

2024 한국리서치 3차 정기조사(2월 1주)

한국인의 수면 행태 및 수면의 질 [결과표]

2024. 2.

조사 개요

구분	내용
모집단	· 전국의 만 18세 이상 남녀
표집틀	· 한국리서치 마스터샘플(2024년 1월 기준 전국 91만여 명)
표집방법	· 지역별, 성별, 연령별 기준 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)
응답(협조)율	· 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)

응답자 분포표(1)

	조사완료		가중값 적용 기준		가중 값 배율 (B/A)
	사례수(명) (A)	비율(%)	사례수(명) (B)	비율(%)	
▣ 전체 ▣	1,000	100	1,000	100	1.0
성별					
남자	476	48	496	50	1.0
여자	524	52	504	50	1.0
연령					
18-29세	126	13	161	16	1.3
30-39세	145	15	149	15	1.0
40-49세	186	19	179	18	1.0
50-59세	211	21	195	20	0.9
60-69세	188	19	173	17	0.9
70세 이상	144	14	143	14	1.0
거주지역					
서울	194	19	186	19	1.0
인천/경기	325	33	320	32	1.0
대전/세종/충청	105	11	106	11	1.0
광주/전라	102	10	98	10	1.0
대구/경북	92	9	98	10	1.1
부산/울산/경남	141	14	149	15	1.1
강원/제주	41	4	43	4	1.0

응답자 분포표(2)

구분		조사완료 사례수 (명)			가중값 적용 기준 사례수 (명)		
		계	남자	여자	계	남자	여자
계	소계	1000	476	524	1000	496	504
	18~29세	126	59	67	161	84	77
	30~39세	145	71	74	149	77	72
	40~49세	186	92	94	179	91	88
	50~59세	211	101	110	195	98	97
	60~69세	188	89	99	173	85	88
	70세 이상	144	64	80	143	61	82
서울	소계	194	86	108	186	89	97
	18~29세	29	14	15	34	16	18
	30~39세	31	14	17	32	16	16
	40~49세	34	16	18	32	16	16
	50~59세	35	16	19	33	16	17
	60~69세	33	15	18	30	14	16
	70세 이상	32	11	21	25	11	14
인천/경기	소계	325	153	172	320	161	159
	18~29세	38	17	21	53	28	25
	30~39세	50	28	22	52	27	25
	40~49세	65	32	33	62	32	30
	50~59세	71	32	39	64	32	32
	60~69세	56	27	29	52	26	26
	70세 이상	45	17	28	37	16	21
대전/세종/충청	소계	105	51	54	106	54	52
	18~29세	14	5	9	17	9	8
	30~39세	16	6	10	15	8	7
	40~49세	18	10	8	19	10	9
	50~59세	23	13	10	21	11	10
	60~69세	22	10	12	18	9	9
	70세 이상	12	7	5	16	7	9
광주/전라	소계	102	48	54	98	48	50
	18~29세	13	7	6	15	8	7
	30~39세	15	6	9	12	6	6
	40~49세	17	9	8	16	8	8
	50~59세	20	10	10	19	10	9
	60~69세	20	9	11	18	9	9
	70세 이상	17	7	10	18	7	11
대구/경북	소계	92	46	46	98	49	49
	18~29세	10	5	5	14	8	6
	30~39세	9	4	5	13	7	6
	40~49세	19	9	10	16	8	8
	50~59세	22	10	12	20	10	10
	60~69세	18	9	9	18	9	9
	70세 이상	14	9	5	17	7	10
부산/울산/경남	소계	141	71	70	149	74	75
	18~29세	17	8	9	22	12	10
	30~39세	18	10	8	19	10	9
	40~49세	27	13	14	26	13	13
	50~59세	31	16	15	30	15	15
	60~69세	30	14	16	29	14	15
	70세 이상	18	10	8	23	10	13
강원/제주	소계	41	21	20	43	21	22
	18~29세	5	3	2	6	3	3
	30~39세	6	3	3	6	3	3
	40~49세	6	3	3	8	4	4
	50~59세	9	4	5	8	4	4
	60~69세	9	5	4	8	4	4
	70세 이상	6	3	3	7	3	4

