

서울척병원 뉴스레터

Chukspine Hospital Newsletter

척추디스크 무릎관절을 위한 전문소식지

새봄호



허리 디스크는
누구에게 오는가?

쉽게 생길 수 있는 목디스크 질환

예방법도 쉬워요.

서울척병원... 주사요법으로 디스크 치료
수술환자 9% 이하로 낮춰

contents

- 01 **원장 인사**
- 02 **척추 탐험 - 목디스크**
- 05 **병동 일지 - 웃음 바이러스 박명옥 간호사**
- 06 **척추 컬럼 - 당뇨와 디스크**
- 09 **성공 치료 사례**
- 11 **완쾌 인터뷰 - 허리디스크 장정은 님**
- 13 **운동법**
- 14 **척병원 보도자료 - 한국경제신문 비수술치료**
- 15 **척병원 가족 새봄인사**
- 16 **척병원 단신 - 의료진 총원, 병동 증설, 외부 강좌, 간병인 교육**



척추로 인해 고생하는 분들이

최대한 빨리 사회에 복귀할수 있도록 하는 것이

바로 척병원이 추구하는것!

서울척병원이 개원한지 일년 반이 되었습니다. 짧은 기간이지만 저희 병원을 경험하신 환자분들의 사랑속에 병원이 잘 뿌리를 내리고, 그 기반 위에 꾸준한 성장을 이루고 있다고 자부합니다. 모두가 척병원을 바라보고 계시는 여러분들, 하나로 단합되어 최선을 다하고 있는 척병원 가족들의 덕분입니다. 항상 앞을 향해 나아가지만, 초심을 잃지 않기 위하여 저희가 척병원을 세우게 된 과정을 상기하게 됩니다.



과거 제가 대학에서 척추를 배울 때에는 크게 절개하고 나사못을 많이 박아서 치료했습니다. 그로 인해 출혈도 많고, 염증이나 신경손상 같은 부작용의 빈도도 높아서 수술 후 만족도가 떨어지는 예를 자주 접하곤 했습니다. 필요한 수술을 했지만 그 방법이 너무 정상조직을 많이 손상하는 수술이라 치료자체에 대한 두려움이 컸고, 그 이유 때문에 환자분들로부터 외면 받게 되었습니다.

세월이 지나 최소침습 기술을 이용한 척추시술법이 나오면서 척추 치료에 획기적인 발전이 오게 되었습니다. 조금만 절개해도 되므로 부작용을 줄이고 노령환자에도 가능한 여러 척추 치료 방법이 소개되어 시행되었습니다. 과거에는 큰 수술밖에 없어서 그 위험성 때문에 치료를 받지 못한 분들도 이제는 비교적 간단한 치료로 척추를 고칠 수 있는 큰 이점이 생긴 것입니다.

척추수술이 상대적으로 안전해지고 보편화되면서 수술로 좋아지는 환자분들이 늘어나고, 따라서 수술의 적응증이 조금씩 넓어지게 되었습니다. 또한 많은 척추전문 병원이 생기면서 과도하게 수술을 권하는 부작용이 생겼습니다. 그로 인해 또다시 환자분들로부터 외면을 받는 처지가 되었습니다. 현재 퇴행성 척추치료의 가장 문제점

은, 치료방침에 대한 결정을 냉정하게 정확히 내려주는 신뢰받는 병원이 없기 때문에 환자분이나 그 보호자들이 인터넷이나 주변 지인들을 통해서 스스로 알아보아 치료방법을 결정 해서 병원을 찾는다는 것입니다. 특정병원은 무조건 수술만 권하고 특정병원은 무조건 한방치료만 권하는 등 환자 개개인에 맞춘 가장 적합한 치료방법에 대한 선택권이 없어진 것입니다.

이러한 잘못된 환경하에서 척병원이 탄생하게 되었습니다. 최고의 장비를 이용한 정확하고 빠른 진단, 비수술치료 우선의 원칙, 수술을 할 경우는 다양한 최소침습 시술방법을 활용한 고객 맞춤 치료 등 타 병원이 할 수 없는 진료 서비스를 통해, 척추로 인해 고생하는 분들이 최대한 빨리 사회에 복귀 할 수 있도록 하는 것이 바로 척병원이 추구하는 것입니다. 이것은 그 동안 잃었던 환자분들로부터의 신뢰를 다시 찾아야만 가능한 것이며, 저희는 최종적으로 척병원에서의 치료가 척추,관절 치료의 표준으로 인정받는 것을 추구합니다.

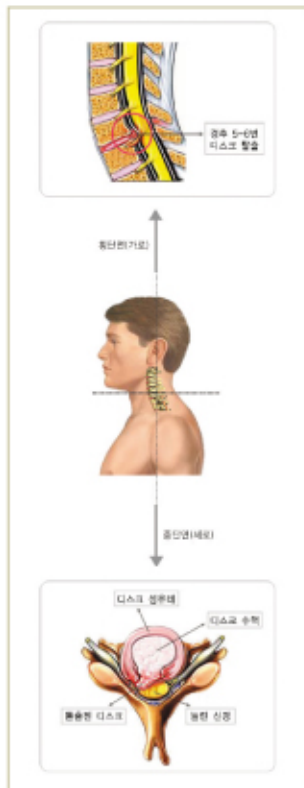
앞으로도 많은 사랑과 관심을 가지고 지켜봐주시기를 바라며, 2008년 새해에도 여러분 가정에 행복이 충만하시기를 바랍니다.

2008년 새봄, 서울척병원 원장 장상범

쉽게 생길 수 있는 목디스크 질환 예방법도 쉬워요.

목디스크 질환에는 목의 척추뼈(경추) 사이의 디스크 조직이 튀어나와서 신경을 자극하는 연성추간판(soft disc)과 경추 뒤쪽에서 굳어지기 빠가 자라나서 신경을 자극하는 경성추간판(hard disc)의 두 가지 유형이 있습니다. 목디스크는 허리디스크와는 달리 유발되기 전 자주 빠거나 통증이 나타나는 등의 '전구증상'이 없습니다. 어느 순간 갑자기 디스크가 유발되며 디스크의 증상 또한 팔이나 어깨에 주로 먼저 나타나기 때문에 초기에는 목 디스크인지 모르는 사람들도 흔합니다.

