

## 청소년 초기 혼자 보내는 시간의 맥락적 특성과 발달적 잠재력 탐색\*

Contextual Characteristics and Developmental Functions of  
Time Spent Alone in Early Adolescence\*

이미리(Meery Lee)<sup>1)</sup>

### ABSTRACT

This study investigated contextual characteristics and developmental functions of time spent alone in early adolescence. Participants were 107 6th grade elementary school students. The Experience Sampling Method was used to measure experiences of time spent alone. Findings were that : (1) 2.6% of an early adolescents' daily waking time was involuntarily spent alone and 14.8% was voluntarily spent alone. (2) Psychological states of voluntary time spent alone were more positive than those of involuntary time spent alone, and psychological states of voluntary time spent alone were not significantly different from those of time spent with family members or friends. (3) Experiences during voluntary time spent alone were related to adjustment, suggesting that time spent alone during early adolescence contributes to positive development.

**Key Words** : 청소년 초기(early adolescence), 혼자시간(time spent alone), 맥락(context).

### I. 서 론

본 연구에서는 초기 청소년들의 일상생활 중 혼자 보내는 시간의 맥락적 특성과 발달적 가치를 평가하였다. 오늘날 입시위주의 교육, 맞벌이

가족의 증가, 인터넷 사용 여가문화 등의 사회적, 문화적 영향으로 아동 및 청소년기에 혼자 보내는 시간이 증가하고 있다. 청소년의 일상생활 경험을 분석한 선행연구들에 의하면 우리나라 청소년은 미국이나 유럽 청소년들에 비해서 혼

\* 이 논문은 2007년도 정부재원(교육인적자원부 학술연구조성사업비)으로 한국학술진흥재단의 지원을 받아 연구되었음(KRF-2007-331-C00270).

<sup>1)</sup> 한국체육대학교 스포츠청소년지도학 전공 부교수

**Corresponding Author** : Meery Lee, Dept. of Youth Guidance & Sport Education, Korea National Sport University, 88-15 Oryun-dong Songpa-Gu, Seoul 138-763, Korea  
E-mail : MeeryL@knsu.ac.kr

자 보내는 시간이 두 배 이상 길고, 혼자 있는 시간에 주로 시험공부를 하고 있다(이미리, 1996; Larson & Verma, 1999). 학업 뿐 아니라 여가활동을 하면서도 청소년들은 혼자시간을 보내는 경우가 많았는데 중학생의 여가활동 특성을 분석한 선행연구에 의하면 평일 여가활동 시간의 40%를 컴퓨터를 하거나 TV를 보면서 혼자시간을 보내고 있었다(Lee, 2006).

아동 및 청소년기에 혼자 보내는 시간에 대한 선행연구의 관점은 혼자시간을 사회적 고립 시간으로 간주하고 그 문제점을 밝히거나 부정적 효과의 관련성을 제시하는데 주로 집중되어 있다(박선영·도현심, 1998; 오승환, 2001; 임연진·나유미, 2003; 정현숙, 2004). 그러나 혼자 보내는 시간은 발달적 잠재력을 키울 수 있는 시간이기도 하다. 아동이 성장함에 따라서 혼자 보내는 시간이 늘어나는 것은 부모로부터의 독립을 추구하는 발달 특성 중 하나이기도 하며, 타인과 함께 있을 때 보다는 혼자 있을 때 주의 집중을 비롯한 인지적 효율성이 높은 경향을 보이기도 한다(Csikszentmihalyi & Larson, 1984; Steinberg, 1993).

혼자 보내는 시간의 긍정적, 부정적 효과는 혼자시간의 질에 달려있다고 볼 수 있다. 혼자 있는 시간의 질은 그 시간을 본인이 원해서 보내고 있는지, 아니면 원하지 않지만 소외되어 어쩔 수 없이 보내고 있는지에 따라서 크게 다르다(Larson & Lee, 1996; Leary, Herbst, & McCrary, 2003). 원하지 않는데 소외되어 혼자 있는 시간은 외롭고 힘든 시간일 수 있으나 원해서 혼자 있는 시간은 생산적이고 정서적으로도 편안할 수 있다. 그런데 지금까지 아동 및 청소년의 혼자시간에 대한 연구자들의 관심은 본인이 원하지 않는데 소외되어 혼자 지내는 시간에 주로 집중되어 왔다. 아동기에서 청소년기로 접어들면서 초기 청소년

들은 부모로부터 떨어져 혼자 있는 시간을 점점 원하게 된다. 사실상 공부를 하거나 생산적인 결과물을 남기 위한 시간은 부모나 친구와 함께 보내는 시간이 아니라 혼자 있는 시간이다.

### 1. 청소년기 혼자시간의 양적, 질적 특성

청소년들은 친구와 부모를 비롯한 의미있는 타자와의 상호작용을 통해서 발달해나간다. 그런데 그들의 일상생활 시간 활용실태를 살펴보면 많은 부분을 혼자서 보내고 있다. 중학생을 대상으로 한 연구에 의하면 하루 깨어 있는 시간의 37%를 혼자 보내고 있으며 20%는 가족과 함께, 12%는 친구와 함께, 29%는 급우와 함께 보내고 있었다(이미리, 2000). 특히 남학생의 경우는 여학생보다 혼자시간을 보내는 비율이 더 높아서 44%를 혼자 보내고 있었다. 이러한 선행연구 결과는 청소년기에 혼자 보내는 시간은 부모와 함께 보내는 시간이나 친구와 함께 보내는 시간보다 더 길다는 것을 보여 주었다.

청소년들이 혼자시간을 보내는 맥락에서의 심리적 경험은 대체로 부정적이다. 중학생을 대상으로 일상생활의 다양한 맥락 중 어떠한 맥락에서 행복감을 느끼는지 분석한 연구에 의하면 혼자 있을 때는 가족이나 친구와 있을 때보다 행복감이 덜하였다(이미리, 2003). 고등학생을 대상으로 일상생활실태를 살펴본 연구에서도 일상생활 중 혼자 있을 때 주로 부정적인 심리 상태를 경험한다고 보고되었다(원형중, 1990)

그런데 이상의 선행연구들에서는 혼자 있는 시간의 유형을 분류하지 않았으며 심리적 경험 중에서도 주로 정서 상태에 초점을 두었다. 그러나 정서 상태 뿐 아니라 인지적 효율성과 관련된 변인을 포함하여 심리적 경험을 분석한 선행연구들에서는 혼자 있는 시간의 긍정적인 특성이

보고되고 있다. 중학생의 일상생활 중 혼자 보내는 시간과 가족이나 친구들과 보내는 시간 중의 심리 상태를 살펴본 연구에 의하면 혼자 보내는 시간 중의 주의집중 수준이나 성취동기 수준이 학급 친구들과 함께 있는 시간 중의 수준보다 더 높았다(이미리, 2000). 다른 연구에서도 유사한 결과를 보고하고 있는데 미국 청소년을 대상으로 한 연구에 의하면 그들의 일상생활 중 혼자 있는 시간의 주의집중력이 다른 사람들과 함께 있는 시간보다 높았다(Csikszentmihalyi & Larson, 1984). 이러한 선행연구 결과들은 청소년기에 혼자 있는 시간 중의 인지적인 효율성이 다른 사람과 함께 있는 시간 보다 더 높다는 것을 보여준다. 따라서 청소년기 혼자 보내는 시간의 심리적 특성을 평가하기 위해서는 정서적인 면과 인지적인 면을 모두 평가할 필요가 있다.

