

잘자는 아기, 행복한 가족

# Sleep Better Baby

[ 슬립베러베이비 체험 자료 ]



Sleepbetter.Baby

sleepbetter.baby의 자료는 허가 없이 무단 사용, 도용, 배포, 전송, 재발행 시  
형사 처벌의 대상이 될 수 있음을 미리 고지드립니다.



# SleepBetter.Baby

---

[슬립베러베이비 체험 자료] 책에 오신 것을 환영합니다.

간호사가 만든 과학적인 1:1 우리 아이 맞춤

대한민국 1등 수면 컨설팅, 슬립베러베이비입니다.

본 자료에서는 아기 수면 문제의 원인, 수면 부족의 영향, 수면 교육의 기본 원칙,  
수면 교육 준비하는 방법, 수면 교육 중 자주 겪는 문제와 해결 방법,  
성공적인 수면 교육 후 유지하는 방법,  
슬립베러베이비 부모님들의 후기와 조언에 대해서 다룹니다.

**슬립베러베이비만의 꿀팁을 공유해드리니  
두눈, 크게 떠주시고 끝까지 잘 읽어주세요!**

🗨️ '슬립베러베이비 수면교육' 검색해주세요!

📷 @sleepbetter.Baby

✉️ @sleepbetter.baby.kr@gmail.com

🌐 <https://sleepbetterbaby.kr>

📺 슬립베러베이비 채널 검색!

WHY?

## 왜 잘자는 것이 중요할까?

### 왜 아이도 어른도 잘 자는 것이 중요할까?

실제로 정신과에 엄마들이 '우울해요.' 라고 상담이 오는 경우, 다양한 요소들을 체크하지만 가장 중요하게 생각하는 한 부분은 '수면'이라는 사실, 알고 계셨나요?

성인에게도 중요한 수면, 아이에게 수면은 어느정도 필요할까요?

개월수	하루 총 적정 수면 양
0~3개월	15~17시간
3~12개월	12~15시간
12~36개월	11~14시간

아이들은 성인보다 훨씬 더 많은 양의 수면을 필요로 합니다.

- 두뇌 발달: 수면 중에는 뇌가 하루 동안 배운 것을 처리하고 기억으로 저장합니다. 연구에 따르면, 충분한 수면을 취한 아이들은 그렇지 않은 아이들보다 더 나은 인지 발달과 학습 능력을 보입니다.
- 신체 성장: 수면 중에는 성장 호르몬이 분비되어 아기의 신체 발달을 돕습니다. 특히, 깊은 수면 단계에서는 성장 호르몬의 분비가 가장 활발하게 이루어집니다.
- 면역 체계 강화: 수면은 면역 체계를 강화하여 아기가 질병에 잘 견딜 수 있게 합니다. 연구에 따르면, 수면이 부족한 아이들은 감염에 더 취약하며, 회복 속도도 느려질 수 있습니다.

WHY?

## 왜! 아이는 자지 않나요?

---

10달동안 내 뱃속에 있던 아이,  
갑자기 세상에 나오니 숨도 스스로 쉬고 밥도 어떻게 먹는지 잘 몰라요!

이유식, 빨대컵 연습, 터미타임, 배변 훈련 등...

우리는 아이들에게 생각보다 많은 것을 가르쳐줘야 합니다.  
대신 해주지 않아요. 아이가 스스로 할 수 있도록 가이드하며 기다려줍니다.

어렸을 때, 처음 자전거를 타는 방법을 배우던 시절이 생각나시나요?



많이 넘어지죠. 다칠 수 있어요.  
부모님은 자전거를 안전하게 탈 수 있는 환경을 조성해주며 기다려주고 믿어  
주며, 응원해줍니다. 하지만 부모님이 '대신' 자전거를 타주지 않습니다.

WHY?

## 왜! 아이는 자지 않나요?

자전거를 대신 타주는 것 = 잠드는 것을 도와주는 것

수면교육은 우리나라에 들어온 역사가 오래 되지 않았습니다.

근데 '영아돌연사'라는 개념 또한 그래요.

저희 부모님은 저를 '엎드려서 재웠던 세대'입니다. 엎드려 재우는 경우 사망 확률이 높아진다는 연구 결과가 나타나면서 '등대고 재우자!' 라는 인식이 높아지기 시작했습니다.

수면 교육이란 이런 오해를 받곤 합니다.

