

아침잠 많은 아이, 어떻게 대처할까?

아침에 일어나기 힘들어 하는 아이, 혹시 건강에 이상이 있는 것은 아닌지 걱정이 앞선다. 피로, 부족한 수면 시간, 낮은 수면 질 때문이라면 하루빨리 수면 환경을 개선해야 한다.

임신·출산·육아 전문매체 '양주' (ange.co.kr)가 아침잠 많은 아이 대처법을 소개했다.

▶ 단순히 잠이 많은 건지 확인할 것

아이가 단순히 잠이 많다고 느낀다면 그 정도가 어느 수준인지 정확히 확인한다. 또래 아이와 단순 비교를 통해 판단 기준을 세우면 안 된다.

하루 10시간 전후의 수면은 성장호르몬 분비를 촉진해 성장과 면역력 증강에 도움이 될 수 있으니 아이의 상태를 지켜본다.

아이가 건강 이상의 문제로 많이 자는 것 같다면 충분히 휴식을 취하게 하고 생활에도 변화를 준다. 그래도 증상이 장기적으로 반복되거나 정도가 심해지면 병원을 찾아 진단을 받는다.

■ 스스로 일어나는 아침 습관 만들기

▶ 일정한 시간에 취침하기

일찍 자는 습관을 들여야 아침에 일어나기가 훨씬 수월하다. 아이와 함께 일과표를 만들어 일정한 시간에 자야 한다는 것을 알려준다.

잠자기 전 규칙적인 패턴을 만들고 이를 반복적으로 실천해 아이 스스로 일과를 예측할 수 있도록 한다. 일과표에 따라 잠자리로 이동하고 잠드는 것이 익숙해지면 아침에도 자연스럽게 일정한 시간에 일어날 수 있다.

▶ 아이와 같은 수면 시간 유지하기

아이와 같은 시간에 자고 아이가 일어날 시간에 먼저 일어나 움직이면 아이도 따라 하게 된다.

부모의 생활 패턴을 아이에게 맞추기는 어렵지만 아이가 깊이 잠들 때까지 TV와 불을 꺼두는 등 일정한 수면



환경을 유지한다.

▶ 깊이 잘 수 있는 환경 만들기

아이들은 잠자리가 바뀌는 것에 불안함을 느끼는 경우가 많으므로 일정한 공간에서 안정을 느끼며 잘 수 있도록 한다.

수면등을 사용할 경우, 빛이 너무 밝으면 깊은잠을 잘 수 없으니 밝기를 낮춰 사용한다. 잠자리에 들기 전 따뜻한 물로 샤워를 시키거나 아로마를 사용하는 것도 도움이 된다.

▶ 감각을 활용해 즐겁게 잠 깨우기

아이의 예민한 감각을 이용해 아이를 깨워보자. 청각이 예민하다면 좋아하는 동요를 틀거나 만화 주인공의 목소리를 들려준다.

시각이 예민하다면 아침에 햇빛을 최대한 많이 쬐게 한다. 후각이 예민하다면 좋아하는 향기나 음식 냄새를 풍겨준다. 촉각이 예민하다면 마사지를 해 주거나 이불을 걷고 창문을 여는 등의 체온 변화를 준다. 미각이 예민하다면 혀끝에 좋아하는 맛을 살짝 느끼게 한다.

이밖에 좋아하는 물건이나 활동 등으로 아이를 기분 좋게 일어나게 한다.

사진=shutterstock

시니어 헬스케어 전문 **MART** 옆

HOWARD DRUGS

· 깨끗한 시설 · 저렴한 가격 · 친절 서비스

당뇨/ 고혈압/ 콜레스테롤 상담 전문

세리토스, 실비치, 싸이프레스, 롱비치, 하와이언 가든, 다우니

30년 병원 임상경험
*노약사에게 전화주세요



약사 노혜경
Pharm.D.
Board Certified
Pharmacotherapy
Specialist



(Del Amo Bl. + Pioneer Bl.)

하워드 약국

562-866-6011

20141 Pioneer Blvd. Lakewood, CA 92715

Susan 반영구 확장 Microblading

민낯의 당당한 아름다움을 보여주자!

3D 자연눈썹 / 아이라인

남자눈썹

· 무통시술로 헤드립니다 ·



562.376.0180

11819 South St, Cerritos CA 90703

Text로 주소 주시면 무료로 1 oz 샘플 보내드립니다(213-880-3027)



조미용
고운소금

세계적인 청정해역 남부 바하 캘리포니아산 저염 소금 50 lbs 100 포대 한정 판매합니다. \$250/50 파운드 팩

Prior to the 1950s, salt extraction in this area was small-scale and methods were rudimentary. In the 1950s, San Francisco ceased supplying salt to the US west coast paper industry and an alternative source of salt was needed. Daniel Ludwig (who would later build the famed Acapulco Princess Hotel) set up a company at the saline Ojo de Liebre coastal lagoon near Guerrero Negro in 1954; three years later, salt was exported to the USA for the first time. Ludwig sold the company in 1973. Exportadora de Sal (Salt Exporter) is now jointly owned by the Mexican government (51%) and the Japanese Mitsubishi corporation (49%).

주문 및 배송 문의: 213.880.3027 Kenneth Lee / 이 일