

# 영아의 어린이집 적응과 수면 양상에 관한 연구

김진옥(서울법원어린이집 원장)

## I. 연구목적

여성의 사회 진출이 증가하면서 어린이집에서 양육되는 영아가 점차 늘어나고 시기도 빨라지는 추세이다. 보건복지부(2013)에서 제시한 통계자료에 따르면 2012년 12월 현재 전체 보육 아동 수는 1,487,361명으로 2009년의 1,175,049명보다 늘어났으며 만2세 이하의 영아 수는 2009년 574,394명(49%)에서 872,284명(58.7%)으로 증가한 것으로 나타났다. 어린이집 적응은 첫 사회생활을 경험하는 영아가 새로운 환경에서 전인적인 발달을 이루며 부모는 안심하고 어린이집에 자녀를 맡길 수 있다는 점에서 영아기의 매우 중요한 과제가 되었다(김희진, 김영애, 2008). 선행연구에서는 영아의 어린이집 적응과 관련하여 성별, 연령, 기질 등의 개인적 요인과 양육태도, 학력, 취업여부 등과 같은 부모 변인, 마지막으로 교사수준, 프로그램의 질과 같은 보육환경을 주로 다루었다(이정희, 박은주, 2012).

이 이외에도 영아의 일상생활 속에서 영아가 직면하게 될 어려움에 주목할 필요가 있다. 영아는 가정에서 자유롭게 생활하다가 일과시간이 규칙적으로 정해져 있는 기관에서 10시간 넘게 생활해야만 한다. 한정된 인력과 빡빡한 일정 속에서 영아 개인의 상황에 맞추어 일과를 진행하기는 매우 어렵기 때문에 영아는 가정에서 부모와 형성했던 리듬을 해체하고 어린이집의 일과 리듬에 다시 맞추어 가야 한다. 리듬을 맞추어 가는데 있어서 가장 기본적인면서도 중요한 출발점이 수면이다. 영아는 하루에 평균 11시간 이상을 잠을 자면서 보낸다. 12개월에서 35개월 영아의 42%는 수면 저항을 보이고, 35%는 야간에 자주 깨는 문제를 가지고 있다(Johnson, 1991). 이 시기의 자녀를 둔 부모들도 46%정도가 자녀의 수면에 문제가 있다고 인식하고 있다(Mindell, Sadeh, Wiegand, How, & Goh, 2010).

충분한 수면을 취하지 못한 영아는 정서적으로 안정되지 못하고 자기 통제력이 떨어지게 된다(Bates, Viken, Alexander, Beyers, & Stockon, 2002). 감정의 기복이 심하고 짜증을 잘 내게 되며 쉽게 변덕을 부리기도 한다. 또한 너무 많은 양을 자거나 불규칙한 수면을 하게 되어도 충분한 수면을 취하지 못한 것과 같이 짜증을 잘 내게 되고 무력감에 시달리기도 한다. 가정에서 충분한 수면을 취하지 못하고 등원하는 영아나 너무 많은 잠을 자고 한참 뒤에야 등원하는 영아들은 어린이집의 일과 리듬에 자신을 맞추지 못하고 힘들어하게 될 가능성이 많다. 충분하고 규칙적인 수면과 안정적인 수면환경은 어린이집 적응의 출발점이라는 점에서 매우 중요하다.

이전 연구들은 신생아의 수면 양상을 살펴보거나 유아와 청소년의 수면과 적응 문제를 다루어 왔을 뿐, 영아의 수면과 어린이집 적응 관련성에 대한 연구는 거의 없는 실정이다. 따라서 본 연구에서는 만 1, 2, 3세 영아의 수면 양상을 전반적으로 살펴보고, 영아의 일반 특성 및

수면 양상요인에서 영아의 어린이집 적응과 부적응을 판별할 수 있는 예측 요인을 알아보고자 한다.

- <연구문제 1> 영아의 일반 특성(월령, 성별, 출생순위, 부모근무형태)에 따른 수면 양상(야간 수면시각, 수면까지 소요시간, 야간 각성 횟수, 야간 각성 시간, 야간 수면 시간, 주간 수면 시간, 총 수면시간)의 차이는 어떠한가?
- <연구문제 2> 영아의 월령에 따른 수면 환경(수면 장소, 수면 자세, 수면 방법) 및 수면 문제 인식률의 차이는 어떠한가?
- <연구문제 3> 부모 수면 문제 인식에 따른 영아의 수면 양상 차이는 어떠한가?
- <연구문제 4> 주간 수면시간과 야간 수면시각 및 야간 수면시간과의 관계는 어떠한가?
- <연구문제 5> 야간 수면시각에 따른 수면 양상의 차이는 어떠한가?
- <연구문제 6> 어린이집 영아의 적응·부적응을 판별하는 예측 요인은 무엇인가?

