

대학생의 생활 스트레스가 수면장애에 미치는 영향

정선희* · 박종**

Effect of Life Stress on the Sleeping Disorder of University Student

Sun-Hee Jung* · Jong Park**

요약

본 연구는 대학생의 생활 스트레스가 수면장애에 미치는 영향을 구명하고자 광주·전남에 소재한 대학생 342명을 최종분석 대상으로 편의표본추출에 의해 시행되었다. 수면장애는 가족과 떨어져 자취하는 대학생이 많았고($p=0.042$), 주거 환경에서 발생하는 소음 역시 수면장애와 연관성이 높았다($p=0.002$). 또한, 대학생들이 학교 생활에서 만족을 갖지 못하는 경우($p=0.007$), 건강이 보통 이하 정도로 불량할 경우 수면장애가 많았다($p=0.010$). 생활 스트레스 역시 수면장애와 관련이 있었고($p=0.004$), 장애문제와 관련된 스트레스($p=0.002$), 가치관과 관련된 스트레스가 유의한 관련이 있었다($p=0.001$). 자취생활, 주거 소음, 학교생활의 불만족, 불량한 건강, 생활 스트레스, 특히 장애 문제 및 가치관과 관련된 스트레스가 수면장애와 관련이 있었다. 따라서, 대학생의 수면장애를 유발하는 스트레스에 대해 다양한 요인과의 분석을 통한 연구가 추가로 필요할 것으로 생각되었다.

ABSTRACT

This study was conducted to clarify the effect of sleeping disorder on the life stress of the university student on the side of cooking for himself, housing noise, dissatisfaction in school life, ill health, problem in future and a sense of values. A self-boarding student apart from a family ($p<.042$) had a higher sleeping stress. Noise of housing environment ($p<.002$), life dissatisfaction in university ($p<.007$), ill health ($p<.010$), life stress ($p<.004$) led to a more sleeping stress. Both gloomy prospects ($p<.002$) and a sense of values ($p<.001$) disturbed a university man's sleep. Cooking food for oneself, housing noise, displeasure in university life, ill health, gloomy prospects and a sense of values gave risen to the university student's sleeping disorder.

키워드

Sleeping disorder, Life stress, University student
수면장애, 생활스트레스, 대학생

1. 서론

수면은 인간의 필수적인 삶의 영역으로 신체적으로 건강을 유지시키고 심리적으로 정신적 기능을 회복하게 하는 중요한 생활 행동 양상이다[1]. 한국 수면학

회에 발표된 연구 결과에 따르면, 대학생을 포함하여 성인의 약 17.5% 정도가 주 1회 이상의 수면장애를 호소하였으며, 전체 응답자의 약 10.5% 정도가 주 3회 이상의 수면장애가 있는 것으로 보인다[2]. 대학생들의 수면장애 요인으로는 약물 사용, 음주, 불안, 혼

* 조선대학교 보건학과(jsh2952@hanmail.net)

** 조선대학교 예방의학과(jpark@chosun.ac.kr)

접수일자 : 2012. 12. 08

심사(수정)일자 : 2013. 01. 08

게재확정일자 : 2013. 02. 20

란, 우울 및 두려움 등의 생활스트레스로서 수면장애는 피로감을 유발하여 집중력을 떨어뜨리고 학업에 지장을 초래하는 중요한 문제이다[3][4].

대학생들은 대학진학 후 선후배관계를 포함하여 고등학교 시절과는 다른 인간관계로 많은 혼란과 갈등을 느끼고, 학업 문제 및 취업진로 문제 등의 급격한 변화에 직면하는데, 이러한 생활 스트레스 요인들이 수면장애 스트레스로 작용하게 된다[5]. 이러한 생활 스트레스는 정서적, 인지적 및 생물학적인 요인들을 가지는 복합체로서, 과도한 스트레스는 인간의 여러 체계에 장단기적인 장애를 유발하여 수면장애를 초래한다[6].

