

한국갤럽 Gallup Report 2013/08/26

오늘 몇 시에 일어나셨습니까?

(2013년 여름-7, 8월 한국인의 생활시간-기상, 취침, 수면 시간)

7, 8월 무더운 여름철을 맞아 학생들은 방학을 맞고 직장인들은 휴가를 떠나는 가운데
주부들은 가족들을 챙기느라 바쁜 일상을 보냈을 것입니다.
기나긴 열대야로 악명 높았던 올 여름 한국인의 생활시간은 어떻게 변했을까요?

한국갤럽이 지난 7월 2주(7월 8~11일, 4일간), 8월 3주(8월 12~14일, 3일간) 전국 만 19세 이상
남녀 2,218명을 대상으로 기상, 취침 시각, 수면 시간에 대해 알아보았습니다.

한국인의 생활시간은 교통 정책의 수립, 기업의 마케팅 계획, 방송과 광고 시간대의 선택 등에
중요한 근거 자료가 되는데요, 지난 봄철(4, 5, 6월)과 비교해 이번 여름 한국인의 수면 시간이 어
떻게 변했는지 살펴보시기 바랍니다.

조사 개요

1. 조사기간: 2013년 7월 8~11일(4일간), 8월 12~14일(3일간)
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 2,218명
5. 표본오차: $\pm 2.1\%$ 포인트(95% 신뢰수준)
6. 응답률: 17%(총 통화 13,041명 중 2,218명 응답 완료)
7. 의뢰처: 한국갤럽 자체조사

주요 결과

- 2013년 7,8월 평균 취침 시각: 11시 46분
- 열대야 때문일까? 평균 취침 시각 봄철 대비 6분 늦어져 -
- 7,8월 평균 기상 시각: 6시 30분
- 봄철 대비 '일찍(6시 이전)' 일어난 사람과 '늦게(8시 이후)' 일어난 사람이 모두 늘어 -
- 7,8월 평균 수면 시간: 6시간 44분
- 봄철 대비 전반적으로 수면 시간 줄었으나 방학 맞은 대학생은 늘어 -

2013년 7,8월 평균 취침 시각: 11시 46분

- 열대야 때문일까? 평균 취침 시각 봄철 대비 6분 늦어져 -

올 여름에는 기상관측을 시작한 1973년 이래 가장 극심한 열대야 현상이 나타났다. 서울을 비롯한 전국 각지의 최다 열대야 일수 기록이 갱신됐다. 남부 지방에서는 그 정도가 더욱 심각해 특히 제주시와 서귀포시에서는 열대야 연속발생일수가 각각 44일, 49일에 달했다.

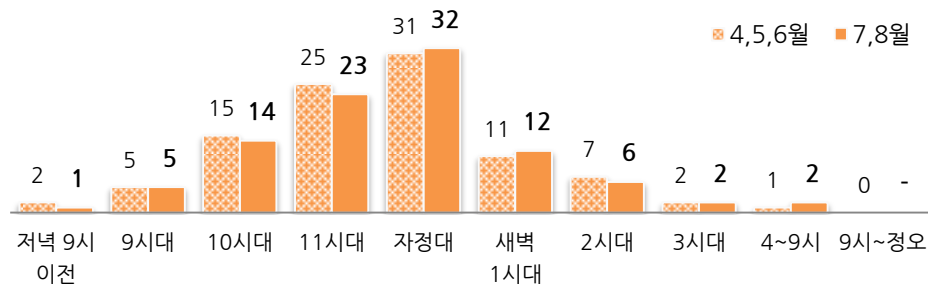
한국갤럽이 지난 7월 8~11일, 8월 12~14일(총 7일간) 전국 만 19세 이상 남녀 2,218명을 대상으로 어제 잠든 시각을 물은 결과 **평균 취침 시각은 오후 11시 46분**으로 나타났다. 여름철(7, 8월) 취침 시각은 봄철(4, 5, 6월)의 오후 11시 40분에 비하면 평균 6분 가량 늦어진 셈이다.

