

부부갈등과 유아의 수면문제 간의 관계에서 어머니 우울의 매개효과*

The Mediating Effects of Mothers' Depression
Between Marital Conflict and Preschoolers' Sleep Problems

정지나¹

Jee Nha Chung

ABSTRACT

Objective: The goals of this research were (1) to examine the relationship among parental conflict, mothers' depression and preschoolers' sleep problems, and (2) to examine the mediating effects of mothers' depression between marital conflict and preschoolers' sleep problems.

Methods: The participants were 1,639 mothers with preschoolers taken from the 5th year Korean Children Panel. Data were analyzed using descriptive statistics, partial correlation analysis, and multiple regression analysis.

Results: The results were as follows: First, preschoolers' sleep problems were positively related to marital conflicts. Second, preschoolers' sleep problems were positively related to mothers' depression. Third, marital conflict was positively related to mothers' depression. Lastly, mothers' depression fully mediated the relationship between marital conflict and preschoolers' sleep problems. That is, marital conflict had an effect on preschoolers' sleep problem, only through mothers' depression.

Conclusion/Implications: Based on the results, intervention programs should be developed to prevent preschoolers' sleep problems such as marital relationship improvement programs and mothers' depression improvement programs.

key words marital conflict, preschoolers' sleep problems, mothers' depression

* 본 논문은 2018년도 신한대학교
학술연구비 지원으로 연구되었음.

¹ 제1저자(교신저자)

신한대학교 유아교육과 교수

(e-mail : jeenha@shinhan.ac.kr)

I. 서론

수면은 피로가 누적된 뇌의 활동을 주기적으로 회복하는 생물학적 현상으로 인간이 신체와 정신을 재충전하여 건강한 삶을 유지하는데 필수적인 역할을 한다(Lange, Dimitrov, & Born, 2010). 수면 중에는 뇌와 의식의 활동이 최소화되면서 신체적·정신적 휴식과 회복이 진행되기에, 적절한 수면은 신체면역기능의 강화와 정신건강에 중요한 영향을 미친다(Imeri & Opp, 2009).

수면의 중요성은 특히 유아기에 강조되는데, 성인보다 많은 시간을 수면으로 보내는 유아는

수면의 구조가 안정되어 있지 않고 계속 발달하기 때문에 중요한 의미를 갖는다(Gillin, 1998; 조유나, 최윤이, 2011에서 재인용). 또한 유아기는 신체, 인지, 사회·정서발달의 급속한 성장이 이루어지는 시기로, 대뇌활동 및 성장호르몬 생성에 중요한 역할을 담당하는 수면을 충분히 취하는 것이 유아의 건강한 성장과 발달을 위해서 중요하다(Mayers, Van-Hooff, & Baldwin, 2003). 즉, 유아기에 안정적이고 충분한 양질의 수면을 하면 건강한 신체적·인지적·정서적 성장과 발달이 이루어지지만, 반대로 이 시기에 유아가 충분한 수면을 취하지 못하면 과잉행동, 공격성, 집중력부족, 학습부진, 불안 등의 다양한 문제행동이 나타날 수 있다(Sadeh, Gruber, & Raviv, 2002; Scharf, Demmer, Silver, & Stein, 2013). 최근 이루어진 종단연구들에 의하면 유아기의 수면문제는 학령기나 청소년기의 만성적인 수면문제(Goodlin-Jones, Water & Anders, 2009)나 정서·행동문제(Gregory & O'Conner, 2002)로 지속될 가능성이 높음이 보고되고 있다. 실제로 Whalen, Gilbert, Barch, Luby와 Belden(2016)의 연구에서는 만 3-6세 유아의 수면문제가 6년 후인 9-12세의 우울과 불안을 예측하는 것으로 나타났다. 이처럼 유아기의 수면문제가 이후의 만성적인 수면문제나 문제행동으로 이어질 위험이 높다는 점을 고려해볼 때, 유아의 수면문제를 단순한 수면습관의 문제로 간주하기보다는 이후의 부적응적 발달을 예방할 수 있는 조기개입의 측면에서 접근하는 것이 필요하다고 본다(안윤영, 이정숙, 2002). 특히 종단연구결과를 토대로 보면, 수면문제에 대한 조기개입은 그 초기 증상이 나타나는 유아기부터 시작될 때 그 효과가 클 것으로 예측되기에, 조기중재 및 예방의 측면에서 유아의 수면문제에 영향을 미치는 선행요인들을 탐색하는 연구의 필요성이 제기된다. 그러나 지금까지 이루어진 수면연구들(김유라, 이경숙, 2011; 이민식, 1999; 정혜정, 2015; Cummings & Davies, 2002)은 대부분 아동이나 청소년, 성인을 대상으로 수면문제의 양상이나 수면문제로 인해 유발되는 결과에 집중되어 있고, 유아를 대상으로 한 연구들도 대부분 유아의 연령에 따른 수면 양상을 살펴보는 데 집중되어 있는 실정이다(차미희, 2012). 이에 실질적으로 유아의 수면문제에 영향을 미치는 요인과 그 과정을 탐색하는 연구들이 부족하기에, 유아를 대상으로 이러한 관련성을 살펴보는 연구가 수면문제의 예방적 차원에서 필요하다.

유아의 수면문제에 영향을 미치는 요인으로는 유아의 성별과 연령, 출생순위, 부부갈등, 부모의 우울, 스트레스, 가족의 사회경제적 지위 등이 연구되어져 왔는데(김선미, 김영희, 2015; 정수현, 2016; 장미경, 김영희, 문정숙, 2008), 그 중 부부갈등은 가족의 정서적 분위기와 관련된 요인으로서 유아의 수면문제에 중요한 영향을 미친다. 부부갈등이란 부부간의 욕구가 상충하고 목표와 기대가 일치하지 않는 상태(Cummings & Davies, 2002)를 의미하는 것으로, 부부갈등은 부부 당사자들 뿐 아니라 자녀의 심리적 적응에도 부정적인 영향을 미친다는 점에서 중요하게 다루어져야 할 문제이다(Emery, 1982). 즉, 가족 내에서 기본적인 욕구를 충족하고 적응능력을 배우는 유아에게 부부갈등은 그 자체가 거대한 스트레스 자극이자 정서적 위협이 된다(이민식, 1999). 특히 유아는 아직 사회적·인지적으로 미성숙한 존재로 부부갈등의 의미를 파악하고 그에 대처하는 능력이 부족하기 때문에, 부부 간 불화에 매우 민감하여 자신의 의도와는 상관없이 어려움을 겪거나 상처를 받게 된다(Grych, Fincham, Jouriles, & McDonald; 2000). 이민식(1999)은 유아가 부부갈등을 자주 목격하고 심각한 것으로 지각할수록 정서적 안정이 저해되고 비효율적인 대처 반응을 보이게 되는데 이러한 도식은 이후의 대인관계 경험을 해석하고 대처하는 방식에 영향

