

학업 스트레스 심한 자녀의 건강 관리는?

아침엔 집중력, 밤엔 에너지 충전 도와야

새 학기가 시작됐지만, 여전히 코로나19 여파로 전국의 많은 학교에서 등교 수업과 온라인 수업을 병행하고 있다. 아이들은 불규칙한 생활 패턴과 새로운 환경 속에 학습량까지 늘어나면서 신체적·정신적으로 적응하기 바쁘다. 특히 고3 수험생은 과도한 입시 경쟁으로 인한 학업 스트레스를 제대로 관리하지 못하면 무기력증과 우울증, 수면 장애를 겪을 수 있다. 학업 스트레스, 어떻게 관리하면 좋을지 알아봤다.

취재 홍정아 리포터 jahong@naeil.com
도움말 황만기 박사(서초아이누리한의원) 자료 질병관리청 '2020 청소년 건강 행태 조사 통계'

“아침 8시에 등교해 8교시 수업까지 마치면 오후 5시예요. 학원 수업이 있는 날에는 학원에 가서 밤 10시까지, 학원 수업이 없는 날에는 학교에 남아 야간 자율학습을 해요. 의자에 앉아 있는 시간이 길다 보니 집에 돌아오면 다리가 퉁퉁 부어 있어요. 잘 때 저린 느낌이 드는 것 같기도 하고요.”

“저려고 누워도 쉽게 잠이 오지 않아요. 새벽 6시까지 눈만 말뚱말뚱 뜨고 있는 날도 허다하고요. 침대에 눕기 1시간 전부터는 휴대폰도 안 보고, 따뜻한 우유도 먹어봤는데 소용이 없네요. 내일 해야 할 수행평가나 학원 숙제 생각하면 빨리 자야 하는데 잠이 안 오니 미칠 것 같아요.”

스트레스·우울감 전년보다 개선,

학교에 덜 가야 행복한 아이들?

우리나라 청소년의 행복 지수는 OECD 국가 중 최하위인 반면, 자살률은 1위다. 청소년의 스트레스 원인과 자살하고 싶은 가장 큰 이유는 성적이다.

실제로 질병관리청의 '2020 청소년 건강 행태 조사 통계'에 따르면 우리나라 중1~고3 학생의 2020년 스트레스 인지율은 34.2%로 나타났다(그래프 1). 전년보다 5.7% 줄어든 수치이긴 하지

만 국민 건강 통계의 만 19세 이상 스트레스 인지율이 20% 후반대인 것과 비교하면 높은 편이다.

최근 12개월 동안 2주 내내 일상생활을 중단할 정도로 슬프거나 절망감을 느끼는 우울감 경험률도 높았다. 우울감 경험률은 2016년에 25.5%를 기록한 이후 25% 아래로 떨어진 적이 단 한 번도 없다(그래프 2). 우리나라 중·고생 4명 중 1명은 우울하다는 얘기다.

주목할 점은 스트레스 인지율과 우울감 경험률 모두 전년 대비 소폭 감소했다는 것이다. 해당 통계는 2020년 8월부터 11월까지 중학교 400곳, 고등학교 400곳의 6만여 명 학생을 대상으로 조사한 데이터다.

서울의 한 고교 상담 교사는 “우리나라 청소년의 정신건강이 개선된 것은 긍정적이고 의미 있는 일이다. 하지만 깊이 들여다보면 또 다른 해석도 가능하다. 2020년 8~11월에는 코로나19로 학생들이 학교에 덜 왔다. 피엄피엄 등교하면서 비대면 수업이 많았는데 이때 아이들의 정신건강이 좋아졌다. 단정하긴 어렵지만 어쨌든 우리나라 학생들은 학교에 덜 가서 행복했는지 모르겠다”며 씩씩해했다.



