

한국갤럽 Gallup Report 2014/1/8

오늘 몇 시에 일어나셨습니까?

(2013년 2~12월, 한국인의 생활시간 - 기상, 취침, 수면 시간)

2014년 새해를 맞이해 새로운 결심, 새로운 계획 세우셨습니까?

새해도 벌써 일주일이 지났는데요, 잘 실천하고 계시는지요? 지금은 소한(小寒, 1월 5일)과 대한(大寒, 20일) 사이, 여전히 한겨울이지만 동지(冬至, 12월 22일)가 지난 만큼 해는 점점 길어져 봄이 머지않았음을 예고하고 있습니다. 이런 자연의 변화, 느끼고 계십니까?

한국갤럽은 2013년 2월부터 12월까지 매월 1주간 약 1,200명을 대상으로 기상과 취침 시각, 수면 시간을 조사해 왔는데요, 이번에는 지난 11개월 총 12,959명 데이터를 통합해 종합적으로 분석했습니다. 한국인의 생활시간은 월별, 계절별로 어떻게 다른지, 성별, 연령별, 직업별로는 어떤 특성이 있는지 살펴 보시기 바랍니다.

조사 개요

1. 조사기간: 2013년 2~12월(매월 1주간)
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 12,959명
5. 표본오차: $\pm 0.9\%$ 포인트(95% 신뢰수준)
6. 응답률: 17%(총 통화 77,634명 중 12,959명 응답 완료)
7. 의뢰처: 한국갤럽 자체조사

주요 결과

- 2013년 한국인의 평균 기상 시각: 오전 6시 34분
 - 겨울철 기상 시각 10분 가량 늦어
 - 20대가 가장 늦게, 60세 이상 가장 일찍 일어나(7시 38분 vs. 5시 42분)
- 평균 취침 시각: 밤 11시 41분
 - 새 학년 되는 3월과 휴가철인 8월 취침 시각 늦어져
 - 20대가 가장 늦게, 60세 이상이 가장 일찍 잠들어(12시 36분 vs. 10시 37분)
- 지난 1년간 한국인의 평균 수면 시간: 6시간 53분
 - 겨울에 길게 자고(2월: 7시간 8분), 여름에 짧게 자(7월: 6시간 43분)
 - 60세 이상 남성(7시간 10분), 20대 여성(7시간 7분)의 잠 시간 길고, 40대 여성(6시간 35분) 가장 짧게 자

2013년 한국인의 평균 기상 시각: 오전 6시 34분
- 겨울철 기상 시각 10분 가량 늦어

한국갤럽이 2013년 2월부터 12월까지 전국 만 19세 이상 남녀 12,959명(매월 약 1,200명)에게 오늘 일어난 시각을 묻은 결과 평균 기상 시각은 오전 6시 34분이었다.

12월 들어 전월 대비 기상 시각이 10분 가까이 늦어졌는데 이는 지난 2, 3월 수준이다.

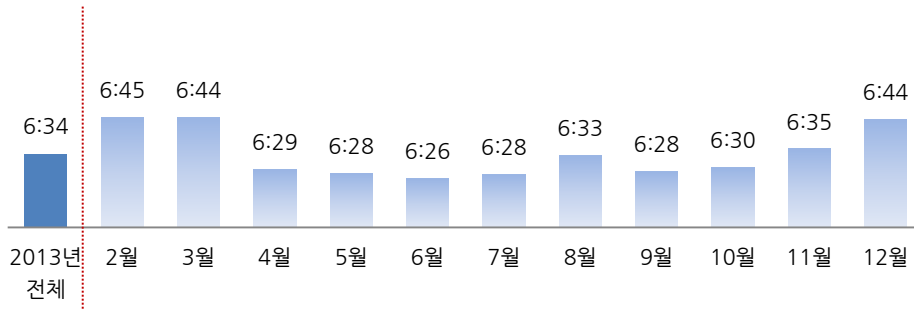
추운 겨울 방학 시즌에 들어서면서 기상 시각은 전반적으로 늦어질 것으로 보인다.

