

영유아를 위한 잠과 관련된 그림책 내용분석

한수아* · 육길나** · 이수진*** · 이현주****

본 연구는 영유아의 성장 발달에 필수 요소인 잠의 특성이 그림책에서 어떻게 표현되었는지 구체적으로 살펴보고자 하는 것이다.

이를 위해 국내·외 그림책 중 잠을 주요 내용으로 다루고 있는 그림책 24권을 대상으로 내용분석법을 사용하여 등장인물의 특성, 잠들기까지의 특성을 기준으로 빈도와 내용을 살펴보았다. 연구결과는 다음과 같다. 첫째, 등장인물의 특성 중 잠자는 주체는 동물, 아이 순이었고 아이에서는 남자아이가 가장 많았고, 잠을 돋는 조력자는 엄마가 가장 많은 것으로 나타났다. 둘째, 잠들기까지의 특성 중 잠들기 의식은 기본생활, 애착 물건 찾기 순으로 나타났고, 잠들기 거부 유·무에서는 잠들기를 거부하는 것으로 묘사된 비율이 높게 나타났으며, 잠드는 장소는 익숙한 환경인 우리 집이 가장 많은 것으로 나타났다.

본 연구의 결과는 부모 및 교사에게 영유아의 잠 관련 특성을 이해하고 양질의 잠을 위한 환경에 대해 생각해 볼 수 있는 기회를 제공하며, 영유아의 잠 관련 그림책 창작 활동 방향에 시사점을 제공하는 것에 의의가 있다.

주제어 : 영유아, 그림책, 잠

논문 투고일 : 2025. 06. 12. 최종심사일 : 2025. 09. 02. 게재확정일 : 2025. 09. 20.

* 건양대학교 일반대학원 교육학과 석사수료

** 건양대학교 아동교육학과 교수

*** 건양대학교 일반대학원 교육학과 박사과정

**** 새솔 어린이집 원장

Corresponding Author: Yuk Gil-la, Department of Child Education, Konyang University, Humanities Building 121 Daehak-ro, Nonsan-si, Chungcheongnam-do, 32992 Republic of Korea, Email: gillayuk@konyang.ac.kr

I. 서 론

영유아기의 잠은 만 0세~5세 미만의 영아와 유아가 하루 동안 자는 모든 시간과 그 질을 말하며 영유아의 성장과 발달을 위한 필수 기반이다. 건강한 수면 습관 형성은 평생의 건강을 좌우할 수 있는 시작 점이라 할 수 있으며 이 시기는 성장과 발달이 가장 빠른 시기이기 때문에, 잠은 단순한 휴식이 아니라 발달의 중요한 요소이다(신나나, 2017). 이처럼 인간은 태어나면서부터 죽음에 이르는 순간까지 잠과 깨를 반복하며 살아간다. 인간에게 있어서 제2의 인생이라 할 수 있을 만큼 중요한 부분을 차지하는 잠은, 신체의 활력과 식욕뿐만 아니라, 생체리듬과 면역능력 등 생명 유지 기능에도 영향을 미친다고 하였다(천광희, 2009).

휴식에 대한 여러 의미 중 잠은 높은 비중을 차지하고 있다. 잠은 일반적으로 밤잠을 생각하지만, 낮잠 역시 휴식의 기능으로서 큰 역할을 한다. 충분한 잠은 기억력, 학습 능력, 정서 조절에 긍정적인 영향을 미치며, 규칙적인 낮잠 또한 건강한 생활 습관을 형성하는 데 도움을 준다(도현주, 2009). 가정이나 영유아 교육기관에서의 낮잠을 통해 영유아들은 육체적 에너지를 재충전하고 정신적 에너지를 회복하며, 긴장이 완화되고 불안이 줄어드는 효과를 얻을 수 있다(소가희, 2012). 신나나(2017)는 취침 시간이 늦을수록 유아의 내재화 문제, 외현화 문제, 공격 행동 등이 증가하며, 잠자는 시간이 늘어날수록 이러한 문제행동이 감소하는 것으로 나타나며 또한 숙면을 취한 영유아는 인지 발달 수준이 높고 정서적 반응성, 우울·불안 등의 정서 문제가 적다고 하였다. 잠은 인간의 건강을 유지하는데 필수적인 요소로써 인간의 삶을 윤택하게 하며, 기억과 학습에 영향을 미치는 등 잠은 매우 중요한 역할을 한다(김윤희, 2018). 충분한 잠을 자는 동안 인간은 일상생활에서의 생존 기능과 보존기능을 조절하며, 다양한 정보를 정리하여 기억력을 향상시킨다고 하였다(정미라, 2002). 잠의 양보다는 잠에 대한 만족감이 높은 잠의 질이 중요하며, 이는 건강과 삶에 대한 정서적 균형, 분노, 우울, 긴장, 피로 등과도 관련이 있다고 하였다(도현주, 2009).

인간은 출생과 함께 몸, 영혼, 정신이 단 한 순간도 같은 지점에 머물지 않고 성장과 쇠퇴 길을 걸으며, 잠 또한 인생의 모든 시기에 걸쳐 다른 양상을 보인다. 영유아의 잠은 성인과 비교하여 수면의 주기 · 시간 · 구조 · 호흡 등 여러 측면에서 성인과 매우 큰 차이가 있다고 하였다(이선경, 2020). 영유아기에 보이는 일반적인 수면 문제는 잠들기 어려워하고 밤에 자주 깨는 것, 잠들려 하지 않는 것, 아침에 일어나기 힘들어하며, 피로로 인해 정서적으로 불안

하여 감정의 기복이 심하고 짜증을 잘 내며 쉽게 변덕을 부리는 등의 문제로 이로 인해 자기 통제력이 떨어지게 된다고 하였다(김진욱, 2014).

최근 영유아기 잠의 문제가 발달에 미치는 영향을 살펴보면, 잠은 영유아의 공격성과도 관련이 있다고 하였다(유수옥·조유나, 2014). 만 4세와 만 5세를 대상으로 한 연구에서 잠의 질이 낮을수록 불안한 마음과 두려운 마음이 생길 수 있고 위축감 등 내적 문제 성향이 높았으며, 주의 집중력 및 공격성 등 문제행동에도 영향을 미치고 있음을 발견하였다(조희숙, 2008). 이를 통해 영유아기 양질의 잠은 영유아의 올바른 성장을 위한 필수불가결한 요소임을 알 수 있다. 그러나 2016년 을지병원 소아과 연구팀에서 17개 국가의 영유아 3만 명을 대상으로 한 연구에서는 잠자리에 드는 시간은 한국 영유아가 평균 밤 10시 5분, 한국을 제외한 아시아 국가는 밤 9시 25분, 서구 국가는 밤 8시 25분으로, 한국의 영유아가 가장 늦은 시간에 취침하고 수면시간 또한 권장 수면시간에 비해 최대 3시간 이상 적은 것으로 나타났다(정윤진, 2021).

최진이, 박영미, 최덕자, 하영옥(2019)의 연구에서는 유아의 기질, 부모의 특성, 수면 환경 등이 잠의 질에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 특히, 유아의 정서성이 높을수록 잠의 질이 높아지며, 정해진 침구 사용과 함께 잠들기 전 목욕과 같은 수면 환경 요인이 잠의 질을 높이는 데 기여하는 것으로 밝혀졌다. 그림책 읽기 활동이 만 3세~5세 유아 발달에 미치는 효과를 메타분석으로 연구하였는데, 유아의 인지, 언어, 정서, 사회성 발달에 모두 긍정적 효과가 있었으며 특히 정서 발달에 가장 큰 효과가 있는 것으로 나타났다(노가은, 2022). 만 3~5세 유아 256명을 대상으로 한 연구에서는, 잠의 질이 높을수록 정서 조절 능력이 향상되고 공격성이 감소하는 것으로 나타났다. 정은미(2018)의 연구에 의하면 부모와의 애착은 심리적 안녕감, 스트레스에 영향을 미치는 것으로 나타났는데 특히, 잠자기 전 부모와 함께 책을 읽거나 이야기 듣기와 같은 활동이 신체적·정서적 안정을 유도하여 잠의 질을 높이는 요인으로 작용한다고 했다(유수옥·조유나 2014). 이상 선행연구들을 종합해 보면 그림책 읽기 활동이 정서 발달에 효과가 높으며, 정서 발달은 잠의 질과 높은 관련성이 있다. 더욱이 잠들기를 돋기 위한 그림책은 잠의 질을 향상시켜 영유아의 성장 발달과 중요한 관계를 맺고 있음을 알 수 있다(이경우·장영희·이차숙·노영희·현은자, 1997:30-32). 이처럼 그림책은 영유아가 가정이나 영유아교육기관에서 빈번하게 상호작용하는 교수매체이자 교육환경으로(최경·육길나·연혜민, 2016), 영유아의 성장 발달에 도움이 되는 내용을 포함하고 있다. 또한 영유아가 이해할 수 있는 언어와 함께 그림으로 이루어져서 잠 관련 내용을 영유아가 쉽게 이해하는데 도움이 되는 중요한 매체이다. 김은숙(2015)의 연구에 의하면 그림책에 나타난 영유아 건

