

# '척병원' 페스티벌

특집호

Chuckspine Hospital Newsletter Vol. 08

## 척병원 뉴스레터

서울척병원 / 분당척병원

### 척병원 관절치료센터

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

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



서울 척병원 · 분당 척병원 대표번호 1599-2300

서울시 성북구 정릉동 16-486 서울척병원 상담실 Tel / 02-940-2133~5  
경기도 성남시 분당구 아탑동 360-5번지 LG전자빌딩  
분당척병원 상담실 Tel / 031-788-5080~1

서울 척병원 · 분당 척병원



## 척병원이 소통하는 방식

안녕하십니까, 서울척병원 대표원장 **장상범**입니다.

허리 통증으로 고통받는 환자분들에게 건강을 책임지겠다고 약속하고 강북 지역에 병원을 세운지 4년 반이 지났습니다. 그 동안 환자분들도 매년 증가하여 현재 까지 5만 5천여 분이 병원을 다녀가셨으며, 수술을 하신 분들도 이번달까지 척추 수술 8천 3백 여분, 관절 수술 981분에 달할 정도로 서울척병원은 꾸준히 발전해 왔습니다. 감사의 뜻으로 매년 저희 병원을 다녀가신 분들을 모시고 잔치를 하였고 작년부터는 장충체육관에서 성대히 페스티벌을 진행하게 되었습니다.

병원이 누구나 가기 싫어하는 곳이라는 것은 당연하지만, 이렇게 여러분을 치료 하게 된 것도 하늘이 주신 인연이라는 생각이 듭니다. 고민을 상담할 수 있는 친구처럼, 또는 괴로움을 같이 느끼는 가족처럼, 저희 서울척병원 직원 모두는

분당척병원 대표원장 **김동윤**입니다.

감사를 표해야 겠다는 소박한 마음으로 시작한 척병원 페스티벌이 어느덧 4회가 되었습니다. 처음에는 환우들께 일년에 한번 정도 식사를 대접하면서 만나는 자리를 마련해야 겠다는 생각으로 시작했던 행사인데 점차 척병원을 선택해 주신 분들의 수가 급격하게 늘어나서 도저히 병원이라는 제한된 공간에서 행사를 하는 것이 불가능해지고 조금 더 의미있는 자리를 만들고 싶은 마음에 현재와 같은 척병원 페스티벌이 되었습니다. 여러분들 덕분입니다.

저희가 얻는 것이 더 많은 것을 느낍니다. 멀리서 와 주시고 오히려 의료진과 직원들의 건강을 걱정해주는 분들, 행사 끝나고 가시면서 척병원 구성원들에게 수고했다고 감사하다고 말씀하시고 웃는 얼굴로 집으로 돌아가시는 모습에

한번 치료로 맺어진 인연을 바탕으로 여러분들과 미래를 같이 갈 수 있는 동반자이고 싶습니다.

한가지 알려 드릴 것은, 서울척병원이 내년 6월 이전을 목표로 현재 신축병원 공사중 입니다. 위치는 현재 병원에서 직선 거리 약 1킬로미터 위치, 미아 4거리 현대백화점 바로 옆이 되겠습니다. 현재보다 두배 정도 커지는 규모로서 아무쪼록 무사히 건축을 끝내고 잘 이전하여 여러분들에게 좀더 나은 시설과 진료를 제공할 수 있도록 마음속 성원을 부탁드립니다.

언제 어디에서든 신의, 믿음을 바탕으로 저희에게 주어진 업의 의미를 간직하면서 초심을 잃지 않고 정진하도록 하겠으니 애정을 가지고 지켜봐 주시기 바랍니다.

감사합니다.

저희들은 많은 힘을 얻었습니다. 지면을 빌어 감사드립니다.

소통을 강조하는 시대입니다. 가족간의 소통이 궁극적으로는 가족의 행복을 위한 것이라면 병원의 소통은 질병의 효과적인 치료와 건강 증진을 위한 것이어야 할 것입니다. 척병원 페스티벌은 척병원이 세상과 소통하는 방식의 상징입니다. 척추질환을 가진 환우와 함께 병과 싸워나가는 병원이 쾌유를 축하하고 기뻐하면서 서로 감사하면서 걱정해주는 자리가 척병원 페스티벌이 아닌가 생각합니다.

겨울입니다. 허리 무릎이 아플 때 가장 괴롭고 다치기 쉬운 계절입니다. 건강 조심하시고 의미 있고 충분한 겨울이 되시기를 빕니다.

# 척병원 2010 페스티벌

Vol. 08 Winter 2010

## CONTENTS

- 03 | 인사말  
장상범, 김동윤
- 04 | 페스티벌 후기  
행사스케치 (시간별 Review)  
참석자 이야기 (무대공연 / 완쾌환자)  
의료진 감사 메시지
- 08 | 의료컬럼 1  
분당척병원 \_ 조희철 과장  
성적도 올려주는 튼튼한 척추 건강과 습관
- 10 | 의료컬럼 2  
서울척병원 \_ 이성우 원장  
학교 신체 검사에서 진단 받은 측만증,  
어떻게 치료해야 하나?
- 12 | 공개지상강좌  
박찬도 \_ 분당척병원 비수술치료센터장  
디스크로 인한 허리, 목 통증의 비수술치료
- 14 | 협력병원탐방
- 16 | 직원인사
- 17 | 척병원 단신
- 18 | 척병원 언론보도



