



수능생 건강 이렇게 관리하세요

# 두부·생선 뇌기능 촉진... 결명자 눈 피로 풀어줘

공부는 머리로 하는 것이지만 체력이 뒷받침되지 않으면 꾸준하게 하기 어렵다.

수능생 입장에서 보면 여름철에 크게 지치거나 아프지않고 공부를 하는 것이 수능 고득점을 관건이라고 해도 과언이 아닐 것이다.

지구력과 집중력을 유지하기 위해선 체력이 필수고, 좋은 성적을 얻기 위해서는 건강이 기본이 된다는 것을 명심해야 한다. 질의 응답식으로 여름철 수능생 건강 관리 요령을 알아 본다.

-수험생들이 건강상 특별히 주의해야 할 점은 무엇인가요?

▲가장 중요한 것이 바로 식사 거르지 않겠다. 특히 아침 식사는 무엇보다 꼭 거르지 않도록 해야 한다. 뇌 활동이 활성화되기 위해서는 많은 영양분이 필요한데, 영양분이 일정간격으로 때에 맞춰 공급돼야 집중력, 기억력, 암기력, 이해력 등 학습을

때문으로 인한 수분 배출이 많아지는 여름에는 탈진과 탈수를 조심해야 한다. 여름에 갈증이 나면 탄산음료 대신 물이나 건강음료를 마시는 것이 좋다. 또 여름철에 갈증이 나지 않더라도 물을 수시로 마시는 것이 체내 혈액 순환과 더위를 이기는데 도움이 된다. 물을 많이 마시는 것은 배탈과 설사, 식중독을 예방하는 방법이다.

-수험생들은 많은 스트레스에 시달리는데, 극복할 방법은 있을까?

▲입시를 앞둔 수험생들 중에는 공연히 자신감이 없어지고 자신에 대해 부정적인 생각만 하게 돼 불안을 느끼는 '예상불안' 증상을 나타내는 경우가 종종 있다. 이럴 때는 평소의 생활 리듬을 유지하면서 적당히 긴장할 때 최고의 효과를 볼 수 있다. 규칙적인 생활을 하고 저녁 식사 뒤 매일 1분 정도 밖에 나가 심호흡을 하고 걷거나 하루 30분 정도 운동 시간을 가지는 것이 스트레스 해소와 체력을



강채미 박달나무 한의원장이 고교 3학년 학생의 두통과 스트레스를 풀어주기 위한 시술을 하고 있다.

물에 씻어 물기를 뺀 오미자를 작은 손가락 너비 정도의 분량에 물 4컵을 붓고 끓여서 차처럼 마시면 된다. 오미자는 뇌파를 자극하는 성분이 있어서 졸음도 쫓게 되고 과로로 인한 시력 감퇴나 기억력 감퇴를 개선하는데 도움이 된다.

또한 결명자 20g을 물 4컵 정도를 넣고 끓여서 차처럼 마시면 좋다. 결명자는 눈의 피로를 풀어주는 효과가 있어 하루 종일 책과 씨름하는 수험생들에게 효과적이다. 단, 결명자는 성질이 차서 속이 냉해질 우려가 있으므로 프라이팬에 볶아서 사용해야 한다.

-수험생들이 특별히 겪는 질환이 있다면 어떤 것이 있나?

▲수험생들에게 잦은 증상 중 하나가 긴장성 두통이다. 이럴 경우 경혈 지압을 해주는 게 좋다. 정수리 가운데의 '백회', 발바닥 중앙의 '용천' 자리를 주물러 주면 두통을 줄일 수 있다.

또한 반신욕이나 복식호흡도 긴장을 푸는데 도움이 된다. 호두와 같은 고 영양 견과류도 수험생들에게 권장만 하다.

-도움이 되는 한방적 치료는 어떤 것이 있나?

▲대표적으로 머리를 맑게 하는 것이 총명탕이다. 하지만 머리를 좋게 하거나 성적을 바로 속속 올라가게 하는 약은 있을 수 없다. 약물치료는 앞에서 지적한 두 가지 측면인 지구력과 집중력을 강화하는 작용을 한다. 즉 기운(체력)을 증가시키고 피로를 사라지게 해 지구력을 강하게 하며, 체내의 노폐물(담음, 어혈 등)을 쉽게 배출케 하고 머리를 맑게 하여 집중력을 향상시킨다. 응용되는 처방은 체질, 질병의 유무나 경증 등에 따라 달라진다.

