

— SLEEP GUIDE —

우리 아이의 첫 수면 습관 만들기

생후 0~3개월 아기 수면 가이드



편안한 잠은 아기의 건강한
성장과 하루의 시작입니다.



ABOUT NEOCA

국제 영유아 수면 전문가가 함께하는 네오캐 슬립솔루션즈

11년간 축적한 전문성과 다양한 임상 경험을 바탕으로,
아이의 성장 단계에 맞는 맞춤형 수면 솔루션을 제공합니다.

수면은 단기간에 끝나는 문제가 아닙니다.

아이는 성장과 발달, 그리고 환경 변화(어린이집 입소, 동생, 이사 등)에 따라 수면이 여러 번 달라질 수 있습니다. 네오캐는 이러한 수면 변화와 수면퇴행에 5세까지 함께하며, 아이의 성장 단계에 맞는 솔루션을 제공합니다.



신생아



6개월



18개월



3세



5세



11년의 전문성

국내외 교육과 다양한 임상 경험을 바탕으로
11년간 영유아 수면만 연구하며, 수천 가정의
수면 문제를 함께 해결해왔습니다.



5세까지 수면 관리

수면퇴행, 어린이집 적응, 분리불안, 성장 발달 등 아이의 성장 과정에서 나타나는 수면 변화까지 지속적으로 함께합니다.

“한 번의 인연이 아닌,
아이가 잘 자라는 순간까지 함께합니다.”



목차

- 01 육아의 큰 뼈대 만들기
- 02 잠도 배워가는 과정입니다
- 03 아기의 수면 / 출산 후 엄마의 수면 이해
- 04 수면교육의 진실 10가지
- 05 조리원 퇴소 후 우리가 할 일
카카오톡 1회 상담 이용 방법



01. 육아의 큰 뼈대 만들기



육아는 오늘 내가 한 행동 하나로
당장 달라지지 않을 수 있습니다.

하지만 같은 방향으로,
꾸준히 그리고 **일관성** 있게 반복하다 보면
어느 날 문득, “우리 아이가 정말 많이 **달라졌네.**”
하는 순간이 찾아옵니다.

직접 적어보세요

1 나는 우리 아이가 이런 사람이 되길 바랍니다.

나는 우리 _____ 가

_____ 이런 사람이 되길 바랍니다.

2 나는 우리 아이에게 이런 엄마·아빠가 되고 싶습니다.

나는 우리 _____ 에게

_____ 엄마(아빠)가 되고 싶습니다.

오늘 적은 이 문장은 앞으로의 육아 방향을 잃지 않도록
도와주는 **나만의 기준**이 됩니다.

02. 잠도 배워가는 과정입니다.



잠은 유일하게 “언젠가는 알아서 하겠지.”
라고 생각하는 영역입니다.

-  먹는 것도 ✓ 부모와 함께 연습합니다.
-  걷는 것도 ✓ 부모와 함께 연습합니다.
-  대소변도 ✓ 부모와 함께 연습합니다.
-  그런데 잠은 ✕ 그냥 기다리는 경우가 많습니다.

하지만 잠도 부모의 도움 속에서
하나씩 익혀가는 **발달 과정**입니다.

먹는 법을 배우듯, **잠드는 법도 배웁니다.**



왜 영유아기 수면이 중요할까요?

잠은 단순히 쉬는 시간이 아닙니다. 영유아기의 수면은 아이의 성장과 발달을 위한 **가장 중요한 시간**입니다.



뇌 발달

잠을 자는 동안 기억을 정리하고 새로운 정보를 학습합니다.



신체 성장

깊은 수면 동안 성장호르몬이 활발하게 분비됩니다.



감정과 자기조절

감정을 조절하고 스스로 안정되는 힘을 기르는 데 도움을 줍니다.



면역력

몸을 회복하고 면역 기능을 유지하는 데 중요한 역할을 합니다.



부모와 가족

아이의 수면이 안정될수록 부모의 수면과 가족의 일상도 함께 좋아집니다.

“좋은 수면은 **오늘 밤만**을 위한 것이 아닙니다.”

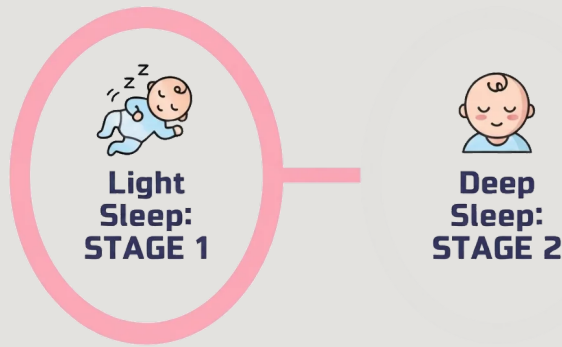
아이의 건강한 성장과 발달, 그리고 가족의 행복한 일상을 위한
가장 중요한 생활 습관입니다.

