



우리 아이 '수면 교육' 꼭 해야 하나요

가치육아 이럴 땐

'수면 교육' 하려고 한다면 부모의 마음 먼저 돌아보고 아이에 미칠 영향 고려해야 밤늦도록 잠 안 자는 아이? "잘 수 있는 환경·분위기를"



아이의 수면을 위해선 '교육'적 접근보다 잠을 잘 수 있는 분위기와 환경을 만들어 주는 것이 중요하다. 클립아트코리아

어른은 물론 아이에게도 '수면'은 정말 중요합니다. 태어나면서 인생의 3분의 1을 차지하는 시간인 만큼 잘 자야 건강하게 자랄 수 있습니다. 그래서일까요. 아이가 아주 어릴 때부터 반드시 '수면 교육'을 해야 한다거나 아이를 잘 재우는 방법과 관련 '육아템'까지 쏟아지고 있는데요. 그렇다면 '수면 교육', 정말 필요한 걸까요.

= 네. 이 질문에 답하기 전에 우선 돌아봐야 할 것이 있습니다. 누구를 위해 '수면 교육'을 하려는가 하는 거지요. 내가 아이를 빨리 잘 재워서 편하려고 하는 건지, 아이가 잘 자고 일어나 일상을 잘 지낼 수 있도록 하기 위해서인지 말입니다.

수면을 위한 '교육'이 아이에게 미치는 영향도 생각해 봐야 합니다. 수면 교육을 위해 우는 아이를 그대로 두는 경우도 있다고 하는데요. 아이는 힘들다고 부모를 부르는데 아무런 도움도 받지 못했던 경험이 몸에 저장된다면 어떨까요. 애착 형성 등에 부정적일 수 있습니다.

그렇기에 수면은 '교육'으로 접근할 부분이 아닙니다. 잘잘 수 있는 환경과 분위기를 만들어 주고 스스로 잘 수 있도록 해야 하지요.

"수면 '교육'보다 안정감 중요

해요" 가장 중요한 것은 부모의 마음입니다. 아이가 잘 자고 일어나 편안하게 생활했으면 한다는 게 '진짜'여야 합니다. 부모가 아이를 재워야 한다는 마음이 급하면 아이들은 오히려 더 잠을 못 이룹니다. 엄마 뱃속에 같이 있었던 아이에겐 엄마의 숨소리, 기운만으로 그 마음이 전달되니까요.

그러니 부모부터 편안해야 합니다. 부모와 아이가 서로 시간이 여긋나지 않도록 아이가 잘 때 부모도 충분히 자는 것도 한 방법입니다. 청소, 빨래 등은 잠시 미뤄두기도 하고요. 부모의 몸과 마음이 안정돼야 아이도 편히 잠들 수 있습니다.

아이의 몸도 편안해야 합니다. 주변이 시끄럽거나 배가 고프고 뭔가 하고 싶어도 몸은 각성됩니다. 자기 전에는 몸이 천천히 이완될 수 있는 '준비'가 필요합니다. 저녁식사는 7시 전후로 즐겁게 하고, 목욕도 조금 일찍 마쳐 두고요.

이제 잘 시간이 됐다는 것을 분위기로 느낄 수 있어야 합니다. 부모부터가 편안한 옷으로 갈아입고, 텔레비전을 끄며 주변 정리도 하고요. 아이 옆에 누워 오늘 하루는 어땠는지 대화를 나눠 보세요. 모두가 잘 시간이라는 걸 자연스럽게 알게 될 겁니다.

아이가 평소 잠을 잘 못 이룬다면 부모의 수면 습관을 함께 돌아봐야 합니다. 엄마나 아빠가 잠을 잘 못 잔다면 아이들도 그런 경우가 많습니니다. 아이가 밤에 자주 깨는 것도 마찬가지로입니다. 아이가 자고 있는데 부모는 휴대폰을 하며 깨어 있는 상황이라면 아이도 잠을 제대로 이룰 수 없습니다.

"괴물이 나타날 것 같아!"... "무섭겠구나"

잠잘 때 유독 불안해 하는 아이들이 있습니다. '괴물이 나타날 것 같다'면서 무서움을 느끼기도 하고요. 일상에서 안 좋았던 경험, 양육자와의 관계 등이 영향을 미쳤을 수 있

지만, 모든 아이는 불안을 가지고 태어나는 만큼 불안이 잠들었다가 다시 올라오는 경우도 있습니다.

이때 부모의 첫마디가 중요합니다. "아냐, 괴물은 없어. 엄마 아빠도 여기 있잖아"라고 말해도 아이에겐 쉽게 이해되지 않습니다. 그러니 아이의 생각과 상상을 인정해주세요. "아 괴물이 나타날 것 같구나. 그럼 무서울 수 있지"처럼 말입니다. 아이의 말을 그대로 받아 말해 주면서 무서울 수 있겠다고 인정해 주는 것만으로 아이는 편해질 수 있습니다.

만약 만화나 책에서 무서운 걸 본 아이가 괴물이 나타날까 불안해 한다면 현실과의 구분을 지어주세요. "아 책에서" 괴물이 나타났구나"처럼요. 책은 책이고, 실재는 그와 다르다는 것을 말해 주면 이 둘을 분리해서 생각할 수 있을 겁니다.

상담=오명녀 센터장, 취재=정리=김지은기자 >> 더 자세한 이야기와 관련 영상은 한리일보 홈페이지(www.ihalla.com)에서 만날 수 있습니다.

