



대학교? 하면 떠오르는 것 중 하나가 바로 축제이다. 그러나 2020년 코로나-19 바이러스의 시작으로 축제는커녕 학교를 제대로 다닐 수도 없었다. 학교들이 전면 비대면 수업으로 강행하고 우리는 집 밖으로 나서는 것 자체가 조심스러웠기 때문이다.

그로 인해 2020년도 여주대학교는 축제가 아예 없었고, 축제 말고도 각 학과에서 시행하는 작은 대회나 행사도 전부 사라졌던 한 해였다.

2021년도 역시 비대면 수업과 대면 수업이 병행되었다. 그러나 2학기에 들어 위드 코로나가 시행되고 점차 코로나-19 바이러스 백신 접종률도 높아지면서 드디어 여주대학교에서 작은 축제를 개최할 수 있게 되었다. 바로 여주대 게임이다.

코로나-19 바이러스가 완전히 종식된 것이 아니기에 우리가 보통 알고 있던 대학교에서 이루어지는 축제만큼 화려하고 연예인도 오고, 밤늦게까지 이어지는 축제는 아니었지만 그래도 학생들이 축제라는 분위기를 즐길 수 있도록 신경 쓴 소축제였다.

한창 오징어 게임이 주목을 받았던 시기여서 소축제 컨셉도 오징어 게임을 참고해 여주대 게임으로 진행되었다. 여주대학교 천연 잔디 구장에서 2021년 10월 26일~27일 이틀간 12시~18시까지 참여할 수 있었다.

여주대학교 소통의 힘 제29대 총학생회가 주최했기에 오징어 게임의 가면 의상을 갖춰 입은 총학생회 학생들과 여러 개의 게임을 해서 도장을 모아 상품을 추첨하는 형식이었다.

상품도 매우 알차게 구성되었다. 빔프로젝터, 폴라로이드 카메라, 커피 머신, 에어프라이어, 캔들 워머 세트, 블루투스 스피커, 텀블러 등 게임을 완료해서 도장을 받고 상품까지 탄 학생들의 함박웃음을 축제 내내 볼 수 있었다.

이렇게 게임 후 상품 뽑기 이외 천연 잔디 구장은 전부 피크닉 분위기가 물씬한 휴식 의자들로 가득 채워져 학생들이 모두 모여 축제를 즐기고 있었다. 사진이 예쁘게 나올법한 대형 포토존들도 설치돼서 정말 오랜만에 학생들이 학교를 즐기는 모습을 볼 수 있었다.

코로나-19 바이러스로 지친 학생들이 이렇게나마 작게라도 축제를 즐기고 동기, 선후배와 함께할 수 있는 시간이 마련되어 모두에게 의미 있는 시간이 되었던 것 같다.

이번 소축제는 야외에서 거리 두기도 철저히 지키고 방역수칙도 강조하며 진행되었다. 안전 요원들이 수시로 마스크 쓰기, 비닐장갑 착용 등 당부하고 다녔기에 원활하고 안전하게 코로나 시국의 여주대학교 소축제가 성공적으로 마무리되었다.

- 학생기자 고예진



우리 곧 졸업이다

곧 졸업을 앞둔 학생들이 있을 것입니다. 2학년, 3학년, 4학년 각기 학교 다닌 시기는 다양하겠지만 졸업이라는 단어 하나가 주는 여러 감정은 다들 비슷할 것 같습니다.

특히 2020년도에 입학해 이번에 졸업하는 학생들이 3학년, 4학년 학생들보다 더욱 졸업이라는 것이 실감 나지 않을 것 같습니다. 짧은 학교생활이기도 했지만 코로나-19 바이러스에 큰 타격을 받은 학생들이기 때문입니다.

그래서 20학번이자 이제 곧 졸업만 남은 한 학생을 만나보았습니다.

무인항공드론과 정연실 학생 인터뷰 -

1. 이제 곧 졸업이신데 어떤 감정이 드시나요?

입학이 었그제 같은데 벌써 졸업이라니 믿기지 않습니다.

그리고 비대면 기간도 많아서 학교에 추억이 별로 없는 게 아쉽습니다.

2. 비대면 수업에 대해선 어떻게 생각하시나요?

막상 졸업한다고 생각하니 비대면 수업 기간에

동기들과 보내지 못한 시간이 아까운 것 같습니다.

물론 학교에서 배우는 전공도 중요합니다. 그러나 비대면 수업은

대학교 캠퍼스 생활의 낭만을 즐기지 못해 저는 대면 수업이 좋은 것 같습니다.

3. 마지막으로 후배들에게 한마디 부탁드립니다!

제가 졸업하는 심정으로 후배들에게 해주고 싶은 한마디는

최대한 여주대학교 학생일 때 대학교를 즐겨라~! 입니다.

시간은 금방 지나가고 후배들도 곧 졸업이 다가올 것입니다.

코로나로 제한되는 부분이 여전히 많겠지만 그래도 학교에서

진행하는 대회나, 특강 등을 많이 참여하면 추억이 쌓일 것입니다.

졸업 때 후회하지 않도록 학교를 많이 즐겼으면 좋겠습니다.



그래서 이번 졸업식을 앞둔 학생들의 감정에는 특이하게 후련함과 뿌듯함, 기쁨도 존재하겠지만 아쉬움, 후회, 속상함 같은 감정들도 함께 공존합니다.

