

시험불안증의 치료 : 증례보고

TREATMENT OF 4 CASES WITH TEST ANXIETY

김 행 숙*

Haeng Sook Kim, M.D.

요 약 : 시험불안증을 호소하는 환자 4명의 치료경험을 보고했다.

첫번째 환자는 가벼운 주의력결핍 증상을 보였는데 이로 인해 중학교 2학년때부터 시험불안이 생겼고 학교성적이 떨어졌다.

두번째 및 세번째 환자는 남매였는데 시험불안증은 부모-자녀관계에서부터 온 것으로 판단되었다. 어머니는 아들에게 너무 많은 것을 기대했고 항상 공부를 강요 했으며 가만히 내버려 두지 않았다 어머니는 사실상 자신의 생활을 포기한채 아들의 공부 감독에 전부를 바쳤으며 딸은 심한 애정결핍을 경험했다.

네번째 환자는 경계선인격장애를 보였으며 자신을 지나치게 통제하는 부모에 대한 심한 분노와 적개심을 갖고 있었다.

이들 각 환자가 보이는 문제에 따른 각각 다른 치료적 접근을 소개, 논의 했으며 시험불안증과 다양한 정신병리와의 관계가 검토되었다

서 론

시험상황은 누구나 겪는 구체적인 경험으로서 사람들에게 교육적, 사회적, 임상적 문제들을 일으키는 수가 많다. 시험상황과 관련 신체적인 증상을 수반하며 나타나는 긴장상태를 시험불안이라고 부르는데 이러한 긴장을 경험하는 사람들은 시험준비 기간 또는 시험시간에 문제해결과 관계 없는 생각에 빠지거나 시험결과를 부정적으로 예상함으로써 실제로 시험을 제대로 치를 수 없는 경우도 있다(Wine 1980)

서구사회에 비해 우리나라에서는 입시경쟁이 더욱 치열하고 어린이에게 가해지는 공부압력이 더욱 심하며 이에따라 시험과 관련한 어린이의 불안이 보다 자주 발견된다. 중학교는 무시험 입학이라 국민학교 시절에는 시험불안이 심하게 나

타나지 않지만 중학교 3학년때 치르는 연합고사만해도 점점 경쟁이 심해지고 있으며 대학입시의 경쟁은 '살인적'이라 할만큼 치열하다. 그결과 '고3 병' '중3 병'이라는 우리나라 특유의 정신과적 장애까지 나타나고 있는 실정이다.

저자는 실제로 '시험 불안증'이라고 부를만한 고통을 호소하는 학생들을 진료실에서 자주 만나고 있다. 여기서는 저자가 만난 학생들중 보편적인 증상을 보였던 4명의 치료경험을 소개해 보기로 한다. 4명중 2명은 남매로서 문제가 서로 연관되어 있기 때문에 같은 증례속에 함께 살펴본다.

증 례

증 례 1 : 김○○군(15)

중3 학생인 김군은 1986년 6월 중간고사가 끝난후 어머니에게 이끌려 의사에게 왔다. 어머니

*김행숙 신경정신과 의원 Dr.Kim's Psychiatric Clinic

(50)는 장애자학교 교사로 재직시 동갑인 농료교사와 만나 결혼했다 어머니는 외아들인 김군을 살이해할 수 있고 아들의 정서적 요구에 따뜻하게 응할만한 능력이 있는 것으로 보였다

김군은 국민학교 6학년때까지는 반에서 1~2등을 유지했으며 성적이 떨어질 경우에도 3~4등 정도였다. 중학교에 들어가서도 1학년때는 5~6등 이하로까지 떨어진 적은 없었다. 그러나 2학년때는 40등, 3학년때는 온힘을 다해 공부한 결과 33~35등을 했는데 의사에게 왔을때는 다시 40등 이하로 떨어진 상태였다. 고입 연합고사는 그때만해도 상남지역 학생의 경우 한 학급에서 2~3명 정도 떨어졌으니 김군도 연합고사가 걱정이 되는것은 아니지만 1~2등 하던 아들이 그렇게까지 성적이 떨어진 것이 부모들에게는 청천벽력이었다.

