

ISSN: 2800-051X

HankookResearch

한국리서치 주간리포트(제275-1호)

# 여론속의 여輿論論

기획: 잠, 어떻게 해야 '잘' 잘 수 있을까?  
- 한국인의 수면 행태 확인 및 수면의 질 평가

2024. 04. 03.

담당자 박태훈 연구원

전화 | 02-3014-0077

e-mail | parkth@hrc.co.kr

# 한국리서치 주간리포트

---

- 한국리서치가 기획하고 운영하는 자체 조사입니다.
- 격주로 시행하는 정기조사입니다.
- 특정 의제를 다각도로 조사하고 분석하는 심층 여론조사입니다.  
여론의 현상과 함께 흐름을 추적하고, 여론 속의 민심을 파악하고자 합니다.
- 정가지표-기획조사 등으로 구성합니다.
- 정가지표는 국가, 사회, 개인과 관련한 국민들의 인식 추이를 제시합니다.
- 기획조사는 한국리서치 연구원이 기획하고 분석합니다. 주제에 따라 외부 전문가와 함께 기획하고 분석 및 보도를 함으로써, 여론에 대한 심층적인 이해를 돕고자 합니다.
- 궁금하신 사항은 아래 에디터들에게 문의하여 주십시오.

## 운영책임

이동한 수석연구원

전화 | 02-3014-1060

e-mail | dhlee@hrc.co.kr

## 연구진

이소연 연구원

전화 | 02-3014-1062

e-mail | lee.sy@hrc.co.kr

## 저작권 정책

---

- 본 보고서에서 제공하는 모든 콘텐츠(텍스트, 차트 및 그래프)는 저작권법에 의하여 보호받는 저작물로서, 별도의 저작권 표시 또는 다른 출처를 명시한 경우를 제외하고는 원칙적으로 (주)한국리서치에 저작권이 있습니다. 따라서 본 보고서의 콘텐츠를 무단 복제, 배포하는 경우에는 「저작권법」 제136조의 지적재산권침해죄에 해당하여 5년 이하의 징역 또는 5천 만원 이하의 벌금에 처해질 수 있습니다.
- 본 보고서의 콘텐츠는 (주)한국리서치가 상당한 투자나 노력으로 만든 성과물입니다. 출처를 명기하지 않고 이를 무단으로 사용하는 행위는 「부정경쟁방지 및 영업비밀보호에 관한 법률」에 위반되므로 위 행위자에 대해 해당 법률에 따른 조치 및 손해배상을 청구할 수 있습니다.
- 본 보고서로 연결되도록 링크하는 것은 허용합니다. 다만, 이 경우에도 출처는 반드시 명기하여야 합니다.
- 보도, 연구, 교육 등 정당한 범위 안에서 공익적 목적을 위해 본 보고서를 인용할 수 있습니다. 그러나 이 경우에도 인용은 저작물의 일부분에 한정되어야 하며, 전체 내용의 10% 이상을 인용하는 경우에는 이를 저작권 침해로 판단할 수 있습니다.
- 본 보고서의 콘텐츠를 영리 목적 없이 개인적으로 이용할 경우에는 복제가 가능합니다.
- 본 보고서의 콘텐츠로 수익을 얻거나 이에 상응하는 혜택을 누리고자 하는 경우에는 (주)한국리서치와 사전에 별도의 협의를 하거나 허락을 얻어야 하며, 협의 또는 허락을 얻어 자료의 내용을 게재하는 경우에도 출처가 (주)한국리서치임을 반드시 명시하여야 합니다.
- 본 보고서의 콘텐츠를 적법한 절차에 따라 다른 인터넷 사이트에 게재하는 경우에도 단순한 오류 정정 이외에 내용의 무단변경을 금지하며, 이를 위반할 때에는 형사 처분을 받을 수 있습니다.

## 일러두기

---

- 본 리포트의 데이터는 소수점 첫째 자리에서 반올림하여 정수로 표기하였으므로, 보고서 상에 표기된 값의 합이 100%가 되지 않을 수 있습니다.
- 복수응답 문항의 빈도는 그 합이 100%를 초과할 수 있습니다.
- 응답 사례 수가 적은 경우 해석에 유의하여 주십시오.

## 잠, 어떻게 해야 '잘' 잘 수 있을까? - 한국인의 수면 행태 및 수면의 질 평가

### 주요 결과

- 현대 사회에서 수면의 중요성을 모르는 사람은 없다. 그만큼 수면은 현대인의 관심사에서 빼놓을 수 없는 요소 중 하나이다. 그러나 바쁜 현대 사회에서 적지 않은 사람들이 수면 부족에 시달린다. 여기에 더해, 유튜브와 OTT 서비스를 통해 쏟아지는 각종 영상을 보다 보면 점점 더 늦은 시간까지 잠이 들지 못하곤 한다.
- 한국리서치 <여론 속의 여론>팀은 지난 2월 2일~5일 전국 만 18세 이상 남녀 1,000명을 대상으로 수면에 대한 조사를 진행하였다. 수면 행태와 습관, 평소 느끼는 수면의 질, 그리고 수면의 질에 미치는 다양한 요인들을 두루 살피고, 어떻게 하면 더 나은 수면을 누릴 수 있는지를 살펴보았다.
- 성인남녀의 평일 평균 수면시간은 7시간 36분이며, 5명 중 1명의 수면시간은 이보다 짧은 6시간 이하이다. 나이가 많을수록 일찍 자고 일찍 일어나는 경향이 있다.
- 수면시간과 수면패턴, 취침 전 활동 등은 수면의 질에 영향을 주고 있다. ①평일 하루 평균 수면시간이 6시간 이하인 사람 ②스스로 적정하다고 생각하는 시간만큼 잠을 자지 못하는 사람 ③취침 시각이 일정하지 않은 사람 ④취침 전 30분 이상 스마트폰을 사용하는 사람 ⑤수면 중 자주 깨는 사람 ⑥원하는 시간에 일어나지 못할 것에 불안감을 느끼는 사람은 그렇지 않은 사람보다 수면의 질이 낮은 편이다.
- 이른 아침에 자기계발을 위해 일찍 일어나는 사람(41%)은 그렇지 않은 사람(30%)보다 수면의 질이 높은 편이다.

