



학업불안, 독이 될까? 약이 될까?

학생들이 학업에 어려움을 겪는 것은 효율적인 공부 방법을 알고 있더라도 이를 발휘할 수 있는 심리적 상태가 뒷받침되지 않기 때문인 경우가 많다. 그 중 대표적인 심리적 어려움이 바로 '불안'이다. 불안은 반드시 없애야 하는 것일까? 불안을 조절하려면 어떻게 해야 할까? 불안 때문에 학업에 어려움을 겪고 있다면, 불안의 역할을 확인하고 불안을 조절할 수 있는 방법을 연습해보자.

1 불안은 무조건 나쁘다?

불안이란 뚜렷하지 않은 대상에 대한 공포, 걱정, 생리적 긴장과 같은 정서적 반응을 말한다. 흔히 불안하면 초조함, 긴장감, 두려움과 같은 심리적 반응이 나타나고 호흡이 불규칙해지거나 땀이 나거나 근육이 긴장되는 등의 신체적 증상이 동반되기도 한다. 불안은 불쾌한 정서와 신체증상을 동반하기 때문에 없애거나 피해야 할 것으로 인식되기 쉽다. 그러나 불안을 느끼지 못한다면 무슨 일이 벌어질까? 하룻강아지 범 무서운 줄 모르듯이 불안해하지 않는다면 생존에 위험을 가져오는 결과를 초래할 수도 있다. 이와 같이 불안은 우리가 생존하는 데 필수적인 정서반응이다. 과제를 성실히 수행하는 것, 시험 중에 긴장감을 늦추지 않고 집중하는 것도 불안의 작용으로 가능한 일이다.

2 문제가 되는 것은 과도한 불안!

연습할 때는 마치 천재 연주자 같지만 막상 무대에 오르기만 하면 엉망이 되고 마는 연주자, 시험지만 보면 머리가 하얗게 되어 시험을 망치고 마는 우등생이 있다. 이들의 공통적인 특징은 불안과 두려움이 극단으로 향해 인생의 중요한 순간에 대처능력이 현저히 저하되었다는 것이다. 불안이 지나친 경우 공부를 전혀 하지 않은 학생보다도 더 나쁜 결과를 얻게 된다. 과도한 불안을 적절한 불안으로 조절할 수 있다면, 불안은 더 이상 장애물이 아니라 성장동력이 될 수도 있다.

3 과도한 불안은 어떻게 생기는 것일까?

과도한 불안의 원인은 불안 경보장치의 오작동으로 발생한다. 내 머릿속의 오류, 즉 뇌 경보장치의 과도한 작동은 병적인 불안을 일으킨다. 대부분의 경우 생각은 감정에 선행한다. 실제 상황에 비해 생각이 왜곡되어 있다면 과도한 감정(지나친 불안감, 공포감 등)이 따라오게 된다. 따라서 과도하거나 병적인 감정 이면에 숨어 있는 잘못된 생각을 찾아내서 분석하고 교정해나가는 것이 중요하다. 학습상담을 하다보면 "보고서를 잘 써야 한다는 생각 때문에 이것저것 자료만 찾아보다가 결국 한 글자도 못 썼어요." 라는 이야기를 종종 들곤 한다. 잘 쓰고 싶어서 한 글자도 못 쓰게 되는 이 역설적인 상황에도 '과도한 불안'이 작용하고 있다. "교수님으로부터 좋은 평가를 받지 못하면 어떡하나", "완성도 높은 보고서를 못 썼다는 것은 내가 무능한 인간이라는 뜻은 아닐까?", 심지어 "보고서를 망치면 학점이 나빠지고, 학점이 나빠지면



취업을 못하고, 취업을 못하면 폐인이 되고...” 하는 끝도 없는 불안. 학생들의 이야기를 가만히 따라가다보면 한 편의 보고서가 미래를 결정하는 것처럼 여기거나, 보고서를 잘 못 쓰면 마치 모든 것이 엉망이 될 것 같다고 생각하는 경우를 보게 된다. 이는 모두 ‘과도한 불안’이다.

4) 학업 불안을 낮추는 TIPS

1) 왜곡된 생각 교정하기

본인이 어떤 상황에서 불안을 느끼는지, 불안을 느끼는 정도가 과한 것은 아닌지, 불안이 느껴지면 어떤 반응을 하는지에 대해 파악하고 이해하는 것이 필요하다. 자신이 제출한 보고서 하나가 미래를 결정짓는다고 생각하는 것은 아무래도 과도하다. 보고서에 다소 부족한 점이 있다고 해서 보고서 전체가 형편없어지는 것은 아니며, 설령 본인이 작성한 보고서가 형편없다고 하여도 보고서를 쓴 사람이 형편없어지는 것도 아니다. 보고서를 잘 쓰면 좋겠지만, 보고서를 잘 못 썼다고 하여 그대로 인생이 끝나는 것 또한 아니다. 대부분의 경우 생각은 감정에 선행한다. 실제 상황에 비해 왜곡되어 있는 생각을 찾아내서 분석하고 교정하면 과도한 불안이 적절한 수준으로 내려갈 것이다.

2) 실패에 대한 현실적인 해석 연습

평소에 실패에 대해 절망적인 해석을 하기 보다는 보다 현실적인 해석을 하는 연습을 한다. 내가 두려워하는 것이 무엇인지, 그것이 실제로 벌어질 가능성이 얼마나 되는지, 그리고 내가 대처할 수 있는 방법은 무엇인지에 대해 생각해보는 연습을 하자. 그리고 그동안 내가 이뤄왔던 성취를 떠올리며 나의 내적 자원을 적어보고, 필요한 경우 외부에서 적극적인 도움을 받을 수 있는 방법이 무엇인지 적어보자.

3) 복식호흡, 유산소운동, 광고기법

시험, 발표와 같이 긴장되는 상황에서는 복식호흡을 통해 호흡을 안정시킴으로써 불안을 감소시키는 효과를 볼 수 있다. 배를 풍선이라고 생각하고 코로 깊게 숨을 들이마시면서 배를 최대한 부풀렸다가 풍선의 바람을 완전히 빼듯이 숨을 내뿜으면서 복식호흡을 한다. 복식호흡을 4~5회 반복하면 긴장으로 인해 불규칙해졌던 호흡이 안정되고 신체의 긴장이 풀어지는 효과가 있다. 가벼운 달리기와 산책 등의 유산소운동은 높은 불안감을 줄이는 데 도움이 된다. 야외에서의 운동은 주변 경치를 보는 것만으로도 행복감을 증가시켜 뇌의 이완을 가져오며 유산소 운동을 할 때 분비되는 엔도르핀, 엔도카나비노이드 호르몬은 스트레스를 감소시킨다. 그리고 익숙하지 않은 상황과 많은 사람들의 시선 때문에 심한 불안과 긴장을 느끼는 경우라면 억지로 긴장을 숨기지 말고 “제가 경험이 적어서인지 너무 떨리네요.” 라고 말해보자. 이러한 ‘광고기법’을 사용하여 자연스러운 말 한 마디를 해보면 불안을 크게 줄일 수 있다.

학습상담실

★ 교수학습개발센터 학습상담실(61동 315호) ★ 홈페이지 : <http://ctl.snu.ac.kr>
★ 전화 및 이메일 : 880-4027 / snulearn@snu.ac.kr