

# 걸음마기 유아의 부정적 정서성, 수면문제에 대한 어머니의 인식, 코슬리핑(co-sleeping)이 걸음마기 유아의 수면문제에 미치는 영향

## The Effects of Negative Emotionality in Toddlers, Mothers' Perceptions of Sleep Problems, and Co-Sleeping on Sleep Problems in Toddlers

이슬기<sup>1,2</sup>(SeulKi Lee) <https://orcid.org/0000-0002-7328-9998> 안선희<sup>3\*</sup>(SunHee Ann) <https://orcid.org/0000-0001-9366-3791>

<sup>1</sup>Department of Psychiatry, College of Medicine, Chungnam National University, Researcher

<sup>2</sup>Department of Psychiatry, Chungnam National University Sejong Hospital, Researcher

<sup>3</sup>Department of Child & Family Studies, Kyung Hee University, Professor

---

### <Abstract>

The purpose of this study was to investigate the effects of negative emotionality in toddlers, mothers' perceptions of sleep problems and co-sleeping on sleep problems in toddlers. The subjects of this study consisted of 203 mothers that were members of an internet community named 'M cafe' and who lived in Seoul and Gyeonggi-do Province. This study analyzed the maternal cognition of toddler sleep, the location of sleeping, and toddler sleep problems. The collected data were analyzed using SPSS 25.0 software by descriptive statistics analysis, frequency analysis, and multiple regression analysis. The main finding of this study was that the maternal cognition of young children's sleep had the largest effect on toddler sleep problems. Young children's negative emotionality had the second largest effect on toddler sleep problems. Lastly, co-sleeping was also related to toddler sleep problems. These results imply that children's negative emotionality, co-sleeping, and mothers' perceptions of infant sleep affect toddler sleep problems. These results can be used as baseline data to reduce infant sleep problems and the study may have implications for presenting maternal cognition and co-sleeping as variables that were not used in previous research.

---

▲주제어(Keywords): 걸음마기 유아의 수면문제(toddler sleep problems), 부정적 정서성(negative emotionality), 코슬리핑(co-sleeping), 수면문제에 대한 어머니 인식(mothers' perceptions of sleep problems)

### I. 서론

인터넷 포털 육아정보란에서는 잠투정, 통잠, 수면교육 등 영유아의 수면과 관련한 여러 정보를 쉽게 찾아볼 수 있는데 이는 자녀의 수면에 대한 양육자의 관심이 반영된 것이다. 영유아의 수면은 성장과 발달과정에 매우 중요한

요소로서 수면시간 동안 왕성하게 이루어지는 뇌 발달은 영유아의 실행 기능 및 인지발달에 영향을 미치고 사회·정서발달과 신체 성장을 촉진한다(Bernier, Carlson, Bordeleau, & Carrier, 2010; Mindell, Leichman, DuMond, & Sadeh, 2017). 그런데 영유아에게 수면문제가 있으면 주의력 문제와 행동문제를 보이고 코르티졸 수치가 높아져 스트레스

---

• 본 논문은 석사학위논문 중 일부임

\* Corresponding Author: Sun Hee Ahn, Department of Child & Family Studies, Kyung Hee University, 26, Kyungheedaero, Dongdaemun-gu, Seoul 02447, Rep. of Korea, Tel: +82-2-961-9239, E-mail: shahn@khu.ac.kr

[Received] March 15, 2021; [Revised] August 30, 2021; [Accepted] September 17, 2021

가 유발되는 등 성장과 발달에 부정적인 영향을 미친다(Sadeh, De Marcas, Guri, Berger, Tikotzky, & Bar-Haim, 2015; Scher, Hall, Zaidman-Zait, & Weinberg, 2010). 또한 자녀의 수면문제는 부모에게 양육 스트레스와 우울한 감정을 초래할 수 있어 영유아의 수면이 가족의 삶에 미치는 영향은 매우 크다(오세희, 2015; Rogers, Szuba, Staab, Evans, & Dinges, 2001).

영아는 월령이 높아지면서 낮잠 시간이 줄어들고 야간 수면시간이 증가하며 수면 패턴이 안정적으로 유지되지만(Anders & Keener, 1985), 20~30%의 영유아는 수면 패턴을 안정적으로 유지하지 못하는 수면문제를 겪기도 한다(Mindell, Li, Sadeh, Kwon, & Goh, 2015). 영유아의 수면문제는 밤에 잠을 자다가 자주 깨거나 깨어났을 때 다시 잠들기 어려워하고 다시 잠들기까지 오랜 시간이 걸리는 상태를 의미한다(Richman, 1981). 수면발달 과정에서 영유아가 수면 패턴을 형성하지 못하고 수면문제가 발생하면 청소년기가 되어서도 수면문제가 지속될 가능성이 있다(Gregory & O'connor, 2002; Sivertsen, Harvey, Pallesen, & Hysing, 2017). 수면문제가 생기면 이것을 해결하는 데 많은 시간과 노력이 들기 때문에(Field, 2017), 영유아기에 수면문제가 발생하지 않도록 주의할 필요가 있다.

영유아기에 수면문제는 유전과 환경의 복잡한 상호작용을 통해 나타난다(Mindell, Telofski, Wiegand, & Kurtz 2009; Sadeh & Anders, 1993; Sadeh, Tikotzky, & Scher, 2010). 영유아기 수면을 연구한 Sadeh와 Anders(1993)는 영아, 부모, 가족, 환경, 문화와 같은 요인들이 상호작용하여 수면에 영향을 준다는 영아수면과 양육교류모델(Infant sleep and parenting in a transactional model)을 제시하였다. 영유아의 발달은 영유아의 개인적인 특성뿐만 아니라 주변 환경 간의 상호작용으로 양상이 달라질 수 있다. 영유아의 수면과 관련한 요인들의 상호작용 특성을 이해하기 위해서는 다양한 연구 가설의 검증이 필요하며 아동, 부모, 환경이 걸음마기 유아의 수면문제에 어떠한 영향을 미치는지 살펴볼 필요가 있다. 따라서 본 연구에서는 수면문제를 일으키는 걸음마기 유아의 개인적 요인과 양육 요인 및 환경을 중심으로 조사해보고자 한다.

걸음마기 유아의 개인 특성 중 기질은 수면과 밀접한 관련이 있는 것으로 알려져 있다. 영아의 기질과 수면 간 관계를 조사한 연구에 따르면, 기질의 한 측면인 두려움이나 불안을 보이는 영아는 입면 시간이 기는 등 전반적인 수면문제와 관련이 있었으며(Molfese et al., 2015), 기질 중 부정적 감정(negative mood)을 보이는 영유아 또한 수면

시간이 짧고, 수면 중에 많이 움직이며 잠에서 깨는 등의 수면문제가 있었다(Kelmanson, 2004). 기질적으로 까다롭고 예민한 영아는 수면시간이 불규칙하고 밤에 자다가 깨는 빈도가 높은 등의 수면문제를 가질 가능성이 있다(Sorondo & Reeb-Sutherland, 2015; Weinraub, Bender, Friedman, Susman, Knoke, Bradley, Houts, & Williams, 2012). 국내에서는 아동패널 자료를 이용하여 부정적 정서성이 야간 수면시간에 미치는 영향(유연지, 김진옥, 2018)과 유아의 부정적 정서성과 수면문제의 관계를 조사한 연구가 있었다(김춘경, 조민규, 김숙희, 성정혜, 2018). 그러나 이 연구들은 연구대상을 유아에 한정해 조사하였기 때문에 유아의 월령을 통제했을 때도 부정적 정서성과 수면문제 간에 관련이 있는지 확인이 필요하다. 그리고 수면문제를 측정할 때 총수면 시간뿐만 아니라 잠에서 깨는 횟수, 자다 깨어 다시 잠들기까지 걸리는 시간, 잠을 자기 힘든 날의 지속성 등을 포함할 필요가 있다(Blunden, Thompson, & Dawson, 2011; Hunsley & Thoman, 2002).

