척추질환, 청소년 성적저하·자신감 상실 불러

〈조이척추신경병원〉

척추는 우리 몸의 기둥이다. 허리가 아프면 걷거나 뛰기도 힘들 뿐만 아니라 앉아 있어도 서 있어도 고통스럽기만 하다. 하지만 하루 8시간 이상 의자에서 생활하는 현대인들은 항상 척추질환의 위험에 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, 심혈관계, 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 운동요법 등을 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 한 번씩 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.

▲ 최첨단 무중력 감압 치료기 DRX-9000

김 원장은 또 자는 자세와 관련해 "누워서 잘 때는 딱딱한 돌침대나 시멘트 바닥에서 자면 요통이 발생한다. 단단하면서도 쿠션이 있는 침대 매트리스나 단단한 바닥에서는 담요 2-3장 정도의 쿠션이 있어야 정상적인 척추굽이를 만들어 준다. 똑바로 누워서 무릎 밑에 베게를 대어 무릎과 고관절을 구부린 상태로 자야 한다. 또는 옆으로 누워서 무릎 사이에 베게를 받쳐서 위쪽 다리와 아랫 쪽 다리가 균형을 이루게 하고, 머리, 목, 몸이 일직선이 되도록 얇은 베게를 베는 것이 좋다." 며 "일어날 때도 일어나려고 하는 쪽으로 돌아 누운 다음 일어나려고 하는 팔로 상체를 세우고 다리를 침대 밑으로 내려서 앉은 자세에서 발을 땅에 대고 일어나도록 하는 것이 좋다." 고 덧붙였다.

<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 치료기DRX-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, CA 92833

서머타임 11월 3일 해제 … LA-서울 17시간 차이

서머타임(일광절약시간제)이 오는 11월 3일(일) 오전 2시를 기해 해제된다.

서머타임의 해제로 한국과의 시차는 서부는 16시간에서 17시간으로, 그리고 동부는 13시간에서 14시간으로 한 시간씩 더 늘어난다.

새벽 2시가 되면 휴대폰을 비롯한 대부분의 디지털 기기의 시간은 자동으로 새벽 1시로 전환되지만, 아날로그 시계는 직접 한 시간 뒤로 돌려야 한다.

서머타임이 해제될 경우 대중교통을 이용하는 승객들은 변경되는 시간에 각별히 주의해야 한다. 또, 일요일인 4일 LA를 출발하거나 LA에 도착하는 대한항공과 아시아나 등의 항공편도 40분에서 1시간 가량 시간이 앞당겨지므로 확인이 필요하다.

자세한 내용은 대한항공(www.koreanair.com)과 아시아나항공(www.flyasiana.com) 웹사이트를 참조하면 된다.

서머타임제는 낮 시간을 활용해 에너지를 절약하고 경제활동을 촉진한다는 취지에 따라 시행되고 있다.

밝은 미소, 건강한 치아

Implant $1700 → $999
Implant Free Consultation
Exam X-ray Cleaning $35
Crown $500 → $400
잇몸치료 $600 → $400
틀니 $1200 → $850

Dr. Seong Hoon Cho
DDS

KMC Dental Group

각종 보험
메디케어(PPO) 환영

Irvine
Tel: (949)253-8300
2700 Alton Parkway #225
Irvine, CA 92606

L.A.
Tel: (323)660-2005
3755 W. Beverly Blvd. #200
Los Angeles, CA 90004

Hacienda Heights
Tel: (626)333-3000
16388 Colima Rd. #201
Hacienda Heights, CA 91745