

[건강·의료]

수능 D-10
수험생 건강관리

새벽 1~2시 무조건 자라

2007학년도 수능시험(11월16일)이 열흘 앞으로 다가왔다. 시험 당일 컨디션·긴장 조절이 성적에도 큰 영향을 끼치는 만큼 지금까지 가장 중요한 시기다. 폭발할 것 같은 스트레스와 마음 속 부담, 이로인해 찾아오는 건강 질환 등을 잘 견뎌야 하기 때문이다. 만약 시험 당일 잦은 화장실 방문을 한다든지 두통에 시달리면 시험 성적에 영향을 끼칠 수 있다. 수험생들이 주로 겪는 증상의 유형과 해소법을 알아본다.



“손바닥과 손가락 마디 마디에 집중하고, ‘입! 잠! 자! 일어나라!’ 전념하고 3학년 7반 학생들이 김용호(영어) 선생님이 개발한 혈액순환을 돕는 기(氣) 체조를 하고 있다. /나명주기자 mjna@kwangju.co.kr

◇머리가 깨질 것 같아요=지속적인 긴장상태·신경과민·오랜 독서로 인한 시력장애·수면부족·빈혈 등으로 두통이 나타난다. 오전보다는 긴장도가 더 한 오후에 증상이 더 심하다. 머리가 무거운 느낌이 들면 맑은 공기를 마시며 하늘·먼 곳을 바라보면 한결 가벼운 기분이 든다. 두통이 잘 가라앉지 않을 때는 타이레놀과 같은 단일 성분의 두통약을 복용하는 것도 방법이다.

수험생 건강관리 10계명

- ① D-7부터 시험 당일 시간표에 맞게 수면시간을 조절하라
② 전문의 처방 없이 신경안정제나 수면제의 복용을 금하라
③ 시험 당일 아침식사는 꼭 챙겨 먹어라
④ 낯선 음식을 먹는 것을 피하라
⑤ 시험 전날 밤잠은 먹지 마라
⑥ 시험 당일 두뇌 회전을 위해 엠티나 초콜릿 등은 좋다
⑦ 카페인이 든 음료는 삼가라
⑧ 지나치게 긴장이 될 때는 복식호흡을 하라
⑨ 시험에 임박해 학부모는 수험생에게 부담을 주지 마라
⑩ 수험생 스스로 자신감을 가져라

◇잠이 안 와요=수험생들에게 ‘4당 5락’이라는 말이 회자되고 있다. 하루 수면시간이 4시간 이내면 합격하고 5시간 이상이면 떨어진다. 그러나 지나치게 잠을 줄이면 신체리듬이 깨져서 집중력과 기억력, 그리고 판단력이 떨어진다. 특히 신체의 모든 기능이 떨어지는 새벽 1~2시 사이에는 무조건 잠을 자는 것이 건강에 좋다. 잠을 줄이기 위해 커피·드링크제를 복용하는 경우도 있는데 각성효과를 나타내는 만큼 오후 4~5시 이후로는 피하는 게 좋다. 밤잠을 설치는 경우, 30분 정도 가벼운 운동으로 땀을 흘린 뒤 목욕하면 숙면을 취할 수 있다.

◇소화가 안돼요=위장운동이 원활하지 못하고 소화액의 분비가 감소해 위염·소화불량·과민성 대장증후군 등이 주로 나타난다. 각종 영양분이 골고루 들어간 식사를 규칙적으로 하는 것이 소화기 건강에 좋다. 만약 수험 당시 설사 징후가 느껴질 때는 ‘곡지혈(曲池穴)·팔공혈(八風穴)을 구부렸을 때 엄지손가락

밤잠 설치면 30분 정도 가벼운 운동을 눈피로, 찜질로 해소...식사는 규칙적으로

쪽으로 오목하게 들어간 부분’을 자극해주는 것이 좋다. 한방에서는 곡지혈을 지압해 주변 대장기능을 조절하고 소화기 계통을 튼튼하게 해주는 효과가 있는 것으로 보고 있다. 변비가 있는 경우 물수건과 찬물수건을 교대로 눈을 찜질 ▲손바닥을 오목하게 만들어 눈 위에 엮고 빛을 차단 ▲눈 앞쪽부분, 눈피로 옆, 눈동자 중앙부분 위아래를 손가락 끝으로 10초 정도 지압했다가 5초 쉬는 동작을

