

한방 칼럼

독일 스포츠도 NEWKSNS는 왜 '엄지발가락'이 가장 중요하다고 하는가?

■ 자궁 수술을 하셨거나 자궁 관련 질환을 가지고 계시다면 '엄지발가락' 양쪽을 반드시 체크해야...

독일 스포츠도 NEWKSNS는 엄지발가락의 중요성을 매우 강조한다. 엄지발가락은 우리 몸의 전체의 무게를 들어 올릴 수 있는 힘과 순발력을 가지고 있다. 그래서 엄지발가락의 모양이 좋고 기능이 정상인 사람은 건강한 사람이라고 말할 수 있다.

클리닉을 찾는 많은 환자들 중에서 자궁 수술을 하신 분들이 많은데 대부분이 엄지발가락 양쪽이 모두 망가져 있다. 구부리는 힘과 속도, 들어올리는 힘과 속도가 모두 약한데 한 쪽만 약한 것이 아니라 양쪽 엄지발가락 모두가 약하다.

자궁을 수술 하셔서 들어내신 환자들은 공통적으로 비슷한 다른 증상들도 있다. 목디스크, 허리디스크, 꼬리뼈가 아프다고 하시던지... 갑성선 문제, 목이 걸린 느낌(메핵기), 가슴 답답, 역류성식도염, 코가 좋지 않아서 숨을 잘 못 쉰다던지... 비염, 무호흡증, 코골이... 항문질환, 변비... 등등

■ 엄지 발가락 양쪽이 모두 안좋으면 중앙에 위치한 장부와 조직에 문제가 생긴다??!

엄지발가락 양쪽이 모두 힘이 약하고 속도가 떨어지는 사람은 몸의 중앙에 위치한 모든 장부와 조직이 영향을 받는다. 허리가 아파도 가운데 척추뼈로 아프다. 그래서 목디스크, 허리디스크, 꼬리뼈가 아픈 분들은 엄지발가락을 반드시 체크해 봐야 한다.

■ 팔자 걸음 하시는 분들 엄지발가락 양쪽이 약할 가능성 높아??!

걸음걸이 중에 제일 안좋은 것이 팔자 걸음인데 팔자걸음은 빨리 걸을 수 없고 속도도 느리고 엄지발가락을 제대로 써서 걷지 못한다. 혹 내가 팔자 걸음으로 걷는다면 위에 질환들을 의심 해 봐야 하고 발가락을 체크해 봐야 한다.

양쪽 엄지발가락이 모두 문제가 있어 약하고 속도가 떨어진다면 위에 증상들

을 동시에 가지고 있는 경우가 많다. 그 말은 위에 나열한 부위들이 모두 엄지발가락과 깊은 관련이 있다는 것을 증명한다고 생각한다.

■ 독일 스포츠도 NEWKSNS는 왜 엄지발가락 치료를 중시할까

그렇다면 자궁 질환, 갑상선질환, 목디스크, 허리디스크, 목 걸림 (메핵기), 가슴 쓰림 역류성 식도염, 소변소태, 남성 활력, 꼬리뼈 통증, 항문질환 등 많은 문제가 있는 사람들의 엄지발가락을 힘있고 속도감 넘치게 정상기능으로 바꾸어 주면 어떤 일이 생길까?

몸이 바로 세워지면서 걸음걸이가 속도가 생기고 해당 부위가 퍼지기 때문에 장부들은 공간이 생겨 기능이 개선되고 목뼈, 척추뼈는 제자리를 잡아서 통증이 개선 될 것이다. 자궁, 방광, 갑상선, 위 등 장부들은 공간이 필요하다. 공간이 늘어나면 공간 안의 압력의 변화가 생긴다. 좁은 공간, 눌린 공간에서 그 기능을 다하라 할 수 있겠는가.

■ 자궁질환이 먼저였을까, 엄지발가락 약한게 먼저였을까??!

한의원을 찾는 여성 환자들 중에 자궁 질환을 앓거나 자궁적출 수술을 하셨거나 문제를 가지고 있는 분들이 너무 많다. 혹 이런 질병이 생겨서 엄지발가락이 약한 것은 아닐까. 수술을 해서 배가 약해져서 거꾸로 발가락이 약해 진 건 아닐까?

그건 아무리 생각해봐도 아닌 거 같다. 우리 어머니들이 위에 병으로 고생하고 있다면 "내 딸과 내 손녀는 그 모든 것을 예방할 수 있지 않을까"

김대환 원장 LAc
BBHA 한의원
스포츠 센터
무료상담: (323) 852-2148
www.bbha.club



우리 동네 걷기 좋은 곳

라구나비치(Laguna Beach)

우리가 사는 LA 인근에는 긴 태평양 해안을 따라 세계적인 Beach들이 즐비하게 늘어서 있다. 그러나 사는 게 바쁘고 하는 일이 많아 찾아갈 엄두를 내지 못하고 산다. 처음이 어렵지 한 번 찾기 시작해서 재미를 들이면 주말을 보내기에 이보다 좋은 곳을 찾기도 쉽지 않을 듯하다.



