

발 간 등 록 번 호

11-1352297-100041-01

발달장애인 부모님과 함께하는

발달장애인의
건강증진을 위한 읽기 쉬운 책
수면장애 관리편



ISBN 978-89-6810-674-3 (PDF)

발달장애인 부모님과 함께하는

발달장애인의
건강증진을 위한 읽기 쉬운 책

수면장애 관리편

저 자 | 호승희·김예순·전민재



발 간 등 록 번 호

11-1352297-100041-01

발달장애인 부모님과 함께하는

발달장애인의
건강증진을 위한 읽기 쉬운 책

수면장애 관리편

저 자 | 호승희·김예순·전민재



일러두기

★ 책의 목적

본 가이드북은 발달장애인의 건강한 수면 증진을 위해 제작되었습니다.
발달장애인이 자신의 수면 상태를 이해하고, 건강한 수면 습관을 형성할 수 있도록 돕는 것을 목적으로 합니다.

★ 활용 대상

- 주 사용자 : 발달장애인 및 가족
 - 함께 사용자 : 선생님, 활동지원사 등 발달장애인을 지원하는 분들
- ※ 본 가이드북은 발달장애인이 보호자나 지원자와 함께 읽고 활용할 수 있도록 구성되었습니다.

★ 활용 방법

- 수면 건강 자가진단 체크리스트를 활용하여 수면 상태를 확인하세요
- 보호자와 함께 내용을 읽고 이야기를 나누세요
- 의료기관 방문 시 작성한 체크리스트를 의사선생님께 보여주세요
- 좋은 잠자리 만들기와 수면 습관 개선에 관한 조언을 실천해보세요

★ 활용 시 주의사항

- 본 가이드북은 의학적 진단을 대신할 수 없습니다
- 지속적인 수면 문제가 있다면 반드시 의료기관을 방문하여 진료를 받으세요
- 발달장애인의 개인차를 고려하여 적절히 설명해주세요
- 무리한 실천보다는 점진적인 습관 형성을 권장합니다
- 가족 모두의 이해와 협력이 중요합니다

본 가이드북이 발달장애인의 건강한 수면과 삶의 질 향상에 도움이 되기를 바랍니다.

발간사

발달장애인의 건강증진을 위한 읽기 쉬운 책 수면장애 관리편

안녕하십니까?

국립재활원 원장 강윤규입니다.

건강한 삶의 시작은 충분하고 질 좋은 수면에서 비롯됩니다. 그러나 발달장애인은 다양한 이유로 인해 수면의 어려움을 겪는 경우가 많으며, 이는 신체적·정서적 건강에 큰 영향을 미칠 수 있습니다. 수면 문제는 당사자의 삶의 질은 물론 가족과 보호자의 일상에도 깊은 영향을 미치기에, 보다 체계적인 관리와 정보 제공이 절실한 영역입니다.

이번에 발간한 발달장애인을 위한 건강증진 가이드북 「수면장애 관리편」은 발달장애인의 특성과 생활 환경을 고려하여, 더 쉽게 실천할 수 있는 수면 관리 방법을 담고자 하였습니다. 수면 환경의 조성, 생활 습관 개선, 수면 장애에 대한 이해와 대응 방안 등 일상에서 바로 적용 가능한 내용을 중심으로 구성하였습니다.

이 가이드북이 수면 문제로 어려움을 겪는 발달장애인과 가족, 그리고 현장에서 함께하는 전문가들에게 작은 도움이 되기를 바랍니다. 수면의 질이 향상되면 하루하루가 달라질 수 있습니다. 앞으로도 발달장애인의 건강한 삶을 지원하기 위한 실질적인 자료 개발에 지속적인 노력을 기울이겠습니다.

끝으로, 본 가이드북의 제작에 함께해 주신 모든 분들께 진심으로 감사의 말씀을 드립니다. 감사합니다.

2025년 8월

국립재활원장 강 윤 규

 국립재활원 유튜브 채널에서 발달장애인 건강 관리 관련 영상을 확인할 수 있습니다.
- 국립재활원 유튜브 링크 : https://www.youtube.com/@nrc_kr/playlists

추천사

안녕하십니까? 한국발달장애인협회장 김덕홍입니다.

한국발달장애인협회는 발달장애인의 인권과 권익을 신장시켜 발달장애인의 사회적, 경제적 자립을 실현하고, 사회 구성원으로 당당히 서게 함을 목적으로 설립되었습니다.

발달장애인은 인지, 의사소통, 사회성, 운동 기능 등의 발달에 제한이 있어 일상생활에서 다양한 어려움에 직면하고 있습니다. 또한 발달장애인은 건강관리 측면에서도 신체적, 정신적 건강 유지뿐 아니라, 건강 정보 이해, 의료서비스 접근 등 여러 측면에서 어려움이 있습니다.

국립재활원에서는 발달장애인과 가족이 활용할 수 있는 발달장애인 건강가이드북을 지속적으로 개발·보급하는 것으로 알고 있습니다. 이번에는 「발달장애인의 건강증진을 위한 읽기 쉬운 책: 수면장애 관리편」을 발간해 주셔서 매우 반갑게 생각합니다. 수면장애 관리편에는 발달장애인이 잠을 왜 자야 하는지, 수면으로 인해 어떤 점이 좋은지에 대한 근본적인 내용뿐 아니라, 자주 접할 수 있는 수면 문제에 대해 알아보고 관리 가능한 내용이 포함되어 있어, 더욱 유용할 것으로 사료됩니다.

더불어, 발달장애인의 일상과 관련된 건강 중심 주제로 구성된 국립재활원 건강관리 가이드북이 지속적으로 개발·보급되어, 발달장애인이 일상생활의 일부분이지만, 스스로 건강을 챙길 수 있는 돕는 자료가 다양하고, 지속화 되기를 간절히 희망합니다.

또한 우리 협회 역시 발달장애인이 우리 사회 일원으로 자립할 수 있도록 지원하는 역할에 충실히 임하겠습니다.

다시 한번 감사드립니다.

2025년 8월

사단법인 한국발달장애인협회장 김 덕 홍

추천사

발달장애인의 건강증진을 위한 읽기 쉬운 책 수면장애 관리편

안녕하십니까? 한국장애인부모회 고선순입니다.

발달장애인의 건강에 관심 가져 주시고, 「발달장애인의 건강증진을 위한 읽기 쉬운 책: 수면장애 관리편」을 발간해 주셔서 매우 기쁩니다. 아시다시피 우리나라 등록 발달장애인은 2024년 기준 약 28만 명으로 전체 등록장애인의 약 17.3%를 차지합니다. 이는 2000년 약 8.8만 명에서 3배 이상 증가한 수치입니다. 그만큼 발달장애인에 대한 관심과 지원이 요구됩니다.

‘자폐스펙트럼장애 아동의 약 40~80%가 수면 장애를 경험한다’는 통계를 본 적이 있습니다. 발달장애인, 특히 자폐스펙트럼장애를 가진 아동과 청소년은 비장애인보다 수면장애를 겪을 확률이 현저히 높은 것으로 알고 있습니다. 수면 장애로 인한 행동 문제나 가족 스트레스도 심각할 수밖에 없는 것이 현실입니다.

이번에 발간하는 국립재활원의 「발달장애인의 건강증진을 위한 읽기 쉬운 책: 수면장애 관리편」책자는 발달장애인과 가족, 그리고 지도하는 선생님이 함께 볼 수 있도록 구성되어 있습니다.

본 책자에는 수면의 중요성, 수면에 방해되는 요소, 좋은 잠자리를 만드는 방법 등의 정보가 실질적인 도움이 될 것으로 사료됩니다. 다만, 발달장애인이 복용하는 약물이 수면에 미치는 영향이 있을 수 있기 때문에 이러한 고려와 관리에 대한 팁은 필요할 것 같습니다. 다만, 발달장애인의 수면문제를 다룬 책자가 많지 않은 가운데, 귀한 자료를 제공해 주셔서 활용도는 높을 것으로 생각합니다.

끝으로 본 책자 발간에 참여해 주신 분들께 진심으로 감사 말씀드립니다. 앞으로도 발달장애인이 이해하기 쉽게 읽을 수 있는 건강관리 책자가 다양하고 지속적으로 개발되고 보급되기를 기대합니다. 감사합니다.

2025년 8월

한국장애인부모회장 고 선 순

1	잠은 왜 중요할까요?	11	5	좋은 잠자리 만들기	85
	01. 잠을 왜 자야 하나요?	12		01. 편안한 방은 어떻게 꾸미면 좋을까요?	86
	02. 잠을 자면 우리 몸에 어떤 좋은 일이 생기나요?	13		02. 잠자기 전에 하면 좋은 일은 어떤 것이 있을까요?	87
				03. 낮에는 어떤 일을 하면 밤에 잠을 잘 잘 수 있을까요?	88
2	부모님이나 선생님과 나의 수면을 살펴봐요!	15	6	건강과 잠	89
	· 수면 건강 자가진단 종합 체크리스트	16		01. 약을 먹을 때 잠자는 것과 관련해 주의할 점은 뭘까요?	90
3	수면 문제 알아보기	23		02. 마음이 힘들 때는 어떻게 하면 잠을 잘 잘 수 있을까요?	91
	01. 잠들기 어려워요 [입면불면증]	24		03. 운동은 잠자는 데 어떤 도움을 줄까요?	92
	02. 자다가 자주 깨요 [중도각성불면증]	31	7	도움이 필요할 때	93
	03. 자다가 숨쉬기 힘들어요 [수면무호흡증]	38		01. 언제 어른에게 도움을 요청해야 할까요?	94
	04. 다리가 불편해서 잠들기 어려워요 [하지불안증후군]	45		02. 의사 선생님께는 어떻게 가야 할까요?	95
	05. 낮과 밤이 바뀌었어요 [일주기 리듬 장애]	52	8	재미있는 수면 활동	97
	06. 너무 많이 자요 [과다수면]	59		01. 수면 일기는 어떻게 쓰나요?	98
	07. 자면서 이상한 행동을 해요 [사건수면]	66		02. 수면을 돕는 특별한 책은 어떻게 읽으면 좋을까요?	99
	08. 약 때문에 잠자기 어려워요 [약물 관련 수면장애]	73		03. 좋은 꿈을 그림으로 그리면 어떤 점이 좋을까요?	101
4	나이에 따라 달라지는 수면	81	9	가족과 함께하는 수면 건강	103
	01. 어린이는 어떻게 자는 게 좋을까요?	82		01. 가족과 함께 어떻게 수면 계획을 세울 수 있을까요?	104
	02. 청소년의 수면은 어떤 점이 특별할까요?	83		02. 가족들이 서로 어떻게 도와줄 수 있을까요?	107
	03. 어른이 되면 수면이 어떻게 달라질까요?	84		03. 부모와 자녀의 수면은 어떻게 분리할 수 있을까요?	109



책을 읽기 전에 용어 이해하기

발달장애인의 건강증진을 위한 읽기 쉬운 책

수면장애 관리편



- ✓ **각성** 깨어있는 상태예요.
- ✓ **과다수면** 너무 많이 자는 것이예요.
- ✓ **공격성** 화가 나서 남을 때리거나 소리지르고 싶은 마음이에요.
- ✓ **근긴장도** 근육이 얼마나 단단한지를 나타내는 정도예요.
- ✓ **낮잠** 낮에 잠깐 자는 잠이에요.
- ✓ **내과** 몸 안의 여러 병을 약으로 치료하는 병원이에요.
- ✓ **도파민** 우리 뇌에서 만드는 중요한 물질이에요.
- ✓ **동반질환** 내가 가지고 있는 다른 병이에요.
- ✓ **멜라토닌** 잠이 잘 오게 하는 우리 몸의 물질이에요.
- ✓ **면역체계** 우리 몸을 지켜주는 보호막이에요.
- ✓ **몽유병** 잠자면서 걸어다니는 병이에요.

- ✓ **백색소음** 잠을 잘 때 도움이 되는 조용한 소리예요.
- ✓ **불면증** 잠들기 어렵거나 잠을 못 자는 병이에요.
- ✓ **사건수면** 잠자면서 이상한 행동을 하는 것이예요.
- ✓ **수면다원검사** 잠자는 동안 몸의 상태를 검사하는 것이예요.
- ✓ **수면무호흡증** 잠잘 때 숨쉬기가 자꾸 멈추는 병이에요.
- ✓ **수면위생** 잠을 잘 자기 위한 좋은 습관이에요.
- ✓ **수면장애** 잠자는 것에 문제가 있는 상태예요.
- ✓ **스트레스** 마음이 불편하고 긴장되는 것이예요.
- ✓ **야경증** 잠자다가 무서워서 소리지르는 것이예요.
- ✓ **양압호흡기** 잠잘 때 숨쉬기를 도와주는 기계예요.
- ✓ **일주기 리듬** 우리 몸의 하루 생활 시계예요.

책을 읽기 전에 용어 이해하기

- ✓ **입면** 잠들기 시작하는 것이에요.
- ✓ **주간졸음** 낮에 자꾸 졸리는 것이에요.
- ✓ **진정** 마음이 차분해지는 것이에요.
- ✓ **집중력** 한 가지 일에 정신을 모을 수 있는 힘이에요.
- ✓ **체온조절** 몸의 온도를 맞추는 것이에요.
- ✓ **취침** 잠자리에 드는 것이에요.
- ✓ **피로감** 몸이 지치고 힘든 느낌이에요.
- ✓ **하지불안증후군** 주로 다리에 불편한 감각이 생겨 잠들기 어려운 병이에요. 때로는 팔에도 비슷한 증상이 나타날 수 있어요.
- ✓ **항불안제** 불안한 마음을 가라앉히는 약이에요.
- ✓ **호르몬** 우리 몸에서 만들어지는 중요한 물질이에요.



* 이해가 안 되는 말이 있으면 부모님이나 선생님께 물어보세요!

Part 1

잠은 왜 중요할까요?

» 잠을 왜 자야 하나요?



잠은 우리 몸과 마음을 쉬게 해줘요.
잠을 자면 **피곤함이 사라지고 다음 날 활기차게** 지낼 수 있어요.
잠은 우리 건강을 지켜주는 중요한 친구예요.

※ 더 자세히 알아봅시다

수면은 인체의 회복과 재생에 필수적인 과정입니다. 수면 중에는 뇌의 불필요한 연결이 정리되고, 낮 동안 쌓인 독소가 제거됩니다. 또한 수면은 기억 형성과 학습에 중요한 역할을 합니다. 충분한 수면은 면역 체계를 강화하고, 호르몬 균형을 유지하며, 심혈관 건강을 증진시킵니다. 발달장애인의 경우 적절한 수면은 주의력 향상, 정서 안정, 그리고 전반적인 삶의 질 개선에 크게 기여할 수 있습니다.

» 잠을 자면 우리 몸에 어떤 좋은 일이 생기나요?



잠을 자면 우리 몸이 건강해져요.
머리가 맑아지고, 기분이 좋아지며, 몸이 더 튼튼해져요.
잠은 우리 몸을 새롭게 만들어주는 마법 같아요.

※ 더 자세히 알아봅시다

수면은 신체의 다양한 기능을 회복시키고 강화합니다. 뇌 기능 향상, 면역 체계 강화, 호르몬 균형 유지, 심혈관 관련 질환 예방 등 전반적인 신체 기능에 긍정적인 영향을 미칩니다. 특히 발달장애인의 경우, 적절한 수면은 인지 기능 개선과 정서 안정에 큰 도움이 됩니다. 수면 중에는 성장 호르몬이 분비되어 신체 성장과 회복을 촉진하며, 낮 동안 축적된 독소가 제거됩니다. 또한 기억 강화와 학습 능력 향상에도 중요한 역할을 합니다. 충분한 수면은 스트레스 감소, 집중력 향상, 그리고 전반적인 삶의 질 개선으로 이어집니다.

Part 2

발달장애인 부모님과 함께하는

발달장애인의 건강증진을 위한 읽기 쉬운 책
수면장애 관리편

부모님이나 선생님과
나의 수면을 살펴봐요!

☑ 수면 건강 자가진단 종합 체크리스트

☑ 이름 :

☑ 날짜 :

지난 한 달 동안의 수면 상태를 기준으로 체크☑ 해 주세요.

구분	번호	증상	예	아니오	관련될 수 있는 수면장애
잠들기	1	30분 이상 누워있어도 잠들기 어려운가요?			입면불면증, 하지불안증후군, 일주기리듬장애, 약물관련수면장애
	2	잠자리에 들면 걱정이 많아져서 불안한가요?			입면불면증
	3	잠들기 전에 계속 이리저리 뒤척이나요?			입면불면증, 하지불안증후군
	4	머릿속에 생각이 많아지나요?			입면불면증
수면유지	5	밤에 2번 이상 잠에서 깨나요?			중도각성불면증, 수면무호흡증, 사건수면
	6	깨고 나서 다시 잠들기까지 30분 이상 걸리나요?			중도각성불면증, 약물관련수면장애
	7	너무 일찍 일어나고 다시 잠들기 어려운가요?			중도각성불면증, 일주기리듬장애
	8	밤에 화장실에 자주 가고 싶어지나요?			중도각성불면증, 수면무호흡증
주간증상	9	충분히 자도 낮에 계속 졸리고 피곤한가요?			과다수면, 수면무호흡증, 일주기리듬장애
	10	낮잠을 자도 피곤이 가시지 않나요?			과다수면, 수면무호흡증
	11	갑자기 참을 수 없이 졸려서 잠들어 버리나요?			과다수면, 수면무호흡증
	12	아침에 일어나기가 매우 힘든가요?			과다수면, 일주기리듬장애, 약물관련수면장애

구분	번호	증상	예	아니오	관련될 수 있는 수면장애
호흡관련	13	크게 코를 골아요?			수면무호흡증
	14	잠잘 때 숨쉬기가 잠깐 멈추나요?			수면무호흡증
	15	아침에 두통이나 목 통증이 있나요?			수면무호흡증
	16	자고 일어나도 개운하지 않나요?			수면무호흡증, 과다수면
다리증상	17	다리가 불편하거나 이상한 느낌이 드나요?			하지불안증후군
	18	다리를 계속 움직이고 싶은 충동이 있나요?			하지불안증후군
	19	다리를 움직이면 증상이 나아지나요?			하지불안증후군
	20	다리 증상으로 잠들기 어려운가요?			하지불안증후군, 입면불면증
수면중행동	21	잠자다가 일어나서 돌아다니나요?			사건수면
	22	잠자다가 소리지르거나 울어요?			사건수면
	23	이를 갈아요?			사건수면
	24	다리를 차거나 심하게 움직이나요?			사건수면, 하지불안증후군
수면각성리듬	25	매우 늦게 자고 늦게 일어나나요?			일주기리듬장애
	26	주말과 평일 수면시간이 매우 다른가요?			일주기리듬장애
	27	밤엔 못 자고 낮엔 너무 졸리나요?			일주기리듬장애, 과다수면
	28	규칙적인 수면-각성이 어려운가요?			일주기리듬장애, 약물관련수면장애
약물관련	29	약 먹은 후 잠들기가 더 어려워졌나요?			약물관련수면장애, 입면불면증
	30	약 먹은 후 낮에 더 졸리나요?			약물관련수면장애, 과다수면
	31	약 먹은 후 수면 중 이상행동이 생겼나요?			약물관련수면장애, 사건수면
	32	약 때문에 수면 패턴이 바뀌었나요?			약물관련수면장애, 일주기리듬장애

☑ 수면 장애별로 확인하기

☑ 입면불면증일 수 있어요

"잠들기 어려움"에 O 표시가 있고, 다음 증상들 중에서 2개 이상 O 표시가 있으면 의심해 보세요.		
1	30분 이상 누워있어도 잠들기 어려워요	☐
2	잠자리에서 걱정이 많아지고 불안해져요	☐
3	계속 이리저리 뒤척여요	☐
4	머릿속에 생각이 많아져요	☐
5	다리가 이상하게 불편해서 잠들기 어려워요	☐

