

# 건강한 수면습관



잠을 자는 것은 일종의 습관입니다.

청소년의 적정 수면 시간은 8~10시간 정도로 알려져 있습니다.  
하지만 청소년 통계(2022)에 의하면, 국내 중고등학생의 평균 수면시간은 중학생이 7.1시간,  
고등학생이 5.8시간으로 학년이 올라갈수록 감소하는 것으로 나타났습니다.

나이에 맞는 적당한 수면은 우리의 신체 성장을 돕고  
집중력, 기억력, 감정조절을 도와 학업능력과 정신건강을 향상시킵니다.  
건강한 생활에 도움이 되는 수면습관을 알아보고 실천해봅시다.

## 잠을 자는 동안 우리의 뇌 속에서는 많은 일이 일어납니다.



자정 무렵에 뇌에서 분비되는 **성장호르몬**은  
키 성장과 신체 발달을 돕습니다. 특히 **깊은 잠**을 자는 동안  
낮에 학습한 정보들은 **장기 기억**으로 저장됩니다.  
즉, 낮에 열심히 공부한 내용들이 잘 기억되어 학습 효과가 높아지려면  
**충분한 잠을 자는 것이 매우 중요합니다.**

밤에 충분히 자고, 깨어 있는 시간에 집중하면서  
시간을 효율적으로 사용하는 습관은 학업에 도움이 됩니다.



## 잠이 부족하면

스트레스에 더 민감해지고 감정 조절이 어려워져 쉽게 짜증을 내게 됩니다.  
이런 상태가 계속되면 우울, 불안 등 부정적인 감정이 증가하거나 행동 조절이 어려워  
평소보다 충동적인 모습을 보일 위험이 늘어나기도 합니다.

## 수면 문제는 도움을 받으세요

- 평소 스트레스가 심하거나 우울, 불안과 같은 마음 건강의 문제가 나타나면 악몽을 꾸기도 하고, 불면증이 오거나, 반대로 잠이 많아지는 현상(과다수면)이 나타나기도 합니다.
- 수면 문제가 있다면 정신건강 전문가나 수면 전문가를 찾아가 수면 검사 등을 통해 정확한 원인을 파악하여 적절한 치료를 받는 것이 도움이 됩니다.

## 충분히 자는 것만큼 중요한 것은 규칙적인 수면 습관입니다.

우리나라 청소년들은 주중의 부족한 수면시간을 보충하기 위해 주말에 몰아서 많은 시간을 자기도 합니다. 시험 기간이 되면 벼락치기로 밤을 새워 공부할 때도 있습니다.

수면과학자들은 불규칙한 취침 시간이 생체 리듬을 불안정하게 하여  
**인지 발달이 느려질 수 있다**고 말합니다. 최상의 컨디션을 유지할 수 있는 수면 시간대를  
파악하여 주말과 방학에도 규칙적으로 자고 일어나는 습관을 유지해 봅시다.

## 수면 건강을 해치는 미디어 사용!

잠들기 전 컴퓨터와 스마트폰과 같은 디지털 기기의 사용은 빛과 소음으로 뇌를 각성시켜  
**수면을 방해**합니다. 특히 컴퓨터 모니터나 스마트폰에서 나오는 **청색광(블루라이트)**은  
수면을 유도하는 **멜라토닌 분비를 억제**하고 **뇌를 각성 상태로 만들어 수면을 방해**합니다.

잠들기 전 **최소 1시간 전에는 스마트폰과 같은 디지털 기기를 멀리**하도록 하십시오.  
특히 스마트폰을 옆에 두고 자면 언제 올지 모르는 문자 메시지,  
끝내지 못한 게임을 생각하느라 **쉽게 잠들기 힘들**습니다.

잠들기 전에는 **스마트폰 전원을 꺼두거나** 정해진 시간 이후에는  
손이 닿지 않는 별도의 장소에 놓아두는 것도 좋습니다.



# 건강한 수면 습관을 위해 !



01 매일 규칙적으로 일어나고 잠자리에 드는 시간을 정해봅니다.

02 지나친 낮잠 시간이나 자주 누워있는 습관을 줄여봅니다.

03 탄산음료, 에너지 드링크, 커피, 초콜릿 같은 카페인 함유된 음식을 제한합니다.

04 매일 규칙적인 운동을 하되, 수면 직전 격한 운동은 피합니다.

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 방해되므로 주의합니다.

07 잠들 때 침실은 조용하고 어둡게 합니다.

08 의사와 상의 없이 약국에서 수면 유도제를 구입하지 않습니다.

본 카드뉴스는 교육부와 학생정신건강지원센터가  
한국학교정신건강의학회에 의뢰하여 제작한 "우리들의 마음건강 이야기" 3호입니다.

카드뉴스 문의 : 02-6959-4640 (학생정신건강지원센터)