<행복나누리>는 척추관절 나누리병원에서 발행하는 건강 소식지입니다

NANOORI NEWS

행복나누리

wellbeing newsletter of nanoori hospital

2015. 07/08 vol.43

나누리강서병원

5대 약속 질 향상 · 환자확인 · 안전활동 · 감염예방활동 · 안전한 병원문화 조성

환자가 안전한, 환자가 감동하는 나누리병원 만들기 '결의'

척추·관절 나누리병원(서울강남,강서, 인천부평, 수원영통)이 7월 22일 의료진과 직원들이 한자리에 모여 '환자안전·환자 감동' 선언식을 진행했다.

나누리병원은 최근 메르스 여파로 환자 안전관리가 강조되고 있는 사회적 분위기에 맞춰 의료기관의 신뢰성을 회복하고 전문성을 강화하자는 취지에서 '환자안전! 환자감동!' 캠페인을 펼치며, 그 시작을 '환자 안전 관리' 선언을 통해 의료진 및 모든 직원이 결의를 다졌다.

이날 참석자들은 질 향상, 환자확인, 안전활동, 감염예방활동, 안전한 병원문화 조성 등 총 다섯 가지로 항목으로 구성된 약속 조항을 되새기며 환자가 안전한, 환자가 감동하는 나누리병원을 만들겠다고 다짐했다.

나누리서울병원 임재현 병원장은 선포식에 앞서 "환자 안전과 원칙을 중시하고 내부적으로 마음을 다잡는 기회가 되길 바란다"고 말했다.

나누리인천병원 김진욱 병원장은 "환자 안전은 아무리 강조해도 지나침이 없다. 직원 모두 합심해서 환자 안전 관리에 만전을 기하자"고 당부했다. 나누리강서병원 박정현 병원장은 "모든 직원이 솔선수범하여 환자가 안전한 병원을 만들어 가는데 노력해주시기 바란다"고 말했다. 나누리수원병원 장지수 병원장은 "환자를 질환, 감염, 안전사고로부터 지켜내는 것이 우리의 의무이다. 모두 노력해서 환자 감동의 나누리병원을 만들자"고 환자 안전을 강조했다.

환자안전관리 약속

1 환자 중심 의료서비스의 질 향상을 위하여 지속적인 노력을 한다.
2 정확한 환자 확인을 통하여 환자 안전을 지킨다.
3 환자 안전을 위하여 진료과정 및 시설관리의 예방 활동을 시행한다.
4 정확한 손위생 수행 및 환자의 감염 예방활동을 시행한다.
5 안전한 병원 문화를 조성하기 위하여 자발적인 노력을 한다.

발행일 2015년 7월 31일 **발행처** 나누리병원 **주소** 135-816 서울시 강남구 언주로 731 **발행인** 장일태 **총괄진행** 홍보팀 **tel.** 1688-9797(1160~1167) **fax.** 02-6003-9769 www.nanoori.co.kr 인쇄 OK애드

수술병원의 올바른 선택기준에 대하여

상반기 나누리병원에서 실시한 설문조사에 따르면 내원객의 70%가 병원 선택에 '의사의 실력'을 최우선 기준으로 정하셨습니다. 수술병원의 선택기준에 대해 한가지 더 강조하자면 '환자 안전 관리'입니다. 이는 병원에서 일어날 수 있는 잠재적인 위해요소를 없애고, 환자가 안전하게 건강을 회복하도록 도움을 주는 모든 행위입니다. 구체적으로 감염관리, 투약 및 수혈관리, 낙상관리, 통증관리 등 다양합니다.

나누리병원의 환자 안전 관리는 '환자사랑'이라는 신념 아래 인적, 물적 지원을 아끼지 않고 있으며, 국가 공인기관(보건복지부)의 인증을 통해 다시한번 확인받고 있습니다. 수술병원을 선택하실 땐, 이런 점을 꼭 생각해주길 당부합니다.

-나누리병원 마취통증의학과 **심영덕 부장**
[전문분야] 노인마취, 무통마취

"당연한 것은 없다" 관습적 행동 탈피

환자 안전 관리를 위해서 의료진 뿐만 아니라 모두가 함께 노력해야합니다. 첫째, 평소 위생 관리를 철저히 해야 합니다. 둘째, 돌발 상황이 발생해도 언제나 바로 대응할 수 있는 위기관리시스템이 갖춰져야 합니다. 평소 여러 상황에 대비한 모의훈련을 통해 숙달해야 합니다. 셋째, 관습적인 행동에서 벗어나야 합니다. 몸이 아픈 환자를 대하는데 있어 당연한 것이란 없습니다. '이렇게 해왔으니까'라는 습관처럼 굳어진 생각들을 개선해야 환자 안전을 지킬 수 있습니다. 나누리병원은 기본에 충실하며 철저한 환자 안전 관리시스템으로 환자의 안전을 위해 최선의 노력을 다할 것입니다.

-나누리인천병원 관절센터 **이광열 소장**
[전문분야] 인공관절, 관절내시경

"사람의 소중함, 환자안전관리의 출발점"

환자가 병원을 방문한 순간부터 집으로 돌아갈 때까지, 동선에 따른 위험요소를 확인하고 개선하는 일에 의료진과 모든 직원의 노력이 필요합니다.

환자 안전 관리는 사고를 미연에 방지하는데 목적이 있지만, '사람의 소중함'에서 출발해야 합니다. 어려운 걸음으로 나누리병원을 찾아오신 환자분, (메르스로부터)병원을 지키기 위해 불철주야 노력한 직원들, 정성어린 진료와 간호를 통해 건강과 감동을 선사한 의료진. 모두 한분 한분의 소중함을 생각한다면 환자 안전을 통한 환자 감동의 병원을 만들수 있습니다.

-나누리강서병원 척추센터 **배정식 부장**
[전문분야] 목/허리 디스크, 척추관협착증

허리디스크냐 척추관 협착증이냐, 둘다?

안용 원장의 연구노트

허리가 아파서 병원에 가면 듣는 가장 흔한 진단명이 디스크 아니면 협착증이다. 아직까지도 디스크와 협착증이 어떻게 다른지 어떤 공통점이 있는지 잘 모르고 있는 분들이 많다. 이 병원에서는 디스크라고 했는데 저 병원에서는 협착증이라고 하고 진단명이 일정하지 않다고 불평하거나 불안해 하는 분들도 흔하다. 그렇다면 디스크병과 협착증은 어떤 관계인가? 필자는 양자가 다르면서도 밀접한 관계가 있는 병이라고 생각한다. 일단 차이점으로 보자. 우선 디스크는 척추를 지탱하는 연부조직인 수핵이 찢어지면서 탈출해서 신경을 누르는 병이다. 비교적 급성 또는 아급성으로 발생하고 요통을 같이 동반한다. 협착증은 뼈나 인대가 두꺼워져서 신경을 누르는 경우이다. 매우 천천히 진행하고 대개 요통을 동반하지 않는다. 과거에 요통이 있었지만 시간이 지나면서 요통은 대개 사라진다.

보행과 관계없이 다리가 당기면 디스크이고, 보행을 할수록 다리가 저리면 협착증 증상이라고 할 수 있다. 앉아 있거나 자세변동 시 아프면 대개는 디스크일 가능성이 많고, 앉아 있을 때 통증이 없으면 협착증일 가능성이 많다.

무엇보다도 디스크는 자연 치유될 가능성이 꽤 있고, 협착증은 자연 치유되기 어렵다. 그러므로 디스크 탈출병과 협착증을 정확히 구분하는 것이 치료에 중요한 단서를 주기도 한다. 하지만 요즘같이 평균 수명은 늘어났는데 스트레스도 같이 늘어난 시대에서는 디스크병과 협착증이 병발하는 경우가 많다. 이런 경우 의사마다 약간의 표현방식이나 견해 차이 때문에 진단이 다른 것처럼 느껴질 수 있는 것이다.

그렇다면 디스크와 협착증의 치료는 어떨까? 누구는 주사 한방으로 나았다고 하고, 누구는 큰 수술을 몇 번을 했다고 한다. 디스크병과 협착증의 비중이나 그 정도가 '100인 100색'이므로 치료 방법도 다양할 수밖에 없다. 그냥 약 먹고 며칠 쉬면 낫는 경우도 있고, 여러 단계의 까다로운 과정의 수술이 필요한 경우도 있다. 병의 경중도 디스크와 협착증의 차이만큼이나 다양하다. 결국엔 믿을 수 있는 척추 주치의를 만나고 교류하면서 자문을 구해 치료해나가야 한다.

글 나누리병원 척추센터 **안용 원장**

디스크 척추를 지탱하는 연부조직(수핵)이 찢어져 나와 신경을 누르는 병 | **협착증** 뼈나 인대가 두꺼워져서 신경을 누르는 병

무릎 관절질환 젊다고 봐주지 않는다

2013 제6회 나누리병원 디자인공모전 **광고부문 대상**

관절이
죽락퍼락 자유자재로!