영화觀

멈추는 기분

영화 '수색역'을 연출했던 최승연 감독의 작품 '스프린터'는 단거리 육상 선수들의 이야기를 마치 연작 소설처럼 엮은 작품이다. 은퇴를 할 나이, 여전히 트랙에 대한 미련을 버리지 못하는 현수와 에이스 자리를 놓치지 않기 위해 불법을 저지르는 정호, 유망주로 손꼽히게 되는 준서, 각기 다른 연령대, 세 명의 스프린터들은 한 방향을 보고 달린다. 달려야 답이 나오고 달리지 않는 걸 상상할 수 없기 때문이다. 하지만 영화 속의 그 누구도 짜릿한 보상을 얻지 못하고 뜨거운 환호를 받지도 못한다. 커다란 경기장 안에서 뛰는 이들과 뛰는 이들을 초조하게 지켜보는 몇몇을 제외하고는 누구도 보이지 않는다. 등위를 통해 메달이 주어지는 경기가 아닌 선발을 위한 마지막 경기가 펼쳐지는 경기장에는 관객석마저 텅 비어 있다. "아냐, 괴물은 없어. 엄마 아빠도 여기 있잖아"라고 말해도 아이에겐 쉽게 이해되지 않습니다. 그러니 아이의 생각과 상상을 인정해주세요. "아 괴물이 나타날 것 같구나. 그럼 무서울 수 있지"처럼 말입니다. 아이의 말을 그대로 받아 말해 주면서 무서울 수 있겠다고 인정해 주는 것만으로 아이는 편해질 수 있습니다.



영화 '스프린터'

내어 시도했던 이들만이 알게 된다. 익숙한 스포츠 영화의 서사를 선택하지 않는 '스프린터'가 택한 것은 그저 달려보는 일이다. 이러한 영화의 태도는 관객 역시 선수들과 같은 출발점에 서게 만든다. 영화를 보면서 관객들은 내가 달리기 시작했던 순간을 재생하고 숨이 차도 포기할 수 없었던 도전들을 상기한다. 무모한 나의 도전에 지지 않았던 응원을 보냈던 이들의 얼굴을 떠올리고 빛나는 성취를 품에 안긴 못했더라도 끝까지 달려온 경험들이 내 안에서 사라지지 않았음을 기억한다. 누군가가 걸어주지는 않았지만 스스로의 목에 걸어줬던 메달을, 실체는 없었지만 분명히 쥐었던 감각이 살아있는 트로피를, 그 작고 뜨거웠던 영광들을 꺼내어 닦는 것이다. 빛바랜 모든 것들이 녹슨 것은 아니다. 세월의 먼지가 쌓인 것들을 닦아내는 일은 오로지 그 세월을 기억하는 자의 손길만이 할 수 있는 일이기도 하다. 내가 달리는 모습을 그저 바라보지만 했던 사람들은 절대 알 수 없는 감각이 있다. 스스로가 밟았던 땅, 흘렸던 땀, 가뻐던 숨과 가장 어려운 나라는 관문을 통과한 뒤 멈추는 기분. 최선을 다해 뛰었던 이는 그 멈추는 기분을 알기에 다시 뛸 수 있다. 신비로운 정도로 정직한 기쁨이다.



진명현 독립영화 스튜디오 무브먼트 대표(전문가)

'스프린터'의 인물들은 일반적인 스포츠 영화의 감동 서사를 부여받지 않는다. 그들은 각자의 상황과 처지에서 힘겹게 고군분투한다. 관심이 없는 경기장, 카메라가 비추지 않는 피약벌 아래에서 마지막일지도 모를 기회를 얻기 위해 달리는 일. 영화 '스프린터'의 선수들은 박수와 환호 대신 자신과의 약속에 미련을 두지 않기 위해 내달리는 사람들이다. 오직 스스로 달리기 시작했던 사람만이 멈추는 것을 택할 수 있다. 나의 생은 누군가의 판단이나 예측으로 완성되지 못함을 용기

◇가치 육아 한리일보의 '가치 육아'는 같이 묻고 함께 고민하며 육아의 가치를 더하는 코너입니다. 부모들의 다양한 이야기를 담은 '공동육아'와 제주도육아종합지원센터 오명녀 센터장이 육아 멘토로 나서서 '이럴 땐'을 2주에 한 번씩 연재합니다. 모두와 함께 공유하고 싶은 육아 이야기나 전문가 조언이 필요한 고민이 있다면 한리일보 가치 육아 담당자 이메일(jieun@ihalla.com)로 보내주세요.

합 축 격
CONGRATULATIONS
도시계획기술사



성창석
(제주특별자치도개발공사 개발기획팀장)

제129회 도시계획기술사 합격을 진심으로 축하드리며 앞날의 무궁한 발전이 있길 기원합니다.

제주특별자치도개발공사 개발사업본부 임직원 일동

합 축 격
CONGRATULATIONS
도시계획기술사



성창석
(제주개발공사 개발기획팀장)

129회 도시계획기술사 전국 단 3명중 1명, 제주도내 현역 유일 도시계획기술사 합격을 진심으로 축하해

사랑하는 가족

취 축 득
CONGRATULATIONS
경제학박사



양주영
부: 양승호(주)탈라조경 대표 · 모: 김재현

미국 미네소타 주립대학교 경제학박사 학위 취득과 한국 KDI연구원 합격을 진심으로 축하드리며 앞날에 무궁한 발전과 더 큰 영광이 함께 하시길 기원합니다.

제주양씨 중랑장공파 명월계 종친회 회장 양창행 외 종친 일동
제주양씨 중랑장공파 명월계 청년회 회장 양상택 외 회원 일동

취 축 임
CONGRATULATIONS
(사)제주특별자치도 어촌계장 연합회장



성호경

(사)제주특별자치도 어촌계장 연합회장 취임을 진심으로 축하드리며 앞날에 무궁한 발전과 더 큰 영광이 함께 하시길 기원합니다.

창녕성씨 화순종친회 일동