

성과 연령에 따른 베개의 사용과 만족도

최진영, 권수애

The Use and Satisfaction of Pillow according to Gender and Age

Jin-Young Choi, Soo-Ae Kwon

School of Human Ecology, chungbuk univ.

1. 서론

현대인들에게 노동력의 재생산을 위한 휴식이 중요한 관심사로 대두 되고 있어 개인의 휴식과 안정에 중요한 요소가 되는 수면에 대한 관심도 높아지고 있다.

수면은 피로회복과 노동력의 재생산을 위해 필수적인 생리적 수단으로(김천호, 1996) 편안한 수면이 우리들 생활에 필수 불가결한 것은 두말할 나위가 없다.

하지만 편안한 잠은 수면과학의 진보와 침구라는 물체로부터의 조건이 필요한데 이 두 가지가 충족되었을 때 비로소 숙면이 가능하게 된다.

수면에 사용되는 침구의 기본적인 종류는 동서양을 막론하고 깔개, 덮개, 베개의 3종으로 나눌 수 있다. 침구 중에서 베개는 자연스러운 수면자세를 유지하게 하고 체동을 용이하게 해주며 바닥으로부터 전해오는 진동이나 소리 등을 차단하고 접촉하는 두부에 미치는 압력을 완화시켜 주는 등의 역할을 한다. 생활습관이나 취침양식이 많이 변화되고 침구산업도 패션산업화되어 소비자의 선택의 폭이 넓어진 최근의 상황에서 한국인을 대상으로 베개의 선호도나 베개가 수면시의 쾌적감에 미치는 영향을 종합적으로 다룬 연구가 거의 없는 실정이다.

이에 본 연구는 한국인의 수면 시 베개사용과 만족도를 파악하여 소비자에게는 쾌적한 수면을 통해 건강을 유지·증진하기 위한 베개의 선택에 도움을 주고, 침장 산업 업체에 대해서는 한국인에게 적합한 베개를 생산하기 위한 규격과 소재 개발에 도움이 되는 자료를 제공하고자 한다.

2. 연구방법

2-1. 조사대상 및 기간

2007년 5월 예비조사를 실시하여 설문지를 수정, 보완하였고 2007년 5월 15일부터 30일까지 10대~50대 충청 지역 거주자 총 500명을 대상으로 본 조사를 실시하였

다. 조사대상자의 연령별 분포는 10대 20.5%, 20대 26.5%, 30대 21.7%, 40대18.1%, 50대 이상이 13.3%이었고 성별로는 남자가 51.6%, 여자가 48.4%이며, 거주주택은 아파트 거주자가 65.0%로 가장 많았다.

2-2. 측정도구

설문내용은 인적사항, 주거형태, 수면실태, 침상양식, 사용하는 베개의 실태, 선호도, 만족도 등을 조사하였다.

3-1. 자료분석

SPSS10.0을 이용하여 설문내용에 따라 빈도분석, 기술 통계, 교차분석, 상관분석, ANOVA 분석 등을 실시하였다.

3. 연구결과

3-1. 수면실태와 침상양식

조사대상자의 수면시간을 조사한 결과 1일평균 수면시간은 6~7시간이 32.4%로 가장 많고, 7시간인 경우가 27.4%였으며, 성과 연령별로 유의한 차이를 보였다. 남성보다 여성의 평균수면 시간이 짧고 30대의 수면시간이 가장 짧고 40~50대의 수면시간이 긴 것으로 나타났다.

입면시간이 10분이하인 경우가 46.6%로 가장 많았고 연령별로 유의한 차이를 보여 연령이 높을수록 잠자리에 누워 잠드는 시간이 길어짐을 알 수 있다.

평균 취침시간은 11시~12인 경우가 34.1%로 가장 많았고 성별과 연령에 따라 유의한 차이를 보여 남성이 여성보다 취침시각이 늦었고 고령층이 젊은층보다 잠자리에 드는 시각이 이른 것으로 나타나 최정화등(2008)의 결과와 일치하였다.

평균 기상시각이 6~7시인 경우가 40.6%로 가장 높았고 연령이 높을수록 기상하는 시각이 이른 것으로 나타났다.

조사대상자의 침상양식을 조사한 결과 침대를 사용하는 비율이 66.1%로 월등히 높고 대체로 연령이 높아짐에

따라 침대사용 비율이 작았다.

3-2. 베개사용 실태

(1) 베개의 형태와 크기

취침시 사용하는 베개의 크기를 조사한 결과 가로×세로가 55.3%로 가장 많았고 대체로 연령이 높을수록 사용베개의 크기가 작음을 알 수 있었다.

