

“환자의 아픔을 이해하는 게 치료의 시작”

메디컬 피플

| 동탄시터병원 신재홍 병원장

환자마다 통증 다르듯 맞춤치료 중요
척추통증, 비수술만 고집하는 건 위험

방사능 화상 입은 손·영광의 상처
허리병 예방법? 체중조절·걷기 강조



“아이고, 허리야!”. 대한민국의 ‘허리’가 흔들리고 있다. 이곳저곳에서 허리통증을 호소하는 사람들이 늘고 있다. 중장년층은 물론 20,30대 젊은이들도 예외가 아니다. 성별도 넘어서다.

허리통증은 척추뼈, 추간판(디스크), 관절, 인대, 신경 등의 기능 이상으로 발생하는 허리 부위의 통증. 평생 살아가면서 60~90%의 사람이 겪게 되는 질환이다. 최근에는 허리통증 환자가 크게 늘고 있는 추세. 그러나 함부로 ‘칼’을 대기도 망설인다. 그냥 놔두자니 아프고, 수술하자니 꺼림칙한 허리통증. 해법은 없을까.

최근 바람불고 있는 환자중심의 허리통증 치료법이 그 단초가 될 수 있다. 이는 일종의 환자 맞춤치료로 환자의 입장에서 생각하고 고통을 공감하면서 환자와의 교감을 통해 치료법을 모색하는 것이다. 그 중심에 동탄시터병원 신재홍(정형외과 전문) 병원장이 있다. 동탄시터병원은 경기도 화성시에 있는 작지만 강한 병원이다. 늦더위가 맹위를 떨치던 지난 27일 신 원장을 만났다.

“환자와 교감하며 환자의 입장에서 치료한다는 ‘환자 맞춤치료’는 무엇인지.

“병원에선 환자가 주인공이다. 요즘 환자들의 니즈가 엄청 다양해 졌다. ‘수술을 하지 않고 이렇게 해 달라’는 환자도 많다. 정신분석기 대니언 리더의 ‘대면하고 인정하고 말로 풀어내면 증상이 사라진다’는 말처럼 환자와 많은 대화를 하고 아픔을 이해하는 것이 중요하다. 환자의 니즈에 맞는 맞춤 치료를 하지 않으면 최대의 효과를 낼 수 없다. 개개인의 통증이 다르듯이 치료법도 개인에 최적화되도록 해야 한다.”

“척추통증은 아무리 아파도 수술만은 하지 말아야 한다고 하던데.

“오해하고 있는 부분이 많다. 추간판탈출증이나 추간판협착증 등이 비수술적 요법에 얼마나 반응하느냐가 중요하다. 마비를 유발하거나 주사요법 등의 반응이 반복하고 만다면 수술이 불가피하다. 이런 경우 방치하면 통증만 악화될 뿐이다. 수술과 비수술의 경계선 상에 있는 분들도 많다. 이럴 때 환자와의 교감이 중요하다. 비수술적 치료가 2~3주 만에 ‘약발’이 떨어진다면 수술이 불가피하다. 비수술만 고집하는 것은 되레 위험할 수 있다.”

신 원장은 그동안 국립중앙의료원 등에서 척추 관절의 ‘수술달인’으로 알려져 있다. 척추 관절은 수술 전과 수술 후가 드러마처럼 확연히 차이가 있어 그 매력에 빠져 전문의가 됐다고 했다. 지금도 누워서 왔다 가 걸어서 나가는 환자를 보면 보람을 느낀다며 신나게 이야기하는 걸 보면 여전히 그

매력에 빠져 있는 듯 했다.
-손이 좀... (신 원장의 손은 거북이 등처럼 갈라졌고 곳곳에 마른 물집까지 있었다.)

“방사능에 의한 화상이다. 치료를 많이 하다 보면 이렇게 화상을 입는다. 그러나 내겐 영광의 상처다. 내 손은 비록 이렇게 통통 붓고 갈라져도 그 손으로 치료한 환자들이 완쾌돼 나가는 걸 보면 보람을 느낀다. 하루 180여 명의 외래환자를 보고 한달에 50여 명의 환자를 수술하지만 다 이 영광스러운 손으로 했다. 난 이 손이 자랑스럽다.”

