

## 자생한방병원 건강도서

### 3無 허리디스크 혁명



환자나 가족이 꼭 알아야 할 디스크 치료법. 수술 없이, 진통제 없이, 스테로이드 없이 디스크를 치유한다.

자생한방병원 척추디스크센터 지음 | 252쪽 | 13,000원

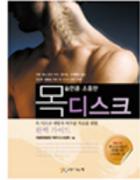
### 新 허리디스크 수술 없이 완치할 수 있다



척추의 자생력을 키워 병의 원인을 제거하는 자생 비수술 치료의 핵심 노하우.

자생한방병원 지음 | 240쪽 | 9,900원

### 목숨만큼 소중한 목 디스크



두통, 팔 저림, 어깨 통증 없는 건강한 생활을 위한 목 디스크 완전정복 스킴.

자생한방병원 척추디스크센터 지음 | 184쪽 | 10,000원

### 건강의 적신호 턱관절 장애



턱에 대한 상세한 이해와 명쾌한 치료법을 담은 턱관절 치료 가이드.

자생한방병원 척추관절센터 지음 | 224쪽 | 10,000원

### 무릎 관절 더 이상 고통은 없다



위기의 무릎 관절을 수술 없이 살리는 자생요법.

자생한방병원 척추관절센터 지음 | 252쪽 | 12,000원

# 디스크 환자의 95%, 수술 없이 완치 가능하다!



수술과 재발의 고리를 끊고 근본을 고치는 비수술 한방 치료  
터져서 흘러내린 디스크, 통증 잡으며 기다리면 자연치유된다

디스크가 수술 없이 치료가 될까?  
된다. 아니 반드시 수술 없이 치료해야 한다.  
디스크 수술은 디스크뿐만이 아니라  
근육과 인대, 뼈까지 잘라내기 때문이다.  
이는 다시는 되돌릴 수 없는, 비가역적 손상이다.

그렇다면 한방 치료로 완치가 될까?  
우리는 완치의 개념을 잘 이해해야 한다.  
만약 수분이 빠져나가고 터져버린 디스크를  
다시 예전처럼 돌리려고 한다거나,  
잘못된 습관을 계속 유지하면서도 재발하지 않는 것을 완치라고 본다면,  
어떠한 치료법으로도 완치란 없다.  
하지만 완치를 터진 디스크를 자연적으로 흡수시켜 통증을 없애고  
디스크를 발생시키는 환경, 즉 잘못된 자세와 생활습관 등을 바꾸고 관리해  
재발을 막는 것으로 본다면 완치는 존재한다.  
그리고 자생의 한방 치료는  
이런 완치에 환자들이 빠르게 다다를 수 있도록 돕는다.

자생척추관절연구소 소장 / 강남자생한방병원 진료원장 하인혁

값 16,000원



삼식을 뒤집는  
허리디스크의 진실

# 터진 디스크가 더 잘 흡수된다

자생한방병원 자생척추관절연구소 지음



## 지은이 자생한방병원 자생척추관절연구소

자생한방병원은 수술 없이 척추질환을 치료하는 보  
진복지부 지정 한방척추전문병원이다.

1990년 자생한의원으로 시작, 1999년 자생한방병원  
으로 거듭난 이래 현재 340여 명의 의료진이 전국 20  
개의 자생한방병원·의원에서 세분화된 척추관절 전문  
클리닉을 운영하고 있다. 양한병협진 시스템을 도입  
하여 MRI, X-ray 등 첨단 영상 진단기기로 척추질환  
을 진단하고, 30여 년의 치료 노하우로 연간 20만 명  
을 수술 없이 치료하며 척추 치료의 패러다임을 수술  
에서 비수술로 바꿨다.

1990년 추나학회(現 척추신경추나의학회)를 설립한 자생  
한방병원 신준식 박사는 20년 간 최장으로 추대되어  
추나의학 발전에 기여했으며 현재는 대한한방병원  
협회장으로서 한의학의 세계화와 과학화에 앞장서  
고 있다.

