

### 한국인의 24시 ① 삶의 모습

#### ■ 시간대별로 보는 한국인의 삶의 모습

- \_ 한국인, 6시 또는 7시 기상 / 커피 2~3잔 음용
- \_ 직업별로 보는 24시간

#### ■ 삶의 모습, 주요 조사결과

- \_ 기상 시간 : 6시 또는 7시 기상
- \_ 수면 만족도 : 편히 잤다 58% vs 편히 못 잤다 42%
- \_ 아침식사 여부 : 먹었다 58% vs 못 먹었다 42%
- \_ 출근(등교) 소요 시간 : 수도권과 비수도권 간 격차 있어
- \_ 점심식사 여부 : 먹었다 87% vs 못 먹었다 13%
- \_ 점심식사 형식 : 혼자 38% vs 다른 사람과 같이 62%
- \_ 저녁식사 여부 : 먹었다 82% vs 못 먹었다 18%
- \_ 저녁식사 형식 : 혼자 34% vs 다른 사람과 같이 66%
- \_ 하루 전체 커피 음용 횟수 : 2~3잔
- \_ 야식 횟수 : 일주일에 한 번 이상, 66%
- \_ 취침 시간 : 23시 또는 24시에 하루 마무리

## 조사개요

조사기간	2022년 5월 6일(금) ~ 5월 8일(일)
조사방법	구조화된 설문지를 이용한 온라인 웹 조사
조사기관	케이스탯
표본추출	지역별, 성별, 연령별 비례 할당 추출
표본틀	케이스탯 K-패널
유효표본	총 1,018명
표본오차	95% 신뢰수준에서 최대허용 표집오차 $\pm 3.07\%$
가중치	지역별, 성별, 연령별 셀 가중 부여 (2022년 4월말 행정안전부 주민등록인구 기준)

## 일러두기

- \_ 본 리포트의 데이터는 소수점 첫째자리에서 반올림하여 정수로 표기하였으므로, 세부항목의 합이 100%가 되지 않거나 넘을 수 있습니다.
- \_ 중복 응답 문항의 경우 합이 100%를 초과할 수 있습니다.
- \_ 본 리포트에서 n은 유효 표본크기를 의미합니다.
- \_ 응답 사례수가 적은 경우 해석에 유의하여 주십시오.

## 시간대별로 보는 한국인의 삶의 모습

### □ 한국인, 6시 또는 7시 기상 / 커피 2~3잔 음용

- 한국인의 하루를 조사한 결과 우리 국민들은 아침 6시 또는 7시에 하루를 시작해, 밤 23시 또는 24시에 마무리하는 것으로 나타남
  - 수면 만족도는 58%로, 42%의 국민이 잠을 편히 자지 못하고 있음
  - 아래 그림에서 숫자는 %를 의미함
- 공식적인 출근(등교)시간은 9시, 퇴근(하교)시간은 18시이고, 집에는 19시에 들어감
  - 출근에 소요되는 시간은 30분 미만인 경우가 많음(45%)
  - 퇴근은 대부분 정시에 퇴근함(65%)
- 아침식사는 못하는 경우도 많지만 점심식사와 저녁식사는 대부분 하고 있음
  - 점심식사와 저녁식사는 다른 사람과 같이 먹으며, 즐거운 시간으로 생각함
  - 야식은 '전혀 안 먹는다' 34%, '일주일에 한 번 먹는다' 31% 순으로 나타남
- 한편, 하루 동안 2~3잔의 커피를 음용하며, 오전과 점심식사 이후에 많이 마심

시간대별로 보는 한국인의 삶의 모습 : 국민전체 (자료:케이스탯,2022.05.08조사,단위:%)



#### Kstat Point

- ☑ 한국인의 하루에서 중요한 시간은 모두 8개로 6시, 7시, 9시, 12시, 18시, 19시, 23시, 24시 등임
  - : 6시와 7시는 기상시간으로 중요하며, 9시는 공식 출근(등교) 시간으로 의미가 큼
  - : 12시는 점심식사 시간이고, 18시는 공식 퇴근(하교)시간으로 일과에서 매우 중요한 시간임
  - : 19시는 귀가시간이며, 23시와 24시는 하루를 마무리하는 취침시간임
- ☑ 소속 집단에 머무르는 '사회적 시간대'와 '개인적 시간대'로 구분해 보면, 일 또는 학업이 마무리되는 18시까지는 사회적 시간대이고, 19시부터는 개인적 시간대임
  - : 우리 국민들이 온전히 자신을 위해 사용하는 '개인적 시간'은 4시간(23시 취침시) 또는 5시간(24시 취침시)에 그침

## □ 직업별로 보는 24시간

● 한국인의 하루를 직업별로 살펴보면 다음과 같이 약간의 차이가 있음

- 아래 표에서 ( ) 숫자는 %를 의미함

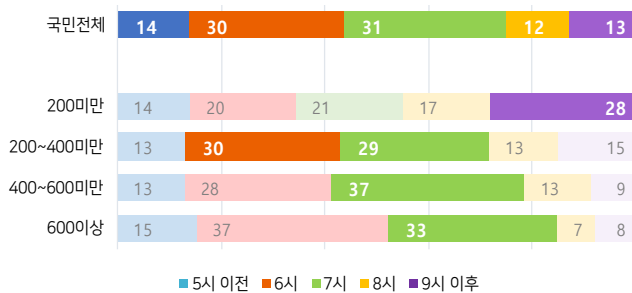
	화이트칼라	블루칼라	학생	자영업	주부	은퇴.무직
아침	06시 기상 (35) 07시 기상 (36)	06시 기상 (37)	08시 기상 (31)	06시 기상 (34)	07시 기상 (37)	07시 기상 (28)
	수면만족도 (59)	수면만족도 (52)	수면만족도 (72)	수면만족도 (54)	수면만족도 (52)	수면만족도 (61)
	아침식사 (56)	아침식사 (56)	아침식사 (45)	아침식사 (67)	아침식사 (69)	아침식사 (53)
오전	출근 소요시간, 30분~1시간(40)	출근 소요시간, 30분 미만 (51)	등교 소요시간, 30분~1시간(35)	출근 소요시간, 30분 미만 (63)	*아침준비 소요시간, 30분 미만 (62)	
	09시 공식 출근 시간 (53)	08시 공식 출근 시간 (31) 09시 공식 출근 시간 (29)	09시 공식 등교 시간 (42)	09시 공식 출근 시간 (36)	*07시 하루 일과 시작 (28)	*08시 하루 일과 시작 (29)
	오전 커피 (67)	오전 커피 (64)	오전 커피 (24)	오전 커피 (63)	오전 커피 (58)	오전 커피 (42)
오후	점심식사 (91)	점심식사 (92)	점심식사 (76)	점심식사 (77)	점심식사 (89)	점심식사 (80)
	같이먹었다 (74)	같이먹었다 (60)	같이먹었다 (56)	같이먹었다 (61)	혼자 (52)	혼자 (59)
	즐거웠다 (79)	즐거웠다 (81)	즐거웠다 (91)	즐거웠다 (81)	즐거웠다 (74)	즐거웠다 (68)
	점심커피 (55)	점심커피 (53)	점심커피 (22)	점심커피 (61)	점심커피 (43)	점심커피 (37)
	18시 공식 퇴근 시간 (59)	18시 공식 퇴근 시간 (42)	17시 공식 하교 시간 (30)	18시 공식 퇴근 시간 (26)	-	-
정시퇴근 (63)	정시퇴근 (69)	-	정시퇴근 (66)	*하루 가사시간, 2~3시간 미만 (34)	-	
저녁	19시 귀가 시간 (39)	19시 귀가 시간 (31)	22시 귀가 시간 (27)	20시 귀가 시간 (23)	-	-
	저녁식사 (86)	저녁식사 (84)	저녁식사 (76)	저녁식사 (84)	저녁식사 (70)	저녁식사 (78)
	같이먹었다 (68)	같이먹었다 (58)	같이먹었다 (71)	같이먹었다 (61)	같이먹었다 (85)	같이먹었다 (56)
	즐거웠다 (86)	즐거웠다 (87)	즐거웠다 (92)	즐거웠다 (80)	즐거웠다 (83)	즐거웠다 (76)
	하루전체 커피 음용, 2~3잔 (53)	하루전체 커피 음용, 2~3잔 (42)	하루전체 커피 음용, 0잔 (59)	하루전체 커피 음용, 2~3잔 (56)	하루전체 커피 음용, 2~3잔 (44)	하루전체 커피 음용, 0잔 (40)
밤	야식, 안먹음 (32) 일주일 한 번 (31)	야식, 일주일 한번(32) 2~3일에 한번 (30)	야식, 안먹음 (29) 일주일 한 번 (45)	야식, 안먹음 (37) 일주일 한 번 (27)	야식, 안먹음 (49) 일주일 한 번 (27)	야식, 안먹음 (43) 일주일 한 번 (33)
	24시 취침 (34)	24시 취침 (32)	02시 취침 (34)	23시 취침 (41)	24시 취침 (29)	24시 취침 (26) 02시 취침 (24)

