

## 한국의 일상생활에서 남녀의 수면시간과 관련 요인 탐색

은기수<sup>1)</sup> · 차승은<sup>2)</sup>

### 요약

수면은 생물학적 현상으로 하루 24시간의 일상생활 중 단위 활동으로는 가장 많은 시간을 차지하는 활동 가운데 하나이다. 그러나 현대사회가 24/7 사회로 진전되고 개인의 일상생활이 사회적으로 구성되면서 수면도 더 이상 생물학적 현상만으로는 이해되지 않는다. 가족생활서 성에 따른 역할이 다르고 노동시장에서의 성별 노동시간, 노동지위의 차이도 존재하며 생리학적 차이가 겹치면서 성에 따른 수면시간의 차이가 나타날 것으로 예측된다. 이 연구의 목적은 한국인의 일상생활에서 수면시간에서의 성별 차이와 남녀의 수면시간과 관련있는 요인을 탐색하는데 있다. 분석을 위해 통계청이 지난 2004년에 실시한 생활시간조사의 원시자료 가운데 20세 이상 남녀의 이틀째 자료 (n=25,741)를 추출하여 사용하였다. 이 연구 결과, 한국 사회에서는 남성보다 여성의 수면시간이 약간 더 짧게 나타났다. 또한 남성과 여성의 수면시간량과 관련있는 사회인구학적 특성의 구성에서 남녀의 사회적 역할과 관련된 차이점들을 발견할 수 있었다.

주요용어 : 수면, 수면시간, 수면시간의 성 차이

### 1. 서론

잠을 자는 시간은 일상생활에서 여러 활동 가운데 가장 긴 시간을 차지하는 활동 중 하나이다. 일상생활에서 수면처럼 단일 활동으로 장시간의 시간구간을 채우는 활동도 흔치 않다. 그만큼 수면시간은 일상생활과 인간의 생애에서 차지하는 비중이 매우 크다. 더욱이 그 장단의 리듬을 막론하고 누구나 잠을 자고, 또 자야 한다는 점 역시 일상생활에서에서 수면이 차지하는 비중이 얼마나 큰지 말해준다.

Driver(1999)가 지적하였듯이 과거에 수면에 관한 의학적 모델은 수면장애를 파악하고 그 원인을 규명하기 위한 시도였다. 수면장애를 일으키는 질병이나 질환, 수면장애로 초래되는 다양한 생리적 반응과 변화에 대한 정보와 설명은 상당한 축적을 이루었다고 평가된다(Maume 등 2009). 그런데, 일반적으로 사람들은 몇 시간정도 수면을 취하고, 어떠한 패턴과 리듬으로 수면이 이루어지는지에 대한 전반적인 파악과 관련한 연구는 많지 않았다.

최근 몇 년 사이 발견되는 수면시간과 수면행동에 대한 연구결과들을 보게 되면, 수면시간은 생리학인 특성 이외에도 인종, 계층, 성별과 같은 다양한 사회적 요인과 특성까지도 연관이 있는 것으로 드러나고 있다(Arber 등, 2009; Gilles 등, 2005; Hale, 2009; Moen, 2005; Moore 등, 2002; Park 등, 2009). 그리고 이러한 결과들은 수면을

1) (교신저자) 서울 관악구 관악로 599 서울대학교 국제대학원, 한국학 및 사회학 부교수. Email: eunkisoo@snu.ac.kr

2) 서울시 관악구 관악로 599 서울대학교 생활과학대학 생활과학연구소, 연구조교수. Email: haibin@hanmail.net

이루는 사회적 기재와 원리가 존재함을 강하게 시사하고 있다. 실제로 지난 OECD(2009) 보고서에서도 사회마다 수면시간량에서 차이가 있다고 발표한 바 있다. 그중에서도 한국은 OECD 회원국 가운데 가장 잠을 적게 자는 사회로 드러났다(통계청, 2009). 프랑스인들은 8시간 50분, 미국인들은 하루 평균 8시간 30분 동안 잠을 자는 반면에 한국인은 하루 평균 7시간 50분가량 잠을 자는 것으로 드러나서, 한국인은 가장 오래 잠을 자는 프랑스인보다 1시간가량 수면시간이 적은 것으로 나타났다.

이처럼 개인의 특성 혹은 개인이 속한 사회에 따라 수면시간에 차이가 있다는 결과들은 수면시간이 사회적 특성과 개인의 사회적 활동 몇 역할과 연동하는 사회적인 결과물(social outcome)임을 말해준다. 따라서 한 사회에서 누가 잠을 어떻게 얼마나 오래 자는지에 대한 구체적인 분석이 필요하다. 이것은 그동안 일상생활 연구에서 간과되어 왔던 잠에 대한 사회학적 논의를 시작하는 계기가 되기 위해서라도 반드시 요구되는 작업이라고 할 수 있다.

이 연구는 한국인의 일상생활에서 수면시간이 성에 따라 어떤 분포를 보이는지를 규명하고자 한 탐색적 성격의 작업이다. 이 연구에서 본 연구자들은 과연 한국사회에서 남녀 가운데 누가 잠을 적게 혹은 많이 자는지, 어떠한 사회적 조건들이 수면시간량과 관련이 있게 나타나는지 구체적으로 분석하였다.

## 2. 수면연구에 관한 기존의 논의

지금까지 수면시간에 관한 논의들은 의학, 보건학 그리고 사회학의 일부에서 산발적으로 이루어져 왔고, 체계적이거나 이론적인 논의가 그다지 많지 않았다. 따라서 이 절에서는 수면에 관련된 기존 연구를 고찰할 때 휴식 및 자유시간에 대한 기존논의를 포괄적으로 수용하여 수면연구의 주요 쟁점별로 살펴보았다.

### 2.1 사회적 구성물로서의 수면시간

모든 사람들이 잠을 자지만 잠을 자는 시간과 수면의 질은 약간씩 개인이 속한 사회적 맥락에 따라 차이가 있다는 것이 수면연구에서 최근 들어 중요하게 밝혀지고 있다(Maume, Sabastian, Bardo, 2009). 아직은 관련연구가 충분히 축적되지 못한 탓에 관찰되는 수면시간의 사회적 특성에 따른 차이들은 일관되지 못하며, 또한 수면시간과 수면장애를 측정하는 방법에 따라라도 약간씩 다른 결과가 제시되고 있다. 여기에서는 지금까지 발견되는 사회인구학적 특성과 수면행동 및 수면시간에 관한 주요 결과들에 대해 검토하고자 한다.

미국의 생활시간 분석에 따르면, 연령에 따라 수면시간이 짧게는 평균 20분에서 길게는 1시간 반까지도 차이가 있는 것으로 나타났다(Hale, 2009; Moen, 2005). 연령별 분석에서는 연령이 어리거나 혹은 나이가 든 경우 총 수면시간이 긴 반면에 30-50세인 중년시기에 수면시간이 가장 짧은 것으로 알려져 있다(Banser 등, 2008). 교육수준의 경우 고졸이하의 학력층의 수면시간이 대졸자에 비해 짧은 것으로 나타났다(Moore, Adler, Williams 와 Jackson, 2002). 그런가 하면, Hale(2005)의 연구에서는

대졸자와 비교해 볼때, 낮은 학력층이 6.5시간 이하의 짧은 수면을 취할 가능성은 1.6배 증가하는 반면, 10시간 이상으로 지나치게 긴 수면을 취할 확률도 고졸이하 학력자가 대졸자에 비해 1.3배 높았다.

캐나다인의 생활시간자료를 분석한 Hust(2008)에 따르면 개인소득이 낮을수록 수면시간이 길고, 고소득층이 오히려 수면시간이 짧은 것으로 나타났다. 취업과 관련해서는 전일제의 장시간 근로자가 비취업자나 퇴직자에 비해 수면시간이 짧은 것으로 나타났다. 또한 Hust(2008)의 연구에서는 밤시간 근무자보다 낮시간 근무자의 수면시간이 긴 것으로 드러났다. 그런가 하면, 배우자나 자녀의 유무도 수면과 관련이 있는 것으로 밝혀졌는데, 미혼자가 기혼자보다 수면시간이 짧은 가능성이 높게 나타났다(Hale, 2005). 자녀 특히, 미혼자녀의 존재는 수면시간을 단축시키는 것으로 알려져 있다(Landis 와 Lent, 2006).

이와 같은 사회인구학적 특성 뿐 아니라 깨어있는 시간에 이루어지는 활동 역시 수면시간의 리듬에 적지 않은 영향을 미치는 것으로 지적되었다(Basner, 2007). 하루 24시간이라는 한정된 시간 내에서 모든 활동들이 이루어진다는 점을 고려해 보면, 주된 활동시간량의 증감과 활동의 내용에서의 변화는 수면리듬의 변화와도 맞물려 있을 것으로 예측할 수 있다. 시간대가 뒤바뀐 직업들, 예를 들어 야간근무, 2교대, 3교대 근무, 부업활동의 증가는 노동시간의 영역을 밤 영역까지 확장하고 있어 직종에 따른 수면시간의 리듬에 차이가 있을 것으로 판단된다. 깨어있는 시간과 수면의 관련성은 세계화와 함께 진행된 교통과 통신 발달로 매체를 이용하여 언제 어디서든 소통할 수 있다는 측면에서 수면시간에서의 다층화와 차별성 확대를 초래했을 가능성이 있다.

