

# 서울척병원 관절치료센터

서울척병원 관절치료센터는 무릎관절과 척추디스크의 종합적인 치료 면에서 뛰어난 성과로 인정받고 있습니다. 척추 및 관절치료에 우수한 의료진과 최신의 치료시설을 갖춘 관절치료의 새로운 중심으로 자리잡고 있습니다.

- 진료과목 : 정형외과(무릎, 어깨관절)
- 주요수술 : 인공관절, 관절경
- 특   징 : 무릎관절 전문  
척추질환과 관절질환의 종합적 치료  
주요특성에 맞게 세분화된 치료  
(여성전용 인공관절 기술)  
강북지역을 대표하는 최신식 첨단치료시설  
(인공관절 관절내시경)

척추디스크 무릎관절을 위한 전문 소식지 Vol. 07

# 척병원 뉴스레터

Chukspine Hospital Newsletter  
서울척병원 · 분당척병원



# CONTENTS

Vol. 07 Summer 2010

03

**병원장 인사말**  
생명을 가진 것은 모두 역행한다.

04

**의료칼럼**  
홍준기\_ 가정주부를 괴롭히는 척추질환과 예방법

08

**의료칼럼**  
항상원\_ 어깨와 팔이 아프고 저릴 땐 목디스크 점검

10

**의료칼럼**  
박찬도\_ 직장 여성을 위한 신경성형술

14

**의료칼럼**  
구민회\_ 슈퍼우먼, 워킹맘의 무릎 건강

16

**나의 척병원생활**  
정호석\_ 척기가 되는 길

18

**공개지상강좌**  
김주현\_ 허리리와 측만증 교실

22

**협력병원탐방 no.2**  
서울정형외과 이태연 원장

24

**나의 척추치료 회복기**  
강유미님\_ 척병원은 정답을 말해주는 병원

26

**진료실 에피소드**  
외래 김진아 간호사

28

**척병원 단신**

## 생명을 가진 것은 모두 역행한다.

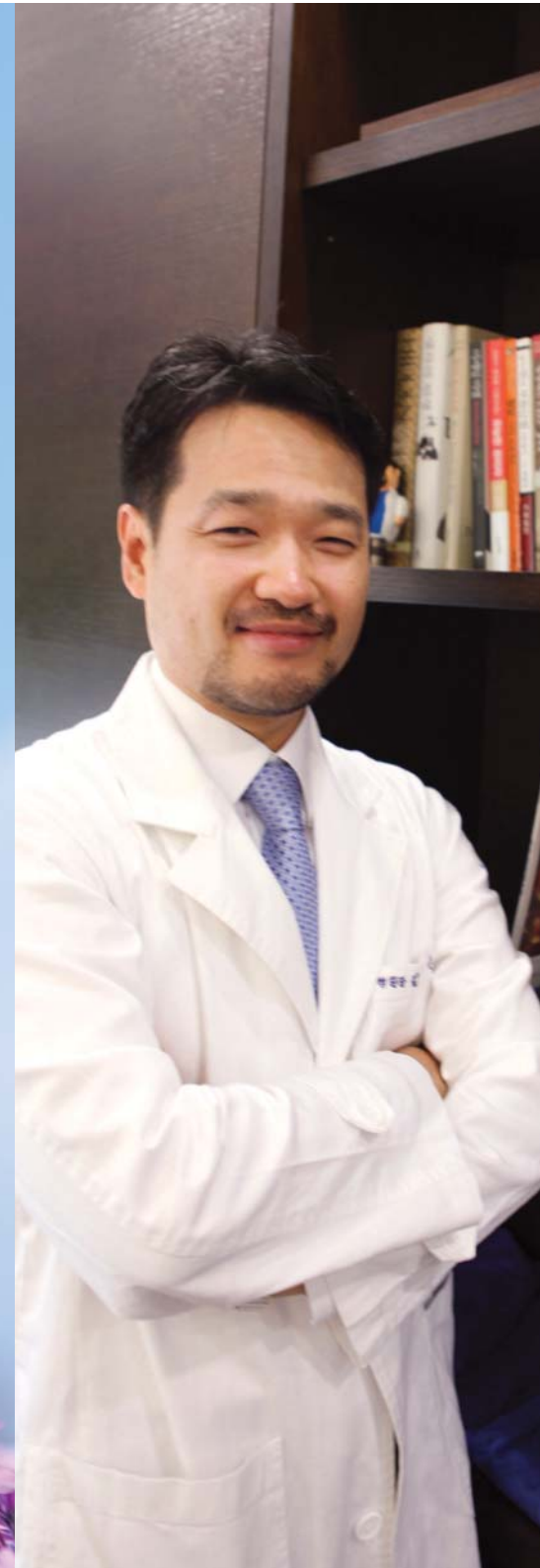
말에는 묘한 힘이 있습니다. 우리가 쓰는 단어 중 어떤 것들은 부정적인 의미를 내포하고 있어서 긍정적인 뜻을 가지는 단어와 함께 쓰면 어색한 것들이 있습니다. 예를 들어서 “역행”이라는 말이 그러합니다. 처음 “모든 생명 있는 것은 역행한다”는 말을 들었을 때 어색하면서도 무릎을 치게 하는 무엇인가가 있었습니다. 안과 밖의 자극과 도전으로부터 끝없이 저항하고 싸워서 이겨내야 생명이 유지되는 것인데 생명에 역행이 없으면 그 순간부터 존재는 위태롭게 되고 결국 소멸하게 되는 것입니다.

지금까지 제가 수술한 환자분 중에 가장 고령자는 수술 당시 93세였습니다. 요추 신경공 협착증이라는 병으로 걸을 때 다리가 저려서 오래 걷지 못하는 증상으로 제게 진료를 보신 분이셨는데 수술해야 할 병인데 환자의 연세 때문에 고민하는 것을 느끼셨는지 “견디 못하고 지내고 싶지 않고 나는 자신 있으니 수술을 해서 좋아질 수 있다면 수술을 해달라”고 하셨습니다. 그 말에 용기를 얻고 고령임을 고려하여 고정술을 하지 않고 비교적 가벼운 연성고정술을 해서 아주 좋은 결과를 얻었습니다. 의사에게도 기억에 남는 존경스러운 환자분이 있기 마련인데 저에게는 그 분이 그런 환자분이었습니다.

그런 상황에서 협착증으로 걷지 못하는 것을 나이 들면 어쩔 수 없는 운명이라고 생각하고 순행하는 것은 생명의 길이 아닌 것입니다. 흐름에 역행해서 싸우는 것, 늙으면 병들고 걷지 못하고 아픈 것이 자연의 흐름이라면 그 흐름에 역행하는 것이 생명이고 “역행을 도와주는 者, 역행하는 者”가 의사라고 저는 생각합니다. 척추질환으로 저에게 진료를 받는 환자분들을 보다 보면 우리 사회에 의외로 흐름에 순행해서 생명과 반대되는 길을 가라는 목소리가 많습니다. 90세 청년도 있는가 하면 50세 노인도 있습니다. 순행하느냐 역행하느냐에 따라 생명의 길이 갈립니다.

척병원은 앞으로도 역행하는 병원이 되고자 합니다. 흐름에 역행해서 싸워보겠다는 의지만 가지고 오세요. 척병원이 역행을 돕겠습니다.

\_글 김동윤(분당척병원 대표원장)





## 왜, 엄마는 허리가 아플까?

- 적은 근육량 과 약한 근력
- 힘든 가사노동
- 임신, 분만, 폐경
- 호르몬의 변화, 골다공증



## 가정주부를 괴롭히는 척추질환과 예방법

\_ 글 홍준기(서울척병원 원장)

“주위에 허리가 아프다고 하는 사람들을 보면 유난히 4,50대 주부가 많다. 신체적 구조상 남성보다 취약할 수밖에 없는 여성들의 경우, 근육량이 남성의 약 2/3 정도로 적을 뿐만 아니라 근력도 약하다. 또한 서양여성들에 비해 상대적으로 가사노동이 많은 편이다.”

특히, 농촌사회에 거주하는 여성의 경우 가사일 뿐만 아니라 농사일 등을 하게 되므로 더욱더 허리에 무리가 가해질 수 있는 상황에 계속해서 노출이 된다. 게다가 여성의 경우 임신, 분만, 폐경 등을 필연적으로 거치며 여성 호르몬의 영향으로 인해 골다공증이 가속되며 근육, 인대 등이 약해 지게 된다.

우리 몸에서 척추는 인체의 축이며 몸 전체의

안정성과 유연성을 가능케 하는 구조물이다, 특히, 척추 뼈마디 사이에 있는 디스크(추간판)는 충격을 흡수하는 쿠션역할을 하게 된다. 이러한 척추는 다른 신체부위와는 달리 10대 중, 후반부터 노화과정인 퇴행성변화가 시작된다.

업무상으로 무리를 하거나 좋지 않은 자세 등으로 척추에 지속적이고 반복적으로 과도한 하중이 가해지면 통증을 유발하는 병적인 퇴행성변

화가 발생하여 통증을 일으키게 된다.

우리나라의 경우, 독특한 문화적, 사회적 요인들 때문에 주부들은 서양 여성들에 비해 양적으로나 질적으로 많은 가사노동을 하게 된다. 좌식생활로 인해 집안 청소를 할 때 허리를 숙이거나 무릎을 꿇은 자세로 걸레질을 하게 되고 빨래를 할 때도 쪼그려 앉아서 손 빨래하는 일도 많다. 심지어 이러한 가사일을 할 때 등에 애를 입고 하는 경우도 많아서 허리에 더욱더 많은 하중이 가해진다.

이로 인해 척추의 구조물들 특히, 디스크(추간판)의 퇴행성변화가 가속되어 요통을 일으키는 퇴행성 디스크 변성증이 잘 생기고, 이렇게 퇴행성변화가 생긴 디스크 바깥테두리(섬유륜)에 균열이 생겨서 디스크내부의 수핵이 돌출되어 다리로 가는 신경(좌골신경)을 눌러서 다리의 통증을 일으키는 디스크 탈출증(소위 말하는 허리디스크 병)도 잘 생기게 된다.