을 주기에, 유아가 가정 내에서 경험하는 부부갈등은 단지 그 당시의 심리적 적응에만 영향을 주는 것이 아니라 이후의 청소년 및 성인기의 심리적 적응에까지 영향을 미칠 수 있는 중요한 요인이라고 하였다.

선행연구들에서도 부부갈등과 유아의 수면은 서로 관련되어 있어(El-Sheikh, Buckhalt, Mize, & Acebo, 2006), 부부갈등에 노출된 유아는 불안, 분노, 두려움으로 인해 잠들기 어려워하며(Cummings & Davies, 2002), 부부갈등이 장기적으로 지속될 경우에는 유아의 수면의 양과 질이 저하되어 수면문제가 증가하는 것(El-sheikh et al., 2006)으로 보고되고 있다. 특히 부부갈등을 심각하게 경험하는 유아는 정서적으로 위축되고 불안정한 상태를 더 많이 경험하기 때문(Cummings & Davies, 2002)에 수면문제가 높게 나타날 것으로 예측되지만, 아직까지 국내연구에서 유아의 수면문제와 관련하여 부부갈등을 살펴본 연구는 매우 부족한 실정이다. 이에 부부갈등과 유아의 수면문제간의 관계를 조기에 탐색하여 유아의 수면문제가 심화되는 것을 예방하고 중재하기 위한 경험적 연구가 보완될 필요가 있다.

한편, 부부갈등은 유아의 수면문제에 직접적으로 부정적인 영향을 줄 수도 있지만, 부부갈등이 어머니의 우울과 같은 심리적 특성에 영향을 미쳐 부모-자녀 관계의 문제를 초래함으로써 유아의 수면문제를 유발할 가능성도 있다. 어머니의 우울은 유아의 수면문제에 중요한 영향을 미치는 요인인 동시에 부부갈등과도 밀접한 관련이 있기 때문이다. 부부갈등은 갈등상황에 대처하는 과정에서 유발되는 정서적, 인지적 스트레스 요인 때문에 부부의 심리적 안녕감에 부정적인 영향을 미치고(Cummings, Goeke-Morey, & Papp, 2002), 부부 사이의 상호 친밀감을 저하시킴으로써 어머니의 우울을 증가시키는 것으로 보고되고 있다(김사라형선, 2010; 이슬기, 2015). 부부갈등과 어머니 우울 간의 중단관계를 살펴본 최근 연구에서도 부부갈등이 어머니의 우울에 일방향적으로 유의하게 영향을 미치는 것으로 보고하고 있다(연은모, 윤해옥, 최효식, 2015). 또한, 선행연구들(김선미, 김영희, 2015; Reid, Hong, & Wade, 2009)에 의하면, 우울한 어머니는 자신의 감정에 몰입하여 자녀의 요구에 민감하게 반응하지 못하고 자녀에게 정서적 거리감을 두며 부정적이고 비일관적으로 반응하는 손상된 양육기술을 보임으로써, 우울한 어머니의 자녀는 어머니와 정서적 안정감을 형성하지 못하고 불안, 긴장 등의 부적응적 감정을 느끼게 되어 수면문제를 나타내는 것으로 보고되고 있다.

이와 같은 연구들은 부부갈등이 어머니의 우울에 영향을 미치고, 어머니의 우울이 유아의 수면문제와 관련됨을 보고함으로써 부부갈등이 어머니의 우울을 통하여 유아의 수면문제에 영향을 미칠 수 있음을 보여주고 있다. 그러나 지금까지 이루어진 대부분의 연구들은 부부갈등, 어머니의 우울, 유아의 수면문제가 유기적 관계를 보이고 있음에도 불구하고 변인들 간의 단편적인 관련성 속에서 이루어진 한계점이 있다. 특히 Seifer(2011)는 중단연구를 통해 유아의 수면문제에는 유아요인보다 부모요인의 영향력이 더 크다고 보고한 바 있기에, 유아의 수면문제에 미치는 부모요인의 영향을 구체적으로 이해하기 위해서는 부부갈등과 어머니의 우울이 어떠한 경로를 통해 유아의 수면문제에 영향을 미치는지에 대한 체계적 탐색이 필요하다고 본다.

한편, 유아의 수면문제는 유아의 성별, 연령, 출생순위와 같은 개인 내적요인과 관련이 있는 것으로 보고되고 있다. 일반적으로 유아의 수면문제는 여아보다 남아에게서 높게 나타나며(강수

현, 2011; 이경숙, 박미현, 박진아, 2008), 유아의 연령이 어릴수록(강수현, 2011; 장미경 등, 2008) 그리고 자녀의 수가 한명보다 많을수록(강수현, 2011; Lawson & Mace, 2010) 수면문제가 높게 나타나는 것으로 보고되고 있다. 이에 본 연구에서는 유아의 수면문제에 영향을 미칠 수 있는 유아의 성별, 연령, 출생순위를 통제변인으로 투입하여 관련변인들 간의 관계를 살펴보고자 한다.

