

# 대학생의 시간전망이 시간관리와 생활만족도에 미치는 영향

The Effects of Time Perspective on Time Management and Life Satisfaction for College Students

한국방송통신대학교 가정학과  
교 수 김 외 숙\*  
한국방송통신대학교 가정학과  
강 사 박 은 정\*\*

Dept. of Home Economics, Korea National Open Univ.  
*Professor* Kim, Oi-Sook  
Dept. of Home Economics, Korea National Open Univ.  
*Lecturer* Park, Eun Jung

## 〈목 차〉

- |             |            |
|-------------|------------|
| I. 서론       | IV. 연구결과   |
| II. 선행연구 고찰 | V. 결론 및 제언 |
| III. 연구방법   | 참고문헌       |

## 〈Abstract〉

The purpose of this study was to explore the differences in time perspective by socio-demographic variables and to investigate the effect of time perspective on time management and life satisfaction for college students.

Questionnaires including time perspective, time management, and life satisfaction scales were used for this study. The survey data from 382 college students were analyzed by frequency, percentage, mean, standard deviation, t-test, ANOVA, Duncan test, Pearson's correlation analysis, and stepwise regression.

The time perspective, composed of four factors future insensibility and present, past, and future orientation, differed according to the sex, academic grade, and specialty of the college students. The time perspective of the college students and the

\* 주저자 : 김외숙(kimos@knou.ac.kr)

\*\* 교신저자 : 박은정(dana060107@naver.com)

socioeconomic status of their households were investigated as effective variables on time management and life satisfaction. Based on these results, the implications for research and policy on the time perspective of college students were discussed.

Key Words : 대학생(college students), 시간전망(time perspective), 시간관리(time management), 생활만족도(life satisfaction)

## I. 서론

시간은 양면적인 특성을 가지고 있다. 시간의 경과 또는 시간의 길이를 시계와 같은 물리적인 계측수단에 의해 측정할 수 있는 객관적 차원과 함께 각 개인이 시간을 경험하는 주관적 차원이 있다. 주관적 시간 경험의 하나인 시간전망(time perspective)은 과거, 현재, 미래라는 시간의 차원에 대한 개인의 인식으로서(김외숙, 2003) 인간의 행동을 예측하고 설명하는 유용한 개념이 될 수 있다.

시간전망은 Frank(1939)가 체계적으로 이론적 고찰을 시작한 이래 인간의 다양한 행동의 기저로 작용하는 점이 밝혀져 오고 있다. 과거, 현재, 미래라는 시간의 틀 안에서 인간이 경험하는 인지적 과정의 분할로부터 드러나는 심리적 시간의 구조적 차원인 시간전망(Zimbardo & Boyd, 1999)은 인간만이 가진 유일한 것이다. 인간이 시간을 판단하고 시간에 대하여 가치관을 갖는 것은 의식적으로 인지할 수 있는 능력으로 환경과 상호작용하는 총체적 반응이며, 전인적 발달과정의 하나로 표현되기 때문에 인간의 시간전망에 대한 이해는 보다 새로운 차원으로서 대상자의 통합적 인지수준을 파악할 수 있는 근거가 된다(김숙영, 1992)는 점에서 중요하다. 개인이 주관적으로 지각하는 시간전망이 개인의 생각과 감정 및 행동, 즉 삶의 다양한 영역에 영향을 미친다(Zimbardo & Boyd, 2008 : 73)는 점은 다수의 실증적 연구들을 통해서도 확인되고 있다.

특히 미래 사회의 일원으로서 학업, 자아개발, 진로탐색, 취업, 생활방식 등 다각적인 측면에서 삶의 목표를 탐색하고 계획하는 시기에 있는 대학생(정애경·김지심·김정화, 2012)의 경우 향후 자신의 진로나 인생에 대하여 구체적인 목표를 설정하고 자신의 미래에 대해 긍정적인 전망을 갖는 것은 자기 삶을 주체적으로 영위해 나갈 수 있는 밑거름이 되기 때문에 대학생의 시간전망은 무엇보다도 중요하다(유지선·유계숙, 2007; 김진경·김혜연, 2013)고 할 수 있다.

자신의 미래를 계획하고 예측하는 것은 실제로는 과거의 경험과 현재의 지각상태 등이 상호작용한 결과(정종민, 1987)이기 때문에 인간이 목표를 설정하고 자원을 사용하는 행동은 그가 가지는 시간전망과 밀접한 관련성을 가지고 있다. 특히 시간전망은 개인이 목표를 추구하고 선택하는데 필수적인 역할을 하며(Carstensen, Isaacowitz, & Charles, 1999), 인간의 계획이나 목표 실현과 같은 인간의 업적 즉 목표설정, 계획수립, 의사결정, 진로선택 등 관리행동적 측면에 영향을 주기 때문에 시간전망과 시간관리행동은 밀접한 관련성이 있음을 추론해 볼 수 있다.

대학생을 대상으로 시간전망을 연구한 경험적 연구들을 보면 대학생의 미래지향적 시간전망은 학업성취, 학습시간과 정적 상관을 보였고(Zimbardo & Boyd, 1999; Shell & Husman, 2001; Barber, munz, Bagsby, & Grawitch, 2009), 자기조절학습과 자기통제력에도 긍정적인 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다(조한익, 2011). 뿐만 아니라 대학생의

미래지향적 시간전망은 시간을 효과적으로 관리하는데 긍정적 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다(Harber, Zimbardo, & Boyd, 2003).

또한 과거긍정적 시간전망을 가진 대학생은 자아존중감 및 행복과 정적 상관관계를 보였는데, 과거긍정적 시간전망의 경우 개인이 과거에 경험했던 의미 있는 가족과 친구에 대한 향수 및 정서적 감정이 종종 따뜻함과 기쁨으로 인식되기 때문에 인간의 행동에 긍정적 영향을 미친다고 할 수 있다. 과거부정적 시간전망을 지닌 대학생은 자아존중감 및 행복과 부적관계를 보였는데, 과거부정적 시간전망은 개인의 불행 또는 회피적인 경험과 관련된 것이 마음속에 유지되어 과거의 경험이 아프게 인식되기 때문에 인간의 행동에 부정적 영향을 미치는 것으로 보고 있다(Zimbardo & Boyd, 1999; Boniwell, 2005).

이와 같이 대학생의 시간전망은 그들의 자원 관리행동이나 행복과 밀접한 관련성을 가지고 있음을 알 수 있다. 시간전망은 선천적으로 학습되는 것이 아니라 후천적으로 가지는 심리적 시간의 경험으로 개인에게 지각된 과거, 현재, 미래에 대한 시간차원의 인식이기 때문에 이 시기의 시간전망은 이들의 시간관리행동 뿐만 아니라 생활만족도에도 긍정적인 영향을 미칠 수 있다는 점에서 매우 중요한 주제라고 할 수 있다.

그동안 시간전망과 관련된 연구는 국외에서 다양한 주제와 관련하여 이루어져 왔고, 국내의 경우 주로 교육학 및 심리학에서 성취목표(이경호, 2010; 남은아, 2011), 학업성취(차수경, 2011), 지연행동(이경호, 2010; 김진하, 2013), 자기조절 학습(남은아, 2011; 조한익, 2011), 자기통제력(조한익, 2011; 김진하, 2013), 인터넷과 휴대폰 중독(박찬정·김동환·현정석, 2013; 김진하, 2013) 등과 관련하여 진행되어 왔다. 소비자학에서는 시간지각 또는 시간인식과 여가소비행동의 관계(정영아, 2008; 유수현, 2011), 시간지각이 정보탐색행동에 미치는 영향(이정아·정순희, 1997)에

관한 연구가 이루어져 왔으며, 가족자원관리학에서는 이나미(1994)와 김외숙(2003)의 연구가 있다. 이나미(1994)는 주부를 대상으로 시간지각 및 시간성향에 따른 시간관리행동과 가정생활만족도의 차이를 밝힘으로써 가족자원관리학에서 시간의 주관적 인식에 대한 이해를 깊게 하였으며, 김외숙(2003)은 한국과 미국 대학생을 대상으로 한 비교연구에서 시간전망에 대한 문화적 차이를 밝힘으로써 세계화 시대에 점차 교류가 증대되고 있는 양국 대학생의 행동을 이해할 수 있는 자료를 제공한 의의가 있다. 그러나 이들 연구는 주부를 대상으로 하거나 대상을 대학생으로 한 경우에는 시간전망 자체에 초점이 맞추어져 있어 대학생의 시간전망이 시간관리 및 생활만족도에 미치는 영향을 밝히지 못한 제한점이 있다.

따라서 본 연구에서는 대학생을 대상으로 시간전망이 인구사회학적 변수에 따라 어떠한 차이를 보이며, 시간관리와 생활만족도에 어떠한 영향을 미치는지를 밝히고자 한다. 이는 대학생의 행동을 이해하는데 도움을 줄 뿐만 아니라 시간관리능력 및 생활만족도를 향상시키기 위한 프로그램 개발에 필요한 실용적 자료가 될 수 있을 것이다.

## II. 선행연구 고찰

### 1. 시간전망의 개념

시간지각(time perception)은 시간의 경과 또는 시간의 길이를 시계와 같은 물리적인 계측수단에 의하지 않고 주관적으로 파악하는 것으로(김외숙·이기영, 2015 : 166) 여러 가지 차원으로 구성되어 있다. 김숙영(1992)은 시간지각의 차원을 과거, 현재, 미래에 대한 시간전망, 시간의 흘러가는 속도를 인식하는 템포, 개인이 시간에 어떠한 의미를 부여하는가를 알아보는 시간의 의미, 즉

음에 대해 인식하는 종말인식의 차원으로 구성하였다. 이나미(1994)는 시간지각이란 인간이 감각기관을 통해 그가 속한 문화를 의식적·무의식적으로 학습하는 과정 속에서 형성된 시간에 대한 가치관이며, 인간의 사고와 행동을 지배하는 근원이 되는 시간개념으로 사람들의 주의력을 집중시킨 시간범위이고 과거·현재·미래에 대한 지향의식, 과거·현재·미래의 시간영역간의 상호관계, 문화와 개성의 영향, 시간을 직선적 혹은 순환적으로 지각하는 것으로 정의하였다. 이와 같이 인간의 생각이나 행동에 영향을 미치는 시간지각이 다차원적으로 구성되어 있다고 볼 때 시간지각을 구성하는 요소에 대해서는 학자에 따라 이견이 있지만 시간전망을 시간지각의 구성요소 중 하나로 보는 점에 대해서는 일치한다.