디스크뿐만 아니라 척추의 관절마디, 인대가 두꺼워져 척추 뼈 속의 신경통로를 좁혀서 신경을 압박하는 척추관 협착증도 남성보다 더 많이 발생한다. 또한 한국, 일본 등의 농촌사회에서 여성들이 쪼그려 앉아서 농사일을 하게 되어 등과 허리근육이 약화되어 점점 허리가 굽어지는 퇴행성 후만변성증(중년여성의 허리 굽는 병) 또한 특징적으로 많이 발생하게 된다. 또한 임신, 분만, 폐경 등으로 인한 칼슘소실과 여성호르몬 변화로 인해 골다공증이 남성에 비해 훨씬 조기에 많이 발생하게 되어 이로 인한 척추압박골절의 발생률이 높아져 등과 허리통증이 더 빈번하게 생기게 된다.

여성들의 사회참여가 늘어나고 서구화된 생활습관으로 인해 과거보다는 여성들이 가사노동에 매달리게 되는 정도도 감소되고 일하는 방식도 덜 힘들게는 되었지만 그래도 안 할 수 없는

것이 현실이다. 따라서 질환이 발생하지 않도록 조심하고 예방하는 것이 중요하다.

일상생활뿐만 아니라 가사일을 할 때 조심해야 할 점을 몇 가지 짚고 넘어간다면 우선, 쪼그려 앉아서 일하는 습관을 피해야 한다. 앉아서 해야 하는 상황이라면 최소한 낮은 의자에 앉아서 하는 편이 낮고 물건을 들어 올릴 때 허리를 쓰기보다는 최대한 몸 쪽에 붙여서 고관절, 즉 무릎을 이용해서 힘을 덜어야 한다. 또한 설거지를 할 때도 싱크대높이를 적당한 높이로 맞추거나 발 받침대를 놓아서 양다리를 번갈아 가며 일하는 것이 허리에 무리를 덜 줄 수가 있다. 뿐만 아니라 평소에 장시간 앉아있는 자세를 피하여 30분에서 1시간이상 계속 앉아 있지 말고 자주 자세를 바꾸는 것이 중요하다. 또한 바른 자세를 유지하며 허리근력강화운동을 꾸준히 하는 것이 중요하다.

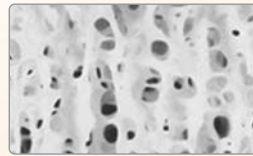
요즘은 각종언론매체나 인터넷 등을 통해 허리에 좋은 운동 방법을 알 수 있으므로 병원에 직접 오지 않더라도 쉽게 배워서 할 수 있다. 척병원 홈페이지에서도 허리와 목의 운동방법을 동영상 자료로 제공하고 있다.

모든 병이 다 그렇지만 척추질환 역시 병이 생기기 전에 예방할 수 있다면 그렇게 하는 것이 가장 현명한 방법일 것이다.

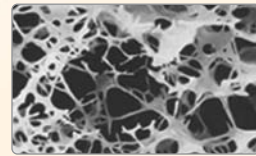




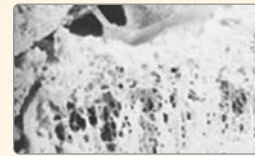
### \* 압박골절



정상 골 조직



골다공증



압박골절

### \* 척추협착증



척추 퇴행성  
변화 초기



척추 관절이  
단단하게 변성되고  
퇴행성 변화로  
뼈에 가시가 돋음



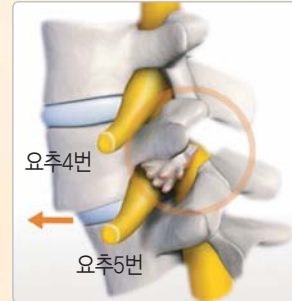
척추 관절이 크게  
비후되고 황색  
인대가 두터워져  
척추관이 좁아짐

### \* 척추전방전위증



요추4번

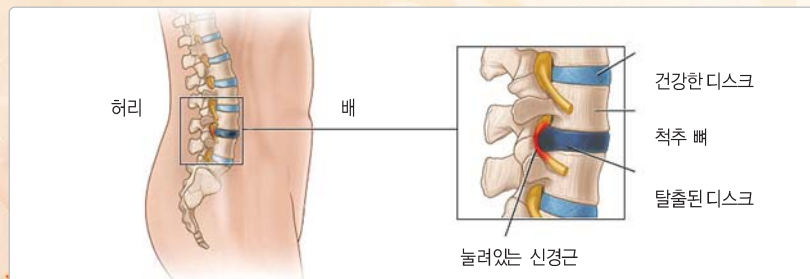
요추5번



요추4번

요추5번

### \* 허리디스크 탈출증



## 엄마의 건강한 허리 만들기



- 쪼그려 앉아서 일하지 않기
- 무거운 물건을 들어 올릴 때 다리 힘으로 지탱하기
- 오래 서 있는 동안 발 받침대에 한 발 올려놓기
- 1시간 이상 같은 자세는 피하고 자주 자세 바꾸기
- 허리 근육 강화 운동 하기



### 걷기운동

30~40분, 가볍게 숨이 찰 정도의 속도



### 실내용자전거

20~30분, 앉기가 불편하거나 통증이 있다면 중지



### 수영

배영, 자유형 위주로 하고, 접영, 평영은 피하기



### 등산

낮은 산에서 시작하여 무리가 되지 않는 범위에서 높은 산 오르기



### 스포츠

조깅, 테니스, 줄넘기, 골프, 축구, 스키 등은 운동 전 스트레칭이 중요

어깨와 팔이 아프고 저릴때...

# 목디스크를 점검해보세요!

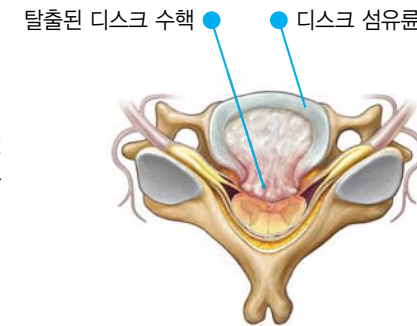
\_ 글 황상원(분당척병원 원장)



현대 사회에서는 전문직에 종사하는 여성들이 많아졌으며 가사를 전담하기보다는 남자들과 한 직장에서 어깨를 맞대고 일하는 것이 현실이 되었습니다. 바쁘게 직장 생활과 가사를 한꺼번에 소화 하다 보면 건강에 좋지 않은 습관들을 갖기 쉽습니다. 장시간의 책상 근무, 잘못된 운전 자세, 무리한 가사 노동 등은 우리가 모르는 사이에 조금씩 디스크 질환의 원인이 되어 서서히 쌓이게 됩니다.

다시 말하자면, 흔히 매일 반복하게 되는 목을 숙이고 무언가를 집중하는 자세는 목에 상당히 무리가 가는 자세이며 근력이 약하고 목뼈가 가늘고 긴 여성에게는 목디스크의 원인이 될 수 있습니다.

## \* 목디스크



〈 경추 종단면 〉

〈 경추 횡단면 〉

### 왜 여성들의 경부통과 목디스크 질환이 늘어나고 있나요?

가장 큰 이유는 운동부족과 긴 고정자세입니다. 앞서 이야기 했듯이 여성들의 차량 이동이 늘고, 집안에서의 활동이 많아져 운동량이 예전에 비해 현저히 떨어졌습니다. 이러한 운동부족은 비만, 당뇨 등 성인병 뿐 아니라 근육과 디스크의 악화로 인한 디스크 질환을 초래할 수 있습니다. 또한 직장에서의 오래 앉아 있는 습관과 집에서의 가사 일, 컴퓨터 이용 증가에 의해 경부통과 목디스크 질환이 늘어나고 있는 상황입니다.

### 목디스크는 어떤 병인가요?

목디스크는 안쪽의 수핵과 바깥쪽의 섬유륜으로 구성되어 되어 있고, 섬유륜이 심하게 팽창되거나 섬유륜이 파열되면서 안쪽의 수핵이 터져 나올 경우 발생하게 됩니다. 지속되는 퇴화과정이 일어난 후 약해진 섬유륜의 팽창과 파열로 인해 속에 있던 수핵이 터지는 경우와, 재채기나 과격한 운동 후 강한 힘이 목디스크에 전달되면서 섬유륜이 파열되어 수핵이 터져 발생할 수 있습니다.

### 목이 아프면, 목디스크를 의심해야 하나요?

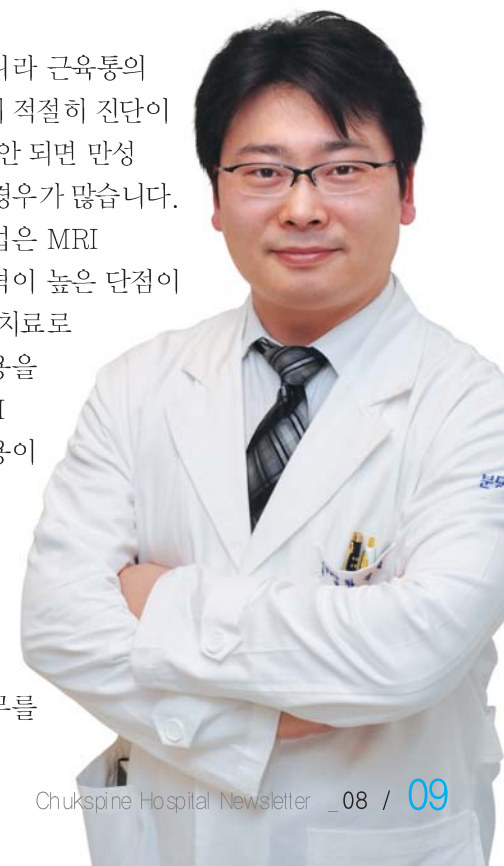
일반적으로 처음에는 일반 근육통과 잘 구분이 안되는 경우가 많습니다.

그러나 어깨 및 팔로 통증이 뻗치듯이 생기고, 팔이 저리거나 힘이 빠지면 목디스크일 확률이 높습니다. 또한 목을 뒤로 젖힐 때 방사통이 생기거나 어깨나 목을 움직이는 것과 상관없이 아프다면 목디스크일 확률이 높습니다.

### 목디스크를 확인하기 위해 어떻게 하나요?

통증이 나타나서 물리치료, 약, 침 등으로 치료를 해보아도 효과가 없거나, 증상이 2주 이상 지속되면 전문병원에 방문하여 정밀검사를 하는 것이 낫습니다.

목디스크 뿐 아니라 근육통의 경우에도 초기에 적절히 진단이 안 되고 치료가 안 되면 만성으로 이행되는 경우가 많습니다. 가장 유용한 방법은 MRI 검사입니다. 가격이 높은 단점이 있으나, 잘못된 치료로 인한 시간과 비용을 생각한다면 MRI 검사에 대한 비용이 그다지 높은 것만은 아닙니다. 검사를 통해 나빠진 디스크의 퇴행 정도와 신경의 압박 유무를







이는 것이 치료와 예방에 구체적인 효과를 얻을 수 있습니다.

