

## 지역사회 일부 대학생의 수면습관이 건강에 미치는 영향 요인

서수교<sup>†</sup> · 김성우<sup>\*</sup>

<sup>†</sup>대구보건대학 · <sup>\*</sup>대구한의대학교 보건복지연구소

## Effects on health by sleeping habits from few local university students

<sup>†</sup>Soo-Gyo Seo · Sung-Woo Kim<sup>\*</sup>

<sup>†</sup>Daegu Health College · <sup>\*</sup>Daegu Haany University Health Care Research Center<sup>\*</sup>

### ABSTRACT

**Background & Objective, Methods:** This study aims to analyze the reason why if university students feel lack of sleep and study how much we know about correct sleeping habits and thus increase attention on correct sleeping habits and prepare plans for applying this into our lives thus 210 male and female students from 2 universities in Daegu were studied during May 10 and 15 of 2006 and the summary and results are as follows.

**Results:** Sleeping is very important since it as much as takes about 1/3 of our lives. However, most of students do not sleep well. Therefore, this study researched the reason for not sleeping well and the status on incorrect sleeping habits subjecting 210 university students.

The results of this research showed that average sleeping hours are for 6~8 hours and majority of students went to bed before lam and got up before 7am. Majority of students went to bed late to watch TV or doing computers from both male and female students followed by attending various gatherings. It took 10~20 minutes to fall asleep and reasons for waking up while sleeping was with no special reason. The most sleepy time was after meals at 39% followed by during class, during daytime, while using transportations. More female students answered to take nap than male students and majority of them answered as taking nap for less than 2 hours. And, 51% answered that they slept well and 49% answered that they did not, and majority of them answered the reason for not sleeping well as being sensitive, or because of dreams and nightmares. Chronic fatigue was the biggest cause for lack of sleeping followed by fall in concentration, skin diseases.

**Conclusions:** The results of this study showed that we need to take plenty of sleep by

접수일: 2007년 7월 2일, 채택일: 2007년 12월 1일

<sup>†</sup>교신저자: 서수교(대구광역시 북구 태전동 산7번지 대구보건대학 보건행정과)

Tel: 010-4526-5251, E-mail: skseo@mail.dhc.ac.kr

exercising regularly or sleeping for daily appropriate hours, maintaining peaceful mind before going to bed, avoid taking naps and limiting the time for watching TV and doing computers to develop correct sleeping habits. Also, we hope that it will provide an opportunity to live healthy and quality lives mentally as well as physically by realizing and practicing the importance and necessity of sleeping.

*Key words:* Sleeping habit, College student, Health

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성 및 목적

수면은 주변을 인지할 수 없고 자극에 무반응하는 행동상태'로 정의할 수 있으며, 수면은 크게 렘(REM)수면과 비렘수면(NREM)으로 나눌 수 있고, 렘수면은 뇌의 활성화, 근육 무긴장, 급속안구 운동으로 특징 지워진다. 쉽게 말하면 몸은 마비상태이나 뇌에서는 활발한 활동상태를 보이는 것이다. 비렘수면은 수면의 깊이와 비례하여 1단계에서부터 4단계까지 구분되며 몸은 움직일 수 있지만 뇌활동상태는 비활동적인 시간으로 정의할 수 있다.

우리들은 삶의 1/3을 잠으로 보낸다고 할 만큼 수면은 일상생활에서 아주 중요하다. 그러므로 충분한 수면을 유지함으로써 삶의 활기와 생활의 즐거움을 느끼며 살아갈 수 있지만 수면 부족은 무엇보다도 정신적 활동을 흐려지게 한다. 평소보다 4시간을 못자면 반응속도는 45%가 느려지고, 하룻밤을 전혀 안자고 꼬박 세우면 반응시간이 평소의 2 배로 길어진다.

따라서 즉흥적인 반응이나 재치, 순발력, 창의력 등을 많이 요구하는 직업에 종사하는 사람에게서는 충분하고 안락한 수면이 매우 중요하다.

또한 수면부족은 기분을 처지게 만들어, 평소에 쾌활하고 호인이던 사람도 며칠 잠을 못자면 쉽게 우울해지고 짜증이나 화를 잘 내게

된다. 생기도 없고 둔감해지며 사물에 대한 호기심도 저하되고, 영화, 연극, 음악, 스포츠 등 평소에 즐기던 오락에도 관심이 없어지고, 운동을 해보면 자신의 행동에 기민성과 집중력이 현저히 떨어지는 것을 쉽게 느낄 수 있다.

수면단계가 처음 발견된 것은 1936년 Loomis, Davis, Harvey에 의해서였으며, 이후에 렘(REM)수면이 1953년 Aserinsky, Kleitman에 의해 발견되었고, 수면단계별 변화양상이 보고된 것은 Dement, Kleitman에 의해 1957년이였다. 최근에는 수면다원검사(PSG)의 출현으로 수면의학 분야는 급속히 발전하여, 수면에 관련된 질환만 100여가지 이상 분류될 만큼 급속하게 발전하고 있다. 대한수면연구소 조사에 따르면 잠을 4시간 이하로 적게 자거나, 10시간 이상으로 지나치게 많이 자는 사람은 7~8시간 자는 사람에 비해 1.5~2배 정도 높은 사망률을 보였다. 그리고 미국 의학학회 다니 엘고트리브 박사는 당뇨병 환자를 실험대상으로 수면시간과의 상관관계를 밝혔는데 잠을 6시간 이하로 자거나, 9시간 이상 자는 사람이 당뇨병에 걸릴 확률이 높다고 밝혔다. 평상시 조용하고 평범한 성격의 사람이라고 하더라도 잠자리에 들게 되면 여러 가지 남에게 말 못할 습관을 가지게 된다. 이를 갈기도 하고 잠꼬대를 하기도 하고 자다가 일어나기도 하고 악몽에 시달리기도 하는데 잠버릇이나 수면 중 이상행동들이 별다른 문제를 일으키지 않는 경우

도 있지만 방치할 경우 흔히 자신이나 타인에게 해를 끼치고 때로는 치명적인 결과를 초래할 수도 있다.

