



수험생 건강관리

박달나무한의원 강채미원장

아침밥은 두뇌 활동 보약 꼭 챙겨 먹어야

이제 2014년도 수능시험이 두 달도 채 남지 않았다. 수능을 준비 중인 수험생들은 마지막까지 최선을 다하는 것이 우선이고, 그 다음으로는 체력이 뒷받침되게 음식이나 습관 등을 주의해야 한다. 지구력과 집중력을 유지하기 위해서는 체력이 필요하고, 좋은 성적을 얻기 위해서는 건강이 기본이 된다는 걸 명심해야 한다.

야식 피하고 하루 최소 5~6시간 숙면 취해야

두부·달걀 뇌기능 촉진... 호두 두통 진정 도움

◇수험생 건강 특별 주의 사항=가장 중요한 것이 바로 식사 거르지 않겠다. 특히 아침 식사는 무엇보다 꼭 거르지 않도록 해야 한다. 뇌 활동이 활성화되기 위해서는 많은 영양분이 필요한데, 영양분이 일정한 간격으로 때에 맞춰 공급되어야 집중력, 기억력, 암기력, 이해력 등 학습을 돕는 뇌 활동이 활발하게 이루어질 수 있다.

또한 수험생들은 밤 늦게까지 공부하는 날이 많기 때문에 과식과 야식을 주의해야 한다. 과식을 하고 나면 몸이 더 피로하게 느껴질 뿐 아니라 필요 이상의 음식물은 체내에 쌓이게 되는데, 그로 인해 뇌의 노화가 촉진되고 위장이 부담을 느끼게 된다. 과식이나 야식은 숙면을 취하지 못하고 얕은 잠을 자게 하거나 불면증의 원인이 되기도 한다.

수험생의 경우 최소 5~6시간의 숙면을 취해야 최상의 컨디션을 유지할 수 있다. 기상 후 2시간이 지나야 두뇌가 효율적인 상태가 되므로, 기상 시간은 아침 7시 이전으로 하는 습관을 들여야 수능 시험이 시작되는 시간에 최상의 두뇌활동을 할 수 있다.

또 수면 시간이 불규칙하거나 너무 짧으면 두뇌 회전이 원활하지 않아 집중력과 학습능력이 떨어지고 컨디션도 나빠져 졸음이 온다. 새벽 1~3시 사이에는 꼭 잠을 자도록 해야 한다.

◇스트레스 극복 방법=입시를 앞둔 수험생들 중에는 공연히 자신감이 없어지고 자신에 대해 부정적인 생각만 하게 돼 불안한 느낌이 '예상불안' 증상을 나타내는 경우가 종종 있다. 그럴 때는 평상시의 생체 리듬을 유지하면서 적당히 긴장할 때 최고의 효과를 볼 수 있다.

규칙적인 생활을 하고 저녁 식사 뒤 매일 10분 정도 밖에 나가 심호흡을 하고 걷거나 하루 30분 정도 운동 시간을 가지는 것이 스트레스 해소와 체력을 유지하는데 도움이 된다. 또한 운동 뒤에 가벼운 샤워를 하고 공부에 들어가면 훨씬 집중이 잘 된다.

적절한 운동은 두뇌에 산소를 공급해 정신을 맑게 하고 소화기능을 촉진시켜 준다.

◇수험생에게 좋은 음식·식품=머리 영양에 좋은 레시틴이 다량 함유돼 있는 두부, 된장, 땅콩, 달걀 등의 음식들은 두뇌 활동을 높이는 효과가 있다. 생선에도 뇌기능을 촉진하는 성분이 풍부해 자주 먹는 것이 좋다.

하지만 곡류나 당질이 들어 있는 음식인 쌀밥, 빵 등은 많이 먹지 않는 것이 좋는데 이런 식품은 혈액을 산성화시키고 비타민류를 대량 소비하기 때문에 쉽게 피로할 뿐만 아니라 안절부절 못하게 하는 경향이 있다. 따라서 주식으로는 현미, 검은콩 등의 잡곡밥이 좋다.

◇수험생에 효과적인 한방 약차는=? 오미자차와 결명자차를 권한다. 물에 씻어 물기를 뺀 오미자를 작은 손가락 넷 정도의 분량으로 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 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.

◇수험생 질환, 도움 되는 한방치료는=?수험생들에게 잦은 증상 중 하나가 긴장성 두통이다. 그럴 경우 경혈 지압을 해주는 게 좋다. 정수리 가운데의 '백회', 발바닥 중앙의 '용천' 자리를 눌러주면 두통을 줄일 수 있다. 반신욕이나 복식 호흡도 긴장을 풀어주는 데 도움이 된다. 호두와 같은 고지방 견과류도 이런 수험생들에게 권할 만하다.

도움이 되는 한방적 치료로는 대표적으로 머리를 맑게 하는 것이 총명탕이다. 하지만 머리를 좋게 하거나 성적을 바로



박달나무한의원 강채미 원장이 잦은 스트레스로 두통을 호소하는 고3 학생에게 침을 놓고 있다.

속속 올라가게 하는 약은 있을 수 없다.

약물 치료는 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 배설하게 하고 머리를 맑게 하여 집중력을 향상시킨다. 응용되는 처방은 체질, 질병의 유무나 증상의 경중 등에 따라 달라진다.

수능이 2주전으로 가까워지게 되면 피로를 빨리 풀어줄 수 있는 '공진단' 처방을 많이 하게 된다. 공진단은 얼굴의 다섯 구멍을 열어준다는 개구 효능을 갖고 있는데, 그래서 소위 청뇌(뇌를 상쾌하고 맑게 해준다) 효과가 강하다고 말한다. 시험이 임박한 시점에 1~2주 전부터 복용하게 되면 고도의 집중력과 체력을 끌어 올릴 수 있다.

