

Kstat Report

카드뉴스 제55호 | 수면에 대한 인식

당신의 밤은 안녕하십니까?

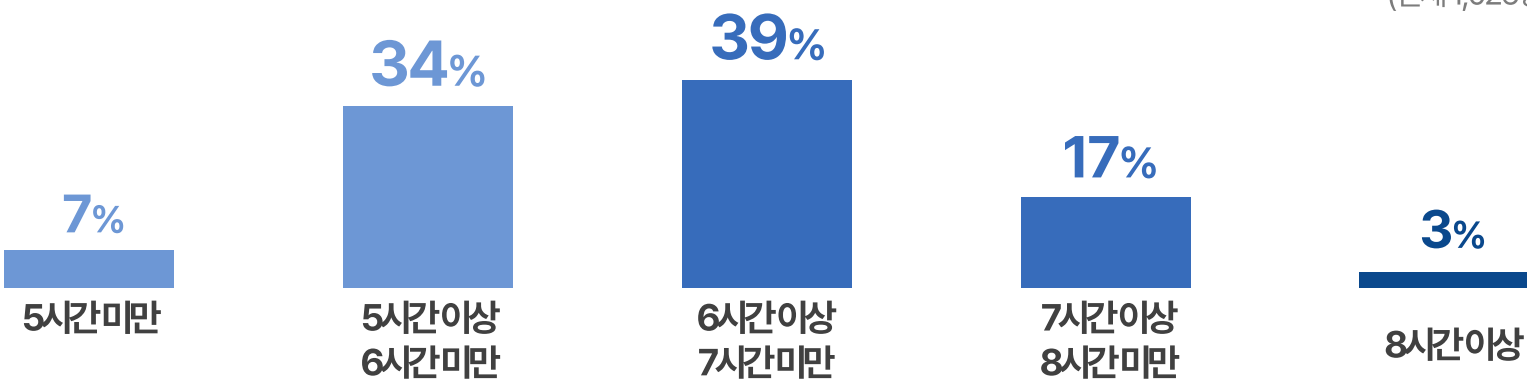


오늘은 얼마나 주무셨나요?
일반국민 **10명 중 4명**은
하루 평균 6시간보다 짧게 잠 자는 것으로 나타남

<권장 수면시간>

National Sleep Foundation에 따르면 연령별 권장 수면시간은 성인(18-64세) 7~9시간, 노인(65세 이상) 7~8시간이며, 최소 6시간 이상의 수면을 권장한다

(전체 1,026명)



연령대가 높을수록 '6시간 미만' 비중이 높아짐

수면시간 6시간 미만

20대 (174명)	29%
30대 (183명)	39%
40대 (212명)	43%
50대 (240명)	46%
60대 이상 (217명)	46%

1인가구 '6시간 미만' 비중이 높게 나타남

수면시간 6시간 미만

1인가구 (168명)	51%
2인 (265명)	36%
3인 (295명)	43%
4인 이상 (298명)	39%



평소에 **수면이 부족**하다고 느끼는 국민들은 **62%**,
'스트레스·불안', '스마트폰·인터넷 사용' 이 주된 원인으로 선정



Q. 수면 부족의 주된 원인

(수면 부족 응답자 635명)