#### 목디스크를 치료하는 방법은 무엇이 있나요?

치료의 방법은 증상과 기간에 따라 달라지지만 많은 경우에 비수술치료인 FIMS 치료 또는 PEN 치료를 통해 증상 호전을 얻을 수 있습니다. 간단히 설명하자면, MRI를 통해 나쁜 디스크를 찾고 그것과 연관된 신경과 디스크에 약물을 투여하여 증상을 완화시키고 염증을 가라앉히는 시술입니다. 많은 환자에서 이러한 치료를 통해 완치의 효과를 보고 있습니다. 그러나 마비가 있거나, 터진 디스크의 크기가 클 경우, 신경의 압박이 심한 경우, 다른 비수술치료로도 호전이 없는 경우에는 어쩔 수 없이 수술을 고려해야 합니다. 인공디스크를 이용한 목디스크 수술이 최근 가장 유용한 수술로서 인정받고 있

으며, 기존의 척추유합술에 비해 타부위의 목디스크 재발율을 낮추는 효과를 보이고 있습니다. 다만, 디스크가 여러군데 있거나, 다른 질환을 동반하는 경우에는 보다 큰 수술을 해야 하는 경우도 있습니다.

#### 목디스크를 예방하려면 어떻게 해야 하나요?

목디스크의 예방은 바른 자세와 운동입니다. 바른 자세란, 목을 가급적 편하게 해 주는 것으로서, 앉거나 서 있을 때에는 가급적 목을 곧게 편 상태로 목의 위치를 허리선상에 맞춰 주는 것이 좋고, 누워있을 때에는 목이 앞으로 꺾이지 않도록 베개를 낮게 베거나 목뒤에 받치는 것이 좋습니다. 스트레칭과 요가 같은 운동이 목디스크와 근육통을 예방할 수 있으며, 이러한 자세 교정과 운동을 꾸준히 유지하고 시행하는 것이 중요합니다.

## 생활 속 목디스크 예방 수칙

### ▶ 자 세

1. 모니터의 위치와 높이는 상방 15도 정도로 조절합니다.  
시선보다 낮으면 목의 긴장을 유발, 순간적인 충격에 약해지기 쉬우며 통증과 디스크의 직접적인 원인이 되기도 합니다.
2. 운전 시 자동차 좌석의 목 받침을 뒤통수까지 높여 조절합니다. 사고 시 목의 위험을 줄여주고 평소 목을 뒤로 기대는 자세가 좋음

### ▶ 운 동

1. 운동 전 반드시 적절한 준비운동으로 목의 긴장을 풀어줍니다.
2. 목을 젖혀주는 등 적절한 목 근력강화 운동을 합니다.(TV를 보거나 쉬는 시간에 수시로)  
목을 뒤로 젖히는 동작은 목의 근육을 강화시켜 정상 모양을 찾게 합니다. 또한 긴장감, 피로감을 줄여 통증도 줄이고 사고에 대처하는 힘도 커집니다.(양손을 깎지 낀 채로 뒷머리 중앙부분에 댄 후, 숨을 들이쉬면서 머리를 뒤쪽으로 힘이 들어가게 밀고, 손은 앞쪽으로 밀면서 서로 반대 힘을 줍니다.)

### ▶ 회 피

1. 너무 높거나 딱딱한 베개는 피합니다.
2. 안마, 스포츠마사지 등 갑자기 목에 힘을 가하는 행위는 삼가합니다.
3. 머리에 물건을 이고 옮기는 행위는 삼가합니다.
4. 준비운동, 스트레칭은 너무 과하지 않게 합니다.  
충분히 준비운동을 하고 서서히 근육을 늘이는 방법으로 해야 하며 반동을 이용해서 하는 과도한 동작은 삼가하세요. 특히 목을 갑자기 돌려 소리를 내게 하는 행위는 좋지 않습니다.



## 직장 여성을 위한 신경성형술 수술상처 · 입원 걱정하지 마세요!

\_ 글 박찬도(분당척골병원 원장)

은행일을 하고 있는 김모씨(48세,여)는 6년 전에 요통과 좌측 다리저림으로 요추 4-5번 디스크 진단 후 논현동의 모병원에서 수술을 받은 적이 있는 분으로 올해 초부터 근무지 변경으로 인해 앉아있는 시간이 많아지면서 예전의 증상이 재발해서 침, 물리치료 등을 병행해오다가 증상이 지속되어 방문하였다. 요추부 MRI상 디스크 재발은 없고 수술부위의 특별한 문제는 없는 상태지만 다리저림은 지속되어 주사치료를 받았으나 크게 효과를 느끼지 못해 답답하기만 한 상태이다.

가정주부인 노모씨(38,여)는 3개월 전부터 발생한 간헐적인 우측 다리저림을 호소하며 방문하여 시행한 요추부 MRI상 4-5번 디스크가 신경을 누르고 있는 상태로 수술이 필요할 정도로 디스크가 크게 돌출된 상태이나 본인은 증상이 그다지 심하지 않아서 수술을 꼭 해야 하는 건가 고민이 되고 있는 상태이다.

‘경막외강 신경성형술(이하 PEN)’은 이런 경우 대안이 될 수 있는 시술법이다. PEN은 1989년 미국의 Texas Tech Health Sciences Pain

Center에서 개발된 이후 미국의 경우 한해 170만 명 이상이 이 시술로 치료를 받고 있을 정도로 널리 이뤄지고 있으며 효과와 안전성이 입증된 시술법이다.

척추질환 중 흔히 접하는 것으로는 근육이나 인대의 문제로 인한 단순요통과 추간판탈출증, 척추강협착증 등이 있으며 이 가운데서 꼭 수술을 필요로 하는 것은 10% 이하 정도라는 것이 일반적인 견해이며, 최근에는 비수술치료법이 발달하면서 수술의 필요성이나 빈도는 더욱 감소하고 있는 추세이다. 비수술치료법의 종류에는 약물치료, 물리치료, 운동치료, 그리고 FIMS를 포함한 다양한 방법의 경막외강 주사치료법, 고주파치료 등이 있으며, 이러한 치료에도 반응이 없거나 마비증세와 같이 진단 당시 질환이 심각한 경우에는 수술을 필요로 하게 된다.

추간판 탈출증은 디스크를 둘러싸고 있는 섬유륜이 찢어지면서 내부에 있는 수핵이 터져 나와 신경을 누르면서 증상이 발생하며 갑자기 요통이나 다리저림이 시작되는 경우가 많고 심하면 발목이

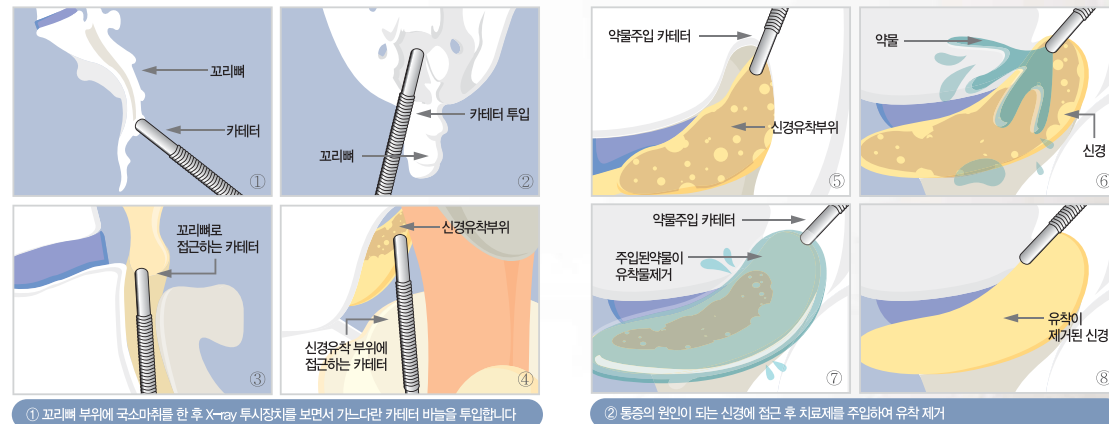


나 발가락 등에 마비가 오기도 한다. 척추강협착 증은 척추의 인대나 관절 등이 비정상적으로 자라나오면서 신경이 지나가는 길을 막거나 신경을 자극해서 통증을 유발하는데 증상은 엉덩이 부위나 다리가 저리고 특히 오래 걸을 때 이러한 다리 저림이 발생했다가 앉아서 쉬면 호전되는 것이 특징이다.

이러한 질환들에 의해 신경을 둘러싸고 있는 경막이나 신경이 자극되면 우리 몸의 면역반응에 의해 염증이 유발되게 되며 이러한 염증반응이 반복되는 과정에서 섬유조직 등의 증식에 의한 유착이 발생하게 되는데, 일단 유착 조직이 신경

을 둘러싸게 되면 우리 몸의 움직임이나 충격시 신경의 유연성이 결여되게 되어 손상을 받기 쉬운 상태가 되며 또한 이 부위에 신경치료를 위해 주사약물 투여 시에도 신경 주변의 유착 조직들이 약물에 대해 일종의 방어막 역할을 하게 되어 약물의 충분한 확산 및 흡수를 방해함으로써 치료효과를 감소시키게 된다.

또한 이러한 유착은 척추수술 후에도 발생하게 되는데 수술 후에 증상이 다시 발생하여 MRI를 찍어봐도 특별히 디스크가 재발했거나 신경이 눌리는 등의 이상소견은 보이지 않는데 요통이나 다리저림이 계속 되는 경우 이러한 유착에 의한 가능성을 의심해 봐야 한다.



PEN은 비수술치료와 수술치료의 중간단계에 해당되는 시술로서 이러한 유착이나 협착 등을 기계적 및 화학적인 방법으로 제거하는 방법이다. 시술과정은 꼬리뼈 부위에 국소마취를 한 후 X-ray 장치를 보면서 지름 1~2mm 가량의 특수도관을 삽입하여 병변 부위를 정확히 확인한 후 막힌 곳을 기계적으로 박리시키게 되는데 대개 30분 가량의 시술시간이 소요되며 시술이 끝나면 도관을 피부에 고정시킨 상태로 나오게 된다. 이 도관을 통해 2~3일간 유착을 녹이고 염증을 감소시키는 약물을 3차례에 걸쳐 주입하게 되며, 마지막 날 약물주입이 끝나면 도관을 제거하게 된다.

