

대학생들의 생활습관과 수면의 질과의 관련성

김승대^{1*}, 김명관²

¹위덕대학교 보건학과, ²경북대학교 보건대학원

The relation of life style and quality of sleep in university students'

Seung-Dae Kim^{1*} and Myung-Gwan Kim²

¹Department of Health, Uiduk University,

²Department of Epidemiology and Health Promotion, Kyungpook National University
Graduate School of Public Health.

요 약 청년취업 및 불확실한 미래에 대한 불안감으로 인해 대학생들이 겪고 있는 실정과 함께 수면의 질이 좋지 않다는 것에 대한 연구가 필요하다고 판단되어 학생 272명을 대상으로 생활습관을 측정 하였다. 이 연구는 Alameda 7를 근거로 하였다. 또한 수면의 질을 측정하기 위하여 PSQI 설문지를 사용하였는데, 흡연의 경우 PSQI=6.97, 음주의 경우 PSQI=6.49, 커피섭취 PSQI=7.53, 영양상태 PSQI=6.49, 낮잠취침 PSQI=6.25의 결과가 나왔다. 이를 통해 흡연, 음주, 커피섭취, 영양공급 상태 및 낮잠취침 등이 대학생들의 수면의 질을 떨어뜨리고 있다는 것을 알 수 있다. 마지막으로 보건교육은 대학생들의 건강증진을 위해 힘쓰며 또한 수면의 질을 높여 보다 나은 건강한 대학생생활을 영위하게 하여야 할 것이다.

Abstract It is judged that there has to be study on bad quality of sleep along with state which university students undergo because of anxiety of finding employment and uncertain future. So 272 students' life style were measured. This study is based on Alameda 7. Also PSQI questionnaire was used to measure the quality of sleep. The results were that in the case of smoking, PSQI was 6.97, drinking 6.49, drinking coffee 7.53, nutritive conditions 6.49 and napping 6.25. These results show that smoking, drinking, drinking coffee, state of supplying nutritions and napping lower quality of sleep. Lastly, health education has to strive for promotion of university students' health and enrich quality of sleep allowing students to lead their healthy university lives.

Key Words : Health behaviour, Health education, Life style, Nutritive conditions, Quality of sleep

1. 서론

1.1 연구의 필요성

청년취업난이 극심한 시대에 각자 본인들의 불확실한 미래에 대한 불안감과 신체적, 정신적으로 성숙한 시기로 넘어가는 대학생들이 겪고 있는 현 실정은 각종 고민과 스트레스가 급증하는 시기가 될 수 있다[1]. 실제로 대학생이 자각하는 생활스트레스 중 경제적 스트레스(29.1%),

성적(26.4%), 취업(24.7%), 이성관계(8.4%) 등의 순으로 나타났다[2]. 이처럼 각종 스트레스는 종종 수면의 양적 부분인 수면시간과 질적 부분인 수면의 질에 영향을 미치기도 하는데 이와 같은 상황을 초래하는 불규칙한 수면습관은 정신적, 신체적 건강을 해칠 뿐만 아니라, 사고 발생의 위험성을 증가시키고, 생산성을 저하시키며, 대인관계에도 문제를 일으켰다[3]. 고로 각종 스트레스에 시달리는 대학생들은 수면장애 그 자체로도 고통 받을 뿐

*Corresponding Author : Seung-Dae Kim(Uiduk Univ.)

Tel: +82-10-7311-7508 email: sdkim@uu.ac.kr

Received March 14, 2013

Revised (1st March 29, 2013, 2nd April 4, 2013)

Accepted June 7, 2013

만 아니라 불안, 집중력 감소, 수면장애 등으로 인한 또 다른 질병에 이환되기도 한다[4]. 또한, 인간의 기본욕구로 활력을 회복하는 수단이 되는 수면을 적당히 취하지 못하면 에너지와 활력을 잃게 된다[5]고 하였고 수면이 불안, 우울, 스트레스 등 정신적 요인에 의해 영향을 받는다[6]고 하였다. 그렇기에 대학생들은 각종 스트레스 또는 개인적인 생활습관에 대한 수면의 질이 변화하는 것에 따라서 대학생활 양상이 틀려지기도 하기에 대학생들에 대한 수면 관련 연구는 반드시 필요하다고 판단되었다.

