

## 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.



▲ 최첨단 무중력 감압 치료기 DRX-9000

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 운동 요법 등을 병행하면 상태를 호전시킬 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 조금



이라도 이상이 있으면 병원을 찾아 병의 원인을 조기에 발견하여 치료에 힘쓰는 것이 건강한 허리를 위한 방법”이라고 조언했다.

〈조이척추신경병원〉은 촬영과 동시에 판독을 할 수 있어 진단의 시간을 단축하며 정확하고 세밀한 판독을 할 수 있게 하는 최신 디지털 엑스레이 시스템과 디스크 내부를 무중력 상태로 만들어 추간관 병변 부위에 감압 환경을 조성하여 근육과 신경을 손상

시키지 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, CA 92833

## 연방정부, 사회적 거리두기 종료 ... 캘리포니아주는 이달 15일까지 유효

코로나19 확산을 막기 위해 연방정부 차원에서 진행했던 사회적 거리두기 지침 준수 기간이 지난달 30일로 종료됐다.

도널드 트럼프 대통령은 전날 지침 준수 시한을 더는 연장하지 않겠다고 밝혔다. 트럼프 대통령의 이 같은 결정은 경제활동 정상화가 필요하다는 의지 때문으로 풀이된다.

또 한편으로는 사회적 거리두기 지침 해제와 관련한 결정권을 주정부에 일임했기 때문에 더 이상 연방정부 차원

에서 이 지침을 연장할 필요성이 없으며, 오는 11월 대선에서 재선을 노리고 있는 상황에서 경제활동을 제약하는 사회적 거리두기 지침이 부담이 됐을 것이라는 분석이다.

트럼프 대통령은 사회적 거리두기 지침을 종료하며 “3분기는 (경제 실적) 아주 좋을 것입니다. 미국은 굉장한 전환기를 맞이할 것이고 잠재적으로 4분기 실적도 상당히 좋을 것입니다.”라고 말하며 코로나19 사태로 인한 경제 침체가 곧 회복될 것이라는 자신감도 보였다.

그러나 연방정부 지침과는 별도로 캘리포니아의 사회적 거리두기 및 스테이 앳 홈(Stay at Home) 명령은 오는 15일까지 유효하다.

게리 뉴섬 캘리포니아주지사는 지난달 30일 브리핑을 통해 최근 개정했던 뉴포트비치 등 오렌지카운티의 해변 폐쇄를 명령했다. 그는 “사회적 거리두기를 무색하게 만든 이러한 행동은 감염자의 확산을 키우고 경제 활동 재개를 늦출 뿐”이라며 “캘리포니아 주 전역에서 코로나19 신규 감염자 발생이 감소하는 등 확산 사태가 안정화되는

추세를 보이고 있으나 ‘스테이 앳 홈’ 명령을 일시에 해제하지는 않을 것이라며, 확산 차단 추이에 따라 단계적으로 완화할 것”이라고 말했다.

한편 주지사실 이날 공개한 계획에 따르면 코로나19 테스트 역량 확대와 감염자 추적시스템 구축 등 지역별 상황에 따라 사회적 거리두기 및 스테이 앳 홈 완화 조치가 캘리포니아 내에서도 지역별로 서로 다를 전망이다. 지난 3월 16일부터 발동된 LA카운티의 스테이 앳 홈 명령은 캘리포니아 지침과 같은 오는 15일까지 유효하다.

### Keon-Jung Kim Dental Corp.

IMPLANT, COSMETIC, ORTHODONTIC & LASER DENTISTRY ORAL SURGERY

평생 치아 건강을 맡길수 있는  
**34년 임상경험의 치아이식 전문의와의 만남...**

#### 일반 · 미용치과 전문

Jeon Hara, DDS, MS, Ph.D  
Jeong Eun Kim, DDS  
Soyoun Jenny Min, DDS  
Maria Capiral, DDS

- 3차원 CT촬영으로 정확한 진단과 수술
- Surgical Microscope을 이용한 섬세한 외과수술 및 동영상 촬영
- 레이저를 통한 무마취 · 무출혈 · 무통 임플란트

#### 교정치과 전문

Jin Kim, DDS, MS  
Columbia 명문대 졸업  
미국 board certified orthodontist  
(미국 교정치과 보드 전문의)

Medicare B plan (PPO) provider  
Health care(PPO) 취급하여  
→ 뼈이식과 Implant 할인 혜택 가능



#### New Address

2492 Walnut Ave. #200, Tustin, CA 92780  
949.679.6000 / (San Diego) 760.479.9876  
www.timkimdental.com

## 터스틴 김건중 종합치과 이전 개원

NEW LOCATION TO BETTER SERVE YOUR DENTAL NEED

**KEON-JUNG 'TIMOTHY' KIM**  
구강외과/치아이식 수술전문 ORAL SURGERY  
D.D.S., M.S.D., Ph.D.

- 대한 구강악안면 외과 board certified specialist
- 인천 중앙 길병원 치과 구강외과 주임과장 역임
- 대한 구강악안면 상형재건외과학회 지도의 역임
- LSU 치대 구강악안면외과 Postgraduate Fellow 역임
- LSU 치대 구강악안면외과 조교수 역임
- New Orleans Charity Hospital 구강외과, 치아이식과 임상과정
- 미 치아이식학회 (AAID, AO) 회원
- ADA, CDA, OCS, KADA 회원