

어머니의 결혼만족도, 양육행동 및 유아의 수면문제 간의 관계*

The Relationships among Mothers' Marital Satisfaction, Parenting Behavior, and Preschoolers' Sleep Problems

박보경¹ 이선희² 노지운³

Bokyung Park¹ Sun Hee Rhee² Jee Un Noh³

ABSTRACT

Objective: This study examined the relationships among mothers' marital satisfaction, parenting behavior, and preschoolers' sleep problems.

Methods: Three hundred mothers of preschoolers completed questionnaires on three research variables. Data were analyzed by correlation analyses and regression analyses.

Results: First, mothers' marital satisfaction was negatively related to preschoolers' sleep problems. Second, mothers' marital satisfaction was positively associated with warmth and reasoning, while mothers' marital satisfaction was negatively associated with intrusiveness, coercion, and neglect. Third, mothers' warmth and reasoning were negatively linked to preschoolers' sleep problems, but mothers' coercion was positively linked to preschoolers' sleep problems. Lastly, mothers' warmth partially mediated the relationship between mothers' marital satisfaction and preschoolers' sleep problems.

Conclusion/Implications: This study confirmed that mothers' marital satisfaction and parenting behavior had an influence on preschoolers' sleep problems. These findings highlight the importance of the family context for preschoolers' healthy sleeping habits.

key words marital satisfaction, parenting behavior, sleep problems, preschooler

* 이 논문은 2016년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임(NRF-2016S1A3A2924375)

1 제1저자

경민대학교 아동보육과 조교수

2 교신저자

승실사이버대학교 아동학과
조교수
(e-mail : sunny@mail.kcu.ac)

3 공동저자

이화여자대학교 아동학과
박사과정

I. 서론

유아의 수면에 대한 13개국 비교문화연구에서 우리나라 유아는 특히 미국, 영국, 캐나다 등 서양권의 유아에 비해 늦게 잠자리에 들고 늦게 일어나며 야간 수면시간이 짧고 낮잠을 더 많이 자는 경향이 있는 것으로 보고된다(Mindell, Sadeh, Kwon, & Goh, 2013). 또한, 국가마다 그 비율에 다소 차이가 있으나, 15-43% 정도의 유아가 수면문제를 경험하고 있는 것으로 나타난다(Lam, Hiscock, & Wake, 2003; Mindell et al., 2013). 최근 연구자들은 유아의 수면이 신체를 비롯하여 인지, 정서 및 사회성 등 전인적 발달에 중요한 영향을 미침을 보고하며, 유아기 수면의 중요성

을 강조하고 있다. 구체적으로 일정한 시간에 규칙적으로 자는 유아에 대해 부모는 건강상태가 양호하다고 인식하였으며 수면시간이 긴 유아가 키가 더 큰 것으로 나타났다(조유나, 최윤이, 2011). 또한, 수면의 질이 좋은 유아는 인지발달의 수준이 높고 정서조절을 잘하는 반면(김수정, 2015; 유수옥, 조유나, 2014), 충분한 수면을 취하지 못하거나 수면의 질이 좋지 않거나 수면문제를 경험하는 유아는 신체적 및 언어적 공격성, 외현화 및 내재화 문제행동, 정서문제, 주의집중 문제, ADHD 등과 같은 부적응 행동을 더 많이 보이고 유아교육기관에 잘 적응하지 못하였다(김수정, 2015; 김윤희, 2015; 오연주, 이정수, 2014; 유수옥, 조유나, 2014; 최은아, 송하나, 2015; 황혜정, 2016; Bates, Viken, Alexander, Beyers, & Stockton, 2002). 국내의 경우 유아의 수면에 관한 연구들이 최근 들어 조금씩 이루어지고 있으나 아직 소수에 불과한 실정이므로, 유아기 수면에 대한 연구자들의 보다 많은 관심이 요구된다. 특히 유아의 수면이 유아의 발달 및 적응에 미치는 영향에 비해 유아의 수면에 영향을 미치는 다양한 선행 요인들을 탐색한 선행 연구들이 국내에 상대적으로 드물어, 본 연구는 유아의 수면문제에 영향을 미치는 선행 요인들을 확인해봄으로써, 유아가 충분하고 질 좋은 수면을 통해 건강한 발달을 이루는 데 기여하고자 한다.

국내외 선행 연구들에 의하면, 유아의 수면에 영향을 미치는 요인은 크게 유아의 측면과 부모의 측면, 그리고 이들을 둘러싸고 있는 상황적 측면으로 구분해볼 수 있다. 우선 유아의 측면과 관련하여, 유아가 기질적 특성 가운데 정서성이 높거나 사회성 혹은 적응성이 낮을수록(임현주, 2016; 장미경, 김영희, 문정숙, 2008; 최은아, 송하나, 2015), 스트레스 수준이 높을수록(장미경 등, 2008), TV나 컴퓨터, 비디오 게임 등에 노출되는 정도가 많을수록(Nathanson & Fries, 2014; Séguin & Klimek, 2015) 유아는 수면의 양이 부족하거나 더 많은 수면문제를 경험하였다. 다음으로 부모의 측면과 관련하여, 부모가 정신건강에 문제가 있거나 우울 수준이 높을수록(김선미, 김영희, 2015; 김숙희, 조민규, 김춘경, 2016; 김영희, 문정숙, 2007), 부부관계가 부정적이거나 부부갈등이 높을수록(김선미, 김영희, 2015; 김영희, 문정숙, 2007), 자녀에게 민감하지 못하고 자율성을 지지하지 않는 양육행동을 보일수록(Bordeleau, Bernier, & Carrier, 2012), 자녀와 부정적인 방식으로 의사소통을 할수록(김숙희 등, 2016), 부모의 수면의 질이 낮을수록(김영희, 문정숙, 2007) 유아는 수면문제를 더 많이 보였다. 마지막으로 상황적 측면과 관련하여, 가족의 스트레스 수준이 높을수록(Bates et al., 2002) 유아는 더 많은 수면문제를 나타내었다.

유아가 수면을 취하는 과정에는 이처럼 여러 복합적인 문제가 개입될 수 있으므로, 유아의 수면문제를 가족의 맥락 안에서 이해할 필요가 있다. 부모의 측면 가운데 가정의 정서적 분위기를 형성하는 데 기여하는 부부관계는 유아의 수면문제에 영향을 주는 것으로 보고된다. 예를 들어, 어머니의 부부관계와 유아의 수면문제 간에는 부적 상관이 나타나, 어머니가 부부관계에 대해 부정적으로 지각할수록 유아는 더 많은 수면문제를 보였다. 특히, 남아의 경우, 어머니의 우울, 신체화 증상, 수면의 질과 같은 다른 어머니 변인들에 비해 어머니의 부부관계가 남아의 수면문제에 가장 커다란 영향을 미치는 것으로 나타났다(김선미, 김영희, 2015). 또한, 부부갈등과 유아의 수면문제 간에는 정적 상관이 나타나, 부부 간에 갈등이 높을수록 유아는 수면문제를 더 많이 경험하는 경향이 있었다(김영희, 문정숙, 2007). 부부갈등과 자녀의 수면문제 간의 관련성은 학령기 아동을 대상으로 한 연구들에서도 일관되게 보고되었는데, 수면문제를 부모 또는 아동의

보고로 측정하거나 수면활동기록기(actigraph)를 이용하여 측정한 경우 모두에서 부부갈등이 높을수록 학령기 아동의 수면문제가 더 많이 나타났다(El-Sheikh, Buckhalt, Mize, & Acebo, 2006; El-Sheikh, Kelly, Bagley, & Wetter, 2012). 부부 간 갈등에 노출된 아동은 불안이나 두려움, 분노 등을 느끼며 극도로 예민해질 수 있으므로(Cummings & Davies, 2002), 이로 인해 수면문제를 경험할 수 있을 것이다. 이처럼 부부관계가 자녀의 수면문제에 미치는 영향은 양자 간의 관계의 방향성을 명확히 확인하기 위한 중단 연구를 통해서도 밝혀졌는데, 부모의 부부관계가 불안정하다고 지각한 학령기 아동은 2년 후 더 많은 수면문제를 보였다(Keller & El-Sheikh, 2011). 앞서 살펴본 것처럼, 부부관계가 자녀의 수면문제에 미치는 영향에 대해 다룬 선행 연구들은 부부갈등(김영희, 문정숙, 2007; El-Sheikh et al., 2006; El-Sheikh et al., 2012)에 가장 많은 관심을 가져왔으며, 이 외에 부부관계에 대한 어머니 지각(김선미, 김영희, 2015)이나 아동의 지각(Keller & El-Sheikh, 2011)에 대해서도 살펴보았다. 부부관계와 관련하여 주요한 연구변인 중 하나인 결혼만족도 역시 자녀의 발달 및 적응에 영향을 미칠 수 있으나(조준오, 장형기, 이희영, 2016, 최중근, 2017), 결혼만족도가 자녀의 수면문제에 미치는 영향에 대해 직접적으로 다룬 선행 연구는 발견하기가 쉽지 않다. 이에 본 연구에서는 실제로 부부 간에 일어나는 갈등이나 행동보다는 어머니가 부부관계에서 느끼는 만족도에 초점을 두어 어머니의 결혼만족도와 유아의 수면문제 간의 관계에 대해 살펴보려고 한다.

