

PHILIPS

Global Sleep Survey

건강한 수면의 중요성: 글로벌 수면 만족도 조사

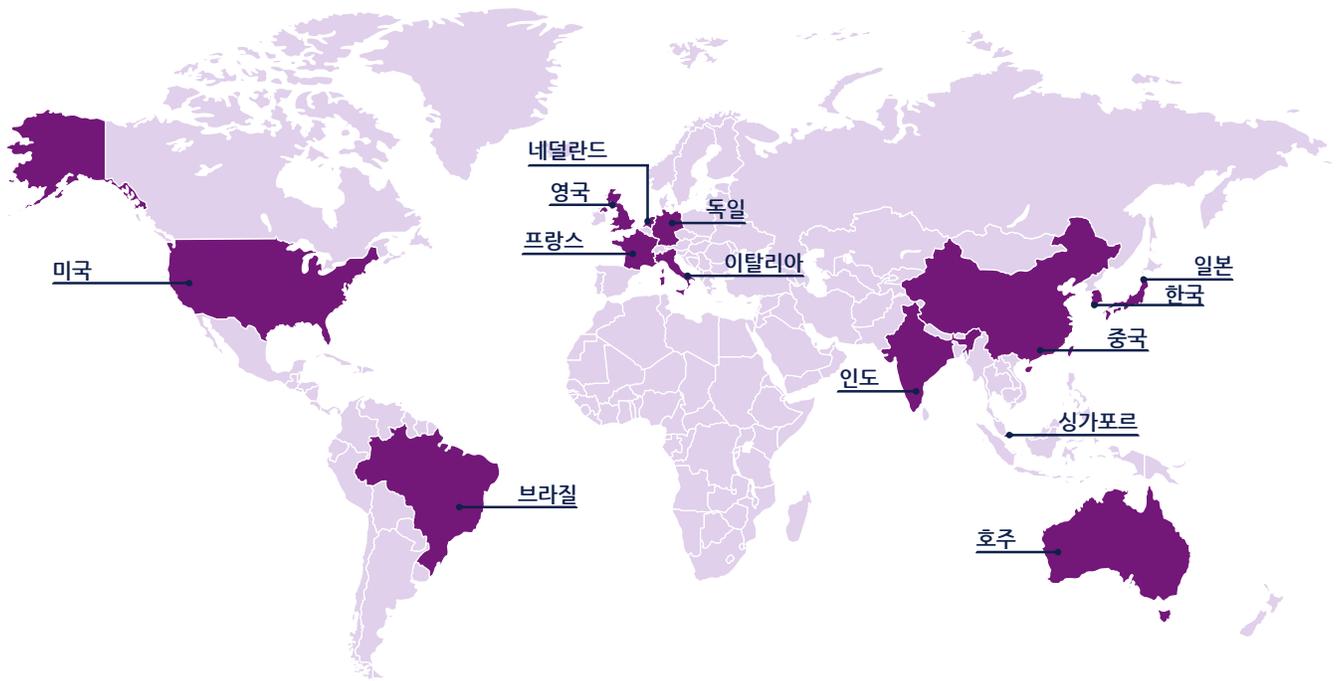
필립스 양압기 정보에 대해 궁금하신 경우



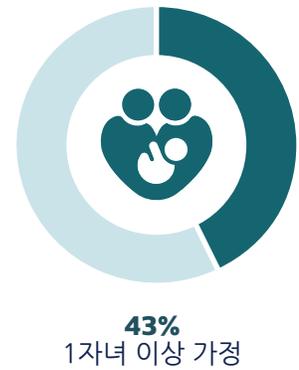
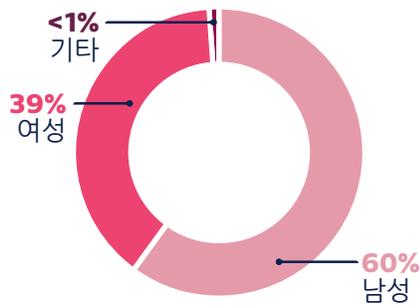
필립스 수면 케어 서비스

☎ 080-372-7777 | 내선번호 ⑧

조사 개요



13개국 13,004명의 응답에 기초한 조사입니다.



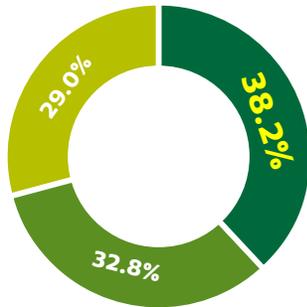
60%
배우자/파트너와
함께 거주



55%
일 8시간 이상
근무

숙면의 필요성에는 공감

전 세계적으로, 사람들은 정신적, 신체적 측면과 관련해 수면의 중요성을 잘 알고 있습니다.