실제로 서울척병원 목 디스크 환자 900명 중 16%는 목에 이상징후 없이 어깨나 팔에만 통증을 느끼는 것으로 집계됐습니다. 이는 디스크가 빠지면서 어깨와 팔, 손으로 이어지는 신경이 눌리기 때문이며 목 디스크의 증상이 팔과 어깨 등 다른 곳에 주로 나타나기 때문에 자칫 선부른 자가진단이나 자가치료로 장기간 방치하거나 치료를 못 받을 경우 차츰 신경이 마비되며 치료 후에도 회복이 어려울 수 있습니다.



+ 원인

목 디스크가 허리디스크와는 달리 가벼운 충격에도 잘 유발되는 이유는 척추의 구조적인 문제에 있습니다. 허리디스크는 디스크의 크기가 크며 골반뼈, 늑골에 연결되어 있어 지지해주는 힘이 크고 허리 주변의 인대와 근육이 잘 발달해 있어 순간적인 부상이나 충격에 강합니다. 반면, 목 디스크는 허리디스크에 비해 크기가 작고 근육이나 인대도 비교적 약합니다. 또한 목이 젓혀거나 돌려지는 등 유연하게 움직일 수 있는 범위가 넓기 때문에 작은 충격에도 흔들림의 강도와 범위가 커 디스크가 밀려나올 위험이 높은 것입니다.



(그림 참조: 왼쪽 허리보다 오른쪽 목의 뼈와 디스크가 더 작다)

+ 증상

1. 연성 디스크

- 목의 통증
- 목덜미, 어깨, 팔 등에서 저린 느낌이나 통증
- 감각이 둔해져 마치 남의 살을 만지는 것 같은 이상 감각

2. 경성 디스크

- 목, 어깨, 팔, 손가락의 통증과 이상감각
- 팔다리의 힘이 없어지거나 보행의 장애 발생 (휘청거림)
- 경우에 따라 갑자기 마비가 발생하여 중풍 등으로 오인

3. 마비증상 (심한 목디스크- 정밀검진 및 치료가 필요함)

- 비틀거리며 걷거나 다리를 꼰듯이 걷는다
- 어깨 힘이 떨어져 팔을 올리지 못하거나 힘이 든다
- 손끝이 무디고, 손가락으로 정밀한 작업을 못한다
- 단추를 채우기 힘들다
- 물건을 집어 올릴 수 없다
- 물건을 잘 떨어뜨린다



+ 치료법

1. 비수술 치료 FIMS

다음과 같은 증세를 보일 경우 시행합니다.

[경추성 두통] 목뒤 근육이 뻣뻣하게 뭉치면서 생기는 뒷골 땡기는 증세

[급성 디스크증] 마비가 없으면서 갑자기 생긴 팔저림 날개뼈 사이의 통증, 심한 뒷목 통증

2. 수술 치료

심한 목디스크로 인해 마비가 우려될 경우 시행합니다.

[내시경 레이저 목디스크 수술]

4mm 크기의 내시경을 치료 부위에 위치 시킵니다. 내시경을 통해서 탈출된 디스크 조각과 신경을 구별해서 보면서 영상중폭장치로 수술 부위를 계속 확인하면서 탈출된 디스크 조각을 제거합니다. 레이저를 이용하여 탈출된 디스크를 기화 시켜서 제거하기도 합니다.

[현미경 목디스크 수술]

3-4 cm정도의 피부 절개가 필요하고 먼저 수술 현미경을 이용하여 확대하여 병소를 보면서 신경이 다치지 않도록 안전하게 정밀한 기구를 이용하여 신경을 누르는 디스크와 돌출된 뼈를 제거해 줍니다. 제거된 디스크 공간에 적당한 크기의 자가골이나 케이지를 삽입하여 디스크 공간이 좁아지지 않도록 하고 향후 뼈가 자라나서 유합이 되도록 합니다.

[인공디스크 수술]

최근에는 인공디스크로 빠른 회복과 수술 후 목의 자연스러운 움직임을 유지하도록 하는 방법도 있습니다.

+ 예방법

평소 바른 자세를 통해 흔한 일자목을 예방하는 것도 목 디스크를 예방하는데 매우 중요합니다. 일자목일 경우, 정상적인 C자형의 경추 모양을 갖고 있는 사람에 비해 충격완화 능력이 떨어져 목 디스크의 위험을 더욱 높하게 됩니다. 고개를 앞으로만 숙이는 편향된 생활은 목, 어깨 근육을 긴장시켜 목, 어깨의 통증, 만성피로, 두통 등을 유발하고 목뼈의 정상 만곡은 변형되어 앞쪽으로 꺾이게 됩니다. 편향되고 반복적인 고개 숙이기가 계속되면 언젠가는 디스크 증상으로 나타나게 마련입니다. 특히 경미한 교통사고에도 쉽게 나타나며 장시간 고개를 앞으로 숙여야 하는 학생과 직장인들 뿐 아니라 올바르지 못한 자세로 가사일을 돌보는 주부 등에서도 쉽게 나타날 수 있으며 높은 베개를 베고 잔 날 아침에 목 디스크 증상이 찾아올 수 있습니다.

1. 모니터의 위치와 높이를 점검합니다.

시선보다 높거나 낮으면 목의 긴장을 유발, 순간적인 충격에 약해지기 쉬우며 통증과 디스크의 직접적인 원인이 되기도 한다.

2. 너무 높거나 딱딱한 베개는 피합니다.

3. 운전 시 자동차 좌석의 목 받침을 뒤통수까지 높여 조절합니다.

너무 낮으면 추돌사고 시 목이 뒤로 과하게 젖혀질 수 있다.

4. 운동 전 반드시 적절한 준비운동으로 목의 긴장을 풀어줍니다.

골프, 인라인 스케이트, 축구 등 부상이 쉬운 운동 시 더욱 주의한다.

5. 준비운동, 스트레칭은 너무 과하지 않게 합니다.