## II. 연구방법

### 1. 연구대상

본 연구는 서울에 소재하고 있는 3개의 직장어린이집에 취원한 259명의 영아와 부모 및 보육교사를 대상으로 하였다. 연구대상 영아 및 부모의 일반적 특성은 다음과 같다. 월령별로는 만1세가 93명(35.9%)으로 가장 많았고, 만2세와 만3세는 각각 83명(32.0%)으로 같았다. 성별로는 남아 141명(54.4%), 여아 118명(45.6%)였으며, 출생순위에서는 첫째가 168명(64.9), 둘째 이상이 81명(35.1)이었다. 부모의 근무형태에서는 부모가 모두 full time 직업을 갖고 있는 경우가 177쌍(68.3%), 그 외의 경우는 82쌍(31.7%)이었다.

<표 1> 영아의 일반적 특성

변인	n(%)	
월령	12개월~24개월	93(35.9)
	25개월~36개월	83(32.0)
	37개월~48개월	83(32.0)
성별	남	141(54.4)
	여	118(45.6)
출생순위	첫째	168(64.9)
	둘째 이상	81(35.1)
부모 근무형태	부·모 full time 직업	177(68.3)
	그 외	82(31.7)

## 2. 측정도구

### 1) 영아용 수면 질문지 (Brief Infant Sleep Questionnaire : BISQ).

Sadeh(2004)가 제작한 것을 연구자가 번안하여 사용하였다. 이 척도는 1) 야간 수면 시간, 2) 주간 수면 시간, 3) 야간 각성 횟수, 4) 야간 각성 시간, 5) 수면까지 소용 시간, 6) 수면 시각, 7) 수면 방법, 8) 수면 장소, 9) 수면 자세, 10) 영아 월령, 11) 성별, 12) 출생 순위, 13) 질문지 작성자와 아동과의 관계로 되어 있는데 연구자가 동거가족, 부모 직업, 자녀와의 놀이 시간 등의 내용을 추가하여 질문지를 구성하였다. 질문지를 완성하는데 5분에서 10분정도 소요되며, 부모는 지난 일주일 간 영아의 수면을 회상하여 작성하였다.

### 2) 영아의 어린이집 적응 척도

성영화 · 정혜숙 · 고대순 (2011)에 의해 개발된 교사 평가용 설문지로 12개월에서 36개월 영아에게 적용될 수 있으며, 친사회성, 긍정적 정서, 일과적응, 자아강도를 측정하는 4개의 하위 요인으로 구분되어 있다. 각 하위요인은 각각 9문항, 4문항, 6문항, 3문항씩 포함되어 총 22문항으로 구성되어 있다. 각 문항에 대한 영아의 적응 정도를 측정하기 위해 전혀 그렇지 않다(1점), 그렇지 않다(2점), 그렇다(3점), 매우 그렇다(4점)의 4점 척도로 평가하도록 되어 있다. 점수의 범위는 22점에서 88점이며 점수가 높을수록 어린이집에 잘 적응하고 있음을 의미한다. 개발자가 보고한 신뢰도 계수 Cronbach's  $\alpha$  값은 전체 .94이며 각 요인에 따라 살펴보면 친사회성 .92, 긍정적 정서는 .86, 일과적응은 .80, 자아강도는 .84로 매우 신뢰로운 수준이었다. 본 연구의 신뢰도 계수는 표2와 같다

<표 2> 영아의 어린이집 적응 척도 문항 구성

구성요인	문항 수	문항 번호	Cronbach's $\alpha$
친사회성	9	1,2,3,4,5,6,7,8,9	.91
긍정적 정서	4	10,11,12,13	.81
일과적응	6	14,15,16,17,18,19	.73
자아강도	3	20,21,22	.77
전체	22		.92

## 3. 연구절차

재원 중인 만2, 3세의 수면 관련 본조사는 2013년 2월12일부터 2월28일까지 3주 동안 진행하였다. 선정된 직장어린이집의 원장에게 연구에 관한 설명 및 협조 요청을 하여 동의를 구한 뒤 영아와 학부모를 대상으로 조사를 실시하였다. 연구자는 어린이집을 직접 방문하여 질문지를 배포하고 회수하였다. 만1세 신입원아의 수면양상 조사는 2월 12일부터 2월18일까지 메일을 통해 학부모에게 수면 질문지를 배부한 후 18일 오리엔테이션 시에 회수하였다. 만1세의 적응 질문지는 3주간의 신학기 적응기간이 끝난 후 3월 마지막 주에 교사에게 배부하고 일주

일 후에 회수하였다.