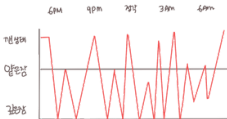
“

- 새벽수유를 끊는 것
- 긴 낮잠을 자는 것
- 울지 않고 자는 것
- 이유 없이 울리는 것

”

모두 틀린 답입니다.

수면 교육은 부모님의 도움 없이 온전히 '스스로' 잠드는 것을 의미합니다.



우리 아기 잠 사이클이에요. 이렇게 완전히 깬 때 마다, 재워줘야 해요.  
우리 아가는 스스로 자는 것을 배우지 못했기 때문입니다.

WHY?

## 24개월 미만 아이의 수면 문제



아이 인생에서는 수많은 급성장기와 원더웍스를 거쳐갑니다.  
이럴 때마다 잘 쌓아온 수면이 깨질 수 있습니다.

하지만 ‘스스로’ 자는 아이는 조금은 더 쉽게, 수월하게 넘어갑니다.

솔직하게 말씀드리겠습니다!

 수면 교육은 부모 교육입니다. 

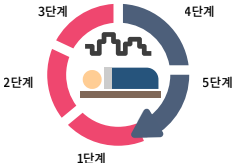
수면 전문가로부터 아이의 수면에 대해서 알려드리고, 아이의 수면을 대하는  
방법을 배우게 되는 것이지요.

맞아요. 내가 빨리 해주면 편해요. 내가 재워주면 빠르게 잠듭니다.  
하지만, 그게 육아의 궁극적인 목표인 ‘독립’일까요?

수면 교육은 바로 이 독립에 집중해서 교육을 진행합니다.

WHY?

## 흔한 부모님들의 고민: 낮잠 연장, 새벽깨



인간의 수면은 1단계에서 5단계로 구성되어 있습니다.

1단계 : 가장 얇은 수면 -> 5단계 : 렘수면 (꿈을 꾸는 깊은 수면)

만 3세 이전의 아이들은 아직 수면 단계가 성숙하지 않아서 짧고 얇게 자게 됩니다. 그래서 성인보다 더 자주 **공공거리며 깨는 것**이죠.

이 5단계의 과정을 '수면 사이클'이라고 부르는데, 한 사이클은 **약 20분에서 40분 정도** 걸립니다.

5단계에서 1단계로 다시 돌아가는 순간, 아이들은 **얇은 잠으로 돌아오게** 됩니다. 이때 **살짝 깰 수** 있습니다.

### 그럼 잠깐!

수면 1단계에서 안아서 잠이 든 아이들은 5단계 수면 사이클이 끝나면 **'안아주세요~'** 라고 요청합니다.

수면 1단계에서 먹으면서 잠이 든 아이들은 5단계 수면 사이클이 끝나면 **'먹여주세요~'** 라고 요청합니다.

WHY?

## 독립적인 수면이 중요한 이유

스스로 입면한 **84%**의 아이들은 수면사이클을 **스스로 연장**합니다.

그래서 낮잠을 길게 자지 못하는 아이들은

- 스스로 낮잠을 잠들었는가?

새벽깨이 심한 아이들은

- 스스로 밤잠을 잠들었는가?

를 가장 기본적으로 체크합니다.

때로는 SNS에서 부모님들이 저에게

‘네! 저희 아이는 제가 옆에 누워있으면 스스로 자요!’ 라고 말씀해주시지만,  
어머님 자체가 수면에 필요한 준비물이라.. 스스로 자진 않는거죠!

아이 입장에선 ‘엄마 없인 못자ㅠㅠ’ 하는데

재워준 엄마는 자꾸 거실에 나가거나 안방에서 잔다면..?

새벽에 아이들이 깨서 ‘다시 옆에 누워주세요!’ 라고 외칩니다.

자, 이제 아이가 왜 깨는지 **이해** 되실까요?



밤잠 때 엄마의 모습: “잠드는 거 힘들어 하나까 재워줄게~”

새벽 때 엄마의 모습: “왜 혼자 못 자는 거야?”





## 수면 교육과 애착 형성 : 과학적인 접근

### 애착 형성에 대한 연구

- 하버드 의과대학의 연구에 따르면, 애착은 주로 깨어 있는 시간 동안의 부모와 아기의 상호작용에서 형성됩니다. 수면 교육이 이 상호작용을 방해하지 않는다면 애착 형성에 부정적인 영향을 미치지 않습니다.
- AAP (미국 소아과 학회)는 수면 교육이 올바르게 이루어질 경우, 아기의 정서적 안정과 부모와의 애착에 긍정적인 영향을 미칠 수 있다고 보고합니다.