1.2 연구의 목적

본 연구의 목적은 대학생들의 수면시간과 수면의 질에 대해서 측정하고, 측정된 자료를 바탕으로 대학생들의 생활습관과 수면의 질과의 관련성을 파악하는 것이 주된 목적이다.

또한 그 결과에 따라 대학생들의 건강행태와 수면의 질이 대학생활에 있어서 이로운 방향으로 향하도록 제안할 수 있도록 하며, 추후 대학생들의 건강 개선을 위한 기반자료 중 하나로서 자료축적을 위함이기도 하다.

2. 연구방법

2.1 연구대상

본 연구의 대상자는 경북 K시에 위치한 U대학교 학생들을 대상으로 2012년 3월 1일부터 2012년 6월 30일까지 총 참여 인원 300명(남학생:84, 여학생:188명, 미비응답:28명)을 대상으로 하였으며, 최종분석대상은 272명이였다.

2.2 자료수집방법

본 연구는 경북에 소재한 U대학교의 교내 중 야외에서 공개적으로 실시하여 본인 기입방식으로 설문조사를 하였다.

2.3 연구에 사용한 도구

일반적 특성(성별, 연령, 학과계열, 학년, 주된 거주지역, 거주형태)과 함께 Alameda 7에 근거[7]한 적정수면여부와 적정체중유지 여부를 제외한 다섯 가지의 생활습관(흡연, 음주, 아침식사, 간식섭취, 운동)에 커피섭취, 과채류섭취, 육류섭취, 낮잠여부 등을 질문하였으며, 대학생들의 수면의 질을 측정하기 위해서 PSQI(Pittsburgh Sleep Quality Index : 수면의 질 척도)를 사용[8,9,10]하였다.

PSQI Scoring의 기법[11,12]대로 처리된 수면의 질 지

표는 앞서 PSQI 자기기입 설문을 통해 축적된 자료를 토대로 일곱 가지의 영역 거쳐 계산된 총합이다. 그 일곱 가지의 영역은 영역1 주관적인 수면의 질, 영역2 수면 잠재기, 영역3 수면 기간, 영역4 습관적인 수면의 효율성, 영역5 수면 방해, 영역6 수면제의 사용, 영역7 낮 동안의 기능장애 등으로 이루어져 있다.

수면의 질의 지표의 기준은 최소 1점에서 최대 20점까지 존재하며 5점 이하는 수면의 질이 좋으며, 5점을 초과한 6점 이상부터는 수면의 질이 좋지 못하다는 것을 이용하였다.

2.4 자료분석 방법

자료의 분석은 통계패키지인 SPSS 18.0 프로그램으로 분석하였으며, 분석기법은 집단 간 평균비교는 Independent t-test와 ANOVA, 수면시간에 대한 요소는 Dependent t-test, 수면의 질에 대한 명확한 요인 분석을 위하여 Multiple regression analysis를 시행하였다.

3. 연구결과

3.1 대학생들의 수면시간

대학생들의 수면시간 중에서 취침을 시작하는 시간은 약 평균 24.39시간 정도에 잠을 자기 시작하였으며, 잠이 완전히 들기 까지는 약 평균 22.64분 정도가 걸리는 것으로 나타났다. 그리고 일어나는 시간은 약 평균 7.65시간 정도에 깨어났으며, 수면지연시간을 제외하고서 실제로 수면을 취한 시간은 약 6.91시간 정도였다[Table 1].

[Table 1] University students sleeping hours : Time-based sleep behaviors

Variable	n	M	SD
Start sleep time(hour)	272	24.39	2.52
Delayed sleep time(minutes)	272	22.64	49.5
Awake time(hour)	272	7.65	1.6
Practice sleep time(hour)	272	6.91	1.77

대학생들의 일반적 특성에 따른 수면의 질은 일반적 특성을 성별, 학과, 학년, 거주도시, 주거형태로 구분하였다.