충분히 준비운동을 하고 서서히 근육을 늘이는 방법으로 해야 하며 반동을 이용해서 하는 과도한 동작은 안 된다. 특히 목을 갑자기 돌려 소리를 내게 하는 행위는 좋지 않다.

6. 인마, 스포츠마사지 등 갑자기 목에 힘을 가하는 행위는 삼갑니다.

7. 머리에 물건을 이고 옮기는 행위는 삼갑니다.

8. TV를 보거나 쉬는 시간에 수시로 목을 젖혀주는 등 적절한 목 근력강화 운동을 합니다.

목을 뒤로 젖히는 동작은 목의 근육을 강화시켜 정상 모양을 찾게 한다. 또한 긴장감, 피로감을 줄여 통증도 줄이고 사고에 대처하는 힘도 커진다.

(양손을 깎지 낀 채로 뒷머리 중앙부분에 댄 후, 숨을 들이쉬면서 머리를 뒤쪽으로 힘이 들어가게 밀고, 손은 앞쪽으로 밀면서 서로 반대 힘을 준다)

서울척병원 목디스크 치료 상담전화 : 02-940-2133 , 2134

병동 일지

웃음 바이러스

5병동 박명옥 간호사



"안녕하세요?" 오늘도 반가운 인사로 하루를 시작한다. 늘 반복되는 생활 속에 지치고 힘들때도 있지만 간호사의 길을 내 스스로 선택하였기에 오늘도 힘차게 시작하는 것이다.

처음 인계를 들으면서 환자상태에 대해 파악하고 입원실을 돌아본다.

"오늘은 어떠셨어요?"라는 질문에 환자분들은 각자 자신이 현재 아프거나 불편한 상태를 말한다. 환자분들의 말을 들어보면 조금씩 나아지고 있는 것 같다는 분과 아직 호전을 모르겠다고 하는 분, 그리고 많이 나아져서 아픈 데가 없을 정도라고 아주 만족해하는 분들을 만나게 된다. 경과가 좋은 분들은 웃으면서 좋아진 것에 대해 만족해 하지만 증상이 계속 지속되고 불편한 분들은 나름대로의 불만과 불평을 털어놓는다. 그 상황에서 환자와 같이 찡그린 얼굴로 이야기를 들어준다면 환자들은 심리적으로 더 불안하고 초조하게 될 것이다. 그래서 입원실을 돌아볼 때도 더 아프다고 하는 분들을 더 신경 쓰게 되고 여유는 없지만 손이라도 한 번 잡아드리게 된다.

현재 입원 환자 중에 한 분이 갑자기 떠오른다.

장기간 타 병원에서 입원 중에 바로 본원으로 옮겨서 다시 입원하신 분이다.

당시 통증도 심하고 거동도 불편하셔서 그러셨는지 여러 가지로 비협조적이고 짜증 섞인 말투로 질문에 대답하여 보호자인 매느님이 오히려 나에게 미안해 할 정도였다.

지금은 수술이 잘 되어 통증은 있으나 입원 시 보다는 확실히 나아져서 거동도 가능한 상태이다. 잠이 안 오면 다른 분들 잠자는 데 방해 될까봐 간호사실로 직접 내려와서 약 달라고 하실 만큼 처음 입원 했을 때보다 마음의

여유가 생기셨고 이전에 짜증냈던 부분도 직접 미안했다고 나에게 말씀해 주셨다.

만약에 입원 하셨을 때 환자분이 짜증 섞인 말투로 나를 대했다고 해서 나도 똑같이 대했다면 지금 그 환자분과 나의 관계는 어떻게 되었는지 모르겠다.

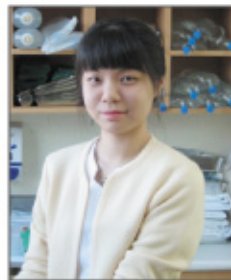
우리가 학교 다닐 때 배웠던 "라포 형성"이 다른 어떤 것보다도 중요하다고 생각 한다. 서로에 대한 신뢰, 믿음이 없다면 치료하는데 아주 힘들 것으로 생각된다.

여러 가지 일이 진행되고 회진이 끝나면 새로 처방 나온 일을 처리하고 실행하며 다음 당번에게 모게할 준비를 한다. 정신 없다가도 일이 마무리 되고 끝나고 집에 갈 시간이 되면 뭔가 뿌듯하고 보람을 느끼게 된다.

"수고하세요" 퇴근할 때 늘 웃으면서 하는 말이다.

시작 할 때와 끝날 때 웃으며 시작하고 웃음으로 마무리 하면 근무할 때나 집에 가서나 마음이 참 즐겁다. 환자에게 대할 때도 그런 것 같다. 내가 먼저 환자에게 웃음을 주면 그 바이러스가 전파되어 돌고 돌아 환자나 간호사나 병동 생활, 치료하는데 더 도움을 주지 않을까 싶다.

이제 병동 4년차, 내년이면 벌써 5년차를 바라보면서 여러 가지 응급상황도 겪어보고 생활하면서 아직 부족한 면이 많지만 한 가지는 분명하다. 난 밝은 명에 구슬 옥,, 밝은 구슬처럼 환한 웃음을 가진 간호사라는 것을...



건강칼럼

허리 디스크는 누구에게 오는가?



급성 디스크로 인하여 갑자기 허리가 아프고 다리가 당겨서 병원을 찾는 사람들 중에는 추간반 탈출증으로 진단을 받으면 "이전에 허리 아픈 적도 없고 잘 지내다가 그렇게 갑자기 병이 생기기도 하나요?" 하면서 놀라워 하는 사람들이 많다.