봄, 여름, 가을에 해당하는 4월부터 11월의 기상 시각은 6시 30분 전후에서 큰 변화가 없었다.

시간대별 일어난 사람은 ‘오전 6시대’가 32%로 가장 많았고, 그 다음은 ‘7시대’ 26%였다.

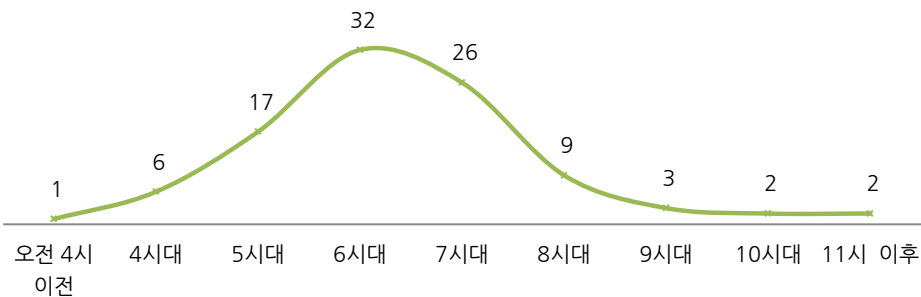
‘6시 이전’ 일어난 사람이 24%, ‘8시 이후’에 일어난 사람이 16%였다.

▶ **오늘 기상 시각 - 월별 (단위: 오전 시:분)**



질문) 오늘 몇 시 몇 분에 일어나셨습니까?

▶ **오늘 기상 시각 분포 - 전체 (단위: %)**

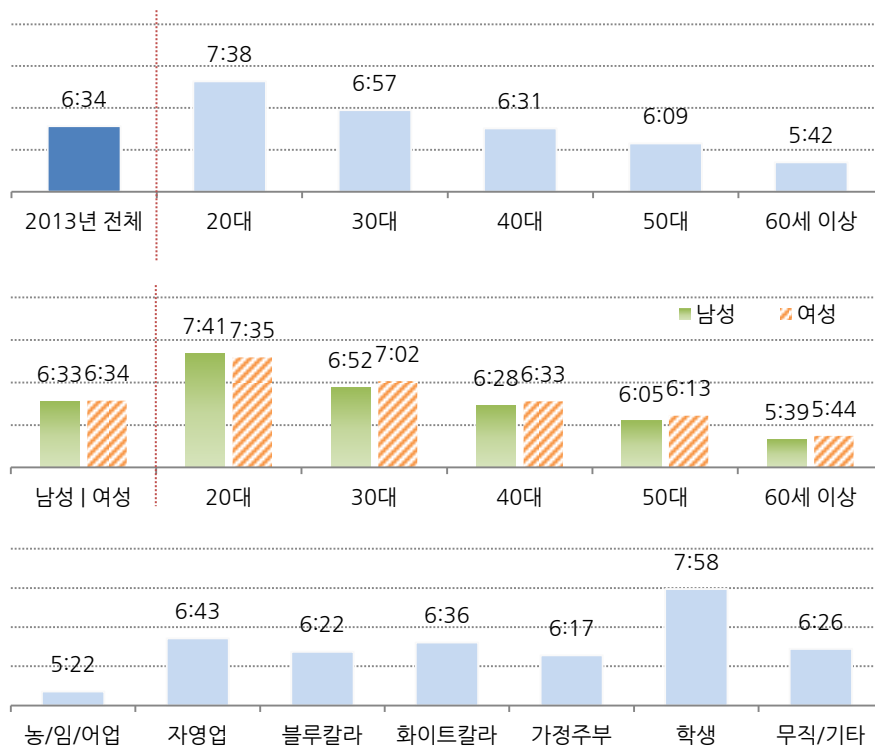


20 대가 가장 늦게, 60 세 이상 가장 일찍 일어나(7 시 38 분 vs. 5 시 42 분)

20대 자녀를 둔 60대 부모가 아침에 자녀가 일어나는 것을 보려면 2시간 가까이 기다려야 한다. 20대의 기상 시각은 평균 7시 38분, 60세 이상은 5시 42분으로 약 2시간 가량의 차이가 있기 때문이다. 연령이 높을수록 더 일찍 일어나 ‘아침 잠’이 없었다.