# '척'병원 '제스'피벌

열정의 하루 10월 16일 척병원페스티벌 속으로~~

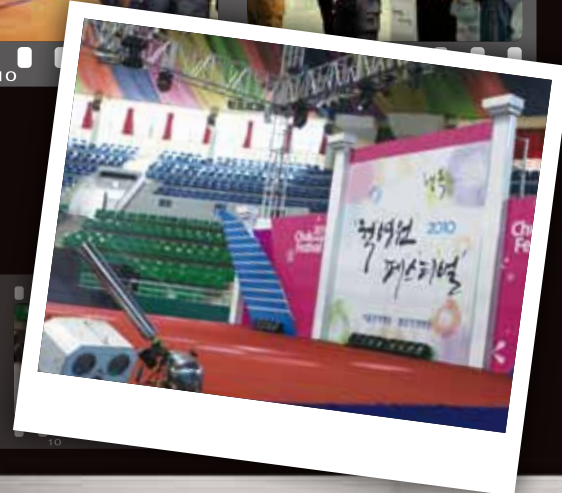
척병원에서 수술받고 완쾌하신 모든 환자분들을 초청해서 열리는 잔치, 척병원 페스티벌. 수술하고 나면 끝나는 인연이 아니라 평생 관리하고 친구처럼 지내기 위한 실천입니다.

올해 4회째를 맞는 척병원 페스티벌에서는 ▶주치의와 만나는 대화의 광장 ▶완쾌 환자 공연 무대 ▶유명 연예인들의 흥겨운 공연 등이 펼쳐졌다. 특히 올해는 처음으로 서울척병원(장상범 대표원장)의 수술환자뿐만 아니라 분당척병원(김동윤 대표원장)의 수술환자들이 함께 참여 하였다.

AM 10:00 준비 및 리허설



설레이는 행사당일  
아침 일찍부터 분주하게 고객을 맞을  
준비를 하고 정성스럽게 마련한 선물을 차곡차곡 ~



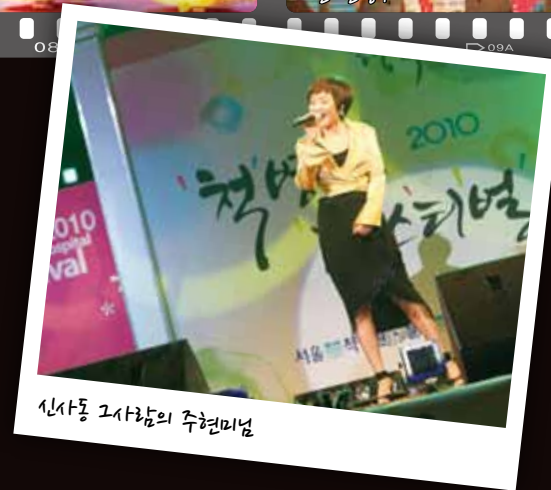
어서오세요~

PM 1:00 백스테이지 풍경



화려한 춤사위를 보여주시길 김훈철님의 공연단

PM 2:00 환우분들과 유명연예인의축제 한마당



신사동 그사람의 주현미님

사랑은 아무나 하나 ~



궁짜궁짜  
네박자 속에~







척병원페스티벌에 참석하신 많은 환자분 중에 이전보다 더욱 건강한 인생을 설계하고 계신 황윤봉님(서울 도봉구, 60세)을 만나 보았습니다. 직접 허리 수술을 경험하시고 수술 후 관리를 하시면서 깨닫게 된 것을 치료를 앞두시거나 치료를 마치신 분들에게 전하고 싶다고 하셨습니다. 함께 이야기를 들어보겠습니다.

## 건강해 질 수 있다는 **믿음**을 준 척병원에게 무한 감사를 드립니다.

**Q. 먼저 오늘 함께 해주신 척병원 페스티벌에 대한 소감 말씀 부탁드립니다.**

사실 2009년 페스티벌에도 초대를 받았지만 개인사정으로 참석을 못해 올해로 처음 참석해보는데요, 병원 의료진과의 소통의 장이 마련된다는 점에서는 획기적인 자리라고 생각합니다. 쌍방간의 신뢰와 관계 형성이 인술의 완성임을 느끼게 됐습니다. 저 같은 수술 환자를 초대하여 끝까지 관찰하시는 모습은 매우 고무적입니다.

**Q. 감사합니다. 척병원은 어떻게 알고 찾아오시게 되었나요?**

저는 얼마 전 KT에서 정년퇴임을 하였는데 함께 근무하는 동료들에게 허리통증에 대해 이야기 하며 아픔을 호소하던 중에 강북에 서울대 출신의 척추전문 병원이 있는데 의료진의 경험과 의술이 뛰어나다는 소문이 있으니 가보라는 권유를 받았습니다.

**Q. 오셔서 어떤 질병이라고 이야기 들으셨나요?**

허리디스크파열이라고 들었습니다. 척추 4-5번에 있는 추간판이 좌측으로 파열되어 저의 왼쪽 다리가 아주 아프고 마비증세까지 왔었습니다.

**Q. 언제부터 그렇게 심한 증상이 생기셨나요?**

그 전에도 허리가 조금 불편한 감이 있었지만, 2008년 12월 초순 경에 아침에 일어나 재채기를 심하게 한 후 통증이 아주 심해졌습니다.

**Q. 병으로 인해 많이 불편하셨을 것 같은데요 어떤 어려움, 고통이 있었나요?**

초기에는 왼쪽 종아리 통증 및 간헐적인 장딴지 마비 증상 그리고, 허리 통증 때문에 세면대에서 세수를 하려고 구부리는 자세를 할 수 없었어요. 그렇게 불편하게 1달이 지난 뒤부터는 통증이 너무나 심해 진통제나 진통주사 없이는 일상생활이 어려운 나날이었습니다.