입원이 꼭 필요한 것은 아니지만 도관의 감염이나 위치변화와 같은 문제점을 최소화 시키기 위해 1박2일간 입원을 권장 드리고 있으며 시술 2일째 퇴원하여 다음날 외래로 방문하여 3차 약물투여 후 도관을 제거하는 방식과 2박3일간 입원하여 약물투여 및 도관을 제거까지 모두 끝내고 퇴원하는 방법 등 환자분의 스케줄에 맞춰서 유동성 있게 조절을 하고 있다. 이 도관을 몸에 거치하고 있다고 해서 일상생활에 지장을 주거나 느껴지는 불편함은 거의 없으며 시술 당일엔 허리가 뻐근하거나 다리가 다소 저릴 수도 있으나 다음날부터는 많이 편안해지게 된다

수술처럼 조직을 완벽히 도려내고 제거하는 것은 아니기 때문에 수술에 비해서는 재발이나 증상이 남을 가능성이 더 있지만 국소마취만으로 시행하는 시술인 만큼 환자분의 건강에 전혀 무리 없이 반복시술이 가능하다.

PEN은 기본적으로 추간판탈출증, 척추강협착증, 수술 후에 요통이나 다리저림이 지속되는 척추수술 후증후군 등의 치료에 적용될 수 있으며, 수술이 필요하지만 건강상태가 좋지 않아 이로 인한 전신마취의 위험성 때문에 수술을 못하는 경우 또는 수술에 대한 공포, 두려움 등으로 인해 수술을 차일피일 미루며 고통을 안고 지내시는 분들에게도 좋은 대안이 될 수 있을 것으로 생각한다.



## 슈퍼우먼, 워킹맘의 무릎 건강 지키기

\_글 구민희(서울척병원 원장)



요즘을 일과 육아를 병행하는 여성이 증가하면서 무릎의 문제로 진료실을 찾는 워킹맘들이 늘고 있다. 낮에는 직장에서 자신의 커리어를 쌓으며 동료 및 선배와 열심히 경쟁하고 또한 퇴근 후에는 눈에 넣어도 아프지 않을 자녀들을 돌보면서 그녀들은 마치 자신의 몸이 여러 개나 되는 듯이 혹사하는 경우가 적지 않다. 그러는 동안 워킹맘들의 관절은 말 못할 통증으로 고생하고 있는 것이다.

“어딘지는 모르겠는데 하여간 무릎이 계속 아파요. 앉았다 일어날 때 가끔씩 깜짝 놀랄 만큼 아프고 빠근해요. 뚝뚝 거리면서 소리도 나요. 계단은 보기만 해도 끔찍해요. 여기저기 병원 많이 다녀봤는데 다들 엑스레이하고 MRI에는 이상이 없다고 그냥 약 먹어보고 지켜보자고만 해요.” 이는 외래 진료를 보다가 접하게 되는 젊은 워킹맘들의 가장 흔한 무릎 관련 증상이다.

비싼 검사까지 다 했는데도 담당 의사가 뚜렷한 이상이 없다고 하니 남편에게 가족에게 혹은 직장 상사에게 뭐라고 이유를 설명할 수도 없고 양해를 구할 수도 없어 답답하기만 하다. 그러나 분명히 그녀들의 무릎은 아프고 불편하다. 이런 증상을 호소하는 워킹맘들은 보통 영유아 연령의 자녀들을 두고 있으며 수유를 비롯한 기

타 육아일을 하기 위해 퇴근 후 셀 수 없을 만큼 많이 앉았다 일어나기를 반복한다. 그리고 직장에서는 대부분 오랜 시간 동안 같은 자세로 의자에 앉아 업무를 보는 경우가 많다. 또한, 요즘 들어 몰아치는 소위 ‘몸짱’ 열풍에 낙오하지 않기 위해 정도의 차이는 있겠지만 다이어트를 병행하고 있는 경우가 대부분이다.

무릎 슬개골의 연골연화증. 바로 이것이 대부분의 경우에서 그녀들을 괴롭히는 별로 병 같지 않은, 그러나 꽤나 불편하고 성가신 질환이다. ‘병 같지 않다’고 표현한 것은 이에 대한 치료 자체가 어떤 거창한 약물이나 수술적 과정을 요하는 것이 아니라 일상 생활에서의 행동 교정과 꾸준한 운동을 통해 장기적으로 이루어지기 때문이다. 즉, 치료의 효과가 바로 확연히 나타나지도

않고 또한 호전되는 과정도 더딘 경우가 많다는 말이다. 운동을 해야 한다는 말에 워킹맘들은 당황할 수도 있다. ‘낮에는 직장에서 일해야 하고 밤엔 애를 봐야 하는데 내가 팔자 좋게 운동할 시간이 어디 있어!..’

슬개골의 연골연화증은 쉽게 말해 무릎 관절의 앞쪽에 위치한 뚜껑뼈 후면 연골이 약해져서 발생하는 질환이다. 일반적으로 무릎의 뚜껑뼈는 무릎을 굽히고 펼 때 근육에 작용하는 힘의 효율을 높여주는 일종의 지레 역할을 수행하며, 특히 무릎을 굽힐 경우 뚜껑뼈에 작용하는 압력은 굽히는 정도에 따라 각각 달라져 체중의 서너 배에서 열 배 이상에 해당할 정도로 강하다. 따라서, 앉았다 일어나기를 반복하는 육아일을 하다 보면 뚜껑뼈의 연골은 당연히 약해지고 손상을 입을 수 있다. 게다가 직장에서 무릎을 90도 이상 굽히고 앉아 오랜 시간 일하고 퇴근한 후의 뚜껑뼈 연골은 이미 지칠 대로 지쳐 있는 상태로 이에 대한 손상은 더욱 가중될 수 있다. 한편으로, 다이어트에 따른 영향으로 허벅지 앞쪽의 ‘대퇴사두근’이라고 하는 근육이 약해지면서 뚜껑뼈 연골이 허벅지뼈 연골과 맞닿게 되는 정도가 더욱 증가하여 증상을 더욱 악화시킬 수 있다.

이를 치료하기 위해서는 앞서 언급했듯이 **운동**, 특히 허벅지 앞쪽의 ‘대퇴사두근’을 강화 시켜주는 운동이 필요하다. 운동이라고 해서 거창한 것은 아니다. 먼저 자리에 똑바로 누운 상태에서 아픈 반대쪽 무릎을 굽혀 반대쪽 발바닥은 바닥에 닿게 한다. 아픈 쪽 다리는 무릎을 쭉 편 상태에서 발끝을 최대한 자신의 몸 쪽으로 당기고 이 상태에서 다리 전체를 지면에 15도 가량 되게 들어올려 10초 가량 유지한다. 이어서 약 45도까지 15도씩 다리 들어올리는 각도를 증가시키면서 10초간 유지하는 과정을 2-3회 반복하고 다시 역순으로 다리 들어올리는 각도를 감소시키

면서 각각 10초씩 유지한다. 하루에 30분 이상씩 약 2개월 이상을 꾸준히 하면 증상은 확연히 호전될 수 있다. 그러나 운동 시작 초기에는 운동에 의해 오히려 무릎이 더 빠근하고 아파지는 듯한 느낌을 받을 수 있으며 비스테로이드성 소염진통제가 보조적인 약물 치료로서 도움이 된다. 환자들이 흔히 범하는 오류로는 허벅지 앞쪽 근육운동을 열심히 한다면서 처음부터 무리한 자전거 타기, 걷기, 등산 등을 하는 것인데 이는 오히려 증상을 급속히 악화시킬 수 있으므로 주의해야 한다. 즉, 운동 시작 초기에는 무릎을 많이 굽히지 않으면서 대퇴사두근을 강화시키는 운동을 선택하여야 한다는 사실이다.

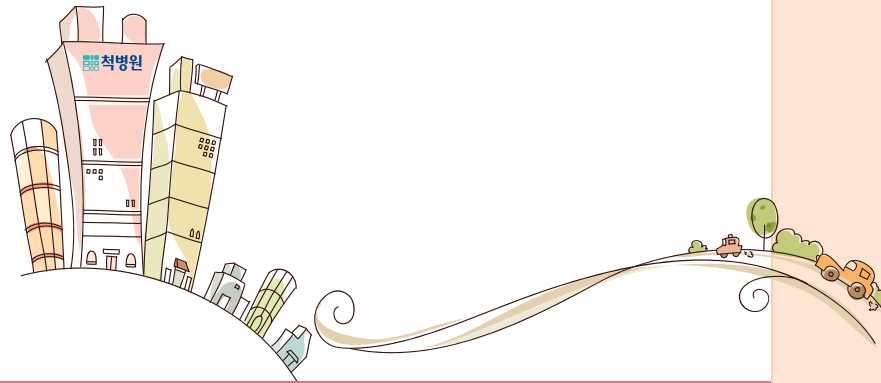
무릎 관절 전문의로서 원고를 부탁 받고 워킹맘들의 무릎 질환에 대해 간략히 설명해보았다. 그러나, 한편으로는 좀 찢리는 구석이 있다. 필자 자신 역시 온 집안을 휩쓸고 다니는 2살 짜리 개구쟁이 아들의 아버지이면서 워킹맘인 아내를 두고 있는데 과연 내가 얼마나 일하는 아내의 입장을 생각하고 배려했는지 되돌아보니 민망한 마음이 앞서기 때문이다. 워킹맘들의 무릎 질환에 대한 의학적인 치료도 중요하겠지만 그녀들에 대한 남편과 가족들의 따뜻한 배려와 격려가 더욱 절실한 듯 싶다.





## 나의 척병원 생활 척기가 되는 길

\_ 글 정호석(서울척병원 과장)



벌써 기분 좋은 6월이 되었습니다. 제가 척병원에서 근무한지도 정확히 1년이 되었네요. 마케팅실에서 이 글을 부탁받고, 척병원에서의 지난 1년간을 천천히 돌아보게 되었습니다. 저와 비슷한 연배의 의사들은 누구나 그러하듯 군복무를 마쳐갈 무렵 앞으로의 진로에 대해서 고민을 하게 됩니다. 저 또한 비슷한 고민을 한동안 계속하게 되었고 척추관련 공부를 좀 더 해보고 싶어 병원을 알아보던 중 척병원에 대해서 듣게 되었습니다. ‘척추관절 전문병원이고 개원한지 얼마 안된 병원이다.’, ‘강북에서는 꽤 알려진 병원이다.’ 이 정도가 제가 척병원에 대해서 처음 알게 된 정보였습니다.

