

청소년의 시간사용 및 시간부족감의 변화: 2004년과 2014년의 차이를 중심으로

Changes in Adolescents' Time Use and Time Famine:
Focusing on the Differences between 2004 and 2014

한국방송통신대학교 생활과학과
교수 김외숙*

Dept. of Human Ecology, Korea National Open Univ.
Professor Kim, Oi-Sook

〈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 changes in adolescents' time use and time famine between 2004~2014. The data sources were the Time Use Surveys, which were conducted by the Korea National Statistical Office in 2004 and 2014. A total of 15,386 time diaries (9,008 from 2004, 6,378 from 2014) from adolescents aged between 10 and 18 were analyzed. Descriptive statistics, chi-square, t-test were used for the statistical analyses.

The main findings were as follows: First, the necessary time of adolescents was more in 2014 compared to 2004. In particular, adolescents' sleeping time increased on Saturdays. Second, on weekdays and Saturdays, the school hours of adolescents was less in 2014 compared to 2004. But extra school hours of adolescents were more on Saturdays. Third, adolescents had more leisure time on Saturdays but less leisure time on Sundays in 2014 than 2004. Fourth, the average time famine score was lower in 2014 compared to 2004. Even so, the score for high school students was higher than 3 in 4 point Likert scale. This study provides a data-base on the well-being of adolescents and the education policies that affect them.

Key Words : 청소년 (adolescent), 시간사용 (time use), 시간부족감 (time famine), 시간일지 (time diary)

* 주저자, 교신저자: 김외숙(kimos@knou.ac.kr)

I. 서론

모든 인간의 행동은 하루 24시간 동등하게 주어지는 시간의 연속적인 흐름과 함께 진행된다. 인간은 제한된 24시간 속에서 다양한 행동들과 상호관련성을 맺고 있으므로 각 행동별로 사용한 시간을 객관적인 양으로 수량화하여 분석함으로써 개인의 생활패턴과 가치관을 파악할 수 있다. 뿐만 아니라 인간의 행동별 시간사용에 따른 과소정도를 진단할 수 있고, 생활시간과 관련된 다양한 정보와 문제점을 파악할 수 있으며, 나아가 이들의 생활구조 및 생활문화를 파악할 수 있다. 따라서 가족자원경영학에서 생활시간연구 분야는 학생, 성인 취업자, 주부, 노인, 맞벌이가구 등 집단별 시간사용연구를 통해 생활실태와 특성을 이해하고 이에 대한 문제를 파악하며 시간관리를 통한 생활의 질 향상을 위한 실증적 연구결과를 축적하여 옴으로써 중요한 연구분야의 하나로 자리매김하고 있다(김외숙·이기영, 2015).

아동과 청소년의 시간사용 패턴은 이들이 생애과정에서 지나는 개인의 의미와 정체성을 표현할 수 있고(Shanahan & Flaherty, 2001), 사회생활과 삶의 질에도 영향을 미친다는 점(Ben-Arieh & Ofir, 2002)에서 시간연구에 있어 주요 연구대상으로 다루어지고 있다. 청소년의 생활시간에 관한 연구에서는 시간사용에 영향을 미치는 부모의 양육태도, 농가여부, 부모 존재 여부, 가구소득, 성별, 연령, 학교급, 취업유무 등의 관련변인을 분석한 연구(Porterfield & Winkler, 2007; Kalenkoski & Pabilonia, 2009; 김기현·이경상, 2006; 류지수, 2007; 김기현 외, 2009; 정혜지, 2015; 박정운·전유진, 2016)가 많이 보고되었다. 또한 특정 생활 활동시간, 즉 학습시간과 여가시간의 관련성, 수면시간과 전자매체사용(컴퓨터, 핸드폰, TV와 라디오)의 연관성, 학습시간 또는 여가시간과 학업성취, 자아존중감, 생활만족도 등과의 상관성을 파악한 연구(Gamble

et al., 2014; 최남숙·유소이, 2002; 나영주 외, 2005)도 있다. 청소년의 시간사용실태 분석(강인자·김혜연, 2005; 박민자·손문금, 2007; 류지수, 2007)을 통해 학습시간 편중이 수면을 비롯한 다른 활동에 미치는 시간부족현상이 규명되기도 하였다.

부모의 사회경제적 지위에 따른 자녀의 시간사용 및 특정 활동과의 시간사용의 차이 분석을 통해 계층 간 재생산의 효과를 규명한 다수의 연구(Chin & Phillips, 2004; Mullan, 2009, 2010; Wight et al., 2009; 박민자·손문금, 2007; 정재기, 2007; 김우찬·이윤석, 2009; 송유진, 2013; 이용관, 2014, 2016)가 이루어졌다. 많은 연구에서 부모의 사회경제적 지위에 따라 자녀의 자율학습시간, 사회참여활동시간, 여가시간, 독서시간, TV시청시간, 학습시간, 인터넷 사용시간, 컴퓨터 사용시간 등에 차이가 있는 것으로 나타났는데, 이는 부모와 자녀의 시간사용 행동과의 상관성, 세대간 자원 이전뿐 아니라 자녀의 자원 활용 행태에도 영향을 미친다는 함의를 얻을 수 있다(Calvó-Armengol & Jackson, 2009; 이용관, 2016). 나아가 청소년의 생활시간사용에 대한 국제비교를 통해 국가 간의 생활문화의 차이를 파악하는 연구(Fuligni & Stevenson, 1995; 김기현 외, 2009; 김외숙·박은정, 2012)등 청소년을 대상으로 한 다양한 시간연구가 이루어져 왔다.

한편 가정과 지역사회에서의 교육에 대한 책무성을 강조하고 학생들이 자기 주도적으로 생활할 수 있는 능력을 길러주며 가족 간의 유대 증진, 다양한 사회참여 활동 및 체험학습을 통한 인성함양 등을 목적으로 시행된 주5일 수업제는 청소년의 시간사용 및 전반적인 생활에 큰 변화를 야기하고, 이들의 삶의 질에도 영향을 미치는 것으로 나타났다. 주5일 수업제 실시와 관련하여는 청소년을 대상으로 다양한 학문영역에서 연구가 이루어져 왔고 청소년의 시간사용에 나타난 변화를 조사한 연구(김성태, 2009; 문화체육관광부, 2014; 이용관, 2014)도 보고되고 있다.

국민여가활동조사보고서(문화체육관광부, 2014)에 따르면, 주5일 수업제 실시에 따라 초·중·고생 본인은 43.0%가, 초·중·고생 자녀를 둔 학부모는 39.2%가 여가시간이 증가하였다고 응답하였다. 이외에 주5일 수업제 실시 후 토요일 오전 시간의 변화와 여가에 대한 만족도 변화를 조사하여 청소년의 시간변화와 만족도에 대해서도 분석하였으나, 이는 여가시간 및 주말 생활의 변화, 여가만족도에 대한 조사로 한정되어 있고 측정도구 역시 단일문항에 불과하여 주5일 수업제에 따른 청소년의 전반적인 시간사용 실태의 파악과 행동 변화의 특성을 정확히 파악하는 데 한계가 있다. 또한 김성태(2009)는 주5일 수업제 실시 유무에 따른 여가시간 및 여가만족도를 연구하였으나 조사대상을 중학생으로 한정하였고, 여가시간에만 초점을 맞추어 전반적인 시간사용의 변화를 파악하기 어렵다. 통계청의 2004년과 2009년의 생활시간원자료를 이용하여 주5일 수업제 도입이 청소년의 시간사용에 미치는 영향을 파악하고자 한 이용관(2014)의 연구에서는 2009년의 경우 격주로 주5일 수업제가 시행된 점을 고려하여 주5일 수업이 실시된 토요일의 시간일지를 분석하였는데, 이는 전면적인 주5일 수업제 실시 이후의 시간사용 결과와는 차이가 있을 수 있다. 뿐만 아니라 수업제도의 변화에 따라 청소년의 객관적 시간사용 외에 개인의 시간사용에 대한 주관적 시간부족인식도 영향을 받을 수 있다는 점에서 주5일 수업제 시행 전후의 정밀한 객관적인 시간사용에 대한 분석과 시간부족인식의 주관적인 변화가 함께 다루어져야 할 필요성이 있다.

본 연구는 초·중·고등학생인 청소년을 대상으로 2004년과 2014년의 생활시간조사 자료를 이용하여 청소년의 시간사용 및 시간부족감의 변화를 분석하고자 한다. 청소년의 경우 학교급에 따라 시간사용에 차이를 보이는 점과 조사시점별 조사대상의 비중이 다른 점을 고려하여 초등학생, 중학생, 고등학생으로 세분하여 분석하고자 한다. 이

러한 청소년의 생활시간연구는 일상의 시간을 수량적으로 정밀하게 분석하기 때문에 주5일 수업제 시행 후 이들의 전반적인 생활세계를 살펴볼 수 있을 것으로 기대된다. 또한 주5일 수업제로 인해 기대되었던 효과가 나타났는지를 파악하고 시간사용 및 시간부족감의 변화를 분석함으로써 청소년의 복지 및 교육정책 등에 필요한 기초자료도 제공할 수 있을 것이다.

II. 선행연구 고찰

1. 청소년의 생활시간

청소년을 대상으로 한 생활시간연구는 주로 전체 시간사용 실태를 분석하여 이들의 시간패턴 및 행동을 살펴보거나 특정 활동영역에 초점을 맞추어 학업성취, 생활만족도 등 다른 행동과의 관련성을 파악하였다. 또한 부모의 사회경제적 지위 등 관련변수에 따른 자녀의 시간사용을 분석하였다. 생활시간연구의 자료는 연구자가 개별적으로 수집한 것과 패널자료를 이용한 것으로 구분할 수 있다.

최남숙과 유소이(2002), 강인자와 김혜연(2005), 나영주 외(2005)는 연구자가 개별적으로 시간자료를 수집하여 분석하였고, 연구목적에 따라 생활시간활동을 분류하였다. 제주도 초등 고학년에 초점을 맞춘 강인자와 김혜연(2005)은 생활시간 행동분류를 생리적시간, 학업시간, 가사시간, 교제 및 여가활동시간, 이동시간, 기타시간 등 6개의 대분류로 구분하여 분석한 결과, 주말, 특히 일요일에 수면시간이 증가하며 학업시간은 줄어들고 감소한 학업시간은 교제 및 여가활동 시간으로 대체되는데, 이때 여가활동은 주로 TV시청과 컴퓨터사용에 활동이 한정됨으로써 줄어든 학업시간이 다양한 활동으로는 연결되지 못한다는 점을 보고하였다.

는 학업성취와 계층 간 차이로 이어질 수 있다는 점에서 경제적 자원 못지않게 시간자원의 중요성에 주목할 필요성을 시사하였다. 이용관(2016)의 연구는 부모의 사회경제적 지위에 따른 자녀세대 시간자원 활용의 불평등한 재생산을 규명하였다. 대학생 자녀의 행동 결정에 대해 돌봄의 주체인 어머니의 영향력은 감소하나 자원 제공자인 아버지의 영향력은 유지된다는 점에서 아버지의 사회경제적 지위에 따른 대학생 자녀의 시간사용을 연구한 결과, 아버지의 학력이 높을수록 자녀가 성과창출 가능성이 높은 학습 및 여가 유형에 더 많은 시간을 사용한 것으로 나타났으며 학습시간에 있어서 자녀 간 긍정적인 상호작용이 존재하고 게임이나 TV시청에 보내는 시간이 적었다. 이외에도 부모의 사회경제적 지위와 청소년의 컴퓨터 이용실태를 파악한 연구(정재기, 2007)와 TV시청시간에 대한 연구(김우찬·이윤석, 2009)가 있다.