■ 수면 ■ 식이 조절 ■ 운동

수면, 식이 조절 및 운동은 모두 전반적인 건강에 영향을 미치나, 수면은 식이 조절이나 운동보다 비교적 더 중요한 것으로 나타났습니다.

*전체 100% 기준의 수치임

대부분의 사람들은 수면이 신체적 (87%) 그리고 정신적 (86%) 건강에 중요 요인이라란 것에 대부분 동의¹ 하고 있습니다.



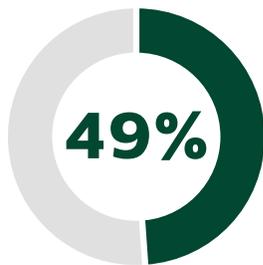
61%는 (잠을) 잘 못 자면 기억 감퇴를 느끼거나,
75%는 잘 못 자면 생산성이 떨어진다¹ 고 응답했습니다.



84%는 (잠을) 잘 자고 나면 컨디션이 더 좋아진다¹ 고 응답했습니다.



생활 속 낮은 수면 만족도



성인의 절반 정도만 자신의 수면에 대해 만족² 하고 있습니다.



밤에 수면 중
평균 1.8회 깬.



알람을 이용하고도
평균 1.7회
"선잠" 상태에서 깬.

글로벌 수면 만족도

수면 만족도에 긍정적인 응답을 한 비율



성인의 적정 수면 시간은?

건강한 성인 기준, 일일 권장 수면시간은 7~9시간입니다. 하지만, 성인의 평균적인 수면시간은 주중 6.8시간, 주말 7.5시간으로 권장수면시간³ 에 미치지 못하고 있습니다.



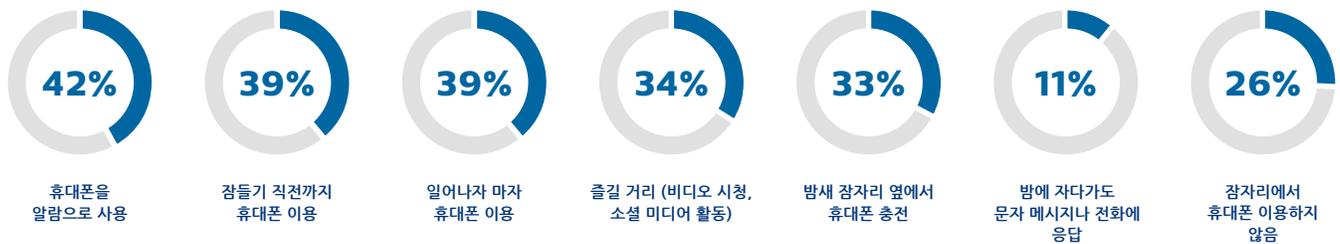
수면 방해하는 새로운 요소

숙면을 방해하는 수많은 요소 중, 걱정/스트레스는 가장 큰 비중(33%)을 차지하고 있습니다.

성인의 53%만이 무엇이 진정으로 숙면을 방해하는 지 잘 알고 있다고 응답했으나, 성인 네 명 중 세명(74%)은 여전히 잠자리에서 휴대폰을 이용하고 있어, 숙면을 방해하는 요소를 제대로 알지 못하는 것으로 나타났습니다.

전문가들의 권고⁴에도 불구하고 열명 중 네 명은 잠이 들기 직전(39%) 또는 깨자마자(39%) 휴대전화를 이용한다고 응답했습니다.

잠자리에서의 휴대전화 사용



수면 시 주위에 미치는 영향도

배우자나 파트너가 있는 경우:

