

Supplementary Material 2. Quotations by meaning structure

의미구조 1: 어머니의 도움을 구함

하위구조 1.1: 어머니 없이는 잠들지 못함

“옆에 사람이, 제가 없으면 특히 잠을 잘 못 자고 그리고 혼자 침대에서 잘 수가 없더라고요.” (참가자 8, 28개월)

“우유는 아빠 품에서 먹더라도 나중에 스스로 잠드는 거는 꼭 엄마를 찾아서.” (참가자 2, 10개월)

“방 밖으로 나가서 저를 찾고 있더라고요. 계속. 한 번 잠에 들 때 새벽에 네다섯 번은 기본적으로 그러는 것 같아요.” (참가자 5, 18개월)

“중간에 깨면 그 방법 밖엔 없더라고요. 깨면 안아 달라고 와요. 제가 안아서 들어주면 좀 자요.” (참가자 9, 30개월)

“제가 처음에 수면에 들 때 팔베개를 해서 잠을 재우는데 그 팔베개가 자고 나면 빼거든요. 그걸 다시 해달라고 하는 건데...” (참가자 8, 28개월)

의미구조 2: 수면 문제의 원인에 대한 다양한 추론

하위구조 2.1: 아이가 기질적으로 예민함

“다른 애들하고 비교가 안 되게 울어요. 설 만큼 토할 만큼 울어요.” (참가자 1, 8개월)

“그리고 되게 예민하거든요. 귀가 밝다고 해야 하나? 잠귀가?” (참가자 10, 34개월)

“기질상 예민한 것 같더라고요. 아기 때부터 먹는 것, 잠자리 환경 이런 것에 예민한 걸 보니 아무 데서나 잘 자는 아이는 아닌 것 같다는 생각이 들어요. (중략) 영양적인 문제는 전혀 없고 그런 성격적인 문제.” (참가자 9, 30개월)

하위 구조 2.2: 애정 부족

“낮에 돌봄을 충분히 받지 못했거나 사랑을 받지 못한 그런 것들이 잠자면서 불편함으로 나타나는 것이 아닐까, 혹은 뭔 가 스트레스를 받아서 애가 밤잠에 그렇게 표현하는 것이 아닐까 그렇게도 생각해보기도 했어요.” (참가자 3, 14개월)

“인터넷 찾아보니 불안정 애착 때문에 자면서도 엄마를 더듬으면서... (중략) 엄마랑 눈 맞춤 시간이 없어서... 제가 그냥 부엌에 있을 때도 제가 없으면 막 ‘엄마~’ 이러면서 뛰어오거든요. 그래서 엄마에 대한 불안함이 큰가? 엄마랑 떨어지는 것에 대한 불안감이 있나?” (참가자 4, 17개월)

“애기가 사랑을 듬뿍 못 받아서 그런 건가? 라는 생각이 계속 드는 것 같아요. (중략) 아빠의 역할을 엄마가 다 못 해줘서 그런 건가... 그래서 사랑이 되게 부족하게 자란 탓인가? 이런 생각을 많이 하는 것 같아요.” (참가자 5, 18개월)

하위 구조 2.3: 배고픔

“저는 지금까지 조금 그런 편인 것 같아요. 배고파서 일어나는 것 같다는 생각...” (참가자 2, 10개월)

“졸려 하면 무조건 먹었어요. 저녁에는 자주 먹어요. 먹이고서 안 자면 두 시간 뒤에 또 먹이고 그랬어요. 왜냐하면 배가 불러야 잘 것 같아서.” (참가자 1, 8개월)

“처음에 애가 배가 고파서 그런 가보다 싶어서 정말 배부르게 한 240을 줬어요. (중략) 너무 많이 먹으면 부대껴서 못 잔다는 얘기를 들어서 안 먹여서 최대한 재워보려고 하고 있어요. (중략) 그래도 진정이 안 되면 우유를 먹이거나, 또 우유가 먹여서 안 되는 경우에는 바나나같이 달콤한 걸 먹여서 진정을 시키는 경우가 있어요.” (참가자 3, 14개월)

