

서울척병원 뉴스레터

Chukspine Hospital Newsletter



서울척병원관절치료센터

서울척병원 관절치료센터는 무릎관절과 척추 디스크의 종합적인 치료를 목표로 하여 척추 및 관절치료를 뛰어난 의료진과 최선의 치료시설을 갖춘 강북 관절치료의 중심으로 자리잡고 있습니다.

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





● 노인성 척추 관절 질환 치료

노인들의 척추를 진료하다보면 그분들이 살아온 삶의 모습을 느낄 수가 있습니다. 세월의 흐름으로 인해 척추가 변형되었기 때문에 교과서적인 치료방법으로 판단할 수 없지요, 우리 척병원에서는 노인분들의 과거의 생활 습관 등 환자의 입장에서 먼저 치료하려고 합니다. 서로의 믿음을 바탕으로 최선의 의료를 제공하겠습니다.

03 병원장 인사말

04 노인층 척추치료 특집

노인성 척추질환 예방 / 건강한 노년, 걸어서 100세 까지

노인층 경추질환 / 중풍으로 오해할 수 있는 경추척수증이란?

노인층 요추질환 / 허리를 숙이고 걷는 것이 편하다면 혹시 척추관 협착증??

12 척추치료일지

척병원 의사로서 느끼는 잔잔한 보람

14 나의 관절치료 이야기

이젠, 마음의 소리에 귀 기울이겠습니다.

16 공개지상강좌

골다공증의 이해와 치료

18 협력병원 탐방 No.1

안녕하세요? 최준혁 원장입니다.

20 완쾌인터뷰

한미경레이저디스크수술

비수술치료 FIMS

24 척추관절 치료사례

26 영상의학과일지

환자는 나의 친구이자 스승이다.

28 언론보도 및 척병원 단신

30 직원인사

31 고객참여 (장기자랑 / 수기공모)

서울척병원 · 계간지 · 통권4호

발행일 · 2009년 3월 30일

편집인 · 서울척병원 마케팅실

디자인 · 픽스기획(02-326-0807)

CONTENTS

vol. 04 Spring 2009

병원장 인사말

삶을 배려한 치료방법

글 _ 장상범 (서울척병원 원장)

영화 워낭소리를 보고 많이 울었습니다. 가족을 위하여 소처럼 처절하게 땅을 일구는 우리의 아버지의 모습이 떠올라서 입니다. 그 영화를 보면서 가슴깊이 저려오는 아버지를 느낀 저는 이미 구세대이기 때문이겠지요.

우리가 일하는 척병원은 유난히 노인 환자분들이 많습니다. 어르신들을 진료하면서 그분들의 척추와 관절에서 그분들이 살아온 삶의 모습이 보이고 오래된 시간의 흐름을 느낄 수 있습니다. 허리가 아프고 굽어져서 걷기 힘들다고 오시는 노인분들은 발농사 등 오랜 시간 허리 숙여서 일해온 그 세월의 상처로 인해서 척추가 똑바로 지 않고 허리 숙이는 일에 적합하게 변형된 것입니다. 그럴 경우 교과서적 치료방법은 기기고 정술을 이용하여 허리를 똑바로 펴서 잘 걸을 수 있도록 정상허리를 만드는 것이 정답입니다. 하지만 문제는 무엇이 '정상 허리'인가 하는 것입니다. 그 기준은 교과서에 실려있는 내용이며, 척추수술을 하는 의사, 즉 발농사 같은 것은 해본적 없는 사람들이 자기 기준에 의해서 써놓은 내용입니다. 계속 농사를 지으려는 분들이나, 방바닥 생활을 주로하는 분들은 허리를 짹 펴 놓으면 방바닥에 앉거나 허리 숙이는데 지장이 있어 더 생활이 불편하게 될 수 있습니다.



수술은 잘 되었다고 하는데 똑바로 펴 놓은 '정상 허리'로 인해서 수십년간 길들여진 생활 방식을 바꾸어야 하고 이는 매우 어려운 일이 됩니다. 그래서 저는 환자분과 얼마만큼 고칠지 타협을 하여 최종 치료방법을 결정합니다. 물론 의학적 타당성의 범위내에서 라는 전제는 당연합니다. 노인분들은 아파도 잘 표현을 안하는 경우가 많습니다. 자식들에게 폐를 끼치기 싫은 것도 있고, 기력도 모자란데 특히나 척추 수술 같은 '잘못하면 병신되는' 수술을 받는다고 결정하는 것이 얼마나 어렵겠습니까.

이번 뉴스레터 주제는 노인성 척추 관절 질환 치료입니다. 척병원에서는 노인 분들의 허리와 관절을 치료할 때, 그분들의 과거 삶의 형태, 현재의 생활 습관, 취미, 치료받은 후에 하고 싶은 것, 그리고 본인의 의지, 가족들의 입장 등 매우 많은 내용을 그 입장에서 같이 고민하여 치료방법을 제시하려고 노력하고 있습니다. 그래야 어르신들의 척추 관절 치료 만족도를 최대한 높일 수가 있다고 믿습니다. 워낭소리에 나오는 어르신들의 구부러진 허리가 병이 있는 허리라면 당장 쇠를 박아서 곧곧히 펴야한다는 판단을 하지 않도록 하기 위해서입니다.

건강한 노년, 걸어서 100세 까지!

글 _ 김세운 (신경외과 원장)

다음은 갈관자라는 책에 나오는 일화입니다. 중국 고대의 명의 편작이 위 나라 왕을 만났습니다. 편작은 지금부터 2700여년 전 중국 전국시대의 사람으로 화타와 함께 죽은 사람도 살린다는 의성(醫聖)으로 꼽히는 명의입니다. 그런데 편작의 두형도 의사였다고 합니다. 위 나라 왕이 물었습니다. “그대의 형제들은 모두 의술에 정통 하다고 들었소. 세 분 형제 가운데 누구 의술이 가장 뛰어난지 말씀해 주시겠소?” 편작이 대답합니다. “큰형이 으뜸이고, 둘째 형이 그 다음이고, 저의 의술은 형편 없습니다. 위 나라 왕이 놀라서 물었습니다. “두 분 형님의 의술이 그토록 뛰어나다면 왜 이름이 알려지지 않았소?” 편작의 이름이 가장 널리 알려진 이유가 궁금해진 왕이 묻자 편작이 대답했습니다. “큰 형님은 환자가 아픔을 느끼기 전에 얼굴 빛을 보고 장차 병이 있을 것을 압니다. 병이 나기도 전에 병이 날것을 알고 병의 원인을 제거해 줍니다. 환자는 아파 보기도 전에 병의 원인을 제거해 줍니다. 환자는 아파 보기도 전에 치료를 받게 되는 것입니다. 그러나 환자는 큰 형님이 고통을 미리 제거해 주었다는 사실을 모릅니다. 그래서 큰 형님이 명의로 알려지지 않은 것입니다. 둘째 형님은 환자의 병세가 미미할 때 그의 병을 알고 치료해 줍니다. 그러므로 환자는 둘째 형님이 자신의 큰 병을 미리 낫게 해주었다는 것을 잘 모릅니다. 제 경우는 환자의 병이 커지고 고통으로 신음을 할 때에야 비로소 병을 알아냅니다. 그의 병이 심하기 때문에 맥을 짚어 보고, 진기한 약을 먹이고, 살을 도려내는 수술을 했습니다. 사람들은 저의 이런 행위를 보고 나서야 자신의 병을 고쳐 주었다는 것을 알게 됩니다. 이것이 바로 제가 명의로 소문이 난 이유입니다.”

여러분 어떻게 보셨습니까? 저는 척추 신경외과를 전공으로 하는 의사입니다. 주로 환자를 보고 경증을 따져서 운동치료, 식이요법, 약물치료, 물리치료, 주사치료, 아주 심한 경우에는 수술치료까지 판단을 내리게 되는데 디스크 상태가 비교적 경미하고 수술이 필요치 않은 환자분들은 수술이 필요하지 않다는 말에 안심하기만 하시고 병을 예방하기 위한 운동 처방, 식이요법 등은 설명을 드려도 대수롭지 않게 여기는 경우가 많습니다. 오히려 너무 심해서 마비가 오거나, 통증이 매우 심해 수술로 고치는 경우에 많이 고마워 하시고 척추 운동법, 뼈에 좋은 음식 등 의사 말에 귀를 기울이지요. 담배 끊어라, 운동해라, 뼈에 좋은 음식들을 먹어라, 너무 똥똥하니 살을 빼야 된다, 이런 다소 상식적인 이야기를 해드리면 별로 좋아하지 않으시고 이곳 저곳 다니시면서 주사 10여 회 맞으면 좋아진다, 디스크에 좋은 보약이다, 허리에 좋다는 물리 치료다 하는 곳에서 시간과 돈을 허비하시는 경우를 많이 봅니다. 외래에서 환자분들을 만나다 보면 어떤 분들은 차트에 적힌 나이가 맞나? 싶을 정도로 젊은 분들도 있고 나이에 비해서 많이 늙으신 분들도 볼 수 있습니다. 또 걸 모양뿐 아니라 허리도 나이가 무색하게 험악이나 관절 약화가 없으신 분들도 보게 되고, 얼굴은 곱상하신데 허리는 아주 심하게 나빠서 놀라는 경우도 있습니다. 본인 나이보다 더 나이 들어 보이를 원하시는 분은 없겠지요? 잔소리라고 생각하지 마시고 다음의 내용들을 지키신다면 본인의 나이보다 훨씬 젊은 척추 건강을 유지할 수 있으실 것입니다.

1. 자기가 좋아하는 운동을 꾸준히 한다.

운동이라고 하면 귀찮고, 여러 가지로 부담을 느끼시는 분들도 계실 것입니다. 하지만 그냥 걸으려면 20분 걷기도 힘들어 하는 사람이 쇼핑을 좋아하는 사람은 2시간이고 3시간이고 이것 저것 둘러보느라 정신이 팔려서 시간가는 줄 모르고 하듯이 본인이 좋아서 하게 되면 즐겁게 운동을 할 수 있습니다. 운동에만 집중 하겠다면 아파트 단지나 집 주변을 반복해서 걷거나 런닝 머신 위에서 걷거나 뛰는 것도 좋겠지만 지루해서 오래 하기 힘들면 집 주변 상가나 마트 등 볼거리가 있는 곳으로 가보세요. 기왕이면 운동복, 운동화도 좋은 것, 마음에 드는 것으로 장만 하세요. 운동하는 기분이 좋아질 것입니다. 만보계도 옆에 차면 본인의 운동량을 어느 정도 알 수 있고 그날 그날 걸어 다닌 수치를 달력에 적으면서 성취감도 느낄 수 있습니다. 수영이 좋은 운동이지만 물이 질색인 사람한테는 궁합이 맞지 않아 오래 하기 힘들겠지요. 바빠서 못한다는 분들도 많은데 이런 분 들께는 “게으른 건강법”이라는 책을 권해 드리고 싶습니다. 굳이 헬스장이나, 수영장 등 꼭 시간과 돈을 들여서만 운동을 하고 건강 관리를 할 수 있는 것이 아니라 일상 생활 중에서 할 수 있는 체중 관리나, 운동 등에 대해서 생각하게 될 것입니다.