부모의 사회경제적 지위와 자녀의 시간사용의 관련성에 대한 연구는 해외에서도 다수 보고되고 있다. Chin과 Phillips(2004)는 부모의 사회경제적 지위는 자녀의 여暇방학동안의 시간사용, 사회참여활동시간, 여가시간 등에 영향을 미치는데, 사회경제적 지위가 높은 부모는 자녀가 더 높은 수준의 문화적 및 사회적 자원을 축적시키기 위한 프로그램과 활동 등에 참여시킴으로써 결과적으로 다른 사람들과의 인간관계 형성, 문화향유 기회의 증가, 역량강화에 긍정적 영향을 미친다고 보고하였다. Porterfield와 Winkeler(2007)는 부모의 교육수준에 따른 10대 자녀의 취업과 다른 활동시간의 차이를 분석한 결과 부모의 교육수준이 높을수록 자녀의 취업 비율이 감소하였고, 자녀의 봉사활동시간이 증가하였다고 보고하였다. 미국의 15-17세 청소년을 대상으로 분석한 연구(Wight et al., 2009)에서도 어머니의 교육수준이 높을수록 청소년 자녀의 학습과 컴퓨터 사용시간은 많은데 비해 TV시청시간은 적은 것으로 나타났다.

Mullan(2009)은 영국에서 어머니의 취업여부와

청소년 자녀의 시간사용과의 관련성을 분석한 결과 어머니의 취업은 자녀의 TV시청시간 및 성취와 관련된 활동에 소비하는 시간과는 부적 관련성이 있다고 보고하였다. 또한 그는 후속 연구(Mullan, 2010)에서 생활행동 영역 중 독서시간에 초점을 맞추어 부모가 자녀의 시간사용에 영향을 미치는 중요한 긍정적 요인임을 밝혔는데, 특히 여학생에게는 어머니의 독서시간 행동 모델이 영향력을 미치고, 남학생에게는 아버지의 영향력이 강한 것으로 나타났다. Wollscheid(2013)의 연구에서도 10-19세 자녀의 독서시간에 대하여 부모의 교육수준이 미치는 영향력이 강한 것으로 보고되었는데, 여학생에게는 어머니의 학력, 부모의 독서시간이 유의한 수준의 영향력을 나타내었고, 남학생은 아버지의 학력과 독서시간이 중요한 요인으로 나타났다. 부모의 영향력 외에 청소년의 전자매체(컴퓨터, 핸드폰, TV와 라디오)의 사용시간과 저녁시간을 통해 수면 패턴과의 관련성을 파악한 Gamble et al.(2014)의 연구에서는 11-17세의 호주 청소년을 대상으로 조사하여 컴퓨터나 휴대폰, TV시청 시간이 많을수록 수면시간이 감소하였음을 규명하였고, 청소년기 건강에 잠재적 손상을 미칠 것을 우려하여 이에 대한 교육의 필요성을 주장하였다. 또한 우리나라에 비해 청소년기 취업비율이 높은 미국에서는 취업 여부에 따른 청소년의 생활시간연구가 다수 이루어졌는데, 청소년의 취업여부에 따른 시간사용을 조사한 Kalenkosik과 Pabilonia(2009)의 연구에서 비취업 청소년이 취업 청소년보다 과제시간, 특별활동시간, 스포츠시간, 수면시간, TV시청시간, 영화시간, 게임활동시간을 더 많이 사용하는 것으로 나타났다.

한국청소년정책연구원에서는 2010년부터 2016년까지 7개년에 걸쳐 청소년의 개인발달과 발달환경을 포괄적으로 추적 조사하고 있다. 개인발달영역의 하나로 아동 및 청소년의 생활시간을 조사하는데 생활시간을 수면시간, 학업관련시간, 여가시간의 세 가지로 구분하여 조사하고 있다. 이 자료

를 이용한 정혜지(2015)는 중학교 1학년을 대상으로 가구소득이 아동의 생활시간에 미치는 영향에서 부모 양육방식의 매개효과를 분석하였는데 연구결과 가구소득은 학교밖 학습시간과 정적인 상관관계, 소극적 여가시간과는 부적 상관성이 있었으며 감독은 학교밖 학습시간과는 정적인 상관성, 소극적 여가시간과는 부적 상관성이 있는 것으로 나타났다. 또한 박정윤과 전유진(2016)은 초등학교 4학년과 중학교 1학년 자료를 이용하여 학습시간과 자유활동시간을 분석한 결과, 휴일 학습시간에서 청소년기 초기와 중기 사이에 차이가 있음을 규명하였다. 중학생은 부모가 감독이나 과잉간섭을 하지 않는다고 지각할수록 공부에 할애하는 시간이 더 많은 것으로 나타났다.

한편 시간사용의 국제비교는 시간사용의 분석을 통해 일상적인 생활내용을 파악할 수 있고, 비교국가 간의 생활양식이나 생활문화를 비교할 수 있다(김외숙·이기영, 2015). 생활시간의 국제비교연구는 상대적으로 많이 이루어지지 않았으나 청소년의 생활시간에 대한 국제비교(Fuligni & Stevenson, 1995; 김기현 외, 2009; 김외숙·박은정, 2012)를 통해 문화권에 따른 생활시간구조의 차이를 밝힌 연구가 있다. Fuligni와 Stevenson(1995)은 미국, 중국, 일본의 고등학생을 대상으로 국제비교를 하였는데 아시아의 고등학생들은 학습과 관련된 활동에 많은 시간을 사용하고 있는 반면 미국의 고등학생들은 학습활동 이외의 다양한 활동에 시간을 사용하고 있다고 밝혔다. 김기현 외(2009)은 한국, 미국, 일본, 영국, 스웨덴, 독일, 핀란드를 대상으로 청소년의 생활시간을 비교한 결과 한국 학생들은 다른 국가의 청소년들에 비해 학습에 편중된 시간사용을 하고 있고 수면시간이 부족하며 참여봉사활동시간이 극히 적다고 밝혔다. 학교급에 따라 상당히 다른 생활세계를 갖는다는 점에서 고등학생에 초점을 맞추어 연구한 김외숙과 박은정(2012)은 통계청의 2009년 생활시간조사와 미국 노동통계국에서 실시한 2009년 ATUS의 원자료를

이용하여 한미 양국 고등학생의 시간사용을 분석한 결과, 한국 고등학생이 미국 고등학생에 비해 지나친 학습시간 편중, 짧은 수면시간, 스포츠나 자원봉사활동시간이 극히 짧은 문제점을 보고하였다.

2012년 이후 주5일 수업제가 전면시행됨에 따라 주5일 수업제 실시 여부에 따른 청소년의 시간사용에 대한 연구가 다수 진행되었다. 김성태(2009)는 주5일 수업제 실시 여부에 따른 중학생의 여가시간 변화가 학업스트레스, 여가만족, 생활만족에 미치는 영향을 분석한 결과 주5일 수업제 실시가 중학생의 학업스트레스를 감소시켰고, 여가시간은 증가하였으며, 여가만족 및 생활만족도를 향상시키는데 큰 효과가 있다고 보고하였다. 통계청의 2004년과 2009년의 생활시간조사 원자료를 이용하여 주5일 수업제 도입이 청소년의 시간사용에 미치는 영향을 분석한 이용관(2014)은 주5일 수업제의 도입으로 증가한 청소년의 재량시간은 대부분 수면과 수동적인 여가에 분배되었다고 보고하였다. 이들 연구는 주5일 수업제 여부에 따른 청소년의 시간사용 변화를 살펴본 점에 의의가 있으나 김성태(2009)는 통계청의 생활시간조사에서 사용한 시간일지법을 이용하여 중학교 278명을 대상으로 개별적인 조사를 실시하였고, 주말 여가시간(금요일, 토요일, 일요일)에 한정하여 분석하였기 때문에 청소년의 일상적인 생활시간구조를 파악하는데 한계가 있다. 이용관(2014)은 2009년의 경우 격주제로 주5일 수업제가 시행된 점을 고려하여 2009년 주5일 수업제가 적용된 토요일(둘째)과 그렇지 않은 토요일(셋째), 그리고 주5일 수업제가 미 실시된 2004년의 생활시간조사 자료를 활용하여 시간사용을 분석하였다. 그러나 격주의 주5일 수업제 실시와 전면적인 주5일 수업제 시행은 청소년의 시간사용에 차이가 있을 수 있으므로 주5일 수업제 시행에 따른 청소년의 시간사용의 변화를 정확히 파악하기에는 제한점이 있다.

따라서 본 연구에서는 2004년 2014년의 생활시

간조사 원자료를 활용하여 청소년의 10년간의 시간사용 변화를 학교급별로 구분하여 요일별(평일, 토요일, 일요일)로 구체적으로 파악하고자 한다.

2. 청소년의 시간부족감

모든 인간의 행동은 시간의 흐름과 함께 진행되고, 인간의 시간사용은 객관적인 차원과 주관적인 인식의 두 가지 관점에서 볼 수 있다. 즉 하루 24시간을 다양한 활동에 배분하여 각 활동별 시간사용을 객관적인 양으로 수량화할 수 있는 차원이 있고, 개인이 자신의 시간사용에 대하여 주관적으로 어떻게 인식하는지의 차원이 있다. 생활시간연구와 관련하여 다양한 인구집단을 대상으로 전반적인 시간배분이나 특정 행동별 시간사용에 초점을 맞춘 연구가 주로 이루어져 오다가 최근에 관심을 받고 있는 주제 중 하나가 주관적인 시간인식의 문제이다.

시간부족감의 개념적 정의는 연구자에 따라 다소 차이가 있으나, 시간부족감을 주관적 인식, 인지적 측면, 정서적 측면의 관점에서 정의할 수 있다. 우선 주관적 인식차원으로 정의한 연구(손문금, 2004; 차성란, 2006; 최혜지, 2007)에서는 시간부족감을 개인이 필요하다고 생각하는 시간보다 실제 시간이 모자라다는 느낌으로 보는 관점이다. 이를 시간부족(time famine)이나 시간압박(time pressure)이라는 용어를 사용하여 측정하는 연구가 있다(Anttila, Oina & Natti, 2009; Szollos, 2009). 시간부족을 일반적으로 시간이 '바쁘다(busy)'라고 느끼는 주관적 감정으로 본 연구(Anttila et al., 2009)와 달리, Szollos(2009)는 시간압박을 어떤 일을 수행하고자 하는 시간이 '부족하다(shortage)'는 인지적 측면과 일반적인 생활에서의 시간 속도와 관련하여 '쫓기는(rushed)' 느낌의 정서적 측면으로 보았다. Davis(2016)는 시간압박이 이용가능한 시간보다 시간이 부족하다고 느낄 때 발생하는 심리적 스트레스의 유형으로 보았고, 주익현(2015)은 물리적인

시간사용의 양과 질에 대한 심리적 스트레스 수준으로 보아 연구자에 따라 시간부족감의 개념적 정의가 다소 차이가 있는 것을 알 수 있다. 다만, 시간부족감 또는 시간압박감은 "필요하다고 생각하는 시간보다 실제 시간이 모자라다"는 느낌과 "바쁘다"라고 느끼는 심리적 상태를 의미하는 유사점이 있다. 따라서 본 연구에서는 시간부족감을 개인이 필요하다고 생각하는 시간보다 실제 시간이 모자라다고 느끼는 심리적 상태로 정의한다.

한편 통계청의 2014년 생활시간조사결과를 따르면, 우리나라 국민의 59.4%가 시간부족을 느끼는 것으로 나타났다. 집단별로는 30대, 대졸이상, 취업자, 맞벌이가 상대적으로 시간부족 느낌의 정도가 높게 나타났고 10대도 시간부족을 느끼는 비율이 63.8%로 나타나 평균보다 높았다. 하루 24시간이라는 한정된 시간에 한 가지 활동에 시간을 사용하면 다른 활동에 사용할 시간이 감소하는 제로섬(zero-sum)의 특성을 지닌 시간자원의 특성을 고려할 때, 청소년의 편중된 학습시간은 수면 및 다양한 여가활동에 투자할 시간 부족을 야기하고 다양한 활동에 대한 시간확보의 어려움과 시간제약으로 인해 시간부족감의 지각을 초래한다. 이러한 시간부족은 이들의 스트레스 및 신체적, 정서적 건강 등에 영향을 미칠 수 있다는 점에서 청소년기의 시간부족감에 주목할 필요가 있다. 실제로 시간부족감은 개인 및 가족의 스트레스, 우울, 불안, 건강, 생활만족도에 영향을 미치는 요인임을 다수의 연구(Robinson & Godbey, 1997; Zuzanek, 1998; Gunthorpe & Lyons, 2004; Roxburgh, 2004; Zuzanek, 2004)에서 확인할 수 있다.

