



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

서 수 연 교수 지도
석사학위 청구논문

아버지의 야간 양육 참여가 자녀 및
어머니 수면에 미치는 영향

- 부부 관계 만족도와 어머니의 유능감을 통한
경로 모형 검증 -

2024

성신여자대학교 대학원
심리학과
송 지 운

아버지의 야간 양육 참여가 자녀 및
어머니 수면에 미치는 영향

- 부부 관계 만족도와 어머니의 유능감을 통한
경로 모형 검증 -

서 수 연 교수 지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2023년 11월

성신여자대학교 대학원


심리학과


송 지 운


인 준 서

송지운의 석사학위 논문으로 인준함

2023년 11월

심사위원장 진 경 선 (서명 포함 인) 

심 사 위 원 이 정 윤 (서명 포함 인) 

심 사 위 원 서 수 연 (서명 포함 인) 

성신여자대학교 대학원

논문개요

부부 간 지지적인 공동 양육은 부부 유대감, 어머니의 양육 효능감, 그리고 자녀의 발달과 수면에 긍정적인 영향을 미친다. 그러나 아버지의 야간 양육 참여가 자녀 및 어머니 수면에 미치는 영향을 충분히 탐색한 연구는 부족하다. 이에 본 연구는 한국 아버지가 야간 양육에 참여하는 비율을 살펴보고, 아버지의 야간 양육 참여율이 부부 관계 만족도와 자녀 수면에 대한 어머니의 유능감을 통해 자녀 및 어머니 수면을 설명하는 경로 모형을 검증하고자 하였다. 온라인 설문 조사를 통해 생후 6~36 월의 자녀를 둔 어머니 290 명을 대상으로 아버지의 야간 양육 참여율을 수집하였다. 부부적응척도(Dyadic Adjustment Scale, DAS)의 단축형(4 문항)을 통해 부부 관계 만족도를 측정하였으며, 불면증 심각도 척도(Insomnia Severity Index, ISI)를 통해 어머니의 수면을 측정하였다. 주관적 영유아 수면 질문지(Brief Infant Sleep Questionnaire-Revised, BISQ-R)를 이용하여 자녀 수면에 대한 어머니의 유능감과 자녀 수면 지표를 수집하였다. 아버지 야간 양육 참여율이 25% 미만인 경우가 전체의 74.8%(n=217)로 나타났다. 경로 모형 검증 결과, 아버지의 야간 양육 참여가 어머니 수면을 설명하는 직접 경로는 유의한 것으로 확인되었으나, 자녀 수면에 이르는 직접 경로는 유의하지 않은 것으로 나타났다. 그러나 아버지의 야간 양육 참여에서 부부 관계 만족도, 부부 관계 만족도에서 자녀 수면에 대한 어머니의 유능감, 자녀 수면에 대한 어머니의 유능감에서 자녀 수면, 자녀 수면에서 어머니 수면에 이르는 직접 경로들이 모두 유의하였다. 간접 효과 검증 결과, 아버지의 야간 양육 참여율이 부부 관계 만족도를

통해 자녀 수면과 어머니 수면을 각각 간접적으로 설명하는 것으로 나타났다. 본 연구 결과는 자녀와 어머니 수면에 영향을 미치는 변인으로서 부부 간 공동 야간 양육을 보다 구체적으로 탐색하는 것이 의미가 있을 것을 시사한다.

주요 단어: 영유아 수면 문제, 야간 양육, 공동 양육, 부부 관계, 양육 효능감, 어머니 수면

목 차

논문개요

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
II. 이론적 배경	5
1. 영유아 수면 문제의 유병률 및 영향	5
1) 영유아 수면 문제의 유병률	5
2) 영유아 수면 문제가 아동과 부모에게 미치는 영향	6
2. 아버지의 양육 참여 실태	8
3. 아버지의 양육 참여가 부모와 자녀에게 미치는 영향	10
1) 아버지의 양육 참여가 부부 관계 만족도와 어머니의 양육 효능감에 미치는 영향	10
2) 아버지의 양육 참여가 자녀와 어머니 수면에 미치는 영향	10
4. 부모 요인이 자녀에게 미치는 영향	12
III. 연구 문제 및 가설	15
IV. 연구 방법	18
1. 연구 대상	18
2. 측정 도구	19
3. 분석 방법	22
V. 연구 결과	24

1. 연구 대상자의 인구통계학적 특성	24
2. 아버지의 야간 양육 참여 실태	26
3. 연구 변수들 간의 관계	27
4. 경로 모형 분석 결과	28
VI. 논의	32
1. 연구 결과에 대한 논의	32
2. 제한점 및 후속 연구를 위한 제언	37

참 고 문 헌

ABSTRACT(영문초록)

부 록

표 목 차

<표 1> 연구 대상자의 인구통계학적 특성	24
<표 2> 연구 변수들 간의 관계	28
<표 3> 경로 모형 분석 결과	29
<표 4> 아버지 야간 양육 참여가 자녀 및 어머니 수면에 미치는 간접 효과 검증	31

그림 목 차

<그림 1> 연구 모형	17
<그림 2> 최종 연구 표본 선정 과정 흐름도	19
<그림 3> 아버지의 야간 양육 참여율	26
<그림 4> 아버지 야간 양육 참여가 자녀 및 어머니 수면에 영향을 미치는 경로 모형	30

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

아동의 수면 문제는 영유아기 및 초기 아동기의 약 20~30%에서 나타나는 것으로 보고되며(Mindell, Kuhn, Lewin, Meltzer, & Sadeh, 2006), 이는 아동의 신체, 정서, 인지 발달에 부정적인 영향을 미친다(Hysing, Sivertsen, Garthus-Niegel, & Eberhard-Gran, 2016; Mindell & Owens, 2003; Tham, Schneider, & Broekman, 2017). 아동의 수면 문제는 부모의 수면의 질과 관련이 있고, 부모의 정서 조절 어려움과도 연관성이 보고되었다(Lollies, Schnatschmidt, Schlarb, & Genuneit, 2022). 또한, 영유아기 자녀의 수면 문제는 부모에게 스트레스원으로 작용할 수 있으며(Giallo, Rose, & Vittorino, 2011), 부모의 정신 및 신체 건강과도 연관을 보이는 것으로 확인되었다(Hughes, Gallagher, & Hannigan, 2015; Martin, Hiscock, Hardy, Davey, & Wake, 2007). 아동의 수면 문제는 부부 갈등을 예측하여, 부부 관계에도 부정적인 영향을 미칠 수 있다(Kelly & El-Sheikh, 2011).

반대로 부모의 스트레스나 부부 관계 또한 자녀의 수면 문제에 부정적인 영향을 미친다. 한 선행 연구에서는 가족 기능과 자녀 수면이 서로 영향을 미치는 상호작용 모형을 제안하였는데, 이 모형에 따르면 가족의 스트레스나 부부 관계가 아동의 수면 문제의 발달에 기여할 수 있다(Sadeh & Anders, 1993). 한 종단 연구에서는 부부 간 높은 공격성이 부모의 관계에 대하여 자녀가 경험하는 불안정성을 높여 수면 문제로 이어질 수 있다고 보고하였다(Kelly & El-Sheikh, 2013). 부부

간 적대성도 자녀 수면 문제에 영향을 미치는 것으로 확인되었다(Rhoades et al., 2012). 양육 효능감과 부부 관계가 서로 영향을 미치고, 부부의 스트레스가 아동의 외현화 행동과 관련이 있는 것으로 나타나기도 하였다(van Eldik, Prinzie, Deković, & de Haan, 2017). 또한, 수면 관련 양육 효능감이 높을수록 자녀의 수면 문제도 적게 보고되었다(Heerman, Taylor, Wallston, & Barkin, 2017; Werner, Mayer, & Lohaus, 2022).

부부 간 지지적인 공동 양육은 부부 관계에 긍정적인 영향을 미치며(Simonelli, Parolin, Sacchi, De Palo, & Vieno, 2016; 김재원, 남은영, 2018), 아버지가 자녀 양육에 적극적으로 참여하는 것이 어머니의 낮은 스트레스에 기여할 수 있다(차기주, 김민정, 정미라, 2016). 어머니가 양육 부담을 배우자와 공유하고 배우자로부터 지지 받고 있다고 느낄수록 유아의 정서 조절 능력에 긍정적인 영향이 있는 것으로 나타났다(박익새, 남은영, 2015). 아버지의 양육 참여는 아동의 사회적, 정서적, 인지적 발달에도 긍정적인 영향을 미칠 수 있다(Cano, Perales, & Baxter, 2019; Volker & Gibson, 2014).

아버지의 양육 참여는 자녀와 어머니의 수면에도 영향을 미친다. 아버지가 자녀 생후 1개월 때 양육에 많이 참여할수록 생후 6개월 때 액티그래피를 통해 객관적으로 측정된 자녀 수면과 부모가 주관적으로 보고한 자녀 수면 모두에서 밤중에 깨는 야간 각성 횟수가 적은 것으로 보고되었다(Tikotzky, Sadeh, & Glickman-Gavrieli, 2010). 자녀 생후 3개월 때 아버지의 적극적인 양육 참여는 자녀 생후 6개월 때 어머니의 높은 수면 효율과도 연관성이 있다고 보고되었다 (Tikotzky et al., 2015).

밤중에 자녀를 돌보는 야간 양육이 부모에게 스트레스원으로 작용할 수

있음에도 불구하고, 많은 선행 연구들이 주간과 야간을 모두 포함하는 전반적인 양육 참여에 초점을 맞추고 있어(Cano et al., 2019; Simonelli et al., 2016; Volker & Gibson, 2014; 김재원, 남은영, 2018; 차기주 외, 2016), 부부 관계 및 부모의 스트레스에 큰 영향을 미치는 아버지의 야간 양육을 살펴본 연구는 부족하다. 부부의 야간 양육을 조사한 연구들에 의하면, 아버지는 어머니에 비하여 야간 양육에 참여하는 비율이 낮은 것으로 나타났다. 생후 1개월에서 6개월 자녀를 둔 이스라엘 인구를 대상으로 조사한 결과, 밤에 자녀가 잠들 수 있도록 수면 개시를 돕는 양육에 아버지가 21.1% 관여하였으며, 밤중에 깬 자녀가 다시 잠들 수 있도록 돌보는 양육에 28.7% 관여하는 것으로 확인되었다(Tikotzky et al., 2010). 핀란드에서 3~18개월 자녀를 대상으로 연구된 바에 따르면, 어머니가 아버지에 비하여 야간 양육 참여율이 높았으며, 자녀가 자랄수록 아버지의 야간 양육이 증가하였으나 어머니와 유사하거나 상대적으로 낮은 수준으로 나타났다(Volkovich, Bar-Kalifa, Meiri, & Tikotzky, 2018).

종합하면 선행 연구들에서 부부 관계나 양육 효능감과 같은 가족 기능이 자녀 수면에 영향을 미치는 것으로 확인되었고, 지지적인 공동 양육이 부부 관계와 어머니의 효능감, 자녀 수면에 긍정적인 영향을 미칠 수 있는 것으로 나타났다. 이러한 연구 결과들이 아버지의 양육 참여가 부부 관계와 양육 효능감을 통해 자녀 수면에 영향을 미칠 수 있다는 것을 제안하나, 이러한 관계를 살펴본 연구는 부족하다. 또한, 아버지의 야간 양육 참여가 직접적으로 자녀와 어머니 수면에 미치는 영향은 탐색된 바 없다. 이에 본 연구는 지금까지 선행되어 온 연구의 제한점을 고려하여, 아버지의 야간 양육 참여가 자녀와 어머니의 수면에 미치는 영향을 살펴보고자 하였다. 구체적으로 본 연구에서는 아버지의 야간 양육 참여와 부부 관계 만족도, 자녀 수면에 대한 어머니의 유능감, 자녀 및 어머니의

수면 간의 관계를 확인하고자 하였다. 또한 변수들 간의 관계를 바탕으로 아버지의 야간 양육 참여가 부부 관계 만족도와 자녀 수면에 대한 어머니의 유능감을 통해 자녀 및 어머니 수면에 영향을 미치는 경로 모형을 검증하고자 하였다.