이러한 연구결과들은 모든 사람들이 일상생활에서 필수적인 활동으로 잠을 자는 듯 보이나, 그 수면의 장단을 지배하는 사회적 기제는 개인에 따라 다름을 보여준다. 또한 이러한 수면시간량의 차이를 통해 문제성 수면, 수면장애와 같은 수면관련 질환을 초래하는 사회적 조건에 대한 단서도 제공할 수 있을 것이다.

## 2.2 수면시간에서의 남녀차이와 관련요인

지금까지 제시한 바와 같이, 수면시간의 강도나 방향성은 사회마다 약간씩 차이가 있을 수 있으나 기본적으로, 수면시간은 사회적 조건에 의해 다양한 방식으로 조율된다고 이해할 수 있다. 그렇다면 수면시간에서도 남녀 간의 차이가 있을 것인가? 만약 남녀의 수면시간이 다르다면 남녀 중 누가 잠을 적게 혹은 많이 자는가? 그리고 어떠한 요인들이 남녀의 수면시간과 관련이 있을 것인가? 이런 문제제기와 함께 지금까지 겹더를 둘러싼 수면에 관한 논의를 살펴보도록 하겠다.

### 2.2.1 수면시간량에서의 성 차이

수면시간량과 성에 관한 일반적인 견해는 여성이 남성보다 수면시간이 짧고 수면장애를 더 많이 겪는다는 것이다. 특히 수면장애에 관한 연구-불면증, 수면부족경험, 수면불만, 과다수면증-들 거의 대부분 여성이 남성보다 수면장애 증상을 더 많이 겪

는다고 밝혔다(Maume 등, 2009). 미국의 테네시주에 거주하는 대상자들에 관한 연구에서는 남녀의 수면시간량에서는 차이가 많지 않았으나, 여전히 여성이 남성에 비해 수면장애, 수면부족을 호소하였다(Lichstein 등, 2004). 의학적 관점의 연구들은 주로 여성만을 살펴보거나, 불면증 환자들을 대상으로 한 소규모 자료에 바탕을 두고 있었다. 때문에 조금 더 대규모 인구집단에서 성별 수면행태의 차이가 어떠한지에 대한 정보는 제공하지 못하고 있었다. 그런데 최근에 영국 인구의 건강에 관한 대표성 있는 자료를 분석한 Arber(2009)와 그 동료들의 연구에서는 여성이 남성보다 수면장애를 더 많이 겪는 것으로 보고하였다.

이러한 연구들이 서구 사회에서의 연구결과이었고 문화에 따라서도 차이가 있음을 예상해 볼 수 있다. 아시아권에서도 적은 수이지만 남녀의 수면차이에 관한 연구를 발견할 수 있었는데, 일본과 대만인 대상의 연구(Chen 등, 2005; Sekine 등, 2006)에서는 서구에서의 연구와 유사하게 여성이 남성보다 수면장애, 불면증 호소를 많이 하고, 수면시간도 짧은 것으로 나타났다. 특히 일본이나 대만 그리고 영국의 연구들은 남녀의 수면 차이를 설명하는 다양한 요인들을 분석하였다. 이들은 사회적 불평등, 과도한 다중역할 수행, 그리고 남녀의 건강행태가 관련되어 있다는 것을 실증적으로 입증하였다. 이처럼 여성이 남성보다 수면장애와 수면불면, 수면부족을 더 많이 지각하는 경향이 있다는 보고들은 여성이 남성보다 수면시간의 절대량의 부족을 뜻하며, 그것이 여성이 남성보다 피로감, 우울감, 그리고 다양한 신체적인 불편증상들을 겪는 것과 관련이 있을 것으로 이해되어 왔다(Maume 등, 2009).

한편, 최근 들어 서구에서는 소수의 사회학 및 보건학 관련 연구에서 수면이 중요하게 다루어지면서, 특히 수면시간과 사회적 특성의 연계에 관심을 둔 연구자들은 기존의 불면증 환자에 대한 조사나 수면장애 연구와 약간 다른 접근방법을 택했다. 그들은 대규모 시간조사들이 수면시간에 대한 정보를 다루고 있다는 점에 착안하여, 다른 일상적인 시간과의 관계성내에서 수면시간의 리듬이 어떻게 이루어지는지를 분석하였다. 대표적으로, 미국의 생활시간자료인 American Time Use Survey(ATUS) 자료를 분석한 결과들은 흥미롭게도 기존의 수면연구에서 제기한 수면시간에서의 남녀 차이와 상이한 연구결과들을 도출하였다. 생활시간 연구결과들을 보게 되면, 수면시간에서의 남녀 간에는 통계적으로 유의미한 차이가 없거나(Binanchi 등, 2006) 혹은 평균 수면시간량으로 측정했을 때, 여성보다는 오히려 남성이 잠을 더 적게 자는 경향이 발견되었다(Hale, 2005; Basner 등, 2007; Hust, 2008).

남녀의 수면시간에 관해 이처럼 일치하지 않는 결과는, 일차적으로 건강에 직결되는 수면장애에 해당하는 수면부족과 평균적인 수면시간량 간의 개념상 차이로 인해 나타날 수 있다. 또한 불면증이나 과도한 수면과 같은 수면의 질환과 사람들의 수면시간량은 연구의 개념상 차별적으로 접근해야 할 필요성이 있음을 시사하기도 한다(Driver 등, 1999). 그러한 의미에서 우리사회에 대규모 인구집단의 수면 패턴에 대한 정보가 부족한 점은 지금까지 수면연구의 중요한 한계로 지적될 수 있을 것이다. 생활시간자료를 이용한 대규모 인구 집단을 분석단위로 하는 수면행태에 대한 파악은 서구에서도 최근에야 이루어지기 시작했다는 점에서 우리사회에서도 수면시간량에 대한 체계적인 연구가 필요한 시점이라고 하겠다.

국내자료를 이용한 수면연구 경향 역시 서구와 크게 다르지 않았다. 아직은 임상적인 수준의 소규모 대상자에 관한 연구(배재현과 정준환, 2003; 이정임과 권정혜, 2008)들이 주류를 이루거나 문제수면과 건강문제에 집중한 연구가 일반적이었다(Park 등, 2009). 반면에, 우리사회에서는 아직 일상생활에서 수면시간은 어떠한 리듬을 갖으며, 남녀의 수면 패턴이 얼마나 어떻게 다른지 대표성있는 자료를 활용한 체계적인 연구는 이루어지지 못했다.

### 2.2.2. 수면시간에서 남녀차이에 관한 설명들

여성이 남성에 비해 수면시간량이 짧은지에 대해서는 위에서 언급한 바와 같이 아직은 논란의 여지가 있다. 다만, 지금까지는 젠더 불평등의 관점에서 이 남녀의 수면차이를 접근해 온 것이 일반적인 추세였다. 이러한 경향성을 반영하여 여기에서는 현 시점에서 남녀의 수면시간과 그 차이를 살펴봄에 있어 대표적인 가설에 대해 소개하고자 한다. 관련 연구들을 고찰해 본 결과, 기존의 연구에서는 대략 세 가지 측면에서 수면시간에 성에 따른 차이가 있을 것으로 가정한다. 생물학적 조건의 차이, 사회구조적 불평등 경험과 관련한 스트레스, 그리고 마지막으로 사회적 역할과 관련한 부분이다.

첫 번째로 남녀의 생체리듬상의 차이, 생리학적 특성의 차이가 남녀의 수면의 차이로 이어진다는 입장이 있다(Chen 등, 2005; Lee 와 Kryger, 2008; Lee 등, 2008). 생애과정 동안의 여성 건강의 특성, 다시 말해서 호르몬 수준의 변화가 잦고, 출산, 폐경에 이르기까지 수면방해요인이 생리적으로 프로그램화 되어 있어, 여성이 남성에 비해 수면장애, 수면부족, 수면불만 증세를 더 많이 경험하는 경향이 있다고 한다. 이러한 관점의 연구에서 수면시간의 남녀차이를 결정하는 중요한 요인은 연령이다. 이 입장에서는 출산 및 폐경과정을 통해 호르몬 변화가 급격하다고 알려져 있는 30-50대 전반까지 여성은 남성에 비해 수면량에서의 차이가 두드러질 것으로 보고 있다.