## 2. 청소년기 혼자시간의 양적, 질적 특성과 발달의 관계

아동 및 청소년기 혼자 있는 시간과 발달의 관계를 살펴본 선행연구는 크게 두 가지로 분류할 수 있다. 하나는 혼자 있는 시간의 문제점과 부적응 수준의 관계를 살펴본 연구들이고 다른 하나는 혼자 있는 시간의 긍정적인 측면에 관심을 둔 연구들인데 주로 전자에 속하는 연구들이 대부분이다. 혼자 있는 시간의 부정적인 면에 초점을 두는 선행연구들은 혼자 있는 맥락에서 느끼는 정서는 주로 외로움이고 이러한 외로움은 역기능적인 가족기능이나 개인 성격의 산물로 해석되고 있다. 이러한 연구들이 시사하는 점은 아동이나 청소년들이 혼자시간을 보내는 맥락에서는 부정적인 심리상태를 경험하게 되며 이러한 경험이 지속되면 부적응을 초래하게 된다는 것이다. 예를들어 맞벌이 가족이나 한부모 가족의 아

동은 방과후 부모의 보호 없이 혼자 지내게 되는 경우가 많은데 이러한 경험을 자주하게 되는 아동은 부모와의 관계가 부정적이거나, 자아존중감이 낮거나, 수줍음이 많은 경향을 보이며 또래 거부 경험과도 관련성이 있어서 혼자 지내게 되는 시간이 많아지는 악순환을 경험할 수 있다는 선행연구 결과가 보고되고 있다(박선영·도현심, 1998; 임연진·나유미, 2003; Hojat, 1982; Shaver & Rubenstein, 1980). 이와 같이 부모의 적절한 보호를 받을 수 없거나 또래와 조화로운 관계를 갖지 못하고 소외되어 혼자시간을 보내는 청소년들은 외로움을 느끼게 되고 이러한 고통스러운 감정을 지속적으로 경험하게 되면 우울증, 약물 중독, 일탈행동, 극단적으로는 자살에 까지 이르는 부적응적인 발달을 초래하게 된다고 한다(심희옥, 2005; Trout, 1980; Weeks, Michela, Peplau, & Bragg, 1980). 이상과 같이 외로움이나 고통스런 감정을 수반하는 혼자 맥락은 본인이 원해서 처하게 된 맥락이 아닐 가능성이 크다. 원하지 않는 혼자시간을 보내는 경험은 부정적이고 앞에서 살펴본바와 같은 부적응을 초래할 가능성이 크다.

그러나 본인이 원해서 혼자시간을 보내는 경험은 이와 다를 수 있다. 다시말해서 혼자 있는 시간을 스스로 원해서 선택한 시간인지 아닌지의 여부에 따라 혼자 있는 시간의 맥락적 특성은 다르고 적응 및 부적응 수준과의 관계도 다를 수 있다(Leary, Herbst, & McCrary, 2003). 이러한 생각을 뒷받침하는 연구결과로서 Larson과 Csikszentmihalyi(1980)에 의하면 하루 깨어있는 시간 중 혼자 보내는 시간을 규칙적으로 갖는 청소년들이 갖지 않는 청소년들보다 심리적 적응 수준이 높다고 보고 하였다.

또한 청소년과 성인을 대상으로 일상생활경험을 측정한 연구에 의하면(Larson, Csikszentmihalyi,

& Graef, 1982) 다른 사람들과 함께 시간을 보내고 난 후 보다는 혼자시간을 보내고 난 후 집중이 잘되고 긍정적인 정서를 경험한다고 보고하였다. 또한 성인을 대상으로 한 연구에 의하면 (Larson & Lee, 1996) 혼자 있는 시간에 편안함을 느끼는 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 삶의 만족도 수준이 높았다. 이러한 선행연구 결과들은 본인이 원해서 혼자있는 시간은 고통스러운 외로움의 정서를 경험하는 맥락이 아니라 심리적으로 편안하고 생산적인 시간임을 시사한다. 따라서 청소년기 혼자 보내는 시간의 맥락적 특성을 살펴보기 위해서는 혼자 보내는 시간에 대한 선택 여부를 고려할 필요가 있다.

이상의 선행연구 결과들을 종합하면 아동 및 청소년기 혼자 있는 시간의 심리적 경험은 우울증, 또래거부, 일탈행동 등의 부적응 수준 및 자존감과 삶의 만족도 등의 적응 수준과 의미있는 관계를 갖는다. 이러한 결과는 청소년기 혼자 보내는 시간의 발달적 기능을 살펴보기 위해서 발달 수준을 나타내는 변인으로 적응 변인과 부적응 변인을 모두 고려해야 함을 시사한다. 따라서 본 연구에서는 청소년 초기의 주요한 적응 변인으로 고려되는 생활만족도, 학교적응 유능감, 자아존중감과 부적응 변인으로 고려되는 학교부적응 문제행동, 우울증과의 관련성을 통해서 혼자 보내는 시간의 발달적 잠재력을 탐색하고자 한다.

이를 위해 5개 연구문제를 제기하였다.

- <연구문제 1> 자발적 혼자시간과 비자발적 혼자시간의 정도는 어떠한가?
- <연구문제 2> 자발적 혼자시간과 비자발적 혼자시간 중의 활동은 차이를 보이는가?
- <연구문제 3> 자발적 혼자시간과 비자발적 혼자시간 중의 심리상태는 차이를 보이는가?
- <연구문제 4> 자발적 혼자시간과 비자발적 혼자시

간의 정도와 적응 및 부적응 수준의 관계는 어떠한가?

- <연구문제 5> 자발적 혼자시간과 비자발적 혼자시간 중의 심리상태와 적응 및 부적응 수준의 관계는 어떠한가?

연구문제 1, 2, 3은 혼자시간의 맥락적 특성을 탐색하기 위한 것이고 연구문제 4와 5는 혼자시간의 발달적 잠재력을 탐색하기 위한 것이다. 본 연구에서는 원해서 혼자 있는 시간을 자발적 혼자시간, 원하지 않지만 혼자 있게 되는 시간을 비자발적 혼자시간이라고 명명하였다.

## II. 연구방법

### 1. 연구대상

서울 소재 2개 초등학교, 경기 소재 1개 초등학교의 총 3개 초등학교에서 편의표집된 6학년 남학생 54명, 여학생 53명이 본 연구에 참여하였다. 연구대상 학생들의 인구학적 특징을 <표 1>에 제시하였다. <표 1>에 의하면 연구대상의 대부분이 양친부모 가정에서 자라고 있다. 부모의 학력은 절반 이상이 대학졸업 이상이며 아버지의 직업 상태는 59%가 사무직 혹은 전문직 및 관리직에 종사하고 있어서 본 연구대상 학생들의 전반적 특성은 도시거주 중류층 가정 자녀들로 볼 수 있다.

### 2. 측정도구

일상생활경험 중에서 혼자 있는 맥락의 경험을 측정하기 위해서 경험표집법(Experience Sampling Method)을 사용하였다. 적응 수준을 측정하기 위해서는 생활만족도, 학교적응 유능감, 자아존중

<표 1> 연구대상의 인구학적 특성

인구학적 특성	성별	남(N=54) f(%)	여(N=53) f(%)
<b>부모결혼 상태</b>			
두분 함께 계심		47(87.0)	49(92.5)
이혼		2( 3.7)	0( 0.0)
별거		1( 1.9)	0( 0.0)
한분 돌아가심		2( 3.7)	0( 0.0)
무응답		2( 3.8)	4( 6.6)
<b>어머니 학력</b>			
고등학교졸 이하		20(37.1)	13(24.6)
전문대졸		4( 7.4)	5( 9.4)
4년제대졸		17(31.5)	19(35.8)
대학원졸		5( 9.3)	8(15.1)
무응답		8(14.8)	8(15.1)
<b>아버지 학력</b>			
고등학교졸 이하		18(32.4)	11(20.8)
전문대졸		5( 9.3)	3( 5.7)
4년제대졸		14(25.9)	20(37.7)
대학원졸		11(20.4)	11(20.8)
무응답		7(13.0)	8(15.1)
<b>어머니 직업</b>			
무직		26(48.1)	23(43.4)
단순노동 일용직		1( 1.9)	0( 0.0)
판매서비스		7(13.0)	3( 5.7)
기술직		1( 1.9)	2( 3.8)
소규모자영업		6(11.1)	9(17.0)
사무직		8(14.8)	10(18.9)
전문직 혹은 관리직		1( 1.9)	2( 3.8)
무응답		4( 7.4)	4( 7.5)
<b>아버지 직업</b>			
무직		1( 1.9)	0( 0.0)
판매서비스		4( 7.4)	3( 5.7)
기술직		4( 7.4)	6(11.3)
소규모자영업		8(14.8)	8(15.1)
사무직		23(42.6)	21(39.6)
전문직 혹은 관리직		9(16.7)	10(18.9)
무응답		5( 9.3)	5( 9.4)

감을 측정하였으며 부적응 수준을 측정하기 위해서는 학교부적응 문제행동과 우울증을 측정하였다. 각 변인을 측정하기 위한 방법과 도구를

구체적으로 제시하면 다음과 같다.