☑ 중도각성불면증일 수 있어요

"자주 깨는 증상"에 O 표시가 있고, 다음 증상들 중에서 2개 이상 O 표시가 있으면 의심해 보세요		
1	밤에 2번 이상 깨요	☐
2	깨고 나서 다시 잠들기 힘들어요	☐
3	너무 일찍 일어나고 다시 잠들 수 없어요	☐
4	화장실에 자주 가고 싶어져요	☐
5	숨쉬기가 불편해요	☐

☑ 과다수면일 수 있어요

"낮 졸림"에 O 표시가 있고, 다음 증상들 중에서 3개 이상 O 표시가 있으면 의심해 보세요		
1	충분히 자도 낮에 계속 졸리고 피곤해요	☐
2	낮잠을 자도 피곤이 가시지 않아요	☐
3	갑자기 참을 수 없이 졸려서 잠들어요	☐
4	아침에 일어나기가 매우 힘들어요	☐
5	자고 일어나도 개운하지 않아요	☐

☑ 수면무호흡증일 수 있어요

"코골이나 숨멈춤"에 O 표시가 있고, 다음 증상들 중에서 2개 이상 O 표시가 있으면 의심해 보세요		
1	크게 코를 골아요	☐
2	잠잘 때 숨쉬기가 잠깐 멈춰요	☐
3	아침에 두통이나 목 통증이 있어요	☐
4	낮에도 계속 졸리고 피곤해요	☐
5	자주 깨고 화장실에 가고 싶어져요	☐

✓ **하지불안증후군일 수 있어요**

"다리 불편감"에 O 표시가 있고, 다음 증상들 중에서 3개 이상 O 표시가 있으면 의심해 보세요		
1	다리가 불편하고 이상한 느낌이 들어요	☐
2	다리를 계속 움직이고 싶은 충동이 있어요	☐
3	다리를 움직이면 증상이 나아져요	☐
4	다리 증상 때문에 잠들기 어려워요	☐
5	잠자면서 다리를 많이 움직여요	☐

✓ **사건수면일 수 있어요**

"수면 중 이상행동"에 O 표시가 있고, 다음 증상들 중에서 1개 이상 O 표시가 있으면 의심해 보세요		
1	잠자다가 일어나서 돌아다녀요	☐
2	잠자다가 소리지르거나 울어요	☐
3	잠잘 때 이를 갈아요	☐
4	다리를 차거나 심하게 움직여요	☐
5	약물 복용 후 이상행동이 시작됐어요	☐

✓ **일주기리듬장애일 수 있어요**

"낮밤이 바뀐"에 O 표시가 있고, 다음 증상들 중에서 2개 이상 O 표시가 있으면 의심해 보세요		
1	매우 늦게 자고 늦게 일어나요	☐
2	주말과 평일 수면시간이 매우 달라요	☐
3	밤엔 못 자고 낮엔 너무 졸려요	☐
4	규칙적인 수면-각성이 어려워요	☐
5	약물 때문에 수면패턴이 바뀌었어요	☐

✓ **약물관련수면장애일 수 있어요**

"약물복용 후 변화"에 O 표시가 있고, 다음 증상들 중에서 2개 이상 O 표시가 있으면 의심해 보세요		
1	약 먹은 후 잠들기가 더 어려워져요	☐
2	약 먹은 후 낮에 더 졸려요	☐
3	약 먹은 후 수면 중 이상행동이 생겼어요	☐
4	약 때문에 수면 패턴이 바뀌었어요	☐
5	기존 수면문제가 더 심해졌어요	☐

☞ 바로 병원에 가야 할 때

1	심한 주간 졸음으로 일상생활이 어려워요	☐
2	수면 중 호흡이 자주 멈춰요	☐
3	이상행동으로 다칠 위험이 있어요	☐
4	2주 이상 심한 불면이 계속돼요	☐
5	약물 부작용이 의심돼요	☐
6	수면 문제로 일/학업에 심각한 지장이 있어요	☐
7	우울감이나 불안감이 심해졌어요	☐

※ 주의하세요

- 이 체크리스트는 참고용이에요
- 정확한 진단은 수면전문의에게 받으세요
- 여러 수면장애가 함께 있을 수 있어요
- 같은 수면장애라도 사람마다 달라요
- 증상이 심각하면 바로 병원에 가세요

Part 3

수면 문제 알아보기

01 잠들기 어려워요 **입면불면증**

» 정의 입면불면증이 뭐예요?



잠드는 게 어려운 거예요. 누워서 잠들려고 해도 오랜 시간이 걸려요. 그래서 다음 날 피곤하고 힘들 수 있어요.

※ 더 자세히 알아봅시다

입면불면증은 잠들기 어려운 불면증의 한 유형입니다. 누워서 잠들기까지 30분 이상 걸리고, 일주일에 3번 이상 이런 증상이 나타나는 경우를 말합니다. 발달장애인은 입면불면증을 겪더라도 이를 적절히 표현하기 어려울 수 있어 세심한 관찰이 필요합니다.

» 원인 왜 잠들기 어려울까요?



마음이 불안하거나 슬플 때, 밤에 **휴대폰을 많이 볼 때**, 저녁시간에 **커피나 차, 카페인**이 들어있는 음료를 많이 마실 때 잠들기가 어려울 수 있어요.

※ 더 자세히 알아봅시다

입면불면증의 원인으로는 스트레스, 불안, 우울 등의 심리적 요인, 카페인이나 알코올 섭취, 늦은 시간 스마트폰 사용 등의 생활 습관, 감각 과민이나 통증 등의 신체적 요인이 있습니다. 발달장애인은 이러한 요인들에 더욱 취약할 수 있어 주의가 필요합니다.

» 증상 잠들기 어려우면 어떤 일이 생길까요?



잠들기 어려우면 **낮에 피곤하고 멍해질 수 있어요.** 화가 나기도 하고, 공부나 일에 집중하기 힘들어져요. 이런 증상들 때문에 일상생활이 힘들어질 수 있어요.

※ 더 자세히 알아보시다

입면불면증의 주요 증상으로는 주간 피로감, 집중력 저하, 기분 변화 등이 있습니다. 발달장애인은 이러한 증상을 과잉행동, 짜증, 공격성 증가 등으로 표현할 수 있어 세심한 관찰이 필요합니다. 만성적인 입면불면증은 삶의 질 저하, 면역력 약화 등 건강에 부정적 영향을 미칠 수 있습니다.

» 진단 및 검사 의사 선생님은 잠들기 어려운 것을 어떻게 확인하나요?

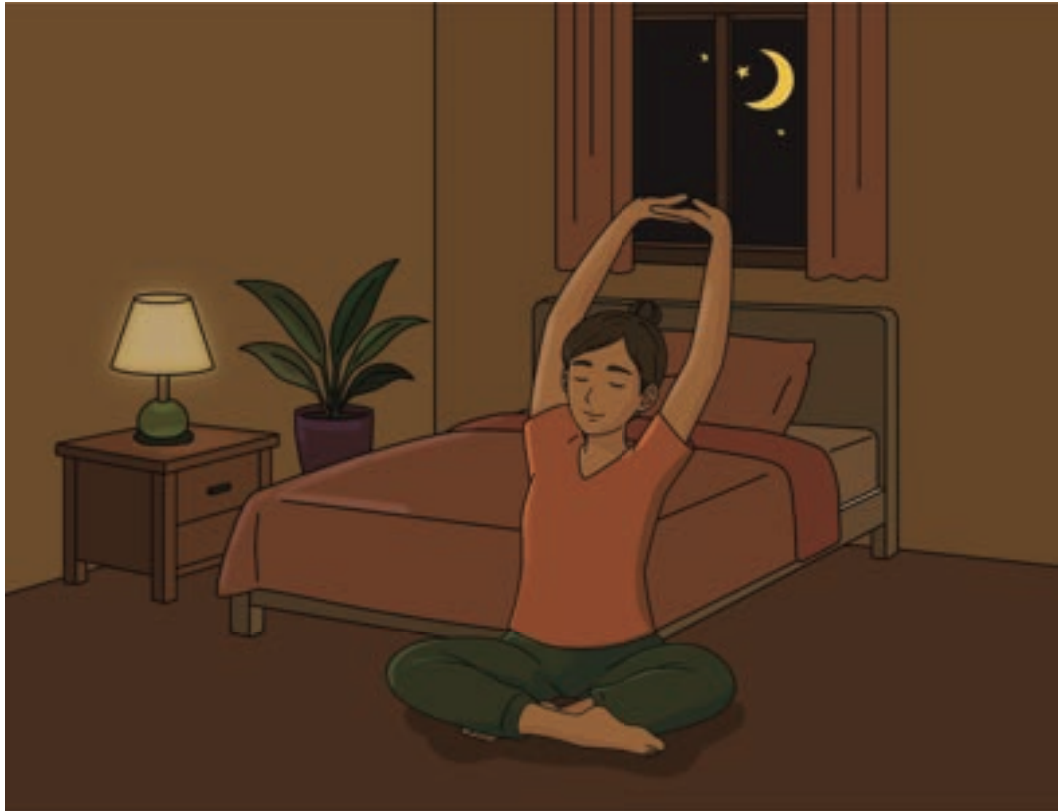


병원에 가면 의사선생님이 검사해줘요. 의사 선생님은 **잠 습관에 대해 물어보실 수 있어요.** 며칠 동안 잠들기까지 얼마나 걸리는지 수면 일기를 쓰라고 할 수도 있어요. 가끔은 병원에서 하룻밤 자면서 검사를 하기도 해요.

※ 더 자세히 알아보시다

입면불면증 진단을 위해 의사는 수면 습관과 증상에 대해 자세히 문진합니다. 필요시 수면 일지 작성을 통해 잠들기까지 걸리는 시간, 수면 시간 등을 객관적으로 평가합니다. 경우에 따라 수면다원검사를 시행하여 야간 수면 상태를 정밀하게 측정하기도 합니다. 발달장애인은 의사소통의 어려움이 있을 수 있어, 보호자의 관찰과 정보 제공이 진단에 중요한 역할을 합니다. 또한 불안, 우울 등 동반 정신과적 문제에 대한 평가도 이루어집니다.

» 치료 어떻게 하면 잠들기 쉬워질까요?



잠들기 쉽게 하려면 **침실을 어둡고 조용하게 해요**. 매일 아침 정해진 시간에 일어나는 것부터 시작하세요. 이것이 저녁 졸음을 자연스럽게 유도하는 가장 효과적인 치료방법이에요. 자기 전에 편안한 음악을 듣거나, 심호흡을 해보세요. 잘 안 될 때는 의사 선생님께 도움을 청해보는 것도 좋아요.

※ 더 자세히 알아보시다

입면불면증 치료는 수면 위생 개선, 이완 요법, 인지행동치료 등 비약물적 접근과 약물 치료를 병행합니다. 발달장애인은 개인의 특성과 선호를 고려한 맞춤형 중재가 필요합니다. 시각적 도구를 활용한 수면 위생 교육, 감각 특성에 맞는 환경 조성 등이 도움 될 수 있습니다. 약물은 의사의 처방과 모니터링 하에 신중히 사용해야 합니다.

» 관리 매일 무엇을 하면 좋을까요?



매일 아침 **정해진 시간에 일어나는 것**을 가장 우선으로 하세요. 이를 통해 생체 리듬이 안정되면 저녁 수면도 자연스럽게 좋아질 수 있어요. 낮에는 적당히 운동하고, 밤에는 편안한 취침 루틴(목욕, 음악 듣기 등)을 가져보세요. 잠들기 힘들 때는 잠 안 오는 걸 걱정하지 말고, 편안한 마음으로 쉬는 시간을 가져요.

※ 더 자세히 알아보시다

입면불면증 관리를 위해 규칙적인 수면-각성 리듬을 유지하는 것이 중요합니다. 발달장애인에게는 시각적 일정표를 활용한 일관된 취침 루틴 형성이 도움 될 수 있습니다. 개인의 감각 특성에 맞는 쾌적한 수면 환경 조성도 필요합니다. 과도한 신체 활동, 카페인, 알코올 등 수면에 부정적 영향을 주는 요인은 자제하고, 스트레스 해소를 위해 개인에게 맞는 이완 방법을 찾아보는 것도 좋습니다.

02 자다가 자주 깨요 **중도각성불면증**

» 예방 잠들기 어려운 걸 막으려면 어떻게 해야 할까요?



잠들기 어려운 걸 막으려면 **건강한 생활 습관을 가져요**. 낮에는 충분히 활동하고, 저녁에는 편하게 쉬어요. 건강한 수면의 시작은 매일 아침 같은 시간에 일어나는 것입니다. 이 습관이 잠들기 어려운 문제를 예방하는 기본이 돼요. 자기 전에는 휴대폰이나 TV 보는 걸 자제하고, 대신 편안한 음악을 듣거나 스트레칭을 해보세요.

※ 더 자세히 알아봅시다

입면불면증 예방을 위해서는 규칙적인 수면 습관 형성이 중요합니다. 발달장애인의 개인 특성에 맞는 일과 계획을 세우고, 이를 일관되게 유지하는 것이 도움 됩니다. 취침 전 과도한 신체 활동이나 전자기기 사용은 자제하고, 대신 이완 활동(명상, 스트레칭, 듣기 등)을 포함시키는 것이 좋습니다.

정서적 안정을 위한 지원도 입면불면증 예방에 중요합니다. 개인에게 맞는 스트레스 해소법을 찾고, 필요시 전문가의 도움을 받는 것이 좋습니다. 감각 특성에 맞는 환경 조성, 이완 기법 훈련 등도 도움 될 수 있습니다. 약물 복용 중이라면 처방 약이 수면에 미치는 영향을 의사와 상의하고, 필요하다면 조정을 고려해야 합니다. 무엇보다 발달장애인 개인의 생활 리듬과 선호를 존중하면서, 건강한 수면 습관 형성을 돕는 가족과 돌봄 제공자의 이해와 지원이 중요합니다. 조금해하지 말고 천천히, 그러나 일관되게 접근하는 것이 필요합니다.

» 정의 자주 깨는 게 뭐예요?



잠들었다가 깨고, 또 **잠들었다가 깨고 하는 일이 반복되는** 거예요.

※ 더 자세히 알아봅시다

중도각성불면증은 입면 초기에 잠들기는 어렵지 않으나 밤중에 자주 깨거나 깬 후 다시 잠들기 어려운 상태를 말합니다. 이는 수면의 질을 떨어뜨리고 충분한 휴식을 방해합니다.

발달장애인의 경우, 이러한 증상을 정확히 표현하기 어려울 수 있으므로 세심한 관찰이 필요합니다.

» 원인 왜 자주 깰까요?



여러 가지 이유로 자주 깰 수 있어요. **소음이나 빛 때문일 수도 있고, 화장실에 가고 싶거나 불편한 생각 때문일 수도 있어요.** 다른 병이나 마음이 불편해서일 수도 있어요.

※ 더 자세히 알아보시다

중도각성불면증의 원인은 다양합니다. 환경적 요인(소음, 빛, 온도), 신체적 요인(통증, 호흡 문제, 야간뇨), 심리적 요인(불안, 우울, 스트레스), 약물 부작용 등이 있습니다. 발달장애인의 경우 감각 과민성, 일주기 리듬 장애, 동반 질환 등이 추가적인 원인이 될 수 있습니다. 개인의 특성과 생활 환경을 종합적으로 고려하여 원인을 파악하는 것이 중요합니다.

» 증상 자주 깨면 내 몸에는 어떤 일이 생길까요?



밤에 자주 깨면 낮에 많이 피곤해요. **집중하기 어렵고 기분이 안 좋아질 수 있어요.** 일상생활을 하기가 힘들어질 수 있어요.

※ 더 자세히 알아보시다

중도각성불면증으로 인한 주요 증상은 주간 졸음, 만성 피로감, 집중력 저하, 기분 변화 등입니다. 발달장애인의 경우 이러한 증상이 과잉행동, 짜증, 공격성 증가 등으로 나타날 수 있습니다. 장기적으로는 인지기능 저하, 면역력 약화, 정서적 불안정 등의 문제가 생길 수 있어 주의가 필요합니다.

» 진단 및 검사 의사 선생님은 어떻게 알아보시나요?

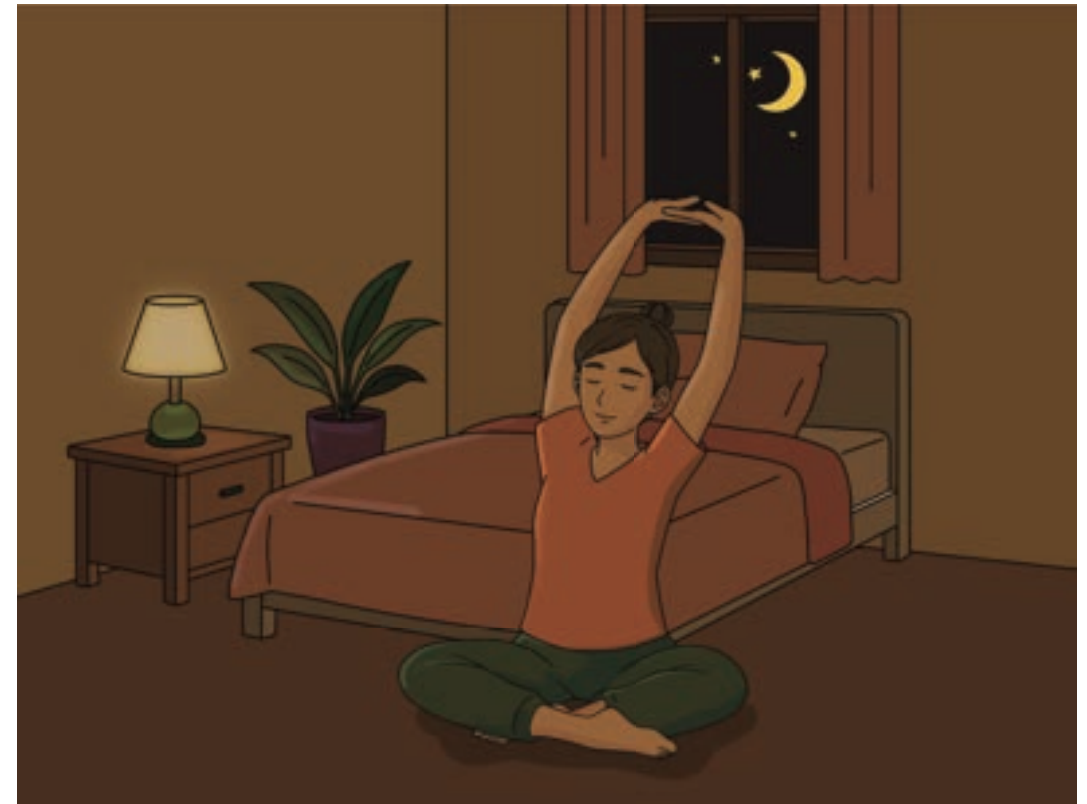


의사 선생님은 여러분의 **수면 습관에 대해 물어보세요.**
수면 일기를 쓰게 할 수도 있고, 때로는 잠자는 동안 특별한 기계로 검사를 할 수도 있어요.

※ 더 자세히 알아보시다

중도각성불면증의 진단은 주로 병력 청취와 수면 일지 분석을 통해 이루어집니다. 필요시 수면다원검사나 활동기록(actigraphy) 등의 객관적 검사를 시행할 수 있습니다. 발달장애인의 경우 의사소통의 어려움을 고려하여, 보호자의 관찰 내용이 중요한 역할을 합니다. 또한 동반 질환이나 복용 중인 약물에 대한 평가도 함께 이루어져야 합니다.

» 치료 어떻게 하면 깊이 잘 수 있을까요?



깊이 자려면 편안한 환경을 만들어요. **방을 어둡고 조용하게 하고, 매일 같은 시간에 자고 일어나세요.** 필요한 경우 의사 선생님이 약을 주실 수도 있어요. 잠들기 전에 따뜻한 물로 목욕을 하거나 편안한 음악을 들어보세요.

