

한국갤럽 Gallup Report 2013/02/26

오늘 몇 시에 일어나셨습니까?

(2013년 2월 한국인의 생활시간 - 기상, 취침, 수면 시간)

한국갤럽은 '한국인들의 태도와 의견, 생활'에 관한 다양한 주제로 조사결과를 발표하고 있습니다. 이번 주제는 '한국인의 생활시간'입니다.

한국인의 생활시간은 교통 정책의 수립, 기업의 마케팅 계획, 방송과 광고 시간대의 선택 등등에 중요한 근거 자료가 됩니다. 한국갤럽이 지난 2월 4일부터 7일까지 4일 간 전국 만 19세 이상 남녀 1,218명을 대상으로 한국인의 기상, 취침, 수면 시간에 대해 알아보았습니다. 단, 이 결과는 2013년 2월 기준이며, 생활시간에 중요한 영향 요인인 계절, 날씨를 고려해 앞으로 다른 시기의 조사 결과도 알려드릴 예정입니다.

조사 개요

1. 조사기간: 2013년 2월 4 ~ 7일(4일간)
2. 표본추출: 휴대전화 RDD 표본 프레임에서 무작위 추출
3. 조사방법: 전화조사원 인터뷰
(한국갤럽 전화조사원이 무작위로 생성된 휴대전화 번호로 직접 전화를 걸어 인터뷰)
4. 조사대상: 전국의 만 19세 이상 남녀 1,218명
5. 표본오차: $\pm 2.8\%$ 포인트(95% 신뢰수준)
6. 응답률: 18%
7. 의뢰기관: 한국갤럽 자체조사

주요 결과

- 한국인의 평균 기상 시각: **오전 6시 45분**
 - ◎ 나이 많을수록 일어나는 시간 빨라
 - ◎ 가장 일찍 일어나는 사람: 60세 이상 여성, 농/임/어업 종사자
 - ◎ 가장 늦게 일어나는 사람: 20대 여성, 대학생
 - ◎ 7시 정각이면 절반이 일어나 있어
- 한국인의 평균 취침 시각: **저녁 11시 38분**
 - ◎ 젊을수록 취침 시각 늦어
 - ◎ 가장 일찍 자는 사람: 60세 이상 남성, 농/임/어업 종사자
 - ◎ 가장 늦게 자는 사람: 20대 남성, 대학생
 - ◎ 자정이면 절반이 깨어있고 저녁 11시에는 74%가 깨어있어
- 한국인의 평균 수면 시간: **7시간 8분**
 - ◎ 수면 시간은 나이별로 경향성을 보이지 않고, 40대 수면시간이 가장 짧아
 - ◎ 가장 많이 자는 사람: 60세 이상 남성
 - ◎ 가장 적게 자는 사람: 40대 남성, 블루칼라

※ 위 수치는 2013년 2월 7일 현재 기준임

한국인의 평균 기상 시각: **오전 6시 45분**

- ◎ 나이 많을수록 일어나는 시간 빨라
- ◎ 가장 일찍 일어나는 사람: 60세 이상 여성, 농/임/어업 종사자
- ◎ 가장 늦게 일어나는 사람: 20대 여성, 대학생
- ◎ 7시 정각이면 절반이 일어나 있어

