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

자세한 내용은 (888) CHS-4KIDS
(888-247-4543)로 전화하여
문의하세요. 저희 프로그램과 서비스에
대해 더 자세히 알아 보려면
www.chs-ca.org을 방문하세요.



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

©2026 Children's Home Society of California

CHILDREN'S HOME SOCIETY OF CALIFORNIA

잠

아이가 필요한 휴식을 취하도록 돕기



충분한 수면은 건강하고 행복한 삶의 중요한 부분입니다. 하지만 부모들은 아이의 수면 문제로 종종 많은 어려움을 겪습니다. 다행히도, 건강하지 못한 수면 습관을 바꾸고 아이가 필요한 양질의 수면을 취할 수 있도록 도와줄 방법들이 있습니다.



아이들의 두뇌와 신체 발달을 위해서는 충분한 수면이 필요합니다. 그러나 신생아의 영아돌연사증후군(SIDS)을 걱정하는 것부터 걸음마를 배우는 아이를 재우거나 미취학 아동이 악몽에 대처하도록 돕는 것까지, 대부분의 부모는 자녀의 수면과 관련하여 어려움을 겪습니다. 다행히도, 올바른 정보를 얻고 일상생활에 몇 가지 변화를 주면 대부분의 수면 문제를 해결할 수 있습니다.



수면이 그토록 중요한 이유

소아과 의사들은 수면 부족이 아이들에게 다음과 같은 심각한 문제를 일으킬 수 있다는 데 동의합니다.

- 운동 협응력과 반응 속도가 떨어지고, 피곤한 아이들은 부상을 입을 가능성이 훨씬 더 높음.
- 주의 집중력 저하 및 기억력 감퇴로 인해 학교 학습 능력이 저하됨
- 짜증 증가, 좌절감 증가, 감정 조절이 어려움

충분한 수면을 취하세요

아동에게 필요한 수면 시간은 성장함에 따라 달라집니다. 다음은 아이의 연령에 따른 적정 수면 시간에 관한 몇 가지 지침입니다. 이 수치에는 밤잠과 낮잠이 모두 포함됩니다.

아이의 연령	0-3개월	3-6개월	6-12개월	12-24개월	2-4년	4-7년	7-11년
수면량	14-20시간	14-16시간	13-15시간	12-14시간	11-13시간	10-12시간	10-12시간 이상

질병, 휴가, 이사, 새로운 양육자 등 아이의 삶에 일어나는 변화는 수면에 영향을 미칠 수 있습니다. 인내심을 갖고 평소 취침 습관을 유지하면 아이는 곧 정상적인 수면 패턴으로 돌아올 수 있을 것입니다.



영아돌연사증후군(SIDS)

영아돌연사증후군(SIDS)은 겉보기에 건강해 보이는 아기가 수면 중에 갑자기 사망하는 것을 말합니다. 영아돌연사증후군의 정확한 원인은 알려져 있지 않지만, 부모가 예방을 위해 할 수 있는 일들이 있습니다.

- 아기는 항상 등을 대고 눕혀 재우세요.
- 아기가 단단한 표면에서 자도록 해주세요.
- 아기를 너무 덥지 않은 방에 재우세요.
- 아기가 금연 환경에 있는지 확인하세요.
- 헐렁한 침구류, 베개, 장난감은 잠자는 아기에게서 멀리 두세요.
- 아기가 권장되는 모든 예방접종을 받도록 하세요.



더욱 안전한 수면

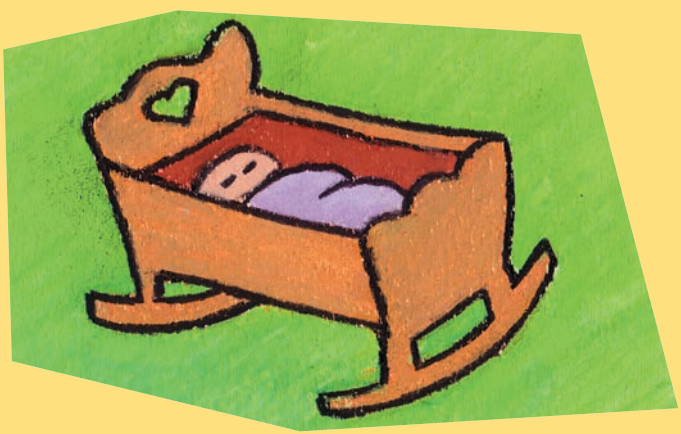
미국 소아과학회는 아기가 부모와 같은 방에서 자되, 같은 침대에서 자지 않도록 권장합니다. 하지만 아이를 독립된 방에 재우든, 침실의 아기 침대에 재우든, 부모 침대 옆에 놓인 수면용 보조 침대에서 재우든, 부모와 같은 침대에서 재우든, 어떤 방식을 선호하더라도 안전한 수면 습관을 지키는 것은 항상 중요합니다.