목 차

응답자 분포표 1

[표 1] 주중 수면시간 2

[표 2] 주말 수면시간 3

[표 3] 실제 수면시간과 주관적 적정 수면시간의 차이 4

[표 4] 잠자리에 든 이후 활동 - 1순위 5

[표 5] 잠자리에 든 이후 활동 - 1+2+3순위 6

[표 6] 취침 시각의 일정한 정도 7

[표 7] 나는 현재 미라클 모닝을 실천하고 있다 8

[표 8] 원하는 시간에 일어나지 못할까봐 자주 불안하다 9

[표 9] 지난 한 달간 수면의 질에 대한 평가 10

응답자 분포표

(단위 : %)

전체		사례수 (명)	전체
▣ 전체 ▣		(1,000)	100
성별	남자	(496)	50
	여자	(504)	50
연령	18-29세	(161)	16
	30-39세	(149)	15
	40-49세	(179)	18
	50-59세	(195)	20
	60-69세	(173)	17
	70세이상	(143)	14
거주지역	서울	(186)	19
	인천/경기	(320)	32
	대전/세종/충청	(106)	11
	광주/전라	(98)	10
	대구/경북	(98)	10
	부산/울산/경남	(149)	15
	강원/제주	(43)	4
학력	고졸이하	(435)	43
	대재이상	(565)	57
직업	농/임/어업	(17)	2
	자영업	(65)	7
	판매/영업/서비스	(72)	7
	생산/기능/노무	(100)	10
	사무/관리/전문	(266)	27
	주부	(127)	13
	학생	(76)	8
	기타	(94)	9
	무직/퇴직	(182)	18

[표 1] 주중 수면시간

[D02-1] 귀하의 지난 한 달간 주중(평일) 취침시각과 기상시각은 어떻게 되십니까?

단위: %, 시간

전체	사례수 (명)	6시간 이하	6시간 초과 7시간 이하	7시간 초과 8시간 이하	8시간 초과 9시간 이하	9시간 초과	계	평균
▣ 전체 ▣	(1,000)	20	24	28	16	13	100	7.60
성별								
남자	(496)	19	25	30	15	12	100	7.56
여자	(504)	20	23	27	17	14	100	7.64
연령								
18-29세	(161)	15	19	30	22	14	100	7.90
30-39세	(149)	18	18	28	18	19	100	7.91
40-49세	(179)	26	24	30	7	13	100	7.32
50-59세	(195)	25	31	23	11	10	100	7.24
60-69세	(173)	19	25	29	16	11	100	7.62
70세이상	(143)	13	24	29	24	10	100	7.78
거주지역								
서울	(186)	22	23	28	13	13	100	7.47
인천/경기	(320)	22	25	28	14	11	100	7.47
대전/세종/충청	(106)	16	18	40	11	16	100	7.84
광주/전라	(98)	18	26	25	18	14	100	7.77
대구/경북	(98)	11	26	29	24	10	100	7.88
부산/울산/경남	(149)	20	23	26	17	14	100	7.64
강원/제주	(43)	21	30	17	22	10	100	7.40
학력								
고졸이하	(435)	21	23	30	15	12	100	7.53
대재이상	(565)	19	24	27	17	13	100	7.66
직업								
농/임/어업	(17)	15	35	28	16	6	100	7.26
자영업	(65)	12	40	26	14	8	100	7.44
판매/영업/서비스	(72)	26	17	26	14	17	100	7.67
생산/기능/노무	(100)	19	28	32	10	11	100	7.53
사무/관리/전문	(266)	25	25	27	12	11	100	7.34
주부	(127)	16	25	25	16	19	100	7.88
학생	(76)	10	20	26	22	22	100	8.26
기타	(94)	27	13	37	16	7	100	7.31
무직/퇴직	(182)	16	22	28	22	11	100	7.77

[표 2] 주말 수면시간

[D02-2] 귀하의 지난 한 달간 주말 취침시각과 기상시각은 어떻게 되십니까?

