

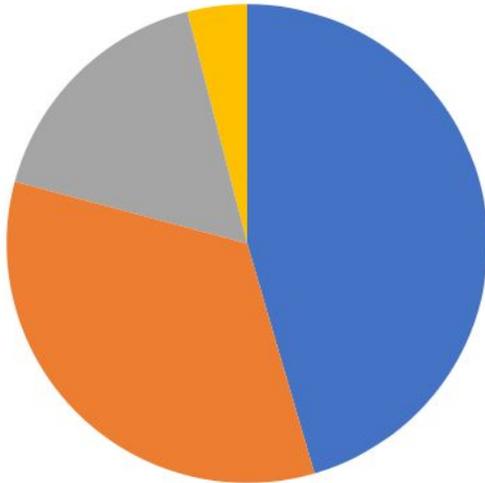
2021 강원도 청소년 정책제언대회

| | | | |
|--------------------|--|-------|-------------------------------------|
| 제언하는 내용의 주제 | 학교와 기관에서는 학생 휴식권 보장을 실천하기 위해 규정과 실천방안을 마련해 휴식시간과 공간을 제공해야 한다. | | |
| 제언이유 | 중학교 2학년 때부터 대부분의 학생들이 느끼는 시험에 대한 스트레스와 부담감이 이루 말할 수 없을 정도로 크다. 이러한 시기에 청소년들은 방과 후에 학원, 과외, 심야에는 과제로 충분한 수면과 휴식을 취하지 못한 상태에서 일상을 보낸다. 이에 학생들이 충분히 휴식을 취할 수 있는 개별 공간을 의무적으로 마련해 학생들의 성장과 정서적 관계 발전에 도움을 주고자 한다. | | |
| 현황 및 문제점 분석 | <p>현재 학생들, 특히 고등학생의 수면 시간은 연합뉴스 한국 청소년 연구원에 의하면 약 6시간 3분이고 미국 수면재단이 권장하는 초등학생 수면시간은 10~11시간, 10대 청소년들의 수면시간은 8~10시간이다. 경제협력개발기구(OECD) 국가들의 평균 수면시간(8시간 22분)과 비교하면 한국 청소년의 수면시간은 매우 짧은 편이다. 실제로, 코로나 19로 인해 과제와 수행평가가 대면수업 기간에 몰려 있어 과제나 수행평가 준비, 시험 준비로 밤을 새는 경우가 흔하다. 이는 학교 수업시간에 집중하는 데 어려움을 겪게 하고 잠을 자게 하기도 한다. 낮잠은 누구나 경험하는 자연적이고 보편적인 현상이다. 연령에 따라서 일부 차이는 있지만, 평생에 걸쳐서 흔하게 나타나게 된다. 산업화 이후로 일하는 시간이 늘어나고 야간 활동도 많아지면서 수면 부족 현상이 심화되고 낮잠 또 한 증가하고 있다. 최근 낮잠에 대한 수면 의학적 연구가 늘어나면서 낮잠에 대한 이전의 부정적인 인식이 점차 줄어들고 새롭고 긍정적인 시각이 점차 늘어나고 있다. 우선 낮잠은 피로와 졸음을 해소하고 각성 수준을 높여서 인지 능력을 향상시키는 효과가 있다. 학습된 기억 내용이 더 오래 지속될 수 있게 하는 기억 강화 과정에도 주간의 짧은 수면이 야간 수면 못지않은 결과를 보인다. 아울러 감정 조절에도 기여한다는 근거들이 늘어나는 추세다. 그러나 학교에는 수면 등 휴식을 취할 수 있는 공간이 마련되어 있지 않고 휴식시간 또한 충분한 수면에는 적합하지 않다. 학교 일과 중 수업에 대한 집중도 향상과 과제 효율성을 위해 적절한 휴식공간 마련과 휴식시간 보장이 이루어지도록 해야 한다고 생각한다. 따라서 학생 인권 조례에서 명시하는 학생 휴식권 보장을 실천하기 위해 학교와 기관에서는 구체적인 실천방안을 마련해 휴식시간과 공간을 마련해야 한다. 2회고사 시험을 1주일 앞둔 유봉여자 고등학교 1학년 학생 235명을 대상으로 한 조사는 다음과 같은 결과를 보였다.</p> <p>유봉여자 고등학교 1학년 전체(220명) 휴식권에 대한 설문조사</p> <table border="1" style="width: 100%; margin-top: 10px;"> <tr> <td style="width: 20%; text-align: center;">설문 문항</td> <td>1. 당신은 어제 밤 수면을 통해 어느 정도의 피로가 해소되었나</td> </tr> </table> | 설문 문항 | 1. 당신은 어제 밤 수면을 통해 어느 정도의 피로가 해소되었나 |
| 설문 문항 | 1. 당신은 어제 밤 수면을 통해 어느 정도의 피로가 해소되었나 | | |

