



바른 품성과 창의력을 갖춘 실력 있는 어린이

## 뉴스레터 10호 안내 (올바른 수면습관은 몸과 마음의 건강을 지켜줍니다.)

삼일가정통신문  
제 2021-171 호

수면은 우리 생활에서 많은 시간을 차지합니다. 그리고 몸과 마음의 발달에 중요한 역할을 해요. 나이에 맞는 적당한 수면은 우리의 신체 성장을 돕고 마음을 건강하게 합니다. 수면의 중요성과 건강한 생활에 도움이 되는 올바른 수면습관을 알아보고 실천해봅시다.

### 1 잠은 왜 중요할까요?

- 잠을 자는 동안 우리 몸은 단순히 쉬고 있는 상태로 있지 않습니다. 수면 중에 우리 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 얻은 정보는 오랫동안 기억되는 정보로 바뀝니다. 수면과학자들은 실제로 충분히 잠을 자면 집중력, 기억력, 판단력과 같은 뇌기능이 좋아진다고 말했습니다. 반대로, 수면이 부족하게 되면 신체 성장뿐 아니라 뇌 발달에 안 좋은 영향을 줄 수 있습니다.

### 2 우리는 충분히 자고 있을까요?

- 잠은 모자라도, 지나치게 많아도 건강에 좋지 않습니다. 초등학생의 적정 수면시간은 9~11시간 정도로 알려져 있습니다. 하지만 최근 자료에 의하면, 우리나라 초등학생의 평균 수면시간은 8.7시간으로 권장하는 수면시간보다 짧았고, 33%의 초등학생이 수면이 부족하다고 응답하였습니다. **수면 부족의 원인으로** 가정학습과 학원 등 '공부'가 1순위를

차지했고 게임, 인터넷 사용을 그 다음 원인으로 꼽았습니다. 초등학교 시기에는 기초 학력과 기초 체력을 만드는 것이 중요합니다. **혹시 공부의 양이 많거나 다른 활동들 때문에 잠이 부족한 상태인지 점검해 봅시다.**

### 3 충분한 잠은 정신적인 건강과 행복감을 높여줍니다.

- 잠을 충분히 못자면, 스트레스에 더 민감해지고 감정을 조절하기 어려워져서 **쉽게 짜증이 날 수 있습니다.** 이런 상태가 지속되면 **마음이 슬퍼지고 불안해지기** 쉽습니다. 연구 결과에 따르면, 수면이 부족하면 행동을 조절하기 힘들어져 친구들과 잘 지내는데 어려움이 생길 수 있다고 합니다. 그뿐만 아니라 잠을 적게 자면 **자기를 존중하는 마음이 낮아지고 행복한 마음도 줄어들게** 됩니다. 건강한 감정을 돕고 즐거운 학교생활을 위해 평소 수면 시간을 점검해보십시오.

### 4 규칙적인 수면습관이 중요합니다.

- 충분히 자는 것만큼 규칙적으로 자고 일어나는 수면습관이 중요합니다. 수면습관과 관련된 연구에 의하면, **잠자리에 드는 시간이 불규칙해지면 기억력과 학습능력 같은 뇌 기능이 저하될 수 있다고** 합니다.
- 수면 과학자들은 불규칙한 취침시간이 우리 몸의 일정한 활동을 혼란시켜서 건강한 뇌발달을 방해할 수 있다고 합니다. 수면시간은 생활 습관과 가정 환경에 따라 차이가 있겠지만, 되도록 밤 10시 정도에는 잠자리에 드는 것이 좋습니다. 규칙적인 수면습관이 주말이나 방학이 되어도 **흐트러지지 않고 지켜질 수 있도록** 노력해봅시다.

### 5 잠자기 전 수면을 위한 준비가 필요합니다.

- 저녁 늦게까지 학교나 학원의 숙제를 하다보면, 좋아하는 놀이를 할 시간이 충분하지

않아 잠자는 시간에 놓고 싶은 마음이 들게 됩니다. 잠자기 직전까지 놀이를 하다보면, 자연스럽게 잠을 자기 위하여 우리의 뇌가 안정할 준비를 하기 어렵습니다. 다른 가족들이 거실에서 TV를 보거나 대화를 하면 그 소리에 관심이 가고 함께 하고 싶은 마음 때문에 쉽게 잠이 들지 않을 수 있습니다. 가족 모두 조용한 분위기를 만들어 잠자는 준비를 도와달라고 말해보는 것도 좋습니다. 잠들기 전 뇌활동을 줄이고 수면에 들어가는 준비를 해봅시다. 예를 들면, '목욕하기-가벼운 책 읽기-잠자기'와 같이 일정하게 순서를 정해서 매일 해보세요. 우리 뇌는 잠자리에 드는 준비과정을 통해 편안한 수면상태로 들어가게 됩니다.

## 6 수면 건강을 해치는 미디어 사용!!

- 잠들기 전 컴퓨터와 스마트폰과 같은 디지털 기기의 사용은 빛과 소음으로 뇌를 깨워서 수면을 방해합니다. 특히 컴퓨터 모니터나 스마트폰에서 나오는 청색 빛(블루라이트)은 잠들 때 나오는 멜라토닌이라는 호르몬을 줄이고 뇌를 깨워서 잠드는 것을 방해합니다. 잠들기 전 최소 1시간 전에는 컴퓨터와 스마트폰과 같은 디지털 기기를 꺼둡니다. 특히 스마트폰을 옆에 두고 자면 언제 올지 모르는 문자 메시지, 끝내지 못한 게임을 생각하느라 쉽게 잠들기 힘듭니다. 잠들기 전 디지털 기기를 쉽게 손이 닿지 않는 장소에 놓아두거나 부모님께 맡겨두는 방법도 좋습니다.

## 7 건강한 수면습관을 위한 방법

- 매일 규칙적으로 일어나고 잠자리에 드는 시간을 정해봅니다.
- 낮잠 시간이나 자주 누워있는 습관을 줄여봅니다.
- 침실은 조용하고 어둡게 합니다. 어두운 것이 힘들면 은은한 조명을 준비합니다.
- 내가 좋아하는 담요나 인형을 침대 근처에 두면 편안한 마음을 가질 수 있습니다.
- 탄산음료, 초콜릿 같은 카페인이 함유된 음식을 줄입니다.
- 매일 규칙적인 운동을 하는 것이 좋으나, 잠자는 시간 직전에는 활동이 많은 운동은 피합니다.

- 잠들기 전 마음을 편안하게 하는 마사지나 근육이완은 도움이 됩니다.
- 잠들기 전 많은 양의 음식을 먹으면 소화할 시간이 충분하지 않아 속이 불편하여 깊은 잠을 방해 할 수 있습니다.

**8** 다음과 같은 수면 문제는 도움을 받으십시오.

- 나의 수면 습관을 생각해보면서 수면에 방해되는 문제가 있다면 부모님과 의논해보세요. 수면 습관을 바꾸고 노력을 하는데도 충분히 잠을 자지 못해 낮에도 졸리거나 피곤하다면 원인을 파악하기 위하여 전문병원에서 진료를 받는 것도 도움이 됩니다.

2021. 10. 22.

삼 일 초 등 학 교 장

