

보건사업관리

# 수면 부족 문제

SWOT, 4P

2534001 김규희 (발표, 발표문, ppt)

2434014 송경진 (자료조사)

2534014 손유나 (ppt)

# 순서

- 01. 주제 선정 이유
- 02. 주제선정 이유 심화 (설문조사)
- 03. swot 분석
- 04. swot과 4p
- 05. 4p
- 06. 기대효과



# 1. 주제 선정 이유

## 신체 건강에 미치는 영향

수면이 부족하면 몸의 회복이 제대로 이루어지지 못함.

면역력 저하 → 감기나 질병에 더 잘 걸림  
만성 피로 → 항상 무기력한 상태 지속  
호르몬 불균형 → 체중 증가, 식욕 증가  
장기적으로는 고혈압, 당뇨병 위험 증가

## 정신 건강 (감정과 스트레스)

수면 부족은 감정 조절 능력을 크게 떨어뜨림.

짜증, 불안, 우울감 증가  
스트레스에 더 취약  
집중력 저하로 인한 좌절감 증가  
심할 경우 우울증, 불안 장애로 이어질 수 있음

## 수면 부족시 생기는 문제

## 학업 능력 저하

집중력, 기억력 감소  
강의 이해도 저하  
과제 수행 능력 떨어짐  
시험 성적 하락

## 장기적인 삶의 질 저하

자기관리 능력 감소  
목표 달성 능력 저하  
삶의 만족도 감소  
장기적으로 건강, 커리어 모두 영향

## 2. 주제선정 이유심화 (설문조사)

대상 : 보건의료행정학과 학생들

### 수면 습관 및 수면 부족 관련 설문조사

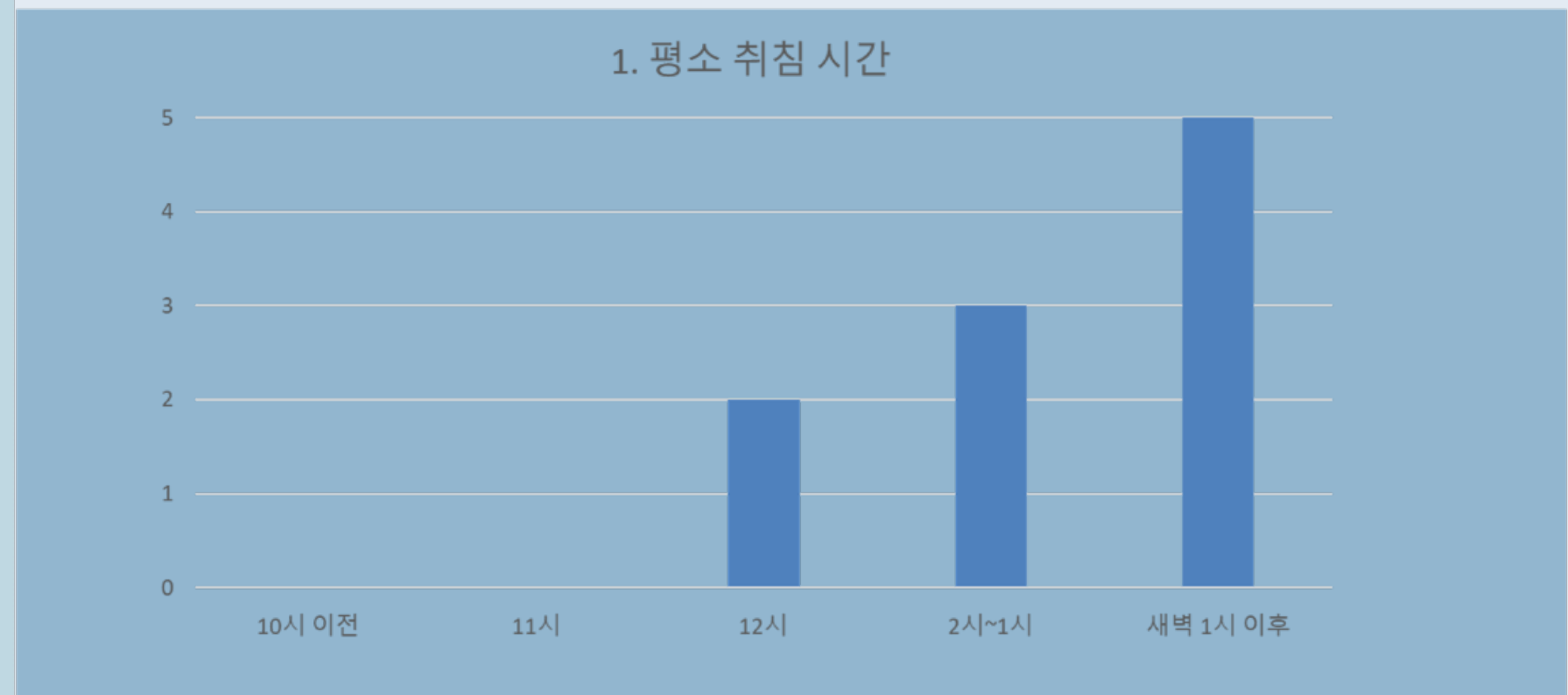
본 설문은 목원대 보건의료행정학과 수면 습관과 수면 부족 원인을 파악하기 위한 조사입니다. 설문 결과는 연구 및 발표 자료로만 사용되며, 개인정보는 수집하지 않습니다. 아래 문항을 읽고 해당되는 항목에 표시해 주세요.

