요령

취침시간 일과

"잠자기 싫어! 목말라! 화장실 가야 돼! 깜깜해서 무서워!" 아이가 밤마다 이런 말을 되풀이한다면 여러분 가정의 취침시간에 문제가 있는 것입니다. 아이가 잠자리에 들기를 거부하거나 한밤중에 깨서 엄마, 아빠를 찾는다면 부모로서는 취침시간이 밤마다 치르는 홍역이 됩니다.

아이들이 잠을 잘 자지 못하는 이유

수면 문제는 모든 연령의 아동에게 공통된 문제입니다. 아이들은 공휴일 또는 명절에, 스트레스 받는 일이 있을 때, 또는 아플 때 잠을 잘 자지 못할 수 있습니다. 어떤 아이는 어쩌다 가끔, 어떤 아이는 자주 잠을 잘 이루지 못합니다.

충분한 휴식을 취한 아이는 일반적으로 항상 즐겁고 건강하며 컨디션이 좋습니다. 밤잠을 잘 잔 아이는 학습, 상상과 창의, 사회생활 등에서 어려움을 겪지 않습니다. 조사에 따르면, 잠이 부족한 아동 및 성인은 감정 조절에 문제가 있을 가능성이 더 많습니다. 달리 말하자면, 우리 뇌에서 행동, 그리고 감정에 대한 반응을 통제하는 부분은 수면부족에 큰 영향을 받습니다.

충분한 수면을 취하지 못한 아이는 아침에 잘 못일어나거나, 짜증을 잘 내거나(신경질적임), 쉽게 좌절하거나, 놀이시간이나 식사시간에 잠이 들 수도 있습니다. 그리고 이것은 학습, 사회생활 및 학교생활, 또는 탁아소에서의 활동에 장애가 될 수 있습니다.

왜 아이들이 잠을 잘 자지 못하는지 알면, 여러분의 자녀가 수면 문제를 해결하여 혼자 잘 자고, 취침시간이 온가족에게 즐거운 하루 일과의 마무리가 될 수 있도록 도와줄 수 있습니다.

아이들이 잠이 들고, 밤새 깨지 않고 푹 자는 것을 방해하는 요소들이 있습니다. 다음은 여러분의 자녀가 겪고 있을 수 있는 몇 가지 일반적인 요소입니다:

1. 이별에 대한 불안감

어떤 아이에게는 취침시간이 부모와 하루 일과와의 이별을 뜻합니다. 흥분과 자극이

끝나고 어둠과 홀로 있기가 시작되는 것입니다. 여러분이 옆에 없거나 아이의 방에서 나가려 하면 아이는 불안감을 느끼고, 그에 따라 긴장을 풀고 잠들지 못할 수 있습니다.

2. 힘겨루기

힘겨루기는 아동이 생후 18개월이 되었을 때 자신의 독립성을 표현하기 시작하면서 나타나는 일반적 현상입니다. 어떤 아이는 잠자리에 들기를 거부함으로써 자신의 독립성을 표현합니다.

3. 밤에 대한 두려움

2-6세 아동에게는 어둠과 상상의 괴물에 대한 두려움이 특히 큽니다. 취학전 아동에게는 이런 두려움이 일반적인 것이지만, 극도의 공포-특히 공황을 동반한-는 비정상적인 것이며 전문가의 도움이 필요한 징후일 수도 있습니다.

4. 악몽

악몽은 매우 일반적인 현상으로서 대부분의 아이들이 가끔 체험합니다. 아이들은 무서운 꿈을 꾸다가 깨면 꿈에 있었던 일을 생생하게 기억합니다. 잘 달래면 이내 다시 잠들기도 하지만, 다시 재우기가 어려울 경우도 있습니다.

5. 기타 수면문제의 일반적 원인

- 도움 없이는 긴장을 풀지 못한다.
- 자신이 피곤하다는 것을 인식하지 못한다.
- 더 오래 부모와 함께 있으려 한다(특히 부모가 직장에 다닐 경우).
- 물리적 환경. 예: 너무 덥거나 추운 날씨, 너무 밝거나 어두운 조명, 너무 가볍거나 무거운 이불, 방안이나 집안의 시끄러운 소리 등.
- 탁아소, 학교생활, 친구, 가족간의 갈등, 기타 삶의 여러 가지 문제에 대한 스트레스 또는 걱정.
- 부적당한 낮잠. 낮에 낮잠을 너무 많이 잤거나 너무 자주 잤을 경우.
- 같은 방에 부모 또는 형제자매가 있으면서 기침, 코골기, 이야기 등으로 신경이 쓰이게 할 경우.
- 부모가 신경과민적이어서 수시로 아이를 들여다볼 경우.
- 장애가 있는 아동(조사에 따르면 장애아동의 절반이 수면문제가 있음).

