



수험생 건강관리

박달나무한의원 강채미 원장

생체 리듬만 유지해도 불안 증상 해소

■수험생 건강 관리 요령

- 아침 7시 이전에 일어나기
- 저녁 식사 뒤 10분 간 심호흡을 하고 걷기
- 주식으로 잠곡밥, 두뇌활동에 좋은 두부·된장·땅콩·달걀 먹기
- 시력·기억력에 좋은 오미자차·결명자차 마시기

■두통에 좋은 지압

정수리 가운데 '백회', 발바닥 중앙 '용천' 자리를 눌러준다.



아침 먹으면 뇌 활동 활발해져

시험 1~2주 전 공진단 복용 도움

이제 2016년도 수험능력 시험이 한 달여 남았다.

수능을 준비 중인 수험생들은 마지막까지 최선을 다하는 것이 우선이고, 그 다음으로는 체력이 뒷받침 되게끔 음식이나 습관을 주의해야 한다. 지구력과 집중력을 유지하기 위해선 체력이 필수고, 좋은 성적을 얻기 위해서는 건강이 기본이 된다는 걸 명심해야 한다. 질의 응답식으로 수험생 건강 관리 요령을 알아본다.

▲수험생들이 건강상 특별히 주의해야 할 점은? = 가장 중요한 것은 식사 거르지 않겠다. 특히 아침 식사는 무엇보다도 해야 한다. 뇌 활동이 활성화되기 위해서는 많은 영양분이 필요한데, 영양분이 일정 한 간격으로 때에 맞춰 공급돼야 집중력, 기억력, 암기력, 이해력 등 학습을 돕는 뇌 활동이 활발하게 이뤄질 수 있다.

또한 수험생들은 밤 늦게까지 공부하는 일이 많기 때문에 과식과 야식을 주의해야 한다. 과식을 하고 나면 몸이 더 피로하게 느껴질 뿐 아니라 뇌의 노화가 촉진되고 위장이 부담을 느끼게 된다. 특히 숙면을 방해하거나 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. 새벽 1~3시 사이에는 꼭 잠을 자도록 해야 한다.

▲스트레스를 극복할 방법은? = 입시를 앞둔 수험생들 중에는 공연히 자신감이 없어지고 자신에 대해 부정적인 생각만 하게 돼 불안을 느끼는 '예상불안' 증상을 나타내는 경우가 종종 있다. 이럴 때는 평상시의 생체 리듬을 유지하면서 적당히 긴장할 때 최고의 효과를 볼 수 있다. 규칙적인 생활을 하고 저녁 식사 뒤 매일 10분 정



강채미 박달나무한의원의원장이 수능을 앞두고 있는 소화불량을 호소하는 학생을 진료하고 있다. (박달나무한의원의 제공)

도 밖에 나가 심호흡을 하고 걷거나 하루 30분 정도 운동 시간을 가지는 것이 도움이 된다. 또한 운동 뒤에 가벼운 샤워를 하고 공부에 들어가면 훨씬 집중이 잘 된다.

▲수험생들에게 도움이 되는 음식이나 식품은? = 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 좋다. 주식으로는 현미, 검은콩 등의 잡곡밥이 좋다.

수험생 건강에 효과적인 한방 약재로는 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 쫓겨 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.

▲수험생들이 특별히 겪는 질환이 있다면 어떤 것이 있나? = 수험생들에게는 집중력 중 하나가 긴장성 두통이다. 이럴 경우 우 경혈 지압을 해주는데 좋다. 정수리 가운데의 '백회', 발바닥 중앙의 '용천' 자리를 눌러주면 두통을 줄일 수 있다. 반신욕이나 복식 호흡도 긴장을 푸는데 도움이 된다. 호두와 같은 견과류도 권할만 하다.

한방적 치료도 큰 도움이 된다. 대표적으로 머리를 맑게 하는 총명탕이 있다. 하지만 머리를 좋게 하거나 성적을 바로 쏙 쏙 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 노폐물을 쉽게 배설하게 하고 머리를 맑게 한다.

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 정뇌(뇌)를 상쾌하고 맑게 해준다) 효과가 강하다고 말한다. 시험이 임박한 시점에 1~2주 전부터 복용하게 되면 고도의 집중력과 체력을 끌어 올릴 수 있다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr



조선대병원 추일한 정신건강의학과 교수가 70대 노인의 뇌 MRI를 판독하고 있다.