두 번째 입장은 남녀의 사회적 불평등성이 남녀의 수면에서의 차이라는 결과를 초래한다고 본다(Arber 등, 2009). 이 입장의 연구들은 정신적 혹은 육체적 스트레스가 많으면 수면에 문제가 나타날 수 있다는 전제를 바탕으로 한다. 남성보다 사회경제적으로 취약한 위치에 있는 여성은 남성에 비해 상대적으로 사회적 스트레스 수준이 높아 수면시간에도 이러한 차별성이 반영된다고 가정한다(Chen 등, 2005; Arber 등, 2009; Linberg 등, 1997; 이정임과 권정혜, 2008). Arber(2009)와 그의 동료들에 따르면, 남녀의 수면차이는 교육수준, 취업률과 같은 사회적 불평등성을 가늠하는 특성과 밀접한 관련이 있다고 한다.

세 번째는 일상생활에서 수면과 가장 근접한 활동유형인 여가시간과 관련된 연구들에서 제기한 성 차이이다. 이 입장은 남녀가 겪는 절대적인 자유시간의 차이가 관찰되는 만큼, 자유시간의 한 영역인 수면에서의 남녀 불평등을 가정할 수 있다고 보는 입장이다. 관련된 연구들은 휴식시간, 수면의 부재가 결과적으로 여성건강의 악화와 남녀의 건강불평등으로 이어지는 결과를 초래한다고 지적하였다(Matingly 와 Bianchi, 2003). 이 휴식의 부족은 기본적으로 유급/무급노동과 관련이 있다. 즉, 절대적인 유·무급노동시간과 일/가족역할로 인한 스트레스의 인지에서의 차이를 지적할

수 있다. Venn 등(2008)의 연구는 소규모 심층면접조사연구였는데, 여성의 경우 일과 가족역할 및 이에 관련된 일상 활동이 밤 시간대로의 연장되는 경향이 강했으며, 그로 인한 스트레스가 수면량 및 불면증과 밀접한 관련이 있었다고 보고하였다. 수면시간과 활동시간에 관한 Basner와 그 동료들(2007)의 연구에서도 수면시간과 직업역할, 그리고 가족돌봄 및 가사노동이 수면시간과 연관이 있는 것으로 나타나서, 실제로 남녀가 수행하는 일과 가족역할 및 그에 관련된 활동이 수면시간에 영향을 미칠 가능성을 강하게 보여주고 있다. 특히 Basner(2007)와 그 동료들은 연령별 U자형 수면시간의 패턴이 비단 생물학적인 특성만이 아니라 그 기저에는 일/가족 역할이 중첩되는 중년기의 생애적 특성도 관련이 있을 것으로 예측하였다.

이러한 선행연구에서 제시하는 수면과 연관된 사회적 특성들을 중심으로 이 연구에서는 남녀의 수면시간량과 관련요인을 탐색하고자 한다. 수면이 사회적인 구성물이라는 관점에서 남녀의 사회인구학적 특성을 비롯한 역할 특성, 그리고 깨어있는 시간에 이루어지는 활동시간관련 특성과 남녀의 수면시간의 연관성을 종합적으로 분석한다.

### 3. 한국 남녀의 수면시간의 특성과 수면시간에서의 차이

#### 3.1 자료

이 연구는 2004년에 통계청이 생산한 생활시간조사 자료 가운데, 20세 이상 응답자들의 둘째날 시간일지(n=25,741)를 분석하였다. 분석대상자의 특성은 <표 3.1>에 나타나 있다.

<표 3.1> 조사대상자의 일반적 특성

변수		남성 11,900 %	여성 13,841 %	변수		남성 11,900 %	여성 13,841 %
연령	20대	15.8	17.1	미취학아동	있음	17.4	16.9
	30대	24.5	23.3		없음	82.6	83.1
	40대	26.3	24.0	취업여부	취업	80.4	55.4
	50대	15.7	14.8		비취업	19.6	44.6
	60대	11.7	12.7	부업여부	부업있음	3.3	2.2
	70대이상	6.0	8.2		부업없음	96.7	97.8
교육수준	중졸이하	22.4	40.2	개인소득	소득없음	20.9	55.4
	고졸	37.4	34.5		100만원미만	15.2	26.8
	전문대 및 대졸	34.5	23.8		100만원대	35.2	13.6
	대학원이상	3.7	1.4		200만원대	17.8	3.0
혼인상태	미혼	19.6	14.2		300만원대	7.1	0.8
	유배우	76.3	69.6		400만원이상	3.8	0.4
	이혼, 사별	4.1	16.2				

### 3.2 변수

생활시간조사 자료는 수면행위를 “주로 잠을 잔 시간”과 “낮잠과 졸음과 같이 주수면 중간에 잠의 형태”, 그리고 “부수면”이라고 하여 동시행동으로서의 잠(TV를 보면서 잠을 자는 형태)으로 구분하여 측정하였다. 이 연구에서는 기술분석에서는 주수면과 낮잠·졸음, 그리고 이를 합한 하루 동안의 총수면시간(주수면+낮잠·졸음)에서 남녀의 분포 차이를 파악하였다. 이후 사회인구학적 특성이나 활동시간과의 상호관련성에서는 남녀의 총수면시간을 중심으로 분석을 시도하였다.

기술적인 분석에 활용된 변수는 연령을 비롯하여 교육수준과 개인소득, 취업여부, 혼인상태와 같은 기본적인 인구학적 특성을 포함하여 미취학자녀 여부, 직종, 부업여부, 직업지위, 직종 등이다(자세한 변수별 응답자의 분포는 조사대상자 특성에서 제시하였다).

활동시간으로는 깨어있는 시간에 이루어지는 주요 활동을 중심으로 살펴보았다. 일반적으로 주요 활동시간이라고 한다면, 유급노동과 무급노동 그리고 여가시간 그리고 개인유지시간 등의 크게 네 가지 영역의 활동시간으로 나눌 수 있다. 수면시간이 개인유지의 가장 많은 부분을 차지하는 행위이기 때문에, 이 연구에서는 개인유지시간을 따로 살펴보지는 않았다. 개인유지시간 대신 이 연구는 무급노동에서 가족과 관련된 무급노동을 다시 가사영역과 돌봄영역으로 구분하여 살펴보았다. 여가시간은 사교나 학습과 같은 부분은 제외하고, 우리가 일반적으로 인식하는 여가활동을 위주로 꾸렸다. 또한 기존의 수면연구에서 중요한 관련시간으로 언급되고 있는 이동시간을 주요 변수로 삼았다. 이상의 활동시간을 이루는 측정을 소개하면 다음과 같다.

유급노동시간은 대표적으로 임금노동시간을 말하는데, 이 연구에서는 임금노동과 관련된 모든 활동시간의 합(출퇴근 시간도 포함)으로 산출하였다. 가족무급노동시간은 가사노동시간과 돌봄노동으로 구분하였다. 가사노동에는 세탁, 식사준비, 설거지, 청소 등의 집안 관리와 관련서비스 받는 시간까지의 합으로 살펴보았다. 돌봄노동시간은 책임어주기, 씻기기, 먹이기, 그리고 아플 때 돌봐주기와 같은 돌봄행위를 의미하는데, 이 연구에서는 자녀를 포함하여 배우자 그리고 기타 가족원을 위한 일련의 돌봄행위를 모두 합한 시간으로 구성하였다. 여가시간에는 각종 취미활동을 비롯한 관람활동(전시관 방문, 영화 및 공연관람, 박물관과 미술관 방문도 포함), 운동 및 스포츠 활동, 야외활동과 유흥을 위한 시간까지 포함하였다. 이러한 주요 활동시간 외에도 이 연구에서는 선행연구들을 참고하여 이동시간을 주요활동 영역에 포함시켰다. 앞에서 살펴본 미국의 연구에서 이동시간은 노동시간 다음으로 수면시간과 관련성이 높게 나타난 활동이었다(Basner, et al, 2007). 이 연구에서 이동시간은 출퇴근 시간을 제외하고 목적을 가지고 이루어지는 이동시간의 총합을 구하여 분석에 포함시켰다. 분석대상자들의 활동시간에 관한 기술적 분석결과는 <표 3.2>에서 제시되어 있다.

성에 따른 경향성을 살펴보면, 남성은 여성보다 노동시간과 이동시간, 그리고 여가시간이 길었고, 여성은 남성보다 가사노동시간과 돌봄시간이 높게 나타나서 남녀의 취업구조상의 차이가 시간활용에 반영된 것으로 보인다.