자생척추관절연구소(JSR)는 1999년 설립한 자생생명  
공학연구소가 전신이다. 근거 중심의 한의학 발전을  
지향하는 자생의료재단이 설립한 독자적인 연구 기  
관으로 자생한방병원의 비수술척추디스크 치료에  
대한 안전성과 유효성을 임상연구, 실험연구 등을 통  
해 입증하고 있다.

자생한방병원 통합 한방 치료의 객관화·표준화·세계  
화를 목표로 '실험연구센터'와 '임상연구센터'를 구축  
해 데이터 기반의 실험과 임상연구들을 꾸준히 진행  
하여 그 성과를 국제적 인정을 받고 있다.

자생한방병원과 자생척추관절연구소는 2017년 서울  
논현동으로 이전하면서 제3의 도약 중이다. 척추 치  
료의 메카로 우뚝 서기 위해 한양방 한자리 진료시  
스템, 환자 중심 시스템 구축, 디스크 흡수 모델 개발  
등 한방통합치료를 선도해 나갈 예정이다.

자생한방병원 [www.jaseng.co.kr](http://www.jaseng.co.kr)  
문의 1577-0007

디자인\*가혜준 | 본문 일러스트\*최광희, 임수민

발간사   과학적 한방 치료로 허리의 자생력을 되살린다_신준식	010
발간사   허리디스크 환자의 세 가지 질문과 세 가지 편견_하인혁	014
프롤로그   디스크가 터져도 한방 비수술 치료로 완치 가능하다	018

## 1장

## 상식을 뒤집는 허리디스크의 진실

01 디스크가 터지면 수술해야 한다?	
:: 터진 디스크, 수술이 능사는 아니다	025
:: 환자가 생각하는 마비와 응급수술이 필요한 마비는 다르다	028
02 디스크의 터진 정도와 통증은 일치한다?	
:: 통증이 사라지면 다 나은 것일까?	032
:: 통증은 개인차가 심하다	035
03 디스크, 가만히 있어도 흡수된다?	
:: 자연치유, 희망이 아니라 현실이다	038
:: 어떻게 탈출된 디스크가 저절로 없어질까?	040
:: 자연치유를 돕는 치료는 필요하다	041
04 수술했던 디스크가 재발하면 재수술을 해야 한다?	
:: 디스크는 칼을 닿수록 약해진다	044
:: 시술도 수술이다	046
:: 한방 비수술 치료가 답이다	048
05 허리가 아프면 다 허리디스크일까?	
:: 허리 통증의 원인은 다양하다	051
:: 증상이 허리디스크를 닮은 길랭-바레 증후군	052
:: 이상근증후군과 동맥경화, 또 다른 요통의 주범	055
06 통증치료가 최우선인가?	
:: 통증치료가 전부는 아니다	058
:: 100세 시대, 디스크 관리가 더욱 중요하다	061

