

건강 칼럼

곧 수능... 수험생 막바지 건강 점검 사항은?

기상청이 수능 당일 한파가 찾아올 것을 예고했다. 올해도 어김없이 '수능 추위'가 찾아온다는 것. 가을 날씨가 예년보다 길게 이어지면서 제법 따뜻한 환경 속에서 막바지 시험 준비에 매진하던 수험생들, 급추위에 주의할 점은 어떤 것들이 있을까?



오한진

울지대학교병원 가정의학과 교수

▲추위 대비, 어떻게 하는 것이 좋을까요?

너무 춥거나, 반대로 더우면 집중력이 흐려질 수 있다. 따라서 두꺼운 옷 하나를 입는 것 보다는 체감 온도변화에 효과적으로 대처할 수 있도록 얇은 옷을 여러 겹 입는 것이 좋다. 시험장에 들어서면 공기가 냉하게 느껴질 수 있다. 그때는 가장 바깥에 입었던 외투만 벗고 조급식 가운데 익숙해지다가, 2교시 후 점심시간에는 옷차림을 조금 가벼이 한다. 4교시 이후부터 기온이 다시 내려가면 옷을 다시 갖춰 입는 식으로 온도 조절을 해나가는 것이 좋다.

▲체온 유지를 위해 또 다른 방법을 추천해 주신다면?

따뜻한 차를 수시로 마시면 기온을 보충하고 몸을 따뜻하게 유지할 수 있어 좋다. 다만 녹차의 경우 이뇨작용이 있고 커피 등의 카페인 음료는 방광을 자극하므로 화장실

에 자주 가게 될 우려가 있다. 또 사람은 목 부위가 찬 곳에 노출되면 추위를 더 많이 느끼게 된다. 그러므로 스카프나 목도리 등으로 목을 따뜻하게 감싸주는 것이 좋다.

▲감기 걸리면 약 먹어도 될까요?

감기약 중에는 졸음을 유발하는 성분이 포함되어 있는 것들이 있다. 따라서 이 시기에 감기에 걸렸다면, 감기약은 전문의와의 상담 후에 처방받는 것이 좋다.

시험 전날 혹은 전전날 감기약을 복용하는 것은 삼가야한다. 만약 시험을 치르는 도중 갑작스럽게 감기 기운이 느껴진다면, 체온 유지에 더욱 신경을 써서 마지막교시까지 컨디션을 유지할 수 있도록 해야 한다.

▲긴장성 두통이 있어 약을 처방 받았어요. 수능 당일에 먹어도 될까요?

수능 당일 컨디션 조절을 위한 핵심 포인트는 '어제와 같은 오늘'이다. 색다른 것, 더 좋아질 것 같은 것은 아예 안하는 것이 훨씬 도움이 될 수 있다. 긴장성 두통으로 수능 훨씬 이전부터 병원에 여러 번 다녀왔고, '내가 이럴 때 이 약을 먹으면 편해지더라' 하는 약을 찾았다면 그것은 미리 먹고 가는 것이 좋다. 하지만 한 번도 먹어보지 않은 약을 수능 당일에 처음 먹으면 복용 후 어떤 문제가 발생할지 모르기 때문에 이 같은 상황에서는 피할 것을 권한다.

▲점심 도시락은 어떻게 준비하는 것이 좋을까요? 이것도 마찬가지로 '이 음식 좋다'고 하더라도 시험 당일 특정 음식을 준비하기 보다는, 수험생이 평소 즐겨먹던 음식으로 준비하는 것이 좋다. 저마다 씹기 편하고

소화가 잘 되는 음식들이 있을 것이다. 다만 너무 맵고 자극적이거나 설사를 유발할 수 있는 건 삼가야 한다. 또 음식이 차게 보관되면 먹고 체할 가능성이 높으므로 보온이 잘 되는 도시락용기를 선택한다.

▲시험일이 다가오면 다가올수록 긴장돼요. 어찌죠?

수능 때 본인의 실력을 제대로 발휘하지 못하는 학생들을 보면, '긴장을 너무 많이 했다'고들 한다. 몸이 너무 굳는다든지, 분명 알고 있었던 것인데도 초조함에 생각이 잘 안 나가는 것이다. 이럴 경우에는 손발을 빠른 속도로 자주 움직여주거나 지문 내용을 시험지에 옮겨 적어보는 방법 등으로 긴장을 풀어 나가도록 한다. 또 심호흡을 하면서 마음을 가다듬고, '평소와 같은 오늘'이라고 지속적으로 상기시켜준다.

