

## 장애 청소년의 작업 균형과 시간 사용 만족감에 관한 연구

박아름\*, 차태현\*\*

\*건양대학교 일반대학원 박사과정

\*\*건양대학교 작업치료학 부교수

### 국문초록

**목적** : 본 연구에서는 통계청의 ‘2014년 생활시간 조사’ 원자료를 사용하여 장애 청소년의 시간 사용 분석과 작업 유형별 시간 사용에 대한 자기 만족도를 알아보고자 한다.

**연구방법** : 통계청에서 추출한 자료를 활용해 10세에서 24세 장애 청소년 84명을 작업치료실행체계-3을 기준으로 6개의 작업 영역으로 재분류했다. 작업 유형은 개인의 시간 사용량을 기준으로 하여 분류하였다. 마지막으로 작업 유형에 따라 시간 사용에 대한 자기 만족감을 확인하였다.

**결과** : 장애 청소년의 전체 시간 사용량은 휴식과 수면 영역(42.33%)의 시간 사용이 가장 많았고 그 다음 일상 영역(21.69%), 교육 영역(16.44%), 여가 영역(14.15%), 사회참여 영역(3.46%), 놀이 영역(1.93%) 순이었다. 작업 유형을 분석한 결과, 역균형 유형 10.71%, 활동과다 유형 50.00%, 활동과소 유형 28.57%, 균형 유형 10.71% 이었으며, 휴식과 수면 영역, 일상 영역, 교육 영역, 여가 영역에서 유형별 유의한 차이를 보였다. 시간 사용 부족감에 대해서는 유의한 차이가 없었으나 시간 사용 만족감에서는 유형별 유의한 차이를 보였다. 특히 균형 유형이 가장 만족한다고 느꼈다.

**결론** : 장애 청소년의 시간 사용을 활용한 작업 균형 분석과 시간 사용에 관한 부족감 및 만족감 분석을 통하여 장애 청소년의 삶의 질과 건강을 증진시킬 수 있는 중재 활동의 기초 자료로 제공하고자 한다.

**주제어** : 시간 사용, 작업 균형, 작업치료, 장애 청소년

## 1. 서론

청소년은 9세 이상 24세 이하인 사람을 말하며, 법률에 따라 청소년의 기준이 조금씩 다를 수 있다고 정의하였다 (Framework Act on Juveniles, 2018). 일반적으로 청소년

년기는 다양한 성장 및 성숙 기간을 지나 일상생활에서 독립적으로 활동이 가능할 때까지의 시기를 말한다(Han, Cho, & Park, 1998; Yeon, Kim, Lee, & Hong, 2010).

이 시기의 시간 사용은 성인기의 준비뿐만 아니라 건강과의 관계에서도 중요하다(Jung, 2018; Park, 2016). 그

교신저자: 차태현(taehyun@konyang.ac.kr)

접수일: 2020.05.15.

|| 심사일: (1차: 2020.05.29. / 2차: 2020.06.11.)

|| 게재확정일: 2020.06.19.

러나 현재 우리나라 대부분의 청소년들은 학업 및 학습에 과도하게 집중되어 있으며, 이러한 불균형은 청소년의 삶을 저해시킬 수 있다고 지적하였다(Kim, Yu, Lee, & Kim, 2016; Kim, 2019). 이에 적절한 시간 사용을 계획하여 일상에서 균형 잡힌 생활과 삶의 만족도를 향상시킬 수 있도록 제공해야 한다(American Occupational Therapy Association, 2014).

작업 균형(Occupational Balance)은 분야마다 차이는 있지만 공통적으로 시간과 에너지의 사용이 적절한 것을 말하며, 개개인이 의미 있는 활동을 수행하는 것을 말한다(Bejerholm, 2010). 이러한 균형감은 생활을 영위하는데 안정감을 주어 삶에 대한 만족도를 제공한다. 이와는 반대로 부적절하거나 과도한 활동의 참여와 시간 사용은 스트레스와 부정적인 감정을 발생시키는데 이러한 작업 불균형(Occupational Imbalance)은 건강 및 삶에 대한 주관적 감정에 부정적인 영향을 발생시키며, 특히 장애를 가진 사람일수록 악영향을 미치기 때문에 불균형을 개선시킬 수 있도록 생활시간을 확인하는 것이 중요하다(Backman, 2004; Law, Baum, & Dunn, 2017).

시간은 일상생활 활동을 이루는 요소로서 사람은 매시간 활동 또는 작업에 참여하고 있으므로 작업과 시간은 필수적인 관계이다(AOTA, 2014; Jeon, 2011). 그 중 시간 사용량은 개개인의 가치에 따라 어떠한 활동을 하는지를 객관적으로 확인할 수 있으며, 그러한 활동들이 작업 균형을 이루는지를 평가하는데 적절한 지표로 사용될 수 있다(Backman, 2005; Matuska, 2012). 작업치료 영역에서는 각자의 처한 상황에 맞는 시간 관리의 중요함을 강조하며, 만족스러운 삶을 살아갈 수 있도록 적절한 중재를 제공한다(Backman, 2004; Christiansen & Matuska, 2006; Clark, 1993). 특히 질병과 손상으로 균형 잡힌 생활에 어려움을 가진 사람들의 작업 균형을 평가하고 증진시키는 일에 힘쓴다(Backman, 2004; Christiansen & Matuska, 2006).