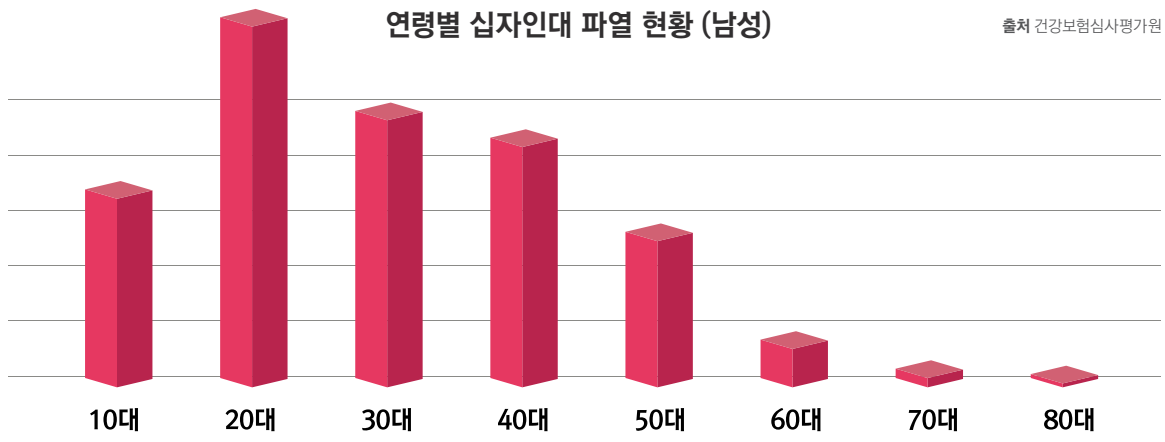
'척추·관절의 국가대표' 나누리병원은
최고의 기술과 의료시스템으로
관절의 자유로움을 약속드립니다.

도움말 나누리인천병원 관절센터 이광열 소장
나누리수원병원 관절센터 신동철 과장

무릎 관절은 다리를 굽히거나 펴는 운동을 담당하며 달릴 때, 걸을 때, 심지어 가만히 서있을 때에도 몸의 하중을 받는 부위다. 이런 무릎 관절은 심한 충격에 의한 외상이나 격렬한 운동으로 인한 부상, 나이가 들며 점차 제 기능을 상실하는 퇴행성 변화로 인해 각종 무릎 관절질환으로 발전하게 된다. 흔히 무릎 관절질환은 노인들에게 많이 발생한다고 알려져 있으나 질환의 종류가 많고 연령, 유전적 성향, 비만, 관절의 모양, 호르몬, 외상 등 다양한 원인이 작용하기 때문에 젊은 나이에도 안심할 수는 없다. 그렇다면 연령별 자주 발생하는 무릎 질환에는 어떤 것들이 있을까?

연령별 십자인대 파열 현황 (남성)

출처 건강보험심사평가원

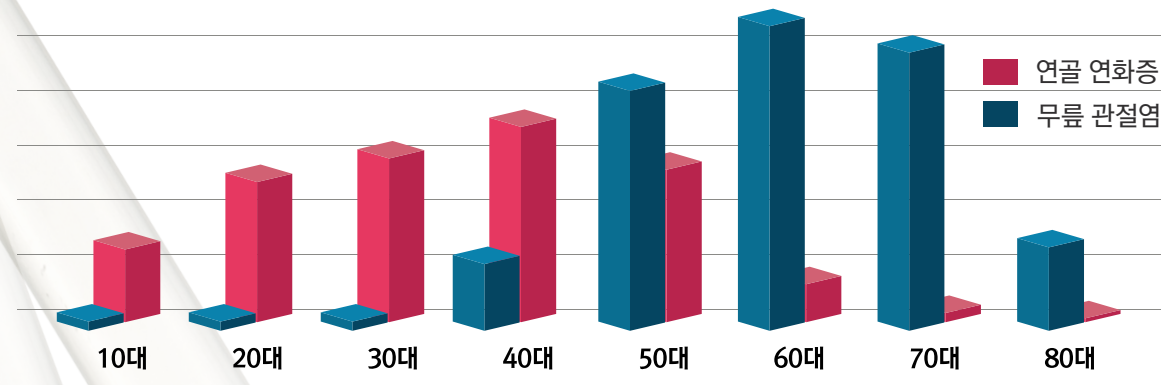


활동이 왕성한 10~20대 남성 **십자인대 파열** 주의

십자인대 파열은 무릎 관절의 전·후방 안정성을 유지시켜주는 전·후방십자인대가 파열된 상태를 말한다. 특히 대퇴골과 경골을 이어주고 무릎 관절이 앞뒤로 흔들리지 않게 도와주는 전방십자인대는 후방십자인대에 비해 취약하여 비틀림이나 회전운동, 외부 충격에 의해 쉽게 끊어질 수 있다. 건강보험심사평가원의 자료에 따르면, 2014년도 십자인대 파열로 병원을 방문한 환자 가운데 남성이 여성에 비해 약 3배 가량 많은 것으로 나타났으며 10~20대 남성 비율이 전체 환자 중 32%를 차지하는 것으로 조사됐다.

연골 연화증&무릎 관절염 연령별 비교 (여성)

출처 건강보험심사평가원



하이힐&다이어트 20~30대 여성 **슬개골 연골 연화증** 주의

20~30대 젊은 여성들에게도 주의해야 할 무릎질환이 있다. 바로 슬개골 연골 연화증. 건강보험심사평가원의 자료에 따르면, 연골 연화증으로 병원을 찾는 여성 중 20~30대가 약 40%의 비중을 차지했다.

슬개골 연골 연화증은 무릎 뒤쪽에 위치해 무릎을 굽혔다 펴는 과정에서 무릎의 지렛대 역할을 하는 슬개골 연골에 과도한 마찰이나 비정상적인 압력이 가해질 때, 연골이 손상되어 발생한다.

주로 무릎 관절을 구부린 상태에서 오래 앉아 있거나 하이힐 같은 굽이 높은 신발을 신고 장시간 서있는 경우, 무리한 운동 등으로 관절부위가 약해진 젊은 여성들에게 많이 발생한다. 특히 쪼그려 앉는 동작은 연골 연화증에 치명적이다.

아니 벌써? 40~50대 중년 여성 **퇴행성 관절염** 주의

중년을 기점으로 우리 몸 곳곳에서 노화의 징후들이 발생한다. 특히 무릎 관절은 일상생활에서 많이 쓰는 만큼 퇴행성 질환이 나타나기 쉽다. 퇴행성 관절염은 흔히 노인들에게 많이 발생한다고 생각하는데, 꼭 그렇지만은 않다. 최근 '생활습관병'으로 불리며 비만인구 증가, 가족력, 쪼그려 앉는 행위 등 잘못된 생활습관들로 발생 연령이 점점 낮아지는 추세다. 중년에게 발생하는 퇴행성 관절염은 초기 치료가 매우 중요하다. 만약 관절의 손상이 심할 경우 인공관절로 손상된 관절을 대체하는 수술적 치료를 받아야 한다. 인공관절의 수명은 20년 정도. 무릎이 뻣뻣하고 열이 나거나, 계단을 내려올 때 무릎이 시큰거리면서 조금 부었다 가라앉을 경우에는 반드시 병원을 방문해 정밀검사를 받아야 한다.

마음의 페달 밟으며 꿈 향해 달려갑니다

자전거 사고로 척추뼈 부서져 … 절망
사랑나누리 의료도움의 손길 … 희망
척추고정술 받고 의자에 앉으니…기적

김택범 환자가 척추에 고정된 나사 제거 수술을 받은 뒤 간호사들과 기념촬영하고 있다. (사진 뒷줄 왼쪽부터 시계방향으로) 6병동 방혜미, 윤혜영, 권아연 간호사, 김택범 환자, 박정빈 트레이너.

2013년 7월. 20대 청년이 평생 잊지 못할 사고를 당했다. 자전거 추락 사고. 청년의 허리 아래로 신경이 끊어지고 말았다. 즉시 인근 대학병원으로 이송됐으나 상황이 여의치 않아 어려움을 겪다가 우여곡절 끝에 나누리인천병원으로 옮겨 오게 됐다.

정밀검사 결과, 흉추5번부터 요추2번까지 '분쇄성 골절' 진단이 내려졌다. 청년은 부서진 척추뼈를 고정시키는 긴급 수술이 필요했다. 만약 척추고정술을 받지 못하면, 평생 누워서 살 수밖에 없는 상황. 하지만 집안 형편이 좋지 않아 주변의 도움이 절실했고, 나누리인천병원은 이 청년 '인생의 척추'를 다시 세워주기 위해 힘을 모았다. 고난도 척추재건술의 실력자인 김진욱 병원장을 필두로 재활의학과, 내과에 이르기까지 전문 의료진들의 역량을 총집중했고, 수술 및 치료비는 나누리병원의 척추·관절 무료 수술 지원사업인 '사랑나누리'를 통해 도움을 받았다. 수술은 성공적이었다. 이미 끊어진 다리신경을 되살릴수 없어 하반신 마비를 피할순 없었지만 허리를 세우고 휠체어에 앉을수 있게 되었다. 나누리병원의 의료실력과 지원사업, 그리고 청년의 의지가 만들어낸 기적이었다.

