

척병원 뉴스레터

분당척병원

척추·관절이
행복한 세상 만들기

분당척병원 관절치료센터

분당척병원 관절치료센터는 무릎관절 및 어깨관절과 척추디스크의 종합적인 치료면에서 뛰어난 성과를 인정받고 있습니다. 척추 및 관절치료에 우수한 의료진과 최신의 치료시설을 갖춘 관절치료의 새로운 중심으로 자리잡고 있습니다.

- 진료과목: 정형외과 (무릎, 어깨관절)
- 주요시술: 인공관절, 관절경
- 특 장: 무릎 및 어깨관절, 기타 근골격 통증 치료
척추질환과 관절질환의 종합적 치료
주요특성에 맞게 세분화된 치료 (여성전용 인공관절 시술)
비수술치료와 연계 (초음파 시술 및 체외충격파 시술)

분당척병원 내과/가정의학과

분당척병원 내과는 전문의의 신속하고 정확한 진단과 특화된 클리닉을 통해 소화기, 순환기, 호흡기 등의 건강 증진을 돕고 있습니다. 내과 진료 뿐만 아니라 척추·관절·비수술센터와의 협진으로 보다 편리한 진료를 제공합니다.

- 주요질환: 고혈압, 당뇨병, 고지혈증 등 만성 질환 및 소화기 질환
- 주요시술: 각종 내과 질환 및 성인예방접종
- 특 장: 체중감량 클리닉 등 특화된 진료 서비스 시행



대표번호 1599-2300

분당  척병원

분당척병원 : 경기도 성남시 분당구 아탑동 360-5번지 LG전자빌딩 (아탑역 1번 출구)

분당  척병원



CONTENTS

Vol. 13 Summer 2012

- 03 | 인사말 - 김환희 비수술센터장
- 04 | [특집] 수술 후 건강 Q&A
- 06 | [의료컬럼1] 워터파크가 위험하다? 물놀이 척추 건강 주의보 - 척추센터 박건우 원장
- 08 | [의료컬럼2] 무릎의 통증, 퇴행성 골관절염 - 관절센터 윤영선 원장
- 10 | [의료컬럼3] 비만은 척추와 관절의 적(敵) - 내과 김경택 원장
- 12 | [완쾌환자 인터뷰] 다시 태어난 기분이에요. - 이혁구님
- 13 | [감사합니다 & 칭찬합니다] 친정엄마, 시어머니께도 얼마나 칭찬했는지 몰라요. - 민소영님
- 14 | 척병원 단신
 - 2012년 완쾌환자축하파티
 - [직원보수교육] 심폐소생술 교육
 - 체외충격파기기 도입
 - 분당척병원 무료주차대행서비스 시행
 - 분당노인복지회관과의 협력병원 체결
 - 홈페이지 개편
 - [학회발표] 대한통증학회 연차발표 - 김환희 원장
- 15 | 분당척병원 의료진 소개

분당척병원 • 통권 13호

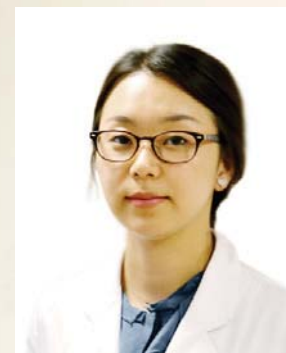
발행일 2012년 07월 20일 | 편집인 분당척병원 마케팅실 | 디자인 네오디자인그룹



○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
인사말

제 2의 도약을 꿈꾸는 분당척병원..

안녕하십니까? 분당척병원 비수술센터장 김환희입니다.



분당척병원 환우 여러분 및 가족 여러분들도 잘 지내고 계신지요? 분당서울대병원에서 분당척병원으로 온지도 2년째가 되어갑니다. 어느 곳에도 없는 형태의 비수술치료와 수술치료가 진정으로 협진

구를 통해서 그것을 선별적으로 받아들여 환자분들께 최선의 진료를 받으실 수 있도록 노력하는 것은 의료진의 몫이라고 생각합니다. 그래서 항상 앞서가는 의료진들이 최선의 진료와 의료상담을 해드리는 병원이 되어 '아프면 척병원에 가면 낫게 해 줄 것이다'라는 믿음과 신뢰를 드리는 것이 저희의 목표입니다.

하는, 의료진이 자유롭게 토론하고 의견을 공유하는 최고의 병원을 만들기 위해 노력해온지도 2년이 넘었다는 얘기겠지요? 대학병원에서 처음 척추센터라는 이름으로 협진 치료를 시작했을 때에 복잡한 의료시스템 때문에 실제로는 환자분들이 진료를 세세하게 받지 못하셔서 불편을 겪으시는 걸 보고 참 안타까운 마음이 많았는데 척추질환이 생기면 우리 가족을 데려오고 싶은 병원을 만들어가는 것 같아 뿌듯한 마음이 듭니다.

저희 척병원은 의료진간의 긴밀한 협의를 통한 협진시스템으로 수술 및 시술 치료를 시행하고 있습니다. 전 의료진이 매일 토론을 시행하여 과연 이 치료가 현재 의료상황에서 가장 적합한지에 대한 논의를 하고 있습니다. 또, 매주 의료진간의 컨퍼런스에서 새로운 의학지식과 논문에 대한 고찰을 통해 대학병원을 뛰어넘는 최고의 의술을 시행하고자 부단히 노력하고 있습니다.