03. 아기의 수면 / 출산 후 엄마의 수면 이해



SLEEP CYCLE 0-3 MONTHS

수면 주기 (신생아 ~ 생후 3개월)



신생아의 수면은 성인과 다릅니다.

생후 3개월까지는 ‘**얕은 수면**’과 ‘**깊은 수면**’ 두 단계의 주기를 반복합니다.

그래서 자면서 움직이고, 미소 짓고, 눈을 움직이고, 입을 오물거리는 모습은 매우 자연스러운 모습입니다.

1 왜 자주 깨는 것처럼 보일까요?

얕은 수면 시간이 많기 때문에 작은 움직임이나 소리를 내는 경우가 흔합니다.

하지만 **항상 깨어난 것은 아닙니다**. 부모가 바로 반응하면 오히려 잠에서 완전히 깨어날 수 있습니다.

2 생후 3~4개월이 되면

아이의 수면은 점차 성인과 비슷한 **4단계 수면 구조**로 발달합니다.

이 시기에 많은 부모가 ‘4개월수면퇴행’을 경험합니다.

이는 아이가 성장하면서 나타나는 **자연스러운 발달 과정**입니다.

3 부모가 기억하면 좋은 것

- ✓ 신생아는 자면서 많이 움직입니다.
- ✓ 작은 움직임이 모두 깨어난 것은 아닙니다.
- ✓ 잠시 기다려 보면 다시 스스로 잠드는 경우도 많습니다.

Early Cues 이른 졸린 신호

- ✓ 멍해지기
- ✓ 붉은 눈과 눈썹
- ✓ 상호작용이 느려짐

Optimal Cues 적당히 졸린 신호

- ✓ 하품
- ✓ 눈/코 비비기
- ✓ 귀 만지기
- ✓ 칭얼/짜증내기

Late Cues 과피로 신호

- ✓ 큰 울음
- ✓ 진정시키기/어려운 짜증
- ✓ 주먹 꼭 쥐기
- ✓ 등 휘고 힘주며 밀치기

TIP

신생아는 졸린 신호와 배고픔 신호가 매우 비슷해 혼동하기 쉽습니다.

배고프다고 생각해 수유를 했는데, 사실은 졸려서 보채는 경우도 있습니다.
아이가 보내는 작은 신호를 함께 관찰하며 구분해 주세요.

우리 아이가 **이른 졸린 신호**를 보일 때 수면 준비를 시작해 주세요.

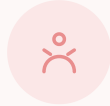
적당히 졸린 신호를 보일 때 침대에 눕히면
보다 편안하게 잠들 수 있습니다.



잠연관이란?



수유



안기



흔들기



짐볼



반복되면

“이 방법이 있어야 잠들어요.”



밤에 잠시 깼을 때

잠들던 환경과 달라지면 **다시 잠들기 어려울 수 있습니다.**



수면교육은 잠연관을 없애는 것이 아니라,
아이가 스스로 잠드는 경험을
 조금씩 늘려가는 과정입니다.



권장 수면 시간

아래 수면 시간은 **낮잠과 밤잠을 모두 포함한 하루 총 수면 시간**입니다. 모든 아이가 동일한 시간 동안 자는 것은 아니며, 권장 범위 안에서 아이가 잘 먹고 잘 놀고 잘 성장하고 있다면 정상적인 수면으로 볼 수 있습니다.

권장 수면 시간		
0-2개월	↔	16-18시간
3-6개월	↔	12-15시간
7-12개월	↔	12-15시간
13-24개월	↔	11-14시간

신생아 적정 잠팀 (낮잠 간 깨어있는 시간)

생후 1개월	생후 2개월	생후 3개월
낮잠1 잠팀: 1시간 낮잠2,3,4 잠팀: 1-1시간10분 마지막 잠팀: 1시간25분 총 낮잠 6시간	낮잠1 잠팀: 1시간15분 낮잠2,3,4 잠팀: 1시간15-20분 마지막 잠팀: 1시간30분 총 낮잠 5시간	낮잠1 잠팀: 1시간30분 낮잠2,3 잠팀: 1시간40-50분 마지막 잠팀: 1시간45분-2시간 총 낮잠 4시간

수면 부족 기준		
0-3개월	↔	10시간 이하
4-11개월	↔	9시간 이하
12-24개월	↔	8시간 이하

수면 과다 기준		
0-3개월	↔	20시간 이상
4-11개월	↔	19시간 이상
12-24개월	↔	17시간 이상



기억해주세요.

