

고등학생의 정신건강인식과 주관적인 수면 질과의 관련성

노은경*, 박 종**, 최천호***

* 조선대학교 일반대학원 보건학과, ** 조선대학교 의과대학 예방의학교실, *** 조선대학교 일반대학원 보건학과

Relationship between High School Students' Awareness of Mental Health and Subjective Quality of Sleep

Eun-Kyung Noh*, Jong Park**, Cheon-Ho Choi*

* Graduate School of Health Science, Chosun University

** Dept. of Preventive Medicine, College of Medicine, Chosun University

<Abstract>

Objectives: This study aims to identify the effect between high school students' recognition of mental health on sleep quality to present basic data for better health. **Methods:** The study used data obtained through the 2007 online research on adolescents' health behaviors, targeting a total of 35,228 high school students (18,628 of male students and 16,600 of female students). **Results:** Seventy six point ninety six percent of the male respondents and 79.67% of female respondents answered their sleep quality was not satisfactory. The subjects who had stress showed significantly lower quality of sleep than those who answered they had no stress. For female students, those who answered they had intention to suicide had significantly lower quality of sleep than those who answered they did not have, but for male students, there was no significant relations between them. There were no significant relations between sense of despair and sleep quality both for male and female subjects. **Conclusion:** Factors of mental health related with sleep quality were stress and intention of suicide. The more they had stress and intention of suicide, the significantly lower sleep quality was. Therefore, in order to improve sleep quality of high school students, it is suggested that management programs based on education and counselling with experts should be provided and further studies on other mental health factors and sleep quality should be conducted.

key words: High school students, Mental health understanding, Subjective sleep quality

I. 서론

청소년은 급격한 성장과 발달로 인한 신체적 성장과 정서적인 변화가 두드러지게 나타나는 단계이며, 개체발달 과정에서 자아주체성을 확립하고 성숙한 한 인격체로서 살아가도록 교육을 받아가는 과도기로서 청소년의 건강은 청장년 건강의 기초가 되는 시기이다(최영은 외 2000).

청소년은 청장년의 건강의 기초가 되는 시기인 만큼 내적 및 외적 건강요인들이 직, 간접적으로 영향을 미치며, 내적요소로 가장 많은 영향을 미치는 요인은 정신건강요인인 것으로 나타났다. 정신보건 영역의 지표 중 수면은 피로회복을 통해 우리의 일상생활과 건강에 중요한 역할을 하고

있다. 특히 청소년의 수면은 성장뿐만 아니라 행동과 감성 발달 및 인지기능 등과 밀접한 관련을 갖고 있다(윤정민 외 2007). 또한 수면은 인간의 일생에서 대략 삼분의 일 정도를 차지하는 활동이며, 기초적인 생리기능으로서 인간의 생활과 건강에 필수적인 역할을 담당하고 있다(이상엽 2001).

수면의 질이란 수면의 양, 잠들기까지 걸리는 시간, 야간 수면 시 각성의 횟수, 각성 후 다시 잠들기까지 걸리는 시간, 아침기상 시 피곤함과 쉬지 못한 듯한 기분, 그리고 수면에 대한 전반적인 만족감 등을 포괄하는 것으로(조은정 2009), 수면은 건강하고 보다 나은 삶을 영위하는데 영향을 미치는 주요한 건강관련요인 중 하나이며, 수면 질은 본질적으로 삶의 질과 연관되어 있다(Reimer와 Fleimons 2003).

교신저자: 박 종

광주시 동구 서석동 375번지, 조선대학교 의과대학 예방의학교실

전화: 010-5141-7998, 팩스: 062-225-8293, E-mail: jpark@Chosun.ac.kr.