수면 중에는 우리 자신의 행동에 대한 중추신경계의 조절능력이 약해지므로 수면 중 나타나는 이상행동은 때로 심각한 결과를 초래하기도 한다.

이처럼 수면은 높은 생명력을 생산해 내고, 일을 하면서 소비한 에너지를 보충하고, 병에 대한 면역기능을 높일 수 있다. 그래서 잠은 삶의 가장 풍요로운 안식이며 지친 육신의 위안이라는 말이 있는 것 같다. 그러나 요즘 사람들은 '잠을 적게 자야 성공 한다'라는 강박관념에 시달려 잠을 적게 자고 그 대신 더 일을 해야 경쟁사회에서 살아남는다고 생각한다. 이 결과 수면부족현상이 나타나고 결국엔 수면습관도 나빠지게 되는 것이다.

따라서 이 연구에서는 대학생들이 수면 부족현상의 원인을 분석하고, 올바른 수면습관에 대한 인식도를 조사하여 올바른 수면습관과 건강에 미치는 영향요인에 대한 관심을 유도하고 일상생활에 적용할 수 있는 방안마련과 중·고등학교에서의 보건교육 프로그램을 통해 조기에 수면의 중요성과 필요성을 미리 인식시키고 실천해 나갈으로써 대학생은 물론 성인이 되어서까지 정신적으로나 육체적으로 보다 건강하고 양질의 삶을 영위해 나갈 수 있는 사회적·교육적 환경의 분위기 조성에 필요한 기초자료 제공에 연구의 목적을 두고 실시하게 되었다.

## II. 연구방법

### 1. 연구대상

이 연구는 2006년 5월 10일에서 5월15일까지 5일간 조사되었으며 조사대상은 대구광역시

에 소재한 2개 대학의 남녀 대학생 210명을 대상으로 조사하였다.

### 2. 조사방법 및 자료수집

이 연구에 사용된 설문지는 20명의 대학생들에게 배포하여 사전조사를 실시하고 수정보완 후 본설문지로 확정하였다. 설문지 조사는 연구자와 훈련된 조사가원이 대학생들에게 설문지를 배부하여 조사에 대한 당위성과 내용을 설명하여 자기기입식으로 응답케 한 후 직접 수거하였다.

### 3. 조사도구 및 내용

조사도구는 기존의 자료고찰을 토대로 설문지를 작성하였으며, 조사내용은 조사대상자의 일반적 특성 및 생활습관 관한 문항(11)과 수면특성과 관련된 문항(18)으로써 총 29문항이었다.

### 4. 자료분석

설문지는 총 210부가 배포되어 일대일 면접 조사를 통해 전체(100%)를 회수하여 코딩처리하고 SPSS-PC Program 12.0에 의거하여 전산처리하였다. 분석방법은 Excel program을 이용하여 빈도분석, 교차분석, 상관분석을 하였으며, 유의성 검정은  $\chi^2$ -test로 하였다.

## III. 연구결과

### 1. 조사대상자의 일반적 특성

조사대상자의 일반적 특성을 분석한 결과 다

음과 같다<표 1>. 성별로는 남자가 50.5%, 여자가 49.5%이며, 석식량은 적당하게 먹는다가 53.3%, 과식한다가 28.1% 주당운동량은 안함이 41.9%, 1~2번 35.2%, 3번이상 22.9% 늦

게 자는 이유로는 TV나 PC 사용이 67.6%로 가장 높았고 공부로 인해서가 6.7%로 낮았다. 자기직전에 하는 일이 TV나 PC사용이 66.2%로 가장 높았고 샤워를 한다가 9.5%로 낮았다.

<표 1> 조사대상자의 일반적 특성

구 분	명	%
성별		
남	106	50.5
여	104	49.5
체중		
남 65kg이하	35	33.0
75kg이하	48	45.3
76kg이상	23	21.7
여 50kg이하	43	41.3
51kg이상	61	58.7
석식량		
소식	39	18.6
적당	112	53.3
과식	59	28.1
운동량(주)		
안함	88	41.9
1~2번	74	35.2
3번이상	48	22.9
늦게 자는 이유		
공부	14	6.7
TV/PC	142	67.6
기타	54	25.7
자기 직전하는 일		
샤워	20	9.5
TV/PC	139	66.2
기타	51	24.3
수면제 복용경험		
있음	7	3.3
없음	203	96.7
계	210	100.0

## 2. 조사대상자의 수면관련 특성

조사대상자의 수면관련 특성을 살펴보면<표 2>와 같다. 평소 수면량에서 6~8시간이 79.0%,

9시간 이상이 12.4%이며 잠버릇은 67.6%가 없으며 잠꼬대와 코골이가 각각 10.5%, 6.7%였다. 기상시간대는 오전 7시 이전이 38.1%, 9시 이후가 9.0%로 가장 낮았다.