※ 더 자세히 알아보시다

중도각성불면증의 치료는 비약물적 접근과 약물 치료를 병행합니다. 비약물적 접근으로는 수면 위생 개선, 인지행동치료, 이완 기법 등이 있습니다. 약물 치료는 의사의 처방에 따라 신중하게 사용해야 합니다. 발달장애인의 경우, 개인의 특성과 선호도를 고려한 맞춤형 접근이 중요하며, 시각적 도구를 활용한 수면 교육이 효과적일 수 있습니다.

» 관리 매일 무엇을 하면 좋을까요?



매일 같은 시간에 자고 일어나세요. 낮에는 충분히 활동하고, 저녁에는 편안한 활동을 해요. 잠자기 전에는 차분한 마음을 가지려고 노력해보세요.

※ 더 자세히 알아봅시다

일상적인 수면 관리는 규칙적인 수면-각성 주기 유지, 적절한 운동, 식이 조절(카페인, 알코올 제한), 스트레스 관리 등을 포함합니다. 발달장애인의 경우, 개인의 감각적 특성을 고려한 수면 환경 조성도 중요합니다. 또한 시각적 일정표를 활용하여 일관된 취침 루틴을 만들고, 보호자가 함께 참여하여 지원하는 것이 효과적일 수 있습니다.

» 예방 자주 깨는 걸 막으려면 어떻게 해야 할까요?



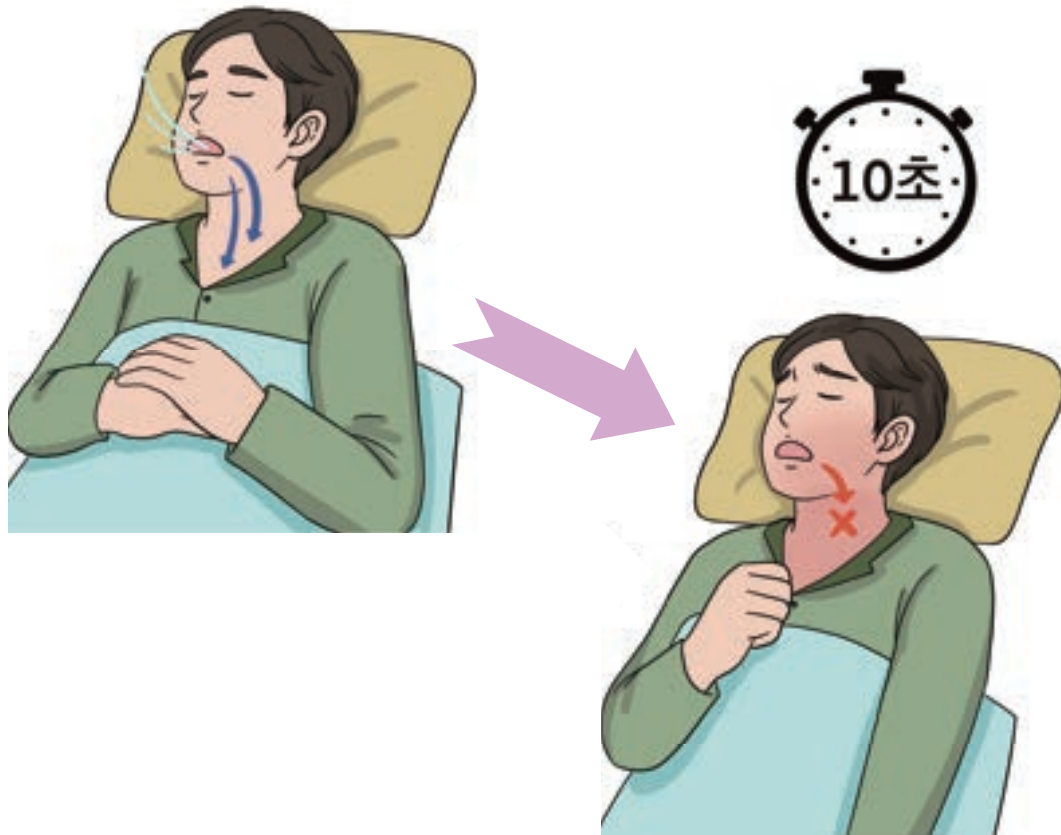
자주 깨는 걸 막으려면 좋은 습관을 만들어요. 매일 같은 시간에 자고 일어나고, 낮에는 충분히 활동해요. **잠자기 전에는 편안한 활동을 하고, 방을 조용하고 어둡게 만들어요.** 밤에 자다가 깬 때 시계를 보지 않는 것이 좋아요. 시계를 보면 더 잠을 못 잘 수 있어요.

※ 더 자세히 알아봅시다

중도각성불면증 예방을 위해서는 좋은 수면 위생을 유지하는 것이 중요합니다. 규칙적인 수면-각성 주기, 적절한 운동, 편안한 수면 환경 조성, 저녁 시간의 이완 활동 등이 도움이 됩니다. 발달장애인의 경우, 개인의 특성에 맞는 일과 계획을 수립하고 이를 일관되게 유지하는 것이 중요합니다. 또한, 스트레스 관리와 정서적 안정을 위한 지원도 필요합니다. 감각 통합 활동, 이완 기법 훈련 등을 일상에 포함시키는 것이 도움이 될 수 있습니다. 약물 복용 중인 경우, 수면에 영향을 줄 수 있는 약물에 대해 의사와 상담하고 필요시 조절을 고려해야 합니다. 예방적 접근에서 중요한 것은 개인의 생활 리듬과 선호도를 존중하면서도 건강한 수면 습관을 형성하도록 돕는 것입니다. 가족과 돌봄 제공자의 이해와 지원이 이 과정에서 매우 중요한 역할을 합니다. 특히 발달장애인의 경우, 환경 변화나 일상의 변동에 민감할 수 있으므로, 안정적이고 예측 가능한 환경을 제공하는 것이 수면 유지에 도움이 될 수 있습니다.

03 자다가 숨쉬기 힘들어요 **수면무호흡증**

» 정의 수면무호흡증이 뭐예요?

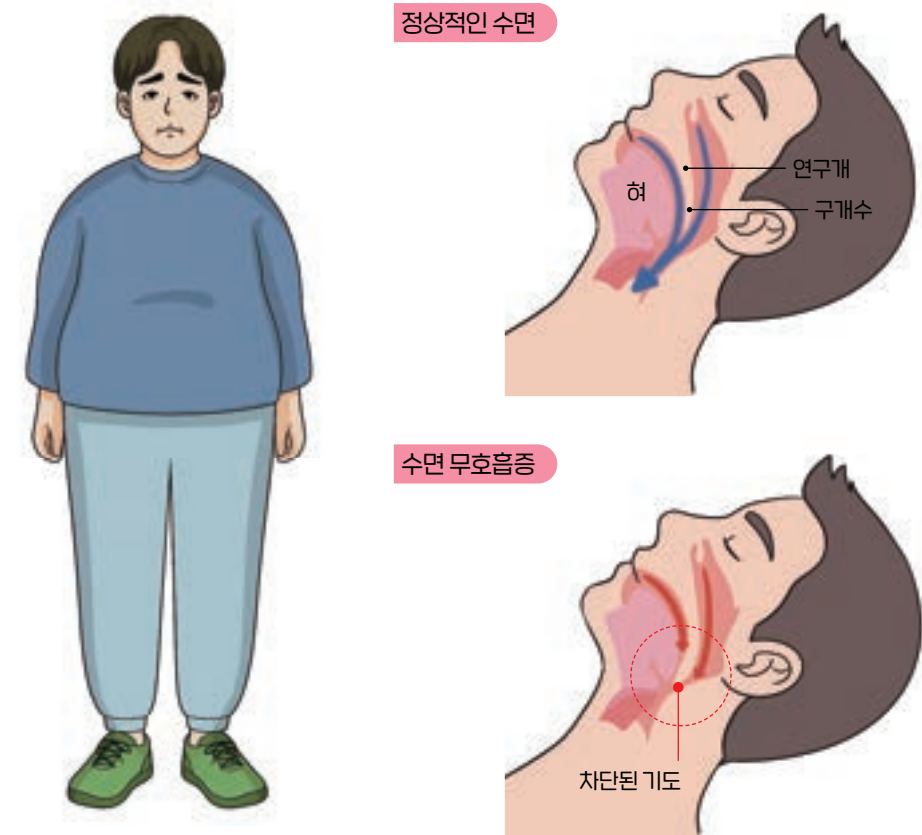


수면무호흡증은 **잠을 자는 동안 숨쉬기가 잠깐 멈추는 거예요.**
이런 일이 밤새 여러 번 반복될 수 있어요.

※ 더 자세히 알아봅시다

수면무호흡증은 수면 중 10초 이상 호흡이 멈추거나(무호흡) 호흡의 흐름이 저하되는(저호흡) 현상이 반복되는 질환입니다. 이로 인해 수면의 질이 저하되고 산소 공급이 줄어들어 여러 건강 문제를 일으킬 수 있습니다. 발달장애인의 경우 해부학적 특성이나 신경학적 문제로 인해 발생 위험이 높을 수 있으므로 주의 깊은 관찰이 필요합니다.

» 원인 왜 자다가 숨쉬기 힘들까요?



여러 가지 이유로 자다가 숨쉬기가 힘들 수 있어요.
목구멍이 좁아지거나, 몸무게가 많이 나가거나, 코나 목에 문제가 있을 수 있어요.

※ 더 자세히 알아봅시다

수면무호흡증의 주요 원인으로는 비만, 상기도 구조적 이상(편도 비대, 아데노이드 비대 등), 신경근육 조절 이상 등이 있습니다. 발달장애인의 경우 얼굴과 목의 해부학적 특성, 근긴장도 저하, 비만 등이 위험 요인이 될 수 있습니다. 또한 다운증후군과 같은 특정 유전 질환에서 발생 위험이 높아질 수 있습니다.

» 증상 자다가 숨쉬기 힘들면 어떤 일이 생길까요?

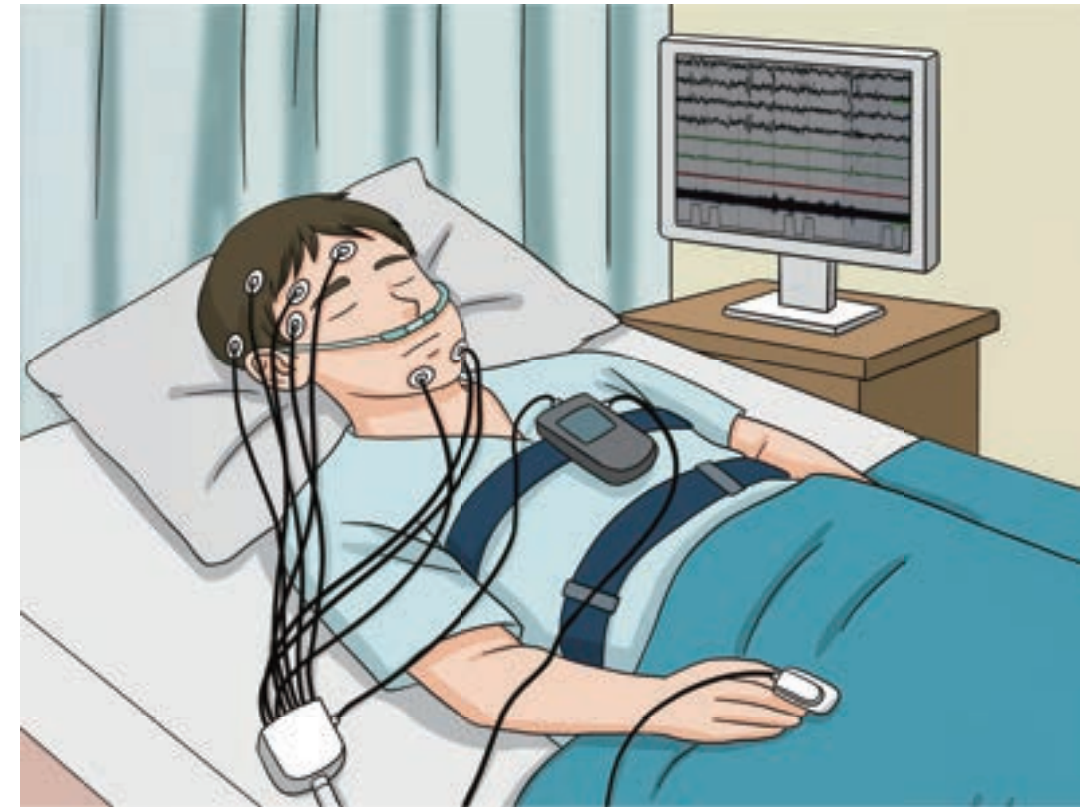


자다가 숨쉬기 힘들면 아침에 일어났을 때 피곤해요. **낮에 많이 졸리고, 머리가 아플 수 있어요. 밤에 코를 많이 골 수도 있어요.** 자다가 자주 깨고, 화장실에 자주 갈 수도 있어요. 이런 증상이 계속되면 심장이나 머리 등에도 문제가 생길 수도 있어요.

※ 더 자세히 알아보시다

수면무호흡증의 주요 증상은 코골이, 수면 중 호흡 중단, 주간 졸음, 아침 두통, 집중력 저하, 기억력 감퇴 등입니다. 발달장애인의 경우 이러한 증상을 직접 표현하기 어려울 수 있으므로, 행동 변화(과잉행동, 짜증 증가 등)나 학습 능력 저하 등을 주의 깊게 관찰해야 합니다. 장기적으로는 고혈압, 심장질환, 당뇨병 등의 위험이 증가할 수 있습니다.

» 진단 및 검사 의사 선생님은 어떻게 알아보시나요?



의사 선생님은 여러분의 잠자는 모습을 살펴봐요. **특별한 기계로 잠자는 동안 숨쉬기를 검사할 수 있어요.** 때로는 하룻밤 동안 병원에서 자면서 검사를 받기도 해요.

※ 더 자세히 알아보시다

수면무호흡증의 진단은 주로 병력 청취, 신체 검사, 그리고 수면다원검사를 통해 이루어집니다. 수면다원검사는 수면 중 뇌파, 호흡, 심장 박동, 산소포화도 등을 종합적으로 측정하는 검사입니다. 발달장애인의 경우 검사 수행에 어려움이 있을 수 있으나, 정확한 진단과 적절한 치료를 위해서는 수면다원검사가 중요합니다.

» 치료 어떻게 하면 숨쉬기 편하게 잘 수 있을까요?



숨쉬기 편하게 자려면 의사 선생님의 도움이 필요해요. 때로는 **특별한 마스크를 쓰고 자거나, 옆으로 누워서 자는 게 도움이 될 수 있어요.** 의사 선생님이 알려주는 대로 하면 편하게 잘 수 있어요. 필요한 경우에 수술을 해야 할 수도 있어요.

※ 더 자세히 알아봅시다

수면무호흡증의 치료는 증상의 심각도에 따라 다양합니다. 경증의 경우 생활 습관 개선(체중 감량, 수면 자세 교정 등)만으로도 효과가 있을 수 있습니다. 중등도 이상의 경우 지속적 양압호흡기 사용이 가장 효과적인 치료법입니다. 발달장애인의 경우 양압호흡기 적응에 어려움이 있을 수 있으므로, 점진적인 접근과 충분한 교육이 필요합니다. 때에 따라 수술적 치료(편도절제술, 구개인두성형술, 비중격만곡교정술, 비염수술 등)를 고려할 수 있습니다.

» 관리 매일 무엇을 하면 좋을까요?



매일 운동을 하고 건강한 음식을 먹어요. 매일 아침 정해진 시간에 일어나는 것부터 시작하세요. **같은 시간에 자고 일어나는 게 좋아요.** 의사 선생님이 주신 마스크가 있다면 매일 밤 잘 때 꼭 써요.

※ 더 자세히 알아봅시다

일상적인 관리로는 규칙적인 운동, 체중 관리, 금연, 알코올 섭취 제한, 규칙적인 수면 습관 유지 등이 중요합니다. CPAP(양압호흡기)을 사용하는 경우 매일 사용하는 것이 중요하며, 기기의 청결 유지와 정기적인 점검이 필요합니다. 발달장애인의 경우 이러한 관리를 일상 루틴에 포함시키고, 시각적 도구 등을 활용하여 지속적으로 교육하는 것이 도움이 될 수 있습니다.

» 예방 자다가 숨쉬기 힘든 걸 막으려면 어떻게 해야 할까요?



숨쉬기 힘든 걸 막으려면 건강하게 지내는 게 중요해요.
매일 운동하고, 건강한 음식을 먹어요. **담배는 피우지 않고, 너무 살이 찌지 않도록 해요.** 잠자기 전에는 편안한 마음을 가져요.

※ 더 자세히 알아보시다

수면무호흡증 예방을 위해서는 건강한 생활 습관 유지가 가장 중요합니다. 주요 예방 방법으로는 적정 체중 유지, 규칙적인 운동, 금연, 알코올 섭취 제한, 건강한 식습관 유지 등이 있습니다. 발달장애인의 경우, 이러한 습관 형성을 위해 가족과 돌봄 제공자의 지속적인 지원이 필요합니다. 또한, 수면 자세도 중요한데, 옆으로 누워 자는 것이 도움이 될 수 있습니다. 알레르기성 비염이나 만성 비염이 있는 경우 적절한 치료를 받는 것도 중요합니다. 발달장애인의 경우 정기적인 건강 검진을 통해 위험 요인을 조기에 발견하고 관리하는 것이 중요합니다.

예방적 접근에서 중요한 것은 개인의 특성과 생활 환경을 고려한 맞춤형 전략을 수립하는 것입니다. 예를 들어, 감각 과민이 있는 경우 수면 환경 구성에 특별한 주의가 필요할 수 있습니다. 또한, 규칙적인 생활 리듬을 유지하고, 스트레스 관리를 위한 활동을 일상에 포함시키는 것도 도움이 될 수 있습니다.

04 다리가 불편해서 잠들기 어려워요 **하지불안증후군**

» 정의 하지불안증후군이 뭐예요?

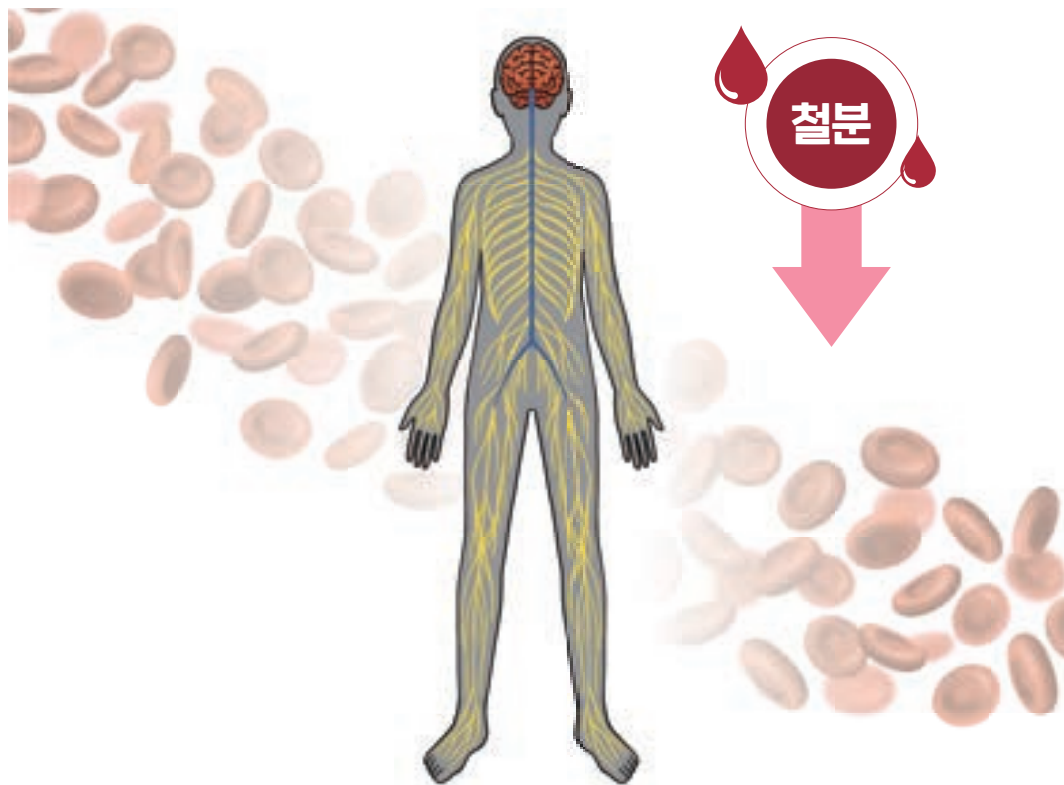


하지불안증후군은 다리가 불편해서 잠들기 어려운 거예요.
다리를 계속 움직이고 싶은 느낌이 들어요. 이런 느낌 때문에 잠들기가 힘들어져요.