수면 시간은 '정답'이 아니라 '기준'입니다.

아이마다 필요한 수면 시간에는 개인차가 있으며, 수면 시간보다 중요한 것은 아이의 성장과 발달, 수유, 활동량, 그리고 전반적인 컨디션입니다.

03. 출산 후 엄마의 수면 이해



출산 후에는 아기뿐 아니라 엄마의 몸도 회복이 필요한 시기입니다.

호르몬 변화와 반복되는 밤중 수유, 잦은 수면 중단으로 인해 많은 부모가 **피로와 감정 변화**를 경험합니다.



HORMONAL CHANGES

호르몬 변화

출산 직후 **에스트로겐과 프로게스테론**이 급격히 감소하면서 감정 기복, 피로감, 수면의 질 저하 등이 나타날 수 있습니다.



MELATONIN

멜라토닌

밤중 수유와 반복되는 각성으로 **생체리듬이 흔들리면서** 깊은 잠을 자기 어려울 수 있습니다.



CORTISOL

코르티솔

수면 부족이 지속되면 스트레스 증가, 피로 누적, 집중력 저하 등을 경험할 수 있습니다.



RECOVERY

산후 회복

출산 후 엄마의 몸은 회복하는 과정에 있습니다. **충분한 휴식과 수면**은 엄마의 건강 회복에도 매우 중요합니다.



기억해주세요.

출산 후 피곤하고 감정 기복이 생기는 것은 **엄마의 의지가 부족해서가 아니라**, 몸이 회복하는 과정에서 나타날 수 있는 매우 자연스러운 변화입니다.



자주 묻는 질문

조리원에서 부모님들이 가장 많이 물어보시는 질문을 모았습니다.

Q 안겨서 재워도 될까요?

네, 괜찮습니다. 생후 90일 이전은 수면 패턴이 아직 자리 잡지 않아 정식 수면교육을 시작하기엔 이른 시기예요. 이 시기엔 안겨서 재우셔도 무방합니다.

다만 완전히 깊이 잠든 후가 아니라, 잠이 들랑말랑 할 때 눕혀주세요. 그래야 아기가 스스로 잠드는 감각을 조금씩 익히게 되고, 나중에 얇은 잠에서 깨어나도 바닥 감촉에 놀라 깨는 '등센서'가 덜 생깁니다.

Q 수유팀 수유량이 일정하지 못합니다.

이 시기 적정 수유팀은 보통 3~4시간이에요.

수유팀이 들쭉날쭉하다면, 아이의 울음을 배고픔 신호로만 해석해서 그때마다 수유하고 계속 가능성이 있어요.

아이는 배가 고파서뿐 아니라 졸릴 때도 칭얼거리거나 보챌 수 있습니다. 그래서 먼저 아이 월령에 맞는 적정 깨시(각성 시간)를 확인해 두시면, 배고픔 신호와 졸림 신호를 구분하기가 한결 수월해져요.

이렇게 신호를 구분해서 대응하시면, 불필요한 수유는 줄고 수유팀은 자연스럽게 일정해지실 거예요.



자주 묻는 질문

Q 모로반사 때문에 계속 깨는데 어떻게 해야 하나요?

모로반사는 아기의 정상적인 신경 발달 과정 중 하나예요. 갑작스러운 소리나 자극뿐 아니라, 스스로의 팔다리가 움직이는 것에도 놀라서 잠에서 깨는 반사 반응입니다. 신생아의 신경계가 아직 미성숙해서 나타나는 자연스러운 현상이니, 아기가 예민하거나 문제가 있는 게 아니예요.

지금은 아기가 "이게 내 팔이구나, 내 다리구나"를 스스로 인지하기까지 시간이 필요한 시기에요. 그 전까지는 속싸개(스와들업)로 팔의 움직임을 부드럽게 제한해 주시면, 모로반사로 인한 잦은 깨어남을 줄이는 데 도움이 됩니다.

참고로 이 시기에 좁쌀 이불을 사용하시는 경우도 있는데, 이는 안전상 권장되지 않는 육아용품이니 사용하지 않으시는 게 좋습니다.

Q 쪽쪽이도 물지 않아 걱정이에요.

걱정하지 않으셔도 괜찮아요. 쪽쪽이는 아기의 빨기 욕구를 충족시키고 안정감을 주는 보조 도구일 뿐, 반드시 사용해야 하는 필수품은 아니예요.