**Q. 오랜시간 통증을 참아오시다가 척병원을 방문하셨는데요, 어떤 치료를 받으셨나요?**

저의 증상과 여러 가지 상태를 진찰해보시고, 검사 결과로도 판단을 하셔서 비수술치료 보다는 수술을 해야 영구적인 다리 마비도 막을 수 있다고 하셨습니다. 파열된 디스크 조각이 있는 척추4-5번 그 부분만 현미경으로 보면서 레이저로 제거하신다고 하셨습니다. 수술 상처가 작아서 그런지 아니면 요즘은 수술을 워낙 잘하셔서 그런지 놀랍게도 마취 깨어나고 바로 다리 통증이 사라져서 수술 날 밤에 꿀맛 같은 단잠을 잤습니다.

**Q. 힘들어하시는 척추 환자분들에게 전해주고 싶은 말씀이 있다고 하셨는데요, 부탁드립니다.**

환자분들에게 제가 말씀 드리고 싶은 것은 수술치료를든 비수술치료를든 병원과 의료진들에 대한 자기 신뢰가 가장 중요하다는 것입니다. 수술 치료 후 의사 선생님의 처방에 잘 따라서 생활 하고 본인의 재활

의지 및 꾸준한 자기 관리는 이 신뢰를 바탕으로 가능하니까요. 나는 잘 치료되었고 앞으로 더 건강한 생활을 위해 병원의 권유를 귀담아 듣고 실천해야 한다는 자세를 가지세요. 예를 들면, 저의 경우는 그 힘들다는 금연을 홍준기 원장님의 권유로 시작했습니다. 담배가 우리몸의 디스크를 더 약하게 한다고 합니다. 입원과 동시에 흡연을 중단하였고, 현재까지 이렇게 금연을 지속하고 있습니다. 또 회복단계에서는 수영,

하루 1시간 걷기, 병원에서 알려준 스트레칭을 하고 있습니다. 이런 과정에서는 인터넷 상담 게시판을 통해 그때 그때의 증상을 말씀드려 운동의 정도를 조정하고 동작을 선택할 수 있어 보다 건강한 삶을 누릴 수 있습니다. 환자와의 신뢰 형성을 중요하게 생각하는 병원. 제가 건강해 질 수 있다는 믿음을 준 척병원에게 무한 감사를 드립니다.

### 페스티벌 후기 의료진 감사 메시지

#### 척추외과 **홍준기** 원장

개원 이후 4년 동안 환자와 가족 여러분들의 믿음, 사랑, 지속적인 관심 덕분에 척병원은 계속 성장하고 발전할 수 있었습니다. 앞으로도 꾸준한 관심과 사랑 부탁드립니다.

#### 척추외과 **이덕주** 원장

환자, 환자 가족 여러분. 밝은 모습으로 척병원 페스티벌에 와 주셔서 감사합니다. 조금이나마 즐거운 시간이 되셨기를 바라고, 항상 건강하십시오.

#### 척추외과 **김세운** 원장

수술하고 완치된 환자분들이 모여 수술에 대한 두려움을 극복하고 병을 이겨낸 모습을 서로 나눌 수 있어서 감회가 새로웠습니다. 항상 건강하고 행복하십시오.

#### 척추외과 **정상기** 대표원장

페스티벌을 통해서 의료진과 환자가 서로를 이해하고, 좀 더 가까이 다가갈 수 있는 시간이었습니다. 앞으로도 척병원 많이 사랑해주시고, 일상생활에서도 불편함 없이 잘 지내셨으면 합니다.

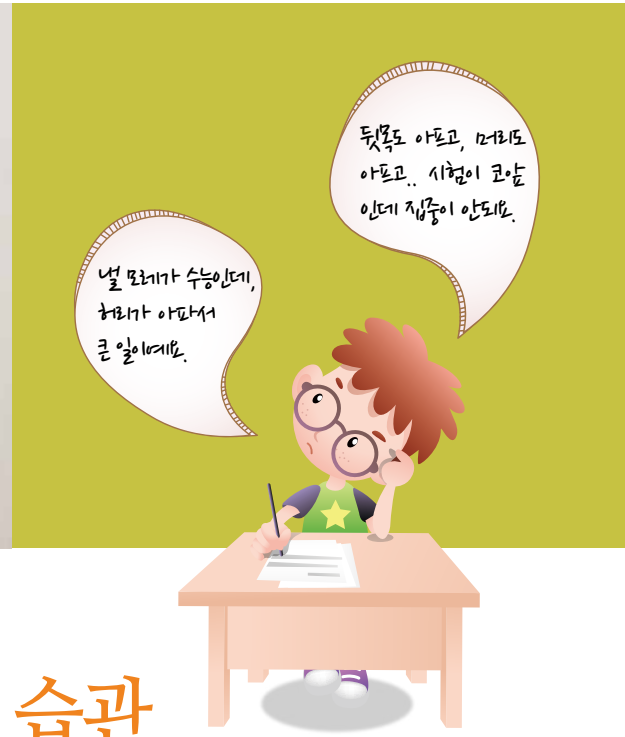
#### 척추외과 **김주현** 부장

정성껏 준비한 자리에 건강한 모습으로 만나 뵈 수 있어서 행복했습니다. 앞으로도 나날이 건강해지시길 기원합니다.