부부관계와 더불어, 자녀와 함께 많은 시간을 보내는 주양육자인 어머니의 양육행동은 가족의 맥락에서 자녀의 발달 및 적응을 예측할 수 있는 대표적인 선행 요인이다. 하지만 국내의 연구에서 어머니의 양육행동과 유아의 수면문제 간의 관계를 살펴본 경우는 임현주(2016)의 연구 외에는 발견하기가 쉽지 않다. 임현주(2016)는 어머니의 긍정적 양육방식 정도에 따라 유아의 수면문제의 차이를 살펴본 결과 유의한 차이를 발견하지 못하였다. 이와 유사하게 부모의 온정 및 감독과 유아의 수면 간에 유의한 상관이 나타나지 않았다는 국외의 연구결과도 보고된다(Bates et al., 2002). 반면, 보다 최근의 국외의 중단 연구에서는 어머니와 영아 간의 상호작용의 질이 이후 유아의 수면에 영향을 주는 것을 확인하였다. 구체적으로 영아기 시기 어머니의 민감하고 자율성을 지지하는 양육은 3-4세 유아의 야간 수면시간에 긍정적인 영향을 미쳤다(Bordeleau et al., 2012). 뿐만 아니라 국외의 연구들에서는 부모의 양육행동이 학령기 아동의 수면에도 영향을 주는 것을 밝히고 있는데, 부모가 온정적일수록 학령기 아동은 더 많은 시간의 수면을 취한 반면(Adam, Snell, & Pendry, 2007), 어머니가 자녀와의 상호작용에서 민감하지 못하고 친밀감이 낮으며 갈등이 높을수록 학령기 아동은 더 많은 수면문제를 경험하였다(Bell & Belsky, 2008; El-Sheikh et al., 2012). 이외에도, 국외의 연구들에서는 자녀의 수면 시 부모가 취하는 수면과 직접적으로 관련된 양육행동이 3세 이전 자녀의 수면에 영향을 주는 것을 발견하기도 하였는데, 구체적으로 잠을 잘 때 자녀에게 독립심과 스스로 자기 자신을 달래는 능력(self-soothing)을 기르도록 격려하는 부모의 행동이 자녀의 보다 길고 통합된 수면과 관련있었다(Mindell, Sadeh, Kohyama, & How, 2010; Sadeh, Mindell, Luedtke, & Wiegand, 2009). 앞서 언급한 것과 같이 국내의 경우 어머니의 양육행동과 유아의 수면문제를 다룬 선행 연구가 극히 드물 뿐만 아니라 이에 대한 국내의 연구결과가 일관되게 보고되지 않고 있으므로, 본 연구는 어머니가 유아기 자녀에

게 일반적으로 보이는 온정, 논리적 설명, 개입, 강압, 방임과 같은 양육행동이 자녀의 수면문제와 어떠한 관계가 있는지를 살펴봄으로써 양자 간의 관계를 보다 명확히 확인하고자 한다.

본 연구는 부정적인 가족관계가 아동이 가족 안에서 느끼는 안전감이나 안정감을 약화시키게 된다는 정서적 불안정 이론(emotional insecurity theory)에 기초하여(Cummings & Davies, 2010), 부정적인 부부관계나 부모-자녀관계로 인해 유아가 가족 안에서 경험하는 정서적 불안정감이 유아의 수면문제를 야기할 것으로 가정한다. 이에, 본 연구는 가족의 맥락 안에서 어머니의 결혼만족도와 양육행동이 유아의 수면문제에 미치는 영향에 대해 살펴보고자 하는데, 본 연구에서 유아의 수면문제의 선행 요인이 될 것이라고 가정한 어머니의 결혼만족도와 양육행동 간에도 밀접한 관련성이 보고된다. Belsky(1984)의 양육행동의 결정요인에 대한 과정 모델(A process model of the determinants of parenting)에 따르면, 부부관계는 양육행동에 영향을 미치는 주요한 선행 요인이 되며, 이는 국내외 많은 선행 연구들을 통해 증명되었다. 예를 들어, 부부 간에 긍정적인 관계를 맺고 있거나 서로 의견이 일치하는 경우 어머니는 자녀에게 온정적이고 지지적인 양육행동을 더 많이 보인 반면, 부부 간에 갈등이 높은 경우 어머니는 자녀에게 적대적이고 개입적이며 통제적인 양육행동을 보다 많이 나타내었다(이정순, 2010; Frosch & Mangelsdorf, 2001). 특히, Belsky(1984)의 양육행동의 결정요인에 대한 과정 모델에 근거하여 어머니의 아동기 경험, 인성특성, 결혼만족도가 어머니의 양육행동에 미치는 영향을 살펴본 연구에서는 높은 결혼만족도가 어머니의 온정적 양육행동을 가장 잘 설명해주는 변인이었다(전현진, 박성연, 1999). 구체적으로 어머니의 결혼만족도와 양육행동 간의 관련성을 살펴본 선행 연구들을 고찰해보면, 어머니의 높은 결혼만족도는 온정, 자율성 존중, 한계설정 등과 같은 긍정적 자녀양육과 관련이 있는 반면(김현령, 류수민, 2015; 박경자, 권연희, 2002; 신소정, 2014; 우수정, 2016; 전현진, 박성연, 1999), 어머니의 낮은 결혼만족도는 거부, 통제, 권위주의 등과 같은 부정적 자녀양육과 관련이 있는 것으로 보고된다(김춘경, 조민규, 2015; 신소정, 2014; 전현진, 박성연, 1999).

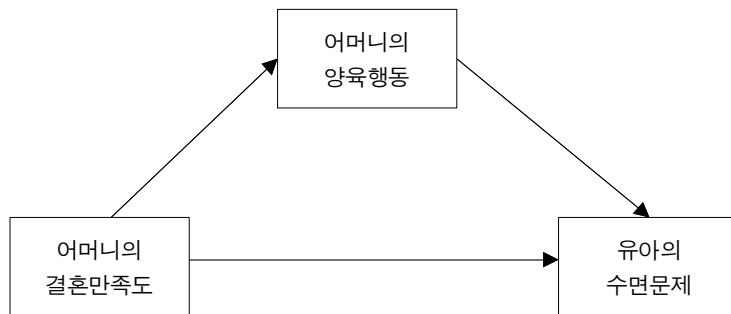
본 연구는 앞서 언급한 어머니의 결혼만족도와 유아의 수면문제, 어머니의 양육행동과 유아의 수면문제, 어머니의 결혼만족도와 양육행동 간의 밀접한 관련성에 기초하여, 어머니의 결혼만족도가 양육행동을 통해 유아의 수면문제에 미치는 영향에 대해서도 확인해보고자 한다. 본 연구와 유사하게 가족의 맥락 안에서 자녀의 수면문제를 다룬 선행 연구들을 살펴보면, Keller와 El-Sheikh(2011)의 연구에서는 부모의 부부관계에서 자녀가 느끼는 정서적 안정감과 부모와의 애착 안정성이 학령기 아동의 수면문제에 미치는 영향에 대해, El-Sheikh 등(2012)의 연구에서는 부부 간 갈등과 부모-자녀 간 갈등이 학령기 아동의 수면문제에 미치는 영향에 대해 다루고 있으나, 이 연구들에서는 부부관계와 부모-자녀관계가 학령기 아동의 수면문제에 미치는 직접적 영향만을 고려하였다. 본 연구는 기존의 선행 연구들을 보다 확장하여, 어머니의 결혼만족도가 양육행동을 통해 유아의 수면문제에 간접적으로 영향을 미치는지에 대해서도 탐색해보고자 한다.

종합하면, 본 연구는 유아기 자녀를 둔 어머니들을 대상으로 어머니의 결혼만족도, 양육행동 및 유아의 수면문제 간의 각각의 관계를 먼저 살펴본 후, 어머니의 결혼만족도와 유아의 수면문제 간의 관계에서 어머니의 양육행동이 매개적 역할을 하는지를 확인해보고자 한다. 이를 통해 가족의 맥락 안에서 유아의 수면문제에 대한 이해를 넓히고자 하며, 유아가 충분하고 질 좋은

수면을 통해 전인적으로 건강하게 발달하도록 돕고자 한다. 본 연구의 연구문제와 연구모형(그림 1)은 다음과 같다.

