

대학생의 시간사용 만족수준과 자아정체감 관계*

The Relationship between the Satisfaction of the Present and the Future Time Use
and the Self-Identity of College Students

성신여자대학교 가족문화소비자학과
교 수 최남숙**

Dept. of Family Culture & Consumer Science, Sungshin Women's Univ.
Professor : Choi, Nam Sook

〈목 차〉

- | | |
|--------------|---------------|
| I. 문제제기 | IV. 연구결과 및 분석 |
| II. 관련 연구 고찰 | V. 연구결과 및 제언 |
| III. 연구방법 | 참고문헌 |

〈Abstract〉

The purpose of this study were to examine the time use of college students, and then to investigate the relationship between the satisfaction of the time use and the self identity. The subjects were 249 students in college. It was analyzed by using frequency, mean, ANOVA, Duncan's multiple range analysis.

The results were as follows:

1. College students were used to employ many obligate time including studying. Their peak time was 10 a.m., 6 p.m. or 10 p.m., and their slump time was from 7 a.m. to 9, or from noon to 2 p.m.. They enjoyed on weekend, and then tired on Monday.
2. College students were satisfied with the future time use than the present. In survey of self-identity inventory, they lacked confidence in their future, but they oriented their goal and were familiar with the social network.
3. The more college students satisfied time use, the more the level of self-identity was high. Thus, it was suggested the program of time management for college students.

* 이 논문은 2004년도 이세웅 박사 학술진흥연구비 지원에 의하여 연구되었음.

** 주저자 : 최남숙 (nschoi@sungshin.ac.kr)

Key Words : 정체성(Identity), 생활양식(Life-Style), 자아정체감(Self-Identity)

I. 문제제기

생애발달이론에 따르면 대학생 집단은 아동기에서 성인기로의 이행이 일어나는 청소년기 또는 청년기에 해당하며, 특히 Erickson의 심리사회적 발달단계에 따르면 이 시기의 중심 발달 과업은 정체감(identity)을 확립하는 것이다. 따라서 대학생 집단의 청소년들은 미래에 대한 기대와 함께 과거와 현재의 경험들을 응집력있는 자아감으로 통합하고 정체감을 확립하여 자신의 위치, 역할을 인식하고 책임지기 위해 노력한다. 그러나 이러한 정체감을 확립하지 못하게 되면 자신의 존재가치에 대해 의미를 부여하지 못하고, 사회에서의 자신의 역할에 대해 혼란을 느끼게 된다. 따라서 청소년기에 해당하는 대학생 집단은 개성적으로 자신을 표현하려고 하고 무엇인가 몰입하면서 자신의 정체성이나 가치관을 습득해 가는 시기라 할 수 있다.

특히 대학생활은 그 전단계인 중·고교 시절과는 다른 생활양식으로 전환되어, 고교시절까지 가정이나 학교, 그리고 사회에서 가해지던 제약이 갑작스러운 자유와 자율로 주어지게 된다. 이러한 심리사회적 환경과 조건의 변화는 제한된 중·고교 학습시간에 익숙했던 개인에게 다양한 기회와 선택의 자유를 보장할 수 있지만, 우왕좌왕하며 적응기간을 거쳐야 하는 경우에는 대학 4년의 기간이 짧게 여겨지기도 한다. 이러한 의미에서 최근 성인이나 직장인을 주 대상으로 하는 시간관리의 중요성 교육이 대학생을 대상으로 새롭게 구성되어 제안되기도 한다.

즉 대학생활은 새로운 변화에 적응하면서

동시에 미래의 진로를 개척하고 건전한 자아를 형성해야하는 매우 중요한 시기이다. 새로운 문화에 적응하고 상대적으로 느슨한 사회적 규범의 허용에서 성공적인 미래를 설계하기 위해서는 자아정체감 형성과 효율적인 시간관리행동이 요구된다. 이에 본 연구는 현재 대학에 재학중인 학생들을 대상으로 그들의 현재와 미래의 시간사용 만족수준에 따라 자아정체감의 수준은 어떠한지 알아보고자 한다. 우선, 대학생의 시간사용 실태와 자아정체감 수준을 파악하고, 대학생이 인지한 시간사용 만족에 대한 현재와 미래의 수준 차이에 따라 자아정체감은 어떻게 다른가를 분석한다. 특히 본 연구의 관심은 대학생의 현재 시간사용 뿐 아니라 미래 5-10년 후의 예측을 통해 현재 요구되는 발달과제는 무엇인지에 대해 고찰한다는 점에서 매우 의의있다고 생각된다. 본 연구는 대학생의 현재 생활에 대한 진지한 성찰과 미래 생활설계에 대한 비전을 제시할 수 있다는 점이 궁극적으로 지향하는 점이다.

II. 관련 연구 고찰

1. 대학생의 자아정체감 연구

자아정체감(self-identity)은 Erickson에 의해 발전된 개념으로서, Erickson은 정체감의 감지 없이는 살아있음을 느끼지 못한다고 하였으며, 사람의 정체감은 사람이 다양한 갈등을 경험하게 되는 인생주기를 통하여 형성된다고 하였다. 에릭슨은 청소년기에 있어서 자아와 사회와의 상호보완관계에 의해 일어나는 심

리, 사회적 위기의 적극적 방향의 산물로서 정체감의 혼란을 생각하고 이를 개념화하였다(박아청, 1993). 그리고 청소년기를 자아정체감의 형성, 확립을 둘러싼 위기의 기간으로 보며, 청소년이 정체감 위기를 어떻게 다루느냐는 후에 성인기의 건전한 정체감 발달을 위한 가장 결정적인 부분이 된다고 보고 있다.

