

한국갤럽 Gallup Report 2013/03/25

오늘 몇 시에 일어나셨습니까?

(2013년 3월 한국인의 생활시간 - 기상, 취침, 수면 시간)

한국갤럽은 ‘한국인들의 태도와 의견, 생활’에 관한 다양한 주제로 조사결과를 발표하고 있으며, 이번 주제는 ‘한국인의 생활시간’입니다. 한국인의 생활시간은 교통 정책의 수립, 기업의 마케팅 계획, 방송과 광고 시간대의 선택 등등에 중요한 근거 자료가 됩니다.

한국갤럽은 3월 11일부터 14일까지 4일 간 전국 만 19세 이상 남녀 1,245명을 대상으로 2013년 3월 현재 한국인의 기상, 취침, 수면 시간에 대해 알아보았습니다.

한국인의 생활시간 조사는 지난 2월에 이어 두 번째 실시한 것으로 3월 봄과 개학을 맞아 전월에 비해 각 특성별로 수면 시간에 어떤 변화가 있는지 보여드립니다.

조사 개요

1. 조사기간: 2013년 3월 11~14일(4일간)
2. 표본추출: 휴대전화 RDD 표본 프레임에서 무작위 추출
3. 응답방식: 전화조사원 인터뷰
(한국갤럽 전화조사원이 무작위로 생성된 휴대전화 번호로 직접 전화를 걸어 인터뷰)
4. 조사대상: 전국의 만 19세 이상 남녀 1,245명
5. 표본오차: $\pm 2.8\%$ 포인트(95% 신뢰수준)
6. 응답률: 17%
7. 의뢰기관: 한국갤럽조사연구소 자체조사

봄에 졸리는 것(춘곤증): 늦게 자기 때문인가?

봄이 되면 날이 풀리면서 노곤해져 졸음을 피할 방법이 없다. 반면 늘어지는 것이 아니라 기지개를 펴고 겨우내 움츠렸던 몸을 움직이게 되는 것이 또 봄이다. 그렇다면, 봄이 되면서 사람들이 잠자는 시간은 늘었을까, 줄었을까?

정답은 ‘10분 정도 줄었다’이다. 한국갤럽 조사 결과에 따르면 2월 평균 수면 시간은 7시간 8분, 3월은 6시간 56분으로 3월 들어 수면 시간은 12분 줄었다.

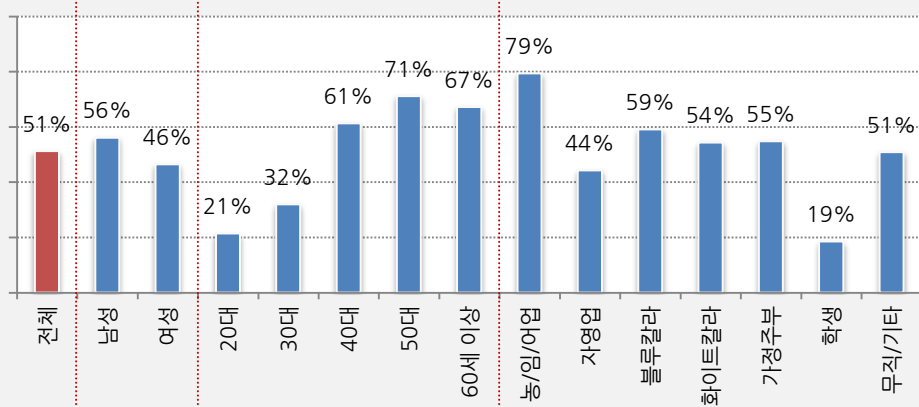
수면 시간이 줄어든 주된 이유는 대학 개강 때문인데 2월 대학생들의 수면 시간은 평균 7시간 35분, 3월에는 6시간 46분으로 50분 가까이 줄었다.

흥미로운 것은 개강 이후 대학생들의 밤이 길어졌다는 것이다. 대학생의 기상 시각은 전월 대비 약 10분 앞당겨진 반면 취침 시각은 30분 이상 늦어졌다. 대학생들이 잠드는 시각은 평균 새벽 1시 12분인데 60세 이상이 평균 10시 40분에 잠드는 것과 비교하면 무려 2시간 30분 늦게 잠드는 셈이다. 신학기를 맞아 이들이 밤 늦게까지 공부를 하는 것인지 유흥을 즐기는 것인지는 알 수 없다.

한편, 어떤 시간에 깨어있는 사람의 비율을 보면 성, 연령, 직업 등 특성에 따라 생활 시간이 얼마나 차이 나는지를 알 수 있다.