&lt;표 3.2&gt; 분석대상의 주요 활동시간 분포

	남성		여성		전체	
	%	n	%	n	%	n
유급노동시간						
비취업	28.9	3438	51.0	7052	40.8	10490
0-5시간 미만	10.8	1290	12.4	1712	11.7	3002
5-8시간 미만	13.8	1642	13.0	1800	13.4	3442
8시간 이상	46.5	5530	23.7	3277	34.2	8807
이동시간						
상위 35%	37.7	3,027	23.7	2,115	30.3	5,142
중간범위 (60-120min)	33.4	2,684	33.2	2,968	33.3	5,651
하위 65%	28.8	2,315	43.1	3,849	36.3	6,164
여가시간						
상위 35%	27.1	2,179	16.0	1,426	21.3	3,605
중간범위 (20-60min)	20.7	1,164	17.6	1,575	19.1	3,239
하위 65%	51.2	4,183	66.4	5,931	59.6	10,114
가사노동시간						
상위 35%	1.9	152	60.2	5,378	32.6	5,530
중간범위 (50-120min)	6.8	544	23.7	2,116	15.7	2,660
하위 65%	91.3	7,330	16.1	1,438	51.7	8,768
돌봄노동시간						
상위 35%	11.9	952	37.6	3,358	25.4	4,310
중간범위 (10-30min)	5.3	423	10.2	907	7.8	1,330
하위 65%	82.9	6,651	52.3	4,667	66.7	11,318

### 3.3 남녀의 수면시간 분포와 연령에 따른 차이

다음 <표 3.3>은 분석대상자들의 주수면과 부수면(낮잠과 졸음)의 분포를 보여주고 있다.

&lt;표 3.3&gt; 주수면 및 부수면(낮잠 졸음)의 행위자 비율 및 평균

(단위: 분)

	주수면		부수면	
	행위자 비율	평균	행위자 비율	평균
남성	100%	445.94	31%	85.05
여성	100%	442.80	30%	78.31
t		2.83**		7.83***

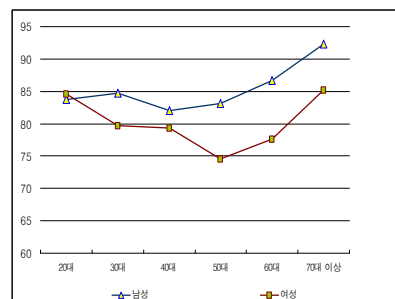
\*\*\* p&lt;.001, \*\* p&lt;0.01

자료: 2004년 생활시간자료 분석결과



주수면의 행위자 비율은 100%로 2004년 생활시간자료의 20대 이상 성인 응답자들이 수면시간의 차이는 있지만 모두 잠을 자는 행위를 했음을 의미한다. 반면에, 부수면의 행위자 비율은 30.5%인데, 이는 응답자의 3분의 1만이 낮잠이나 졸음을 취한 것을 뜻한다. 주수면에서는 수면시간의 남녀차이가 약 3분가량 이었고, 부수면에서 수면시간의 남녀차이는 7분정도인데, 이러한 수면시간의 성차는 비록 큰 차이는 아니기는 하나, 통계적으로 유의미한 차이였다.

그렇다면 남녀의 수면시간량은 모든 연령집단에서 동일할까? 평균주수면에서 남녀 차이를 연령별로 나타낸 <그림 3.1>을 살펴보면, 연령이 증가함에 따라 수면시간의 증감이 교차하는 U자형 패턴을 나타내었다. 수면시간에서의 성별 차이는 생애 전반기와 생애 후반기에는 관찰되지 않다가 중년기에 두드러지는 패턴이었다. 성 차이는 30대 중 후반에서 50대 후반에 걸쳐 두드러지는데, 성차의 간극이 가장 벌어지는 시기는 40대로, 이때 남녀의 수면시간 차이가 최대 평균 18분까지 벌어졌다. 때문에 전반적인 유형은 두 경우 모두 U자형 곡선의 형태로 관찰되지만, 여성이 남성에 비해 조금 더 “가파른 U자형(V자형)”임을 확인할 수 있었다. <그림 3.2>에 제시한 연령에 따른 부수면 시간량에서도 역시 성차이가 관찰되었는데, 중노년기에 해당할수록 남녀 모두 부수면시간이 증가하는 방향이었다. 그런데, 여성은 남성에 비해 50대 이후 낮잠 시간량이 75-85분으로 나타나서 85-93분의 범위로 나타나는 남성에 비해 짧았다. 전체적으로 연령증가에 따라 남녀의 낮잠시간의 차이는 간극이 발생하는 방향이었다고 할 수 있다.



자료: 2004 생활시간자료(통계청) 분석

<그림 3.1> 성과 연령별 주수면시간의 차이 <그림 3.2> 성과 연령별 부수면시간에서의 차이

수면시간의 감소가 특히 중년기에 보다 강해지는 경향은 중년의 생애단계와 관련이 있어 보인다. 특히 여성이 남성에 비해 연령에 따른 수면이 예민하게 반응하는 경향은 중년기 여성에게서 경험되는 호르몬의 변화와 관련된 정서장애로 인해 수면이 방해받는다라는 설명을 적용해 볼 수 있을 것이다(Lee 등, 2008). 사회적 스트레스 관점에서 본다면, 중년기에 집중적으로 수면시간이 감소하는 것은 일과 가족의 다중역할 수행과 연관지어 이해될 수도 있을 것이다(Venn 등, 2008).

&lt;표 3.4&gt; 총수면시간 구간에 따른 응답자 분포와 남녀차이

	수면 구간						전체평균(분)	표준편차
	4.5h<	4.5h-6.5h	6.5h-7.5h	7.5h-8.5h	8.5h-10h	<10h		
전체	1.9%	18.1%	26.3%	26.1%	19.4%	8.2%	472.67	98.00
남성	2.1%	17.5%	25.6%	26.3%	19.2%	9.2%	466.97	102.21
여성	1.7%	18.7%	26.8%	25.9%	19.6%	7.3%	469.37	94.18

자료: 2004 생활시간자료(통계청) 분석

이러한 연령별 각 수면시간의 패턴을 고려하면서, 주수면시간과 부수면시간을 합산한 총수면시간의 구간별로 해당하는 응답자 비율에서 남녀차이를 살펴보았다(<표 3.4> 참조). 대부분의 응답자가 정상수면인 7.5-8.5시간 구간과 그보다 약간 짧은 수면인 6.5-7.5시간사이에 몰려 있다. 특히 물론 4시간에서 6시간 구간에만도 전체 대상자의 18%가 몰려 있는 것을 관찰할 수 있었다. 때문에 8-10시간 그리고 10시간 이상의 과다한 수면시간을 보이는 비율도 전체 25%가량을 넘고 있지만, 전체적으로는 한국인의 수면이 짧은 수면 쪽으로 편포되어 있다는 점을 살펴볼 수 있었다.

성별 차이에 관해서는, 실제로 남녀에 따른 수면시간량의 차이는 여전히 전체 평균차이는 미세하게 발견되지만, 그 간극이 그다지 크지 않고, 수면구간별 패턴에서도 기본적으로 남녀는 유사한 패턴이었다. 약간의 차이가 있다면, 4-6시간 구간이나 6-7시간대 구간에서 여성의 비율이 남성보다 약간 높게 나타나는 부분일 것이다. 그런데 4.5시간 이하로 극히 짧은 수면시간을 나타낸 집단에서는 남성응답자가 2.1%인 반면 여성 응답자는 1.7%로 남성비율이 여성보다 높았다. 그런가하면, 10시간 이상의 긴 수면에서는 남성의 비율이 높아 여성의 수면시간의 패턴과 차이가 있었다. 이처럼 남성이 극히 짧은 수면, 혹은 극히 긴 수면의 가능성이 높게 나타난 결과는 서구의 연구(Hale, 2005)에서 관찰된 것과 동일한 맥락이었다.

### 3.4 사회인구학적 특성별 총수면시간과 남녀차이

앞서 살펴본 <그림 3.1>과 <그림 3.2>에서와 같이 비록 남녀간 수면시간량의 차이는 크지 않지만, 남녀모두 연령에 따라 수면시간의 증감이 비교적 명확하기 때문에 우리는 연령을 통제할 필요가 있다고 판단하였다. 그리고 전체 평균으로 나타나는 남녀 차이를 다른 사회인구학적 특성과 교차해서 살펴보았을 때도, 남녀차이는 또 어떻게 전개되는지 살펴보았다. 이에 연령을 통제하는 다변량 분석을 실시하였다(<표 3.5> 참조). 먼저 연령을 통제한 후의 총수면시간으로 살펴보았을 때, 남녀는 약 평균 5분으로 통제되기 전보다 수면시간 차이가 약간 벌어진 것을 확인할 수 있었다.

요일별로 수면시간의 분포를 살펴보면, 토요일과 일요일에 수면시간이 늘어나는 경향이 있다. 여성은 남성에 비해 휴일에도 여전히 수면시간이 적게 나타나는 점이 발견되는데, 평일에 4분가량의 수면시간 차이가 일요일에는 9분까지 벌어지고 있다. 일반적으로 휴일은 부족한 수면을 보충하는 경향이 있다고 보았을 때, 여성은 남성에 비해 부족한 잠을 보충할 여지가 상대적으로 적음을 보여준다.