자아정체감이 청소년 또는 청년기의 주요한 심리적 발달과제로 제시된 이후, 자아정체감의 발달에 대한 연구는 발달심리학의 독자적인 영역을 이룰 정도로 진전되어 왔다. 자아정체감의 형성 및 발달에 관한 국내 논문들을 보면 대개 자아정체감 발달에 영향을 미치는 변인들과 관계에 대한 연구들로 자아정체감을 여러 가지 변인별로 발달의 과정을 탐색한 연구들이다. 예를 들어 정체감의 형성 또는 발달에 영향을 주는 변인으로 부모의 양육태도와 가족유형(김순화, 1983; 송설희, 1994; 이명숙 외, 2001; 김성일 외, 2001; 권순명, 1993), 개인특성(신태수, 1986), 학교생활 적응(김양순과 현희순, 1999), 스포츠활동(구창모, 1991; 이종길, 2001; 최상한, 1996; 김사업, 2003), 신뢰감(박아청, 1998) 등이 연구되었다. 이밖에 자아정체감 측정방법(서봉연, 1975; 김형태, 1989; 권순명, 1993; 한상청, 1986; 김형태, 1989; 배재현 외, 1982; 양병한 외, 1983; 김진우, 1984; 박아청, 2000, 2003)에 대한 연구가 활발히 진행중이다.

이와 같이 자아정체감과 관련된 국내논문들은 개인 및 가족요인이나 개인의 심리적 요인, 그리고 활동 등과 관련하여 자아정체감의 영향력 분석을 하고, 그 척도를 개발하는 정도에 그치고 있으며 특히 대학생을 대상으로 한 연구는 매우 드물다. 예를 들어 서봉연(1988), 박아청(1996) 등이 대학생 청소년의 정체감 발달 경향을 분석하였으며, 장휘숙(2000)과 박남숙(2005)이 대학생의 정체감의 발달을

애착 및 이성교제와 연관시켜 고찰한 정도이다. 그러나 중·고등학교 시기와 달리 대학생 시기의 환경적 변화가 심하며 이로 인한 심리·사회적 변화가 예측되고, 늘어난 자유시간에 대한 자기관리 능력이 요구된다. 이에 본 연구는 청소년기 가운데 중·고등학교 시기와 교육환경 및 심리·사회적 환경이 매우 다른 대학생 시기의 자아정체감을 분석하고자 하며, 특히 청소년의 자원변화 중 가장 두드러진 시간관리행동과의 관계를 분석함으로써 대학생의 독특한 특성을 알아보고자 한다.

2. 대학생의 시간사용실태 조사

통계청의 생활시간조사 결과, 1999년과 2004년 동안 우리나라 대학생의 시간사용 실태와

<표 1> 대학생의 시간사용 실태

(단위: 시간:분)

구분	1999	2004	증감
필수생활시간	10:01	10:34	0:33
수면	7:31	7:51	0:20
식사 및 간식	1:30	1:31	0:01
기타 1	1:01	1:11	0:10
의무생활시간	8:49	7:41	-1:09
일(수입노동)	1:23	1:29	0:06
가사노동 2	0:34	0:36	0:02
학습	4:28	3:14	-1:14
이동	2:24	2:23	-0:01
여가생활시간	5:09	5:45	0:36
미디어이용	2:04	2:08	0:04
교제	1:02	1:04	0:02
취미 및 그외	1:02	1:19	0:17
기타 3	1:02	1:13	0:11

1. 개인위생, 외모관리, 건강관리, 이미용 및 의료 서비스 받기 등 포함
 2. 가정관리와 가족보살피기
 3. 일반인의 학습, 종교활동, 관람 및 문화행사 참여, 스포츠 및 집밖의 레저활동 등 포함
- 출처: 통계청(2005), 2004 생활시간조사.

변화양상은 <표 1>과 같다. 2004년 현재 대학생의 수면을 포함한 필수생활시간은 10시간 34분으로 1999년에 비해 33분의 증가를 나타내며, 학습을 포함한 의무생활시간은 7시간 41분으로 1999년에 비해 1시간 9분이나 줄어든 것으로 나타났다. 그러나 취미나 여가활동을 위한 시간은 1999년에 비해 36분의 증가를 보여 5시간 45분으로 나타났다.