〈표 2〉 조사대상자의 수면관련 특성

구 분	명	%
평소 수면량		
5시간이하	18	8.6
6~8시간	166	79.0
9시간이상	26	12.4
수면시간대		
12시이전	13	6.2
1시전	65	31.0
1시이후	79	37.6
불규칙	53	25.2
수면소요시간		
10분이하	73	34.8
20분이하	75	35.7
30분이하	50	23.8
31분이상	12	5.7
수면 중 기상횟수		
0번	118	56.2
1번	62	29.5
2번이상	30	14.3
잠버릇		
없음	142	67.6
잠꼬대	22	10.5
코골이	14	6.7
기타	32	15.2
기상 시간대		
오전7시이전	80	38.1
8시이전	75	35.7
9시이전	36	17.1
9시후	19	9.0
계	210	100.0

## 3. 조사대상자의 수면관련 특성

조사대상자의 수면관련특성을 살펴보면<표 3>과 같다. 수면부족으로 인한 만성피로가 55.2%로 가장 높았고 집중력저하와 기타현상이 각각 22.4%였다. 기상시 기분은 피곤하다가 51.4%로 가장 높았고, 보통이 42.9% 상쾌하다가 5.7%였다. 수면시 자세는 바로 누워잔다가 28.6%, 옆으로 잔다가 51.4%로 가장 높았고 새우잠이 11.0%였다.

## 4. 성별에 따른 수면관련 특성

조사대상자 성별에 따른 수면관련 특성을 살펴본바 다음과 같다<표 4>. 평소 수면량은 남자와 여자가 6~8시간이 가장 높았고 주말 낮잠을 자는 여부를 남자는 안 자는편이 59.5%, 여자는 자는편이 58.7%로 각각 높았다. 수면시 자세는 남녀모두 옆으로가 각각 43.4%와 59.6%로 가장 높았다.

&lt;표 3&gt; 조사대상자의 수면관련 특성

구 분	명	%
기상까지 소요시간		
바로 기상	65	31.0
10분이하	63	30.0
20분이하	54	25.7
21분이상	28	13.4
기상시 기분		
상쾌	12	5.7
보통	90	42.9
피곤	108	51.4
평소 꿈꾸는 여부		
꾸는 편	80	38.1
안꾸는 편	130	61.9
수면부족현상		
만성피로	116	55.2
집중력저하	47	22.4
기타	47	22.4
주말 낮잠여부		
자는 편	104	49.5
안자는 편	106	50.5
수면시 자세		
옆드려 잠	19	9.0
바로누워 잠	60	28.6
새우 잠	23	11.0
옆으로 잠	108	51.4
숙면여부		
하는 편	112	53.3
못하는 편	98	46.7
계	210	100.0

&lt;표 4&gt; 성별에 따른 수면관련 특성

구 분	남(%)	여(%)
평소 수면량**		
5시간이하	16(15.1)	2( 1.9)
6~8시간	80(75.5)	86(82.7)
9시간이상	10( 9.4)	16(15.4)
수면시간대**		
12시이전	9( 8.5)	4( 3.8)
1시전	26(24.5)	39(37.5)
1시이후	35(33.0)	44(42.3)
불규칙	36(34.0)	17(16.3)
수면소요시간		
10분이하	37(34.9)	36(34.6)
20분이하	38(35.8)	37(35.6)
30분이하	23(21.7)	27(26.0)
31분이상	8( 7.5)	4( 3.8)
잠버릇		
없음	74(69.8)	68(65.4)
잠꼬대	9( 8.5)	13(12.5)
코골이	9( 8.5)	5( 4.8)
기타	14(13.2)	18(17.3)
수면부족현상*		
만성피로	63(59.4)	53(51.0)
집중력저하	27(25.5)	20(19.2)
기타	16(15.1)	31(29.8)
주말 낮잠여부**		
자는 편	43(40.6)	61(58.7)
안자는 편	63(59.4)	43(41.3)
수면시 자세**		
엎드려 잠	9( 8.5)	10( 9.6)
바로누워 잠	43(40.6)	17(16.3)
새우 잠	8( 7.5)	15(14.4)
옆으로 잠	46(43.4)	62(59.6)
숙면여부		
하는 편	58(54.7)	54(51.9)
못하는 편	48(45.3)	50(48.1)
계	106(100.0)	104(100.0)

\*P&lt;0.05, \*\*P&lt;0.01

5. 체중에 따른 남자 대상자의 수면관련 특성

조사대상자의 체중에 따른 남자 대상자의 수면관련 특성은 다음과 같다<표 5>. 평소 수면량은 6~8시간이 75kg이하가 79.4%로 가장 높았고 76kg이상인 73.9% 65kg이하가 71.4%였다. 수면시 자세는 옆으로 잔다가 65kg이하에서 45.9% , 75kg이하에서 45.8%로 가장 높았고, 76kg이상에서는 바로 누워잔다가 47.8%로

가장 높았다.