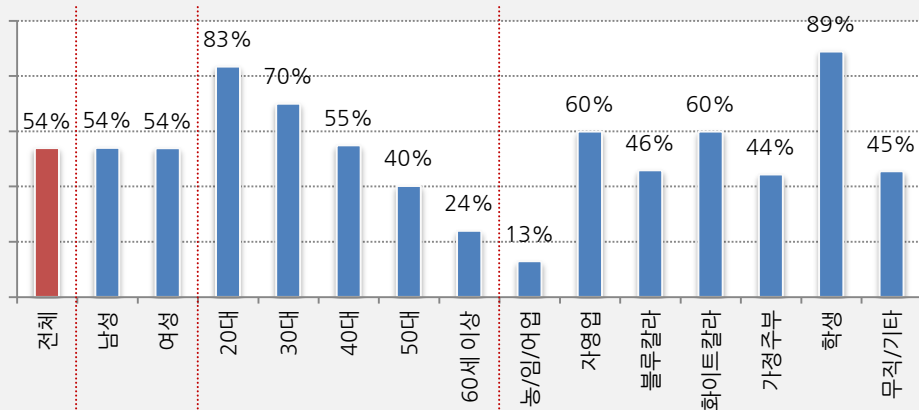
(기상 시각) 아침 7시 정각을 기준으로 남성이 여성보다 더 많이 일어나있고 나이가 들수록 일찍 일어나 50대 이상은 70%가 일어난 반면 20대는 21%만이 깨어있었다. 직업별로는 농/임/어업 종사자가 79%가 이미 일어났고 학생은 19%만 깨어있었다.

▶ 오전 7시 정각 깨어있는 비율



(취침 시각) 밤 12시(자정)를 기준으로 나이가 어릴수록 늦게 잠들어 20대의 83%가 깨어있는 반면 60대 이상은 24%만이 깨어있었다. 대학생 열 명 중 아홉 명이 깨어있지만 농/임/어업 종사자는 대부분 잠들고 13%만 깨어있었다.

▶ 밤 12시 정각 깨어있는 비율



한국인의 생활시간(기상, 취침, 수면 시간)은 한국갤럽이 전국 만 19세 이상 남녀 1,200명 내외를 대상으로 휴대전화 RDD조사를 통해 매일 발표하며 표본오차는 95% 신뢰수준에 $\pm 2.8\%$ 포인트다.

2013년 3월, 평균 기상 시각: 오전 6시 44분

- 2월 기상 시각 6시 45분과 차이 없어
- 60세 이상이 20대에 비해 약 2시간 일찍 일어나
- 개강을 맞은 대학생들의 기상 시각 10분 당겨져

한국갤럽이 지난 3월 11일부터 14일까지 4일간 전국 만 19세 이상 국민 1,245명을 대상으로 오늘 일어난 시각을 묻은 결과 ‘오전 6시대’ 32%, ‘7시대’가 30%로

6~7시대가 주로 기상하는 시각이며, 평균 기상 시각은 6시 44분인 것으로 나타났다.

봄을 맞았지만 지난 2월(6시 45분)과 비교해 평균 기상 시각에는 거의 차이가 없었다.

2013년 3월, 아침 6시에 깨어있는 사람은 20%, 7시 정각이면 절반이 일어나고 9시 정각이 되면 90% 가까이 대부분이 일어났다.

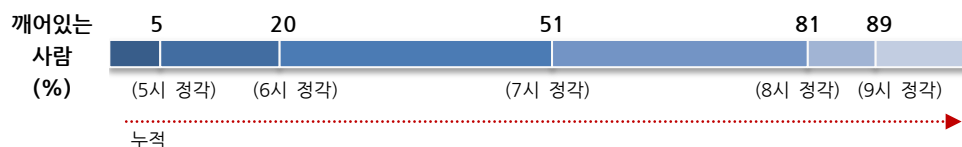
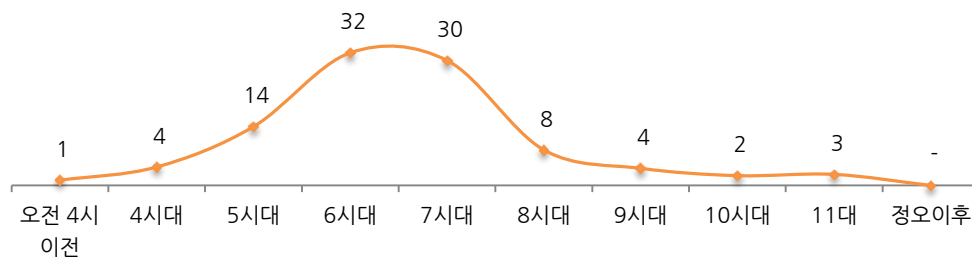
연령대별로 보면, 60세 이상이 평균 6시 2분에 일어나는 반면 20대는 평균 8시 1분에 일어나 60세 이상과 20대 간 기상 시각이 대략 2시간 차이가 났다.