그동안 시간부족감과 관련된 다수 연구(Zuzanek, 1998, 2004; Matingly & Sayer, 2006; Bianchi et al., 2006; Beaujot & Andersen, 2007; Önes, Memis & Kizilirmak, 2013; 손문금, 2004; 최혜지, 2007; 노혜진·김교성, 2010; 차승은, 2010, 2011; 김외숙, 2012; 장연주·이기영·최현자, 2012; 박은정·이성림, 2013; 김진욱·고은주, 2015; 전지현, 2015; 주익현, 2015;

김소영, 2016)는 맞벌이부부, 취업자, 미취학자녀를 둔 기혼여성 등을 대상으로 이루어졌다. 자녀가 어릴수록 시간집약적 활동이 증가하고, 장시간 노동 기혼취업자는 이중노동의 부담 때문에 시간제약을 크게 지각하는 집단이라는 점에서 주요 연구대상이 되어 왔다. 이들 연구에서는 대체로 시간부족과 다른 활동시간의 관련성을 살펴보거나 시간부족감에 영향을 미치는 관련변인을 파악하였으며, 시간 배분에 따른 시간부족감의 차이를 분석하기도 하였다. 시간부족감에 영향을 미치는 중요한 요인으로는 성별, 요일, 학력, 소득수준, 종사상 지위 등이 밝혀졌으며, 시간부족감은 노동시간과 여가시간, 이동시간 및 기타 여러 활동시간과 상호관련성을 갖는 것으로 파악되었다.

맞벌이부부, 취업자, 미취학자녀를 둔 기혼여성을 대상으로 한 시간부족감 연구와는 달리 청소년을 대상으로 한 연구는 아직 충분하게 이루어지지 않은 것으로 보인다. 따라서 본 연구에서는 우리나라 청소년이 주5일 수업제 시행이후 시간사용과 시간부족감 인식에 어떠한 변화를 겪고 있는지 청소년을 초등학교, 중학교, 고등학교의 학교급별로 나누어 구체적으로 살펴보고자 한다.

III. 연구방법

1. 연구문제

본 연구의 연구문제는 다음과 같다.

[연구문제 1] 청소년의 시간사용은 2004년과 2014년 사이에 어떠한 차이가 있는가?

[연구문제 2] 청소년의 시간부족감은 2004년과 2014년 사이에 어떠한 차이가 있는가?

2. 분석자료

본 연구는 통계청의 2004년과 2014년의 생활시간조사 원자료를 이용하였다. 통계청에서는 1999년을 시작으로 5년마다 만 10세 이상 가구원을 대상으로 생활시간조사를 실시하고 있다. 생활시간조사는 응답자가 10분 간격으로 구성된 시간일지(time diary)에 행동이 일어난 순서대로 자기기입방식(after-cody diary)으로 2일 동안 기입한다.

본 연구의 분석대상자는 만 10~18세의 비농가 초·중·고등학교에 재학 중인 학생이고, 분석대상행동은 동시행동을 제외한 '주행동'으로 한정하였으며, 분석된 시간일지는 15,386부(2004년 9,008부, 2011년 6,378부)이다. 본 연구에서 분석대상자를 만 10~18세의 비농가 초·중·고등학교에 재학 중인 학생으로 제한한 이유는 주5일제 수업이 초·중·고등학교를 대상으로 실시되고 있기 때문에 그에 해당하지 않는 대학생은 제외하였고, 생활시간조사가 만 10세 이상을 대상으로 실시되었기 때문에 10세 미만 초등학생은 포함할 수 없었다. 농가의 경우 지리적 특성에 따라 사회문화 및 교육 환경이 비농가와 크게 다른 점을 고려하여 본 연구의 분석대상에서 제외하였다.

청소년의 시간사용의 차이를 검증하기 위해 2004년과 2014년의 생활시간조사 활동분류체계를 통일하여 자료를 통합하였다. 또한 청소년의 생활시간을 필수생활시간, 의무생활시간, 여가시간의 3개 영역으로 대분류하고, 필수생활시간에는 수면, 식사 및 간식, 기타개인관리가, 의무생활시간에는 노동, 학습(학교수업, 학교외수업), 가사노동이 포함되었으며, 여가시간에는 참여봉사, 교제, 미디어, 종교, 문화, 스포츠, 기타여가가 포함되어 각 영역별로 세분화된 중분류까지 분석하였다. 특히 의무생활시간에서 분석대상자가 학령기임을 고려하여 학습시간의 경우 학교수업과 학교외수업으로 구분하여 보다 세분화하였다.

생활시간조사에서 시간부족감은 '평소 바쁘거나

시간이 부족하다고 느끼는 경우가 있는지'에 대한 단일문항으로 측정하며, '전혀 바쁘지 않다'(1점)에서 '항상 바쁘다'(4점)까지의 4점 리커트척도로 구성되어 있다. 시간부족감은 점수가 많을수록 시간부족감 수준이 높은 것을 의미한다.

3. 분석방법

분석대상자의 일반적 특성을 살펴보기 위하여 빈도와 백분율을 구하였고 청소년의 시간사용이 2004년과 2014년 사이에 어떠한 차이가 있는지를 살펴보기 위해 t-test를 실시하였다. 청소년의 시간부족감이 2004년과 2014년 사이에 어떠한 차이가 있는지 파악하기 위해 교차분석과 t-test를 이용하였다.

〈표 1〉 분석자료의 일반적 특성

변수	구분	2004년 (N=9,008)		2014년 (N=6,378)	
		N	% / M	N	% / M
성별	남학생	4,814	53.4	3,318	52.0
	여학생	4,194	46.6	3,060	48.0
연령	10세	1,048	11.6	768	12.0
	11세	1,226	13.6	650	10.2
	12세	1,224	13.6	692	10.8
	13세	1,110	12.3	800	12.5
	14세	1,090	12.1	810	12.7
	15세	878	9.7	774	12.1
	16세	960	10.7	818	12.8
	17세	914	10.1	784	12.3
	18세	558	6.2	282	4.4
	M(SD)		13.59(2.45)		13.79(2.41)
학교급	초등학교	3,112	34.5	1,706	26.7
	중학교	3,108	34.5	2,282	35.8
	고등학교	2,788	31.0	2,390	37.5
요일	평일	5,389	59.8	3,873	60.7
	토요일	1,811	20.1	1,239	19.4
	일요일	1,808	20.1	1,266	19.8

4. 분석자료의 일반적 특성

분석대상자의 성별은 2004년과 2014년 모두 남학생이 여학생보다 6.8~4.0%p 더 많다. 평균 연령은 2004년 13.6세, 2014년 13.8세로 유사하다. 학교급은 2004년에는 초등학교, 중학교, 고등학교가 각각 30.0%대를 보이고, 2014년에는 중·고등학교가 73.3%, 초등학교가 26.7%의 분포를 보인다. 생활시간이 평일이 3/5, 토요일과 일요일은 각각 1/5을 차지한다.

IV. 연구결과

1. 청소년의 시간사용의 변화

2004년부터 2014년 사이의 변화를 분석하기 위해 먼저 하루시간을 필수생활시간, 의무생활시간, 여가시간으로 대분류하여 전반적 추세를 비교한 후 보다 세분화된 중분류 행동에 대하여 비교하였다.

1) 전체 청소년의 시간사용의 변화

청소년의 시간사용의 변화를 비교하기 위해 2004년과 2014년을 중심으로 t-test를 실시한 결과는 〈표 2-1〉, 〈표 2-2〉와 같다. 요일평균을 보면 여가시간을 제외한 필수생활시간 및 의무생활시간에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났고, 요일별로 볼 때는 평일, 토요일, 일요일 모두에서 필수생활시간, 의무생활시간, 여가시간의 모든 대분류 영역에서 유의미한 차이가 나타났다.

구체적으로 살펴보면, 필수생활시간은 요일과 관계없이 모두 증가하였다. 토요일은 1시간 54분, 일요일은 30분, 평일은 26분의 순으로 증가 폭이 컸고 요일평균은 43분 증가하였다. 10년 사이에 청소년의 필수생활시간이 요일에 관계없이 증가한 점은 수면, 식사 및 간식, 기타개인관리시간의 유

〈표 2-1〉 전체 청소년의 요일평균과 평일의 시간사용 차이

구분	요일평균(N=15,386)				평일(N=9,262)			
	2004년	2014년	차이	t	2004년	2014년	차이	t
	M	M	M		M	M	M	
필수생활시간	643.18	686.57	43.18	24.852***	617.87	643.69	25.82	13.968***
수면	493.50	508.93	15.43	9.465***	469.73	469.01	-0.72	.420
식사 및 간식	86.26	104.80	18.54	33.735***	84.87	99.86	14.99	23.644***
기타개인관리	63.41	72.84	9.43	17.486***	63.27	74.81	11.54	17.645***
의무생활시간	429.56	386.22	-43.34	12.146***	538.60	498.52	-40.08	11.881***
노동	2.22	5.02	2.80	4.528***	2.23	3.95	1.72	2.450*
학습	414.00	361.04	-52.96	14.109***	529.63	482.86	-46.77	13.262***
학교수업	283.72	221.41	-62.31	18.411***	389.79	353.04	-36.75	10.020***
학교외수업	130.28	139.63	9.35	4.494***	139.84	129.81	-10.03	4.708***
가사노동	13.34	20.16	6.82	11.552***	6.74	11.71	4.97	10.673***
여가시간	274.00	269.92	-4.08	1.425	190.43	199.09	8.66	3.491***
참여봉사	.53	1.08	0.55	2.646**	.31	.29	-0.02	.134
교제	39.60	46.14	6.54	8.946***	37.73	46.66	8.93	10.588***
미디어	106.48	106.44	-0.04	.023	65.84	65.86	0.01	.010
종교	7.11	7.31	0.20	.352	1.15	1.00	-0.15	.618
문화	2.58	4.33	1.75	4.833***	.80	1.48	0.68	2.558*
스포츠	13.84	17.87	4.03	6.271***	11.44	12.87	1.43	2.298*
기타여가	103.65	86.75	-16.90	10.677***	73.16	70.93	-2.23	1.410

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

〈표 2-2〉 전체 청소년의 토요일과 일요일의 시간사용 차이

구분	토요일(N=3,050)				일요일(N=3,074)			
	2004년	2014년	차이	t	2004년	2014년	차이	t
	M	M	M		M	M	M	
필수생활시간	629.81	743.58	113.77	31.121***	732.02	761.98	29.96	7.675***
수면	482.48	562.23	79.75	22.810***	575.41	578.90	3.49	.943
식사 및 간식	83.27	111.62	28.35	20.926***	93.41	113.22	19.81	14.206***
기타개인관리	64.06	69.73	5.67	4.622***	63.20	69.86	6.66	4.865***
의무생활시간	361.87	226.83	-135.04	20.716***	172.35	197.70	25.35	4.095***
노동	2.07	6.95	4.88	2.968**	2.36	6.41	4.05	2.569*
학습	343.66	187.59	-156.07	23.475***	139.78	158.10	18.32	2.924**
학교수업	237.77	29.23	-208.54	58.460***	13.57	6.77	-6.80	3.000**
학교외수업	105.89	158.36	52.47	9.264***	126.21	151.33	25.12	4.272***
가사노동	16.14	33.28	17.14	10.021***	30.20	33.18	2.98	1.644
여가시간	339.04	368.79	29.75	5.170***	456.93	389.86	-67.07	11.412***
참여봉사	.88	2.63	1.75	2.367**	.84	2.00	1.16	1.753
교제	44.65	46.04	1.39	.745	40.11	44.64	4.53	2.402*
미디어	134.82	160.65	25.83	6.478***	199.23	177.55	-21.68	4.863***
종교	5.61	5.03	-0.58	.517	26.39	28.85	2.46	1.031
문화	5.11	8.80	3.69	3.139***	5.35	8.67	3.32	2.968**
스포츠	15.62	26.07	10.45	5.701***	19.23	25.15	5.92	3.208**
기타여가	132.34	119.57	-12.77	3.034**	165.79	103.00	-62.79	15.219***

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

의한 증가에 기인한다. 필수생활시간의 증가 폭이 가장 큰 토요일의 경우에는 수면시간이 1시간 20분, 식사 및 간식시간이 28분, 기타개인관리시간이 6분 증가하였다. 반면 평일과 일요일의 경우에는 수면시간은 유의한 차이가 나타나지 않았고, 식사 및 간식시간은 평일(15분), 일요일(20분)에 증가하였으며, 기타개인관리시간도 평일에 12분, 일요일에 7분 증가하였다.