직업별로 보면 고연령자가 많은 농/임/어업 종사자의 기상 시각이 5시 22분으로 가장 일렀고 학생이 7시 58분으로 가장 늦었다. 학생은 다른 직군에 비해 평균 1시간 이상 늦게 일어났다.

▶ 오늘 기상 시각 - 응답자 특성별 (단위: 오전 시:분)



질문) 오늘 몇 시 몇 분에 일어나셨습니까?

▶ 오늘 기상 시각 - 월별/응답자 특성별 (단위: 오전 시:분)

2013년		전체	2월	3월	4월	5월	6월	7월	8월	9월	10월	11월	12월
전체		6:34	6:45	6:44	6:29	6:28	6:26	6:28	6:33	6:28	6:30	6:35	6:44
성 별	남성	6:33	6:38	6:42	6:25	6:34	6:30	6:31	6:34	6:29	6:33	6:31	6:40
	여성	6:34	6:50	6:47	6:33	6:22	6:23	6:24	6:32	6:28	6:27	6:39	6:48
연 령 별	20대	7:38	7:47	8:00	7:19	7:24	7:34	7:44	7:47	7:30	7:20	7:43	7:49
	30대	6:57	7:03	7:04	6:54	6:51	6:46	6:48	6:56	6:55	6:55	7:06	7:08
	40대	6:31	6:40	6:29	6:29	6:24	6:25	6:27	6:39	6:34	6:29	6:24	6:37
	50대	6:09	6:19	6:16	6:07	6:10	6:07	5:57	5:57	5:57	6:11	6:15	6:22
	60세 이상	5:42	5:58	6:02	5:46	5:38	5:30	5:33	5:34	5:35	5:38	5:39	5:48
성 / 연 령 별	남 20대	7:41	7:36	8:09	7:14	7:45	7:46	8:00	7:47	7:30	7:28	7:33	7:38
	남 30대	6:52	6:56	6:49	6:43	6:53	6:46	6:41	6:58	6:51	6:51	7:06	7:03
	남 40대	6:28	6:27	6:22	6:19	6:18	6:25	6:34	6:44	6:36	6:37	6:21	6:29
	남 50대	6:05	6:13	6:09	5:58	6:14	6:02	5:52	5:52	5:58	6:11	6:07	6:22
	남 60+	5:39	6:00	6:01	5:53	5:40	5:25	5:28	5:24	5:28	5:34	5:30	5:45
	여 20대	7:35	7:59	7:50	7:23	7:00	7:20	7:26	7:47	7:30	7:12	7:53	8:00
	여 30대	7:02	7:11	7:19	7:04	6:50	6:45	6:55	6:54	6:59	7:00	7:07	7:14
	여 40대	6:33	6:54	6:37	6:38	6:30	6:24	6:20	6:33	6:33	6:20	6:27	6:46
	여 50대	6:13	6:25	6:23	6:16	6:07	6:11	6:01	6:01	5:55	6:11	6:24	6:23
	여 60+	5:44	5:57	6:03	5:40	5:36	5:34	5:37	5:41	5:41	5:41	5:46	5:51
직 업 별	농/임/어업	5:22	5:38	5:54	5:19	5:21	5:13	5:10	4:46	4:53	5:37	5:21	5:56
	자영업	6:43	6:51	7:00	6:47	6:46	6:34	6:26	6:43	6:37	6:35	6:44	6:53
	블루칼라	6:22	6:22	6:33	6:09	6:14	6:29	6:26	6:14	6:21	6:28	6:26	6:22
	화이트칼라	6:36	6:45	6:38	6:31	6:29	6:33	6:29	6:42	6:38	6:34	6:37	6:44
	가정주부	6:17	6:35	6:26	6:14	6:12	6:03	6:12	6:12	6:07	6:14	6:21	6:28
	학생	7:58	8:13	7:58	7:30	7:35	7:47	8:23	8:16	7:50	7:38	8:09	8:15
	무직/기타	6:26	6:34	6:54	6:34	6:28	6:14	6:11	6:23	6:13	6:12	6:23	6:33

질문) 오늘 몇 시 몇 분에 일어나셨습니까?

