



# 숙면으로 가는 향기로운 호흡

## 발달장애 아동을 위한 후각·호흡 훈련 가이드

4주 완성 프로그램으로 우리 아이의 밤이 평화로워집니다

**피지오 후각 연구소**

**장지예**

---

### 면책 조항

이 책의 내용은 교육 및 정보 제공 목적입니다. 의학적 진단이나 치료를 대체할 수 없으며, 개별 아동의 상태에 따라 전문가 상담이 필요할 수 있습니다. 프로그램 시작 전 주치의와 상담을 권장합니다.

© 2026 장지예. All rights reserved.

# 이 책의 활용법

---

이 책은 다음 순서로 읽으시면 좋습니다.

## 처음 시작하시는 분

1. Part 1을 먼저 읽고 원리를 이해하세요
2. Part 2의 Chapter 4로 준비하세요
3. 1주차부터 차근차근 진행하세요

## 바로 시작하고 싶은 분

1. Part 2 Chapter 4~5로 바로 가세요
2. 궁금한 점은 Part 4 Q&A를 참조하세요
3. 나중에 Part 1을 읽으면 더 깊이 이해됩니다

## 문제가 생긴 분

1. Part 4 Q&A를 먼저 확인하세요
2. Part 3 사례에서 비슷한 상황을 찾아보세요
3. 부록의 전문가 네트워크를 활용하세요



# 목차

---

## Part 1. 왜 후각과 호흡이 수면을 바꾸나요?

---

Chapter 1. 우리 아이의 수면, 무엇이 문제일까요?

Chapter 2. 코와 폐, 그리고 뇌의 숨겨진 연결고리

Chapter 3. 과학이 증명한 향기와 호흡의 힘

Part 1 핵심 정리

## Part 2. 4주 완성! 우리 아이 맞춤 훈련 프로그램

---

Chapter 4. 시작 전 준비하기

Chapter 5. 1주차 – 향기와 친해지기

Chapter 6. 2주차 – 호흡 훈련 시작

Chapter 7. 3주차 – 수면 루틴 만들기

Chapter 8. 4주차 – 습관으로 굳히기

Part 2 핵심 정리

## Part 3. 실제 사례로 배우는 성공 비법

---

Chapter 9. 민준이의 이야기 (5세, 자폐스펙트럼)

Chapter 10. 서연이의 이야기 (8세, ADHD)

Chapter 11. 지훈이의 이야기 (10세, 지적장애)

Chapter 12. 전문가의 한 줄 조언

## Part 4. 문제 해결 Q&A

---

자주 묻는 질문 20가지

---

긴급 상황 대처법

---

## 부록

---

부록 A. 훈련 기록지

---

부록 B. 향기 선택 가이드

---

부록 C. 참고 자료

---

부록 D. 지원 네트워크

---

## 마치며

---

# Chapter 1. 우리 아이의 수면, 무엇이 문제일까요?



잠들지 못하고 뒤척이는 아이와 곁에서 지켜보는 부모

## 새벽 3시, 아직도 깨어 있는 우리 집

새벽 3시, 집 안은 조용하지만 한 방에서는 불빛이 새어 나옵니다. 일곱 살 민서는 이불을 발로 차며 뒤척이고 있습니다. 옆에 누운 엄마는 민서의 등을 토닥이며 "이제 자자, 내일 유치원 가야지"라고 속삭여 보지만, 민서의 눈은 말뚱말뚱합니다. 벌써 두 시간째입니다. 거실에서는 아빠가 내일 출근 걱정에 한숨을 쉬고 있습니다.

"저희 집만 이런 건가요?"

이런 밤이 일주일에 서너 번, 혹은 거의 매일 반복된다면, 부모님은 이미 지칠 대로 지쳐 있을 것입니다. 인터넷을 검색해 보고, 다른 부모님들께 물어보고, 병원에도 가보았을 것입니다. 그런데 아무도 속 시원한 답을 주지 않습니다. 먼저 말씀드리고 싶은 것이 있습니다. **여러분만 이런 것이 아닙니다.** 그리고 이 문제는 반드시 나아질 수 있습니다.

# 발달장애 아동의 수면 문제, 얼마나 흔할까요?

발달장애 아동의 수면 문제는 놀라울 만큼 흔합니다. 여러 연구에 따르면 **발달장애 아동의 50~80%가 수면과 관련된 어려움을 경험합니다.** 일반 아동의 수면 문제 비율이 약 20~30%인 것과 비교하면, 거의 두 배에서 세 배에 이르는 수치입니다.



일반 아동과 발달장애 아동의 수면 패턴 비교 – 잠들기까지 걸리는 시간, 밤중 각성 횟수, 총 수면 시간에서 뚜렷한 차이가 나타납니다

그렇다면 아이들이 겪는 수면 문제는 구체적으로 어떤 모습일까요? 크게 네 가지로 나눌 수 있습니다.

## 1) 잠들기 어려움 (입면 장애)

“불 끄고 누워도 한 시간이 넘게 잠을 못 자요.”