성별 간에는 남학생이 84명(PSQI=5.70), 여학생이 188명(PSQI=4.83)의 성별간에 비교하였을 때 수면의 질은 남학생보다 여학생이 좀 더 수면의 질이 좋은 것으로 통계적으로 유의한 차이가 있었지만 양측 다 6점미만으로

양호하였다($P<0.05$). 학과 간에는 인문, 사범, 사회, 자연 등 대체로 수면의 질 점수가 양 평균 6점미만으로 양호하였으나, 공학 16명(PSQI=6.69), 예체능 15명(PSQI=7.00)의 PSQI 평균점이 6점 이상으로 수면의 질이 좋지 않았다($P<0.01$). 학년 간에는 통계적으로 유의하지 않은데다 PSQI 평균점이 6점 이상의 불량한 수면의 질이 나타나지 않았다($P>0.05$). 거주도시 간에는 대도시 93명(PSQI=4.44), 중소도시 153명(PSQI=5.35), 농어촌 26명(PSQI=6.00)으로 거주도시 형태의 규모가 작아질수록 수면의 질이 좋지 않아지는 경향을 보였다($P<0.05$). 주거형태 간에는 자가일 경우 131명(PSQI=4.60), 기숙사 91명(PSQI=4.93), 자취 40명(PSQI=6.43), 하숙 10명(PSQI=7.90)으로 자가와 기숙사는 수면의 질 점수가 양호한 반면 자취와 하숙은 수면의 질이 좋지 못하였다($P<0.01$)[Table 2].

[Table 2] Quality of sleep according to university students' general feature

Variable	n	M±SD	t/F	p
Sex				
Male	84	5.70±3.49	1.995	.048
Female	188	4.83±2.95		
Department				
Humanities	13	5.62±2.93	3.733	.003
Education	45	5.42±3.36		
Social science	23	5.96±3.17		
Natural science	160	4.51±2.98		
Engineering	16	6.69±3.16		
Art&Physical	15	7.00±2.93		
Grade				
Freshman	131	4.71±3.15	1.358	.256
Sophomore	102	5.39±3.14		
Junior	28	5.61±2.95		
Senior	11	5.73±3.52		
City type				
Big city	93	4.44±2.92	3.644	.027
Middle&Small town	153	5.35±3.11		
Farm&Fishing village	26	6.00±3.77		
House type				
One's own house	131	4.60±2.90	6.598	.000
Dormitory	91	4.93±2.88		
Self boarding	40	6.43±3.77		
Boarding	10	7.90±3.45		
Total	272	5.10±3.15		

[Table 3] Quality of sleep according to university students' life style : Based from life style of Alameda 7

Variable	n	M±SD	F	p
Smoking				
Every day	38	6.39±3.61	11.459	.000
Usually	19	7.26±3.53		
Sometimes	16	7.25±4.20		
Never	199	4.47±2.67		
Alcohol				
Every day	16	7.88±4.49	8.76	.000
Usually	41	5.80±3.24		
Sometimes	167	5.07±2.94		
Never	48	3.69±2.45		
Coffee				
Every day	51	7.53±3.40	17.183	.000
Usually	71	4.96±3.09		
Sometimes	89	4.79±2.40		
Never	61	3.69±2.88		
Meat				
Every day	27	5.07±3.46	1.582	.194
Usually	121	5.34±3.19		
Sometimes	109	4.68±2.80		
Never	15	6.27±4.30		
Fruits&Vegetables				
Every day	67	5.37±3.11	2.254	.082
Usually	116	4.88±3.04		
Sometimes	76	4.86±2.97		
Never	13	7.08±4.61		
Breakfast				
Every day	106	5.01±3.09	1.183	.317
Usually	75	5.13±3.36		
Sometimes	64	4.78±2.81		
Never	27	6.11±3.46		
snack				
Every day	79	5.95±3.30	2.918	.035
Usually	107	4.69±2.80		
Sometimes	62	4.95±3.28		
Never	24	4.50±3.36		
Exercise				
Every day	43	5.28±3.44	2.025	.111
Usually	64	5.67±3.08		
Sometimes	109	4.55±2.79		
Never	56	5.38±3.54		
Nap				
Every day	44	6.48±3.41	8.041	.000
Usually	57	6.02±2.75		
Sometimes	108	4.67±2.88		
Never	63	4.05±3.24		
Total	272	5.10±3.15		

대학생들의 생활습관에 따른 수면의 질은 흡연빈도, 음주빈도, 커피섭취빈도, 육류섭취빈도, 과채류섭취빈도, 아침식사빈도, 간식섭취빈도, 운동실천빈도, 낮잠취침빈도 등 9가지의 생활습관으로 구분하였다. 흡연빈도의