## 07 디스크는 내과질환이다?

:: 디스크는 내과적 질환이기도 하다	064
:: 디스크는 어떻게 영양분을 공급받을까?	066

## 08 디스크는 자세가 나빠서 생긴다?

:: 자세는 결정적 원인이 아니다	069
:: 나쁜 자세보다 고정된 자세가 더 위험하다	070
:: 자세보다 가축력이 문제?	072

## 09 운동, 차라리 하지 마라

:: 무리한 운동은 독이다	074
:: 허리가 아플 때는 운동하면 안 된다	076

## 2장

## 디스크는 왜 터질까?

## 01 허리디스크는 숙명이다

:: 두 발로 서는 대신 허리디스크를 연다	081
:: 경추와 요추가 특히 파곤하다	083

## 02 디스크는 하루아침에 터지지 않는다

:: 디스크는 생각보다 튼튼하다	086
:: 디스크가 터지는 데도 단계가 있다	089

## 03 왜 주부들이 디스크가 더 잘 터질까?

:: 허리를 많이 구부릴수록 디스크가 잘 터진다	092
:: 디스크가 잘 발생하는 직업은 따로 있다	095

## 04 디스크가 터지는 원인은 복합적이다

:: 디스크는 한 가지 원인으로 터지지 않는다	097
:: 디스크 퇴행 원인이 비밀의 키	099

## 05 디스크가 터지면 꼭 MRI를 찍어야 할까?

:: 디스크 상태를 파악하려면 MRI는 필수	102
:: 아플 때마다 찍을 필요는 없다	105

디스크 상태를 파악하는 데 도움이 되는 검사들	107
---------------------------	-----

### 3장

## 원인부터 완치까지, 자생 비수술 치료법

<b>01 디스크=수술, 이 공식은 어떻게 깨진 걸까?</b>	
:: MRI, '디스크=수술'이 아님을 증명하다	113
:: 수천 년 임상을 거친 한방 치료, 잘 낫는 건 당연	115
<b>02 자생치료는 80, 나머지 20은 환자가 만든다</b>	
:: "치료받으면 완치 가능한가요?"	118
:: 통증이 사라졌다고 디스크가 나은 것은 아니다	120
<b>03 한방 비수술 치료의 중심은 신바로 한약!</b>	
:: 청파전을 과학적으로 발전시켜 신바로 한약을 만들다	124
:: 과학적으로 입증된 신바로 한약의 효능-항염증, 신경재생, 연골보호	127
:: 신바로 한약의 핵심 성분, 신바로메틴	133
:: 신바로메틴을 침으로 놓는 신바로 약침	134
<b>  자생 봉침요법  </b>	136
<b>04 환자 스스로 재활하도록 돕는 동작침법</b>	
:: 동작침법으로 마비가 풀린다고?	137
:: 동작침법의 기적 같은 효과, 세계가 주목하다	141
<b>05 비뿔어진 척추와 근육을 바로잡는 추나요법</b>	
:: 한국 추나요법을 창설한 추나의 메카, 자생	146
:: 추나요법은 자생력을 이용한 치료법	147
:: 근골격계뿐만 아니라 내장질환도 치료 가능하다	149
<b>  터진 디스크 치유 사례 13  </b>	
01 치료에 신뢰가 있다면, 디스크도 감기처럼 낫는다 <b>이형철</b> 원장	152
02 러시아에서 찾아온 중증 환자, 집중치료로 일상을 되찾다 <b>김하늘</b> 원장	155
03 초기 임신부, 한방 치료로 디스크 고치고 순산했어요 <b>정해찬</b> 원장	158
04 치료할수록 터지는 디스크, 환자의 집념으로 흡수되다 <b>박종훈</b> 원장	161
05 두 번의 수술, 세 번의 재발! 자긱자긱한 고리를 자생에서 끊다 <b>선동재</b> 원장	164
06 임신 중 생긴 디스크, 한방 치료 후 육아도 가능하게 됐어요 <b>김만수</b> 원장	167
07 1분도 못 서 있던 제가 2시간은 거뜰히 걸어요! <b>안지훈</b> 원장	170
08 힘들게 식당 일을 하다 생긴 디스크, 긍정으로 치유하다 <b>김상돈</b> 원장	174
09 치료 도중 교통사고가 났지만, 튼튼해진 디스크는 아무 이상 없이 흡수됐어요 <b>이재훈</b> 원장	177

10 한방 치료를 받은 것은 내 인생 최고의 선택입니다 <b>이형철</b> 원장	180
11 치료에 효과가 있을 때 환자의 신뢰가 따라온다 <b>정운석</b> 원장	184
12 관리만큼 중요한 디스크 치료는 없다! <b>염승철</b> 원장	187
13 어릴 적 친구의 두 번 터진 디스크, 내 손으로 고쳐내다 <b>박성환</b> 원장	190