▪ 투고일 10.08.02

▪ 수정일 10.09.05

▪ 게재확정일 10.09.11

일반적인 청소년의 충분한 수면시간은 8시간 정도이나 과열된 입시 경쟁으로 인해 고등학생의 반 수 정도에서 충분한 수면을 취하지 못하고 있으며, 평균수면은 짧게는 4~5시간 길게는 6~7시간으로 나타났으며, 선진국과 비교해 볼 때 수면이 충분하지 않기 때문에 피로와 항상 직면해 있는 상태이다(이주화 외 2005). 이처럼 청소년의 수면이 부족 할 경우 학습능력이 저하되며, 집중력과 감정을 통제하기가 어려워지며, 피로가 누적된 상태에서는 주의력 결핍, 과잉행동 장애(Attention deficit hyperactivity disorder)와 같은 충동적 행동이 나타나고, 사고의 위험도가 높아 약물 중독의 가능성도 증가 하게 한다. 특히 우리나라 청소년(고등학생)의 경우 입시경박의 스트레스와 짧은 수면시간으로 인해 피로가 누적되어 정신적, 육체적인 성장의 장애요인으로 작용한다(김윤진 2000)고 하였다. 청소년의 스트레스는 신체적인 급성장, 성호르몬의 급증, 심한 감정의 기복, 수면부족, 인지사고의 발달 등 내부적 요인에 의해 유발될 수도 있고, 가정내 문제, 친구들과의 문제, 학교 문제, 사고나 질병 등 외부적 요인에 생길 수 있다. 또한 청소년(고등학생)의 대학입시로 인한 중압감 때문에 과도한 스트레스로 인한 불면증, 우울증 증세, 자살생각과 같은 비슷한 유형의 정신적, 육체적 성장장애를 겪고 있다(조한규, 선우성 1999).

또한 수면의 질에는 자살의도가 관련이 있으며(정현호 2005), 우울이 직, 간접적인 수면장애의 원인이라는 보고도 있어(홍나미 1998 ; 유재순 등 2008.) 정신건강과 관련된 요소가 수면의 질에 중요함이 제시되고 있다. 그러나 지금까지 연구를 보면 정신건강요인에 미치는 주요인자의 관련성에 관한 연구 자료가 있을 뿐, 정신건강인자와 수면의 질(피로회복도)과 관련성을 규정하는 연구는 미흡한 것으로 나타났다.

따라서 본 연구는 우리나라 고등학생을 대상으로 정신건강 요인인 스트레스, 우울감, 자살의도와 수면의 질과의 관련성을 밝혀 수면 질을 개선하기 위한 기초자료를 제공하고자 시도하였다.

II. 연구방법

1. 연구의 대상

본 연구의 대상은 2007년 시행한 우리나라 청소년 건강행태 온라인 조사에 응답한 고등학교 학생 35,228명으로 하였다.

2. 자료 수집 방법

청소년 건강행태 온라인조사는 질병관리본부의 주관으로 2007년 9월 1일부터 9월 22일(추가기간 10월 1일부터 11월 3일)까지 시행되었다. 이 조사는 인터넷이 가능한 학교 컴퓨터실에서 수업시간 1시간을 할애하여 일괄조사를 원칙으로 하였으며, 개인정보를 수집하지 않은 “익명성 자기 기입식 온라인 조사”로 실시되었다. 조사 대상은 고등학교 1학년에서 3학년까지 해당된 학생을 모집단으로 하였다. 모집단 층화는 16개 시도별 구분하여 시/군을 대도시, 중소도시, 군 지역으로 분류하고 시군구를 총 64개로 집락화한 후 고등학교 400개 학교를 추출하고 학년별 1개 학급이 선정되었다. 표본학교와 학급의 추출은 계통추출법에 의해 시행되었으며, 표본학급으로 선정된 학급의 학생 전원이 표본학생으로 선정되었다.

3. 변수정의

1) 독립변수

인구 사회학적 특성 변수에는 학년, 부모동거여부, 경제적 상태, 아버지, 어머니 학력이고, 건강행태에 따른 변수는 현재흡연, 현재 음주, 저녁식사, 중등도 신체활동, 과일섭취, 패스트푸드, 정신건강상태에 따른 변수는 스트레스, 지난 일 년 절망감, 지난 일 년 자살 의도로 나누었다.

2) 종속 변수

주관적인 수면으로 인한 피로회복이 충분하다고 응답한 경우를 수면 질이 좋은 군으로, 피로회복이 충분하지 않다고 응답한 경우를 수면 질이 좋지 않은 군으로 정의하였다.

4. 자료 분석 방법

자료 분석은 SPSS version 17.0 통계 프로그램을 이용하였다. 인구사회학적 특성은 학년, 부모동거 여부, 경제적 상태, 아버지, 어머니 학력으로 수면의 질과 관련성을, 건강행태는 현재 음주, 현재 흡연, 저녁식사, 중등도 신체활동, 과일섭취, 패스트푸드로 수면의 질과 관련성을, 정신건강상태에 따른 수면의 질은 스트레스, 지난 일 년 절망감, 지난 일 년 자살의도의 관련성을 빈도 분석 및 카이제곱 검정을 실시하였다. 각 종속변수와 독립변수와의 관련성은 단순분석에서 유의한 관련성을 보인 변수들을 보정한

상태에서 로지스틱 다중 회귀분석을 실시하였다. 제시된 결과는 모집단을 대표하는 신뢰성을 있는 통계를 생산하기 위해 가중치를 반영하였다. 백분율과 교차비(OR), 신뢰구간(95%)은 가중치를 부여한 값으로 제시하였다.