연구문제 1. 어머니의 결혼만족도, 양육행동(온정, 논리적 설명, 개입, 강압, 방임)과 유아의 수면문제 간의 관계는 어떠한가?

연구문제 2. 어머니의 결혼만족도와 유아의 수면문제 간의 관계에서 양육행동(온정, 논리적 설명, 개입, 강압, 방임)은 매개적 역할을 하는가?



(그림 1) 어머니의 결혼만족도와 유아의 수면문제 간의 관계에서 어머니의 양육행동의 매개적 역할

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 만 3-5세 유아 300명과 그들의 어머니들을 대상으로 하였으며, 어머니 보고로 자료를 수집하였다. 연구대상의 사회인구학적 특성은 <표 1>과 같다. 우선 유아의 특성에 대해 살펴보면, 유아의 성별은 남아가 156명(52.0%), 여아가 143명(47.7%)이고, 유아의 연령은 만 3세가 144명(48.0%), 만 4세가 94명(31.3%), 만 5세가 62명(20.7%)이었으며, 유아의 출생순위는 외동이가 114명(38.0%), 첫째가 123명(41.0%), 둘째 이상이 62명(20.7%)이었다. 다음으로 어머니의 특성에 대해 살펴보면, 어머니의 연령은 35-39세가 151명(50.3%)으로 가장 많았고, 그 다음은 30-34세가 101명(33.7%)으로 많았다. 어머니의 교육수준은 대학교 졸업이 178명(59.3%)으로 가장 높은 비율을 차지하였으며, 대학원 졸업이 68명(22.7%), 전문대 졸업 또는 대학교 중퇴가 46명(15.3%) 순이었다. 어머니의 취업 유무는 비취업모가 155명(51.7%)으로 과반수 이상을 차지하였으며, 취업모인 경우 어머니의 직업이 회사원, 공무원 및 교사가 63명(21.0%)으로 가장 많았고, 그 다음은 전문직이 36명(12.0%)으로 많았다.

〈표 1〉 연구대상의 사회인구학적 특성 (N = 300)

변인	빈도(%)	변인	빈도(%)
유아의 성별		유아의 연령	
남아	156(52.0)	만 3세	144(48.0)
여아	143(47.7)	만 4세	94(31.3)
무응답	1(0.3)	만 5세	62(20.7)
유아의 출생순위		어머니의 연령	
외동이	114(38.0)	20-24세	1(0.3)
첫째	123(41.0)	25-29세	13(4.3)
둘째 이상	62(20.7)	30-34세	101(33.7)
무응답	1(0.3)	35-39세	151(50.3)
어머니의 교육수준		40-44세	31(10.3)
중학교 중퇴 또는 졸업	1(0.3)	45-49세	3(1.0)
고등학교 중퇴 또는 졸업	7(2.3)	어머니의 취업 유무	
전문대 졸업 또는 대학교 중퇴	46(15.3)	비취업모	155(51.7)
대학교 졸업	178(59.3)	취업모	137(45.7)
대학원 졸업	68(22.7)	무응답	8(2.7)

2. 조사도구

1) 어머니의 결혼만족도

어머니의 결혼만족도를 측정하기 위해 Roach, Frazier와 Bowden(1981)이 개발한 Marital Satisfaction Scale(MSS)을 유은희와 박성연(1991)이 번안한 후 48문항에서 17문항으로 축약한 척도를 사용하였다. 유은희와 박성연(1991)은 보다 적은 문항수로 응답자의 반응을 잘 반영할 수 있는 간략형 척도로 재구성하고자 하였으며, 안면 타당도와 준거관련 타당도를 통해 이를 검증하였다. 또한, 이를 사용하여 결혼만족도를 측정한 선행 연구들(유은희, 박성연, 1991; 이유리, 박성연, 2009; 전현진, 박성연, 1999)에서 .90 이상의 높은 신뢰도를 보이고 있어, 17문항으로 축약한 척도로 결혼만족도를 측정하기에 무리가 없다고 판단된다. 본 척도는 ‘남편과 나는 행동의 옳고 그름 판단에 대해 서로 의견이 일치한다.’, ‘나는 남편과 자주 즐거운 대화를 갖는다.’, ‘지금까지 나의 결혼생활은 성공적이다.’ 등의 문항이 포함되며, 단일요인으로 이루어졌다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 측정하였으며, 방향성이 다른 문항들은 역채점한 후 전체의 평균 점수를 산출하였다. 점수가 높을수록 어머니의 결혼만족도가 높음을 의미하며, 어머니의 결혼만족도의 Cronbach’s α 는 .96이었다.

2) 어머니의 양육행동

어머니의 양육행동을 측정하기 위해 이선희(2012)가 개발한 학령기 자녀를 둔 부모의 양육행동을 측정하기 위한 척도를 나지혜(2012)가 유아기 자녀를 둔 부모에게 적절하게 수정한 척도를

사용하였다. 본 척도는 45문항으로, 온정(9문항), 논리적 설명(10문항), 개입(9문항), 강압(7문항), 방임(10문항)의 5가지 하위요인으로 구성된다. 각 하위요인의 문항의 예를 살펴보면, 온정은 ‘아이에게 다정하고 부드러운 목소리로 말을 한다.’ 등이, 논리적 설명은 ‘아이의 잘못된 행동에 대해 아이에게 이야기하고 논리적으로 설명해준다.’ 등이, 개입은 ‘아이가 하는 일을 잠자코 보지 못하고 간섭을 한다.’ 등이, 강압은 ‘이유를 설명하기 보다는 별로써 아이를 지도한다.’ 등이, 방임은 ‘아이가 어떤 생각을 갖고 있는지에 대해 관심이 없다.’ 등이 포함된다. 각 문항은 4점 Likert 척도로 측정하였으며, 방향성이 다른 문항은 역채점한 후 각 하위요인별로 평균 점수를 산출하였다. 점수가 높을수록 어머니가 각각의 양육행동을 더 많이 보임을 의미하며, 어머니의 양육행동의 Cronbach's α 는 온정이 .86, 논리적 설명이 .91, 개입이 .90, 강압이 .88, 방임이 .78이었다.

3) 유아의 수면문제

유아의 수면문제를 측정하기 위해 Owens, Spirito와 McGuinn(2000)이 개발한 The Children's Sleep Habits Questionnaire(CSHQ)를 김유라와 이경숙(2011)이 번안한 척도를 사용하였다. 본 척도는 33문항으로 구성되고, 취침시간 저항(6문항), 수면착수 지연(1문항), 수면의 양(3문항), 수면불안(4문항), 밤 동안에 깨기(3문항), 병리적 수면행동(7문항), 수면 호흡장애(3문항), 주간 졸림증(8문항)의 8가지 하위요인으로 이루어지며, 2문항은 두 가지의 하위요인에 중복되어 포함된다. 본 연구에서는 전반적인 수면문제를 살펴보기 위해 선행 연구들(Gregory, Rijsdijk, Lau, Dahl, & Eley, 2009; Hoffman et al., 2008)을 근거로 전체 문항의 평균을 구하여 분석에 사용하였다. 문항의 예로는 ‘어두운 곳에서 자는 것을 무서워한다.’, ‘너무 적게 잔다.’, ‘잠자는 동안 많이 뒤척인다.’, ‘밤에 두 번 이상 깬다.’, ‘아침에 기분이 안 좋은 상태로 깬다.’ 등이 포함된다. 각 문항은 3점 Likert 척도로 측정하였으며, 방향성이 다른 문항들은 역채점한 후 전체의 평균 점수를 산출하였다. 점수가 높을수록 유아가 수면문제를 더 많이 보이는 것을 의미하며, 유아의 수면문제의 Cronbach's α 는 .77이었다.

3. 연구절차

본 연구는 생명윤리심의위원회의 승인(IRB NO. 130-13)을 받은 후 자료수집을 실시하였다. 연구대상을 모집하기 위해 인터넷 육아 커뮤니티의 공지를 통해 자발적으로 설문조사에 응하겠다고 신청한 어머니들에게 전화로 본 연구에 대해 설명하였으며, 이에 동의한 355명의 어머니들에게 우편으로 질문지를 발송하였다. 회수된 311부의 질문지 중 불성실하게 응답되었거나 자녀의 연령이 만 3-5세에 속하지 않는 경우를 제외하고, 총 300부를 본 연구의 분석에 사용하였다. 설문조사에 참여한 어머니들에게는 모바일 문화상품권 1만원이 지급되었다.

