부모교육지원자료

수면의 양질을 높여주세요

장승초등학교병설유치원

‘잠이 곧 보약’이라는 말이 있습니다. 특히 잠은 영유아에게 ‘성장 지킴이’이나 다름없습니다. 영유아기의 수면은 성장 호르몬과 관련되어 있으며 발육, 두뇌 및 정서 발달에 직접적인 영향을 미치기 때문입니다. 혹시 아이가 밤에 칭얼대거나 자꾸 깨어서 힘들어하는 등 곤욕스러운 시간을 보낸 적은 없으신가요. 아이의 숙면을 지키기 위한 방법에 대해 알아보겠습니다.

낮 시간에 활동을 많이 하기

낮에 활동량이 부족한 아이들은 밤에 더 많이 보챈다고 합니다. 특히, 낮잠을 많이 자게 되면 밤시간 수면의 질이 떨어져 악순환이 반복될 우려가 있지요. 이를 예방하기 위해서는 낮에 햇볕을 충분히 쬐어주고, 신체활동을 많이 할 수 있도록 도와주는 것이 좋습니다.

정서적 만족감을 주기

영유아는 잠자는 시간을 부모와 분리되는 시간이라고 생각해 두려움을 느낄 수 있습니다. 이러한 분리불안은 수면 방해 원인 중 하나가 되기도 하지요. 분리불안을 줄이기 위해서는 아이에게 충분한 정서적 만족감을 주는 것이 중요합니다. 아이가 편안한 마음으로 잠자리에 들 수 있도록 함께 누워 책을 보거나 이야기를 나누는 등 정적인 시간을 가져보세요.

좋은 수면 환경 만들기

우리가 활발하게 하루 일과를 보내는 동안 뇌도 쉬지 않고 열심히 일한답니다. 그렇기 때문에 잠들기 전에 뇌가 차분해질 수 있도록 목욕, 마사지 등을 통한 여유 시간을 갖는 것이 좋습니다. 은은한 빛의 수면 등을 켜거나 푹 잘 수 있는 환경을 만들어주는 것이 도움이 되며, TV는 끄고 장난감도 정리해 가족 모두 잘 수 있는 분위기를 형성해 주는 것도 중요합니다.

일찍 수면 교육하기

생후 몇 개월 이내 굳어진 수면 습관은 이후에 바로 잡기가 쉽지 않습니다. 때문에 수면 교육은 빠를수록 좋다고 하지요. ‘세 살 버릇 여든 간다’라는 말처럼 영아기의 잘못된 수면 패턴은 자라서도 문제가 될 수 있습니다. 밤이 되면 스스로 ‘곧 자야 되는 시간’이라는 것을 인식할 수 있도록 도와주시기 바랍니다.