연구자는 어린이집 적응 질문지와 수면 양상 질문지 각각 218부, 280부를 교사와 부모에게 배부하였다. 이 중 어린이집 적응 질문지는 210부(96.3%), 수면 양상 질문지는 270부(96.4%)가 회수되었다. 회수된 질문지 중에서 충실히 응답하지 않은 적응 질문지 9부, 수면양상질문지 11부를 제외하고 적응 질문지 201부, 수면양상 질문지 259부를 최종 분석에 사용하였다.

#### 4. 자료분석

본 연구의 자료는 SPSS 20.0을 사용하여 분석했으며, 영아의 일반적 특성(월령, 성별, 출생순위, 부모근무형태)에 따른 수면 양상의 차이를 알아보기 위해 일원변량분석과 t 검증을 실시하였다. 일원변량분석 시, 통계적으로 유의한 차이를 보인 경우 집단 간의 차이를 분석하기 위해 Scheffé 사후검증을 실시하였다. 월령별 수면 문제 인식의 차이를 알아보기 위해서는  $\chi^2$  검증을 하였으며 수면 문제 인식 정도에 따른 수면 양상의 차이를 알아보기 위해 t 검증을 실시하였다. 주간 수면시간과 야간 수면시간 및 야간 수면시간과의 관계를 살펴보기 위해 상관분석을 실시하고, 야간 수면시간에 따른 수면 양상의 차이를 살펴보기 위해 일원변량분석을 실시하였다. 마지막으로 영아의 월령과 수면 양상이 영아의 적응·부적응을 판별하는 정도와 유의한 판별요인 확인을 위해 판별분석을 이용하였다.

### Ⅲ. 연구결과

#### 1. 영아의 일반 특성(월령, 성별, 출생순위, 부모근무형태)에 따른 수면 양상의 차이

##### 1) 영아의 월령에 따른 수면 양상의 차이

<표 3> 월령에 따른 수면 양상의 차이 변량 분석

수면 양상	월령				F
	12-24개월 (N=93) M(SD)	25-36개월 (N=83) M(SD)	37-48개월 (N=83) M(SD)	전체 (N=259) M(SD)	
수면 시각	21.79( .87)	21.93(.84)	22.07( .87)	21.92( .86)	2.32
수면까지 소요시간	.52( .29)	.58(.29)	.55( .42)	.56( .32)	.78
야간 각성 횟수	1.21(1.03)	.68(.95)	.79(2.02)	.95(1.40)	2.23
야간 각성 시간	.41( .81)	.63(.89)	.68(1.05)	.57( .92)	2.26
야간 수면 시간	9.62( .93)	9.51(.79)	9.37( .90)	9.51( .88)	1.76
주간 수면 시간	1.96( .90)	1.84(.47)	1.45( .61)	1.87( .73)	12.67***
전체 수면 시간	11.59(1.22)	11.36(.92)	10.83(1.00)	11.27(1.10)	11.56***

월령에 따른 수면 양상은 주간 수면 시간( $F=12.67, p<.001$ ), 전체 수면 시간( $F=11.56, p<.001$ )에서 유의한 차이가 있고 그 이외의 요인에서는 유의한 차이가 나타나지 않았다. 주간 수면시간과 전체 수면 시간은 만1세에서 가장 많다가 월령에 따라 점차 감소하였다.

## 2) 영아의 성별에 따른 수면 양상의 차이

<표 4> 영아의 성별에 따른 수면 양상의 차이 t 검증

수면 양상	성별		t
	남(N=141) M(SD)	여(N=118) M(SD)	
수면 시각	21.92(.921)	21.93(.80)	-0.15
수면까지 소요시간	.58(.35)	.53(.28)	1.22
야간 각성 횟수	.55(.78)	.58(1.06)	-0.26
야간 각성 시간	.84(.93)	.95(1.62)	-0.69
야간 수면 시간	9.50(.94)	9.51(.81)	-0.06
주간 수면 시간	1.84(.83)	1.67(.57)	2.01*
전체 수면 시간	11.35(1.21)	11.18(.95)	1.23

영아의 성별에 따른 수면 양상은 주간 수면 시간( $t=2.01, p<.05$ )에서 유의한 차이가 있고 그 이외의 요인에서는 유의한 차이가 나타나지 않았다. 남아가 여아에 비해 주간 수면 시간이 많았다.

