

건강한 임상전문가 육성을 위한 보건계열 대학생들의 수면 유형과 스트레스 수준 분석

노효련

강원대학교 물리치료학과

Promote of Healthy Clinical Expert for Analysis of Sleep Type and Stress Level on University students on Health Series

Hyo-lyun Roh

Department of Physical therapy, Kangwon National University

(Received January 8, 2017; Revised January 14, 2017; Accepted January 21, 2017)

Abstract

Purpose . The purpose of this study was to investigate the stress level and sleep type on university students at health series.

Method . This research conducts a survey of 250 university students on health series. The research tools were structured questionnaires. The questionnaire about stress was measured using psychological stress questionnaire in life stress and sleep type was measured using the Korean Translation of Composite Scale of Measuring Morningness-Evening.

Result . In this study, university students 16.4% of the students were at warning. The morning sleep types were 55.2% in all health series university students but sleep type was not in the most of sleep type. There were not correlation between the sleep type and stress level.

Conclusion . It is seems to need to management of stress on university students at health series.

Key words : Sleep type, Stress level, University student.

*Corresponding author : withtry@kangwon.ac.kr

1. 서론

우리나라의 학생들은 학업을 위한 억압받은 청소년기를 보낸 후 대학으로 진학을 하게 된다. 이들은 청소년기 동안 자신의 욕구와 감정을 충분히 분출하지 못하게 된다. 이러한 상황은 대학생이 되면서 자유로운 상황에 놓이게 되고 음주와 친구들과의 교제로 인하여 자신의 생활 패턴을 제대로 유지하지 못하는 경우까지 생긴다. 생활 패턴 중 특히, 수면은 불규칙적인 문제가 드러날 가능성이 높다. 부족한 수면과 불규칙적인 생활은 인간의 생체리듬에 혼란을 주어 스트레스를 발생 시킨다¹⁾.

수면은 기초적인 생리기능으로서 인간의 생활과 건강에 필수적인 역할을 담당하고 있으며²⁾, 신체적 건강과 정신 건강의 중요한 결정 인자이기도 하다³⁾. 수면 부족은 스트레스, 탈진, 혼돈, 짜증, 공격성과 같은 역기능이 발생하며 정서적 불안정과 우울, 스트레스 등의 발생을 증가 시킨다⁴⁾.

스트레스 반응은 주변 일상생활에서 겪게 되는 자극상태가 신체나 심리, 행동에 영향을 미쳐 나타나는 신체증상이라 할 수 있다. 스트레스 관리 없이 지속적인 자극에의 노출은 대상자를 심각한 병적 상태로 발전하게 할 수 있으며, 의존적이고 부정적 자아개념을 형성하게 하여 대학생활에 불만족과 부적응을 야기시키게 된다⁵⁾. 스트레스 반응은 주변 일상생활에서 겪게 되는 자극상태가 신체나 심리, 행동에 영향을 미쳐 나타나는 신체증상이라 할 수 있다. 스트레스 관리 없이 지속적인 자극에의 노출은 대상자를 심각한 병적 상태로 발전하게 할 수 있으며, 의존적이고 부정적 자아개념을 형성하게 하여 대학생활에 불만족과 부적응을 야기시키게 된다⁵⁾. 지속적인 스트레스, 반추 수면에 대한 역기능적 사고 및 경계 등과 같은 요인은 수면에 영향을 미치게 된다. 수면은 신체적 정신적 건강과 밀접한 관계가 있으므로 건강에 필수적인 요소이며 수면양상의 변화는 개인의 안녕과 삶의 질에 많은 영향을 미친다⁶⁾.

따라서, 대학생들의 스트레스와 수면양상은 건강한 대학생활의 주요한 기저가 된다고 하겠

다. 특히, 보건의계열 대학생들은 임상실습에서 낮은 환경에서의 적응으로 인한 스트레스와 국가고시로 인한 학업에 대한 압박을 받게 된다. 특히, 임상실습의 부적응은 학생들의 스트레스 정도를 증가시켜 수면에도 영향을 주게 된다. 반면 국가고사의 준비로 인한 학업적인 스트레스는 있으나 취업에 대한 스트레스는 상대적으로 낮아서 타 전공과 다른 양상을 나타낼 것이다. 또한 보건의계열 학생들의 대부분은 보건 의료 분야의 전문가로서 국민 건강을 담당하게 된다. 그러므로 스트레스와 수면을 통한 보건의계열 학생들의 건강은 개인을 넘어서 사회적인 영향까지 고려하여야 할 것이다. 따라서, 예비 임상가로서 건강한 정신과 신체를 유지할 수 있도록 하여야 할 것이다.