4. 자료분석

수집된 자료는 SPSS 18.0 프로그램을 사용하여 분석하였다. 우선 연구대상의 사회인구학적 특성을

살펴보기 위해 빈도와 백분율을 산출하였으며, 조사도구의 신뢰도를 확인하기 위해 Cronbach's α 를 산출하였다. 예비분석으로 유아의 수면문제가 유아의 성별, 연령 및 출생순위와 어머니의 취업 유무에 따라 차이가 있는지를 살펴보기 위해 t 검증과 F 검증을 실시하였다. 본 분석에서는 어머니의 결혼만족도, 양육행동 및 유아의 수면문제 간의 각각의 관계를 살펴보기 위해 Pearson의 상관관계분석을 실시하였다. 또한, 어머니의 결혼만족도와 유아의 수면문제 간의 관계에서 어머니의 양육행동이 매개적 역할을 하는지를 알아보기 위해 Baron과 Kenny(1986)의 세 단계 접근 모형에 근거하여 회귀분석을 실시한 후, Sobel test를 통해 매개효과의 유의성을 검증하였다.

Ⅲ. 결과 및 해석

1. 예비분석

본 분석에 앞서, 유아의 성별, 연령 및 출생순위와 어머니의 취업 유무에 따라 유아의 수면문제에 차이가 있는지를 살펴보기 위해 t 검증과 F 검증을 실시하였다(<표 2>). 그 결과, 유아의 수면문제는 유아의 성별 및 연령과 어머니의 취업 유무에 따라서는 유의한 차이가 나타나지 않았으나, 유아의 출생순위에 따라서는 유의한 차이가 나타났다($F = 4.67, p < .05$). Duncan의 사후검증 결과, 외동이($M = 1.51$)인 유아보다 둘째 이상($M = 1.42$)인 유아보다 수면문제를 더 많이 보였다.

<표 2> 유아의 성별, 연령 및 출생순위와 어머니의 취업 유무에 따른 유아의 수면문제의 차이 ($N = 292-300$)

사회인구학적 특성	유아의 수면문제			
	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t/F</i>
유아의 성별				
남아	156	1.48	.20	.40
여아	143	1.47	.19	
유아의 연령				
만 3세	144	1.48	.20	1.03
만 4세	94	1.48	.19	
만 5세	62	1.44	.18	
유아의 출생순위				
외동이	114	1.51 ^a	.19	4.67*
첫째	123	1.46 ^{ab}	.21	
둘째 이상	62	1.42 ^b	.17	
어머니의 취업 유무				
비취업모	155	1.46	.22	-1.12
취업모	137	1.49	.17	

* $p < .05$.

주. a, ab, b는 Duncan의 사후검증 결과임.

2. 어머니의 결혼만족도, 양육행동과 유아의 수면문제 간의 관계

어머니의 결혼만족도, 양육행동과 유아의 수면문제 간의 관계를 살펴보기 위해 Pearson의 상관관계분석을 실시하였다(<표 3>). 첫째, 어머니의 결혼만족도와 유아의 수면문제 간에는 부적으로 유의한 상관이 나타나($r = -.27, p < .001$), 어머니의 결혼만족도가 낮을수록 유아는 더 많은 수면문제를 보였다.

둘째, 어머니의 결혼만족도는 양육행동의 모든 하위요인들과 유의한 상관을 나타내었다. 구체적으로 어머니의 결혼만족도는 온정 및 논리적 설명과는 정적으로 유의한 상관을 보인 반면(온정: $r = .50, p < .001$, 논리적 설명: $r = .34, p < .001$), 개입, 강압 및 방임과는 부적으로 유의한 상관을 보였다(개입: $r = -.34, p < .001$, 강압: $r = -.27, p < .001$, 방임: $r = -.22, p < .001$). 즉, 어머니가 결혼만족도를 높게 지각할수록 온정 및 논리적 설명과 같은 긍정적 양육행동을 더 많이 보이는 반면, 어머니가 결혼만족도를 낮게 지각할수록 개입, 강압 및 방임과 같은 부정적 양육행동을 보다 많이 보인다고 응답하였다.

셋째, 어머니의 양육행동 가운데 온정과 논리적 설명은 유아의 수면문제와 부적으로 유의한 상관을 보인 반면(온정: $r = -.25, p < .001$, 논리적 설명: $r = -.13, p < .05$), 강압은 유아의 수면문제와 정적으로 유의한 상관을 보였다($r = .13, p < .05$). 즉, 어머니가 온정적으로 대하고 논리적 설명을 많이 해줄수록 유아는 수면문제를 덜 나타낸 반면, 어머니가 강압적으로 양육할수록 유아는 수면문제를 더 많이 나타내었다. 한편, 어머니의 양육행동 가운데 개입과 방임은 유아의 수면문제와 유의한 상관이 나타나지 않았다.

<표 3> 어머니의 결혼만족도, 양육행동과 유아의 수면문제 간의 상관관계 (N = 300)

	1	2	3	4	5	6	7
1. 어머니의 결혼만족도	-						
어머니의 양육행동							
2. 온정	.50***	-					
3. 논리적 설명	.34***	.59***	-				
4. 개입	-.34***	-.50***	-.35***	-			
5. 강압	-.27***	-.39***	-.29***	.60***	-		
6. 방임	-.22***	-.24***	-.21***	.19**	.27***	-	
7. 유아의 수면문제	-.27***	-.25***	-.13*	.11 ⁺	.13*	.05	-
M	3.70	3.15	3.24	2.14	1.72	1.08	1.47
SD	0.78	0.43	0.43	0.56	0.59	0.16	0.19
최소값	1.18	2.11	2.20	1.00	1.00	1.00	1.03
최대값	5.00	4.00	4.00	3.78	3.43	2.00	2.67

⁺ $p = .05$, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

3. 어머니의 결혼만족도와 유아의 수면문제 간의 관계에서 어머니의 양육행동의 매개적 역할

어머니의 결혼만족도와 유아의 수면문제 간의 관계에서 어머니의 양육행동이 매개적 역할을 하는지를 살펴보기 위하여 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 세 단계 접근 모형에 근거하여 회귀분석을 실시하였다. 첫 번째 단계에서는 독립변인이 매개변인에 미치는 영향(모형 1)을, 두 번째 단계에서는 독립변인이 종속변인에 미치는 영향(모형 2)을, 그리고 세 번째 단계에서는 독립변인과 매개변인이 함께 종속변인에 미치는 영향(모형 3)을 살펴보았다. 이때, 매개변인은 종속변인에 유의한 영향을 미치고, 독립변인이 종속변인에 미치는 영향은 모형 2보다 모형 3에서 감소하거나(부분 매개), 사라지는지(완전 매개)를 확인하였다. 이러한 Baron과 Kenny(1986)의 세 단계 접근 모형을 분석하기 위해서는 독립변인, 매개변인 및 종속변인 간에 서로 유의한 상관이 있어야 하는데, 본 연구에서는 어머니의 결혼만족도와 온정 및 유아의 수면문제 간의 관계, 어머니의 결혼만족도와 논리적 설명 및 유아의 수면문제 간의 관계, 어머니의 결혼만족도와 강압 및 유아의 수면문제 간의 관계, 즉 세 가지 경우가 이러한 조건에 부합하였다.

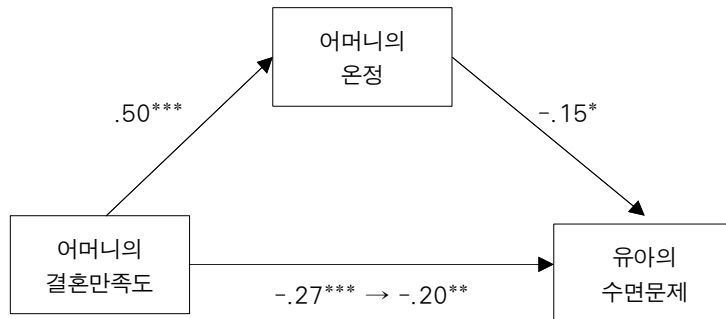
먼저, 어머니의 결혼만족도와 유아의 수면문제 간의 관계에서 어머니의 온정이 매개적 역할을 하는지를 살펴보았다(<표 4>). 그 결과, 모형 1에서 어머니의 결혼만족도는 온정에 정적으로 유의한 영향을 미쳤으며($\beta = .50, p < .001$), 모형 2에서 어머니의 결혼만족도는 유아의 수면문제에 부적적으로 유의한 영향을 미쳤다($\beta = -.27, p < .001$). 모형 3에서 어머니의 온정은 유아의 수면문제에 부적적으로 유의한 영향을 미쳤으며($\beta = -.15, p < .05$), 어머니의 결혼만족도가 유아의 수면문제에 미치는 영향은 모형 2보다 감소되었다($\beta = -.27, p < .001 \rightarrow \beta = -.20, p < .01$). Sobel test를 실시한 결과에서도 이러한 매개효과는 유의하여($z = -2.25, p < .05$), 어머니의 온정은 어머니의 결혼만족도와 유아의 수면문제 간의 관계에서 부분 매개하는 것으로 나타났다([그림 2]). 즉, 어머니가 결혼만족도를 낮게 지각할수록 유아는 수면문제를 더 많이 경험하였을 뿐만 아니라 낮은 결혼만족도를 지각하는 어머니는 유아를 덜 온정적으로 양육하였고 이는 유아의 수면문제를 증가시켰다.