2. 뼈에 좋은 음식을 꾸준히 섭취한다.

최근에 뼈와 연골에 좋다는 각종 건강 보조제들이 시중에 많은데 의학적으로 확실히 검증된 것은 아닙니다. 저는 외래에서 환자분들이 자식 또는 외국에서 친척 분이 관절이랑 뼈에





좋다고 보낸 약들이 있다고 먹어도 되냐고 물으시면, 먹어서 크게 위장장애나 부작용이 없다면, 일단은 받은 약은 드시라고 합니다. 하지만 꾸준히 사서 먹으라고는 하지 않습니다. 본인을 위해서 사온 선물이니 기분 좋게 먹는 게 예의이겠지만 실제로 효과가 있는지는 의문입니다. 또 사골 국물이나 멸치, 뽕어포 등 칼슘이 많이 있다고 알려진 음식들도 실제로 몸에 흡수되는 양은 미미하고 사골 국물 같은 경우는 살이 찌는 단점이 있을 수 있습니다.

우리 몸에 흡수가 잘되는 뼈 건강에 좋은 삼총사 음식을 소개하면 우유, 치즈, 떠먹는 요거트입니다. 살이 찌면 안되니 우유는 저지방이나 무지방 우유를 하루 한 컵씩 드시는데 우유를 먹으면 꼭 설사를 하시는 분들이 있습니다. 이런 분들은 식사하실 때 물 대신 밥이랑 같이 드시면 소화가 잘 됩니다. 치즈는 별로 사서 먹게 되지 않는 음식인데 낱장으로 싸여 있는 슬라이스 치즈 보다는 덩어리 치즈로 사서 하루에 조그만 성냥갑 한 개 분량 정도 꾸준히 드세요. 특유의 향과 맛 때문에 꺼려하시는 분들도 많은데 의외로 입맛에 맞는 치즈들도 있습니다. 세 번째 떠먹는

요거트는 너무 달지 않게 해서 드세요. 만들어 먹을 수 있으면 더 좋겠습니다. 소개해 드린 삼총사 음식이 우리 몸에 흡수가 잘 되는 칼슘 음식입니다.

3. 금연한다.

남자 분들은 마음 속으로 뜨끔해 하실 분들이 많으실 텐데요. 대다수 분들이 담배가 폐에 양 좋은지는 잘 아셔도, 디스크에 나쁜지는 잘 모르십니다. 담배 속의 니코틴은 척추 뼈로 가는 혈관을 막아서 디스크 약화 및 골다공증을 일으키는데 흡연자가 비흡연자에 비해서 디스크 질환을 일으킬 확률이 3배 이상 높다고 합니다.

척추 수술 중에 유합술이라 해서 척추 뼈를 붙도록 하는 수술법이 있는데 담배를 피우시는 분들은 뼈가 잘 안붙거나 실패할 확률이 2배나 된다고 합니다. 그런데 재미있는 것은 담배를 꾸준히 피우던 사람도 수술 후 담배를 끊는 순간, 담배를 한번도 피우지 않았던 사람과 비슷한 회복 속도를 보였다는 점입니다. 저는 외래에서 금연을 권하면서 운동을 시작하면 담배를 끊게 될 확률이 높다고 이야기 드립니다. 니코틴에 찌들은 폐로 운동을 하면 숨이 차고 본인 몸 상태가 썩 좋지 않다는 것을 많이 깨닫게 될 것입니다. 또 물도 많이 먹게 되고 잠도 잘 자게 되어서 스트레스 해소에 도움이 되고 스트레스 받을 때 습관적으로 담배를 찾던 습관에서 벗어나게 됩니다. 또 담배를 피우면 밥맛이 별로 없어서 영양섭취가 고르지 않게 되는 경우가 많은데 마른 사람이라고 허리병이 없는 것이 아닙니다. 오히려 골다공증이 더 심한 경우가 많습니다.

담배를 끊으니 밥맛도 돌아오고 열심히 운동하는 다른 사람들을 보면서 건강하게 살아야겠다는 마음 속 다짐도 하게 되지요. 저는 금연과 함께 종합비타민을 하루 하나씩 드실 것을 권해 드립니다. 항산화 효과가 있는 비타민 C나 비타민 E 등을 꾸준히 드시는 게 다른 비싼 건강 보조식품을 먹는 것 보다 젊음을 유지하는데 도움이 됩니다.

4. 믿음직한 병원을 가까이 한다.

진료를 보면서 안타까운 점은 몹시 아프고 병이 심해 지고 나서도 작게는 몇 달간 길게는 몇 년간 시간과 돈을 허비 하신 뒤에야 오시는 분들이 많다는 것입니다. 또 아직은 수술할 단계가 아니라서 그 단계에 맞는 적절한 치료 후에 여러 가지 조언을 해드려도 이곳 저곳 기웃거리며 최단 시간 내에 좋아진다는 이야기에만 현혹 되어 과도한 치료를 하시고 호전이 없다며 후회하시고 다시 오시는 분들도 많습니다. 한방 치료-운동 치료-물리 치료-약물 치료-주사 치료-내시경 치료-수술 치료 등 치료의 연속선상에서 환자분의 증상에 맞게 가장 적합한 치료법을 제시해 주고 빠르게 일상생활에 복귀할 수 있도록 도와 주어야 하는데 무조건 한가지 방법에만 치중하여 환자의 형편은 고려하지 않은 의료를 제공하는 경우들을 많이 봅니다. 우리는 좋은 인연을 이야기 하곤 합니다. 좋은 부모, 좋은 자식, 좋은 스승, 좋은 직장동료, 좋은 배우자 등등 하지만 좋은 병원의 좋은 의사를 주치의로 만나는 것도 인생의 복이라고 생각합니다. 판단은 여러분들이 하시겠지만

저는 척병원이 환자분들의 믿음을 바탕으로 지금까지 커왔다고 생각합니다. 또한 최선의 의료를 제공하겠다는 자존심도 스스로의 바탕이 되어 왔구요.

믿음직한 척추 주치의를 두셔서 병의 초기부터 잘 관리 하신다면 오랜 시간 고생하고 이 병원 저 병원 헤매고 다니실 일은 없으실 것입니다.

제가 한 잔소리 같은 이야기들이 이 글을 읽으시는 여러분들께 앞서 이야기 드린 편작의 큰 형 같은 역할이 되었으면 하는 바램입니다. 벌써 올해의 사분의 일이 지나가네요. 정초에 세우셨던 계획들이 흐지부지 되어 갈 시간인데 운동, 금연 등등 더 이상 미루지 마시고 봄부터 심기 일전!! 새롭게 결심하시고 원하시는 것들을 모두 이루시는 한 해가 되시길 바랍니다.

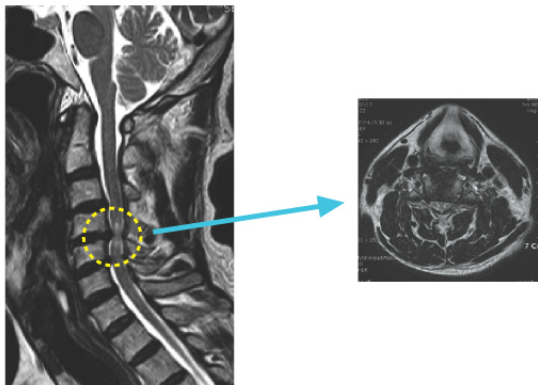


중풍으로 오해할 수 있는 경추척수증이란?

글 _ 김한성 (신경외과 원장)

올해로 67세인 K라는 환자분은 평소 목주위가 빠근하면서, 가끔 손가락에 저린감을 느끼고 있던 중, 몇 달전부터 다리의 힘이 빠진 듯 바르게 걷지 못한다며 병원을 방문하였습니다. 처음에는 중풍이 온 것으로 여기고, 한방병원등에서 이런저런 치료를 받았으나 증상은 점점 악화되어, 결국 걸을 때 취한 듯이 걷게 되었고, 식사할 때 젓가락질이 어렵게 된 상태로 내원하시게 되었습니다.

외래에서 환자분의 상태를 면밀히 확인 한 후, 목에 이상이 있음을 알게 되었고, 경추MRI 검사를 시행하게 되었습니다. 그 결과는 아래의 그림과 같이 경추4/5번 사이에서 노화된 디스크가 척수신경을 심하게 압박하는 상태로 확인되었습니다.



이런 경우는 비단 K분 만의 이야기는 아닙니다. 우리나라에서는 많은 환자분들께서 나이가 드시면서 중풍과 비슷한 신경계 이상을 느끼게 되면, 다른 사람에게 이야기도 못하고 불안감만 키워서 우울증이나 면역기능에 이상을 초래하거나, 나이가 들면 아픈 것이 당연하다는 생각에 증상이 아주 심해 질 때까지 참고 견딘다든지, 자식들에게 걱정 시킬까 봐 참고 견딘다든지 하면서, 혹은 한방치료에 의존하면서 증상을 악화시키는 경우가 많습니다.

결론부터 이야기 하면, K라는 분의 병은 스스로 진단 내린 중풍이 아니라 경추척수증이란 병을 앓고 있었던 것입니다. 경추척수증 하면 일반인에게는 생소한 질환이지만 평균 수명의 증가로 노인 인구와 함께 환자 수가 점점 많아지고 있는 질환입니다.

