

청소년의 수면 영향 요인

권명진
대전대학교 간호학과
e-mail:mjkwon@dju.kr

Factors influencing sleep in adolescents

Myoung-Jin Kwon
Dept. of Nursing, Daejeon University

요 약

본 연구는 청소년의 수면에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위해 시행되었다. 본 연구 대상자는 제15차(2019년) 청소년 건강행태온라인조사 43,151명이며, 연구변수는 인구사회학적 요인, 신체적, 심리적 요인으로 구성되었다. 자료 분석은 IBM SPSS 25.0 프로그램을 이용하여 가중치를 부여한 복합표본분석 방법 중 로지스틱 회귀분석을 이용하였다. 본 연구 결과 청소년의 수면과 유의하게 관련이 있는 요인은 인구사회학적 특성 중 성별, 연령, 경제 수준이었으며, 신체적 심리적 요인 중 음주, BMI, 체중조절노력, 지난 7일간 하루 60분 이상 신체활동 날 수, 우울, 스트레스, 주관적 건강, 주관적 신체상으로 나타났다($p<.05$). 청소년의 삶의 질을 증진시키기 위한 효과적인 수면을 위해 영향 요인을 고려한 맞춤형 중재가 요구된다.

1. 서론

수면은 효과적인 신체적 및 정신적 피로 회복 방법으로 양과 질이 충분한 적절한 수면은 건강을 유지하는데 중요한 요인이다. 특히 청소년의 경우 수면 시 성장호르몬과 스트레스 조절 호르몬 등이 분비되어 신체, 정서적 요인과 관련이 있으므로 더욱 중요하다고 할 수 있다[1].

미국수면재단에서 권장하는 청소년의 수면 시간은 8-10시간이지만, 우리나라 청소년의 평균 수면시간은 7시간 18분으로 부족한 것을 알 수 있다[2,3].

청소년의 수면에 영향을 주는 요인은 성별, 나이, 학업, 경제 수준, 스마트폰 사용 등의 인터넷 사용 등의 인구사회학적 요인과 음주, 흡연, 신체활동 등의 신체적 요인 그리고 우울 스트레스, 주관적 건강 등의 정서적 요인이 있다[3-6].

청소년의 삶의 질을 증진시키기 위해 효율적인 수면을 증진시키기 위해서는 청소년의 다양한 수면 영향요인을 반영한 중재가 요구된다. 그러므로 본 연구는 청소년의 수면 향상 중재 시 그 기초자료를 제공하기 위해 시행되었다.

2. 연구 방법

2.1 연구 대상

본 연구는 제15차(2019년) 청소년건강행태온라인조사 대상자 43,151명을 대상으로 하였다.

2.2 연구 변수

2.2.1 인구사회학적 요인

성별, 나이, 학업성적, 경제 수준, 습관적 또는 일부러 약물사용 경험유무, 주중, 주말 스마트폰 사용시간이다.

2.2.2 신체적 요인

음주여부, 흡연여부, 지난 7일간 수면으로 피로회복 정도, BMI, 체중조절노력, 지난 7일간 하루 60분 이상 주당 신체활동 날 수이다.

2.2.3 정서적 요인

2주 내내 우울 유무, 스트레스, 주관적 건강, 주관적 신체상이다.

2.3 자료 분석 방법

자료는 IBM SPSS 25.0 프로그램을 이용하여 가중치를 부여한 후 복합표본분석 중 로지스틱 회귀분석

을 이용하여 분석하였다. 유의수준은 .05로 하였다.

3. 연구 결과

인구사회학적 요인과 신체적, 심리적 요인을 독립변수로 투입하고 수면을 종속변수로 하여 복합표본분석 중 로지스틱 회귀분석을 실시하였다.

수면과 유의하게 관련이 있는 인구사회학적 요인은 성별, 연령, 경제 수준이었으며, 신체적, 심리적 요인은 음주, BMI, 체중조절노력, 지난 7일간 하루 60분 이상 주당 신체활동 날 수, 우울, 스트레스, 주관적 건강, 주관적 신체상이었다($p < .05$).

4. 결론

본 연구 결과 청소년의 수면에 영향을 주는 인구사회학적 요인, 신체적 심리적 요인이 나타났다. 청소년이 충분한 수면을 취하는 비율은 높지 않으므로 청소년의 수면을 향상시키기 위한 중재가 요구되며 이 때 청소년 수면의 영향 요인을 반영할 필요가 있다.

추후 청소년의 수면 향상 중재 연구가 시행되어야 한다.

참고문헌

- [1] S. H. Lee. A Study on the Correlation between Sleep and Mental Health of Military Soldiers: Focused on Depression, Stress, and Suicidal Thoughts. Doctoral dissertation. Daejeon University. Daejeon. 2017.

- [2] American Sleep Foundation. Recommend a new sleep time. <https://www.sleepfoundation.org/press-release/national-sleep-foundation-recommends-new-sleep-times>. 2015.
- [3] Korea Youth Policy Institute. A Study on Policy Measures for Guaranteeing Youth's Health Rights I. https://www.nypi.re.kr/brdrr/boardrrView.do?brd_id=B_DIDX_PJk7xvf7L096m1g7Phd3YC&cont_idx=675&menu_nix=4o9771b7&edomweivgp=R. 2019.
- [4] K. H. Kim. (2017). Factors Influencing High School Students' Sleep Duration: Analyzing the 5th Wave Data from Korean Children & Youth Panel Study. Journal of Youth Welfare. Vol.19, No.1, pp.57-84. DOI : <http://dx.doi.org/10.19034/KAYW.2017.19.1.03>. 2017.
- [5] M. O. Chae. Factors Influencing Subjective Sleep Sufficiency among Korean Adolescent by Gender: Based on 2016 12th Korean Youth Risk Behavior Survey. Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society. Vol.18, No.6, pp.343 - 355. DOI : <http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2017.18.6.343>. 2017.
- [6] Y. S. Kim, S. H. Kim, H. K. Ahn. 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. Vol.17, No.6, pp.3337-3355. 2015.

[표 1] 청소년의 수면 영향 요인

(N=43,151)

Characteristics		OR	95%CI	p
Gender	Male (ref: female)	2.512	2.195-2.873	<.001
Age (year)	12-15 (ref: 16-18)	5.335	4.579-6.215	<.001
Economic level	High (ref: medium)	1.146	1.039-1.265	.007
Alcohol drinking	Yes (ref: no)	0.655	0.581-0.738	<.001
Weight control effort	Maintenance (ref: no effort)	1.174	1.013-1.362	.033
Physical activity (days/week)	4-7 (ref: 0)	1.337	1.174-1.521	<.001
Depression	Yes (ref: no)	0.70	0.607-0.807	<.001
Stress	Much (ref: a little)	0.40	0.352-0.453	<.001
Subjective health status	Healthy (ref: moderate)	1.574	1.355-1.827	<.001
Subjective body awareness	Underweight (ref: normal)	0.727	0.624-0.847	<.001