

건강 칼럼

막판 스퍼트를 위한 '수험생 건강관리' 요령

오는 14일은 2025학년도 대학수학능력시험일이다. 이에 수험생들을 위한 막판 스퍼트를 위한 건강관리 요령을 소개한다.



신 황식

순천현대 부속 천안병원 가정의학과 교수

△제대로 앉고, 소화 잘되는 평소 음식으로 앉아 있는 시간이 많아지고 운동량까지 줄어 번비, 소화불량, 허리 통증 등이 나타나기 쉽다. 적어도 1시간에 한 번씩은 5~10분 정도 간단한 체조, 스트레칭을 실시하는 것이 좋다. 의자는 약간 딱딱하고 등받이가 있는 것이 좋으며, 엉덩이는 의자에 깊숙이 대고 허리는 등받이에 뽕뽕과 무릎은 직각이 되도록 유지하며 척추를 곧게 세우는 자세로 앉는 것이 좋다. 학업 스트레스로 인해 위염, 두통 등을 호소하는 수험생들이 많다. 소화가 잘되는 음식을 먹되, 자극적인 음식을 삼가며, 건강에 좋다는 이유로 이전에 먹지 않던 음식을 먹는 것보다는 평소 식습관에 기초해 음식조절을 하는 것이 중요하다.

△긍정적인 생각, 몸은 따뜻하게 계속되는 스트레스와 근육의 경직으로 긴장성 두통이 발생한다. 뜨거운 물수건으로 찜질하는

것과 목 근육을 풀어주는 스트레칭이 도움이 된다. 스트레칭을 완화하기 위한 가장 좋은 방법은 긍정적인 마음가짐을 갖는 것과 스스로에게 믿음을 주어 자신감을 높이는 것이다. 명상을 하거나 조용한 음악을 듣는 것도 긴장을 푸는 데 효과적이다. 일교차가 커 체력과 면역력이 떨어지기 쉽고 감기와 같은 호흡기질환이 발생하기 쉽다. 따뜻한 물을 자주 마시고, 체온조절을 위해 가벼운 옷을 여러 벌 겹쳐 입어 몸을 따뜻하게 유지하는 것이 도움이 된다.

△손발 잘 씻고, 눈도 톱툰이 휴식 창문을 자주 열어 환기 시키고 외출 후에는 손발 씻기와 같은 개인 위생을 철저히 해야 한다. 항히스타민제는 졸음을 유발할

수 있으므로, 감기에 걸려 약을 처방을 받을 때는 배탈이라고 미리 이야기하는 것이 좋다. 또한 가을철 건조한 날씨로 인해 안구건조증이 생기게 되어 눈이 시리고 뻑뻑한 느낌이 들어 책을 보는 데 집중하기 어려울 수 있다. 피로로 안경을 착용하도록 하며, 한 시간에 한 번씩 눈을 감고 휴식을 취하는 것도 좋다.

△시험당일 맞춰 기상습관 들이기 수능일 까지 생활패턴을 일정하게 유지하는 것이 컨디션 관리에 도움이 된다. 얼마 남지 않은 시간에 압박감을 느껴 늦은 시간까지 공부하게 되면서 평소 수면에 변화를 주는 것은 기억력, 집중력 등을 떨어뜨린다. 하루 최소 6시간은 숙면해야 하므로, 자정 무렵에는 잠자리에 들

고 시험 시작 시간 2~3시간 전에 기상하는 습관을 들이는 것이 좋다.

△아침식사는 꼭, 에너지드링크는 NO 아침식사는 뇌활동에 필요한 포도당을 공급하여 뇌활동을 왕성하게 도와주고 집중력을 높여 주기 때문에 반드시 챙겨야 한다. 지방이 적고 단백질과 미네랄, 비타민이 풍부한 콩류, 두부, 생선 및 과일, 견과류 등을 섭취하는 것이 좋다. 과식을 하면 포만감과 함께 졸음과 집중력을 방해하므로 평소의 약 80~90% 정도 먹는 것이 좋다. 간식으로는 소화에 부담이 적고, 단시간에 에너지를 많이 낼 수 있는 꿀물, 빵, 초콜릿, 아이스크림 등의 단당류를 먹는 것이 좋다. 에너지 드링크, 커피 등 카페인 많은 음료는 일시적인 각성 효과로 잠을 쫓아 줄 수는 있지만 과도하게 섭취하면 두근거림, 어지러움, 불면 등을 유발할 수 있으므로 주의해야 한다.

에너지드링크를 2잔 이상 마시면 하루 카페인 권고량 125mg을 초과하게 되며, 청소년 시기에는 하루에 커피 2~3잔 정도가 적당하다.