슬레퍼 TIP ) 블로그, 유튜브, 맘카페, 책에서 제공되는 수면 교육 정보는 대중을 위한 일반적인 지침이기 때문에 각 아이의 개별적인 상황에 맞춘 맞춤형 솔루션이 아닙니다. 이러한 이유로 셀프 수면 교육이 실패하는 경우가 종종 발생합니다. (예시 : 2개월 아이에게 피버셋)

### 건강한 수면 교육의 장점

- **건강한 수면 패턴 형성:** 수면 교육은 아기에게 건강한 수면 습관을 길러주어, 더 나은 신체적, 정서적 발달을 도울 수 있습니다.
- **부모의 스트레스 감소:** 부모님도 충분한 수면을 취할 수 있게 되어 스트레스가 감소하고, 더 많은 에너지와 긍정적인 마음으로 아기와의 상호작용을 즐길 수 있습니다.
- **아기의 자율성 증가:** 아기가 스스로 잠드는 능력을 배우면, 자기 조절 능력과 자율성이 향상될 수 있습니다.

### 수면 교육의 단점

- **초기 스트레스:** 수면 교육을 처음 시작할 때 아기와 부모 모두에게 스트레스를 줄 수 있습니다. 하지만 이는 일시적인 현상이며, 올바른 방법으로 접근하면 단기간에 극복할 수 있습니다.
- **일관성의 중요성:** 일관성 없이 수면 교육을 실시하면 아기에게 혼란을 줄 수 있습니다. 따라서 부모님의 꾸준한 노력과 인내가 필요합니다.

## 수면 교육과 애착 형성 : 과학적인 접근

### 부모님들을 위한 슬립베터베이비의 조언

수면 교육을 고려할 때, 부모님의 애착 형성에 대한 걱정은 자연스러운 것입니다. 그러나 연구에 따르면, 수면 교육이 적절하게 이루어질 경우 애착 형성에 부정적인 영향을 미치지 않으며, 오히려 아기와 부모님 모두에게 긍정적인 변화를 가져올 수 있습니다.

· **일관성 유지**: 수면 교육의 가장 중요한 요소 중 하나는 일관성입니다. 일관된 루틴과 안정적인 환경을 제공함으로써 아기는 더 쉽게 새로운 수면 습관을 익힐 수 있습니다.

· **긍정적인 상호작용**: 깨어 있는 시간 동안 아기와 질 높은 상호작용을 유지하세요. 놀이, 대화, 포옹 등은 아기의 정서적 안정과 애착 형성에 도움이 됩니다.

- **슬베베 조언** : 슬립베터베이비에서는 항상 수면교육 전에 소아과 전문의와 상담을 권장드리고 있습니다. 슬립베터베이비에서는 모유수유 전문가와 놀이전문가, 기질 전문가, 언어치료사, 아동발달 전문가, 정신과 전문의 간호사가 수면 컨설턴트로 일하고 있으며, 슬립베터베이비 대표 는 산부인과 간호사이자 대한민국 IPSP 자격증의 최고 디렉터입니다.

수면 교육은 아기와 부모님 모두에게 큰 변화를 가져올 수 있는 중요한 과정입니다. 과학적 연구 결과를 바탕으로, 올바른 접근 방식을 취하면 건강한 수면 패턴과 강한 애착 형성을 동시에 이룰 수 있습니다.

## 수면 교육에 대한 흔한 오해

---

### 수면 교육에 대한 흔한 오해

“수면 교육은 아이 기질에 따라 통하지 않을 수 있다.”

수면 교육이 모든 아이들에게 똑같이 효과적이지 않을 수 있다는 것은 사실입니다. 아이의 기질, 즉 성격과 반응 패턴이 수면 교육의 성공 여부에 큰 영향을 미칠 수 있습니다.

### 기질과 반응의 차이

아이의 기질은 태어날 때부터 고유한 성향을 가지고 있습니다. 어떤 아이들은 외부 자극에 쉽게 반응하고, 어떤 아이들은 더 차분하게 반응합니다. 예를 들어, 매우 강한 의지를 가진 아이는 부모가 사용하는 수면 교육 방법에 대해 더 저항할 수 있습니다. 이런 경우 더 잔뜩한 방법으로 변경하거나 더 강한 방법으로 변경할 수 있습니다.