단위: %, 시간

전체	사례수 (명)	6시간 이하	6시간 초과 7시간 이하	7시간 초과 8시간 이하	8시간 초과 9시간 이하	9시간 초과	계	평균
▣ 전체 ▣	(1,000)	12	20	28	21	20	100	8.08
성별								
남자	(496)	11	22	28	20	19	100	8.08
여자	(504)	14	17	28	21	20	100	8.09
연령								
18-29세	(161)	4	19	28	23	25	100	8.42
30-39세	(149)	11	21	20	20	29	100	8.38
40-49세	(179)	13	18	30	18	20	100	8.02
50-59세	(195)	18	20	26	18	17	100	7.92
60-69세	(173)	15	20	31	23	11	100	7.80
70세이상	(143)	11	19	32	22	17	100	8.03
거주지역								
서울	(186)	10	19	26	21	24	100	8.25
인천/경기	(320)	13	20	27	22	18	100	8.02
대전/세종/충청	(106)	9	18	34	17	22	100	8.21
광주/전라	(98)	10	25	21	26	19	100	8.13
대구/경북	(98)	12	19	38	18	13	100	7.86
부산/울산/경남	(149)	16	18	26	19	21	100	8.09
강원/제주	(43)	16	21	28	20	16	100	7.89
학력								
고졸이하	(435)	13	21	28	21	17	100	8.01
대재이상	(565)	12	19	28	20	21	100	8.14
직업								
농/임/어업	(17)	10	34	18	26	12	100	7.89
자영업	(65)	12	24	28	26	9	100	7.81
판매/영업/서비스	(72)	21	16	19	18	27	100	8.13
생산/기능/노무	(100)	9	25	33	20	13	100	7.87
사무/관리/전문	(266)	11	18	26	18	27	100	8.37
주부	(127)	15	14	31	19	21	100	8.08
학생	(76)	5	26	22	25	23	100	8.24
기타	(94)	12	17	33	23	15	100	8.00
무직/퇴직	(182)	14	20	31	21	14	100	7.86

[표 3] 실제 수면시간과 주관적 적정 수면시간의 차이

[D] 실제 수면시간과 주관적 적정 수면시간의 차이

단위: %

전체	사례수 (명)	적정하다고 생각하는 수면시간보다 1시간 이상 더 잠	적정하다고 생각하는 수면시간과 실제 수면시간의 차이가 1시간 이내임	적정하다고 생각하는 수면시간보다 1시간 이상 덜 잠	계
▣ 전체 ▣	(1,000)	26	47	27	100
성별					
남자	(496)	26	49	26	100
여자	(504)	27	45	28	100
연령					
18-29세	(161)	29	43	28	100
30-39세	(149)	29	43	28	100
40-49세	(179)	21	48	31	100
50-59세	(195)	20	47	33	100
60-69세	(173)	28	50	22	100
70세이상	(143)	33	51	16	100
거주지역					
서울	(186)	23	51	26	100
인천/경기	(320)	26	44	30	100
대전/세종/충청	(106)	30	46	25	100
광주/전라	(98)	26	50	24	100
대구/경북	(98)	27	51	22	100
부산/울산/경남	(149)	27	49	25	100
강원/제주	(43)	30	34	37	100
학력					
고졸이하	(435)	26	49	24	100
대재이상	(565)	26	45	29	100
직업					
농/임/어업	(17)	23	50	27	100
자영업	(65)	22	49	29	100
판매/영업/서비스	(72)	30	33	37	100
생산/기능/노무	(100)	22	61	17	100
사무/관리/전문	(266)	18	48	34	100
주부	(127)	31	46	23	100
학생	(76)	44	35	20	100
기타	(94)	20	48	32	100
무직/퇴직	(182)	33	48	19	100

[표 4] 잠자리에 든 이후 활동 - 1순위

[D04] 귀하께서는 평소 잠자리에 드신 이후(눕거나 엎드려서) 수면 전까지 어떤 활동을 하십니까?

단위: %

전체	사례수 (명)	스마트 폰, 태블릿 PC 이용	TV 시청(스 마트폰 혹은 PC를 통한 시청 제외)	아무것 도 하지 않고 바로 잔다	공상 혹은 다음날 할 일에 대한 생각	명상 및 스트레 칭	독서	컴퓨터(데스크 탑 혹은 노트북) 이용	식사(저 녁식사, 야식 등)	일기 작성	기타	계
▣ 전체 ▣	(1,000)	43	20	16	10	4	2	2	2	1	0	100
성별												
남자	(496)	39	20	19	11	3	2	3	2	1	0	100
여자	(504)	46	20	14	9	4	3	1	1	1	1	100
연령												
18-29세	(161)	65	7	6	12	1	1	6	2	0	0	100
30-39세	(149)	63	8	11	10	2	3	1	1	2	0	100
40-49세	(179)	49	23	10	7	2	2	2	2	0	1	100
50-59세	(195)	35	26	19	9	4	4	3	1	1	0	100
60-69세	(173)	24	27	25	12	6	2	1	3	0	0	100
70세이상	(143)	21	29	27	11	6	3	0	0	1	1	100
거주지역												
서울	(186)	47	18	14	9	3	4	2	1	1	0	100
인천/경기	(320)	46	18	17	11	3	2	3	1	1	0	100
대전/세종/충청	(106)	43	24	16	5	5	2	2	2	1	0	100
광주/전라	(98)	32	30	16	11	3	1	2	4	1	0	100
대구/경북	(98)	37	14	20	16	3	4	1	4	0	1	100
부산/울산/경남	(149)	39	24	17	7	6	2	3	1	1	1	100
강원/제주	(43)	46	13	17	18	2	0	2	0	0	2	100
학력												
고졸이하	(435)	33	26	20	11	4	2	2	1	1	0	100
대재이상	(565)	50	16	14	9	3	3	2	2	1	0	100
직업												
농/임/어업	(17)	16	28	35	0	11	0	6	4	0	0	100
자영업	(65)	44	16	13	18	3	4	2	0	0	0	100
판매/영업/서비스	(72)	46	23	9	10	5	2	4	1	0	0	100
생산/기능/노무	(100)	25	34	21	12	2	2	2	2	1	0	100
사무/관리/전문	(266)	55	15	13	5	3	4	2	1	1	0	100
주부	(127)	32	30	17	12	3	3	1	2	1	1	100
학생	(76)	60	7	6	20	0	0	5	1	0	0	100
기타	(94)	33	26	18	13	4	1	2	3	0	0	100
무직/퇴직	(182)	40	16	24	7	6	2	1	1	1	1	100