희망을 품고 일상으로 돌아간 청년, 김택범. 그후 2년이 흐른 지난 7월, 척추에 고정된 나사를 제거하기 위해 나누리인천병원을 찾은 김택범 군을 다시 만났다. 게임을 좋아하고 친구들과 어울리기 좋아하고 잘 웃는 여느 20대 청년의 모습, 그대로였다.

반갑습니다

재활성공 '꿈꾸는 청년' 김택범

평생 누워서 살아야할 운명의 짐 벗어
친구들과 어울리며 심리재활치료 공부
언젠가 핸드사이클 대회에 참가하고파

정말 반가워요. 그동안 근황이 궁금합니다.

잘 지냈습니다.(웃음) 사고를 당하고 이왕 이렇게 된 거 '막살아 보자'라는 생각에 방황도 했지만, 지금은 좋은 인연으로 대학에서 '심리재활치료' 공부를 하고 있습니다.

심리재활치료를 공부하게 된 이유가 있나요?

우연한 기회에 만난 한 대학교 교수님께서 추천을 해주셨어요. 제 성격이 평소 친구들의 고민 상담을 잘 해주는 편이었거든요. 몇몇 친구는 제 조언을 듣고 일이 잘 풀린 경우도 있어서 '조금 더 체계적인 공부를 해보면 어떨까?' 라는 생각에 시작했습니다.

지금 학교생활을 하고 있나요?

네, 학교가 천안에 있어요. 집은 광명인데 통학하기에 너무 멀어서 학교 근처에서 자취를 하고 있습니다.

자취 생활을 하면 힘들지 않나요?

똑같습니다. 단지 또래 친구들보다 조금 더 불편한 것일뿐. 학교에도 장애인 시설이 잘 갖춰져 있어서 전혀 불편한 것이 없어요.(웃음) 굳이 한 가지를 꼽으라면, 같은 과 친구들이 너무 조용하다는 거?(웃음)

보기 좋네요. 예전에 택범군이 퇴원을 하고 병원으로 편지를 보낸 것이 기억이 납니다. 사진을 보니 자전거에 관심이 많던데요?

네. 자전거 좋아해요. 다치기 전에는 자전거, 오토바이, 자동차에 대해 관심이 많아 정비 일을 했었습니다. 다치고 나서는 일을 그만두게 되었지만.(웃음) 친구들과 자전거로 전국일주를 하고 싶은데, 핸드사이클(하반신을 쓸 수 없는 장애인 전용 자전거)이 워낙 비싸서 엄두를 못내고 있어요.(웃음) 최근 세종시에서 핸드사이클 지원 관련 사업을 한다는 이야기를 들었어요. 만약에 핸드사이클을 지급받게 되면 꼭 한번 도전해 보려고 합니다.(웃음)

앞으로 택범군의 목표가 궁금합니다.

지금은 공부를 열심히 하는게 첫 번째고요. 만약에 핸드사이클을 지급받으면 (장애인)대회에도 도전해보고 싶어요. 보통 장애인들이 어떤 운동을 하게 되면, 선수로 자연스럽게 연결된다고 들었어요. 팀을 나눠서 경쟁하는 운동은 제 성격에 안맞고, 혼자서 할 수 있는 사이클로 대회에 출전해 보고 싶습니다.

혹시 앞으로 택범군을 패럴림픽(장애인 올림픽)에서도 볼 수 있는건가요?

아, 그 정도까지는 안될 것 같은데요~. (웃음)

대학병원에서 느낀 불만족 나누리병원이 채워줘

강서 허리통증으로 나누리강서병원에서 수술받은 김진영씨(45). 그는 병원 방문 당시 입구에서 휠체어를 타야만 이동이 가능할 정도로 통증이 매우 심했다. 박정현 병원장이 내린 진단명은 '추간판탈출증'. 수술은 성공적이었다. 그를 지금까지 지켜본 간호사와 같은 병실 환자들은 입원 당시보다 그의 인상이 확연히 달라졌다며 격려했다.

나누리강서병원 김진영님
추간판탈출증/척추유합술

Q 나누리병원에는 어떻게 오셨나요?

처음 허리통증이 발생하여 목동에 있는 대학병원을 방문했었다. 검사와 치료를 받으면서 꼭 방치되는 느낌을 받았는데, '지금 치료를 제대로 받고 있는가'라는 생각이 들 정도였다. 치료 후 지인들과 낚시를 갔다가 허리를 또 다쳐 어느 병원을 갈지 고민하다 평소 지나가며 봤던 나누리강서병원이 생각나 이곳으로 오게 되었다.

Q 나누리병원 첫인상은 어땠나요?

통증이 심해 걸을 수 없었는데, 간호사가 병원 입구에서부터 진료, 검사, 접수까지 휠체어를 직접 태워 안내해줬다. 원장님 인상도 좋았고 내 증상을 친절하게 설명해줘 믿음이 갔다.

수술을 결정한 이유 중 하나가 바로 나누리강서병원의 좋은 첫 인상때문이었다.

Q 평소 나누리병원을 알고 있었나요?

나누리병원은 척추·관절을 전문으로 치료하고 박찬호가 홍보대사라는 것도 알고 있었기에 신뢰가 갔다.

무엇보다 입구에서부터 들어갈 때까지 보여준 친절은 최고였다.

Q 지금 상태는 어떤가요?

수술은 성공적으로 끝났고, 현재 회복중이다. 통증으로 고생했던 것을 생각한다면 수술을 정말 잘 받았다. 물론 수술을 결정하는 것은 쉽지 않았다. 하지만 통증으로 고생할 바에는 수술을 받아야 한다고 생각한다. 허리 통증으로 전전긍긍하면서도 수술을 받으면 큰일 나는 줄 알고 그저 힘들게 사는 사람들이 주변에 꽤 있다. 먼저 진료와 검사를 받고 수술이 필요하다면 수술을 받는 것을 권하고 싶다. 이제 허리 수술을 고민할 필요가 없다.

주치의 코멘트

나누리강서병원
척추센터 **박정현 병원장**

환자분은 젊은 나이임에도 디스크가 심하게 파열되어 불가피하게 수술이 진행되었습니다. 수술로 통증이 사라졌지만 이후 재활이 매우 중요합니다. 나누리강서병원은 물리치료, 운동교육 등 체계적인 재활관리를 통해 환자분이 일상으로 빨리 복귀할 수 있도록 열심히 노력하겠습니다. 나누리강서병원에 보내주신 성원에 힘입어 더욱 발전된 병원으로 보답하겠습니다.

프로필

[전문분야] 척추관협착증, 척추전방전위증, 최소침습 척추수술, 척추유합술

[주요경력] 한양대학교병원 신경외과 전공의, 한양대학교병원 신경외과 외래교수, 을지대학교병원 신경외과 전임강사, 나누리서울병원(강남) 신경외과장 역임, 대한신경외과학회 정회원, 대한척추신경외과학회 정회원, 바른척추연구회 회원, 최소침습 척추수술 및 부위마취 허리수술 전문

서울 **Q 나누리병원은 어떻게 오게 되었나요?**

2~3개월 전부터 왼쪽 어깨가 아프기 시작했다. 단순한 통증이라 생각해서 동네의원과 한의원을 번갈아 가며 치료를 받았지만 나아질 기미를 보이지 않아 나누리병원을 오게 됐다.

Q 수술 후, 현재 상태는?

7월 17일, 어깨 내시경 수술을 받고 빠른 회복중에 있다. 스스로도 상태가 좋아졌음을 느낀다.

Q 나누리병원과 인연이 남다르다고.

친정엄마가 지난 2007년 10월, 무릎 수술로 나누리병원에 입원한 적이 있다. 어머니의 수술결과는 만족 그 이상이었다. 나도 허리를 삐끗한 적이 있어 집 근처에 있는 나누리인천병원에서 입원치료를 받았다. 치료결과가 좋았기 때문에 나누리병원에 대한 우리 가족의 믿음은 더 커졌고, 막내딸도 8월에 임재현 병원장님께 허리치료를 받을 예정이다.

나누리서울병원 구옥란님
어깨충돌증후군, 회전근개파열/어깨관절내시경

"우리가족은 나누리병원이 잘 맞아요"

Q 나누리병원 줄기세포 임상연구에도 참여하신다는데.

