



'올림픽 올빼미' 건강 해친다

새벽시간 주요경기, 직장인 40% 4~5시간 수면

열대야에 야식까지... 전문의 "틈틈이 잠 보충해야"

회사원 한창균(32·광주시 북구 운암동)씨는 런던올림픽이 시작되면서 좀체 회사일이 손에 잡히지 않는다. 매일 새벽 3시 정도에 잠자리에 들기 때문에 출근 길에 졸음운전을 하기도 했다.

5일째 새벽 응원을 하다보니 사무실에서는 앉아 있기도 힘든 지경이다. 억지로 버티다가 상사가 자리를 비우면 잠을 청하곤 하지만 낮시간대에는 등에 식은 땀이 흐르는 등 힘들다 못해 괴롭기도 하다.

하지만 한씨는 최근 무렵만 되면 눈이 반짝거린다. 박태환·진중오 등 금메달 기대주 경기부터 주요 경기 일정을 꼼꼼하게 체크하느라 약속이나 회식도 뒷전이다.

런던올림픽 응원 분위기가 무르익으면서 밤샘 경기 관람에 수면부족을

호소하는 '올림픽 올빼미족'이 늘고 있다.

잠 부족에 따른 두통이나 안 질환은 물론 여름 감기까지 걸리는 이들이 속출하고 있다. 특히 올림픽 기간이 폭염과 겹치면서 생체리듬이 깨져 힘들어하는 시민들이 급증하는 추세다.

지난 31일 기업복지 전문업체 이지웰페어가 직장인 602명을 대상으로 올림픽 기간 하루 평균 수면시간을 설문한 결과에 따르면 응답자 중 40%가 '4~5시간 수면을 취한다'고 답했다. '6~7시간 수면'이 36.7%였으며, '3시간 이하'도 8.5%나 되는 것으로 조사됐다.

또 부족한 잠을 해결하는 방법으로 39.7%가 '잠심시간을 이용해 잔다'고 답했으며, '일과 중 잠깐 잔다' 28.8%, '이동중 잔다' 18.4% 등으로

나타났다.

전문가들은 여름철 수면 부족이 자칫 돌연사를 유발할 수 있다고 경고한다. 낮 최고 35도를 웃도는 폭염에 시달리고, 열대야 속에 수일 동안 잠을 정상적으로 자지 않을 경우 신체 능력 저하로 뇌졸중이나 심근경색증 환자들은 불상사를 당할 수 있다는 것이다.

더욱이 '조준호 관정번복 사건'과 '박태환 실격논란' 등 응원도중 흥분할 수 있는 상황이 발생하면 돌연사 위험은 그 만큼 커진다고 주의를 당부했다.

열대야 속 응원전이 거세지면서 야식을 찾는 시민들도 덩달아 늘고 있다. 하지만 심야 시간대 음식은 자칫 배탈이나 체중 증가를 불러 건강을 해치게 된다.

전문가들은 "늦어도 새벽 1시에는 잠을 청하는 것이 좋고, 어떤 경우라도 낮을 새서는 안된다"면서 "틈틈이 잠을 보충해야 하며 클레스테롤이 많은 야식을 삼가야 한다"고 말했다.

/김경민기자 kki@kwangju.co.kr

수능 100일 앞... 엄마들의 간절한 기도

2013학년도 대학수학능력시험을 100일 앞둔 지난 31일 광주시 서구 무각사에서 고 3수험생 학부모들이 자녀의 학업성취를 기원하며 예불을 올리고 있다.

/김진수기자 jeans@kwangju.co.kr

시민활동가 역량 강화 '5·18 아카데미'

5·18 기념재단은 한 달간의 일정으로 국내·외 시민사회 활동가와 민주화 운동 기념사업단체 활동가 등을 상대로한 '5·18 아카데미'를 전남대 법학전문대학원 등지에서 연다고 지난 31일 밝혔다.