## 3) 영아의 출생순위에 따른 수면 양상의 차이

<표 5> 영아의 출생순위에 따른 수면 양상의 차이 t 검증

수면 양상	출생순위		t
	첫째(N=168) M(SD)	둘째 이상(N=91) M(SD)	
수면 시각	21.97(.87)	21.84(.85)	1.21
수면까지 소요시간	.58(.32)	.50(.32)	2.05*
야간 각성 횟수	.58(.79)	.55(1.12)	.23
야간 각성 시간	.88(1.04)	.91(1.65)	-0.16
야간 수면 시간	9.51(.93)	9.50(.78)	.04
주간 수면 시간	1.72(.60)	1.83(.91)	-1.20
전체 수면 시간	11.23(1.04)	11.34(1.22)	-0.76

영아의 출생순위에 따른 수면 양상은 수면까지 소요 시간( $t=2.05, p<.05$ )에서 유의한 차이가 있고 그 이외의 요인에서는 유의한 차이가 나타나지 않았다. 첫째아가 둘째아 이상보다 잠

드는데 걸리는 시간이 더 오래 걸렸다.

#### 4) 영아 부모의 근무형태에 따른 수면 양상의 차이

<표 6> 영아 부모의 근무형태에 따른 수면 양상의 차이 t 검증

수면 양상	부모 근무형태		t
	부모 full-time 직업 (N=177) M(SD)	그 외(N=82) M(SD)	
수면 시각	21.92(.76)	21.94(1.06)	-0.16
수면까지 소요시간	.53(.27)	.61(.41)	-1.96
야간 각성 횟수	.56(.92)	.60(.92)	-3.28
야간 각성 시간	.93(1.41)	.79(.94)	.82
야간 수면 시간	9.40(.86)	9.73(.89)	-2.82**
주간 수면 시간	1.81(.76)	1.66(.63)	1.55
전체 수면 시간	11.21(1.13)	11.39(1.03)	-1.20

부모의 근무형태에 따른 수면 양상의 차이를 알아보기 위해 t 검증을 실시한 결과, 야간 수면 시간에서 유의한 차이( $t=-2.82, p<.01$ )가 나타났다. 부모가 full-time 직업을 가진 영아는 야간 수면 시간이 적었다.

#### 2. 영아의 월령에 따른 수면 환경 및 수면 문제 인식의 차이

<표 7> 월령에 따른 수면 환경 및 수면 문제 인식의 차이  $\chi^2$  검증

수면 환경	월령				$\chi^2$	
	12~24개월 n(%)	25~36개월 n(%)	37~48개월 n(%)	전체 n(%)		
수면 장소	독립된 방	6( 6.5)	6( 7.2)	12(14.5)	24( 9.3)	5.10
	부모방 영아침대	16(17.2)	12(14.5)	16(19.3)	44(17.0)	
	부모와 함께	71(76.3)	65(78.3)	55(66.3)	191(73.7)	
수면 자세	엎드려서	18(19.4)	13(15.7)	13(15.7)	44(17.0)	9.38
	옆으로누워서	43(46.2)	30(36.1)	30(36.1)	103(39.8)	
	똑바로누워서	25(26.9)	33(39.8)	38(45.8)	96(37.1)	
	기타	7( 7.5)	7( 8.4)	2( 2.4)	16( 6.2)	
수면 방법	안겨서	14(15.1)	4( 4.8)	7( 8.4)	25( 9.7)	6.93
	부모와	69(74.2)	73(88.0)	70(84.3)	212(81.9)	
	기타(먹이면서, 혼자, 흔들어서)	10(10.8)	6( 7.2)	6( 7.2)	22( 8.5)	
수면 문제 인식	있음	36(38.7)	51(61.4)	44(53.0)	131(50.6)	9.36**
	없음	57(61.3)	32(38.6)	39(47.0)	128(49.4)	

월령에 따른 수면문제 인식의 차이를 알아보기 위해  $\chi^2$  검증을 시행했다. 그 결과 수면 환경에 따른 차이는 없으나 수면 문제 인식에서는 월령 간 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 부모가 느끼는 수면 문제는 만1세 영아에게 가장 적고(38.7%) 만2세가 되면 크게 증가(61.4%)하다가 만3세에 이르러 다소 감소하였다.

### 3. 부모 수면 문제 인식에 따른 영아의 수면 양상 차이 t 검증

<표 8> 부모가 인식한 수면 문제의 정도에 따른 영아의 수면 양상 차이 t 검증

수면 양상	수면 문제 인식		t
	수면에 문제가 있다 M(SD)	수면에 문제가 없다 M(SD)	
수면 시각	22.17(.91)	21.45(1.43)	4.23***
수면까지 소요시간	.67(.39)	.45(.20)	5.23***
야간 각성 횟수	.79(.79)	.20(.52)	6.28***
야간 각성 시간	1.21(1.77)	.69(.79)	2.74**
야간 수면 시간	9.33(.90)	9.85(.78)	-4.61***
주간 수면 시간	1.73(.60)	1.88(.90)	-1.39
전체 수면 시간	11.06(.94)	11.73(1.10)	-4.37***

부모가 인식한 수면 문제의 정도에 따른 수면 양상의 차이는 수면 시각( $t=4.23, p < .001$ ), 수면까지 소요시간( $t=5.23, p < .001$ ), 야간 각성 횟수( $t=6.28, p < .001$ ), 야간 각성 시간( $t=2.74, p < .01$ ), 야간 수면 시간( $t=-4.61, p < .001$ ), 전체 수면 시간( $t=-4.37, p < .001$ )에서 유의한 차이가 있고, 주간 수면 시간에서는 유의한 차이가 나타나지 않았다.