이에 본 연구에서는 보건의계열 대학생들의 스트레스 정도와 수면양상을 알아보고자 한다. 이를 통하여 보건 관련 분야의 건강한 임상가로서 성장을 위한 기초자료를 제공하고자 한다.

2. 연구 방법

2.1. 연구 대상자 및 연구도구

본 연구의 대상자는 대학교에 재학 중인 학생이다. 연구도구인 설문지는 응답을 허락한 학생에게 배포하였으며 설문지 응답이 불완전한 것을 제외한 250명을 연구 대상자로 선정하였다. 연구 참가자들은 남자가 113명, 여자가 137명이었다. 설문지를 작성 후 즉석에서 회수하도록 하였다. 설문 조사 전 본 연구의 목적에 대하여 설명하고 본 연구의 자료는 학술적 목적으로만 활용될 것이며 참여하지 않는 경우에도 어떠한 불이익이 없음을 설명하고 자발적으로 참여하고자 하는 경우에만 실시하였다. 또한, 연구를 진행하지 중이라도 언제라도 철회할 수 있으며 회수된 자료는 익명으로 처리됨을 알려 주었다. 설문지를 응답하는 시간은 20분 가량 소요되었다.

본 연구의 도구는 구조화된 설문지로, 일반적 특성 7문항, 스트레스 15문항, 수면양상 13문항으로 구성하였다. 스트레스에 대한 설문은

Park(1999)⁷⁾이 개발한 스트레스 측정도구 중 심리적 스트레스 15문항을 사용하였다. 스트레스 점수는 0점부터 3점까지 4점 척도로 범위는 0~45점이며, 스트레스 수준의 구분은 0~5점은 평균치 이하로 문제가 없는 정도, 6~12점은 평균 수준으로 대개 직.장을 가진 성인 남녀의 평균수준정도, 13~19점은 주의 수준으로 평균보다 조금 높으므로 약간의 주의가 필요한 경우, 20점 이상은 경고수준으로 위험수위이므로 상당한 주의 또는 의사와 상의가 필요한 정도로 분류하였으며 점수가 높을수록 스트레스가 높음을 의미한다. 개발당시 도구의 신뢰도(Cronbach's α)는 .88이었고 본 연구에서의 신뢰도는 .90로 나타났다.

아침형 및 저녁형 수면 설문지(Korea Translation of Composite Scale of Measurer Morningness-Eveningness: KtCS) (Yoon et al, 1997)⁸⁾는 3개의 문항은 5점 척도로 되어 있으며, 나머지 10개의 문항은 4점 척도로 되어 있다. KtCS 점수는 모든 문항 점수의 합산으로 계산하여 검사결과를 최저 13점에서 최고 55점까지 나올 수 있다. 결과 점수를 통해 수면 유형은 강한 아침형(46점~55점), 보통 아침형(39점~45점), 조금 아침형(34점~38점), 조금 저녁형(29점~33점), 보통 저녁형(22점~28점), 강한 저녁형(13점~21점)으로 분류할 수 있다. Yoon et al(1997)⁸⁾이 한국판으로 개발할 당시에는 신뢰도(Cronbach's α)는 .82 였고 본 연구에서는 .78로 나타났다.

Table 1. Stress levels

	Below standard	Standard	Care	Warning	Total
Male	34(13.6)	43(17.2)	23(9.2)	13(5.2)	113(45.2)
Female	36(14.4)	46(18.4)	27(10.8)	26(11.2)	137(54.8)
Total	70(28.0)	89(35.6)	50(20.0)	41(16.4)	250(100)

3.2. 수면 유형

연구 참여자들의 수면유형은 조금 아침형이 가장 많았고(47.6%), 조금 저녁형(37.6%), 보통 아침형(7.6%), 보통 저녁형(6.8%) 순으로 나타나서 전반적인 대학생들이 수면유형은 아침형이 높게 나타났다(Table 2).