예시) “3일만에 성공했어요” 라는 글을 보고 수면교육을 했으나,  
더 오래걸릴 수도, 혹은 더 짧게 걸릴 수도 있는 내 아이

### 기질 검사는 언제부터?

기질 검사는 객관적이어야 합니다. 아동 발달 전문가들이 가장 많이 사용하는 TCI 검사는 36개월부터 정확한 결과를 가질 수 있다고 합니다.

이유#1 인지 발달 수준 : 만 36개월 이전의 아동들은 인지 발달이 충분히 이루어지지 않아, 자기보고형 검사나 구조화된 인터뷰를 통해 성격과 기질을 평가하기 어렵습니다.

이유#2 안정된 기질: 기질과 성격 특성은 생후 초기에도 나타나지만, 36개월 이 지나면 이러한 특성들이 더 안정되고 일관되게 나타납니다.

나의 수면 환경은 안전한가요?

## 영아 돌연사 증후군(SIDS) ★★★★★

영아 돌연사 증후군(Sudden infant death syndrome)은 12개월 이전의 영아가 갑자기 사망한 경우를 일컫으며, 원인을 크게 알 수 없는 경우를 말합니다. 신생아 시기에서 5개월 사이의 월령에서 가장 많이 발생하고 6개월 이후부터는 위험성의 확률은 조금씩 줄어드나, 12개월까지는 여전히 가능성이 있다고 알려져 있습니다.

1) 자세 : 등대고 눕히기 (옆으로 X, 스스로 뒤집고 되집기가 가능할 때까지는 피해야 합니다.)  
수면 자세를 고정하는 옆으로 재우는 베개도 피합니다. (ex. 옆눕베개)

### 2) 수면 환경

- 단단하고 평평한 매트리스: 기울어져 있는 매트리스 X (ex. 역방쿠)
- 질식 위험 방지: **폭신한 이불 베개, 인형 등 폭신한 물건**은 수면 환경에서 치워주세요.

3) 침대 공유 : 부모님과 같은 침대를 사용하는 침대 공유는 영아 돌연사의 위험을 **10배 이상** 증가시킬 수 있습니다. 아기에게는 혼자 사용하는 침대를 권장합니다.

4) 안전한 스와들 : 무게감 있는 스와들이나 이불 (예 **솜살 이불**)은 사용하지 마세요. 아기가 3~4개월 이전이라도 뒤집기를 시도하기 시작하면 스와들 사용을 중지해야 합니다.

5) 온도 관리 : 방 온도와 아기의 체온이 과열되지 않도록 주의하세요. 과열은 수면 중 위험을 증가시킬 수 있습니다. (24도 미만을 추천)

6) 분리 수면 : 분리 수면은 적어도 **6개월 이후**, 안전하게는 **12개월 이후**에 권장됩니다.

### 7) 추가 권장 사항 :

- 모유 수유 권장, 니코틴 알콜 등의 노출 X, 정기적인 예방 접종 유지, 테티타임 권장



슬립베터베이비에서는 "안전한 수면교육"을 가장 우선시 하여, 안전 관련 조항을 지키지 않을 시에는 결제 및 교육 진행 불가합니다.

슬립베터베이비에서는 안전에 따른 사고에 대해서는 전적인 책임이 없음을 알려드립니다.



수면 의식은 수면교육을 하지 않더라도 꼭 해야해요!

## 낮잠 수면 의식 예시

### 낮잠 수면 의식의 핵심 포인트

- **짧고 간결하게:** 낮잠 수면 의식은 5분 내외가 적당합니다. 너무 길면 아기의 집중력이 떨어질 수 있습니다.
- **일관성 유지:** 수면 의식의 순서는 항상 동일하게 해주세요. 일관된 루틴이 아기에게 안정감을 줍니다.
- **수면 의식 장소:** 수면 의식은 아기가 자는 방에서 진행하는 것이 적절합니다. 이는 아기가 잠들기 전에 환경에 익숙해지도록 도와줍니다.
- **수면의식 마무리:** 낮잠은 슬립베러베이비 전자책에 나온 대로 아기가 깨어있는 시간에 맞춰 수면 의식을 끝내세요.
- **추가 활동:** 원하시면 다음과 같은 추가 활동을 포함할 수 있습니다: 동화책 읽어주기, 자장가 불러주기, 머리 쓰다듬기, 기도하기 etc.

