

대학생을 대상으로한 구조화된 시간 사용과 웰빙(well-being)의 상관관계

김환희*, 장문영**

*인제대학교 일반대학원 재활학과

**인제대학교 의생명공학대학 작업치료학과

국문초록

목적: 대학생을 대상으로 구조화된 시간 사용과 웰빙(well-being)의 상관성을 알아보려고 하였다. 연구방법: 233명의 대학생들에게 설문지를 배부하여 233부를 회수하였고, 그 중 기록이 미비한 설문지 10부를 제외하고, 총 223부가 본 연구의 분석 자료로 사용되었다. 구조화된 시간사용 설문지와 웰빙을 측정하기 위해서 한국판 세계보건기구 삶의 질 척도, 삶의 기대척도, 삶의 만족척도, 주관적 행복척도를 사용하였다. 설문 시간은 평균 20분정도 소요되었다. 기술통계를 사용하여 일반적인 특성과 설문지의 평균값을 알아보았고, 구조화된 시간 사용과 웰빙의 상관성은 피어슨 상관분석을 사용하였다.

결과: 구조화된 시간 사용과 웰빙은 전체적으로 양의 상관관계가 있었다. 구조화된 시간사용 설문지의 하부항목 중 효과적인 조직화는 삶의 만족척도와 삶의 기대척도에서, 미래 방향은 삶의 질, 삶의 만족척도, 주관적 행복척도에서 유의한 차이를 보이지 않았고, 그 외에는 모두 유의한 상관관계를 나타냈다($p < .05$).

결론: 구조화된 시간사용과 웰빙의 상관관계를 알아봄으로써 우리는 시간 관리의 중요성을 알 수 있었다. 작업치료는 수행요소를 중재하는 치료에서 나아가 고객의 시간을 관리해줌으로써 개인의 삶을 웰빙하게 하는데 도움을 줄 수 있을 것이다. 앞으로는 구조화된 시간 사용에 영향을 미치는 요인들에 대한 연구 또한 이루어져야 할 것이다.

주제어: 구조화된 시간 사용, 대학생, 웰빙

1. 서론

최근 웰빙(well-being)은 건강한 몸과 마음을 중요시하는 21세기 소비사회에서 새로운 트렌드의 핵심으로 자리 잡아가고 있다. 웰빙의 사전적 개념은 심신의 안녕과 행복을 추구하는 것으로 제시되었고, 새로운 트렌드로서의 웰빙은 단

순히 잘 먹고 잘 살자는 의미 이상으로, 물질적 가치보다는 정신적 만족을 우선시하는 현대인에게 나타나고 있다(이지영, 2005). 신체적, 정신적으로 기능장애를 가진 클라이언트를 대상으로 독립적 일상생활을 추구하는 작업치료에서도 더 나은 건강과 웰빙이 작업치료의 중요한 성과로 강조되고 있으며(Eklund, & Leufstadius, 2007),

작업치료사들은 “작업, 건강과 웰빙 사이에 관계가 있다”고 주장하였다(Law, Steinwender, & Leclair, 1998). Bateson(1996)은 작업적으로 웰빙 하기 위해 개인의 작업적 삶을 구성하고, 조직하고, 재인지하는 것이 필요하며, Reed와 Sanderson(1999)은 웰빙을 작업치료에서 중심적인 개념에 포함하여 모든 활동의 목표가 되어야 한다고 하였다. 그리고 Christiansen(1996)은 시간을 균형 있게 구조화하면 건강과 웰빙에 유익하다는 아이디어를 제시하면서, 작업치료에서 웰빙의 개념을 강조하였다.

구조화된 시간이란 일상 활동에서 일, 놀이, 휴식 그리고 수면의 네 영역이 잘 조직화되어 있는 것을 의미한다. Meyer(1922)는 시간의 조직화를 통해서 의미 있는 삶을 살고, 사람은 웰빙할 때 존재한다는 관점을 확대하였다. Kielhofner(1977)는 구조화된 시간은 삶의 영역에서 활동을 포함한 조직화된 일상생활을 위해 필요하며, 이러한 균형 잡힌 삶이 건강과 동일하다고 하였다. 그래서 우리는 구조화된 시간 관리를 통해서 인간의 발달과업을 효율적으로 수행하고 발전적인 삶을 추구할 수 있을 것이다.