1) 경험표집법(Experience Sampling Method : ESM)

경험표집법은 일상생활 환경에서 일정기간 동안 하루에 수차례씩 무작위로 소리신호를 주어 신호가 있을 때마다 같은 내용의 질문에 반복적으로 답하게 하는 방법이다(Larson, 1989). 즉 하루 중 깨어있는 동안의 시간을 무작위로 표집하여 표집된 시각에 일어나는 경험을 반복적으로 측정하는 방법이다. 이 방법은 실험실이나 질문지를 실시하는 교실과 같은 인위적인 환경이 아니라 자연스런 일상생활 환경에서 경험이 일어나는 순간에 경험의 객관적, 주관적 특성을 측정하게 되므로 생태학적 타당도(ecological validity)가 높고 회상에 의한 편견이 개입될 가능성이 적다(이미리, 1996; 이은혜 · 이미리, 박소연, 2006).

본 연구에서는 연구대상자에게 일상생활에서 경험하는 다양한 맥락의 내용과 그 맥락 안에서 경험하는 심리적 상태를 측정하기 위해 일주일 중에서 토요일, 일요일, 그리고 주중 이틀로 총 4일을 선정하여 하루에 6회씩 총 24회의 소리신호를 주고 소리신호가 들릴 때마다 다음 내용의 문항을 포함하는 질문지에 답하게 하였다. 첫째, 혼자있는지 여부를 알아보기 위해 “지금 누구와 함께 있습니까?”의 개방식 문항을 제시하였고 응답을 내용분석하여 혼자, 가족과 함께, 친구와 함께, 기타의 네범주로 분류하였다. 둘째, 혼자있는 시간이 본인이 원해서 선택한 시간인지 아닌지를 알아보기 위해 “지금 나의 상황은 내가 스스로 선택한 것인가요”의 평정척도 문항을 제시하였다. 평정치는 1)절대아니다, 2)아니다, 3)그렇다, 4)정말그렇다이다. 셋째, 혼자있는 시간에 하고 있는 활동의 내용은 무엇인지 그리고 어떤 활동을 상대적으로 많이 하고 있는지를 알아보기 위해서

“지금 무엇을 하고 있습니까”의 개방식 문항을 제시하였고 응답을 내용분석하여 학업, 여가, 생활유지, 기타의 네범주로 분류하였다.

다음은 혼자시간 중의 정서, 인지, 동기 상태를 측정하기 위해서 평정척도 문항들을 제시하였다. 정서, 인지, 동기 상태는 일상생활경험의 심리적 특성을 측정하기 위한 일반적 영역으로 다루어지고 있다(Chapin, Jr., 1974; Larson, 1989). 정서상태를 측정하기 위해서는 “지금 나의 기분은 어떠합니까”라는 질문에 대해 보기로 제시된 16개의 정서 내용에 대해 4점 평정척도로 답하게 하였다. 16개의 정서 내용은 이은경과 이양희(2006)가 개발한 아동용정서경험척도에서 6학년 남, 여학생이 일상생활에서 자주 경험하는 정서로 보고된 긍정적 정서문항 8개와 부정적 정서문항 8개이다. 긍정적 정서의 내용은 ‘행복한’, ‘만족스런’, ‘감사한’, ‘정다운’, ‘흥미로운’, ‘신나는’, ‘편안한’, ‘자유로운’이고 부정적 정서는 ‘귀찮은’, ‘짜증나는’, ‘걱정되는’, ‘속상한’, ‘조급한’, ‘외로운’, ‘우울한’, ‘지치는’이다. 각 정서내용에 대해 Likert식 4점 평정척도로 답하게 하였으며 평정치는 1)전혀아니다, 2)아닌 것 같다, 3)그런 것 같다, 4)정말그렇다로 구성하였다. 인지 상태를 측정하기 위해서는 “지금 하는 일에 주의집중이 잘 됩니까”, 동기 상태를 측정하기 위해서는 “지금 하는 일은 하고 싶은 일입니까”의 문항을 제시하였으며 4점 평정척도로 답하게 하였다. 평정치는 1)전혀아니다, 2)아니다, 3)그렇다, 5)정말그렇다로 구성하였다.

## 2) 생활만족도

생활만족도를 측정하기 위해서는 한국판 아동용 다면적 생활만족도 검사(Korean version of Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale; K-MSLSS)를 사용하였다(이정미 · 이양희, 2005).

이 검사는 가족, 친구, 학교, 자아, 환경 등의 다섯 영역에 대한 만족도를 측정하고 있다. 총 문항 수는 34문항이나 본 연구에서는 이정미와 이양희(2005)의 연구에서 요인분석 결과 제시된 요인부하량 중 각 요인에 .45이상으로 부하된 25개의 문항만을 선정하여 예비조사를 통해 구인타당도 분석을 한 결과 2개 이상의 요인에 부하되는 2문항을 제외하고 최종적으로 23문항으로 구성된 척도로 생활만족도를 측정하였다. 구성타당도 분석결과 가족, 친구, 학교, 자아, 환경의 5개 하위요인이 추출되었으며 이들 요인은 생활만족도 전체 변량의 62%를 설명하였다. 각 문항에 대해 ‘전혀 그렇지 않다’, ‘대체로 그렇지 않다’, ‘별로 그렇지 않다’, ‘조금 그렇다’, ‘대체로 그렇다’, ‘매우 그렇다’의 6점 평정척도로 응답하게 되어 있다. Cronbach  $\alpha$  값은 .89로 산출되었다.

## 3) 학교적응 유능감과 학교부적응 문제행동

학교적응 유능감과 학교부적응 문제행동을 측정하기 위해서는 정현희(2002)의 한국판 교사용-아동평정척도의 하위척도인 유능감 척도와 문제행동척도를 수정하여 사용하였다. 유능감 척도는 초등학교의 학교 적응에 있어서 유능감을 측정하는 문항으로 구성되어 있고 문항수는 20문항이며 각 문항에 대해 5점 척도로 평정하게 되어 있다. 정현희(2002)의 연구에서 유능감 척도를 요인분석한 결과 ‘과제지향’, ‘자기주장적 사회기술’, ‘또래관계 기술’ 세 요인이 추출되었는데 본 연구에서는 이들 세 요인에 부하된 문항중에서 요인부하량이 가장 큰 순서대로 4문항씩 선택하여 총 12문항으로 구성된 척도를 사용하였다. 이 척도는 교사가 평정하도록 되어 있으나 본 연구에서는 아동이 자기보고식으로 응답하게 하였다. 이렇게 선정한 12문항에 대한 구인타당도를 살펴본 결과 과제지향, 자기주장적 사회기

술, 또래관계 기술의 세 요인이 추출되었으며 이들 세요인은 전체 변량의 63%를 설명하였다. 이러한 결과는 정현희(2002)의 연구에서 교사 평정을 통해 수집한 자료에 대한 요인분석 결과와 유사한 결과이다. 따라서 학생에게 자기보고식으로 응답하도록 측정하여도 유능감을 측정하는데 무리가 없으며 설명변량도 적합하다고 판단하였다. Cronbach  $\alpha$  값은 .82로 산출되었다.

학교부적응 문제행동척도는 초등학생의 학교적응과 관련된 문제행동을 교사가 5점 평정척도로 평정하도록 구성되어 있으며 문항수는 18개이다(정현희, 2002). 본 연구에서는 정현희(2002)의 구인타당도 분석에서 요인부하량이 .50이상이고 한 요인에만 높은 부하량을 보이는 문항 총 12개를 선정하여 척도를 구성하였으며 아동이 자기보고식으로 응답하게 하였다. 12개 문항에 대한 구성타당도 분석결과 수줍음 및 불안 관련 요인과 외현화 문제 및 학습문제 요인의 두 요인이 추출되었으며, 이 두 요인은 전체 변량의 51%를 설명하였다. 본 연구에서는 수줍음 및 불안 관련 요인을 학교부적응 내면화 문제, 외현화 및 학습문제 요인을 학교 부적응 외현화 문제로 명명하였다. Cronbach  $\alpha$  값은 학교부적응 내면화 문제 .84, 학교부적응 외현화 문제 .74, 전체는 .83으로 산출되었다.

