

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' 는 등 종알종알 이야기를 늘어 놓는다.

이때 엄마가 "조용히 하고 빨리 자!" 라고 말하고 싶다면 육아 전문가들의 조언에 귀를 기울여 보자.

■ 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 되어서도 쉽게 흥분이가라 잊지 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 엄마의 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.

■ 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 증거이기 때문이다.

사진=shutterstock

시니어 헬스케어 전문 **MART** 옆

하워드 약국

HOWARD DRUGS

당뇨/ 고혈압/ 콜레스테롤 상담 전문
세리토스, 실비치, 싸이프러스, 롱비치, 하와이언 가든, 다우니

30년 병원 임상경험
*노약사에게 전화주세요



약사 노혜경 Pharm.D.



(Del Amo Bl. + Pioneer Bl.)

562-866-6011

20141 Pioneer Blvd. Lakewood, CA 92715

Susan 반영구 확장 Microblading

민낯의 당당한 아름다움을 보여주세요!

3D 자연눈썹 / 아이라인

남자눈썹

• 무통시술로 헤드드립니다 •



562.376.0180

11819 South St, Cerritos CA 90703

정순배 니트패션 Big Sale

40년 경력

니트 정장 맞춤 전문점

- ◆ 최고급 이태리 실(원사)로만 사용함
- ◆ 여성니트 정장맞춤 전문점
- ◆ 결혼, 예단, 파티복, 드레스

“니트 수선 헤드드립니다”

30대~50대 분들을 위한

캐주얼 스타일 니트도 맞추어 드립니다



T. 714.539.1450

8942 Garden Grove Blvd. #103
Garden Grove, CA 92844