사실은 증상은 갑자기 생겼지만 수면아래로는 조용히 퇴행성 변화가 진행되고 있었다고 이야기 하곤 하는데 추간반 탈출증과 요추협착증의 근본적인 원인은 척추뼈와 디스크의 퇴행성 변화이다. 인체의 퇴행성 변화는 20세만 지나도 서서히 진행하고 디스크의 경우는 10대에도 퇴행성 변화가 보이는 경우도 있다. 척추는 여러 마디의 척추뼈와 척추뼈 사이에서 쿠션 역할을 하는 디스크로 이루어지는데 척추뼈 속에 척수신경이 들어있고 척추뼈 사이의 구멍(신경공)으로 신경이 척추로부터 빠져 나와서 다리로 내려가게 된다. 뼈의 퇴행성 변화는 매끈하던 표면이 골극이라고 부르는 잔뼈들이 돌아나고 관절이 커지는 변화가 오고 디스크의 경우는 수분이 빠지면서 탄력이 없어지고 수핵을 싸고있는 여러 겹의 섬유테두리가 약해지고 찢어지게 된다. 잔뼈들이 돌아나고 관절이 커져서 신경이 좁아지는 병이 요추협착증이고 디스크의 섬유테두리가 찢어지면서 수핵이 터져 나와서 신경을 누르는 병이 추간반 탈출증이다.

퇴행성 척추질환의 원인은 크게 체질 유전적인 원인, 생활습관과 관련된 원인, 직업과 관련된 원인으로 구분할 수 있다. 체질 유전적으로는 사람에 따라 키나 체중이 다르듯이 신경이 들어있는 척추관이 평균에 비해서 다른 사람들이 있다. 이런 경우는 약간의 디스크나 협착증이 생겨도 증상이 심하게 나오게 된다. 생활 습관과 관련해서 흡연은 대표적인 척추퇴행성 변화 촉진하는 요인이고 잘못된 앉은 자세, 양반다리로 앉는 습관 등이 퇴행성 변화를 촉진한다. 직업으로는 장시간 앉아서 근무하는 직업, 농사나 육체 노동 등 허리를 구부리고 작업하거나 쪼그려 앉아서 작업을 하는 경우 퇴행성 척추질환이 빨리 오게 된다. 하지만 이런 요인들이 없다고 하더라도 노화를 피할 수 있는 사람은 없으므로 퇴행성 척추질환은 누구나 걸릴 수 있는 병이라고 할 수 있다.

{ 디스크의 증상과 자가 진단

그렇다면 대표적인 척추병인 디스크와 협착증은 어떤 증상을 보이게 될까? 위에서 언급한대로 협착증은 퇴행성 변화로 잔뼈들이 돌아나고 관절이 커져서 신경이 좁아지는 병이다. 관절이 커지거나 잔뼈들이 돌아나는 것이 어느날 갑자기 오는 것이 아니라 서서히 진행하므로 증상의 발생도 만성적이고 어느날 시작되었는지 기억하기는 어렵다. 그냥 언제부턴가모르게 걸으면 허리, 엉덩이, 다리쪽으로 저리고 당기고 무거운 느낌이 들어서 걷다가 서있다가 가거나 심하면 쪼그리고 앉아있으면 다리가 풀려서 다시 조금 걸을 수 있게 된다. 처음에는 30분 정도 걸으면 그런 증상이 오다가 심해지면 50에서 100 미터 만 걸어도 힘들어서 앉아있다가 가야 한다. 6차선이나 8차선 도로를 건너려면 자신이 없어지고 점차 걷는 것을 피하게 된다. 앉아있을 때는 통증이 없고 자전거 탈 때는 지장이 없어서 자전거를 타고 이동하는 사람도 있다.

디스크의 섬유테두리가 찢어지면서 수핵이 터져 나와서 신경을 누르는 병이 추간반 탈출증으로 협착증에 비해서 증상의 시작이 갑작스럽다. 어느날 갑자기 허리가 아프다가 엉덩이 다리로 통증이 내려가면서 허리는 아프지 않아지는 경우도 많다. 심하면 협착증보다는 증상의 정도가 심하고 급성이어서 초기에 많이 힘들고 며칠이 지나면서 처음보다는 증상이 좋아지는 경우도 많다. 신경 압박이 심하면 발목이나 엄지 발가락의 움직임에 마비가 생기고 더 심하면 소변이나 성기능의 장애가 생기기도 한다. 누워서 다리를 들어보면 다리가 당겨서 들지 못하는 특징적인 소견을 보이기도 하지만 30대 이후 환자들은 병이 심해도 이런 증상이 없는 경우도 많아서 이 소견만으로 판단해서는 안 된다.

{ 허리디스크의 치료법

허리디스크를 제대로 치료하려면 먼저 정확한 진단이 선행되어야 한다. 증상을 들어보고 진찰을 하고 허리 디스크나 협착증 같다고 판단이 된다면 먼저 MRI 등의 정밀 검사를 해서 정확하게 어떤 마디에서 어떻게 신경 압박이 있는지를 판단하고 치료할 때 치료가 잘 되는 법이다. 허리디스크의 치료는 크게 비수술적인 치료와 수술적인 치료로 나눌 수 있는데 치료방침의 결정은 단순히 검사 결과로만 정해서는 안되고 환자의 증상이나 마비의 여부, 증상의 정도, 병이 심한 정도를 종합적으로 판단해서 결정되어야 한다. 사진만 보고 수술을 해야 된다 말아야 한다는 결정을 내려서는 안 된다는 뜻이다. 먼저 발목이나 다리의 마비가 있고 신경압박이 뚜렷한 경우는 수술적인 치료를 고려하게 된다. 마비가 있는 경우는 수술시기가 특히 중요해서 시기를 놓치면 뒤늦게 수술하더라도



도 좋은 결과를 얻기 어렵기 때문이다. 다행히 마비가 없는 경우라면 비수술적인 치료를 먼저 시도해 보고 비수술 치료로도 호전되지 않는 경우에 수술적인 치료를 선택하게 되고 이때는 가급적 최소 침습적인 치료법을 선택하는 것이 좋다. 허리디스크의 치료법은 단계적으로 생각할 수 있는데 약물치료, 물리치료, 다양한 통증완화제, 플라즈마 감압술 등 바늘로 간단히 하는 치료, 내시경 레이저 수술, 현미경 감압술, 나사 박지 않는 협착증 수술, 척추고정술 등의 수술법이 있다. 이중 최근에 소개된 플라즈마 감압술이나 내시경 레이저 수술법은 부분 마취로 가능하고 회복도 빨라서 고혈압이나 당뇨 등 전신 건강에 문제가 있는 경우에도 부담 없이 시술할 수가 있어서 각광을 받고 있다. 어쩔 수 없이 수술을 해야 하는 경우에도 작은 절개로 가능하면 나사를 박지 않는 방법으로 수술을 할 수 있는 방법이 개발되어 있고, 나사 박는 척추 고정술도 예전처럼 크게 절개하지 않고 2cm 상치 두개로 척추고정술을 할 수 있는 기술이 개발되어 있어서 수술 후 회복도 빠르고 과거에 비해서 월등히 좋은 결과를 내고 있다.