이러한 시간전망은 Frank(1939)가 체계적으로 이론적 고찰을 시작한 이래 많은 연구자들에 의하여 다양하게 정의되어 왔다. Lewin(1942)은 시간전망이란 ‘주어진 시간에 존재하는 개인의 심리적 과거와 미래에 대한 관점의 종합’을 말하며 이는 생활공간(life space)과 같은 영역이라고 했다. 그가 말하는 생활공간은 공간적으로보다는 오히려 과거, 현재, 미래를 포함하는 심리적 시간의 차원이라고 할 수 있다. 그는 개인이 살고 있는 사회적 환경이 시간전망에 영향을 미치고, 계획이나 목표실현과 같은 인간의 활동이 시간체험 및 시간구조와 관련되어 있다고 보았다.

Zimbardo와 Boyd(1999)는 시간전망을 ‘과거, 현재, 미래라는 시간의 틀 안에서 인간이 경험하는 인지적 과정의 분할로부터 드러나는 심리적 시간의 구조적 차원’으로 정의하였다. 또한 시간전망은 각자가 시간에 대해 갖고 있는 개인적이고 때로는 무의식적인 태도이며, 끊임없이 지속되는 생활에 질서와 조화, 의미를 부여하는 시간의 범주를 나누는 과정이라고 규정하였다(Zimbardo & Boyd, 2008 : 74).

김외숙(2003)은 시간전망을 ‘과거, 현재, 미래

라는 시간의 차원에 대한 개인의 인식’으로 정의하였는데 이러한 정의는 시간전망에 대한 다양한 정의에서 중요한 개념을 추출한 것이다. 즉 시간전망을 ‘시간적 차원을 과거, 현재, 미래로 나누어 개인적인 사건들의 순서를 정하고 시간적 배치를 하는 것’(Wallace, 1956)이라든가 ‘시간체험의 차원으로서 과거와 미래로 향해있고 인간행동에 작용하는 심리적 변인’(김경희, 1981)이라고 정의하는 것은 모두 시간전망을 과거, 현재, 미래라는 시간의 연속성 상에서 파악되는 개념으로 보는 공통점이 있다고 보았다.

시간전망을 다차원적 측면에서 다룬 Wolf와 Savickas(1985)는 시간전망이 개인의 장기지향성, 미래목표성취가능성, 절망감, 시간효용의 4개 하위영역을 갖는다고 보았다. 이 중 개인의 장기지향성이란 미래를 구조화하거나 계획하는 경향으로 과거, 현재, 미래의 지속성에 대한 인식과 더불어 장기적 목표에 대한 동기와 의무를 말하는데 이러한 개인의 장기지향성은 시간의 연속성에 기초한 미래에 대한 지향성이라고 할 수 있다. 따라서 이들은 개인의 장기지향성 척도(The Long-Term Personal Direction Scale)를 개발하여 대표적인 시간전망의 척도로 사용하였다.

Zimbardo와 Boyd(1999)는 수년간의 반복적 연구를 통합하여 미국 College of San Mateo와 Stanford University의 학생 606명을 대상으로 시간전망척도(Zimbardo Time Perspective Inventory: ZTPI)를 개발한 후 시간전망의 차원에 따른 인간의 특성과 행동을 분석하였다. 56문항의 질문을 요인분석한 결과 시간전망은 과거부정적, 과거긍정적, 현재쾌락적, 현재숙명론적, 미래지향적 등 5차원으로 구성되었다. 과거부정적 시간전망은 비판적이고 과거에 대해 부정적이고 회피적인 태도를 갖는 경향이 있었고, 현재쾌락적 시간전망은 내일을 위한 오늘의 희생은 없으며 현재의 기쁨, 즐거움 등을 추구하는 성향이 있는 것으로 나타났다. 또한 미래지향성은 미래 목표의 계획

과 성취를 염두에 두고 미래의 목표를 추구하는 태도를 가지며 미래의 목표를 위하여 자신의 시간을 계획하고 효율적으로 사용하는 것으로 나타났다. 그리고 과거긍정적 시간전망은 과거에 대하여 긍정적 성향을 가지고 있으며, 현재숙명론적 시간전망은 미래에 대한 희망이 없으며 운명적이고 삶에 대해 무기력한 성향을 가지고 있는 것으로 나타났다.

한편 시간인식을 시간전망 및 시간지각과 동일한 개념으로 정의한 유수현(2011)은 시간인식(time recognition)이란 심리학적 시간 개념인 주관적 시간지각을 지칭하고, 인간의 시간인식은 지각의 구성에 기초가 되기 때문에 시간지각과 동일하다고 보고, 시간인식을 미래무감각, 현재충실, 과거지향, 미래지향 네 가지 유형으로 구분하였다.

그런가 하면 Zimbardo와 Boyd(1999)의 시간전망척도(ZTPI)를 사용하여 시간전망과 학업성취 또는 자기조절학습과의 관계를 밝힌 조한익(2011)과 차수경(2011), 남은아(2011)의 연구에서는 시간전망 대신 시간관이라는 용어를 사용하였고, 이를 개인이 시간을 보는 관점 또는 인식태도로 정의하였다.

이상과 같이 기존연구에서 시간전망에 대한 정의가 연구자마다 다른 점은 있지만 각각의 정의에서 개인의 주관적 시간경험이라는 점과 과거, 현재, 미래라는 시간의 연속성 상에서 파악되다는 개념은 공통적으로 나타나고 있다. 따라서 본 연구에서는 시간전망이란 과거, 현재, 미래라는 시간의 차원에 대한 개인의 인식으로 정의한 김외숙(2003)의 정의를 따르기로 한다.

## 2. 시간전망과 시간관리행동

Carstensen, Isaacowitz와 Charles(1999)에 따르면 시간전망은 개인이 목표를 추구하고 선택하는데 필수적인 역할을 하며 인간의 동기, 인지, 정

서 등과 관련된다. 또한 계획이나 목표실현과 같은 인간의 업적은 시간체험 및 시간구조와 긴밀하게 관련되어 있으므로(Lewin, 1942) 시간전망은 목표설정, 계획수립, 의사결정, 진로탐색 및 계획 등과 같은 관리행동과 밀접하게 관련된다고 할 수 있다.

시간전망이 시간관리에 미치는 영향을 직접 분석한 연구는 없으나 시간전망과 학업성취와의 관계에 초점을 맞추어 분석한 연구들을 다수 존재한다(Zimbardo & Boyd, 1999; Peetsma, 2000; Shell & Husman, 2001; Barber, Munz, Bagnsby, & Grawithc, 2009). 이들 연구들은 미래지향적 시간전망이 높은 학생들은 학습에 투입하는 시간량이 많고 학습에 대한 노력을 많이 하며 학업성적이 높다고 밝히고 있다. 미래지향이 높을수록 성공적인 미래를 위해 열심히 공부하며 학업성적이 높은 청소년은 더 높은 목표를 가지고 미래 목표성취에 더 많은 자신감을 갖는다는 연구도 있다(Mirza & Somers, 2004, 유지선·유계숙, 2007에서 재인용).

조한익(2011)은 시간관(time perspective)이라는 용어를 사용하여 고등학생을 중심으로 시간관과 자기통제력이 자기조절학습에 미치는 영향을 분석하였다. 연구결과 지각된 시간관과 자기조절학습과의 관계에서 현재숙명 시간관은 자기조절학습에 부정적인 영향을 미치는 반면 미래지향 시간관은 자기조절학습에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났고, 과거부정 시간관과 현재숙명 시간관은 자기통제력에 부정적 영향을 미치는데 비해 미래지향적 시간관은 자기통제력에 긍정적인 영향을 미치는 점을 밝혔다. 이러한 결과를 근거로 그는 자기조절학습의 향상을 위해서는 현재숙명 시간관을 버리고 미래지향적 시간관과 자기통제력을 높이는 것이 매우 중요함을 주장하였다. 동일하게 시간관(time perspective)이란 용어를 사용하여 부모양육태도에 따른 자녀의 시간관이 성취목표와 자기조절학습능력에 미치는 영향을 파

악한 연구(남은아, 2011)에서도 자녀의 미래지향 시간관은 성취목표 중 숙달목표 및 수행접근목표와 정적 상관을 보였으며, 특히 자기조절학습에 매우 강한 정적 상관관계를 보였다.

또한 유지선과 유계숙(2007), 김진경과 김혜연(2013)은 청소년을 대상으로 미래지향이 자아존중감, 자기통제력, 학업성적에 미치는 영향을 분석한 연구에서 미래에 대한 긍정적 태도는 자아존중감, 자기통제력, 학업성적에 긍정적 영향을 미친다고 밝혔다. 미래지향적 성향이 높을수록 자아존중감이 높으며, 높은 자아존중감을 가진 청소년은 성공에 대한 성취동기가 높고, 보다 도전적인 과제나 문제를 추구하며, 자신의 행동을 잘 통제하고 학업성적 또한 더 높은 것으로 보고되었다.

이들 연구를 통하여 시간전망이 계획수립, 목표지향적 행동 및 규칙적 습관으로 구성된 시간관리행동에 영향을 미칠 수 있음을 유추할 수 있다.

청소년을 대상으로 싸이코패스 특성과 진로성숙의 관계에서 미래시간전망의 매개효과를 분석한 강태신과 임영식(2008)은 청소년 시기에 미래시간전망에 대한 성숙이 일어나지 못하고 당면한 현실적인 문제만을 위해 노력하게 되면 성인기에 도달했을 때 다양한 부정적 요소가 결합되어 올바른 인생을 살아가는데 어려움을 겪게 될 수 있다고 보고하였다. 또한 비행청소년의 경우 미래시간에 대한 전망이 발달되지 못한 부분으로 인해 현실적이고 장기적인 목표 부재에 영향을 받을 수 있는데 이는 성인기에 이르기까지 장기적인 생활목표 부족으로 연결되어 진로성숙의 문제에 영향을 미칠 수 있다고 보았다. 이들은 일반청소년과 비행청소년으로 구분하여 진로성숙과 미래시간전망의 관계를 분석한 결과 일반청소년과 비행청소년 모두에서 진로성숙과 미래시간전망이 유의미한 정적 상관관계를 보이는 점을 밝혔다. 고등학생을 대상으로 한 이정연(2013)의 연구에서는 미래시간전망이 진로포부에 정적 영향

을 미쳤으며, 중·고령자를 대상으로 한 재취업욕구와 시간전망에 대한 연구(송성이, 2009)에서도 재취업욕구와 미래지향은 정적 상관성이 있는 것으로 밝혀졌다. 따라서 미래에 대한 시간전망은 진로성숙, 진로포부, 재취업욕구 등 진로관련 행동과도 깊은 관계가 있다고 할 수 있다.

