'수능대박' 기원 광주서중·일고 총동창회(회장 김종일) 회원들이 8일 광주제일고 수험생들에게 '수능대박'을 기원하는 시루떡을 전달하며 격려하고 있다. 총동창회는 이날 후배들의 고득점을 바라는 동문의 뜻을 모아 3학년생 300명에게 떡을 선물했다. /김진수기자 jeans@kwangju.co.kr

수험표·신분증 꼭 챙기고 충분한 숙면 컨디션 관리를

■ 내일 수능 대비 요령

2012대학수학능력시험(10일) 하루 앞으로 다가왔다. 수험생들은 긴장이 최고조에 달하는 시점에 건강 및 컨디션 관리를 잘하는 것이 실력발휘를 위해 가장 중요하다. 입시학원과 전문가들의 조언을 통해 수능을 앞둔 상황에서의 주의할 점과 수능 전날 준비할 사항들을 정리했다.

막바지에 무리하게 공부하려 하기보다 마음을 편안히 갖고 건강관리를 잘하는 것이 최우선이다. 몸과 마음이 편안해야 최상의 컨디션을 갖고 수능시험을 치를 수 있기 때문에 생활 리듬을 바꾸지 말고 평소처럼 지내야 한다.

시험 당일 고사장에 가져가야 할 준비물에 대한 체크리스트를 만들고 수험표, 요약노트 등을 미리 챙겨두는 것이 좋다. 식사는 새로운 음식이나 보양식을 먹기보다 평소에 자주 먹었던 소화가 잘 되는 음식을 먹어야 한다.

긴장한 탓에 잠을 잘 이루지 못한다면 따뜻한 물로 샤워하거나 족욕을 하고 잠자리를 따뜻하게 해서 숙면을 취해야 한다.

9일 예비소집에는 자신이 배치된 고사장에 혼자 찾아가보는 것이 좋다. 시험장 분위기, 화장실과 교실의 위치, 자신의 자리 등 수능 고사장 현장 분위기를 파악해둬야 한다. 예비소집이 끝나면 집으로 곧장 돌아가 자주 보던 책을 가볍게 읽어보면서 마무리 학습을 하는 것이 좋다.

자신이 직접 정리한 영역별 핵심 요약노트를 가볍게 읽으면 자신감을 얻을 수 있다. 올해 치른 6월, 9월 수능 모의평가의 오답노트를 정리했다면 이를 훑어보는 것도 최근 수능 출제 유형 숙지에 도움이 된다.

수능 당일 가져가야 하는 필수 지참물로는 수험표, 수정테이프, 초침이 있는 손목시계 등이 있으며 샤프펜, 컴퓨터용 사인펜 등은 고사장에서 나눠주지만 만약을 대비해 여분을 챙겨두는 것이 좋다.

/윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr

▲시험장 반입 금지 물품=휴대용 전화기, 디지털 카메라, MP3, 전자사전, 카메라 펜, 전자계산기, 라디오, 휴대용 미디어 플레이어, 시각표시와 교시별 잔여시간 표시 이외의 기능이 부착된 시계 등 모든 전자기기.

이금형 광주청장 치안감 승진할까

이달 경찰 수뇌급 인사…조현오 청장 유임 무게

장흥 출신 강경량 전북청장 치안정감 후보 물망

조현오 경찰청장이 재신임으로 무게 중심이 기울면서 경찰청장 바로 아래 직급인 치안정감·치안감·경무관 등 수뇌급 인사가 이르면 이달 내에 단행될 예정인 것으로 알려졌다.

8일 경찰에 따르면 서울지방경찰청장, 경기지방경찰청장, 경찰청 차장, 경찰대학장, 부산지방경찰청장 등 치안정감 5인 인사를 위한 물밑 작업이 본격화되고 있다.

조 청장이 재신임을 받게 되면서 차기 경찰청장 유력 후보군 중 한 명이었던 이강덕(경찰대·경북) 경기청장은 서울청장으로 이동할 것이라는 예상이 힘을 얻고 있으며 치안정감 승진자가 전격 등용될 가능성도 남아 있다.

치안감 중 치안정감 승진 가능성이 높은 인사로 강경량 전북청장(경찰대·장흥)과 함께 이철규 경찰청 정보국장(간부후보·강원), 서천호 부산청장(경찰대·경남), 조길형 경찰청 기획조정관(경찰대·충북), 박천화 경찰청 경무국장(간부후보·충남), 김정석 경북청장(사법고시·경남), 채한철 서울청 차장(간부후보·경북) 등이 거론되고 있다.

총선 출마 가능성이 흘러나오는 박종준 경찰청 차장(경찰대·충남)의 거취가 이번 인사의 변수가 될 것으로 보인다.

한편 지난 5월 부임한 이금형 광주청장 직무대리(경무관)의 치안감 승진 여부에도 관심이 쏠리고 있으며 지난해 12월7일 부임한 임승택 전남청장은 조심스럽게 교체 가능성이 점쳐지고 있다.

치안정감 인사는 이르면 이번 주말 또는 내주 초, 치안감 및 경무관 인사는 이달 내 단행될 것이라는 예상이 우세하다. 본청 국장급 인사들이 대거 지방청장으로 이동하고 승진이 어려워진 고참급 지방청장 상당수가 옷을 벗게 될 것이라는 분석도 있다.