## 2. 주제선정 이유심화 (설문조사)

대상 : 보건의료행정학과 학생들

1. 평소 취침 시간은 언제입니까?

- 밤 10시 이전
- 밤 11시
- 밤 12시
- 밤 12시~1시
- 새벽 1시 이후

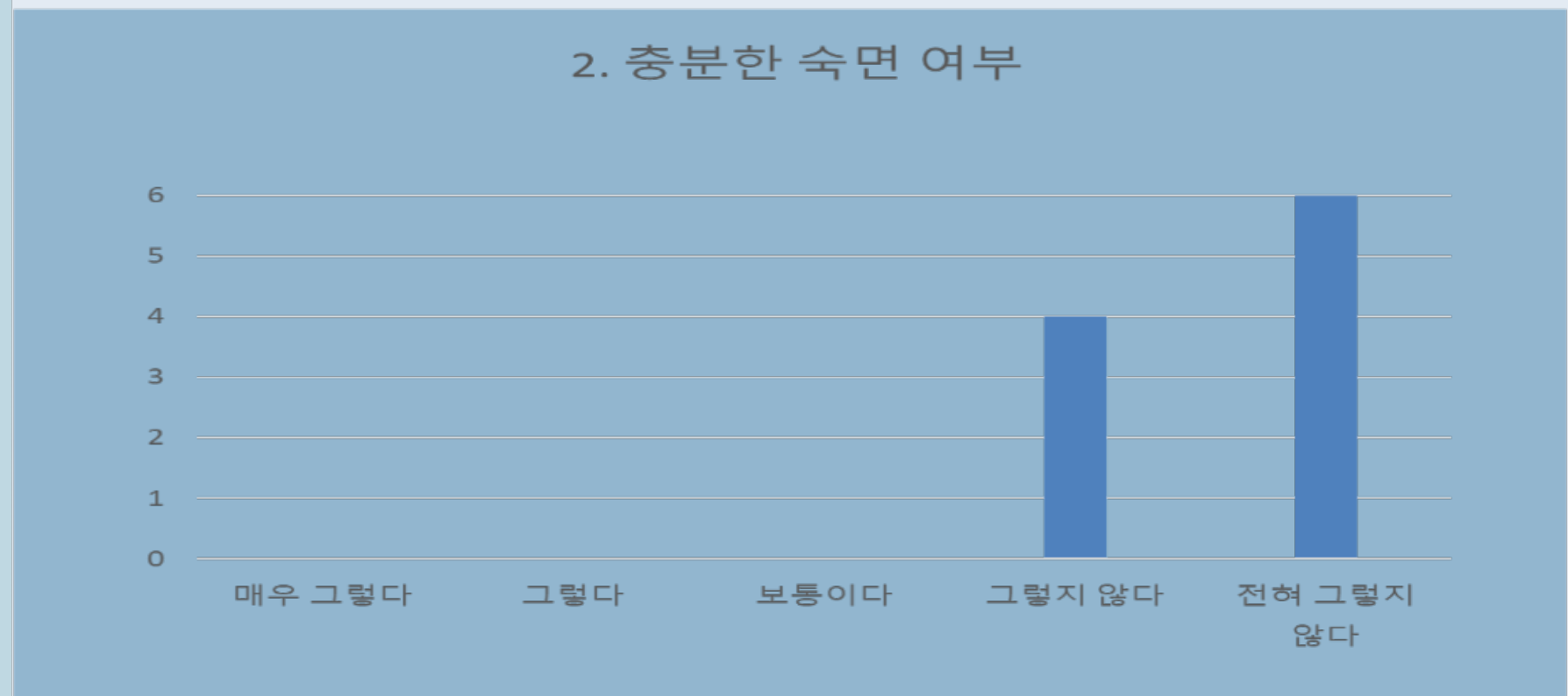


## 2. 주제선정 이유심화 (설문조사)

대상 : 보건의료행정학과 학생들