이불에 누워도 쉽게 잠들지 못하는 상태를 말합니다. 의학에서는 '입면 장애'라고 부르는데, 쉽게 말해 **잠이 드는 문 앞에서 서성이는 것**과 같습니다. 일반적으로 아이가 누운 후 30분 이상 잠들지 못하는 것이 일주일에 3회 이상 반복되면 입면 장애로 봅니다. 발달장애 아동 중 상당수가 이 어려움을 겪으며, 잠들기까지 1~2시간이 걸리는 경우도 드물지 않습니다.

## 2) 자주 깨는 문제 (수면 유지 장애)

“겨우 재워놓으면 한두 시간 만에 깨요.”

잠이 들었다가 밤중에 여러 번 깨는 것을 '수면 유지 장애'라고 합니다. **깊은 잠과 얕은 잠 사이를 오갈 때 완전히 깨어버리는 것**이지요. 한 번 깨면 다시 잠들기까지 또 오랜 시간이 걸리기도 합니다. 밤새 서너 번씩 깨는 아이도 있어서, 부모님도 함께 잠을 설치게 됩니다.

### 3) 너무 일찍 깨는 문제 (조기 각성)

“새벽 4시면 벌써 일어나서 돌아다녀요.”

아직 해가 뜨지도 않았는데 아이가 완전히 깨어 활동을 시작하는 경우입니다. 충분히 잠을 자지 못했는데도 뇌의 각성 시스템이 너무 일찍 작동해버리는 것입니다. 이른 아침부터 깨어 있는 아이를 돌봐야 하는 부모님의 피로는 점점 쌓여갑니다.

### 4) 불규칙한 수면-각성 주기

“잠드는 시간이 매일 달라요. 어떤 날은 밤 9시, 어떤 날은 새벽 1시예요.”

우리 몸에는 '생체 시계'라는 것이 있어서 일정한 시간에 졸리고 일정한 시간에 깨어나도록 조절합니다. 그런데 이 생체 시계의 리듬이 불규칙한 아이들이 있습니다. 낮잠 시간도 들쭉날쭉하고, 밤잠 시간도 예측하기 어렵습니다. 수면 루틴을 잡기가 특히 힘든 유형입니다.

---

## 수면 부족이 미치는 영향

수면은 단순히 쉬는 시간이 아닙니다. **아이의 뇌가 하루 동안 배운 것을 정리하고, 몸이 성장하고, 감정을 회복하는 시간입니다.** 이 소중한 시간이 부족하면 아이에게, 그리고 가족 모두에게 연쇄적인 영향이 나타납니다.

### 아이에게 미치는 영향

**감정 조절이 더 어려워집니다.** 잠을 충분히 못 잔 아이는 작은 일에도 쉽게 짜증을 내고, 울음이 잦아지고, 감정의 폭이 커집니다. 평소에는 참을 수 있던 상황에서도 쉽게 폭발합니다. 이는 아이의 잘못이 아니라, 수면 부족으로 뇌의 감정 조절 기능이 약해진 것입니다.

**학습과 기억력이 저하됩니다.** 수면 중에 뇌는 낮 동안 배운 내용을 장기 기억으로 옮기는 작업을 합니다. 잠이 부족하면 이 과정이 제대로 이루어지지 않아, 치료 시간에 배운 것이 잘 남지 않고, 새로운 것을 익히는 속도도 느려집니다.

**행동 문제가 증가합니다.** 피곤한 아이는 집중하기 어렵고, 과잉행동이 나타나기도 하며, 자해 행동이나 상동 행동(같은 동작을 반복하는 행동)이 늘어날 수 있습니다. 수면 문제를 해결했더니 낮 시간의 행동이 크게 좋아졌다는 보고도 많습니다.

**면역력이 약해집니다.** 수면 중에 면역 세포가 활발하게 활동합니다. 잠이 부족한 아이는 감기에 더 잘 걸리고, 아픈 후 회복도 느려집니다.

### 가족에게 미치는 영향

아이의 수면 문제는 아이만의 문제가 아닙니다. **가족 전체의 삶에 파급 효과를 일으킵니다.**

부모님은 아이를 돌보느라 자신의 수면 시간이 줄어들고, 만성 피로와 스트레스에 시달립니다. 부부 사이에 갈등이 생기기도 하고, 우울감을 느끼는 부모님도 적지 않습니다. 형제자매가 있다면 밤마다 반복되는 소란에 함께 잠을 설치거나, 지쳐 있는 부모님에게 충분한 관심을 받지 못할 수 있습니다. 결국 가족 모두의 삶의 질이 낮아지는 악순환이 이어집니다.

---

### 우리 가족 이야기

“8세 자폐 스펙트럼 아들 준호는 매일 밤 2~3시간씩 뒤척였어요. 저도 남편도 교대로 준호 곁에 있어야 했고, 낮에는 늘 피곤했죠. 준호는 유치원에서 자주 졸았고, 친구들과도 잘 어울리지 못했어요. 치료사 선생님은 ‘수면부터 해결해야 다른 치료 효과도 올라갑니다’라고 하셨는데, 어디서부터 시작해야 할지 막막했어요.”  
— 준호 엄마, 서울

## 희망을 이야기합니다

여기까지 읽으시면서 “맞아, 우리 이야기야”하고 고개를 끄덕이셨을 수도 있습니다. 힘든 밤이 반복될 때면 “영원히 이러면 어쩌지”라는 불안이 밀려올 수도 있습니다.

