

가정통신 2020 제9호 자/녀/사/랑/하/기

건강한 수면습관이 자녀의 뇌건강을 좌우합니다.



학생정신건강지원센터
학교정신건강지원센터
School Mental Health Resources and research Center

우리나라 청소년들은 과중한 학업 부담과 입시경쟁으로
충분히 자지 못하고 있습니다. 나이에 맞는 적당한 수면은
자녀의 신체 성장을 돕고 집중력, 기억력, 행동, 학업능력,
감정조절을 도와 학업과 정신건강을 향상시킵니다.

부모님은 **자녀가 수면 건강과 관련된 좋은 습관** 을 갖도록
지도하여 건강하게 생활할 수 있도록 도와주십시오.



01

우리 아이는 충분히 자고 있을까요?



- 청소년 적정 수면시간
- 중학생 평균 수면시간
- 고등학생 평균 수면시간

청소년의 적정 수면시간은 **8~10시간** 정도로 알려져 있습니다.

하지만 최근 통계청 자료에 의하면 학년이 증가하면서
평균 수면시간이 급격히 감소하는 것으로 나타났습니다.

수면 부족의 원인으로는 ‘공부’를 비롯해 ‘채팅’과 ‘인터넷’과 같은
미디어 사용을 중요한 원인으로 꼽았습니다.



**우리 자녀가 충분히 자고 있는지,
그렇지 못하다면 원인이 무엇인지 살펴보고
충분한 수면시간을 위해 건강한 수면습관을
지도해주십시오.**

잠은 단순히 우리 몸이 쉬는 상태가 아닙니다.

자는 동안 뇌에서 성장호르몬이 분비되어 **키가 크고 신체발달이 원활하게** 이뤄집니다. 또한 수면 중에 불필요한 뇌신경은 가지치기가 되고 **발달에 필요한 신경회로는 더 튼튼히 연결되면서 건강한 뇌발달**이 이뤄집니다.

특히 깊은 잠을 자는 동안 낮에 얻은 정보는 장기 기억으로 바뀝니다. 즉, 아무리 많은 것을 공부해도 충분히 잠을 자지 않으면 지식이 장기 기억화 되지 않아 실질적인 학습은 진행되지 않습니다.



**밤에 충분히 자고
깨어 있는 시간에 최대한 집중해
시간을 효율적으로 보내는 것이
중요합니다.**

충분히 자는 청소년이 정신적으로 건강하고 행복합니다.

아이들은 잠을 충분히 못 잘 때 **스트레스를 많이 받고 감정을
조절하지 못해 더 쉽게 짜증을** 내게 됩니다.

이런 상태가 계속되면 **우울, 불안** 등의 정신건강의 문제나
위험한 행동 (자살, 자해, 과도한 공격성)의 위험이 늘어나기도 합니다.



**정신적으로 건강하고 행복한
우리 청소년을 위해 평소 자녀의
수면 건강을 체크하는 것이
좋습니다.**

충분히 자는 것만큼 **규칙적으로 자고 일어나는 수면습관이 중요**합니다.



생물학적으로 청소년들은 하루가 24시간보다는 25시간에 가깝습니다. 규칙적으로 기상하지 않고 자연스럽게 두면 새벽에 늦게 자고 아침에 늦게 일어나게 됩니다. 방학 중에는 이런 현상이 두드러지는 것을 볼 수 있습니다.



수면 연구에서는 **불규칙한 취침시간**이 생체리듬을 교란해서 **인지발달을 저해**할 수 있다고 설명합니다.

최상의 컨디션을 유지할 수 있는 수면 시간대를 찾아 주말과 방학에도 규칙적으로 자고 일어나는 습관을 유지하도록 지도해주십시오.

잠들기 전 컴퓨터와 스마트폰과 같은 디지털 기기의 사용은
빛과 소음으로 뇌를 각성시켜 수면을 방해합니다.
특히 **컴퓨터 모니터나 스마트폰에서 나오는 청색광**은
수면을 유도하는 멜라토닌 분비를 억제하고
뇌를 각성 상태로 만들어 수면을 방해합니다.

**잠들기 전 최소 1시간 전에는
컴퓨터와 스마트폰과 같은 디지털 기기를 멀리하도록 지도해주십시오.**



**잠들기 전에는
스마트폰 전원을 꺼두거나
정해진 시간 이후에는
손이 닿지 않는 별도의 장소에
놓아두도록 지도해주십시오.**

01

매일 규칙적으로 일어나고 잠자리에 드는 시간을 정해줍니다.

02

지나친 낮잠 시간이나 자주 누워있는 습관을 줄여줍니다.

03

탄산음료, 에너지 드링크, 커피, 초콜릿 같은 카페인 함유된 음식은 제한합니다.

04

매일 규칙적인 운동을 권유하되, 수면 직전 격한 운동은 피하게 합니다.

05

취침 전 긴장을 풀 수 있는 이완 운동(근육 이완, 마사지)은 도움이 됩니다.

06

취침 전 많은 양의 음식은 소화 장애나 잦은 배뇨로 숙면에 방해가 되므로 제한합니다.

07

잠들 때 침실은 조용하고 어둡게 합니다.

08

의사와 상의 없이 약국에서 수면 유도제를 사 먹지 않도록 합니다.

다음과 같은 수면 문제는 정신건강 전문가의 도움을 받으십시오.

자녀가 성장하는 동안 수면을 유심히 관찰하면서
수면 문제에 대해 지속적으로 관심을 두는 것이 중요합니다.

평소 스트레스가 심하거나 우울, 불안과 같은
정신건강의 문제가 나타나면 악몽을 꾸기도 하고
수면습관이 변하여 불면이나 과다수면을 보입니다.

청소년들도 코골이와 자다가 숨을 멈추는
수면무호흡증이 나타날 수 있는데,
수면의 질을 떨어뜨리는 원인이 되기도 합니다.



이와 같은 자녀의 수면 문제가 관찰되면 정신건강 전문가를 찾아가
정확한 원인과 진단을 받고 적절한 치료를 받도록 해주십시오.

더 많은 정보가 필요하시면

교육부 학생정신건강지원센터

(02-6959-4638)에 문의해주세요.



학생정신건강지원센터
School Mental Health Resources and research Center

본 뉴스레터는 교육부 학생정신건강지원센터가 대한신경정신의학회에 의뢰하여 제작한 “자녀 사랑하기” 9호이며, 총 10회에 걸쳐 가정으로 보내드립니다.