II. 이론적 배경

1. 영유아 수면 문제의 유병률 및 영향

1) 영유아 수면 문제의 유병률

영유아기 및 초기 아동기의 20~30%에서 수면 문제가 보고되며, 특히 잠에 들기 어려워하는 수면 개시 문제와 밤중에 자주 깨는 각성 문제로 구성되어 있다(Mindell et al., 2006). 한 연구에서는 17개의 국가에 걸쳐 출생 시부터 생후 3세까지의 자녀를 둔 부모 29,287명을 대상으로 본인의 자녀에게 수면 문제가 있다고 보고하는 비율을 조사하였는데, 문화권마다 부모의 수면 문제 보고율에 있어 차이를 보였다. 백인 중심 국가에서는 평균적으로 약 26%의 부모들이 자녀의 수면 문제를 보고하였으나, 아시아권 중심의 국가에서는 평균적으로 52%의 자녀 수면 문제 보고율이 나타나, 전반적으로 아시아 문화권 부모에 의해 자녀의 수면 문제가 많이 보고되는 것으로 나타났다(Sadeh, Mindell, & Rivera, 2011).

영유아 수면 문제는 아동이 자라면서 수면이 안정화되는 과정에서 개선되는 경우도 있지만, 8개월 때 수면 문제를 보인 아이들의 41%가 3세에도 수면 문제가 지속적으로 보고되었다(Zuckerman, Stevenson, & Bailey, 1987). 호주에서 행해진 한 종단 연구에서는 5,107명의 아동들을 출생 시부터 10년 간 추적하며 아동기 수면 문제의 발병 및 양상을 탐색하였는데, 크게 다섯 가지의 궤적이 확인되었다. 우선, 수면 문제가 10년의 연구 기간 동안 단 한 번도 보고되지 않은 비율은 51.9%로, 나머지 48.1%에서

출생 시부터 10~11세 중 단 한 번이라도 양육자에 의해 수면 문제가 보고되었다. 연구 대상 중 7.7%의 아동들이 출생 시부터 중기 아동기까지 수면 문제가 개선되지 않고 지속적으로 보고되었으며, 14.4%에서도 경미한 수준의 수면 문제가 지속적으로 보고되었다. 이밖에도 9%의 아동에서는 영유아기 및 초기 아동기에 수면 문제가 보고되었다가 성장하면서 개선되는 궤적을 보였으며, 17%의 아동에서는 영유아기부터 초기 아동기에 심각한 수면 문제가 보고되지 않았음에도 중기 아동기에 수면 문제가 증가하는 궤적이 나타났다(Williamson, Mindell, Hiscock, & Quach, 2020). 이처럼 영유아기 및 아동기 수면 문제는 빈번히 보고되며, 그 중 일부는 문제가 개선되지 않은 채 지속되기도 한다.

2) 영유아 수면 문제가 아동과 부모에게 미치는 영향

영유아 수면 문제는 아동의 전반적인 기능과 발달에 상당한 영향을 미친다. 아동에게 있어 수면은 신체적, 정서적, 인지적, 사회적 발달에 중요한 역할을 하기 때문에, 아동의 수면 문제는 기분과 행동, 학습, 건강 등 발달의 다양한 영역에도 영향을 미칠 수 있다(Mindell & Owens, 2003; Tham et al., 2017). 특히 지속적인 수면 문제를 지니고 있는 아동은 수면 문제가 없는 아동에 비해 분노 발작과 같은 행동 문제를 보이거나 행동 조절에 어려움을 겪을 가능성이 높다(Zuckerman et al., 1987). 한 선행 연구에서는 영유아의 불충분한 수면 시간이나 야간 각성 문제, 수면 개시 문제는 사회 정서 문제와 관련이 있는 것으로 나타나기도 하였다(Hysing et al., 2016). 영유아의 수면 문제가 아동의 발달에 미치는 영향에 관한 이러한 경향성은 국내에서 진행된 연구에서도 확인되었다. 한 연구에서는 3~5세 아동의 수면이 정서 조절 및 공격성과

보이는 연관성을 살펴보았는데, 아동의 수면의 질이 높을수록 정서 조절 능력이 높고 공격성은 낮은 것으로 나타났다(유수옥, 조유나, 2014). 다른 연구에서는 유아의 건강한 수면 습관이 내재화 및 외현화, 공격 행동, 우울, 불안 등에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타나, 유아의 수면이 전반적인 정서 및 행동 발달에 미치는 영향을 확인하기도 하였다(김수정, 2015).

영유아 수면 문제는 그 부모에게도 부정적인 영향을 미친다. 영유아기 아동들은 수면이 발달하는 과정에서 스스로 잠들거나 자다가 깨었을 때 다시 진정하는 데 있어 어려움을 보여 보호자의 도움을 필요로 하기 때문에(Mindell et al., 2006), 밤중에 아이를 돌보는 양육은 특히 부모의 수면을 방해할 수 있다(Boergers, Hart, Owens, Streisand, & Spirito, 2007). 한 연구에서 13개의 국가에 걸쳐 10,085명의 아동과 그 부모를 대상으로 아동의 수면과 어머니의 수면 간의 관계를 탐색하였는데, 취침 시간 및 기상 시간, 자는 도중 밤중에 깨어 있는 야간 각성 시간, 총 야간 수면 시간 등을 함께 살펴보았을 때, 아동의 수면 패턴은 어머니의 수면 패턴과 관련이 있는 것으로 나타났다(Mindell, Sadeh, Kwon, & Goh, 2015).

자녀의 수면 문제가 부모에게 미치는 영향은 부모의 수면을 방해하는 것에만 국한되지 않는다. 4~68개월의 자녀를 둔 부모를 대상으로 자녀의 수면 문제가 아버지와 어머니에게 미치는 영향의 차이를 살펴본 한 선행 연구에서는 자녀에게 수면 문제가 있는 경우, 아버지와 어머니 모두 수면의 질이 낮고 정서 조절의 어려움을 보이는 것으로 보고되었다. 특히 26개월 이하의 자녀를 둔 부모의 경우, 낮은 수면의 질과 정서 조절의 어려움을 아버지에 비해 어머니가 더 크게 경험하는 것으로 확인되었다(Lollies et al., 2022). 호주에서 10,090의 영유아와 그

부모를 대상으로 진행한 한 연구에서는 자녀의 수면 문제가 부모에게 미치는 영향을 살펴보았는데, 자녀의 수면 문제가 부모의 불안, 우울, 무망감 등 심리적 고통과 전반적 신체 건강에 부정적인 영향을 미치는 것을 확인하였으며, 특히 우울 장애의 과거력이 없는 어머니들에게도 자녀의 수면 문제가 심각한 심리적 고통으로 작용하였다(Martin et al., 2007).

영유아기 수면 문제는 부모에게 스트레스원으로 작용하기도 한다. 수면 문제가 있는 0~4세 자녀를 둔 어머니를 대상으로 연구한 결과, 피로도와 우울 및 불안 증상, 스트레스가 높게 나타났고, 피로도는 낮은 양육 효능감과도 관련이 있었다(Giallo et al., 2011). 9개월령 자녀의 수면 문제를 호소하는 어머니와의 면담을 진행한 연구에서도 어머니들이 높은 수준의 스트레스와 우울 증상, 건강 문제를 호소하였으며, 수면의 질 또한 낮은 것으로 확인되었다(Hughes et al., 2015). 또한, 영유아 수면 문제가 부부 간 관계에도 영향을 미칠 수 있는데, 한 종단 연구에서는 아동의 수면 문제가 2년 후의 부부 간 갈등을 예측하기도 하였다(Kelly & El-Sheikh, 2011). 이처럼 영유아기의 수면 문제는 아동뿐만 아니라 더 나아가 부모를 비롯한 가족 기능에도 부정적인 영향을 미칠 수 있다.

2. 아버지의 양육 참여 실태

2018년 한국보건사회연구원에서 조사한 바에 따르면, 부부 간 양육 시간에는 차이가 있다고 보고되었다. 초등학교 이하 자녀를 둔 부부의 1일 평균 양육 시간은 평일에 어머니가 286.7분, 아버지가 71.9분으로 여성이

남성에 비해 4배 더 많은 것으로 나타났다. 토요일에는 어머니가 376.7분, 아버지가 200.9분, 일요일에는 어머니가 377.5분, 아버지가 219.1분으로, 주말에도 여성과 남성은 양육 시간에서 약 1.7~1.9배의 차이를 보였다. 취업한 여성의 경우 평균 양육 시간은 평일에 228.5분, 토요일에 342.7분, 일요일에 347.3분으로 약 30~60분씩 적게 나타났으나, 남편의 평균 양육 시간은 평일 73.4분, 토요일 200.2분, 일요일 217.6분으로 근소한 차이를 보였다(이소영 외, 2018). 국내에서 이러한 경향성은 2021년에 초등학교 이하의 자녀를 둔 부부를 대상으로 이뤄진 조사에서도 지속되었다. 부부의 1일 평균 양육 시간은 평일에 여성이 291.4분, 남성이 98.4분으로 약 3배가량 차이가 나타났다. 주말에도 여성이 373.1분, 남성이 262.4분으로 여성이 남성보다 더 많은 시간을 양육에 할애하였다(박종서 외, 2021).

부부 간 양육 시간의 불균형은 밤에 자녀를 재우거나 돌보는 야간 양육에서도 확인된다. 야간 양육이란 자녀 수면과 관련하여 밤에 이루어지는 양육으로 정의될 수 있으며, 자녀가 잠자리에 들도록 돕거나 자다가 밤중에 깨어 우는 아이에게 반응하는 부모의 양육 행동 등을 포함한다(Acosta et al., 2023; Sadeh, Tikotzky, & Scher, 2010). 국내에서는 부부 간 야간 양육 참여에 대해 조사된 적이 없으나, 해외 연구에서 아버지의 야간 양육 참여에 대해 탐색한 바 있다. 이스라엘에서 1~6개월 자녀를 둔 부모를 대상으로 행해진 연구에 따르면, 아버지는 평균적으로 밤에 자녀를 재우는 수면 개시를 위한 양육의 21.1%에 참여하였으며, 밤중에 깬 자녀가 다시 잠들 수 있도록 돌보는 양육의 28.7%에 참여하였다(Tikotzky et al., 2010). 3~18개월 자녀를 둔 핀란드 부모도 아버지에 비해 어머니의 야간 양육 참여율이 높은 것으로 나타나, 유사한 경향성이 확인되었다. 아동이 자랄수록 아버지의 야간 양육 참여율이 증가하였으나, 이는 어머니와 유사하거나 상대적으로 낮은

수준에 머물렀다(Volkovich et al., 2018).

3. 아버지의 양육 참여가 부모와 자녀에게 미치는 영향

1) 아버지의 양육 참여가 부부 관계 만족도와 어머니의 양육 효능감에 미치는 영향

아버지의 적극적인 양육 참여는 부부 관계에 긍정적인 영향을 미칠 수 있다. 부부 간 지지적인 공동 양육은 긍정적인 부부 유대감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며(김재원, 남은영, 2018), 아버지의 적극적인 양육 참여는 아동기 초기부터 가족 구성원 간 긍정적인 상호작용을 예측하였다(Simonelli et al., 2016).

아버지의 양육 참여는 배우자의 양육 스트레스와 양육 효능감에도 긍정적인 영향을 미친다. 생후 24개월 자녀를 둔 한국 부모를 대상으로 진행된 연구에서 아버지의 양육 참여는 어머니의 낮은 부모 역할 스트레스를 예측하였으며, 영아의 의사소통 능력과 운동 능력, 사회성 발달에 긍정적인 영향을 미쳤다(차기주 외, 2016). 6~15개월 자녀를 둔 부모를 대상으로 진행된 연구에서도 아버지의 양육 참여율이 높을수록 어머니의 양육 효능감이 높았으며, 이는 일관된 제한 설정과 양육에서의 높은 민감성 등 어머니의 긍정적인 양육 행동으로 이어졌다(오혜진, 도현심, 2019).

2) 아버지의 양육 참여가 자녀와 어머니 수면에 미치는 영향

아버지의 양육 참여는 부부 관계와 양육 효능감에만 영향을 미치는 것이 아니라, 자녀의 발달에도 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 한 종설 논문에서 아버지의 양육 참여가 자녀에게 미치는 영향을 통합한 결과, 아버지의 양육 참여의 질과 양이 증가할수록 아동의 사회적, 정서적, 인지적 발달이 긍정적으로 나타났으며, 비행 행동이나 위험 행동의 회피와도 상당한 관련성을 보이는 것으로 나타났다(Volker & Gibson, 2014). 호주에서 4~8세 아동을 대상으로 6년 간 행해진 한 종단 연구에서는 아버지가 자녀와 보내는 시간이 많을수록 아동의 인지 기능에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 확인되었다(Cano et al., 2019). 또 다른 선행 연구에서는 어머니가 양육 부담을 배우자와 공유하고 배우자로부터 지지 받고 있다고 느낄 때, 유아의 정서 조절 능력에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(박익새, 남은영, 2015).