어떤 병에서든 수술은 최후의 수단이고 비수술 치료의 원칙은 지켜져야 한다. 그러나 수술을 하지 않아도 될 상태를 수술하는 것도 잘못된 일이지만 비수술 치료로 호전될 수 없는 상태이고 수술을 하면 좋아질 환자를 비수술 치료만 고집하다가 시기를 놓치는 것도 잘못된 일이다. 알려지지 않아서 그렇지 그런 피해도 생각보다 많다. 일례로 얼마 전 필자의 외래를 찾았던 경우는 2년 전 요추협착증으로 진단받은 70대 할머니셨는데 당시에 50미터도 걷기 어려운 상황에서 단순히 수술이 두렵다는 이유로 비수술 치료만 하다가 급기가 걷지 못하게 되고 누워지내다 보니 욕창까지 생겨서 어찌하지도 못하는 상황이 되어 안타까운 마음을 금할 수 없었다. 비수술 치료를 우선으로 하되 치료 효과를 이성적으로 판단해서 비수술 치료로 어렵다고 생각되면 적절한 다음 치료를 선택하는 것이 중요하다고 하겠다.

{ 당뇨인과 허리디스크

당뇨병을 가진 환자에서 허리디스크가 문제가 되는 것은 허리디스크로 인하여 적절한 운동요법을 할 수 없어서 당뇨가 심해질 수 있고 치료과정에서도 당뇨로 인해서 제한을 받게 된다는 점이다. 평소 운동을 열심히 해서 당뇨가 잘 조절되는 환자가 디스크에 걸리면 잘 걸을 수 없게 되고 혈당수치도 올라가게 된다. 디스크로 진단된 후 신경치료 등을 할 때도 당뇨로 제한이 있을 수 있고 수술적인 치료를 할 때도 당뇨로 인하여 어려움을 겪게 된다. 그러나 당뇨병에서 적절한 혈당 조절과 건강 유지를 위해서 운동은 필수적이므로 오히려 허리디스크 치료에 더 적극적으로 임해야 한다. 당뇨병이라는 이유로 치료를 소극적으로 하다 보면 잘 걷지 못하는 등 활동에 제한이 오고 그러다 보면 2차적인 당뇨의 합병증에 노출되고 생활의 질이 떨어지게 되는 것이다. 다행히 당뇨병이 있더라도 적절한 방법으로 조절하면서 허리디스크를 치료할 수 있는 다양한 치료법이 있으므로 정확한 진단 하에 적극적인 치료를 받을 것을 권한다.



신경외과 원장 김동윤

성공 치료 사례



서울척병원에서는 **최고의 의술**로
척추디스크관절치료를 하고있습니다.
 고객님의 경과기록을 통해 **성공치료사례**를 전해드리겠습니다.

1 비수술치료 FIMS: 수술 처방 받았지만 비수술치료로 호전

53세 여자 (강북구 미아)

- **증상** : 허리, 왼쪽 엉덩이, 허벅지, 종아리 아픔
- **진단** : 요추 4-5번간 디스크 탈출증 및 협착증,
FIMS 시도 후 호전 없을 시 현미경디스크수술 처방
- **치료** : FIMS 요추 4-5번간 왼쪽 1차 시행
- **경과** : 통증의 90% 호전,
수술 없이 비수술치료로 증상 호전



■ MRI 검사 이미지



■ FIMS (요추4-5번간 왼쪽) C-arm 이미지

2 내시경레이저디스크수술

군대에서 무거운 물건 들고나서 디스크 진단. 몇 년간 한방치료 계속해도 호전 없다가 최근 통증 심해서 내원 후 3일만에 완치

26세 남성 (서대문구 홍은동)

- **증상** : 2004년 군대에서 무거운 물건 든 후 허리 아파서 MR 검사 후 디스크판정, 한방치료로 통증을 이겨왔지만, 최근 증상이 심해져 내원. 허리, 엉덩이, 허벅지, 종아리 옆 통증. 오래 걸거나 한자세 유지하면 증상이 심해진다.
- **진단** : 요추 4-5번간 디스크 탈출증, 연성디스크탈출이므로 내시경레이저시술 시행
- **치료** : 내시경레이저디스크수술 요추4-5번간 왼쪽 시행
- **경과** : 요통 및 다리의 방사통 호전. 본인이 느끼는 경과 아주 좋음. 수술 후 금연 및 금주 권장.



■ 내시경레이저디스크 수술전



■ 내시경레이저디스크 수술후

3 현미경레이저디스크수술

원허리로 착각하고 견인치료 하다가 통증 악화. 디스크 제거 후 바로 선 허리 찾아

12세 여아 (성북구 정릉)

- **증상** : 추석 때 놀다가 넘어진 뒤로 통증. 정형외과에서 견인치료 했지만 효과 없었음. 오른쪽 엉치, 뒤쪽 허벅지, 종아리 당기고 저림. 반듯이 눕기 힘들고, 옆으로 누우면 괜찮다.
- **진단** : 요추5번-천추1번간 디스크 탈출증 디스크 탈출로 인한 통증 골반의 틀어짐으로 외견상 허리가 많이 휘어짐.
- **치료** : 현미경레이저디스크제거수술 요추5번-천추1번간
- **경과** : 엉치,다리 통증 개선되고 자세도 바르게 돌아옴.

■ 현미경레이저디스크 수술전



■ 현미경레이저디스크 수술후

“충분한 설명과 자상하고 따뜻한 원장님의 배려로
수술에 대한 두려운 없이 수술을 마치니
통증없이 편안하게 잘 수 있어 행복합니다.”