※ 더 자세히 알아보시다

하지불안증후군은 다리에 불편한 감각이 나타나 다리를 움직이고 싶은 충동을 느끼는 신경계 질환입니다. 이 증상은 주로 저녁이나 밤에 심해지며, 휴식 시 더 악화됩니다. 이로 인해 수면 장애가 발생할 수 있습니다. 발달장애인의 경우 증상을 정확히 표현하기 어려울 수 있어 주의 깊은 관찰이 필요합니다.

» 원인 왜 다리가 불편할까요?



다리가 불편한 이유는 여러 가지예요. 몸에 **철분이 부족하거나, 뇌에서 다리로 가는 신호에 문제가 있을 수 있어요.** 때로는 약 때문에 생길 수도 있어요.

※ 더 자세히 알아보시다

하지불안증후군의 정확한 원인은 아직 완전히 밝혀지지 않았지만, 여러 요인이 관여하는 것으로 알려져 있습니다. 주요 원인으로는 도파민 체계의 이상, 철분 결핍, 유전적 요인 등이 있습니다. 또한 특정 약물(항우울제, 항히스타민제 등)의 부작용으로 나타날 수 있습니다. 발달장애인의 경우 영양 불균형이나 약물 치료로 인한 이차성 하지불안증후군이 발생할 수 있으므로 주의가 필요합니다.

» 증상 잘 때 다리가 불편하면 어떤 일이 생길까요?



다리가 불편하면 잠들기 어려워요. 다리를 계속 움직이고 싶어지고, **밤에 잘 못 자게 돼요.** 낮에는 피곤하고 졸릴 수 있어요.

※ 더 자세히 알아보시다

하지불안증후군의 주요 증상은 다리에 불편한 감각(저림, 당김, 벌레가 기어가는 듯한 느낌 등)과 다리를 움직이고 싶은 충동입니다. 이로 인해 수면 장애가 발생하며, 주간 졸음, 피로감, 집중력 저하 등이 나타날 수 있습니다. 발달장애인의 경우 이러한 증상을 과잉행동, 짜증, 불안 등으로 표현할 수 있으므로 주의 깊은 관찰이 필요합니다.

» 진단 및 검사 의사 선생님은 어떻게 알아보시나요?



의사 선생님은 여러분의 불편한 점에 대해 물어보세요.
때로는 피를 조금 뽑아 검사를 할 수도 있어요.
잠자는 동안 다리가 어떻게 움직이는지 살펴볼 수도 있어요.

※ 더 자세히 알아보시다

하지불안증후군의 진단은 주로 임상 증상을 바탕으로 이루어집니다. 국제하지불안증후군연구그룹(IRLSSG)에서 제시한 진단 기준을 사용합니다. 보조적으로 혈액 검사(철분, 페리틴 수치 등), 수면다원검사 등을 시행할 수 있습니다. 발달장애인의 경우 증상 표현의 어려움을 고려하여, 보호자의 관찰 내용과 행동 변화에 대한 정보가 중요합니다. 필요시 수면 중 주기적 사지운동 검사를 통해 객관적인 평가를 할 수 있습니다.

» 치료 어떻게 하면 다리가 편해질 수 있을까요?



다리를 편하게 하려면 여러 가지 방법이 있어요.
다리를 마사지하거나 미지근한 물로 족욕을 해볼 수 있어요.
의사 선생님이 주신 약을 먹는 것도 도움이 될 수 있어요.

※ 더 자세히 알아보시다

하지불안증후군의 치료는 증상의 심각도와 원인에 따라 다릅니다. 경증의 경우 생활 습관 개선(규칙적인 운동, 카페인 섭취 제한 등)만으로도 효과가 있을 수 있습니다. 중등도 이상의 경우 약물 치료가 필요할 수 있으며, 주로 도파민 작용제나 항경련제가 사용됩니다. 철분 결핍이 있는 경우 철분 보충이 도움이 될 수 있습니다. 발달장애인의 경우 약물 치료 시 부작용에 주의해야 하며, 비약물적 접근(마사지, 온열 요법 등)을 병행하는 것이 좋습니다.

» 관리 매일 무엇을 하면 좋을까요?



매일 가볍게 운동하는 게 좋아요. 잠자는 시간을 일정하게 지켜요.
커피나 술은 되도록 안 마시는 것이 좋아요.
 건강한 음식을 먹고, 물을 충분히 마셔요.
 잠들기 전에 다리를 마사지하면 도움이 될 수 있어요.

※ 더 자세히 알아보시다

일상적인 관리로는 규칙적인 운동, 균형 잡힌 식단, 충분한 수분 섭취, 규칙적인 수면 습관 유지 등이 중요합니다. 카페인, 알코올, 니코틴 등은 증상을 악화시킬 수 있으므로 제한하는 것이 좋습니다. 취침 전 긴장 완화를 위한 활동(따뜻한 목욕, 스트레칭, 명상 등)도 도움이 될 수 있습니다. 발달장애인의 경우 이러한 관리를 일상 루틴에 포함시키고, 시각적 도구 등을 활용하여 지속적으로 교육하는 것이 중요합니다.

» 예방 다리가 불편한 걸 막으려면 어떻게 해야 할까요?



다리가 불편해지는 걸 막으려면 건강하게 생활하는 게 중요해요.
매일 조금씩 운동하고, 건강한 음식을 먹어요.
 잠자는 시간을 일정하게 지키고, 스트레스 받지 않도록 해요.

※ 더 자세히 알아보시다

하지불안증후군의 예방을 위해서는 건강한 생활 습관 유지가 가장 중요합니다. 주요 예방 방법으로는 규칙적인 운동, 균형 잡힌 영양 섭취(특히 철분이 풍부한 음식), 충분한 수분 섭취, 규칙적인 수면 습관 유지 등이 있습니다. 스트레스 관리도 중요하데, 이완 기법이나 명상 등이 도움이 될 수 있습니다. 또한, 정기적인 건강 검진을 통해 철분 결핍이나 다른 건강 문제를 조기에 발견하고 관리하는 것이 중요합니다. 약물 복용 중인 경우, 하지불안증후군을 유발할 수 있는 약물이 있는지 의사와 상담하는 것이 좋습니다. 발달장애인의 경우, 이러한 예방 활동을 일상 생활에 통합하는 것이 중요합니다. 개인의 선호도와 능력을 고려한 맞춤형 운동 프로그램을 개발하고, 시각적 도구를 활용한 식단 관리, 수면 습관 교육 등을 통해 지속적인 관리가 가능하도록 지원해야 합니다. 또한, 정기적인 건강 검진과 의료진과의 긴밀한 협력을 통해 증상을 조기에 발견하고 관리하는 것이 중요합니다.

05 낮과 밤이 바뀌었어요 **일주기 리듬 장애**

» 정의 일주기 리듬 장애가 뭐예요?

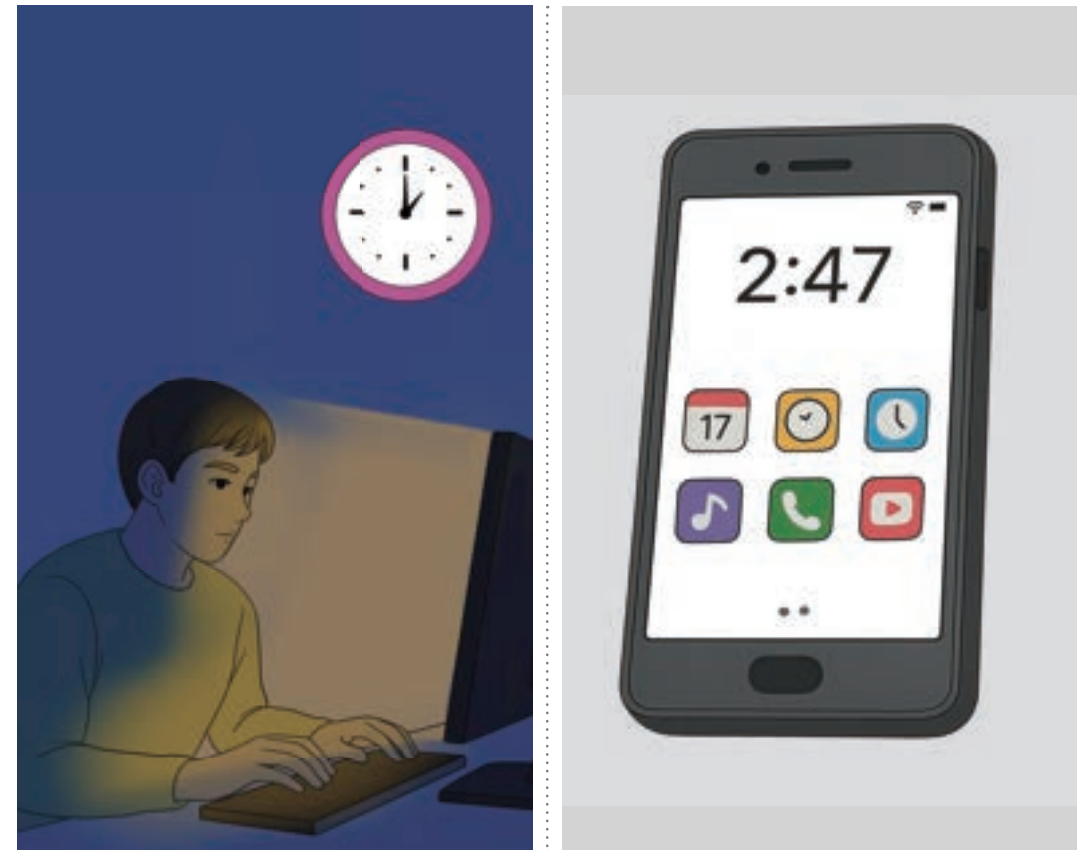


일주기 리듬 장애는 우리 몸의 시계가 잘못 맞춰진 거예요.
밤에 자야 할 시간에 깨어 있고, 낮에 일어나야 할 시간에 잠을 자게 돼요.

※ 더 자세히 알아보시다

일주기 리듬 장애는 체내 생물학적 시계와 외부 환경의 주야 주기가 일치하지 않아 발생하는 수면-각성 장애입니다. 이로 인해 정상적인 수면 패턴이 무너지고, 일상생활에 지장을 줄 수 있습니다. 발달장애인의 경우 일주기 리듬 조절에 관여하는 신경계 기능의 차이로 인해 이러한 장애가 더 흔하게 나타날 수 있습니다.

» 원인 왜 낮과 밤이 바뀔까요?

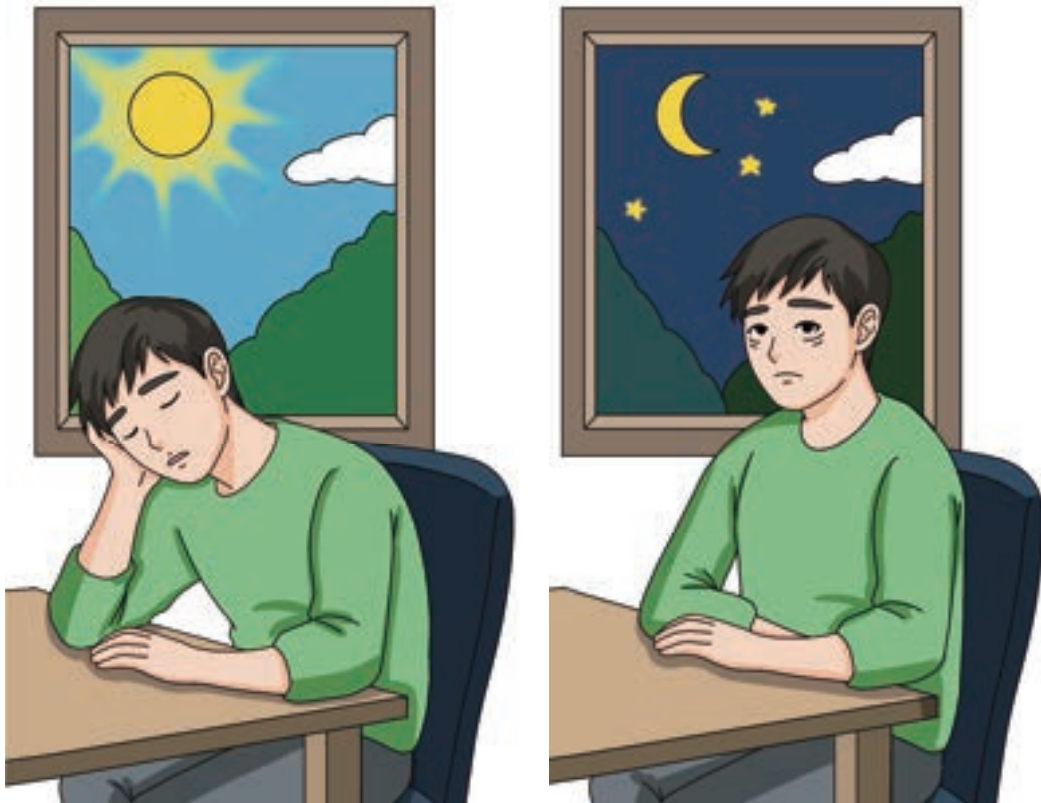


낮과 밤이 바뀌는 이유는 여러 가지예요.
밤늦게까지 밝은 빛을 보거나, 생활 습관이 불규칙해지면 생길 수 있어요.
 때로는 우리 몸의 특별한 이유 때문에 생기기도 해요.

※ 더 자세히 알아보시다

일주기 리듬 장애의 원인은 다양합니다. 외부 요인으로는 시차 변화, 교대 근무, 부적절한 수면 위생(늦은 시간의 전자기기 사용 등) 등이 있습니다. 내부 요인으로는 멜라토닌 분비 이상, 시상하부 기능 이상 등이 있을 수 있습니다. 발달장애인의 경우 멜라토닌 분비 패턴의 차이, 광 자극에 대한 민감성 변화, 사회적 신호에 대한 반응 차이 등이 원인이 될 수 있습니다.

» 증상 낮과 밤이 바뀌면 어떤 일이 생길까요?



낮과 밤이 바뀌면 **낮에 많이 졸리고 피곤해요**. 밤에는 잠이 오지 않아 깨어 있게 돼요. 학교나 일하는 곳에 가기 힘들어지고, 기분도 안 좋아질 수 있어요.

※ 더 자세히 알아보시다

일주기 리듬 장애의 주요 증상은 원하는 시간에 잠들거나 깨어나기 어려운 것입니다. 이로 인해 주간 졸음, 만성 피로, 집중력 저하, 기분 변화 등이 나타날 수 있습니다. 학업이나 직장 생활에 지장을 주고, 사회적 관계에도 영향을 미칠 수 있습니다. 발달장애인의 경우 이러한 증상이 과잉행동, 짜증, 공격성 증가 등으로 표현될 수 있어 주의 깊은 관찰이 필요합니다.

» 진단 및 검사 의사 선생님은 어떻게 알아보시나요?



의사 선생님은 여러분의 **생활 습관에 대해 물어보세요**. 수면 일기를 쓰게 할 수도 있어요. 때로는 잠자는 동안 특별한 시계를 찰 수도 있어요.

※ 더 자세히 알아보시다

일주기 리듬 장애의 진단은 주로 수면 일지와 활동 기록을 통해 이루어집니다. 2주 이상의 수면-각성 패턴을 기록하고 분석합니다. 필요에 따라 액티그래피(활동 기록계)를 사용하여 객관적인 데이터를 수집할 수 있습니다. 멜라토닌 분비 시간을 확인하기 위해 타액 검사를 하거나, 피검사로 호르몬 수치를 확인할 수도 있습니다. 발달장애인의 경우 의사소통의 어려움을 고려하여, 보호자의 관찰 내용이 매우 중요합니다.

» 치료 어떻게 하면 낮과 밤을 다시 맞출 수 있을까요?



낮과 밤을 다시 맞추려면 규칙적인 생활이 중요해요. 낮과 밤을 다시 맞추려면 **아침 기상 시간을 먼저 정하고 꾸준히 지키는 것이 핵심이에요.** 밤 수면은 아침 기상 시간이 안정되면서 자연스럽게 맞춰질 수 있어요. 아침에 밝은 빛을 보는 것도 도움이 돼요. 의사 선생님이 주신 약을 먹는 것도 좋아요.

※ 더 자세히 알아봅시다

일주기 리듬 장애의 치료는 크게 비약물적 접근과 약물 치료로 나눌 수 있습니다. 비약물적 접근으로는 광 치료, 시간 요법(점진적으로 수면-각성 시간 조절), 수면 위생 개선 등이 있습니다. 약물 치료로는 멜라토닌 보충이 주로 사용됩니다. 발달장애인의 경우 개인의 특성과 생활 패턴을 고려한 맞춤형 접근이 필요하며, 가족과 돌봄 제공자의 적극적인 협조가 중요합니다.

» 관리 매일 무엇을 하면 좋을까요?



매일 아침 **정해진 시간에 일어나는 것**을 최우선으로 하세요. 일어나자마자 밝은 빛을 보고 가벼운 활동을 하면 생체 리듬 회복에 더욱 도움이 돼요. 아침에 밖에 나가 밝은 빛을 봐요. 규칙적으로 운동하고 식사하세요. 밤에는 방을 어둡게 하고 조용히 쉬어요. 침대에 들어가는 시간도 정해놓고 약속을 지키는 것이 좋아요.

※ 더 자세히 알아봅시다

일상적인 관리로는 규칙적인 수면-각성 시간 유지, 광 노출 관리(아침에는 밝은 빛, 저녁에는 어두운 환경), 규칙적인 식사와 운동, 수면 위생 개선 등이 중요합니다. 발달장애인의 경우 이러한 관리를 일상 루틴에 포함시키고, 시각적 도구 등을 활용하여 지속적으로 교육하는 것이 효과적일 수 있습니다. 또한, 환경 조절(조명, 소음 등)을 통해 일주기 리듬을 지원하는 것도 도움이 됩니다.

» 예방 낮과 밤이 바뀌는 걸 막으려면 어떻게 해야 할까요?



낮과 밤이 바뀌는 걸 막으려면 규칙적인 생활이 중요해요. 생체 리듬 유지의 가장 중요한 열쇠는 아침 기상 시간입니다. **매일 아침 같은 시간에 일어나고 햇빛을 보는 것**이 낮과 밤이 바뀌는 것을 막는 가장 좋은 방법이에요 낮에는 밝은 빛을 보고 활동적으로 지내요. 밤에는 밝은 빛이나 전자기기를 피하세요.

※ 더 자세히 알아봅시다

일주기 리듬 장애의 예방을 위해서는 일관된 수면-각성 주기 유지가 가장 중요합니다. 주요 예방 방법으로는 다음과 같은 것들이 있습니다.

1. 규칙적인 수면 스케줄 유지: 주말에도 일정한 시간에 취침과 기상을 합니다.
2. 광 노출 관리: 아침에는 밝은 빛을 충분히 받고, 저녁에는 빛 노출을 줄입니다.
3. 적절한 수면 환경 조성: 조용하고 어두운 환경에서 수면을 취합니다.
4. 건강한 생활 습관: 규칙적인 운동과 균형 잡힌 식사를 합니다.
5. 전자기기 사용 제한: 취침 전 2~3시간 동안은 전자기기 사용을 피합니다.