한편, 걸음마기 유아의 수면문제에 영향을 미치는 요인으로 영아 수면문제에 대한 어머니의 인식이 Morrell(1999a)의 연구를 기점으로 지속적인 관심을 받고 있다. 영아 수면문제에 대한 어머니의 인식이란 영아가 밤에 잘 자지 못하는 상황에서 어머니가 가지는 생각이나 감정을 말한다. 수면장애가 없는 영유아의 어머니와 비교하여 수면장애가 있는 영유아의 어머니는 아이가 졸릴 때 보내는 울음이나 짜증과 같은 신호를 아이가 불안하거나, 고통스러워하는 것으로 해석하고 자녀가 고통이나 불안에서 벗어나도록 아이가 잠드는 과정에서 과도한 개입을 시도하는 경향이 있다(Anders, Halpern, & Hua, 1992; Burnham, Goodlin-Jones, Gaylor, & Anders, 2002). 수면 중 각성 상태에서 일어나는 칭얼거림이나 울음을 보이는 아이에 대한 양육자의 적극적인 개입은 아이가 수면 중 각성 이후 다시 잠을 자지 못하고 오히려 아이를 깨우는 행위가 될 수 있다. 이러한 연유로 Morrell(1999a)은 수면 중 아이가 깨어 우는 것에 어머니가 부정적인 생각과 감정을 가지면 영아에게 수면문제가 발생하고 수면문제를 악화시킬 수 있다고 하였다. 영아가 잠을 자다 깨어 울거나 보채면 어머니는 아이를 다시 재우기 위해 다양한 방법을 사용하게 된다. 그런데 어머니가 자녀를 달래기 위한 전략을 세우거나 아이를 언제 달래야 하는지 한계를 설정하는 데 어려움을 겪을 때 자녀의 수면문제가 악화될 수 있다. 또한, 영아가 밤에 자다가 자주 깨거나 울면서 어머니를 찾는다면 어머니는 스트레스가 높아지고 피로감을 느껴(Meltzer

& Mindell, 2007) 언짢고 화가 날 수 있고 무력감까지 생길 수 있다(Giallo, Rose, & Vittorino, 2011). 다른 한편으로는 아이가 잠을 잘 자지 못하는 원인을 낮에 아이와 충분히 놀아주지 못했기 때문이라고 생각하는 등 어머니는 자신의 양육능력에 대해 회의감이 들고 혼란스러운 감정을 가질 수 있다. 이렇듯 자녀의 수면문제에 대해 한계설정의 어려움을 느끼고, 분노 감정을 가지고, 양육을 잘하고 있는지에 대해 혼란스러운 감정을 느끼는 어머니의 자녀는 수면문제가 악화될 수 있다(Sadeh, Flint-Ofir, Tirosh, & Tikotzky, 2007; Tikotzky & Sadeh, 2009; Loutzenhiser, Ahlquist, & Hoffman, 2011). 따라서 어머니가 자녀가 자던 중 깨어나 울거나 칭얼거리는 모습을 보며 어떤 감정을 느끼고 어떻게 인식하느냐는 자녀의 수면문제와 연관이 있을 수 있으므로 걸음마기 유아의 수면문제를 개선하기 위하여 어머니의 인식을 알아보는 것은 매우 중요하다.

걸음마기 유아의 수면문제는 부모와 함께 자는지 혹은 따로 자는지와 같은 환경과 관련이 있을 수 있다. 분리수면(solitary-sleeping)은 자녀가 독립적인 공간에서 혼자 자는 것을 의미하며 코슬리핑은 부모와 침대를 공유하거나 부모와 같은 공간에서 자는 것을 말한다(Thiedke, 2001). 서양에서는 개인주의적인 사회 분위기로 부모에 대한 영아의 의존을 낮추고 영아돌연사 증후군을 예방하기 위해 질식, 압박의 위험이 있는 성인과 같은 침대에서 영아가 함께 자는 코슬리핑을 금지할 것을 미국 소아학회(American Academy of Pediatrics, 2011)가 권장하여 분리수면 형태가 보편화되어있다. 분리수면과 코슬리핑이 걸음마기 유아의 수면에 미치는 영향에 관한 연구는 주로 분리수면이 양육 관습인 서구국가에서 이루어졌으며 코슬리핑보다 분리수면의 경우 영아의 수면의 질이 좋다는 연구결과가 보고된다(Philbrook & Teti, 2016; Sadeh et al., 2015; DeLeon & Karraker, 2007). 미국 및 캐나다와 유럽의 영아 10,034명을 대상으로 잠을 자는 장소와 수면문제를 연구한 결과, 분리수면보다 코슬리핑을 하는 영아의 총 수면시간이 최대 49분 더 짧았으며, 자다가 깨었을 때 다시 잠들기 어려워하는 등의 수면문제가 더 많았다(Mindell, Leichman, & Walters, 2017). 코슬리핑을 하는 국가의 경우, 아이를 재우는 시간이 더 늦어질 수 있고 늦은 취침 시간으로 인해 아동의 수면문제가 생길 가능성이 있다(Mindell, Sadeh, Kohyama, & How, 2010). 이와는 상반되는 연구결과도 보고되는데, 코슬리핑과 분리수면을 하는 영유아의 객관적인 수면 패턴을 비교한 종단연구에서 야간 각성 시간에는 차이가 없었다(Volkovich, Ben-Zion, Karny, Meiri, & Tikotzky,

2015). 국내에서는 아이와 함께 자면서 아이를 보호하는 것을 기본적인 가치로 여겨 대다수 부모는 적어도 영유아기 동안에는 함께 자는 편이지만 일부 젊은 부모들은 자녀와 분리수면을 하는 경향이 있다(Yang & Hahn, 2002). 국내에서 미취학 자녀를 대상으로 한 연구(Lee, Yeo, Kim, & Chung, 2020)에서 혼자 자는 유아보다 부모와 함께 자는 유아일수록 수면문제가 더 자주 발생했다. 또한 코슬리핑을 하는 경우, 어머니의 높은 스트레스와 영유아의 수면문제와 관련이 있을 수 있다고 하였다(Lee et al., 2019). 하지만 대부분의 선행연구는 분리수면이 보편화되어있는 서구 국가에서 이루어졌고, 코슬리핑이 주된 양육 관행인 국내에서는 선행연구가 매우 부족하다. 서구에서 진행한 연구에서는 코슬리핑이 수면문제와 관계가 높은 것으로 나타나지만, 아시아 국가에서는 코슬리핑이 문화적 관행이라고 할 수 있으므로 코슬리핑과 분리수면을 하는 양육관행에 대한 차이도 고려하여 수면문제와의 관계를 해석할 필요가 있다(Sadeh et al., 2010). 더군다나 국내 연구결과는 양육자와 아동의 개인적 변인들을 고려하지 않았기 때문에 수면문제에 미치는 영향을 확인하기 위해서는 분리수면 여부와 같은 환경 변인을 조사할 필요가 있다.

정리하면, 아동발달은 생물학적 소인과 환경 요소 간의 상호작용을 통해 이루어지기 때문에 걸음마기 유아의 수면발달 또한 생물학적인 기질과 양육방식에 따라 발달 양상에는 차이가 날 수 있다. 특히 걸음마기 유아의 수면문제는 아동의 성장과 발달에 부정적인 영향을 줄 뿐 아니라 가족의 삶에도 어려움을 초래하기 때문에 걸음마기 유아의 수면문제에 영향을 미치는 요인을 연구할 필요성이 제기된다.