김군은 중2가 되면서 변성기가 왔고, 그즈음부터 공부를 한다고 해도 집중을 거의 못했으며 학교에서는 해플 정도로 웃기까지 했다. 그리면서도 왜 웃느냐고 물으면 "70명중 43등을 하는데 무슨 웃음이 있겠느냐"라고 대답하곤 했다. 그는 시험 1주일전부터 너무 불안하고 공부를 할려고 하면 자꾸 졸음이 오고 집중이 안된다고 의사에게 호소했다

첫면담 결과 김군의 상태는 상당히 심각한 것으로 생각 되었다. 1~2등하고 착했던 학생이 집에 오면 드러누워 잠만지고, 어머니의 말에 기쁜 반응은 서슴치 않게 보이게 됐고 어머니는 매우 교양있는 태도를 보였지만 아들에 대한 간섭이 심하지 않았을까 하는 인상을 받았다. 그래서 두번째 면담에서는 부모와 아들의 관계를 주의깊게 관찰했지만 특별히 심각한 문제는 발견되지 않았다. 김군은 어릴때 꽤 산만했으면서도 머리가 굉장히 좋았다. 그는 한자리에 20분이상 앉아있기가 힘들었지만 자기방식대로 공부를 해도 좋은 성적을 유지할 수가 있어 부모들이 걱정할 이유가 없었다. 그런데 중학교 2학년이 되면서부터 김군은 무엇보다도 집중력과 지구력을 요구하는 수업 스케줄에 따라갈 수가 없었다. 집에 들어와 낮잠을 자기 시작하면 보통 3~4시간은 자는 편이었는데 이제는 수업이 늦게 끝나 집에 들어오니 낮잠이 바로 밤잠으로 연결되어 버리곤 했다. 그렇게 하면서

갑갑증이 쌓여 가슴이 답답하고 성적이 떨어지면서 부모의 잔소리가 늘어나자 소리를 지르며 신경질을 심하게 부리기 시작했다

김군은 어릴때는 주의력결핍증상을 가볍게 보였지만 그로 인한 문제가 드러나지 않은채 지내다가 중학생이 되어 공부의 압박이 가중되면서 약한 집중력의 문제가 부각될 수 밖에 없었던 것으로 판단되었다. 시험때는 아는 문제를 몇개씩이나 틀리기도 하고, 빼먹기도 했으며, 옆에 앉은 짝한테는 가르쳐주기도 자신은 틀리는 경우가 있고 집에서 풀어보면 틀리지 않고 잘한다고 했다. 김군이 자이 많고 반항적, 충동적 행동을 보이는 것도 그 자신의 지구력 부족에서 오는 것으로 볼 수 있었다.

따라서 치료계획은 민일 중학교 1학년때까지처럼 공부압박이 덜한 상황이라면 성적이 떨어져도 크게는 떨어지지 않았을 것이고 병원을 찾을 필요도 없었을 것이라는 전제하에서 세워졌다. 다시말하면 고학년이 되면서 성적이 많이 떨어짐으로써 2차적으로 오는 불안, 우울, 부모와의 갈등 해소등에 치료의 초점이 맞춰졌다. 그 결과 불과 한달 남짓지낸 네번째 면담에서 부터 놀라운 성적향상이 보고됐다. 43등 하던 그가 모의고사에서 7등을 했나는 것이다. 모의고사와는 달리 시험을 며칠동안 치야하는, 그래서 긴장이 오래 지속되는 중간, 기말고사등에서는 성적이 또 떨어지곤 했다. 김군에게는 무엇보다도 시험을 앞둔 시기에 안정된 리듬이 필요했고 그러한 안정된 리듬은 장기간 지속되기가 어려웠기 때문이다. 그래서 연합고사를 칠때까지는 주 1회정도의 면담을 계속했다. 그는 연합고사에서 190점에 가까운 좋은 성적으로 합격했다.