International Classification of sleep Disorders (ICSD)의 진단 기준에 따르면, 수면장애의 일차적 원인은 스트레스로서 학업 성적, 인간 관계 및 심리 사회적 기능의 저하 등의 스트레스를 받으면 신체의 회복력과 정신적 통합력이 약해지면서 학습력의 장애를 받아 불안이 증가하여 개인의 안녕과 삶의 질이 저하된다[7][8].

그러나, 우리나라에서 대학생의 수면장애에 영향을 미치는 스트레스의 연관성에 대한 연구는 아직까지도 미흡한 실정으로서 이에 대한 연구가 절실한 실정이다.

이런 측면에서 본 연구는 대학생들의 수면장애를 유발하는 다양한 생활 스트레스 요인별로 수면장애와의 관련성을 규명하여 대학생의 건강한 수면을 위한 프로그램 개발의 기초자료를 제공하기 위하여 수행하였다.

II. 연구 대상 및 방법

1. 연구대상 및 자료수집 방법

연구대상은 일부 대학생들의 생활 스트레스가 수면장애에 미치는 영향을 파악하기 위하여 2012년 5월 21부터 6월 2일까지 편의 표본추출에 의해 광주 전남에 소재한 대학생 350명을 대상으로 자기기입식 설문 조사를 실시하였다. 조사방법으로는 직접 방문하여 연구취지를 설명하고 배부하여 작성하게 한 후 일괄 회수하였다 응답이 불성실한 8부를 제외한 342명을 최종대상자로 선정하였다.

2. 조사내용

1) 대상자의 일반사항 및 건강 관련 특성

대상자의 일반적 특성으로는 성별, 학년, 한달 용돈, 거주형태, 주거소음여부, 하루 평균 인터넷·게임·TV·스마트폰 등의 메스미디어 사용시간, 야라이트 유무, 학교생활 만족도 등을 조사하였다.

건강관련 특성으로는 규칙적인 운동 유무, 일일 평균 흡연량, 평균 음주 빈도, 커피, 콜라, 홍차, 녹차 등의 하루 평균 카페인 섭취빈도, 주관적 건강상태, 만성질환 유무 등의 내용을 조사하였다.

2) 스트레스 측정도구

대학생들의 스트레스 측정 도구로는 김교현, 전경구, 이준석의 방법을 기본으로 수정하여 사용하였다. 즉, 척도측정은 생활 스트레스 7가지 영역, 44문항으로 구성하였다[9][10]. 하위 척도로는 가족과의 관계(6문항), 이성과의 관계(6문항), 친구와의 관계(5문항), 경제문제(7문항), 장애문제(8문항), 학업문제(7문항) 및 가치관 문제(5문항) 등으로 구성하였다. 응답자는 각 문항에 대한 경험 빈도와 중요도에 대하여 각각 4점 척도로 평정하도록 고안하였으며, 본 연구에서 하위 척도의 Cronbach's alpha는 .93이었다.

3) 수면장애 측정도구

수면장애 측정도구는 오진주, 송미순, 김신미가 개발한 수면측정도구를 이용하여, 총 15문항으로 구성하였다[11]. 이 중 2문항은 응답의 편중을 감소시키기 위해 부정문으로 이루었다. 각 문항은 「전혀 아니다」, 1점에서 「매우 그렇다」 4점까지의 4점 Likert 척도로 측정하였다. 총점의 범위는 임혜원의 방법과 동일하게 최저점수 15점에서 최고 점수 60점까지로, 점수가 높을수록 수면장애가 심하다는 것을 의미한다[12]. 15-30점까지는 수면장애가 없고, 31-60점까지는 수면장애가 있는 것을 의미한다.

오진주의 수면장애 측정도구에서의 Cronbach's alpha = .75이었고, 본 연구에서는 Cronbach's alpha = .87 이었다[11].