### 4장

## 터진 디스크가 더 잘 흡수된다

<b>01 터진 디스크가 흡수되면 안 아프다?</b>	
:: 왜 디스크가 터지면 통증이 생길까?	197
:: 터진 디스크가 30%만 흡수돼도 안 아프다	199
<b>  디스크가 터졌는지 알아보는 자가진단법  </b>	200
<b>02 디스크가 많이 터질수록 더 잘 흡수된다</b>	
:: 수술하지 않아도 터진 디스크는 대부분 흡수된다	202
:: 급성일수록, 디스크가 많이 터질수록 흡수가 잘 된다	204
:: 터진 디스크 흡수 여부, 예측 가능한가?	206
<b>03 디스크 흡수가 원상태로 돌아가는 것은 아니다</b>	
:: 디스크는 계속 변한다	209
:: 디스크 변화와 통증은 일치하지 않는다	210
<b>04 디스크 단계별로 치료·관리 방법도 달라야 한다</b>	
:: 디스크가 터지는 데도 단계가 있다	212
:: 디스크 초기, 통증에 일회일비해서는 안 된다	213
:: 만성화된 디스크, 인내와 여유가 필요	215
<b>05 입원으로 터진 디스크 치료를 돕는다</b>	
:: 입원은 수술할 때만 필요한 것이 아니다	219
:: 입원 치료의 가치는 급성일 때와 만성일 때가 다르다	220

## 5장

### 수술은 최후의 보루여야 한다

#### 01 디스크가 터진 것보다 척추수술 후 실패증후군이 더 무섭다

:: 수술 후 몸 고생, 마음고생이 더 심해진 사람들	225
:: 척추수술 후 실패증후군이 삶의 질을 바닥으로 추락시킨다	228
:: 척추수술 후 실패증후군에도 한방통합치료가 효과적	230

#### 02 꼭 수술받아야 할 환자는 따로 있다

:: 수술해야 하는 환자는 5~10% 수준이다	233
:: 수술이 필요한 4가지 기준	234

#### 03 OX로 알아보는

##### 수술해야 할 경우 vs 수술하지 말아야 할 경우

:: 의사가 수술을 권할 때?	236
:: 디스크가 터져 수핵이 흘러나와 신경을 누르는 상태라면?	238
:: 디스크, 협착증, 퇴행성이 함께 있으면?	238
:: 여러 번 허리 주사를 맞았는데도 통증이 계속될 때는?	239
:: 수술했는데 재발했다면?	241
:: 고령에다 당뇨병이나 지병이 많다면?	242
:: 허리디스크와 목디스크가 함께 있다면?	243
:: 디스크 수술한 지인하고 증상이 비슷하다면?	244
:: 마비가 와서 꼼짝도 할 수 없다면?	245
:: 빨리 회복하고 싶어한다면?	246
:: 대소변 장애가 왔을 때는?	247
:: 치료를 해도 오래도록 통증이 남아있다면?	247
:: 나이가 많아서 치료가 잘 안 될 것 같다면?	248
:: 진통제라도 통증 조절이 잘 안 된다면?	249

## 6장

### 디스크 환자만 할 수 있는 사소하지만 중요한 질문 9

<b>Q1</b> 디스크를 치료하는 데 얼마나 시간이 걸리나요?	252
<b>Q2</b> 디스크가 재발되지 않으려면 어떻게 해야 하나요?	256
<b>Q3</b> 다른 병원에서 자료 가져왔는데 왜 굳이 다시 촬영해야 하나요?	258
<b>Q4</b> 마사지 받아도 되나요?	260
<b>Q5</b> 바닥에 눕는 것이 좋은가요, 침대에 눕는 것이 좋은가요?	262
<b>Q6</b> 거꾸리 해도 되나요? 운동은 어떤 운동이 좋은가요?	264
<b>Q7</b> 통증이 등 쪽으로 갔다 골반으로 갔다 자꾸 돌아다니는데 괜찮은 건가요?	266
<b>Q8</b> 주의해야 할 증상은 어떤 건가요?	268
<b>Q9</b> 밤에만 유난히 더 아픈 건 무슨 이유인가요?	269