### 4. 주간 수면시간과 야간 수면시각 및 야간 수면시간과의 관계

<표 9> 주간 수면시간과 야간 수면시각 및 야간 수면시간과의 상관관계

	야간 수면시각	야간 수면시간
주간 수면시간	.08	-.67

주간 수면시간과 야간 수면시각 및 야간 수면시간에 대한 상관분석 결과 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이는 주간 수면으로 인해 야간에 늦게 자게 되거나 야간에 수면시간이 줄어드는 것이 아님을 의미한다.

## 5. 야간 수면시각에 따른 수면 양상의 차이

<표 10> 야간 수면시각에 따른 수면 양상의 차이 변량분석

수면 양상	야간 수면시각			F
	9시 이전 (N=53) M(SD)	9시~10시 (N=130) M(SD)	10시 이후 (N=76) M(SD)	
수면까지 소요시간	.57(.24)	.51(.27)	.61(.42)	2.54
야간 각성 횟수	.06(.18)	.41(.88)	1.20(.96)	35.78***
야간 각성 시간	.90(.93)	.87(.98)	.74(.87)	.57
야간 수면 시간	10.22(.76)	9.50(.74)	9.02(.84)	36.70***
주간 수면 시간	1.68(.51)	1.80(.84)	1.76(.64)	.44
전체 수면 시간	11.90(.90)	11.29(1.12)	10.79(.97)	18.24***

영아는 야간 수면시각에 따라 야간 각성 횟수( $F=35.78$ ,  $p<.001$ ), 야간 수면 시간( $F=36.70$ ,  $p<.001$ ), 전체 수면 시간( $F=18.24$ ,  $p<.001$ )에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 영아는 수면 시각이 늦어질수록 야간에 깨는 횟수가 늘어나고 야간 수면시간과 전체 수면 시간은 줄어드는 것으로 나타났다.

## 6. 영아의 월령 및 수면 양상에 따른 적응·부적응 판별분석

교사가 평정한 적응 점수에 따라 적응의 정도를 상중하 세 집단으로 나누고 적응 상 집단을 적응집단으로 적응 하 집단을 부적응 집단으로 구분하였다. 다음으로 영아의 월령과 수면양상 요인이 적응집단과 부적응 집단을 판별하는 유의한 설명변인인가를 알아보기 위해 단계입력 방식으로 판별분석을 실시하였다.

### 1) 적응·부적응 집단 예측 요인의 평균 비교

<표 11> 적응·부적응 집단 예측 요인의 평균 비교

예측요인	부적응(N=66) M(SD)	적응(N=66) M(SD)	Wilks' Lambda	F	p
월령	24.63(9.44)	31.79(9.04)	.87	19.76	.00
전체 수면시간	11.26(1.00)	11.39(1.10)	.98	.97	.18
야간 수면시간	9.42(.99)	9.62(.70)	.98	1.90	.17
야간 각성시간	1.08(1.15)	.67(.84)	.96	5.40	.02
주간 수면시간	1.84(.59)	1.90(1.04)	.99	.97	.33
수면까지 소요시간	.60(.33)	.54(.37)	.99	.98	.32



## 2) 판별기능지수(Canonical Discriminant Function)의 검증

월령과 수면 양상 요인의 BOX's M의 값은 2.42(F=.79, df1=3, df2=3042000, p=.50)으로 변량-공변량 행렬이 동질적임이 확인되었다. 그 다음 6개의 판별예측요인들을 단계적으로 고려함으로써 추산되는 판별기능지수에 의해 두 집단이 유의하게 차별화되는지는 Wilks' Lambda에 의해 검증하였다 그 결과는 표 와 같다 영아의 월령과 전체수면량 2개 요인으로 이루어진 판별기능지수(eigen value=.20)의 Wilks' Lambda는 .83으로서 유의하게 집단 간 차이를 나타냈으며( $\chi^2=23.95$ , p=.000) 형성된 판별함수는 영아 적응 변량의 17%를 설명하였다( $R^2 = \text{정준상관계수}^2 = .41^2$ ).

