

## 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)
- 주요시술 : 인공관절, 관절경
- 특 징 : 무릎관절 전문  
척추질환과 관절질환의 종합적 치료  
주요특성에 맞게 세분화된 치료  
(여성전용 인공관절 시술)  
강북지역을 대표하는 최신키, 첨단치료시설  
(인공관절 관절내시경)

## 척병원 뉴스레터

Chukspine Hospital Newsletter  
서울척병원 · 분당척병원

분당에도 척!  
2010 분당척병원개원 특집호





# 왜 · 척병원 · 인가?

\_ 글 홍준기(서울척병원 원장)

하루가 다르게 발전하는 정보화 사회속에서 우리는 이전 아날로그시대에 비해 의도하던 의도하지안든간에 각종 매스미디어를 통해 끊임없이 수많은 정보를 접하며 살고 있습니다. 인터넷으로 척추와 관련해서 검색을 하면 많은 척추전문 병원이나 한의원이 검색되고 각종 치료법을 소개하는 기사나 블로그 등을 쉽게 볼 수 있습니다. 물론 이러한 정보들이 척추질환등으로 고통받고 있는 사람들에게 좋은 지침이 될수도 있지만 다소 왜곡되어 효율적인 진단이나 치료를 방해할 수도 있습니다. 보편화되지 않거나 아직 제대로 검증되지 않은 치료법으로 좋아진 소수의 특별한 경우를 일반화시켜 마치 모든 상황에 다 적용할 수 있는 것처럼 광고하는 것도 흔히 볼수 있고 보편적이고 검증된 치료법이라하더라도 어떤병이나에 따라 다를수가 있는데, 좋아진 환자는 주위에 있는 다른종류의 척추질환을 가진 사람에게 자기경험을 전하며 그 치료법을 소개하기도 하여 환자분에게 다소 혼란을 가져오기도 합니다. 퇴행성 척추질환만큼 같은 질병이라도 다양한 치료법이 존재하는 병도 없는 것 같습니다. 그것은 대부분의 퇴행성 척추질환이 생명과는 직접연관이 없기 때문이 아닐까 생각해봅니다.

우선 **정확한 진단이 이루어진 뒤 통증의 정도나 그로 인한 일상생활이나 직장생활에 지장을 주는 정도가 어느 정도 인지를 고려해서 각 상황 별로 치료법이 다를 수 있기 때문이며 그러기 위해서는 각 상황에 맞는 다양한 치료법을 가지고 있어야 합니다.** 다양한 비수술적치료법 및 수술적 치료법을 잘 적용할 수 있는 의료적 역량이 있어야 합니다. 수술적 치료를 해본적도 할수도 없는 한방병원이 마치 수술치료는 잘못된 것처럼 광고

하면서 한달에 1-2백만원씩 되는 약을 1년 가까이 먹도록 권유하고 이로 인해 많은 척추환자들이 정확한 진단과 치료시기를 놓치게 되는 것을 보게되는 안타까운 경우가 많습니다.

**정확한 진단을 내리는 것도 중요하지만 환자의 고통이나 불편을 귀담아 듣는 의사의 자세 또한 중요합니다.** 진료실에서 환자분들이 많이 하는 질문이 “꼭 수술해야하나요?”입니다. MRI같은 정밀검사에서 디스크 탈출증이나 협착증등으로 심하게 신경이 압박되어 있어도 환자분은 의외로 통증이 심하지 않고 일상생활에 큰 불편이 없으나 병원에서 수술을 권유받고 수술상담을 위해 내원하시는 환자분을 가끔 볼 수 있습니다. 아무리 신경이 압박되어 있어도 근력저하,마비등의 신경학적 장애가 없고 통증이 심하지 않다면 수술을 하지 않고 비수술적치료나 운동,재활등을 통해 일상생활을 잘하며 살수 있습니다.

척병원의 모든 의료진은 환자분들의 목소리에 항상 귀기울이며 정확한 진단을 내리고 그에 맞는 최선의 치료를 통해 환자분들과 가족들의 육체적,정신적 고통을 줄이기 위해 항상 노력하고 있으며 앞으로도 계속 노력해 나갈 것입니다.

● ● ● ●



# CONTENTS

Vol. 06 Winter 2010

03 병원장 인사말 왜 척병원인가	04 겨울철 척추관절 건강관리 추운겨울 척추골절과 허리통증 조심하세요 겨울철 관절통을 이겨내는 방법	08 겨울철 맛기행 여보시오 개펄이 퐁어 킁운 별교 꼬막 맛 줌보소
12 분당척병원 개원특집 분당척병원 둘러보기 분당척병원 의료진 소개 분당척병원 임직원 소개	18 쉬어가는 코너 산중플루와 마스크	20 나의 척추치료 회복기 제2의 인생을 살게해준 척병원 감사합니다
22 척추관절 치료사례	24 언론보도	26 척병원 단신





## 추운 겨울· 척추골절· 과 · 허리통증· 조심하세요!

글 이덕주(서울척병원 원장)

이번 겨울은 심한 추위와 폭설로 연세 드신 분이나 몸이 약하신 분들이 심한 허리 통증이나, 척추골절로 병원을 찾는 경우가 많아 지고 있습니다 겨울이 되면 유독 허리통증이 더 심해지고 척추골절 많아 지는데 그 이유를 서울척병원 이덕주 원장이 알려 드리겠습니다.

### ▶▶ 추운 날씨에는 왜 허리에 통증이나 척추 골절 더 자주 올까요?

추운 겨울철에는 기온이 낮아지면서 우리 몸의 근육도 움츠러 들면서, 몸의 근육이 굳어지고 딱딱해져 약한 충격에도 쉽게 손상을 받을 수 있기 때문에 허리 통증이나 골절이 많이 발생합니다. 또한 폐경기가 지난 여성이나, 70세 이상의 남성의 경우에는 본인도 모르게 뼈의 칼슘이 많이 빠져나가 뼈 속에 구멍이 숭숭 뚫려있는 골다공증이란 병에 걸려 있는 경우가 매우 많은데, 이 경우 빙판에 가볍게 미끌어 넘어져도 쉽게 척추골절이 생기게 됩니다.

### ▶▶ 척추골절의 증상은 어떤 게 있을까요?

누워 있을 때에는 통증이 없다가 돌아눕거나 일어날 때 심한 통증이 느껴지거나, 최근에 넘어진 후 허리통증이 심해진 경우, 허리가 아파서 여러 치료를 받았는데도 시원하지 않고 오히려 통증이 심할 경우에는 척추골절을 의심해 보아야 합니다.