사설

교육기관 개인정보 유출

주민번호와 소득 분위, 병원 진단 병명과 결과 등 보호받아야 할 민감한 정보가 유출되는 사고가 교육기관에서 급증하고 있다. 민간 기관에 비해 보안이 취약한 점을 노리는 것이다. 교육부의 정보보호 수준 진단도 믿음이 안 가는 상황이라 개선이 시급하다. 지난 7월 말, 32만 명의 개인 정보를 해킹당한 도내 어느 국립대의 경우다. 주민번호와 생년월일, 휴대전화 번호 등 많은 70가지가 넘는 정보가 유출되면서 2차 피해 우려가 여전히 크다. 대학은 2단계 본인 인증을 적용하는 등 보안을 강화했다. "예전 해킹 방식에 대해서는 바로 조치를 했고요, 2차 인증을 도입한 부분은 저희가 시스템의 전체적인 보안을 조금 더 강화하는 의미에서 도입을 했습니다."라고 한다. 하지만 안심하긴 어렵다. 이번 사례처럼 최근 교육청과 일선 학교, 대학과 대학병원 등

의 교육기관에서 개인정보 유출 사고가 급증하고 있는 것으로 나타났다. 유출 규모는 지난 2021년에 4만여 건에서 지난해 40만여 건으로 무려 98배가 증가했다. 담당자의 부주의보다는 해킹이나 악성코드 감염으로 인한 유출 피해가 전체의 80%가량을 차지한다. 심지어 교육부가 우수 평가를 한 곳도 유출 사고가 발생해 평가 자체에 대한 신뢰에 의문이 제기됐다. 국내 대학 6곳이 정보 보호 수준 진단에서 가장 높은 등급을 받았지만 개인정보가 유출됐기 때문이다. 정보 보호에 대해서 사실 많은 예산을 투입하기가 쉽지 않은 상황이기 때문에, 평가하는 쪽에서는 기준에 맞으면 '우수'라고 해준다. 모든 자료가 디지털로 저장되면서, 정보 보호 중요성과 보안 투자 요구가 커지고 있지만 현실은 이를 반영하지 못하고 있다.

남원 김병중 미술관

남원시립김병중미술관이 연간 관람객 10만 명 시대를 열었다. 2018년 3월 문을 연 지 6년여만의 성과다. 개관 첫 해 2만19천명을 시작으로 2019년 5만6천명, 2022년 7만9천명 등으로 매년 큰 폭의 증가세를 이어왔다. 2021~2022년에 '한국관광 100선'에 선정됐다. 올해는 한 해 30만 명의 관광객 유치가 기대되는 '강소형 잠재관광지'에 이름을 올렸다. 김병중미술관의 성공은 서울대 미술대 김병중 명예교수의 명성과 아낌없는 작품 기증, 남원시의 전폭적 지원이 어우러진 결과다. 화가 겸 문인인 김 명예교수는 남원이 낳은 세계적 미술가다. 한국 특유의 감성과 전통을 현대적으로 계승했다는 평가를 받는 화가로 '바보 예술', '생명의 노래' 등으로 유명하다. 그의 작품은 대영박물관 등에도 소장돼 있으며 2014년에는 방한한 시진핑 중국 국가 주석

에게 선물로 증정되기도 했다. 그는 자신의 고향 미술관에 아낌없이 작품을 내놓고 있다. 개관 이후 지금까지 기증한 작품만 440점이 넘고 이들 작품은 박물관에서 상시 전시되고 있다. 세계적 명성을 가진 그의 수많은 작품을 한자리에 볼 수 있다는 점 때문에 박물관은 미술 애호가들의 발길이 끊이지 않는 명소가 됐다. 남원시 어현동의 합파우 유원지에는 지상 2층, 전체 건물면적 1천442㎡ 규모로 미술관을 지었다. 남원시는 미술관 일대를 문화 예술시설 집적단지인 '합파우 아트밸리'로 조성하는 계획까지 추진하고 있다. 한편 남원시립김병중미술관은 2024년 연간 관람객 10만 명 돌파 기념으로 남원시립김병중미술관 비밀상자 행사를 지난 10월 12일 펼쳤다. 다양한 이벤트와 교육 체험·공연 등이 진행됐다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