하지만 이렇게 아쉬움을 가지고 졸업을 하게 되는 이러한 상황은 그 누구의 잘못도 아니기에 여주대학교 학생들도 충분히 인지하고 가벼운 마음으로 졸업식을 기다릴 것 같습니다.

졸업이라는 단어는 언제 들어도 입학이라는 단어만큼 새롭고 설렙니다. 졸업식을 앞둔 여주대학교 학생들은 졸업 이후 편입, 취직 등 사회로 나가 각자의 자리에서 다시 새로운 새 출발을 해야 합니다.

여러 가지 감정을 가지고 졸업을 하는 많은 여주대학교 학생들이 아쉬움과 후회는 뒤로하고 졸업이라는 행복함을 느끼고 축하받으며 학교를 마무리했으면 합니다.

졸업을 진심으로 축하드리며 모두 각자의 자리에서 여주대학교를 밝게 빛내주는 역학을 이어가며 건강하고 행운 넘치는 학생들이 되길 기원합니다.

- 학보사 고예진 기자

세대차이에 대한 단상

곽윤숙
아동보육복지과

대학에서 학생들을 가르치는 내 직업의 장점은 젊은 세대의 학생들과 상호작용하면서 그들의 좋은 에너지를 받을 수 있다는 점이다. 하지만 간혹 학생들의 생각이나 행동을 접하면서 당혹감을 느낄 때가 있다. 물론 학생들도 교수에게 그런 감정을 느낄 때가 있을 것으로 짐작된다. 이것은 세대차이에서 기인하는 것이라 할 수 있는데 세대차이란 서로 다른 세대들 간의 경험에 따라 뚜렷하게 구별되는 의식, 태도, 가치관, 행위양식을 말한다.

세대차이가 발생하는 원인은 역사적 시기에 따른 사회문화적 조건과 경험의 차이가 그 시기를 살았던 사람들에게 각인되어 각 세대별 경험에 대한 반응의 차이로 나타나기 때문이다. 예를 들면 전쟁을 겪은 세대와 겪지 않은 세대의 인생관이나 가치관에 큰 차이가 있다. 예전에는 세대의 구분을 기성세대와 신세대로 구분하여도 별 무리가 없었다. 일반적으로 한 세대를 30년으로 보지만 지난 60년간 압축적 성장으로 요약되는 격변의 시기를 거처온 한국사회는 약 10년을 단위로 새로운 세대로 만들어졌다는 주장이 지배적이다. 현재 한국사회의 신세대는 세분하여 X세대, Y세대, Z세대로 구분하기도 하는데 이 구분은 10년을 단위로 이루어진 것이다.

「한국의 세대 연대기」라는 저서를 쓴 한 사회학자에 의하면(최섯별, 2018), 한국사회에서 세대 구분은 산업화, 민주화, 정보화를 기준으로 하여 산업화세대-베이붐세대-X세대-88만원세대로 구분한다. 이 구분에 따르면 필자는 베이붐세대에 속하고 학생들은 88만원세대에 속하며 더 세분하면 Z세대에 속한다. 베이붐세대는 1955년부터 1964년 사이에 태어난 900만명이 이 세대에 속한다. 우리나라는 1960년대 중반부터 비약적인 경제성장을 하였고 그들은 고성장시대를 살면서 삶에 있어 많은 기회와 혜택을 입은 세대이다. 산업화세대인 부모로부터 근검절약과 노력을 기본적 삶의 태도로 내면화하여 성실한 삶을 살았고 권위주의적 인간관계를 수용하였으며 학교를 마치면 취업이 보장되었기 때문에 안정적인 생활을 누릴 수 있었다. 88만원세대는 한국사회의 그 어느 시기보다 물질적으로 풍요로운 시대에 태어났고 자유롭고 평등한 사회분위기에서 성장하였다. 그들은 개인주의, 탈권위주의, 평등주의자의 특성을 가지고 있지만 또 한편 베이붐세대와는 달리 저성장 시대를 살았기 때문에 학교교육과 취업의 연결이 쉽지 않아 꿈과 희망을 잃은 세대이기도 하다, 88만원 세대는 연애, 결혼, 출산을 포기한 3포세대로 명명되기도 한다. 그들이 기대하는 삶의 수준과 사회적 현실의 격차가 심한 세대이기도 하다.

교수인 필자와 학생들은 매우 상이한 사회적 구조와 조건에서 살아왔기 때문에 삶에 대한 가치관이나 인간관계에 대한 태도, 생활방식에 있어 큰 차이가 있으며 또한 각 세대의 문화는 장점과 약점을 동시에 가지고 있다. 이 점을 서로 인정하는 것이 세대차이를 좁히는 첫 번째 단계이다. 대학에서 학생들을 접하게 되면 나와는 다른 삶에 대한 가치와 태도를 가지고 있지만 또 한편으로 내가 가지고 있지 못한 많은 장점과 강점을 가지고 있음을 깨닫게 된다. 세대차이가 심해지면 세대갈등을 유발하여 가족 안에서, 학교 안에서, 직장 안에서 큰 문제를 초래할 수 있다. 인간관계는 상호작용에 의해 결정되지만 모든 인간관계의 법칙 중에 하나는 유리한 위치에 있는 사람이 그렇지 않은 위치의 사람에게 관대하고 허용적일 때 그 관계는 우호적인 관계가 될 수 있다는 것이다. 이 법칙은 세대 간의 관계에도 적용된다. 기득권을 가진 기성세대가 신세대를 이해하고 포용하는 것이 세대 간 소통과 공감을 끌어낼 수 있는 길이다. 대학에서 교수가 학생을 애정과 관용으로 대할 때 그들은 교수와의 소통과 공감의 물꼬를 틀 것이다.