[표 5] 잠자리에 든 이후 활동 - 1+2+3순위

[D04] 귀하께서는 평소 잠자리에 드신 이후(눅거나 엎드려서) 수면 전까지 어떤 활동을 하십니까?

단위: %

전체	사례수 (명)	스마트 폰, 태블릿 PC 이용	TV 시청(스 마트폰 혹은 PC를 통한 시청 제외)	공상 혹은 다음날 할 일에 대한 생각	아무것 도 하지 않고 바로 잔다	명상 및 스트레 칭	컴퓨터(데스크 탑 혹은 노트북) 이용	독서	식사(저 녁식사, 야식 등)	일기 작성	기타
▣ 전체 ▣	(1,000)	65	36	32	16	12	8	8	6	4	2
성별											
남자	(496)	62	36	31	19	12	10	8	7	4	2
여자	(504)	68	35	33	14	12	6	8	5	4	2
연령											
18-29세	(161)	82	15	28	6	6	14	6	7	7	1
30-39세	(149)	77	22	33	11	13	8	8	7	4	3
40-49세	(179)	73	39	29	10	12	9	9	7	3	4
50-59세	(195)	62	44	32	19	11	8	13	4	4	2
60-69세	(173)	52	48	39	25	15	5	4	7	5	0
70세이상	(143)	43	42	32	27	17	5	6	3	5	3
거주지역											
서울	(186)	71	32	33	14	11	6	10	6	7	3
인천/경기	(320)	65	33	34	17	11	8	7	6	3	2
대전/세종/충청	(106)	58	41	29	16	15	7	11	5	4	2
광주/전라	(98)	65	40	27	16	10	9	7	9	4	0
대구/경북	(98)	64	32	35	20	16	12	6	6	6	2
부산/울산/경남	(149)	62	42	29	17	15	9	7	4	5	1
강원/제주	(43)	66	34	41	17	10	7	5	0	2	7
학력											
고졸이하	(435)	58	45	33	20	12	6	6	6	5	2
대재이상	(565)	70	29	32	14	12	10	9	6	4	2
직업											
농/임/어업	(17)	36	42	24	35	22	12	6	10	0	0
자영업	(65)	74	43	39	13	17	13	15	1	7	0
판매/영업/서비스	(72)	71	39	37	9	13	12	15	6	2	3
생산/기능/노무	(100)	56	52	33	21	11	9	5	10	6	1
사무/관리/전문	(266)	72	29	28	13	15	8	10	6	3	3
주부	(127)	57	46	38	17	8	4	6	6	7	1
학생	(76)	83	18	30	6	3	12	3	3	7	2
기타	(94)	58	43	36	18	8	9	7	5	0	3
무직/퇴직	(182)	59	28	29	24	15	7	7	4	6	3

[표 6] 취침 시각의 일정한 정도

[D01] 지난 한 달을 기준으로 할 때, 귀하의 취침시각은 일정한 편입니까?