평균 취침 시각: 밤 11시 41분

- 새 학년 맞는 3월과 휴가철인 8월 취침 시각 늦어져

어제 잠든 시각을 물은 결과 평균 취침 시각은 밤 11시 41분이었다.

월별 취침 시각에 뚜렷한 경향성은 없었지만

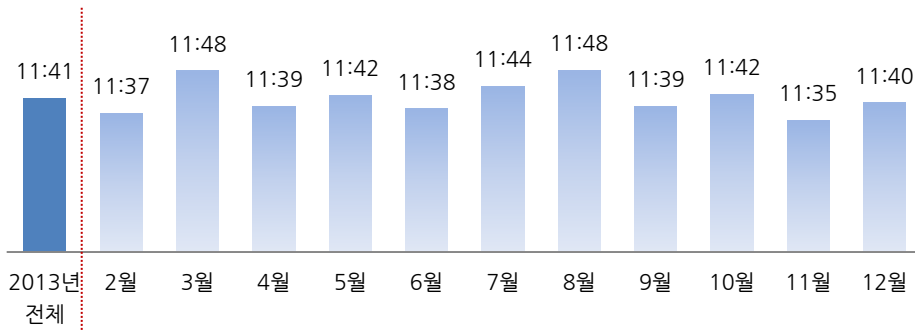
새 학년이 시작되는 3월과 여름 방학과 휴가를 즐기는 8월의

취침 시각이 다소 늦었다.

시간대별 잠든 사람은 ‘밤 12시 자정대’가 31%로 가장 많았고, 그 다음은 ‘11시대’ 24%였다.

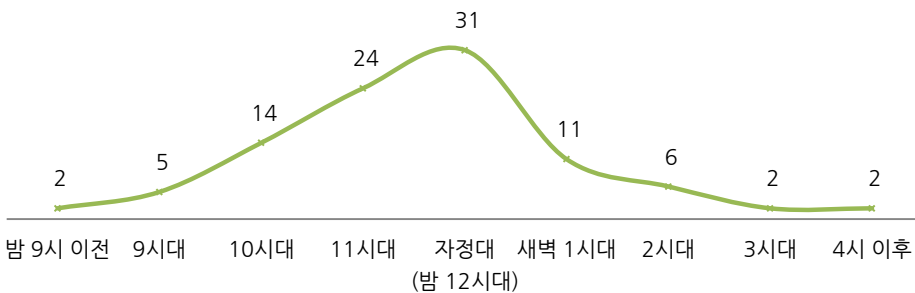
‘11시 이전’ 일찍 잠든 사람이 21%, ‘새벽 1시 이후’ 늦게 잠든 사람이 21%였다.

▶ 어제 취침 시각 (단위: 밤 시:분)



질문) 어제 몇 시 몇 분에 주무셨습니까?

▶ 어제 취침 시각 - 전체 (단위: %)



20 대가 가장 늦게, 60 세 이상이 가장 일찍 잠들어(12 시 36 분 vs. 10 시 37 분)

기상 시각과 마찬가지로 연령대별 취침 시각에도 차이가 컸다.