요?

| 문항 | 응답 수 | % |
|---------------|------|------|
| 전혀 해소되지 않았다. | 100 | 45.4 |
| 충분히 해소되지 않았다. | 74 | 33.6 |
| 어느 정도 해소되었다. | 37 | 16.8 |
| 상쾌하다. | 9 | 4.0 |

1. 당신은 어제 밤 수면을 통해 어느 정도의 피로가 해소되었나요?

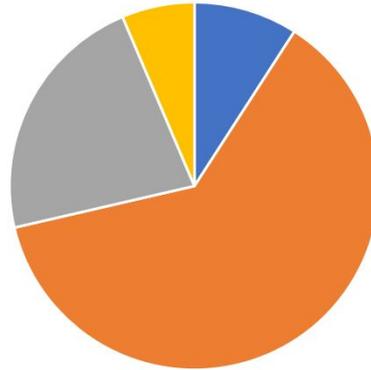


● 전혀 해소되지 않았다. ● 충분히 해소되지 않았다. ● 어느 정도 해소되었다. ● 상쾌하다.

설문 문항 2. 당신의 하루 약 몇 시간을 수면에 투자하나요? (최근 일주일의 평균을 고려해주세요.)

| 문항 | 응답 수 | % |
|---------------|------|------|
| 1시간 이상 3시간 미만 | 20 | 9 |
| 3시간 이상 5시간 미만 | 137 | 62.3 |
| 5시간 이상 7시간 미만 | 49 | 22.2 |
| 7시간 이상 | 14 | 6.3 |

2. 당신의 하루 약 몇 시간을 수면에 투자하나요?
(최근 일주일의 평균을 고려해주세요.)

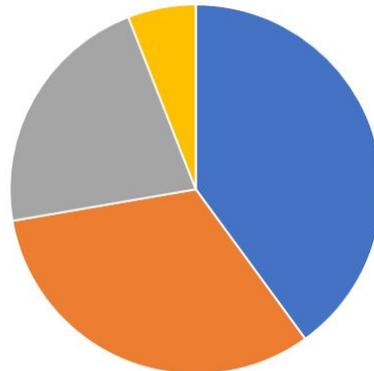


■ 1시간 이상 3시간 미만 ■ 3시간 이상 5시간 미만 ■ 5시간 이상 7시간 미만 ■ 7시간 이상

설문 문항 3. 당신은 하루 약 몇 시간을 온전한 휴식을 위해 투자하나요?
(휴식은 에너지를 충전하는 시간으로 수면을 취하거나, 운동/스트레칭 등을 모두 포함합니다.)

| 문항 | 응답 수 | % |
|---------------|------|------|
| 1시간 이상 3시간 미만 | 88 | 40 |
| 3시간 이상 5시간 미만 | 71 | 32.2 |
| 5시간 이상 7시간 미만 | 48 | 21.8 |
| 7시간 이상 | 13 | 5.9 |

3. 당신은 하루 약 몇 시간을 온전한 휴식을 위해 투자하나요?
(휴식은 에너지를 충전하는 시간으로 수면을 취하거나, 운동/스트레칭 등을 모두 포함합니다.)