하지만 분명히 말씀드립니다. **수면 문제는 개선될 수 있습니다.**

약물에 의존하지 않고, 아이에게 부담을 주지 않으면서도 자연스럽게 수면을 도울 수 있는 방법이 있습니다. 바로 **후각과 호흡을 활용한 수면 훈련입니다**. 우리 몸이 원래 가지고 있는 시스템을 부드럽게 이끌어주는 방법이기에, 안전하고 효과적입니다.

이 책은 그 여정의 가이드가 될 것입니다. 다음 챕터에서는 후각과 호흡이 왜, 어떻게 수면에 영향을 주는지 그 과학적 연결고리를 살펴봅니다.

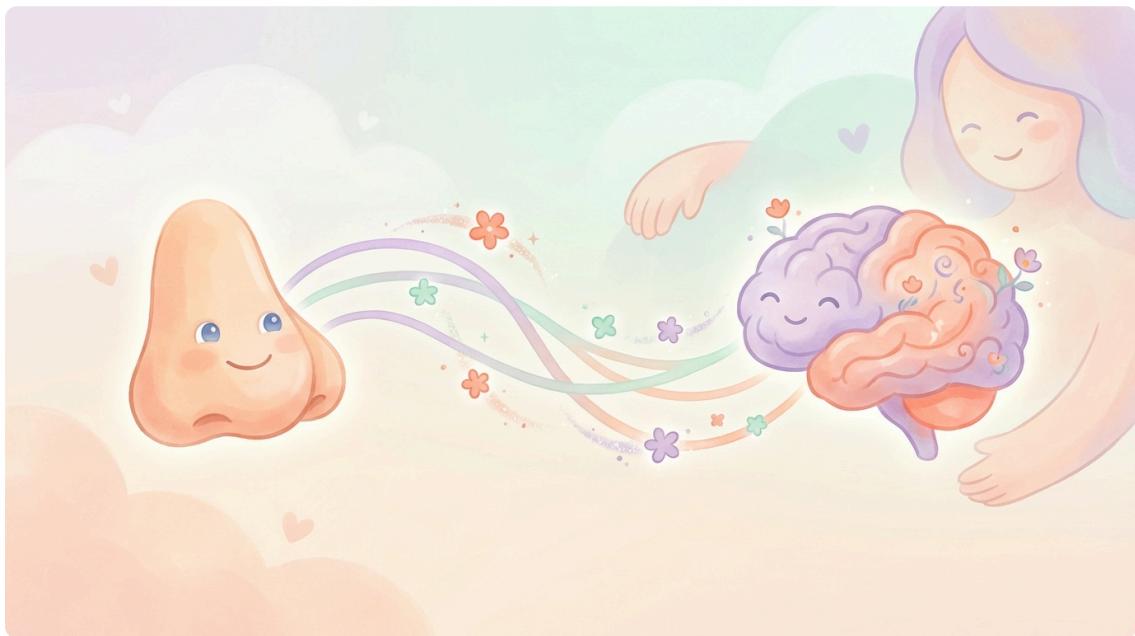
지금 이 책을 펼친 것만으로도 이미 첫걸음을 떼신 것입니다.

---

### 핵심 포인트

- 발달장애 아동의 절반 이상이 수면 문제를 경험합니다 — 여러분만의 문제가 아닙니다
  - 수면 부족은 아이의 감정, 학습, 행동, 건강에 연쇄적으로 영향을 미칩니다
  - 수면 문제는 반드시 해결해야 할 건강 문제이며, 가족 전체의 삶의 질과 직결됩니다
  - 후각과 호흡을 활용한 자연스러운 방법으로 충분히 개선할 수 있습니다
-

## Chapter 2. 코와 폐, 그리고 뇌의 숨겨진 연결고리



향기와 호흡이 뇌에 전달되는 과정을 따뜻하게 표현한 일러스트

### 할머니의 지혜에는 과학이 있었습니다

“코로 깊이 숨 쉬고 자렴.”

어릴 적 할머니가 해주시던 말씀을 기억하시나요? 그저 어른들의 잔소리라고 생각했던 이 한마디에, 사실은 놀라운 과학이 담겨 있었습니다.

