메타세쿼이아 마라톤 14일 오전 담양군 메타세쿼이아 숲에서 열린 '제8회 담양 메타세쿼이아 마라톤 대회'에 참가한 마라토너들이 파스텔톤으로 물든 코스를 달리고 있다.

/김진수기자 jeans@kwangju.co.kr

'수능 D-3' 이것만은 꼭 챙기자

시험장 교실 위치·교통편·이동시간 체크

아침밥 꼭 먹고 수험번호·선택과목 확인

2011학년도 대학수학능력시험(18일)이 사흘 앞으로 다가왔다. 수험생의 인생 진로를 좌우할 중요한 시험이어서 긴장하게 마련이다. 시험에 대비한 마무리 정리도 해야하지만, 18일 시험장에 들어서기까지 긴장감과 불안감을 해소하면서 최적의 컨디션을 유지하는 것이 중요하다.

◇예비소집시 고사장 이동시간 점검= 17일 예비소집에서는 시험장과 교실 위치, 집에서 시험장까지 교통편과 걸리는 시간 등을 꼼꼼히 체크해야 한다. 이를 소홀히 하면 시험 당일 시험장까지 제시간에 도착하지 못해 당황할 수 있고, 시험에서 낭패를 볼 수 있다. 재학생 및 졸업생은 출신 고등학교, 검정고시 등 개별 접수자는 화정중학교 운동장에서 예비소집한다. 수험표를 교부받으면, '선택영역 및 과목'이 응시원서에 기재한 내용과 일치하는지 확인한다.

◇시험일, 아침밥 꼭= 오전 6시에 잠자리에서 일어난 뒤, 간단한 스트레칭을 하면 몸이 한결 가벼워진다. 아침 식사를 거르면 안된다. 공복상태가 지속되면 교감신경계가 활성화돼, 피로가 심해지며 정신적 능률도 떨어진다. 가정에선 밥과 생선, 채소 등 평소 먹던 음식을 준비하는 것이 좋다. 점심 도시락에는 달걀과 우유 등의 단백질 식품과 함께 잣 등 견과류를 준비한다.

◇일희일비(一喜一悲)는 금물= 1교시 언어영역이 어렵다고 당황하면 나머지 시험에도 악영향을 미친다. 수능시험 난이도는 그리 중요하지 않다. 자신이 어려우면 남도 어렵다고 생각해야 한다. 쉬는 시간에 답을 맞춰보는 것도 좋지 않다.

매시간 수험번호와 선택과목 표기 등을 반드시 확인한다. 시험시작과 함께 수험번호 등을 적고 다시 손가락으로 짚어가며 한 번 더 확인한다.

문제는 반드시 끝까지 정확하게 읽는다. 핵심 단어에 줄을 그으면 문제를 잘못 읽는 실수가 줄어든다.

/윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr

돌아온 마도로스

'삼호드림호' 선장 김성규씨 223일만에 고국으로

광주일고 48회 동창들 "우리 모두의 행복" 환영

'마도로스'가 돌아왔다. 지난 4월 4일 인도양에서 소말리아 해적에 납치된 32만t급 원유운반선 '삼호드림호' 선장 김성규(56·사진 광주시 남구 봉선동)씨가 지난 13일 건강한 모습으로 고국 땅을 밟았다. 납치된 지 223일 만이다.

김씨의 무사귀환 소식을 전해들은 가족은 기쁨을 감추지 못하면서도 언론과의 인터뷰를 피했다. 김씨의 아내는 14일 "현재까지 남편의 얼굴을 직접 보지는 못했다. 부산의 한 병원에서 입원 치료 중"이라고 말한 뒤 "자세한 이야기는 나중에 하겠다"고 말을 아꼈다.

하지만, 김씨의 아내는 "남편의 건강 상태는 어떻습니까. 무사히 귀국했는데, 한마디만 해달라"는 취재진의 거듭된 질문에 즉답을 회피하는 등 언론 노출을 극도로 꺼렸다.

김씨의 무사 석방을 기원하며 '300통 편지 보내기 운동'을 벌여 화제를 모은 광주서중·광주일고 48회 동창들은 해당 홈페이지에 김씨의 소식을 잇따라 게재하며 환호했다. 동창들은 "정말 반가운 일"이라며 릴레이 댓글을 달았다.