숙면을 위한 환경 조성

아이의 수면문제를 해결하기 위해 취할 수 있는 단계적 조치가 많습니다. 수면문제의 원인을 인식하는, 가장 중요한 첫 번째 단계에 대해서는 앞서 이미 이야기했습니다. 다음 단계는 아이가 쉽게 잠들고 푹 잘 수 있도록 취침시간 전에 뭘 어떻게 해야 할지 알아보는 것입니다.

취침시간을 정하십시오

자녀의 취침시간을 정해 놓고 매일 그 시간을 지키도록 최선을 다하십시오. 이것이 불가능한 날이 있을 수도 있지만, 특별한 경우를 제외하고 매일 일정한 시간을 지킨다면 괜찮습니다. 매일 밤 같은 시간에 잠자리에 들게 하면 아이는 미리 취침시간을 예상할 수 있습니다. 억지로 잠들게 할 수는 없지만, 정해진 시간에 잠자리에 들어야 한다는 규칙을 지키게 할 수는 있습니다.

기상시간도 일정하게 정해야 합니다. 그러지 않으면 아이가 밤에 잠자리에 드는 것이 더 어려워질 수 있습니다. 일정한 기상시간을 정해 놓으면, 아이는 하루 일과의 짜임새를 인식하고 미리 예상할 수 있습니다.

취침시간 규칙을 정하십시오

아이들은 짜임새와 질서를 바탕으로 배우고 자랍니다. 자신이 뭘 어떻게 해야 할지 이해하려면 규칙이 필요합니다. 취침시간에는 이것이 특히 중요합니다. 명확하고 간단한 규칙을 정해 놓고, 규칙적으로 자녀와 함께 이 규칙을 확인하십시오. 이 규칙을 매일 일정하게 지키면, 아이는 그 짜임새를 받아들이고 규칙에 순응하게 됩니다. 취침시간 규칙의 예를 들자면 '침대 위에서 뛰지 않기', '잠자리에서 우유 마시지 않기' 등이 있습니다. 사진이나 그림상징을 이용하여 시각적으로 규칙을 상기시키는 것도 좋은 방법입니다.

방안 환경을 조성하십시오
아이의 방에 빛이 너무 많이 들어오지 않도록 커튼이나 블라인드를 조절하십시오. 그래야 아침에 너무 일찍 일어나지 않습니다. 저녁에 취침시간이 다가오면 불빛을 약하게 조절하십시오. 또한 실내온도도 확인하십시오. 너무 덥거나 추우면 안 됩니다. 아이의 방에서 시끄럽거나 신경에 거슬리는 소음을 없애거나 줄이십시오. 부드러운 음악, 공기청정기 또는 선풍기의 일정하고 나지막한 소음, 수족관에서 나는 기포 소리, 녹음한 폭포 소리 등은 잠을 방해하는 배경소음을 차단해줄 수 있습니다.

선택권을 주십시오
가능하면 아이에게 취침시간 일과 내에서 선택을 할 수 있게 하십시오. 이를테면 어떤 잠옷을 입을지, 어떤 인형을 품고 잘지, 어떤 음악을 틀지 스스로 선택하게 하는 것입니다. 이렇게 하면 아이는 자신의 일과를 스스로 알아서 한다는 생각을 갖게 됩니다.

위안물을 허용하십시오
아이가 좋아하는 곰인형, 인형, 특별한 이불 등을 가지고 잠자리에 들 수 있도록 허락하십시오. 껴안고 잘 수 있는 것이 있으면 위안이 되고 안전감을 느낄 수 있습니다.

당분과 카페인을 피하십시오
아이가 취침시간 전에 먹거나 마시는 당분과 카페인의 양을 줄이십시오. 콜라 같은 음료와 초콜릿에는 당분과 카페인이 함유되어 있어서 잠드는 데 방해가 될 수 있습니다.

복용 중인 약의 약효를 고려하십시오
아이가 복용하고 있는 약이 문제가 되지 않는지 의사에게 문의하여 확인하십시오. 어떤 약은 자극효과가 있기 때문에 아이가 잠드는 데 방해가 될 수 있습니다.

낮잠을 줄이십시오
필요하지 않으면 낮잠을 자지 않게 하십시오. 아이가 밤에 피곤해 보이지 않고, 낮에 낮잠을 잘 경우, 낮잠 시간을 아예 없애거나 30-60분으로 줄이십시오.

운동을 시키십시오
아이가 낮에 신체적 활동을 충분히 하도록 하십시오. 운동은 신선한 공기와 더불어 아이의 하루 일과 중 중요한 일부가 되어야 합니다. 운동은 하루 일과 중 다른 어느 활동만큼 중요합니다. 그러나 운동시간이 취침시간과 너무 가까우면 안 됩니다. 신체적으로 고조된 상태에서는 잠들기가 어렵기 때문입니다.