의무생활시간의 경우에는 평일(43분), 토요일(135분)에는 감소한 반면 일요일(25분)에는 증가하였다. 특히 토요일의 의무생활시간의 감소 폭이 큰 점을 알 수 있는데 의무생활시간 중 학습(156분), 학교수업(209분)이 크게 감소하였다. 일요일에는 토요일과 반대로 의무생활시간이 증가하였는데, 이는 학습시간(18분), 학교외수업시간(25분)이 증가한 점과 연관된다.

마지막으로 여가시간을 보면 평일(9분)과 토요일(30분)에는 증가한데 비해 일요일에는 1시간 7분의 큰 감소를 보였다. 요일평균시간으로는 4분 감소하였으나 유의한 수준의 차이는 아니었다. 이를 통하여 주5일 수업제가 청소년의 시간사용에 미친 영향이 주말뿐만 아니라 주말 중에서도 토요일과 일요일에 다른 방향으로 영향을 미친 점을 알 수 있다. 세부활동시간의 변화를 요일별로 보면, 평일에는 교제, 문화, 스포츠가 유의하게 소폭 증가하였고 토요일에 10분 이상의 변화를 보인 활동은 미디어(+26분), 스포츠(+10분), 기타여가(-13분)이고 참여봉사활동은 2분으로 소량이지만 유의하게 증가하였다. 일요일의 경우 여가시간이 대폭 감소하였는데 그 중 기타여가시간(63분)이 가장 큰 감소를 보였고, 다음은 미디어시간(22분)이 감소하였고, 스포츠(6분), 교제(5분), 문화(3분)시간은 유의한 수준에서 소폭 증가하였다.

2) 학교급별 시간사용의 변화

(1) 초등학교의 시간사용의 변화

10년 사이의 초등학교의 시간사용 변화를 필수생활시간, 의무생활시간, 여가시간의 대분류 영역으로 분석한 결과 <표 3-1>, <표 3-2>와 같이 필수생활시간은 요일과 관계없이 증가하였다. 반면 의무생활시간은 평일과 토요일에는 유의하게 감소하였고 일요일에는 유의한 수준의 차이를 보이지 않았다, 여가시간의 경우 토요일에는 증가한데 비해 일요일에는 감소한 것으로 나타났다. 요일평균을 보면 필수생활시간과 의무생활시간은 증가하고 여가시간은 유의한 차이를 보이지 않았다.

세부활동별로 요일평균을 보면 필수생활시간 중 수면(17분), 식사 및 간식(24분), 기타개인관리(9분)의 모든 활동시간이 증가하였다. 요일별로 보면, 평일의 경우 기타개인관리(11분)의 증가폭이 다른 요일보다 크고, 토요일에는 수면시간(56분)과 식사 및 간식시간(36분)이 대폭 증가한 특징이 있다.

의무생활시간을 보면, 요일평균은 2004년(359분)에 비해 2014년 54분 감소하여 305분으로 나타났다. 특히 학습시간이 1시간 1분으로 큰 폭의 감소를 보인 반면 가사노동시간(6분)의 소폭 증가와 1분미만의 노동시간이 증가한 점에서 확인할 수 있다. 평일의 의무생활시간은 2004년(460분)보다 2014년(421분)에 39분 유의하게 감소하였고, 학습시간(43분)의 큰 폭의 감소와 1분미만의 노동시간이 감소한 점과 가사노동시간(3분)이 소폭 증가하였다. 의무생활시간 중 토요일의 경우에는 2004년(296분)보다 157분 대폭 감소하여 2014년 139분을 보였는데, 이는 학교수업시간(191분)이 감소한 반면 학교외수업시간(12분)의 증가로 총학습시간이 179분 큰 폭으로 감소한 점과 가사노동이 21분, 1분미만의 노동시간이 증가한 점에서 기인한다. 이에 비해 초등학교의 일요일 의무생활시간은 유의한 수준의 차이가 나타나지 않았고, 활동별 의무생활에서도 차이가 없었다.

여가시간의 경우 요일별 통계적으로 유의한 차이가 상이하게 나타났다. 요일평균과 평일의 여가시간은 10년 사이의 변화가 유의한 수준의 차이가

〈표 3-1〉 초등학교 학생의 요일평균과 평일의 시간사용 차이

구분	요일평균(N=4,818)				평일(N=2,939)			
	2004년	2014년	차이	t	2004년	2014년	차이	t
	M	M	M		M	M	M	
필수생활시간	682.87	732.92	50.05	20.421***	665.55	701.90	36.35	15.204***
수면	533.43	550.47	17.04	8.239***	519.46	525.34	5.88	3.015**
식사 및 간식	89.15	112.81	23.66	22.915***	86.66	105.68	19.02	16.626***
기타개인관리	60.30	69.63	9.33	9.590***	59.43	70.88	11.45	10.412***
의무생활시간	358.99	305.32	-53.67	10.290***	459.87	420.90	-38.97	10.495***
노동	.00	.85	.85	4.079***	.00	.71	-.71	3.292**
학습	344.50	283.64	-60.86	11.168***	451.55	409.02	-42.53	11.348***
학교수업	219.19	170.29	-48.90	12.038***	292.83	271.25	-21.58	8.900***
학교외수업	125.31	113.35	-11.96	4.547***	158.71	137.78	-20.93	6.845***
가사노동	14.49	20.83	6.34	6.107***	8.32	11.17	2.85	3.726***
여가시간	310.14	304.66	-5.48	1.194	227.82	221.99	-5.83	1.580
참여봉사	.11	.50	.39	2.003*	.16	.19	.03	.197
교제	31.89	35.03	3.14	2.695**	29.01	36.25	7.24	5.581***
미디어	118.71	122.02	3.31	1.104	80.80	78.09	-2.71	1.098
종교	6.99	8.26	1.27	1.176	1.25	1.05	-.20	.525
문화	1.48	4.01	2.53	4.143***	.47	.40	-.07	.255
스포츠	18.23	23.08	4.85	3.509***	14.59	13.75	-.84	.705
기타여가	132.75	111.76	-20.99	7.446***	101.54	92.24	-9.30	3.497***

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

〈표 3-2〉 초등학교 학생의 토요일과 일요일의 시간사용 차이

구분	토요일(N=929)				일요일(N=950)			
	2004년	2014년	차이	t	2004년	2014년	차이	t
	M	M	M		M	M	M	
필수생활시간	671.63	770.47	98.84	18.480***	747.87	792.62	44.75	7.371***
수면	523.43	579.01	55.58	11.430***	586.77	600.65	13.88	2.630**
식사 및 간식	87.27	123.04	35.77	13.969***	98.75	125.03	26.28	9.734***
기타개인관리	60.94	68.42	7.48	3.466**	62.34	66.94	4.60	1.695
의무생활시간	295.86	138.51	-157.35	21.824***	108.44	108.38	-.06	.010
노동	.00	.71	.71	1.989*	.00	1.41	1.41	1.920
학습	279.13	100.12	-179.01	26.329***	77.02	72.44	-4.58	.835
학교수업	208.48	17.61	-190.87	49.942***	1.08	4.91	3.83	1.721
학교외수업	70.64	82.52	11.88	2.050*	75.93	67.53	-8.40	1.678
가사노동	16.74	37.67	20.93	6.782***	31.43	34.53	3.10	.955
여가시간	377.55	425.40	47.85	5.522***	498.84	443.21	-55.63	6.357***
참여봉사	.03	1.06	1.03	1.730	.00	.91	-.91	1.376
교제	41.17	34.60	-6.57	1.991*	31.59	31.68	.09	.028
미디어	146.06	176.52	30.46	4.250***	209.25	205.24	-4.01	.513
종교	4.58	5.78	1.20	.553	27.23	32.76	5.53	1.249
문화	2.65	5.78	3.13	3.325**	3.46	9.62	6.16	2.997**
스포츠	21.02	40.09	19.07	4.401***	26.74	35.62	8.88	2.187*
기타여가	162.03	158.57	-3.46	.433	200.57	127.38	-73.19	9.993***

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

나타나지 않았고, 토요일 및 일요일의 주말에서만 통계적으로 유의미한 차이를 나타내었다. 요일평균의 경우 여가시간 중 기타여가시간이 21분 감소하였으나 스포츠, 교제, 문화활동이 3분~5분 정도 소폭 증가하였고, 평일에도 기타여가시간이 9분 감소한데 비해 교제시간이 7분 유의한 수준으로 소폭 증가하였다. 토요일의 여가시간을 보면, 2004년(378분)과 2014년(425분)을 비교해 보면 2014년에 48분 증가하였으며, 여가활동 중 미디어(30분), 스포츠(19분), 문화(3분)의 순으로 증가한 것에 비해 교제가 7분 감소하였다. 이와 달리 일요일의 여가시간은 2004년 499분에서 56분 감소하여 2014년 443분으로 나타났고, 기타여가시간의 73분 유

의한 수준의 감소와 스포츠(9분) 및 문화(6분)시간이 유의한 수준에서 증가하였다.

(2) 중학생의 시간사용의 변화

중학생의 시간사용을 대분류하여 비교하면 <표 4-1>, <표 4-2>에서 보는 것처럼 필수생활시간은 초등학생의 경우와 동일하게 요일과 관계없이 모두 증가하였다. 의무생활시간은 평일과 토요일에는 각각 45분, 125분 감소한 반면 일요일에는 43분 증가하였다. 여가시간은 의무생활시간과 반대로 평일(9분)과 토요일(23분)에는 증가하였으나 일요일에는 감소(76분)한 것으로 나타났다.