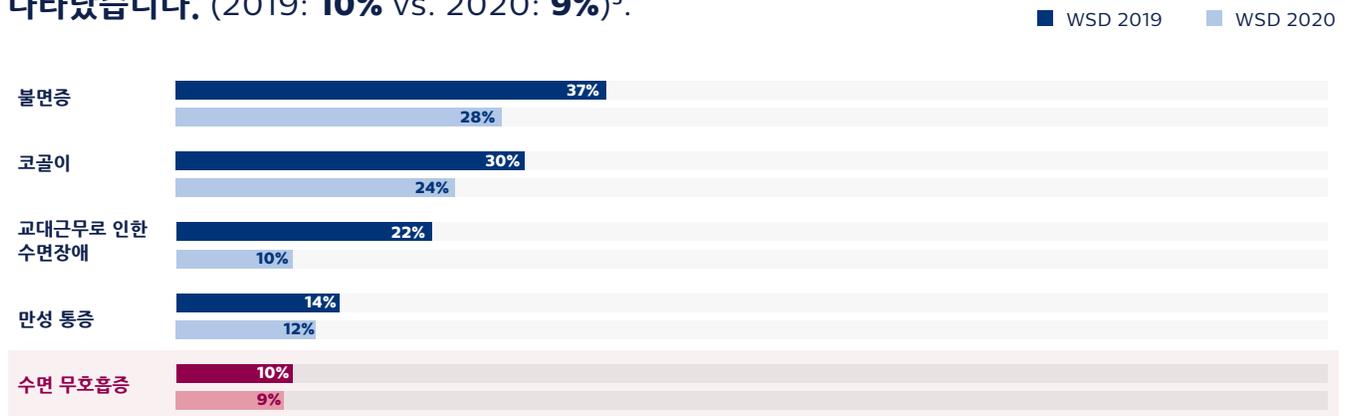
36% 가끔 수면의 질을 개선하기 위해 파트너/ 배우자와 따로 잠¹

30% 파트너/ 배우자의 수면장애가 그들의 관계에 영향을 미침¹



수면 상황

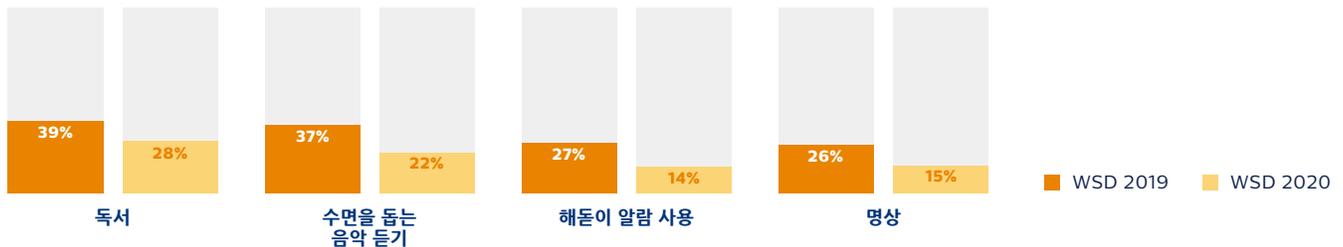
수면의 질을 개선하기 위해 외부 요인들은 바뀔 수 있지만, 일부 수면 조건은 바꾸기 어려울 수 있습니다. 최근 조사에서 숙면 방해 요소 중 불면증, 코골이, 교대 근무로 인한 수면장애, 만성 통증 등의 비중은 낮아졌지만, 수면 무호흡증의 비중은 여전히 낮아지지 않은 것으로 나타났습니다. (2019: 10% vs. 2020: 9%)⁵.



숙면을 위한 적극적인 노력은 감소 중

<2019년 세계 수면의 날 보고서(필립스 제공)>의 결과와 비교했을 때, 2020년에는 수면의 질을 개선하기 위한 적극적인 노력이 줄어든 것으로 나타났습니다.

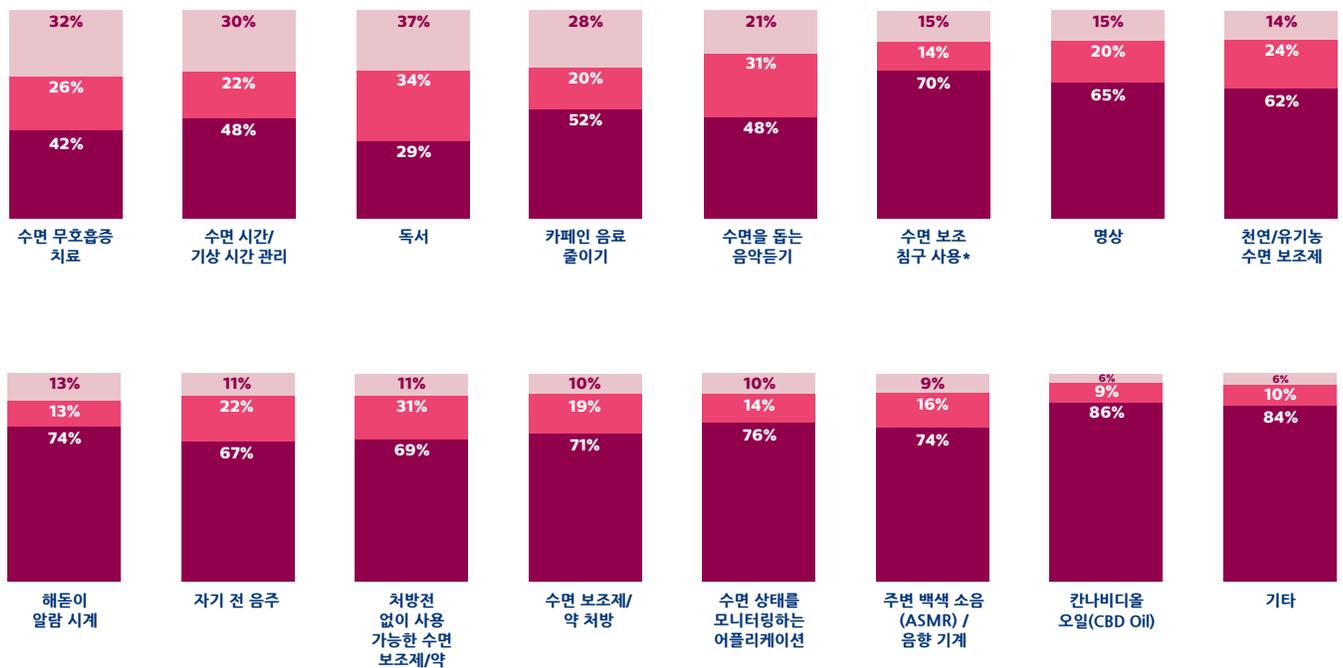
수면개선을 위한 방법은 다음과 같이 감소하였습니다.