Never의 경우 199명(PSQI=4.47)으로 수면의 질이 양호한 반면 Every day 38명(PSQI=6.39), Usually 19명(PSQI=7.26), sometimes 16명(PSQI=4.25)으로 흡연을 할 경우 수면의 질이 좋지 못하였다($P<0.01$). 음주빈도는 Never의 경우 48명(PSQI=3.69)으로 수면의 질이 매우 좋은 편에 속했다. Sometimes 167명(PSQI=5.07)와 Usually 41명(PSQI=5.80)까지는 수면의 질이 양호하였으나 Every day인 경우 16명(PSQI=7.88)로서 수면의 질이 좋지 못하였다($P<0.01$). 커피섭취빈도도 음주빈도와 비슷한 경향을 보였는데 Never 61명(PSQI=3.69)으로 매우 좋은 편에 속했으며, Sometimes 89명(PSQI=4.79) Usually 71명(PSQI=4.96)으로 양호한 측에 속했으나 Every day일 경우 51명(PSQI=7.53)으로 수면의 질이 좋지 못하였다($P<0.01$). 육류섭취빈도와 과채류섭취빈도 두 가지 항목 또한 비슷한 경향을 보였는데 육류섭취와 과채류 섭취가 Every day, Usually, Sometimes의 경우 수면의 질이 PSQI 평균 5점 이하로 양호하였으나 육류섭취빈도 Never 15명(PSQI=6.27), 과채류섭취빈도 Never 13명(PSQI=7.08)으로 각각 전혀 섭취하지 않는다는 그룹에서 수면의 질이 좋지 못한 것으로 나타났다($P>0.05$). 아침식사 빈도에서도 Every day, Usually, Sometimes의 빈도로 아침식사를 할 경우 수면의 질이 PSQI 평균 5점 이하로 양호했지만 전혀 아침식사를 하지 않을 경우인 Never에서 27명(PSQI=6.11)으로 수면의 질이 좋지 못하였다($P>0.05$). 간식섭취빈도($P<0.05$)와 운동실천빈도($P<0.05$)에 대해서는 전체적으로 수면의 질 PSQI 점수가 5점 이하로 양호하여 특별한 영향력을 나타내지 않았다. 낮잠취침빈도에서는 Never 63명(PSQI=4.05)와 Sometimes 108명(PSQI=4.67)까지는 수면의 질이 양호하였으나 Usually 57명(PSQI=6.02)부터 Every day 44명(PSQI=6.48)까지 낮잠취침빈도가 높아질수록 수면의 질이 좋지 않게 나타났다($P<0.01$)[Table 3].

앞서 Table 3의 나타난 결과에 대해서 PSQI의 점수를 높아지게 하는 명확한 요인을 알아내기 위하여 다중 회귀 분석을 시행하였다. 그 결과 통계적으로 유의한 결과를 나타내는 변수 부분은 거주도시 중 중소도시, 거주형태 중 하숙, 흡연 중 자주 흡연, 커피섭취빈도 중 매일 섭취, 가끔 섭취, 간식섭취빈도 중 매일 섭취, 자주 섭취, 가끔 섭취, 낮잠취침빈도 중 매일 취침, 자주 취침이었다. 이를 상세히 살펴보면 거주도시는 대도시보다 중소도시에 살 경우 $B=1.210$ 만큼 PSQI의 점수가 증가하였다($p<0.01$). 거주형태는 하숙을 할 경우 $B=2.350$ 만큼 PSQI의 점수가 증가하였다($p<0.05$). 흡연은 전혀 흡연하지 않을 때보다 자주 흡연할 경우 $B=1.597$ 만큼 PSQI의 점수가 증가하였다($p<0.05$). 커피섭취빈도는 전혀 섭취하지

않을 때보다 매일 섭취할 경우 $B=2.573$ 만큼 PSQI의 점수가 증가하였다($p<0.001$). 그리고 가끔 섭취할 경우 $B=1.063$ 만큼 PSQI의 점수가 증가하였다. 간식섭취빈도는 전혀 섭취하지 않을 때보다 매일 섭취할 경우 $B=2.199$ ($p<0.001$), 자주 섭취할 경우 $B=1.546$ ($p<0.05$), 가끔 섭취할 경우 $B=2.032$ ($p<0.01$)만큼 PSQI의 점수가 증가하였다. 낮잠취침빈도는 매일 취침할 경우 $B=1.334$ ($p<0.05$), 자주 취침할 경우 $B=1.178$ ($p<0.05$)만큼 PSQI의 점수가 증가하였다[Table 4].