지금까지 영아 수면문제에 대한 연구는 마사지를 통한 영아의 수면 질에 관한 변화를 알아보거나 영아 수면/활동 양상을 탐구하는 등 수면 환경변화 혹은 양육행동이 영아의 수면문제에 미치는 영향을 조사한 연구에 그치고 있다(김영주, 2012; 조결자, 이명희, 지은선, 2007; 박혜선, 이영은, 2000; 최현정, 김상림, 2018). 또한, 수면문제가 영유아의 발달에 미치는 영향을 검증하는 데 집중되었다(배정인, 2014; 김진욱, 2014; Mindell et al., 2017; Sivertsen, Harvey, Reichborn-Kjennerud, Torgersen, Ystrom, & Hysing, 2015). 더욱이 국내에서는 걸음마기 유아의 수면문제의 원인을 조사한 연구로 어린이집에서 야간수면 시 영아의 수면의 질의 변화(김영주, 2012), 모성 우울이 영아의 수면문제에 미치는 영향(이나경, 2006) 등이어서 걸음마기 유아의 수면문제와 관련이 있는 다양한 변인을 탐

색할 필요가 있다. 따라서 본 연구에서는 영아의 수면문제에 영향을 미치는 변인들을 분석하여 자녀의 수면문제로 어려움을 겪는 어머니들에게 양질 수면을 위한 방안을 제공하고자 한다. 본 연구에서는 주요 연구 변인인 기질 차원 중 부정적 정서성, 수면문제에 대한 어머니의 인식, 코슬리핑(co-sleeping)의 전반적인 경향을 알아보고 연구 변인이 걸음마기 유아의 수면문제에 미치는 영향을 살펴보는 데 목적을 둔다. 영유아의 수면발달에 많은 영향을 미치는 것은 월령이고(Scher, Epstein, & Tirosh, 2004), 성별에 따라 수면문제에 차이가 있다는 연구결과(이경숙, 박미현, 박진아, 2008; McDonald, Wardle, Llewellyn, van Jaarsveld, & Fisher, 2014)에 따라 연구대상의 월령과 성별을 통제했으며, 연구목적에 따른 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 부정적 정서성, 자녀 수면에 대한 어머니의 인식, 코슬리핑, 걸음마기 유아의 수면문제 경향은 어떠한가?

둘째, 부정적 정서성, 수면문제에 대한 어머니의 인식, 코슬리핑이 걸음마기 유아의 수면문제에 미치는 영향은 어떠한가?

## II. 연구방법

### 1. 연구대상

본 연구는 10개월에서 36개월 사이의 걸음마기 자녀를 둔 어머니 203명을 대상으로 하였다. 수면문제는 생후 6개월 이후에 측정할 수 있으며 모유 수유를 하는 경우 소화가 빨리 되어 수면 중 자주 깨기 때문에 수면문제가 있다고 보기 어렵다(Ferber, 2006; Sadeh, 2011). 따라서 모유 수유를 하지 않는 자녀의 어머니를 대상으로 선정하였다. 연구대상으로 포함된 어머니와 걸음마기 유아의 인구통계학적 특성은 다음의 <표 1>과 같다.

### 2. 연구도구

#### 1) 부정적 정서성

걸음마기 유아의 부정적 정서성은 Buss와 Plomin(1984)이 개발한 Emotionality, Activity, and Sociability(EAS)를 육아정책연구소의 한국아동패널(2014)에서 사용한 것으로 측정하였다. EAS는 활동성, 사회성, 정서성의 3가지 하위 영역으로 구성되어 있으며 총 20개 문항으로 이루어져 있다. 본 연구에서는 걸음마기 유아의 수면문제에 기질 중

표 1. 연구대상자의 일반적인 특성

(N=203)

구분		빈도(명)	백분율(%)
자녀 성별	남아	102	50.2
	여아	101	49.8
자녀 월령	10~16개월	50	24.6
	17~23개월	38	18.7
	24~30개월	62	30.6
	31~36개월	53	26.1
자녀 수	한 명	79	38.9
	두 명 이상	124	61.1
어머니 연령	20대	31	15.3
	30대	156	76.8
	40대 이상	16	7.9
어머니 학력	고졸 이하	21	10.3
	전문대 졸	61	30.1
	대학 졸	103	50.7
	대학원 이상	18	8.9
어머니 취업 여부	취업	113	55.7
	미취업	90	44.3
코슬리핑 여부	분리수면	72	35.5
	코슬리핑	131	64.5

부정적 정서성이 영향을 미친다는 선행연구에 근거하여 (유연지, 김진옥, 2018; Owens-Stively, Frank, Smith, Hagino, Spirito, Arrigan, & Alario, 1997). 걸음마기 유아의 부정적 정서성을 측정할 수 있는 ‘정서성’ 하위영역만을 사용하였다. 정서성 하위영역에는 “우리 아이는 종종 보채면서 우는 편이다.”, “우리 아이는 쉽게 기분이 나빠진다.” 등의 부정적 정서에 관한 5개의 문항으로 구성되어있다. 각 문항에 대해 어머니가 평정하며 ‘전혀 그렇지 않다(0점)’에서 ‘매우 그렇다(4점)’의 Likert식 척도이다. 점수가 높을수록 부정적 정서성이 높음을 의미한다. 본 연구에서 부정적 정서성의 Cronbach’s  $\alpha$  값은 .79로 산출되었다.

## 2) 영아의 수면문제에 대한 어머니 인식

본 연구에서는 걸음마기 유아의 수면문제에 대한 어머니의 인식을 평정하기 위하여 Morrell(1999a)이 제작한 Maternal Cognition about Infant Sleep Questionnaire (MCISQ)을 번안하여 사용하였다. 이 도구는 영아가 잠을 잘 자지 못할 때 어머니의 생각과 감정은 어떠할지 답하도록 구성되었다. 하위영역은 한계설정(limit setting), 분노(anger), 의심 및 혼란(doubt)으로 총 15문항으로 이루어져 있으며 어머니가 평정한다. 본 연구에서는 요인분석을 통해 회전성분 행렬에 문제를 보이는 요인부하값이 -.143인 의심 및 혼란 하위영역 중의 역채점 한 문항과 분노 요인 중에서 요인부하값이 .098인 한 문항을 포함한 두 개 문항을 제외한 총 13문항을 사용하였다.

한계설정 하위영역은 아이가 잠에서 깨거나 다시 잠들기까지 힘들어하는 경우 어머니가 아이를 언제, 어떻게 달래주어야 하는지 등 한계를 설정하기 어려워하는 상태를 뜻한다. 한계설정은 ‘밤에 아이가 자다가 울면서 나를 찾을 때 이를 받아주지 않으면 아이는 더욱 짜증을 낼 것이다’ 등 5문항이 있다. 분노는 아이가 밤에 울거나 보챌 때 화가 나는 등의 분노와 무력감을 느끼는 감정 상태를 의미하며, ‘아이가 밤에 자다가 운다면 화집에 아이에게 욕박지를 수 있다고 생각한다’ 등 4문항이 있다. 의심 및 혼란은 아이가 잠을 자던 중 깬을 때 어머니가 아이를 잘 보살피고 있는지에 확신이 없고 염려하는 상태를 의미한다. 의심 및 혼란 문항은 ‘밤에 아이가 잘 자지 않으면 부모로서 능력이 의심된다’ 등 4문항이 있다. 각 문항에 대해 어머니가 ‘전혀 그렇지 않다(0점)’에서 ‘매우 그렇다(4점)’의 Likert식 척도로 평정하게 된다. 점수가 높을수록 영아가 잠을 잘 자지 못할 때 아이를 다시 재우기 위해 어머니가 한계설정에 어려움을 느끼며, 분노의 감정과 의심 및 혼

란이 생긴다고 해석한다. 본 척도의 전체 Cronbach’s  $\alpha$  값은 .75이다. 하위영역별로 한계설정의 Cronbach’s  $\alpha$  값은 .61이고 요구에 대한 분노 Cronbach’s  $\alpha$  값은 .78이며 의심 및 혼란의 Cronbach’s  $\alpha$  값은 .64로 산출되었다.

## 3) 코슬리핑 여부

본 연구에서 코슬리핑과 분리수면을 조사하기 위해 Sadeh (2004)가 제작한 Brief Infant Sleep Questionnaire(BISQ)를 참고하여 사용하였다. BISQ는 영유아의 수면과 관련된 전반적인 양상을 알 수 있다. 이 중, Sadeh(2004)가 코슬리핑과 분리수면을 구분하기 위해 사용한 문항을 번안하였다. 잠을 잘 때, 서양에서는 침대를 사용하지만, 우리나라에서는 침대와 함께 바닥에 까는 침구를 사용하기도 하여 이와 관련된 문항을 한국 문화에 맞게 수정하였다. 어머니가 자녀와 한 방에서 같은 침대(혹은 침구)를 사용하거나, 다른 침대(혹은 침구)를 사용한다고 응답했을 때 코슬리핑이라고 하며, 자녀와 다른 방에서 잔다고 응답했을 때 분리수면이라고 평정하고 회귀분석에서 더미변수 처리를 하였다.

