

[ 사회 ]

# 체조·스트레칭... 명상으로 긴장 풀어야

■ 입시전문가가 말하는 수능생 컨디션 조절

## 수능 당일 6시 기상 여유있게 집 나서길

2008학년도 대학수능능력시험이 하루 앞으로 다가왔다. D-1일엔 공부에 집중하기보다 최상의 컨디션과 자신만의 리듬을 유지할 수 있도록 마음을 다스리는 게 필요하다.

입시전문가들은 급하고 불안한 마음에 새로운 내용을 공부하는 것은 스트레스를 쌓이게 하고, 실(失)이 큰 만큼 건강 등 자기관리에 힘쓰는 것이 좋다. 저녁식사 후 평소 즐겨 듣던 음악을 듣거나 맨손체조·스트레칭 등으로 긴장을 풀고 잠이 오지 않더라도 누워서 휴식을 취하는 것이 바람직하다.

◇긴장 해소 이렇게= 지나친 긴장과 불안감은 주의력과 기억력을 감퇴시킨다. 마음을 편안히 하고 '수능의 성패가 곧 인생을 좌우하는 것은 아니다'라는 마음가짐이 필요하다. 준비한 것을 최대한 활용해 시험을 봐야겠다는 마음을 가져야 한다.

양쪽 눈 사이를 눌러 주면 긴장감이 많이 풀린다. 간단한 복식 호흡도 도움이 된다. 조용한 장소에서 가능한 한 편안한 자세로 앉아 가능한 한 가장 편안한 자세로 앉아 눈을 감고 배로 천천히 깊게 숨을 쉰다. 바닷가·숲·오솔길 등 평화로운 광경을 머릿속에서 그려본다.

◇수능일엔 여유있게 집 나서야= 수능 당일에는 오전 6시를 전후해 일어나 머리를 맑게 하는 것이 좋다. 아침식은 따뜻하고 위에 부담이 가지 않는 것으로 반드시 먹고, 날씨가 더울 때 배터러도 3~4벌의 옷을 겹쳐 입는다.

입실 마감시간(오전 8시10분) 10분 전에 고사장에 도착할 수 있도록 여유있게 집을 나서야 한다. 제시간에 도착하지 못할 상황이면 경찰이나 택시기사, 119에 도움을 청해도 된다.

휴식시간에 복도에 나가 몸통·다리·어깨·목 근육을 스트레칭 하는 것도 도움이 된다. 심호흡을 하면 뇌에 산소 공급이 되고 긴장을 풀 수 있다. 점심시간에도 학교 밖으로 나갈 수 없는 만큼 보은 도시락과 따뜻한 물,

초콜릿·사탕·꿀 등을 가져간다.

◇지나친 기대는 역효과= 자녀의 신적이 곧두서 있다고 특별한 음식을 해주거나 너무 많은 격려를 하면 스트레스로 이어질 수 있다. 평소처럼 편하게 대해주면 된다. 특히 수험생에게 기대를 표현하는 것은 부정적 영향을 미칠 영향이 크기 때문에 주의해야 한다.

자녀가 잠자리에 들기 전에 수험표·주민등록증·학생증·연필 등 수능에 도착하지 못할 사항이면 경찰이나 택시기사, 119에 도움을 청해도 된다.

원서에 붙은 것과 같은 사진을 한 장 준비하는 것도 잊지 않는다. 식사 편의를 위해 점심시간에는 운동장 입장이 가능하지만 시험실은 들어 갈 수 없다는 점도 유념한다.

최재호기자 lion@kwangju.co.kr

## 수능 한파 없을 듯

### 비교적 맑고 포근

올 해 수능은 비교적 맑고 포근한 날씨 속에 치러질 것으로 보인다.

광주지방기상청은 "수능날인 15일 광주·전남지역은 고기압의 영향을 받아 구름이 조금 끼는 맑은 날씨가 되겠다"며 "아침 최저기온은 영하 1~영상 9도의 분포를 보여 쌀쌀하겠지만, 낮 최고기온은 평년보다 1~2도 오른 13~16도를 기록해 큰 추위는 없을 것"이라고 전망했다.

수능 추위가 기승을 부리지는 않겠지만 일교차가 10도 안팎으로 크게 벌어지면서 수험생들의 건강관리에 각별한 주의가 필요할 것으로 보인다.

한편 수능 예비소집일인 14일에도 고기압의 영향으로 맑겠고, 일 최저기온은 영하 2~영상 8도·낮 최고기온은 14~17도를 기록해 조금 쌀쌀할 전망이다.