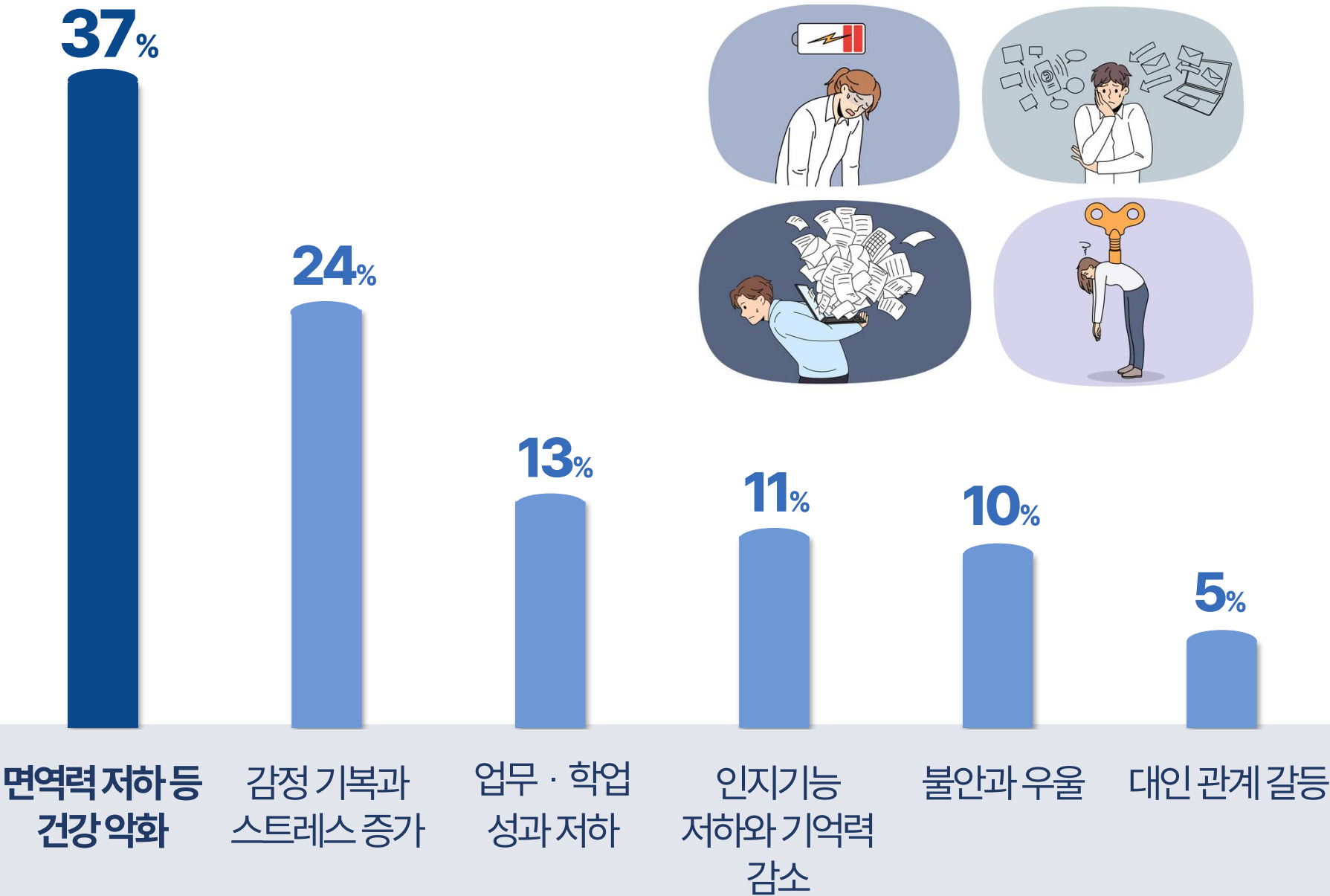
- ☑ **스트레스 · 불안** **32%**
- ☑ **스마트폰 · 인터넷 사용** **27%**
- ☑ **업무 · 학업 과다** **16%**
- ☑ **수면환경(외부 소음, 외부 조명 등)** **9%**
- ☑ **건강문제(심한 통증 등)** **9%**
- ☑ **가사 · 육아** **7%**



수면이 부족하다고 느끼는 국민들은
수면 부족으로 인한 '건강 악화'를 가장 우려하고 있음

Q. 수면 부족이 일상생활에 미치는 가장 큰 영향

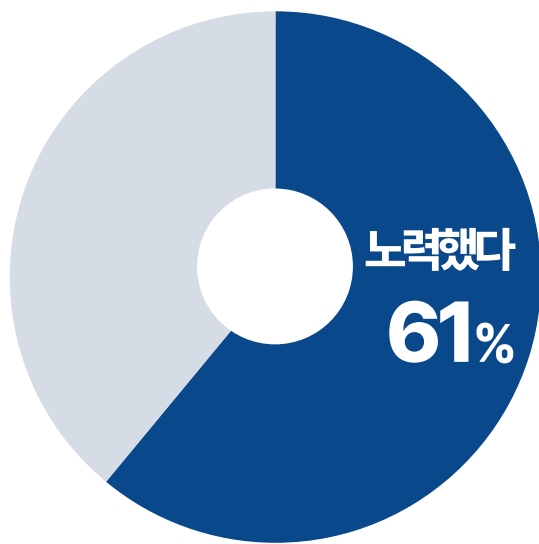
(수면부족 응답자 635명)



대다수는 수면 질 개선을 위해 노력한 경험이 있으며,
'수면 시간 규칙화', '자기전 스마트폰 사용중단', '카페인 줄이기' 실천

Q. 수면 질 개선을 위한 노력

(전체 1,026명)

