

몸의 기둥 '척추'가 튼튼해야 건강이 바로 선다

<조이척추신경병원> 무보험자 위한 스페셜 ... 척추건강검진+X-Ray 2장+물리치료=50불

척추는 우리 몸의 기둥이다. 허리가 아프면 걷거나 뛰기도 힘들 뿐만 아니라 앉아있어도 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 만성 피로, 손발 저림, 긴장성 두통 등의 통증이 생기기도 한다. 그래서 척추의 건강이 곧 몸의 건강인 것이다.

<조이척추신경병원>의 Joy H. Kim 원장은 “통증이

경미할 경우에는 꾸준히 자세 교정과 물리치료 그리고 운동 요법 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 및 최신 디지털 X-Ray 시스템 완비

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



▲ 최첨단 무중력 감압 치료기 DRX-9000

할 수 있게 하는 최첨단 디지털 엑스레이 시스템과 디스크 내부를 무중력 상태로 만들어 추간관 병변 부위에 감압 환경을 조성하여 근육과 신경을 손상시키지 않고 밀려난 디스크를 통증없이 원상태로 복구시키는, 세계적으로 각광받는 최첨단 무중력 감압 치료기 DRX-9000을 구비하고 있다.

■ 무보험자 위한 스페셜

<조이척추신경병원>에서는 현

재 건강보험이 없는 사람들을 위한 스페셜로 척추건강검진+X-Ray 2장+물리치료를 50불에 제공하고 있다.

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

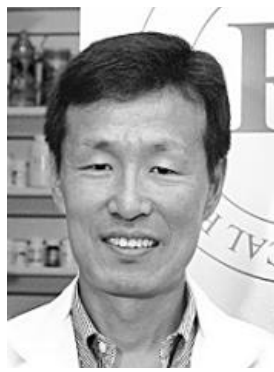
▶ 문의 : (714) 449-9700

▶ 주소 : 1401 S. Brookhurst Rd. #103 Fullerton, CA 92833

약만? 건강 상담에 한국 도서 무료 대여까지

몸도 마음도 힐링하는 <플러튼약국>... 각종 예방 접종, 무료 배달도

인류는 고령화를 지나 초고령화사회로 진입했다. 평균수명 100세가 눈앞에 있다. 하지만 오래 사는 것만큼 중요한 것이 바로 건강하게 사는 것이다. 그래서 건강을 잃으면 다 잃은 것이라는 말이 더욱 실감나는 세상이다.



▲ <플러튼약국> 함인식 약사. 사진=플러튼약국

하지만 사람들은 누구나 살아가면서 이런 저런 질병으로 고통을 당한다. 그래도 다행인 것은 발달된 과학으로 좋은 치료약들이 개발되었다는 것이다. 그럼에도 병원이나 약국에 가는 것을 주저하는 한인들이 적지 않다. 치료비 때문에, 시간이 없어서, 혹은 영어가 미숙해서 등 이유도 가지가지이다. 이럴 때 한인이 운영하는 약국은 아주 좋은 대안이다.

<플러튼약국>은 약은 물론 한국말로 속 시원하게

건강 상담도 받을 수 있어 영어에 서툴다고 걱정할 필요도 없다. 그래서 아픈 몸을 물론 마음까지 치유되는 느낌을 받는다. 친절한 상담도 받을 수 있어 <플러튼약국>은 힐링의 공간이라고 해도 과언이 아니다.

<플러튼약국> 30여 년 동안 한인들 곁에서 건강지킴이 역할을 맡아오고 있다. 당뇨와 혈압 무료 측정 서비스를 비롯해 무료 우편 배송, 무료 딜리버리 서비스도 제공한다. 또 <플러튼약국>에서는 대상포진, B형 간염, 파상풍, 독감 예방 접종도 받을 수 있다.

<플러튼약국>의 함인식 약사는 “자신이 왜 아픈지에 대해 정확하게 알고 있어야 더 잘 치료될 수 있습니다. 또 자신이 복용하는 약의 성분이 무엇인지, 어떤 효과

가 있는지 알고 복용하면 더 효과를 볼 수 있습니다.”라며 “약과 관련해 궁금한 것이 있으면 언제라도 저희 <플러튼약국>을 찾아주십시오. 최선을 다해 도와드리겠습니다.” 라고 말했다.

<플러튼약국>에서는 한국 도서도 무료 대여한다. 시, 소설, 수필 등의 문학 작품을 비롯해 종류도 다양하다. 눈에 쏙쏙 들어오고 내 정서에 꼭 맞는 한국 도서를 빌려 읽기 위해서라도 한 번 발걸음을 해 보시길 바란다.

메디칼, 메디케어 상담도 환영한다. 월요일-금요일은 오전 9시부터 오후 6시까지, 토요일은 오전 9시부터 오후 2시까지 문을 연다.

▶ 문의: (714) 992-4908

▶ 주소: 1401 S. Brookhurst Road. Ste 101 Fullerton, CA 92833

34년을 오직 한 길 벨플라워/세리토스/다우니/플러튼/롱비치/놀릭

빅토리 바디샵

VICTORY BODY & SHOP

LIFETIME WARRANTY! 최대의 시설 / 만족한 서비스 / 저렴한 가격

- ✓ 보험 수리 전문 (일단, 전화 먼저 주세요!!)
- ✓ Lease Return
- ✓ 보험 없는 분들 오시면 부담없이 수리해 드립니다
- ✓ 전화 or 방문상담 환영
- ✓ Towing & Rent Car

☎ (562)920-9745~6
17441 Clark Ave, Bellflower, CA 90706
Email: victoryautobody@gmail.com