동의신경정신과 학회지
J. of Oriental Neuropsychiatry
Vol. 16. No. 2, 2005

少陽人 수면 습관에 관한 연구

김정주, 이영섭*, 박성식
동국대학교 분당한방병원 사상체질과
동국대학교 통계학과*

A Clinical Study on the Ordinary Sleeping Patterns of Soyangin

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*

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 Soyangin in contrast with the other constitutions -Soeumin, 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 Soyangin in contrast with the other constitutions. Firstly, Soyangin has a tendency that he wouldn't dreams more, when he sleeps in contrast with the others. Secondly, Soyangin has a tendency that he wouldn't sleep longer than 6-7hours. Thirthly, Soyangin has a tendency that he will sleep well in contrast with the others.

◆ 투고:10/21, 채택:11/7
교신저자 : 박성식, 주소 : 경기도 성남시 분당구 수내3동 87-2 동국대학교 분당한방병원 사상체질과
Tel : 031-710-3723E-mail : nlnorae@hanmail.net

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

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

Ⅰ. 緖 論

수면은 감각자극이 감소되고 수면상태를 촉진시키는 중추신경계의 활성 증가로 이루어지는 생명의 가장 기본적인 현상 중 하나로 연령, 성별, 직업, 문화적 환경, 심리적 특징, 정신과적 혹은 의학적 상태나 신체활동 수준 등에 따라 변할 수 있다.[1] 수면에 대한 불평은 임상에서 가장 많이 호소하는 것 중의 하나이다. 충분히 잠을 못 자거나 잠이 너무 많은 것, 잠들기 어렵거나 혹은 잠은 쉽게 들지만 계속해서 잘 수 없는 것, 잠자는 시간은 길어도 숙면을 취하지 못하는 것, 환경의 변화로 인한 수면습관의 변화 등은 거의 모든 사람들에게 평생 동안 한 번 이상을 발생한다.[2] 이러한 수면장애는 집중력의 저하, 피로, 감정적 불안정 및 가정, 학교, 직장에서의 기능적 손상을 야기하고 신체질환의 치료에 있어 순응도에 부정적인 영향을 주어 전체적인 삶의 질을 저하시키는 것으로 인식되고 있다.[3] 정신의학적으로도 성격과 수면양상의 변화는 정신병리를 반영하는 행동학적 증상[4]이고, 정신병이나 신경증 뿐 아니라 뇌기질적 질환이나 다른 다양한 신체적 질병의 경우에도 그들 질병의 증상 중 하나로써 발생하므로 중요한 의미를 지닌다.[5]

수면에 대하여『東醫寶鑑』[6]에서는 靈樞의 글을 인용하여 陽氣가 출입하는데 따라 깨어나거나 잔다고 표현하였고, 꿈에 대하여『素問·方盛衰論, 脈要精微論』,『靈樞·淫邪發夢篇』에 최초로 나타난 후 꿈에 대한 연구가 미진하다가『東醫寶鑑』에 와서 夢을 세부 목차로 두어 꿈과 수면의 기전 및 질병을 포함하여 약물과 예방법까지 제시하고 있다.[7]

『東醫壽世保元』[8]이나 『東醫壽世保元四象草本卷』[9]등 에서도 수면에 대한 언급을 볼 수 있는데, 병리적 상황에서의 기면상태 혹은 불면상태, 질병의 치유과정상에서의 수면상태, 평상시 수면 상태 등이 그것이다. 임상적으로도 不眠, 多眠, 夢의 病證에 대한 많은 관심을 가져 이전부터 기면이나 불면[10,11] 등의 수면장애 및 꿈[7]에 대한 연구는 많이 있어 왔다. 그러나 평소 생활 속에서 수면의 양상이나 수면의 조건, 꿈에 대한 연구는 부족한 실정이다.

수면에 대하여 사상의학으로 접근한 임상적 연구는 최 등[12]의 太陰人 少陰人 少陽人 太陽人의 四象體質에 따른 수면 특징 연구가 있었고, 최 등[13]의『東醫壽世保元四象草本卷』에서 바탕으로 太陰人과 太陰人이 아닌 체질을 비교하는 연구가 있었으며, 또한 저자가 少陰人과 少陰人이 아닌 체질을 비교하여 少陰人의 수면특징에 관한 임상적 연구[14]를 발표한 바 있다. 이에 본 연구에서는 少陽人과 少陽人이 아닌 체질(이하

타체질)의 수면특징을 비교하여 少陽人 수면 습관에 대해 연구하고자 한다.