## ▶ 삶의 모습, 주요 조사 결과

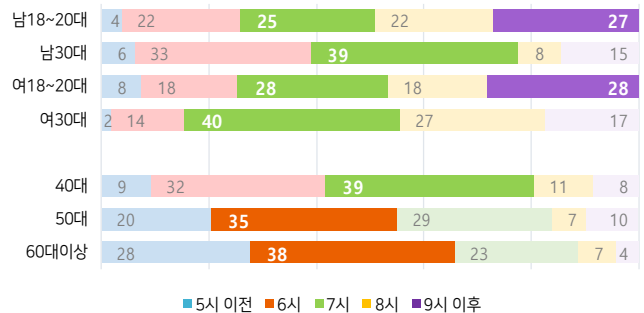
### □ 기상 시간 : 6시 또는 7시 기상

- 한국인이 하루를 시작하는 시간은 6시 또는 7시로 조사됨
  - 6시 기상이 30%, 7시 기상이 31%로 비슷한 수치를 보임
  - “최근 평일을 돌아볼 때, 선생님은 몇 시에 일어나셨어요?”라는 질문 결과임
- 계층별로 살펴보면 기상 시간이 다르게 나타남
- 06시 : 소득 200~400만원 미만 / 50대 / 60대 / 충청 / 호남 / PK
- 07시 : 소득 200만원 이상 / 남자 2030세대 / 여자 2030세대 / 40대 / 서울 / 경기.인천 / 충청 / 호남 / TK / PK / 화이트칼라 / 주부
- 08시 : 학생
- 09시 이후 : 소득 200만원 미만 / 남자 18~20대 / 여자 18~20대 / 은퇴.무직자

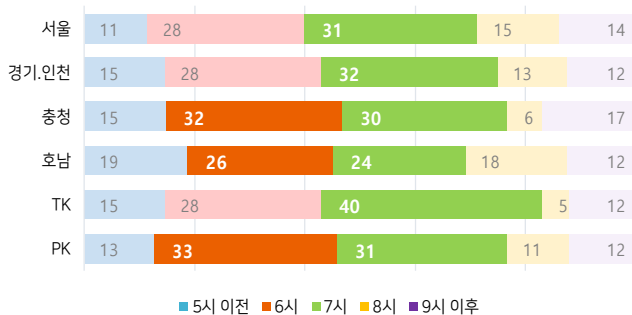
기상 시간 : 국민전체, 소득별  
(자료:케이스탯,2022.05.08조사,단위:%)



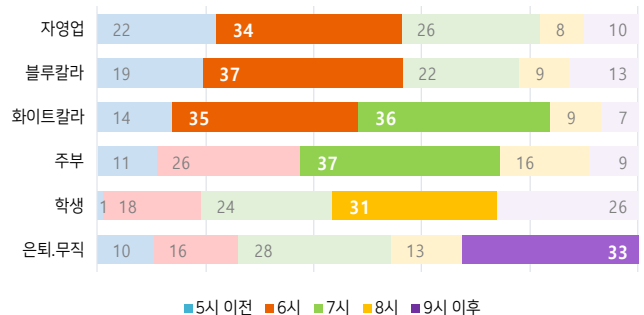
기상 시간 : 성/연령별 (자료:케이스탯,2022.05.08조사,단위:%)



기상 시간 : 지역별 (자료:케이스탯,2022.05.08조사,단위:%)



기상 시간 : 직업별 (자료:케이스탯,2022.05.08조사,단위:%)



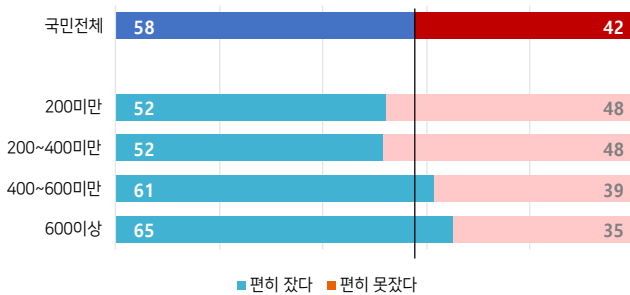
Kstat Point

- ☑ 연령별로 비중이 높은 기상 시간이 다른데 2040세대는 7시가 많고, 5060세대는 6시가 많음
- ☑ 직업별로도 자영업자, 블루칼라, 화이트칼라 계층은 6시가 많은데 비해 7시 시간대에서는 직업군별로 차이가 있음

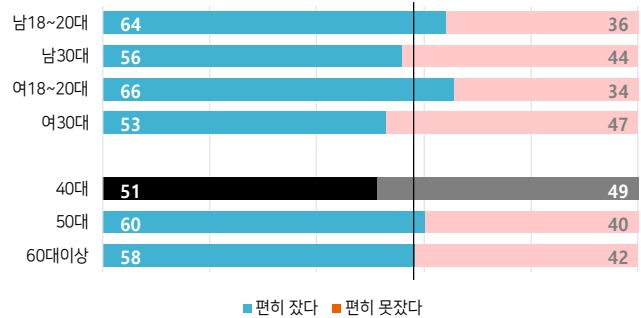
## □ 수면 만족도 : 편히 잤다 58% vs 편히 못 잤다 42%

- 수면에 대한 만족도를 살펴보면 ‘편히 잤다’는 응답이 58%로, ‘편히 못 잤다’는 응답(42%)보다 높게 나타남
- 계층별로 살펴보면 거의 모든 계층에서 ‘편히 잤다’는 응답이 우세한 가운데, 특히 우세한 계층은 △소득 600만원 이상 △남자 18~20대, 여자 18~20대 △서울 △학생 등임
- 40대의 경우 ‘편히 잤다’는 응답과 ‘편히 못 잤다’는 응답이 각각 51%, 49%로 비슷하게 나타남
- 상대적으로 ‘편히 못 잤다’는 응답이 높은 계층은 △소득 400만원 미만 △여자 30대 △자영업자, 블루칼라, 주부 등임