▲의자에 앉아있을 때 주의해야 할 점이 있을까요?

등을 의자 등받이에 바짝 붙여 앉는 것이 좋다. 등을 붙여서 앉지 않으면 허리가 굽어지고, 그러면 전신으로 피로가 계속 몰려오게 된다. 그런 후 의자를 책상 앞으로 바짝 끌어앉으면 등이, 그리고 앉은 자세가 전반적으로 편안해진다. 자세가 편안하면 집중력도 향상되기 마련이다.

사설

전북도 예산편성 7조8317억원

전북도가 내년 예산 7조8317억 원을 편성해 도의회에 제출했다. 지난해 편성한 것보다 7757억원이 증가한 액수이다. 이는 전북도가 볼 때 대단한 것일 터이다. 증가율로 보아도 역대 최고치로 11%가 오른 것이니 말이다. 그러나 도민들의 입장에서 그에 온전히 공감할 수 없다. 액수가 만족스러운 것이 아니기 때문이다. 육심 같아서 8조원을 넘는 예산을 편성했어야 했다.

전북도는 7조8317억원의 예산 편성에 대해 대견하다는 평가를 받고 싶은 기색인데 공감할 수가 없다. 팔은 안으로 굽는다는 말 그대로 도의회는 7조8317억원의 예산 편성에 대해 별다른 이의를 제기하지 않는 가운데 손을 들어줄 것이다. 적어도 그 비슷한 액수로 책정해 전북도의 자존심을 쟁겨줄 터이다. 문제는 최종적으로 정부와 국회에서 순순히 전북도의 의도대로 해줄 거냐는 것이다.

전북도는 예산안과 관련해 현안 추진을 말하고 일자리 강화와 산업체질 강화를 말하고 R&D성장

동력과 도민의 삶의 질을 말하고 인구 정책과 도시 미세먼지 해소를 말하고 있다. 그러나 정부와 국회는 언제고 그랬던 것처럼 일이 체크하면서 이의 제기를 하고 나올 것이 뻔하다. 그리고 전북도가 편성한 것보다 저절하게 책정할 터이다. 이미 그럴 조짐이 다분한데 안타까운 일이 아닐 수 없다. 도내 의원 4명이 예결위 활동에 나섰음에도 국회 예산안 조정소위에서 배제되었다는 보도가 나온 것이다.

전북도는 정부나 국회 관계자를 상대로 머리싸움을 해야 한다. 그렇게 하지 않고는 지역 발전을 도모한다고 할 수가 없다. 그 언제고 정부나 국회는 예산과 관련해 도민의 마음을 상쾌하게 해주지 않기 때문이다. 전북도가 편성한 액수를 대폭으로 칼질하지 않고서는 정부와 국회 관계자들은 직성이 풀리지 않는 것처럼 하고 있는 세월이다. 전북도는 구태 의연해서는 안 된다. 도민들을 더 이상 목마르게 하지 말라는 당부이다.

10대 과제 성공 위해 예산확보 올인해야

전북도는 지역 발전 10대 과제를 염두에 두어야겠다. 문재인 대통령이 임기의 반환점을 돌았기에 하는 말이다. 전북의 미래 발전과 관련해 약속했던 사업들이 아직 절반의 성공에도 미치지 못하고 있는 지금이다. 새만금 사업이나 농생명 사업 쪽에서 약간의 진척을 보였다고 만족을 말해서는 안된다. 내년도 국가 예산 확보에 보다 심혈을 기울여야겠다. 내년 예산과 관련해 7조원 확보가 다행이라는 식의 보도가 있었는데 그래서는 곤란하다. 전북도는 진실로 자랑스러운 성과를 보여줘야겠다.

