



너무 긴장하는 아이, 대책은?

시험 공포증 Q&A

시험 때만 되면 극심한 긴장감으로 괴로움을 호소하는 중·고등학생이 부지기수다. 다들 보는 시험이니 걱정 말라는 말도, 시험은 으레 긴장 속에서 치르는 거라는 조언도 소용없다. 급기야는 과도한 불안 증상으로 인해 우울증이나 학습 장애를 호소하거나, 실제 시험을 치르는 과정에서 문제를 읽고 풀거나 답안지를 작성하는 것조차 힘들어하는 상황이 연출되기도 한다. 이러한 '시험 공포증'을 완화하려면 학생 스스로는 물론 학부모의 주의가 요구된다.

취재 김한나 리포터 ybbnri@naeil.com
도움말 김소연 원장(온세병원)
진영아 원장(좋은소아청소년과 의원)

학교 시험에 대한
학생의 긴장도가 더 높아졌나요?

Q1

시험에 대한 압박감은 커지는 반면,
감정 조절은 미숙해 불안 증세를 호소하는 사례가
꾸준히 증가하고 있습니다.

시험 불안은 사회적 상황과 개인적인 성향에서 비롯됩니다. 현재 중·고생들은 대부분 해가족에서 성장, 어릴 적부터 관심과 기대를 한 몸에 받다 보니 빨리 자신의 재능이나 능력을 보여줘야 한다는 압박감이 큼니다. 특히 중학교 진학 이후 시험에 크게 긴장하고요. 아직 인격적으로 미성숙해 공부에 대한 긴장을 스스로 조절하기 버거운 것도 시험 불안을 키우는 요인이죠. 부모님의 과도한 기대, 스스로 생각하는 자아상(자신)에 대한 기대, 주변의 평가에 대한 걱정 등이 원인이 돼 불안 증상을 호소하는 학생이 증가하고 있으며 실제 상담을 하러 오는 중·고생도 늘어나는 추세입니다.

시험을 앞둔 중학생과 고등학생이 느끼는
긴장의 강도가 다른가요?

02

고등학생이 중학생에 비해
더 큰 압박감을 느낍니다.

중학교 1학년 시기는 자유학기제라 시험에 대해 부담감을 거의 느끼지 않습니다. 시험을 본격적으로 보는 2, 3학년 시기도 특목·자사고 진학을 희망하지 않는 한 시험에 대한 공포는 덜한 편이에요. 고등학교에 가면 사정이 달라집니다. 누구나 열심히 공부하니 앞서나가기 어렵다는 생각이 들고, 연이은 시험을 계속 잘 봐야 한다는 생각이 아이들을 압박하는 경우가 많습니다. 상대평가 제도는 반 친구들을 경쟁자로 여기게 만들고요. 진정한 우정을 쌓고 싶은 심리와 경쟁 상대를 이기고픈 마음 사이에서 불편감과 긴장감이 유발됩니다.

시험을 앞두고 나타나는 대표적인 긴장 증상과 이를 방지할 수 있는 방법은?

03

마음을 안정시키는 긍정적인 환경을
제공해줘야 합니다.

적당한 불안은 삶을 안전하게 살아가기 위한 필수 요소입니다. 시험에 대한 불안으로 공부를 하게 된다는 점은 불안의 긍정적인 면이죠. 그러나 불안 심리가 과하면 복통, 두통, 설사, 호흡곤란 등이 나타나고, 그중 공황장애가 가장 심한 증세입니다. 문제는 한 번 긴장을 경험하면, 상황이 반복될 것 같은 '예기불안'으로 시험 공부에 집중하지 못하고 일상 생활에도 지장을 준다는 데 있습니다. 이를 방지하려면 부모가 평상시에 시험 결과에 예민하게 반응하거나 지나치게 걱정하는 모습을 보이지 않아야 하며, 결과보다는 시험 준비 과정에서의 성실성을 칭찬해주는 것이 좋습니다.

TIP

**불안 격파
일상 속 시험 긴장
줄이는 법**

- 나만의 공부 시스템 찾기 > 매번 시험 준비 때마다 긴장감에 괴롭다면 공부법을 바꿔보자.
- 적극적인 행동으로 긴장 풀기 > 산책·악기 연주·노래 부르기 등 적극적인 활동이 효과적이다.
- 먹을 거리에 신경 쓰기 > 너무 단 음식이나 카페인 음료는 신경을 예민하게 하므로 가급적 피하자.
- 수면의 질 높이기 > 자기 전의 따뜻한 우유 한 잔은 세로토닌 분비로 깊은 잠을 유도한다.

시험 직전에 긴장을 완화할 수 있는
방법이 있을까요?

04

학생은 깊은 호흡과 점진적 근이완법을,
학부모는 식단에 신경 써주세요.

시험을 앞둔 학생이라면 심호흡과 복식호흡, 단전호흡 등의 깊은 호흡을 반복해보세요. 그래도 마음이 다스려지지 않으면 약 1분간 책상 위의 한 점을 응시한 뒤, 눈을 감고 심호흡을 다시 해보세요. 손끝이나 발끝 등 신체 각 부위에 약 5~7초 정도 힘을 쫓다가 20~30초 정도 이완시킵니다. 이를 편안해질 때까지 반복하면 긴장 해소에 큰 도움이 됩니다. 시험 당일의 식단도 중요해요. 기름기 많은 음식이나 짜고 달고 매운 음식과 같이 소화하기 힘든 음식은 긴장한 몸에 더 부담을 줍니다.식이섬유가 풍부한 뿌리채소나 버섯류는 위에 부담 없이 장 속을 서서히 통과해 시험 당일 적합한 음식입니다. 학부모들이 신경 써주면 좋습니다.

긴장이 너무 심한데 우황청심환 등
약을 복용해도 괜찮을까요?

05

시험 직전에 소량 복용하면 심신 안정에 도움이
될 수 있습니다. 그러나 반드시 미리 복용해보고
효과 유무를 판단해야 합니다.

본래 우황청심환은 발작 증상으로 쓰러진 환자에게 투여하는 응급처치용 중풍약입니다. 신경 안정 효과가 알려져 안정제로 많이 복용하나 혈압과 심장에 질병이 있는 경우는 피해야 합니다. 자녀가 극도의 긴장감을 호소한다면 시험 당일 병원에서 일시적으로 약을 처방받는 것도 하나의 방법입니다. 시험 30~60분 전에 복용하면 심박수나 근육 긴장, 불안이 줄어들어 편안한 상태에서 시험을 치를 수 있습니다. 지속 시간은 4~6시간 정도이며, 복용 후 긴장이 풀려 집중력이 낮아질 수 있습니다. 반드시 시험 전에 미리 복용해보고 적절히 양을 조절하길 권합니다. @