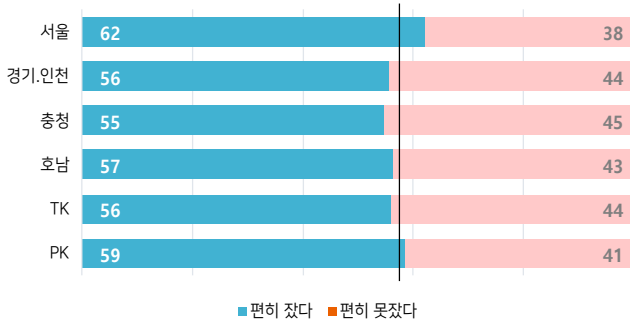
수면 만족도 : 국민전체, 소득별  
(자료:케이스탯,2022.05.08조사,단위:%)



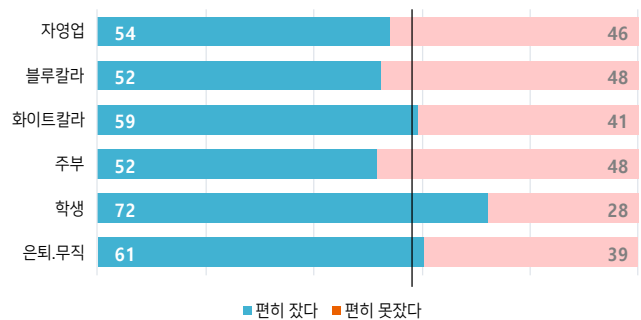
수면 만족도 : 성/연령별 (자료:케이스탯,2022.05.08조사,단위:%)



수면 만족도 : 지역별 (자료:케이스탯,2022.05.08조사,단위:%)



수면 만족도 : 직업별 (자료:케이스탯,2022.05.08조사,단위:%)



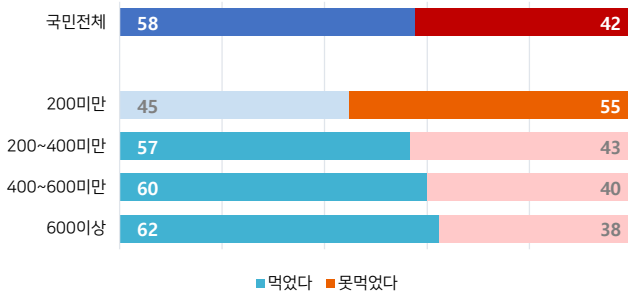
### Kstat Point

- ☑ ‘잠을 편히 못 잤다’는 응답이 42%로 나타난 것은 매우 높은 수치라는 지적임
- ☑ 실제로도 수면 장애로 치료를 받은 국민은 약 67만 명에 달하고 있음(자료, 국민건강보험공단, 2020년 기준)  
: 2016년 수면 장애 환자 수는 50만 명에 못 미쳤지만 이후 5년간 22만 명 가량이 늘어났으며, 이러한 추세로 볼 때 2022년에는 70만 명을 넘어설 것으로 전망됨

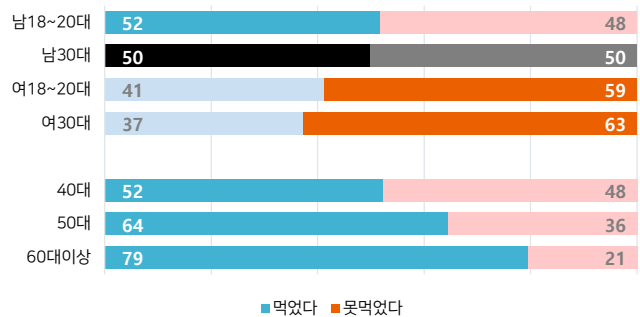
## □ 아침식사 여부 : 먹었다 58% vs 못 먹었다 42%

- 아침식사 여부를 질문한 결과 ‘먹었다’는 국민이 58%로 과반을 넘었으나, 먹지 못한 국민도 42%라는 높은 수치를 기록함
- 계층별로 살펴보면 거의 모든 계층에서 ‘먹었다’는 응답이 우세한 가운데, 특히 우세한 계층은 △소득 600만원 이상 △5060세대 △TK △자영업, 주부 등임
  - 남자 30대는 ‘먹었다’는 응답과 ‘못 먹었다’는 응답이 공히 50%로 팽팽함
- ‘못 먹었다’는 응답이 우세한 계층은 △소득 200만원 미만 계층 △여자 2030세대 △학생 등임

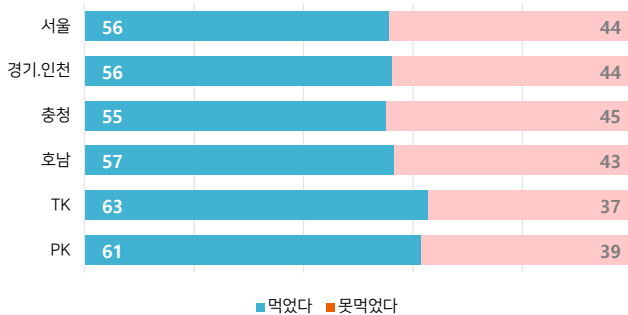
아침식사 여부 : 국민전체, 소득별  
(자료:케이스탯,2022.05.08조사,단위:%)



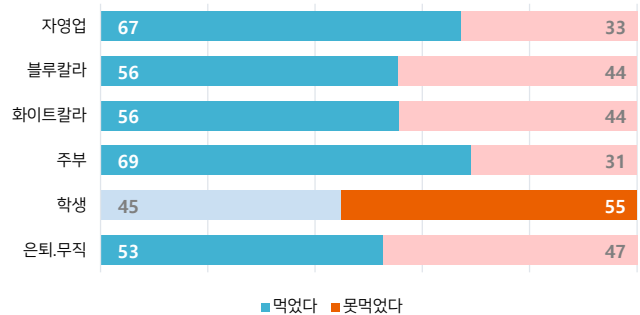
아침식사 여부 : 성/연령별 (자료:케이스탯,2022.05.08조사,단위:%)



아침식사 여부 : 지역별 (자료:케이스탯,2022.05.08조사,단위:%)



아침식사 여부 : 직업별 (자료:케이스탯,2022.05.08조사,단위:%)



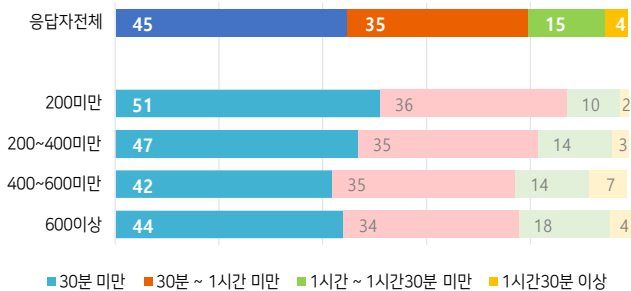
### Kstat Point

- ☑ 아침식사 여부를 연령별로 살펴보면 5060세대는 ‘먹었다’는 비중이 높는데 비해 2030세대는 ‘못 먹었다’는 비중이 높은 특징을 보임
- ☑ 이러한 배경에는 2030세대를 중심으로 1인 가구 비중이 높아진 것이 영향을 미친 것으로 보임
  - : 2021년 기준 통계청 자료에 따르면 우리나라 1인 가구 비중은 31.7%에 달하고 있음
  - : 연령별로 살펴보면 20대가 19.1%로 가장 많고, 30대 16.8%를 포함하면 35.9%를 차지하고 있음
  - : 이와 관련, 한국갤럽의 2017년 조사결과를 보면 1인 가구 중 아침식사를 하는 비율은 53.5%인 것으로 조사된 바 있음