### ▶▶ 척추골절시 어떤 검사를 받아야 할까요?

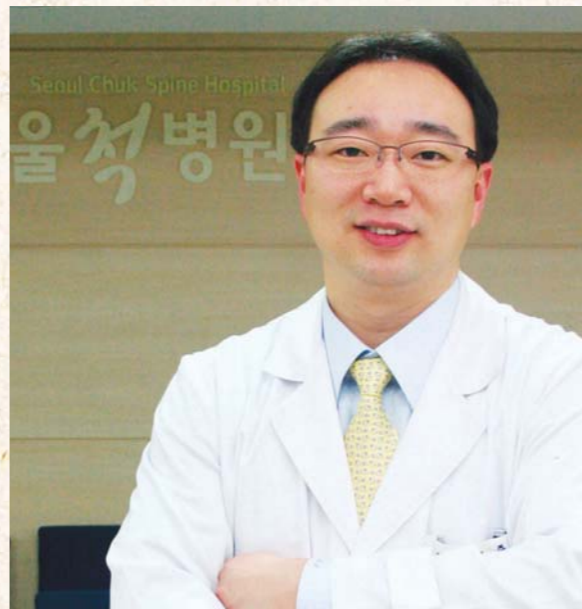
증상이 나타나면 속히 MRI 검사를 해야 하는데, 엑스레이(X-ray) 검사로는 압박골절이 잘 확인되지 않으며, 골절된 부위가 신경을 압박하고 있거나 내부에서 뼈가 괴사했는지의 여부도 확인해야 하기 때문입니다. 압박골절 환자 중 10% 정도가 MRI 검사상 뼈에 빈 공간이 생기는 '무혈성 괴사'를 보이는데, 이것은 자연적으로 치유되지 않고 시간이 갈수록 악화되기 때문에 하루라도 빨리 적절한 치료를 해야 합니다.

### ▶▶ 골다공증과 척추골절의 치료는 어떻게 하나요?

골절된 부분이 심하지 않을 경우, 환부만 선택적으로 부분마취를 한 후 주사기를 이용해 특수 제작된 골 시멘트를 주입하는 시술을 하게 됩니다. 시술 후에는 척추보조기를 1~3개월 가량 착용해야 하고, 골절 재발의 예방을 위해 골다공증약을 복용하게 됩니다.

### ▶▶ 골다공증과 척추골절의 예방법은 어떤 게 있을까요?

겨울에는 옷이 두꺼워 짐에 따라 몸놀림이 둔해지고, 운동부족으로 인한 척추 및 관절이 굳어져 있기 때문에, 항상 일정한 관절운동과 몸의 유연성을 유지하도록 노력해야 하며, 외출 시에는 미끄럼 방지용 신발이나 바닥이 거칠게 된 신발 등을 신어 빙판이나 눈에 미끄러져 다치지 않도록 해야 하고, 허리를 보호하는 코르셋이나, 척추보호 보조기를 착용하는 것도 척추 손상 예방에 도움이 됩니다. 또한 평소 골다공증에 대한 관리 및 치료를 하여 뼈를 튼튼히 하는 것이 중요하며, 허리를 다치거나, 심한 허리통증이 생겼을 경우 민간요법을 먼저 하기보다는 신속히 병원에 내원하여 정확한 진단과 치료를 받아 치료의 중요한 시기를 놓이지 않도록 하는 것이 중요하겠습니다.



진료과목 : 척추신경외과  
대한 신경외과학회 정회원  
전)삼성서울병원 신경외과 임상강사  
현)삼성서울병원 신경외과 외래조교수



# 서울척병원 이호규원장과 함께하는 겨울철 · 관절통 · 을 이겨내는 방법

\_ 글 이호규(서울척병원 원장)



척병원에서 비수술적인 치료 혹은 수술적인 치료를 받아 척병원과 인연을 맺은 분들 모두 잘 지내고 계신지요. 올 겨울은 유독 날씨가 춥습니다. 따뜻한 아랫목이 그리워지는 계절, 더 심해지는 불청객이 있지요? 네, 바로 관절통입니다. 평소에는 증상이 없던 사람들도 겨울철만 되면 무릎, 손 그리고 발목 주위 통증을 경험하게 되는 경우가 있습니다.



겨울철 관절통이 심해지는 이유는 크게, 두 가지로 설명이 됩니다. 첫째, 온도가 떨어지게 되면서 혈관 수축으로 인해 관절주변의 혈액순환이 되지 않아 관절염 증상을 악화시킵니다. 둘째, 관절 주변의 근육은 관절에 가해지는 유해한 자극들로부터 관절을 보호하는데, 겨울철에는 운동 부족으로 근육들이 약화되기 쉽고, 추운 날씨에 근육이 경직되기 때문입니다. 원인이 관절주변의 온도 감소, 근육약화라면 어떻게 해결해야 하는지 답이 나오십니까? 네, 정답은 보온유지와 운동입니다. 겨울철 관절통을 이기기 위한 방법을 척병원 관절센터에서 알려드리겠습니다.

## 겨울철 관절통을 이겨내는 방법

### 1 관절 주변을 차갑게 하지 마십시오.

관절이 차가워지면, 위에서 말씀 드린 것처럼 혈액순환 감소를 가져와 관절통의 악화를 가져오며, 온도가 떨어지는 것만으로 관절에 통증이 발생합니다. 추위에 따라서 적절한 보온에 신경을 쓰시고, 나이 드신 분의 경우에는 기온이 너무 낮으면 실외 활동시간을 조절하시는 것이 좋겠습니다.

### 2 적절한 운동을 통해 근육을 강화시키고, 관절의 유연성을 기르십시오.

특별한 이상이 없는 분들은 유산소 운동(걷기, 수영, 자전거)과 근력운동 (기구운동, 수영, 자전거)을 적절히 분배해서 운동하십시오. 편식하는 것이 좋은 식습관이 아니듯 한가지 운동만을 하는 것보다 서너 개의 운동을 하는 것이 더 좋을 수 있습니다. 추운 날씨나 빙판길 때문에 운동을 하기 힘든 계절이므로 여건이 되시면 체육관, 헬스, 수영장 등의 시설에서 운동을 하는 것이 좋습니다.

