

# 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**: 관절정형외과 (무릎, 어깨, 고관절)
- **주요시술**: 관절비수술치료, 관절내시경, 관절조음파, 인공관절치환술
- **특징**: 관절에 특화된 전문적인 치료  
척추질환과 관절질환의 종합적 치료  
주요특성에 맞게 세분화된 치료 (여성전용 인공관절 시술)  
지역을 대표하는 최신식 첨단치료시설 (인공관절 관절내시경)  
비수술치료를 최대한 시행

대표번호 1599-2300

### 서울 척병원 · 분당 척병원

서울척병원 : 서울시 성북구 길음동 21-72 (4호선 미아삼거리역 4번 출구)  
분당척병원 : 경기도 성남시 분당구 야탑동 360-5번지 LG전자빌딩 (분당선 야탑역 1번 출구)

서울 척병원 분당 척병원



## CONTENTS

Vol. 10 Fall 2011

### Greeting & Information

- 03 | 인사말  
김동윤, 장상범
- 04 | [특집 1.] 신축 확장 안내  
- 서울척병원 신축 확장 안내
- 08 | [특집 2.] 만성 목디스크 클리닉  
- 분당척병원 비수술센터 김환희 원장

### Medical Column

- 11 | [의료컬럼 1] 엠알아이(MRI) 꼭 찍어야 되나요?  
- 서울척병원 정호석 원장
- 14 | [의료컬럼 2] 지나친 몸매 관리, 어깨는 고통스럽다!!  
- 서울척병원 김상범 원장

### Interview & greeting

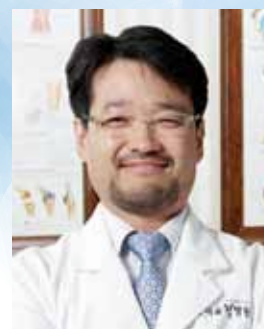
- 16 | [완쾌환자 인터뷰] 척 병원에서 건강한 삶을 찾았어요.  
- 정영숙님
- 17 | [직원인사] 전문간병인  
- 서울척병원, 분당척병원

### News & Staffs

- 18 | 척병원 단신  
1. 완쾌환자 초청 축하파티 개최  
2. 서울척병원 도수치료실 구축  
3. [공개강좌] 분당척병원 구민회 원장  
4. 분당척병원 동사섭 워크샵  
5. [학회발표] 아시아태평양 경추연구학회\_노원 과장  
6. [직원봉사] 성가복지병원 자원봉사
- 19 | 척병원 의료진 소개

## Center of Excellence(최고 기관)을 향하여

안녕하십니까, 서울척병원 대표원장 **김동윤** 입니다.



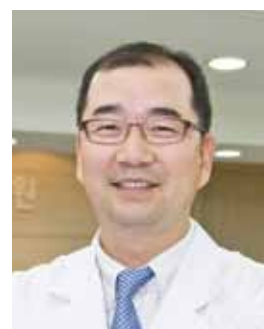
유난한 비로 많은 일  
이 있었던 여름입니  
다. 현재 서울척병원  
건물은 약간 노후한  
건물이라 많은 비에  
걱정이 많았는데, 큰  
탈없이 지나간 것 같  
습니다. 이 글을 쓰는  
시점에는 이전을 앞두

고 이 건물에서 마지막 한 달이 남았습니다. 개  
원 후 지난 5년 동안 많은 환자분들과 인연을  
만든 장소여서 옮기기 전에 약간 이중적인 감정  
을 느끼게 됩니다.  
서울척병원은 9월 초에 신축건물로 이전합  
니다. 서울척병원을 신축하여 옮기면서 의료  
진과 임직원이 다지는 각오는 “Center of  
Excellence(최고기관)”를 만들겠다는 것입니  
다. 기존의 척추진료부문을 강화하여 관절진료,

비수술치료센터를 최고 수준의 센터로 발전시  
키고자 합니다. 얼마 전 서울척병원에서 3개월  
간의 연수를 마치고 터키로 돌아간 닥터 테니즈  
가 연수기간 동안 서울척병원의 의료 수준과 시  
스템에 깊은 인상을 받고, 터키에도 서울척병원  
의 시스템과 의료수준을 도입하고 싶어하는 것  
을 보면서 우리가 바른 방향으로 가고 있다는  
확신을 가질 수 있었습니다.

신축된 서울척병원에서는 넓고 편안한 공간과  
함께 첨단수술센터와 비수술센터를 갖추고 척  
추와 무릎, 어깨 관절 센터에서 전문적인 진단  
과 치료를 제공하게 됩니다. 또한 건강검진센터  
를 개설해서 국민건강검진의 새로운 “가치”를  
제시하고자 합니다. 지금까지 서울척병원이 걸  
어온 대로 노력해 나간다면 해낼 수 있다고 확  
신합니다.  
가을에는 미아사거리로 신축 이전한 서울척병  
원에서 인사 드리겠습니다.

안녕하십니까, 분당척병원 대표원장 **장상범** 입니다.