3. 자료 분석방법

수집한 설문자료의 분석은 SPSS version 18.0으로

표 1. 대상자의 인구학적 건강형태 특성
Table 1. Characteristics of population and health in this study (N=342)

Characters	Grouping	Persons	%
Distinction of sex	Male	138	40.9
	Female	199	59.1
Class	1st	75	22.4
	2nd	146	43.6
	3rd	40	11.9
	4th	74	22.1
Won a month for pocket money	Less than 0-20	123	36.1
	Less than 20-40	160	46.9
	Over 40	58	17.0
Shape of dwelling	With family	168	49.1
	Self-boarding student	79	23.1
	Boardinghouse	88	25.7
	The others	7	2.0
Noise damage	Yes	112	32.7
	No	230	67.3
Period of mass media used (hour)	Less than 1	28	8.2
	1-2	83	24.3
	2-3	81	23.8
	3-4	49	14.4
	Over 4	100	29.3
Experience of part-time job	Yes	227	66.6
	No	114	33.4
Satisfaction of school life	Yes	114	33.3
	Normal	156	45.6
	No	72	21.1
Physical exercise	Yes	115	33.6
	No	227	66.4
Smoking	No	238	69.6
	Yes	104	30.4
Drinking	No	88	25.8
	Yes	253	74.2
The frequency number of intakes for caffeine	No	101	29.5
	1-2	194	56.7
	3-4	39	11.4
	Over 5	8	2.3
Health	Yes	225	65.8
	Normal	103	30.1
	No	14	4.1
Disease	Yes	38	11.5
	No	293	88.5

수행하였다. 대상자의 일반적 특성과 건강관련 특성에 관한 빈도분석을 우선적으로 통계 분석하였으며, 수면장애 정도는 평균값과 표준편차로 계산하였다. 설문대상자의 일반적 특성, 건강관련특성, 스트레스 등과 수면장애와의 관련성은 t-검정, 분산분석 및 피어슨의 상관분석 등을 이용하였다. 최종적으로 단순분석에서

유의한 관련을 보였던 변수를 독립변수로 하고, 수면장애를 종속변수로 하여 수면장애에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위하여 다변량 회귀분석(multiple regression analysis)을 통해 관련성을 파악하였다. 통계적 유의성은 $p < 0.05$ 로 하였다.

표 2. 대상자의 인구학적 및 건강형태 특성과 수면장애와의 관련성
 Table 2. Correlation between sleeping disorder and population and health characters in this study

Characters	Grouping	M±SD	P-값
Distinction of sex	Male	30.39±7.15	<0.001
	Female	34.39±7.84	
Class	1st	31.08±8.01	<0.023
	2nd	32.75±7.64	
	3rd	35.77±7.38	
	4th	32.70±7.61	
Won a month for pocket money	Less than 0-20	32.61±7.67	0.743
	20-40	32.53±7.17	
	Over 40	33.43±9.51	
Shape of dwelling	With family	31.63±7.74	<0.004
	Self-boarding student	35.24±8.18	
	Boardinghouse	32.95±7.08	
	The others	28.85±6.69	
Noise damage	Yes	35.70±7.41	<0.001
	No	31.31±7.56	
Period of mass media used (hour)	Less than 1	30.37±8.46	0.214
	1-2	32.12±7.35	
	2-3	32.31±7.62	
	3-4	33.81±6.99	
	Over 4	33.74±8.39	
Experience of part-time job	Yes	32.95±7.92	0.489
	No	32.32±7.54	
Satisfaction of school life	Yes	29.61±7.14	<0.001
	Normal	33.37±7.09	
	No	36.42±8.34	
Physical exercise	Yes	31.90±7.93	0.156
	No	33.17±7.69	
Smoking	No	32.33±7.35	0.167
	Yes	33.69±8.66	
Drinking	No	31.66±7.38	0.126
	Yes	33.15±7.89	
The frequency number of intakes for caffeine	No	32.20±7.72	0.486
	1-2	33.23±7.64	
	3-4	32.30±8.69	
	Over 5	29.87±7.37	
Health	Yes	31.28±7.46	<0.001
	Normal	35.47±7.83	
	No	35.85±6.51	
Disease	Yes	35.50±8.90	<0.022
	No	32.39±7.67	

III. 결 과

1. 대상자의 일반사항 및 건강 관련 특성

본 연구에서 설문에 참여한 342명 대학생들의 인구학적 및 건강 형태 특성은 표 1과 같다.