6. 체중에 따른 여자대상자의 수면관련 특성

여자대상자의 체중에 따른 수면관련 특성을 조사한 결과 다음과 같다<표 6>. 평소 수면량에서 6~8시간이 51kg이상에서 85.2%였고, 50kg이하에서는 79.1kg로 가장 높았다. 수면시 자세는 옆으로 잔다가 각각 체중과 관계없이 가장 높았다.

<표 5> 체중에 따른 남자 대상자의 수면관련 특성

구 분	65kg이하(%)	75kg이하(%)	76kg이상(%)
평소 수면량			
5시간이하	4(11.4)	7(14.6)	5(21.7)
6~8시간	25(71.4)	38(79.2)	17(73.9)
9시간이상	6(17.1)	3( 6.3)	1( 4.3)
수면시간대			
12시이전	2( 5.7)	4( 8.3)	3(13.0)
1시전	6(17.1)	12(25.0)	8(34.8)
1시이후	12(34.3)	19(39.6)	4(17.4)
불규칙	15(42.9)	13(27.1)	8(34.8)
수면소요시간			
10분이하	13(37.1)	15(31.3)	9(39.1)
20분이하	8(22.9)	20(41.7)	10(43.5)
30분이하	10(28.6)	11(22.9)	2( 8.7)
31분이상	4(11.4)	2( 4.2)	2( 8.7)
잠버릇			
없음	26(74.3)	36(75.0)	12(52.2)
잠꼬대	2( 5.7)	4( 8.3)	3(13.0)
코골이	3( 8.6)	1( 2.1)	5(21.7)
기타	41(11.4)	7(14.6)	3(13.0)
주말 낮잠여부			
자는 편	12(34.3)	23(47.9)	8(34.8)
안자는 편	23(65.7)	25(52.1)	15(65.2)
수면시 자세			
옆드려 잠	3( 8.6)	4( 8.3)	2( 8.7)
바로누워 잠	14(40.0)	18(37.5)	11(47.8)
새우 잠	3( 8.6)	4( 8.3)	1( 4.3)
옆으로 잠	15(42.9)	22(45.8)	9(39.1)
숙면여부			
하는 편	17(48.6)	27(56.3)	14(60.9)
못하는 편	18(51.4)	21(43.8)	9(39.1)
계	35(100.0)	48(100.0)	23(100.0)



&lt;표 6&gt; 체중에 따른 여자 대상자의 수면관련 특성

구 분	50kg이하(%)	51kg이상(%)
평소 수면량		
5시간이하	1( 2.3)	1( 1.6)
6~8시간	34(79.1)	52(85.2)
9시간이상	8(18.6)	8(13.1)
수면시간대		
12시이전	1( 2.3)	3( 4.9)
1시전	17(39.5)	22(36.1)
1시이후	17(39.5)	27(44.3)
불규칙	8(18.6)	9(14.8)
수면소요시간		
10분이하	15(34.9)	21(34.4)
20분이하	15(34.9)	22(36.1)
30분이하	13(30.2)	14(23.0)
31분이상	0( 0.0)	4( 6.6)
잠버릇		
없음	33(76.7)	35(57.4)
잠꼬대	4( 9.3)	9(14.8)
코골이	1( 2.3)	4( 6.6)
기타	5(11.6)	13(21.3)
주말 낮잠여부		
자는 편	28(65.1)	33(54.1)
안자는 편	15(34.9)	28(45.9)
수면시 자세		
옆드려 잠	3( 7.0)	7(11.5)
바로누워 잠	7(16.3)	10(16.4)
새우 잠	7(16.3)	8(13.1)
옆으로 잠	26(60.5)	36(59.0)
숙면여부		
하는 편	24(55.8)	30(49.2)
못하는 편	19(44.2)	31(50.8)
계	43(100.0)	61(100.0)

## 7. 운동량(주당)에 따른 수면관련 특성

운동량(주당)에 따른 수면관련 특성을 분석한 결과 다음과 같다<표 7>. 평소 수면량이 운동량과 관계없이 6~8시간에서 모두 가장 높았으며, 기상이 기분은 운동을 안한다가 피곤함이 55.7%로 가장 많았다.

## 8. 석식량에 따른 수면관련 특성

석식량에 따른 수면관련 특성을 살펴보면 다음과 같다<표 8>. 소식을 하는 대상자 중에서는 6~8시간 수면이 82.1%로 가장 높았고 과식은 76.3%가 6~8시간 수면을 하였다.

&lt;표 7&gt; 운동량(주당)에 따른 수면관련 특성

구 분	안함(%)	1~2번(%)	3번이상(%)
평소 수면량**			
5시간이하	4( 4.5)	6( 8.1)	8(16.7)
6-8시간	66(75.0)	63(85.1)	37(77.1)
9시간이상	18(20.5)	5( 6.8)	3( 6.3)
수면소요시간			
10분이하	36(40.9)	22(29.7)	15(31.3)
20분이하	27(30.7)	28(37.8)	20(41.7)
30분이하	21(23.9)	19(25.7)	10(20.8)
31분이상	4( 4.5)	5( 6.8)	3( 6.3)
기상 시간대			
오전7시이전	29(33.0)	26(35.1)	25(52.1)
8시이전	31(35.2)	28(37.8)	16(33.3)
9시이전	19(21.6)	13(17.6)	4( 8.3)
9시후	9(10.2)	7 ( 9.5)	3( 6.3)
기상까지 소요시간			
바로 기상	24(27.3)	25(33.8)	16(33.3)
10분이하	26(29.5)	23(31.1)	14(29.2)
20분이하	21(23.9)	21(28.4)	12(25.0)
21분이상	17(19.3)	5( 6.8)	6(12.5)
기상시 기분*			
상쾌	7( 8.0)	0( 0.0)	5(10.4)
보통	32(36.4)	32(43.2)	26(54.2)
피곤	49(55.7)	42(56.8)	17(35.4)
수면부족현상			
만성피로	45(51.1)	39(52.7)	32(66.7)
집중력저하	19(21.6)	20(27.0)	8(16.7)
기타	24(27.3)	15(20.3)	8(16.7)
숙면여부			
하는 편	45(51.1)	38(51.4)	29(60.4)
못하는 편	43(48.9)	36(48.6)	19(39.6)
계	88(100.0)	74(100.0)	48(100.0)

