

한국갤럽 Gallup Report 2013/06/18

## 오늘 몇 시에 일어나셨습니까?

(2013년 6월 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 6월 10일부터 13일까지 4일간 전국 만 19세 이상 남녀 1,211명을 대상으로 2013년 6월 현재 한국인의 기상, 취침, 수면 시간에 대해 알아보았습니다.

한국인의 생활시간 조사는 지난 2월부터 시작해 다섯 번째 실시한 것으로 그 동안 수면 시간에 어떤 변화가 있는지 보여드립니다.

### 조사 개요

1. 조사기간: 2013년 6월 10~13일(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 1,211명
5. 표본오차:  $\pm 2.8\%$ 포인트(95% 신뢰수준)
6. 응 답 률: 19%
7. 의뢰기관: 한국갤럽조사연구소 자체조사

### 주요 결과

#### 연중 낮이 가장 긴 하지(夏至)를 맞아 6월의 생활시간은 어떻게 달라졌나?

- 2013년 6월, 평균 기상 시각: 오전 6시 26분  
- 하지(夏至)를 앞두고 올 들어 평균 기상 시각 가장 빨라져 -
- 6월 평균 취침 시각: 저녁 11시 36분 - 평균 취침 시각은 5월보다 6분 빨라져 -
- 6월 평균 수면 시간: 6시간 50분  
- 기상, 취침 시각 모두 빨라지면서 평균 수면 시간은 5월보다 5분 늘어 -

2013년 6월, 평균 기상 시각: **오전 6시 26분**

- 하지(夏至)를 앞두고 올 들어 평균 기상 시각 가장 빨라져 -

6월은 한 해 중 낮이 가장 긴 달이다. 하지(夏至)인 6월 21일 서울 지역 아침 해 뜨는 시각은 오전 5시 11분, 해 지는 시각은 오후 7시 56분이며 낮 길이는 14시간 45분이다.

낮이 긴 6월, 우리 국민들의 생활시간은 어떻게 달라졌을까?

(참고) 천문우주지식정보 사이트 <http://astro.kasi.re.kr/> - [일출/일몰시각계산](#)

한국갤럽이 지난 6월 10일부터 13일까지 4일간 전국 만 19세 이상 남녀 1,211명을 대상으로 오늘 일어난 시각을 묻은 결과 ‘오전 6시대’ 33%, ‘7시대’ 26%였다.

2013년 6월, 아침 6시면 네 명 중 한 명(26%: 5시대 누적 비율)이 깨어나고,

7시 정각이면 열 명 중 여섯 명(59%), 9시 정각이 되면 90% 이상 대부분이 일어났다.

6월 평균 기상 시각은 6시 26분으로 올해 들어 가장 빨라졌다. 이것은 2월(6시 45분)에 비하면 20분 이상 당겨진 것이다. 그러나 전월(6시 28분)에 비해 2분 당겨졌을 뿐으로 4월 이후 본격적인 봄을 맞아서의 차이가 거의 없었다.

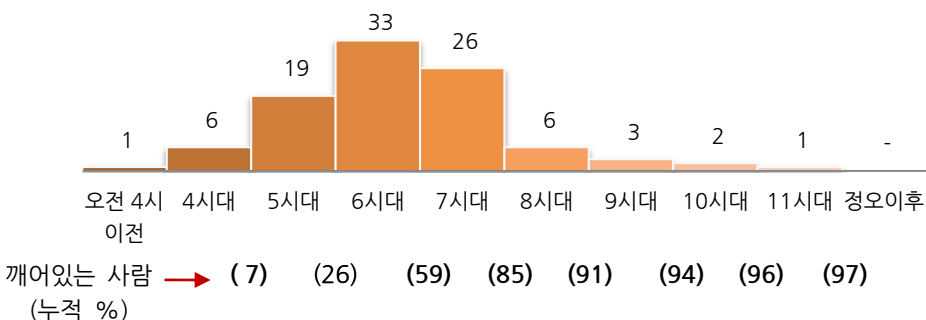
연령대별 평균 기상 시각을 보면, 나이가 들수록 일찍, 어릴수록 늦게 일어나

60세 이상(5시 30분)과 20대(7시 34분) 간 평균 기상 시각이 2시간 가까이 차이 났다.

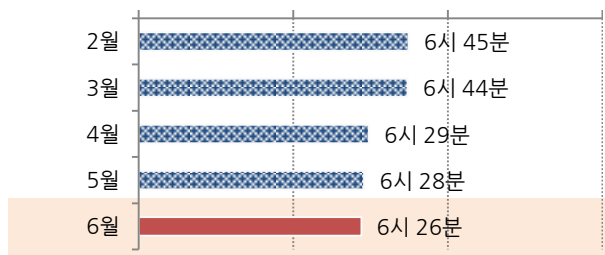
직업별로는, 농/임/어업 종사자(50명)가 5시 13분으로 가장 일찍,

대학생(95명)이 7시 47분으로 가장 늦게 일어났다.