특히, 대학생은 청소년 후기에 속하여 심각한 정체성 위기를 경험하는 시기이다(Erikson, 1968). 그리고 정체성 유예기간이라 하여, 연령적, 신체적, 지적으로는 이전보다 성숙해 있으나 아직 성인 혹은 사회인으로 대우를 받지 못하며, 심리적으로는 자신의 장래진로를 결정하느라고 염려와 걱정 가운데서 불안해하기도 하는 시기이다(Marcia, 1980). 그래서 대학생들의 시간관리가 매우 중요하다.

대학생의 시간관리에 대한 연구는 윤용욱(2007)의 연구에서 한국방송통신대학교 학생들의 시간관리가 생활만족도를 구성하는 모든 영역들과 약한 정적인 관계를 가진다고 하였고, 서인주와 두경자(2007)의 연구에서는 대학생의 시간관리 행동이 시간관리 만족도에 영향을 미친다고 하였다. 하지만 대학생의 시간관리와 웰빙과의 연관성을 연구하는 연구는 국내외로 미비한 상태에 그친다.

작업치료에서는 최근에 웰빙의 개념이 중

요하다고 주장하는 종설연구들이 제시되었다(Hammell, 2008; Stanley & Cheek, 2003). Liddle과 McKenna(2000)는 웰빙의 개념이 작업치료 철학의 중심에 있는 삶의 질과 연관되므로 작업치료에서 중요하게 다루어야 한다고 하였으며, Doble과 Santha(2008)는 작업치료사의 역할은 클라이언트의 능력을 조화롭게 하여 작업적 삶을 웰빙하게 이끄는 것이라고 하였다. 그리고 Backman(2004)의 연구에서는 작업치료사들이 의미 있는 작업 수행 기능이 손상된 클라이언트에게 작업균형의 감각을 회복하도록 돕는 전략을 제시해야 한다고 하는 등 클라이언트에게 작업이나 시간 관리에 따른 웰빙을 조사해야 한다는 필요성이 제시되었다.

Eklund와 Leufstadius(2007)는 정신과 환자들의 작업 요소와 건강 그리고 웰빙의 관계 연구에서 작업수행에 대해 인지하면 건강과 웰빙이 중등도로 관계있다고 하였다. 하지만 국내에서는 웰빙에 대한 조사연구가 미비한 상태이다. 따라서 본 연구에서는 예비 작업치료사이자, 미래의 일꾼인 대학생들을 대상으로 구조화된 시간 사용이 현대사회와 작업치료에서 대두되는 웰빙의 개념과 어떠한 관계를 가지는지 알아보고자 한다.

II. 연구방법

1. 연구 대상 및 기간

본 연구는 경상남도 김해시에 소재한 대학교에 재학 중인 남녀 대학생들을 대상으로 설문 조사를 실시하였다. 설문지는 233명의 대학생들에게 배부하여 233부를 회수하였고, 그 중 기록이 미비한 설문지 10부를 제외하고, 총 223부가 본 연구의 분석 자료로 사용되었다. 설문기간은 2010년 4월 26일부터 5월 7일까지였다.

1) 구조화된 시간사용 설문지(Time structure questionnaire; TSQ)

구조화된 시간사용 설문지는 자기보고식 설

문으로 Feather와 Bond(1983)의 설문지를 수정하여 1개의 문항을 삭제하고, 10개의 문항을 추가하여 재구성된 것을 사용하였다(Bond, & Feather, 1988). 본 연구에 사용된 Bond와 Feather(1988)의 설문지는 총 26개 문항, 6개의 하위영역으로 구성되어 있다. 각 하부영역에서, 목적의식(sense of purpose)은 4, 8, 18, 19번, 구조화된 일상(structured routine)은 3, 9, 15, 16, 20번, 효과적인 조직화(effective organization)는 1, 11, 12, 13번, 지속(persistence)은 7, 14, 23번, 미래 방향(future orientation)은 5, 26번, 과거 방향(past orientation)은 6, 24번 항목이 해당된다(Mudrack, 1999).

점수는 7점 척도(1점: 절대아님, 7점: 항상)로 최소 26점부터 최대 182점까지 나타날 수 있으며, 17항목(1, 2, 4, 5, 6, 8, 10, 12~14, 18, 21~26)은 역으로 계산한다. 총점이 높을수록 시간이 구조화 되어있는 것을 의미한다. 내적일관성은 0.88~0.92이다(Bond, & Feather, 1988).