### 3 적절한 영양섭취를 하십시오.

육식위주의 식단은 고혈압, 당뇨 등의 성인병뿐만 아니라 관절염에도 좋지 않습니다.

밥, 곡류, 감자, 고구마 등의 탄수화물 섭취는 영양이 부족해서도 안되겠지만 과해서도 안되겠습니다. 탄수화물의 과다 섭취도 비만으로 이어질 수 있고, 비만은 관절염의 원인이기도 합니다.

과일, 신선야채 등의 섭취를 통해 비타민, 미네랄 보충에도 신경을 쓰는 것이 좋겠습니다. 관절에 좋은 음식으로 우유, 요구르트, 브로콜리, 연어, 고등어, 녹차 등이 알려져 있어 이런 음식을 적절히 섭취하는 것이 좋습니다.

많은 도움이 되셨나요? 척병원을 통해 관절통 없는 따뜻한 겨울이 되셨으면 좋겠습니다. 항상 건강하세요.



진료과목 : 정형외과 (견주관절, 관절경, 인공관절)

서울대학교 의과대학 졸업  
대한 정형외과학회 정회원 / 전수도통합병원 정형외과장  
전) 서울남우병원 관절센터 부원장





# 분당척병원 개원특집 - 분당에도 척!

분당에 또 하나의 척병원을 세웠습니다. 지난 2년간 준비하고 노력하여 이루었습니다. 성남시 분당구 야탑동 성남대로변에 우뚝 솟아있는 척추전문 분당척병원 새 병원의 정갈함이 물씬 풍기는 모든 것을 자세히 소개합니다.



3. 80병상의 병동 관리와 응대를 책임지는 간호 스테이션
4. 펄스 비수술치료실. 첨단 투시장비인 씨암을 통해 디스크 부위에 정확하게 펄스치료를 시행한다.
5. 대학병원급 1.5 테슬라 MRI. 정밀하고 선명한 척추디스크 화상(이미지)에 필수적인 첨단 촬영장비
6. 넓고 쾌적한 기본병실(5인실). 환자는 물론 보호자까지 고려하여 넓은 병실공간을 제공
7. 레이저디스크 수술부터 척추교정술까지 거의 대부분의 척추수술이 가능한 전문의와 수술장비를 보유하고 있다.
8. 매일 아침 그날의 수술 및 비수술치료에 관해 의견교환 및 최종 점검이 이뤄지는 의료진 컨퍼런스

## 찾아오시는 길

경부고속도로와 외곽순환도로에 바로 연결되어 전국 어느 지역에서도 교통체증 없이 편하게 이용할 수 있습니다

- 자가용 : 성남IC(성남/광주 방면) → 성남대로 (성남시청 방면) → 장미사거리 → 좌측50m 지점 분당척병원 (성남고속버스터미널 건너편)
- 버스(성남종합터미널) : 부산, 대구, 대전, 광주, 전주, 마산 등 전국 120여 개 시·군·구에서 직행 노선 가능
- 지하철 : 분당선 야탑역 1번출구 100m 전방



200명 규모의 넓고 쾌적한 외래대기실, 총 5개의 진료실과 2개의 상담실, 비수술치료실이 함께 있다. 친환경 소재를 사용하여 따뜻하고 편안한 분위기가 인상적이다.



## 대한민국 최고수준의 척추치료를 약속할 분당척병원 의료진을 소개합니다.

안녕하세요? 김동윤입니다.

척병원의 모든 환자와 가족 여러분 잘 계시는지요. 서울척병원을 사랑해주시는 모든 분들의 지지와 성원에 힘입어 두 번째 척병원인 분당척병원을 개원하게 되었습니다. 척추 질환으로 고통 받는 분들을 진정으로 위하는 올바른 척추치료의 모범이 되도록 힘껏 노력하겠습니다.



**분당척병원 김동윤 대표원장**  
서울대학교 의과대학 졸업  
서울대학교 병원 신경외과 척추전문의  
서울 우리들병원 과장 / 서울척병원 대표원장



**분당척병원 정상기 대표원장**  
서울대학교 의과대학 졸업  
서울대학교병원 신경외과 척추전문의  
서울대학교 의과대학 교수 / 분당서울대학교 신경외과 교수

안녕하세요? 분당척병원 원장 정상기입니다. 6년 동안의 분당서울대학교 병원 신경외과 교수생활을 접고 분당척병원에서 여러분을 만나 뵙게 되었습니다. 환자 여러분에게 좀 더 가까이 다가갈 수 있는 기회로 생각하고 여러분들에게 정성이 담긴 맞춤 진료를 하고자 계속 노력하겠습니다. 우리나라 척추 의료분야의 발전을 위한 길을 모색하고 기여하는데 진력하겠습니다.

안녕하세요? 황상원입니다. 추운 겨울에 인사 드리게 되는군요. 성남은 언덕이 많고 분당은 바람이 많이 불어 겨울에 유독 환자분들이 고생했던 옛 기억이 납니다. 다시 돌아온 이곳에서 추운 겨울에 시작하기 때문이라도 보다 더 따뜻한 정과 사랑으로 환자 여러분을 보살펴야겠다는 생각이 듭니다. 성실한 자세와 최고의 능력으로써 환자 여러분께 몸과 마음의 행복을 드릴 수 있도록 최선을 다하도록 하겠습니다. 감사합니다.



**분당척병원 황상원 신경외과 원장**  
인하대학교 의과대학 졸업 / 경기도립의료원 파주병원 과장  
서울 아산병원 신경외과 임상강사  
서울 우리들병원 척추 전임전문의

안녕하세요? 분당 척병원 백경일 원장입니다. 겨울철에 춥다고 움츠리고 있는 것 보다는 가볍게 걷기를 하거나 (집에서 하는 것도 좋습니다) 실내 자전거를 타는 것이 척추 건강을 유지 하는데 도움이 됩니다. 여러분의 척추를 건강하게 유지 하기 위해서 정확한 진료와 최선의 치료 방법을 분당척병원에서 상의 하겠습니다. 항상 환자분들 가까운 곳에서 고민 하고 최선을 다하겠습니다.