여주대 학생상담지원센터 알리기 여주대학교 마음, 심터



“요즘 왜 이렇게 스트레스가 심한지, 몸도 아프고 마음도 아픈 거 같아.” 제 주변에는 취업, 학업, 인간관계 등으로 힘들어하는 친구들이 많습니다. 심리적·정서적 스트레스가 없다는 청년을 찾기가 어려운 지경입니다. 그렇다면 이러한 스트레스를 지혜롭게 풀어나갈 방법은 어디 없을까요?

바로 우리와 가장 가까운 곳에 있습니다. 여주대학교 학생상담지원센터를 소개합니다. 몸과 마음의 휴식을 취할 수 있는 이 공간을 자세히 모르는 학생들이 많습니다. 그래서 지금부터 알짜배기만 골라 쉽게 안내해보겠습니다.

학생상담지원센터는 대학 생활적응, 진로, 대인관계, 성격 등 개인이 학교생활 중에 경험할 수 있는 다양한 어려움을 돕기 위하여 개인 상담, 집단상담, 심리검사, 진로 및 심리상담 관련된 다양한 프로그램을 운영하고 있습니다.

센터는 크게 힐링 프로그램과 심리상담으로 이루어져 있습니다. 힐링 프로그램을 통해 상설 힐링 공간을 이용할 수 있습니다. 지원센터는 감각 명상실, 호흡 명상실, 신체 이완실, 그림 명상실, 소리 명상실을 운영합니다. 예약을 하면 언제나 스트레스를 풀고 홀로 쉴 수 있는 공간이 마련됩니다.

또 다른 힐링 프로그램으로 [마음 공작소]라는 직접 손으로 만들고 체험해서 결과물을 만들어내는 프로그램도 있습니다. 이 프로그램은 직접 손을 써서 만들기를 하며 마음을 정화할 수 있고 예쁜 결과물도 나와서 그런지 인기가 많다고 합니다. 심지어 지난 학기는 코로나로 인해 비대면으로 진행하기도 했습니다. 지원센터가 신청자에게 재료를 택배로 보내 집에서 영상을 보며 편하게 프로그램을 즐길 수도 있었습니다.

심리상담에서는 MBTI, 직업 흥미 검사, 우울&불안 검사, 스트레스 검사 등 다양한 심리검사가 이루어지고 있고 집단상담 및 1대1 개인 상담도 이루어지고 있습니다.

이처럼 센터에서 운영하는 프로그램은 매우 다양하고 유용합니다. 그런데 학생들이 잘 몰라서 참여율이 적은 것이 센터 측 고민이라고 합니다. 앞으로도 이런 유용한 프로그램들을 우리 학생들이 즐기 위해서는 센터를 많이 찾고, 센터에서 얻는 위로와 즐거움을 알아야 합니다.

센터에 계신 상담사분들은 아주 경험이 많으시고, 언제나 학생들과 소통하고 함께 고민하십니다. 걱정을 해결하기 위해 계신 분들이기 때문에 학교생활에 어려움이 있거나 학교 밖에서 생긴 일이라도 마음이 편치 않을 때 찾아가서 위로와 휴식을 취하면 좋겠습니다.

그러나 대다수의 학생들은 센터가 어디에 위치 해있는지도 모릅니다. 설령 알고 있어도 쉽게 방문하기가 어렵습니다. 상담을 받았을 때 비밀 보장이 되는지 걱정이 되고, 혹시 교수님들께 자신의 이야기가 전해질까 우려하기도 하죠.

하지만 학생상담지원센터에 계신 상담사분들의 제 1원칙은 비밀 보장입니다. 그래서 상담 선생님들과 자유롭게 교수님들과의 관계, 동기나 선후배 관계, 가정사 등을 믿고 얘기할 수 있습니다.

위치는 대학 본부에서 천국의 계단으로 내려가다 보면 좌측에 센터가 보입니다. 이 아래 사진을 참고하시기 바랍니다.

직접 방문이 그래도 어렵다면 현재 학생상담지원센터에서 운영하는 카카오톡 플러스 친구 (상담 챗봇 - 마음이)를 추가하면 됩니다. 더 자세한 위치 안내를 받을 수 있고 센터에서 운영되는 각종 프로그램과 새로 올라온 프로그램 등을 빠른 소식으로 접하고 신청할 수 있습니다. 물론 간단한 온라인 상담도 가능합니다.

마지막으로 민지희 센터장님은 '예전보다 문턱이 낮아졌어도 아직 어려워하는 학생들이 많다. 우리는 학생들한테 용기를 주고 위로를 주는 기관이지 지식을 전달하는 기관이 전혀 아니기 때문에 언제든지 어려운 얘기를 들어주고 슬픔을 함께 나눠줄테니 편하게 찾아와줬으면 좋겠다. 학생들이 요청하면 우리는 바로 수락할 것이고, 항상 학생들의 마음의 쉼을 줄 수 있는 곳으로 더 발전시키겠다.'라고 말씀하셨습니다.

