한국보육지원학회지 제13권 제6호
Korean J of Childcare & Education
https://doi.org/10.14698/jkcce.2017.13.06.163 2017, Vol. 13, No. 6, pp. 163-179

모-자녀 상호작용이 유아의 수면시간에 미치는 영향: 스마트미디어 이용 정도를 매개로

The Effect of Mother-Child Interaction on a Child's Sleeping Hours: The Mediation of a Child's Smart Media Use

이종은[1] 김지윤[2] 박은혜[3] 강현아[4]

Jongeun Lee[1] Jiyoon Kim[2] Eunhye Park[3] Hyunah Kang[4]

[1] 제1저자
숙명여자대학교 아동복지학과
박사과정

[2] 공동저자
숙명여자대학교 아동복지학과
박사수료

[3] 공동저자
숙명여자대학교 아동복지학과
박사수료

[4] 교신저자
숙명여자대학교 아동복지학과
교수
(e-mail : hkang3@sookmyung.ac.kr)

ABSTRACT

Objective: The purposes of this study are to test a direct effect of mother-child interaction and to examine the mediating effect of children's smart media use on a child's sleeping hours.

Methods: We analyzed the longitudinal data of 1,494 children from the 6th panel study of Korean children collected by the Korea Institute of Child Care and Education in 2013, which examined 5-year-old children. The main analysis method was Structural Equation Modeling (SEM).

Results: The study results showed that mother-child interaction had a direct effect on the child's sleeping hours. Children's smart media use also directly influenced the child's sleeping hours. In regard to mediation, the results revealed that children's smart media use mediated the relationship between mother-child interaction and child's sleeping hours.

Conclusion/Implications: Bidirectional mother-child interaction and the degree of smart media use played an important role in children's sleeping hours. This study suggests policy and practical implications in order to retain children's healthy sleeping hours.

key words mother-child interaction, children's smart media use, children's sleeping hours, mediating effect

Ⅰ. 서 론

수면은 인간의 삶에서 매우 큰 부분을 차지하는 생체활동으로, 에너지의 균형, 생리적인 욕구, 체중유지를 위해 중요한 역할을 수행하고 있으며(Lumeng et al., 2007; 김유라, 이경숙에서 재인용, 2011), 신체의 기능을 회복시키고 에너지와 건강 유지를 위한 필수적인 생리 과정이다(Foreman & Wykle, 1995). 미국 수면 재단은 2016년 기준 아동 연령별 권장 수면시간으로 신생아의 경우 14～17시간, 영아(4～11개월)는 12～15시간, 영아(1～2세)는 11～14시간, 유아(3～5세)는 10

~13시간을 유지할 것을 권고하고 있다. 하지만 우리나라의 영유아들은 하루 평균 수면시간이 서구는 물론이고 같은 아시아지역보다도 훨씬 짧은 것으로 나타났다(Ahn, Williamson, Seo, Sadeh, & Mindell, 2016).

특히 유아에게 있어서 수면은 신체 발달과 성장뿐만 아니라 사회, 정서 및 인지 발달에도 영향을 미치며(Thoman, 2005), 유아기에 수면 부족을 경험한 아동은 인지적인 수행력이 낮고, 높은 과잉 행동과 충동성을 보이는 것으로 보고되었다(Touchette et al., 2009). 또한, 수면 부족은 낮은 정서지능, 자아-존중, 적극성, 독립감, 자아-실현, 스트레스 대처 능력 등의 문제와도 밀접한 관련을 갖는다(Killgore et al., 2008).

이러한 유아의 성장기 발달문제를 유발시키는 수면부족 및 수면문제는 아동의 내적 요인뿐만 아니라 가정 및 사회 환경 등 외적 요인의 영향을 받는 것으로 보고된다(최용락 등, 2009; Owens, 2005). 유아의 수면에 영향을 미치는 내적 요인으로는 발달 단계적 유아의 기질, 성별, 건강상태 등이 있으며(차병호, 2007), 이 외에도 몽유병, 분리불안, 악몽 등의 다양한 심리적 요인들이 유아 수면부족 및 수면문제의 원인이 될 수 있다(차병호, 2007; 최용락 등, 2009; Lozoff, Askew, & Wolf, 1996; Rona, Li, Gulliford, & Chinn, 1998; Stores, 1999). 외적 요인으로는 물리적 수면환경(공간・소음・수면 공간 공유 등), 가족구성(가족원의 수・연령・형제들의 건강상태), 부모의 갈등, 우울, 생활양식, 사회경제적 지위 등이 유아의 수면 문제에 영향을 미치는 요인으로 고려된다(최용락 등 2009; El-Sheikh, Buckhalt, Mize, & Acebo, 2006).

기존의 선행연구들은 유아의 수면문제와 관련하여 주로 아동의 내적 요인을 중심으로 연구가 이루어져 왔다. 하지만 사회의 급속한 변화에 따라 아동이 속한 가정환경에도 많은 변화가 있었으며, 이러한 환경적 자극은 유아기 아동에게 매우 중요한 영향을 미칠 수 있다(김환남, 이선애, 이은경, 천재현, 김성희, 2014). 특히 유아의 스마트미디어 이용은 수면문제와 관련하여 새롭게 조명되는 변인이다. 최근 수행된 연구들에 따르면 가정 내 스마트 미디어 환경이 유아의 수면에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(안수빈, 이강이, 2017; Celeste et al., 2017; Hale, 2015). 스마트미디어의 이용은 수면에 직접적인 영향을 미치는데, 스마트미디어를 구성하는 스크린의 밝은 빛은 생체리듬에 관여하는 호르몬인 멜라토닌의 생성을 억제해 수면을 지연시킨다(Celeste et al., 2017). 또한, 'TV와 어린이 수면과의 상관관계' 연구에 의하면 TV를 보는 시간이 하루 한 시간씩 늘어나면 수면시간은 7분씩 줄어드는 것으로 밝혀졌다(Cespedes et al., 2014). 이처럼 TV와 스마트폰과 같은 스마트미디어의 영향으로 인해 유아의 취침시간이 점점 더 늦어지고 있는 동시에 부모의 출근, 어린이집 등원 등의 이유로 기상 시간은 정해져 있기 때문에 충분한 수면을 취하지 못하는 유아들이 증가하고 있다(김수정, 2015; 문정숙, 김영희, 2007). 또한, 한국 유아의 수면시간이 상대적으로 짧은 요인으로 부모와 함께 자는 수면습관 등과 스마트미디어의 이용이 복합적으로 작용하는 것으로 나타나 스마트미디어가 유아의 수면 문제에 유의미한 영향을 미친다는 것을 알 수 있다(Mindell, Sadeh, Kohyama, & How, 2010; Ramos, Youngclarke, & Anderson, 2007).