이상의 선행연구고찰을 통해 시간전망은 자아존중감, 자기통제력 등 심리적 변인 뿐만 아니라 성취목표, 진로탐색 및 계획 등 관리적 행동에도 영향을 미치는 점을 알 수 있다. 그동안 시간전망과 심리적 변인 및 학업성취, 진로탐색 등과 관련된 연구가 주로 진행되었을 뿐 시간전망이 시간관리에 미치는 영향에 대한 연구는 이루어지지 않은 상태이다. 시간관리는 인간발달의 대부분 단계에서 필요하지만, 입시를 위주로 한 교육체제에서 생활하던 중·고등학교 시기와 달리 시간사용의 자율성이 확대된 대학생의 경우 그 중요성이 더욱 크다고 할 수 있으며(윤용옥·김외숙, 2007), 미래를 진지하게 성찰하고 합리적인 계획을 세우는 일은 청소년 시기의 매우 중요한 발달과업 중의 하나라는 점(차정은·김아영·이은경·김봉화, 2007; 강태신·임영식, 2008)에서 이들의 시간전망을 알아보고, 시간전망이 시간관리행동에 미치는 영향을 분석해 볼 필요가 있다.

### 3. 시간전망과 생활만족도

시간전망은 생활만족도(Gao, 2011; Zhang & Howell, 2011)에 영향을 미치는 점이 다수의 연구에서 밝혀져 있다. 생활만족도 외에도 행복(Zimbardo & Boyd, 1999; Zaleski, Cycon, & Kurc, 2001; Boniwell, 2005), 가정생활만족도(이나미, 1996), 여가만족도(유수현, 2011)에 미치는 영향에 대한 연구도 이루어졌다.

시간전망에 따른 생활만족도의 차이를 보면, 시간전망이 과거긍정적, 미래지향적일수록 생활만족도가 높은 것으로 나타나는 공통점을 보인다

(Gao, 2011; Zhang & Howell, 2011). 다만 성인을 중심으로 시간전망을 유형화한 후 유형별 생활만족도를 조사한 Gao(2011)는 시간전망 유형에 따라 생활만족도가 상이하게 나타난다고 보고하였다. 그는 높은 과거긍정형(high past positive), 높은 현재쾌락형(high present hedonistic), 높은 미래지향형(high future), 낮은 과거부정과 낮은 현재수명형(low past negative & low present fatalistic)의 네 가지 시간전망 유형 중 과거긍정형, 미래지향형, 낮은 과거부정형의 생활만족도 수준이 높다고 보고하였다. Zhang과 Howell(2011)은 754명의 대학생을 대상으로 성격특성, 시간전망, 생활만족도 간의 상관관계와 성격특성과 시간전망이 생활만족도에 미치는 영향을 분석하였다. 이들은 다섯 가지 성격특성(Big Five personality traits) 요소를 개방성, 성실성, 외향성, 친화성, 신경증으로 구분하고, Zimbardo와 Boyd(1999)의 척도를 사용하여 시간전망을 과거긍정적, 과거부정적, 현재쾌락적, 현재수명론적, 미래지향으로 구분한 후 생활만족도와와의 상관관계를 분석한 결과 신경증을 제외한 4가지 성격특성이 생활만족도와 정적 상관성을 보였고, 과거긍정적, 현재쾌락적, 미래지향적 시간전망도 생활만족도와 유의미한 양의 상관관계를 보인다고 밝혔다. 또한 생활만족도에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위해 위계적 회귀분석을 실시한 결과 외향성이 높고 과거긍정적 및 현재쾌락적 시간전망을 가진 사람들의 생활만족도가 높게 나타났으며 신경증이 높고 과거부정적인 시간전망을 가진 사람들은 생활만족도가 낮은 것으로 나타났고 특히 성격특성보다 시간전망 변수가 생활만족도에 미치는 상대적 영향력이 더 크다고 밝혔다.

시간전망과 관련된 또 다른 주제는 행복과의 관계로, 사람마다 다른 시간전망이 행복에 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다. 청소년을 대상으로 한 Zaleski, Cycon과 Kurc(2001)의 연구에서는 미래지향적 시간전망, 특히 장기적 목표의 소

유가 복지감, 의미있는 삶, 사회적 효능감 등에 긍정적 영향을 주는 것으로 밝혀졌다. Zimbardo와 Boyd(1999)는 시간전망을 과거부정적, 과거긍정적, 현재수명론적, 현재쾌락적, 미래지향적의 5차원으로 구분하여 대학생의 시간전망과 행복수준의 상관성을 분석한 결과 과거긍정적 및 현재쾌락적 시간전망이 행복수준에 정적 상관관계를 보이고 과거부정적 및 현재수명론적 시간전망은 행복수준에 부적 상관성을 보인다고 보고하였다. Boniwell(2005)은 과거긍정적인 시간전망을 가진 사람은 자존감과 행복감이 다른 집단보다 더 높다고 보고하였는데 이는 개인이 과거에 경험했던 의미 있는 가족과 친구에 대한 향수 및 정서적 감정이 종종 따뜻함과 기쁨으로 인식되어 개인의 생각이나 감정 및 행동에 긍정적 영향을 미치기 때문으로 보았다.

이 외에 유수현(2011)은 시간인식을 유형화한 후 각 유형별로 여가만족도의 차이를 분석하였다. 연구 결과 시간인식유형은 미래무감각, 현재충실형, 과거지향형, 미래지향형의 네 가지 유형으로 분류되었으며, 시간인식유형 중 미래무감각형의 여가만족도가 가장 높는데 비해 미래지향형의 여가만족도가 낮다고 보고하였다.

한편 이나미(1994)는 생활문화를 형성하는 가장 중요한 자원으로서의 '시간'에 대한 지각은 가정생활에 있어서 여러 가지 생활행동 유형을 만들며, 자신의 가정생활 전반에 대해 주관적으로 느끼는 가정생활만족도와 관련이 있다는 측면에서 주부를 대상으로 시간지각에 따른 가정생활만족도의 차이를 분석하였다. 그러나 다수의 선행연구에서 유추할 수 있는 결과와는 달리 시간지각에 따라 가정생활만족도는 차이를 보이지 않았다.

이상의 선행연구들을 통하여 시간전망에 따라 생활만족도, 행복, 여가만족도가 상이한 점을 알 수 있다. 국외에서는 시간전망이 행복, 생활만족도와 관련되어 연구되었으나 국내의 경우 가정생

활만족도 및 여가만족도와 관련해서만 연구되었을 뿐 시간전망이 생활만족도에 미치는 영향에 대한 연구는 전무한 실정이다. 따라서 본 연구에서 시간전망이 생활만족도에 미치는 영향을 분석해 보고자 한다.

### III. 연구방법

#### 1. 연구문제

본 연구의 연구문제는 다음과 같다.

- [연구문제 1] 대학생의 시간전망은 인구사회학적 특성에 따라 어떠한 차이가 있는가?
- [연구문제 2] 대학생의 시간전망은 시간관리에 어떠한 영향을 미치는가?
- [연구문제 3] 대학생의 시간전망은 생활만족도에 어떠한 영향을 미치는가?

#### 2. 조사도구

이 연구에서는 시간전망, 시간관리, 생활만족도를 측정하기 위한 척도 및 일반사항을 묻는 질문으로 구성된 질문지를 사용하여 자료를 수집하였다. 시간전망척도는 Bergaddaa(1990)와 이정아(1996)의 연구를 바탕으로 구성된 것으로 정영아(2008), 유수현(2011)의 연구에서 사용된 15문항을 이용하였다. 각 문항에 대해 ‘전혀 그렇지 않다’ (1점)에서부터 ‘매우 그렇다’ (5점)까지의 5점 리커트 척도로 측정하였다. 시간전망 척도의 신뢰도는 .81로 신뢰할 수 있는 수준을 보였다.

시간관리는 Britton과 Tesser(1991)이 시간관리를 측정하기 위해 개발한 척도를 김외숙과 Geisfeld(2005)가 요인분석을 통해 최종적으로 추출한 10문항을 사용하였다. 시간관리척도는 계획수립(6문항), 목표지향적 행동(2문항), 규칙적 습

관(2문항)의 하위영역으로 구성되어 있다. 각 문항에 대해 ‘전혀 그렇지 않다’ (1점)에서부터 ‘매우 그렇다’ (5점)까지의 5점 리커트 척도로 측정하였으며, 점수가 높을수록 시간관리를 잘하는 것을 의미한다. 시간관리 척도의 신뢰도는 .74로 나타나 신뢰할 수 있는 수준을 보였다.

생활만족도는 Diener, Emmons, Larsen와 Criffin(1985)이 생활에 대한 만족도를 평가하기 위해 개발하고 이은경(2005)이 번안한 Satisfaction With Life Scale(SWLS)을 바탕으로 박재욱(2008)이 선별한 5개 문항을 사용하였다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’ (1점)에서 ‘매우 그렇다’ (7점)까지 7점 리커트 척도로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 생활만족도가 높은 것을 의미하고, 생활만족도 척도의 신뢰도는 .86으로 신뢰할 만한 수준을 보였다.

#### 3. 조사대상 및 자료수집

조사대상은 서울소재 3개 대학 및 지방소재 1개 대학의 재학생이다.

자료수집은 예비조사와 본조사의 2단계 과정을 거쳐 이루어졌다. 예비조사는 2012년 10월 25일부터 11월 5일까지 대학생 및 대학원 재학생 10명을 대상으로 실시하였으며, 이를 통해 조사도구의 적합성을 검토하고 전반적인 경향을 파악하여 본조사 설문지를 구성하였다. 본조사는 2012년 11월 20일부터 12월 15일까지 대학생 400명을 대상으로 실시하였다. 강의담당교수가 수강생에게 질문지를 배포하여 조사대상자가 기입하도록 한 후 수거하는 방식으로 조사하였다. 조사된 자료 중 부실하게 기재된 자료를 제외하고 382부의 자료를 최종분석에 사용하였다.