주변에 계신 여러 선생님들과 척병원에 계신 선배님을 통해서 많은 이야기를 들었고 홈페이지에서 본 대표원장님들의 비전을 보면서, 뭔가 틀리다. 자세히 알지는 못하지만 다른 병원들과는 뭔가 틀린 것 같다는 것이 척병원에 지원할 때의 느낌이었습니다. 그런데 전임의 과정에 지원하고 나서 합격자 발표 날이 지난 하루 뒤에도 연락이 없어서 떨어졌다고 생각을 하고 있던 차에 마침 부산에 다른 병원에서 근무하던 형님 한 분이 자기 병원에 오는 게 어떠냐고 제의를 해서 다시 부산으로 내려가려고 했던 기억도 납니다. 뒤늦게 합격되었다는 얘기를 듣고 물론 없던 얘기가 되었죠.

부산이 고향인 저는 학창시절, 병원 전공의 시절까지 부산을 한 번도 떠나 본적이 없었습니다. 군복무 시작하면서 부산을 떠나 대구에서도 살았고 경기도 광명 거쳐 지금은 서울에서 생활을 하게 되었습니다. 서울 생활을 하면서 부산이 고향인 대부분의 남자들이 그러하듯 열렬한 롯데 자이언츠의 팬으로서 가끔 롯데가 서울로

올라올 때 잠실야구장에서 응원하는 것도 새로운 즐거움이 되었고, 병원 내 유일한 롯데 팬이신 홍모 원장님과 야구에 대한 격한(?) 토론을 하는 것도 고향을 떠난 경상도 남자의 즐거움이 아니었나 생각합니다.

입사 후 얼마 뒤에 열렸던 척페스티벌은 입사 전 느꼈던 그런 느낌을 다시 확인해 준 행사였습니다. 환자 입장에서든 그렇겠지만 의사인 저에게도 매우 생소하고 놀라운 경험이었습니다. 척병원에서 치료를 받았던 많은 분들을 다시 초대해서 안부를 묻고 사진도 찍고..... 의사와 환자의 만남이 아닌 그냥 사람과 사람의 만남인 것 같았습니다. 그 더웠던 날씨에도 가족 분들과 같이 오셔서 웃고 즐기신 모습이 참 좋아 보였습니다.

매일 아침에 시작되는 수술 컨퍼런스를 통해서 그 환자에게 가장 적합한 치료를 찾기 위해 서로 고민하고 토론하는 과정과 최신 논문을 통해 최근 의료지식들을 서로 공유하는 과정들은

척병원의 큰 장점인 것 같고 이런 과정을 통해서 책에서도 볼 수 없었던 생생한 지식들과 다른 여러 선생님들의 임상 경험들을 많이 배울 수 있었습니다.

짧은 기간이었지만 새로운 사람들과의 만남과 이별도 있었습니다. 특히 작년에 같이 근무를 시작했던 안경록 선생님이 개인 사정상 병원을 그만두게 되었을 때 무척 섭섭했던 기억이 납니다. 그리고 지난 1년간 의료진뿐 만 아니라 간호부, 진료지원 부서 등 다른 직원들을 만나보면서 느낀 점은 척병원이 나아가는 비전이나 방향을 모든 직원들이 잘 공유하고 있고 단지 머릿속에만 있는 생각들이 아니라 구체적으로 실천해 나가기 위해 많은 노력을 한다는 것입니다.

학교 다닐 때 그리고 병원 전공의 시절 보았던 수많은 슬로건들이 한낱 구호로 머리에서만 맴도는 그런 느낌이었다면,

“환자가 중심이다.”,

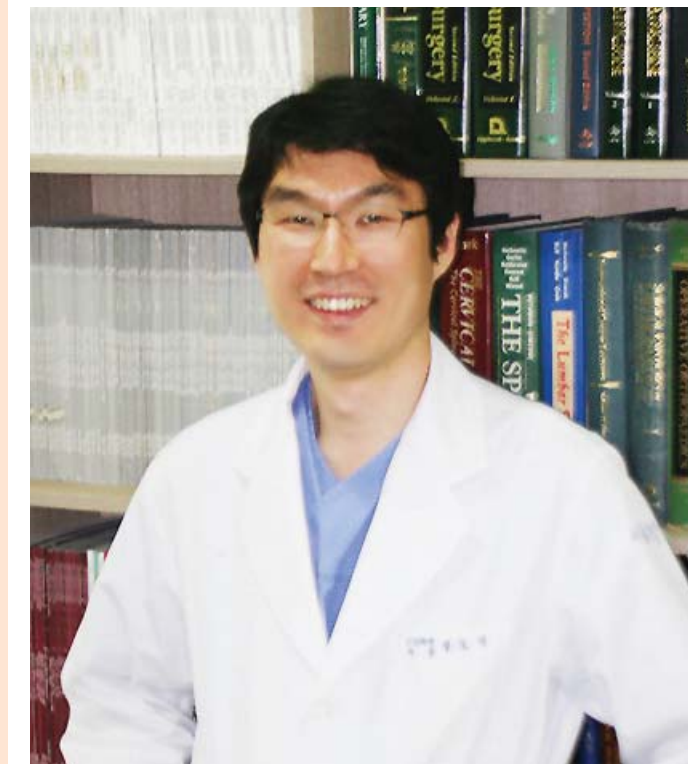
“제대로 된 진단과 정도를 걷는 치료”

여느 병원에서도 볼 수 있는 이런 슬로건들이 척병원에서는 진정성을 가지고 살아 있는 느낌이었습니다. 이미 우리는 인생을 살아가면서 어떤 것이 기본이며 올바른 길인지 이미 다 배웠고 알고 있습니다. 그러나 언제나 현실 속에서 그런 기본들은 비틀어지고 망각되어 지름길을 찾거나 꼼수를 찾고 대박을 노립니다. 척병원에서는 언제나 이 질문으로 돌아가는 것 같습니다. ‘의료의 기본’, ‘진료의 기본’.

여러 병원을 돌아다니다가 소문을 듣고 오시는 많은 분이 저희 병원에 많은 기대를 가지고 오는 것을 보게 됩니다. 언젠가 저희 병원 원내 홈페이지에서 어느 원장님께서 올리신 글을 읽은 적이 있습니다. 미국 노드스트롬 백화점 직원들 이야기였습니다. 그 백화점 직원들의 유명한 일

화 때문에 그 직원들을 노디(nordy)라고 부른다고 합니다. 다른 백화점에서 산 물건도 환불해 주고, 그날 산 셔츠를 바로 입을 수 있도록 다려 주고, 타백화점에서 산 물건도 포장해주고..... 그런 고객의 입장에서 한번 더 생각하는 사람. 그러면서 척병원 직원들 모두 척키(chuky)로 부르고 싶다는 그런 내용이었습니

다. 이것이 척병원에 입사하기 전 그리고 입사 후에 느꼈던 ‘뭔가 다르다’는 느낌이었던 것 같습니다. “환자가 가지고 있는 병만 보는 것이 아닌 사람을 본다.”는 말도 척병원에서 자주 듣는 말입니다. 1년 전 저는 물론 환자가 가진 병만 주로 열심히 쳐다보는 의사였습니다. 지금은 사람을 보려고 조금씩 눈을 뜨는 제 모습을 보면서 진정 제가 푹푹한 척기가 되어가고 있는지 곰곰이 생각해 봅니다.



환허리와 측만증 교실

# 청소년기의 측만증은 진짜와 가짜가 있다.

\_ 글 김주현(분당척병원 원장)



각종 인터넷 포털 사이트를 검색하면 척추측만증에 대한 설명이 나오는데, 대체로 척추측만증은 척추가 옆으로 심하게 굽은 증상. 통증은 없고 서서히 진행되는데 심하면 내장 압박을 비롯하여 여러 가지 장애를 일으키는 병으로 소개되고 있다. 하지만 척추측만증은 단순히 척추가 옆으로만 굽은 것을 말하는 것이 아니라 뒤에서 봤을 때 옆으로 만곡된 것 이외에도 척추뼈 자체의 회전 변형을 동반한 3차원적인 척추기형을 말한다.

즉 척추측만증은 진찰시 몸을 앞으로 구부리는 전방 굴곡검사상 한쪽 등이나 허리가 비대칭적으로 튀어나오고, 엑스레이 검사에서 척추가 10도 이상 옆으로 휘어있으며, 척추뼈의 회전변화가 있을 때 진단을 내릴 수가 있다. 이런 척추측만증은 아직까지 왜 생기는지 명확히 밝혀지진 않았으며, 여러 가지 원인에 의해 복합적으로 발생한다고 여겨지고 있는 상황이다. 물론, 현재에도 그 원인을 찾기 위해 많은 의사들이 연구 중에 있다.

척추측만증에는 크게 청소년기에 발생하는 원인을 알 수 없는 '특발성 측만증'과 나이가 들어감에 따라 척추의 퇴행성변화가 동반되어 발생하는 '퇴행성 척추측만증'으로 나뉘볼 수 있다. 퇴행성 척추측만증은 척추와 디스크의 퇴행성 변화에 이은 다양한 척추변형이 동반되어 발생하는 기계적 통증 및 신경압박에 의한 방사통이 증상의 대부분을 이루지만 청소년기의 특발성 척추측만증은 통증은 거의 동반되지 않고, 변형에 따른 외관상 문제로

병원을 찾는 경우가 많다. 달리 말하자면 청소년기의 척추측만증은 통증을 동반하지 않는 경우가 대부분이며 오히려 통증을 동반했을 때는 통증의 원인을 측만증에 의한 기계적 통증에서 찾기보다는 비슷한 나이 또래에 발생할 수 있는 측만증 이외의 다른 원인에 의한 통증을 고려해야 하는 것이 측만증의 진단과 치료에 있어 중요한 점 중에 하나라고 할 수 있다.

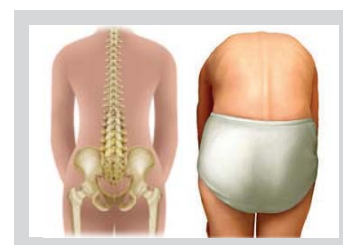
청소년기의 척추측만증은 크게 2가지의 종류로 나뉘게 되는데 비구조성 척추측만증, 구조성 척추측만증이 이에 해당된다.