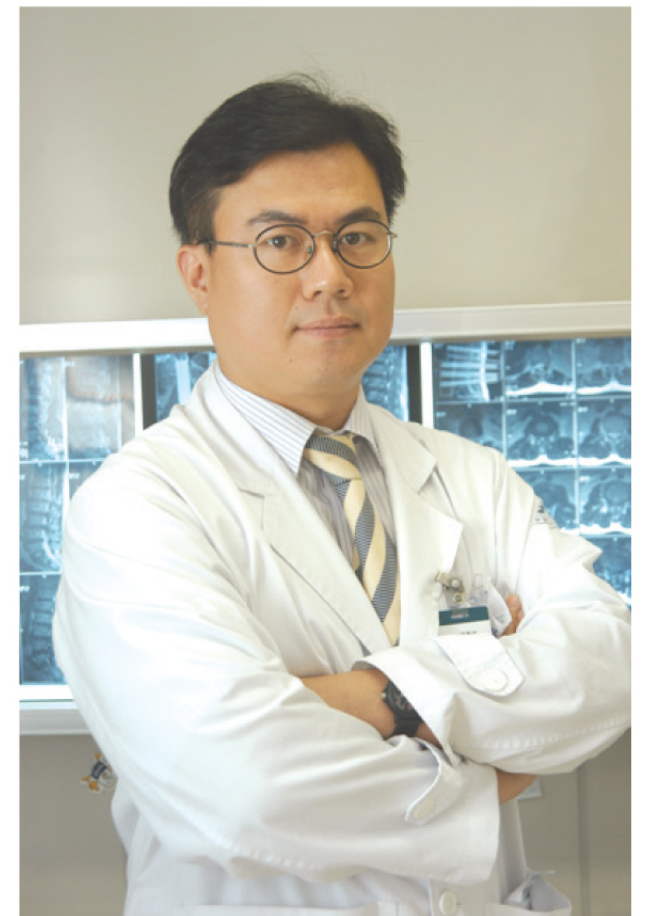
경추척수증의 증상은 초기에는 손에 둔한 감각 이상이나 저린 듯한 느낌입니다. 이런 증상은 목 디스크와 아주 비슷하지만 목의 통증은 별로 없고 손 저림 증상도 목 디스크처럼 심하지는 않은 것이 보통입니다. 다리에 둔한 감각이나 저린 느낌이 있어서 허리 척추의 질환으로 혼동하는 경우도 있고, 몸의 균형 이상으로 보행이

어려워져서 뇌의 질환으로 혼동하기도 합니다. 손의 세밀한 동작이 어려워져서 젓가락질이나 단추 채우는 동작이 어색해지고, 다리를 앞으로 넓게 벌려서 걸을 정도로 몸의 균형 감각이 나빠지기도 합니다.

경추척수증과 목 디스크는 발생원인부터 다른데, 목 디스크는 경추에서 손으로 가는 말초 신경이 눌리고 있는 반면, 경추척수증의 경우에는 경추의 가운데 있는 중추 신경이 눌리고 있다는 점입니다. 이렇게 중추 신경이 눌리고 있기 때문에 물리치료나 약물치료로 잘 호전이 되지 않고, 간혹 목에 충격을 받으면 목 이하에 심한 마비 증상을 일으킬 수 있습니다.

목 디스크의 경우에는 대개 물리치료, 약물치료로 증상이 호전되고, 수술까지 필요한 경우는 전체 환자의 10% 내외 정도입니다. 하지만, 경추척수증의 경우는 다릅니다. 증상이 대부분 서서히 악화되고, 수술 이외의 방법으로는 증상의 호전이 거의 없다는 것이 이미 밝혀져 있기 때문에 대개는 수술적인 치료를 하는 것이 좋고, 수술적인 치료는 가능하면 빠른 시기에 하는 것이 좋습니다.

하지만 많은 고령의 환자분들의 경우, 증상이 서서히 나빠지기 때문에 악화될 대로 악화된 상태에서 증상을 늦게 알게 되어 수술하게 되며, 그 결과도 썩 좋지 못한 경우가 많습니다. 때에 따라서는 더 이상 악화되는 것을 막으려는 목적



만으로 수술을 하게 될 수도 있습니다.

경추척수증에 걸린 환자는 증상이 점점 심해지면 결국 독립적인 생활이 어려워지기 때문에 환자도 힘들어지고, 가족내에서나 사회적으로도 많은 문제가 될 수 있습니다.

사회가 고령화되면서, 경제활동을 나이가 들어서도 해야만 하는 사회에서, 이렇게 보행도 어려워지고, 손의 사용이 어려워져서 누군가의 도움 없이는 일상생활이 불가능하게 될 정도로 악화되는 것을 막으려면 경추척수증이란 질환에 대한 이해가 필요하고, 또 이런 질환은 조기에 적절한 치료가 필요하며, 그렇게 함으로써 경추신경기능을 잘 유지할 수 있다는 것을 아는 것이 매우 중요합니다.



허리를 숙이고 걷는 것이 편하다면 혹시 척추관 협착증??

글 _ 백경일 (신경외과 원장)

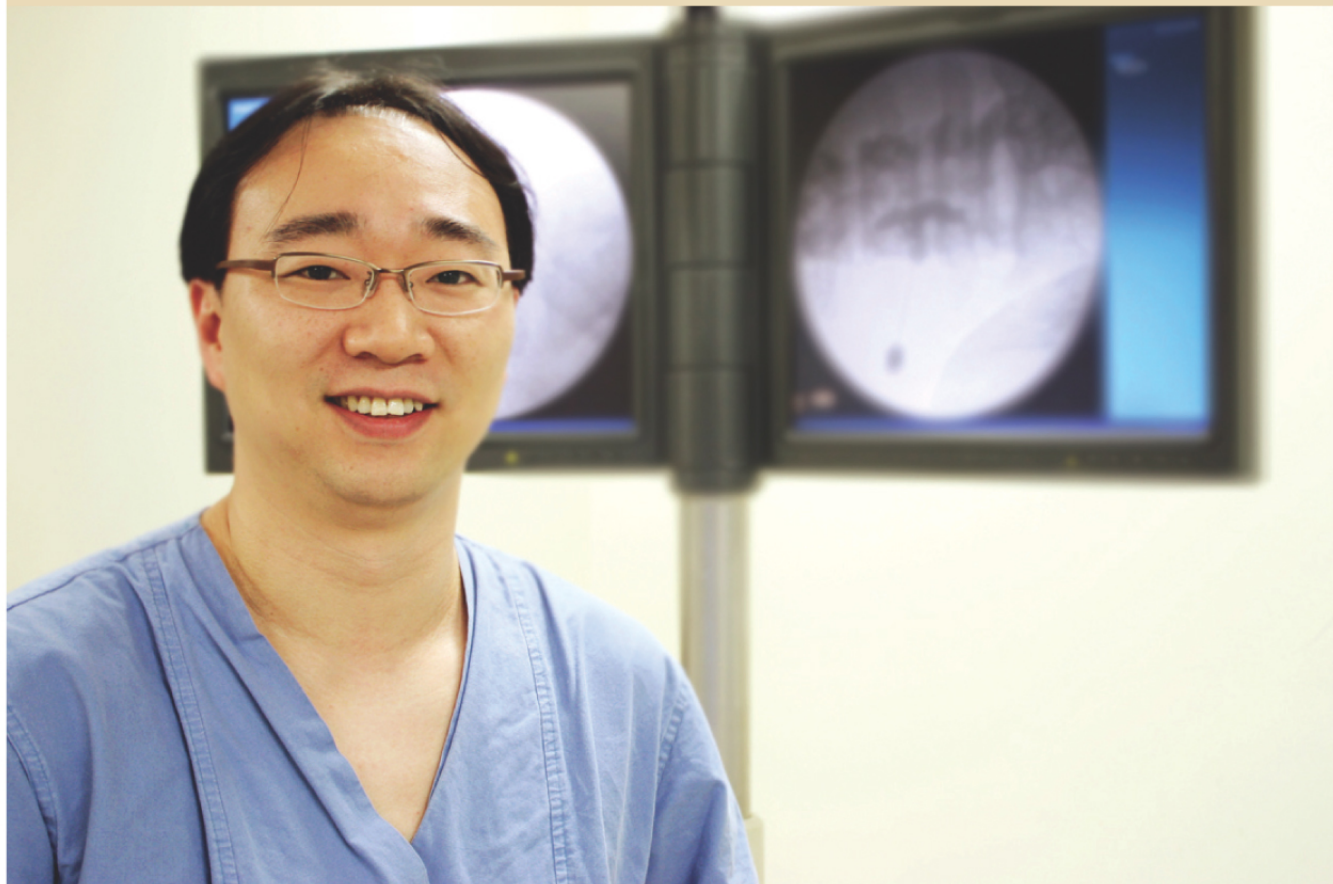
척추 신경이 지나가는 관을 척추관이라고 부르는데 이 척추관이 좁아진 병을 척추관 협착증이라고 합니다. 디스크 다음으로 흔한 질환으로 주로 후천적 요인에 의해 나타납니다. 척추의 퇴행성 변화로 인하여 척추뼈와 인대가 두꺼워져서 척추 신경이 들어있는 공간이 좁아지는 병으로 증상은 주로 걸을 때 엉덩이나 다리가 당기고 시리며 저린감이 와서 조금만 걸어도 앉아서 쉬었다 가야 하는 증상이 있습니다. CT나 MRI 로 비교적 쉽게 진단되지만 동반된 척추의 불안정성이나 협착증의 근본 원인을 알아내는 것이 중요합니다. 신경이 눌리는 부분에 따라 증상과 소견은 다양하며 척추의 가운데 부분이 눌리면 양측 다리 모두, 신경 바깥 부위가 눌리면 어느 한쪽의 다리에 증상이 나타나게 됩니다. 더 심해지면 조금만 걸어도 양다리가 심하게 저리고 당기며 힘이 빠져 꾸구리고 앉아 쉬어야 하는 상태가 됩니다. 허리를 앞으로 숙이면 척추관의 공간이 일부 증가하는 효과가 있어 허리를 숙이고 걷게 되며 무릎 관절이나 엉덩이 관절 질환을 같이 동반하는 경우도 있습니다. 일부 환자에서는 허리 디스크 질환과 동반되어 더욱 더 심한 다리 증상을 나타내는 경우도 있습니다.

“다리가 터지고 저려서 걷기가 어려워요”
“버스 한 정거장 거리도 쉬었다 가곤 해요”

노인을 언제부터라고 해야 할 지 불분명한 세상이 되고 있습니다. 최근에는 환갑잔치를 하는 사람은 거의 없으며 일부는 칠순 잔치까지 생략하는 분도 있을 정도로 평균 나이가 증가 하고 있습니다. 보건복지가족부가 공개한 OECD, 즉 경제협력개발기구 건강데이터에 따르면 2006년 현재 한국인의 평균수명은 79.1세였습니다. 노인들은 면역성의 감소 및 퇴행성 변화로 인해 여러 가지 질병이 발생할 가능성이 많이 있습니다. 올바른 식습관과 적당한 운동으로 인해 건강한 삶을 유지 할 수 있습니다. 척추 질환으로 다리가 저리고, 걷기가 힘들어 지면 노인이라는 이유로 치료가 미뤄지는 경향이 있으며 적절한 치료시기를 놓치는 경우가 많이 있습니다. 노인 환자에서 흔하게 발생하는 척추관 협착증에 대해서 알아보도록 하겠습니다.

