동의신경정신과 학회지
J. of Oriental Neuropsychiatry
Vol. 16. No. 1, 2005

少陰人 수면 특징에 관한 임상적 연구

김정주 · 이영섭* · 박성식

동국대학교 분당한방병원 사상체질과
*동국대학교 통계학과

A Clinical Study on the Ordinary Sleeping Patterns of Soeumin

Kim Jung-ju · Lee Yung-Seop* · Park Seong-Sik

Department of Sasang Constitutional Medicine, College of Oriental Medicine, Dongguk University
* Department of Statistics, Dongguk University

ABSTRACT

Objectives : This study is for discovering the clinical Features of the sleep in ordinary symptoms based on the Sasang Constitution. The result of this study could be helpful to understand and to identify the patients as Soeumin in contrast with the other constitutions -Soyangin, Taeumin and Taeyangin.

Methods : There were 1,229 patients(700 female), who answered the questionnaire about their ordinary sleeping patterns. They had been diagnosed, including their clinical Sasang Constitution, by the Sasang Constitution specialist at Bundang Oriental Hospital of Dongguk University. By applying the binary logistic regression analysis , we can measure the characteristics and the influence of ordinary sleeping patterns to the dependent variable(Sasang Constitution).

Results : As a result of the binary logistic analysis on the observed questionnaire, we found the characteristics of the ordinary sleeping patterns on Soeumin in contrast the other constitutions. Firstly, Soeumin has a tendency that he wouldn't snore well in comparison with the others. Secondly, Soeumin has a tendency that he will dreams more, when he sleeps in contrast with the others. Thirthly, Soeumin has a tendency that he will sleep longer than 6-7hours. Fourthly, Soeumin has a tendency that he will struggle during sleeping in contrast with the others.

Conclustion : This study will be used to identify patients as Soeumin in contrast with the others-Soyangin, Taeumin and Taeyangin.

Key Words : Soeumin, Sasang Constitution, Sleep, Questionnaire, Logistic Regression.

◆ 투고 : 5/24 수정 : 6/11 채택 : 6/13
교신저자 : 박성식, 주소 : 경기도 성남시 분당구 수내3동 87-2 동국대학교 분당한방병원 사상체질과
Tel : 031-710-3723 E-mail : nlnorae@hanmail.net

I 緖 論

四象醫學은 동무 이제마(1837~1900)에 의해 창안된 것으로 인간의 심성을 연구하고, 사상론적 구조를 이용하여 인간을 臟腑의 大小偏差에 따라 太陰人, 少陰人, 少陽人, 太陽人으로 분류하였다. 더불어 체질에 대한 고유한 生理·病理·藥方을 제시하여 체질병증의 특징을 가지므로 질병의 치료 뿐 아니라 예방에 있어서 중요한 의미를 지니는 의학이다. 체질을 진단을 위해서는 體形氣像, 容貌詞氣, 性質材幹, 恒心, 完實無病 및 特異病證 등을 기본으로 한다[1].

이러한 관점에서 볼 때 四象人이 평소에 가지고 있는 조건을 관찰하다면 체질 진단에 도움이 될 수 있을 것이다. 그 중에서도 수면은 생명의 가장 기본적인 현상 중의 하나로 인간생존의 없어서는 안 되는 것이다. 대부분의 성인은 하루 약 8시간정도 잠을 자며 수면은 일종의 행동양상으로 연령, 성별, 직업, 문화적 환경, 심리생리적 특징, 정신과적 혹은 의학적 상태나 신체활동수준 등에 따라 변할 수 있다[2]. 정신의학적으로도 성격과 수면양상의 변화는 정신병리를 반영하는 행동학적 증상이나 장애라고 잘 인식되어 있다[3]. 또 수면장애는 정신병이나 신경증 뿐만 아니라 뇌기질적 질환이나 다른 다양한 신체적 질병의 경우에도 그들 질병의 증상 중 하나로써 발생하므로 중요한 의미를 가진다[4].