2) 한국판 세계보건기구 삶의 질 간편형 척도(Korean World Health Organization Quality of Life assessment instrument - bref)

세계보건기구에서는 건강상태, 생활방식, 생활만족도, 정신상태, 안락성(well-being) 등을 모두 포함하는 다원적인 측정도구로서 세계보건기구 삶의 질 척도(World Health Organization Quality of Life assessment instrument; WHO QOL)을 개발하였다(The WHOQOL group, 1998a).

그러나 WHOQOL은 100개의 문항으로 되어 있어 이를 가지고 연구하기에 불편이 있어, WHO에서는 WHOQOL의 간편형(WHOQOL-BREF)을 개발하였고(The WHOQOL group, 1998b), 민성길, 김광일과 박일호(2002) 등이 한국판 세계보건기구 삶의 질 간편형 척도(한국판 WHOQOL-BREF)를 재구성하였다.

한국판 WHOQOL-BREF는 빠르고 간편하면서도 정확한 도구이며, 신체적 영역, 심리적 영역, 사회적 관계, 환경의 영역으로 구분되어, 전

체 26개의 항목들로 구성되었다. 전체 평균 점수는 각 항목의 총합을 문항 수 26으로 나누는 방법을 사용한다. 민성길 등(2000)의 선행연구에서 보고된 신뢰도 검증 결과에 따르면 Cronbach's Alpha 계수가 0.898이었으며, 각 영역별로는 0.583~0.777의 범위로 높은 내적 일관성을 보였다고 한다.

3) 삶의 만족척도(Satisfaction with Life Scale; SWLS)

삶의 만족은 Diener, Emmons, Larsen과 Griffin(1985)이 개발한 삶의 만족척도를 사용하였는데 삶 전반에 걸쳐서 동기충족상태를 반영한다. 우리말 번안으로 조명환과 차경호(1998)의 한국판 척도를 바탕으로 하여, 김정호(2007)가 문장을 더 매끄럽게 만든 내용을 사용하였다.

삶의 척도는 7점 척도(1점: 매우 반대하다, 7점: 매우 찬성한다)의 5문항으로 구성되어 있다. 내적신뢰도는 0.84이다(김정호, 2007).

4) 삶의 기대척도(Life Satisfaction Expectancy Scale; LSES)

삶의 기대는 Diener, Emmons, Larsen과 Griffin(1985)이 개발한 삶의 기대척도를, 김정호(2007)가 미래의 만족에 대한 예상을 나타내는 문항 내용으로 변형하여 만들었고, 삶 전반에 걸쳐서 동기충족 예상 상태를 반영한 것을 사용하였다.

삶의 기대척도는 삶의 만족척도와 마찬가지로 7점 척도의 5문항으로 구성되어 있다. 내적 신뢰도는 0.89이다(김정호, 2007).

5) 주관적 행복척도(Subjective Happiness Scale; SHS)

주관적 행복은 Lyubomirsky와 Lepper(1999)가 개발한 주관적 행복 척도를 김정호(2007)가 번안한 것을 사용하였다. 자기와 관련된 진술 4문항에 대해 7점 척도로 답하게 되어 있다. 내적 신뢰도는 0.76이었다(김정호, 2007).

3. 연구과정

1) 구조화된 시간사용 설문지(Time structure questionnaire; TSQ) 번역

구조화된 시간사용 설문지(Time structure questionnaire; TSQ)는 영어 버전으로, 연구자들이 번역을 수행하였다. 연구자들이 1차 번역을 한 뒤, 작업치료학과 영문학에 전공을 두고 있는 전문가 2명에게 의뢰하여 검증을 받았다. 각 문항별 검증척도는 5점으로 구성되었으며, 3점 이하로 받은 문항은 수정하여 재검증을 받았다(그림 1).

2) 설문지 배부 및 작성

본 연구에서는 자기기입식 설문지법을 이용하여 모든 연구 대상자들을 직접 대면하고, 설문지의 목적과 취지, 기재요령을 설명한 후 직접 기입하도록 하였다. 연구의 참여에 동의한 대상자들에게만 설문지를 배부하였다. 설문 시간은 평균 20분정도 소요되었으며, 각자 설문지를 작성한 후, 설문지 수거함에 제출하였다.