7, 8월 기준 가장 많이 잠든 시간은 ‘자정 시대’(32%)이고 그 다음은 11시대(23%)였다.

‘11시 이전’ 잠든 사람이 20%, ‘새벽 1시 이후’ 잠든 사람이 23%였다.

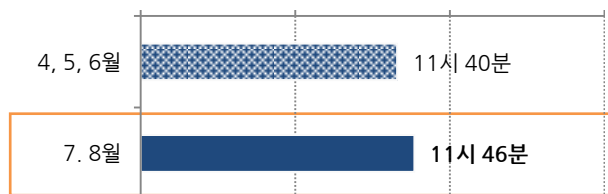
‘새벽 1시 이후’ 잠든 사람의 비율은 봄철(21%)에 비해 2%포인트 늘었는데 모든 연령대, 대부분 직업군에 걸쳐 소폭 상승했다.

▶ 어제 취침 시각(단위: %)

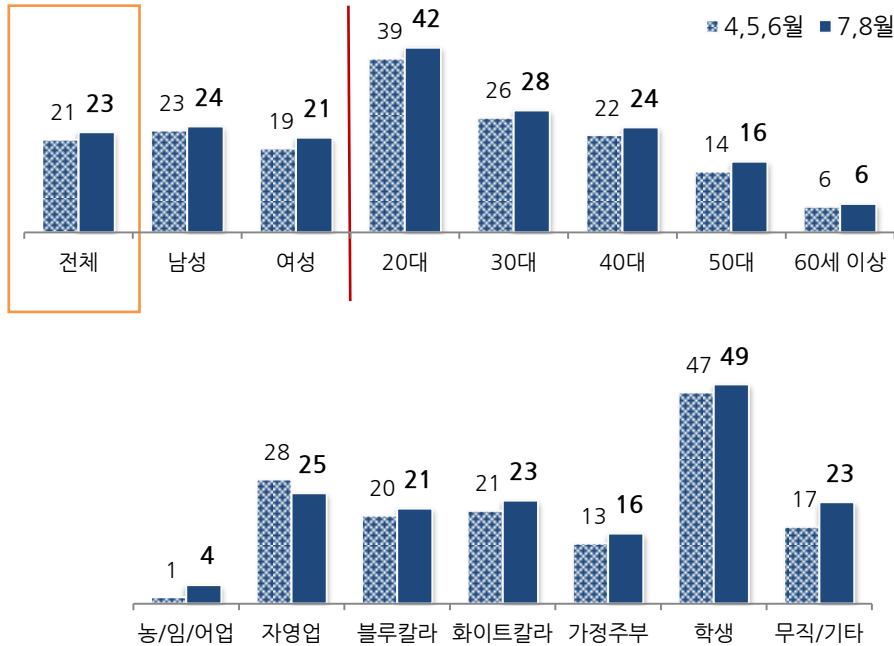


질문) 어제 몇 시 몇 분에 주무셨습니까?

(평균 취침 시각)



▶ 새벽 1시 이후 잠든 사람(단위: %)



7, 8월 평균 기상 시각: 6시 30분

- 봄철 대비 '일찍(6시 이전)' 일어난 사람과 '늦게(8시 이후)' 일어난 사람이 모두 늘어 -

오늘 일어난 시각을 물은 결과 7, 8월 기준 평균 기상 시각은 오전 6시 30분이었다.

봄철 대비 2분 늦어진 것에 불과해 전반적으로 큰 변화는 아니다.

시간대별 일어난 사람은 '6시대'가 32%로 가장 많았고, 그 다음은 '7시대' 23%였다.

'6시 이전' 일어난 사람이 27%, '8시 이후'에 일어난 사람이 15%였다.

봄철과 비교해 '6시 이전' 일어난 사람은 3%포인트, '8시 이후' 일어난 사람은 2%포인트 각각 늘었다.