강교육 내용분석 및 그림책 활용 건강교육 실태 조사를 실시한 결과 어린이집에서 많은 교사들이 건강교육에 그림책을 높은 비율로 활용하고 있는데 특히 “규칙적인 수면과 휴식” 내용에 있어서 타 건강 영역보다 만 0~1세 담당 교사들이 많이 사용하고 있는 것으로 나타나 하루 일과 중 낮잠 시간이 가장 긴 연령대에서 그림책을 활용하고 있는 것을 알 수 있다. 가정에서 영유아와 엄마가 애정적인 분위기 속에서 긍정적으로 상호작용할 수 있는 대표적인 활동 중 하나가 그림책 읽기(육길나, 2008)이며, 잠과 관련된 그림책은 잠을 자기 전 이용하는 그림책으로 신혜은(2005)은 그림책은 읽어주는 행위를 넘어, 엄마와 영아가 함께 공유하는 그림책이 되어야 한다고 하였다. 잠잘 때 보조물을 가지고 자는 유아는 부모와 일찍 분리되는 유아에게 많이 발견되었으며, 부모가 자장가를 들려주거나 그림책을 읽어주고, 등을 긁거나 두드려주고 잠시 같이 누워있는 등의 행동들이 부모와 떨어져 자기 위한 과정들로 필요하다고 하였다(장미경, 2007). 이렇듯 영유아의 잠은 부모와의 분리, 그로 인한 보조물의 사용, 부모가 자녀를 대하는 양육패턴으로 인해 영향을 받으며, 영유아의 양질의 잠을 위해서는 편안한 잠을 위한 환경의 배려가 필요하다(박상미, 2013). 또한 잠 관련 그림책 속 주인공의 행동과 이야기는 아이가 잠들기 전 심리적 안정과 감정적 연결을 느끼게 해주는 중요한 매개체로 다양한 역할을 하고 있음을 알 수 있다(윤솔, 2019).

잠 관련 그림책에서 수면과 잠자는 시간이 어떻게 묘사되는지는 이 그림책을 함께 보는 영유아와 양육자가 수면에 대한 인식을 형성하는 데 영향을 미칠 수 있으며, 이는 그림책 속에서 묘사된 등장인물의 행동과 태도가 영유아의 수면 태도 형성에 반영될 가능성이 있으므로(Im, Gallespen, Reynolds, & Garrison, 2025), 잠 관련 그림책에서 등장인물 및 잠들기까지의 특성이 어떻게 묘사되었는지 살펴보는 것은 의미 있는 일이다.

그동안 영유아 그림책에 표현된 잠과 관련된 연구를 살펴본 결과, 주로 분리불안과 관련된 연구들이 있었다. 이준희(2013)는 분리불안증을 주제로 한 창작 그림책 연구, 조미경(2017)은 전래동화에 나타난 분리불안의 특성 연구(그림책을 중심으로), 정경미(2018)의 경우 유아의 분리불안 완화를 위한 그림책 활용 독서프로그램 연구 등 영유아가 겪는 분리불안을 그림책을 통해 미리 경험하게 하여, 갑자기 닥치는 어려움을 줄여주는 그림책 활용 등의 연구들은 있으나, 분리불안을 내재한 잠과 관련된 그림책 연구는 없는 실정이다. 한편 최예린(2019)은 국내 학술지를 중심으로 국내 그림책 내용분석 논문들을 분석하였는데, 1990년대 중반부터 본격화되었고, 2010년 이후 급증, 2016년에 가장 많은 그림책 내용분석 논문들이 발표되었으며 그림책 내용분석 연구는 꾸준히 증가하고 있다고 하였다. 내용분석이란 그림책에서 다루고 있는 주제의 분석 범주 준거에 따라 분석대상 그림책의 내용을 분석하여 조사하는 것이

다. 이러한 그림책 내용분석 연구를 통해 그림책이 갖는 문학으로서의 고유한 특성과 함께 발달, 보육, 교육 등 다양한 학문과 연계가 가능하므로(최예린, 2019), 영유아를 위한 잠 관련 그림책도 내용 분석을 통해 그림책에 나타난 등장인물의 특성 및 영유아를 편안한 양질의 잠으로 안내하는 요인을 어떻게 묘사하였는지 살펴볼 필요가 있다.

따라서 본 연구에서는 가정에서의 영유아 잠자리 보조물로 사용될 뿐만 아니라 교육기관에서 영유아의 낮잠에서의 보조물로도 활용되어 잠의 질을 향상시킴으로써 영유아의 성장 발달에 영향을 주는 잠 관련 그림책을 선정하여 등장인물의 특성 및 잠들기까지의 특성에 관한 내용을 분석하고자 한다. 이를 통해 본 연구에서 분석한 잠 관련 그림책에서 나타난 여러 등장인물들의 잠들기까지의 다양한 특성을 살펴보면서 부모와 영유아교육기관 교사들에게는 영유아의 잠과 관련된 특성들을 이해하면서 영유아의 양질의 잠을 위한 환경에 대해 생각해 볼 수 있는 기회를 제공하며, 영유아의 건강한 성장 및 발달에 초석이 되는 잠 관련 그림책을 창작하고자 하는 작가나 출판사에 창작 방향에 시사점을 주고자 한다.

본 연구에서의 연구 문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 영유아를 위한 잠과 관련된 그림책에서 나타난 등장인물의 특성은 어떠한가?

연구문제 2. 영유아를 위한 잠과 관련된 그림책에서 나타난 잠들기까지의 특성은 어떠한가?

II. 연구방법

1. 분석대상

본 연구에서는 영유아를 위한 잠과 관련된 그림책을 분석하기 위하여 다음과 같이 3단계를 거쳐 그림책을 선정하였다. 2023년 12월 18일부터 12월 22일까지 1단계로 먼저 인터넷과 서점, 그림책 관련 사이트 등에서 영유아를 위한 그림책 중 잠과 관련된 키워드로 잠, 수면

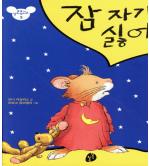
그리고 잠 관련 선행연구들(김미정, 2019; 정윤진, 2021; 최윤이·조유나 2011; 최진이 외, 2019)을 참고하여 영유아의 수면 시간 및 장소 등 수면 환경과 관련된 키워드로 잠자리, 침대, 이불, 밤, 별, 달 등을 검색하여 총 35권의 그림책을 선정하였다. 2024년 1월 8일부터 1월 29일까지 2단계로 선정된 그림책을 연구자 4인이 구입하거나, 도서관에서 대여하여 읽어보면서 영유아를 위한 잠과 관련된 그림책인지를 재확인하였고, 마지막으로 본 연구에서 분석하고자 하는 내용이 표현되었는지 그림책의 표지와 면지, 글과 그림 모두를 확인한 후 연구자들의 협의를 거쳐 다음과 같은 선정 기준에 따라 분석대상 그림책을 최종 선정하였다. 선정 기준은 다음과 같다. 첫째 등장인물의 특성이 뚜렷이 나타난 그림책, 둘째 잠들기까지의 특성이 잘 표현된 그림책이었다.