#### 4) 자아존중감

자아존중감을 측정하기 위하여 Rosenberg (1965)의 자아존중감 척도를 사용하였다. 총 10 문항으로서 각 문항에 대한 응답은 평소 자신의 행동을 생각하여 ‘정말 그렇다’(4점)에서 ‘정말 아니다’(1점) 중의 하나를 선택하게 하는 4점 평정척도이다. 이 척도는 자기가치나 자기수용에 대한 일반적인 느낌을 측정하며 점수가 높을수록 자아존중감이 높음을 의미한다. Cronbach  $\alpha$

값은 .83으로 산출되었다.

#### 5) 우울증

아동과 청소년의 우울증 정도를 진단하기 위해서 Kovacs(1985)에 의해 개발된 Children's Depression Inventory(CDI)를 사용하였다. CDI는 우울증의 복합적인 증세들(우울한 정서, 신체적인 증상, 부정적인 대인관계, 주의집중 저하, 자신에 대한 부정적 평가)을 총 27문항에 걸쳐 제시하고 있으며, 각 문항은 정도의 심각성을 세 문장으로 구분해 놓았다. 세 문장 중 ‘지난 2주간’ 경험한 자신의 증세에 적합한 수준의 문장을 한개 선택하도록 되어 있다. 각 문항마다 1~3점으로 평가되므로 전체 총점의 범위는 27~81점이며 점수가 높을수록 우울증 정도가 심한 것으로 평가된다. CDI는 우리나라 아동 및 청소년의 우울증 측정을 위해서 신뢰도와 타당도면에서 적합한 도구로 평가받고 있다(서수균 · 신민섭 · 김중술, 1998; 이미리, 1995; 조수철 · 정영 · 홍강의 · 신민섭 · 성영훈, 2001). Cronbach  $\alpha$  값은 .84로 산출되었다.

### 3. 자료수집과 분석

인구론적 특성을 측정하는 문항, 생활만족도, 학교적응 유능감, 학교부적응 문제행동, 자아존중감, 우울증 척도를 포함하는 질문지는 경험표집법을 실행하는 첫날 실시하고 이어서 4일간의 경험표집법을 실행하였다. 경험표집법을 실행하기 위해서 연구대상자에게 하루 깨어있는 시간 동안 평균 3시간 간격을 두고 분(minute)은 무작위로 하여 하루에 6회씩 4일간 총 24회의 소리 신호를 주도록 미리 입력한 전자손목시계와 경험표집질문지 24장을 묶은 질문지첩을 나누어주었다. 연구대상 학생들은 4일간 전자손목시계와

경험표집질문지를 항상 지니고 다니면서 소리신호가 울릴 때마다 가능한 바로 그 자리에서 한 장의 질문지에 답하게 하였다. 이러한 절차를 거쳐서 107명의 연구대상으로부터 수집된 총 경험표집 질문지 수는 1490부이며, 이는 회수를 58%에 해당된다.

자료에 대한 분석 절차는 다음과 같다. 첫째, 연구문제 1에서 3까지는 혼자 보내는 시간의 맥락적 특성을 파악하기 위한 것으로 이를 위한 분석에서는 경험표집법에 응답한 소리신호가 자료 분석의 단위가 된다. 연구문제 1과 2에 대한 분석으로 자발적 혼자시간이나 비자발적 혼자시간의 경험정도를 평가하기 위해서는 연구대상 청소년들이 소리신호가 울릴 때마다 경험하고 있다고 보고한 대인맥락의 내용을 자발적 혼자, 비자발적 혼자, 가족, 친구, 그리고 기타의 범주로 분류하고 활동의 내용을 학업, 여가, 생활유지로 분류하여 각 범주별 소리신호 수를 산출하였다. 앞에서 말했듯이 연구대상이 응답한 총 소리신호 수는 1490회였으나 이중 42회는 현재 경험하고 있는 대인맥락의 내용을 보고하지 않아서 총 1448회에 대한 대인맥락 범주별 빈도를 살펴봄으로써 자발적 혼자시간과 비자발적 혼자시간의 상대적 경험 정도를 평가하였고, 각 대인맥락범주별 활동내용을 평가하였다. 연구문제 3에 대한 분석으로는 자발적 혼자시간과 비자발적 혼자시간 중에 경험하는 심리상태의 차이를 살펴보기 위해서 이들 두 맥락과 함께 가족, 친구 맥락을 포함한 4개 대인맥락별로 보고된 긍정적 정서, 부정적 정서, 주의집중, 동기 수준의 평균 차이를 일원변량분석하였다.

둘째, 연구문제 1에서 3까지의 분석에서 자료 분석의 단위가 소리신호였던 것과는 달리 연구문제 4와 5에 대한 분석에서는 자료분석의 단위가 연구대상자 개인이 된다. 왜냐하면 혼자시간

의 경험정도와 심리상태가 연구대상자의 적응 및 부적응 변인과 어떠한 관계를 보이는지를 분석하여야 하기 때문이다. 따라서 혼자시간의 경험정도와 심리상태를 나타내는 개인별 점수를 산출할 필요가 있다. 이를 위해 SPSS의 Aggregate 기능을 사용하였다. 먼저 혼자시간의 경험정도를 나타내는 연구대상 개인별 점수를 산출하기 위해서 개인이 응답한 전체 소리신호 수에 대한 자발적 혹은 비자발적 혼자맥락에서 응답한 소리신호 수의 백분율을 산출하여 자발적 혹은 비자발적 혼자맥락의 경험 정도를 나타내는 개인별 변인으로 사용하였다. 다음으로 혼자시간 중의 심리상태를 나타내는 개인별 점수를 산출하기 위해서는 연구대상자가 자발적 혹은 비자발적 혼자맥락에 처할 때마다 반복적으로 측정된 긍정적 정서, 부정적 정서, 주의집중, 동기 수준의 평균점수를 산출하여 각 맥락에서의 심리상태를 나타내는 개인별 변인으로 사용하였다. 이렇게 산출된 개인별 대인맥락 경험 변인과 적응 및 부적응 변인간의 상관관계 분석을 함으로써 혼자시간의 발달적 잠재력을 평가하였다.

### III 결과 분석

#### 1. 자발적 혼자시간과 비자발적 혼자시간의 정도

초기 청소년의 일상생활시간 중 자발적 혼자시간과 비자발적 혼자시간의 경험정도를 평가하기 위해서 각 대인맥락 범주별 응답 소리신호 수의 비율을 살펴보았다. <표 2>에 대인맥락별 응답 소리신호수를 제시하였다. <표 2>에 의하면 초기 청소년들은 하루 생활 중 가족과 함께 시간을 보내는 비율이 가장 높아 깨어 있는 시간의 45.6%를 가족과 함께 보내고 있었다. 다음



<표 2> 초기 청소년의 일상생활 대인맥락별 경험빈도의 성차

대인맥락범주	남(N=650) f(%)	여(N=798) f(%)	전체(N=1448) f(%)
비자발적 혼자	21( 3.2)	18( 2.3)	39( 2.6)
자발적 혼자	112(17.2)	109(13.7)	221(14.8)
가족	274(42.2)	405(50.8)	679(45.6)
친구	181(27.8)	177(22.2)	358(24.0)
기타	62( 9.5)	89(11.2)	151(10.1)

$\chi^2=15.45^{**}$ ,  $df=4$ ,  $p<.01$

은 친구와 함께 보내는 시간의 비율이 높았는데 하루 시간의 24%를 친구와 함께 보내고 있다. 혼자시간을 보내는 비율은 그 다음 순서였는데 하루 시간의 17.4%를 혼자 보내고 있었다. 구체적으로 보면 하루 시간의 2.6%는 원하지 않지만 혼자시간을 보내는 비자발적 혼자시간이었고 14.8%는 원해서 혼자시간을 보내는 자발적 혼자시간이었다. 이러한 일상생활의 대인맥락별 경험의 빈도에 있어서 남, 여 차이를 보였다. 남자는 일상생활시간을 혼자 보내거나 친구와 함께 보내는 경우가 여자에 비해서 상대적으로 높

았으며, 여자는 가족과 함께 보내는 경우가 남자에 비해 상대적으로 높았다.