교육수준이나 소득수준에 따른 전반적인 경향성은 남녀 모두 교육수준과 소득수준이 높을수록 수면시간이 감소하는 방향으로 나타났다. 그런데 관찰되는 성차이는 교육수준에 따라 전혀 다른 패턴을 보여 흥미롭다. 교육수준이 낮은 집단에서 나타나는 성차이는 여성이 남성보다 수면시간이 짧게 나타나는 패턴이었다(여성수면 474.10분, 남성485.85분). 그런데, 교육수준이 높은 집단에서는 남성의 수면이 439.26분, 여성의 수면이 455.20분으로 남성이 오히려 평균적으로 여성보다 잠을 덜 자는 양상이 나타났다. 개인소득에 따른 수면시간의 차이에서도 유사한 경향성이 나타나서 소득이 없는 집단 내에서는 남성이 여성보다 잠을 21분가량 더 자는 것으로 나타나지만, 소득 증가에 따라 이러한 간극은 점차 감소하는 경향을 띤다. 또 취업자가 비취업자보다 수면시간이 짧은 것으로 나타났다. 취업자가 비취업자에 비해 남성의 경우 평균 30분을, 여성의 경우에는 평균 15분을 적게 자는 것으로 나타났다.

<표 3.5>요일 및 사회인구학적 특성별 총수면시간에서의 남녀차이

		남성	여성	남녀차이	F
전체		472.19	466.97	5.22	18.19 ***
요일	평일	458.97	455.00	3.97	n.s.
	토요일	465.14	460.91	4.23	
	일요일	518.85	509.55	9.30	
교육수준	중졸이하	485.85	474.10	11.75	8.14 ***
	고졸	470.84	459.30	11.50	
	전문대 및 대졸	467.48	466.87	0.60	
	대학원졸 이상	439.26	455.20	-15.90	
개인소득	없음	495.19	473.80	21.40	2.35 *
	100만원미만	476.31	461.45	14.9	
	100만원대	468.73	454.75	14.0	
	200만원대	460.28	454.96	5.30	
	300만원대	453.28	444.41	8.90	
	400만원이상	452.66	443.63	9.00	
취업여부	취업	467.53	458.03	9.5	44.18 ***
	비취업	497.68	475.01	22.67	
혼인상태	미혼	483.97	483.89	0.10	11.6 ***
	기혼	470.43	459.40	11.00	
	이혼 및 사별	480.66	475.93	4.70	
자녀연령구성	가구내자녀없음	474.46	474.87	-0.40	5.28 ***
	미취학자녀있음	472.70	475.37	-2.67	
	미취학없고모두18세미만	456.17	451.78	4.38	
	자녀모두18'세이상	474.09	467.02	7.07	

\*\*\* p<.001

자료: 2004년 생활시간자료 분석결과

주: 표에 제시된 수치는 평균값이며, 연령을 통제한 모형의 결과임

혼인상태에 따른 수면시간을 살펴보면, 남녀모두 전반적으로 기혼인 경우 미혼이나 이혼(혹은 사별)한 경우에 수면시간이 짧은 것으로 나타났다. 그런데 남녀차이는 기혼집단에서 특히 크게 벌어져서, 혼인상태로만 본다면, 기혼여성이 다른 어느 집단보다도 수면시간이 가장 짧은 것으로 나타났다. Hale(2005)은 그의 연구에서 유배우자가 미혼이나 이혼 및 사별자에 비해 정상수면을 하는 비율이 높은 반면, 무배우자 집단은 짧은 수면 혹은 긴 수면의 위험이 상대적으로 크다는 결과를 바탕으로 배우자가 수면시간을 통제하고 바람직한 수면시간을 유지하게 하는 역할을 하는 것으로 해석하였다. 그런데 본 연구결과는 배우자가 있는 집단의 수면시간이 짧은 것으로 나타나서 오히려 배우자가 있는 경우 수면시간이 방해받을 가능성이 큰 것으로 보인다.

미취학자녀에 따른 수면시간도 기존 결과와는 차이가 있었다. 미취학자녀가 있는 경우 돌봄노동시간의 증가로 휴식시간을 비롯한 수면시간의 감소가 있다는 것이 기존 서구의 논의였는데(Sayer, 2005), 이 연구에서는 그러한 미취학자녀의 효과는 관찰되지 않았으며, 오히려 미취학자녀가 없이 청소년기 자녀, 혹은 성인기 자녀를 둔 어머니들의 수면시간이 아버지들보다 유의미하게 적게 나타났다.

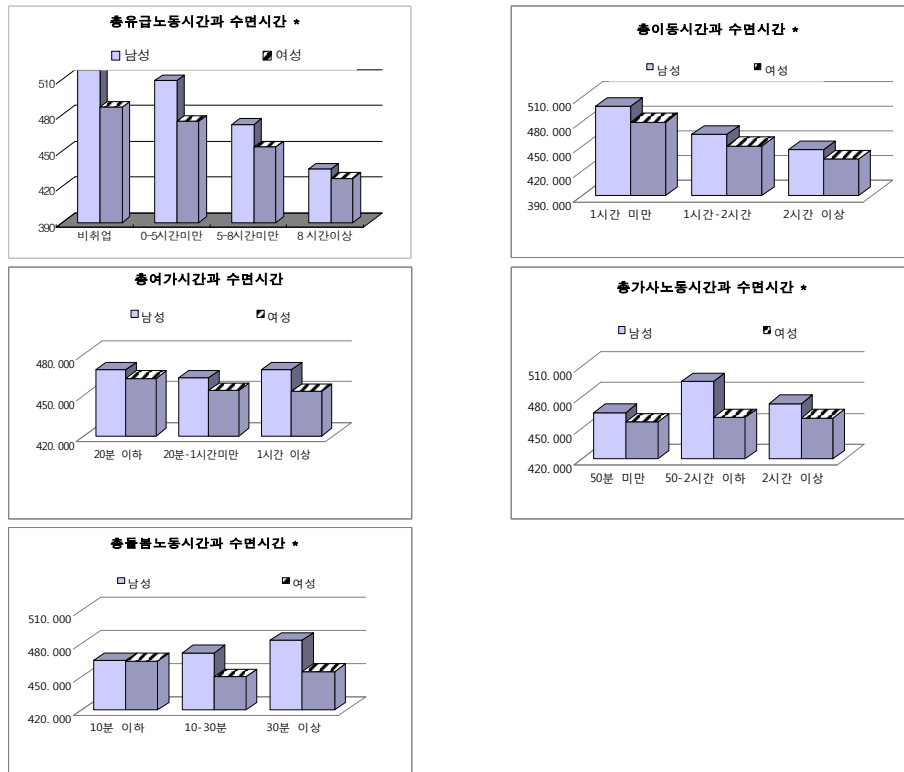
### 3.5 활동시간과 수면시간 간의 상호관련성

깨어있는 시간에 이루어지는 활동시간 역시 총수면시간과 밀접한 관련이 있다. 이들 사이의 관련성은 다음 <그림 3.3>을 통해 이해할 수 있다. 활동시간과 관련해서는 요일별 특성이 두드러지기 때문에 연령과 요일을 통제한 가운데 총이동시간 수준에 따라 수면시간이 어떻게 차이가 나는지를 다변량분석을 통해 알아보았다. 총유급노동시간이 길수록 수면시간은 짧아지는 방향이며, 이러한 노동시간 대비 수면의 감소폭은 여성보다는 남성에게서 더 크게 나타났다. 총이동시간이 길수록 수면시간의 순차적인 감소가 이루어지는 패턴을 관찰할 수 있으며, 남녀가 유사한 패턴을 나타내는 것을 알 수 있다. 총여가시간과 수면시간의 관련성에서 남녀는 상이한 경향성을 나타내었는데, 여성의 경우 여가시간의 증가가 수면시간의 감소와 관련이 있는 것으로 나타나지만, 이러한 감소패턴이 남성에게서는 관찰되지 않았다.

총가사노동과 수면시간의 관련성에서는 여성의 경우 가사노동의 증가가 수면시간과는 대체로 무관하게 나타난 반면, 남성의 경우에는 가사노동을 50분-2시간 이하로 하는 경우 수면시간이 가장 길게 나타났다. 총 돌봄시간과 수면시간의 패턴은 여성의 경우 돌봄시간의 유의미한 증가가 수면감소와 어느 정도 연관이 있는 것으로 나타나지만, 남성의 경우 정반대의 패턴, 즉 돌봄시간의 증가가 수면시간의 증가와 연관이 있는 것으로 나타나 남녀간에 차이가 있었다.

이상을 종합해 볼 때, 남녀의 수면시간량은 통계적 차이가 있다고는 하나 그 간극은 크지 않았으며, 다른 사회적 특성들과의 관련성에서도 남녀 수면시간차이가 가장 크게 벌어진 경우 평균 30분을 넘지 않는 차이였다. 또한 수면시간의 분포역시 남녀가 비교적 유사하게 정상수면보다 약간 부족한 구간에 몰려 있음을 확인할 수 있었다. 수면시간량의 절대량에서의 차이는 예상만큼 크지 않았지만, 몇 가지 중요한 성차이는 발견할 수 있었다. 첫째, 일부 사례-교육수준이 높은 경우-를 제외하고는 여성이

남성보다 수면시간이 짧게 나타나는 패턴은 일관되게 발견할 수 있었다. 그것이 단 몇 분의 차이라고는 하나 여성은 남성보다 수면시간이 짧게 나타나는 경향성은 유지되었다. 두 번째로, 사회적 특성 및 활동시간과 수면시간의 관련의 방향성이나 변화폭은 성에 따라 상이한 부분들이 있었다.