4. 분석방법

본 연구는 설문지 223부를 통해 나온 결과들을 SPSS 12.0 for Window Program을 사용하여 처리하였고, 모든 통계에 대한 유의수준 α 는 0.05로 하였다. 연구대상자들의 일반적인 특성은 기술통계를 사용하였고, 구조화된 시간 관리와 웰빙(well-being)과의 관계를 알아보기 위해서 피어슨 상관분석을 사용하였다.

III. 결 과

1. 일반적 특성

연구 자료로 사용된 223부의 설문지 중 성별은 남자 66명(29.6%), 여자 157명(70.4%)이었고, 학년은 1학년 68명(30.5%), 2학년 73명(32.7%), 3학년 57명(25.6%), 4학년 25명(11.2%)이었다. 종교는 불교가 61명(27.4%), 개신교가 44명(44%)이었고, 성적은 중간권이 125명(56.1%), 하위권이 45명(20.2%)이었다(표 1).

표 1. 일반적인 특성 (N=223)

	항목	대상자수(%)
성별	남	66(29.6)
	여	157(70.4)
학년	1학년	68(30.5)
	2학년	73(32.7)
	3학년	57(25.6)
	4학년	25(11.2)
종교	불교	61(27.4)
	개신교	44(44)
	천주교	17(7.6)
	원불교	2(0.9)
	기타	99(44.4)
성적	최하위권	5(2.2)
	하위권	45(20.2)
	중간권	125(56.1)
	상위권	40(17.9)
	최상위권	8(3.6)

그림 1. 구조화된 시간사용 설문지(Time structure questionnaire; TSQ) 번역 과정



2. 구조화된 시간사용 설문지와 웰빙(well-being)에 대한 설문지 점수

구조화된 시간 사용을 알아본 설문지에서는 하부항목 목적의식은 21.40(±4.37)점, 구조화된 일상은 21.30(±4.22)점, 효과적인 조직화는 16.38(±4.06)점, 지속은 13.72(±3.24)점, 미래 방향은 6.04(±2.17)점, 과거 방향은 8.14(±2.68)점이었다. 총합은 최대 182점 중, 106.79(±14.82)점으로 나타났다.

웰빙(well-being)을 평가하는 도구에서 한국판 세계보건기구 삶의 질 척도(한국판 WHOQOL-BREF)는 2.99(±0.36)점이었고, 삶의 만족척도

(SWLS)는 최대 35점 중 19.14(±6.84)점이었고, 삶의 기대척도(LSES)는 최대 35점 중 28.39(±7.84)점이었으며, 주관적 행복척도(SHS)는 최대 28점 중 17.89(±3.09)점이었다(표 2).

3. 구조화된 시간 사용과 웰빙(well-being)과의 상관관계

구조화된 시간 사용과 웰빙(well-being)과의 상관성을 비교한 결과, 구조화된 시간사용 설문지의 총합과 웰빙을 측정하는 삶의 질, 삶의 만족척도, 삶의 기대척도, 주관적 행복척도는 모

표 2. 구조화된 시간사용 설문지(TSQ)와 웰빙을 평가하는 설문지들의 평균점수 (N=223)

설문지		평균(±표준편차)
구조화된시간사용 설문지 (TSQ)	목적의식(pur.)	21.40(±4.37)
	구조화된 일상(rou.)	21.30(±4.22)
	효과적인 조직화(org.)	16.38(±4.06)
	지속(per.)	13.72(±3.24)
	미래 방향(fut.)	6.04(±2.17)
	과거 방향(past.)	8.14(±2.68)
	총합	106.79(±14.82)
웰빙	한국판 세계보건기구 삶의 질 척도(한국판 WHOQOL-BREF)	2.99(±0.36)
	삶의 만족척도(SWLS)	19.14(±6.84)
	삶의 기대척도(LSES)	28.39(±7.84)
	주관적 행복척도(SHS)	17.89(±3.09)

표 3. 구조화된 시간사용 설문지(TSQ)와 웰빙을 평가하는 설문지들의 상관관계 (N=223)