<표 12> 판별분석 함수

Function	Eigen value	Canonical Correlation	Wilks' Lambda	Chi-Square	df	p-value
1	.20	.41	.83	23.95	2	.000

표13은 독립변인인 예측요인의 상대적 기여도를 나타내는 구조상관을 보여준다. 적응 영아 집단과 부적응 영아 집단을 구별하는데 가장 중요한 판별인자는 월령이었으며, 그 다음이 전체 수면시간, 야간 수면시간, 야간 각성시간, 주간 수면시간 등의 순으로 나타났다.

<표 13> 예측요인과 판별함수와의 상관

예측요인	구조 상관
월령	.863
전체 수면시간	.265
야간 수면시간	.255
야간 각성시간	-.216
주간 수면시간	.086
수면까지 소요시간	-.019

## 3) 예측요인을 이용한 적응·부적응 집단간 판별 결과

<표 14> 집단 분류 결과표

실제집단	예측집단		
	부적응 (%)	적응 (%)	전체 (%)
부적응	47 (71.2)	19 (28.8)	66 (100)
적응	21 (31.8)	45 (68.2)	66 (100)

월령과 수면 양상의 6개 변수에 의한 판별지수를 이용하여 132명의 대상자를 부적응 집단과 적응 집단으로 분류한 결과는 표 과 같다. 결과에 의하면 부적응 집단 66명 중 47명(71.2%)가, 적응 집단 66명 중에서는 45명(68.2%)이 정확하게 분류되어 69.7%의 Hit ratio를 나타냈다. 이는 모두 한 집단으로 배정해서 얻을 수 있는 확률(50%)보다 높음으로 비교적 높은 판별기능을 제시한다고 할 수 있다.

#### IV. 결론

본 연구는 만 1, 2, 3세 영아의 수면 양상과 수면 환경에 대해서 살펴보고 어린이집 적응에 어떤 요인이 기여하는가를 밝히고자 하였다. 그 결과는 다음과 같다.

첫째, 월령에 따른 영아의 수면 양상을 살펴 본 결과, 주간 수면 시간과 전체 수면 시간에서 월령이 높아질수록 점차 수면 시간이 줄었다. 성별에 따라서는 남아가 낮잠을 더 많이 자는 것으로 나타났다. 어린이집에서 상대적으로 많은 움직임을 갖는 남아가 충분한 휴식을 필요로 하고 있는 것으로 보인다. 출생 순위 면에서 보면 첫째아가 둘째아보다 잠드는데 더 오랜 시간이 소요되었다. 부모의 근무형태에 따르면 맞벌이 부부의 자녀가 외벌이 부부의 자녀보다 야간 수면 시간이 적은 것으로 나타났다. 잠자리 가는 시각에는 차이가 나지 않으면서 야간 수면 양에서 차이가 나타난 것은 주로 아버지가 늦은 시간에 퇴근하는 것은 같으나 맞벌이인 경우 출근 시간이 정해진 반면 외벌이인 경우는 시간과 관계없이 재울 수 있기 때문이다.

둘째, 수면 환경 면에서 살펴 보면, 수면 장소는 부모 침대나 이불에서 자는 비율이 가장 많았고 수면 자세는 옆으로 혹은 똑바로 누워서 자는 자세가 대부분을 차지했다. 수면 방법은 부모 침대에서 부모와 함께 자거나 안겨서 자는 것이 거의 대부분이었다. 또한 부모가 자녀의 수면에 대해서 문제가 있다고 판단하는 비율은 만2세가 가장 높았고 만3세, 만1세의 순서로 나타났다.

셋째, 부모가 자녀의 수면에 대해 문제가 있다고 판단한 집단과 문제가 없는 집단과 수면 양상을 비교했을 때에는 주간 수면 시간을 제외한 모든 수면 양상에서 유의한 차이를 보였다. 수면 문제 집단은 더 늦게 잠을 자러 가고 잠이 들 때까지 걸리는 시간이 더 길며, 밤 사이에 자주 깨고, 깨어 있는 시간이 많고 적게 자는 것으로 나타났다. 맞벌이 부부에게는 아이를 재운 이후가 개인 시간을 가질 수 있는 유일한 시간임에도 잠을 자러 가지 않고 잠을 재우려 해도 쉽게 잠들지 못하면 이마저도 어려워진다. 더구나, 늦게 까지 잠들지 못하는 영아는 새벽에 잠을 깨는 횟수가 더 많아진다. 칭얼대고 우는 아이를 달래느라 부모와 자녀 모두 수면 양이 적어 진다. 영아는 적은 수면 양으로 인해 오전 출근 시간에 짜증을 내거나 밥을 먹지 않게 된다. 실제 직장어린이집의 많은 부모들이 아이를 출근시간 직전까지 재우고 깨어나자마자 밥을 먹이는 등 마는 등하며 어린이집에 오게 된다.