주: 연령과 요일을 통제한 상태에서 살펴봄.

\* : 다변량분석에서 F 값이 모두  $p < .001$  수준에서 유의하게 나타난 것을 표시함

<그림 3.3> 총수면시간과 활동시간의 관련성: 남녀비교

### 3.6 총수면시간의 결정요인과 남녀차이

이 소절에서는 앞에서 살펴본 사회적 특성을 상호 통제한 가운데, 남녀의 수면에 영향을 미치는 요인의 구성과 상대적 영향력에서의 차이를 살펴본다. 이를 위해 회귀분석을 활용하였으며, 이때 남녀 집단을 구분하여 살펴보았다.<sup>3)</sup> 회귀분석결과는 <표 3.6>에 제시되어 있다.

3) 남녀의 평균 수면시간량의 차이가 통계적으로는 유의미했으나, 그 절대량은 예상만큼 크지 않았다. 때문에, 실제 남녀의 수면시간량의 차이가 어디에 근거하는지를 설명하는 모델보다는 남성과 여성에 따라 어떤 요인들이 수면과 관련이 있는지, 그 요인구성에서의 차이에 더 주목할 필요가 있다고 판단하였다.

&lt;표 3.6&gt; 남녀의 총수면시간에 영향을 미치는 요인들의 상대적 영향력 분석

	남성			여성		
	B	beta		B	beta	
연령	1.67	0.09	***	1.34	0.12	*
날짜(ref:평일)						
토요일	4.07			4.48	0.02	**
일요일	45.89	0.20	***	51.50	0.24	***
교육수준	-1.97			-1.09		
임금수준	-0.09			-1.32		
혼인상태 (ref:무배우)						
유배우	6.79	0.03	**	-1.30		
자녀연령구성						
(ref:가구내자녀없음)	-1.64			-0.83		
미취학자녀있음	-5.93			-13.81	-0.03	**
미취학없고모두18세미만	-2.57			-21.04	-0.11	***
자녀모두18'세이상	1.60			-7.16	-0.03	***
취업여부 (ref:비취업)	-23.25	-0.13	***	-15.49	-0.16	***
이동시간	-13.67	-0.12	***	-15.34	-0.14	***
여가시간	-7.81	-0.07	***	-7.03	-0.06	***
가사노동시간	-4.05			-7.96	-0.07	***
돌봄노동시간	4.14	0.03	**	-6.55	-0.07	***
F		38.06	***		74.08	***
n		11,900			13,841	

\* p&lt;.05, \*\* p&lt;.01, \*\*\* p&lt;.001

주) 노동시간과 취업여부의 상관관계가 높아 다중공선성 문제로 최종회귀분석에서는 취업여부만 포함시켰다

남성의 수면에 대한 회귀분석결과 연령, 요일, 혼인상태, 취업여부 등이 수면시간에 유의미한 차이를 낳는 것으로 나타났다. 활동유형으로는 이동시간과 여가시간 그리고 돌봄노동시간이 수면시간과 유의미한 관련성을 갖는 것으로 나타났다. 평일과 비교하면 일요일에 수면시간이 길어진다. 남성의 경우 유배우자의 수면시간이 무배우자에 비해 길었다. 취업을 한 경우 비취업자에 비해 수면시간이 유의미하게 짧아지는 것으로 보인다. 시간활용과 관련해서는 이동이나 여가시간이 길어질수록 수면시간도 짧아지는 것으로 보인다. 다만, 남성의 경우 돌봄시간의 증가는 수면의 증가와 관련이 있었다. 요인간의 상대적 영향력에서는 일요일 여부(beta=0.20, p<.001)와 취업여부(beta=-0.13, p<.001) 그리고 이동시간(beta=0.12, p<.001) 순으로 나타났다.

여성의 수면에 관한 회귀분석에서는 남성과 마찬가지로 연령, 요일, 취업여부가 유의미한 요인이었으며, 자녀의 연령구성 역시 여성의 수면시간에 유의미한 특성으로 나타났다. 연령과 요일 그리고 취업여부는 앞서 살펴본 남성과 동일한 패턴이 나타났다. 자녀의 연령구성은 앞서 남성의 수면에 관한 회귀분석에서는 유의미하지 않았던

특성이나, 여성의 경우는 자녀관련 특성이 유의미한 것으로 나타났다. 가구 내에 자녀가 없는 집단과 비교해 보았을 때, 자녀가 있는 경우에서 수면시간이 적은 것으로 나타난다. 그런데 그 상대적 영향력을 비교해 보면, 학령기 자녀가 있는 경우에 오히려 수면시간의 감소에 미치는 영향이 더 강하다는 것을 분석결과 확인할 수 있었다(미취학자녀 있음  $\beta = -.03$ , 미취학자녀 없고 모두 18세이하 학령기  $\beta = -.11$ ). 활동시간에 있어서도 이동과 여가시간을 비롯하여 가사노동 그리고 돌봄시간까지 여성의 수면에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 여성의 수면시간의 증감에 영향을 미친 가장 중요한 요인은 분석결과 일요일 여부( $\beta = 0.24$ ,  $p < .001$ )였고, 그 다음이 취업여부( $\beta = 0.16$ ,  $p < .001$ ) 그리고 이동시간( $\beta = 0.14$ ,  $p < .001$ )으로 나타나 변수들 간의 상대적인 영향력에서는 남성의 경우와 그 패턴이 동일하였다.

여기에서 남성과 비교한 가장 중요한 차이점은 첫째, 남성의 회귀분석에서 유의미한 특성이었던 혼인상태의 영향력은 여성의 회귀분석에서는 유의미하지 않았다는 점이고 둘째, 혼인상태 대신 자녀의 연령특성이 여성의 수면과 관련이 있게 나타났으며 셋째, 모든 활동시간이 수면의 감소와 관련이 있게 나타난 점이다.

### 3.7 직업특성별 수면시간에서의 남녀차이

앞서 취업자가 비취업자에 비해 수면시간이 유의미하게 적다는 것을 확인하였다. 노동시간은 분석에서 제외되었지만, 노동시간을 반영하는 취업여부가 이동시간을 제외한 특성에서 가장 영향력이 강한 특성이었다. 이는 Tamakoshi와 Ohno(2004)가 지적한 바와 같이, 직업역할이 남녀의 수면시간을 조율하는 중요한 활동임을 시사한다. 이에 본 연구에서는 유급노동과 수면시간의 관련성을 보다 자세하게 살펴볼 필요성이 있다고 판단하여, 직업 및 직업특성에 초점을 두고 직업특성별 수면시간과 남녀차이에 대해 알아보았다(<표 3.7> 참조).

직업특성과 수면시간에서 나타나는 전반적인 유형을 살펴보면, 취업자 가운데서는 임금근로자와 고용인을 둔 사업주의 수면시간이 자영업자나 무급가족종사자보다 짧았다. 직업종류로 살펴보아도 대체로 직업지위가 높은 직업을 가진 집단이 낮은 직업지위를 보이는 집단에 비해 수면시간이 짧은 것으로 나타났는데, 그 차이는 일관되지는 않았다. 예를 들어 장치 및 조립, 단순노무직의 경우는 직업지위가 낮지만 수면시간은 사무직이나 농업종사자보다 짧았다.

주된 일자리 이외에 부업이 있는 경우는 총노동시간이 더 길어진다는 점을 예상할 수 있고, 이는 실제로 수면시간의 감소로 이어진 것으로 판단된다. 수면시간과 노동시간이 부적인 선형관계에 있었던 것과 동일한 맥락에서 이해될 수 있겠다.

이러한 전반적인 유형과는 달리 남녀차이가 있는 것을 확인할 수 있었다. <표 3.7>에 제시된 바와 같이 남녀차이는 취업자에서는 거의 나타나지 않았지만, 오히려 비취업자에서 확연히 드러났다. 남녀모두 직업이 없을 때 남성은 노동을 하지 않는 만큼 수면시간에서 이득이 있지만, 여성의 경우는 그 효과가 반감되는 것으로 보인다. 취업자 가운데서도 직업지위에 따른 차이가 있는지 살펴보았는데, 남성의 경우 임금근로자가 가장 수면시간이 짧았고 그 다음이 사업주 그리고 자영업자 순이었다면, 여성의

경우는 고용인을 둔 사업주가 수면시간이 가장 짧았고, 그 다음이 자영업자 순으로 수면시간이 짧았다. 오히려 여성의 경우 임금근로자가 수면시간으로 보면 가장 혜택이 많은 집단이었다.