2013년, 팔꿈치가 아파 연골에 주사를 맞으며 다닌 적이 있었는데, 통증이 반복되어 결국 나누리병원으로 오게 되었다. 그당시 주치의 선생님께서 "나누리병원이 식약처에서 임상시험기관으로 지정되어 줄기세포 임상시험 대상자를 모집중인데 한번 참가해 보는 것이 어떻겠냐"고 제안을 해주셨다. 처음엔 반신반의 했지만 현재는 99%까지 통증이 완화되었다. 나누리병원에 대한 신뢰가 없었다면 생각지도 못했을 것이다.

Q 과장님께 전하고 싶은 말이 있다면?

처음 손원수 과장님을 뵈었을 때는 생각보다 너무 젊어서 '이 의사가 과연 경험이 있을까?' 라는 선입견을 갖고 보게 되었다. 하지만 진료를 받는 순간 모든 선입견은 사라졌다. 아픈 원인을 정확히 집어내고 치료과정을 알기 쉽게 설명해주는 과장님의 모습을 보고 무한신뢰가 생겼다.

주치의 코멘트

나누리서울병원
관절센터 **손원수 과장**

먼저 진료에 대해 만족해주셔서 감사합니다. 정확한 진단과 명확한 치료를 목표로 더욱 친절하게 진료를 볼 수 있도록 최선을 다하며 나누리병원이 환자 분의 '가족'이 되도록 노력하겠습니다. 감사합니다.

프로필

[전문분야] 슬관절, 견주관절 관절경 시술, 인공관절 치환술, 골절외상

[주요경력] 가천길병원 견주관절 전임의, 프로축구단 인천 유나이티드 팀닥터 역임, 제주 S중앙병원 정형외과 과장 역임, 대한정형외과 학회 정회원, 대한견주관절 학회 정회원, 대한슬관절 학회 정회원, 대한관절경 학회 정회원, AO trauma basic, advanced course 수료, 대한견주관절학회 2013 학술대회 최고연제상 수상

수술이냐, 시술이냐 그것이 문제로다

수술-비수술-재활 체계가 잘 갖춰진 병원 선택이 중요

척추의 질병을 치료하고자 하는 환자들의 바램과 의료 연구자들의 노력으로 지난 20여년간 검사와 치료 기술의 놀라운 발전이 있었다. 컴퓨터 단층 촬영검사(CT), 자기공명영상검사(MRI)가 개발되었고 지속적으로 성능이 업그레이드 되고 있다. 수술 기술은 날이 갈수록 축적되어지고 첨단 소재와 기술이 더해져서 안전성과 정밀도가 향상되었고 그 속도는 더욱 빨라지고 있다. SF 영화에서 보는 것처럼 환자를 검사대에 눕혀 놓고 위, 아래로 죽 훑어 주기만 해도 검사와 치료가 한번에 이루어지는 장면이 현실화 될 날이 30~40년 안에 온다고 보는 의견이 있다. 필자도 언제일지 모르지만 그렇게 될 것이라고 믿는다.

현실을 돌아보면 앞서 말한 장면은 꿈같은 이야기일 뿐이지만 분명히 변화가 진행되고 있고 그것의 중심에는 비수술 치료 시술이 자리잡고 있다. 절개 해야만 했던 병소(병의 원인 부위)를 피부에 구멍을 몇 개 뚫고 영상장치와 기구들을 넣어 치료하는 기술은 척추 뿐만 아니라 관절 질환, 부인과 질환, 뇌, 심장, 위장 등 온몸에 가능해졌다. 특히 척추 질환의 비수술적 시술에 대해 많은 문의를 하신다. 과연 수술을 해야 하는지, 시술을 해야 하는지, 완치가 되는건지, 재발은 안하는지, 부작용은 없는지 등이 주로 받는 질문이다. 비수술 척추 시술들 몇가지를 이해하기 쉽게 설명하고자 한다.

비수술 척추 시술

1 신경 성형술

흔히 꼬리뼈 시술이라고 부르며 이름이 성형술이지만 예쁘게 하려는 시술은 아니다. 정확한 명칭은 경막 외강 신경 유착 박리시술이다. 목적은 통증 조절과 주변에 들러 붙어 버린 척추 신경을 떼어 내는 것이다. 그러나 더 많이 시행하는 경우는 염증 유발 물질이 척추내부에 광범위하게 퍼져서 생기는 경막외강 염증(episuritis) 상태와 이에 따른 신경자극 증상(nerve root irritation)이 있을 때다. 실제로 이런 경우에 환자의 시술 후 만족도가 더 높은 것을 경험한다. 시술 방법은 '굴뚝 청소' 에 비유 할 수 있다. 굴뚝이나 파이프 같은 구조인 척추강 안으로 가느다랗고 인체에 무해한 재질의 관(카테터)을 넣고 치료할 부위를 지나 다니며 약물을 뿌려주고 때때로 더 가느다란 심지로 좁은 부분을 넓히거나 벌리는 작업을 하는 것이다. **(목, 허리에 모두 가능)**

2 풍선 확장술

신경 성형술에서 한단계 진보된 방법으로 카테터 끝에 작고 귀여운(^^) 풍선을 부풀리게 되어 있어서 기존 신경성형술 기구 보다 유착의 떼어냄과 좁은 부위 진입 능력이 강화 되었다. 그럼으로써 척추 신경 주변의 뇌척수액과 혈액의 흐름이 원활해 질 수 있다고 생각된다. **(허리에만 가능)**

3 고주파 디스크 성형술

여러 가지 명칭이 존재 하지만 고주파 디스크 성형술이라는 이름이 가장 알기 쉬운 이름 같다. 이 역시 예쁘게 성형하는 것이 아니라 부풀었거나 튀어나온 추간판(디스크)을 수술 않고 크기를 줄이는 시술이다. 더 쉽게 말한다면, 열을 가해 쪼그라들게 한다고 할 수 있다. 그리함으로써 눌리던 신경에 가해지던 압박이 풀어지고 동시에 헐어지고 뜯어진 디스크 외부 테두리가 수선되는 결과를 얻게 된다. **(목, 허리에 가능)**

4 내시경적 레이저 디스크절제술 PELD

고해상도 카메라가 달린 내시경과 인체에 무해한 레이저 치료기를 척추의 옆구멍(추간공)을 통해 삽입하여 튀어나오고 터져나온 디스크 수핵을 제거하는 시술로 고도로 숙련된 척추 외과의사들만이 할 수 있는 비침습적 수술이다. **(목, 허리에 가능)**

5 경막외강 내시경 레이저 디스크절제술 SELD

꼬리뼈를 통해 시술 기구가 들어가는 것은 신경성형술이나 풍선확장술과 동일하나 속을 들여다 볼 수 있는 내시경과 레이져 치료가 추가된다. 시술 방법은 꼬리뼈 시술에 가깝지만 치료 과정은 내시경적 레이저 디스크절제술(PELD)에 가깝다. 신경유착, 디스크 탈출 등에 모두 치료 가능하나 탈출된 디스크의 완전 제거보다는 눌리던 신경이 풀리도록 튀어나온 디스크의 크기를 줄이는 것이 1차 목적이다. 또한 신경 성형술과 동일하게 유착 박리 치료가 가능하다.
(허리에만 가능)

수술이냐 비수술이냐를 결정하는 것만큼이나 중요한 것이 하나 더 있는데, 그건 바로 어디서 치료 받을 것인가이다. 한마디로 결론 내린다면 수술, 비수술, 재활 모두 체계가 잘 갖춰진 병원이 정답이다.

참고로 필자의 장모님도 얼마전 허리와 관절을 치료 받으셨는데, 나누리병원에서 치료 받고 만족하시며 퇴원하셨다. 장모님이 우리 병원을 선택하신 이유가 사위가 근무하는 병원이라서가 아니라 앞서 말한 세 가지가 모두 잘 갖춰있다고 판단했기 때문이라면 믿으시겠는가? 그렇게 믿어서 후회 하지 않을 확률이 훨씬 높을 것이라 생각하는데, 여러분의 생각도 그러하도록 의료진과 모든 직원들이 더욱 노력해야 한다고 다짐 해본다.