“중장년은 물론 직장인 허리병 환자들이 많다. 척추를 건강하게 유지하는 비법을 알려 달라.

“첫째는 체중조절이다. 배가 나와 체중이 늘면 허리가 당해낼 수 없다. 특히 중년 여성의 경우 호르몬으로 인해 ‘나잇살’이 쯤다. 경제대상 1호다. 또 골프 등 한 방향으로만 운동하는 것도 피해야 한다. 웨이트에 치중하는 운동도 좋지 않다. 허리엔 걷기운동을 권한다. 허리를 세우고 하루 30분 정도 속속이 땅에 짚을 만큼 걸어야 한다. 최소 일주일에 3~4회는 반복해야 효과를 볼 수 있다. 이미 허리 병이 있다면 수영도 좋다. 수영은 물리치료라고 생각하면 된다. 그렇다고 한 가지 영법만 고집한다면 되레 독이 된다.”

신 원장은 “허리통증이 심하다면 운동을 피하라”고 강조했다. 오래 앉아 있지 못하거나 걷기 힘들다면 늘거나 적절한 치료를 받는 게 더 중요하다고 말했다. 특히 허리 힘 키운다고 ‘거꾸리(운동기구)’를 하면 실을 지고 불에 뛰어드는 것이라 고 귀띔했다.

화성 | 연재호 기자 sol@donga.com



“환자는 왕이다” 신재홍 병원장은 환자중심의 맞춤치료를 구현하고 있다. 그는 “환자와 교류하면서 치료해야 효과가 향상된다”고 강조했다. 사진제공 | 사진작가 정기국 씨

다이어트 Q&A 김세현의 올 핫 셀룰라이트

Q 40대 초반의 주부입니다. 이웃집 애기엄마가 간헐적 단식으로 몇 달 만에 허리 치수를 줄었다고 자랑합니다. 저도 살은 빼야 하는데, 그렇게 굶다가는 오히려 스트레스로 병이 올 것 같아요. 운동도 귀찮기만 하고... 좋은 방법이 없을까요?

컨디션 좋은 날에 12~18시간 단식

A 얼마 전부터 하루에 한두 끼만 먹는 절식 또는 간헐적 단식이 유행하고 있습니다. 1일 1식, 1일 2식, 1일 5식 등 다양한 방법이 소개되고 있지만 일주일에 2회 정도 단식을 하는 것이 가장 이상적입니다.

특정 요일을 정할 필요없이 자신의 몸 컨디션이 좋은 날에 하면 됩니다. 하루에 12~18시간 정도 공복 상태를 유지하는 것이 중요하기 때문에 계획을 잘 짜야 합니다.

예를 들어, 점심 때 위워업을 하는 기본으로 간단히 요기만 합니다. 저녁에는 가능한 한 안 먹는 게 좋지만 정 배고픔을 못 견디겠으면 5~6시경에 간단히 먹습니다. 그 후 다음날 아침까지 안 먹으면 수면 시간을 포함한 12~18시간 정도 공복 상태를 유지하는 것이 됩니다.

간헐적 단식에 대해 이렇게 설명하면 거의 하루 동안 금식 상태인데 배고픔을 많이 느끼지는 않는지, 몸에 무리가 되지는 않는지, 의문을 갖는 경우가 많습니다. 실제로 해보면 생각보다 어렵지 않습니다.

오히려 환자들의 사례나 연구 데이터를 보면, 간헐적 단식이 건강에도 좋고 체중 감량의 효과도 있는 것으로 나타나고 있습니다. 몸이 건강해지면 불필요한 살은 자연히 빠지게 되어 있기 때문입니다.

절식이나 단식이 모두에게 맞는 것은 아닙니다. 당뇨로 인슐린이나 연구약물을 투여하는 경우, 그리고 임신부나 청소년은 절식이나 단식을 하면 안 됩니다.

사실, 단순히 ‘몇 끼를 먹느냐’가 아니라 ‘어떻게 먹느냐’가 더 중요하다고 볼 수 있습니다. 또한 건강하고 탄력 있는 몸매를 원한다면 체중계가 가리키는 숫자에 일회일 비하기보다 몸매를 만드는 셀룰라이트를 예방하기 위해 노력하는 것이 중요합니다.