이 중 비구조성 측만증을 의사들은 가짜 측만증이라 말하는데 대표적인 예로 자세 이상에 의한 단순 측만증이나 디스크나 요통에 의한 통증으로 기인한 측만증, 다리길이 차이나 골반의 변형이 동반되어 이를 보상하려는 차원에서 이차적

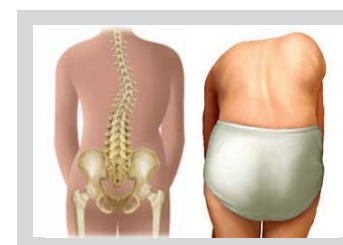
으로 동반된 측만증이 이에 해당된다.

이들 모두 특발성 측만증과는 달리 그 원인이 명확히 존재하기 때문에 해당 원인을 교정하고 치료한다면 이로 인해 발생했던 측만증이 정상적인 척추의 정렬상태로 자연히 회복되게 된다. 하지만 구조성 측만증은 진짜 측만증으로 불리며, 특별한 원인이 아직까지 밝혀져 있지 않은 상태라 근본적인 원인치료를 하지 못하고, 현재의 측만증의 상태를 관찰하거나, 진행을 늦추거나, 이미 진행된 측만을 수술로 교정하는 치료를 한다.

즉, 측만증의 원인 치료보다는 측만증으로 인한 결과를 치료하는 셈이라고 할 수 있다. 하지만 안타깝게도 현재 시중에서는 수많은 척추 측만증 비전문가들이 이런 측만증의 구분 없이 모든 측만증을 교정할 수 있다고 말하고 있다.



정상 척추



측만증 척추



또한 그 치료방법으로도 매우 단순하게 견인, 추나, 경락, 마사지, 체형교정 등 의학적으로 검증되지 않은 시술법을 행하고 있다는 점이 전문가 입장에서는 심히 걱정스럽고, 유감스러운 일이다. 이런 치료법들은 가령 큰 얼굴을 손으로 꾸준히 눌러주면 얼굴이 작아질 거라고 말하는 것과 다를 바가 없다. 이런 의학적으로 검증되지 않은 수많은 민간요법들이 척추측만증 치료에 넘쳐나고 있고 많은 환자들이 감언이설에 속아 이런 유혹에 쉽게 끌리고 있다는 점과 그 결과, 이런 치료에 막대한 비용과 시간을 소모한다는 것이 전문가의 한 사람으로서 매우 안타깝게 느껴진다. 이렇게 척추측만증의 진단과 치료법들이 혼란스럽다면 과연 올바른 척추측만증 치료의 해결책은 무엇일까? 가령, 척추측만증을 진단 받았는데 치료하지 않고 방치한다면 어떻게 될까? 이를 이해하려면 척추측만증의 자연경과에 대해 알아야 한다. 척추측만증은 진단 당시 만곡의 각도가 크지 않고 성장이 많이 남지 않았다면 시간이 지날수록 더 진행되지 않는 양상을 보인다. 하지만 만곡의 각도가 크고 성장이 많이 남아있는 상태에서 진단 받았다면 향후 시간이 지날수록 측만증이 더 진행될 가능성이 높기 때문에 보다 적절한 치료가 필요하게 된다.



또한, 측만증을 진단받게 되면 본인은 물론, 부모님이 이에 대한 정신적 스트레스를 많이 겪게 된다. 치료자 입장에서 척추측만증은 병 자체의 진행을 막고, 치료하기 보다는 오히려 이런 정신적 문제에서 치료의 어려움을 많이 겪게 된다. 가령 부모님들이 본인들의 유전적 이상으로 문제를 유발시킨 것은 아닌가 하는 걱정과, 자녀들의 자세 불량이나 운동부족에서 척추측만증의 원인을 찾는 경우들이 있는데 이는 측만증 치료에 있어 오히려 악영향을 미칠 수 있다.

아직까지 특발성 측만증의 원인이 의학적으로 명확히 밝혀지지 않았기 때문이다. 또한 이런 경우에 상당수의 부모님들은 전문적이고 검증 받은 병원의 진료와 치료보다는 본인들의 입맛에 맞는 치료법들을 찾아 헤매기 일쑤다. 그 결과 필요 없거나 검증되지 않은 치료를 하느라고 불필요한 시간과 비용을 지르거나, 때로는 너무 오랜 시간 방치되어 적절한 치료시기를 놓치는 경우도 더러 있게 된다.

다시 한 번 강조하지만 척추측만증은 전문가와 상의하는 것에  
병에 대한 이해를 돕고, 향후 치료법에 있어서도 검증되고  
확실한 방법으로 관리할 수 있는 것이다.

그렇다면 척추측만증의 치료법은 어떤 것이 있을까? 척추측만증의 검증 받은 치료법은 크게 3가지로 나뉘게 된다. 이는 진단시 환자의 만곡의 크기와 성장가능성을 기준으로 나뉘게 된다.

첫 번째로 진단 당시 만곡의 크기가 크지 않은 경우(20도 이내)에는 지속적인 경과 관찰만 하면 된다. 이 경우에는 외관상 큰 이상을 발견하기 힘든 경우로 향후 만곡이 진행될 가능성도 낮다. 물론 예민한 환자나 보호자의 경우에는 적은 각도라도 민감하게 반응하는 경우들이 있지만 작은 만곡은 의학적으로 큰 의미가 없을 뿐더러 다른 여타의 방법으로도 교정되지 않기 때문에 별다른 치료를 요하지 않는다.

두 번째는 보조기 치료인데 이는 만곡의 크기가 20도에서 40도 이내이며 향후 성장가능성이 1~2년 이상 남은 경우에 해당한다. 이 정도의 만곡은 향후 보다 진행될 가능성이 높기 때문에 보조기를 사용하여 만곡이 더욱 진행되는 것을

예방해야 한다. 간혹, 보조기치료를 측만증 만곡을 정상 만곡으로 회복할 수 있는지 문의하는 분들이 있다. 물론, 보조기를 통해 만곡을 교정할 수 있다면 측만증 치료에서 매우 다행스러운 일이며 측복반을 치료법이지만 아쉽게도 보조기를 통해 측만증이 정상 정렬상태로 교정되지는 않는다. 다만, 현재의 만곡이 더욱 진행되는 것을 방지해 향후 발생할 합병증을 줄이는데 목적이 있다. 마지막으로 수술적 치료인데 이는 만곡의 크기가 40~45도 이상인 경우에 해당한다. 이 경우에는 만곡이 계속 진행될 가능성이 높고, 여타 합병증이 발생할 가능성이 높기 때문에 수술로서 이를 교정한다.



측만증 보조기 치료를 잘 이해하는 환자와 보호자들은 간혹, 보조기로서 정상 정렬을 회복하지 못한다면 수술적 치료를 통해 이를 교정하는 방법은 어떻겠냐고 반문하기도 한다. 물론 수술적 치료로 일정각도 이상 교정이 가능하지만 정상 정렬상태로 교정이 100% 가능하지는 않다. 또한 수술에 대한 여러 부담감을 고려한다면 무조

건 수술만이 능사는 아니다. 즉, 척추측만증 치료는 정확한 진단이 가장 중요하고 이에 맞는 적절한 치료법을 어떻게 적용시키는지가 중요하다. 또한 이런 평가 및 치료는 척추측만증 뿐만 아니라 척추질환 전반에 대한 전문적인 지식을 갖고 있는 척추의사만이 명확히 제시할 수 있는 것이다.

마지막으로 환자나 보호자와 진료실에서 흔히 겪는 척추측만증에 대한 오해를 풀어 보고자 한다.

## 척추측만증에 대한 4가지 오해



**Q** 척추측만증은 초기에는 운동과 자세 교정으로 치료가 쉽지만 방치하면 심각한 후유증을 일으킬 수 있다?

**A** 그렇지 않다. 척추측만증은 운동과 자세교정 등의 방법으로 치료되지 않는다. 또한 이를 방치하였다고 해서 심각한 후유증을 일으키는 경우는 많지 않다.

**Q** 척추측만증은 옆으로 삐딱한 나쁜 자세, 컴퓨터를 오래하거나 가방을 한 쪽으로만 매고 다니는 안 좋은 습관으로 걸린다?

**A** 그렇지 않다. 척추측만증의 원인은 아직 밝혀지지 않았다. 이런 잘못된 습관이나 안 좋은 자세는 허리통증을 유발할 수 있고, 일시적인 비구조성 측만증을 유발할 수는 있지만 이는 쉽게 교정될 수 있고, 이를 진짜 측만증이라고 부르지는 않는다.

**Q** 척추측만증은 전체 학생의 15% 정도로 흔한 병이라 방학을 이용해서 꼭 한번 진찰을 받아야 한다?

**A** 그렇지 않다. 척추측만증은 전체 학생의 2% 미만으로 발생하며 그 중에서도 치료를 요하는 경우는 더욱 적다.

**Q** 척추측만증은 척추교정, 추나요법, 자세교정, 턱관절치료, 깔창치료 등을 통해 치료될 수 있다?

**A** 그렇지 않다. 위에 나열한 치료법은 검증되지 않은 치료방법이다. 의학은 과학이며 측만증 치료도 과학적으로 진행되어야 한다. 이런 치료법에 의존하게 되면 적절한 치료를 받지 못하고 오히려 시간과 비용을 낭비할 수 있다.

척추측만증은 많은 의사들이 수백 년을 연구해왔고, 앞으로도 연구해가는 질병이다. 측만증에 대해 궁금한 것도 많고, 의심스러운 부분도 있으리라 생각된다. 하지만 측만증 치료에 있어서 환자와 보호자의 동반자는 척추의사라는 전문가 뿐이라는 것을 이해하고 받아들여야 한다. 또한 이런 전문가가 제시하는 치료법을 따라오는 것이 가장 현명한 선택이 아닐까 한다. 이 글을 통해 척추측만증에 대한 오해를 풀고, 진실을 이해하는 시간이 되었으면 한다.



# 안녕하세요~ 서울정형외과 이태연 원장입니다.

안녕하세요~ 서울정형외과 이태연 원장입니다. 우리가 살아가면서 필연적으로 피할수 없는 것이 관절의 노화 및 손상에 의한 관절의 통증이라 할수 있습니다. 관절의 통증은 유전적요인, 생활습관, 외상성 손상 등의 이유로 발생되지만 적절한 시기에 치료를 하면 일상생활하는데 큰 지장없는 정도까지 관리가 됩니다. 그러나 잘못된 의학적 지식과 민간요법 등을 따라하다가 치료시기를 놓쳐 만성적통증으로 발전되어 후에 많은 비용과 고통을 감수해야 하는 경우도 아주 많습니다.