4. 고찰

본 연구에서 대학생들의 수면시간을 살펴보면 취침시작시간이 평균적으로 24.39시였고, 기상시간이 7.65시 정도에 실제수면시간이 6.91시간 정도였다. 이는 Alameda 7의 장수하는 건강생활습관 중 야간에 7-8시간 취침을 취하는 것에 근접하였다. 또한 수면지연시간이 평균 22.64분으로 전체적으로 양호하였다. Table 2의 대학생들의 일반적 특성에 따른 수면의 질은 성별간에 차이는 있었으나 PSQI 6점 미만의 수면의 질 점수를 보였으며 여학생(PSQI=4.83)보다 남학생(PSQI=5.70)이 근소하게 수면의 질 점수가 좋지 않은 방향으로 약간 더 높았지만 대학생의 성별에 따른 실질적인 수면 문제는 없는 것으로 판단된다.

학과에 따라서는 비교적 유사한 학과계열인 인문(PSQI=5.62), 사범(PSQI=5.42), 사회(PSQI=5.96) 등의 학과 계열들은 수면의 질 점수의 평균이 비슷하며 별 차이가 없었으나 공학(PSQI=6.69)과 예체능(PSQI=7.00)의 학과계열에서 좋지 못한 수면의 질 점수 기준인 6점 이상을 넘어서었다. 이를 스트레스와 연관 지어 보았을 때 대학생의 스트레스에 관련된 연구 중 이춘희[13]는 스트레스를 매우 받는다고 응답한 대학생이 예능계열이 37.0%로 자연공학계열 17.1%, 인문사회계열이 16.1%보다 월등히 높았다고 결과를 얻었으며, 김인자[14]는 스트레스로 인한 수면장애는 1군 62.49%, 2군 72.22%, 3군 68.54%, 정상군 55.84%로 모두 높게 나타났다는 결과를 얻은 점을 연결하여 보면 공학과 예체능 계열의 대학생들은 학과 특성상의 과도한 스트레스로 수면의 질이 좋지 않게 나타난 것으로 판단된다. 학년간에는 유의한 차이 또는 수면의 질이 좋지 않은 그룹은 없었지만 1학년(PSQI=4.71), 2학년(PSQI=5.390), 3학년(PSQI=5.61), 4학년(PSQI=5.73)으로 학년이 높아질수록 수면의 질이 좋지 않은 방향으로 수면의 질 점수가 높아져가고 있었는데 이는 학년이 높아질수록 미래에 대한 불확실성과 불안감 등 강부명[15]

[Table 4] Multiple regression analysis of university students' general feature and life style