1



기저귀 갈기 (아이 방에서)

2



낮잠잘시간이라고 얘기해주기

3



스와들/수면조끼 입히기

4



백색 소음, 불 끄기

수면의식은 취침 40~50분 전 시작해주세요

## 밤잠수면의식예시

### 밤잠 수면 의식의 핵심 포인트

- **조금 더 길게:** 밤잠 수면 의식은 낮잠보다 조금 더 길며, 취침 40~50분 전에 시작하는 것을 추천드립니다. (1시간은 넘지 X). 목욕이나 조용한 놀이 같은 추가적인 의식을 포함합니다.
- **일관성 유지:** 밤잠 수면의식도 아기가 자는 방에서 진행합니다.
- **수면의식 마무리:** 아기의 개월별 깨어있는 시간을 참고해 수면 의식을 마쳐주세요.)
- **일관된 루틴:** 수면 의식은 같은 순서로 매일 동일하게 진행해주세요. 중간에 끊거나 외출하지 말고, 목욕 후 바로 다음 순서로 넘어가야 합니다.
- **맞춤형 수면 의식:** 아기가 좋아하는 조용한 놀이나 평소에 하던 수면 의식이 있다면 (예: 오일로 다리 마사지) 이를 대체해 시행할 수 있습니다.

1 목욕



2 로션, 기저귀, 잠옷



3 마지막 수유 / 트림



4 스와들/  
수면조끼 입히기



5 자장가, 책 읽기



6 백색 소음, 불 끄기



HOW?

## 수면 교육법

수면 전문가로서 안타까운 사실은 수면 교육방법을 글로만 배운 것입니다.

"10명 중 9명의 부모님들은 안눕법을 제대로 알지 못합니다."

흔히 알려져 있는 수면교육법에 대해서 알려드리겠습니다.

### 1. 안눕법 (Put Down Method)

안눕법은 아기가 졸리지만 아직 완전히 잠들지 않은 상태일 때 아기를 침대에 눕히는 방법입니다. **생후 3개월 이상**부터 사용합니다.

아이 졸음 신호 파악 > 아기가 졸려하지만 깨어있는 상태일 때 침대에 눕힙니다 > 아기가 울기 시작하면 들어 올려 달래주고, 다시 졸려하면 다시 눕힙니다 > 아기가 스스로 잠들 때까지 이 과정을 **반복**합니다.

### 2. 쉬닥법 (Shush and Pat Method)

쉬닥법은 아기를 침대에 눕히고, 아기의 등을 부드럽게 토닥이며 '쉬-' 소리를 내어 달래주는 방법입니다. 이 방법은 아기가 울거나 깨어날 때 부모가 즉각적으로 반응하여 아기를 안정시키는 데 중점을 둡니다. **0-6개월** 사이의 아이에게 적합합니다.

졸음 신호 파악 > 졸려하지만 깨어있는 상태에 눕히기 > 아기가 울기 시작하면 큰 소리로 '쉬-' 소리를 냅니다. > 등 토닥이기: 아기의 등을 부드럽게 토닥여줍니다. 이때, 일정한 리듬으로 토닥이는 것이 중요합니다. > **반복**

여기서 포인트! 안눕법과 쉬닥법 둘 다 깨어있지만 졸려하는 상태 (Drowsy But Awake)를 정확하게 알아야 합니다. 안눕법과 쉬닥법을 몇일 째 지속하는 경우 아기가 완벽하게 깨어있는 상태에서 침대에 눕히고 **아이가 스스로 잠드는 것이 진정한 안눕법 쉬닥법**입니다.

HOW?

## 수면 교육법

---

### 3. 퍼버법 (Ferber Method)

퍼버법은 점진적 소거법으로도 알려져 있으며, 아기가 스스로 잠드는 능력을 키우기 위해 일정한 간격으로 부모가 개입하는 방법입니다. 빠른 결과가 나타나 부모님들이 선호하는 방법이나, 일부 울음에 약한 부모님들은 스트레스를 받거나 우는 아이를 두고 나오는 방식이 맞지 않는 경우 추천드리지 않습니다. 적어도 **6개월 이후부터** 사용을 권장합니다.