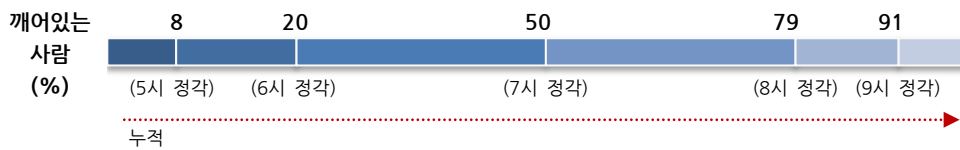
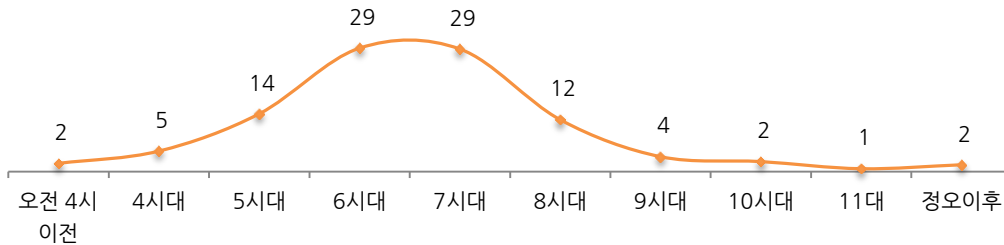
한국갤럽이 지난 2월 4일부터 7일까지 4일간 전국 만 19세 이상 국민 1,218명을 대상으로 오늘 일어난 시각을 물은 결과 ‘오전 6시대’와 ‘7시대’가 각각 29%로 가장 많이 응답됐으며, 평균 기상 시각은 6시 45분인 것으로 나타났다.

아침 6시에 깨어있는 사람은 20%, 7시 정각이면 절반이 일어나고 9시 정각이 되면 90% 이상 대부분이 일어났다.

성/연령별로 보면, 60세 이상 여성이 평균 5시 55분으로 가장 일찍 일어나는 반면 20대 여성은 평균 7시 59분으로 가장 늦게 일어났다.

직업별로는, 농/임/어업 종사자(34명)가 5시 38분으로 가장 일찍 일어나고 방학을 맞은 대학생(107명)이 8시 9분으로 가장 늦게 일어났다.

▶ 오늘 기상 시각 (단위: %)

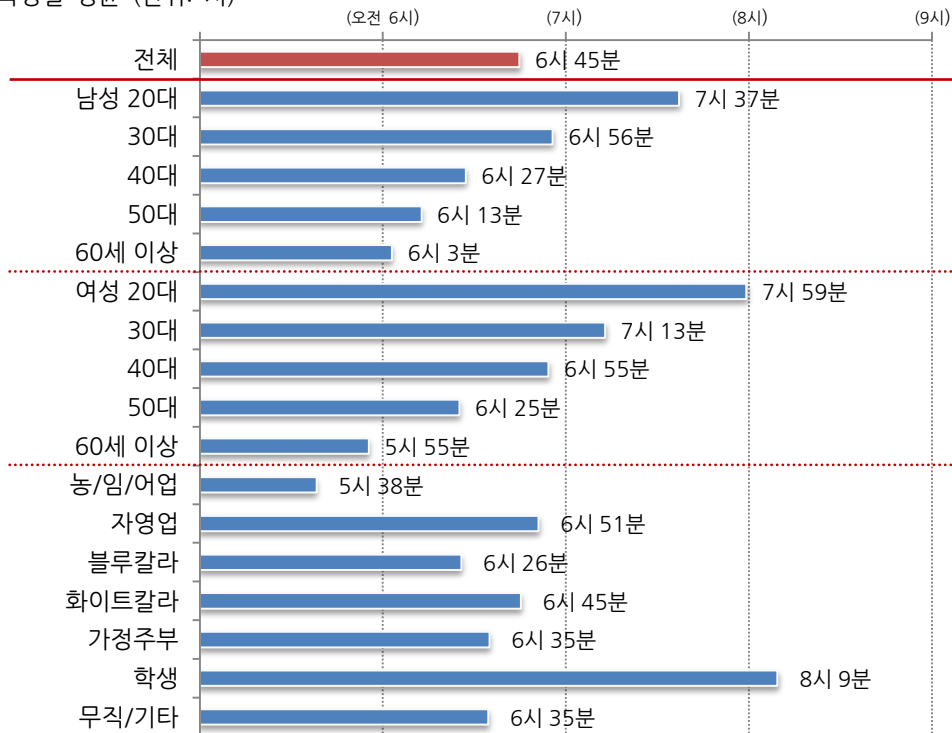


질문) 귀하께서는 오늘 몇 시 몇 분에 일어났습니까?