글 나누리인천병원 재활의학과 **신경호 소장**

수술·시술 후 신경 유착을 풀어주는 동작

[경추신경 스트레칭]

벽에 손대고 상체 돌리기

6~15초 유지 / 3~4회 반복 / 2세트 이상

1 벽에 손을 기댄다
2 손은 어깨높이로 올린다
3 상체를 옆으로 돌린다

[경추신경 스트레칭]

손바닥 잡고 팔 펴기

6~15초 유지 / 3~4회 반복 / 2세트 이상

1 한쪽 팔을 앞으로 편다
2 손바닥을 뒤쪽으로 당긴다
3 이때 팔꿈치를 구부리지 않는다

[요추신경 스트레칭]

앉아서 무릎 펴기

6~15초 유지 / 3~4회 반복 / 2세트 이상

1 의자에 바르게 앉는다
2 다리를 들어올린다
3 발가락을 몸쪽으로 젖힌다

신속한 검사, 깨끗한 시설, 친절한 진행 "GOOD"

율리아 · 크세니아 러시아 자매 나누리인천병원 종합검진 받던 날

나누리인천병원 종합검진센터에 낯선 이방인이 방문했다. 바로 러시아 국적의 율리아(25)와 크세니아(19) 자매가 그 주인공이다. 잦은 두통과 알러지 반응에 대한 검진을 위해 한국을 방문한 러시아 자매는 낯선 환경에 재미라도 느낀 것일까? 호기심 가득한 눈빛으로 병원 이곳저곳을 둘러보기도 하고 서로 장난치며 웃는 모습이 영락없는 소녀의 모습이었다. 특히, 동생 크세니아양은 현재 러시아 소아과에서 간호사로 근무하고 있어 나누리병원의 의료시스템에 대해 관심이 많은 눈치였다. 이들의 눈에 비친 나누리인천병원은 어떤 모습일까?

(사진 왼쪽부터) 율리아, 내과 남승모 소장, 크세니아, 러시아 코디네이터 김재인

Q 환영합니다. 한국에 방문한 소감은 어떤가요?

율리아 : 한국에 처음 왔는데 느낌이 참 좋네요. 병원에서 준 한식도 입에 잘 맞고요. 사실 검진받느라 어제부터 굶어서 배가 엄청 고팠거든요(웃음).

Q 나누리병원의 종합검진을 받았는데 어땠나요?

율리아 : 검사가 빠르게 진행돼서 정말 편했어요. 러시아에서는 검사 한번 받으려면 한참 걸리거든요. 그리고 시설도 좋고 직원들도 너무 친절했습니다.

크세니아(소아과 간호사) : 의료시설 면에서도 러시아는 한국과 차이가 많이 나죠. 예를 들어, 키를 잴 때도 쇳덩이가 내려와 머리를 내려치는 기분이랄까~(웃음) 너무 자세한 건 묻지 마세요.

Q 해외 환자들은 나누리병원의 친절함을 장점으로 많이 얘기하는데, 그 이유가 있나요?

크세니아 : 러시아는 굉장히 무뚝뚝해요.'자, 검사를 받았으니 얼른 나가라' 이런 식이죠(웃음) 그에 비해 한국은 서비스 마인드가 잘 형성된 것 같아요. 물론 러시아도 의사마다 차이가 있어요. 외국에 나가 공부한 의사들은 서비스 마인드를 가지고 있지만, 러시아 내에서 공부한 의사들은 그런 부분이 좀 부족해요.

Q 검진도 잘 끝났는데, 러시아로 바로 돌아가실 건가요?

율리아 : 아니요. 한국에 처음 온 만큼, 동생과 한국 관광 좀 하고 가려고요. 나누리병원 덕분에 건강 걱정은 완전히 해결했으니 홀가분한 마음으로 놀아야죠(웃음).

"친절한 종검씨" 야구스타 박찬호와 가족들도 인정

사람들은 보통 질환을 앓고 있거나, 질환을 치료하기 위해 병원을 찾는다. 하지만 병원의 진료센터 중 진료와 치료 목적 외에 특정한 질병의 유무를 알아내기 위한 예방적인 목적을 가지고 운영되는 곳이 있다. 바로 종합검진센터다.

나누리인천병원 종합검진센터는 30평 남짓 공간에 위·대장 내시경, 초음파, 심전도 검사 장비 등 각종 검진에 필요한 최신 장비와 진단검사의학실을 갖춰 일반검진, 직장인검진, 학생검진을 비롯한 수술 전 검사까지 폭넓은 검진 영역을 구축하고 있다. 뿐만 아니라 5대 암 검진, 산부인과 검진, 프리미엄 종합검진 등 환자들의 상황에 맞춘 다양한 특수 검진 시스템을 개발해 검진의 폭을 한층 넓혔다.

이렇듯, 체계적이고 다양한 검진 시스템을 기반으로 환자 개개인은 물론, 지역 스포츠선수단과 공공기관, 교육기관, 각종 사업체 등 대규모 단체들을 대상으로 정기적인 검진을 진행 중인 한편, 활발한 대외 출장검진 등 다양한 검진활동을 통해 내실을 다지고 있다.

나누리인천병원 종합검진센터는 스포츠스타들도 자주 찾는다. 나누리병원 홍보대사인 박찬호 선수는 1박2일 일정으로 진행된 종합검진을 받은 뒤 가족들에게 추천할 만큼 만족감을 나타냈고, 인천 전자랜드 소속 농구스타들도 정기적으로 방문하고 있다.

(사진 왼쪽부터 시계방향으로) 종검실 전해선, 최다솜, 신부경, 이은혜, 송지희, 함현아, 진단검사실 유 미, 김민아, 이수연, 박용선 주임 , 그리고 종검실 문현옥 실장(가운데), 최인주 주임.

5대암 등 일반검진, 직장인검진, 학생검진, 수술 전 검사까지 다양한 검진시스템 구축 "스포츠 스타 & 해외환자들에 인기"

또한 몽골, 러시아 국적의 외국인 환자들까지 발길이 끊이지 않는 등 국내를 넘어 국제적 명성까지 쌓아가고 있다.

최근 검진을 위해 방문한 러시아 국적 율리아, 크세니아 자매는 종합검진을 마친 후 소감을 묻는 질문에 최신 시설과 더불어 직원들의 친절함을 꼽을 만큼 종합검진센터의 서비스에도 엄지손가락을 치켜들었다.

나누리인천병원 종합검진센터 문현옥 실장은 "전문센터와 비교해도 손색 없을 정도로 효율적인 내실을 다지고 있다. 특히 '친절한 검진센터'라는 서비스 키워드를 직원들이 가슴 속에 새기고 환자의 만족도를 높이기 위해 항상 노력하고 있다"고 말했다.

골밀도 검사

심전도 검사

"헌혈하자" 병원장부터 팔 걷어부쳤다

나누리인천병원 '헌혈봉사' 나눔 실천

나누리인천병원(병원장 김진욱)이 지난 6월 26일 병원 1층에서 헌혈 봉사활동을 펼쳤다.
헌혈봉사는 메르스 여파로 인한 혈액수급의 어려움을 해소하자는 취지에서 진행됐고, 김진욱 병원장을 비롯한 임직원 50여명이 자발적으로 참여해 의미를 더했다. 헌혈은 대한적십자사 직원들이 병원을 방문해 참여자들의 체열검사 및 문진, 혈압 등 철저한 사전검사를 통해 이뤄졌다. 나누리인천병원 김진욱 병원장은 "병원은 국민의 건강을 책임지는 기관이다. 국가적으로 혈액이 모자란 상황을 외면할 순 없었다. 앞으로도 다양한 나눔 활동을 이어 가겠다"고 밝혔다.

통합화상집담회 "무수혈 수술" 강연

나누리병원이 지난 6월 26일 서울 강남과 강서, 인천, 수원 등 4개병원에서 척추·관절 통합 화상집담회를 진행했다. 특히 이날 고려대안암병원 정형외과 박종훈 교수가 '환자 혈액관리에 대한 패러다임 전환(Patient Blood Management Paradigm Shift)'이라는 주제로 열띤 강연을 펼쳐 집담회에 참석한 의료진 및 직원들에게 큰 호응을 얻었다. 이외에도 척추,관절을 중심으로 다양한 학술활동에 대한 의료진들의 발표가 이어졌다. 한편, 지난 6월 13일 대만에서 열린 '2015 ASIAN SPINE' 학술 컨퍼런스에 나누리병원 신경외과 안용 원장과 우종윤 과장이 초청되어 국제적 학술활동을 펼쳐나가고 있다.

김혜남 박사, 방송을 통해 비춰지다

정신분석 전문의이자 베스트셀러 「서른 살이 심리학에게 묻다」의 저자 김혜남 박사가 「오늘 내가 사는 게 재미있는 이유」라는 책을 출간한 뒤, 7월 20일 KBS1 TV '아침마당-월요초대석'에 소개됐다.
'파킨슨 투병 15년. 그래도 내가 행복한 이유'라는 타이틀 아래 김혜남 박사의 삶이 특별할 수밖에 없는 진짜 이유에 대해 전해졌다.
이에 앞서 지난 6월 23일에는 EBS 시사프로그램 'EBS 초대석'을 통해 소개된 바 있다. 방송에서는 파킨슨병 진단으로 좌절했던 삶을 행복으로 바꾼 김혜남 박사의 인생담에 대해 비춰졌다.

