

다음의 테스트는 자신이 어느 정도의 초민감자인지를 알고 스스로의 욕구와 해결 방법을 찾는 기초자료로 활용하기 위함입니다.

<초민감자 테스트>

자가진단을 위해 아래의 각 문항에 '그렇다' 혹은 '그렇지 않다'로 답하여 '그렇다'의 개수를 세어 보아주세요.

- 지나치게 민감하고 수줍음이 많다거나, 내성적이라는 말을 들어본 적 있는가
- 자주 압박감을 느끼고 불안해지는가
- 말싸움이나 고함을 들으면 불편한가
- 무리에 섞이지 못한다는 기분이 자주 드는가
- 군중 속에 있으면 녹초가 되기 때문에 혼자만의 시간을 통해 기운을 차려야 하는가
- 소음이나 불쾌한 냄새, 설 새 없이 떠드는 사람을 견디기 힘든가
- 화학물질에 민감하거나 따끔거리는 옷을 잘 못 입는가
- 어디를 가든 일찍 나오고 싶을 경우를 대비해 본인의 차를 가져가는 편인가
- 스트레스를 받으면 과식을 하는가
- 친밀한 관계로 인해 숨이 막히게 될까 두려운가
- 깜짝깜짝 잘 놀라는가
- 카페인이나 약물에 과민하게 반응하는가
- 작은 고통도 참기 힘든가
- 사회적 고립을 택하는 편인가
- 다른 사람의 스트레스나 감정, 신체 증상을 흡수하는가
- 멀티태스킹을 감당하기 힘들어서 한 번에 한 가지 일만 하는 게 편한가
- 자연 속에서 재충전을 즐기는가
- 어려운 사람이나 에너지 뱀파이어를 상대한 후 회복하는 데 오랜 시간이 걸리는가
- 대도시보다 소도시나 시골에서 편안함을 느끼는가
- 여럿이 모이는 것보다 일대일이나 적은 인원과의 교류하는 게 좋은가