『東醫壽世保元[5]』이나 『東醫壽世保元四象草本卷[6]』 등 에서도 수면에 대한 언급을 볼 수 있는데, 병리적 상황에서의 기면상태 혹은 불면상태, 질병의 치유과정상에서의 수면상태, 평상시 수면 상태 등이 그것이다. 이러한 수면에 대한 문헌적 연구[7,8,9]와 임상적 연구[1,10]가 있어왔으나 지금까지의 연구는 太少陰陽人 각각의 체질별 특징을 비교하고자 하였다. 그러나 『東醫壽世保元四象草本卷[6]』에는 太少陰陽人 각각의 특징을 설명할 뿐만 아니라 하나의 체질과 다른 세 체질간의 특징을 비교하여 하나의 체질의 특징을 더욱 명확하게 하기 위한 부분이 있다. 따라서 본 연구에서는 설문지를 통해 예민하고 내향성이 높아 불면의 기질이 강하다고 알려진 少陰人이 다른 체질에 비해서 가지는 수면의 특징을 살펴보고, 少陰人을 변별하는데 유의한 수면 관련 문항의 우선순위를 연구한 결과 몇 가지 임상적 소견을 얻었기에 이에 보고하는 바이다.

II 硏究對象 및 方法

1. 대상 및 기간

2002년 10월 28일부터 2004년 2월 16일까지 동국대학교 분당한방병원 사상체질과에 초진으로 내원하여 사상체질 전문의에게 체질진단을 받고 사상체질처방의 약물이나 침구치료를 받은 외래환자 1,229명을 대상으로 하였다. 少陰人은 489명(39.8%), 타체질은 740명(61.2%)이었다.

2. 방법

1) 자료조사 방법

조사 대상자 1,229명에게 사상체질과 설문지를 작성하도록 하였으며, 직접 작성이 어려운 경우는 보호자의 도움을 받았다.

사용한 설문지는 東武 李濟馬의 저술에 근거하였고, 또한 임상에서 문진 시에 주로 확인할 수 있는 내용을 중심으로 문항을 구성하였다. 사용한 설문지의 내용은 Table 3의 문항(①~⑩)과 같이 수면의 일반적 특성과 꿈의 다소, 잠버릇의 상태, 커피를 마신 후 수면장애여부 및 수면시간 등을 묻는 10개의 문항이다. 설문의 응답은 “전혀 아니다”, “아니다”, “보통”, “그렇다”, “매우 그렇다”의 서열척도를 사용하였다.

2) 자료처리 및 통계

설문지 문항의 응답을 “전혀 아니다”는 1, “아니다”는 2, “보통”은 3, “그렇다”는 4, “매우 그렇다”는 5로 코드화 하여 입력하였고, 문항 10은 응답한 번호를 입력하였다. 더불어 임상적으로 판단한 응답자의 체질을 少陰人, 타체질(Other

constitution; 太陰人, 少陽人, 太陽人)로 입력하여 비교하였다.

설문 대상자의 일반적인 특성에서 少陰人과 타체질의 BMI 지수의 비교는 student t-test를 이용하여 비교하였다.

그리고 이항 로지스틱 회귀분석(binary logistic analysis)을 이용하여 少陰人을 타체질과 구분하는데 영향을 미치는 문항을 조사하였으며, 변수 선택조건을 완화하여($p<0.1$) 가능한 많은 변수가 선택되도록 하였다.

통계분석은 SAS 8.1을 이용하였다.

Ⅲ 結 果

1. 연구 대상의 일반적 특성

1) 성별 · 연령별 분포

대상자의 연령분포는 10대에서 80대까지로 평균연령은 38.6세이고, 성별은 남자 529명(43.0%), 여자 700명(57,0%)이었으며, 少陰人은 489명(39.8%), 타체질은 740(61.2%)이었다. 대상자의 분포는 Table 1과 같다.

2) 체질별 BMI 지수

임상적으로 진단한 체질(少陰人, 타체질)과 BMI 지수를 비교한 결과, t 값이 -23.235이고 $p<0.001$($p=0.000$)으로 통계적으로 매우 현저한 차이를 보였다. 이는 소음인의 BMI 지수가 평균 20.77(S.D: 2.21)로 소음인이 아닌 사람들의 평균인 24.25(SD: 3.02)보다 현저히 낮은 수치를 보이는 것으로 확인되었다. (Table 2)

2. 설문지를 통한 태음인의 수면 특징 비교

설문지 각 문항에 대한 응답분포나 빈도수는 Table 3에 나타내었다.

Table 3의 gray cell에 기록된 평균과 표준편차는 코드화된 응답의 평균과 표준편차로 문항에 대한 전체 응답의 경향성을 보여준다. 본 설문지에서는 설문의 응답을 “전혀 아니다”, “아니다”, “보통이다”, “그렇다”, “매우 그렇다”라고 응답하도록 하였는데 이러한 서열척도는 평균을 통하여 평균적 경향성을 알 수 있다.