현대사회에서 스마트미디어의 이용은 보편적인 현상으로 자리매김하였다. 이러한 현상은 아동을 대상으로 하는 영역까지 확장되어, 영유아가 스마트폰으로 영상을 보거나 능숙하게 조작하

는 것을 쉽게 목격할 수 있게 되었다. 스마트미디어는 기존 매체에 비해 접근성 및 편의성이 극대화되었다는 장점을 지니는 동시에 사용을 통제하거나 조절하는 것을 더욱 어렵게 만든다는 단점을 갖는다. 특히 아동발달 특성상 성인에 비해 행동의 자기조절이 어려운 유아의 경우 스마트미디어 과다 사용이 중독으로 이어질 위험이 높다는 우려가 제기된다. 미래창조과학부와 한국정보화진흥원(2016)의 스마트폰 과의존 실태조사에 따르면 유·아동(3~9세)의 스마트폰 이용 경험률은 67.7%이며, 이 중 고위험군은 1.2%, 잠재적 위험군은 16.7%를 차지하는 것으로 나타나 예방 및 치료의 중요성이 더욱 강조된다. 스마트미디어 중독에 대한 사회적 관심이 높아짐에 따라 관련 연구 또한 증가하고 있다. 스마트미디어 이용의 저연령화에 따라 영유아기 아동에 대한 연구가 점차 늘어나고 있으나, 아직까지는 성인과 청소년을 대상으로 한 연구가 주를 이루고 있다(김지윤, 강현아, 2017; 박은혜, 강현아, 2014).

선행연구들에 의하면, 유아의 스마트미디어 과의존에 관련된 요인은 크게 개인적 요인과 환경적 요인으로 구분될 수 있다. 개인적 요인으로는 건강, 기질, 성별 등이 있다. 환경적 요인으로는 부모 관련 요인을 들 수 있다(Camhi, Morgan, Pernisco, & Quan, 2000; El-Sheikh et al., 2006; Francazio et al., 2015). 부모는 유아가 경험하는 최초의 대인관계로, 부모와 자녀 간의 상호작용은 유아의 인지 및 정서·사회성에 지대한 영향을 미칠 수 있다. 영아기와 달리 유아기는 아동의 언어 발달로 부모-자녀 간의 의사소통이 더욱 활발해지면서 상호작용이 증가하며(박성희, 2012), 상호작용을 통해 반응성과 민감성이 발달하는 시기이다(박성희, 2014). 유아의 경우 주된 생활공간이 가정이며, 부모와의 상호작용에 의해서 여러 가지 반응양식을 학습해 나가는 중요한 시기이므로 유아의 미디어 이용에 있어서 부모와의 상호작용이 더욱 강조된다. 부모-자녀 간의 상호작용은 자녀와의 관계에 영향을 미치며, 부모-자녀 관계성은 영유아의 정신건강 문제를 야기하는데 영향을 미친다(이경숙, 정석진, 박진아에서 재인용, 2015).

유아기는 연령 특성상 미디어 노출 및 접근이 주로 부모를 통하여 이루어지며(이경선, 이정화, 2008; 이원석, 성영화, 2012; 이종은, 2015; 홍남희, 2012), 영유아의 영상물 과다 이용에 부모 관련 변인이 높은 것으로 나타난 것은 이와 맥을 같이 한다(이경숙, 신의진, 전연진, 박진아, 정유경, 2005). 따라서 유아의 스마트미디어 이용에 있어서 부모의 역할은 매우 중요하다고 할 수 있다. 실제로 부모-자녀 간 상호작용은 스마트폰을 포함한 스마트미디어 과의존의 선행요인으로 보고된다. 즉, 부모-자녀 간 상호작용이 효과적이지 못할 때 인터넷 중독, 스마트폰의 과의존적 경향성이 증가하는 것이다(김경중, 김진숙, 임경진, 2016). 또한, 스마트폰 사용에 대해 부모가 부정적으로 인식함에도 적절한 양육행동을 수행하지 못할 경우, 유아의 스마트폰 중독경향성이 높은 것으로 나타났다(이종은, 2015). 이러한 측면에서 볼 때, 부모의 양육태도, 양육행동 및 상호작용 등은 스마트미디어 과의존과 밀접한 관련이 있는 것으로 예상된다.

다양한 선행연구에 따르면 이러한 모-자녀 간 상호작용과 관련된 변인은 유아의 수면에 영향을 미치는 요인으로 나타난다. 부모의 긍정적인 양육태도는 자녀의 수면시간을 늘리는 효과가 있었으며(Short et al., 2011), 부모와 자녀의 갈등은 수면기능을 악화시키는 것으로 나타났다(Bell & Belsky, 2008). 또 다른 선행연구에 따르면 4-13세 자녀를 둔 부모가 높은 수준의 애정과 통제를 나타내는 권위적 양육태도를 지닐 경우, 아동의 수면시간에 유의미한 영향을 미치는 것으로 보고

되었다(De Jong et al, 2012). 또한, 청소년을 대상으로 한 연구에서도 긍정적 양육태도는 수면의 질에 긍정적인 영향을 미친 반면 부정적인 양육태도는 수면의 질에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타나 유사한 경향을 보인다는 것을 알 수 있다(김수정, 정익중, 2016). 이는 부모가 자녀의 취침시간에 있어서 비일관적인 양육태도를 보일 경우, 아동의 취침시간이 불규칙해져 적정한 수면시간을 유지할 수 없게 되는 것으로 볼 수 있다. 즉, 부모의 부정적인 양육태도가 아동의 수면시간에 영향을 미칠 수 있는 것으로 해석될 수 있다. 이외에 부모와 자녀의 의사소통 변인도 자녀의 수면과 관련된 중요한 요인인데, 자녀의 수면 문제를 개선하기 위해서는 먼저 부모와 자녀 간의 적절한 의사소통이 이루어져야 한다고 보고하고 있다(안윤영, 이정숙, 2002). 또한, 어머니의 정신건강이 유아의 수면 문제에 유의미하게 영향을 주지만 어머니가 적절하게 의사소통을 하면 유아의 수면에 긍정적 영향을 주어 수면 문제가 줄어들 수 있는 것으로 나타났다(김숙희, 조민규, 김춘경, 2016). 부모와 자녀의 언어적인 상호작용은 자녀에 대한 부모의 인식・태도・문제해결 등이 전반적으로 반영되며, 자녀의 인지・정서・사회성 발달에 영향을 미친다고 보고하고 있다(정계숙, 노진형, 2004; 하경화, 2010). 즉, 모-자녀의 의사소통, 양육행동과 같은 상호작용이 자녀의 전반적인 발달에 영향을 미친다고 할 수 있으며, 이는 발달에 직접적인 영향을 줄 수 있는 자녀의 수면과도 밀접한 관계가 있을 것으로 예상된다. 그중에서도 자녀양육에 있어서 어머니의 책임과 역할의 비중이 크다(박진성, 2012)는 점은 어머니와 관련된 요인이 유아의 수면 문제에 있어 중요한 변인임을 예측할 수 있다. 특히 부모와 자녀의 상호작용은 일상생활뿐만 아니라 다양한 상황에서 발생하며, 상호작용을 통한 경험은 유아발달에 결정적인 영향을 미친다. 그러나 유아 스스로 자신의 수면 문제를 인지하거나 호소하지 못하기 때문에 문제가 발생한 이후에 대처하게 됨으로써, 수면 문제를 조기에 발견하는 것을 어렵게 한다. 한국의 부모 47%는 영유아의 수면습관에 문제가 있다고 생각하면서도 이를 심각하다고 여기는 비율은 2.3%에 그친다는 것은 같은 맥락에서 해석될 수 있다(Ahn et al., 2016).