<표 3.7> 직업 특성별 수면시간에서의 남녀차이

		남성	여성	남녀차이	F
직업지위	비취업	495.54	477.28	18.26	12.63 ***
	임금근로자	463.03	461.34	1.69	
	고용인을 둔 사업주	465.08	439.38	25.7	
	자영업자	473.81	452.88	20.93	
	무급가족종사자	486.32	458.13	28.19	
직업종류	의원, 관리자, 공무원	449.38	458.05	-8.67	5.74 ***
	전문직, 준전문가	463.99	469.61	-5.62	
	사무직	463.59	461.96	1.63	
	서비스 및 판매	464.33	452.34	11.99	
	농림어업 수산업	482.16	471.04	11.12	
	기능직	475.27	450.15	25.12	
	장치, 조립, 조작	463.64	446.98	16.66	
	단순노무	465.05	457.29	7.76	
	무직, 실직(전업주부)	495.71	477.42	18.29	
부업여부	부업있음	453.77	450.93	2.84	1.004
	부업 없음	474.14	465.9	8.24	

\*\*\*  $p < .001$

자료: 2004년 생활시간자료 분석결과

주: 표에 제시된 수치는 평균값이며, 연령을 통제한 모형의 결과임

직업종류로 살펴보면, 관리자 및 전문직 종사자에서는 남성이 오히려 여성보다 수면시간이 짧았는데, 이들은 남성 집단 내에서도 수면시간이 가장 짧은 직종이었다. 앞서 고학력자의 수면시간이 유난히 짧았던 것과 유사한 맥락이라고 볼 수 있다. 남성의 경우, 무직을 제외한다면, 수면시간이 상대적으로 긴 직종은 농림어업 및 수산업과 기능직이었다. 여성의 경우에 수면시간이 가장 짧은 직종은 장치, 조립, 조작업(평균 447분, 7시간 20분)과 기능직 순서(평균 450분, 7시간 30분)로 나타났다. 그에 비해 수면시간이 가장 긴 직종은, 농림어업 및 수산업 종사자(471분, 8시간 10분)이었다. 직종별로 남녀차이가 가장 크게 나타난 직업은 기능직으로 25분가량의 차이였고, 성별 차이가 가장 근소하게 나타난 직종은 사무직 종사자(약 2분)이었다.

부업과 관련해서는 주된 일자리 외에 부업을 하고 있는 경우 수면시간은 유의미하게 감소하는 것을 살펴볼 수 있었는데, 그러한 유형에서 남녀차이는 통계적으로 유의미하지는 않았다.

#### 4. 토의 및 결론

이 연구는 통계청이 실시한 2004 생활시간조사 자료를 활용하여 성에 따른 수면시간의 차이가 남녀의 사회인구학적 특성, 일과 가족역할 그리고 다양한 깨어있는 활동



에 따라 어떻게 다른지에 대한 탐색적이고 기술적인 성격의 작업이었다. 이 연구가 가지는 제한점부터 언급하자면, 우선 이 연구는 횡단자료를 사용하였기 때문에 이 연구결과를 통해 변수들 간의 인과적 연계를 예측하는 것은 무리이다. 또한 생활시간자료는 자기기입식 시간일지자료로, 적어도 수면문제에서는 수면의 질적 측면을 다루지 못하는 제한점이 분명히 있으며, 또한 선행연구가 지적한 바와 같이 수면시간이 실제로보다 더 길게 보고되었을 가능성도 배제할 수 없다.

이와 같은 한계에도 불구하고, 이 연구에서 나타난 결과를 통해 우리는 사회적 요인들이 한국인의 수면시간과 관련이 있음을 살펴볼 수 있었다. 비록 기술적 분석에 머무르고 있기는 하나 남녀의 수면시간이 사회적 맥락에 따라, 그리고 다양한 활동과 연관하여 차이가 나고 있다는 결과는 분명 새롭고 중요한 발견이라고 할 수 있다.

이 연구결과 총수면시간과 주수면시간에서 여성은 남성보다 약 3분, 낮잠에서는 약 7분 가량 남성보다 짧게 자는 것으로 나타났다. 더욱이 연령을 통제한 후의 수면시간은 여성이 남성보다 5분가량 짧다. 이 연구에서 남녀의 수면시간량에서의 차이는 우리가 예상한 것과는 다르게 크지 않았지만, 실제로 수면시간과 관련이 있는 사회적 특성이나 그 방향성에서는 중요한 차이점들을 발견할 수 있었다. 첫째, 남녀의 수면시간 차이가 통계적으로 유의미하게 나타나 여성이 남성보다 평균수면시간이 적다는 점은 확인하였고, 여성이 남성에 비해 여성 남성보다 덜 자는 경향성은 다른 사회적 특성과의 연관성으로 볼 때 일관적으로 유지된다는 점은 분명했다. 둘째, 성에 따른 수면시간의 차이는 일과 가족역할이 이루어지는 평일보다도, 휴일에 그리고 취업자 집단보다는 비취업자 집단에서 남녀의 수면의 간극이 더 컸다. 휴일이나 비취업자 집단의 경우 임금노동이 배제된 조건이라는 점에서 더욱 주목된다. 이러한 결과는 임금노동여부나 장시간 노동 이외에도 여성들에게는 수면감소를 초래하는 요인들이 존재하며, 그것이 여성들을 수면시간 감소로 고달프게 만들고 있음을 시사한다. 따라서 이 연구에서 관찰되는 성 차이는 부분적으로 여성의 수면시간이 남성보다 짧다는 젠더관점의 연구결과에 조금 더 가까운 결과라고 판단된다.

이밖에도 남녀의 수면시간과 관련이 있는 요인의 구성에서 남녀의 사회적 역할과 관련된 중요한 차이점을 발견할 수 있었다. 특히 남녀의 수면시간을 이루는 사회적 기제의 측면에서 보았을 때 결혼과 부모역할, 그리고 가사노동과 돌봄노동에서 관련성은 비교적 명확한 남녀차이로 지적할 수 있겠다. 일반적으로 배우자의 존재는, 미혼이나 이혼 및 사별상태와 비교해 볼 때, 일정시간의 수면시간을 보장하는 보호적 의미가 있는 것으로 알려져 있다(Hislop & Arber, 2003). 그런데, 남성의 경우 다른 요인들이 통제되었을 때, 기혼자가 미혼자에 비해 수면시간이 길었던 반면, 여성의 경우 혼인상태에 따른 수면시간량의 차이가 유의미하지 않았다. 즉, 남성에게서 발견되는 기혼자의 수면시간에서의 혜택이 여성의 사례에서는 관찰할 수 없었다. 오히려 여성의 경우는 혼인상태보다는 자녀의 연령구성의 효과가 나타났는데, 여성의 가족역할에 대한 부담이 일반적으로 알려진 어린 자녀가 있는 가족(Landis, & Lent, 2006)이 아니라 청소년들이 주로 있는 가족에서 나타나고 있는 점은 흥미로운 부분이었다. 물리적인 돌봄시간과 연령요인을 통제하고도 자녀와 관련한 스트레스가 높은 청소년 자녀를 둔 가족의 여성들이 잠이 부족하게 나타났다. 이는 양육과 훈육관련 스트레스가 반영된 탓도

있을 것이다. 또한 한국적 상황에서 이 시기 청소년기 자녀가 입시준비로 잠을 줄이는 일반적인 행태가 존재한다고 볼 때, 어머니들의 수면이 그들의 청소년기 자녀의 수면과 연동하면서 나타난 현상일 가능성도 추측해 볼 수 있다. 특히 취업한 경우 남녀모두 수면시간이 줄어들었다는 점까지 감안한다면, 실제로 취업한 중년의 기혼여성은 가족역할수행으로 인한 이중부담은 취업남성에 비해 더 크다는 것을 상기할 필요가 있다. 그러나 이 연구에서는 자녀의 수면시간을 분석에 포함하지 않았기 때문에, 더 이상의 해석은 무리이며, 후속적인 작업을 통해 관련성을 밝힐 예정이다

이러한 차이점뿐만 아니라 남녀에 따른 공통점도 이 연구에서 지적할 수 있는 중요한 발견이었다. 그리고 아마도 남녀의 수면시간량에서의 차이가 크지 않았던 결과는 이러한 유사점들과 무관하지 않을 것으로 보인다. 남성과 여성의 수면시간이 교육과 소득, 직업, 노동시간과 부적인 관련성을 갖는 것으로 나타났다. 즉, 장시간의 노동은 수면시간을 축소시키며 높은 교육수준과 고소득에 관계된 일상생활은 잠을 적게 자야만 하는 삶으로 이해된다. 특히 이 연구에서 직업역할, 노동시간이 남녀 모두 수면부족과 연관이 있음을 확인할 수 있었다. 이는 역으로 생각하면, 수면시간과의 교환으로 장시간의 노동이 가능하다는 점에서 잠이 소비재의 성격을 가진다고도 해석해 볼 수 있겠다.

활동시간 가운데 남녀모두 이동시간과 수면의 관련성이 매우 높게 나타난 점 또한 중요한 발견이다. 이는 깨어있는 시간에서 노동시간을 제외하고 이동시간이 수면과는 중요한 대체관계임을 시사한다. 다시 말해서, 사람들이 잠을 줄이게 되는 주된 이유 중에 하나가 긴 이동시간과 관련이 있다는 것이다. 이는 서구의 연구결과(Basner 등, 2007)와도 일치하는 결과이다.

