110-054 서울시 종로구 사직동 208
전화 02-3702-2100 팩스 02-3702-2121
한국갤럽 홈페이지 www.gallup.co.kr

한국갤럽 Gallup Report 2013/06/10

오늘 몇 시에 일어나셨습니까?

(2013년 5월 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 5월 6일부터 9일까지 4일간 전국 만 19세 이상 남녀 1,210명을 대상으로 2013년 5월 현재 한국인의 기상, 취침, 수면 시간에 대해 알아보았습니다.
한국인의 생활시간 조사는 지난 2월부터 시작해 네 번째 실시한 것으로 본격적인 봄을 맞아 수면 시간에 어떤 변화가 있는지 보여드립니다.

조사 개요

1. 조사기간: 2013년 5월 6~9일(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 1,210명
5. 표본오차: ±2.8%포인트(95% 신뢰수준)
6. 응 답 률: 17%
7. 의뢰기관: 한국갤럽조사연구소 자체조사

주요 결과

4월에 비해 5월의 생활시간은 어떻게 달라졌나?

- 2013년 5월, 평균 기상 시각: 오전 6시 28분
  - 4월에 비해 평균 기상 시각의 변화는 거의 없으나
  - 4월 대비 여성, 60세 이상, 무직/기타의 기상 시각 10분 가량 빨라져
- 5월 평균 취침 시각: 저녁 11시 42분
  - 4월에 비해 취침 시각은 3분 늦어져
- 5월 평균 수면 시간: 6시간 45분
  - 4월 대비 수면 시간 5분 줄어
  - 어버이날을 맞아 여성, 60세 이상, 가정주부, 무직/기타의 수면 시간 10분 넘게 줄어

2013 년 5 월, 평균 기상 시각: **오전 6 시 28 분**
– 4 월 대비 여성, 60 세 이상, 무직/기타의 기상 시각 10 분 가량 빨라져

한국갤럽이 지난 5월 8일부터 11일까지 4일간 전국 만 19세 이상 남녀 1,210명을 대상으로 오늘 일어난 시각을 물은 결과 '오전 6시대' 38%, '7시대'가 25%였으며,
평균 기상 시각은 6시 28분인 것으로 나타났다.
4월에 비해 해 뜨는 시각이 30분 당겨졌지만 평균 기상 시각에는 변화가 거의 없었다.

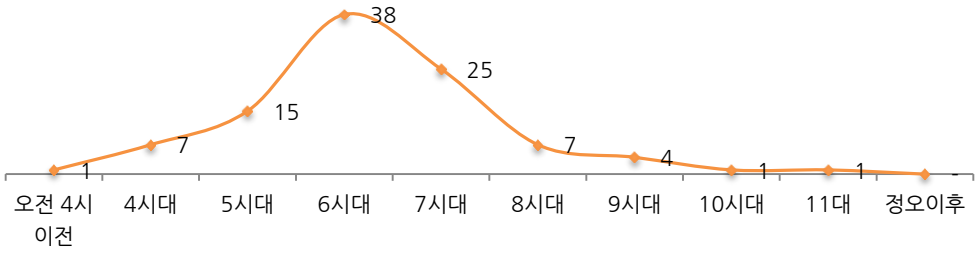
※ 해 뜨는 시각(서울 기준): 3월 10일 6:51분 → 4월 10일 6:05분 → 5월 10일 5:28분
천문우주지식정보 사이트 http://astro.kasi.re.kr/

2013년 5월, 아침 6시에 깨어있는 사람은 23%, 7시 정각이면 61%가 일어나고 9시 정각이 되면 93%가 일어났다.

연령대별로 보면, 60세 이상이 평균 5시 38분에 일어났고 20대가 평균 7시 26분에 일어났다.
두 연령대 간 평균 기상 시각은 1시간 46분 차이 났다.
직업별로는, 농/임/어업 종사자(42명)가 5시 21분으로 가장 일찍,
대학생(104명)이 7시 37분으로 가장 늦게 일어났다.