“자전거를 타면 안 아픈데 서거나 걸으면 다리가 아프고 힘들어요”
“계단을 올라가는 것이 내려오는 것보다 편해요”
“5분도 걷기 힘들어요” “100M거리도 못 걸어요”
이와 같은 통증은 특히 허리를 굽혀 지팡이나 보행기(walker), 쇼핑용 카수레(shopping cart)등에 의지하거나 또는 앉은 자세에서 증상이 다소 호전되는데 이는 일시적으로 요추관이 넓어지기 때문입니다. 흔하게 발생하는 허리 디스크와는 차이가 있는데 디스크는 자세에 따라서는 통증이 변화하지 않으며 재채기를 하거나 대변을 볼 때처럼 복부 압력이 증가하는 경우 악화됩니다. 심한 허리 디스크 환자라면 발가락이나 발목의 힘이 약해지는 경우가 있으나 척추관 협착증에선 이런 마비 증상은 드물게 발생합니다. 심한 협착증이라도 마비 소견이 드문 이유는 환자 스스로 한 번씩 앉아서 허리를 굽혀 주기 때문입니다. 통증만으로 구분이 안 될 경우 누운 상태에서 무릎을 편 채 다리를 들어보면 차이를 쉽게 알 수 있습니다. 디스크는 통증이 심해 다리를 잘 들어 올리지 못하지만 척추관 협착증은 들어올리기 쉽고 대부분 정상 각도를 유지합니다. 척추관 협착증을 다리가 저리는 혈관성 질환으로 오해하기 쉽지만 다리가 저릴 때 동작을 멈춘 채 서 있기만 해도 증상이 괜찮아진다면 혈관성 질환이며, 쪼그려 앉아야 좋아지면 협착증을 의심해야 합니다. 우선 환자를 관찰해 보았을 때 굽혀 있는 자세를 보면 먼저 척추관 협착증의 가능성을 염두 해 두어야 하며 감별해야 하는 질환으로는 혈관성 질환, 말초 신경병증, 허리 척추 굽음증 등이 있습니다. 비수술 치료는 약물 치료, 물리 치료, FIMS치료 등으로 통증을 감소시키는 것과 일상생활의 기능을 향상 시키는

것입니다. 올바른 자세와 생활 습관을 개선시키고 동시에 적절한 운동을 함으로써 치료의 효과를 보다 효율적으로 유지 시켜 줄 수 있습니다. 요추가 앞으로 굽지 않고 골반이 앞으로 기울어지는 것을 예방하기 위해서 복근과 엉덩이 근육을 강화시키는 근력강화운동을 하는 것이 좋은 방법입니다. 비수술 치료 중 특히 FIMS치료가 효과적이며 이는 MRI 등으로 정확한 진단 후에 통증을 일으킬 것으로 생각이 되는 원인 부위를 찾아서 예민해진 통증조직을 안정화시키며 신경부종 등을 가라앉히고 근육조직에도 자극을 주는 치료법입니다. 그러나 통증이 다른 치료에도 불구하고 지속되고 걸음걸이가 더욱더 힘들어 지는 경우, FIMS 치료에 효과가 없는 경우, 반복적으로 재발하는 경우 등에는 척추 전문의와 상담해 수술을 고려해야 합니다. 수술적 치료는 양측을 이용한 감압술과 일측을 이용한 양쪽 신경 감압술 등이 있으며 디스크와 동반된 경우에는 디스크 제거술을 같이 시행하여야 합니다. 또한 불안정성, 척추전방 전위증을 동반하는 경우에는 감압술과 척추 고정수술을 같이 시행하여야 합니다. 당뇨, 천식 등의 내과적 질환과 동반되어 퇴행성 질환으로 고통을 받고 있는 노인 환자들의 수가 점점 더 증가를 하고 있습니다. 노인 환자인 경우에는 여러 가지 이유로 치료를 꺼리게 되는데 내과적 문제의 조절을 위하여, 노인 삶의 질을 높이고 통증 없는 생활을 유지하기 위하여 더욱 더 적극적으로 치료를 시행하여야 하겠습니다. 허리를 숙이고 걷는 것이 편한 노인 척추질환 환자분들은 정확한 진단 후에 최선의 치료를 시행하여 통증으로부터 해방되고 보다 나은 삶을 유지하시기 바랍니다.



척병원 의사로서 느끼는 잔잔한 보람~

글 _ 이덕주 (신경외과 과장)

서울 척병원에서 근무하며 환자를 치료한지 1년이 되었다. 서울삼성병원에서 신경외과 레지던트와 전임의를 하면서 많은 척추질환 환자를 보았는데, 대학병원 정도의 큰 병원에 오는 환자들은 목과 허리의 협착증이나 디스크로 인한

심한 통증, 저린감으로 여기저기 병원을 돌아다니다 마지막이라 생각하고 온 경우가 많았다. 하지만, 서울척병원에 오는 환자는 오히려 대학병원에서 진단받고 치료받다가 오거나, 여러 다른 병원에서 치료 받다가 호전되지 않거나,

한방치료나 민간요법을 받다가 병은 그대로 남은 채, 여기가 마지막이다 라고 생각하며 환자들이 많다. 이는 서울척병원 의료진이 다른 병원의 의료진과는 달리 무언가 다른 점이 있기 때문이라 생각한다.

내가 서울척병원에서 환자를 치료하면서 깊게 느낀 점은,

첫째, 모든 의료진들이 어떻게 하면 환자의 통증을 최대한 덜어줄 수 있을까 생각하며, 또한 환자에게 본인이 겪고 있는 질환에 대해 올바른 진단과 치료방법을 제시하려 노력하는 것이다. 둘째는 환자의 현 상태, 예를 들어 직업, 활동 정도, 건강 상태 등에 깊은 관심을 갖고 환자가 일상생활에 정상적으로 빨리 복귀함으로써 자신의 생활이나 직장에서의 역할을 다 할 수 있는지 매우 중요하게 생각하면서 환자에게 다가간다는 것이다.

의료진의 이런 고민과 관심 덕에 환자들은 상태에 따라 물리치료, 약물치료, 운동 요법에서부터 FIMS 치료, 수술 등 여러 치료를 받고, 대부분이 상당히 좋은 결과를 보인다. 그 중에 비수술치료인 FIMS 시술을 받고 좋은 회복을 보인 한 환자가 기억에 남는다.

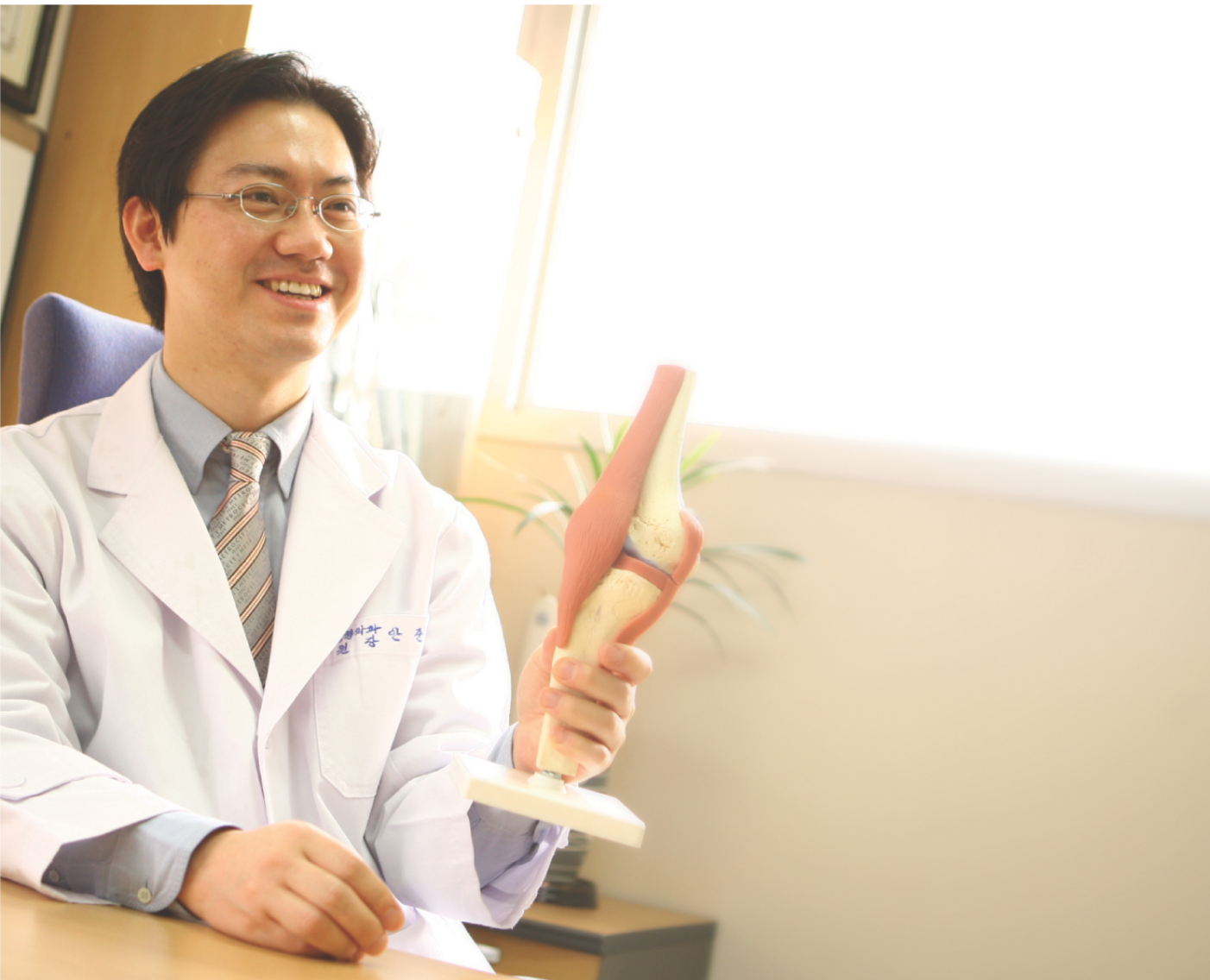
강원도에서 온 어느 50대 초반의 남자 환자는 허리 및 우측 다리의 극심한 통증으로 별다른 검사는 받지 않은 채 3개월 이상 민간요법과 허리,

엉치 주변에 뜸만 뜨다가 통증이 호전되지 않아 내원했다. 허리에는 뜸으로 인한 화상으로 심한 흉터가 여러 군데 있었고 어떤 흉터에서는 고름까지 나오고 있었다. 환자가 통증이 심하면서도 제대로 된 검사와 치료를 받지 않은 것은 만약 수술을 할 경우 수주간 직장 일을 못하고, 경제 사정이 나쁜 요즘 다니던 직장을 관두어야 할 지도 모르는 상황 때문이었다.