#### 4. 분석방법

조사대상자의 일반적 특성은 빈도와 백분율로



계산하였으며, 인구사회학적 특성에 따른 시간전망의 차이를 밝히기 위해 t-test, 일원분산분석 및 Duncan의 사후검증을 이용하였고, 시간전망, 시간관리, 생활만족도 사이의 관계를 살펴보기 위해 Person의 상관관계 분석을 실시하였으며, 시간전망이 시간관리 및 생활만족도에 미치는 영향을 파악하기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다.

### 5. 조사대상자의 일반적 특성

본 연구에서 분석된 조사대상자의 인구사회학적 특성은 <표 1>과 같다.

먼저 성별을 보면 남학생과 여학생이 각각 25.4%, 74.6%로 여학생이 남학생에 비해 3배 정도 많다. 1~4학년 을 모두 포함하나 2학년, 3학년 이 각각 32.5%, 35.1%로 주를 이룬다. 주전공을 기준으로 전공분야를 나누면 경영학을 전공하는 학생이 33.8%로 1/3을 차지하고, 의류학(24.6%) 과 식품영양학(23.8%)을 전공하는 학생이 유사한

분포를 보인다. 사회경제적 지위는 대학생의 절반이상이 중중 수준으로 지각하고 있다.

## IV. 연구결과

### 1. 인구사회학적 특성에 따른 시간전망의 차이

<연구문제 1>인 인구사회학적 특성에 따른 시간전망의 차이를 분석한 결과는 <표 2>와 같다.

성별에 따른 시간전망을 보면 미래무감각, 현재지향, 과거지향 요인에서는 차이를 보이지 않고 미래지향 요인에서  $p < .05$  수준의 유의한 차이를 나타내었다. 남학생(3.70)이 여학생(3.49)보다 미래지향 수준이 더 높았다.

학년에 따라서는 미래무감각, 현재지향, 미래지향 요인에서 차이가 나타난 반면 과거지향 요인에서는 통계적으로 유의한 수준의 차이를 보이지 않았다. 미래무감각 요인에서는 학년이 낮을수록 점

<표 1> 조사대상자의 일반적 특성

| (N=382)  |        |     |      |
|----------|--------|-----|------|
| 변수       | 구분     | 빈도  | %    |
| 성별       | 남성     | 97  | 25.4 |
|          | 여성     | 285 | 74.6 |
| 학년       | 1학년    | 59  | 15.4 |
|          | 2학년    | 124 | 32.5 |
|          | 3학년    | 134 | 35.1 |
|          | 4학년    | 65  | 17.0 |
| 전공       | 가정관리학* | 68  | 17.8 |
|          | 식품영양학  | 91  | 23.8 |
|          | 의류학    | 94  | 24.6 |
|          | 경영학    | 129 | 33.8 |
| 사회경제적 지위 | 중상이상   | 92  | 24.0 |
|          | 중중     | 208 | 54.5 |
|          | 중하이하   | 82  | 21.5 |

\* 가족자원경영학과, 소비자가족학과, 생활환경복지학과

수가 높았는데 Duncan의 사후검증 결과 2, 3, 4학년의 세 학년은 서로 차이가 없고 1학년과 2학년 이상 집단 사이에 차이를 보였다. 미래무감각 요인과 반대로 현재지향 요인에서는 학년이 높아질수록 점수가 높아 4학년 집단이 가장 높았으며 3, 2, 1학년 순으로 낮아졌다. 사후검증 결과 3학년 집단은 2학년 및 4학년 집단과 서로 차이를 보이지 않았고 1학년 집단과만 차이를 보였으며, 1, 2, 4학년 집단은 서로 차이를 보였다. 미래지향점수는 현재지향점수와 같이 학년이 높을수록 높아졌다. 2, 3, 4학년 사이에는 통계적으로 유의한 수준의 차이를 보이지 않았고 1학년 집단과 나머지 세 집단 사이에 차이를 나타내었다.

대학생의 시간전망은 대학생 가정의 사회경제적 지위에 따라서는 차이를 보이지 않았다.

2. 시간전망, 시간관리, 생활만족도의 관계

위계적 회귀분석을 실시하기에 앞서 먼저 대

학생의 시간전망, 시간관리, 생활만족도의 관계를 살펴보기 위해 Pearson의 상관분석을 실시하였다. 그 결과 <표 3>과 같이 미래무감각은 총시간관리( $r=-.272$ ), 계획수립( $r=-.284$ )과 각각 유의한 부적 상관관계가 있는 것으로 나타났으며, 현재지향은 총시간관리( $r=.140$ ), 계획수립( $r=.164$ )과 각각 유의한 정적 상관관계를 보였다. 과거지향은 총시간관리( $r=-.127$ ), 목표지향적 행동( $r=-.158$ ), 생활만족도( $r=-.267$ )와 통계적으로 유의미한 부적 상관성을 보인 반면 미래지향은 총시간관리( $r=.190$ ), 계획수립( $r=.200$ ), 생활만족도( $r=.121$ )와 유의한 정적 상관성을 보였다. 시간관리와 생활만족도의 관계에 있어서는 총시간관리( $r=.322$ ), 계획수립( $r=.266$ ), 목표지향적 행동( $r=.173$ ), 규칙적 습관( $r=.189$ )이 생활만족도와 각각 유의한 정적상관이 있는 것으로 나타났다.

미래무감각과 과거지향의 시간전망이 높을수록 시간관리를 잘 못하고, 현재지향과 미래지향이 높을수록 시간관리 수준이 높은 것을 알 수

<표 2> 인구사회학적 특성에 따른 시간전망의 차이

(N=382)

| 변수       | 미래무감각 |          | 현재지향 |           | 과거지향 |       | 미래지향 |        |     |
|----------|-------|----------|------|-----------|------|-------|------|--------|-----|
|          | M     | SD       | M    | SD        | M    | SD    | M    | SD     |     |
| 성별       | 남성    | 2.17     | .70  | 3.84      | .80  | 3.33  | .79  | 3.70   | .84 |
|          | 여성    | 2.07     | .62  | 3.83      | .63  | 3.30  | .79  | 3.49   | .72 |
|          | t     | 1.179    |      | .126      |      | .304  |      | 2.126* |     |
| 학년       | 1학년   | 2.47a    | .71  | 3.37c     | .67  | 3.15  | .78  | 3.27b  | .78 |
|          | 2학년   | 2.06b    | .63  | 3.85b     | .67  | 3.40  | .75  | 3.53a  | .80 |
|          | 3학년   | 2.02b    | .58  | 3.90ab    | .67  | 3.33  | .83  | 3.63a  | .73 |
|          | 4학년   | 1.99b    | .61  | 4.07a     | .51  | 3.23  | .77  | 3.66a  | .62 |
|          | F     | 8.713*** |      | 13.649*** |      | 1.629 |      | 3.836* |     |
| 사회경제적 지위 | 중상이상  | 2.07     | .67  | 3.87      | .71  | 3.32  | .82  | 3.63   | .80 |
|          | 중중    | 2.09     | .65  | 3.84      | .66  | 3.28  | .78  | 3.54   | .75 |
|          | 중하이하  | 2.14     | .58  | 3.77      | .67  | 3.37  | .77  | 3.48   | .70 |
|          | F     | .231     |      | .446      |      | .410  |      | .948   |     |

\*p<.05, \*\*\*p<.001

〈표 3〉 시간전망, 시간관리, 생활만족도 상관관계

|             | 1       | 2      | 3       | 4      | 5      | 6      | 7      | 8      | 9 |
|-------------|---------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|---|
| 1. 미래무감각    | 1       |        |         |        |        |        |        |        |   |
| 2. 현재지향     | -.447** | 1      |         |        |        |        |        |        |   |
| 3. 과거지향     | -.137** | .128*  | 1       |        |        |        |        |        |   |
| 4. 미래지향     | -.355** | .434** | .249**  | 1      |        |        |        |        |   |
| 5. 총시간관리    | -.272** | .140** | -.127*  | .190** | 1      |        |        |        |   |
| 6. 계획수립     | -.284** | .164** | -.084   | .200** | .918** | 1      |        |        |   |
| 7. 목표지향적 행동 | -.076   | -.028  | -.158** | .048   | .284** | -.023  | 1      |        |   |
| 8. 규칙적 습관   | -.045   | .034   | -.052   | .028   | .552** | .293** | .128*  | 1      |   |
| 9. 생활만족도    | -.083   | .024   | -.267** | .121*  | .322** | .266** | .173** | .189** | 1 |

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

있다. 또한 과거지향이 낮을수록 미래지향은 높을수록 생활만족도가 높은 점을 알 수 있다. 즉 시간전망은 시간관리행동 및 생활만족도와 관련성이 있다고 할 수 있다.

### 3. 시간전망이 시간관리에 미치는 영향

대학생의 시간전망이 시간관리에 미치는 영향을 파악하기 위하여 성별, 학년, 사회경제적 지위의 인구사회학적 변수와 시간전망을 투입하여 회귀분석을 실시한 결과는 <표 4>와 같다. 1단계에서는 인구사회학적 특성을 분석대상으로 하였고, 2단계에서는 시간전망을 추가하여 분석하였다. Durbin-Waston은 1.732~1.975로 2에 근접한 수치가 나타나 잔차들 간의 상관관계를 확인하였고, 공차한계(Tolerance)값이 .677~.923, 분산팽창계수(variance inflation factor, VIF)가 1.083~1.478로 다중공선성에 문제가 없다고 판단되었다.