7월, 유난히 길었던  
한 달간의 장마..  
촉촉히 젖은 대지와  
짙은 푸름에서 나  
오는 습한 내음을 만  
끽했던 한 달이었습  
니다.  
지난 6월 초, 분당척  
병원 식구들은 경남

함양으로 동사섭 워크샵을 다녀왔습니다. 항  
상 환자분들을 대하는 우리가 흔들리지 않고  
매 순간 행복감을 느낄 수 있는 도움을 얻고자  
하는 목적이었습니다. 행복론을 배우고, 서로  
간에 느낌을 드러내는 대화법을 해보고, 아무

생각 없이 박장대소하면서 이성에 눌러있던  
감성을 돋우고 돌아왔습니다.  
8월에는 분당척병원 직원 중 일차 지원자 4명  
이 웃음치료사 양성과정에 참석하게 됩니다.  
과정이 끝나는 대로 직원 미팅시간이나 환자  
분들을 대상으로 웃음치료를 정례화 하려고  
합니다. 행동을 먼저 시작하면 마음이 따라오  
는 경우가 있습니다. 먼저 웃고 소통하게 되면  
마음도 긍정적으로 바뀔 수 있고, 웃음 치료를  
통해 만성 통증으로 고생하시는 분들에게 도  
움을 드릴 수 있을 것으로 믿습니다.  
초심을 잃지 않고 목표를 향해 물 흐르듯 조금  
씩 나아가는 척병원을 계속 지켜봐 주시기 바  
랍니다.





# 서울척병원이 최고수준의 병원으로 다시 태어납니다

## ▶ 서울척병원 신축이전안내 ◀

이전일자 : 2011년 9월 5일(월)

이전위치 : 미아사거리 현대백화점 옆

※ 9월 2일까지는 현재 병원건물에서 9월 5일부터는 신축병원에서 진료합니다.

강북 최대규모 서울척병원, 최신식 첨단 병원으로 최고의 “척추 관절 치료”와 “건강관리 서비스”를 제공하게 되었습니다.

### 서울척병원, 이렇게 좋아집니다.

- 지상 14층, 지하 5층의 큰 규모로 설립
- 최고 수준의 비수술치료센터 설립
- 명품급 건강 증진센터(건강검진) 설립
- 첨단 척추운동치료센터 설립

### 서울척병원 이렇게 달라집니다.

- 최고 수준의 첨단 수술 시설과 장비 구축
- 100병상 규모의 호텔급 입원실
- 장애인이 불편없는 무장애시설 (서울시인증)
- 자연 친화적인 인테리어 환경







# 행복 공간으로의 여행

## 서울척병원 둘러보기

### 3층 비수술치료센터

- 최고 수준의 첨단 척추관절 비수술치료센터
- 첨단장비를 이용한 정확하고 과학적인 치료
- 높은 치료성공률로 입증된 비수술치료 효과
- 카테터 장비로 디스크나 관절에 직접 작용

### 3층 관절센터

- 어깨 · 무릎질환에 특화된 전문적인 관절치료
- 초소형 레이저로 상처 없이 관절내시경 시행
- 자기 관절을 최대한 살리는 비수술적 치료

### 2층 척추센터

- 최고 수준의 척추치료를 받을 수 있는 척추센터
- 비수술치료를 최우선으로 시행
- 세계적 수준의 척추수술병원 (국제전문센터)

### 1층 원무과

- 자연 친화적인 인테리어로 아늑한 병원 분위기 조성
- 전면 통유리 설계로 풍부한 채광과 탁 트인 전경 제공
- 서울시에서 인증한 장애인 불편 없는 무장애시설 (장애인 전용 리프트 등)

### 11~12층 수술실

- 최첨단 수술장비를 보유하여 최고수준의 수술시행
- 내시경, 관절경, 인공관절, 척추고정술 등 전범위의 수술가능
- 100% 무균시스템으로 안전하고 빠른 수술환경을 구축

### 7~10층 병동

- 4개층 약 100 병상 보유
- 6인실 크기의 5인실로 호텔급 입원실 구비 (1인당 1.2인실)
- 충분한 교육과 훈련을 받은 척추관절 전문간병인이 병실에 24시간 상주하는 무료 전문간병인 서비스
- 쾌적한 병실생활을 위한 비데 · 삼푸시설 완비

### 6층 재활운동센터

- 척추관절 전문의의 치료와 체계적으로 연계된 운동프로그램
- 전문치료가 시행하는 도수운동치료
- 첨단 운동장비를 이용하여 약해진 척추근육과 관절 단련
- 수술 환자의 빠른 재활을 돕는 체계적인 운동프로그램
- 비수술치료, 만성요통 등 전 과정에 효과적인 맞춤프로그램

### 5층 영상의학과

- 1.5T급의 최신 기종 MRI 2대로 정확하고 빠른 진단
- 척추관절질환에 특화된 각종 첨단 검사장비 보유

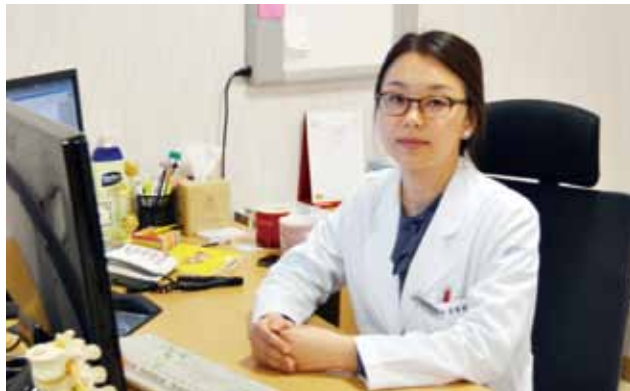
### 4층 건강검진센터

- 비용 부담을 최소화하여 자신이 원하는 검사를 자유롭게 선택 가능
- 정확한 검사, 친절하고 상세한 결과 설명, 질환 상담 제공
- [국민건강보험검진] 기본검사, 노검사, 혈액검사, 심폐기능검사
- [생애전환기검진] 간염검사, 골밀도검사, 노인신체기능검사, 진찰
- [특정 암검진] 위암, 간암, 대장암, 유방암, 자궁경부암

서울척병원의 척추 · 관절치료는 건강검진센터, 비수술치료센터, 척추 · 관절센터, 운동치료센터가 유기적으로 연계되어 있어 모든 척추 · 관절치료 분야에서 최고 수준의 치료를 받을 수 있습니다.