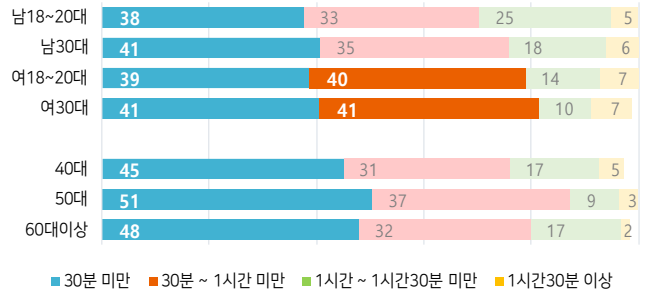
## □ 출근(등교) 소요 시간 : 수도권과 비수도권 간 격차 있어

- 출근(등교)에 소요되는 시간을 조사한 결과 ‘30분 미만’이 45%로 가장 높았고, 다음으로 ‘30분~1시간 미만’(35%), ‘1시간~1시간 30분 미만’(15%), ‘1시간 30분 이상’ 4% 순으로 조사됨
- 지역별로 살펴보면 수도권은 ‘30분~1시간 미만’이 우세하고, 비수도권은 ‘30분 미만’이 우세함
  - 서울은 ‘30분~1시간 미만’이 40%이고, 경기.인천 역시 39%를 기록함
  - 이에 비해 비수도권은 모두 30분 미만이 50% 이상을 기록함
- 다른 계층에서도 우세한 소요 시간대가 다른데, ‘30분 미만’이 우세한 계층은 △남자 2030세대 △4060세대 △자영업, 블루칼라 등임
- 이에 비해 ‘30분~1시간 미만’이 우세한 계층은 △여자 2030세대 △화이트칼라, 학생 계층 등임
  - 여자 2030세대, 학생층의 우세 정도는 매우 근소함

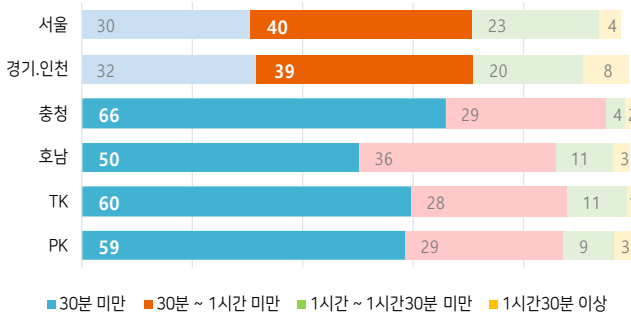
출근(등교) 소요시간 : 응답자전체,소득별  
(자료:케이스탯,2022.05.08조사,단위:%)



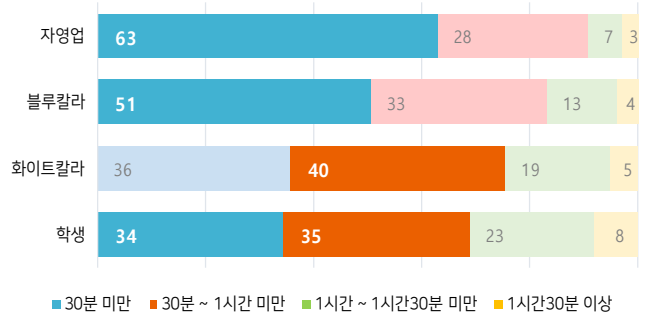
출근(등교) 소요시간 : 성/연령별  
(자료:케이스탯,2022.05.08조사,단위:%)



출근(등교) 소요시간 : 지역별 (자료:케이스탯,2022.05.08조사,단위:%)



출근(등교) 소요시간 : 직업별 (자료:케이스탯,2022.05.08조사,단위:%)



### Kstat Point

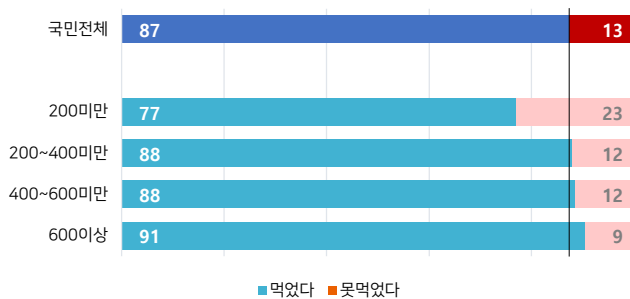
- ☑ 출근에 소요되는 시간에서 가장 주목되는 점은 수도권과 비수도권 간의 차이로, 수도권의 출근 소요시간이 더 많은 것으로 나타남
  - : 수도권 주민의 출근길은 이른바 ‘출근 전쟁’으로 불리는데, 이는 수도권의 인구밀집도 자체가 워낙 높다는 근본적 원인이 있음
- ☑ 여기에 회사와 학교가 집중되어 있는 서울 중심가의 높은 부동산 가격은 이를 감당할 수 없는 많은 국민들을 주변으로 밀어냈으며, 그만큼 출근길을 멀게 만드는 요인이 되고 있음



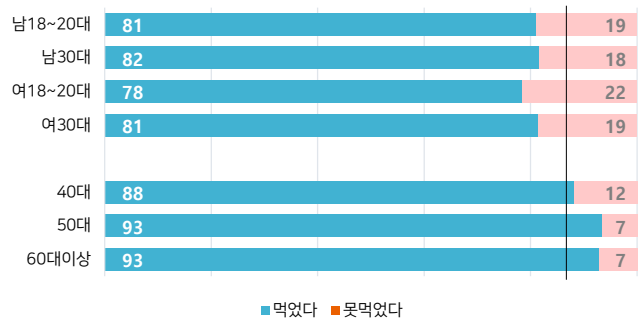
## □ 점심식사 여부 : 먹었다 87% vs 못 먹었다 13%

- 점심식사 여부에 대한 질문 결과, 국민의 87%가 ‘먹었다’고 응답했으며, ‘못 먹었다’는 응답은 13%에 그침
- 계층별로 살펴보면 모든 계층에서 ‘먹었다’는 응답이 우세한 가운데, 특히 우세한 계층은 △소득 600만원 이상 △5060세대 △충청, 호남, TK △블루칼라, 화이트칼라 등임
- ‘못 먹었다’는 응답이 상대적으로 높은 계층은 △소득 200만원 미만 계층 △여자 18~20대 △자영업자, 학생, 은퇴.무직자 등임

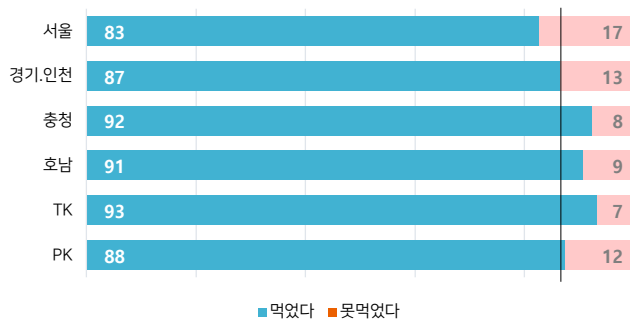
점심식사 여부 : 국민전체, 소득별  
(자료:케이스탯,2022.05.08조사,단위:%)



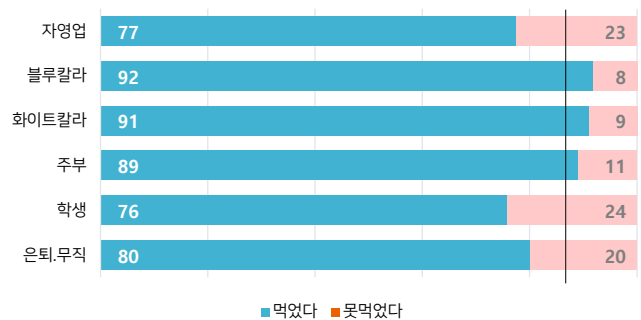
점심식사 여부 : 성/연령별 (자료:케이스탯,2022.05.08조사,단위:%)