	구조화된 시간사용 설문지(TSQ)							
	총합	목적의식	구조화된 일상	효과적인 조직화	지속	미래 방향	과거 방향	
삶의 질	.509***	.551***	.325***	.304***	.349***	.044	.312***	
웰빙	삶의 만족척도	.344***	.426***	.184***	.103	.238***	.023	.268***
	삶의 기대척도	.341***	.457***	.174***	.101	.344***	-.209***	.143***
	주관적 행복척도	.463***	.488***	.221***	.198***	.290***	.000	.332***

p<.05, *p<.01

두 유의한 상관성이 있었다($p < .01$). 그리고 구조화된 시간사용 설문지의 하부항목들과 웰빙을 비교해 보았을 때, 효과적인 조직화는 삶의 만족척도와 기대척도에서 유의한 상관성이 없었고, 미래방향에서 삶의 질과, 삶의 만족척도, 주관적 행복척도의 유의한 상관성이 없는 것을 제외하고 다른 항목들에서는 유의한 상관성이 있었다($p < .01$)(표 3).

IV. 고 찰

본 연구에서는 최근에 신체적, 정신적으로 건강을 의미하는 웰빙(Well-being)의 중요성이 높아지면서, 작업치료에서도 웰빙의 개념이 강조되었다(Christiansen, 1996; Meyer, 1922; Reed & Sanderson, 1999). Christiansen(1996)이 시간을 균형 있게 구조화하면 웰빙에 유익하다고 제시한 이론에 근거하여, 현재 작업치료학을 공부하고 있는 학생들의 구조화된 시간과 웰빙의 상관성을 알아보려고 하였다. 그 결과, 많은 영역에서 상관성을 나타냈다.

김정호(2007)의 연구에서 웰빙을 평가하기 위하여 삶의 만족척도(SWLS), 삶의 기대척도(LSES), 주관적 행복척도(SHS)를 사용하였으며, 이 척도들의 점수가 높으면 웰빙이 높다고 해석하였다. 그리고 웰빙은 대부분의 연구에서 삶의 질 척도에 의해서 평가되고 있다(박연정, 2009; 유지영, 2008; Eklund, & Leufstadius, 2007; Marinis et al., 2006). 따라서 본 연구에서, 삶의 만족척도(SWLS), 삶의 기대척도(LSES), 주관적 행복척도(SHS), 한국판 세계보건기구 삶의 질 간편형 척도를 사용하여 웰빙의 정도를 해석하였다.

구조화된 시간 사용은 Bond와 Feather(1988)의 연구에서 사용된 구조화된 시간사용 설문지(TSQ)를 사용하였다. Kelly(2003)의 걱정, 시간의 구조화 그리고 시간 관리에 대한 상관관계에 대해 알아보는 연구에서 구조화된 시간사용 설문지(TSQ)가 사용되었는데, 연구 결과 구조화된 시간 사용은 우울과 음의 상관관계가 있었고, 시간 관리와는 상관성이 없다고 제시되었

다. Mudrack(1999)의 연구에서도 구조화된 시간사용 설문지(TSQ)가 사용되었는데, A형 행동유형(적은 시간에 많은 성취를 하려고 끊임 없이 투쟁에 적극적으로 개입하려는 행동특성)과 시간의 구조화가 상관성이 있다고 연구되었다. 본 연구에 사용된 구조화된 시간사용 설문지(TSQ)를 자신에게 적용해보고, 본인의 작업적 균형을 맞춰나간다면 웰빙한 삶을 살아가는데 도움이 될 것이다.

일반적인 특성에서 남자는 29.6%, 여자는 70.4%였는데, 설문지는 성별 구분 없이 전체 학생에게 배부하였지만 작업치료학과의 특성으로 인하여 차이가 나타났다. 종교는 기타가 44.4%로 가장 높았는데, 기타에 무교가 포함되어 높은 비율이 나타났다고 생각된다.

구조화된 시간사용 설문지(TSQ)의 총합은 최대 182점 중, 평균 106.79(± 14.82)점으로 나타났다. 비율로 보면 58.7%로, 학생들의 구조적인 시간사용은 중등도로 나타났다. 그리고 삶의 만족척도에 대한 평균점수보다 삶의 기대척도에 대한 평균점수가 높음으로 보아, 현재에 대한 만족보다 앞으로의 삶에 더 큰 기대를 하는 것을 알 수 있었다.