성별에 따른 인구 사회학적특성의 차이를 분석한 결과 부모와 동거하는 경우가 남학생 82.9%, 여학생 83.9%로 유의한 차이를 보였다. 경제 상태는 남학생이 ‘상’이라고 응답한 경우가 24.6%, 여학생은 21.4%로 남학생에서 높았다. 아버지의 학력은 대졸이상이 남학생 7.0%, 여학생, 5.1%, 어머니의 학력은 대졸이상이 남학생 8.4%, 여학생 4.8%로 남녀 간에 유의한 차이를 보였다. 그러나 학년은 성별에 따라서 유의한 차이를 보이지 않았다<표 1>.

Ⅲ. 연구결과

1. 인구사회학적 특성

<표 1> 인구사회학적 특성

변수	남학생	여학생	합계	p
	n=18,628	n=16,600	n=35,228	
학년				0.958
1학년	36.4	36.3	36.3	
2학년	31.9	32.1	32.0	
3학년	31.7	31.7	31.7	
부모동거여부				0.013
예	82.9	83.9	83.4	
아니오	17.1	16.1	16.6	
경제상태				0.000
하	28.9	29.0	28.9	
중	46.5	49.6	48.0	
상	24.6	21.4	23.1	
아버지학력				0.000
대졸이하	93.0	94.9	93.9	
대졸이상	7.0	5.1	6.1	
어머니학력				0.000
대졸이하	91.6	95.2	93.3	
대졸이상	8.4	4.8	6.7	

백분율과 p-value는 가중치 적용 값 사용

2. 인구사회학적 특성에 따른 수면 질과의 관련성

인구사회학적 특성에 따른 수면 질과의 관련성에서는 학년에 따라 남학생은 유의한 관련이 없었으며(p>0.413), 여학생은 유의한 관련이 있었다(p<0.001). 부모동거 여부는 남학생은 유의한 관련이 없었으며(p>0.510), 여학생은 유의

한 관련이 있었다(p<0.019), 경제 상태는 남, 여학생 유의한 관련을 보였다(p<0.000, 0.000), 아버지 학력에서 남, 여학생은 유의한 관련이 없었으며(p>0.176 0.150), 어머니 학력은 남학생의 경우 유의한 관련이 없었고(p>0.435), 여학생의 경우 통계적으로 유의한 관련이 있었다(p<0.000)<표 2>.

<표 2> 인구사회학적 특성에 따른 수면 질과의 관련성

단위 : (%)

변수	남학생		p	여학생		p
	수면 질			수면 질		
	좋음	좋지 않음		좋음	좋지 않음	
학년			0.413			0.001
1학년	22.8	77.2		18.8	81.2	
2학년	23.6	76.4		21.3	78.7	
3학년	22.7	77.3		20.9	79.1	
부모동거여부			0.510			0.019
예	23.1	76.9		20.6	79.4	
아니오	22.6	77.4		18.6	81.4	
경제적 상태			0.000			0.000
하	20.6	79.4		18.2	81.8	
중	22.8	77.2		20.3	79.7	
상	26.3	73.7		23.0	77.0	
아버지 학력			0.176			0.150
대졸이하	23.0	77.0		20.4	79.6	
대졸이상	24.7	75.3		18.3	81.7	
어머니 학력			0.435			0.000
대졸이하	22.9	77.1		20.7	79.3	
대졸이상	23.8	76.2		14.5	85.5	

백분율과 p-value는 가중치 적용 값 사용

3. 건강행태에 따른 수면 질과의 관련성

건강행태에 따른 수면 질과의 관련성에서는 남학생과 여학생 모두 현재흡연, 현재음주, 과일섭취, 패스트푸드 섭

취와가 유의한 관련이 있었으며(p<0.000), 저녁식사여부와 중등도 신체활동여부는 남녀학생 모두 유의한 차이를 보이지 않았다<표 3>.