마지막으로, 월령과 전체수면시간, 야간수면시간, 야간각성시간, 주간수면시간, 수면까지 소요시간이 군집 판별에 기여하는 정도를 확인하기 위한 판별 분석을 수행한 결과, 총 2개의 판별함수가 도출되었으며, 특히 군집을 가장 타당하게 판별해주는 요인은 월령과 전체수면시간

으로 나타났다. 불충분한 잠은 영아에게 집중력 부족, 우울한 기분, 기억력 저하, 수행 능력 감소 등을 야기한다는(Gregory, Sadeh, 2012) 선행연구 결과에 비추어 볼 때, 야간에 충분한 잠을 잘 수 있도록 생활 리듬을 맞추는 것이 중요하다. 어린이집 일과에서 낮잠 시간은 대체로 고정적이고 만2, 3세의 경우 낮잠 시간 양쪽으로 특별활동 일과가 배정되어 있기 때문에 영아의 개인 특성에 맞추어 낮잠 시간을 탄력적으로 운영하기는 어렵다. 따라서 가정에서 영아가 충분한 수면을 취할 수 있도록 배려해 주어야 한다. Galland와 동료들은(2012) 전 세계에서 수행된 79개의 수면 연구에 대한 메타 분석을 통해 만1세는 평균 12.6시간, 만2세와 3세는 평균 12시간의 수면 시간을 가짐을 보여주었다. 본 연구에서 부적응 집단 영아의 전체 수면 시간 평균은 11시간 15분이었다. 거의 한 시간을 적게 자고 있는 상황이다. 미국소아과학회에서 권장하는 만1세 13-14시간, 만2세 12-13시간에 비한다면 훨씬 더 적은 수면 양이다. 문제는 영아가 잠을 적게 자는 것이 아니라 적게 잘 수 밖에 없는 환경을 제공한다는 점이다. 연구결과에서 볼 수 있듯이, 9시 이전에 수면을 취할 수 있는 환경을 마련해주면 야간에 10시간 넘게 잠을 잔다. 또한 10시 이후에 자는 영아들보다 중간에 깨는 횟수도 적어 숙면을 취할 수 있다. 어린이집 현장에서는 낮잠을 재우지 말아달라는 학부모의 요구가 많다. 어린이집에서 낮잠을 자면 늦게까지 잠을 안 잔다는 것이다. 낮잠 시간이 오후 4시 이전에 끝나고 주간 수면 시간이 야간 수면 시각 및 야간 수면 시간과는 상관관계가 없다는 본 연구 결과에 비추어 볼 때, 낮잠이 늦은 수면에 영향을 미쳤을 가능성은 적다. 낮잠을 잘 잔 영유아가 밤에도 잘 잔다는 것을 밝힌 연구들도 많이 있다.

이러한 연구결과에 비추어 볼 때, 보육현장에서는 오리엔테이션과 부모교육을 통해 부모들에게 사전에 안내함으로써 영아의 수면 리듬과 어린이집의 일과 리듬이 조화를 이룰 수 있도록 준비시킬 필요가 있다. 구체적으로 영아기 때부터 수면 교육을 실시하여 자연의 리듬에 맞게 어두워지면 자고 해가 뜨면 일어나는 습관을 가질 수 있도록 한다. 이를 통해 안정적인 적응을 위한 준비를 미리 도모할 수 있으며 가정에서의 영아 수면 양상과 어린이집 일과 운영의 관련성에 대한 시사점을 논의함으로써 어린이집 운영과 관련된 정책을 마련하는데 기초 자료를 제공한다는 점에 의의가 있다.

## [참고문헌]

- 김희진·김영애(2008). 영아 초기 적응지도에 대한 교사의 인식과 실태. *유아교육연구*, 28(1), 5-25.보건복지부 (2013). 2012년 보육통계. 보건복지부.
- 성영화·정혜숙·고태순(2011). 영아의 어린이집 적응 척도의 개발 및 타당화에 관한 연구. *한국영유아보육학*, 68, 67-82.
- 이정희·박은주(2012). 영아·어머니·보육교사 특성에 따른 영아의 어린이집 초기 적응에 관한 연구. *아동학회지*, 33(3), 63-81.
- 황선영·오재연·김경란·남민우(2012). 첫 입소시기에 따른 만2세 영아의 보육시설 적응과정