## 4) 걸음마기 유아의 수면문제

걸음마기 유아의 수면문제를 측정하기 위해 Morrell (1999b)의 Infant Sleep Questionnaire(ISQ)를 번안하여 사용하였다. 걸음마기 유아의 수면문제란 밤에 잠자리에 든 후 잠을 자는 데 오랜 시간이 걸리거나 잠에서 빈번하게 깨어나고, 스스로 다시 잠들기 어려워하는 상태를 뜻한다. ISQ 중 두 문항은 부모와 자녀가 한 공간에 잠을 자는 코슬리핑이 수면문제의 범주에 포함된다. 하지만 국내에서는 대부분 자녀와 한 공간에서 자는 문화이기 때문에 수면문제를 측정하는 데 적합하지 않아 공동수면과 관련한 두 문항을 삭제하여 총 8문항으로 사용하였으며 어머니가 평정한다. 문항의 예시로는 ‘일주일에 며칠 정도 아이를 재우기 힘들다고 느끼십니까?’가 있으며 이에 대한 응답은 ‘주 1회 미만 또는 없음(1점)’에서 ‘매일 밤(8점)’으로 평정하며, ‘최근 한 달간 아이를 재울 때 평균적으로 어느 정도 시간이 소요됩니까?’에 대한 응답은 ‘10분 미만(1점)’에서 ‘1시간 또는 그 이상(7점)’으로 평정하는 등 응답 범위는 문항에 따라 14점(1문항), 1~7점(5문항), 1~8점(2문항)으로 차이가 있다. 최저 점수는 8점이고 최고점수는 55점이며 각 응답에 대한 점수가 높을수록 수면문제가 크다고 해석한다. 척도의 Cronbach’s  $\alpha$  값은 .79로 산출되었다.

### 3. 연구절차

본 연구에 사용할 수면문제에 대한 어머니 인식, 걸음마기 유아의 수면문제, 코슬리핑 여부의 측정도구를 번안한 후 영아기 자녀가 있으며 영국에 거주하는 영문학과를 전공한 어머니를 대상으로 문항의 어법이 적절한지 그리고 문화적 배경에 적합한지를 검토를 받았다. 그다음 생후 10개월에서 36개월 사이의 자녀를 둔 어머니 17명을 대상으로 예비조사를 하여 설문지를 읽고 응답하는데 문제점이 없는지 파악하였다. 예비조사 결과에 기초하여 정확하게 전달이 안 되는 문항은 수정하고 다듣는 등의 보완을 거쳐 본조사에 사용하였다. 모든 연구도구의 문항의 이해 정도와 설문지의 적절성, 응답에 걸리는 시간 등을 알아보고, 한국어로 번안 시 어색한 문장 등 설문지의 수정할 점을 파악 후 보완하였다.

본조사는 2019년 7월 25일부터 8월 22일까지 이루어졌다. 국내 대규모 육아 온라인 커뮤니티인 M카페와 서울, 경기도 보육포털의 어린이집 명단을 바탕으로 연구 참가를 요청한 후에 자발적으로 참여 의사를 밝힌 어머니들에게 연구목적에 대해 안내 후 모바일 설문지를 배포하였다. 총 240부의 설문지를 배포한 후에 214부를 회수하여 89%의 회수율을 보였으며, 응답 내용이 불성실한 설문지 11부를 제외한 203부의 설문지가 최종 분석에 사용되었다.

### 4. 자료분석

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS 25.0 통계프로그램을 이용하여 분석했다. 연구도구의 내적합치도는 Cronbach's  $\alpha$  값을 산출하였다. 연구대상의 일반적 경향을 알아보기 위해 기술통계분석을 통해 평균, 표준편차를 도출하였다. 연구변인의 상관관계를 확인하기 위해 Pearson의 적률상관계수를 산출하였고 독립변인과 종속변인이  $p < .01$  수준에서 상관을 보였다. 부정적 정서성, 수면문제에 대한 어머니 인식, 코슬리핑이 걸음마기 유아의 수면문제에 미치

는 영향력을 알아보기 위하여 다중회귀분석을 실시하였다. 회귀분석의 다중공선성을 진단하기 위해 공차한계 및 VIF 계수를 산출하였다. 종속변인인 수면문제의 측정치에서 독립성 가정이 충족되는지 알아보기 위해 더빈 왓슨(Durbin-Watson)계수를 산출하였다.

## III. 연구결과

### 1. 연구 변인의 일반적 경향

기질 차원 중 부정적 정서성, 수면문제에 대한 어머니 인식, 걸음마기 유아의 수면문제의 전반적인 경향은 <표 2>에 제시하였다. 부정적 정서성의 문항 평균은 1.87( $SD = 0.78$ )로 나타났다. 다음으로 수면문제에 대한 어머니 인식의 문항 평균은 2.05( $SD = 0.71$ )로 나타났다. 하위영역별로 살펴보면 한계설정 평균이 2.89( $SD = 0.89$ )로 가장 높게 나타났으며, 의심 및 혼란의 평균은 1.66( $SD = 1.02$ ), 분노는 1.40( $SD = 1.07$ )순으로 나타났다. 걸음마기 유아의 수면문제 총점의 평균은 18.58( $SD = 7.96$ )로 나타났다.

### 2. 주요 변인의 상관관계

걸음마기 유아의 수면과 관련이 있을 수 있는 사회인구학적 변수인 성별, 월령과 수면문제 및 주요 변수들의 상관관계를 분석한 결과는 <표 3>에 제시하였다. 걸음마기 유아의 수면문제와 유의미한 상관관계는 보이는 변인은 부정적 정서성( $r = .42, p < .01$ ), 수면문제에 대한 어머니 인식의 하위요인인 한계설정( $r = .30, p < .01$ ), 분노( $r = .41, p < .01$ ), 의심 및 혼란( $r = .22, p < .01$ ), 수면문제에 대한 어머니 인식 전체( $r = .43, p < .01$ ), 코슬리핑( $r = .23, p < .01$ )으로 나타났다. 즉 부정적 정서성이 높을수록, 수면문제에 대한 어머니 인식이 높을수록, 코슬리핑을 할수록 걸음마기 유아의 수면문제와 유의미한 정적 상관을 보이는 것으로 나타났다.

표 2. 연구변인의 일반적인 경향

(N=203)

변인	총점평균	문항평균	SD	최도문항 범위 (총점 범위)	
부정적 정서성	9.35	1.87	0.78	0~4 (0~20)	
수면문제에 대한 인식	한계설정	14.42	2.89	0.89	0~4 (0~52)
	분노	5.58	1.40	1.07	
	의심 및 혼란	6.63	1.66	1.02	
	총점	24.34	2.05	0.71	
걸음마기 유아의 수면문제	18.58		7.96	문항에 따라 1~4, 1~7, 1~8임 (8~55)	

표 3. 자녀의 성별, 월령, 연구변인 간의 관계 (N=203)

구분	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)
성별(1)	1								
월령(2)	-.03	1							
부정적 정서성(3)	.06	.02	1						
한계설정(4)	-.02	.10	.13	1					
수면문제에 대한 어머니 인식									
분노(5)	-.01	-.12	.32**	.04	1				
어둠 및 혼란(6)	-.11	-.13	.20**	.31**	.53**	1			
전체(7)	-.06	-.06	.30**	.63**	.71**	.84**	1		
코슬리핑(8)	.12	.34**	.11	.42**	-.20**	-.09	.08	1	
걸음마기 유아의 수면문제(9)	-.06	.04	.42**	.30**	.41**	.22**	.43**	.23**	1

\*\* $p < .01$

표 4. 부정적 정서성, 수면문제에 대한 어머니 인식, 코슬리핑이 걸음마기 유아의 수면문제에 미치는 영향 (N=203)

구분	비표준화계수		표준화계수
	B	표준오차	$\beta$
상수	3.00	2.23	
성별	-1.06	.95	-.07
월령	.00	.06	.00
부정적 정서성	2.78	.66	.28***
수면문제에 대한 어머니의 인식	.28	.05	.34***
코슬리핑1	2.82	1.09	.18**
$R^2$			.30
F			15.46***

주) 코슬리핑은 dummy 변수로 처리함. 1 = 코슬리핑, 0 = 분리수면. 성별은 dummy 변수로 처리함. 1=여자, 0=남자.  
\*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

### 3. 연구변인이 걸음마기 유아의 수면문제에 미치는 영향

연구변인이 걸음마기 유아의 수면문제에 미치는 영향을 검증하기 위해 성별, 월령을 통제하여 다중회귀분석을 실시한 결과는 <표 4>와 같다. 회귀분석에 앞서 Durbin-Watson 지수가 2.11로 2에 가깝고, 공차 한계는 .87에서 .99 사이로 나타났으며, VIF 계수는 1.03에서 1.17 사이로 10을 넘지 않아 잔차의 독립성과 다중공선성이 충족되는 것으로 판단하였다. 성별과 코슬리핑은 명목척도이므로 더미변수로 처리하였다. 분석 결과, 회귀식은 통계적으로 유의한 것으로 나타났으며( $F = 15.46, p < .001$ ), 선정한 독립변인이 걸음마기 유아의 수면문제를 30% 설명하는 것으로 밝혀졌다. 수면문제에 대한 어머니의 인식( $\beta = .34, p < .001$ )이 걸음마기 유아의 수면문제에 가장 큰 영향력을 미쳤으며, 부정적 정서성( $\beta = .28, p < .001$ ), 코슬리핑( $\beta = .18, p < .01$ ) 순으로 걸음마기 유아의 수면문제에 영향을

미쳤다.