<표 3> 건강행태에 따른 수면 질과의 관련성

단위 : (%)

변수	남학생		p	여학생		p
	수면 질			수면 질		
	좋음	좋지 않음		좋음	좋지 않음	
현재흡연			0.000			0.000
안함	23.2	76.8		19.1	80.9	
<10일(월)	20.7	79.3		16.1	83.9	
>10일(월)	17.2	82.8		10.3	89.7	
현재음주			0.000			0.000
안먹음	23.7	76.3		20.1	79.9	
<10일(월)	20.5	79.5		17.0	83.0	
>10일(월)	17.9	82.1		13.9	86.1	
저녁식사			0.375			0.013

변수	남학생		p	여학생		p
	수면 질			수면 질		
	좋음	좋지 않음		좋음	좋지 않음	
안 먹음	20.6	79.4	0.084	25.9	74.1	0.440
먹음	23.1	76.9		20.1	79.9	
중등도 신체활동			0.000			0.000
안함	22.1	77.9		20.0	80.0	
함	23.4	76.6		20.5	79.5	
과일섭취			0.000			0.000
먹지 않음	19.5	80.5		19.3	80.7	
2~3일에1번	22.5	77.5		18.9	81.1	
하루1번	26.1	73.9		24.1	75.9	
패스트푸드			0.000			0.000
먹지 않음	26.1	73.9		22.9	77.2	
2~3일에	22.1	77.9		19.2	80.8	
하루 1번	18.6	81.4		19.8	80.2	

백분율과 p-value는 가중치 적용 값 사용

4. 정신건강인식에 따른 수면 질과의 관련성

정신건강인식에 따른 수면 질과의 관련성에서는 남학생

과 여학생 모두 스트레스정도, 절망감유무, 자살의도유무 등과 통계적으로 유의한 관련이 있었다<표 4>.

<표 4> 정신건강인식에 따른 수면 질과의 관련성

단위 : (%)

변수	남학생		p	여학생		p
	수면 질			수면 질		
	좋음	좋지 않음		좋음	좋지 않음	
스트레스			0.000			0.000
거의 없음	38.0	62.0		38.1	61.9	
조금 느낌	24.9	75.1		23.0	77.0	
많이 느낌	16.7	83.3		15.9	84.1	
절망감(년)			0.000			0.000
없음	26.4	73.6		23.9	76.1	
있음	18.0	82.0		16.6	83.4	
자살의도(년)			0.000			0.000
없음	24.4	75.6		22.2	77.8	
있음	17.2	82.8		15.5	84.5	

백분율과 p-value는 가중치 적용 값 사용

5. 정신건강 인식과 수면 질과의 관련성

정신건강 인식과 수면 질과의 관련성에서는 남학생의 경우 스트레스는 거의 느끼지 않는 군에 비해 조금 느끼는 군

의 수면 질이 좋지 않은 비차비 1.65(95% CI 1.26-2.17), 많이 느끼는 군의 비차비는 2.61(95% CI 1.95-3.50)배이었다.

여학생인 경우 거의 느끼지 않는 군에 비해 조금 느끼는

군의 수면 질이 좋지 않은 비차비 3.03(95% CI 1.96-4.67), 많이 느끼는 군의 비차비는 4.70(95% CI 3.07-7.19)배이었다.

여학생의 경우 자살의도가 없는 군에 비해, 있었다고 응답한 비차비는 1.62(95% CI 1.21-2.17)배 이었다.

<표 5> 정신건강 인식과 수면 질과의 관련요인

변수 / 기준	남 여	
	Adjusted OR(95% CI)	Adjusted OR(95% CI)
스트레스		
거의 없음	1.00	1.00
조금 느낌	1.65(1.26-2.17)	3.03(1.96-4.67)
많이 느낌	2.61(1.95-3.50)	4.70(3.07-7.19)
절망감		
없음	1.00	1.00
있음	1.18(0.96-1.46)	0.87(0.66-1.14)
자살의도		
없음	1.00	1.00
있음	1.23(0.95-1.59)	1.62(1.21-2.17)
Nagelkerke R ²	0.083	0.113