\*P&lt;0.05, \*\*P&lt;0.01

&lt;표 8&gt; 석식량에 따른 수면관련 특성

구 분	소식(%)	적당(%)	과식(%)
평소 수면량**			
5시간이하	5(12.8)	9( 8.0)	4( 6.8)
6~8시간	32(82.1)	89(79.5)	45(76.3)
9시간이상	2( 5.1)	14(12.5)	10(16.9)
수면소요시간			
10분이하	10(25.6)	40(35.7)	23(39.0)
20분이하	18(46.2)	36(32.1)	21(35.6)
30분이하	7(17.9)	33(29.5)	10(16.9)
31분이상	4(10.3)	3( 2.7)	5 ( 8.5)
수면 중 기상횟수*			
0번	17(43.6)	61(54.5)	40(67.8)
1번	14(35.9)	35(31.3)	13(22.0)
2번이상	8(20.5)	16(14.3)	6(10.2)
기상까지 소요시간			
바로 기상	8(20.5)	38(33.9)	19(32.2)
10분이하	15(38.5)	28(25.0)	20(33.9)
20분이하	10(25.6)	32(28.6)	12(20.3)
21분이상	6(15.4)	14(12.5)	8(13.6)
기상시 기분			
상쾌	3( 7.7)	5( 4.5)	4( 6.8)
보통	12(30.8)	47(42.0)	31(52.5)
피곤	24(61.5)	60(53.6)	24(40.7)
수면부족현상			
만성피로	22(56.4)	65(58.0)	29(49.2)
집중력저하	4(10.3)	25(22.3)	18(30.5)
기타	13(33.3)	22(19.6)	12(20.3)
숙면여부			
하는 편	18(46.2)	59(52.7)	35(59.3)
못하는 편	21(53.8)	53(47.3)	24(40.7)
계	39(100.0)	112(100.0)	59(100.0)

\*P&lt;0.05, \*\*P&lt;0.01

9. 평균 수면량에 따른 수면관련 특성

평균 수면량에 따른 수면관련 특성을 살펴보면 다음과 같다<표 9-1><표 9-2>. 평균 수면량이 6~8시간이 1시 이후수면시간대가 44.0%로 가장 높았다. 기상시간대에서는 평소 수면량이 5시간이하에서 오전7시 이전에 기상한자가 72.2%로 가장 높았고 6~8시간에서는 40.4%가 8시 이전에 기상하고, 9시간이상에서

는 9시이전이 가장 높았다.

10. 수면시간대에 따른 수면관련 특성

수면시간대에 따른 수면관련 특성을 살펴보면 다음과 같다.

수면시간대가 1시이후에서 92.4%가 평소 수면량이 6~8시간으로 수면량으로 가장 높았다.

<표 9-1> 평소 수면량에 따른 수면관련 특성

구 분	5시간이하(%)	6~8시간(%)	9시간이상(%)
수면시간대**			
12시이전	2(11.1)	7( 4.2)	4(15.4)
1시전	1( 5.6)	55(33.1)	9(34.6)
1시이후	1( 5.6)	73(44.0)	5(19.2)
불규칙	14(77.8)	31(18.7)	8(30.8)
수면소요시간			
10분이하	2(11.1)	64(38.6)	7(26.9)
20분이하	10(55.6)	55(33.1)	10(38.5)
30분이하	5(27.8)	37(22.3)	8(30.8)
31분이상	1( 5.6)	10( 6.0)	1( 3.8)
잠버릇			
없음	14(77.8)	109(65.7)	19(73.1)
잠꼬대	1( 5.6)	20(12.0)	1( 3.8)
코골이	0( 0.0)	12( 7.2)	2( 7.7)
기타	3(16.7)	25(15.1)	4(15.4)
기상 시간대**			
오전7시이전	13(72.2)	61(36.7)	6(23.1)
8시이전	3(16.7)	67(40.4)	5(19.2)
9시이전	2(11.1)	26(15.7)	8(30.8)
9시후	0( 0.0)	12( 7.2)	7(26.9)
기상까지 소요시간			
바로 기상	8(44.4)	49(29.5)	8(30.8)
10분이하	4(22.2)	52(31.3)	7(26.9)
20분이하	5(27.8)	42(25.3)	7(26.9)
21분이상	1( 5.6)	23(13.8)	4(15.4)
기상시 기분			
상쾌	1( 5.6)	10( 6.0)	1( 3.8)
보통	9(50.0)	73(44.0)	8(30.8)
피곤	8(44.4)	83(50.0)	17(65.4)
계	18(100.0)	166(100.0)	26(100.0)