여러분 몸과 마음의 쉼이 필요하다면 당장 여주대학교 학생상담지원센터를 찾아가시기 바랍니다! <https://counsel.yit.ac.kr/advice/index.do> 이 링크는 학생상담지원센터의 홈페이지입니다. 홈페이지를 통해서도 다양한 소식을 빠르게 접할 수 있습니다.





군대를 앞둔 학생들의 이야기

20살이 된 모든 남성들은 신체검사라는 것을 받고 군대 입대 여부를 확인을 한다. 1~3급인 사람들은 군대를 가야하는 처지가 되는데, 군대를 앞둔 학생들을 위한 꿀팁을 가져왔다.

먼저 훈련소에 가져가야 할 것을 준비한다.

- 전자시계(카시오)
- 삼푸, 바디워시, 폼클렌징, 면도젤 - 플라스틱이나 튜브형
- 스킨로션 올인원 제품 - 플라스틱
- 썬크림 - 튜브형
- 물병
- 깔창(폭신한거)
- 물집방지패드
- 방수밴드
- 팔꿈치 보호대
- 무릎 보호대
- 우표, 편지지, 봉투, 라이트펜, 매직, 풀
- 면봉
- 여분 안경
- 섬유유연제
- 귀마개
- 멀티슈 여분휴지 날개용
- 나라사랑카드, 신분증, 입영통지서
- 마스크
- 책(격리 중에 읽을 것)

훈련소를 마친 후 자대배치에서는 어떻게 해야 할 지 알아보자.

보통 사람들이 군대를 가게 된다면 생각하는 것이 지금 기준으로 1년6개월 동안 군대에서 살아가야 하는데 그 시간동안 시간이 아깝다. 라고 생각들 많이 할 것이다. 하지만 요새는 자대배치 후 부턴 핸드폰을 받아 여가생활을 보낼 수가 있고, 군대 내에서 20만원 정도의 자기계발 비용으로 지원을 받아 수능 공부 준비나 자격증 준비 등등 할 수가 있다. 또 군대 내에서 운동을 할 수 있기 때문에 입대 전 모습보다 제대 후 모습이 더 멋있어질 수 있어 삶의 질을 상향시킬 수도 있다.

학생기자 장대원

추위를 극복하는 법



본격적인 겨울이 다가왔다. 이때 남들보다 추위를 더 잘 타는 사람들이 있다. 몸에서 열을 제대로 못 지킨다는 신호다. 그들이 추위를 더 잘 타는 이유는 무엇이고 해결방안은 어떤 것이 있는지 알아보도록 하겠다.

하체 근육 부족한 사람

몸에 근육이 충분히 있어야 열이 잘 발생한다. 근육에는 모세혈관이 많이 분포해 있는데, 모세혈관이 영양과 산소를 운반하고 대사를 시키면서 에너지를 생성해 열을 높이기 때문이다. 팔, 다리의 근력 운동을 한 후 만져보면 해당 부위가 따뜻한 것도 이 때문이다. 그런데, 우리 몸 근육의 대부분은 허벅지·엉덩이 등 하체 근육이 차지하고 있다. 따라서 하체가 부실하면 근육이 부족하다는 의미이기 때문에, 추위를 잘 타는 몸이 될 수 있다.

야식·과식 즐기는 사람

하루 세끼를 규칙적으로 챙겨 먹지 않고, 밤에만 주로 식사하거나 한 번에 과도한 양을 먹는 사람은 추위를 많이 탈 수 있다. 야식을 먹거나 과식하면 음식물을 소화하려고 혈액이 위장으로 몰리면서 다른 부위에는 제대로 혈액이 전달되지 못하기 때문이다. 혈액이 몸 곳곳에 전달돼야 대사가 이뤄지고 열이 잘 발생하는데, 위와 장에만 과도한 열이 발생하면 몸 전체는 추위를 잘 느끼게 된다.

뱃살이 유독 많은 사람

뚱뚱한 사람은 추위를 덜 타고, 마른 사람은 추위를 더 탄다고 알려졌다. 실제로 지방은 우리 몸이 체온을 유지하도록 도와준다. 따라서 체지방이 많은 사람은 적은 사람보다 추위를 덜 탈 수 있다. 하지만 단순히 체지방량이 많다고 추위를 덜 타는 것은 아니다. 미국 펜실베이니아대학 연구 결과에 따르면, 전체 지방량이 같아도 배에만 지방이 많은 사람은 추위에 훨씬 취약하다. 추위를 막는 역할을 하는 지방이 배에만 몰렸기 때문이다. 지방이 부족한 어깨나, 팔, 다리 등 다른 부위는 열을 쉽게 빼앗겨 추위를 많이 타게 된다.