먼저 MRI 검사와 X-ray 검사를 하자 요추 4-5번의 디스크탈출증이 확인되었는데 정도가 심해 수술이 필요할 가능성이 있었으나 마비가 없는 상태여서 비수술치료인 FIMS 시술을 2주간격으로 3회 시행했는데, 1차 치료를 하고 1주일 가량 지나지 통증이 많이 호전되어 일상생활이 가능하게 되었고, 2차 치료를 위해 내원하였을 때 환자는 “이전에 왜 제대로 된 치료를 안받고 뜸만 뜨다가 고생했는지...”라며 호전된 증상에 기뻐하였다.

3차 시술 후에는 일을 하는데 어려움이 없는 상태가 되었고, 허리강화운동교육을 받은 뒤 현재까지 통증의 재발 없이 직장에서 활기차게 일하며 지내고 있다.

종종 심한 통증으로 다른 병원에서는 수술을 하라고 했는데 서울척병원에서 FIMS치료로 증세가 호전되어 직장에 잘 다니거나, 편안한 생활을 하게 되어 감사하다고 말하는 이런 환자들을 볼 때 마다 나는 잔잔한 보람을 느낀다.



처음 정형외과 의사가 되어야겠다고 결심한 것은 여러 임상 각 과를 돌면서 의사로서의 경험을 쌓아갔던 수련의 때였던 것으로 기억합니다. 다른 과들과는 달리 정형외과 환자들은 정확하게 진단을 받고 또한 치료 후 대부분이 눈에 띄게 좋아지기에, 환자들에게 뭔가 확실한 것을 해줄 수 있다는 점이 저에게 큰 매력으로 다가 왔던 것 같습니다. 하지만 돌이켜보면 관절을 치료하는 정형외과 의사가 되는 길은 수많은 시련과 인내를 요구하는 힘든 과정이었던 것 같습니다.

정형외과 수술은 특성상 팔, 다리에 피가 통하지 못하게 지혈대를 감고 수술하는 경우가 대부분이라서 정해진 시간 내에 수술을 끝내기 위해 다소 예민해져 신경이 날카로워 지는 경우가 많은 것 같습니다. 물론 수술은 항상 긴장과 주의를 요하는 일이지만 긴장이 과도하면 오히려 역효과가 날 수 있기에 냉정하게 순서대로 서두르지 않는 대신 정확하게 수술에 임하려 노력합니다. 하지만 저는 생각보다 스트레스를 잘 받는 스타일인지라, 가끔씩 어려운 환자를 만나게 되면 ‘아 이 수술이 쉽지 않을 것이다’ 라고 생각하며 며칠을 고민하면서 지내기도 합니다.

아직 관절 전문의라고 하기에는 미흡한 경험이지만 관절을 치료하면서 상태가 심각했던 환자가 수술 뒤 회복이 잘되어서 정상화 되었을 때 많은 보람을 느낍니다. 관절염으로 다리가 활처럼 휘고 굽어 두 발로 걷지 못하고 집 안에서 앉은뱅이로 지내다가 양쪽 무릎에 인공관절 수술 후 두 발로 잘 걸어 다니면서 제 2의 인생을 살고 있다고 하시던 환자 분도 기억이 나고, 오십견으로 몇 달을 통증으로 고통 받으며 매일 밤 잠을 못 이루다가 어깨 관절 내시경 수술 후 다음날 통증이 씻은듯이 사라져서 고통으로 보낸 시간들을 후회하시던 환자 분도 기억에 남습니다. 하지만 최선을 다했음에도 불구하고 수술 후에 환자분의 증상이 좋아지지 않으면 자신에게 부족함을 느끼면서 좌절을 경험하게 됩니다.

이젠, 마음의 소리에 귀 기울이겠습니다.

글 _ 안준환 (정형외과 원장)

처음 “나의 관절치료 이야기”라는 제목으로 글을 부탁 받았을 때 무슨 내용을 어떻게 써야 할지 선뜻 떠오르지 않았습니다. 서울대병원에서 정형외과 전공의 4년, 임상강사 1년, 서울지구병원 군의관 3년, 강원의대 교수 1년과 척추병원에서의 1년을 보내면서 어느 듯 10여 년을 정형외과 의사로서 보낸 것 같습니다.

서울척병원에서 관절을 치료하면서 근무하게 된지 어느덧 1년이란 시간이 지나갔습니다. 그 동안 생각보다 많은 환자들과 관계를 맺고 그 분들의 관절을 돌보며 지나 왔습니다. 돌이켜보면 지난 1년 동안은 환자분들에게 좀 더 가까이 다가가 전인적으로 치료하기 보다는, 그 분들의 무릎, 어깨 등의 관절에 더 관심을 많이 두고 치료하지 않았나 하는 생각이 듭니다. 앞으로 진정한 관절 전문의가 되기 위해서는 환자들에게 좀 더 진심으로 다가가서 그 분들의 이야기에 귀를 기울이고 같이 고통을 느끼면서 치료하는 의사가 되어야겠다고 생각해 봅니다.

골다공증의 이해와 치료 (2월 24일 건강강좌)

우리 몸과 질환을 제대로 알아야 퇴행성 질환에 대비할 수 있고 노년기의 건강한 삶을 누릴 수 있습니다.

서울척병원에서는 매월 공개건강강좌를 열어 여러분께 유익한 정보를 전달해 드립니다.

강의 _ 홍준기 (신경외과 원장)

현대의학의 발달과 인구의 고령화로 각종 노인성 질환과 관련된 노인 의학등에 대한 관심이 커지고 있다. 흔히 일선병원에서 접하게되는 대표적 노인성 질환중의 하나가 골다공증 및 이와 관련된 합병증이다.

골다공증이란 정상적인 뼈에 비하여 “구멍이 많이 난 뼈”를 말하며, 폐경,노화,뼈에 해로운 약물의 사용등에 뼈의 질량이 감소하고 골의 구조가 약해져 경미한 충격에도 골절이 일어나기 쉬운 상태를 말하는데, 특히 여성은 임신과 수유로 칼슘소실이 빠르고 폐경기로 인해 골다공증 발병률이 남자에 비해 1.5배정도 더 많다고 알려져있다. 그래서 골다공증환자의 80%가 여자이고 폐경후 여성의 3명중 1명은 골다공증이 생길수있다. 흡연,과도한 음주,갑상선이나 부갑상선 기능항진증, 소화흡수장애등의 질병이나 부신피질 스테로이드 같은 약물의 남용등은 골다공증을 유발할 수 있는 위험요소들이다.

골다공증은 골절이 일어나지 전까지는 증상이 없는 “침묵의 질환”인데 작은 충격에도 쉽게 척추, 손목, 대퇴골등에 골절이 일어나게되고 척추 압박 골절의 경우 2/3는 무증상이고 1/3만이 극심한 요통등의 증상을 나타내게 되게되고 급성기의 통증이 완하되도 척추변형등으로 등_허리가 구부

러지고 만성적인 요통이 생기며 신체적,사회적 활동이 감소하여 노년의 삶의 질을 떨어뜨리게 된다. 이러한 골다공증은 골밀도 검사등을 통해 진단할수 있는데 골밀도는 35세이후,노화에 의해 매년 1%의 뼈 손실이 일어나게되고 갱년기 이후 골소실의 속도는 급격히 증가하게 되므로 연령에 상관없이 6개월이상 무월경을 보이는 여성,



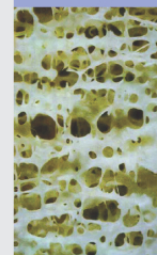
65세이상의 여성과 70세이상의 남자,방사선소견에서 척추골절이나 골다공증이 의심되는 환자, 약물이나 질병으로 인한 이차성 골다공증이 의심되는 환자, 골다공증의 약물요법을 시작하려는 환자 등은 골밀도 검사를 해야한다. 사람은 청소년기에서 30대초반에 걸쳐 몸속의 골축적을 최대화하게 되는데 그이후로도 몸속에서 골생성과 골소실은 일생동안 반복이 되는데 이러한 균형이 깨지면서 골소실이 골생성보다 많아 지는 것이 바로 골다공증의 상태이다.

따라서 골다공증을 예방하기 위해서는 골소실을 최소화하고 각종위험인자를 제거해야하고 이미 골다공증이 발생한경우는 지속적 골소실을 방지, 최소화라고 골양의 회복과 골절을 예방함으로써 삶의 질을 유지해야하는데 관심을 가져야한다. 단순히 골다공증만 있는경우는 약물치료(대부

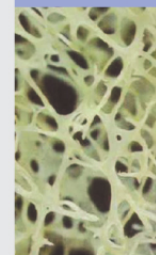
분의 골다공증약은 골소실 억제제)등을 시행해야하며 합병증인 골절, 특히 척추 압박골절등이 발생한경우 안정 및 약물등의 보존적치료에 증상의 호전이 없을경우 척추골성형술등과 같은 수술적방법을 고려하게 되는데, 이는 전신마취나 피부절개등을 하지않고 국소마취후 굵은 주사바늘을 이용해서 뼈시멘트를 주입하여 뼈를 단단히하고 통증을 완화시키는 방법이다.

이러한 척추압박골절과 같은 골다공증의 합병증들이 일단 발생하면 병원치료비등의 사회적 비용 증가와 함께 노년의 삶의 질이 떨어지는등 여러 가지 문제를 야기하므로 평소 적절한 운동과 충분한 영양(칼슘)섭취,골다공증환자의 경우 골다공증 치료제의 꾸준한 복용을 통해 골다공증으로 인한 골절을 예방하는 것이 무엇보다 중요할것이다.

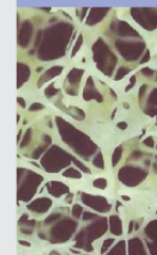
정 상



골감소증



골다공증



골다공증의 예방법

- 규칙적인 운동
 - 뼈에 자극을 주고 근육을 강화하는 운동
 - 걷기 운동, 조깅, 자전거 타기, 수영, 체조, 에어로빅 등
- 고른 영양 섭취(칼슘섭취)
 - 저지방우유, 두부, 콩, 미역,다시마 등
- 무거운 것을 들지 않고 넘어지지 않도록 항상 주의

4월 건/강/강/좌

안준환원장과 함께하는

오십견의 진단과 치료

일시 4월 28일 화요일 오후3시

장소 척병원 2층 카페존

강의 안준환 정형외과 원장

대상 어깨 질환에 관심있는 모든 분
어깨통증으로 수면장애가 있는 분

<강좌> 15:00~15:30 - 오십견의 진단과 치료법

<강좌> 15:30~16:00 - 궁금증 질문과 답변 시간

* 참석하시는 분들에게는 관절염 치료제와 교육자료를 증정해 드립니다.



안녕하세요? 최준혁 원장입니다.