▶ 오늘 기상 시각 - 2013년 6월 (단위: %)

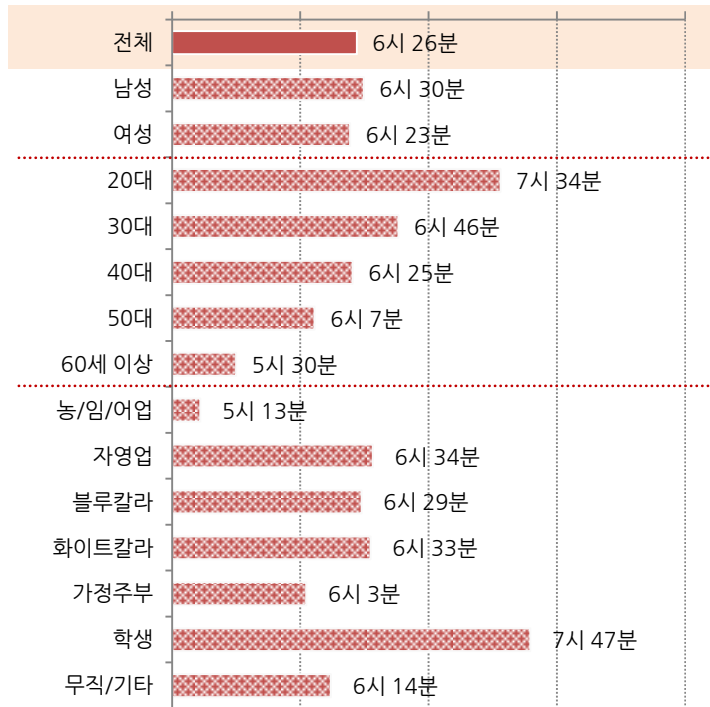


(평균 기상 시각 - 월별 비교)



질문) 귀하께서는 오늘 몇 시 몇 분에 일어났습니까?

▶ 오늘 평균 기상 시각 - 2013년 6월 (단위: 시/분)



6월 평균 취침 시각: **저녁 11시 36분** - 평균 취침 시각은 5월보다 6분 빨라져 -

어제 잠든 시각을 물은 결과 ‘자정 시간대’가 32%로 가장 많았고, 그 다음은 ‘11시대’ 23%였다. 우리 국민들은 주로 밤 10시부터 새벽 1시대 사이에 주로 잠들며 깨어있는 사람의 비율은 밤 11시 정각 76%, 자정에는 절반, 새벽 2시가 되면 90%가 잠드는 것으로 나타났다.

6월 기준 평균 취침 시각은 11시 36분이었다.

5월에 비해 6분 빨라졌지만 2월 이후 취침 시각은 11시 40분 전후에서 변화가 크지 않았다.

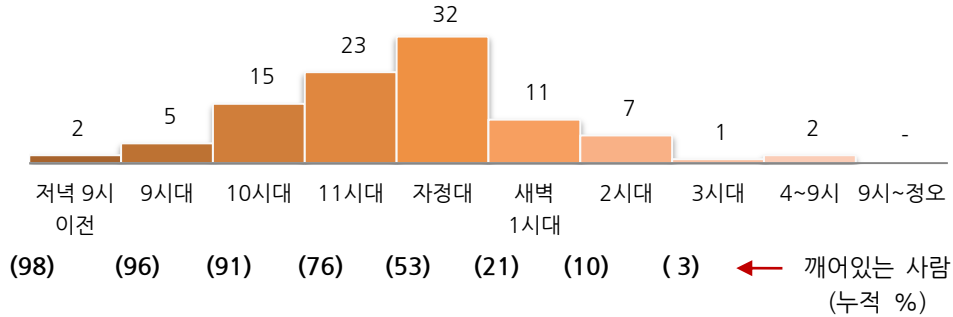
연령대별로 보면, 60세 이상이 평균 10시 21분, 20대가 평균 0시 33분에 잠들어

60세 이상과 20대 간 취침 시각은 2시간 이상의 차이를 보였다.

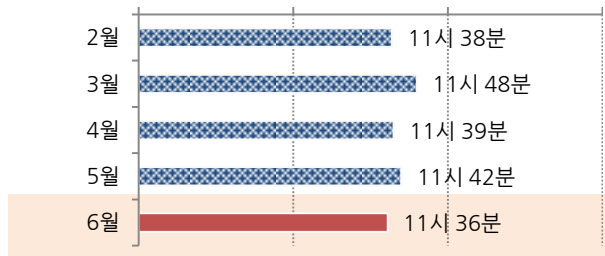
직업별로는, 농/임/어업 종사자(50명)가 9시 53분으로 가장 일찍 잠들고

대학생(95명)이 0시 48분으로 가장 늦게 잠들었다.

