

1

2021 글로벌 수면 조사

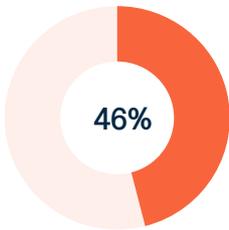


세계인, 잠자기 전 마지막으로 하는 행동 ‘휴대폰 본다’ 46%

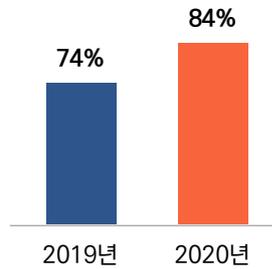
- 필립스가 세계 수면의 날(3월 19일)을 맞아 발표한 13개국 국민 13,000명을 대상으로 실시한 ‘글로벌 수면 조사’ 결과에 따르면, 전체 응답자(성인)의 절반 가까이(46%)가 잠자기 전 마지막 행동이 ‘휴대폰 보는 것’이라고 응답했다.
- 또한 응답자의 84%가 잠자기 전과 잠이 깬 뒤 침대에서 휴대폰을 사용하고 있다고 답했는데, 이는 1년 전 74%보다 큰 폭으로 증가한 수치이다.

[그림] 잠자기 전 마지막 행동

휴대폰 보는 것



[그림] 잠자기 전과 잠에서 깬 뒤 침대에서 휴대폰 사용 비율



*자료 출처 : Philips, ‘2021 Global Sleep Survey’, 2021. 3.10 (13개국 18세 이상 성인 13,000명, 웹 조사, 2020.11.12.-12.07)

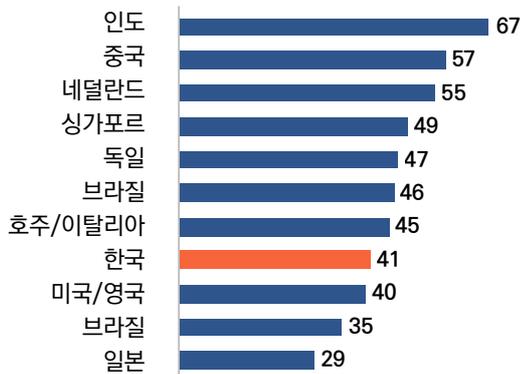
2



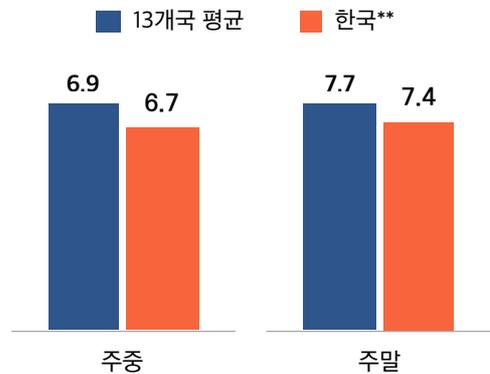
2020년 한국인 성인 수면 만족도 41%로 13개국 중 중하위권

- 한국인의 수면 만족도는 41%로 13개 국가 가운데 중하위권인 9위에 위치했다. 1위는 ‘인도’로 67%가 만족한다고 응답했고, 최하위는 ‘일본’으로 29%만 만족한다고 응답했다.
- 13개국 평균 수면 시간은 ‘주중’ 6.9시간, ‘주말’ 7.7시간으로 조사되었다. 한국은 ‘주중’ 6.7시간, ‘주말’ 7.4시간으로 전체 평균보다 짧아, 대체로 한국인들의 수면 시간이 다른 국가보다 짧은 편이고, 따라서 수면 만족도도 높지 못한 편이다

[그림] 13개국 수면 만족도 (%)



[그림] 13개국 평균과 한국의 수면 시간 (시간)



*자료 출처 : Philips, ‘2021 Global Sleep Survey’, 2021. 3.10 (13개국 18세 이상 성인 13,000명, 웹 조사, 2020.11.12.-12.07)

** 한국 평균 수면시간은 2019년 자료임

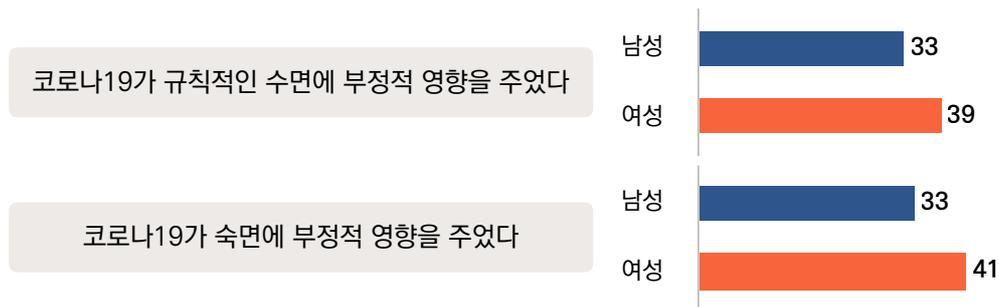
3



코로나19로 인해 여성이 남성보다 수면 장애 더 겪는다!

- 코로나19가 남녀 수면에 영향을 미치는 차이를 알아보았는데, ‘코로나19가 규칙적인 수면에 부정적 요인이 되었다’에는 ‘남성’ 33%, ‘여성’ 39%, ‘숙면을 취하는 데 부정적인 영향을 주었다’에는 ‘남성’ 33%, ‘여성’ 41%로 응답해, 여성이 남성보다 수면에 있어 코로나19의 부정적 영향을 더 받는 것으로 나타났다.

[그림] 코로나19가 수면에 미치는 영향 (‘그렇다’ 응답률, 남성 vs 여성)



*자료 출처 : Philips, '2021 Global Sleep Survey', 2021. 3.10 (13개국 18세 이상 성인 13,000명, 웹 조사, 2020.11.12.-12.07)

4



수면 질을 향상시키기 위한 방법 1위, ‘독서’와 ‘음악’

- 수면의 질을 향상하기 위해 취한 방법으로는 ‘독서’ 37%, ‘마음 달래는 음악’ 35%, ‘명상/묵상’ 25%, ‘전문 침구’ 24% 등 순으로 나타났다.

[그림] 수면 질 향상을 위한 방법(상위 4위)



*자료 출처 : Philips, '2021 Global Sleep Survey', 2021. 3.10 (13개국 18세 이상 성인 13,000명, 웹 조사, 2020.11.12.-12.07)