이 과정에서 「잠꾸러기 올빼미」는 올빼미와 아이가 잠자는 시간과 놀이하는 시간이 달라서 잠자고 일어나서 같이 놀이할 수 없지만 친구의 감정은 나눌 수 있다는 내용이라 본 연구 주제에 적합하지 않다고 판단하여 분석 그림책에서 제외하였고, 「내가 잠자는 동안」은 잠자는 동안 일어나는 몸의 변화에 관련된 그림책이라 제외하였다. 또한 「달님 안녕」, 「무슨 꿈 꿀까?」, 「밤 기차를 타고」, 「반짝반짝 작은별」, 「새끼 코끼리 코야」, 「아기 코끼리 코야」, 「잘 자라, 우리 아기」, 「잠자리 잠자리」, 「지금은 몇 시?」 등도 잠과 관련된 키워드로 찾은 그림책이기는 하지만 연구와 관련이 없는 내용으로 나타나 총 11권을 제외하였다. 2024년 2월 5일부터 2월 16일까지 3단계로는 2단계에서 선정된 그림책을 대상으로 아동문학 전문가 2인의 검토를 받아, 국내 그림책 7권, 국외 그림책 17권 총 24권을 분석대상으로 하였다. 본 연구를 위한 분석대상 그림책은 <표 1>과 같다.

<표 1> 분석대상 그림책

책제목 (출판년도)	책표지	저자	국내 국외	출판사	내용
잠이 안 와 (2011)		글:조경숙 그림:고순정	국내	삼성	눈을 감고 잠이 들면 다른 세상을 볼 수 있음을 나무 할아버지의 이야기를 들으며 알 수 있는 이야기
오늘아, 안녕 (2018)		글:김유진 그림:서현	국내	창비	아이가 토닥이와 잠자리 대화를 통해 '오늘'과 작별하고 '내일'을 준비할 수 있는 이야기

이불을 덮기 전에 (2018)		글:김유진 그림:서현	국내	창비	잠들기 전 자기를 싫어하는 아이의 마음을 토닥이가 들어주며 하루를 마무리하는 이야기
잠이 오는 이야기 (2019)		글, 그림:유희진	국내	책 소유	매일 잘 시간이 되면 모자를 쓰고 신발을 신고 오늘의 꿈을 챙겨 잠자리를 준비하는 아이들을 만나려 가는 주인공의 모습이 담긴 이야기
잠이 오다가 (2020)		글:유영소 그림:안소민	국내	책읽는 곰	아직 하루를 끝내기 싫은 아이가 '잠이 오다가 쿵 넘어졌어.'라는 한 마디가 단초가 되어 '잠'의 모험을 떠나는 이야기
잠자기 싫어 (2021)		글:차소현 그림:이현주	국내	창조와 지식	낮에 두고 온 놀잇감이 생각나 잠이 들기 싫은 윤희가 좋아하는 인형들과 함께 꿈나라를 여행하는 이야기
이불에 폭! (2022)		글, 그림:한얼	국내	책읽는곰	'잘 시간이야'라는 엄마의 말에 포근한 이불에 들어가 엄마와 함께 잠이 드는 이야기
도티야! 잠이 안 오니? (2002)		글, 그림:팀 워네스 옮김:이필두	국외	플라톤	부스럭 소리에 잠이 오지 않는 도티를 다른 동물 친구들이 도티의 수면을 위해 함께하는 이야기
난 하나도 안 졸려, 잠자기 싫어! (2002)		글, 그림:로렌 차일드 옮김:조은수	국외	국민 서관	찰리가 동생인 롤라를 잠재우기 위해 노력하는 이야기
잠이 오지 않는 러셀 (2006)		글, 그림:롭 스캇튼 옮김:허은미	국외	더큰	잠이 들지 못하는 양 러셀의 이야기

잠자기 싫어요! (2008)		글:안나 카살리스 그림:마르코 캄파넬라 옮김:이현경	국외	키득키득	꼬마 생쥐 또또가 엄마와 헤어지기 싫어 잠자기를 거부하는 이야기
사랑해 자장자장 사랑해 (2012)		글, 그림:캐롤라인 제인 처치 옮김:신형건	국외	보물창고	남매가 함께 잠자리 들기 전 잠 자기 준비를 하는 이야기
줄리의 꼬마전등 (2014)		글:셀린 라무르 크로세 그림:클레르 프로사르	국외	삼성	주인공 줄리가 애착 물건인 꼬마 전등이 없어 잠을 자지 못해 벌어지는 이야기
릴리에게 뽀뽀를 (2014)		글:카를 보베르 그림:샤를리 포프	국외	삼성	이모 집에서 부모님이 없이 잠이 들어야 하는 릴리가 엄마 아빠의 뽀뽀그림 편지를 받고 행복해하는 이야기
레오의 숲속 자장가 (2014)		글:안 조나스 그림:비르지니 마르탱 베	국외	삼성	혼자 잠들기가 무서운 레오가 할아버지의 종소리를 들으며 잠이 드는 이야기
꼭 안아줘 두두 (2014)		글:오리안 랄망 그림:비르지니 마르탱 베	국외	삼성	애착인형 두두와 함께 잠이 드는 이야기
양말 속에서 쿨쿨 (2014)		글:오리안 랄망 그림:이자벨 자케	국외	삼성	애착 양말이 사라져 슬퍼하던 니노가 애착 양말에서 자고 있는 동물 친구들을 보고 양말을 양보하며 행복해하는 이야기
소피의 여우 잠옷 (2014)		글:안 조나스 그림:비르지니 마르탱 베	국외	삼성	온 가족이 소피의 애착 잠옷을 찾기 위해 고군분투하는 이야기
이상한 오늘 밤 (2014)		글:안 조나스 그림:오렐리 비탈리	국외	삼성	혼자 잠들기 싫은 샤샤가 엄마와 동화책을 읽으며 잠이 드는 이야기

잠잘 준비 다 됐니? (2015)		글:위베르 벤 캐몬 그림:안나스 마시니	국외	글뿌리	잠자기를 싫어하는 주인공과 잠을 재우기 위해 노력하는 엄마의 이야기
이불나라 (2015)		글, 그림:디(D[d:l]) 옮김:책마중	국외	스마트 베어	자는 것이 두려운 주인공이 이불들과 떠나는 여행 이야기
따뜻한 내 친구 이불이 (2018)		글, 그림:콘도우 아키 옮김:김언수	국외	길벗스쿨	잠들기 어려워하는 주인공에게 이불이가 친구가 되어 함께 잠이 드는 이야기
오늘 밤에는 어떤 꿈을 꿀까? (2021)		글, 그림:구도노리 코 옮김:엄혜숙	국외	천개의 바람	돼지 형제들이 잠이 들며 꾸는 꿈 이야기
잘자라, 고릴라 (2023)		글, 그림:페기 라스만	국외	비룡소	동물원에서 밤에 일어나는 사육사와 고릴라의 이야기

2. 분석방법

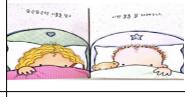
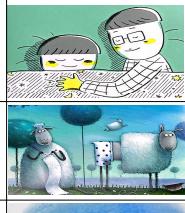
1) 분석범주

본 연구는 영유아를 위한 잠과 관련된 그림책에 나타난 등장인물의 특성과 잠들기까지의 특성을 분석하기 위해 선행연구(이조은, 2017; 송지은, 2017; 임환미·이진아·박혜미·육길나, 2021; 육길라·김인경, 2022)를 바탕으로 분석 범주를 설정하였다. 분석의 초점은 그림책 속 잠의 특성을 구조화하는 데 두었으며, 이에 따라 분석 범주는 ‘등장인물의 특성’과 ‘잠들기까지의 특성’의 두 가지 주요 영역으로 분석 기준을 정하였다.

먼저, 예비조사를 통해 잠과 관련된 그림책에서 나타난 공통된 특성들을 도출하였으며, 이를 바탕으로 연구자 4인이 총 3차례의 협의 과정을 거쳐 하위영역을 구체화하였다. ‘등장인물의 특성’ 영역은 ‘잠자는 주체’와 ‘잠을 돋는 조력자’의 두 하위영역으로, ‘잠들기까지의 특

성' 영역은 '잠들기 의식', '잠들기 거부 유무', '잠드는 장소'의 세 하위영역으로 분류하였다. 이후 다섯 개의 하위영역은 보다 구체적인 분석이 가능하도록 세분화되었으며, 이를 통해 본 연구의 분석 기준이 마련되었다. 설정된 분석 범주는 유아교육을 전공한 아동문학 전문가 2인에게 내용 검토를 의뢰하여 타당성을 확보하였다. 최종 확정된 분석 범주는 <표 2>에 제시하였다.

