

성적 쑥쑥 올리는 청소년 건강관리법

수험생들의 섭생 요령은 무엇일까요?

우리나라 청소년들은 과도한 시험공부, 운동부족, 스트레스의 축적, 수면부족, 불규칙적인 식사나 무절제한 간식 등으로 몸이 허약해지기 쉽습니다. 특히 고3 수험생이 되면 이러한 현상은 더욱 심해집니다. 게다가 많은 학생이 오직 공부만 잘하고 좋은 대학에 진학하면 된다는 생각 때문에 건강을 소홀히 여기는 경향이 높습니다.

외국의 경우 고등학교 수업의 상당부분이 운동시간으로 채워진 것에 비하면 우리나라 학생들은 인생에 가장 운동이 중요한 시기에 충분한 운동이 안 이루어져 당장의 체력 저하뿐만 아니라 나중 성인이나 노인이 되었을 때 빠른 노화속도로 삶의 질이 나빠지게 됩니다.

청소년들의 건강을 효과적으로 관리하면서 성적까지 올릴 수 있는 방법을 알아보시다.

▣ 졸음을 이기는 비결

공부하는 데 가장 큰 장애물 중의 하나가 위장장애와 졸음입니다. 과도한 스트레스, 불규칙한 식생활, 사고(思考)의 과다 등으로 야기되는 이런 증상을 한방에서는 ‘사즉 기결(思則氣結)’이라 하며 기운이 중초(中樞)인 비위(脾胃)에 모이게 되어 소화기계의 장애인 소화불량과 변비가 생긴다고 설명하고 있습니다.

몸의 한가운데에 위치한 위장의 활동이 둔해지고 소화력이 떨어져 머리는 무겁고 뒷목은 뻐근하게 됩니다. 어깨는 내리누르는 듯 무겁고 팔다리에 힘이 빠지게 됩니다. 바닥에 앉으면 다리가 잘 저리고, 특히 여학생들은 생리불순과 냉이 많아집니다.

위장장애와 졸음을 쫓기 위해서는 적절한 영양섭취와 영양의 균형도 중요하지만 과식하지 않고 항상 5분 내지 10분 정도 가벼운 운동을 하여 몸속에 충분한 산소를 마시는 것이 좋습니다. 뚱뚱한 사람은 소식요법으로 졸음을 쫓을 수 있으며 마른 사람은 매일 적당한 운동으로 졸음을 이겨 낼 수 있습니다.

공부를 시작하기 전에는 음식을 평상시 양의 3분의 2 정도로 조절하는 것이 좋고 소화에 힘이 많이 들고 부담스러운 육식(불고기, 갈비, 곰국 등)보다는 민물장어, 미꾸라지, 등 푸른 생선, 그리고 정서안정에 도움이 되는 채식 등 부드러운 음식이 좋습니다. 왜냐하면 과식은 머릿속의 산소를 부족하게 하여 졸음이 오게 하기 때문입니다. 음식을 먹으면 혈액이 위장으로 모여들고 머리는 그 몫만큼 비어 산소 결핍상태가 됩니다. 식사 후에 졸린 것은 바로 이 때문입니다.

흔히 밤늦게까지 공부할 때 밤참을 먹고 잠을 쫓으려는 학생들이 있는데 이도 문제입니다. 밤참으로 제공되는 음식이 위에 부담스런 것으로 잘못 선택되거나 그 양이 많아서 식곤증으로 졸음이 오고 머리가 흐려지며 위에 부담을 주어 아침에 입에서 냄새가 나고 아침식사를 잘 할 수 없게 하기 때문입니다.

그렇다면 졸음을 쫓기 위해서는 어떤 운동이 좋을까요? 단연 줄넘기와 조깅이 으뜸입니다.

이런 운동은 짧은 시간에 할 수 있고, 특히 항상 앉아서 생각하고 신경을 쓰는 수험생은 장(腸)이 무력하므로 내장(內腸)을 좀 더 튼튼하게 해주어야 합니다. 그래야 소화가 잘 되고 신진대사를 촉진하여 산소공급이 원활해지므로 머리를 맑게 할 수 있습니다.

특히 달리기는 청소년의 억눌린 성적 욕구를 해소하는 좋은 방법이기도 합니다. 땀 박질과 성행위의 쾌감이 유사해 일반 성인들도 금욕생활의 한 방법으로 달리기를 선택하기도 합니다. 청소년 기억력 감퇴의 가장 큰 원인 중의 하나가 자위행위이고, 심해지면 기억력뿐 아니라 기력까지 현저히 떨어져 흡연보다 더 심각한 문제를 야기합니다. 아이의 자위행위를 방지하기 위한 방편으로 부모가 함께 달리기를 하도록 권하고 싶습니다.

