

## 아침잠 많은 아이, 어떻게 대처할까?

아침에 일어나기 힘들어 하는 아이, 혹시 건강에 이상이 있는 것은 아닌지 걱정이 앞선다. 피로, 부족한 수면 시간, 낮은 수면 질 때문이라면 수면 환경을 개선해 주어야 한다. 임신·출산·육아 전문매체 '앙쥬' (ange.co.kr)가 아침잠 많은 아이 대처법을 소개했다.

### ■ 단순히 잠이 많은 건지 확인할 것

아이가 단순히 잠이 많다고 느낀다면 그 정도가 어느 수준인지 정확히 확인한다. 아이가 건강 이상의 문제로 많이 자는 것 같다면 충분히 휴식을 취하게 하고 생활에도 변화를 준다. 그래도 증상이 장기적으로 반복되거나 정도가 심해지면 병원을 찾아 진단을 받는다.

### ▶ 수면 장애로 얹은 잠을 자는 아이



코골이나 수면무호흡증 등의 수면장애가 있는 아이들은 잠을 꼭 자지 못해 아침에 일어나기 힘들고 활동하는 시간에 쉽게 졸음을 느낀다. 코골이의 경우 부족한 해로 일정 부분 산소가 공급돼 괜찮지만, 수면무호흡증의 경우 하루빨리 증상을 개선해야 한다.

- 대처법: 수분을 충분히 섭취하지 못해 점막이 붓거나 예민해지면 이런 증상이 나타나므로 수면 전후 혹은 수면 중간에 물을 마시게 한다. 먼지가 많이 나는 침구류는 피하고 목이 뒤로 꺾여 입이 벌어지지 않을 높이의 베개를 사용한다. 옆으로 누는 자세가 기도를 확보하는 데 유리하므로 옆으로 누워 자게 한다.

### ▶ 과수면증으로 계속 졸려 하는 아이



밤잠의 질이나 양이 충분한데도 아침에 일어나기 힘들어하거나 오랜 시간 동안 졸아서 총수면 시간이 지나치게 늘어나면 과수면증을 의심해야 한다. 과수면증은 스트레스로 인한 정신적·육체적 피로 누적과 체력 저하, 호르몬의 이상, 생활환경의 변화 등을 원인으로 꼽는다. 따라서 아이 생활에 변화가 생긴 것은 아닌지, 스트레스를 받고 있는 것은 아닌지 확인한다.

- 대처법: 자고 일어나는 시간을 일정하게 유지해 규칙적인 수면 생활을 만들어준다. 음식을 너무 많이 먹이지 말고, 유산소운동이나 뛰어놀기 등 폐활량을 키울 수 있는 생활 습관을 만들어준다.

### ▶ 피곤하다는 말을 달고 사는 아이

잠을 충분히 자도 피곤하다며 다시 잠자리에 누워버리거나 운동으로 체력을 키우려 해도 운동 후 심한 피로감을 호소한다면 만성피로증후군이 의심된다. 과수면증과 헷갈릴 수 있는데, 만성피로증후군은 졸림의 전조 증상을 '졸리다'가 아닌 '피곤하다'로 표현한다.

- 대처법: 피로가 쌓이지 않는 수준의 가벼운 운동을 하고, 활동 후에는 마사지를 하거나 따뜻한 물로 목욕을 하는 등 잠 외에 피로를 해소할 방법을 찾는다. 아이가 지속적으로 피로감을 호소한다면 병원 진료를 받도록 한다.

사진=shutterstock

**스페셜**

**한방침 + 물리치료**

Acupuncture + Massage

10번 패키지 구입시 1번 Free

2022 Top AWARD

**“재활 통증 전문”**

2022 Top Doctors of Excellence Acupuncturist에 선정된 여성 한의사가 세심하게 상담해 드립니다.

침

부항

뜸

보약

**공진단 선물용**

상품권도 판매합니다.

- \*쌍화탕
- \*녹용대보탕
- \*심전대보탕
- \*각종 한방 TEA

각종 보험, 통증, 한약  
교통사고, 건강상담 환영, 메디케어  
메디케어 (Advantage)

**푸른솔한의원**

PINETREE ACUPUNCTURE

월 - 금 9:00 AM ~ 6:00 PM 토 10 AM ~ 1 PM 일 Closed

**714.736.0208**

2619 W. Orangethorpe Ave. Fullerton, CA 92833

# 커뮤니티 양로병원

한결같은 사랑과 기도로 내 부모님처럼 섬기는 양로병원

24시간 병간호

- 물리치료, 작업치료, 언어치료
- 링거투여, 호스피스케어
- 외상치료, 호흡기치료, 기관절개치료

각종 여가활동

- 각종 교육 프로그램
- 아트와 게임
- 종교활동
- 운동 프로그램

다양한 제공

병원 예약, 차량제공  
영양상담과  
다양한 메뉴 제공

메디케어, 메디칼  
Private/HMO/PPO

9620 Fremont Ave., Montclair, CA 91763

**(909) 621-4751**

한국어 상담: Faith Lim (562) 714-7792

[www.communityech.com](http://www.communityech.com)

아늑하고 편안함,  
최첨단 의료시설과 환경  
한국인에게 친절한  
상담을 받으세요.