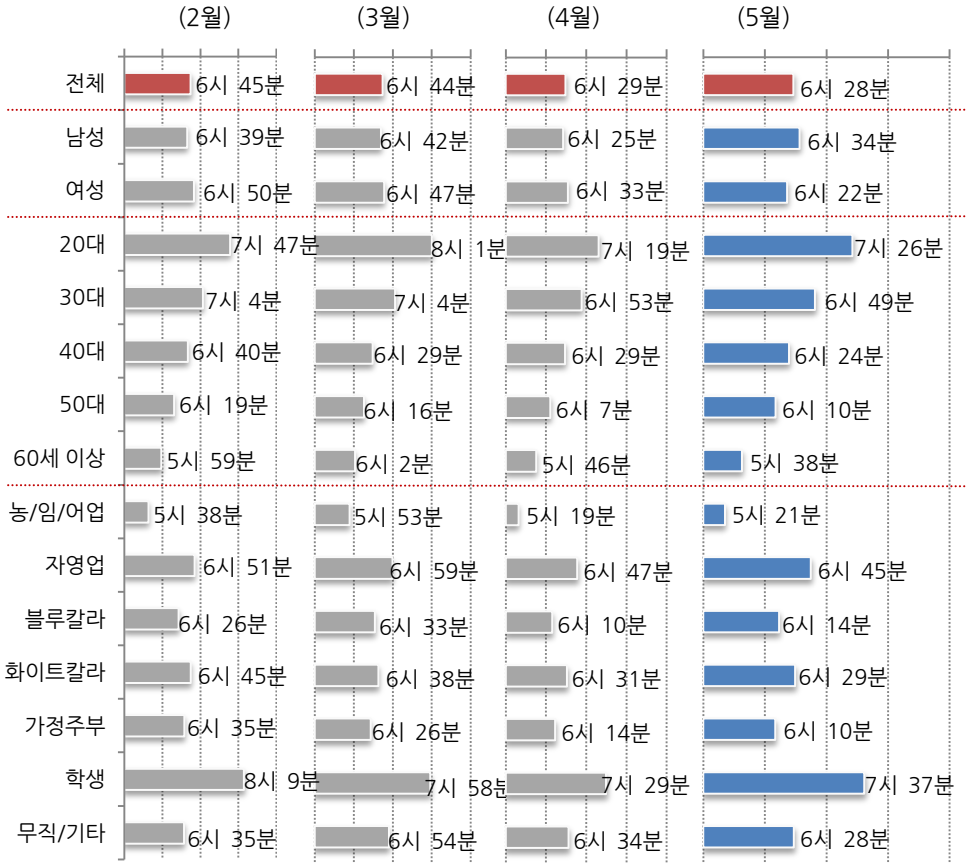
지난 4월 대비 여성(6시 33분 → 22분), 60세 이상(5시 46분 → 38분), 무직/기타(6시 34분 → 28분)에서 기상 시각이 10분 가량 빨라진 반면 대학생의 기상 시각은 8분(6시 29분 → 37분) 늦어졌다.

▶ **오늘 기상 시각 – 2013년 5월** (단위: %)



질문) 귀하께서는 오늘 몇 시 몇 분에 일어났습니까?

▶ **오늘 평균 기상 시각** (단위: 시/분)