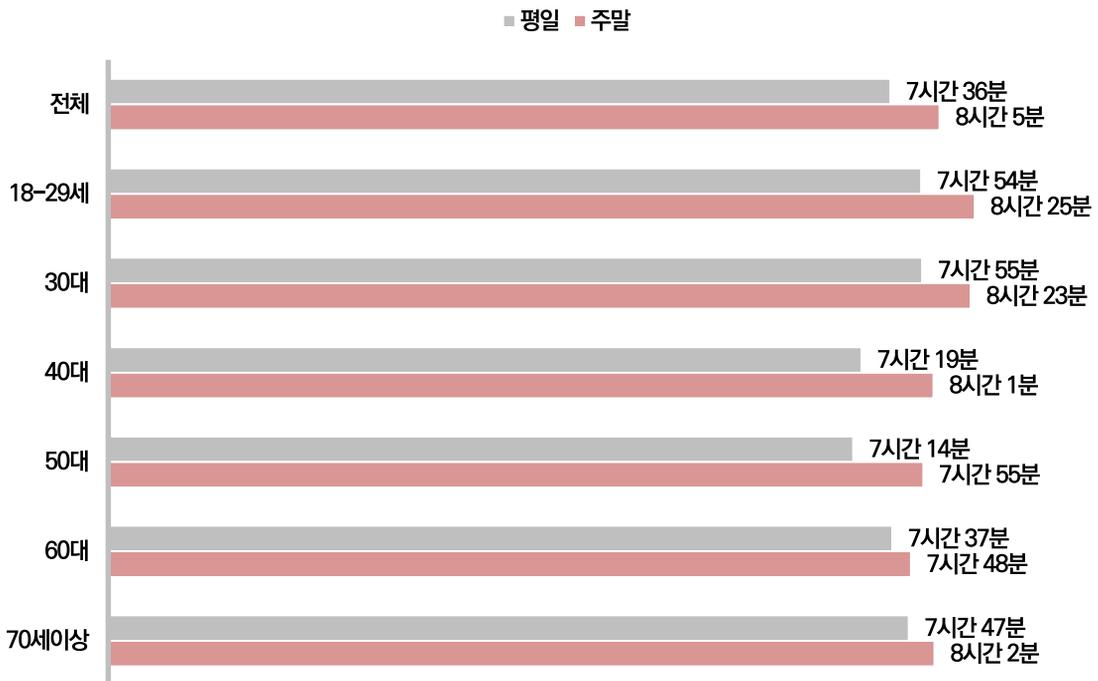
# 1

## 수면 행태

### 성인남녀 평일 평균 수면시간은 7시간 36분 5명 중 1명은 평일 수면시간 6시간 이하

한국 사람들은 얼마나 잠을 잘까? 이번 조사에서 확인한 만 18세 이상 남녀의 평균 수면시간은 평일(월~금) 7시간 36분, 주말(토~일) 8시간 5분이다. 조사 방법과 질문 방식 등이 달라 엄밀한 비교는 어려우나, 지난 [2019년 통계청 생활시간조사](#)에서의 만 19세 이상 남녀 평균 수면시간(8시간 9분)에 비하면 다소 짧다. 평일 기준 수면시간은 40대(7시간 19분)와 50대(7시간 14분)대가 다소 짧고, 그 외에 연령대는 7시간 40분~50분대로 비슷하다. 수면시간으로 나눠보면, 7~8시간(28%), 6~7시간(24%), 6시간 이하(20%), 8~9시간(16%), 9시간 초과(13%) 등으로 비교적 고르게 분포하는데, 5명 중 1명은 평일 수면시간이 6시간 이하이다.

성인남녀 평일 평균 수면시간은 7시간 36분  
4,50대의 수면시간은 다른 연령대에 비해 다소 짧은 편



질문: 귀하의 지난 한 달간 주중(平日)/주말 취침시각과 기상시각은 어떻게 되십니까? 24시간 기준으로 응답해주시시오. 교대근무 등으로 취침시각이 불규칙한 경우, 지난 한 달간 가장 자주 취침한 시각을 기준으로 응답해 주십시오.

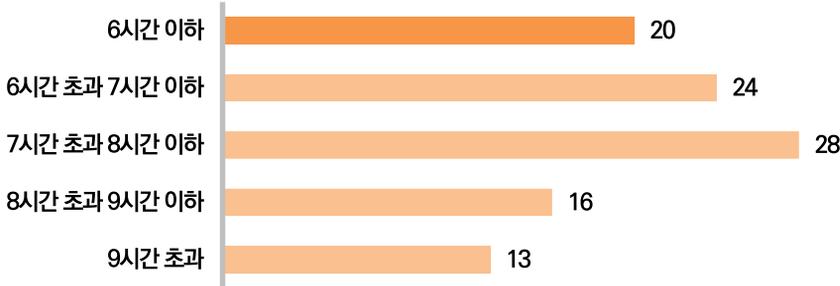
비고: 수면시간은 기상시각에서 취침시각을 뺀 값으로 계산함

응답자 수: 1,000명

조사기간: 2024. 2. 2. ~ 2. 5.

### 5명 중 1명(20%)은 평일 수면시간 6시간 이하

(단위 : %)



질문: 귀하의 지난 한 달간 주중(평일) 취침시간과 기상시간은 어떻게 되십니까? 24시간 기준으로 응답해주세요. 교대근무 등으로 취침시간이 불규칙한 경우, 지난 한 달간 가장 자주 취침한 시각을 기준으로 응답해 주십시오.