지금까지의 연구결과를 종합해보면, 모-자녀의 상호작용은 유아의 수면시간에 영향을 미치는 중요한 요인일 것으로 예측된다. 또한, 모-자녀의 상호작용에 따라 유아가 스마트미디어를 이용하는 정도가 달라지며, 스마트미디어가 수면 문제에 영향을 주는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과들을 근거로 모-자녀의 상호작용이 유아의 수면시간에 영향을 미치고, 스마트미디어의 이용이 이를 매개할 것으로 예상할 수 있다. 기존의 수면 관련 연구에서는 유아의 수면연구가 매우 부족한 실정이며, 특히 스마트미디어의 매개효과를 포함한 구조적 관계에 대한 연구는 전무하다. 특히 모-자녀의 상호작용과 수면을 매개할 것이라 예측되는 스마트미디어 과의존의 경우, 단순히 스마트미디어 과의존의 원인과 결과만을 살펴보기보다는 개인・가족・가정환경・사회 등의 다양한 차원에서 요인을 찾고자 하는 연구들이 증가하는 추세를 보이고 있다. 따라서 유아의 주된 사회화 공간인 가정을 바탕으로 구조적이고 인과적인 탐색에 대한 필요성이 제기된다. 즉, 스마트미디어의 과다 이용은 현대 사회의 가정에서 상호작용과 같은 가족기능의 저하로 인한 결과일 수 있으며, 이로 인하여 수면부족과 같은 아동 문제행동이 초래될 수 있다는 것이다.

이상에서 살펴본 바와 같이 모-자녀 상호작용, 유아의 스마트미디어 이용 정도, 그리고 유아의 수면과 관련하여 많은 연구가 수행되고 있지만, 기존 연구들은 대부분 양육스트레스 또는 취학

아동을 중심으로 한 연구들이다. 특히 만 5세 시기의 유아는 낮잠시간과 빈도가 점차 줄어들어 수면 패턴이 안정기로 접어드는 시기이다(김윤희에서 재인용, 2015; 채규영, 2007). 즉, 불규칙한 수면 주기를 보이며 수면 지연을 동반하는 경우가 흔하게 발견되는 영유아와 달리 비교적 수면시간이 안정적으로 자리잡아가는 시기인 것이다(차병호, 2007). 따라서 만 5세의 시기는 올바른 수면습관을 정립할 수 있는 매우 중요한 시기이다.

이에 따라 본 연구는 모-자녀 상호작용이 유아의 수면시간에 미치는 영향을 규명하고, 모-자녀 상호작용과 유아의 수면시간 간의 관계에서 스마트미디어의 매개효과를 검증하는 것을 목적으로 한다. 유아의 수면에 영향을 미치는 또 다른 요인으로는 모의 우울과 아동의 성별 등이 있다. 선행연구에 따르면 어머니의 우울성향이 높을수록 유아의 수면문제가 높게 나타나며(김선미, 2010; 문정숙, 김영희, 2007), 여아보다 남아에게 수면문제가 더 많이 나타나는 것으로 보고된다(이경숙, 박미현, 박진아, 2008. 8). 본 연구에서는 대상자의 일반적 특성의 영향력을 통제하기 위해 유아의 수면에 유의한 영향을 미치는 변수로 나타난 모의 우울, 아동의 성별을 통제변수로 설정하였다. 본 연구의 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 모와 자녀의 상호작용은 유아의 수면시간에 영향을 미치는가?

연구문제 2. 모와 자녀의 상호작용은 유아의 스마트미디어 이용 정도에 영향을 미치는가?

연구문제 3. 모와 자녀의 상호작용은 유아의 스마트미디어 이용 정도를 매개로 유아의 수면시간에 영향을 미치는가?

Ⅱ. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 육아정책연구소가 수행한 한국아동패널(Panel Study on Korean Children)의 6차년도 자료를 사용하였다. 한국아동패널의 모집단은 2008년에 출생한 전국의 신생아 가구를 대상으로 한다. 6차년도(2013년) 조사는 2013년 6월 26일부터 2013년 10월 31일까지 실시되었으며 1,662가구가 참여하였다. 본 연구에서는 미응답 문항을 제외한 총 1,494명의 만 5세 유아를 둔 어머니의 응답 자료를 활용하여 분석하였다. 본 연구대상의 인구 사회학적 특성은 <표 1>과 같다.

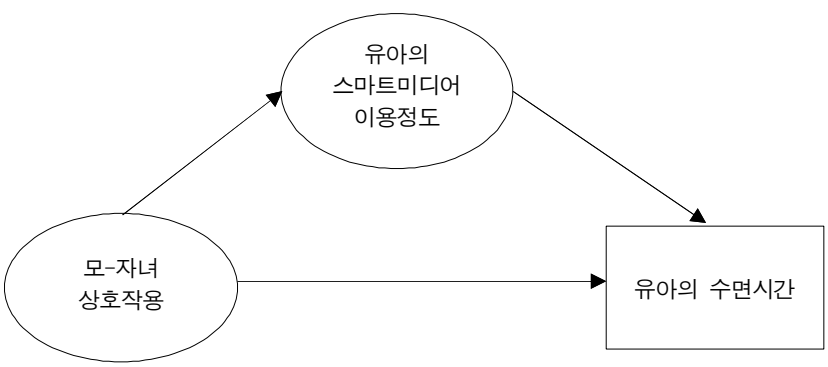
2. 연구모형

본 연구는 모-자녀 상호작용이 유아의 수면에 어떠한 영향을 미치는지와 모-자녀 상호작용과 유아의 수면 간의 관계에서 유아의 스마트미디어 이용 정도가 어떠한 역할을 하는지를 분석하고자 한다([그림 1] 참고). 이를 위해 우선 모-자녀 상호작용이 수면에 영향을 미치는지 살펴보고, 유아의 스마트미디어 이용 정도가 모-자녀 상호작용과 유아 간의 관계를 매개하는지를 분석하였

다. 더불어 본 연구의 분석모델은 종속변수인 유아의 수면과 관련된 선행연구를 토대로 유아의 수면에 영향을 미치는 것으로 나타난 모의 우울과 아동의 성별을 통제 변수로 포함하고 있다.

〈표 1〉 일반적 특성 (*N* = 1,494)

구분	빈도	퍼센트
어머니의 연령		
20대	44	2.8
30대	1,195	79.8
40대	243	16.2
50대	5	.3
어머니의 학력		
무학	1	0.1
중학교졸업	6	0.4
고등학교졸업	441	29.5
전문대졸업	389	26.0
대학교졸업	567	38.0
대학원졸업	76	5.1
거주지역		
대도시	614	41.1
중소도시	278	18.6
읍/면	602	40.3
아동성별		
남	768	51.4
여	726	48.6



〔그림 1〕 연구모형

주. 통제변수 : 모의 우울, 아동성별

3. 측정도구

1) 모-자녀 상호작용

모-자녀 상호작용은 한국아동패널이 ECLS로부터 사용 허가를 받아 Early Childhood Longitudinal Study Kindergarten Cohort(ECLS-K)의 Home Environment, Activities, And Cognitive Stimulation (HEQ) 중 어머니-유아 상호작용을 질문하는 문항 중 한국아동패널에서 사용한 9문항을 사용하였다.