졸음 신호 파악 > 눕히기 > 시간 간격 설정: 아기가 울기 시작하면 처음에는 3분 동안 기다린 후 방에 들어가서 달래줍니다. 다음에는 5분, 그 다음에는 10분 등의 방식으로 점진적으로 시간을 늘립니다. > 달래기: 방에 들어가서 아기를 달래줄 때는 짧게 안심시켜주고 다시 방을 나옵니다. 아기를 안거나 오래 머무르지 않습니다. > 반복

### 4. 기달기달 방법 by 슬립베터베이비

기달기달은 기다리고, 달래는 것을 반복하는 수면교육법입니다. 개월수마다 디테일한 티칭법은 다르지만 **생후 6주부터 만 5세까지** 기달기달 방법으로 진행합니다. 수천명의 아이들을 수면교육 성공한 방법으로 부모님의 **자율성을 극대화** 한 수면교육법입니다.

기다리는 시간은 자율적 컨트롤, 달래는 시간은 상황에 맞추되, 단기간만 시도하고 기존에 재워주던 대로 재워줍니다. 졸려하지만 완벽하게 깨어있는 상태에 집중하는 방법입니다.

[CLICK HERE](#)

HELP!

## 수면 교육중 자주 겪는 문제 #1 잠투정, 울음

### 잠투정이 심한 아이, 오은영 박사가 알려주는 해결 방법

MBC 라디오스타 709회에서 '잠투정' 관련한 이야기가 나왔습니다.

오은영 박사는 낮 동안 텐션이 높은 아이들은 밤이 되면 차분한 상태가 불편해서 스스로 조절하는 잠 울음이라고 합니다. 매우 자연스러운 현상이며, 자지러지게 울더라도 조금은 기다려주는 시간이 필요하다고 합니다.

출처 : 2021.02.24 MBC 라디오스타 709회 출처

원광 아동상담 연구소 소장인 '이영애' 소장님은 EBS 육아학교에서 설명하시길, 잠투정에 관련해서 '자극 처리'에 어려움을 겪는 경우일 수 있다고 얘기합니다. 보통 자극처리가 어려운 아이들은 낮시간에 굉장히 활발하거나 거의 쳐져있는 경우가 많다고 합니다. 낮시간에 진행되어왔던 자극이 잠들 때까지 유지가 되어서 잠투정이 심할 수 있다고 합니다. 이런 경우 **낮에 주는 자극을 최소화**하는 것이 해결 방법이 될 수 있다고 이야기합니다.

출처: EBS 육아학교 (<https://www.youtube.com/watch?v=gZM8ZWY1E0I>)

**슬베베 TIP** | 슬베베 컨설팅을 받은 아이들 중 90% 이상은 입면 시 울음이 완전히 사라지거나 청얼거리는 수준으로 변했습니다. 그러나 10%는 출업 후에도 울음이 입면 시 지속되기도 했습니다. 아이가 입면시 심하게 운다면 수유대 조는 것은 없는지, 깨어있는 시간은 맞는지, 환경은 적당한지 등 **아이 맞춤으로 슬베베 전문가와 체크해볼 필요가 있습니다.**

HELP!

## 수면 교육 중 자주 겪는 문제 # 2 수면퇴행, 이얏이

“수면 교육 해도, 결국 되돌아간다고 하던데요?”

수면 퇴행과 이얏이는 일시적인 현상입니다.

- 수면 퇴행 : 2~4주
- 원더웍스 : 1~2주
- 이얏이 : 3~5일

우리는 이 자료에서 앞서 수면 교육은 설명한 자전거를 타는 것과 같은 ‘배우는 습관’ (Learend Skill) 이라는 것을 배웠습니다. 예를 들어볼게요.



아이가 감기에 걸렸어요. 아이가 잘 먹던 이유식을 전혀 먹지 않아요. 마음이 아픈 나머지, 핑크퐁을 들어줬더니 잘 먹습니다. (아기상어 Thank you. ♥ ) 일주일이 지난 후, 아이는 말끔히 나아졌습니다. 하지만 여전히 아기상어가 없으면 밥을 절.대로 먹지 않아요. 어떻게 해야 할까요?

답은 정해져있죠. 아마도 대부분 “단호하게 해야죠. 결국엔 먹을거예요.” 라고 대답하지 않으실까 싶습니다. 수면 교육도 동일합니다.

아이가 아프고 약을 먹는 상황이라면 수면 교육을 홀드해주시어도 괜찮아요. 하지만 아이가 병이 아니라 단순히 불편한 상황이라면 이얏이, 수면퇴행, 원더웍스는 동일하게 수면 교육을 비슷하게 유지해주시는 것이 좋습니다.



