

# 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



13 Children's Research Center  
University of Illinois at Urbana-Champaign  
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469  
Telephone: 217-333-1386  
Toll-free: 877-275-3227  
E-mail: iel@illinois.edu  
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois  
State Board of  
Education