밤에 충분히 잘 자야

심리적 불안 낮추고 학업 능력을 올라

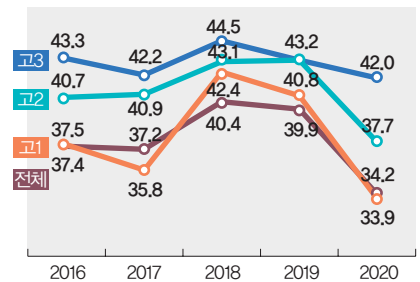
‘청소년 건강 행태 조사 통계는 질병관리청과 교육부, 보건복지부 주관으로 해마다 발표되는 국가 통계다. 중1부터 고3 학생의 정신건강이나 개인위생뿐 아니라 생활습관도 확인할 수 있다. 생활습관 중 수면 시간을 살펴보면, 2020년 우리나라 청소년의 주중 평균 수면 시간은 6시간 12분, 고3 학생은 5시간 30분에 불과했다. 미국 수면재단이 권장하는 청소년 수면 시간 8~10시간이나 OECD 국가 청소년의 평균 수면 시간 8시간 22분과 비교하면 매우 짧다.

국내 처음으로 SCI국제의학저널인 <약리생화학행동학회지>에 ‘시험충명탕이 무작위 이중맹검 임상시험에서 인지기억에 미치는 영향이라는 박사 학위 논문을 등재한 서초아이누리한의원 황만기 박사는 “요즘 청소년은 단순히 육체적 활력과 기억력·집중력을 높이는 것뿐 아니라 무한 경쟁 속 과도한 정신적 스트레스로 인한 긴장 완화가 필요하다. 특히 양질의 충분한 수면 시간 확보는 정신적인 찌꺼기를 배출하고 심리적 불안이나 긴장을 낮춘다는 측면에서 매우 중요하다”고 강조했다.

다음날 아침 일찍 일어나 등교하거나 온라인 수업에 참여해야 하는 학생들은 항상 피곤하다고 느끼지만 대수롭지 않게 여기는 경우가 많다. 전문가들은 본인이 스스로 심각성을 못 느끼는 수면 장애야말로 위험하다고 경고한다.

수면은 낮 동안 소모되고 손상된 부분, 특히 중추신경계를 회복시킨다. 청소년들은 잠을 자는 동안 성장호르몬이 분비돼 성장을 돕고, 학습된 정보를 재정리해 기억으로 저장하는데, 불면 등의 수면 장애가 있으면 이런 기능이 떨어진다. 청소년의 수면 장애가 무기력과 인지 기능 저하, 우울증, 불안 장애, 면역 기능 저하 등의 문제를 야기하는 이유다.

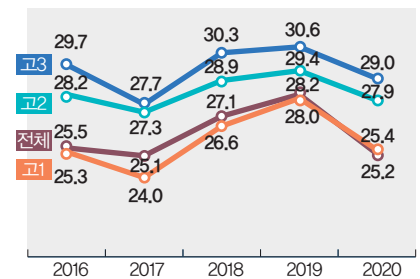
그래프 1_ 우리나라 청소년의 스트레스 인지율(%)



스트레스 인지율은 평상시 스트레스를 '대단히 많이' 또는 '많이' 느끼는 편인 청소년의 비율.

자료 질병관리청

그래프 2_ 우리나라 청소년의 우울감 경험률(%)



우울감 경험률은 최근 12개월 동안 2주 내내 일상생활을 중단할 정도로 슬프거나 절망감을 느낀 적이 있는 청소년의 비율.

자료 질병관리청

‘학업 스트레스·긴장 완화’ 효능 건강기능식품 복용해볼 만

학업 스트레스로 인한 우울증이나 수면 장애는 단순히 생활습관을 개선하는 것만으로는 한계가 있다. 청소년의 정신건강을 긍정적으로 이끌기 위해서는 스트레스 관리와 함께 수면의 질을 향상하는 방안이 절대적으로 필요하다. 특히 자녀의 학업 스트레스 불안 지수를 낮추려면 열린 마음으로 소통하려는 부모의 태도가 전제되어야 한다.

수면 장애를 개선하려면 잠드는 시간 규칙적으로 정하기, 잠이 오지 않을 때는 다시 일어나 조용한 음악 듣기, 따뜻한 우유 마시기, 따뜻한 물로 샤워하기 등 수면 행동 요법을 시도해보는 것이 좋은 방법이다. 이런 노력에도 장기간 증상이 지속되고 심해진다면 효능이 검증된 건강기능식품을 복용해볼 수 있다.