아버지의 양육 참여는 자녀와 어머니의 수면에도 영향을 미칠 수 있다. 한 선행 연구에서 처음으로 자녀를 임신 및 출산한 56쌍의 부부를 대상으로 생후 6개월까지 부모의 양육 참여를 살펴보고, 아버지의 양육 참여와 자녀 수면 양상 간의 관계를 탐색하였다. 연구 결과, 생후 1개월 때 아버지가 주간과 야간을 아우르는 전반적 양육에 적극적으로 참여할수록, 생후 6개월 때 액티그래피를 통한 객관적 측정과 부모가 보고한 주관적 측정 상으로 야간 각성 횟수가 낮고 수면 시간이 짧았다(Tikotzky et al., 2010). 다른 선행 연구에서는 임신 및 출산으로 처음으로 경험하는 57쌍의 부부를 대상으로 생후 3~6개월 자녀의 수면 발달과 어머니의 수면, 아버지의 양육 참여 간의 관계를 탐색하였는데, 생후 3개월 때 아버지가 자녀 양육에 적극적으로 참여할수록 생후 6개월 때 자녀가 밤중에 자다가 깨는 횟수가 적었으며 어머니의 수면 효율도 높은 것으로 나타났다(Tikotzky et al., 2015). 두 연구 모두 아버지의 주간과 야간을

아우르는 전반적인 양육에의 참여와 야간 양육에의 참여가 각각 자녀 수면과 보이는 관계를 살펴보았는데, 아버지의 야간 양육 참여만 살펴보았을 때는 자녀 수면과의 유의한 관계를 확인하지 못하였다. 하지만 야간과 주간을 모두 아우르는 전반적인 양육에 아버지가 적극적으로 참여하는 것과 자녀 수면 간의 유의한 관계를 확인하여, 아버지의 양육 참여가 자녀의 건강한 발달에 영향을 미칠 수 있음을 보여주었다.

4. 부모 요인이 자녀에게 미치는 영향

부모의 스트레스나 부부 관계와 같은 부모 요인은 자녀 수면에 영향을 끼칠 수 있다. 영유아의 수면은 다양한 외부 요인들과 영향을 주고받는데, Sadeh와 Anders의 상호작용 모형(transactional model)은 영유아를 둘러싼 환경과 영유아 수면 간의 양방향적 관계를 보여준다. 이 모형에 의하면, 영유아의 수면-각성 조절(sleep-wake regulation)의 발달 과정에서 영유아의 건강 상태와 같은 개인적 특성과 양육 방식이나 취침 시간 상호작용 등 부모와 자녀 간 상호작용은 양방향적으로 영향을 미친다. 이밖에 부모의 성격과 정신병리 등의 근위 외부적 맥락(proximal extrinsic context)과 가족, 환경, 문화 등의 원위 외부적 맥락(distal extrinsic context)에 속하는 요인들 또한 상호작용하며 영유아 수면 발달에 영향을 미친다. 이에 따라 아동기 수면 문제의 발달에는 영유아의 기질뿐만 아니라, 아동을 둘러싼 환경의 일부로서 가족 구성원의 스트레스나 부부 관계 등도 기여할 수 있다(Sadeh & Anders, 1993).

부부 관계가 아동의 수면 문제 발달에 미치는 영향은 다수의 연구에서

확인된 바 있다(Kelly & El-Sheikh, 2013; Rhoades et al., 2012). 평균 8세의 아동을 6년 간 조사한 종단 연구에서 부부 간 공격성과 자녀의 수면 문제 간의 관계를 살펴본 결과, 부부 간 공격성이 부모의 관계에 대한 아동의 불안정성을 높였으며, 이는 결국 아동기 수면 문제로 이어졌다(Kelly & El-Sheikh, 2013). 출생 시부터 4.5세까지 자녀와 그 부모를 대상으로 부부 간 적대적인 관계와 부모의 양육 방식이 자녀 수면에 미치는 영향을 살펴본 한 종단 연구에서는 생후 9개월 때 어머니가 보고한 부부 간 적대성이 4.5세 때 자녀의 수면 문제에 직접적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 생후 9개월 때 아버지가 보고한 부부 간 적대성은 4.5세 때 자녀의 수면 문제에 간접적으로 영향을 미쳤는데, 이 관계를 생후 27개월 때 아버지의 적대적인 양육 방식이 매개하였다(Rhoades et al., 2012).

양육 효능감 또한 자녀 수면 및 발달과 관련성을 보이기도 하였다. 양육 효능감이란 부모가 양육을 수행하는 과정에서 부모 역할을 효과적으로 또는 유능하게 수행할 수 있다는 믿음이나 판단, 혹은 자신감을 포함하는 부모의 심리적 특성으로 정의되는데, 부모의 높은 양육 효능감은 아동의 행동 및 발달에 있어 긍정적인 역할을 한다(Coleman & Karraker, 2003). 높은 양육 효능감은 부모 역할에 대한 높은 자신감 및 유능감에 기여하여, 자녀와의 긍정적인 상호작용이나 양육 행동에 관련을 보이고, 자녀 양육에 있어 어려움에 봉착하더라도 적응적으로 해결해 나갈 수 있는 원동력으로 작용할 수 있다(Vance & Brandon, 2017). 한 연구에서 부모가 자녀 수면과 관련하여 높은 양육 효능감을 지닐수록 자녀 수면 문제가 적게 보고되었는데, 특히 자녀 수면에 대한 아버지의 높은 양육 효능감은 어머니가 자녀의 수면 문제를 적게 보고하는 것과 관련이 있었다(Werner et al., 2022). 3~5세 초기 아동기 자녀와 그 부모를 대상으로 연구한 결과, 부모의 높은 양육 효능감과 자녀의 긴 수면 시간이

관련을 보이기도 하였다(Heerman et al., 2017). 양육 효능감은 자녀 수면뿐만 아니라 자녀의 행동 문제와도 관련이 있는 것으로 나타났으며(Albanese, Russo, & Geller, 2019), 이러한 경향은 청소년기까지 이어져 부모의 양육 효능감이 자녀의 학업, 사회 및 정서적 적응에 영향을 미치기도 하였다(Shumow & Lomax, 2002).

부부 관계 만족도가 양육 효능감에 긍정적인 영향을 미칠 수 있으며, 부부 관계 만족도와 양육 효능감 간의 이러한 관계가 자녀에게 영향을 미치기도 한다. 18~36개월 아동을 자녀로 둔 부모의 양육 효능감을 예측하는 요인을 살펴본 연구에서, 아버지와 어머니 모두 부부 관계 만족도나 가족 기능이 예측 요인으로 작용하는 것으로 나타났다(Sevigny & Loutzenhiser, 2010). 일본에서 어머니와 자녀를 대상으로 행해진 한 연구에서 시어머니 및 친구의 지지와 더불어 배우자의 지지가 어머니의 양육 스트레스를 낮췄으며, 이는 어머니의 높은 양육 효능감으로 이어졌다(Suzuki, 2010). 한 종단 연구에서는 양육 효능감과 부부 관계가 상호 간에 영향을 주고받는다라는 결과를 확인하였으며, 부부 관계로 인한 스트레스가 아동의 외현화 행동과 관련이 있는 것으로 나타났다(van Eldik et al., 2017).

아버지의 양육 참여와 부부 관계, 어머니의 양육 효능감, 자녀 및 어머니 수면 간의 관계를 고려하였을 때, 아버지의 양육 참여가 부부 관계 만족도와 어머니의 양육 효능감을 통하여 자녀와 어머니 수면에 영향을 미칠 수 있다. 그러나 국내에서 부부 간 야간 양육 참여율이 조사되거나 아버지의 야간 양육 참여가 미치는 영향에 관하여 연구가 이루어진 바가 없다. 이에 본 연구에서는 국내 인구를 대상으로 아버지의 야간 양육 참여 실태를 파악하고, 아버지의 야간 양육 참여가 자녀와 어머니에게 미치는 영향을 확인하고자 하였다.

III. 연구 문제 및 가설

본 연구는 국내 인구를 대상으로 어머니가 보고하는 아버지의 야간 양육 참여율을 조사하고, 아버지의 야간 양육 참여가 부부 관계 만족도와 자녀 수면에 대한 어머니의 유능감을 통해 자녀 및 어머니 수면에 미치는 영향을 확인해보고자 하였다. 이에 본 연구의 연구 문제와 가설은 다음과 같다.

연구 문제 1. 한국 아버지의 야간 양육 참여율은 어느 정도인가?

가설 1-1. 한국 아버지의 야간 양육 참여율은 어머니에 비해 낮을 것이다.

연구 문제 2. 아버지의 야간 양육 참여율은 부부 관계 만족도, 자녀 수면에 대한 어머니의 유능감, 자녀 수면, 어머니 수면과 관계가 있는가?

가설 2-1. 아버지의 야간 양육 참여율은 부부 관계 만족도와 정적 관계가 있을 것이다.

가설 2-2. 아버지의 야간 양육 참여율은 자녀 수면에 대한 어머니의 유능감과 정적 관계가 있을 것이다.

가설 2-3. 아버지의 야간 양육 참여율은 자녀 수면 지표와 부적 관계가 있을 것이다.

가설 2-4. 아버지의 야간 양육 참여율은 어머니의 수면과 부적 관계가 있을 것이다.

가설 2-5. 부부 관계 만족도는 자녀 수면에 대한 어머니의 유능감과 정적 관계가 있을 것이다.

가설 2-6. 부부 관계 만족도는 자녀 수면 지표와 부적 관계가 있을

것이다.

가설 2-7. 자녀 수면에 대한 어머니의 유능감은 자녀 수면 지표와 부적 관계가 있을 것이다.

가설 2-8. 자녀 수면 지표와 어머니의 수면은 정적 관계가 있을 것이다.

연구 문제 3. 아버지의 야간 양육 참여가 부부 관계 만족도와 자녀 수면에 대한 어머니의 유능감을 통해 자녀와 어머니 수면을 설명할 수 있는가?

가설 3-1. 아버지의 야간 양육 참여는 부부 관계 만족도를 설명할 수 있을 것이다.

가설 3-2. 아버지의 야간 양육 참여는 자녀 수면에 대한 어머니의 유능감을 설명할 수 있을 것이다.

가설 3-3. 아버지의 야간 양육 참여는 자녀 수면을 설명할 수 있을 것이다.

가설 3-4. 아버지의 야간 양육 참여는 어머니의 수면을 설명할 수 있을 것이다.

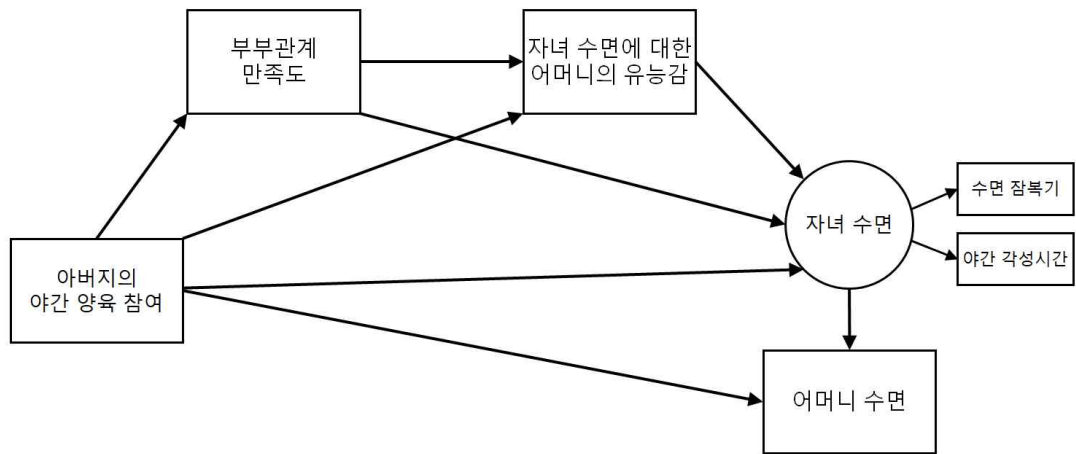
가설 3-5. 부부 관계 만족도는 자녀 수면에 대한 어머니의 유능감을 설명할 수 있을 것이다.

가설 3-6. 부부 관계 만족도는 자녀 수면을 설명할 수 있을 것이다.

가설 3-7. 자녀 수면에 대한 어머니의 유능감은 자녀 수면을 설명할 수 있을 것이다.

가설 3-8. 자녀 수면은 어머니의 수면을 설명할 수 있을 것이다.