위와 같이 근육·지방이 부족한 마른 사람이거나 또는 갑상선 기능에 문제가 있거나(유난히 추위 타고 살이 찌면 '갑상선 이상' 의심하길 바란다.) 과로·스트레스를 많이 받아서 몸의 기능이 전반적으로 떨어져 있는 사람은 열 보존 능력이 떨어진다. 이때는 열이 바깥으로 빠져나가지 않게 옷을 여러 겹 껴입거나, 열이 가장 잘 방출되는 부위인 목을 따뜻하게 유지하면 추위를 덜 타게 된다.

만약 혈액순환이 안 되면 옷을 껴입어도 소용이 없다

따뜻한 혈액이 몸 곳곳을 돌면서 체온을 유지해야 하는데, 이 기능이 제대로 이뤄지지 않으면 추위를 잘 탄다. 노인이 양말이나 옷을 여러 겹 껴입어도 춥다고 하는 것은 혈액순환이 잘 안 돼서 열이 몸 구석구석으로 전달되지 않기 때문이다. 손발이 차가운 증상이 동반된다.

이때는 옷을 껴입는 것보다 많이 움직이는 게 추위를 없애는 데 도움이 된다. 잠깐이라도 제자리걸음을 하거나, 맨손체조 등을 하면 좋다.

- 학생기자 사공성



커피(coffee)란 무엇인가?

일상생활에서 커피는 흔히 보이는 제품이자 동반자 같은 느낌을 준다. 회사나 집, 공공장소 등 일할 때나 공부할 때나 누구든지 한 번 씹은 커피를 마셔봤을 것이고, 커피 없이는 하루가 힘든 사람도 있을 것이다. 그래서 일상생활에서 흔히 보이는 그 ‘커피’에 대한 정보들을 알려주고자 한다.

커피는 언제 마셔야 할까?

커피는 식후 두 시간이 지나고 마시는 게 좋다. 그래야 철분 등 영양소를 제대로 흡수할 수 있기 때문이다?

약과의 관계도 비슷하다. 커피는 약의 흡수, 분배, 대사, 그리고 배설에 영향을 미친다. 약효를 최대한 얻으려면 약을 먹고 어느 정도 시간을 둔 다음 커피를 마시는 게 좋다. 특히 주의를 기울여야 할 약물, 미국 건강 매체 '잇디스닷컴'이 정리했다.

◆고혈압 = 고혈압 약 중에는 소변을 통해 혈액 중 나트륨을 배설함으로써 혈압을 떨어뜨리는 종류가 있다. 이뇨 작용을 하는 약물이다. 그런데 커피 속 카페인도 이뇨 작용을 한다. 즉 고혈압 약을 먹고 바로 커피를 마시면 이뇨 효과가 배가되어 화장실에 더 자주 갈 수 있다. 심부전 때문에 약을 복용하는 사람 역시 주의해야 한다.

◆갑상선 = 반드시 빈속에 먹어야 한다. 그래야 약을 온전히 흡수할 수 있다. 약을 먹은 후에도 최소 30분간은 아무 것도 먹지 말아야 한다. 커피도 물론이다.

◆골다공증 = 역시 약을 먹기 전후로 시간 간격 없이 커피를 마시지 않도록 신경을 써야 한다. 내과 전문의 퍼비 파렉 박사에 따르면, 골다공증 약을 복용하고 무심하게 바로 커피를 마셨다면 노렸던 효과를 얻기 힘들 수 있다.

◆감기=보통 감기약을 먹으면 졸린다. 항히스타민제 때문이다. 하지만 슈다페드 같은 감기약은 교감 신경을 흥분시키기 때문에 오히려 불면을 부를 수 있다. 거기에 커피까지 마신다면? 건강을 회복하는 데 꼭 필요한 휴식과 숙면을 망칠 수 있다는 사실을 기억할 것.

◆주의력결핍 과잉행동장애=주의력 장애, 활동 항진, 충동 장애와 관련한 약을 먹고 있다면 커피는 되도록 마시지 않는 게 좋다. 파렉 박사에 따르면, 커피 속 카페인이 약효를 얻지 못하도록 방해하기 때문이다.

커피 때문에 눈 떨림이?

원인 모를 '눈 주변 떨림'을 겪는 사람이 많다. 대부분 피로, 스트레스 때문이지만 '커피'가 원인이 되기도 한다?

커피 속 카페인 성분이 눈 떨림을 유발하는 것이다. 정확한 기전이 밝혀지진 않았지만, 카페인이 안면신경을 자극해서 눈 떨림이 발생하는 것으로 추정한다. 이 밖에도 스마트폰, 모니터를 오래 봐서 눈 주변 근육이 피로하거나, 잠을 못자서 눈 주변 근육의 흥분도가 올라가 눈 떨림이 발생할 수도 있다. 이로 인해 발생한 눈 떨림은 일시적이고 시간이 지나면 좋아진다.

커피가 심장을 튼튼하게 한다?!

바쁜 업무와 야근이 많은 현대인들의 가까운 친구 커피. 커피에 함유된 '카페인' 성분이 각성 효과를 일으켜 졸음을 쫓고 피곤함을 해소해주는 효과가 있어 커피는 전 세계에서 가장 많이 소비되는 음료 중 하나다.

그런데 커피를 하루 최대 3잔까지 마시면 심장을 보호할 수 있다는 연구 결과가 나왔다.

또한 적당량의 커피를 마시면 컴퓨터를 장시간 사용하면서 발생하는 허리 통증도 완화할 수 있는 것으로 나타났다.