## 수면 교육 후 유지관리

---

**슬립베터베이비 졸업생은 이렇게 체계적으로 관리해요!**

### 3. 졸업생 구독 서비스 (유료, 월 2만원)

매달 2회씩 스케줄 리뷰와 질의응답, 녹화본, 요약본과 변화하는 아이 개월수에 맞는 읽기자료, 동영상 강의, 특강권까지 보내드리고 있어요.

### 4. 졸업 후 수면 문제가 생기셨다면? (유료)

졸업 후 막막한 순간들이 올 수 있어요. 그럴 땐 카페 상담을 권유드리지만 혹시나 1:1 아이 맞춤을 원하신다면 담당 컨설턴트님과 연결해드려요!

- 카톡상담 30분 : 1만 5천 원
- 전화상담 45분 + 패턴 분석 + 보고서 : 3만 원
- 재교육 : 5만 원 (안정화될 때까지 무료 연장)

### 5. 후기 상담권 (무료)

후기를 작성하시고, 포스팅 링크를 전달해주시면 후기 상담권을 제공해드립니다!

- 인스타그램 작성 시 : 1회권 제공
- 블로그/유튜브/맘카페 작성 시 : 3회권 제공  
(모든 SNS에 올려주시면 10회 무료 상담 드려요!)

저희 슬베베는 단순히 수면교육 컨설팅을 넘어, 육아 파트너가 되고 싶습니다.

## 낮잠 연장이 잘 되는 아이 Version



# 생후 42일부터 60일 추천 스케줄

유료 입기자료에서는 쪽잠 활용법, 낮잠 연장이 안되는 아이, 종달기상, 밤잠이 늦은 아이 등 각 개월수마다 다양한 스케줄 + VOD + 컨설턴트 특강권이 제공됩니다.

깨어있는 시간	시간	루틴	낮잠 양 예시: 입면 10분 소요
60분	9:00 / 9:15	기상 / 수유	1시간 50분
	10:00 / 10:10	낮잠 1 눕히기 / 잠들	
70분	12:00 / 12:15	기상 / 수유	1시간 40분
	13:10 / 13:20	낮잠 2 눕히기 / 잠들	
70분	15:00 / 15:15	기상 / 수유	1시간 40분
	16:10 / 16:20	낮잠 3 눕히기 / 잠들	
70분	18:00 / 18:15	기상 / 수유	30분
	19:10 / 19:20	낮잠 4 눕히기 / 잠들	
75분	19:50	기상	= 17시간 35분
	20:20	목욕	
	20:30	마지막 수유	
	21:05	밤잠 시작	
	낮잠 양 : 5시간 40분	밤잠 양 : 11시간 55분	



자료가 도움이 되셨나요?

슬립베러베이비는

진심으로 여러분의 수면 교육을 응원합니다.

**이것만은 꼭 기억해주세요**

수면 교육은 올바른 수면 습관을 잡는 것이고,

이유없이 아이를 울리는 것이 아니라,

안전하고 올바른 습관을 잡아주는 과정이라는 것ですよ.

실패하는 아이는 없습니다.

다만 오래 걸리는 아이 혹은 빠른 아이만 있을 뿐입니다.

**그 디테일을 슬립베러베이비가 잡아드릴 것이고,**

**96%의 성공률을 보장하는 저희가**

**진심을 다해 도와드리겠습니다.**

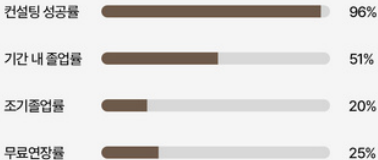
감사합니다



Sleepbetter.Baby



## 슬베베 설문조사 결과



\*성공률이란, 낮/밤/새벽영의 개선을 의미하며, 나머지 4%는 개인 사정에 의한 중도포기입니다.

Real Review

## 그동안 슬립베러베이비를 찾아주신 고객님의 100% 실제 후기

★★★★★ | 기은 어머니

진짜 슬베베를 만나기 전과 후로 저의 육아의 질이 달라졌다 생각해요. 저랑 같이 잘면 새벽에 3-4번을 깨던 아이가 입면 후 깨지않고 잘 자고, 설사 깨더라도 다시 혼자 잠드는 걸 보고 정말 수면교육 하길 잘했다는 생각이 들어요.