청소년의 시간 사용에 대한 국외 연구로는 시간 사용에 대한 자기 만족도와 국가 간의 비교, 청소년의 시간 사용과 사회적 자기 인식, 사회 또는 문제 행동 간의 관계, 수면시간 및 안녕감에 대한 연구 등이 있으며(Jacobs, Vernon, & Eccles, 2004; National Sleep Foundation, 2006; Rees & Main, 2015), 국내의 선행 연구로는 청소년의 학습, 자기 돌봄 시간에 관한 연구, 정서 및 정신적 측면에서의

생활 만족도 연구, 생활시간과 삶의 만족감에 대한 연구가 진행되었다(Jung, 2018; Kim, 2019; Kim et al, 2013; Park, 2016). 선행 연구를 통하여 적절한 시간 사용이 중요하다는 것은 확인되었지만 장애를 가진 대상으로 진행된 연구는 뇌졸중 환자, 재활병원에 입원한 척수손상 환자, 조현병 환자, 신체 활동에 제한이 있는 환자 등의 연구뿐이었다(Bejerholm, 2010; Hong, Lee, & Park, 2008; Matuska & Bass, 2016, Park, & Song, 2015).

청소년 시기에 가장 중요한 발달 과업은 정체감의 확립이며, 성인기를 결정하는데 중요한 기간이다. 정체감은 작업 균형과도 관련이 있으며, 참여에도 긍정적인 영향을 미친다고 하였다(Law, Baum, & Dunn, 2017). 참여는 장애 여부와 상관없이 삶의 가치를 향상시키는 중요한 요소이며(Park & Park, 2019), 사회적 참여는 청소년이 앞으로 맞이해야 할 성인기 초기에 가장 중요한 영역이다(Early, 2000). 작업치료사는 기능증진을 위한 치료도 중요하지만 개인이 독립적으로 시간을 계획하고 사용할 수 있도록 중재와 훈련을 제공해야 하며, 스스로의 삶을 이끌어 갈 수 있도록 도와주어야 한다(Yerax & Locker, 1990).

따라서 본 연구에서는 통계청의 '2014년 생활시간 조사'의 원자료를 사용하여 장애 청소년의 시간 사용 분석과 시간 사용에 대한 자기 만족도를 분석하고 삶의 질과 건강 증진을 위한 중재 활동을 제공하는데 기초 자료로 제공하고자 한다.

## II. 연구방법

### 1. 연구대상

본 연구는 통계청의 생활시간 조사의 원자료를 사용하였다(Statistics Korea, 2014). 조사는 1999년부터 5년의 주기로 실시되었으며, 일상생활 속에서 개인이 구체적으로 어떻게 시간을 사용하는지 확인해 볼 수 있는 유일무이한 자료이다. 본 연구에서는 통계청에서 2014년에 조사된 생활시간 조사를 사용하였으며, 27,000명을 대상으로 실시된 자료에서 10세에서 24세의 청소년을 추출하였고 그 중 돌봄이 필요한 장애 청소년 84명을 추출하였다. 돌봄 사유로는 신체적 정신적인 장애가 있어

일상생활에서 제한을 받는 대상인 장애 유형과 그 외에 일상생활을 영위하는데 어려움이 있는 기타 유형의 경우이다. 연구 대상의 특성은 성별과 나이, 교육 정도, 돌봄 사유로 분류하였다.

## 2. 연구도구

### 1) 시간일지

본 연구에서는 통계청의 시간 일지를 사용하였다. 대상자가 2일 동안 10분 간격으로 5분 이상 행동을 지속한 활동에 대해 기입하게 제시되어 있으며, 10분 내에 여러 가지 행동을 한 경우 가장 길게 한 주 행동에 대해 한 가지를 기입하게 된다. 행동을 9개의 대분류와 42개의 중분류, 138개의 소분류로 행동을 제시하였으며, 이를 바탕으로 시간일지는 대상자가 직접 작성하였거나 대상자의 가구원이 작성하는 방식으로 진행되었다. 행동 분류표는 다음과 같다(Table 1).

### 2) 시간 사용 부족감 및 만족감

통계청의 시간일지와 함께 조사된 시간 부족감 및 만족감에 관한 원자료를 사용하였다. 부족감은 개인이 필

요한 시간이 부족하다고 느끼는 주관적인 상태를 말한다(Kim, 2012). 조사는 점수 4점 리커트 척도를 사용하며, 점수가 낮을수록 항상 부족하다고 느낀다고 해석된다. 반면에 만족감은 자신의 시간 사용에 대해 만족하는 상태를 말하며(Park & Lee, 2013), 5점 리커트 척도를 사용하여 점수가 낮을수록 만족한다고 해석된다.

## 3. 연구절차

### 1) 시간 사용 분석

시간 사용의 분석은 연구에 따라 다양하게 이루어지며, 본 연구에서는 Hong과 Lee(2010)의 연구를 참고하였다. 선행 연구에서는 작업치료 실행체계(Occupational Therapy Practice Framework; OTPF, 2008)에서 제시한 8개의 작업 영역을 기준으로 5년 이상의 경력을 가진 작업치료사 2명이 연구의 목적에 맞게 재분류하였다. 이에 본 연구에서도 통계청에서 제시한 행동분류표의 세부 항목을 OTPF-3에서 제시한 작업 영역과 선행 연구를 참고하여 작업치료과 교수 2인과 5년 이상의 경력을 가진 작업치료사 1명이 연구의 목적에 맞게 재분류하였으며, 영역으로는 휴식과 수면, 일상, 교육, 놀이, 여가, 사회참여이다(Table 2).

