

건강 칼럼

수능 전·후 건강관리

2 017학년도 대학수학능력시험이 코앞으로 다가왔다. 수험생들이 수능날 자신의 실력을 최대한 발휘하려면 최적의 컨디션을 유지해야 한다. 수능이 며칠 남지 않은 지금부터 수험생들은 하루 일과를 수능날과 똑같은 수면·식사패턴을 유지하는 것이 좋다. 수능날의 심리적 안정감을 유지하기 위한 노력도 이에 못지 않게 중요하다.

▲ 수능대비 건강관리법
수능날이 다가올수록 초조해져 충분한 수면을 취하지 못하는 수험생들이 많다. 유종의 미를 거두기 위해 수능 직전까지 공부에 매진하는 것도 좋지만 마지막 체력관리에서 실패하면 정작 당일 시험에서 좋은 성적을 내기 어렵다. 이럴 때일수록 집중력과 학습 능력을 높이기 위한 생활습관을 가져야 한다. 우선, 아침밥은 위에 부담을 주지 않을 정도로만 챙겨 먹자. 아침을 거르고 12시간 이상 공복 상태



노은중
한건협 대전총남지부 의료상담부장

가 지속될 때 극도의 긴장 상태가 이어지고 쉬이 피로를 느끼게 된다. 수면의 경우에는 적어도 하루에 5시간 이상을 자는 것이 좋다. 수면시간이 불규칙하거나 모자라면 학습능력이 떨어지는 것은 물론, 자신도 모르게 잠에 빠지는 미세수면이 발생할 수 있기 때문이다. 특히 수능 보름 전부터는 시험 시간표에 맞춰 일찍 기상하는 생활패턴을 유지하는 것이 좋다. 수능일을 앞두고 체력 증진이나 집중력 향상을 위해 그 동안 먹지 않았던 약물(한약, 커피, 에너지 드링크)을 섭취하는 것은 좋지 않다. 카페인 성분이 들어가 일시적 각

성효과를 불러 일으키는 것은 단시간 집중에는 효과적이나 장기적으로 보면 학습 능력을 저하시키고 생활 리듬을 망가뜨린다. 보약 또한 신체의 항상성을 잃게 할 수 있어 무분별한 복용은 자제해야 한다. 대신 다양한 차 종류를 마시는 것이 안전하고 더 도움을 줄 수 있다. 풍부한 내용이 기억나지 않고 피로감이 심하다면 구기자 끓인 물, 주의력과 인내력을 높이기 위해서는 오미자차, 긴장 때문에 소화불량이 심하다면 로즈마리 차를 마시는 것이 좋다.

▲ 수능 당일 건강관리법
수능 당일에는 시험시간 2시간 전

에 일어나는 것이 좋다. 사람의 몸은 잠에서 깨어난 후 2시간 정도가 경과되어야 두뇌가 원활히 활동하기 때문이다. 아침식사 및 과일 등의 간식을 먹는 것은 불안감과 긴장감 완화에 좋다. 옷은 얇은 소재를 여러 벌 겹쳐 입어 적정 체온을 유지하고 체감온도의 변화에 효과적으로 대처한다.

▲ 수능 이후 건강관리법
수능은 끝났어도 입시 일정 및 후기 눈술 시험 등 아직 남아있는 일정이 있다면 마지막까지 건강관리를 해야 한다. 이 시기에 많은 수험생들이 비염 증상으로 고생하게 되는데, 알레르기성 비염일 때는 침구류 청결 관리에 신경쓰고 실내 습도를 지나치게 높이지 않는다. 만성비염일 때는 주기적으로 병원에 다니며 상태를 체크한다. 학업으로 인한 스트레스성 위염, 과식·야식으로 인한 대장 증후군이 심해질 수 있으니 관련 증상이 있다면 빨리 병원을 찾아 조기치료를 받는 것도 좋겠다.

독자제언

순국선열의 날을 맞이하며

오는 17일은 77회째를 맞이하는 순국선열의 날이다. 순국선열의 날은 국권회복을 위해 헌신하신 순국선열의 독립정신과 희생정신을 후세에 길이 전하고 선열의 위훈을 기리기 위해 1997년 5월 정부의 공식 기념일로 제정되었다. 순국선열의 날을 법정기념일로 정한 것은 일제에 의해 을사늑약이 체결됨에 따라 실질적인 국권을 상실한 1905년 11월 17일을 전후해 수많은 애국선열들이 국권회복을 위해 순국 희생된 것을 잊지 않기 위함이다. 독립운동의 중심지였던 대한민국 임시정부 시대인 1909년 11월 21일 임시의정원 정기회의에서 자청천(池靑天), 차이석(車利錫) 등 6인의 제안으로 11월 17일을 순국선열공동기념일로 제정해 오늘에 이른 것이다. 순국선열들은 국권회복이라는 공동의 운명을 걸머지고 독립을 달성해야 한다는 필연의 목표 하나를 향해 계층 간의 구별과 이해를 초월한 전 국민적인 독립정신으로 발현되었다.