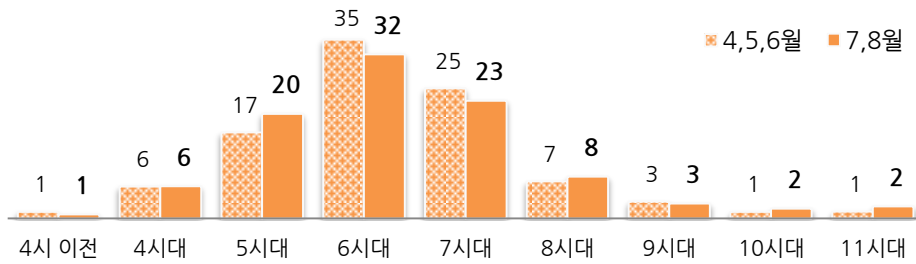
'6시 이전' 일어난 사람은 50대 이상 고연령대, 농/임/어업, 무직/기타에서,

'8시 이후' 일어난 사람은 20대, 학생에서 각각 증가했다.

농/임/어업 종사자들은 여름철 한낮 더위 전에 일하기 위해 봄철보다 좀 더 일찍 일어나고,

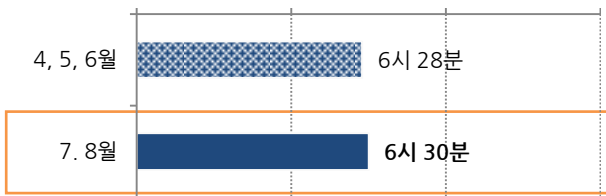
대학생들은 방학을 맞아해 평소보다 늦게 일어나며 기상 시각의 양극화가 심해진 것으로 보인다.

▶ 오늘 기상 시각(단위: %)

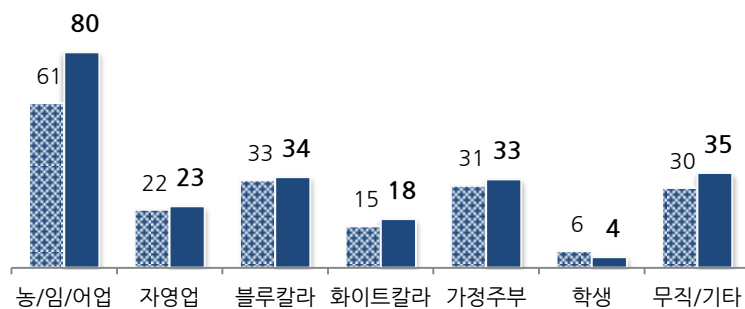
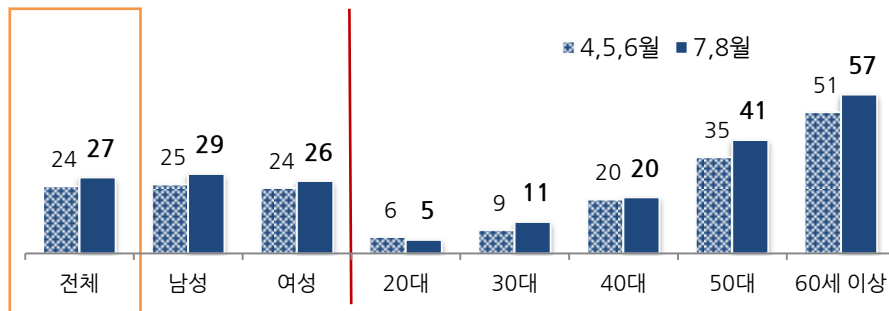


질문) 오늘 몇 시 몇 분에 일어나셨습니까?

