

[수험생] 막바지 건강관리 안내

▶스트레스관리

"혹시, 시험에서 실수하지 않을까".... "평소 실력은 잘 발휘할 수 있을까".... 입시를 앞둔 수험생들은 공연히 자신감이 없어지고 자신에 대해 부정적인 생각을 하게 되어 불안을 느끼는 '예상불안' 증상을 나타내는 경우가 가끔 있습니다. 이때는 부모나 가족들이 수험생에게 시험 결과에 집착하기보다 노력하는 과정이 더 중요하다는 점을 강조하여 시험에 대한 부담감을 줄이도록 배려하는 것이 좋습니다. 또 평상시의 생체 리듬을 유지하면서 적당한 긴장을 할 때 최고의 효과를 볼 수 있으므로 규칙적인 생활을 하고 저녁 식사 후에 잠깐 밖에 나가 심호흡을 하고 걷거나 가벼운 운동을 하면 몸의 긴장을 풀어주게 되어 도움이 됩니다.

▶수면관리

시험을 앞두고 남은 기간 동안 학습정리를 하기 위해 일정을 무리하게 짜다 보면 자칫 수면시간이 줄어들 수 있습니다. 그런데 갑자기 수면시간을 줄이면 인체 리듬이 깨져 오히려 학습 능률이 떨어질 가능성이 높으므로 주의해야 합니다. 자신의 평상시 생활리듬에 맞춰서 잠을 자는 것이 좋으며 최소한 5~6시간 정도의 숙면을 취해야 공부할 때 집중력을 높일 수 있습니다. 또 커피나 에너지음료 등은 중추신경계의 호르몬 분비를 촉진시켜 막상 잠을 자려고 할 때 깊은 잠을 방해하며 집중력을 떨어뜨릴 수 있으므로 절대 먹지 않도록 합니다.

▶영양섭취

수험생은 심리적으로 긴장상태에 있으므로 소화기능이 저하되고 스트레스로 식욕도 떨어지기 쉽습니다. 따라서 가능한 소화되기 쉬운 식품이나 음식이 좋으며 무엇보다 규칙적인 식사 시간이 매우 중요합니다. 또한 갑자기 과식을 하거나 새로운 음식을 먹게 하는 것은 피해야 합니다. 공부시간 바로 전의 음식섭취는 피하고 공부가 끝난 뒤 휴식시간에 먹는 것이 긴장을 풀어주는 방법이 될 수 있습니다. 저녁식사 후에 간식은 지방함량과 칼로리는 적고 소화가 잘 되는 음식이 적당합니다. 원활한 두뇌활동과 신진대사를 위해 신선한 과일과 채소가 좋으나 자기 전에 과일 등은 가스가 많이 생겨 속이 불편해지므로 아침시간이나 점심식사 때 채소와 과일을 먹는 것이 좋겠습니다.

▶시험당일에는~!!

⊙ 복 장

추위를 대비하기 위하여 얇은 옷을 여러 겹 입으며, 시험 장소에 따라 난방 상태가 다를 수 있으므로 더울 때, 하나씩 벗을 수 있는 것을 준비합니다.

⊙ 식사 관리

- 긴장유발 및 소변량을 늘이는 음식과 카페인 함유된 커피, 녹차, 드링크,

콜라와 이뇨제 약물, 평소 마시지 않던 음료, 다량의 물은 소변량을 증가시키고 정신적 신체적 긴장도를 높여 시험에 나쁜 영향을 줄 수 있으므로 주의합니다.

- 두뇌활동에 유일한 에너지원인 포도당을 공급하기 위해 아침을 꼭 챙겨 먹어야 하며, 입맛이 없어 식사를 못한 경우 꿀물, 사탕, 초콜릿 등을 준비하여 혈당이 저하되지 않도록 한다.
- 복통과 설사를 일으키기 쉬운 음식(매운 음식, 찬 음식, 생크림, 날생선, 평소에 먹지 않던 음식, 싫어하는 음식, 과도한 야식, 과식 등)은 시험 며칠 전부터 피하도록 합니다.
- 점심은 가급적 도시락을 준비하되 소화가 잘되는 음식을 준비하고 따뜻한 물이나 국을 준비합니다.

㉡ 약물복용

- 평소에 먹지 않던 약이나 졸음을 유발하는 약의 복용은 피합니다.
(콧물약, 기침약, 멀미약, 진통제 등).
- 수면제, 안정제: 복용하지 않는 것이 좋으나 꼭 필요한 경우 전문가와 상담 후 복용하며, 수면제는 시험 전날 저녁에 먹은 약이 다음날 시험에까지 영향을 주므로 무조건 피하도록 합니다.(작용시간: 5~10시간 정도) 잠이 안 올 때는 뜨거운 물로 30분정도 발 마사지를 해주면 도움이 됩니다.
- 두통약: 근육이완으로 졸릴 수 있으므로 꼭 필요하면 약사 상담 후 타이레놀 같은 단일성분 약을 복용하도록 합니다.
- 우황청심환은 졸음, 심박동수 증가 등의 부작용이 오는 경우가 있으므로 과도하게 긴장하는 학생의 경우, 의사나 약사와 상담 후 미리 복용해 보아 자신에게 맞는 약인지 확인한 후, 수능 날 아침에 복용하면 됩니다.
- 생리통은 평상시에 본인이 먹던 진통제를 복용합니다. 생리기간 연장은 시험 2주 전(최소 10일전)부터 약을 먹어야 효과가 있으므로 의사나 약사의 처방을 받아서 미리 약을 복용해야 합니다.

2015년 10월

호 남 제 일 고 등 학 교 장