2. 본인은 충분히 잠을 자고 있다고 생각합니까?

- 매우 그렇다
- 그렇다
- 보통이다
- 그렇지 않다
- 전혀 그렇지 않다

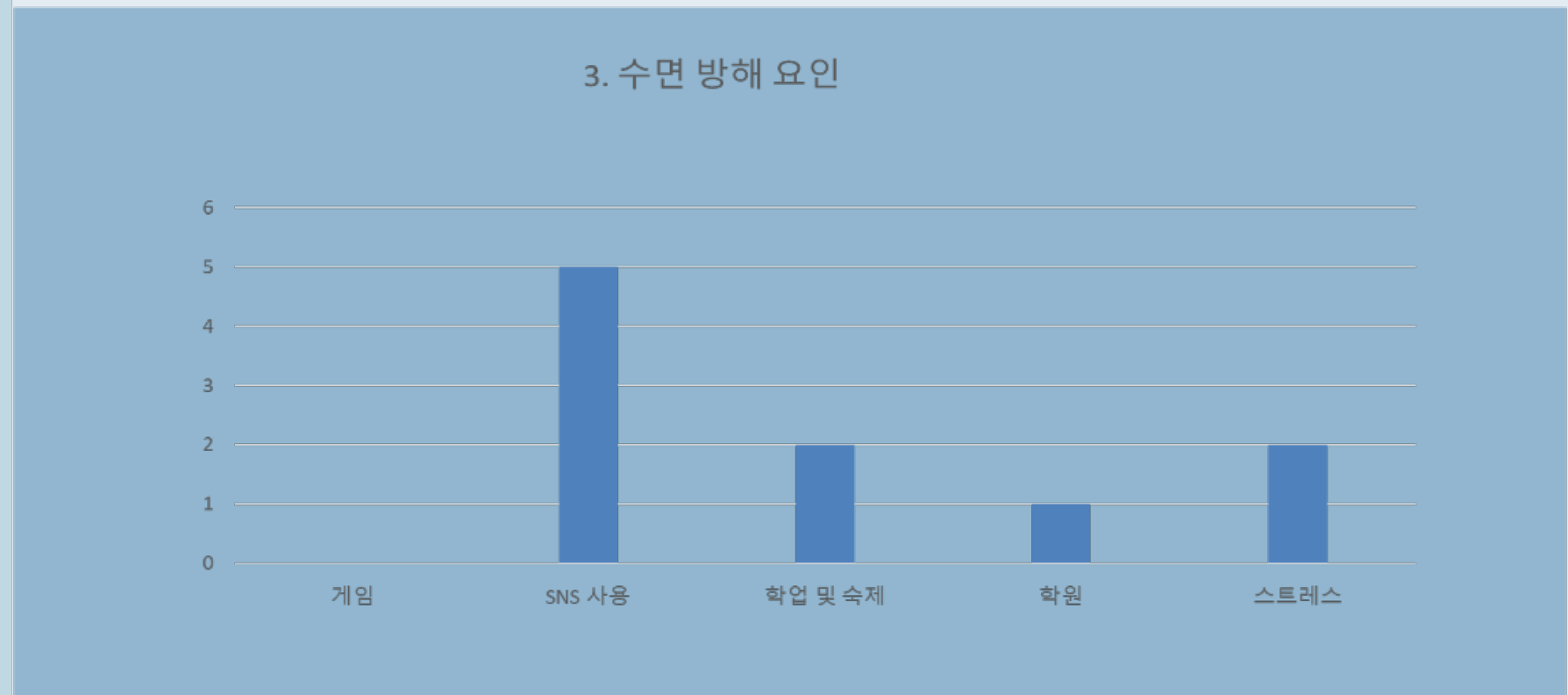


## 2. 주제 선정 이유심화 (설문조사)

대상 : 보건의료행정학과 학생들

3. 잠을 늦게 자는 가장 큰 이유는 무엇입니까?