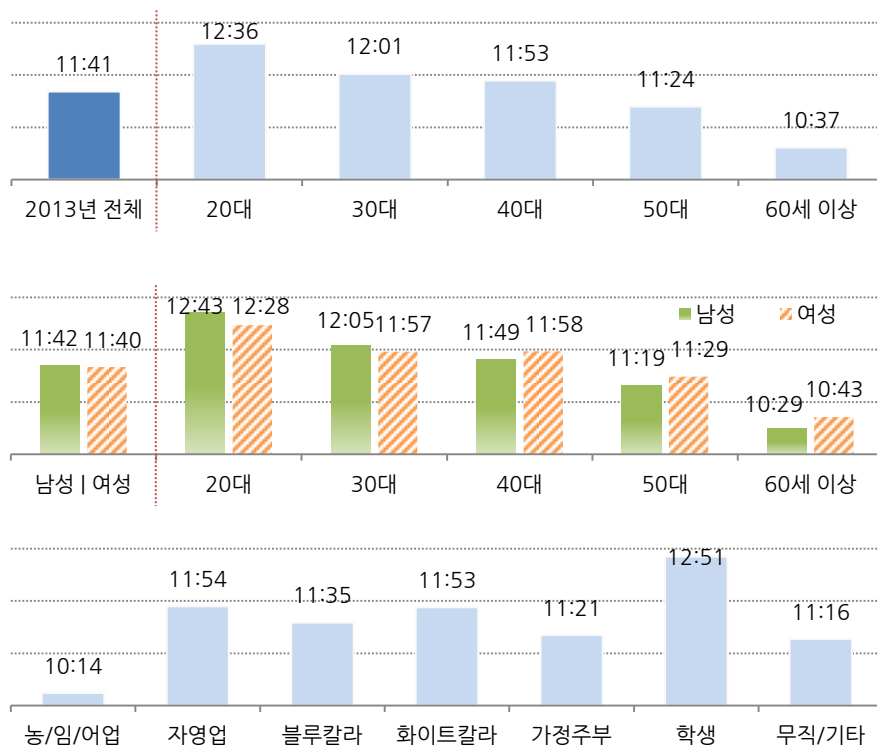
연령이 높을수록 일찍 자고 일찍 일어났으며

20대(12시 36분)에 비해 60세 이상(10시 37분)의 취침 시각은 2시간 가량 일렀다.

직업별로 보면 농/임/어업의 취침 시각이 10시 14분으로 가장 빨랐고

학생의 취침 시각이 12시 51분으로 가장 늦었다.

▶ 어제 취침 시각 - 응답자 특성별 (단위: 시:분)



질문) 어제 몇 시 몇 분에 주무셨습니까?

▶ 어제 취침 시각 - 월/응답자 특성별 (단위: 시:분)

2013년		전체	2월	3월	4월	5월	6월	7월	8월	9월	10월	11월	12월
전체		11:41	11:37	11:48	11:39	11:42	11:38	11:44	11:48	11:39	11:42	11:35	11:40
성 별	남성	11:42	11:33	11:51	11:41	11:46	11:46	11:50	11:50	11:36	11:40	11:32	11:36
	여성	11:40	11:40	11:45	11:36	11:37	11:30	11:39	11:47	11:42	11:44	11:38	11:43
연 령 별	20대	12:36	12:26	13:08	12:21	12:39	12:33	12:27	12:52	12:33	12:32	12:29	12:34
	30대	12:01	11:56	12:07	12:09	11:46	11:59	12:12	11:56	11:58	12:08	12:02	12:01
	40대	11:53	11:51	11:52	11:48	11:51	11:54	12:01	12:04	12:02	11:54	11:43	11:51
	50대	11:24	11:19	11:24	11:22	11:31	11:24	11:27	11:25	11:16	11:24	11:22	11:26
	60세 이상	10:37	10:35	10:40	10:41	10:47	10:27	10:39	10:50	10:32	10:37	10:28	10:30
성 / 연 령 별	남 20대	12:43	12:26	13:20	12:36	12:49	12:53	12:48	13:03	12:36	12:36	12:21	12:19
	남 30대	12:05	11:53	12:05	12:13	11:56	12:11	12:19	11:59	11:57	12:07	12:08	12:08
	남 40대	11:49	11:44	11:42	11:40	11:43	11:58	12:08	12:00	11:57	11:43	11:40	11:45
	남 50대	11:19	11:15	11:18	11:15	11:29	11:20	11:16	11:21	11:11	11:22	11:14	11:25
	남 60+	10:29	10:22	10:45	10:40	10:49	10:19	10:32	10:41	10:15	10:28	10:14	10:16
	여 20대	12:28	12:25	12:53	12:04	12:27	12:10	12:05	12:40	12:30	12:28	12:38	12:48
	여 30대	11:57	12:00	12:08	12:04	11:36	11:46	12:04	11:53	11:59	12:10	11:57	11:55
	여 40대	11:58	11:58	12:02	11:55	11:59	11:51	11:54	12:07	12:07	12:05	11:46	11:57
	여 50대	11:29	11:24	11:29	11:30	11:33	11:28	11:38	11:30	11:21	11:27	11:29	11:28
	여 60+	10:43	10:46	10:36	10:42	10:45	10:33	10:44	10:57	10:45	10:44	10:38	10:42
직 업 별	농/임/어업	10:14	10:12	10:17	10:38	10:18	10:00	10:08	10:09	9:52	10:40	10:09	10:26
	자영업	11:54	11:51	12:10	12:04	11:55	11:52	11:51	12:00	11:50	11:53	11:47	11:41
	블루칼라	11:35	11:37	11:44	11:22	11:39	11:41	11:54	11:38	11:26	11:29	11:20	11:37
	화이트칼라	11:53	11:43	11:52	11:49	11:42	11:54	11:48	12:06	12:01	12:00	11:51	11:57
	가정주부	11:21	11:28	11:19	11:13	11:25	11:13	11:32	11:24	11:15	11:26	11:17	11:21
	학생	12:51	12:38	13:12	12:44	12:51	12:48	12:58	12:53	12:47	12:41	12:56	12:48
	무직/기타	11:16	10:59	11:42	11:26	11:36	11:08	11:18	11:37	11:04	11:05	11:09	10:54

