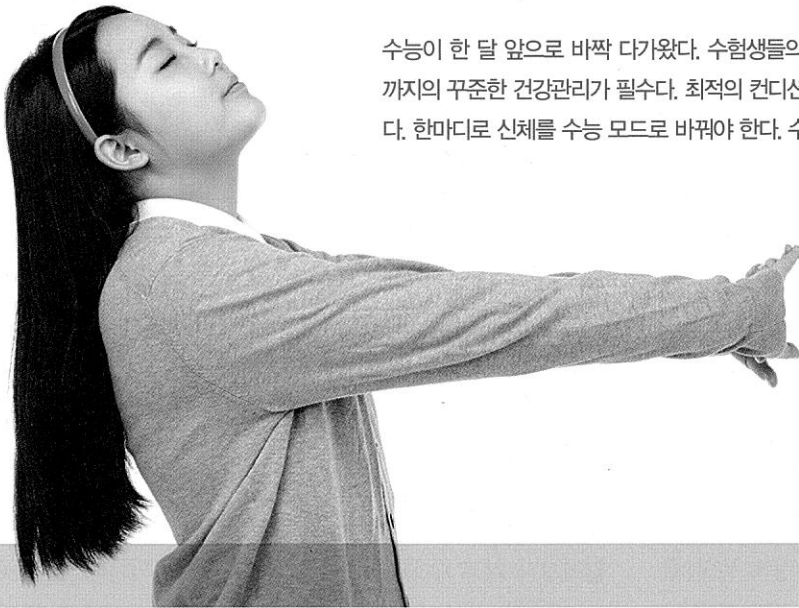


수능 D-30 수험생 막판 건강관리전략

수능이 한 달 앞으로 바짝 다가왔다. 수험생들의 스트레스 지수가 가장 높은 시기인 만큼 지금부터 수능까지의 꾸준한 건강관리가 필수다. 최적의 컨디션을 위해서 지금부터 잘 먹고 잘 자고 화장실도 잘 가야 한다. 한마디로 신체를 수능 모드로 바꿔야 한다. 수험생에게 꼭 필요한 막판 건강관리요령을 알아보자.



아침은 필수, 잡곡밥에 반찬 골고루

시간에 쫓기고 긴장상태를 유지해야 하는 수험생에게 규칙적이고 균형잡힌 식사가 리듬을 유지하는데 무엇보다 중요하다. 특히 오전 8시 40분부터 시작되는 시험 당일 뇌를 최대한 활성화시키려면 지금부터라도 아침 먹는 습관을 갖도록 하자. 수험생을 위한 식단은 지방이 적고 섬유질, 비타민, 미네랄, 칼슘이 많은 음식이 좋다. 육류, 생선, 해초류, 채소, 곡류 등 골고루 먹는 것이 가장 좋다. 기름에 튀긴 음식은 칼로리가 높으므로 피한다. 특히 주식은 흰쌀밥보다는 현미, 잡곡밥을 먹는다. 잡곡밥을 먹으면 뇌와 뼈에 좋은 성분을 섭취하는 장점과 함께 변비, 스트레스도 적어진다.

식사량은 포만감을 느끼는 수준의 80% 선으로 절제하는 것이 위에 부담을 주지 않고 뇌를 활발하게 움직이기 위한 요령이다.

카페인, 인스턴트식품은 자제

커피로 잠을 쫓는 수험생들이 많다. 그러나 커피나 에너지 드링크처럼 카페인이 많은 음료는 순간적인 각성효과로 잠을 쫓아줄 수는 있지만 과도하게 섭취할 경우 중추신경을 흥분시켜 두근거림, 현기증 등을 유발할 수 있다. 또한 숙면을 방해해 결국 피로만 가중시킬 수 있다. 과식이나 야식은 뇌로 가는 혈액량을 감소시키고 위장장애와 위산 역류 질환을 일으킬 수 있으니 자제하는 것이 좋다. 또 과자나 컵라면 등 화학첨가물이 함유된 인스턴트식품은 몸의 저항력을 떨어뜨리고 영양불균형만 초래한다. 만일 시장기가 있을 때는 간식으로 과일이나 주스가 좋다.