대상자 성별은 남자 40.9%, 여자 59.1% 정도로 여자가 다소 많았다. 대상자의 학년은 2학년이 43.6% 정도로 가장 많았으며, 용돈은 20-40만원/월 미만이 46.9% 정도로 가장 많았다. 거주형태는 49.1% 정도로 가족과 함께 살고 있었으며, 주거소음은 약 32.7% 정

표 3. 생활스트레스와 수면장애와의 상관관계
Table 3. Correlation between life stress and sleeping disorder

Variable	Sleeping disorder	
	Coefficient of correlation	P-values
Family	0.154	<0.005
Intersexual	0.071	0.194
Friend	0.094	0.084
Economics	0.182	<0.001
Future possibilities	0.237	<0.001
One's studies	0.224	<0.001
Sense of values	0.281	<0.001
Total	0.271	<0.001

도가 있는 것으로 반응하였다. 매스미디어 사용시간은 4시간 이상/일이 약 29.3%, 1-2시간 미만/일이 24.3%, 2-3시간 미만/일이 23.8% 정도인 것으로 반응하였다. 반응자의 약 66.6% 정도가 아르바이트 경험이 있다고 하였고, 학교생활 만족도는 보통이 약 45.6% 정도로 가장 많았고, 운동여부로는 안한다가 66.4% 정도로 과반수 이상을 차지하였다. 흡연은 비흡연이 69.6%로 많았고, 음주는 74.2% 정도가 술을 마신 경험이 있는 것으로 조사되었다. 카페인 섭취빈도는 1-2잔/일이 56.7% 정도, 비취침가 29.5% 정도, 3-4잔/일이 11.4%, 5잔 이상/일이 2.3% 정도의 순이었다. 건강상태에 대한 조사를 보면 65.8% 정도가 건강하다고 반응하였으며, 질환은 약 88.5% 정도가 여부에서는 없다고 반응하였다(표 1).

2. 대상자의 인구학적 및 건강행태 특성과 수면장애와의 관련성

대상자의 인구학적 및 건강행태 특성과 수면장애와의 관련성을 조사한 결과는 표 2와 같다.

인구학적 특성에서 보면 성별($p<.001$), 학년($p<.023$), 거주형태($p<.004$), 주거소음 여부($p<.001$), 학교생활 만족도($p<.001$)에 따라서 대학생의 수면장애에 차이가 있는 것으로 나타났다.

건강행태 특성에서는 건강상태($p<.001$), 질환여부($p<.022$)에 따라 유의하게 차이가 있었다(표 2).

즉, 성별은 남학생보다 여학생이 수면장애가 통계적으로 유의하게 더 높았고, 학년은 올라갈수록 수면장애가 유의하게 높아져 3학년에서 가장 높았다. 거주

형태는 자취가 유의한 차이를 나타냈고, 주거소음 여부와도 관계가 있는 것으로 통계적 유의성이 인정되었다.

학교생활 만족도는 만족, 보통보다 불만족이 더 높은 것으로 나타났다. 수면장애 역시 건강상태에 영향을 미쳤으며, 수면장애에 따른 건강하지 못하다는 반응이 통계적으로 유의성을 보였고, 질환 역시 수면장애에 따라서 발생하는 것으로 보였다(표 2).

3. 생활스트레스와 수면장애와의 상관관계

생활 스트레스와 수면장애와의 상관관계를 조사하여 P-값을 측정된 결과는 표 3과 같다.

수면장애가 있으면 가족과의 관계에서 스트레스가 높아지고($r=.154, p=.005$), 경제적인 문제가 발생할 수 있으며($r=.182, p=.001$), 장래문제에 대한 스트레스 역시 많아지고($r=.237, p=.001$), 학업문제 스트레스($r=.224, p=.001$), 가치관 문제 등의 스트레스 역시 유의 상관관계($r=.281, p=.001$)를 보인 것으로 조사되었다(표 3).