5월 평균 취침 시각: 저녁 11시 42분
– 4월에 비해 취침 시각은 3분 늦어져

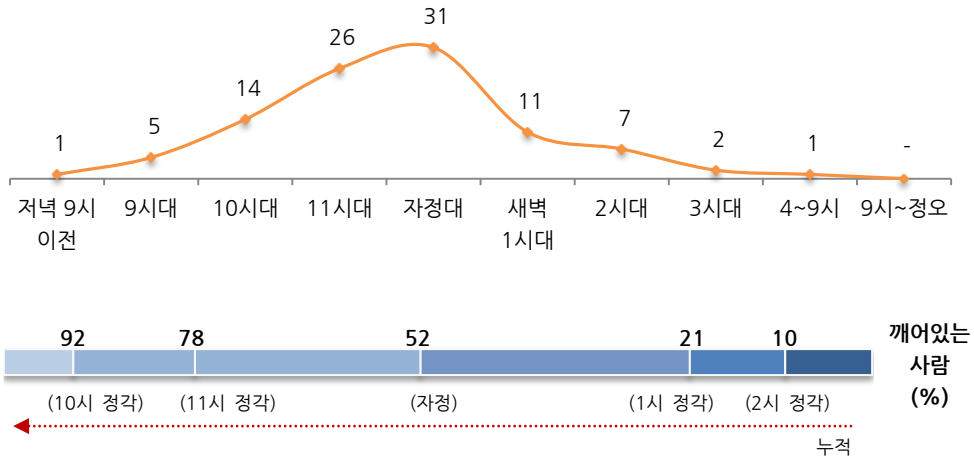
어제 잠든 시각을 물은 결과 '자정 시간대'가 31%로 가장 많았고, 그 다음은 '11시대' 26%였다. 우리 국민들은 주로 밤 10시부터 새벽 1시대 사이에 주로 잠들며 **5월 기준 평균 취침 시각은 11시 42분**이었다. 4월에 비해 평균 취침 시각이 3분 늦어졌다.

깨어있는 사람의 비율은 밤 11시 정각 78%, 자정에는 절반이며 새벽 2시가 되면 대부분 잠드는 것으로 나타났다.

연령대별로 보면, 60세 이상이 평균 10시 47분, 20대가 평균 12시 34분에 잠들어 60세 이상과 20대 간 취침 시각은 1시간 47분 차이를 보였다.
직업별로는, 농/임/어업 종사자(42명)가 10시 18분으로 가장 일찍 잠들고 대학생(104명)이 12시 45분으로 가장 늦게 잠들었다.

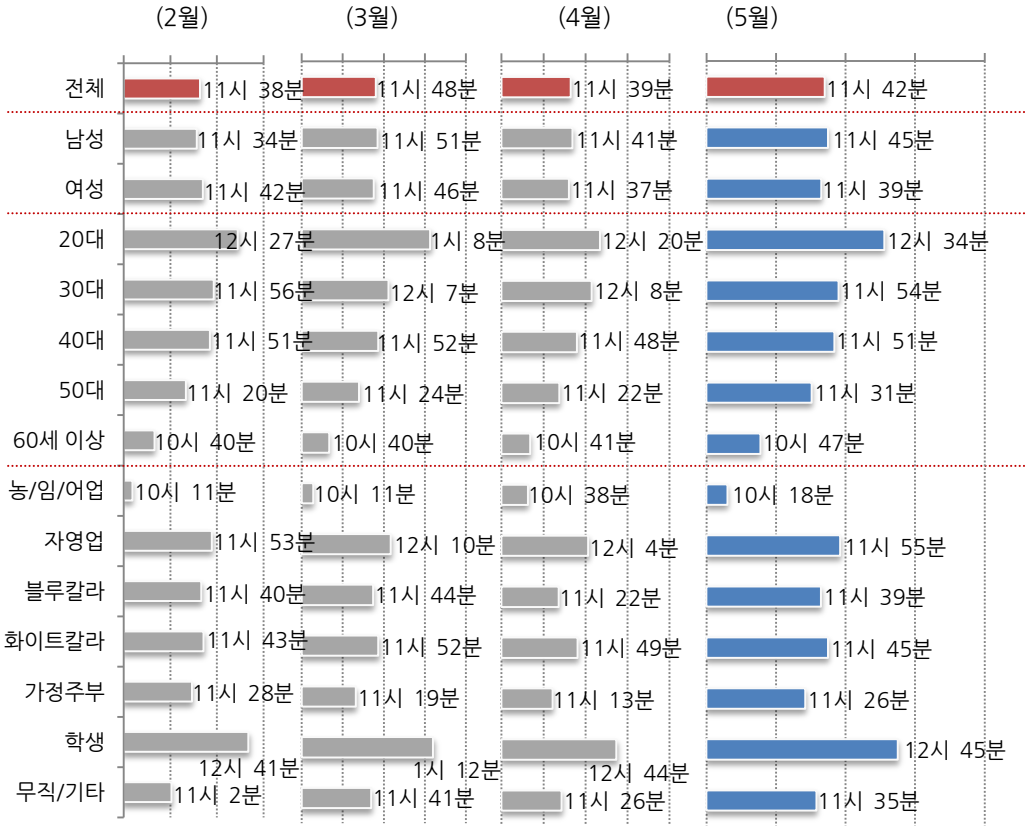
4월에 비해 20대의 취침 시각이 더 늦어졌으며(12시 20분 → 34분)
50대(11시 22분 → 31분), 60세 이상(10시 41분 → 47분) 고연령대의 취침 시각도 늦어졌다.
직업별로는 블루칼라(11시 22분 → 39분), 가정주부(11시 13분 → 26분),
무직/기타(11시 26분 → 35분)에서 취침 시각이 늦어졌다.

