

건강 칼럼

여름철 수험생 학습 효율 높이기 위한 신체 건강... 면역 관리부터

6월은 학생들에게 학업 부담이 크게 늘어나는 시기다. 고등학생들은 기말고사 준비에 몰입하고, 수험생들은 본격적인 여름 더위 속에서 장기적인 학습 페이스를 유지해야 하는 과제를 안게 된다. 특히 이 시기는 낮의 길이가 가장 길어지는 하지(夏至)를 전후해 기온과 습도가 함께 높아지면서 체력 소모가 증가하고 생활 리듬이 흔들리기 쉬운 시기이기도 하다.

수험생들에게 여름은 단순히 더운 계절 이상의 의미를 갖는다. 무더위로 인한 피로감이 누적되면 학습 효율이 떨어질 수 있고, 수면의 질이 저하되면서 집중력과 컨디션 관리에도 영향을 미칠 수 있기 때문이다. 실제로 여름철에는 충분히 잠을 자더라도 피로가 쉽게 해소되지 않거나 무기력감을 호소하는 학생들이 적지 않다.

한의학에서는 하지 무렵을 양기(陽氣)가 가장 왕성한 시기로 본다. 다만 외부의 열기가 강해질수록 인체 내부의 균형은 오히려 무너지기 쉽다고 설명한다. 땀을 과도하게 흘리게 되면 수분뿐 아니라 몸의 전해질도 함께 소모될 수 있으며, 이러한



김정열
한스아한의원 강남점 원장

상태가 지속되면 체력 저하와 집중력 감소로 이어질 수 있다.

특히 여름철 수험생 관리에서 중요한 부분은 체내 수분과 컨디션을 안정적으로 유지하는 것이다. 과도한 냉방 환경이나 잦은 찬 음식 섭취는 일시적으로 더위를 해소하는데 도움이 될 수 있지만, 장기적으로는 소화 기능 저하와 피로감 증가의 원인이 될 수 있다. 위장 기능이 약해지면 영양 흡수에도 영향을 미쳐 전반적인 체력 유지가 어려워질 수 있다.

또한 수험생들은 공부에 집중하는 과정에서 운동량이 부족해지기 쉽다. 여기에 불규칙한 식사와 수면 부족이 겹치면 면역력이 떨어지고 감기나 각종 호흡기 질환에 노출될

가능성도 높아진다. 특히 여름철에는 냉방기 사용 증가와 큰 일교차로 인해 호흡기 건강이 영향을 받는 경우가 많아 주의가 필요하다.

여름철 건강관리는 단순히 현재의 컨디션을 유지하는 것에 그치지 않는다. 가을 이후 중요한 시험 일정이 이어지는 수험생들에게는 여름철 건강 상태가 이후 학습 흐름에도 영향을 줄 수 있기 때문이다. 따라서 체력 저하 신호를 가볍게 넘기지 말고 생활 습관과 건강 상태를 점검하는 과정이 필요하다.

면역력과 체력이 흔들리기 시작하면 집중력 저하로 이어지는 경우가 많기 때문에 단순히 공부 시간만 늘리는 것보다 컨디션 관리를 꾸준히 점검하며 관리하는 것이 장기적인 수험 생활에 도움이 될 수 있다.

시간 자체보다 집중력이 떨어지는 문제가 먼저 나타나는 경우가 많다. 따라서 여름철에는 학습량을 늘리는 것보다 컨디션을 일정하게 유지하는 것이 장기적으로 도움이 될 수 있다.

무더위가 이어질수록 수분 섭취와 규칙적인 수면, 균형 잡힌 식사 등 기본적인 건강관리에 더욱 신경 써야 한다. 또한 과도한 냉방을 병행하는 것이 여름철 체력 관리에 도움이 된다. 무엇보다 평소보다 땀이 많이지거나 무기력감이 지속되고 집중력이 현저히 떨어진다면 건강 상태를 점검해 볼 필요가 있다.