글 _ 최준혁 (통증전문의 의학박사)

누구나 한번쯤은 통증으로 고통스러워 해본 경험이 있을 것이다. 통증이란 몸에 이상이 생겼다는 것을 알려주는 일종의 경고 장치로서 우리가 살아가는 데 없어서는 안 되는 중요한 기전이다. 만일 자각된 통증을 적절하게 치료하지 않는다면, 우리 몸에 부담을 주게 된다. 또한 장기간의 통증은 우울증 등 다른 병을 유발하게 되고, 점차 정상적인 생활이 불가능한 만성 질병으로 자리잡게 되어 치료가 점점 어려워지게 된다. 그럼에도 불구하고 통증에 대한 지식 부족으로 원인을 찾지 못하고, 치료시기를 놓쳐 만성통증에 시달리는 안타까운 환자들을 많이 볼 수 있다. 따라서 통증을 느끼게 되면 적절한 치료를 받을 수 있는 전문의를 찾아가 초기에 원인을 해결해야 한다.

본원에 내원하는 환자들 대부분이 오랜 기간 동안 적절한 치료를 받지 못하고 여러 병원을 전전하며 경제적, 심리적으로 고생한 분들이어서 무척이나 안타깝다. 본원은 통증의 근본적 원인치료를 통하여 빠른 쾌유와 통증 재발 방지에 힘쓰는 전문의원이다. 본원에서는 대표적인 비수술적 치료방법 중 하나인 신경치료로 통증의 원인을 치료하고, 통증의 악순환을 막고 혈액순환을 개선하여 재발하는 것을 막는 최신치료방법을 사용하고 있다. 이 치료법은 두통, 목/어깨통증 및 오십견, 디스크,



퇴행성관절염, 무릎통증 등 다양한 질환에 효과적이다. 많은 환자들이 고생하는 목과 허리의 디스크 질환도 신경치료를 통해 통증이 호전되고 디스크 상태도 좋아질 수 있다. 특히 특수신경치료술은 컴퓨터장비(C-arm)를 이용해 문제가 있는 신경, 즉 통증의 원인이 되는 신경을 직접 찾아서 염증 및 통증을 없애는 방법으로서 치료효과는 높고 부작용은 적다. 그 외 통증유발점주사요법, IMS요법(근육내자극술), 인대강화요법, 물리치료, 테이핑요법 등 원인에 따른 적절한 치료방법을 이용하여 좋은 치료효과를 내고 있다.

한편 수술이 필요한 환자에게 적절한 병원을 소개하는 것도 일차 진료에서는 중요한 일이다. 본원은 척병원과 연계하여, 수술이 필요한 경우 의뢰하는 협력체계를 유지하고 있다. 풍부한 임상경험과 좋은 수술결과를 보이는 척병원과 같은 척추 전문병원이 있다는 것은 환자들에게 있어서 정말 다행이다. 이는 반드시 복잡한 대학병원이 아니더라도 편하고 빠르게 양질의 의뢰서비스를 받을 수 있고, 이런 질환을 다루는 의원에서는 상호협력하여 진료함으로서 환자와 병·의원 모두에게 유익하다.

본원은 환자 중심의 다양한 요구를 수용하여, 최상의 진료와 서비스로 최고의 척추전문통증의원으로 거듭나기 위해 끊임없이 노력하고 있다. 아무쪼록 본원과 척병원에서 치료받는 모든 분들의 빠른 쾌유를 기원한다.

마지막으로 본원에 지면을 할애해 주신 척병원 식구들에게 감사드리며, 특히 본원의 의뢰환자를 정성껏 진료해 주시는 장상범원장님께 고맙다는 말을 전한다.

• 최준혁 통증의학과의원 •

위치 : 5호선 신금호역 2번출구 Tel : 02-2299-6552

- 허리 목 척추디스크
- 오십견 (어깨통증)
- 무릎 관절통 (퇴행성, 류마티스성)
- 좌골신경통, 손발저림증
- X-ray특수신경치료



“척병원은 당신을 가족처럼 대해 줄 겁니다.”

성공적인 수술을 축하드립니다.

정말 감사합니다.

몇 가지 질문 좀 드릴게요.

네 그러세요

어떤 일을 하고 계시나요?

선교 활동을 하는 영어 선생입니다.

서울척병원을 어떻게 아셨나요?

저의 교회 동료 선생 중에 어머니의 허리 통증이 심해 서울척병원에서 수술을 받으셨는데 완치됐다며 서울척병원을 소개시켜 주었습니다.

수술 전 증상은 어땠나요?

통증이 왼쪽 엉치부터 발목까지 정말 심했습니다. 2008년 4월부터 통증이 시작됐고 너무 심했습니다.

수술 전 어떤 치료를 받아보셨나요?

한방에서 침도 맞아보고 카이로프랙틱, 신경 차단술 할 수 있는 건 안해 본 것 없이 다 해봤습니다.

처음 병원 오셨을 때 어떤 치료법을 권유 받으셨나요?

처음 병원 왔을 때 진료를 보시고 상태가 너무 심하니 가능하면 빨리 수술을 했으면 좋겠다고 하셨습니다.

수술 받는 걸 망설이셨다면 그 이유 좀 말씀해 주세요.

망설였어요. 왜냐하면 제가 선교사로서 한국에 있는 가족이나 친구들 모두 고국에 있고 한국과는 많은 면에서 달랐죠. 특히 문화나 언어가 익숙치 않아서 수술 후 또 한 걱정이 되고 도와줄 사람이 없다는 생각에 망설였어요.

어떻게 수술을 결심하시게 되었나요?

두 가지 요인이 있었는데 하나는 친구들이 생겼고 또 하나는 통증이 심해 더는 참을 수가 없었습니다.

수술 후에 좋아진 점이 있으시다면 말씀해 주세요.

걸을 수도 있고 웃기도 해요. 물론 춤도 출 수 있어요. 지난 1년 반동안 통증 때문에 못하던 것들이 이젠 가능해요.

저희 서울척병원에 대해 어떻게 느끼시나요?

정말이지 생각지도 못했던 배려와 친절이었습니다. 직원들, 의사, 간호사, 간병인 모두 가족같이 대해줬습니다. 얼마나 감사한지 말로는 표현할 수가 없습니다.

감사합니다. 수술을 망설이시는 분들께 한마디 해 주신다면?

우선 고통을 참지 마세요. 그냥 수술을 받으세요. 정말 금방 나을 수 있어요. 수술 후 하루가 지나자 예전에 느껴던 그런 통증없이 움직이고 걸을 수 있었습니다. 1달이 지난 지금 산책도 하고 쇼핑도 하고 너무 잘 지냅니다. 정말 통증 때문에 그 동안의 한국 생활이 즐겁지 않았는데 지금 이 삶이 아마 여러분이 느끼고자 하는 삶일 겁니다. 정말이지 서울척병원 직원들은 가족보다 더 잘 보살펴 줍니다. 다른 병원과 차원이 다르고 당신을 가족처럼 대합니다.

인터뷰에 응해 주셔서 대단히 감사합니다.

꾸준히 운동하시고 건강하세요.

건강하세요. 감사합니다.

Jose Montano(호세 몬테노)

직업 : 글로벌 비전 크리스천 스쿨 영어교사
(UNESCO 등 국제기구 강익)

증상 : 요통과 좌측 다리가 저리고 당김.
통증으로 잠을 이룰 후 없었음.

치료법 : 현미경 레이저디스크수술



“주사 한대로 나을 수 있다는게 신기해요.”

비수술치료 하시고 완쾌 되신걸 축하드립니다.
몇가지 여쭙보겠습니다. 하시는 일은 어떻게 되시나요?

전업 주부예요.

최초로 불편함을 느끼신건 언제인가요?

2월초 쯤 앉았다 일어날때, 기침할때, 대변볼 때 허리가 찌릿찌릿 했는데 일주일~10일 정도 후 자고 일어나니까 통증때문에 앉지도 일어서지도 못해서 누워서 밥을 먹었어요. 그래서 타병원에 가서 MRI를 찍었는데 수술하자는 얘기를 들었어요. 수술실에 들어가기 전에 약물치료를 해보자고 하셔서 약을 먹었더니 그 전과는 틀리게 누워있어도 통증이 심해져서 병원을 옮기기로 마음을 먹었죠.

척병원에 온 이후 진료를 받을 때 담당 의사선생님께서 MRI를 보시고는 "수술할 정도는 아니다. 주사요법을 해보고 경과를 봐서 호전이 안 될경우 수술을 하는데, 하더라도 간단한 수술로 가능하다"고 하셨죠.

근데 다행히 주사한대 딱 맞고는 정말 거짓말 처럼 너무 좋아졌어요. 지금은 주사 맞은 이후로 15일이 지났는데 전혀 불편함이 없어요.그날 주사맞고 3시간 지난 후로는 자리에서 일어나고 정말 새 세상인것 같았어요. 너무 좋아요.

저희 병원에서 비수술치료를 경험하시고 다른분께 한말씀 해주세요.

저는 정말로 주사한대로 나을 줄 몰랐어요. 정말로 나을 줄 몰랐는데 너무 너무 좋아요. 만약 이 치료로 안되더라도 선생님을 믿고 다른 치료를 받으면 되니까요.

정말 이 고통을 직접 겪지 않는다면 모를거예요. 이 정도 고통이라면 살필요가 없겠다는 생각이 들 정도로 힘들었는데 지금은 너무 좋아요. 그런데 그렇게 주사 한대로 나을 수 있다는게 제 자신도 신기해요.



50세 전업주부

증 상 : 기침할 때 허리가 아프고 거동이 힘들어 누워서 밥을 먹어야 했음.

치료법 : 비수술치료 FIMS



서울척병원 비수술치료 FIMS는?

FIMS 치료는 MRI등에서 통증을 일으킬것으로 생각이 되는 부위를 찾아서 예민해진 통증조직을 안정화시키며 신경부종 등을 가라앉히고 근육조직에도 자극을 주는 치료법입니다.

우리가 통증을 느끼는 이유는 척추 신경이 눌리는 경우도 있지만 허리에 분포한 통증을 느끼는 조직들이 자극되기 때문입니다.

FIMS 치료 후에도 증세의 재발 가능성도 있지만 수술이 아니기 때문에 부담이 없고 혹시나 디스크 파열에 의한 신경압박으로 통증을 느끼는 경우에도 우리 몸에는 디스크가 자연 흡수되는 기전 도 있기 때문에 수술전 치료로 유용하게 사용될 수 있습니다. 단 마비등이 없는 경우에 한해서 시행됩니다.

실제로 타병원에서 수술 권유 받은 많은 환자분들이 본원의 FIMS 치료로 좋은 결과를 본 경우가 많습니다.

1. 내시경 수술 방식으로 디스크에 직접 치료

척추전문 서울척병원은 수많은 척추수술 경험을 토대로 가장 치료효과가 높은 비수술치료법을 개발하여 임상에 시행하고 있습니다. 특히 치료가 매우 힘든 것으로 알려져 있는 뇌종양 치료와 유사한 방식으로 내시경 수술처럼 디스크 위치까지 깊이 들어가서 병증 부위를 직접 치료하기 때문에 즉각적이고 강력한 효과를 발휘합니다.