아기마다 빨기 욕구의 정도나 쪽쪽이에 대한 선호가 다르고, 이미 손가락이나 다른 방법으로 스스로 진정하는 법을 찾아가고 있을 수도 있어요. 그런 경우라면 억지로 물리려 애쓰지 않아도 됩니다.

오히려 쪽쪽이를 물리지 않아도 되면, 이후 이없이 시기 손가락 빨기 습관이나 쪽쪽이 떼기 과정에서 겪는 어려움을 미리 덜게 되는 셈이니 너무 아쉬워하지 않으셔도 돼요.



자주 묻는 질문

Q 옆잠베개를 사용해도 괜찮을까요?

옆잠베개는 안전수면 지침상 권장되지 않아요. 영아돌연사증후군(SIDS) 예방과 관련된 여러 연구에서, 아기를 옆으로 눕히는 자세는 등을 대고 눕히는 자세보다 위험도가 높다고 알려져 있습니다.

또한 옆잠베개는 자세성 사경(한쪽으로 목이 기울거나 머리 모양이 한쪽으로 눌리는 증상) 예방 측면에서도 권장되지 않아요. 아기가 한쪽 방향으로만 눕는 자세를 지속하게 되면, 아직 말랑한 두개골과 목 근육에 영향을 줄 수 있기 때문입니다.

아직 목과 허리 근육 발달이 미숙한 시기라, 옆으로 누운 자세를 스스로 유지하기 어렵고 자다가 엎드린 자세로 넘어갈 위험도 있어요. 뒤집기를 시작하기 전이라면 등을 대고 눕히는 자세(back to sleep)를 기본으로 해주시고, 침구 주변에는 베개, 쿠션, 인형처럼 폭신한 물건을 두지 않으시는 게 안전합니다.

Q 수면교육은 언제부터 시작하면 좋을까요?

생후 90일 이후부터는 아이들의 생체리듬과 수면 호르몬이 점차 안정되면서 보다 일관된 수면 패턴을 만들어가기 좋은 시기입니다.

그 이전에는 아직 리듬이 충분히 자리 잡지 않은 상태라 무리하게 수면교육을 진행할 경우 아이와 양육자 모두에게 부담이 될 수 있습니다.

따라서 보다 안정적인 환경에서 효과적으로 진행하시기 위해 90일 이후 시작을 권장드리고 있습니다.

빨리 시작하는 것보다, 얼마나 오랫동안 지속하는지가 가장 중요합니다.



자주 묻는 질문

Q 깨시(잠탐)는 꼭 맞춰야 하나요?

깨시는 절대적인 기준이라기보다, 참고할 수 있는 가이드라인으로 봐주시면 좋아요.
아이마다 기질과 컨디션이 다르기 때문에, 같은 월령이라도 적정 깨시에는 어느 정도 개인차가 있을 수 있습니다.

가장 중요한 건 아이의 전체적인 일과와 그날그날의 컨디션을 함께 살피시면서, 하품, 눈 비비기, 칭얼거림 같은 졸린 신호와 깨시를 같이 참고하시는 거예요. 깨시만 시계 보듯 딱 맞추려 하시기보다, 신호와 깨시를 함께 보시면 아이의 리듬을 더 정확하게 파악하실 수 있습니다

Q 목욕은 매일 밤에 해야 밤잠을 잘 자나요?

목욕을 수면의식(수면 루틴)의 하나로 포함하시는 건 좋은 방법이에요.
따뜻한 물로 몸을 이완시키고 "이제 잘 시간이구나"를 알려주는 신호가 될 수 있거든요.
하지만 목욕을 했다고 해서 반드시 잘 잔다는 보장은 없으니, 매일 밤 꼭 해야 한다는 부담은 갖지 않으셔도 됩니다.

특히 외출로 귀가가 늦어졌거나 양육자의 컨디션이 좋지 않은 날은, 무조건 목욕을 시키고 재우기보다는 그날 상황에 맞춰 유연하게 생략하시는 것도 괜찮아요.
목욕보다 더 중요한 건 일정한 시간에 잠자리에 들고, 비슷한 순서로 수면의식을 이어가는 일관성이니, 상황에 따라 조절하셔도 무방합니다.



자주 묻는 질문

Q 낮잠은 밤잠보다 밝게 자야 외출 시 잘 잘 수 있나요?

생후 90일(약 3개월) 이전의 아기는 성인처럼 낮과 밤을 명확하게 구별하지 못해요. 이는 아기가 낮과 밤을 인지하지 못해서가 아니라, 이를 조절하는 생체시계(일주기 리듬, Circadian rhythm)가 아직 충분히 성숙하지 않았기 때문입니다.