▶ 오늘 기상 시각 - 특성별 (단위: %)

구분		사례수 (명)	오전 6시 이전	6시대	7시대	8시 이후	모름/ 응답거절
전체		1,218	20	29	29	20	1
성/ 연령별	남성 20대	115	8	17	31	44	1
	30대	126	10	33	37	20	-
	40대	137	23	40	29	8	1
	50대	117	32	36	22	8	1
	60세 이상	109	43	27	13	16	1
	여성 20대	102	3	18	30	49	-
	30대	125	7	19	51	23	-
	40대	130	11	35	37	16	-
	50대	115	27	36	21	15	1
	60세 이상	143	39	28	18	12	3
직업별	농/임/어업	34	55	26	3	11	-
	자영업	127	22	23	31	23	1
	블루칼라	190	25	36	27	12	1
	화이트칼라	342	16	37	30	17	-
	가정주부	285	22	28	35	14	1
	학생	107	2	11	30	57	1
	무직/기타	133	28	25	19	27	-

- 특성별 평균 (단위: 시)



한국인의 평균 취침 시각: **저녁 11시 38분**

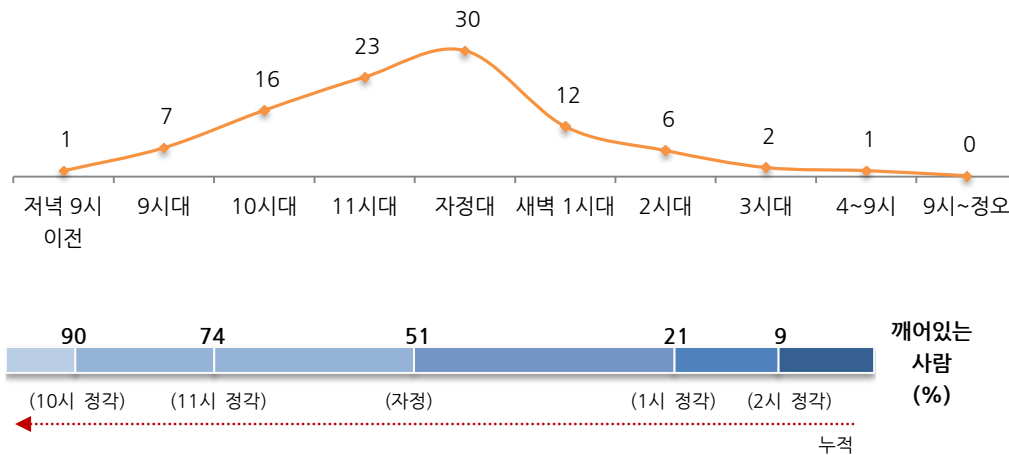
- ◎ 젊을수록 취침 시각 늦어
- ◎ 가장 일찍 자는 사람: 60세 이상 남성, 농/임/어업 종사자
- ◎ 가장 늦게 자는 사람: 20대 남성, 대학생
- ◎ 자정이면 절반이 깨어있고 저녁 11시에는 74%가 깨어있어

어제 잠든 시각을 물은 결과 '자정 시간대'가 30%로 가장 많았고, 그 다음이 '11시대'로 23%였다. 우리 국민들은 주로 저녁 10시부터 새벽 1시대까지 주로 잠들며 평균 취침 시각은 11시 38분이었다.

깨어있는 사람의 비율을 보면 11시 정각이면 74%가 깨어있고 자정에 절반 가량, 2시가 되면 대부분 잠 드는 것으로 나타났다.

성/연령별로 보면, 60세 이상 남성이 평균 10시 25분으로 가장 일찍 잠드는 반면 20대 남성은 평균 0시 29분으로 가장 늦게 잠들었다.
 직업별로는, 농/임/어업 종사자(34명)가 10시 10분으로 가장 일찍 잠들고 대학생(107명)이 0시 41분으로 가장 늦게 잠들었다.