Variable	Unstandardized coefficients			Standardized coefficients	t	p
	B	S.E.		β		
(constant)		1.813	1.552		1.168	.244
Department						
Art&Physical	1.489		1.178	.108	1.264	.208
Engineering	.657		1.083	.049	.607	.545
Natural science	-.206		.899	-.032	-.229	.819
Social science	.050		1.073	.004	.046	.963
Education	-.125		.967	-.015	-.129	.897
Humanities						
Grade						
Senior	.329		.897	.021	.367	.714
Junior	-.077		.622	-.007	-.124	.901
Sophomore	.435		.405	.067	1.074	.284
Freshman						
City type						
Farm&Fishing village		1.089	.664	.102	1.641	.102
Middle&Small town	1.210		.420	.191	2.879	.004
House type						
Boarding	2.350		1.056	.141	2.226	.027
Self boarding	.985		.590	.111	1.669	.096
Dormitory	.492		.454	.074	1.084	.279
One's own house						
Smoking						
Every day smoking		.779	.600	.086	1.299	.195
Usually smoking	1.597		.806	.130	1.982	.049
Sometimes smoking	.908		.799	.068	1.136	.257
Never smoking						
Alcohol						
Every day Alcohol	.539		1.046	.040	.515	.607
Usually Alcohol	.556		.701	.063	.794	.428
Sometimes Alcohol	.790		.510	.122	1.549	.123
Never Alcohol						
Coffee						
Every day coffee	2.573		.623	.320	4.127	.000
Usually coffee	.909		.508	.127	1.789	.075
Sometimes coffee	1.063		.493	.159	2.157	.032
Never coffee						
Meat						
Every day meat	-1.180		.992	-.112	-1.189	.236
Usually meat	.012		.820	.002	.014	.989
Sometimes meat	-.721		.826	-.113	-.873	.384
Never meat						
Fruits&vesetalbes						
Every day fruits&vegetalbes	-1.358		1.001	-.186	-1.357	.176
Usually fruits&vegetables	-1.250		.960	-.197	-1.301	.194
Sometimes fruits&vegetables	-1.170		.970	-.167	-1.206	.229
Never fruits&vegetables						
Breakfast						
Every day breakfast	-.102		.649	-.016	-.158	.875
Usually breakfast	-.321		.682	-.046	-.471	.638
Sometimes breakfast	-.405		.701	-.055	-.578	.564
Never breakfast						
Snack						
Every day snack	2.199		.716	.318	3.070	.002
Usually snack	1.546		.701	.241	2.205	.028
Sometimes snack	2.032		.750	.271	2.708	.007
Never snack						
Exercise						
Every day exercise	-1.054		.629	-.122	-1.675	.095
Usually exercise	-.178		.543	-.024	-.329	.743
Sometimes exercise	-.609		.494	-.095	-1.232	.219
Never snack						
Nap						
Every day nap	1.334		.635	.156	2.101	.037
Usually nap	1.178		.562	.153	2.095	.037
Sometimes nap	.277		.477	.043	.581	.562
Never nap						

Adj R2=.268, F=3.483, P>.001

의 연구결과에서 다른 스트레스 중에서도 유의하게 나타난 진로 스트레스가 학년이 높아질수록 심해지는 경향을 보인다고 보고한 것을 연계해서 보면 학년이 높아질수록 진로 스트레스로 인해 수면의 질이 좋지 않은 것으로 나타났다. 거주도시에 따라서는 대도시(PSQI=4.44), 중소도시(PSQI=5.35), 농어촌(PSQI=6.00)으로 대도시 거주도시 규모가 작아질수록 수면의 질 점수가 증가하면서 특히 농어촌에 이르러서는 수면의 질의 점수가 6점 이상으로 좋지 않게 나타났는데 도시 지역에 비해서 수면에 적합한 환경이 아니기에 이러한 결과가 나타나지 않았나 추측해본다. 주거형태의 경우 자가(PSQI=4.60)와 기숙사(PSQI=4.93)의 경우는 양호한 수면의 질 점수로 나타났지만 자취(PSQI=6.43) 하숙(PSQI=7.90) 등은 수면의 질 점수가 좋지 못하였다. 아무래도 자취의 경우는 혼자 있어야하는 불안감 때문일 것으로 추측되며, 하숙의 경우엔 잘 모르는 사람들과의 같은 건물에서 지내는 부담감이 있을 것으로 추측된다.