<표 2> 분석 범주

구분	분석기준		그림책 분석 예시
등장인물의 특성	잠자는 주체	동물	고릴라, 고슴도치, 고양이, 강아지, 다람쥐, 돼지, 양, 여우, 올빼미, 생쥐, 토끼  이를 닦는 건 생쥐에게 아주 중요한 일이랍니다. 「잠자기 싫어요!」
		아이	남자아이  아~흠! 하품이 나오면 출발할 거예요. 「이불나라」
		여자아이	여자아이  “엄마, 아무래도 잠이 아주 가까이 왔나봐요” 「잠이 오는 이야기」
		남매	남매  아가야, 잠잘 시간이란다. 「사랑해 사랑해」
	부모	엄마	엄마가 물었어요. “우리 윤희 양치하러 갈까?” 「잠자기 싫어」
		아빠	아빠가 물었어요. 내 이야기 들어 줘서 고마워. 내일 또 만나. 잘자! 「오늘아 안녕」
	잠을 돋는 조력자	본인	본인  밤이 되자, 양들은 잘 준비를 했어요. 「잠이 오지 않는 러셀」
		친구	친구  “도티야, 이리 와 봐! 너희들도 모두 모여 봐!” 「도티야! 잠이 안오니?」
	부모 외의 인물	고모	고모  “소피야, 무슨 일일니?” 고모가 물었어요. 「소피의 여우잠옷」
		오빠	오빠  “잘 자, 오빠. 오마오마하게 큰 하마, 너도 잘자고.” 「난 하나님도 안 졸려 잠자기 싫어」

		이모		“이모, 목욕은 누가 시켜 줘요?” 릴리가 물었어요 「릴리에게 뾰뽀를」
		할머니		“괜찮아, 줄리야. 할머니한테 좋은 생각이 있어.” 「줄리의 꼬마전등」
		할아버지		이번에는 별딱 일어나 할아버지에게 달려갔어요. 「레오의 숲속 자장가」
	기타	나무, 베개, 양말, 이불		“저는 이불이에요. 당신의 이불이 되고 싶어요.” 「따뜻한 내 친구 이불이」
잠들기 의식	기본생활 행동		엄마가 “잠자기 잠옷으로 갈아 입어야지”, “화장실 다녀왔니? 「잠잘 준비 다 됐니?」	
	애착 물건 찾는 행동		“니노야, 걱정마. 엄마랑 양말을 찾아보자.” 「양말 속에서 쿨쿨」	
	분위기 조성	밤 인사 나누기	“잘 자라, 고릴라야” 아저씨는 밤 인사를 했어요. 「잘 자라 고릴라」	
		그림책 읽기	“샤샤야, 달님이 없었다면 동화책을 읽어주지 못했을거야.” 「이상한 오늘밤」	
		하루일과 회상하기	그 바람에 버스를 놓쳤지뭐야. 그래서 기차를 타기로 했어. 「잠이 오다가」	
		이불과 베개 준비하기	이불 속에 동그랗게 터널을 만들고, 엉금 엉금 기어 들어가요……. 「이불나라」	
잠들기 까지의 특성	유	애착 물건 분실	“어떡해! 꼬마 전등을 안 가져왔나 봐.” 「줄리의 꼬마전등」	
		잠이 오지 않음	“엄마, 또또는 잠자기 싫어요! 잠을 자서 뭐해요? 잠자는 건 시간 낭비예요!” 「잠자기 싫어요」	
		혼자 잠들기 싫음	엄마. 이리 와 봐요. 「이불을 덮기 전에」 레오는 불을 끄고 침대에 누웠어요. 그런데 집안에서 아무 소리도 들리지 않자 덜컥 겁이 났어요. 레오는 무서워서 잠을 잘 수 없었지요. 「레오의 숲속 자장가」	
	잠들기 거부 유무	밤이 무서움	“고마워요, 이모. 그런데 엄마 아빠도 뾰뽀해 주면 좋을 텐데…….” 릴리가 슬프게 말했어요 「릴리에게 뾰뽀를」	
		부모의 그리움	우리 사랑동이, 이제 잘 시간이야! 포근포근 엄마 품에 폭! 「이불에 폭」	
	무	엄마와 잠들기	내 이야기 들어 줘서 고마워. 내일 또 만나. 잘자! 「오늘아 안녕」	
		아빠와 잠들기	애들아, 이제 슬슬 잘 시간이란다. 「오늘 밤에는 어떤 꿈을 꿀까?」	
		형제, 남매와 잠들기	하늘을 나는 이불을 타고 밤하늘을 여행해요. 「이불나라」	
		상상하며 잠들기		

잠드는 장소	익숙한 환경	우리 집	엄마가 또또에게 뾰뽀를 해주고 방을 나갔어요. 「잠자기 싫어요!」
		고모 집	고모네 집에서 놀고 잠도 자거든요. 「소피의 여우 잠옷」
	새로운 환경	이모 집	오늘 밤은 아멜리 이모가 릴리를 돌봐 주기로 했어요. 「릴리에게 뾰뽀를」
		할머니 집	아기 올빼미 줄리는 수요일마다 할머니 집에서 자요. 「줄리의 꼬마전등」
		이사한 집	새 집에 이사 온 첫날 밤, 도티는 잠이 오지 않았어요. 「도티야! 잠이 안 오니?」

2) 분석절차

(1) 예비조사 및 연구자 훈련

예비조사 및 연구자 훈련은 2024년 9월 30일부터 10월 28일까지였으며 매주 월요일에 만나 오후 6시 30분부터 저녁 9시까지 진행하였다. 4인의 연구자들은 선정된 그림책 24권을 분석 범주 중심으로 내용 분석을 실시하였다. 연구자들은 그림책의 글과 그림을 여러 차례 살피며 서로의 의견을 나누고 확인하며 최종 합의하는 과정을 거쳤다. 이 과정에서 잠자는 주제의 사람은 남자아이, 여자아이로 구분하였으며 잠을 돋는 조력자는 부모님 외 다른 인물들 친구, 고모, 오빠, 이모, 할머니, 할아버지 등으로 세분화하여 최종 분석표를 완성하기 위한 과정을 거쳤다. 이렇게 분석된 분석표를 유아교육을 전공한 아동문학 전문가 2인에게 내용 타당도를 검증받았다.

(2) 본 조사

본 조사는 2024년 11월 4일부터 12월 2일까지 잠과 관련된 그림책 24권을 4인의 연구자들이 최종범주 표를 이용하여 잠과 관련된 글, 그림, 표지, 면지 등에서 내용을 찾아 등장인물의 특성과 잠들기까지의 특성을 표시하며 면밀하게 살피어 메모하는 과정으로 진행하였다. 그리고 각각 분석한 분석표를 함께 보면 연구자들 간에 다르게 분석한 부분은 여러 번의 토의와 합의를 거쳐 그림책 내용을 최종적으로 분석하였다. 합의한 분석 결과는 아동문학 전문가 2인에게 검증받았다.

3) 분석자료

본 연구는 잠과 관련된 그림책을 분석하며 등장인물의 특성과, 잠들기까지의 특성이 무엇인지 내용 분석을 하였다. 그리고 분석 범주 항목들에 기록한 수치를 계산하여 빈도와 백분율(%)로 산출하였고, 해당 결과에 대한 이해를 돋고자 글과 그림 모두를 분석하여 기록하였다.

III. 연구결과

1. 영유아를 위한 잠과 관련된 그림책에서 나타난 등장인물의 특성

영유아를 위한 잠과 관련된 그림책 24권에서 나타난 등장인물의 특성을 알아보기 위하여 잠자는 주체, 잠을 돋는 조력자를 중심으로 빈도와 백분율을 살펴본 결과는 <표 3>과 같다.

분석대상 그림책에서 ‘잠자는 주체’로 등장하는 인물은 동물이 54.2%, 아이가 45.8%의 비율을 보였다. 아이의 등장인물 특성은 성별에 따라 남자아이가 6권(25%), 여자아이 4권(16.6%)으로 나타나, 남자아이가 여자아이 보다 다소 높은 빈도로 측정되었다. 등장인물 특성 중 동물의 경우 고릴라, 고슴도치, 고양이, 강아지, 다람쥐, 돼지, 양, 여우, 올빼미, 생쥐, 토끼 등 다양한 동물들이 포함되었다.

