

2021 교사용 카드뉴스

학생의 수면문제에 대처하는 교사의 마음



학생정신건강지원센터
S M H R C

학생의 수면은

- 1 기억력과 집중력 등 학업 관리와
- 2 다양한 정신건강 관련 증상들과 연결 될 수 있습니다.



1

수업시간 심하게 졸고 있는
학생들에게 관심을 가져주세요.



간혹 학생 중에는 수업 시간에 엎드려 자거나 심하게 졸면서
앉아 있는 학생들이 있습니다. 그러지 말라고 이야기 하고 넘어
갈 수도 있지만, 반복 된다면 이러한 학생들이 어떤 상황에서
그러는지 생각해봐야 합니다.

1

수업시간 심하게 졸고 있는 학생들에게 관심을 가져주세요.

수업시간에 심하게 졸고 있는 학생에 대한 이해

✓ 현재 학업에 대한 이해나 동기가 전혀 없음

인지발달이 느린 아동이라면 도움받 수업을 고려

✓ 집에서 충분한 수면이 이뤄지고 있지 않음

가족 내 갈등이 생기거나 밤 동안 가출 등의 가능성

✓ 다양한 정신건강 증상들이 동반되면서 생김

우울, 불안, 자살 생각 등이 동반되면서 불면이나 과도한 수면 동반 가능성

✓ 관심 끌거나 도움의 요청일 수도 있음

최근 스트레스 상황에 대한 반응적 태도

✓ 극단적인 사설 교육에 대해 집중 및 공공 교육 포기

학원 교육만 중시하고, 학교 교육은 전혀 고려하지 않음

2

학생과 마주 앉아서 이야기를 나누며 어떤 상황인지 생각해보고, 학생들에게 기본적으로 수면을 위한 수면 위생 교육을 할 수 있습니다.

1 잠자리에 드는 시간과 아침에 일어나는 시간을 규칙적으로 합니다.

2 잠자리에 소음을 없애고, 온도와 조명을 안락하게 합니다.

3 낮잠을 피하고, 낮잠을 자더라도 1시간 이내로 제한해야 합니다.

4 저녁 식사 후 가벼운 산책 등의 체육 활동이 도움 되나, 늦은 밤에 운동은 피하는 것이 좋습니다.

5 카페인 함유 드링크나 커피는 피해야 합니다.

6 잠자기 전 과도한 식사를 하지 말고, 수분은 적당히 섭취해야 합니다.

7 잠이 오면 잠자리에 눕고, 잠이 오지 않으면 다른 곳으로 나와서 쉬다가 잠이 올 때 다시 누워야 합니다.

8 휴대폰이나패드 종류는 수면을 방해 하니, 사용을 삼가야 합니다.

3

시험 기간에도 **적당한 수면**이 오히려 성적에 도움이 될 수 있음을 학생들에게 알려주셔야 합니다.

- ✓ 시험 전날 충분한 수면이 이뤄져 시험 당일에 졸리지 않아야 합니다.
- ✓ 시험 기간 동안에도 4시간 이하 수면은 기억력과 집중력에 심각한 지장을 초래합니다.
- ✓ 시험 기간 동안 수면시간이 줄어들 수밖에 없을 때, 10분이나 15분 정도 낮잠이 도움 됩니다.
- ✓ 시험 준비 중 각성도 높이는 카페인 음료는 일시적 도움 될 수 있으나 의존, 긴장, 불면 등의 다양한 불편감을 유발시킵니다.
- ✓ 시험 기간 중 휴일이나 주말 생활에서도 평일과 같은 시간에 수면 스케줄을 적용합니다.

4

다양한 정신과적 증상들이 불면이나 과도한 수면 등과 함께 나타나기 때문에 정신건강의 초기 적신호일 수도 있습니다.

따라서 수면이상과 함께 다른 정신건강 문제가 보이면 전문가에게 도움을 요청하셔야 합니다.

- ☒ 조울증 및 우울증의 기분이상과 동반되는 불면 및 과다 수면
- ☒ 조현병 등의 지각 이상으로 인한 불면
- ☒ 강박증 등의 반복적인 생각과 동반되는 불면
- ☒ 외상후 스트레스 장애 등의 반복되는 기억과 동반되는 불면
- ☒ 자살 생각, 계획 및 시도 등으로 동반되는 불면
- ☒ 다양한 수면문제들(기면증, 수면 무호흡증 등)로 인하여 정상적인 수면이 이뤄지지 않음



2021 교사용 카드뉴스

학생의 수면문제에 대처하는 교사의 마음

카드뉴스 문의사항

교육부 학생정신건강지원센터

02-6959-4640



학생정신건강지원센터