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. 少陽人은 229명(18.6%), 타체질은 1,000명(81.4%)이었다.

2. 방법 및 자료처리

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 少陽人, 타체질(Other constitution; 太陰人, 少陰人, 太陽人)로 입력하여 비교하였다.

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

그리고 이항 로지스틱 회귀분석(binary logistic analysis)을 이용하여 少陽人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) 대상자의 성별 분포

대상자의 연령분포는 10대에서 80대까지로 평균연령은 38.6세이고, 성별은 남자 529명(43.0%), 여자 700명(57,0%)이었으며, 少陽人은 229명(18.6%), 타체질은 1,000(81.4%)이었다. 대상자의 분포는 Table 1과 같다.

Table 1. The Sex of ConstitutionsN(% within total)

	Soyangin	OC*	Total
Male	108(8.8%)	421(34.3%)	529(43.0%)
Female	121(9.8%)	579(47.1%)	700(57.0%)
Total	229(18.6%)	1,000(81.4%)	1,229(100.0%)

*OC(the other constitutions: Taeyangin, Soeumin, Taeumin)

2) 체질별 BMI 지수

임상적으로 진단한 체질(少陽人, 타체질)과 BMI 지수를 비교한 결과, $p<0.05$($p=0.016$)으로 통계적으로 유의성 있는 차이를 보였다. 少陽人의 BMI 지수가 평균 22.45(S.D: 2.77)로 타체질의 평균인 22.96(SD: 3.30)보다 낮은 수치를 보이는 것으로 확인되었다. (Table 2)

Table 2.Constitutions and BMI

	Soyangin(N=229)	OC*(N=1,000)	Total(N=1,229)
BMI	22.45±2.77	22.96±3.30	22.86±3.21

p<0.05 *OC(the other constitutions: Taeyangin, Soeumin, Taeumin)

2. 설문지를 통한 少陽人의 수면 습관 비교

설문지 각 문항에 대한 응답분포나 빈도수는 Table 3에 나타내었다.

Table 3. The Answer of the Questionnaire Mean±S.D.(gray cell),N(%)

Item	constitution		Never	Not	Normal	Ri	Solutely	Total
① Sleep well (잘 자는 편이다.)	So	3.36±0.93	4(0.3%)	38(3.2%)	76(6.3%)	96(7	10(.8%)	224(18.7%)
	OC	3.33±0.96	36(3.0%)	157(13.1%)	384(32.4%)	398(3	38(3.2%)	1194(16.4%)
	total	3.34±0.96	40(3.3%)	195(16.3%)	380(31.7%)	484(4	48(4.1%)	242(20.5%)
② Hard to fall a sleep (잠을 들기가 어렵다.)	So	2.66±0.99	20(1.7%)	93(7.8%)	58(4.8%)	46(3.8%)	6(0.5%)	223(18.6%)
	OC	2.71±0.98	65(5.4%)	422(35.3%)	255(21.3%)	196(16.4%)	35(2.9%)	973(81.4%)
	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	2.74±0.96	19(1.6%)	80(6.7%)	69(5.8%)	53(4.4%)	3(0.3%)	224(18.8%)
	OC	2.81±0.98	69(5.8%)	343(28.8%)	287(24.1%)	243(20.4%)	26(2.2%)	968(81.2%)
	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	3.15±0.91	6(0.5%)	54(4.5%)	71(6.0%)	87(7.3%)	6(0.5%)	224(18.8%)
	OC	3.35±0.94	19(1.6%)	183(15.4%)	276(23.2%)	415(34.8%)	74(6.2%)	967(81.2%)
	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	2.82±1.08	23(1.9%)	76(6.4%)	52(4.4%)	63(5.3%)	9(0.8%)	223(18.7%)
	OC	2.92±1.03	62(5.2%)	316(26.5%)	278(23.3%)	259(21.7%)	53(4.5%)	968(81.3%)
	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	2.93±0.97	10(0.8%)	69(5.8%)	83(7.0%)	45(3.8%)	14(1.2%)	221(18.5%)
	OC	3.06±1.00	38(3.2%)	268(22.4%)	344(28.8%)	243(20.4%)	80(6.7%)	973(81.5%)
	total	3.04±1.00	48(4.0%)	337(28.2%)	427(35.8%)	288(24.1%)	94(7.9%)	1194(100.0%)
⑦Snore frequently (코를 고는 편이다.)	So	2.55±1.03	31(2.6%)	92(7.7%)	57(4.7%)	38(3.2%)	7(0.6%)	225(18.7%)
	OC	2.67±1.03	89(7.4%)	413(34.4%)	254(21.1%)	172(14.3%)	48(4.0%)	976(81.3%)
	total	2.65±1.03	120(10.0%)	505(42.0%)	311(25.9%)	210(17.5%)	55(4.6%)	1201(100.0%)
⑧Struggle well, during sleeping (몸부림을 치는 편이다.)	So	2.69±0.90	16(1.3%)	84(7.0%)	80(6.7%)	39(3.3%)	4(0.3%)	223(18.7%)
	OC	2.73±0.92	45(3.8%)	417(35.0%)	292(24.5%)	187(15.7%)	28(2.3%)	969(81.3%)
	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	2.64±1.12	28(2.4%)	95(8.1%)	38(3.2%)	48(4.1%)	12(1.0%)	221(18.9%)
	OC	2.57±1.11	132(11.3%)	429(36.6%)	159(13.6%)	177(15.1%)	54(4.6%)	951(81.1%)
	total	2.58±1.11	160(13.7%)	524(44.7%)	197(16.8%)	225(19.2%)	66(5.6%)	1172(100.0%)