질문) 어제 몇 시 몇 분에 주무셨습니까?

지난 1년간 한국인의 평균 수면 시간: 6시간 53분

- 겨울에 길게 자고(2월: 7시간 8분), 여름에 짧게 자(7월: 6시간 43분)

오늘 기상 시각과 어제 취침 시각의 차이, 즉 하루 수면 시간을 계산한 결과
우리 국민의 평균 수면 시간은 6시간 53분인 것으로 나타났다.

‘7시간~8시간 미만’ 수면이 29%로 가장 많았고, 그 다음은 ‘6시간~7시간 미만’ 25%,
‘6시간 미만’으로 적게 자는 사람은 18%, ‘8시간 이상’ 많이 자는 사람은 27%였다.

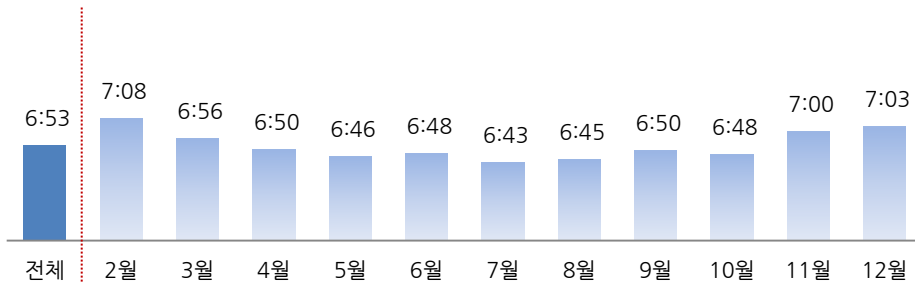
수면 시간은 계절에 따라 차이가 컸다.

수면 시간을 월별로 보면, 겨울의 끝인 2월(7시간 8분)에 가장 길었고

봄부터 줄어 한여름인 7월(6시간 43분)에 가장 짧았으며

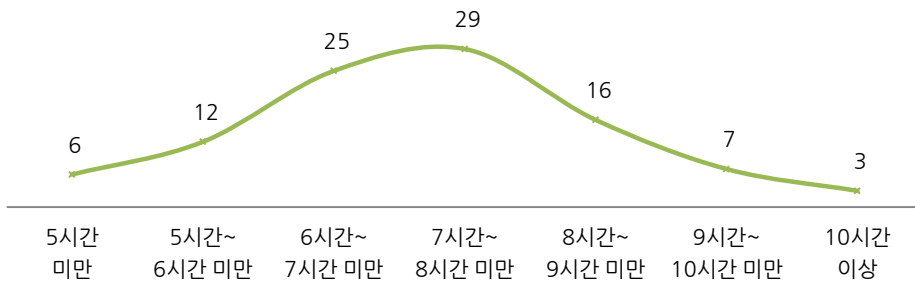
다시 겨울이 되면서 늘어 12월(7시간 3분)에는 10월 대비 15분 증가했다.