#### 척추외과 **황상원** 부장

열화와 같은 성원에 너무 감사 드립니다. 건강한 모습으로 내년에 또 뵈었으면 합니다. 앞으로도 최선을 다해 건강한 척추를 만들어 드리겠습니다.





# 성적도 올려주는 튼튼한 척추 건강과 습관

글 \_ 조희철(분당척병원 과장)

찬바람이 불기 시작하면 수능을 앞둔 학생과 부모님의 병원 방문이 잦아 진다. 그 동안 심하지 않아서 대수롭지 않게 여겼거나, 수능이 끝나면 제대로 검사를 받아보라며 치료를 미루던 목 통증, 허리 통증이 하필이면 시험을 목전에 두고 악화되니 걱정이 태산일 수밖에 없다. 손으로 턱을 받치는가 하면 몸을 잔뜩 기울이는 등 하루 종일 책상에 앉아 있는 수험생들은 대부분 자세가 불안정하다. 이렇게 오랫동안 나쁜 자세로 앉아 있으면 척추에 무리를 줄 뿐 아니라 피로감이 가중되고 집중력도 저하되어, 잘못된 자세로 인해 학습장애가 초래 될 수 있다. 머리무게 약 4.5kg을 하루 종일 지탱하느라 목과 어깨는 지속적으로 긴장하게 된다. 정상적으로 목뼈는 측면 X선상에서 'C'자의 곡선을 보이지만 고개를 숙이고 늘 앞으로 기울여진 잘못된 자세를 오랫동안 유지하다 보면 '1'자로 변형

되어 목의 긴장도가 증가하고 불필요한 근육의 힘을 쓰게 되어 피로가 쌓일 수밖에 없다. 책상에서 오랜 시간을 보내야 하는 수험생의 경우는 더욱 심각하다. 또 두개골의 일부가 머리로 향하는 목 주위의 혈관을 눌러 혈액 순환을 저하시킨다는 보고도 있다. 허리도 마찬가지다. 학생들은 하루 종일 학교와 학원에서 앉아서 보내고 심지어 여가활동도 컴퓨터 앞에서 하는 경우가 많아, 생활의 대부분을 허리를 구부린 채 생활하고 있다. 또 걷는 시간보다는 차로 이동하는 시간이 월등히 많아서 허리와 하체의 근육을 단련할 기회는 줄어들어 대신 잘못된 자세로 척추를 피곤하게 만드는 까닭에 청소년의 요통 호소가 늘어나는 것은 당연한 결과이다. 한편, 날로 늘어가는 청소년 비만과, 반대로 지나친 다이어트가 요통의 원인이 되기도 한다.

이러한 잘못된 생활 자세에서 비롯된 척추 통증을 줄여주고, 또 예방하여 학습능률을 올릴 수 있는 몇 가지 방법을 살펴보자.

### 올바른 책가방 착용

배낭의 위치가 매우 중요한데, 배낭의 몸체는 허리선 아래 10cm 이상 내려가지 않도록 하고, 어깨띠가 지나치게 느슨하지 않도록 잘 조여 줘야 하며 배낭이 너무 무거운 경우에는 허리띠를 매어주는 것이 좋다.



### 독서대 사용

목과 어깨에 오는 부담을 줄여주기 위해 책의 위치를 눈높이에 맞출 수 있는 독서대를 사용하는 것이 좋다. 허리는 곧게 펴고 턱은 가슴 쪽으로 끌어당겨 반듯하게 앉은 자세로 공부하는 것이 일자목을 예방하는 방법이다.



### 올바른 의자 자세

앉아 있는 시간이 많은 만큼 바르게 앉는 것이 중요하다. 허리와 엉덩이를 등받이에 밀착시켜 허리를 똑바로 펴고 발바닥은 바닥에 충분히 닿도록 하며, 무릎이 90도가 되면 좋다. 이런 자세로 양 팔을 책상에 가볍게 올려놓으면 허증이 분산되어 편하게 오래 공부할 수 있다. 바퀴가 달린 의자는 피하는 것이 좋다.



### 스트레칭과 가벼운 운동은 필수

아무리 바른 자세를 유지하고 있어도 오랫동안 같은 자세를 취하게 되면 척추에 무리가 간다. 이때 스트레칭을 하면 긴장된 근육을 이완시키고 혈액순환이 원활해지는 효과가 있다. 가능하면 자리에서 자주 일어나 가볍게 걸어주는 것이 좋다. 이때 팔을 흔들면서 걷게 되면 어깨 결림을 해소 할 수 있고, 등 근육 또한 튼튼히 해 허리에 실리는 부담도 덜어줄 수 있다. 최근 국내에서 청소년기의 운동이 골다공증 예방에 무엇보다 중요하며 청소년기가 지나면 운동 효과도 그리 크지 않다는 연구결과가 있었다. 사춘기의 체중부하 운동이 골밀도를 높이는데 도움이 되어 골다공증 위험을 줄일 수 있다는 것이다. 지금 이 시기의 노력이 평생의 척추 건강에 결정적인 역할을 한다는 것을 명심해야 된다.



### 카페인 섭취를 줄여라

카페인의 섭취가 많을 경우 소변으로 다량의 칼슘이 빠져 나가 뼈 건강에 악영향을 끼치고 이런 상태가 계속되면 청소년 골다공증의 위험성을 증가시킨다. 또한 뼈의 성장장애는 물론, 신경과민, 불면증 등을 유발하여 결과적으로 학습장애를 일으킬 수 있다.