Constitution	below5hrs	5~6hours	6~
⑩ How much time spend in sleep (평소 수면 시간은?)			
So	3.17±1.02		
OC	3.20±1.00		
total	3.19±1.00		

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

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 하였다.

본 연구에서는 각 문항의 체질진단과 변별에 영향을 미치는 문항의 우선순위를 파악하기 위하여 로지스틱 회귀분석을 이용하였고, 표준화계수(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 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 少陽人 변별에 영향을 크게 미치는 순서대로 Table 4에 나타내었다.

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

	coefficient	STB
문항6(Many dreams, during sleeping)	-0.2899	-0.1597
문항10(How much time spend in sleep)	-0.1545	-0.0850
문항1(Sleep well)	-0.1269	-0.0665

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

Table 4를 통해 수면 문항 중 少陽人을 구분하는데 가장 영향력이 큰 문항은 문항6(잠을 잘 때 꿈이 많은 편이다.)으로, 문항6(잠을 잘 때 꿈이 많은 편이다.)에서 높은 점수를 기록한 사람일수록 소양인이 아닐 가능성이 크다고 할 수 있다. 두 번째로 영향력이 큰 문항은 문항10(평소 수면시간은?)으로 문항10(평소 수면 시간은?)에서 높은 점수를 기록한 사람일수록 소양인이 아닐 가능성이 크다고 할 수 있다. 다음으로 소양인을 구분하는데 영향력이 큰 문항은 문항1(잘 자는 편이다.)로 문항1(잘 자는 편이다.)에서 높은 점수를 기록한 사람일수록 소양인이 아닐 가능성이 크다고 할 수 있다. 여기서 문항10(평소 수면 시간은?)의 답은 ①5시간 이하 ②5~6시간 ③6~7시간 ④7~8시간 ⑤8시간 이상으로 높은 점수를 기록할수록 잠자는 시간이 많은 것이다. 따라서 잠자는 시간이 많을수록 소양인이 아닐 가능성이 크다고 할 수 있다.

Ⅳ. 考 察

수면은 신체 및 정신 회복을 위한 중요한 기능으로 일부 연구자들은 비렘수면은 신체에 대한 회복기능이 있고, 렘수면은 뇌에 대한 회복기능이 있다고 한다.[2] 수면장애는 정신병이나 신경증 뿐 아니라 뇌기질적 질환이나 다른 다양한 신체적 질병의 경우에도 그들 질병의 증상 중 하나로써 발생하지만 이차적으로 수면장애로 인한 피로, 이자극성, 단조로운 작업에서의 집중력 장애 및 작업율의 감소, 그리고 단기 기억의 장애 등의 심리적 사회적인 영향을 미치게 된다.[15] 또한 수면의 과정에서 발생하는 꿈에 대해서 프로이드는 꿈은 무의식적 소망과 갈등 뿐 아니라 사용하고 있는 방어기제, 성격특성, 치료에 대한 기대 등 여러가지 중요한 정보를 제공해 주는 것으로 보고 치료에 꿈을 활용[16]하여 정신분석이나 역동정신의학에서는 꿈의 이해와 해석이 중요한 몫을 차지하고 있다. 이에 따라 수면이상에 대한 임상적 연구

가 이루어지고 있으나 불면에 대한 문헌고찰[11] 이나 임상 치험례[17] 및 수면박탈이 신체나 정신에 미치는 연구[18,19]가 대부분으로 평소 가지고 있는 수면습관에 대한 고찰을 부족하다.

