

올바른 수면 지도방법

잠자는 시간은 아이들의 성장호르몬이 잘 분비되어 재생과 성장이 활발하게 이루어지며, 피로회복 뿐만 아니라 두뇌발달을 위해서도 매우 중요합니다. 누구나 잠은 자지만 모든 사람이 잘 자는 것이 아닙니다. 잠을 잘 자려면 어릴 때부터 좋은 습관을 길러야 합니다.

신생아 때부터 낮에는 적당한 생활소음과 밝은 빛을 볼 수 있게 해주고, 밤에는 어둡고 조용한 환경을 만들어 밤낮의 차이를 확연히 알도록 합니다. 또한 아이가 혼자 힘으로 잠들 수 있도록 해야 하며, 매일 책을 읽어주거나 자장가를 불러주는 등 일정한 방식의 잠자리 의식을 통해 규칙적인 생활리듬을 만들어 주는 것이 좋습니다.

아이들이 잠자리에 드는 시간은 저녁 8~9시 사이가 적당합니다. 잠자리에 들기 전에 너무 많이 먹거나 무리하게 놀지 않도록 지도해 주세요. 너무 덥거나 추워도 숙면에 방해가 될 수 있으니 방안 온도를 약 24도로 맞추고 습도는 30~60% 정도를 유지해 주세요.

집안의 실내등을 모두 끄고 수면등 하나만 켜는 것도 방법입니다. 수면부족을 겪는 아이들은 주의력과 학습능력이 떨어지며, 안전사고 위험도 높습니다. 성격 또한 불안정하고 쉽게 좌절하거나 충동적인 행동을 많이 하게 됩니다.

아이들의 평균 수면시간은 6~8개월 아기는 14시간 이상, 9~14개월 아이는 13시간 이상, 15~32개월은 12시간 이상, 24~48개월은 11시간 이상, 7~11세 아이들은 적어도 9시간 이상이 적당합니다.

아이의 올바른 수면습관을 형성하는 것은 단순히 잠을 잘 재우기 위해서가 아닙니다. 아이의 성장에도 많은 영향을 미치기 때문에 어려서부터 바로 잡아주는 것이 중요합니다.