비고: 수면시간은 기상시간에서 취침시간을 뺀 값으로 계산함

응답자 수: 1,000명

조사기간: 2024. 2. 2. ~ 2. 5.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

### 18~29세 50%, 평일 밤 12시~3시 사이에 잠들어

수면 패턴은 연령별로 큰 차이를 보이는데, 젊을수록 늦게 자고 늦게 일어나며, 나이가 많을수록 일찍 자고 일찍 일어난다. 18~29세는 50%가 밤 12시~3시 사이에 취침에 들어간다. 그리고 30%가 오전 8시~10시 사이에 일어난다. 반면 60대는 58%가, 70세 이상은 70%가 밤 9시~12시 사이에 잠들고, 각각 25%, 30%가 오전 4시~6시 사이에 일어난다.

### 18~29세 50%, 평일 밤 12시~3시 사이에 잠들어 70세 이상에서는 30%가 4시~6시 사이 기상

(단위 : %)

사례 수 (명)	취침시간					기상시간					
	0시 ~ 3시	3시 ~ 6시	6시 ~ 18시	18시 ~ 21시	21시 ~ 24시	0시 ~ 4시	4시 ~ 6시	6시 ~ 8시	8시 ~ 10시	10시 ~ 12시	12시 이후
전체 (1,000)	34	5	2	5	54	2	16	53	17	7	5
<b>연령</b>											
18~29세 (161)	50	16	2	1	30	0	2	38	30	19	12
30대 (149)	38	5	2	3	52	0	7	56	23	9	5
40대 (179)	38	4	0	2	56	2	10	65	20	3	1
50대 (195)	34	3	2	2	58	2	21	57	8	7	5
60대 (173)	29	3	1	9	58	3	25	50	14	4	3
70세 이상 (143)	15	1	3	10	70	3	30	54	9	2	3

질문: 귀하의 지난 한 달간 주중(평일) 취침시간과 기상시간은 어떻게 되십니까? 24시간 기준으로 응답해주세요. 교대근무 등으로 취침시간이 불규칙한 경우, 지난 한 달간 가장 자주 취침한 시각을 기준으로 응답해 주십시오.

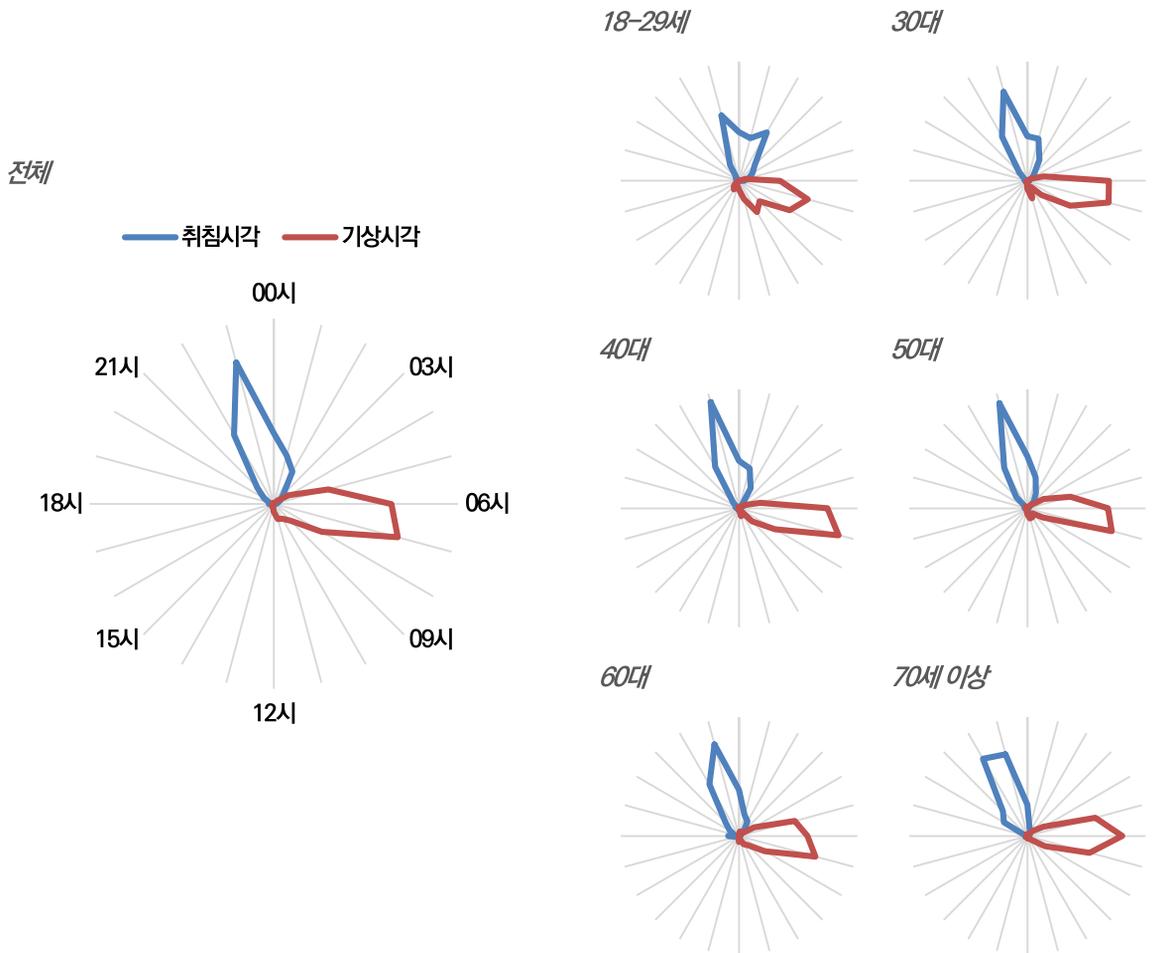
응답자 수: 1,000명

조사기간: 2024. 2. 2. ~ 2. 5.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

평일 기준, 연령대별 취침시각 및 기상시간 비교

(단위 : %)



질문: 귀하의 지난 한 달간 주중(평일) 취침시각과 기상시각은 어떻게 되십니까? 24시간 기준으로 응답해주시시오. 교대근무 등으로 취침시각이 불규칙한 경우, 지난 한 달간 가장 자주 취침한 시각을 기준으로 응답해 주십시오.

