

건강 칼럼

가을철 수험생 건강관리법

무더운 여름이 지나고 시원해지면서 책읽기 좋은 때이다. 삼복더위에는 책을 보려고 하여도 더위에 짜증이 나고 열이 나며, 에어컨 아래에서는 시원해도 탁한 공기로 머리가 맑지 못하다. 이제 에어컨 없이도 신선한 바람이 불어 맑은 정신으로 책을 보기 쉬운 계절이다.

이때가 되면 긴장하는 사람들이 있다. 바로 고3 수험생, 재수생들이다. 고교시절에 뛰어난 3년 동안의 실력을 최대한 발휘하여 자신이 원하는 대학에 들어가야 하기 때문이다. 자신이 좋아하는 전공을 선택하여 즐겁게 대학 생활을 하는 것이 최선이다. 가정에 수험생이 있으면 본인뿐만 아니라 가족 모두 긴장을 하는 것이 우리나라의 현실이지만 어쩔 수가 없다.

선선해지면 새로운 각오로 공부를 시작한다. 누가 먼저 좋은 건강상태를 회복하는가 중요하며 자신의 성격에도 영향을 준다. 누구나 시원이라는 발등에 불이 떨어지면 감심감이 아닌 이상은 모두 최선을 다한다. 그러나 아무리 정신을 바짝 차리고 집중하여 공부를 하려고 해도 자신의 체력이 약하거나 한번 병을 앓고 나면 성적에 많은 영향을 준다.

수험생의 건강관리를 위해서는 사상체질의학적인 관리가 필요하다. 자신의 체질의 특성을 알고 자신의 장점을 살리고 단점을 보충하면 좋은 성적을 얻을 수 있다. 수험생들 중에서 가장 힘들어하는 체질은 꼼꼼하고 내성적인 소음인이다. 체력이 약하고 많이 먹지 못하며 마른 편이다. 정리정돈을 잘하고 기억력이 좋고 분석적이며 정확한 성격으로 완벽하게 하여야 마음이 놓이는 성격으로 점수를 따는데 유리하다.

그러나 체력적으로 가장 약하고 몸이 차고 소화기능이 약하여 항상 불안하고 긴장을 하는 단점이 있다.

조금만 신경을 써도 소화가 안 되고 밥맛이 없으며 암암한 체력을 가지고 버틴다. 체질적으로 비위(脾胃)의 기능이 약하여 나타나는 현상이다.

따라서 소음인에게 가장 중요한 것은 적절한 휴식, 수면, 운동을 통한 체력관리다. 또한 음식은 항상 소화를 잘 되고 흡수가 잘 되게 하는 것이 중요하다. 음식은 소화될 수 있을 만큼만 먹으며 찬 음식보다는 따뜻한 음식이 좋다. 특히 아이스크림, 청량음료, 빵, 햄, 리면, 패스트푸드 등의 고열량의 패스트푸드는 소화가 잘 안되므로 되도록 안 먹는 것이 좋다.

체력을 보충하려면 닭고기를 이용한 삼계탕, 백숙, 닭도리탕이 좋으며 양고기, 염소고기, 보신탕 등도 좋다. 소화가 잘 안되는 경우에는 추어탕이 좋으며 과일로는 사과, 귤, 복숭아, 레몬, 토마토 등의 기운이 잘되고 따뜻한 과일이 좋다. 평소에도 마시기 좋은 차로는 기운을 보해주는 인삼차가 좋으며, 머리가 아프고 신경을 많이 쓰는 경우에는 관향차가 좋다.

이해력이 빠르고 순발력이 있고 판단력이 뛰어난 체질은 소양인이다. 눈매가 날카롭고 어깨는 딱 벌여져 있지만 허리는 가는 사람들이 많다. 남들이 공부를 할 때에 한참 놀다가도 짧은 시간에 잠깐 하고도 좋은 성적을 낸다.