\*\*P<0.01

&lt;표 9-2&gt; 평소 수면량에 따른 수면관련 특성

구 분	5시간이하(%)	6~8시간(%)	9시간이상(%)
수면부족현상			
만성피로	14(77.8)	86(51.8)	16(61.5)
집중력저하	1( 5.6)	40(24.1)	6(23.1)
기타	3(16.7)	40(24.1)	4(15.4)
주말 낮잠여부			
자는 편	9(50.0)	83(50.0)	12(46.2)
안자는 편	9(50.0)	83(50.0)	14(53.8)
수면시 자세			
옆드려 잠	1( 5.6)	17(10.2)	1( 3.8)
바로누워 잠	9(50.0)	44(26.5)	7(26.9)
새우 잠	2(11.1)	15( 9.0)	6(23.1)
옆으로 잠	6(33.3)	90(54.2)	12(46.2)
속면여부			
하는 편	8(44.4)	91(54.8)	13(50.0)
못하는 편	10(55.6)	75(45.2)	13(50.0)
계	18(100.0)	166(100.0)	26(100.0)

&lt;표 10&gt; 수면시간대에 따른 수면관련 특성

구 분	12시이전(%)	1시전(%)	1시이후(%)	불규칙(%)
평소 수면량**				
5시간이하	2(15.4)	1( 1.5)	1( 1.3)	14(26.4)
6~8시간	7(53.8)	55(84.6)	73(92.4)	31(58.5)
9시간이상	4(30.8)	9(13.8)	5(13.8)	8(15.1)
늦게 자는 이유				
공부	0( 0.0)	3( 4.6)	8(10.1)	3( 5.7)
TV/PC	8(61.5)	50(76.9)	52(65.8)	32(60.4)
기타	5(38.5)	12(18.5)	19(24.1)	18(34.0)
기상 시간대				
오전7시이전	8(61.5)	30(46.2)	26(32.9)	16(30.2)
8시이전	4(30.8)	24(36.9)	31(39.2)	16(30.2)
9시이전	1( 7.7)	6( 9.2)	16(20.3)	13(24.5)
9시후	0( 0.0)	5( 7.7)	6( 7.6)	8(15.1)
기상까지 소요시간				
바로 기상	5(38.5)	21(32.3)	21(26.6)	18(34.0)
10분이하	5(38.5)	24(36.9)	23(29.1)	11(20.8)
20분이하	2(15.4)	15(23.1)	21(26.6)	16(30.2)
21분이상	1( 7.7)	5( 7.7)	14(17.8)	8(15.1)
기상시 기분*				
상쾌	0( 0.0)	7(10.8)	3( 3.8)	2( 3.8)
보통	9(69.2)	33(50.8)	30(38.0)	18(34.0)
피곤	4(30.8)	25(38.5)	46(58.2)	33(62.3)
수면부족현상				
만성피로	7(53.8)	31(47.7)	41(51.9)	37(69.8)
집중력저하	4(30.8)	17(26.2)	18(22.8)	8(15.1)
기타	2(15.4)	17(26.2)	20(25.3)	8(15.1)
속면여부				
하는 편	8(61.5)	39(60.0)	38(48.1)	27(50.9)
못하는 편	5(38.5)	26(40.0)	41(51.9)	26(49.1)
계	13(100.0)	65(100.0)	79(100.0)	53(100.0)

\*P&lt;0.05, \*\*P&lt;0.01

&lt;표 11&gt; 수면관련 특성들의 상관분석

구 분	수면량	수면 시간대	수면 소요시간	수면 중 기상횟수	기상 시간대	기상 소요시간	기상시 기분	숙면 여부
수면량 <sup>1)</sup>	1.0000	-.1961*	-.0236	-.0380	.2996**	.0639	.0926	-.0153
수면 시간대 <sup>2)</sup>		1.0000	.1208	.0006	.2145**	.1060	.2008*	.0838
수면 소요시간 <sup>3)</sup>			1.0000	.1626*	.0585	.1325	.1187	.1749*
수면 중 기상횟수 <sup>4)</sup>				1.0000	.0810	-.0838	.1656*	.2239**
기상 시간대 <sup>5)</sup>					1.0000	.2949**	.1765*	.1221
기상 소요시간 <sup>6)</sup>						1.0000	.2652**	.2510**
기상 시 기분 <sup>7)</sup>							1.0000	.2093*
숙면여부 <sup>8)</sup>								1.0000

\*P&lt;0.01, \*\*P&lt;0.001

- 주 : 1) 평소 수면량 (1=5시간이하, 2=6~8시간, 3=9시간이상)  
 2) 수면 시간대 (1=12시이전, 2=1시전, 3=1시이후, 4=불규칙)  
 3) 수면 소요시간 (1=10분이하, 2=20분이하, 3=30분이하, 4=31분이상)  
 4) 수면 중 기상횟수 (1=0번, 2=1번, 3=2번이상)  
 5) 기상 시간대 (1=오전 7시이전, 2=8시이전, 3=9시이전, 4=9시후)  
 6) 기상 소요시간 (1=바로기상, 2=10분이하, 3=20분이하, 4=21분이상)  
 7) 기상시 기분 (1=상쾌, 2=보통, 3=피곤)  
 8) 숙면여부 (1=하는 편, 2=못하는 편)