- 연구. 생태유아교육연구, 11(1), 149-168.
- Bates, J. E., Viken, R. J., Alexander, D. B., Beyers, J., & Stockon, 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.
- Gregory, A. M., & Sadeh, A. (2012). Sleep, emotional and behavioral difficulties in children and adolescents. *Sleep Medicine Reviews, 16*, 129-136.
- Mindell, J. A., Sadeh, A., Wiegand, B., How, T. H., & Goh, D. Y.T. (2010). Cross-cultural difference in infant and toddler sleep. *Sleep Medicine, 11*, 274-280.
- Scher, A., Tirosh, E., Jaffe, M., Rubin, L., Sadeh, A., & Lavie, P. (1995). Sleep Patterns of Infants and Young Children in Israel. *International Journal of Behavioral Development, 18*(4), 701-711.
- Sadeh, A., Mindell, J. A., Luedtke, K., Rubin, L., & Wiegand, B. (2009). Sleep and sleep ecology in the first 3 years: a web-based study. *Journal of Sleep Research, 18*(1), 60-73.
- Sadeh, A. (2004). A Brief Screening Questionnaire for Infant Sleep Problem: Validation and Findings for an Internet Sample. *Pediatrics, 113*(6), 570-577.

## 영아의 어린이집 적응과 수면 양상에 관한 연구

최 나 야(가톨릭대학교 조교수)

이 연구는 어린이집을 이용하는 영아들의 수가 크게 증가하는 시점에서 매우 시의 적절하게 수행되어, 보육현장의 실제적 측면뿐만 아니라 부모교육을 위한 프로그램 마련을 위해 중요한 정보를 제공할 것으로 판단된다. 영아들의 기본생활 중에서도 가장 기본적인 일과에 해당하는 수면에 대해서 국내에서 여태까지 엄밀한 연구가 이루어지지 않은 상황에서 이 연구에서 설정한 연구문제들의 구체성이 돋보인다.

이 연구가 완성도 높은 논문으로 발전되기를 바라는 마음에서 몇 가지의 소소한 제안을 해 보고자 한다. 첫째, 월령이 37개월부터 48개월에 해당하는 만 3세 유아들이 연구대상에 포함 되어 만 1, 2세 영아들과 함께 분석된 부분에 대한 근거가 필요하다. 표준보육과정과 연구의 실제에 있어서 일반적으로 만 2세이하를 영아로 보며, 이 연구에서 사용한 척도 중 하나인 ‘영아의 어린이집 적응 척도’ 역시 36개월까지의 월령에 적용될 수 있다.

둘째, 연구문제 자체와 각 연구문제에 대한 결과 기술 부분에서 의미가 명확하지 않은 부분을 수정할 필요가 있다. 예를 들면, 연구문제 4와 5를 비롯해 ‘부모 수면 문제 인식’(연구문제 3), ‘영아의 적응·부적응을 판별하는 예측 요인’(연구문제 6)이라는 표현에서는 누락된 수식어로 인해 의미가 분명하게 전달되지 않는다.

셋째, 구체적인 결과 중에는 예측 가능한 결과도 있지만(예: 월령이 높을수록 수면 시간이 감소함), 보다 심도 있는 해석과 선행연구의 뒷받침이 필요한 결과(예: 수면 양상에 성차와 함께 출생 순위와 부모의 취업 여부에 따른 차이가 있음, 부모가 자녀의 수면 문제를 인식하는 비율이 만 2세-만 3세-만 1세의 순서로 나타남, 월령과 전체수면시간이 부적응 집단을 유의하게 판별함)가 많다. 이러한 결과의 해석을 위해 연구자의 주관적 서술이나 경험보다는 근거를 통한 객관적인 뒷받침이 필요하다고 본다. 특히 판별분석을 통한 연구문제 6의 결과에 대해서는 보다 친절한 의미 설명과 시사점 도출이 이루어지기를 바란다.

마지막으로, 맞벌이 가정의 증가와 어린이집의 영아 입소 비율의 증가가 맞물리는 상황에서, 부모의 취업 상태와 영아의 수면 문제 간의 관계를 정책적 측면으로도 연결 지어 보았으면 한다. 영아들의 절대적인 수면량이 부족할 때 바람직한 발달을 기대하기는 어렵다. 부모가 퇴근하는 시간이 빨라지면 자녀의 취침 시간도 빨라질 것이라 예상된다. 이 연구의 결과에서 도출된 시사점이 국가적 수준의 근로자 근무 여건 개선에 도움이 되기를 기대해 본다.

그리고 영아의 수면 문제와 관련된 후속 연구를 위해서는 이 연구에서 다룬 변인들과 함께 영아의 개별적인 기질 문제, 영아의 전반적인 발달과 수면 간의 관계에 대한 부모의 인식, 가정의 사회경제적 지위 등도 함께 분석되면 좋을 것으로 본다.