문항의 내용으로는 '아이에게 책을 읽어준다.', '아이에게 이야기를 해 준다.', '아이가 미술이나 만들기를 할 수 있도록 도와준다.', '아이와 함께 조립용 완구를 가지고 논다.' 등으로 총 9문항으로 구성되어 있다. 각 문항에 대하여 지난 일주일 동안 '전혀 하지 않음(1점)', '1~2번(2점)', '3~6번(3점)', '매일 함(4점)'의 범위 내에서 응답하도록 하였다. 본 연구에서는 9개의 문항을 합산하여 사용하였으며 점수가 높을수록 자녀와의 상호작용이 많은 것을 의미한다. 변수의 가능한 점수 범위는 9점에서 36점이며 문항의 신뢰도는 .84(Cronbach's α)로 나타났다.

2) 스마트미디어 이용 정도

유아의 스마트미디어 이용 정도는 어머니가 응답한 자녀의 컴퓨터(인터넷), 게임기, 스마트폰(태블릿 PC포함), TV 등의 시청각 미디어의 이용 정도를 의미한다. 미디어 이용 정도는 "OO이가 지난 1주일간 이상의 매체를 얼마나 이용하였습니까?"를 묻는 1문항으로 이루어져 있다. 문항에 대해 '전혀 이용하지 않음(1점)', '가끔 이용함(2점)', '이용함(3점)', '자주 이용함(4점)', '매우 자주 이용함(5점)'의 범위에서 어머니가 응답하도록 하여 네 가지 미디어 유형의 점수를 합산하였으며, 이 변수의 가능한 점수 범위는 4점에서 20점으로 점수가 높을수록 스마트미디어 이용 정도가 높은 것을 의미한다.

3) 수면시간

유아의 수면시간은 유아의 취침시간과 기상 시간에 대한 응답을 바탕으로, 이를 계산하여 야간수면 시간을 산출하였다. 문항은 "OO(이)는 평상시 밤에 몇 시에 잠들어 아침 몇 시에 일어납니까? 30분 단위로 응답해주십시오."의 문항으로 이루어져 있다. 한국아동패널 연구에서의 유아의 수면시간은 연속적인 변수로 측정되어 있으나, 본 연구에서는 10시간 미만, 10시간 이상으로 구분하여 분석하였다. 미국 수면의학회와 소아과학회의 공동연구결과에 따르면, 유아기 아동의 권장 수면 시간은 10시간~13시간으로 충분한 수면을 취하지 못할 경우 행동 및 학습 능력 저하는 물론 비만, 당뇨, 우울증을 겪을 위험이 증가하는 것으로 나타났다. 이를 바탕으로 10시간 미만의 수면을 취할 경우 유아의 문제행동 증가에 유의할 것으로 판단하여 이상의 분류와 같이 구분하여 분석하였다.

4) 통제변수 : 모 우울, 아동 성별

본 연구에서는 모의 우울이 유아의 수면에 영향을 미친다는 선행연구들(김선미, 2010; 문정숙,

김영희, 2007; 김숙희, 조민규, 김춘경, 2016)과 수면 문제가 여아보다 남아에게 더 많은 것으로 나타난 연구결과(이경숙 등, 2008. 8)를 바탕으로 모의 우울과 아동 성별을 통제변수로 설정하였다. 모의 우울을 측정하는 도구는 Kessler(2002)의 우울척도 6문항을 사용하였으며, 점수가 높을수록 우울 정도가 높음을 의미한다. 우울 변수의 가능한 점수 범위는 6점에서 30점이며, 문항의 신뢰도는 .92(Cronbach's α)로 나타났다.

4. 분석방법

본 연구는 육아정책연구소의 한국아동패널 6차년도(2013) 데이터 중에서, 만 5세 유아를 둔 어머니 1,494명의 자료를 사용하였다. 사용 변인은 모와 자녀의 상호작용, 스마트미디어 이용 정도, 수면시간이다. 사용 변인들은 SPSS 23.0으로 기술통계 분석과 상관관계 분석 등을 실시한 뒤, 연구모형 검증을 위해 AMOS 18.0을 사용하여 확인적 요인분석과 구조방정식모형(Structural Equation Modeling: SEM)분석을 실시하였고, 매개효과 검증을 위해 부트스트래핑(bootstrapping) 방법을 사용하였다.

Ⅲ. 결과 및 해석

1. 주요변수의 기술통계치

본 연구에서 사용하고 있는 주요변수의 일반적인 특성에 대한 기술통계치는 <표 2>와 같다. 독립변수에 해당하는 모-자녀 상호작용의 평균값(표준편차)는 2.28(.50), 매개변수인 스마트미디어 이용 정도의 평균값(표준편차)는 2.11(.52)로 나타났다. 종속변수인 수면시간의 평균값(표준편차)는 9.86(.73)으로 만 5세 유아의 권장 수면 시간(10～13시간)에 다소 못 미치는 것으로 나타났다.

〈표 2〉 기술통계 (*N* = 1,494)

구분	빈도	평균(표준편차)	최소값	최대값	왜도	첨도
모-자녀 상호작용	1,494	20.57(4.57)	9	36	.39	.31
스마트 미디어	1,494	8.46(2.06)	5	20	1.06	2.96
컴퓨터	1,494	1.58(.83)	1	5	1.70	3.06
게임기	1,494	1.16(.51)	1	5	4.20	20.87
휴대폰	1,494	2.12(.97)	1	5	.82	.30
TV	1,494	3.61(1.02)	1	5	-.35	-.71
수면시간						
10시간미만	604	1.59(.49)	1	2	-.39	-1.85
10시간이상	890					

또한, 본 연구에서 사용한 측정변수의 왜도와 첨도는 적합한 것으로 나타났다.

스마트미디어는 컴퓨터(인터넷), 게임기, 휴대폰, TV로 나누어 살펴보았으며, 유아의 스마트미디어 이용현황은 <표 3>과 같다. 가장 높은 이용 빈도를 보이는 것은 TV였고, 그 다음으로 휴대폰, 컴퓨터 게임기 순으로 이용하는 것으로 나타났다.