김군은 자기 리듬에 맞춰서 공부를 하면 좋은 성적을 유지할 수 있었으므로 리듬을 유지하기 위해 고등학교 시절에도 가끔 의사를 찾았다. 예를 들어 운동회가 끝나고 나면 차분하게 유지되던 리듬이 무어져 의사를 찾았으며 고교 입학한후 수업이 길어지니까 또 의사를 찾아야 했다.

한마디로 김군의 경우는 자신이나 부모에게 무슨 문제가 있다가 보다 우리나라의 교육환경에서 오는 공부압박 때문에 생긴 문제로 볼 수 있었다. 학생은 이런 상황에서 자기 컨디션과 리듬에 따라

적절히 공부하지 못하고 허둥대게 되며 지구력이 상대적으로 떨어지는 학생은 김군과 같은 고통을 호소할 수도 있었던 것이다.

증례 2: 이○○양(15) 및 이○○군(17) 남매
중학교 3학년이었던 이양은 1983년 4월 시험을 앞두고 아버지(47) 및 어머니(43)에 이끌려 의사를 찾았다. 이양은 시험철때 떨리고 배가 아프며 시험지만 받으면 집중이 안되고, 결과가 걱정되어 멍하니 앉아 있기도 한다고 호소했다. 성적도 1등을 하다 25등을 하는 등 진폭이 심했다. 이양은 국민학교 4학년때부터 산수 시험시간에 계산을 하면서도 답을 못맞추는 일어 잦았다. 어머니는 눈을 자주 깜빡이며 불안한 모습을 보였다.

어머니는 딸이 음악레슨 선생님에게 낸 레슨비를 훔친 일이 있었다고 말했다. 어머니는 딸이 공부에 별로 관심이 없는 것같아 ‘몸이 약한애’로 생각, 내버려 둔다고 했다.

이양은 면담때 자신에 관해서는 거의 이야기하지 않고 주로 오빠에 관해서만 이야기 했다. 오빠가 질못되면 우리집은 망한다. 오빠가 공부못해서 시험에 떨어지면 엄마는 자살할 것이다. 오빠에 대한 집착만 버리면 우리는 산다. 오빠가 너무 엄마를 실망 시켜서 나라도 잘해서 엄마에게 보답하고 싶다고 이양은 말했다. 레슨비 훔친 것에 관해 이양은 이렇게 설명했다. 음대를 나온 어머니가 자기에게 국민학교 4학년때 부터 음악을 시켰다. 그런데 레슨선생님은 자존심을 살려주지 않고 “왜 이렇게 꺼병하냐”고 모욕을 주곤 했다. 집에서 오빠만 위하고 자기의 존재는 없으니 레슨선생님이 보통으로 대해도 무시하는 것같은데 모욕까지 받았으니... 게다가 어머니가 레슨비를 줄때 얼마나 환심을 쉬고 주는데, 선생님은 레슨 시간을 전화받느라고 다보내 화가났으며 주었던 레슨비를 찾김에 들고 나와 버린것이라고 했다.

이양은 은폐된 우울(masked depression)의 양상을 보였다. 이양은 어머니가 음악회다 뭐다하며 항상 시간관리를 하기때문에 친구와도 놀지 못했다. 어머니는 밤마다 자기방문 앞을 지나 마루를 걸어 오빠 방에 먹을 것도 넣어 주곤 했다. 이양은 어머니 발소리만 나면 “오늘은 내방에 와 주겠지” 기대하지만 항상 그냥 지나쳤고, 중3만 되면 내

방에도 오겠지 하는 희망조차 깨어졌다.

이양과의 면담이 계속되는 동안 그의 오빠문제가 항상 마음에 걸렸었는데 마침 그해 11월 2학기 중간고사가 끝난후 오빠가 어머니에 이끌려 의사를 찾았다. 이군은 중학교 3학년 2학기때부터 불안증이 있었는데 시험 치느라 바빠서 못 왔다고 했다. 시험 시작 20분쯤 전부터 배가 아파오고 몸에 힘이 빠지며 문제를 읽어도 눈에 들어오지 않았다고 했다. 생각할 기운이 없어지고 마지막 시간이 되면 지칠때로 지쳐 읽을 힘도 없어지고 그래서 성적이 나빠진다고 했다. 이군의 성적은 평소 4~5등을 유지해왔다.