★★★★★ | 민재 어머니

아기의 첫 병치레에 기꺼이 홀딩해주시고, 중간에 제 멘탈이 흔들려 포기를 하고 싶을때도 어머니만 포기 안하시면, 전 민재랑 어머니 포기 안해요" 라고 하시며 "저희 목소리 듣고 이야기 나눠요"라고 해주신 자상한 대표님! 제가 할 수 있다면, 여러분도 할 수 있습니다!

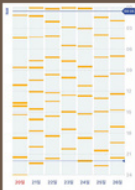
★★★★★ | 하진 어머니

컨설팅을 받으니, 아이의 스케줄을 내가 예상할수 있고 또 그것대로 재울 수 있다는 것, 거의 일과를 분단위로 나눠 재우고 놀아주니 예민보스였던 아이는 어느새 순한 천사가 되어 있었고 짜증도 울음도 거의 없어졌었어요.

# 아기의 독립심은 물론, 수면의 질을 만들어 줄 수 있어요

BEFORE

11/20 ~ 11/26



AFTER

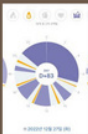
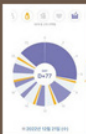
12/25 ~ 12/31



D+ 77

D+ 83

D+ 92





CHECKPOINT 02

## 우리 아이도 바뀔 수 있을까? 2가지 안심제도 도입

✓ 컨설팅 무료 연장 제도

✓ 100% 환불 정책

### 기존 컨설팅 업체

1회성으로  
지속가능성 X

성공 여부와 관계없는  
교육 마무리

수면교육 전문가  
자격증 미보유

신규 업체로  
다양한 케이스 경험 X

결국 중도포기

### 슬베베 수면 교육

1:1 아이맞춤 매일 상담

무료 연장 가능,  
컨설팅 전후 차이가 없다면  
**100% 환불제도**

대한민국 컨설팅 총 유일

전 컨설턴트 미국 IPSP 수면 교육  
전문 자격증 보유

**대한민국 최다 컨설팅**

연 1,000건 이상  
컨설팅 성공 기록 보유

**종료 후 지속적인 서포트**

졸업생 커뮤니티, 졸업생 구독서비스,  
탄탄한 졸업자료

# 어떤 프로그램을 선택할 지 고민되시나요?

핸드폰을 클릭해보세요!



# 슬베베와 수면 교육을 오늘 시작해 보세요!



공식홈페이지

CLICK HERE

네이버스토어

CLICK HERE

해외카드로 결제원하시는 경우,  
슬립베러베이비 카카오톡채널로 문의부탁드립니다.



# Sleepbetter.Baby Program

전자책 구매시

10%  
OFF

## 1회성 전화 상담

6만원 - 6천원 = **5만4천원**

- 1:1 스케줄 아이 맞춤 분석
- 수면 문제 원인 분석
- 보고서 전달
- 수면 교육 방향성 전달
- 질의응답 40분

## 1회성 카톡 상담

[CLICK HERE](#)

**2만원**

- 30분간 무제한 카톡 상담
- 궁금한 부분 질의응답
- 카톡 구매 시 읽기자료 10% 할인 쿠폰 증정



# Sleepbetter.Baby Program

## 1주 프로그램

[CLICK HERE](#)

임기자료 + 20만원

- 예습 5일, 전화 상담 2회 (5일차, 12일차)
- 무제한 카톡상담
- 졸업 시 졸업자료 (6만원 상당)
- 졸업생 카페 입장 및 무료 상담
- 아이 맞춤 수면 패턴 분석

## 2주 프로그램

[CLICK HERE](#)

임기자료 + 25만원

- 예습 5일, 전화 상담 3회 (5, 12, 19일차)
- 무제한 카톡상담
- 졸업 시 졸업자료 (6만원 상당)
- 졸업생 카페 입장 및 무료 상담
- 아이 맞춤 수면 패턴 분석

## 3주 프로그램

[CLICK HERE](#)

임기자료 + 30만원

- 예습 5일, 전화 상담 4회 (5, 12, 19, 26일차)
- 무제한 카톡상담
- 졸업 시 졸업자료 (6만원 상당)
- 졸업생 카페 입장 및 무료 상담
- 아이 수면 패턴 분석
- 아이가 못자는 경우, 조건부 무료 연장
- 수면이 전혀 개선이 없는 경우, 100% 환불 (자료비 제외)