보정변수: 남학생 - 경제적 상태, 현재 흡연, 현재 음주, 과일섭취, 패스트푸드

여학생 - 학년, 부모동거여부, 경제적 상태, 어머니 학력, 현재 흡연, 현재 음주, 저녁식사, 과일섭취, 패스트푸드

IV. 논의

수면은 청소년기뿐만 아니라 삶의 필수요소로서 신체 피로의 회복, 면역체계 및 정신기능에 긍정적인 영향을 미치는 반면(조은정 2009), 수면이 방해 받게 되면 인체의 항상성에 영향을 주어 신체적 정신적 변화가 올 수 있다(김경희 2001). 또한 충분한 수면은 피로를 회복시키고, 에너지를 충전시켜 최상의 건강상태를 유지하며, 일상생활과 학업을 수행하고, 질적으로 높은 수준의 삶을 유지 할 수 있도록 도와주므로 청소년기의 건강증진에 수면 질은 대단히 중요하다(이에리샤 2004).

수면과 관련된 선행연구들에서는 연령별로 수면양상을 비교할 때 주로 성인과 노인을 연구대상으로 하는 경우가 많았다. 그러나 본 연구에서는 우리나라 청소년 중 교육제도의 특성상 대학입시를 준비하면서 정신적인 스트레스와 수면의 제한을 받고 있는 고등학생을 대상으로 정신건강인식에 따른 수면 질과의 관련성을 연구하게 되었다. 그 결과 고등학생의 수면 질에 영향을 미치는 요인 중 정신건강인식과의 관련변수에서 스트레스가 가장 밀접한 관련요인이

었다. 스트레스를 조금 느끼는 여학생은 수면의 질이 좋지 않을 가능성이 3.03배 유의하게 높았고, 많이 느끼는 경우 4.7배 유의하게 높았다. 남학생은 조금 느끼는 경우 1.65배, 많이 느끼는 경우 2.61배 유의하게 수면 질에 영향을 미쳤다. 지금까지 연구에 의하면 스트레스를 일으키는 요인 중 학업성취도와 대학입시, 학교생활, 자신의 문제, 대인관계 등이 주된 스트레스 원 이었으며, 이로 인해 수면장애를 초래한다고 하였다(조한규 외 1999; 최영은 외 2000; 박현숙 외 2000; 오현성 등 2008). 스트레스는 개인에게 내적, 외적 요구가 생겨났을 때, 이 요구에 대응하는 적응반응이 쉽게 일어나지 않거나 부적절한 경우 경험하게 되며 (Lazarus & Folkman 1984), 인간의 정신 신체 질환과 충격, 불안, 우울 등의 심리적 부적응을 초래하여, 수면장애를 일으킨다고 하였다(김진수와 임영민 2002). 이에 관련 논문에서도 수면을 방해하는 정신적인요인에는 피로, 불안, 우울, 스트레스 인지기능 장애가 있다(Foreman & Wykle 1995).

따라서 우리나라 고등학생에 있어 취업성취도와 대학입시 등과 관련된 스트레스가 심리적 부적응을 초래하여 수면 질에 많은 영향을 주었을 것으로 생각되어 이에 대한 적

절한 관리 방안이 고려되어야 할 것으로 판단된다.

본 연구결과 자살의도가 있는 여학생의 경우 수면의 질이 좋지 않을 가능성 1.62배 유의하게 높았고, 남학생은 1.23배 높았다. 이는 홍나미(1998)의 연구와 일치하는 결과를 보였다. 고등학생의 자살생각은 여러 요인들이 복합적인 과정을 통해 일어나는 것이며, 특히 우울, 스트레스, 수면장애, 낮은 자존감등이 자살생각에 영향을 미치는 요인으로 밝혀졌다. 기존의 연구(홍나미 1998; 유재순 외 2008; 정현호 2005)에 의하면 청소년에서 우울이 자살의도의 가장 중요한 요인 이었으나 본 연구에서는 이에 관련된 조사가 이루어지지 않아 향후에는 이 부분에 대한 추가적인 연구가 필요 할 것으로 생각한다.

단순 분석 상에서 현재흡연, 현재음주 등이 수면 질과 관련이 있었다. 구미량(2001)의 연구결과 흡연은 수면유도를 지연시키고 수면시간을 감소시키며, 알코올은 잠들기까지의 시간을 감소시켜 수면의 영향을 미친다고 하여(Floyed 등 2000) 본 연구와 일치하였다.