/윤현석기자 chadol@kwangju.co.kr

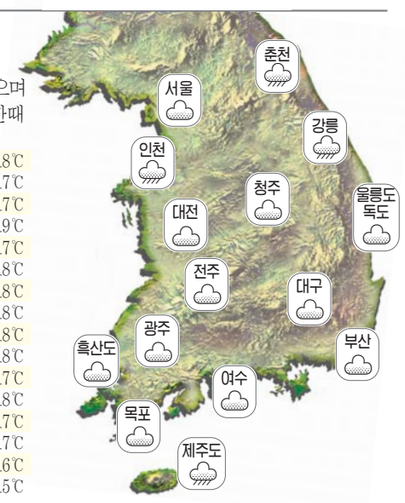
오늘 날씨

해뜸 07시 01분 해짐 17시 31분 달뜸 16시 23분 달짐 05시 24분

낮 한때 비

약한 기압골의 영향을 받으며 대체로 흐린 가운데 낮 한때 빗방울이 떨어지겠다.

광 주	흐림	12/18℃
목 포	흐림	11/17℃
여 수	흐림	13/17℃
나 주	흐림	11/19℃
완 도	흐림	12/17℃
구 례	흐림	11/18℃
강 진	흐림	12/18℃
해 남	흐림	11/18℃
장 흥	흐림	11/18℃
순 천	흐림	13/18℃
영 광	흐림	11/17℃
진 도	흐림	12/18℃
전 주	흐림	10/17℃
군 산	흐림	10/17℃
남 원	흐림	9/16℃
흑산도	흐림	13/15℃



〈오전〉 바다	풍향	파고
서해 남부 앞바다	북~북동	0.5~1.5m
먼바다	북~북동	1.0~2.0m
남해 서부 앞바다	북~북동	1.0~2.0m
먼바다	북~북동	1.5~2.5m

자외선지수	식중독지수	뇌졸중지수
낮음	주의	낮음

〈오후〉 바다	풍향	파고
서해 남부 앞바다	북~북동	0.5~1.5m
먼바다	북~북동	1.0~2.0m
남해 서부 앞바다	북동~동	1.0~2.0m
먼바다	북동~동	1.5~2.5m

	밀물	썰물
목포	00:47 13:23	06:13 18:45
여수	08:06 20:13	01:43 14:11

◇주간날씨 기상안내전화 : 국번없이 131 〈광주지방기상청〉

날 짜	10(목)	11(금)	12(토)	13(일)	14(월)	15(화)
최저/최고	11/17	11/17	10/18	10/16	6/15	4/16

저소득층·맞벌이 자녀 온종일 돌봐준다

교과부 '엄마품 돌봄교실' 내년 1700곳 운영

교육과학기술부는 저소득층과 맞벌이 가정 자녀를 위해 오전 일찍부터 저녁 늦게까지 운영하는 '엄마품 온종일 돌봄교실'을 내년에 1700개 운영한다고 8일 밝혔다.

전국 116개 지방자치단체가 운영에 참여하며 교실 수가 가장 많은 지역은 경남 창원시(28개)이다. 시도별 운영 규모는 전남 120개, 경기 364개, 서울 335개, 부산 177개, 전북 132개, 경북 106개 등이다.

온종일 돌봄교실은 올해 처음 도입해 전국 유치원과 초등학교에서 1000개 교실(아동 4만2000여명)을 운영 중이다.

저소득층 · 한부모 가정 · 맞벌이가구 자녀 등이 주된 수혜 대상이며 운영 시간은 오전 6시30분부터 밤 10시까지다.

운영 지자체에는 인건비와 저소득층 지원비, 운영비로 교실당 5000만원(교과부 50%, 지자체 25%, 시도교육청 25% 부담)이 지원된다.

/연합뉴스

"내가 판단 잘못했다"

'청부폭력' 피죤회장 시인

이은욱 전 사장을 청부 폭행한 혐의로 기소된 이윤재(77) 피죤 회장이 법정에서 혐의를 전부 인정했다.

8일 서울중앙지법 형사5단독 임성철 판사 심리로 열린 첫 공판에서 이 회장 측 변호인은 "범죄사실을 모두 인정한다. (피고인이) 큰 물의를 일으킨 점을 반성하고 있다"고 밝혔다. 이어 "수십년간 국내 토종기업을 이끌어온 이 회장이 경영상 위기를 겪는 과정에서 심리적 압박감에 순간적인 잘못된 판단으로 범행한 점을 고려해 달라"고 덧붙였다.

이 회장의 지시를 받고 조직 폭력배에게 이 전 사장을 폭행하도록 한 혐의로 구속기소된 김모(49) 본부장도 "혐의를 다 인정하고 반성한다"고 말했다. 이 회장은 울먹이는 목소리로 "내가 판단을 잘못했다. 김 본부장에게 굉장히 미안하게 생각한다"고 말했다.

이 회장은 김 본부장을 통해 조직 폭력배에게 3억원을 주고 이 전 사장을 폭행하도록 지시하고 폭력배의 도피를 도운 혐의로 기소됐다. /연합뉴스

인터넷에서 만나는 광주일보
www.kwangju.co.kr