CASE 1

장정은(미혼·작업치료사)

- 병명 : 요추 추간판 탈출증
- 최초 증상 : 2006년 11월
- 수술일 : 2007년 8월 17일
- 주치의 : 장상범 원장



허리부터 왼쪽 둔부(엉덩이), 허벅지, 종아리, 발에 이르기까지 저리고 당기면서 통증이 심해 걷기도 힘들다며 내원한 장정은 환자는 미소가 아름다운 젊은 여성이었다. 장정은씨는 의정부 성모병원에서 뇌성마비나 척추손상 환자들의 치료를 돕는 작업치료사였다. 장애인 치료사라는 직업처럼 언제나 따뜻하고 환한 미소가 얼굴에 가득해서 보는 이의 마음마저 훈훈하게 해 주는 듯 했다. 그뿐만 아니라 척추손상에 관한 전문가답게 자신의 질환에 대해 분명히 알고 있었다. 그리고 그간의 치료가 호전에 도움이 되지 않아 더 이상 비수술적인 치료는 의미가 없다고 판단, 수술문 끝에 ‘척병원’을 찾았다고 했다.

정은씨가 처음으로 자신의 증상을 느끼기 시작한 것은 2006년 11월 말부터였다고 한다. 처음에는 무리하게 힘을 많이 쓰는 일 때문에 찾아온 근육질환일 것이라는 생각에 침치료를 받았다. 물론 처음에는 어느 정도 통증이 완화되는 것을 느꼈으나 시간이 지나면서 다시 통증이 유발되고 심해지기 시작했다.

허리 디스크를 의심한 정은씨는 병원을 찾아 정확한 진단을 받게 되었다. 역시 진단 결과, ‘요추 추간판 탈출증(허리 디스크)’였다. 질환명을 알았으니 그에 맞는 치료를 해야 했던 정은씨는 이후 2회에 걸친 척추주사요법도 받았고 유명하다는 한의원에서 추나요법 등의 치료도 받았다. 그러나 치료를 받을 때뿐, 직장 내에서 힘든 일을 계속 하니까 증상은 더욱 심해졌다. 점점 더 심해지는 증상 때문에 수술을 생각했고, 그토록 피하고 싶었던 수술을 사실로 받아들이니 주치의 선정이 또 다른 고민거리가 되었다. 물론 세간에는 인터넷 검색만으로도 척추전문 병원들이 넘쳐났다. 그러나 저마다 내세우는 홍보성 문구들만을 믿고 선뜻 자신을 맡기기로 쉬운 일이 아니었다. 그러던 중 정은씨의 직장 상사가 “의사 선생님들의 프로필은 물론 우선 인상이 아주 편안하고 좋은 것 같으니 강북에 있는 척병원을 가보라”며 한 매스컴 보도를 스크랩하여 건네주었다. 일단 수술을 할지도 모르는 상황이라면 믿고 맡길 수 있는 의사를 찾는 일이 급선무일 것이라고 했다.

정은씨는 척병원 외에 마스크 보급이나 인터넷 검색을 꼼꼼히 해 본 결과 믿을 수 있는 병원이라 생각한 병원 한 군대를 더 선정해 예약을 마쳤다. 그리고 첫 병원으로 척병원을 방문했다. 처음 진료실에서 장상범 원장과 마주한 정은씨는 보도 사진을 통해 보았던 느낌보다 훨씬 부드럽고 환자에 대한 배려가 깊은 모습에 신뢰도가 높아졌다.

더구나 수술에 대한 두려움이 적지 않았던 정은씨에게 장 원장은 어떤 수술을 어떤 방법으로 시행하게 되는지 상세하게 설명해 주었다. 환자가 무엇을 궁금해 하고 어떤 부분에 대해 두려움을 가지고 있는지를 확실하게 알고 배려한 때문이라고 생각하니 더욱 마음이 놓였다. 정은씨는 예약해 두었던 다른 병원을 가지 않고 척병원에서 수술을 하기로 결정했다.

2007년 8월 17일 드디어 정은씨의 수술이 진행되었다. 정은씨가 받은 수술은 '현미경 디스크 절제수술'과 '디암(DIAM)'을 이용한 척추교정술이었다. 장 원장은 디스크를 절제함은 물론 정은씨의 상태가 '불안정성이 있고, 디스크가 거의 남아있지 않아 요통, 협착증 등의 재발이 우려된다'고 판단했기 때문이었다.

현미경 디스크 절제술이란 현미경으로 수술 부위를 확대해 안전하게 디스크를 제거할 수 있는 수술법으로 허리디스크 수술 중 가장 안전하고 재발이 없는 방법이다. 더구나 부드러운 재질의 디암을 이용한 척추교정술은 척추 질환을 치료하면서 동시에 척추관절을 수술 전 보다 더욱 튼튼히 보강하고 척추 관절의 유연성을 정상인에 가깝게 재연할 수 있는 최신 시술법이라고 한다.

현재 정은씨는 직장에 복귀해 건강했던 예전과 같이 생활하고 있다. 수술 후 만난 정은씨는 "통증 없이 편안하게 숙면을 취할 수 있고 척추축만증도 감소되어 기쁘다"며 "무엇보다 자타공인 실력을 갖춘 원장님께서 권위의식 없이 환자를 배려하시고 그 외에 간호사분들도 성실하고 친절하게 돌봐준 덕"이라고 만족감을 표현했다.

또한 정은씨는 "척병원을 방문하고 자세한 설명을 들은 후, 두려움을 가졌던 수술도 생각보다 훨씬 간편하고 안전하게 시술 받을 수 있다는 사실을 알았다"며 "통증은 겪어보지 않은 사람은 짐작할 수도 없을 정도다. 심한 고통을 겪으며 막연한 두려움으로 견디기 보다는 전문의를 찾아 빠른 진단과 치료로 대처하는 것이 바람직하다"고 덧붙였다.



척추 튼튼 운동법 - 허리 신전운동 편

척추 질환의 예방은 허리를 튼튼하고 유연하게 해주는 적당한 운동입니다. 꾸준히 시행하는 운동은 보존적 치료를 받은 환자 뿐만 아니라, 허리 수술을 받은 환자에게도 효과적인 건강 관리법입니다.

《운동시 주의사항》

1. 동작을 할 때는 가급적 입으로 숫자를 세며 하는것이 좋습니다.
2. 운동시 통증이 느껴지는 동작은 무리해서 하지 않고 전문의와 상담 후 시행하십시오.

고양이 자세 - 엷드린 상태에서 등을 구부려 고양이 처럼하고 6초간 유지하고 반대로 허리를 아래로 내려서 6초간 유지합니다. 허리와 척추 앞쪽 근육, 엉덩이, 목과 어깨의 근육 등 일상생활에서 자주 쓰지 않는 근육을 풀어주는 효과가 있습니다.



■ **균형 잡기** - 허리를 곧게 유지하면서 왼팔, 오른 다리 교차되게 올려서 6초간 유지하고 양쪽을 교대로 실시합니다. 허리가 신전된 상태에서 엉덩이와 대퇴부의 근력 강화 효과와 목과 등 근육도 함께 강화되는 효과가 있습니다.



■ **누워서 엉덩이 들어올리기** - 손을 바닥에 붙이고 무릎을 세운 후 엉덩이를 천천히 들어올려 6초간 유지합니다.



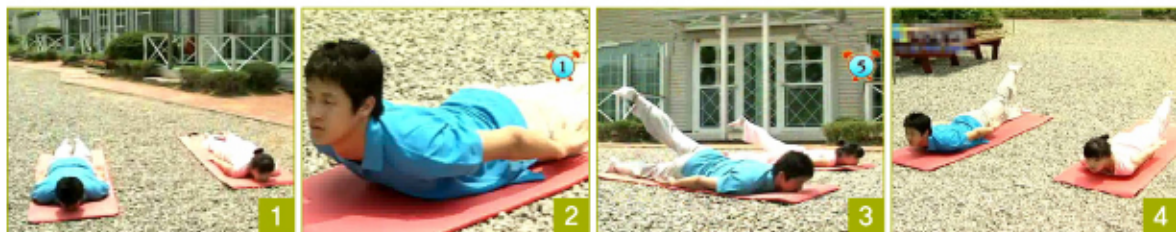
■ **상체 들어올리기** - 바닥에 엷드려 손을 밑에 상체를 들어 올려 허리 힘을 뺌채 6초간 유지합니다.

이 운동은 디스크로 인한 요통을 호전시킵니다.



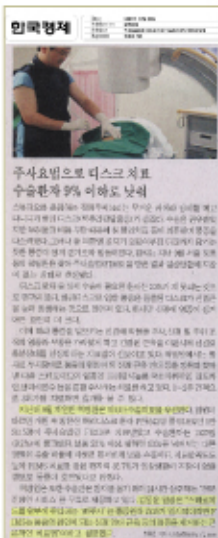
■ **엷드려 팔다리 들어올리기** - 양쪽 팔을 쭉 뻗어 올린 자세에서 고개를 조금 들어 올려 6초간 유지합니다.

이어서,엷드린 상태에서 한쪽 다리만 쭉 뻗어 채로 들어 올려 6초간 유지합니다.



보도 자료

서울척병원... 주사요법으로 디스크 치료 수술환자 9% 이하로 낮춰



스튜디오를 운영하는 김희주 씨(44)는 무거운 카메라 장비를 메고 다니다가 허리 디스크(척추간판탈출증)가 생겼다. 수술을 권유받았지만 두려움과 비용 부담 때문에 침 물리 치료 등에 의존하며 통증을 다스려왔다.

그러나 올 여름엔 갑자기 엉덩이부터 다리까지 당기는 듯한 통증이 생겨 걷기조차 힘들어졌다.

김씨는 지난 9월 서울 정릉동의 척병원을 찾아 주사요법

(FIMS)을 받은 결과 일상생활에 지장이 없는 상태로 호전됐다.

디스크 환자 중 실제 수술이 필요한 환자는 20%가 채 못되는 것으로 연구돼 있다.

허리디스크로 인한 통증은 돌출된 디스크가 신경근을 눌러 발생하는 것으로 알려져 있다.

하지만 신경에 염증이 생겨 아픈 요인이 더 크다.

이에 따라 통증을 일으키는 신경에 약물을 주사, 신경 및 주위 조직의 염증과 부종을 가라앉게 하고 긴장된 근육을 이완시켜 신경의 흥분상태를 안정화하는 치료법이 선보이고 있다.

척병원에서는 방사선 투시장비로 통증의 원인이 된 신경근육 인대 등을 정확히 찾아낸 다음 스테로이드의 일종인 트리암시놀론,국소마취제인 리도카인,생리식염수 등을 혼합 주사하는 치료를 하고 있다.

1~2주 간격으로 3회기량 치료하면 효과를 볼 수 있다.

지난해 9월 개원한 척병원은 비(非)수술치료를 우선한다.

병원에 따르면 개원 후 방문한 허리디스크 환자 1만 6542명 중 90.8%인 1만5015명이 주사요법인 FIMS로 치료받았고 수술환자는 1527명(9.2%)에 불과했다.

보통 20% 이상, 심하면 90%를 넘어서는 다른 병원의 수술 비율에 비하면 현저하게 낮은 수준이다.

치료만족도도 높아 FIMS 치료를 받은 환자의 85.7%가 일상생활에 지장이 없을 정도로 통증이 호전됐다고 답했다.

척병원은 또한 수술받을 환자를 돕기 위해 24시간 상주하는 '전문 간병인 서비스'를 무료로 제공하고 있다.

김동원 원장은 "스테로이드를 환부에 주입하는 '빠주사'는 통증완화 효과가 일시적이지만 FIMS는 통증의 원인이 되는 신경 인대 근육 등의 염증을 제거하는 근본적인 치료법"이라고 설명했다.

정종호 기자 rumba@hankyung.com

언론보도

[KBS1 뉴스]

2007년08월29일 운동 중 목디스크 조심



[SBS 뉴스와 생활경제]

2007년08월29 노인들 낙상사고 큰일나요



[MBC 뉴스투데이]

2007년09월21일 명절을 건강하게



[SBS 8시뉴스]

2007년11월09일 생명 장비 드느라 소방관 절반 허리병 고통



[KBS2 아침뉴스타임]

2007년11월26일 김장철 허리 조심하세요



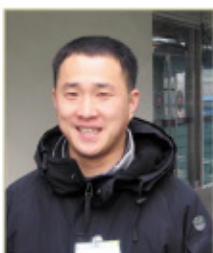
새 봄 인사

척병원 가족의 새봄인사



시설관리팀 - 하명돈 기사

"병원에서 생활하시는 모든 분들의
안전과 편의를 위해 전기 및 설비 시설을 꼼꼼히 점검합니다.
척병원을 방문하신 모든 분들도 건강 꼼꼼히 체크하는 2008년 되세요!"



