[청소년 건강] 수능 한달 전 수험생 건강관리

수능이 20 여일 앞으로 다가왔습니다. 해마다 이맘때만 되면 수험생뿐만 아니라 부모들까지 가슴 졸이는 날이 계속되지요. 수험생이라면 누구나 한번씩 겪는 `고 3 병`은 두통, 우울증, 불면증, 피로, 집중력 저하, 식욕감퇴, 복통, 허리와 어깨의 통증, 생리통 등 실로 다양합니다. 특히 막연한 스트레스와 불안감에서 비롯된 `집중력 감퇴`는 안정된 수험생활을 방해하는 주범이 됩니다.

20 여일 남은 수능, 올바른 건강관리요령과 수험생의 집중력을 강화시키는 방법 등을 살펴보고 최상의 컨디션으로 수능을 치루시기를 소망합니다.

우유·유산음료·과일·채소를 많이 먹어라

수험생은 무엇보다 영양을 잘 섭취해야 한다. 규칙적인 식사를 해야 하는데 한꺼번에 많은 양의 음식을 섭취하면 뇌가 피로해져 졸음이 오고 능률이 저하될 뿐 아니라 위장에도 나쁘다. 또 12 시간 이상 공복상태가 지속되면 육체적, 정신적으로 피로가 가중돼 능률이 떨어질 수 있다.

특히 **여학생들은 철분결핍성 빈혈**이 올 수 있는 만큼 주의해야 한다. 지방이 풍부한 음식은 피로와 졸음을 유발할 수 있으며 인스턴트식품과 청량음료도 두뇌활동을 제한한다. 우유, 유산음료, 과일, 채소 등이 좋은 음식에 속한다.

폭식과 과식, 밤참 습관을 버려라

불규칙한 식습관과 간식 등 수험 스트레스를 먹는 것으로 풀어버리는 수험생들이 많다. 특히 여학생들이 심하다. 폭식 및 과식을 하는 학생들은 식후 쏟아지는 졸음을 주체하지 못하게 되며 두통과 소화불량으로 공부에 힘들어진다. 이는 음식을 소화시키기 위해 피가 일시적으로 위장에 모이게 되면서 상대적으로 뇌로 가는 혈류량이 줄어들어 집중력이 떨어지기 때문이다.

간식은 피로를 제거하고 위장에 부담이 없는 비타민과 미네랄, 섬유소가 풍부한 당근, 오이, 브로콜리, 과일 등을 특별히 조리하지 말고 먹는 게 좋다.

야식은 숙면에도 방해가 될 뿐더러 자고 일어나서도 속이 더부룩해 아침을 거르기 쉬운 만큼 금물이다. 음료는 커피나 청량음료 대신 인삼이나 오미자 다린 물을 준비해 수시로 마실 수 있도록 냉장고에 넣어둔다. 인삼은

기억력을 증진시키고, 오미자는 주의력을 향상시켜주므로 커피나 청량음료 대신 마실 수 있도록 수시로 마실 수 있도록 우린 물을 준비해둔다.

5 시간 이상 자라

수험생에게 충분한 수면을 취하라고 하는 것만큼 부질없는 조언이 없다. 하지만 그래도 5 시간 이상은 꼭 자야 한다는 게 전문의들의 한결같은 지적이다. 수면시간이 5 시간을 채우지 못하면 두뇌기능이 떨어지고 심하면 우울증에 걸릴 수도 있다.

규칙적인 생활을 하는 게 숙면에 도움이 되며 커피, 콜라 등 탄산음료나 카페인이 함유된 음료, 수면 전의 독서 등은 숙면을 방해한다.

수면 전 따뜻한 우유 섭취와 간단한 샤워, 따뜻한 물에 손 씻기 등은 수면에 도움이 된다.

또한 점심 식사후 20~30 분 간의 낮잠은 학업에 대한 집중도를 높이고 밤시간 숙면에 도움이 될 수 있다. 하지만 30 분 이상의 낮잠은 밤 시간 불면증의 주요 원인이 되어 생활리듬을 깰 수 있다는 점에 유의해야 한다.

적절한 운동은 필수

최근 경희대한방병원의 조사에 따르면 50.3%의 학생들이 운동을 전혀 하지 않는 것으로 나타났다. 하지만 수험생들은 취침 전 저녁시간을 이용해 30 분에서 1 시간 정도 운동을 꼭 해야 한다. 긴장된 목 주위 근육들을 중심으로 풀어주는 게 가장 중요하다. 유산소운동과 맨손체조를 간단히 하면서 허리나 등, 어깨 등의 근육을 풀어주는 스트레칭이 좋다.