대학생들의 생활습관과 수면의 질의 경우에는 흡연을 전혀 하지 않는 대학생들이 수면의 질(PSQI=4.47)이 좋았으며, 흡연을 조금이라도 그 이상 하는 경우에는 수면의 질이 다 낮았는데 담배의 각종 화학물질이 당장은 기분을 좋게 하더라도 취침 시에 수면의 질적인 부분에 영향을 주는 것으로 통계적 검증이 이루어졌다. 또한 음주의 경우 전혀 마시지 않거나 가끔 마시는 경우는 수면의 질이 좋았으나, 매일 마신다고 응답한 대상자가 수면의 질 점수(PSQI=7.88)가 매우 좋지 않게 나타났다. 매일 음주하는 것은 취기에 빨리 잠드는 것엔 도움이 될지도 모르나 정작 수면상태에 돌입하였을 때 숙면을 취할 수 없는 것으로 통계적 결과가 나타났다. 커피섭취의 경우도 음주와 유사한 결과를 보였는데 가끔 한 번씩 마시는 것은 수면의 질이 나빠지지 않았지만 매일 마시게 될 경우 수면의 질이 좋지 않게 나타났다(PSQI=7.53). 이는 카페인 음료를 가끔 섭취하는 것보다 매일 섭취할 경우 신체내의 카페인 분해속도가 카페인의 유입량에 따라가지 못하는 것으로 보인다. 그리고 육류섭취, 과채류섭취, 아침식사에 관해서는 각 빈도별로 통계적 유의한 차이가 없는 것으로 나타났지만 육류섭취와 과채류섭취, 아침식사를 전혀 하지 않는다고 응답한 대학생들만이 수면의 질 점수가 6점 이상으로서 좋지 못한 수면의 질을 갖고 있는 것으로 나타났는데, 이는 영양상태가 불충분할 경우에도 수면의 질이 좋지 못한 것으로 생각된다. 간식섭취와 운동 빈도는 본 연구에서 수면의 질과는 별로 관련성이 없는 것으로 나타났으며, 낮잠취침의 경우에는 매일 낮잠(PSQI=6.48)을 자거나 평소애 낮잠을 자주 자는 경우(PSQI=6.02) 야간의 수면의 질이 좋지 않게 나타났다.

또한 Table 4의 다중 회귀 분석의 결과는 현재 발생하고 있는 분포를 보여준 Table 3의 결과와는 다르게 전반적으로 대학생들이 독립변수에 따른 상황이 아닐 때보다 그 상황에 해당할 때 얼마만큼이나 PSQI의 점수가 오를 소지가 있는지를 나타낸 결과로서 Table 3과 Table 4의 결과가 일치하는 변수는 커피섭취빈도와 낮잠취침빈도이다. 하지만 Table 3의 ANOVA 분석에선 통계적으로 유의한 결과가 나오고 다중 회귀 분석에서 통계적으로 유의하지 않은 결과가 나온 변수들이라해서 수면의 질에 영향을 주지 않는 것이 아니라 그런 결과를 가진 변수들은 다른 상관요인이 상호작용하는 또 다른 변수가 존재하기에 그런 것이다.

5. 결론 및 제언

본 연구는 대학생들의 일반적 특성과 생활습관에 대한 수면의 질을 알아보고 대학생들의 수면의 질이 높은 취침을 할 수 있도록 제언하여 대학생들이 수면을 취할 시 그 질을 높이기 위한 결론 및 제언은 다음과 같다. 첫째, 흡연은 전혀 하지 않는 것이 양호한 수면의 질에 도움이 된다. 둘째, 음주의 경우에는 가끔 음주하는 것은 괜찮으나 매일 음주하는 것은 수면의 질에 도움이 되지 않는다. 셋째, 커피섭취 역시 가끔 기분전환 형식으로 마시는 것은 괜찮으나 매일 습관적으로 마시는 것은 수면의 질에 도움이 되지 않았다. 넷째, 육류 섭취 또는 과채류 섭취 그리고 아침식사를 전혀 하지 않는 것 역시 수면의 질에 도움이 되지 않을 것으로 추측되는데 영양상태에 따라서 수면의 질에 영향을 주는 것으로 그 회복기능에도 영향을 주는 것으로 보이며 신체리듬과도 관련이 있어 보인다. 영양상태에 따른 신체리듬과 수면시간 및 수면의 질에 대한 좀 더 상세한 후속 연구가 필요하다. 다섯째, 운동빈도와 간식섭취는 수면의 질 자체에는 영향을 주지 않았지만 운동과 간식섭취를 하는 시간에 따른 수면시간 및 수면의 질에 대해서 좀 더 상세한 후속 연구가 필요하다. 마지막으로 낮잠빈도가 자주이거나 매일 낮잠을 잘 경우에도 수면의 질이 좋지 않았기에 대학생들은 되도록 야간에 충분한 시간을 가지고 수면을 취해서 낮잠 빈도를 줄이고 앞서 설명한 수면의 질에 좋지 못한 영향을 미치는 요인들을 피하는 것이 수면의 질에 유익할 것으로 보인다. 또한 수면의 질의 경우 리듬이 한 번 깨지는 순간부터 지속적으로 좋지 못한 수면의 질이 유지가 되기에 그럴 시에는 앞의 각 수면의 질에 좋지 못한 영향을 줄 수 있는 요인들을 중단하고 야간에 높은 수면의 질로서 깊은 수면을 취해주어 신체리듬의 재시작을 해주는 것이 필요하다.

