



수능 200여일 앞 둔 수험생 건강관리

백달나무한의원 강재미 원장

“집중력·암기력 높으려면 아침 거르지 마세요”

수능이 200여일 앞으로 다가왔다. 앞으로는 얼마나 체력적으로 지치지 않고 남은 기간 동안 취약 부분을 보완하고 마무리하는지에 따라 그 성패가 달랐다고 해도 과언이 아니다.

지구력과 집중력을 유지하기 위해서는 체력이 필수고, 좋은 성적을 얻기 위해서는 건강이 기본이 된다는 점 명심해야 한다. 질의 응답식으로 수험생 건강 관리 요령을 알아본다.

수험생들이 건강상 특별히 주의해야 할 점은 무엇인가?

▲가장 중요한 것이 바로 식사 거르지 않겠다. 특히 아침 식사는 무엇보다도 꼭 거르지 않도록 해야 한다. 뇌 활동이 활성화되기 위해서는 많은 영양분이 필요한데, 영양분이 일정한 간격으로 때에 맞춰 공급돼야 집중력, 기억력, 암기력, 이해력 등 학습을 돕는 뇌 활동이 활발하게 이루어질 수 있다.

또한 수험생들은 밤 늦게까지 공부하는 일이 많기 때문에 과식과 야식을 주의해야 한다. 과식을 하고 나면 몸이 더 피로하게 느껴질 뿐 아니라 필요 이상의 음식물은 체내에 쌓이게 되는데, 그로 인해 뇌의 피로가 축적되고 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 하는 시점이 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.

수험생들은 많은 스트레스에 시달리는데 극복할 방법은 있을까?

▲입시를 앞둔 수험생들 중에는 공인회계사 자신이 없어도 자신에 대해 부정적인 생각만 하게 돼 불안함을 느끼는 ‘예상불안’ 증상을 나타내는 경우가 종종 있다. 이럴 때는 평상시의 생체 리듬을 유지

하루 30분 운동 뒤 샤워 스트레스 해소·체력유지에 도움
긴장성 두통엔 정수리 ‘백회’ 발바닥 ‘용천’자리 지압 효과



강재미 원장이 수험생에게 침을 놓기 전 머리 주변 근육의 긴장을 풀어주고 있다.

하면서 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 유지하는 데 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.

수험생들에게 도움이 되는 음식이나 식품은?

▲머리에 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 산소로 쉽게 풀어내, 어혈 등을 쉽게 배설케 하고 머리를 맑게 하여 집중력을 향상시킨다. 응용되는 처방은 체질, 질병의 유무나 증상의 경중 등에 따라 달라진다.

수험생 건강에 효과적인 한방 약재에는 어떤 것이 있나?

▲오미자차와 결명자차를 권한다. 물에 씻어 물기를 뺀 오미자를 작은 손가락 넷 정도의 분량으로 물 4컵을 붓고 끓여 서서히 마시면 된다. 오미자는 뇌피를 자극하는 성분이 있어서 졸음도 쫓겨 되고 과로로 인한 시력 감퇴나 기억력 감퇴를 개선하는데 도움이 된다. 또한 결명자 20g을 물 4컵 정도를 넣고 끓여 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 눌러주면 두통을 줄일 수 있다. 반신욕이나 복식 호흡도 긴장을 푸는데 도움이 된다. 호두와 같은 고지방 견과류도 이런 수험생들에게 권장한다.

수험생들이 특별히 겪는 질환이 있다면 어떤 것이 있나?

▲대표적으로 머리를 맑게 하는 것이 좋 명탕이다. 하지만 머리를 좋게 하거나 성적을 바로 쑥쑥 올리게 하는 약은 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 배설케 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) 효과도 강하다고 말한다. 시험이 임박한 시점에 1~2주 전부터 복용하게 되면 고도의 집중력과 체력을 끌어 올릴 수 있다.

채희종기자 chae@kwangju.co.kr



조선대병원, 남구의사회 연수 교육 신기술 의학정보 개원의들과 공유

상호 진료협정 협약식도

조선대병원(병원장 문경래·사진 오른쪽)은 최근 조선대병원 신관 2층 하중현홀에서 ‘남구 의사회 회원’을 대상으로 연수 교육을 실시했다.