하위 구조 2.4: 어머니의 부재

“살에 애착이 있다 보니까 그제 밤중에 안 느껴지면 깨는 게, 밤중에 일어나서 자꾸 찾는 게 살에 대한 애착이 점점 더 심해지면서 수면이 개선이 잘 안 되는 게 아닌가 그런 생각이 들거든요.” (참가자 6, 23개월)

“저는 거실에 나와서 제가 할 일을 하고 하잖아요. 그래서 아가가 제가 옆에 없는 순간을 아는 것 같아요. 그것 때문에 저를 계속 찾는 게 아닐까. 엄마가 또 내 옆에 없나? 자는데? 이런 생각을 갖고 있나 해가지고.” (참가자 5, 18개월)

“제가 만약에 밖에 나와서 책을 본다거나 컴퓨터를 한다거나, 아니면 부엌에서 뭔가를 한다거나 그러면, 자기가 일어났을 때 즉각 대처가 안 되잖아요? 그래서 잘 깨는 것 같아요.” (참가자 8, 28개월)

의미구조 3: 어머니의 노력과 희생이 필요함

하위 구조 3.1: 다양한 방법을 시도함

“따로 자는 게 문제인가 싶어서 매트리스도 샀고, 먹이는 게 잘못되었나 싶어서 영양제나 고기도 먹여보고. 낮에 활동이 부족한가 해서 어린이집 안 다닐 땐 밖에서 계단도 걸어보고. 근데 똑같더라고요. 낮에 많이 놀아도, 먹여도, 애정표현을 덜 했나 싶어서 더 안아주고, 혹시 잘 때 잠옷이 추웠나 싶어서 다른 것도 사보고. 기저귀에 문제가 있었나 해서 바꿔보고, 습도에 문제가 있나? 해서 가습기도 사보고. 제가 해 볼 수 있는 건 다 했다고 생각이 들거든요. 해탈한 것 같아요. 여기서 더 해 볼 게 없더라고요. 제 건강만 나빠졌지.” (참가자 9, 30개월)

하위 구조 3.2: 즉각적인 대처

“일단 제가 옆에 같이 누워있는 상황이면은 옆에서 살, 베를, 이렇게 찾아다가 애 손에 대주고요. 밖에 나와 있어서 자리를 비웠던 상황이면 이제 빨리 잉~하는 소리 듣자마자 바로 뛰어들어가서 바로 토닥토닥하면서 그때도 이제 살 바로 보여주고.” (참가자 6, 23개월)

“쪽쪽이가 없으면 그때 잠 다 깨거든요. 근데 그때 제가 쪽쪽이를 빨리 찾아서 입에 넣어주지 않으면 애기가 바로 잠을 다 깨버려요. 그래서 잠은 안 자버린다거나 일어서 버린다거나.(중략) 그래서 항상 옆에 누워있으면서 휴대폰 하다가 애기가 우웅~하는 것 같으면 한 번 톱툰 다독여주고, 쪽쪽이 혹시 빠진 것 같으면 입에 넣어주고.” (참가자 2, 10개월)

하위 구조 3.3: 아이의 고통을 감내할 수 없음

“애가 깨기 시작했을 때 울어서 우는 걸 달래는 데 일단 급급했어요. 새벽에 막 울고 하니까 윗집 눈치 보고 아랫집 눈치 보고 그래서 막 달래보자 했는데.”(참가자 3, 14개월)

“아기띠를 하면 그냥 쉽게 빨리 잠이 들더라고요. 최대 긴 게 한 10분만에 자는 거니까...그냥 내가 좀 고생하고 말자? 이런 생각으로... 아기가 못 자고 나면 그 다음날까지 많이 힘들어 하길래.” (참가자 2, 10개월)

“울 수도 있고, 처음엔 힘들어하겠지만 사실 시간은 좀 걸리는데, 그것도 어느 정도 시간 후에는 그거에도 적응해서 잘 잘 수 있을 것 같기는 해요. 근데 그 시간을 버터내는 게, 훈련하는 힘들어하는 거를 엄마도 힘들어하고, 아빠도 힘들고, 아이들도 그거를 힘들어하는 게 무서우니까 시도를 못하고 있는 것 같아요.” (참가자 10, 34개월)

