

건강한 수면의 중요성: 글로벌 수면 만족도 조사



수면에 대한 인식

전세계적으로, 사람들은 전반적인 건강 유지를 위해 수면이 중요하다고 인식하고 있습니다.



수면이 중요 요인이란 것에 대부분 동의¹ 하고 있는 점은,

87%
수면은 신체 건강에 영향을 준다.

86%
수면은 정신 건강에 영향을 준다.

61%
(잠을) 잘 못 자면 기억 감퇴를 느낀다¹

84%
(잠을) 잘 자고 나면 컨디션이 더 좋다¹

75%
(잠을) 잘 못 자면 생산성이 떨어진다¹

낮은 수면 만족도

성인의 절반 정도만 자신의 수면에 대해 만족² 하고 있습니다. (49%)



밤에 수면 중 평균 1.8회 깬다



알람을 이용하고도 평균 1.7회 "선잠" 상태에서 깬다

문제는 건강한 잠을 방해하는 습관

성인의 절반 정도(53%)는 건강한 수면을 방해하는 것이 무엇인지 잘 알고 있다고 응답했습니다.¹ 그러나 성인 4명 중 3명(74%)은 자기 전에 휴대폰을 사용한다고 말했습니다.

잠자리에서 휴대폰을 이용하는 이유 (Top 5)



42%
알람 설정



39%
잠들기 직전까지 휴대폰 이용



39%
일어나자마자 휴대폰 이용



34%
즐길 거리 (영상 콘텐츠, 소셜 미디어 등)



33%
밤새 잠자리 옆에서 휴대폰 충전

그리고, 놀랍게도 **11%**는 한밤중에 문자나 전화에 응답한다고 대답했습니다.

수면의 질이 (주변) 관계에 미치는 영향

배우자나 파트너가 있는 경우



36%
가끔 수면의 질을 개선하기 위해 파트너/ 배우자와 따로 잠¹

30%
파트너/ 배우자의 수면장애가 그들의 관계에 영향을 미침¹

심지어, 수면 무호흡증이 있는 성인의 **51%**는 수면무호흡증이 관계에 영향을 준다고 응답했습니다.



수면 질의 향상

60%의 사람들이 숙면에 도움이 되는 정보나 방법에 관심이 있다¹고 응답했으며, 이는 수면무호흡증이 있는 경우 **71%**까지 증가했습니다.



수면무호흡증으로 인해 주1회 이상 양압기를 사용하는 사람들 중 **75%**가 주위의 수면 장애를 겪는 사람들에게 제품을 추천했습니다.

더 많은 정보를 얻기 위해서, 응답자들은 다른 방법 보다는 의사 진료에 더 많은 관심이 있었습니다.



22%의 사람들이 수면무호흡증의 개선을 위해 진료를 받았으며, **43%**의 사람들이 기꺼이 알아볼 의향이 있다고 응답했습니다.

수면무호흡증이 의심된다면, 수면다원검사를 통해 진단받으실 수 있습니다.

수면다원검사 실시병원은 아래 건강보험심사평가원에서 확인하실 수 있습니다.
<https://www.hira.or.kr/rd/hosp/getHospList.do?pgmid=HIRAA030002020000#tab03>

필립스 양압기 정보에 대해 궁금하신 경우
필립스 수면 케어 서비스
☎ 080-372-7777 | 내선번호 8번

¹ '보통' 또는 '부정적' 응답은 포함되지 않음
² '보통' 또는 '부정적' 의견 포함