4. 생활스트레스와 수면장애의 관련성

생활 스트레스와 수면장애의 관련성을 조사한 결과는 표 4와 같다.

수면장애는 가족과 함께 거주하는 대학생에 비해 자취하는 대학생이 많았고($p<.042$), 주거소음이 있으면 수면장애가 많이 발생하는 것으로 유의성을 보였

표 4. 생활스트레스와 수면장애와의 관련성
Table 4. Relevance of life stress and sleeping disorder

Variable	Classification	B	SE	P값
Distinction of sex/male	Female	1.153	1.109	0.299
Class/1st	2nd	-0.104	1.150	0.928
	3rd	1.447	1.593	0.365
	4th	-0.505	1.370	0.713
Shape of dwelling/family	Self-boarding	2.283	1.120	0.042
	Boardinghouse	-0.242	1.120	0.829
	The others	-0.467	2.790	0.095
Noise damage/no	Yes	2.984	0.967	0.002
Satisfaction of school life/yes	Normal	1.799	1.003	0.074
	No	3.514	1.293	0.007
Physical exercise/yes	Normal	0.248	0.961	0.010
	No	1.180	2.067	0.569
Disease	Yes	0.796	1.332	0.550
Life stress	No	0.075	0.026	0.004
	Family	0.298	0.152	0.052
	Economics	0.171	0.090	0.059
	Future possibilities	0.282	0.091	0.002
	One's studies	0.134	0.090	0.136
	Sense of values	0.413	0.127	0.001

다($p<.002$). 학교생활에 만족하는 대학생에 비해 불만족인 대학생들의 수면장애가 많았고($p<.007$), 건강한 경우보다 보통 또는 건강이 불량한 경우에 수면장애가 많았다($p<.010$). 생활스트레스가 많을수록 수면장애가 높게 나타나는 것으로 분석되었고($p<.004$), 특히 장애문제가 불분명할 경우($p<.002$) 또는 가치관에 문제가 있는 경우도 수면장애는 그에 비례하여 높아지는 것으로 분석되었다($p<.001$)(표 4).

IV. 고찰

본 연구는 광주·전남에 소재한 대학생 342명을 대상으로 스트레스가 수면장애에 미치는 영향을 파악하여 향후 이러한 결과를 바탕으로 효과적인 대학생의 수면장애 교육프로그램개발에 필요한 기초자료로 활용하고자 시행하였다.

본 연구결과 생활스트레스가 많을수록 수면장애가

유의하게 높게 나타났다. 그 중 장애문제가 가치관문제 등의 항목에서 수면장애가 높게 나타났는데, 이는 생활스트레스가 있는 대학생의 경우 수면장애가 높은 것을 반영한다고 할 수 있다.

스트레스는 인간의 여러 방면에서 장·단기적인 수면 장애를 유발하고, 중추신경의 방어체계를 활성화시켜 정상적인 수면을 방해하는 요인으로 알려져 있다. 이러한 생활 스트레스가 지속되면 두통, 피로감, 건망증, 걱정, 고독감, 무력감 및 불안 등과 같은 신체 및 심리적인 문제가 발생할 수 있으며, 스트레스량이 많을수록, 이와 관련된 생각이 많을수록 정상적인 수면에 부정적인 영향을 끼치는 것으로 보고되었다 [9][10]. 본 연구결과 생활 스트레스가 있는 대학생이 수면장애가 많은 것으로 나타나는데, 대학생활 중에는 상호 경쟁주의, 성취지향주의, 진로결정 및 취업 등에 대한 부담을 심각하게 경험하는 시기로서 이러한 요인들이 스트레스로 작용하여 수면장애 결과가 나타나는 것으로 판단된다[13].

한편, 스트레스가 있는 대학생은 자율 및 독립성 강조 하에서 흡연 및 음주 등의 생활양상에 쉽게 노출되고, 생활리듬이 깨지면서 건강상태에서 많은 취약성을 초래하는데, 만성피로, 불안 장애 등으로 수면장애를 갖는데 이러한 보고는 본 연구 결과와 비슷하였다[14].