**분당척병원 백경일 신경외과 원장**  
충남대학교 의과대학 졸업 / 의학박사 (충남대학교 의과대학)  
서울 청담 우리들병원 전임전문의 / 서울척병원 원장



**분당척병원 김주현 정형외과 원장**  
연세대학교 원주의과대학 졸업  
한양대학교 의학대학원 의학석사 졸업  
연천의료원 정형외과과장 / 서울척병원 원장

반갑습니다. 분당척병원 척추정형외과 원장 김주현입니다. 오랜준비와 기다림끝에 분당 아탑동에 '분당척병원'이 드디어 개원을 하였습니다. 허리통증으로 고생하는 많은분들에게 '척병원'만의 노하우를 담은 정확한 진단과 치료의 감동을 선사하겠습니다. 기대해 주시기 바랍니다.

# 고객분들의 감동의 서비스를 선사할 분당척병원 임직원을 소개합니다.



### ● 병동 ●

안녕하세요. 병동 김명진입니다  
늦었지만 새해 복 많이 받으세요.  
저희 병동은 입원하시는 환자분들을  
위한 곳입니다. 한결 같은 마음으로  
편안한 입원 생활이 되도록 최선을  
다하겠습니다. 감사합니다.



### ● 원무과 ●

분당척병원 원무과입니다.  
고객이 있기에 척병원이 있고, 척병원이  
있기에 원무과가 있습니다. 항상 고객을 위하여  
최선을 다하고자 하는 노력으로 고객의 곁에 다가가겠습  
니다. 타 병원처럼 아닌 타 회사처럼 그냥 말이라는 말로  
아닌 고객이 원하시는 행동으로 전 세계에서 감동을 줄 수  
있는 병원을 만들고자 합니다. 항상 최선을 다하는 척병원  
이 되겠습니다. 처음 고객을 맞이하는 원무과에서 제일  
먼저 웃는 얼굴로 대하겠습니다. 고객 여러분  
분당척병원으로 오세요.



### ● 외래 ●

안녕하세요. 분당척병원 외래팀장  
김지현입니다. 분당 척병원 외래부서는  
5개의 진료실과 비수술치료실 및 치료회복실을  
담당하며, 척추질환으로 고통받는 분들이 빠르  
고 정확한 진료와 치료가 가능하도록 고객만족  
을 실현하는 부서입니다. 최고의 의료서비스를  
받으실 수 있도록 의료적 지식을 바탕으로한  
진정한 친절을 보여드릴 것을 약속합니다.  
척병원 명성 그대로...  
믿으세요!!

### ● 수술실 ●

안녕하세요. 분당척병원 수술실 팀장  
이지현 입니다. 수술실은 5층에 위치해 있으며,  
총 여섯 명의 간호사와 한 분의 마취과장님 생활할  
예정입니다. 저희 수술실은 환자분께서 수술실에서  
느끼셨을지 모를 불안감이나 두려움을 느끼시지 않  
도록 친절하게 다가가는 수술실이 될 것을 다짐합  
니다. 모자와 마스크 때문에 저희의 미소가 보이지  
않더라도 항상 미소를 머금고 다가가겠습니다.  
끝으로 최선을 다해 수술이 잘 이루어지도록  
노력하겠습니다.



### ● 영상의학과 ●

안녕하세요. 영상의학과 입니다.  
분당척병원 영상의학과는 최첨단 MRI, CT,  
X-RAY의 장비를 갖추고 있으며, 고객님들의  
척추관련 질환의 검사효율을 높이기 위하여 정확  
하고 선명한 의료 영상 제공에 부단히 노력하고  
있습니다. 분당 척 병원 영상의학과는 항상 친절  
과 따스함으로 고객님들과 함께 하겠습니다.  
최선을 다하겠습니다.  
감사합니다.



### ● 진단검사의학과 ●

안녕하세요.  
진단검사의학과 실장 우혜진입니다.  
진단검사의학과란 사람의 인체로부터 유래되는 모든  
검체 즉 혈액, 소변, 체액, 조직등의 검체에서 분자 및  
세포성분 등을 측정하여 질병의 진단, 치료효과 판정  
및 예후 추정에 활용하도록 하는 매우 중요한 역할을  
하고 있는 부서입니다. 앞으로 의료진들께서 정확한  
진단과 판정이 이루어 지도록 검사결과의 정확도와  
신뢰도를 높이기 위하여 최선을 다하겠습니다.  
감사합니다.





드디어 9시가 됐다. 오늘부터 3세 미만 영,유아를 대상으로 하는 신종플루 백신 예약접종이 시작하는 날이다. 추석 귀성 열차 예약하는 기분이다. 먼저 인터넷에 들어가서 집 근처 소아과를 클릭하고 아들 주민번호를 입력 후 예약을 시도했다. 어! 그런데 생각보다 쉽게 성공했다. 다행이다.

신종 플루 때문에 전 세계가 난리도 아니다. 연일 보도되는 기사들, 신종 플루의 기세가 누그러진 것 같다는 의견도 있지만 아직 세계는 경계심을 늦추지 않고 있다. 이처럼 세계가 겁을 먹는 이유는 1918년부터 1920년까지 전 세계를 휩쓸었던 스페인 독감이 떠오르기 때문일 것이다. 이 독감은 중세시절 유럽에 돌았던 흑사병을 뛰어넘는 인류의 질병 재앙으로 꼽히고 있다. 이때에는 의학이 뒤떨어져 독감과 싸우기에 역부족이었다. 이때부터 마스크(Mask)가 중요한 예방 수단으로 믿어져 사용되기 시작했다. 당시 미국에서는 마스크를 쓰지 않으면 공공건물출입이나 차량탑승이 금지되었다고 한다.

## 신·종·플·루·와·마·스·크 글 이성우 (서울척병원 원장)

마스크(Mask), 즉 가면이란 사전적으로 '가면, 탈, 덮어 가리는 것' 그리고 '가리다, 가장하다, 본심을 숨기다'의 의미를 가지고 있다. 다시 말해서 이 단어에는 모습을 바꾼다거나 감춘다고 하는 인간의 행위가 암묵적으로 전제되어 있는데 마스크를 쓰는 행위는 쓰는 사람의 변신 또는 변화를 불러 일으킨다. 무료하고 비겁한 일상이 반복되다 보면 다른 사람으로 태어나 멋있게 사는 것을 꿈꾸게 된다. 은행에서 단조로운 일상을 보내고 있던 평범한 은행원, 그는 어느 날 우연한 기회에 고대 시대의 유물인 마스크를 발견하게 된다. 그런데 이 마스크는 아주 신비로운 힘을 가지고 있어서 마스크를 쓰면 초인적인 힘을 가진 불사신이 된다. 짐케리 주연의 "Mask"란 영화의 내용이다.