그림 1. 연구 모형



IV. 연구 방법

1. 연구 대상

본 연구에서는 2021년 11월에 기수집된 자료를 후향적으로 활용하였다. 연구 참여자는 6~36개월 영유아 자녀를 둔 만 19세 이상의 한국 부모로, 온라인 설문조사에 응답하였다. 부모가 양극성 장애, 조현병 스펙트럼 및 기타 정신병적 장애를 포함하여 심각한 정신 질환이 있는 경우는 참여 대상에서 제외되었으며, 연구의 대상이 되는 자녀의 재태 기간이 37주 미만 또는 42주 이상인 경우도 참여 대상에서 제외되었다. 본 연구는 성신여자대학교 기관생명윤리심의위원회의 승인 하에 수행되었다(SSWUIRB-2022-050).

온라인 설문조사에 응답한 전체 표본은 507명의 부모였으나, 아버지의 야간 양육 참여가 어머니가 보고한 부부 관계와 자녀 수면에 대한 유능감을 통해 자녀와 어머니 수면에 미치는 영향을 확인하기 위하여, 응답자가 어머니인 경우만을 본 연구의 대상으로 하였다. 어머니 318명 중 6명은 이혼, 사별 등의 이유로 기혼 상태에 있지 않아 제외하였다. 그중 조부모, 친척 등 제3자의 도움을 받은 22명의 어머니는 아버지의 야간 양육 참여가 다른 변수에 미치는 영향에 혼입 변인으로 작용할 수 있어 제외하였다. 따라서 본 연구의 최종 표본은 290명의 어머니로 하였다. 자녀의 경우 50.3%가 남아였으며 평균 월령은 22.7(± 8.6)개월이었고, 어머니의 경우 평균 연령은 34.8(± 4.1)세였으며 최종 연구 표본의 80.4%가 30대였다.

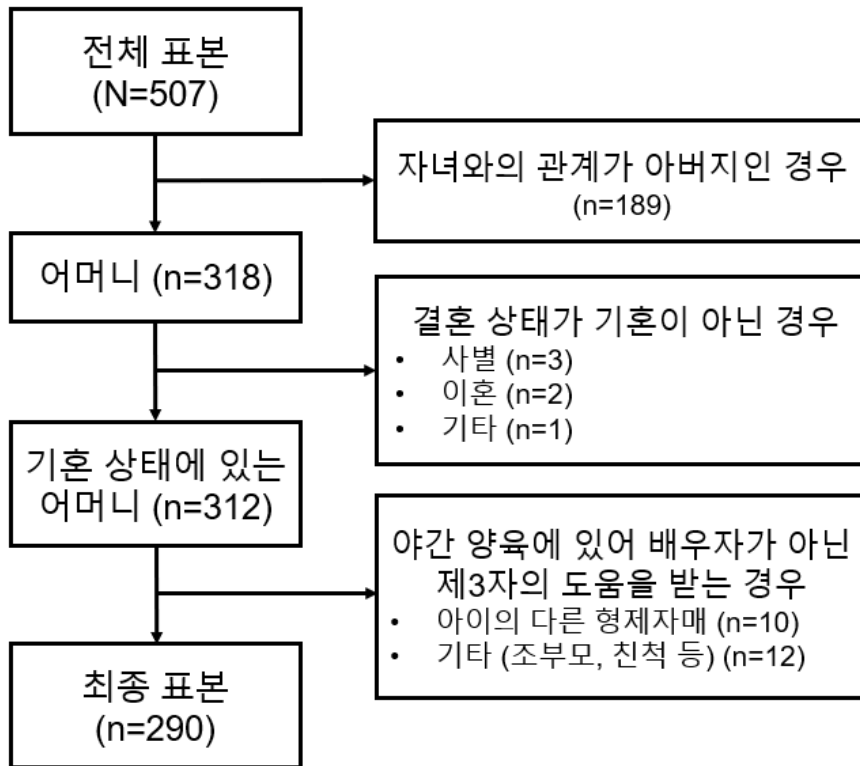


그림 2. 최종 연구 표본 선정 과정 흐름도

2. 측정 도구

1) 인구통계학적 정보

본 연구에서는 부모의 연령, 결혼 상태(5개 범주; 미혼, 기혼, 이혼, 사별, 동거, 기타), 교육 수준(5개 범주; 고등학교 졸업 미만, 고등학교 졸업, 전문대/대학교 졸업, 대학원 이상, 기타), 소득 수준(8개 범주; '100만원 미만'에서 '700만원 이상'까지의 소득을 100만원 단위로

나누어 파악함), 자녀와의 관계(4개 범주; 어머니, 아버지, 조부로, 기타) 등을 수집하였다. 또한 자녀의 월령, 성별, 그리고 재태 기간을 수집하였다.

2) 아버지의 야간 양육 참여율

본 연구에서는 “밤 중에 아이를 돌보는 데 관여하는 사람을 모두 골라주십시오.” 라는 문항에서 야간 양육에 참여하는 사람들을 모두 고르게 한 후, “응답한 사람들이 아이를 밤중에 돌보는 비율은 각각 어떻게 됩니까?” 라는 문항을 통해 각 참여자들의 야간 양육 참여율을 백분율(0-100%)로 응답하도록 하였다. 본 연구에서 야간 양육은 자녀가 잠자리에 들도록 하거나 자다가 밤중에 깨어 우는 아이를 달래는 등 자녀 수면과 관련하여 밤에 이루어지는 모든 양육 행동으로 정의하였다.

3) 주관적으로 보고된 자녀 수면 지표와 자녀 수면에 대한 유능감

부모가 주관적으로 보고하는 자녀의 수면 지표는 영유아 수면 질문지(Brief Infant Sleep Questionnaire-Revised, BISQ-R)로 수집되었다(Mindell, Gould, Tikotzy, Leichman, & Walters, 2019). BISQ-R은 자녀 수면 지표, 자녀 수면과 관련된 부모의 행동과 환경을 평가하는 자기보고식 질문지로, 총 33문항으로 구성되어 있다(Sadeh, 2004). 본 연구에서는 한국어로 번역된 질문지를 사용하였으며, 자녀 수면 지표로 수면 잠복기, 야간 각성 시간, 총 야간 수면 시간을 수집하였다.

자녀 수면에 대한 어머니의 유능감은 “귀하는 자녀의 수면을 다루는 데 얼마나 자신감을 느끼십니까?” 라는 문항에 1~5점으로 응답할 수 있도록 하였으며, 점수가 높을수록 유능감이 높음을 의미한다(1점: 매우 자신

없음, 2점: 약간 자신 없음, 3점: 중간 정도, 4점: 약간 자신 있음, 5: 매우 자신 있음).

4) 부부 관계 만족도

부부 관계 만족도를 파악하기 위해 부부적응 척도 단축형(Dyadic Adjustment Scale-brief 4 item version; DAS-4)을 사용하였으며(Sabourin, Valois, & Lussier, 2005), 총 4문항으로 구성된 자기보고식 질문지이다. DAS-4는 배우자와의 관계를 파악할 수 있는 문장에 대해 0점(항상 그렇다)에서 5점(전혀 하지 않는다)으로 응답할 수 있는 6점 리커트 척도 문항 3개와 결혼 생활에 대한 만족도를 0점(극히 불행하다)에서 6점(완벽하게 행복하다)으로 응답할 수 있는 7점 리커트 척도 문항 1개로 구성되어 있다. 총점은 21점으로, 점수가 높을수록 부부 관계 만족도가 높은 것을 의미한다. DAS-4는 한국어로 타당화가 이루어지지 않아, 본 연구에서는 한국판 부부적응 척도에서 상응하는 문항을 사용하여 수집하였다(조현, 최승미, 오현주, 권정혜, 2011).

5) 어머니 수면

어머니의 수면은 최근 2주 간 잠들기 어렵거나 수면을 유지하기 어려운 정도 등에 대해 주관적으로 보고하는 질문지인 불면증 심각도 척도(Insomnia Severity Index; ISI)로 측정하였다(Bastien, Vallières, & Morin, 2001). ISI는 0~4점으로 평가하는 5점 리커트 척도 문항 7개로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 불면증 심각도가 높은 것을 의미한다. ISI 점수가 7점 이하인 경우 불면증 없음, 8-14점은 역치 아래의 불면증,

15-21점은 정도의 불면증, 22-28점은 심각한 수준의 불면증으로 분류한다. 한국판 ISI를 사용하여 어머니가 수면에 있어 경험하는 어려움의 정도를 측정하였다(Cho, Song, & Morin, 2014).

3. 분석 방법

본 연구에서 자료 분석은 SPSS 25.0 version과 Mplus 6.12를 사용하여 다음과 같이 실시하였다.

첫째, SPSS 25.0 version를 활용하여 연구 대상자의 인구통계학적 특성과 측정 변수들의 평균 및 표준편차를 알아보기 위해 기술 통계를 실시하였다.

둘째, SPSS 25.0 version를 활용하여 아버지의 야간 양육 참여율을 탐색하기 위해 빈도 분석을 실시하였다.

셋째, SPSS 25.0 version를 활용하여 아버지의 야간 양육 참여와 부부 관계 만족도, 자녀 수면에 대한 어머니의 유능감, 자녀 수면 지표, 어머니 수면 간의 관계를 알아보기 위해 상관 분석을 실시하여 피어슨 상관 계수(Pearson correlation coefficient)를 확인하였다.

넷째, Mplus 6.12를 활용하여 아버지의 야간 양육 참여가 부부 관계 만족도와 자녀 수면에 대한 어머니의 유능감을 통해 자녀와 어머니 수면에 영향을 미치는 경로 모형 검증 분석을 실시하였다. 경로 모형 검증 분석을 위하여 자녀의 수면 잠복기와 야간 각성 시간을 관측 변수로 하여 ‘자녀 수면’이라는 잠재 변수를 생성하였다. 즉 ‘자녀 수면’은 그 수준이 높을수록 자녀가 밤중에 나타내는 수면의 어려움이 더 큰 것으로 볼 수 있다. 경로 모형의 적합도를 확인하기 위하여, 통계적 합치도 지수인

카이제곱(χ^2) 값과 실용적 합치도 지수인 CFI(comparative fit index), TLI(Tucker-Lewis index), RMSEA(root mean square error of approximation), SRMR(standardized root mean square residuals) 값을 사용하였다. CFI와 TLI 값이 .90 이상, RMSEA와 SRMR 값이 .10 이하인 경우 모형이 적합한 것으로 평가하였다(Hu & Bentler, 1999). 각 변수가 다른 변수에 미치는 영향력의 크기는 표준 회귀 계수인 베타(β) 값을 통해 확인하였다.

V. 연구 결과

1. 연구 대상자의 인구통계학적 특성

본 연구 대상자 및 자녀의 기본 인구통계학적 특성, 심리 및 수면 지표를 <표1>에 제시하였다. 연구에 참여한 어머니들의 보고에 따르면, 자녀들은 평균적으로 밤에 564.9분(SD=62.9) 잤고, 잠드는 데 42분(SD=24.1) 걸렸으며 밤중에 15.3분(SD=24.6) 깨어 있었다. 연구 대상자 중 117명(40.3%)이 가벼운 불면증을 보고하였으며, 65명(22.4%)이 중증도의 불면 증상을 호소하였고, 19명(6.6%)은 심각한 불면 증상을 보였다.