## 2. 자발적 혼자시간과 비자발적 혼자시간 중 활동의 차이

청소년 초기 자발적 혼자시간과 비자발적 혼자시간 중에 하는 활동의 내용이 차이를 보이는지 살펴보기 위해서 기타 범주를 제외한 4개 대인맥락 범주별로 활동의 종류에 따른 응답 소리 신호 빈도 차이에 대해 카이검증을 실시하였다. 분석결과는 <표 3>에 제시하였다. <표 3>에 의하면 남학생의 활동의 내용을 통해 살펴본 자발적 혼자시간과 비자발적 혼자시간의 맥락적 특성은 서로 다를 뿐 아니라 가족과 함께 있거나 친구와 함께 있는 맥락과도 달랐다. 비자발적 혼자시간에 주로 하고 있는 활동은 생활유지활동이며 다음은 학업활동이었다. 이에 반해 자발적 혼자시간에는 생활유지활동과 여가활동을 거의 유사한 수준으로 하고 있었다. 가족과 함께 있을 때는 주로 여가활동을 하였고 친구와 함께 있을 때는 주로 학업활동을 하였다. 여학생의 경우는

<표 3> 초기 청소년의 일상생활 대인맥락별 활동 경험정도의 차이

활동 \ 대인맥락	비자발적 혼자 f(%)	자발적 혼자 f(%)	가족 f(%)	친구 f(%)	$\chi^2$
<b>남(N=574)</b>					
학업	7(33.3)	28(25.2)	41(15.4)	78(44.3)	60.71**
여가	3(14.3)	40(36.0)	136(51.1)	68(38.6)	$df=6$
생활유지	11(52.4)	43(38.7)	89(33.5)	30(17.0)	
<b>여(N=694)</b>					
학업	8(50.0)	21(19.4)	66(16.6)	78(45.1)	63.12**
여가	7(43.8)	51(47.2)	177(44.6)	57(32.9)	$df=6$
생활유지	1( 6.3)	36(33.3)	154(38.8)	38(22.0)	

\*\* $p<.01$

주. 남학생의 응답 소리신호수중 76회, 여학생의 응답 소리신호수중 104회에 대해서는 활동 내용이 보고되지 않아서 무응답 처리하였음.

비자발적 혼자시간에 주로 학업활동을 하고 있었고 자발적 혼자시간에는 주로 여가활동을 하여 이 두 맥락은 활동의 내용면에 차이를 보이고 있다. 가족과 함께 있을 때는 자발적 혼자맥락에서와 유사하게 주로 여가활동을 하고 있으며 친구와 함께 있을 때는 주로 학업활동을 하여 남학생과 유사한 경향을 보였다.

### 3. 자발적 혼자시간과 비자발적 혼자시간 중 심리상태의 차이

자발적 혼자시간과 비자발적 혼자시간에 경험하는 심리상태에 있어서 차이를 보이는지 살펴보기 위해서 심리상태를 측정하는 변인인 긍정적 정서, 부정적 정서, 주의집중, 동기 수준을 종속변인, 대인맥락범주를 독립변인으로 하여 남, 여별로 일원변량분석을 실시하였으며, 결과를 <표 4>에 제시하였다. 표4에 의하면 남학생의 경우 자발적 혼자맥락에서의 심리상태가 비자발적 혼자맥락보다 긍정적이다. 즉, 자발적 혼자맥락에서의

긍정적 정서, 주의집중, 동기수준이 비자발적 혼자맥락에서의 수준보다 높았다. 그런데 자발적 혼자맥락에서의 이러한 심리상태는 가족이나 친구와 함께 있는 맥락에서의 심리상태와 다르지 않았다.

여학생도 남학생과 마찬가지로 자발적 혼자맥락에서의 심리상태가 비자발적 혼자맥락에서의 심리상태보다 유의하게 긍정적이었으며, 자발적 혼자맥락에서의 이러한 심리상태는 가족이나 친구와 함께 있는 맥락에서의 심리상태와 다르지 않았다. 따라서 남, 여학생 모두 자신이 원해서 혼자있는 경우의 심리상태는 원하지 않는데 혼자있는 경우보다 긍정적이며 오히려 가족이나 친구와 함께 있는 경우의 심리상태에 가까움을 시사한다.

그런데 <표 3>에서 제시한 바와 같이 어떤 대인맥락에 있는가에 따라 하고 있는 활동의 내용이 달랐기 때문에 자발적 혼자 시간과 비자발적 혼자 시간 중의 심리상태의 차이가 활동의 내용에 따른 차이인지를 살펴보았다. 이를 위해 학

<표 4> 초기 청소년의 일상생활 심리상태에 있어서 대인맥락별 차이

대인맥락 심리상태	1.비자발적 혼자 $\bar{X}(SD)$	2.자발적 혼자 $\bar{X}(SD)$	3.가족 $\bar{X}(SD)$	4.친구 $\bar{X}(SD)$	F	Scheffé
<b>남(N=578)</b>						
긍정적 정서	1.86(1.17)	2.78( .91)	2.80( .92)	2.71( .94)	6.16***	1<2,3,4
부정적 정서	1.88( .71)	1.55( .62)	1.74( .68)	1.76( .71)	2.94*	
주의집중	2.24(1.09)	3.42( .88)	3.16( .86)	3.14( .90)	10.80***	1<2,3,4
동기	1.86(1.20)	3.01(1.17)	2.78(1.12)	2.69(1.12)	6.51***	1<2,3,4
<b>여(N=686)</b>						
긍정적 정서	1.77( .97)	2.51( .90)	2.76( .96)	2.59(1.00)	7.65***	1<2,3,4
부정적 정서	2.28( .85)	1.85( .81)	1.60( .67)	1.72( .73)	8.10***	1>2,3,4
주의집중	1.78( .65)	3.39( .65)	3.26( .87)	3.07( .90)	20.82***	1<2,3,4
동기	1.78(1.06)	2.98( .98)	2.93(1.13)	2.52(1.16)	11.59***	1<2,3,4

\* $p<.05$  \*\*\* $p<.001$

주. 남학생의 응답 소리신호수 중 72회, 여학생의 응답소리신호수 중 112회에 대해서는 심리상태가 보고되지 않아서 무응답처리 하였음.

<표 5> 초기 청소년의 활동별 심리상태에 있어서 대인맥락별 차이

활동	대인맥락 심리상태	1.비자발적 혼자	2.자발적 혼자	3.가족	4.친구	F	Scheffé
		$\bar{X}(SD)$	$\bar{X}(SD)$	$\bar{X}(SD)$	$\bar{X}(SD)$		
학업	긍정적 정서	1.69(1.02)	2.48( .98)	2.37( .92)	2.37( .92)	2.81*	1<2,3,4
	부정적 정서	2.48( .87)	1.85( .78)	2.02( .68)	1.94( .72)	3.16*	1>2,4
	주의집중	2.00(1.00)	3.47( .71)	2.83( .99)	2.93( .93)	11.01***	1<3<2
	동기	1.60(1.06)	2.59(1.08)	2.26(1.10)	2.27(1.14)	3.16*	1<2
여가	긍정적 정서	1.97(1.24)	2.85( .82)	2.91( .90)	2.93( .96)	3.25*	1<2,3,4
	부정적 정서	1.75( .59)	1.53( .62)	1.56( .64)	1.52( .61)	.50	
	주의집중	2.00( .94)	3.52( .62)	3.42( .75)	3.31( .82)	12.82***	1<2,3,4
	동기	2.40(1.26)	3.10( .99)	3.02(1.12)	3.02(1.00)	1.27	
생활 유지	긍정적 정서	1.77(1.13)	2.48( .92)	2.76( .95)	2.78( .92)	5.37**	1<2,3,4
	부정적 정서	1.72( .67)	1.83( .80)	1.63( .67)	1.68( .79)	1.47	
	주의집중	2.08(1.00)	3.23( .93)	3.15( .87)	3.15( .87)	5.92**	1<2,3,4
	동기	1.75(1.06)	3.10(1.12)	2.92(1.05)	2.60(1.15)	7.03***	1<2,3,4

\* $p<.05$  \*\* $p<.01$  \*\*\* $p<.001$

업, 여가, 생활유지 활동별로 심리상태가 대인맥락 범주에 따른 차이를 보이는지 분석하였으며 그 결과를 <표 5>에 제시하였다.