▶ **어제 취침 시각 – 2013년 5월** (단위: %)



질문) 어제 몇 시 몇 분에 주무셨습니까?

▶ **어제 평균 취침 시각** (단위: 시/분)



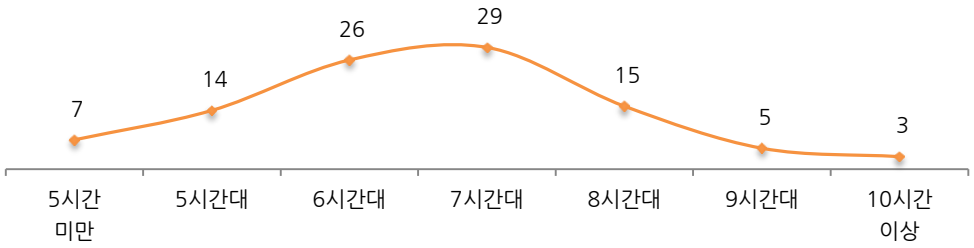
5 월 평균 수면 시간: **6 시간 45 분**
- 4 월 대비 수면 시간 5 분 줄어
- 어버이날을 맞아 여성, 60 세 이상, 가정주부, 무직/기타의 수면 시간 10 분 이상 줄어

오늘 기상시각에서 어제 취침시각을 뺀 수면 시간을 알아본 결과 '7시간대'가 29%로 가장 많았고, '6시간대'가 26%, '8시간대' 15%로, 열 명 중 일곱 명이 6시간에서 9시간 미만을 잤으며 수면 시간 평균은 6시간 45분이었다.

5월 수면시간은 20/30대, 60세 이상(6시간 51분)가 상대적으로 길고
40대의 수면 시간(6시간 33분)이 가장 짧았다.
직업별로는 농/임/어업(42명)이 7시간 3분으로 최장시간 수면했고
블루칼라(172명), 화이트칼라(347명)는 상대적으로 단시간 수면했다.