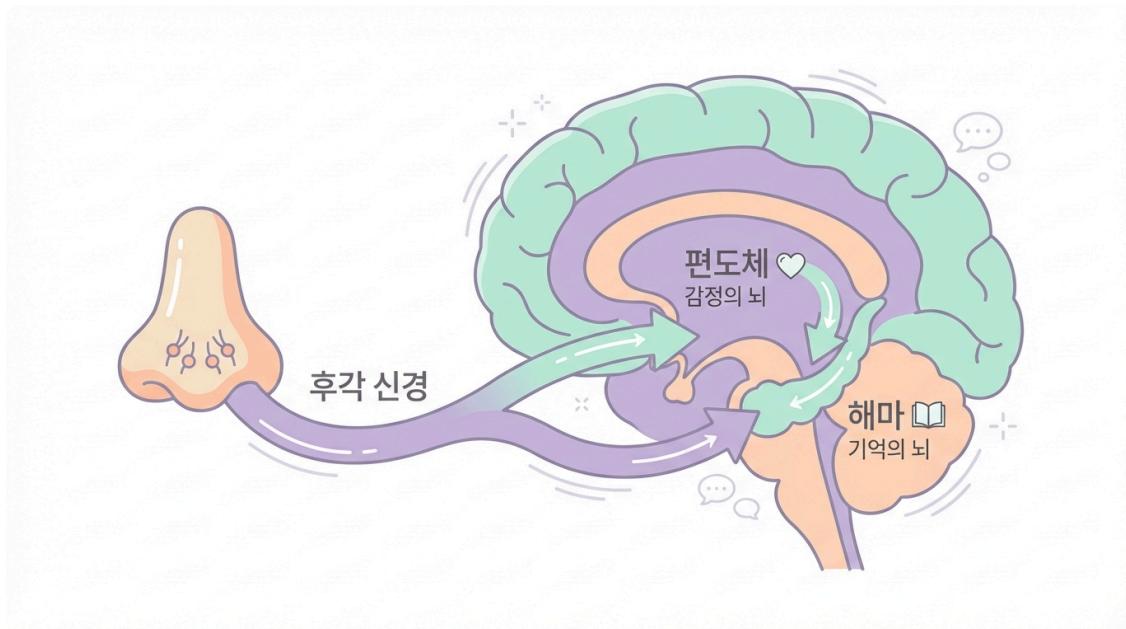
우리가 코로 숨을 들이마실 때, 공기와 함께 들어오는 향기 분자는 뇌의 가장 깊은 곳까지 단숨에 도달합니다. 동시에 천천히 쉬는 호흡은 온몸에 "이제 쉬어도 돼"라는 신호를 보냅니다. 이 두 가지가 만나면 잠으로 가는 문이 자연스럽게 열립니다.

이 챕터에서는 후각과 호흡이 어떻게 뇌와 연결되어 수면을 돋는지, 그 숨겨진 연결고리를 쉽게 풀어보겠습니다.

## 냄새를 맡으면 뇌에서 무슨 일이 일어날까요?

라벤더 향을 맡았을 때 마음이 편안해진 경험이 있으신가요? 또는 어릴 적 먹던 음식 냄새에 그 시절 기억이 갑자기 떠오른 적은요? 이것은 우연이 아닙니다. **후각은 우리의 다섯 가지 감각 중에서 뇌의 감정 중추에 가장 빠르고 직접적으로 연결된 감각**이기 때문입니다.

다른 감각(시각, 청각, 촉각, 미각)은 뇌에 도달하기까지 여러 중간 단계를 거칩니다. 일종의 환승역을 여러 개 지나는 셈이지요. 하지만 후각은 다릅니다. 코 안쪽의 후각 신경이 감지한 냄새 정보는 **단 한 번의 연결만으로 뇌의 변연계(limbic system)**에 도착합니다.



향기가 뇌에 도달하는 경로 — 코 안쪽의 후각 신경 → 편도체(감정의 뇌) → 해마(기억의 뇌). 다른 감각보다 훨씬 빠르고 직접적입니다.

여기서 중요한 두 가지 뇌 영역이 등장합니다.

\*\*편도체(扁桃體)\*\*는 '감정의 뇌'라고 불립니다. 우리가 무서움을 느끼거나, 안전하다고 느끼거나, 편안함을 느끼는 것 모두 이곳에서 처리됩니다. 편안한 향기가 편도체에 도달하면, 편도체는 몸 전체에 "안전하다, 긴장을 풀어도 된다"는 신호를 보냅니다.

\*\*해마(海馬)\*\*는 '기억의 뇌'입니다. 냄새와 함께 경험한 일을 기억으로 저장하는 역할을 합니다. 라벤더 향과 함께 편안하게 잠든 경험이 반복되면, 해마는 "라벤더 향 = 잠잘 시간"이라는 기억을 만들어냅니다. 나중에는 그 향기만 맡아도 자연스럽게 몸이 수면 모드로 전환되는 것이지요.

## 발달장애 아동의 후각, 무엇이 다를까요?

발달장애 아동은 감각을 처리하는 방식에 특성이 있습니다. 어떤 아이는 소리나 촉감에 매우 예민하고(감각 과민), 어떤 아이는 반대로 감각 자극에 반응이 적습니다(감각 둔감). 후각도 마찬가지입니다.

그런데 흥미로운 점은, **후각 자극이 다른 감각 자극보다 거부 반응이 적은 경우가 많다는 것입니다.** 촉각에 과민한 아이에게 마사지를 하면 강하게 거부할 수 있지만, 은은한 향기는 물리적 접촉 없이 부드럽게 전달됩니다. 이것이 후각 기반 접근이 발달장애 아동에게 특히 유용한 이유입니다.

