

# 무리한 욕심 버리고 평소 컨디션 유지해야

## ●수능 D-22 막바지 전략

11월 15일 치러지는 대학수학능력시험이 20여일 앞으로 다가왔다. 얼마 남지 않은 시험기간은 수험생은 물론 학부모의 마음을 조금씩 흔들고 있다.

서울 조계사주지 원담는 10월 17일 학부모와 수험생들을 위한 '2008학년도 입시생 학부모를 위한 학업성취 특강'을 열었다. 이만기 유웨이 중앙교육 평가이사 강사로 나서 학부모와 학생들이 '수능 직전·당일·직후 꼭 알아야 할 사항'을 짚었다.

이 이사는 "지금은 학부모와 학생 모두 '무욕(無慾)'의 상태가 되어야 한다"는 말로 강의를 시작했다. 시험에 대한 의욕이나 좋은 결과에 대한 기대를 접으라는 것이 아니라, 시험을 코앞에 둔 상태에서 무리한 욕심을 내서는 안 된다는 것이다. 이 이사는 "지금 학부모와 가족들은 수험생이 부담을 느끼지 않도록 배려하는 것이 가장 필요하다"며 "너를 믿는다"거나 "막바지 준비를 잘 하라"는 등의 사소한 말도 아이들은 부담으로 느끼므로 되도록 삼가야 한다"고 말한다. 아이들에게 잔소리를 하거나 가르치려 들지 말고, '참선하듯' 아이를 있는 그대로 지켜봐주는 것이 필요하다는 것이다.

학부모들은 '3월 모의고사 성적이 수능 성적'이라는 식의 근거 없는 속설을 믿거나 말하지 말고, 친력을 역시 시험 전날 혹은 당일 전화해 수험생에게 부담을 주지 않아야 한다고 이 이사는 강조한다. 또한

지나치게 영양을 고려한 음식보다 평소 먹던 음식을 중심으로 과일 야채 등의 식물성 식품과 해조류, 견과류 등을 챙긴다. 끼니를 거르지 않도록 하는 것은 무엇보다 중요하다.

학생들 또한 무리하게 학습 목표를 잡지 말고, 시기별 학습 포인트에 따라 마무리를 하는 것이 좋다고 말한다. 무조건 학습 분량을 늘리기보다 자신의 성적이 맞춘 치밀한 학습 전략을 짜고, 자신이 지원하고자 하는 대학의 입시 요강에 맞는 학습 목표를 세우도록 한다. 표1 참조

이 이사는 "수험 당일 떨리는 마음을 진정시키기 위해 청심환을 먹는 학생 중에는 약의 성분과 맞지 않아 시험 시간에 조는 경우도 있으므로 유의해야 한다"며 "자신감을 갖고 차분한 마음으로 임한다면 실수하지 않고 자신의 실력을 충분히 발휘할 수 있다"고 말한다.

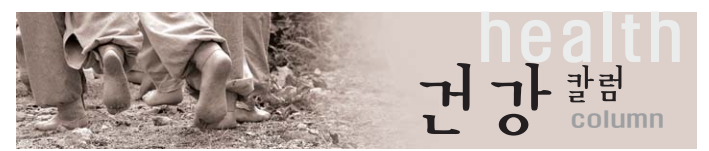
여수령 기자 snoopy@buddhapia.com

〈표1〉

시기	학습포인트	공통
1단계 (10월 16~26일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●오답노트 활용을 통한 취약부분 집중 학습</li> <li>●기출문제를 통한 수능 난이도와 경향 파악 및 맞춤 학습</li> <li>●교과서의 기본 개념 위주 학습</li> <li>●기본 개념 정리를 위해 개념 요약 노트 작성</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●밤잠은 5-6시간 이상 충분히 잘자</li> <li>●수능 날을 대비해 일찍 일어나는 습관을 갖는다</li> </ul>
2단계 (10월 27~11월 6일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●상위권 학생은 등급을 가르는 고난도 문항 집중 학습</li> <li>●중위권 학생은 취약영역에서 등급을 올릴 수 있도록 집중 학습</li> <li>●하위권 학생은 단기간에 점수를 올릴 수 있는 탐구영역 및 출제 가능성이 되는 단원을 중심으로 학습</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●규칙적인 식사습관 지키기</li> <li>●이전에 집중적으로 공부하는 습관 지키기</li> </ul>
3단계 (11월 7~14일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●주 2-3회씩 실제 수능과 같은 조건에서 문제풀이 훈련을 해 문제풀이 시 속도 조절을 연습한다</li> <li>●쉬운 문제라도 실수로 인한 오답을 줄이기 위해 연습한다</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●음식을 되도록 부담 가지 않는 것으로 적당량 먹는다</li> </ul>
수능당일	<ul style="list-style-type: none"> <li>●이전 일찍 일어나 가벼운 명상을 통해 지금까지 학습한 내용을 차분히 떠올려보기</li> </ul>	



2008 대학수학능력시험이 20여일 앞으로 다가왔다. 수험생은 입시 마무리 전략을, 학부모는 자녀의 부담을 덜어주는 법을 살필 때다. <사진제공= 소중한몸의원>



## 6. 수험생 건강 지압법

대입수능시험이 3주 앞으로 다가왔다. 지금 수험생들에게 무엇보다 중요한 것은 시험일까지 최상의 컨디션을 유지하는 것이다.