또한 본 연구에서는 학년과 수면 질과 유의한 관련이 있어 특히 남녀학생에서 3학년의 경우 수면 질이 좋지 않다고 응답한 경우가 많았고, 이는 늦게 자기 때문에 수면의 길이가(신만식 1995) 짧아 졌기 때문으로 생각한다. 본 연구에서 남학생이 3학년의 경우 수면 질이 좋지 않다고 응답한 경우가 77.3%, 여학생은 1학년의 경우 81.2%로 여학생이 더 많은 수면 방해를 받는다는 연구결과(Floyed 등 2000)와 일치하였다.

그 외 변수 중에서 학년, 경제적 상태, 어머니학력, 현재흡연, 현재음주, 저녁식사, 과일섭취, 패스트푸드 섭취 등이었고, 이에 관련 논문에서도 수면을 방해하는 정신적인요인에는 피로, 불안, 우울, 정신질환, 스트레스 인지가능 장애가 있으며(Foreman & Wykle 1995), 알코올, 카페인, 니코틴 등도 수면에 영향을 미치며, Hindmarch et al(2000)의 연구결과에 따르면 카페인은 전체수면을 감소시키고, 잠들기까지의 시간을 지연시키며, 수면의질을 떨어뜨린다고 한다. 또한 구미량(2001)의 연구결과 흡연은 수면유도를 지연시키고 수면시간을 감소시키는 관계가 있고, 알코올은 잠들기까지의 시간을 감소시키지만 수면 중 깨어있는 시간을 증가시킨다(Floyed et al 2000)고 한다.

양질의 수면은 청소년기뿐만 아니라 개인의 질적인 삶의 필수요소로서 신체 피로의 회복, 면역체계 및 정신기능

에 긍정적인 영향을 미치는 반면, 부정적인 수면은 만성피로, 정신적 불쾌감, 통증 내성의 감소, 기억력의 손상, 불안 및 스트레스를 야기함으로써 건강과 안녕을 위협할 수 있는 위험요인 중 하나이다(조은정 2009).

본 연구는 다음과 같은 몇 가지 제한점을 가지고 있다.

첫째, 단면조사로 수행된 연구이기 때문에 대상자의 정신건강인식과 수면 질과의 시간적 선후관계를 명확히 알 수 없어 정확한 인과관계를 제시할 수 없다는 점이다. 따라서 추후 전향적 연구방법을 통해 변수간의 인과관계를 설정하려는 시도가 필요할 것이다.

둘째, 수면의 질의 개념과 수면의 질을 평가하는 방식이 과학적이고 표준화된 도구를 활용하지 못하였고, 피로회복의 충분여부로 정의하여 주관적인 평가로만 그쳤다는 점이다. 따라서 향후 연구에서는 수면의 질을 과학적이고 객관적인 기준에 따라 평가하여 관련성을 제시한다면 보다 나은 연구가 될 것으로 생각한다.

그러나 본 연구는 이러한 제한점에도 불구하고 우리나라 청소년 건강 행태 온라인 조사 자료에 표본이 대표성을 가질 수 있도록 가중치를 부여하여 정신건강인식이 수면 질에 미치는 영향을 분석하여 청소년기의 건강증진을 위한 기초 자료를 제공하였다는데 의의가 있다고 생각한다.

V. 결론

본 연구는 2007년 청소년 건강 행태 온라인 조사의 자료를 이용하여 신체적, 심리적으로 과도기에 있는 우리나라 고등학생의 정신건강인식요인이 주관적인 수면의 질에 미치는 관련요인을 규명하여 건강증진을 위한 기초자료로 활용하기 위해 시행하였다. 우리나라 고등학교 남학생 18,628명, 여학생 16,600명 총 35,228명을 대상으로 연구한 결과는 다음과 같다.

수면 질이 충분하지 않다고 응답한 경우는 남학생 76.96% 여학생은 79.67%이었다. 남녀 학생 모두에서 스트레스를 느낀다고 응답한 군이 느끼지 않는다고 응답한 군에 비해 수면의 질이 유의하게 좋지 않았다. 여학생에서 자살의도가 있다고 응답한 군에서 없다고 응답한 군에 비해 수면의 질이 유의하게 낮았으나 남학생에서는 유의한 관련이 없었다. 학생이 느끼는 절망감 유무는 남녀 모두에서 수

면의 질과 유의한 관련이 없었다.

