

# “내 아이의 성적 저하가 척추 질환 때문?”

## <조이척추신경병원> 여름방학스페셜 ... X-ray 2장+ 척추건강검진= \$50

척추는 우리 몸의 기둥이다. 허리가 아프면 걷거나 뛰기도 힘들 뿐만 아니라 앉아 있어도 서 있어도 고 통스럽기만 하다. 하지만 하루 8시간 이상 의자에서 생활하는 현대인들은 항상 척추질환의 위협에 노출되어 있다. 노인성 질환으로 생각되었던 척추질환은 이제는 청소년, 직장인 등 나이의 고하를 불문하고 현대인들을 괴롭히는 고질병의 하나가 되었다.



모든 연령층이 그렇지만 특히 성장기 청소년들에게 나쁜 자세는 매우 치명적이다. 골격이 약해지고 키가 크지 않으며 등이 굽는 등 체형이 나빠지고, 결국 척추질환을 초래하기 때문이다. 이는 곧 근력과 체력 저하로 이어지고 집중력이 떨어져 성적 저하를 초래하기 십상이며 결국 자신감을 상실하고 신경질적으로 변하게 된다.

척추질환으로 인해 나쁜 자세가 지속되면 호흡기, 심혈

관계, 근골격계의 빠른 노화를 초래하기도 하며 만성피로, 손발 저림, 긴장성 두통 등의 통증이 생기기도 한다. 그래서 척추의 건강이 곧 몸의 건강인 것이다.

<조이척추신경병원>의 Joy H. Kim 원장(사진)은 “통증이 경미할 경우에는 꾸준히 자세 교정과 물리치료 그리고 운동 요법을 병행하면 상태를 호전 시킬 수 있다.”며 “수술에 대한 두려움으로 진단과 치료를 미루어서는 안 된다.”고 조언한다. 또한 “생활습관을 개선하는 것만으로도 요통을 효과적으로 예방할 수 있다. 장시간 같은 자세를 유지하는 것보다는 1~2시간에 한번씩 스트레칭으로 근육을 풀어주는 것이 좋으며 의자에 앉을 때에는 엉덩이를 의자 깊숙이 넣고 허리와 등을 등받이에 기대어 체중을 분산시켜야 한다. 만약 조금이라도 이상이 있으면 병원을 찾아 병의 원인을 조기에 발견하여 치료에 힘쓰는 것이 건강한 허리를 위한 방법”이라고 조언했다.

척추질환 및 통증 치료에 명성을 떨치고 <조이척추신



경병원>에서는 지금 여름방학스페셜 행사를 열고 있다. 행사 기간 동안 50분에 척추 건강 검진+엑스레이 촬영 2회 그리고 물리 치료를 받을 수 있는 파격적인 프로모션을 진행한다. 척추 건강을 점검할 수 있는 좋은 기회이다. 첫 방문 환자에 한한다.

<조이척추신경병원>은 촬영과 동시에 판독을 할 수 있어 진단의 시간을 단축하며 정확하고 세밀한 판단을 할 수 있게 하는 최신

디지털 엑스레이 시스템과 디스크 내부를 무중력 상태로 만들어 추간판 병변 부위에 감압 환경을 조성하여 근육과 신경을 손상시키지 않고 밀려난 디스크를 통증 없이 원상태로 복구시키는, 세계적으로 각광받는 최첨단 무중력 감압 치료기 DRX-9000을 구비하고 있다.

척추 수술을 고려하고 있는 환자들에 대하여 비수술 치료 가능 여부에 대한 상담도 무료로 해주고 있다.

- ▶ 문의 : (714) 449-9700
- ▶ 주소 : 1401 S. Brookhurst Rd. #103, Fullerton

# 바디샵에서는 자동차 수리만 할까?

## ‘자동차 종합병원’ 벨플라워 <빅토리 바디샵>

자동차를 운행하다 보면 자동차 사고 등으로 바디샵에 들러야 할 때가 있다. 그런데 신뢰할 만한 바디샵을 알고 있지 않은 사람이라면 어느 업체로 가야할지 망설이게 되는 경우가 대부분이다. 더구나 자동차 정비업체·바디샵들의 부조리들에 대한 이야기가 들릴 때는 더욱 그렇다.

이런 부조리들 때문에 지난해 6월, 캘리포니아 소비자국은 남가주 일원의 자동차 정비업체의 부당한 행위로 소비자들의 불만이 끊이지 않고 있다며 각별히 주의할 것을 당부하기도 했다. 소비자국이 소개한 피해 사례 가운데는 차량의 안전을 이유로 필요 없는 부품 교환을 강요하거나 부품 교환 시 정품이 아닌 애프터마켓 제품으로 교환하고 정품의 가격을 청구하는 경우, 기존 부품을 재사용하고도 새 제품으로 교환했다며 수리 대금을 과다청구하는 경우 등이 많았다.