### 💡 우리 가족 이야기

“여섯 살 수아는 촉감에 매우 예민해서 마사지는 절대 못 했어요. 그런데 컴퓨터에서 나오는 은은한 라벤더 향에는 관심을 보이더라고요. ‘이게 뭐야?’ 하면서 코를 킁킁거리기 시작한 게 첫 번째 변화였어요.”  
— 수아 아빠, 경기도

## 호흡은 몸의 자동 조종 장치를 바꾸는 스위치입니다

우리 몸에는 \*\*자율신경계(自律神經系)\*\*라는 '자동 조종 장치'가 있습니다. 심장이 뛰는 것, 음식을 소화하는 것, 체온을 유지하는 것 — 이 모든 것을 우리가 의식하지 않아도 알아서 조절해주는 시스템입니다.

이 자동 조종 장치에는 두 가지 모드가 있습니다.

### 교감신경 = 액셀(가속 페달)

놀이터에서 신나게 뛰어놀 때, 무서운 것을 봤을 때, 흥분했을 때 작동합니다. 심장이 빨리 뛰고, 근육에 힘이 들어가고, 눈이 번쩍 뜨이는 상태입니다. 위험에 대비하는 '전투 모드'라고 할 수 있습니다.

### 부교감신경 = 브레이크(감속 페달)

엄마 품에 편안히 안겨 있을 때, 따뜻한 물에 몸을 담그고 있을 때, 배부르게 먹고 나른해질 때 작동합니다. 심장이 천천히 뛰고, 근육이 이완되고, 몸 전체가 쉬는 상태로 들어갑니다. 잠이 들려면 반드시 이 모드가 켜져야 합니다.

많은 발달장애 아동은 **저녁이 되어도 액셀 모드에서 브레이크 모드로 잘 전환되지 않습니다.** 몸은 피곤한데 뇌는 여전히 “활동 중!” 상태에 머물러 있는 것이지요. 이것이 잠들기 어려운 핵심 원인 중 하나입니다.

그런데 여기서 놀라운 사실이 있습니다. 자율신경계는 대부분 자동으로 작동하지만, **호흡만큼은 우리가 의식적으로 조절할 수 있습니다.** 그리고 호흡을 바꾸면 자율신경계의 모드도 바뀝니다.

- **빠르고 얕은 호흡** → 교감신경 활성화 → 몸이 긴장
- **느리고 깊은 호흡** → 부교감신경 활성화 → 몸이 이완

쉽게 말해, **호흡은 액셀과 브레이크를 전환하는 유일한 수동 스위치**인 셈입니다.

## 향기 + 호흡 = 수면 개선의 시너지

향기와 호흡, 각각도 효과가 있지만 이 둘을 함께 사용하면 효과가 배가됩니다. 그 과정을 단계별로 살펴보겠습니다.

### 1단계: 편안한 향기가 뇌에 "안전하다"는 신호를 보냅니다

라벤더나 오렌지 같은 편안한 향기가 코를 통해 편도체에 도달하면, 편도체는 경계 수준을 낮춥니다. "위험하지 않아, 긴장을 풀어도 괜찮아"라는 메시지가 온몸에 전달됩니다.

## 2단계: 천천히 깊은 호흡이 몸을 이완 모드로 전환합니다

느리고 깊은 호흡이 부교감신경을 활성화합니다. 심장 박동이 느려지고, 근육의 긴장이 풀리고, 혈압이 내려갑니다. 몸 전체가 "이제 쉴 시간이야"라는 모드로 전환됩니다.

## 3단계: 반복적 루틴이 뇌에 "잠잘 시간"을 학습시킵니다

매일 같은 향기를 맡으며 같은 호흡을 반복하면, 뇌의 해마가 이 패턴을 기억합니다. "이 향기 + 이 호흡 = 잠잘 시간"이라는 연결이 점점 강해집니다. 나중에는 향기를 맡는 것만으로도 몸이 자동으로 수면 준비를 시작합니다.

## 4단계: 자연스럽게 잠드는 몸이 만들어집니다

약물의 도움 없이, 강제하지 않아도, 아이의 몸이 스스로 잠으로 향하게 됩니다. 이것이 후각·호흡 수면 훈련이 추구하는 최종 목표입니다.

### 💡 지금 바로 해보세요: 3-3-3 호흡법

부모님이 먼저 체험해보세요. 아이에게 가르치기 전에 직접 느껴보는 것이 중요합니다.

#### 1. 코로 3초

동안 천천히 들이마시세요 (배가 볼록 나올 만큼)

#### 2. 3초

동안 편안하게 숨을 멈추세요 (억지로 참지 마세요)

#### 3. 입으로 3초

동안 천천히 내쉬세요 (촛불을 부드럽게 끄듯이)

이것을 3번만 반복해보세요.

호흡 전과 후, 어깨의 긴장이 달라졌나요? 마음이 조금 더 차분해졌나요?

이 작은 변화가 바로 부교감신경이 활성화된 증거입니다.

### ✓ 핵심 포인트

- 후각은 뇌의 감정 중추(편도체)와 기억 중추(해마)에 직접 연결되어 있습니다
- 호흡은 우리 몸의 긴장-이완 모드를 전환하는 유일한 수동 스위치입니다
- 향기와 호흡을 함께 사용하면 "안전 신호 + 이완 모드"의 시너지 효과가 나타납니다
- 매일 반복되는 루틴을 통해 뇌가 수면 패턴을 자연스럽게 학습합니다

## Chapter 3. 과학이 증명한 향기와 호흡의 힘



연구 결과와 과학적 근거를 상징하는 따뜻한 일러스트

### “정말 효과가 있나요?”

이 질문은 부모님들에게 가장 많이 받는 질문입니다. 당연합니다. 우리 아이에게 적용할 방법이라면, “좋다더라”가 아니라 \*\*“이렇게 증명되었다”\*\*를 알고 싶은 것이 부모 마음입니다.