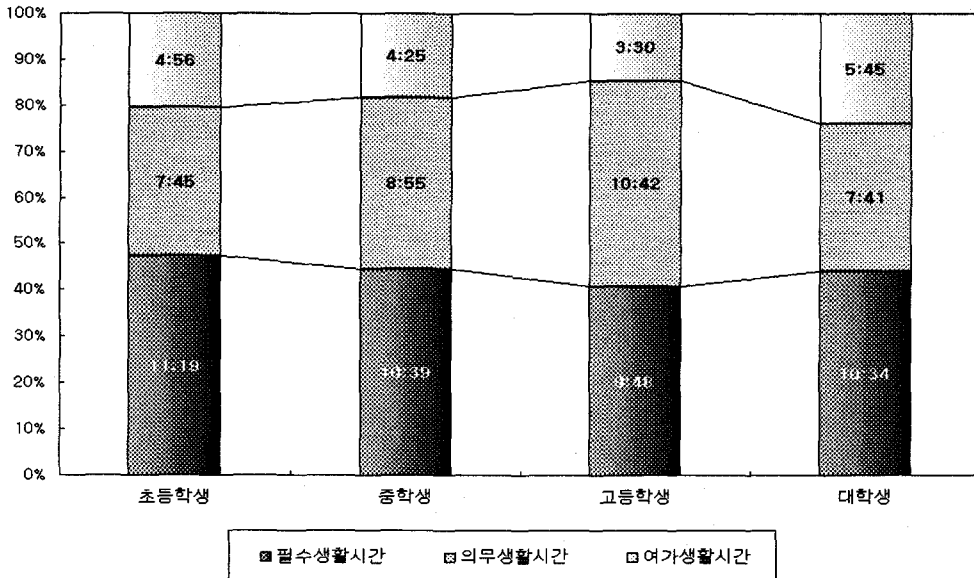
대학생의 하루동안 시간사용 실태를 각각의 생활영역인 필수생활, 의무생활, 여가생활의 비율로 나타낸 균형생활지표는 <그림 1>과 같다. 균형생활지표는 균형생활시간을 지표화할 수 있는 값으로, 하루 24시간을 100으로 보았을 때 각각의 생활시간이 어떠한 비율을 가지고 있는가를 알아보는 것이다. 이때 대학생의 균형생활지표는 필수생활 44, 의무생활 32, 여가시간 24의 벡터를 나타내는데, 이는 의무생활에서 중·고등학생의 벡터가 각각 37.2와 44.6인 것에 비해 낮으며, 여가생활에서는 초등학생의 20.5 보다 훨씬 높은 24이

다. 결국 대학생의 하루 24시간은 다른 학교급에 비해 학습을 포함한 의무생활 영역의 비율은 가장 낮으며 여가생활을 위한 시간비율이 가장 높다는 사실을 알 수 있다. 이는 곧 대학생의 시간관리의 중요성을 강조하는 측면이며, 특히 여가생활시간의 관리를 효율적으로 해야 할 필요성을 제기한다.

III. 연구방법

본 연구는 대학생의 생활시간 사용 실태를 살펴보고, 시간사용 만족수준이 자아정체감과 어떤 연관성이 있는지 알아보려고 한다. 이에 서울 및 천안에 소재하고 있는 대학교1)에 재학중인 학생 300명을 대상으로 조사를 실시하였다. 학생들에게 교양 및 전공 강의시간을 이용하여 질문지를 배포하고 연구 목적과 결과 이용을 설명한 뒤 모든 문항에 대해 기입하기를 요구하여 회수한 결과, 시간사용 기록이 부적절하다고 판단된 51명을 제외한 249명

<그림 1> 학교급별 학생들의 균형생활지표



<표 2> 자아정체감의 하위척도별 내용과 신뢰도 계수

하위척도 내용		신뢰도 계수
주체성	능력감 즉 주관적인 역할 혹은 환경을 적극적으로 지배하고 영향을 줄 수 있다는 느낌의 정도	.7850
자기수용성	있는 그대로의 능력과 재능을 그대로 받아들이고 있는 정도	.7515
미래확신성	자신의 장래의 직업에 대한 계획에 확신을 갖고 있는 정도	.7474
목표지향성	자신의 인생목표와 행동방향 및 요구에 대한 명확한 인식의 정도	.7586
주도성	주변 일의 주도적 실행 및 자신의 역할에 대한 인지능력의 정도	.7718
친밀성	타인과 친밀한 관계를 유지하기 위해서 융통성을 갖고 있으며, 주체적인 관계를 유지하는 능력의 정도	.7292
전 체		.7977

을 최종 분석대상으로 하였다. 조사는 2004년 10, 11월에 걸쳐 실시되었다.

질문지는 조사대상자의 일반적 특성에 관한 문항, 자아정체감 측정을 위한 문항, 시간관리행동 실태 및 만족도 문항 등을 포함한다. 자아정체감 측정에는 중, 고등학생 그리고 대학생을 대상으로 개정된 ‘한국형 자아정체감 척도’(박아청, 2003)를 사용하였다. 이 척도는 1995년 개발된 ‘한국형 자아정체감 척도’를 개정한 검사로 6가지 하위척도(10문항씩)의 전체 60문항으로 구성되어 있으며, 각 항목에 대한 응답은 5점 Likert 척도로 이루어졌다. 부정문으로 된 질문에 대한 응답은 역으로 환산하여 채점하였으며, 각 하위척도별로 그 내용에 대한 설명과 Cronbach's alpha 값은 <표 2>에 제시되어 있다.

대학생의 시간사용 실태를 알아보기 위해서 생리적 필수시간, 사회문화적 시간, 학업시간, 가사노동시간, 노동시간(아르바이트 포함), 이동시간, 기타 등 7영역에 대해 평균 사용시간을 질문하였다. 하루 중 가장 효율적인 생산적 시간과 효율성이 떨어지는 피로시간대, 그리고 일주일 중 가장 힘들다고 느끼는 요일에 대해서 질문하였으며, 자유시간 활용의 실태를 파악하기 위해 친구들과 만나는 교제시

간을 질문하였다. 현재와 미래의 시간사용에 대해서 어느 정도 만족하는지를 알아보기 위해 사다리로 구성된 0점부터 10점까지의 분포도에서 해당수준을 선택하도록 하였다.

