

수험생 건강관리

김 용 서

전국한의원 원장

근래 우리나라의 입시 제도는 해마다 달라지고 있습니다. 이에 따라 많은 수험생들과 학부모님들, 심지어 일선 선생님들까지 우왕좌왕하곤 합니다. 그러나 가장 고통받는 사람은 아마도 수험생 자신일 것입니다. 모자라는 시간, 부족한 체력, 떠오르는 잡념, 이성에 대한 호기심, 불안한 가치관, 시험에 대한 압박감 등 각종 스트레스로 인한 신체의 이상 반응은 고3병이라는 유행어까지 만들어 내고 있습니다.

수험생의 건강은 보다 체계적으로 관리 해야 합니다.

[수험생의 특징]

수험생은 육체적으로는 성인과 다름이 없지만 정신적으로는 아직 많이 미숙합니다.

신진대사가 활발하여 피로가 쌓여도 금방 풀리지만 그로 인하여 과로하기 쉽고, 또 장기간의 수험 생활로 인하여 건강을 해치기 쉽습니다. 이성에 대한 호기심이 많고 생리적 욕구도 높지만, 절제하는 힘이

부족합니다. 감수성이 예민하고 자존심이 강합니다. 가치관이 정립 중이며 경험이 부족하고 외부의 자극에 대하여 민감합니다. 그리하여 조그만 정신적 스트레스에도 학업을 기피하고 다양한 신체적 증상들을 나타내게 됩니다.

정신적으로는 불안, 초조, 우울증이 대표적이고 그 외에 불면, 기억력 감퇴, 짜증, 두통, 주의력 산만 등의 증상이 함께 나타날 수 있습니다.

신체적으로는 대개 과로와 영양 부족, 원기 부족 등으로 인하여 생기는 어지러움, 복통, 소화불량, 비염, 시력 감퇴 등의 증상이 대표적이고 그 외에 귀 울림, 얼굴 창백, 설사, 변비 등의 증상들이 함께 나타날 수 있습니다.

그대로 놔 둘 경우 학업에 많은 지장을 초래합니다. 스트레스의 원인에 대하여 세심히 살피는 한편 마음을 편안하게 해주고 빨리 의사에게 보일 필요가 있습니다.

[수험생에게 자주 나타나는 증상]

* 마음이 항상 불안, 초조, 우울하고, 신

경이 예민해 짜증이 많다.

- * 숙면을 취하지 못하고 꿈이 많다.
- * 머리가 맑지 않고 두통이나 어지러움증이 자주 있다.
- * 주의력이 산만하고 집중력이 떨어지며 기억력이 감퇴된다.
- * 조금만 공부해도 쉬 피로를 느낀다.
- * 체력이 약해 운동 시 숨이 가쁘고 힘들다.
- * 아침에 일어나기 힘들다.
- * 이유 없이 배가 아프며 설사 변비가 반복된다.
- * 입맛이 없고 소화가 안 된다.
- * 시력이 급격히 떨어진다.
- * 감기나 비염이 잘 걸린다.
- * 피부가 가렵고 종기나 여드름이 심해진다.

[증상에 따른 건강관리]

* 머리가 아픈 학생

머리가 아픈 것은 과도한 스트레스와 긴장으로 어깨나 목의 근육이 긴장되어지고 뇌의 순환이 좋지 않은 것입니다. 이때 뒷목이 뻣뻣한 증상이 동반되는 경우가 많습니다. 과도한 정신노동은 불의 기운인 화가 생겨나 머리와 눈으로 영향을 주어 두통이 옵니다. 항상 마음을 편안히 하며 바른 자세로 공부하여 목과 어깨의 긴장을 풀어주어야 합니다. 적절한 운동으로 전신적인 순환을 도와주어야 뇌의 순환도 개선될 수 있습니다. 한약은 체질에 따라 심신을 안정시키고 순환을 개선시키는 효과가 있는 것을 복용합니다.

* 소화불량이 심한 경우

큰 스트레스는 급성위염, 위경련 등을 일으킬 수 있고, 작은 스트레스라도 장시간 지속될 경우 자율신경계의 부조화로 만성 위염, 변비, 설사 등 소화기계 이상이 올 수 있습니다. 특히 아랫배나 손발이 차고 소화기능이 약하며, 운동 및 순환기계가 허약할 경우 증상은 더욱 쉽게 발생합니다. 정신적인 안정과 긴장의 해소가 제일 중요하고 적절한 운동이 필요합니다. 소화가 잘 되는 음식을 과식하지 않고 적당히 섭취합니다. 한약은 무력해진 위, 장운동을 촉진시키고 소화효소를 적당하게 분비, 조절하는 효과가 있습니다. 복부나 몸이 전체적으로 찬 경우는 따뜻하게 해 주어야 근본치료가 되어 재발이 되지 않습니다.