한 나라를 유지 발전시키는 힘은 그 나라 국민의 정신문화에 결정된다는 교훈을 우리는 잘 알고 있다. 또한 어느 시대를 막론하고 나라사랑 정신이야말로 역사 속에 살아 있는 민족정신의 근원이며 국가발전의 원동력이다. 하지만 우리가 살고 있는 현대 사회는 세계화, 국제화, 정보화의 시대라 표현되고 있는데 현재의 우리는 물질주의의 광배로 인한 가치관의 혼돈, 그릇된 자녀교육관에 따른 가정교육의 기능약화, 정보화에 따른 잘못된 윤리관 등으로 인해 불안정한 사회를 맞이하고 있다. 이런 때일수록 우리는 순국선열의 숭고하고 높은 뜻을 받들어 국가와 사회의 주인으로서 그 몫을 다할 수 있도록 깊은 공감을 갖고 함께 노력함으로써 참다운 정도가 무엇이고 올바른 정의가 무엇인지를 살피서 이를 실현할 때 꿈과 희망이 가득한 대한민국의 미래를 바라볼 수 있지 않을까 한다. 서영입 전북서부보훈지청 보훈실장

독자제언

범죄피해자들에게도 '관심' 이 필요하다

범죄가 발생했다는 소식이 들려오면 대부분의 사람들은 범죄자에게 관심을 가진다. 어떤 성장과정을 거쳤는지, 범행 동기는 무엇인지, 수사 과정이나 재판과정, 어떤 처벌을 받게 되는지에 대해서는 관심을 갖지만, 범죄 후 남겨진 범죄피해자들에게는 너무 무관심한 것 같다. 이들이야말로 범죄피해의 고통을 혼자서 온몸으로 감당하고 있는 경우가 많기에 오히려 범죄사건이 일어난 뒤 범죄자보다 더 관심을 기울여야 할 사람들이기도 하다. 이런 범죄피해자는 신체적 정신적 피해에 이어 병원 치료를 받는 경우 치료비 등 경제적 부담까지 이중 고통을 겪고 있고 점점 더 강력해지고 열거적인 범죄로 인해 범죄 피해자들은 자신 뿐 아니라 가족들의 상담, 치료 경제적 문제 등으로 막막한 상황에 처하게 되는 경우가 많다. 범죄 피해를 입은 사람은 제대로 된 경제생활을 할 수 없고 사건에

대한 트라우마로 인해 일상생활을 할 수 없는 경우도 있으며 피해를 입은 당사자가 가장일 경우, 남은 유족은 생계자세가 어려워지는 경우도 있다. 이를 해결하기 위해 스마일 센터, 여성긴급전화 1366, 대한법률구조공단 등과 연계해서 경제적 지원과 심리치료, 법률지원을 받고 관리를 찾을 수 있도록 도와주고 있고, 전북 경찰청은 범죄피해자지원센터에서 위탁운영중인 전주스마일센터와 협약을 통해 강력범죄 피해자 보호 지원을 위한 업무협약을 체결해 신속한 도움을 줄 수 있도록 노력하고 있다. 또한 범죄피해자에게는 범죄피해자보호법 등 관련법령에 따라 본인의 권리 및 정부의 지원제도 등이 설명되어 있는 안내서를 제공하고 강력범죄 피해자 중 법안 검거 등 수사에 협조하기 위해 야간시간대 경찰관서를 방문한 피해자에게 여비를 지급한다. 연보배 익산시 평화지구대 순경

사설

지금은 내우외환으로 긴장할 때

지금은 내우외환으로 긴장할 때이다. 안으로는 대통령에 대한 하야 요구로 소란스러운 가운데 국정이 거의 마비 상태이고 바깥으로는 미국의 트럼프가 공약대로 압박해올 미래 때문에 다들 걱정이 크다. 그러는 중에 군산 조선소의 폐쇄 위기도 지역 경제를 위해 큰 고민거리가 아닐 수 없다. 전북도가 비상추진단을 구성해 대내외적으로 동향과 이슈를 발 빠르게 손 빠르게 다룰 모양인데 당연한 일이다. 그대 도민들은 전북도의 그같은 대응이 어떤 효과를 보여줄지 예의 주시하고 있다. 도지사가 대통령 하야를 말하면서도 브레인트론 정부에 건의할 과제를 계속 발굴하기로 하는 등 대응책을 내놓고 있어 주목이 된다. 세상이 어수선할 수록 도지사와 전북도는 관심사를 지역 발전에 두어야 한다. 그래서 하는 말인데 이번예 예산 증액을 위해서도 가일층 힘써야 한다. 예산안이 국회를 통과하기까지 아직 시일이 남았으니 말이다. 예산 편성 이야기가 나올 때면 때론 담부한 게 있는데 그것은 뜻하는 만큼 예산을 증액시켜야 한다는 것이다. 전북도는 지역 발전을 위해서

