

중학생의 학업 압박감과 수면 시간

선다운

pp. 9-11 · DOI 10.99999/p.2018.28.2.009

국문초록

이 연구는 중학생의 학업 압박감이 수면 시간과 어떤 관계가 있는지 알아보았다. 학업 압박감 질문지와 평일 수면 시간 문항으로 설문 조사를 하였다. 학업 압박감이 높을수록 평일 수면 시간이 짧았다. 학업 압박감을 줄이는 학교 일과 조정이 필요함을 논의하였다.

주제어 학업 압박감, 수면 시간, 중학생

I. 서론

중학생의 수면 부족은 학교 안팎의 생활 리듬과 관련이 있다. 이 연구는 학업 압박감이 수면 시간과 얼마나 관련되는지를 살핀다.

II. 연구 방법

1. 연구 대상

이 연구는 조사연구로 수행하였다. 충청 지역 중학교 5곳의 1~3학년 학생을 대상으로 2017년 10월에 설문을 실시하였다. 회수된 1,126부를 모두 분석에 사용하였다(1학년 371명, 2학년 377명, 3학년 378명).

2. 측정 도구

학업 압박감은 고세온(2008)의 학업 압박 지각 질문지(학업 압박감 질문지, 14문항, 5점 척도, $\alpha = .89$)로 측정하였다. 수면 시간은 평일에 잠드는 시각과 일어나는 시각을 적게 하여 계산하였다.

3. 분석 방법

Pearson 상관분석과 학년별 평균 비교를 하였다.

III. 연구 결과

학업 압박감과 평일 수면 시간의 상관은 $r = -.29$ ($p < .001$)였다. 평일 평균 수면 시간은 6.8시간이었고 학년이 높을수록 짧았다.

표 5. 학년별 평일 평균 수면 시간

학년	n	수면 시간(시간)
1학년	371	7.3
2학년	377	6.8
3학년	378	6.4

IV. 논의

수면 시간은 학생이 적은 값이어서 실제와 다를 수 있다. 학업 압박감과 수면 시간 가운데 무엇이 먼저인지는 이 자료로 알 수 없다.