수능일이 가까워질수록 수험생은 불안하고 초조하며 공부에 대한 스트레스와 시험 성적에 대한 증압감으로 심신의 피로가 가중된다. 거기에 건강까지 상하게 된다면 마무리 공부는 물론 지금까지 준비한 것에 치명적인 영향을 끼칠 수 있다.

시험을 앞둔 수험생 건강을 위해 가장 신경 써야 할 것이 바로 '규칙적인 식사'다. 시간에 쫓기는 수험생들은 하루 세끼 식사를 제대로 챙기기가 힘들다. 그러나 마무리 공부에 필요한 적정 에너지를 내고 신체 리듬을 유지하기 위해선 무엇보다 규칙적인 식사가 중요하다. 식사를 통해 적당한 열량을 섭취하여, 두뇌와 적

안한 마음을 갖는 것도 중요하다. 두뇌 역시 신체 다른 부위와 마찬가지로 휴식이 필요하다. 1시간 공부한 후 5-10분씩 휴식을 취하고, 눈을 감고 명상을 하는 것도 도움이 된다.

방이나 학원 등 밀폐된 공간에서 오랜 시간 공부를 하는 수험생은 틈나는 대로 맑은 공기를 마시는 것이 좋다. 실내 공기가 탁할 경우 뇌로 공급되는 혈액의 산소 농도가 떨어져 뇌 활동이 둔화되기 쉽기 때문에 자주 환기를 해 실내 공기를 쾌적하게 하고 휴식시간에 복식호흡을 해 폐 깊숙이 산소를 마시며 내장의 기순환을 원활히 하는 것이 좋다.

또한 생활 속에서 간단한 지압법이 도움이 된다. 지압을 할 때에는 지압부위가 빠근하게 느껴지도록 손가락으로 꾹꾹 누르고 지압의 횟수는 12~24~36회로 늘리도록 한다.

▲머리가 아플 때: 정수리에서 상하좌우로 2cm 정도 떨어진 네 부분의 혈구인 양공급원 휴식·명상은 스트레스 감소에 큰 효과가 있다. 이렇게 하면 머리 물을 보충 지압횟수는 12~24~36회로 늘려야 가 맑아지고 고 집중력 해야 하기 때문이다.

▲이항사: 아침을 포함한 식사를 잘 챙겨 먹어야 하며 식사량은 포만감이 들기 전 4/5-3/4 정도로 하는 것이 적당하다. 간식으로는 과일이나 채소, 기름기 없는 단백질이 함유된 음식인 수육, 삶은 계란 등이 좋다.

규칙적인 식사뿐만 아니라 머리를 많이 써야 하는 수험생은 두뇌활동에 도움 되는 음식을 충분히 섭취하는 게 좋다. 뇌세포에 활력을 주고 기억력, 운동과 감각기능을 키우는데 도움을 주는 레시틴을 섭취하기 위해서 콩 두부 된장 청국장 호두 잣 등이 효과적이다. 또한 김, 다시마, 미역, 생선을 먹어 사고력과 집중력을 높여주는 단백질도 섭취해야 한다.

수험생은 보리, 현미, 메밀 등을 먹어 뇌 신경세포 활동의 주요 에너지원이 되는 당질을 섭취해야 한다. 비타민C는 스트레스를 완화시키고 혈액순환을 원활하게 해주어 기억력을 높여주기 때문에 토마토, 당근, 오렌지, 레몬 등도 많이 먹도록 한다.

▲눈이 피로할 때: 눈을 감은 뒤 눈썹 사이, 눈썹 바깥쪽, 눈동자 아래 2cm 지점의 움푹 파인 곳을 눌러준다. 지압이 끝나면 목을 가볍게 좌우로 돌려주도록 한다.

▲배가 아플 때: 엄지와 집게손가락 사이 움푹 들어간 곳을 눌러준다. 체하거나 소화기 잘 되지 않을 때, 속이 더부룩하거나 트림이 나올 때도 좋다. 생활 속의 식습관 조절과 지압법 등으로 얼마 남지 않은 시험일까지 수험생들이 건강을 지킬 수 있기를 바란다.