이상의 필요성을 토대로 본 연구에서는 부부갈등이 유아의 수면문제에 영향을 미치는 과정에서 어머니의 우울이 매개역할을 하는지를 살펴보고자 한다. 이러한 연구는 부부갈등이 유아의 수면문제로 연결되는 매커니즘으로 어머니 우울을 탐색함으로써 유아기 수면문제가 발생하는 과정을 보다 구체적으로 이해하는 데 도움을 줄 수 있을 것이다. 또한 실제적인 측면에서는 유아 수면의 질을 높이기 위한 중재프로그램을 모색하는데 있어서 매개변인의 효과를 검증함으로써 개입의 효과성을 높이는데 필요한 유용한 정보를 제공해줄 수 있을 것이다. 이상의 연구 목적을 토대로 본 연구에서 설정한 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 부부갈등, 어머니의 우울 및 유아의 수면문제 간의 관계는 어떠한가?

연구문제 2. 부부갈등이 유아의 수면문제에 미치는 영향을 어머니의 우울이 매개하는가?

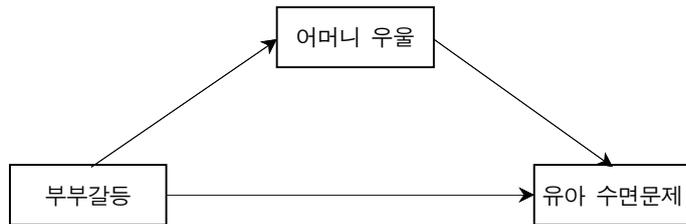


그림 1. 부부갈등과 유아 수면문제 간의 관계에서 어머니 우울의 매개효과에 대한 연구모형

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 육아정책연구소에서 제공하는 한국아동패널 5차년도 자료를 사용하였다. 한국아동패널의 5차년도 데이터 표본유지율은 79.2%로 1,703가구가 응답하였다. 이 중 본 연구에서는 연구대상의 동질성을 확보하고 연구목적에 부합된 사례를 선정하기 위하여 자녀와 동거하는 어머니 본인이 질문지를 작성하고, 배우자가 있는 초혼상태이며, 1, 2급 장애가 없는 어머니와 유아 1,639쌍을 연구대상으로 선정하였다.

연구대상 어머니의 평균연령은 34.8세로 30대가 대부분이었다(1,374명, 83.8%). 어머니의 최종학력은 전문대/대학교 졸업(65.6%), 고졸 이하(29.2%), 대학원졸(5.2%)의 순으로 나타났고, 어머니가 전업주부인 비율이 57.6%, 취업 중인 비율이 41.4%, 학업 중인 비율이 0.7%인 것으로 나타났다. 연구대상 자녀의 특성을 살펴보면 유아의 평균월령은 51개월로 남아와 여아가 각각

51.1%, 48.9%이었으며, 출생순위는 대부분 첫째(45.6%)이거나 둘째(43.0%)인 것으로 나타났다.

표 1. 연구대상의 일반적 특성 (N = 1,639)

구분	빈도	비율	구분	빈도	비율
유아 성별			어머니 연령		
남아	837	51.1	20대	101	6.2
여아	802	48.9	30대	1374	83.8
유아 월령			40대	162	9.9
48	32	2.0	50대 이상	2	.1
49	153	9.3	어머니 학력		
50	357	21.8	고등학교 졸업 이하	478	29.2
51	474	28.9	전문대/대학교 졸업	1,075	65.6
52	459	28.0	대학원 졸업	85	5.2
53	149	9.1	어머니 취업/학업상태		
54	15	.9	취업 중	679	41.4
유아 출생순위			학업 중	8	.5
1	747	45.6	미취업/미학업	944	57.6
2	705	43.0	결측치	8	.5
3	169	10.3			
4	15	.9			
5	3	.2			

2. 측정도구

1) 독립변인 : 부부갈등

부부갈등을 측정하기 위하여 Markman, Stanley, & Blumberg (2005)의 부부갈등척도를 한국아동패널연구진이 수정·보완한 질문지를 사용하였다. 본 척도는 총 8문항으로 구성되어 있으며, 문항의 예로는 ‘사소한 말다툼이 큰 싸움으로 변해 서로 욕설하고 비난하며, 과거의 잘못을 다시 들추면서 싸운다’, ‘우리는 다투면 더 이상 이야기하고 싶지 않아 그 자리를 피해버린다’ 등을 들 수 있다. 각 문항의 점수는 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’까지 분포되며 점수가 높을수록 부부가 지각하는 갈등수준이 높음을 의미한다. 본 척도의 Cronbach's α 는 .92로 나타났다.

2) 매개변인 : 우울

어머니의 우울을 측정하기 위하여 Kessler et al. (2002)의 우울척도를 한국아동패널연구진이 번안한 질문지를 사용하였다. 본 척도는 총 6문항으로 구성되어 있으며, 문항의 예로는 ‘불안하십니까?’, ‘자기 자신이 가치 없는 존재라고 느끼셨습니까?’ 등을 들 수 있다. 각 문항의 점수는

‘전혀 안 느낌(1점)’에서 ‘항상 느낌(5점)’까지 분포되며, 점수가 높을수록 우울 정도가 높음을 의미한다. 본 척도의 Cronbach’s α 는 .92로 나타났다.

3) 종속변인 : 수면문제

유아의 문제행동을 측정하기 위하여 한국아동패널연구진은 Achenbach와 Rescorla(2000)의 CBCL 1.5-5 척도(Child Behavior Checklist)를 오경자와 김영아(2009)가 표준화한 K-CBCL 척도를 사용하였으며, 본 연구에서는 유아의 수면문제를 측정하기 위하여 K-CBCL 척도의 문제행동 중 수면문제만을 발췌하여 분석하였다. 본 척도는 총 7문항으로 구성되어 있으며, 문항의 예로는 ‘혼자 자려고 하지 않는다’, ‘잠들기가 어렵다’, ‘악몽을 꾸다’등을 들 수 있다. 각 문항의 점수는 ‘전혀 해당되지 않는다(0점)’에서 ‘자주 그런 일이 있거나 많이 그렇다(2점)’까지 분포되며 점수가 높을수록 유아가 수면문제를 자주 경험함을 의미한다. 본 척도의 Cronbach’s α 는 .61로 나타났다.

4) 통제변인

연구의 타당성을 높이기 위해 선행연구에서 유아의 수면문제에 영향을 미치는 것으로 보고되어진 유아의 성별, 월령, 출생순위를 통제변인으로 포함시켜 분석하였다.