각 문항에서 평균이 0.1이상 나는 항목은 문항 6(잠을 잘 때 꿈을 많이 꾸는 편이다), 문항 7(코를 고는 편이다), 문항 8(몸부림을 치는 편이다), 문항 10(수면시간은?)이다. 이 분포에서 평균인 3을 중심으로 문항 6(잠을 잘 때 꿈을 많이 꾸는 편이다)은 少陰人에서는 “그렇다”쪽의 긍정적인 대답이 많은 것으로 나타났고, 타체질은 “아니다”쪽의 부정적인 응답이 많은 것으로 나타났다. 문항 7(코를 고는 편이다), 문항 8(몸부림을 치는 편이다)은 少陰人과 타체질 모두 부정적인 응답이 많았고, 문항 10(수면시간은?)은 少陰人, 타체질 모두 긍정적인 응답, 즉 평균보다는 수면시간이 긴쪽으로 대답했음을 알 수 있다.

그러나 응답의 평균과 표준편차로는 少陰人과 타체질 사이에 영향을 미치는 항목의 우선순위를 알 수가 없다. 따라서 본 연구에서는 각 문항의 체질진단과 변별에 영향을 미치는 문항의 우선순위를 파악하기 위하여 로지스틱 회귀분석을 이용하였고, 표준화 계수(standardized coefficient, 이하 STB)의 값을 구하여 영향력의 정도를 파악하였다. STB는 종속변수(체질)에 대한 영향력의 정도이므로 다른 문항과 비교해서 상대적인 영향력을 말하는 것이다.

STB의 값이 큰 값을 지니는 문항은 체질 변별에 중요하다고 해석할 수 있다. STB의 값이 양이면 “그렇다”는 쪽의 의미이고, 음이면 “아니다”는 쪽의 의미이며 절대값이 크면 클수록 그 방향성의 강도가 큰 것을 의미한다. 또 로지스틱 회귀분석을 이용하여 변수를 선택할 때, p 값이 0.05 이하인 문항을 선택하면 너무 적은 문항의 수가 선택되어 상대적인 영향력의 의미가 감소하기 때문에 가능한 많은 변수를 선택하도록 하기 위하여 p값을 0.1이하로 하였다. 완화한 변수 선택의 조건($p<0.1$)을 적용하여 변수를 선택한 이항 로지스틱 회귀분석을 시행한 결과를 少陰人 변별에 영향을 크게 미치는 순서대로 Table 4에 나타내었다.

Table 4에서 볼 수 있듯이 문항 중 少陰人을

구분하는데 가장 영향력이 큰 문항은 문항 7(코를 고는 편이다)로, STB가 minus(-)이므로 문항 7(코를 고는 편이다)에서 높은 점수를 기록한 사람일수록 少陰人이 아닐 가능성이 크다고 할 수 있다. 두 번째로 영향력이 큰 문항은 문항 6(잠을 잘 때 꿈이 많은 편이다)으로 문항 6(잠을 잘 때 꿈이 많은 편이다)에서 높은 점수를 기록한 사람일수록 少陰人일 가능성이 크다고 할 수 있다. 다음으로 少陰人을 구분하는데 영향력이 큰 문항은 문항 10(평소 수면 시간은?), 문항 8(몸부림을 치는 편이다)의 순이다.

문항 10(평소 수면 시간은?)에서 높게 기록한 사람일수록 少陰人일 가능성이 크고, 문항 8(몸부림을 치는 편이다)에서 높게 기록한 사람일수록 少陰人이 아닐 가능성이 크다고 할 수 있다.

Ⅳ 考 察

睡眠은 인간생활에 가장 중요한 요소 중 하나로 현대의학에서 중요한 의미를 지닌다. 임상적으로도 不眠, 多眠, 夢의 病證에 대한 많은 관심을 가져 이전부터 기면이나 불면[11,12] 등의 수면장애 및 꿈[13]에 대한 연구는 많이 있어 왔다. 그러나 평소 생활 속에서 수면의 양상이나 수면의 조건, 꿈에 대한 연구는 부족한 실정이다.