또 서정성 광주 남구의사회장이 참석한 가운데 대학병원의 신의료기술 및 의학정보에 대한 상호교류 등 다양한 정보교환을 목적으로 하는 남구의사회와 조선대병원 상호간의 진료협정 협약식도 이루어졌다.

조선대병원 교육연구부와 대외협력실 주관으로 실시한 이번 연수교육은 조수아 탐복의사의 ‘복한 의료현실을 찾아가다’

조선대병원 외과 최남규 교수의 ‘장기이식의 최신지견’, 조선대병원 신경과 김우원 교수의 ‘알츠하이머 치매의 조기진단과 치료’, 조선대병원 대외협력실장 임동훈 교수의 ‘새로운 조선대병원 진료협력센터’를 주제로 개원의들의 환자 진료시 도움이 될 수 있도록 구성했다.

문경래 조선대병원장은 이번 연수교육을 통해 계속적으로 다양한 프로그램으로 조선대병원과 지역 병·의원 개원의들과 함께 MOU를 통해 신의료기술 및 의학정보 등을 공유하고 토론할 수 있는 다양한 프로그램을 구성하겠다고 말했다.

채희종기자 chae@kwangju.co.kr

보라안과병원, 대한안과학회 학술대회 참가

‘프리미엄 다초점 인공수정체 레스토...’ 논문 발표

보라안과병원은 오는 지난 11월~12월 광주 김대중 컨벤션센터에서 열린 ‘제 113회 대한안과학회 학술대회’에 참가해 ‘프리미엄 다초점 인공수정체 레스토 +2.5D’의 임상결과 및 환자만족도’ 논문을 발표했다.

이번 학회는 국내 안과 학계의 가장 큰 학술행사로 매년 두 차례 서울, 부산에서 개최되는데 광주에서는 1994년 이후 201년 만에 두 번째이다. 이번 학회에서 보라안과병원 양필중(사

원)원장은 “스마트폰, 컴퓨터 사용이 증가하면서 환자들의 생활 및 직업 환경의 다양화에 맞춰 다초점 인공수정체 또한 다양해지고 있어 본인에게 가장 적합한 인공수정체 선택이 더욱 중요하다고” 발표

했다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr



법원 경매부동산의 매각 공고

1. 매각물건의 표시 및 매각조건 <경매 5개>

사건번호	물건번호	소재지 및 면적 [㎡]	용도	감정평가액 최저매각가격 [단위: 원]	비고
2014타경 7551	1	진도군 임회면 굴포리 687 291㎡	대	7,854,000	말갈매지
	2	진도군 임회면 굴포리 682 42.3㎡	대	7,854,000	대지
	3	진도군 임회면 굴포리 682 42.3㎡	대	7,854,000	대지
2014타경 7643	1	해남군 마산면 연구리 1322-2 330㎡	대	71,925,000	말갈매지
	2	해남군 마산면 당두길 30-80 98.79㎡	대	71,925,000	대지
2014타경 7872	1	완도군 완도읍 군대리 911-9 224㎡	대	31,557,820	말갈매지, 제1외 제1외 주택 등 67.8㎡
	2	완도군 완도읍 군대리 911-9 224㎡	대	31,557,820	대지
2014타경 6275 2014타경 6282 [별첨]	1	완도군 신지면 송리리 70-3 1636㎡	전	4,796,920	말갈매지, 지분권 대, 농지취득자격 증명요, 현황확인
	2	완도군 신지면 송리리 70-3 1636㎡	전	4,796,920	대지
	3	완도군 신지면 송리리 70-3 1636㎡	전	4,796,920	대지
	4	완도군 신지면 송리리 70-3 1636㎡	전	4,796,920	대지
	5	완도군 신지면 송리리 70-3 1636㎡	전	4,796,920	대지
	6	완도군 신지면 송리리 70-3 1636㎡	전	4,796,920	대지
	7	완도군 신지면 송리리 70-3 1636㎡	전	4,796,920	대지
	8	완도군 신지면 송리리 70-3 1636㎡	전	4,796,920	대지
	9	완도군 신지면 송리리 70-3 1636㎡	전	4,796,920	대지
	10	완도군 신지면 송리리 70-3 1636㎡	전	4,796,920	대지
	11	완도군 신지면 송리리 70-3 1636㎡	전	4,796,920	대지
	12	완도군 신지면 송리리 70-3 1636㎡	전	4,796,920	대지