단위: %

전체	사례수 (명)	① 매우 일정한 편이다	② 일정한 편이다	①+② 일정한 편이다	③ 일정하지 않은 편이다	④ 전혀 일정하지 않다	③+④ 일정하지 않다	계
▣ 전체 ▣	(1,000)	4	56	61	35	4	39	100
성별								
남자	(496)	6	57	62	32	5	38	100
여자	(504)	3	56	59	37	3	41	100
연령								
18-29세	(161)	5	47	52	41	6	48	100
30-39세	(149)	3	64	66	29	5	34	100
40-49세	(179)	5	57	61	36	3	39	100
50-59세	(195)	4	57	61	36	3	39	100
60-69세	(173)	4	55	58	35	6	42	100
70세이상	(143)	5	60	65	32	2	35	100
거주지역								
서울	(186)	4	55	60	35	5	40	100
인천/경기	(320)	5	62	67	30	3	33	100
대전/세종/충청	(106)	6	55	61	31	8	39	100
광주/전라	(98)	2	57	59	37	4	41	100
대구/경북	(98)	2	58	60	36	4	40	100
부산/울산/경남	(149)	5	47	52	44	4	48	100
강원/제주	(43)	4	53	58	38	5	42	100
학력								
고졸이하	(435)	4	56	60	35	5	40	100
대재이상	(565)	4	57	61	35	4	39	100
직업								
농/임/어업	(17)	10	60	71	29	0	29	100
자영업	(65)	1	63	65	29	6	35	100
판매/영업/서비스	(72)	4	53	57	38	5	43	100
생산/기능/노무	(100)	3	62	65	31	4	35	100
사무/관리/전문	(266)	4	65	69	30	1	31	100
주부	(127)	4	57	61	35	4	39	100
학생	(76)	7	37	45	44	12	55	100
기타	(94)	7	52	59	35	6	41	100
무직/퇴직	(182)	4	50	53	42	5	47	100

[표 7] 나는 현재 미라클 모닝을 실천하고 있다.
 [D11] 수면과 관련된 다음 내용에 대해 응답해주시시오.

단위: %

전체		사례수 (명)	예	아니오	계
▣ 전체 ▣		(1,000)	18	82	100
성별	남자	(496)	19	81	100
	여자	(504)	18	82	100
연령	18-29세	(161)	9	91	100
	30-39세	(149)	10	90	100
	40-49세	(179)	19	81	100
	50-59세	(195)	18	82	100
	60-69세	(173)	27	73	100
	70세이상	(143)	27	73	100
거주지역	서울	(186)	20	80	100
	인천/경기	(320)	17	83	100
	대전/세종/충청	(106)	22	78	100
	광주/전라	(98)	23	77	100
	대구/경북	(98)	13	87	100
	부산/울산/경남	(149)	17	83	100
	강원/제주	(43)	20	80	100
학력	고졸이하	(435)	22	78	100
	대재이상	(565)	16	84	100
직업	농/임/어업	(17)	41	59	100
	자영업	(65)	22	78	100
	판매/영업/서비스	(72)	15	85	100
	생산/기능/노무	(100)	18	82	100
	사무/관리/전문	(266)	18	82	100
	주부	(127)	19	81	100
	학생	(76)	5	95	100
	기타	(94)	18	82	100
	무직/퇴직	(182)	23	77	100

[표 8] 원하는 시간에 일어나지 못할까봐 자주 불안하다
 [D11] 수면과 관련된 다음 내용에 대해 응답해주시시오.

단위: %

전체		사례수 (명)	예	아니오	계
▣ 전체 ▣		(1,000)	29	71	100
성별	남자	(496)	27	73	100
	여자	(504)	30	70	100
연령	18-29세	(161)	50	50	100
	30-39세	(149)	41	59	100
	40-49세	(179)	30	70	100
	50-59세	(195)	24	76	100
	60-69세	(173)	16	84	100
	70세이상	(143)	11	89	100
거주지역	서울	(186)	26	74	100
	인천/경기	(320)	31	69	100
	대전/세종/충청	(106)	32	68	100
	광주/전라	(98)	32	68	100
	대구/경북	(98)	23	77	100
	부산/울산/경남	(149)	30	70	100
	강원/제주	(43)	16	84	100
학력	고졸이하	(435)	24	76	100
	대재이상	(565)	32	68	100
직업	농/임/어업	(17)	6	94	100
	자영업	(65)	17	83	100
	판매/영업/서비스	(72)	36	64	100
	생산/기능/노무	(100)	23	77	100
	사무/관리/전문	(266)	34	66	100
	주부	(127)	20	80	100
	학생	(76)	46	54	100
	기타	(94)	27	73	100
	무직/퇴직	(182)	26	74	100

[표 9] 지난 한 달간 수면의 질에 대한 평가_1
 [D07] 지난 한 달간 귀하의 수면의 질은 어떻습니까?

