

아이의 잠자리 독립, 언제? 어떻게?

혼자 재우기를 할 때 가장 중요한 것은 억지로 재우려고 하지 말아야 한다는 점이다. 아이가 혼자 자기 위해서는 먼저 마음의 준비가 필요하다. 흔히 아이를 혼자 재우면 독립심을 기를 수 있을 거라고 여기지만 그 반대의 경우도 적지 않다. 아이 혼자 재우기의 시기와 방법에 대해 육아전문지 '앙쥬'가 안내했다.



■ 언제?

[첫 번째 따로 재우기] 만 2~3세

아동 발달의 측면에서 볼 때 분리불안이 어느 정도 사라지는 만 2~3세가 지나면 따로 재울 수 있다. 그러나 일반적으로 아이는 편안한 마음으로 잠들기를 원하므로 태어난 직후부터 따로 재우지 않았다면 실제로 실행에 옮기기는 쉽지 않다.

[두 번째 따로 재우기] 유치원이나 초등학교 입학 무렵

유치원이나 초등학교 입학 등으로 아이가 보다 독립적인 책임과 의무를 실천해야 할 때다. 이 시기에는 뭐든 스스로 하고 싶어 하는 욕구가 나타난다.

[세 번째 따로 재우기] 마지막 시도 시기

초등학교 3~4학년 정도로 사춘기 진입을 앞둔 때다. 이차성징에 따른 성별 특징이 분명해지면서 몸이 예민해지고 성적 자극에 민감해진다. 따라서 부모와 아이가 서로 떨어져도 될 만큼 심리적으로 건강할 때 따로 자는 것이 바람직하다. 초등학교에 입학한 뒤에도 계속 같

은 방을 쓰는 것은 아이의 발달 상황에 맞지 않다. 이 경우에는 아이가 심리적으로 불안한지 아니면 부모가 아이와 떨어지는 것을 못 견뎌 하는 것은 아닌지 알아봐야 한다.

■ 어떻게?

1. 서서히 단계적으로 시행하기

아이에게 따로 자도 문제가 발생하지 않는다는 것을 거듭 설명한다. 방을 옮기기 전에 아이와 위명업을 해본다. 예컨대 엄마와 같은 이불을 덮고 잤다면 아이의 이부자리를 따로 마련하고 새롭게 바뀐 잠자리에 아이가 쉽게 적응할 수 있게 돕는다.

2. 아이와 함께 공간 꾸미기

따로 재우려면 '전략'을 잘 세워야 한다. 특히 아이의 불안감을 해소하는 것이 매우 중요하다. 형제자매가 있는 아이는 좀 덜하지만 외동아이는 혼자서 잠자리에 들 때 더 큰 외로움과 무서움을 느낀다. 먼저 아이가 좋아하는 인형이나 장난감, 이불, 커튼, 벽지 등을 함께 고르고 방을 예쁘게 꾸민다. 불을 끈 상태에서 방 안에 있는 사물들을 보여주며 무서움을 없애는 것도 중요하다. 아이가 두려워할 때는 은은한 빛이 나는 수면등을 켜 둔다.

3. 잠자리 습관 들이기

아이를 따로 재우기 위해서는 먼저 잠자리에 드는 시간을 습관화해야 한다. 일정한 시간에 따뜻한 물로 목욕시키고 잠옷을 입힌 뒤 엄마, 아빠에게 취침 인사로 포옹하게 하는 등 순서를 정해 규칙적으로 실천한다. 아이가 잠자리에 들기 전 20분 정도는 엄마가 곁에서 동화책을 읽어주거나 가벼운 스킨십으로 아이를 안심시킨다. 이런 과정을 규칙적으로 반복하면 보다 쉽게 잠자리 습관을 들일 수 있다.

4. 가족 모두 정해진 시간에 잠들기

아이의 수면 리듬에 맞춰 함께 잠자리에 들기는 쉬운 일이 아니다. 하지만 부모는 깨어 있으면서 아이에게만 일찍 자라고 하면 아이는 매우 공평하지 못한 것으로 받아들인다. 아이를 따로 재우는 습관을 들일 때는 되도록 온 가족이 같은 시간에 잠자리에 드는 것을 원칙으로 하고 잠잘 수 있는 분위기를 만들어야 한다.

5. 일관성 있게 행동하기

아이를 따로 재우려 한다는 생각에 더 엄격해지는 경우가 있다. 오히려 따로 재우기 때문에 부모의 애정이 더 필요하다. 아이가 충분히 부모로부터 사랑받고 있다고 느끼도록 자주 스킨십을 한다. 그렇다고 우는 아이가 가여워 다시 같은 방을 쓰는 등 일관성 없는 태도를 보이면 곤란하다. 이렇다 보면 아이는 울음을 무기 삼아 부모의 품에서 벗어나지 않으려고 할 수 있다.



■ 아이가 혼자 자기를 거부한다면?

아이의 거부와 저항이 심하면 혼자 재우기를 뒤로 미뤄도 괜찮다. 혼자 자다가 아이가 엄마와 자려고 찾아왔을 때는 아이를 안심시키면서 함께 자는 것도 한 방법이다. 그리고 다음날에는 혼자 자볼 것을 권유하고, 만일 자다가 무서우면 엄마와 같이 자도 된다고 말해준다. 다만 아이가 울 때마다 무조건 받아주고 수용하는 것은 오히려 일관성 없는 태도로 비춰진다. 아이가 혼자 잘 수 있게 여건을 만들고 칭찬과 사랑을 듬뿍 쏟아주어야 한다.

물 좋고, 공기 좋고, 경치 좋은 엘림유황온천

수양관 & 리조트

만병을 물리치는
천하의 명약

천연유황온천

고산지대 암벽에서 나오는
미네랄 유황수

**LA 또는 오렌지카운티 및 샌디에고에서
1시간반~2시간거리로 천연 미네랄 유황온천을 즐기세요~**

엘림 유황온천
단체모임과 교회 수련회 장소로 안성맞춤

오시는 길

단체
환영

- 실내/외 온천과 수영장
- 120여명 이상 규모의 단체모임과 교회 수련회
- 캠핑을 위한 야영장/BBQ
- 가족용 병갈로우
- 야외부대시설

Tel: 951-763-4939 Cel: 714-329-7766

48480 Foolish Pleasure Rd.
Aguanga, CA 92536