점심식사 여부 : 지역별 (자료:케이스탯,2022.05.08조사,단위:%)



점심식사 여부 : 직업별 (자료:케이스탯,2022.05.08조사,단위:%)



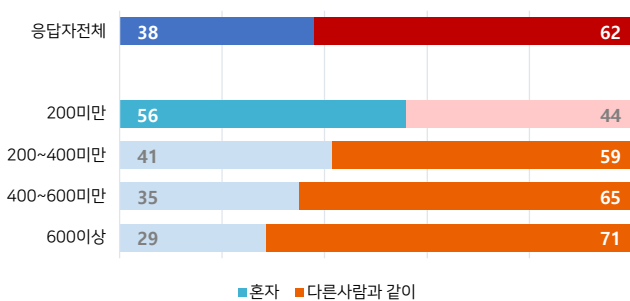
### Kstat Point

- ☑ 아침식사를 한 국민 58%와 비교할 때 점심식사 87%는 매우 높은 수치임
  - : 특히 직장인의 아침식사 대비 점심식사 비중은 수직 상승함
  - : 화이트칼라 아침식사 56% → 점심식사 91% / 블루칼라 아침식사 56% → 점심식사 92%
- ☑ 한편, 소득 200만원 미만 계층의 점심식사 비중은 77%로 가장 낮은 수치를 기록, 저소득층 일부는 점심식사에 대한 경제적 부담이 있는 것으로 보임

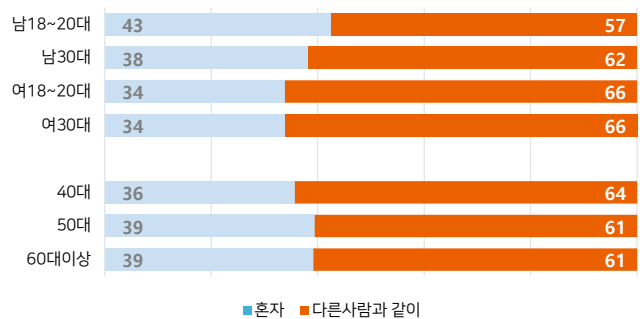
## □ 점심식사 형식 : 혼자 38% vs 다른 사람과 같이 62%

- 점심식사를 했다는 응답자만 대상으로 식사 형식을 질문한 결과 ‘혼자 먹었다’ 38%, ‘다른 사람과 같이 먹었다’ 62%로 조사됨
- 계층별로 살펴보면 거의 모든 계층에서 ‘다른 사람과 같이 먹었다’는 응답이 우세한 가운데, 특히 우세한 계층은 △소득 600만원 이상 △여자 2030세대 △호남, PK △화이트칼라 등임
- ‘혼자 먹었다’는 응답이 우세한 계층은 △소득 200만원 미만 계층 △주부, 은퇴.무직자 등임

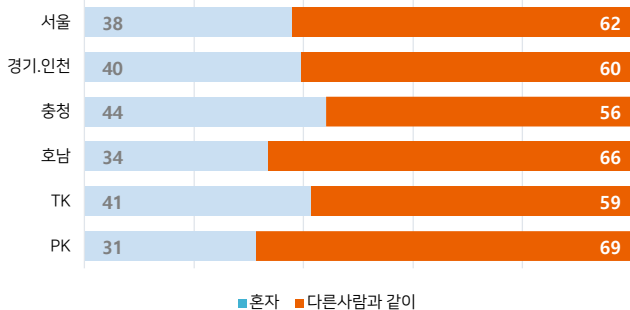
점심식사 형식 : 응답자전체, 소득별  
(자료:케이스탯,2022.05.08조사,단위:%)



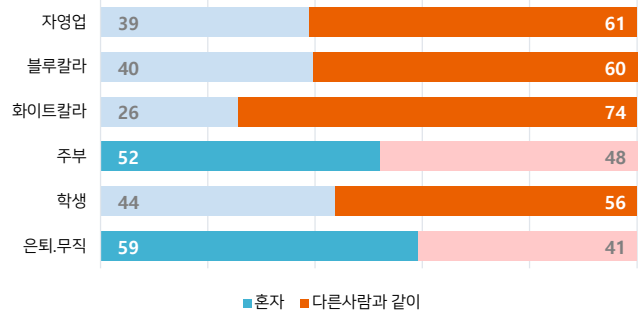
점심식사 형식 : 성/연령별 (자료:케이스탯,2022.05.08조사,단위:%)



점심식사 형식 : 지역별 (자료:케이스탯,2022.05.08조사,단위:%)



점심식사 형식 : 직업별 (자료:케이스탯,2022.05.08조사,단위:%)



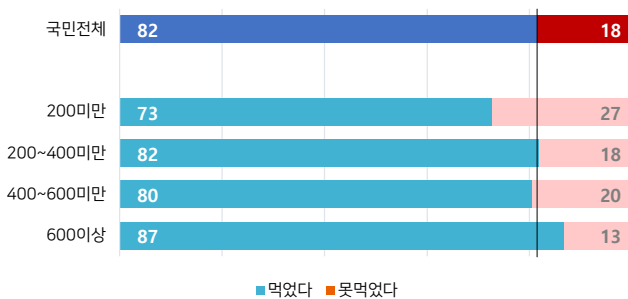
### Kstat Point

- ☑ 이른바 ‘혼밥’을 하는 국민이 38%를 차지, ‘식사는 같이 하는 것’이라는 전통적 관념이 흔들리는 양상임
  - ‘혼밥’은 거의 모든 계층에서 30% 이상을 기록할 정도로 더이상 특이한 모습이 아닌 일상적 모습이 되어가고 있음
  - 이를 주도하는 성/연령대는 남자 18~20대로, 43%가 ‘혼밥’을 하고 있음
- ☑ 다만, ‘자발적 혼밥’이 아닌 ‘비자발적 혼밥’에 대해서는 사회적 관심이 필요하다는 지적임
  - 200만원 미만 저소득층과 은퇴.무직자들의 ‘혼밥’ 비중이 높는데, 이들의 비자발적 혼밥은 사회적 고립감을 확대 재생산하는 기제가 될 것으로 우려됨

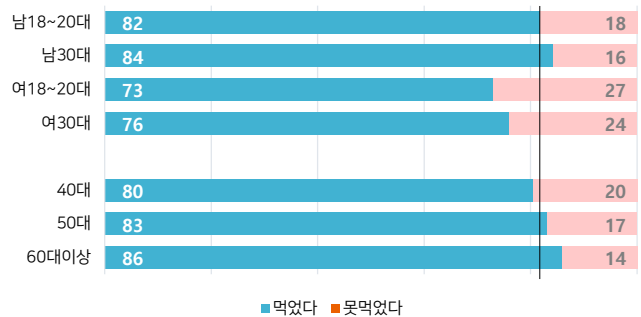
## □ 저녁식사 여부 : 먹었다 82% vs 못 먹었다 18%

- 저녁식사 여부에 대해서는 국민의 82%가 ‘먹었다’고 응답했고, ‘못 먹었다’는 응답은 18%로 나타남
- 계층별로 살펴보면 모든 계층에서 ‘먹었다’는 응답이 우세한 가운데, 특히 우세한 계층은 △소득 600만원 이상 △60대 이상 △화이트칼라 등임
- ‘못 먹었다’는 응답이 상대적으로 높은 계층은 △소득 200만원 미만 계층 △여자 2030세대 △주부, 학생 등임

