



CHILDREN'S  
HOME  
SOCIETY OF  
CALIFORNIA  
www.chs-ca.org

추가적인 CHS 가족 교육 프로그램 자료는  
(714) 712-7888 번으로 연락해 주시기 바랍니  
다. CHS 조기 학습 및 교육 프로그램에 대한  
자세한 내용은 (888) CHS-4KIDS 번으로 연락  
해 주시기 바랍니다.

CHS 프로그램에 대한 가족 교육 프로그램 자  
료, 팟캐스트 및 정보는 저희 웹사이트  
www.chs-ca.org 에서도 찾아보실 수 있습니다.



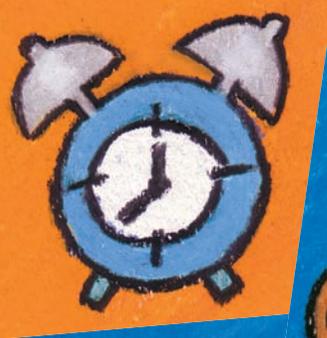
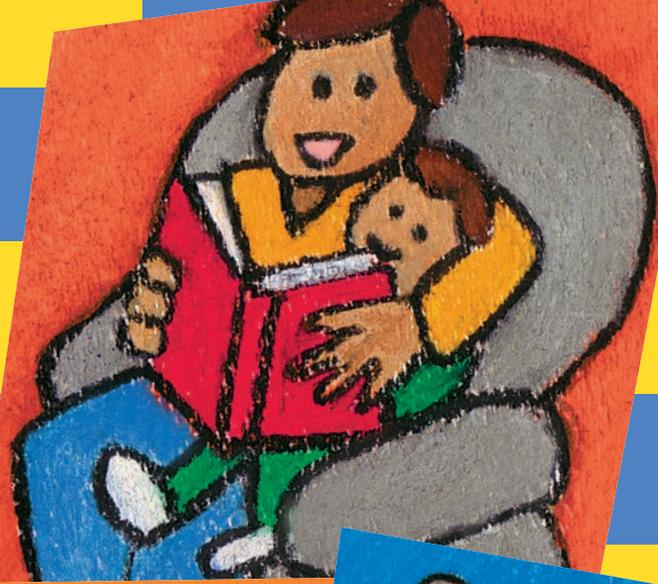
### Corporate Headquarters

1300 West Fourth Street  
Los Angeles, CA 90017  
(213) 240-5900  
(213) 240-5945 Fax

C H I L D R E N ' S H O M E S O C I E T Y O F C A L I F O R N I A

# 잠자기

필요로하는 휴식을 취하도록 아이들을 돕기



충분한 수면을 얻는 것은 건강하고 행복한 생활의 중요한 부분입니다. 그러나 부모들은 자신의 아이들과 수면을 하는데 많은 도전에 직면하고 있습니다. 다행히, 건강에 해로운 패턴을 바꾸면 자녀가 필요로 하는 양질의 수면을 얻을 수 있는 방법이 있습니다.



적절한 두뇌와 신체 발달을 위해, 아이들은 잠을 필요로합니다. 그러나, 신생아와 유아가 돌연사 증후군(SIDS)이 있다면, 미취학 아동은 악몽에 대응할 수 있도록 최선을 다해 잠을 자도록 해야하며, 이런 아이들의 대부분의 부모는 자녀의 수면 문제에 직면하고 있습니다.

다행히, 올바른 정보를 얻고 일부를 바꾸면, 대부분의 수면 장애는 제거 할 수 있습니다.

★ **잠자는게 왜 중요한가요**

소아과 전문이들은 충분히 잠을 자지 않는 것에 대해 좋지 않다고 평가하며 이는 아이에게 다음과 같은 심각한 문제를 초래할 수 있다고 이야기 합니다:

- 조정 및 반응 시간의 감소; 지친 아이들은 부상을 훨씬 더 많이 가집니다
- 기억력 감소로 인한 집중력 감소는 학교에서의 학습 저하로 이어집니다
- 과민성 증가, 좌절감 상승, 감정제어의 어려움

★ **충분히 잠자기**

잠을 필요로하는 아이들은 성장하면서 달라지고 있습니다. 아래에는 아이들의 수면을 위한 올바른 가이드 라인이 있습니다. 아이의 연령에 따라 지침을 따라주세요. 수면의 양은 잠자는 시간과 낮잠자는 시간을 포함합니다.



어린이 나이	0-3 개월	3-6 개월	6-12 개월	12-24 개월	2-4 살	4-7 살	7-11 살
필요로 하는 수면 양	14-20시간	14-16시간	13-15 시간	12-14 시간	11-13 시간	10-12 시간	10 시간 이상

질병, 휴가, 새로운 가정, 또는 새로운 교사 등 자녀의 삶의 변화는 수면에 영향을 줄 수 있습니다. 인내심과 취침 행태에 충실하고 당신의 아이는 곧 정기적인 수면 패턴으로 돌아갈 수 있을 것입니다.



★ **유아 돌연사 증후군(SIDS)**

SIDS는 겉보기에 건강한 아기의 수면 중 갑작스러운 죽음을 일으킵니다. SIDS의 알려진 원인은 없지만, 부모가 예방에 도움이 할 수 있는 일이 있습니다:

- 잠잘 때, 항상 자신의 뒤쪽에 아기를 놓습니다.
- 아기가 단단한 표면에 자고 있는지 확인합니다.
- 너무 따뜻한 하지 않은 방에 아기를 둡니다.
- 아기가 금연 환경에 있는지 확인합니다.
- 느슨한 침구, 베개, 멀리 잡자는 아기의 장난감을 보관하십시오.
- 아기가 권장되는 모든 예방 접종을 수신해야 합니다.