대학생은 고등학교에서 과도한 대학입시 경쟁의 통과 후인 대학에서도 여전히 학업 부담이 높을 뿐만 아니라, 대학 졸업 후 청년 실업 문제 및 취업의 어려움 등으로 인한 스트레스를 갖는다[13][15]. 이러한 것들이 장래문제에 대한 생활 스트레스로 작용하여 수면장애가 높게 나타나는 것으로 판단된다.

충분하지 못한 수면은 대학생들에게 피로감과 집중력을 저하시켜 학업에 장애를 주는 중요한 요인이 되는 것으로 밝혀졌으며, 수면장애가 학업성취수준과도 관련이 있다 보고되었던 반면, 본 연구에서는 학업을 포함한 전체요인과 생활스트레스 간에는 상관관계가 있었으나 학업이라는 단일요인과 생활스트레스와는 유의성이 인정되지 않는 특징을 보였다[4].

또한 대학생은 성인으로서의 새로운 가치관과 자기 정체감을 확립해야 하는 시기로 이러한 요인에서 오는 스트레스는 불안, 집중력 감소 등의 신체·정신·심리적 문제를 초래하여, 수면장애가 높게 나타난 것으로 생각된다[16]. 이러한 심리·사회적 생활환경의 변화에 대한 적응 및 가치관 문제가 생활 스트레스로 작용하여 수면장애를 초래한다는 본 연구결과는 이은희의 연구결과와 일치하는 것으로 보였다[17].

본 연구결과 스트레스가 수면장애의 큰 요인으로 나타났으므로 대학생을 위한 스트레스와 정신건강관리를 위한 중재가 필요한 것으로 판단되었다. 그러나, 아직 우리나라에서는 이에 대한 연구적 체계가 미흡한 실정이다[15]. 따라서 대학생의 수면장애를 사정 및 중재하기 위한 교육 자료의 수집 및 개발이 필요할 뿐만 아니라 사회적 지지 시스템의 활용, 스트레스를 관리해주는 심층상담 및 중재 개입 프로그램을 개발하여 교유현장에 적극적으로 활용할 필요가 있다.

스트레스가 수면장애에 영향을 미치는 변수로 본 연구 결과는 일반적 특성 중 거주형태, 주거소음 여부, 학교생활 만족도 등에서 건강상태 특성 중 주관적 건강상태에서 유의한 관련성이 있었다.

가족과 함께 거주하는 대학생에 비해 자취하는 대

학생이 수면장애가 유의하게 높게 나타났는데, 가족과 함께 거주하는 대학생이 자취하는 대학생에 비해 심리적 안정감을 느껴 이러한 결과가 나타난 것으로 판단되며, 가족과 함께 거주하는 것에 비해 자취를 하는 경우 수면의 양이 적다고 보고되어 이러한 적은 수면의 양이 스트레스로 작용하여 이러한 결과가 나타난 것으로 판단된다[18].

주거소음이 있는 경우 유의하게 수면장애가 높게 나타났는데, 이는 소음이 수면장애를 일으키는 가장 큰 환경적 요인이라는 연구결과와 일치하였다[14][18]. 학교생활에 다소 불만족스러운 경우 수면장애가 유의하게 높게 나타났다. 박지현은 자기 효능감이 강할수록 스트레스 지각 수준이 낮다고 보고하였는데, 학교생활에 불만족하는 대학생이 만족하는 대학생에 비해 자기효능감이 저하되어 있어 이러한 결과가 나타난 것으로 판단된다[19].

지각된 건강상태는 건강한 대학생에 비해 보통이라고 응답한 대학생이 수면장애가 유의하게 높게 나타났다. 지각된 현재 건강상태에 따라 수면의 질은 달라질 수 있는데, 선행연구에서 지각된 건강상태의 응답이 '나쁘다' '그저그렇다' '건강하다' 순으로 수면의 질이 좋지 않다고 보고되었는데 본 연구 결과와 부분적으로 일치하였고, 지각된 현재 건강상태에 따라 수면의 질이 달라질 수 있으므로 건강상태에 대한 인식은 좋은 방향으로 전환하려는 스스로의 노력과 자기관리의 중요성을 보여줄 수 있는 교육이 필요하다고 생각된다[20].

