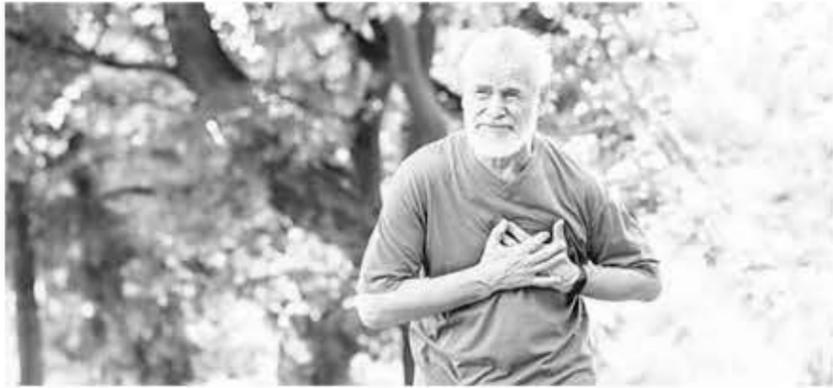


■ 건강 칼럼

심장 건강, 여름철이 더 위험한 이유



캘리포니아의 여름 햇살은 반갑지만, 65세 이상 시니어분들께는 방심할 수 없는 계절입니다. 무더위는 우리 몸의 체온을 올리고 혈관을 넓혀 심장에 더 큰 부담을 줍니다. 특히 고혈압, 협심증, 심부전, 뇌혈관 질환을 가지고 있는 분들은 탈수나 전해질 불균형으로 증상이 쉽게 악화될 수 있습니다. 가슴이 두근거리거나 숨이 차고, 어지럼증이나 식은땀이 난다면 더위로 인한 심장·혈관 이상 신호일 수 있으니 즉시 의사의 진료를 받으셔야 합니다.

예방을 위해서는 1. 시원한 실내에서 충분히 휴식하고, 2. 하루 6-8컵 이상의 수분을 섭취하며, 3. 한낮의 뜨거운 시간대 외출은 피하는 것이 좋습니다.

가능하다면 아침이나 저녁에 가벼운 걷기나 스트레칭 같은 실내·실외 운동으로 혈액순환을 유지하시는 것도 좋습니다. 또, 땀을 많이 흘린 뒤에는 물뿐만 아니라 전해질을 함께 보충하는 것도 도움이 됩니다.

여름철에는 더위를 식히기 위해 차가운 음료나 얼음이 든 물, 아이스크림 등을 급하게 드시거나, 강한 에어컨 바람을 장시간 직접 쬐는 경우가 많습니다. 하지만 이런 급격한 온도 변화는 혈관을 순간적으로 수축시켜 혈압 변동을 일으키고, 심장 박동에 부담을 줄 수 있습니다. 특히 심장 질환이 있는 분들은 부정맥이나 흉통, 심하면 실신을 유발할 수도 있어 주의가 필요합니다. 실제로 이

런 이유로 응급실에 오셔서 저를 뺏는 분들이 여름에 생각보다 많습니다. 더위를 식힐 때는 미지근한 물로 세수나 샤워를 하고, 서서히 체온을 낮추는 것이 안전합니다.

심장병과 뇌혈관 질환은 한인 시니어분들의 사망 원인 1·2위를 차지합니다. 그렇기에 주치의와 특히 심장외과 전문의를 통해 정기적으로 혈압, 당뇨, 콜레스테롤, 심장 초음파, 뇌졸중을 일으킬 수 있는 혈관 상태를 함께 점검하는 것이 무엇보다 중요합니다. 저는 내과 주치의이자 심장 혈관 전문의로서, 여러분이 무더운 여름에도 안전하고 건강하게 생활하실 수 있도록, 심장과 혈관 건강까지 꼼꼼히 지켜드리겠습니다.

올해 여름, 건강 관리를 미리 시작해 더위보다 한 발 앞서 가시길 바랍니다.

■ 문의: 황인용 내과 주치의 / 심장 내과 전문의

- ▶LA - (213) 528-1111
3130 W. Olympic Blvd. #250
Los Angeles, CA 90006
- ▶OC - (714) 760-9988
5797 Beach Blvd.
Buena Park, CA 90621



■ 교육

캘스테이트 기숙사 부족 학업 걸림돌

87%가 캠퍼스 밖 거주 채권발행 주민투표도 검토

캘스테이트(CSU)의 기숙사 부족이 학생들의 학업 지속과 성취를 가로막는 주요 걸림돌로 지적되고 있다. 최근 조사에 따르면 CSU 23개 캠퍼스 재학생 가운데 약 11%가 노숙이나 주거 불안을 겪고 있으며, 주거비가 전체 학비 부담의 절반을 차지하는 것으로 나타났다.

CSU는 지난 2014년부터 2024년까지 1만7,000개 이상의 기숙사 침대를 확충했고, 현재도 5,600여 개가 건설 중이거나 승인 절차를 밟고 있다. 지난 7월 발표된 계획에 따르면 2030년까지 추가로 1만2,600명을 수용할 수 있는 신규 주택 개발도 추진된다. CSU 측은 "기숙사 생활은 학생들의 성적과 졸업률을 높이는 효과가 있다"며 확대 필요성을 강조했다.