## 만성 목디스크, 비수술치료와 도수치료 및 운동치료가 약이다



### 만성 목디스크 클리닉

글 \_ 김환희 원장(분당척병원 비수술센터)

#### 대상

- 목을 누르면 아프고, 빠근한 분
- 고개를 돌리기 힘든 분
- 고개를 숙이거나 젖히기 힘든 분
- 팔이 들기 힘들고, 저릿저릿한 분
- 두통이 심한 분

#### 방법

- 경미한 목통증에는 물리치료, 약물치료
- 수술 부담이 없는 주사치료
- 재발방지를 위한 도수치료, 운동치료

### 만성 목디스크는 왜 생기나요?

척추 사이 디스크는 압력을 분산시키거나 방향을 바꾸어서 그 압력을 흡수하기에 적합하게 생긴 구조물이다. 그러나 노화가 진행됨에 따라 척추 사이 디스크는 수분이 빠지고 기저 물질의 물리화학적 상태의 변화가 생기면서 디스크의 퇴행성 변화를 가져오게 된다. 이는 40대 이후의 인생의 후반 기에는 더욱 현저해지며 나이가 들에 따라서 디스크의 퇴행성 변화로 인한 통증은 정도의 차이는 있지만 누구나 한번쯤 경험하게 된다.

### 만성 목디스크, 이럴 때 의심해보세요

만성 목디스크로 인한 목통증은 초기에는 목의 빠근한 느낌으로 시작하여 목의 움직임 제한 및 근육성 통증을 야기하며, 디스크 및 노화로 인한 뼈증식증에 따른 신경관 증상이 동반되는 경우 팔저림증, 감각이상 및 운동 장애, 보행장애 등도 초래할 수 있다. 그러나 목 움직임의 제한 및 근육·인대의 통증, 팔저림증 등과 같이 비수술로 치료할 수 있는 경미한 경우가 대부분이라서, 수술이 필요한지 비수술만으로 치료될 것인지에 대한 전문의의 정확한 진단을 기초로 하여 적절한 치료가 필요하겠다.

통상적인 목디스크 증상인 목통증 및 팔저림 증상을 가진 환자의 경우 점진적으로 시작해서 목이 아프고 목의 운동성이 감소하며 어깨뼈의 사이나 앞가슴으로 방사되는 통증을 경험하게 된다. 팔 쪽으로 방사통이 나타나는 것은 조금 더 디스크 질환이 진행되었을 때 신경관이 눌려서 유발되는 증상이며, 이로 인해서 목신경뿌리의 분포에 따라 손가락이 저릿저릿하는 이상감각이 나타나기도 한다. 이 양상은 주로 밤에 더욱 심해지며, 목의 움직임에 따라서 통증 양상이 촉발되기도 한다. 또한 두통, 평형장애, 어지러움증, 시각 및 청각 증상, 심리적 문제 등을 동반할 수도 있는데, 이러한 동반 증상은 항상 나타나는 것은 아니며 두통을 동반하는 경우가 많다. 원인이 분류되지 않는 두통의 80%가 경추성 두통이므로, 원인 없이 두통이 계속될 경우 목에서 오는 이차성 두통인 경추성 두통을 반드시 감별진단 해야 한다.

### 만성 목디스크, 어떻게 감별하나요?

만성 목디스크의 진단은 환자의 이학적 소견뿐만 아니라 진단적 기법으로의 X-ray, CT, MRI 등을 필요로 하며 동반 증상으로 두통이 동반되는 경우 목디스크 이외의 질환으로 인한 두통을 감별하기 위하여 뇌 MRI뿐만 아니라 목동맥의 도플러 초음파 검사가 추가적으로 필요할 수 있다. 대개의 경우 X-ray로는 뼈의 구조적 변화 및 디스크 간격의 변화 등의 전체적인 변화만을 관찰할 수 있으므로 정확한 진단을 위해서는 디스크 내 병변 뿐만 아니라 연부 조직을 확인할 수 있는 MRI를 필요로 하는 경우가 대부분이다. 그러나 목통증이 있다고 해서 반드시 진단적 X-ray, CT, MRI에 이상 소견이 있는 것은 아니며 미세부위의 척추 이상은 진단적으로는 이상소견이 없는 경우가 많아 전문의의 세심한 진료를 필요로 한다.

### 만성 목디스크의 비수술치료법, 어떤 것이 있나요?

만성 목디스크의 치료적 방법은 간단한 물리치료, 약물치료를 기본으로 하며 병변이 발견된 경우 병변 부위로의 주사 치료의 방법으로서의 근육내 자극술, 인대 강화 주사, 경막외강 신경블록, 신경성형술 등을 필요로 하며 재발 방지를 위한 도수치료, 운동 치료 등을 병행할 수 있다. 각 치료방법은 환자의 진단에 따라 적절한 선택이 필요하며 병행 치료가 필요하기도 한다.



**1 경미한 목통증에는 약물치료, 물리치료**  
미세 분절의 척추 사이 기능 장애, 즉 진단 기법에는 나타나지 않을 정도의 경미한 목통증이라면 물리치료 및 도수치료, 진통제와 소염진통제, 근육이완제를 기본으로 한 약물치료로 호전을 바랄 수 있다. 그러나 진단적으로 병변이 확인되는 경우라면 대개의 경우 보존적인 치료만으로는 빠른 치료 효과를 기대할 수 없어 주사치료를 필요로 한다. 목의 근육, 인대의 문제 등도 환자의 이학적 소견에 따른 전문의의 진단에 따라 인대강화주사 및 근육 내 자극술이 필요할 수 있다.