결과분석은 조사대상자의 일반적 특성과 시간사용 실태와 관련된 변인은 빈도와 백분율을 산출한 후, 대학생의 시간사용 만족수준별에 의한 자아정체감의 차이를 분산분석으로 검증하였으며 의미있는 차이가 있을 때는 Duncan의 중다범위검정(multiple-range test)을 실시하였다.

IV. 연구결과 및 분석

1. 조사대상자의 일반적 특성

본 조사대상자인 대학생의 일반적 특성은 <표 3>과 같다.

2. 대학생의 시간사용실태

1) 생활시간 사용 경향

조사대상자인 대학생의 시간사용 실태를 알아보기 위해서 생리적 필수시간, 사회문화적 시간, 학업시간, 가사노동시간, 노동시간(아

<표 3> 조사대상자의 일반적 특성

(N=249)

변수		빈도	백분율(%)
학년	1학년	28	11.2
	2학년	44	17.7
	3학년	63	25.3
	4학년	114	45.8
성별	남학생	40	16.1
	여학생	209	83.9
전공	인문과학	22	8.8
	사회과학	39	15.7
	자연과학	16	6.4
	경영학	70	28.1
	교육학	16	6.4
	가정학	86	34.5
연속변수		Mean	S. D.
아버지 연령 (세)		52.84	4.472
어머니 연령 (세)		49.64	3.959
한달평균용돈 (만원)		33.34	15.223
이동전화지출요금 (만원)		6.04	4.696
수강신청학점 (학점)		18.03	3.211

르바이트 포함), 이동시간, 기타 등 활동에서 각기 사용한 하루 평균시간을 기록하게 한 결과는 <표 4>와 같다. 통계청의 '2004 생활시간조사' 결과와 비교해 볼 때, 본 조사 대상자인 대학생들은잠자기 등의 생리적 필수시간이 8시간 35분으로 통계청의 결과에 비해 1시간

59분이나 적었으며 학업시간과 가사일 거들기, 그리고 아르바이트 시간을 포함한 의무생활시간은 8시간 21분으로 통계청의 결과에 비해 40분 많았고, 여가활동이나 교제활동 등의 사회문화적 시간은 2시간 38분 적게 보고되었다. 물론 전체 시간 중에는 다른 장소로 이동

<표 4> 조사대상자의 시간사용 실태

(N=249)

생활시간 내용	Mean		S. D.
	(분)	(시간:분)	
생리적 필수시간(잠자기, 먹기, 배변활동)	514.90	8:35	127.757
사회문화적 시간(여가활동, 교제활동)	187.45	3:07	112.544
학업시간(강좌듣기, 개인공부, 학원수강)	335.17	5:35	162.184
가사노동시간(집안일 거들기, 가족심부름)	64.24	1:04	52.338
노동시간(아르바이트, 수입노동)	101.85	1:42	151.871
이동시간(통학시간, 다른 장소로 이동)	156.89	2:37	73.436
기타	76.53	1:17	126.649

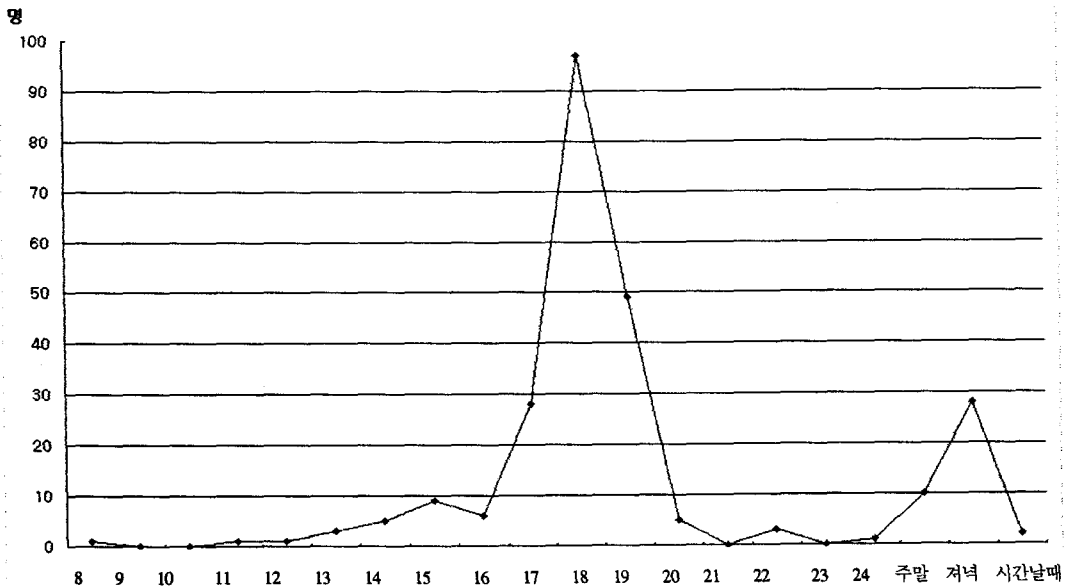
하는 시간이나 기타 시간이 약 4시간이나 보고 되어 이 시간의 오차는 분명히 있겠으나, 통계청의 보고와 비교해 학습시간을 포함한 의무생활시간은 훨씬 많으며 여가생활을 위한 시간은 훨씬 적은 것으로 분석된다. 이러한 차이는 본 연구와 통계청 조사의 조사방법상의 차이로 인한 결과로 파악된다. 즉 통계청의 조사는 시간대별로 활동내용을 기록하게 하여, 각 활동별로 시간수를 더하여 구하였던 것에 비해, 본 조사는 중분류에 해당하는 생활내용을 7영역을 제시하여 각 영역에 사용하는 평균 시간을 질문함으로써 조사대상자의 주관적인 판단이 개입될 가능성이 높다는 점이 지적될 수 있다. 또한 이러한 차이는 본 연구대상자들의 학년수준이 높다는 사실과도 관련이 있는 것으로 평가된다. 전체 대상자 가운데 70% 이상이 3~4학년에 해당하는데, 이는 취업이나 진학과 관련한 학습시간의 비중을 높이는 데 영향을 줄 것으로 여겨진다.

