

가 정 통 신 문 제 2022-19호	수험생 건강관리 안내	
보건실	우) 560-293 전주시 완산구 능안자구길 55 ☎교무실220-9202~3. ☎ 보건실 220-9267. Fax 223-1903	

수험생 여러분,

오랜 기간 준비해 온 만큼 좋은 결과를 위해서는 지금부터 최상의 컨디션을 유지하지 하는 것이 무엇보다 중요합니다. 코로나 19로 모든 일상생활이 조심스러운 이때 더욱이 신경을 써야 할 것들이 많습니다. 실내마스크 착용, 손소독 철저, 다중이용시설 자제 등 방역지침을 준수하고 감기 등 호흡기 질환에 걸리지 않도록 각별히 주의를 기울여야겠습니다.

건강관리 요령을 안내하니 잘 실천해 주시기 바랍니다.

◆ 시험당일

◇ 복장

실내마스크를 착용하고 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

1. 긴장유발 및 소변량을 늘이는 음식은 피한다. 카페인 함유 커피, 녹차, 드링크, 콜라와 이뇨제 약물, 맥주, 평소에 마시지 않던 음료는 소변량을 증가시키고 정신적, 신체적 긴장도를 높이므로 주의한다. (따뜻한 물을 준비하여 조금씩 수시로 마신다)
2. 두뇌활동에 유일한 에너지원인 포도당을 공급하기 위해 아침을 꼭 챙겨먹어야 한다. 기름기 많은 음식은 삼가고 **평소 습관대로 식사**한다. 입맛이 없어 식사를 못한 경우 꿀물, 사탕, 초콜릿 등을 준비해 혈당이 저하되지 않도록 한다.
3. 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 피한다. 수능을 대비하여 선물로 받은 단 음식들을 한 번에 과다하게 먹는 것도 좋지 않다.
4. 점심은 **굵지 말고 도시락**을 준비하되 소화가 잘되는 음식을 준비한다.

◇ 약물복용

1. 평소에 먹지 않던 약의 복용은 피한다.
2. 졸음을 유발하는 약을 피한다(콧물약, 기침약 등의 감기약, 멀미약, 진통제 등).
3. 수면제, 안정제: 복용하지 않는 것이 좋으나 꼭 필요한 경우 전문의와 상의 후 복용한다.
수면제는 시험 전날 저녁에 먹은 약이 다음날 시험에까지 영향을 주므로 무조건 피한다.
(작용시간: 5~10시간 정도). 잠이 안 올 때는 따뜻한 물로 30분 정도 발 마사지를 해준다.
4. 코로나19 의심증상이 발생시 학교에 문의한다.
5. 우황청심환은 졸음, 심박동수 증가 등의 부작용이 오는 경우도 있다. 과도하게 긴장하는 학생의 경우, 내과나 소아청소년과 병원에 가서 미리 처방을 받은 다음 수능 시험 전에 복용해보고 자신에게 맞는 약인지(= 시험에 방해가 될 만한 부작용이 없는지) 확인한 후, 수능 날 아침에 복용한다.

◇ 수면관리

1. 자신에게 필요한 최소수면 시간을 알고 수면을 취하되 하루 일과는 규칙적으로 유지한다.
2. 기상 시간은 시험시간 2시간 전에 일어나는 게 좋다.

◇ 마음이 불안하고 떨릴 때

눈을 감고 가슴에 손을 대고 숨을 깊게 들이 마신 후(5~10초) 다시 깊게 내쉰다. 3분 정도 실시

◆ 컨디션 관리◆

1. 가벼운 스트레칭으로 스트레스를 푼다.
2. 머리를 맑게 하기 위하여 유산소 운동을 한다. 가벼운 달리기와 계단 오르내리기가 좋다. 뇌에 산소가 공급되지 않으면 졸릴 수 있으므로 환기를 자주 하거나 창문을 조금씩 열어둔다.

스트레칭 방법

1. 수능 직전 - 피로 몰아내고 졸음 예방을 위해



- ① 양손을 머리 위로 꼭지 끼고 쪽 편 다음 좌우 한쪽 방향으로 천천히 내려준다.
- ② 옆구리근육을 이완시켜서 허리와 등의 피로를 풀어준다.
(좌우 15초씩 2회 반복한다.)

2. 점심 후 - 수험생스트레칭은 뇌 혈류량을 증가시켜 두뇌를 맑게



- ① 앞으로 고개를 숙인다. 두 손을 머리 뒤에서 꼭지를 끼고 턱을 당긴 상태로 지그시 누른다.
- ② 오른손을 왼쪽 귀에 대고 머리를 당기듯 옆으로 기울인다.
반대쪽 어깨가 올라가지 않도록 최대한 늘려준다.
(좌우 15초씩, 2회 반복한다.)

3. 쉬는 시간 손목을 부드럽게



- ① 오른팔을 몸통 옆에 붙이고 전완부가 60~90도를 이루도록 손을 앞으로 내민다.
- ② 왼손을 이용하여 오른손 손가락들을 위로 당긴다.
(좌우 10초씩)

◇ 쉬는 시간에는 교실에서 나와 바깥공기를 마신다.

수험생 여러분! 힘내세요 ♥

2022. 11. 9

완 산 고 등 학 교 장(직인생략)