## 2 수술 부담이 없는 주사치료



주사치료는 약물의 목표 지점에 약물을 정확히 투여하는 간편하고 효과적인 방법이며 디스크 내 병변이 발견되는 경우 국소마취제나 스테로이드, 혹은 두 약물을 혼합하여 목표한 지점에 주사하게 되는데 이 경우 X-ray를 이용하여 목표지점에 정확한 주사 기법이 필요하다.

만성 목디스크로 인한 경추증의 경우에는 젊은 사람의 디스크와는 달리 여러 분절에 디스크를 동반한 경우가 많아 여러 분절에 약물을 투입하기 위한 신경성형술이 필요하기도 하다. 또한 이 경우 이차적으로 근육성 통증 및 척추의 관절 문제를 동반한 경우가 많아 근육성 통증 및 척추 관절의 기능장애를 제거하기 위한 근육 내 자극술 및 추관절 내 주사 등이 필요하다. 이 중에

서도 근육 내 자극술은 주사 후에는 일시적으로 분절성의 통증이 악화될 수 있으나 수일 내로 호전되며 주사는 한 번으로 충분하지 않은 경우 재치료가 필요한 경우가 있다. 또한 근육 내 자극술은 만성 디스크 뿐만 아니라 물리 치료에 호전 없는 근육성 통증에도 효과가 좋은 치료법으로 알려져 있으며 횡수에 제한 없이 시술이 가능하다는 장점이 있다.

## 3 재발을 막기 위한 도수치료, 운동치료

목디스크가 재발하는 경향이 있다면, 병변을 지속시킬 수 있는 자세 이상이나 정체성의 원인을 동반한 경우가 많으므로 필요에 따라 목보조기를 착용하거나 도수치료, 운동 치료 등을 병행하기도 한다. 목보조기를 사용하는 경우 대개의 경우에는 부드러운 보조기의 착용만으로 충분하지만 환자의 목상태에 따라 경성 보조기를 필요로 하기도 한다. 그러나 보조기를 너무 오래 착용하면 환자의 의존성이 생길 수 있어 반드시 의사의 처방을 필요로 한다. 또한 목통증을 가진 환자는 손 힘에 저항하는 등장성 수축을 통해 5-10초 동안 수축을 유지했다가 완전히 이완하는 운동 치료 및 온찜질, 저주파, 고주파, 초음파 등의 물리치료를 통해 증상의 재발을 방지해야 하며 이때 과도한 능동적인 운동은 피하는 것이 좋다. 운동 치료 이후에는 향후 정적 및 동적으로 목 근육을 보호하기 위하여 환자 스스로 일정한 운동 치료를 수행할 수 있다.

**대개의 경우 목디스크는 통증을 동반하더라도 양성인 경우가 많으므로 환자의 질병에 대한 이해가 중요하며, 전문의의 정확한 진단을 통한 치료를 통해 빠른 증상 호전을 꾀하는 반면 재발을 피하기 위한 환자의 자세 변화 및 운동치료를 통해 통증 없는 건강한 목상태를 유지할 수 있다.**

# "엠알아이(MRI) 꼭 찍어야 되나요?"



글 \_ 정호석 원장(서울척병원)

외래 진료를 보다 보면 진찰소견상 검사가 필요한 환자분들에게 엠알아이를 권유하면 환자분들로 부터 흔히 듣게 되는 말 중에 하나가 "엠알아이(MRI) 꼭 찍어야 되나요?" 라는 말입니다. 그 다음에는 꼭 "엑스레이만 해봐도 되지 않나요?" 혹은 "시티(CT)만 해봐도 되지 않나요?" 라는 말씀이 따라 나오는 경우가 많죠.

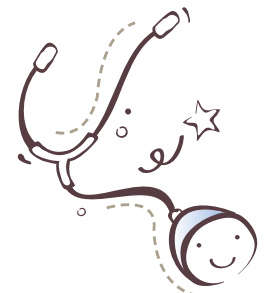
그 말씀의 뉘앙스에는 엑스레이 혹은 시티만 해도 충분한데 괜히 비싼 엠알아이 검사를 하는 것 아니냐는 무언의 항의 같이 들리기도 합니다.

이렇게 말씀이라도 하시는 분들은 굉장히 용기있는 분들이시고 실제로 더 많은 환자분들이 직접 말씀은 못하시지만 마음 속으로는 비슷한 생각을 하시는 경우가 많으실 거라고 생각됩니다.

또 어떤분들은 막연히 좋은 검사라고는 알고 있는데 왜 좋은지 모르는 경우도 많으시죠.

그래서 이번에 엠알아이(MRI) 검사에 대해서 저의 경험을 토대로 몇자 적어보려고 합니다.

다음은 실제 저희 병원에 내원했던 분의 치료과정입니다.