수면 개선의 방법

총 응답자 (n=13,004)

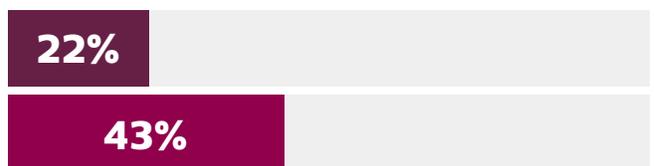
■ 사용한 적 없음 ■ 과거에 사용한 적 있지만 현재는 아님 ■ 현재 사용 중



수면 개선에 대한 관심

60%의 사람들이 (어느 정도 또는 완전히) 더 나은 수면에 대한 새로운 정보나 방법에 관심이 있다고 답해, 수면을 개선할 방법을 찾고자 하는 욕구는 여전히 높게 나타났습니다.

사람들은 수면이나 수면을 개선하기 위한 치료에 대해 더 알아보기 위해, 다른 출처보다는 **의사 진료를 받는 것에 가장 큰 관심**이 있었습니다.



10명 중 2명(22%)은 이미 의사 진료를 받은 적이 있다고 답했으며, 43%도 기꺼이 알아볼 의향이 있다고 응답.

수면무호흡증 알아보기



수면무호흡증이 있는 사람들의 **70%**는 수면무호흡증 치료의 필요성을 느낀다고 응답



수면무호흡증이 있는 사람 중 **61%**는 수면무호흡증 치료가 질병을 방지하는 것보다 낫다고 응답



수면무호흡증이 있는 사람의 절반 정도는 아직 양압기 치료(**48%**)경험이 없다고 응답

수면무호흡증임을 자각하게 된 계기



수면무호흡증이 있는 사람의 수면만족도



41%가 다소 또는 상당히 불만족
(vs 정상수면자 31%)



수면 중 자주 깨
(수면무호흡증이 있는 사람 2.8회 vs 정상수면자 1.7회)



알람에도 잘 듣지 못함
(수면무호흡증이 있는 사람 2.5회 vs 정상수면자 1.7회)

그러나 수면무호흡증이 있는 사람들도 수면을 개선하고자 하는 의지가 있습니다.



71%의 사람들이 더 나은 수면을 위한 새로운 정보나 방법에 관심이 있다고 응답



양압기 사용자의 **71%**는 불편함보다 이로우미 크다고 응답



양압기 사용자의 **71%**는 사용 후 수면의 질이 개선되었다고 응답



- ¹ 문항에 '다소' 또는 '완전히' 동의함을 의미함
- ² 문항에 '완전히 만족함' 또는 '다소 만족함' 응답한 경우를 의미함
- ³ 최소 수면시간에 대한 질문. 질병 예방 통제 센터.
- ⁴ 수면 무호흡증 : <Good night, 휴대폰> (필립스)
- ⁵ 2019년, 2020년 조사에 참여한 국가의 응답자를 대상으로 함
- ⁶ OSA (폐쇄성 수면 무호흡증)으로 인해 전세계 약 1백만명의 성인이 영향을 받고 있음, Heelio Pulmonology

필립스 양압기 정보에 대해 궁금하신 경우



필립스 수면 케어 서비스

☎ 080-372-7777 | 내선번호 ⑧