

한국갤럽 Gallup Report 2013/04/25

오늘 몇 시에 일어나셨습니까?

(2013년 4월 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 지난 4월 8일부터 11일까지 4일간 전국 만 19세 이상 남녀 1,220명을 대상으로 2013년 4월 현재 한국인의 기상, 취침, 수면 시간에 대해 알아보았습니다.

한국인의 생활시간 조사는 지난 2월, 3월에 이어 세 번째 실시한 것으로 벚꽃, 진달래꽃 피는 본격적인 봄철을 맞아 전월에 비해 각 특성별로 수면 시간에 어떤 변화가 있는지 보여드립니다.

조사 개요

1. 조사기간: 2013년 4월 8~11일(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 1,220명
5. 표본오차: $\pm 2.8\%$ 포인트(95% 신뢰수준)
6. 응답률: 17%
7. 의뢰기관: 한국갤럽조사연구소 자체조사

주요 결과

3월에 비해 4월의 생활시간은 어떻게 달라졌나?

- 2013년 4월, 평균 기상 시각: 오전 6시 29분
 - 해가 길어지면서 3월(6시 44분)에 비해 기상 시각 15분 앞당겨져 -
 - 3월 대비 대학생의 기상 시각이 29분 빨라져 -
 - 농/임/어업 종사자의 기상 시각도 34분 빨라져 -
- 4월 평균 취침 시각: 저녁 11시 39분
 - 3월 대비 기상 시각이 당겨지고 취침 시각도 10분 빨라져 -
 - 3월 대비 대학생들의 취침 시각이 28분 빨라져 -
 - 농/임/어업 종사자의 취침 시각은 27분 늦어져 -
- 4월 평균 수면 시간: 6시간 50분
 - 3월 대비 수면 시간 6분 줄어 -
 - 농사철이 시작되면서 농/임/어업 종사자의 수면 시간 1시간 가까이 줄어 -

2013년 4월, 평균 기상 시각: **오전 6시 29분**

- 해가 길어지면서 3월(6시 44분)에 비해 기상 시각 15분 앞당겨져 -
- 3월 대비 대학생, 농/임/어업 종사자의 기상 시각 30분 가량 빨라져 -

한국갤럽이 지난 4월 8일부터 11일까지 4일간 전국 만 19세 이상 남녀 1,220명을 대상으로 오늘 일어난 시각을 물은 결과 '오전 6시대' 33%, '7시대'가 25%였으며, 평균 기상 시각은 6시 29분인 것으로 나타났다.

본격적인 봄을 맞아 해 뜨는 시각도 빨라지고 사람들이 일어나는 시각도 앞당겨졌다.

※ 해 뜨는 시각(서울 기준): 3월 10일 6:51분 → 4월 10일 6:05분

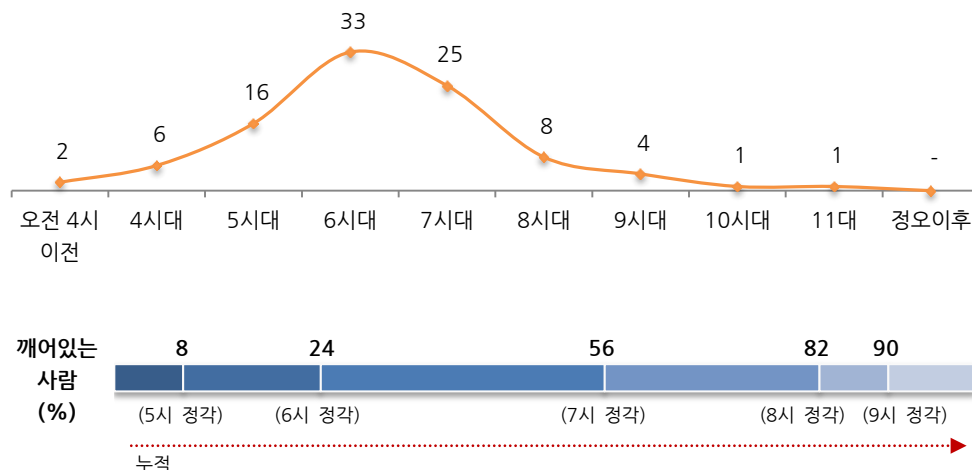
천문우주식정보 사이트 <http://astro.kasi.re.kr/>

2013년 4월, 아침 6시에 깨어있는 사람은 24%, 7시 정각이면 56%가 일어나고 9시 정각이 되면 90%가 일어났다.