특히 최 등[10]의 연구에서 수면에 대한 임상적 연구가 있었으나 설문지 개별 문항이 가지는 체질별 차이점에 대하여는 밝히고 있으나, 문항들 사이의 체질 변별에 미치는 영향력은 밝히지 못하였다. 그리고 이 연구에 사용된 설문지는 신뢰도 검정과정에서 내적일치도가 낮은 것으로 나타났다. 이에 저자는 이러한 문제점들을 보완하여 수정된 설문지에서는 하나의 설문 문항은 하나의 내용만을 묻도록 하여 설문 대상자들이 보다 쉽게 응답할 수 있도록 설문지를 수정하였고, 로지스틱 회귀분석을 통하여 체질에 따른 응답특성을 비교·분석함으로써 체질에 영향을 미치는 문항의 우선순위를 연구하였다.

연구 결과에서 평균이 0.1이상 나는 항목은 문항 6(잠을 잘 때 꿈을 많이 꾸는 편이다), 문항 7(코를 고는 편이다), 문항 8(몸부림을 치는 편이다), 문항 10(수면시간은?)이다.(Table 3)

10개의 수면 문항에 대하여 체질변별에 영향을 미치는 문항의 우선순위를 알아보기 위하여 시행한 이항 로지스틱 회귀분석의 결과, 少陰人 변별에 유의한 문항은 4개로 그 영향력은 문항 7(코를 고는 편이다), 문항 6(잠을 잘 때 꿈을 많이 꾸는 편이다), 문항 10(수면시간은?), 문항 8(몸부림을 치는 편이다)의 순이었다(Table 4).

문항 7(코를 고는 편이다)과 문항 8(몸부림을 치는 편이다.)는 『東醫壽世保元四象草本卷[6]』과 『東武遺稿[14]』에서 四象人의 잠을 자는 모습에 관하여 太陽人과 少陽人은 숨소리가 안정되고 반듯이 누워 조용하게 자는 것이 좋고, 太陰人과 少陰人은 호흡이 크고 이리저리 힘 있게 움직이며 자는 것이 좋다고 한 부분을 호흡과 몸을 뒤척이는 것으로 구분한 것이고, 특히 호흡의 소리가 크고 거칠다는 것에서 응답자가 좀 더 쉽게 받아들일 수 있도록 만든 것이다.

陽人은 호흡이 거칠고 잠자리도 고요하지 않을 것 같지만 오히려 야간에 호흡이 완만하고 조용하게 자는 것이 건강하다는 표현이고, 陰人은 호흡이 완만하고 잠자리도 고요할 것 같지만 오히려 야간에 호흡이 요란해지고 이리저리 돌아다니며 자는 것이 건강하다는 표현이다. 이것은 陽人이 陰기운을 충분히 가지고 있으면 건강하고, 陰人이 陽기운을 충분히 가지고 있으면 건강하다는 뜻으로 이해할 수 있다[6].

그러나 연구결과에서는 문항 7(코를 고는 편이다)와 문항 8(몸부림을 치는 편이다)에서 높게 기록한 사람일 수록 少陰人이 아닐 가능성이 크게 나타나 문헌과는 다른 결과를 나타내었는데 이것은 설문지를 통해 분석에 사용된 자료가 환자를 대상으로 수집한 것이므로 평소 생활 습관에 차이가 있는 것이라고 생각된다. 이에 대해서는 건강인을 대상으로 한 설문 분석의 추가적인 연구가 필요할 것으로 사료된다.

또한 코고는 성인에 대한 이학적 소견으로 비중격이나 비갑개의 변형이 가장 많은 빈도를 차지하고 비만, 짧고 굵은 목 등의 소견이 보고되고 있고, 코고는 증상은 자는 도중 갑자기 호흡이 일시 정지되는 수면무호흡증으로 발전할 수

있는 가능성이 많은데 특히 공기의 출입이 없어도 흉부와 복부의 호흡성 운동은 있는 상태인 폐쇄성 무호흡증을 갖는 사람의 약 70%는 정상체중보다 15%이상의 체중을 갖고 있으며, 대개가 목주위에 살이 많이 붙어있는 모양을 하고 있다[15]. 따라서 少陰人이 문항 7(코를 고는 편이다)에서 부정적인 응답이 많은 것은 Table 2에서 나타낸 바와 같이 少陰人 BMI수치가 20.77±2.21로 다른 체질에 비해 유의성있게 낮게 나타난 것과 상관이 있을 것으로 사료된다.