척추는 진료를 볼수록 참으로 어려운 질병이라는 생각이 듭니다. 물론 정확한 진단을 통해 치료할 수 있는 질병이 더 많지만 진단 상에서 나오지는 않지만 통증을 유발할 수 있는 질병, 진단 상에서 심한 것은 아니라도 만성 통증 증후군으로 가지 않기 위해 꾸준한 치료를 요망하는 질병까지 그 양상이 무척 다양하여 환자 개개인의 주치의가 꼭 필요한 질환이라는 생각이 듭니다.

또한 척추 치료를 처음 시작하는 단추인 비수술치료에 대한 의료의 질을 지속적으로 향상시키는데 노력을 기하고 있습니다. 비수술센터에서는 정확한 치료를 처음부터 시행함으로써 치료의 성공률을 높인 최선의 결과를 드리며 수술 치료에 대해 신중함을 기함으로써 최선의 진료를 시행하고자 노력하고 있습니다. 정확한 진단, 정확한 병변 부위의 비수술치료, 그래서 비수술치료의 효과를 높여 최소한의 수술치료를 하는 병원, 어쩔 수 없이 너무 많이 망가진 퇴행성 병변이라 수술 후에 지속되는 통증도 비수술치료와의 협진을 통해 의료의 빈틈을 채워 환자분들이 최선의 진료를 받으시는 병원, 그게 바로 우리가 꿈꾸는 척추센터입니다. 믿음과 신뢰로 저희 병원에서 건강한 삶의 동반자를 얻어 가시길 바랍니다. 척병원은 항상 여러분 가까이 있습니다.

최근 십여년간 척추관절 병원들이 우후죽순 생겨나면서 환자분들도 다양한 의료기술에 대해서 혼돈해하시는 경우를 많이 봅니다. 그러나 신의료기술이라고 무조건 맹신하기보다 충분한 토의와 연

수술 후 Q&A

수술 후 가장 궁금해하시는 질문만을 모아서
분당척병원의 의료진이 명쾌하게 답변하였습니다.

“수술 하면
언제부터 좋아지죠?
수술 후에
운동해도 괜찮을까요?”

Question 수술하고 통증이 언제 완전히 없어지나요?

Answer 디스크나 협착의 정도에 따라 수술 후 통증이 전혀 없는 경우도 있고 다소 잔통이 남는 경우도 있습니다. 단순 디스크 수술의 경우 대부분 4주 이내에 거의 모든 통증이 사라지며 협착증, 전방전후 증과 같이 복합적인 디스크수술의 경우 세 달 정도는 불편함이 있습니다. 병의 진행 정도가 심하고 인접 마디에 변성이 동반된 경우에 시행한 복잡한 수술의 경우에는 수술 후에도 어느 정도 잔통이 남을 수 있습니다. 이는 척추에 전체적인 약화나 퇴행 때문에 발생하는 통증일 가능성이 높습니다. 따라서 수술 후에도 잔통으로 불편함이 있다면 추가적인 통증주사 치료나 재활치료로 일상생활에 불편함이 없게 치료할 수 있으니 이는 담당원장님과 상의하시면 됩니다. **by 김주현 원장**

Question 수술하고도 다리가 저리고 짜릿한 건 왜인가요?

Answer 수술 후 다리가 저리는 것은 협착이나 디스크에 의해 눌려있던 신경이 펴지며 나타나는 증상입니다. 이러한 증상은 일시적인 것으로 신경이 완전히 펴지고 안정화되면 저절로 호전되므로 불안해 하지 않으셔도 됩니다. 또한 걸을 때엔 괜찮지만 오래 앉아있다가 일어나거나 누워있다가 일어나면 허리와 다리가 당기는 증상은 근육의 피로에 의해 나타나므로 물리치료와 지속적인 운동을 통해 근력을 강화시키면 됩니다. 만약 수술 후 호전되었던 수술 전의 증상이 다시 나타났다면 재발의 유무를 확인해야 하므로 담당원장님과 상의를 하셔야 합니다. **by 박건우 원장**

Question 수술 후, 집안일은 어느 정도까지 가능한가요?

Answer 수술 후 2주가 지나면 보조기를 찬 상태에서 할 수 있는 일상 활동은 모두 가능합니다. 하지만 무거운 물건을 드는 것, 쪼그려 앉아서 걸레를 뺀다거나 걸레질을 하는 것은 하지 말아야 할 자세이므로 이를 제외하고 30분 이내에서 보조기를 차고 할 수 있는 자세들은 모두 하셔도 됩니다. **by 배재완 원장**

Question 수술 후 격한 운동(테니스, 축구 등)은 언제부터 가능한가요?

Answer 허리수술 후 할 수 있는 가벼운 운동으로는 걷기 운동이 있습니다. 걷기 운동은 하루에 한 시간 정도, 하다가 무리가 오면 그날 운동은 바로 중단 하시는 것을 권장하고 있습니다. 팔을 크게 흔들며 허리를 곧게 세우고 빨리 걷는 것이 운동 효과가 좋습니다. 테니스, 축구 이런 격한 운동은 어떻게 할까요?라고 많은 분들이 질문을 하십니다. 결론부터 말씀을 드리면 하셔도 됩니다. 하지만 수술 종류에 따라서 그리고 수술 상태와 환자분의 회복 상태에 따라서 달라지는 사항이 많기 때문에 담당주치의와 상의를 하신 이후에 운동을 진행하시는 것이 가장 좋습니다. **by 한광욱 원장**

Question 경추 수술 후, 목은 로봇처럼 안 움직이는 것이 좋은 건가요?