### IV. 결론 및 논의

본 연구는 걸음마기 유아의 기질 중 부정적 정서성, 수면문제에 대한 어머니 인식, 코슬리핑이 걸음마기 유아의 수면문제에 미치는 영향을 조사하여 걸음마기 유아의 수면문제 발생을 예방하고 수면문제를 감소시키는 방안을 알아보기 위해 이루어졌다. 연구결과를 중심으로 논의하면 다음과 같다.

연구 변인의 일반적 경향을 분석한 결과, 부정적 정서성은 총점 평균이 9.35점, 수면문제에 대한 어머니의 인식은 총점 평균이 24.34점이었으며, 걸음마기 유아의 수면문제의 총점 평균은 18.58점이었다.

다중회귀분석을 실시하여 부정적 정서성, 수면문제에 대한 어머니의 인식, 코슬리핑이 걸음마기 유아의 수면문

제에 미치는 영향을 알아본 결과, 회귀식은 유의하였으며 설명력은 30%로 나타났다. 이 중에서도 수면문제에 대한 어머니의 인식이 걸음마기 유아의 수면문제에 가장 큰 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다. 즉, 걸음마기 유아의 수면 중 깨거나, 울면서 칭얼거리는 행동을 보일 때 어머니가 아이를 재우는 것에 무기력함 또는 분노를 느끼거나 아이를 잘 재울 수 있도록 방안을 찾는 데 어려움을 느끼는 어머니일수록 자녀의 수면문제가 더 많은 것으로 나타났다. 본 연구의 연구결과는 일련의 선행연구(Tikotzky & Sadeh, 2009; Sadeh et al., 2010; Tikotzky & Shaashua, 2012; Sadeh et al., 2007; Loutzenhiser et al., 2011)와 일치한다. 이와 같은 연구결과는 Morrel(1999a)이 제시한 견해로 설명할 수 있다. 아이가 잠을 자던 중에 깨서 울거나 잘 자지 못해 보낼 때 어머니가 화를 내거나 무력감을 가진다면 자녀에게 반응하지 않거나 신경질적인 반응을 보일 수 있으며 이와 같은 어머니의 반응이 자녀를 불안해하고 다시 잠들지 못하게 만든다고 한다. 그리고 자녀가 잠을 잘 자지 못하는 경우 어머니가 어떻게 아이를 재워야 하는지 방법을 잘 몰라서 혼란스러워한다면 자녀를 재우기 위해 일관된 전략을 세우기 힘들어진다. 심리치료의 이론적 모델 중 인지행동 모델의 주요 개념인 인지적 결정론(cognitive determinism)에 따르면 인간의 행동은 개인의 인지와 사고의 내용에 의해 결정된다고 본다. 이에 근거하여 수면과 관련한 어머니의 인식은 취침 시간에 자녀를 재우기 위해 반응하는 방식에 영향을 미칠 수 있다. 특히, 수면 중 깨어났을 때 아이가 고통스러워한다고 생각하고 어머니가 즉시 개입하여 도움을 주어야 한다고 인식하면 아이를 재우기 위해 많이 흔들여 주고 껴안아 주기 쉽다(Tikotzky & Sadeh, 2009; Johnson & McMahon, 2008). 이러한 행동은 아이 스스로 진정하여 다시 잠드는 기회가 주어지지 않아 수면문제가 악화될 수 있다. Tikotzky와 Shaashua(2012)의 종단연구에서 12개월의 자녀를 둔 어머니의 수면문제에 대한 인식을 측정하고, 자녀가 4살이 되었을 때 손목에 착용하는 형태의 객관적인 수면 수치를 볼 수 있는 액티그래피로 자녀의 수면문제를 측정하였는데, 아이를 재우는 방법이나 한계를 설정하는 데 어려움을 느낀 어머니의 자녀는 수면 중 자주 깨어나는 경향이 있었다. 아동이 자다 깨었을 때나 잠을 자기 전에 스스로 안정을 취하고 잠이 드는 자기 위안(self-soothing)은 수면 패턴을 형성할 때 중요한 요인이다. 자기 위안을 습득하기 위해서는 부모의 역할이 매우 중요하다. 특히 출생에서 3세 사이의 걸음마기 시기는 수면 상태를 조절하는 능력이 발달하는 단계이므로

수면-각성 리듬의 조절이 부족하여(Minde, 1998) 잠을 자다가 이따금 깨는 각성 상태를 반복한다. 자녀가 잠에서 깬 때 즉시 아이를 안아주거나 안아 흔드는 등의 상호작용 방법은 각성 상태에서 다시 잠들지 못하고 오히려 잠을 깨울 수 있어 울거나 칭얼거리는 행동이 반복될 수 있다(Morrell & Cortina-Borja, 2002; Morrell & Steele, 2003; Tikotzky & Sadeh, 2009; Johnson & McMahon, 2008). 아이가 아프거나, 배가 고파서 혹은 덥거나 추워서 잠을 자던 중 깨어 보채고 잠을 못 잘 때에는 어머니는 잠을 방해하는 요인들을 살펴보고, 아이가 다시 잘 수 있도록 안아주는 등의 행동을 통해 자녀가 진정된 후 다시 잠을 잘 수 있도록 도와줄 필요가 있다. 하지만 자녀가 수면패턴을 형성하는 시기라면, 자다 깨어 칭얼거릴 때 어머니가 즉각적으로 반응해 주기보다는 아이 스스로 다시 잘 수 있도록 기다려주는 것이 수면패턴을 형성하고 수면문제를 예방하는 방법이 될 수 있다. 따라서 수면 패턴을 형성하는 시기에는 자녀가 잠을 자다 깨어 울거나 잠을 자기 힘들어하는 행동에 대해 양육자가 부정적으로 생각하지 말고 수면 발달의 과정일 수 있음을 이해하는 것이 중요하다.

국내에서 영아가 수면문제가 있을 때 제공되는 교육 프로그램은 영아의 수면주기를 바로 잡아주거나, 자기 전 목욕을 시키고 일정한 시간에 취침 및 기상하도록 하는 수면위생 습관을 바로잡는 방식에 초점을 둔다(박혜선, 2005; 이자형, 김일옥, 2005). 앞으로 본 연구결과를 참고로 자녀의 수면에 대한 인식을 개선하는 내용도 포함하여 부모교육 프로그램을 구성한다면 걸음마기 영유아의 수면문제를 효과적으로 해결할 수 있을 것으로 사료된다.