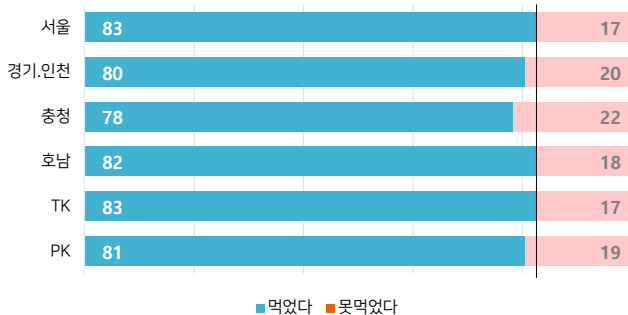
저녁식사 여부 : 국민전체, 소득별  
(자료:케이스탯,2022.05.08조사,단위:%)



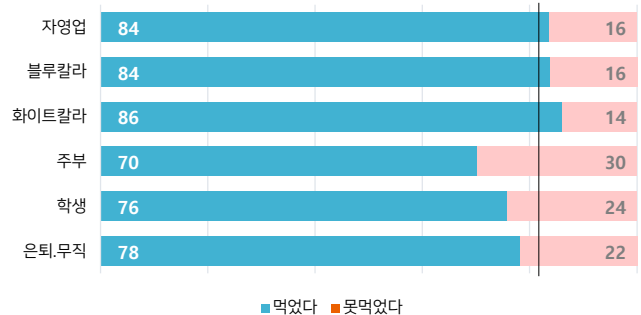
저녁식사 여부 : 성/연령별 (자료:케이스탯,2022.05.08조사,단위:%)



저녁식사 여부 : 지역별 (자료:케이스탯,2022.05.08조사,단위:%)



저녁식사 여부 : 직업별 (자료:케이스탯,2022.05.08조사,단위:%)

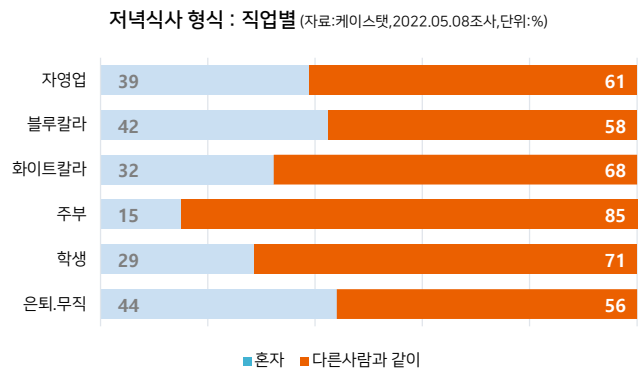
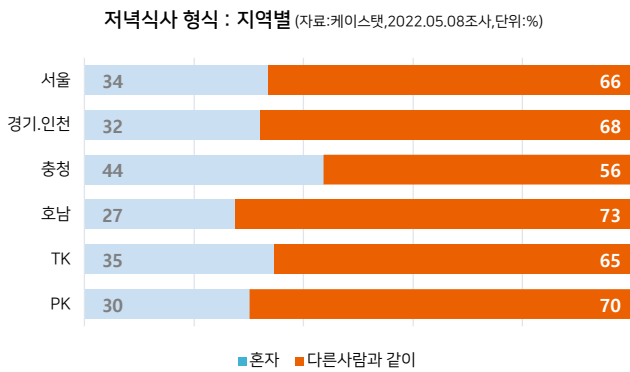
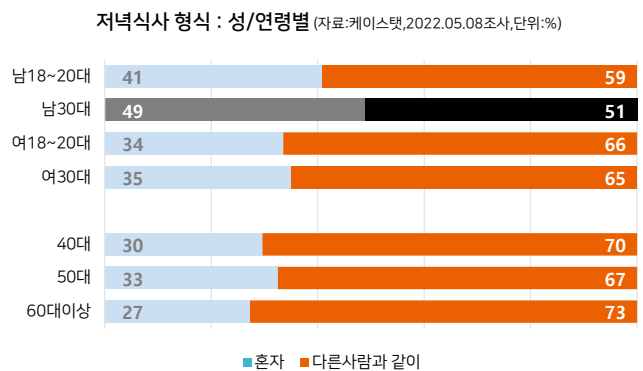
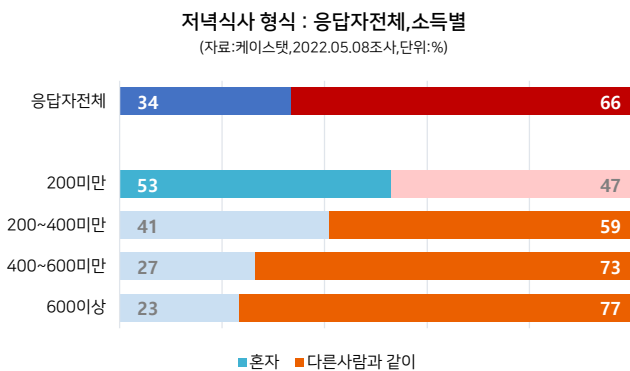


### Kstat Point

- ☑ 한국인은 하루 세끼 식사 중 아침보다 점심과 저녁을 먹는 비중이 높은 것으로 나타남  
: ‘먹었다’는 비중 순으로 살펴보면 점심(87%) > 저녁(82%) > 아침(58%) 순임
- ☑ 한편, 앞서 점심 식사와 동일하게 소득 200만원 미만 계층의 저녁 식사 비중은 73%로 가장 낮음  
: 소득 200만원 미만 계층의 ‘먹었다’ 비중은 점심(77%) > 저녁(73%) > 아침(45%) 순으로 국민 전체에 비해 낮음

## □ 저녁식사 형식 : 혼자 34% vs 다른 사람과 같이 66%

- 저녁식사를 했다는 응답자만 대상으로 식사 형식을 질문한 결과 ‘혼자 먹었다’ 34%, ‘다른 사람과 같이 먹었다’ 66%로 나타남
- 계층별로 살펴보면 거의 모든 계층에서 ‘다른 사람과 같이 먹었다’는 응답이 우세한 가운데, 특히 우세한 계층은 △소득 400만원 이상 △40대, 60대이상 △호남, PK △주부, 학생 등임
- ‘혼자 먹었다’는 응답이 우세한 계층은 △소득 200만원 미만 계층이 유일함
  - 남자 30대의 경우 ‘혼자 먹었다’는 응답과 ‘다른 사람과 같이 먹었다’는 응답이 각각 49%, 51%로 팽팽함



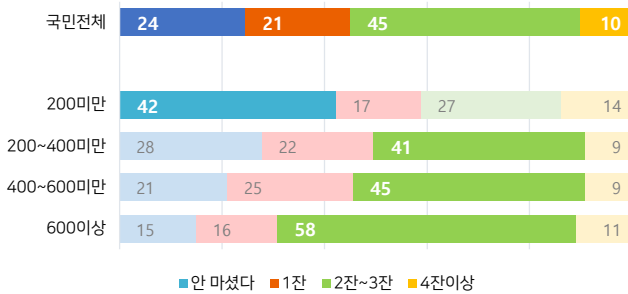
### Kstat Point

- ☑ 점심 식사에서의 ‘혼밥’ 비중은 38%이고, 저녁 식사에서의 ‘혼밥’ 비중은 34%로 비슷함  
: 그만큼 ‘혼밥’은 우리 사회의 뚜렷한 사회현상으로 자리잡고 있음
- ☑ 농림식품부가 선정한 2021년 외식 키워드에서도 ‘홀로 만찬’이 꼽혔으며, 이러한 흐름에 따라 밀키트·가정간편식 시장이 급격히 성장중에 있음  
: 한국농수산식품유통공사에 따르면 국내 가정간편식 시장 규모는 2016년 2조2700억원에서 2018년 3조200억원으로 성장했고, 2022년에는 5조원 수준으로 확대될 것으로 전망됨