■여동현(소중한몸의원 원장) WWW.1075.LOVE.COM

## 투자전문가 우승택의 투·자·강·좌

조계종 중앙신도회 부설 불교인재개발원(이사장 허경만)은 10월 11일부터 11월 8일까지 총 5회에 걸쳐 '투자는 아무나 하나, 유식(有識)으로 하는 투자학' 강좌를 개최한다. 투자전문가 우승택(삼성증권 자산관리센터장)씨의 투자 강좌 내용을 요약·정리했다.

서점에 재테크와 부(富)의 마인드에 관한 책은 넘쳐나도 정작 부자가 되는 사람은 많지 않다. 왜일까? 책들은 10억을 가진 자신의 이미지를 그려보라고 주문한다. 내 증권통장의 잔고를 상상하고 목표를 정해두면 그렇게 실현된다는 뜻에서다. 하지만 대부분의 사람은 그 이미지를 그리지 못한다. 왜냐하면 자신이 10억을 벌 수 있다는 사실도, 이미지를 그림으로써 10억을 버는 정보도

## ‘心想事成’...부자는 마음이 만든다

얻을 수 있다는 사실도 믿지 못하고 알지 못하기 때문이다. 마음이 생각만 하게 되면 모든 것은 이루어진다.

<법승계> 중에 '모든 것은 인연에 따르고 자성이 없다(不守自性緣成)'는 말이 있다. 이는 사람 따라 성공하고 사람 따라 망하므로, 내 주위의 모든 사람과 사건의 인연에 따라 생김과 자성이 없다는 말로도 풀이할 수 있다. 때문에 인연법을 알고 인연을 알아내는 힘이 필요하다.

주식이 '오를 것 같다'는 생각, '내릴 것 같다'는 생각은 모두 착각에서 비롯된다. 그러므로 자신의 마음을 바로 알면 투자도 제대로 할 수 있다.

돈은 균중의 심리에 따라 움직인다. 심리 즉 마음은 언어로 설명될 수 없고 유식을 통해 알 수 있다. 숫자는 오직 이성으로 구성되어 있는데 감정이 개입돼 그릇된 결

과를 낳는다. 일례로 사람들은 자동차나 노트북 같은 것은 할부가 구입하지만, 여행은 가기 전에 미리 돈을 낸다. 여행을 다녀와서 돈을 지불해도 되는 것인데, 여행을 가기 전 그 즐거운 마음을 즐기 위해 미리 돈을 내는 것을 선호한다. 이것을 '심리회계'라 하는데, 보통 사람들은 숫자에 감정을 담아 평가하고 행동한다. 하지만 부자는 숫자, 즉 '일반회계'로 모든 것을 평가한다. 그러므로 투자에 성공하기 위해서는 마음을 바로 알아야 한다. 내 몸도 떨어져서 보고 내 돈도 떨어져서 볼 수 있어야 편다. 주식이 투자할 때도 감정의 개입 없이 객관적으로 해 나갈 수 있다. 그래야 돈을 번다. 다음 시간에는 앙드레 코스탈라니의 투자 철학에 대해 알아보도록 한다. 02)735-2428 정리=조동섭 기자

