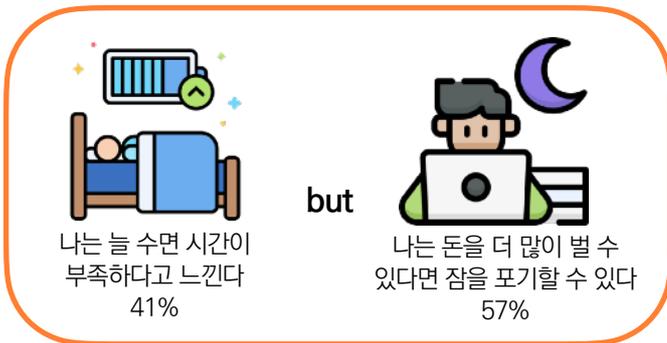




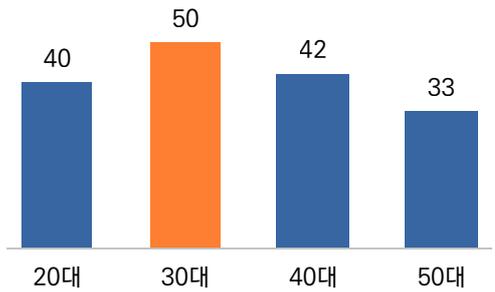
한국인, 절반 이상(57%)이 ‘돈을 위해 잠 포기할 수 있다!’

- ▶ 시장조사전문기업 엠브레인 트렌드모니터가 최근 ‘수면’ 관련 인식조사를 실시한 결과를 보면 우리나라민 10명 중 4명(41%)은 늘 수면 시간이 부족하다고 느끼는 것으로 조사됐다. 특히 30대 연령층에서 수면 부족을 가장 많이 체감하는 것으로 나타났다.
- ▶ 한편, 응답자의 57%인 절반 이상은 ‘돈을 더 많이 벌 수 있다면 어느 정도 잠을 포기할 의향이 있다고 답해’ 성공과 물질에 대한 욕망이 수면 욕구에 앞서는 현실의 세태를 확인할 수 있었다.

[그림] 수면에 대한 인식 (전체응답자, 동의율, %)



[그림] 평소 수면 시간 부족 체감 정도 (2021년, %)

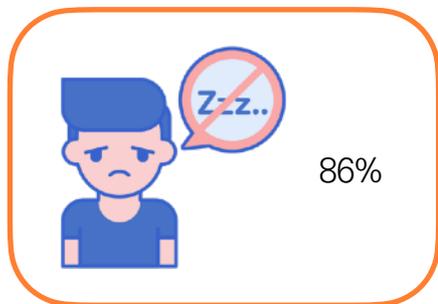


*자료 출처 : 엠브레인 트렌드모니터, 2022 수면의 질 및 수면용품 관련 인식 조사, 2022.05.31.(전국 만 19~59세 성인 남녀 1,000명, 온라인조사, 2022.03.08.~03.11)

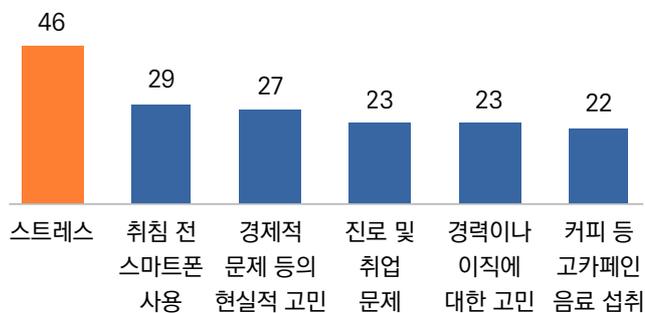
◎ 한국인 86%, ‘평소 숙면에 어려움 겪은 적 있다!’

- ▶ 숙면에 어려움을 겪는 비율 또한 높아 우리나라민의 대부분(86%)이 평소 숙면에 어려움을 겪은 적이 있는 것으로 나타났다.
- ▶ 숙면에 어려움을 겪는 이유로 ‘스트레스’(46%)가 가장 컸고, 다음으로 ‘취침 전 스마트폰 사용’(29%), ‘경제적 문제 등의 현실적 고민’(27%), ‘진로 및 취업 문제’(23%) 등의 순이었다.
- ▶ 경제적 문제를 포함하는 진로 등의 현실적 고민이 스트레스로 나타나 숙면의 장애요인으로 작용하고 있었다.

[그림] 숙면에 어려움 겪은 경험 있다 (동의율)



[그림] 숙면에 어려움 겪은 이유 (중복응답, 상위 6위, %)



*자료 출처 : 엠브레인 트렌드모니터, 2022 수면의 질 및 수면용품 관련 인식 조사, 2022.05.31.(전국 만 19~59세 성인 남녀 1,000명, 온라인조사, 2022.03.08.~03.11)