〈박달나무 한의원 강채미 원장〉  
/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

다. 반신욕이나 복식호흡도 긴장을 푸는데 도움이 된다. 호두와 같은 고 영양 견과류도 수험생들에게 권장만 하다.

-도움이 되는 한방적 치료는 어떤 것이 있나?

▲대표적으로 머리를 맑게 하는 것이 총명탕이다. 하지만 머리를 좋게 하거나 성적을 바로 속속 올라가게 하는 약은 있을 수 없다. 약물치료는 앞에서 지적한 두 가지 측면인 지구력과 집중력을 강화하는 작용을 한다. 즉 기운(체력)을 증가시키고 피로를 사라지게 해 지구력을 강하게 하며, 체내의 노폐물(담음, 어혈 등)을 쉽게 배출케 하고 머리를 맑게 하여 집중력을 향상시킨다. 응용되는 처방은 체질, 질병의 유무나 경증 등에 따라 달라진다.

〈박달나무 한의원 강채미 원장〉  
/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

다. 반신욕이나 복식호흡도 긴장을 푸는데 도움이 된다. 호두와 같은 고 영양 견과류도 수험생들에게 권장만 하다.

-도움이 되는 한방적 치료는 어떤 것이 있나?

▲대표적으로 머리를 맑게 하는 것이 총명탕이다. 하지만 머리를 좋게 하거나 성적을 바로 속속 올라가게 하는 약은 있을 수 없다. 약물치료는 앞에서 지적한 두 가지 측면인 지구력과 집중력을 강화하는 작용을 한다. 즉 기운(체력)을 증가시키고 피로를 사라지게 해 지구력을 강하게 하며, 체내의 노폐물(담음, 어혈 등)을 쉽게 배출케 하고 머리를 맑게 하여 집중력을 향상시킨다. 응용되는 처방은 체질, 질병의 유무나 경증 등에 따라 달라진다.

〈박달나무 한의원 강채미 원장〉  
/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

## ■전국 의대 교수들 모여 '의학교육학술대회'

# 연구·진료에 비해 학생 교육은 크게 소외 교육 평가시스템·인센티브 등 확대 필요

전국의 의대 교수들이 한 자리에 모여 의학 교육의 문제점을 진단하고, 바람직한 미래교육 방안을 모색하는 학술대회가 광주에서 열렸다.

'제27차 의학교육학술대회'가 '한국의학교육의 상황과 나아갈 길'이라는 주제 아래 지난 9일~11일 광주 김대중컨벤션센터에서 한국외대·의학전문대학원장협회(이사장 임정기 서울외대 학장·사진)와 한국외대교육학회·대한의학회 공동주최로 열렸다.

의과대학에서 교수들의 연구와 진료는 활발한 반면 학생에 대한 교육은 상대적으로 크게 소외되고 있어 대책 마련이 시급하다는 주장들이 학술대회에서 제기됐다.

의대 교수의 핵심적인 업무는 연구, 진료, 교육 등 3개 분야이다. 그러나 경쟁적인 의료 환경 변화와 대학의 국내 및 국제 경쟁력이 강조되면서 의대 교수들은 자연스럽게 연구나 진료에 비해 교육을 등한시 하는 상황에 직면하게 됐다.

의대 교수들은 대개 승진이나 연봉 보장이 연구 실적에 초점이 맞춰지기 때문에 SCI논문 제출에 많은 시간을 투자할 수밖에



에 없다. 또 병원의 서비스 산업화가 진행되면서 대학병원측이 경영 차원에서 교수들의 진료실적을 평가하는데다 진료실적은 곧바로 해당 교수에게 경제적 보상이 되기 때문에 진료에 매진하는 이들도 상당수다.

결국 개인 업적이나 승진을 원 하는 교수는 연구에 역점을 두고, 경제적 보상을 우선 순위로 두는 교수는 진료에 비중을 두고 있다. 이 때문에 학생들에 대한 교육은 가장 소외될 수밖에 없다는 것이다.

특히 연구와 진료는 논문 수나

한자 수 등을 척도로 명확한 평가가 가능하지만 교육은 객관적인 평가가 어려워 몰입할 수 없다는 과제도 있다.