표 1. 연구 대상자의 인구통계학적 특성(N=290)

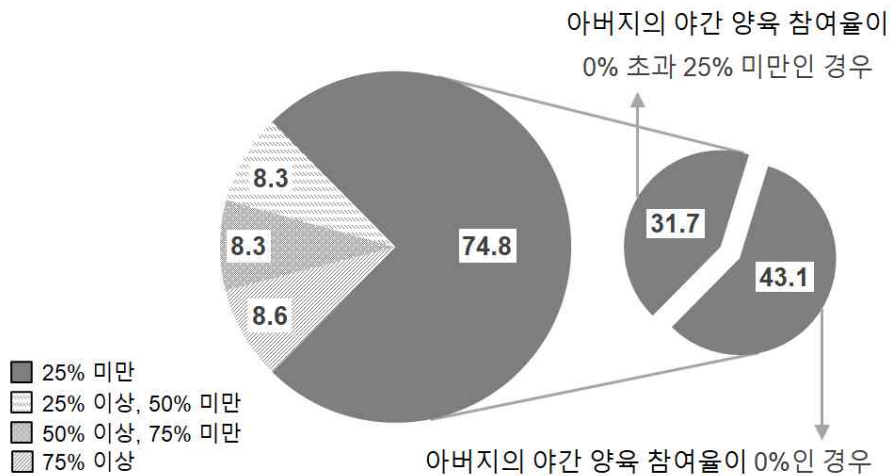
	n(%)	M(SD)
나이		
어머니(세)		34.8(4.1)
20-29	27(9.3)	
30-39	233(80.4)	
40-45	30(10.3)	
자녀(월령)		22.7(8.6)
6-12	41(14.1)	
13-18	57(19.7)	
19-24	59(20.3)	
25-30	67(23.1)	
31-36	66(22.8)	
성별 (자녀)		

남아	147(50.7)
여아	143(49.3)
<hr/>	
최종 학력 (부모)	
고등학교 졸업 미만	1(0.3)
고등학교 졸업	37(12.8)
전문대/4년제 대학 졸업	214(73.8)
대학원 과정 이상	35(12.1)
응답 거절	3(1.0)
<hr/>	
가계 월 소득 수준	
100만원 미만	3(1.0)
100만원 이상-200만원 미만	4(1.4)
200만원 이상-300만원 미만	49(16.9)
300만원 이상-400만원 미만	74(25.5)
400만원 이상-500만원 미만	60(20.7)
500만원 이상-600만원 미만	41(14.1)
600만원 이상-700만원 미만	19(6.6)
700만원 이상	40(13.8)
<hr/>	
자녀 수면 지표(분)	
수면 잠복기	42.0(24.1)
야간 각성 시간	15.3(24.6)
총 수면 시간	564.9(62.9)
<hr/>	
자기보고식 질문지	
DAS	15.4(4.1)
ISI	11.2(6.2)
0-7(정상)	89(30.7)
8-14(가벼운 불면증)	117(40.3)
15-21(중증도 불면증)	65(22.4)
22-28(심각한 불면증)	19(6.6)
<hr/>	
DAS=Dyadic Adjustment Scale, ISI=Insomnia Severity Index.	

2. 아버지의 야간 양육 참여 실태

연구 대상자들은 야간 양육에 자신의 배우자가 참여하는 정도를 백분율로 보고하였다. 연구 대상자들이 보고한 아버지의 평균 야간 양육 참여율은 19.8% (SD=29.3)였으며, 43.1% (n=125)가 아버지의 야간 양육 참여율이 0%라고 보고하였다. 아버지의 야간 양육 참여율이 25% 미만이라고 응답한 비율이 연구 대상자 중 74.8% (n=217)였다. <그림 3>은 아버지의 야간 양육 참여율의 분포를 사분위로 나누어 보여준다.

그림 3. 아버지의 야간 양육 참여율



3. 연구 변수들 간의 관계

아버지의 야간 양육 참여율과 부부 관계 만족도, 자녀 수면에 대한 어머니의 유능감, 자녀 및 어머니 수면 간의 관계를 알아보기 위해 상관 분석을 실시한 결과를 <표2>에 제시하였다. 아버지의 야간 양육 참여율과 다른 연구 변수들 간의 관계를 먼저 살펴보자면, 아버지가 야간 양육에 참여하는 비율이 높을수록 부부 관계 만족도가 높고($r=.17, p<.01$), 어머니가 경험하는 수면의 어려움이 적은 것으로 나타났다($r=-.15, p<.05$).

부부 관계 만족도와 자녀 수면에 대한 어머니의 유능감은 모두 자녀 및 어머니 수면 지표들과 유의한 관계를 보였다. 높은 부부 관계 만족도는 자녀 수면에 대한 어머니의 높은 유능감과 관련이 있었으며($r=.19, p<.01$), 자녀의 짧은 수면 잠복기($r=-.23, p<.001$), 짧은 야간 각성 시간($r=-.23, p<.001$), 어머니가 수면의 어려움을 적게 경험하는 것과 관련을 보였다($r=-.30, p<.001$). 자녀 수면에 대한 어머니의 유능감은 자녀의 짧은 수면 잠복기($r=-.25, p<.001$), 야간 각성 시간($r=-.29, p<.001$), 어머니가 경험하는 수면의 어려움과 부적 상관 관계를 보였다($r=-.31, p<.001$).

자녀의 수면 지표와 어머니의 수면 간에도 유의한 관계가 나타났는데, 자녀의 수면 잠복기($r=.17, p<.05$)와 야간 각성 시간($r=.23, p<.001$)이 길수록 어머니가 경험하는 수면의 어려움이 큰 것으로 확인되었다. 종합하여 보면, 아버지의 야간 양육 참여율이 높을수록 부부 관계 만족도가 높고, 높은 부부 관계 만족도는 자녀 수면에 대한 어머니의 높은 유능감과 관련을 보이며, 부부 관계 만족도와 자녀 수면에 대한 어머니의 유능감 모두 높을수록 자녀 및 어머니 수면 방해가 적은 것으로 나타났다.

표 2. 연구 변수들 간 상관 분석 결과

	1	2	3	4	5	6
1. 아버지 야간 양육 참여	-					
2. DAS	.17**	-				
3. 어머니 유능감	.01	.19**	-			
4. 수면 잠복기	-.01	-.23***	-.25***	-		
5. 야간 각성 시간	.01	-.23***	-.29***	.15*	-	
6. 어머니 ISI	-.15*	-.30***	-.31***	.17*	.23***	-

DAS=Dyadic Adjustment Scale, 어머니 유능감=자녀 수면에 대한 어머니의 유능감, ISI=Insomnia Severity Index.

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

4. 경로 모형 분석 결과

아버지의 야간 양육 참여가 부부 관계 만족도와 자녀 수면에 대한 어머니의 유능감을 통해 자녀 및 어머니 수면에 미치는 영향을 살펴보기 위해 경로 분석을 실시하였다. 분석 결과, 연구 모형의 합치도 지수는 $\chi^2(5)=0.64$, $p=.986$, CFI=1.00, TLI=1.11, RMSEA=.00, 90%신뢰구간=[.00-.00], SRMR=.01로, 적합도가 양호한 것으로 나타났다.

<표3>은 각 경로들의 계수를 제시한다. 아버지의 야간 양육 참여율은 자녀 수면에 직접적인 영향을 미치지 않았으나($p=.530$), 어머니의 수면에는 유의한 영향을 미쳐 아버지의 높은 야간 양육 참여율이 어머니가 수면 어려움을 적게 경험하는 것을 설명하는 것으로 나타났다($\beta=-.15$, $p<.05$).

아버지의 높은 야간 양육 참여율은 높은 부부 관계 만족도를 설명하였으며 ($\beta=.17, p<.01$), 높은 부부 관계 만족도는 자녀 수면에 대한 어머니의 높은 유능감을 설명하였다($\beta=.19, p<.01$). 부부 관계 만족도($\beta=-.46, p<.001$)와 자녀 수면에 대한 어머니의 유능감($\beta=-.57, p<.001$)은 각각 자녀 수면을 설명하였으며, 자녀 수면은 어머니의 수면을 설명하는 것으로 확인되었다($\beta=.48, p<.01$). 각 경로계수와 유의도는 <그림4>에도 제시되어 있다.

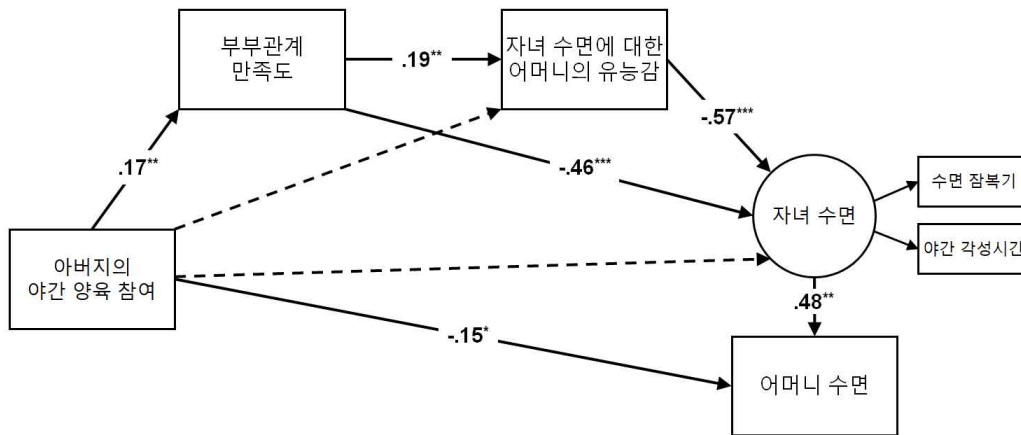
표 3. 경로 모형 분석 결과

경로	B	S.E.	β	95% CI	
				LL	UL
아버지 야간 양육 참여 → DAS	.02	.01	.17**	.01	.04
아버지 야간 양육 참여 → 어머니 유능감	.00	.01	-.02	-.01	.01
아버지 야간 양육 참여 → 자녀 수면	.03	.04	-.09	-.04	.10
아버지 야간 양육 참여 → 어머니 수면	-.03	.02	-.15*	-.06	-.01
DAS → 어머니 유능감	.05	.02	.19**	.02	.07
DAS → 자녀 수면	-1.04	.25	-.46***	-1.45	-.63
어머니 유능감 → 자녀 수면	-5.45	1.40	-.57***	-7.88	-3.27
자녀 수면 → 어머니 수면	.32	.10	.48**	.21	.51

DAS=Dyadic Adjustment Scale, 어머니 유능감=자녀 수면에 대한 어머니의 유능감, LL=Lower Limit confidence interval, UL=Upper Limit confidence interval.

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

그림 4. 아버지 야간 양육 참여가 자녀 및 어머니 수면에 영향 미치는
경로 모형



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

<표4>는 간접효과 유의성 검증 결과를 보여준다. 아버지의 야간 양육 참여율에서 자녀 수면에 이르는 유의한 간접 경로를 분석한 결과, 아버지의 야간 양육 참여율은 부부 관계 만족도를 통해 자녀 수면을 설명하였다($\beta = -.08$, $p < .05$). 아버지의 야간 양육 참여율에서 어머니의 수면에 이르는 경로의 경우, 아버지의 야간 양육 참여율이 부부 관계 만족도와 자녀 수면을 통해 어머니의 수면을 유의하게 설명하는 것으로 나타났다($\beta = -.04$, $p < .05$).

표 4. 아버지 야간 양육 참여가 자녀 및 어머니 수면에 미치는 간접 효과 검증

경로	β	95% CI	
		LL	UL
아버지 야간 양육 참여 → 자녀 수면			
아버지 야간 양육 참여 → DAS → 자녀 수면	-.08*	-.13	-.02
아버지 야간 양육 참여 → 어머니 유능감 → 자녀 수면	.01	-.04	.07
아버지 야간 양육 참여 → DAS → 어머니 유능감 → 자녀 수면	-.02	-.04	.00
아버지 야간 양육 참여 → 어머니 수면			
아버지 야간 양육 참여 → 자녀 수면 → 어머니 수면	.04	-.07	.15
아버지 야간 양육 참여 → DAS → 자녀 수면 → 어머니 수면	-.04*	-.06	-.01
아버지 야간 양육 참여 → 어머니 유능감 → 자녀 수면 → 어머니 수면	.01	-.02	.03
아버지 야간 양육 참여 → DAS → 어머니 유능감 → 자녀 수면 → 어머니 수면	-.01	-.02	.00

DAS=Dyadic Adjustment Scale, 어머니 유능감=자녀 수면에 대한 어머니의 유능감, LL=Lower Limit confidence interval, UL=Upper Limit confidence interval.

* $p < .05$

VI. 논의

1. 연구 결과에 대한 논의

본 연구는 아버지의 야간 양육 참여가 부부 관계 만족도와 자녀 수면에 대한 어머니의 유능감을 통해 자녀 및 어머니 수면에 미치는 영향을 탐색하고자 하였다. 연구 결과, 아버지의 야간 양육 참여율이 어머니의 야간 양육 참여율에 비해 전반적으로 낮았으며, 이는 어머니의 수면에도 영향을 미쳤다. 또한, 아버지의 야간 양육 참여율은 부부 관계 만족도와 자녀 수면에 대한 어머니의 유능감을 통해 자녀 수면을 설명했다. 본 연구 결과는 아버지의 적극적인 야간 양육 참여가 긍정적인 부부 관계 및 어머니의 높은 유능감과 관련이 있고, 이는 자녀 수면에도 긍정적인 영향을 미칠 수 있음을 보여준다.