정부는 지난 2017년에 전북 발전을 위해 큰 약속을 한 바 있다. 10대 과제 31개 세부 사업을 위해 15조2983억원을 투자하겠다고 공약한 것이 바로 그것이다. 그런데 문대통령의 임기가 반환점을 돌기까지 제대로 이루어진 것은 없다. 그동안 약속과는 다르게 예산 증액 확보가 늘 미흡했던 것이다. 이번엔 도지사는 민선 7기 1주년을 맞는 기자 간담회의 자리에서 전북 대도약을 말했다. 그런데 예산 증액은 전북 대도약과 불가분의 관계이다. 예산 증액이 없으면 전북 대도약도 없다. 도지사와 전북도 고위 관계자들

은 예산 확보에 더욱 힘을 쏟아야겠다. 늘 강조하고 말해왔던 바도민들의 염원을 한결같다. 자존의식으로 새시대를 열어야 한다는 주문이다. 전북도는 예산 증액으로 핵심 프로젝트 사업들을 힘차게 추진해야 한다. 핵심 프로젝트 사업들이 추진에 있어서는 터덕거리고 있는데 여간 실망스럽지 않다. 전북도는 실력 발휘를 해줘야 한다. 그리고 전북도가 해결해야 할 대상은 새로운 것이 아니다. 정부가 전북의 요구대로 적극 지원하겠다고 약속한 사업들의 속도감 있는 추진이다.

전북도는 예산 증액 확보를 위해 힘내야 한다. 발전 방침을 밝혔다가 나중에 예산 부족으로 일이 안 풀렸다는 식의 변명을 해서는 안된다. 지금 이대로라면 현안이 언제 성취의 모습을 보여줄지 전망하기가 어렵다. 예전에도 여러 번 지적했거나 청사진대로라면 진작에 완료됐어야 할 사업들이 아직도 현안으로 남아 있다. 전북도는 이제 달라진 행보를 보여야 한다. 예전처럼 점잖은 행보는 마땅치 않다. 정부가 지원하겠다고 공약한 사업들이 반드시 추진되도록 전북도는 예산 증액 확보에 열과 성을 다해야겠다.

사진으로 보는 지구촌 소식

홍콩 넥타이부대 '동조시위'



홍콩 금융가에서 12일 점심시간에 사무실 근로자들, 일명 '넥타이부대'가 시위대가 정부에 요구하는 57가지를 상징하는 다섯 손가락을 펼쳐보이며 동조 시위를 벌이고 있다.

독자제언

함께 실천해요 '사람이 보이면 일단 멈춤'

대다수 보행자는 교차로 횡단보도에서 우회전 차량으로 인해 깜짝 놀랐거나 위험한 상황에 처했던 경험이 있을 것이다. 우리나라의 경우 차량 직진 신호라도 우회전이 가능하므로 교차로에서 차량 직진 신호와 교차로 우측의 횡단보도 보행 신호가 켜져 우회전하는 차량과 횡단보도를 건너고 있는 보행자 사이의 충돌 가능성이 크다. 도로교통법 제27조 제1항을 보면 운전자는 횡단보도에 보행자가 건너고 있을 때, 일시 정지해야 할 의무가 있다. 위반 시 도로교통법 시행령 제83조 제1항에 의해 승용차의 경우 벌칙금 6만원, 도로교통법 시행규칙 별표 28의 기준에 의한 보행자 보호 불이행(정지선위반 포함)으로 벌점 10점을 부과

게 된다. 또한, 사고가 발생하게 되면 교통사고처리특례법에 의해 12대 중과실 항목으로 가중처벌 대상이다. 따라서 교차로의 통행방법을 숙지하여 우회전하고자 하는 지점의 30m 전부터 방향지시등을 켜는 습관이 필요하다. 신호기가 설치된 곳뿐만 아니라 신호기가 설치되어 있지 않은 교차로에서는 더욱 주의하여야 하는데 서행과 일시 정지가 필수이며, 필요에 따라서는 경적을 울려주는 것도 안전 운전하는 방법이다. 운전자도 차에서 내리면 보행자이다. 모든 보행자를 내 가족이라는 생각으로 보호하는 마음을 가지고, 사람이 우선시 되는 교통문화 정착을 위해 모두의 관심과 참여가 필요하다. 이윤정 무주경찰서 주계파출소 순경

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

구독 · 광고문의 063-288-9700

Advertisement for Jeonju Daily featuring a graphic of a sailboat on waves and the text: '용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지' (A platform for humans who provide courage and hope). It includes a quote from the editorial staff and a call to action for subscribers.