본 연구의 제한점으로는 연구의 틀이 단면조사연구로써 종속변수인 수면장애와는 유의한 관련을 보인 독립변수들과 원인결과 관계를 가정할 수 없다는 점이며, 연구대상이 광주와 전남의 3개의 대학으로 한정되어 연구결과에 일반화에 다소 무리가 있다는 점이다.

이러한 제한점은 향후 확률표본 추출된 보다 많은 연구 대상자를 선정하여 정밀한 연구를 통해 극복되어야 할 과제라고 생각한다.

본 연구는 이러한 제한점에도 불구하고 기존의 연구들과는 달리 대학생의 스트레스와 수면장애와의 관련성을 알아봄으로써 스트레스가 있는 대학생이 수면장애가 있다는 것을 확인할 수 있었다. 향후 이러한 결과를 바탕으로 효과적인 대학생의 수면중재 교육프로그램이 필요할 것으로 생각된다.

V. 요약 및 결론

본 연구는 대학생의 스트레스가 수면장애에 미치는 영향을 살펴보고자 광주·전남에 소재한 대학생 342명을 최종분석 대상으로 편의표본추출에 의해 시행되었다. 설문 조사된 자료는 SPSS Win (ver. 18.0)을 이용하여 t-검정, 분산분석, 피어슨의 상관분석 및 다변량회귀분석 등을 실시하였으며, 통계적 유의성은 $P < 0.05$ 로 하였다. 수면장애는 가족과 떨어져 자취하는 대학생이 $p < .042$ 정도로 많았고, 주거 환경에서 발생하는 소음 역시 $p < .002$ 정도로 수면장애와 연관성이 높았다. 또한, 대학생들이 학교생활에서 만족을 갖지 못하는 경우 수면장애가 $p < .007$ 정도로 많았다. 건강이 보통 이하 정도로 불량할 경우 수면장애가 $p < .010$ 정도로 많았다. 생활 스트레스 역시 수면장애를 유발하여 많은 문제를 유인하였다($p < .004$). 수면장애는 장애문제가 불분명할 경우($p < .002$) 수면장애가 많았고, 가치관 역시 수면장애에 많은 영향을 미치는 좋은 가치관의 확립이 필요한 것으로 생각되었다($p < .001$). 즉, 자취생활, 주거 소음, 학교생활의 불만족, 불량한 건강, 생활 스트레스, 장애 문제 및 가치관 등이 수면 스트레스를 유발하였다. 또한, 대학생의 수면장애를 유발하는 스트레스에 대해 다양한 요인과의 분석을 통한 연구가 추가로 필요할 것으로 사료되었다.

참고 문헌

[1] Foreman & Wykle, "Nursing standard of practice protocol; Sleep disturbances in elderly patients", *Griatric Nursing*, Vol. 16, pp. 238-243, 1995.

[2] Jeong, D. H., C. H. Sohn., et al., "Sleep habits and insomnia-associated factors in Korean adult populations: A cross-sectional survey of three rural communities", *Sleep Medicine and Psychophysiology*, Vol. 4(2), pp. 201-212, 1997.

[3] 지경구, "대학생들의 스트레스 대처방식에 대한 비교연구", 건국대학교 석사학위논문, 2008.

[4] Wolfson, A. R. & M. A. Carskadon, "Sleep schedules and daytime functioning in adolescents. *Child Dev*, Vol. 6994, pp. 875-887, 1998.

[5] 강용래, "교육심리학", 문음사, 1993.

[6] Partimen, M., "Sleep disorders and stress", *Journal of Psychosomatic Research*, Vol. 38(1), pp. 89-91, 1994.

[7] AASM, "ICSD-International Classification of sleep Disorders, Revised, Diagnostic and Coding Manual", American Academy of Sleep Medicine, 2001.