<표 3> 영유아를 위한 잠과 관련된 그림책에 나타난 등장인물의 특성

구분	분석기준		빈도	백분율(%)
등장 인물의 특성	잠자는 주체	동물	13	54.2
		남자아이	6	25.0
		여자아이	4	16.6
		남매	1	4.2
		계	24	100
	잠을 돋는 조력자	부모	엄마	10
			아빠	1
		부모 외의	본인	2
				8.3

		인물	친구	2	8.3
			고모	1	4.2
			오빠	1	4.2
			이모	1	4.2
			할머니	1	4.2
			할아버지	1	4.2
			기타	나무, 배개 양말, 이불	4 16.6
			계	24	100

‘잠을 돋는 조력자’로는 부모가 11권(45.8%)으로 가장 높은 비율을 차지하였으며, 이 중에서도 엄마는 10권(41.6%)으로 가장 높은 비중을 차지하였다. 아빠는 1권(4.2%)으로 상대적으로 낮은 비율을 보였다. 이는 잠드는 과정에서 엄마의 역할이 중심적임을 시사한다. 부모 이외의 조력자로는 본인 포함 친구, 고모, 오빠, 이모, 할머니, 할아버지 등이 등장하였으며 본인과 친구의 경우 각각 2권씩이며 그 외 인물은 각 1권씩으로 나타났다. 기타 조력자는 4권(16.6%)으로 나무, 배개, 양말, 이불로 묘사되었다.

엄마가 잠을 돋는 조력자로 등장하는 그림책 「잠 자기 싫어요!」에서는 생쥐 또또가 엄마가 안아주며 잠을 자는 이유를 이야기해 주는 동안 잠들게 되었다. 또한 「잠이 오는 이야기」에서도 주인공 하윤이가 엄마와 같은 침대에서 심리적 안정감을 느끼며 잠이 드는 모습으로 묘사되었다.

부모 외의 인물이 조력자로 잠을 유도하는 그림책 「난 하나도 안 졸려, 잠자기 싫어!」에서는 오빠가 주인공으로 등장하여 잠을 거부하는 동생 롤라를 부모님을 대신해 잠을 재우기 위한 분위기를 조성하며, 엄마는 직접 등장하지 않고 오빠를 통해 엄마의 말을 전달하는 것으로 대신했다. 그리고 고모, 이모, 할머니, 할아버지 등 다른 가족이 조력자로 등장하는 경우는 「줄리의 꼬마 전등」에서처럼 주인공이 부모님과 떨어져 다른 가족 집에서 잠을 자야 하는 상황에서 할머니가 잠을 돋는 조력자로 나타났다. 이외에도 「잠이 안 와」에서는 나무가, 「이불 나라」에서는 배개, 「따뜻한 내 친구 이불이」에서는 이불, 「양말 속에서 쿨쿨」에서는 양말이 조력자로 등장하여 주인공의 잠을 유도하는 것으로 표현되었다.

2. 영유아를 위한 잠과 관련된 그림책에서 나타난 잠들기까지의 특성

영유아를 위한 잠과 관련된 그림책에서 나타난 잠들기까지의 특성을 알아보기 위하여 빈도와 백분율을 살펴본 결과는 <표 4>와 같다.

<표 4> 잠들기까지의 특성

구분	분석기준		빈도	백분율(%)	
잠들기까지의 특성	잠들기 의식	기본생활 행동	9	37.5	
		애착 물건 찾는 행동	5	20.9	
	분위기 조성	밤 인사 나누기	4	16.7	
		그림책 읽기	2	8.3	
		하루 일과 회상하기	2	8.3	
		이불과 베개 준비하기	2	8.3	
		계	24	100	
	잠들기 거부 유무	유	애착 물건 분실	5	20.9
			잠이 오지 않음	5	20.9
			혼자 잠들기 싫음	4	16.7
			밤이 무서움	2	8.3
			부모의 그리움	1	4.2
	잠드는 장소	무	엄마와 잠들기	3	12.3
			아빠와 잠들기	1	4.2
			형제·남매와 잠들기	2	8.3
			상상하며 잠들기	1	4.2
		계	24	100	

영유아 그림책 속에서 잠들기까지의 특성을 분석한 결과 먼저, ‘잠들기 의식’과 관련하여, 기본생활과 관련된 행동(예: 음료 마시기, 양치하기, 잠옷 갈아입기, 화장실 다녀오기 등)은 총 9권(37.5%)과 애착 물건을 찾는 행동은 5권(20.9%)으로 나타났다. 그리고 분위기 조성은

10권으로, 그 중 밤 인사 나누기 4권(16.7%), 그림책 읽기 2권(8.3%), 하루 일과 회상하기 2권(8.3%), 이불과 베개 준비하기 2권(8.3%)으로 나타났다. 기본생활 행동 그림책 「잠잘 준비 다 됐니?」 에서는 잠자기 전 스스로 양치를 하고 잠옷을 갈아입으며 잠들기 전 행동을 하는 것으로 묘사되었고, 애착 물건 찾는 행동 그림책 「따뜻한 내 친구 이불이」 에서는 주인공이 꼭 애착 이불과 함께 잠을 자려고 하는 모습을 보였다. 분위기 조성을 나타낸 그림책 중 「이상한 오늘밤」 에서는 잠을 돋는 조력자인 엄마가 주인공 샤샤에게 그림책을 읽어주며 잠자는 분위기를 조성해주고 있는 것으로 묘사되어 있다.

다음으로, ‘잠들기 거부 유무’와 관련하여, 잠들기를 거부하는 주체가 등장하는 그림책은 총 17권(71%), 거부 없이 자연스럽게 잠드는 주체가 등장하는 그림책은 7권(29%)로 나타났다. 잠들기를 거부하는 이유로는 애착물건 분실 5권(20.9%), 잠이 오지 않음 5권(20.9%), 혼자 잠들기 싫음 4권(16.7%), 밤이 무서움 2권(8.3%), 부모의 그리움 1권(4.2%)으로 나타났다. 잠들기를 거부하는 그림책 중 「소피의 여우 잠옷」 에서는 잠잘 시간이 다가왔는데 소피가 좋아하는 애착 잠옷이 없어졌다고 생각해서 잠들기를 거부하는 모습이 나타났다.

한편, 잠들기를 거부하지 않는 경우, 잠드는 과정에서의 정서적 안정감과 상호작용이 강조되었다. 구체적으로는 엄마와 함께 잠들기 3권(12.3%), 아빠와 잠들기 1권(4.2%), 형제·남매와 함께 잠들기가 2권(8.3%), 상상하며 잠들기가 1권(4.2%)으로 나타났다. 형제·남매와 함께 잠들기 그림책으로 「오늘 밤에는 어떤 꿈을 꿀까?」 에서는 돼지 형제들이 각자 침대에 누워 어떤 꿈을 꿀지 서로 상상의 이야기를 나누며 잠에 빠져드는 모습이 묘사되었는데 상상의 부분은 그림으로 표현되었다.

마지막으로, ‘잠드는 장소’와 관련하여, 익숙한 환경인 우리 집에서 잠드는 경우가 20권(83.2%)로 대부분을 차지하였다. 그림책 「잠이 오는 이야기」 에서 주인공은 자기 방에서 엄마와 함께 침대에 누워 잠이 오는 이야기를 나누며 이불, 베개, 곰 인형을 안고 편히 잠자는 모습으로 묘사했다. 새로운 환경에서 잠드는 경우는 총 4권(16.8%)으로, 「도티야! 잠이 안 오니?」 에서 주인공인 강아지가 새집으로 이사 온 첫날 밤 새로운 곳이 낯설어 잠이 들지 못하자 도티를 위해 생쥐, 새, 토끼, 거북이가 따스한 스키น쉽으로 편안하게 잠이 들도록 도와주는 것으로 묘사되었다.

IV. 논의 및 결론

본 연구는 영유아를 위한 그림책에서 나타난 잠과 관련된 내용을 심층적으로 살펴보기 위해 수행되었다. 연구의 목적은 영유아를 위한 잠과 관련된 그림책의 내용을 구체적으로 분석하고, 그 속에 나타난 등장인물의 특성과 잠들기까지의 특성을 탐구하는 데 있었다. 이를 위해 본 연구에서는 영유아를 위한 잠과 관련된 그림책 24권을 선정하여, 두 가지 주요 영역인 등장인물의 특성과 잠들기까지의 특성으로 나누어 분석을 진행하였다. 본 연구 결과를 중심으로 논의하면 다음과 같다.

1. 영유아를 위한 잠과 관련된 그림책에 나타난 등장인물의 특성

본 연구는 영유아 그림책 속에서 잠자는 주체와 잠을 돋는 조력자의 특성을 분석함으로써, 영유아에게 일상적 경험인 잠을 그림책에서 어떻게 묘사하고 있는지를 살펴보았다.