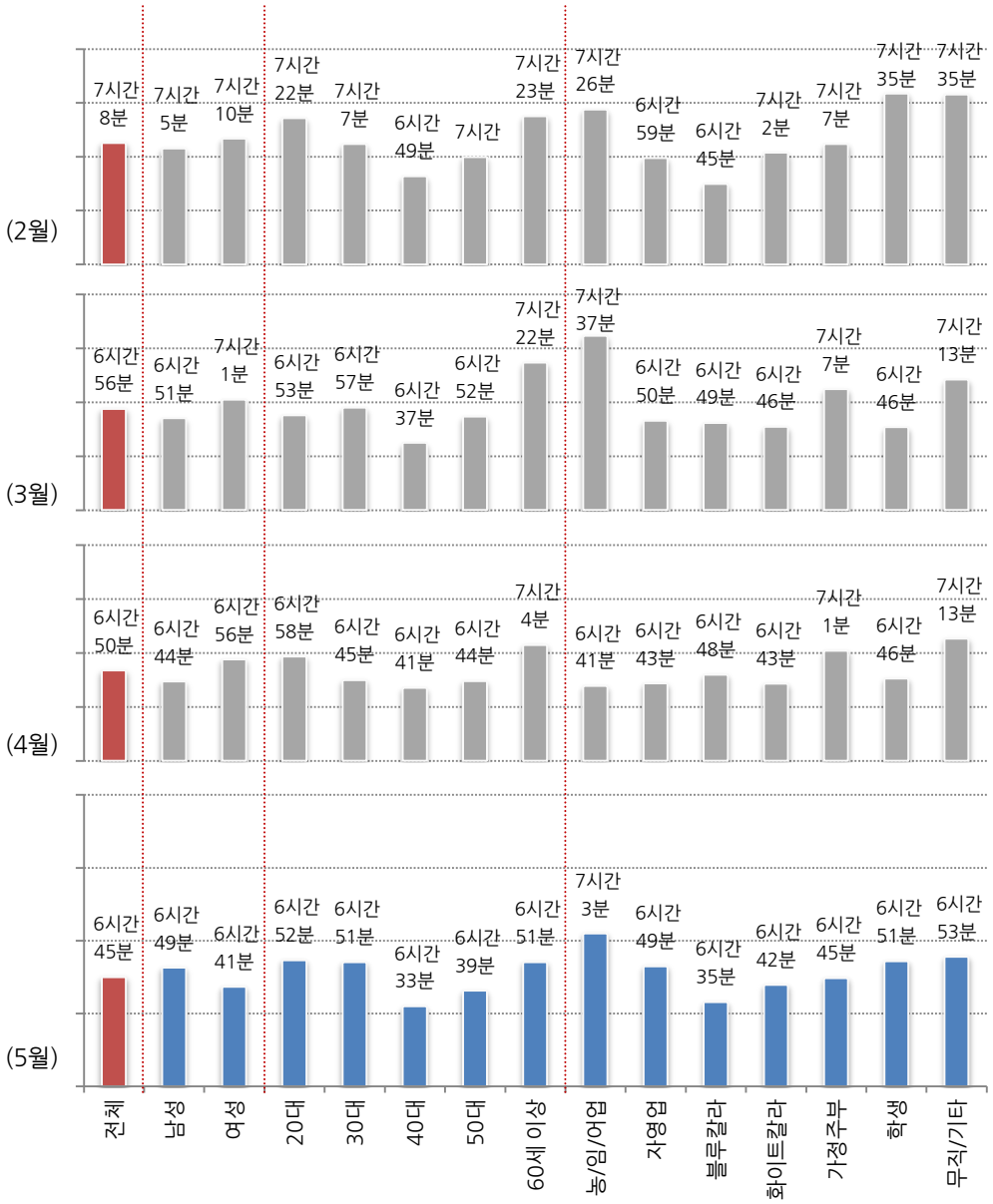
4월에 비해 여성, 60세 이상, 가정주부, 무직/기타의 수면 시간이 10분 이상 줄었는데
이는 가정의 달인 5월, 특히 어버이날을 맞아 부모를 챙겨야 하는 주부와 자녀들을 맞이해야 하는 어르신들이 평소보다 바빠졌기 때문인 것으로 보인다.

▶ **어제 수면 시간 – 2013년 5월** (단위: %)



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

▶ 어제 평균 수면 시간 (단위: 시간/분)



문의 한국갤럽 기획조사실 장덕현 부장 02-3702-2571 dhjang@gallup.co.kr