응답자 수: 1,000명

조사기간: 2024. 2. 2. ~ 2. 5.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

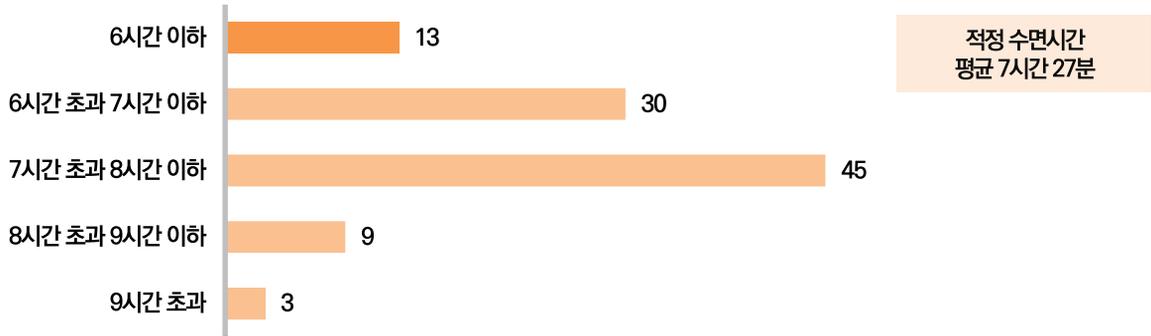
**적정하다고 생각하는 하루 평균 수면시간은 7시간 27분**  
**평일 기준, 적정 수면시간보다 1시간 이상 덜 자는 사람은 전체의 27%**

일반적으로 적정하다고 알려진 수면시간은 하루 8시간이지만, 개인의 건강 상태나 생활 습관 등에 따라 이는 다를 수 있다. 이번 조사에서, 만 18세 이상 남녀가 생각하는 적정한 하루 평균 수면시간은 7시간 27분으로, 실제 수면시간보다도 오히려 조금 짧다.

평일 기준 실제 수면시간과 적정하다고 생각하는 수면시간을 비교해 보면, 전체 응답자 중 47%만이 실제 수면시간과 적정 수면시간이 1시간 이내 차이를 보여 비슷한 것으로 확인된다. 26%는 적정 수면시간보다 1시간 이상 잠을 더 자고 있으며, 반대로 27%는 적정 수면시간보다 1시간 이상 잠이 모자란다.

적정하다고 생각하는 하루 평균 수면시간은 7시간 27분

(단위 : %)



질문: 귀하께서는 생각하는 가장 적절한 하루 수면시간은 어느 정도입니까?

비고: 수면시간은 기상시각에서 취침시각을 뺀 값으로 계산함

응답자 수: 1,000명

조사기간: 2024. 2. 2. ~ 2. 5.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

평일 기준, 적정 수면시간보다 1시간 이상 덜 자는 사람은 전체의 27%

(단위 : %)



질문: (평일 취침시간) 귀하의 지난 한 달간 주중(평일) 취침시각과 기상시각은 어떻게 되십니까? 24시간 기준으로 응답해주세요. 교대근무 등으로 취침시각이 불규칙한 경우, 지난 한 달간 가장 자주 취침한 시각을 기준으로 응답해 주십시오. (적정 수면시간) 귀하께서는 생각하는 가장 적절한 하루 수면시간은 어느 정도입니까?

비고: 수면시간은 기상시각에서 취침시각을 뺀 값으로 계산함.

응답자 수: 1,000명

조사기간: 2024. 2. 2. ~ 2. 5.

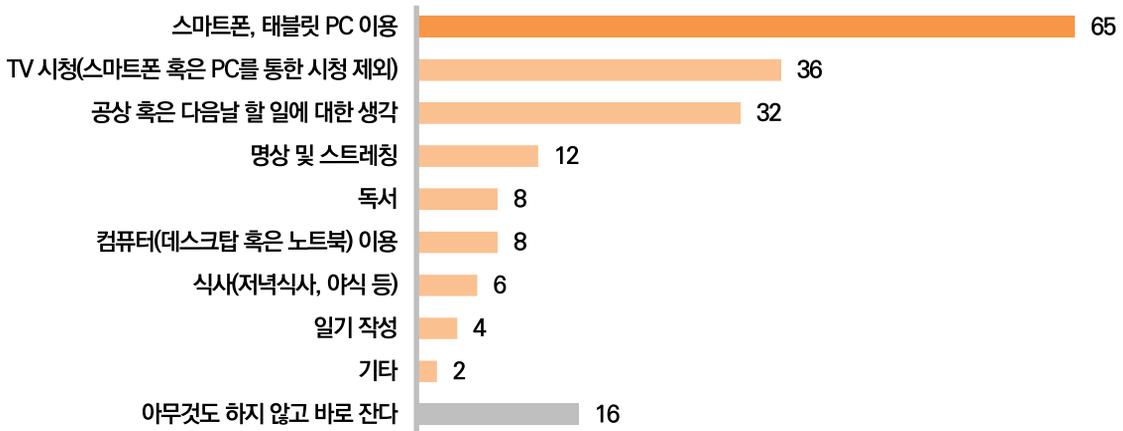
한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

## 잠자리에 든 후에도, 스마트폰이나 태블릿PC를 보다 잠드는 사람은 65%

잠자리에서 아무것도 하지 않고 바로 잠이 드는 사람은 16%에 그친다. 대다수 사람들이 잠자리에 들고도 바로 잠이 들지 않는데, 주로 하는 활동으로는 ‘스마트폰, 태블릿PC 사용(65%)’, ‘TV 시청(36%)’, ‘공상 혹은 다음 날 할 일에 대한 생각(32%)’ 등의 순이다(복수응답). 연령대가 낮을수록 스마트폰이나 태블릿PC를 보다가 잔다는 사람이, 연령대가 높을수록 TV를 시청하거나 바로 잔다는 사람이 많다.