문항 6(잠을 잘 때 꿈이 많은 편이다)에 높게 기록한 사람일수록 少陰人일 가능성이 높다는 것은 최 등[10]이 보고한 연구 결과와 일치한 결과를 보인다. 꿈은 수면이 진행되면서 중추신경 내부의 흥분성이 저하되고 뇌의 여러 영역에서 생기는 흥분들이 유기적으로 전달되지 못해 결과적으로 뇌의 통일화된 활동상태가 해체되는 해리상태에서 일어나는 생리적인 현상으로 REM수면 80%에서 꿈을 꾼다. REM 수면은 전체 수면 시간의 20~25%에 해당한다. 꿈을 꾸지 않는다고 주장하는 사람들을 대상으로 REM 수면에서 깨우면 꿈기간의 80% 이상을 생생하게 기억한다.

또 REM 기간이 보다 늦은 밤에 있을수록 꿈을 기억하는 것은 증가한다[16]. 꿈이 많다고 표현하는 것은 꿈을 오래 꾼다고 할 수도 있겠지만 자주 여러 번 꾼다는 뜻으로 이해할 수 있는데 少陰人은 후자에 속하는 것으로 생각되고, 또 少陰人이 꿈이 많다고 하는 것은 REM수면 후 자주 깬다고도 추측해 볼 수 있다.

문항 10(평소 수면 시간은?)에서 높게 기록한 사람일수록 少陰人일 가능성이 높아 少陰人일수록 수면시간이 6-7시간 이상인 경우가 많다고 보여진다. 이는 少陰人이 陰의 기운이 많고, 少陰人의 性情이 陽人에 비해 정적인 것과 연관이 있을 것으로 생각된다. 또한 수면시간이 길어지면 길어질수록 NREM수면이 차지하는 부분은 감소하고 REM수면이 증가되는데[17] 이는 문항 6(잠을 잘 때 꿈이 많은 편이다)과도 연관지어 수면시간이 길수록 REM수면이 증가되고 그에 따라 잠을 잘 때 꿈이 많은 편이라고도 생각된다.

이상에서 1,229명의 대상환자에게 설문지를 작성한 후 이항 로지스틱 회귀분석(binary logistic analysis)을 이용하여 少陰人을 타체질과 구분하는데 영향을 미치는 문항을 조사한 결과 少陰人으로 의심되는 환자를 少陰人으로 진단하는데 도움을 주는 문항은 순서대로 '코를 고는 편이다', '잠을 잘 때 꿈이 많은 편이다', '평소 수면 시간은?', '몸부림을 치는 편이다'이었다.

그러나 이번 설문지에는 수면시 입면장애, 수면 유지의 어려움, 수면 중 깨는 횟수, 깨고 난 후의 다시 잠들기 어려움, 수면 중 이상변화(몽유, 유뇨, 야경 등), 잠을 자고 나서의 수면의 질, 꿈의 내용, 낮잠의 빈도와 지속시간 등에 대한 내용이 다소 부족한 것으로 생각된다. 나아가 병원을 내원한 환자 뿐 아니라 설문의 대상자를 건강한 사람들까지 포함하는 폭넓은 대상자의 수집을 통한 추가적인 연구가 필요한 것으로 사료된다.

Ⅴ 結 論

2002년 10월 28일부터 2004년 2월 16일까지 동국대학교 분당한방병원 사상체질과에 내원하여 설문지를 작성하고 임상적으로 소음인으로 체질진단을 받은 외래환자 489명과 소음인이 아니라고 체질진단을 받은 외래환자 740명, 총 1229명을 대상으로 하여 설문응답을 로지스틱 회귀분석을 통하여 분석한 결과 다음과 같은 결과를 얻었다.

少陰人으로 의심되는 환자를 임상적으로 少陰人으로 변별하여 진단하는데 영향력이 큰 순서대로 정리하면 다음과 같다.

1. 少陰人은 타체질에 비해 '코를 고는 편이 아니다'라고 할 수 있다.
2. 少陰人은 타체질에 비해 '잠을 잘 때 꿈이 많은 편이다'라고 할 수 있다.
3. 少陰人은 타체질에 비해 '수면시간이 6-7시간 이상이다'라고 할 수 있다.
4. 少陰人은 타체질에 비해 '잠을 잘 때 몸부림을

치는 편이 아니다'라고 할 수 있다.

