



보호자를 위한 수면 위생 팁

어린이와 청소년의 수면 문제 이해하기

어린이와 청소년은 모두 건강한 수면 습관을 길러야 합니다. 부모는 건강한 수면 습관을 기를 수 있도록 도와주어야 합니다. 어린이나 청소년의 개별 연령에 맞춰 권장 수면 시간을 채우면 집중력, 행동, 기억력, 기분, 삶의 질, 정신적 및 신체적 건강에 도움이 됩니다.

나이	24시간마다 권장 수면 시간
4~12개월 영아	낮잠 포함 12~16시간
1~2세 유아	낮잠 포함 11~14시간
3~5세 유아	낮잠 포함 10~13시간
6~12세 어린이	9~12시간
13~18세 청소년	8~10시간

어린이와 청소년에게 영향을 미치는 수면 문제는 다음과 같습니다:

- 밤에 자주 깬
- 수면 중 잠꼬대
- 잠들기 어려움
- 울면서 깨어남
- 낮에 졸림
- 악몽
- 야뇨증
- 이갈이 및 이 악물기
- 몽유병
- 일찍 깨어남

수면 문제는 대부분 잘못된 수면 습관이나 잠자리에 들 때 잠드는 것에 대한 불안감을 가지게 되어 발생합니다. 분리 불안과 악몽은 어린 시절에 흔히 발생합니다. 규칙적인 취침 루틴을 가지면 수면 문제는 대부분 감소합니다.

좋은 수면 위생 습관

- 빠지는 요일 없이 모든 요일에 명확한 일정으로 규칙적인 취침 및 기상 시간을 지정하세요.
 - 취침 시간이 다가오는 것을 미리 알려주세요.
 - 목욕 시간이나 다음 날 입을 옷 고르기, 양치질, 이야기 시간 등 예측 가능한 취침 루틴을 정하세요.
 - 취침 시간은 졸리지만 아직은 깨어 있는 상태로 시작해야 합니다. 다른 장소에서 잠이 들면 나쁜 습관이 생겨 고치기 어려울 수 있습니다.
 - 아이가 취침 시간에 졸리지 않으면 15~30분 정도 지연시킬 수 있습니다. 이런 일이 발생하면 취침 시간을 점차 앞당기세요.
- 침실은 시원하고 조용하며 편안해야 합니다.
 - 침실에서 “스크린”이나 '블루라이트'를 제거하세요. 청소년이 다른 방에서 휴대전화를 충전하는 경우 휴대전화가 아닌 알람 시계가 필요할 수 있습니다.
 - 침실은 체벌이 아닌 수면용으로만 사용하세요.
 - 백색 소음기나 음향 기기를 밤새 켜두면 도움이 될 수 있습니다.
 - 최소한의 빛만 실내에 들어오게 합니다(예: 암막 커튼을 사용하거나, 밤에 조명을 켜지 않거나, 서서히 켜야 하는 경우라도 어두운 야간 조명 하나로 줄이세요).
- 낮 동안 신체 활동을 늘리세요.



- 잠자리에 들기 전에 편안한 활동을 하세요.
 - 취침 1~2시간 전에 모든 화면을 끕니다.
 - 취침 전에는 비디오 게임, 운동, 소란스러운 놀이 등 자극적인 활동을 피하세요.
 - 심호흡이나 긍정 이미지 트레이닝 같은 이완 기법이 도움이 될 수 있습니다.
- 잠자리에 들기 전에 초콜릿, 카페인, 기름진 음식이나 음료는 피하세요.
- 아이가 잠들었을 때 부모가 같은 방에 있어서는 안 됩니다. 부모가 방에서 퇴실하는 방법에는 크게 3가지가 있습니다:
 - **퇴실:** 아이를 재운 후 나가서 부적절한 행동은 무시하세요.
 - **체크인을 통한 점진적 퇴실:** 아이를 재운 후 나가서, 주기적으로 들어와서(처음에는 짧은 간격으로 점차 길어짐) 확인합니다. "X분 후에 돌아올게."라고 말할 수 있습니다 아니면 지루한 퇴실 이유를 지어낼 수도 있습니다. "양치하러 갈 거야. 금방 돌아올게."
 - **천천히 나가면서 점진적으로 퇴실:** 아이를 잠자리에 재우고 매일 밤 또는 며칠에 한 번씩 침대에서 서서히 멀어집니다.
- 취침 시간에는 걱정하면 안 됩니다. 잠자리에 들 때 걱정이 계속 떠오른다면 하루 중 일찍 '걱정 시간'을 정해 부모님과 함께 고민을 이야기하거나 일기를 써보세요.
- 최소 2주 동안 낮잠, 수면, 기상 시간, 활동을 포함한 수면 일기를 작성하여 목표할 패턴과 문제 영역을 찾아보세요.

어린이를 위한 수면 팁	청소년을 위한 수면 팁
<ul style="list-style-type: none"> • 편안한 느낌을 주는 물건이 부모나 보호자가 없을 때 안정감과 안전함을 느끼는 데 도움이 될 수 있습니다. • 체크인은 아이가 괜찮고 부모가 함께 있으며 안심시키는 것을 목표로 짧고 지루하게 진행해야 합니다. • 취침 시간 이용권: 취침 시간 이후 침대에서 “무료” 이동 1회 또는 부모님 방문 1회로 교환할 수 있습니다. 패스를 사용하지 않으면 긍정적 보상(긍정적 강화)으로 교환할 수 있습니다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 자연스러운 수면 주기를 방해할 수 있는 술, 담배, 수면 보조제, 마리화나는 피합니다. • 잠에서 깨어 뒤척이는 경우, 침대에서 일어나 자극이 적은 활동을 하며 피곤해질 때까지 시간을 보냅니다. 이렇게 하면 침대에서 불면증이 생기는 것을 방지할 수 있습니다. • 방과 후 등에 낮잠을 자지 마세요.

도서 추천

- *What To Do When You Dread Your Bed: Kid’s Guide to Overcoming Problems with Sleep* by Dawn Huebner, PhD
- *The Sheep Who Wouldn’t Sleep – A Story That Teaches Self-Soothing and Mindfulness* by Susan Rich Brooke
- *It’s Never Too Late to Sleep Train: The Low-Stress Way to High-Quality Sleep for Babies, Kids, and Parents* by Craig Canapari, MD
- *Become Your Child’s Sleep Coach: The Bedtime Doctor’s 5-Step Guide, Ages 3-10* by Lynelle Schneeberg, PhD
- *Healthy Sleep Habits, Happy Child, 4th Edition: A Step-by-Step Program for a Good Night’s Sleep* by Marc Weissbluth, MD
- *Solve Your Child’s Sleep Problems* by Richard Ferber