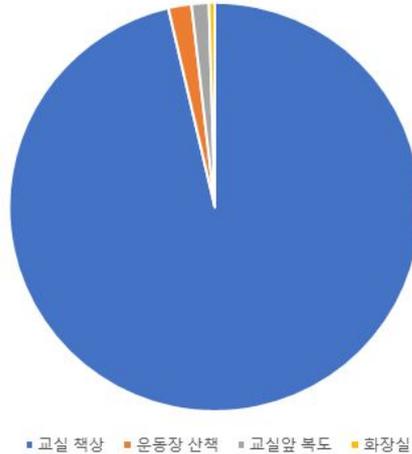


■ 1시간 이상 3시간 미만 ■ 3시간 이상 5시간 미만 ■ 5시간 이상 7시간 미만 ■ 7시간 이상

설문 문항 4. 쉬는시간이나 점심시간에 주로 어디에서 휴식을 취하나요?

| 문항 | 응답 수 | % |
|---------|------|------|
| 교실 책상 | 212 | 96.3 |
| 교실 앞 복도 | 3 | 1.36 |
| 화장실 | 1 | 0.4 |
| 운동장 산책 | 4 | 1.8 |

4. 쉬는시간이나 점심시간에 주로 어디에서 휴식을 취하나요?



제언하는
정책의 내용

1. 휴식의 중요성에 대한 교육 실시

설문조사 결과를 통해 알 수 있듯이, 학생들은 충분한 휴식 시간을 갖지 못한다. 그러나 이 짧은 휴식 시간도 편하게 보낼 수 없는 것이 현실이다. 심리적 압박과 공간 제공의 부족 때문이다. 실제 학교생활을 하면 “어제 2시간이나 놀았어”, “나 어제 낮잠 자버렸어”처럼 수면과 휴식을 부정적으로 생각하는 말들을 종종 듣게 된다. 이런 인식을 바꾸지 않는다면 아무리 충분한 휴식 시간을 준다 해도 청소년들의 삶의 질은 크게 바뀌지 않을 것이다. 그래서 생각한 것이 휴식의 중요성에 대한 교육이다. 1년에 한 번 이상 휴식이 필요한 이유와 휴식의 효과를 교육하여 공부한다.

2. 학교 내 휴식 공간과 시설, 시간 마련

학교 일과 중 (ex: 중식 이후) 식후 20분동안 휴식시간을 부여한다. 즉, siesta (스페인에서 시행하는 점심을 먹은 뒤 잠깐 자는 낮잠)과 유사한 형태로 의무적으로 휴식시간을 보장한다. 또한, 대부분의 학교에서 경험한 학생 수 감소로 인한 학급 수 감소를 반영해 남는 교실을 휴게실로 개조하여 공간을 마련할 수 있다. 이 때 수면실 관리와 휴식시간 질서 유지는 보건 선생님 혹은 관련 교육을 이수한 담당 교사가 지도한다.

3. 학생들의 요구사항을 반영하기 위한 휴식과 관련한 공모전 개최

학생들을 위해 휴식 시간을 마련하고, 휴식 공간을 마련하지만 학생 입장에서 개선해야할 부분이 있을 수 있다. 그런 부분을 해결하기 위해 매년 공모전을 개최한다. 공모전에서 나온 의견은 학생회 회의를 거쳐 수렴한 의견을 학교측에 전달하여 반영하도록 한다.

4. 학생 휴식권 보장을 실행하지 않은 학교에 대한 규제

위와 같은 정책으로 의무적으로 학생들과 선생님들에게 휴식을 의무화하지 않는 학교에는 지속적으로 감시하는 제도, 학생들에게 지속적으로 만족하는 지에 대한 평가를 시행한다. 강제성을 띠는 제도이므로 시행하지 않았을 때 학생들과 선생님들은 이에 대해 학교 측에 강력하게 요구 할 수 있다.