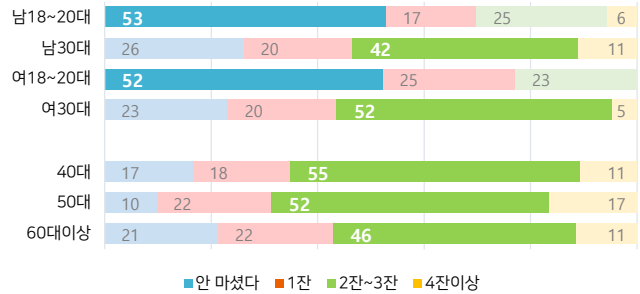
## □ 하루 전체 커피 음용 횟수 : 2~3잔

- 하루 동안 커피를 마시는 횟수를 조사한 결과 ‘2~3잔’이 45%고 가장 많고, 다음으로 ‘1잔’(21%), ‘4잔 이상’(10%) 순으로 조사됨
  - ‘안 마셨다’고 응답한 국민은 24%로 나타남
- 계층별로 살펴보면 거의 모든 계층에서 ‘2~3잔’이 가장 많은 비중을 차지했으며, 특히 많은 계층은 △소득 600만원 이상 계층 △여자 30대 △4050세대 △PK △자영업, 화이트칼라 등임
- ‘안 마셨다’는 응답 비중이 높은 계층은 △소득 200만원 미만 계층 △남자 18~20대, 여자 18~20대 △학생, 은퇴.무직자 등임

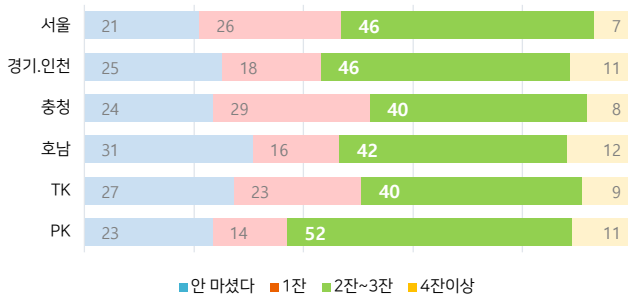
하루 전체 커피 음용 횟수 : 국민전체, 소득별  
(자료:케이스탯,2022.05.08조사,단위:%)



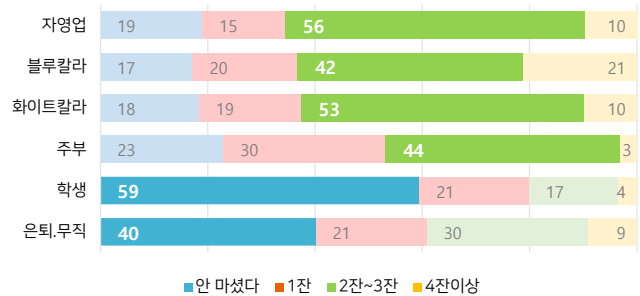
하루 전체 커피 음용 횟수 : 성/연령별  
(자료:케이스탯,2022.05.08조사,단위:%)



하루 전체 커피 음용 횟수 : 지역별  
(자료:케이스탯,2022.05.08조사,단위:%)



하루 전체 커피 음용 횟수 : 직업별  
(자료:케이스탯,2022.05.08조사,단위:%)



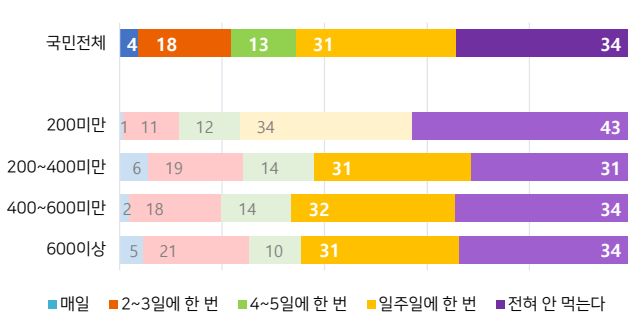
### Kstat Point

- ☑ 한국인은 하루에 2~3잔의 커피를 마시는 비중이 45%에 달하는데, 이는 매우 높은 수치임
- ☑ 실제로 우리나라 성인 1인당 커피 소비량은 세계 성인 평균 대비 약 2.7배 많음
  - : 세계 성인 평균 커피 소비량은 연간 132잔인데, 우리나라는 연간 353잔임 (자료, 현대경제연구원)
- ☑ 또한 한국의 커피 수입 규모는 세계 7위를 기록할 정도로 시장 규모도 큼
  - : 커피 수입국 1위는 유럽연합이고, 2위 미국, 3위 일본, 4위 러시아, 5위 캐나다, 6위 알제리, 7위 한국임 (자료, 국제커피협회 보고서)

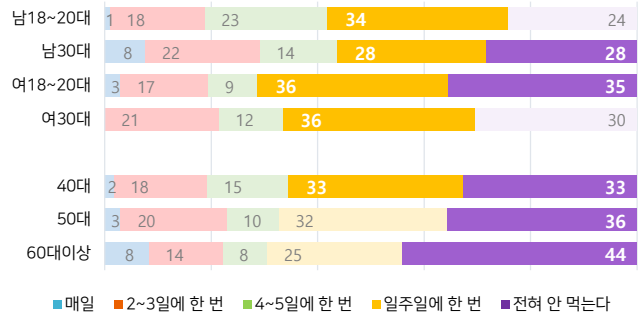
## □ 야식 횟수 : 일주일에 한 번 이상, 66%

- 야식은 어느 정도 먹는지 질문한 결과 ‘전혀 안 먹는다’는 응답이 34%로 높게 나온 가운데, ‘일주일에 한 번’(31%), ‘2~3일에 한 번’(18%), ‘4~5일에 한 번’(13%), ‘매일’(4%) 순으로 조사됨
- 즉, 일주일에 한 번 이상 야식을 먹는 국민 비중은 66%에 달함
- 계층별로 살펴보면 거의 모든 계층에서 ‘전혀 안 먹는다’는 응답과 ‘일주일에 한 번’ 응답이 비슷한 규모로 높게 나타남
- ‘일주일에 한 번’ 응답 비중이 우세한 계층은 △소득 200만원 이상 △2030세대 △40대 △충청, 호남 △블루칼라, 화이트칼라, 학생 등임

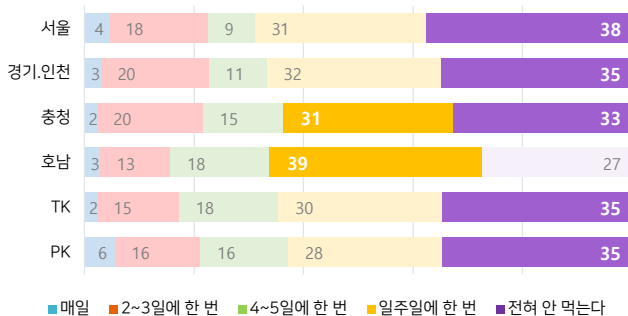
야식 횟수 : 국민전체, 소득별  
(자료:케이스탯,2022.05.08조사,단위:%)