그러나 남들로부터 머리가 좋다는 이야기를 듣게 되며, 자칫 자신의 머리만 믿고 공부를 게을리 하다가

면 남들보다 처지게 된다. 즉 토기와 거북이에서 토기와 같다. 남들보다 끈기와 지구력이 부족하여 오래 집중을 못하고 건망증이 있으며 공부에 쉽게 싫증을 낸다. 그래서 한 과목을 오래 동안 집중적으로 하는 것보다는 여러 과목을 조금씩 돌아가며 싫증이 나지 않게 관리하는 것이 필요하다.

또한 화와 열이 많고 음식이 부족하기 때문에 감정의 변화가 많다. 직선적으로 화를 내고 자신의 감정을 바로 표현을 하기 때문에 주위의 가족들이 힘든 경우가 많다. 그래도 그때만 지나면 모든 것을 잊어버리고 후회를 하며 바로 풀려난다.

따라서 마음을 안정을 하고 정신 집중을 하는 명상이나 단전호흡이 좋다. 자신의 능력을 과신하여 방심을 하면 실패하기 쉬우므로 주의하여야 한다. 수박, 참외, 바나나, 딸기, 메론, 파인애플 등의 신선한 과일과 야채가 좋고 체력을 보충하기 위하여서는 돼지고기, 오리고기가 좋다. 차로써는 음기를 보해주는 구기자차가 좋으며 머리를 맑게 하는 박하차도 좋다.

장기적인 시험에 유리한 체질은 태음인이다. 얼굴도 둥글둥글하며 이목구비도 큼직하고 뼈대도 굵으며 비만한 경우가 많다. 느긋하고 무엇이든 잘 먹으며 외부의 충격에도 크게 영향을 받지 않으며 오직 자신의 길만을 묵직하게 간다.

체력은 좋으나 안기력이나 이해력이 빠르지 않지만 한가지씩을 파고들

면 끝까지 하는 끈기와 성취력이 있다. 반면에 잘못되어도 무작정 밀고나가는 고집이 있어서 효율성이 떨어지는 경우가 많다.

피곤할 때는 땀이 뻘뻘 흐를 정도로 운동을 하거나 목욕을 하는 것이 좋다. 또한 스트레스를 받거나 긴장을 하면 많이 먹는 경향이 있어 비만해지고 뇌순환도 안되므로 주의하여야 한다.

따라서 고단백의 저칼로리의 음식을 먹으며 체력을 보충하기 위해서는 쇠고기가 좋고 배, 밥, 잣, 호두 등의 견과류가 좋다. 원기를 보충하기 위해서는 인삼(마)차가 좋으며 머리를 맑게 하고 뒷목의 뻣뻣함을 풀어주는데는 찜차가 좋다.

저돌적이고 선동적이고 이상향을 꿈꾸는 사람은 태양인이다. 무엇인가 남을 압도하는 듯한 느낌이며 눈매가 날카롭고 귀가 크고 이마가 넓은 경우가 많다. 남을 선동하고 이끌어나가는 능력이 있으며 현실보다는 더 큰 세상을 보면서 생활을 한다.

남들은 모두 눈앞의 시험에 급급하여 공부를 하고 있지만 시험에 대하여 크게 관심을 갖지 않는다. 자칫하면 시험에 대한 것을 무시하고 자신이 하고 싶은 것만을 선택하여 공부를 하며 능력을 발휘하기도 한다. 현실을 무시하고 너무 이상을 크다면 사회에 적응을 못하는 경우가 있다. 마치 돈키호테와 같다고 할 수 있다.

현재의 여건과 자신이 앞으로 무엇을 할 것인가에 대한 이상향을 잘 조화하여 현실에 적응하여 실현하는 것이 필요하다. 또한 자신의 감정을 억눌러서 못하고 이상만을 추구하다 보면 능력을 발휘하지 못하고 인생의 낙오자가 될 수 있다.

따라서 마음을 안정하고 현실에 적응하려면 화를 적게 내며 담백한 음식을 먹는 것이 좋다. 너무 앞으로만 나아가지 말고 항상 자신의 능력과 현실을 돌아보며 일을 해야 한다.