김여울기자 wool@kwangju.co.kr

**차가운 하늘**  
고기압의 영향을 받아 대체로 맑겠다

**11월 14일**  
(음 10월 5일)  
◇전국날씨

광주	구름 조금	4~17C
전남	구름 조금	7~16C
전북	구름 조금	8~16C
충청	구름 조금	6~16C
경상	구름 조금	2~17C
강원	구름 조금	6~16C
제주	구름 조금	1~16C
서울	구름 조금	3~16C
부산	구름 조금	0~17C
대구	구름 조금	4~17C
인천	구름 조금	3~17C
대전	구름 조금	3~16C
충청	구름 조금	-1~16C
경상	구름 조금	10~14C

서울날씨  
안바다=북서~북동풍 파고 0.5m  
만바다=북서~북동풍 파고 0.5~1.0m  
남해날씨  
안바다=북서~북동풍 파고 0.5~1.0m  
만바다=북서~북동풍 파고 1.0~1.5m  
목포 밀물 < 04:08 썰물 < 09:22  
16:54 썰물 < 22:08  
여수 밀물 < 11:18 썰물 < 04:34  
23:12 썰물 < 17:25

▲해돋이 07:05 ▲해질 17:28 ▲달돋이 10:57 ▲달질 20:26  
◇주간날씨 기상내선화: 국번없이 131 <광주지방기상청>

날짜	15(목)	16(금)	17(토)	18(일)	19(월)	20(화)
날씨						
최저/최고	5/16	5/15	5/13	2/11	3/13	4/12

## 오늘 예비소집...시험장 꼭 확인을

### '응시영역·선택과목' 원서와 일치 하는지도

수험생 예비소집 및 수험표 교부가 14일 오전 10시 각 출신학교(재학생 및 재수생)에서 이뤄진다. 검정고시·타시도 졸업생 등의 예비소집 장소는 오후 1시로, 광주지역 ▲화정중학교 ▲전남목포·나주·순천·여수·해남·담양 등이다.

수험생들은 수험표를 받은 후 '응시 영역 및 선택과목'이 응시원서에 기재한 내용과 일치하는지 반드시 확인해야 한다. 또 메모지와 필기구를 지참해 유의사항을 빠뜨리지 않고 기록한다.

시험을 치를 교실을 확인하고, 고사장이 평소 익숙한 장소가 아니라면 교통편과 약도를 메모하는 게 좋다. 시험실 내부는 출입할 수 없다.

한편 이번 2008학년도 수능시험에는 광주 1만8천317명, 전남 1만5천993명 등 모두 3만4천310명이 응시한다. 시험은 광주 30개교(시험실 677개)·전남 43개교(시험실 626개)에서 치러지며, 감독관은 4천132명이 동원된다.

최재호기자 lion@kwangju.co.kr



### 조선대 '정이사체제' 설명회

학교법인 조선대학교(이사장 김용재 변호사)는 13일 오후 치과대학 대강당에서 교직원·학생 등 50여 명을 대상으로 '정(正)이사 체제 전환 방안'에 대한 설명회를 가졌다. '정신화추진위원회'인 백수인 교수는 이날 임시(관선)이사로 운영돼 온 지난 19년의 문제점을 지적하며, 내년 1월3일 정이사 체제가 출범할 수 있도록 협조를 당부했다.

학교법인 조선대학교(이사장 김용재 변호사)는 13일 오후 치과대학 대강당에서 교직원·학생 등 50여 명을 대상으로 '정(正)이사 체제 전환 방안'에 대한 설명회를 가졌다. '정신화추진위원회'인 백수인 교수는 이날 임시(관선)이사로 운영돼 온 지난 19년의 문제점을 지적하며, 내년 1월3일 정이사 체제가 출범할 수 있도록 협조를 당부했다.

나명주기자 mjna@kwangju.co.kr

## 12월 14일에 담궈야 '맛있는 김치'

### 김장 온도 4도이하 적당

겨우내 가장 맛있는 김치를 만들기 위해선 12월14일에 김장을 하는 게 좋을 것으로 보인다.

13일 광주지방기상청은 김장 시기 전망 발표를 통해 "올 겨울 광주지역의 김장에상시기는 평년과 비슷한 12월14일이 되겠다"고 밝혔다.

전남지역의 김장에상시기는 내륙은 12월1~15일·해안 지역의 경우 12월15일 이후가 좋을 것으로 예측했다.

기상청은 또 "김장이 본격적으로 시작되는 12월 초순의 평균 기온은 평년(-3~10도)과 비슷할 것으로 예상되지만 일시적인 대륙 고기압의 확장에 따라 기온이 큰 폭으로 떨어지는 날이 많았고, 12월 중순의 기온은 평년(-5~9도)보다 낮겠다"고 전망했다.

김장은 일 최저기온 0도·일 평균기온 4도 이하를 유지할 때 하는 게 좋으며, 담근 김장은 3~5도에서 2~3주가량 지나야 제맛을 내기 시작한다.