평소 인스턴트음식 등의 정크 푸드를 삼가고 영양소가 균형있게 포함된 질 좋은 음식을 섭취하면서 일주일에 2회 정도 간헐적 단식을 실시하면 셀룰라이트 예방의 효과를 거둘 수 있습니다.

단, 간헐적 단식을 간헐적 폭식과 혼동하지 않아야 합니다. 단식이 끝난 후 폭식을 하는 ‘간헐적 폭식’이 된다면, 아예 안 하는 니만 못한 결과를 초래하게 됩니다.



김세현 린클리닉 대표원장·대한비만체형학회 회원
메디컬코리야 대상 외 수성

클리닉 Q&A 백창희의 어깨를 활짝 펴고 싶시다

Q 여기가 다섯 번째 병원이에요. 낫질 않으니 자주 또 다른 병원에 가보게 됩니다. 맞는 병원 찾기가 힘드네요.

어깨통증, 원인을 알아야 발품 던다

A 빨리 낫고 싶은 심정은 아는데, 병원을 여기저기 많이 다닌다고 빨리 낫는 게 아닙니다. 게다가 병원은 ‘자신과 맞고 안 맞고’의 궁합 문제가 아닙니다.

많은 환자들이 병원순례를 합니다. 낫고 싶다는 열망 때문입니다.

어깨통증 환자들을 대상으로 한 조사 결과에 의하면 여러 병원을 돌아다니며 4명 이상 의사들에게 치료받은 분들이 10명에 한 명꼴이라는 보고도 있습니다. 몸이 아프면 귀가 얇아집니다. 어느 병원이 좋다는 소리를 들으면 아무리 먼 곳이라도 찾아가 보고 좋다는 음식, 약, 치료법 등 무엇이든 해보게 됩니다.

며칠 전 회진을 하는데 56세 된 여자분의 팔걸이에 매직으로 ‘여기가 마지막 병원!’이라고 써져 있는 글씨가 눈에 띄었습니다. 다른 환자분들은 놀리면서 웃었지만 저로서는 웃고 넘길 수 없었습니다. 그 글에서 절절함이 느껴졌기 때문입니다. 오랫동안 팔꿈치가 심하게 아파서 고생했던 그 분은 2년 넘는 동안 여러 병원을 전전하고, 다양한 치료방법을 시도해 보았다고 하셨습니다.

어깨통증 환자들을 대상으로 어떤 치료를 받았는지 조사한 결과 물리치료, 침, 부항 등의 순서로 나타났다고 합니다. 더 심각한 것은 뱀살 등 의학적 효과가 증명되지 않은 음식들도 좋다는 말에 비싼 대가를 치르며 먹거나, 심지어 굶까지 하는 분도 있다는 것입니다. 또는 몇 백만 원 하는 고가의 물리치료 기계를 사서 사용방법을 직접 배워 본인이 낫는다 집에서 치료하는 분도 계셨습니다.

이러다 보니 어깨치료에 소비되는 비용이 점점 늘어나게 되죠. 문제는 그럼에도 불구하고 통증은 사라지지 않는다는 것입니다. 그러니 또 다른 병원과 또 다른 치료법을 찾게 됩니다. 고통은 지속되고 비용은 그에 비례하여 늘어납니다. 참 안타깝고 속상한 일입니다.

왜 여러 병원을 다니고, 여러 가지 방법을 쓰는데도 낫지 않는 걸까요? 바로 원인을 치료하지 않고 통증만 잡는 치료를 하기 때문입니다. 어깨통증원인은 어깨 같은 곳에 있는데 결만 치료해서는 나를 수가 없습니다. 어깨통증, 확실한 치료를 위해서는 높은 공중에 떠서 꼭 넓게 보아야 합니다.



여수백병원 원장·대한관절학회 정회원
저서 ‘어깨는 날개입니다’ 외

BIZ CAFE

순해진 중국인 입맛 사로잡은 ‘명품진로’

여기는 중국의 심장부 베이징입니다. 한국 술의 중국시장공략 현황을 보기 위해서 왔죠. 그 주인공은 하이트진로입니다. 하이트진로는 1994년 심양에 첫 발을 내딛던 이후 2013년 현재 베이징 등 24개 대리점을 확보하는 있는 ‘대한민국의 주류 대표선수’입니다. 실제로 하이트진로의 중국시장 매출은 한국에서 진출한 주류기업 중 70%를 차지하고 있고 증류주시장에선 1등기업이죠.