취침시 사용하는 베개형태로는 직사각형이 80.2%로 가장 많았고 원통형이 16.1% 기타가 3.6%였다. 원통형 베개의 사용비율은 남성(18.4%)이 여성(13.8%)보다 높아 남성은 보수적이고 여성이 남성보다 캐릭터 모양 베개 등 다양한 베개를 사용함을 알 수 있다.

(2) 베개 종류와 소재

일반베개의 사용비율은 10~30대(80%내외)가 40~50대(65%내외) 보다 높고 기능성 베개의 사용비율은 10~30대(15%내외)가 40~50대(30%내외)보다 낮게 나타난 것으로 보아 연령이 높아질수록 기능성 베개의 사용비율이 높음을 알 수 있다.

겉감 소재는 면이 85.2%로 가장 많았고, 베개의 충진재로는 솜이 65.2%로 가장 많고 기타 13.0% 플라스틱 파이프 12.4% 라텍스 9.3%순이었다. 남성이 여성에 비해 더 딱딱한 충진재의 베개를 사용하였다.

연령이 낮을수록 폭신한 베개를 더 많이 사용하고 40~50대는 솜 이외에 플라스틱파이프, 라텍스등의 충진재를 두루 사용하고 있다.

(3) 베개의 세탁과 교환주기

베개 세탁주기는 남성이 여성보다 더 길고, 연령이 높아짐에 따라 베개의 세탁주기가 더 짧은 것으로 나타났다. 교환주기는 1년에1회 교환비율이 38.8%로 가장 높고 연령이 높아짐에 따라 베개의 교환주기가 길어지며 여성은 남성보다 베개를 자주 세탁, 교환하며 연령이 높을수록 세탁주기는 짧으나 교환주기는 긴 경제성을 보여주었다.

3-3. 베개 구매시 고려요인과 만족도

(1) 베개 구매시 고려요인

베개 구매시 고려하는 베개의 특성을 5점 리커트 척도로 조사한 결과 높이, 단단함, 질감, 겉감, 통기성, 크기, 탄력성, 흡수성, 디자인, 색상 순으로 중요하게 여기는 것으로 나타났으며, 남성보다 여성이 베개의 외관에 더 신경을 쓰는 것을 알 수 있다.

베개 구매시 기능성 베개의 구매 의도를 조사한 결과 곡류껍질, 솜베개, 극세사베개의 구매의도가 남성보다 여성의 구매욕구가 더 높은 것으로 나타났다.

(2) 베개의 만족도

조사대상자들의 현재 사용하고 있는 베개의 만족도를 5점리커트 척도로 조사한 결과 취침시 쾌적한 수면을 위

해 베개의 영향이 크다고 생각하고 있으며, 전체적으로 보아 연령이 어릴수록 현재 베개에 대한 만족감이 큰 것으로 나타났다.

4. 결론

수면시간, 입면시간, 취침과 기상시각등 수면행동에 있어서 성과 연령에 따라 유의한 차이를 보였다. 침상양식은 서구화되어 침대사용자가 점차 증가함을 알 수 있으며 침상양식은 연령에 따라 유의한 차이를 보였다. 수면시 사용하는 베개의 형태와 크기, 베개의 소재, 베개의 세탁주기와 교환주기등도 성과 연령에 따라 유의한 차이를 나타내었다.

또한 베개구매시 고려하는 요인과 사용베개의 만족도도 성과 연령에 따라 유의한 차이를 보였다.

취침시 쾌적한 수면을 위해 베개의 영향이 크다고 생각하며 쾌적한 수면을 위해 다양한 기능성 베개에 대한 선호도를 보였다. 성, 연령, 취침양식, 취침상태에 따라 베개 구매시 평가기준, 사용만족도, 기능성 베개의 구매의도에 유의한 차이를 보였으므로 이러한 변인을 고려한 침장시장의 세분화 전략이 필요하다고 생각된다.

참고문헌

- 1) 김천호 (1996) 특수영양학, 서울 : 수학사.
- 최정화, 김도희, 김재영, “한국인의 수면환경 실태 -실내환경 및 행동양식을 중심으로” 한국생활환경학회지, 제 15권제1호 p85~91 2008.3
- 2) 성민정; 성수광 한국의류산업학회지. 제8권 제6호 통권 44호 (2006. 12), pp.713-720
- 3) 신옥경 우리나라 전통 花紋을 활용한 텍스타일 디자인 연구 : 인테리어를 위한 작품제작을 중심으로, 대구: 啓明大 大學院, 199902
- 5) 신인숙, 우리나라 寢裝文化와 그 製品 디자인의 特性 抽出에 관한 研究 1;寢裝産業現況과 寢裝文化意識調査 研究, 社會科學論集 7('93.9) pp.199-22,
- 6) 최정화, 김도희, 김재영, “한국인의 수면환경 실태 -실내환경 및 행동양식을 중심으로” 한국생활환경학회지, 제 15권제1호 p85~91 2008.3