1.1. 아버지의 야간 양육 참여

본 연구에서 74.8%의 어머니들이 자신의 배우자가 25% 미만으로 야간 양육에 참여하고 있다고 보고하였으며, 43.1%의 어머니들은 누구의 도움도 받지 않고 혼자서 야간 양육을 담당하고 있었다. 이러한 결과는 국내에서 야간 양육의 부담이 대부분 어머니에게 편중되어 있음을 보여준다. 이스라엘과 핀란드에서 아버지의 야간 양육 참여율을 탐색한 연구에서도 유사한 경향이 확인된 바 있다(Tikotzky et al., 2010; Volkovich et al., 2018). 노르웨이에서 행해진 한 선행 연구에서 부부의 근로 시간 및 가사 노동 시간을 조사하였는데, 남성이 전일제로 근무하는 경우 여성의 근로

시간과 남성의 가사 노동 및 양육 시간 간의 관계는 일관적이지 않았다. 부부가 모두 전일제로 근무하는 경우에도 남성의 가사 노동 및 양육 시간이 유의하게 증가하지 않았으며, 특히 양육에서의 여성의 부재는 남성의 양육 참여보다는 보육교사와 같은 외부적 개입으로 대체되었다(Kitterød & Pettersen, 2006). 본 연구의 결과는 다양한 문화권에서 행해진 선행 연구 결과와 일치하며, 국내에서도 야간 양육은 주로 어머니들이 부담하고 있음을 보여준다.

1.2. 아버지의 야간 양육 참여와 자녀 및 어머니 수면 간의 관계

본 연구에서 아버지의 야간 양육 참여는 자녀 수면에 직접적으로 설명하지 않았고, 어머니의 유능감이나 부부 관계와 같은 다른 부모 요인들을 통해 자녀 수면을 간접적으로 설명하는 것으로 확인되었다. 한 선행 연구에서 아버지의 양육을 수유, 씻기기, 놀아주기, 잠자리에 눕히기 등 다양한 양육 활동을 통해 조사하여 자녀 수면 간의 관계를 탐색하였다. 해당 연구에서 아버지가 주간과 야간을 아우르는 전반적 양육에 적극적으로 참여하는 것은 자녀의 야간 각성 횟수의 감소와 유의한 연관을 보였으나, 아버지의 야간 양육만을 고려하였을 때는 자녀 수면과 관련성이 나타나지 않았다(Tikotzky et al., 2010). 이는 야간 양육이 아닌 다른 요인이 아버지의 참여와 자녀 수면 간의 관계 안에서 탐색되어야 할 필요성을 제안하는 것일 수 있다.

본 연구에서는 아버지의 야간 양육 참여와 자녀 수면 모두 어머니의 수면을 직접적으로 설명하였다. 자녀 수면과 어머니의 수면 간 관련성은 선행 연구에서도 입증된 바 있다(Lollies et al., 2022; Mindell, Cook, & Nikolovski, 2015; Tikotzky, Bar-Shachar, Volkovich, Meiri, &

Bar-Kalifa, 2022). 이러한 관계는 야간 양육이 양육자의 수면을 방해할 수밖에 없다는 점을 고려하였을 때 당연한 것일 수 있다. 양육자의 도움 없이는 잠들지 못하고 자다가 깬 후 다시 잠들기 어려워하는 아동의 경우 야간 양육을 필요로 하기 때문에(Mindell et al., 2006), 특히 부모의 수면이 방해될 수 있다(Boergers et al., 2007). 게다가 자녀가 수면 장애를 지니고 있는 경우, 부모의 야간 양육 부담은 증가하게 된다(Giallo et al., 2011). 양육자가 지니고 있는 야간 양육에 대한 책임과 이에 수반되는 수면 방해를 고려하였을 때, 아버지의 야간 양육 참여는 어머니들의 야간 양육 부담을 줄이는 데 기여하여, 궁극적으로 어머니의 수면 개선으로 이어질 수 있다.

아버지의 야간 양육 참여는 부부 관계 만족도와 자녀 수면에 대한 어머니의 유능감을 통해 자녀 수면을 설명하고, 이는 어머니의 수면과도 긍정적인 관련성으로 이어질 수 있다는 점에서 중요성을 띤다. 이러한 관계는 어머니의 수면이 야간 양육 행동을 넘어 어머니와 아동 간의 상호작용에 미칠 수 있는 잠재적 영향을 고려한다면 더욱 중요해질 수 있다. 한 선행 연구에서는 어머니의 수면과 양육 반응성 간의 관계를 탐색하였는데, 여기에서 정의하는 양육 반응성이란 아동의 신호를 해석하고 이에 적절히 반응할 수 있는 능력을 의미한다(Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 2015). 해당 연구에서는 어머니가 자다가 자주 깨는 등 수면 연속성이 낮을수록 자녀에 대한 양육 반응성이 감소하는 것으로 나타났다(King, Rangel, Simpson, Tikotzky, & Manber, 2020). 이처럼 낮아진 양육 반응성은 어머니가 아동의 필요 및 요구에 적절히 반응하는 것에 대한 어려움을 보여주는 것일 수 있다. 양육자의 수면의 질이 양육 행동 및 아동과의 상호작용에 미칠 수 있는 영향을 고려하였을 때, 아버지의 야간 양육 참여는 자녀와 어머니의 건강과 더불어 자녀와 어머니 간의 건강한 상호작

용에 있어서도 중요한 요인일 수 있다.

1.3. 부모 요인들 간의 상호작용과 자녀 수면

본 연구에서는 아버지의 야간 양육 참여에서 자녀 수면에 이르는 두 가지 간접 경로를 확인하였다. 첫째, 아버지의 야간 양육 참여는 부부 관계 만족도를 통하여 자녀 수면을 설명하였다. 이러한 자녀 수면과 가족 요인들 간의 관계는 Sadeh와 Anders가 제안한 자녀 수면 발달에 대한 상호작용 모형과도 상응하는 결과인 것으로 볼 수 있다. 해당 상호작용 모형에 따르면, 부모와 자녀 간 취침 시간 상호작용은 자녀 수면에 영향을 미칠 수 있으며, 부부 관계 또한 넓은 가족 맥락의 일부로서 자녀 수면에 영향을 미칠 수 있다(Sadeh & Anders, 1993). 이와 같이 아동을 둘러싼 요인들 간의 복잡한 상호작용이 자녀 수면 양상과 밀접한 관련을 보이기도 한다. 다른 선행 연구에서는 지지적인 공동 양육이 부부 관계 만족도에 대해 미치는 긍정적인 영향을 확인하였는데, 부부 간 양육 방식 및 행동에 대한 이해의 증가가 좋은 부부 관계로 이어졌을 수 있다고 연구진은 설명하고 있다(Simonelli et al., 2016). 부부 간 적대성이 부모의 관계에 대한 아동의 불안정성과 적대적인 양육 방식을 통해 자녀 수면 문제를 야기할 수 있음을 고려하였을 때(Kelly & El-Sheikh, 2013; Rhoades et al., 2012), 부부 간 양육 분담과 부부 관계와 같은 부모 요인들 간 연관성은 자녀 수면에도 유의한 영향을 미칠 수 있다. 종합하여 보면, 아버지의 야간 양육 참여는 부부 간 양육 방식에 대한 서로 간의 이해를 증가시켜 지지적인 부부 관계에 기여하고, 부부 관계가 야간 양육 방식에 대한 부부 간의 지지를 바탕으로 어머니의 유능감을 높일 수 있다. 이에 따른 우호적인 가정 환경이 아동의 안정감에 기여함으로써 긍정적인 자녀 수면으로도 이어

졌을 수 있다.

둘째, 아버지의 야간 양육 참여에서 부부 관계 만족도, 자녀 수면에 대한 어머니의 유능감을 거쳐 자녀 수면에 이르는 각각의 직접 경로들이 모두 유의하게 설명되기도 하였다. 일관적이지 않고 변동적인 아동 수면 발달을 고려하였을 때, 양육자로서의 역할에 대한 양육자의 믿음, 판단, 확신을 포괄하는 개념인 양육 효능감이 자녀 수면을 다루는 데 있어 중요할 수 있다 (Coleman & Karraker, 2003). 이러한 점에서 본 연구에서 경로 모형 내에 자녀 수면에 대한 어머니의 유능감을 포함시켜 함께 살펴봄으로써 부모 변인들과 자녀 수면 간의 관계를 더욱 통합적으로 이해할 수 있다. Bronfenbrenner의 인간발달에 대한 생태체계학적 이론을 통해서도 본 연구 모형의 의의를 탐색해 볼 수 있다. 생태체계학적 이론은 아동을 둘러싼 다양한 체계를 통해 인간 발달에 대한 거시적 관점을 제안하는데, 다양한 체계들 중에서도 가족 요인은 아동과 가장 가까이 맞닿아 있는 미시 체계에 해당한다(Bronfenbrenner, 1979). 미시 체계 내 요인들 간의 상호작용은 아동을 양육하고 지지하는 데 있어 특히 중요한 요소로 여겨진다 (Crawford, 2020). 이러한 Bronfenbrenner의 이론을 바탕으로 한 중단 연구에서는 아동 수면 문제 발달의 잠재적 위험 요인을 탐색하였는데, 가족 요인으로서 부부 간 적대성, 양육 요인으로서 불균형한 공동 양육, 낮은 양육 효능감을 밝혀내기도 하였다(Williamson et al., 2020). 이러한 선행 연구들은 가정 및 환경 요인들이 자녀 수면 문제 발달에 있어 중요한 역할을 할 수 있음을 보여주고 있는데, 본 연구에서도 일치하는 결과를 확인하였다. 본 연구는 가족 기능에 기여하는 요인으로서 아버지의 야간 양육 참여에 초점을 맞춰 결과적으로 자녀 수면에 미치는 영향을 탐색하였다는 점에서 중요성을 지닐 수 있다. 이에 본 연구는 궁극적으로 아동 수면 문제 발달의 잠재적 기제에 대한 이해에 기여하고, 더 나아가 부모 간 양육 분

담에 영향을 미칠 수 있는 부부의 직장 환경, 자녀 수면에 대한 이해를 높이기 위해 사회에서 제공될 수 있는 부모 교육, 야간 양육 방식에 영향을 줄 수 있는 문화적 요소 등 다양한 요인들 또한 추후 연구를 통해 통합적으로 고려될 수 있을 가능성을 보여준다.

2. 제한점 및 후속 연구를 위한 제언

본 연구의 제한점 및 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서 아버지의 야간 양육 참여는 백분율로 수집되어, 야간 양육이 실제로 어떻게 분담되었는지 질적으로 조사되지 않았다. 게다가 아버지의 야간 양육 참여율을 백분율로 응답하도록 물어보는 질문을 통해 수집되었기 때문에, 해당 응답이 야간 양육이 소요된 시간을 바탕으로 응답되었는지, 혹은 야간 양육 부담을 바탕으로 응답되었는지 불분명할 수 있다. 취침 루틴, 잠자리에 눕히기, 야간 각성에 반응하기 등 다양한 양육 행동이 야간 양육을 구성하는 만큼(Cowan & Cowan, 1990; Tikotzky et al., 2015), 아버지의 야간 양육 참여가 자녀 수면에 미치는 영향을 탐색하는 데 있어 참여율을 백분율로 수집하는 것은 충분하지 않을 수 있다. 야간 양육에서 부부의 역할을 질적으로 조사하는 것이 아버지의 야간 양육과 자녀 및 어머니 수면 간의 관계의 기제를 탐색하는 데 기여할 수 있다.

둘째, 본 연구에서는 어머니의 직업 활동이 고려되지 않았는데, 직업 활동이 부부 간 양육 및 가사의 분담과 밀접히 관련되어 있을 것이라는 점을 고려하면 이는 중요한 요인이었을 수 있다. 한 선행 연구에서는 부부 간 가사 분담과 여성의 직업 활동 간의 관계를 조사하였는데, 여성이 직업 활동을 하지 않을 때에 비해 여성이 직업 활동을 하는 경우 남성의 가사 노

동 시간이 2배 정도 많았다(Tsuya, Bumpass, & Choe, 2000). 그러나 맞벌이 부부 간 양육 부담을 탐색한 다른 선행 연구에서는 부부가 모두 전 일제로 근무하더라도, 긴급한 양육 상황에 있어 업무를 포기하는 등 양육 부담이 여성에게 불균형하게 편중되어 있는 것으로 나타났다(Maume, 2008). 어머니에 대한 과중한 양육 부담은 양육에 있어 여전히 유효한 모성(motherhood)에 대한 전통적 태도에서 비롯되었을 수 있다. 이러한 맥락을 고려하였을 때, 가계 수입원을 조사하고 가사 및 양육 부담과의 관계를 함께 탐색하는 것이 아버지의 야간 양육 참여와 부모 요인, 자녀 및 어머니 수면 간의 상호작용을 더 깊이 있게 이해하는 데 기여할 수 있다.