따라서 관절의 이상을 느낀다면 초기에 전문의를 찾아 적절한 치료를 하시는것이 시간과 비용을 줄이고 건강하게 살수있는 방법이라 하겠습니다.

저희 서울정형외과는 관절 수술전문 병원으로 어깨관절, 슬관절의 등의 통증에 대한 주사요법, 물리치료 뿐만 아니라 최고의장비로 수술까지, 원스톱 진료체제를 갖추고 환자중심의 진료를 하고 있습니다.



본원에 내원하시는 환자분들은 주로 어깨관절의 경우 회전근개 파열, 관절외손 파열, 충돌증후군, 동결견 등의 병명을 받고 수술을 위하여 내원하시는 경우가 많습니다. 무릎의 경우는 퇴행성 관절 질환을 비롯하여 십자인대 손상, 반월상연골판 파열, 추벽증후군 등의 진단을 받고 수술을 위하여 내원하시는 경우가 많습니다.

이러한 경우 본원에서는 손상의 정도가 작고 통증의 정도가 심하지 않은 경우는 관절내 주사요법, 약물요법, 체외충격파치료, 인대강화주사 등을 시행 후 보존적 치료기간 거쳐 재활치료를 하는 치료를 하게 됩니다. 그러나 손상의 정도가 크며, 통증의 정도가 심하며, 관절기능의 이상이 충분한 경우에는 관절내시경 수술을 시행하여 손상부위를 절제 또는 봉합 등의 시술을 하고 보존적 치료기간을 거쳐 재활하여 일상에 복귀하게하는 수술을 시행하게 됩니다.

관절내시경 수술은 절제부위가 최소여서 회복기간이 짧고 부작용이 아주 적으며, 감염 등의 위험이 낮으며, 대부분의 경우에서 일상에의 복귀가 빠른것이 장점입니다.

한편 척추의 질병 및 손상에 대하여는 본원에서는 약물요법, 물리치료 및 비수술적 척추통증치료를 시행하고 있으며, 많은 호전을 보이는 경우가 많습니다. 그러나 부득이하게 수술적치료가 필요한 환자에게는 척병원을 소개드리고 있습니다. 본원과 척병원은 양방향 소통의 진료협력체제를 갖추고 환자중심의 진료를 완성하는데 심혈을 기울이고 있습니다.

척병원은 풍부한 임상경험과 좋은 수술결과, 기존에 수술받으신 환자분들의 칭찬릴레이 등 척추전문병원으로써 유명한 그 어떤 병원들보다 척추수술에 관한 더 많은 노하우를 가지고 있는 병원입니다. 모든 사람들은 질병없이 건강하게 사는것을 최고의 행복이라고 생각합니다. 이런 환자분들의 염원을 저희 서울정형외과와 척병원이 상호협력하여 지켜드릴수 있으리라 생각합니다. 마지막으로 본원에서 의뢰한 환자를 정성껏 수술해주시는 척병원 원장님들께 감사의 인사를 전하며, 척병원 원장님 이하 임직원 모두의 건강을 기원합니다. 감사합니다.

## 찾아오시는 길

서울시 동대문구 제기동 900-1 오성빌딩 2층  
Tel 02)959-9191 (200)





# 척병원은 정답을 말해주는 병원!

## 간단한 자기 소개 부탁드립니다.

저는 서울 노원구 상계동에 살고 있는 40대 초반 주부 강유미입니다. 15년 이상 꾸준히 운동해서 그런지 건강하게 지내고 있었는데, 장애아전담보육시설에 근무할 때 2008년 12월말과 2009년 1월 원아로 인한 세 번에 걸친 추락사고로, 급성으로 우측 요추수핵탈출증(소위 말하는 디스크)이 발병하게 되었습니다. 2009년 4월 17일에 서울척병원에서 수술받은 환자입니다.

## 수술 전에 저희 병원에는 어떻게 찾아오시게 되셨죠?

처음에는 사고 후 정형외과에서 전기치료, 찜질을 하면서 치료를 했는데, 차도가 있기는 커녕, 한달 이상 밤에 잠을 못 잘 정도로 왼쪽 다리가 심하게 저렸었어요. 다니던 병원에서 디스크인 것 같다고 정밀하게 MRI를 찍어오라고 하더라고요. 반신반의 끝에 MRI를 찍었는데, 정말 디스크 맞더라고요. 앞이 막막했어요. 여기저기 수소문해보고, 인터넷검색을 해본 결과, 척병원 수술환자후기로 힘을 얻어서... 촬영 영상을 가지고 척병원을 방문했습니다.

## 처음에 수술 받기 전에 저희 병원 오실 때 증상이 어떤 증상이셨어요?

저는 오른쪽 수핵이 탈출했는데, 왼쪽 골반부터 발목까지 저림증상이 너무나 심했었습니다. 낮에도 물론이고 밤에도 계속 저렸어요. 그 당시 장애가 있는 아이들을 아이들을 계속 가르치면서 엄청난 업무량을 소화하고 있었기 때문에, 혈액순환이 안 되어서 다리가 저린다고 생각을 했었거든요. 하루 중에 한 시간 정도씩밖에 잠을 못 잤던 것 같아요. 지금 생각만해도 아찔해요. 그 기억...

## 수술을 결심하게 된 계기는?

증상이 너무 심해서 일상생활이 되질 않고, 디스크가 아닐 꺼라는 생각에 정밀진단 받아보자는 생각에 척병원을 방문했는데요, 검사결과를 보신 원장님께서는 시급하게 수술에 들어가야할 것 같다고 말씀하시더라고요. 간호부장님께서 이심전심 환자의 마음으로 친절하고 자세하게 지금의 증세에 대하여 의논하시며 수술을 권유해주셨습니다. 하늘이 무너지는 줄 알았죠... 수술을 하면 정상생활이 오히려 더 힘들다는 편견이 크게 작용해서요.

수술만큼은 안하고, 주사치료로 가능할 줄 알았는데, 신경손상이 너무 심해서 안된다고... 같이 상담하러 갔던 저의 남편도 의사선생님과 간호부장님의 말씀을 믿고 따라야 한다며 수술을 권유했어요. 정말 잘한 일이지요~ 수술이요.^^



## 저희 병원에서 입원생활은 어떠셨나요?

수술시간이 다른 사람들보다 4배나 더 길었대요. 요추 유착이 심해서... 원장님이 너무 고생하셨을 것 같아요. 불안해하는 저를 원장님께서도 가족 대하듯 따뜻한 격려로 안심시켜 주셨어요. 6일 동안 입원하는 동안 간호사님들도 친절히 대해주셨고, 무엇보다 간병인 여사님들... 정말 잊지 못할 것 같아요. 아픈 가족을 대하듯 아픈 몸과 마음을 알아주시고, 정말 친절하고 따뜻하게 대해 주셨어요. 저는 길음동 척병원에 있었는데, 시설도 너무 깨끗하고 편안했습니다. 제가 결코 어린 나이는 아닌데 ㅋㅋ 같이 입원했던 601호 어머님들 사이에서는 이쁜 막내로 통했어요. 정말 가족처럼 6일을 편안하고 즐겁게 보냈습니다. 간병인 김순자여사님 덕분이에요. 정말 감사드려요.

## 수술 후에는 '지금 내가 이런 건 정말로 좋아졌다' 라는 게 어떤 게 있을까요?

원래 운동을 열심히 하던 사람이라서 수술 후 운동이 부담스럽지는 않았는데요. 사실, 수술 후에 다시 지금처럼 운동을 하게 될거라고는 생각하지 못

했는데, 오히려 수술 전보다 더 건강해진 모습인 것 같아요. 이번엔 운동하는 휘트니스센터에서 몸짱으로 뽑히게 되었답니다. 자랑이기보다도, 환자들이 수술 후에 더욱더 건강한 몸 상태를 만들 수 있다는 희망을 드리는거예요. 할 수 있어요! 더욱더 건강하게!!!

## 밸리댄스를 시작하시게 된 계기는?

수술 전부터 밸리댄스, 켄즈댄스, 라틴댄스, 스윙댄스 등 여러가지 운동을 했었거든요. 수술 후, 정말 다시 운동을 못하게 될까 봐 조바심도 났었습니다. 저는 수술 3개월 이후부터 무리가 가지 않는 범위 내에서 아로마요가를 시작했어요. 수술 후 제에게 정말 딱 맞는 운동였던 모양이에요. 그 이후 한달 뒤부터는 방송댄스, 라틴댄스를 천천히 시작했고, 다시 한달 뒤부터 에어로빅도 했어요. 상상할 수 없는 일이 현실로 된거죠.

## 척추 질환으로 고생 하시는 분들이 많으신데 막연하게 치료나 수술을 겁내 하시고 계시는 분들께 용기의 한 말씀 해주신다면?

저도 수술이 너무나 무서웠고 겁이 났었습니다. 하늘이 무너져 내리는 듯한 마음이었어요. 하지만, 병원에서는 수술이든 주사치료이든 그 사람에게 맞는 방법을 결론 내려주시는 것 같아요. 수술이 필요하니까 수술을 권유해 주시는거구. 믿고 따르세요! 그게 정답이에요~! 수술 후에 하지 말아야 하는 것들 예를 들어, 다리를 꼬고 앉지 말고... 이런 권고사항들을 지키다 보니 수술전보다도 더 척추가 건강해지는 것 같아요. 망설이지 마세요. 겁내지 마세요! 의사선생님 말씀이 정답이던걸요~!? 용기 내셔서 다시금 건강하게 될 수 있는 방법을 따르세요~

제게 건강한 삶을 살게 해주신 서울척병원께 크나큰 감사의 마음을 전합니다. 아픈 분들께 건강과 희망을 실어주시는 척병원...무궁한 발전이 있길 기도합니다. 감사합니다.





## 외래 진료실 에피소드

\_글 김진아(분당척병원 간호사)

어느덧 입사한지 6개월이 되어간다. 오늘도 간호사복으로 갈아입고 거울을 보면서, 입꼬리를 살짝 올리고 눈썹도 실룩실룩 움직여 미소 지어본다. 음~ 마음에 든다. 외래 간호사는 그 병원의 첫인상이기 때문이다.

