



긴장과 불안을 떨쳐라! D-DAY 앞둔 수험생 위한

수능 전, 멘탈 관리 솔루션

2주 앞으로 다가온 2020 수능. 12년간의 노력을 하루에 쏟아내야 하는 수험생들의 심적 부담감은 상상을 초월한다. 날씨가 다가올수록 신경이 곤두서 과민성 장염이나 복통, 두통, 불면을 호소하는 학생도 상당하다. 수능뿐만이 아니다. 내신의 중요성이 강조되면서 학교 시험에도 크게 긴장하는 학생이 늘고 있다. 부담감과 심적 불안감을 해소하고, 시험에 집중할 수 있도록 정신적으로 안정시킬 수 있는 방법을 알아봤다.

취재 김한나 리포터 ybbnri@naeil.com 도움말 김소연 원장(온세병원) 자료 삼진제약(주)

“수능이 코앞으로 다가오니 불안감이 점점 커져요. 책을 보면 더 불안하고 나를 따라잡을 친구들이 생각나서 공부에 집중을 못하겠어요. 또 자꾸 먹을 것만 생각나요. 식사를 해도 뭉가를 먹고 있어야 불안하지가 않아요. 전에는 이 정도는 아니었는데, 스트레스가 너무 쌓인 걸까요?”

“스트레스성 위염에 과민성대장증후군으로 고생이 심한데 요즘 그 정도와 빈도가 심해졌어요. 불면증이 생겨서 밤에 잠을 못 잘 때도 많고요. 게다가 갑자기 불안하고 막막해져서 심각한 복통과 함께 숨이 턱 막히면서 구역질이 나고 심장이 빨리 뛰는 날이 많아졌어요. 이런 증상들 때문에 공부를 못하겠어요. 재수하면 어떡하죠. 너무 떨려요.”

“긴장을 하면 두통이 심각할 정도로 심해져요. 약을 먹어도 지끈지끈 아프고 공부할 때 통증이 계속 이어지니 신경이 쓰이네요. 오래 자고 일어나도 개운하지가 않고 어지럽고 기끔 귀에서 갑자기 뻑- 소리도 납니다. 컨디션을 위해 비타민도 챙겨 먹고 철분제량 영양제도 먹고 있는데 왜 이러는 걸까요? 제발 해결 방법을 알려주세요.”

제 17시험실

49021701~49021728

제 16시험실

49021601~49021614

제 15시험실

49021501~49021528

49021401~49021428

불안은 가라!
수험생 멘탈 관리



지피지기 백전불패
시험 불안 경증을 파악하라!

수험생이라면 누구나 수능 당일 자신의 실력을 최대한 발휘하고 싶다. 그러나 너무 긴장한 나머지 안절부절 못하고 몸이 떨리거나 반대로 몸이 얼어붙기도 하고, 잦은 이뇨감으로 화장실을 들락거리기도 한다. 시험 불안 증상이다. 이를 벗어나려면, 학생의 상태를 정확히 파악하는 게 중요하다. 우선 간단한 자가 진단으로 불안 정도부터 점검해보자. 61점 이상의 증증일 경우 전문가의 상담이 필요하다.

| 항목 | 그렇지 않다 | 가끔 그렇다 | 보통이다 | 자주 그렇다 | 심하게 그렇다 |
|---|--------|--------|------|--------|---------|
| 시험에 자신이 없고 긴장하게 된다 | | | | | |
| 시험 기간 졸곤 마음이 편하지 못하다 | | | | | |
| 시험 점수 생각에 시험 공부가 잘 안 될 때가 있다 | | | | | |
| 시험 걱정애 매달려 마음의 여유가 없다 | | | | | |
| 시험을 보는 동안 내 성적으로 원하는 학교에 진학할 수 있을까 걱정된다 | | | | | |
| 문제를 푸는 순간에도 걱정돼 애를 태운다 | | | | | |
| '혹시 틀리지 않을까'라는 생각이 집중을 방해한다 | | | | | |
| 시험을 볼 때 안절부절 못하고 몹시 서둔다 | | | | | |
| 시험 공부를 아무리 많이 해도 시험 기간만 되면 초조해진다 | | | | | |
| 시험 점수를 알기 전에는 도무지 마음이 놓이지 않는다 | | | | | |
| 답을 쓰는 순간 손발이 떨린다 | | | | | |
| 이제 시험 걱정에서 벗어났으면 좋겠다 | | | | | |
| 식욕을 잃고 속이 불편할 정도로 신경이 날카로워진다 | | | | | |
| 시험은 나에게 좌절감과 패배감을 갖게 한다 | | | | | |
| 시험을 보는 동안 몹시 당황한다 | | | | | |
| 시험 일자가 다가오면 나도 모르게 몸과 마음이 굳어진다 | | | | | |
| 시험을 보는 순간에도 성적이 떨어질까 봐 마음 졸인다 | | | | | |
| 시험 보는 동안 가슴이 두근거리고 입이 마른다 | | | | | |
| 시험을 보고 난 다음에도 시험 걱정을 한다 | | | | | |
| 몹시 긴장해서 아는 것도 생각나지 않을 때가 있다 | | | | | |

출처 마음누리클리닉 정찬호 박사

...배점 그렇지 않다 0점, 가끔 그렇다 1점, 보통이다 2점, 자주 그렇다 3점, 심하게 그렇다 4점

| 합계점수 | 반응 상태 | 결과 해석 |
|--------|------------|--|
| 0~30점 | 정상적인 시험 불안 | 자신의 실력을 충분히 발휘할 통제력을 가지고 있는 상태 |
| 31~50점 | 가벼운 시험 불안 | 부담감을 가지고 있지만 자기 통제 능력을 상실하지는 않은 상태 |
| 51~60점 | 중간 시험 불안 | 긴장과 부담으로 행동·정서·사고의 통제력을 점차 잃어가며 과제 수행의 효율성을 떨어뜨릴 수 있는 상태 |
| 61~80점 | 심한 시험 불안 | 과도한 부담감으로 인해 행동·정서·사고의 통제력이 손상된 상태 |

TIP 2

그냥 두면 점점 증폭되는 증상?!

