



수능 D-30 밤샘공부 피하고 실전감각 익혀라

교재복습·모평 기출문제 풀이 병행 적절 컨디션 조절 중요 가벼운 스트레칭 도움

2013학년도 대학수능능력시험(11월8일)이 30일 앞으로 다가왔다. 지금부터는 수능 당일까지 수능 시간표에 맞춰 문제를 풀면서 영역별 문제 유형을 익히는 등 실전감각을 익혀야 한다.

수험생들은 시험이 얼마 남지 않았다는 생각에 마음만 급해질 수 있다. 이럴수록 마음의 안정을 찾는 것이 중요하다. 남은 기간 평정심을 잃지 말고 매일 실수를 하나씩 줄여간다는 생각으로 학습에 임하는 것이 관건이다.

◇무리한 욕심을 버리자=한 달 동안 너무 많은 것을 하려다 보면 아무것도 이루지 못할 수 있다. 달성하기 어려운 목표나 학습계획은 과감히 포기할 때다. 자신의 실력을 최대한 발휘해 최고의 성적을 내는 것이 중요하다.

지금까지의 학습패턴은 크게 바꾸지 않는 것이 좋다. 특히 '단기 속성'을 추구하는 '과외'의 유혹에 빠지면 위험하다. 불안한 마음에 갈피를 잡지 못하고 닦치는 대로 공부하는 수험생들

이 많은데 이럴 때일수록 기본에 충실해야 한다.

새로운 교재나 내용을 공부하기보다는 지금까지 공부한 것 중에서 어렵게 느낀 부분을 중심으로 정리하면 좋다. 교재 복습과 더불어 수능과 모평 기출문제를 다시 한번 풀어 보면서 문제풀이 감각을 유지하는 것도 중요하다.

◇컨디션 관리가 중요=수능 시험 당일 최상의 실력을 발휘하려면 컨디션 조절에 신경을 써야 한다. 컨디션 나조 때문에 지금까지의 노력이 물거품으로 돌아갈 수도 있다.

밤샘 공부와 과도한 욕심은 실패의 지름길이다. 급한 마음에 무리한 계획을 세우거나 잠자는 시간을 갑자기 줄이는 것은 피해야 한다.

수능 시험이 끝나는 오후 시간까지 최상의 컨디션을 유지해야 하므로 밤늦게까지 공부하는 습관은 컨디션 관리에 독이 될 수 있다.

공부, 휴식, 식사, 화장실 가는 것까지 수능 당일 일정에 맞춰 생활하며 실천 적응력을 높이는 것이 좋다.

수능 시간표에 맞춰 문제를 풀면서 영역별 문제 유형을 익히고 시간을 안내하는 연습도 필요하다.

과식, 폭식 등 컨디션을 망치는 식습관도 버려야 한다. 독감 예방 주사를 미리 맞고 아침저녁으로 가벼운 스트레칭을 하거나 맨손 체조를 하는 것도 컨디션 유지에 도움이 된다.

◇점수 올릴 수 있는 과목 집중공략=할 수 있다는 자신감이 그 어느 때보다도 중요한 시기다. 이 기간을

얼마나 효율적으로 보냈느냐에 따라 실전 시험에서 점수 차가 날 수 있다.

한 달 동안 마무리 정리만 잘해도 효과를 거둘 수 있다는 점을 염두에 두고 마지막까지 최선을 다하는 자세가 중요하다.

짧은 시간이지만 취약 과목과 단원을 중심으로 학습 계획을 치밀하게 세워 공부하는 것이 좋다.

점수가 잘 나오는 영역보다는 앞으로 점수가 올라갈 수 있는 영역에 시간을 더 할애할 필요가 있다.

수시 지방생들도 수시 모집에 최종 합격할 때까지는 안심할 수 없다. 특히 수능 최저 학력 기준이 있는 경우는 수능 공부를 소홀히 하지 말아야 한다.

/윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr 연합뉴스

동신대 한가람팀 희망이음 프로젝트 장려상



동신대학교 관광경영학과(학과장 송경용) 한가람 팀이 2012 희망이음 프로젝트에서 장려상을 수상했다.

