

올바른 수면습관은 몸과 마음의 건강을 지켜줍니다

우리나라 청소년들은 과중한 학업 부담 등으로 인하여 바쁜 일상을 보내느라 수면시간이 충분하지 않습니다. 나이에 맞는 적당한 수면은 우리의 신체 성장을 돕고 집중력, 기억력, 행동, 학업능력, 감정조절을 증진시켜 학업과 정신건강이 개선됩니다. 수면은 일종의 습관입니다. 수면의 중요성과 건강한 생활에 도움이 되는 올바른 수면습관을 알아보고 실천해봅시다.

1 우리는 충분히 자고 있을까요?

- ☐ 수면시간은 모자라도, 지나치게 많아도 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 올라갈수록 감소하는 것으로 나타났습니다.
- ☐ 수면 부족의 원인으로는 '공부'를 비롯해 '채팅'과 '인터넷'과 같은 미디어 사용이 중요한 이유에 해당된다고 합니다. 우리가 충분히 자고 있는지, 그렇지 못하다면 원인이 무엇인지 살펴보고 **충분한 수면을 위한 건강한 습관을 만들어봅시다.**

2 충분한 잠은 학업성취 능력을 높여줍니다.

- ☐ 잠을 자는 동안 우리 몸은 단순히 쉬고 있는 상태로 있지 않습니다. 수면 중에 우리의 뇌 속에서는 많은 일이 일어납니다. 자는 동안 뇌에서 분비되는 성장호르몬은 키 성장과



신체발달을 원활하게 하는 역할을 합니다. 또한 수면 중에 불필요한 뇌신경은 가지치기로 정리되고, 발달에 필요한 신경회로는 더 강하게 연결되어 **건강한 뇌 발달**이 일어납니다. 특히 깊은 잠을 자는 동안 낮에 학습한 정보들은 **장기 기억으로 저장됩니다**. 즉, 낮에 열심히 공부한 내용들이 잘 기억되어 학습 효과가 높아지려면 충분한 잠을 자는 것이 매우 중요하다는 것입니다. 수면시간과 학업성적에 관한 연구에서도 충분한 수면이 높은 학업 성적과 연관성이 있는 것으로 나타났습니다. **밤에 충분히 자고, 깨어 있는 시간에 집중하면서 시간을 효율적으로 사용하는 습관은 학업에 도움이 됩니다.**

3 충분한 잠은 정신적인 건강과 행복감을 높여줍니다.

- 우리는 잠이 부족하면 스트레스에 더 민감해지고 감정조절이 어려워져 **쉽게 짜증**을 내게 됩니다. 이런 상태가 계속되면 **우울, 불안** 등의 부정적인 감정이 증가하거나 행동 조절이 어려워 평소보다 충동적인 모습을 보일 위험이 늘어나기도 합니다. 그뿐만 아니라 잠을 적게 자면 **자존감이 낮아지고 삶에 대한 만족감도 저하될 수 있습니다**. 건강한 마음과 행복한 청소년기를 위해 평소 자신의 수면습관을 체크해보세요.

4 청소년의 하루는 25시간?

- 충분히 자는 것만큼, 규칙적으로 자고 일어나는 수면습관이 중요합니다. 우리나라 청소년들은 주중의 부족한 수면시간을 보충하기 위해 주말에 몰아서 많은 시간을 자기도 합니다. 시험 기간이 되면 불안하고 초조한 마음에 벼락치기로 밤을 새워 공부할 때가 있습니다.
- 생물학적으로 청소년들은 하루가 24시간보다는 25시간에 가깝다고 합니다. 규칙적으로 아침에 일어나지 않고 자연스럽게 지내다보면 늦게 자고 아침에 늦게 일어나게 됩니다. 정해진 아침 시간에 일어나지 않아도 되는 방학 중에는 이런 특징이 더 두드러지게 됩니다.



- 수면과학자들은 불규칙한 취침시간이 생체리듬을 불안정하게 하여 인지발달을 저해할 수 있다고 설명합니다. 최상의 컨디션을 유지할 수 있는 수면 시간대를 파악하여 주말과 방학에도 규칙적으로 자고 일어나는 습관을 유지해 봅시다.

5 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 하십시오. 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 놓아두는 것도 좋습니다.

6 건강한 수면습관을 위한 지침

- 매일 규칙적으로 일어나고 잠자리에 드는 시간을 정해봅니다.
- 지나친 낮잠 시간이나 자주 누워있는 습관을 줄여봅니다.
- 탄산음료, 에너지 드링크, 커피, 초콜릿 같은 카페인 함유된 음식을 제한합니다.
- 매일 규칙적인 운동을 하되, 수면 직전 격한 운동은 피합니다.
- 취침 전 긴장을 풀 수 있는 이완 운동(근육 이완, 마사지)은 도움이 됩니다.
- 취침 전 많은 양의 음식은 소화 장애나 잦은 배뇨로 숙면에 방해되므로 주의합니다.
- 잠들 때 침실은 조용하고 어둡게 합니다.
- 의사와 상의 없이 약국에서 수면 유도제를 구입하지 않습니다.



7 다음과 같은 수면 문제는 정신건강 전문가의 도움을 받으십시오.

- 자신의 수면습관을 점검하여, 수면문제가 있다면 가족과 함께 의논해보세요. 평소 스트레스가 심하거나 우울, 불안과 같은 정신건강의 문제가 나타나면 악몽을 꾸기도 하고 평소 수면습관이 변하여 불면이나 과다수면이 나타납니다. 청소년들도 코골이와 자다가 숨을 멈추는 수면무호흡증이 나타날 수 있는데, 수면의 질을 떨어뜨리는 원인이 되기도 합니다. 이와 같은 수면 문제가 있다면 정신건강 전문가를 찾아가 정확한 원인을 파악하여 적절한 치료를 받는 것이 도움이 됩니다.

2021년 11월
회 현 중 학 교 장

본 뉴스레터는 교육부 학생정신건강지원센터가 대한신경정신의학회에 의뢰하여 제작한 “우리들의 마음건강 이야기” 뉴스레터입니다. 본 뉴스레터와 관련한 문의사항은 아래의 전화 혹은 이메일로 연락주세요.

< 교육부 학생정신건강지원센터 >

☎ 02-6959-4640 (평일 09:00~17:00) ✉ mesmhrc@gmail.com