Answer 경추 수술 후 일반적으로 보조기를 차게 되는데 장시간 차게 될 경우 목과 어깨 근육이 경직될 수가 있습니다. 따라서 보조기를 찬 상태에서 약간 움직여주거나 식사 할 때 잠깐 보조기를 푸는 것은 어느 정도 괜찮습니다. 보조기를 착용하고 나서 어깨를 돌리는 운동을 하면 어깨 근육이 뭉치는 것을 예방할 수 있고 가끔씩 누운 상태에서 보조기를 풀어놓는 시간을 갖는 것도 좋습니다. **by 황상원 원장**

Question 비수술 치료 후 언제부터 좋아지나요?

Answer 보통의 비수술 치료 후에는 2일정도 허리 통증이나 다리 저림이 있을 수가 있습니다. 경우에 따라서 바로 좋아진다고 느끼는 환자들도 있는 반면에 협착증이 심할수록, 또 디스크의 크기가 클수록 통증이 가라앉는데 시간이 소요될 수도 있습니다. **by 김한희 원장**

Question 무릎 수술 후 쪼그려 앉으면 안되나요?

Answer 무릎의 인공슬관절 수술 후, 퇴원하실 때 무릎의 각도는 90도 정도가 됩니다. 2~3개월의 운동에 걸쳐 120~130도 가량까지 구부릴 수 있게 되는 데 이 각도가 가장 이상적이며 생활하는데 무리가 없습니다. 무릎이 끝까지 구부러지지 않으면 수술이 잘못된 것으로 생각하는 분들이 있습니다. 그러나 무릎이 끝까지 구부러질 경우에는 인공슬관절 구조물에 좋지 않은 영향을 미쳐서 장기간의 수명에 좋지 않은 것으로 밝혀져 있습니다. 따라서 무릎을 끝까지 구부리는 것은 권하지 않습니다. **by 윤영선 원장**

Question 어깨수술 후 조심해야 될게 뭐가 있을까요?

Answer 어깨 수술 후 어깨 위로 팔을 드는 것과 무거운 물건을 드는 것, 갑자기 팔을 쭉 뻗어서 무언가를 집으려고 하는 갑작스런 동작은 피하셔야 합니다. 그 중에서도 가장 조심해야 하는 것은 무거운 물건을 드는 것입니다. 무거운 물건을 들 일이 있으면 오른손과 왼손으로 꼭 나눠 들으시고, 도와줄 사람이 있으면 같이 나눠서, 어깨에 큰 힘이 가지 않도록 하셔야 합니다. **by 박종석 원장**



워터파크가 위험하다? 물놀이 척추 건강 주의보

글_박건우 원장(분당척병원 척추외과)

예년보다 일찍 찾아온 여름의 뜨거운 열기를 식히기 위해 물놀이를 즐기려는 인파가 늘고 있다. 대다수의 워터파크가 이미 개장을 한 상태로 워터파크는 시원한 물에서 무더위의 열기만 식히는 것이 아니라 파도풀이나 슬라이드 등 다양한 놀이 기구에서 짜릿한 스릴까지 느낄 수 있어 최근 점점 더 인기가 높아지고 있다.

하지만 짜릿한 스릴에 반해 방심할 경우, 즐거운 물놀이가 안전사고로 이어져 척추에 심각한 부상을 야기할 수 있다.

해외연구에 의하면 워터파크에서 다친 환자의 약 20%가 척추손상으로 두부 손상에 이어 2번째로 흔하다. 이중 30%는 슬라이드를 타던 중 발생하며 약 20%가 파도풀에서 발생하는 것으로 알려져 있다.

또한 일반적인 생각과 달리 어린이보다 성인에서 더 척추 손상 발생률이 높은데, 이는 유연한 어린이의 경우 급격한 자세변경이나 충격에도 잘 견디는 반면, 유연성이 떨어지는 성인에서는 충격이 척추에 직접적으로 가해지기 때문이다.



파도풀의 경우, 1000톤에 가까운 물을 이용하여 2~3 미터에 달하는 파도를 발생시키므로 머리에 직접적인 충격을 가할 경우, 목 디스크를 비롯한 경추 손상을 유발할 수 있다. 7 미터 높이의 파도에 의해 발생하는 충격은 최대 30톤이 넘는다는 보고가 있으며 이로 인해 윈드서핑이나 해수욕을 즐기던 중 파도에 의해 경추 손상을 입은 사고 사례도 적지 않다.

이 때문에 경미한 목디스크가 있는 환자나 후종인대 골화증 등 척추 신경관이 좁아져 있는 환자는 급격히 목이 젖혀지거나 굽혀질 경우, 좁아진 신경관에서 신경이 눌리며 전신 마비를 초래할 수 있으므로 특히 주의를 요한다. 건강할 사람일지라도 평소 목이 잘 아픈 사람이나 일자목인 사람도 주의를 요한다. 일자목의 경우, 경추의 정상적인 'C'형 구조가 'I'자로 변한 것인데 이 경우 외부 충격을 완충하는 기능이 떨어지므로 충격 시 목디스크가 더 잘 발생할 수 있다.