놀이시간을 정하십시오
아이와 함께 노는 놀이시간을 되도록 취침시간 가까이로 정하십시오. 아이가 부모의 관심을 끌기 위해 취침시간에 저항하는 것을 방지할 수 있습니다. 아이와 함께 즐길 수 있는, 정적이고 여유로우며 대화적인 활동을 선택하십시오. 아이가 혼자 놀기를 원하거나 여러분이 따로 할 일이 있을 경우에는 블록 쌓기, 책읽기, 퍼즐 등의 놀이를 권하십시오.

긴장을 풀게 하십시오
여러 가지 재미있는 방법으로 스트레칭을 하고 근육을 이완시킴으로써 아이가 신체적 긴장을 해소하도록 하십시오. 아이와 함께 다음과 같은 긴장완화법을 써보십시오: 숨을 들이마셔 풍선처럼 가슴을 부풀리기, 무거운 물건을 들듯 팔다리를 한 번에 하나씩 천천히 들어올렸다가 빨리 내리기, 얼굴을 찡그렸다가 펴기. 아이의 몸을 부드럽게 마사지해주는 것도 긴장을 푸는 데 도움이 됩니다.

일정한 취침시간 정하기

부모로서는 힘겨운 하루가 끝났을 때 탈진상태가 될 경우가 종종 있습니다. 일정한 취침시간 일과를 정해 놓으면, 취침시간이 부모 및 자녀 모두에게 즐거운 시간이 될 수 있습니다. 취침시간 일과는 30-60분쯤 걸릴 수 있다는 것을 잊지 마십시오. 다음 예는 제니가 밤마다 아빠와 함께 하는 취침시간 일과입니다:

- 취침시간 일과가 시작되기 5분 전에 아빠가 제니에게 예고하여, 놀이를 끝내고 장난감을 정리하도록 한다.

• 아빠가 제니를 위해 목욕 준비를 한다. 제니는 약 10분 동안 욕조에서 물놀이를 한다.
• 제니는 아빠와 함께 요구르트 또는 데운 우유, 무가당 쿠키 등의 건강간식을 먹는다. 아빠는 카페인이나 당분이 함유된 식품 및 음료는 피해야 한다는 것을 상기한다.
• 제니는 이를 닦는다.
• 제니는 용변을 본다.
• 제니는 잠옷을 입고, 껴안고 잘 인형을 고른다.
• 아빠가 제니와 함께 침대에 앉아 책을 읽어준다.
• 이야기가 끝나면 아빠는 제니에게 밤인사를 하고 불을 끈다.

아이가 다음에 뭘 해야 할지 정확히 알 수 있도록, 그림판을 사용하여 일과의 각 단계를 보여주는 것이 효과적일 경우가 많습니다. 다음은 제니 아빠가 밤마다 사용하는 그림입니다:

목욕하기

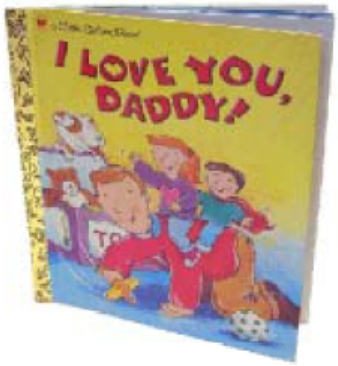
간식 먹기

이닦기

용변보기

잠옷 입기

책읽기



잠자리에 들기

불 끄기

주의사항

자녀의 수면문제를 해결하기 위해 꾸준히 노력했음에도 불구하고 아이가 여전히 저항할 경우에는 소아과 전문의 또는 유년기 아동 전문가와 상담하십시오. 다음과 같은 경우에는 전문가의 도움을 받을 필요가 있습니다:

a) 한달 이상 꾸준히 노력했음에도 불구하고 아이가 수면문제가 있을 경우.
b) 아이가 매우 예민하고, 잠을 재우기 위해 쓰는 방법에 화를 내며 저항할 경우.
c) 취침시간 문제로 인해 정신적 상처를 입은

듯 보일 경우.
d) 수면에 방해가 될 수 있다고 생각되는 질환 또는 질병의 징후를 보일 경우.

수면 일기를 쓰는 것도 좋은 방법입니다. 매일 밤 취침시간에 대한 정보를 기록하여 수면 양상에 이상한 점이 없는지 볼 수 있습니다. '추가 정보'를 참고하여 자세히 알아보십시오.

또한 '수면 계획'을 세운 후 자녀의 잠자리 습관에 의해 부정적인 영향을 받고(탈진, 분노, 아이, 배우자 또는 다른 사람에 대한 분개 등) 계획대로 실천하기가 어려울 경우에는 여러분 자신이 도움을 받아야 할 수도 있습니다. 여러분의 가족과 자녀에 관한 한 여러분이 전문가입니다. 의문이나 걱정되는 점이 있으면 느낌을 믿고 전문가의 도움을 받으십시오.