

아이 수면의 질은 '잠자기 전 15분 전'에 결정된다

아이가 잠자리에 가만히 누워 있으면 억눌러 놓았던 생각이나 감정들이 스멀스멀 올라오기 시작한다. 그래서 아이들은 잠자리에 들면 '잠이 안 온다', '오늘 하루 이런 일이 있었다' 등 종알종알 이야기를 늘어 놓는다. 아이들이 이때 원하는 건 부모의 이해와 따뜻한 위로. 그러니 만약 "조용히 하고 빨리 자!" 라고 말하고 싶다면 '베스트베이비' (smlounge.co.kr)의 조언을 참고하자.

■ 잠자기 전 시간은 아이의 수면의 질을 좌우한다.

아이들은 낮 시간 동안 많은 정보를 받아들이고, 행동하고, 생각하고, 소화시킨다. 몸과 마음을 이완시킬 수 있는 것은 잠자는 시간이다. 하지만 낮 시간에 자극을 받아들이느라 흥분된 뇌는 저녁이 되어도 쉽게 흥분이 가라앉지 않을 때가 있고, 낮에 받았던 스트레스 혹은 부정적 생각이 밤이 되면 꼬리에 꼬리를 물고 생각난다. 그래서 잠을 자기 전에는 편히 잘 수 있도록 긴장을 적절히 풀어줘야 한다. 편안한 잠자리에 들기 위해 아이의 마음을 편안하게 만들어주는 것은 부모와의 상호작용으로 충분히 가능하다.

■ 같이 자는 게 좋을까? 따로 자는 게 좋을까?

정답은 아이에게 있다. 아이가 분리되는 것을 힘들어한다면 준비될 때까지 충분히 기다려주는 것이 좋다. 대부분의 아이들은 따로 떨어질 준비가 되면 같이 자자고 해도 혼자 자겠다고 하기 때문이다. 또한 아이가 부모와 함께 잘 때 잠드는 시간이 지연되고 부모의 양육 스트레스가 더 높아진다. 일반적으로 혼자 잠을 재우는 시기를 4세쯤으로 권고되며, 4세 이후에는 15분 동안 함께 시간을 보낸 후 아이 방에서 나오는 것이 좋다.

■ 편안한 엄마의 목소리는 그 자체로 자장가다.

엄마들의 목소리를 들으면 아이들은 그 자체만으로도 편안함을 느낀다. 이것만으로도 아이는 긴장을 풀고 엄



▲ 사진=shutterstock

마의 따뜻함을 느끼며 편안하게 잠들 수 있다.

■ 잠들기 전, 설교는 금물!

아이가 하루에 있었던 일을 종알종알 얘기했을 때 "네가 그랬기 때문에 그런 거 아니야?" 라던가 "그렇게 생각하면 안 돼!" 같이 이야기로 귀결된다면 아이는 편안한 잠자리라기보다는 잔소리를 듣고 잠자리에 드는 것과 같다. 설교나 훈육보다는 따뜻한 위로와 공감을 표현하는 게 좋다. 하루의 마무리에 설교나 훈육을 끼었는다면 아이는 부모와 이야기하는 시간 자체를 싫어하게 될 수도 있다.

■ 잠들기 전, 매일 같은 책을 읽어달라고 한다면

아이들이 잠들기 전 함께하는 활동으로 책을 읽어주는 부모가 많다. 책을 읽으면 아이의 상상력이 풍부해지고, 어휘력이 는다. 그래서 아이가 다양한 책을 읽고 다양한 생각을 가지게 하고 싶은 마음에 오늘은 이 책, 오늘은 저 책을 돌려가면서 읽는 경우가 많다. 하지만 기억해야 할 것은 잠들기 전에 읽을 책은 아이가 스스로 선택하는 게 좋다는 것. 만약 매일 같은 책만 계속 읽어달라고 해도 지속적으로 아이가 원하는 책을 읽어주는 것이 좋다. 아이가 그만큼 책에 집중하고 있다는 증거이

기 때문이다.

■ 잠들기 전, 이렇게 해보세요!

■ 예민한 아이

긴장을 유발하는 자극을 줄여주는 게 좋다. 이를 위해 적어도 잠자리에 들기 3시간 전부터는 거실의 조명을 반으로 줄이고, TV 소리도 조금씩 낮추고, 너무 뛰어들지 않게 해야 한다. 아직 아이는 스스로 자신의 감각을 조절하기 어렵기 때문에 외부 환경부터 조절해주는 것이 좋다.

■ 산만한 아이

산만한 아이는 낮 시간을 더 활동적으로 신체 놀이를 충분히 하는 게 좋다. 또 자꾸 핑계를 만들어 침대 밖으로 나가려고 하기 때문에 잠자리에 들기 전에 물을 마시고, 화장실도 다녀오게 하고, 또 방 밖에서 TV소리나 말소리가 나지 않도록 해 아이의 주의가 분산되는 일이 없도록 해야 한다.

■ 걱정이 많은 아이

항상 아이가 예상할 수 있도록 일상적인 규칙을 만들어 주는 게 좋다. 같은 시간에 잠옷을 갈아입고, 이 닦고, 세수하고, 엄마가 읽어줄 책을 선택하는 등의 규칙을 만들고 매일 이것을 잘 지켜나가는 것이 중요하다. 혹은 '걱정 인형' 을 만들어 주어 아이가 편안한 마음으로 잠자리에 들 수 있게 한다.

■ 엄마 없이는 잠 못 드는 아이

아이가 엄마와 떨어지지 않으려고 하는 것은 분리되는 것에 대한 두려움 때문에 생긴다. 이때 중요한 것은 '대상영속성'. 눈에 보이지 않지만 그것은 사라지지 않고 잘 존재하고 있다고 믿는 능력이다. 이 능력을 키워주기 위해서는 까꿍놀이를 하거나 낮에 숨바꼭질, 보물찾기 같은 놀이를 많이 해주면 도움이 된다.

내과 · 노인과 전문병원

이광혁 내과

이민국(USCIS)
신체검사
지정병원

건강 검진 스페셜

\$149

1. 내과 전문의 상담, 진찰 및 치료 (1회)

2. 종합혈액검사:

혈당검사, 간기능 검사, 신장기능검사, 갑상선호르몬검사
종합콜레스테롤검사, 중성지방검사, 전해질검사
혈중단백질검사, 칼슘검사, 빈혈검사, 백혈구검사
적혈구검사, 혈소판검사, 요산검사, 지방간검사
당화혈색소(HbA1c)

3. 정밀소변검사:

Color, Character, Specific Gravity, PH, Glucose, RBC,
Protein Ketones, Blood, Urobilinogen, Nitrite, WBC,
Bilirubin, Epithelial Cells, Bacteria, Casts, Crystals

진료시간 : 월화목금 - 8:30am ~ 5:30pm
토 - 8:30am ~ 12:30pm

각종보험, 메디케어, PPO, HMO 받습니다.

Tel: 714.879.8700

400 N. Euclid St.
Fullerton, CA 92832



John K. Lee, M.D.

미국 내과 보드 전문의
미국 노인과 보드 전문의
Diplomate, American Board of Internal Medicine
CAQ in Geriatric Medicine
Member, American College of Physicians
Member, American Geriatrics Society
Member, American Medical Association

John
Inter