

# 쿨쿨, 잠을 자게 해주세요! 어린이의 취침 시간



충분한 수면은 어린이의 정신적이고 육체적인 발달에 중요합니다. 피곤한 어린이는 충분히 휴식한 어린이보다 짜증을 잘 내고 문제를 일으킬 수 있으며 집중력이 떨어집니다. 개인에 따라 다르지만 대부분의 프리스쿨 학생의 경우 24시간 중 약 10 ~ 12 시간은 잠을 자야 합니다. 잘 자는 아이로 키우는 분명한 방법은 없지만, 일찍부터 건강한 취침 습관을 길러주는 것이 중요합니다.

## 어떻게 하면 올바른 수면 습관을 길러줄 수 있을까요?

- 취침, 기상, 낮잠 시간을 정해 둡니다.
- 하루 중 조용한 시간을 낮잠 시간으로 정합니다. 잠을 자야 하는 시간에 어린이가 잠을 잘 이루지 못하면 침실에서 조용히 노는 것은 괜찮다고 말해주세요.
- 규칙적인 취침 시간을 정해 두고, 30분 전, 10분 전에 미리 알려주세요.
- 취침 30분쯤 전부터 마음을 차분히 갖게 해주세요. 건강한 간식을 소량 제공해주세요. (양치는 잊지 않도록 해주세요!) 자극적인 게임이나 텔레비전은 피하게 해주세요. 어린이의 침실에서 마무리 되는 차분한 취침 루틴을 정해보세요.
- 어린이가 어떤 잠옷을 입고, 어떤 장난감을 갖고 잘 것인지 선택하게 하세요.
- 매일 밤 조용하고 아늑한, 동일한 수면 환경에서 잠자도록 해주세요.
- 침대는 수면용으로만 사용하세요. 텔레비전과 컴퓨터는 침실에서 치워주세요.
- 자녀가 긴장을 푸는 데 도움이 되는 부드럽고 차분한 음악을 틀어주세요.
- 자녀를 침대에 눕히고 이불을 덮어주면서 사랑과 안정감을 느끼게 해주세요.
- 잘 자라는 인사와 함께 입을 맞추고 방에서 나가세요.

## 어린이가 잠을 이루지 못 하거나 한밤중에 깨면 어떻게 하면 좋을까요?

- 잠이 들 수 있도록 취침 시간에는 주위를 조용하게 해주세요. 어린이가 말소리, 웃음소리 또는 컴퓨터나 TV 소리를 들으면 소외감을 느끼기 쉽습니다.
- 어린이가 어둠을 싫어한다면 야간 조명을 켜거나 문을 조금 열어 두세요.
- 어린이가 혼자 잠들 수 있도록 다독여주세요. 자녀가 잠들 때까지 부모가 함께 누워 있는 것은 나중에 고치기 힘든 습관이 될 수 있습니다. 어린이가 일어나서 나오면 안전하다고 안심시키고 침대로 돌려 보내세요.

## 어린이가 피곤하지 않아서 잠이 오지 않는다면 어떻게 해야 할까요?

- 활동적인 야외 놀이 시간을 늘립니다(취침 전 3시간 이내는 금지)
- 낮잠 시간을 줄이세요.
- 아침에 일찍 깨우세요.

취침 시간의 전쟁은 부모의 인내력을 시험할 수 있습니다. 어린이가 부모의 인내력을 시험하는 경우에는 분명하고 차분하게 기대치를 알려주고 취침 루틴을 고수하세요. 부모의 일관적인 태도가 가족 모두의 숙명을 보장합니다. 자녀의 수면 습관이 계속 염려가 된다면 의사와 상의하세요.

English Title: ZZZs, Please! Bedtime for Preschoolers

Any opinions, findings, conclusions, or recommendations expressed in this tip sheet are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views of the Illinois State Board of Education.