- 게임
- SNS사용
- 학업 및 숙제
- 학원
- 스트레스



## 2. 주제 선정 이유심화 (설문조사)

대상 : 보건의료행정학과 학생들

4. 수면 습관 개선 프로그램이 있다면  
참여할 의향이 있습니까?

- 매우 있다
- 있다
- 보통이다
- 없다
- 전혀 없다

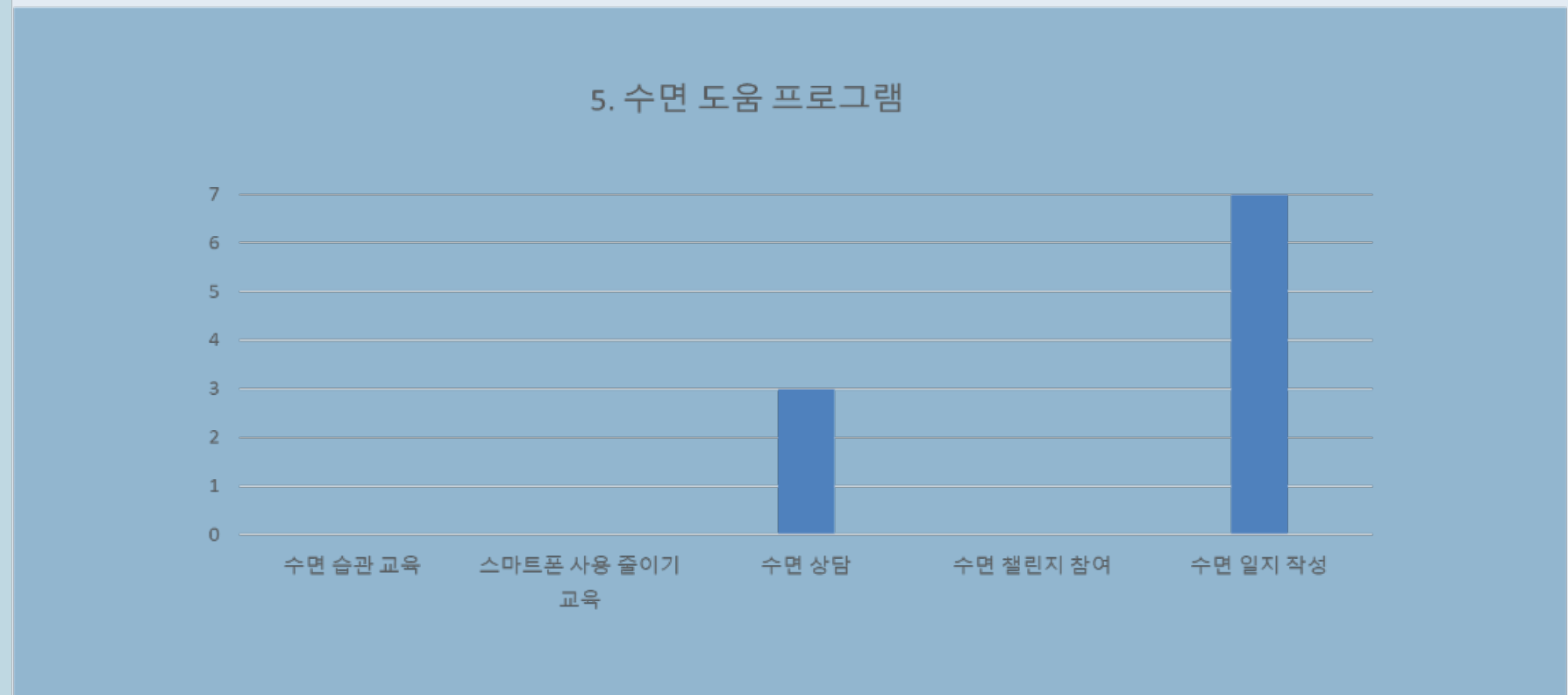


## 2. 주제 선정 이유심화 (설문조사)

대상 : 보건의료행정학과 학생들

5. 다음 중 참여하고 싶은 프로그램은 무엇입니까?