구조화된 시간사용 설문지(TSQ)와 웰빙을 평가하는 설문지들은 많은 영역에서 유의한 상관관계를 나타냈다. 그 중, 구조화된 시간사용 설문지(TSQ)의 하부영역 중 미래에 대한 하부항목은 삶의 질, 삶의 만족척도, 주관적 행복척도에서는 유의한 상관관계가 없었는데, 미래에 대한 내용이기 때문에 현재의 삶의 질이나, 삶의 만족이나 주관적 행복과는 상관관계가 없었고, 미래를 표현하는 삶의 기대척도와 유의한 상관관계가 나타났다고 할 수 있다.

본 연구를 통하여 구조화된 시간 사용과 웰빙에 양의 상관관계가 있음을 확인하였다. 하지만 작업치료학과 학생들이 구조화된 시간 사용을 58.7%의 중간정도로 하는 것으로 조사되었다. 대학생활에 대한 지침서나, 교양강좌에서 효율적이고 구조화된 시간사용을 위한 교육이 제공된다면 학생들이 더욱 웰빙해지는데 상관성이 있을 것이며, 앞으로의 시간사용에 많은 이익을 가져올 것으로 사료된다. 앞으로의 연구

에서는 구조화된 시간사용에 영향을 미칠 수 있는 일반적인 특성에 대한 요인들을 알아보는 연구들이 필요하다. 그리고 노인 인구가 증가하고, 노년이 길어지는 현 시점에서 노인들의 웰빙을 위해 요구되는 작업적 요소들에 대해 알아보는 연구가 이루어져야 할 것이다.

V. 결 론

본 연구는 구조화된 시간 사용과 대학생 웰빙의 상관관계를 알아보기 위해 대학생을 대상으로, 233부의 설문지를 배부하여, 기록이 미비한 10부를 제외한 223부를 연구 자료로 사용하였다. 연구의 결과 구조화된 시간 사용과 웰빙은 전체적으로 양의 상관관계가 있었다. 구조화된 시간사용 설문지(TSQ)의 하부항목 중 효과적인 조직화는 삶의 만족척도(SWLS)와 삶의 기대척도(LSES)에서, 미래 방향은 삶의 질(QOL), 삶의 만족척도(SWLS), 주관적 행복척도(SHS)에서 유의한 차이를 보이지 않았고, 그 외에는 모두 유의한 상관관계를 나타냈다.

구조화된 시간사용과 웰빙의 상관관계를 알아봄으로써 우리는 시간 관리의 중요성을 알 수 있었다. 작업치료는 수행요소를 중재하는 치료에서 나아가 고객의 시간을 관리해줌으로써 개인의 삶을 웰빙하게 하는데 도움을 줄 수 있을 것이다

참 고 문 헌

김정호. (2007). 삶의 만족 및 삶의 기대와 스트레스 및 웰빙의 관계: 동기상태이론의 적용. 한국심리학회지: 건강, 12(2), 325-345.

민성길, 김광일, 박일호. (2002). 한국판 세계보건기구 삶의 질 척도 지침서. 서울: 하나 의학사.

민성길, 김광일, 서신영, 김동기. (2000). 한국판 세계보건기구 삶의 질 척도(WHOQOL)의 개발. 신경정신의학, 39(1), 78-89.

박연정. (2009). 한국무용참여가 노인여성의 웰빙과 삶의 질에 미치는 영향. 석사학위논문,

동아대학교, 부산.

서인주, 두경자. (2007). 대학생의 시간관리 행동이 시간관리 만족도에 미치는 영향. 한국가정관리학회지, 25(6), 121-131.

유지영. (2008). 한국무용이 중년여성의 웰빙과 삶의 질에 미치는 영향. 박사학위논문, 용인대학교, 용인.

윤용욱. (2007). 대학생의 시간 관리와 생활만족도와의 관계: 한국방송통신대학교 재학생을 중심으로. 석사학위논문, 한국방송통신대학교 평생대학원, 서울.

이지영. (2005). 한국인의 웰빙 행동에 관한 연구-웰빙 인식과 라이프스타일을 중심으로. 석사학위논문, 성신여자대학교, 서울.

조명한, 차경호. (1998). 삶의 질에 대한 국가간 비교. 서울: 집문당.

