

한방 칼럼

독일 스포츠도는 왜 발가락을 중요하게 여길까?

독일 스포츠도에서는 모든 관절병의 90프로 이상이 발가락과 관련이 있다고 보고 있다. 고관절 질환을 앓고 있는 사람들, 허리 디스크, 목 디스크 등 척추에 통증을 가지고 있는 사람들, 어깨 통증이 있는 사람들, 무릎 통증, 발목 통증, 발가락 통증, 발바닥 통증 등 관절, 뼈 주변에 통증을 가진 사람들은 발가락을 점검해 봐야 한다. 발가락과 연관 되지 않은 통증은 찾기 어렵다. 두통, 어지럼증도 마찬가지다.

발가락을 구부리는 근육의 힘의 속도와 발가락을 뒤로 밀어 올리는 근육의 힘의 속도는 몸의 균형을 유지할 뿐만 아니라 몸을 똑바로 세우고 걷게 만드는 기본이다. 이 기본이 무너지면서 몸의 균형이 어긋난 상태에서 매일 걷다 보면 특정 부위에 브레이크가 걸리면서 통증을 유발한다. 따라서 한의원을 찾는 환자들의 발가락 상태만 봐도 어디가 아픈지 가늠할 수 있다.

30대 여자 환자 분, 6세 아이를 둔 학교 선생님 한 분이 지인 소개로 병원을 찾았다. 신발과 양말을 벗고 진료베드에 올라 앉아서 발가락부터 머리 끝까지 스포츠(진단검사)를 한다.

‘발가락 구부리는 속도가 느리고 어색하다, 힘을 쓰지만 속도가 떨어진다. 특히 양쪽 엄지 발가락이 약하고 정상의 50프로도 안 되는 힘을 쓴다. 오른쪽 엄지 발가락은 더 심하다. 들어올리는 힘과 속도가 더 떨어진다. 확인을 위해 머리 테스트를 해 봤다. 앞으로 미는 힘이 약하고 속도가 떨어진다.’

환자에게 이렇게 설명 드렸다. ‘엄지 발가락 양쪽이 이렇게 약하면 허리, 목이 아프실 텐데…… 꼬리뼈부터 척추뼈를 타고 가면서 뼈를 중심으로 아픕니다. 허리 4번 5번 뼈 주변이 아프구요. 목은 4, 5, 7번에 문제가 될 수 있습니다. 심하면 목 디스크, 허리 디스크라는 진단을 받게 됩니다. 그리고, 방광, 자궁, 위, 갑상선, 코에 문제가 생깁니다.’

환자가 들던 중 ‘어머나!’ 깜짝 놀란다. 소름이 돋는다고 한다. 본인은 꼬리뼈 부위, 허리가 아프고 목뒤가 아프고, 한 달 전 코가 너무 막히고 알러지 반응이 심해서 코안을 확장하는 레이저 시술을 받았고 갑상선은 위험 수치 라인에 가 있어서 걱정이고 부인과 질환도 가지고 있다는 것이다.

■ 발가락에 숨겨진 비밀... 발은 제 2의 심장이다.

발가락에는 하나님께서 만드신 많은 비밀이 숨겨져 있다. 발가락의 구부리는 힘의 속도와 발가락을 들어 올리는 힘의 속도는 인체의 피의 흐름에 막대한 영향을 미친다. 축구를 하거나 전신 달리기 또는 마라톤을 하면 다리와 발로 모이는 혈액의 양은 10배로 늘어난다. 축구 선수, 야구 선수의 허벅지 사이즈와 근육의 양을 보면 금방 이해가 될 것이다. 농구선수를 치료한 적이 있는데 발가락과 힙 조인트, 허리, 목을 치료하고 나서 몸이 정상이 되었을 때 발가락의 구부리는 힘과 속도는 엄청난 파워를 보인다.

발가락에는 중요한 동맥과 정맥이 위치하고 있어서 우리가 걸을 때 발가락이 구부려 지고 펴지는 힘의 속도에 따라서 또, 발바닥이 가지고 있는 아치 구조의 펌프 작용에 의해서 전신의 혈의 순환에 영향을 미친다.

발가락이 정상이지 않은 사람들은 몸의 균형이 깨질 뿐만 아니라 몸의 혈액 순환에 영향을 미치고 이는 많은 질병과 연관이 돼 있다는 것이 독일 스포츠도에서 발가락을 중시하는 이유이다.

당신의 발가락 구부리는 힘과 속도는 어떠십니까?