직업별로는, 농/임/어업 종사자(42명)가 5시 53분으로 가장 일찍 일어나고 대학생(115명)이 7시 58분으로 가장 늦게 일어났다.

지난 2월 대비 기상시각은 전반적으로 차이 나지 않았고

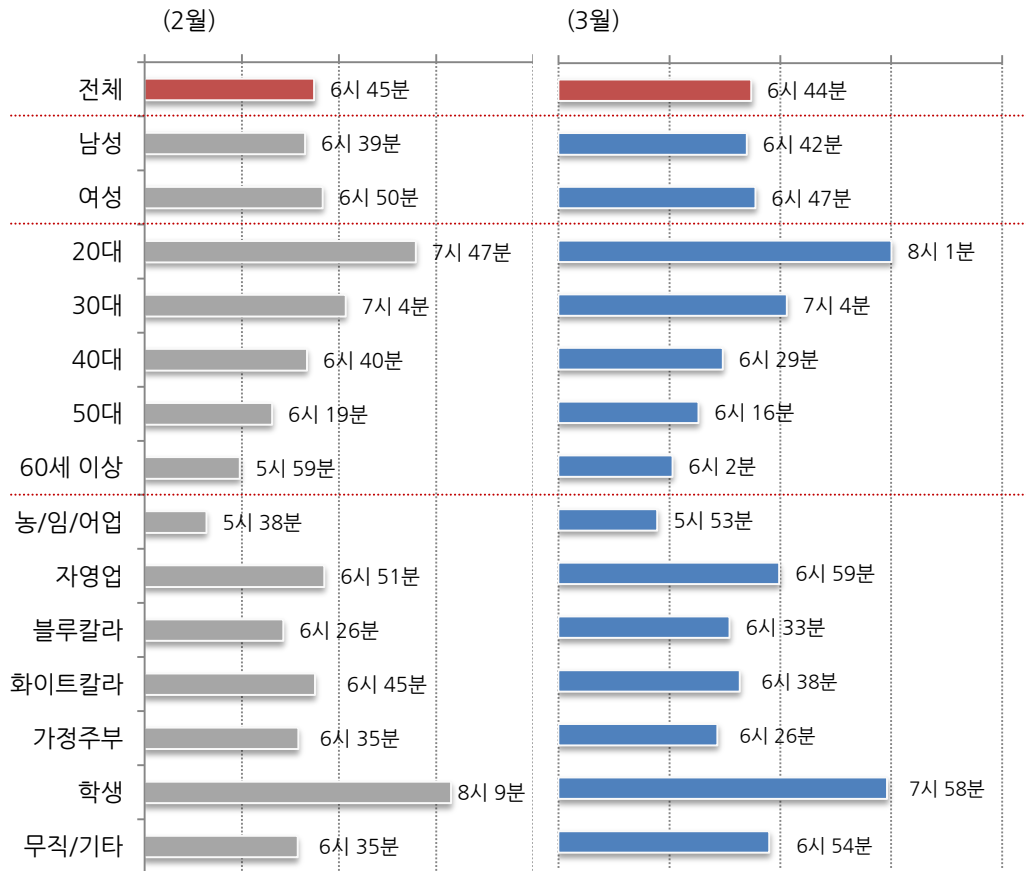
대학생들이 개강을 맞았으나 평균 기상 시각은 10분 정도 당겨질 뿐이었다.

▶ **오늘 기상 시각 - 2013년 3월 (단위: %)**



질문) 귀하께서는 오늘 몇 시 몇 분에 일어났습니까?