분석 결과, 잠자는 주체로 등장하는 인물은 동물이 아이보다 다소 높은 비율을 보였다. 동물의 경우 고릴라, 고슴도치, 고양이, 강아지, 다행쥐, 돼지, 양, 여우, 올빼미, 생쥐, 토끼 등 다양한 종이 등장하였다. 이는 남아, 여아 모두 그림책의 주인공으로 동물이 주인공인 그림책을 좋아하는 것으로 나타난 이문정·최윤정·곽아정(2013)의 연구에서처럼 본 분석대상 그림책에서도 이런 유아들의 그림책 주인공에 대한 선호도가 잘 반영되어 나타난 결과라고 볼 수 있다. 이러한 동물 등장인물은 상상력과 친근감을 기반으로 잠이라는 주제에 접근할 수 있도록 하여, 아이들의 심리적 안정에 기여할 수 있도록 묘사되었다. 이와 같은 결과는 동물을 의인화하여 영유아가 친숙하게 받아들일 수 있도록 한 것이다. 영유아 대상 그림책에서 동물이나 의인화된 사물은 영유아를 가장한 것으로, 이런 동물은 아동처럼 행동하고 아동이 경험하는 것과 유사한 문제를 가지고 있는 것으로 표상된다는 것이다(현은자·변윤희, 2004; Nikolajeva, 2001). 이는 많은 영유아용 장난감들이 동물 형태를 띠고 있는 것과도 관련이 있으며(현은자·변윤희, 2004), 동물이 등장하는 그림책은 영유아에게 정서적 거리감을 줄이는 동시에 잠이라는 주제에 유연하게 접근할 수 있도록 서사를 구성한다.

다음으로, 잠이 드는 주체를 살펴보면 남자아이가 6권, 여자아이가 4권으로, 남자아이가

여자아이보다 더 많이 등장하는 것으로 나타났다. 이는 남자아이가 여자아이에 비해 불안이나 행동 등 전반적인 문제행동의 비율이 높다는 임현주(2015)의 연구 결과와 여아가 잠드는 시간과 장소, 잠들기 전 활동이 남아보다 규칙적이라는 유수옥, 조유나(2014)의 연구 결과와 관련지어 볼 때, 본 분석대상 그림책 작가들은 남자아이의 이런 특성이 잠들기까지의 과정에서 나타날 수 있는 다양한 모습들을 묘사하기에 남아를 적합한 주체로 인식하여 선택했을 것이라 추측할 수 있다. 다만 추후 잠 관련 그림책을 출판하고자 하는 작가 및 출판사는 어린이가 주인공인 그림책에서 남아는 남자 어린이 주인공, 여아는 여자 어린이 주인공 그림책을 좋아한다는 연구결과(이문정 외, 2013)를 고려해 볼 필요가 있다. 즉, 잠자는 주체로 유아들이 가장 좋아하는 주인공인 더 다양한 동물 캐릭터 창조와 함께 어느 한 성에 편향하지 않고 남아 주인공, 여아 주인공 등을 고루 선택하고 또한 부모나 조부모와 함께 자는 유아보다 혼자 자거나 형제자매와 함께 자는 유아가 잠의 질이 높게 나타난 연구결과(유수옥·조유나, 2014)가 나타났으나, 본 분석대상 그림책에서는 아이가 주인공인 경우 잠자는 주체로 남매가 등장한 책은 1권뿐이었으므로 추후 남아, 여아가 함께 등장하는 형제자매, 남매 등을 그린 잠 관련 그림책 출판 등 잠자는 주체에 대해 고려하여 주인공을 선정해 볼 것을 제안해 본다.

잠을 돋는 조력자로는 부모가 등장하는 경우가 11권으로 가장 많았으며, 이 중에서 엄마는 10권으로 가장 높은 비중을 차지하였다. 이는 영유아가 잠드는 과정에서 엄마의 역할이 중심적임을 반영한다. 이는 영유아가 잠을 잘 때 주로 엄마를 찾는 경향을 나타내며, 엄마와 자녀의 관계에서 돌봄이 엄마에게 집중되는 점과 관련이 있다. 이러한 연구결과는, 영유아와 가장 오랜 시간을 보내는 사람은 엄마로, 엄마와의 총 공유 시간이 아빠와의 시간보다 두 배 이상 많다는 결과(김유경, 2024)와 맥을 같이 하는 결과로 볼 수 있다.

하지만 아빠가 1권에서만 잠의 조력자로 등장한 것은 엄마의 역할을 강조하는 기준 관점이 여전히 반영된 것으로, 현대사회의 현실을 충분히 반영하지 못한 것으로 볼 수 있다. 최근에는 부모 공동 양육으로 아빠와 엄마가 주 양육자와 조력자의 관계가 아니라, 대등한 상호 지원자 관계로 변화되어야 한다는 인식이 확산되고 있다(허미애·윤상일, 2024). 이러한 사회적 변화에 따라 최근 후 육아나 가사에 적극 참여하는 아빠들이 증가하고 있으며(이명순, 2012), 아빠는 과거 엄마를 돋는 보조적 역할에서 벗어나, 자녀 양육의 주체로서 능동적으로 참여하는 모습으로 변화하고 있다(윤영주, 2014; 심지은, 2018; 허달님, 2018). 아버지의 심리적 안녕감과 양육행동은 유아의 공감능력에 직접적인 영향을 미치기도 하고 아버지의 놀이 참여를 매개로 한 간접적인 영향을 주는 것으로 나타났다(이경주·도미향, 2022). 이에 따라 자녀 양육에 대한 아빠들의 관심과 요구 역시 점차 높아지고 있는 것이다(김기정, 2012). 따

라서 현대사회의 변화된 가족 구조와 양육 문화에 발맞추어, 그림책에서도 아빠의 역할을 단순한 조력자가 아닌 자녀 양육의 동등한 주체로서 다양하게 표현할 필요가 있다. 이는 아빠의 양육 참여가 점차 확대되고 있는 현실을 반영할 뿐만 아니라, 영유아에게 부모의 역할에 대한 이미지를 그림책에서 긍정적으로 제시한다는 점에서 중요한 시사점이 된다.

부모 외의 조력자는 본인을 포함하여 친구, 고모, 오빠, 이모, 할머니, 할아버지도 나타났으며, 각각 소수의 비율을 차지하였다. 이러한 결과는 부모, 특히 엄마의 역할이 영유아의 잠자리 경험에 중요한 영향을 미치고 있음을 보여준다. 그러나 분석한 그림책 24권 중 10권에서는 엄마가, 9권에서는 본인 또는 다른 가족이 조력자로 묘사된 점은 부모 외의 다른 가족들도 잠의 조력자로 역할 할 수 있음을 시사한다는 점에서 긍정적이다. 이는 맞벌이 가정의 증가와 조부모의 양육 활동 참여 확대라는 최근 사회의 양육 환경 변화와 관련이 있다(김기정, 2012; 최미선·김서현, 2024). 이러한 변화는 다양한 가족 구성원이 양육에 참여하고, 잠자리에서도 조력자의 역할을 수행하는 현상으로 나타나고 있다. 따라서 그림책 속 조력자의 다양성은 현실의 양육 환경을 반영한 것으로 해석할 수 있다.

마지막으로 정리해 보자면, 영유아 그림책에서 잠이라는 주제는 단순한 생리적 행위가 아닌 정서적 경험으로 재현되고 있다. 그림책 속 엄마의 존재는 주요 조력자로서 중심적 역할을 하며, 동물 캐릭터나 다양한 조력자의 등장은 영유아가 공감과 상상을 통해 잠이라는 과정을 자연스럽게 받아들이도록 돋는 기능을 하고 있다. 이러한 그림책의 묘사적 특성은 영유아의 잠드는 습관 형성뿐만 아니라, 정서적 안정감과 관계 형성 능력 발달에도 긍정적인 영향을 미칠 수 있다는 점을 시사한다.

2. 영유아를 위한 잠과 관련된 그림책에 나타난 잠들기까지의 특성

본 연구는 영유아 그림책에 나타난 잠들기까지의 특성을 분석함으로써, 그림책이 영유아의 잠들기 의식과 정서적 안정에 어떻게 기여 하는지를 고찰하였다.