면담에서 이군은 상당히 침착했다. 그러나 어머니의 문제는 아들을 면담하는 과정에서 더욱 뚜렷히 드러났다. 어머니는 벌써부터 아들에게 의과대학에 가라고 하면서 그렇게 부유한 편이 아니었는데도 졸업한후 일할 병원을 지을 땅까지 보러다닐 정도였다.

어머니는 아들에게 지나치게 의존적이었다. 어머니 자신의 인생은 없는듯 했다. 아들의 행동에 따라 어머니는 울기도 하고 웃기도 했다. 아들이 공부하면 어머니는 웃고, 공부하지 않으면 울었다. 아들이 바지만 다려입고 나가도 어머니는 연애나 하러 나가는줄 알고 기운이 다 빠져 버린다. 아들은 중학교 2학년 때부터 “이미 때가 늦었다”는 소리를 들으며 지냈다. 지금은 그런 소리를 듣는다는 것이 이상하지 않을지도 모르지만 당시만해도 아주 특이한 경우였다. 이군은 치료자에게 “우리 어머니만 바로 잡아달라”고 호소했다. 어머니가 극성이라 못살겠다는 것이 아니라 어머니가 사기때문에 어떻게 될지몰라 불안해서 공부를 못하겠으니 어머니만 제발 살려달라는 식이었다.

아버지는 지방에 가 있는데 어머니는 2년동안 내려가 보지않았고, 동창회도 나가지 않는다. 자기가 나가면 애들이 TV를 볼지 비디오를 볼지 걱정이되어 애들을 지켜야지 하고 생각한다. 이군이 책상에 앉아 있으면 어머니는 무조건 행복해지고, 그렇지 않으면 화를 낸다. 그래서 애들은 항상 불안하고, 어머니가 불쌍해서라도 공부하는 척 하지만 그렇게 건성으로 하는 공부가 머리에 들어갈리가 없었다.

시험을 앞두고 자녀들이 공부하는 것을 보고는

항상 “열심히 한다”, “얼마나 힘드냐”하던 어머니가 성적표만 받아오면 “이게 성적이나”, “내가 인제 공부했느냐”고 옥박지르고, 하느님 열심히 믿으라고 말하면서도 일요일에 늦게 귀가하기만 하면 교회에 간다고 야단을 쳤다. 친구가 찾아오면 “너는 집에 안가느냐”는 등 방해하며 공부를 잘하는 친구 한명에 대해서만 환대를 하는데 그 친구와는 길게 놀기가 어렵다. 아이들은 이런 어머니가 불쌍하다는 생각에서 헤어나지 못하고 허우적거리는 편인데 아버지는 모처럼 지방에서 올라오면 어머니 편을 든다

아버지 역시 명문대학을 나왔지만 처가 식구들의 학벌에 비해 상대적으로 처지고 생활도 상대적으로 어려운 편이라 아들에게는 반드시 의사가 돼야 한다고 지나치게 요구하는 편이었다. 아들이 “아버지, 주말에 야구 한판도 못 봅니까”라면 “야구 그까짓것 어디 써 먹느냐”하고 이끼니와 똑같은 반응을 보인다. 아버지가 어머니편을 들지 않으면 부모사이의 불화가 끊이지 않으니 아버지가 신경을 많이 쓰는 편이다.

이군 남매의 경우 무엇보다도 어머니가 변화해야 한다고 판단했다. 한마디로 이들 남매는 어머니만 불행에 빠져있지 않으면 건강하게 자랄 수 있는 학생으로 보였다. 특히 아들은 어머니가 온 인생을 사기에게 걸고 있다는 중압감 때문에 위축되어 있었다. 그렇지만 않으면 이군은 대단히 활발하고 리더쉽도 있는 학생이었다. 동창회, 교회생활, 남편방문등 어머니 자신의 생활을 기지라고 권고 했는데 어머니가 이에따라 변화를 보이면서 남매의 상황도 매우 좋아졌다. 이양은 예술고교에 무난히 입학한후 그해 여름 첫 시험을 볼때 치료자를 또 한번 찾았을 뿐 정상생활을 했으며 지금은 명문대학의 학생이다.