좋은 소식이 있습니다. 향기와 호흡이 수면에 미치는 효과는 “느낌”이 아니라 **과학적 연구를 통해 확인된 사실**입니다. 이 챕터에서는 복잡한 논문을 읽을 필요 없이, 핵심 연구 결과를 쉽고 명확하게 정리해드리겠습니다.

# 연구가 말해주는 것들

## 연구 1: 라벤더 향이 수면에 미치는 영향

### 어떤 연구인가요?

자폐 스펙트럼 아동 50명을 대상으로, 잠들기 30분 전부터 방 안에 라벤더 향을 퍼뜨린 후 수면의 변화를 관찰한 연구입니다. 절반의 아이들은 라벤더 향을 사용하고, 나머지 절반은 향 없이 잠자리에 들었습니다.

### 결과는요?

라벤더 향을 사용한 그룹은 평균적으로 잠드는 데 걸리는 시간이 **28분이나 줄어들었습니다**. 또한 밤중에 깨는 횟수도 줄었고, 아침에 일어났을 때 아이의 기분 상태도 더 좋았습니다.

### 쉽게 말하면?

매일 밤 1시간 넘게 뒤척이던 아이가, 30분 안에 잠들 수 있게 되었다는 뜻입니다. 하루 30분의 차이는 일주일이면 3시간 반, 한 달이면 14시간의 추가 수면입니다. 아이에게도, 부모님에게도 큰 변화입니다.

## 연구 2: 호흡 훈련이 ADHD 아동의 수면에 미치는 효과

### 어떤 연구인가요?

ADHD(주의력결핍 과잉행동장애) 진단을 받은 아동 36명에게, 8주간 취침 전 호흡 훈련을 진행한 연구입니다. 아이들의 발달 수준에 맞춰 호흡법을 게임처럼 구성했습니다.

### 결과는요?

호흡 훈련을 한 아이들은 밤중에 깨는 횟수가 **40% 감소했습니다**. 더 놀라운 것은 부가 효과였습니다. 낮 시간의 집중력이 향상되었고, 과잉행동도 줄어들었습니다.

### 쉽게 말하면?

밤에 4번 깨던 아이가 2번 정도로 줄었고, 낮에도 더 집중하게 되었다는 뜻입니다. 수면이 나아지니 낮 동안의 생활도 함께 좋아진 것입니다.

## 연구 3: 향기와 호흡을 함께 쓰면 어떨까?

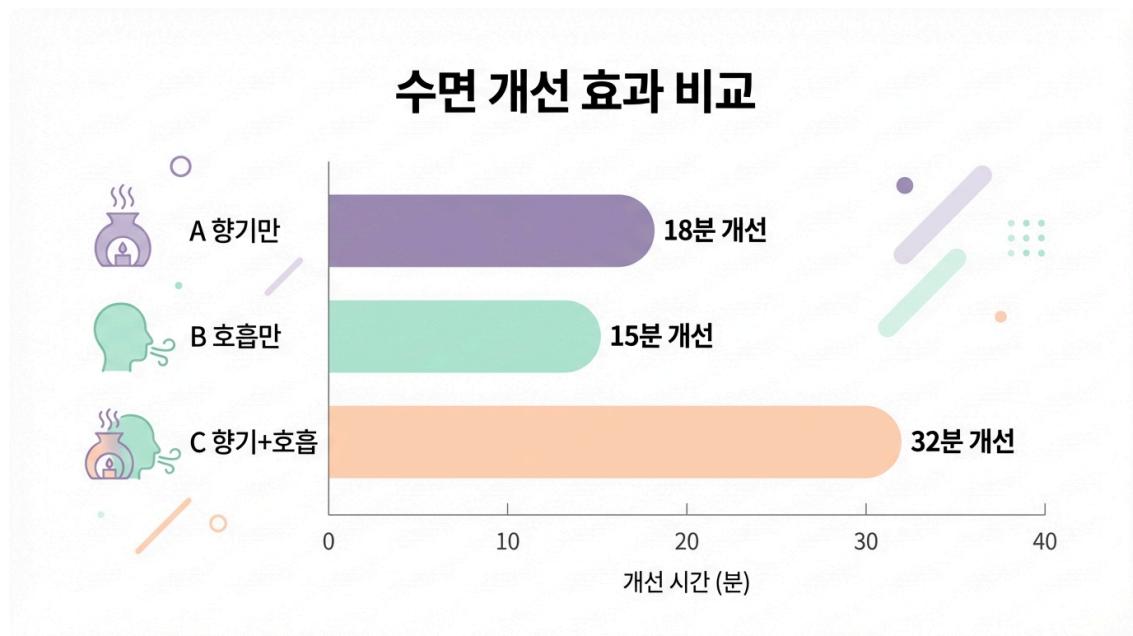
### 어떤 연구인가요?