일단 몰캬피싱이 발생할 경우, 협박을 당했던 채팅 내용을 캡처하여 112신고 하는 것이 2차 피해를 방지하는 것이며 동영상 유포를 막기 위해서도 피해를 당하는 즉시 경찰에게 신고하는 것이 중요하다.

마지막으로 모르는 사람과 화상채팅을 하지 않는 것이 몰캬피싱을 예방할 수 있는 최고의 방법이라는 것을 요구받는 경우가 있어 2차 범죄로 인한 피해도 우려되는 상황이다.

독자제언

몰캬피싱이란 인터넷이나 스마트폰 어플 내 화상채팅방에서 상대방의 음란한 행위를 유도하고 이를 녹화한 뒤 피해자의 가족이나 본인에게 음란 행위를 한 동영상상을 퍼트리겠다고 협박해 돈을 요구하는 것을 의미한다.

특히 대부분의 청소년들이 스마트폰을 사용하는 요즘 랜덤채팅 앱을 통해 화상채팅을 하다가 몰캬피싱을 당하는 사례가 증가하고 있다.

몰캬피싱은 대체적으로 미모의 여

'몰캬피싱' 피해 입은 즉시 경찰에게 신고를

성으로 가장한 남성들이 채팅을 통해 남에게 접근하여 피해자의 음란행위를 유도하여 이를 발미로 협박하는 경우가 많았으나 최근에는 청소년들의 랜덤채팅 앱 가입이 쉬워지면서 여학생들의 피해도 증가하고 있는 추세이다.

피해를 당한 청소년 대부분이 알몸

으로 음란한 행위를 했다는 사실이 가족이나 친구들에게 알려지는 것이 두려워 속으로 끄고 끄다가 협박을 이기지 못하고 돈을 빼앗기거나 원치 않은 화상채팅을 계속적으로 하게 되고 심지어는 이를 발미로 민낯을 요구받는 경우가 있어 2차 범죄로 인한 피해도 우려되는 상황이다.

사설

전북 교육 현장을 개탄한다

전북 교육의 현상이 갈수록 엉망진창 수렁창이다. 도대체 왜 이러는지 알 수가 없다. 교육의 현상이 무슨 시정잡배들이 모여 있는 난장판이라면 몰라도 그게 아니라면 다들 정신을 차려야겠다. 학부모들은 지난날 이런 저런 비리에 분노했다가도 앞으로는 어떻게 잘 해주겠지라는 기대를 갖고 참아주었다. 참아주고 또 참아주는 것도 두세 번이고 너댓 번이지 이래서는 곤란하다. 요즘 전북 교육의 현장에서 벌어지는 사건과 사고를 보면 점입가경이라고 비교해도 오히려 부족할 지경이다.

올해 들어 전주의 모 특성화고 3학년 여학생과 정주의 모 여중 3학년생이 자살하는 비극이 연거푸 터졌다. 두 여학생의 자살은 각각 그 성격이 다르기는 하지만 전북 교육의 현상이 증명이 들었음을 입증하기에 충분하다. 그 죽음을 절대로 있어서는 안 될 일이었다. 그런데 그거 말고 또 있다. 부안 모 여중학교에서 성희롱 혐의로 고인한 50대 중년의 교사가 스스로 목숨을 끊은 일도 있다. 그에 더하여 이번에는 부안여고가 큰 사고를 냈다. 성추행과 성희롱과 비교육적인 발언 때문에 교사들이 무더기로 징계를 받게 됐다는 뉴스가 올라온 것이다. 이제 이쯤되면

도민들이 머리를 잘래잘래 흔들며 한숨을 쉴까봐 도내의 교사들은 할 말이 없을 터이다.