- 수면 습관 교육
- 스마트폰 사용 줄이기 교육
- 수면 상담
- 수면 챌린지 참여
- 수면일지 작성



# 3. Swot분석



## 강점 (Strengths)

1. 단기 집중력 및 마감 대응 능력
2. 멀티태스킹 및 시간 압축 수행 능력
3. 높은 신체 회복력 (연령적 장점)
4. 자기주도적 생활 경험 축적



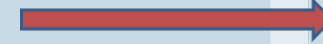
시험·과제 마감 상황에서 짧은 시간 내 집중도를 극대화하는 능력이 발달→ '벼락치기' 상황에서 성과를 만들어내는 경험 축적



수면 시간이 부족한 상황에서 학업, 대외활동, 아르바이트 등을 동시에 수행하는 능력 향상→ 제한된 시간 자원을 효율적으로 배분하는 역량 강화



비교적 젊은 연령대로서 수면 부족 이후에도 회복 속도가 빠른 편



불규칙한 수면 패턴 속에서도 스스로 일정과 생활을 관리하는 경험 축적→ 장기적으로 자기관리 능력 향상에 기여

# 3. Swot분석



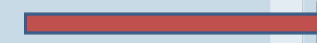
## 약점 (Weaknesses)

1. 인지 능력 및 학습 효율 저하



수면 부족으로 인해 집중력, 기억력, 문제 해결 능력이 저하됨 → 학업성취도 하락으로 이어질 가능성 존재

2. 신체 건강 악화



만성적인 수면 부족은 면역력 저하, 피로 누적, 두통 등의 건강 문제 유발 → 장기적으로 생활 전반의 질 저하

3. 정신 건강 문제 발생 가능



수면 부족은 스트레스 증가, 우울감, 불안감 등 정신적 문제와 밀접하게 연관됨 → 대학 생활 적응에 부정적 영향

4. 비효율적인 시간활용



피로로 인해 실제 활동 시간 대비 생산성이 낮아지는 비효율 발생 → 시간은 많이 쓰지만 성과는 낮은 구조

# 3. Swot분석



## 기회 (Opportunities)

1. 수면 관리 및 자기관리 교육 확대



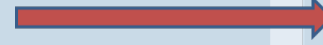
대학 및 사회에서 건강 관리, 수면 개선 프로그램 도입 → 올바른 생활 습관 형성 기회

2. 디지털 헬스케어 기술 활용



수면 앱, 웨어러블 기기 등을 통해 개인 맞춤형 수면 관리 가능 → 문제 개선을 위한 기술적 지원 확대

3. 유연한 학습환경 확산



온라인 강의 및 비대면 학습 증가로 개인 수면 패턴에 맞춘 학습 가능 → 시간 활용 최적화 기회

4. 자기인식 및 생활 개선 동기 강화



수면 부족 문제를 경험하면서 건강과 생활 습관의 중요성에 대한 인식 증가 → 장기적인 자기관리 능력 향상

# 3. Swot분석



## 위협 (Threats)

- |                     |   |                                             |
|---------------------|---|---------------------------------------------|
| 1. 만성 질환 및 건강 악화 위험 | → | 장기적인 수면 부족은 비만, 심혈관 질환 등 만성 질환으로 이어질 가능성 존재 |
| 2. 학업 성취도 및 경쟁력 저하  | → | 지속적인 집중력 저하로 인해 성적 하락 및 취업 경쟁력 약화 가능성       |
| 3. 사고 및 안전 문제       | → | 졸림으로 인한 실험실 안전사고 등 위험 증가                    |
| 4. 사회적 관계 및 대인관계 영향 | → | 피로와 감정 기복으로 인해 대인관계 갈등 및 사회적 고립 가능성 증가      |

# 3. Swot분석

## So전략

1. 디지털 활용 능력 → 수면 관리 앱 활용(S) 대학생은 스마트폰 앱 활용 능력이 높음(O) Sleep Cycle, Samsung Health 같은 수면 관리 앱 존재 그래서 앱을 통해 수면 패턴을 분석하고 개선할 수 있음

단기 집중력 → 생활습관 개선 프로그램 참여(S) 시험·과제 상황에서 집중력을 단기간에 끌어올리는 능력 있음(O) 대학 상담센터·건강 프로그램 운영 짧은 기간 집중적으로 수면 습관을 교정 가능