<표 5>에 의하면 자발적 혼자맥락에서의 심리상태는 가족이나 친구와 함께 있을 때의 심리상태와 유사하며, 비자발적 혼자맥락에서의 긍정적 정서수준보다 높고, 부정적 정서수준보다 낮으며, 주의집중과 동기수준보다 높은 유형은 학업활동, 여가활동, 그리고 생활유지활동 범주에서 유사하게 나타났다. 즉, 하고있는 활동의 내용이 무엇이든시간에 비자발적 혼자맥락에서의 심리상태는 자발적 혼자맥락에서의 심리상태보다 유의한 차이로 부정적이었다고 볼 수 있다.

#### 4. 자발적 혼자시간과 비자발적 혼자시간의 정도와 심리상태의 적응 및 부적응과의 관계

자발적 혼자시간과 비자발적 혼자시간의 발달적 잠재력을 평가하기 위해서 혼자맥락의 경험 정도 및 심리상태와 적응 및 부적응과의 상관관

계 분석을 하였다. 연구문제 1에서 3까지의 분석에서는 응답한 소리신호수가 분석단위였던 것과 달리 여기서의 분석단위는 연구대상 개인이다.

먼저, 남학생의 혼자맥락별 경험의 정도 및 심리상태의 적응 및 부적응과의 관계를 분석한 결과를 <표 6>에 제시하였다. <표 6>에 의하면 남학생의 자발적 혼자시간 경험의 정도는 적응 변인과 정적상관, 부적응 변인과 부적상관을 보였다. 즉 자신이 원해서 혼자 보내는 시간이 많을수록 학교적응 유능감 수준이 높고, 학교부적응 내면화 문제나 우울증 수준이 낮았다. 그러나 비자발적 혼자시간 경험정도는 적응 및 부적응 수준과 유의한 상관관계를 보이지 않았다.

다음으로 남학생의 혼자맥락에서의 심리상태와 적응 및 부적응 변인의 관계에 대한 분석결과를 살펴보면 자발적 혼자시간에 경험하는 심리상태가 적응 및 부적응 변인과 유의한 상관관계를 보인 반면, 비자발적 혼자시간의 심리상태는 유의한 관계를 보이지 않았다. 자발적 혼자시간에 긍정적 정서를 경험할수록 그리고 주의집중

<표 6> 남학생의 자발적, 비자발적 혼자시간의 경험정도와 심리상태의 적응 및 부적응과의 관계

범주 맥락적 특성	자발적 혼자					비자발적 혼자				
	경험 정도 (N=54)	긍정적 정서 (N=30)	부정적 정서 (N=30)	주의 집중 (N=30)	동기 (N=30)	경험 정도 (N=54)	긍정적 정서 (N=13)	부정적 정서 (N=13)	주의 집중 (N=13)	동기 (N=13)
적응										
부적응										
생활만족도	.18	.34	-.14	.23	-.09	.13	.16	-.01	.48	.02
학교적응유능감	.30*	.34	-.19	.19	-.06	-.01	.01	-.05	.55	.05
자아존중감	.25	.26	-.24	.24	-.26	-.00	.44	-.53	.53	-.54
학교부적응 내면화문제	-.35*	-.39*	.51**	-.39*	-.08	.14	-.24	.32	-.33	.22
학교부적응 외면화문제	-.13	-.34	.47*	-.22	-.08	.19	-.45	.34	-.33	.16
우울증	-.35*	-.22	.23	-.07	.18	.01	-.01	.38	-.48	.33

\*p<.05 \*\*p<.01

주. 54명의 남학생중 30명이 자발적 혼자시간, 13명이 비자발적 혼자시간을 보고하여 심리상태변인 분포의 표본 크기는 각각 자발적 혼자시간에 30과 비자발적 혼자시간에 13이다.

수준이 높을수록 학교부적응의 내면화문제수준이 낮았다. 그러나 자발적 혼자시간에 부정적 정서를 많이 경험할수록 학교부적응내면화 및 외

현화문제 수준이 높았다.

다음은 여학생에 대한 분석결과이다. 여학생은 남학생과 달리 자발적 혼자시간의 경험 정도는

<표 7> 여학생의 자발적, 비자발적 혼자시간의 경험정도와 심리상태의 적응 및 부적응과의 관계

범주 맥락적 특성	자발적 혼자					비자발적 혼자				
	경험 정도 (N=53)	긍정적 정서 (N=33)	부정적 정서 (N=33)	주의 집중 (N=33)	동기 (N=33)	경험 정도 (N=53)	긍정적 정서 (N=11)	부정적 정서 (N=11)	주의 집중 (N=11)	동기 (N=11)
적응										
부적응										
생활만족도	-.13	.27	-.28	.20	.04	-.48**	.66*	-.63*	-.05	.22
학교적응유능감	-.06	.27	-.17	.07	.01	-.41**	.85**	-.55	.13	.16
자아존중감	.03	.39*	-.23	.03	-.13	-.40**	.63*	-.68*	.08	.17
학교부적응 내면화문제	.24	-.27	.19	-.03	.20	.16	-.74**	.61*	.15	-.12
학교부적응 외면화문제	.05	-.02	.16	-.12	-.01	.47**	-.77**	.33	-.17	-.26
우울증	.05	-.03	.20	-.05	-.11	.34*	-.61*	.48	-.31	-.30

\*p<.05 \*\*p<.01

주. 53명의 남학생중 33명이 자발적 혼자시간, 11명이 비자발적 혼자시간을 보고하여 심리상태 변인분포의 표본 크기는 각각 자발적 혼자시간에 33과 비자발적 혼자시간에 11이다.

적응 및 부적응 변인과 유의한 관계를 보이지 않았으나 비자발적 혼자시간의 경험 정도는 유의한 관계를 보였다. 여학생은 비자발적 혼자시간의 양이 많을수록 생활만족도, 학교적응 유능감, 그리고 자아존중감 수준이 낮으며, 학교부적응 외현화문제와 우울증 수준이 높았다.

혼자택락에서의 심리상태와 적응 및 부적응 변인의 관계를 살펴보면 자발적 혼자시간보다 비자발적 혼자시간중의 정서상태가 적응 및 부적응 변인과 유의한 관계를 보였다. 비자발적 혼자시간 중에 긍정적 정서를 많이 경험할수록 생활만족도, 학교적응 유능감과 자존감 수준이 높고 학교부적응 내면화 및 외현화문제와 우울증 수준이 낮았다. 또한 비자발적 혼자시간 중에 부정적 정서를 많이 경험할수록 생활만족도와 자아존중감이 낮고 학교부적응 내면화문제수준이 높았다.

#### IV. 논의 및 결론

아동 및 청소년기 혼자 보내는 시간에 대한 선행연구의 관점은 주로 문제점을 파악하는 데 있었으나 긍정적인 면이나 발달적 가치에도 관심을 기울일 필요가 있다. 본 연구에서는 초기 청소년들이 혼자 보내는 시간의 맥락적 특성과 발달적 가치를 살펴보았다. 혼자 보내는 시간을 스스로 선택하였는지의 여부에 따라 자발적 혼자시간과 비자발적 혼자시간으로 분류하여 각 유형의 맥락적 특성과 적응 및 부적응 변인들과의 관계분석을 통해 발달적 잠재력을 평가하였다. 본 연구의 방법론적인 제한점을 먼저 제시하면 비자발적 혼자시간 경험을 보고한 사례수가 충분하지 않다는 점이다.

