

수능 보름 여왕... 슬럼프 극복법

한 시간 공부 후엔 꼭 스트레칭

◇집중력 저하=책을 펴고 앉기만 하면 자꾸 잡생각이 들고 집중이 안 된다. 책도 계속 같은 곳만 보게 되고 진도가 나가지 않는다. 이러한 현상은 시험불안증의 하나. 열심히 하긴 하는데 성적이 잘 오르지 않거나 확신이 없을 때 심리적인 스트레스로 인해 한 가지에 집중하지 못하게 된다.

괜히 공부를 할 수 없다는 생각에 사로잡혀 엉뚱한 생각으로 시간을 보내는 경우도 많고, '대학은 꼭 가야 하나' 같은 생각에서부터 '내가 공부를 왜 해야 하나'라는 가장 기본적인 고민까지 하게 된다.

이러한 생각은 대개 숨어있는 도파심을 합리화하기 위해서 나온다. 성적이거나 결과에 대해 미리 집착하지 말고 마음을 비우고 날마다 최선을 다하는 것으로 만족하는 것이 좋다.

◇불면증=밤에 잠을 자려면 시험에 대한 불안감 때문에 잠이 오지 않

는다. 공부를 하려고 책을 펴면 졸음이 쏟아지는데 막상 누우면 잠이 오지 않는다. 수험생들은 공부를 할 분량이 많은 경우 불안한 마음에 평소 취하던 수면시간을 갑자기 줄이면서 공부를 하는 경우가 많다. 하지만 이같은 학습

잠자리서 심호흡... 잠은 6~7시간 마음의 안정 찾아야 슬럼프 넘어

방법이 그 당일에는 만족감을 느낄 수 있지만 그 이후로는 생활 리듬이 깨져 이틀을 망쳐버릴 수도 있다. 수능이 얼마 남지 않은 이 시점에서 갑자기 수면 패턴을 바꾸는 것은 상당히 위험한 일이다. 오히려 컨디션 조절을 위해 6시간~7시간 정도의

넉넉한 수면을 취하는 것이 좋다. 뇌는 수면 시에 학습한 내용을 저장시킨다. 너무 적은 수면은 학습에 악영향을 미친다. 잠자리에 누워서 심호흡을 하면서 안면과 어깨 등의 근육 긴장을 이완시켜 주는 것이 도움이 된다.

◇슬럼프 극복=수능이 얼마 남지 않은 상황에서 스트레스를 아예 없앨 수는 없다. 하지만 마음먹기에 따라 어느 정도는 달라질 수 있다. 나만이 이번 수능 시험을 보는 수험생이라는 생각을 하지 말자. 대한민국 수험생 모두가 겪는 상황에서 최선을 다하면 된다고 괜한 마음을 갖는 것이 오히려 학습에 좋은 영향을 줄 수 있다.

박은서 예인한의원은장은 '한 시간 공부 후 스트레칭과 깊은 심호흡을 하는 것이 학습의 집중력을 높일 수 도 있을 뿐 아니라 건강을 관리하는데 도움이 된다'고 말했다. /최재호기자 lion@kwangju.co.kr

전남 특성화고 잘나간다



지난 2003년 특성화고로 지정된 전남미용고는 헤어미용·피부관리·메이크업 등 교육과정을 운영, 이미용계의 전문인력을 배출하고 있다. 전남미용고 학생이 헤어미용 실습을 하고 있다. <전남미용고 제공>

전남도교육청이 지난 2002년부터 운영하고 있는 전남 전문계 특성화고등학교가 신입생이 넘쳐나고, 학부모들에게 큰 인기를 끌고 있어 전남 실업교육의 새로운 지평을 열고 있다.