이 외에도 공부를 하다 머리가 무겁고 좀 쉬고 싶을 때 밖에 나갔다 들어오기도 하는데, 이 경우 책상에 다시 앉아 마음을 잡고 공부하려면 시간이 걸리게 되니 차라리 좋아하는 음악을 들으면서 물구나무서기를 2~3분가량 하면 상쾌한 머리를 만드는 데 도움이 될 것입니다.

▣ 보약에 대한 잘못된 정보들

'건강한 육체에서 건전한 생각이 깃든다. 라는 말처럼 청소년은 건강한 몸을 유지해야만 왕성한 뇌의 활동을 기대할 수 있습니다. 허약체질을 개선하고 잃었던 원기를 회복시키면서 건강을 증진 시킬 수 있는 좋은 방법에는 보약복용이 있습니다.

청소년의 보약은 저하된 세포의 기능을 상승시키고 세포의 분화를 촉진시키며 체내에서 자기도 모르는 사이에 면역이 강화되어 저항물질을 생성해냄으로써 밖에서 들어오는 병원균의 침입을 막아내는 힘을 길러줍니다. 어떤 사람은 사춘기 때에는 보약을 피해야 한다고 말합니다. 이 말은 맞는 말이기도 하고 또한 틀린 말이기도 합니다. 사춘기에 흔히 어른들이 복용하는 양기를 돋우는 약을 잘못 투여 받게 되면 약기운이 성적인 쪽으로 작용 엉뚱한 부작용으로 고생을 하게 되어 그런 말이 나온 것입니다. 그러나 청소년의 신체적 특성을 고려하여 몸과 정신을 강인하게 유도하기 위한 약물을 투여하면 보약은 청소년기의 심신 건강에 많은 도움이 됩니다.

이러하면 두뇌세포의 활동을 왕성하게 하고 머리를 맑게 하는 약물인 인삼(人蔘), 당

귀(當歸), 석창포(石槍蒲), 용안육(龍眼肉) 등을 복용하면 사고력을 많이 높이고 집중력을 기를 수 있습니다.

보약을 먹으면 살이 찐다고 생각하는 청소년이 있습니다. 보약은 기(氣)와 혈(血)을 돋우는 방법인데, 사실 옛날 영양이 부족했던 때는 영양장애가 허약의 주된 원인이었기 때문에 흔히 개소주나 흑염소 등을 약으로 쓰기도 하고 사물탕(四物湯) 계통의 처방을 주로 응용함으로써 혈(血)을 도와 살이 찌고 식욕도 증가시켰습니다. 그러나 요즘은 영양상태가 충분하므로 기(氣)를 돋우는 처방을 위주로 하는 치료법을 씁니다. 이를테면 사군자탕(四君子湯) 계통의 처방을 응용합니다. 그러므로 보약을 복용하면 신진대사 기능이 활발해져서 오히려 몸속의 담과 같은 찌꺼기가 몸 밖으로 잘 나가게 되어 몸이 비대한 학생은 날렵하게 만들면서 기억력을 소생시키게 됩니다.

그러므로 한약을 복용하면 살이 찐다는 걱정은 안하셔도 됩니다.

‘사즉기결(思卽氣結)’이라 하여, 생각이 지나치면 기가 멎어서 순환이 되지 않습니다. 특히 소화 기능이 크게 저하되기 때문에, 생각이 많은 상태에서 음식을 먹으면 소화가 잘 되지 않게 됩니다. 음식을 봐도 아예 식욕이 안 생기는 경우가 더 많습니다. 그러므로 수험생 보약은 ‘사즉기결’을 해결할 수 있는 한약재를 써야 합니다.

또한 건강할 때에 보약을 복용하면 체내에 저항물질이 저장되었다가 병원균이 침입하거나 내부적인 발병요인이 있을 때에 방어하는 면역효과가 뛰어나게 됩니다. 그래서 체력이 떨어지고 긴장이 풀리는 6.7월 여름철 슬럼프 때도 잘 버텨 내어 공부에 더욱 집중할 수 있게 됩니다.

▣ 수험생 스트레스를 이기는 방법

공부하는 학생들, 특히 대입 수험생은 과다한 시험공부와 욕구 불만이 주원인이 되어 극심한 스트레스에 시달리게 됩니다. 특히 부모의 지나친 기대로 입시에 실패하면 어쩌나 하는 강박관념이 생기게 되는데, 이것이 만성이 되면 기억력이 감퇴되고 육체를 병들게 하는 각종 신경성 증상이 일어나게 됩니다. 스트레스는 본인 스스로가 용기와 신념을 갖고 적극적으로 극복하는 것도 중요하지만 주위 사람들의 도움도 필요합니다.