이군은 결국 의과대학에 들어간 것은 아니고 화학과에 들어갔다. 어머니는 한때 아들을 휴학까지 시키면서 의과대학에 보내려고 노력했으나 아들은 휴학후 그 학교로 되돌아갔다

증례 3 : 박○○군(15)

1986년 10월 고등학교 1년생인 박군은 중간시험을 앞두고 의사에게 의뢰되었다. 그는 1년전인 중3 시절 연합고사에서 200점을 맞아야 된다는

완벽주의적인 입시관을 갖게돼 오히려 공부가 안됐다 그것도 생각을 오래하면 오히려 틀릴 수도 있으니 문제를 보면 바로 답이 떠올라야 된다고 까지 생각, 몇달을 시험에 시달리다가 연합고사에서 만점에 가까운 점수를 받았었다. 이듬해인 86년 1월부터 종합병원에서 몇달 치료받은 적이 있었다

진료실에 들어선 박군은 우울증상(탈진형)을 보여주듯 얼굴이 매우 초췌하고 꺼질했다. 반면에 어머니(42)는 생기가 넘치는 모습이었다. 박군은 온갖 증상과 공상(자신은 환시라고 설명)을 호소했다. 이 세상에서 그렇게 끔찍한 공상을 할 정도로 부모에대한 분노와 적개심을 가진 경우도 있구나 하는 생각이 들 정도였다. 박군은 국민학교 5학년때부터 매일 자살욕구를 가졌다고 말했다.

이 경우 부모가 아무리 바뀌고 설사 입시제도가 바뀌어도 그 스스로 변화하지 않으면 치료가 어렵다고 판단. 3~4년 이상의 치료를 요할 것이라고 부모에게 설명했다. 부모도 이에 동의해서 치료가 시작됐고 치료결과는 당초 예상대로 나타났다

박군이 저자에게 의뢰되었을 때에는 시험불안이 두드러졌기 때문이었는데 연합고사를 치고나서 처음병원을 찾았던것은 시험불안 보다도 권위를 대표한다고 느끼는 모든 사람과 싸우는 행동을 보였기 때문이었다. 전경과도 싸워 뺨도 얻어 맞고, 모든 권위를 기부했으며 교회에서도 교리학습을 받았지만 세례는 안받고 도망쳤었다. 박군은 치료과정에서 온갖 증상을 다 보였다. TV에 사람들이 나오면 한사람씩 얼굴을 따로 봐야 하고, 글자를 봐도 전체가 안들어 오고 한글자씩 따로 봐야 하기도 했다

박군이 보이는 문제는 전체적으로 경계선 인격장애를 의심하게 했다. 치료과정에서 2학년때 휴학을 한번했다. 휴학은 박군도 힘들어 했지만 내신성적이 나빠 좋은 대학에 들어갈 수 없다고 판단한 부모의 뜻에따라 입시학원에 다니기 위한 것이었다. 그런데 박군은 이에 무조건 반항한 측면도 있지만 자기인생을 부모뜻대로만 살지는 않겠다는 생각을 갖고 있어 6개월동안 과외수업을 한것이 아니라 컴퓨터학원에 다녔다. 그러나 이런 휴학기간을 통해 박군은 기운을 차렸다

박군은 부모의 통제를 심하게 받는 편이었다.

어머니는 명문대학 졸업때까지 1등을 놓쳐본 적이 없었다. 회사원인 아버지(47)도 명문대공대를 우수한 성적으로 나와 유학까지 했었다. 아버지의 어머니는 교사였다 아버지의 유학시절 아내도 함께 갔으나 아내는 박군을 갖게돼 공부를 계속 못했다. 아버지는 어머니에게 놀려 지내는 듯 해도 한번 안된다고 하면 그만이다.