규칙적인 유산소 운동과 스트레칭

공부에 쫓기는 수험생이 운동하는 것이 쉽지 않을지도 모르지

만 규칙적인 운동과 스트레칭은 뇌의 기능을 활성화하는 데에 매우 효과적이다. 특히 뇌가 감지하는 감각 자극 가운데서 가장 큰 것은 다리의 근육에서 오는 것이다. 따라서 조깅이나 자전거타기, 줄넘기 같은 유산소 운동을 규칙적으로 하면 전신 혈액순환이 좋아져서 뇌 기능이 활성화된다.

또 수험생은 하루 종일 같은 자세로 책에만 집중하다 보면 목과 어깨근육이 경직되기 쉽다. 따라서 꾸준한 스트레칭으로 시험 당일까지 최상의 몸 컨디션을 만드는 것이 좋다. 특히 목 스트레칭은 머리와 허리의 순환을 도와주므로 집중력 향상에 좋다. 자주 자리에서 일어나 팔을 하늘위로 쭉 뻗으며 10초간 유지하는 동작은 몸의 긴장을 풀어주어 집중력을 지속하는데 좋다.



충분한 숙면을 위한 요령

수험생이라도 최소 7시간은 자야 뇌가 제 기능을 발휘할 수 있다고 전문가들은 말한다. 잠이 부족하면 두통이나 현기증, 피로를 느껴 학습능률 저하로 이어질 수 있다. 충분한 숙면을 위한 요령은 다음과 같다.

첫째, 몇 시간을 자면 머리가 개운한지 살펴라. 적절한 수면시간은 다음 날 낮에 아무런 일도 하지 않고 있을 때 졸리지 않을 정도의 잠이다. 특히 잠에서 깨어난 뒤 몇 시간 지나야 정신이 맑아지는지 스스로 체크해야 한다.

둘째, 생체시계가 적응하게 서서히 취침시간을 앞당겨라. 늦게 자고 늦게 일어나는 학생은 수능날짜에 맞춰 생체리듬을 바꿔주는 것이 좋다. 수면 주기를 한 시간 조정해서 인체가 적응하게 하려면 최소 2주, 평균 4주가 걸린다고 한다.

셋째, 낮에 햇볕을 쬐면 잘 잔다. 수험생들은 대부분 너무 늦게 자기 때문에 잠이 부족하다. 잠드는 시간을 당기고 푹 잘 수 있으려면 낮에 햇볕을 쬐어야 한다. 그냥 태양을 봐도 되고 눈을 감고 눈꺼풀 위로 직접 햇볕이 떨어지게 태양을 향하는 것도 좋은 방법이다.

생리통 심한 여학생, 지금부터 준비를

평소 생리통이 심하거나 생리전증후군으로 고생하는 여학생들은 피임약을 복용해서 생리를 조절할 수 있다. 피임약을 복용하면 우울, 신경과민, 복부 팽만감 등의 증상이 누그러져 집중력이 떨어지는 것을 막을 수 있다. 시험이 다가오면 생리를 조절하는 것이 불가능하므로 지금쯤 미리 의사, 약사 등 전문가와 상담해서 대비책을 세워야 한다.

수험생의 집중력을 높여주는 '목 스트레칭'

편안한 자세로 어깨넓이로 발을 벌리고 선 상태에서 실시한다. 하루 10분 정도 아침, 점심, 저녁 3회 이상을 꾸준히 해주는 것이 좋다.

목 스트레칭 1

1. 오른팔을 들어 왼쪽 귀를 손가락으로 감싼다.
2. 손가락의 힘이 아닌 손목과 팔꿈치를 오른쪽으로 지긋이 눌러준다.
3. 왼쪽 어깨는 누르는 힘의 반대방향으로 내려준다.
4. 반대쪽도 같은 방법으로 실시한다.

목 스트레칭 2

1. 양손은 각지를 끼고 머리 뒤 중앙 윗부분을 감싼다.
2. 손목과 팔꿈치의 힘으로 지긋이 아래쪽으로 눌러준다.