/정리=채희종기자 chae@kwangju.co.kr

문재등 교수의 '생활속의 암 예방 전략'

광주일보사-전남대병원 제95회 무료 시민 건강강좌

25일 전남대병원 5동 강당

광주일보사와 전남대병원은 오는 25일 제95회 테마가 있는 시민 건강강좌를 개최한다.

시민강좌는 전남대병원 전문 의료진이 직접 나서 강연하고, 현장에서 시민 여러분의 질문을 받아 상담을 진행하게 된다. 강의 내용은 오는 29일 광주일보에 게재된다.

이번 강좌는 생활 속의 암 예방 전략이라는 주제로 열린다. 강사는 작업



환경의학과 문재등 교수로, 이번 건강강좌에서는 암의 종류, 발생 원인, 진단 및 예방 대책 등에 대해 일반인들이 알기 쉽게 소개된다. 문 교수는 대한직업환경의학회 이사로 활동을 하고 있으며 전문료분야는 직업병 및 환경성 질환, 근로자 건강증진 등이다. /채희종기자 chae@

전남대병원 개원 104주년 기념 음악회

25일 병원 1동 로비

전남대병원(병원장 직무대행 김윤하·사진)이 개원 104주년 기념 음악회를 오는 25일 오후 5시 병원 1동 로비에서 개최한다. 이번 음악회는 환자와 보호자들이 치료에 따른 스트레스와 피로를 풀고, 정서적 안정을 찾을 수 있도록 치유의 시간을 제공하기 위해 마련됐다.

공연단체 '윈즈 뮤직'이 출연하는 이번 음악회는 남성 4중창의 환상적인 화음과 피아노 3중주의 감미로운 선율을 선사할 예정이다.

이날 남성 4중창(테너 김현수·김승직·김성재, 바리톤 조현호)은 '항수'·'오솔레미오'·'10월의 어느 멋진 날에'·'슈



타인 송'·'푸니쿨라 푸니쿨라' 등 귀에 익은 음악을 들려줄 계획이다. 또 정원호(피아노)·오빛나(바이올린)·김소연(첼로)으로 구성된 피아노 3중주는 'Let it go'·'리베르 탕고'·'옛사랑'·'베사무 무쥔' 등으로 음악회의 분위기를 한껏 고조시킬 것으로 보인다. 한편 전남대병원은 지난해부터 환자들의 쾌유를 기원하는 작은 음악회와 유명화가 작품전을 1동 로비에서 정기적으로 개최하고 있다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

조선대병원 문영래 교수 '자가 혈소판 풍부혈장 치료술'

보건복지부 신의료기술평가심 의 통과

조선대병원 정형외과 문영래 교수의 '자가 혈소판 풍부혈장 치료술'이 신의료기술평가위원회의 심의를 통과했다. 21일 보건복지부에 따르면 '제5차 신의료기술평가위원회' 최종심의 결과, 제한적 의료기술로 결정된 '자가 혈소판 풍부혈장 치료술(PRP)' 시행을 오는 2017년 9월 말까지 3년간 허용키로 했다.

이에 따라 조선대병원은 100명의 테니스 엘보우 환자를 대상으로 PRP치료 및 일반 치료환자 각 50명에게 시술 전과 6개월 후 MRI촬영을 무상으로 제공하게 되며, 이를 통해 얻어진 평가정보를 신의료기술평가위원회에 보고할 예정이다. 단, 관련된 치료비와 통상적인 검사료는 본인 또는 실비보험으로 청구하게 된다.

또한 이 시술에 실시기관 및 실시책임



의사로는 조선대병원 정형외과 문영래 교수를 비롯해 차의과대 분당차병원 정형외과 김재화·가톨릭대 서울성모병원 재활의학과 고영진·삼성서울병원 정형외과 하철원·한림대 강남성심병원 정형외과 노규철 교수 등을 함께 지정했다. 조선대병원 문영래 교수는 "자가 혈소판 풍부혈장 치료술은 건병증 환자로 보존치료(약물 및 통상적인 주사치료)에 반응하지 않는 환자(회전근개 건병증, 상과염, 슬개건병증, 족저근막염, 아킬레스건염)를 대상으로 조직재생 및 통증완화를 위해 실시하는 치료술이다"고 말했다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

상상할수 없는 파격조건!! 동성노블리 특별분양!!

전세가격 폭등!! 차라리 내집을 사자!! 용봉동 동성 노블리 3차

11월 (예정) 중도금 무이자 공공면적 (㎡) 78/75

선착순 마감임박

한자리에서 북구의 모든 실속을 누리려!

1. 실입주금 2천만원(최소 금액으로 입주가능)
2. 분양가의 80%까지 대출 가능
3. 용봉C 양방향 공사 예정(불편한 교통환경의 해소로 인한 미래까지 상승 요인)
4. 전·월세 보증금으로 내집 마련(2,000~4,000만원대)
5. 일곡청솔아파트 총 1,400세대 분양전환으로 인한 임대수요 풍부

노블리 DONGSUNG

사계 (주) 동성노블리·(주)가성리츠 사계 동성종합건설 (주)

385-3080

광주·전남 大山 프리모 남가발

기능장1호

23년 가발명가!

타사제품 A/S 및 관리 환영

시술후

M.H.타사 130만원

신제품 가격중약하기

특수가발 별매(원터치)

완전 탈부착형 테이프 X,핀 X

59만원~

이용기능장 원장 직접시술

매주 화요일, 휴무일요일 정상영업)

본점 : 광주광역시 남구 주월동 라미안트 상가12층 대표전화 : 062)673-5858, 672-4622 원장 이수채 011-607-5330

NAVER 주소(D) 대산프리모

大山프리모가발