

## ■ 11월11일은 눈의 날

## ★청소년 눈 건강관리★

눈이 아픈 원인과 관리법을 알아봅시다.

## ✓ 비비지 마세요!!

눈을 비비면 각막이 얇아지면서 각종 질환을 일으킬 뿐 아니라 난시의 원인이 될 수 있어요.

## ✓ 미지근한 물로 세안 하기 ~

찬물 세안은 눈 주변에 기름샘을 자극해 안구질환을 발생시킬 수 있어요.

## ✓ 매일 밤 잠들기 전 스마트폰을 보시나요?

휴대폰의 푸른 불빛인 블루라이트(Bluelight)에 장시간 노출될 경우 망막세포 및 시신경이 손상되어 **실명 및 안구암**으로 발전할 수 있습니다.

## ✓ 어두운 방에서 휴대폰 불빛만 들여다 볼 경우

시력이 떨어지는 것은 물론 망막세포에 치명적 손상을 입을 수 있어 어두운 곳에서는 스마트폰 사용을 자제해야 합니다.

## ✓ 렌즈를 잘 착용하고 있나요?

## &lt; 콘택트렌즈 관리법 &gt;

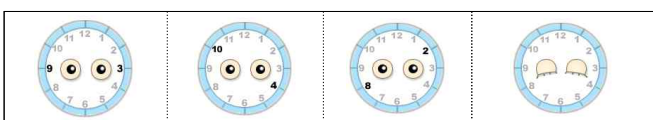
- 렌즈 착용 및 세척 전 손 깨끗이 씻기
- 다른 사람과 렌즈 공유하지 않기
- 식염수가 아닌 다목적 렌즈관리용액 사용하기
- 렌즈 양쪽 면 각각 20초 이상씩 문지르기
- 콘택트렌즈 케이스도 정기적으로 유지하고, 한 달에 한 번 교체하기

## ✓ 눈이 건조하고 피로한가요??

물을 자주마시고 인공눈물을 넣어주세요.

건조하고 밀폐된 공간이라면 완기를 시켜요.

## ◆ 눈 스트레칭 따라하기 ◆



A (9 ↔ 3)

B (10 ↔ 4)

C (2 ↔ 8)

D(와안근전체운동)

## ※마스크 미착용 과태료 부과

**1 마스크착용 의무화 대상자**

- 다중이용시설 등 단계별 집합제한 시설 사업주(책임자)·종사자·이용자
- 대중교통 운수종사자·이용자
- 집회·시위장의 주최자·종사자·참석자
- 의료기관의 종사자·이용자
- 요양시설, 주야간보호시설 입소자·이용자를 돌보는 종사자

**2 마스크 착용 미인정**

- 망사형 마스크, 벨브형 마스크, 스카프 등의 옷가지로 얼굴을 가리는 것

**3 과태료 부과 대상 예외**

- 만14세 미만 및 마스크 착용이 어려운 자
- 세면, 음식섭취, 의료행위, 공연 등 얼굴이 보여야 하는 불가피한 상황

**4 위반시 과태료 부과**

- 위반행위 적발 시, 당사자에게 마스크 착용 지도, 불이행시 위반당사자 10만원 및 관리운영자 300만원 이하의 과태료 부과



- 카페나 음식점에서 음식 섭취 전·후나 대화 시 마스크를 항상 착용해야 합니다
- 잠시 마스크를 벗어야 하면 오염되지 않도록 깨끗한 봉투에 보관합니다

## 수험생 건강관리

이제 대학수학능력시험이 한 달 앞으로 다가왔습니다. 건강 전문가들은 규칙적인 수면습관과 적절한 영양 상태를 유지해야 시험 당일 최상의 컨디션을 낼 수 있다고 강조합니다. 쌀쌀한 날씨에 감기에 걸리지 않도록 조심하고, 생활리듬을 잘 유지하시기 바랍니다.

### 수험생 컨디션 관리

시험일자가 가까워질수록 수험생들은 점점 신경이 예민해 집니다. 누가 뭐라고 한마디만 해도 신경질이 나기도 하고, 불안하고 초조함을 느낍니다. 그럴 때일수록 최대한 여유 있고 편안한 마음을 가지려고 노력하세요. 그리고 온몸의 근육을 수축시켰다 이완시키는 가벼운 스트레칭을 해 봅니다.

- √ 손과 발을 이용하여 가벼운 스트레칭으로 스트레스를 푼다.
- √ 머리를 맑게 하기 위해 유산소 운동을 한다. 가벼운 달리기와 계단 오르내리기가 좋다.
- √ 창문을 열어 환기를 하거나 산책을 하면 기분전환을 할 수 있다.