3. 자료분석

수집된 자료는 SPSS 21.0 윈도우용 프로그램을 이용하여 다음과 같이 분석하였다. 첫째, 연구 대상의 일반적 특성 파악을 위해 빈도분석을 실시하였다. 둘째, 측정변인의 일반적 경향을 살펴 보기 위해 기술분석을 실시하였다. 셋째, 통제변인들을 통제하고 변인들 간의 관계를 살펴보기 위하여 부분상관분석을 실시하였다. 넷째, 부부갈등과 유아의 수면문제 간의 관계에서 어머니의 우울이 매개역할을 하는지를 살펴보기 위하여 Baron과 Kenny(1986)의 3단계 위계적 회귀분석을 실시한 후, Sobel test를 통해 매개효과의 유의성을 검증하였다.

Ⅲ. 결과 및 해석

1. 측정변인들의 일반적 경향

본 연구에서 측정한 부부갈등, 어머니의 우울, 유아의 수면문제의 가능한 점수범위와 평균, 표준편차를 제시한 결과는 표 2와 같다. 부부갈등을 5점 척도(1-5점) 문항평균점수로 전환하면 2.11로 부부갈등의 수준이 중간보다 낮게 나타났다. 어머니의 우울을 5점 척도(1-5점) 문항평균 점수로 전환하면 1.95로 어머니의 우울 수준 또한 중간보다 낮은 것으로 나타났다. 또한 유아 수면문제의 문항평균점수는 .29로 나타나 0-2점의 점수범위를 고려할 때 유아의 수면문제 정도가 낮은 것으로 나타났다.

표 2. 측정변인들의 일반적 경향

(N = 1,639)

변인	가능 점수 범위	M	(SD)
부부갈등	8-40	16.95	(6.19)
어머니의 우울	6-30	11.71	(4.47)
유아의 수면문제	0-14	2.08	(1.89)

2. 측정변인들 간의 상관관계

부부갈등 및 어머니의 우울, 유아의 수면문제 간의 관계를 부분상관분석으로 살펴본 결과는 표 3과 같다. 부부갈등 및 어머니의 우울은 유아의 수면문제와 유의한 정적 상관을 보였다. 즉, 부부갈등과 어머니의 우울이 높을수록 유아의 수면문제를 자주 경험하는 것으로 나타났다. 또한 부부갈등과 어머니의 우울 간의 관계도 유의한 정적 상관을 보여, 부부갈등이 높을수록 어머니의 우울이 높은 것으로 나타났다.

표 3. 측정변인들 간의 상관관계

변인	1	2	3
1. 부부갈등	1		
2. 어머니 우울	.50***	1	
3. 유아 수면문제	.10***	.18***	1

*** $p < .001$.

3. 부부갈등이 어머니의 우울을 매개로 유아의 수면문제에 미치는 영향

부부갈등이 어머니의 우울을 매개로 유아의 수면문제에 영향을 미치는지를 살펴보기 위하여 유아의 성별, 월령, 출생순위를 통제변인으로 투입하여 다중회귀분석을 실시한 결과는 표 4와 같다. 회귀분석을 실시하기 전, 투입된 변인들 간의 다중공선성을 확인한 결과, VIF 계수는 1.004-1.493로 나타나 모두 2.5 이하로 다중공선성의 위험은 없는 것으로 판단되었다.

부부갈등과 유아의 수면문제 간의 관계에서 어머니의 우울이 매개적 역할을 하는지를 살펴보기 위하여 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 3단계 모형 접근법을 사용하였다. Baron과 Kenny(1986)에 의하면, 회귀분석을 통한 매개효과를 검증하기 위해서는 1단계에서 독립변인이 종속변인에 미치는 영향(모형 1)을 살펴보고, 2단계에서는 독립변인이 매개변인에 미치는 영향을 살펴보고, 3단계에서는 독립변인과 매개변인을 함께 투입하여 종속변인에 미치는 영향(모형 3)을 살펴봐야 한다고 하였다. 이에 근거하여 본 연구에서도 1단계에서는 부부갈등이 유아의 수면문제에 미치는 영향을, 2단계에서는 부부갈등이 어머니의 우울에 미치는 영향을, 그리고 3단계에서는 부부갈등과 어머니의 우울을 함께 투입하여 유아의 수면문제에 미치는 영향을 살펴보았다. 이에

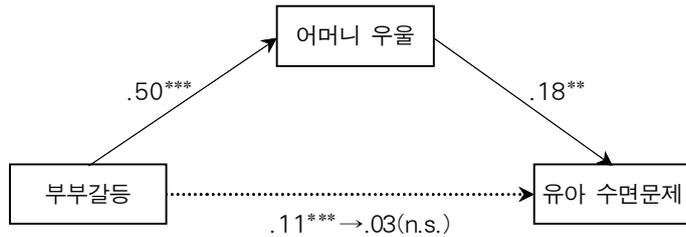
따른 구체적인 결과는 표 4와 같다.

표 4. 부부갈등이 어머니의 우울을 매개로 유아의 수면문제에 미치는 영향 (N = 1,628)

	모형 1		모형 2		모형 3	
	유아 수면문제		어머니 우울		유아 수면문제	
	B(SE)	β	B(SE)	β	B(SE)	β
부부갈등	.03(.01)	.11***	.36(.02)	.50***	.01(.01)	.03
어머니 우울					.07(.01)	.17***
R ²	.04		.25		.06	
F	17.42***		134.64***		21.18***	

***p < .001.

표 4에서와 같이, 부부갈등과 유아의 수면문제 간의 관계에서 어머니의 우울이 매개역할을 하는지 살펴본 결과, 모형 1과 모형 2에서 부부갈등은 종속변인인 유아의 수면문제($\beta = .11, p < .001$)와 매개변인인 어머니의 우울($\beta = .50, p < .001$)에 유의한 영향을 미쳤다. 모형 3에서 부부갈등과 어머니의 우울을 함께 투입한 결과, 어머니의 우울은 유아의 수면문제에 유의한 영향을 미쳤으나($\beta = .16, p < .001$), 부부갈등이 유아의 수면문제에 미치는 영향은 더 이상 유의하지 않았다($\beta = .11, p < .001 \rightarrow \beta = .03, n.s.$). 즉, 어머니의 우울은 부부갈등과 유아의 수면문제 간의 관계를 완전 매개하는 것으로 나타났다. 매개효과의 유의성을 확인하기 위하여 Sobel test를 실시한 결과, 이러한 매개효과는 통계적으로 유의한 것으로 나타났다($z = 7.99, p < .001$).



