



오전 쉬는 시간_집중력 강화

2교시 수학 시간은 100분. 두뇌 활동이 최고조로 일어나는 시간이다. 두뇌 활동과 집중력에 도움이 되는 간식이 효과적이다.

 **견과류&건과일** 견과류는 오메가3 지방산과 비타민 E, 각종 미네랄이 풍부해 기억력, 인지 능력, 집중력 향상에 도움이 된다.

 **다크 초콜릿** 초콜릿의 원료인 카카오에 풍부한 폴리페놀은 혈액순환을 촉진해 뇌로 가는 산소량을 늘려준다. 테오브로민은 집중력을 높이는 데 효과적이다.

“견과류는 먹으면 입이 텅텅해져 싫다고 하더라고요. 아이가 좋아하는 건망고와 건크랜베리를 함께 넣어줬어요. 쉬는 시간은 20분이지만 화장실에 다녀오고 나면 그리 긴 시간이 아니니 간식은 쉬는 시간마다 간단히 먹을 수 있도록 가장 작은 지퍼백에 조금씩 나누어 넣어주었습니다.”

**수능 간식
뭘 준비하지?**


입구 좁은 항아리에 한 방울의 물도 흘리지 않고 내 주전자의 물을 옮기는 집중력. 수능 날 수험생에게 가장 필요한 힘이다.


이른 아침부터 늦은 오후까지 체력과 집중력을 온전히 유지하기 위해서는 시험을 치르는 틈틈이 뇌와 신체에 에너지를 공급해야 한다. 선배 엄마들이 조언하는 수능 시간표에 따른 맞춤 간식을 알아본다.


취재 김지민 리포터 sally0602@naeil.com
도움말 강남희(약선 요리 연구가)

1교시 전_긴장 완화

1교시 컨디션이 수능 전체를 좌우하기도 한다. 마음을 가라앉히고 평소와 같은 컨디션을 유지하는 것이 관건. 활발한 두뇌 활동을 위해 아침은 꼭 챙기도록 한다.

 **바나나** 바나나에 들어 있는 트립토판은 마음을 안정시키고 긴장 완화에도 도움이 된다. 당 성분이 들어 있어 두뇌 활동에도 도움을 준다.

 **껌** 고사장 입실 후 1교시를 치르기까지 긴장감은 최고조. 껌을 씹으면 긴장을 해소하고 뇌의 혈류량을 늘려 뇌 기능을 활성화시킨다.

 **따뜻한 차** 아침에는 쌀쌀하다. 따뜻한 차 한 모금은 몸을 녹이고 긴장을 풀어준다. 특히 대추차는 스트레스 해소에 탁월하다. 단, 차를 많이 마시거나 녹차·커피는 이뇨작용을 촉진시키므로 주의한다.

“시험 당일, 아침으로 아이가 좋아하는 죽과 함께 바나나도 먹여 보냈어요. 죽은 소화가 잘되고 바나나는 긴장 완화에 도움이 된다고 하더라고요. 수능 당일에 일어나서 1교시 시험을 치르기까지 3시간가량 걸리고, 오전 시간에 집중하려면 탄수화물 섭취가 반드시 필요하니까요.”


점심 준비 체크 포인트


- 1 소화하기 쉬운 음식으로 준비한다. 잡곡보다는 쌀밥이 좋으며, 기름지거나 섬유질이 많은 재료는 피한다.
- 2 평소 좋아하는 음식으로 준비한다. 안 먹던 음식을 먹으면 어떤 일이 일어날지 알 수 없다
- 3 자극적이거나 간이 센 음식은 피한다. 장에 자극이 오거나 시험 도중 목마를 수 있다.
- 4 도시락에 수저를 챙겼는지 확인한다.
- 5 보온용품 사용할 경우 진공 상태가 되지 않도록 반드시 한 김 빼서 뚜껑을 닫고, 뚜껑이 열리는지 확인한다.


+ 그 밖에 준비하면 좋을 것들

생수 고사장마다 식수대가 있지만 물 마시러 다니기 번거롭다. **상비약** 혹시 일어날지 모르는 상황에 대비해 평소 먹던 소화제나 진통제 등을 준비한다.

오후 쉬는 시간_졸음 퇴치·집중력 강화

 **과일** 신선한 과일을 껍질 없이 한입 크기로 잘라 준비한다. 포도, 오렌지, 배 등의 과일은 천연당과 비타민이 풍부해 기분 전환은 물론 잠을 깨우는 데도 효과적이다.

 **페퍼민트** 페퍼민트 향은 정신을 맑게 하고 잠을 깨우는 효과가 있다. 차로 마시기 불편하다면 페퍼민트가 첨가된 초콜릿, 사탕, 껌을 잠깐 씹는 것도 효과적.

 **포도당 사탕** 영어 영역까지 시험을 치르고 나면 체력과 집중력이 급속히 떨어진다. 시험처럼 고도의 두뇌 활동이 계속되면 포도당이 부족해지기 때문. 순수한 포도당으로 만든 사탕은 흡수가 빨라 도움이 된다.

“우리 아이는 오후 시험은 체력도 실력의 일부라고 느꼈대요. 특히 제2외국어까지 치르다 보면 기운이 빠지고 몹시 지치더라고요. 믹스커피를 타서 보온병에 넣어줬는데 오후에 조금씩 마시니 달달하고 따뜻해서 도움이 됐다고 합니다. 아이가 평소 좋아하는 에너지 간식을 준비하면 좋을 것 같아요.” @