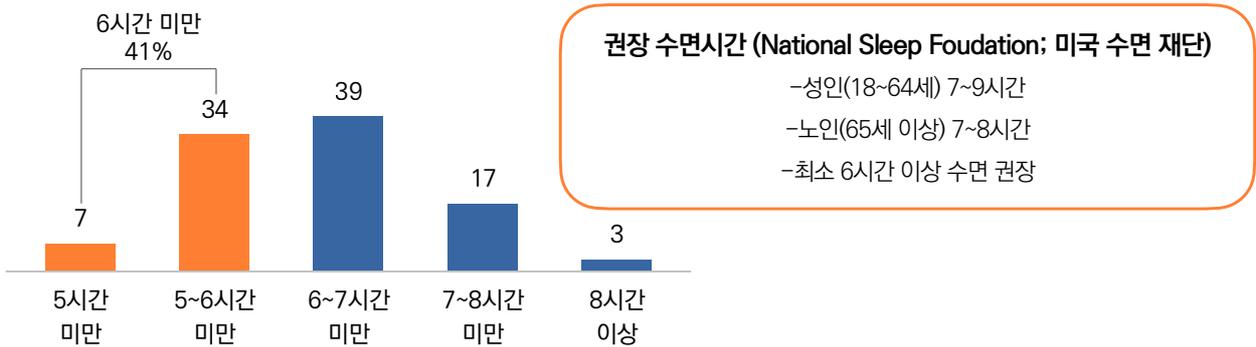




[한국인의 수면 실태] 우리 국민 41%, 하루 평균 6시간보다 적게 잔다!

- 수면(잠)은 삶의 질 측면에서 매우 중요한 요소이다. 최근 한국인들의 수면(잠)에 대한 조사 결과가 발표되었는데, 일반국민들의 하루 평균 수면 시간은 '6시간 이상~7시간 미만'이 39%로 가장 많았고, 다음으로 '5시간 이상~6시간 미만' 34%, '7시간 이상~8시간 미만' 17% 등의 순으로 나타났다.
- National Sleep Foudation(미국 수면 재단)의 연령별 권장 수면시간은 성인(18~64세) 7~9시간, 노인(65세 이상) 7~8시간이며, 최소 6시간 이상의 수면을 권장하고 있다. 이에 따라 권장 수면시간에 못 미치는 '6시간 미만' 비율이 전체의 41%로 우리 국민 5명 중 2명꼴이었다.

[그림] 하루 평균 수면 시간 (%)

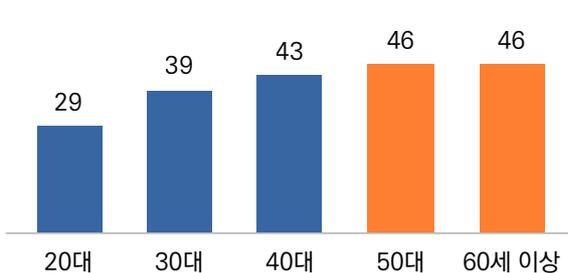


※출처 : 케이스탯리서치, 수면에 대한 인식(카드뉴스 제55호), 2025.06.26. (전국의 만 19세 이상 남녀 1,026명, 온라인 조사, 2025.05.16.~05.19.)

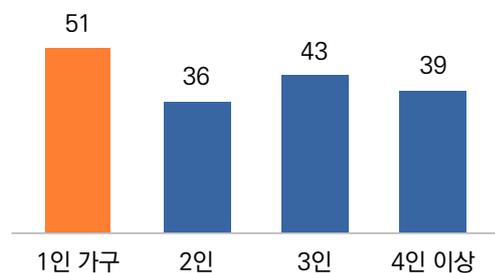
연령 높을수록, 혼자 살수록, '수면 6시간 미만' 비율 높다!

