

한방 칼럼

독일 스포츠도 NEWKSNS는 왜 성장기 어린이, 청소년에게 중요한가?

■ COVID-19으로 온라인 수업하는 전세계 어린이, 청소년들의 건강, 몸의 자세, 허리, 목, 비만 심각?

코로나 팬데믹으로 온라인 수업이 늘어나면서 가정에서 학습하는 어린이들과 청소년들의 건강이 문제가 많은 것으로 전해지고 있다. 청소년 비만도 문제가지만 컴퓨터 앞에 장시간 앉아 있는 청소년들의 허리, 목 등에서 여러 문제가 발생하고 있는 것이다. 이러한 신체적 불균형은 아이들의 식습관, 소화 문제, 불면 등의 생활습관, 걷기, 뛰기 등의 운동 능력, 척추, 근육 등에 악영향을 미친다.

그래서 집에 있더라도 꾸준한 운동은 그 어느 때 다 중요하다. 그런데 독일 스포츠도 NEWKSNS는 이러한 어린이, 청소년들의 발가락부터 체크를 해서 발목, 힌조인트, 배, 등, 목, 얼굴, 머리를 치료해서 전신의 균형을 잡아주어 건강을 잃지 않도록 돕는다. 바른 자세는 청소년들의 호흡을 좋게 하고 학습 효과도 향상시킨다.

■ 생각보다 어린이, 청소년의 발가락·발 건강 상태가 심각하다.

어른들은 흔히 아이들이 밥투정을 하거나 허약하거나 걷다가 잘 넘어지거나 달리기를 잘 못하면 원래 우리 아이는 그런가 하고 무심하게 넘어가는 경우가 많다. 아이들이 허리가 아프다든지 목, 어깨가 아프다고 하면 조금 지나면 괜찮아진다고 그냥 넘어가곤 한다.



위의 그림에 있는 16세 남자 청소년의 경우 무심히 발견한 등 모습을 본 아버지는 깜짝 놀랄 수 밖에 없었다. 심하게 좌, 우의 등 근육(BACK MUSCLE) 모습이 차이나는 것이다. 발가락은 꼭 맞는 신발을 너무 오래 신은 흔적이 있다. 발가

락은 밖으로 휘어지고 구부러져 퍼진 발가락이 아니다. 왼쪽 발목은 반응 속도가 느리고 약하다. 무릎이 다 펴지지 않는다. 이 학생은 평소에도 가끔씩 허리가 아프다고 호소했다고 한다.

3~6개월 매주 꾸준한 치료와 운동요법은 학생의 등 모양을 바꾸어 놓았다. 좌우가 균형 잡혔고 발가락, 발목, 배의 힘이 좌우가 대칭을 이루며 등 모양도 균형을 잡아 나간다. 학생은 치료가 끝나갈 무렵 처음으로 참가한 고등부 육상 트랙 경기에서 해당그룹(마일 달리기 1등을 하며 가족들과 감격스러운 기쁨을 나누었다고 한다.

■ 성장기 어린이, 청소년 발가락 점검해야

팬데믹으로 집에 있는 아이들의 건강을 위해서 발가락을 점검해 보자. 발가락을 구부리게 하여 손가락으로 밀어보면서 그 힘과 반응 속도를 테스트해 봐도 되고 발가락으로 가위, 바위, 보 게임을 해 보면 유난히 힘과 반응 속도가 좋은 아이가 있는 반면에 발가락 모양을 어찌해야 할지 모르겠다는 아이들도 있고 발가락에 쥐가 나는 아이들도 있다. 그럴 경우 반드시 발가락과 발, 힌조인트, 배, 등, 목 등등을 치료해 줘야 한다. 이 치료는 그 아이의 평생 건강을 지켜주는 중요한 순간일 수 있기 때문이다.

팬데믹 동안 집에 있는 아이들의 건강과 신체 균형에 관심을 가져주길 바란다. 그리고 팬데믹 이후에 더 건강하고 밝은 아이들의 모습을 볼 수 있기를 간절히 기도한다.

오늘 밤 다 같이 발가락으로 가위 바위 보를 해 보면 어떨까?