### 심한 통증은 펴스 치료

당장 통증으로 공부에 지장이 있거나, 평소에 학생들이 요통만을 호소할 경우 단순 근육통이나 스트레스, 혹은 성장통으로 간과해 버리지는 말아야 한다. 단순 근육통의 빈도가 가장 많은 것이 사실이지만, 성인과는 달리 신경증상을 보이지 않더라도 허리디스크나 척추측만증이 있을 수 있기 때문이다. 증상이 악화되기 전에 척추전문의를 찾아 정확한 진단을 받고 치료를 받는 것이 최선임에 틀림없으나, 시험을 앞두고 있더라도 통증의 원인을 찾는다면 경우에 따라 간단한 펴스(FMS) 치료만으로도 상당한 호전을 보일 수 있으므로, 치료를 통해 편하게 시험에 집중하는 하는 것이 나을 것이다.





# 학교 신체 검사에서 진단 받은 측만증, 어떻게 치료해야 하나?

글 \_ 이성우(서울척병원 원장)

초등학교 시절, 1년에 한 번 있는 신체검사시간에 상의를 벗고 의사선생님 앞에서 허리를 앞으로 숙였던 아련한 기억, 앞으로 많이 숙이려고 킁킁거렸던 생각이 납니다.

측만증, 서있는 사람을 앞에서 쳐다보았을 때 척추는 일자로 똑바로 서 있어야 하며, 만약 척추가 일자가 아니라 옆으로 휘어 있다면 비정상이며, 이러한 상태를 '척추측만증' 이라고 합니다. 대부분 학교에서 시행한 검진결과를 평소에 잘 모르고 지나다가 측만증으로 진단받으면서 병원을 찾게 되고 측만증이 관심의 대상이 됩니다.

## 측만증원인에 따른 유형

선천적인 척추뼈의 기형에 의한 '선천성 측만증'도 있고, 뇌성마비나 근육병에 의한 '신경근육성 측만증'도 있습니다. 그러나 측만증의 가장 흔한 유형은 원인이 밝혀지지 않은 '특발성 측만증'으로 전체 측만증의 85~90%를 차지합니다.



## 측만증 검진

'측만증 환자를 조기에 발견하여 심한 기형으로 진행하기 전에 조기에 치료하자'는 것입니다. 검진방법은 허리를 앞으로 구부리는 '전방굴곡검사(Adams 검사)'를 통하여 등이나 허리가 휘어 있는지, 비대칭 상태가 아닌지 알아보는 것입니다. 만약 척추가 휘어있다고 의심되거나 몸통의 비대칭이 의심되면, 병원으로 가서 전문의사의 진찰을 받도록 권유합니다.



## 측만증의 일반적인 유병률

10도 이상 척추가 휨 사람의 비율은 2% 정도입니다. 문제가 될 수 있는 각도인 20도 이상의 환자는 0.2% 정도로, 1000명을 검사하면 2-3명 정도입니다. 학교 검진에서 발견되는 측만증은 대부분 건강에 위협이 되지 않으며, 심각한 정도의 측만증은 굳이 학교 검진을 하지 않아도 집에서 쉽게 발견됩니다.

## 측만증의 조기 발견과 치료

'측만증 환자를 조기에 발견하여 조기에 치료함으로써 수술까지 해야 하는 사태를 막자'는 문장에서 조기 치료란 보조기 치료를 말합니다. 그러나 보조기 치료의 효과에 대해서는 전문가들 사이에 아직 이견이 있는 상태입니다. 다시 말해서 측만증이 심하지 않은 경우 조기치료(보조기 치료) 때문에 남들이 볼 때 잘 모르는 개인의 신체적 비밀을 노출하게 될 수도 있습니다. 이러한 측만증의 특성 때문에 학교 검진을 통해 측만증이 의심되는 환자는 치료를 받아야 한다는 생각에 여기저기를 다니게 됩니다. 또한 부모님들은 '우리 아이가 앞으로 살아가는데 별 문

제는 없을까?', '결혼해서 애 낳고 사는데 괜찮을까?' 등등 걱정이 한두 가지가 아닙니다. 이로 인해 자칫 잘못하면 과잉진료를 받게 되는 경우도 흔합니다. 또 특발성 측만증 학생의 대부분이 감수성이 예민한 10대 여학생입니다. 그렇지 않아도 외모에 관심이 많은 나이인데 척추가 똑바르지 못하고 휘어있다는 사실은 보통 고민거리가 아닐 수 없습니다. 문제는 체형에만 그치는 것이 아니라 매사에 위축되고 자신감과 의욕을 잃는 현상으로도 나타날 수 있으면 성격도 소극적으로 변할 수 있습니다.

결국 측만증으로 의심되었을 때 제대로 된 진단을 받고 적절한 치료방침을 알아야 우리 아이들과 부모님들의 걱정을 덜 수 있습니다. 혹시 자녀가 학교 검진에서 측만증이 의심된다고 하더라도 큰 부담 갖지 말고 가장 먼저 척추 전문의에게 진료를 받아보는 것이 제일 중요합니다.



# 디스크로 인한 허리, 목 통증의 비수술치료

대한민국의 허리, 목 아픈 사람들이  
모두 사라지는 그날을 위해.....