셋째, 본 연구에서의 모든 응답이 어머니의 자가보고로 이루어져, 데이터 수집이 편향적으로 이루어졌을 수 있다. 부부를 대상으로 남성의 양육 참여를 조사한 선행 연구에 따르면, 남성이 스스로 보고하는 양육 참여는 여성이 보고하는 남성의 양육 참여에 비해 높은 경향이 있으며, 이러한 차이는 부부 간 관계의 질이 나쁠수록 더 큰 것으로 나타났다(Charles et al., 2018). 아버지의 야간 양육 참여율과 부부 관계 만족도는 주관적으로 어머니에 의해 평가되었는데, 위의 선행 연구를 고려하면 실제보다 낮게 응답되었을 가능성이 있다. 자녀 수면 지표 또한 어머니의 보고를 바탕으로 수집되었는데, 자녀 수면에 대한 부모의 보고는 자녀 수면에 대한 인지의 영향을 받으며(Sadeh, Flint-Ofir, Tirosh, & Tikotzky, 2007), 자녀 수면에 대한 인지에 있어 아버지와 어머니 간의 차이가 확인된 바 있다(Cook, Appleton, & Wiggs, 2022). 이는 부부 모두로부터 데이터를 수집하는 것이 본 연구에서 변수들 간의 관계를 탐색하는 데 기여했을 수 있음을 제안한다.

넷째, 본 연구가 횡단 설계를 통해 변수들 간의 관계를 탐색한 만큼, 인과관계를 확인할 수 없다. 그러나 본 연구에서는 국내 인구를 대상으로 아

버지의 야간 양육 참여율을 조사하고, 아버지의 야간 양육 참여가 부모 요인들을 통해 자녀 및 어머니 수면을 설명할 수 있다는 것을 확인하였다. 이러한 결과는 부부 간 지지적인 야간 양육 분담과 가족 기능, 그리고 자녀와 어머니 수면 간의 인과적인 관계에 대한 가능성을 제안한다. 후속 연구에서 중단 설계를 통해 아버지의 야간 양육 참여가 부부 관계, 자녀 수면에 대한 어머니의 유능감, 자녀 및 어머니 수면에 미치는 영향을 탐색할 필요가 있을 수 있다.

이러한 제한점에도 불구하고, 본 연구는 이전에 탐색된 적 없었던 아버지의 야간 양육 참여를 자녀 및 어머니 수면에 영향을 미칠 수 있는 요인으로서 탐색하였다는 점에서 의의를 지닌다. 이에 더하여, 본 연구는 자녀 수면 발달에 대한 상호작용 모형과 인간 발달에 대한 생태체계학적 이론과 같은 선행 이론을 바탕으로 자녀 수면과 관련된 부모 요인들 간의 상호작용을 논하고(Bronfenbrenner, 1979; Sadeh & Anders, 1993), 자녀 및 어머니 수면 건강에 대한 통합적인 관점을 제안했다는 점에서도 의의를 지닌다. 본 연구에서 아버지의 야간 양육 참여는 부부 관계 만족도와 자녀 수면에 대한 어머니의 유능감에 긍정적인 영향을 미쳐, 이는 건강한 자녀 및 어머니 수면으로 이어질 수 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 아동을 둘러싼 환경적 요인들을 통합하여 아동 수면 발달에 대한 통합적인 이해를 제공한다. 아버지의 야간 양육 참여는 야간에 아버지와 자녀 간에 발생하는 행동이지만, 이는 부부 관계와 어머니의 유능감과 같이 가족 기능에까지 그 영향력을 넓혀, 자녀 및 어머니 수면에도 영향을 미칠 수 있다. 아동 발달에 있어 수면의 중요성과 배우자의 야간 양육 참여가 여성의 수면 건강에 미칠 수 있는 영향을 고려하였을 때, 본 연구는 부부 간의 지지적인 공동 양육 안에서 야간 양육을 분담하는 것의 중요성을 시사한다.

참고문헌

- Acosta, J., Parent, J., Hare, M., DiMarzio, K., Sisitsky, M., & McMakin, D. L. (2023). Development of the Nighttime Parenting Scale: Differentiating nighttime versus general parenting practices and their impact on youth sleep health. *Sleep Health, 9*(4), 489–496. doi:<https://doi.org/10.1016/j.sleh.2023.05.007>
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. N. (2015). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*: Psychology Press.
- Albanese, A. M., Russo, G. R., & Geller, P. A. (2019). The role of parental self-efficacy in parent and child well-being: A systematic review of associated outcomes. *Child: care, health and development, 45*(3), 333–363. doi:<https://doi.org/10.1111/cch.12661>
- Bastien, C. H., Vallières, A., & Morin, C. M. (2001). Validation of the Insomnia Severity Index as an outcome measure for insomnia research. *Sleep medicine, 2*(4), 297–307. doi:[https://doi.org/10.1016/S1389-9457\(00\)00065-4](https://doi.org/10.1016/S1389-9457(00)00065-4)
- Boergers, J., Hart, C., Owens, J. A., Streisand, R., & Spirito, A. (2007). Child sleep disorders: associations with parental sleep duration and daytime sleepiness. *Journal of Family Psychology, 21*(1), 88. doi:<https://doi.org/10.1037/0893-3200.21.1.88>
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*: Harvard university press.

- Cano, T., Perales, F., & Baxter, J. (2019). A matter of time: Father involvement and child cognitive outcomes. *Journal of Marriage and Family*, 81(1), 164–184. doi:<https://doi.org/10.1111/jomf.12532>
- Charles, P., Spielfogel, J. E., Gorman–Smith, D., Schoeny, M. E., Henry, D. B., & Tolan, P. H. (2018). Disagreement in Parental Reports of Father Involvement. *Journal of Family Issues*, 39, 328 – 351. doi:<https://doi.org/10.1177/0192513X16644639>
- Cho, Y. W., Song, M. L., & Morin, C. M. (2014). Validation of a Korean version of the insomnia severity index. *Journal of clinical neurology*, 10(3), 210–215. doi:<https://doi.org/10.3988/jcn.2014.10.3.210>
- Coleman, P. K., & Karraker, K. H. (2003). Maternal self-efficacy beliefs, competence in parenting, and toddlers' behavior and developmental status. *Infant Mental Health Journal: Official Publication of The World Association for Infant Mental Health*, 24(2), 126–148. doi:<https://doi.org/10.1002/imhj.10048>
- Cook, G., Appleton, J. V., & Wiggs, L. (2022). The relationship between parents' cognitions, bedtime behaviours and sleep-related practices with their child's sleep. *Journal of Sleep Research*, 32. doi:<https://doi.org/10.1111/jsr.13627>
- Cowan, C. P., & Cowan, P. A. (1990). Who Does What? In J. Touliatos, B. F. Perlmutter, & M. A. Straus (Eds.), *Handbook of Family Measurement Techniques* (pp. 447–448). Beverly Hills, CA: Sage.

- Crawford, M. R. (2020). Ecological Systems Theory: Exploring the Development of the Theoretical Framework as Conceived by Bronfenbrenner. *Journal of Public Health Issues and Practices*. doi:<https://doi.org/10.33790/jphip1100170>
- 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:<https://doi.org/10.1080/02646838.2011.593030>
- Heerman, W. J., Taylor, J. L., Wallston, K. A., & Barkin, S. L. (2017). Parenting self-efficacy, parent depression, and healthy childhood behaviors in a low-income minority population: A cross-sectional analysis. *Maternal and child health journal*, 21, 1156–1165. doi:<https://doi.org/10.1007/s10995-016-2214-7>
- Hu, L. t., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural equation modeling: a multidisciplinary journal*, 6(1), 1–55. doi:<https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Hughes, A., Gallagher, S., & Hannigan, A. (2015). A cluster analysis of reported sleeping patterns of 9-month old infants and the association with maternal health: Results from a population based cohort study. *Maternal and child health journal*, 19, 1881–1889. doi:<https://doi.org/10.1007/s10995-015-1701-6>
- Hysing, M., Sivertsen, B., Garthus-Niegel, S., & Eberhard-Gran, M. (2016). Pediatric sleep problems and social-emotional

- problems. A population-based study. *Infant behavior and development*, 42, 111–118.
doi:<https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2015.12.005>
- Kelly, R. J., & El-Sheikh, M. (2011). Marital conflict and children's sleep: reciprocal relations and socioeconomic effects. *Journal of Family Psychology*, 25(3), 412.
doi:<https://doi.org/10.1037/a0023789>
- Kelly, R. J., & El-Sheikh, M. (2013). Longitudinal relations between marital aggression and children's sleep: the role of emotional insecurity. *Journal of Family Psychology*, 27(2), 282.
doi:<https://doi.org/10.1037/a0031896>
- King, L. S., Rangel, E., Simpson, N., Tikotzky, L., & Manber, R. (2020). Mothers' postpartum sleep disturbance is associated with the ability to sustain sensitivity toward infants. *Sleep medicine*, 65, 74–83.
doi:<https://doi.org/10.1016/j.sleep.2019.07.017>
- Kitterød, R. H., & Pettersen, S. V. (2006). Making up for mothers' employed working hours? Housework and childcare among Norwegian fathers. *Work, employment and society*, 20(3), 473–492. doi:<https://doi.org/10.1177/09500170060666997>
- Lollies, F., Schnatschmidt, M., Schlarb, A. A., & Genuneit, J. (2022). Child sleep problems affect mothers and fathers differently: how infant and young child sleep affects paternal and maternal sleep quality, emotion regulation, and sleep-related cognitions. *Nature and Science of Sleep*, 137–152.

doi:<https://doi.org/10.2147/NSS.S329503>

- Martin, J., Hiscock, H., Hardy, P., Davey, B., & Wake, M. (2007). Adverse associations of infant and child sleep problems and parent health: an Australian population study. *Pediatrics*, 119(5), 947–955. doi:<https://doi.org/10.1542/peds.2006-2569>
- Maume, D. J. (2008). Gender Differences in Providing Urgent Childcare among Dual-earner Parents. *Social Forces*, 87, 273 – 297. doi:<https://doi.org/10.1353/sof.0.0101>
- Mindell, J. A., Cook, R. A., & Nikolovski, J. (2015). Sleep patterns and sleep disturbances across pregnancy. *Sleep medicine*, 16(4), 483–488. doi:<https://doi.org/10.1016/j.sleep.2014.12.006>
- Mindell, J. A., Gould, R. A., Tikotzy, L., Leichman, E. S., & Walters, R. M. (2019). Norm-referenced scoring system for the brief infant sleep questionnaire-revised (BISQ-R). *Sleep medicine*, 63, 106–114. doi:<https://doi.org/10.1016/j.sleep.2019.05.010>
- Mindell, J. A., Kuhn, B., Lewin, D. S., Meltzer, L. J., & Sadeh, A. (2006). Behavioral treatment of bedtime problems and night wakings in infants and young children. *Sleep*, 29(10), 1263–1276.
- Mindell, J. A., & Owens, J. A. (2003). Sleep problems in pediatric practice: clinical issues for the pediatric nurse practitioner. *Journal of Pediatric Health Care*, 17(6), 324–331. doi:<https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2003.09.003>
- Mindell, J. A., Sadeh, A., Kwon, R., & Goh, D. Y. (2015). Relationship between child and maternal sleep: a developmental and

- cross-cultural comparison. *Journal of pediatric psychology*, 40(7), 689–696. doi:<https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsv008>
- Rhoades, K. A., Leve, L. D., Harold, G. T., Mannering, A. M., Neiderhiser, J. M., Shaw, D. S., . . . Reiss, D. (2012). Marital hostility and child sleep problems: direct and indirect associations via hostile parenting. *Journal of Family Psychology*, 26(4), 488. doi:<https://doi.org/10.1037/a0029164>
- Sabourin, S., Valois, P., & Lussier, Y. (2005). Development and validation of a brief version of the dyadic adjustment scale with a nonparametric item analysis model. *Psychological assessment*, 17(1), 15. doi:<https://doi.org/10.1037/1040-3590.17.1.15>
- Sadeh, A. (2004). A brief screening questionnaire for infant sleep problems: validation and findings for an Internet sample. *Pediatrics*, 113(6), e570–e577. doi:<https://doi.org/10.1542/peds.113.6.e570>
- Sadeh, A., & Anders, T. F. (1993). Infant sleep problems: Origins, assessment, interventions. *Infant mental health Journal*, 14(1), 1 – 7 – 3 – 4 . doi:[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., Flint-Ofir, E., Tirosh, T., & Tikotzky, L. (2007). Infant sleep and parental sleep-related cognitions. *Journal of family psychology : JFP : journal of the Division of Family Psychology of the American Psychological Association*, 21 1, 74–87. doi:<https://doi.org/10.1037/0893-3200.21.1.74>