다음으로, 어머니의 결혼만족도와 유아의 수면문제 간의 관계에서 어머니의 논리적 설명 또는 강압이 매개적 역할을 하는지를 살펴보았다. 그 결과, 모형 1에서 독립변인이 매개변인에 미치는 영향(논리적 설명: $\beta = .34, p < .001$, 강압: $\beta = -.27, p < .001$)과 모형 2에서 독립변인이 종속변인에 미치는 영향($\beta = -.27, p < .001$)은 유의하였으나, 모형 3에서 매개변인이 종속변인에 미치는 영향이 어머니의 논리적 설명과 강압 둘 다 유의하지 않았다(논리적 설명: $\beta = -.05, p > .05$, 강압: $\beta = .07, p > .05$). 이는 어머니의 논리적 설명 또는 강압은 어머니의 결혼만족도와 유아의 수면문제 간의 관계를 매개하지 않음을 의미한다.

〈표 4〉 어머니의 결혼만족도와 유아의 수면문제 간의 관계에서 어머니의 양육행동의 매개적 역할 (N = 300)

모형	독립변수	종속변수	β	F	R ²	z
1	어머니의 결혼만족도	→ 어머니의 온정	.50***	98.59***	.25	
2	어머니의 결혼만족도	→ 유아의 수면문제	-.27***	23.31***	.07	-2.25*
3	어머니의 결혼만족도	→ 유아의 수면문제	-.20**	14.52***	.09	
	어머니의 온정		-.15*			
1	어머니의 결혼만족도	→ 어머니의 논리적 설명	.34***	40.12***	.12	
2	어머니의 결혼만족도	→ 유아의 수면문제	-.27***	23.31***	.07	
3	어머니의 결혼만족도	→ 유아의 수면문제	-.25***	11.92***	.07	
	어머니의 논리적 설명		-.05			
1	어머니의 결혼만족도	→ 어머니의 강압	-.27***	22.86***	.07	
2	어머니의 결혼만족도	→ 유아의 수면문제	-.27***	23.31***	.07	
3	어머니의 결혼만족도	→ 유아의 수면문제	-.25***	12.29***	.08	
	어머니의 강압		.07			

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.



* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

(그림 2) 어머니의 결혼만족도와 유아의 수면문제 간의 관계에서 어머니의 온정의 매개적 역할

VI. 논의 및 결론

본 연구는 만 3-5세 유아와 그들의 어머니들을 대상으로 어머니의 결혼만족도, 양육행동 및 유아의 수면문제 간의 각각의 관계를 살펴본 후, 세 연구변인들 간에 밀접한 관련성에 기초하여 어머니의 결혼만족도와 유아의 수면문제 간의 관계에서 어머니의 양육행동의 매개적 역할을 탐색해보았다. 본 연구의 주요 결과를 요약하고 논의하면 다음과 같다.

첫째, 어머니의 결혼만족도와 유아의 수면문제 간의 관계와 관련하여, 어머니의 결혼만족도가 낮을수록 유아는 더 많은 수면문제를 보이는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 어머니의 부부관

계와 유아의 수면문제 간의 부적 상관(김선미, 김영희, 2015) 그리고 부부갈등과 유아의 수면문제 간의 정적 상관(김영희, 문정숙, 2007)을 발견한 선행 연구들과 유사하다. 뿐만 아니라, 부부갈등과 학령기 아동의 수면문제 간의 정적 관련성을 보고한 선행 연구결과들(El-Sheikh et al., 2006; El-Sheikh et al., 2012)과도 동일한 맥락이다. 부부관계가 자녀의 발달 및 적응에 미치는 영향과 관련하여 연구자들은 부부갈등에 가장 많은 관심을 가져왔으며, 이는 자녀의 수면문제에 대해서도 마찬가지이다. 부부갈등은 결혼만족도와 높은 부적 상관을 보이는 변인으로(서석원, 이대균, 2013; 신나래, 2015), 부부갈등에 지속적으로 노출된 아동은 높은 불안이나 두려움을 경험하기 쉽고 이로 인해 잠들기 어려워하거나 자다가 자주 깨거나 악몽을 꾸는 것과 같은 수면문제를 더 많이 보이는 것으로 사료된다. 선행 연구들과 달리, 본 연구는 어머니가 부부관계에서 느끼는 만족도에 초점을 두어 어머니의 결혼만족도와 유아의 수면문제 간의 관계를 살펴보았는데, 실제로 부부 간에 일어나는 갈등이나 행동뿐만 아니라 어머니가 부부관계에서 느끼는 심리적 만족감 역시 자녀의 수면문제와 관련이 있는 것으로 나타났다. 선행 연구결과들과 본 연구결과를 종합해볼 때, 부부 간에 서로 존중하는 마음을 갖고 애정 표현을 자주 하며 충분한 대화를 통해 크고 작은 갈등을 합리적으로 해결하는 등 긍정적인 부부관계를 모색하고 결혼만족도를 높임으로써 유아가 건강한 수면을 취할 수 있도록 도울 필요가 있다.

둘째, 어머니의 결혼만족도와 양육행동 간의 관계와 관련하여, 어머니는 결혼만족도가 높을수록 유아에게 온정, 논리적 설명 등 긍정적 양육행동을 더 많이 나타낸 반면, 결혼만족도가 낮을수록 유아에게 개입, 강압, 방임 등 부정적 양육행동을 보다 많이 나타내었다. 이는 어머니의 결혼만족도와 온정, 자율성 존중, 한계설정 등과 같은 긍정적 양육행동 간의 정적 관련성(김현령, 류수민, 2015; 박경자, 권연희, 2002; 신소정, 2014; 우수정, 2016; 전현진, 박성연, 1999)과 어머니의 결혼만족도와 통제, 권위주의 등과 같은 부정적 양육행동 간의 부적 관련성(김춘경, 조민규, 2015; 신소정, 2014; 전현진, 박성연, 1999)을 보고한 선행 연구들과 동일한 맥락이다. 본 연구의 결과와 유사하게, 부부관계와 부모-자녀관계 간의 관련성을 메타분석한 연구에서도 부부관계는 부모-자녀관계와 정적인 관계가 있는 것을 확인하였다(Erel & Burman, 1995). 이러한 결과는 가족체계 안에서 부부관계를 통해 느끼는 감정이나 행동이 자녀와의 상호작용으로 일반화된다는 spill-over 가설(Engfer, 1988; Erel & Burman, 1995)을 지지하는 결과이다. 즉, 부부관계에서 느끼는 적대감이나 불만은 자녀와의 관계에서의 부정적 감정으로 이어져 어머니는 화를 내거나 개입 또는 강압하는 양육행동을 더 많이 보일 수 있으며, 한편으로는 부부 간 문제에 집중하느라 자녀에게 민감하게 반응하지 못하여 방임할 수도 있을 것이다. 반면, 부부관계에 대한 만족감이 높은 경우 배우자가 자녀양육 시 지원적 역할을 할 수 있을 뿐만 아니라 어머니의 자녀양육에 대한 자신감을 강화하여 온정이나 논리적 설명과 같은 긍정적 양육행동을 더 많이 보일 수 있을 것이다. 다시 말해, 자녀의 건강한 전인적 발달을 위해 부모의 역할이 강조되나, 이와 동시에 부부 간에 관계의 질을 높이려는 노력 또한 요구됨을 알 수 있다.