다음으로 부정적 정서성이 수면문제에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 화가 났을 때 격하게 반응하고, 기분이 쉽게 나빠지며 까다롭고 예민한 부정적 정서성이 높은 영아는 잠들어도 소음, 어둠 등의 자극에 더 쉽게 반응할 수 있다. 이와 같은 기질의 특성을 가진 걸음마기 유아는 잠들거나 숙면하기에 더 어려울 수 있다는 선행연구에서 밝혀진 바 있다(Troxel, Trentacosta, Forbes, & Campbell, 2013; Kaley, Reid, & Flynn, 2012). 이러한 연구결과를 고려해본다면 부정적 정서성이 높은 아동이 수면문제를 겪을 가능성이 더 크다. 기질은 현재까지 안정성이 있는지 혹은 변화하는지 논쟁이 있지만, 영아의 성장발달은 부모의 반응을 통해 많은 영향을 받으므로 자녀의 기질을 파악하여 민감하고 적절하게 반응하는 것이 중요하다. 어머니들이 자녀의 기질과 기질에 따른 잠자리 행동 특성에 대해 이해하고 자녀의 특성을 고려한 수면 습관을 길러주

는 것이 필요하다. 본 연구에서는 다루지 않았지만 까다로운 기질이 있는 아동이 수면문제를 가질 경향이 높지만, 수면의 질이 좋지 못할 때 예민한 반응을 보이고 까다로워질 수 있어 부정적 정서성이 더 강해질 수도 있으므로 후속 연구에서는 기질과 수면문제 간의 경로를 파악할 필요가 있다.

마지막으로 코슬리핑이 걸음마기 유아의 수면문제에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 코슬리핑을 하는 걸음마기 유아가 분리수면을 하는 걸음마기 유아보다 더 많은 수면문제가 있었다. 이와 같은 결과에 대해 다음과 같은 몇 가지 해석이 가능하다. 국내에서 이루어진 연구에 의하면 영유아와 어머니의 주관적인 실내온도 지각 차이로 코슬리핑을 하는 아동에게 수면문제가 발생할 수 있다고 하였다(Lee et al., 2019). 어머니는 어린 자녀와 코슬리핑을 할 때 방 안 온도를 더 따뜻하게 하려고 하는 경향이 있는데, 실내온도가 높아지면 수면 중 체온 조절 반응성이 줄어드는 랩수면 과정에서 수면을 방해할 수 있다(김혜금, 서완석, 2016; Lee et al., 2019). 또한, 두 명이 상이 있는 침실에서는 CO<sub>2</sub> 농도가 높아져서 공기 중 산소량이 적어진다. 이렇게 되면 저호흡 또는 무호흡으로 인해 수면 중 각성이 잦아져 영유아는 자다가 깨는 등의 수면문제를 보일 수 있다(Mao, Burnham, Goodlin-Jones, Gaylor, & Anders, 2004). 또 다른 연구에서는 코슬리핑을 하는 자녀의 경우 스스로 잠드는 방법을 배우지 못하거나(Cronin, Halligan, & Murray, 2008), 부모의 움직임, 소음 등이 수면을 방해하여 잠에서 깨는 빈도가 높아서(Sadeh, Mindell, Luedtke, & Wiegand, 2009) 분리수면을 하는 영아에 비해 수면문제가 더 많이 일어날 가능성이 있다고 한다. 부모가 자녀와 함께 자면 분리수면을 하는 것보다 자녀가 자다 깨는 등의 행동을 부모가 더 잘 발견할 수 있어서 자녀에게 수면문제가 더 많이 발생하는 것으로 인식할 수 있다(Teti, Shimizu, Crosby, & Kim, 2016). 메타 분석을 통해 문화적으로 영유아의 코슬리핑과 수면문제의 관계를 분석한 연구(Peng, Yuan, & Ma, 2019)에서는 코슬리핑은 영유아가 취침 시간에 잠을 자지 않으려고 하며 수면시간에서 더 불안함을 느끼고 수면 중 깨는 빈도가 많은 등의 문제와 관계가 나타났다. 같은 연구에 따르면 서구국가에서 코슬리핑을 하는 경우, 수면시간에 잠을 자지 않으려는 행동을 보였고, 자다 깨는 경우가 발견되었다. 선행연구를 살펴보았을 때, 본 연구의 결과와 마찬가지로 코슬리핑이 걸음마기 영유아의 수면문제에 영향을 미치는 것으로 확인되며 아시아권의 국가보다 서구국가

에서 코슬리핑과 영유아의 수면문제 간의 연관성이 더 높은 것으로 나타난다(Peng, Yuan, & Ma, 2019). 그러나 아동이 혼자 자는 것이 관행인 서구에서는 아동의 수면문제 때문에 코슬리핑을 하는 경우가 있어 단순히 코슬리핑이 수면문제에 영향을 미쳤다고 해석하기에는 다소 무리가 있다. 앞으로 코슬리핑과 관련한 연구결과가 누적된다면 코슬리핑과 수면문제와의 관련성에 대해 더 정확하게 이해할 수 있을 것이다. 비록 본 연구와 선행연구에서 코슬리핑이 자녀의 수면문제에 영향을 미치는 것으로 나타났지만, 우리나라에서는 자녀가 어렸을 때 부모와 함께 자는 것은 양육 관행으로 이러한 문화적 습관을 바꾸기란 쉽지 않다. 모유 수유와 안전 및 건강상의 이유로 코슬리핑을 하는 긍정적인 측면도 있어서 코슬리핑 자체가 수면문제를 일으킨다고 주장하는 것은 아니다. 아이와 함께 자는 경우 부모와 분리된 침대나 침구를 사용하고, 자녀가 자다가 깨어 칭얼거리더라도 스스로 다시 잘 수 있도록 잠시 기다려주는 방법이 바람직한 수면 패턴 형성에 도움이 될 수 있을 것으로 본다.

이상의 결론과 논의를 토대로 연구의 의의를 살펴보면 다음과 같다. 본 연구는 걸음마기 유아의 부정적 정서성, 수면문제에 대한 어머니의 인식, 코슬리핑이 걸음마기 유아의 수면문제에 미치는 영향을 분석하였다. 심리적 차원으로써의 수면문제에 대한 어머니의 인식과 환경적 요인으로써의 코슬리핑/분리수면에 대한 조사는 국내에서 거의 이루어지지 않았다는 점에서 본 연구의 의의를 들 수 있다. 생후 5년 동안 형성되는 수면 패턴은 부모의 양육요인이 크게 작용하므로 본 연구의 결과는 걸음마기 유아의 수면문제를 개선하고 예방할 수 있도록 어머니가 자녀의 수면발달 상황을 이해하는 것이 중요함을 시사한다. 서구에서는 영유아기 수면문제 개선과 치료를 위해 부모에게 수면 발달에 대한 정보를 제공하는 수면 중재 프로그램을 제시하고 있으며 그 효과가 입증된 바 있다(Schlarb & Brandhorst, 2012; Kahn, Livne-Karp, Juda-Hanael, Omer, Tikotzky, Anders, & Sadeh, 2020). 국내에서 이루어진 본 연구 결과는 자녀의 수면문제에 대한 어머니의 부정적인 인지와 사고를 개선하기 위한 영유아의 수면 발달에 대한 정보를 제공하는 프로그램의 기초자료로 활용될 수 있을 것이다.

위와 같은 본 연구의 의의에도 불구하고 제한점이 있음을 밝혀 두고자 한다. 먼저 본 연구에서는 분석된 표본의 수가 많지 않으며 자녀의 월령을 세분화하여 분석할 수 있을 만큼 충분히 표집을 하지 못한 한계점이 있다. 또한 연

구대상의 임의표집으로 인해 연구결과를 일반화할 수 없는 문제점도 있으므로 후속 연구에서는 인구통계학적 변인에 대한 세심한 설계를 바탕으로 표본을 수집해야 할 것이다. 그리고 자녀와 분리수면을 하고 싶어도 자녀가 이를 싫어하거나 방이 부족하여 어쩔 수 없이 코슬리핑을 하는 경우와 코슬리핑을 원하기 때문에 아이와 한 공간에서 자는 경우로 나눌 수 있으며 이에 대한 수면문제의 결과 또한 다르게 나타날 수 있다. 따라서 후속 연구에서는 코슬리핑을 하는 이유를 조사하여 수면문제를 심층적으로 분석해야 할 것이다. 또한 아동의 기질, 수면문제에 대한 어머니의 인식, 코슬리핑이 수면문제의 결과가 될 수도 있으므로 변수 간 양방향의 영향력을 고려한 다양한 연구모형의 연구도 필요하다. 마지막으로 코슬리핑을 할 때 부모의 대처에 따른 자녀의 수면문제 양상을 알아보는 등의 다양한 연구모형도 요청된다.