사건번호	물건번호	소재지 및 면적 [㎡]	용도	감정평가액 최저매각가격 [단위: 원]	비고
2014타경 6923	1	해남군 화남면 현산리 391 238㎡	대	3,165,400	말갈매지, 제1외 제1외 주택 등 67.8㎡
	2	해남군 화남면 현산리 391 238㎡	대	3,165,400	대지
	3	해남군 화남면 현산리 391 238㎡	대	3,165,400	대지
	4	해남군 화남면 현산리 391 238㎡	대	3,165,400	대지
2014타경 7377	1	완도군 금일읍 동백리 551 374㎡	대	2,992,000	말갈매지, 지분권 대, 농지취득자격 증명요, 현황확인
	2	완도군 금일읍 동백리 551 374㎡	대	2,992,000	대지
2014타경 7438	1	완도군 금일읍 동백리 551 374㎡	대	2,992,000	말갈매지, 지분권 대, 농지취득자격 증명요, 현황확인
	2	완도군 금일읍 동백리 551 374㎡	대	2,992,000	대지
2014타경 7551	1	진도군 의신면 초사리 29 840㎡	전	1,036,000	지분권, 공유자 우선매수권행사
	2	진도군 의신면 초사리 29 840㎡	전	1,036,000	대지
	3	진도군 의신면 초사리 29 840㎡	전	1,036,000	대지
	4	진도군 의신면 초사리 29 840㎡	전	1,036,000	대지
2014타경 7957	1	완도군 금일읍 현산리 203-8919㎡	대	11,755,900	말갈매지, 지분권 대, 농지취득자격 증명요, 현황확인
	2	완도군 금일읍 현산리 203-8919㎡	대	11,755,900	대지
2014타경 7964	1	완도군 금일읍 현산리 203-8919㎡	대	11,755,900	말갈매지, 지분권 대, 농지취득자격 증명요, 현황확인
	2	완도군 금일읍 현산리 203-8919㎡	대	11,755,900	대지
2014타경 8042	1	진도군 의신면 황포리 581-3 1381.3㎡	대	9,669,100	말갈매지, 지분권 대, 농지취득자격 증명요, 현황확인
	2	진도군 의신면 황포리 581-3 1381.3㎡	대	9,669,100	대지
2014타경 8127	1	완도군 노화읍 방서리 259 1041㎡	전	3,227,100	말갈매지, 지분권 대, 농지취득자격 증명요, 현황확인
	2	완도군 노화읍 방서리 259 1041㎡	전	3,227,100	대지
2014타경 8264	1	해남군 화남면 현산리 391 238㎡	대	10,230,000	말갈매지, 지분권 대, 농지취득자격 증명요, 현황확인
	2	해남군 화남면 현산리 391 238㎡	대	10,230,000	대지
2014타경 8363	1	완도군 금일읍 동백리 551 374㎡	대	8,915,400	말갈매지, 지분권 대, 농지취득자격 증명요, 현황확인
	2	완도군 금일읍 동백리 551 374㎡	대	8,915,400	대지
2014타경 8448	1	해남군 현산면 구서리 700 549㎡	대	171,171,920	말갈매지, 제1외 제1외 주택 등 67.8㎡
	2	해남군 현산면 구서리 700 549㎡	대	171,171,920	대지
2014타경 7599 2014타경 7599 [별첨]	1	해남군 현산면 구서리 698-7 582㎡	전	3,622,500	말갈매지, 지분권 대, 농지취득자격 증명요, 현황확인
	2	해남군 현산면 구서리 698-7 582㎡	전	3,622,500	대지
	3	해남군 현산면 구서리 698-7 582㎡	전	3,622,500	대지
	4	해남군 현산면 구서리 698-7 582㎡	전	3,622,500	대지

사건번호	물건번호	소재지 및 면적 [㎡]	용도	감정평가액 최저매각가격 [단위: 원]	비고
2014타경 7735	1	완도군 군외면 불복리 1218 817㎡	대	149,454,500	말갈매지, 제1외 제1외 주택 등 67.8㎡
	2	완도군 군외면 불복리 1218 817㎡	대	149,454,500	대지
2014타경 8653	1	완도군 군외면 불복리 1218 817㎡	대	149,454,500	말갈매지, 제1외 제1외 주택 등 67.8㎡
	2	완도군 군외면 불복리 1218 817㎡	대	149,454,500	대지