먼저 필수생활시간을 보면 요일평균시간을 기준

<표 4-1> 중학생의 요일평균과 평일의 시간사용 차이

구분	요일평균(N=5,390)				평일(N=3,202)			
	2004년	2014년	차이	t	2004년	2014년	차이	t
	M	M	M		M	M	M	
필수생활시간	646.94	691.98	45.04	16.932***	619.40	649.41	30.01	11.626***
수면	498.78	515.24	16.46	6.708***	471.69	475.75	4.06	1.784
식사 및 간식	84.34	103.46	19.12	20.965***	83.04	98.11	15.07	14.088***
기타개인관리	63.83	73.27	9.44	10.218***	64.66	75.55	10.89	9.482***
의무생활시간	414.93	378.46	-36.47	6.554***	535.77	490.78	-44.99	8.756***
노동	.08	1.25	1.17	3.214**	.07	.67	.60	3.264**
학습	400.60	356.69	-43.91	7.502***	526.33	477.55	-48.78	9.821***
학교수업	251.91	196.74	-55.17	13.587***	366.44	320.28	-46.16	12.007***
학교외수업	138.68	159.95	21.27	6.422***	159.89	157.27	-2.62	.750
가사노동	14.25	20.51	6.27	6.242***	6.38	12.57	6.19	7.691***
여가시간	285.12	276.24	8.88	1.962	193.58	202.61	9.03	2.189*
참여봉사	.81	1.22	.41	1.106	.59	.23	-.36	1.333
교제	42.36	49.85	7.49	5.872***	41.57	49.89	8.32	5.532***
미디어	113.94	113.31	-.63	.215	68.33	70.92	2.59	.962
종교	7.99	8.40	.41	.400	1.07	1.43	.36	.686
문화	3.01	3.45	.44	.762	1.03	1.16	.13	.278
스포츠	12.16	15.29	3.13	3.197**	9.69	11.19	1.50	1.509
기타여가	104.85	84.72	-20.13	7.686***	71.31	67.79	-3.52	1.367

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

〈표 4-2〉 중학생의 토요일과 일요일의 시간사용 차이

구분	토요일(N=1,084)				일요일(N=1,104)			
	2004년	2014년	차이	t	2004년	2014년	차이	t
	M	M	M		M	M	M	
필수생활시간	636.04	751.74	115.70	20.199***	736.19	762.40	26.21	4.307***
수면	491.81	570.71	78.84	14.693***	582.76	580.56	-2.20	.377
식사 및 간식	80.34	112.08	31.74	13.886***	92.04	111.27	19.23	8.818***
기타개인관리	63.34	112.08	48.74	2.358*	61.39	70.56	9.17	4.157***
의무생활시간	343.28	218.01	-125.27	13.174***	152.34	195.21	42.87	4.897***
노동	.09	1.90	1.81	1.622	.08	2.40	2.32	1.704
학습	327.85	184.61	-143.24	14.599***	116.74	159.01	42.27	4.849***
학교수업	226.33	11.32	-215.01	55.284***	.84	3.67	2.83	1.600
학교외수업	101.52	173.29	71.77	7.776***	115.90	155.33	39.43	4.570***
가사노동	15.34	31.51	16.17	6.164***	35.52	33.80	-1.72	.526
여가시간	354.26	377.69	23.43	2.610**	475.49	399.87	-75.62	8.516***
참여봉사	1.32	2.76	1.44	1.258	.94	2.70	1.76	1.465
교제	46.22	49.66	3.44	1.097	40.70	49.89	9.19	2.863**
미디어	143.78	169.75	25.97	3.941***	213.46	186.35	-27.11	3.773***
종교	8.33	5.11	-3.22	1.674	27.30	32.29	4.99	1.194
문화	5.09	6.55	1.46	.860	6.52	7.34	.82	.458
스포츠	13.85	22.99	9.14	3.220**	17.47	20.26	2.79	1.066
기타여가	135.67	120.87	-14.80	2.140*	169.10	101.04	-68.06	10.172***

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

으로 10년 사이에 45분 증가하였는데, 이는 수면 시간(16분), 식사 및 간식시간(19분), 기타개인관리시간(9분)의 모든 필수생활시간에서 유의하게 증가한 결과이다. 요일별로 나누어 살펴보면 수면의 경우 토요일(79분)에만 유의한 수준의 증가를 보이고, 평일과 일요일에는 유의한 수준의 차이를 보이지 않은 특징이 있었다. 2014년 752분으로 116분의 큰 증가를 보였는데, 이는 필수생활시간을 구성하는 활동인 수면시간(79분), 기타개인관리시간(49분), 식사 및 간식시간(32분) 순으로 큰 증가를 보인 점에서 기인한다. 일요일의 경우에도 2004년(736분)에 비해 2014년에는 26분 증가한 762분으로 나타났고, 수면시간을 제외한 식사 및 간식시간과 기타개인관리시간은 각각 19분, 9분의 유의한 증가를 나타내었다.

의무생활시간에서도 필수생활시간과 유사하게 2004년과 2014년 사이에 유의한 차이가 밝혀졌다.

요일평균을 보면, 2004년의 의무생활시간에 415분을 사용하였으나 2014년은 378분을 사용하여 36분의 감소를 보였고, 노동(1분 증가), 학습(44분 감소), 가사노동(6분 증가)의 모든 세부 활동에서 유의한 수준의 차이를 보였을 뿐 아니라 시간량에서도 차이를 보였다. 평일에는 2004년 536분, 2014년 491분으로 2014년에 45분 더 적은 시간을 사용하는 것으로 나타났고, 학습시간을 구성하는 학교수업(46분)과 학교외수업(3분)은 감소한데 비해 가사노동시간(6분)과 노동시간(1분)의 의무생활을 구성하는 시간은 소폭 증가하였다. 의무생활시간의 감소폭이 큰 토요일의 경우 2004년(343분)보다 2014년(218분)에 125분 더 적은 시간을 사용하는 것으로 나타났고, 이는 학습 및 가사노동에서도 유의한 수준의 차이와 시간량의 차이가 나타났다. 학교수업은 2004년(226분)과 비교할 때 2014년(11분)에는 215분 감소한 것에 비해 학교외수업은 2004년(102

분)에 비해 2014년 72분 증가한 173분이었고, 가사노동시간은 2004년(15분)보다 2014년에는 2배 이상 증가한 32분을 보여 의무생활시간의 각 영역별 증가요인을 확인할 수 있다. 반면 일요일의 의무생활시간은 2004년 152분, 2014년 195분으로 2014년 43분 증가하였는데, 이는 학습시간의 증가(42분)에서 기인하였고, 학습시간 중 특히 학교외수업(39분)이 유의한 수준에서 증가하는 것으로 나타났다.

여가시간을 보면, 요일평균시간은 2004년(285분)과 2014년(276분) 사이에 통계적으로 유의한 수준의 차이가 나타나지 않았지만 9분 증가하였고, 여가시간 중 기타여가, 교제, 스포츠는 유의한 수준의 차이가 나타났으며, 그 시간량의 차이는 기타여가시간(20분)이 감소한데 비해 교제와 스포츠시간은 각각 7분, 3분 증가하였다. 요일별로 나누어 살펴보면, 평일은 2014년 203분으로 2004년(194분)에 비해 9분 소폭 증가하였고, 여가시간 중 교제시간에서만 8분 유의한 수준의 증가를 보였다. 토요일은 2004년 354분, 2014년 378분으로 2014년에 23분 더 많이 사용한 것으로 나타났고, 여가시간을 구성하는 활동 중 미디어, 스포츠, 기타여가시간에서만 유의미한 증가를 보였고, 시간량의 차이는 미디어(26분)와 스포츠(9분)시간은 증가한 반면 기타여가시간은 15분 감소하였다. 여가시간 중 2004년과 2014년 사이에 뚜렷한 차이가 나타난 것은 일요일로 2004년 475분을 사용한 것에 비해 2014년 400분을 사용하여 2014년 76분 더 적은 시간을 사용하는 것으로 나타났다. 이는 기타여가시간이 2004년(169분)보다 2014년(101분)에 68분, 미디어시간이 2004(213분)보다 2014년(186분)에 27분 각각 감소한 것과 교제시간이 9분 증가한 것에서 확인할 수 있다.

(3) 고등학생의 시간사용의 변화

고등학생의 시간사용을 2004년과 2014년 사이의 차이를 t-test한 결과를 보면 <표 5-1>, <표 5-2>와 같이 필수생활시간과 여가시간은 요일에

관계없이 통계적으로 유의한 수준의 차이를 나타내었고, 의무생활시간은 일요일을 제외한 요일평균, 평일, 토요일에는 유의미한 수준의 차이를 나타내었다.

먼저 필수생활시간을 요일평균시간으로 보면, 2004년 595분보다 2014년 54분 증가한 648분을 사용하였고, 필수생활시간을 구성하는 수면시간(30분), 식사 및 간식시간(15분), 기타개인관리시간(8분) 모두 유의한 수준의 증가를 보였다. 평일은 2004년(562분)과 2014년(596분)을 비교하면 2014년에 34분 더 많이 사용하였는데, 이는 수면과 기타개인관리시간이 11분 동일하게 증가한 점과 식사 및 간식시간이 13분 증가한 점에서 알 수 있다. 특히 토요일은 2004년 577분의 필수생활시간을 사용하는데 비해 2014년 718분을 사용하여 2014년 2시간 21분의 큰 폭의 증가를 보였고, 수면시간의 세부 활동에서도 1시간 56분의 뚜렷한 증가의 차이를 보였으며, 식사 및 간식시간은 21분의 유의한 수준의 증가를 보였다. 일요일의 경우에는 2004년(710분)에 비해 2014년(739분) 29분을 더 많이 사용하는 것으로 나타났고, 수면시간을 제외한 식사 및 간식시간(17분)과 기타개인관리시간(5분)의 유의한 수준의 증가 차이가 나타났다.

의무생활시간은 요일평균의 경우 2004년(525분)과 2014년(451분) 사이에 유의한 수준의 차이가 나타났고, 그 시간량도 2014년에 73분이 감소하였다. 이러한 차이는 노동, 학습, 가사노동의 의무생활시간의 구성 영역별에서도 모두 나타났는데 학교수업시간이 2004년(380분)보다 2014년(281분)에 99분의 뚜렷한 차이를 보이며 감소하였고, 학교외수업(13분), 가사노동(8분), 노동(5분)의 세부 활동에서는 유의미한 증가를 보였다. 평일에는 2014년 562분으로 2004년보다 72분 더 적은 시간을 사용하는 것으로 나타났고, 의무생활시간의 세부 활동 중 학교수업도 82분 더 적은 것으로 나타났으나 가사노동시간은 2004년 5분에서 2014년 11분으로 2배 이상 증가한 것으로 밝혀졌다. 토요일의 의무

〈표 5-1〉 고등학생의 요일평균과 평일의 시간사용 차이

구분	요일평균(N=5,178)				평일(N=3,121)			
	2004년	2014년	차이	t	2004년	2014년	차이	t
	M	M	M		M	M	M	
필수생활시간	594.68	648.33	53.65	16.219***	562.19	596.26	34.07	10.463***
수면	443.05	473.26	30.21	9.468***	411.26	421.98	10.72	3.563***
식사 및 간식	85.19	100.36	15.17	16.537***	84.84	97.34	12.50	11.512***
기타개인관리	66.43	74.72	8.29	8.976***	66.10	76.93	10.83	9.395***
의무생활시간	524.63	451.39	-73.24	10.899***	634.11	561.86	-72.25	10.794***
노동	7.10	11.60	4.50	2.647**	7.10	9.43	2.33	1.156
학습	506.50	420.43	-86.07	11.949***	621.68	541.15	-80.53	11.063***
학교수업	380.04	281.44	-98.60	13.684***	525.03	443.27	-81.76	11.893***
학교외수업	126.46	138.99	12.53	2.900**	96.65	97.88	1.23	.308
가사노동	11.03	19.36	8.33	8.136***	5.33	11.28	5.95	7.325***
여가시간	220.60	239.10	18.50	3.880***	144.66	179.22	34.56	7.689***
참여봉사	.69	1.37	.68	1.569	.16	.41	.25	1.271
교제	45.14	50.52	5.38	4.176***	43.44	51.07	7.63	5.142***
미디어	84.52	88.78	4.26	1.489	46.20	52.21	6.01	2.461*
종교	6.27	5.59	-.68	.738	1.13	.55	-.58	1.578
문화	3.33	5.40	2.07	3.007**	.92	2.58	1.66	3.072**
스포츠	10.81	16.61	5.80	5.753***	9.76	13.83	4.07	3.867***
기타여가	69.84	70.82	.98	.376	43.05	58.56	15.51	5.784***