잠자리에 든 후에도, 스마트폰이나 태블릿PC를 보다 잠드는 사람은 65%

(단위 : %)



### 연령대가 낮을수록 잠자리에 든 후 스마트폰이나 태블릿 PC 이용 연령대가 높을수록 TV를 시청하거나 바로 잠에 드는 편

	사례수 (명)	TV 시청	공상 혹은	영상 및	컴퓨터	독서	식사 (저녁식사, 야식 등)	일기 작성	기타	아무것도 하지 않고 바로 잔다
		스마트폰, 태블릿 PC 이용	다음날 할 일에 대한 생각	스트레칭	(데스크탑 혹은 노트북) 이용					
전체	(1,000)	65	36	12	8	8	6	4	2	16
성별	남자 (496)	62	36	12	10	8	7	4	2	19
	여자 (504)	68	35	12	6	8	5	4	2	14
연령	18-29세 (161)	82	15	6	14	6	7	7	1	6
	30대 (149)	77	22	13	8	8	7	4	3	11
	40대 (179)	73	39	12	9	9	7	3	4	10
	50대 (195)	62	44	11	8	13	4	4	2	19
	60대 (173)	52	48	15	5	4	7	5	0	25
	70세 이상 (143)	43	42	17	5	6	3	5	3	27

질문: 귀하께서는 평소 잠자리에 드신 이후(눕거나 엎드려서) 수면 전까지 어떤 활동을 하십니까?

비고: 1+2+3순위 복수응답

응답자 수: 1,000명

조사기간: 2024. 2. 2. ~ 2. 5.

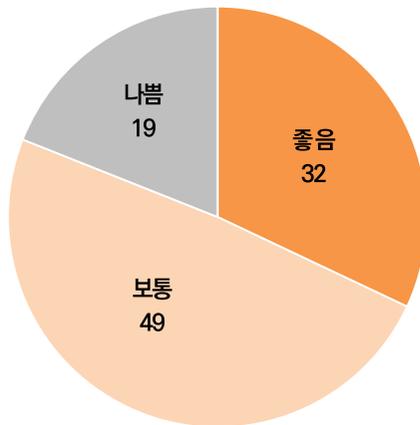
## 2 수면의 질

### 3명 중 1명(32%), 수면의 질 좋다 5명 중 1명(19%)은 수면의 질 나쁜 편

수면시간만큼 중요한 것이 수면의 질이다. 이번 조사에서, 본인의 수면의 질에 좋다고 평가하는 사람은 32%, 나쁘다고 평가하는 사람은 19%이다. 보통으로 평가한 사람은 49%로, 10명 중 8명이 본인의 수면의 질을 '보통 이상'으로 평가하고 있다.

(단위: %)

10명 중 8명, 수면의 질은 보통 이상  
5명 중 1명(19%)은 수면의 질 나쁜 편



질문: 지난 한 달간 귀하의 수면의 질은 어떻습니까?

비고: '좋음'은 (매우 좋음+좋음) 응답의 합, '나쁨'은 (매우 나쁨+나쁨) 응답의 합

응답자 수: 1,000명

조사기간: 2024. 2. 2. ~ 2. 5.

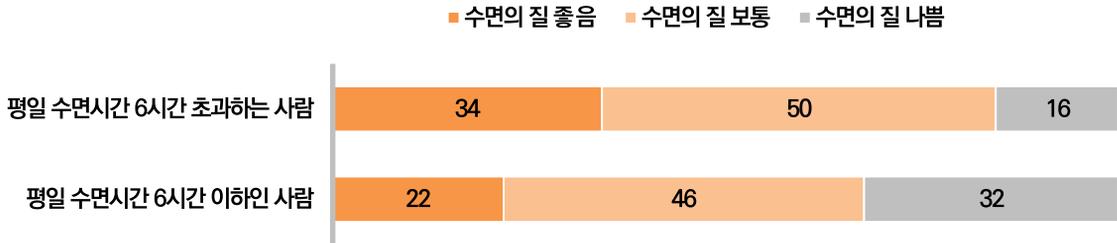
한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

### 평일 하루 평균 수면시간 6시간 이하인 사람은 수면의 질 좋지 않아 스스로 걱정한다고 판단하는 시간만큼 잠을 못 자는 사람도 수면의 질 떨어져

수면의 질에 영향을 미치는 요인으로 가장 먼저 생각해 볼 수 있는 것은 수면시간이다. 정말 수면시간이 적은 사람은 그렇지 않은 사람보다 수면의 질이 낮을까? 평일 하루 평균 수면시간이 6시간 이하인 사람 중에서는 32%가 수면의 질이 나쁘다고 평가하였다. 이는 6시간 이상 수면을 취하는 사람 중 수면의 질이 나쁘다고 평가(16%)한 사람 대비 두 배 높다.

### 평일 하루 평균 수면시간 6시간 이하인 사람 중 32%가 수면의 질 좋지 않다고 평가

(단위 : %)



질문: (수면의 질) 지난 한 달간 귀하의 수면의 질은 어떻습니까?  
 (수면 시간) 귀하의 지난 한 달간 주중(평일) 취침시각과 기상시각은 어떻게 됩니까? 24시간 기준으로 응답해주시시오. 교대근무 등으로 취침시각이 불규칙한 경우, 지난 한 달간 가장 자주 취침한 시각을 기준으로 응답해 주십시오.