- 학생기자 사공성

세계 이상 기후 및 플라스틱 환경

지구가 아프면
우리도 아파요

올해 여름 모두가 느꼈을 테지만 매우 더웠다. 그리고 대부분 체감상 가을이 사라졌다고 느꼈을 테다. 가을을 느끼고 즐겨보지 못한 채 겨울이 왔다. 이렇게 기후가 많이 변화한 이유가 분명 있을 텐데 우리는 날씨 욕, 기상청 욕만 하기 바빴다. 이대로 지구의 날씨, 나아가 우리의 터전인 대한민국이 계속해서 변하고 아프게 둘 수 없다.

우리의 생활습관부터 바꾸지 않는다면 이상 기후는 계속될 것이고 이상 기후로 환경 파괴가 심각해질 것이며 지구가 아프고 역시 우리가 병들어 갈 것이다.



최근 브라질은 이상기후 여파로 가뭄을 겪고 7월 한파까지 덮쳐 세계 원두 공급의 30%까지 담당하다가 수출 자체가 어려워진 상황이다. 이렇게 기후변화는 우리 일상생활에까지 영향을 미치고 있다. 여러 커피 전문점이 가격을 올리고 서울우유, 매일유업 등 여러 대기업 회사들도 커피 제품 가격을 줄줄이 인상 중이다.



지난 6월 말에는 미국 북서부 태평양 지역에서 발생한 ‘열 돔’으로 농부들이 큰 어려움을 겪었다. 세계 여러 나라에서 산불로 심각한 피해를 입었다. 브라질 국립 우주 연구소에 따르면 ‘지구의 폐’라 불리는 아마존 산림 파괴가 15년 만에 가장 심각한 수준에 달했다는 연구 결과가 나왔다고 한다.

자연의 훼손이 이렇게 평범하고 소중한 일상생활과 생각보다 밀접한 관계를 가지고 있다. 그러나 많은 사람들이 지구가 병들어 가고 있다는 사실을 모르고 있다. 환경 파괴는 심각해지고 있고 기후변화 속도는 빨라지고 있다.

비관적인 전망만 하고 가만히 있을 수 없다. 당장 지구가 병들어가는 속도를 늦추는 방법을 찾아야 한다. 우선 작은 것부터 실천해보자.

대학생인 우리가 쉽게 실천할 수 있는 가장 좋은 방법은 플라스틱의 환경오염 심각성을 깨닫고 사용을 줄이는 것이다. 플라스틱은 땅과 바다를 뒤덮는, 환경오염을 유발하는 주범이다.



플라스틱 폐기물은 햇빛, 바람, 파도에 의해 작은 입자로 부서진다. 많은 경우 5mm 이하 크기의 미세 플라스틱이 돼 해류와 기류를 타고 해양과 육지로 확산된다. 미세 플라스틱은 더욱 작게 부서져서 더 작은 플라스틱 입자가 되고 이들은 공기 중에도 떠다닌다.

이렇게 미세 플라스틱이 생성되고 우리가 그대로 들이마시게 될 것이다. 지금도 우리는 미세 플라스틱을 먹으면서 살아가고 있고 이 문제는 분명 점점 더 악화된다.



지구가 아프면 당연히 우리도 아플 것이라는 경각심을 가지고 앞으로 생활해야 할 것이다. 플라스틱을 최대한 사용하지 않기 위해 텀블러 사용을 생활화하고 카페나 음식점에서도 개인 텀블러를 자연스레 이용하는 문화가 정착되기 위해 우리 여주대학교 학생들이 노력해 주어야 한다.

비닐도 플라스틱이라는 것을 아는가? 비닐 역시 플라스틱과 똑같다. 그렇다면 우리는 비닐 사용량도 항상 생각하며 줄여야 한다. 플라스틱(비닐)의 가장 큰 문제는 생분해가 되지 않는다는 것이다. 우리는 환경오염을 막고 지구와 지구인들이 더이상 아프지 않게 지켜야 한다.

배달을 줄이거나 음식을 직접 다회 용기에 포장하는 방법을 써보면 어떨까? 배달 음식, 일회용품 사용만 줄여도 개인이 사용하는 플라스틱, 비닐을 확실하게 줄일 수 있다.

분리수거도 올바르게 해서 사용할 수 있는 쓰레기는 재활용할 수 있도록 신경 써야 한다. 분리수거를 잘하면 재사용이 쉽고 그렇다면 토양, 수질 오염 등의 환경오염을 줄일 수 있다. 특히 페트병에 비닐은 떼어서 따로 비닐류로 분류해야 한다.

환경오염으로 인해 더이상 지구촌의 기후 재앙이 닥치지 않도록 준비하고 실천하는 여주대학교 학생이 되어서 환경 문제에 우리가 앞장서서 나서고 바꾸자.

학보사 고예진 기자



반려동물은 이제 수많은 사람들 사이에서 “또 하나의 가족이자 동반자”이다.

작년 농촌진흥청이 발표한 '반려동물 인식 양육 현황 보고서'에 따르면 우리나라 인구의 27.9%(4가구 중 1가구)가 현재 반려동물을 기르고 있다. 과거에 반려동물을 키웠던 것까지 포함할 경우 56.5%가 반려동물을 양육한 경험이 있다고 답변했다. 이처럼 반려동물은 우리 사회에서 또 다른 '가족'의 형태로 자리 잡았다.