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

〈표 5-2〉 고등학생의 토요일과 일요일의 시간사용 차이

구분	토요일(N=1,037)				일요일(N=1,020)			
	2004년	2014년	차이	t	2004년	2014년	차이	t
	M	M	M		M	M	M	
필수생활시간	577.11	718.04	140.93	21.031***	709.86	739.07	29.21	3.794***
수면	427.13	543.19	116.06	17.439***	554.51	561.27	6.76	.890
식사 및 간식	82.33	103.53	21.20	9.746***	89.14	106.50	17.36	7.358***
기타개인관리	67.65	71.32	3.67	1.782	66.21	71.30	5.09	2.253*
의무생활시간	455.18	296.85	-158.33	12.382***	265.35	265.79	.44	.033
노동	6.61	15.76	9.15	2.139*	7.58	14.10	6.52	1.540
학습	432.15	249.12	-183.03	13.490***	235.04	220.11	-14.89	1.085
학교수업	282.87	53.42	-229.42	27.540***	41.90	11.23	-30.67	4.858***
학교외수업	149.28	195.70	46.42	4.146***	193.14	208.88	15.74	1.244
가사노동	16.42	31.96	15.54	4.857***	22.73	31.58	8.85	2.988**
여가시간	279.53	321.92	42.39	4.010***	389.68	340.67	-49.01	4.273***
참여봉사	1.31	3.57	2.26	1.429	1.65	2.10	.45	.314
교제	46.63	50.42	3.79	1.182	48.74	48.90	.16	.045
미디어	112.22	141.67	29.45	4.345***	171.89	148.42	-23.47	2.982**
종교	3.58	4.45	.87	.514	24.42	22.55	-1.87	.465
문화	7.81	10.19	2.38	1.059	6.09	9.29	3.20	1.578
스포츠	11.77	19.46	7.69	2.975**	13.02	22.35	9.33	3.137**
기타여가	96.20	92.17	-4.03	.602	123.88	87.06	-36.82	5.193***

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

생활시간은 2004년(455분)과 2014년(297분) 사이에 그 차이가 더욱 뚜렷하게 나타났다. 이는 의무생활을 구성하는 노동, 학습, 가사노동 모두에서 10년 사이에 통계적으로 유의한 차이가 나타나 학습시간 중 학교수업시간은 2004년 283분, 2014년 53분으로 5배 이상(229분) 감소하였으나 학교외수업시간은 2004년(149분)에 비해 2014년(196분)에 46분 증가하였다. 또한 가사노동시간은 2004년 16분, 2014년 32분으로 2배 증가를 보였고, 노동시간도 2004년 7분에서 2014년 16분으로 2.2배 유의한 증가를 보였다. 반면 일요일의 의무생활시간에서는 유의미한 차이가 나타나지 않았고, 의무생활시간 중 학교수업시간(31분)은 감소한 반면 가사노동시간(9분)은 유의한 수준으로 증가하였다.

여가시간의 경우 요일과 관계없이 유의한 수준의 차이가 나타났는데, 먼저 요일평균시간을 보면 2014년 239분으로 십년 전보다 19분 증가하였으며, 여가시간 활동영역별 중 스포츠, 교제, 문화시간이 2분~6분의 소폭증가를 보였다. 평일의 여가시간은 2004년 145분을 사용하였고, 2014년 179분으로 34분 더 많이 사용한 것으로 나타났고, 활동영역별로 기타여가시간이 15분 증가하였으며, 교제, 미디어, 스포츠, 문화시간이 2분~8분의 유의한 증가가 나타났다. 주말의 경우에는 토요일의 여가시간이 42분 증가한 반면 일요일은 49분 감소하였다. 토요일의 여가시간 중 미디어시간(29분)과 스포츠(8분)시간에서만 유의한 증가를 보였고, 일요일에는 기타여가시간(37분)과 미디어시간(23분)의 감소와 스포츠시간(9분)의 증가가 유의미하게 나타났다.

2. 청소년의 시간부족감의 변화

청소년의 시간부족감의 변화를 살펴보기 위해 2004년과 2014년의 생활시간조사자료 중 ‘평소 바쁘거나 시간이 부족하다고 느끼는 경우가 있는지’를 조사한 자료를 전체 청소년과 학교급별로 나누

어 분석하였다. 1(전혀 바쁘지 않다)~4점(항상 바쁘다)의 답항에 대한 분포 및 평균 점수를 기준으로 10년간의 차이를 비교하기 위해 교차분석과 t-test를 실시하였다.

1) 전체 청소년의 시간부족감의 차이

청소년의 시간부족감의 분포 및 평균의 차이를 비교한 결과 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. <표 6>에서 보는 바와 같이 청소년 중 항상 시간부족감을 느끼거나 종종 느낀다고 답한 분포가 2004년에는 71.0%, 2014년에는 62.1%로 나타나 10년 사이에 8.9%p 감소하였다. 반면 시간부족감을 별로 느끼지 않거나 전혀 느끼지 않는 비율은 2004년에는 28.9%, 2014년에는 37.9%로 9.0%p 증가한 것으로 나타났다. 청소년의 시간부족감의 평균을 보면 2004년에는 2.88점이고 2014년에는 2.75점으로 10년 사이에 0.13점 감소하여 유의한 수준으로 차이를 보였다.

<표 6> 전체 청소년의 시간부족감 차이

구분	2004년 (N=9,008)		2014년 (N=6,378)		차이	X ² /t	
	N	% / M	N	% / M			
전체	4. 항상느낀다	1,994	22.1	1,346	21.1	-1.0	156.607 ***
	3. 종종 느낀다	4,408	48.9	2,616	41.0	-7.9	
	2. 별로 느끼지 않는다	2,112	23.4	1,864	29.2	5.8	
	1. 전혀 느끼지 않는다	494	5.5	552	8.7	3.2	
M(SD)		2.88 (.81)		2.75 (.89)	-0.13	9.387 ***	

***p<.001

2) 학교급별 청소년의 시간부족감의 차이

학교급에 따른 청소년의 시간부족감의 분포 및 평균에서도 모든 학교급별에서 유의미한 차이가 밝혀졌다(표 7 참조). 먼저 초등학생을 보면 시간

부족감을 항상 느끼는 경우는 1.3%p 감소하였고, 종종 느낀다의 분포는 8.0%p 감소를 보였다. 이에 비해 시간부족감을 별로 느끼지 않거나 전혀 느끼지 않는 경우는 각각 4.0%p, 5.2%p 증가하였다. 초등학생의 시간부족감의 평균값은 2004년 2.58점, 2014년 2.42점으로 10년간 0.16점 감소하며 유의한 차이를 보였다.

중학생을 보면 시간부족감을 항상 느낀다는 비율은 2004년(19.5%)보다 2014년(16.0%)에 3.5%p 감소하였고, 종종 시간부족을 느끼는 분포도 2004년(53.7%)과 비교할 때 2014년(43.6%)에 10.1%p 유의미하게 감소하였다. 반면 시간부족에 대해 별로 느끼지 않거나 전혀 느끼지 않는 비율은 13.6%p 증가하였다. 시간부족감 평균값도 2004년(2.89점)에 비해 2014년(2.67점)에 0.22점 감소를 보여 세 학교급 중 변화의 폭이 가장 컸다.

고등학생은 시간부족을 항상 느낀다고 응답한 비율이 2004년 36.8%, 2014년 33.6%로 두 조사연도 모두 다른 학교급보다 높은 분포를 보였는데 10년 사이에 3.2%p 감소하였고, 종종 느낀다고 응답한 비율도 6.9%p 감소하였다. 반대로 시간부족을 별로 느끼지 않거나 전혀 느끼지 않는 경우는 10년 사이에 10.0%p 증가하였다. 비록 고등학생이 시간부족을 항상 느끼거나 종종 느끼는 비율이 10.1%p 감소하였으나 2014년에도 3/4 정도(75.6%)를 차지한 점을 볼 때 이들이 시간부족을 많이 인식하고 있음을 알 수 있다. 이는 고등학생의 시간부족감 평균이 2014년에도 3.05점으로 나타나 여전히 시간부족감이 약간 높은 수준인 점에서도 확인할 수 있다.

〈표 7〉 학교급별 시간부족감 차이

구분	2004년		2014년		차이	X ² / t	
	N	% / M	N	% / M	% / M		
초등학생	4. 항상느낀다	362	11.6	176	10.3	-1.3	49.467***
	3. 종종 느낀다	1,376	44.2	618	36.2	-8.0	
	2. 별로 느끼지 않는다	1,066	34.3	654	38.3	4.0	
	1. 전혀 느끼지 않는다	308	9.9	258	15.1	5.2	
	M(SD)		2,58(.82)		2,42(.87)	-0.16	
중학생	4. 항상느낀다	606	19.5	366	16.0	-3.5	121.683***
	3. 종종 느낀다	1,670	53.7	994	43.6	-10.1	
	2. 별로 느끼지 않는다	704	22.7	726	31.8	9.1	
	1. 전혀 느끼지 않는다	128	4.1	196	8.6	4.5	
	M(SD)		2,89(.76)		2,67(.84)	-0.22	
고등학생	4. 항상느낀다	1,026	36.8	804	33.6	-3.2	85.683***
	3. 종종 느낀다	1,362	48.9	1,004	42.0	-6.9	
	2. 별로 느끼지 않는다	342	12.3	484	20.3	8.0	
	1. 전혀 느끼지 않는다	58	2.1	98	4.1	2.0	
	M(SD)		3,20(.73)		3,05(.84)	-0.15	

***p<.001

V. 결론 및 논의

2004년부터 2014년 사이에 우리나라 초·중·고등학생의 시간사용의 변화를 정리하면 다음과 같다. 첫째, 필수생활시간은 모든 학교급에서 증가하였다. 수면, 식사 및 간식, 기타개인관리를 비롯한 모든 필수활동시간이 증가하였다. 특히 토요일의 경우 필수생활시간의 증가가 큰 폭으로 나타났는데, 그중에서도 고등학생(2시간 21분)의 필수생활시간 증가폭이 가장 컸다. 토요일의 필수생활시간 증가는 수면시간의 증가에 기인한 비중이 크다.

둘째, 의무생활시간은 평일과 토요일의 경우 모든 학교급에서 감소한 유사점을 보이나 일요일의 경우 초등학생과 고등학생 집단에서는 거의 변화가 없고, 중학생 집단에서는 오히려 증가하였다. 평일과 토요일의 의무생활시간의 감소는 학습시간이 두드러지게 감소한 점에 기인한다. 학습시간 중에서 평일 학교수업시간이 초등학생은 22분, 중학생은 46분, 고등학생은 1시간 22분 각각 감소하였다. 토요일의 학습시간은 초등학생 2시간 59분, 중학생 2시간 23분, 고등학생 3시간 3분으로 큰 폭의 감소를 보였는데 이는 주5일 수업제 실시로 초·중·고등학생의 토요일 학교수업시간이 감소한 점에 기인한다. 청소년의 학습시간 중 학교수업시간이 감소한 점은 평일과 토요일에 동일하나 학교외 수업시간은 평일과 토요일에서 차이가 나타났다. 학교외수업시간은 평일의 경우 초등학생에서만 21분 감소가 나타났고, 토요일의 경우 모든 학교급에서 학교외수업시간이 증가하였다. 학교급으로 보면, 중학생은 1시간 12분으로 가장 큰 증가를 보였고, 다음으로 고등학생(46분), 초등학생(12분) 순으로 나타났다. 일요일의 경우에는 중학생에서만 학습시간의 증가를 보였는데 이는 학교외수업시간 증가의 결과이다.

의무생활시간 중 학습시간의 감소가 두드러진 특징을 보였는데, 학교수업시간의 경우 평일과 토

요일은 모든 학교급에서 전반적으로 감소하였고, 학교외수업시간의 경우 평일 초등학생에서만 감소하였으며, 토요일에는 모든 학교급에서 증가하였고, 일요일에는 중학생에게서만 증가하였다. 또한 의무생활시간 중 가사노동시간을 보면, 평일, 토요일의 가사노동시간은 모든 학교급에서 증가하였으나 일요일의 경우 고등학생 집단에서만 유의하게 증가하였다.

셋째, 여가시간의 경우 토요일에는 모든 학교급에서 증가하였으며, 이는 미디어활동관련 시간의 증가가 크게 작용한 공통점이 있다. 반면 일요일에는 모든 학교급에서 여가시간이 큰 폭으로 감소하였는데, 기타여가시간의 감소에서 기인한 유사점을 보였다. 모든 학교급에서 미디어사용에 많은 시간을 보내고 봉사활동시간이 적은 점은 10년 동안에 변함이 없었으며, 교제와 스포츠 시간은 모든 학교급에서 증가하였다.