매일 아침 일찍 진행되는 수술환자에 대한 컨퍼런스는 (척병원 방식으로 환자를 바라보기) 위한 소중한 시간이다. 정확한 진단으로 꼭 필요한 수술을 하기 위해 고민하는 원장님들의 진료기록을 같이 보고, 수술하더라도 최대한 작게 수술해서 빠른 회복 후 별 탈 없이 일상으로 돌아갈 수 있도록 최선을 다하는 원장님들의 모습에 직원들도 자연스레 동화된다. 척병원은 환자의 삶(연령, 직업, 취미, 생활습관 등)에 관심을 가지고 노력을 아끼지 않는 곳이다.

짧은 시간 동안 많은 환자분들을 응대하다 보면 모든 분들을 기억하기 어렵기 마련인데, 가끔씩 먼저 반가워 해주시는 분들이 계신다. 한번은 환자 한 분이 “머리를 묶었는데, 가끔씩 먼저 반가워 해주시는 분들이 계신다. 한번은 환자 한 분이 “머리를 묶었을 때보다 단발머리가 더 예뻐요”라고 해주셔서 흠칫 놀랐다. 그 분은 나에게 여러 환자분 중 ‘1명’이었겠지만, 나는 그 분에게 담당원장님을 만나기 전 처음 만나는 ‘단 1

누군가 나에게 외래간호사를 한마디로 정의해 보라고 하면, “고장난 신호등으로 복잡한 교차로에, 교통경찰 같은 존재?” 라고 답하겠다. 교차로에서의 복잡한 상황을 정리하지 않으면 사고가 날 수도 있고, 도로 정체가 생길 수도 있는 것처럼, 외래간호사는 진료 상황을 빠르고 정확하게 진행시켜야 하는 위치에 있어서이다.

명’의 간호사로 내 머리모양까지 기억해주시는 것이었다. 이런 경험을 통해서 환자 한 분 한 분이 더욱 소중하게 느껴졌다.

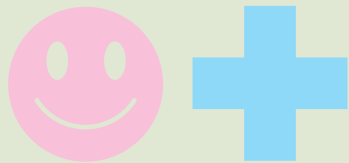
드디어 진료가 시작되고 첫 번째 환자분이 들어오시면, 나는 멀티플레이어로 변신한다. 원장님의 처방 확인부터, 드레싱 어시스트, 검사진행 안내, 수술상담 연결, 통증 심한 환자에게 주사를 놓기도 하고 처방이나 시술에 대해 문의하는 분들에게 일일이 응대하며 정해진 시간 안에 많은 분들이 불편함 없이 진료 받을 수 있도록 최선을 다한다.

이렇게 바쁜 일상 속에서도...

목걸이를 잃어버려 가운수거함을 온통 뒤지고 병원바닥을 살살이 살며 찾아드린 분, 귀가 잘 들리지 않는 할아버님께 원장님도 목이 쉬도록 설명하시고 온 직원들이 목청 높여 설명을 드리느라 다른 분들께 본인의 아닌 불편을 끼쳐드린 일, 치료받고 많이 호전되었다며 병원에 올 일도 없는데 간식거리를 사가지고 오신 분, 점심도 못 먹고 늦게까지 진료 봐줘서 고맙다며 밥을 사주고 싶다는 분. 그 중에서도 가장 기억에 남는 분은 개원한지 얼마 되지 않아 앰블런스에 실려 오셨는데, 수술하고 퇴원 후 1달째 예약일에 반갑게 걸어오시면서 그 때 고맙다고 손 잡아주셨던 강원도 할머니, 다른 병원에서 수술하라고 했는데, 척병원에서 FMS 주사로 고쳐 주었다며 분당에 척병원이 생겨서 너무 좋으시다고 너털웃음을 짓던 할아버님이시다. 힘든 하루에도 이런 환자분들 덕분에 오늘도 난 힘이 난다.^^

간호사로서 병원은 나의 직장이지만, 척병원의 외래간호사로 일한다는 것이 너무 즐겁고 행복하다. 힘이 되는 동료들이 곁에 있고, 진심으로 환자를 대하는 원장님들의 모습에 매일 반할 수밖에 없는 내 직장이 자랑스럽다. 그곳이 바로 척병원이다.





### QI (Quality Improvement) 활동 실시

척병원에서는 직급에 상관없이 매월 각 부서원이 모여 업무 개선, 고객만족 향상, 낭비 절감을 목표로 질 향상 활동 정보를 공유하는 QI 미팅을 진행하고 있다. 이 자리를 통해 각 부서간에 원활한 업무 의사 소통 및 창의적인 업무 프로세스 정립, 개선 사항을 정해볼 수 있으며 현장에서 근무하는 직원들의 자발적인 노력과 실질적인 아이디어가 제안되고 있다.

QI 활동들은 일회성에 그치지 않고 지속적으로 현장 업무에 적용되고 있다. 따라서 모든 고객이 만족하는 척병원의 소중한 밑거름이 되므로 병원 측에서도 창의적인 QI 활동을 장려하고 있다.



### 대한임상신경생리학회지 특강 및 논문 투고 - 장상범 대표원장

2010년 4월 2일 한양대학교에서 열린 대한임상신경생리학회 춘계학술대회에 장상범 원장이 초대되어 만성 요통의 중재적 치료에 관하여 특강을 하였다. 이 자리에서 척병원의 임상 경험을 바탕으로 만성 요통의 진단과 치료방법에 대한 가이드라인을 제시하였다. 해당 논문은 2010년 대한임상신경생리학회 학술지에 게재 된다.

### 휠체어이송서비스

저희 척병원에서는 거동이 불편하신 환우분들을 안전하게 진료 받을 수 있도록 휠체어를 이용하여 1층에서 진료실까지 이송하는 서비스를 제공합니다.

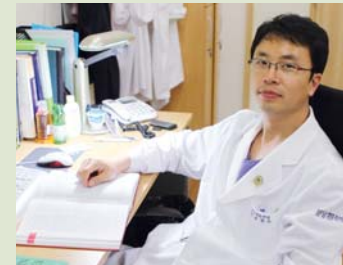
문의전화: 031-788-5006, 5007



### 휠체어 이송 서비스

분당척병원을 방문한 거동이 불편한 환자를 위하여 병원 입구에서 진료실까지 휠체어 이송 서비스를 제공하고 있다.

서비스 이용 방법에 대하여 자세한 안내문을 설치하여 현재까지 많은 환자분들이 휠체어 이송 서비스를 제공받아 안전하고 편리하게 이동하고 있다.



### 분당서울대학교병원 출신 박찬도 비수술치료센터장 합류

분당척병원은 척추디스크질환의 원인을 정확하게 찾아 비수술 또는 수술의 선택과 올바른 치료방법을 진단하며, 전문적인 치료로 유명하다. 분당서울대학교병원 출신 의료진 박찬도 원장이 비수술치료센터에 합류함으로써 심도 있는 비수술 치료를 제공하여 환자들에게 더욱 좋은 호응을 받고있다.



### 성남시청-분당척병원 의료지원 협약 체결 - 무한돌봄 서비스

분당척병원은 2010년 2월 분당구청과 무한돌봄 의료지원 협약을 체결했다.

분당구청을 통해 방문한 지역 척추환자에게 척추수술 등의 의료서비스를 무상 지원하는 것이다. 무한돌봄 활성화에 힘을 모으기로 한 바 어려운 상황에 처해있어 수술을 받고 있지 못하는 지역 환자에게 전문적인 시술을 제공하여 완쾌 사례를 쌓고 있다.

### 척병원 언론/보도

- [ 조선일보 ] | '감기 다음으로 흔한 증상이 요통' - 허리디스크질환 바로알기 | 2010.1.18
- [ 조선일보 ] | 황단보도 건너기도 두려운 '요추협착증' 바로알기 | 2010.02.01
- [ 뉴스웨이브 ] | 분당척병원 개원축하샷 80포 모아 어려운 이웃 전달 | 2010.02.05
- [ 조선일보 ] | 척추측만증·척추골절·전방전위증 바로알기 | 2010.03.16
- [ 세계일보 ] | 30~40대 척추관 협착 환자 늘어... 평소 바른자세를 | 2010.03.23
- [ 뉴스와이어 ] | 봄·여름철 심한 운동이 디스크를 부른다 | 2010.05.19
- [ 메디컬투데이 ] | 가방무게와 내 아이 척추 건강은 반비례 | 2010-05-25

# Keep the Balance

The #1  
Prescribed  
NSAID

Think **efficacy** and **safety** at  
the same time

- 소염진통제 처방 1위<sup>1</sup>
- 위장장애 극소화<sup>2</sup>
- 관절연골 생성촉진 및 파괴억제 작용<sup>3</sup>
- World Wide 14억건의 처방경험<sup>4</sup>



**【성분·함량】** - 1정중 - Aceclofenac ..... 100mg  
**【의약품코드】** A04300451  
**【효능·효과】** 류마티스관 관절염, 급성성 척추염, 골관절염 및  
건강상완골의 관절주위염. 치통 외상 후 생기는 열증, 요통, 좌골통  
회음 위축 절개 수술후, 분만후 비관절성 류마티즘으로 인한 통증

**【용법·용량】** 성인의 경우 1회 1정씩 1일 2회 (12시간 마다) 복용합니다. 단, 의사나 약사의 지시에 따라  
복용량과 횟수를 조절할 수 있습니다.

■ 제품에 대한 의문사항은 제품담당자에게 문의 바랍니다. TEL : 080-550-8308~9

**AIRTAL®**  
aceclofenac

■ 서울척병원 의료진 ■ 분당척병원 의료진

뜨거운 감동으로 더욱 값진  
서비스를 보답하는 척병원

당신의 척추 주치의 대한민국을 대표하는 척추의사들입니다.

## 서울척병원 의료진



대표원장 장상범 척추외과 원장 홍준기 척추외과 원장 김세윤 관절정형외과 원장 이호규 척추외과 원장 이덕주  
척추외과 원장 이상우 관절정형외과 원장 구민희 척추외과 과장 정호석 척추외과 과장 최우진 척추외과 과장 배재완  
척추외과 과장 한광욱 척추외과 과장 박지권 마취통증의학과 과장 조옥현 영상의학과 이상윤 내과 과장 박상미

## 분당척병원 의료진



대표원장 김동윤 대표원장 정상기 척추외과 원장 백경일 척추외과 원장 김주현 척추외과 원장 황상원  
비수술치료센터장 박찬도 영상의학과 과장 정승혜 척추외과 과장 조화철 척추외과 과장 박진삼