먼저 그림책 속에서는 잠자리에 들기 전 수행되는 다양한 일상적 활동들이 공통적으로 나타났다. 구체적으로는 음료 마시기, 양치하기, 잠옷 갈아입기, 화장실 다녀오기 등의 기본 생활과 관련된 행동, 다음으로는 애착 물건 찾는 행동으로 나타났으며, 분위기 조성을 위해서는 밤 인사 나누기, 그림책 읽기, 하루 일과 회상하기, 이불과 베개 준비하기 등의 행동이 제시되었다. 이러한 결과는 일관된 수면 의식이 수면 습관 형성에 긍정적인 영향을 미친다

(김현경, 2022)는 연구처럼 본 연구 결과에서 주인공들이 잠들기 전 보이는 다양한 잠들기 의식 행동들을 통해 영유아가 심리적 안정을 느끼며 잠을 돋는 것으로 묘사되어 이는 잠 관련 그림책을 읽는 영유아들에게 규칙적인 잠들기 의식 형성에 긍정적인 영향을 미칠 수 있음을 시사한다. 또한 부모들에게는 영유아의 잠들기까지의 다양한 행동들을 이해하는데 도움이 되는 그림책임을 확인할 수 있었다,

다음으로, 다수의 그림책에서 영유아가 잠들기를 거부하는 장면이 나타남을 확인할 수 있었다. 이러한 거부의 이유는 애착 물건의 분실, 잠이 오지 않음, 혼자 잠들기 싫음, 밤이 무서움, 부모의 그리움 순으로 나타났는데, 이는 영유아가 잠들기까지의 과정에서 다양한 정서적 반응과 거부 행동을 보일 수 있다는 것을 묘사한 것이다. 이러한 그림책은 부모에게 자녀의 정서와 행동을 이해할 수 있는 창을 제공하며, 수용적인 태도, 효과적인 의사소통, 긍정적인 역할 모델링 등 바람직한 양육 방식에 대한 간접적인 지침을 제공한다(채송아·현은자, 2020). 그 과정에서 부모 또한 그림책 읽기를 하는 것에 그치지 않고, 자신의 어린 시절을 되돌아보며 정서적 공감을 형성할 수 있는 기회를 가지기도 한다(권혜진, 2022). 이러한 경험은 부모가 영유아의 행동과 감정을 이해하는 데 실질적인 도움을 줄 수 있다(김연옥·홍경선, 2022; 유킬라·김인경, 2022). 따라서 잠들기 거부와 같은 영유아의 정서적 표현을 다룬 그림책은 부모에게는 영유아의 심리를 이해하는 데 효과적인 매개가 될 수 있음을 시사한다. 이는 그림책이 단순히 잠들기 전 읽는 이야기책을 넘어, 부모와 자녀가 교감하는 매개체의 역할을 하기 때문이다(박재희·허정윤, 2024), 자신의 감정을 그림책을 통해 표현하고 이해할 수 있다(김진성·고선영, 2023). 즉, 잠들기 전에 부모와 자녀가 함께 읽는 그림책 상호작용은 단순한 독서를 넘어 정서적 교류와 애착 형성을 촉진하며, 긍정적인 양육 환경을 조성하는 데 도움을 준다. 따라서 향후 그림책 창작에 있어서는 잠들기 거부하는 다양한 장면에서 부모가 자녀와 함께 공감하며 정서적 대화를 나눌 수 있는 내용을 고려해야 한다. 이는 잠 관련 그림책이 단순한 이야기 전달을 넘어, 영유아와 부모 모두를 위한 소통의 도구로서 기능할 수 있다는 점에서 중요한 의의를 가지며 그러한 내용의 그림책의 창작 방향성을 제안하는 바이다.

그림책은 아이들의 참여적 기억을 끌어들이고 은유와 상징을 사용함으로써 정서적 의식과 개인적 성장에 도움을 주는데(남정민·최인자, 2021), 잠들기 거부가 나타나지 않는 그림책의 경우, 부모나 형제와의 신체적 접촉과 정서적 교류가 중요한 역할을 하는 것으로 나타났다. 이는 부모의 심리적 안정감을 형성하는 역할을 강조한 연구(김연정, 2016)와 일치하는 결과로, 부모의 따뜻한 스킨십과 애정 표현은 영유아에게 심리적 안정감을 제공하고, 이러한 장면들은 잠드는 과정을 보다 자연스럽고 편안한 경험으로 인식된다고 해석할 수 있다.

마지막으로 잠드는 장소와 관련해서는 대부분의 그림책에서 익숙한 환경인 우리집에서 잠드는 장면이 등장하였다. 반면 고모 집, 이모 집, 할머니 집, 이사한 집 등 새로운 환경에서 잠드는 경우는 낮은 비율을 보였다. 이는 영유아가 심리적으로 안정감을 느끼는 익숙한 공간에서, 편안하게 잠자리에 들 수 있음을 의미하는 김현경(2022)의 연구 결과와 일치한다.

종합적으로 본 연구는 잠 관련 그림책 목록을 제공하고 분석함으로써, 영유아의 질 높은 수면 습관 형성을 위해 영유아 교육기관 교사와 부모에게 구체적인 방향을 제시하고자 하였으며, 영유아의 수면이 전반적인 발달에 미치는 긍정적인 영향을 강조함으로써 수면의 중요성에 대한 인식과 공감을 이끌어내는 계기를 마련하고자 하였다. 더 나아가, 수면이라는 일상적인 주제를 통해 부모와 자녀 간의 유대감을 강화하고, 영유아의 정서 발달을 지원할 수 있는 유용한 교육적 자료로서의 활용 가능성을 시사하였고, 잠 관련 그림책을 창작하고자 하는 창작자들에게도 창작 방향을 제시했다는 점에서 의의가 있다.

다만 본 연구에서 그림책의 내용 분석에 중점을 두었기 때문에, 실제 영유아가 해당 그림책을 접했을 때 보이는 반응이나 행동 변화에 대한 분석은 이루어지지 않았다. 따라서 후속 연구에서는 영유아가 잠과 관련된 그림책을 읽은 후 나타나는 정서적 반응과 수면 습관의 변화를 관찰·분석함으로써, 그림책의 교육적 효과를 보다 실증적으로 규명할 필요가 있다. 이러한 연구는 영유아가 그림책을 통해 잠에 대한 긍정적인 인식을 형성하고, 안정된 수면 의식을 갖도록 돋는 실질적인 방안을 제시하는 데 기여할 수 있을 것이다. 나아가 가정과 교육기관에서 영유아의 수면 습관 형성과 잠자리 교육을 위한 보다 체계적인 접근을 가능하게 할 것으로 기대된다.

참 고 문 현

- 권혜진(2022). 이중 독자로서 영유아 자녀를 둔 어머니의 그림책 읽기 경험 탐색. **인문사회**, 21, 13(4), 519–530.
- 김기정(2012). 다문화 가정 어머니들의 개인적 변인과 가정환경이 유아 영어발달과 능력에 미치는 영향. **중앙대학교 대학원 박사학위논문**.
- 김미정(2019). 유아특성, 부모특성, 수면환경 특성과 유아 수면의 질. **경희대학교 교육대학원 석사학위논문**.
- 김연옥·홍경선(2022). 영유아자녀 성교육을 위한 부모교육 프로그램 개발: 그림책을 중심으로. **어린이문화교육연구**, 23(2), 177–199.
- 김연정(2016). 잠자리 교육이 어머니와 유아의 애착과 유아의 사회성에 미치는 영향. **군산대학교 대학원 석사학위논문**.
- 김유경(2024). 영유아 자녀를 둔 맞벌이 가정 아버지와 어머니의 자녀돌봄 시간과 시간사용 인식 및 만족도. **가족자원경영과 정책**, 28(2), 11–25.
- 김윤희(2018). 어린이집 재원 영유아의 수면패턴과 문제행동의 관계. **한국영유아보육학**, 108, 45–73.
- 김은숙(2015). 그림책에 나타난 영유아건강교육 내용분석 및 그림책을 활용한 건강교육의 실태. **한양대학교 교육대학원 석사학위논문**.
- 김진선·고선영(2023). 지적장애 대학생의 그림책 읽기를 통한 감정 기억에 대한 질적사례 연구. **특수교육재활과학연구**, 62(3), 135–158.
- 김진숙(2014). 영유아의 수면 양상과 어린이집 초기 적응. **가정과 삶의 질학회**, 32(2), 41–52.
- 김현경(2022). 유아기 수면특성과 수면장애 및 정서적 안정감 간의 관계. **아동교육**, 31(4), 107–123.
- 남정민·최인자(2021). 정서 의식화 중심의 그림책 분노 조절과 전환 프로그램 사례연구: 아동을 대상으로. **독서치료연구**, 13(2), 53–80.
- 노가은(2022). 그림책 읽기 활동이 3~5세 유아 발달에 미치는 효과에 대한 메타분석. **건국대학교 교육대학원 석사학위논문**.
- 도현주(2009). 유아 수면의 질과 문제행동과의 관계 연구. **부산대학교 대학원 석사학위논문**.
- 박상미(2013). 유아 수면의 질과 유아의 사회적 유능감의 관계. **안양대학교 교육대학원 석사학위논문**.
- 박재희·허정윤(2024). 생성형 AI를 활용한 부모와 아이의 공동 창작을 위한 동화책 서비스 제안 – 공감과 소통을 중심으로. **산업디자인학연구**, 18(1), 33–46.
- 서현주(2014). 설문조사로 알아본 한국 영유아의 수면 실태. **을지대학교 대학원 석사학위논문**.
- 소가희(2012). 어린이집 교사와 영유아에게 낮잠시간이 가지는 의미. **전북대학교 교육대학원 석사학위논문**.
- 송지은(2017). 유아용 그림책에 나타난 아버지 역할 분석연구: 우리나라 창작 그림책을 중심으로. **어린이문화교육연구**, 18(3), 115–137.
- 신나나(2017). 유아기 수면과 인지적, 사회적, 정서적 적응. **이화여자대학교 대학원 석사학위 논문**.
- 신혜은(2005). 영아기 그림책 맥락의 발달적 적합성. **어린이문화학교육연구**, 6(2), 1–17.
- 심지은(2018). 영아기 맞벌이 가정 아버지의 육아인식 및 현황과 자녀양육정책에 대한 인식 및 요구조사.