이 연구는 탐색적인 성격으로 수면시간과 사회인구학적 특성, 직업특성 그리고 활동시간의 연계를 살펴보았다. 앞으로 이루어 질 후속 연구에서는 과연 어떤 조건에서 실질적으로 사람들은 수면시간을 줄이면서 개별 활동을 하게 되는지, 그리고 그것은 어떠한 건강상의 결과를 초래하게 되는지가 밝혀져야 한다. 남녀차이와 관련해서도 또 다른 분석적인 모델을 사용하여, 수면에서 남녀차이가 극명하게 나타날 것으로 예측되는 맞벌이 부부가족의 수면부족 현상에 관한 이론의 적용과 관련한 논의를 진행할 필요가 있다. 이와 더불어 생활시간자료가 가구 구성원을 대상으로 한 만큼, 가구구성원 상호간의 수면행태와 수면에서의 상호조율(synchronizing)에 관한 분석도 시도될 필요가 있다.

## 참고문헌

- 배재현, 정준환 (2003). 병원 종사자의 개인환경, 교대근무 및 직무스트레스가 수면문제에 미치는 영향, <대한가정학회지>, 24(3), 232-244.
- 이정임, 권정혜 (2008). 걱정과 정서조절이 수면 및 피로에 미치는 영향, <한국심리학회>, 27(1), 1-14.
- 차승은 (2008). 중년의 일, 가족, 여가시간 배분유형과 유형결정요인: 취업한 기혼남녀를 중심으로, <대한가정학회지>, 46(1), 103-116.
- 차승은 (2010). 남녀의 시간압박인식 차이와 관련요인 탐색, <한국인구학>, 33(1), 27-49.
- 통계청. <http://www.kosis.co.kr>
- Arber, S., Bote, M. and Meadow, R. (2009). Gender and Socio-economic Patterning of Self Reported Sleep Problems in Britain, *Social Science Medicine*, 68, 281-289.
- Basner, M., Fomberstein, K., Razavi, F.M., William, J., Simpson, N., Rosa, R. et al. (2007). American Time Use Survey: Sleep time and its relationship to waking activities, *Sleep*, 30(9), 1081-1091.
- Bianchi, S.M., John, P.R. and Milike, M.A. (2006). *Changing Rhythms of American Family Life*, New York: American Sociological Association.
- Chen, Y.Y., Kawachi, I., Subramanian, S. Acevedo-Garcia, D. and Lee, Y.J. (2005). Can Social Factors Explain Gender Difference in Insomnia? Findings from a National Survey in Taiwan, *Journal of Epidemiology and Community Health*, 59, 448-494.
- Cha, S.E. and Eun, K.S. (2009). Gender Differentials in Sleep Disorder: An Analysis Using Korean Time Diary Data, A Paper presented at 23rd Annual Meeting of the Associated Professional Sleep Societies.
- Driver, H., Cachon, J., Dableh, L., Cushing, M., Baker, F., Cote, K., and Wolfspn, A. (1999). Gender Representation in Sleep Research, *Journal of Sleep Research*, 8, 157-59.
- Gangwisch, J.E., Heymsfield, S.B. and Boden-Albala, B. (2006). Short Sleep Duration as a Risk Factor for Hypertension: Analyses of the First National Health and Nutrition Examination Survey, *Hypertension*, 5, 833-9.
- Hale, L. (2005). Who has time to sleep?, *Journal of Public Health*, 27(2), 205-211.
- Hale, L. and Phuoung Do (2007). Racial Differences in Self-Reports of Sleep Duration in a Population-Based Study, *Sleep*, 30(9), 1096-1103.
- Hartz, A.J., Daly, J.M., Kohatsu, N.D., Stomquist, A.M., Jogerst, G.J. and Kukoyi, O.A. (2007). Risk Factors for Insomnia in Rural Population, *Annals of Epidemiology*, 17, 940-947.

- Hislop, J. and Sara, A. (2003). Sleepers Wake! The Gendered Nature of Sleep Disruption among Mid-Life Women, *Sociology*, 37, 695-711.
- Hust, M. (2008). Who Gets Any Sleep These Days? Sleep Patterns of Canadian, *Statistics Canada*, 11(8), 39-53.
- Landis, C.A. and Lent, M.J. (2006). New Alert for Mothers: Having Children at Home Doesn't Increase of Your Risk of Severe Daytime Sleepiness and Fatigue, *Sleep*, 29, 738-740.
- Lee, K.A., Fiona, C.B., Newton, K.M. and Sonia Ancoli-Israel (2008). The Influence of Reproductive Status and Age on Women's Sleep, *Journal of Women's Health*, 17(7), 1209-1214.
- Lee, K.A. and Kryger, M.K. (2008). Women and Sleep, *Journal of Women's Health*, 17(7), 1189-1190.
- Lindberg, E., Janson, C. Gislason, T., Bjornsson, E., Hetta, J. and Boman, G. (1997). Sleep Disturbances in a Young Adult Population: Can Gender Differences be Explained by Differences in Psychological Status, *Sleep*, 20, 381-387.
- Mattingly, M.J., and Bianchi, S.M. (2003). Gender Difference in Quantity and Quality of Free Time: The U.S. Experience, *Social Forces*, 81(3), 999-1030.
- Maume, D.J., Sebastian, R.A. and Bardo, A.R. (2009). Gender Difference in Sleep Disruption among Retail Food Workers, *American Sociological Review*, 74, 989-1007.
- Moen, P. (2003). *It's about Time: Couples and Careers*, NewYork: Cornell University Press.
- Moore P, N.E. Adler, D.R. Williams, and Jackson, J.S. (2002). Socioeconomic Status and Health: The Role of Sleep, *Psychosom Med*, 64, 337 - 344.
- National Sleep Foundation (2005). *Sleep in America* poll, Whashington DC: National Sleep Foundation, 2005.
- Park, S.E., Kim, H.M., Kim, D.H., Kim, J., Cha, B.S. and Kim, D.J. (2009). The Association between Sleep Duration and General and Abdominal Obesity in Koreans: Data from the Korean National Health and Nutrition Examination Survey, 2001 and 2005, *Obesity*, 17(4), 767-771.
- Patel, S.R., Malhotra, A. White, D.P., Gottlieb, D.J. and Hu, F.B. (2006). Association between Reduced Sleep and Weight Gain in Women, *American Journal of Epidemiology*, 164, 947-954.
- Sayer, L. (2005). Gender, Time and Inequality, *Social Forces*, 84(1), 287-303.
- Sekine, M., Chandola, T., Marikainen, P., Marmot, P.M. and Kagamimori, S. (2006). Work and Family Characteristics as Determinants of Socioeconomic and Gender Inequalities in Sleep: the Japanese Civil Servant Study, *Sleep*,

29(2), 206-216.

Tamakoshi, A. and Ohno, Y. (2004). Self-Reported Sleep Duration as a Predictor of All-Cause Mortality: Results from the JACC Study, Japan, *Sleep*, 54, 1-51.

Yaggi, H.K., Araujo, A.B. and McKinlay, J.B. (2006). Sleep Duration as a Risk Factor for the Development of Type 2 Diabetes, *Diabetes Care*, 3, 657-61.

(2010년 8월 13일 접수, 2010년 9월 6일 수정, 2010년 2010년 10월 18일 채택)

## Gender Differentials and Covariates of Sleep Time in Daily Life of Korea

Ki-Soo Eun<sup>1)</sup> · Seung-Eun Cha<sup>2)</sup>

### Abstract

This study describes gender difference in sleep time in Korea. This also explores covariates of sleep time in everyday life. For this study we employ the 2004 time-use survey data which was conducted by Statistics Korea. Time diary for those aged 20 and more was analyzed to discern the gender difference in sleep time. Sleep is usually assumed as one of biological phenomena for human beings, taking much time as an individual activity in daily lives. However, sleep is socially constructed in 24/7 society where sleep is often constrained to meet the demands of everyday life. Thus, sleep is regarded as one of the socially constructed in this study. With this new perspective, we can expect gender difference in sleep time because of different treatment of gender in the labor market and traditional gender role which is overburdened for females in Korean society. This results in unequal time of sleep in Korea. Testing hypotheses, we find that sleep time is not equal by gender. Unlike many Western societies where males have less sleep time than females, females are likely to sleep less than males in Korea. This is a very significant finding in sleep study, which requires further investigation and analysis beyond gender difference in sleep time.

Key words : sleep, sleep time, gender difference in sleep time

---

1) (Correspondence author) Associate Professor of Korean Studies and Sociology, Dept. of International Studies, Graduate School of International Studies, Seoul National University, 599 Gwanak-ro, Korea. E-mail: eunkisoo@snu.ac.kr

2) Research Professor, College of Human Ecology, Seoul National University. E-mail: haibin@hanmail.net