〈표 3〉 스마트미디어 이용현황 (*N* = 1,494)

구분	컴퓨터(인터넷)	게임기	휴대폰	TV
전혀 이용하지 않음	870	1,324	410	21
가끔 이용함	464	128	677	233
이용함	96	24	251	366
자주 이용함	48	12	127	569
매우 자주 이용함	16	6	29	305

2. 상관분석

다음은 변수들 간에 관련성이 있는지 각 변수 간 상관관계를 분석하였다<표 4>. 그 결과 모-자녀 상호작용과 스마트미디어 이용 정도 간에 $p < .01$수준에서 유의미한 부적 상관관계를 볼 수 있었다. 모-자녀 상호작용과 수면시간 간에도 $p < .01$수준에서 유의미한 정적 상관관계를 볼 수 있었다. 또, 스마트미디어 이용 정도와 수면시간에서는 $p < .05$수준에서 부적 상관관계가 있음을 알 수 있었다.

〈표 4〉 상관분석 (*N* = 1,494)

구분	1	2	3
1. 모-자녀 상호작용	1.00		
2. 스마트미디어	-.11**	1.00	
3. 수면시간	.08**	-.06*	1.00

*$p < .05$, **$p < .01$.

3. 측정모형분석: 확인적 요인분석

확인적 요인분석을 통해 각 측정변수가 적절하게 구성되어 있는지를 살펴보았다. 측정모형의 요인적재량은 <표 5>에서 설명하고 있다. 모든 잠재변수와 측정변수 간의 요인적재량은 .5이상이며, Critical Ratio는 $p < .001$수준에서 유의한 것으로 나타났다. 따라서 적절한 수준에서 잠재변인을 구성하고 있다고 볼 수 있다.

〈표 5〉 측정모형의 요인적재량

구분	비표준화 회귀계수	표준화 회귀계수	표준오차	critical ratio
모-자녀 상호작용				
상호작용1		.47		
상호작용2	1.31	.59	.09	15.06***
상호작용3	1.35	.64	.09	15.64***
상호작용4	1.24	.66	.08	15.89***
상호작용5	1.12	.57	.08	14.78***
상호작용6	1.18	.67	.07	16.02***
상호작용7	1.22	.69	.07	16.24***
상호작용8	1.21	.63	.08	15.56***
상호작용9	1.08	.57	.07	14.84***
스마트 미디어				
컴퓨터(인터넷)		.42		
게임기	.67	.46	.09	7.67***
휴대폰	1.52	.54	.20	7.43***
TV	.75	.26	.13	5.79***

***$p < .001$.

〈표 6〉 측정모형의 적합도 지수

χ^2 (df)	TLI	IFI	NFI	CFI	RMSEA
380.39(64)	.91	.93	.91	.93	.06

측정모형의 적합도 지수는 <표 6>과 같다. 적합도 분석 결과, TLI, IFI, NFI, CFI는 모두 적정 기준인 .90이상으로 나타났다. 또한, RMSEA의 경우 .06으로 전체적으로 모형의 적합성을 충족했다고 볼 수 있다.

4. 구조모형 분석

연구모형의 구조방정식 모형의 적합도 지수는 <표 7>과 같다. TLI, IFI, NFI, CFI, RMSEA를 통해 양호한 적합도 지수를 확인하였다.

〈표 7〉 구조모형 적합도 지수

χ^2 (df)	TLI	IFI	NFI	CFI	RMSEA
394.72(75)	.88	.90	.88	.90	.05

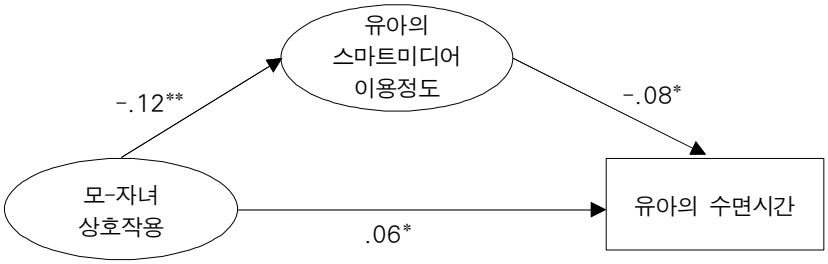
1) 구조모형의 경로계수

다음으로 구조모형의 경로계수를 분석한 결과에 대해 <표 8>과 [그림2]에 제시하였다. <표 8>에 제시된 각 모수추정치를 살펴보면, 모-자녀 상호작용과 유아의 수면시간(Critical Ratio = 2.26, $p < .05$), 모-자녀 상호작용과 스마트미디어 사용(Critical Ratio = -2.99, $p < .01$)간에 통계적으로 유의미함을 알 수 있다. 또한, 스마트미디어 사용도 수면에 유의미하게 영향을 미치는 것으로 나타났다(Critical Ratio = -1.97, $p < .05$). 즉 모-자녀 상호작용을 많이 하면 스마트미디어사용을 줄이게 되고 권장수면시간인 10시간 이상을 자게 되는 것이다.

〈표 8〉 구조모형의 경로계수

경로	비표준화 계수	표준화 계수	표준 오차	critical ratio
모-자녀 상호작용 → 스마트미디어	-.11	-.12	.04	-2.99**
모-자녀 상호작용 → 수면시간	.08	.06	.04	2.26*
스마트미디어 → 수면시간	-.11	-.08	.06	-1.97*

*$p < .05$, **$p < .01$.



〔그림 2〕 구조모형

*$p < .05$, **$p < .01$.

주. 통제변수 : 모의 우울, 아동성별

2) 직·간접 효과 및 총효과

본 연구에서 모-자녀 상호작용은 수면시간에 직접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한, 스마트미디어의 사용도 수면에 직접적으로 영향을 미치는 것으로 나타나 매개효과가 있음을 가정할 수 있다. 각 변수들의 직접효과, 간접효과, 총효과를 분석한 결과는 <표 9>에 제시하였다. 각 계수는 표준화된 계수이다.

〈표 9〉 구조모형 내 경로의 총효과 분해

경로	직접효과	간접효과	총효과
모-자녀 상호작용 → 스마트미디어	-.13		-.13
모-자녀 상호작용 → 수면시간	.06	.01*	.07
스마트미디어 → 수면시간	-.08		-.08

*$p < .05$.

분석결과를 살펴보면, 모-자녀 상호작용이 유아의 수면시간에 미치는 직접효과는 .06, 간접효과는 .01, 총효과는 .07로 나타났다. 이는 모-자녀 상호작용이 높으면 스마트미디어 이용 정도를 감소시켜 권장수면시간인 10시간 이상의 수면시간을 보인다는 것을 알 수 있다.

따라서 본 연구의 모형은 모-자녀 상호작용이 수면에 미치는 영향에서 스마트미디어 이용 정도가 간접효과를 갖는 불완전매개모형으로 스마트미디어 이용 정도라는 매개변인이 수면에 중요한 요소로 영향을 주는 것을 알 수 있다.