## • 54세 여자분

### • 증상

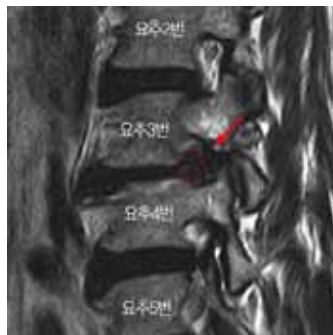
1년 전부터 허리, 오른쪽 엉덩이, 다리 통증.  
걸으면 통증이 심해짐

### • 내원 계기

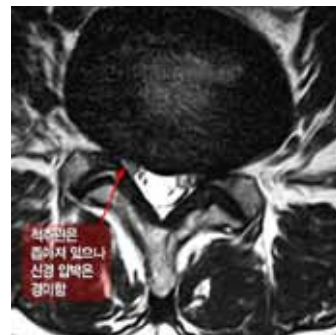
1년전 모 대학병원에서 시티를 찍고 요추 4-5번  
척추관 협착증으로 진단 후 1년여 정도 허리 주사  
치료, 약물치료, 물리치료, 견인치료 등 여러 치료  
를 했지만 증상 호전되지 않아서 내원



[그림1] 타병원 CT  
요추 4-5번 단면 영상  
척추관 협착증 소견



[그림2] 본원 엠알아이  
요추 시상면 영상  
요추 3-4번 추간공 추간판  
(디스크) 탈출증 관찰됨



[그림3] 본원 엠알아이  
요추 4-5번 단면 영상

위의 [그림1]은 1년전 환자  
분이 모대학병원에서 찍었던  
시티 사진입니다.  
요추 4-5번에 척추관 협착증  
(신경이 내려가는 길이 좁아  
지는 병) 소견이 보입니다.  
그래서 당연히 요추 4-5번 척  
추관 협착증 진단하에 여러  
치료를 하신 것 같습니다.

[그림2]은 1년후 저희 병원  
에 내원하여 찍은 엠알아이  
사진입니다.  
엠알아이 소견에서는 새로운  
문제가 확인이 되었습니다.  
요추 3-4번 우측 추간공쪽에  
심한 추간판 탈출증이 동반된  
협착증으로 신경압박이 심한  
상태였습니다(화살표).

그리고 실제 요추 4-5번에 척  
추관 협착증이 관찰되었지만  
신경은 심하게 눌려있지 않아  
(그림3 참고) 현재 환자분 증  
상과는 전혀 무관한 부위라고  
판단 할 수 있었습니다.

따라서 환자분의 증상을 일으키는 문제는 요추 3-4번 우측 추간공 추간판 탈출증 및 협착증이었고  
정확한 진단이 되지 않으므로 정확한 치료가 되지 않아서 오랫동안 고생한 경우였습니다.

## 이런일이 발생하는 이유는 무엇일까요?

엠알아이와 시티의 가장 큰 차이점은 시상  
면 즉 옆에서 본 영상이 있고 없고의 차이  
입니다.

사진에서 보시는 것처럼 엠알아이는 단면영  
상(그림3) 뿐만 아니라 시상면영상(그림2)  
도 볼 수 있지만 시티는 단면 영상(그림1)밖  
에 볼 수 없습니다. 따라서 시상면에서 얻  
을 수 있는 많은 정보들을 시티에서는 얻기  
가 어렵습니다.

이분도 시상면 영상이 없었다면 쉽게 진단  
하기 어려웠던 분입니다. 최근에는 시상면  
을 볼 수 있는 시티도 개발이 되었지만 해  
상도 면에서 신경압박 여부를 정확하게 알  
기는 어렵습니다.

또하나 시티는 병변이 조금 과장스럽게 보  
이기도 합니다. 다시 말하면 실제로는 심하  
지 않은데 시티로 보면 조금 심해보인다는  
것입니다. 그리고 또한 조직 대조도가 상대  
적으로 떨어져서 신경압박 여부가 엠알아이  
보다 정확하지 못하다는 단점도 있습니다.  
이분의 경우 시티영상(그림1)에서는 요추  
4-5번에 척추관 협착증이 심해보이지만 실  
제 엠알아이 영상(그림3)으로 보면 협착증  
이 있긴 있으나 신경압박이 심하지 않아서  
주된 병변은 아닌것으로 판단되는 경우였습  
니다.

처음에 이분이 가신 병원에서 엠알아이를  
권유했는데 환자분이 시티 검사만을 하겠다  
고 요청한것인지 그 병원에서 시티 검사만  
을 해보자고 한 것인지는 모르겠습니다.그  
러나 만약 이분이 처음부터 엠알아이 검사  
를 했다면 처음부터 정확한 진단을 받고 정  
확한 치료를 통해서 훨씬 빨리 회복이 되었  
을 것입니다.

이분과 비슷한 여러 사례가 생각보다 많이  
있지만 지면 관계상 더 말씀드리기는 곤란  
하네요.

물론 척추 질환이 의심되어 오는 분들에게  
무조건 처음부터 엠알아이 검사를 권유하지

는 않습니다. 어떤분들은 자세한 검사보다  
는 치료를 먼저 권하는 경우도 있지요. 의  
사가 환자의 병력을 자세히 들어보고 어떤  
치료를 받았는지 그리고 환자의 상태가 어  
떠한지 진찰을 해보고 정확한 진단에 따른  
정확한 치료가 이 환자에게 도움이 된다고  
판단이 되면 엠알아이 검사를 권유 합니다.

다음은 가장 최근에 발행된 "척추외과학"이  
라는 척추의사들이 많이 보는 교과서에 실  
린 내용을 발췌한 내용입니다.

"엠알아이는 조직간의 대조도가 우수하여 척추  
내의 각종 연부 조직을 구별할 수 있을 뿐만 아  
니라 관상면, 시상면, 축상면은 물론 임의의 경  
사면 영상을 얻을 수 있다. 우수한 해상력을 갖  
는 척추 영상 진단에 가장 적합한 검사 방법이  
다."

위의 글처럼 척추질환 진단에 있어서 현재  
엠알아이를 대체할 만한 검사는 없는 상태  
입니다.

