



취침 시간 Time for Bed

아이들도 성인과 마찬가지로 충분한 수면이 필요합니다. 아이가 숙면을 취하지 못했을 때, 행복하지 않다고 느끼거나 짜증을 부릴 수 있습니다. 아이가 많이 울어서 한동안 아이를 달래는 데 아무것도 소용이 없는 것처럼 보일 수 있습니다. 충분한 수면을 취하는 것은 부모의 걱정거리이기도 합니다. 성장함에 따라 아기는 밤에 더 오랫동안 잠을 자게 됩니다.

아기가 잠이 든 동안 안전할 수 있도록 무엇을 할 수 있나요?

아기를 위한 안전한 환경을 조성함으로써 부상의 위험과 영아급사증후군(SIDS)을 포함한 수면 관련 유아 사망을 줄일 수 있습니다. 아기는 다음과 같이 잘 때 가장 안전합니다.

- 등을 대고 누워서 잘 때
- 자신만의 수면 공간에서 잘 때
- 안전한 유아용 침대, 요람, 기타 시트에서 잘 때
- 이불, 베개, 장난감과 같은 위험 요소가 없는 단단한 표면에서 잘 때
- 담배 연기가 없는 집에서 잘 때
- 적정 온도에서 잘 때 (아이가 너무 덥지 않도록 포근하고 따뜻한 온도에서 재웁니다)

또한 모유 수유가 SIDS의 위험을 줄이는 것으로 드러났습니다.

방 공유(Room Sharing)란 같은 공간 내에서 아이가 손이 닿는 곳에 있지만, 분리된 잠자리를 갖는 것을 의미합니다. 방 공유는 아기의 첫 6개월 동안 권장되며, 영아급사증후군(SIDS)을 방지할 수 있습니다. SIDS에 대한 자세한 정보는 [HealthLinkBC File #46 수면관련 영아사망](#)을 참고하십시오.

잠자리 공유(Bedsharing)란 아기가 다른 사람과 같은 잠자리 또는 침대에서 자는 것을 의미합니다. 잠자리 공유는 일부 상황에서 특히 위험할 수 있습니다. 아기에겐 가장 안전한 수면을 선사할 수 있는 방법에 대해 가족 및 담당

의료 서비스 제공자와 상의하는 것이 중요합니다. 자세한 정보는 [HealthLinkBC File #107 아기의 안전한 수면](#) 및 아기를 위한 더욱 안전한 수면 - www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2017/safer-sleep-for-my-baby.pdf (PDF 2132 KB)를 참고하십시오.

어떻게 신생아를 재울 수 있나요?

신생아는 첫 몇 달간 하루에 약 18시간 정도 잘 수 있습니다. 신생아들은 보통 한 번에 3~4시간 정도 잠을 잡니다. 생후 첫 몇 개월간 대부분의 아기는 밤 중에 배가 고파 잠에서 여러 번 깹니다.

모유 수유는 신생아를 다시 잠들게 할 수 있는 좋은 방법 중 하나입니다. 밤에 아기에겐 모유나 분유를 먹이는 경우, 어둡고 조용한 방에서 먹이십시오. 아기를 다시 눕히기 전에는 아기와 놀아주는 것을 비롯하여 감각을 자극하는 행동을 삼가하십시오.

아기가 낮에 낮잠을 충분히 잘 수 있도록 하는 것 또한 아기가 숙면을 취하는 데 도움이 될 수 있습니다.

아기가 6개월 정도 된 시기에 수면 패턴이 바뀌게 됩니다. 매일 밤 아기는 몇 시간 동안 아주 깊은 수면에 빠지고, 그 이후 수 시간 동안 얕은 수면을 취합니다. 얕은 수면 동안에 아기는 수차례 잠에서 살짝(완전히 깨지 않은 상태로) 깹 수 있습니다. 이 시기쯤 아기는 스스로 잠드는 방법을 터득하기 시작할 만큼 성장해있습니다. 이는 중요한 스킬로 아기와 부모 모두 밤에 숙면을 취하도록 도울 것입니다. 아기가 스스로 잠드는 방법을 터득하도록 돕기 위해 다음의 방법을 활용할 수 있습니다.

