

- 주중/주말 잠든시각
- 일어난시각

조사항목	제1기 (1998)	제2기 (2001)	제3기 (2005)	제4기 (2007- 2009)	제5기 (2010- 2012)	제6기 (2013- 2015)	제7기 (2016- 2018)	제8기 (2019- 2021)	제9기 1·2차년도 (2022- 2023)
------	---------------	---------------	---------------	------------------------	------------------------	------------------------	------------------------	------------------------	----------------------------------

수면 및 정신건강 (성인, 청소년)									
하루평균 수면시간									
주중/주말 잠든시각, 일어난시각									
수면시간 충분도									
휴식시간 충분도 ⁵³⁾									
피로 인지 정도									
주당 휴식일수									
폐쇄성수면무호흡증 선별도구(STOP-Bang: 코골이, 파곤함, 수면무호흡 목격자) ⁵⁴⁾									

스트레스 인지									
스트레스 원인									
스트레스 해소 방법 ⁵⁵⁾									
1년간 우울감 경험 ⁵⁶⁾									
1년간 자살생각 ⁵⁷⁾									
자살생각 원인									
1년간 자살계획 ⁵⁷⁾									
1년간 자살시도 ⁵⁷⁾									
1년간 자살시도 횟수									
1년간 자살시도로 인한 치료									
1년간 정신문제 상담									
우울증상경험자의 정신문제 상담경험 ⁵⁸⁾									
우울증선별도구(PHQ-9, 성인) ⁵⁹⁾									
범불안장애선별도구(GAD-7, 성인) ⁶⁰⁾									

팀플 개괄 조사

수면의 질과 우울 관련 논문

1. REM 수면의 이상 → 우울 및 정서 장애

- REM 수면(꿈을 꾸는 단계)은 감정 조절과 관련된 뇌 영역의 회복과 밀접한 관계가 있음.
- *Berger (1993)**에 따르면, 우울증 환자들은 REM 수면이 비정상적으로 빨리 나타나고, REM 기간이 길어지며, 밀도가 증가하는 경향이 있음.
- 이는 감정 처리 회로, 특히 편도체(amygdala) 및 전전두엽(prefrontal cortex) 기능의 조절 실패를 반영하며, 이로 인해 감정 기복이나 부정적 사고 경향이 강화됨

2. 수면 부족 → 감정 조절 회로의 과활성

- *Baglioni et al. (2010)**은 수면 부족 시 편도체가 스트레스 반응에 더 민감하게 반응하며, 전전두엽과의 기능적 연결이 약화되어 부정적 감정에 더 취약해진다고 지적함.
- 이로 인해 불안, 분노, 슬픔 등의 부정적 정서 조절이 어려워지고, 이는 불안장애 및 우울증 발현과 연결됨

3. 수면과 자살 위험 증가 간의 연관

- 노르웨이 HUNT I 연구(20년 추적): 수면 문제를 가진 사람은 자살 위험이 유의미하게 높았음.
- 이는 수면 부족이 충동 조절을 담당하는 전두엽 기능을 약화시키고, 우울 및 절망감 같은 자살 관련 정서 상태를 악화시키기 때문임

4. 뇌의 신경내분비 시스템과의 연관

- *Berger 등(1982)**에 따르면, 수면이 부족할 경우 **시상하부-뇌하수체-부신축(HPA axis)**의 과활성으로 인해 **코르티솔(스트레스 호르몬)**이 증가하고, 이는 우울증 발현에 영향을 미침.
- 장기적 수면 부족은 이 축의 만성 과활성화를 초래하고, **해마(hippocampus)**의 위축과 인지기능 저하로 이어질 수 있음

요약하면, 수면이 너무 짧거나 길 경우 뇌의 감정 조절 시스템, 신경내분비 축, 그리고 수면 단계의 이상이 발생하며, 이는 정신건강 악화(불안, 우울, 자살 위험)로 이어질 수 있습니다. 수면은 단순한 휴식이 아닌 정서 회복과 뇌기능 유지에 필수적인 뇌 활동의 일환입니다.

출처 : SLEEP AND MENTAL DISORDERS: A META-ANALYSIS OF

POLYSOMNOGRAPHIC RESEARCH Chiara Baglioni 1,*, Svetoslava

Nanovska 1, Wolfram Regen 1, Kai Spiegelhalder 1, Bernd Feige 1, Christoph

Nissen 1, Charles F Reynolds III 2, Dieter Riemann

수면 시간과 PHQ_S 점수 간의 관계