김 광 철(56)씨는 인터넷 홈페이지를 통해 "전날 뉴스를 보는데, 낯익은 친구의 얼굴을 보았다"며 기뻐했고, 정성채(56)씨는 "정말 잘된 일이다. 건강 상태도 나빠 보이지 않아 더욱 다행이다. 이는 우리 모두의 행복"이라며 "큰 일이든, 작은 일이든 힘을 모은 우리 친구들 모두 대견스럽다"고 게재했다.

김 선장의 동창 김혁정(56·화가)씨는 "전날 친구의 아내로부터 인천에 도착했다는 소식을 전해들었는데, 건강 상태도 양호하다고 말했다"며 "국민 여러분과 정부 당국이 애를 써줘 빨리 해결이 된 것 같다"고 기뻐했다.

/이종행기자 golee@kwangju.co.kr

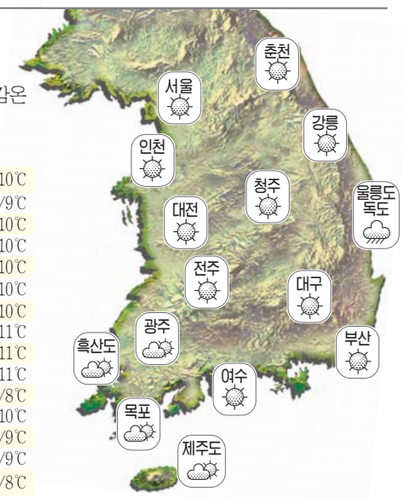
오늘 날씨

해뜸 07시 07분 해짐 17시 27분 달뜸 13시 42분 달짐 00시 52분

찬 바람 쌩쌩~

찬 바람이 강하게 불어 체감온도는 더 낮아지겠다.

광 주	흐린뒤 맑음	4/10℃
목 포	흐린뒤 맑음	5/9℃
여 수	맑음	6/10℃
나 주	흐린뒤 맑음	3/10℃
완 도	흐린뒤 맑음	6/10℃
구 례	흐린뒤 맑음	3/10℃
해 남	흐린뒤 맑음	4/10℃
장 흥	흐린뒤 맑음	4/11℃
고 흥	흐린뒤 맑음	4/11℃
순 천	흐린뒤 맑음	5/11℃
영 광	흐린뒤 맑음	2/8℃
진 도	흐린뒤 맑음	5/10℃
전 주	맑음	2/9℃
남 원	맑음	1/9℃
흑산도	흐린뒤 맑음	7/8℃



〈오전〉 바다	풍향	파고
서해 남부 앞바다	북서~북	2.0~3.0m
먼바다	북서~북	2.0~4.0m
남해 서부 앞바다	북서~북	2.0~3.0m
먼바다	북서~북	2.0~4.0m

자외선지수	식중독지수	뇌졸중지수
보통	관심	낮음

〈오후〉 바다	풍향	파고
서해 남부 앞바다	북서~북	1.5~2.5m
먼바다	북서~북	2.0~3.0m
남해 서부 앞바다	북서~북	1.5~2.5m
먼바다	북서~북	2.0~3.0m

	밀물	썰물
목포	08:46 21:21	02:22 14:35
여수	04:20 16:52	10:12 23:15

◇주간날씨 기상안내전화 : 국번없이 131 〈광주지방기상청〉

날 짜	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)	21(일)
날 씨						
최저/최고	0/13	3/15	5/16	5/17	6/17	6/16

전남대 치의학전문대학원 현행 체제 유지키로

광주·전남지역 치·의학전문대학원 중 전남대 치의학전문대학원만이 현행 체제를 유지하고, 전남대 의학전문대학원과 조선대 의학전문대학원·치의학전문대학원은 각각 의대 및 치대 체제로 돌아간다.

교육과학기술부는 전국 41개 의전원(의대)과 11개 치전원(치대)으로부터 향후 학제운영 계획서를 제출받은 결과, 의전원 5곳(강원·제주·건국·동국·가천의대)과 치전원 2곳(전남·부산대)만이 현행 체제를 유지키로 했다고 14일 밝혔다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr