

# “아이들의 잔피, ‘물쉬똥’에 속지 말자”

<물 마실래 ‘쉬 할래’, ‘응아 마려워’>

## 범은경 소아청소년과 전문의 겸 아기잠 연구소장

세상에서 가장 위대한 일 중 하나가 아이 낳아 키우는 일이지만 이중에서도 재우는 것만큼 어려운 일도 없을 것이다. ‘잠은 보약’ 이라는데 좀처럼 자지 않으려는 아이와 어떡해서든 꼭 자우려는 양육자간 힘겨루기(?)에서 먼저 지치는 건 어른들이다.

범은경 아기잠연구소 소장은 소아청소년과 전문의로 국내 최초 수면전문가로 꼽힌다. 2013년 <아기랑 엄마랑 밤마다 꼭자는 수면습관>에 이어 2016년 <육아상당소 수면교육>이라는 관련 서적도 출판했다.

‘아기 잠 전문가’ 범 소장은 “성장기 아이들에게 신체적, 정서적, 인지적 측면에서의 안정감은 매우 중요하데 이를 관장하는 가장 중요한 요인이 바로 잠”이라며 “더욱이 아이들이 잘 자느냐, 그렇지 않느냐에 따라 양육자의 신체적, 정서적, 인지적 건강 정도가 결정된다. 즉 아이의 수면의 질이 곧 양육자의 삶의 질과 연관된다는 의미”라고 설명했다.

그렇다면 어떻게 해야 잘 재울까? 범 소장은 “아이들은 잘 자는 방법을 알고 태어나지 않는다” 라는 기본 명제를 알고 있는 것이 중요하다. 양육자의 행동과 태도에

“육아습관은 부모 양육태도로 결정”  
“아이는 온 사회가 함께 키우는 것”

따라 어떤 수면 습관이 길러지는지 달라지는 의미”라며 “잘 자는 법을 모르고 태어난 아이는 몸을 비틀면서, 끄끙 소리를 내면서, 울면서, 보채면서 스스로 자는 법을 배워요. 그런데 양육자가 그 순간을 기다려주지 못하면 서 문제가 생기는 것”이라고 조언했다.

그는 아이의 수면 습관은 생후 6~8주부터 시작해야 한다고 말했다. 완전히 잠들지 않았을 때 칭얼거리더라도 바닥에 눕히고 토닥거리 주면서 스스로 잠들 수 있게하는 방법부터 알려주는 것이 중요하다고 했다. 4~6개월부터는 ‘해가 뜨면 일어나고, 어두워지면 길게 자야한다’는 개념을 알도록 규칙적인 생활습관을 해야 한다고 했다.

중요한 시기는 바로 돌. ‘자는 건 재미없는 일’이라는 걸 알게되는 시기이기 때문이라고. 범 소장은 ‘왜 자야 하는지’, ‘언제 자고, 언제 일어나야 하는지’ 반복적으로 이야기 해주고 알려줬다.

특히 이맘때 아이들이 가장 많이 쓰는 잔



피, ‘물 마실래’, ‘쉬 할래’, ‘응아 마려워’ 이른바 ‘물쉬똥’에 주의하라고도 강조했다. 이때 양육자가 단호하게 대처하지 못하고 요구를 들어주다보면 악순환이 반복된다는 점을 잊지 말라고 했다.

“이미 잠투정이 생겨버린 아이들은 어떻게 해야 할까?” 그는 ‘시간표 짜기’를 솔루션으로 제시했다. 아이가 일어나서 다시 잠드는 것까지 먹는 것, 입는 것, 생활하는 것 등 모든 정보를 객관적으로 기록하는 것이 첫 걸음이라고 했다.

무엇보다도 아빠와 함께 잠들게 하라고 말했다. 엄마 냄새, 형태 등에 의지해서 잠

드려야 아이들에게 배수진을 치는 방법이 라고 일러줬다.

출산 경험 여성 10명 중 3명은 ‘우울증으로 죽을까지 생각했다’고 응답한 연구결과가 있다고 한다. 이중 2%는 실제 자살을 기도하기도 한다. 이들이 말하는 산후우울 증을 악화시키는 주요 요인은 바로 ‘도무지 아이 키우는 방법을 모르겠다’ 이다.

핵가족 시대가 고착화되면서 육아 비법을 전수받을 방법이 없지, 인터넷에 아주 헛갈리는 정보만 넘쳐나지. 아이를 낳기만 하면 뿔뿔이 나오는 모성애로 모든 걸 인내할 수 있을지 알았지만 녹록치 않은 현실의 벽에 좌절하기 일쑤다. 괜한 자책감만 든다.

범은경 소장은 “육아는 개인의 문제가 아닌 국가의 문제”라고 강조했다. “온 사회가 함께 키워야 하는 것이 바로 아이”라고 주장했다.

함께출산율(0.98명)이 1명도 안 되는 유일한 OECD 회원국이라는 오명에서 벗어나려면, ‘아이 낳아 키우기 좋은 광주 만들기’ 구호가 메아리 없는 아우성으로 남지 않으려면 출산과 육아를 심각한 사회문제로 인식하고 온 마을이, 온 도시가 함께 대응하는 적극적인 자세가 필요하다고 범 소장은 힘주어 말했다.

뉴스룸-주원경기자 doir85@srb.co.kr



## 현대차 광주지역본부, 추석맞이 사회공헌활동

현대차 광주지역본부(본부장 이대교)는 4일 남구 서동에 위치한 ‘사랑의 식당’을 찾아 추석맞이 사회공헌활동을 실시했다고 밝혔다. 이날 ‘추석맞이 사회공헌활동’은 오전 10시 30분부터 3시간 동안 진행됐으며, 이대교 본부장을 비롯한 현대차 임직원들이 따뜻한 한가위 만들기 위해 동참했다. 이들은 지역사회 독거노인들을 비롯한 지역사회 어려운 형편에 처해있는 어르신들에게 무료식사를 나누고 있는 사랑의 식당에 140만원 상당의 사랑의 쌀을 전달했다. 또 어르신들의 점심식사 배식봉사에 참여했으며 배식이 모두 끝난 후에는 설거지, 청소지원 등의 활동에 동참했다. 이와 함께 사랑의 식당을 찾은 어르신들께 추석맞이 인사를 드리고 덕담을 나누는 등 명절의 온정을 나눴다.

이성심기자 seob@srb.co.kr



오치2동, 한가위 후원물품 기탁식 광주 북구 오치2동은 최근 오치2동 행정복지센터 앞에서 한가위 사랑의 후원물품 기탁식을 갖고 관내 서울정형외과 백병원원장이 기탁한 침치선물세트 100개(200만원 상당)를 전달 받았다.

이영주기자 ly2578@srb.co.kr

## ‘남도민속학의 대부’ 故 지춘상 교수 추모 국제학술대회

7일 전남대 G&R Hub 1층 세미나실 가수 송가인 씨 진도씻김굿 추모공연

남도민속학의 대부로 불리는 고(故) 동은 지춘상(사진) 교수 10주기를 맞아 ‘민속학과 무형문화재의 진전’이란 주제의 국제학술대회가 오는 7일 오전 전남대 G&R Hub 1층 세미나실에서 열린다.

전남대 문화유산연구소(소장 신말식)와 남도민속학회(회장 이윤선)가 공동 주최하는 이번 학술대회에서는 동은 선생의 민속학과 무형문화재에 대한 평생의 조사자료와 연구업적을 학술적으로 정리하는 한편, 최인학, 사재동, 임재해 등 국내 저명 교수와 영국, 중국, 인도네시아 등 해외 대학교수 등 20여명의 연구자들이 주제발표에 나선다. 또 학술대회에 앞서 6일 오후 7시부터 9시까지 전남대 민주마루(대강당)에서는 동은 선생이 조사, 발굴해 국가무형문화재 제72호로 지정된 진도씻김굿 공연이 추모 공연으로 펼쳐진다.

이날 공연에는 박병원, 송순단, 김오현, 박미옥 명인 등 진도씻김굿보존회 회원 20여명이 출연하며, 특히 송순단 명인은 ‘미스트롯’으로 인기를 구가하고 있는 송가인의 어머니로 세인의 관심을 모으고 있다. 동은 지춘상 선생(1932~2009)은 평생을 민속학에 연구에 몰두해 고사육놀이, 해남강강술래, 진도씻김굿 등 수많은 민속을 발굴해 문화재로 지정하는 등 한국민속학 발전에 크게 기여했다.

나경수 전남대 국문과 교수는 “지 교수님은 생전 제자 양성을 통한 민속학 관련 인재 양성은 물론 남도민속학과 무형문화유산이 체계적 보존과 계승될 수 있도록 했다”며 “이번 학술대회는 그의 업적을 기리고 후학들이 민속학 발전과 무형문화유산의 의미와 가치를 알릴 수 있도록 열게 됐다”고 밝혔다.

최민석기자 cms20@srb.co.kr

## 광주학생독립운동유공자후손장학회 이사장에 김종채씨

(재)광주학생독립운동유공자후손장학회 신임 이사장에 김종채(사진) 송재서재필기념사업회 이사장이 선출됐다.

(재)광주학생독립운동유공자후손장학회는 최근 정기이사회를 열어 김종채씨를 만장일치로 새 이사장에 선출했다고 4일 밝혔다. 김 이사장의 임기는 4년이다.

신임 김 이사장은 현재 송재서재필기념사업회 이사장, 임방울국악진흥회 이사장, 성군관유도회광주시본부 회장, 재광 보성군향우회 회장 등을 맡고 있다.

김 이사장은 “광복 74주년을 맞아 작금의 한일관계의 갈등이 심각해지고 있는 시기에 광주학생독립운동의 숭고한 애국정신을 되새겨보고 유공자 후손들의 면학증진을 위해 다 함께 노력하자”며 “무거운 책임을 토크하고 장학회의 발전과 장학기금 확충을 위해 최선을 다하겠다”고 말했다.

서충성기자 zorba85@srb.co.kr

## 한국폴리텍 V대학-광주전남연구원 업무협약

광주캠퍼스를 호남권 거점으로 한 한국폴리텍 V대학(학장 도재운)이 4일 오전 대학본부 대회의실에서 광주전남연구원과의 업무협약(MOU)을 체결, 협력을 강화하기로 했다.

이날 협약식은 도재운 한국폴리텍V대학장, 박성수 광주전남연구원장을 비롯해 관계자 14명이 참석한 가운데 진행됐다.

두 기관은 협약을 통해 지역 인력 양성과 학생 진로개발에 협력하고, 각종 연구보고서와 간행물 등과 관련한 정보교류에 힘을 모으기로 했다.

참석자들은 광주와 전남지역 발전을 위한 지역 정책 개발 등에 공동 노력하자고 합의했다.

최민석기자 cms20@srb.co.kr



한 지역 정책 개발 등에 공동 노력하자고 합의했다.



미림산업개발(주), 북구청에 1천만원 후원금 기탁 허영호 미림산업개발(주) 대표가 4일 추석을 앞두고 북구청을 방문해 지역의 돌봄이웃들과 사회복지시설에 써달라며 사랑의 후원금 1천만원을 기탁하고 문인 북구청장과 기념촬영을 하고 있다.



광산구 청소년행정과 직원들, 돌봄이웃 가정 새 단장 광산구(구청장 김삼호) 청소년행정과 직원들이 4일 삼도동 돌봄이웃 가정 1곳을 방문해 도배 시공과 장판 교체, 전기시설 수리 등 재능기부 봉사활동을 실시했다.

**인사**  
광주지방국세청  
◇행정사무관 승진 ▲감사관실 장성재 ▲성실납세지원관 개인납세1과 오현미 ▲조사1국 조사관리과 김창현 ▲조사1과 노남중

▲조사2국 조사2과 문미선·이상두 ▲정읍세무서 운영지원과 김용오 ▲남원세무서 납세자보호담당관 최봉섭 ▲해남세무서 운영지원과 김형국 ▲순천세무서 재산법납세과 김형근 ▲여수세무서 개인납세과 김희봉

**무등 게시판** Tel: 606 7725 e-mail: mdilbo@srb.co.kr Fax: 606 7796-7  
보낼곳 61234 광주광역시 북구 제봉로 324(SRB미디어빌딩 5층) 무등일보 생활정보담당자 양

**결혼** ▲정해중(조선대학교병원)·심명자(대한독서문화예술협회 대표)씨 아들 인호군, 장병기·이덕심씨 딸 은주양 =7일(토) 오후 2시 광주 서구 마북동 데일리리빙컨벤션 3층 비스타홀

**중친회** ▲경주김씨 광주전남도중친회 재광회원 정기 이사회=5일 (목) 오후 6시 30분 광주 서구 광주신세계 백화점 건너편 조선금광(062-352-8855)

**등산** ▲광주산길백리산악회=경남 통영 비진도 28일(토) 롯데마트 월드클럽점 주차장 05:30, 동명중 정문 05:40, 문예회관 후문 05:50, 비엔날레 주

차장 06:00. 010-3628-1054 ※다음과 페 광주산길백리산악회

**안내** ▲대한법률구조공단 광주지부 법률상담=월~금 오전 10시~오후 5시. 국번없이 132. 무료 법률 상담·법률구조. 면접 상담은 광주지방 검찰청 민원실 2층, 광주 동구 준법로 3번지.

▲광주지방보훈청 제대군인지원센터=중·장기 복무 제대군인 소송 분쟁시 비용지원. 132, 1577-8339

▲광주동구정신건강증진센터=주간지

지 서비스(주5일 운영) 회원 정신건강상담 무료제공·만성정신질환자에 대한 사례 관리. 062-233-0468

**모집** ▲각화문화의 집(우암병원 옆) 금요일합창단=6일(금) 오후 2시부터 4시 지휘자 오규연 선생님과 함께 50대 이상 남녀 가곡합창단. 문의 010-2638-9105

▲아무르합창단원=모집인원 남·여 00명, 자격 20세 이상, 연습 매주 화요일 오후 7시30분~9시30분 광주제일교회. 문의 010-7248-6767



손보협회, 해남경찰에 교통안전물품 전달 손보협회회 서부(호남·충청) 지역본부(본부장 김양식)는 경찰청의 교통사고 사망자 절반 줄이기 사업과 전남지역 교통약자 배려 캠페인과 관련, 고령자 등에 대한 교통사고예방 활동을 적극 추진하고 있는 해남경찰서(서장 진희섭)에 4일 교통안전물품(노인용 야광지팡이 100개, 반사지 농모 100개) 전달식을 가졌다.



담양중앙파출소, 추석 전후 특별방범활동 담양경찰서(서장 정용선) 중앙파출소는 지난 2일부터 15일까지 추석 전·후 특별방범활동 기간으로 정하고 평온한 명절 분위기 조성하고 민생치안 확립을 위해 특별방범활동을 실시하고 있다.