총시간관리에 영향을 미치는 변수를 살펴보면, 1단계의 분석결과 인구사회학적 변수 중 사회경제적 지위( $\beta=-.151$ )만 영향을 미치는 것으로 나타났다. 사회경제적 지위가 중중인 집단이 중하이하 집단보다 시간관리 점수가 더 높았으며, 이 모델의 설명력은 3.5%로 나타났다. 시간전망을

추가한 모델 2에서는 미래무감각( $\beta=-.263$ ), 과거지향( $\beta=-.181$ ), 학년( $\beta=.153$ ), 미래지향( $\beta=.146$ ), 사회경제적 지위( $\beta=-.127$ )의 변수가 영향을 미치는 것으로 나타났다. 미래무감각과 과거지향 점수가 낮을수록, 학년은 2학년보다 1학년 집단, 미래지향 점수는 높을수록, 사회경제적 지위가 중하이하 집단보다 중중 집단의 시간관리 수준이 더 높았다. 이 모델의 설명력은 14.5%로 시간전망 변수의 추가로 설명력이 11.0%p, 4.14배 증가하였다.

시간관리 하위영역 중 계획수립에 영향을 미치는 변수를 보면, 1단계의 인구사회학적 변수 중 사회경제적 지위( $\beta=-.152$ )와 학년( $\beta=.129$ )이 영향을 미치는 것으로 나타났다. 사회경제적 지위가 중중인 집단이 중하집단보다 3학년이 2학년보다 계획수립을 더 잘하는 것으로 나타났고, 이 모델의 설명력은 3.3%를 보였다. 시간전망을 포함한 모델2에서는 미래무감각( $\beta=-.255$ )이 계획수립에 가장 큰 영향을 미치고, 다음은 학년( $\beta=.150$ ), 미래지향( $\beta=.144$ ), 과거지향( $\beta=-.139$ ), 사회경제적 지위( $\beta=-.129$ ) 순으로 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다. 미래무감각이 낮을수록, 2학년을 기준으로 할 때 다른 학년은 차이를 보이지 않았으나 1학년 집단은 계획수립을 더 잘

〈표 4〉 시간전망이 시간관리에 미치는 영향

| 변수                       |       | 총시간관리    |          | 계획수립     |          | 목표지향적 행동 |          | 규칙적 습관   |          |
|--------------------------|-------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|                          |       | Model 1  | Model 2  | Model 1  | Model 2  | Model 1  | Model 2  | Model 1  | Model 2  |
|                          |       | $\beta$  | $\beta$  | $\beta$  | $\beta$  | $\beta$  | $\beta$  | $\beta$  | $\beta$  |
| 성별<br>(기준 : 남)           | 여자    | .004     | .025     | .041     | .066     | .024     | .024     | -.139**  | -.138*   |
| 학년<br>(기준 : 2학년)         | 1학년   | .085     | .153**   | .073     | .150**   | -.012    | -.021    | .099     | .117     |
|                          | 3학년   | .102     | .078     | .129*    | .106     | -.007    | -.020    | -.020    | -.025    |
|                          | 4학년   | .104     | .069     | .089     | .055     | .007     | -.007    | .098     | .088     |
| 사회경제적<br>지위<br>(기준 : 중중) | 중상이상  | .082     | .075     | .057     | .048     | .091     | .090     | .038     | .037     |
|                          | 중하이하  | -.151**  | -.127*   | -.152**  | -.129*   | -.025    | -.014    | -.060    | -.053    |
| 시간전망                     | 미래무감각 |          | -.263*** |          | -.255*** |          | -.105    |          | -.072    |
|                          | 현재지향  |          | .003     |          | .026     |          | -.099    |          | .027     |
|                          | 과거지향  |          | -.181*** |          | -.139**  |          | -.185*** |          | -.050    |
|                          | 미래지향  |          | .146**   |          | .144*    |          | .095     |          | -.004    |
| 상수                       |       | 2.768*** | 3.274*** | 2.808*** | 3.250*** | 2.837*** | 3.803*** | 2.581*** | 2.819*** |
| R <sup>2</sup>           |       | .051     | .168     | .048     | .159     | .011     | .055     | .051     | .059     |
| adj. R <sup>2</sup>      |       | .035     | .145     | .033     | .136     | .005     | .030     | .036     | .034     |
| F                        |       | 3.331**  | 7.477*** | 3.146**  | 7.006*** | .703     | 2.165*   | 3.381**  | 2.346*   |

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

하고, 미래지향적일수록, 과거지향적 시간전망이 낮을수록, 사회경제적 지위가 중하이하 집단보다 중중인 집단의 계획수립 수준이 더 높은 것으로 나타났다. 모델 2의 설명력은 13.6%로 모델 1보다 10.3%p, 4.12배 증가하였다.

목표지향적 행동의 경우 인구사회학적 특성은 영향을 미치지 않고, 시간전망 중 과거지향( $\beta=-.185$ )만 영향을 미쳐 과거지향 점수가 낮을수록 목표지향적 행동을 더 잘하는 것으로 밝혀졌다. 모델 2의 설명력은 3.0%로 낮은 수준을 보였다.

규칙적 습관에 대해서는 모델 1의 인구사회학적 특성 변인 중 성별( $\beta=-.139$ )만 영향을 미치는 변수로 나타났고, 시간전망을 추가한 모델 2에서도 성별만 영향을 미치고, 시간전망 요인은 규칙적 습관에 영향을 미치지 않는 것으로 밝혀졌다.

모델 2의 설명력은 3.4%로 목표지향적 행동의 경우와 유사하게 낮은 수준을 보였다.

시간전망이 시간관리에 미치는 영향을 정리해 보면 성별, 학년, 사회경제적 지위와 같은 인구사회학적 변수를 통제한 상태에서도 시간전망 요인 중 미래무감각, 과거지향, 미래지향의 세 요인이 시간관리에 영향을 미치는 반면 현재지향은 시간관리에 영향을 미치지 않는다고 할 수 있다. 미래무감각 및 과거지향의 시간전망이 낮을수록, 미래지향적일수록 전반적인 시간관리와 계획수립을 잘하고, 과거지향적 수준이 낮을수록 목표지향적 행동을 더 잘 하는 것으로 나타났다.

#### 4. 시간전망이 생활만족도에 미치는 영향

대학생의 시간전망이 생활만족도에 미치는 영

향력을 파악하기 위해 위계적 회귀분석을 실시한 결과는 <표 5>와 같다. 회귀분석에 앞서 다중공선성을 확인한 결과 Durbin-Waston은 1.802~1.863으로 2에 근접한 수치가 나타나 잔차들 간의 상관관계를 확인하였고, 공차한계(Tolerance) 값이 .671~.923, 분산팽창계수(variance inflation factor, VIF)가 1.083~1.489로 나타나 문제가 없는 것으로 밝혀졌다.

성별, 학년, 사회경제적 지위 등 인구사회학적 특성을 독립변수로 투입하여 생활만족도에 미치는 영향을 분석한 모델 1에서는 사회경제적 지위와 학년 변수가 영향을 미치는 변수로 밝혀졌다. 사회경제적 지위가 높을수록(중상이상  $\beta=.241$ , 중하이하  $\beta=.239$ ) 생활만족도가 높았고, 2학년 집단보다 1학년과 3학년 집단(3학년  $\beta=.138$ , 1학

년  $\beta=.115$ )의 생활만족도가 더 높았다. 모델 1의 설명력은 15.9%를 보였다.

모델 1에 시간전망 요인들을 투입한 모델 2에서는 과거지향( $\beta=-.298$ ), 사회경제적 지위(중상이상  $\beta=.239$ , 중하이하  $\beta=.219$ ), 미래지향( $\beta=.160$ ), 학년( $\beta=.116$ )이 생활만족도에 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다. 시간전망 중 과거지향 점수는 낮을수록, 미래지향 점수는 높을수록 생활만족도가 높았다. 이 모델의 설명력은 24.8%로 모델 1보다 8.9%p 높아졌다.

이상에서 인구사회학적 변수 및 시간전망이 생활만족도에 미치는 영향력을 위계적 회귀분석을 통하여 살펴보았다. 다음 단계로 모델 2에 시간관리 변수를 추가하여 각 변수들이 생활만족도에 미치는 영향을 분석한 것이 모델 3이다.

<표 5> 시간전망이 생활만족도에 미치는 영향

| 변수                   | Model 1  |           | Model 2   |           | Model 3   |           |           |
|----------------------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                      | B        | $\beta$   | B         | $\beta$   | B         | $\beta$   |           |
| 성별(기준: 남)            |          |           |           |           |           |           |           |
|                      | 여자       | -.107     | -.042     | -.075     | -.030     | -.069     | -.027     |
| 학년<br>(기준: 2학년)      | 1학년      | .354      | .115 *    | .355      | .116 *    | .272      | .089      |
|                      | 3학년      | .321      | .138 *    | .269      | .116 *    | .248      | .107 *    |
|                      | 4학년      | .244      | .083      | .148      | .050      | .106      | .036      |
| 사회경제적 지위<br>(기준: 중중) | 중상이상     | .624      | .241 ***  | .619      | .239 ***  | .576      | .223 ***  |
|                      | 중하이하     | -.645     | -.239 *** | -.589     | -.219 *** | -.531     | -.197 *** |
| 시간전망                 | 미래무감각    |           |           | -.161     | -.093     | -.082     | -.047     |
|                      | 현재지향     |           |           | -.080     | -.049     | -.076     | -.046     |
|                      | 과거지향     |           |           | -.419     | -.298 *** | -.368     | -.261 *** |
|                      | 미래지향     |           |           | .235      | .160 **   | .198      | .135 *    |
| 시간관리                 | 계획수립     |           |           |           |           | .165      | .121 *    |
|                      | 목표지향적 행동 |           |           |           |           | .118      | .082      |
|                      | 규칙적 습관   |           |           |           |           | .128      | .090      |
| 상수                   |          | 4.239***  |           | 5.439**   |           | 4.096***  |           |
| R <sup>2</sup>       |          | .172      |           | .268      |           | .299      |           |
| adj. R <sup>2</sup>  |          | .159      |           | .248      |           | .275      |           |
| F                    |          | 12.975*** |           | 13.562*** |           | 12.103*** |           |

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

모델 3에서 보는 바와 같이 생활만족도에 가장 큰 영향을 미치는 변수는 시간전망의 과거지향요인( $\beta=.261$ )으로 밝혀졌다. 그 다음으로 큰 영향을 미치는 변수가 사회경제적 지위(중상이상  $\beta=.223$ , 중하이하  $\beta=.197$ )이고, 미래지향( $\beta=.135$ ), 계획수립( $\beta=.121$ ), 학년( $\beta=.107$ )도 영향을 미치는 변수로 밝혀졌다. 과거지향 점수가 낮을수록, 사회경제적 지위가 높을수록, 미래지향 점수가 높을수록, 계획수립을 잘 할수록, 2학년보다 3학년 집단의 생활만족도가 높았다. 이 모델의 설명력은 27.5%로 모델 1보다 11.6%p 더 높고, 모델 2 보다는 2.7%p 높게 나타났다.