그러나 캠퍼스별 상황은 엇갈린다. CSU 노스리지에서는 지난해 2,000명이 기숙사 대기 명단에 올랐고, 새크라멘토도 4,400명이 신청했지만 3,300명만 입주했다. 반면 CSU 이스트베이와 소노마의 입주율은 각각 58%와 64%에 불과하다. 수요 폭증으로 2인실을 3인실로 바꾸는 곳이 있는가 하면, 학생 수 감소로 기숙사가 비어 있는 학교도 있는 셈이다.

주의회는 이 문제 해결을 위해 2026년 주민투표에 부칠 대규모 채권 발행을 검토 중이다. 이 자금은 CSU뿐 아니라 UC와 커뮤니티 칼리지의 주거 시설 확충에도 쓰일 예정이다. 법안을 발의한 데이비드 알바레스 주 하원 의원(민주·샌디에이고)은 "안정된 주거 없이는 학습 성공도 어렵다"며 저소득층 학생 지원 필요성을 강조했다.

지역 부동산 시장도 CSU 주거난을 심화시키는 요인으로 꼽힌다. 캘리포니아 샌루이스오비스포는 재학생 2만 2,000명 상당수가 캠퍼스 밖에서 살며 지역 주택 수요를 끌어올리고 있다. 인근 렌트비는 전국 평균보다 31% 높으며, 학생들이 소방 안전시설조차 없는 주택에 거주하는 사례도 보고됐다. 이에 대학은 다인실 전환, 모듈형 주택 도입 등을 통해 수천 개의 신규 침대를 마련할 방침이다.

주 정부도 2021년 22억 달러 규모의 보조금으로 CSU와 UC, 커뮤니티 칼리지 주거 프로젝트를 지원한 바 있다. 이 자금으로 CSU 샌프란시스코의 729명 수용 기숙사, CSU 샌호세의 호텔 리모델링 기숙사 '스파르탄 빌리지' 등이 완공됐다.

하지만 CSU 전체로 보면 여전히 23개 캠퍼스 46만 명 학생 중 87%가 캠퍼스 밖에서 거주한다. UC가 전체 학생의 40%를 수용하는 것과 비교하면 절반에도 못 미친다. CSU는 "주거 확충은 단순한 편의가 아니라 학업 성취와 직결된 문제"라며 추가 투자의 필요성을 거듭 강조했다.

재정적 제약은 여전히 큰 걸림돌이다. CSU는 현재 23억 달러 규모의 예산 부족에 시달리고 있으며, 일부 캠퍼스는 팬데믹 이후 기숙사 운영 적자와 긴급 보수 비용까지 떠안고 있다.

전문가들은 CSU 주거난 해결을 위해선 대학 자체의 투자뿐 아니라 주 정부의 정책 지원, 지역사회와의 협력이 동시에 필요하다고 진단한다. 학생들의 학업과 미래를 지탱하기 위한 안정적인 주거는 더 이상 미룰 수 없는 과제라는 것이다.

Law Offices of Joseph KW Choen

"정직과 신뢰로 최선을 다해 도와드립니다."

천관우 변호사 그룹

이민법, 상법, 부동산법, 교통사고, 각종상해 전문

고국에 계신 부모님/배우자 영주권 신청

범죄기록이 있으신 분들의 시민권 영주권 신청, 밀입국하신 미군 부모님, 배우자 영주권 신청

DACA 연장,
시민권자의 밀입국
배우자 구제안 상담중

프로디 관련 상담

한국내 재산에 대한 유산상속 문제를
한국법무법인 "두우"와 연결하여 도와드립니다.

천관우 변호사

서울고·연세대·법약박사
가주 변호사 협회 정회원
이민 변호사 협회 정회원

josephlaw1224@gmail.com
<https://sophia781.wixsite.com/website-000>

이민법

영주권 (취업 1,2,3순위 이민 - NIW, 국제적기업간부급, 간호사 영주권 신청, 결혼 및 가족초청이민, 종교이민)
각종 비이민비자 (H1B, R1, E2, E1, L1, F1, O, P, TN/TD비자 등), DACA, 601A Waiver, 245i
추방유예상담, J1 Waiver, 영주권 인터뷰, 재입국허가서, 영주권 재발급, 시민권 신청
*취업 영주권 상담 / 거절된 케이스 재심 및 항소 신청 / 시민권자의 밀입국 배우자 구제안 상담중

부동산법

상업용 부동산 분쟁해결/강제퇴거명령(이박션)/Title에 대한 분쟁-Quiet the title/각종계약서 작성 및 검토

상법

계약분쟁 소송/각종계약서 작성 및 검토 **상해: 낙상, 교통사고** Slip & Fall/Dog Bite

LA Office

213-232-1655

3600 Wilshire Blvd., #1227, Los Angeles, CA 90010

OC Office

714-522-5220

6281 Beach Blvd., Suite 300, Buena Park, CA 90621