엑스레이나 시티를 찍어도 충분히 알 수 있  
는 것을 엠알아이를 굳이 찍는다면 그것은  
비난받아 마땅합니다. 그러나 정확한 진단  
이 필요한 척추질환 환자에서는 엑스레이나  
시티만으로는 제대로 된 정보를 모두 얻기  
가 힘들고, 실제 병변을 놓치는 경우도 있  
습니다. 그로인해서 제대로된 치료가 안되  
서 고생하는 분들이 많은 것도 사실입니다.  
다만 엠알아이가 아직 고가의 검사이고 의  
료보험으로 인정되는 것이 몇가지 병에 국  
한되어 있어서 대부분의 경우 비용에 대한  
부담이 있는 것 또한 사실입니다. 저희들도  
진료 현장에서 이런 이유들로 안타까운 상  
황에 처하신 분들을 볼때마다 참 난감할 때  
가 많습니다. 하루 빨리 이런 문제들이 잘  
해결되었으면 하는 바램이 있습니다.

아무쪼록 이번 글이 엠알아이 검사를 이해하  
는 데 작은 도움이 되었으면 합니다. 감사합니다.





## 지나친 몸매 관리, 어깨는 고통스럽다

글 \_ 김상범 원장(서울척병원 관절센터)

최근 멋진 몸매를 뽐내기 위한 젊은이들의 몸매 만들기 열풍이 한창이다. 하지만 갑작스럽고 과도한 운동은 오히려 신체에 무리를 가할 뿐만 아니라 어깨관절에 무리를 주어 상부관절와손 파열(SLAP, 슬랩), 과사용 증후군, 충돌 증후군과 같은 어깨질환을 일으킬 수 있기에 각별한 주의가 필요하다.

### 어깨부상 방지 TIP !

1. 준비운동을 철저히 한 후 시작한다.
2. 가벼운 중량으로 충분히 어깨를 워밍업 한다.  
일반적으로 30회 정도 할 수 있는 무게로 3번 나눠서 운동한 뒤 점차 중량을 늘려 간다.
3. 힘의 한계점까지 운동하지 않는다.  
(중량 욕심을 내지 않는다)
4. 바벨 운동 시 어깨가 아프다면, 덤벨 운동으로 전환한다.

### 운동시 충격으로 인한 상부관절와손 파열(SLAP, 슬랩)

웨이트 트레이닝을 하는 젊은 층을 괴롭히는 대표적인 어깨 질환 중에는 운동시 외부 충격으로 인해 생기는 상부관절와손 파열(SLAP, 슬랩)이 있다. 이는 무리한 운동 중에 회전근 아래쪽 어깨 받침뼈(관절와)를 둘러싸고 있는 연골이 찢어지면서 생기게 되는데, 젊은 사람들이 수영할 때 어깨를 반복적으로 무리하게 움직일 때에도 상부관절와손 파열이 발생할 수 있다. 무거운 것을 들거나 운동할 때 심한 통증이 있다면, 상부관절와손 파열(SLAP, 슬랩)을 의심해보고 즉시 병원에 내원하여 전문의와 상담하는 것이 바람직하다.

### 특정 부위의 무리한 반복동작으로 인한 과사용 증후군

또 다른 어깨질환으로는 신체의 특정 부위를 무리하게 반복적으로 사용하다 근육과 뼈 등의 조직에 생길 수 있는 과사용 증후군이 있다. 운동을 막 시작한 사람에게는 어깨 근육에 정확한 자극을 주기가 어렵고, 처음부터 많은 힘을 내기 어려운데도 불구하고 어깨 근육을 키우겠다는 생각에 무거운 중량으로 무리하게 운동을 하면서 생길 수 있다. 건강한 어깨근육을 위해서는 저중량으로 고반복(적정 중량으로 약 15회 반복)으로, 근육의 크기를 키우기 위해서는 고중량 저반복(무거운 중량으로 약 4회 반복)으로 운동해야 할 것이다. 하지만 무엇보다도 자신에게 맞는 적정 중량을 찾는 것이 가장 중요하다.

### 잘못된 팔 돌리기 동작으로 인한 충돌 증후군

충돌 증후군은 반복되는 팔 돌리기 동작으로 인해 발생할 수 있는데, 어깨 관절을 지나가는 힘줄이 뼈에 부딪치며 생기게 된다. 충돌 증후군은 팔 돌리기 동작 중 일정 범위에서만 통증이 생긴다는 특징이 있는데, 주로 잘못된 팔 돌리기 동작 때문에 발생하지만 올바른 동작이라도 반복이 지나치면 생길 수 있다. 또한 충돌 증후군이 심해지면 어깨의 회전을 담당하는 힘줄이 끊어지면서 회전근 힘줄 파열이 생길 수 있는데, 이는 주로 중·장년층에게 많이 나타난다. 회전근이 파열되면 초기엔 팔을 위로 들 수 없을 정도로 통증이 심하지만, 시간이 지날수록 통증이 잦아들어 단순 염증이나 타박상으로 여기고 지나칠 수 있다. 하지만, 회전근 힘줄 파열을 계속 방치하게 되면 근육조직이 지방조직으로 변하면서 심하게 위축되어 수술로도 완치가 힘들어지거나, 더 심해지면 파열된 힘줄이 신경에까지 말려들어가 팔을 아예 못쓰게 될 수 있으므로 주의해야 한다.

따라서 어깨 관련 질환들을 예방하기 위해선 운동 전 충분한 스트레칭과 함께 평소 무리하지 않은 범위의 근육 운동을 통해 어깨와 등 근육을 강화하는 것이 중요하다. **특히, 자신의 체격과 유연성, 성별 등 특성을 고려하지 않고 짧은 기간에 갑작스럽게 운동량을 늘리게 되면 어깨 부상이 생기기 쉬우므로, 통증이 있을 경우 즉각 병원을 내원하여 정밀 검사를 받는 것이 바람직**하겠다.