**Table 1.** Behavioral classification of time use survey

Behavioral classifications	Activities
Personal maintenance	Sleep, meals and snacks, personal health care, other personal maintenance
Work	Employed work and self-employment, job-seeking activity
Learning	School activities, out of school learning
Home management	Food preparation, domestic textile and footwear management, cleaning and management, management of housing and household items, vehicle care, care of pet animals and plants, purchase of items and services, other home management
Care of family and members	Care for children under 10 years of age, care for elementary · middle and high school students over 10 years of age, care for spouses living together, care for parents and grandparents living together, care for other members of the household living together, care for parents and grandparents living not together, care for other members of the household living not together
Participation and volunteer activities	Participating activities, volunteer activities, helping familiar people
Social interaction and leisure activities	Social activities, leisure activities using media, religious activity, cultural and tourism activities, sports and leports, ceremonial activities, other leisure activities
Locomotion	Personal maintenance-related movements, work maintenance-related movements, learning-related movement, home management-related movements, movements related to the care of household members living together, participation and volunteer activities-related movements, social activities and leisure activities-related movements, other movement-related action
Other	Out of other activities

**Table 2.** Classification of occupational area

Area		Activities
Rest · sleep	Rest	<b>Rest</b>
	Sleep	<b>Sleep</b>
Daily	BADL	<b>Meals and snacks</b> Meal, snack · beverage
		<b>Personal maintenance</b> Personal hygiene, appearance management
	IADL	<b>Locomotion</b> Personal maintenance-related movements, learning-related movement, participation and movement-related to volunteer activities, companionship and leisure activities-related movements, other movement-related action
		<b>Religious activity</b> Personal religious activity, religious assembly · participation in a meeting, other religious related activity
	<b>Other</b> Self-treatment, receive medical services, receive-related services for the beauty, other personal maintenance	
Education	Public education	<b>School activities</b> School class, rest between school classes, school self-study, school events, other school activities
	Private education	<b>Out of school learning</b> Class at an academy, broadcast internet learning, self-learning, learning other than school activities
Play	Play search · participation	<b>Group game · play</b>
Leisure	Outdoor leisure	<b>Cultural and tourism activities</b> Movie theater · video room, theater · concert, art work · museum tour, watching sports games, tourism · drive, other culture · tourism activities
		<b>Sports and leports</b> Walking · walk, running · jogging, mountain climbing, bicycle · inline, personal exercise, ball exercise, fishing · hunting, other sports and leports
	Indoor leisure	<b>Leisure activities using media</b> Reading books, reading newspaper, reading magazine, watch real-time broadcast, watching video, listening to the radio, listening to audio, internet information search, computer · mobile games, other media related leisure activities
	Other leisure	<b>Other</b> Personal hobbies, leisure · liberal arts learning
Social participation	Community	<b>Participating activities</b> Mandatory participation activity, other participating activities
		<b>Helping familiar people</b> Help with profitable activities, helping with household activity, other help
	Peer · friend	<b>Social activities</b> Meet social activities, online · voice social activities, message · mail social activities, other social activities

BADL: Basic Activities of Daily Living, IADL: Instrumental Activities of Daily Living

## 2) 직업 유형 분류

Leufstadius, Erlandsson과 Eklund(2006)의 연구와 Park, Jeon, Lee와 Kim(2014)의 연구를 참고하여 본 연구의 맞게 직업 유형을 재분류하였다. 활동시간과 비활동시간으로 나누었으며, 활동시간에는 일상 영역, 교육 영역, 놀이 영역, 여가 영역, 사회참여 영역으로 그룹화하였고 비활동시간은 수면과 휴식 시간으로 그룹화하였다. 각 직업 영역의 평균값을 산출하여 유형을 나누었으며, 역균형 유형은 활동시간과 비활동시간이 모두 낮은 경우, 활동과다 유형은 활동시간은 높고 비활동시간은 낮은 경우, 활동 과소 유형은 활동시간은 낮고 비활동시간은 높은 경우, 균형 유형은 활동시간과 비활동시간이 모두 높은 경우이다(Table 3).

## 4. 통계분석

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS 20.0 Version을 사용하여 분석하였으며, 대상자의 일반적 특성과 직업 영역에 따른 2일 동안 10분 간격으로 기록된 주요 활동 시

간 사용량은 기술통계로 제시하였다. 또한 직업 유형에 따른 시간 사용량과 시간 사용 부족감 및 만족도를 확인하기 위해 분산 분석을 실시하였다.

## III. 연구결과

### 1. 대상자의 일반적 특성

일반적 특성을 살펴보면 총 84명 중 남자는 46명(54.76%), 여자는 38명(45.24%)이었다. 연령은 10~12세가 32명(38.10%)으로 가장 많았으며, 그다음 13~15세 22명(26.19%), 19세 이상 18명(21.43%), 16~18세는 12명(14.29%) 순이었다. 현재 교육 수준은 초등학교 재학이 28명(33.33%)으로 가장 많았으며, 중학교 재학 24명(28.57%), 고등학교 재학 18명(21.43%), 고등학교 졸업 8명(9.52%), 대학교 휴학 4명(4.76%), 대학 휴학 2명(2.38%) 순이었다. 돌봄을 받는 사유로는 기타 유형 56명(66.67%)이 가장 많았고 장애 유형이 28명(33.33%) 순이었다(Table 4).