특히 디스크 깊숙한 위치의 직접 치료의 결과로 증상에 따라서는 사술이 끝나자마자 그 효과가 발생하는 경우도 있습니다.

2. 정확도 100% 수술용 침단 투시 장비

서울척병원은 척추수술용 침단장비인 영상투시장비를 사용하여 치료해야 할 디스크와 척추신경 및 주위 조직을 100% 정확도의 침단 위치추적으로 정교하게 치료하고 있습니다.

특히 치료과정에서 영상투시를 이용하여 치료효과가 미치는 범위를 눈으로 직접확인하기 때문에 치료효과의 예측에도 많은 도움이 되고 있습니다.

또한 디스크에 직접 도달하는 수술과 같은 방법으로 치료하는 과정에서 꼭 필요한 무균적 치료실을 갖추고 있어 더욱 안심할 수 있습니다.



3. 척추수술 경험이 풍부한 척추전문의의 치료

서울척병원은 척추수술용 침단장비인 영상투시장비를 사용하여 치료해야 할 디스크와 척추신경 및 주위 조직을 100% 정확도의 침단 위치추적으로 정교하게 치료하고 있습니다.

특히 치료과정에서 영상투시를 이용하여 치료효과가 미치는 범위를 눈으로 직접확인하기 때문에 치료효과의 예측에도 많은 도움이 되고 있습니다.

또한 디스크에 직접 도달하는 수술과 같은 방법으로 치료하는 과정에서 꼭 필요한 무균적 치료실을 갖추고 있어 더욱 안심할 수 있습니다.

우리는 최고의 의술로 척추관절치료를 하고 있습니다.

Case 1.

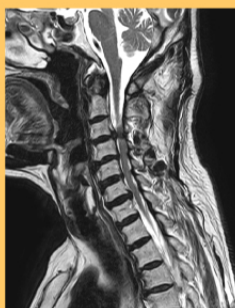
주치의 : 김세윤 원장

진단명 : 제3-4-5-6-7경추간판 탈출증, 제4-5-6-7경추협착증, 척수신경변성

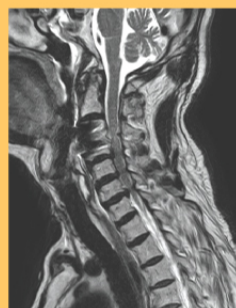
수술명 : 제3-4경추간 전방경유 경추골 유합술 및 나사고정술

증 상 : 2달간 지속된 좌측손 및 다리마비가 심해서 목수술을 해야하나 고령인데다가 지병이 많으며(심장병, 당뇨, 고혈압, 감상선암) 기존에 갑상선 수술을 3차례나 해서 수술을 해야하는 목부위에 유착이심하여 서울의 가장 큰 대학병원 포함, 여러 병원에서 수술 불가하다하여 본원에 내원 하심.

치료경과 : 마비가 온 신경을 조심스레 감압한 뒤 자가골이식을 함께하여 경추유합술을 시행하였고 수술후 마비호전되어 6일만에 걸어서 퇴원함.



수술전 MRI



수술후 MRI

Case 2.

주치의 : 백경일 원장

진단명 : 제3-4-5요추-제1천추간 척추 협착증및 불안정증

수술명 : 제3-4-5요추-제1천추간 전방경유 척추유합술 및 경피적 나사못고정술

증 상 : 5년 전부터 허리과 골반 통증이 있었고 1년 전부터 양쪽 허벅지부터 종아리가 아파 5분이상 걸을 수 없었음. 가만히 누워 있기도 힘들어 내원하심.
당뇨가 있어 치료중.

치료경과 : 보행 가능하고 다리 통증도 없어진 상태.



수술전 MRI



수술후 MRI



수술전 X-ray



수술후 X-ray

고객님의 경과기록을 통해 척추치료사례를 전해드리겠습니다.

Case 3.

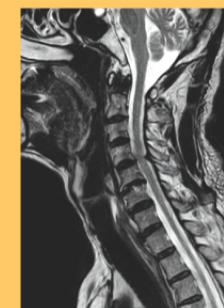
주치의 : 김한성 원장

진단명 : 제4-5 경추간 (우측) 황색인대 골화증 및 협착증

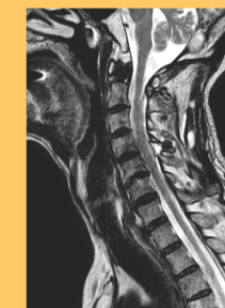
수술명 : 제4-5 경추간 (우측) 최소절개 미세현미경 신경감압술

증 상 : 3년간의 경추불편감과 우상지통증으로 타병원에서는 고령과 경추가 여러군데가 나빠서 수술이불가하다는 이야기를 듣고 보존적 치료만 하였으나, 증상이 점점 나빠진 상태로 본원에 내원하심.

치료경과 : 척추내시경(METRx), 미세 경추현미경을 이용하여 골화된 황색인대를 제거하고, 신경공확장술을 시행. 현재 수술전 통증은 완전히 없어졌으며, 수술후 한달만에 일상생활은 물론, 등산도 하고 계심.



수술전 MRI



수술후 MRI

Case 4.

주치의 : 김한성 원장

진단명 : 제5요추-1천추간 척추전방전위증

수술명 : 제5요추-1천추간 전방경유 척추체간 유합술 및 나사못 고정술

증 상 : 10년간의 무릎통증과 1년간의 요통, 최근에 심해진 보행장애로 내원 하심.

치료경과 : 무릎관절증도 의심되나, 요추-천추간에 고드의 척추전방전위증이 확인됨.
일반적인 후방척추유합술은 신경손상과 다량의 출혈가능성이 높아서, 전방으로 척추유합술을 시행하여 척추를 고정함.
증상이 경쾌되면서, 무릎통증도 경감된 상태임.



수술전 MRI



수술후 MRI



수술전 X-ray



수술후 X-ray



환자는 나의 친구이자 스승이다.

한 분 한 분의 환자는 늘 나에게 소중한 사람이라고...

글 _ 신영준 (영상의학과 실장)

내가 병원에서 근무한지도 15년이 다 되어간다. 처음 병원 생활이 낯설고 신기하기만 했던 곳이 이제는 삶의 터전이다. 영상의학과(방사선과)는 환자의 병의 원인을 찾아드리는 곳이다. 정확하고 신속한 검사만이 그 환자의 근본적인 병을 고칠 수 있다는 사명감을 가지고 산다.

그러나 환자들은 “왜? 아픈 사람을 검사만 하나고, 검사비도 비싼데...”하고 투정하시면 이해시키느라 설명을 해드려야 하는 부분이 가끔 애로사항이다.

그러나 그런 환자들의 마음을 모르는 게 아니라

진정 환자들을 위한 검사이니 안심시킨다.

얼마 전에 119로 내원한 아흔 되시는 할아버지 한 분이 나의 이런 일들의 보람을 느끼게 해주었다. 그 분은 진료 후 X-ray와 허리 MRI 검사가 있었다. 오후 4시쯤 MRI 검사가 예약되어 검사를 진행하려 했다. 환자의 증상을 보니 통증이 너무 심해 왼쪽 다리를 펴지를 못하였다. 경험상 바깥쪽에 디스크가 터졌을 가능성이 높아 보였다. 막상 검사를 진행하니 통증 때문에 검사가 제대로 진행되기가 힘들었다. 1분을 참기가 힘든 모습이었다. 진료실에 연락해서 진통제를

처방 받아 주사 맞고 다시 시도 했다. 그러나 그것으로도 통증제어가 안 되는 것이었다. MRI실 안에 들어가서 직접 붙잡고 검사해도 사진 상으로는 판독하기 불가능 했다. 분명히 통증의 원인을 찾아드려야 되는데... 순간 나도 많이 긴장했다. 1시간 동안 검사를 해도 제대로 된 원인을 알 수가 없었다. 분명 디스크가 원인인데... “도대체 어느 부분이 저렇게 노인을 힘들게 할까?” 안쓰러웠다.

MRI실에서 나와 그 분을 보니 통증 때문에 얼굴에 땀이 흠뻑 고여 있었다. 환자의 눈과 마주쳤다. 불쑥 뇌리 속에 포수에게 쫓기는 한 마리 사슴의 눈망울을 하고 계셨다. 그분이 저에게 물어보셨다. “검사 다 끝났어?” 난 말씀 드렸다. “할아버님 너무 많이 움직이셔서 검사가 잘 안 되었어요.” 그분은 애처롭게 바라만 보고 계셨다. 결국 입원해서 저녁에 다시 하기로 했다. 진료가 다 끝나고 병실환자를 검사하였다. 맨 마지막 시간에 그 분을 또 만났다. 마음의 안정을 찾아드리는 게 우선이라 생각하고 많은 대화를 나누었다. 좀 진정 되는 듯해서 다시 시작하였다. 그러나 마찬가지로. 검사 진행 내내 기도도 해 봤는데 뜻대로 안되었다. 어느덧 검사진행이 1시간30분이 지났다. 마지막 검사라 생각하고 다시 한 번 시도해 봤다. 그 분도 내 마음을 아시는지 입을 꼭 다물고 참으셨다. 제대로 검사한 사진이 보인다. 역시 예상대로 바깥쪽에 큰 디스크가 보였다.

“이놈의 디스크가 우리(?) 할아버지를 고생시킨 원인이구나? 휴~~” 한숨이 나왔다.

다음날 수술이 결정되고 내과적인 문제는 없는지 초음파 및 각종검사가 진행 되었다. 그러나

난 그 환자를 마주치기 두려웠다. 그 눈망울을 더 보기 싫었나 보다. 검사가 끝나고 병실로 올라가는 모습에 후회되었다. 위로라도 해드릴걸... 다음날 수술이 진행되는 시간에 기도 드렸다. “제발 잘 되기를...” 그 분이 수술을 마치고 X-ray를 검사 받으러 오셨는데 통증 때문인지 알아보지 못했다. 그러나 난 살아계신 것만으로도 위안 삼았다. 5일 후 수술이 너무 잘 되어서 퇴원하시는 길이었다.

그 분이 직접 찾아오셔서 내손을 붙들고 말씀하셨다. “신선생 님 고마워. 당신 때문에 나 이렇게 견고 퇴원해...”

참 보람을 느끼는 순간이었다. 90세에 이렇게 정정하시다니...

그 이후로 일상적인 생활을 하던 중 누군가 뒤에서 내 등을 툭 치면서 말했다.

“어허 친구 나 또 왔어. 오늘 병원 오는 날이야.” 그 할아버지였다. 뒤 돌아서 그분과 눈이 마주쳤다. 전에 느꼈던 포수에게 기던 사슴의 눈이 아니라 어린 사슴의 초롱초롱한 눈이 보였다.

