

Reporter's PICK 

시험도 이기는 즐음 퇴치 꿀템


시험 기간에 책상 앞에 앉아 졸고 있는 아이를 보면 안쓰럽다가도, 답답한 마음이 들 때가 있죠? 친물 세수도 시켜보고 환기도 해보지만, 아이는 좀처럼 졸음이 가시지 않나 봐요. 이럴 땐 리포터들이 직접 자녀에게 사용해본 졸음 퇴치 아이템을 참고해보세요.

취재 정은경 리포터 cyber282@naeil.com

Case 1 씹는 순간 코끝까지 퍼지는 멘톨 향

'확! 깨는 졸음 번쩍 껌'


“우리 집 둘째는 졸릴 때마다 졸음 껌을 필수로 챙겨 다녀요. 양치도 해보고 창문도 열어보지만, 이 껌이 가장 효과가 좋다고 합니다. 통에 든 실제 모양을 보니 검은색에 통통하더라고요. 얼마나 효과가 좋길래 자주 찾는지 궁금해서 한 번 씹어봤어요. 입안에서 껌 속 알갱이가 툭툭 터지는 순간, 코끝까지 화~한 멘톨 향이 확 퍼졌어요. 한 알만 씹어도 강한 향이 5~10분 정도 지속됐고 머리까지 시원해지는 느낌이 들었죠. 여기에 천연 카페인 성분인 과라나 추출 분말까지 들어 있다고 합니다. 매일 졸릴 때마다 씹다 보면 턱 모양이 변하진 않을까 걱정되지만, 졸음 퇴치 효과는 확실해요. (웃음)”_ 친절한 D



Case 2 시원하게 안구 각성

'산테 FX V 플러스 정안액'

“아이가 시험 기간만 되면 피곤하다며 눈을 자주 비비더라고요. 이럴 때 일본 안약 '산테 FX V 플러스'를 눈에 넣어주면 시원한 느낌이 들며 졸음을 쫓을 수 있어요. 단 한 방울만 눈에 떨어뜨려도 효과가 꽤 강합니다. 눈의 피로, 충혈, 건조함을 완화하는 데 도움을 주고, 비타민과 아미노산 성분이 눈에 영양을 더해줘요. 다만 처음엔 다소 따가울 수 있고, 너무 자주 넣거나 장기간 사용하면 혈관 수축, 안압 상승 같은 부작용이 생길 수 있으니 주의하세요. 늦은 시간까지 공부하거나 눈이 유난히 피곤한 날 가끔 사용하는 용도로 추천합니다.”_ 팩트체커 L



Case 3 에너지 충전으로 몽롱한 뇌 깨우기

'공부할 때 먹는 젤2'

“시험 기간만 되면 꾸벅꾸벅 졸던 우리 집 고등학생에게 평소 눈여겨보던 ‘공부할 때 먹는 젤2’ 20g을 먹여봤어요. 반신반의했는데, 한번 먹어보더니 ”엄마, 이거 뭐야? 덜 졸리고 집중도 잘 돼!”라며 이후에도 계속 찾더라고요. 과라나 식물성 카페인과 테아닌 조합 덕분에 과하게 각성하기보다는 차분하게 몰입되는 느낌이라고 해요. 아르기닌 1천400mg 성분으로 쉽게 지치는 느낌도 덜하고요. 약 4시간 지나면 다시 졸음이 오긴 하지만, 그 전까진 공부에 집중하기 좋다는 평가예요. 젤리 형태라 공부하면서 간편하게 먹을 수 있다는 점도 장점이예요. 요즘엔 시험 기간의 ‘필수템’이 됐습니다. 그런데 왜 성적은 안 오르죠? 흑흑!” _ 이 잠의 끝을 잡고 P



Case 4 집중력과 체력 UP

'에너지슬 집중샷'

“큰아이는 학원 수업이 없는 날이면 하고 후 한숨 자고, 저녁을 먹은 뒤 스테디 카페에 가는 생활을 했어요. 그런데 낮잠을 자도 졸리다며 에너지 드링크를 자주 찾더라고요. 걱정돼서 못 먹게 하니 진한 커피로 대신했고요. 고민하던 중에 전교 1등을 유지하는 친구의 엄마가 ‘에너지슬 집중샷’을 추천해 줬어요. 확인해보니 식물성 카페인인 과라나 추출물뿐 아니라 아르기닌 2천mg, 타우린 1천mg, 비타민 B군 3종, 밀크씨슬 등이 들어 있어 구성이 괜찮더라고요. 아이의 입맛이 까다로워 걱정했지만 10회분만 먼저 구입해 먹어보니 오렌지맛을 좋아하고, 먹으면 졸음이 줄고 두통도 없으며 만족스러워했어요. 이후 시험 기간에 맞춰 가끔 먹고 있어요. 다만 밤늦게 먹었을 때는 잠들기 어려워 취침 전에는 피하고 있어요. 가격은 한 통에 2만 원대라 부담스럽지만, 할인 행사 때 여러 박스를 구매하면 괜찮은 선택 같아요.” _ 한입만 귀신 J



Case 5 신맛으로 칭성 폭발

'레몬즙 & 아이서'

“우리 집 아이는 졸음 껌은 씹고 빨는 과정이 번거로워 손이 가지 않는다고 하더라고요. 그래서 ‘폭풍 검색’해 선택한 것이 아이서 사탕과 레몬즙 같은 신맛 나는 식품이에요. 입에 넣는 순간 몸이 움찔할 만큼 강한 자극이 와 졸음에서 벗어날 수 있게 해주죠. 특히 ‘아이서’는 신맛 강도 2단계에 비타민C까지 들어있어서 혀끝이 찌릿해질 만큼 맛이 시큼해요. 다만 반복해서 먹다 보면 자극에 익숙해지면서 효과가 줄어들 수 있어요. 아이는 몇 가지 제품을 번갈아 먹더라고요. 잠과의 전쟁은 역시 만만치 않네요.”

_ 목소리 이중인격 M @



💡 지난번 영양제에 이어 이번에는 수면 부족으로 힘들어하는 아이에게 권할 ‘졸음 퇴치 꿀템’을 소개합니다. 리포터들이 다양한 홈페이지와 커뮤니티의 후기를 꼼꼼히 살펴보고, 성분과 효과를 비교해 자녀에게 적용해본 것들이에요. 아이마다 맞는 제품은 다를 수 있으나, 여러 부모의 선택에서 힌트를 얻으면 좋겠습니다. 또한 애칭과 이니셜, 글의 분위기를 보고 어떤 리포터인지 맞는 재미도 느껴보세요. _ 편집자