**Table 3.** Classification of occupational Types

		Activity time	
		Low	High
Inactivity time	Low	Turned around type	High activity type
	High	Low activity type	Balanced type

**Table 4.** General characteristics of study

(N=84)

Characteristics		N (%)
Gender	Male	46 (54.8)
	Female	38 (45.2)
Age	10~12 age	32 (38.1)
	13~15 age	22 (26.2)
	16~18 age	12 (14.3)
	19~24 age	18 (21.4)
Education level	Be in elementary	28 (33.3)
	Be in middle school	24 (28.6)
	Be in high school	18 (21.4)
	High school graduate	8 (9.5)
	College leave	2 (2.4)
	University leave	4 (4.8)
Reasons for care	Disability	28 (33.3)
	Other	56 (66.7)

## 2. 시간 사용 분석 결과

### 1) 작업 영역별 시간 사용량

작업 영역은 휴식과 수면 영역(42.33%)의 시간 사용이 가장 많았고 그 다음 일상 영역(21.69%), 교육 영역(16.44%), 여가 영역(14.15%), 사회참여 영역(3.46%), 놀이 영역(1.93%) 순이었다. 일상 영역에서는 기본적인 일상 영역 중 식사 및 간식 활동(105.60분)의 시간이 가장 많았으며, 교육 영역의 경우 공교육 영역의 학교 활동(132.38분)의 시간 사용이 가장 많았다. 여가 영역의 경우에는 실내 여가 영역 중 미디어를 이용한 여가 활동(133.93분)의 시간 사용이 가장 많았으며, 사회참여 영역에서는 유일하게 동료·친구 영역에서 교제 활동(46.07분)으로만 시간 사용을 하였다. 놀이 영역에서는 단일 영역인 집단게임 놀이 활동(25.71분)을 사용하였다. 마지막으로 전체 시간 사용량을 살펴보면 수면과 휴식 영역의

수면 활동(555.48분)의 시간 사용이 가장 많았으며, 다음으로 여가 영역의 미디어를 이용한 여가 활동(133.93분), 교육 영역의 공교육 활동(132.38분), 일상 영역의 식사 및 간식 활동(105.60분) 순이었다(Table 5).

## 3. 작업 유형 분석결과

### 1) 작업 유형별 시간 사용 분석

작업 영역에 따라 유형별 차이가 있는지 확인하였으며, 총 4개의 작업 영역에서 유의한 차이를 보였다. 하나씩 살펴보면 휴식과 수면 영역에서는 균형 유형과 활동과소 유형에서 모든 유형과 유의한 차이를 보였으며, 특히 활동과소 유형과 활동과다 유형에서 큰 차이를 보였다. 일상 영역에서는 활동과소 유형과 균형 유형에서만 유의한 차이를 보였다. 교육 영역에서는 활동과다 유형과 역균형 유형, 활동과다 유형과 활동과소 유형에서 유의한 차이를 보였으며, 특히 활동과다 유형과 활동과소

**Table 5.** Total time use of occupational Area (N=84)(Unit: minute)

Area	Activities	M ± SD	(%)
<b>Rest · sleep</b>		563.69 ± 96.47	(42.3)
Rest · sleep	Rest	8.21 ± 15.38	(1.5)
	Sleep	555.48 ± 91.28	(98.5)
<b>Daily</b>		288.81 ± 114.18	(21.7)
BADL	Meals and snacks	105.60 ± 38.19	(36.5)
	Personal maintenance	77.02 ± 41.70	(26.7)
	Locomotion	81.43 ± 61.06	(28.2)
IADL	Religious activity	12.38 ± 43.65	(4.3)
	Other	12.38 ± 30.16	(4.3)
<b>Education</b>		218.93 ± 205.99	(16.4)
Public education	School activities	132.38 ± 157.84	(60.5)
Private education	Out of school learning	86.55 ± 103.78	(39.5)
<b>Play</b>		25.71 ± 46.24	(1.9)
Play search · participation	Group game · play	25.71 ± 46.24	(100.0)
<b>Leisure</b>		188.45 ± 124.47	(14.2)
Outdoor leisure	Cultural and tourism activities	10.36 ± 36.78	(5.5)
	Sports and leports	25.83 ± 48.82	(13.7)
Indoor leisure	Leisure activities using media	133.93 ± 112.12	(71.1)
Other leisure	Other	18.33 ± 51.50	(9.7)
<b>Social participation</b>		46.07 ± 49.11	(3.5)
Community	Participating activities	-	
	Helping familiar people	-	
Peer · friend	Social activities	46.07 ± 49.11	(100.0)

M±SD: Mean±Standard Deviation

BADL: Basic Activities of Daily Living, IADL: Instrumental Activities of Daily Living

유형에서 큰 차이를 보였다. 여가 영역에서는 활동과다 유형과 활동과소 유형에서만 유의한 차이를 보였다 (Table 6).