나도 순간 울컥거렸다.

“고마워” 하시면서 가셨다.

속으로 잠시 대답했다. “친구? 아흔 되신 분이 나의 친구라니... 나도 대답했다. 어허 친구님 오래오래 건강하세요...”

그분을 통해 다시금 느낀다. 나이와 상관없이 생명의 고결함과 소중함을 일깨워 주셨다.

환자는 나의 친구이자 스승이다.

늘 나를 깨닫게 해준다.

왜? 이 직업이 소중하고 보람되는지 한 분 한 분의 환자는 늘 나에게 소중한 사람이라고...

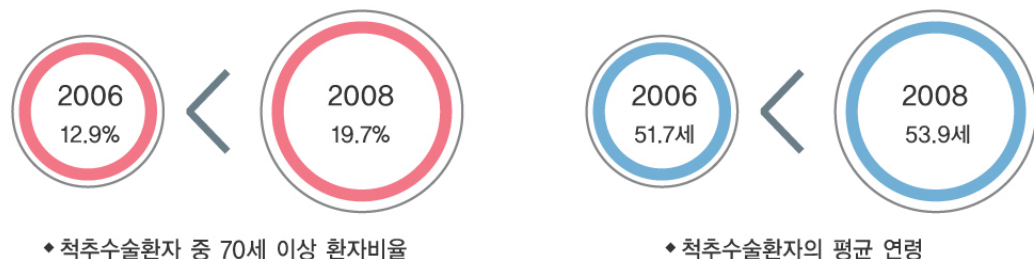
01_ 70세 이상 노인 척추 수술 늘어

척추 수술을 받는 70세 이상 노인들이 점점 늘고 있는 것으로 나타났다. 서울척병원은 척추 수술환자 3835명을 분석한 결과, 70세 이상 환자의 비율이 2006년 12.9%에서 2008년 19.7%로 높아졌다고 밝혔다. 전체 척추수술환자의 평균 연령도 2006년 51.7세에서 2008년 53.9세로 다소 높아졌다.

척추 수술을 받는 노인 인구가 증가하는 현상에 대해 이 병원 김동윤 원장은 "인구 고령화로 노인 인구가 늘고

있는데다, 과거에는 노인들이 대체로 수술을 꺼렸으나 최근에는 적극적으로 수술을 받겠다는 경우가 많아졌기 때문"이라고 말했다.

노인들의 척추 수술도 젊은 사람들의 수술과 큰 차이는 없다. 다만 노인들은 골다공증 등으로 뼈가 약해진 사례가 많아 노화된 디스크(추간판)를 제거하고 양쪽 척추 뼈를 붙여 고정하는 '척추유합술'을 하는 비율이 상대적으로 높은 편이다.



02_ 원내 공개강좌 실시

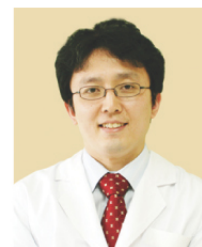
서울척병원에서는 매월 1회의 척추·관절 공개건강강좌를 시행하고 있습니다. 지난 1월과 2월에는 각각 무릎 관절 질환의 진단 및 치료법과 골다공증의 관리법 강연이 있었습니다. 이번 3월에는 이호규원장의 어깨관절질환

강좌가 예정되어 있습니다(3월 27일). 매월 마지막 주 평일 오후에 개최되는 공개건강강좌(참가비 무료)에 소중한 건강 정보로 찾아 뵙겠습니다. 고객님의 많은 성원을 부탁드립니다.

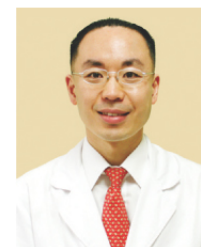


03_ 의료진 영입

서울척병원은 증가하는 의료 수요에 적극 대응하고자 2명의 전문의를 새로 영입했습니다. 서울나우병원 관절센터 부원장을 역임한 이호규원장(서울대 의대 졸)과 서울아산병원 정형외과 전임의 이성우과장(서울대 의대 졸)이 지난 2009년 3월부터 정형외과 진료를 시작했습니다. 이로써 서울척병원은 5개의 정형외과 진료 및 6개 신경외과 진료 등 총 11개 진료 체제로 운영되는 명실상부한 척추전문병원의 위상을 갖추게 되었습니다.



이호규 관절정형외과



이성우 척추정형외과

04_ 직원 영어교육:원어민강사

선교사로서 충북 음성 소재 크리스천 스쿨 영어 교사로 활동 중인 Jose Montano (호세 몬테노)님은 허리디스크 탈출증으로 진단을 받고 본원에서 현미경레이저디스크 수술 치료를 받으셨습니다. 몬테노 선생님은 치료 후 좋은 경과에 대한 보답으로 본원에 방문하여 척병원 직원분들에게 매주 토요일 영어 회화 수업을 해줍니다. 강좌에 참석한 직원 또한 적극적으로 수업에 참여하여 좋은 자기계발의 기회가 되고 있습니다.



Jose Montano (호세 몬테노)
글로벌 비전 크리스천 스쿨 영어 교사

05_ 대표번호 및 콜센터 구축안내

서울척병원은 고객 서비스의 일환으로 전국망으로 연결되는 콜센터 서비스를 시작했습니다. 이번 콜센터 서비스의 개통과 함께 그 동안 있어 왔던 전화 접객의 불편 사항을 획기적으로 개선했고, 전국 어디서든지 편리하게 이용할 수 있도록 간편 번호도 마련했습니다. 새롭게 개선된 콜센터와 함께 고객님의 이용에 더욱 최선을 다하겠습니다. 전국 어디서나 1599-2300! (기존번호인 02-940-2000도 사용 가능합니다)

전국 어디서나 **1599-2300**

06_ 홈페이지 리뉴얼 예고

2009년 새 봄, 서울척병원 홈페이지가 새롭게 태어납니다. 새로운 홈페이지를 통해 더욱 많은 정보와 이용 편리성을 제공할 것입니다. 고객님의 병원 이용에 더욱 도움이 되도록 다채로운 온라인 서비스를 준비하고 있습니다. 본원의 홈페이지에 바라는 사항에 대하여 전화 (1599-2300) 또는 이메일 (web@chukspine.com)을 통해 의견을 주시면 적극 반영하겠습니다.

www.chukspine.com

“방문하시는 모든 분이
저희의 환한 미소로 편안해 하십니다.”



신지현 (원무과)

: 모든 생명이 소생하는 봄이 시작되었습니다. "혹독한 추위를 견디어낸 나무만이 봄에 아름다운 꽃을 피울수 있다."는 말처럼 모든 분들에게도 힘든 시기를 이겨내고 맞이하는 따뜻한 봄날이 되시길 바랍니다.



조진천 (원무과)

: 따뜻한 사랑과 관심 보여주시는 척병원 가족분들께 항상 밝은 웃음과 미소로 보답하는 원무과가 되도록 노력하겠습니다. ^&^



이슬 (원무과)

: 어느덧 추운 겨울도 다 가고 따뜻한 봄의 길목에 섰습니다. 새로움을 알리듯 봄은 그렇게 다가오고 있습니다. 한결같이 서울척병원을 신뢰해주시며, 애정 어린 관심으로 지켜봐 주심을 깊이 감사 드리며, 고마우신 척병원 가족분들 늘 건강하시고, 활기찬 새 봄 시작하시길 기원 드립니다. ★~ 행복하세요 ~★



정수경 (원무과)

: 하루가 시작되면 오늘은 어떤 일이 있을지 아무도 모르지만 에이브라함 링컨은 "미래가 좋은 것은 그것이 하루하루씩 다가오기 때문이다." 라고 했습니다. 고객님들 하루 하루가 행복과 건강으로 가득하시길 기원합니다.~



김하늘 (원무과)

: 건강한 삶을 통한 행복한 인생!! 저희들이 이루고자 하는 밝고 건강한 세상입니다. 고객님과 만남의 인연을 소중하게 간직하며 올해도 더욱더 가까이 다가가는 원무과가 되도록 노력하겠습니다. ^^

개원 3주년 기념행사

“서울척병원 페스티벌” 참가자 공모 함께하는 행복한 기회!

개원3주년을 기념하는 "서울척병원 페스티벌"의 개최에 즈음하여 각종 개인 장기를 갖고 있으신 분과 수술 후 완쾌 시기 및 사진 콘테스트에 참여하실 분을 공모하고 있습니다. 푸짐한 상품과 특별한 행사참여 기회가 제공되는 이번 행사에 많은 관심과 참여 부탁드립니다

| 장기자랑 부문 |

개원3주년을 기념하는 서울척병원 페스티벌에 출연하실 수 있는 뛰어난 개인 장기를 보유하신 분을 모집하고 있습니다. 아래 사항 참조하시어 많은 참여를 부탁드립니다

| 접수기간 | 2009년 4월 1일 ~ 4월 30일

| 참가자격 | 서울척병원에서 수술받은 환자 중 개인적인 장기를 갖고 계신 분(개인, 커플, 단체 등)

| 참가분야 | 댄스, 서양악기, 국악(가야금, 거문고 등), 민요(창, 판소리), 기타

| 접수방법 | 이메일(chukevent@chukspine.com)이나 원무과 또는 전화접수(02-940-2193)에서 접수하실 수 있습니다.

| 시상내역 | 출연하시는 분께 소정의 백화점 상품권을 드립니다.

| 완쾌수기, 사진 부문 |

서울척병원 개원 3주년을 기념하여 저희 병원에서 수술을 받으신 분을 대상으로 완쾌수기와 완쾌사진 공모행사를 진행합니다. 많은 분들의 참여를 부탁드립니다.

| 접수기간 | 2009년 4월 1일 ~ 4월 30일

| 참가자격 | 서울척병원에서 수술받은 환자 누구나

| 공모주제 | 완쾌수기 : 서울척병원에서의 수술 후에 달라진 생활 (일상생활, 직장생활 등)
완쾌사진 : 수술 후 다양하게 활동하시는 모습의 사진 (가사, 운동, 직업 등)

| 접수방법 | 이메일(chukevent@chukspine.com)이나 우편(서울시 성북구 정릉동 16-486 B동3층 마케팅실)으로 보내주시기 바랍니다.

| 시상내역 |

〈완쾌수기〉

1등(1명) : 30만원 상당의 상품권 또는 상품
2등(2명) : 20만원 상당의 상품권 또는 상품
3등(5명) : 10만원 상당의 상품권 또는 상품

〈완쾌사진〉

1등(1명) : 20만원 상당의 상품권 또는 상품
2등(2명) : 10만원 상당의 상품권 또는 상품
3등(5명) : 5만원 상당의 상품권 또는 상품