이성우 (서울척병원 원장)  
진료과목: 척추관절 정형외과  
서울대학교 의과대학 졸업  
대한 정형외과학회 정회원  
전) 서울아산병원 척추 전임의

상대방에게 약점을 노출시키지 않아 강력하고 위엄 있는 모습을 드러낼 수 있는 마스크를 한 등장인물 영화들은 전지전능한 영웅의 출현을 원하는 현대인들의 욕구를 충족시켜 주고 있다. 이는 마스크가 단순히 얼굴을 가리는 소도구가 아니라 인격을 변화시키는 힘을 지니고 있기 때문이다.

고대 이집트인들에게 가면은 단순히 얼굴을 바꾸거나 감추기 위한 것이 아니라 사람을 신과 같은 존재로 격상시키기 위한 매개물이었다. 가면을 쓰면 초인적 능력이 생긴다는 믿음이 존재했으면 신과 동일시 되었던 사람들이 주관했던 이집트의 제의와 마법에서 가면은 중요한 역할을 했던 것으로 추정된다. 미이라의 머리 위에 놓은 가면은 이를 잘 보여주는데, 사후에도 영혼의 영원한 삶을 원했던 이집트인들의 염원을 반영하듯 미이라 가면은 거의 인간의 얼굴을 그대로 재현하고 있다. 즉 가면은 신적인 존재를 나타내는 청색 머리카락과 깃, 황금빛 살결뿐만 아니라 신이 갖고 있는 특정한 물리적 속성에 이르기까지 죽은 사람이 안전하게 내세로 가는 데 필요한 모든 것은 제공해 주었다.

이제 오늘날의 마스크는 이전처럼 엄숙한 종교적 의미로 사용되는 일이 드물고, 타인에게 공포를 불어넣는 일, 특정인을 회화하고 즐기는 일, 또 자신을 드러내지 않는 익명성의 대응으로 즐겨 사용된다. 그러나 이 또한 마스크의 본질인 변화를 위한 매개물이라는 의미는 벗어나지는 않았다. 나도 수술장에서 마스크를 써야 한다. 그때 내가 마스크를 쓰고 있어서 그랬을까?

숨김과 드러냄을 동시에 지닌 마스크, 현실의 또 다른 모습이다.







# 제 2의 인생을 살게해준 · 척병원 · 감사합니다. \_글 김춘월님



강동선사문화축제사진



지난 2008년 7월 2X2척추고정술 수술을 받으신 김춘월님은 요즘 고전무용, 판소리등 취미생활을 하시면서 즐겁게 보내고 계신다. 수술 전에는 허리통증으로 인해 전혀 할 수 없었던 취미생활이다. 하루하루 보람차게 사시는 김춘월님을 만나보자

저는 강동구 천호동에 살고 있는 60대 후반의 가정주부입니다. 서울 척병원을 만나기 전까지는 “아이고 허리아, 아이고 내 다리... 하면서 매일매일 통증을 호소하며 힘겨운 나날을 보냈는데, 지금은 저의 취미생활인 고전무용과 노래교실을 꾸준히 하면서 하루하루 즐겁고 보람찬 나날을 보내고 있습니다.

저는 40대 초반부터 허리가 아프기 시작하였고, 아파서 쉬면 감쪽같이 멀쩡하여 그냥 무심코 지냈어요. 그러나 나이가 들면서 통증은 점점 심해졌고 허리가 한쪽으로 기울기 시작하여 어긋간 걸을 수 밖에 없었어요. 그 불편함은 안 겪어 본 사람은 정말 몰라요...

타 병원에서 MRI촬영 후 척추협착증이 심해서 수술을 해야 한다고 하였지만 척추수술 후 후유증으로 고생하는 분들을 여러명 보아왔고 수술자체에 대한 공포증이 제 마음속을 떠나지 않아 계속 고통을 참고 지내다가 어느날 제 남편의 친구가 서울척병원에서 수술을 받고 상태가 계속 좋다고 하면서 서울척병원을 추천해줬습니다. 통증이 심해져 남편과 서울척병원의 장상범 원장님께 진료를 받았는데 원장님께서 지금은 의술이 많이 발전하였고 척추수술부위도 최소화하니 염려마시고 수술하라고 하여 장상범원장님을 믿고 용기를 내어 2008년 7월 (2X2척추고정술)수술을 받았습니다. 수술을 받은 후 물리치료와 가벼운 스트레칭을 열심히 하여 지금은 아주 만족스러운 생활을 하고 있습니다. 주위분들도 달라진 저를 보시고 깜짝 놀라면서 어느병원이냐고 소개시켜 달라고 하십니다. 호호..

저는 얼마전에 강동선사문화축제에 나가 무용축제와 판소리에 참여하여 여러 사람들 앞에서 저의 숨은 장기를 뽐낼 수 있었답니다.



저에게 새로운 인생을 안겨준 척병원 원장님, 보다 훌륭한 의술로 고통속에서 살아갈 많은 척추환자들에게 기쁨을 선사해 주시고, 서울척병원의 무궁한 발전을 기원합니다.



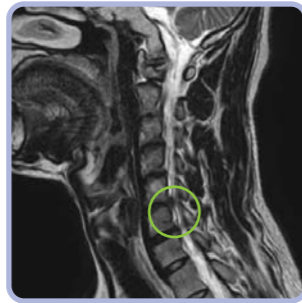
우리는 최고의 의술로 척추관절치료를 하고 있습니다 ●●●●●

고객님의 경과기록을 통해 척추치료사례를 전해드리겠습니다 ●●

case 1

**주 치 의 :** 이덕주 원장  
**진 단 명 :** 제5-6 경추간(좌측) 추간판 탈출증  
**수 술 명 :** 제5-6 경추간 미세현미경하 디스크제거술 및 인공디스크 치환술  
**증 상 :** 내원 2달전부터 좌측 목, 어깨, 팔이 저리고 아픈증상이 있어 한의원에서 침 맞으며 지냈으나 증상의 호전이 없고, 내원 1달전부터는 팔의 힘이 떨어지는 마비증상이 점점 심해져 본원에 내원.  
**치료경과 :** 수술후 바로 좌측 목, 어깨, 팔의 저린증상과 통증이 호전되었으며, 마비는 호전되는 추세임. 인공디스크 치환술을 시행하였기 때문에 수술후 보조기 없이 2주만에 일상생활이 가능함.

