

“재활·통증 완화 위한 물리치료, 정확한 원인 파악이 우선”

부에나파크 <브릿지 물리치료>

생활하다 보면 예기치 않은 통증이 찾아올 때가 있다. 이럴 때 물리치료는 통증을 완화하기 위한 좋은 치료 방법이다.

물리치료는 통증 부위의 기능 회복과 재활을 위해 전기 자극, 광선, 초음파 등으로 물리적인 자극을 가하거나 각종 기구나 기계 등 물리적 소재를 이용하여 인체의 통증을 완화하거나 조직재생을 촉진시키고, 신체 움직임을 향상시키는 치료이다. 특히 뼈, 근육 등 근골격계 통증 치료와 골절, 관절 수술 후 재활에 효과적이다.

부에나파크 <브릿지 물리치료>의 손세진 원장에 따르면 통증이 발생했을 때 진통제를 복용하거나 통증이 있는 부위에만 파스 또는 핫팩 등을 이용해 자가 물리치료를 하는 경우가 종종 있는데 물리치료는 정확한 진단 과정을 거친 후 받는 것이 좋다. 의사의 정확한 진단과 처방이 있을 후에 치료를 받아야 효시 있을 수 있는 몸의 종양, 염증, 감염, 심혈관 질환, 당뇨 병 등 여러 내과적, 외과적인 질환을 조기 진단할 수 있고 통증의 원인이 되는 병증에 적합한 물리치료를 받을 수 있기 때문이다.



▲ <브릿지 물리치료> 손세진 원장. 사진=브릿지 물리치료

특히 면역력이 저하된 노인의 경우 통증의 요인이 젊은 사람보다 더 다양할 수 있어 반드시 의학적 진단 이후 물리치료를 받는 것이 좋다.

손 원장은 “물리치료는 무엇보다 올바르게 하는 것이 중요합니다. 통증에 원인을 정확하게 파악하지 않고 행해지지 않는 물리치료는 인체에 부작용을 유발할 수 있고 증상을 악화시킬 수 있기 때문에 조심해야 합니다. 특히 환자 스스로 가정에서 쉽게 시행할 수 있는 온열 치료, 한랭 치료, 저주파 치료의 등의 물리치료는 치료의 방법과 적응증, 금기 사항 등에 대해 알고 시행해야 부작용을 막을 수 있습니다.”라며 통증의 근원적인 원인 파악과 그에 따른 적절한 물리치료의 중요성을 강조했다.

손 원장은 특별히 스포츠 재활에 많은 경험을 보유하고 있다. 그는 미국으로 건너오기 전 당시 유현진, 김태균 등이 소속된 한국 프로야구 한화 이글스와 LIG손해보험배구단(현 KB손해보험 스타즈배구단)의 팀 메디컬 닥터를 역임했다. 손 원장은 김태균이 일본 치바 롯데로 진출했을 때 그의 개인 물리치료를 담당하기도 했으

며, 이형택, 정현 등이 소속됐던 삼성테니스단의 팀 트레이너를 맡아 운동선수 재활과 경기력 향상을 이끌기도 했다.

혹시 현재 경기력 향상을 위한 선수 재활과 트레이닝에 관심이 있는 운동 팀이라면 손 원장과 이야기를 나누어 보면 매우 좋은 방안을 찾을 수 있을 것이다.

손 원장은 오래 앉아서 일하는 직장인과 장시간 컴퓨터를 사용하는 사람들을 위한 조언도 잊지 않았다.

“바르지 않은 자세로 오래 앉아 컴퓨터 등을 사용하면 신체 여러 부위에 통증을 유발하기 십상입니다. 앉아서 일할 땐 반드시 허리를 바로 세워 의자 등받이에 붙이고 엉덩이를 의자 끝에 닿게 하고, 턱을 아래로 당겨 모니터를 주시해야 합니다.”라며 “오랜 시간 한 자세로 있으면 근육을 비롯해 목, 어깨, 허리, 골반, 손목 등 다양한 부위에 통증이 발생할 수 있으므로 일하는 중간중간 적절한 스트레칭으로 근육과 관절을 이완시켜 주어야 합니다.”라고 설명했다.

<브릿지 물리치료>는 부에나파크 ‘혼다 딜러’ 바로 맞은편에 있다.

- ▶ 문의: (657) 255-4252
- ▶ 주소: 6301 Beach Blvd. #102 Buena Park, CA 90621

재외동포재단, 2023년도 재외동포단체 지원사업 수요 조사

한국 재외동포재단이 ‘2023년도 재외동포단체 지원사업 수요 조사’를 실시한다.

대상 사업은 2023년 1월 ~ 2023년 12월 기간 내에 개최되는 재외동포사회 발전 및 재외동포 정책 이행에 지속적으로 기여할 수 있는 동포단체 사업 및 행사로 신청 기한은 오는 12월 12일까지이다.

제출 서류는 지원신청서, 사업계획서,

수지에산서, 단체현황조사서 등으로 온라인 지원신청 시스템(korean.net)을 통해 지원 신청 기간 내 작성해 제출해야 한다.

제출된 서류는 신청기간 이후에는 수정 및 보완할 수 없다.

아울러 별도 양식이 없는 붙임 서류는 단체별·사업별 상황에 맞게 작성하여 첨부해야 하며, 붙임 서류 누락 시 불이익이 발생할 수 있다.

붙임 자료 및 지원신청서 등 온라인으로 제출된 모든 서류는 출력하여 대표자 서명 후 LA총영사관으로 우편 제출(●제출처: Korean Consulate General - Consul HeeKyoung Lee, 3243 Wilshire Blvd. Los Angeles, CA90010. ●제출 기한: 2022년 12월 12일(월) 17:00)해야 한다.

- 한인회관 등 건립 ●한글학교 운영비 ●전통문화용품지원 ●차세대 해외

입양동포 지원 등은 추후 별도로 수요 조사한다.

자세한 내용은 ‘LA총영사관 홈페이지(overseas.mofa.go.kr/us-losangeles-ko/index.do)-뉴스’에서 확인할 수 있다.

- ▶ 제출 문의 okfla@okf.or.kr (이희경 영사)

Implant
\$1,500

잇몸치료
\$600

Exam X-ray Cleaning
\$60

Crown
\$700

틀니
\$2,000

각종 보험
메디칼 환영

KMC Dental Group

밝은 미소, 건강한 치아

Dr. Soung Hoon Cho
DDS



Irvine

Tel. (949) 253-8300
2700 Alton Parkway #225
Irvine, CA 92606

L.A.

Tel. (323) 660-2005
3755 W. Beverly Blvd. #200
Los Angeles, CA 90004

Hacienda Heights

Tel. (626) 333-3000
16388 Colima Rd. #201
Hacienda Heights, CA 91745