자동차를 정비하고 고치는 것은 수리한다는 의미 이상을 가지고 있다. 자동차 수리는 차량의 수명뿐만 아니라 경우에 따라서는 운전자의 생명과도 직결된 것이기 때문이다. 그래서 운전자들의 입장에서는 믿을 만한 자동차업

체 혹은 자동차수리업자는 내 생명을 지켜주는 유능한 의사와 다를 바 없다.

벨플라워에 있는 <빅토리 바디샵>의 스티브 허 대표(사진)는 자동차에 관한 믿을 만한 유명한 의사이다.

허 대표는 30여 년을 자동차 바디 수리에 바친, 이 분야의 베테랑이다. 정확한 프레임 교정과 최신 머신에 의한 컬러 매치는 이미 이 지역 한인들에게는 익히 알려져 있다. 더구나 영어 구사에 어려움이 있는 한인들을 위해 차량과 관련한 여러 가지 일들을 도와주는 그의 성심성의를 <빅토리 바디샵>을 찾는 한인들을 감동하게 만든다.

“차량 손상을 입은 시니어 분들이 굳은 표정으로 저희 업소를 찾아오면 그분들이 겪었을 불편 때문에 제 마음도 무거워집니다. 그래서 시니어 분들에게는 조금이라도 싸게 수리해 드리려고 노력합니다. 더구나 교통사고를 겪



고 보험사에 연락을 하려고 해도 영어가 미숙해 이리저리 저러지도 못 하시던 시니어 분을 만나고 나서는 보험 클레임도 대신 해드리고 있습니다. 그분들로부터 고맙다는 인사를 받으면 제 마음이 더 훈훈해져서 속마음으로는 오히려 그분들께 감사드리고 있습니다.”

모든 보험을 취급하고 있는 <빅토리 바디샵>에서는 디덕터블이 많아 현찰 주고 수리하려는 사람들에게는 조금이라도 저렴한 가격에 고쳐주려고 노력하고 있다.

렌터카 대여도 <빅토리 바디샵>에서 직접 할 수 있어 일부러 대여업체를 찾는 불편함에서 벗어날 수도 있다. 91번과 605번 프리웨이 가 만나는 지역에 있어 접근하기도 용이하다.

- ▶ 문의: (562) 920-9745~6
- ▶ 주소: 17441 Clark Ave., Bellflower, CA 90706

SC FOOT AND ANKLE CENTER

scfootnankle.com

# 강현국 김상엽 발&발목 전문센터

Southern California Foot and Ankle Center

당뇨 신발  
보험 적용 & 문의 환영

Medi-Cal  
0세부터 20세까지

### - 전문 발&발목 질환 진료과목 -

- 발 통증 (Plantar Fasciitis)
- 평발 (Flat Feet)
- 무지외반증 (Bunion)
- 작은발가락 기형 (Hammer toe)
- 당뇨병성 질환 (Diabetic Ulcer, Neuropathy)
- 내성 발톱질환 (Ingrown Toenail, Fungal Toenail)
- 신경종 (Neuroma)

- 발통풍 (Gout Attack)
- 발.발목 골절 (Foot and Ankle Fracture)
- 사마귀 (Plantar Warts)
- 무좀 (Athlete's Foot)
- 아킬레스 건염 (Achilles Tendonitis)
- 발 성형수술 (Foot Plastic Surgery)
- 소아 안짱다리 교정 (Intoe gait)

★ 레이저 곰팡이 발톱 치료 Special ★

**강현국**  
Hyun Kang DPM

University of California, Irvine BS  
Medical Education: School of Podiatric Medicine at Barry University  
Residency: Kendall Regional Medical Center, Trauma Surgery Center  
Hospital Affiliation: La Palma Intercommunity Hospital, West Anaheim Medical Center

**김상엽**  
Sang Kim DPM

University of California, Irvine BS  
Medical Education: School of Arizona Podiatric Medicine at Midwestern University  
Residency: Bridgeport Hospital Yale New Haven Health  
Hospital Affiliation: La Palma Intercommunity Hospital, West Anaheim Medical Center

각종 보험 PPO, HMO, Medicare, 저렴한 Cash Plan

LA 월~금 9am-1pm / 2pm-6pm 토 9am-2pm  
OC 월~금 9am-12pm / 1pm-5pm 토 9am-2pm

LA 213)352-1090

520 S. Virgil Ave Suite 105  
Los Angeles CA 90020

OC 714)735-8588

5451 La Palma Ave. Suite 26  
La Palma, CA 90623

FAX 562)249-8443

TALK ID : scfoot  
scfootnankle@gmail.com