

## 수면 패턴은 변합니다!

- 신생아는 매일 16시간 잠을 잡니다. 이 아이들의 수면은 동적 수면(active sleep)으로 시작하여 약 20분 후에 정적 수면(quiet sleep)으로 진행됩니다.
- 생후 6-8주가 되면 아이들은 밤에 더 많이 자게 됩니다.
- 생후 12주가 되면 아이들은 어른과 유사한 수면 패턴을 보이며 정적 수면으로 수면 주기를 시작합니다. 아이들이 잠에서 깨는 빈도가 줄어듭니다.
- 더 자란 아이들은 매일 13-14시간 잠을 잡니다.



## 졸음이 오는 부모를 위한 조언

- 아이를 먹인 다음 내려놓기 전에 잠깐 기다리거나, 아이가 졸음을 느끼지만 아직 깨어 있을 때 내려놓으십시오.
- 밤에 숙면을 취하려면 낮에 놀이 및 신체 활동을 하는 것이 중요합니다.
  - 아이가 자는 곳의 조명과 TV를 꺼 주십시오.
  - 아이가 자는 동안에 휴식을 취하십시오 (가만히 앉아만 있어도 안정을 취하는 데 도움이 됩니다).



캘리포니아주 WIC 프로그램에서 발췌 수정했습니다.

이 출판물은 장애인 여러분들이 요청한 경우 다른 형식(예: 점자)으로 입수하실 수 있습니다. 요청하시려면 1-800-841-1410(TDD/TTY 1-800-833-6388)으로 전화하십시오.

본 기관은 기회 균등 서비스 제공자입니다. 워싱턴주 WIC 영양 프로그램은 차별을 금지합니다.

**PUBLIC HEALTH**  
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND  
HEALTHIER WASHINGTON



Created by the UC Davis Human Lactation Center as part of the FitWIC Baby Behavior Study.  
Key Resource: Peirano P, Algarin C, Uauy R. Sleep-wake states and their regulatory mechanisms throughout early human development. J Pediatr. 2003;143(4 Suppl):S70-9. This project has been funded at least in part with Federal funds from the U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service. The contents of this publication do not necessarily reflect the view or policies of the U.S. Department of Agriculture, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

# 건강한 수면: 귀하와 귀 자녀를 위해

아이가 어릴 때는 안전과 건강을 지키기 위해 부모가 깨어 있는 것이 좋습니다.



아이와 함께 깨어 있는 것이 새내기 부모에게는 힘들 수 있습니다. 예측 가능한 상황에 대해 알아두면 걱정을 덜고 자신감을 가질 수 있을 것입니다.

유아의 수면에는 2가지 유형이 있습니다. 바로 "동적 수면" 과 "정적 수면" 입니다.

아이가 잠을 잘 때는 각 수면 유형을 모두 경험합니다. 가벼운 잠은 "동적 수면" 에 해당하며, 깊은 잠은 "정적 수면" 입니다.



동적 수면 시에는 피와 영양소가 아이의 뇌로 이동합니다. 아이의 뇌가 성장 및 발달하려면 동적 수면이 필요합니다!

### 동적 수면 중에는

- 아이가 꿈을 꾸습니다.
- 아이가 쉽게 잠에서 깹니다.
- 아이의 뇌가 자극을 받아 성장하고 개발됩니다.
- 아이가 움직이고 소리를 내곤 합니다.



### 밤에 깨어나기

대부분의 아이는 밤에 몇 번이나 잠에서 깨어날까요?

생후 0-8주:	3-4회
생후 2개월:	2-3회
생후 4개월:	1-2회
생후 6개월:	0-1회

귀 자녀의 잠 깨는 횟수가 이보다 많을 경우 WIC의 담당자에게 조언을 구하십시오.

### 정적 수면 중에는

- 아이가 많이 움직이지 않습니다.
- 아이가 무엇인가 빠는 동작을 합니다.
- 아이가 놀라곤 합니다.
- 아이가 깨어나는 데 더 오랜 시간이 걸립니다.



정적 수면은 깊은 잠이며 뇌의 휴식에 중요한 역할을 합니다.



꿈을 꾸는 것은 아이의 건강에 좋습니다. 아이가 꿈을 꿀 때는 잠에서 더 쉽게 깨어납니다.