셋째, 어머니의 양육행동과 유아의 수면문제 간의 관계와 관련하여, 어머니가 유아에게 온정적이고 논리적 설명을 많이 하는 양육행동을 보일수록 유아는 수면문제를 덜 경험하는 반면, 어머니가 유아에게 강압적인 양육행동을 보일수록 유아는 수면문제를 더 많이 경험하는 것으로

나타났다. 국내의 경우 어머니의 양육행동과 유아의 수면문제 간의 관계를 살펴본 선행 연구가 드물어, 국외의 선행 연구들과 비교해보면 본 연구에서 발견한 어머니의 온정 및 논리적 설명과 유아의 수면문제 간의 부적 관련성은 부모의 민감, 온정, 친밀, 자율성 지지 등과 같은 긍정적 양육행동이 자녀의 수면에 긍정적 영향을 미친다는 연구결과들과 유사하다. 구체적으로, 어머니가 어렸을 때 민감하고 자율성을 지지하는 양육을 보인 경우 유아의 야간 수면시간이 더 길었고 (Bordeleau et al., 2012), 어머니가 민감하고 친밀하게 자녀를 양육한 경우 학령기 아동은 수면문제를 덜 보였으며(Bell & Belsky, 2008), 부모가 온정적인 경우 학령기 아동은 주중 수면시간이 더 긴 것으로 나타났다(Adam et al., 2007). 반면, 어머니의 강압과 유아의 수면문제 간의 정적 관련성을 확인한 본 연구결과는 어머니와 신체적 갈등이 높은 학령기 아동이 더 많은 수면문제를 나타낸다는 연구결과(El-Sheikh et al., 2012)와 일맥상통한다. 이처럼, 본 연구에서는 어머니의 높은 온정 및 논리적 설명과 낮은 강압이 자녀의 수면문제의 위험을 줄이는 것으로 나타났는데, 이러한 결과에 대해 다음과 같이 두 가지로 해석해볼 수 있다. 첫째, 어머니가 자녀를 다정하게 대하고 자녀의 잘못된 행동에 대해 논리적으로 설명하며 강압적으로 자녀를 처벌하지 않을 때 자녀는 가정 내에서 정서적 안정감을 느낄 수 있으며, 이는 유아의 수면을 촉진할 수 있을 것이다. 둘째, 수면의 조절은 각성, 정서, 주의의 조절과 밀접하게 관련된다고 보고되는데(Dahl, 1996), 유아기에 부모는 외부 조절자로서 유아가 자기 자신을 조절할 수 있도록 도울 수 있다. 다시 말해, 어머니가 자녀에게 애정을 표현하며 칭찬을 자주 하고 별로서 자녀를 지도하기보다 그 이유를 설명해주는 양육을 할 때 유아는 스스로 자기 자신을 조절하는 능력을 향상시키게 되어, 결과적으로 유아의 수면의 조절에도 긍정적 영향을 미칠 것이다. 실제로, 충동조절 또는 정서조절과 수면 간에 정적 상관이 있음을 발견한 연구결과들(유수옥, 조유나, 2014; Bernier, Carlson, Bordeleau, & Carrier, 2010)은 이러한 해석을 뒷받침하며, 특히 Bernier 등(2010)은 수면을 생리적인 조절체계로서 바라보고 있다. 어머니의 양육행동이 유아의 수면문제에 영향을 미친다는 본 연구의 결과는 유아를 둘러싸고 있는 다양한 환경 중 어머니 역할의 중요성을 다시 한 번 환기시킨다.

비록 본 연구는 어머니의 양육행동이 유아의 수면문제에 미치는 영향에 초점을 두고 있으나, 어머니의 양육행동과 유아의 수면문제 간의 관계는 교류적 관점으로 이해할 필요가 있다. 예를 들어, 수면문제가 있는 영유아기 자녀를 둔 어머니들은 높은 피로감을 경험하는 것으로 보고되며, 이러한 높은 피로감은 우울, 불안, 스트레스와 같은 어머니의 안녕감에 영향을 미칠 뿐만 아니라 부정적 양육행동을 야기할 수 있다(Giallo, Rose, & Vittorino, 2011). 이러한 연구결과와 본 연구결과를 종합하면, 부정적인 가족환경은 자녀의 수면문제를 유발할 수 있으며, 이는 다시 부모의 안녕감을 위협하고 자녀양육에도 부정적 영향을 미치는 것을 알 수 있다. 실제로, 어머니의 부정적 정서 및 양육행동과 자녀의 수면문제 간의 상호적 영향이 학령기 아동을 대상으로 한 종단 연구를 통해 밝혀졌는데, 3학년 때 어머니의 우울과 같은 부정적 정서와 부정적인 양육행동은 3학년보다 6학년 때 자녀의 수면문제가 더 악화되는 것을 예측하였을 뿐만 아니라 3학년 때 자녀의 수면문제는 5학년 때 어머니의 부정적 정서와 부정적인 양육행동이 이전보다 증가하는 것을 예측하였다(Bell & Belsky, 2008). 이러한 결과는 자녀의 수면문제를 가족의 맥락 안에서 부

모와 자녀가 서로 영향을 주고받는 양방향적인 과정으로 이해할 필요가 있음을 의미한다.

넷째, 어머니의 결혼만족도와 유아의 수면문제 간의 관계에서 어머니의 양육행동의 매개적 역할과 관련하여, 어머니의 온정이 어머니의 결혼만족도와 유아의 수면문제 간의 관계를 부분 매개하는 것으로 나타났다. 즉, 결혼만족도가 낮은 어머니의 유아는 더 많은 수면문제를 경험하였으며, 이러한 어머니는 유아에게 덜 온정적인 양육을 보임으로써 유아의 수면문제를 증가시키는 것으로 연결되었다. 본 연구는 어머니의 결혼만족도와 양육행동 및 유아의 수면문제 간의 밀접한 관련성에 기초하여, 어머니의 결혼만족도와 유아의 수면문제 간의 관계에서 어머니의 양육행동이 매개적 역할을 하는지를 탐색해보았으나, 본 연구와 같이 세 변인 간의 관계를 살펴본 선행 연구를 발견하기가 쉽지 않다. 다만, 본 연구의 결과는 부부관계가 어머니의 양육행동을 통해 자녀의 문제행동에 영향을 미침을 밝힌 선행 연구들과 유사한 맥락에서 이해해볼 수 있다. 예를 들어, 어머니가 지각하는 부부갈등은 유아의 내재화 및 외현화 문제행동에 직접적으로 영향을 미쳤을 뿐만 아니라 어머니의 사회정서적 양육행동을 통해 간접적으로도 영향을 미치는 것으로 나타났으며(한인숙, 양혜정, 2015), 어머니의 애정적 양육행동은 부부갈등과 유아의 행동조절 간의 관계를 매개하였다(민하영, 2010). 이러한 연구결과들로 미루어볼 때, 결혼만족도를 비롯한 부부관계는 어머니의 양육행동을 통해 간접적으로 자녀의 발달 및 적응에 영향을 미칠 수 있으며, 이러한 경로는 자녀의 수면문제의 경우에도 동일하게 나타남을 알 수 있다.

한편, 본 연구에서는 어머니의 양육행동의 다섯 가지 하위요인들 중 온정에서만 부분 매개효과가 나타났다. 어머니의 논리적 설명이나 강압의 경우, 각각 유아의 수면문제와 일대일로 살펴 보았을 때는 유의한 상관성이 나타났으나, 어머니의 결혼만족도와 함께 동시에 고려하자 그 영향력이 사라졌다. 이와 관련하여, 본 분석 외에 추가적으로 유아의 수면문제에 대한 어머니의 결혼만족도와 온정, 논리적 설명, 개입, 강압 및 방임 등 양육행동의 상대적 영향력을 살펴본 결과, 이 중 어머니의 결혼만족도가 유아의 수면문제에 가장 커다란 영향을 나타내었으며($\beta = -.21, p < .01$), 그 다음은 어머니의 온정이었다($\beta = -.18, p < .05$). 이러한 결과를 근거로, 어머니의 양육행동보다 어머니의 결혼만족도가 유아의 수면문제에 직접적으로 미치는 영향력이 상대적으로 커서, 어머니의 양육행동의 매개효과가 다소 미약하게 발견된 것으로 해석해볼 수 있다. 또한, 온정, 논리적 설명, 개입, 강압, 방임 등 어머니의 양육행동의 하위요인들 중 온정이 유아의 수면문제를 가장 잘 설명하는 양육행동이므로 온정에서만 매개효과가 발견된 것으로 이해해볼 수도 있다.

결론적으로 본 연구는 어머니의 결혼만족도와 양육행동이 유아의 수면문제에 미치는 영향을 밝힘으로써, 유아의 수면문제에서 가족 맥락의 중요성을 강조하였다. 구체적으로 본 연구에서는 어머니의 낮은 결혼만족도와 부정적인 양육행동이 유아의 수면문제의 위험을 높이는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 유아의 건강하고 안정된 수면을 위해 부부 간에 원만한 관계를 형성함으로써 가정의 정서적 분위기를 긍정적으로 조성할 필요가 있으며, 부모는 유아에게 온정이나 논리적 설명 등과 같은 긍정적 양육행동을 보여야 함을 시사한다. 이를 위해 부모교육이나 부부상담 등을 통해 어린 자녀를 둔 부모가 행복한 결혼생활을 유지할 수 있도록 돕고 긍정적 양육행동을 배울 수 있도록 지원하는 사회적 노력이 요구된다. 또한, 국내외 선행 연구들에서는 유아의

수면이 유아의 신체, 인지, 정서 및 사회성 발달에 영향을 미침을 보고하고 있으므로(김수정, 2015; 김윤희, 2015; 오연주, 이정수, 2014; 유수옥, 조유나, 2014; 조유나, 최윤이, 2011; 최은아, 송하나, 2015; 황혜정, 2016; Bates et al., 2002), 부모는 유아가 충분하고 질 좋은 수면을 취할 수 있도록 보다 많은 관심을 가질 필요가 있다. 국외의 연구들에서는 자녀가 잠자리에 들 때 부모가 지나치게 신체적으로 위안을 주는(comforting) 행동을 하거나 적극적으로 달래주는 것과 같이 많이 개입하기보다는 최소한으로 개입하는 것이 바람직하다고 보고한다. 다시 말해, 자녀의 수면 시 자녀의 독립심을 격려하거나 자녀가 스스로 자기 자신을 달래는 능력(self-soothing)을 기르도록 돕는 양육행동이 자녀의 건강한 수면에 도움을 줄 수 있다(Mindell et al., 2010; Sadeh et al., 2009; Sadeh, Tikotzky, & Scher, 2010).