***p < .001.

그림 2. 부부갈등과 유아 수면문제 간의 관계에서 어머니 우울의 매개효과

IV. 논의 및 결론

본 연구는 부부갈등 및 어머니의 우울이 유아의 수면문제에 미치는 영향을 이해하기 위하여 이들 변인들 간의 관계를 살펴보고, 부부갈등이 어머니의 우울을 통하여 유아의 수면문제에 영

향을 미치는지를 살펴보았다. 본 연구를 통해 얻어진 주요결과에 대해 논의하면 다음과 같다.

첫째, 부부갈등 및 어머니의 우울과 유아의 수면문제 간의 관계를 살펴보기 위하여 상관분석을 실시한 결과, 먼저 부부갈등은 유아의 수면문제와 유의한 정적 상관을 보였다. 즉, 부부갈등이 높을수록 유아가 수면문제를 자주 경험하는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과는 부부관계가 아동의 수면문제에 직접적인 영향을 미치고(Brazelton, 1983), 부부갈등과 아동의 수면은 서로 관련이 있어 부부갈등에 노출된 아동은 불안, 분노, 두려움으로 인해 잠들기 어려워한다(Cummings & Davies, 2002)는 선행연구들을 뒷받침하고 있다. 부부갈등은 가족의 정서적 분위기를 결정짓는 중요한 요인이며, 자녀의 심리적 적응에 부정적인 영향을 준다는 점에서 중요하게 다루어져야 할 문제이다(Emery, 1982). 유아는 아직 사회적·인지적으로 미성숙한 상태에 있기에(이민석, 1999), 부부갈등을 자신과 분화하여 객관적으로 인식하거나 이에 대처하는 능력이 부족하여 부부갈등에 노출될 경우 불안이나 죄책감, 공포와 같은 부적응적 감정을 경험하게 되고 이러한 심리상태가 유아로 하여금 밤에 자주 깨고 악몽을 꾸거나 잠자기를 거부하는 등의 수면문제를 유발하는 것으로 해석해볼 수 있다. 이러한 연구결과는 유아의 건강한 수면을 위해서는 부부갈등과 같은 가정 내 정서적·심리적 환경이 안정되는 것이 중요함을 보여주는 것으로, 부부갈등의 문제를 개선하기 위해 부부가 함께 참여하는 상담프로그램이나 부부갈등과 유아 수면 간의 관련성에 대한 정보를 제시해주는 부모교육을 통해 유아가 심리적인 안정감을 찾아 수면문제를 해결할 수 있도록 지원해야 함을 시사한다.

또한 어머니의 우울과 유아의 수면문제 간의 관계도 정적 상관을 보임으로써, 어머니의 우울이 높을수록 유아가 수면문제를 자주 경험하는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과는 어머니의 우울이 아동 수면문제의 근본적인 원인이 된다고 보고한 Moore, Gordon 그리고 McLean(2012)의 연구결과와, 어머니의 우울이 유아의 수면문제에 유의미한 영향을 미친다고 보고한 김선미와 김영희(2015)의 연구결과와 맥락을 같이 하고 있다. Campbell, Shaw 그리고 Gilliom(2000)은 어머니는 유아가 접하는 최초의 사회적 관계 대상(정지나, 2017에서 재인용)으로, 어머니의 심리적 특성은 유아의 발달을 예측하는 중요한 요인이라고 하였다. 특히 Seifer(2011)는 종단연구를 통해 유아의 수면문제에는 유아요인보다 부모 요인, 특히 어머니 요인의 영향력이 더 크다고 밝히면서 어머니의 우울이 유아의 수면문제에 중요한 영향을 미침을 보고한 바 있다. 어머니의 우울이 유아의 수면문제와 관계가 있다는 본 연구결과는 우울한 어머니가 보이는 특성들에 근거하여 해석해볼 수 있다. Foster, Garber 그리고 Durlak(2008)에 의하면, 우울한 어머니는 유아의 요구에 대한 정서적 민감성이 떨어지고, 자녀양육에 대한 관심이 낮아 자녀에게 부정적이고 비일관적인 반응을 보인다고 보고되고 있다(정지나, 2017에서 재인용). 즉, 우울한 어머니는 유아의 요구에 민감하게 반응하지 않고 자신에게 몰두하는 등의 손상된 양육기술을 보임으로써 유아와 안정된 관계를 형성하지 못하고, 어머니로부터 정서적 안정감을 얻지 못한 유아는 불안, 긴장, 분노와 같은 부정적 감정을 느끼게 되어 수면문제를 경험하는 것으로 추론해볼 수 있다. 이러한 결과는 어머니의 우울이 유아의 수면문제를 유발하는 위험요인임을 시사하는 것으로, 어머니의 우울을 예방하는 프로그램의 개발과 실행이 중요함을 시사한다.