#### 4. 시간 사용 만족감에 대한 결과

장애 청소년의 시간 사용을 작업 유형별로 분석한 결과 시간 사용 부족감에 대해서 유의미한 차이는 없었으며, 유형 간 살펴보면 활동과다 유형이 가장 시간이 부족하다고 느꼈으며, 그 다음 균형 유형, 활동과소 유형, 역균형 유형 순이었다. 시간 사용 만족감에 대해서는 유의한 차이를 보였으며, 유형 간 살펴보면 균형 유형이 가장 만족한다고 느꼈으며, 그 다음 역균형 유형, 활동과다 유형, 활동과소 유형 순이었다(Table 7).

## IV. 고 찰

청소년기는 성인기로 발달해가는 생애의 전환기로서 양적 발달뿐만 아니라 질적 발달의 변화를 경험하는 시기이다(Yeon, Kim, Lee, & Hong, 2010). 이러한 시기는 성인기를 결정하는데 중요하므로 삶에 대해 만족하는 것이 중요하다. 만족도란 현재 개인이 느끼는 신체적, 정신적 안정된 상태를 말하며(Bradshaw et al., 2013), 이를 확인할 수 있는 하나의 요인으로 생활시간을 제안하였다(Jung, 2018; Park, 2016). 청소년기의 균형적인 시간 사용은 수월한 성인기의 전환뿐만 아니라 건강 증진에서도 중요한 작용을 한다. 이에 본 연구는 통계청의 '2014년 생활시간 조사' 원자료를 사용하여 장애 청소년 84명의 시간 사용에 따라 작업 유형을 나누고 작업 영역별 분석하였으며, 또한 시간 사용에 대한 개인의 만

**Table 6.** Analysis of time use according to occupational Type (N=84)(Unit: minute)

Area	Group	N(%)	M ± SD (%)	Time(min)	F
Rest&sleep	TAG	9(10.71)	523.33 ± 25.98(22.80)	4710	39.870***
	HAG	42(50.00)	503.10 ± 47.14(21.92)	21130	
	LAG	24(28.57)	672.50 ± 95.70(29.30)	16140	
	BG	9(10.71)	596.67 ± 17.32(25.99)	5370	
Daily	TAG	9(10.71)	253.33 ± 108.17(21.35)	2280	4.755**
	HAG	42(50.00)	301.67 ± 91.28(25.42)	12670	
	LAG	24(28.57)	241.67 ± 107.29(20.37)	5800	
	BG	9(10.71)	390.00 ± 165.23(32.87)	3510	
Education	TAG	9(10.71)	55.56 ± 77.96 (8.55)	500	19.367***
	HAG	42(50.00)	347.86 ± 181.55(53.53)	14610	
	LAG	24(28.57)	70.83 ± 117.54(10.90)	1700	
	BG	9(10.71)	175.56 ± 200.76(27.02)	1580	
Play	TAG	9(10.71)	40.00 ± 58.74(34.73)	360	.414
	HAG	42(50.00)	24.76 ± 41.98(21.50)	1040	
	LAG	24(28.57)	20.42 ± 48.94(17.73)	490	
	BG	9(10.71)	30.00 ± 49.75(26.05)	270	
Leisure	TAG	9(10.71)	187.78 ± 121.01(24.03)	1690	4.227**
	HAG	42(50.00)	149.76 ± 116.13(19.17)	6290	
	LAG	24(28.57)	257.08 ± 113.85(32.90)	6170	
	BG	9(10.71)	186.67 ± 133.14(23.89)	1680	
Social participation	TAG	9(10.71)	35.56 ± 39.41(21.83)	320	1.005
	HAG	42(50.00)	55.24 ± 48.65(33.91)	2320	
	LAG	24(28.57)	38.75 ± 55.58(23.79)	930	
	BG	9(10.71)	33.33 ± 39.37(20.46)	300	

\*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001, M±SD Mean±Standard Deviation

TAG: Turned around group, HAG: High activity group, LAG: Low activity group, BG: Balanced group  
Highlight the type with the largest difference among the significant results

족감에 대하여 알아보았다.

시간 사용을 분석한 결과를 살펴보면 전체 시간 사용량은 실내 여가 영역의 미디어를 이용한 여가 활동이 가장 많았다. 선행연구에서 신체적인 장애를 가질수록 일상 활동과 정적인 활동에 많은 시간을 할애하는 경향을 보인다고 하였으며, 본 연구와 일치하였다(Hong, Jang, & Seo, 2008). 다음으로는 공교육 영역의 학교 활동이 높았는데 Kim(2019)의 연구 결과에서는 수면시간을 제외하고 사교육 활동의 시간 사용이 가장 높다고 보고하였다. 이 결과는 본 연구와 일치하진 않았지만 청소년은 의무로 받아야 하는 정규 교육과정의 시기로서 많은 시간을 할애한다고 사료되며, Hong과 Lee(2010)의 연구에서도 12세에서 18세에 해당하는 청소년 초기에 교육의 시간이 사용이 가장 높았다는 결과가 본 연구를 일부분 뒷받침해준다. 다음으로 일상 영역의 식사 및 간식 활동이 높았는데 이는 효율적 작업수행을 위한 라이프스타일을 분석한 Kim(2005)의 연구에서 장애를 가질수록 일상 활동에 소요되는 시간이 많다는 결과와 연관이 있으며, 가장 기본적인 활동에 높은 비율의 시간을 사용한다고 볼 수 있다.