“여자는 집에서 살림해야 한다.” “임신했기 때문에 당신은 애를 키워라” “내가 어렸을 때 어머니가 직장에 나갔기 때문에 얼마나 고생했는지 아느냐”는 등 아버지의 말에 어머니는 재능을 썩힐 수 밖에 없었다 어머니는 아들이 국민학교 5학년때 대학원에 들어가 석사학위를 받았으며 대학강사직을 가졌다가 아버지가 너무 반대하자 박사과정도 포기했다. 아들이 대학에 들어가면 다시 공부를 하겠다고 별냈는데 이제는 많이 누그러졌고 신앙으로 살고 있다고 했다. 나름대로 자신의 생활이 있었다.

아버지는 아들이 국민학교 2학년때 젓가락질을 서투르게 하는 것을 보고 쌀 한줌을 집어다 놓고 젓가락으로 옮기라고 한적이 있었다. 아버지는 간섭을 심하게는 않지만 아들이 동생(중학교 2년)에게 “이놈아”라고만 해도 “욕하면 안된다”고 타 이르기는가 하면 구슬치기를 도박이라고 금지시키기도 했다. 박군은 아버지가 완벽한 사람이라 생각, 그 틀에 맞추려 노력했으며 아버지에게는 사랑을 좀 받았다고 생각했다. 어머니는 아들이 국민학교 시절부터 자신이 원하는 대로 안해주면 화를 심하게 냈고, 가족의 입맛보다는 영양만을 생각, 음식을 강박적으로 싱겁게, 맵지않게만 했다. 그래서 박군과 아버지는 매운탕이라도 먹고 싶으면 “뉘시하러 간다”면서 함께나갈 정도였다. 똥똥해진다고 간식을 못먹게 하므로 밤늦게 몰래 라면을 끓여먹는등 풍족한 가정에서 자라면서도 어릴때부터 구강기적 결핍(oral deprivation)을 심하게 경험했다. 먹고 싶어도 먹지 못했을 뿐 아니라 나쁜 것을 사먹지 못하도록 용돈을 주지 않아 요즘도 저렇게 “심리적인 기아상태”에 있는 애가 있구나 생각될 정도였다. 그는 어릴 때부터 많이 두들겨 맞았다.

최근 면담에서 박군은 국민학교 3학년때 맞았던 이야기를 하면서 시험불안은 극복할 수 있겠는데

교회는 죽어도 못나가겠다고 했다. 5살때부터 교회에 끌려다녔는데 “세번만 나가도 누구를 죽일것 같다”고도 말했다. 또한 아버지는 아들이 당연히 100점을 맞아야 되는 줄알고 어머니도 100점을 못맞아 오면 발로 차고 때리는등 야단이 난다고 했다. 그는 “부모에게 맞은 것이 억울한 것이 아니라 부모가 나의 정신세계를 파괴한 것이 억울하다”고 호소했다.

박군은 4년간의 치료과정에서 증상이 점차 완화되었으며 차차 정상적 생활로 돌아갈 수 있었다 박군은 시험칠때 마다 시험불안을 치절하게 겪었으며 온갖 우여곡절을 거치면서 그래도 자신이 원하는 대학에 들어가게 됐다. 그는 이제 자기문제를 다 알고 있다. 자신이 권위에 눌렸으며 뒤흔 해결해야 된다는 것도 나름대로 생각하고 있었다. 자기는 2학년 2학기쯤 되면 나올 것 같다는 이야기까지 한다. “시험을 몇차례 더 치고나면 이런 시험불안을 극복할 것 같다”는 것이다. 친구들과 사이에 돌아다니는 시험예상문제들을 알아두면 대체로 도움이 될텐데도 박군은 그런식으로 해서 는 자신의 시험불안을 극복할 기회가 없어지므로 그렇게 하지 않는다고도 했다. 그대신 그는 시험의 불안에 맞닥뜨려 해결해 내는 노력을 했다. 최근에는 시험에서 한과목을 빼고는 다 괜찮았다고 자랑할 정도가 됐다. 대학에 입학하고서도 의사를 주 1회정도 찾은 것은 시험불안 보다는 특히 어머니에 대한 적개심 때문이었는데 차차 부모의 성격에 대해 이해를 깊이 하게 됐다.