(조선대병원 제공)

광주 치매위험 환자 5만여명...초기 치료 시급

경도인지장애 3년 경과 시 치매 진행 가능성 45%

조선대병원·광주과기원, 조기발견 기술 공동 연구

"분명 집을 나오면서 문을 잠그고 나 온 것 같은데, 안 잠근 것 같아 불안해서 다시 갈 때도 있고, 국물을 가스레인지 올려놓고 깜박해버려 태워버리기도 해요. 혹시 벌써 치매가 온 것이 아닌가 걱정됩니다."

50대 중반 여성들이 건강증을 치매로 오인해서 병원 진료를 찾는 경우가 많다. 뇌의 신경회로에 이상이 생겨 기억력이 떨어지는 건망증과 달리 치매는 뇌의 신경세포가 대부분 손상돼 기억력 뿐만 아니라 판단력이 떨어져서 사회생활 전반에 장애가 생기는 신경질환이다.

치매는 100세 인생이라는 말이 어느덧 낯설지 않을 만큼 현재 우리나라는 급속도로 노인 인구가 증가하고 있어 2030년 총인구 대비 노인인구의 비율은 24.3%까지 증가할 것으로 예상된다. 더불어 나이가 들수록 발병률도 높아져 치매환자를 주변에서 흔히 볼 수 있게 됐다.

◇진단이 어려운 치매, 초기 발견 중요 = 치매는 이전에 비해 기억력을 포함한 인지기능이 감소된 일상생활에 지장을 준다. 그렇지만 기억력이나 일상생활에 지장을 주는 정도를 정확히 측정하기가 어렵고, 그 원인 또한 매우 다양하다. 그러므로 초기 치매의 진단은 고도로 숙련된 전문가가 아니면 정확한 판단을 내리기가 어려우며, 일반인들은 단순한 건강증진지 아니면 치매 초기 증상인지, 혹은 다른 질병에 부수된 증상인지 혼돈돼 더욱 당황하게 된다.

다른 질환도 마찬가지로 치매는 특히 초기에 발견해서 치료와 관리를 하는 것이 질병의 경과 상 매우 중요하다.

치매환자의 약 80% 이상이 주변을 배회하거나 갑작스럽게 폭력을 행사하기도 하고, 소리지르는 것과 같은 행동 증상을 더불어 우울, 불안, 망상, 환각 등의 정신증상을 보인다. 이를 치매의 '행동심리증상'이라고 부른다. 1999년 미국 메이요 클리닉에서 치매의 전단계인 '경도인지장애'의 개념이 도입돼 초기 치료의 목표가 됐고, 최근에는 경도인지장애보다 한 단계 더 앞선 '전경도인지장애'의 개념이 도입돼 활발한 연구가 진행되고 있다.

◇광주시 경도인지장애 5만여명 = 광주시는 현재 약 1만6000여명의 치매환자가 있을 것으로 추산된다. 하지만, 경도인지장애 환자는 연구결과 치매 환자 수의 약 3배에 해당하는 5만여명이 있을 것으로 추정된다. 경도인지장애 환자는 3년이 경과하면 최고 45% 정도가 치매로 진행되는 것으로 알려져 있어, 이들에게 조기개입을 시행하는 것이 치매예방에 중요한 역할이 된다. 그러므로 광주시는 치매환자의 등록 관리는 물론 경도인지장애와 전경도인지장애 등을 포함하는 전치매 환자의 발굴과 함께 운동·인지훈련·약물 등 조기개입을 통해 치매로의 발병을 막는 선진적인 대처를 해야 한다. 이로써 향후 광주시의 치매환자 유병률을 줄이고 시민들이 치매에 대한 두려움으로부터 안

심할 수 있도록 도와야 한다.

◇광주 광역치매센터 설치 = 2013년부터 보건복지부에서는 전국 17개 시도 중 13개 지역에 광역치매센터를 선정했다. 그러나 광주·울산·경남·세종 등 4개 지역에는 아직 광역치매센터가 없어 적극적 치매예방관리를 위한 센터 설립이 시급한 상황이었다. 다행히 광주시가 조만간 광주광역치매센터 설치안을 최종 결정해 치매환자에 대한 체계적이고 전문적인 관리가 가능해질 전망이다.

치매관리에 있어서 가장 중요한 것이 조기발견인데, 조선대병원 치매연구단은 광주과학기술원과 공동으로 치매 조기발견 기술을 개발하고 있다. 조선대병원은 광주 빛고을 노인건강타운을 기반으로 지역사회 대규모 치매코호트를 구축해 최첨단 MRI 기반 인지기능을 개발하고, 광주과학기술원은 혈액 바이오마커·유전자 변이 측정 등을 결합함으로써 2018년까지 치매 진단 정확도 90% 이상, 조기진단 정확도를 70% 이상으로 끌어 올리는 연구를 수행중이다.