- 정해진 잠자리 루틴을 **시작할 때** 모유 수유하기
- 아기를 잠자리에 눕히기 전에 아기를 살살 흔들어 주거나 노래 불러주기
- 방을 조용하고 어둡게 만들기
- 아기가 요람에 누워있는 동안 손을 쓰다듬어 주거나 잡아주기 아기가 부모 없이 방에서

스스로 잠들게 되면 이러한 행동의 빈도를 점차 줄여나가십시오

- 일관성을 갖고 행동하십시오. 낮잠과 밤잠에 드는 시간을 항상 일정하게 지키십시오.

어떻게 유아를 재울 수 있나요?

만 1~3 세의 다수의 아이들은 일주일에 한 번 이상 밤 중에 잠에서 깨어납니다. 밤 중에 깨는 것은 18 개월~2 살 사이에 가장 빈번하며, 이후 시간이 지남에 따라 점차 줄어듭니다.

1~3 살은 아이가 자신의 독립성을 발견하고 표현을 하기 시작하는 시기이기도 합니다. 아이는 스스로 결정을 내리길 원하기 때문에, 낮잠과 밤잠을 재우는 것이 힘들어질 수 있습니다. 신생아와 유아는 보통 자신이 어느 정도 스스로 결정을 내릴 수 있을 때 정해진 잠자리 루틴을 잘 수긍하는 편입니다. 부모와 아이에게 가장 적합한 취침 시간을 정해 보십시오. 이러한 루틴은 아이가 잠에 들만큼 마음이 평온해지는 데 도움을 줍니다.

아이가 좋은 잠자리 루틴과 수면 습관을 지닐 수 있도록 어떻게 도울 수 있나요?

아이들은 익숙한 시간대에 잘 반응하는 편입니다. 일정한 낮잠 시간과 정해진 밤잠 루틴을 가짐으로써, 아이의 숙면을 도울 수 있습니다. 아이의 수면 돕기 팁은 다음과 같습니다.

- 정해진 시간에 낮잠, 간식, 식사, 잠자리에 들도록 일과 시간표를 정합니다
- 아이에게 언제 잠자리 준비가 시작되는지 알려줍니다. 예를 들어, "장난감을 정리하고 나서, 잠자리에 들 준비를 하자"라고 말해줄 수 있습니다
- 잠자리 시간에는 놀이 활동을 줄입니다
- 잠자리 시간 전에는 감각을 자극하고 방해가 될 수 있는 기기 화면을 보여주지 않습니다
- 어떤 이야기를 읽을지, 어떤 잠옷을 입을지, 거품 목욕을 하고 싶은지와 같이 잠자리 시간에는 아이에게 몇 가지 선택권을 줍니다
- 잠자리 시간을 특별한 시간으로 만들고 하루 중 일어난 몇 가지 일에 대해 이야기해줍니다

- 아이를 껴안아 주고 아이의 하루 일상에 대해 지어낸 이야기를 말하면서 아이의 생각이나 의견을 물어봅니다. 예를 들어, "제이슨이 오늘 아침 일찍 일어나서 처음으로 한 일은 친구와 함께 침대로 기어 올라간 다음, 아침을 먹으러 갔어. 아침으로 뭘 먹었게?" 어린아이들은 자신이 주인공으로 나오는 이야기를 좋아합니다
- 아이가 가장 좋아하는 노래를 불러주거나 잠자리 동화책을 읽어줍니다
- 아이가 졸려 하지만 아직 깨어있는 상태에서 잠자리에 눕혀, 아이가 스스로 잠드는 법을 터득할 수 있도록 도와줍니다
- 잠자리 공간을 조용하게 유지하고 아이가 잠이 들 때까지 수시로 확인합니다
- 아이를 잠자리에 눕히는 동안 "지금쯤 잠잘 시간이야"라고 반복해서 말해줍니다

아이가 잠에 들지 않거나 밤에 깨어 있는 경우, 잠자리 루틴의 마지막 단계를 반복합니다. 예를 들어, 아이를 안아주는 동안 노래를 불러주고 "이제 잠잘 시간이야"라고 반복해서 말해줍니다.

대부분의 가정에서 행복한 잠자리 루틴이란 아이와 부모 모두의 필요를 충족시킬 때라고 여깁니다. 일정한 잠자리 루틴이 확립되면 다른 사람들도 아이를 쉽게 재울 수 있습니다.

추가 정보

아동 발달에 대한 자세한 정보는 다음의 HealthLinkBC 파일을 참고하십시오:

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