고공에서 미끄럼을 타고 내려오는 슬라이드의 경우, 척추 손상이 잘 발생하는 시점은 경사가 시작되며 급가속이 발생하는 슬라이드 초반부와 슬라이드가 끝나며 물속으로 입수하는 때로 알려져 있다. 어린이의 경우, 준비없이 급가속이 발생할 경우, 목이 급격히 뒤로 젖혀지며 척추손상을 유발할 수 있으므로 내려갈 때 목에 힘을 주도록 반드시 교육을 해 주어야 한다. 물에 입수 시 목과 허리에 과도한 힘을 주면 손상

이 더 잘 발생하므로 주의해야 한다. 특히 더 짜릿한 스릴을 느끼기 위해 엎드려 타는 경우, 입수 시 목에 충격이 오며 손상이 발생할 가능성이 높으므로 삼가해야 하고, 반드시 안전 수칙을 지켜 타야 한다.

중년 이후에는 골다공증에 의해 척추 골절이 발생할 수 있다. 미끄러운 바닥을 걷다가 낙상 사고가 쉽게 일어날 수 있다. 중장년층에서는 골다공증이 있을 경우, 건강한 사람이라면 멍이 드는 정도로 그칠 수 있는 충격도 척추의 압박골절을 유발할 수 있으므로 주의를 요한다.

많은 사람들이 부상을 당하고도 시간이 지나면 좋아지겠지 하는 안일한 생각으로 부상을 방치하는 경우가 많다. 그러나 척추 손상의 경우, 초기에 치료할 경우, 약물치료나 물리치료 등의 보존적 요법으로도 호전이 가능하지만, 방치할 경우 수술적 치료가 불가피하게 되는 경우가 많으므로 조기에 진단 및 치료를 받는 것이 중요하다.

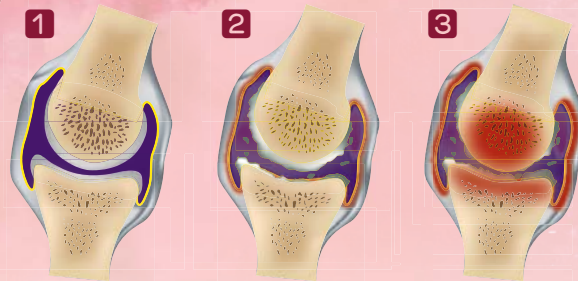
부상을 당하고 몇 일이 지났는데도 목이나 허리가 계속 아프거나 이러한 통증이 팔이나 다리까지 번지는 양상이라면 반드시 병원을 찾아야 한다.

그리고 무엇보다 이러한 부상을 예방하기 위해서는 워터파크의 안전 수칙을 잘 지키고 이용 전 충분한 준비 운동과 스트레칭을 하여 몸을 이완시켜준 뒤 놀이기구를 이용하여야 하겠다.

“무릎의 통증, 퇴행성 골관절염”



글_윤영선 원장(분당척병원 관절센터)



퇴행성관절염 진행과정

- 1 연골이 닳으면서 관절의 부드러운 부분이 점점 없어진다.
- 2 닳은 연골을 보완하면서 관절 가장자리에 뼈가 불규칙적으로 변해서 움직일 때마다 통증이 온다.
- 3 연골이 다 닳아 뼈끼리 부딪친다. 윤활액이 많이 나와 무릎이 붓게 되기도 한다.

무릎의 퇴행성 관절염은 오랜 세월 지속적으로 무리하게 관절을 써, 뼈와 뼈 사이의 연골이 닳아서 발병한다. 다른 질환과 마찬가지로 유전적인 요인이 약간은 관여하는 것으로 판단되며 오랜 세월 무거운 물건을 드는 일을 하거나 논, 밭일과 같이 장시간 무릎을 구부린 상태에서 작업을 하는 사람에게서 호발하는 것으로 잘 알려져 있다. 대개의 경우에 노년층에 주로 발생하며 과체중이나 어려서부터 관절에 이상이 있는 경우 젊은 사람에게서도 발생할 수 있다.

“계단을 내려올 때 무릎이 시큰거리고 아파요.”, “걸을 때 무릎이 맞추어서 아파요.”, “바닥에 앉고 일어설 때 무릎이 아파요.” 등이 퇴행성 관절염으로 외래를 찾는 어르신들이 자주 호소하시는 증상이며 이 외에도 무릎이 붓는다던지, 화끈거리는 것 또한 관절염에 의한 흔한 증상이다. 이러한 증상이 일주일 이상 지속되면 병원을 방문하여 정확한 진단을 받아 조기에 치료를 받는 것이 좋다.

무릎의 퇴행성 관절염이 시작되면 연골이 닳아 관절의 부드러운 부분이 점차 없어지고, 부서진 연골 조각이 관절의 움직임을 방해하여 통증이 발생한다. 또한 울퉁불퉁해진 연골을 보완하기 위해 관절 가장자리에 돌기처럼 뼈가 불규칙적으로 자라는데 이 때문에 염증, 붓기, 통증이 생겨 장기간 지속되며 악화와 호전을 반복하게 된

다. 관절염이 더욱 진행하게 되면 무릎의 모양이 ‘O’ 자형으로 변화하여 육안으로도 변화를 확인할 수 있으며 보행 시 파행(절뚝거림)이 생긴다.

이러한 무릎의 퇴행성 관절염은 증상에 대해 환자분에게 청취하는 ‘문진’, 의사가 손으로 진찰하는 ‘이학적 검사’ 그리고 ‘방사선 검사(X-ray)’를

통해 진단으로 내릴 수 있으며 초기, 중기, 말기에 따라 다른 치료를 시행하고 있으나 모든 치료의 목적은 통증의 감소와 무릎 기능의 보존에 초점을 맞추어 시행하고 있다.