시간전망이 생활만족도에 미치는 영향을 정리해보면 다음과 같다. 인구사회학적 변수를 통제 한 상태에서도 시간전망 요인 중 과거지향과 미래지향이 생활만족도에 영향을 미치며 과거지향이 낮을수록, 미래지향이 높을수록 생활만족도가 높아진다. 시간전망과 시간관리를 함께 고려하여 생활만족도에 미치는 영향력을 비교하면 과거지향의 영향력이 가장 크고, 미래지향, 계획수립 순으로 영향력이 감소한다. 과거지향 점수가 낮을수록, 미래지향 점수가 높을수록, 계획수립을 잘 할수록 생활만족도가 높다. 인구사회학적 변수에 시간전망 요인이 추가됨으로써 생활만족도의 설명력이 약 9%p 높아지는 효과가 있고, 시간관리가 추가됨으로써 높아지는 생활만족도의 설명력은 약 3%p이다.

## V. 결론 및 제언

본 연구는 대학생의 시간전망이 인구사회학적 특성에 따라 어떠한 차이가 있으며 시간전망이 시간관리 및 생활만족도에 어떠한 영향을 미치는지 파악하기 위하여 382명의 대학생에 대한 질문지를 분석한 결과 다음과 같은 결과를 얻었다.

첫째, 대학생의 성별, 학년에 따라 일부 시간

전망 요인이 차이를 보이거나 사회경제적 지위에 따라서는 어떠한 시간전망 요인도 차이를 나타내지 않는다. 남학생이 여학생보다 미래지향 수준이 높고, 1학년은 다른 학년에 비해 미래무감각 수준이 높는데 비해 현재지향 및 미래지향 수준은 낮다.

둘째, 시간전망 요인 중 미래무감각, 과거지향, 미래지향이 총시간관리에 영향을 미친다. 미래무감각 및 과거지향 수준이 낮을수록, 미래지향 수준이 높을수록 시간관리행동을 잘 한다. 시간관리의 하위차원별로 볼 때 계획수립에는 미래무감각, 과거지향, 미래지향이 영향을 미치고, 목표지향적 행동에는 과거지향이 영향을 미치며, 규칙적 습관에는 어떠한 시간전망 요인도 유의한 영향을 미치지 않는다.

셋째, 시간전망 요인 중 과거지향과 미래지향이 생활만족도에 영향을 미친다. 과거지향 수준은 낮을수록, 미래지향 수준은 높을수록 생활만족도가 높아진다. 시간전망과 시간관리를 함께 고려하여 생활만족도에 미치는 영향력을 비교하면 과거지향의 영향력이 가장 크고, 미래지향, 계획수립 순으로 영향력이 감소한다. 과거지향 점수가 낮을수록, 미래지향 점수가 높을수록, 계획수립을 잘 할수록 생활만족도가 높다.

이상의 연구결과와 관련한 논의점은 다음과 같다.

먼저 인구사회학적 변수에 따른 시간전망의 차이와 관련하여 본 연구에서는 대학생의 시간전망이 성별, 학년에 따라 일부 시간전망 요인에서 차이를 보이고 사회경제적 지위에 따라서는 모든 시간전망 요인에서 차이를 보이지 않는 것으로 밝혀졌다. 그동안 이루어진 연구들을 볼 때 시간전망과 관련된 변수로 성별 및 사회경제적 변수가 특별히 관심을 받아왔는데 시간전망에 있어서 성별에 따른 차이는 선행연구에 따라 다양한 결과를 보여주고 있다. 노르웨이 학생을 대상으로 한 Gjessme(1979)의 연구에서는 여학생이 남학생

보다 시간전망 점수가 높았고, 인도와 미국 학생을 대상으로 한 Mehta 등(1972)의 연구나 Wolf와 Savickas(1985)의 연구에서는 성별 차이가 나타나지 않았다. 리투아니아 성인을 대상으로 한 Liniauskaltė와 Kairys(2009)의 연구에서는 미래지향, 과거부정, 과거긍정, 현재숙명론적, 현재쾌락적 5가지 시간전망 중 과거부정을 제외한 모든 시간전망 요인에서 남자가 여자보다 높게 나타났다. 한편 한국과 미국 대학생을 대상으로 시간전망을 비교한 김외숙(2003)의 연구에서는 미국 대학생의 경우 성별에 따른 차이가 있어 여학생이 남학생보다 더 장기적인 시간전망을 하는데 비하여 한국 대학생에게는 성별 차이가 나타나지 않았다. 윤소정과 김정섭(2012)의 연구에서는 여자 대학생이 남학생보다 과거부정이 높은 차이를 보였고, 다른 시간전망에서는 성별 차이가 나타나지 않았다. 그런데 본 연구에서는 시간전망의 네 요인 중 미래무감각, 현재지향과 과거지향 요인에서는 성별 차이가 없으나 미래지향 요인에서는 남학생이 여학생보다 더 점수가 높아 한국 대학생을 포함한 선행연구(김외숙, 2003; 윤소정·김정섭, 2012)와 일부 불일치를 보인다.

시간전망에 있어 학년에 따른 차이를 분석한 연구가 미흡한 관계로 연령에 따른 시간전망의 차이를 보면 다수의 선행연구(Zimbardo & Boyd, 1999; Liniauskaltė & Kairys, 2009; 허경옥·차경옥·유수현, 2015)에서 시간전망은 연령별 차이를 보였다. 대학생을 대상으로 한 Zimbardo와 Boyd(1999)의 연구에서 현재쾌락적, 미래지향적, 현재숙명론적 시간전망이 연령과 관련성을 보이는 것으로 나타나 현재쾌락적 및 현재숙명론적 시간전망은 연령과 부적 상관성을 보인 반면 미래지향적 시간전망은 연령과 정적 상관성을 보이는 상반된 결과를 보였다. 성인을 대상으로 한 Liniauskaltė와 Kairys(2009)는 연령을 18-29세, 30-59세, 60세이상의 세 집단으로 구분하여 시간전망의 차이를 살펴본 결과 과거긍정적 시간전망

을 제외한 미래지향, 과거부정, 현대숙명론적, 현재쾌락적 시간전망 모두에서 통계적으로 유의한 차이를 밝혔는데, 18-29세집단의 미래지향과 현재쾌락적 점수가 가장 높고, 30-59세집단의 현재숙명론적 점수가 가장 높았으며, 60세이상집단의 과거부정적 수준이 다른 연령집단보다 높다고 보고하였다. 허경옥, 차경옥, 유수현(2015)의 연구에서는 과거지향의 시간전망이 미래무감각, 현재충실, 미래지향과 달리 연령에 따른 차이를 보였다. 그런데 본 연구에서는 시간전망 요인 중 과거지향을 제외한 미래무감각 요인에서는 학년이 낮을수록, 현재지향과 미래지향 요인에서는 학년이 높을수록 점수가 높아 선행연구(Zimbardo & Boyd, 1999; Liniauskaltė & Kairys, 2009; 허경옥·차경옥·유수현, 2015)와 일부 불일치를 보인다.

사회경제적 지위에 따른 시간전망의 차이와 관련해서는 다수의 선행연구들(Mehta et al., 1972; Lamm, Schmidt & Trommsdorff, 1976; Freire et al., 1980)이 계층별 차이를 보고하지만 Kendall과 Sibley(1970)의 연구에서는 차이가 나타나지 않았다. 한국과 미국 대학생을 비교한 김외숙(2003)의 연구에서는 미국 대학생의 경우 사회경제적 지위에 따라 시간전망의 차이가 나타나는데 비하여 한국 대학생의 경우에는 차이가 없었다. 사회경제적 지위에 따라 시간전망의 어떠한 요인에서도 차이가 나타나지 않은 본 연구결과는 한국 대학생에 대한 김외숙(2003)의 연구결과를 지지한다고 할 수 있다.

성별, 학년, 사회경제적 지위와 같은 인구사회학적 변수에 따른 시간전망의 차이와 관련하여 선행연구와의 일치 또는 불일치는 두 가지 측면에서 고찰해 볼 수 있다. 한 가지 점은 김외숙(2003)의 국제비교연구 결과에서 한국과 미국 대학생의 시간전망 자체의 차이나 국가에 따라 관련변수에 따른 차이가 다른 점이 시사하는 바와 같이 시간전망이 문화에 따라 다를 수 있다는 점에서 연구가 이루어진 국가별로 차이가 있을 수

있다. Liniauskaltė와 Kairys(2009)는 성별과 연령에 따른 시간전망의 차이를 문화차이와 남성과 여성의 사회적 역할 차이와 관련해서 이해될 수 있다고 해석하였고, 윤소정과 김정섭(2012)도 시간전망의 성별 차이는 문화 관계 속에서 이해될 수 있으며, 가부장적 사회인 전통적 한국사회에 비추어 볼 때 남학생에 비해 여학생이 과거부정적 기억이나 경험을 더 많이 가지고 있기 때문으로 추측하였다. 따라서 본 연구에서 남대학생이 여학생보다 미래지향적 점수가 높은 점은 서구에 비해 전통적 한국사회에서 남성의 일 중심의 사회적 역할, 병역, 취업, 진로탐색 등 미래의 전반적인 생활에 대한 계획과 전망 등이 작용했을 것으로 사료된다. 또한 학년에 따른 시간전망의 차이는 대학교 1학년 시기는 대학입학 후 첫 적응시기로 미래에 대한 계획을 세우기보다 적응하는 단계로 미래무감각 점수가 다른 학년에 비해 상대적으로 높은 것으로 추측되며, 학년이 높을수록 현재지향 및 미래지향적 점수가 높은 점은 현재에 충실하면서 학업, 자아개발, 취업, 진로 등 다각적인 측면에서 미래에 대해 계획하고 삶의 목표를 탐색하는 시기와 관련되기 때문으로 추측된다.