주차관리팀 - 김건환 팀장

"방문하신 모든 차량에 불편사항이 없도록 주차와 안내를
담당하고 있습니다. 최고의 서비스 정신으로 도와드리겠습니다.
찾아주신 모든 방문객의 가정에 편안과 행복이 가득하길 기원합니다!"



병동 - 이동은 전문간호사

"근면과 재물, 다산 풍요 기원을 상징하는 쥐처럼
2008년 우리 식구 모두 부자되시고 건강하시길 바랍니다.
늘, 환자와 원장님 곁에서 멋진 다리가 되도록 최선을 다하겠습니다."



조리부 - 김경진 영양사

"신선하고 깨끗한 재료로 가족이 먹는 음식을 만든다는 마음으로
정성스럽게 식사를 준비합니다.
2008년에는 항상 기쁘고 행복 가득한 일만 있기를 바라겠습니다!"

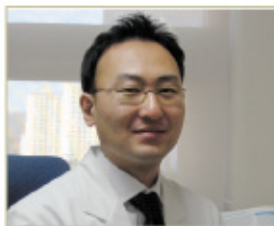


척 병원 단 신

[의료진 총원]

서울척병원의 의료서비스 품질을 높이고자 신경외과 전문의를 총원했습니다. 연세대학교 원주의과대학 의학과 졸업 후 원진재단 녹색병원 신경외과과장을 역임한 이종우 과장은 지난 2008년 2월부터 서울척병원 의료진에 합류했습니다.

현재 척병원의 의료진은 정형외과 전문의 2인, 신경외과 전문의 7인, 마취통증 의학과 전문의 2인, 영상의학과 전문의 1인 총 12인으로 구성되어 있습니다.



[병동증설 및 전문간호사 배치]

환자의 편안한 입원생활과 체계적인 간호를 위하여 7층 병동간호사실을 증설했습니다. 5층과 8층까지 이어지는 61병상에는 전문간호사를 전격 추가 채용하여 전문병원에서 제공할 수 있는 척추디스크관절치료에 대한 관리법을 전달해 드리고 있습니다.

[외부 강좌]

노원소방서 척추디스크,관절 공개강좌

지난 12월 14일 노원소방서에 서울척병원 장상범원장이 초청되어 소방공무원의 척추질환 예방법에 대한 강연을 했습니다. 소방업무 특성상 갑작스런 출동과 무거운 개인보호장구를 착용한 상태에서 화재진압이나 구조·구급활동으로 허리에 부담을 주는 경우가 많아 허리통증과 디스크 증세를 호소하는 대원들이 늘고 있습니다. 소방공무원은



이날 교육을 통해 올바른 통증 대처법과 치료법에 대해 좋은 정보를 제공받았습니다.

[척추디스크관절 전문간병인 교육]

척추수술 환자는 수술 후 거동이 불편하고 바른 자세를 꾸준히 유지하기가 어렵기 때문에 간병인의 역할이 중요합니다. 특히 수술 후 바른 자세유지는 재발 위험이나 입원기간에도 영향을 미칠 수 있으므로 각별히 주의해야 합니다.

서울척병원은 이와 같은 척추수술환자의 특성을 감안하여 병실에 24시간 무료간병인을 배치하고 환자의 자세유지, 활동 시 주의할 점 등 관련 교육과 실습을 한 달에 한 번씩 반복적으로 교육하여 척추전문 간병인을 양성하고 있습니다.



[감사패 수여]

노원소방서(서장 문성준)는 12월 14일 오전 강북구에 있는 척추전문 병원인 척병원 장상범 원장(왼쪽)에게 감사패를 수여했습니다.

서울척병원에서는 화재현장이나 구조, 구급현장활동으로 허리질환을 알고 있는 소방대원들에게 특별진료를 해주는 등 건강증진에 기여한 공로로 감사패를 받았습니다.



척추수술을 하지 않고 고치는 길

을 먼저 생각합니다. 정확한 진단을 통해
수술은 그야말로 필요할 때 하는 것입니다.



홍준기 원장



장상범 원장



김세운 원장



이상윤 과장



인준환 원장



김동윤 원장



조옥현 과장



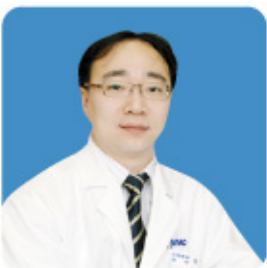
황병현 과장



이종우 과장



백경일 과장



이덕주 과장



홍용표 과장

■ 디스크 비수술치료

■ 내시경레이저수술

■ 현미경레이저수술

■ 디네시스 연성고정술

■ 디암 연성고정술

■ 2*2 최소척추고정술

세상에서 가장 안전한 척추치료를 하겠습니다
척추디스크 환자들이 가장 신뢰할 수 있는 병원이 되겠습니다

척추디스크 · 무릎관절

서울척병원



서울척병원 인공관절

서울척병원관절치료센터

서울척병원 관절치료센터는 무릎관절과 척추디스크의 종합적인 치료를 목표로 하여 척추 및 관절치료에 뛰어난 의료진과 최신의 치료시설을 갖춘 강북 관절치료의 중심으로 자리잡고 있습니다.

- 진료과목 : 정형외과(무릎, 어깨관절) • 주요시술 : 인공관절, 관절경
- 특징 _ 무릎관절 전문
 - 척추질환과 관절질환의 종합적 치료
 - 주요 특성에 맞게 세분화된 치료(여성전용 인공관절 시술)
 - 강북지역을 대표하는 최신식 첨단치료시설(인공관절, 관절내시경)
- 예약 및 상담문의 : 02) 940-2000