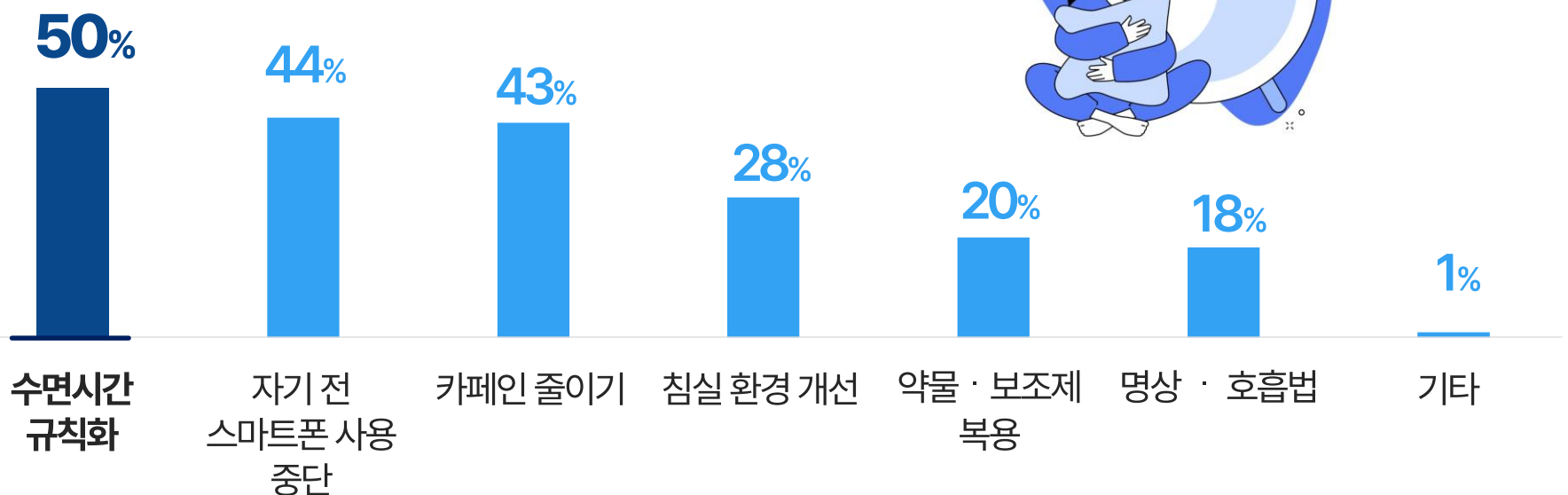


어린세대에서 수면 질 개선 노력 경험 높아

20대	65%
30대	67%
40대	60%
50대	58%
60대 이상	59%

Q. 수면 질 개선을 위해 사용한 방법

(수면 질 개선 노력 경험자 629명, 복수응답)



잘 자는 것이 곧 잘 사는 것, 오늘도 **꿀잠** 자세요.

조사기간

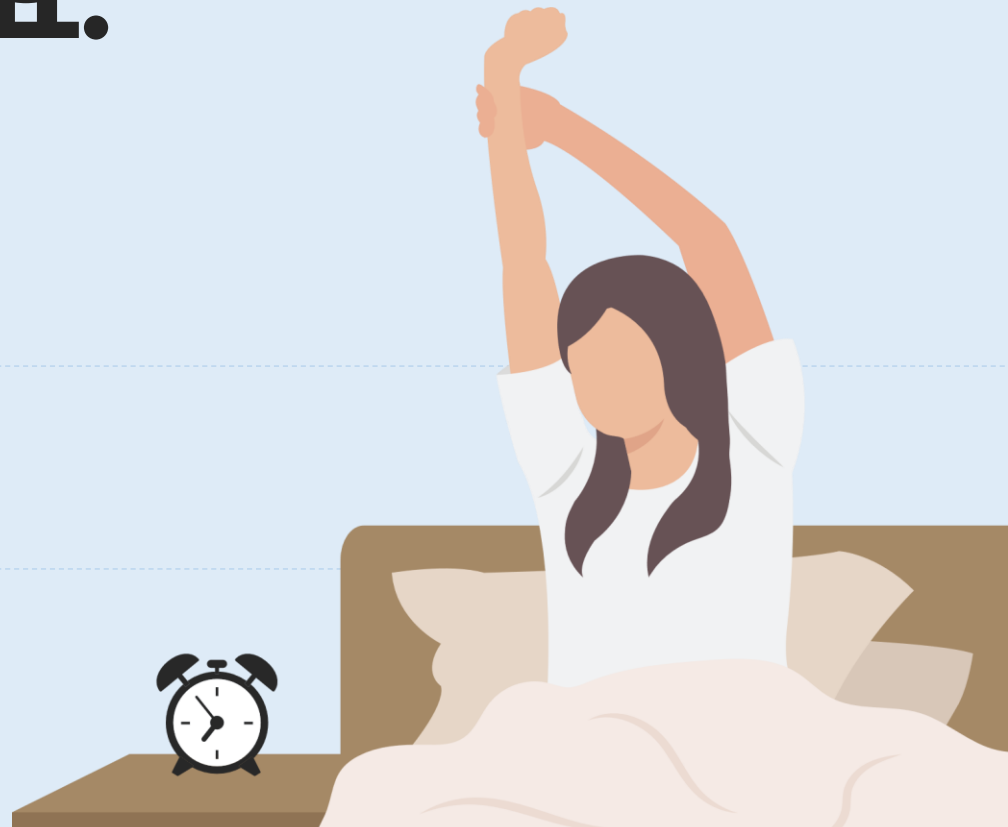
▶ 2025.05.16.~19.

조사방법

▶ 구조화된 설문지를 이용한
온라인 웹 조사

조사대상

▶ 전국 만19세 이상 남녀
1,026명



케이스탯은 품질 높은 데이터 생산을 바탕으로
고객의 문제해결에 필요한 인사이트와 컨설팅을
제공해 드립니다.

Kstat



<http://www.kstat.co.kr>



서울 서초구 반포대로 24길 76 월드빌딩



02-6188-6000



admin@kstat.co.kr