References

- [1] Min-Jung Sung, Gyung-Ja Chang. Correlations among Life Stress, Sleep, Anthropometric Measurement and Nutrient Intakes of College Students. *Journal of the Korean Society of Food Science and Nutrition*. Vol.36, No7, pp.840-848. 2007.
DOI: <http://dx.doi.org/10.3746/jkfn.2007.36.7.840>
- [2] Eun-yeong Yu. Relationships between Stress - Coping Schemes and Mental Health for Health Department and Non-Health Department College Students. *The Korea Contents Society*, Vol.79, No12, pp.718-729. 2009.
- [3] Breslau. N., Roth. T., Rosenthal. L. & Andreski. P. Daytime sleepiness: an epidemiological study of young adults: *American Journal of Public Health*, 87, pp.1649-1653. 1997.
DOI: <http://dx.doi.org/10.2105/AJPH.87.10.1649>
- [4] Kim JG, Kim JM, Choi MK. A study on the stress and dietary life of office workers in seoul. *Korean J: Soc Food Cookery Sci* Vol.19, pp.413-422. 2000.
- [5] Fuller J, Schaller-Ayers J. *Health assessment : A nursing approach*. Lippincott, Philadelphia. 2000.
- [6] Owens JF, Matthews KA. Sleep disturbance in health middle-aged women. *Maturitas* Vol.30, pp.41-50. 1998.
DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/S0378-5122\(98\)00039-5](http://dx.doi.org/10.1016/S0378-5122(98)00039-5)
- [7] Berkman LF, Breslow L : Health and ways of living : The Alameda County Study. New York, Oxford University. 1983.
- [8] Buysse DJ, Reynolds CF, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ. The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *PsychiatryResearch*. Vol.28, pp.193-213. 1989.
DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](http://dx.doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- [9] Yongwon Cho. The sleep scales and sleep hygiene. *Korean sleep research society*. Vol.1, No1, pp.12-15. 2004.
- [10] Minjeong Kim, Seonghyeok Kim, Myeonghui Seong, Yeongbae Lee, Hyeonmi Park, Dongjin Sin, Gihyeong Park. Study on Sleep Problems by Using Sleep Scale in Patients Complaining of Headache on Out Patient Basis. *Korean sleep research society*. Vol.7, No1, pp.8-14. 2010.
- [11] Daniel J, Buysse, Charies F, Reynolds III, Timothy H, Monk, Susan R. Berman, David J. Kupfer. The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research. *Psychiatry Research*, Vol. 28, pp.193-213. 1988.
- [12] www.pittsburghuniversity.com: Pittsburgh Sleep Quality

Index(PSQI), Form Administration Instructions, References, and Scoring.

- [13] Chun-hee Lee. The Causes of Stress and Coping Strategies Among University Students. Daegu haany university, Thesis of master's degree. pp.9-11. 2007.
- [14] Inja Kim. A study on Women's Sleep Disorder and Depression, Ehwa womans university graduate school, Thesis of master's degree. pp.32-34. 2000.
- [15] Bumyeong Kang. The causes of social stress and way of coping with stress on university students. Konkuk university graduate school of education, Thesis of master's degree. pp.36-37. 2003.

김 승 대(Seung-Dae Kim)

[정회원]



- 1991년 8월 : 대구한의대학교 보건대학원 보건학과(보건학석사)
- 2007년 2월 : 경북대학교 일반대학원 보건학과 (보건학박사)
- 1990년 4월 ~ 2007년 5월 : 대구가톨릭대학병원 의무기록실장
- 2008년 3월 ~ 현재 : 위덕대학교 보건학과 교수

<관심분야>

의무기록정보, 병원관리, 건강증진, 의무기록실무

김 명 관(Myung-Gwan Kim)

[준회원]



- 2011년 2월 : 위덕대학교 보건학과 (보건학학사)
- 2013년 4월 ~ 현재 : 경북대학교 보건대학원 역학 및 건강증진학과 석사과정 (보건학석사과정)

<관심분야>

보건학, 보건교육, 보건의료정책