수술 전 MRI ▶



수술 후 MRI ▶



case 2

**주 치 의 :** 이성우 원장  
**진 단 명 :** 제4-5요추간 척추관 협착증 및 척추 전방전위증  
**수 술 명 :** 제4-5요추간 최소 침습적 신경공 경유 요추 추체간 유합술  
**증 상 :** 1년전 부터 5분만 걸어도 엉치와 종아리가 터질 것 같고, 다리에 마비가 오는 것 같아서 견지 못하여 본원에 내원.  
**치료경과 :** 자가보행이 가능하고 다리 통증도 사라짐

수술 전 MRI ▶



수술 후 MRI ▶



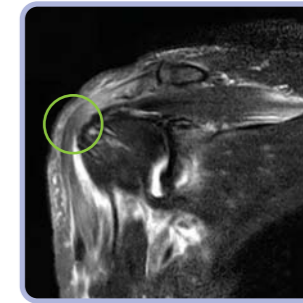
case 3

**주 치 의 :** 이호규 원장  
**진 단 명 :** 회전근개 완전 파열(대파열) 및 슬랩병(어깨관절 연골파열)  
**수 술 명 :** 녹는 나사못을 이용한 회전근개 봉합술 및 슬랩복원술  
**증 상 :** 넘어지면서 다침 어깨를 움직일 때 어깨부터 팔꿈치까지 통증이 발생. 타 병원에서 물리치료 계속하였으나 호전이 없어 본원에 내원.  
**치료경과 :** 녹는 나사못을 이용해 수술한 후에 일정기간 보조기를 착용. 수술 후 6주째 부터 본격적인 재활치료 시행. 현재 증상이 호전되었으나, 근력이 약하여 근육재활운동중. 근력이 완전히 회복되면서 후유증 없이 안치된 경우임.

수술 전 MRI ▶



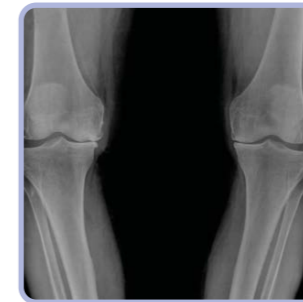
수술 후 MRI ▶



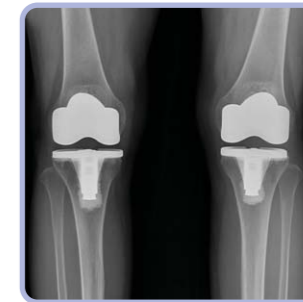
case 4

**주 치 의 :** 안준환 원장  
**진 단 명 :** 양측 무릎관절 퇴행성 관절염  
**수 술 명 :** 양측 무릎관절 인공관절 치환술  
**증 상 :** 양측 무릎에 통증이 있고 다리가 활처럼 안으로 휘어서 약물치료 및 주사 치료를 장기간 시행하였으나 호전이 없어 지팡이를 짚고 본원에 내원.  
**치료경과 :** 수술후 무릎통증이 사라지고, 지팡이 없이 자가보행이 가능함.

수술 전 MRI ▶



수술 후 MRI ▶





척병원과 함께하는 척추건강 바로알기 ① 허리디스크

# 양반다리 • 장시간 앉는 습관이 디스크 키워

회사원 박희준(41)씨는 며칠 전 바닥에 떨어진 물건을 잡다가 허리가 끊어질 듯한 통증을 느꼈다. 처음엔 움직이기도 어려웠지만 점점 질하고 며칠 지나니 증상이 나아져 '별거 아니었구나' 싶었던 박씨. 몇 달 후 통증이 다시 시작되더니 발목에 마비까지 오는듯해 병원을 찾은 박씨는 결국 허리디스크 판정을 받았다. 왜 진작 오지 않았느냐는 체근까지 들어야 했다.

◆ 허리병 키우는 잘못된 습관들

병원을 찾는 외래 환자 중 '갑자 다음으로 흔한 증상이 요통'이란 말이 있을 정도로 허리 통증을 호소하는 이들이 많다. 때문에 허리디스크에 대한 관심이 많은 것도 당연지사. 덕분에 허리디스크는 수많은 오해를 낳는 질환 중 하나이기도 하다.

대표적인 것이 허리가 아프면 무조건 디스크라 여기는 경우다. 김동윤 분당척병원 원장은 "일반적으로 허리디스크라고 불리는 병은 사실 다양한 질병을 포함한 개념"이라며 "단순한 요통부터 추간판 탈출증, 요추협착증 등 다양한 증상을 허리디스크라고 통칭하다 보니 혼란이 있는 것이 사실"이라고 설명했다. 결국 진단을 통해 정확한 원인을 찾고 그에 맞는 치료를 받는 것이 중요하다는 것.

또 한 가지 속셈은 '허리가 아프면 운동을 해야 한다는 것이다. 김 원장은 "잘못된 상식 탓에 무리한 운동을 하고는 더 악화된 상태로 병원을 찾는 경우가 많다"며 "발목이 빠지면 발목을 쓰지 않고 쉬듯이 허리 또한 갑자기 아프다면 쉬는 것이 우선"이라고 했다. '디스크는 무조건 수술을 해야 한다' 생각하는 경우도 많은데 최근엔 수술하지 않고 치료하는 방법이 증가하고 있는 추세다. '누운 자세로 다리를 들어 올렸을 경우 당기고 지린 느낌이 있으면 디스크'라는 것 또한 사실과 다르다. 디스크의 증상이긴 하지만 30대 이상의 경우는 다리를 들어올려도 통증이 없는 경우가 많다. 잘못된 상식으로 자기진단을 하고선 '나는 디스크가 아니다'라 판단해 치료시기를 놓치는 사례도 잦다.

◆ 갑작스러운 통증 '추간판 탈출증' 의심  
디스크라 부르는 허리 질환은 대표적인 척추병의 하나인 '추간판 탈출증'을 말한다. 근본적인 원인은 척추뼈와 디스크의 퇴행성 변화, 즉 노화다. 김 원장은 "인체의 퇴행성 변화는 20세가 지나며 서서히 진행되는데 디스크의 경우 10대에 변화가 나타나기도



최근의 허리디스크 치료는 수술없이도 높은 치료율을 보이고 있다. 시술 중인 김동윤 원장.

한다고 했다.

