

■ 건강 칼럼

세계 심장의 날 내 심장은 안녕하십니까?

매년 9월 29일은 '세계 심장의 날(World Heart Day)'입니다. 전 세계가 함께 심장병의 위험성을 알리고 예방의 중요성을 되새기는 날이지요. 심장 질환은 미국뿐 아니라 전 세계에서 사망 원인 1위를 차지하고 있으며, 한인 시니어분들에게도 가장 큰 건강 위협 가운데 하나입니다.



심장은 우리 몸의 엔진과 같아서 멈추면 단 몇 분 만에 치명적인 결과를 초래할 수 있습니다. 협심증이나 심근경색 같은 질환은 흔히 가슴 통증으로 시작되는데, 단순히 "체했나 보다" 하고 넘기면 위험합니다. 심장병의 대표적인 증상은 가슴 중앙이 팍 조여 오는 듯한 통증, 빠르함, 혹은 압박감입니다. 통증이 팔, 목, 턱, 등으로 번지기도 하고, 숨이 차거나 식은땀이 나는 경우도 많습니다.

집에서도 몇 가지 간단한 방법으로 위험 신호를 체크할 수 있습니다. 평소보다 계단 오르거나 가벼운 집안일 후 숨이 차거나 가슴이 답답하다면 경고 신호일 수 있습니다. 누워 있을 때 호흡이 불편하거나, 밤에 갑자기 숨이 차서 깨어난다면 심부전 가능성을 의심해야 합니다. 다리나 발목이 쉽게 붓는 것도 심장 기능 저하의 단서가 될 수 있습니다. 이런 증상들이 반복된다면 반드시 의사의 진료를 받으셔야 합니다.

< 집에서 체크할 수 있는 심장 건강 5가지 >

1. 가슴 통증 - 조이는 듯한 통증, 빠르함, 압박감이 반복될 때
2. 호흡 곤란 - 가벼운 활동에도 숨이 차거나, 밤에 숨이 막혀 깨 때
3. 부종 - 다리나 발목이 자주 붓고 잘 빠지지 않을 때
4. 이상한 피로감 - 특별한 이유 없이 쉽게 지치고 일상생활이 힘들 때
5. 가슴 두근거림 - 맥박이 불규칙하거나 갑자기 빨라지고 두근거림이 심할 때

무엇보다 중요한 것은 조기 발견과 정기적인 검진입니다. 혈압, 콜레스테롤, 혈당을 주기적으로 체크하고, 필요하다면 심전도나 심장 초음파 같은 정밀검사를 통해 상태를 확인하는 것이 좋습니다. 심장 질환은 초기에 발견하면 약물치료나 생활습관 개선만으로도 큰 효과를 볼 수 있습니다.

저는 지역 내과 주치의이자 심장혈관 전문의로서, 여러분이 집에서 스스로 점검하는 작은 습관부터 정기 검진까지 함께 도와드리고 싶습니다. 올해 9월 29일, 내 심장의 건강 상태를 꼭 확인해보시기 바랍니다.

황인용 의학박사
(Inyong Hwang MD, FACC, RPVI, ABVM)
Premier Cardiology & Vascular Institute
내과·심장내과·혈관내과
(213) 528-1111



■ 교육

12학년 읽기, 수학 20년만에 최저점 팬데믹 학습 손실에 셀폰 사용 증가가 원인



▲ 고등학교 졸업반 학생들의 수학·읽기 성적이 사상 최저를 기록했다. 사진=sutterstock

12학년 학생들의 읽기와 수학 성적이 20년 만에 최저치를 기록했다. 이는 코로나19 팬데믹으로 인한 학습 손실에 더해, 스마트폰과 소셜미디어 사용 증가로 인한 학업 성취 저하가 겹친 결과로 풀이된다.

매슈 솔드너 NCEC 국장 대행은 "이번 결과는 충격적이다. 팬데믹 이전부터 시작된 하락세가 저성취 학생들 사이에서 더 심화돼, 기초 미만 비율이 사상 최고"라고 지적했다.

이번 결과는 교육부 산하 국립교육통계센터(NCES)가 주관하는 전국학력평가(NAEP)에서 나온 것으로, 학교 성취도를 가늠하는 대표적 지표다. 이번 조사는 팬데믹 이후 처음으로 실시된 12학년 읽기·수학, 8학년 과학 성적 평가다.

린다 맥마흔 교육부 장관은 "수십억 달러를 매년 투입했지만, 성취 격차는 확대됐고 더 많은 학생이 기초 이하 수준에 머물고 있다"며 "성공은 지출 규모가 아니라, 돈을 누가 통제하고 어디에 투자하느냐에 달려 있다"고 말했다. 이어 "트럼프 대통령과 나는 교육 통제권을 주로 돌려, 각 학교와 학생의 필요에 맞게 혁신하도록 하겠다"고 밝혔다.

2024년 12학년 읽기 평균 점수는 1992년 평가 시작 이래 최저였다. 2019년보다 3점, 1992년보다 10점 낮았다. 전체 학생의 32%가 '기초' 미만으로, 글의 세부 정보를 찾아 의미를 파악하지 못했다.

팬데믹 이후 주와 교육구는 학습 손실 보완을 위한 조치를 시행했지만, 이번 결과는 전국적으로 성취 격차가 여전히 메워지지 않았음을 보여준다. 백악관은 지난 3월 성명에서 "교육부 폐지는 학생과 가족이 실패한 시스템에서 벗어날 기회를 줄 것"이라며, 교육부 기능을 각 주로 이관해야 한다는 입장을 재확인했다.

수학 성적은 2005년 이후 최저치였다. 12학년의 45%가 기초 미만으로, 사실상 절반이 수학적 기본 능력조차 부족했다.

이번 성적표는 공교육의 구조적 문제를 적나라하게 드러내며, 교육 정책의 근본적 개혁 필요성을 다시 한번 제기하고 있다.

과학 성적은 8학년 평균 점수에서 평가가 시작된 2009년 이후 처음 하락했다. 38%가 기초 미만이었으며, 이는 2019년보다 5%p 증가한 것이다.

Law Offices of Joseph KW Choen
"정직과 신뢰로 최선을 다해 도와드립니다."

천관우 변호사 그룹

이민법, 상법, 부동산법, 교통사고, 각종상해 전문 **프로디 관련 상담**

DACA 연장, 시민권자의 밀입국 배우자 구제안 상담중

고국에 계신 부모님/배우자 영주권 신청
범죄기록이 있으신 분들의 시민권 영주권 신청, 밀입국하신 미군 부모님, 배우자 영주권 신청

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

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

천관우 변호사
서울고·연세대·법학박사
가주 변호사 협회 정회원
이민 변호사 협회 정회원
josephlaw1224@gmail.com
https://sophia781.wixsite.com/website-000

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