## ★ 잠자는 안정성 더보기

소아과의 미국 아카데미는 부모님만큼 같은 방에서 아이들이 잘 수 있게 해주어야 한다고 합니다. 하지만, 같은 침대는 안됩니다. 당신이 자신의 방에서 자고 유아용 침대에 따로 자게 하면 됩니다, 당신의 침대 옆에서 같이 자고, 침대를 같이 공유하는 것은 안전한 잠 버릇을 기르는데 좋습니다.

- 아기가 요람에서 잔다면, 아기보다 더 높이 있는 물건들은 치워주세요.
- 커튼, 코드, 또는 위험한 아이템을 지켜보시고, 아이들이 잠자는 공간에 도달할 수 있도록하세요.
- 잠자는 공간을 아기가랑 공유하고 있다면, 매트리스가 너무 딱딱하거나 평평하면 안됩니다. 침대 시트와 이불은 항상 가벼워야 합니다. 아기가 침대에서 떨어지거나 매트리스 사이에 끼거나 벽이나 침대 사이에 머리가 박히면 안됩니다.

## ★ 취침 생성하기

아이들은 안전하고 통제를 느낄 구조가 필요합니다. 취침 시간에 일관된 루틴을 개발하는 것은 그들이 잠을 자야 할 보안의 의미와 제공 하는 방법입니다. 고정 취침 시간을 설정 한 후 매일 밤 같은 순서로 같은 활동을 수행하여, 당신의 아이는 긴장을 풀고 자신이 필요로 하는 잠을 얻을 수 있을 것입니다. 잠자는 시간은 20-30 분 지속 해야하며 다음을 포함 할 수 있습니다:

- 빛, 건강한 간식
- 따뜻한 목욕
- 잠옷에 넣기
- 양치질
- 책을 읽고, 함께 노래 부르고, 음악 듣기
- 포옹과 키스를 많이하고, 구나잇 말하기



## ★ 아이가 잠을 잘 수 있는 팁

- 이 같은 제한 카페인과 설탕은 취침 전에 아이들을 자극 할 수 있다.
- 취침을 유지합니다. 텔레비전, 비디오 게임은 아이들이 휴식을 취하는 것을 어렵게 합니다.
- 자녀의 수면 위치는, 조용한 쾌적 하고 평화로운 있는지 확인합니다. 부드러운 음악과 낮은 조명이 때때로 도움이 됩니다.
- 아기가 너무 피곤 하기 전에 잠자는 곳으로 이동시키는 것은 도움이 됩니다. 지나치게 피곤한 아이는 잠자는 것이 불편 하게 될 수 있습니다.
- 취침 시간 제한을 설정합니다.

## ★ 몇몇 일반적인 수면 문제와 해결책

많은 사람들이 아이들이 자라면서 겪는 수면 문제를 발견했습니다. 문제가 계속된다면, 당신의 아이는 소아과의사의 도움을 받아야 합니다.

### 수면 문제

**악몽**은 아이들이 일어난 이후로도 무서운 꿈입니다. 아이들은 악몽을 기억할 수 있습니다.

**밤 공포**는 더 심각한 악몽입니다. 아이들이 깊이 자는 동안 일어나니 말아야 합니다. 아이들은 밤 악몽을 기억하지 않을 것입니다.

**또한 자면서 얘기하는 것 / 몽유병**은 깊은 수면 중에 발생합니다. 아이들을 깨우기 어렵고, 일반적으로 이 상태를 기억하지 않습니다.

**야뇨증**은 어린 어린이들에게 매우 일반적입니다. 그들의 방광은 여전히 작기 때문에 자주 화장실을 갑니다.

### 수면 해결책

당신의 아이에게 이동합니다. 편안하게 그녀를 안심 시키세요. 그녀의 꿈에 대해 이야기하는 그녀를 격려하세요. 그녀는 잠자면서 이동하는 데 도움이 됩니다.

침착하게 유지하시고 아이를 깨우려고 하지 마세요. 아이가 침대 떠나거나 이동을 하려고 하면 부드럽게 아이를 억제합니다. 잠시 후 당신의 아이는 정상적인 수면으로 돌아갑니다.

자녀가 집을 떠날 수 없도록, 잠긴 비상구를 유지합니다. 계단을 차단하고 잠재적인 트리핑 위험의 방을 취소합니다. 다만 조심스럽게 침대로 그녀를 리드하시고, 당신의 아이를 깨우지 마세요.

아이가 화장실을 사용하고 있는지 확인하고 취침 전에 음주를 억제시키세요. 매트리스 커버와 침대를 보호합니다. 비난 또는 당신의 아이를 처벌하지 마십시오.

몇몇 아이들은 (절대 아기가 아닙니다) 좋은 아하는 봉제 인형이나 편안한 담요를 사 이 없는지 꼭 확인하세요.

## 더 배우기

### 어린이를위한 서적

**TUCKING MOMMY IN**  
Morag Loh, 일러스트 레이터 Donna Rawlins

### CLOSE YOUR EYES

Kate Banks, 일러스트 레이터 Georg Hallensleben

### IN THE MIDDLE OF THE NIGHT

Kathy Henderson & Jennifer Eachus

### 성인을위한 서적

### BECOMING THE PARENT YOU WANT TO BE

Laura Davis & Janis Keyser

### 조직

**THE AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS**

(847) 434-4000 또는 [www.aap.org](http://www.aap.org)