



취침 시간 Time for Bed

어린이도 성인처럼 수면이 필요합니다. 잠을 잘 자지 않으면 우울하거나 불만감이 들 수 있습니다. 잘 울 수 있고, 그 어떤 것에도 오래 만족하지 않습니다. 잠을 충분히 자는 것은 부모의 걱정거리가 될 수도 있습니다. 아기는 점점 크면서 밤에 자는 시간이 점점 더 길어집니다.

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. 아기는 다음과 같이 잘 때 가장 안전합니다:

- 반듯하게 누워 잘 때
- 전용 수면 공간에서 잘 때
- 안전한 아기 침대, 요람, 바구니, 기타 옵션에서 잘 때
- 담요, 베개, 장난감 등 위험물이 없는 단단한 표면에서 잘 때
- 담배 연기 없는 집에서 잘 때
- 적절한 온도에서 잘 때(아기에게 포근하고 따뜻해야 하지만 너무 더우면 안됨)

모유 수유도 SIDS의 위험을 줄여주는 것으로 증명되었습니다.

침실 공용이란 자녀가 곁에 가까이 있지만 별도의 수면 표면에서 자는 것을 말합니다. 침실 공용은 생후 6개월 이하의 아기에게 바람직하며, 영아급사증후군(SIDS)을 방지해줄 수 있습니다. 아기의 환경에 담배 연기가 없도록 하는 것도 SIDS 위험을 줄이는 데 중요합니다. SIDS에 관해 자세히 알아보려면 [HealthLinkBC File #46 영아급사증후군\(SIDS\)](#)을 읽어보십시오.

침대 공용이란 같은 수면 표면 또는 침대에서 다른 사람과 함께 자는 것을 말합니다. 침대 공용은 특정 상황에서는 특히 위험할 수

있습니다. 모든 수면이 여러분 아기에게 안전하도록 하는 방법에 관해 가족 및 보건의료 서비스 제공자와 상의하는 것이 중요합니다. 자세히 알아보려면 [HealthLinkBC File #107 아기의 안전한 수면](#) 및 [Safer Sleep For My Baby\(우리 아기의 더 안전한 수면\)](#) - www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2017/safer-sleep-for-my-baby.pdf (PDF 2132 KB)를 읽어보십시오.

아기를 어떤 방법으로 재울 수 있나?

생후 처음 몇 달 동안 여러분 아기는 하루 24시간 중 약 18시간 동안 잘 수 있습니다. 신생아는 일반적으로 한 번에 3-4시간 잡니다. 생후 몇 달 동안에는 대부분 아기가 젖을 먹으려고 밤에 여러 번 깹니다.

모유 수유는 아기가 다시 잠들게 하는 좋은 방법일 수 있습니다. 밤에 아기에게 젖을 먹일 때는 방을 어둡고 조용하게 유지하십시오. 아기를 다시 침대에 눕혀 재우려고 함께 놀아주는 것은 아기를 오히려 자극하는 것입니다.

낮에 낮잠을 충분히 자도록 하는 것도 밤에 잘 자는 데 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 얇은 잠을 잡니다. 얇은 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 잘 수 있게 해주는 중요한 기술입니다. 아기가 스스로 잠드는 법을 가르치려면 다음과 같이 해보십시오:

- 취침 일정이 시작될 때 모유 수유 또는 젖병 수유를 하십시오
- 아기를 침대에 눕히기 전에 가볍게 흔들어주거나 노래를 불러주십시오
- 방을 어둡고 조용하게 유지하십시오

- 아기가 아기 침대에 누워 있을 때 아기의 손을 쓰다듬거나 살며시 잡아주십시오(아기가 여러분이 곁에 없어도 스스로 잠드는 데 익숙해져가면 이 손 쓰다듬기 또는 잡아주기를 줄이십시오)
- 일관성을 가지고, 낮잠 및 밤잠에 똑같은 규칙을 적용하십시오

유아는 어떤 방법으로 재울 수 있나?

만 1-3 세 아동의 상당수는 최소 일 주일에 한 번은 밤중에 깡니다. 밤중에 깨는 횟수는 생후 18 개월-만 2 세에 절정에 이르렀다가 시간이 지나면서 점점 줄어듭니다.

만 1-3 세 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 일상에 잘 대응합니다. 여러분과 자녀에게 적합한 일상을 구상해보십시오. 이 일상은 여러분 자녀가 잠이 들 만큼 활동을 늦추어줄 수 있습니다.

아이가 좋은 잠버릇을 들이도록 하려면 어떻게 해야 하나?

아이들에게는 익숙한 일정이 효과적입니다. 예측이 가능한 낮잠 및 밤잠 일과를 정해놓으면 자녀가 잘 자는 데 유용합니다. 다음은 자녀가 좋은 잠버릇을 들이도록 돕는 방법에 관한 몇몇 조언입니다:

- 규칙적인 낮잠 시간이 포함된 주간 일정, 간식 및 식사 시간, 취침 일정 등을 정하십시오
- 취침 일정이 시작될 때 자녀에게 알려주십시오(예: “장난감 치우고 나서 잠잘 준비할 거야”)
- 취침 시간에는 활동을 줄이십시오
- 취침 시간 전에는 긴장 완화 효과가 전혀 없는 자극적인 텔레비전 시청을 피하십시오
- 취침 시간에 자녀에게 선택권을 하나 주십시오(예: 어느 이야기책을 읽을지, 어느

잠옷을 입을지, 또는 목욕할 때 비누 거품을 낼지 선택하기)

- 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 때 침대에 눕혀 스스로 잠드는 법을 배우게 하십시오
- 수면 공간을 조용하게 유지하고, 자녀가 잠들 때까지 수시로 확인하십시오
- 자녀가 침대에 들어가 있을 동안 “이제 잘 시간이란다”라고 반복해서 말해주십시오

자녀가 잠을 자지 않으려 하거나 밤중에 깡 경우, 취침 일상의 마지막 단계를 반복하십시오. 예를 들어, 자녀를 껴안거나 품고 노래를 불러준 다음, “이제 잘 시간이란다”라고 거듭 말해주십시오.

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

자세히 알아보기

아동 발달에 관해 더 자세히 알아보려면 다음 HealthLinkBC 파일을 참조하십시오:

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