* 산만하고 집중력이 떨어질 때

집중력이 떨어져 이것저것 산만해지는 것은 정신적인 불안과 함께 체력이 떨어진 증상입니다. 체력이 떨어지면 심화가 생겨나고 이것이 뇌에 작용하여 머리가 맑지 못하게 됩니다.

심신을 안정하여 정신적인 불안을 해소하고 체력을 증강하고 신수를 보충하면 자연스럽게 심화가 내려가 머리가 맑아지게 됩니다.

* 불안하고 잠이 오지 않을 때

스트레스로 인한 심화항염이 원인입니다. 가슴이 두근거리고 얼굴이 상기되며 입이 자주 마르며 두통, 어지럼증 등이 동반될 수 있습니다.

적절한 운동으로 심장을 튼튼히 해야 하

고, 간단한 명상으로 마음을 안정시키며, 음식을 신선한 야채나 과일을 많이 섭취하여 열을 내리는 것이 도움이 됩니다. 한약은 체질에 따라 신수를 보충하고, 심장의 열을 내려주면 좋은 효과가 있습니다

*** 요통이 심한 경우**

수험생은 대부분의 시간을 앉아서 학습하고, 운동이 부족합니다. 부적절한 자세로 장시간 앉아 있게 되면 근육은 굳어지고 허리는 휘어져 만성적인 요통이 될 수 있고, 성장이 끝난 이후까지 문제가 지속됩니다. 요통이 근육의 강직으로 오는 경우 혈액 순환을 도와주고 근육의 노폐물을 배설하고 유연하게 하는 한약을 복용하는 것이 좋으며, 만약 근육이 굳은 것이 오래 되어 허리가 휘어진 경우는 침 치료를 병행하는 것이 좋습니다.

[수험생들의 생활수칙]

*** 아침밥은 꼭 먹어야 한다.**

연구 결과에 따르면, 아침밥을 먹고 다니는 학생이 아침밥을 굶는 학생에 비해 시험에서 실수가 적고, 문제처리 속도도 매우 빨랐으며 체육활동에서도 뛰어난 결과가 나왔다고 합니다. 특히 시험이 있는 날은 반드시 영양이 풍부한 아침식사를 해야한다고 보고하고 있습니다.

*** 인스턴트 기호 식품은 피하여야 한다.**

흔히 졸음을 쫓기 위해서 커피를 마시는 수험생들이 있습니다. 커피에 들어있는 카

페인 성분은 중추신경을 흥분시켜 일시적으로 잠이 오지 않게 하여 정신이 맑아지는 것처럼 느껴 지지만, 장시간 복용 시에는 불면증을 유발시켜 뇌신경을 침해하여 지적 능력을 저하시키며 철분의 흡수를 방해하여 빈혈을 일으킬 수도 있습니다. 커피보다는 녹차나 대추차가 좋습니다.

술과 담배는 절대 금물입니다.

*** 휴식할 때는 적당한 운동을 한다.**

청소년·수험생들은 공부에 대한 스트레스로 인해서 기가 울체(鬱滯)되기 쉽습니다. 이러한 경우 가벼운 운동을 해주어 기혈순환을 도와주면 큰 도움이 됩니다.

*** 수면이 부족하지 않도록 숙면을 취한다.**

잠자는 시간이 낭비라고 생각하지 마십시오. 공부한 내용이 잠자는 중에 정리되고 기억됩니다. 6~7시간 자는 것이 좋으며 두뇌회전도 기상 후 2시간 지나야 제 기능을 찾습니다.

*** 공부할 때 자세를 바르게 한다**

수험생은 대부분의 시간을 앉아서 학습하고, 운동이 부족합니다. 부적절한 자세로 장시간 앉아 있게 되면 근육은 굳어지고 허리는 휘어져 만성적인 요통이 될 수 있고, 성장이 끝난 이후까지 문제가 지속됩니다.

*** 스트레스 요인을 제거하고 긍정적인 생각을 가진다.**