지식경제부와 전국 15개 지방자치단체가 주관한 희망이음프로젝트는 취업을 앞두고 있는 지역인재들이 취업준비생의 관점에서 우수 기업을 발굴해 소개함으로써 일자리에 대한 패러다임을 전환시키기 위해 마련된 공모전.

창년들이 직접 지역 우수 기업을 탐방해 기업 정보를 알아보고 그 내용을 보고서로 작성함으

로써 지역 인재와 우수 기업간 소통의 창구가 됐다는 평가를 받고 있다.

전국 8000명의 학생이 참가한 이번 대회에서 전광석·신선중·장소라(2학년), 윤은희씨(1학년) 등으로 구성된 동신대 관광경영학과 한가람 팀은 광주은행 본점과 전북 소재 하이트맥주 공장을 탐방, 각 기업들이 갖고 있는 고유한 기업문화와 경영방식, 그리고 현실성 있는 채용정보를 소개해 높은 평가를 받았다.

/채희중기자 chae@kwangju.co.kr

우리가 바로 천하일품 요리왕

광주대 호텔조리학과 이형섭·김승현 학생
루마니아대회 이어 코리아쉐프 대상·장려상



광주대 호텔조리학과 학생들이 지난 9월 루마니아 세계요리대회 대상 수상에 이어, 최근 국내 유일의 전국요리경진대회에서 또다시 대상을 거머쥐어 주목 받고 있다.

광주대 호텔조리학과에 따르면 지난 5~7일 경기도·수원시 주최로 열린 '제4회 전국요리경진대회 코리아쉐프(korean chef)'에서 이형섭(1년·사진 왼쪽) 학생이 장려상을, 김승현(1년) 학생이 대상을 각각 수상했다.

코리아쉐프대회는 국내에서 열리는 유일한 전국요리경진대회로 전시경연·일반부경연·라이

브(즉석요리)경연 등으로 나뉘어 진행되며, 이번 대회에는 총 90개팀이 출전해 예선 및 본선에 서 실력을 겨뤘다.

이형섭 학생은 갈비를 이용한 전채요리 갈비찜 무스, 복분자 크림수프, 푸아그라 갈비스테이크, 이태리식 갈비라비올리 등 즉석에서 4가지 코스요리를 만들어 영예의 대상을 수상했다.

김승현 학생은 생선과 인삼을 이용해 생선오골계 소시지, 인삼과 쇠꼬리를 이용한 콘소메, 전라도의 특산물인 산채나물을 이용하여 생선테린을 만들어 장려상을 수상했다.

/채희중기자 chae@kwangju.co.kr

간호와 명문 중 명문 '기독교간호대'

간호와 하나만을 전문화·특성화해 취업률(2012년 교육과학기술부 발표)이 광주·전남 전문대학 중 1위, 전국 5위를 차지한 간호계열 명문 대학이다.

기독교간호대학교(총장 고명숙)는 지난 1967년 개교 이후 46년 동안 오직 간호과만을 운영한 노하우로 차별된 경쟁력을 갖췄으며, 최고 수준의 교수진을 영입해 실력으로 취업난을 타개하고 있다.

이와 함께 기독교간호대학교는 교과부 승인이 따라 4년제 대학과 동일한 교육과정을 운영하게 됐으며, 올해 첨단 기숙사를 완공함에 따라 4년제 대학에 걸맞은 인프라를 갖추게 됐다.

특히 기독교간호대는 1999년부터 13년간 특성화사업과 교육역량강화사업을 꾸준히 시행해 실무능력이 우수한 간호사를 배출하고 있다.

국내취업은 물론 해외취업 활성화를 위해 미국간호사만을 운영하고 있으며, 국내 간호교육기관 중 유일하게 간호학 전공 전임교수 전원이 미국간호사 면허를 취득해 3학년 재학생과 간호사를 대상으로 직접 강의하고 있다. 이로 인해 미국 간호사 면허 시험 합격률이 75~80%에 달한다.