## Wo전략

비효율적 시간 사용 → 온라인 도구 활용(W) 피로로 생산성 저하(O) 온라인 학습·시간관리 시스템 시간 활용 효율 개선

스트레스 증가 → 디지털 헬스케어 활용(W) 스트레스·불안 증가(O) 수면 + 멘탈케어 앱 정신 건강과 수면 동시 관리

# 3. Swot분석

## ST 전략 (Strengths → Threats)

유연한 시간 관리 → 사고 위험 감소(S) 일정 조정 가능(T) 피로로 인한 사고 위험    충분한 휴식 확보 가능

디지털 활용 능력 → 건강 악화 예방(S) 앱·기기 활용 능력(T) 만성 질환 및 건강 악화    수면 상태 지속 모니터링 가능

## WT 전략 (Weakness → Threats)

생활패턴 붕괴 → 사회적 문제 예방(W) 불규칙 생활(T) 고립 및 생활 악화    규칙적 루틴 형성 필요

수면 부족 → 건강 악화 예방(W) 만성 수면 부족(T) 비만·질환 위험 증가    규칙적인 수면 습관 필요

## 4. SWOT과 4P



SWOT = 문제 분석 & 전략 도출

4P = 그 전략을 실제로 실행하는 방법

분석 → 전략 → 실행 구조

## 5. 4P

### 4P 필요한 이유

무엇을,얼마에,어디서,어떻게 알릴지를 정해야 사업이 시작되고  
타겟, 비용과 장소 그리고 홍보를 통해 알려  
학생들이 실제로 프로그램 참여, 수면의 질이 개선되는 효과 기대

## 5. 4P

### Night Sleep Reset Program

(보건의료행정학과 학생 대상 수면 습관 개선 프로그램)

- 대상 : 밤에 수면을 충분히 취하지 못하는 보건의료행정학과 학생.
- 목표:과제·컴퓨터 사용 등 학과 특성으로 인한 야간 활동을 고려하여, 수면 방해요인을 줄이고 취침 전 루틴 형성을 통해 수면 습관을 개선.

# PRODUCT

## 특징

- 전자기기 사용 많음.
- 시험 기간 암기 많음
- 향후 의료기관 근무 가능성

## 내용

- 1주차 : 수면 방해 요인 기록
- 2주차 : 방해요인 줄이기 실험
- 3주차 : 주 2회 야간 정리 루틴 활용

# 1주차 프로그램 (수면 방해 요인 기록)

특징 :  
체크형 기록지 사용

목적 :  
학과 생활 속 수면 방해요인 파악

## 설문

1. 취침 시간
2. 과제 수행 시간
3. 스마트폰·컴퓨터 사용 시간
4. 카페인 섭취 여부
5. 잠들기까지 걸린 시간

## 2주차 프로그램 ( 방해요인 줄이기 실험 )

- 개요  
학생이 방해요인 한가지 선택
- 특징 :  
학생이 직접 선택함 (강압적이지 않음)

### 예시

- 자기 전 스마트폰 30분 줄이기
- 밤 늦은 카페인 줄이기
- 과제 종료 전 침대 사용 금지

## 3주차 프로그램 ( 야간정리 루틴 활용 )

내용:

- 목·어깨 스트레칭
- 눈 피로 완화 운동
- 취침 전 행동 점검
- 개인 취침 루틴 정리

효과 :

과제 후 바로 잠 못 드는 문제 완화

# PRICE ( 무료 참여 + 보상제공 방식)

구성:

프로그램 참여 무료수료 시 소정의  
보상 제공

이유 :

금전 부담 없음

중도 포기 감소

참여 동기 증가

# PLACE

가능 장소 :

- 온라인 (ZOOM)
- 단체 카톡방

이유 :

보건의료행정학과는 수업 후 바로  
참여 가능해야 현실적임

# PROMOTION (수면 문제 인식-참여 유도 구조)

## 1. 사전 수면 설문 실시:

- 취침 시간
- 수면 만족도
- 낮 피로도
- 잠들기까지 걸리는 시간

## 목적

"나도수면부족이있구나" 인식하도록 함.

참여율 증가.