▲ 라구나비치 전경. 사진=타운뉴스

제일 먼저 추천하고 싶은 해변은 라구나비치(Laguna Beach)이다. 필자가 이곳을 찾을 때는 Urth Cafe에서 식사부터 했다. 이 식당은 언제나 밖으로 길게 줄이 늘어서 있다. 줄에 서서 밖에 구비되어 있는 메뉴판을 보면서 무엇을 먹을 것인가 고른다. 그날그날 먹고 싶은 것을 다르게 하는 편인데 거의 대부분 크게 만족하며 먹을 수 있었다. 특히 커피가 맛있다고 정평이 나있으니 커피를 시켜도 좋겠다. 식사를 마치고 식당에서 나와 Pacific Hwy를 따라 남쪽으로 향하는 비탈길을 내려 가면 Laguna Main Beach로 갈 수 있으나 차들이 썰썰 달리는 길가를 걷기 보다는 태평양을 바라다보면서 걷는 편이 운치 있고 더 맛있는 것 같다. 횡단보도를 건너 Cliff Drive 길을 따라 걷는다. 몇 걸음 옮기지 않아 Las Brisas라는 커다란 식당을 만난다. 그 식당 앞으로 난 길을 따라 걸으면서 보면 라구나 메인 비치가 정면에서 멋진 풍광으로 다가 온다. 오른쪽은 광활한 태평양이 펼쳐져 있다. 사진기만 들이대면 모든 것이 작품사진이 된다. 날씨와 관계없다. 역광도 문제없다. 셔터만 누르면 작품이다.

라구나 메인 비치까지 갔다가 오던 길을 되돌아 와 Las Brisas 식당에서 다시 출발한다. -식사를 먼저 하고 출발할 경우는 이 코스를 택하지만 아예 메인 비치에 자동차를 주차하고 그곳에서 출발해서 오다가 식당에 들러 식사를 해도 좋다. 그렇게 하면 오던 길을 다시 되돌아오는 일이 없어서 좋다-

Las Brisas 식당 앞에는 정자가 있다.

이곳이 라구나 선셋뷰포인트이다. 역시 전망대답게 어느 방향을 향해 서서 사진을 찍어도 아름다운 작품을 얻을 수 있다. 거기서 조금 걷다 보면 Heisler Park Beach Stairway를 지나고 Papou's Beach가 나온다. Diver's Cove까지 걷다가 오던 길을 되돌아와도 좋고 시간이 넉넉하면 Pacific Hwy로 나와 길을 건넌다. 그러면 깎려리들이 몇 군데 있다. 그곳에 들어가 그림을 감상하고 작가들과 대화하는 여유를 가져도 좋다. 마음에 드는 그림이 있으면 한 점 구입해도 괜찮다. 필자는 가격이 비싸지 않은 기념이 될 만한 작품을 사서 함께 간 친구들에게 선물하기도 했다. 깎려리 한 군데 한 군데 들릴 때마다 그 깎려리들의 특성이 발견되기도 하고 전시된 작품들을 보면서 작가가 그 작품을 통해서 무엇을 얘기하려고 한 것인가를 찾아보기도 한다.

▶ 가는 길: LA에서 5번 남쪽방향으로 40마일 정도 내려오다가 133번 사우스로 갈아타고 9.3마일 가면 라구나비치 Main Park Beach가 나온다. 그곳에 주차한다. 오펜지카운티 북쪽에서는 아예 Pacific Hwy를 따라 바닷바람을 쐬면서 가도 좋다.

■ 라구나비치 메인비치 파크
mainbeachpark.com
(949) 497-3311
Open: 5AM-1AM

※ 오픈시간은 계절에 따라 해변에 따라 다르기 때문에 사전 확인하기 바란다.



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

애나하임 4유닛 년 수입 \$81,900 방3 화2X1 방2 화1.5 X3 새 지붕, Remodeled 100% Occupied \$1,425,000	터스틴 4유닛 년 수입 \$85,860 방3 화2 X1 방2 화2X2 방2 화1X1 No Vacancy, 차고 편리한 위치 \$1,450,000	가든그로브 4유닛 년 수입 \$72,600 방3화2X1 방2화2X3 최고 구성요건 좋은 환경, 위치 \$1,299,000	플라센티아 5유닛 년 수입 \$61,200 방3화1X1 방2화1X1 방1화1x3 교통 편리, 포텐셜 많음 \$690,000	애나하임 6유닛 방2/1 화1 대지 9,148 sq 월 인컴 약 \$8,545 \$1,399,000	풀러튼 5유닛 년 수입 \$98,400 방2화1 x 4 방1화1 x 1 대학 근처, 리모델링 주방 100% Occupancy \$1,598,000	라하브라 4유닛 년 수입 \$83,580 방2 화2 x 4 1962년생 편리한 교통, Big Patio 100% Occupancy \$1,230,000
애나하임 4유닛 년 수입 \$89,400 방2화2X2 방2화1X2 Fully Occupied Spacious Inside Good Location \$1,325,000	스탠튼 4유닛 년 수입 \$88,740 방3 화2X1 방2 화1X3 Private Patio Remodeled Ba, Garage 100% Occupied \$1,479,000	가든 그로브 8유닛 년 수입 \$120,036 방1 화1Y1 SOLD \$1,850,000	오렌지 4유닛 년 수입 \$97,920 방3 화2X1 방2화1X1 SOLD \$1,550,000	샌타아나 6유닛 년 인컴 \$116,340 방2 화1.5X3 방1 화1X3 Cap 4%, 1031 Exchange 차고, Renovated 교통 편리, 환경 좋음 \$1,825,000	부에나팍 4유닛 년 수입 \$78,200 방2 화1Y1 SOLD \$1,300,000	애나하임 6유닛 년 수입 \$128,304 Cap 4.52% 방2 화2X6 좋은 인컴, 좋은 구성 요소 1031 Exchange \$2,045,000

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

714.336.1983 dmoon4989@gmail.com