하지만 어두운 그림자도 짙게 생겨났다. 버려지는 반려동물도 그만큼 증가하고 있는 것.

농림축산검역본부가 실시한 '2019년 반려동물 보호·복지 실태조사'에 따르면 유기된 반려동물 수는 2017년 10만 2,593마리, 2018년 12만 1,077마리, 지난해 13만 5,791마리로 매년 늘고 있다. 하루 평균 372마리의 동물들이 주인을 잃고 있는 셈이다.

흔히 유기견이 버려지는 이유는 그들에게 무언가 문제가 있어서일 것이라고 생각하기 쉽다. 그러나 현실은 사람들의 사정에 따라 반려동물은 정말 다양한 이유로 유기된다.

이사 가는 집에서 키울 수 없어서, 아기가 생겼는데 함께 키울 수 없을 것 같아서, 단순히 털이 많이 빠져서, 어릴 땐 작고 귀여웠는데 덩치가 커져서 등등 충분히 관심과 산책 등으로 개선될 수 있음에도 노력조차 하지 않고 버려지는 개들도 많다.

무엇보다 유기견이든 유기견이 아니든, 보호자의 행동과 환경에 따라서 문제 행동이 생길 수도, 또 문제 행동이 개선될 수도 있다.

한국동물구조관리협회는 “보호소에서 수용할 수 있는 최대 개체 수를 초과할 경우에 그 대상이 된다. 한 달에 1,400마리가 넘는 동물들이 밀려오는데 모두 수용할 수 있는 예산이나 공간이 없기 때문이다. 안락사를 최소화하고자 재입양사업을 적극적으로 모색하고 있다.”라고 밝혔다. 하지만 통계를 보면 입양 비율은 전체에서 5% 미만으로 아직 높지 않은 상황이다. ‘개’의 경우 구매 비율이 입양 비율보다 약 4배에 이른다.

입양을 무조건 하라고 강요할 수 없다. 그렇다면 주변에 반려동물을 기르고 싶은 사람이 있다면 유기동물을 접할 수 있는 기회를 안내해 보는 건 어떨까? 잘 알지 못한 채 유기동물에 대한 선입견을 갖고 있는 사람이라면 봉사활동을 소개해보는 것도 좋겠다. 여러 동물보호단체나 유기동물 입양을 돕는 단체는 유기견과 산책해 볼 수 있는 산책봉사 프로그램을 운영한다. 또 비글구조네트워크나 카라 등에서 운영하는 유기동물 보호소를 찾아 쉼터에 있는 동물들을 돌보는 봉사활동도 해볼 수 있다.

- 학생기자 사공성



코로나 시국 대학 등록금에 대하여

비대면 수업 전환한 학교들

우리나라는 2020년 1월 20일날 최초 코로나 확진자가 발생한 후 지금까지도 코로나19 바이러스에 시달리고 있다. 만약 코로나19가 유행인 가운데 대면 수업으로 진행을 하다가 코로나19 바이러스에 감염이 된다면 그 학교 사람들에게 건강적으로 치명적인 상황이 생기고, 학교 측에서도 책임을 져야하기 때문에 많은 대학교들이 비대면 수업으로 진행하기를 원하고 있다. 비대면 수업으로 진행시 수업이나 강의는 강의실을 벗어나 줌(Zoom)이나, 구글 미츠(Google meets), 웹엑스(Webex) 같은 화상회의 플랫폼을 활용한 교육으로 진행이 이루어지고 있다.

대학 수업료는 '최악의 소비'?

비대면 수업으로 갑자기 전환한 탓에 강의의 질을 제대로 챙기지 못했다. 교육부에서 조사한 '2020년도 1학기 원격교육 경험 및 인식조사 설문'을 보면 비대면 수업을 긍정적이라고 답한 학생은 21.2%에 불과했다. 만약 강의를 녹화 강의로 진행시 사람마다 차이가 있지만, 그 녹화 강의를 틀어 놓고 딴 짓을 하는 사람들이 증가하게 되었고, 수업에 대해 참여도가 떨어지는 상황까지 이르게 되었다. 이러한 상황이 계속해서 진행되는 와중에 의문이 하나가 생긴다. 수업 환경도 안 좋고, 불편하고, 결함도 많은 비대면 수업인데 값비싼 등록금은 전액 납부라니? 결국 지난 학기에 대학마다 학생들 사이에서 불만의 목소리가 터져 나왔다. 질 나쁜 온라인 강의에 대해 일부 등록금 반환을 요구한 것인데, 그런데 학생들의 요구에 침묵으로 답한 대학들이 적지 않다. 국민권익위원회가 운영하는 국민신문고에 올해 1월부터 6월까지 '대학 등록금 환불'에 관해 접수된 민원이 1,380건이다. 이중 과반은 '신입생 및 재학생 등록금 환불요구'이다. 민원 내용은 학습권 침해, 실습수업 미이행, 수업일수 감소, 생활비용 추가 부담 등으로 주로 학업과 생활에 관한 문제였다.

비대면 수업, 과연 장점은 있을까?