지난 2002년 전남 최초의 특성화고로 지정된 전국 최초 골프특성화고인 함평골프고는 전문 골프관리인을 육성해 우리나라 최고의 골프관리인 육성의 메카로 자리 잡았다. 특성화 지정 후 KLPGA를 평정하고 있는 신지에(19·하이마트) 선수와 같은 우수한 골프선수와 울

을 구축해 농·생명과학분야의 새로운 지평을 열어갈 기능 인재육성의 요람으로 거듭나고 있다. 2007년 전국최초 전국 유일의 학교로 지정된 보성실고 차산업경영과는 우리 전통차의 맥을 잇고 세계적인 브랜드로 성장할 차(茶) 산업 발전에 종사할 유능한 전문기능인력을 양성하고 있다.

한국향만물류고는 광양항 물류기지에 필요한 물류분야 고용창출을 위해 지자체와 산업체, 등과 협약을 체결해 국제화시대를 주도할 향만물류 관련 산업 기초 전문인

력 전문인력 육성의 요람으로 거듭나고 있다. 2007년 전국 유일의 학교로 지정된 보성실고 차산업경영과는 우리 전통차의 맥을 잇고 세계적인 브랜드로 성장할 차(茶) 산업 발전에 종사할 유능한 전문기능인력을 양성하고 있다.

15개 이상 확대 계획

웨어김시대를 맞아 화장품과 미에 대한 관심이 증가함에 따라 순천전자고등학교에는 바이오화학공과를 신설하고, 광양실고는 애완동물의 수요증가에 따라 애완동물과, 생산에서 유통이나 가공분야로 관심과 경쟁력이 증가하고 있는 농업인력 양성을 위해 화훼장식디자인과를 신설하게 된다. 함평월야중고는 증가하는 의료분야의 인력 수요에 대비하고 학생들의 선호도가 높은 보건간호과와 의료전자과를 전남 최초로 설치한다.

도교육청은 학과 개편을 위해 10여억원을 지원할 계획이며 특히 지역 산업과 연계한 학과개편으로 지방자치단체와 산업체와의 산학협력력을 강화함으로써 학과 개편이 성공에 힘입어 2008년까지 3개교, 오는 2010년까지 15개 이상으로 특성화고를 확대운영할 계획이다. 또 지식정보화 사회의 급속한 산업 환경 변화에 대응하기 위해 도내 전문계고등학교 9개교 19개 학과를 대상으로 학과를 개편해 단계적인 특성화고 육성 및 여건을 조성한다는 방침이다. 목표공고에 조선응용기계과와

8개교 운영 큰 인기...지원자 넘쳐 기초 전문 인력 육성의 요람으로

력 육성의 요람으로 거듭나고 있다. 2007년 신입생 모집에서 2.6대의 높은 경쟁률을 보였다. 전남도교육청은 이처럼 기존의 8개교(함평골프고, 전남미용고, 호남원예고, 전남조리과학고, 담양공고, 한국향만물류고, 보성실고, 여수전자화학고)의 성공적 운영에 힘입어 2008년까지 3개교, 오는 2010년까지 15개 이상으로 특성화고를 확대운영할 계획이다.

학과 지역산업과 연계

지난해 지정된 전남조리과학고와 호남원예고, 전남조리과학고, 담양공고, 한국향만물류고, 보성실고, 여수전자화학고의 성공적 운영에 힘입어 2008년까지 3개교, 오는 2010년까지 15개 이상으로 특성화고를 확대운영할 계획이다.

까지 102명의 졸업생 중 93% 학생의 진학 및 취업이 확정됐다. 전남 2003년 지정된 전남미용고는 헤어미용·피부관리·메이크업 등 교육과정을 내실있게 운영, 이미용계의 전문인력을 배출하고 있다. 2회째 졸업생 138명 전원 진학 및 취업이 확정된 명문 특성화고로 자리 잡았다.