▶ 수면 시간 (단위: 시간:분)



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

▶ 수면 시간 (단위: 빈도 %)



**60 세 이상 남성(7 시간 10 분), 20 대 여성(7 시간 7 분)의 잠 시간 길고,
40 대 여성(6 시간 35 분) 가장 짧게 자**

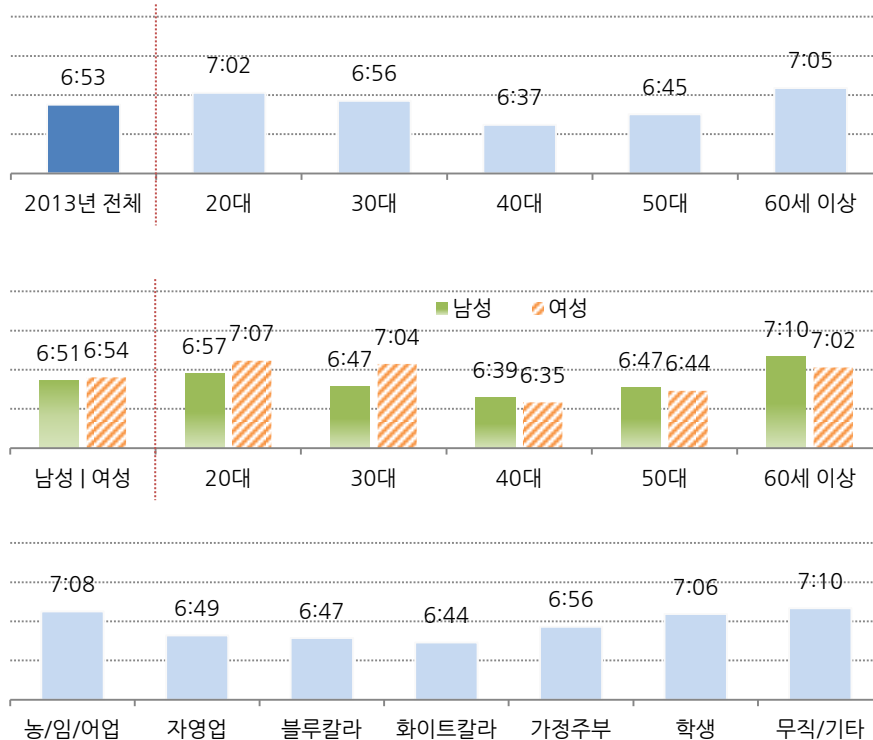
연령별로는 60세 이상(7시간 5분)이 가장 길게 잤고, 그 다음은 20대(7시간 2분)였으며 40대(6시간 37분)의 수면 시간이 가장 짧아 자녀 양육과 직장 생활에 가장 분주한 40대의 고단함이 드러났다.

특히 60세 이상 남성(7시간 10분)은 60대 이상 여성(7시간 2분)보다 8분 더 많이 잤고, 20대 여성(7시간 7분)의 수면 시간은 20대 남성(6시간 57분)보다 10분 더 길었다. 이번 조사 결과에 따르면 ‘나이 들수록 잠이 없다’는 통설(通說)은 낭설(浪說)에 가깝다. 정확히는 ‘나이 들수록 아침 잠이 없다’고 해야 할 것이다.

60세 이상 어르신들의 수면 시간은 가장 길지만 가장 일찍 자고 일찍 일어나며 20대 역시 많이 자는 편이지만 가장 늦게 자고 늦게 일어나는 엇갈린 수면 패턴 때문에 서로 ‘잠이 없다’거나 ‘잠이 많다’고 느낄 뿐이었다.