[8] Beebe, D, W. Wells, C. T. Jeffries, J. Chini, B, Kalra, M, & Amim, R, "Neuropsychological effects of pediatric obstructive sleep apnea", *Journal of the International Neuropsychological Society*, Vol. 10, pp. 962-975.

[9] 김교현, 전경구, 이준석, "개정판 대학생용 생활 스트레스 척도 개발", *한국심리학회지 : 건강*, 5권, pp. 316-335, 2000.

[10] 전경구, 김교현, "스트레스와 대처에 관한 통합적 모델의 탐색 : 제어 이론적 조망", *한국심리학회지*, 1권, pp. 34-65, 1996.

[11] 오진주, 송미순, 김진주, "수면측정 도구의 개발을 위한 연구", *대한간호학회지*, 28권, 3호, pp. 563-572, 1998.

[12] 임혜원, "혈액투석환자의 특성과 수면장애에 관한 연구", *이화여자대학교 석사학위논문*, 2007.

[13] 남진열, "대학생의 스트레스와 음주행동간의 관계-제주지역을 중심으로", *법과정책*, 11권, pp. 135-152, 2005.

[14] 양난영, 김수지, 이자형, "대학생의 수면양상과 수면장애 요인에 관한 연구", *이화간호학회지*, 38권, pp. 110-122, 2004.

[15] 이옥형, "대학생의 생활스트레스, 자아탄력성 및 사회적 지지가 심리적 안녕감에 미치는 영향", *청소년학연구*, 19권, 1호, pp. 29-57, 2012.

[16] 오경희, "대학생의 생활스트레스와 신체 및 정신 건강과의 관계", *삼육대학교 석사학위논문*, 2009.

[17] 이은희, "대학생들이 경험하는 생활스트레스와 우울 : 공변량 구조 모형을 통한 대처방식의 조절효과 검증", *한국심리학회지*, 9권, 1호, pp. 25-48, 2004.

[18] 김신미, 오진주, 송미순, 박연환, "일반성인과 노인의 수면양상과 수면방해요인의 비교연구", *대한간호학회지*, 27권, 4호, pp. 820-830, 1997.

[19] 박지현, "청소년이 지각한 스트레스, 자기효능감, 심리적 안녕감 및 사회적 지지의 관계", *서강대학교 석사학위논문*, 2006.

[20] 이에리자, "여성 성인주기별 수면의 질에 관한 연구", *이화여자대학교 석사학위논문*, 2004.

[21] 지민경, 이미라, "일부 치위생학과 학생들의 구

- 취실태와 스트레스 및 강박증과의 관계연구”, 한국전자통신학회논문지, 7권, 5호, pp. 244-249, 2007.
- [22] 최명자, “파크골프운동이 노인의 신체구성 및 수면에 미치는 영향”, 한국전자통신학회논문지, 7권, 6호, pp. 1529-1536, 2012.
- [23] 박부연, 이경희, 신지훈, “수술실 간호사의 언어폭력경험과 정신건강과의 관련성”, 한국전자통신학회논문지, 7권, 5호, pp. 1205-1211, 2012.
- [24] 고대식, “산업체 근로자의 작업관련성 근골격계 질환의 자각증상과 사회심리적 요인과의 관계”, 한국전자통신학회논문지, 7권, 6호, pp. 1463-1469, 2012.
- [25] 박부연, 신지훈, “병원 근로자들의 역할인식과 직무만족과의 관련성”, 한국전자통신학회논문지, 7권, 5호, pp. 1197-1203, 2012.

저자 소개



정선희(Sun-Hee Jung)

조선대학교 대학원 대체의학과(대체 의학석사)

2011년~현재 조선대학교 대학원 보건학과(보건학박사 과정)

※ 관심 분야 : 보건, 건강



박 종(Jong Park)

1999년 전남대학교 대학원졸업(의학 박사)

2010년~현재 조선대학교 의과대학 교수

※ 관심 분야 : 보건, 의료