김병수 고려대 의대교수(논문: 진료와 연구가 의학교육에 미치는 영향)는 "현재 의대 임상 분야 교수들은 병원의 진료수입을 많이 올리면서 재임용·승진에 필요한 SCI급 논문도 많이 만들어내야 하는 부담을 안고 있다"면서 "결과적으로 교수의 중요한 역할이 교육보다는 진료·연구라는 잘못된 선입견을 심어줄 수 있다"고 주장했다.

권용진 서울외대 교수는 "1990년 후반 의대 급증 이후 의대 교수들은 교원으로서의 정체성보다는 의사로서의 정체성이 강해지면서 진료에 열중하게 됐고, 대학 평가가 중요해지면서 연구에도 집중해야 하는 상황으로 내몰리고 있다"고 말했다.

이어 백선용 부산대 의학전문대학원 교수는 "의학 교육에 대한 적절한 평가 시스템 개발과 교육 인센티브의 확대를 통해 교수들의 교육에 대한 보람과 자존감을 높일 수 있게 해야 한다"고 덧붙였다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

## ■임정기 의학교육학술대회 공동위원장

# "연구·진료·교육 중 집중분야 선택시스템 계획"

제27차 의학교육학술대회 추진위원회 공동위원장 임정기 서울외대 학장은 의대 교수들의 주요 업무인 연구, 진료, 교육의 균등한 질적 발전을 위한 방안 마련이 절실하다고 주장했다.

임 학장은 "의대 교수들이 자의든, 대학이나 병원에 의해 강요된 타의든 간에 연구·진료에 집중하면서 교육은 한쪽으로 밀려난 것이 사실이다"고 밝혔다.

연구 실적은 주요 학술지 게재

라는 명확한 평가를 통해 승진이 나 보상이 주어지고, 진료 실적은 환자에 의해 상당한 인센티브로 이어진다. 그러나 교육 실적은 평가가 정량화도 어려워 다른 분야에 비해 외면받고 있다.

"교육에 대한 부실은 장기적으로 의과 대학은 물론 대학병원 질적 하락을 초래할 수 있습니다. 서울대 의대는 내년부터 교수들이 연구, 진료, 교육 등 3개 분야 중 자신들이 원하는 집중 분야를 선택

할 수 있는 시스템을 구축할 계획입니다."

임정기 학장은 "연구, 진료, 교육이 조화롭게 발전하기 위해 교수들이 세 분야 가운데 특정 분야를 선택하는 시스템을 도입을 제안한다"면서 "세 분야 중 진료(100%)만 담당하거나 '진료 30% + 교육·연구 70%'와 같이 업무를 특정 형태로 구분하면 교육 소외 문제를 해결할 수 있다"고 밝혔다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

나이가 들에 따라 생기는 안검의 노화 현상인 안검 피부의 처짐, 하수 및 외안 각부의 잔주름 등은 피할수 없는 자연 현상이다.

또 안와지방이 불거져 나오면 이른바 축 늘어진 안검 변형이 생긴다. 또 기능적으로 안검열이 내려와 시야가 좁아지고 거근 근막의 약화로 안검하수를 초래할수 있으며 노인성 안검외반증 같은 증상을 일으킬수 있다.

이와 같은 일련의 변화들을 완전 또는 부분적으로 교정하는 수술을 안검 성형술이라고 한다. 수술후 미용적인 교정뿐만 아니라 축 쳐진 눈꺼풀로 인한 시야장애를 개선시켜 줌으로서 기능적으로 좋은 효과를 거둘수 있다.

특히 남성의 상안검 성형술은 상안검의 기능적인 문제 즉 안검하수, 시야장애, 눈썹하수 등을 해결하기 위해 수술을 원한다. 수술전 검사로는 먼저 시력을 체크하고 안구돌출, 안구운동, 각막이상 등의 안구의 이상유무를 먼저 검사해야 하며 유루누선이나 누소관, 누점등의 이상 등

의 누관계통 이상이나 안륜근의 이상, 눈썹의 이상, 하수의 유무, 안검 피부의 과잉도, 피부의 성상, 피부 병변의 유무, 좌우의차, 반흔의 유무등과 함께 안와 지방의 양과 돌출도, 돌출부위를 검토해 보는

것이 중요하다.

또한 수술하면서 고려하여야 할 가장 중요한 요소들은

1. 이마의 하수정도

2. 상안검과 하안검의 과도한 피부의 주름양과 정도

3. 양쪽 안검에서 돌출된 안와 지방의 양과 위치, 특히 상안검의 내측지방과 하안검의 외측지방.