연구의 대상인 107명의 청소년들 중에서 일상

생활 중 원하지 않는데 혼자있는 경험 즉, 비자발적 혼자택락의 경험을 보고한 사례가 남자는 13명, 여자는 11명이었다. 이러한 경험을 보고한 사례수가 충분하지 않아서 이들의 비자발적 혼자택락 특성과 적응 및 부적응 변인의 관계를 평가하기 위한 상관관계분석에서 통계적 검증력이 떨어진다. 예를 들어 <표 5>와 <표 6>에서 비자발적 혼자시간 중의 심리상태와 적응 및 부적응 변인간의 상관계수가 .50이상인 경우에도 통계적으로 유의하지 않았다. 하루에 수차례씩 수일을 반복측정해야 하는 경험표집법의 특성상 많은 사례를 연구대상으로 하기 어려운 제한점이 있으나 추후연구에서는 연구대상수를 늘여서 비자발적 혼자택락 경험을 보고하는 사례를 충분히 확보할 필요가 있다고 본다.

또한 연구대상의 일상생활경험을 측정하기 위해서 주중 이틀과 토요일, 일요일을 포함한 4일 동안의 경험만을 보았다는 것도 연구의 제한점으로 들 수 있다. 경험표집법을 사용한 선행연구들에 의하면 일주일간의 경험내용이 일상생활경험의 대표적인 표본이라고 보고하고 있다(Csikszentmihalyi & Larson, 1984; Larson, 1989). 본 연구에서는 토요일과 일요일 그리고 주중 이틀을 무작위로 선정하여 전체 연구대상자를 고려하면 주말과 주중 월요일부터 금요일까지의 경험이 자료에 포함되었으나 연구대상자 개인별로 보면 주중에는 이틀만 일상경험을 보고한 것이므로 그들의 대표적인 일상경험을 모두 표집하지 못했을 가능성이 있다.

그럼에도 불구하고 본 연구에서는 초기 청소년들이 일상생활에서 혼자 보내는 시간을 자발적 혼자 시간과 비자발적 혼자 시간으로 분류해서 측정하여 청소년기 혼자 보내는 시간의 발달적 잠재력을 발견할 수 있었다. 또한 혼자 보내는 시간에 대한 측정 방법도 일상생활환경에서

혼자 있게 되는 경험이 일어나는 순간을 포착하여 양적, 질적 특성을 평가하였다는 점에서 생태학적 타당도가 높은 정보를 제공하였다.

연구문제 순으로 결과를 요약하고 논의하면 다음과 같다. 첫째, 초기 청소년들이 일상생활에서 혼자 시간을 보내는 정도는 남자의 경우 하루 깨어 있는 시간의 20%, 여자는 16%였다. 본인이 원해서 혼자있는 경우와 원하지 않지만 혼자있는 경우로 분류했을 때 남녀 모두 원해서 혼자있는 경험 정도가 원하지 않지만 혼자있게 되는 경우의 6배 정도였다.

일상생활 시간 중 혼자 시간을 보내는 비율은 발달적 시기에 따라 달리 나타나는데 선행연구에 의하면 연령이 많아질수록 혼자 보내는 시간이 증가한다. 경험표집법을 사용한 미국의 선행연구에 의하면 9세에서 12세 아동은 하루 깨어 있는 시간의 17%를 혼자 보내고 고등학생은 26%, 성인은 29%, 노인은 48%를 혼자 보냈다(Larson, 1990). 이러한 결과에 비추어 볼 때 본 연구대상인 우리나라 만 12세 초기 청소년의 혼자시간 비율도 크게 다르지 않아 본 연구대상이 경험하는 혼자시간의 정도는 청소년 초기의 발달적 특성상 갖게 되는 정도임을 시사한다. 그러나 비율에 있어서는 선행연구 결과와 일관성을 보이나 선행연구에서 연구대상의 하루 깨어 있는 시간의 양과 본 연구 대상의 양은 달라서 비율은 같아도 실제 시간의 양은 다를 수 있다. 따라서 청소년 초기에 발달 특성상 갖게 되는 혼자 시간의 경험 정도에 대한 결론을 내리기 위해서는 우리나라 청소년을 대상으로 한 반복연구가 더 수행되어야 한다고 본다.

둘째, 초기 청소년들이 혼자있는 시간에 하고 있는 활동의 내용은 가족이나 친구와 함께 있을 때의 활동 내용처럼 다양하였다. 즉, 학업활동, 여가활동, 생활유지활동을 모두 하고 있었다. 그

르므로 혼자있는 시간에는 어떤 특정활동을 하고 있는 시간이라고 단정적으로 말할 수 없다. 이러한 결과는 청소년들은 혼자있는 시간에 생산적인 활동, 여가활동, 그리고 자기관리 활동 등 다양한 활동을 하고 있다고 보고한 선행연구 결과들과 일치한다(Larson, 1990; Larson & Richards, 1991).

그러나 자발적 혼자 시간과 비자발적 혼자 시간 중 활동별 비율은 달라서 어떤 활동을 상대적으로 많이 하는지는 혼자시간의 유형에 따라 차이를 보였다. 남자의 경우 자발적 혼자 시간에는 여가활동과 생활유지활동을 하고 있으나 비자발적 혼자 시간에는 주로 생활유지활동을 하고 있었다. 여자의 경우는 자발적 혼자 시간에는 주로 여가활동을 하고 비자발적 혼자 시간에는 학업활동을 하였다. 다시 말해서 청소년 초기 자발적 혼자 시간과 비자발적 혼자시간의 맥락은 활동의 종류보다는 활동별 빈도면에서 차별화되는 맥락이라고 볼 수 있다. 본 연구 결과에 의하면 초기 청소년들은 자발적 혼자 시간에는 다른 활동에 비해 상대적으로 여가활동을 더 많이하고 있고 비자발적 혼자 시간에는 다른 활동에 비해서 학업활동이나 생활유지 활동을 더 상대적으로 더 많이 하고 있었다.

셋째, 초기 청소년들이 자발적 혼자 시간과 비자발적 혼자 시간 중의 심리상태는 차이를 보였다. 남녀 모두 비자발적 혼자 시간보다 자발적 혼자 시간 중의 긍정적 정서 수준이 높고, 부정적 정서 수준이 낮으며, 주의집중 수준이 높고, 동기수준이 높다. 이러한 심리상태의 차이는 활동의 내용을 고려했을 경우에도 같은 유형을 보였다. 즉, 학업활동, 여가활동, 생활유지활동 등 어떠한 활동을 하든지 상관없이 자발적 혼자 시간 중의 심리상태는 비자발적 혼자 시간 중의 심리상태보다 더욱 긍정적이었다. 뿐만아니라 흥

미롭게도 자발적 혼자 시간 중의 심리상태는 가족이나 친구와 함께 있는 경우의 심리상태와 유사하였다. 이러한 결과는 자발적 혼자 시간중의 심리상태는 외롭거나 우울하거나 소외감을 느끼기 보다는 가족이나 친구와 함께 있는 경우의 심리상태만큼 긍정적인 의미를 의미한다. 따라서 청소년기 스스로 선택해서 혼자있는 시간을 갖는 것은 청소년기의 주요 발달과제인 부모로부터의 독립을 추구하고 자아정체감 형성을 위한 홀로서기를 할 수 있는 기회를 갖는 것이며 긍정적인 심리상태에서 자신을 돌아볼 수 있는 기회를 갖는 것일 수 있음을 시사한다. 이러한 점은 다음의 네 번째 논의에서 제시하는 바와 같이 혼자있는 시간의 경험정도 및 심리상태의 적응, 부적응 변인과의 관계를 분석한 결과를 통해서 확인할 수 있었다.