비고: '좋음'은 (매우 좋음+좋음), '나쁨'은 (매우 나쁨+나쁨) 응답의 합, 수면시간은 기상시각에서 취침시각을 뺀 값으로 계산함

응답자 수: 1,000명

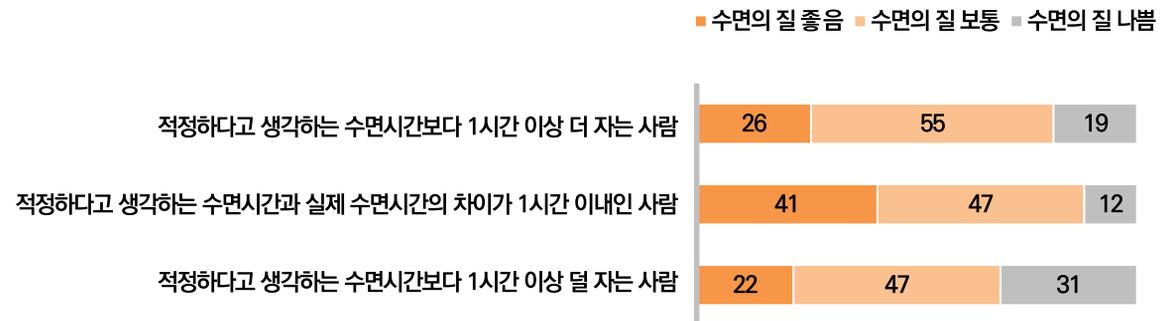
조사기간: 2024. 2. 2. ~ 2. 5.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

절대적인 수면시간뿐만 아니라, 적절한 수면시간 역시 수면의 질에 영향을 준다. 평일 기준으로, 본인 스스로가 생각하는 적정 수면시간만큼 잠을 자는 사람 중에서는 12%만이 수면의 질이 나쁘다고 평가한다. 반면, 1시간 이상 덜 자는 사람은 31%가 수면의 질이 나쁘다고 평가한다. 양질의 수면을 위해서는 6시간 이상의 수면시간 확보에 더해, 본인의 건강 상태와 신체적 특성을 고려한 충분한 수면시간을 가져야 함을 의미하는 결과이다.

### 스스로 적정하다고 판단하는 시간만큼 잠을 못 자는 사람도 수면의 질 떨어져

(단위 : %)



질문: (수면의 질) 지난 한 달간 귀하의 수면의 질은 어떻습니까?  
 (수면 시간) 귀하의 지난 한 달간 주중(평일) 취침시각과 기상시각은 어떻게 됩니까? 24시간 기준으로 응답해주시시오. 교대근무 등으로 취침시각이 불규칙한 경우, 지난 한 달간 가장 자주 취침한 시각을 기준으로 응답해 주십시오.  
 (적정 수면 시간) 귀하께서는 생각하는 가장 적절한 하루 수면시간은 어느 정도입니까?

비고: '좋음'은 (매우 좋음+좋음), '나쁨'은 (매우 나쁨+나쁨) 응답의 합, 수면시간은 기상시각에서 취침시각을 뺀 값으로 계산함

응답자 수: 1,000명

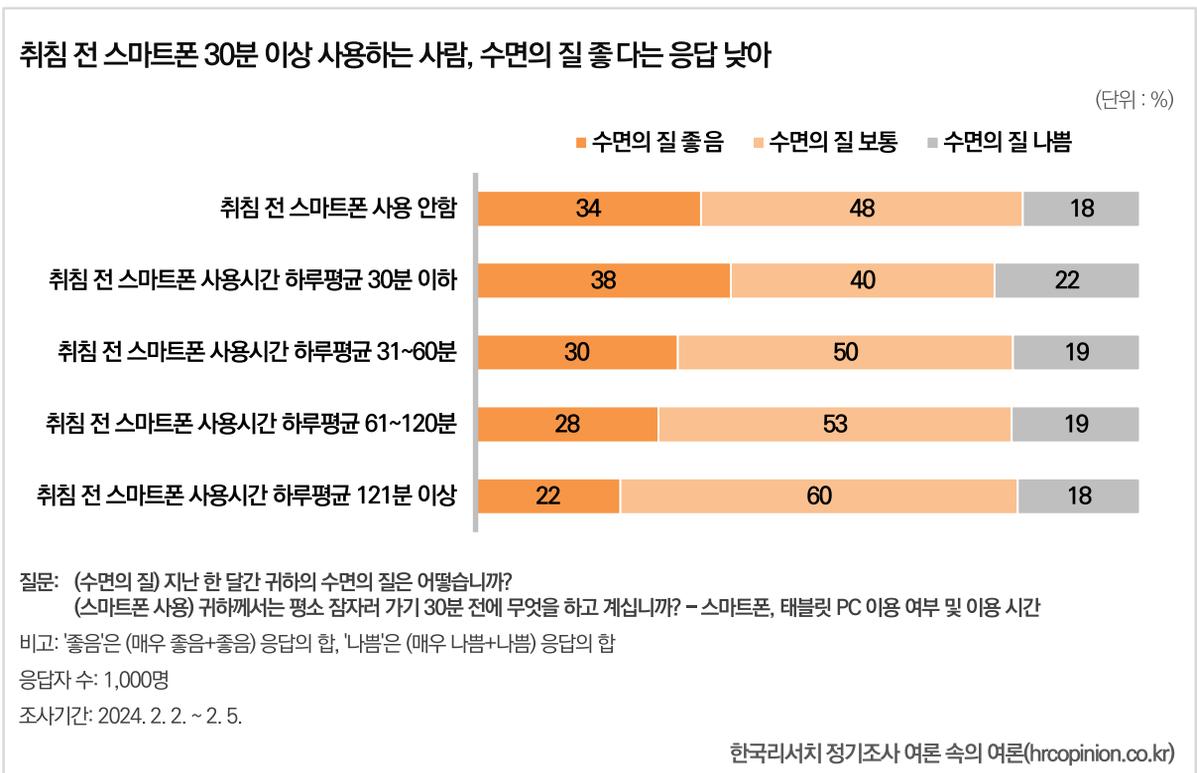
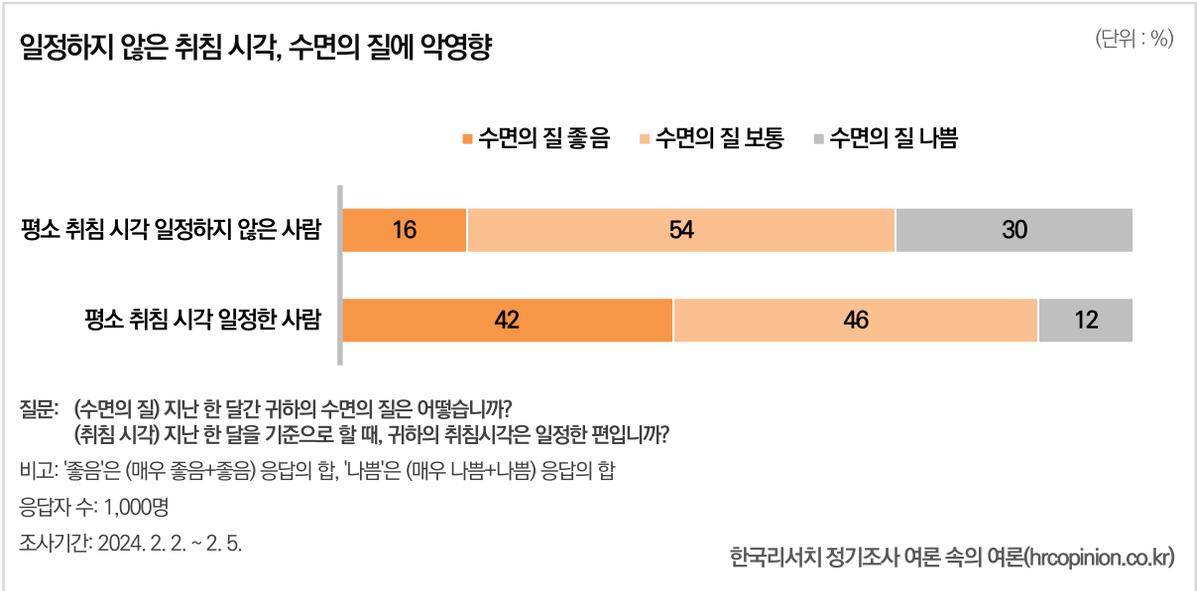
조사기간: 2024. 2. 2. ~ 2. 5.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