결론적으로 고등학생의 정신건강인식요인 중 주관적인 수면의 질과 관련된 요인은 스트레스와 자살의도로써, 스트레스를 많이 느낄수록 그리고 자살 의도를 가지고 있는 경우 수면의 질이 유의하게 좋지 않았다. 따라서 고등학생의 수면 질을 높이기 위해서는 스트레스와 자살 의도를 감소시키기 위한 적극적인 교육과 전문적인 상담중재 등의 적절한 관리프로그램이 필요할 것으로 판단되며, 향후 타 정신건강요인과 수면의 질에 관련된 추가적인 연구가 이루어져야 할 것으로 생각한다.

참고문헌

김경희. 중환자실 환자동맥질환자의 수면의 질에 관한 연구. [석사학위논문]. 서울: 이화여자대학교대학원. 2001.

김인자. 여성 수면장애와 우울에 관한 연구. [석사학위논문]. 서울: 이화여자대학교대학원. 2001.

김진수, 임영민. Relationship among Perceives Stress, Coping Behaviors and Depression of High School Students. *J of Korean Acad of Psychological Nurs* 2002;11(1) 19-32.

구미량. 음주와 흡연이 일부대학생의 수면양상에 미치는 영향. [석사학위 논문]. 대구: 경북대 보건대학원. 2001.

보건복지부. 2007 청소년 건강 행태 온라인 조사. 서울: 보건복지부, 2007.

박현숙, 김경덕, 김경혜, 정복례. 청소년, 성인, 노인의 수면의 질과 수면방해요인 비교. *대한정신간호학회지*. 2000;9(4).

신만식, 국승희, 윤진상. 중. 고등학생의 주중 수면과 졸리움의 양상. *신경정신의학* 1995 :34(1) 309-318.

이상엽, 김윤진. 중년 직장 남성의 피로 관련 인자. *가정의학회지* 2000; 21(10) 1277-1287.

이주화, 조용원, 손성일, 이형, 임정근, 이상도, 이미영. 한국 중·고등학생들의 주간수면과다와 수면의 질. *계명대학교 의과대학 신경과학 교실 뇌 연구소 예방 의학 교실*. 2005;2(2)

34.

윤정민, 이혜란, 이진희. 소아청소년기의 수면장애에 대한 임상적 고찰. *대한소아신경학회지* 2007;5(2) 186.

이에리샤. 여성 성인주기별 수면의 질에 관한 연구. [석사학위논문]. 서울: 이화여대 대학원, 2004.

오현성. 고등학교 학생의 학교스트레스와 스트레스 대처 행동 및 정신. 신체건강과의 관계. 강원: 강원대학교 교육대학원 2008.

유재순, 손정우, 남민선. 청소년의 자살 생각에 영향을 미치는 요인. *지역사회간호학회지* 2008;19(3) 420-424.

조은정. 산욕후기 모성의 산후우울 정도에 따른 주관적 수면의 질, 건강증진행위, 가족기능, 양육스트레스에 관한 연구. *여성건강간호학회지* 2009;15(2) 109-110.

조한규, 선우성. 청소년의 건강 습관과 스트레스의 문제 울산대학교 의과대학 서울중앙병원 가정 의학 교실. 1999;20(10) 1.

정현호. 정신 역동적 수면집단치료가 우울, 불안, 수면 질에 미치는 영향. [석사학위논문]. 서울: 불교대학, 2005.

최영은, 강윤주, 심재용, 이혜리. 서울지역 청소년 연령층의 주요 건강관련 문제 가정의학회지. 2000;21(2) 176.

홍나미. 청소년 자살 생각에 영향을 미치는 심리 사회학적 요인에 관한 연구. [석사학위논문]. 서울: 이화여자대학원 1995.

Foreman MD. & Wykle M Nursing standard of practice protocol: sleep disturbances in elderly patients. *Geriatric Nursing* 1995;16(5);283-243.

Floyd, J. A., Mdler, S. M., Ager, J. W., & Janisse, J. J. 2000. "Age-related changes in initiation and maintenance of sleep: A Meta-analysis." *Research in Nursing & Health*, 23: 106-117.

Hindmarch, I., Rigney, U., Stanley, N., Quinlan, P., Rycroft, J., & Lane, J. 2000. "A Naturalistic investigation of the effects of day-long consumption of tea, coffee and water on alertness, sleep onset and sleep quality." *Psychopharmacology*, 149: 203-216.

Reimer MA. Fleimons WW. Quality of life in sleep disorders. *sleep medicine Review* 2003; 7(4): 335-349.

Lazarus, R. S. & Folkman, S. Stress, appraisal, and coping, N. Y. Spinger Publishing, 1984.