마지막으로 부부갈등과 어머니의 우울은 정적 상관을 보임으로써, 부부갈등이 높을수록 어머

니의 우울도 높아지는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과는 부부갈등이 부부관계의 질을 저하시킴으로써 어머니의 우울에 유의한 영향을 미친다고 보고한 연구들(김사라형선, 2010; 이슬기, 2015)과 일관된 것이며, 종단연구를 통하여 부부갈등이 어머니의 우울에 일방향적인 영향을 미친다고 보고한 연구결과(연은모, 윤해옥, 최효식, 2015)와도 맥락을 같이 하고 있다. 부부갈등이란 부부간의 기대에 불일치가 생기고 부부간의 목표와 욕구의 상충으로 인해 발생하는 갈등(Cummings & Davies, 2002)으로, 결혼생활에서 필연적으로 발생하는 현상이다(양영숙, 2008). 즉, 부부는 서로 다른 성격, 성장과정, 생활습관, 특정 문제에 대한 인식과 그에 대한 해결과정 능력이 이질적인 서로 다른 인격체가 만나 결합한 것으로 부부갈등 자체를 줄이기 위해 노력하기 보다는 부부갈등을 건설적으로 해결할 수 있는 방안을 모색하는 것이 효과적이다(Curran, Ogolsky, Hazen, & Bosch, 2011). Whiffen, Foot 그리고 Thompson(2007)은 부부갈등이 우울에 미치는 영향을 자기침묵 모델로 설명했는데, 이 모델에 의하면 부부갈등이 발생할 경우 여성은 관계가 잘못될 것에 대한 두려움으로 자신의 감정이나 생각을 억제하고 배우자에게 복종하는 척 행동하는 자기침묵을 보이는데 이러한 자기침묵이 반복될수록 내면적으로는 우울이 깊어지게 된다는 것이다. 또한 부부갈등이 높은 부부의 경우 배우자에게 상처를 줄 수 있는 부정적인 표현을 많이 사용한다는 연구결과(Rehman et al., 2011)를 고려할 때, 어머니의 우울을 완화하고 예방하기 위해서는 부부가 원만히 자신의 욕구를 표현하고 전달하며 소통할 수 있도록 지원해주는 교육 및 상담프로그램을 활성화하여 부부관계의 질을 개선하는 것이 필요하다고 본다.

둘째, 부부갈등이 유아의 수면문제에 영향을 미치는 과정에서 어머니의 우울이 매개역할을 하는지를 살펴본 결과, 어머니의 우울은 부부갈등과 유아의 수면문제 간의 관계를 완전 매개하는 것으로 나타났다. 즉, 부부갈등을 심각하게 경험하는 어머니는 높은 우울을 보였으며, 이는 유아로 하여금 심리적 불안감을 경험하게 하여 수면문제를 자주 경험하게 하는 것으로 연결되었다. 이러한 연구결과는 부부관계가 부정적일수록 어머니의 우울이 높아지고, 높아진 어머니의 우울이 유아의 수면문제를 부분적으로 높인다는 연구결과(김선미, 김영희, 2015)를 지지하는 것이며, 유아의 수면문제에 있어서는 부모, 특히 어머니의 영향력이 중요하다는 Seifer(2011)의 주장을 뒷받침하고 있다. 즉, 본 연구결과는 부부갈등이 유아의 수면문제에 영향을 미치는 과정에서 어머니의 우울과 같은 심리적 특성이 매개요인으로서 중요한 역할을 하고 있음을 나타내는 것으로, 유아의 수면문제를 예방하기 위해서는 유아와 가장 긴밀한 관계를 맺고 있는 어머니의 우울을 감소시키고 긍정적 정서를 증진시킬 수 있는 방안을 다각적으로 모색해야 함을 시사한다. 김영희와 문정숙(2007)은 어머니의 우울을 완화하기 위해서는 부부가 부부갈등의 원인을 파악하여 갈등을 긍정적으로 해결할 수 있는 합리적인 방안을 모색하는 것(김영희, 문정숙, 2007)이 중요하다고 하였기에, 부부를 대상으로 자신과 배우자에 대한 이해를 증진시키는 상담프로그램이나 부부간의 원활한 소통을 강화할 수 있는 의사소통 프로그램을 개발하여 적용하는 방안을 마련하는 것이 필요하다고 본다.

또한 Espana와 Scammell(2011)은 인간이 안정된 수면상태에 들어가기 위해서는 뇌의 시상하부에서 신경전달물질이 분비되어야 하는데, 불안 및 공포와 같은 부정적 정서에 대한 각성이 활성화된 상태에서는 생리적 반응이 조절되지 않아 수면문제가 발생할 가능성이 높다고 하였다. 따

라서 유아 수면문제의 근원적인 예방을 위해서는 유아가 가정 내에서 일상적으로 긍정적인 정서적 환경을 경험하여 심리적 안정감을 형성하는 것이 중요하다고 하겠다. 또한 유아는 발달적 특성상 스스로 자신의 수면문제를 인식하거나 호소하지 못하여 유아의 수면문제가 발견되지 못하는 경우가 많기에(김영희, 문정숙, 2007), 부모가 유아의 수면습관 및 특징을 올바르게 파악하고, 유아의 수면과 관련된 요인들의 중요성을 인식하여 유아가 안정적이고 충분한 수면을 취할 수 있도록 노력하는 것이 중요하다고 하겠다.

마지막으로 본 연구의 제한점을 근거로 한 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 어머니의 관점에 초점을 맞추어 유아의 수면문제에 영향을 미치는 환경적 요인들을 탐색하였지만, 최근 들어서는 아버지의 자녀양육 참여가 증가하고 있으며 그 중요성이 부각되고 있다. 또한 본 연구에서는 매개변인으로 어머니의 우울을 살펴보았지만, 선행연구에서 어머니와 유아 간 의사소통능력이 높을수록 유아의 수면문제가 낮게 나타나고(김숙희, 조민규, 김춘경, 2016), 어머니의 양육스트레스가 클수록 유아의 수면문제가 높게 나타남(차미희, 2012)을 고려해 볼 때, 어머니의 또 다른 특성이 매개적 역할을 하는지에 대한 탐색도 이루어질 필요가 있겠다. 이에 후속연구에서 어머니와 아버지의 다양한 특성들을 함께 포함하여 연구한다면, 유아의 수면문제에 영향을 미치는 가족 내 역동적인 특성에 대한 이해를 확장시킬 것이며, 유아의 수면문제와 가족 내 환경적 특성 간의 매커니즘을 체계적으로 규명하는 의미 있는 기초자료를 제공할 것이다.

둘째, 본 연구의 모든 변인들은 어머니 보고에 의한 질문지로 측정되었기에 어머니의 주관적 견해가 포함되었을 가능성을 배제할 수 없으며, 자기보고식 질문지법으로는 우울과 같은 개인내적 특성을 탐색하기에 한계가 있다는 제한점이 있다. 이에 후속연구에서는 우울을 설문지나 면접 등의 다각적인 방법으로 측정하거나, 실제 수면의 양이나 질을 보다 정확하게 측정할 수 있는 수면활동기록기(actigraph)를 사용하는 방법(Sadeh, Alster, Urbach & Lavie, 1989) 등을 보완하여 연구의 객관성을 확보할 필요가 있겠다.