추간판 탈출증은 디스크를 둘러싸고 있는 섬유 테두리가 찢어지면서 추간 연골 속의 수핵이 터져 나와 신경을 누르는 증상이다. 아무런 이상이 없다가 갑자기 통증이 시작되는 경우가 많은데 심할 경우 발목이나 엄지발가락 등에 마비가 오거나 대소변이나 성기능 장애로 이어지기도 한다. 갑자기 아팠다 점차 나아지는 경우도 있어 작은 통증이라도 병원을 찾아 정확한 진단을 해보는 것이 좋다.

원인은 퇴행성 변화 외에도 잘못된 생활습관이나 유전적 요인 등으로 다양하다. 이 중 흡연은 척추 건강에 악영향을 미치는 것으로 증명된 대표적 요인이다. 또한 조그려 앉아 장시간 일하는 것, 양반다리로 앉는 습관, 장시간 앉아서 일하는 것 등이 척추의 퇴행성 변화를 부추긴다. 치료에 있어 우선돼야 할 것은 정확한 진단이다. 김 원장은 "허리디스크가 의심될 경우 MRI 등 정밀검사를 통해 척추의 어떤 마디에서 어떻게 신경압박이 일어나는지를 판단하는 것이 치료를 위한 첫걸음"이라고 했다.

◆ 부작용 없고 효과 빠른 비수술 치료

치료는 크게 비수술적 치료와 수술적 치료로 나뉜다. 환자의 증상에 따라 적용되는 치료법이 다르지만 최근엔 비수술적 치료의 효과가 높아져 예전보다는 큰 수술을 해야 하는 경우가 줄고 있다. 비수술적 치료는 약물치료, 물리치료, 교정치료 등 다양한데 최근 주목받는 것이 펌스(fims)다.

펌스는 신경에 직접 약물을 투여하는 치료법인데 신경과 주위 조직의 염증과 부종을 없애

고 긴장된 근육과 염증 등으로 흥분된 신경을 안정시킨다. 김 원장은 "펌스는 부작용이 거의 없고 간혹 치료 후 1~2일 통증이 더할 수 있으나 곧 회복된다"며 "당일 검진과 진료를 할 수 있고 2주 간격으로 2~3회 치료하나 환자에 따라 1회 치료만으로 효과를 보는 경우도 많다"고 소개했다. 이어 분당척병원의 펌스 치료는 영상 투시장비를 통한 내시경 치료 방식으로 정확성과 안전성을 보장한다'고 했다. 발목이나 다리의 마비가 있고 신경압박이 뚜렷한 경우는 수술이 필요하다. 과거 디스크 수술의 경우 척추마디를 고정해 수술 후 움직임에 제약이 따랐지만 최근엔 수술 후에도 허리 움직임에 불편이 없는 '연성고정술'이 개발돼 좋은 수술결과를 보이고 있다.

김 원장은 "어떤 병이든 수술은 최후의 수단이고 우선 비수술 치료를 통해 해법을 찾는 것이 좋다"라며 '수술이 두려워 병원을 찾길 꺼리는 경우가 많은데 자칫 치료시기를 놓치지 않도록 늦기 전에 전문의 상담을 받는 게 좋다고 조언했다.

➔ 분당척병원은

척병원이 서울 성북구 정릉동 서울척병원에 이어 성남시 분당구 아탑동에 두 번째로 설립한 척추디스크 전문병원이다. 지난 1월11일 개원했고 지상 6층 연면적 약 6600㎡ 규모에 80병상을 갖췄다. 척추수술용 레이저 장비와 요추·경추 내시경 수술장비 등의 의료기기를 구비했고 신경외과·정형외과 척추 전문의를 비롯해 마취통증 전문의, 영상의학 전문의 등 7명의 전문의가 있다. 척추환자 전문간병인이 상주하는 병실을 운영한다.

척병원과 함께하는 척추건강 바로알기

② 요추협착증

# 걷다가 주저앉는 고통 신경통로 넓혀 치료한다

얼마 전부터 걸을 때마다 허리에 통증을 느낀 주부 임미연(44.강남구 수서동)씨. 주위에서 '요통에는 걷기 운동이 좋다'는 말을 듣고 저녁마다 동네 걷기를 시작했다. 걸음을 옮길 때마다 통증이 있었지만 '좋아지겠지' 하는 기대로 운동을 계속한 임씨. 통증이 심해져 뒤늦게 병원을 찾았는데 의사는 '걷기 운동이 오히려 상태를 나쁘게 했다'고 했다.



허리통증의 주기가 1~2개월 내외로 잦고 일상생활에 지장이 있다면 즉시 전문의를 찾아 정확한 진단을 받는 게 좋다. 상급중인 정상기 원장

◆ 허리통증, 정확한 원인 찾기가 우선

허리 통증하면 보통 '디스크'를 떠올리지만 허리 디스크란 사실 다양한 척추질환을 포괄하는 개념이다. 단순한 요통을 비롯해 디스크를 둘러싼 섬유테두리가 찢어져 터져 나온 추간 연골 속 수핵이 신경을 누르는 '추간판 탈출증', 척추 뼈에 잔뼈가 돌아나고 관절이 커지면서 신경이 좁아지는 '요추협착증' 등이 대표적. 다양한 질환을 아울러 '허리 디스크'라고 부르다 보니 여러가지 오해를 낳고 있는 것도 사실이다. 이런 이유로 전문의들은 '통증의 원인을 정확히 파악하고 각각에 맞는 치료를 하는 것이 중요하다'고 조언한다. 정상기 분당척병원 대표원장은 "개개인의 건강상태는 물론 유전적인 원인, 생활습관까지 밀접한 영향을 미칠 수 있어 전문의와 자세한 상담을 거치는 것이 좋다"고 했다.

요추협착증은 뼈의 노화로 인해 발생하는 대표적인 허리질환 중 하나다. 척추관절은 시간이 지남에 따라 모양이 변하게 된다. 뼈에 지속적인 충격이 가해지면 불규칙하게 뼈가 자라나고 디스크는 힘을 잃어얇아지게 되는 것. 이때 돌아난 잔뼈와 굵어진 관절이 신경이 지나는 통로를 막거나 자칫해 통증을 유발하는 것이 요추협착증이다.

◆ 횡단보도 건너기도 두려운 '요추협착증'

대표적인 증상은 엉덩이 부위나 다리뒤쪽이 당기고 저리는 것. 특히 걸을때 통증을 느끼는

데 심할 경우, 걷는 중간 중간 주저앉거나 멈춰서 통증을 가라앉혀야 다시 걸을 수 있어 긴 횡단보도를 건너는 것도 힘들 지경이 된다. 정도에 따라 차이는 있지만 통증을 참으면서 무리한 걷기운동을 할 경우 오히려 증상이 악화될 수 있다.