- Sadeh, A., Mindell, J., & Rivera, L. (2011). "My child has a sleep problem" : a cross-cultural comparison of parental definitions. *Sleep medicine*, 12(5), 478–482. doi:<https://doi.org/10.1016/j.sleep.2010.10.008>
- Sadeh, A., Tikotzky, L., & Scher, A. (2010). Parenting and infant sleep. *Sleep medicine reviews*, 14(2), 89–96. doi:<https://doi.org/10.1016/j.smr.2009.05.003>
- Sevigny, P. R., & Loutzenhiser, L. (2010). Predictors of parenting self-efficacy in mothers and fathers of toddlers. *Child: care, health and development*, 36(2), 179–189. doi:<https://doi.org/10.1111/j.1365-2214.2009.00980.x>
- Shumow, L., & Lomax, R. (2002). Parental efficacy: predictor of parenting behavior and adolescent outcomes. *Parenting: Science and practice*, 2(2), 127–150. doi:https://doi.org/10.1207/S15327922PAR0202_03
- Simonelli, A., Parolin, M., Sacchi, C., De Palo, F., & Vieno, A. (2016). The role of father involvement and marital satisfaction in the development of family interactive abilities: A multilevel approach. *Frontiers in psychology*, 7, 1725. doi:<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01725>
- Suzuki, S. (2010). The effects of marital support, social network support, and parenting stress on parenting: Self-efficacy among mothers of young children in Japan. *Journal of early childhood research*, 8(1), 40–66. doi:<https://doi.org/10.1177/1476718X09345506>

- Tham, E. K., Schneider, N., & Broekman, B. F. (2017). Infant sleep and its relation with cognition and growth: a narrative review. *Nature and Science of Sleep*, 135–149. doi:<https://doi.org/10.2147/NSS.S125992>
- Tikotzky, L., Bar–Shachar, Y., Volkovich, E., Meiri, G., & Bar–Kalifa, E. (2022). A longitudinal study of the links between maternal and infant nocturnal wakefulness. *Sleep Health*, 8(1), 31–38. doi:<https://doi.org/10.1016/j.sleh.2021.09.003>
- Tikotzky, L., Sadeh, A., & Glickman–Gavrieli, T. (2010). Infant sleep and paternal involvement in infant caregiving during the first 6 months of life. *Journal of pediatric psychology*, 36(1), 36–46. doi:<https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsq036>
- Tikotzky, L., Sadeh, A., Volkovich, E., Manber, R., Meiri, G., & Shahar, G. (2015). VII. Infant sleep development from 3 to 6 months postpartum: Links with maternal sleep and paternal involvement. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 80(1), 107–124. doi:<https://doi.org/10.1111/mono.12147>
- Tsuya, N. O., Bumpass, L. L., & Choe, M. K. (2000). *Gender, Employment, and Housework in Japan, South Korea, and the United States*.
- van Eldik, W. M., Prinzie, P., Deković, M., & de Haan, A. D. (2017). Longitudinal associations between marital stress and externalizing behavior: Does parental sense of competence mediate processes? *Journal of Family Psychology*, 31(4), 420.

doi:<https://doi.org/10.1037/fam0000282>

- Vance, A. J., & Brandon, D. H. (2017). Delineating among parenting confidence, parenting self-efficacy and competence. *ANS. Advances in nursing science*, 40(4), E18. doi:<https://doi.org/10.1097/ANS.0000000000000179>
- Volker, J., & Gibson, C. (2014). Paternal involvement: A review of the factors influencing father involvement and outcomes. *TCNJ Journal of Student Scholarship*, 15, 1–8.
- Volkovich, E., Bar-Kalifa, E., Meiri, G., & Tikotzky, L. (2018). Mother-infant sleep patterns and parental functioning of room-sharing and solitary-sleeping families: a longitudinal study from 3 to 18 months. *Sleep*, 41(2), zsx207. doi:<https://doi.org/10.1093/sleep/zsx207>
- Werner, A., Mayer, A., & Lohaus, A. (2022). Sleep-related parenting self-efficacy and parent-reported sleep in young children: A dyadic analysis of parental actor and partner effects. *Sleep Health*, 8(1), 54–61. doi:<https://doi.org/10.1016/j.sleh.2021.11.004>
- Williamson, A. A., Mindell, J. A., Hiscock, H., & Quach, J. (2020). Longitudinal sleep problem trajectories are associated with multiple impairments in child well-being. *J Child Psychol Psychiatry*, 61(10), 1092–1103. doi:<https://doi.org/10.1111/jcpp.13303>
- Zuckerman, B., Stevenson, J., & Bailey, V. (1987). Sleep problems in early childhood: continuities, predictive factors, and behavioral

correlates. *Pediatrics*, 80(5), 664-671.
doi:<https://doi.org/10.1542/peds.80.5.664>

- 김수정. (2015). 유아의 수면 습관이 인지, 정서, 행동에 미치는 영향. *아동과 권리*, 19(3), 319-341.
- 김재원, 남은영. (2018). 부부관계 유대감, 부부공동양육, 유아 친사회적 행동 간의 관계. *한국아동학회 학술발표논문집*, 167-168.
- 박익새, 남은영. (2015). 부부공동양육, 아버지 양육참여 및 유아의 정서조절 능력간의 관계. *한국심리학회지: 발달*, 28(4), 135-153.
- 박종서, 임지영, 김은정, 변수정, 이소영, 장인수, . . . 송지은. (2021). 2021 년도 가족과 출산 조사-(구) 전국 출산력 및 가족보건복지 실태조사: 한국보건사회연구원.
- 오혜진, 도현심. (2019). 영아기 자녀를 둔 어머니의 아동기 애착 및 아버지의 양육참여와 어머니의 양육효능감이 양육행동에 미치는 영향. *아동학회지*, 40(2), 115-129.
- 유수옥, 조유나. (2014). 유아 수면의 질이 정서조절 및 공격성에 미치는 영향. *열린부모교육연구*, 6(1), 21-40.
- 이소영, 김은정, 박종서, 변수정, 오미애, 이상림, 이지혜. (2018). 2018 년 전국 출산력 및 가족보건·복지 실태조사: 한국보건사회연구원.
- 조현, 최승미, 오현주, 권정혜. (2011). 한국판 부부적응척도 단축형의 타당화. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 23(3), 655-670.
- 차기주, 김민정, 정미라. (2016). 영아기 아버지의 양육참여와 영아발달 간의 관계: 어머니의 부모역할스트레스의 매개효과를 중심으로. *한국영유아보육학*, 99, 111-138.

ABSTRACT

Effects of Partner' s Involvement in Nighttime Childcare on
Child and Maternal Sleep:
Exploring the Roles of Relationship Satisfaction and Maternal
Competence about Child Sleep

Jiwun Song

Department of
Psychology

Graduate School of

Sungshin University

Supportive co-parenting between couples has been shown to have positive effects on the dyadic relationship, child development, and parental and child sleep. The purpose of this study was to investigate the association between partner involvement in nighttime childcare and both child and maternal sleep, while exploring relationship satisfaction, and maternal competence about child

sleep as mediators.

An online survey was conducted with 290 mothers of children (50.7% male) aged 6 to 36 ($M \pm SD = 22.7 \pm 8.6$) months. Participants' average age was 34.8 years ($SD = 4.1$). Participants responded to questions about partner's involvement in nighttime childcare. The Brief Infant Sleep Questionnaire-Revised (BISQ-R) questionnaire was used to collect children's sleep onset latency (SOL), wake time after sleep onset (WASO), and maternal competence in managing children's sleep. Other measures included the Dyadic Adjustment Scale-4 items (DAS-4) for relationship satisfaction and the Insomnia Severity Index (ISI). Path analysis was conducted to examine the impact of partner involvement in nighttime childcare on child and maternal sleep, mediated by relationship satisfaction and maternal competence in managing child sleep.

Among the sample, 74.8% ($n = 217$) of participants responded that partner participation in nighttime childcare was less than 25% in general. Higher levels of partner participation in nighttime childcare were associated with higher relationship satisfaction ($r = .17, p < .01$). Better relationship satisfaction was associated with shorter child SOL and WASO ($r_s = -.22 \sim -.23, p < .001$), lower severity of maternal insomnia ($r = -.30, p < .001$), and higher maternal competence in managing child sleep ($r = .19, p < .01$). The model indicated a good fit [$\chi^2 = 0.64$ ($df = 5, p = .986$), CFI = 1.00, TLI = 1.11, RMSEA = .00]. The direct path from partner involvement to maternal insomnia was significant ($\beta = -.15, p < .05$), but the direct effects of partner involvement on child's sleep were non-significant. However, the direct pathways from partner involvement to relationship satisfaction ($\beta = .17, p < .01$), from relationship satisfaction to

maternal competence ($\beta=.19$, $p<.01$), from maternal competence to child's sleep ($\beta=-.57$, $p<.001$), and from child sleep to maternal insomnia ($\beta=.48$, $p<.01$) were significant. Relationship satisfaction mediated the relationships between partner involvement and child ($\beta=-.08$, $p<.05$) and maternal sleep ($\beta=-.04$, $p<.05$).

Overall, partner nighttime childcare involvement was low in South Korea. Results of this study indicated that relationship satisfaction was an important factor to consider for partners' supportive involvement in nighttime childcare, which in turn affected maternal competence in managing child sleep, and child and maternal sleep. Partners' supportive nighttime childcare should be considered in future studies as an important variable that affects the sleep of children and mothers.

Keyword: pediatric sleep problem, nighttime childcare, co-parenting, relationship satisfaction, parenting efficacy, maternal sleep

부록 순서

1. 부부적응 척도 단축형 (Dyadic Adjustment Scale-brief 4 item version; DAS-4)
2. 불면증 심각도 척도 (Insomnia Severity Index; ISI)

부부적응 척도 단축형 (Dyadic Adjustment Scale-brief 4 item version; DAS-4)

다음의 문항에 제시된 사건들이 당신과 당신의 배우자 간에 얼마나 자주 일어납니까?

	항상 그렇다	대부분 그렇다	종종	가끔 있다	드물게 있다	전혀 하지 않는다
1. 이혼이나 별거, 또는 서로 간의 관계를 끝내려고 생각하거나, 그런 문제에 대해 얘기하는 경우가 있습니까?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 당신과 당신의 배우자 사이의 모든 일들이 전반적으로 순조롭게 잘될 것이라고 생각하십니까? *(R)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 당신의 배우자를 믿고 있습니까? *(R)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. 당신이 결혼 생활에서 느끼는 행복의 정도는 어떻게 되십니까?

극히 불행하다	상당히 불행하다	약간 불행하다	행복하다 (대부분의 부부들이 느끼는 행복의 정도)	매우 행복하다	극히 행복하다	완벽하게 행복하다
0	1	2	3	4	5	6

*(R): 역채점 문항

불면증 심각도 척도 (Insomnia Severity Index; ISI)

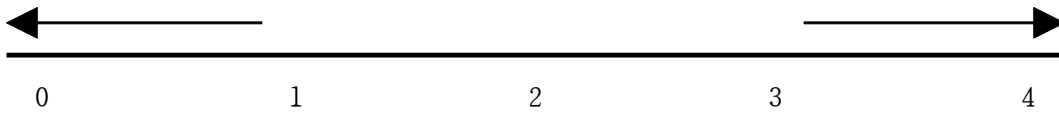
1. 최근 2주동안에 당신의 불면증의 **심한 정도**를 아래에 표시하십시오.

	전혀	약간	보통	심한	매우 심한
a. 잠들기 어려움	0	1	2	3	4
b. 수면 유지가 어려움(자주 깬)	0	1	2	3	4
c. 새벽에 너무 일찍 잠에서 깬	0	1	2	3	4

2. 당신의 현재 수면 패턴에 얼마나 **만족**하십니까?

매우 만족

매우 불만족



3. 당신의 수면 문제가 당신의 삶을 질에 영향을 미치고 있다는 것을 남들이 얼마나 **알아챌 수 있다고** 생각하십니까?

전혀 알 수 없다.	간신히 알 수 있다.	어느 정도 알 수 있다.	쉽게 알 수 있다.	매우 쉽게 알 수 있다.
0	1	2	3	4

4. 당신의 현재 수면 문제에 대하여 얼마나 **걱정**하고 고통 받으십니까?

전혀 걱정 하지 않는다	조금 걱정한다	약간 걱정한다	많이 걱정한다.	매우 많이 걱정한다
0	1	2	3	4

5. 당신의 수면 문제가 일상 생활에 어느 정도 **방해**가 되십니까? (예: 낮 동안 피곤함, 직장 또는 일상 생활 수행 능력, 집중력, 기억력, 기분, 등)

전혀 방해되지 않는다	조금 방해된다	어느 정도 방해된다	많이 방해된다	무척 많이 방해된다
0	1	2	3	4