수험생들에게 여름은 체력과 집중력을 동시에 관리해야 하는 시기다. 더위로 인해 땀을 많이 흘리거나 수면의 질이 떨어지면 학습 효율에도 영향을 받을 수 있어 생활 리듬을 일정하게 유지하는 것이 중요하다.

면역력과 체력이 흔들리기 시작하면 집중력 저하로 이어지는 경우가 많기 때문에 단순히 공부 시간만 늘리는 것보다 컨디션 관리를 꾸준히 점검하며 관리하는 것이 장기적인 수험 생활에 도움이 될 수 있다.

사설

새 국무총리로 지명된 한성숙 중기부 장관

신임 국무총리 후보자에 한성숙 중소벤처기업부 장관이 지명됐다. 대통령 비서실장은 7일 청와대에서 브리핑을 열고 "이재명 대통령은 오늘 국무총리 후보자로 한성숙 중소벤처기업부 장관을 지명했다"고 밝혔다.

경기 의정부 출신으로 네이버 대표이사를 지낸 한 후보자는 이재명 정부 출범과 함께 초대 중소벤처기업부 장관을 맡아왔다.

비서실장은 한 후보자 지명 배경에 대해 "IT 기업 대표와 중기부 장관이라는 경험을 바탕으로 시대적 과제인 AI 대전환을 차질 없이 완수하고 국민 일부가 아닌 대한민국 모두의 성장을 이끌 책임자로 기대된다"고 설명했다.

이어 "한 후보자는 평범한 직장인으로 출발해 굴지의 디지털 기업 수장에 오른 입지전적 리더"라며 "민간의 실용성과 혁신성을

겸비하고 있고 우리 사회의 AI 대전환 필요성에 누구보다 잘 알고 있다"고 말했다.

비서실장은 "후보자는 장관으로서 속도와 성과, 현장을 강조하며 중소벤처와 소상공인 등 모두의 성장을 위해 노력해 왔다"고 밝혔다.

그러면서 "이러한 후보자의 혁신성과 중기부 장관으로서의 경험, 그리고 국무총리라는 기회가 더해진다면 반도체 호황과 수출 증가가 견인한 한국경제의 성장을 중소기업, 소상공인, 골목상권 등 국민 모두의 성장으로 전환시킬 수 있을 것"이라고 기대했다.

한편, 강 비서실장은 이재명 정부 첫 번째 국무총리를 맡았던 김민석 총리에 대해 "지난 1년 이재명 정부의 성과는 사실상 김 총리의 성과라고 불려도 가히 틀리지 않는다"고 밝혔다.

선관위의 실책, 부정선거 음모론에 발미 제공

선관위는 5일 또 논란을 자초했다. 잠실 투표소에서 철수하면서, 유권자들 개인정보가 담긴 선거 볼펜을 그대로 두고 갔다. 이런 일들이 불신을 야기하고, 부정선거 음모론의 발미가 되고 있다.

투표함이 옮겨진 직후, 시위대가 아무 제지 없이 투표소로 들어간다. 투표소 안엔 사용하지 않은 기표 도구가 그대로 남아 있다.

시위대는 "기가 차서 말도 안 나옵니다. 정말, 이게 말이 됩니까?"라고 격앙된 목소리를 내뿜는다. 부정선거의 증거물을 찾는다면 선거 볼펜 상자를 뒤지기도 한다. 시위대는 "빨리 챙겨야 할 것 같아요. 밖에서도 자주 못 챙겨."라고 우려의 목소리를 한다.

유권자에게 대기표로 준 선거인 명부 대조 전표까지 나왔다. 일부 유튜브가 실시간 중계하며 이들과

성별 등 개인정보가 그대로 노출되기도 했다. 시위대는 "개인 정보는 지금 기표된 용지만 가져간 겁니다."라고 한다.

과거 소공백과 소우리에 표를 담았던, 이른바 '소우리 사태'부터 '투표용지 부족' 사태에 이어 개인정보 방침까지 부실한 선거관리는 이번에도 부정선거를 주장하는 이들의 과격 시위로 이어졌다.