넷째, 청소년의 시간부족감은 1~4점으로 측정된 척도에서 10년 사이에 0.13점 감소하여 유의하게 낮아졌다. 그러나 고등학생의 경우 2014년에도 평균 3점대의 수준을 보여 여전히 시간부족감이 높다고 할 수 있다.

이상의 결과를 토대로 몇 가지 점을 논의하고자 한다. 첫째, 2004년부터 2014년 사이에 주5일 수업제가 시행되면서 청소년의 필수생활시간이 증가하였는데 특히 토요일의 필수생활시간은 모든 학교급에서 증가하였으며 필수생활시간 중에서도 수면시간이 큰 폭으로 증가하였다는 점에서 주5일 수업제가 청소년의 건강에 긍정적 영향을 미쳤다고 할 수 있다. 그러나 평일의 수면시간은 10년 동안 유의한 수준의 변화를 보이지 않았으며 10분 내외로 소폭 증가하여 청소년의 수면시간이 여전히 부족한 실정이다. 미국의 국립수면연구재단(National Sleep Foundation)에서는 연령별 적정수면시간을 6~13세는 9~11시간, 14~17세는 8~10시간으로 권장하고 있는데(헬스조선, 2016), 우리나라 청소년의 수면시간을 보면 주말에는 권장 수면시간을 충족

하나, 평일의 경우에는 모든 학교급별에서 수면시간이 부족한 수준이다. 청소년의 수면시간 부족은 또래관련 문제, 불안, 자살생각 등과 관련성이 있고(Sarchiaponet et al., 2014, 김영선·김소희·안혜경, 2015), 이는 결과적으로 잠재적인 다양한 정신건강문제를 유발할 수 있다. 수면시간부족은 청소년의 학습 및 기억, 정신적·신체적 발달과 건강에 부정적 영향을 미치므로 이들의 적정 수면시간 확보가 필요하다. 최근 청소년의 수면시간이 전자매체환경(컴퓨터, 휴대폰, TV와 라디오)과 밀접한 관련성이 있으므로(Gamble et al., 2014) 청소년기에 수면에 방해되는 전자매체환경에 지나치게 노출되지 않도록 하고 적정 수면의 중요성을 인식하여야 한다. 수면시간이 부족할 경우 낮잠을 통해 부족한 수면을 보충하거나 충분한 숙면을 취할 수 있도록 수면에 대한 관심과 노력을 강구해야 한다. 수면의 중요성은 가정뿐 아니라 사회전반에서 수면부족의 방해요인을 제거하고 적정한 수면의 필요성에 대한 인식을 강화하며 적정수면을 위한 교육 프로그램을 제공하는 등 다각적으로 노력할 필요성이 있다.

둘째, 청소년의 학습시간 중 학교수업시간은 감소한 반면 중·고등학생의 학교외수업시간이 증가한 점을 특징으로 들 수 있다. 고등학생의 경우 토요일(46분)에만 유의하게 증가하였고, 중학생의 경우에는 토요일에 1시간 12분, 일요일에 39분의 증가를 보였다. 이는 주5일 수업제로 토요일의 학교수업이 감소하면 그 시간이 다양한 여가활동참여로 연결되기 보다는 주로 학교외수업으로 대체되어 중·고등학생들이 여전히 학업중심으로 생활하는 점을 보여준다. 주5일 수업제 실시 후 토요일 오전 시간의 사용에 대해 학업시간으로 활용한다는 비율이 가장 높았고(40.3%), 여가시간으로 활용(25.3%), 자기계발시간으로 활용(2.5%) 등의 순으로 나타난 국민여가활동조사보고서(문화체육관광부, 2014)도 이러한 점을 뒷받침한다. 특히 본 연구에서 고등학생에 비해 중학생의 주말 학교외수

업시간이 10년 사이에 크게 증가한 점은 사교육에 대한 시간사용이 고등학교에서 중학교까지 확대된 점을 나타낸다고 할 수 있다. 학교수업이 없는 토요일에 다양한 여가활동에 참여함으로써 신체적 및 정신적 건강을 증진하고 사회적 역량을 강화할 수 있도록 청소년 스스로 노력해야 할 뿐 아니라 가정에서 부모들도 그러한 환경을 도모해 주어야 할 것이다. 나아가 청소년이 토요일에 다양한 여가 프로그램에 참여할 수 있도록 지역사회 및 학교에서 적절한 프로그램을 개발 및 보급하고 관련시설을 구축할 필요성이 크다.

셋째, 청소년의 가사노동시간이 약간 증가하였으나 여전히 적은 시간인 점에도 주목할 필요가 있다. 평일의 경우 2004년과 비교해서 2014년 3~6분 증가하였으나 모든 학교급에서 가사노동시간이 11~13분으로 여전히 적은 수준이다. 토요일의 경우에는 2004년에 비해 2014년 16~21분 증가하여 모든 학교급에서 30분대를 보인다. 청소년의 가사노동은 가정에서 필요한 가사를 처리한다는 점 외에 생활에 필요한 생활기술을 익힌다는 점에서 매우 중요한 의미를 갖는다. 우리나라 청소년의 가사노동시간은 외국 청소년과 비교할 때 상당히 낮은 수준이다. 한·미 고등학생의 생활시간을 비교한 연구(김외숙·박은정, 2012)를 보면 미국 고등학생은 평일 평균 58분, 일요일 평균 1시간 30분을 가사노동에 사용하는 것으로 나타나 미국 학생이 한국 학생보다 11.6배(평일)~2.7배(일요일) 더 많이 하는 것을 알 수 있다. 또한 십대 호주 청소년이 가사노동을 얼마나 하는지에 대한 조사를 1992년, 1997년, 2006년으로 구분하여 분석한 Miller와 Bowd(2010)의 연구결과를 보면 딸은 1992년 59분, 1997년 52분, 2006년 43분, 아들은 1992년 41분, 1997년 33분, 2006년 31분으로 청소년의 가사노동시간이 점차 감소하고 있으나 한국 청소년과 비교하면 여전히 높은 수준이라고 할 수 있다. 맞벌이가정이 보편화되고 있으므로 가족구성원 모두가 가사노동을 분담할 필요성이 증가하고 있는 현실

적인 여건의 변화에 맞추기 위해서 뿐만 아니라 생활인으로서 자립적인 생활기술을 습득하기 위해서도 청소년의 가사노동참여가 중요한 점을 인식하고 부모와 자녀가 함께 가사노동에 참여하는 가정분위기와 환경을 조성하여야 할 것이다.

넷째, 주5일 수업제가 시행된 10년 사이에 청소년의 여가시간이 토요일에는 증가한 반면 일요일에는 감소하였는데 토요일의 증가된 여가시간이 주로 미디어사용 등 소극적 활동에 배분되었다. 미디어사용 시간은 모든 학교급에서 증가(26~30분)한 공통점을 보였는데 이는 증가된 여가시간이 다양한 활동에 대한 참여로 연결되지 못한 점을 나타낸다. 다만 토요일에 문화 및 스포츠활동시간이 소폭 증가한 점에서 다소 긍정적인 변화의 흐름을 볼 수 있는데 문화 및 스포츠활동시간은 전체 여가시간 중 여전히 적은 비율을 차지하고 있다.

일요일의 여가시간 감소는 모든 학교급에서 기타여가시간이 감소(37분~1시간 13분)된 점에 기인하는 점이 많다. 일요일에 초등학교의 문화 및 스포츠, 고등학교의 스포츠활동 시간이 소폭 증가하였지만 모든 학교급에서 전체 여가시간이 주로 소극적인 여가활동으로 사용되고 있는 점은 여전히 문제점으로 보인다. 적극적 여가활동이라고 할 수 있는 참여봉사활동과 문화활동시간은 모든 학교급에서 10분 이하이고 스포츠시간도 증가하였으나 여전히 10분대의 시간을 보일 뿐이다. 청소년의 여가활동참여가 이들의 자존감, 사회관계, 학업성취, 주관적 행복감 등에 긍정적인 영향을 미친다는 점(김예성, 2011; 박민정, 2012; Aaltone et al., 2016)에서 청소년이 지나치게 학습에 편중되지 않고 학습과 여가활동의 균형을 이룰 수 있는 개인적, 가정적, 사회적 노력이 필요하다고 할 수 있다.

청소년의 여가시간과 관련하여 모든 학교급에서 참여봉사시간이 모든 조사시기에 극히 적을 뿐 아니라 10년 사이에 유의한 수준의 증가가 이루어지지 않고 있는 점도 개선이 필요한 부분이다. 청소년기 자원봉사활동은 체험적 봉사를 통한 학습으

로 인격도야와 바람직한 성장에 크게 작용하고, 체험학습을 통해 개인적 만족감 증대와 사회참여의 기회와 사회적 책임을 실천할 기회가 되는 의의가 있다(김외숙, 2016). 따라서 청소년의 참여봉사활동 활성화에 대한 교육정책 수립이 시급하다. 학교와 정부에서는 청소년의 자원봉사활동의 제도화로 인해 점수를 받기 위한 참여가 이루어지지 않도록 사전에 예방해야 한다. 학교, 지역사회, 정부에서는 자원봉사활동의 진정한 의미를 고취시키고, 청소년이 자원봉사활동에 참여할 수 있는 기관에 대한 정보 및 장소 제공, 나아가 지속적으로 자원봉사활동에 참여할 수 있는 시스템을 구축할 필요성이 크다.

마지막으로, 청소년의 시간부족감 수준이 10년 전보다 감소한 점은 긍정적이거나 고등학생의 시간부족감은 3점대로 여전히 높은 수준이다. 시간부족감은 개인의 스트레스, 건강, 생활만족도 등에 영향을 미친다는 점에서(Robinson & Godbey, 1997; Gunthorpe & Lyons, 2004; Zuzanek, 2004) 이들의 높은 시간부족감에 주목할 필요가 있다. 대학입시 준비의 비중이 큰 우리나라의 교육환경에서 고등학생들이 높은 수준의 시간부족감은 느낄 수 밖에 없는 현실적 한계를 고려할 때 이들이 느끼는 시간부족감을 감소시킬 수 있는 교육정책의 필요성과 함께 개인수준에서도 주어진 여건 속에서 개인 유지, 학습시간, 여가시간 등 다양한 영역에서 시간사용의 균형을 이룰 수 있도록 하는 시간관리능력을 함양할 필요가 있다.

본 연구는 2004년과 2014년의 시간일지 원자료를 이용하여 주5일 수업제 시행에 따라 청소년의 시간사용 및 시간부족감에 어떠한 변화가 나타났는지를 학교급별로 세분하여 분석함으로써 청소년의 전반적인 생활세계를 수량화하여 정밀하게 파악하였다. 나아가 주5일 수업제의 시행으로 기대하던 효과가 실제 생활에서 어떻게 나타나고 있는지 객관적인 시간량으로 파악하였다는 점에서 연구의 의미가 있다. 가족자원경영학의 관점에서 볼 때는 청소년

년의 시간사용을 종단적으로 비교분석함으로써 연구대상 및 연구방법을 확대한 의미가 있다. 앞으로 청소년의 시간사용 및 시간부족감의 변화가 성별, 거주 지역, 가족동거형태 등 다양한 관련변인에 따라 어떠한 차이를 보이는지 분석하는 심층적 연구가 이루어지기를 기대한다. 나아가 시간부족감의 전반적 수준뿐만 아니라 개별 활동에 대한 참여여부와 관계 등 시간사용실태와 관련한 시간부족감 인식의 관계 등에 대해서도 연구가 이루어지기 바란다.