▶ 오늘 평균 기상 시각



3월 평균 취침 시각: **저녁 11시 48분**

- 2월에 비해 평균 취침 시각 10분 늦어져
- 20대가 60세 이상에 비해 2시간 28분 늦게 취침
- 개강을 맞은 20대, 대학생들의 취침 시각 30분 이상 늦어져

어제 잠든 시각을 묻은 결과 ‘자정 시간대’가 31%로 가장 많았고, 그 다음이 ‘11시대’로 24%였다. 우리 국민들은 주로 저녁 10시부터 새벽 1시대까지 주로 잠들며 **평균 취침 시각은 11시 48분**이었다. 기상 시각에는 차이가 없었지만 **2월 대비 평균 취침 시각이 10분 늦어졌다.**

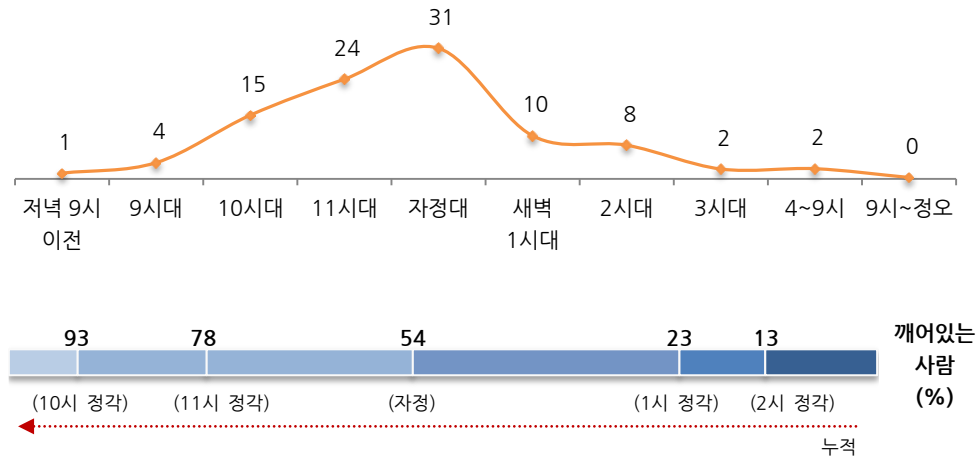
깨어있는 사람의 비율을 보면 11시 정각이면 78%가 깨있고 **자정에 절반 가량, 2시가 되면 대부분 잠 드는 것으로 나타났다.**

연령대별로 보면, **60세 이상이 평균 10시 40분, 20대가 평균 1시 8분에 잠들어** 60세 이상과 20대 간 취침 시각이 2시간 28분 차이 났다.

직업별로는, **농/임/어업 종사자(42명)가 10시 17분으로 가장 일찍 잠 들고** **대학생(115명)이 1시 12분으로 가장 늦게 잠 들었다.**

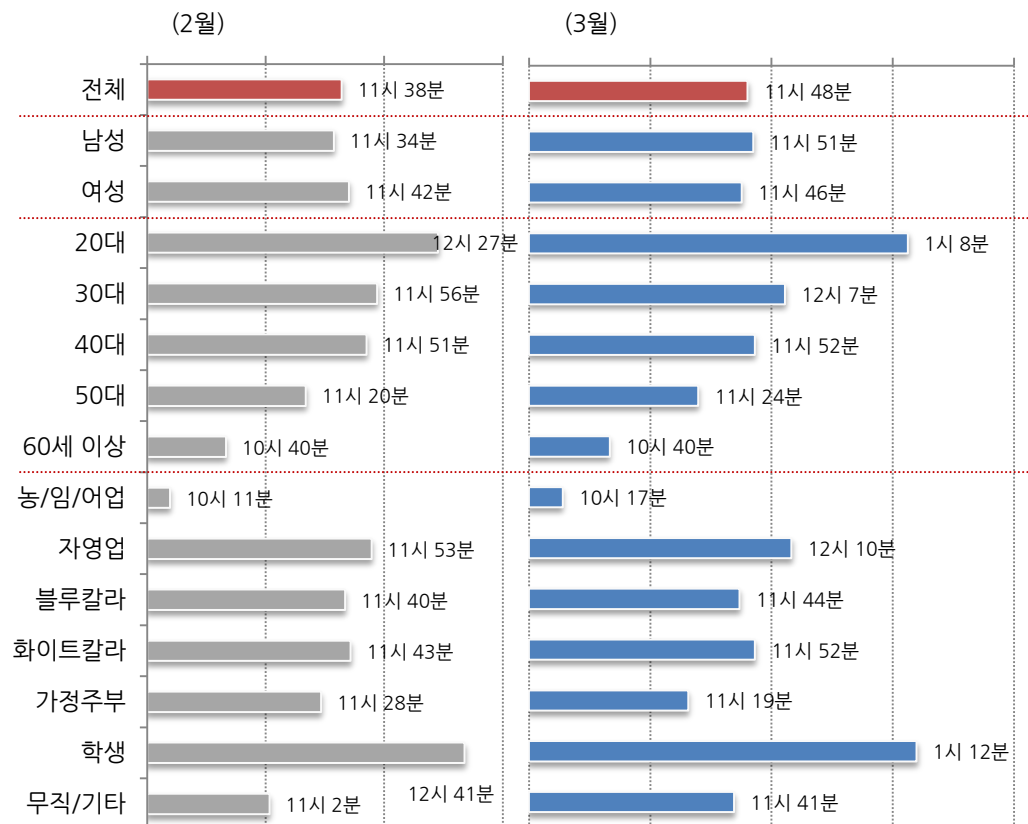
3월 들어 20대, 대학생의 취침 시각이 30분 이상 늦어졌으며
개강을 맞아 각종 모임과 학업 등으로 할 일이 많아졌기 때문으로 보인다.