발달장애인의 경우, 이러한 예방 활동을 일상 생활에 통합하는 것이 중요합니다. 개인의 특성과 선호도를 고려한 맞춤형 일과 계획을 수립하고, 시각적 도구를 활용한 교육을 통해 지속적인 관리가 가능하도록 지원해야 합니다. 또한, 가족과 돌봄 제공자의 일관된 지원과 협력이 필요합니다. 규칙적인 생활 패턴을 유지하는 것이 때로는 어려울 수 있지만, 장기적으로 건강과 삶의 질 향상에 큰 도움이 된다는 점을 인식하고 꾸준히 실천하는 것이 중요합니다.

06 너무 많이 자요 **과다수면**

» 정의 과다수면이 뭐예요?



과다수면은 **너무 많이 자는 거예요**. 밤에 오래 자고도 낮에 계속 졸리고 피곤해요. 잠을 자도 자도 늘 잠이 부족한 것 같아요.

※ 더 자세히 알아봅시다

과다수면은 정상적인 수면 시간보다 훨씬 더 길게 자거나, 주간에 과도한 졸음을 경험하는 수면 장애입니다. 일반적으로 성인의 경우 24시간 중 11시간 이상 수면을 취하거나, 주간에 지속적인 졸음을 느끼는 경우를 말합니다. 발달장애인의 경우 수면 패턴이 개인마다 다를 수 있어, 평소 수면 습관과 비교하여 판단해야 합니다.

» 원인 왜 너무 많이 잘까요?



너무 많이 자는 이유는 여러 가지예요. **몸이나 마음이 아프거나, 약을 먹어서 그럴 수 있어요.** 때로는 스트레스 때문에 많이 잘 수도 있어요.

※ 더 자세히 알아보시다

과다수면의 원인은 다양합니다. 주요 원인으로는 수면 무호흡증, 우울증, 약물 부작용, 뇌의 특정 부위 이상 등이 있습니다. 발달장애인의 경우 신경학적 특성, 호르몬 불균형, 약물 치료의 영향 등이 추가적인 원인이 될 수 있습니다. 또한, 일부 유전적 증후군에서도 과다수면이 나타날 수 있으므로, 개인의 의학적 상태를 종합적으로 고려해야 합니다.

» 증상 너무 많이 자면 어떤 일이 생길까요?



너무 많이 자면 **낮에도 계속 졸려요.** 학교나 일하는 곳에 가기 힘들 수 있어요. 친구들과 놀거나 좋아하는 일을 하기도 어려워질 수 있어요.

※ 더 자세히 알아보시다

과다수면의 주요 증상은 과도한 주간 졸음, 긴 야간 수면 시간, 낮잠 후에도 해소되지 않는 피로감 등입니다. 이로 인해 집중력 저하, 기억력 감퇴, 기분 변화 등이 나타날 수 있습니다. 일상생활, 학업, 직장 생활에 지장을 주며 사회적 관계에도 영향을 미칠 수 있습니다. 발달장애인의 경우 이러한 증상이 과잉행동, 짜증, 공격성 증가 등으로 표현될 수 있어 주의 깊은 관찰이 필요합니다.

» 진단 및 검사 의사 선생님은 어떻게 알아보시나요?



의사 선생님은 여러분의 **수면 습관에 대해 물어보세요**. 수면 일기를 쓰게 할 수도 있어요. 때로는 병원에서 하룻밤 자면서 특별한 검사를 할 수도 있어요.

※ 더 자세히 알아보시다

과다수면의 진단은 주로 병력 청취, 수면 일지 분석, 그리고 수면다원검사와 함께 시행하는 다중입면잠복기검사를 통해 이루어집니다. 2주 이상의 수면-각성 패턴을 기록하고 분석합니다. 수면다원검사를 통해 수면의 질과 양을 객관적으로 평가할 수 있으며, 이와 함께 시행되는 다중입면잠복기검사를 통해 주간 졸림의 정도와 렘수면 발현 양상을 측정할 수 있습니다. 또한 주간졸음척도 등의 설문지를 활용할 수 있습니다. 발달장애인의 경우 의사소통의 어려움을 고려하여, 보호자의 관찰 내용이 매우 중요합니다. 필요에 따라 혈액 검사나 뇌 영상 검사 등을 추가로 시행할 수 있습니다.

» 치료 어떻게 하면 적당히 잘 수 있을까요?

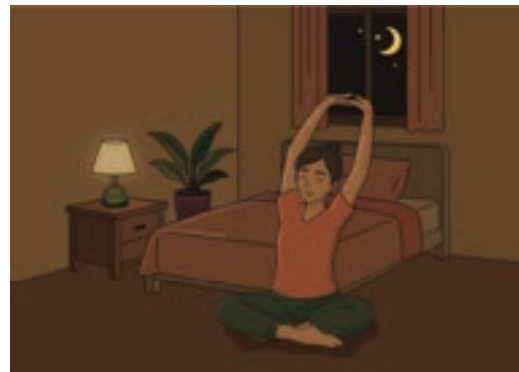


적당히 자려면 **규칙적인 생활**이 중요해요. 매일 같은 시간에 자고 일어나세요. **낮에는 활동적으로 지내고, 잠자는 시간을 조금씩 줄여보세요**. 의사 선생님이 주신 약을 먹는 것도 도움이 될 수 있어요.

※ 더 자세히 알아보시다

과다수면의 치료는 원인에 따라 다양합니다. 기본적으로 수면 위생 개선, 규칙적인 수면-각성 주기 유지, 광 치료 등의 비약물적 접근이 중요합니다. 약물 치료로는 각성제나 항우울제 등이 사용될 수 있으나, 의사와의 상담 후 신중하게 결정해야 합니다. 발달장애인의 경우 개인의 특성과 생활 패턴을 고려한 맞춤형 접근이 필요하며, 가족과 돌봄 제공자의 적극적인 협조가 중요합니다.

» 관리 매일 무엇을 하면 좋을까요?



매일 같은 시간에 자고 일어나세요. 낮에는 밝은 빛을 많이 보고 활동적으로 지내요. 규칙적으로 운동하고 건강한 음식을 먹어요. 잠자기 전에는 편안한 활동을 하세요.

※ 더 자세히 알아보시다

일상적인 관리로는 규칙적인 수면-각성 시간 유지, 충분한 광 노출, 규칙적인 운동과 식사, 수면 위생 개선 등이 중요합니다. 낮잠은 15-20분 정도로 제한하고, 늦은 오후 이후의 낮잠은 피하는 것이 좋습니다. 발달장애인의 경우 이러한 관리를 일상 루틴에 포함시키고, 시각적 도구 등을 활용하여 지속적으로 교육하는 것이 효과적일 수 있습니다. 또한, 환경 조절(조명, 소음 등)을 통해 각성 상태를 유지하는 것도 도움이 됩니다.

» 예방 너무 많이 자는 걸 막으려면 어떻게 해야 할까요?



너무 많이 자는 걸 막으려면 **규칙적인 생활이 중요해요.** 매일 같은 시간에 자고 일어나세요. 낮에는 밝은 빛을 보고 활동적으로 지내요. 건강한 음식을 먹고 규칙적으로 운동하세요.

※ 더 자세히 알아보시다

과다수면의 예방을 위해서는 건강한 생활 습관 유지가 가장 중요합니다. 주요 예방 방법으로는 다음과 같은 것들이 있습니다.

1. 규칙적인 수면-각성 주기 유지 : 주말에도 일정한 시간에 취침과 기상을 합니다.
2. 충분한 광 노출 : 특히 아침에 밝은 빛을 충분히 받습니다.
3. 규칙적인 운동 : 하루 30분 이상의 중등도 운동을 합니다.
4. 균형 잡힌 식사 : 카페인, 알코올 섭취를 제한합니다.
5. 스트레스 관리 : 명상, 요가 등의 이완 기법을 활용합니다.

발달장애인의 경우, 이러한 예방 활동을 일상 생활에 통합하는 것이 중요합니다. 개인의 특성과 선호도를 고려한 맞춤형 일과 계획을 수립하고, 시각적 도구를 활용한 교육을 통해 지속적인 관리가 가능하도록 지원해야 합니다. 또한, 정기적인 건강 검진을 통해 과다수면을 유발할 수 있는 의학적 문제를 조기에 발견하고 관리하는 것이 중요합니다. 복용 중인 약물이 과다수면을 유발하는지 확인하고, 필요시 의사와 상담하여 조절하는 것도 필요합니다. 예방적 접근에서 중요한 것은 개인의 생활 리듬과 선호도를 존중하면서도 건강한 수면 습관을 형성하도록 돕는 것입니다. 가족과 돌봄 제공자의 이해와 지원이 이 과정에서 매우 중요한 역할을 합니다.

07 자면서 이상한 행동을 해요 **사건수면**

» 정의 사건수면이 뭐예요?



사건수면은 **잠자면서 이상한 행동을 하는 거예요.**
예를 들어, 잠자면서 걷거나 말하거나 소리를 지를 수 있어요.
하지만 아침에 일어나면 그런 일을 했던 걸 기억하지 못해요.

※ 더 자세히 알아봅시다

사건수면은 수면 중에 발생하는 비정상적인 행동이나 경험을 말합니다. 주로 수면보행증(몽유병), 야경증, 렘수면행동장애 등이 포함됩니다. 이러한 행동들은 대개 수면 중에 일어나며, 깨어났을 때 기억하지 못하는 것이 특징입니다. 발달장애인의 경우 이러한 증상이 더 빈번하게 나타날 수 있으며, 개인의 안전과 수면의 질에 영향을 줄 수 있으므로 주의가 필요합니다.

» 원인 왜 자면서 이상한 행동을 할까요?



자면서 이상한 행동을 하는 이유는 여러 가지예요.
스트레스 때문일 수도 있고, 우리 몸이나 뇌가 특별해서 그럴 수도 있어요.
때로는 가족 중에 비슷한 경험이 있는 사람이 있을 수 있어요.

※ 더 자세히 알아봅시다

사건수면의 원인은 복합적입니다. 신경학적 요인(뇌의 각성 조절 이상), 유전적 요인, 스트레스, 수면 부족, 특정 약물 등이 원인이 될 수 있습니다. 발달장애인의 경우, 신경발달 특성, 감각 처리의 차이, 약물 치료의 영향 등이 추가적인 원인이 될 수 있습니다. 또한, 일부 유전 증후군에서는 사건수면이 더 빈번하게 나타날 수 있으므로, 개인의 의학적 상태를 종합적으로 고려해야 합니다.

» 증상 자면서 이상한 행동을 하면 어떤 일이 생길까요?

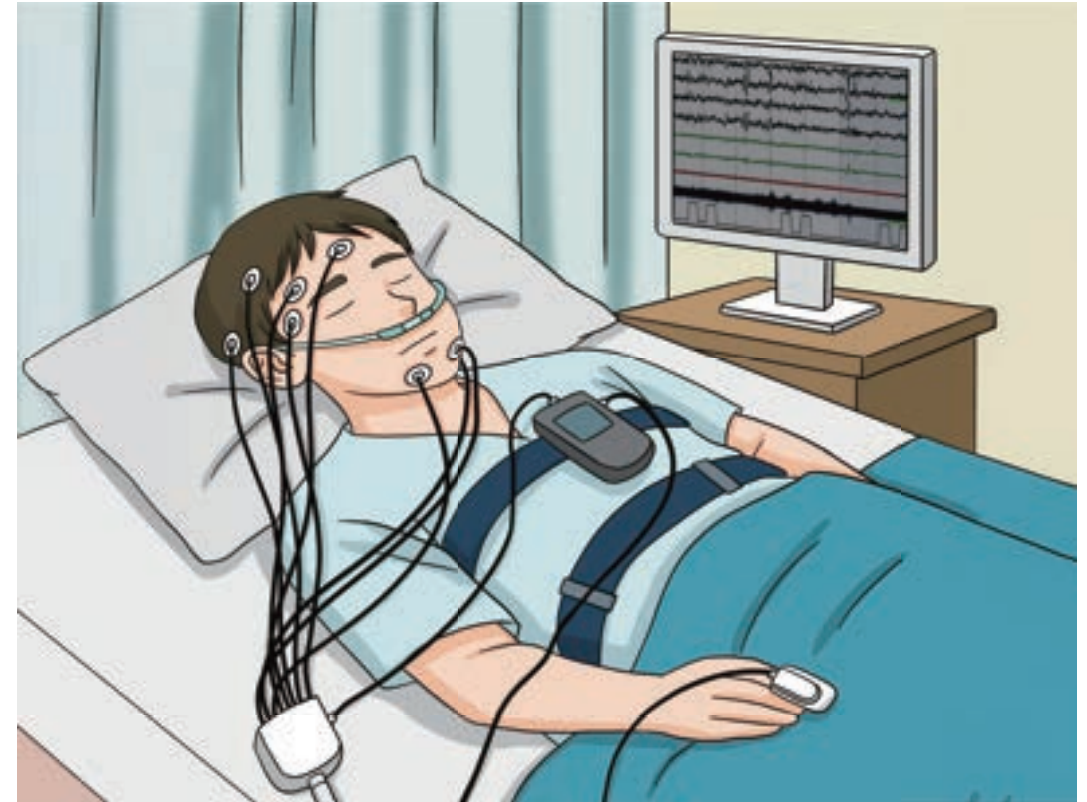


자면서 이상한 행동을 하면 다칠 수 있어요.
걸어다니다가 넘어지거나 물건에 부딪힐 수 있어요.
 소리를 지르거나 말을 해서 다른 사람들을 깨울 수도 있어요.
 아침에 일어나면 피곤할 수 있어요.

※ 더 자세히 알아보시다

사건수면의 증상은 다양하게 나타날 수 있습니다. 수면보행증의 경우 걷거나 뛰는 행동, 야경증은 갑작스러운 공포와 비명, 렘수면행동장애는 꿈의 내용을 행동으로 옮기는 등의 증상이 있습니다. 이로 인해 본인이나 타인의 안전에 위협이 될 수 있으며, 수면의 질 저하로 인한 주간 피로, 집중력 저하 등이 나타날 수 있습니다. 발달장애인의 경우 이러한 증상으로 인한 불안이나 스트레스가 더욱 심해질 수 있으므로 세심한 관리가 필요합니다.

» 진단 및 검사 의사 선생님은 어떻게 알아보시나요?



의사 선생님은 여러분이나 가족들에게 잠자는 동안 어떤 일이 있었는지 물어보세요.
 때로는 **병원에서 하룻밤 자면서 특별한 검사**를 받을 수 있어요.
 이 검사는 여러분이 잠자는 동안 몸이 어떻게 움직이는지 살펴봐요.

※ 더 자세히 알아보시다

사건수면의 진단은 주로 병력 청취와 수면다원검사를 통해 이루어집니다. 자세한 수면 이력과 함께 가족이나 동거인의 관찰 내용이 중요합니다. 수면다원검사는 수면 중 뇌파, 근전도, 안구운동 등을 측정하여 수면 단계와 이상 행동을 확인합니다. 발달장애인의 경우 의사소통의 어려움을 고려하여, 보호자의 관찰 내용이 매우 중요하며, 가능하다면 적외선 카메라를 통해 수면 중 행동을 녹화하는 것도 도움이 될 수 있습니다.

» 치료 어떻게 하면 자면서 이상한 행동을 안 할 수 있을까요?

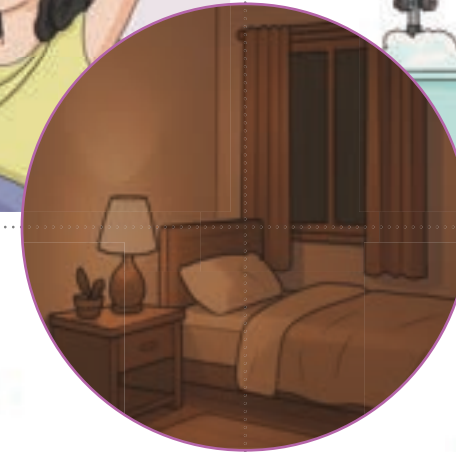


이상한 행동을 안 하려면 편안하게 자는 게 중요해요.
스트레스를 줄이고 규칙적으로 생활하세요. 침실을 안전하게 만들어요.
때로는 의사 선생님이 주시는 약이 도움될 수 있어요.

※ 더 자세히 알아봅시다

사건수면의 치료는 원인과 증상에 따라 다양합니다. 기본적으로 수면 위생 개선, 스트레스 관리, 규칙적인 수면-각성 주기 유지가 중요합니다. 안전한 수면 환경 조성(침대 주변 위험물 제거, 창문 잠그기 등)도 필수적입니다. 약물 치료로는 벤조디아제핀계 약물이나 멜라토닌 등이 사용될 수 있으나, 의사와의 상담 후 신중하게 결정해야 합니다. 발달장애인의 경우 개인의 특성을 고려한 맞춤형 접근이 필요하며, 가족과 돌봄 제공자의 적극적인 협조가 중요합니다.

» 관리 매일 무엇을 하면 좋을까요?

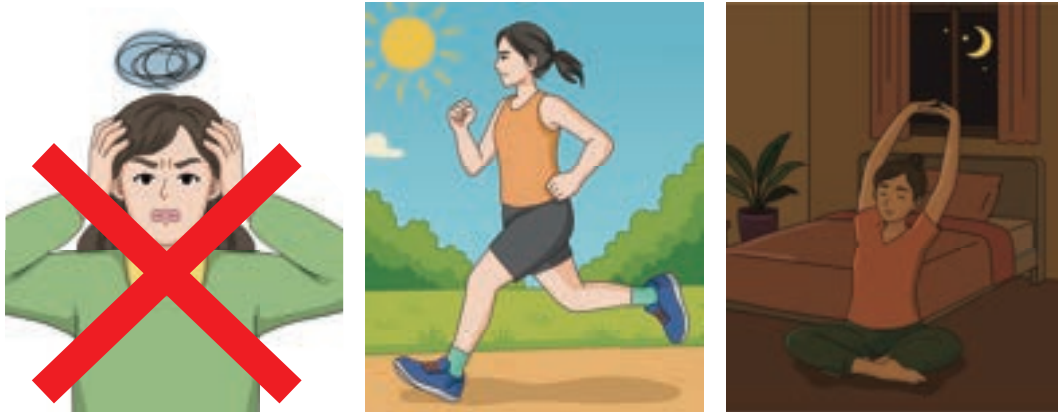


매일 같은 시간에 자고 일어나세요. 낮에는 충분히 활동하고, 저녁에는 편안하게 쉬어요. 잠자기 전에 따뜻한 물로 목욕을 하거나 조용한 음악을 들어보세요.
침실을 안전하고 편안하게 만들어요.

※ 더 자세히 알아봅시다

일상적인 관리로는 규칙적인 수면-각성 시간 유지, 적절한 운동, 스트레스 관리, 수면 위생 개선 등이 중요합니다. 취침 전 이완 활동(따뜻한 목욕, 명상 등)도 도움이 될 수 있습니다. 안전한 수면 환경 조성은 매우 중요하며, 필요시 문에 알람을 설치하거나 보호자가 같은 방에서 자는 것도 고려해볼 수 있습니다. 발달장애인의 경우 이러한 관리를 일상 루틴에 포함시키고, 시각적 도구 등을 활용하여 지속적으로 교육하는 것이 효과적일 수 있습니다.

» 예방 자면서 이상한 행동을 하는 걸 막으려면 어떻게 해야 할까요?



이상한 행동을 막으려면 건강한 생활이 중요해요. 매일 같은 시간에 자고 일어나세요. **스트레스를 줄이고 운동을 규칙적으로 해요.** 잠자기 전에는 편안한 활동을 하고, 침실을 조용하고 안전하게 만들어요.

※ 더 자세히 알아봅시다

사건수면의 예방을 위해서는 건강한 생활 습관 유지가 가장 중요합니다. 주요 예방 방법으로는 다음과 같은 것들이 있습니다.

1. 규칙적인 수면-각성 주기 유지 : 주말에도 일정한 시간에 취침과 기상을 합니다.
2. 스트레스 관리 : 명상, 요가 등의 이완 기법을 활용합니다.
3. 적절한 운동 : 규칙적인 운동을 하되, 취침 직전의 격렬한 운동은 피합니다.
4. 수면 위생 개선 : 편안한 수면 환경을 조성하고, 취침 전 카페인이나 알코올 섭취를 피합니다.
5. 안전한 수면 환경 조성 : 침실 내 위험 요소를 제거하고, 필요시 보호 장치를 설치합니다.