나누리강서병원 지역 건강강좌 펼쳐

나누리강서병원(병원장 박정현)이 지역사회 주민 건강을 위한 건강강좌를 6월과 7월에 걸쳐 총 4회 진행했다. 6월 3일 신정7동 자치회관에서 관절센터 최준하 과장의 어깨 건강관리, 6월 5일 목2동 자치회관에서 재활의학과 정해원 과장의 척추재활, 6월 9일 신정5동 자치회관에서는 척추센터 배정식 진료부장이 허리통증과 골다공증을 주제로 강좌를 진행했다. 7월 23일에는 봉제산노인복지센터에서 퇴행성 관절염을 내용으로 관절센터 박현국 과장이 강의했다. 나누리강서병원 지역 건강강좌에는 4개 기관 200여명이 참석했다. 이밖에도 주거환경개선사업, 김장나누기 등 지역사회를 위해 다양한 활동을 펼치고 있다.

인천 부평구 시설관리공단과 업무협약

나누리인천병원이 7월 22일 인천시 부평구 시설관리공단과 상호 발전을 위한 업무협약을 체결했다. 이번 업무협약은 두 기관간의 우호를 다지고 부평구 시설관리공단 직원들의 척추·관절 건강증진을 위한 취지로 마련됐다. 나누리인천병원 김진욱 병원장은 "앞으로 부평구 시설관리공단 직원들의 척추·관절 건강을 위해 노력하겠다"고 말했다. 부평구 시설관리공단 변천수 이사장은 "공단에는 외부에서 힘든 업무를 담당하는 직원들이 많아 척추·관절 질환에 취약하다. 이번 협약을 통해 질환에 대한 예방적 교류 활동으로 직원들이 건강하게 근무할 수 있는 환경을 만들고 싶다"고 밝혔다.

나누리수원병원 개원 2주년 기념식

나누리수원병원(병원장 장지수)이 지난 6월 15일 개원 2주년을 맞아 의료진 및 전직원이 참석한 가운데 기념행사를 가졌다. 장지수 병원장은 기념사를 통해 "나누리수원병원이 이토록 빨리 지역사회에 뿌리를 내릴 수 있었던 것은 모두 직원들 덕분이다. 2년 동안 열심히 고생해 준 직원들에게 감사의 말씀을 드린다"며 소감을 밝혔다.
나누리수원병원은 수원 소재의 버드내노인복지관과 광교노인복지관에 월 2회 방문하여 촉탁진료를 시행하고, 지역 내 다양한 행사에 의료지원을 펼치는 등 지역사회 발전을 위해 끊임없이 노력하고 있다.

설명도 '짱' 수술도 '짱' 나누리병원 최고!

"친절한 설명에 신뢰감 생겼죠"

인천 발가락 통증이 너무 심했습니다. 거기다 예전에 다른 병원에서 수술 받았던 무릎까지 통증이 가시질 않아 걷기힘들 때였어요.

수소문 끝에 나누리인천병원을 찾았고 안영주 부장님을 만났습니다. 예전부터 알던 사이도 아니었고 진료실에서 처음 만났는데 친절한 설명에 '아, 이분은 믿어도 되겠구나' 싶더라고요. 그렇게 무지외반증 수술을 받았습니다.

수술 이후 통증이 눈에 띄게 줄었습니다. 누군가는 걷는데 몇 주는 걸린다는데, 전 삼일 만에 걸었어요. 너무 신기하기도 하고 고맙기도 하고 만감이 교차하더군요.

무지외반증 수술 이후 무릎 수술까지 안영주 부장님께 받은 건 그만큼 서로간의 신뢰가 쌓였다는 증거 아닐까요? 다른 병원에서 무릎수술을 받고 잘못된 부위를 다시 고쳐주셨는데, 내내 심했던 통증도 말끔히 사라졌습니다. 안영주 부장님은 환자를 끝까지 책임지고 마음까지 헤아려주는 진정한 의사 선생님입니다.

병원 내에도 안영주 부장님에 대한 칭찬이 자자하더라고요. 퇴원하면 주위 사람들에게도 나누리병원을 많이 알릴 생각입니다. 그만큼 믿음이 가는 병원입니다.

주치의 코멘트

나누리인천병원
관절센터 **안영주 부장**

환자분이 처음 발을 절뚝거리며 진료실을 방문했던 모습이 생각나네요. 의사들 사이에서는 의사와 환자 간 '라뽀'를 형성하는 것이 중요하다고 합니다. 바로 신뢰이지요. 환자가 실력 좋은 의사를 만나는 것만큼이나 중요한 것이 의사를 신뢰해주는 환자를 만나는 것입니다. 김혜경님은 저를 만난 것이 다행이라고 느끼시겠지만 저 또한 저를 믿어주는 환자를 만나 다행입니다. 환자의 회복을 위해 최선을 다해 진료를 했고 또 제가 드린 정성을 이해해주셔서 정말 감사합니다.

프로필

[전문분야] 무릎관절, 족부/족관절, 고관절, 어깨관절
[주요경력] 고려대학교 의학박사, 서울 아산병원 정형외과 전임의, 인천하이병원 정형외과 부원장 역임, 대한정형외과학회 정회원, 대한슬관절학회 정회원, 대한고관절학회 정회원, 대한관절경학회 정회원, 대한족부족관절학회 정회원

병실 안 이구동성 "수술 참 잘해요"

수원 **Q 병원은 어떻게 오게 되었는지요?**

예전에 분당에 있는 다른 병원에서 허리고정술을 했었는데, 1년도 안되서 척추뼈가 무너져 내렸고, 앉지도 서지도 못하는 극심한 통증을 겪다가 나누리병원으로 오게 되었다.

MRI 정밀검사결과 '척추체 추간판염'으로 척추 내 감염 소견을 보였다. 혹시나 하는 마음을 가지고 MRI 복사본을 들고 다른 병원을 몇군데 알아보기도 했지만, 결국 나의 선택은 나누리병원이었다.

Q 병원에 처음 왔을 때 느낀 점?

나누리병원은 처음 들어오면서부터 기분이 좋았다. 병원에 들어서자마자 1층 안내직원의 친절함에 놀랐다. 잘 몰라서 물어보면 끝까지 알려주려는 모습이 보기 좋았다.

간호사들도 그렇게 친절할 수가 없다. 병원을 선택하는 데 가장 결정적인 이유가 되기도 했다. 의사선생님의 회진 때도 아픈 곳은 없는지 골고루 살펴주며 물어봐주는 모습이 참 인상 깊었다.

Q 수술 후, 현재 상태는?

나뿐만 아니라 같은 병실을 쓰고 있는 사람 모두 하나같이 "이 병원 수술 참 잘한다"라고 말한다.

수술이 잘되어 지금은 햇살정원을 하루에 50바퀴 이상 돌며 펄펄 날아 다닌다.

염증 수치가 낮아질 때까지 오랜기간 병원에 입원중이지만 큰 불편없이 잘 지내고 있다. 모두 나누리병원 덕분이다.

주치의 코멘트

나누리수원병원
척추센터 **최정훈 과장**

나누리병원과 저를 믿고 선택해주신 환자분께 감사드립니다. 수술과 치료과정이 많이 힘드셨을텐데 잘 이겨내주셔서 정말 감사합니다. 완치될 때까지 최선을 다하겠습니다. 감사합니다.

프로필

[전문분야] 목/허리디스크, 척추관협착증, 척추전방전위증, 척추변형, 최소침습내시경척추수술, 신경차단술
[주요경력] 우리들병원 척추신경외과 전임의, 국군양주병원 신경외과 과장 역임, 한림대의료원 강남성심병원 최우수 전공의상 수상(2008년), 우리들병원 최우수 전임 전문의상 수상(2012년), 미국 최소침습척추수술 전문의(FABMISS) 취득, 영국 왕립외과학회 학사원(FRCS) 취득, 한림대의료원 강남성심병원 외래조교수, 대한신경외과학회 정회원, 대한척추신경외과학회 정회원, 대한IMS학회 정회원

봉사는 희생이 아니라 나눔이다

나누리병원봉사단이 서울시립 여성보호센터에서 봉사활동을 하고 있다.