【참 고 문 헌】

- 1) 강인자·김혜연(2005). 제주도 초등학교 학생의 생활시간 사용 및 만족도. 한국가족자원경영학회지, 9(4), 1-18.
- 2) 김기현·안선영·장상수·김미란·최동선(2009). 아동·청소년의 생활시간 패턴에 관한 국제비교연구. 보건복지가족부 연구보고서.
- 3) 김기현·이경상(2006). 청소년 생활시간 활용실태 및 변화. 한국청소년정책연구원. 연구보고서.
- 4) 김사훈(2013). 주5일 수업제의 성공적 운영을 위한 학교 및 지역사회 프로그램 연계의 쟁점과 발전 방안 탐색. 교육과정연구, 31(2), 145-169.
- 5) 김성태(2009). 주5일 수업제 실시 유무에 따른 중학생의 여가시간 변화가 학업스트레스, 여가만족, 생활만족에 미치는 영향. 충남대학교 박사학위논문.
- 6) 김소영(2016). 맞벌이 부부의 통근시간 유형 관련요인과 시간부족감. 2016년 한국가정관리학회 제59차 추계학술대회자료집, 235-246.
- 7) 김영선·김소희·안혜경(2015). 우리나라 청소년의 수면시간의 영향요인 예측연구 : 제8차 청소년 건강행태 온라인조사 기반. 한국자료분석학회지, 17(6), 3337-3355.
- 8) 김예성(2011). 청소년의 여가활동유형과 개인 및 가족 관련 특성 연구. 청소년학연구, 18(7), 115-138.
- 9) 김외숙(2012). 기혼자의 여가시간 공유대상 유형 : 유형별 특성과 유형 결정요인. 한국가족자원경영학회지, 16(3), 133-152.
- 10) 김외숙(2016). 여가관리. 서울 : 한국방송통신대학교 출판부.
- 11) 김외숙·박은정(2012). 한국과 미국 고등학생의 생활시간에 대한 비교 연구. 한국가정관리학회지, 30(4), 119-132.
- 12) 김외숙·이기영(2015). 가사노동과 시간관리. 서울 : 한국방송통신대학교 출판부.
- 13) 김우찬·이윤석(2009). 부모가 자녀의 TV 시청 시간에 미치는 영향 : 부모의 사회경제적 지위와 TV 시청시간을 중심으로. 한국청소년연구, 20(1), 29-55.
- 14) 김진욱·고은주(2015). 시간압박, 누가 얼마나 경험하는가? : 한국 기혼부부의 수면, 개인관리, 여가시간 결핍 결정요인 분석. 사회복지정책, 42(2), 135-161.
- 15) 나영주·황진숙·이은희·고선주·박숙희(2005). 청소년 생활시간의 내용과 유형에 따른 인터넷 이용. 대한가정학회지, 43(1), 15-28.
- 16) 노혜진·김교성(2010). 시간과 소득의 이중빈곤. 사회복지연구, 41(2), 159-188.
- 17) 류지수(2007). 가구특성과 남녀 청소년의 생활시간 사용. 한국사회복지학회 2007년도 국제학술대회 자료집, 447-452.
- 18) 문화체육관광부(2014). 2014 국민여가활동조사. 문화체육관광부.
- 19) 박민자·손문금(2007). 가족배경이 청소년의 교육성취와 관련된 생활시간사용에 미치는 영향. 가족과 문화, 19(2), 93-120.
- 20) 박민정(2012). 청소년의 여가활동유형에 따른 사회적 관계와 주관적 행복감의 관계. 이화여자대학교 박사학위논문.

- 21) 박은정 · 이성림(2013). 미취학자녀를 둔 맞벌이부부의 자녀양육시간 유형에 따른 시간부족감 및 시간사용만족도의 차이. *한국가정관리학회지*, 31(4), 97-111.
- 22) 박정윤 · 전유진(2016). 청소년 자녀의 생활시간 사용에 부모의 양육태도가 미치는 영향. *한국가족자원경영학회지*, 20(4), 35-47.
- 23) 손문금(2004). 맞벌이주부의 시간부족(time famine)인식. *여성연구*, 2(67), 159-198.
- 24) 송유진(2013). 부모의 사회경제적 특성에 따른 청소년의 생활시간 비교. *가족과 문화*, 25(3), 31-53.
- 25) 오만석(2010). 한국 학생들의 생활시간 사용에 대한 비교 연구. *비교교육연구*, 20(4), 299-330.
- 26) 이용관(2014). 주5일 수업제 도입이 청소년의 시간사용에 미치는 영향. *한국노동경제논집*, 37(2), 49-78.
- 27) 이용관(2016). 아버지의 사회경제적 특성이 대학생 자녀의 시간사용에 미치는 영향. *사회과학연구논총*, 159-190.
- 28) 장연주 · 이기영 · 최현자(2012). 여가시간과 시간압박감의 관계 : 성별에 따른 성역할 태도의 조절효과를 중심으로. *한국가족자원경영학회지*, 16(4), 195-211.
- 29) 전지현(2015). 취업모의 종사상 지위별 생활시간 사용 양태 및 시간부족감. *서울대학교 석사학위논문*.
- 30) 정재기(2007). 부모의 사회경제적지위와 청소년의 컴퓨터 이용실태 : 생활시간자료를 바탕으로. *사이버커뮤니케이션학보*, 24, 51-78.
- 31) 정혜지(2015). 가구소득이 아동의 생활시간에 미치는 영향 : 부모 양육방식의 매개효과를 중심으로. *경기대학교 석사학위논문*.
- 32) 주익현(2015). 계층별 맞벌이 여성의 시간부족감에 영향을 미치는 성역할태도의 조절효과. *사회과학논집*, 46(1), 111-135.
- 33) 차성란(2006). 유아기 자녀를 둔 어머니가 인지하는 시간부족 및 피곤함에 대한 연구. *대전대학교기초과학연구소 자연과학*, 16, 145-159.
- 34) 차승은(2010). 남녀의 시간압박인식 차이와 관련요인 탐색. *한국인구학*, 33(1), 27-49.
- 35) 차승은(2011). 취업남녀의 시간부족인식과 시간활용 : 1999년과 2009년의 생활시간자료 비교. *한국가족자원경영학회지*, 15(3), 131-151.
- 36) 최남숙 · 유소이(2002). 청소년의 시간사용 실태와 결정요인 분석 : 가사노동, 여가, 과외수업을 중심으로. *한국가족자원경영학회지*, 6(1), 1-16.
- 37) 최혜지(2007). 기혼취업여성의 성역할 태도가 시간부족인식에 미치는 영향. *가족과 문화*, 19(4), 75-102.
- 38) 통계청(2015). 2014년 생활시간조사 결과. 통계청
- 39) 헬스조선(2016. 7.6). 최적의 수면 시간은 7-8시간, 너무 모자라도 지나쳐도 질병 위험. http://health.chosun.com/site/data/html_dir/2016/07/05/2016070502021.html
- 40) Aaltonen, S., Latvala, A., Rose, R. J., Kujala, U. M., Kujala, U. M., Kaprio, J., & Silventoinen, K.(2016). Leisure-time physical activity and academic performance : Cross-lagged associations from adolescence to young adulthood. *Scientific Reports*, 6, 1-10.
- 41) Anttila, T., Oinas, T., & Natti, J.(2009). Predictors of time famine among finnish employees-work, family or leisure? *International Journal of Time Use Research*, 6(1), 73-91.
- 42) Ben-Arieh, A., & Ofir, A.(2002). Time for (more) time-use studies : Studying the daily activities of children. *Childhood*, 9(2), 225-248.
- 43) Beaujot, R., & Andersen, R.(2007). Time Crunch : Impact of time spent in paid and unpaid work, and its division in families. *Canadian Journal of Sociology*, 32(3), 295-315.
- 44) Bianchi, S., Robinson, J. P., & Milkie, M.

- A.(2006). Changing rhythms of American family life. New York : American Sociological Association.
- 45) Calovó-Armengol, A., & Jackson, M. O.(2009). Like father, like son : Social externalities and parent-child correlation in behavior. *American Economic Journal Microeconomics*, 1(1), 124- 150.
- 46) Chin, T., & Phillips, M.(2004). Social reproduction and child-rearing practices : Social class, children's agency, and the summer activity gap. *Sociology of Education*, 77(3), 185-210.
- 47) Davis, P.(2016). What is time pressure and why does it matter?. TowerData. <http://www.towerdata.com/blog/what-is-time-pressure>.
- 48) Fuligni, A. J., & Stevenson, H. W.(1995). Time use and mathematics achievement among American, Chinese, and Japanese high school students. *Child Development*, 66(3), 830-842.
- 49) Gamble, A. L., D'Rozario, A. L., Bartlett, D. J., Williams, S., Bin, Y. S., Grunstein, R. R., & Marshall, N. S.(2014). Adolescent sleep patterns and night-Time Technology use : Results of the Australian broadcasting corporations' big sleep survey. *PLOS One*, 9(11), 1-9.
- 50) Gunthrope, W., & Lyons, W.(2004). A predictive model of chronic time pressure in Australian population : Implications for leisure research. *Leisure Science*, 26, 201-213.
- 51) Kalenkoski, C. M., & Pabilonia, S. W.(2009). Time to work or time to play : The effect of student employment on homework, sleep, and screen time. IZA Discussion Paper No. 4666, 1-36.
- 52) Mattingly, M. J., & Sayer, L. C.(2006). Under pressure : Gender difference in the relationship between free time and feeling rushed. *Journal of Marriage and Family* 68(1), 205-221.
- 53) Miller, P., & Bowd, J.(2010). Do Australian teenagers contribute to household work?. *Australian Institute of Family Studies*, 85, 68-76.
- 54) Mullan, K.(2009). Young people's time use and maternal employment in the UK. *The British Journal of Sociology*, 60(4), 741-762.
- 55) Mullan, K.(2010). Families that read : A time-diary analysis of young people's and parents' reading. *Journal of Marriage and the Family*, 33(4), 414-430.
- 56) Önes, U., Memis, E., & Kizilirmak, B.(2013). Poverty and intra-household distribution of work time in Turkey : Analysis and some policy implications. *Women's Studies International Forum*, 41(1), 55-64.
- 57) Porterfield, S. L., & Winkler, A. E.(2007). Teen time use and parental education : Evidence from the CPS, MIF, and ATUS. *Monthly Labor Review*, 130(5), 37-56.
- 58) Robinson, J. P., & Godbey, G.(1997). *Time for life : The surprising ways Americans use their time*. Pennsylvania State University Press.
- 59) Roxburgh, S.(2004). There just aren't enough hours in the day' : The mental health consequence of time pressure. *Journal of health and social behavior*, 45(2), 115-131.
- 60) Sarchiapone, M., Mandelli, L., Carli, V., Iosue, M., Wasserman, C., Hadlaczky, G., Hoven, C. W., Apter, A., Balazs, J., Bobes, J., Brunner, R., Corcoran, P., Cosmanm, D., Haring, C., Kaess, M., Keelyey, H., Kereszteny, A., Kahn, J. P., Postuvan, V., Mars, U., Saiz, P., Sisask, M., & Wasserman, D.(2014). Hours of sleep in adolescents and its association with anxiety, emotional, concerns, and suicidal ideation. *Sleep Medicine*, 15, 248-254.
- 61) Shanahan, M. J., & Flaherty, B. P.(2001).

- Dynamic patterns of time use in adolescence. *Child Development*, 72(2), 385-401.
- 62) Szollos, A.(2009). Toward a psychology of chronic time pressure : Conceptual and methodological review. *Time and Society*, 18, 332-350.
- 63) Wight, V. R., Price, J., Bianchi, S. M., & Hunt, B. R.(2009). The time use of teenagers. *Social Science Research*, 38(4), 792-809.
- 64) Wolscheid, S.(2013). Parents' cultural resources, gender and young people's reading habits : Findings from a secondary analysis with time-survey data in two-parent families. *International Journal about Parents in Education*, 7(1), 69-83.
- 65) Zuzanek, J.(1998). Time use, time pressure, personal stress, mental health, and life satisfaction from a life cycle perspective. *Journal of Occupational Science*, 5(1), 26-39.
- 66) Zuzanek, J.(2004). Work, leisure, time-pressure and stress. In J. T. Haworth, & A. J. Veal (Eds.), *Work and Leisure*, pp. 123-144. London : Routledge.

- 투 고 일 : 2017년 09월 01일
- 심 사 일 : 2017년 10월 11일
- 게재확정일 : 2017년 11월 15일