#### 참고문헌

- 김영주(2012). 야간 수면환경 변화가 영아의 수면 질과 문제행동에 미치는 영향. *한국유아교육·보육복지연구*, 16, 7-21.
- 김진옥(2014). 영유아의 수면양상과 어린이집 초기 적응. *한국가정관리학회지*, 32(2), 41-52. <https://doi.org/10.7466/JKHMA.2014.32.2.41>
- 김춘경, 조민규, 김숙희, 성경혜(2018). 유아의 기질에 따른 어머니의 부부갈등과 우울, 유아의 수면문제 간의 구조분석. *한국영유아보육학*, 110, 85-105.
- 김혜금, 서완석(2016). 수면과 온도. *Sleep Medicine & Psychophysiology*, 23(2). <https://doi.org/10.14401/KASMED.2016.23.2.47>
- 박혜선(2005). **초산모의 영아 수면 및 활동 사정도구(Ncasa)를 이용한 간호중재 프로그램 효과**. 고신대학교 일반대학원 박사학위논문.
- 박혜선, 이영은(2000). NCASA (nursing child assessment Sleep/Activity record)를 이용한 초기 영아의 수면/활동 양상 연구. *부모자녀건강학회지*, 3(1), 46-59.
- 배정인(2014). 어머니와 영아의 수면문제가 영아의 문제행동 및 어린이집 적응에 미치는 영향에서 모애착의 매개효과. *열린유아교육연구*, 19(4), 125-143.
- 오세희(2015). **인터넷 육아커뮤니티에 나타난 영아기 자녀를 둔 어머니의 양육 관심사 분석**. 경남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 유연지, 김진옥(2018). 만 4세 유아의 야간수면시간에 영향을 미치는 변인분석. *육아정책연구* 12(3), 55-76. <https://doi.org/10.5718/kcep.2018.12.3.55>
- 이경숙, 박미현, 박진아(2008). 유아의 수면 행동 양상과 성차 및 관련 변인에 관한 연구. *한국심리학회 학술대회 자료집*, 2008(1), 474-475.
- 이나경(2006). **모성 우울이 영아의 기질과 수면, 모성 수면과 자존감 및 가족기능에 미치는 영향**. 남서울대학교 디지털정보대학원 석사학위논문.
- 이자형, 김일옥(2005). 영유아보건생활 교육프로그램 개발에 관한 연구. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 35(2), 262-269. <http://dx.doi.org/10.4040/jkan.2005.35.2.262>
- 조결자, 이명희, 지은선(2007). 경락마사지가 영아의 성장과 수면 및 어머니의 민감성과 역할수행 자신감에 미치는 효과. *아동간호학회지*, 13(3) 349-356.
- 최현정, 김상립(2018). 어머니의 양육태도 및 양육스트레스가 영아의 기본생활습관 및 놀이사회성에 미치는 영향. *한국생활과학회지*, 27(2), 79-90. <https://doi.org/10.5934/kjhe.2018.27.2.79>
- American Academy of Pediatrics(2011). *Technical Report: SIDS and other sleep-related infant deaths: Expansion of recommendations for a safe infant sleeping environment*. United States of America: American Academy of Pediatrics.
- Anders, T. F., & Keener, M. (1985). Developmental course of nighttime sleep-wake patterns in full-term and premature infants during the first year of life. I. *Sleep*, 8(3), 173-192. <https://doi.org/10.1093/sleep/8.3.173>
- Anders, T. F., Halpern, L. F., & Hua, J. (1992). Sleeping through the night: A developmental perspective. *Pediatrics*, 90, 554-560
- 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. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01507.x>
- Blunden, S. L., Thompson, K. R., & Dawson, D. (2011). Behavioural sleep treatments and night time crying in infants: Challenging the status quo. *Sleep Medicine Reviews*, 15(5), 327-334.
- Burnham, M. M., Goodlin-Jones, B. L., Gaylor, E. E., & Anders, T. F. (2002). Nighttime sleep-wake patterns

- and self-soothing from birth to one year of age: A longitudinal intervention study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 43, 713-725.
- Buss, A. H., & Plomin, R. (1984). *Temperament: Early developing personality traits*. Hillsdale, NJ: Erlbaum
- Cronin, A., Halligan, S. L., & Murray, L. (2008). Maternal psychosocial adversity and the longitudinal development of infant sleep. *Infancy*, 13(5), 469-495. <https://doi.org/10.1080/15250000802329404>
- DeLeon, C. W., Karraker, K. H. (2007). Intrinsic and extrinsic factors associated with night waking in 9-month-old infants. *Infant Behavior & Development*, 30(4), 596.
- Ferber, R. (2006). *Solve your child's sleep problems: New*. New York: Simon and Schuster.
- Field, T. (2017). Infant sleep problems and interventions: A review. *Infant Behavior and Development*, 47, 40-53. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2017.02.002>
- 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. <https://doi.org/10.1080/02646838.2011.593030>
- 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 & Adolescent Psychiatry*, 41(8), 964-971.
- Hunsley, M., & Thoman, E. B. (2002). The sleep of co-sleeping infants when they are not co-sleeping: Evidence that co-sleeping is stressful. *Developmental Psychobiology: The Journal of the International Society for Developmental Psychobiology*, 40(1), 14-22.
- Johnson, N., & McMahon, C. (2008). Preschoolers' sleep behavior: Associations with parental hardiness, sleep-related cognitions and bedtime interactions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49(7), 765-773. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2007.01871.x>
- Kahn, M., Livne-Karp, E., Juda-Hanael, M., Omer, H., Tikotzky, L., Anders, T. F., & Sadeh, A. (2020). Behavioral interventions for infant sleep problems: the role of parental cry tolerance and sleep-related cognitions. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 16(8), 1275-1283. <https://doi.org/10.5664/jcsm.8488>
- Kaley, F., Reid, V., & Flynn, E. (2012). Investigating the biographic, social and temperamental correlates of young infants' sleeping, crying and feeding routines. *Infant Behavior and Development*, 35(3), 596-605. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2012.03.004>
- Kelmanson, I. A. (2004). Temperament and sleep characteristics in two-month-old infants. *Sleep and Hypnosis*, 6(2), 78-84.
- Lee, J., Yeo, S., Kim, K., & Chung, S. (2020). Sleep environment and non-rapid eye movement-related Parasomnia among children: 42 case series. *Sleep Medicine Research*, 11(1), 49-52.
- Lee, S., Ha, J. H., Moon, D. S., Youn, S., Kim, C., Park, B., Kim, M., Kim, H., & Chung, S. (2019). Effect of sleep environment of preschool children on children's sleep problems and mothers' mental health. *Sleep and Biological Rhythms*, 17(3), 277-285.
- Loutzenhiser, L., Ahlquist, A., & Hoffman, J. (2011). Infant and maternal factors associated with maternal perceptions of infant sleep problems. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 29(5), 460-471. <https://doi.org/10.1080/02646838.2011.653961>
- Mao, A., Burnham, M. M., Goodlin-Jones, B. L., Gaylor, E. E., & Anders, T. F. (2004). A comparison of the sleep-wake patterns of cosleeping and solitary-sleeping infants. *Child Psychiatry and Human Development*, 35(2), 95-105. <https://doi.org/10.1007/s10578-004-1879-0>
- McDonald, L., Wardle, J., Llewellyn, C. H., van Jaarsveld, C. H., & Fisher, A. (2014). Predictors of shorter sleep in early childhood. *Sleep medicine*, 15(5), 536-540.
- Meltzer, L. J., & Mindell, J. A. (2007). Relationship between child sleep disturbances and maternal sleep, mood, and parenting stress: a pilot study. *Journal of Family Psychology*, 21(1), 67-73. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.21.1.67>
- Minde, K. (1998). The sleep of infants and why parents matter. *Zero to Three*, 19, 9-14.
- Mindell, J. A., Leichman, E. S., DuMond, C., & Sadeh, A. (2017). Sleep and social-emotional development in infants and toddlers. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 46(2), 236-246. <https://doi.org/10.1080/15374416.2016.1188701>

