

아기의 수면습관은 학습입니다



범은경 소장
(아기잠연구소)

수면습관은 기질탓일까요?

식이습관, 수면습관이 다른 것도 타고난 기질 탓이 가장 클까요? 사람마다 다른 성격과 습관은 언제 어떻게 만들어지는 것일까요? 소아수면교육의 세계적 전문가인 마크웨이스블러스 박사는 4개월 이후 아기의 기질에는 잘 자고 못 자는 것이 타고난 것보다 더 중요하다고 말합니다.

아기가 자랄수록 아기의 행동패턴은 수면교육 같은 양육 패턴의 차이에 의해 달라진다는 것이지요, 잠을 잘 못자는 아기를 타고난 기질 탓이라 말하는 사람들이 있지만 **잠을 잘 자면 신체와 정서가 편안해지므로 기질도 순해지는 것**입니다.

수면습관은 가르쳐주는 것

아기들은 태어날 때 쾌, 불쾌 정도의 감정만 가지고 태어납니다. 태어난 이후 급속하게 발달하는 뇌가 환경으로부터 적극적으로 학습을 한 결과로 아기들의 행동방향이 결정되는 것이지요. 양육자라는 환경에 의해 학습된 습관적 행동의 대표가 수면습관입니다. 양육자가 아기의 좋은 수면습관을 위한 수면교육에 소홀했다는 것은 좋지않은 수면교육을 한 것과 진배가 없습니다.

아기 잠이 중요한 이유

잠은 신체적 건강 뿐 아니라 정서와 학습에도 매우 큰 영향을 미칩니다. 특히 **아이들의 잠은 평생의 습관이 형성되는 시기**라는 점, 그리고 아기의 잠 습관이 아기 자신뿐 아니라 가족 모두의 평안을 좌우한다는 점에서 성인의 잠보다 훨씬 중요합니다.

아기의 좋은 수면습관을 위해 무엇을 해야할까?

수면습관을 잘 길러주려면 양육자가 부지런하고 지혜로워야합니다. 마음만 먹으면 공부거리는 얼마든지 찾을 수 있는 세상입니다. 필요한 공부에 게으르지 않아야 하고 때에 따라서는 아기에게 온전히 집중해야 하지만 자신의 감정에 빠져서 허우적대지는 않아야 합니다.

어린 아기를 기르던 시절로 되돌아갈 수만 있다면 저는 아기 때부터 좋은 습관을 만들어주는데 최선을 다하겠습니다. 그 이후는 좋은 습관을 가진 아기가 스스로 만들어갈테니까요.