본 연구에서는 설문지를 통해 외래 환자들을 대상으로 평소 수면 습관을 조사하고, 少陽人 환자가 타체질에 비해 가지는 수면 습관의 특징에 살펴보았다. 본 연구에 사용된 설문지에는 하나의 설문 문항은 하나의 내용만을 묻도록 하여 설문 대상자들이 보다 쉽게 응답할 수 있도록 하였고, 로지스틱 회귀분석을 통하여 체질에 따른 응답특성을 비교·분석함으로써 少陽人 체질에 영향을 미치는 문항의 우선순위를 연구하였다.

10개의 수면 문항에 대하여 체질변별에 영향을 미치는 문항의 우선순위를 알아보기 위하여 시행한 이항 로지스틱 회귀분석의 결과, 少陽人 변별에 유의한 문항은 3개로 그 영향력은 문항6(잠을 잘 때 꿈을 많이 꾸는 편이다), 문항10(평소 수면시간은?), 문항1(잘 자는 편이다) 순으로 문항6(잠을 잘 때 꿈을 많이 꾸는 편이다), 문항10(평소 수면시간은?), 문항1(잘 자는 편이다)에서 높은 점수를 기록한 사람일수록 소양인이 아닐 가능성이 높게 나왔다. (Table 4).

문항6(잠을 잘 때 꿈이 많은 편이다)에 높게 기록한 사람일수록 少陽人이 아닐 가능성이 높다는 것은 최 등[12]이 보고한 少陰人이 少陽人과 太陰人에 비해 꿈이 많다고 하는 연구나 최[20]의 少陰人이 少陽人에 비해 꿈을 많이 꾸는 편이라는 연구와 비슷한 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[21]. 少陽人의 경우 꿈이 많은 편이 아니라는 것은 REM 수면에 도달하는 시간이 빠르고 REM 수면 중에는 잘 깨지 않는다고 이해할 수도 있을 것이다.

문항10(평소 수면 시간은?)에서 높게 기록한 사람일수록 少陽人이 아닐 가능성이 높아 소양일일 수록 수면시간이 짧다고 볼 수 있다. 최[20]의 연구에서도 소양인과 소음인의 변별에 유의한 문항 중 소음인이 소양인보다 수면시간이 긴 것으로 나타나 본 연구와 일치하는 결과가 나타났다.

문항1(잘 자는 편이다)에서 높게 기록한 사람일수록 소양인이 아닐 가능성이 높았는데 최 등[12]의 연구에서는 잘 자는 편이다라는 문항에서 체질간 유의성 있는 차이는 없었다고 보고하였다. 또 문항6(잠을 잘 때 꿈이 많은 편이다)에서 少陽人이 REM 수면 중 잘 깨지 않는다면 少陽人일 수록 잘 자는 편이 아닌 것이란 결과가 이해하기 어려운 부분이다. 반면 少陽人의 수면 시간이 타체질에 비해 짧게 나타났으므로 이런 관점으로 잘 자는 편이 아니라고 응답하였을 가능성도 있으므로 이 문항에 대해서는 추후 임상적 연구가 더욱 필요하다.

이상에서 1,229명의 대상 환자에게 설문지를 작성한 후 이항 로지스틱 회귀분석(binary logistic analysis)을 이용하여 少陽人을 타체질과 구분하는데 영향을 미치는 문항은 영향력이 큰 순서대로문항6(잠을 잘 때 꿈이 많은 편이다), 문항10(평소 수면 시간은?), 문항1(잘 자는 편이다)이었다. 이는 少陽人 환자의 수면 습관을 통해 少陽人으로 의심되는 환자를 少陽人으로 변별하여 진단하는데도 도움이 될 수 있을 것이다.