글 \_ 박찬도(분당척병원 비수술치료센터장)

척추는 뼈, 신경, 디스크, 후관절, 인대, 근육 등의 구조물들이 유기적으로 연결되어있는 매우 복잡한 구조물이다. 이러한 하나하나의 구조물들은 각각 통증을 일으키는 원인이 될 수 있으며 이 중 우리가 흔히 '디스크'라고 부르고 있는 질환은 정확히 말하면 '추간판탈출증'으로 디스크(추간판)가 정상적으로 있어야 할 곳에 있지 않고 신경이 지나가는 뒤쪽 척추관 부위로 튀어나와 경막이나 신경을 눌러서 허리통증, 목통증, 팔/다리 저림증 등의 증상을 야기할 경우를 의미한다.

디스크는 나이가 들면서 퇴행성 변화를 겪게 되는데 수핵 부분의 수분함량이 감소하면서 점차 몸에 가해지는 충격을 흡수하지 못하게 되고 이로 인해 디스크에 가해지는 압력이 가중되면서 섬유륜에 균열이 발생하여 이 틈을 통해 수핵이 탈출하는 '수핵탈출증'이 발생하게 된다. 수핵탈출증 즉 디스크를 진단하기 위해서는 X-ray 검사만으로는 직접적인 확인이 불가능하며 MRI 검사를 함께 하여야만 디스크의 퇴행성 변화 여부 및 탈출 방향과 그 정도를 정확하게 파악할

수 있고 이를 바탕으로 정확한 병변부위 선정 및 치료가 가능하게 된다.

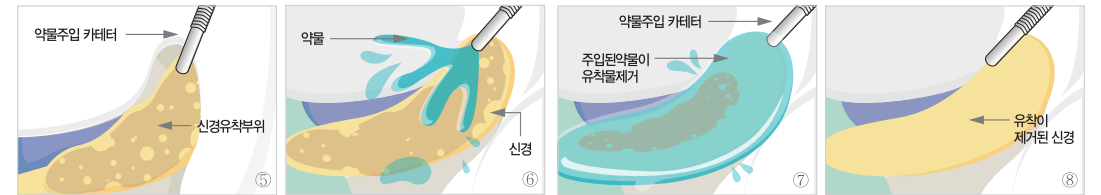
허리 디스크의 경우 75% 정도는 4-6주 이내에 자연적으로 증상이 호전되며 20% 가량은 지속적인 요통을 야기하는 만성 디스크로 가게 되고 5% 정도에서만 수술을 요하게 되므로 디스크 질환의 대부분은 수술보다는 비수술적 방법으로 치료가 이뤄지게 된다.

디스크에 대한 비수술치료법은 진통소염제, 근이완제 등의 약물치료와 물리치료, 운동치료, 도수치료 등이 있으며 IMS, FIMS, 신경성형술과 같은 치료법도 최근 많이 시행되고 있다.

디스크는 튀어나왔다고 무조건 증상을 일으키는 것은 아니며 돌출된 디스크가 경막, 신경을 지속적으로 자극하여 염증을 유발한 경우에만 통증, 저림증 등을 일으키게 되며 이처럼 증상을 야기시키는 '증상 디스크'는 치료의 대상이 되고, 튀어나왔지만 아무런 증상을 일으키지 않는 '무증상 디스크'는 치료의 대상이 되지 않는다. 디스크 치료에 있어서는 다른 질환과 달리 구조적으로 튀어나온 것을 어떻게 다시 원위치



① 꼬리뼈 부위에 국소마취를 한 후 X-ray 투시장치를 보면서 가느다란 카테터 바늘을 투입합니다



② 통증의 원인이 되는 신경에 접근 후 치료제를 주입하여 유착 제거

신경성형술

로 돌아가게 하거나 잘라내는 것이 치료 목표가 아니라 증상을 야기하는 염증반응, 신경의 부종 등을 없애줌으로써 '증상 디스크'를 '무증상 디스크'로 전환시켜 주는, 즉 최대한 증상을 없애주는 것이 치료 목표가 된다.

척병원에서 많이 시행하고 있는 FIMS의 경우 사전에 정밀검사를 통해 원인을 확인한 후 첨단 영상투시장비를 이용하여 병변부위에 정확하게 직접적으로 염증을 제거하는 치료를 시행함으로써 매우 뛰어난 효과를 보이고 있으며, 만성적으로 염증이 반복되어 유착조직이 형성되어 있거나 탈출된 디스크의 정도가 심해서 FIMS 효과가 제한되는 경우는 신경성형술을 통해 이러한 유착 조직을 제거하고 치료를 함으로써 효과적인 디스크 치료가 이뤄지게 하고 있다.

디스크 질환은 대개의 경우 나이가 들면서 발생하는 퇴행성 변화와 함께 찾아오는 경우가 많고 나쁜 자세나 습관 등이 오랜 시간 함께 작용하면서 장시간에 걸쳐 발생하므로 주변의 인대, 후관절, 근육에도 함께 문제가 발생하는 경우가

많으므로 디스크 치료와 함께 주변의 다양한 구조물 이상에 대한 치료도 함께 이뤄져야 할 것이다.

허리가 아프다고 한가지 원인에 의해서만 아픈 것은 아닐 수 있으며 여러 가지 요소들에 대한 포괄적인 평가를 통해 정확한 진단이 선행되어야 정확한 치료가 이뤄질 수 있을 것이다. 이러한 척추질환의 특성을 고려할 때 실력 있고 경험이 풍부한 척병원 전문의료진과 함께 내가 왜 아픈지에 대해 고민하고 꼼꼼히 살펴 봄으로써 최상의 치료 효과를 누릴 수 있을 것이라 생각된다. 또한 척추질환은 나이가 들면서 이런저런 문제를 야기할 수 밖에 없는 만큼, 수술/비수술 등 어떤 치료법을 선택하더라도 한번의 치료로 모든 게 완치되는 것이 아니라 증상이 좋아진 이후에도 생활습관 개선, 꾸준한 운동치료 등을 통해 평생 허리를 관리하여야만 증상 재발 없이 건강한 생활을 영위할 수 있을 것이다.



