

# '잠잘 때 크다' ... 우리 아이 바른 수면 습관 길러주기

아이의 자는 동안 크다. 양질의 성장호르몬이 나오는 시간은 자정~오전 2시.

이 시간에 잠이 깊이 들지 않으면 성장에 손해를 본다. 잠든 지 2시간이 지나야 깊은 잠을 잘 수 있는 것을 감안 하면 아무리 늦더라도 오후 10시에는 잠자리에 들어야 한다. 잠을 자는 동안 면역력도 높아진다. 또한 낮에 받아들인 새로운 정보를 자는 동안 뇌에 저장한다. 그래서 잠을 충분히 잔 아이들은 기억력이 우수하다.

이것은 이미 많은 과학자의 연구로 밝혀진 사실이다. 이 좋은 잠을 아이는 왜 그토록 지지 않으려고 하는 걸까?

나이가 나눌 수는 없지만 대체로 아이는 눈을 감으면 보이는 깜깜한 세상이 무섭다. 따라서 어릴수록 부모가 함께 자는 것이 재우기에 훨씬 유리하다. 좀 큰 아이는 더 놀고 싶어 한다. 부모는 잠자리에 들지 않으면서 아이에게 "빨리 자라" 고 하는 경우, 아이는 '엄마 아빠는 놀면서 왜 나만 자래?' 하는 마음에 더 자기 싫어지고 버티고 싶어진다. 임신·출산·육아 전문가 '양주' 가 아이에게 바른 수면 습관을 길러주는 방법을 소개했다.

### ■ 항상 같은 시간에 깨워라

어젯밤에 집에 손님들이 와서 놀다 자정이 가까운 시간에 돌아갔다. 아이도 당연히 안 잤다.

그래도 다음 날 아이를 똑같은 시간에 깨워야 한다. 뇌 과학자들은 잠드는 시간은 마음대로 조절할 수 없다고 말한다. 조절할 수 있는 것은 일어나는 시간이다. 일정한 시간에 일어나는 습관을 들이면 자연스럽게 일정한 시간에 잠들 수 있게 된다. 바른 수면 습관을 들이는 제1원칙은 항상 같은 시간에 깨우는 것이다.

### ■ 불빛과 소리는 최대한 줄여라

아이를 재우려면 목표로 한 취침 시간 1시간 전부터 집



안의 불빛은 점점 어두워지고 모든 소리는 작아져야 한다. 요즈음 밤은 각종 불빛으로 너무 밝으므로 창문에 암막 커튼을 치지 않은 집이라면 취침 등을 켜지 않아도 된다. 잠자리에 누울 때는 모든 불을 완전히 끄도록 한다.

### ■ 저녁엔 뛰놀게 하거나 먹이지 않는다

잠들기 최소 2시간 전에는 먹는 것도 뛰노는 것도 자제하는 것이 좋다. 그렇지 않으면 흥분한 기운을 진정시키느라, 먹은 것을 소화시키느라, 몸속 기관들이 일을 하느라 아이는 쉽게도, 깊게도 잠들지 못한다.

### ■ 부모도 잠든 척해라

가끔 배가 고프다, 목이 마르다, 쉬가 마렵다 등 이런저런 요구를 하면서 안 자려고 버티는 아이들도 있다. 이럴 때는 눈치껏 잘라야 한다. 묘안이 있다. 부모가 먼저 하품을 하며 너무 졸린 척하고 잠든 척해라. 자꾸 말을 걸면 잠에 취한 듯 황실수술해라. 그렇게 몇 번 하다 보면 대부분 포기하고 잠을 잔다.

사진=shutterstock

—20년 이상 풍부한—  
의료경험의 알타 홈헬스

**ALTA**

- ✓ 최고의 스태프
- ✓ 상 처 치료, 카테터, 당뇨, 심장 케어, 항생제
- ✓ IV 수액, 체혈관, X-ray, 호흡기, 언어, 물리치료 등..
- ✓ 환자의 요구에 설계된 1:1 맞춤 진료 서비스
- ✓ 많은 한국 의사선생님이 선택하신 홈헬스
- ✓ OC, LA 전 지역
- ✓ 24시간 한국어 서비스 지원
- ✓ 가족과 소통하는 최고의 홈케어 제공
- ✓ 메디케어, 각종 HMO 보험 환영

Astiva Health, Brand New Day, Clever Care Health  
Family Choice, Center IPA, Seoul Medical Group, 한미 IPA

**알타 홈헬스 - PAUL KIM**  
**T.213.646.9311**

9140 Trask Ave. Suite 202, Garden Grove, CA 92844

## JSK 건축, 플러밍

물  
새  
요  
:

Lic #1049049 재해복구 전문업체

### 제이킴

# 714.249.5469

CHAPMAN CARE CENTER  
Skilled Nursing and Sub-Acute Facility

# 채프먼 케어센터

생명을 존중하고  
사랑을 실천하는 요양병원

전문 간호 서비스

- 24시간 전문 간호사 케어
- 단기 재활 치료 및 장기 치료
- 링거 투여 (정맥 치료)
- 튜브 음식 투여 관리
- 전문 상처 관리
- 비경구영양, 정맥영양
- 당뇨병 관리
- 투석전우관리
- 근육경축/부족
- 통증 치료 및 관리
- 회복간호지원 프로그램 제공

채프먼의 특별 혜택

- 개인실 및 2인 1실 제공
- 전문 영양사의 전문 메뉴와 식습관 관리
- 일상 생활 프로그램 지원
- 모든 방에 TV와 인터넷 제공
- 마용과 이발 서비스 지원
- 사회복지 및 가족 지원 프로그램
- 종교 서비스
- 화원 절차 관리
- 한국 문화 프로그램 제공 (다양한 게임과 특별한 메뉴 제공)

추가 특별 서비스

- 약 서비스 (처방약 포함)
- 각종 검사와 방사선 검사
- 전문 영양사와 영양 상담
- 치과, 청각, 검안과, 발 전문의 서비스
- 심리학과, 정신과 서비스 제공
- 호스피스 간호 서비스 제공
- 위탁 간호 서비스 제공

재활 치료 서비스

- 물리 치료
- 작업 치료
- 언어와 연하 치료

준급성 치료 서비스

- 모든 숙련된 간호 및 재활 서비스 포함
- 오음 치료
- 기관절 절개 치료
- 인공 호흡기 관리 및 치료

가든그로브와 에너하임의 경계에 위치한 채프먼케어센터는 99개의 침대를 보유한 숙련되고 전문화된 준급성의 시설로 환자에게 최고의 간호 및 재활 서비스를 제공하기 위해서 노력하고 있습니다.

메디케어, 메디칼, HMO, PPO 보험 받습니다. 개인 사정에 따른 캐시 플랜도 제공합니다.

CHAPMAN CARE CENTER  
Skilled Nursing and Sub-Acute Facility

12232 Chapman Avenue, Garden Grove, CA 92840

# 채프먼케어센터

Tel: 714.971.5517 Fax: 714.971.5701

한국인 담당/ Faith Kim (페이스킴)

# 714.469.5720

faithk@chapmancare.net

입원/퇴원 수속에 관한 문의는 연중 무휴 팩스 가능