# PROMOTION ( 수면 문제 인식-참여 유도 구조 )

## 2. 학과 공지 중심 홍보

방법:

학과 단톡 공지(자유 채팅 아닌 공지형)

늦은 시간 메시지 제한→ 수면 방해 방지

# EVALUATION ( 효과 측정 )

프로그램 전후 비교

측정 항목:

- 평균 취침 시간
- 잠들기까지 걸리는 시간
- 수면 만족도
- 낮 피로도 변화
- 또한:수면 기록지 분석→ 행동 변화 여부 확인 - 객관적인 효과 확인 가능.

## 6. 기대효과

### 기대효과

#### 수면 습관 개선 효과

늦은취침  
불규칙한 생활

4P의 수면 루틴  
프로그램으로  
해결

#### 학업 집중력 및 학업 성취도 향상

1. 수면 부족 →  
집중력 저하
2. 수면 개선 →  
학업 효과 증가

#### 수면 부족에 대한 인식 개선

연결 이유:

SNS 챌린지, 캠페인 진행

#### 장기적으로 건강한 생활습관 형성

수면 부족 →  
집중력 저하수면 개선 →  
학업 효과 증가수면 시간 증가 →  
피로 감소 및 생활 만족도 향상

# 출처

## 1. 참고 문헌 (논문 요약, 실태 조사)

### 논문 ①

- 제목: 스트레스, 반추, 수면에 대한 역기능적 사고 및 경계가 대학생들의 수면의 질에 미치는 영향
- 출처: 한국심리학회지: 건강, 2013, Vol.18, No.1
- 대상: 경기도 소재 대학생 321명
- 측정도구: PSQI(피츠버그 수면 질 지수), 생활 스트레스 척도, 반추 척도(RDQ), 역기능적 신념 척도(DBAS-10)
- 주요 결과
- 일상생활 스트레스가 수면의 질을 직접적으로 저하시킴
- 스트레스 + 반추(부정적 생각 반복)가 수면 잠재기(잠드는 데 걸리는 시간) 증가에 영향
- 수면에 대한 역기능적 사고(예: “잠을 못 자면 내일 망친다”)가 지각된 수면의 질 저하에 영향
- 경계(얕은 성격 특성)가 악몽 빈도와 관련
- 결론: 수면의 질 저하 → 우울·불안 등 정신건강 문제로 이어짐

### 논문 ②

- 제목: 경제적 어려움과 삶의 질의 관계에서 수면문제의 매개효과: 단기종단연구
- 출처: Stress, 2023, Vol.31, No.4
- 대상: 부산·대구·경상도 소재 8개 대학 재학생 232명 (3회 종단조사)
- 측정도구: PSQI-K, WHOQOL-BREF, 경제 스트레스 척도, MacArthur 사회경제적 지위 척도
- 주요 결과
- 대학생 평균 수면시간 약 66.5시간 (권장 78시간 미달)
- PSQI 평균 점수 6.79점 → 수면 문제 기준(6점 이상)을 초과
- 경제 스트레스가 높을수록 수면 문제 증가, 수면 문제가 삶의 질 저하로 이어짐 (완전매개)
- 결론: 수면 문제는 경제 스트레스와 삶의 질 저하를 연결하는 핵심 매개변인

## 2022년 청년 삶 실태조사 (국무조정실 국무총리비서실 : 한국보건사회연구원)

### 인용할 수 있는 내용

- 청년 일일 수면시간: 6.8시간 (권장 미달) <- 논문2
- 최근 1년간 청년 소진 경험: 33.9%, 임상적 우울: 6.1%

제3장 제3절 청년의 건강 실태) → 수면·스트레스 통계 집중  
(근거 발췌 P.179~P.210)

### [논문]

- 이경진, 이영호 (2013). 스트레스, 반추, 수면에 대한 역기능적 사고 및 경계가 대학생들의 수면의 질에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 18(1), 121-142.
- 문한솔, 심은정 (2023). 경제적 어려움과 삶의 질의 관계에서 수면문제의 매개효과: 단기종단연구. Stress, 31(4), 175-181. <https://doi.org/10.17547/kjsr.2023.31.4.175>

### [정부·기관 보고서]

- 보건복지부·국립정신건강센터 (2024). 2024년 국민 정신건강 지식 및 태도 조사 결과. <https://www.mohw.go.kr>
- 국립정신건강센터 (2024). 국가 정신건강현황 보고서 2024. <https://www.ncmh.go.kr>
- 국무조정실·한국보건사회연구원 (2022). 2022년 청년 삶 실태조사. <https://www.kihasa.re.kr>

마무리

감사합니다.