대면인 경우 학교에 직접 가서 수업을 들어야 하기 때문에 학교로 가는 시간도 있을 것이고, 중간 중간 공강이 있다면 그 시간에 학교에서 시간을 보내야만 한다. 하지만 비대면 수업으로 진행시 집에서 바로 수업이나 강의를 들을 수 있고, 공강 시간 상관없이 시간을 보낼 수 있음으로 자신의 시간을 제대로 활용할 수 있게 된다는 장점이 있다.

학교 쪽의 입장은?

대학교 측에서는 대면수업이 이루어져야 경제적으로 순환이 되기 때문에 대면수업으로 진행하기를 원하고 있다. 하지만 그렇게 하지 못하기 때문에 대학교 안에서는 적자가 생기고 있는 상황이다. 이 현상을 조금이나마 극복하기 위해 전면 비대면 대신 격주 대면으로 진행을 하는 학교가 점점 늘어나고 있는 상황이다.

그래서 어떻게 대처를 해야 하나?

우리는 이제 대면, 비대면 두 가지 모두를 겪어 보았다. 각 수업 방식의 단점만 부각시켜 생각하기보다 대면 수업과 비대면 수업의 장점을 섞는 걸 상상해보면 어떨까? 그래야만 학생이 받는 수업의 질을 끌어올릴 수 있을 것이다.

학생기자 장대원



가상화폐 투자, 제대로 알고 하자!

현재 수많은 사람들이 가상화폐에 투자하고 있다. 어떻게 가상화폐 투자를 시작했는지 보면, 친구나 가족의 권유에 따라 하는 사람들 혹은 인터넷에서 정보를 보고 하는 사람이 보고 하는 사람들이 대부분일 것이다.

가상화폐에 투자하는 데에는 각자 여러 가지 이유가 있을 것이다. 거기에 타인이 관여할 수는 없지만, 아무것도 모르는 상태에서 가상화폐에 투자하는 것보다는 조금이라도 사회 뉴스나 이슈를 보고 공부를 한 상태에서 하는 것이 필요하다.

데드 캣 바운스(Dead cat bounce)를 아는가?

죽은 고양이가 높은 곳에서 떨어지면 잠깐이나마 튀어 오른다는 의미로, 주가가 급격히 하락하다가 소폭 반등할 때의 모습을 상당히 부정적으로 비유하는 말로 주식시장이나 암호화폐 등 투자 시장에서 사용하고 있는 용어이다.

주식시장에서 주가가 정신없이 하락하게 되면 너도나도 투매에 가세해서 시장 분위기는 공포로 물들게 된다. 그러다 어느 순간 급격히 하락하던 주가가 잠시 튀어 오르듯이 반등하는 모습을 보이게 되고 그 때 ‘바닥을 찍고 오른다’고 생각하는 일반투자자들이 매수를 하면 주가는 다시 떨어지고 마는데 이는 하락 추세에서 잠깐 반등하는 것일 뿐 상승 추세에는 이르지 못한다. 이것을 흔히들 기술적 반등이라고도 표현하기도 한다. 즉 이미 죽은 고양이는 다시 살아나서 담장 위로 뛰어오르지 못하는 것과 마찬가지로 썸이다.



위 그래프를 보면 급격한 상승 후 급락 양상을 보이고 있는데 그래프의 빨간 원이 하락 후 잠시 반등을 보여준 부분이며 하락장에서 잠시 상승하는 부분이 존재하긴 했지만 결국에는 다시 하락하게 되는 모습으로 현재 진행인 마지막 빨간 원의 향방은 좀 더 지켜보아야 할 부분이다.

코인이든 주식이든 하락 시의 그래프는 데드 캣 바운스를 보여주며 진행되는데 이게 반등인지 데드 캣 바운스인지는 전문가일지라도 쉽게 장담하지 못하는 부분이며 지나고 나서 복기할 때 이때가 그때라고 이야기할 수 있다.

또다시 불붙은 가상화폐 가격에 대해 우려하는 목소리도 나오고 있다. JP모건은 “현재의 상승세는 기술적 요인이 아닌 개인 투자자 주도의 열풍에 의한 것”이라며 “가상화폐 시장이 다시 거품에 휩싸이고 있다”고 경고했다.

가상화폐에 투자 할 때는 신중해야하며 위험한 투자를 할 때는 본인에게 책임이 있는 것을 명심해야 한다. 정부도 코인 투자에 대해서 우려의 목소리를 내고 있다. 대한민국 정책브리핑에서 홍남기 부총리 겸 기획재정부 장관은 지난 8월 27일 “가상자산은 화폐나 금융자산이 아니며, 가격 등락 폭이 너무 크고 심해서 위험이 큰 자산”이라며 “어떤 때는 극단적으로 많은 피해를 볼 수도 있다는 점을 투자자가 반드시 인지하고 임해 달라”고 했다.

가상화폐든 주식이든 투자를 하기 전 기초적인 금융 지식을 학습하는 것은 필수다. 금융위원회와 금융감독원 등 7개 기관이 함께 만든 전국투자자교육협의회 홈페이지는 금융 및 투자지식을 얻기에 알맞다. 본격적인 공부가 어렵다면 주식 예능을 표방하고 있는 <개미는 똥똥> 같은 프로그램을 봐도 좋겠다. 건강한 투자를 위해 학습은 필수다.

- 학생기자 사공성