인구사회학적 변수에 따른 시간전망의 차이와 관련하여 다른 하나의 논의점은 시간전망의 척도와 관련될 수 있다고 본다. 한국에서 이루어진 연구라 하더라도 김외숙(2003)의 선행연구에서는 시간전망척도로 Wolf와 Savickas(1985), Marko와 Savickas(1998)이 미래지향적 시간전망을 측정하는데 사용한 척도의 하위영역 중 하나인 개인의 장기지향성 척도(Long-Term Personal Direction Scale: LTPDS)를 사용하였고, 본 연구에서는 Bergadddaa(1990)가 개발한 척도를 사용하였으며, 윤소정과 김정섭(2012), Liniauskaltė와 Kairys(2009)의 연구에서는 Zimbardo와 Boyd(1999)의 시간전망척도(ZTPI)를 사용하였다. 따라서 앞으로 문화적 차이와 함께 다양한 시간전망척도의 정교한 비교를 통

한 심층적 연구가 필요하다고 본다.

다음으로 논의할 점은 시간전망이 시간관리에 미치는 영향력이다. 시간전망 중 미래무감각, 과거지향, 미래지향 요인이 시간관리에 영향을 미친 점은 Harber 등(2003)이 미래지향적 시간전망을 지닌 학생이 현재지향적 시간전망의 학생보다 시간에 대한 계획과 관리유지에 대해 만족스러운 가치를 더 느끼고, 시간을 효과적으로 관리한다고 보고한 결과와 같은 맥락에서 이해될 수 있다. 즉 과거에 대해 집착하기보다 미래에 대한 계획을 세우며 미래 중심적 태도를 지닐수록 시간관리를 더 효과적으로 하는 것으로 해석할 수 있다.

마지막으로 시간전망이 생활만족도에 미치는 영향력과 관련하여, 본 연구에서 과거지향과 미래지향의 시간전망이 대학생의 생활만족도에 영향을 미친 점은 Zimbardo와 Boyd(2008)의 연구에서 과거긍정과 미래지향이 정적 상관성을 보여 과거에 대한 긍정적 기억과 태도가 현재와 미래의 행복을 추구하게 된다는 결과나 Gao(2011), Zhang와 Howell(2011)의 연구에서 과거긍정적, 미래지향적일수록 생활만족도가 높다고 보고한 결과와 일맥상통한다. 이는 과거에 대한 집착으로 과거 중심적 태도를 보이기보다 미래에 대한 계획을 세우고 미래 중심적인 태도를 지닌 대학생의 생활만족도가 더 높음을 보여주는 결과이다. 또한 시간관리가 생활만족도에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타난 결과는 개인의 시간관리행동은 시간전망과 밀접한 관계를 가지는데(김외숙·Geistfeld, 2005), 미래지향적 시간전망을 지닐수록 시간을 효과적으로 관리하는데 긍정적 영향을 미친다(Harber et al., 2003). 또한 시간관리와 생활만족도 간 정적 상관성을 보인 선행연구(윤용욱·김외숙, 2007; 남경애·고선강, 2008; 이남미·이근모, 2010)와 Brunstein, Schultheiss, & Grassmann(1998)의 연구에서 동기와 개인의 계획 및 목표는 주관적 복지감에 긍정적 영향을 미친



기존결과와 같은 맥락에서 이해될 수 있다. 즉 미래지향적 시간전망을 가질수록 시간에 대한 계획과 목표 수립 등 전반적인 시간관리를 효과적으로 하며, 이는 생활만족도에 긍정적인 영향을 미친다고 해석할 수 있다.

이처럼 시간전망이 시간관리와 생활만족도에 미치는 영향력을 토대로 본 연구에서 다음과 같은 제언을 하고자 한다. 먼저 교육적인 측면에서 볼 때, 시간전망의 효용성은 자이존중감, 자기통제력 등 심리적 변인뿐만 아니라 학업성취, 진로 탐색 등 관리적 행동에 미치는 영향에서 나아가 최근에는 시간치료(time cure)라는 이름으로 전쟁 참가군인이나 교통사고자 등의 외상 후 스트레스 장애(PTSD)를 효과적으로 치료하는 수준까지 확대되고 있다(Zimbardo, Sword, & Sword, 2012). 시간전망이 시간에 대한 인식의 하나인 심리적 특성으로서 선천적이기보다 학습이 되는 점을 고려할 때(Zimbardo & Boyd, 2008 : 130) 과거지향성을 낮추고 미래지향성을 높이기 위한 체계적 교육이 필요하다. Zimbardo와 Boyd(2008 : 412-414)는 개인의 과거와 현재, 미래에 대한 균형 잡힌 시간전망은 자신의 일, 경력, 성취, 가족이나 친구와의 관계, 건강과 행복 등 다양한 측면에서 긍정적인 영향을 미친다고 보고하였다. 이들은 과거긍정적, 미래지향적, 현재쾌락적 시간전망의 수준이 높고, 과거부정적, 현재숙명론적 시간전망의 낮은 수준의 균형 잡힌 시간전망에 대한 중요성을 강조하였다. 여기서 균형 잡힌 시간전망의 개념은 현재의 순간을 충실하게 살고 과거와 현재를 의미 깊게 연결할 줄 아는 시간능력(time competence)을 말하는 것으로, 삶의 질을 높이기 위해서 가장 중요한 일은 오래되고 편중된 시간전망을 새롭고 균형 잡힌 시간전망으로 바꾸는 일이라고 제시하였다.

대학생의 시간관리가 중요한 점에 대해서는 대학생 뿐만 아니라 교육자의 인식수준도 높고 대학에 따라서는 다양한 프로그램이 시행되고 있

기도 하다. 신입생 오리엔테이션 프로그램 등으로 시간관리교육을 실시하거나 교양교과목으로 시간관리가 개설되어 있는 대학도 있고, 학생생활지원센터 등에서 시간관리 상담 및 교육을 진행하기도 한다. 그러나 이러한 과정에서 시간전망에 대한 교육은 함께 이루어지지 않고 있다. 시간전망이 대학생의 시간관리 및 생활만족도에 중요한 영향을 미치는 점, 특히 미래무감각, 과거지향, 미래지향이 시간관리에 미치는 영향력이 큰 점과 과거지향, 미래지향이 생활만족도에 미치는 영향력이 큰 점을 고려할 때 대학생을 대상으로 미래에 대한 시간 계획과 미래 지향적 태도, 그리고 과거에 지나치게 집착하거나 과거 중심적 태도를 지양하는 등 대학생의 시간전망에 대한 교육이 시간관리 교육과 함께 체계적으로 이루어져야 할 필요가 있다.

대학생에 대한 시간전망 교육을 위해서는 성별, 학년에 따라 차이를 보이는 점을 고려하여 인구사회학적 특성에 특화된 시간전망 프로그램의 개발이 요구된다. 특히 1학년이 다른 학년보다 미래무감각 수준이 높고 미래지향 점수가 낮은 점에서 이들을 대상으로 한 교육의 필요성이 높다고 할 수 있다. 여학생의 경우 남학생보다 미래지향성이 낮은 점을 고려한다면 여학생 대상의 시간전망 교육에 있어서는 특별히 미래지향성을 높일 수 있는 프로그램이 강화될 필요가 있다.

한편 교육의 경제적 측면을 고려할 때 Zimbardo와 Boyd의 저서를 기본으로 한 인터넷 홈페이지 (<http://www.thetimeparadox.com>)와 같이 시간전망을 스스로 측정하고 자신의 시간전망 특성에 맞추어 스스로 개선해 나갈 수 있는 인터넷 교육도 효율성을 높이는 하나의 방법이 될 수 있다. 시간관리가 시간전망과 밀접한 관련성을 가지고 있을 뿐 아니라 생활만족도에 정적 영향을 미치는 요인으로 지목된 점을 고려할 때 기존의 오프라인 시간관리 교육방법 이외에 시간관리에 대한 온라인교육도 강화할 필요가 있다.

사회정책적으로 볼 때, 장기전망이 가능하고 개인의 행동선택이 자율적인 사회일수록 시간전망이 더 장기적이라는 점에서 보다 자율적인 사회환경을 육성하는 사회조직과 운영원리를 개발할 필요성이 크다는 점을 강조한 김외숙(2003)의 제언은 이 연구에서도 그대로 적용할 수 있다. 인간은 사회적 존재인 만큼 심리적 특성인 시간전망은 개인을 둘러싼 환경의 영향을 크게 받는다. 대학생의 경우 가족, 친구, 교수 등 인적 환경과 함께 대학조직 및 사회의 정치, 경제, 문화 등 다양한 사회환경의 영향을 받을 수밖에 없기 때문이다.

본 연구는 대학생의 시간전망이 인구사회학적 변수에 따라 어떠한 차이를 보이는지 살펴보고, 시간전망이 시간관리 및 생활만족도에 미치는 영향을 분석한 점에 의의가 있다. 본 연구결과를 기초로 대학생의 시간관리와 생활만족도를 증진시킬 수 있는 시간전망에 대한 다양한 교육 프로그램이 개발되기를 기대한다.

그러나 본 연구는 자료수집과정에서 대학의 평판도 등을 고려하여 전국의 4개 대학을 선정하였으나 임의표집으로 대학생의 대표성에 한계점이 있고, 조사된 항목이 아주 빨리 변화하는 속성을 가진 내용이 아니고 조사가 이루어진 이후 현재까지 3년 동안 이들 내용에 직접적인 영향을 미칠 사회적 변혁이 존재하지 않았다 하더라도 3년 전 조사된 자료를 사용한 점도 연구의 제한점으로 볼 수 있다. 대학생의 시간전망을 측정하는 도구와 관련해서는 국외의 측정도구를 번안하여 사용한 것으로 문화적 차이로 인해 시간전망을 보다 정확하게 측정하지 못한 제한점이 있는 것으로 보인다. 특히 과거지향이나 현재지향이 각각 긍정적, 부정적 측면을 공유할 수 있다는 점에서 과거 긍정적-부정적, 현재 쾌락적-숙명론적 등으로 보다 세분하게 측정하지 못한 한계가 있다. 앞으로 보다 정교한 척도를 통하여 다양한 인구집단을 대상으로 한 연구가 이루어지기를 기

대하며, 시간전망의 유형화를 통해 유형별 특성에 대한 분석도 필요하다고 본다. 또한 대학생 시기의 학업과 진로결정 등은 보다 성공적인 미래의 삶을 영위할 수 있는 토대가 된다는 점에서 시간전망과 학업성취 및 진로준비행동과의 관계를 분석하는 연구 및 실용적인 프로그램 개발을 차후과제로 제안한다.

