를 위해 분당척병원 건강계단 조성

코로나19 유행이 지속됨에 따라 신체활동이 줄어 근육량이 감소하는 등의 증상을 겪는 환자분들의 건강 증진을 위해 건강계단을 조성하였습니다. 걷기 운동의 효과, 척추·관절에 안 좋은 자세 등 총별로 테마를 정해 건강 정보를 담았습니다. 계단 걸기는 짧은 시간 동안 근력 운동과 유산소 운동을 할 수 있어 건강 생활에 도움을 줄 수 있으니, 분당척병원 건강계단 많은 이용 부탁드립니다.

### 물리치료실 UV 건조 살균 소독기

분당척병원 물리치료실은 더욱 철저한 소독을 위해 새로운 살균 소독기를 사용하고 있습니다. 저주파 치료 시 사용되는 패드를 재사용하지 않고, 매일 살균 소독된 패드로 사용하고 있으며, 전용 소독액으로 세척하여 유해균을 없애고, UV 살균기에서 살균, 건조하며 위생 관리에 철저하게 힘쓰고 있으니, 안심하시고 치료 받으시길 바랍니다.



당신의 평생주치의, 척추·관절 치료의 대표의사들을 소개합니다.

## 척추도 척척! 관절도 척척! 분당척병원

 대표원장 <b>장상범</b>	 척추외과 원장 <b>박건우</b>	 척추외과 원장 <b>배채완</b>	 척추외과 원장 <b>한광옥</b>
 척추외과 원장 <b>김남훈</b>	 척추외과 원장 <b>안정환</b>	 관절외과 명예원장 <b>성상철</b>	 관절외과 원장 <b>윤영선</b>
 관절외과 원장 <b>박종석</b>	 관절외과 원장 <b>양병세</b>	 관절외과 원장 <b>송시정</b>	 비수술치료과 원장 <b>강임홍</b>
 비수술치료과 원장 <b>정영호</b>	 비수술치료과 원장 <b>강현정</b>	 비수술치료과 원장 <b>문형용</b>	 내과 원장 <b>김경택</b>
 영상의학과 과장 <b>이주현</b>	 마취통증의학과 과장 <b>조옥현</b>		

**척추외과**  
허리디스크, 목디스크,  
척추협착증, 척추전방전위증,  
척추골절

**관절외과**  
무릎관절염, 퇴행성관절염,  
어깨관절질환, 고관절질환,  
오십견

**비수술치료과**  
척추비수술치료, 관절비수술치료,  
허리/목디스크, 척추협착증,  
만성요통

**내과(가정의학과)**  
당뇨·혈압 등 만성질환,  
비만 클리닉, 만성피로 클리닉,  
고지혈증, 소화기질환

월~금 오전 9시 30분~오후 5시 30분 토요일 오전 9시~오후 1시 (점심시간 없음)  
www.chukmedical.com 예약·상담 1599-7500

# 분당척병원의 주소는 대한민국입니다

수술을 위해 분당척병원을 찾는 환자 중 많은 분들이  
경기도가 아닌 타지역에서 오신 분들입니다.

서울시, 인천시, 강원도, 충청도, 전라도, 경상도 심지어 제주도에서도 오십니다.  
우리나라 모든 지역에서 찾아오는 척추관절 병원.  
대한민국 분당척병원입니다.