피곤하고 무기력할 때 떠오르는 식품 중엔 ‘홍삼’이 있다. 홍삼은 식품의약품안전처에서 면역력 증진, 피로 개선, 혈소판 응집 억제제를 통한 혈액 흐름 개선, 기억력 개선, 항산화 작용, 갱년기 여성 건강 도움 등 6가지 기능을 인정한 식품으로 청소년과 수험생의 대표 영양제로 통한다. 시중에 다양한 제품이 나와 있는데 함유 성분과 특장점, 복용 편의성 등을 잘 따져 구매하는 것이 좋다.



광동 패스신공 총(聰)·기(氣)

광동제약이 선보인 GMP 인증 제품으로 학업 스트레스로 육체적·정신적 건강이 걱정되는 수험생과 청소년을 위한 맞춤형 건강기능식품이다. 홍삼과 테아닌에 비타민C, 마그네슘, 아연 등 미네랄 복합 기능성을 결합했다. 학업 스트레스가 심한 학생, 하루 종일 의자에 앉아 있어 혈액순환이 필요한 학생, 긴장과 스트레스로 밤에 숙면을 취하지 못하는 학생 등에게 도움이 된다. 아침에 섭취하며 홍삼을 주원료로 한 액상 스틱 형태의 ‘총(聰)’과 테아닌이 주원료인 저녁에 섭취하는 정제 형태의 ‘기(氣)’ 두 가지 제품으로 구성됐다.



조아제약 조아바이톤

홍삼, 옥타코사놀, 로열젤리, 화분추출물, 밀배아유, 벌꿀 등을 함유하고 있는 건강기능식품. 기억력 개선에 대한 기능성 원료인 홍삼과 지구력 증진에 대한 기능성 원료인 옥타코사놀이 주성분이다. 액상 스틱 형태의 제품으로 하루 한 번 섭취하면 된다.



정관장 아이패스

6년근 홍삼을 주원료로 각 연령에 필요한 성분을 더해 만든 청소년 맞춤형 건강기능식품이다. 연령대별로 필요한 영양성분을 제공하기 위해 11~13세 성장기 자녀의 기초 건강을 위한 ‘아이패스 제이(J)’, 체력과 면역력 증진이 필요한 14~16세 성장기 청소년을 위한 ‘아이패스 엠(M)’, 수험생을 위한 ‘아이패스 에이치(H)’로 제품군을 세분화했다. ‘아이패스 에이치(H)’는 하루 한 번 섭취하는 액상 파우치 제품이다.

MINI INTERVIEW ‘시험총명탕’ 연구개발한 황만기 박사

“학업 스트레스 완화에 홍삼·테아닌 성분 도움 돼”



청소년과 수험생의 건강 관리는 활력 증진, 혈액순환 강화, 집중력·기억력 증진, 학업 스트레스와 긴장 완화가 핵심이다. 면역력 강화와 기억력 보충 효과가 증명된 홍삼과 테아닌(Theanine), 비타민 B6, 비타민C, 마그네슘, 아연, 판토텐산 등을 함유한 건강기능식품이 도움이 될 수 있다. 특히 테아닌은 섭취 후에 마음이 편안한 상태에서 발생하는 뇌의 알파(α)파가 더 많이 생성되는 것으로 확인된, 숙면을 돕는 성분이다.

TIP 청소년 건강기능식품 선택 기준

● **당 함량·성분 등 꼼꼼히 따지기** 자녀의 성장 발달과 면역력 증진, 체력 관리에 도움이 되는 영양제를 고를 때는 무엇보다 부작용을 줄이고, 효능을 최대화할 수 있도록 천연성분 등의 함유 여부를 꼭 따져야 한다. 먹기 좋게 하려고 인공색소나 설탕 등을 첨가하지 않았는지, 당 함량은 어느 정도인지도 꼼꼼히 따져야 한다.

● **식약처 GMP 인증 확인하기** 식품의약품안전처가 인증한 건강기능식품에는 건강기능식품이라는 문구와 도안, 우수제조기준(GMP, Good Manufacturing Practice) 인증 마크가 표시돼 있으니, 확인하고 구매하는 게 좋다. 식약처 허가 제품은 식품안전나라 홈페이지(www.foodsafetykorea.go.kr)나 스마트폰 앱에서 제품명이나 업체명 검색으로 쉽게 확인할 수 있다. @