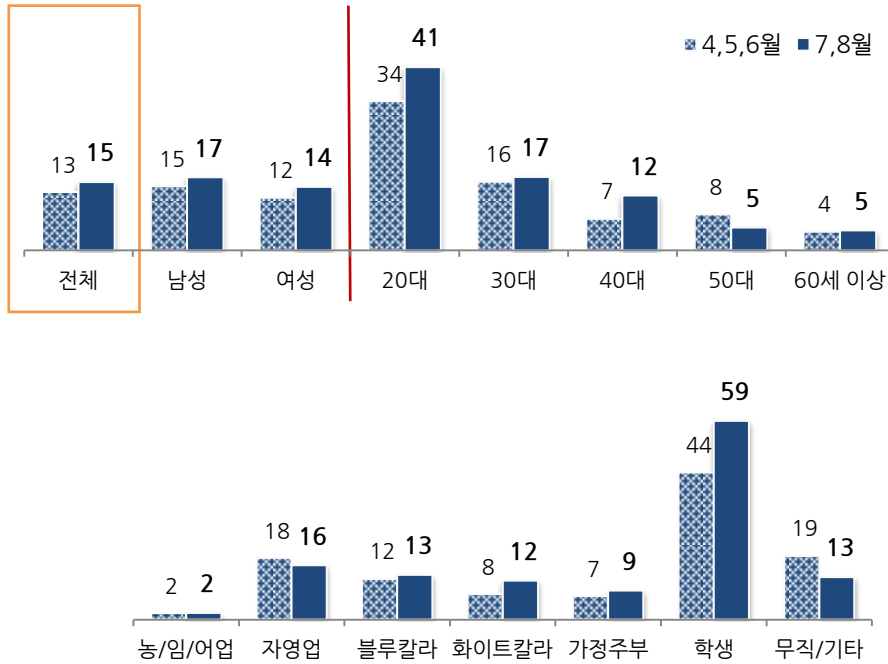
(평균 기상 시각)



▶ 오전 6시 이전 일어난 사람(단위: %)



▶ 오전 8시 이후 일어난 사람(단위: %)



7,8월 평균 수면 시간: 6시간 44분

- 봄철 대비 전반적으로 수면 시간 줄었으나 방학 맞은 대학생은 늘어 -

오늘 기상 시각에서 어제 취침 시각을 뺀 수면 시간은 6시간 44분으로, 봄철 6시간 48분에 비해 수면 시간은 평균 4분 감소했다.

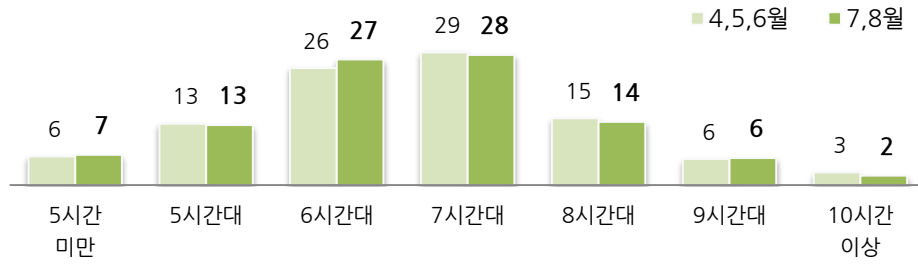
‘7시간대’가 28%, ‘6시간대’가 27%로, 성인의 절반은 6~7시간을 자는 것으로 나타났다. ‘5시간 이하’ 자는 사람이 20%, ‘8시간 이상’ 자는 사람은 22%였다.

7, 8월 수면 시간은 20대, 대학생을 제외하면 봄철에 비해 전반적으로 감소했다.

특히 50대 이상, 농/임/어업, 무직/기타에서 10분 이상 줄었고

방학 중인 대학생 수면 시간은 늦어진 기상 탓에 30분 이상 늘었다.

▶ 수면 시간 (단위: %)



* 수면 시간 = 기상 시각에서 취침 시각을 뺀 시간(기상 시각 - 취침 시각)

▶ 평균 수면 시간(단위: '시간:분')

