

지혜 깊어지는 건강 >>> 우리 아이를 위한 1분 건강
글 이윤미 참고 <우리 가족 건강 주치의>



잘 자는 우리 아이 키도 쑥쑥, 더 똑똑하게

적절한 수면 시간은 자녀의 성장에 가장 중요한 요소다. 2~3세 아이들의 경우 하루 12~14시간, 4~6세 사이의 아이들은 11~12시간, 7세 이후에는 매일 적어도 9~10시간의 수면시간이 필요하다.

깊은 잠에 빠졌을 때 성장 호르몬이 집중적으로 분비된다. '잘 먹고 잘 자야 키도 크고 몸이 튼튼하다.' 라는 말이 있다. 그래서 아이들 식단에 관심을 기울이는 부모는 많다. 반면 아이들 수면 습관에 주의를 기울이는 부모는 적다. 요즘 아이들은 TV 시청이나 과도한 학습량, 부모의 늦은 귀가 등으로 잠들지 못하는 경우가 있다. 아이들이 충분한 수면을 취하지 못하면 성장에 큰 지장을 받는다. 성장기 어린이와 청소년의 경우 깊은 잠을 잘 때 성장 호르몬이 집중적으로 분비된다. 보통 잠들기 시작해 2시간쯤 지나 숙면에 접어들 때 활발하게 분비된다. 시간으로 보면 평균 밤 10시에서 새벽 2시 사이다.

잠을 제때 못 이루는 아이는 주의력과 집중력에 문제가 생긴다. 잠이 모자란 아이들은 주의력이 산만해지고, 집중력이 떨어지기 쉽다. 잠시도 가만히 있지 않고 한 가지 일이나 놀이에 집중을 못 하며, 정신없이 부산스러운 아이들은 유별나서 잠을 자지 않는 것이 아니라 잠을 제대로 못 자서 그런 행동을 보이는 것일 수 있다. 잠을 못 자면 학습에 영향을 미치기도 하는데, 잠을 제대로 못 자면 기억력과 관련된 뇌 활동을 방해하기 때문에 학습능력이 떨어진다. 수면 중에도 뇌가 활동하는 때는 따로 있다. 수면은 '비렘수면' (Non-REM · Rapid Eye Movement)과 '렘수면' (REM)으로 나뉘는데 렘수면 동안 뇌가 활동한다. 렘수면은 기억을 강화하는 구실을 하는데, 비렘수면과 렘수면은 1시간 30분~2시간 정도의 주기로 반복된다. 1시간 30분의 수면주기를 갖고서 6시간 동안 잠을 자는 사람은 4번의 비렘수면과 렘수면을 갖는다. 이러한 주기 때문에 잠을 잘 때는 4시간 30분, 6시간,

7시간 30분, 9시간의 주기에 맞추어 잠을 자는 것이 꼭 잔 느낌을 주고 뇌에 좋다. 게다가 아이들은 수면주기가 반복될 수록 렘수면이 길어져 최소한 4번 정도 반복이 가능한 수면 시간을 확보해야 뇌가 충분한 기억능력을 발휘할 수 있다.

잠들기 전에 하는 운동은 깊은 잠을 방해한다

아이들이 겪는 수면장애는 어떤 것이 있을까. 무서운 꿈, 쫓기는 꿈 등을 꾸면서 깊은 잠을 자지 못하고 소리를 지르거나, 자다가 갑자기 소스라치게 놀라고 몸에 경련을 일으키거나 밤새 화장실을 들락날락 거리는 등 다양한 형태로 나타난다.

수면장애는 단순히 아이의 심리상태 외에도 환경적인 원인도 있다. 운동은 일반적으로 수면을 돕고 숙면을 취하게 해 주지만 저녁 늦게, 혹은 취침 시간 전에 하는 운동은 오히려 좋지 않다. 식사로는 균형식이나 저탄수화물, 고지방식이 숙면을 유도하기가 쉽다. 음료도 수면에 영향을 미칠 수 있다. 아이들이 즐겨 마시는 콜라에 포함된 카페인은 수면을 방해한다. 또한, 예민한 아이들의 경우 잠을 자는 환경이 안정되어야 한다. 혼자 자지 못하는 경우에는 억지로 아이들을 혼자 재우기보다는 부모와 같이 자면서 심리적으로 안정되게 하고 점차적으로 혼자 잘 수 있게 연습을 시키는 것이 좋다.

수면장애가 있는 아이들에게 가장 도움이 되는 음식은 대추를 들 수 있다. 대추는 심장을 안정시키고 소화기를 튼튼하게 하는 효능이 있다. 대추 5알 정도를 물 500ml에 넣고 끓여 물 대신 먹으면 좋다. **MEDI CHECK**

수면을 돕는 음식



- ① 우유 ☞ 우유에는 세로토닌이라는 물질이 들어 있어 뇌를 진정시키고 심신을 편안하게 한다. 찬 우유는 위에 부담이 될 수 있기 때문에 따뜻하게 데운 것이 좋다.
- ② 바나나 ☞ 바나나는 수면 리듬을 조절하는 말라토닌을 만들어 낸다. 바나나를 하루에 두 개 정도 먹으면 효과적이다.
- ③ 키위 ☞ 키위의 칼슘, 마그네슘, 세로토닌, 이노시톨 등은 신경을 안정시키는 효과가 있다.
- ④ 상추 ☞ 상추의 유백색 점액 '락투 카이움'은 졸음을 유발하고 최면 효과를 줘 잠이 빨리 오게 한다.
- ⑤ 호두 ☞ 호두 날 것은 그냥 먹어도 좋고 물을 붓고 끓인 후 꿀에 타 먹어도 좋다. 가루를 내 따뜻한 우유에 타 먹는 것도 좋다.