Backman, C. L. (2004). Occupational balance: Exploring the relationships among daily occupations and their influence on well-being. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 71(4), 202-209.

Bateson, M. C. (1996). Enfolded activity and the concept of occupation. In R. Zemake & F. Clark. (Eds.), *Occupational Science: The evolving discipline*. Philadelphia: F. A. Davis.

Bond, M. J., & Feather, N. T. (1988). Some correlates of structure and purpose in the use of time. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(2), 321-329.

Christiansen, C. H. (1996). Three perspective on balance in occupation. In R. Zemake & F. Clark. (Eds.), *Occupational Science: The evolving discipline*. Philadelphia: F. A. Davis.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.

Doble, S., & Santha, J. C. (2008). Occupational well-being: Rethinking occupational therapy

- outcomes. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 75(3), 184-190.
- Eklund, M., & Leufstadius, C. (2007). Relationships between occupational factors and health and well-being in individuals with persistent mental illness living in the community. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 74(4), 303-313.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity; youth and crisis*. New York: Norton & Company.
- Feather, N. T., & Bond, M. J. (1983). Time structure and purposeful activity among employed and unemployed university graduates. *Journal of Occupational Psychology*, 56, 241-254.
- Hammell, K. W. (2008). Reflections on...well-being and occupational rights. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 75(1), 61-64.
- Kelly, W. E. (2003). No time to worry: the relationship between worry, time structure, and time management. *Personality and Individual Differences*, 35, 1119-1126.
- Kielhofner, G. (1977). Temporal adaptation: A conceptual framework for occupational therapy. *American Journal of Occupational Therapy*, 31(4), 235-242.
- Law, M., Steinwender, S., & Leclair, L. (1998). Occupation, health and well-being. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 65, 81-91.
- Liddle, j., & McKenna, K. (2000). Quality of life: An overview of issues for use in occupational therapy outcome measurement. *Australian Occupational Therapy Journal*, 47, 77-85.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137-156.
- Marcia, J. (1980). Identity in adolescence. In J. Adelson(Ed.), *Handbook of adolescent psychology*. New York: Wiley.
- Meyer, A. (1922). The philosophy of occupational therapy. *Archives of Occupational Therapy*, 1(1), 1-10.
- Marinis, P., Philip, G., James, J. M., Jacques, D., Chester, T., James, O. S., et al. (2006). Function and Well-Being in Ambulatory Children With Cerebral Palsy. *Journal of Pediatric Orthopaedics*, 26(1), 119-124.
- Mudrack, P. E. (1999). Time structure and purpose, Type A behavior, and the Protestant work ethic. *Journal of Organizational Behavior*, 20, 145-158.
- Reed, K. L., & Sanderson, S. N. (1999). *Concepts of occupational therapy*(4th ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Stanley, M., & Cheek, J. (2003). Well-being and older people: A review of the literature. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 70(1), 51-59.
- The WHOQOL group. (1998a). The World Health Organization Quality of Life assessment(WHOQOL): Development and general psychometric properties. *Social Science & Medicine*, 46, 1569-1585.
- The WHOQOL group. (1998b). Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF Quality of Life Assessment. *Psychological Medicine*, 28(3), 551-558.

시간 관리에 대한 설문지(Time structure questionnaire; TSQ)

▷ 다음 질문을 읽고 본인이 해당하는 점수에 체크하세요.

