

취침 시간 Time for bed

어린이도 성인처럼 수면이 필요합니다. 어린이가 잠을 잘 자지 못하면 우울하거나 불만감이 들 수 있습니다. 어린이는 잘 울 수 있고, 그 어떤 것에도 만족하지 않는 것처럼 보입니다. 잠을 충분히 자는 것은 부모와 돌보미의 걱정거리가 될 수도 있습니다.

아기를 어떤 방법으로 재울 수 있나?

신생아는 출생 후 처음 한 달 동안에는 하루에 18시간, 이후 처음 1년 동안에는 12-16시간 잘 수 있습니다. 생후 처음 몇 달 동안에는 대부분 아기가 엄마와 하나가 되고 젖을 먹으려고 밤에 여러 번 깹니다.

모유 수유 또는 가슴 수유는 아기가 다시 잠들게 하는 좋은 방법일 수 있습니다. 방을 어둡고 조용하게 유지하십시오. 아기를 다시 침대에 눕혀 재우려고 함께 놀아주는 것은 아기를 오히려 자극하는 것입니다. 수유를 마치기 전에 아기가 잠들어 버릴 경우, 수유 중에 기저귀를 갈아주거나 트림을 시켜주는 것을 고려할 수 있습니다. 아기가 낮에 낮잠을 충분히 자도록 하는 것도 밤에 잘 자는데 도움이 될 수 있습니다.

생후 6개월쯤 되면 아기의 수면 패턴이 바뀝니다. 밤마다 처음 몇 시간 동안 매우 깊은 잠을 자다가 그 다음 몇 시간 동안에는 그보다 얕은 잠을 잡니다. 얕은 잠을 잘 때는 여러 번 부분적으로 깹 수 있습니다. 이 연령의 아기는 스스로 잠드는 법을 배우기 시작할 만큼 충분히 발달한 상태입니다. 이것은 부모 여러분이 밤에 조금 더 편안하게 지낼 수 있게 해줍니다. 아기가 스스로 잠드는 법을 가르치려면 다음과 같이 해보십시오:

- 취침 일정이 시작될 때 모유/가슴 수유 또는 젖병 수유를 하십시오
- 아기를 침대에 눕히기 전에 가볍게 흔들어주거나 노래를 불러주십시오
- 방을 조용하고 어둡게 유지하십시오

- 아기가 아기 침대에 누워 있을 때 손을 쓰다듬거나 살며시 잡아주십시오. 여러분이 곁에 없어도 아기가 스스로 잠드는 데 익숙해지면 이 손 잡아주기를 줄이십시오
- 일관성을 가지고, 낮잠 및 밤잠에 똑같은 규칙을 적용하십시오

유아는 어떤 방법으로 재울 수 있나?

1-3세 아동의 상당수는 적어도 일 주일에 한 번 이상 밤중에 깹니다. 밤중에 깨는 횟수는 생후 18개월부터 2세까지 절정에 이르렀다가 시간이 지나면서 점점 줄어듭니다.

1-3세 때는 아이가 자신의 독립성을 발견하고 표현하기 시작할 때입니다. 스스로 결정하려 하기 때문에 낮잠 및 취침 시간이 문제가 될 수 있습니다. 일반적으로 영유아 및 소아는 약간의 독립적 의사결정이 허용되는 체계적 낮잠 및 밤잠 일정에 잘 대응합니다. 여러분과 자녀에게 적합한 일정을 구상해보십시오. 이 일정은 자녀가 잠이 들 만큼 활동을 늦추어줄 수 있습니다.

우리 아이가 바람직한 취침 일정에 익숙해지고 좋은 잠버릇을 들이도록 하려면 어떻게 해야 하나?

아이들에게는 익숙한 일정이 효과적입니다. 예측이 가능한 낮잠 및 밤잠 일정을 정해놓으면 자녀가 잘 자게 해줄 수 있습니다. 다음은 여러분이 자녀를 도울 수 있는 방법에 관한 몇몇 조언입니다:

- 규칙적인 낮잠 시간, 간식 및 식사 시간, 취침 일정 시작 시간 등이 포함된 일과를 정하십시오
- 취침 일정이 시작될 때 자녀에게 알려주십시오 (예: “장난감 치우고 나서 잠잘 준비할 거야”)
- 취침 시간에는 활동을 줄이십시오

- 취침 시간 전에는 긴장 완화 효과가 없는 자극적인 스크린 시간을 삼가십시오
- 취침 시간에 자녀에게 선택권을 하나 주십시오 (어떤 이야기책을 읽을까, 어떤 잠옷을 입을까 등)
- 취침 시간을 특별한 시간으로 삼고, 잠시 지난 하루에 대해 이야기하십시오
- 자녀 곁에 바짝 붙어 자녀의 하루에 대한 이야기를 꾸며내면서 자녀의 아이디어나 의견을 물어보십시오 (예: “제이슨은 오늘 아침 일찍 일어났는데, 일어나자마자 뭘 했냐면, 아빠와 함께 침대 속으로 기어 들어갔어. 그런 다음 아침밥 먹으러 갔지. 뭘 먹었지?”). 아이들은 자신이 주인공인 이야기를 좋아합니다
- 좋아하는 노래를 불러주거나, 잠잘 때 들려주는 이야기를 읽어주십시오
- 아이가 졸립지만 아직 깨어 있을 때는 아이를 침대에 눕혀, 스스로 잠드는 법을 터득하게 하십시오
- 수면 공간을 조용하게 유지하고, 자녀가 잠들 때까지 수시로 확인하십시오
- 자녀를 침대에 눕히면서 “이제 잘 시간이라”라고 반복해서 말해주십시오

자녀가 잠을 자지 않으려 하거나 밤중에 깬 경우, 취침 일종의 마지막 단계를 반복하십시오. 예를 들어, 자녀를 껴안거나 어루만지며 노래를 불러준 다음, “이제 잘 시간이라”라고 반복해서 말해주십시오.

대부분의 가정에서는 아이와 부모에게 필요한 것이 동시에 해결되는 것이 행복한 취침 일정입니다. 취침 일정이 정립되면 다른 사람이 여러분 자녀를 재우는 것도 쉬워집니다.

아이가 잘 때 안전하도록 하려면 어떻게 해야 하나?

아기에게 안전한 수면 환경을 만들어주면 상해뿐만 아니라 영아급사증후군(SIDS) 등 수면 관련 영유아 사망의 위험을 줄일 수 있습니다. 모든 수면이 여러분 아기에게 안전하도록 하는 방법에 관해 자세히 알아보려면 [HealthLinkBC File #107 아기의 안전한 수면](#)을 읽어보십시오.

부모 및 돌보미를 위한 안전 수면 관련 정보를 찾아보려면 주 정부 자료, '[우리 아기의 더 안전한 수면\(Safer Sleep for My Baby\)](#) (PDF, 2.04 MB) 및 '[우리 아기들 기리기\(Honouring Our Babies\)](#)'를 읽어보십시오.

자세히 알아보기

아동 발달에 관해 더 자세히 알아보려면 다음 HealthLinkBC 파일을 참조하십시오:

- [HealthLinkBC File #92a 여러분 자녀와 놀이 - 출생 후 만 3세까지](#)
- [HealthLinkBC File #92b 여러분 자녀의 발달 - 출생 후 만 3세까지](#)
- [HealthLinkBC File #92c 여러분 자녀의 감정](#)
- [HealthLinkBC File #92d 배변 학습](#)