

아이에게 꼭 맞는 수면 교육법



아이들은 수면 상태에 들어서면 재충전 과정에 들어간다. 따라서 신체적, 지적 성장에 있어 잘 먹고 잘 노는 것만큼 잘 잘 수 있는 환경을 마련해주는 것이 중요하다. 아이의 꿀잠을 돕는 대표적인 수면 교육법 세 가지를 '앙쥬' (ange.co.kr)가 소개했다.

1. 아이 스스로 잠드는 '퍼버법'

아기 수면연구의 대가 리처드 퍼버 박사가 제안해 퍼버법이라 불린다.

아이가 깨어 있는 상태에서 잠자리에 눕히고 울면 잠시 기다렸다 달랠다. 처음에는 3분간 기다렸다가 다음에는 5분, 10분, 다음 날에는 5분, 10분, 12분 식으로 점차 시간을 늘려간다. 수면 교육을 반복하면 보호자 없이도 아이 스스로 잠들게 된다.

곁에 보호자가 있다는 사실을 인지시키는 것이 중요하며, 아이가 울어도 바로 달래지 않고 재우기 때문에 보호자의 강력한 의지와 공동 양육자의 동의가 필요하다. 월령이 만 4개월은 지나야 가능하며 아이의 수유 및 수면 패턴이 어느 정도 완성돼야 부작용이 적다.

2. 안아주며 재우는 '안눌법'

아이가 울면 안아서 진정시킨 후 다시 눕히는 방법이다. 이때 아이가 운다고 바로 안지 말고 목소리를 들려주

며 달래다 울음이 그치지 않으면 안는다. 울음이 잦아 들면 곧바로 내려놓는 게 중요하다.

안눌법은 눕힌 상태에서 시작한다. 아이가 잠들 때까지 무한정 안아주는 것은 금물이다. 아이가 잠들 듯 말 듯 하면 눕혀 생후 4개월은 4~5분 후, 6개월은 2~3분 후, 9개월 이상은 바로 눕힌다. 3~7일은 지속해야 효과를 볼 수 있다.

3. 쉬덕법 & 아닥법

아이가 울면 '쉬쉬' 또는 '아~~~~' 소리를 내며 토닥이는 방법. 부모 품에서만 잠드는 아이를 눕힌 채 잠들게 하려는 방법으로 퍼버법과 달리 아이를 울리지 않아도 되기 때문에 많은 부모들이 선호한다. 처음에는 1시간 넘게 걸리



기도 하지만 적응할수록 재우는 시간이 점점 짧아진다. 쉬덕법과 아닥법은 백색소음 효과를 노린 수면법이다. 부모의 규칙적인 목소리가 아이에게 심리적 안정감을 주는 백색소음 역할을 하는 것. 또한 배나 등을 쓰다듬으면서 다독이기 때문에 편안함을 느낀다. 잠부정하던 아이가 조금씩 진정되면 토닥임의 속도와 강도를 낮춘다.

■ 인내심을 가지고 반복해요

아무리 좋은 수면 교육법도 내 아이에게는 맞지 않을 수 있다. 무작정 따라 하기보다 아이의 기질과 성향을 파악해 가장 적절한 방법을 택한다. 하루 이틀 만에 성공하길 바라지 마세요. 인내심을 갖고 충분한 시간을 들인다.

사진=shutterstock

가든그로브 비타민 전문점

Organic Vitamins

- 500종류 정도의 비타민과 원료구비
- **비타민 원료** : 아사이, 마취, 블루베리, 고지베리베리, 아로니아, 그라비올라, 크랜베리, 비타민나무, 여주농축액, 차콜, 콜라겐, 블랙커런트, 모링가, 로얄제리원액, 페루산삼, 마카, 트리블러스(산삼보다 높은 사포닌 함유)

이제 비타민은 전문점에서
정확한 진단 후 복용하세요.



Tel. (714)534-4938
9972 Garden Grove Blvd #G
Garden Grove, CA 92844





어바인 Total Care

임플란트 치과

시니어 스페셜!

65세 이상 메디케어로 받치,
뼈이식등 구강외과 혜택 가능

메디케어 인증 병원
컴퓨터 가이드 임플란트 시술로 무절개,
무통증, 빠른 회복, 치과공포 있으신 분
정맥마취로 자면서 치료 가능





James Kim 치과

949.727.0777

한국어 문의 949-702-7811
113 waterworks way #220
Irvine, CA 92618

74420 Hwy. 111 Suite 1, Palm Desert, CA 92260
760.779.5662 (팜스프링 지점)



