수능대비 건강관리

변화를 즐기는 한솔인
창의적인 한솔인

☎ 031-710-1713
FAX 031-714-4384
http://hansol.hs.kr/

수능의 경우 수험생의 건강과 당일 컨디션이 무엇보다 중요합니다.
오랜 기간 준비해 온 만큼 최상의 컨디션을 유지하기 위한 수험생 건강관리에 각별한 관심을 가져주시길 바랍니다.

1 수능 막바지에 가장 중요한 것은?

무엇보다 수능 당일 최상의 컨디션을 만드는 것이다. 그러기 위해서는
첫째, **감기에 걸리지 않도록 한다.** 손을 자주 씻고 청결한 생활습관을 가지며, 비타민 C가 풍부한 채소와 과일을 섭취하고 규칙적인 생활습관으로 면역력을 키워야하며, 따뜻한 옷을 챙겨 입어 대비하는 것이 좋다.
둘째, **수능 시험시간에 두뇌활동을 최고로 만들기 위해서는 수능 시험에 맞는 생활리듬이 몸에 배도록 최적의 수면 전략을 세워야 한다.** 늦어도 오전 7시 이전에 일어나는 습관을 길러준다.
셋째, **식사는 규칙적으로 골고루** 먹으며 과식은 피한다.
넷째, 하루 30분 정도 산책이나 스트레칭, 명상 등을 한다.

2 수능 전 10일 정도는 컨디션 조절을 위해 수면시간을 늘린다.

잠을 자는 것도 기억력을 향상시키는 방법이다. 잠을 어느 정도 자야 기억도 잘되고 집중력도 생긴다.

3 수능 전날 잠을 잘 잔다.

잠을 잘 자기 위해서는 가벼운 온수욕과 잠들기 전 따뜻한 우유를 마시는 것도 도움이 된다.

4 신선한 식품을 골고루 먹는 것이 중요하다.

기억력 향상에 도움이 되는 오메가3는 고등어, 꽁치, 참치 같은 등푸른 생선에 많다. 콩이 가지고 있는 콜린과 레시틴 성분이 뇌 발달에 중요한 역할을 한다. 견과류에는 비타민E가 풍부하여 활성산소로 인한 뇌기능 저하를 막아주며 단단한 견과류를 씹게 되면 뇌를 자극한다고 한다.
수능 당일 아침에는 포도당 위주의 당분을 섭취하는 것이 좋으며, 자극적이고 기름진 음식은 소화에 부담을 주고 집중력을 떨어뜨리므로 피해야 한다.

5 가벼운 산책은 학습능률을 올리고 스트레스 해소에 도움을 준다.

대부분의 수험생들은 장시간 앉아서 공부하기 때문에 긴장된 목 근육을 자주 풀어주는 것이 좋다.
오래 앉아있는 것을 피하고 1-2시간마다 가벼운 스트레칭을 하고, 피로를 동반하는 운동은 하지 않는다.

6 시험당일 긴장감을 해소 하려면?

긴장으로 인한 스트레스에는 눈을 감고 천천히 복식호흡을 하거나 명상을 하여 편한 마음을 갖도록 하는 마인드 콘트롤, 가벼운 스트레칭을 한다.

☞ 참고자료: YUMC(영남대학교의료원) 가정의학과 이근미 교수

6 수능날 당일

복 장

추위를 대비하기 위하여 얇은 옷을 여러 겹 입는다.
수험 장소에 따라 난방이 잘 안될 수도 있으므로 더울 때 벗을 수 있도록 여분을 준비하면 좋다.

식사 관리

1. 긴장 유발 및 소변량을 늘이는 음식은 피한다.
카페인이 함유된 커피, 에너지음료, 녹차, 드링크, 콜라와 이뇨제 약물, 맥주, 평소에 마시지 않던 음료, 다량의 물은 소변의 양을 증가시키고 정신적 신체적 긴장도를 높여 시험에 나쁜 영향을 줄 수 있으므로 주의한다.

2. 두뇌활동에 유일한 에너지원인 포도당을 공급하기 위해 아침을 꼭 챙겨 먹어야 한다.
입맛이 없어 식사를 못 할 경우 꿀물, 사탕, 초콜릿 등을 준비해 혈당이 저하되지 않도록 한다.

3. 복통과 설사를 일으키기 쉬운 음식(매운 음식, 찬 음식, 생크림, 날생선, 평소에 먹지 않던 음식, 싫어하는 음식, 과도한 야식, 과식 등)은 시험 며칠 전부터 피한다.

4. 점심은 가급적 도시락을 준비하되 따뜻한 물, 따뜻한 반찬, 국을 준비한다.

약물복용 주의

1. 졸음을 유발하는 약을 피한다. (-콧물약, 기침약, 멀미약, 진통제)

2. 수면제, 안정제: 복용하지 않는 것이 좋으나, 꼭 필요한 경우 전문가와 상의 후 복용한다.
- 수면제는 시험 전날 저녁에 먹은 약이 다음날 시험에까지 영향을 주므로 무조건 피한다.

3. 두통약: 근육 이완으로 졸릴 수 있다.
- 꼭 필요하면 타이레놀 같은 단일성분 약을 복용한다.

4. 우황청심환은 사람에 따라 심장의 박동을 증가시킬 수 있으므로 주의하며, **꼭 필요한 경우는 미리 복용 시험해서 이상이 없는 것을 확인한 경우에만 수능 날 아침에 복용**하면 된다.

7 수능 후 스트레스 예소와 마음 돌보기

긴 시간 동안 집중해 달려온 탓에 몸과 마음이 지쳐 있기 때문에 수능이 끝나면 마음이 한결 가벼워지지만, 동시에 허무감이나 불안감이 찾아올 수 있다.
이럴 때는 **"이제는 나를 돌보는 시간"**이라는 마음으로 천천히 회복하는 것이 중요하다.

1. 나의 감정을 인정하기
"괜찮아야 하는데 왜 불안하지?"라고 억누르기보다, 그동안 쌓인 긴장과 피로를 인정하고 스스로 위로해 준다. 조금 울어도, 아무것도 하기 싫어도 괜찮다.

2. 일상 리듬 되찾기
늦게 자고 늦게 일어나는 생활이 길어지면 몸의 생체리듬이 무너져 쉽게 피로하고 우울감이 커질 수 있다.
- 매일 일정한 시간에 자고 일어나는 습관을 유지하기.
- 마음이 편해지는 활동하기(가벼운 산책, 좋아하는 음악 듣기, 독서, 취미 등 '성과'보다는 '쉼'을 주는 활동) (특히 햇볕을 받으며 걷는 시간은 세로토닌 분비를 촉진해 기분을 안정시키는 데 큰 도움이 됨).

<출처: 참보건연구회, 질병예방관리본부>



노력이 꽃되어 웃음으로 피어나길 기원합니다.
한솔고등학교 수험생여러분! 화이팅!

2026.11.04.

한솔고등학교장 관 인 생 략