Ⅳ. 논의 및 결론

본 연구는 모-자녀의 상호작용이 유아의 스마트미디어 이용 정도를 매개로 유아의 수면시간에 미치는 영향을 알아보는 데 그 목적이 있다. 이를 위해 육아정책연구소에서 수집한 한국아동패널(PSKC) 6차년도 자료를 활용하여, 모-자녀의 상호작용과 유아 수면시간의 관계에서 유아의 스마트미디어 이용 정도의 매개효과를 검증하였다. 연구결과를 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 모-자녀의 상호작용은 유아의 수면시간에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 어머니와 자녀가 상호작용이 많으면 유아의 수면시간이 증가하는 것이다. 이는 자녀의 수면 문제를 개선하기 위해서는 적절한 부모와의 의사소통이 선행되어야 하며, 부모와 자녀의 의사소통과 같은 상호작용이 유아의 수면에 영향을 미친다는 선행연구결과를 지지하는 것이다(김숙희 등, 2016; 안윤영, 이정숙, 2002; 정계숙, 노진형, 2004; 하경화, 2010). 또한, 부모의 긍정적인 양육태도가 자녀의 수면기능을 향상시키며(Dahl, Rosen, & Lewin, 2002), 자녀의 수면과 건강행동에 영향을 준다는 연구결과와 맥을 같이 한다(Short et al., 2011). 이는 모-자녀 간의 역기능적 상호작용이 유아의 심리적 적응에 있어 문제가 되며, 이러한 심리적 문제는 수면시간에 지장을 줄 수 있다(정미경, 김영희, 2003)는 연구와 부분적으로 일치한다.

둘째, 모-자녀 상호작용은 스마트미디어 이용 정도에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 모-자녀 상호작용이 많을수록 스마트미디어의 이용 정도가 줄어들게 되는 것이다. 이러한 결과는 어머니의 긍정적 상호작용이 유아의 스마트폰 과몰입과 부적인 상관이 있으며, 부모-아동의 역기능적 상호작용 스트레스가 유아의 스마트폰 과몰입에 영향을 미친다는 연구결과와 일치한다(권미경, 박현숙, 유주희, 한경옥, 2016). 즉, 부모의 양육태도가 부정적일수록 유아의 스마트폰 중독 경향성은 매우 높아진다(나용선, 2013)는 연구결과와도 맥을 같이한다.

셋째, 모-자녀의 상호작용은 유아의 스마트미디어 이용 정도를 매개로 하여 수면시간에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 어머니가 자녀와 언어적·행동적 상호작용이 원활하지 않을수록 유아가 스마트미디어를 이용하는 정도가 증가하게 되어, 유아가 적정한 수면을 취할 수 없게 된다는 것이다. 이는 스마트미디어의 이용 정도가 수면시간에 직간접적으로 영향을 미친다는 선행연구를 지지하는 것이다(Celeste et al, 2017; Cespedes et al, 2014). 또한, 모-자녀의 상호작용이 유아의 수면부족을 유발하는 과정을 밝혔다고 볼 수 있다.

본 연구의 결과는 모-자녀의 상호작용과 유아의 스마트미디어, 수면시간에 대한 중요성을 시

사하는 것으로 이를 바탕으로 한 아동복지에 대한 함의는 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 유아의 수면연구가 아직 미흡한 우리나라의 연구실정에서 유아의 부족한 수면시간에 영향을 주는 원인을 파악하였다. 즉, 유아의 권장 수면시간에 모- 자녀의 상호작용과 스마트미디어의 이용 정도가 중요한 영향을 미친다는 사실을 입증하는 결과라고 할 수 있다. 그러므로 유아의 적정한 수면시간을 통해 유아의 건강한 발달을 촉진하기 위해서는 모-자녀 간 상호작용을 증진시키는 다양한 양육방법과 프로그램들이 개발되어야 한다. 또한, 부모들이 이런 프로그램과 교육을 쉽게 접할 수 있도록 적극적인 홍보가 필요하다. 특히 유아에 대한 돌봄과 상호작용이 취약한 가족들을 대상으로 부모와 자녀의 언어적 및 행동적 의사소통을 꾸준히 유지할 수 있도록 돕는 방안이 마련되어야 한다. 유아의 스마트미디어 이용에 대해서도 부모와 자녀가 함께 상호작용하면서 스마트미디어에 과몰입되지 않도록 조절할 수 있는 방법이 제시되어야 할 것이다.

둘째, 스마트미디어와 수면에 대한 기존 연구들은 어머니의 심리・사회적 특성과 양육행동을 주로 살펴보았던 것에 비해, 본 연구에서는 모-자녀 상호작용이 스마트미디어 이용 정도와 수면시간에 미치는 영향을 살펴봄으로써 변인의 다양화를 모색하였다. 모-자녀 상호작용은 성공적인 모-자녀관계를 형성하고 상호 이해도를 높이는데 매우 중요한 요소이며, 아동의 인지적, 사회 정서적 발달의 기본이 된다는 점에서 중요하다(Fonagy, 2001). 따라서 기존의 스마트미디어와 수면 연구에서 다루었던 어머니만의 특성이나 단순한 양육행동을 원인으로 예측했던 결과에서 더 나아가 모-자녀 간의 관계의 질을 높여야 할 필요성을 제시하였다고 볼 수 있다.

그러나 유아기 특성상 모-자녀 상호작용의 주체는 주로 어머니가 되며, 어머니가 상호작용을 주도하는 경향이 있을 수 있다. 따라서 아동과의 모-자녀 상호작용이 이루어질 때 아동 또한 어머니의 요구에 반응성을 보일 수 있도록 격려해야 하며, 아동이 주도적으로 행동을 수행하는 적극적인 참여자로서 기능할 수 있도록 아동 중심적 상호작용을 수행할 수 있도록 해야 한다.

셋째, 본 연구는 모-자녀의 상호작용이 유아의 스마트미디어 이용 정도라는 매개변수를 통해 유아의 수면시간에 영향을 미친다는 새로운 경로를 제시하였다. 유아의 수면 문제는 인간의 생물적 요인과 심리 및 정서적인 요인, 사회・환경적 요인들이 복합적으로 연관된 문제라고 할 수 있다(김숙희 등, 2016). 본 연구는 이러한 수면 문제의 원인과 수면 문제가 발생되는 과정들을 단순한 인과관계를 분석하는 것에서 더 나아가 유아의 모-자녀 상호작용이라는 가족환경과 스마트미디어라는 생활환경 측면에서 그 원인을 다면적으로 살펴보았다는 데 의미가 있다. 즉, 모-자녀의 상호작용이 부족하면 유아의 심리적 불안이나 부정적 정서형성으로 인해 수면 문제를 일으킬 수도 있으나, 모-자녀의 부족한 상호작용은 유아의 스마트미디어 이용 정도를 증가시켜 유아가 적절한 수면을 취하지 못하게 만드는 과정에 이른다는 것이다. 모가 자녀와 다양한 활동을 함께 즐기며 상호작용하는 것은 유아가 다른 활동에 지장을 줄 정도로 스마트미디어에만 의존/과몰입 하지 않을 수 있도록 하는 역할을 한다. 동시에 스마트미디어를 이용함에 있어서도 적절한 소통과 이용시간을 조절하는 등의 역할을 수행할 수 있다. 즉 모-자녀 상호작용이 원활하게 이루어질수록 아동의 문제행동에 대해 효과적으로 예방하고 대처할 수 있는 것으로 해석될 수 있다. 따라서 모-자녀의 상호작용 증진과 더불어 스마트미디어 이용을 자녀의 발달단계에 맞게 적절히 제한하고, 올바른 스마트미디어 사용법과 함께 스마트미디어의 사용이 자녀에게 미치

는 영향에 대한 교육을 포함한 적절한 양육행동 기술에 대한 부모교육이 모색되어야 할 것이다.