4. 상안검과 하안검에서 안륜근의 양과 모양

5. 안검 피부에서의 색소침착과 노인성 및 퇴행성 변화, 안와골의 형태 눈물샘의 하수 정도 등이다.

# 상안검 성형술

수술은 쌍꺼풀선 없이 처진 피부만 제거하는 것과 쌍꺼풀선을 만들면서 처진 피부를 제거하는 두가지 방법이 있다. 대개 남성들은 쌍꺼풀선 없이 자연스러운 것을 원하고 있으며, 여성들은 쌍꺼풀선을 만들면서 피부 제거하는 것을 원하고 있다.

동양인의 쌍꺼풀 높이는 개인에 따라 차이가 있지만 대개 6~8mm 정도이며 10mm이상 넘지 않도록 도안 하는것이

수술은 쌍꺼풀선 없이 처진 피부만 제거하는 것과 쌍꺼풀선을 만들면서 처진 피부를 제거하는 두가지 방법이 있다. 대개 남성들은 쌍꺼풀선 없이 자연스러운 것을 원하고 있으며, 여성들은 쌍꺼풀선을 만들면서 피부 제거하는 것을 원하고 있다.

동양인의 쌍꺼풀 높이는 개인에 따라 차이가 있지만 대개 6~8mm 정도이며 10mm이상 넘지 않도록 도안 하는것이

수술은 쌍꺼풀선 없이 처진 피부만 제거하는 것과 쌍꺼풀선을 만들면서 처진 피부를 제거하는 두가지 방법이 있다. 대개 남성들은 쌍꺼풀선 없이 자연스러운 것을 원하고 있으며, 여성들은 쌍꺼풀선을 만들면서 피부 제거하는 것을 원하고 있다.

동양인의 쌍꺼풀 높이는 개인에 따라 차이가 있지만 대개 6~8mm 정도이며 10mm이상 넘지 않도록 도안 하는것이

수술은 쌍꺼풀선 없이 처진 피부만 제거하는 것과 쌍꺼풀선을 만들면서 처진 피부를 제거하는 두가지 방법이 있다. 대개 남성들은 쌍꺼풀선 없이 자연스러운 것을 원하고 있으며, 여성들은 쌍꺼풀선을 만들면서 피부 제거하는 것을 원하고 있다.

동양인의 쌍꺼풀 높이는 개인에 따라 차이가 있지만 대개 6~8mm 정도이며 10mm이상 넘지 않도록 도안 하는것이

수술은 쌍꺼풀선 없이 처진 피부만 제거하는 것과 쌍꺼풀선을 만들면서 처진 피부를 제거하는 두가지 방법이 있다. 대개 남성들은 쌍꺼풀선 없이 자연스러운 것을 원하고 있으며, 여성들은 쌍꺼풀선을 만들면서 피부 제거하는 것을 원하고 있다.

동양인의 쌍꺼풀 높이는 개인에 따라 차이가 있지만 대개 6~8mm 정도이며 10mm이상 넘지 않도록 도안 하는것이

수술은 쌍꺼풀선 없이 처진 피부만 제거하는 것과 쌍꺼풀선을 만들면서 처진 피부를 제거하는 두가지 방법이 있다. 대개 남성들은 쌍꺼풀선 없이 자연스러운 것을 원하고 있으며, 여성들은 쌍꺼풀선을 만들면서 피부 제거하는 것을 원하고 있다.

동양인의 쌍꺼풀 높이는 개인에 따라 차이가 있지만 대개 6~8mm 정도이며 10mm이상 넘지 않도록 도안 하는것이

대한의사협회 의료광고심의필 제110214-중-21551 광고

수술후 12~24시간은 약간 압박 하면서 얼음 주머니에 의한 냉찜질을 수술 부위 반상 출혈이나 부종을 감소 시키는데 도움이 된다.

세안은 7일정도 지나야 하며 눈화장도 7일 이후는 가능하지만 본격적인 화장은 2주후에 하는것이 좋다. 무엇보다 수술전 환자화 충분한 설명과 이해가 필요하다고 생각된다.

부작용으로는 상안검 피부와 다하게 제거하면 상안검외반증이 생기며 양측 상안검 피부 제거를 다르게 하게되면 비대칭이되며 상안검 피부 제거한 부위가 염증이 오면 반응이 생긴다.

(김영길 성형외과 원장)

**김영길 성형외과의원**  
☎ 062-227-3777 무등극장 앞

성형외과 김영길 원장