▶ 어제 취침 시각 (단위: %)

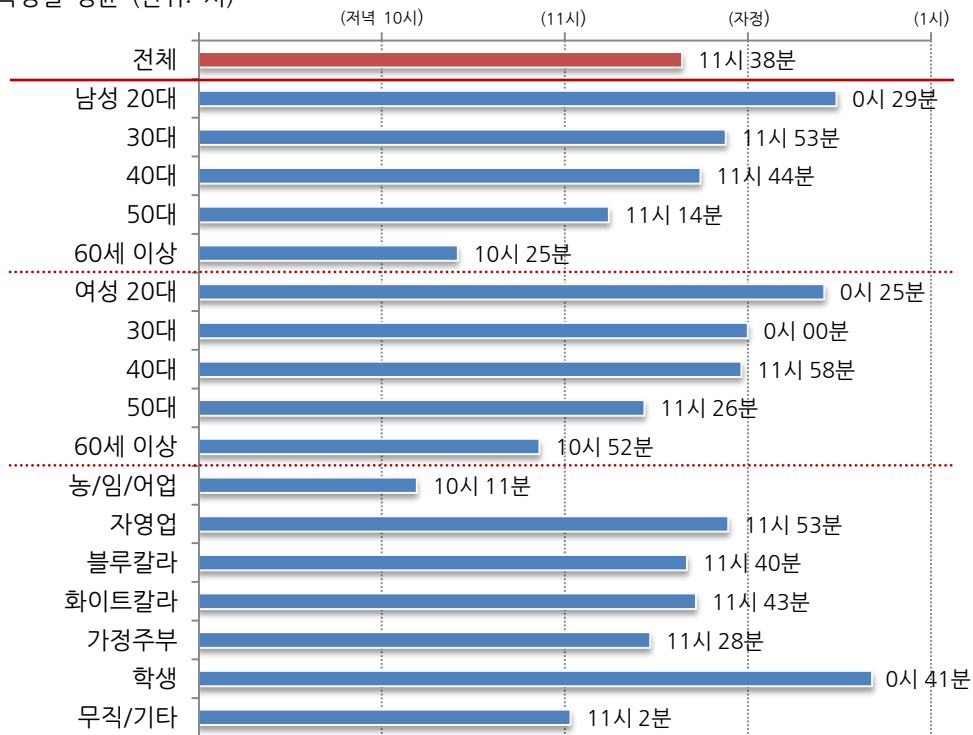


질문) 어제 몇 시 몇 분에 주무셨습니까?

▶ 어제 취침 시각 - 특성별 (단위: %)

구분		사례수 (명)	저녁 11시 이전	11시대	자정대	새벽 1시 이후	모름/응답거절
전체		1,218	24	23	30	22	1
성/연령별	남성 20대	115	11	11	34	42	2
	30대	126	13	21	40	26	-
	40대	137	10	35	42	11	2
	50대	117	31	29	25	13	2
	60세 이상	109	57	23	13	5	-
	여성 20대	102	11	15	32	43	1
	30대	125	16	18	34	31	-
	40대	130	16	27	32	25	1
	50대	115	29	26	29	16	-
	60세 이상	143	45	27	15	8	-
직업별	농/임/어업	34	57	23	13	4	3
	자영업	127	20	24	31	24	1
	블루칼라	190	28	18	28	24	2
	화이트칼라	342	15	28	38	18	1
	가정주부	285	27	28	27	17	1
	학생	107	8	8	34	49	-
	무직/기타	133	43	21	17	16	3

- 특성별 평균 (단위: 시)



한국인의 평균 수면 시간: 7시간 8분

- ◎ 수면 시간은 나이별로 경향성을 보이지 않고, 40대 수면시간이 가장 짧아
- ◎ 가장 많이 자는 사람: 60세 이상 남성
- ◎ 가장 적게 자는 사람: 40대 남성, 블루칼라

오늘 기상시각에서 어제 취침시각을 뺀 수면 시간을 알아본 결과 '7시간대'가 28%로 가장 많았고, '6시간대'가 23%, '8시간대' 19%로, 열 명 중 일곱 명이 6시간에서 9시간 미만을 잤으며 평균적으로 7시간 8분을 잔 것으로 조사됐다.