마지막으로 본 연구의 한계점은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서 모-자녀 상호작용은 빈도를 묻는 문항이 사용되었다. 모-자녀 관계의 질적 측면이 아닌 양적 측면만을 살펴볼 수 있었다. 따라서 추후 후속연구를 통하여 모와 자녀 간의 깊이 있는 상호작용을 추가한 심층적인 연구가 필요하다. 둘째, 본 연구는 수면의 양적인 측면인 수면시간만을 사용하였다. 추후 연구에서는 숙면 여부와 같은 수면의 질적인 측면을 고려하여 연구가 이루어질 필요성이 있다. 또한, 수면 문제를 모-자녀의 상호작용과 스마트미디어의 이용으로만 제한하여 살펴보아 향후 후속연구에서는 더욱 다면적인 인과관계를 살펴보아야 할 것이다. 이런 한계점에도 불구하고 본 연구는 인간의 가장 기본적인 욕구인 수면에 있어 모-자녀의 건강한 상호작용이 유아의 스마트미디어 이용에 도움을 주는 동시에 유아의 수면 문제를 조기에 예방하고 적절한 수면시간 유지를 위한 실천적이고 정책적인 개입의 근거가 될 것으로 기대한다.

참고문헌

권미경, 박현숙, 유주희, 한경옥 (2016). 유아기 스마트폰 과몰입에 영향을 미치는 변인에 관한 연구. **인간발달연구, 23**(4), 121-138. doi:10.15284/kjhd.2016.23.4.121

김경중, 김진숙, 임경진 (2016). 영유아기 스마트폰 사용 실태 관련 연구 분석. **예술인문사회융합멀티미디어논문지, 6**(6), 423-432. doi:10.14257/AJMAHS.2016.06.15

김선미 (2010). 어머니의 부부관계, 우울, 신체화증상과 수면의 질이 유아의 수면문제와 문제행동에 미치는 영향. 충북대학교 대학원 석사학위논문.

김수정 (2015). 유아의 수면 습관이 인지, 정서, 행동에 미치는 영향. **아동과 권리, 19**(3), 319-341.

김수정, 정익중 (2016). 초중고생의 수면 시간이 부모양육태도의 매개를 통해 학교적응에 미치는 영향. **아동학회지, 37**(3), 13-26. doi:10.5723/kjcs.2016.37.3.13

김숙희, 조민규, 김춘경 (2016). 어머니의 정신건강과 유아의 수면간의 관계에서 모아 간 의사소통능력의 매개효과. **아동교육, 25**(1), 69-82. doi:10.17643/KJCE.2016.25.1.04

김유라, 이경숙 (2011). 학령기 아동의 전반적 수면실태, 수면문제행동, 비만과의 관련성 연구. **재활심리연구, 18**(2), 87-109.

김윤희 (2015). 만 4세 유아의 야간 수면길이와 문제행동의 관계. **유아교육연구, 35**(1), 351-375.

김지윤, 강현아 (2017). 부모의 양육태도가 청소년 비행에 미치는 영향: 휴대전화 의존도를 매개로 하여. **한국콘텐츠학회논문지, 17**(8), 39-52. doi:10.5392/JKCA.2017.17.08.039

김환남, 이선애, 이은경, 천재현, 김성희 (2014). 스마트미디어 노출 환경이 유아의 스마트미디어 중독에 미치는 영향. **한국보육학회지, 14**(4), 127-153.

나용선 (2013). 부모 양육태도가 유아 스마트폰 중독에 미치는 영향: 어린이집 이용 유아를 중심으로. **유아교육·보육복지연구, 17**(3), 32-53.

문정숙, 김영희 (2007). 어머니의 우울과 수면의 질 및 부부갈등이 아동의 수면문제에 미치는 영

향: 가족수입을 조절변인으로. **놀이치료연구, 11**(1), 1-19.
미래창조과학부, 한국정보화진흥원 (2016). **2016년 인터넷 과의존 실태조사**. 대구: 한국정보화진흥원.
박성희 (2012). 학령전기 아동 어머니의 모아상호작용에 대한 인식. **아동간호학회지, 18**(1), 36-42.
박성희 (2014). 학령전기 아동과 어머니의 상호작용, 아동 건강 상태, 건강 관련 삶의 질 및 사회적 발달 간의 관계. **아동간호학회지, 20**(4), 255-263. doi:10.4094/chnr.2014.20.4.255
박은혜, 강현아 (2014). 청소년의 스트레스 대처방식이 학교적응에 미치는 영향: 휴대전화 중독적 사용의 매개효과를 중심으로. **청소년복지연구, 16**(4), 225-246.
박진성 (2012). 유아의 정서조절능력에 영향을 주는 변인에 관한 연구: 어머니의 스트레스와 정신건강을 중심으로. **유아교육학논집, 16**(5), 253-272.
안수빈, 이강이 (2017. 11). **만 0-3세 아동의 스마트기기 사용과 수면간의 관계**. 한국인간발달학회 추계학술대회 포스터발표 논문, 서울.
안윤영, 이정숙 (2002). 수면장애 아동의 놀이치료 사례연구. **한국영유아보육학, 29**(6), 127-148.
이경선, 이정화 (2008). 아동의 컴퓨터게임 이용 실태에 따른 게임몰입 경향에 관한 연구. **한국콘텐츠학회논문지, 8**(3), 182-189.
이경숙, 박미현, 박진아 (2008. 8). **유아의 수면 행동 양상과 성차 및 관련 변인에 관한 연구.** 한국심리학회 연차 포스터발표 논문, 서울.
이경숙, 신의진, 전연진, 박진아, 정유경 (2005). 과도한 영상물 노출양육이 영유아의 심리적 발달에 미치는 영향: 임상군과의 비교. **한국심리학회지: 발달, 18**(2), 75-103.
이경숙, 정석진, 박진아 (2015). 0-3세 영상물 과다사용군 부모의 상호작용 기술 증진 프로그램 개발 및 효과검증. **한국심리학회지: 발달, 28**(4), 109-133.
이원석, 성영화 (2012). 유아의 스마트폰 이용과 관련한 어머니의 인식. **육아정책연구, 6**(1), 20-38.
이종은 (2015). 어머니의 교육열이 유아의 스마트미디어 중독에 미치는 영향: 어머니의 양육행동의 매개효과를 중심으로. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
정계숙, 노진형 (2004). 발달지체유아 어머니의 모-자 상호작용 행동 증진 프로그램의 효과 연구. **아동학회지, 25**(5), 73-94.
정미경, 김영희 (2003). 어머니의 아동기 양육경험, 우울, 부부갈등 및 양육행동과 학령기 아동의 부적응. **The Korean Home Economics Association, 41**(8), 123-137.
차병호 (2007). 소아기 수면 장애. **대한소아과학회지, 50**(8), 718-725.
채규영 (2007). 수면의 생리. **대한소아과학회지, 50**(8), 711-717.
최용락, 서완석, 성형모, 구본훈, 김경근, 김소연 등 (2009). 아동 수면 양상과 관련된 지역별 사회, 환경적 요인들. **생물치료정신의학, 15**(1), 80-87.
하경화 (2010). 어머니-유아의 언어적 상호작용에 따른 만3세 유아의 사회적 행동. 중앙대학교 교육대학원 석사학위논문.
홍남희 (2012). 초기 모성수행기 여성들의 스마트폰 이용. **미디어, 젠더 & 문화, 21,** 135-164.
Ahn, Y. M., Williamson, A. A., Seo, H. J., Sadeh, A., & Mindell, J. A. (2016). Sleep patterns among

