

한방 칼럼

# 독일 스포츠도 NEWKSNS는 왜 신발이 중요한가?

■ 수없이 강조되는 신발의 중요성... "신발 좀 바꾸세요!"

독일 스포츠도는 왜 신발을 바꾸어야 통증이 사라진다고 강조하는가? 고 김세연 선



이상 단축이 되는 놀라운 일이 벌어졌다는 것이다. 엄마도, 관장님도 무슨 일인가? 놀랐다는 것이다. 전 날 한의원에서 발가락, 발, 힘 조인트 치료를 받은 것 말고는 놀랄 일이 없기에 기쁜 소식을 나누어 주셨다.

그렇다. 나는 단지 소녀가 태권도 시험도중 정강이끼리 부딪치면서 아주 아팠던 과거를 찾아냈고 이로 인해서 브레이크가 걸려있는 발의 KSNS를 자극해서 스위치를 켜준 것이다. '발가락 구부리는 속도와 퍼는 속도가 빨라졌기 때문에 모든 근육은 빨라진다' 는 것이 독일 스포츠도의 이론이다. 이러한 사례는 농구선수를 비롯해서 무수히 많다.

생님의 유튜브 영상을 보면 신발의 중요성을 강조하는 영상은 수도 없이 많다. 매 영상마다 신발의 중요성을 강조한다. 스포츠도에서 현대의 통증을 일으키는 원인을 발가락에서 찾았다면 그 발가락을 그렇게 만든 범인 중 하나로 신발을 꼽는다. 우리는 매일 신발을 신고 다닌다. 현대 문명은 예쁜 신발, 멋있는 신발을 너무 많이 만들어 내는 바람에 우리 몸을 중력의 원리에서 보호하고 균형을 잡는 무의식 신경구조 KSNS에 고장을 일으킨다는 것을 알지 못한다.

어릴 때부터 예쁜 구두, 발목을 조이는 예쁜 양말을 많이 신은 아이는 중고생이 되어서 달리기를 잘 하지 못한다. 어릴 때부터 잘 넘어진다. "내 손주, 손녀, 내 아들, 딸이 잘 넘어지거나 달리기가 느리다면 발을 점검해 주고 치료해 줘야 한다."

그리고 반드시 신발을 부드럽고 가볍고 잘 휘어지는 런닝화로 바꾸어야 한다. 깔창을 빼서 발 바닥을 평평하게 해주면 더욱 좋다.

■ 태권도 선수를 꿈꾸는 12세 소녀의 하프 마일 달리기

소녀의 엄마는 아이가 잠을 잘 자질 않는다고 한의원에 데리고 왔다. 한의원을 오면 일단 발가락부터 머리끝까지 스포츠를 하기 때문에 발에 여러 문제들을 찾아냈다. 그리고 나서 불면 치료를 위해서 얼굴 삼차신경 테라피를 하고 돌려 보냈다. 소녀는 얼굴 테라피 도중에 잠들어 버렸다. 불면에 대한 이야기는 다음에 하기로 하고..... 그 다음 주 그 아이의 어머니로부터 놀라운 소식이 전해졌다. 매주 토요일 태권도 도장에서 하는 하프 마일 달리기에서 딸의 기록이 25초

■ 신발을 바꾸기 전에 반드시 발에 무의식 신경 구조(KSNS)의 스위치를 켜주세요

신발을 당장 샌들 신지 않고 구두 대신 편한 런닝화 넓은 것, 한 치수 큰 것으로 바꾸어도 효과가 있겠지만 제대로 치료받기 위해서는 반드시 독일 스포츠도를 통해서 발가락부터 발, 무릎, 힘 조인, 배와 등, 목과 머리 어깨 등을 치료를 받고 스위치를 켜는 작업을 해야 한다. 어떤 환자는 한두 번에 이 일이 일시에 좋아지는 경우도 있지만 어떤 환자는 컴 앤 고를 무수히 반복한다.

발의 스위치를 켜고 나서 신발을 바꾼다면 이제는 신발이 다시 발을 강하게 만드는 것이다. 따라서 신발은 치료의 중요한 수단이 된다.

BBHA한의원 스포츠도센터는 2021년 새해를 맞이해서 "내 발 좀 봐주세요!" 캠페인을 무료로 진행합니다.

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



우리 동네 걷기 좋은 곳

## Irvine Regional Park - City of Orange

어바인 레저날 파크이지만 어바인에 있지 않고 오렌지시에 있다. 1897년에 조성되었으며, OC동물원도 이 공원 안에 있다. 오래된 참나무와 플라타너스 나무들로 이루어진 숲속에 자리 잡고 있는 공원은 완만한 구릉으로 이루어져 있으며 다양한 야생 동식물들이 함께 어우러져 있다. 어마어마하게 넓게 펼쳐져 있기 때문에 관리가 소홀할 거라 생각했으나 공원 전체를 둘러보고 구석구석에까지 사람의 손길이 미치지 않는 곳이 없음을 알 수 있었다. 0.1마일부터 3.2마일에 이르는 많은 하이킹 코스가 있어 각자의 시간과 컨디션에 따라 적절한 코스를 골라 즐길 수 있다. 공원 사무실 현관 앞에 비치되어 있는 공원 안내도를 참조하기 바란다.