지난 2월부터 나누리운동센터는 아름다운 나눔을 시작했습니다.
첫 번째 장소는 은평의 마을이었어요. '은혜롭고 평화로운 마을'이라는 뜻이 담긴 서울특별시립 은평의 마을은 성인 남성 노숙인의 생활시설로써 정신지체 중증 장애우들을 위한 의료시설도 갖추고 있답니다.
은평의 마을에 봉사활동을 나갔던 첫날, 거대하게 쌓여있는 담배꽁초 무더기에 깜짝 놀랐던 기억이 선명합니다. 말 그대로 담배꽁초의 산이었어요. 담배꽁초의 산은 이세상 담배꽁초를 모두 여기에 모아둔 것 같은 느낌이었어요.
알고 보니, 봉사자 일손이 부족해서 매일매일 청소를 하지 못하고 3일에 한번씩 청소가 이뤄지기 때문에 담배꽁초가 늘 그렇게 쌓여 있다는 얘기를 들었습니다. 우리는 양손에 고무장갑을 끼고 휘날리는 먼지와 담배연기 사이에서 담배꽁초의 산을 허물기 시작했습니다. 그날 우리는 먼지에 대응하기 위해(^^) 기름진 삼겹살로 봉사활동을 마무리했답니다.
두 번째 모임에서는 여성 노숙인의 생활시설인 여성보호센터를 방문했습니다. 봄햇살이 너무 좋았던 일요일, 우리는 따뜻한 말 한마디로 말벗이 되어 드리고, 거동이 불편하신 분들과는 휠체어로 산책을 동행했습니다. 한 곳에 모두 모여 노래도 부르고 장기자랑도 하면서, 우리는 함께 박수치며 즐거움을 나눌수 있었기에, 그 어느 봄날보다도 기쁨과 행복함을 느꼈던 시간이었어요.
우리는 한달에 한번씩 '아름다운 일요일'을 나누고 있습니다. 봉사라는 것이 나를 희생하는 것이 아니라 내가 가진 것을 나누어 주는 것임을 '아름다운 일요일'마다 깨닫게 됩니다. 받는 사람보다 주는 사람이 더 행복하다는 말이 있잖아요. 저는 이번 봉사활동을 통해 누군가에게 도움을 줄 수 있어서 행복했고, 저의 도움을 받고 행복함을 느껴준 분들께 다시 감사했습니다. 또한, 제 자신의 소중함과 필요성도 느낄수 있는 시간이었어요. 앞으로도 지속적으로 나눔을 행할 것이며, 이러한 아름다운 나눔을 더욱 더 많은 사람들과 함께 동행하여 나누고 싶은 바람입니다. 감사합니다.

글 나누리메디컬트레이닝센터 **장효순 사원**

진료실 풍경

의사도 환자도 난감한 순간

수술결과의 좋고 나쁨을 벗어난 전혀 다른 차원의 상황이 있다. '재발'이라는 상황, 그야말로 환자도 의사도 난감한 순간이다. 상황을 한번 짚어보자. 의사는 치료를 잘 했다고 생각한다. 적어도 수개월 이상, 수 년 동안 환자는 치료결과에 대해 어느정도 만족하며 살아왔다. 그러나 재발은 언제든지 발생할 수 있다. 환자들은 자신은 잘못한게 없다고 생각한다. '수술이 잘 되었다면 재발도 없어야 한다'고 생각한다. 이 순간, 의사와 환자 사이에는 치료 초기에 맺은 좋은 관계가 깨지게 되면서 의사는 환자에게 끌려간다고 생각하고, 환자는 의사의 치료 방침에 어쩔수 없이 따르게 된다고 생각한다. '재발'로 그렇게 불편한 동거는 시작된다.
솔직히 말하자면 오랜 시간이 지난 후 발생하는 척추 질환의 재발은 누구의 잘못도 아닌 것이다. 꼭 담배를 피우는 사람에게만 폐암이 생기는게 아니듯, 수술 후 관리를 잘 하고 의사의 지시에 잘 따른 사람들에게조차 재발은 있을수 있다. 또한 초기에 아무리 수술을 잘 해 놓았다고 생각하고, 수술 후 MRI 상에서 수술 부위가 깨끗하게 보인 경우에도 재발은 있을수 있다.
해외 유수의 논문에 실린 연구결과에 따르면 디스크 수술, 즉 추간판 제거술을

하고 난 이후 재발 확률(수술을 받은 사람이 평생에 걸쳐 동일한 부위에 디스크가 재발할 확률)은 약 3~5%라고 한다. 다만, 아무리 낮은 확률이라 할지라도 환자 자신에게 닥친 일은 100%가 되므로 재발의 가능성이 있다는 것이 중요할 뿐 확률의 숫자는 중요하지 않다고 본다. 재발이 발생했을 때 의사와 환자가 껄끄러운 관계가 되는 그 순간, 그 상황에 대해 좀 더 이야기 해보자. 물론 의사는 미안한 마음을 가져야 하겠다. 수술이 잘못된 것은 아니라 해도 '왜 좀 더 환자에게 재발 방지 방법에 대해 자세히 설명해주지 못했을까?', '환자가 또다시 통증으로 인해 고통받고 앞으로의 또다른 수술과 치료 걱정을 하지 않을까?' 하는 마음을 가져야 할 것이다.
환자는 믿음이 필요하다. 처음에 나를 잘 치료해준 이 의사가 또다시 해결해줄 것이라는 믿음, 이번에 치료 받고 더욱 잘 노력하면 다음에는 재발이 없을 것이라는 믿음. 일반적으로 의사와 환자 관계에서는 몸을 내어 맡기는 환자가 좀 더 손해 보는 기분, 무조건 따라야만 하는 '을'의 느낌을 받게 마련이다.
모두가 난감한 이러한 상황이 나에게는 오지 않기를 바라지만 앞으로 계속 환자들을 대하다 보면 확률적으로 볼 때 100명에 3~4명은 만나게 되지 않겠는가? 그러한 상황에서 환자의 마음을 이해하고 지지해줄 수 있는 의사가 되고 싶다. 그러나 무엇보다도 그런 난간함 순간은 없는 것이 가장 좋겠다.

글 나누리서울병원 척추센터 **우종윤 과장**

[전문분야] 목/허리 디스크, 척추관협착증, 척추전방전위증, 최소침습 척추수술 및 비수술척추치료, 뇌신경외과
[주요경력] 가톨릭대학교 의학박사, 가톨릭중앙의료원 신경외과 전공의, 서울성모병원 신경외과 임상강사, 가톨릭 대학교 의과대학 외래교수, 대한신경외과학회 정회원, 대한척추신경외과학회 정회원, 대한신경중환자의학회 정회원, 척추신기술학회 정회원, AO Spine 정회원 및 2008 course 수료, '네이버 지식인' 의료상담의

빵점 아빠들! 캠핑을 떠나봐요~

여행칼럼

"아빠 어디가?" 매주 주말을 앞둔 목요일이 되면 아이들이 물어본다. 아내도 궁금해 하는 눈치다. 매일 야근과 회식으로 밤 12시가 넘어서야 집에 들어오는 아빠. 말 그대로 빵점인 아빠에게 무신경하던 가족들이 변했다. 바로 캠핑을 시작하면서부터이다.

캠핑의 시작은 업무의 연장이었다. 각종 단체와 업무협약을 하는 나로서는 캠핑 단체 역시 중요한 영업대상이었다. 캠핑단체와 업무협약에 대해 협의하는 과정에서 점점 캠핑에 대해 관심이 생겨났다. 당시 나는 잠은 시멘트 바닥에서 시멘트 천장을 바라보면서 자야 한다는 생각이 강해 솔직히 캠핑에 대해 별다른 흥미가 없었다. 특히 30대 초반 일찍 허리수술을 받은 나로서는 딱딱한 바닥에 잠을 잔다는 것은 무리였다. 하지만, 캠핑단체와 지속적인 관계를 유지해가면서 한번쯤 캠핑을 가보자는 마음이 들었던 것이다.

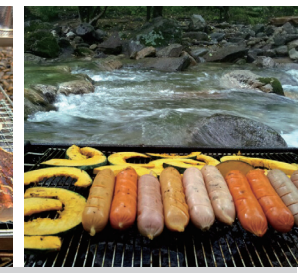
반대할 것 같았던 아내도 흔쾌히 캠핑을 가자고 했다. 평일엔 술에 젖어 들어오고, 주말에만 비로소 아이들 아빠가 되는 남편에 대해 아내 역시 변화의 계기가 필요했나 보다. 캠핑을 준비하며 동호회 카페를 통해 정보를 얻었다. 하나씩 장비를 준비하고 드디어 떠난 첫 번째 캠핑. 텐트를 치는 데만 2시간이 넘게 걸렸다. 하지만 아이들과 아내도 모두 즐거워하며 옆에서 거들었다. 아이들과 함께 먹을 음식을 준비하는 일도 처음엔 어색했지만, 즐겁게 뛰어노는 아이들과 오랜만의 여유를 즐기는 아내를 보면서 '잘 왔다'는 생각이 들었다.

그렇게 캠핑을 다닌 지 어느덧 3년의 시간이 흘러간다. 봄, 여름, 가을, 겨울, 계절에 상관없이 캠핑을 다녔다. 아이들도 이제 주말이면 캠핑 가는 일을 자연스럽게 생각한다.

캠핑의 묘미는 뭐니뭐니해도 먹는 재미. 통나무를 잘라서 통나무 중간에 불을 붙여놓고 구워먹는 '통나무 바베큐', 숯불구이, 그리고 다양하고 맛있는 음식들~. 그러나 캠핑의 진정한 맛은 바로 가족의 행복이라고 생각한다. '평일 빵점'에서 '주말 백점' 아빠를 만드는 캠핑! 그리고 신난 아이들과 흐뭇해하는 아내! 가족을 끈끈하게 만들어주는 소중한 추억과 여유있는 시간을 바로 캠핑이 선물해준다. 다녀보니, 역시 캠핑의 절정은 여름이다. 진정한 캠핑인이라면 여름보다는 봄과 가을을 선호하겠지만, 물놀이를 좋아하는 아이들에게는 바로 지금이 최고의 시간이니, 아빠가 양보를 해야한다.