그러나 본 연구에서 少陽人 환자의 수가 전체 환자에 비해 적은 편이었고, 설문 응답자가

병원으로 내원한 환자라는 점을 감안할 때 평소 건강한 상태로 설문을 응답하였는지, 아니면 현재 환자라는 입장에서 응답을 하였는지에 대한 경계가 불분명한 부분이 있었다. 또한 설문 문항도 다소 애매한 표현이 있어 자료 처리 결과를 해석하는데 주관적 판단을 배제하기 어려웠으므로 앞으로는 설문지 문항의 수정 뿐 아니라 다양한 대상자의 수집을 통한 임상적 연구가 더욱 필요할 것으로 생각된다.

Ⅴ. 結 論

2002년 10월 28일부터 2004년 2월 16일까지 동국대학교 분당한방병원 사상체질과에 내원하여 설문지를 작성하고 임상적으로 少陽人으로 체질진단을 받은 외래환자 229명과 少陽人이 아니라고 체질진단을 받은 외래환자 1000명, 총 1229명을 대상으로 하여 설문응답을 로지스틱 회귀분석을 통하여 분석한 결과 다음과 같은 결과를 얻었다.

少陽人 환자로 의심되는 환자를 임상적으로 少陽人으로 변별하여 진단하는데 도움이 되는 문항을 영향력이 큰 순서대로 정리하면 다음과 같다.

1. 少陽人은 타체질에 비해 '잠을 잘 때 꿈이 많은 편이 아니다' 라고 할 수 있다.
2. 少陽人은 타체질에 비해 '수면시간이 6~7시간 이하이다' 라고 할 수 있다.
3. 少陽人은 타체질에 비해 '잘 자는 편이 아니다' 라고 할 수 있다.

參 考 文 獻

1. 국승희, 윤진상, 오상우 : 대학생의 수면양상과 성격특성. 한국심리학회지. 1993;12(1):180-193
2. M.Teite, J.Ruddy, K.Nagel. 양창국 옮김. 수면장애의 진단과 치료. 하나의학사. 서울. 2001. p23, 69
3. 장해권, 유승주, 정혜미, 박주성, 양창국 : 가정의학과 외래환자의 수면행태 및 수면장애에 대한 연구. 가정의학회 추계학술대회. 2000. p1007-1008
4. 이형영, 국승희, 윤진상, 신일선 : Eysenck의 성격차원과 수면특성의 관계. 신경정신의학회지. 1999;38(5):1077-1088
5. 黃義完, 金知赫. 東醫精神醫學. 現代醫學書籍社. 서울. 1987. p671
6. 許俊 著. 東醫寶鑑. 법인문화사. 서울. 1999. p235-244
7. 구병수. 꿈의 임상적 응용에 대한 고찰. 동의신경정신과학회지. 2002;13(2):1-10
8. 李濟馬. 東醫壽世保元, 개정판. 여강출판사. 서울. 2002. p99,107,169,170-171
9. 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. p399,401
10. 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
11. 최재홍, 이동원. 不眠症의 病因病理에 관한 문헌고찰. 동의신경정신과학회지. 2001;12(1):81-96
12. 최정락, 박성식. 사상체질에 따른 수면의 특징에 대한 연구. 사상체질의학회지 2003;15(3): 204-215.
13. 최정락, 최재영, 이영섭, 박성식. 태음인 수면의 임상적 고찰(로지스틱 회귀분석을 이용하여). 사상체질의학회지 2004;16(3):18-24
14. 김정주, 이영섭, 박성식. 少陰人 수면 특징에 관한 임상적 연구. 동의신경정신과학회지. 2005;16(1):185-192

15. 김재현. 수면박탈과 정신질환. 원광정신의학. 1999;15(2):27-39
16. 최용석, 이영호. 반복꿈을 보이는 사람들의 불안 수준, 스트레스 수준 및 심리적 특성. 사회과학연구. 2001;17:49-65
17. 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
18. 지익성, 신석철. 정상인에서 부분적 수면박탈이 수면구조 및 졸리움과 피로감에 미치는 영향. 충남의대잡지. 1993;20(2):269-282
19. 이헌정, 김인, 서광윤. 전수면박탈이 정상인의 신경인지기능에 미치는 영향. 신경정신의학. 1999;38(3):480-490
20. 崔載永. 太少陰陽人의 素證에 관한 臨床的 硏究 -로지스틱 회귀분석을 이용하여-. 동국대학교 대학원, 2003.
21. 金成浩 李相龍. 꿈의 인식과 병증에 대한 동서의학적 고찰. 대전대학교 한의학 연구소 논문집. 1995;3(2):271-286