이러한 결과에 근거하여 조사대상자 대학

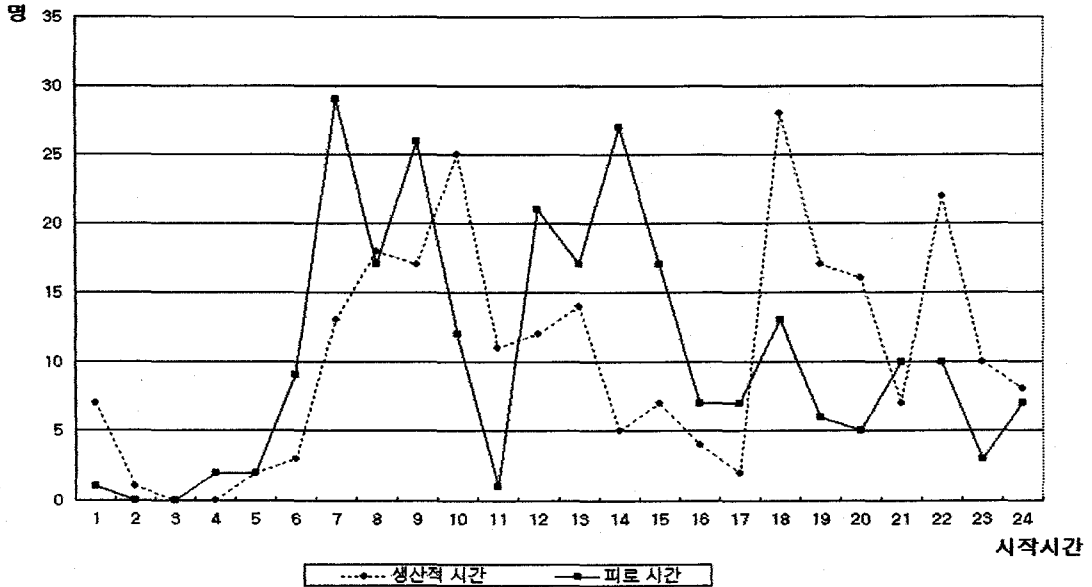
생들의 교제시간대와 의무생활에 효율적인 생산시간대 및 피로시간대를 분석한 결과는 <그림 2>, <그림 3>와 같다. 전체 62%가 넘는 대부분의 학생들은 저녁 6시 이후 친구들과 교제시간을 가지며 특히 가장 많이 약속을 잡는 시간대가 6시(97명)임을 알 수 있다. 이밖에 저녁시간을 이용하거나(28명), 주말에(10명) 친구들과 약속을 하는 경향이 있으며 시간이 날 때 언제든지 가능하다고 응답한 학생들도 2명 있었다.

하루 중 일을 하거나 공부하기에 가장 집중이 잘되는 생산적 시간대는 오후 6시(28명), 오전 10시(25명), 저녁 10시(22명) 순으로 높은 빈도를 나타냈으며, 상대적으로 피로가 누적되고 일의 효율성이 떨어지는 시간대는 오전 7시(29명), 오후 2시(27명), 오전 9시(26명), 정오(21명) 순으로 높은 빈도를 나타냈다. 일반적으로 생산적 시간대로 보고된 시간대와 피로시간대로 보고된 시간대는 구분되고 있는 경향이 있는데, 예를 들어 대학생들은 오전

<그림 2> 교제시간의 시간대 분석



<그림 3> 1일 생산시간과 피로시간의 시간대 분석



10시나 오후 6시 그리고 저녁 10시 경에 공부할 때 매우 집중이 잘 되지만, 이른 아침인 7시에서 9시, 그리고 오후 12시에서 2시 경에는 작업의 효율이 떨어지는 것으로 볼 수 있다. 그러나 저녁 6시는 <그림 2>에서 지적한 대로 교체시간으로 가장 빈번한 시간대라는 사실로 인해 내적으로는 가장 효율적인 생산 시간이지만 친구나 지인들에게 방해를 받기 쉬운 시간대임을 알 수 있다.

한편, 일주일 중 가장 힘들다고 생각되는 요일을 정리한 결과(표 5 참조), 가장 많은 수의 학생들(34.9%)이 월요일이 가장 힘들다고 느끼며, 그 다음으로 목요일(26.1%), 수요일(15.3%) 순으로 답하였다. 상대적으로 힘들다고 느끼는 빈도가 낮은 요일은 일요일, 토요일, 금요일 순으로 나타나, 주말동안 대학생들은 즐겁고 활기차게 보내고 있다고 인지하는 것으로 여겨진다.