South Korean infants and toddlers: Global comparison. *Journal of Korean Medical Science, 31*(2), 261-269. doi:10.3346/jkms.2016.31.2.261

Bell, B. G., & Belsky, J. (2008). Parents, parenting, and children's sleep problems: Exploring reciprocal effects. *The British Journal of Developmental Psychology, 26*(4), 579-593. doi:10.1348/026151008x285651

Camhi, S. L., Morgan, W. J., Pernisco, N., & Quan, S. F. (2000). Factors affecting sleep disturbances in children and adolescents. *Sleep Medicine, 1*(2), 117-123. doi:10.1016/s1389-9457(99)00005-2

Cespedes, E. M., Gillman, M. W., Kleinman, K., Rifas-Shiman, S. L., Redline, S., & Taveras, E. M. (2014). Television viewing, bedroom television, and sleep duration from infancy to mid-childhood. *Pediatrics, 133*(5), 1163-1171. doi:10.1542/peds.2013-3998d

Cheung, C. H. M., Bedford, R., Saez De Urabain, I. R., Smith, A. K., & Smith, T. J. (2017). Daily touchscreen use in infants and toddlers is associated with reduced sleep and delayed sleep onset. *Scientific Reports, 7*, 1-7. doi:10.1038/srep46104

Dahl, R. E., Rosen, R. C., & Lewin, D. S. (2002). Preliminary evidence of behavioral and cognitive sequelae of obstructive sleep apnea in children. *Sleep Medicine, 3*(1), 5-13. doi:10.1016/s1389-9457(01)00070-3

De Jong, E., Stocks, T., Visscher, T. L., HiraSing, R. A., Seidell, J. C., & Renzaho, A. (2012). Association between sleep duration and overweight. *International Journal of Obesity*, *36*(10), 1278-1284. doi:10.1038/ijo.2012.119.

El-Sheikh, M., Buckhalt, J. A., Mize, J., & Acebo, C. (2006). Marital conflict and disruption of children's sleep. *Child Development, 77*(1), 31-43. doi:10.1037/e694662007-001

Francazio, S. K., Fahrenkamp, A. J., D'Auria, A. L., Sato, A. F., & Flessner, C. A. (2015). Parent psychopathology as a mediator of the relationship between anxiety and sleep problems in children. *Families, Systems, & Health, 33*(2), 146-154. doi:10.1037/fsh0000119

Fonagy, P. (2001). The human genome and the representational world: The role of early mother-infant interaction in creating an interpersonal interpretive mechanism. *Bulletin of the Menninger Clinic, 65*(3), 427-448. doi:10.1521/bumc.65.3.427.19844

Foreman, M. D., & Wykle, M. (1995). Nursing standard-of-practice protocol: Sleep disturbances in elderly patients. *Geriatric Nursing, 16*(5), 238-243. doi:10.1016/s0197-4572(05)80173-9

Hale, L. (2015). Screen time and sleep among school-aged children and adolescents: A systematic literature review. *Sleep Medicine Reviews, 21*, 50–58. doi:10.1016/j.smrv.2014.07.007

Kessler, R. C., Andrew, G., Cople, L. J., Hiripi, E., Mroczek, D. K., Normand, S. L. T., et al. (2002). Short screening scales to monitor population prevalences and trends in nonspecific psychologic al distress. *Psychological Medicine, 32*(6), 959-976. doi: 10.1017}S0033291702006074

Killgore, W. D., Kahn-Greene, E. T., Lipizzi, E. L., Newman, R. A., Kamimori, G. H., & Balkin, T. J. (2008). Sleep deprivation reduces perceived emotional intelligence and constructive thinking

skills. *Sleep Medicine, 9*(5), 517-526. doi:10.1016/j.sleep.2007.07.003

Lozoff, B., Askew, G. L., & Wolf, A. W. (1996). Cosleeping and early childhood sleep problems: effects of ethnicity and socioeconomic status. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics, 17*(1), 9-15.

Lumeng, J. C., Somashekar, D., Appugliese, D., Kaciroti, N., Corwyn, R. F., & Bradley, R. H. (2007). Shorter sleep duration is associated with increased risk for being overweight at ages 9 to 12 years. *Pediatrics, 120*(5), 1020-1029. doi:10.1016/s0084-3954(08)79183-8

Mindell, J. A., Sadeh, A., Kohyama, J., & How, T. H. (2010). Parental behaviors and sleep outcomes in infants and toddlers: A cross-cultural comparison. *Sleep Medicine, 11*(4), 393-399. doi:10.1016/j.sleep.2009.11.011

Owens, J. A. (2005). Introduction: culture and sleep in children. *Pediatrics, 115*(1), 201-203.

Ramos, K. D., Youngclarke, D., & Anderson, J. E. (2007). Parental perceptions of sleep problems among co-sleeping and solitary sleeping children. *Infant and Child Development*, *16*(4), 417-431.doi: 10.1002/icd.526

Rona, R. J., Li, L., Gulliford, M. C., Chinn, S. (1998). Disturbed sleep: effects of sociocultural factors and illness. *Arch Dis Child, 78*(1), 20-25.

Short, M. A., Gradisar, M., Wright, H., Lack, L. C., Dohnt, H., & Carskadon, M. A. (2011). Time for bed: Parent-set bedtimes associated with improved sleep and daytime functioning in adolescents. *Sleep, 34*(6), 797-800. doi:10.5665/sleep.1052

Stores, G. (1999). Children' sleep disorders: Modern approaches, developmental effects, and children at special risk. *Developmental Medicine And Child Neurology*, *41*(8), 568-573. doi: 10.1111/j.1469-8749.1999.tb00657.x

Thoman, E. B. (2005, August). Sleeping Behaviour and Its Impact on Psychosocial Child Development. Retrieved December 14, 2017 from http://www.child-encyclopedia.com/sleeping-behaviour/according-experts/sleeping-behaviour-and-its-impact-psychosocial-child.

Touchette, E., Cote, S. M., Petit, D., Liu, X., Boivin, M., Falissard, B., et al. (2009). Short nighttime sleep-duration and hyperactivity trajectories in early childhood. *Pediatrics. 124*(5), 985-993. doi:10.1542/peds.2008-2005

논 문 투 고 : 17.10.15
수정원고접수 : 17.11.20
최종게재결정 : 17.12.14