- 아기가 아기 침대에서 잔다면, 아기가 밟고 올라서서 침대 밖으로 나올 수 있는 물건은 모두 치우세요.
- 아기가 잠자는 공간에서 손이 닿을 수 있는 커튼, 끈 또는 기타 위험한 물건이 있는지 살펴보세요.
- 아기와 한 침대를 쓰는 경우, 매트리스가 단단하고 평평한지 확인하세요. 침대 시트와 담요는 가벼운 소재로 된 것을 사용해야 합니다. 아기가 침대에서 떨어지거나 매트리스와 벽 또는 머리맡 사이로 끼이는 일이 없도록 해야 합니다.

취침 루틴 만들기

아이들은 안전감과 통제력을 느끼기 위해 체계적인 환경이 필요합니다. 일정한 취침 습관을 들이는 것은 아이들이 잠들기 위해 필요한 안정감을 주는 방법입니다. 일정한 취침 시간을 정하고 매일 밤 같은 순서로 같은 활동을 반복하면 아이는 긴장을 풀고 필요한 수면을 취할 수 있습니다. 이 루틴은 20~30분 정도 소요되며 다음 사항을 포함할 수 있습니다.

- 가볍고 건강한 간식 먹기
- 따뜻한 물에 목욕하기
- 잠옷 입기
- 양치질하기
- 함께 책 읽기, 노래 부르기, 음악 듣기
- 충분히 안아 주고 뽀뽀하며 잘 자라고 인사하기



아이를 재우는 데 도움이 되는 팁

- **카페인과 설탕은 아이들의 취침 전 각성 효과를 높일 수 있으므로 섭취를 제한하세요.**
- **잠자리에 들 때는 차분한 분위기를 유지하세요. 텔레비전 시청, 비디오 게임, 그리고 활동적인 놀이는 아이들이 휴식을 취하기 어렵게 만듭니다.**
- **아이의 잠자는 공간이 조용하고 쾌적하며 평화로운 곳인지 확인하세요. 잔잔한 음악과 은은한 조명이 도움이 되는 경우가 많습니다.**
- **아이가 너무 피곤해지기 전에 잠들 수 있도록 도와주세요. 지나치게 피곤한 아이는 불편함 때문에 잠들지 못할 수도 있습니다.**
- **취침 루틴에 시간 제한을 두세요.**

흔히 발생하는 수면 문제와 해결책

많은 수면 문제는 아이들이 자라면서 나아집니다. 문제가 계속되면 소아과 의사에게 추가적인 도움을 요청하세요.

수면 문제	수면 솔루션
악몽은 무서운 꿈으로, 아이들은 악몽을 꾼 후 잠에서 깨는 경우가 많습니다. 아이들은 자신이 꾼 악몽을 기억할 수 있습니다.	즉시 아이에게 가세요. 그들을 위로하고 안심시켜 주세요. 아이들이 자신의 꿈에 대해 이야기하도록 격려하세요. 그들이 다시 잠들도록 도와주세요.
야경증은 더욱 심각한 악몽입니다. 이러한 현상은 아이가 깊은 잠에 빠져 깨울 수 없을 때 발생합니다. 아이들은 보통 밤에 겪은 공포를 기억하지 못합니다.	침착함을 유지하고 아이를 깨우려 하지 마세요. 아이가 침대에서 나오려고 하거나 너무 많이 움직이려고 하면 부드럽게 제지해 주세요. 잠시 후 아이는 정상적인 수면 패턴으로 돌아갈 것입니다.
몽유병/잠꼬대도 깊은 수면 중에도 발생합니다. 아이들을 깨우는 것은 어렵고, 아이들은 대개 이 상태를 기억하지 못합니다.	아이가 집을 나가지 못하도록 출입문을 잠가 두세요. 계단을 막고 넘어질 위험이 있는 물건들을 방에서 치우세요. 아이를 깨우지 말고, 부드럽게 다시 침대로 데려가세요.
야뇨증은 어린 아이들에게 매우 흔합니다. 아기들의 방광은 아직 작고, 배변 훈련 중이기 때문입니다.	아이가 화장실을 이용하도록 하고, 잠자기 직전에 음료를 마시지 않도록 하세요. 매트리스 커버로 침대를 보호하세요. 아이를 비난하거나 벌주지 마세요.

어떤 아이들은 좋아하는 인형이나 담요를 이용해 위안을 얻습니다. 장난감이 안전하고 단추나 끈과 같은 위험 요소가 없는지 확인하세요.

더 알아보기

어린이를 위한 책

굿나잇 요가: 포즈 하나하나를 따라하는 잠자리 이야기
글: 마리암 게이츠, 그림: 사라 제인 힌더

눈을 감으세요
케이트 뱅크스(Georg Hallensleben 그림)

한밤중에
캐시 헨더슨 & 제니퍼 이처스

성인을 위한 책

잠자리에 들기 전 마음 챙김 순간들
팔로마 로사 & 코티지 도어 프레스, 스테파니 파이저 콜먼 그림

관련 기관

미국 소아과 학회
(847) 434-4000 또는 www.aap.org