<표 5> 가장 힘들다고 인지된 요일

요일	빈도(명)	비율(%)
월	87	34.9
화	26	10.5
수	38	15.3
목	65	26.1
금	17	6.8
토	9	3.6
일	7	2.8
전체	249	100

2) 시간사용 만족 수준

조사대상자인 대학생이 스스로 인지하는 현재와 미래의 시간사용 만족수준을 조사한 결과는 <표 6>과 같다. 현재 대학생으로 자신의 시간사용에 대해 0점부터 10까지 수준에서 평균 5.52점으로 답한데 비해, 5년 내지 10년 후 자신의 시간사용을 예측하는 수준에 대해서는 훨씬 높은 7.41점으로 답하였다.

이러한 현재와 미래의 수준 차이를 비교하기 위해 미래 예측수준에서 현재 만족수준을

<표 6> 현재와 미래의 시간사용 만족수준

만족 수준	현재 시간사용 만족		미래 시간사용 예측	
	빈도(명)	비율(%)	빈도(명)	비율(%)
0	4	1.6	0	0.0
1	0	0.0	0	0.0
2	4	1.6	2	0.8
3	16	6.4	8	3.2
4	37	14.9	8	3.2
5	65	26.1	10	4.0
6	48	19.3	22	8.8
7	49	19.7	58	23.3
8	22	8.8	86	34.6
9	1	0.4	43	17.3
10	3	1.2	12	4.8
전체	249	100	249	100
평균(점)	5.52		7.41	

감한 점수를 비교해 본 결과(표 7 참조) 대부분의 학생들은 미래 예측수준이 더 높게 나타났으며, 현재 자신의 생활시간사용에 대한 만족수준이 더 높다고 생각한 학생과 현재와 미래의 수준이 같다고 응답한 학생들은 20% 미만으로 나타났다. 즉 대부분의 대학생들은 현재 자신의 시간관리행동 수준보다 미래의 시간관리행동 수준이 훨씬 높을 것이라고 예측하였다.

<표 7> 현재와 미래의 시간사용 만족수준의 차이* 구분

집단	빈도(명)	비율(%)
현재수준 높음	26	10.4
현재와 미래수준 같음	20	8.1
미래수준 높음	203	81.5
전체	249	100

*차이 = (미래 시간사용 예측수준) - (현재 시간사용 만족수준)

3. 대학생의 자아정체감과 시간사용 만족수준의 관계

1) 대학생의 자아정체감 수준

조사대상자인 대학생의 자아정체감 수준을 파악하기 위해 하위영역별로 최소값, 최대값, 평균을 산출한 결과는 <표 8>과 같다. 하위영역 가운데 미래확신성의 평균 점수가 가장 낮았으며, 목표지향성과 친밀성의 평균 점수는 높게 나타났다. 이러한 결과는 청소년기에 해당하는 대학생 시기가 장래 직업이나 진로에 대한 계획이 불확실하다는 문제를 가장 큰 고민거리로 여기지만, 미래 자신의 인생 목표나 행동방향을 명확히 인지하고 있으며 타인과의 친밀한 관계를 유지하기 위해 노력하고 있는 것으로 파악된다.

<표 8> 자아정체감 하위영역별 평균

자아정체감 하위영역	최소값	최대값	Mean	S.D.
주체성	23	50	36.96	5.316
자기수용성	23	50	36.51	5.401
미래확신성	19	50	35.48	5.143
목표지향성	20	50	37.73	5.217
주도성	20	50	35.88	5.424
친밀성	22	50	37.62	5.087

2) 대학생이 인지한 시간사용 만족수준에 따른 자아정체감

<표 6>에서 제시한 현재 시간사용 만족수준과 미래 시간사용 예측수준의 평균을 기초로 각기 3집단으로 구성하여 각 집단구분에 따른 자아정체감의 수준차이를 분석한 결과는 <표 9>, <표 10>과 같다. 현재 시간사용에 대한 만족수준과 미래 시간사용 예측수준을 각기 상/중/하 3집단으로 구분하여 자아정체감 영역별로 차이를 검증한 결과 현재 만족수준

<표 9> 현재 시간사용 만족수준에 따른 자아정체감 차이

현재시간사용 만족수준	하(0-4점) N=61	중(5-6점) N=113	상(7점-10점) N=75	F값
	Mean D	Mean D	Mean D	
자아정체감 하위영역				
주체성	34.52 A	36.28 B	40.18 C	24.640***
자기수용성	33.53 A	36.27 B	39.48 C	24.955***
미래확신성	32.83 A	34.86 B	38.64 C	27.601***
목표지향성	35.82 A	37.50 B	39.80 C	10.894***
주도성	33.48 A	35.42 B	38.65 C	18.437***
친밀성	35.62 A	37.52 B	39.58 C	10.937***

* p<.05 ** p<.01 *** p<.001

D: Duncan's Multiple Range Test

이 높을수록, 그리고 미래 시간사용에 대한 예측수준이 높을수록 자아정체감 하위영역의 수준이 높게 나타났다. 즉 현재 자신의 시간사용에 만족하고 장래에도 시간관리를 잘 할 것이라고 예측할수록 주체성, 자기수용성, 미래확신성, 목표지향성, 주도성, 친밀성 등 자아정체감 수준이 높았다. 결국 대학생의 자아정체감을 높이기 위한 방법으로 시간사용 방법을 지도하고 이에 대한 만족을 높이는 방법

이 제안된다.

