

## 질문

1. 아기의 잠때문에 해야할 일을 못한 경험에 대해 말해주세요
2. 아기가 깨는 것을 알려주는 도구가 있다면 이용하실 의향이 있나요? 있으시다면 이유를 말해주세요
3. 아기의 수면에 대해 관심이 있으신가요? 그 이유는 무엇인가요?
4. 아기 수면에 대해 어떤 추가적인 기능이 있으면 좋을지 말씀해주세요
5. 이제품에 개선해야할 부분에 대해 말씀해주세요
6. 아기 수면에 대해 궁금한 점이나 알고 싶은 점이 있으신가요?

## 답변1

인적사항: 임00 24세 여 대학생

특이사항: 임용고시를 칠 예정일 만큼 아이 교육에 관심이 많음

1. 집에서 자리를 비울 수 없음. 근처에 뭘 사러 나가고싶어도 안심하고 다녀올 수 없음.
2. 사용할 의향이 있음. 수면시간을 알고, 그 사이에 여유시간을 가지고 싶음.
3. 관심있음. 쉬는 시간을 가지고 싶음. 또 잠투정을 빠르게 알 수 있음.
4. 깊은 잠이랑 얇은 잠이랑 분석해주면 좋겠음. 어떤 환경이 잠이 잘 오는지 소리나 밝기도 같이 표시해서 기록해 주면 좋겠음.
5. 아기한테 연결하면 전자파 괜찮을까? 하는 엄마입장에서는 예민 할 수 있는 문제 일 것 같음.
6. 아이마다 다른 수면패턴이 태아때 엄마의 수면패턴이랑 상관있는지 연관성을 알고싶음.

## 답변2

인적사항: 박00 25세 남 대학생

특이사항: 오랜 유치부 교사, 아기에게 관심이 매우 많음

전제: 4~7살 아이들 대상. 직접집에서 오래 키워본것이 아닌 유치부교사나 주변 새댁들 아기를 맡아주는 정도의 경험

1. 특별한 경험이라기보단 그냥 평소일상. 초저녁에 품에서 잠들어서 움직이지 못하고 가만히 앉아있어야 하는경우가 많다. 돌아다니면 내가 힘들고 자리에 눕히면 기가막히게 잠에서 깬다.

집에서 직접 아가를 키운것이 아니니 새벽에 아기때문에 잠에서 깨거나 그런경험은 없다.

2. 있다. 아기혼자 재워두고 잠시 자리를 비웠을때 울음소리가 안들릴 정도의 거리라면 알람이 유용할듯하다.

3. 관심 많다. 아이/어른을 막론하고 수면이란 깨어있는 동안 뇌에 입력된 모든 정보처리를 재정립/재분류하는 시간. 아기라면 더더더더욱 수면이 중요할듯하다.

아기의 발달을 위한 놀이/활동/공부/음식 또는 태교에는 다들 관심이 있고 이런저런 자료들도 많지만 수면자체에 대한 자료는 잘 없는듯하다.

우리가 통상 늦게자고 불규칙적으로 자고 자기전에 폰을 하는 등 수면의 질을 저하시키는 짓을 많이 하는것을 보면 아예 사회적으로 올바른 수면에 대한 관심이 크게 없는듯하고 어려서부터 올바른 수면습관만들기에 노력을 안하는듯.

4. 운동앱들 보면 신체의 여러 수치들을 측정하고 알려주는 기능이 있던데 수면에 대한 기능이 있었으면 좋겠다. (이쪽분야에 지식이 없어서 설명을 제대로 못함ㅋㅋㅋ) 딱 특정 뇌파의 수치를 보고 어제 잘 잔건지 뭐가 불편한지 어느구간에서 잘자고 못잤는지 등등 일반인도 알아들을수 있게 만들어주면 좋을듯.

5. 제품을 보지못했습니다.

6. 3번질문에 대한 답변으로 갈음.

기본적인 내용을 좀 알아야 추가적인 것도 궁금해질텐데 사실 수면에 대한 기본적인 내용을 아예 몰라서 힘들다. 어른의 수면도 아직 미지의 세계인데 나이가 어려질수록 수면이 발달에 미칠 영향이 더 커질테니 어릴수록 더욱 미지의 세계~~

### **답변3**

인적사항: 송00 48세 여 주부

특이사항: 교회 사모, 교회 아기들과 접촉할 일이 많음

1. 식사, 집안일할때, 작은 소리에도 민감한 아기들은 깨서 운다.
2. 있다, 쓰레기 버리러 잠깐 갈때, 집안일을 하고 있을때, 아기들이 울지 않으면 위험한 행동을 할 수도있다.
3. 있다, 수면은 육체적, 정신적 성장과 안정에 큰 영향을 준다.

4. 몸온도 측정으로 이불을 덮어줘야하는지, 또는 조금 시원하게 해 주어야하는지 측정하는 기능이 있었으면 좋겠다.
5. 없음
6. 없음

#### **답변4**

인적사항: 박00 24세 여 대학생

특이사항: 없음

- 1.아기를 재워야하고 뭘할려하면 시끄러워서깸다
- 2.이용의향 있음
- 3.아기는 잠을 많이 자는정도 안다
- 4.휴대폰이다 보니 무드등기능에서 가능할듯해요. 노랑빨강파랑등불빛
- 5.제품을 보지 않았습니다.
- 6.아기가 잘때. 어른과같은 깊은수면을 잘수있는건지 아니면 아기가 더성인보다 깊게잘수있는건지 궁금하고 아이가 잘때 뇌파의 측정기준이 궁금해요

#### **답변5**

인적사항: 정00 43세 여 주부

특이사항: 16개월 남자 아기를 키우는 중

1. 잘 때는 조용히 하느라 주방 물소리나, 비닐봉지 같은 우리아기가 잘 듣는 것들을 못해요
2. 그걸 알 수 있다면 잠깐 나갔다고거나, 밥을 편하게 먹을 때 좋을 것같아요. 식당 같은데 가는 와중에 아기가 차에서 잠이들면 식당에도 못들어가고 깰까봐 돌아가면서 남편이랑 교대로 밥을 먹어요.
3. 잠을 잘자야 안예민하고 잘 놀기 때문에, 그리고 성장기니까..
4. 정확도만 높으면 좋을것같네요
5. 딱히요~
6. 전자파가 괜찮은지가 궁금하네요.. 센서 괜찮나요?