“아 저는 못하겠어요. 어쨌든 애기를 울려야 하잖아요. 되게 많이. 차라리 그렇게 울리느니 그냥 힘들어도 내가 조금 더 그리고 말지. 아기를 교육한다고 그렇게 울리는 거는 좀... 제가 못 감당할 것 같아요.” (참가자 5, 18개월)

의미구조 4: 염려되는 자녀의 발달

“짜증도 많이 내고 성격도 안 좋을 것 같은. 성격 형성에 안 좋지 않을까요?.” (참가자 3, 14개월)

“자기감정을 스스로 컨트롤하고 진정하는 것보다는 그 감정을 누군가가 해결해주지 않으면 자기 혼자 극복이 잘 안 되는, 그렇게 되지 않을까 그런 생각이 들기는 해요.” (참가자 6, 23개월)

“근데 제일 우려되는 거는 두뇌 발달이거든요.” (참가자 7, 27개월)

“걱정을 많이 했어요. 이리다 키도 안 자라고.” (참가자 9, 30개월)

의미구조 5: 피로와 부정적 정서 경험

하위 구조 5.1: 신체 증상 경험

“피곤하고 머리가 계속 아프니까, 잠을 못 자서 머리가 계속 아프고. 그러면 내가 오늘 무슨 일을 꼭 해야 하는데 그것도 잊어버리고. 되게 생각만 많아지는 것 같아요. 머릿속이 복잡해지는 것 같아요.” (참가자 5, 18개월)

“새벽에 깨면 그때부터 못 자요. 저는 그때부터 아이가 깰 때까지 움직이면 안 되니까 옆에 그대로 누워있어야 해요. 그것 때문에 이명이 생겼어요.” (참가자 9, 30개월)

하위 구조 5.2: 부정적 정서 표출

“어느 순간부터 계속 잠을 못 자고 이런 게 연속되다 보니까 아침에 눈 뜨면 짜증부터 나는 거예요. 아 피곤해가지고, 아 오늘도 피곤하구나... 아침에 일어나도 잔 것 같지도 않고. 아침에 눈만 뜨면 짜증나고. 그렇다고 아이 등원시키고 다시 잘 수 있는 것도 아니고. 해야 할 일은 많고. 반복되는 것 같아요.” (참가자 5, 18개월)

“낮에 막 짜증이 나더라고요. 저도 잘 못 잔 상태에서 애를 봐야 하니까.” (참가자 1, 8개월)

“애기가 조금만 징징대도 왜 그러냐고, ‘왜 그래!’ 이러면서 잘 안 받아주고, 징징대도 안 달래주고. 그냥 좀 방에 들어가 버리거나 그런 경우도 있고요.” (참가자 6, 23개월)

“사소한 일에 화가 나게 되고, 약간 애기한테 화를 내게 되고 (아이) 아빠한테도 화를 내게 되고(중략) 계속 (아이) 아빠랑 부딪치게 돼요.” (참가자 2, 10개월)

하위 구조 5.3: 죄책감

“여기저기서 조언을 주잖아요. 이렇게 저렇게 해 봐야 해 하고. 그러면 내가 그런 것을 할 줄 몰라서 애가 이렇게 안 자는 건가? 그런 생각이 들죠...” (참가자 1, 8개월)

“내가 애한테 뭘 잘못해줘서 그런가 그런 생각도 들고. 내가 엄마로서 뭔가 부족해서 애가 이렇게 우는 건가 그런 생각은 늘 갖는 것 같아요.” (참가자 3, 14개월)

“아 나를 닮아서 아이가 폭 못 자는 것 같아서 사실은 좀 미안할 때도 많이 있거든요.” (참가자 10, 34개월)

“더 화가 나요. 왜 이거를 아가한테 참지 못하고 애가 뭘 안다고... 이 조그만 애한테 내가 짜증을 이렇게 내고 있지? 이러면서... 그냥 시간 쪼개 가지고 내가 조금 더 십 분이라도 더 자려고 노력해보면 되는데.” (참가자 5, 18개월)