이번 주말 또 어디로 캠핑을 떠나볼까? 계곡, 바다? 또 하나의 추억을 만들기 위해 짐을 싸자. 아이들의 아빠로, 아내의 남편으로, 즐거운 우리 집의 가장으로, 오늘만큼은 '백점 남자'가 되어본다. 그런데 아내도 나한테 백점을 줄까?

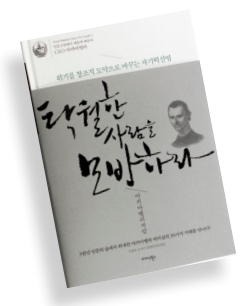
글 나누리강서병원 대외협력팀 **이재혁 팀장**



캠핑이라면 조개구이(왼쪽), 그 중 가리비가 최고. 명산 계곡을 바라보며 먹는 소세지 구이(오른쪽), 호텔이 부럽지 않아!

캠핑을 즐길줄 아는 수아, 강민! 아빠 100점이지?

가평 유명산 리스캐빈 캠핑장, 여유로운 휴식



'탁월한 사람을 모방하라'를 읽고 독후감

과거의 성공은 잊어라 **시대상황에 맞게 변화해라**

강산이 변하는데 10년이 걸린다는 옛 얘기가 있다. 이제는 한달, 1주일, 때로는 하루, 더 짧게 요동치는게 바로 오늘날 우리 사회이다.

메르스, 그리스 사태, 난세라는 표현이 어울리는 지금, 사느냐 죽느냐의 생존 문제에서 성공과 실패의 인생 문제까지, 난세를 극복하고 개인과 조직을 성공으로 이끄는 지혜가 필요할 때이다.

'탁월한 사람을 모방해라'의 저자(신동준, 21세기 경영연구원 원장)는 마키아벨리의 '군주론'을 통해 리더십의 교훈을 전한다. 군주론은 목적을 위해서는 수단과 방법을 가리지 않고 조직을 위해서라면 악행도 무릅써야 하며 작은 도덕을 지키기보다 더 큰 도덕을 강조하는 것으로 '사실상 인정할 수밖에 없는' 현실적인 정치관을 담고 있다. 저자는 바로 군주론을 현대의 관점에서 철저히 분석하여 기업의 최고 경영자부터 일반 직원까지 익어야 할 리더십과 교훈을 말하고 있다.

시련 속에 강철같이, 고요할땐 폭풍우를 대비하듯, 리더는 끊임없는 고뇌와 결과물을 만들어야한다. 리더는 지난 성공을 잊고 항상 새로운 성공을 위해 끊임없이 노력해야한다. 기존의 성공에 사로잡혀 지금 방식에 얽매여 있을 필요는 없다. 기존 방식이 미래 성공을 보장하는 것이 아니기 때문이다. 물론 역량이 부족할 때는 변화를 무리하게 시도할 필요는 없다. 하지만 반드시 필요한 개혁이라 판단된다면 반대가 무서워 피해서는 안된다. 유능한 리더와 CEO는 설득과 끈기를 갖고 강력하게 밀고 나아가야 한다. 병원도 마찬가지이다. 가만히 있어도 환자가 병원에 올 때가 있었다. 흔히 '갑과 을' 관계를 따지면 '갑'이 병원이고, '을'이 환자였던 시절이다. 그러나 이제는 달라졌다.

'을'이었던 환자가 '갑'인 병원을 선택하는 구조가 된 것이다. 하지만, 아직도 '갑'의 지위를 그대로 둔 채 환자 입장을 제대로 이해 또는 충족시키지 못하는 일이 많다.

"내가 원할 때 간언을 들을 수 있는 좋은 참모를 둬라." 아무리 독단적인 리더나 조직이라도 변화의 시점에서 변화를 요청하는 목소리를 들어야 한다. 그것은 리더도 조직원도 예외가 없다. 바로 생존의 문제이기 때문이다.

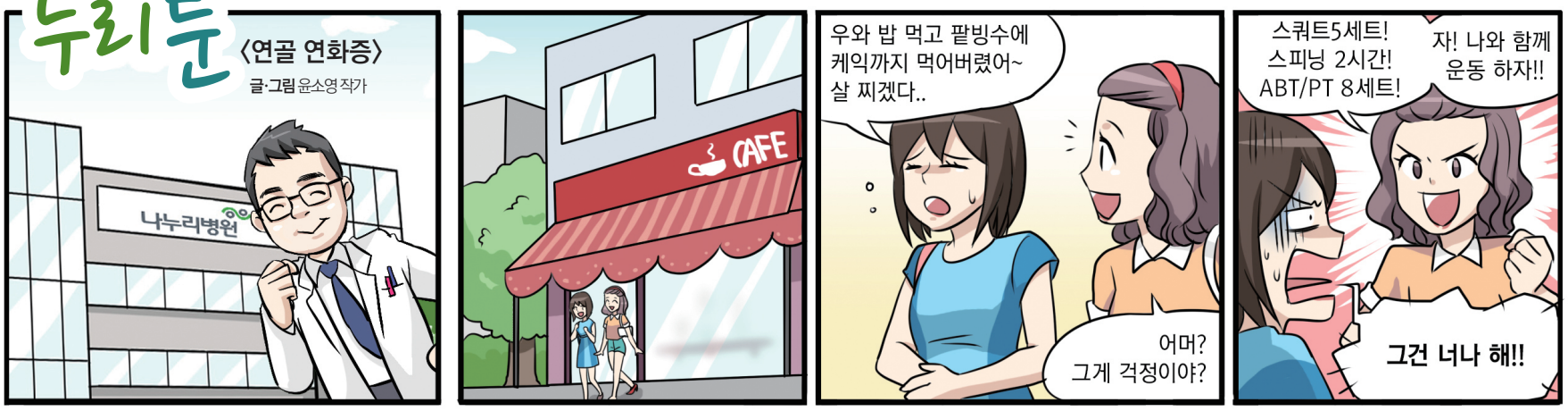
메르스도 마찬가지이다. 사스를 완벽히 이겨냈던 우리였다. 하지만 과거 매뉴얼을 지금의 상황에 제대로 적용하지 못해 전국민이 메르스에 대한 공포에 휘말리게 되었다. 기존 성공은 과거이다. 이제 과거 성공에 집착하지 말고 항상 새롭게 도전하며 시대상황이 바뀌어갈 때 정확히 직시하고, 과거 방식을 과감히 버릴줄 알아야 한다. 그것만이 또 다른 성공의 길을 열어갈 수 있는 길이다.

글 나누리강서병원 행정총괄 **윤상수 차장**

누리툰

〈연골 연화증〉

글·그림 윤소영 작가



나누리뉴스

서울 물리치료실 인테리어 새단장

나누리병원(병원장 임재현) 물리치료실이 내원객들과 입원환자들의 편의성을 높이고 서비스 향상을 위해 내부환경을 새롭게 단장했다.

공간이 좁아 불편했던 물리치료실은 이번 리모델링을 통해 환자들의 치료공간을 확장시키고 이동 동선을 최소화 했다. 특히 일반물리치료와 특수물리치료의 치료공간을 확연히 구분하며 환자 만족도를 더욱 높였다. 물리치료실 박영현 실장은 "물리치료실을 이용하는 환자들에게 보다 나은 서비스를 제공하기 위해 답답했던 구조를 허물고 벽과 파티션, 조명까지 새로 단장했다. 아이보리 색의 벽과 물리치료실을 감싸는 조명이 치료를 받는 환자들의 마음까지 더욱 편안하게 해주길 바란다" 고 전했다.

나누리강서병원
매주 수요일
야간진료
밤9시까지
진료합니다

진료시간

평일 오전 9시 ~ 오후 6시 토요일 오전 9시 ~ 오후 4시

점심시간 오후 12시 30분 ~ 1시 30분

상담시간 오전 8시 ~ 오후 10시

365일 고객만족 콜센터 예약·변경·상담

1688-9797

신뢰받는 **나누리 서울병원** 서울시 강남구 언주로 731

나눔실천 **나누리 강서병원** 서울시 강서구 가로공원로 187

국제의료 **나누리 인천병원** 인천시 부평구 장제로 156

학술연구 **나누리 수원병원** 수원시 영통구 중부대로 295

나누리병원 홈페이지(www.nanoori.co.kr)를 통해 인터넷으로 온라인 예약 및 조회, 취소를 하실 수 있습니다. 단, 토요일 진료예약은 제외.