### 【참 고 문 헌】

- 1) 강태신·임영식(2008). 청소년 사이코패스 특성과 진로성숙의 관계에서 미래시간전망의 매개효과. 미래청소년학회지, 5(2), 83-101.
- 2) 김경희(1981). 대학생의 시간전망의 태도에 관한 일연구. 고려대학교 행동과학연구, 55-64.
- 3) 김숙영(1992). 노인이 자가 평가한 건강 상태와 시간 지각에 관한 연구. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 4) 김외숙(2003). 한국과 미국 대학생의 시간전망에 대한 비교연구. 한국가정관리학회지, 21(4), 1-10.
- 5) 김외숙·Geistfeld, L.(2005). 한국과 미국 대학생의 시간관리에 대한 비교연구. 한국방송통신대학교 논문집, 40, 487-500.
- 6) 김외숙·이기영(2015). 가사노동과 시간관리. 서울 : 한국방송통신대학교출판부.
- 7) 김진경·김혜연(2013). 청소년의 미래기대에 대한 연구 : 자아존중감과 사회적 지지를 중심으로. 대한가정학회지, 51(2), 173-186.
- 8) 김진하(2013). 시간관과 자기통제가 지연행동 및 인터넷 중독에 미치는 영향. 중앙대학교 석사학위논문.
- 9) 남은아(2011). 부모양육태도에 의한 자녀의 시간관이 성취목표와 자기조절학습능력에 미치는 영향. 한양대학교 석사학위논문.
- 10) 남경애·고선강(2008). 청소년의 시간관리행

- 동과 생활만족도: 인문계고, 특성화고, 평생교육시설 학생들을 중심으로. 한국가족자원경영학회지, 12(3), 103-117.
- 11) 박재욱(2008). 시민단체(NGO)활동가의 주관적 안녕감과 자아존중감, 삶의 의미, 정신건강의 관계. 서강대학교 석사학위논문.
  - 12) 박찬정·김동환·현정석(2011). 초등·중학생의 시간관이 인터넷과 휴대폰 중독에 미치는 영향. 정보교육학회논문지, 15(3), 399-411.
  - 13) 유수현(2011). 소비자의 시간인식, 화폐태도에 따른 여가소비행동과 여가만족도의 구조관계 분석. 이화여자대학교 박사학위논문.
  - 14) 유지선·유계숙(2007). 청소년의 미래지향이 자아존중감, 자기통제력, 학업성적, 성 허용성에 미치는 영향에 관한 연구. 한국가정관리학회지, 25(4), 1-16.
  - 15) 윤소정·김정섭(2012). 한국형 Zimbardo 시간관 척도 타당화. 교육심리연구, 26(2), 587-606.
  - 16) 윤용옥·김외숙(2007). 대학생의 시간관리 : 관련변수 및 생활만족도와의 관계-한국방송통신대학교 학생을 중심으로. 한국가정관리학회지, 25(6), 71-82.
  - 17) 이남미·이근모(2010). 대학생들의 시간관리행동과 여가태도, 생활만족도 그리고 자아실현과의 관계. 한국사회체육학회지, 39, 837-849.
  - 18) 이경호(2010). 성취목표가 학업지연행동에 미치는 영향 : 행동의도와 시간관을 매개로. 한양대학교 박사학위논문.
  - 19) 이나미(1994). 주부의 시간지각 및 시간성향에 따른 시간관리행동과 가정생활만족도 성균관대학교 석사학위논문.
  - 20) 이정아(1996). 소비자의 시간지각과 정보탐색행동과의 관계. 이화여자대학교 석사학위논문.
  - 21) 이정아·정순희(1997). 소비자 시간지각이 정보탐색행동에 미치는 영향 : 가전제품을 중심으로. 한국가정관리학회지, 15(2), 33-43.
  - 22) 이정연(2013). 자기개념과 진로포부의 관계에서 미래시간전망의 매개효과분석. 경기대학교 석사학위논문.
  - 23) 송성이(2009). 중·고령자의 직업복귀유형별 재취업욕구와 미래시간전망 비교분석. 경기대학교 석사학위논문.
  - 24) 정영아(2008). 소비자의 시간지각과 여가소비행동 관계 : 20-40대를 중심으로. 이화여자대학교 석사학위논문.
  - 25) 정애경·김지심·김정화(2012). 이공계 대학생의 직업교육에서 숙달목적지향성과 시간관리능력이 직업탐색효능감에 미치는 영향. 공학교육연구, 15(3), 12-21.
  - 26) 정종민(1987). 아동의 미래시간전망에 관한 일 연구. 고려대학교 석사학위논문.
  - 27) 조한익(2011). 고등학생의 지각된 시간관이 자기조절학습에 미치는 영향 : 자기통제력을 매개변인으로. 미래청소년학회지, 8(2), 61-75.
  - 28) 차수경(2011). 시간관과 학업성취 수준과의 관계에 대한 조사 연구 : 대학생을 중심으로. 한양대학교 석사학위논문.
  - 29) 차정은·김아영·이은경·김봉환(2007). 청소년의 진로성숙도 및 진로미결정의 성별 차이 및 발달 경향성 검증. 교육심리학회지, 21(4), 923-944.
  - 30) 허경옥·차경옥·유수현(2015). 시간과 화폐에 대한 태도가 여가소비행동과 여가만족도에 미치는 영향에 대한 구조분석. 한국가족자원경영학회지, 19(2), 127-148.
  - 31) Zimbardo, P. & Boyd, J. 지음, 오정아 옮김 (2008). 타임 패러독스 : 시간이란 무엇인가. 서울 : 미디어윌.
  - 32) Barber, I. K., Munz, D. C., Bagnsby, P. G., & Grawitch, M. J.(2009). When does time perspective matter? Self-control as a moderator between time perspective and academic achievement. Personality and Individual Differences, 46(2), 250-253.

- 33) Bergaddaa, M. M.(1990). The role of time in the action of the consumer. *Journal of Consumer Research*, 17(3), 289-302.
- 34) Boniwell, I.(2005). Beyond time management : How the latest research on time perspective and perceived time use can assist clients with time-related concerns. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 3(2), 61-74.
- 35) Brunstein, J.C., Schultheiss, O.C., & Grassmann, R.(1998). Personal goals and emotional well-being : The moderating role of motive dispositions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(2), 494-508.
- 36) Carstensen, L., Isaacowitz, M.D., & Charles, S. T.(1999). Taking time seriously : A theory of socio-emotional selectivity. *American Psychologist*, 54(3), 165-181.
- 37) Frank, L. K.(1939). Time perspective. *Journal of Social Psychology*, 4, 293-312.
- 38) Freire, E., Gorman, B., & Wessman, A. E.(1980). Temporal span, delay of gratification, and children's socioeconomic status. *The Journal of Genetic Psychology*, 137, 247-255.
- 39) Gao, Y. J.(2011). Time perspective and life satisfaction among young adults in Taiwan. *Journal Scientific*, 39(6), 729-736.
- 40) Gjesme, T.(1979). Future time orientation as a function of achievement motives, ability, delay of gratification, and sex. *The Journal of Psychology*, 101(2), 173-188.
- 41) Harber, K. D., Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N.(2003). Participant self-selection biases as a function of individual differences in time perspective. *Basic and Applied Social Psychology*, 25(3), 255-264.
- 42) Kendall, M. B. & Sibley, R. F.(1970). Social class difference in time orientation: Artifact?. *The Journal of Social Psychology*, 82, 187-191.
- 43) Lewin, K.(1942). Time perspective and morale. In G. Lewin(ed.), *Resolving social conflicts*, 103-124. New York : Harper.
- 44) Liniauskaitė, A. & Kairys, A.(2009). The lithuanian version of the zimbardo time perspective inventory(ZTPI). *Psichologija*, 40, 66-87.
- 45) Lamm, H., Schmidt, R. W., & Trommsdorff, G.(1976). Sex and social class as determinants of future orientation in adolescent. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34(3), 317-326.
- 46) Marko, K. W. & Savickas, M. L.(1998). Effectiveness of a career time perspective intervention. *Journal of Vocational Behavior*, 52(1), 106-119.
- 47) Mehta, P. H., Rohila, P. K., Sundberg, N. D., & Tyler, L. E.(1972). Future time perspectives of adolescents in India and the United States. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 3(3), 293-302.
- 48) Mirza, S. A. & Somers, C. L.(2004). Future orientation among Caucasian and Arab -American adolescents. *School Psychology International*, 25(3), 361-372.
- 49) Peetsma, T, T. D.(2000). Future time perspective as a predictor of school investment. *Scandinavian Journal of Educational research*, 44(2), 177-192.
- 50) Shell, D. F. & Husman, J.(2001). The multivariate dimensionality of personal control and future time perspective beliefs in achievement and self-regulation. *Contemporary Educational Psychology*, 26(4), 481-506.
- 51) Wallace, M.(1956). Future time perspective in

- schizophrenia. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 52(2), 240-245.
- 52) Wolf, F. M. & Savickas, M. L.(1985). Time perspective and causal attributions for achievement. *Journal of Educational Psychology*, 77(4), 471-480.
- 53) Zaleski, Z., Cycon, A., & Kure, A.(2001). Future time perspective and subjective well-being in adolescent samples. In P. Schmuck, & K. M. Sheldon(eds.), *Life goals and well-bing : Towards a positive psychology of human striving*, 58-67. Goettingen : Hogrefe & Huber Publishers.
- 54) Zhang, J. W. & Howell, Re. T.(2011). Do time perspective predict unique variance in life satisfaction beyond personality traits?. *Personality and Individual Differences*, 50(8), 1261-1266.
- 55) Zimbardo, P. & Boyd, J.(1999). Putting time in perspective : A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1271-1288.
- 56) Zimbardo, P., Sword, R., & Sword, R.(2012). *The time cure overcoming PTSD with the new psychology of time perspective therapy*. Oak Brook : John Wiley & Sons.
- 57) The Time Paradox <http://www.thetimeparadox.com>

- 투 고 일 : 2015년 10월 1일
- 심 사 일 : 2015년 10월 19일
- 게재확정일 : 2015년 11월 22일