▶ 어제 취침 시각 - 2013년 6월 (단위: %)

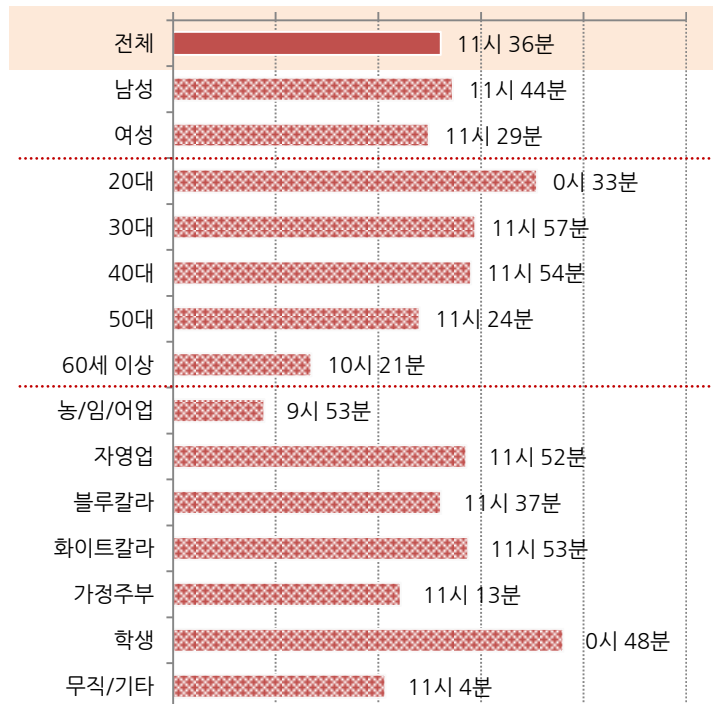


(평균 취침 시각 - 월별 비교)



질문) 어제 몇 시 몇 분에 주무셨습니까?

▶ 어제 평균 취침 시각 - 2013년 6월 (단위: 시/분)



### 6월 평균 수면 시간: **6시간 50분**

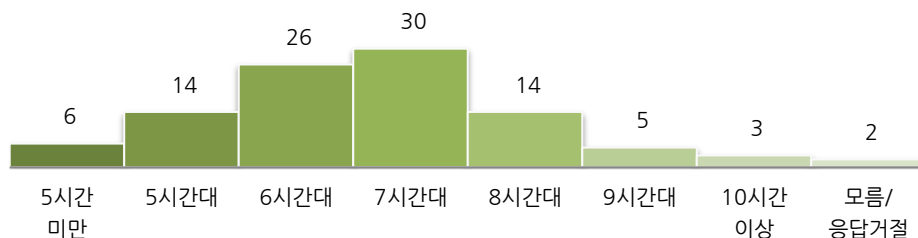
- 기상, 취침 시각 모두 빨라지면서 평균 수면 시간은 5월보다 5분 늘어 -

오늘 기상시각에서 어제 취침시각을 뺀 수면 시간을 알아본 결과  
'7시간대'가 30%로 가장 많았고, '6시간대'가 26%로 그 다음으로 많았다.  
우리 국민 열 명 중 여섯 명 정도가 6~7시간을 잤으며  
'5시간 이하' 자는 사람이 20%, '8시간 이상' 자는 사람이 22%였다.

6월 수면 시간 평균은 6시간 50분이었다. 5월에 비해 5분 늘었지만 4월과는 같았으며  
3월 이후 6시 50분 전후에서 큰 변화는 없었다.

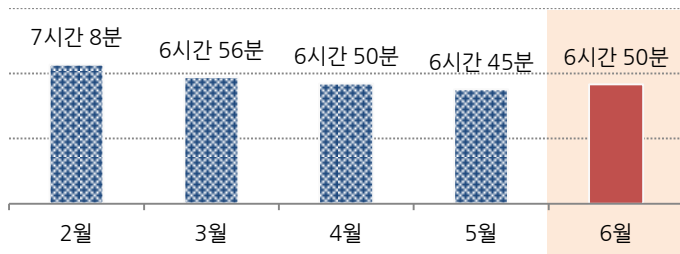
6월 수면시간은 남성(6시간 46분)보다 여성(6시간 54분)이 많았고  
20대(7시간 1분), 60세 이상(7시간 9분)이 7시간 이상으로 길고  
40대의 수면 시간이 6시간 30분으로 가장 짧았다.  
직업별로는 농/임/어업(7시간 20분), 무직/기타(7시간 10분)가 길게 수면했고  
화이트칼라(6시간 40분), 자영업자(6시간 42분)는 상대적으로 단시간 수면했다.

#### ▶ 어제 수면 시간 - 2013년 6월 (단위: %)



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

#### (평균 수면 시간 - 월별 비교)



▶ 어제 평균 수면 시간 - 2013년 6월 (단위: 시간/분)

