

이제 진짜 골인 지점이
눈앞에 다가온 고3
수험생에게는 남은 체력 다
짜내서 막판 스퍼트가 필요한
시점이죠. 이런 때일수록
체력 관리, 정신건강 관리를
잘해야 후회 없는 마무리를
할 수 있는데. 수험생과
엄마를 괴롭히는 각종
'고3병', 어떻게 대처할까요?

토닥토닥
Talk Zone

토·톡·존

수험생 체력 관리 엄마들의 비법은?

취재 김원묘 리포터 fasciner@naeil.com

“고3 되면서부터 저희 아이는 아침마다 아프다는 소리로 하루를 시작해요. 어느 날은 머리가 아프고, 어느 날은 배가 아프고… 최근 너무 어지럽다기에 큰 병원 응급실까지 다녀왔는데 특별한 원인은 없다고 하니 더 답답하더라고요. 그런데 선배 엄마들 말로는 대학 가면 낫는 '고3병' 같다네요. 결국 스트레스가 원인일 수 있다고요. 그래서 요즘은 최대한 잔소리 하지 않고 아이 마음을 편하게 해주려고 노력하고 있어요.”

“아이가 아주 어릴 때 빼고는 한약을 먹어본 적이 없어요. 고3 될 때까지 영양제나 비타민은 먹었어도 한약은 굳이 안 먹었는데, 최근 유독 기운 떨려 하는 걸 보고 결국 한의원을 찾게 됐어요. 이왕이면 좋은 데를 기아겠다 싶어서 요즘 강남 엄마들 사이에서 용하다는 한의원을 수소문해서 찾아갔답니다. 한약 달이는 방식이 다르다나, 아무튼 효과가 좋다기에 가격이 만만치 않은데도 자주라기라도 잡는 심정으로 한약을 지어 먹이고 있습니다.”

“환절기에 스트레스까지 겹쳐서 그런지 고3 아이가 코피를 너무 자주 흘려요. 한번 코피를 흘리면 휴지가 금세 젖어서 피가 뚲뚝 흐를 만큼 많이 흘리는데, 여자아이라 생리까지 겹치면 빈혈로 쓰러지기도 하거든요. 너무 걱정돼서 주위에 물어보니 이런 경우 연근이 도움된다고 하더라고요. 그래서 요즘 매 끼니 연근 반찬을 상에 올려주고 있어요. 질릴까 봐 유튜브보면서 새로운 연근 요리법을 공부 중입니다.”

“워낙 마르고 체력 약한 아이라 걱정이 많았는데 고3 막바지 되니까 체력이 완전히 바닥난 게 눈에 보일 정도예요. 하루가 다르게 더 말라가는 것도 안쓰러운데 소화가 안 된다면서 잘 먹지도 않으니 지켜보는 엄마 마음은 타들어가는 기분이랄까요. 최근에는 아침에 일어나질 못해 자주 결석해서 도저히 안 되겠다 싶어 수액을 맞췄더니 반짝 나아지긴 하더라고요. 일시적인 효과라는 얘기도 많지만 그래도 수능 전까지 몇 번 더 맞출 생각이에요.”

“고3 1년 동안 지금까지 안 했던 병치례를 한꺼번에 하는지 아픈 데가 어쩜 그리 많나 모르겠어요. 치통이 특히 심하다고 해서 치과 가서 충치를 치료했는데도 계속 이도 아프고 머리도 아프다는 거예요. 턱관절 문제일 수 있다는 말에 전문 병원을 가봤는데, 생각보다 턱관절 장애가 심하다고 하더라고요. 평소에 턱을 괴는 습관도 있고 스트레스가 많은 시기라 더 심해진 듯 하다고요. 구강 내 장치를 맞추고, 따뜻한 찜질이 좋다고 해서 자기 전에 따뜻한 수건으로 턱관절 부위를 마사지해주니까 다행히 심한 통증은 사라졌어요.”

“저희 아이는 여름방학 때부터 심리 상담을 받고 있어요. 작년에 수능 ‘폭망’하고 재수하게 됐는데, 언제부턴가 시험지를 보기만 해도 심하게 두근거리고 눈앞이 깁깝해져서 시험을 제대로 치르지 못하겠다더라고요. 남편은 의지력 부족에 핑계라며 화를 냈지만 제가 고집 부려서 상담받게 했죠. 조금씩 증상이 나아지고 있어서 정말 다행이다 싶어요. 제발 수능시험만 무사히 마칠 수 있길 간절히 바라고 있습니다.”

“요즘 들어 부쩍 아이가 학교에 가면 속이 울렁대고 토할 것 같다는 거예요. 처음에는 장염이나 신경성 위염인가 싶었는데 병원 가 보면 아무 이상 없다고 하고요. 특히 오전 시간에 속이 안 좋다고 계속 호소 하길래 의사 지인에게 상담했거든요. 아이의 상황을 들더니 영양제를 너무 많이 먹이는 게 문제 같다는 거예요. 고3 되면서 체력 걱정 때문에 아침마다 각종 영양제를 쟁겨 먹였는데 소화 기능이 떨어지면 영양제가 오히려 독이 될 수도 있다는 얘기에 깜짝 놀랐어요. 종합비타민 한 알만 먹이고 다른 영양제는 다 끊었더니 더 이상 속 불편하다는 말은 안 하네요.” ②



‘토닥토닥 Talk Zone(토·톡·존)’은 학부모님들의 공간입니다. 입시 고민에 소소한 푸념, 깨알같은 일상 꿀팁까지 학부모님들이 공감할 만한 소재와 이야기들로 채워질 예정입니다. 이번주에는 입시 막바지인 고3 수험생들의 건강 관리 이야기를 들어봤습니다. <내일교육> 학부모님들의 보호구역! 토·톡·존이 언제나 응원합니다! 편집자