

2020 교사용 뉴스레터

학생의 수면문제에 대처하는 교사의 마음



학생정신건강지원센터
School Mental Health Resources and research Center

학생의 수면은
기억력과 집중력 등 성적 관리와
다양한 정신건강 관련 증상들과 연결 될 수 있습니다.

이번 뉴스레터에서는
학생의 수면문제에 대처하는 교사의 마음에 대해
살펴보겠습니다.



01

수업시간 심하게 졸고 있는 학생들에 관심을 가져주세요.



간혹 학생 중에는 수업 시간에 엎드려서 자거나 심하게 졸면서 앉아 있는 학생들이 있습니다. 그러지 말라고 이야기 하고 넘어갈 수도 있지만, **반복 된다면 학생들이 어떤 상황에서 그러는지 생각해봐야 합니다.**

수업시간에 심하게 졸거나 엎드려 자고 있는 학생에 대한 이해

01 현재 학업에 대한 이해나 동기가 전혀 없음

→ 지적 장애를 가진 아동이라면
도움반 수업을 고려

02 집에서 충분한 수면이 이뤄지고 있지 않음

→ 가족 내 갈등이 생기거나,
밤 동안 가출 등의 가능성

03 다양한 정신건강 증상들이 동반되면서 생김

→ 우울, 불안, 자살 생각 등이 동반되면서
불면이나 과도한 수면 동반 가능성

04 관심 끌거나 도움의 요청일 수도 있음

→ 최근 스트레스 상황에 대한
반응적 태도 가능성

05 극단적인 사설 교육에 대해 집중 및 공공 교육 포기

→ 학원 교육만 중시하고,
학교 교육은 전혀 고려하지 않음

학생과 마주 앉아서 이야기를 나누며 어떤 상황인지 생각해보고, 학생들에게 수면 위생 교육을 할 수 있습니다.



1

잠자리에 드는 시간과
아침에 일어나는 시간을
규칙적으로 하기

2

잠자리에 소음을 없애고,
온도와 조명을 안락하게
하기

3

낮잠을 피하고,
낮잠을 자더라도 1시간
이내로 제한하기

4

저녁 식사 후 가벼운
산책 등의 체육 활동이
도움 되지만, 늦은 밤에
운동은 피하기

5

카페인 함유 음료나
커피는 피하기

6

잠자기 전 과도한
식사를 하지 말고,
수분은 적당히
섭취하기

7

잠이 오면 잠자리에
눕고, 잠이 오지 않으면
다른 곳으로 나와서
쉬다가 잠이 올 때
다시 눕기

8

휴대폰이나패드 종류는
수면을 방해 하니,
사용 삼가기

시험 기간에도 적당한 수면이 오히려 성적에 도움이 될 수 있음을 학생들에게 알려주셔야 합니다.

시험 전날 충분한 수면이 이뤄져 시험 당일에 졸리지 않아야 합니다.

시험 기간 동안에도 4시간 이하 수면은 기억력과 집중력에 심각한 지장을 초래합니다.

시험 기간 동안 수면시간이 줄어들 수밖에 없을 때, 10분이나 15분 정도 낮잠이 도움 됩니다.

시험 준비 중 각성도 높이는 카페인 음료는 일시적 도움 될 수 있으나 긴장, 불면 등의 다양한 불편감을 유발시킵니다.



다양한 정신과적 증상들이 불면이나 과도한 수면 등과 함께 나타나기 때문에 정신건강의 초기 적신호일 수도 있습니다.

따라서 수면이상과 함께 아래와 같은 다른 정신건강 문제가 보이면 전문가에게 도움을 요청하셔야 합니다.



- 01 조울증 및 우울증의 기분이상과 동반되는 불면 및 과다 수면
- 02 조현병 등의 지각 이상으로 인한 불면
- 03 강박증 등의 반복적인 생각과 동반되는 불면
- 04 외상후 스트레스 장애 등의 반복되는 기억과 동반되는 불면
- 05 자살 생각, 계획 및 시도 등으로 동반되는 불면
- 06 다양한 수면장애들(기면증, 수면 무호흡증 등)로 인하여 정상적인 수면이 이뤄지지 않음

더 많은 정보가 필요하시면

교육부 학생정신건강지원센터

(02-6959-4638)에 문의해주세요.



학생정신건강지원센터
학교정신건강지원센터
School Mental Health Resources and research Center

**본 뉴스레터는 교육부 학생정신건강지원센터가
대한소아청소년정신의학회에 의뢰하여 제작하였습니다.**