무직/기타(7시간 10분), 농/임/어업(7시간 8분), 학생(7시간 6분) 수면 시간은 긴 편이었고 화이트칼라(6시간 44분), 블루칼라(6시간 47분), 자영업(6시간 49분) 등 직장인들의 수면 시간은 상대적으로 짧았다.

▶ 수면 시간 - 응답자 특성별 (단위: 시간:분)



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

▶ 수면 시간 - 월/응답자 특성별 (단위: 시간:분)

2013년		전체	2월	3월	4월	5월	6월	7월	8월	9월	10월	11월	12월
전체		6:53	7:08	6:56	6:50	6:46	6:48	6:43	6:45	6:50	6:48	7:00	7:03
성 별	남성	6:51	7:05	6:51	6:44	6:48	6:44	6:41	6:45	6:53	6:53	6:59	7:01
	여성	6:54	7:10	7:01	6:56	6:45	6:53	6:46	6:45	6:46	6:42	7:01	7:04
연 령 별	20대	7:02	7:22	6:53	6:58	6:45	7:01	7:17	6:55	6:57	6:48	7:13	7:08
	30대	6:56	7:07	6:57	6:45	7:05	6:47	6:36	7:00	6:57	6:47	7:04	7:07
	40대	6:37	6:49	6:37	6:41	6:33	6:30	6:26	6:35	6:32	6:35	6:41	6:47
	50대	6:45	7:00	6:52	6:44	6:39	6:43	6:30	6:32	6:41	6:47	6:54	6:56
	60세 이상	7:05	7:23	7:22	7:04	6:51	7:03	6:54	6:44	7:03	7:01	7:11	7:18
성 / 연 령 별	남 20대	6:57	7:10	6:49	6:39	6:56	6:53	7:13	6:44	6:55	6:52	7:12	7:04
	남 30대	6:47	7:03	6:44	6:31	6:57	6:35	6:23	6:58	6:54	6:44	6:58	6:56
	남 40대	6:39	6:42	6:40	6:39	6:35	6:27	6:26	6:44	6:39	6:54	6:42	6:45
	남 50대	6:47	6:58	6:50	6:42	6:45	6:42	6:36	6:32	6:47	6:49	6:52	6:57
	남 60+	7:10	7:38	7:16	7:13	6:51	7:06	6:56	6:43	7:13	7:06	7:16	7:30
	여 20대	7:07	7:34	6:58	7:20	6:33	7:10	7:21	7:07	7:00	6:44	7:15	7:12
	여 30대	7:04	7:11	7:10	7:00	7:14	6:59	6:51	7:01	7:00	6:50	7:10	7:19
	여 40대	6:35	6:56	6:35	6:42	6:31	6:33	6:27	6:26	6:25	6:15	6:40	6:49
	여 50대	6:44	7:02	6:54	6:47	6:34	6:43	6:23	6:32	6:34	6:44	6:55	6:55
	여 60+	7:02	7:11	7:26	6:58	6:51	7:02	6:53	6:44	6:55	6:57	7:08	7:09
직 업 별	농/임/어업	7:08	7:26	7:37	6:42	7:03	7:14	7:02	6:37	7:01	6:57	7:12	7:30
	자영업	6:49	7:00	6:50	6:43	6:51	6:42	6:35	6:43	6:47	6:42	6:57	7:11
	블루칼라	6:47	6:45	6:48	6:48	6:35	6:48	6:32	6:36	6:55	7:00	7:06	6:45
	화이트칼라	6:44	7:02	6:46	6:43	6:47	6:39	6:40	6:36	6:37	6:35	6:46	6:48
	가정주부	6:56	7:07	7:07	7:01	6:47	6:50	6:40	6:48	6:53	6:48	7:05	7:08
	학생	7:06	7:35	6:46	6:46	6:45	6:59	7:25	7:23	7:03	6:57	7:13	7:11
	무직/기타	7:10	7:35	7:13	7:08	6:52	7:06	6:53	6:46	7:08	7:07	7:14	7:39

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