연령대별로 보면, 60세 이상이 평균 5시 46분에 일어나는 반면 20대는 평균 7시 19분에 일어나 60세 이상과 20대 간 기상 시각은 대략 1시간 반 차이가 났다. 직업별로는, 농/임/어업 종사자(40명)가 5시 19분으로 가장 일찍 일어나고 대학생(84명)이 7시 29분으로 가장 늦게 일어났다.

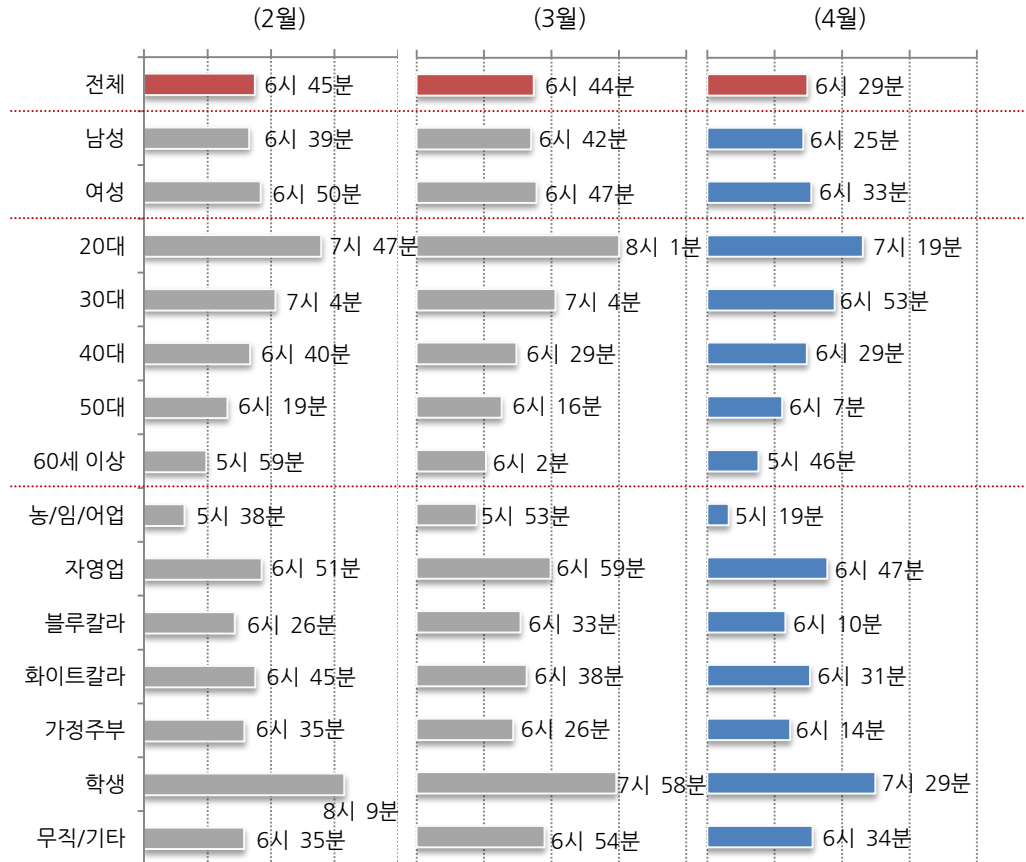
지난 3월 대비 20대, 대학생, 농/임/어업 종사자의 기상 시각이 30분 가량 당겨졌다.

▶ 오늘 기상 시각 - 2013년 4월 (단위: %)



질문) 귀하께서는 오늘 몇 시 몇 분에 일어났습니까?