본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 먼저, 본 연구는 어머니의 결혼만족도, 양육행동 및 유아의 수면문제 등 모든 연구변인들을 어머니의 보고로만 측정하여, 연구변인들 간의 관계가 실제보다 부풀려졌을 가능성이 있다. 따라서 후속 연구에서는 어머니의 양육행동의 경우 실제 어머니-유아 간 상호작용을 관찰하거나 유아의 수면의 경우 수면활동기록기(actigraph)를 사용하는 것과 같이 보다 다양한 연구방법을 활용하여 객관적으로 자료를 수집할 필요가 있다. 다음으로, 본 연구는 자녀양육을 주로 담당하는 어머니에 초점을 두어, 어머니의 결혼만족도와 양육행동이 유아의 수면문제에 미치는 영향에 대해 살펴보았다. 하지만 선행 연구에서는 아버지와의 상호작용의 질 또한 유아의 수면문제에 영향을 미치는 선행 요인이 될 수 있음을 보고하고 있다(Bordeleau et al., 2012). 따라서 추후 연구에서는 어머니뿐만 아니라 아버지도 포함한다면 유아의 수면문제에 미치는 가족 맥락의 영향을 보다 폭넓게 이해할 수 있을 것으로 사료된다. 이외에도, 본 연구는 유아기에 초점을 두어 가족 맥락이 유아의 수면문제에 미치는 영향에 대해 살펴보았다. 그러나 Adam 등(2007)은 부모의 온정과 학령기 아동의 수면시간과는 정적 관련성을 확인한 반면, 청소년의 수면시간과는 유의한 관계를 발견하지 못하였다. 이러한 결과는 부모의 양육행동이 자녀의 수면에 미치는 영향이 자녀의 발달단계에 따라 달라질 수 있음을 시사한다. 따라서 후속 연구에서는 유아기 외에 영아기, 걸음마기, 학령기, 청소년기 등 다양한 발달단계를 대상으로 가족 맥락이 자녀의 수면에 미치는 영향을 살펴볼 필요가 있다. 마지막으로, 국외의 몇몇 연구들에서는 TV나 컴퓨터, 비디오 게임 등에 많이 노출된 유아가 짧은 수면 시간을 보인다는 연구결과들이 보고되고 있다(Nathanson & Fries, 2014; Séguin & Klimek, 2015). 최근 국내에서 유아의 스마트폰 이용이 급증하고 있을 뿐만 아니라 TV, 컴퓨터, 비디오 게임 등의 사용도 많이 이루어지고 있으므로, 이러한 전자기기의 사용이 유아의 수면에 미치는 영향에 대해 살펴보는 것도 흥미로울 것이다.

이와 같은 제한점에도 불구하고, 본 연구는 다음과 같은 의의를 지닌다. 본 연구는 유아의 수면에 대한 국내의 연구가 부족한 상황에서 가족의 맥락 안에서 어머니에 초점을 두어 유아의 수면문제에 영향을 미치는 선행 요인들을 살펴보았다. 그 결과, 어머니의 낮은 결혼만족도와 부정적 양육행동이 유아의 수면문제와 관련됨을 발견함으로써, 가족 맥락과 어머니 역할의 중요성을 강조하였다. 또한, 본 연구는 어머니의 결혼만족도와 양육행동이 각각 유아의 수면문제에 미치는 영향을 단편적으로 살펴보는 것에서 나아가, 세 연구변인들 간의 관계를 종합하여 그 경로를

탐색해보았다는 점에 의의가 있다. 이를 통해 어머니의 결혼만족도와 유아의 수면문제 간의 관계를 설명해주는 기제로서 어머니의 양육행동의 역할을 확인하였다. 본 연구의 결과는 유아가 충분한 수면을 취하고 안정적인 수면패턴을 형성할 수 있도록 부부 간에 원만한 관계를 이루고 긍정적으로 자녀를 양육해야 함을 시사한다. 이러한 결과는 유아기 자녀를 둔 부모들을 위한 부모교육 프로그램을 개발하는 데 중요한 기초자료로 활용될 수 있으리라 기대된다. 구체적으로 부모교육을 통해 부모에게 부부관계가 양육행동과 수면문제를 비롯한 자녀의 발달 및 적응에 영향을 미칠 수 있음을 알리고, 부부관계에 대한 만족감을 높일 수 있도록 부부 간에 효율적으로 의사소통할 수 있는 방법을 제공해줄 필요가 있다. 또한, 온정 및 논리적 설명 등과 같은 긍정적 양육행동의 중요성을 강조하고, 실제 자녀와의 상호작용 시 부모가 이러한 양육행동을 보일 수 있도록 그 구체적인 방법과 기술을 제시해주어야 한다. 이와 더불어, 유아기 수면이 신체, 인지, 정서 및 사회성 등 전인적 발달에 미치는 영향과 수면에 영향을 미치는 다양한 선행 요인들에 대한 정보를 부모에게 제공함으로써, 부모가 유아의 건강한 수면에 보다 많은 관심을 가질 수 있도록 도와야 한다.

참고문헌

- 김선미, 김영희 (2015). 어머니의 부부관계, 우울, 신체화증상과 수면의 질이 유아의 수면문제와 문제행동에 미치는 영향. **유아교육·보육복지연구**, **19**(3), 219-243.
- 김수정 (2015). 유아의 수면 습관이 인지, 정서, 행동에 미치는 영향. **아동과 권리**, **19**(3), 319-341.
- 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
- 김영희, 문정숙 (2007). 어머니의 우울과 수면의 질 및 부부갈등이 아동의 수면문제에 미치는 영향: 가족수입을 조절변인으로. **놀이치료연구**, **11**(1), 1-19.
- 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. doi:10.18023/kjece.2015.35.1.016
- 김춘경, 조민규 (2015). 어머니의 성인애착과 결혼만족도 및 양육태도가 유아의 외현화 및 내재화 문제에 미치는 영향. **학습자중심교과교육연구**, **15**(6), 171-195.
- 김현령, 류수민 (2015). 어머니의 양육스트레스, 결혼만족도가 유아의 문제행동에 미치는 영향에서 양육방식의 매개효과. **유아교육학논집**, **19**(2), 193-209.
- 나지혜 (2012). 어머니 및 아버지의 양육행동이 유아의 사회적 능력에 미치는 영향. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 민하영 (2010). 어머니가 보고한 부부갈등과 유아의 행동조절 및 정서조절 관계에서 애정-거부적 양육행동의 매개효과. **한국가정관리학회지**, **28**(5), 1-12.