| | |
|-------------------------------------|--|
| <p>예산확보 및 예산소요예산</p> | <p>수직으로 앉아 뒤로 기댈 수 있는 편한 수면 의자나 단순히 눕기 편한 매트를 준비해 교실에 마련하면 학생들이 자율적으로 휴식을 취할 수 있다. 휴식 공간을 마련하기 위해 교실을 짓거나 별다른 공간의 마련보다는 매년 학생 수가 줄고 있는 상황에서 (2021년 기준 12만 6,780명(2.1%↓) 감소) 학급 수도 감소하고 있다. 유봉여자고등학교의 경우 재학생 2학년과 비교했을 때 1학년 신입생 수는 25명-30명 차이로 한 학급이 줄었다. 이 남은 교실을 활용해 휴식공간을 마련할 수 있다. 예산 측면에서는 구입해야 하는 의자나 매트를 포함한 휴식시설은 학생회에서 학생 휴식의 필요성을 토대로 학교에 건의해 예산을 요청한다. 또한, 코로나 사태로 폐업한 PC방의 의자나 식당의 놀이방 등의 매트를 재활용해 학생들의 휴식 시설을 마련할 수 있다.</p> <p>빈 교실을 매트나 베개 보관 장소로 사용하며, 베개와 수면 매트는 학교에서 제공하며, 개인적으로 담요나 작은 이불을 준비하도록 한다. 따라서 베개는 (ex: 바디필로우 롱쿠션 ₩20,000/개) 유봉여자 고등학교 학생 기준 820개 마련한다. 매트는 각 학생당 하나의 매트리스를 공급하며, (ex: 에어슬립 매트리스 ₩219,000/개) 를 비치한다. 휴식시간 실시 전 휴식시간 사용을 어떻게 할 것인지, 즉 휴식시간을 수면으로 활용할 건지, 그 외 개인 활동을 할 것인지 수요 조사를 실시한 뒤 필요한 침구류 수를 파악해 마련한다.</p> |
| <p>기대효과</p> | <p>학생들이 충분한 수면을 취해 수업시간에 졸거나 집중을 못하는 학생이 줄어들 것이고, 학업 능력도 함께 향상될 것이다. 또한 휴식의 긍정적 측면을 이해함으로써 휴식을 취하는 것에 더 이상 죄책감을 가지지 않을 수 있다. 수면을 포함한 휴식이 우리에게 주는 소중함을 깨달을 수 있다. 쉬는 시간과 수면 시간의 가장 큰 차이점은 휴식을 편하게 취할 수 있는 공간 조성 및 마련이다. 설문조사에서도 밝힌대로 대부분의 학생의 경우 학교에서 의무적으로 보장하는 점심시간과 쉬는 시간에 책상에 엎드려 잠을 청한다. 생리적 현상을 해결하는 쉬는 시간이 아닌 진정한 휴식권 보장을 통해 앞에서 언급한 다양한 신체적 정신적 부작용을 줄일 수 있다.</p> |
| <p>참고자료 및 출처</p> | <p>1. 제10조(휴식권)-서울 학생 인권 조례 ① 학생은 건강하고 개성 있는 자아의 형성·발달을 위하여 과중한 학습 부담에서 벗어나 적절한 휴식을 누릴 권리를 가진다. ② 학교의 장은 학생의 휴식을 누릴 권리를 보장하기 위하여 충분한 휴식시간과 휴식공간을 확보해야 한다. ③ 학교의 장 및 교직원들은 학생의 의사에 반하여 정규교육과정 이외의 교육활동을 강요함으로써 학생의 휴식권을 침해하여서는 아니 된다. ④ 교육감은 학생의 휴식권을 보장하기 위하여 정규교육과정 이외의 교육활동을 제한할 수 있다.</p> <p>2. An Overview on Naps in Sleep Medicine 낮잠의 수면 의학적 개관 Cyn, Jaegong (Yong-In Mental Hospital, Yong-In Mental Psychiatric Research Institute)</p> <p>3. <낮잠, 제대로 잘 자는 방법> 헬스조선 https://m.health.chosun.com/svc/news_view.html?contid=2018020902216</p> <p>4. <공부 다 하고 쉬어라? “휴식시간 충분히 보장해야”> 인천 투데이</p> |

<http://www.incheontoday.com/news/articleView.html?idxno=28544>

5. <3분 교양: 낮잠을 자야 하는 이유와 그 효과> bbc korea
<https://www.bbc.com/korean/news-47537921>