2.2. 자료 분석

수집된 자료는 SPSS 18.0 Version을 사용하여 통계처리 하였으며 각 통계 방법에 대한 유의성 검정을 위해 유의수준 $p < .05$ 로 설정하였다. 각 연구도구의 신뢰도는 Cronbach's α 값으로 분석하였다. 연구대상자의 일반적 특성을 파악하기 위해 기술통계를 실시하였다. 수면유형 및 스트레스 정도를 알아보기 위하여 기술통계와 독립표본 t 검정, 교차분석을 실시하였다.

3. 연구 결과

연구 참여자들의 스트레스 정도에 대하여 알아본 결과는 아래와 같다.

3.1. 스트레스 정도

연구 참여자들의 스트레스 정도는 평균이하는 70명(28.0%) 이었으며, 평균은 89명(35.6%), 주의 수준이 50명(20.9%), 경고가 41명(16.4%)로 나타났다. 따라서 평균이거나 평균이하인 경우가 전체 159명(63.6%)로 대다수의 참가 대학생들의 스트레스 정도는 높지 않은 것으로 보인다. 그러나 16.4%의 대학생들은 높은 스트레스를 겪고 있는 것으로 보인다(Table 1).

3.3. 수면유형과 스트레스 정도

연구 참여자들의 수면유형과 스트레스정도간의 상관관계 분석에서는 통계적인 유의성이 나타나지 않았다. 따라서 수면유형과 스트레스 정도 사이에는 관련성이 없는 것으로 나타났다(Table 3).

Table 2. Sleep Patterns N(%)

Diurnal Type	Male	Female	Total
Modurate Morningness	10(4.0%)	9(3.6%)	19(7.6%)
Mild Morningness	69(27.6%)	50(20.0%)	119(47.6%)
Mild Eveningness	46(18.4%)	48(19.2%)	94(37.6%)
Modurate Eveningness	12(4.8%)	5(2.0%)	17(6.8%)
Severe Eveningness	0(0.0%)	1(0.4%)	1(0.4%)
Total	137(54.8%)	113(45.2%)	250(100%)

Table 3. Sleep patterns and stress levels n(%)

	Modurate Morningness	Mild Morningness	Mild Eveningness	Modurate Eveningness	Severe Eveningness	Total
Below Standard	4(1.6)	34(13.6)	28(11.2)	4(1.6)	0(0.0)	70(28)
Standard	6(2.4)	43(17.2)	33(13.2)	6(2.4)	1(0.4)	89(35.6)
Care	5(2.0)	25(10)	17(6.8)	3(1.2)	0(0.0)	50(20)
Warning	4(1.6)	18(7.2)	16(6.4)	3(1.2)	0(0.0)	41(16.4)
Total	19(7.6)	120(48)	94(37.6)	16(6.4)	1(0.4)	250(100)

4. 고찰

본 연구는 보건계열 대학생들의 스트레스 정도와 수면양상을 알아보려고 하였다.

본 연구에서 참여 대상자의 스트레스 정도는 평균이거나 평균이하인 경우가 전체 159명 (63.6%)로 대부분의 보건계열 대학생들의 스트레스 정도는 높지 않은 것으로 보인다. 이는 간호대생의 스트레스 정도가 중간점수 이하라고 한 Cha(2013)⁹⁾의 연구와 유사한 결과로 나타났다. 따라서 보건계열 대학생들의 스트레스 정도는 높지 않은 것으로 보인다. 다만, 전체 학생들이 산술적 평균으로 학생들의 스트레스 정도를 평가하여 소수라 할지라도 높은 스트레스를 가진 학생들을 간과할 수 있는 위험성을 내포하고 있다. 본 연구에서 나타난 16.4%의 스트레스에 대한 위험성을 나타낸 학생들에 대한 관리와 관심은 반드시 필요한 것으로 보인다.