질 문	아니요, 절대 아님	1	2	3	4	5	6	7	네, 항 상
1. 해야 할 일들에 대해 체계적으로 정리하는데 어려움을 겪은 적이 있습니까?	1	2	3	4	5	6	7		
2. 허비해버린 시간에 대해 뒤늦게 알아차린 적이 있습니까?	1	2	3	4	5	6	7		
3. 반복되는 일상을 살고 있다고 생각하십니까?	1	2	3	4	5	6	7		
4. 삶의 목표가 없거나, 명확한 목적 없이 살고 있다고 자주 생각하십니까?	1	2	3	4	5	6	7		
5. 많은 이들이 자신의 미래에 대한 공상을 하곤 합니다. 이러한 일들이 당신에게 실제로 발생할 것이라고 생각하십니까?	1	2	3	4	5	6	7		
6. 과거에 대해서는 어떻습니까? 당신은 과거에 연연하고 있다고 느낄 때가 있습니까?	1	2	3	4	5	6	7		
7. 일단 어떤 활동을 시작하고 나면, 그 일을 끝마칠 때까지 집착하는 편입니까?	1	2	3	4	5	6	7		
8. 일과 중에 해야 하는 일들이 아무것도 아닌 것처럼 느껴질 때가 있습니까?	1	2	3	4	5	6	7		
9. 당신은 하루하루 해야 할 활동들에 대한 계획을 세웁니까?	1	2	3	4	5	6	7		
10. 해야 할 일들을 마지막 순간까지 미루는 일이 잦습니까?	1	2	3	4	5	6	7		
11. 하루 일과 중 다음에 무엇을 해야 할지 알 수 없을 때가 있습니까?	1	2	3	4	5	6	7		
12. 일을 “진척시키는데” 시간이 걸립니까?	1	2	3	4	5	6	7		
13. 별 다른 목표 없이 하나의 활동에서 다른 활동으로 하는 일을 바꾸는 것이 일과 중에 종종 일어납니까?	1	2	3	4	5	6	7		

14. 한번 시작한 일에 대해 쉽게 포기하는 편입니까?	1	2	3	4	5	6	7
15. 특정한 패턴에 따라 일과를 보낼 수 있도록, 당신의 활동에 대해 계획을 세웁니까?	1	2	3	4	5	6	7
16. 지난주에 유용한 시간이 얼마나 있었습니까?	1	2	3	4	5	6	7
17. 당신은 개인적인 시간을 충분히 가지고 있다고 생각하십니까?	1	2	3	4	5	6	7
18. 일상적인 활동에 대해 지루해 하는 편입니까?	1	2	3	4	5	6	7
19. 통상적인 하루를 볼 때, 당신이 하는 대부분의 일이 특정한 목적 하에 이루어졌다고 생각하십니까?	1	2	3	4	5	6	7
20. 당신의 일과의 주요활동들이 체계적인 방법에 서로 잘 맞춰지면서 이뤄지고 있습니까?	1	2	3	4	5	6	7
21. 중요한 관심사나 활동들이 자주 바뀌는 편입니까?	1	2	3	4	5	6	7
22. 중요한 관심사나 활동들이 삶의 어떤 목표를 충족시키고 있습니까?	1	2	3	4	5	6	7
23. 한번 시작한 일을 마무리 짓는 것에 어려움을 겪습니까?	1	2	3	4	5	6	7
24. 당신이 놓쳐버린 기회에 대해 생각하는데 시간을 소비하곤 합니까?	1	2	3	4	5	6	7
25. 자기만의 시간을 가지는 것이 별 소용이나 가치가 없다고 느낀 적이 있습니까?	1	2	3	4	5	6	7
26. 당신의 미래가 어떻게 될지 생각하는데 시간을 소비하십니까?	1	2	3	4	5	6	7

Abstract

Relationship between Structured Time Use and Well-being for University Students

Kim, Hwan-Hee*, M.O.T., O.T., Chang, Moon-Young**, Ph.D., O.T.

*Dept. of Rehabilitation Science Graduate School of Inje University

**Dept. of Occupational Therapy, College of Biomedical Science and Engineering, Inje University

Object : The relationships between the TSQ(Time structure questionnaire) and Well-being were examined.

Methods : TSQ and questionnaire about Well-being were executed for 223 university students from April 26th to May 7th, 2010. The questionnaire adapted the item of the TSQ and Korean WHOQOL-BREF, SWLS(Satisfaction with Life Scale), LSES(Life Satisfaction Expectancy Scale), SHS(Subjective Happiness Scale). The questionnaires were distributed directly to the participants. Relativity between the TSQ and questionnaire about Well-being were analyzed using Pearson's correlation analysis.

Results : As a result of the relationship between the TSQ and questionnaire about Well-being, overall there was a positive correlation. TSQ(sense of purpose, structured routine, persistence, past orientation) and questionnaire about Well-being showed a statistically significant correlation($p < .05$).

Conclusion : A structured time use and well-being by investigating the relationship, we were able to see the importance of time management. Currently, clinical occupational therapy focused on performance components, in future, intervention of personal time management to help make ones live well-being.

Key words: Structured Time Use, University Students, Well-being