- 박경자, 권연희 (2002). 문제 해결을 위한 모-자 상호작용시 어머니 행동과 관련된 변인: 결혼 만족도, 자녀양육 스트레스, 애착 안정성. **아동학회지**, **23**(4), 53-70.
- 서석원, 이대균 (2013). 어머니의 결혼만족도, 부부갈등 및 영아의 정서성 기질이 어머니 양육스트레스에 미치는 영향: 어머니 우울의 매개효과. **유아교육연구**, **33**(5), 279-298. doi:10.18023/kjece.2013.33.5.012
- 신나래 (2015). 부부갈등이 유아녀 여성의 취업여부에 미치는 영향: 자아존중감과 결혼만족도의 매개효과를 중심으로. **한국가족복지학**, **50**, 213-238.
- 신소정 (2014). 부모의 정서지능과 결혼만족도, 양육태도와의 관계 연구. **한국케어매니지먼트연구**, **13**, 133-153.
- 오연주, 이정수 (2014). 유아의 수면 시간이 유치원에서의 부적응에 미치는 영향. **한국유아체육학회지**, **15**(1), 41-49.
- 우수정 (2016). 어머니의 결혼만족도와 온정적 양육행동이 유아의 외현화 문제행동에 미치는 영향. **생애학회지**, **6**(2), 27-40.
- 유수옥, 조유나 (2014). 유아 수면의 질이 정서조절 및 공격성에 미치는 영향. **열린부모교육연구**, **6**(1), 21-40.
- 유은희, 박성연 (1991). 기혼자녀의 부모에 대한 애착 및 자율성 발달유형과 결혼만족도. **대한가정학회지**, **29**(1), 139-158.
- 이선희 (2012). 학령기 자녀의 부모용 양육행동 척도 개발 연구. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 이유리, 박성연 (2009). 아버지의 원가족 분위기, 결혼만족도, 삶의 만족도 및 양육행동이 부자간 친밀감에 영향을 미치는 경로. **한국가정관리학회지**, **27**(4), 177-188.
- 이정순 (2010). 부부관계가 어머니와 유아의 행동 및 유아의 정서불안 행동에 미치는 영향. **유아교육학논집**, **14**(3), 37-56.
- 임현주 (2016). 유아의 기질·부모의 양육변인 군집에 따른 유아의 문제행동 차이에 관한 연구. **유아교육연구**, **36**(1), 37-55. doi:10.18023/kjece.2016.36.1.002
- 장미경, 김영희, 문정숙 (2008). 유아의 기질과 스트레스가 수면문제에 미치는 영향. **생활과학연구논총**, **12**(1), 41-60.
- 전현진, 박성연 (1999). 부모의 아동기 경험, 인성 및 결혼만족도가 양육행동에 미치는 영향. **아동학회지**, **20**(3), 153-169.
- 조유나, 최윤이 (2011). 홀리스틱 교육관점으로 본 유아의 수면과 신체발달 및 자기 조절력과의 관계. **홀리스틱교육연구**, **15**(3), 105-120.
- 조준오, 장현기, 이희영 (2016). 유아기 어머니의 결혼만족도와 자녀 문제행동간의 관계에서 어머니 정신건강의 매개효과. **아동교육**, **25**(2), 382-400. doi:10.17643/KJCE.2016.25.2.08
- 최은아, 송하나 (2015). 유아의 만 3세 기질이 만 4세 또래 상호작용에 미치는 영향: 만 4세 수면문제와 주의집중 문제의 순차적 이중매개효과를 중심으로. **아동과 권리**, **19**(3), 463-490.
- 최중근 (2017). 유아 어머니의 삶의 만족도와 자녀 문제행동간의 관계에서 어머니 결혼 만족도의

- 매개효과. **아동교육**, **26**(2), 367-386. doi:10.17643/KJCE.2017.26.2.18
- 한인숙, 양혜정 (2015). 부부갈등 및 부모 양육행동과 유아기 자녀 문제행동의 중단적 관계. **한국 기독교상담학회지**, **26**(3), 287-317.
- 황혜정 (2016). 유아의 수면습관과 식습관이 문제행동에 미치는 영향. **미래유아교육학회지**, **23**(2), 299-318.
- Adam, E. K., Snell, E. K., & Pendry, P. (2007). Sleep timing and quantity in ecological and family context: A nationally representative time-diary study. *Journal of Family Psychology*, *21*(1), 4-19. doi:10.1037/0893-3200.21.1.4
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, *51*(6), 1173-1182. doi:10.1037/0022-3514.51.6.1173
- Bates, J. E., Viken, R. J., Alexander, D. B., Beyers, J., & Stockton, L. (2002). Sleep and adjustment in preschool children: Sleep diary reports by mothers relate to behavior reports by teachers. *Child Development*, *73*(1), 62-74. doi:10.1111/1467-8624.00392
- Bell, B. G., & Belsky, J. (2008). Parents, parenting, and children's sleep problems: Exploring reciprocal effects. *British Journal of Developmental Psychology*, *26*(4), 579-593. doi:10.1348/026151008X285651
- Belsky, J. (1984). The determinants of parenting: A process model. *Child Development*, *55*(1), 83-96. doi:10.2307/1129836
- Bernier, A., Carlson, S. M., Bordeleau, S., & Carrier, J. (2010). Relations between physiological and cognitive regulatory systems: Infant sleep regulation and subsequent executive functioning. *Child Development*, *81*(6), 1739-1752. doi:10.1111/j.1467-8624.2010.01507.x
- Bordeleau, S., Bernier, A., & Carrier, J. (2012). Longitudinal associations between the quality of parent-child interactions and children's sleep at preschool age. *Journal of Family Psychology*, *26*(2), 254-262. doi:10.1037/a0027366
- Cummings, E. M., & Davies, P. T. (2002). Effects of marital conflict on children: Recent advances and emerging themes in process-oriented research. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, *43*(1), 31-63. doi:10.1111/1469-7610.00003
- Cummings, E. M., & Davies, P. T. (2010). *Marital conflict and children: An emotional security perspective*. New York: Guildford.
- Dahl, R. E. (1996). The regulation of sleep and arousal: Development and psychopathology. *Development and Psychopathology*, *8*(1), 3-27. doi:10.1017/S0954579400006945
- 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:10.1111/j.1467-8624.2006.00854.x
- El-Sheikh, M., Kelly, R. J., Bagley, E. J., & Wetter, E. K. (2012). Parental depressive symptoms and children's sleep: The role of family conflict. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*,

- 53(7), 806-814. doi:10.1111/j.1469-7610.2012.02530.x
- Engfer, A. (1988). The interrelatedness of marriage and the mother-child relationship. In R. A. Hinde, & J. Stevenson-Hinde (Eds.), *Relationships within families: Mutual influences* (pp. 104-118). Oxford, England: Oxford University Press.
- Erel, O., & Burman, B. (1995). Interrelatedness of marital relations and parent-child relations: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, *118*(1), 108-132. doi:10.1037/0033-2909.118.1.108
- Frosch, C. A., & Mangelsdorf, S. C. (2001). Marital behavior, parenting behavior, and multiple reports of preschoolers' behavior problems: Mediation or moderation? *Developmental Psychology*, *37*(4), 502-519. doi:10.1037/0012-1649.37.4.502
- Giallo, R., Rose, N., & Vittorino, R. (2011). Fatigue, wellbeing and parenting in mothers of infants and toddlers with sleep problems. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, *29*(3), 236-249. doi:10.1080/02646838.2011.593030
- Gregory, A. M., Rijsdijk, F. V., Lau, J. Y. F., Dahl, R. E., & Eley, T. C. (2009). The direction of longitudinal associations between sleep problems and depression symptoms: A study of twins aged 8 and 10 years. *Sleep*, *32*(2), 189-199. doi:10.5665/sleep/32.2.189
- Hoffman, C. D., Sweeney, D. P., Lopez-Wagner, M. C., Hodge, D., Nam, C. Y., & Botts, B. H. (2008). Children with autism: Sleep problems and mothers' stress. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities*, *23*(3), 155-165. doi:10.1177/1088357608316271
- Keller, P., & El-Sheikh, M. (2011). Children's emotional security and sleep: Longitudinal relations and directions of effects. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, *52*(1), 64-71. doi:10.1111/j.1469-7610.2010.02263.x
- Lam, P., Hiscock, H., & Wake, M. (2003). Outcomes of infant sleep problems: A longitudinal study of sleep, behavior, and maternal well-being. *Pediatrics*, *111*(3), e203-e207. doi:10.1542/peds.111.3.e203
- 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
- Mindell, J. A., Sadeh, A., Kwon, R., & Goh, D. Y. (2013). Cross-cultural differences in the sleep of preschool children. *Sleep Medicine*, *14*(12), 1283-1289. doi:10.1016/j.sleep.2013.09.002
- Nathanson, A. I., & Fries, P. T. (2014). Television exposure, sleep time, and neuropsychological function among preschoolers. *Media Psychology*, *17*(3), 237-261. doi:10.1080/15213269.2014.915197
- Owens, J. A., Spirito, A., & McGuinn, M. (2000). The children's sleep habits questionnaire (CSHQ): Psychometric properties of a survey instrument for school-aged children. *Sleep*, *23*(8), 1-9. doi:10.1093/sleep/23.8.1d
- Roach, A. J., Frazier, L. P., & Bowden, S. R. (1981). The marital satisfaction scale: Development of

- a measure for intervention Research. *Journal of Marriage and the Family*, 43(3), 537-546. doi:10.2307/351755
- Sadeh, A., Mindell, J. A., Luedtke, K., & Wiegand, B. (2009). Sleep and sleep ecology in the first 3 years: A Web-based study. *Journal of Sleep Research*, 18(1), 60-73. doi:10.1111/j.1365-2869.2008.00699.x
- Sadeh, A., Tikotzky, L., & Scher, A. (2010). Parenting and infant sleep. *Sleep Medicine Reviews*, 14(2), 89-96. doi:10.1016/j.smr.2009.05.003
- Séguin, D., & Klimek, V. (2015). Just five more minutes please: Electronic media use, sleep and behaviour in young children. *Early Child Development and Care*, 186(6), 981-1000. doi:10.1080/03004430.2015.1071528

논문투고: 17.12.15
수정원고접수: 18.01.22
최종게재결정: 18.01.24