교육감과 도교육청의 고위 관계자들은 일련의 사태를 두고서 이마를 짚어 마땅하다. 교육 현장에서 벌어진 추악한 일들은 전국적인 치욕거리가 아닐 수 없다. 교사가 매가지고 학생들의 학업 능력을 끌어올리기는 고사하고 못된 짓을 반복하는 이들이 적지 않다는 것은 문제가 아닐 수 없다. 그러므로 여기 교육감과 도교육청의 고위 관계자들에게 하고 싶은 말은 분명하다. 학부모들에게 교육 방침을 알려려 애쓰기 보다는 학부모들의 말을 경청해야겠다. 학부모들의 뜻이 어디에 있고 학부모들의 바람이 무엇인지를 먼저 알아야겠다는 지적이다.

교육감과 도교육청의 고위관계자들은 우선순위를 알아야 한다. 지금은 분명히 떨치고 일어나야 할 때이다. 폭력 문제든 성추행 문제든 팔짱을 낀 채 모르쇠로 나와서는 안된다. 칼을 뽑아야 할 때는 과감히 뽑아야 한다. 교육감과 도교육청이 도민들로부터 신뢰와 존경을 받으려면 그래야 한다. 신뢰와 존경을 상실하면 도민들로부터 냉소적인 비판의 화살 공격이 있을 뿐이다. 그점을 명심해야 한다.

지금은 서민과 함께하는 행보를 보일 때

물가 오름세가 심상치 않은 요즘이다. 그래서 예전에 했던 말을 전북도와 도내 각 시군 지자체에게 다시 반복해야겠다. 살림살이와 관련해 이런 저런 생각들이 스치고 있는 것이다. 전북도와 각 시군 지자체는 기회가 있을 때마다 제시했던 약속들을 풀이켜보아야 한다. 그 지역 발전 비전들이 오늘날 어떤 성취의 모습을 보여주고 있는지 확인하는 것이다. 각 지역마다 표나게 실현시키겠다고 했지만 그 표가 나지 않는 것 같아서 말이다.

전북도에게 주고 싶은 말은 또 반복된다. 증액된 예산 확보에 최선을 다하고 있는지 스스로 자문하고 자답해야겠다. 예전에도 말한 바가 있지만 7조원 시대는 수년 전에 이루어져야 했다. 전북도는 도민들의 경제 불행 체감을 어느 정도인지 헤아려야 한다. 현재 외국에서는 한국이 다시 IMF를 맞을지 모른다고 경고하고 있다. 국내 경제 브레인들도 심각한 위기라고 말하고 있는 편이다. 대기업들도 중소기업들도 눈앞이 캄캄하다며 벌써부터 내년과 내년 경기를 염려하고 있다.

전임 정부가 많은 희망을 펼쳤

지만 현실은 어두운 뿐이었다. 현 정부도 이런저런 밝은 약속들을 하고 있지만 실제 예산 배분에 관해서는 말조심하고 있는 게 역력하다. 그리고 현재 도내의 영세민이나 차상위 계층은 말할 것도 없고 일반 서민들도 물가 인상 때문에 소비 심리가 위축돼 있다. 다들 지갑 열기를 두려워 하고 있는 것이다. 그래서 도민들은 경제 행복 지수를 말하기 보다는 예전 그대로 계속해서 경제 불행지수를 말하고 있다. 그러므로 전북도는 도민들의 경제 불행 체감을 덜어 줄 방안을 모색해야겠다.

전북도는 국비 예산이 어떻게 편성되든 경기부양 대책을 강구해야 한다. 일자리 창출이며 고용 안정 대책이 실제 효과를 내도록 강구해야 한다. 다시 말하지만 도민의 경제 행복지수는 전국에서 도 밑바닥이다. 기업 생존율이 전국 최하위인데다 청년 고용률도 전국 최하위니까 그것은 부인할 수 없는 사실이다. 전북도는 무엇인가 달라진 모습을 보여야 한다. 도민들의 경제 불행을 공감해 서민들과 함께 가는 행보를 보여 달라는 당부이다.

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.

Illustration of a sailboat on the water with a sun in the background. Text at the bottom right reads '전주매일' (Jeonju Daily) and '인간중심 · 도덕중심 · 지역중심' (Human-centered · Moral-centered · Local-centered).