

보건소식지 제 2023-24 호	수능시험 당일 건강점검	
보건실	우) 560-293 전주시 완산구 능안자구길 55 ☎교무실220-9202~3. ☎ 보건실 220~9267. Fax 222~1902	

○ 2024학년도 대학수학능력시험

대학수학능력 시험이 얼마 남지 않은 지금 수험생들에게 무엇보다 중요한 것은 컨디션 관리입니다. 지금까지 준비해온 실력을 차분히 마무리하는 동시에 건강관리를 통해 최상의 컨디션으로 시험을 볼 수 있도록 힘써야 하겠습니다.

수능시험 전	수능시험 당일
<p>◆ 눈 관리</p> <ol style="list-style-type: none"> 책상에서 스탠드 사용시에 실내조명과 함께 밝기 차이를 줄여 눈의 피로도 낮추기 책과의 거리를 30cm으로 유지하고 50분 공부후, 최소 10분 휴식하기 <p>◆ 수면조절</p> <ol style="list-style-type: none"> 뇌는 잠에서 깬 후 적어도 2시간이 지나야 활발하게 활동하기 때문에 시험 시간 2시간 전에 일어나는 습관이 중요하다. 너무 늦은 시간까지 공부해서 수면이 부족하면 오히려 집중력, 판단력, 기억력 등 뇌의 활성이 떨어진다. 취침하기 4-6시간 전에는 카페인 함유 음료 마실 경우 수면에 방해가 된다. 숙면을 위해 배가 부르다는 느낌이 들지 않도록 섭취하고 일정시간 햇볕에 노출하거나 산책을 한다. <p>◆ 올바른 자세</p> <ol style="list-style-type: none"> 어깨를 움츠리고 고개를 숙인 자세를 장시간 지속하면 목이 일직선이 되는 거북목 자세가 된다. 거북목 자세는 목과 어깨 근육에 무리가 되어 근막통증 증후군으로 발전하게 된다. 이를 오래 	<p>◆ 복 장</p> <p>추위를 대비하기 위하여 얇은 옷을 여러 겹 입는다. 수험 장소에 따라 난방이 잘 안 될 수도 있으므로 더울 때 벗을 수 있도록 여분을 준비하면 좋다.</p> <p>◆ 식사 관리</p> <ol style="list-style-type: none"> 긴장유발 및 소변량을 늘이는 음식은 피한다. 카페인 함유된 커피, 에너지음료, 녹차, 드링크, 콜라와 이뇨제 약물, 맥주, 평소에 마시지 않던 음료, 다량의 물은 소변의 양을 증가시키고 정신적 신체적 긴장도를 높여 시험에 나쁜 영향을 줄 수 있으므로 주의한다. 두뇌활동에 유일한 에너지원인 포도당을 공급하기 위해 아침을 꼭 챙겨먹어야 한다. 입맛이 없어 식사를 못 할 경우 꿀물, 사탕, 초콜릿 등을 준비해 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 피한다. 점심은 가급적 도시락을 준비하되 따뜻한 물, 따뜻한 반찬, 국을 준비한다. <p>◆ 약물복용 주의</p>

<p>방치하면 뇌에 산소와 영양을 공급하는 혈관을 압박해 집중력 저하와 만성 피로를 유발하게 된다.</p> <p>2. 허리와 엉덩이를 앞으로 내밀고 앉거나 상체를 구부려 앉거나, 다리를 꼬는 것은 주의력을 산만하게 하고 각종 척추질환의 원인이 된다.</p> <p>3. 책상에 앉을때는 엉덩이는 등받이에 밀착시키고 허리를 편 후, 양발은 전체가 바닥에 충분히 닿게 하고 무릎은 90도를 이루도록 한다.</p> <p>4. 틈틈이 스트레칭을 통해 근육의 긴장감을 풀어준다.</p>	<p>1. 졸음을 유발하는 약을 피한다(-콧물약, 기침약, 멀미약, 진통제).</p> <p>2. 수면제, 안정제: 복용하지 않는 것이 좋으나 꼭 필요한 경우 전문가와 상의 후 복용한다. - 수면제는 시험 전날 저녁에 먹은 약이 다음날 시험에까지 영향을 주므로 무조건 피한다.</p> <p>3. 두통약: 근육이완으로 졸릴 수 있다. - 꼭 필요하다면 타이레놀 같은 단일성분 약을 복용한다.</p> <p>4. 우황청심환은 사람에 따라 심장의 박동을 증가시킬 수 있으므로 주의하여야하며, 꼭 필요한 경우는 수능 날 아침에 복용하면 된다.</p>
---	---

2023. 11. 8

완 산 고 등 학 교