초기의 경우에는 쪼그려 앉는 일을 줄이고 온열 또는 한냉 치료를 시행하는 것만으로도 통증을 상당부분 줄일 수 있으며 무릎에 무리가 가지 않는 스트레칭, 자전거, 수영, 평지 산책 등은 건강과 무릎 주위 근육을 위해 무릎의 통증이 거의 없는 정도로 시행하는 것이 좋다. 사람에 따라서 가능한 운동량은 차이가 있는데 무릎 주위의 기존 근육량이 사람마다 차이가 있기 때문이다. 통증이 어느 정도 완화되면 무릎 주위 근육 운동을 반드시 시행하여야 하며 이러한 경우에 있어 인터넷이나 주위 사람들에게서 잘못된 운동을 배워서 증상이 악화되는 경우가 많아 병원에 상주하고 있는 전문 운동 치료사의 도움을 받는 것이 좋다.

퇴행성 관절염의 중기에는 초기의 치료법에 더해 ‘연골 주사’로 알려진 관절연골 보호제 주사, 체외충격파 또는 소염제를 투여하는 것이 주된 치료이다. ‘연골 주사’는 뼈주사로 알려진 ‘스테로이드 주사’와는 다른 약제로 ‘하이알루로닌산’이라는 연골 성분을 주사하여 염증을 줄이고 윤활제로서 관절의 움직임을 부드럽게 한다. 일주일에 한번씩, 총 3~5회 투여하며 환자의 관절염 정도에 따라 증상이 호전되는 기간이 천차만별이다. 대개 6개월~2년 정도 증상을 상당부분 호전시키고 관절염의 진행을 막는 것을 목표로 하고 있다.

말기에는 앞서 소개한 치료에 대개 통증의 감소되는 기간이 2~3개월 정도밖에 지속되지 않고

이 기간이 지나면 무릎의 통증이 이전과 같이 다시 심해지며 걸을 때의 통증이 지속된다. 앞서 언급한 여러 가지 치료에도 통증이 상당 부분 남는다면 무릎의 인공 관절술을 고려하게 된다. 이러한 인공 관절술이 필요한 정도로 통증이 심한 환자는 외래를 방문하시는 무릎 관절염 환자 전체에서 약 10% 내외로 관절염으로 진단받는다라고 해서 무조건 수술을 하는 것은 아니며 비수술 치료를 우선 시행하는 것이 원칙이다. 무릎의 관절염은 많은 경우에서 비수술 요법으로도 큰 치료 효과를 볼 수 있어 통증이 발생하면 조기에 병원에 내원하여 정확한 진단을 통해 치료의 시기를 놓치지 않는 것이 중요하다.

무릎의 퇴행성 관절염 자가 진단법

다음의 문항 중 **2개 이상에 해당되면 병원을 찾는 것**이 좋다. 병원에서 수술을 권유할까 두려워 방문 시기를 늦췄다가 ‘연골주사’와 같은 비수술 치료가 가능한 시점을 놓치는 경우가 많다.

- ☐ 계단을 오르내리거나 앉았다 일어날 때 아프다.
- ☐ 한 달에 한 번 이상 아픈 경험에 있다.
- ☐ 걸을 때 아프고 뼈끼리 부딪치는 느낌이 있다. 약 먹을 때는 안 아프다.
- ☐ 무릎이 삐걱거리는 느낌이 있거나 소리가 나고 아프다.
- ☐ 무릎이 무겁고 뻣뻣하다.
- ☐ 1주일이 넘도록 무릎이 부었다.
- ☐ 조금만 걸어도 무릎주위가 붓거나 물이 찬다.
- ☐ 밤에 무릎이 아파서 숙면을 취하지 못한다.
- ☐ 무릎 안에 이물감이 느껴지고 손으로 만지면 아픈 부위가 있다.



글_김경택 원장(분당척병원 내과)

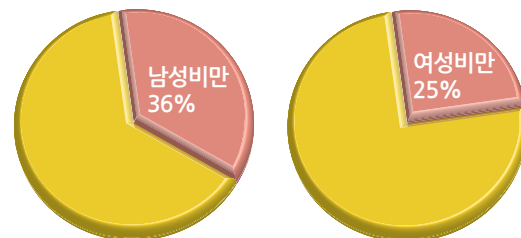
비만은 척추와 관절의 적(敵)

병원을 방문하는 환자들이 의사로부터 귀가 다투도록 듣는 말 중의 하나가 바로 '살 빼세요'라는 말 일 것이다. 하지만 말처럼 쉽게 빠지지 않는 것이 바로 내 몸에 있는 '살' 즉 지방이다.

현대 사회에 들어오면서 사람들의 영양 상태는 점점 좋아지고, 반면 편리함을 추구하는 생활 습관의 변화로 활동량은 줄어들어 성장기 학생에서부터 성인에 이르기까지 비만 체형이 늘어나고 있는 것이 현실이다.