## 일정하지 않은 취침 시각, 취침 전 30분 이상의 스마트폰 사용, 수면의 질에 악영향

수면시간뿐만 아니라, 수면 행태 또한 수면의 질에 영향을 미친다. 평소 잠자리에 드는 시각이 일정한 사람 중에서는 12%만이 수면의 질이 나쁘다고 답했다. 반면 잠자리에 드는 시각이 일정하지 않은 사람 중에서는 30%가 수면의 질이 나쁘다고 답해, 두 배 이상 높다.

잠들기 전 과도한 스마트폰 사용 또한 수면의 질을 악화시키는 요인으로 익히 잘 알려져 있는데, 이번 조사에서 어느 정도 사실로 확인되었다. 잠자리에서 스마트폰을 사용하지 않는 사람(수면의 질 좋다 34%)과 30분 이하 사용하는 사람(38%)에 비해, 31분~1시간 사용하는 사람(30%), 1~2시간 사용하는 사람(28%), 2시간 이상 사용하는 사람(22%)에게서 수면의 질이 좋다는 응답이 떨어진다.

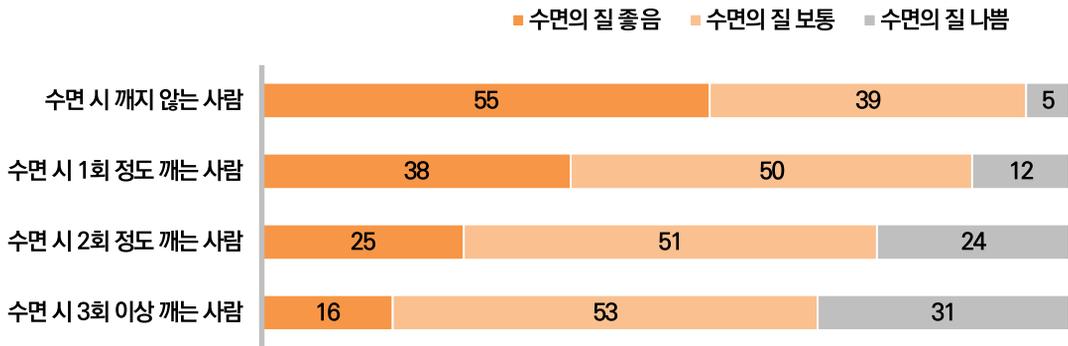


## 자주 깨는 경우, 수면의 질 눈에 띄게 낮아져

자주 잠에서 깨는 경우 다시 잠이 들기 위해 많은 시간을 소모하게 되고, 이는 수면의 질에도 영향을 준다. 실제로 수면 중 깨는 빈도에 따라 수면의 질은 눈에 띄게 떨어진다. 평소 수면 중 한 번도 깨지 않는다고 답한 사람 중 수면의 질이 나쁘다는 응답은 5%에 불과하다. 그런데 수면 도중 1회 정도 깨는 사람은 수면의 질이 나쁘다는 응답이 12%로 올라갔으며, 3회 이상 깨는 사람은 31%까지 올라간다.

(단위 : %)

자주 깨는 경우, 수면의 질 눈에 띄게 낮아져



질문: (수면의 질) 지난 한 달간 귀하의 수면의 질은 어떻습니까?  
(수면 중 깬) 귀하께서는 수면 중 얼마나 자주 깨십니까? 지난 한 달을 기준으로 응답해주세요.