추일한 조선대병원 정신건강의학과 교수는 서울대병원 교수 재직시 국가 치매조기검진사업을 기획·시범운영했으며, 서울시 관악구치매지원센터장·서울시 광역치매센터 부센터장을 지냈다. 특히 치매 및 노년정신의학 연구에서 세계 최상위권 학술논문을 여러 차례 발표하는 등 그 우수성을 인정받아 2009년 미국 존스홉킨스대학에서 젊은 우수연구자상을 수상했다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr



지오옥션 부동산 중개법인(주)

20년경력 조여사 010-6211-4585

경공매 컨설팅

경매 추천물건

- ★ [LPG충전소] 화순읍 대리 대로변 터널식세차시설 사무실포함 토지 3,228㎡ 건물 355㎡ 감평가 12억7천4백 ▶ 최저가 8억9천3백
- ★ [공장] 광산구 오선동 진곡산단내 5개동공장 6차선도로접 토지 8,289㎡ 건물 4,589㎡ 감평가 44억5천1백 ▶ 최저가 31억1천6백
- ★ [공장] 담양읍 삼만리 토지 9,902㎡ 건물 2,921㎡ 예코하이테크 농공단지 육가공공장 감평가 44억5천1백 ▶ 최저가 31억1천6백
- ★ [공장] 장성군 동화면 용정리 토지 9,178㎡ 건물 5,842㎡ 장성백이사거리 인근 공장지대 감평가 36억5천5백 ▶ 최저가 25억5천9백
- ★ [공장] 장성군 동화면 용정리 토지 5,977㎡ 건물 2,122㎡ 동화사거리 부근 공장지대 감평가 13억3천6백 ▶ 최저가 9억3천5백
- ★ [공장] 영광군 대마면 송죽리 토지 9,917㎡ 건물 3,989㎡ 대마일반산업단지내 감평가 35억2천7백 ▶ 최저가 24억6천9백
- ★ [공장] 영광군 대마면 송죽리 토지 3,305㎡ 건물 1,054㎡ 대마일반산업단지내 감평가 11억3천2백 ▶ 최저가 7억9천2백

투자 추천 물건

- ★ [공장, 충전소] 광양시 진월면 진월C인근 4차선대로변 토지 12,914㎡ 공장 1,922㎡ LPG충전소 352㎡ 매매 37억5천
- ★ [공장] 전북 익산시 팔봉동 익산제2산업단지내 토지 6,627㎡ 건물 4,226㎡ 매매 19억
- ★ [토지] 북구 삼각동 31사정문인근 전 1,326㎡ 1종일반주거지역 주위 식당성업중 투자적합
- ★ [토지] 제주도 서귀포시 강정마을인근 바다, 한라산조망 펜션, 빌라부지적합 4,000㎡ 주택28세대가능 상가 28억선 교환
- ★ [토지] 전남 함평군 대동면 금곡리 대규모 펜션 카페 대지 15,668㎡ 건물 900㎡ 미래가치 우수 매매가 상당후 결정
- ★ [무인텔] 광산구 쌍암동 메가박스부근 무인텔 대지 5,564㎡ 건물 6,134㎡ 객실67개 투자적합 매매 115억

수익형 추천

- ★ 광주 서구 풍암동 상업지구 대지 510㎡ 건물 3,245㎡ 지상9층 병원빌딩 용 30억 보증금 2억5천 월2천8백만원 매매 50억 (요양병원 허가 취득)
- ★ 광주 서구 풍암동 동부센터리빌부근 코너 대지 298.9㎡ 건물 175.9㎡ 4층건물(용 6억포함), 보증금 7천 월 4백6십 매매 13억5천
- ★ 광주 서구 매월동 자동차매대단지인 토지 5,359㎡ 건물 595.4㎡ 2층공장 매매
- ★ 광주 북구 풍향동 6층건물 1층 마트 2~3층 목욕탕 4~6층 원룸 26개, 목욕탕 직영중 보증금 1억1천5백 월 9백7십 매매 18억
- ★ 광주 남구 백운동 왕복5차선도로 버스승강장부근 5층건물 대지 527㎡ 건물 1,221㎡ 보증금 2억 월 1천만 매매 18억
- ★ 광주 수완동 경찰지구대 인근 아파트상권 4층상가 준주거지역 대지 475㎡ 건물 999㎡ 월 8백만 매매 17억

병원, 공장 매매 및 임대 구함 / 광주 근교 토지 급 구함 / 공인중개사 강천구 062-714-2251