박군은 스스로 자신의 문제를 이렇게 이해했다 “부모의 따뜻함이 자기의 내면세계에 들어와 있으면 그것이 배경이 되어 얼마나 자신감이 생기겠는가. 나는 그런 경험을 하지 않았기 때문에 항상 정에 굶주리고 인정받으려 하면서 내자신을 없애면서 지냈다. 그렇지만 나쁜 유전인자를 물려주었다고 원망할 수 없듯이 부모가 그런데 어떡하겠는가. 이제는 내가 스스로를 강화해서 자신을 찾아가야 한다”는 것이다. 그는 이제 자신을 찾는 학생이다. 그는 옆에서 방해만 않고 지켜보면서 존중해주면 온갖 일을 할 수 있는 학생으로 성장하고 있었다. 시험도 이렇게도 쳐보고 저렇게도 쳐보고 하여 불안을 해결하고 있었다. 부모들도 이제는 많이 수그러들어 아들을 꽤 자유롭게 해

주고 있다

고 찰

앞에서 소개한 네 증례는 특별한 의도 아래 선정했던 것은 아니지만 우리나라 입시제도에 따른 공부압박과 부모의 자녀에 대한 지나친 기대 및 교육열이라는 시험불안증의 핵심적인 문제를 잘 드러내 보인 증례들이었다

첫번째 증례인 김군의 경우 한마디로 부모나 아들에게 문제의 핵심이 있는 것이 아니라 어린 이들을 공부의 늪에서 헤어나지 못하게 만든 우리나라의 교육제도에서 문제를 찾을 수 있다. 집중력이 다소 떨어지는 어린이가 중고등학교 시절에 요구되는 엄청난 공부의 양을 감당하지 못해 성적이 떨어지고 이로인해 어린이와 함께 부모도 허우적거리며 문제가 더욱 악화된 것이다. 따라서 이경우는 성적이 떨어짐으로써 오는 2차적인 문제들을 줄여나가고, 어린이가 흔들리지 않고 자신의 페이스를 찾도록 함으로써 문제가 해소될 수 있었다.

두번째 증례인 이군 남매의 경우 부모, 특히 어머니에게서 문제의 뿌리를 찾을 수 있었다. 이군 남매는 성실하고 공부도 잘했으며 잘 지낼 수 있었다. 그러나 어머니는 자신의 인생보다 자녀, 특히 아들에게 모든 것을 걸었고, 오직 아들의 일거수 일투족에 희비가 엇갈리는 생활을 해 나갔다. 어머니의 이러한 태도는 아들에게 건넨다기 어려운 중압감을 주었고 딸에게는 박탈감을 느끼게 만들었던 것이다.

세번째 증례인 박군의 경우 부모의 완벽주의가 심했고 기가 너무 강해 아들이 애정적으로 박탈 되었을 뿐 아니라 개성과 자율성을 인정받지 못하여 자아의 분리개별화가 이루어지지 못한 진행적 경계선 인격장애의 사례였다. 박군이 자아를 갖는 데는 4년이나 걸렸지만 일단 자기자신을 갖게 되자 시험불안증을 스스로 극복해 나가는 힘이 생겼다.

시험불안증과 부모의 태도와의 관계는 이전에도 많은 연구를 통해 설명되어 왔다

Sarason등(1971)은 시험불안증이 부모의 자식에 대한 기대가 클 경우에 생긴다고 설명하고 있다

이들의 설명은 “부모는 자신의 기대수준에 의해 자식을 비판하게 되고 그 기대를 이룰 수 없는 자식은 자신을 비하하고 사회적으로 위축되며 부모에게 적대감을 갖게 된다”는 것이다

이러한 설명은 우리나라의 부모태도에 관한 연구에서도 보고되고 있다. 김분주등(1991)은 부모가 성취기향적이라고 보는 학생들의 시험불안이 수용적이라고 보는 학생들의 경우보다 높았다고 보고하면서 “부모가 자식의 능력이나 입장을 이해해 주는 태도를 취하지 않고 성적등 모든면에서 좋은 결과만을 기대하면 할수록 자녀의 시험불안과 걱정은 높아진다”고 설명했다.