#### IV. 고 찰

요미우리신문에 따르면 장수에 가장 좋은 수면시간은 하루 7시간 인 것으로 조사되었다. 이런 사실은 일본 나고야 대학 다마코시아키코 교수가 일본인 10만명 대상으로 10년간 걸쳐 조사한 결과, 8시간 수면을 취하는 사람은 7시간 수면하는 사람에 비해 남자는 11%, 여자는 23%로 사망률이 높았다. 이 연구에서 하루 평균 수면 시간은 5시간 이하(9%), 6~8시간 이하(78%), 9시간 이상(13%)로 나타났다. 성별로는

남자는 38%, 여자는 40%로 6~8시간 이하가 가장 많았으며 여자가 남자보다 조금 더 많이 자는 것으로 나타났다.

최근 한국보건사회연구원 조사결과에 따르면 불면증을 경험한 사람의 비율이 무려 73.4%에 달한다. 이 가운데 사회활동에 지장을 줄만큼 낮에 졸린다고 응답한 사람은 20.4%이고, 수면제 등 약물도움을 받는 사람도 3.4%에 이르며 4주 이상 불면증이 지속되는 만성불면증을 앓는 사람도 9.6%나 될 정도로 우리나라 사람의 수면장애도 상당히 심각한 수준이다. 이

연구에서는 대학생들의 평소 잠자는 시간대는 새벽 1시 이전(38%), 새벽 1시 이후(25%)로 나타났다. 본연구 조사와 비슷하게 대부분의 학생들이 잠을 적게 자고 있으며 이것이 위험한 건강상의 문제를 일으킬 수 있다고 생각된다.

영국 수면연구소(SAAS)의 이지코스키 소장이 1,000명의 수면형태를 조사해 잠자는 자세와 성격의 관계를 찾아냈다. 옆으로 누워 허리를 구부리고 무릎을 끌어안는 듯한 수면자세는 조사대상의 41%로 가장 많은 사람들이 취하는 자세로 여자들이 남자보다 두 배 많은 것으로 나타났다. 그리고 옆으로 누워서 자는 수면자세는 15%이고 차렷 자세로 하늘을 향해 똑바로 누워 자는 수면자세는 8%이며, 엎드려서 배개를 감싸고 자는 수면자세는 7%로 조사되었다. 본 조사에서는 옆으로 누워 자는 자세가 52%로 가장 많이 나타났으며, 똑바로 누워 자는 수면자세는 30%이며 옆으로 누워 허리를 구부리고 자는 수면자세는 10%이고 엎드려서 자는 수면자세는 8%로 나타났으며 수면자세와 수면시간은 별다른 문제점이 발견되지 않았다. 여론조사 전문기관인 리서치킵이 서울거주자 500명을 대상으로 수면시간에 대한 설문조사를 실시한 결과, 아침에 일어나는 시간은 오전 6~7시(54%)가 가장 많았고, 다음이 7~8시(24%)였다. 5시 이전(1%)과 5~6시(14%) 등 비교적 일찍 일어나는 성인은 15%에 머물렀고, 8시 이후에 일어나는 경우는 7%였다. 6시 이전에 일어나는 '아침형 인간'은 남자(18%)가 여자(11%)보다 많았다. 본 조사에서는 오전7시 이전에 일어난다가 39%로 가장 많았고, 다음으로 8시 이전이 36%, 9시 이전이 16%, 10시 이후가 10%로 나타났으며, 대부분 7~8시 사이에 일어나는 것을 알 수 있었다.

예송이비인후과 수면센터는 서울과 수도권 지역성인 594명을 대상으로 수면 실태와 문제

점을 조사한 결과 조사대상의 63.6%가 하루 평균 5시간미만의 잠을 자는 것으로 조사됐다. 조사대상자의 80.8%는 늘 잠이 부족하다고 응답했다. 수면부족 때문에 시달리는 증상으로는 주간 졸림증 78.7%(468명), 집중력 부족 49.4%(294명), 짜증 및 성격변화 35.8%(213명), 두통 27.7%(165명), 어지럼증 21.7%(129명), 기억력 감소 11.1%(66명) 등의 순서로 집계되었다. 조사대상자 대부분은 수면부족으로 2~3가지 증상을 동반했으며 83.8%는 불면증, 수면단절 등의 수면 질환에도 노출된 것으로 나타났다.

조사대상자 중 40.4%는 눈을 감고 누어서부터 잠들기까지 30분이상이라고 답해 불면증이 의심됐으며 수면도중 종종 깬다는 응답도 43.4%에 달했다. 이 연구에서는 수면소요 시간이 20분 이하가 35.7%, 10분 이하가 34.8%, 30분 이하가 23.8%, 31분 이상이 5.7%로 나타났으며, 수면 중 29.5%는 수면 중 1번 이상 일어나는 것으로 조사됐다. 한편 영국 케임브리지 대학 연구팀은 남녀 25,663명을 대상으로 1993년부터 생활환경을 조사한 결과, 운동량을 적당히 늘리면 남녀 각각 3년 수명을 연장할 수 있는 것으로 분석되었다고 밝혔다. 운동량은 사무실 근무자는 하루 1시간, 몸을 적당히 움직여야 하는 직업을 가진 사람은 매일 30분 조깅이나 수영을 하고, 몸을 많이 움직여야 하는 직업을 가진 사람은 추가적인 운동을 하지 않아도 된다고 연구팀은 밝혔다. 그러나 이 연구에서는 평소 수면량이 9시간이상이면서 1주일에 운동을 안 하는 사람이 20.5%로 가장 높았고 주당 3번이상 운동을 하는 경우는 6.3%로 극소수에 불과했다.