셋째, 선행연구 고찰을 통하여 변인들 간의 관련성을 살펴보았음에도 불구하고 유아의 수면문제에 대한 부부갈등과 어머니 우울의 설명변량이 높지 않게 나타났다. 이는 본 연구대상인 어머니와 유아의 우울 및 수면문제 수준이 낮은 점이 수치에 영향을 미쳤을 가능성도 고려해볼 수 있으며, 패널데이터가 갖는 측정도구 선택에 있어서의 제한점(정지나, 2017)과 본 연구변인 중 하나인 수면문제의 Cronbach's α 가 .61로 상대적으로 낮게 나타난 점이 연구결과에 영향을 미쳤을 가능성도 있다. 이에 수면문제의 신뢰도를 낮추는 문항 1개(22번 '혼자 자려고 하지 않는다')를 제거하는 방안도 고려해보았으나, 수면문제는 표준화된 K-CBCL 척도의 일부를 사용한 것으로 문항을 제거하기보다는 후속 연구에서 패널데이터를 활용하여 수면문제의 적절성을 지속적으로 검증하는 것이 필요하다고 본다. 또한 후속연구에서는 유아의 수면문제에 영향을 미치는 요인들 간의 관계에 대한 설명력을 제고하기 위하여 대표성을 지닌 적절한 측정도구와 연구대상, 연구변인을 활용함으로써 이들 간의 관계를 심도 있게 연구할 필요가 있겠다.

이러한 제한점에도 불구하고 본 연구는 부부갈등과 어머니의 우울, 유아의 수면문제를 통합적으로 살펴봄으로써 단편적인 관계에 초점을 두고 이루어졌던 선행연구 결과들을 확장하여 부부

갈등과 유아의 수면문제를 매개하는 기제로서 어머니 우울의 역할을 확인하였다는데 의의가 있다. 또한 본 연구는 유아 수면문제에 대한 부부갈등과 어머니 우울의 영향력을 밝힘으로써, 유아가 안정적인 양질의 수면을 하기 위해서는 유아기 자녀를 둔 어머니의 정신건강과 부부관계의 질을 증진시키기 위한 노력과 중재적 접근이 필요함을 강조한다.

참고문헌

- 김사라형선 (2010). 부부갈등과 우울, 불안의 관계에서 용서의 중재효과. **한국가정관리학회지**, **28**(4), 55-66.
- 김선미, 김영희 (2015). 어머니의 부부관계, 우울, 신체화증상과 수면의 질이 유아의 수면문제와 문제행동에 미치는 영향. **한국유아교육·보육복지학회**, **19**(3), 219-243.
- 강수현 (2011). 유아의 애착과 정서조절 및 수면문제가 어머니의 수면상호작용에 미치는 영향. **충북대학교 교육대학원 석사학위논문**.
- 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.
- 안윤영, 이정숙 (2002). 수면장애 아동의 놀이치료 사례연구. **한국영유아보육학**, **29**, 127-148.
- 이경숙, 박미현, 박진아 (2008). 유아의 수면 행동 양상과 성차 및 관련 변인에 관한 연구. **한국심리학회 학술대회 자료집**, 474-475.
- 이슬기 (2015). 기혼 직장여성의 성역할태도, 일 만족도, 부부갈등과 일-가정 양립 갈등의 관계에 관한 연구: 우울의 매개효과를 중심으로. **대구대학교 대학원 석사학위논문**.
- 이민식 (1999). 부부갈등이 아동의 내면화 및 외현화 문제에 미치는 영향-아동의 지각된 부부갈등과 양육태도의 매개효과-. **연세대학교 대학원 박사학위논문**.
- 오경자, 김영아 (2009). **CBCL 1.5-5 매뉴얼 부모용 매뉴얼**. 서울: 휴노컨설팅.
- 양영숙 (2008). 부부갈등과 심리적 부적응과의 관계에서 공감과 용서의 매개효과. **숙명여자대학교 대학원 박사학위논문**.
- 연은모, 윤해옥, 최효식 (2015). 부부갈등, 양육스트레스, 우울 간의 종단적 관계-자기회귀교차지연모형의 적용-. **한국영유아보육학**, **93**(7), 1-29.
- 장미경, 김영희, 문정숙(2008). 유아의 기질과 스트레스가 수면문제에 미치는 영향. **생활과학연구논총**, **12**(1), 41-60.
- 정수현 (2016). 유아의 성에 따른 수면양상과 문제행동 간의 관계. **연세대학교 대학원 석사학위논문**.

- 정지나 (2017). 어머니 우울과 유아의 사회적 유능성 간의 관계에서 가족상호작용의 조절효과 연구. *한국생활과학회지*, **26**(4), 283-296. doi:10.5934/kjhe.2017.26.4.283
- 정혜정 (2015). 학령기 아동의 행동문제와 수면습관과의 관계. 동양대학교 정보대학원 석사학위논문.
- 조유나, 최윤이 (2011). 홀리스틱 교육관점으로 본 유아의 수면과 신체발달 및 자기 조절력과의 관계. *홀리스틱융합교육연구*, **15**(3), 105-120.
- 차미희(2012). 유아 수면문제 행동 특성에 미치는 부모-자녀관계 및 양육스트레스. 한신대학교 대학원 석사학위논문.
- Achenbach, T. M., & Rescorla. L. A. (2000). *Manual for the ASEBA Preschool Forms & Profiles*. Burlington, VT: University of Vermont.
- 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
- Brazelton, T. B. (1983). *Infants and mothers: Differences in development*. NY: A Dell Trade Paperback.
- Campbell, S. B., Shaw, D. S., & Gilliom, M. (2000). Early externalizing behavior problems: Toddlers and preschoolers at risk for later maladjustment. *Development and Psychopathology*, **12**(3), 467-488. doi:10.1017/s0954579400003114
- 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 Psychiatry and Psychology*, **43**(1), 31-63. doi:10.1111/1469-7610.00003
- Cummings, E. M., Goeke-Morey, M. C., & Papp, L. M. (2002). A family-wide model for the role of emotion in family functioning. *Marriage & Family Review*, **34**(1-2), 13-34. doi:10.1300/j002v34n01_02
- Curran, M., Ogolsky, B., Hazen-Swann, N., & Bosch, L. (2011). Understanding marital conflict seven years later from prenatal representations of marriage. *Family Process*, **50**(2), 221-234. doi:10.1111/j.1545-5300.2011.01356.x
- Whalen, D. J., Gilbert, K. E., Barch, D. B., Luby, J. L., & Belden, A. C. (2016). Variation in common preschool sleep problems as an early predictor for depression and anxiety symptom severity across time. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, **58**(2), 151-159. doi:10.1111/jcpp.12639
- Emery, R. E. (1982). Interparental conflict and the children of discord and divorce. *Psychological Bulletin*, **92**(2), 310-330. doi:10.1037/0033-2909.92.2.310
- 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
- Espana, R. A., & Scammell, T. E. (2011). Sleep neurobiology from a clinical perspective. *Sleep*, **34**(7), 845-858. doi:10.5665/sleep.1112
- Ewell Foster, C. J., Garber, J., & Durlak, J. A. (2007). Current and past maternal depression, maternal interaction behaviors, and children's externalizing and internalizing symptoms. *Journal of*