'나이가 들면 잠이 없다'는 속설과는 달리 60세 이상 남성의 수면시간이 평균 7시간 38분으로 가장 길었으며 그 다음은 20대 여성으로 7시간 34분을 잤다.

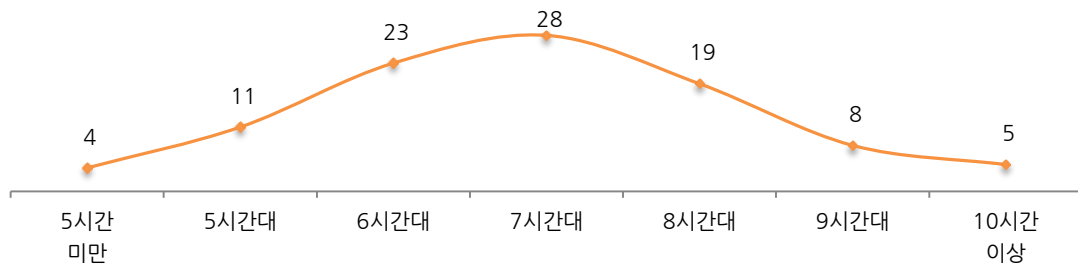
반면, 40대 남성은 6시간 43분으로 가장 적게 자는 것으로 나타났다.

직업별로는 학생(107명), 무직(133명)이 7시간 35분으로 가장 길게 잤고

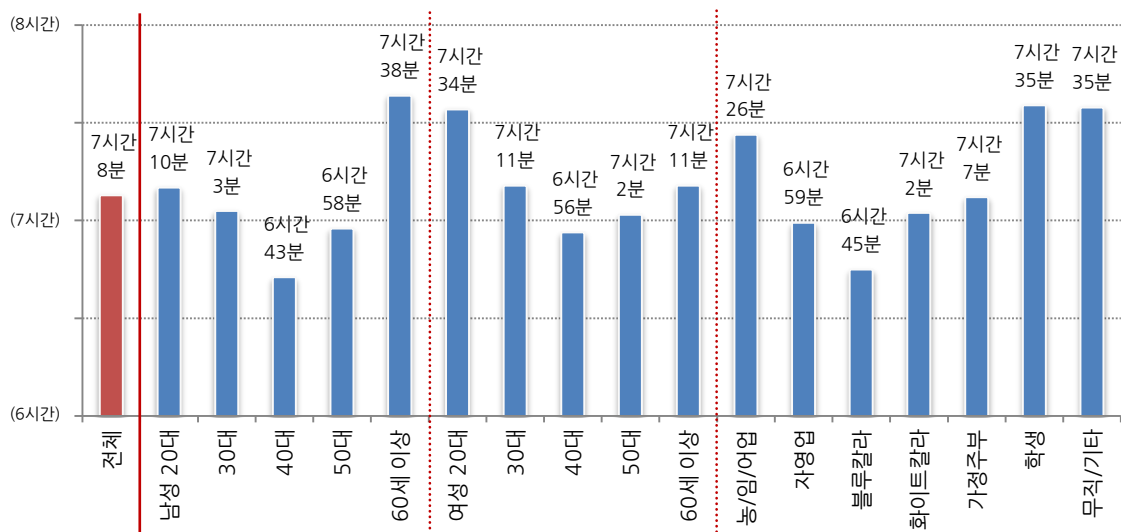
블루칼라(190명)가 6시간 45분으로 가장 짧게 잤다.

한편, 20대, 대학생의 수면 시간이 긴 것은 방학 중이라는 특수성을 감안해야 할 것이다.

▶ 어제 수면 시간 (단위: %)



- 특성별 평균 (단위: 시간)



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