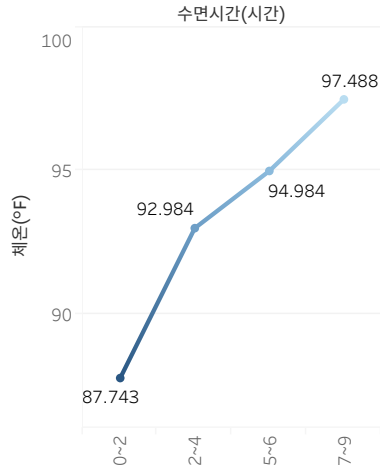
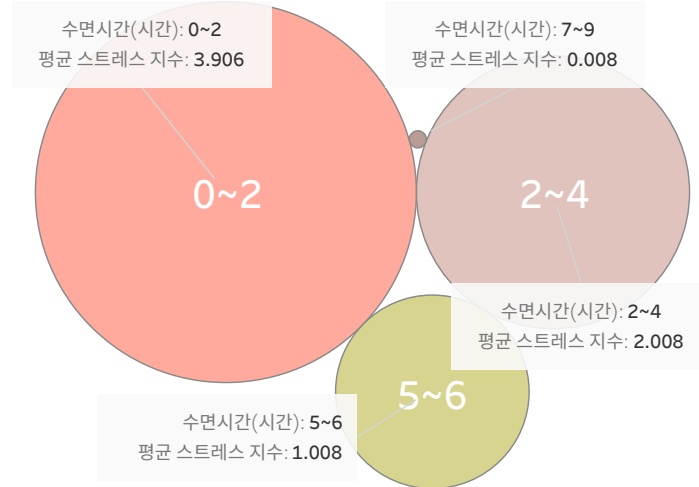


체온과 수면시간의 관계



수면시간에 따른 스트레스 지수



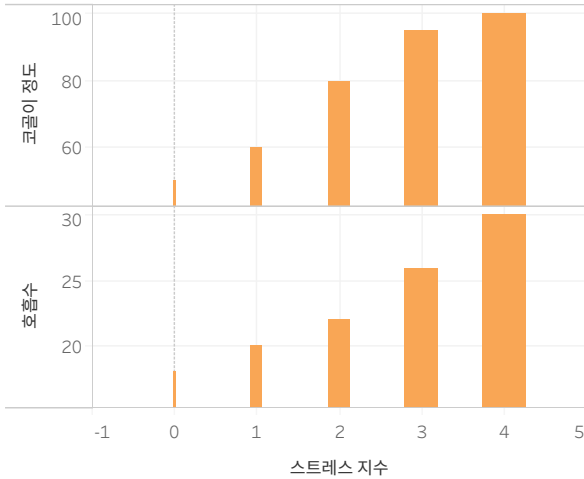
스트레스 지수



스트레스 지수



코골이와 호흡수에 따른 스트레스 지수



수면 중 움직임에 따른 스트레스 지수



체온이 섭씨로 36.5도에 가까울 때 수면시간이 가장 길었고, 낮아질수록 수면시간이 짧아졌다. 스트레스 지수는 수면시간, 코골이, 호흡수, 수면 중 움직임에 의해 영향을 받았다. 수면시간이 짧을수록, 코골이 정도가 높을수록, 호흡수가 많을수록, 수면 중 팔다리와 눈동자의 움직임이 많을수록 스트레스 지수가 높아졌다.