하이트진로가 이번에 또 한번 ‘불’을 질렀습니다. 증류식 소주인 ‘명품진로’로 중국인의 술맛을 잡기 시작한 겁니다. 지난 3월에 선보인 ‘명품진로’는 중국 현지인의 입맛과 기호에 맞춰 쌀을 주원료로 만들었던 겁니다. 맛이 깔끔하고 참나무 특유의 은은한 향이 특징이죠. 알코올 도수는 30도. 지난 5월 중국 상하

이에서 개최된 ‘2013 상해주류품평회’에서 중국의 수많은 명품 술을 제치고 당당히 대상을 수상한 명품입니다.

중국 증류주 시장은 백주와 같이 향이 진하고 40도가 넘는 독주가 강세죠. 그런데 하이트진로는 30도의 저도주 ‘명품진로’로 승부를 걸었습니다. 왜 그랬을까요? 전통적으로 독주를 좋아하는 중국에서 요즘 백주 인기가 예전 같지 않습니다. 중국정부의 반부패 선언으로 공무원 급수령이 떨어져 술 소비가 급감했고 젊은층과 여성층의 입맛도 순한 술로 바뀌고 있습니다. 외제 브랜드의 술을 좋아하는 것도 새로운 트렌드입니다.

하이트진로는 이런 트렌드에 맞춰 저도수 ‘명품진로’를 대표선수로 키우고 있는 거죠. 베이징 현지마트에서 만난 천치연 씨는 “중



하이트진로가 급성장하고 있는 중국시장 공략에 적극 나섰다. 하이트진로는 최근 중국에 2017년까지 2500만 달러를 수출하겠다는 청사진을 확정했다. 한 중국 소비자가 베이징 대형마트에서 신제품 ‘명품진로’를 고르고 있다. 베이징(중국) | 하이트진로

국 백주는 손님 만날 때 마시지만 평소에는 진로 소주를 즐긴다. 독하지 않고 목넘김도 아주 좋습니다”며 만족해했습니다. 30여 년간 술을 즐긴 제가 직접 마셔 본 ‘명품진로’는 향이 참 좋았습니다. 입안에서 화하게 퍼지는 첫맛도 괜찮았고 끝맛 또한 깔끔했습니다.

사실 하이트진로의 ‘30도 저도수’카드는 세

로운 시도입니다. 중국에선 이전까지 없었던 시장을 개척하는 것이죠. 첫 시도이니 얼마나 힘들겠습니까. 중국의 술 시장은 약 85조원 규모입니다. 특히 요즘엔 고가 맥주소비가 감소하고 중저가 브랜드가 약진하는 추세죠. 또 소비자 니즈가 다양해지고 있습니다. ‘명품진로’는 젊은층과 여성층을 공략해 새로운 시장을 개척한다는 전략입니다. ‘명품진로’를 포함해 2017년까지 2500만 달러를 수출하고 중국시장의 3%를 먹겠다는 각오가 대단합니다. 이를 위해 유통망도 확대하고 맥주 생산량도 늘리고, 인지도를 높이기 위한 다양한 마케팅 활동도 강화할 계획이랍니다.

베이징에선 만난 하이트진로 김인규 사장은 “앞으로 공격적인 마케팅을 통해 중국시장을 적극 공략하겠다”며 “중국에서 새로운 성장시장을 쓰겠다”고 주목을 끌고 있습니다. 베이징에서 좀처럼 보기 힘들다는 판만 하늘과 맑은 공기를 보며 하이트진로의 미래가 베이징의 하늘을 담았으면 하는 바람이었습니다.