다음으로 작업 영역의 시간 사용량을 살펴보면 휴식과 수면 영역 42.33%, 일상 영역 21.69%, 교육 영역 16.44%, 여가 영역 14.15%, 사회참여 영역 3.46%, 놀이 영역 1.93% 순이었다. Hong과 Lee(2010)의 연구 결과 청소년 초기와 청소년 후기에서 본 연구에서 포함되지 않은 일 영역을 제외하고 놀이 영역과 사회참여 영역의 시간 사용 비율이 가장 낮았으며, 본 연구와 일치된 결과를 보였다. Kim 등(2013)의 연구에서도 청소년들의 방과 후 교육 활동이 높은 것에 비해 또래와의 놀이 및 신체 활동은 낮다고 보고하였다. 그러나 청소년이 선호하는 활동에 대한 욕구 조사에서는 휴식과 수면, 또래와의 놀이가 가장 높은 것으로 나타났다. Jacobs, Vernon, Eccles(2004)의 연구에서는 청소년들이 시간을 보내는 방식이 청소년들의 향후 사회적 행동과도 관련이 있다고 보고하였으며, 사회참여에 자신감이 있는 청소년일수록 또래와의 교제 시간과 관계를 유지하는데 상대적으로 많은 시간을 사용한다고 보고하였다. 청소년 시기는 또래와의 관계가 중요하며, 다양한 관계를 경험할수록 긍정적인 정서감과 삶의 만족도가 높아지는 결과를 보였다. 이는 장애 여부와 상관없이 청소년 시기에 주목해야 할

중요 결과로서 장애 청소년의 증재에 또래와의 놀이 활동이 포함된다면 주관적인 만족감에 긍정적인 영향을 미칠것이라 생각된다.

작업 유형을 살펴보면 과다활동 유형이 가장 높은 비율을 차지하였고 역균형 유형과 균형 유형이 가장 낮은 비율을 차지하였다. 시간 사용을 균형 있게 사용한다는 것은 자기 관리의 기술이 높다는 것이며(Early, 2000), 다양한 목적 있는 활동을 수행할 수 있음을 보여준다. 또한 균형 그룹일수록 스트레스와 건강을 유지하는 수준이 높다고 하였다(Bejerholm, 2010). 그러나 반대로 특정 영역에만 과도하게 활동하거나 과소하게 활동하는 것은 불균형을 초래하며, 생활의 질적인 측면을 감소시켜 손상과 질병을 일으킬 수도 있다(Jeon, 2011). 작업치료 영역은 장애인의 생활시간을 분석하여 개개인의 라이프스타일을 재조직화할 수 있다. 라이프스타일은 개개인의 삶을 관찰 가능하며, 이를 통해 자신의 정체성을 표현하게 된다(Elliott, 1993). 자기 정체성은 인간이 획득해야 하는 중요한 과업이자 청소년기의 중요한 과업이다. 정체감의 형성은 타인과의 관계와 정서적 안정감, 삶의 가치를 명확하게 해준다(Hong, & Nam, 2003). 선행 연구에서 자기 정체감을 형성하지 못한 청소년은 삶에 대한 목표가 불명확하고 자신의 가치와 역할에 혼란을 겪을 수 있다고 하였으며(Hue, 2009), 가치관의 혼란으로 인해 불안과 우울, 스트레스 등 부정적인 감정을 일으켜 부적응을 겪게 된다고 하였다. 따라서 작업치료 영역에서는 청소년 시기의 자기 정체성을 형성시켜 줄 수 있는 하나의 도구인 생활시간을 확인하고 증재에 포함시키는 과정을 고려해야 한다.

시간 사용에 대한 만족감이라는 것은 자신이 처해있는 상황에 따라 하고자 하는 활동을 얼마나 잘 수행하였는지 주관적으로 느끼는 판단이다(Kelly & Johnson, 2005). 이를 바탕으로 본 연구의 결과를 살펴보면 만족감에서만 유형 간 차이를 보였으며, 특히 균형 유형에서 가장 만족한다고 느꼈는데 이는 상대적으로 시간과 에너지의 사용이 적절하게 균형을 이룬 유형이 다른 유형보다 개인의 활동 수행한 것에 만족한 것이라 사료된다. 또한 시간 사용은 삶의 만족도에 영향을 주는 중요한 요인으로서 현재뿐만 아니라 미래의 만족감에도 영향을 미치므로 앞으로 주목되어야 하는 하나의 목표라고 제안하였다(Baek, Lim, Kim, & Yu, 2017; Kim, 2019).



본 연구의 제한점으로는 통계청의 원자료를 사용하여 다양한 장애 유형을 포함하지 못하였다는 점과 대상자의 수가 적다는 한계를 가지고 있다. 또한 장애 청소년의 단일 그룹으로만 연구가 진행되어 비장애 청소년을 비교할 수 없었다는 제한점을 가지고 있다. 그러나 장애를 가진 청소년을 대상으로 시간 사용을 분석한 것에는 의의가 있으며, 장애 청소년을 대상으로 한 연구는 현재 미비한 실정으로 향후 다양한 장애를 포함한 연구, 다른 그룹을 포함한 연구 등이 필요하다.