하지만 생후 90일부터는 일주기 리듬이 점차 자리를 잡기 시작해요. 이 시기부터는 낮잠도 밤잠과 동일한 환경(어둡고 조용한 환경)으로 재워주시는 게 좋습니다. 밝은 곳에서 낮잠을 재우는 습관을 들이면, 오히려 아기의 생체리듬 형성에 혼란을 줄 수 있어요.

대신 낮 동안 깨어있는 시간에는 햇빛을 충분히 보여주세요. 낮에 밝은 빛에 노출되는 것이 일주기 리듬을 형성하는 데 중요한 역할을 하거든요. 즉, "잠잘 때는 어둡게, 깨어있을 때는 밝게"라는 대비를 만들어주시는 것이 핵심입니다.

Q 수면교육 시 어떤 방법이 좋을까요?

수면교육에는 퍼버법, 쉬닥법, 안눈법 등 다양한 방법이 있어요. 각 방법마다 아기를 달래는 정도와 개입 시점에 차이가 있을 뿐, 특정 방법이 절대적으로 우월하다고 입증된 것은 아닙니다.

가장 중요한 건 양육자가 일관되게, 지속적으로 실천할 수 있는 방법을 선택하시는 거예요. 아무리 이론적으로 효과적인 방법이라도 중간에 자주 바뀌거나 일관성 없이 적용되면, 아기 입장에서는 오히려 혼란스러운 신호로 받아들여져 수면교육 효과가 떨어질 수 있습니다.

그러니 방법 자체보다는, 우리 가정의 상황과 양육자의 체력·성향에 맞춰 꾸준히 이어갈 수 있는 방법을 고르시는 것을 추천드려요.

05. 조리원 퇴소 후 우리가 할 일



SECTION 01

안전한 수면환경 체크

아기가 안전하게 잠들 수 있도록 퇴소 후 아래 내용을 꼭 확인해 주세요.

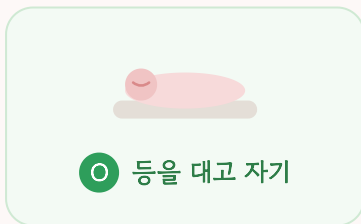
- ☐ 침대 안의 푹신한 침구류, 쿠션, 애착인형 치우기
- ☐ 매트리스 커버와 방수패드를 단단히 고정하기
- ☐ 침대 주변에 끈, 비닐, 작은 물건 치우기
- ☐ 전선이나 블라인드 끈이 아기 손에 닿지 않게 정리하기
- ☐ 실내 온도 20~22℃ 유지하기
- ☐ 백색소음 사용 시 50dB 이하의 안전한 음량으로 설정하기



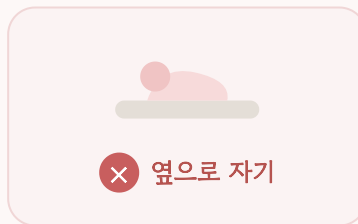
SECTION 02

안전한 수면 자세

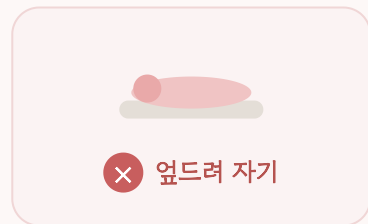
아기는 항상 ‘등을 바닥에 대고’ 재워주세요.



○ 등을 대고 자기



× 옆으로 자기



× 엎드려 자기

※ 등을 대고 자는 것은 **영아돌연사증후군(SIDS)** 위험을 줄이는 가장 중요한 안전수칙입니다.



SECTION 03

카카오톡 1회 상담 신청하기

조리원 퇴소 후에도 수면이 고민된다면 **무료 1회 카카오톡 상담**을 이용해 주세요.

카카오톡 1회 상담이란? [링크](#) (클릭하면 링크 전환)

1

채널톡 접속

http://pf.kakao.com/_Wstwb/chat

2

아래 문구 보내기

“에스제일 조리원 _ 000입니다.”

3

바우처 수령 후, 신청폼 작성

4

담당 컨설턴트가 순차적으로 답변드립니다.

※ 운영시간 기준 48시간 이내 답변



카메라로 스캔하세요

♥ 기억해주세요.

육아는 **하루 만에 변하지 않습니다.**

작은 습관을 **일관성 있게 반복**하는 것이
아이의 건강한 성장과 좋은 수면 습관을 만들어 갑니다.