



“한국의 창을 열고 세계를 누벼라!”

SKIS 교육통신
Singapore Korean International School

발행번호 : 행정팀
(ADMIN)-2020-01097
대 상 : 중·고등
담당 : 김민서
문의처 : 6741-0778

건강한 수면습관이 자녀의 뇌 건강을 좌우합니다.

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. 수면은 일종의 습관입니다. 부모님은 **자녀가 수면 건강과 관련된 좋은 습관을** 갖도록 지도하여 건강하게 생활할 수 있도록 도와주십시오.

1 우리 아이는 충분히 자고 있을까요?

수면시간은 모자라도, 지나치게 많이 자도 건강에 좋지 않습니다. 청소년의 적정 수면시간은 8~10시간 정도로 알려져 있습니다. 하지만 최근 통계청 자료에 의하면, 국내 중고등학생의 평균 수면시간은 중학생이 7.4시간, 고등학생이 6.1시간으로 학년이 증가하면서 급격히 감소하는 것으로 나타났습니다. **수면 부족의 원인**으로는 '공부'를 비롯해 '채팅'과 '인터넷'과 같은 **미디어 사용**을 중요한 원인으로 꼽았습니다. 우리 자녀가 충분히 자고 있는지, 그렇지 못하다면 원인이 무엇인지 살펴보고 **충분한 수면시간을 위해 건강한 수면습관을** 지도해주시십시오.

2 충분히 자는 청소년은 공부도 잘합니다.

잠은 단순히 우리 몸이 쉬는 상태가 아닙니다. 수면 중에 우리 자녀의 뇌 속에서는 많은 일이 일어납니다. **자는 동안 뇌에서 성장호르몬이 분비되어 키가 크고 신체발달이** 원활하게 이뤄집니다. 또한 수면 중에 불필요한 뇌신경은 가지치기가 되고, 발달에 필요한 신경회로는 더 튼튼히 연결되면서 **건강한 뇌 발달**이 이뤄집니다. 특히 깊은 잠을 자는 동안 낮에 얻은 정보는 **장기 기억**으로 바뀝니다. 즉, 아무리 많은 것을 공부해도 충분히 잠을 자지 않으면 지식이 장기 기억화 되지 않아 실질적인 학습은 진행되지 않습니다. 수면시간과 학업성적에 관한 연구에서도 충분히 잠을 잔 학생들이 학업성적이 좋은 것으로 나타났습니다. **밤에 충분히 자고 깨어 있는 시간에 최대한 집중해 시간을 효율적으로 보내는 것이** 중요합니다.

3 충분히 자는 청소년이 정신적으로 건강하고 행복합니다.

아이들은 잠을 충분히 못 잘 때 스트레스를 많이 받고 감정을 조절하지 못해 **더 쉽게 짜증**을 내게 됩니다. 이런 상태가 계속되면 **우울, 불안** 등의 정신건강의 문제나 **위험한 행동 (자살, 자해, 과도한 공격성)**의 위험이 늘어나기도 합니다. 그뿐만 아니라 잠을 적게 자면 **자존감이 낮아지고 삶에 대한 만족감도 떨어지게** 됩니다. 정신적으로 건강하고 행복한 우리 청소년을 위해 평소 자녀의 수면 건강을 체크하는 것이 좋습니다.

4 청소년의 하루는 25시간?

충분히 자는 것만큼 **규칙적으로 자고 일어나는 수면습관이 중요합니다.** 우리나라 청소년들은 주중의 부족한 수면시간을 보충하기 위해 주말에 장시간 몰아서 자기도 합니다. 시험 기간이 되면 불안하고 초조한 마음에 벼락치기로 밤을 새워 공부합니다. 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 취침시간이 생체리듬을 교란해서 인지 발달을 저해할 수 있다고** 설명합니다. 최상의 컨디션을 유지할 수 있는 수면 시간대를 찾아 **주말과 방학에도 규칙적으로 자고 일어나는 습관을 유지하도록** 지도해주시시오.

5 자녀의 수면 건강을 해치는 미디어 사용!

잠들기 전 컴퓨터와 스마트폰과 같은 디지털 기기의 사용은 빛과 소음으로 뇌를 각성시켜 수면을 방해합니다. 특히 **컴퓨터 모니터나 스마트폰에서 나오는 청색광(블루라이트)**은 수면을 유도하는 멜라토닌 분비를 억제하고 **뇌를 각성 상태로 만들어 수면을 방해합니다.** 잠들기 전 최소 1시간 전에는 컴퓨터와 스마트폰과 같은 디지털 기기를 멀리하도록 지도해주시시오. 특히 스마트폰을 옆에 두고 자면 언제 올지 모르는 문자 메시지, 끝 내지 못한 게임을 생각하느라 쉽게 잠들기 힘듭니다. **잠들기 전에는 스마트폰 전원을 꺼두거나 정해진 시간 이후에는 손이 닿지 않는 별도의 장소에 놓아두도록** 지도해주시시오.

6 자녀의 수면 건강을 위한 부모의 역할 (수면위생)

- 매일 **규칙적으로 일어나고 잠자리에 드는 시간**을 정해줍니다.
- 지나친 낮잠 시간이나 **자주 누워있는 습관**을 줄여줍니다.
- 탄산음료, 에너지 드링크, 커피, 초콜릿 같은 **카페인**이 함유된 음식을 제한합니다.
- 매일 **규칙적인 운동**을 권유하되, 수면 직전 격한 운동은 피하게 합니다.
- 취침 전 긴장을 풀 수 있는 **이완 운동(근육 이완, 마사지)**은 도움이 됩니다.
- 취침 전 **많은 양의 음식**은 소화 장애나 잦은 배뇨로 숙면에 방해되므로 주의합니다.
- 잠들 때 침실은 조용하고 어둡게 합니다.
- 의사와 상의 없이 약국에서 **수면 유도제**를 구입하지 않도록 합니다.

7 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 평소 수면습관이 변하여 불면이나 과다수면을** 보입니다. 청소년들도 **코골이와 자다가 숨을 멈추는 수면무호흡증**이 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.

본 뉴스레터는 교육부 학생정신건강지원센터가 대한신경정신의학회에 의뢰하여 제작하였습니다.

2020년 11월 9일

싱가포르한국국제학교장