## V. 결론

본 연구에서는 통계청의 '2014년 생활시간 조사' 원자료를 사용하여 장애 청소년 84명을 분석하였다. 그 결과 전체 시간 사용량은 휴식과 수면 영역이 가장 많았고 그 다음 일상 영역, 교육 영역, 여가 영역, 사회참여 영역, 놀이 영역 순이었다. 작업 유형을 분석한 결과, 활동과다 유형이 가장 많았으며, 그 다음으로 활동과소 영역, 역균형 유형과 균형 유형이었다. 작업 유형 간 작업 영역별을 살펴보면 휴식과 수면 영역, 일상 영역, 교육 영역, 여가 영역에서 유형별 유의한 차이를 보였다. 시간 사용 부족 감에 대해서는 유의한 차이가 없었으나 시간 사용 만족 감에서는 유형별 유의한 차이를 보였고 그 중 균형 유형이 가장 만족한다고 느꼈다. 따라서 본 연구는 장애 청소년의 시간 사용 분석을 통하여 삶의 질과 건강을 증진시킬 수 있는 중재 활동의 기초 자료로 제공하고자 한다.

## 참고 문헌

- American Occupational Therapy Association (2008). Occupational therapy practice framework: Domain and process (2nd ed.). *American Journal of Occupational Therapy*, 62(6), 625-683. <https://dx.doi.org/10.5014/ajot.62.6.625>
- American Occupational Therapy Association (2014). Occupational therapy practice framework: Domain and process (3rd ed.). *American Journal of Occupational Therapy*, 68(Suppl. 1), S1-S48. <https://dx.doi.org/10.5014/ajot.2014.68.2006>
- Backman, C. (2004). Occupational balance: Exploring the relationships among daily occupations and their influence on wellbeing. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 71, 202-209. <https://dx.doi.org/10.1177/000841740407100404>
- Backman, C. (2005). Occupational balance. In M. Law, C. Baum, & W. Dunn. (Eds.), *Measuring occupational performance* (2nd ed., pp. 287-300). Thorofare, NJ: Slack.
- Baek, H. J., Lim, H. J., Kim, H. C., & Yu, S. C. (2017). *Youth comprehensive survey*. Ministry of Gender Equality and Family.
- Bejerholm, U. (2010). Occupational balance in people with schizophrenia. *Occupational Therapy in Mental Health*, 26(1), 1-17. <https://dx.doi.org/10.1080/01642120802642197>
- Beth Early, M. (2000). *Mental health concepts and techniques for the occupational therapy assistant*.
- Bradshaw, J. (2015). Subjective well-being and social policy: Can nations make their children happier? *Child Indicators Research*, 8(1), 227-241. <https://dx.doi.org/10.1007/s12187-014-9283-1>
- Christiansen, C., & Matuska, K. (2006). Lifestyle balance: A review of concepts and research. *Journal of Occupational Science*, 13(1), 49-61. <https://dx.doi.org/10.1080/14427591.2006.9686570>
- Clark, F. (1993). Occupational embedded in a real life: Interweaving occupational science and occupational therapy. *American Journal of Occupational Therapy*, 47, 1067-1078. <https://dx.doi.org/10.5014/ajot.47.12.1067>
- Elliott, D. S. (1993). *Health-enhancing and health-compromising lifestyles*. Promoting the health of adolescents: New directions for the twenty-first century, 119-145.
- Han, S. C., Cho, A. M., & Park, S. H. (1997). *Youth psychology*. Seoul: Yangseowon.
- Hong, B. S., & Nam, M. E. (2003). *Juvenile welfare*

- theory*. Seoul: Yangseowon.
- Hong, S. P., & Lee, J. Y. (2010). Time use of areas of occupation according to the periods of life in Koreans. *Journal of Korean Society of Occupational Therapy*, 18(1), 95–106.
- Hong, S. P., Jang, M. N., & Seo, E. K. (2008). Time use among people with tetraplegia participating in wheelchair rugby. *Journal of Korean Society of Occupational Therapy*, 19(2), 1–12.
- Hong, S. P., Lee, J. E., & Park S. H. (2008). The analysis study of time use and occupational performance issues for individuals with a Spinal Cord Injury in rehabilitation hospital. *Journal of Korean Society of Community based Occupational Therapy*, 16(4), 18–98.
- Hue, J. C. (2009). Effects of self-identity by adolescents on types of career decision-making. *Journal of the Korea Contents Association*, 9(8), 433–441. <http://dx.doi.org/10.5392/JKCA.2009.9.8.433>
- Jacobs, J. E., Vernon, M. K., & Eccles, J. S. (2004). Relations between social self-perceptions, time use, and prosocial or problem behaviors during adolescence. *Journal of Adolescent Research*, 19(1), 45–62. <https://dx.doi.org/10.1177/0743558403258225>
- Jeon, B. J. (2011). *A study on factors influencing elderly's life time use and occupational balance*. Doctoral dissertation, Sungkyunkwan University, Seoul.
- Jung, I. J. (2018). *Children's life time and happiness: Does the use of time make children happy?*. Seoul: Child Fund Child Welfare Institute.
- Kelly, W. E., & Johnson, J. L. (2005). Time use efficiency and the five-factor model of personality. *Education*, 125(3), 511–515.
- Kim, J. E. (2019). The effect of the using life time on the life satisfaction among youth. *Journal of Humanities and Social Sciences* 21, 10(3), 1053–1065. <https://dx.doi.org/10.22143/hss21.10.3.76>
- Kim, M. S., Jeun, J. A., Ha, T. J., Kim, H. J., OH, M. A., Jung, E. H., et al. (2013). *Comprehensive survey on children's status*. Seoul: Korea Insitute for Health and Social Affairs.
- Kim, O. S. (2012). A typology of leisure time with whom of the married. *Journal of Korean Family Resource Management Association*, 16(3), 133–152.
- Kim, Y. G., Yu, S. H., Lee, M. H., & Kim, J. H. (2016). *A study on the human rights of Korean children and youth VI: general report*. Sejong: National Youth Policy Institute.
- Law, M., Baum, C., & Dunn, W. (2017). *Measuring occupational performance: Supporting best practice in occupational therapy* (3rd ed.). Thorofare, NJ: Slack Incorporated.
- Leufstadius, C., Erlandsson, L. K., & Eklund, M. (2006). Time use and daily activities in people with persistent mental illness. *Occupational Therapy International*, 13(3), 123–141. <https://dx.doi.org/10.1002/oti.207>
- Matuska, K. (2012). Description and development of the life balance inventory. *OTJR: Occupation, Participation and Health*, 32(1), 220–228. <https://dx.doi.org/10.3928/15394492-20110610-01>
- Matuska, K., & Bass, J. (2016). Life balance and stress in adults with medical conditions or obesity. *OTJR: Occupation, Participation and Health*, 36(2), 74–81. <https://dx.doi.org/10.1177/1539449216628859>
- National Sleep Foundation (2006). *2006 Sleep in American Poll Summary of Findings*.
- Park, E. J., & Lee, S. L. (2013). Differences in time deficit and time satisfaction according to the types of child care time of dual-earner couples with preschool children. *Korean Home Management Association*, 31(4), 97–111. <https://dx.doi.org/10.7466/jkhma.2013.31.4.097>
- Park, H. K., Jeon, B. J., Lee, J. S., & Kim, S. K.

