

입시증후군

김 현 수 · 서울중앙병원 정신과

지 금부터 십수년 전 대입 학력고사(지금의 수능 시험)를 치르고 나온 한 학생의 이야기이다.

바로 옆자리 학생이 시험장에 도착해 시험을 보기 전까지 계속 화장실을 들락날락 거리더니 급기야는 시험지를 받아 들고도 몇분 후 손을 들어 감독교사에게 또 화장실 좀 다녀오면 안되겠느냐고 하더라는 것이다. 이 학생은 계속 안절부절하며 불안 초조감을 감추지 못한 채 학력고사를 치루었다. 이는 지금도 많은 수험생이 호소하는 '입시증후군'의 단적인 예라 할 수 있다.

얼마 전 필자는 또 한 고사장에서 학생이 갑자기 오른팔의 마비증상을 호소하며 감독교사에게 답을 대필해 줄 것을 요구했다는 말을 들었다. 즉 심각한 시험 스트레스, 높은 점수를 받지 않으면 안된다는 강박관념이 신체적 증상으로 표출된 또 한 예라 할 수 있다.

지구상에 시험을 좋아하는 사람은 아마 한명도 없을 것이다. 그러나 인간은 태어나면서부터 죽을 때까지 시험

을 피할 수 없는 운명에 놓이게 된다. 학창 시절의 술한 시험, 어렵게 대학시험에 합격하고 나면 곧이어 취업시험, 해외연수능력 평가시험, 승진시험…….

이렇게 각종 시험을 거치다가 급기야는 배우자를 고르기 위해 보는 맞선에서 조차 상대방에게 합격 점수를 받느냐 못받느냐는 관점에서 볼 때 이 또한 시험인 것이다.

그렇다면 시험 스트레스에 대한 해결책은 어찌면 아주 간단한 것일 수 있다. 어차피 피할 수 없는 것이라면 시험 자체를 즐거운 마음으로 받아 들이는 것이다.

그러나 이러한 대안이, 삶의 연륜이 짧은 수험생들에게는 쉽지 않은 일일 것이다. 더욱이 한국의 입시 열기는 가히 광적이라 할 수 있다. 수십년 전부터 일명 '입시병' 혹은 '고삼병'이라는 새로운 용어를 만들어내는 지점에까지 이른 입시스트레스는 자라나는 청소년들의 미래에 대한 꿈과 희망을 잿빛으로 얼룩지게 만들어 버렸다.

이 시기의 학생들은 장래

에 대한 포부를 한껏 펼쳐야 할 이상이나 꿈보다는 '입시지옥'이라는 커다란 관문이 가로막고 있는 불행한 현실에 직면하고 있다. 특히 청소년기는 급격한 신체적 발달과 더불어 정서적 변화가 심하고 정서적으로 매우 민감한 시기라 할 수 있다. 이 시기에는 낙관과 비판, 자만과 수치, 애정과 증오의 극적인 감정이 공존하며 조그마한 스트레스에도 매우 민감한 반응을 보이게 된다.

따라서 시험점수가 기대수준 이하였거나 한번 대학 입학에 낙방한 것으로 인생의 성공과 실패를 판가름하는 왜곡된 생각을 하게 되는 것도 이 시기의 특징이다.

이들은 입시 전부터 미리 대학시험에 낙방하지 않을까 하는 지나친 걱정을 하게 되고 입시 실패로 인하여 부모나 주위의 친·인척, 친구들과로부터 무시와 무능력하다는 낙인이 찍힐 것이라는 데 대한 심한 수치심 두려움과 불안을 보이게 된다.

더욱이 청소년기가 되면 이차성징의 출현과 함께 성적 충동이 증가하고 스트레



스를 이겨내는 힘이 약화되는데, 여기에 입시불안과 낙방에 대한 두려움이 가중되면 다양한 노이로제 현상이나 정신과적 증상이 고개를 들게 될 수도 있다.

그러면 이토록 수험생을 괴롭히는 입시증후군이란 무엇인가? 입시증후군이란 고 3 학생이건, 재수생이건 간에 수험생이라면 누구나 겪게 되는 대학 입학 시험이라는 정신 사회적 스트레스원에 대한 복합적 증상이다.