<b>불자 정보</b> 650호   ▶접수처 TEL 02) 2004-8215 732-1522(直) FAX 02) 737-0696	<b>포교원 안내</b> ● 위치: 제주시 외도 1동 부영2단지 2천세대 대단지 앞 ● 곳당으로 최적지 ● 법당 15평, 요사완비 ● 주차공간 300평 및 채소밭으로 활용가능 ● 시설비품 집세 합 1300만원 017-393-1127	<b>사찰 및 사찰터 안내</b> ● 위치: 대구 달서구 성서 ● 평수: 대지 850평, 법당 35평 ● 삼존불, 단청 ● 가액: 1억 ● 대구시내 전지역 2억5천~20억까지 ● 사찰전문안내 053)558-8989 019-534-7239	<b>사찰 안내</b> ● 위치: 전남 해남군 해남읍 읍에서 3분거리, 고산유적지 부근 ● 총 670평, 법당 17평 한옥내부 5평 임밭당, 요사채 24평 (자연노천식산신 용궁 스페트 지붕, 컨테이너 7평 1동 외부 화장실 유, 마당 잔디밭 200평, 주차장 별도 우편수 포함 안됨) ● 가액: 1억8천 011-772-4780	<b>포교원 안내</b> ● 위치: 부산 사상구 덕포동 ● 4층건물 중 2층 45평 ● 삼존불, 후불탱화, 신중탱화, 산신탱화 ● 보증금 2천만원, 월 40만원 시설비 1300만원 ● 시설완벽, 물만오시면 됨 011-9545-2690	<b>포교원 안내</b> ● 위치: 경남 김해시 봉황동 ● 평수 40평, 2층 ● 가액: 보증금 300만원 월 30만원 시설비: 300만원 ● 현재 운영중 010-8839-1890	<b>사찰 안내</b> ● 위치: 경남 밀양 ● 200년된 목조법당 13평 ● 산신각, 용왕당, 요사채 40평 ● 스님사정에 의해 집기일제양도 ● 새내기 한눈에 내려다 보이는 산중턱 사찰입구까지 차량진입 ● 가액: 9천9백만원 054)654-6539 011-881-9064	
	<b>도심포교원 안내</b> ● 위치: 서울 동대문 평화시장부근 (동묘역 앞) ● 평수 30평, 3층건물 2층 법당1, 방2, 부엌 및 주방 시설 완비 ● 현재 포교원으로 사용중이나 일반 집포로도 사용가능 ● 보증금 2천만원, 월 120만원 (보증금 3천만원, 월 100만원) 011-310-0361 02)2236-0361	<b>포교원(급)안내</b> ● 위치: 시흥시 정왕동 최고중심지 상권 ● 시설완비 ● 법당, 주방, 방2 ● 철학하시는 스님 적합 ● 전세 4500만원 가액 1억원 010-4527-4849	<b>사찰 안내</b> ● 위치: 양산시 물금역에서 5분거리 ● 76평, 80평 대지 각각 두 세대 주택 개조 ● 법당, 방2개 ● 전망좋은 넓은 작업실 결합 작업하시는 분 적극 추천함 ● 가액: 1억3천5백만원 011-9324-4732	<b>사찰(터)안내</b> ● 위치: 경남 합천군 가야면 구원리 74-7의 4건 ● 가액: 1억2천만원(절충가능) ● 포장도로 접함, 토목 석축 완료 ● 풍수적 최고의 명당터 011-9837-8668 061)362-9863	<b>사찰 안내</b> ● 위치: 김천시내에서 5분거리 ● 대지: 470평 ● 법당 30평, 산신각 2평, 요사채 30평, 10평 ● 심야전기, 조경이 되어있고 앞에는 계곡 ● 가액: 3억원 016-274-3170	<b>임법당 안내</b> ● 위치: 주문진읍 바닷가 3분거리 ● 해수욕장, 해상공원 인접, 대지: 74평, 건평 25평 ● 주차가능 텃밭있음, 삼존불 소불 108불 모셔져 있음 ● 시설비 일체 2,300만원 011-402-1669	<b>천하명당 절터 안내</b> ● 위치: 경북 성주읍내 ● 대지: 300평 ● 건평: 2동 80평 ● 준농지(관리지역): 2000평 ● 가액: 4억7천만원 017-531-2888
	<b>도심포교 사찰 (사정상 급 안내)</b> ● 위치: 황주시 주성인 우암산 중턱 (황주시 중심권 10분거리) ● 대지: 53평 ● 건물: 대지 전체 건물축조 (2000년 리모델링 건축함) ● 1층: 전방 울방 및 목조건축 53평 ● 2층: 온돌방 2칸 및 개리방 2칸 건축 25평 ● 특징: 쾌적한 환경 및 시내주방권 최상 현대 포교활동 및 사찰운영 재정상태 최합함 도심포교와 연계하여 공동체마을 운영 ● 가액: 2억7천만원(시설비 일체 포함, 용자 5천만원 승계가능) 016-401-6254	<b>임법당 주택안내</b> ● 위치: 부산 구포동 구포시장 위 ● 대지: 40평 ● 1층 슬라브 30평(법당 15평) 2층 신축법당 허가 있음 ● 8m 도로 주택지 사거리 코너 향후 재개발 예정지 ● 가액: 1억5천5백만원 010-2563-5550	<b>토굴 안내</b> ● 위치: 경북 영천 화남면 ● 대지: 140평 ● 임법당: 20평 ● 요사채, 방4, 주방1 ● 노천 관음자상 ● 가액: 5천2백만원 011-9390-9530	<b>사찰(터)안내</b> ● 위치: 충남 천안 병촌 ● 부지: 780평, 요사채 40평 ● 대웅전 18평, 지상전 20평 ● 공사 70%완성 진행중 ● 가액: 4억원 011-339-1946 011-294-8497	<b>포교원 안내</b> ● 위치: 울산시 남구 신정2동 ● 평수: 45평 ● 보증금: 1천만원 ● 월세 30만원 ● 시설비 1천500만원 ● 즉시법회가능 010-5730-5567	<b>토굴 안내</b> ● 위치: 해운대 기장 ● 대지: 56평 ● 건평: 20평 ● 즉시 입주가능 ● 가액: 1억5천만원 018-561-5364	<b>일반주택(임법당)안내</b> ● 위치: 진주시내에서 의령방향으로 10분 이내 ● 대지: 200평 ● 집 두채(한채는 창고 겸함) 방 3개: 임법당1, 방2 ● 가액: 적정금액 양도 017-587-7193