- Abnormal Child Psychology*, 36(4), 527-537. doi:10.1007/s10802-007-9197-1
- Gillin J. C. (1998). Are sleep disturbances risk factors for anxiety, depressive, and addictive disorders? *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 98(s393), 39-43. doi:10.1111/j.1600-0447.1998.tb05965.x
- Goodlin-Jones, B. L., Waters, S., & Anders, T. F. (2009). Objective sleep measurement in typically and atypically developing preschool children with ADHD-like profiles. *Child Psychiatry and Human Development*, 40(2), 257-268. doi:10.1007/s10578-009-0124-2
- Gregory, A. M., & O'Connor, T. G. (2002). Sleep problems in childhood: A longitudinal study of developmental change and association with behavioral problems. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 41(8), 964-971. doi:10.1097/00004583-200208000-00015
- Grych, J. H., Fincham, F. D., Jouriles, E. N., & McDonald, R. (2000). Interparental conflict and child adjustment: Testing the mediational role of appraisals in the cognitive-contextual framework. *Child Development*, 71(6), 1648-1661. doi:10.1111/1467-8624.00255
- Imeri, L., Opp, M. R. (2009). How the immune system makes us sleep. *Nature Reviews Neuroscience*, 10(3), 199-210. doi:10.1038/nrn2576
- Kessler, R. C., Andrew, G., Colpe, L. J., Hiripi, E., Mroczek, D. K., Normand, S. L., et al. (2002). Short screening scales to monitor population prevalences and trends in nonspecific psychological distress. *Psychological Medicine*, 32(6), 959-976. doi:10.1017/s0033291702006074
- Lange, T., Dimitrov, S., & Born, J. (2010). Effects of sleep and circadian rhythm on the human immune system. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1193(1), 48-59. doi:10.1111/j.1749-6632.2009.05300.x
- Lawson, D. W., & Mace, R. (2010). Siblings and childhood mental health: evidence for a later-born advantage. *Social Science & Medicine*, 70(12), 2061-2069. doi:10.1016/j.socscimed.2010.03.009
- Mayers, A. G., Van Hooff, J. C., & Baldwin, D. S. (2003). Quantifying subjective assessment of sleep and life-quality in antidepressant-treated depressed patient. *Human Psychopharmacology-Clinical and Experimental*, 18(1), 21-27. doi:10.1002/hup.438
- Markman, H., Stanley, S., & Blumberg, S. (2005). Fighting for your marriage: Positive steps for preventing divorce and preserving a lasting love. *Family Court Review*, 36(1), 95. doi:10.1111/j.174-1617.1998.tb00498.x
- Moore, K. M., Gordon, J. E., & McLean, L. A. (2012). Child sleep problems and parental depression: Testing a risk and resistance model. *Journal of Child and Family Studies*, 21(6), 982-991. doi:10.1007/s10826-011-9558-9
- Reid, G. J., Hong, R. Y., & Wade, T. J. (2009). The relation between common sleep problems and emotional and behavioral problems among 2- and 3-year olds in the contexts of known risk factors for psychopathology. *Journal of Sleep Research*, 18(1), 49-59. doi:10.1111/j.1365-2869.2008.00692.x
- Rehman, U. S., Janssen, E., Newhouse, S., Heiman, J., Holtzworth-Munroe, A., Fallis, E., et al. (2011). Marital satisfaction and communication behaviors during sexual and nonsexual conflict

- discussions in newlywed couples: A pilot study. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 37(2), 94-103. doi:10.1080/0092623x.2011.547352
- Sadeh, A., Alster, J., Urbach, D., & Lavie, P. (1989). Actigraphically based automatic bedtime sleep-wake scoring: validity and clinical applications. *Journal of Ambulatory Monitoring*, 2(3), 209-216.
- Sadeh, A., Gruber, R., & Raviv, A. (2002). Sleep, neurobehavioral functioning, and behavior problems in school-age children. *Child Development*, 73(2), 405-417. doi:10.1111/1467-8624.00414
- Scharf, R. J., Demmer, R. T., Silver, E. J., & Stein, R. E. (2013). Nighttime sleep duration and externalizing behaviors of preschool children. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 34(6), 384-391. doi:10.1097/dbp.0b013e31829a7a0d
- Seifer, R. (2011). Parental psychopathology and children's sleep. In M. El-Sheikh (Ed.), *Sleep and development: Familial and socio-cultural considerations*(pp. 79-98). New York: Oxford University Press. doi:10.1093/acprof:oso/9780195395754.003.0004
- Whiffen, V. E., Foot, M. L., & Thompson, J. M. (2007). Self-silencing mediates the link between marital conflict and depression. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24(6), 993-1006. doi:10.1177/0265407507084813

논문투고: 18.08.06
수정원고접수: 18.09.11
최종게재결정: 18.10.04