한편, 시간사용에 대한 현재와 미래의 수준 차이를 기준으로 3집단으로 나누어 자아정체감의 수준 차이를 비교한 결과는 <표 11>과 같다. 현재와 미래의 시간사용에 대한 만족수준이 높을수록 자아정체감이 높게 인지되었다면, 과연 현재와 미래의 수준 인지 차이에 따라 자아정체감은 어떻게 다른가를 알아보고자 한 것이다. 그 결과, 자아정체감의 영역 가운데

<표 10> 미래 시간사용 예측수준에 따른 자아정체감 차이

미래시간사용 예측수준	하(0-6점) N=50	중(7-8점) N=144	상(9점-10점) N=55	F값
	Mean D	Mean D	Mean D	
자아정체감 하위영역				
주체성	34.90 A	36.72 B	39.60 C	11.184***
자기수용성	33.73 A	36.19 B	40.00 C	21.234***
미래확신성	32.51 A	35.57 B	38.06 C	16.770***
목표지향성	34.98 A	37.82 B	40.13 C	14.009***
주도성	33.54 A	35.77 B	38.35 C	10.961***
친밀성	34.90 A	37.82 B	39.70 C	12.660***

* p<.05 ** p<.01 *** p<.001

D: Duncan's Multiple Range Test

<표 11> 시간사용에 대한 현재와 미래 수준차이에 따른 자아정체감 차이

현재와 미래 시간사용 수준 차이	현재수준 높음 N=26	현재미래 같음 N=20	미래수준 높음 N=203	F값
	Mean D	Mean D	Mean D	
자아정체감 하위영역				
주체성	37.20 A	40.75 B	36.64 A	4.639*
자기수용성	36.24	38.47	36.41	1.212
미래확신성	35.12	38.35	35.29	2.884
목표지향성	36.40	40.29	37.71	2.932
주도성	35.64 A	39.82 B	35.60 A	4.938**
친밀성	36.84	39.41	37.61	1.349

* p<.05 ** p<.01 *** p<.001

D: Duncan's Multiple Range Test

데 주체성과 주도성 측면에서 3집단에 유의한 차이를 나타냈는데, 현재와 미래수준의 차이를 나타낸 두 집단에 비해 현재와 미래 수준이 일치하는 집단에서 그 점수가 높게 나타났다. 다시 말해 시간사용에 대한 현재와 미래의 만족수준이 일치하는 대학생일수록 자신의 주변환경을 적극적으로 지배하고 강한 영향력을 미치며, 주도적으로 실행하고 자신의 역할이 무엇인지 정확히 알고 있다.

V. 연구 결과 및 제언

본 연구는 생애발달주기의 청소년기에 해당하는 대학생의 시간사용 실태를 파악하고, 사용에 대한 만족수준이 발달과제인 자아정체감과 어떤 관계에 있는지를 알아보기 위해 시도되었다. 현재 대학에 재학중인 249명을 분석한 결과는 다음과 같다.

첫째, 조사대상자 대학생의 하루는 생리적 활동 8시간 35분, 여가활동 3시간 7분, 학업을 포함한 의무생활시간 8시간 21분, 그리고 이동 및 기타활동 3시간 54분 등의 분포를 나타냈는데, 이는 같은 해 조사된 통계청의 생활

시간조사와 다소 다른 양상을 보인다. 이는 조사대상자의 학년분포가 3-4학년에 집중되어 진학 및 진로를 위한 학습시간의 증가현상이 나타난 측면과 조사방법상의 차이로 인한 측면으로 고려된다.

둘째, 대학생의 생산시간대는 하루 중 오전 10시, 오후 6시, 저녁 10시 경에 시작되며, 피로시간대는 이른 아침인 7시에서 9시, 그리고 오후 12시에서 2시 경인 것으로 나타났다. 그리고 주말에는 즐겁고 활기차게 보내다가 월요일에 가장 힘들다고 느끼는 것으로 나타나, 일반인들의 월요일병이 대학생에도 나타나는 것으로 확인되었다.

셋째, 시간사용의 현재수준에 만족하는 정도는 중간보다 약간 높은 5.52점인데 반해, 5-10년 후 시간사용에 대한 예측수준은 훨씬 높은 7.41점을 나타냈다. 또한 이러한 현재와 미래의 점수 차이를 비교한 결과 미래 수준이 훨씬 높을 것이라고 생각하는 경우가 가장 많았다.

넷째, 대학생의 자아정체감 수준은 각 영역 별로 최소 19점에서 최대 50점의 분포를 보이며, 미래확신성의 점수가 가장 낮았고 목표지

향성과 친밀성의 점수가 가장 높았다. 이는 대학생 시기의 특징을 잘 나타내는 것으로 파악된다.