넷째, 초기 청소년들이 혼자있는 시간의 경험 정도는 적응 및 부적응 변인과 관련이 있었다. 남자의 경우, 자발적 혼자 시간이 길수록 적응 수준이 높고, 부적응 수준이 낮았다. 이러한 결과는 자발적 혼자 시간은 발달적 잠재력을 키우는 시간임을 시사하며 본인이 원해서 혼자 시간을 보내는 경우의 발달적 가치를 제시한 선행 연구 결과들을 지지한다(Larson, Csikszentmihaly, & Graef, 1982; Larson & Lee, 1996). 자발적 혼자시간은 외로움과 고립감을 경험하는 것이 아니라 심리적으로 편안하고 자신을 돌아보며 의사 결정을 할 수 있는 맥락이며 지적으로 몰두할 수 있는 맥락이기도 하다(Leary, Herbst, & McCrary, 2003). 따라서 본인이 원하는 혼자시간을 갖는 것은 청소년기 건강한 발달을 위해 중요하다(Larson, 1990).

한편, 여자의 경우는 남자와 달리 자발적 혼자 시간이 아니라 비자발적 혼자 시간의 경험정도가 적응 및 부적응 수준과 유의한 관계가 있었는

데 비자발적 혼자 시간이 길수록 적응 수준이 낮고 부적응 수준이 높았다. 이러한 결과는 혼자 보내는 시간의 발달적 잠재력 보다는 혼자 보내는 시간의 문제점을 제시한 선행연구결과들을 지지한다(임연진·나유미, 2003; Shaver & Rubenstein, 1980).

끝으로, 혼자있는 시간의 경험정도 뿐 아니라 혼자있는 시간 중에 경험하는 심리상태도 적응 및 부적응적 변인과 관련이 있었다. 남자의 경우 자발적 혼자 시간 중에 긍정적인 정서를 경험하고 주의집중을 잘 할수록 부적응 문제가 적고 부정적인 정서를 경험할수록 부적응 문제가 컸다. 여자의 경우에는 남자와 달리 비자발적 혼자 시간 중에 경험한 심리상태가 적응이나 부적응과 관련이 있었는데 이 시간 중에 부정적인 정서를 경험할수록 적응수준이 낮고 부적응문제가 컸다. 이와같이 남자의 경우에는 자발적 혼자 시간, 여자의 경우에는 비자발적 혼자 시간의 심리적 경험이 적응 및 부적응 수준과 관련을 보인 결과는 앞에서 혼자있는 맥락의 경험정도와 적응 및 부적응 수준과의 관련성에 대한 결과와 일관성을 보인다. 추후연구에서는 이러한 결과가 본 연구대상의 특성인지 아니면 혼자맥락의 발달적 잠재력에 있어서 성차를 보이는 것인지에 대한 검증작업이 이루어질 필요가 있다고 본다.

## 참 고 문 헌

- 박선영·도현심(1998). 가족기능 및 자아존중감과 청소년의 외로움간의 관계. *아동학회지*, 19(1), 229-244.
- 서수균·신민섭·김중술(1998). 아동 및 청소년 환자군의 Rorschach 검사, Schizophrenia, depression, coping deficit index의 진단적 유용성에 관한 연구. *소아청소년의학*, 9(2), 190-197.
- 심희옥(2005). 또래괴롭힘과 대인간 행동특성에 관한

- 횡단 및 단기 종단연구 : 참여자 역할을 중심으로. *아동학회지*, 26(5), 263-279.
- 오승환(2001). 결혼가족 청소년의 적응, 결정요인에 관한 비교 연구 : 부모이혼, 별거가족과 상망가족을 중심으로. *사회복지연구*, 17, 99-125.
- 원형중(1990). 청소년 여가 : 중고등학생의 일상생활 실태와 여가활동에 관한 조사 연구. *한국여가레크리에이션학회지*, 7(1), 91-120.
- 이미리(1996). 청소년의 우울증 수준에 있어서 문화적 차이와 일상생활활동 경험과의 관계. *아동학회지*, 17(1), 137-152.
- 이미리(2000). 일상생활의 어떠한 경험이 초기 청소년의 폭력행동과 관계가 있는가. *한국청소년개발원 연구보고서* 99-P 06.
- 이미리(2003). 청소년기 행복감 수준의 일상 맥락 변화에 따른 다양성. *한국심리학회지 : 발달*, 16(4), 193-209.
- 이은경 · 이양희(2006). 아동용 정서경험 척도의 신뢰도 및 타당도 검증 : 긍정적 정서와 부정적 정서를 중심으로. *한국심리학회지 : 발달*, 19(4), 93-115.
- 이은혜 · 이미리 · 박소연(2006). *아동연구방법의 이해*. 서울 : 학지사.
- 이정미 · 이양희(2005). 한국판 아동용 다면적 생활만족도 검사(K-MSLSS)의 신뢰도 및 타당도 검증. *한국심리학회지 : 발달*, 18(2), 121-137.
- 임연진 · 나유미(2003). 청소년의 부모-자녀 관계 및 자아존중감과 외로움간의 관계 : 고등학교 1학년 남학생을 대상으로. *청소년복지연구*, 5(2), 61-69.
- 정현숙(2004). 다양한 가족에서의 청소년 발달. *한국심리학회지 : 사회문제*, 10, 특집호, 29-45.
- 정현희(2002). 한국판 교사용-아동평정척도(T-CRS)의 신뢰도와 타당도. *한국심리학회지 : 발달*, 15(2), 73-88.
- 조수철 · 정 영 · 홍강의 · 신민섭 · 성영훈(2001). 시험 불안과 우울, 특성불안 및 상태불안과의 상호 관계에 관한 연구. *소아청소년정신의학*, 12(2), 225-236.
- Chapin, Jr., S. (1974). *Human activity pattern in the city : things people do in time and in space*. NY : John Wiley & Sons.
- Csikszentmihalyi, M., & Larson, R. (1984). *Being Adolescent; Conflict and growth in the teenage years*. NY : Basic books, Inc.
- Hojat, M. (1982). Loneliness as a function of parent-child and peer relations. *Journal of Psychology*, 112, 129-133.
- Kovacs, M. (1985). The children's depression inventory. *Psychopharmacology Bulletin*, 21, 995-998.
- Larson, R. (1989). Beeping children and adolescents : A method of studying time use and daily experience. *Journal of Youth and Adolescence*, 18, 511-530.
- Larson, R. (1990). The solitary side of life : An examination of the time people spend alone from childhood to old age. *Developmental Review*, 10, 155-183.
- Larson, R., & Csikszentmihalyi, M. (1980). The significance of time alone in adolescent development. *Journal of Current Adolescent Medicine*, 2, 33-40.
- Larson, R., Csikszentmihalyi, M., & Graef, R. (1982). Time alone in daily experiences : Loneliness or renewal? In L.A. Peplau & D. Perlman(Eds.), *Loneliness : A sourcebook of current theory, research, and therapy*(pp.40-53). NY : Wiley-Interscience.
- Larson, R., & Lee, M. (1996). The capacity to be alone as a stress buffer. *The Journal of Social Psychology*, 136(1), 5-16.
- Larson, R., & Richards, M. (1991). Daily companionship in late childhood and early adolescence : changing developmental contexts. *Child Development*, 62(2), 284-301.
- Larson, R., & Verma, S. (1999). How children and adolescent spend time across the world : Work, play, and developmental opportunities. *Psychological Bulletin*, 125(6), 701-736.
- Leary, M. R., Herbst, K. C., & McCrary, F. (2003).



- Finding pleasure in solitary activities : desire for aloneness or disinterest insocial contact? *Personality and Individual Differences*, 35, 59-68.
- Lee, M. (2006). The present and Future of Korean Adolescent's Leisure Experiences. The 4h International Symposium, of KIYFE. Future Environment for the Youth. Korean Institute of Youth Facility & Environment.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ : Princeton University Press.
- Shaver, P., & Rubenstein, C. (1980). Childhood attachment experience and adult loneliness. In L. Wheeler(Ed.). *Review of Personality ad Social Psychology*, 1, 43-73. Beverly Hills, CA : Sage Publication.
- Trout, D. L. (1980). The role of social isolation in suicide. *Suicide and life Threatening Behavior*, 10, 10-23.
- Weeks, D. G., Michela, J. L., Peplau, L. A., & Bragg, M. E. (1980). The relation between loneliness and depression : A structural equation analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 1238-1244.

---

2009년 4월 30일 투고, 2009년 6월 30일 수정  
2009년 7월 7일 채택