



## 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 공용**이란 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 공용**이란 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](http://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 깹니다. 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 깹 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](#)