다섯째, 대학생이 인지한 시간사용 수준에 따른 자아정체감 수준을 비교한 결과, 현재 자신의 시간사용 수준에 만족할수록 그리고 미래 시간사용 수준을 높게 예측할수록 자아정체감 수준이 높게 나타났다. 그리고 현재와 미래 수준의 차이를 집단별로 구성하여 비교한 결과 현재와 미래의 시간사용에 대한 만족 수준이 일치한 학생일수록 주체성과 주도성의 수준이 가장 높게 나타났다. 이러한 결과는 대학생의 발달과제인 자아정체감을 높이기 위해서는 시간사용방법을 올바르게 지도하고 교육하는 것이 필요하며, 특히 주체성과 주도성의 발달을 위해서는 현재와 미래의 시간사용의 만족도가 비슷하도록 지도할 필요가 있음을 시사한다.

이와 같은 결과를 통해 몇 가지 제언을 하면 다음과 같다. 첫째, 대학생의 시간사용 실태는 중·고등학교 시기와 확실히 다르게 접근될 필요가 있으므로, 이들을 위한 특성화된 교육과정이 요구된다. 둘째, 대학생의 시간사용을 지도할 때, 그들의 가장 중요한 발달과제인 자아정체감을 형성하는데 중요한 영향을 준다는 사실을 인지할 필요가 있으므로 시간관리와 자아정체감을 연계하는 교육과정이 개발될 필요가 있다. 셋째, 일반적으로 현재보다는 미래의 시간사용의 만족도가 높을 것이라고 기대하지만, 실제로 현재와 미래 수준이 같은 경우에 주체성과 주도성의 점수가 높다는 사실을 근거로 현재 시간사용 방법을 미래 수준과 같은 정도로 높이는데 초점을 두는 것이 중요하다. 결국, 대학생의 시간사용에 대한 만족은 자아정체감 형성과 관계되므로, 이들을 위한 체계적이고 차별화된 시간관리교육 프로그램이 개발될 필요성이 강조된다.

본 연구는 이와 같이 대학생 집단의 시간관리교육 프로그램의 필요성을 확인하였다는 점에서 매우 의의가 있다. 그러나 표본수의 제한이나 표집과정에서 성별 및 학년분포가 집중되었다는 한계도 지적된다. 앞으로 대학생의 자아정체감 형성과 관련된 시간관리교육 프로그램과 그 연계성 교육과정의 개발을 위한 연구가 필요하다.

【참 고 문 헌】

- 1) 구창모(1991). 체육환경이 청소년의 비행에 미치는 영향. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 2) 고흥렬(2003). 스포츠활동에서 발생하는 열등감이 청소년의 자아정체감에 미치는 영향. 한국체육학회지 42(5), 295-311.
- 3) 권순명(1993). 지각된 양육경험과 자아정체감, 통제귀인간의 관계. 충남대 박사학위논문.
- 4) 권준모, 심정아(2002). 대학생의 일상 II-경희대학생의 시간활용에 대한 실태연구-. 교육문제연구소 논문집(경희대학교) 18(July), 97-121.
- 5) 김사엽(2003). 청소년의 여가스포츠활동 참가에 따른 인지된 자유감이 자아정체감에 미치는 영향. 한국스포츠사회학회지 16(2), 497-511.
- 6) 김양순, 현희순(1999). 청소년의 자아정체감 발달과 가정생활 및 학교생활 적응에 관한 연구. 아동학회지 20(1), 한국아동학회 249-262.
- 7) 김형태(1989). 청소년기 자아정체감의 발달 측정에 관한 연구. 한남대 박사학위논문.
- 8) 박남숙(2005). 대학생의 자아정체감 수준이 이성교제 만족도에 미치는 영향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료 17(1), 197-215.

- 9) 박아청(1996). 한국청소년의 정체감 발달 경향에 관한 연구. 한국심리학회지: 발달 3(2), 68-78.
- 10) 박아청(2000). 성인기의 자아정체감 형성에 관한 일고찰. 사회과학논총 19(2) (계명대 사회과학연구소), 47-61.
- 11) 박아청(2003). '한국형 자아정체감검사'의 타당화 연구. 교육심리연구 17(3), 373-392.
- 12) 박아청(2004). 청년기 자아정체감의 발달 단계의 특성 분석. 교육심리연구 18(1), 301-312.
- 13) 서봉연(1975). 자아정체감에 관한 심리학적 일연구. 경북대 박사학위 논문.
- 14) 서봉연(1988). 한국 청년들의 Identity 발달에 관한 비교연구. 심리학의 연구문제 3호(서울대), 129-169.
- 15) 송설희(1994). 가족유형과 지각된 부모의 수용-거부가 청소년의 자아정체감 형성에 미치는 영향. 충남대 박사학위논문.
- 16) 신태수(1986). 성인기의 자아정체감과 개인적 특성과의 상관연구. 연세대 박사학위 논문.
- 17) 이강우(2001). 청소년의 여가활동 선호유형과 자아개념 관계연구. 한국스포츠리서치 12(4), 343-354.
- 18) 이종길(2001). 청소년 스포츠활동의 재미(fun) 유형과 결정요인에 대한 분석. 한국스포츠사회학회지 14(1), 37-54.
- 19) 장희숙(2000). 애착과 대학생의 정체감 발달. 한국심리학회지: 발달 13(2), 115-130.
- 20) 최상한(1996). 스포츠 참여와 청소년 비행에 관한 연구. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.
- 21) 통계청(2005). 2004 생활시간조사.
- 22) 한상철(1986). 청년기에 있어서 자아-아이덴티티의 발달과정. 계명대 석사학위논문.

(2005년 10월 15일 접수, 2005년 11월 24일 채택)