▶ 어제 취침 시각 - 2013년 3월 (단위: %)



질문) 어제 몇 시 몇 분에 주무셨습니까?

▶ 어제 평균 취침 시각



3월 평균 수면 시간: 6시간 56분

- 2월 대비 수면 시간 12분 줄어
- 60세 이상 가장 길게 자고, 40대 가장 짧게 자
- 개강을 맞아 대학생 수면 시간 2월 대비 50분 가량 줄어

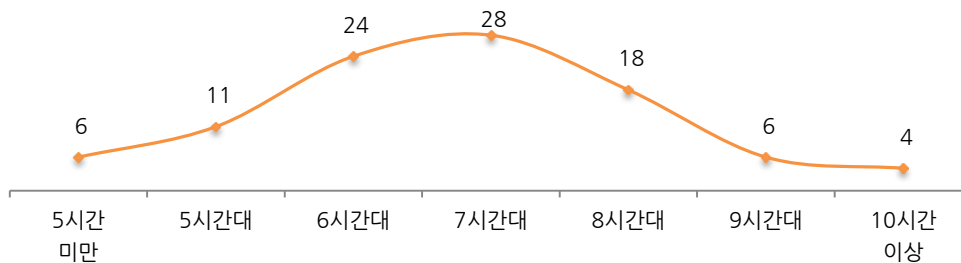
오늘 기상시각에서 어제 취침시각을 뺀 수면 시간을 알아본 결과 '7시간대'가 28%로 가장 많았고, '6시간대'가 24%, '8시간대' 18%로, 열 명 중 일곱 명이 6시간에서 9시간 미만을 잤으며 평균적으로 6시간 56분을 잔 것으로 조사됐다.

60세 이상의 평균 수면시간(7시간 22분)이 가장 길었고 40대 수면 시간(6시간 37분)이 가장 짧았다.

직업별로는 농/임/어업(42명) 7시간 37분, 무직(126명)이 7시간 13분으로 길게 잤고 화이트칼라(357명), 학생(115명)이 6시간 46분으로 가장 짧게 잤다.

2월에 비해 20대의 평균 수면 시간이 30분, 대학생 수면 시간이 50분 가량 줄었다.
이는 개강을 맞아 20대, 대학생의 취침 시각이 늦어졌기 때문으로 보인다.

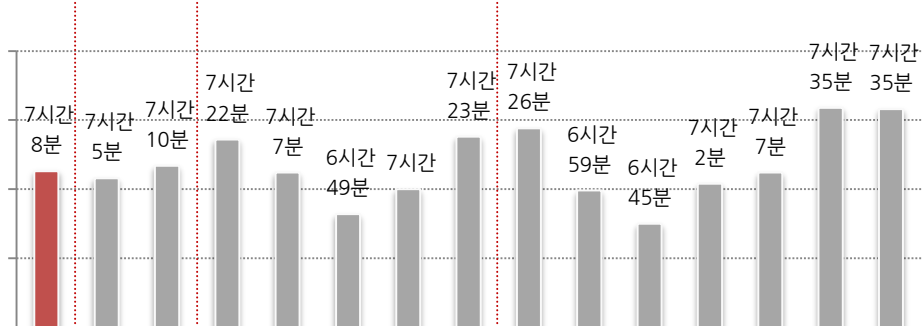
▶ 어제 수면 시간 - 2013년 3월 (단위: %)



* 수면 시간 = 기상시각에서 취침시각을 뺀 시간(기상시각 - 취침시각)

▶ 어제 평균 수면 시간

(2 월)



(3 월)