10회 정도 반복 해주면 증상 완화에 도움이 된다.
◇코가 막혀요=코 비염을 앓고 있지 않더라도 환절기·건조한 공기 등으로 코막힘에 시달릴 수 있다. 숨을 쉴 때 공기 없이 흡입하면 뇌로 들어가는 산소의 양 역시 줄어들어 집중력 저하, 두통 등을 유발한다. 저녁에 공부할 때 ‘아로마 향’을 곁에 두는 것을 권한다. ‘유칼립투스’와 ‘페퍼민트’는 코막힘은 물론 따뜻한 증기로 인해 건조한 콧속을 촉촉하게 해주고 집중력을 향상시켜줘 1석 3조의 효과를 볼 수 있다. 코막힘에 효과가 좋은 혈관수축제 성분의 약물은 잠깐은 도움이 되지만 장기간 사용 시 약물 중독성 비염이나 축농증의 위험이 있다.
/서민정기자 viola@kwangju.co.kr
<도움말=광주 중앙기정외과학과 한주희 원장>

수험생 스트레칭

▲뒷목 스트레칭



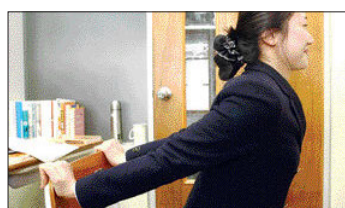
- 1. 양손을 깎지를 끼고 머리 뒤에 놓는다.
2. 머리를 손으로 눌러 고개를 숙인다.
3. 약 10초 정도 눌러준다.

▲어깨 스트레칭



- 1. 양손을 뻗어 책상을 잡는다.
2. 상체를 천천히 숙인다.
3. 고개-허리-어깨가 일직선이 되도록 한다.

▲가슴 스트레칭



- 1. 의자 앞쪽으로 나와 걸터 앉는다.
2. 양손을 뒤로 뻗어 등받이를 잡는다.
3. 앉은 상태에서 가슴을 뒤로 젖힌다.

▲발목 스트레칭



- 1. 발가락이 바닥에 닿도록 한다.
2. 발뒤꿈치 활처럼 휘게 누른다.
3. 발등이 늘어나는 것을 느껴야 한다.

수술, 많이 해본 병원이 최고
시술 건수 적은 병원은 실패율 높아

시술건수와 시술결과에는 어느 정도의 상관관계가 있는 것일까?

6일 서울대대의 의료관리학교실 양승욱 연구팀이 2001년 1월부터 2005년 12월까지 건강보험심사평가원의 심사결정 자료를 분석한 결과에 따르면 암수술의 경우 시술건수가 많은 병원이 상대적으로 시술건수가 적은 병원에 비해 30일 사망위험이 낮고, 5년 생존율은 높은 것으로 나타났다. 양 연구원은 이번 분석결과를 최근 경주에서 열린 예방의학 학술대회에서 발표했다. 보고서를 보면 연구팀은 식도절제술, 폐절제술, 위절제술, 대장절제술, 폐절제술, 방광절제술, 유방절제술을 분석 대상으로 삼아 암 수술 후 30일 사망률과 5년 생존율을 비교했다. 30일 사망위험의 경우 시술건수가 적은 병원이 시술건수가 많은 병원에 비해 월등히 높았다. 질환별 사망위험은 ▲식도절제술 2.32배 ▲폐절제술 3.44배 ▲위절제술 3.72배 ▲폐절제술 2.76배 ▲대장절제술 2.29배 ▲방광절제술 2.17배 등으로 크게 높았다.

5년 생존율은 시술건수가 많은 병원이 시술건수가 적은 병원에 비해 최고 2.28배 높았다. 질환별로는 ▲식도절제술 1.31배 ▲폐절제술 1.43배 ▲위절제술 1.38배 ▲폐절제술 0.98 ▲대장절제술 1.04배 ▲방광절제술 2.28배 ▲유방절제술 1.45배 등으로 분석됐다.