과거에 법원에서 부정선거 음모론이 실체가 없다고 했지만 나왔다. 실수가 반복되다 보니 선관위 신뢰가 굉장히 의심받고 있는 상황이다.

선관위의 반복되는 실책이 음모론적 부정선거 주장에 발미를 제공한다는 지적이 나오는 이유다. 선거 하나 제대로 치르지 못하는 나라가 어찌 선진국이라고 할지 걱정이다.

기고문

제복 뒤에 숨겨진 눈물, 이제는 우리 모두 '생명지킴이'가 될 때

최근 경찰청에서 열린 '생명지킴이 비전 선포식'에 다녀왔다. '생명존중'이라는 무겁고도 고귀한 가치를 경찰 조직 내외에 확산하겠다는 이번 선포식은 무척 뜻깊고 감동적인 자리였다. 동료의 작은 변화를 알아차리고 서로가 서로의 안전망이 되어주겠다는 다짐의 목소리를 들으며, 가슴 한편이 뚝뚝해지면서도 동시에 목직함 책임감이 밀려왔다.

우리는 흔히 경찰관을 '시민의 영웅'이나 '단단한 바위'처럼 여긴다. 범죄 현장을 소탕하고, 재난 속에서 시민을 구하며, 가장 위험한 순간에 가장 먼저 달려오는 이들이기 때문이다. 하지만 선포식 내내 머릿속을 떠나지 않은 생각은 하나였다. "저 단단해 보이는 제복 아래 숨겨진 인간으로서의 고뇌와 상처는 누가 돌보아 주고 있는가?"

경찰관의 일상은 스트레스의 연속이다. 주취자의 폭언과 난동을 받아내는 것은 예사일이고, 참혹한 사건·사고 현장을 목격하며 받는 정신적 충격(트라우마)은 마음속 깊은 곳에 고스란히 쌓인다. 언제 터질지 모르는 긴급 상황 때문에 24시간 긴장 상태를 유지해야 하는 이들에게 '실리적 안정'은 어쩌면 사치처럼 느껴졌을지도 모른다.

실제로 많은 경찰관이 우울증이나 수면장애, 나아가 극단적인 심리적 위기에 직면해 있다는 통계는 그리 새삼스럽지 않다. 낯의 생명을 지키느라 정작 자신의 생명이 허물어지고 있는 줄도 모르는 눈물겨운 현실이다. 영웅이기전에 그들도 누군가의 소중한 가족이자, 상처받으면 아픈 평범한 인간이기 때문이다.

이런 맥락에서 이번 '생명지킴이 비



김태훈
고창경찰서
모양지구대 경감

전 선포식은 단순한 일회성 행사를 넘어, 경찰 조직의 패러다임을 바꾸는 중요한 신호탄이 되어야 한다. 동료가 보내는 위험 신호를 감지하는 '자살예방 생명지킴이'를 양성하고 마음건강 센터를 확충하는 등 내부적인 심리 지원 체계를 촘촘히 다지는 것은 이제

선택이 아닌 필수다. 아울러 우리 사회의 시선도 달라져야 한다. 경찰관에게 무조건적인 희생과 강인함을 요구할 것이 아니라, 그들이 안전하게 마음을 터놓고 치유받을 수 있도록 지지해 주어야 한다. 경찰관이 심리적으로 안정되어야 그들이 지키는 시민의 치안 서비스 질도 높아질 수 있다.

"시민의 생명을 지키는 경찰, 그들의 생명은 우리가 함께 지켜야 한다"

이번 비전 선포식이 선연적인 구호에 그치지 않고, 대한민국 모든 경찰관이 제복을 입고도 마음 편히 숨 쉴 수 있는 든든한 '실리적 안전기지'를 만드는 계기가 되기를 간절히 바란다.

사내·외 기고 및 칼럼은 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

개인방역수칙 생활화, 감염병 예방 '지름길'

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴
기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 송주빌딩 4층

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

"더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문"을 위해 전주매일의 전 직원들은 '전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 행태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴러겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**