이번 아카데미는 민주사회 발전에 기여할 수 있도록 국내외 시민사회 활동가의 역량을 강화하는 과정으로

국내 활동가를 대상으로 했던 기존의 '5·18 아카데미'와 '광주 아시아인권 학교'를 통합해 운영한다.

오는 16일까지 3주 과정으로 진행되는 '5·18아카데미 II'(옛 광주아시아인권학교)에는 인도, 인도네시아, 이라크, 대만 등에서 활동하는 22명의 활동가들이 참여한다.

/김대성기자 bigkim@kwangju.co.kr

'에어컨 견재 영업' 한달간 40곳 적발

과태료 부과 없어 실효성 의문

광주시에 냉방기를 켜 채 문을 열고 영업하는 업소를 한 달 동안 단속해 모두 40곳에 경고장을 발부했으나, 과태료가 부과된 곳은 단 한 곳도 없었다.

지난 31일 광주시에 따르면 시는 지식경제부의 지침에 따라 지난 6월 계도기간을 거쳐 7월 1일부터 냉방기를 켜 채 문을 열고 영업하는 업소를

단속하고 있다.

단속 한 달 동안 광주시가 적발한 위반 업소는 40곳으로 모두 경고장이 발부됐으나, 강력한 제재의 한 수단인 과태료가 부과된 곳은 단 한 곳도 없었다.

단속 유형별로는 수동 출입문을 개방한 채 고정된 업소가 35건으로 가

장 많았으며 자동문을 열어 놓은 채 전원을 차단한 업소 3곳, 고의로 출입문을 개방한 업소가 2곳인 것으로 나타났다.

또 광주시가 지난 달 11일 이후 최후까지 1만1448개 업소를 대상으로 에너지 이용 행태를 점검한 결과 절반이 넘는 5917개 업소가 에너지 사용 제한 규정을 지키지 않은 것으로 조사됐다.

광주시 관계자는 "무턱대고 단속하고 과태료를 부과할 수만은 없는 실정"이라며 "계도기간에 이어 단속 활동이 지속되면서 에너지 절약에 대한 인식이 많이 높아지고 있다"고 말했다.

/최권일기자 cki@kwangju.co.kr

오늘 날씨 해돋이 05시 41분 해질 19시 36분 달돋이 18시 43분 달질 04시 30분

낮 최고 36도

동쪽에서 더운공기가 유입돼 더욱 더워지겠다.

광주	맑음	26/36°C
목포	맑음	25/34°C
여수	맑음	26/33°C
나주	맑음	25/36°C
완도	맑음	25/34°C
구례	맑음	24/35°C
강진	맑음	24/34°C
해남	맑음	24/34°C
장흥	맑음	24/34°C
순천	맑음	23/34°C
영광	맑음	25/35°C
진도	맑음	24/32°C
전주	맑음	25/36°C
군산	맑음	25/34°C
남원	맑음	24/35°C
홍산도	맑음	26/32°C

《오전》 바다 풍향 파고 식중독지수 지외선지수 피부질환지수
 서해 남부 앞바다 북동~동 0.5~1.0m 0.5~1.5m
 남해 서부 앞바다 북동~동 0.5~1.5m 1.0~2.0m

《오후》 바다 풍향 파고 밀물 썰물
 서해 남부 앞바다 북동~동 1.0~2.0m 목포 01:28 06:51
 남해 서부 앞바다 북동~동 1.5~2.5m 여수 08:19 02:22
 남해 서부 앞바다 북동~동 2.0~3.0m 21:01 14:21

◇주간날씨 기상내선전화: 국번없이 131 <광주지방기상청>

날짜	2(목)	3(금)	4(토)	5(일)	6(월)	7(화)
날씨	☁	☀	☀	☀	☀	☀
최저/최고	25/35	26/34	25/34	25/34	25/33	24/32

오리무중 태풍 '사울라' '담레이' 진로

서로 영향 '후지와라 효과' 예상 북태평양에서 나란히 발생해 이동 중인 제9호 태풍 '사울라(SAOLA)'와 제10호 태풍 '담레이(DAMREY)'가 서로 영향을 주고받을 가능성이 커지면서 우리나라에 미칠 영향을 예측하기 어렵게 됐다.