- (2014). Local community and nursing-home of the resident elderly in the comparative study of the time use for occupational balance. *Journal of Korean Society of Community based Occupational Therapy*, 4(2), 41-51.
- Park, H. S. (2016). *Child fund child rights index development research-focused on the use of child balance life time indicators*. Children's Welfare Research Institute Report.
- Park, S. J., & Song, S. E. (2015). The effects of time-use intervention on depression and rehabilitation motivation for Stroke patients. *Journal of Korean Society of Community based Occupational Therapy*, 23(3), 25-37. <https://dx.doi.org/10.14519/jksot.2015.23.3.03>
- Park, S., & Park, J. H. (2019). Causal effects of occupational balance (OB) on participation, health, quality of life, and stress with people in adulthood. *American Journal of Occupational Therapy*, 73(4\_Supplement\_1), 7311515290p1-7311515290p1. <https://dx.doi.org/10.5014/ajot.2019.73s1-po6042>
- Rees, G., Andresen, S., & Bradshaw, J. R. (2016). *Children's views on their lives and well-being in 16 countries: A report on the children's worlds survey of children aged eight years old 2013-15*.
- Statistics Korea (2014). *Life Time Survey Report*. <http://www.kostat.go.kr>
- Statute (2019). *Framework Act on Juveniles*. <http://www.law.go.kr>
- Yeon, M. J., Kim, K. Y., Lee, M. S., & Hong, J. Y. (2010). A comparison study on the internet addiction and health problems of middle school students between urban and rural area. *Journal of the Korea Convergence Society*, 1(1), 41-47.
- Yerxa, E. J., & Locker, S. B. (1990). Quality of time use by adults with spinal cord injuries. *American Journal of Occupational Therapy*, 44(4), 318-326. <https://dx.doi.org/10.5014/ajot.44.4.318>

## Abstract

# Occupational Balance and Time Use Satisfaction of Adolescents With Disabilities

Bak, Ah-Ream\*, M.S., O.T., Cha, Tae-Hyun\*\*, Ph.D., O.T.

\*Dept. of Occupational Therapy, Graduate School Konyang University

\*\*Dept. of Occupational Therapy, Konyang University

**Objective** : This study used the data of the National Statistical Office to analyze the time use of disabled youth and their self-satisfaction with it by their type of occupation.

**Methods** : Using raw data extracted from Statistics Korea, 84 disabled youth from 10 to 24 years old were re-classified into six occupational areas based on Occupational Therapy Practice Framework (OTPF)-3. The occupational types were classified according to the time use by individuals based on data from Statistics Korea. Finally, according to the type of occupation, self-satisfaction with the use of time was identified.

**Results** : The total amount of time spent by disabled youths was the largest in the rest and sleep categories, followed by daily living, education, leisure, social participation, and play. The analysis of occupational types showed that the groups were turned around (10.71% of participants), high activity group (50.00%), low activity (28.57%), and balanced (10.71%). There were significant differences between types in the first five of the aforementioned categories. There was no significant difference in the lack of time use, but there was a significant difference among their satisfaction with their use of time. The balanced type (21.53%) reported the most satisfaction, inadequacy

**Conclusion** : The purpose of the project was to provide the raw data of intervention activities that can improve the quality of life and health of disabled youth. By analyzing their time use and occupations, deficiencies in time management and their satisfaction with their use of time can be noted.

**Key words** : Disabled Adolescents, Occupational Balance, Occupational Therapy, Time Use