비고: '좋음'은 (매우 좋음+좋음) 응답의 합, '나쁨'은 (매우 나쁨+나쁨) 응답의 합

응답자 수: 1,000명

조사기간: 2024. 2. 2. ~ 2. 5.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

## 이른 아침에 일어나 자기 계발을 하는 경우 수면의 질이 높은 경향을 보여 원하는 시간에 일어나지 못할까 봐 자주 불안한 사람은 22%만이 '수면의 질 만족'

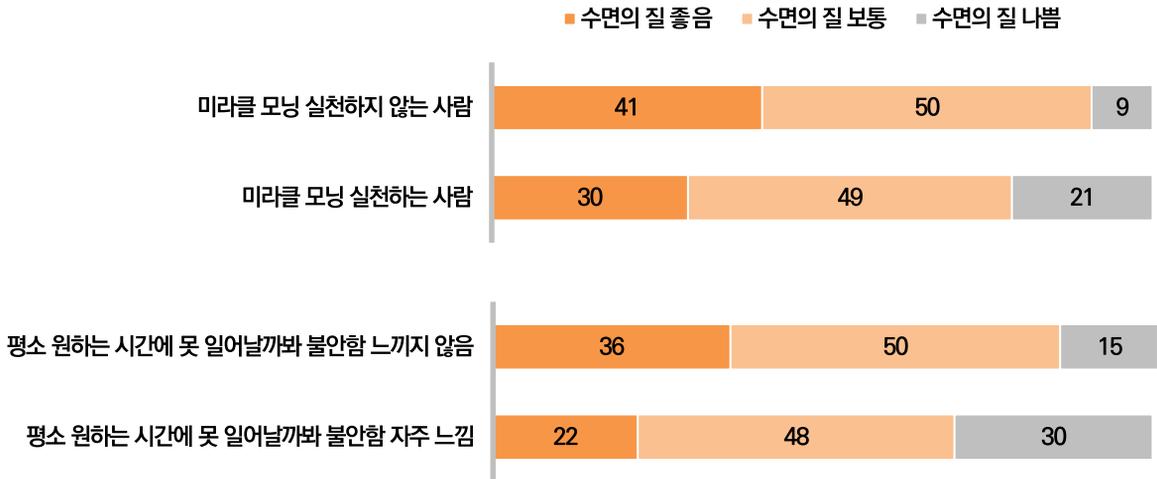
수면시간, 잠자리에서의 습관 뿐만 아니라, 개인의 생활 습관과 심리적인 상태 또한 수면의 질에 영향을 미치는 것으로 보인다. 이번 조사에서는, 아침을 맞이하는 태도가 수면의 질에도 영향을 줄 수 있음을 보여주는 결과가 확인되었다.

평소보다 이른 시간에 일어나서 독서나 운동 등 자기 계발 시간을 갖는 '미라클 모닝'에 대한 관심이 높다. 이번 조사에서는 전체 응답자의 18%가 '미라클 모닝'을 실천하고 있다고 답했는데, 이들 중 41%가 수면의 질이 좋다고 스스로 평가하였다. 이는 '미라클 모닝'을 실천하지 않는 사람의 수면 질 만족도(30%)보다 유의미하게 높은 결과이다. 이른 아침 시간을 활용해 적극적으로 자기 자신을 가꾸려는 마음가짐이 수면의 질에도 긍정적인 영향을 주었다고 해석할 수 있다.

반면 원하는 시간에 일어나지 못할까 봐 자주 불안함을 느끼는 사람은 전체 응답자 중 29%를 차지했는데, 이들 중에서는 22%만이 수면의 질에 만족한다고 답해, 불안함을 느끼지 않는 사람의 만족도(36%)와 큰 차이를 보인다. 심리적인 불안감이 수면의 질 저하로 이어질 수 있음을 보여주는 결과이다.

**이른 아침에 일어나 자기계발을 하는 경우 수면의 질이 높은 경향 보여  
반면 원하는 시간에 일어나지 못할까 봐 자주 불안한 사람은 22%만이 '수면의 질 만족'**

(단위 : %)



질문: (수면의 질) 지난 한 달간 귀하의 수면의 질은 어떻습니까?  
(미라클 모닝 실천 여부) 수면과 관련된 다음 내용에 대해 응답해주세요 - 나는 현재 미라클 모닝을 실천하고 있다  
(기상에 대한 불안함) 수면과 관련된 다음 내용에 대해 응답해주세요 - 원하는 시간에 일어나지 못할까봐 자주 불안하다

비고: ' 좋음'은 (매우 좋음+ 좋음) 응답의 합, ' 나쁨'은 (매우 나쁨+ 나쁨) 응답의 합

응답자 수: 1,000명

조사기간: 2024. 2. 2. ~ 2. 5.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

수면의 질이 우리의 건강과 일상생활에 미치는 영향은 무시할 수 없다. 규칙적인 수면, 과도한 스마트폰 사용 자제, 긍정적인 생활 습관과 생각은 수면의 질을 개선으로 이어진다는 것이 확인되었다. 이번 조사 결과를 통해 우리 사회가 수면의 중요성에 대해 더 깊이 이해하고, 각자의 생활 방식을 되돌아볼 수 있는 계기가 되길 바란다.

## 조사개요

구분	내용
모집단	• 전국의 만 18세 이상 남녀
표집틀	• 한국리서치 마스터샘플(24년 1월 기준 전국 91만여 명)
표집방법	• 지역별, 성별, 연령별 비례할당추출
표본크기	• 1,000명
표본오차	• 무작위추출을 전제할 경우, 95% 신뢰수준에서 최대허용 표집오차는 $\pm 3.1\%p$
조사방법	• 웹조사(휴대전화 문자와 이메일을 통해 url 발송)
가중치 부여방식	• 지역별, 성별, 연령별 가중치 부여(셀가중) (2023년 12월 행정안전부 발표 주민등록 인구 기준)
응답율	• 조사요청 31,494명, 조사참여 1,531명, 조사완료 1,000명 (요청대비 3.2%, 참여대비 65.3%)
조사일시	• 2024년 2월 2일 ~ 2월 5일
조사기관	• (주)한국리서치(대표이사 노익상)

한국리서치 주간리포트

여론속의

# 여輿論論

Hankook  Research