This Autumn '11

글 \_ 정영숙

### Q. 간단한 자기소개 부탁드립니다.

저는 서울 성북구 성북동에 살고 있는 60대 초반 정영숙입니다. 2011년 3월 21일에 서울척병원에서 허리디스크 척추협착증 감압술을 받은 환자입니다.

### Q. 척추 질환으로 인해 일상생활에 어떤 어려움을 겪으셨나요?

우측 엉덩이뼈부터 다리까지 통증이 심하고 아파 걷지도 못할 정도였어요. 주부이다 보니 밥을 할 때도, 반찬을 만들 때도 서서는 한 가지도 제대로 만들 수 없었고, 버스나 지하철 등 대중교통을 이용할 때도 한 정류장조차 서서 탈 수가 없었어요. 한 마디로 모든 생활에 의욕상실인 상태였지요.

### Q. 척병원을 찾게 된 계기는?

1998년 어느 겨울날, 갑자기 허리가 몹시 아픈 거예요. 정형외과를 찾았더니 허리디스크라고 하여, 거기에서 물리치료를 받고 했어요. 그 이후로 수많은 물리치료와 척추 마사지를 받았지만, 허리 통증은 여전했지요. 그러던 차에 같이 운동하는 친구분께 서울척병원을 소개 받고 오게 되었어요.

### Q. 전에 방문한 여러 병원과 비교하여, 척병원은 어떤 점이 달랐나요?

그 동안 허리 척추에 좋다는 정형외과와 통증 클리닉을 5,6군데 다녔지만, 효과는 그때 잠시뿐이고 차도가 없어 포기 상태였어요. 이에 비해 서울척병원은 척추에 관해 여러 물리적, 환경적 여건과 시설이 잘 갖춰져 있어 하나하나 세심하게 검사를 하더군요. 전에는 허리가 아파 취미생활이었던 탁구를 한동안 못 즐겼는데, 서울척병원에서 수술한 후에는 근처 주민센터에서 탁구도 다시 맘껏 하고 즐겁게 생활하고 있어 흥준기 원장님 및 다른 의료진께 감사 드리는 바입니다.

### Q. 척추 환자들에게 하고 싶은 말이 있다면?

일단 척추 전문 병원의 진료를 차근차근 잘 받아보시고, 의료진의 지시에 따르면 저처럼 건강한 삶을 찾을 것으로 생각합니다.

## 수술 간병의 걱정이 없습니다 - 척추관절 전문 간병인 서비스

- 1 충분한 교육과 훈련을 통해 척추관절 환자에게 최적의 간병서비스를 제공하고 있습니다.
- 2 별도의 비용 없이 간병인 서비스를 제공하고 있어 환자들의 부담을 한층 줄였습니다.
- 3 필요할 때 편리하게 도움을 받을 수 있도록 병실에 24시간 상주하며 환자를 돌보고 있습니다.



### 안녕하세요, 서울척병원 전문 간병인입니다.

튼튼한 의료진과 간호사들의 친절함 보살핌과 더불어 저희 전문 간병인들은 수술 후에 간호사들의 손길이 미치지 않는, 가장 고통스러운 순간을 함께하며 도와드립니다.

예를 들면 수술 후의 추위 및 고열에 대응하여 핫팩·냉찜질 사용, 수술 후 보조기 착용 및 착용 후의 눕고 일어나는 자세 교정, 검사실 안내 및 휠체어 이동, 수술 후 통증에 대한 위로와 여러 가지 개인사 등 얘기도 들어주며 안심시켜 드립니다.

퇴원하는 환자분과 반갑게 인사하고, 한 달 후 완쾌한 모습으로 병실에 들려주셨을 때 가장 큰 보람을 느낍니다. 모든 환자 여러분의 빠른 쾌유를 빕니다

### 안녕하세요, 분당척병원 전문 간병인입니다.

환자분들이 병실에 계시는 동안 빠른 회복을 위하여 도와드리는 전문 간병인입니다. 전문 간병인으로서 환자분들이 수술 후에 불안하지 않게 내 집처럼 가장 편안히 쉬실 수 있도록 성심을 다해 도와드리고 있습니다.

처음 병실에 오시면 낯설어하실 환자분께 웃는 얼굴로 반갑게 맞이하고 병실에 대하여 친근감과 관심을 주기 위해 다양한 대화를 하고, 병실에서 환자분과 숙식을 함께하며 일거수일투족 불편하고 고통스러운 점을 즉각 간호사에게 알려 빨리 치료받으실 수 있도록 하고, 쾌적한 병실생활을 위해 환자복과 시트는 수시로 교체해드리고 있습니다. 척병원 모든 분들의 마음을 담아 항상 웃으며 건강을 기원드립니다.





## 완쾌환자 초청 축하파티 개최

올해 척병원은 서울 노원구에 이어 분당, 강릉에 이르기까지 3차례에 걸쳐 척추, 관절 수술을 받고 완쾌한 환자를 초청, 축하파티를 열었다. 이번 행사는 척병원만의 고유 프로그램인 '척 페스티벌' 행사의 일환으로 개최됐으며, 건강강좌, 미술공예, 케이크 커딩식, 완쾌축하건배, 식사, 웃음치료 등의 프로그램으로 참석자들의 만족도가 높았다. "환자의 미래까지 생각하는 척병원의 기본 철학을 지키기 위해 환자와 지속적으로 소통해 척병원원이 환자 평생 척추건강관리의 중심점이 되고자 하는 것"이 이번 행사의 취지이다.