안녕하세요~

# 다남 재활의학과

## 윤세진 원장입니다

재활의학이란 어떤 질환이나 사고로 인하여 생긴 불편함이나 통증을 개선시켜 현재의 상태에서 최대한 정상에 가까운 생활을 하도록 도와주는 의학분야입니다. 다남재활의학과는 재활의학과 전문의와 통증의학과 전문의가 같이 최적의 조합을 추구하여 통증뿐만 아니라 그와 병행되는 기능적 저하와 노화, 비만 등의 문제도 종합적으로 접근하고 있습니다.

본원의 통증클리닉에서 뵈게 되는 환자분들은 오랜 시간 정확한 진단을 받지 못하고 통증에 시달려온 분들이 많습니다. 따라서 올바른 원인 치료와 생활 습관 개선에 대한 종합적인 의료 상담을 제공해 드렸을때 빠른 쾌유를 보이며 통증 재발 방지 효과가 있어 치료 만족도가 높습니다.

본원에서 시행되는 대표적인 통증 치료법으로는 신경차단술, 신경성형술, 프롤로테라피(인대강화주사), 보톡스를 이용한 통증 치료법, 혈소판 풍부혈장주사(PRP), 도수치료나 체외충격파 등

을 이용한 이학적 치료 및 운동치료 등을 시행하고 있습니다. 특히 일반적인 치료에 잘 반응하지 않는 근육의 긴장이상이나 이상근 증후군, 사경, 두통 등에 보툴리눔 독소 (일명 보톡스)를 이용한 통증 치료는 국내에서 가장 앞선 병원임을 자부합니다. 그리고 통증의 완화와 더불어 노화방지 클리닉을 이용한 근육이나 인대의 강화요법과 체중조절을 병행하여 좀더 완속한 비수술적 통증치료를 시행하고 있습니다.

그러나 척추 질환이나 관절 질환에 있어 꾸준한 보존적 치료에도 차도가 없는 경우 수술적 처치가 필요할 수 있습니다. 이런 환자분의 경우 치료의 완성을 위하여 협력 할 수 있는 좋은 병원을 찾는 일은 아주 중요하며 “좋은 병원”이란 많은 조건을 내포하고 있습니다. 임상 경험이 다양하여 어떤 질병이라도 정확히 판단할 수 있음은 물론, 본원과 상호간에 면밀한 소통이 가능하여 환자에게 불편함이 없도록 진료협력체제를 갖추어야 합니다. 척병원 은 이런 의미에서 다남재활의학과에게 “좋은 병원”으로 자리매김 하고 있습니다. 특히, 장상범 원장님이나 김동운 원장님의 경우 저와 이전에 한 병원에서 일할 때부터 환자분을 믿고 맡길 수 있는 신뢰를 주셨기 때문에 기꺼이 환자분의 수술적 처치에 대해 의뢰하고 있습니다.

본원에서 받은 좋은 치료 결과를 유지하면서 수준 높은 척추 관절 통합의료서비스를 제공받을 수 있는 척병원에 의뢰해 드렸을 때 다녀가신 환자분들의 만족도 또한 좋았습니다.

정성껏 환자분들을 진료해주시는 척병원 의료진 분들에게 감사의 말을 드리며 지면을 마무리하겠습니다.



**찾아오시는 길**

- 파란버스 : 130, 300, 303, 370, 721, 240
- 빨간버스 : 9301, 9403
- 초록버스 : 2221, 3216, 2013, 3215  
(군자교입구, 메리놀교회앞, 중곡주유소 하차)
- 지하철 5, 7호선 군자역 1번 출구에서 100m





## Interview “여기는 척병원의 얼굴 원무과 C.S.팀 입니다.”



척병원 콜센터 팀장 최인선입니다. 콜센터는 고객님과 제일 먼저 만나는 곳으로 척병원의 얼굴이라고 해도 과언이 아닙니다. 척병원에 예약 문의 사항이 있으시면 콜센터(1599-2300)로 연락바랍니다. 정확하고 신속하게 고객님의 궁금증을 바로 해결해 드리겠습니다. 또한 전화량 폭주로 인해 바로 응대가 되지 않았을 경우를 대비하여 고객님의 연락처를 남겨주시면 저희가 확인 후 직접 전화를 드리는 콜백(Callback)시스템도 갖추어져 있습니다. 항상 고객님의 만족에 최선을 다하겠습니다.^

안녕하세요

고객분을 제일 먼저 맞이하게되는 (분당)척병원 콜센터 원무과 김보람입니다. 얼굴은 보이지 않지만 목소리만으로도 따뜻함을 느낄수 있는 척병원이 되도록 하겠습니다. 척병원에 궁금하신 사항이 있으시면 언제든지 고민하지 마시고 수화기를 들어주세요. 2011년 신묘년에도 토끼처럼 귀를 쫑긋 세우고 고객님의 의견에 귀 기울이겠습니다.