▶ 오늘 평균 기상 시각 (단위: 시/분)



4월 평균 취침 시각: 저녁 11시 39분

- 3월에 비해 기상 시각은 15분, 취침 시각은 10분 빨라져 -
- 3월 대비 20대, 대학생들의 취침 시각이 30분 빨라져 -

어제 잠든 시각을 물은 결과 ‘자정 시간대’가 30%로 가장 많았고, 그 다음은 ‘11시대’ 24%였다. 우리 국민들은 주로 밤 10시부터 새벽 1시대 사이에 주로 잠들며

4월 기준 평균 취침 시각은 11시 39분이었다. 기상 시각이 일러지면서 3월 대비 평균 취침 시각도 10분 빨라졌다.

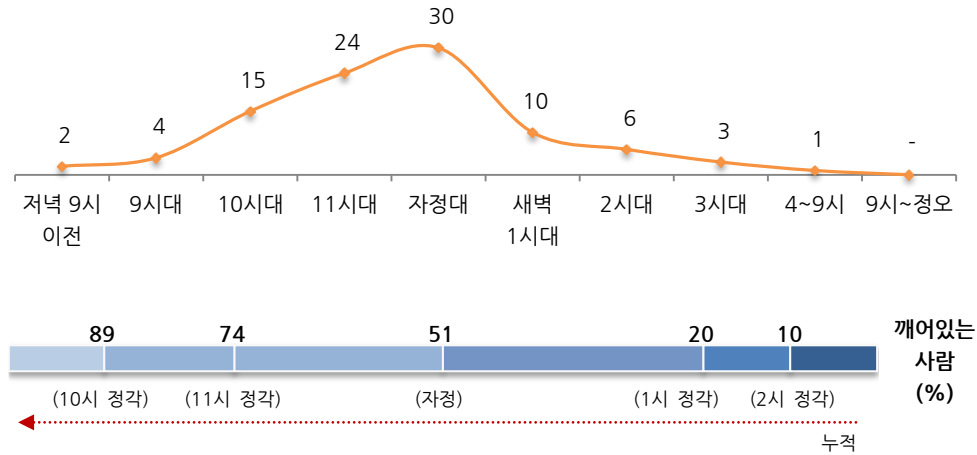
깨어있는 사람의 비율은 밤 11시 정각 74%, 자정에는 절반이며 새벽 2시가 되면 대부분 잠드는 것으로 나타났다.

연령대별로 보면, 60세 이상이 평균 10시 41분, 20대가 평균 12시 20분에 잠들어 60세 이상과 20대 간 취침 시각은 1시간 40분 차이를 보였다.

직업별로는, 농/임/어업 종사자(40명)가 10시 38분으로 가장 일찍 잠들고 대학생(84명)이 12시 44분으로 가장 늦게 잠들었다.

