

속상해요

부모교육연구소 www.koimstudy.com

Q 수면부족으로 아침마다 못 일어납니다.

안녕하세요. 저는 올해 고등학교 2학년의 남학생을 둔 부모입니다. 아들이 고등학생이라 중학교 때와는 다르게 아침 일찍 학교에 등교해서 밤늦게까지 학교생활에 정신이 없답니다. 중학교 때는 제 아들도 그렇게 힘들어 하거나 수면부족으로 고생하지는 않았는데 고등학교에 올라가서는 수면부족으로 많이 힘들어 합니다. 그런 아들을 볼 때마다 안쓰럽고 최대한 많은 배려를 아끼지 않는답니다. 그런데 제 아들은 시험기간만 되면 평소와는 다르게 이상하게도 신경이 날카로워집니다. 물론 다른 학생들도 시험기간에는 신경이 무척 예민해진다는 것은 알고 있지만 제 아들은 조금은 정도가 지나친 것 같아서요. 그래서 그런지 몰라도 늦게까지 시험공부를 한 후에는 꼭 저에게 아침 일찍 깨워 달라고 하지만 제 아들은 매번 깨워줄 때마다 일어나질 않고 늦잠을 자기 일수입니다. 아들 입장에서 일어나려고 했다지만 깨울 때마다 일어나질 않고 또 학교 시험 봐서 망했다고 저에게 화를 내는 제 아들을 볼 때마다 어찌해야 될 지를 모르겠어요. 부모 입장에서는 따끔하게 호통도 치고 싶고 잘 타이르기도 싶지만 혹시 공부하는 애한테 역효과가 날까 봐서 아무런 조치도 못 취하고 있습니다. 저러다가 성격도 신경질적으로 변하는 건 아닐까 해서 걱정도 되고요.

그리고 공부도 저녁 늦게 해서 새벽까지 하는 습관을 가지고 있는데 과연 저런 공부 습관이 좋은 것일까 하는 의문도 생깁니다. 또한 좋지 않은 방법이라면 어떤 방법이 제 아들에게 효과적일까요? 이제 곧 제 아들도 고 3 수험생이 될 텐데 이 문제가 해결되었으면 하는 바램입니다. 제 아들 성격을 고칠 수 있게 좋은 말씀 부탁드립니다.

A 원인

많은 수험생 자녀를 둔 부모님들을 만나보면서 수험생 자녀를 두신 부모님 마음이 한결같다는 것을 알게 되었습니다. 마치 부모님 자신들이 시험을 보는 듯이 가슴도 떨리고 초조하고 신경도 예민해지고요. 자녀가 아침에 일어나지 못하는 이유는 어머니 말씀하신 것처럼 대부분 수면시간이 부족하기 때문이지요. 밤늦게까지 공부를 하는 경우나 혹은 컴퓨터를 하는 경우에도 밤늦게 새벽까지 앉아있는 수가 많지요. 그래서 아침에 일어나는 것이 힘겹기만 한 것입니다. 그렇게 밤 늦게까지 자지않는 경우, 정말 할 일이 많아서 늦게까지 해야만 하는 경우도 많지만, 또 어떤 때에는 밤늦게 공부하는 습관이 들어 있기 때문일 수도 있습니다.

이런 방식으로 지도해 보세요.

가장 근본적인 것은 어머님께서 '내 자식이 공부한다고 깨워 달라는데 그것을 내가 어찌 마다하랴' 식의 생각부터 조금씩 바꾸어 나가는 것입니다. 물론 어머님께서 이렇게 생각하시는 것이 얼마나 힘든 일인지 잘 압니다. 하지만 사실 이러한 생각은 어머님뿐만 아니라 아드님을 위해서 굉장히 필요한 생각입니다. 왜냐하면 사람의 수면에 관한 생체리듬은 하루아침에 바뀌는 것도 아닐 뿐더러 설사 바뀌었다 하더라도 바뀌어진 생활변화에 의해 발생하는 후유증에 의해 학습효과가 떨어지기 때문입니다.

따라서 아드님이 깨워주기를 원할 때에는 이런 이유를 설명해 주어서 깨워줄 수 없다는 것을 분명히 밝힐 필요가 있습니다. 그래도 깨워달라고 하면 부모도 사람이니까 깨우지 못하는 실수를 범해서 시험을 망치게 할 수도 있다고 말해 다시 거절합니다.

아드님이 막무가내로 우기면 어머님 자신이 못 깨워 줄 수 있다는 사실을 적시 시켜주고서 실수를 줄이기 위해 알람용 시계에 의존할 수밖에 없다고 말하는 겁니다. 한 개는 아이 머리맡에서 한 두 발짝 떨어진 곳에 두고 엄마가 알람이 울리면 이를 꺼주는 동시에 창문을 열고 이불을 걷어 치워버립니다. 다른 한 개는 세면실에 두되 10분 후에 울리도록 해서 자녀가 끄도록 약속합니다. 즉 일정한 간격을 두고 자녀가 마지못해 일어나도록 유도하되 만약 일어나지 않으면 내버려두고 다시는 깨워주지 않겠다는 것을 분명히 밝히고 실천합니다. 자신이 의존하려는 대상이 없어지면 사람에게는 독립하려는 의지가 자연스럽게 피어나기 마련입니다. 부모님께서 이런 방식으로 아드님의 독립심을 조금씩 키워 주시면 시간이 지나고 나서는 스스로가 깨워주지도 않고서도 일어날 수 있을 겁니다.

또 자체 분이 공부하고 있는 시간이 아드님에게 적당하고 효율적으로 공부할 수 있는 시간인가를 물어보셨죠? 많은 학생들이 공부하는 스타일이 다르듯이 공부 잘 되는 시간도 제각각 다릅니다. 어느 학생은 새벽 시간에 머리가 맑아 공부 잘 되고 어느 학생은 낮 시간에 집중이 잘 된다고도 합니다. 지금 아드님은 전자의 경우인 것 같습니다.

우선 공부가 제일 잘 되는 시간이 하루 중 어느 때인가를 물어보십시오. 만약 아드님이 새벽 시간이라고 대답하면 그리고 어머님이 판단하시기에 너무 늦은 시간(새벽 3-4시)이 아니라면 아드님의 스타일을 그냥 받아들이는 것이 좋은 방법입니다.

하지만 어머님이 판단하시기에 너무 늦은 시간이라면 처음부터 공부 시간을 바꾸는 것보다는 시간을 두고 조금씩 바꾸어 가는 것이 적당합니다. 예를 들어 하루에 10분씩 앞당겨서 공부하고 10분 먼저 수면에 드는 방법으로 적당한 시간에 공부할 수 있게 부모님께서 유도해 주시는 것이 바람직합니다.

앞서 말씀 드렸듯이 생활 습관이 갑자기 바뀌는 것도 수험생에게는 큰 후유증을 가져 올 수도 있기 때문에 시간적인 여유를 두고 자녀분과 많은 상의를 하신 후에 계획을 세워서 실천하도록 말씀해 주세요. 너무 늦은 시간까지 공부를 하다 보면 다음날 수업에 많은 지장을 받을 수 있을 뿐더러 수학 능력 시험을 보는 당일 날 아침에도 정신이 말짱할 수 없는 결과를 초래할 수 있으니까 지금부터라도 효율적인 공부시간을 계획하도록 지도해 주세요.