김여울기자 wool@kwangju.co.kr

## 저소득층 2만여명 대입 특별전형

저소득층(기초생활수급자·차상위 계층) 학생이 장학금을 받고 대학에 들어갈 수 있는 기회균형선발제(기회균형할당제)가 2009학년도부터 실시된다.

교육부는 13일 사회적 소외계층이 대학에 진학할 수 있는 실질적인 기회를 보장하기 위한 기회균형선발제 기본 계획을 마련, 발표했다.

기본 계획에 따르면 현행 정원의 특별전형 중 농어촌(4%), 전보제고(5%), 재외국민 및 외국인(2%) 전

형을 통합해 정원의 11% 범위 내에서 저소득층 학생을 선발할 수 있다.

2009학년도에 기회균형선발제가 실시되면 정원의 특별전형 미충원 인원 총 2만1천354명을 저소득층 학생으로 선발할 수 있게 될 것으로 보인다.

2만1천354명은 4년제 수도권 대학 1천805명, 4년제 지방 대학 4천519명, 전문대 수도권 대학 5천395명, 전문대 지방 대학 9천635명 등이다.

연합뉴스

## 민간인 유해 400구·유품 1천여점 발굴

### 진실·화해, 한국전쟁 전후

'진실·화해를 위한 과거사 정리위원회'(위원장 송기인)는 13일 오후 서울 중구 위원회 대회의실에서 '2007년 유해발굴 중간 발표회'를 열고 한국전쟁 전후 집단 희생된 민간인 유해 400여 구와 이들의 유품 1천85점을 발굴했다고 밝혔다.

진실화해위는 지난 6월27일부터 구레 봉성산, 충북 청원 분터굴, 경북

경산 코발트광산, 대전 산내 골령굴 일대 등 4곳에서 민간인 희생자 유해 발굴과 사건 관련 증언 수집 등 현장 조사를 벌여 이 같은 중간결과를 내놨다.

구레 봉성산에서는 1948년 여순사건 당시 민간인 희생자로 추정되는 유해 12구와 갈빈 또는 M1 소총 탄두 20여 개가 발굴됐다.

유해와 유품 가운데는 흉탄 자국이 선명하거나 뼈 사이에 흉탄이 박혀있

는 유골, 무릎이 꿇려진 형태 또는 수갑이 채워진 유골, 손을 묶는 데 사용한 것으로 보이는 '뽀뽀선'(군용 전화선)과 다량의 탄피 등 집단학살의 증거도 많았다. 또 '차츰(박봉우)'라는 이름이 새겨진 도장, '총무부 남용'이라고 새겨진 명찰 등 신원 확인의 단서가 되는 유품도 일부 발견됐다.

진실화해위는 지금까지 발굴된 유해의 감시 작업을 30% 가량 진행했으며 목격자 등 사건 관련자 증언 수집 등 조사를 마무리하고 내년 1월 정식 조사를 시작할 예정이다.

연합뉴스

## "강기훈씨 '유서대필' 안했다"

### 국과수 "분신 김기설씨 스스로 작성"

### 진실·화해위, 재심 권고키로

진실·화해를 위한 과거사 정리위원회는 13일 오후 열린 전원위원회에서 '강기훈씨 유서대필 사건'에 대해 국가에 재심을 권고하기로 진실규명 및 목격자 등 사건 관련자 증언 수집 등 조사를 마무리하고 내년 1월 정식 조사를 시작할 예정이다.

진실화해위는 1991년 노태우 정권 퇴진을 외치며 분신자살한 전민련 사회부장 고(故) 김기설씨의 유서는 강

씨가 대필한 것이 아니라 김씨 본인이 작성한 것이라는 국립과학수사연구소 등의 재검정 결과를 토대로 이 같은 결정을 내렸다.

김씨는 당시 김씨의 유서를 대필해 자살을 방조한 혐의로 기소돼 징역 3년을 선고받았으나 이번 결정에 따라 16년 만에 명예회복의 기회를 얻게 됐다.

연합뉴스

**공인중개사 전문학원**  
사무실 ☎361-8111  
학부 ☎829-8111

2008년 제정된 공인중개사 시험대비는 지금 바로 시작하십시오!  
교수진 전원 서울에서 출강! 자필자필! 자필방송 한국경제TV·부동산TV출연 강사진!

개강 11월 12일

전국수석 합격률 1위

현재 접수중

광주고시학원

21세기에 맞는 차별화된 한문교육  
한자교육은 엘리트 오산한문학원에서 하자!

개원기념 교육비할인 <선착순 10명>

- 15년 노하우로 한자·한문 우수성 수상한 한문 특강
- 중·고 한문교과서 지도
- 한자를 통한 한문교육, 배움의 기쁨
- 교수시험 고득점자 합격률 최고(수험생 95%이상 합격)

오산한문학원