기독교간호대의 체계적인 교육은 높은 평가를 받아 2004년에 한국간호교



기독교간호대학교 3학년생들이 시뮬레이션 실습실에서 응급실 환자 체크 요령을 배우고 있다. <기독교간호대 제공>

4년제와 동일한 교육과정
최고 교수진·첨단 기숙사
美간호사 면허합격률 80%
3년간 1000시간 병원실습

윤영기와의 간호교육기관 평가에서 전국 최초로 '우수대학인정' 판정을 받았으며, 2010년에는 전문대학 경쟁력 전국 2위를 차지했다. 졸업생들의 취업을 위한 취업지도

에도 다양한 노력을 쏟고 있다. 모의 면접실을 두고 실제 면접과 같은 시스템으로 실전에 대비하고 있으며, 취업캠프를 실시해 전문 취업을 달성하고 있다.

또한 이론 교육과 함께 4곳의 시뮬레이션 실습실을 운영, 학생들이 3년 동안 무려 1000시간이 넘는 병원 현장실습을 수행한다.

고명숙 총장은 "간호현장에서 전문적인 지식과 기술을 갖춘 인도주의 정신을 바탕으로 한 간호철학이 있는 인력을 양성하는 데 최선을 다하겠다"고 밝혔다.

/채희중기자 chae@kwangju.co.kr

조선대, 기술사업화전문가 세미나 개최

조선대학교 창업지원단(단장 최효상)은 최근 한국기술사업화진흥협회(협회장 김순식)와 함께 '2012 산·학·연·관 네트워크 구축을 위한 기술사업화전문가 세미나'를 개최했다.

행정안전부의 '2012년 비영리민간단체 공익사업'으로 진행된 이날 세미나를 통해 그동안 한국기술사업화진흥협회가 호남지역에서 배출한 기술사업화전문가(기술경영사·기술평가사) 150여 명의 네트워크가 호남 최초이자 최대 규모로 구축됐다.

세미나에서는 기술보증기금 확대 박사가 '기술사업화를 위한 기술금융'을 주제로 발표했으며 중소기업청 지원사업인 '2012 시니어창업교육' 과정을 통해 한국기술사업화진흥협회에서 올해 상반기에 배출한 기술사업화전문가 100명(기술경영사 41명, 기술평가사 59명)에 대한 자격증 수여식을 거행했다.

이와 조선대학교 첨단산학협력사 본부동으로 이전한 한국기술사업화진흥협회 광주광역시지회 현판제막식이 거행됐다.

/채희중기자 chae@kwangju.co.kr

광주 보문고 13일 '학력경시·창의경진대회'

광주 보문고는 오는 13일 '제2회 보문 학력경시대회 및 창의 경진대회'를 개최한다.

경시 교과는 영어·수학 과목으로 중학교 교과 전반에 걸쳐 객관식·서술형 문항이 출제된다.

최고 성적을 거둔 남녀 학생 1명에게는 상장과 장학금 30만원씩을, 우수학생 10명에게는 상장과 각각 장학금 10만원씩, 최고 득점 학생의 지도교사에게는 격려금 20만원을 시상한다.

장려상 이상 입상자가 2013학년도에 보문고에 지원할 경우 그에 따른 장학금과 별도의 혜택이 주어진다. 경시대회는 중학생 이면 참가할 수 있다.

/윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr

인터넷에서 만나는 광주일보
www.kwangju.co.kr

경매에 관한 모든것!

경매 NPL물건 특수물건

- ▶경매 배우면서 수익내실분
- ▶교육/임장 활동비 등 회비있음
- ▶단독/공동투자가능

경매 입찰할 물건에 투자하실분!

- ▶1억투자시 연1200만원 지급
- ▶제1순위 근저당/가등기로 보장
- ▶기간 : 1년정도

(주)오천경매 H.P 010-3605-5000
TEL 062-525-5000

못 받은돈

친절히 상담해 드립니다.