발달장애 아동 72명을 세 그룹으로 나눈 비교 연구입니다.

- A그룹: 향기만 사용 (디퓨저로 라벤더 향 제공)
- B그룹: 호흡 훈련만 실시 (취침 전 5분 호흡 연습)
- C그룹: 향기 + 호흡 훈련을 함께 적용

## 결과는요?

세 그룹 모두 수면이 개선되었지만, 향기와 호흡을 함께 사용한 C그룹이 가장 큰 개선을 보였습니다.



향기 단독, 호흡 단독, 향기+호흡 통합 프로그램의 수면 개선 효과 비교 — 통합 접근이 가장 효과적입니다

측정 항목	향기만 사용	호흡만 훈련	향기 + 호흡
입면 시간 단축	18분	15분	32분
밤중 각성 감소	25%	35%	52%
총 수면 시간 증가	24분	20분	48분

## 쉽게 말하면?

둘 중 하나만 써도 효과가 있지만, 함께 쓰면 효과가 거의 두 배로 커집니다. 1 더하기 1이 2가 아니라 3이 되는, 진짜 시너지 효과입니다. 이 책에서 후각과 호흡을 함께 다루는 이유가 바로 여기에 있습니다.

## 안전한가요? 부작용은 없나요?

효과만큼이나 부모님들이 궁금해하시는 것이 안전성입니다. 세 가지 흔한 걱정에 답해드리겠습니다.

### “우리 아이에게 안전한가요?”

천연 에센셜 오일을 권장 농도와 방법에 따라 사용하면 안전합니다. 여러 연구에서 디퓨저를 통한 간접 흡입 방식은 아동에게 부작용이 보고되지 않았습니다. 다만, 피부에 직접 바르는 것과 입으로 먹는 것은 절대 안

됩니다. 이 책에서 안내하는 방법은 모두 디퓨저를 통한 간접 흡입 방식입니다.

## “부작용은 없나요?”

올바르게 사용하면 의미 있는 부작용은 보고되지 않았습니다. 다만, 과도한 농도로 사용하면 두통이나 어지러움이 나타날 수 있습니다. 이 책에서 안내하는 농도를 지켜주시면 됩니다. 호흡 훈련 역시 자연스러운 속도로 진행하면 부작용 걱정이 없습니다.

## “알레르기가 있으면 어떡하죠?”

특정 식물이나 향에 알레르기가 있는 아이라면, 해당 에센셜 오일은 피해야 합니다. Part 2에서 향기를 처음 소개할 때 소량으로 테스트하는 방법을 상세히 안내합니다.

### ⚠ 주의하세요

다음 경우에는 프로그램 시작 전에 반드시 담당 의사와 상담하세요.

- 천식이나 호흡기 질환이 있는 경우
- 특정 향에 알레르기 반응(재채기, 발진, 호흡 곤란)을 보인 적이 있는 경우
- 3세 미만 영유아
- 간질(뇌전증) 발작 경험이 있는 경우
- 현재 수면 관련 약물을 복용 중인 경우

## 효과는 언제부터 나타나나요?

“오늘 시작하면 내일부터 효과가 있나요?” 솔직하게 말씀드리겠습니다. **마법처럼 하루아침에 달라지지는 않습니다.** 하지만 꾸준히 실천하면 분명한 변화가 찾아옵니다.

### 현실적인 타임라인

#### 1주차 – 탐색과 적응의 시기

아이가 새로운 향기와 호흡 활동에 익숙해지는 시간입니다. 수면의 극적인 변화보다는, 아이가 향기에 거부감 없이 반응하고 호흡 놀이에 참여하는 것 자체가 성공입니다.

#### 2주차 – 작은 변화의 시작

“어제보다 조금 빨리 잠든 것 같아요.” “한 번 덜 깬 것 같아요.” 아직 극적이지 않지만, 주의 깊게 관찰하면 작은 변화를 발견할 수 있습니다. 이 작은 변화가 매우 중요합니다.

#### 3~4주차 – 눈에 띠는 개선

대부분의 가정에서 이 시기에 뚜렷한 변화를 경험합니다. 입면 시간이 줄고, 밤중 각성이 줄고, 아침 기분이 좋아집니다. 주변에서 “요즘 아이가 달라 보여요”라는 말을 듣기 시작합니다.

## 2~3개월 – 안정적인 수면 패턴 확립

향기와 호흡이 아이의 수면 루틴으로 완전히 자리 잡습니다. 향기를 맡으면 자연스럽게 몸이 수면 모드로 전환되고, 호흡 훈련 없이도 스스로 호흡을 조절하기 시작합니다.

## 아이마다 다릅니다

여기서 한 가지 꼭 기억하셔야 할 것이 있습니다. **위의 타임라인은 "평균"입니다.** 어떤 아이는 1주일 만에 변화를 보이기도 하고, 어떤 아이는 6주가 지나서야 변화가 시작되기도 합니다. 이것은 아이의 감각 특성, 기준 수면 문제의 정도, 가정 환경 등 여러 요인에 따라 달라집니다.

속도가 느리다고 실패가 아닙니다. 느린 진전도 분명한 진전입니다. 포기하지 않고 꾸준히 이어가는 것이 가장 중요합니다.