전남도교육청은 학과 개편을 위해 10여억원을 지원할 계획이며 특히 지역 산업과 연계한 학과개편으로 지방자치단체와 산업체와의 산학협력력을 강화함으로써 학과 개편이 성공에 힘입어 2008년까지 3개교, 오는 2010년까지 15개 이상으로 특성화고를 확대운영할 계획이다. 또 지식정보화 사회의 급속한 산업 환경 변화에 대응하기 위해 도내 전문계고등학교 9개교 19개 학과를 대상으로 학과를 개편해 단계적인 특성화고 육성 및 여건을 조성한다는 방침이다. 목표공고에 조선응용기계과와

광주대·함평군 '관·학협정'



나비·곤충엑스포에 디자인 콘텐츠 제공

광주대학교(총장 김혁중 오른쪽)는 1일 함평군청 3층 소회의실에서 함평군(군수 이석형)과 관·학협정 조인식을 가졌다. 광주대는 이번 조인식을 계기로 함평군의 자치행정 발전을 위한 학술정보와 실무정보를 상호

교환하고 공동연구 및 교류사업에 적극 나선다는 계획이다. 특히 디자인분야의 특화된 콘텐츠를 제공, 함평군이 준비 중인 '2008 함평 세계나비·곤충엑스포'의 성공적 개최를 적극 지원키로 했다. 광주대는 관·학협정 조인식 직후 함평군의 브랜드 쌀인 함평 나비쌀 10kg 들이 100포대를 구입했다. /정상필기자 camus@kwangju.co.kr

“수시 2-2를 노려라”

논술 비중 높아 수능 이후 적극 대비해야

2008학년도 대학입시 수시 2학기 모집이 끝나지 않았다. 수시 2-1의 원서접수는 끝났지만 수시 2-2의 원서접수가 남았다.

광주지역 전남대·조선대를 비롯한 대학들은 수시 2-2 접수를 이미 마쳤지만 11월 이후에 실시하는 수시 2-2 전형 실시하는 대학들이 많다. 수시 2-1과 수시 2-2사이에는 복수지원이 가능하다.

즉 수시 2-1에 원서접수를 했거나 합격 통지를 받았어도 대학별로 원서접수에 제한이 없는 한 수시 2-2에 지원이 가능하다. 수능 시험 직후 시행되는 전형들과 관련해 수능 성적, 인터넷 원서접수, 대학별 고사 일정 및 정식 지원 대학들의 여러 변수를 고려한 뒤 가장 적합한 전형유형을 택하는 것이 좋다.

수시 2학기 모집 원서접수 기간은 2가지인데 연세대와 성균관대등 전형별로 원서접수기간을 구분하지 않

고 9월 일괄접수 한 대학과 서강대, 한양대, 이화여대등 9월과 11월로 구분해 원서접수를 실시하는 대학이 있다.

원서접수 시기는 서강대(11월 19~22일), 한양대(11월 16~18일), 이화여대(11월 19~27일) 등이다. 수능 시험 이후 원서접수를 하는 서강대, 한양대 등의 대학은 대학별고사를 12월에 실시한다. 특히 서강대와 한양대 2-2 전형을 지원하고자 하는 수험생은 대학별고사 일정이 겹쳐 지원시 주의해야 한다.

특히 2-2 전형에서 대부분 대학에서 학생부와 논술로 선발하는데 있어 논술의 비중(80%)이 높아 수능 직후 실시되는 논술 대비에 만전을 기해야 한다.

대학별 고사는 학생부 성적과 함께 합격의 당락을 결정하는 주요 요소기 때문에 대학별 고사 역시 철저히 준비해야 한다. /최재호기자 lion@kwangju.co.kr

Advertisement for home appliances featuring the slogan '국내 판매 1위!! 소비자 만족도 1위!!'. It lists various models of air purifiers and heaters, highlighting their advanced technology and user satisfaction.

Advertisement for '무등산업' (Mudeung Industry) featuring a large image of a person and text promoting their services and products.

Large advertisement for '제일냉방고민끝' (End of the first cold air conditioning worry). It features a man in a white coat pointing, a large '80%' discount graphic, and lists various air conditioning services and products.