본 연구에서 보건계열 학생들의 수면유형을 보면 조금 아침형이 가장 높게 나타났다. 대학생들의 수면양상에서는 조금 아침형과 보통 아침형이 55.2%으로 나타나서 56.88%가 규칙적인 수면을 취한다고 한 Kim et al(2004)¹⁰⁾의 연구와

유사한 결과라고 하겠다. 따라서, 보건계열 대학생들의 수면유형은 일반 대학생들과 유사한 것으로 나타났다. 또한, 본 연구의 보건계열 대학생들의 수면유형은 심한 저녁형은 0.4%로 나타나 보건계열 대학생들의 수면유형은 큰 문제가 없는 것으로 보인다. 또한, 보건계열 대학생들의 스트레스 정도와 수면유형과 사이에는 관련성이 없는 것으로 나타나서 스트레스로 인한 불면이나 불규칙적인 수면을 유발하지 않는 것으로 보인다.

그러므로, 보건계열 대학생들의 수면유형과 스트레스 정도는 큰 문제는 없는 것으로 보인다. 다만, 소수의 대학생일지라도 수면과 스트레스를 완화할 수 있는 지도가 필요하다고 보여진다. 또한, 본 연구는 일개 대학의 학생들을 대상으로 하였기 때문에 본 연구의 결과를 일반화하여 해석하기 어렵다는 한계를 가진다.

5. 결론

본 연구는 보건계열 대학생들의 스트레스 정도와 수면양상을 알아보려고 하였다. 이를 통하여 보건 관련 분야의 건강한 임상가로서 성장을

위한 기초자료를 제공하고자 실시하였다. 결과는 다음과 같았다.

보건계열 대학생들의 생활 스트레스 정도는 높지 않은 것으로 보이나 16% 가량의 학생이 위험 수준을 나타내고 있었다. 또한 보건계열 학생들의 수면유형은 55.2%가 아침형으로 나타났다. 즉, 스트레스에 대한 관리는 필요하나 수면유형에서는 큰 문제가 없는 것으로 보인다. 스트레스 정도와 수면유형사이에는 상관관계가 나타나지 않았다.

따라서, 예비 보건전문 임상가인 보건계열 대학생들의 스트레스에 대한 적절한 관리를 통해 건강한 임상보건 전문가로 성장할 수 있도록 하여야 할 것이다.

References

1. Kim YS, Kim SH, An HG. Predictive study on factors affecting sleep Hours in Korean adolescents: based on 2012 adolescent health behavior survey statistics online. Journal of the Korean Data Analysis Society, 2015;17(6):3337-3355.
2. Lee SY, Kim YJ. Factors associated with fatigue in middle aged male workers. Korean Journal of Family Medicine, 2000; 21(10):1277-1287.
3. Nilsson PM, Nilsson JA, Hedblad B, et al. Sleep disturbance in association with elevated pulse rate for prediction mortality consequences of menta strain?. Journal of Internal Medicine, 2001;250(6):521-529.
4. Hale L. Bedtimes and the blues: evidence in support of improving adolescent sleep. Sleep, 2010;33(1):17-18.
5. Hannish AK. Job and Unemployment research from 1994 to 1998; A review and recommendations for research and intervention. Journal of Vocational Behavior, 1999;55: 188-220.
6. Kim EH, Shim HH. A type behavior pattern, sleep quality and depression among university students, Journal of the Korean Data Analysis Society, 2013;15(5):2659-2672.
7. Park SY. Stress measure Scale, Gwangju Metropolitan City Seo-Gu Health News. 1999;11(4):2.
8. Yoon JS. Shin SM, Kook SH, Lee HY. A preliminary study on the Korean translation of composite Scale (KtCS) to measure morningness: eveningness. Journal of Korean Neuropsychiatr Association, 1997; 36:122-134.
9. Cha NH. The Relationships between Stress and Health Locus of Control in Nursing College Students, Journal of East-West Nursing Research, 2013;19(2):177-185.
10. Kim YJ, Park MK, Park YR., et al. Study on University Students' Sleeping Pattern and the Sleeping Disorder Factors, Journal of Ehwa nursing science, 2004;38:110-122.