독자재언

헌법상 권리 집회의 자유, 타인에 대한 배려도 함께

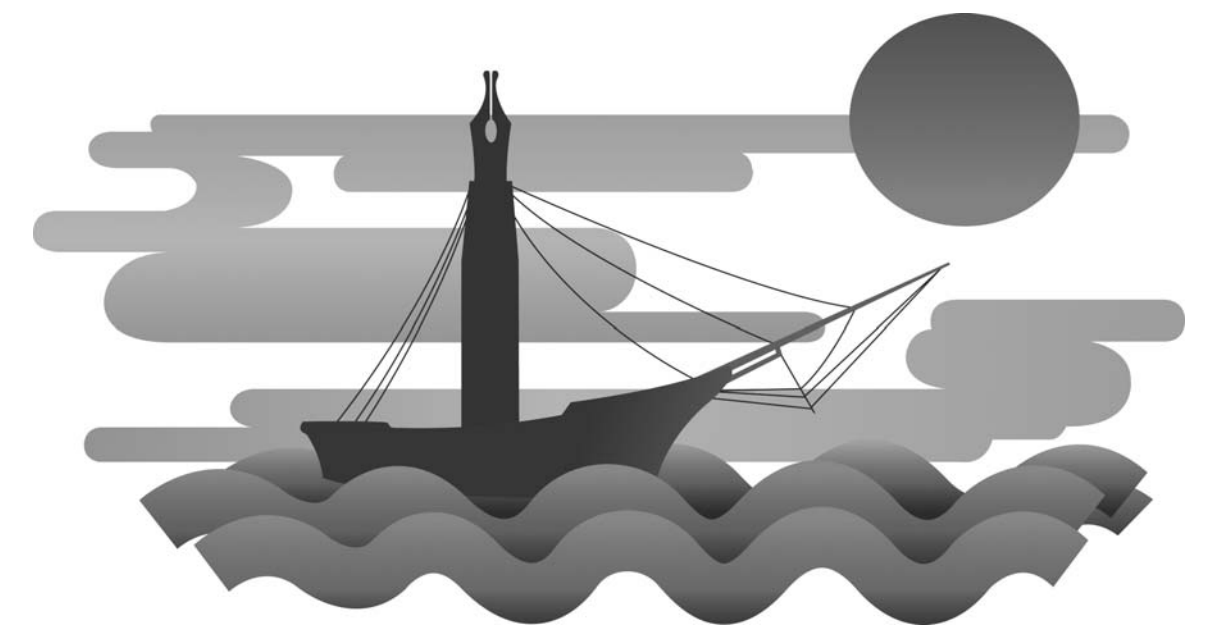
"헌법"이라는 단어를 들어본 적 있는가? 대한민국 헌법은 국가를 유지하는 가장 상위법이다. 모든 법 생성의 기본이 된다. 이러한 헌법에는 집회의 자유에 대한 조문이 있다. '대한민국 헌법 제21조 1항 모든 국민은 언론 출판의 자유와 집회 결사의 자유를 가진다.'라고 명시하고 있다. 즉 모든 국민이 자유민주주의의 정신을 가지고 그 책임 아래 자유로이 의견을 행사할 수 있다는 조문이다. 본인 또는 한 단체의 의견을 외부로 표출함으로써 요구이나 해결안을 도출하는 것은 헌법이 보장하고 있는 적법한 행위이다. 하지만 집회나 시위로 인하여 과한

소음이나, 교통 방해 등 침해될 수 있는 일반 국민의 평온권 또한 헌법상 보호해야 할 기본권이기도 하다. 양측 모두 보호되어야 하는 딜레마 상황이다. 가장 큰 대립점으로 소음이 있을 수 있는데 이와 관련해서 8.6 자를 기준으로 개정된 부분이 있다. 기존 집회 소음을 지역별, 시간대별로 기준을 정하여 규제하였던 것이 해외사례들과 비교하여 상대적으로 완화된 기준을 적용하고 있다는 주장이 꾸준히 제기되었고, 개정되며 기준소음도를 더욱 낮춰 반영하였다. 주거지역, 학교, 종합병원의 야간, 심야 시간대를 고려하여 체계적인 피해가 크고 특별한 보호가 필요한 부분을 수정하였다.

주간(07시~일몰 전), 야간(일몰 후~24시), 심야(00시~07시)의 경우 주거, 학교, 종합병원은 주간(07시~10시)의 경우 55dB, 그 외 시간은 10dB 이하로 낮춰 강화하였다. (그 외 공공도서관, 그 밖의 지역은 55dB 낮춤) 또한 소음 기준 강화함과 동시에 집회 주최자의 권리도 보장할 수 있도록 그 내용을 추가하였다. 집회 소음이 발생하지 않은 상태에서 소음 자체가 이미 기준을 초과하고 있는 경우에 소음 기준을 적용시켜, 소음도를 기준 이하로 유지하라는 명령이 부적법하다는 서울중앙지법 판례가 나오며 이번 개정안에 반영되었다. 배경 소음도가 기준보다 이상일 때 별도의 기준을 마련함으로써, 측정

된 소음도의 소수점 첫째 자리에서 올림 한 값을 토대로 산정하는 새로운 기준을 명시하였다. "나의 자유는 다른 사람의 자유가 시작되는 곳에서 멈춘다"라는 자유론의 저자인 존 스튜어트 밀의 말이 있다. 나의 자유도 존중되어야 하고 타인의 자유도 보장되어야 한다는 말이다. 이처럼 집회·시위는 헌법상의 기본권으로 불편함을 어느 정도 감수해야 할 일반인들의 배려도 필요하지만, 다수가 모여 의견을 표출함으로써 많은 사람의 의견에 영향을 줄 수 있고 위험 또한 받을 수 밖에 없다. 기준의 정도를 넘어선 권리는 절대 보장받을 수 없는 것이기 때문에 서로, 모두의 자유를 존중해주는 마음가짐 선행되어야 할 것이다. 김정민 무주경찰서 경비안보과 순경

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지



"더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문"을 위해 전주매일의 전 직원들은 '전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일