발달장애인의 경우, 이러한 예방 활동을 일상 생활에 통합하는 것이 중요합니다. 개인의 특성과 선호도를 고려한 맞춤형 일과 계획을 수립하고, 시각적 도구를 활용한 교육을 통해 지속적인 관리가 가능하도록 지원해야 합니다. 또한, 정기적인 건강 검진을 통해 사건수면을 유발할 수 있는 의학적 문제를 조기에 발견하고 관리하는 것이 중요합니다. 복용 중인 약물이 사건수면을 유발하거나 악화시키는지 확인하고, 필요시 의사와 상담하여 조절하는 것도 필요합니다. 예방적 접근에서 중요한 것은 개인의 생활 리듬과 선호도를 존중하면서도 건강한 수면 습관을 형성하도록 돕는 것입니다. 가족과 돌봄 제공자의 이해와 지원이 이 과정에서 매우 중요한 역할을 합니다.

08 약 때문에 잠자기 어려워요 **약물 관련 수면장애**

» 정의 약 때문에 잠자기 어려운 게 뭐예요?

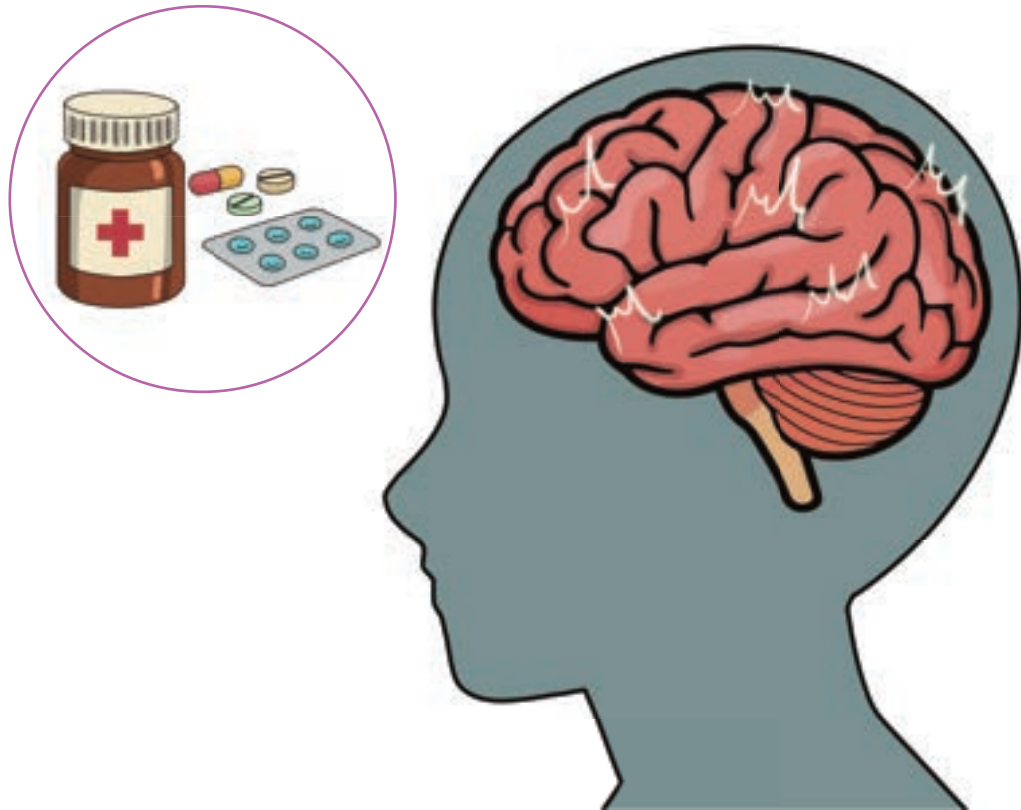


약 때문에 잠자기 어려운 건, 먹는 **약 때문에 잠들기 힘들거나, 자주 깨거나, 아침에 일어나기 힘든 것**을 말해요.

※ 더 자세히 알아봅시다

약물 관련 수면장애는 복용하는 약물로 인해 발생하는 수면의 문제를 말합니다. 이는 약물의 직접적인 영향이나 부작용으로 나타날 수 있으며, 불면증, 과다수면, 일주기 리듬 장애 등 다양한 형태로 나타날 수 있습니다. 발달장애인의 경우 복용하는 약물의 종류가 다양할 수 있어, 이로 인한 수면 문제에 특히 주의를 기울일 필요가 있습니다.

» 원인 왜 약 때문에 잠자기 어려울까요?



약에는 여러 가지 효과가 있어요.
몸을 좋게 하는 효과도 있지만, 때로는 **잠자는 데 영향을** 줄 수 있어요.
어떤 약은 잠들기 어렵게 하고, 어떤 약은 너무 졸리게 할 수 있어요.

※ 더 자세히 알아보시다

약물 관련 수면장애의 원인은 약물의 종류와 개인의 반응에 따라 다양합니다. 주의력결핍 과잉행동장애(ADHD) 치료제, 항우울제, 항경련제 등이 수면에 영향을 줄 수 있습니다. 또한, 약물의 복용 시간, 용량, 다른 약물과의 상호작용 등도 수면 문제를 일으킬 수 있습니다. 발달장애인의 경우 약물 대사의 개인차가 클 수 있어, 같은 약물이라도 수면에 미치는 영향이 다를 수 있습니다.

» 증상 약 때문에 잠자기 어려우면 어떤 일이 생길까요?



약 때문에 잠자기 어려우면 밤에 잠을 잘 못 자고 낮에 피곤할 수 있어요.
기분이 안 좋아지거나 집중하기 어려울 수 있어요.
때로는 너무 졸려서 낮에 활동하기 힘들 수도 있어요.

※ 더 자세히 알아보시다

약물 관련 수면장애의 증상은 다양하게 나타날 수 있습니다. 주요 증상으로는 불면증(잠들기 어려움, 자주 깨는 것), 과다수면(낮 동안 과도한 졸음), 일주기 리듬 장애(수면-각성 주기의 변화) 등이 있습니다. 이로 인해 주간 피로, 집중력 저하, 기분 변화, 인지 기능 저하 등이 나타날 수 있습니다. 발달장애인의 경우 이러한 증상이 행동 문제나 의사소통의 어려움으로 표현될 수 있어 주의 깊은 관찰이 필요합니다.

» 진단 및 검사 의사 선생님은 어떻게 알아보시나요?



의사 선생님은 여러분이 **먹는 약에 대해 물어보세요.** 잠자는 습관에 대해서도 물어볼 거예요. 때로는 잠자는 동안 특별한 검사를 할 수도 있어요.

※ 더 자세히 알아보시다

약물 관련 수면장애의 진단은 주로 자세한 병력 청취와 수면 일지 분석을 통해 이루어집니다. 현재 복용 중인 모든 약물의 종류, 용량, 복용 시간 등을 확인하고, 수면 문제와의 연관성을 평가합니다. 필요에 따라 수면다원검사나 활동기록검사(actigraphy)를 시행할 수 있습니다. 발달장애인의 경우 의사소통의 어려움을 고려하여, 보호자의 관찰 내용과 상세한 약물 복용 기록이 매우 중요합니다.

» 치료 어떻게 하면 약을 먹어도 잘 잘 수 있을까요?

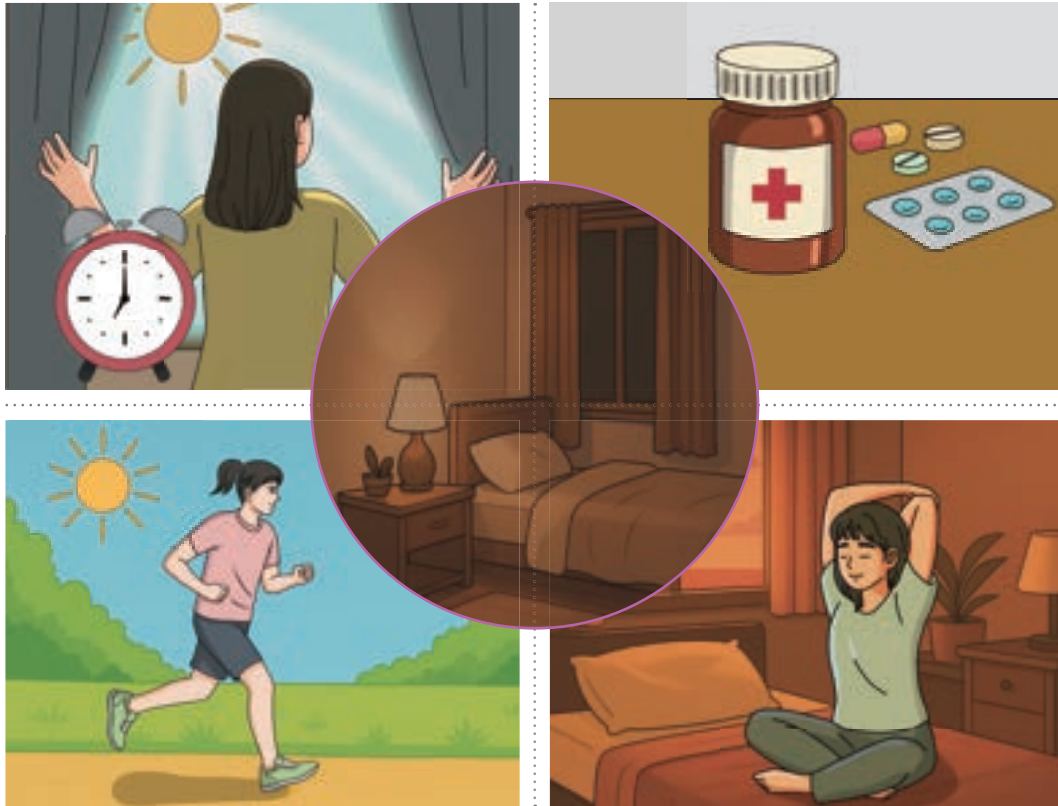


약을 먹어도 잘 자려면 의사 선생님과 상담하는 게 중요해요.
약 먹는 시간을 바꾸거나 다른 약으로 바꿀 수 있어요.
잠자기 전에 편안한 활동을 하는 것도 도움이 돼요.

※ 더 자세히 알아보시다

약물 관련 수면장애의 치료는 주로 원인이 되는 약물의 조절을 통해 이루어집니다. 약물의 용량 조절, 복용 시간 변경, 대체 약물 사용 등을 고려할 수 있습니다. 이와 함께 수면 위생 개선, 인지행동치료 등의 비약물적 접근도 병행합니다. 발달장애인의 경우, 약물 변경 시 다른 증상에 미치는 영향을 종합적으로 고려해야 하며, 점진적인 변화와 꾸준한 모니터링이 필요합니다.

» 관리 매일 무엇을 하면 좋을까요?



매일 같은 시간에 자고 일어나세요. **약은 정해진 시간에 먹어요.**
낮에는 충분히 활동하고, 저녁에는 편안하게 쉬어요.
잠자기 전에는 조용한 활동을 하고 편안한 환경을 만들어요.

※ 더 자세히 알아보시다

일상적인 관리로는 규칙적인 수면-각성 시간 유지, 약물 복용 시간 준수, 적절한 운동, 수면 위생 개선 등이 중요합니다. 취침 전 이완 활동(따뜻한 목욕, 가벼운 스트레칭 등)도 도움이 될 수 있습니다. 수면 환경 조성(어둡고 조용한 환경, 편안한 온도)에도 주의를 기울여야 합니다. 발달장애인의 경우 이러한 관리를 일상 루틴에 포함시키고, 시각적 도구 등을 활용하여 지속적으로 교육하는 것이 효과적일 수 있습니다.

» 예방 약 때문에 잠자기 어려운 걸 막으려면 어떻게 해야 할까요?



약 때문에 잠자기 어려운 걸 막으려면 의사 선생님과 자주 이야기하는 게 중요해요.
약을 바꾸거나 먹는 시간을 조절할 수 있어요. 건강한 생활 습관을 가지고, 잠자기 전에는 편안한 마음을 가져요.

※ 더 자세히 알아보시다

약물 관련 수면장애의 예방을 위해서는 다음과 같은 접근이 필요합니다.

1. 정기적인 의료진 상담 : 복용 중인 약물의 효과와 부작용을 주기적으로 검토합니다.
2. 약물 복용 시간 최적화 : 수면에 영향을 미치는 약물은 가능한 아침이나 낮 시간에 복용합니다.
3. 약물 상호작용 주의 : 여러 약물을 복용하는 경우, 상호작용으로 인한 수면 문제 가능성을 확인합니다.
4. 건강한 생활 습관 유지 : 규칙적인 수면-각성 주기, 적절한 운동, 균형 잡힌 식단을 유지합니다.
5. 수면 위생 개선 : 편안한 수면 환경을 조성하고, 취침 전 카페인이나 알코올 섭취를 피합니다.

발달장애인의 경우, 약물 반응의 개인차가 클 수 있으므로 더욱 세심한 관찰과 관리가 필요합니다. 약물 변경이나 조절 시에는 점진적으로 진행하며, 수면뿐만 아니라 전반적인 증상과 일상생활에 미치는 영향을 종합적으로 평가해야 합니다. 또한, 보호자나 돌봄 제공자가 약물의 효과와 부작용에 대해 충분히 이해하고 있어야 하며, 의료진과 원활한 소통을 통해 적절한 관리가 이루어질 수 있도록 해야 합니다. 필요한 경우 수면 전문가나 정신건강 전문가의 자문을 받는 것도 도움이 될 수 있습니다.

Part 4

나이에 따라 달라지는 수면

발달장애인 부모님과 함께하는

발달장애인의 건강증진을 위한 읽기 쉬운 책
수면장애 관리편

» 어린이는 어떻게 자는 게 좋을까요?



매일 아침 정해진 시간에 일어나는 것이 가장 중요해요. 그러면 자연스럽게 밤에 졸음이 와서 잘 수 있어요. 낮잠도 정해진 시간에 조금 자면 좋아요. 잠자기 전에는 조용한 활동을 하고 편안한 마음을 가져요.

※ 더 자세히 알아보시다

어린이의 수면은 성장과 발달에 매우 중요합니다. 연령에 따라 필요한 수면 시간이 다르지만, 일반적으로 학령기 아동(6-13세)은 하루 9-11시간의 수면이 필요합니다. 발달장애 아동의 경우 개인차가 클 수 있으므로, 아동의 상태를 잘 관찰하여 적정 수면 시간을 파악하는 것이 중요합니다. 규칙적인 취침 및 기상 시간을 정하고, 일관된 취침 전 루틴(예: 책 읽기, 조용한 음악 듣기)을 만드는 것이 도움이 됩니다. 낮잠은 연령에 따라 조절이 필요하며, 늦은 오후의 낮잠은 피하는 것이 좋습니다. 수면 환경은 조용하고 어둡게 유지하고, 전자기기 사용은 제한하는 것이 좋습니다.

» 청소년의 수면은 어떤 점이 특별할까요?



청소년은 밤에 늦게 자고 싶어할 수 있어요. 하지만 충분히 자는 게 중요해요. 학교에 갈 때는 일찍 일어나야 해서 어려울 수 있어요. 잠자기 전에 휴대폰이나 컴퓨터를 너무 오래 하지 않는 게 좋아요.

특히 **저녁 10시에서 새벽 2시에는 키를 크게 해주는 호르몬이 많이 나오기 때문에 충분히 잠을 자주는 것이 좋아요.** 늦게까지 놀거나 하고 싶은 일이 많을 수도 있지만, 다음날을 위해 8시간 정도 자는 것이 좋아요.

※ 더 자세히 알아보시다

청소년기에는 생체리듬의 변화로 인해 취침 시간이 늦어지는 경향이 있습니다. 그러나 학교 일정으로 인해 일찍 일어나야 하므로 수면 부족이 흔히 발생합니다. 청소년(14-17세)에게는 하루 8-10시간의 수면이 권장됩니다. 발달장애 청소년의 경우, 이러한 생체리듬 변화에 대한 적응이 더 어려울 수 있습니다. 일관된 취침 및 기상 시간을 유지하고, 주말에도 평일과 크게 다르지 않은 수면 스케줄을 지키는 것이 중요합니다. 취침 전 전자기기 사용을 제한하고, 카페인 섭취를 줄이며, 규칙적인 운동을 하는 것이 도움이 됩니다. 또한, 학업 스트레스 관리와 시간 관리 능력 향상을 위한 지원이 필요할 수 있습니다.

» 어른이 되면 수면이 어떻게 달라질까요?



어른은 어린이나 청소년보다 조금 덜 자도 되지만, **7시간 이상 자두는 것이 다음날 활기찬 생활을 위해 좋아요.** 매일 아침 정해진 시간에 일어나는 것이 가장 중요해요. 잠자기 전에 편안한 활동을 하면 잠이 잘 와요.

※ 더 자세히 알아보시다

성인기에는 수면 필요량이 약간 감소하여, 일반적으로 7-9시간의 수면이 권장됩니다. 그러나 발달장애 성인의 경우 개인차가 클 수 있으며, 일부는 더 많은 수면이 필요할 수 있습니다. 성인기에는 직업 활동, 사회적 책임 등으로 인해 수면 패턴이 불규칙해질 수 있습니다. 따라서 규칙적인 수면-각성 주기를 유지하는 것이 더욱 중요해집니다. 스트레스 관리, 적절한 운동, 건강한 식습관 유지 등이 수면의 질 향상에 도움이 됩니다. 발달장애 성인의 경우, 독립적인 생활 능력에 따라 수면 관리에 대한 지원이 필요할 수 있습니다. 일상생활 루틴에 수면 위생 실천을 포함시키고, 필요시 시각적 도구나 알람 시스템을 활용하여 규칙적인 수면 습관을 유지할 수 있도록 돕는 것이 중요합니다. 또한, 나이가 들면서 발생할 수 있는 건강 문제(예: 수면 무호흡증, 불면증)에 대해 주의를 기울이고, 정기적인 건강 검진을 통해 관리하는 것이 필요합니다.

Part 5

좋은 잠자리 만들기

» 편안한 방은 어떻게 꾸미면 좋을까요?



편안한 방은 조용하고 어두워야 해요. 침대는 폭신하고 이불은 따뜻해야 해요. 방은 시원하게 유지하고, 밝은 빛은 가리세요. 좋아하는 인형이나 그림으로 꾸미면 더 편안해질 수 있어요.

※ 더 자세히 알아보시다

편안한 수면 환경을 만드는 것은 좋은 수면의 기본입니다. 주요 고려사항은 다음과 같습니다:

1. 소음 관리 : 조용한 환경을 만들고, 필요시 백색 소음 기계를 사용합니다.
2. 빛 조절 : 커튼이나 블라인드로 외부 빛을 차단하고, 필요시 수면 안대를 사용합니다.
3. 온도 조절 : 18~22°C 정도의 시원한 온도를 유지합니다.
4. 편안한 침구 : 개인의 선호에 맞는 매트리스와 베개를 선택합니다.
5. 공기 질 : 주기적으로 환기하여 신선한 공기를 유지합니다.

발달장애인의 경우, 감각적 특성을 고려해야 합니다. 예를 들어, 특정 질감에 민감한 경우 적절한 침구를 선택하고, 빛이나 소리에 민감한 경우 추가적인 차단 장치를 마련할 수 있습니다. 또한, 익숙한 물건(좋아하는 인형 등)을 배치하여 안정감을 줄 수 있습니다.

» 잠자기 전에 하면 좋은 일은 어떤 것이 있을까요?



잠자기 전에는 조용한 활동을 하는 게 좋아요. **책을 읽거나 조용한 음악을** 들을 수 있어요. **따뜻한 물로 목욕을 하거나 가벼운 스트레칭을** 해도 좋아요. 휴대폰이나 컴퓨터는 사용하지 않는 게 좋아요. 잠들기 2시간 전부터는 음식을 먹지 않는 것이 좋아요. 배고파서 잠이 들기 어렵다면 따뜻한 우유 한잔 정도가 좋아요.