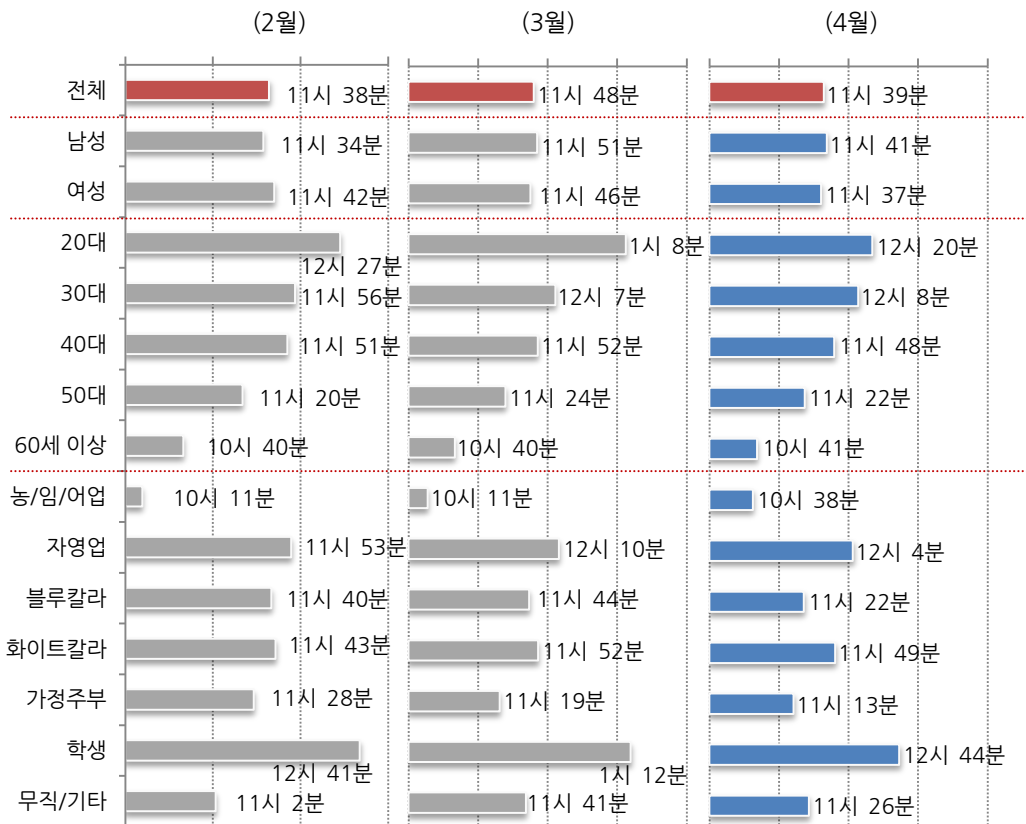
3월 개강을 맞아 20대, 대학생의 취침 시각이 늦어졌으나
4월이 되면서 취침 시각이 30분 가량 당겨져 2월 수준으로 복귀했다.

▶ 어제 취침 시각 - 2013년 4월 (단위: %)



질문) 어제 몇 시 몇 분에 주무셨습니까?

▶ 어제 평균 취침 시각 (단위: 시/분)



4월 평균 수면 시간: **6시간 50분**

- 3월 대비 수면 시간 6분 줄어 -

- 농사철이 시작되면서 농/임/어업 종사자의 수면 시간 1시간 가까이 줄어 -

오늘 기상시각에서 어제 취침시각을 뺀 수면 시간을 알아본 결과 '7시간대'가 28%로 가장 많았고, '6시간대'가 25%, '8시간대' 18%로, 열 명 중 일곱 명이 6시간에서 9시간 미만을 잤으며 수면 시간 평균은 6시간 50분이었다.

60세 이상의 평균 수면시간(7시간 4분)이 가장 길었고

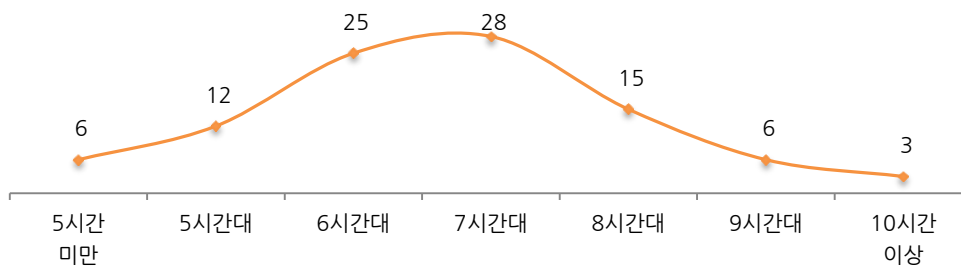
40대의 수면 시간(6시간 41분)이 가장 짧았다.

직업별로는 무직(126명)이 7시간 13분으로 최장시간 수면했고

농/임/어업(40명), 자영업자(178명), 화이트칼라(370명)는 상대적으로 단시간 수면했다.

3월에 비해 수면시간이 가장 많이 줄어든 것은 농/임/어업으로 거의 1시간 가량(56분)이 줄었다. 벼농사의 파종이 4월부터 시작하는 등 농사철이 시작되면서 이들이 바빠진 영향으로 보인다.

▶ 어제 수면 시간 - 2013년 4월 (단위: %)



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

▶ 어제 평균 수면 시간 (단위: 시간/분)