2010년 국민건강영양조사에 따르면, 체질량 지수(체중을 $K(m)$ 의 제곱으로 나눈 수치)가 25이상인 비만에 해당하는 사람이 남자는 전 인구의 36%, 여자는 25%에 이를 정도로 비만 인구가 점점 늘어나고 있는 추세다. 비만이 당뇨, 고혈압, 심지어 대장암, 유방암의 발병을 높이는 등 만병의 근원이라는 것은 널리 알려진 사실이며, 특히 척추 질환과 퇴행성 관절염을 악화시킨다는 것도 잘 알려져 있다. 비만인 체형은 앉을 때에도 허리를 똑바로 세워 앉지 못하고 구부정한 자세로 앉는 경우가 많은데, 이러한 자세는 척추와 주변 근육에 전달하는 하중을 증가시키기 때문에 허리 질환을 부르게 되고, 복부 비만인 경우에도 뱃살로 인해 무게 중

심이 앞으로 쏠려 척추의 과전만이 나타나 척추에 부담이 된다. 국내의 한 척추 전문 병원의 연구 결과에 의하면 체질량 지수 25 이상의 비만인 여성이 허리 수술을 더 많이 받은 것으로 나타났고, 이는 체지방이 허리디스크에 나쁜 영향을 준다는 것을 의미한다. 더 안타까운 것은 일단 허리 통증이나 무릎 통증이 생기게 되면 운동을 하기에 제약이 따르면서 활동량이 더 줄어들고 그로 인해 체중은 더 증가하게 되는 악순환의 고리가 만들어 지게 되는 것이다. 따라서 체중 관리는 건강할 때부터 시작해야 한다.



체질량지수 25이상(비만)의 인구 분포도
[2010년 국민건강영양조사]

체중을 줄이기 위해서는 어떻게 하는 것이 좋을까?

체중이 증가한다는 것은 에너지 섭취와 소비 사이에 균형이 깨지면서 섭취가 소비 보다 많을 때 생기는 것이다. 따라서 적게 먹고 많이 움직이면 체중은 줄게 되어 있다. 다만 사람에 따라서 기초 대사량이 다르기 때문에 먹는 양과 운동 양을 같게 해도 체중 변화가 다를 수 있으며, 물만 먹어도 살이 찐다고 억울해하는 사람이 생기는 것도 기초 대사량이 사람마다 다르기 때문에 나타나는 현상이다. 방법은 하나밖에 없다. 물만 먹어도 살이 찌는 기초 대사량이 적은 사람은 남들보다 운동을 더 열심히 하는 수 밖에 없는 것이다.

지금부터 체중을 줄이기 위한 식이 요법과 운동 요법을 알기 쉽게 설명해 보고자 한다. 다양한 식이 요법이 세간에 알려져 있다. 식초 다이어트, 계란 흰자를 이용한 덴마크 다이어트, 살코기만 먹는 황제 다이어트 등이 체중 감량에 효과가 있다고 알려진 식이 요법들이다. 각각의 방법들이 나름대로 장단점이 있지만, 지금까지 의학적으로 제일 효과가 있다고 여겨지는 것은 저탄수화물, 저지방, 고단백질 식단으로 식이요법을 하는 것이다. 특히 한국인들은 탄수화물 섭취가 총 열량의 60% 이상을 차지하기 때문에 탄수화물 섭취를 현재보다 많게는 절반까지 줄이는 것이 필요하다. 탄수화물 섭취를 줄이는 가장 쉬운 방법은 우선 밥 양을 줄이는 것이다. 두 끼 식사량으로 세 끼를 먹는다는 생각으로 양을 정하면 어렵지 않게 칼로리를 줄일 수 있다. 이와 함께 빵, 떡 등 밀가루 음식의 섭취를 줄이고, 포화지방산이 많이 들어 있는 튀김, 라면도 피해야 할 음식이다. 고기를 먹더라도 살코기 위주로 먹고 부족해진 탄수화물과 지방을 대신해서 단백질이 풍부한 음식을 더 먹는다. 콩, 두부, 계란 흰자는 칼로리 부담 없이 단백질을 보충하기에 좋은 음식이다. 아채, 토마토, 브로콜리 등 섬유질 음식은 아무리 많이 먹어도 괜찮으며 오히려 포만

감을 유발하여 성공적인 다이어트를 하는데 도움이 된다.

식이 요법만 해서는 체중 감량에 성공할 수 없다. 물론 식이 요법만 해도 체중은 줄겠지만 그런 경우 우리가 빼고 싶어 하는 지방만 빠지는 것이 아니라 근육까지 줄어들게 된다. 근육은 칼로리를 소비하는 곳인데 근육이 빠지면 기초 대사량이 감소하여 추후에 요요 현상이 생기는 원인이 된다. 따라서 식이 요법과 함께 운동을 하여 체지방량은 줄이고, 근육량은 늘리는 것이 성공적인 체중 감량의 방법이다. 허리 통증이나 무릎이 안 좋은 사람들은 운동에 더 주의를 기울여야 한다. 우선 허리나 무릎에 무리가 가지 않는 운동을 해야 한다. 평지 걷기 운동과 아쿠아 에어로빅, 수영과 같은 운동이 관절에 무리를 주지 않으면서 척추, 관절 주위 근육 강화에도 도움이 된다. 수영 중에 접영은 허리에 무리가 되므로 주의해야 한다.

척추질환 환자나 관절염 환자들의 잘못된 생각 중에 하나가 움직이지 않는 것이 증상 완화에 도움이 된다고 생각하는 것인데, 오히려 그 반대이다. 아프다고 가만히 누워 있으면 체중이 늘고 그로 인해 통증도 더 심해지게 된다. 따라서 비만을 동반한 허리디스크나 관절염 환자들은 식이 요법을 통해 체중 조절을 해야 할 뿐만 아니라, 그와 더불어 허리와 관절에 무리를 주지 않는 범위 내에서 위에서 열거한 운동을 지속적으로 하여 근력을 강화시켜야 한다.