※ 더 자세히 알아보시다

취침 전 루틴은 몸과 마음을 수면 상태로 전환하는 데 중요한 역할을 합니다. 효과적인 취침 전 활동에는 다음과 같은 것들이 있습니다:

1. 이완 활동 : 독서, 명상, 깊은 호흡 등
2. 가벼운 스트레칭이나 요가
3. 따뜻한 목욕이나 샤워
4. 조용한 음악 듣기
5. 하루를 정리하는 일기 쓰기

발달장애인의 경우, 개인의 선호와 특성에 맞는 활동을 선택하는 것이 중요합니다. 시각적 일정표를 사용하여 취침 전 루틴을 명확히 제시하면 도움이 될 수 있습니다. 또한, 전자기기 사용은 취침 1~2시간 전부터 제한하는 것이 좋습니다. 블루라이트가 수면을 방해할 수 있기 때문입니다.

» 낮에는 어떤 일을 하면 밤에 잠을 잘 잘 수 있을까요?



매일 아침 정해진 시간에 일어나는 것으로 하루를 시작하세요. 일어나자마자 **밝은 빛을 보고, 가벼운 운동을 하면 좋아요.** 규칙적인 아침 기상이 그날의 활동량과 저녁 졸음에 가장 큰 영향을 줄 수 있어요 규칙적으로 식사하고, 늦은 시간에는 카페인이나 음료를 마시지 않는 게 좋아요. 낮잠은 짧게 자거나 자지 않는 게 좋아요.

※ 더 자세히 알아봅시다

낮 동안의 활동은 밤의 수면 질에 큰 영향을 미칩니다. 좋은 수면을 위한 낮 동안의 활동에는 다음과 같은 것들이 있습니다:

1. 규칙적인 운동 : 하루 30분 이상의 중간 강도 운동을 권장합니다. 단, 취침 1~2시간 전의 격렬한 운동은 피합니다.
2. 햇빛 노출 : 아침에 햇빛을 쬐는 것은 체내 시계를 조절하는 데 도움이 됩니다.
3. 규칙적인 식사 : 일정한 시간에 균형 잡힌 식사를 합니다.
4. 카페인과 알코올 제한 : 오후 늦게부터는 카페인 섭취를 피하고, 알코올은 제한합니다.
5. 낮잠 관리 : 낮잠은 15~20분 이내로 제한하고, 늦은 오후의 낮잠은 피합니다.

발달장애인의 경우, 개인의 능력과 선호에 맞는 활동을 선택하는 것이 중요합니다. 규칙적인 일과를 만들어 활동, 식사, 휴식 시간을 일정하게 유지하는 것이 도움이 될 수 있습니다. 또한, 스트레스 관리를 위한 활동(예: 좋아하는 취미 활동)을 일과에 포함시키는 것도 좋습니다.

Part 6

건강과 잠

» 약을 먹을 때 잠자는 것과 관련해 주의할 점은 뭘까요?



약을 먹을 때는 **의사 선생님이 말씀해주신 대로 먹어야 해요.**
어떤 약은 잠이 잘 오게 하고, 어떤 약은 잠이 안 올 수 있어요.
약 먹는 시간이 잠자는 데 영향을 줄 수 있으니 주의해야 해요.

※ 더 자세히 알아보시다

약물과 수면의 관계는 복잡할 수 있습니다. 주의해야 할 점은 다음과 같습니다.

1. 처방된 대로 정확히 복용 : 용량과 복용 시간을 지켜야 합니다.
2. 약물의 부작용 인지 : 일부 약물은 졸음을 유발하거나 불면을 초래할 수 있습니다.
3. 복용 시간 조절 : 수면에 영향을 주는 약물은 의사와 상담하여 적절한 복용 시간을 정합니다.
4. 갑작스러운 중단 금지 : 수면에 영향을 주는 약물을 임의로 중단하면 안 됩니다.
5. 상호작용 주의 : 여러 약물을 복용할 경우, 약물 간 상호작용이 수면에 영향을 줄 수 있습니다.

발달장애인의 경우, 약물 반응이 비전형적일 수 있으므로 더욱 주의 깊은 관찰이 필요합니다.
수면 패턴의 변화가 있다면 반드시 의사와 상담해야 합니다.

» 마음이 힘들 때는 어떻게 하면 잠을 잘 잘 수 있을까요?



마음이 힘들 때는 잠자기가 어려울 수 있어요.
좋아하는 음악을 듣거나 깊게 숨을 쉬어보세요. 편안한 생각을 하려고 노력하고,
걱정되는 일은 다음날 생각하기로 해요. 힘들다면 주변 사람들에게 도움을
요청하세요.

※ 더 자세히 알아보시다

스트레스나 불안은 수면에 큰 영향을 미칩니다. 발달장애인의 경우 이러한 감정을 표현하거나 관리하는 데 어려움을 겪을 수 있습니다. 다음과 같은 방법이 도움될 수 있습니다:

1. 이완 기법 : 심호흡, 점진적 근육 이완, 명상 등을 시도해 볼 수 있습니다.
2. 감정 표현 지원 : 그림 그리기, 음악 듣기 등 비언어적 방법으로 감정을 표현할 수 있도록 돕습니다.
3. 규칙적인 일과 유지 : 예측 가능한 일과는 안정감을 줄 수 있습니다.
4. 긍정적인 취침 전 루틴 : 편안한 활동으로 구성된 일관된 취침 전 루틴을 만듭니다.
5. 전문가 상담 : 지속적인 어려움이 있다면 정신건강 전문가와의 상담을 고려해볼 수 있습니다.

개인의 특성에 맞는 스트레스 관리 방법을 찾아 일상에서 꾸준히 실천하는 것이 중요합니다.

» 운동은 잠자는 데 어떤 도움을 줄까요?



운동은 잠을 잘 자는 데 많은 도움을 줍니다. 운동을 하면 몸이 피곤해져서 잠이 잘 와요. 또 스트레스도 줄어들고 기분도 좋아져요. 하지만 잠자기 바로 전에 너무 심한 운동을 하면 오히려 잠들기 어려울 수 있어요.

※ 더 자세히 알아봅시다

규칙적인 운동은 수면의 질을 향상시키는 데 매우 효과적입니다. 운동이 수면에 미치는 긍정적인 영향은 다음과 같습니다.

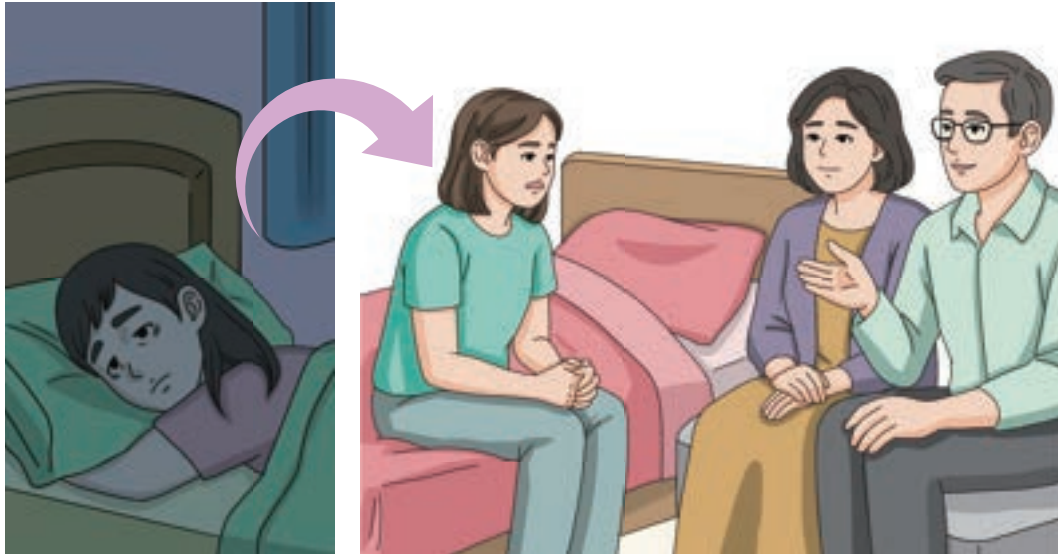
1. 수면 시간 증가 : 적당한 운동은 총 수면 시간을 늘릴 수 있습니다.
2. 깊은 수면 촉진 : 운동은 깊은 수면 단계의 비율을 높일 수 있습니다.
3. 스트레스 감소 : 운동은 스트레스 호르몬을 줄이고 기분을 개선합니다.
4. 체온 조절 : 운동 후 체온이 떨어지는 과정이 수면을 유도합니다.
5. 일주기 리듬 조절 : 규칙적인 운동은 체내 시계를 안정화하는 데 도움을 줍니다.

발달장애인의 경우, 개인의 능력과 선호도에 맞는 운동을 선택하는 것이 중요합니다. 걷기, 수영, 댄스 등 즐겁게 할 수 있는 활동을 찾아 규칙적으로 실천하는 것이 좋습니다. 단, 취침 2-3시간 전에는 격렬한 운동을 피하고, 가능하면 오전이나 이른 오후에 운동하는 것이 수면에 더 도움이 됩니다. 또한, 운동은 단순히 신체적 활동뿐만 아니라 사회적 상호작용의 기회가 될 수 있어, 전반적인 삶의 질 향상에도 기여할 수 있습니다.

Part 7

도움이 필요할 때

» 언제 어른에게 도움을 요청해야 할까요?



잠을 자는 데 계속 어려움이 있다면 어른에게 도움을 요청해야 해요.
밤에 잠들기 힘들거나, 자주 깨거나, 낮에 너무 졸리면 말씀드리세요.
무서운 꿈을 자주 꾸거나 잠자는 동안 이상한 일이 생기면 꼭 알려주세요.

※ 더 자세히 알아봅시다

발달장애인이 다음과 같은 수면 문제를 지속적으로 경험할 경우 전문가의 도움을 받는 것이 좋습니다.

1. 불면증 : 30분 이상 잠들기 어렵거나, 밤에 자주 깨고 다시 잠들기 힘든 경우
2. 과다수면 : 밤에 충분히 잤음에도 낮에 과도한 졸음을 느끼는 경우
3. 일주기 리듬 장애 : 수면-각성 주기가 일반적인 패턴과 크게 다른 경우
4. 수면 중 이상 행동 : 몽유병, 야경증, 이갈이 등이 빈번하게 발생하는 경우
5. 수면 무호흡 : 코골이가 심하거나 수면 중 호흡이 멈추는 것이 관찰되는 경우
6. 하지불안증후군 : 다리에 불편한 감각으로 인해 잠들기 어려운 경우

이러한 증상이 2~3주 이상 지속되거나, 일상생활에 지장을 줄 정도라면 반드시 전문가와 상담해야 합니다.
또한, 수면 문제로 인해 정서적 어려움이나 행동 문제가 발생한다면 즉시 도움을 요청해야 합니다.

» 의사 선생님께는 어떻게 가야 할까요?



의사 선생님께 가려면 **먼저 가족이나 선생님께 말씀드리세요.**
함께 병원에 가서 잠자는 데 어려움이 있다고 말씀드리면 돼요.
의사 선생님께 어떤 점이 불편한지 자세히 이야기하세요.
무서워하지 말고 편하게 말씀드리세요.

※ 더 자세히 알아봅시다

의사 상담을 위해 다음과 같은 준비를 하는 것이 좋습니다:

1. 수면 일지 작성 : 2주 이상의 수면 패턴을 기록합니다. 취침 시간, 기상 시간, 수면 중 깨는 횟수, 낮잠 등을 포함합니다.
2. 증상 목록 작성 : 구체적인 수면 문제와 관련 증상을 정리합니다.
3. 현재 복용 중인 약물 정보 준비 : 복용 중인 모든 약물의 목록과 복용량을 준비합니다.
4. 의료 히스토리 정리 : 과거 병력, 가족력, 알레르기 정보 등을 준비합니다.
5. 생활 습관 정보 : 일상적인 식사, 운동, 활동 패턴에 대한 정보를 준비합니다.
6. 질문 리스트 작성 : 궁금한 점들을 미리 정리해 둡니다.

발달장애인의 경우, 의사소통의 어려움을 고려하여 보호자가 함께 참여하는 것이 중요합니다. 필요시 시각적 도구(그림, 사진 등)를 활용하여 증상을 설명할 수 있도록 준비합니다. 또한, 의사의 설명을 쉽게 이해할 수 있도록 필요한 경우 추가 설명을 요청하거나, 중요한 내용을 메모하는 것도 좋습니다. 의사와의 상담은 수면 문제의 정확한 진단과 적절한 치료 계획 수립을 위한 중요한 첫 단계입니다. 정기적인 후속 상담을 통해 치료 경과를 모니터링하고 필요시 치료 계획을 조정하는 것이 중요합니다.

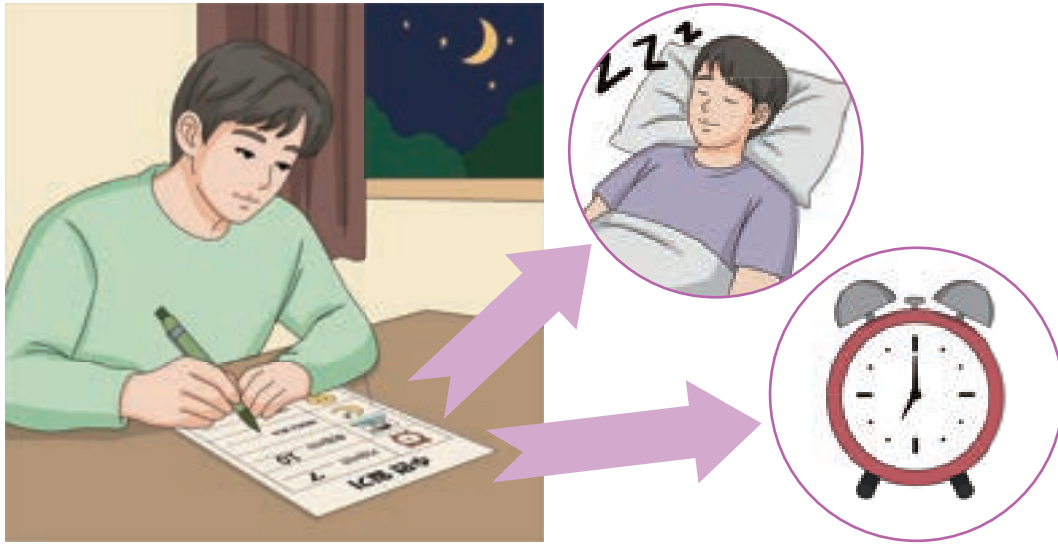
Part 8

발달장애인 부모님과 함께하는

발달장애인의 건강증진을 위한 읽기 쉬운 책
수면장애 관리편

재미있는 수면 활동

» 수면 일기는 어떻게 쓰나요?



수면 일기는 매일 잠자는 것에 대해 적는 거예요.
언제 잠들었는지, 몇 번 깼는지, 아침에 어떤 기분이었는지 적어보세요.
그림이나 스티커로 표현해도 좋아요. 매일 조금씩 쓰다 보면 재미있어질 거예요.

※ 더 자세히 알아봅시다

수면 일기는 수면 패턴을 파악하고 개선하는 데 매우 유용한 도구입니다.
발달장애인을 위한 수면 일기는 다음과 같은 요소를 포함할 수 있습니다.

1. 취침 시간과 기상 시간
2. 수면 중 깨어난 횟수와 시간
3. 낮잠 시간과 길이
4. 기분이나 피로도를 나타내는 간단한 이모티콘
5. 하루 동안의 주요 활동 (운동, 식사, 수면제와 같은 약물 복용시각, 카페인 섭취시각 등)
6. 취침 전 활동

일기 작성을 쉽고 재미있게 만들기 위해 그림, 스티커, 색상 코드 등을 활용할 수 있습니다. 또한, 일기 작성에 대한 작은 보상을 제공하여 동기를 부여할 수 있습니다. 수면 일기는 의사와의 상담 시 유용한 자료로 활용될 수 있으며, 장기적으로 수면 패턴의 변화를 관찰하는 데도 도움이 됩니다.

» 수면을 돕는 특별한 책은 어떻게 읽으면 좋을까요?



수면을 돕는 특별한 책은 잠이 잘 오게 만들어진 책이에요. 그림도 부드럽고, 이야기도 차분해서 듣다 보면 저절로 눈이 감길 수 있어요. **침대에 누워 편안하게 들으면서, 책 속의 평화로운 이야기를 따라가 보세요.** 매일 밤 이렇게 책을 읽으면 편안한 마음으로 잠들 수 있어요.

※ 더 자세히 알아봅시다

수면유도용 전문 책자는 편안한 수면을 위해 특별히 제작된 책입니다.
이러한 책들은 다음과 같은 특징과 활용법이 있습니다.

1. 수면유도용 책의 특징
 - 차분한 색감과 부드러운 그림체 사용
 - 잠자기 전 긴장을 풀어주는 반복적인 문장
 - 점점 느려지는 이야기 전개
 - 평화롭고 안정감 있는 내용 구성
 - 눈의 피로를 줄이는 특수 인쇄
2. 효과적인 읽기 방법
 - 점점 작아지는 목소리로 읽기
 - 책장을 넘길 때마다 더 천천히 읽기
 - 조용한 배경음악과 함께 읽기
 - 부드러운 조명 아래서 읽기
3. 읽어주는 시점과 환경
 - 취침 20분 전부터 시작하기
 - 침대나 편안한 의자에 앉아서 읽기
 - 방 조명을 점차 어둡게 하며 읽기
 - 외부 소음이 없는 환경에서 읽기

» 좋은 꿈을 그림으로 그리면 어떤 점이 좋을까요?



좋은 꿈을 그리면 기분이 좋아져요. **잠자기 전에 행복한 생각을 하는 데 도움이 돼요.**
그림을 그리면서 상상력도 키울 수 있고, 잠자는 것에 대해 긍정적인 마음을 가질 수 있어요.

※ 더 자세히 알아봅시다

좋은 꿈 그리기 활동은 여러 가지 긍정적인 효과를 가질 수 있습니다.

1. 긍정적 심상화 : 좋은 꿈을 상상하고 그리는 과정은 긍정적인 심상화 기법의 일종으로, 불안감 감소와 편안한 수면에 도움을 줄 수 있습니다.
2. 창의성 발달 : 꿈의 내용을 그림으로 표현하는 과정에서 창의력과 상상력이 발달할 수 있습니다.
3. 감정 표현 : 그림을 통해 언어로 표현하기 어려운 감정이나 생각을 표현할 수 있습니다.
4. 수면에 대한 긍정적 인식 : 좋은 꿈과 수면을 연관 지어 생각하면서 수면에 대한 긍정적인 인식을 형성할 수 있습니다.
5. 취침 전 루틴 : 잠들기 전 좋은 꿈 그리기를 일상적인 활동으로 삼으면 편안한 취침 준비 루틴이 될 수 있습니다.

이 활동을 할 때는 개인의 선호와 능력에 맞게 다양한 미술 도구를 제공하고, 완성된 그림에 대해 이야기를 나누는 시간을 가지는 것도 좋습니다. 정기적으로 이 활동을 하면서 시간에 따른 꿈의 변화나 감정의 변화를 관찰하는 것도 의미 있을 수 있습니다.

Part 9

가족과 함께하는 수면 건강

발달장애인 부모님과 함께하는

발달장애인의 건강증진을 위한 읽기 쉬운 책
수면장애 관리편

01 가족과 함께 어떻게 수면 계획을 세울 수 있을까요?

수면 계획의 성공적인 수립과 실행을 위해서는 가족 구성원 모두의 참여와 이해가 필수적입니다. 다음의 단계별 접근을 통해 체계적인 수면 계획을 수립할 수 있습니다.