시후 불안증을 호소하는 학생들이 병원을 찾는 시기에는 공통점이 있다. 대체로 시험을 앞두고 불안이 최고조에 달한 상황에서 병원을 찾는 수가 많으며 시험때까지는 자기 힘으로 버텨볼려고 노력하다가 그것이 불가능하다고 판단하고 증진시험 직후 병원을 찾게 되는 경우도 있다. 어느 경우는 초점은 우선 시험상황과 관련된 불안에 맞추어 지게 된다.

시험불안증의 치료에 relaxation training과 Systematic desensitization의 방법등을 동원, 시험상황에서 느껴지는 긴장감을 줄이는 것이 일치적이라는 보고도 있으나 우리의 증례에서 살펴본 바와같이 부모의 태도가 바뀌지 않으면 시험불안증을 근본적으로 치료하기가 어려운 경우도 많고, 박군의 경우처럼 더이상 부모의 태도와 관계없이 심증정신치료만이 유일한 해결책일수 있어서 증례에 따라 적절한 치료방법을 택하는 것이 임상가의 중요한 기술이 될 것이다

결 론

시험불안증의 증상을 보여 저자가 치료한 환자 중 4명을 골라 그들의 증상, 부모와의 관계 및 치료과정등을 살펴보았다.

첫번째 증례는 어릴때부터 산만하고 집중력이 떨어졌지만 큰 문제 없이 넘겼던 것이 해야할 공부량이 많아지면서 집중력의 문제가 부각되었는데 자신의 나들을 유지하게 함으로써 해소됐다

두번째 증례인 남매의 경우 어머니가 오빠에게

지나친 기대를 걸고 오빠의 일에만 매달린 것이 문제로 부각되었는데 어머니가 자신의 생활을 찾게 함으로써 해소되었다.

세번째 증례는 부모의 통제가 심했으며 부모에게 심한 적개심을 보인 경우로서 경계선인격장애가 의심되었으며 환자가 증상과 갈등을 해소해나갔는데 4년여 동안의 치료를 요했다

이들의 치료과정에서 입시제도에 따른 공부압박과 부모의 자녀에 대한 지나친 기대 및 교육열이 시험불안증의 핵심적인 문제임이 확인되었다.

References

- 김문주·이혜성(1990) : 부모의 양육태도가 자녀의 시험불안에 미치는 영향. *소아·청소년정신의학* 2 : 24-31, 1991
- Sarason SB, Davidson KS, Lighthall FF, Waite RR, Ruebush BK(1971) : *Angst bei Schulkindern*, Stuttgart : Klett
- Wine JD(1980) : Cognitive-attentional theory of test anxiety. In : I.G. Sarason(Ed.), *Test anxiety* Hillsdale : Erlbaum p 349-385

ABSTRACT

Korean J Child & Adol Psychiatr 2 : 56~62, 1991

TREATMENT OF 4 CASES WITH TEST ANXIETY

Haeng Sook Kim, M.D.

Dr. Kim's Psychiatric Clinic

The author reported treatment experiences of 4 cases with test anxiety.

The first one was a 15 year old boy with problem of mild attention deficit which caused test anxiety and academic underachievement around the 8th grade in middle school.

The second and the third cases were brother and sister. The test anxiety was caused basically due to the problem of mother-child relationship. Their mother expected too much of her son and always urged him to study and never left him alone. The mother practically gave up her whole life to devote to oversee her son's academic achievement and her daughter experienced affectional deprivation.

The fourth case, a 16 year old boy, was a borderline personality disorder with extreme anger and hostility toward his parents who controlled him too much.

Different therapeutic approaches appropriate for different cases were described and the relationship between test anxiety and various psychopathology was discussed.