## 서울척병원 도수치료실 구축



서울척병원에서는 내원하는 척추관절환자에게 보다 다양한 치료를 제공하기 위해 도수치료실을 구축하였다. 도수치료는 치료사가 직접 1:1로 손을 이용하여 척추 교정, 근육조정, 근막이완, 운동치료 등을 통하여 근육의 이완 및 강화에 도움을 주고, 척추관절의 정렬을 바로잡아 주는 치료로, 자세 및 체형교정을 원하거나 수술 후 수술부위 외에 나타나는 제반 통증을 겪는 환자 등에게 유용한 치료를 제공하고 있다.

## 분당척병원 동사섭 워크숍



경남 함양군 행복마을에서 모두의 행복을 위한 삶 강연 및 수련이라는 주제로 분당척병원 워크숍이 열렸다. 스스로의 마음관리를 통해 행복을 느끼고 내 마음이 행복으로 충만할 때, 가족과 이웃, 병원 내 동료간 화합의 길로 들어서게 된다는 취지로 열린 이번 동사섭 워크숍은 내 마음을 스스로 다져 나로 인해 모든 이들이 함께 행복해질 수 있는 길을 찾고자 떠나는 행복 여행이었다.



## [직원봉사] 성가복지병원 자원봉사

서울척병원에서는 매월 1회 직원 봉사 활동을 실천하고 있다. 지난 5월에는 자원봉사를 신청한 서울척병원 직원들이 무의탁자, 행려자, 영세민을 위한 사회복지법인 성가복지병원에 방문하였다. 성가복지병원에서 간단한 오리엔테이션을 마친 직원들은 각 입원실을 돌며 저녁식사 배식과 설거지를 돕고, 입원실 및 복도를 청소하는 등의 활동을 하였다.

## [공개강좌] 분당척병원 구민회 원장



7월, 분당척병원 대회의실에서 관절외과 구민회 원장의 공개강좌가 진행됐다. "무릎 관절염의 치료"라는 주제로 관절 내시경을 이용한 무릎치료, 약물 및 주사를 이용한 무릎치료, 절골술을 이용한 무릎치료, 인공관절 수술을 이용한 무릎치료 등 무릎치료에 관한 여러 방법에 대해 알아볼 수 있는 시간으로 무릎통증에 관심이 있는 환자들에게 큰 호응을 얻었다.

## [학회 발표] 아시아태평양 경추연구학회 노원 과장

지난 4월 28~30일, 부산 파라다이스호텔에서 열린 제2차 아시아태평양 경추연구학회에 서울척병원 노원 과장이 경추 수술을 주제로 자유연제 발표를 하였다. 아시아태평양 경추연구학회는 경추 질환을 바라보는 국내외 전문가들의 다양한 시각을 접하고 치료법의 효과에 대해 발표하고 토론하는 학술대회로, 척병원은 척추치료 분야에서 경쟁력을 키우기 위해 모든 의료진의 학술활동을 적극 장려하고 있다.



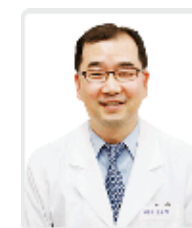
■ 서울척병원 의료진 ■ 분당척병원 의료진

뜨거운 감동으로 더욱 값진

서비스를 보답하는 척병원

당신의 척추 주치의 대한민국을 대표하는 척추의사들입니다.

### 분당척병원 의료진



대표원장 장상범



대표원장 정상기



척추외과 원장 김주현



척추외과 원장 황상원



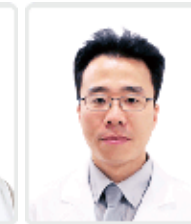
관절정형외과 원장 구민회



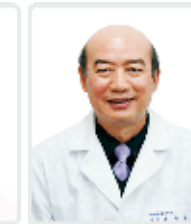
척추외과 원장 조화철



비수술치료센터 원장 김한hui



척추외과 과장 노원



마취통증의학과 과장 조옥현



영상의학과 과장 이주현

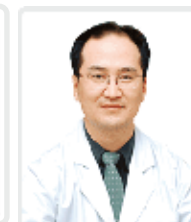


척추외과과장 한광욱

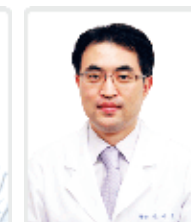
### 서울척병원 의료진



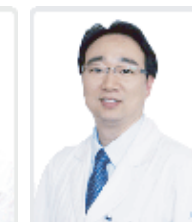
대표원장 김동윤



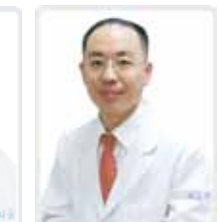
척추외과 원장 홍준기



척추외과 원장 김세운



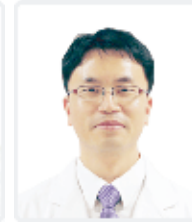
척추외과 원장 이덕주



척추외과 원장 이성우



척추외과 원장 정호석



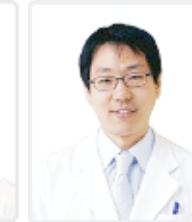
비수술치료센터장 박찬도



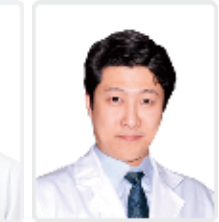
관절정형외과 원장 강진석



관절정형외과 원장 김상범



척추외과 과장 배재완



척추외과 과장 이세형



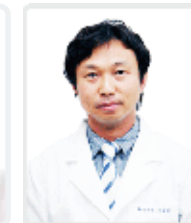
비수술치료센터 과장 조수민



흉부외과 과장 박자연



내과 과장 이승훈



영상의학과 과장 이상윤



마취통증의학과 과장 윤주선



마취통증의학과 과장 이재익