✓ 현재 상황 평가하기

- 발달장애인 가족 구성원의 현재 수면 패턴 기록
 - 취침 및 기상 시간
 - 수면 중 깨는 횟수와 시간
 - 낮잠 시간과 횟수
- 수면에 영향을 미치는 요인 파악
 - 취침 전 활동
 - 수면 환경(소음, 빛, 온도 등)
 - 복용 중인 약물
 - 식사 및 운동 패턴

✓ 가족 회의 진행하기

- 정기적인 가족 회의 시간 정하기
- 각 가족 구성원의 일정과 생활 패턴 공유
- 수면 문제가 가족에게 미치는 영향 논의
- 실현 가능한 목표 설정하기
- 각 구성원의 역할 분담 정하기

✓ 구체적인 계획 수립하기

- 아침 기상 시간 먼저 정하기
 - 평일과 주말의 기상 시간 통일하기
 - 기상 직후 밝은 빛 보기
 - 아침 활동 계획하기

- 이후 다른 일과 계획하기
 - 낮 활동 시간 배치
 - 저녁 루틴 정하기
 - 취침 시간은 졸음이 올 때로 유연하게 정하기
- 수면 환경 개선 방안 논의
 - 방 어둡게 하기
 - 적정 온도 유지
 - 편안한 침구 준비

✓ 시각적 도구 활용하기

- 일일 수면 계획표 만들기
- 취침 전 루틴 체크리스트 제작
- 시각적 타이머나 알람 설정
- 성공적인 수면 시 보상 체계 구축

✓ 실행 및 점검하기

- 첫 주는 한두 가지 변화부터 시작
- 매일 수면 일지 작성
- 주간 단위로 진행 상황 점검
- 월간 가족 회의에서 전체 평가

✓ 유연한 대처 방안 마련하기

- 예상되는 어려움에 대한 대처 방안
- 특별한 상황(여행, 손님 방문 등)에 대한 준비
- 계절 변화나 스케줄 변동 시 조정 방법
- 응급 상황 발생 시 대처 요령

✔ 지속적인 관리와 조정

- 정기적인 계획 검토 및 수정
- 가족 구성원의 피로도 점검
- 필요시 전문가 상담 활용
- 성공과 실패 경험 공유 및 반영

실천을 위한 구체적 조언

- 처음부터 너무 많은 변화를 시도하지 않습니다.
- 작은 성공에도 충분한 격려와 보상을 제공합니다.
- 실패를 두려워하지 말고 학습의 기회로 활용합니다.
- 가족 구성원 모두의 건강과 휴식을 고려합니다.
- 필요시 지역사회 자원이나 전문가의 도움을 적극 활용합니다.

이러한 체계적인 접근을 통해 발달장애인 가족 구성원의 수면 건강을 증진시키고, 전체 가족의 삶의 질을 향상시킬 수 있습니다. 중요한 것은 완벽한 계획이 아니라, 가족이 함께 노력하고 성장해가는 과정임을 이해하는 것입니다.

02 가족들이 서로 어떻게 도와줄 수 있을까요?

우리 가족의 수면 건강은 모든 구성원이 함께 노력할 때 가장 효과적으로 관리될 수 있습니다. 특히 발달장애인 가족 구성원의 수면 관리를 위해서는 가족들의 이해와 협력이 무엇보다 중요합니다. 다음과 같은 방법으로 가족들이 서로 도울 수 있습니다.

✔ 함께 만드는 수면 환경

- 저녁이 되면 집 전체의 분위기를 조용하고 편안하게 만들어요
 - 조명을 점차 어둡게 조절하기
 - TV 소리를 줄이거나 끄기
 - 휴대폰이나 태블릿 사용 줄이기
- 침실은 포근하고 안전한 공간으로 꾸며요
 - 적당한 온도(18-22도)와 습도 유지하기
 - 깨끗한 침구로 정리하기
 - 좋아하는 인형이나 담요 준비하기

✔ 마음을 편안하게 하는 저녁 시간

- 취침 전 함께하는 즐거운 활동을 가져요
 - 좋아하는 책 읽어주기
 - 조용한 음악 들으며 이야기 나누기
 - 가벼운 마사지나 스트레칭하기
- 불안해하거나 걱정할 때는 특별한 관심을 기울여요
 - 따뜻한 말로 안심시키기
 - 옆에서 손잡아주기
 - 편안한 목소리로 대화하기

✓ 규칙적인 생활 함께하기

- 매일 비슷한 시간에 일어나고 자는 습관을 만들어요
- 함께 산책하거나 가벼운 운동을 해요
- 식사 시간을 규칙적으로 지켜요
- 취침 전 루틴을 함께 실천해요
 - 양치질하고 화장실 다녀오기
 - 잠옷으로 갈아입기
 - 따뜻한 물 한 잔 마시기

✓ 서로 돕는 가족이 되기

- 가족들이 교대로 도와주세요
 - 하루 중 담당 시간 정하기
 - 주말에는 다른 가족이 도와주기
 - 힘들 때는 서로 도와주기
- 성공적인 수면을 함께 기뻐해요
 - 잘 잤을 때 칭찬하기
 - 작은 진전도 함께 기뻐하기
 - 서로 격려하고 응원하기

✓ 건강한 가족 되기

- 가족 모두의 건강을 챙겨요
 - 충분한 휴식 취하기
 - 스트레스 해소하는 시간 갖기
 - 즐거운 가족 활동 계획하기
- 어려움이 있을 때는 함께 해결해요
 - 정기적으로 이야기 나누기
 - 서로의 어려움 이해하기
 - 해결방안 함께 찾아보기

이렇게 가족이 함께 노력하면 발달장애인 가족 구성원의 수면 건강도 좋아지고, 가족 모두가 더 행복해질 수 있습니다. 중요한 것은 완벽한 수면이 아니라, 가족이 함께 노력하고 발전해가는 과정이라는 것을 기억하세요.

03 부모와 자녀의 수면은 어떻게 분리할 수 있을까요?

발달장애 자녀와 부모의 수면 분리는 독립적인 수면 습관 형성과 가족 모두의 건강한 휴식을 위해 필요한 과정입니다. 천천히, 단계적으로 진행하는 것이 중요합니다.

✓ 수면 분리가 필요한 이유

- 자녀의 건강한 수면 습관 형성
- 부모의 충분한 휴식 보장
- 가족 구성원 모두의 수면의 질 향상
- 자녀의 자율성과 자신감 발달

✓ 준비 단계 (1-2주)

- 자녀의 방을 안전하고 편안하게 꾸미기
- 수면 분리에 대해 자녀와 소통하기 (그림카드, 사회적 이야기 등 활용)
- 취침 전 루틴 먼저 확립하기
- 가족 구성원 모두의 동의와 협력 얻기

✓ 점진적 수면 분리의 단계

- 첫 번째 단계: 같은 방에서 시작하기 (1-2주)
 - 자녀의 침대 옆에 앉아있기
 - 편안한 분위기 만들기
 - 취침 전 루틴 함께하기
- 두 번째 단계: 거리 늘리기 (2-3주)
 - 점차 침대에서 떨어진 위치로 이동
 - 매일 조금씩 문쪽으로 자리 옮기기
 - 불안해할 때는 목소리로 안심시키기
- 세 번째 단계: 방 분리 시작하기 (3-4주 이상)
 - 처음에는 문을 열어두고 시작
 - 중간에 정기적으로 확인하기
 - 자녀가 부를 때 바로 응답하기

✔ 다음 단계로 넘어갈 수 있는 기준

- 현재 단계에서 3일 연속 안정적인 수면
- 심한 불안이나 패닉 없음
- 낮 시간 활동에 지장 없음

✔ 도움이 되는 도구들

- 좋아하는 인형이나 담요
- 작은 수면등이나 무드등
- 백색소음기
- 음악이나 자장가

✔ 어려움이 있을 때 대처방법

- 이전 단계로 돌아가기
- 더 천천히 진행하기
- 불안감을 줄이는 도구 활용하기
- 자녀의 감정 인정하고 지지하기

✔ 주의사항

- 발달장애 자녀의 의사소통 특성을 고려한 접근하기
- 다른 큰 변화(전학, 이사 등)가 있을 때는 시도 미루기
- 수면 분리 시도 중 질병이나 스트레스 상황 발생 시 일시 중단하기

이러한 수면 분리는 시간이 걸리는 과정입니다. 각 가정의 상황과 자녀의 특성에 맞춰 유연하게 적용하면서, 성급하게 서두르지 않는 것이 중요합니다. 필요한 경우 수면 전문가나 발달장애 전문가의 도움을 받는 것도 좋습니다.

발달장애인 부모님과 함께하는

발달장애인의 건강증진을 위한 읽기 쉬운 책
수면장애 관리편

참고문헌

- 김삼섭. (2016). 발달장애인 부모의 가족생활 어려움. 발달장애연구.
- 김중제. (2012). 운동박탈이 발달장애학생의 정서 및 수면에 미치는 영향. 스포츠과학논문집.
- 김희영. (2019). 학령전기 발달장애 아동의 라이프 케어를 위한 감각처리가 수면장애에 미치는 영향에 관한 연구. 한국엔터테인먼트산업학회논문지.
- 송재욱, & 전병은. (2022). 자폐스펙트럼장애 (ASD) 아동의 공존증상과 도전행동의 구조적 관계 탐색. 정서·행동장애연구.
- 안윤영, & 이정숙. (2002). 수면 장애 아동의 놀이치료 사례연구. 한국영유아보육학.
- 양영희, 김지훈, & 이진성. (2013). 자폐스펙트럼장애에서의 수면문제. Sleep Medicine and Psychophysiology.
- 유애리, & 윤성민. (2023). 영유아기 발달장애 아동의 수면 문제가 문제행동에 미치는 영향: 양육 스트레스 매개효과. 발달장애연구.
- 이경숙, 정석진, & 안수인. (2016). 영유아 자폐스펙트럼장애 특성 탐색을 위한 ITSEA (Infant Toddler Socio-Emotional Assessment) 예비적 적용. 자폐성장장애연구.
- 이진경. (2020). 자폐스펙트럼장애 영유아의 수면문제 수준에 따른 사회성숙도와 문제행동의 차이.
- 이진경, & 하은혜. (2021). 자폐스펙트럼장애 영유아의 수면문제 경계선 및 임상 수준 집단과 정상 수준 집단 간 사회성숙도와 문제행동의 차이. 재활치료과학.
- 정경미, & 이춘매. (2015). 자폐 스펙트럼 환아의 수면 패턴에 대한 고찰. 한국심리학회지: 건강.
- 정선아. (2015). 자폐스펙트럼 장애 자녀를 둔 어머니의 양육경험: 아스퍼거 장애를 중심으로. 서울대학교.
- 최지은, & 안선정. (2022). 자폐스펙트럼장애 아동의 수면 장애에 대한 국외 작업치료 중재의 체계적 고찰: 2011년부터 2021년까지. 대한통합의학회지.
- 허유진, & 조연수. (2022). 한약치료로 호전된 발달지연아의 수면장애 2례. 대한한의학회지.
- Accardo, J. A. (2018). Sleep in children with neurodevelopmental disabilities: An evidence-based guide. Springer.
- Baker, E. K., & Richdale, A. L. (2015). Sleep patterns in adults with a diagnosis of high-functioning autism spectrum disorder. Sleep, 38(11), 1765-1774.
- Browne, E. G., & King, J. R. (2024). Sleep in people with and without intellectual disabilities: a systematic review and meta-analysis. Journal of Intellectual Disability Research.
- Cohen, S., Conduit, R., Lockley, S. W., Rajaratnam, S. M., & Cornish, K. M. (2014). The relationship between sleep and behavior in autism spectrum disorder (ASD): a review. Journal of Neurodevelopmental Disorders, 6(1), 44.
- Cortese, S., Wang, F., Angriman, M., Masi, G., & Bruni, O. (2020). Sleep disorders in children and adolescents with autism spectrum disorder: diagnosis, epidemiology, and management. CNS Drugs, 34(4), 415-423.
- Deliens, G., Leproult, R., Schmitz, R., Destrebecqz, A., & Peigneux, P. (2015). Sleep disturbances in autism spectrum disorders. Review Journal of Autism and Developmental Disorders, 2(4), 343-356.
- Díaz-Román, A., Zhang, J., Delorme, R., Beggiato, A., & Cortese, S. (2018). Sleep in youth with autism spectrum disorders: systematic review and meta-analysis of subjective and objective studies. Evidence-Based Mental Health, 21(4), 146-154.
- Doran, S. M., Harvey, M. T., & Horner, R. H. (2006). Sleep and developmental disabilities: assessment, treatment, and outcome measures. Mental Retardation.
- Elrod, M. G., & Hood, B. S. (2015). Sleep differences among children with autism spectrum disorders and typically developing peers: A meta-analysis. Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics, 36(3), 166-177.
- Goldman, S. E., McGrew, S., Johnson, K. P., Richdale, A. L., Clemons, T., & Malow, B. A. (2011). Sleep is associated with problem behaviors in children and adolescents with autism spectrum disorders. Research in Autism Spectrum Disorders, 5(3), 1223-1229.
- Greydanus, D. E. (2015). Intellectual disability: Sleep disorders. Journal of Alternative Medicine Research.
- Healy, S., Aigner, C. J., Haegle, J. A., et al. (2019). Meeting the 24-hr movement guidelines: An update on US youth with autism spectrum disorder from the 2016 National Survey of Children's Health. Autism Research.
- Herrmann, S. (2016). Counting sheep: sleep disorders in children with autism spectrum disorders. Journal of Pediatric Health Care, 30(2), 143-154.
- Hollway, J. A., & Aman, M. G. (2011). Pharmacological treatment of sleep disturbance in developmental disabilities: a review of the literature. Research in Developmental Disabilities.
- Howes, O. D., Rogdaki, M., Findon, J. L., et al. (2018). Autism spectrum disorder: Consensus guidelines on assessment, treatment and research from the British Association for Psychopharmacology. Journal of Psychopharmacology.
- Johnson, C. R., Turner, K. S., Foldes, E., Brooks, M. M., Kronk, R., & Wiggs, L. (2019). Behavioral parent training to address sleep disturbances in young children with autism spectrum disorder: a pilot trial. Sleep Medicine, 56, 69-76.
- Johnson, K. P., & Zarrinagar, P. (2024). Autism spectrum disorder and sleep. Psychiatric Clinics.
- Liu, X., Hubbard, J. A., Fabes, R. A., & Adam, J. B. (2006). Sleep disturbances and correlates of children with autism spectrum disorders. Child Psychiatry and Human Development, 37(2), 179-191.
- Malow, B. A., Byars, K., Johnson, K., Weiss, S., Bernal, P., et al. (2012). A practice pathway for the identification, evaluation, and management of insomnia in children and adolescents with autism spectrum disorders. Pediatrics.

참고문헌

- Malow, B. A., Katz, T., Reynolds, A. M., Shui, A., Carno, M., Connolly, H. V., ... & Bennett, A. E. (2016). Sleep difficulties and medications in children with autism spectrum disorders: a registry study. *Pediatrics*, 137(Supplement 2), S98-S104.
- Ogundele, M. O., & Yemula, C. (2022). Management of sleep disorders among children and adolescents with neurodevelopmental disorders: A practical guide for clinicians. *World Journal of Clinical Pediatrics*.
- Perera, B., & O'Regan, D. (2024). Sleep Disorders in Adults with Intellectual Disability: Current Status and Future Directions. *Current Treatment Options in Neurology*.
- Reynolds, A. M., & Malow, B. A. (2011). Sleep and autism spectrum disorders. *Pediatric Clinics of North America*, 58(3), 685-698.
- Richdale, A. L., & Baker, E. K. (2014). Sleep in individuals with an intellectual or developmental disability: recent research reports. *Current Developmental Disorders Reports*.
- Richdale, A. L., & Schreck, K. A. (2009). Sleep problems in autism spectrum disorders: Prevalence, nature, & possible biopsychosocial aetiologies. *Sleep Medicine Reviews*, 13(6), 403-411.
- Riha, R. L., Singh, A., Hill, E. A., Evans, H., & O'Regan, D. (2024). Sleep-disordered breathing in children and adults with intellectual disability: mind the gap! *Thorax*.
- Sajith, S. G., & Clarke, D. (2007). Melatonin and sleep disorders associated with intellectual disability: a clinical review. *Journal of Intellectual Disability Research*.
- Shanahan, P. J., Palod, S., Smith, K. J., et al. (2019). Interventions for sleep difficulties in adults with an intellectual disability: a systematic review. *Journal of Intellectual Disability Research*.
- Silvestri, R., & Ipsiroglu, O. S. (2022). The need for harmonization of clinical best practice outcome measures in children and adolescents with intellectual or developmental disabilities and restless sleep. *Frontiers in Psychiatry*.
- Souders, M. C., Mason, T. B. A., Valladares, O., Bucan, M., et al. (2009). Sleep behaviors and sleep quality in children with autism spectrum disorders. *Sleep*.
- Spruyt, K., & Curfs, L. M. G. (2015). Non-pharmacological management of problematic sleeping in children with developmental disabilities. *Developmental Medicine & Child Neurology*.
- Subramanyam, A. A., Mukherjee, A., Dave, M., et al. (2019). Clinical practice guidelines for autism spectrum disorders. *Indian Journal of Psychiatry*.
- Surtees, A. D. R., Oliver, C., Jones, C. A., Evans, D. L., et al. (2018). Sleep duration and sleep quality in people with and without intellectual disability: A meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*.
- Sutton, J., Huws, J. C., & Burton, C. (2021). A sleep intervention for children with developmental disabilities. *Nursing Times*.
- Sutton, J. E., Huws, J. C., & Burton, C. R. (2019). Experiences of sleep hygiene education as an intervention for sleep problems in children with developmental disabilities: Findings from an exploratory study. *Journal of Learning Disabilities*.
- Tudor, M. E., Hoffman, C. D., & Sweeney, D. P. (2012). Children with autism: Sleep problems and symptom severity. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities*, 27(4), 254-262.
- Van de Wouw, E., Evenhuis, H. M., & Echteld, M. A. (2012). Prevalence, associated factors and treatment of sleep problems in adults with intellectual disability: a systematic review. *Research in Developmental Disabilities*.
- Veatch, O. J., Maxwell-Horn, A. C., & Malow, B. A. (2015). Sleep in autism spectrum disorders. *Current Sleep Medicine Reports*, 1(2), 131-140.
- Ward, F., Nanjappa, M., Hinder, S. A. J., et al. (2015). Use of melatonin for sleep disturbance in a large intellectual disability psychiatry service. *Advances in Mental Health and Intellectual Disabilities*.
- Williams Buckley, A., Hirtz, D., Oskoui, M., Armstrong, M. J., et al. (2020). Practice guideline: Treatment for insomnia and disrupted sleep behavior in children and adolescents with autism spectrum disorder. *Neurology*.
- 대한수면학회. 건강한 수면 [웹사이트]
<https://www.sleepmed.or.kr/content/info/healthysleep01.html>
- 대한수면연구학회. 수면정보 [웹사이트]
<https://www.sleepnet.or.kr/sleep/normal>
- 대한수면학회. (2022). 수면의학. 군자출판사.
- 대한수면의학회. 수면건강정보 [웹사이트]
<https://www.sleep.or.kr/html/?pmode=BBBS0019600010>
- 대한수면호흡학회. 수면관련 뉴스 [웹사이트]
<https://www.sleepbreathing.org/bbs/news>
- 서울아산병원. 건강정보 [웹사이트]
<https://www.amc.seoul.kr/asan/healthinfo/disease/diseaseSubmain.do>
- 서울대학교병원. 건강정보 [웹사이트]
<http://www.snuh.org/health/nMedInfo/nList.do>
- 질병관리청, 국가건강정보포털 [웹사이트]
<https://health.kdca.go.kr/healthinfo>

관리번호 IT-16-25-07

발달장애인 부모님과 함께하는
발달장애인의 건강증진을 위한 읽기 쉬운 책

수면장애 관리편

발행일 2025년 8월 30일

발행인 국립재활원장 강윤규

편집인 호승희, 김예순, 전민재

발행처 국립재활원 건강보건연구과
서울시 강북구 삼각산로 58
전화 / 02-901-1928

인쇄처 장애인유권자인쇄사업부

사전 승인 없이 간행물 내용의 무단복제를 금함.

발간등록번호 11-1352297-100041-01
국제표준도서번호(ISBN) 978-89-6810-674-3 (95510)