## V. 요약 및 결론

수면은 우리 인생의 1/3을 차지 할 정도로 매우 중요한 것이다. 그러나 대부분의 대학생들은 숙면을 취하지 못한다. 그래서 이 연구는 대학생 210명을 대상으로 숙면을 취하지 못하는 이유와 잘못된 수면습관 실태에 관해 조사를 하게 되었다.

이 연구의 조사결과, 평균 수면시간은 6~8시간이 제일 많고, 잠을 자는 시간대는 새벽 1시 이전, 일어나는 시간대는 오전 7시 이전이 가장 많이 나타났다. 늦게 자는 이유로 남녀모두 TV시청 및 컴퓨터가 가장 많았으며, 다음으로 각종 모임 순으로 나타났다. 수면 중 자는데 걸리는 시간은 10~20분 정도가 가장 많았고, 수면 중 깨는 이유에는 아무런 이유 없이 일어난다고 하였다. 가장 많이 졸리는 시간대는 식사 후가 39%로 가장 많았으며 다음으로 수업 중, 낮 시간, 교통수단 이용 중으로 나타났다. 낮잠은 남자보다 여자들이 더 많이 잔다고 응답하였고, 낮잠 자는시간은 2시간 미만이 가장 많이 나타났다. 그리고 숙면을 취하는 사람은 51%이고, 숙면을 취하지 못한다고 응답한 사람은 49%이었고, 숙면을 취하지 못하는 이유로는 성격이 예민해서, 꿈이나 가위에 놀려 숙면을 취하지 못한다는 의견이 가장 많았다. 수면 부족현상으로는 만성피로가 가장 많이 나타났으며, 다음으로 집중력저하, 기타(피부질환)로 나타났다.

이 연구결과 올바른 수면습관을 기르기 위해서 규칙적인 운동이나 1일 적정 수면시간 지키기, 잠들기 전 편안한 마음 유지하기, 낮잠 자는 버릇 없애기, TV나 컴퓨터 사용시간 등을 제한하여 충분한 수면을 취할 수 있게 해야 하겠다. 또한 중·고등학교의 보건교육 프로그램을 통해 수면의 중요성과 필요성을 미리 인식

시키고 실천해 나갈으로써 대학생은 물론 성인이 되어서까지 정신적으로나 육체적으로 보다 건강하고 양질의 삶을 영위해 나갈 수 있는 사회적·교육적 환경의 분위기를 조성할 필요가 있다고 생각된다.

## 참고문헌

1. 고재광, 김인, 서광윤. 수면무호흡증후군환자의 임상양상과 다원수면검사소견. 신경정신학회지. 1993. 32(5). 669-678.
2. 김인, 최소연, 서광윤. 서울거주 일반성인의 수면양상에 관한 연구. 신경의학회지. 1992. 31. 289-309.
3. 김인, 최윤경, 서광윤. 서울거주 일반인의 수면위생에 대한 인식과 실행. 신경정신과학회지. 1997. 36(4). 712-722.
4. 김정선. 성인여성의 수면장애와 우울에 관한 연구. 성인간호학회지. 2003. 15(2). 296-304.
5. 신철, 이상엽, 인공호, 조재연, 심재정, 강경호 등. 성인에서 관찰된 무호흡과 두개 및 체위계측치의 연관성. 제8차 대한결핵 및 호흡기학회 추계학술대회 초록집. 1997. 47(2). 61-67.
6. 왕성근, 이선우, 윤미숙. 수면무호흡환자의 수면양상. 충남의대잡지 1997. 24(2). 245-250.
7. 정근화, 손진욱. 경남일부지역 농민들의 수면습관. 신경정신의학회지. 1996. 35. 339-359.
8. Adam K, Tomeny M, Oswald I. Physiological and psychological difference between good and poor sleepers. J Psychiatr Res. 1986. 20. 301-316.
9. Hartmann E. Sleep requirements, Long sleepers, short sleepers, variable sleepers, and insomnias. Psychosomatics. 1973. 14. 95-103.
10. Horne JA, Ostberg O. Aself-assessment



- questionnaire to determine morningness-eveningness in human circadian rhythm. *Int JChronobiology*. 1976. 4. 97-110.
11. Jenson DP.&Herr KA. Sleeplessness, *Advanced in clinical Nursing research*. 1993. 28(2). 385-405.
  12. John MT, David RH. Aspects of personality associated with irregular sleep habits in young adults. *J Clin Psychol*. 1979. 35. 296-304.
  13. Kalse JD, Kalse A. Nocturnal psychophysiological correlates of somatic condition and sleep disorder. *international Jurnal of Psychatry in Medline*. 1975. 6. 43-65.
  14. Kumar A, Vaidya AK. Anxiety as a personality dimension of short and long sleepers. *J clin Psychol*. 1984. 40. 197-198.
  15. Legar D. The cost of sleep-related accidents. *Sleep*. 1994. 17. 84-93.