불안증 심할 땐 약물요법도 효과적

시험 불안을 학생 스스로 극복해야 하는 일로만 치부하는 것은 위험하다. 극도의 불안감을 호소할 경우에는 의학의 도움을 받는 것이 좋다.

소화불량, 두통 등 신체적 증상을 비롯, 정신적인 증상도 심리 상담을 받거나 안정 효과가 뛰어난 약물을 복용하는 것을 추천한다. 특히 약물은 구입과 복용이 간단하고, 진정 효과가 빨라 선호도가 높다. 처방 없이 약국에서 구입할 수 있는 일반의약품으로는 삼진제약(주)의 '안정액', 광동제약의 '우황청심원' 등이 있다. 안정액은 <동의보감> 내경 편에 나오는, 마음을 편안하게 하고 정신을 보호하며, 불안 증상과 떨림을 없애는 효능을 가진 천왕보심단제다. 불안·긴장·두근거림·건망증 등에 효과가 있는 상비약 역할을 한다. 우황청심원은 구안와사 등 뇌졸중 관련 증상이나 인사불성 등에 효과가 높다고 <동의보감>에 기록돼 있어 응급약의 개념이 강하다.

다만, 의약품이기 때문에 복용 전 주의사항을 잘 살펴보고, 약사와의 상담을 통해 복용 지도를 받아 복용하면 더욱 좋다. 무엇보다 수능과 같이 중요한 시험을 앞뒀을 때는, 반드시 사전에 복용해볼 필요가 있다. 복용 후 효과가 나타나기까지 걸리는 시간과 지속 시간을 알아보고, 졸음이나 설사 등의 증상이 나타나지 않는지 확인해야 하기 때문이다. @



안정액

삼진제약(주) | 가격 1병 4천 원대

담갈색의 특이한 냄새와 맛이 있는 액제로 불안, 초조, 두근거림 등에 효과가 탁월한 것으로 알려져 있다. 성인 기준 1일 1병을 시험 일주일 전부터 꾸준히 복용하면 좋다. 생지황, 산조인 등 10여 가지 한방 성분으로 구성돼, 장기간 복용해도 내성, 의존성이 적다는 장점이 있다. 특히, 구성 성분 중 원지는 건강기능식품에서도 기억력 향상 기능성을 인정받았다.



우황청심원 현탁액

광동제약 | 가격 1병 1만 원대

갈색의 특이한 방향성의 불투명 현탁액으로 중풍성 질환 약이지만 신경 안정에도 효과가 있다. 성인 기준 1회 1병을 음용하길 권장하는데, 청소년인 수험생은 시험 전 미리 복용해 적절히 양을 조정해야 한다.

우리 같이 알아보아요!

Q1 약물을 통해 시험 불안을 해소할 수 있나요?

네, 마음이 불안해지면, 전신의 근육이 긴장하면서 혈류 속도가 빨라집니다. 이는 두통, 복통을 유발하고, 집중력 저하는 물론 수면 장애로 이어지기도 합니다. 전문가와의 상담을 통한 적절한 약물 사용은 근육을 이완시키고, 정상적인 혈류 속도를 회복하고, 진정각성 효과를 일으켜 집중력은 유지하면서 긴장은 덜어줄 수 있습니다.

Q2 시험 불안을 해소해주는 것으로 알려진 약물은 양약과 한약이 모두 있는데 어떤 게 효과가 더 좋나요?

단언하기는 어렵습니다. 약사와 상담해 추천받은 약물이 효과가 가장 좋겠지요. 다만, 복용자의 상황에 따라 효과가 다를 수 있습니다. 항히스타민제나 메틸페니데이트 등 양약 성분은 상대적으로 즉각적인 효능을 보여주지만, 내성 혹은 과민반응을 유발할 수 있다는 단점이 있어요. 성장기 학생들은 내성이 잘 생기지 않는 한약제 기반의 약물을 우선 시도해보길 권합니다.

Q3 시험 불안을 해소해주는 약품을 선택·활용하는 팁이 있다면요?

약사와의 상담이 우선이죠. 하지만 좀 더 팁을 주자면, 시험 불안, 초조, 두근거림에 특화된 약품인지 살펴보면 좋겠습니다. 사전 복용 경험 없이 주변의 권유를 통해 구입한 후 시험 직전 또는 당일에 복용하면 자칫 시험 중에 갑자기 졸리거나 설사 등을 일으킬 수 있으며 평소 컨디션유지에 방해가 될 수 있으니 조심해야 합니다. 이보다는 수험생들의 증상에 적합하고 안전한 약이 좀 더 효과가 높다고 생각합니다. '안정액'의 경우 한방 성분으로 구성돼 약에 대한 의존도나 내성의 위험도가 적다는 장점이 있습니다. 시험 또는 면접 일주일 전부터 매일 1병씩 꾸준히 복용하는 것이 가장 효과적입니다.