- Mindell, J. A., Leichman, E. S., & Walters, R. M. (2017). Sleep location and parent-perceived sleep outcomes in older infants. *Sleep Medicine*, 39, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2017.08.003>
- Mindell, J. A., Li, A. M., Sadeh, A., Kwon, R., & Goh, D. Y. (2015). Bedtime routines for young children: A dose-dependent association with sleep outcomes. *Sleep*, 38(5), 717-722. <https://doi.org/10.5665/sleep.4662>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2009.11.011>
- Mindell, J. A., Telofski, L. S., Wiegand, B., & Kurtz, E. S. (2009). A nightly bedtime routine: Impact on sleep in young children and maternal mood. *Sleep*, 32(5), 599-606. <https://doi.org/10.1093/sleep/32.5.599>
- Molfese, V. J., Rudasill, K. M., Prokasky, A., Champagne, C., Holmes, M., Molfese, D. L., & Bates, J. E. (2015). Relations between toddler sleep characteristics, sleep problems, and temperament. *Developmental Neuropsychology*, 40(3), 138-154.
- Moon, R. Y. (2011). SIDS and other sleep-related infant deaths: Expansion of recommendations for a safe infant sleeping environment. *Pediatrics*.
- Morrell, J., & Cortina-Borja, M. (2002). The developmental change in strategies parents employ to settle young children to sleep, and their relationship to infant sleeping problems, as assessed by a new questionnaire: The Parental Interactive Bedtime Behavior Scale. *Infant and Child Development: An International Journal of Research and Practice*, 11(1), 17-41. <https://doi.org/10.1002/icd.251>
- Morrell, J., & Steele, H. (2003). The role of attachment security, temperament, maternal perception, and caregiving behavior in persistent infant sleeping problems. *Infant Mental Health Journal: Official Publication of the World Association for Infant Mental Health*, 24(5), 447-468. <https://doi.org/10.1002/imhj.10072>
- Morrell, J. M. (1999a). The role of maternal cognitions in infant sleep problems as assessed by a new instrument, the maternal cognitions about infant sleep questionnaire. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 40(2), 247-258. <https://doi.org/10.1111/1469-7610.00438>
- Morrell, J. M. (1999b). The infant sleep questionnaire: A new tool to assess infant sleep problems for clinical and research purposes. *Child Psychology and Psychiatry Review*, 4(1), 20-26. <https://doi.org/10.1017/S1360641798001816>
- Owens-Stively, J., Frank, N., Smith, A., Hagino, O., Spirito, A., Arrigan, M., & Alario, A. J. (1997). Child temperament, parenting discipline style, and daytime behavior in childhood sleep disorders. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 18(5), 314-321.
- Peng, X., Yuan, G., & Ma, N. (2019). Cosleeping and sleep problems in children: A systematic review and meta-analysis. *Sleep and Biological Rhythms*, 17(4), 367-378. <https://doi.org/10.1007/s41105-019-00226-z>
- Philbrook, L. E., & Teti, D. M. (2016). Bidirectional associations between bedtime parenting and infant sleep: Parenting quality, parenting practices, and their interaction. *Journal of Family Psychology*, 30(4), 431. <https://doi.org/10.1037/fam0000198>
- Richman, N. (1981). Sleep problems in young children. *Archives of Disease in Childhood*, 56(7), 491-493. <https://doi.org/10.1136/adc.56.7.491>
- Rogers, N. L., Szuba, M. P., Staab, J. P., Evans, D. L., & Dinges, D. F. (2001). Neuroimmunologic aspects of sleep and sleep loss. *Seminars in Clinical Neuropsychiatry*, 6(4), 295-307. <https://doi.org/10.1053/scnp.2001.27907>
- Sadeh, A. (2004). A brief screening questionnaire for infant sleep problems: validation and findings for an Internet sample. *Pediatrics*, 113(6), 570-577. <https://doi.org/10.1542/peds.113.6.e570>
- Sadeh, A. (2011). The role and validity of actigraphy in sleep medicine: An update. *Sleep Medicine Reviews*, 15(4), 259-267. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2010.10.001>
- Sadeh, A., & Anders, T. F. (1993). Infant sleep problems: Origins, assessment, interventions. *Infant Mental Health Journal*, 14(1), 17-34. [https://doi.org/10.1002/1097-0355\(199321\)14:1<17::AID-IMHJ2280140103>3.0.CO;2-Q](https://doi.org/10.1002/1097-0355(199321)14:1<17::AID-IMHJ2280140103>3.0.CO;2-Q)
- Sadeh, A., De Marcas, G., Guri, Y., Berger, A., Tikotzky, L., & Bar-Haim, Y. (2015). Infant sleep predicts attention regulation and behavior problems at 3-4 years of age.

- Developmental Neuropsychology*, 40(3), 122-137. <https://doi.org/10.1080/87565641.2014.973498>
- Sadeh, A., Flint-Ofir, E., Tirosh, T., & Tikotzky, L. (2007). Infant sleep and parental sleep-related cognitions. *Journal of Family Psychology*, 21(1), 74. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.21.1.74>
- 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. <https://doi.org/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. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2009.05.003>
- Scher, A., Epstein, R., & Tirosh, E. (2004). Stability and changes in sleep regulation: A longitudinal study from 3 months to 3 years. *International Journal of Behavioral Development*, 28(3), 268-274. <https://doi.org/10.1080/01650250344000505>
- Scher, A., Hall, W. A., Zaidman-Zait, A., & Weinberg, J. (2010). Sleep quality, cortisol levels, and behavioral regulation in toddlers. *Developmental Psychobiology: The Journal of the International Society for Developmental Psychobiology*, 52(1), 44-53. <https://doi.org/10.1002/dev.20410>
- Schlarb, A. A., & Brandhorst, I. (2012). Mini-KiSS Online: an Internet-based intervention program for parents of young children with sleep problems—influence on parental behavior and children’s sleep. *Nature and Science of Sleep*, 4, 41-52. <https://doi.org/10.2147/NSS.S28337>
- Sivertsen, B., Harvey, A. G., Pallesen, S., & Hysing, M. (2017). Trajectories of sleep problems from childhood to adolescence: a population-based longitudinal study from Norway. *Journal of sleep research*, 26(1), 55-63.
- Sivertsen, B., Harvey, A. G., Reichborn-Kjennerud, T., Torgersen, L., Ystrom, E., & Hysing, M. (2015). Later emotional and behavioral problems associated with sleep problems in toddlers: A longitudinal study. *JAMA Pediatrics*, 169(6), 575-582. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2015.0187>
- Sorondo, B. M., & Reeb-Sutherland, B. C. (2015). Associations between infant temperament, maternal stress, and infants’ sleep across the first year of life. *Infant Behavior and Development*, 39, 131-135.
- Teti D. M., Shimizu M, Crosby B, Kim B. R. (2016). Sleep arrangements, parent-infant sleep during the first year, and family functioning. *Developmental Psychology*, 52(8), 1169.
- Thiedke, C. C. (2001). Sleep disorders and sleep problems in childhood. *American Family Physician*, 63(2), 277-287.
- Tikotzky, L., & Sadeh, A. (2009). Maternal sleep-related cognitions and infant sleep: A longitudinal study from pregnancy through the 1st year. *Child Development*, 80(3), 860-874. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2009.01302.x>
- Tikotzky, L., & Shaashua, L. (2012). Infant sleep and early parental sleep-related cognitions predict sleep in preschool children. *Sleep Medicine*, 13(2), 185-192. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2011.07.013>
- Troxel, W. M., Trentacosta, C. J., Forbes, E. E., & Campbell, S. B. (2013). Negative emotionality moderates associations among attachment, toddler sleep, and later problem behaviors. *Journal of Family Psychology*, 27(1), 127. <https://doi.org/10.1037/a0031149>
- Volkovich, E., Ben-Zion, H., Karny, D., Meiri, G., & Tikotzky, L. (2015). Sleep patterns of co-sleeping and solitary sleeping infants and mothers: A longitudinal study. *Sleep Medicine*, 16(11), 1305-1312. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2015.08.016>
- Weinraub, M., Bender, R. H., Friedman, S. L., Susman, E. J., Knoke, B., Bradley, R., Houts, R., & Williams, J. (2012). Patterns of developmental change in infants’ nighttime sleep awakenings from 6 through 36 months of age. *Developmental Psychology*, 48(6), 1511-1528. <https://doi.org/10.1037/a0027680>
- Yang, C., & Hahn, H. (2002). Co-sleeping in young Korean children. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 23(3), 151-157. <https://doi.org/10.1097/00004703-200206000-00004>