2021년 새해를 맞이해서 “내 발 좀 봐주세요” 캠페인을 전개합니다.

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



우리 동네 걷기 좋은 곳 헌팅턴 센츨럴 파크(Huntington Central Park) - City of Huntington Beach

오늘은 아침을 간단하게 먹고 걸을 수 있는 곳을 소개한다. 헌팅턴 센츨럴 파크에 있는 Park Bench Cafe는 아침과 점심 식사만 서브하는 식당이다. 이 식당은 애완견에게 물을 먹일 수 있도록 그들을 위한 그릇이 준비되어 있다. 실제로 많은 사람들이 애완견을 데리고 와 식사를 한다. 그들끼리 꼬리를 치고 으르렁거리기도 한다.



식사를 마친 후 호수에서 노니는 오리떼를 바라보며 걷는다. 다람쥐들도 만난다. 오리도 다람쥐도 사람들에게 익숙해져 있어 인기척이 나도 피하려 하지 않는다. 어떤 다람쥐는 사람에게 달려오기도 하고 포즈를 취해주기도 한다. 가볍게 몸을 풀 수 있도록 운동 시설을 군데군데 갖추어 놓았다. 걷다가 잠시 쉬면서 시설을 이용해도 좋다. 공연이 가능한 계단식 야외 음악당도 갖추어 있다.

특히 공원 안에 따로 울타리를 쳐 놓고 Secret Garden이라는 이름을 붙여 놓은 곳이 있다. 서울의 비원을 기대했다가는 실망이 클 수도 있다. 아기자기하게 꾸며 놓았지만 비밀스러운 것이라고는 없는 그저 작은 정원에 불과하다. 한 바퀴 돌고 나와 걸던 방향으로 또 걷는다. 한 바퀴 돌고 나면 직성이 풀리지 않을 수도 있다. 그렇다면 한 바퀴를 더 돌아도 좋

다. 그러나 같은 곳을 계속 돌기 싫다면 헌팅턴 비치로 간다. 자동차로 10여 분만 가면 바다다. 세계적으로 유명한 서핑의 명소, 헌팅턴 비치가가 가까이 있으니 소화도 시킬 겸 바닷가를 걸어도 좋고 피어 끝까지 걸어가 태평양을 바라보며 시를 한 수 읊고 와도 좋다.

■ Park Bench Cafe
(714)842-0775
17732 Goldenwest St.
Huntington Beach, CA 92647

■ Huntington Central Park
(714)536-5486
18002 Goldenwest St.
Huntington Beach, CA 92648



▲ Park Bench Cafe, 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

	부에나파크 방5 화3 3,118 sq 최고위치 Los Coyotes골프장 근처 부엌, 화장실 리모델링 인공폭포, 많은 과일나무 \$1,199,000		터스틴 방4 화2 1704 sq 안정된 동네, 좋은학교 리모델 부엌 \$795,000		애나하임 방4 화2 새 리모델링 조용한 동네 편리한 교통 \$779,000		플러튼 방4 화2 대학교 근처 편리한 환경 렌트최고지역 \$850,000		오렌지 4유닛 방2 화1 x 3 방2 화2 x 1 1979년생 연인컴 \$87K 좋은 동네 사립물 근처 \$1,280,000		애나하임 6유닛 방2/1 화1 대지 9,148 sq 월 인컴 약 \$8,545 \$1,399,000
	오렌지 방5 화3 2,685 sq 오렌지 힐 근처 최고의 위치, 동네 부엌, 화장실 리모델 준비중 \$1,100,000		로스 알라미토스 방4 화2 1963년생 약 2,500 sq 최고 학교, 편리한 위치 넓은 뒷 마당 \$959,000		터스틴 방3 화2 1,480sf 1985년생 안정된 지역 \$745,000		로스 알라미토스 타운 하우스 방2 화1 약 1,000 sq 최고 학교, 편리한 위치 리모델 화장실 \$499,000		오렌지 2유닛 방2 화1 x 2 년수입 \$43,500 대학 근처 다운타운 가까운 거리 \$749,000		애나하임 2유닛 년수입 \$48,000 방2 화1 X 1 방1 화1 X 1 \$629,000

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

714.336.1983 dmoon4989@gmail.com