양 연구원은 보고서에서 “시술건수와 시술결과 간에 양의 상관관계가 있는 것으로 나타났다”면서 “앞으로 양질의 의료 서비스를 제공하기 위해 시술건수와 시술결과에 대한 적절한 관리가 필요할 것”이라고 지적했다. /연합뉴스

광주 미래로21병원 시민 무료검진
20~25일 9층 세미나실

광주 미래로21 병원(원장 김보영)은 오는 20~25일까지 ‘2006 시민건강강좌’를 실시한다.

미래로21병원 9층 세미나실에서 이뤄지는 이번 강좌는 전문가가 매일 ‘시민건강강좌’를 하고, 강좌 후에는 참석자의 건강 상태를 측정해 상담하는 형식으로 진행된다.

일정은 ▲20일 ‘당뇨의 날’, 시민건강강좌·상담·혈당 무료 측정 ▲21일 ‘뇌졸중의 날’, 시민건강강좌 후 무료 혈액검사 ▲22일 ‘천식의 날’, 시민건강강좌 후 폐기능 무료검사 ▲23일 ‘신장의 날’, 시민건강강좌 후 학술 워크숍 ▲24~25일 ‘심장의 날’, 시민건강강좌 후 심장·체중(비만도)·혈압·콜레스테롤 수치 측정 등이다. 문의 062-450-1000 /서민정기자 viola@

영화안내
Happy Time
영화안내

메가박스
구.현대연극사거리 ☎061-544-0800
1.관 진폭한 줄기(154)
2.관 가혹한 계보(154)
3.관 가톨릭(154)
4.관 악마는 프리다를 잡는다(124)
5.관 타짜(184)
6.관 미움(184)
7.관 데스노트(124)
8.관 기디언(124)

엔터시네마
총장로 57가 ☎228-2700
1.관 가혹한 계보(154)
2.관 타짜(184)
3.관 진폭한 줄기(124)
4.관 악마는 프리다를 잡는다(124)
5.관 미움(184)
6.관 가톨릭(124)
7.관 데스노트(124)

주말이 편한 극장
1.관 가혹한 계보(154)
2.관 타짜(184)
3.관 진폭한 줄기(124)
4.관 악마는 프리다를 잡는다(124)
5.관 미움(184)
6.관 가톨릭(124)
7.관 데스노트(124)

콜롬버스시네마
하남점(무의역교동) 상무점(상무역과 이마트 사이)
1.관 악마는 프리다를 잡는다(124)
2.관 리도스타(124)
3.관 미움(184)
4.관 가혹한 계보(154)
5.관 가톨릭(154)
6.관 타짜(184)
7.관 데스노트(124)
8.관 프레스티지(154)
9.관 진폭한 줄기(154)
10.관 진폭한 줄기(154)

내가 있어 참 좋다...
거북한계보

첨단월계공인중개사
☎(062)452-4585
급매매
첨단 삼소동
첨단인근 30m도로점
1000평 공장·창고부지적합

금보부동산컨설팅
☎(062)281-8949
신원주택매매
건물매매
주유소매매

민음공인중개사
☎(062)971-4911
첨단지구 상양동, 황계동 상양지구
상가전매 매도
첨단 인근 자연·생산지

(주)홈컨부동산
리서치
총 개
상무지구 시청앞 한국은행후문옆
Tel 062)233-2222

대인부동산컨설팅
☎011-625-0510
패밀리 레스토랑 임대
(고급급식적합)
·봉선동 최고급 주거지역
·1층 83평(복합가능)신축건물
·임시(월건)레스토랑에 적합
·봉선동 한국·생원아파트 정문앞
☎011-9602-7268

중개법인 리처부동산관리(주)
☎062)233-9311~3
화순군 남면 대곡리 청송골
답 10,123㎡(3,062평)
농업보호구역
평당 30,000원
시설물:파이프비닐하우스
600평(300평×2)
주막 20평
전기시설 설치(16kW)
전화 설치
절반이상 녹지식지(3년)

(주)옥션코리아
법원경매
☎222-8446
▶아파트
▶근린주택
▶농지
▶다세대(월세)
▶주택·다세대
▶상가

부동산 매매
부동산 투자분석
부동산 재산관리
문준 재산관리
☎016-615-3900