參 考 文 獻

1. 崔載永. 太少陰陽人의 素證에 관한 臨床的 硏究 -로지스틱 회귀분석을 이용하여-. 동국대학교 대학원, 2003.
2. 국승희, 윤진상, 오상우 : 대학생의 수면양상과 성격특성. 한국심리학회지. 1993;12(1):180-193
3. 이형영, 국승희, 윤진상, 신일선 : Eysenck의 성격차원과 수면특성의 관계. 신경정신의학회지. 1999;38(5):1077-1088
4. 黃義完, 金知赫. 東醫精神醫學. 서울. 現代醫學書籍社 671
5. 李濟馬. 東醫壽世保元, 개정판. 여강출판사, 서울, 2002
6. 李濟馬 著. 朴性植 譯解. 東醫壽世保元四象草本卷. 集文堂, 서울, 2003
7. 김선민, 송일병. 『東醫壽世保元四象草本卷』과 『東武遺稿』에서 素證에 관한 고찰. 2000; 12(2): 67-77
8. 윤승미. 素證에 관한 연구. 동국대학교 대학원, 2003.
9. 김명균, 박성식. 睡眠이 四象體質 病證管理指標로써의 역할에 대한 고찰. 사상체질의학회지. 2004;16(2):52-57
10. 최정락, 박성식. 사상체질에 따른 수면의 특징에 대한 연구. 사상체질의학회지 2003; 15(3): 204-215.
11. 최재홍, 이동원. 不眠症의 病因病理에 관한 문헌고찰. 동의신경정신과학회지. 2001;12 (1):81-96
12. 金明進, 崔秉晩, 李相龍. 不眠症을 主訴로 入院한 患者 33例에 對한 臨床的 考察. 동의신경정신과학회지. 2001;12(1):169-182
13. 구병수. 꿈의 임상적 응용에 대한 고찰. 동의신경정신과학회지. 2002;13(2):1-10
14. 李濟馬 著. 량병무, 차광석 譯. 東武遺稿. 海東醫學社, 서울, 1999.
15. 김지배. 코골이와 수면무호흡증. 가정의학회지. 1990;11(2);37-42
16. 金成浩 李相龍. 꿈의 인식과 병증에 대한 동서의학적 고찰. 대전대학교 한의학 연구소 논문집. 1995;3(2):271-286
17. 지익성, 신석철. 정상인에서 부분적 수면박탈이 수면구조 및 졸리움과 피로감에 미치는 영향. 충남의대잡지. 1993; 20(2): 269-282

Table 1. The Sex and the Age of the Sasang Constitution

N(% within total)

constitutions		Soeumin(N=489)	OC*(N=740)	total(N=1229)
sex	female	439(35.7)	261(21.3)	700(57.0)
age	≤19	60(4.9)	51(4.1)	111(9.0)
	20~39	270(22.0)	295(24.0)	565(46.0)
	40~59	139(11.3)	301(24.5)	440(35.8)
	≥60	20(1.6)	93(7.6)	113(9.2)

* OC;the Other constitutions(Soyangin, Taeumin, Taeyangin)

Table 2. Constitution and BMI

Mean±S.D.

Constitution	soeumin(N=489)	OC*(N=740)	total(N=1,229)
BMI	20.77±2.21	24.25±3.02	22.86±3.21

t=-23.235, df=1227, p=0.000

*OC;the Other constitutions(Soyangin, Taeumin, Taeyangin)

Table 3. The Answer of the Questionnaire

Mean±S.D.(gray cell), N(%)