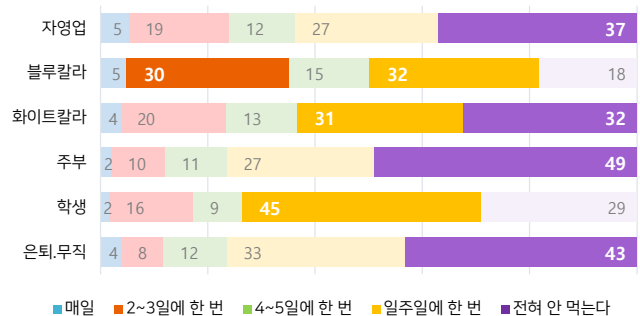
야식 횟수 : 성/연령별 (자료:케이스탯,2022.05.08조사,단위:%)



야식 횟수 : 지역별 (자료:케이스탯,2022.05.08조사,단위:%)



야식 횟수 : 직업별 (자료:케이스탯,2022.05.08조사,단위:%)



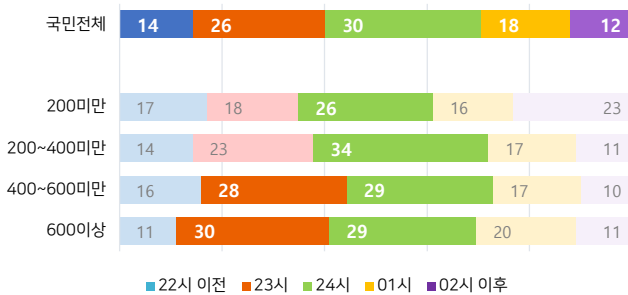
### Kstat Point

- ☑ 우리 국민의 66%는 적어도 일주일에 한 번 이상은 야식을 먹는 것으로 조사됨  
: 이러한 응답은 거의 모든 계층에서 동일하게 나타나, 야식이 한국인의 생활에 깊숙히 자리잡은 것으로 보임
- ☑ ‘삼시세끼’ 외에 이른바 ‘4번째 식사’가 하나의 문화트렌드가 되어 가고 있다는 분석임  
: CJ제일제당이 2020년 다양한 데이터를 분석한 결과에 따르면, 야식이나 간식 수요가 크게 늘면서 ‘4번째 식사’ 메뉴에 대한 국민적 관심이 높아진 것으로 나타남  
: 즉, 아침과 점심을 챙겨먹는 인구는 소폭 감소했으나 저녁과 야식은 증가함

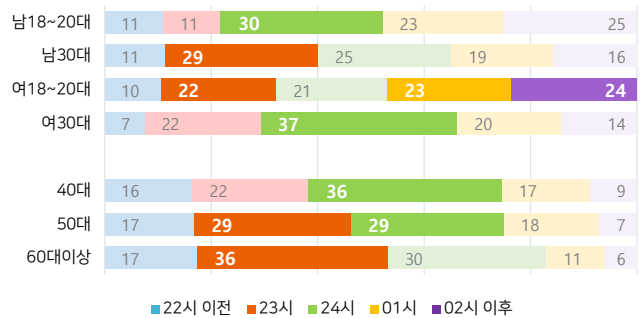
## □ 취침 시간 : 23시 또는 24시에 하루 마무리

- 한국인이 하루를 마무리하는 시간은 23시 또는 24시로 조사됨
  - 23시 취침이 26%, 24시 취침이 30%로 높게 나타남
- 계층별로 살펴보면 취침 시간이 다르게 나타남
- 23시 : 소득 400만원 이상 / 남자 30대 / 5060세대 / 자영업자
- 24시 : 소득 400만원 미만 / 남자 18~20대 / 여자 30대 / 40대 / 전 지역 / 블루칼라 / 화이트칼라 / 주부 / 은퇴.무직자
  - 소득 400만원 이상, 50대도 23시 취침 비중과 비슷한 수치를 기록함
- 02시 이후 : 여자 18~20대 / 학생
  - 은퇴.무직자도 24시 취침 비중과 비슷한 수치를 나타냄

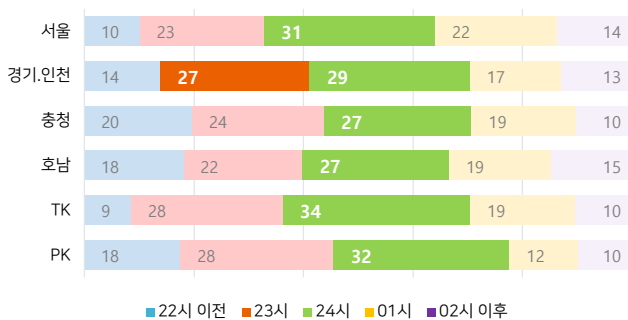
취침 시간 : 국민전체, 소득별  
(자료:케이스탯,2022.05.08조사,단위:%)



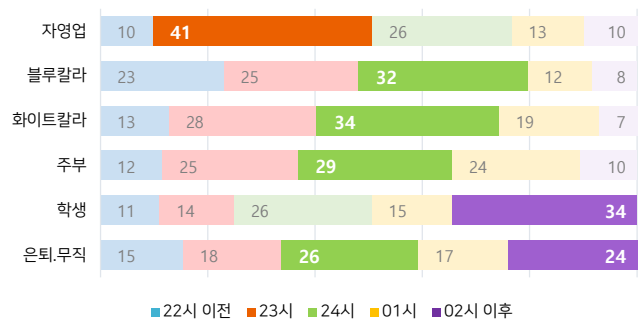
취침 시간 : 성/연령별 (자료:케이스탯,2022.05.08조사,단위:%)



취침 시간 : 지역별 (자료:케이스탯,2022.05.08조사,단위:%)



취침 시간 : 직업별 (자료:케이스탯,2022.05.08조사,단위:%)



### Kstat Point

- ☑ 한국인의 하루는 거의 모든 계층에 걸쳐 23시 또는 24시에 마무리되는 것으로 나타남
  - : 다만, 여자 18~20대, 학생, 은퇴.무직자 등은 02시 이후에 취침하는 경우도 많음
- ☑ 연령별로 비중이 높은 취침 시간이 다른데 5060세대는 23시 또는 24시 취침이 많은데 비해 2030세대의 취침 시간은 02시까지로 확장되어 있는 양상임
- ☑ 직업별로도 자영업자는 23시 취침이 많은데 비해 직장인(블루칼라, 화이트칼라)과 주부는 24시 취침이 많음



http://www.kstat.co.kr  
서울 서초구 반포대로 24길 76 월드빌딩  
admin@kstat.co.kr ■ 전화 \_ 02\_6188\_6000

케이스탯 리포트는 정기적으로 실시한 여론조사와 빅데이터 버즈(Buzz) 분석을 기반으로 합니다.

케이스탯 리포트는 사회, 경제, 생활, 문화 등 우리 삶과 가까운 주제로 구성됩니다.

케이스탯 리포트는 케이스탯과 컨설팅 전문가의 기획회의를 통해 선정된 주제와 정기지표를 조사함으로써 우리 사회의 중요한 이슈와 여론의 흐름을 파악합니다.

케이스탯 리포트는 심층적인 분석 결과를 발표함으로써 사회조사의 공정성과 가치를 더하고자 합니다.

케이스탯 리포트는 매월 2,4주 목요일에 발행합니다(사회지표는 매월 3주 목요일).

케이스탯 리포트의 정기구독을 원하시면, 문의 메일 report@kstat.co.kr로 이메일 주소를 남겨주세요.

### [케이스탯 리포트 51호] 발간 안내

케이스탯 리포트 51호는 『한국인의 24시 ② 하루의 생각』이라는 주제로 5월 26일(목요일)에 발간됩니다.