### 💡 우리 가족 이야기

“솔직히 2주 차까지는 ‘이게 되나?’ 싶었어요. 그런데 3주 차 되니까 아이가 디퓨저를 켜면 슬슬 이불 쪽으로 가더라고요. 향기를 맡으면 잠잘 시간이라는 걸 스스로 알기 시작한 거예요. 한 달 반쯤 되니까 이제 루틴이 됐어요. 밤 9시에 디퓨저 켜고, 호흡 놀이 3분 하고, 10분 안에 잠들어요. 예전엔 상상도 못 한 일이에요.”  
— 지우 엄마, 부산

### 📌 전문가 팁

“처음 2주는 효과보다 ‘루틴 만들기’에 집중하세요. 아이가 향기와 호흡 시간을 편안하게 느끼는 것이 우선입니다. 수면 개선은 자연스럽게 따라옵니다. 부모님이 조급해하면 아이도 그 긴장을 느낍니다. 편안한 마음으로, 아이와 함께 즐기는 시간이라고 생각해주세요.”

— 김은정 작업치료사, 소아감각통합치료 15년

### ✓ 핵심 포인트

- 여러 과학 연구가 후각·호흡 훈련의 수면 개선 효과를 확인했습니다
- 향기와 호흡을 함께 사용하면 각각 단독 사용보다 효과가 거의 두 배 큩니다
- 올바른 방법으로 사용하면 안전하며, 의미 있는 부작용은 보고되지 않았습니다
- 평균 3~4주 후 눈에 띄는 개선이 나타나지만, 아이마다 속도가 다르므로 인내심을 가지세요

# Part 1 핵심 정리 – 왜 후각과 호흡이 수면을 바꾸나요?

## Part 1을 마치며

여기까지 우리는 세 가지 중요한 사실을 확인했습니다.

**첫째, 우리 아이의 수면 문제는 흔하고, 해결할 수 있습니다.** 발달장애 아동의 절반 이상이 잠들기 어려워하거나, 자주 깨거나, 수면 리듬이 불규칙한 문제를 겪고 있습니다. 이것은 아이의 잘못도, 부모의 잘못도 아닙니다. 그리고 반드시 나아질 수 있는 문제입니다.

**둘째, 후각과 호흡은 뇌와 몸에 직접 작용하는 강력한 도구입니다.** 코로 들어온 향기는 뇌의 감정 중추에 "안전하다"는 신호를 보내고, 천천히 깊은 호흡은 몸을 이완 모드로 전환합니다. 이 둘을 결합하면 약물 없이도 자연스럽게 잠으로 향하는 몸을 만들 수 있습니다.

**셋째, 이 방법은 과학적으로 검증되었고, 안전합니다.** 다수의 연구에서 향기와 호흡 훈련이 입면 시간 단축, 야간 각성 감소, 총 수면 시간 증가에 효과가 있음이 확인되었습니다. 올바른 방법으로 사용하면 부작용 걱정 없이 안심하고 진행할 수 있습니다.

---

## 이해도 체크리스트

다음 질문에 "그렇다"고 답할 수 있나요?

- [ ] 발달장애 아동의 수면 문제가 흔한 일이며, 아이와 가족 모두에게 영향을 미친다는 것을 이해했습니다
- [ ] 후각이 뇌의 감정 중추(편도체)와 기억 중추(해마)에 직접 연결되어 있다는 것을 알게 되었습니다
- [ ] 호흡이 자율신경계(교감신경/부교감신경)의 스위치 역할을 한다는 것을 이해했습니다
- [ ] 향기와 호흡을 함께 사용하면 시너지 효과가 있다는 과학적 근거를 확인했습니다
- [ ] 안전하게 시작할 수 있다는 확신이 생겼습니다
- [ ] 3~4주 후부터 눈에 띄는 개선을 기대할 수 있지만, 아이마다 속도가 다르다는 것을 받아들였습니다

모두 체크하셨나요? 그러면 실천으로 넘어갈 준비가 된 것입니다.

아직 체크하지 못한 항목이 있다면, 해당 챕터를 한 번 더 읽어보시는 것을 권합니다.

## 다음 단계: Part 2에서 만나요

이제 이론을 넘어 실제 행동으로 옮길 시간입니다.

Part 2에서는 **오늘 저녁부터 바로 시작할 수 있는 4주 완성 프로그램**을 단계별로 안내합니다. 준비물 체크부터 향기 선택, 호흡 훈련법, 매일의 루틴까지 — 무엇을, 언제, 어떻게 해야 하는지 모든 것을 상세하게 알려드리겠습니다.

### 지금 바로 해보세요

Part 2로 넘어가기 전에, 이 두 가지만 해보세요.

#### 1. 아이의 현재 수면 패턴을 3일간 기록해보세요.

잠든 시간, 깬 횟수, 일어난 시간만 간단히 적으면 됩니다. (부록 A의 기록지를 활용하세요)

#### 2. 3-3-3 호흡법을 매일 한 번씩 연습해보세요.

아이에게 가르치기 전에, 부모님이 먼저 익숙해지는 것이 중요합니다.

우리 아이의 편안한 밤을 위한 여정, 지금부터 본격적으로 시작합니다.