Item	Constitution		Never	Not	Normal	Right	Absolutely	total
① Sleep well (잘 자는 편이다.)	So	3.31±0.94	16(3.3)	76(15.7)	167(34.6)	189(39.1)	35(7.2)	483(100.0)
	OC*	3.36±0.97	24(3.4)	119(16.7)	213(29.8)	295(41.3)	63(8.9)	714(100.0)
	total	3.34±0.96	40(3.3)	195(16.3)	380(31.7)	484(40.4)	98(8.2)	1197(100.0)
② Hard to fall a sleep (잠을 들기가 어렵다.)	So	2.72±0.97	27(5.6)	212(44.1)	130(27.0)	94(19.5)	18(3.7)	481(100.0)
	OC	2.69±0.99	58(8.1)	303(42.4)	183(25.6)	148(20.7)	23(3.2)	715(100.0)
	total	2.70±0.98	85(7.1)	515(43.1)	313(26.2)	242(20.2)	41(3.4)	1196(100.0)
③ Take a nap frequently (낮잠을 잘 자는 편이다.)	So	2.82±0.99	33(6.9)	173(36.0)	136(28.3)	124(25.8)	14(2.9)	480(100.0)
	OC	2.78±0.97	55(7.7)	250(35.1)	220(30.9)	172(24.2)	15(2.1)	712(100.0)
	total	2.79±0.98	88(7.4)	423(35.5)	356(29.9)	296(24.8)	29(2.4)	1192(100.0)
④ Feel unwell after sleeping (잠을 자고 나서도 몸이 무겁다.)	So	3.37±0.92	8(1.7)	82(17.1)	152(31.7)	199(41.5)	39(8.1)	480(100.0)
	OC	3.28±0.95	17(2.4)	155(21.8)	195(27.4)	303(42.6)	41(5.8)	777(100.0)
	total	3.31±0.94	25(2.1)	237(19.9)	347(29.1)	502(42.1)	80(6.7)	1191(100.0)
⑤ Awake frequently, during sleeping (잠을 자는 중 자주 깬다.)	So	2.91±1.05	38(7.9)	147(30.6)	143(29.8)	125(26.0)	27(5.6)	480(100.0)
	OC	2.90±1.04	47(6.6)	245(34.5)	187(26.3)	197(27.7)	35(4.9)	711(100.0)
	total	2.90±1.04	85(7.1)	392(32.9)	330(27.7)	322(27.0)	62(5.2)	1191(100.0)
⑥ Many dreams, during sleeping (잠을 잘 때 꿈이 많은 편이다.)	So	3.25±0.99	9(1.9)	107(22.3)	175(36.5)	131(27.8)	57(11.9)	479(100.0)
	OC	2.98±0.98	39(5.5)	230(32.2)	252(35.2)	157(22.0)	37(5.2)	715(100.0)
	total	3.04±1.00	48(4.0)	337(28.2)	427(35.8)	288(24.1)	94(7.9)	1194(100.0)
⑦ Snore frequently (코를 고는 편이다.)	So	2.30±0.88	74(15.3)	244(50.5)	118(24.4)	39(8.1)	8(1.7)	483(100.0)
	OC	2.88±1.05	46(6.4)	261(36.4)	193(26.9)	171(23.8)	47(6.5)	718(100.0)
	total	2.65±1.03	120(10.0)	505(42.0)	311(25.9)	210(17.5)	55(4.6)	1201(100.0)
⑧ Struggle well, during sleeping (몸부림을 치는 편이다.)	So	2.63±0.92	33(6.9)	213(44.5)	145(30.3)	76(15.8)	12(2.5)	479(100.0)
	OC	2.78±0.92	28(3.9)	288(40.4)	227(31.8)	150(21.0)	20(2.8)	713(100.0)
	total	2.72±0.92	61(5.1)	501(42.0)	372(31.2)	226(19.0)	32(2.7)	1192(100.0)
⑨ Hard to sleep after some of coffee (커피를 마시면 잠을 못 잔다.)	So	2.62±1.12	57(12.1)	215(45.6)	84(17.8)	83(17.6)	33(7.0)	472(100.0)
	OC	2.56±1.11	103(14.7)	309(44.1)	113(16.1)	142(20.3)	33(4.7)	700(100.0)
	total	2.58±1.11	160(13.7)	524(44.7)	197(16.8)	225(19.2)	66(5.6)	1172(100.0)

Item	Constitution		Below 5 hr	5~6 hr	6~7 hr	7~8 hr	over 8 hr	total
⑩ How much time spend in sleep (평소 수면 시간은?)	So	3.34±1.01	16(3.4)	82(17.2)	161(33.8)	158(33.1)	60(12.6)	477(100.0)
	OC	3.09±0.98	32(4.5)	160(22.7)	282(40.0)	176(25.0)	55(7.8)	705(100.0)
	total	3.19±1.00	48(4.1)	242(20.5)	443(37.5)	334(28.3)	115(9.7)	1182(100.0)

※ So : Soeumin, OC : the Other Constitutions(Soyangin, Taeumin, Taeyangin)

Table 4. The result of binary logistic analysis (selected item)

	coefficient	STB
문항7(Snore frequently)	−0.5924	−0.3353
문항6(Many dreams, during sleeping)	0.4190	0.2308
문항10(How much time spend in sleep?)	0.2288	0.1259
문항8(Struggle well, during sleeping)	−0.1397	−0.0705

The minus(−) value means that Soumin will answer 'never(절대아니다)' or 'not(아니다)' than the other constitutions about the item.