491에이커에 달하는 공원에는 다양한 즐길 것들로 가득차 있다. 우선 온 가족이 함께 즐길 수 있는 동물원은 코로나19로 관람할 수 없는 아쉬움이 있지만, Irvine Park Railroad 위를 기차타고 한 바퀴 돌다 보면 기분이 한결 나아질 것이다. 호수에서 보트를 타고 즐길 수도 있고, 자전거를 빌려 타고 공원을 돌아 볼 수도 있으며, 말을 빌려 타고 승마를 즐겨도 좋다. 원하는 사람에게는 승마를 가르쳐 주기도 한

다. 어린이들을 위해 조랑말도 구비하고 있다. 바비큐를 즐길 수 있도록 그릴과 테이블이 여기저기 마련되어 있으며 화장실도 불편함이 없도록 곳곳에 잘 비치되어 있다. 어린이들이 즐길 수 있도록 놀이터도 6군데나 있다. 호수에서는 낚시도 가능하다.

그룹 피크닉 장소가 4개나 있다. Group Area I과 Group Area II에서는 155명에서 200명이, Group Area III에서는 155명에서 255명까지, Group Area IV에서는 155명에서 350명이 동시에 피크닉을 즐길 수 있다. Group Area를 이용하기 위해서는 반드시 워킹데이 15일 전에 퍼밋을 받아야 하며 약간의 사용료를 지불해야 한다. 사용료에 주차비는 포함되어 있지 않다.

보다 더 많은 정보가 필요한 분은 [www.irvineparkrailroad.com](http://www.irvineparkrailroad.com)을 이용하기 바란다.

- 오픈 시간
  - 가을~겨울: 6 a.m. to 6 p.m., 봄~여름: 6 a.m. to 9 p.m.
  - 공원 사무실: 월~금 8 a.m. to 4 p.m.
  - 주차비: 월~금: \$3, 토~일 및 공휴일: \$5, 1년: \$55(시니어 \$35)
  - 주소: 1 Irvine Park Rd. Orange, CA 92869



사진=타운뉴스



Since 1978 오랜 경험과 지식으로 확실히 도와드립니다. 남가주 전지역

# 주택, 아파트, 상가, 매매 및 투자상담

미래의 은퇴를 위한 확실한 투자를 소개합니다.



**Douglas Moon**  
Broker Associate  
DRE Lic: 00622281

	<b>부에나팍</b> 방5 화3 3,118 sq 최고위치 Los Coyotes골프장 근처 부역, 화장실 리모델링 인공폭포, 많은 과일나무 <b>\$1,199,000</b>	<b>사이프러스</b> 방5 화3 2,940 sq 최고 위치, 좋은 학교 바베큐, 태양광 <b>\$933,000</b>	<b>애나하임</b> 방4 화2 새 리모델링 조용한 동네 편리한 교통 <b>\$779,000</b>	<b>부에나 팍 4유닛</b> 방2 화1 / 4개 Garage 수입 \$84,960 <b>\$1,260,000</b>	<b>오렌지 4유닛</b> 방2 화1 x 3 방2 화2 x 1 1979년생 연인컴 \$87K 좋은 위치, 교통, 편리 좋은 동네 사립물 근처 <b>\$1,280,000</b>	<b>코스타메사 4유닛</b> 방2 화1 x 4 1965년생 연인컴 \$75,300 좋은 위치, 교통, 편리 렌트 선호 지역 <b>\$1,375,000</b>
	<b>오렌지</b> 방5 화3 2,685 sq 오렌지 힐 근처 최고의 위치, 동네 부역, 화장실 리모델링 준비중 <b>\$1,100,000</b>	<b>터스틴</b> 방4 화2 1704 sq 안정된 동네, 좋은학교 리모델링 부역 <b>\$795,000</b>	<b>플러튼</b> 방4 화2 대학교 근처 편리한 환경 렌트최고지역 <b>\$850,000</b>	<b>애나하임 6유닛</b> 방2/1 화1 대지 9,148 sq 월 인컴 약 \$8,545 <b>\$1,399,000</b>	<b>터스틴 4유닛</b> 방3/2 화2/1 월인컴 \$7,198 <b>\$1,425,000</b>	<b>애나하임 4유닛</b> 방3 화2 x 1 방2 화2 x 2 방2 화1 x 1 Upside Potential 1968년생 좋은 구조/위치 <b>\$1,399,000</b>

그밖에 많은 주택 그리고 좋은 수입을 창출하는 적은 유닛과 아파트가 있습니다.

714.336.1983 dmoon4989@gmail.com