공부방 자주 환기시켜라

여름감기도 수험생에게는 큰 폐를 끼친다. 더운날 에어컨이나 선풍기를 장시간 켜둔 채 공부하다보면 가벼운 감기 기운이 비염이나 축농증과 같은 코질환으로 악화될 수 있다. 특히 축농증은 얼굴부위에 답답한 압박감을 느끼게 하고 콧물, 재채기, 코막힘 때문에 산소가 머리 속에 들어가지 못해 집중력을 떨어뜨린다.

더욱이 수험생들은 책을 읽거나 무엇인가를 쓰기 위해 고개를 숙이고 있는 시간이 많기 때문에 한번 악화된 축농증은 더욱 심해질 수밖에 없다. 물론 축농증 자체가 머리를 나쁘게 하지는 않지만 결과적으로 모든 신경이 답답한 코와 두통에 몰려 의욕을 상실시킨다.

따라서 장시간 냉방기에 노출되지 않도록 하고 실내와 실외 온도가 5도 이상 차이가 나지 않도록 조절한다. 또 수시로 밖에 나가 맑은 공기를 마시는 것도 좋다.

집중력 향상을 위한 지압요법

수험생들은 주로 머리가 아프면서 맑지 못하다는 증상을 호소하곤 한다. 그 다음으로 많은 땀과 불안, 초조, 긴장 등의 증상이 빈번하게 나타난다. 한방에서는 이 같은 문제를 해소하기 위해 손쉽게 해볼 수 있는 것으로 지압요법을 권한다.

머리의 중심인 백회에서 상하좌우로 2cm 정도 떨어진 4개의 혈자리인 사신총을 지압해 준다. 뒷머리의 풍지와 천주와 견정, 얼굴의 눈썹주위의 태양, 찬죽, 인당, 발바닥의 움푹 들어간 부위인 용천 등을 하루에 10회 정도 지압하면 전신적으로 시원해진다고 한다. 특히 머리의 혈자리는 두통을 완화하는 효과가 있는 만큼 공부 중 암기력과 집중력이 감퇴될 때 시행하면 좋다고 한방의는 권했다.

또한 집중력 강화를 위해 등을 곧게 펴서 바른 자세로 앉아 공부에 임하는 것도 집중력 향상을 위해 좋은 방법이다. 집중하기 전에 심호흡이나 기지개를 펴는 것도 좋으며 집중이 안되면 소리를 질러보거나 맨손체조 등을 간단하게 해보는 것도 좋다.

눈이 피로할 때는 잠시 먼 산이나 하늘을 쳐다보거나 눈을 감고 휴식을 취하면 나아진다.

체질별 학습법

한방에서는 체질을 알고 공부하면 훨씬 효과적이라고 말하는 만큼 체질별 공부방법을 소개해 본다.

1. 소음인

몸이 원래 차면서 소화기능이 약하고 신경이 예민한 경우가 많다. 집착력, 집중력은 강하지만 대신 지구력은 약한 편이다. 논리적으로 체계가 잡히지 않으면 암기를 못하지만 나름대로 체계를 세워 익힌 것은 잊지 않는다. 시험 때만 되면 안절부절못하는 경우가 많은 만큼 평소에 실패를 두려워하지 않는 마음을 길러주는 게 중요하다.

2. 소양인

열이 많고 성격이 급한 체질로 판단력이 빠르고 행동력이 강하며 공격적이다. 공부방법에서도 비슷한 양상을 나타내 즉흥적이며 벼락치기를 주로 하는 스타일이다. 자신이 흥미를 가지는 것에 대해서는 대단한 집중력을 발휘하고 깜짝 놀랄 만한 생각을 해내지만 막상 그것을 자신의 것으로 소화하는 데는 서툴다. 꾸준히 공부하는 습관을 들이는 게 중요하다.

3. 태음인

성격이 과묵하고 지구력이 있는 편이라 오랜 시간 공부할 수 있지만, 기가 부족하면 몸이 무겁고 움직이기 싫으며 의욕이 떨어져 역시 집중력도 떨어지게 된다.

큰 흐름을 파악한 후에는 세세한 부분까지 신경 쓰지 않음으로써 시험 성적이 좋지 않은 경우가 많다. 따라서 한가지 주제를 가르칠 때 연관된 다양한 원리를 함께 이해시켜 주는 게 효과적이다.

4. 태양인

모든 면에서 저돌적이며 영웅적인 면이 많고 기가 발산되는 게 많아서 다른 사람들에 비해 창의적 모습을 보이는 경우가 많다. 따라서 차분하게 공부할 수 있는 습관을 길러주는 것이 중요하다.

(서울=연합뉴스) 김길원기자