김대환 원장 L.Ac
BBHA 한의원
스포츠 센터
무료상담: (323) 852-2148
421 N. Brookhurst, #124
Anaheim, CA 92801



부동산 칼럼

정부보조 집 구입이 힘든 이유

가끔 첫 주택 구입자들에게 정부보조금을 받아서 집을 구입하라는 광고가 보이지만, 정부보조를 성공시킨 예는 드뭅니다. 그만큼 돈을 만들기가 힘들기 때문입니다.

City 나 County down payment 보조 program에서 Mortgage assistance을 받기 위해서는 많은 서류와 긴 에스프로 기간(45일 이상), inspection과 appraisal 또한 완벽하게 이해하고 진행 결과를 보여주어야만 정부에서 Funding이 가능합니다. 심지어 Funding 며칠 전에 바이어와 에이전트에게 불시에 City에서 전화가 와서 삼자 통화를 요구하기도 합니다.

먼저 바이어에게 요구하는 기본사항은 아래와 같습니다:

- ▶Must be first-time homebuye : 첫 주택 구입자, 또는 지난3년간 집을 Own한 적이 없으신 분
- ▶Must meet household income limits: 집에 거주하게 될 가족 전체의 모든 수입이 한계를 넘지 않아야 합니다(보통 4인 가족 기준 연수입이 10~12만 정도).
- ▶Tax report review for 3 years: 3년간 세금 보고한 내용 제출
- ▶Must complete homeownership education seminar: 바이어는 비영리단체 세미나에서 교육을 받고 수수료증을 받아야 합니다, City와 지역 플랜에 따라 Certification을 받아야 하는 장소가 달라집니다.
- ▶Must occupy as their primary residence: 직접 거주하셔야 하며, 인컴 프라퍼티, 렌트용으로 사용할 수 없습니다
- ▶First mortgage lender 와 City mortgage assistant 승인 필요: 정부 용자는 2차 용자가 되기 때문에 1차 용자는 시에서 지정해 준 은행(Wells Fargo나 Bank of America등 메이저 은행에서 용자를 진행하는데, Chase bank는 거의 정부 용자를 하지 않음)에서 먼저 받으셔야 합니다. 은행에서 용자의 대부분을 진행하고 승인이 되면 City로 팩키지를 보내서 2차 시용자를 진행하게 됩니다.

니다. 시에서는 용자 부분보다는 바이어의 합법적 신분과 집 주소 등을 리뷰하고 승인하게 되며 최소한 2주의 기간을 더 요구합니다.

- ▶타이트한 DTI(Debt to Income ratio): DTI비율이 일반 모기지 용자보다 3~4% 낮아서 크레디트카드 등 지출 금액이 많지 않아야 유리합니다.
- ▶Minimum Buyer Contribution 1%: 바이어 본인 돈은 집 가격의 1% 이상을 요구하며 나머지 금액은 gift money가 가능합니다.
- ▶합법적 체류자, Bank Statement review: 미국시민으로 신분이 확실해야 하고 특히 자영업자들의 현금 거래 \$1,000이상은 모두 Review되는데, 정당한 Money source를 설명할 수 있어야 합니다. 아무래도 W-2받는 바이어가 유리합니다.
- ▶All borrowers on title must occupy property: 모기지 받는 바이어는 꼭 거주하여야 하며 나머지 거주하실 모든 가족들의 이름, 나이를 리뷰해서 만일 자녀분 중 income이 있으면 household income limit에 포함하며 가족수+1의 Room갯수가 있는 집까지만 허용합니다. 즉 두 식구이면 3bed room집까지만 허용하고, 세 식구이면 4bed room집까지 가능합니다.
- ▶Escrow 기간: 1차 용자(보통 30일 정도) + 2차 용자(14일, 2주 이상)로 최소한 45일 이상이 소요됩니다.
- ▶inspection과 appraisal: 바이어가 인스펙터와 함께 인스펙션을 해서 문제를 삼아 리포트에 작성한 내용이 제출되며, 주인은 리포트에 있는 모든 문제를 고쳐 주어야 합니다. 이유는 집 일부가 시의 재산이기 때문이라고 합니다.

ANGIE KIM
REDPOINT REALTY
Honored Vice President
(714) 707-0360
6561 Beach Blvd.
Buena Park, CA 90621
Certified Short Sale and Foreclosures Specialist (#190418)





사장님, 칭내세요!

대박나게 도와 드릴게요.

대박사인

배너, 메뉴보드, 전단, 명함 등
각종 실내외 사인부터
광고, 디자인까지-

Tel. (323) 641-7907

1313 Fedora St.
Los Angeles, CA 90006