경미한 경우는 식은 땀이 나고 가슴이 두근거리며, 머리가 아프고, 집중이 안되며, 외운 것도 쉽게 잊어버리고, 소화불량과 변비와 설사를 교대로 보이며, 시력이 감퇴되고 조금만 공부해도 피로하고 어지럽고 잦은 복통 등이 반복된다.

증세가 더 심해지면 점차 매사에 자신감이 없어지고 공부할 의욕도 떨어지고 더욱 불안 초조해 지고, 잠도 잘 안오다가 과다수면을 취하기도 하고 괜히 우울해지기도 한다.

이러한 입시증후군이 극심한 정도로 진행되는 경우는 많지 않지만 개인적, 성격적으로 취약한 경우에는 황설 수설하고, 환청이나 환각, 과대망상 등의 정신과적 증상까지 보이게 된다.

그렇다면 이러한 입시증후군을 극복하기 위한 방법에는 어떤 것들이 있을까?

첫째는 학생과 학부모의 입시에 대한 태도이다. 부모

는 자녀에게 성적이나 적성에 맞지 않는 과잉 기대나 지나친 교육열로 개인 학생을 무시한 채 입시에만 역점을 두어 불안한 분위기를 조성하지 않도록 하여야 한다.

대학 선정 시에도 적성에 맞는 학과를 선정하도록 해야 하며 이때 선배나 교사, 학부모들은 수험생에게 바람직한 조언을 해줄수 있어야 한다. 무조건 대학에 진학하고 보아야 한다는 생각에, 적성에 맞지 않는 학과에 입학한 후에 생기는 후유증 또한 중요한 입시 후 스트레스 요인으로 작용할 수 있다.

둘째는 체력 및 영양관리를 잘하여야 한다. 아무리 성적이 우수해도 허약체질인 학생은 경쟁에서 뒤지기 쉬우며 낙방에 대한 불안초조가 보다 더 가중될 수 있다. 특히 후기 청소년기에 해당하는 고등학교 3학년 시기는 체력발달이 고조에 달하는 시기이므로 적절한 수면과 단백질, 비타민 등을 포함한 충분한 영양섭취로 체력을 보강하는 것이 이러한 입시 스트레스 대처에도 도움이 될 것이다.

셋째는 개인의 시간관리가 중요하다. 하루 일과 중 학습시간, 휴식시간, 수면시간을 합리적으로 인배함으로써 입시스트레스로 인한 긴장감

에서 다소나마 벗어날 수 있다. 평소 자신의 수면 주기에 맞추어 하루 5~6시간 정도의 충분한 수면을 취하도록 하며 학습효과를 올릴 수 있는 시간대를 잘 활용하여 짧은 시간을 투자하여 큰 효과를 얻을 수 있도록 한다. 지나친 밤샘공부는 집중력과 기억력을 떨어뜨린다는 사실을 잊지 말아야 한다.

넷째는 학력만능, 입시위주 사회풍토의 개선이다. 수험생들은, 대학입시에서의 낙방은 실패한 인생으로 직결된다는 왜곡된 생각을 하게 되는데 이는 우리 사회에 만연되어 온 풍조이다.

또한 궁극적으로는 한국의 입시제도의 개선이 입시증후군을 해결하는 주요 관건이 될 것이다. 근간에 우리나라의 가정경제를 위기로 몰아 넣고 있는 사교육비 문제 또한 학력만능주의 입시 관행상의 문제와 맞물려 있음을 기억하여야 한다. 극심한 경쟁적 분위기와 부모의 과잉 교육열로 자녀에게 지나친 사교육비를 들여가며 과외를 시켰는데, 그 결과가 부모의 기대에 부응하지 못하였다면 이때 수험생 자녀가 겪게 되는 수치심과 좌절감, 심적 압박감은 도저히 감당하기 어려운 것이 될 것이다.

따라서 입시증후군을 극복하기 위해서는 수험생, 학부모와 교사, 입시제도 관련부서 등에 걸친 다각적 대책과 노력이 기울여져야 할 것이다.