21세기를 살고 있는 우리가 영원히 풀어야 할 숙제 중의 하나가 바로 비만과의 싸움이며, 건강한 척추와 관절을 유지하기 위해서는 이 싸움에서 승리해야 할 것이다. 지피지기면 백전백승이란 말이 있다. 이제 비만이라는 적을 알았으니 자신의 몸을 살펴보자. 비만이 침투한 흔적이 보인다면 비만과의 싸움을 시작하자. 싸움에서 승리하면 건강한 삶이 기다리고 있을 것이다.



수술 두려워 마세요.
다시 태어난 기분이에요~!

지인을 통해 분당척병원을 알게 되어 장상범 원장님께 믿음을 얻고 수술한지 세달, 완쾌된 지금은 주변 사람들이 얼굴이 좋아졌다고 매일 칭찬 듣고 살아요.

Q. 언제 처음 척추 질환이 있다는 것을 알게 되셨나요?

정확하게 2002년부터였어요. 주로 자가용을 이용하기 때문에 증상을 알기가 쉽지 않았어요. 어느 순간부터 200m 짧은 거리를 다닐 때도 걷는 것이 너무 불편해지고, 500m쯤 걸을 땐 꼭 쉬어가야만 해서 이상하다 생각했죠. 수일이 지나도 나아지지 않아서 운동도 해보고 청주시내의 유명한 병원도 많이 다녀보았는데 도무지 통증이 가라앉지 않아서 고생을 했었죠.

Q. 전에 방문한 병원과 비교하셨을 때 척병원은 어떤 점이 달랐나요?

지인의 추천대로 전문의사가 많은 병원이고, 수술을 강요하지 않아 더욱 더 믿음이 갔습니다. 원장님이 MRI 검사 결과를 보시며 “선생님~ 고칠 수 있습니다!”라고 완쾌에 대한 확신을 주셔서 시술에 의존하던 제가 이렇게 수술 한 번에 싹~ 나아버렸습니다. 환자가 믿고 몸을 맡길 수 있는 병원을 알게 되어 정말 고맙고 감사합니다.

Q. 척추 수술을 받으시고 일상이 많이 달라지셨다고 하던데?

수술 후 집 근처에 있는 부모산을 매일 올라 큰 연못을 12~15바퀴 정도 돌고 있어요. 좋은 공기도 많이 마시고 땀이 흠뻑 젖을 정도로 운동하고 있습니다. 아~ 요즘은 만보기를 차고 운동하는데 보통 13,000보 정도 걷고 있어 너무 너무 신기합니다.

Q. 허리 통증으로 힘들어하는 환자 분들에게 하고 싶은 말이 있다면?

어려운 경제에 치료비 부담을 갖지 말고 통증을 느꼈을 때 바로 진료 받으셨으면 좋겠어요. 수술이 두렵기도 하고 마음먹기는 힘들지만 치료하고 나니 건강뿐만 아니라 행복까지 되찾아 다시 태어난 기분입니다. 새로운 인생으로 행복하게 살아가실 수 있도록 병을 고쳐주신 하나님과 분당 척병원 장상범 원장님께 감사드립니다.

[illegible]

안녕하세요? 장영숙님
항상 싱글 싱글 웃어 주시던 모습이 기억납니다.
큰 수술 하시고 힘들지만 회진 때마다 같이 웃어
주시고, 긍정적인 생각을 잘 하시고, 그래서 같은 수술
하신 다른 분 보다 회복도 빠르고..저 역시 장영숙님
때문에 즐거웠습니다. 그렇지만 아직은 전에 하시던 일로
바로 복귀 하시는 건 힘듭니다.
골 유합술을 시행했기 때문에 안에서 뼈가 굳을때까진
무리한 움직임은 하지 마시구요~ 워낙 밝으신 분이어서
활동이 많을 거 같아 조금은 걱정이 됩니다.
아직은 일정 기간은 저랑은 만나야 되는 거 아니죠?
다음 진료 때 만나 뵙겠습니다~

척추외과 원장 한광욱

“친정엄마, 시어머님께도 얼마나 칭찬을 했는지 몰라요~!”

보호자 없이 혼자 와서 너무 아픈데 하소연 할 데도 없고..
 걷는 것조차 힘들어서 꼬부랑 할머니처럼 허리를 구부리고 힘겹게 검사를 받던
 불편한 저를 휠체어에 태워 모든 검사가 끝날 때까지 함께 해주시고 입원일까지 데려다 주신
 이진실 선생님~~
 귀찮은 내색 하나 없이 친절하게 도와주신 덕분에 검사 잘 마치고 수술 받아
 요즘은 너무 너무 행복한 생활을 하고 있습니다~
 가족 같은 배려 깊음에 정말 감동받았습니다. 이름처럼 진실한 배려, 잊지 못 할거예요!
 다시 한번 정말 고맙습니다~~

경기 광주에서 민소영



안녕하세요? 영상의학과의 이진실입니다.
단발머리의 여성분 혼자 이쁜 몸으로 힘겹게 검사 받으셨던 모습이
생생히 기억이 나네요. ^^ 수술 잘 받으시고 지금은 건강하게
완쾌하셨다니 진심으로 축하드립니다! ^^
제 작은 도움이 환자분께 보탬이 되었다는 사실에.. 저 또한 감사하고
보람을 느끼게 되네요~ 앞으로 더욱 더 많은 환자분들께 작지만
큰 보탬이 되라는 의미로 알고 최선을 다하는 직원이 되겠습니다.
건강하세요~^^

영상의학과 이진실 올림



2012년 완쾌환자축하파티

2012년 6월 8일, 제2회 완쾌환자 축하파티를 성황리에 마쳤습니다. 성남/광주 지역 400여명의 환우분들께서 자리를 빛내주신 뜻 깊은 행사였으며, 웃음치료, 수술 후 건강관리법, 수술 후 운동법 등을 함께하여 척추 및 관절 건강에 꼭 필요한 정보를 쏙쏙 담아드린 즐겁고 알찬 자리가 되었습니다.