안녕하세요. 원무과 백진숙입니다. '어디를 가든지 마음을 다해 가라.'라는 말이 있습니다. 겉으로 보이는 말뿐만이 아닌 마음을 담아 도와드리겠습니다. 궁금한 사항이 있으시면 언제든지 (1599-2300) 으로 문의주시고, 추운날씨에 건강조심하세요^^

안녕하세요. 척병원 콜센터 원무과 김예희입니다. 쌀쌀한 바람이 새삼 옷깃을 여미게 하는 11월입니다. 늦가을의 풍경에선 이제 겨울의 냉기와 허리의 통증이 느껴집니다. 척추에 대한 모든 것을 환한 미소와 밝은 목소리로 응대하겠습니다. 추운겨울, 건강한 척추와 따뜻한 보금자리로 신속히 복귀 할 수 있도록 고객님의 입장에서 생각하고 실천하도록 노력하겠습니다.



### [서울척병원] 내과진료 오픈

척추관절전문병원에서 시행하는 수술치료에 필요한 내과적 진료를 외부병원에서 받아야하는 번거로움을 해소하기 위하여 내과 전문의를 초빙하여 통합 의료 서비스를 제공합니다. 합류한 의료진은 가톨릭대학교 의과대학 졸업, 상계백병원 출신 박상미 내과 전문의입니다.



### [분당척병원] 분당척추운동센터 개소

2010. 10. 15

분당척병원 건물 8층에 분당척추운동센터가 개소했습니다. 운동센터에서는 체계적인 척추 근력 강화를 통한 요통, 디스크 통증관리 뿐 아니라 수술 후 빠른 재활을 위한 프로그램을 갖추고 있습니다. 또한 분당척병원 의료진과 연계된 운동 프로그램의 구축으로 과학적이고 체계적인 척추건강관리의 중심이 되고 있습니다.



### 2010척병원페스티벌 개최

2010. 10. 16

척병원은 10월16일 서울 중구 장충체육관에서 '2010척병원 페스티벌'을 개최했습니다. 올해 4회째를 맞는 척병원 페스티벌에서는 주치의와 만나는 대화의 광장, 완쾌 환자 공연 무대, 유명 연예인들의 흥겨운 공연 등이 펼쳐졌습니다. 올해는 서울척병원의 수술환자뿐만 아니라 분당척병원의 수술환자들이 함께 참여하여 더 큰 규모와 더 큰 즐거움으로 행사를 마무리 했습니다.

### 지난 공개강좌 소개

#### 서울척병원

- 강좌명: 노년기 건강한 척추 "걸어서 100세까지"
- 날짜: 2010. 10. 20
- 장소: 혜화동 혜성교회
- 강연: 김세운 원장
- 강좌명: 업무와 관련된 척추 및 관절 통증, 예방 및 치료에 관하여
- 날짜: 2010. 10. 28
- 장소: 성북소방서
- 강사: 장상범 원장

#### 분당척병원

- 강좌명: 척추질환의 최신 비수술치료법
- 날짜: 2010. 10. 28
- 장소: 분당척병원 8층 대회의실
- 강연: 박찬도 비수술치료센터장
- 강좌명: 목디스크 질환의 예방과 치료법
- 날짜: 2010. 11. 12
- 장소: 분당지구 직원대강
- 강연: 황상원 진료부장

### 공개강좌 예고

## 청소년 척추측만증 무릎건강강좌 개최

분당척병원

분당척병원에서는 오는 12월 14일 무료 공개건강강좌를 개최할 예정이다. 주제는 "청소년 척추측만증과 운동치료"이고, 강사는 분당척병원 김주현 교육수련부장이다. 강좌는 청소년 척추측만증에 대한 이해, 측만증을 위한 운동치료의 소개와 효과 등의 내용으로 구성된다. 특히 이번 강좌에서는 첨단치료기기인 센타르(무중력 감압 치료기) 장비를 활용한 운동 치료를 무료 체험할 수 있는 특전이 주어진다.

시간은 오후 3시. 강좌예약문의 1599-2300

척추야  
만사시, 시라하사!



### 척병원, 16일 '2010척병원 페스티벌' 열어

| 2010. 10. 16 매일경제뉴스

### 추석 명절에도 척추·관절을 건강하게 지키려면?

| 2010. 9. 14 연합뉴스



### 척병원, 디스크 재발을 방지하는 최신 수술법 '디네시스 연성고정술' 수술 성공률 99.1%

| 2010. 8. 25 DAUM미디어



척추질환 예방을 위한 자세 교정... 척추질환 예방을 위한 자세 교정... 척추질환 예방을 위한 자세 교정...



# 악'하는 순간, 척'하고 떠올랐다

## 분당척추운동센터

## 척추운동에도 과학이 필요합니다 분당척추운동센터

- 척추 디스크 전문병원과 연계된 척추 전문 케어시스템
  - 비수술치료 운동 프로그램 • 수술 후 재활운동 프로그램 • 척추측만증 운동 프로그램 • 만성요통 관리 프로그램
- 독일 최첨단 장비가 선사하는 과학적인 운동시스템
  - 특수 운동시스템, 센타리(3차원 척추 안정화 시스템) 도입 • 최첨단 근력강화 시스템, 페가수스(척추 코어근력 강화) 도입
  - 컴퓨터를 이용하여 과학적이고 체계적으로 척추근육을 강화
- 척추전문 트레이너를 통한 개인별 맞춤 시스템
  - 디스크 통증, 요통, 원 허리 등 개인 증상에 맞는 운동 프로그램

안내문의: 1599-9675

경기도 성남시 분당구 아람동 360-5번지 분당척병원 8층  
<http://www.spinex.co.kr>



※분당척추운동센터는 분당척병원 건물 8층에 있습니다.