책상에 앉은 지 불과 10분도 못 되어 잡념이나 공상이 떠오르고 책을 뒤적거리다가도 밖에서 무슨 소리라도 나면 기다렸다는 듯이 자리를 박차고 뛰쳐나가는 학생이 있습니다. 머리는 총명하지만 주의가 산만한 학생에게는 한방의 천왕보심단(天王補心丹)을 권합니다. 이 약은 건망증, 빈혈, 피로, 불면증이나 잠을 깊이 자지 못해 꿈을 자꾸 꾸며, 오래 사고하거나 생각할 수 없을 때, 가슴이 자주 두근거릴 때에 사용하게 됩니다.

허약체질을 개선하고 잃었던 원기를 회복시키며 두뇌를 건강하게 해주는 익기총명탕(益氣聰明湯), 주자독서환(朱子讀書丸) 등을 복용하면 건망증이 없어지고 집중력도 높

아닙니다. 여러 가지 스트레스로 신경도 예민하면서 약해지고 소화도 잘 되지 않는 초기 건망증 증상이 계속될 때 귀비탕(歸脾湯)을 쓰고 경우에 따라서 온담탕(溫膽湯) 계통의 처방과 합방하여 쓰기도 합니다.

사실 요즘 아이들은 영양이 문제가 아니라, 신경이 문제입니다. 따라서 보약을 쓸 때도 영양보다는 신경을 보하는 쪽에 초점을 맞추어야 합니다. 평상시에 국화차, 생강차, 결명자차 등을 마시면 좋고, 각자의 상태에 맞추어 한약을 쓰는 것도 적극적으로 고려해 보아야 할 시기입니다.

한방 문헌에서 머리를 좋게 해주는 약이란, 지능지수를 높게 해준다는 말이 아니고 머리를 맑게 해서 기억력, 집중력, 사고력 및 체력을 보강시켜 준다는 뜻입니다.

■ 수험생에 도움 되는 차

요즘 청소년들은 졸음을 쫓기 위해 커피를 마시는 경향이 있는데, 커피보다는 녹차와 수정과 등 전통차를 마시도록 하는 게 좋습니다. 각종 녹차와 인삼차, 수정과 등을 마시면 졸음을 이길 수 있을 뿐 아니라 머리도 맑아지기 때문입니다.

녹차는 카페인을 적당히 함유, 심장을 자극하여 혈액순환을 좋게 합니다. 사실 양으로 따지면 녹차에는 커피보다 더 많은 카페인이 들어 있지만 녹차 속의 카페인은 부작용이 거의 없으므로 안심해도 됩니다.

또한 녹차는 우리 고유의 전통 소화제 역할도 해주어 식사 후에 마시면 위장의 소화작용을 촉진시켜 위의 부담을 덜어주므로 머리를 맑게 하고 졸음도 줄일 수 있습니다. 그런데 녹차는 약성이 조금 차므로 공복이나 손발이 찬 사람이 너무 많이 마시는 것은 좋지 않습니다.

결명자차는 간의 열을 내리고 맑게 하며 눈을 밝게 하고 이뇨 작용이 있으며 변을 묽게 하여 대변이 잘 나오게 합니다. 그러므로 변비로 고생하는 청소년들에게 도움이 됩니다.

인삼은 최근 임상실험에서 뇌 활동에 아주 좋다는 보고가 많습니다. 인삼의 약성을 보면 '대보원기(大輔元氣) 조영양위(調榮養衛)' 라하여 우리 몸이 피곤할 때 원기도 돋우고 신진대사 기능도 촉진 합니다. 평소 열이 많다고 생각되거나 인삼을 복용하면 머리가 무겁다고 느끼면 홍삼을 쓰는 게 좋고 거기에 꿀이나 대추를 넣지 말고 생강을 넣어 같이 마시는 것도 한 방법입니다.

수정과는 계피, 생강, 잣, 꽃감 등이 들어가는 전통 음료로 혈액순환을 촉진하고 장과 손발을 따뜻하게 합니다. 항상 손발이 찬 학생, 생리통이 심해 시험조차 치기 힘든 여학생들, 속이 차가워서 음식을 먹고 설사를 잘 하는 학생에게도 좋습니다.

차와 함께 먹을 만한 것으로 공부하는 학생들에게 좋은 몇 가지를 소개하면 다음과 같습니다. 잣과 꽃감, 깨에는 영양이 풍부하여 머리를 많이 쓰는 수험생에게 꼭 원하고 싶은 음식입니다.

호두는 두뇌를 좋게 하는 견뇌식으로 좋는데 예로부터 ‘호두를 먹으면 머리카락이 검어지고 머리가 좋아진다. 는 말이 전해 내려올 정도입니다. 그러나 너무 많이 먹으면 설사를 하므로 특별한 치료 목적 이외에는 하루에 두세 개가 적당합니다. 호두에 들어 있는 많은 지방분이 위장장애를 초래하기도 하므로 위장이 약한 경우에는 호두를 조금 볶아서 호두 기름을 제거하고 난 다음 먹는 것이 좋습니다.