지난 31일 기상청에 따르면 사울라가 대만 북쪽을 스친 뒤 중국에 상륙하고, 담레이가 서귀포 남쪽 해상을 지나 산둥반도 부근으로 빠져나갈 것으로 내다봤다.

두 태풍이 서로 얼마나 떨어진 채 이

동하느냐에 따라 진로와 강도가 달라질 것으로 예상된다. 두 태풍이 1200km로 가까워지면 서로 영향을 주고받는 일본 기상학자의 이름을 딴 '후지와라 효과'가 나타날 수 있기 때문이다.

후지와라 효과가 발생하면 두 태풍이 합쳐지거나 서로 밀어내고, 태풍이 '유턴'하는 경우도 있다. 이 때문에 예측이 어렵다. 두 태풍의 예상 진로를 보면 1일 오후부터 2일 오전 사이 사울라는 타이베이 동쪽 해상에, 담레이는 서귀포 인근 해상에 머물면서 후지와라 효과가 나타날 가능성이 점쳐지고 있다.

/김경민기자 kki@

SINCE 1982

창업 30주년 **국제보청기**

30% 할인봉사 OFF SALE

www.kjhr.com

국제보청기 독일 한사톤 (HANSATON) 정품만 취급합니다.

본점 062) 227-9940 총장점 062) 227-9970
 목포점 061) 262-9200 장흥점 080) 222-9975
 서울점 02) 765-9940 순천점 061) 752-9940

입학문의 ▶ 062-605-1114 www.kwangshin.ac.kr 입학문의 ▶ 062-605-1115

2013학년도 광신대학교 **신입생 모집** 2012학년도 후기 광신대학교 **대학원 신입생 모집**

모집학과 및 모집인원 ※모집인원은 변동될 수 있음.

계열	학과	모집인원	
		수시 1차	수시 2차
인문	신학과	20	10
	국제한국어교원학과	2	1
사회	사회복지상담학과	10	6
	유아교육과	9	7
예능	음악학과 (피아노, 성악, 현악, 관·타악, 지휘, 오르간, 작곡, 교회음악)	6	4
	실용음악학과 (드럼, 기타, 재즈피아노, 보컬, 테이스, 저스프, 작곡, 디디[레코딩], 싱어송라이터 등)	20	-
	총계	67	28

※ 신학과는 군중사관후보생(군중장교) 선발시험에 응시 가능. (합격시 학부 4년, 신학대학원 3년 입학금 및 등록금 전액 면제, 기숙사비 면제)
 ※ 사회복지상담학과는 사회복지사, 보육교사, 건강가정사, 평생교육사, 상담심리지도사, 청소년상담사 자격 취득할 수 있음.
 ※ 유아교육과는 유치원 정교사(2급), 보육교사 자격 취득할 수 있음.
 ※ 국제한국어교원학과는 한국어 교원자격을 취득할 수 있음.

전형일정

수시 1차모집
 · 원서접수: 2012. 8. 20(월) ~ 9. 11(화)
 · 전형일: 2012. 9. 20(목)

수시 2차모집
 · 원서접수: 2012. 11. 12(월) ~ 16(금)
 · 전형일: 2012. 11. 29(목)

특별전형

- 전학과: 지역인재양성 전형
- 신학과: 교역자, 목회자사모, 교회봉사자, 교역자자녀, 국가(독립)유공자(손)자녀전형
- 유아교육과: 가정주부 전형

장학제도

매학기 약 30%이상의 학생들에게 각종 장학혜택이 주어지며, 기타 가족장학금, 보훈장학금, 독지가장학금, 근로장학금, 성적우수장학금, 만학도장학금 등 지급

기독교명문대학! 진리로 미래를 여는 지성인의 요람!

QR코드를 스캔하여 자세한 정보를 확인해 보세요!

광신대학교 KWANGSHIN UNIVERSITY 500-710 광주광역시 북구 양산동지 30-36