뼈의 노화가 원인이 되는 질환이라 누구에게나 생길 수 있고 척추는 앉아만 있어도 충격을 받기 때문에 다른 관절에 비해 노화가 빨리 시작된다. 40대 이상에서 증상이 시작되는 경우가 많고 50~60대의 약 10%가 요추협착증으로 일상생활에 불편을 겪고 있다. 아쉽게도 특별한 예방법은 없다. 단 허리에 무리를 줄 수 있는 생활습관을 개선하는 것이 어느 정도 도움을 줄 수 있다. 정 원장은 "장시간 앉아있는 습관, 조그려 앉아 일하는 자세, 양반다리 등은 척추에 부담을 뒤 퇴행성 변화를 부추길 수 있다"고 조언했다.

치료방법은 증상의 정도에 따라 다양하다. 물리치료부터 시작해 약물치료를 비롯한 다양한 통증완화 시술이 있는데 수술을 하지 않는 치료법 중 최근 주목받는 것이 '펌스(fims)'다. 신경에 직접 약물을 투여하는 치료법으로 신경과 주위조직의 염증·부종을 없애고 긴장된 근육과 신경을 안정시키는 효과가 있다. 부작용이 거의 없고 2주 간격으로 2~3회 시술하는데 1회 시술만으로 효과를 보는 경우도 많다.

◆ 약물치료, 간단한 수술로 빠른 효과를

수술치료도 비교적 간단한 편이다. 정 원장은 "요추협착증 수술은 변형된 뼈로 인해 좁아진 통로를 넓혀주는 것"이라며 "아주 작은 부분을 도려내는 것만으로도 즉시 통증이 사라지는 경우가 많다"고 설명했다. 허리에 통증이 있다고 무조건 병원을 찾을 수 없는 일. 그렇다고 언제 척추전문의를 찾아가 상담과 진료를 받는 게 좋을까. 정 원장은 "요통은 감기만큼 흔하게 겪는 만큼 아프다고 모두 병이라고 하긴 어렵다"며 "다만 통증 주기가 1~2개월 정도로 지속되고 비슷한 연령대에 비해 유난히 아픈 경우, 출퇴근 등 일상생활에 무리가 있을 정도라면 전문 병원을 찾아 진단을 받는 게 좋다"고 했다.

정상기 대표원장은 서울대학교 신경외과 척추전문의, 분당 서울대병원 신경외과 전문의, 서울 우리들병원 척추신경외과 전문의 등을 거치고 현재 분당척병원 대표원장을 맡고 있다. 분당척병원은 척병원이 서울 성북구 정릉동 서울척병원에 이어 지난달 11일 성남시 분당구 아탑동에 두 번째로 설립한 척추디스크 전문병원이다.



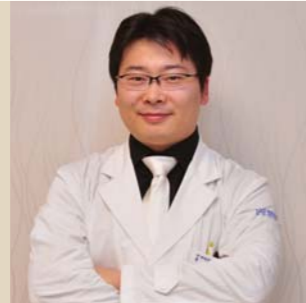
# NEWS

척·병·원·단·신

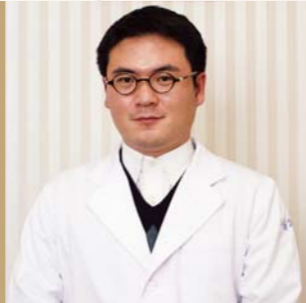
## 1. 신임 의료진 합류



▲ 분당척병원 정상기 대표원장



▲ 분당척병원 황상원원장



▲ 서울척병원 한광욱과장

## 2. 외부 건강강좌 안내

지난 2009년 11월16일 중암동 노블레스 타워에서 “건강한 노년, 걸어서 100세까지”란 주제를 가지고 서울척병원 김세운 원장의 강연이 있었습니다. 노블레스타워에 거주하시는 많은 분들이 참석하셨고 유익한 강의 내용으로 매우 만족해 하셨습니다. 앞으로도 소중한 건강정보로 많은 분들께 도움이 되겠습니다.



## 3. 분당척병원 직원워크샵

분당척병원 전체직원은 지난 2009년 12월4~5일 경기도 광주시 곤지암 리조트에서 워크샵을 가졌습니다. 척병원의 비전공유 및 커뮤니케이션 스킬함양을 위한 교육을 통해 팀워크 향상의 시간을 가졌습니다.



## 4. 분당척병원 개원식

분당척병원 개원식이 1월 30일 오후 2시 병원 3층 로비에서 열렸다. 이날 행사는 대표원장의 인사말을 시작으로 내빈축사, 의료진소개, 감사패 증정의 순서로 진행 됐다. 개원축하 선물로 화환대신 쌀을 보내줄 것을 지인들에게 요청하여 '사랑의 쌀'을 모았으며, 이를 분당구청에 기탁하여 저소득 가구에게 전달하였다.



# 분당에도 척!

## 역시 다르다! 척추디스크 치료는 분당척병원입니다



**김동윤 원장** (분당척병원)

척병원 대표원장  
(전)우리들병원(청담) 신경외과 과장  
(전)제주대학교병원 신경외과 과장  
(전)서울대병원 신경외과 전임의  
대한신경외과 학회 정회원  
대한척추신경외과 학회 회원  
서울대학교 의과대학 졸업

**정상기 원장** (분당척병원)

(전)분당서울대학교병원 신경외과 임상교수  
(전)우리들병원(청담) 신경외과 과장  
(전)서울대병원 신경외과 전임의  
대한신경외과 학회 정회원  
대한척추신경외과 학회 회원  
서울대학교 의과대학 졸업

## 분당척병원, 바른 진단과 바른 치료로 척추치료의 새로운 경험을 약속합니다

- 비수술치료에서 수술치료까지 종합적인 척추치료  
비수술치료와 수술치료 모두에 경험이 풍부한 의료진이 친절과 신뢰를 드립니다.
- 어디서나 접근이 편리한 교통의 중심에 자리잡았습니다  
아탑역 1번 출구(분당선), 성남 IC(경부 및 외곽순환 고속도로)에서 차량 5분 거리
- 척추질환 치료를 위한 첨단치료 시설을 갖추었습니다  
2천 여평의 넓은 면적에 수준 높은 진단시스템(MRI, CT 등)과 치료시스템이 준비되어 있습니다.