체외충격파기기 도입



분당척병원에서는 보다 수준 높은 의료 서비스를 제공하기 위하여 체외충격파기기를 도입하였습니다. 체외충격파치료는 수술과 입원의 부담이 없고, 신속한 통증감소 효과 및 높은 치료 성공률로 각광받고 있는 치료입니다. 이로써 척추 및 관절 통증범위에 더욱 더 높은 치료 효과를 기대할 수 있게 되었습니다.

분당척병원 무료주차대행서비스 시행

내원해주시는 환자분들의 편의를 위하여 무료주차대행서비스를 시행하게 되었습니다. 무료주차대행서비스는 주차 공간을 찾아 헤매는 시간을 없애 더욱 더 신속하게 진료를 받을 수 있도록 전문 주차원이 주차를 대신해주는 서비스입니다.

홈페이지 개편



환자와의 소통을 강화하고 다양한 건강 정보를 제공하기 위하여 분당척병원 홈페이지의 개편이 있었습니다. 첫 화면에서 각 치료센터와 의료진소개, 완쾌사례 등을 바로 접할 수 있도록 하여 홈페이지 이용의 편의성을 높였으며 원하는 정보를 보다 쉽고 빠르게 찾을 수 있도록 구성하였습니다. 앞으로도 지속적인 건강정보 업데이트와 환자과의 소통창구로 쓰일 수 있도록 노력하겠습니다.

분당노인복지회관과의 협력병원 체결



2012년 5월, 분당노인복지회관과 분당척병원의 협약 체결이 있었습니다. 지속적인 건강강화로 보건의료 향상을 위한 노력을 기울이고, 의료 자문 및 무료건강상담 등을 통해 분당지역 노인분들의 건강 증진을 위하여 노력하는 분당척병원이 되겠습니다.

[직원보수교육] 심폐소생술 교육



봄바람이 불어오던 지난 5월, 전 직원을 대상으로 위급한 응급상황을 대비한 심폐소생술 교육을 실시하였습니다. 이날 교육은 척추외과 박건우 원장의 이론 교육과 실제 상황에 대비한 시뮬레이션으로 이루어졌으며 시험을 통하여 약 50여명의 직원에게 심폐소생술 처치 수료증이 발급되었습니다.

[학회발표] 대한통증학회 연차발표 - 김환희 원장



지난 4월, 대한통증학회 주최로 제 13차 Real Pain Patient Demonstration & Cadaver Workshop이 부산대학교에서 개최되었습니다. 이번 Workshop은 통증을 진단하고 치료하는 다양한 방법에 대한 증례를 발표하고 토의하는 자리로 분당척병원 비수술센터 김환희 원장은 요추 압박골절 치료에 대한 연차 발표를 하였습니다. 분당척병원은 치료분야의 경쟁력을 키우기 위해 모든 의료진의 학술활동을 적극 장려하고 있습니다.

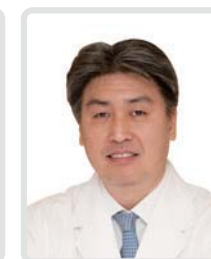
분당척병원 - 척추도 척척! 관절도 척척!

당신의 평생주치의, 척추 · 관절치료의 대표의사들을 소개합니다

분당척병원 의료진



대표원장 장상범



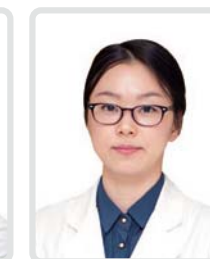
척추외과 원장 박건우



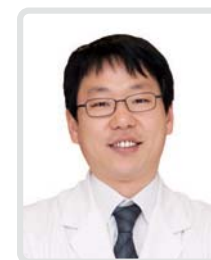
척추외과 원장 김주현



척추외과 원장 황상원



비수술치료센터 원장 김환희



척추외과 원장 배재완



척추외과 원장 한광욱



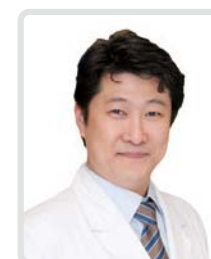
관절센터 원장 윤영선



관절센터 원장 박종석



내과 원장 김경택



척추외과 과장 이세형



척추외과 과장 정상진



척추외과 과장 김희진



영상의학과 과장 이주현



마취통증의학과 과장 조옥현

진료과목

척추외과

- 허리디스크
- 목디스크
- 척추협착증
- 척추전방전위증
- 척추골절

관절외과

- 무릎관절염
- 퇴행성관절염
- 어깨관절질환
- 고관절질환
- 오십견

비수술치료

- 척추비수술치료
- 관절비수술치료
- 허리/목디스크
- 척추협착증
- 만성요통

내과(가정의학과)

- 고혈압
- 당뇨병
- 고지혈증
- 심장질환 등의 만성질환
- 소화기 질환