하위 구조 5.4: 어머니의 우울감

“뭔가 제가 알고 있는 지식에 계속 벗어나는 것을 하니까 조금... 제가 어떤 방향을 잡고 나가야 할지.” (참가자 2, 10개월)

“모르겠어요. 뭐가 정답인 건지. 어쩔 때는 잘 자고, 어쩔 때는 잘 안 자고. 내가 뭘 잘못하고 있는 건지. 환경이 제대로 안 된 건지. 모르겠더라고요.” (참가자 3, 14개월)

“수면제 먹고 우울증약 먹을 생각까지 했거든요?” (참가자 1, 8개월)

“좀 우울증처럼, 우울증 진단을 받은 건 아닌데 스스로 느낄 때 좀 약간 화도 많이 내고, 무기력함도 많이 느끼고 했어요. 그래서 좀 고층 아파트에 살고 있었는데 애랑... 아기띠를 매고 애랑 같이 뛰어내릴까? 이런 생각도 많이 했던 것 같아요. 힘 들었던 것 같아요.” (참가자 10, 34개월)

의미 구조 6: 어머니의 불면 경험

하위 구조 6.1: 온전한 나만의 시간

“그런데 아이가 잠들고 바로 자지 않고 그렇게 시간을 딜레이 해서 자는 이유가 바로 누워서 잠이 들지도 않고, 또 바로 자고 그 다음날 애가 깨어 있을 때는 자기만의 시간을 누리지 못하니까 그 시간만이라도 누리고 싶은 그런 것도 있는 것 같아요...” (참가자 5, 18개월)

“잠자는 게 너무 아깝다는 생각이 자꾸 드는 거예요. 아이 잘 때 내가 깨어서 뭐라도 집안일이라도 하나 더 하고, 내 스스로 할 수 있는 일. 뭐 쇼핑이라도 해서 아이 기저귀라도 사고 이런 것들을 해야 한다는 생각에 잠을 낮에도 아이가 없으면 잘 법도 한데 잠을 잘 안자는 편이에요.” (참가자 3, 14개월)

“저의 2-3시까지는 저의 시간을 보내야 한다고 생각해요. 일부러 잠 깨고 화장실 다녀오면서 휴대폰 하고 드라마 보기.” (참가자 4, 17개월)

“내가 이거(스마트폰) 하는 시간에 빨리 자야 하는데 조금이라도 자야 하는데... 이런 마음이 있었던 것 같아요.” (참가자

10, 34개월)

하위 구조 6.2: 자녀의 수면에 좌우되는 나의 수면

“일단 애가 새벽에 깨니까, 조만간 애가 일어날 것이란 생각에, 제가 잠을 푹 자다가 애가 깬을 때 그냥 주는 거랑, 제가 한 참 깨서 놀다가 이제 막 자려고 하는데 애가 조만간 깰 거라고 생각하는 거랑, 그런데 그렇게 생각이 되면 그만큼 더 잠이 제가 원하는 대로 안 들게 되는... 그런 것들도 있고, 그걸 알면서도 그게 실천이 잘 안 되는 거죠. 어쨌든 무조건 2시에 자면 내가 내일 분명히 피곤하겠구나 아침에 일어나도, 또 임신 중이라 커피도 못 먹으니까, 분명히 내일 힘들겠구나 예상을 하죠. 내일 무조건 낮에 힘들겠구나.” (참가자 6, 23개월)

“애가 또다시 한 시에 일단 울어서 먹여서 재웠는데, 3시에 또 일어날 걸 아니까 그 두 시간 동안 자고 일어나고 하는 게, 푹 자고 있다가 누군가한테 방해받으면 되게 기분이 별로 안 좋잖아요. 그래서 차라리 기다리는 거예요. 애가 깨기를, 저도 자지 않고.” (참가자 3, 14개월)

“엄마도 수면에 장애가 생기는 게 아이의 수면 때문에 결국에 나에게 가장 큰 영향이 미치는 거잖아요. 그렇기 때문에 내 아이의 수면이 보장이 어느 정도 되고 아이의 분리 수면이 완벽히 된다면 그 다음에 내가 잠드는 것에 있어서는 그렇게 큰 문제가 된다고 생각하지는 않을 것 같아요.” (참가자 8, 28개월)