


건강한 수면습관이 자녀의 뇌 건강을 좌우합니다.



많은 부모님이 자녀를 키우면서 겪는 어려움 중의 하나가 바로 자녀의 수면 문제입니다. 자녀의 발달은 수면 건강과 밀접한 관련이 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 ▶ 잠은 왜 중요할까요?

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 뇌발달**이 이뤄집니다. 특히 깊은 잠을 자는 동안 낮에 얻은 정보는 **장기 기억**으로 바뀝니다. 실제로 충분히 잠을 자는 아이가 **집중력, 기억력, 판단력**과 같은 인지기능이 높다는 연구 결과가 많습니다. 이처럼 두뇌가 발달해 나가는 아동기에 수면이 부족하게 되면 신체 성장뿐 아니라 장기적인 뇌 발달에 부정적인 영향을 줄 수 있습니다.

2 ▶ 우리 아이는 충분히 자고 있을까요?

수면시간은 모자라도, 지나치게 많이 자도 건강에 좋지 않습니다. 초등학생의 적정 수면시간은 9~11시간 정도로 알려져 있습니다. 하지만 최근 통계청 자료에 의하면, 국내 초등학생의 평균 수면시간은 8.7시간으로 권장 수면시간보다 짧았고, 33%의 초등학생이 수면이 부족하다고 응답하였습니다. **수면 부족의 원인**으로 가정학습과 학원 등 ‘공부’가 1순위를 차지했고 게임, 인터넷 사용을 그다음 원인으로 꼽았습니다. 초등학생은 공부를 위한 기초학력과 기초체력을 다지는 시기입니다. **자녀가 과도한 학업으로 수면이 부족한 상태는 아닌지 점검**해보십시오.

3 ▶ 수면은 자녀의 정서·행동발달에 중요합니다.

아이들은 잠을 충분히 못 잘 때, 스트레스를 많이 받고 감정을 조절하지 못해 **더 쉽게 짜증**을 내게 됩니다. 이런 상태가 지속되면 **우울하고 불안**해지기 쉽습니다. 연구 결과에 따르면, 수면이 부족한 아이들은 문제행동을 보여 **또래들과 갈등**을 경험할 가능성이 크다고 합니다. 그뿐만 아니라 잠을 적게 자면 **자존감이 낮아지고 행복감도 떨어지게** 됩니다. 자녀의 건강한 정서·행동발달과 즐거운 학교생활을 위해 평소 자녀의 수면 건강을 점검해보십시오.

4 규칙적인 수면습관이 중요합니다.

충분히 자는 것만큼 **규칙적으로 자고 일어나는 수면습관**이 중요합니다. 아동의 수면습관과 관련된 연구에 의하면, **잠자리에 드는 시간이 불규칙한 아이들은 총 수면량과 상관없이 기억과 학습능력과 같은 인지기능이 저하되었다고** 보고했습니다. 연구자들은 불규칙한 취침시간이 생체리듬을 교란해서 인지발달을 저해할 수 있다고 설명합니다. 최적의 수면시간이 자녀들의 기질, 환경에 따라 다를 수 있겠지만 되도록 밤 10시 정도에는 규칙적으로 잠자리에 드는 것이 좋습니다. 평소 규칙적인 수면습관은 **주말이나 방학이 되어도 흐트러지지 않고 유지될 수** 있도록 지도해주시요.

5 잠자기 전 두뇌활동을 줄이고 일정한 준비과정을 세워주세요.

직장생활을 하는 부모님은 퇴근 후 자녀와 많은 시간을 보내지 못해 밤늦게까지 신나게 놀아주기도 합니다. **잠자기 전 격한 놀이는 뇌를 흥분시켜 수면에 방해가** 됩니다. 또 자녀에게는 잠을 잘 수 있도록 이야기하고 다른 가족들은 밖에서 TV를 보거나 시끄럽게 대화를 하면 자녀는 쉽게 잠이 들지 못합니다. **가족 모두 조용한 분위기**로 자녀에게 잠자는 시간이라는 것을 보여주는 것이 좋습니다. **자기 전 두뇌활동을 줄여나가는 준비과정**을 통해 자녀에게 곧 잠자는 시간이라는 것을 알려주는 것도 좋습니다. 예를 들면, **‘목욕하기-가벼운 책 읽기-잠자기’ 식으로 매일 일정하게 순서를** 정해보십시오. 자녀는 점점 다음 순서를 예측하며 **잠자리에 드는 패턴**을 몸에 익히게 됩니다.

6 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 지도해주시요. 특히 스마트폰을 옆에 두고 자면 언제 올지 모르는 문자 메시지, 끝내지 못한 게임을 생각하느라 쉽게 잠들기 힘듭니다. **잠들기 전에는 스마트폰 전원을 꺼두거나 정해진 시간 이후에는 손이 닿지 않는 별도의 장소에 놓아두도록** 지도해주시요.

7 자녀의 수면 건강을 위한 부모의 역할 (수면위생)

- 매일 **규칙적으로 일어나고 잠자리에 드는 시간**을 정해줍니다.
- 지나친 낮잠 시간이나 **자주 누워있는 습관**을 줄여줍니다.
- 침실은 **조용하고 어둡게** 합니다.
- 어두운 방에서 잠들기 힘들어하면 은은한 간접조명을 사용할 수 있습니다.
- 방은 너무 덥거나 춥지 않아야 하고 적절한 습도를 유지합니다.
- 자녀가 좋아하는 담요나 인형을 침대 근처에 두어 편안함을 느낄 수 있게 합니다.

- 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.

8 ▶ 다음과 같은 수면 문제는 정신건강 전문가의 도움을 받으십시오.

자녀가 성장하는 동안 수면을 유심히 관찰하면서 수면 문제에 대해 지속적으로 관심을 두는 것이 중요합니다. 아동기에는 수면 중에 갑자기 깨어 심하게 울며 달래기 힘든 야경증과, 수면 중에 일어나 걸어 다니는 수면보행증(몽유병) 등이 나타날 수 있습니다. 아동에게도 코골이와 자다가 숨을 멈추는 수면무호흡증이 나타날 수 있는데, 수면의 질을 떨어뜨리는 원인이 되기도 합니다. 심리적으로 우울하거나 불안해지면 악몽을 꾸기도 하고 평소 수면습관이 변하여 불면이나 과다수면을 보입니다. 이와 같은 자녀의 수면 문제가 관찰되면 정신건강 전문가를 찾아가 정확한 원인과 진단을 받고 적절한 치료를 받도록 해주십시오.

2020년 10월 동신초등학교장

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