

수험생 건강 지키기

서정욱 | 안성의료생활협동조합
안성농민한의원 원장

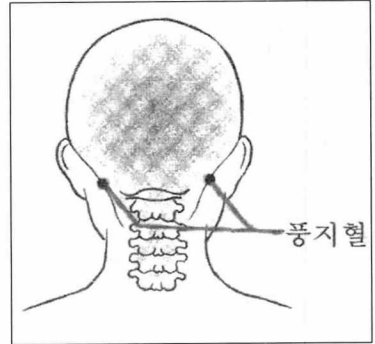
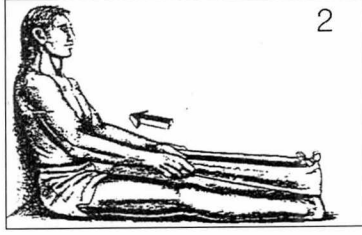
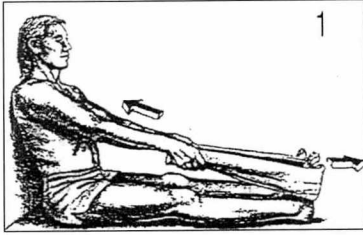
날이 더워지면서 수험생들이
가장 나기 어려운 계절, 승부의 계절
여름이 오고 있다.
심리적인 압박감도 증가하고 학기초의 결연
한 의지도 점점 나약해져 가기 시작한다.
수험생에게는 여름을 어떻게 나느냐가
앞으로 남은 인생을 좌우할 만큼
중요한 시점이기도 하다.
이번 호에서는 집에서 할 수 있는
간단한 수험생 건강법을 알아보도록 하자.

수험생에게 가장 필요한 것은 효과적인 공부를 할 수 있는 집중력이며, 또한 이를 뒷받침해 줄 수 있는 육체적인 힘도 중요하다. 본인의 경우, 한의사 국가고시를 준비하는 기간동안(이 때에는 고3때보다 공부를 더 열심히 한다) 여름에 음식을 잘못 먹고 식중독에 걸려 하루 종일 복통과 설사를 겪은 이후 웬일인지 대변이 묽어지면서 하루에 너댓 번씩 화장실에 가게 되었다. 공부를 하면서 몇 시간 앉아있으면 아랫배가 쏠쏠해지면서 화장실로 향하고 화장실에서 10분 정도 앉아 있으면 많은 양도 아닌 묽은 변을 보는 것이다. 이러기를 거의 6개월, 그 동안 특별히 치료하지도 않고 지나가고 있었는데, 마지막으로 한의사 국가고시를 보고 나니 바로 그날부터 이런 증상이 거짓말처럼 싹 없어졌다.

이렇게 정신적인 과로로 가장 많은 영향을 받는 부분은 소화기계이고 그 외에도 감각기관이나 생식기관에 영향을 미칠 때도 있다. 변비나 설사는 가장 흔한 경우이고 귀울림이나 환청, 눈이 뻑뻑하고 아픈 느낌, 생리 불순, 남학생의 경우 성욕 항진이나 발기 불능 등도 나타날 수 있다. 공부에 큰 지장을 주지 않는 정도라면 참고 견디어 그 기간이 지나가기를 기다리는 것도 치료에 드는 시간과 돈과 정신적인 소비를 아끼는 한 방법이라고 할 수 있다. 그러나 너무 심하여 도저히 공부를 못할 지경이라면 전문의와 상의하여 적절한 치료를 받아야 할 것이다.

수험생에게 권할 만한 음료로는 머리를 맑게 해주는 국화차와 오미자차가 있다.

국화차는 노란 꽃을 피우는 식용 국화의 꽃을 이용해 만드는 향기로운 차로 열을 내리고 독소를 중화시키며 현기증, 귀울음 증세에 잘 듣는다. 말린 황국은 한약재 시장에서 구입할 수 있다. 따뜻한 찻잔에 말린 국화 1큰술을 넣고 끓는 물을 부은 뒤 찻물이 우러나면 꿀을 조금 넣어 따뜻할 때 마신다.



(그림1)과 같이 같이 잡아당기며 5초간 발을 펴는 힘을 주다가 천천히 숨을 내쉬면서 (그림2)와 같이 발이 완전히 젖혀지도록 천천히 잡아당긴다.

단맛, 신맛, 짠맛, 쓴맛, 매운맛의 다섯 가지 맛을 낸다는 오미자는 뇌파를 자극하는 성분이 있어 졸음을 쫓고 과로로 인한 기억력 감퇴, 시력 감퇴에 좋아 밤늦게까지 공부하는 수험생에게 권할 만한 차다. 또한 더위에 지친 심신을 청냉하게 해주기 때문에 에어컨이 없는 학교에서 공부하느라 땀을 많이 흘린 학생에게 좋다. 굳이 끓이지 않더라도 미지근한 물에 오미자 1큰술을 1컵 정도의 물에 우려놓았다가 저녁에 냉장고에 넣어서 시원하게 만든 후 꿀을 조금 넣어 밤에 공부하는 학생의 음료로 주면 좋다.

그밖에 수험생들은 하루종일 책상 앞에 앉아 책을 들여다보는 나쁜 자세와 긴장으로 근육통이 생기기 쉽다. 자는 동안에 종아리에 쥐가 난다거나 어깨가 항상 무겁고 빠근한 느낌이 드는 것은 대표적인 근육통의 증상이다.

대부분의 근육통은 스트레칭으로 쉽게 해결할 수 있는데, 종아리에 쥐가 난다고 마구 주무르면 당시에는 조금 시원할지라도 대부분 통증이 오래 지속되게 된다. 긴장으로 인해 단축되는 근육을 억지로 잡아늘인다는 기분으로 스트레칭을 하게 되면 처음에는 고통이 심할지라도 통증이 사라지게 할 수 있다. 어깨가 무거운 느낌은 가벼운 산책이나 목운동만으로도 쉽게 좋아지기도 하고 따뜻한 물수건으로

찜질을 하거나 더운물로 샤워를 하고 알맞은 높이의 베개를 베고 숙면을 취하는 것이 좋다.

어깨나 목의 통증은 두통을 유발하기도 해서 집중력의 큰 적이라고 할 수 있다. 대부분의 두통은 목의 긴장으로 시작되는데, 머리가 아플 경우 목의 여러 곳을 만져 보면 특별히 아픈 곳을 찾을 수 있을 것이다. 특히 뒷머리가 아프거나 뒷목이 뻐뻐해지는 경우에는 경락 중에 족태양 방광경을 중심으로 풍지혈을 지긋이 눌러주면 좋은 효과를 볼 수 있다. 또한 족태양 방광경은 머리로부터 발로 연결되므로 발을 따뜻한 물로 잘 주물러 씻어 주는 것도 두통을 완화시키는데 도움이 된다.

오랫동안 의자에 앉아 있는 경우에는 요통도 흔하게 올 수 있다. 허리를 곧게, 때로는 뒤로 젖혀주는 운동이 필요한데, 어렸을 적 학교 체육 시간에 흔히 했던 '콩쥐-팥쥐' 류의 허리를 뒤로 젖혀주는 운동이 좋다. 벌써부터 허리가 많이 아픈 수험생들은 앞으로 시간이 지나면서 더욱더 아파져서 공부에 지장을 주게 되므로 빨리 병원에 가서 적절한 치료와 함께 허리를 강화시키는 운동을 틈나는 대로 시행해야 한다. 파스를 붙일 경우에는 허리에만 붙이지 말고 반대편 배에도 한 장 붙여주면 의외로 좋은 효과를 볼 수 있다. ㉞