- 공증문서
- 대여금
- 법원판결문
- 운송료
- 각종채권
- 구상금
- 물품대금
- 공사대금

· 채무자 전국 재산조사 가능
· 채무자 신용조사
· 법인재산조사, 신용조사
· 법원 재판증인 사건 확인

의뢰시 선수금없음 (회수금에 대한 후불제도)
필요에 따라 범비용은 채권자 부담

"타 신용정보사와 비교 탁월한 회수실적"
"전국 지점으로 전국 소재 파악"
"수시로 의뢰인에게 상황보고"

세일신용정보(주)
전문상담 010-8617-7899

부동산 경매, 유동화 자산매각 전문회사
주식회사 에셋코리아
since 2005

광주광역시 동구 지산동 714-73 (2층) (법원 앞에서 70m 변호사회관 옆 건물) 또는 (지산 주유소에서 법원 쪽으로 20m)
최고수익률 / 세무계산서발급(양도세감면) / 신속한명도 / 정확한관리분석 / 최상의대출

경매에 관한 모든 상담
062-236-3400

금주의 추천 물건 대표이사 010-7570-7525

화순도곡[온천·모텔] 대3234㎡, 244280㎡ 감정가 42억9천 최저가 9억7천	화정동[예식장] 대1094㎡, 24489㎡ 감정가 41억6천 최저가 21억2천	두암동[목욕탕] 대570㎡, 21256㎡ 감정가 12억9천 최저가 5억9천	소태동[독서실] 대561㎡, 21439㎡ 감정가 12억4천 최저가 8억7천	쌍촌동[원룸] 대294㎡, 24494㎡ 감정가 5억9천 최저가 3억7천	화순도곡무인텔 대1904㎡, 2628㎡ 감정가 26억7천 최저가 18억7천	월계동[근린시설] 대446㎡, 2262㎡ 감정가 8억3천 최저가 4억4천
---	--	--	--	--	--	---

유동화 자산매각 대표이사 010-7570-7525

☞ 금동[목욕탕] ☞ ▶대지 91평 ▶건물 303평 ▶감정가 10억 ▶매매가 4억7천(협의후결정)	☞ 군산(바이오에너지공장) ☞ ▶대지 3025평 ▶건물597평 ▶감정가 99억4천 ▶매매가 38억 (협의후결정)	☞ 담양(금성) [공장] ☞ ▶대지 1482평 ▶건물 299평 ▶감정가 7억1600만 ▶매매가 7억5천(협의후결정)
☞ 용봉동[하미스포렉스] ☞ ▶대지 4076평 ▶건물 12943평 ▶감정가 515억7천 ▶매매가 160억(사설비발도)	☞ 북구 대촌동(2층공장) ☞ ▶대지 1506평 ▶건물 1031평 ▶감정가 39억8천 ▶매매가 32억5천 (협의후결정)	☞ 화정동 (예식장) ☞ ▶대지 330평 ▶건물 1357평 ▶감정가 41억5천 ▶매매가 25억(협의후결정)

근린시설/원룸 정현로1사 010-5879-0005 속박시설/상가 김규석이사 010-6654-6888 공장/토지 김충원이사 010-8227-7759

소재지	대지면적	건물면적	최저가	비고
화순도곡	대3234, 244280	42933	9억7천	4층목욕/숙박
화정동	대1094, 24489	4195	21억	8층예식장
대인동	대330, 21254	4944	29억2천	단층음식점
두암동	대570, 21256	12949	5922	4층점점점
수원동	대651, 21236	13949	5922	4층상가
산인면	대4706, 21123	18922	12947	2층상가
목포4동	대1786, 21408	4948	2942	단층수원점
보성읍	대685, 21763	7922	1948	2층상가
전북김제	대8076, 235004	25	10억	2층물류창고
전주부안	대665, 21988	11944	5942	2층-이트

아파트/빌라 박미림팀장 010-9900-3002 주택/재개발 김수희 중개사 010-8567-4600 근린주택 손해원이사 010-9611-2817

▶ 주식회사 에셋코리아는 2006년부터 경매진행중이거나 유입한 부실자산(NPL)을 유동화회사로부터 위탁받아 관리하거나 매각하고 있습니다.
▶ 병원,공장,예식장,빌딩,토지,호텔 등 대형부동산을 구입하고자 하시면 에셋코리아와 상의하십시오