- 연령과 가구유형에 따라 수면시간이 '6시간 미만'이라고 응답한 비율을 살펴본 결과, 연령별로는 '50대'와 '60대 이상'이 각각 46%로 가장 높았다. 나이가 들면 잠이 없어진다는 말이 있는데, 연령대가 높아질수록 수면시간이 짧아지는 경향이 뚜렷하게 나타났다.
- 가구유형별로는 '1인 가구'의 6시간 미만 수면 비율이 51%로, 다른 가구 유형에 비해 가장 높았다. 혼자 사는 사람들이 상대적으로 수면의 양이 부족하다는 점을 보여준다.

[그림] 연령별 하루 수면시간 '6시간 미만' 비율 (%)



[그림] 가구유형별 하루 수면시간 '6시간 미만' 비율 (%)

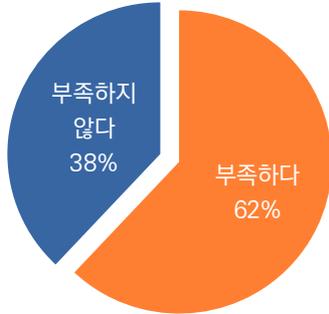


※출처 : 케이스탯리서치, 수면에 대한 인식(카드뉴스 제55호), 2025.06.26. (전국의 만 19세 이상 남녀 1,026명, 온라인 조사, 2025.05.16.~05.19.)

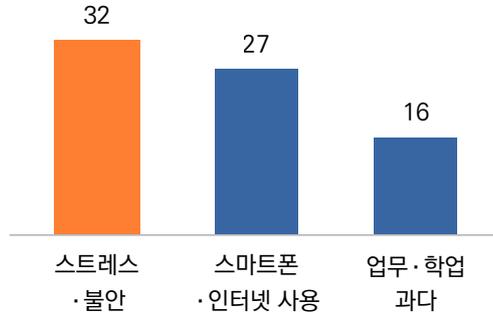
우리 국민 5명 중 3명 이상, 잠이 부족하다

- 우리 국민의 62%는 '잠이 부족하다'고 느끼고 있었는데, 이런 수면 부족의 주된 원인(수면 부족 응답자 대상)으로는 '스트레스·불안'(32%)이 가장 컸고, 다음으로 '스마트폰·인터넷 사용' 27%, '업무·학업 과다' 16% 순이었다.

[그림] 수면 부족 여부* (%)



[그림] 수면 부족의 주된 원인 (수면 부족 응답자, 상위 3개, %)



※출처 : 케이스탯리서치, 수면에 대한 인식(카드뉴스 제55호), 2025.06.26. (전국의 만 19세 이상 남녀 1,026명, 온라인 조사, 2025.05.16.~05.19.)
*4점 척도

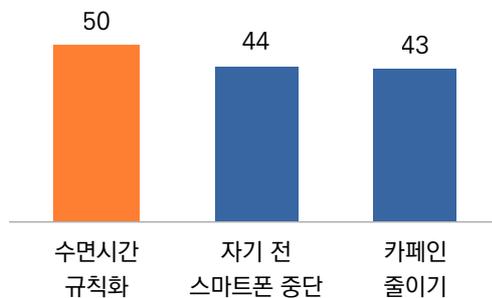
수면 질 개선을 위한 노력, '수면시간 규칙화', '자기 전 스마트폰 사용 중단!'

- 우리국민 10명 중 6명(61%)은 수면의 질을 개선하기 위해 '노력한 경험이 있었고', 수면 질 개선을 위해 사용한 방법으로는 '수면시간 규칙화'(50%)를 위해 가장 많이 노력한 것으로 나타났다. 이어 '자기 전 스마트폰 사용 중단' 44%, '카페인 줄이기' 43% 순이었다.

[그림] 수면 질 개선을 위한 노력



[그림] 수면 질 개선을 위해 사용한 방법 (수면 질 개선 노력 경험자, 복수응답, 상위 3개, %)



※출처 : 케이스탯리서치, 수면에 대한 인식(카드뉴스 제55호), 2025.06.26. (전국의 만 19세 이상 남녀 1,026명, 온라인 조사, 2025.05.16.~05.19.)