제 몫을 챙겨야 한다. 그러려면 역적스러움을 보여야 한다. 그리고 지역 현안을 구체적으로 추진하기 위해서는 누구나 공동 보조의 정신이 필요하다. 같은 마음을 가져야 한다고 자만에 주문했던 것은 그래서이다. 지역을 보다 발전시키기 위해서는 어디에 소수파 있던 우리 지역의 몫을 온전히 챙기는데 힘을 보태야 한다. 워낙 자주 반복해 주문했던 거라 귀가 성가실 테지만 들을 것은 들어야 한다. 지역의 발전상이 시원치 않다고 했거니와 매년 이때쯤이면 아쉬운 게 하나 돌아옵니다. 지금은 내우외환으로 긴장해야 할 때이다. 그렇지만 지역 발전을 위해 매진해야 할 메이기도 하다. 지역 발전을 위한 밑바탕에는 자존심이 필요하다. 예전에드세가 전북보다 못했던 지역들이 앞서나가고 있는 오늘이다. 지역의 낙후 때문에 도민들은 상처가 깊다. 전북도는 이번에 제 몫을 챙기는 역적스러움을 보여야 한다. 발전 청사진 그대로 산적한 현안을 해결하려면 예산이 증액돼야 한다는 주문이다. 전북도가 긴장하는 가운데 역량을 한껏 발휘해 주기 바란다.

도로 공사 질서있게 못하는 이유는?

전주시내 도로 곳곳에 통행 불편 요인이 여전하다. 아직도 공사 중인 도로 구간이 많고 더러는 상차투성이 도로도 있다. 발주자와 시공자 모두 전주시민을 위해서라고 변명하고 싶겠지만 그것은 어디까지나 편협한 생각이다. 운전자의 입장에서나 보행자의 입장에서 보면 지적할 게 하나 돌아 아니다. 예전에 두 번 세 번 언급했음에도 어떤 도로의 구간은 달라진 것이 없다. 예전에도 말했거니와 포트 홀이 문제이다. 폭 파인 채로 있는 포트 홀들을 속히 메꿔야 한다. 도시 중심부의 도로도 그렇지만 근교의 도로도 사정을 잘 살펴야 한다. 설마 벌일 없겠지 하는 정신태도는 곤란하다. 최근에 비가 자주 내렸는데 작은 양의 비였기에 망정이지 큰 비라도 내렸으면 어쩔 것인가. 나중에 흠뻑을 피해나설 때 피해 예방을 위해서라도 도로의 사정을 지금부터 세심하게 점검해야겠다. 그런데 포트홀보다 심각한 게 있다. 도로를 파헤치고 벌이는 작업들이 그렇다. 시내 일대의 도로

가 늘 그래왔는데 요즘도 그것은 변함이 없다. 공사를 하고 나서 도로를 매끈지 얼마 안 돼서 또 다른 일거리로 도로를 파헤치고 작업을 하기가 일쑤이다. 어떤 때는 이제 딱 도로 포장을 했는데 또 파헤치고 있다. 그러니 오가는 보행자들이 보통 곤욕이 아니다. 현재 전주 한옥 지구의 확장으로 인한 도로 바꾸기 작업도 그렇다. 구도청사에서부터 풍남문까지의 도로공사가 여간 늦장이 아니었던 것이다. 아까운 세금을 낭비하는 것도 문제지만 우선 불편해서 이맛살이 찌푸려진다. 그리고 지적을 한 김에 지적할 게 더 있다. 작업의 마무리가 허술해 못 마땅했는데 앞으로는 성실하게 해주기 바란다. 그리고 당국은 모든 공사를 질서있게 할 수 없다고 무한정 변명해선 안된다. 그걸 용납할 시민이 과연 몇 명이나 되겠는가. 공사를 벌이는 당국은 미안하게 생각해야 한다. 차량운전자들과 보행자들의 입장을 헤아린다면 그렇게 구태의연한 공사 방식으로 중구난방을 연출하지는 않을 것이다.

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 행태를 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**