단위: %

전체	사례수 (명)	① 매우 좋음	② 좋음	①+② 좋음	③ 보통	④ 나쁨	⑤ 매우 나쁨	④+⑤ 나쁨	계
▣ 전체 ▣	(1,000)	5	27	32	49	18	2	19	100
성별									
남자	(496)	4	27	31	51	17	1	18	100
여자	(504)	5	27	32	48	18	2	20	100
연령									
18-29세	(161)	8	35	43	42	14	1	15	100
30-39세	(149)	4	25	29	45	22	4	26	100
40-49세	(179)	0	25	25	58	16	1	17	100
50-59세	(195)	5	22	27	49	22	2	24	100
60-69세	(173)	5	28	33	48	18	1	19	100
70세이상	(143)	5	29	35	53	13	0	13	100
거주지역									
서울	(186)	5	28	33	50	15	2	17	100
인천/경기	(320)	3	25	28	51	20	1	21	100
대전/세종/충청	(106)	6	33	39	43	17	1	18	100
광주/전라	(98)	5	27	32	55	11	2	13	100
대구/경북	(98)	3	28	31	49	18	1	20	100
부산/울산/경남	(149)	7	27	35	45	20	1	20	100
강원/제주	(43)	5	23	29	50	17	5	22	100
학력									
고졸이하	(435)	4	24	28	52	19	1	20	100
대재이상	(565)	5	29	34	47	17	2	18	100
직업									
농/임/어업	(17)	4	39	43	51	6	0	6	100
자영업	(65)	8	29	38	51	8	3	11	100
판매/영업/서비스	(72)	3	26	29	45	25	1	26	100
생산/기능/노무	(100)	3	17	20	56	25	0	25	100
사무/관리/전문	(266)	4	28	32	51	16	2	17	100
주부	(127)	4	26	31	48	18	4	22	100
학생	(76)	12	35	47	41	12	0	12	100
기타	(94)	3	28	30	45	22	3	25	100
무직/퇴직	(182)	4	27	32	51	18	0	18	100

[표 9] 지난 한 달간 수면의 질에 대한 평가_2
 [D07] 지난 한 달간 귀하의 수면의 질은 어떻습니까?

단위: %

전체	사례수 (명)	① 매우 좋음	② 좋음	①+② 중음	③ 보통	④ 나쁨	⑤ 매우 나쁨	④+⑤ 나쁨	계
▣ 전체 ▣	(1,000)	5	27	32	49	18	2	19	100
주중(평일) 수면시간									
주중 수면시간 6시간 이하	(196)	4	18	22	46	30	3	32	100
주중 수면시간 6시간 초과	(804)	5	29	34	50	15	1	16	100
적정하다고 생각하는 수면시간과 실제 주중 수면시간의 차이									
적정하다고 생각하는 수면시간보다 1시간 이상 더 잠	(263)	3	23	26	55	17	2	19	100
적정하다고 생각하는 수면시간과 실제 수면시간의 차이가 1시간 이내임	(470)	6	34	41	47	12	1	12	100
적정하다고 생각하는 수면시간보다 1시간 이상 덜 잠	(267)	2	20	22	47	29	3	31	100
취침시간 일정함 여부									
일정함	(607)	6	36	42	46	11	1	12	100
일정하지 않음	(393)	3	13	16	54	28	2	30	100
스마트폰이용시간									
미사용	(359)	5	29	34	48	16	2	18	100
1~30분	(180)	6	33	38	40	20	2	22	100
31~60분	(200)	4	26	30	50	18	1	19	100
61~120분	(158)	4	23	28	53	18	1	19	100
121분 이상	(102)	1	20	22	60	17	1	18	100
지난 한달 간 수면 도중에 깬 빈도									
1회 수면 시 깨지 않는다	(152)	11	44	55	39	5	0	5	100
1회 수면 시 1회 정도 깬다	(319)	5	33	38	50	12	1	12	100
1회 수면 시 2회 정도 깬다	(289)	1	24	25	51	23	1	24	100
1회 수면 시 3회 이상 깬다	(239)	3	13	16	53	27	4	31	100
미라클 모닝 실천 여부									
예	(184)	6	35	41	50	9	0	9	100
아니오	(816)	4	25	30	49	19	2	21	100
원하는 시간에 일어나지 못할까봐 자주 불안함 여부									
예	(285)	3	19	22	48	27	3	30	100
아니오	(715)	5	31	36	50	14	1	15	100