- 중앙대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 유수옥·조유나(2014). 유아 수면의 질이 정서조절 및 공격성에 미치는 영향. *열린부모교육연구*, 6(1), 21-40.
- 육길나(2008). 그림책 읽기 상호작용에서의 어머니 행동특성이 영아의 행동특성과 애착 안정성에 미치는 영향. 배재대학교 대학원 박사학위논문.
- 육길라·김인경(2022). 애착물건을 주제로 한 영유아 그림책 분석. *인문사회* 21, 13(4), 1913-1928.
- 윤영주(2014). 놀이하는 아빠로서의 지나온 경험 탐색. 중앙대학교 대학원 석사학위논문.
- 윤솔(2019). 그림책 큐레이션 분석을 통한 그림책 특성 연구. 안동대학교 한국문화산업전문대학원 석사학위논문.
- 이경우·장영희·이차숙·노영희·현은자(1997). **유아에게 적절한 그림책**. 서울: 양서원.
- 이경주·도미향(2022). 아버지의 심리적 안녕감과 양육행동이 유아의 공감능력에 미치는 영향. *한국부모교육학회 부모교육연구*, 19(1) 5-23
- 이명순(2012). 맞벌이 부모의 보육시설 이용 욕구에 대한 연구. 동국대학교 대학원 석사학위논문.
- 이문정·최윤정·곽아정(2013). 유아들이 선호하는 그림책의 특성. *어린이문학교육연구*, 14(2), 63-79.
- 이선경(2020). 영아수면의 특성. *대한수면의학회*, 27(2), 33-40.
- 이조은(2017). 엄마 아빠에 대한 은유적 이미지 분석: 만 5세 유아들의 그림을 중심으로. *어린이문학교육연구*, 18(4), 59-81.
- 이준희(2013). 분리불안증을 주제로 한 창작 그림책 연구. 국민대학교 디자인대학원 석사학위논문.
- 임환미·이진아·박혜미·육길나(2021). 그림책 속 부모의 이혼 과정에서 묘사된 주인공 유아의 경험 분석. *인문사회* 21, 12(3), 471-486.
- 임현주(2015). 유아의 성별에 따른 내재화·외현화 문제행동에 영향을 미치는 변인에 관한 연구. *유아교육연구*, 35(2), 97-115.
- 장미경(2007). 유아의 기질과 스트레스가 수면문제에 미치는 영향. 충북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 정경미(2018). 유아의 분리불안 완화를 위한 그림책 활용 독서프로그램 연구. 동아대학교 대학원 석사학위논문.
- 정미라(2002). 한일 유치원, 초등학교 교육과정에 나타난 생명존중, 교육내용에 관한 비교 연구. *한국교육과정학회*, 20(4), 159-185.
- 정은미(2018). 부모애착이 자녀발달에 미치는 영향에 관한 연구. *한국부모교육학회 부모교육연구*, 15(1), 55 - 67.
- 정윤진(2021). 유아의 수면의 질 및 애착 안정성과 문제행동의 관계. 덕성여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 조미경(2017). 전래동화에 나타난 분리불안의 특성연구 - 그림책을 중심으로- 한국방송통신대학교 대학원 석사학위논문.
- 조희숙(2008). 유아 수면의 질과 문제행동과의 관계 연구. 부산대학교 대학원 석사학위논문.
- 채송아·현은자(2020). 가브리엘 뱅상의 <에르네스트와 셀레스틴> 시리즈에 나타난 좋은 부모됨(good parenting). *어린이문학교육연구*, 21(1), 1-28.
- 천광희(2009). 잠의 다양한 의미를 통한 조형연구. 국민대학교 대학원 석사학위논문.

- 최경·육길나·연혜민(2016). 보육교사의 그림책을 통한 독서교육 실태 연구. **문화예술교육연구**, 11(6), 25–50.
- 최미선·김서현(2024). 70대 여성 노인의 다중 가족돌봄에 대한 생애사 연구. **사회과학연구**, 35(3), 83–112.
- 최예린(2019). 그림책 내용분석 논문의 연구동향: 국내 학술지 중심으로. **어린이문학교육연구**, 20(2), 1–19.
- 최윤이·조유나(2011). 홀리스틱 교육관점으로 본 유아의 수면과 신체발달 및 자기 조절력과의 관계. **홀리스틱융합교육연구**, 15(3), 105–120.
- 최진이·박영미·최덕자·하영옥(2019). 연령분류에 따른 성인 수면의 질에 영향을 미치는 요인. **동서간호학연구지**, 25(1), 17–25.
- 허달님(2018). 주 양육자로서 아버지의 양육경험 연구. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 허미애·윤상일(2024). 0세 영아를 양육하는 초보 아버지의 ‘부모공동양육’ 이야기. **열린유아교육연구**, 29(5), 259–286.
- 현은자·변윤희(2004). 그림책에서 의인화된 동물 등장인물에 대한 아동의 반응. **어린이문학교육연구**, 5(2), 31–61.
- Nikolajeva M(2001). The Changing Aesthetics of Character in Children's Fiction, *Style*, 35(3), 430–453.
- Im, S., Gallespen, A., Reynolds, A., & Garrison, M. (2025). Children's bedtime story books: Positive and negative presentations of sleep. *Sleep*, 48(Supplement_1), A471.
<https://doi.org/10.1093/sleep/zsaf090.1091>

Abstract

Analysis of Picture Books Related to Sleep for Young Children

Han, Sua* · Yuk, Gil-la** · Lee, Soo-jin*** · Lee, Hyun-joo****

This study aims to examine how the characteristics of sleep, a crucial factor in the growth and development of young children, are portrayed in picture books. To achieve this, a content analysis was conducted on 24 domestic and international picture books in which sleep serves as a central theme. The analysis focused on the frequency and narrative content related to the characteristics of the main characters and the process leading to sleep. The results indicated the following. First, among the types of characters shown sleeping, animals were the most frequent, followed by young children, with boys more commonly represented than girls. Mothers were most frequently depicted as caregivers assisting with sleep. Second, regarding the pre-sleep process, bedtime routines most often included basic daily activities and the use of attachment objects. Resistance to sleep was more commonly portrayed than smooth transitions to sleep. In terms of sleep environments, the most common setting was the familiar home environment. These findings suggest that picture books can serve as effective tools for parents and educators to understand young children's sleep-related behaviors and emotional expressions. Furthermore, the results provide meaningful implications for the development of picture books related to sleep in early childhood education.

Keywords : young children, picture books, sleep, early childhood education

* Master's Course, Konyang University

** Professor, Department of Child Education, Konyang University

*** Doctoral Course, Konyang University

**** Sasol Daycare Center Director