베이징(중국) | 연재호 기자

SKT T1, 롤챔프 결승전서 짜릿한 역전승

온게임넷 정규리그 결승서 창단 첫 우승
KT 블리츠 상대 역스킬...MVP 이상혁

갑작스럽게 내린 비도 인기 게임 ‘리그 오브 레전드’(LoL)의 ‘팬심’을 막지는 못했다. 온게임넷의 ‘리그 오브 레전드’ 정규리그 ‘핫식스 LoL 챔피언스 서버 2013’(이하 롤챔스)결승이 8월31일 서울 잠실 올림픽 보조경기장에서 열렸다. 이날 잠실에는 경기 시작과 동시에 폭우가 쏟아졌다. 하지만 1만 여명 가까운 관객들은 자리를 뜨지 않고 뜨거운 응원을 보냈다. 또 경기 시작과 함께 ‘롤챔스 결승

전’ 관련 단어가 포털 인기검색어 상위권에 오르는 등 온라인을 뜨겁게 달구기도 했다. 이날 결승전에선 ‘SKT T1’이 ‘KT 블리츠’를 3대2로 제압하고, 창단 후 첫 우승컵을 들어올렸다. 두 팀은 5세트 블라인드 모드까지 가는 접전을 펼쳤다. 결과는 SKT T1의 짜릿한 ‘역스킬’ 역전승이었다.

SKT T1은 1-2세트를 잇달아 내주며 불안한 출발을 보였다. 하지만 3세트부터 KT 블리츠의 공격을 원천봉쇄하며 승기를 잡았고, 4세트와 5세트까지 잇달아 잡아내며 우승컵에 입을 맞췄다. 특히 이번 시즌 MVP를 차지한 ‘페이커’ 이상혁은 매 경기 중요한 순간마다



SKT T1이 8월 31일 열린 ‘리그 오브 레전드’ 정규리그 ‘핫식스 LoL 챔피언스 서버 2013’에서 KT 블리츠를 꺾고 창단 첫 우승을 차지했다. 사진제공 | 온게임넷

다 KT 블리츠 선수들을 잡아내며 팀 승리를 견인했다. 창단 첫 우승의 기쁨을 맛 본 SKT T1은 상금8000만 원을 받았다.

한편, 다음주부터는 ‘롤드컵’ 진출권이 달

려있는 ‘LoL 시즌3 월드챔피언십 한국대표선발전’이 진행된다. 수, 목, 금, 토요일 4일 동안 진행되며, 오후 6시30분에 방송될 예정이다. 김명근 기자 dionys@donga.com 트위터@kimyke76

이통사 주파수 할당 마무리 이젠 광대역 LTE 경쟁이다

최근 이동통신 시장의 가장 큰 이슈였던 ‘신규 LTE 주파수 할당 경쟁’이 마무리되면서, ‘광대역 LTE’ 서비스에 대한 소비자들의 관심이 높아지고 있다. 이번 경쟁에서 SK텔레콤은 1.8GHz 대역 35MHz폭을, KT는

1.8GHz 대역 15MHz폭을, LG유플러스는 2.6GHz 대역 40MHz폭을 낙찰 받았다.

이번 주파수 경쟁에 관심을 모았던 이유는 광대역 LTE 서비스 때문. 광대역 LTE는 기존 LTE보다 두 배 빠른 이동통신 서비스다. 2차선 도료를 4차선으로 확장했다고 보면 된다. 무엇보다 스마트폰을 교체해야만 두 배 빠른 네트워크 속도를 경험할 수 있는 ‘LTE-A’와 달리 기존 LTE 스마트폰으로도 이용 가

능하다.

현재로서는 이번 경쟁에서 가장 큰 이슈였던 1.8GHz 인접 대역을 확보한 KT가 광대역 LTE 서비스에 유리한 고지를 점하고 있다. 이미 인접 주파수에서 LTE 전국망 서비스를 하고 있기 때문에 적은 투자비용으로 가장 빨리 광대역 LTE 서비스를 할 수 있는 기반을 마련한 셈이다. 단 할당조건에 따라 수도권은 할당직후부터 가능하지만, 광역시는 내년

3월부터, 전국 서비스는 내년 7월부터 가능하다. KT보다는 다소 불리하지만 이미 서로 다른 주파수를 묶어 기존 LTE보다 두 배 빠른 LTE-A 서비스를 제공 중인 SK텔레콤과 LG유플러스도 이번 경쟁에서 광대역 LTE 서비스가 가능한 주파수 대역을 확보했다. 이에 따라 LTE 가입자 확보를 위한 이동통신사들의 네트워크 속도 경쟁은 앞으로 더욱 치열해질 전망이다.

김명근 기자