### 수면관리

수험생들은 잠으로 인한 스트레스를 많이 받습니다. 그러나 시험일이 얼마 남지 않았다고 해서 평소보다 잠을 덜 자면서 공부하는 것은 오히려 시험을 망치기 쉽습니다. 가장 좋은 수면방법은 평소와 크게 다르지 않게 수면을 취하고, 낮에 집중력이 떨어진다면 조금 더 수면 시간을 늘리는 것이 효율적입니다.

- √ 자신에게 필요한 최소수면 시간을 알고 대처하되 하루 일과는 규칙적으로 유지한다.
- √ 밤낮을 바꿔서 생활하던 수험생도 시험일과에 맞출 수 있도록 수면시간을 조절한다.

### 기상시간

시험일이 다가올수록 기상시간을 조금 앞당기는 게 도움이 됩니다. 시험 시작하기 최소 2시간 전에는 일어나야 두뇌가 활발히 돌아갈 수 있습니다. 특히 늦잠을 자는 수험생들은 시험 시간에 늦지 않게 가기 위해서라도 조금씩 일찍 일어나는 습관을 들이는 것이 좋습니다.

### 약물 복용 주의사항

독감 예방 주사를 맞고 몸살이 나는 경우도 있으므로 시험 날짜가 촉박한 시점에서는 맞지 않는 것이 안전할

수 있습니다. 그리고 만약 감기에 걸렸다면 약을 처방할 때 졸음이 오지 않는 약으로 처방을 부탁하는 게 좋습니다.

- √ 평소에 먹지 않던 약의 복용은 피한다.
- √ 졸음을 유발하는 약을 피한다. (콧물 약, 기침약, 멀미약, 진통제 등)
- √ 수면제, 안정제 : 복용하지 않는 것이 좋으나 꼭 필요한 경우 전문의와 상의 후 복용한다.  
수면제는 시험 전날 저녁에 먹은 약이 다음날 시험에 까지 영향을 주므로 무조건 피한다. (작용시간 : 5~10 시간 정도)
- √ 진통제 : 근육이완으로 졸릴 수 있다. 꼭 필요하다면 타이레놀 같은 단일성분 약을 복용한다.
- √ 우황청심환은 졸음, 심박동수 증가 등의 부작용이 오는 경우도 있다. 과도하게 긴장하는 학생의 경우, 미리 복용하여 자신에게 맞는 약인지 확인한 후, 수능 날 아침에 복용한다.
- √ 생리통은 평상시에 먹던 진통제를 복용하는 것이 좋고, 시험 당일 생리통이 있을 것으로 예상이 되면, 미리 진통제를 복용하고 가거나 진통제를 꼭 챙겨간다.

### 시험 당일에는

#### ◇ 복장

추위를 대비하기 위하여 두꺼운 외투를 입기보다 얇은 옷을 여러 겹 입는다. 수험 장소에 따라 난방 상태가 다를 수 있으므로 더울 때, 하나씩 벗을 수 있어 좋다.

#### ◇ 식사 관리

많은 학생들이 아침을 거르고 학교에 등교하고 있으나 이는 두뇌활동에 악영향을 주는 만큼 간단하게라도 먹는 것이 좋다. 그러나 오랫동안 아침식사를 하지 않다가 갑자기 아침을 먹을 경우 부담이 될 수도 있으므로 평소의 생활 습관을 유지하면서 조금씩 섭취량을 늘리는 것이 좋다. 복통과 설사를 일으키기 쉬운 음식 매운음식, 생크림, 날생선, 평소에 먹지 않던 음식, 싫어하는 음식, 과도한 야식, 과식 등)은 시험 며칠 전부터 피한다.

#### < 시험 당일 수험생 식사 지침 >

##### ■ 균형 잡힌 아침식사를 꼭 합니다.

- 400kcal 이상을 섭취하는 것이 좋으나 과식은 위에 부담을 주고 졸음을 가져오므로 알맞은 양을 섭취합니다. 아침식사에 적응이 되지 않는 경우에는 가벼운 운동 후에 식사를 합니다.

##### ■ 당질 식품을 섭취하면 집중력과 주의력을 증가 시켜 줍니다.

- 시험시간 30분 전이나 쉬는 시간에 간식으로 체내에 빨리 흡수되어 뇌에 전달되는 단당류인 사탕이나 초콜릿을 먹으면 뇌 활동에 도움이 됩니다.

##### ■ 한두 잔 정도의 녹차나 커피는 졸음을 쫓는 데 좋습니다.

- 다량의 카페인 섭취는 심계항진, 이뇨작용 등 부작용이 있을 수 있으므로 주의합니다.

##### ■ 점심은 가급적 도시락을 준비하되 소화가 잘되는 음식을 준비합니다