

## 대학생들의 시간 사용과 삶의 질의 관계 : 보건계열 대학생을 중심으로

심경보\*, 곽성원\*\*

\*김천대학교 작업치료학과

\*\*이룸통합발달센터

### — 국문초록 —

목적 : 본 연구의 목적은 대학생을 대상으로 시간 관리에 대해 파악하여 클라이언트의 기능적 향상 뿐만 아니라 비장애인을 포함한 작업치료 서비스를 제공받는 모든 클라이언트의 삶의 질 향상을 위한 효율적인 시간 관리 방법을 계획 및 교육하는데 기초 자료로 제공하고자 한다.

연구방법 : 본 연구는 4년제 대학교 재학생들을 대상으로 구조화된 시간 사용과 삶의 질의 관계를 알아보고자 설문지법을 이용한 조사연구이다. 일반적 특성, 구조화된 시간 사용 설문지(time structure questionnaire)와 세계보건기구에 서 개발한 삶의 질 단축형(WHOQOL-BREF)을 사용하여 조사하였고, 결측값이 있는 설문지 8부를 제외한 총 142부를 수합하여 비교, 분석하였다.

결과 : 본 연구 결과 삶의 질과 구조화된 시간 관리에 유의한 상관성이 있었고, 구조화된 시간 관리의 하위 항목인 목적 의식, 구조화된 일상, 지속, 과거방향, 수면정도에서 유의미한 상관관계가 있었다. 또한, 삶의 질에 영향을 미치는 요인은 수면정도( $\beta$ .214), 구조화된 일상( $\beta$ .203), 목적의식( $\beta$ .343), 과거방향( $\beta$ .244)순으로 나타났다.

결론 : 결론적으로 구조화된 시간 내에서 작업을 하고 있는 대학생의 경우 만족스러운 삶의 질을 보이기에 어려움이 있고, 이러한 삶의 질 저하의 요인은 구조화된 일상, 목적 의식, 과거 방향, 그리고 수면 정도가 영향을 주는 것으로 분석되었다.

주제어 : 대학생, 시간 사용, 삶의 질

## I. 서론

시간은 모든 사람에게 동일하게 주어진 자원임에도 불구하고 개인의 환경 및 역할에 따라 그 길이가 다르게 인식되기도 한다(Han, Kim & Jung, 2002) 또한 시간은 양

적 측정이 가능하여 분배가 가능하고 활동을 수행하기 위해 미리 계획할 수 있지만 시간을 가지 못하게 붙잡아 둘 수 없는 특성을 가지고 있다(Lee & Park, 2009). 이러한 시간은 양적 개념뿐만 아니라 질적 개념을 포함하고 있다. 따라서 주어진 시간을 어떻게 사용하고 관리하는

나에 따라 개인의 삶의 질과 만족도가 변화됨으로 효율적인 시간 관리는 개인 및 집단의 삶의 질을 결정짓는 중요한 문제이다(Seo & Doo, 2007).

효율적인 시간 관리(Time Management)로 얻어지는 목표 성취나 자아실현은 인간에게 있어 최대의 행복의 원천이 될 수 있어(Park, Lee & Shin, 2006) 시간을 효율적으로 관리하는 능력은 단순한 개념을 넘어 개인과 소속된 집단의 정신건강 등에도 의미 있는 영향을 미친다(Shin & Jo, 2011).

Seiwert(2003)의 (Joen & Kim, 2019에 인용된)연구에 의하면 시간 관리란 자신을 케어(care)하거나 기본적인 일상생활을 관리하는데 주어진 시간을 극대화하여 보다 의미 있는 사용을 하는 것으로써, 목표를 달성하기 위해 일상생활에서 유용한 활동 수행방법을 적합하게 적용하는 것이라 정의하였다. Lee(2000)는 시간 관리란 목표 달성에 필요한 과제의 우선순위를 선정하고, 이를 수행할 수 있도록 개인의 환경과 외부의 환경, 그리고 자기 자신을 통제하는 것으로 정의하였다. 이러한 시간 관리의 정의와 개념들은 개인의 만족감과 건강을 증진시키기 위한 신변처리, 일, 여가 그리고 휴식을 균형 있게 계획하고 활동에 참여하는 것을 의미한다(The American Occupational Therapy Association; AOTA, 2002; Hong, Lee & Park, 2008).

시간 관리는 인간의 생애에 있어 대부분에 걸쳐 요구되지만 학교 혹은 부모의 보호 아래 자신 스스로가 아닌 타인이 정해놓은 시간 속에서 생활을 해온 학령기 및 청소년기 시절과 달리 자율적이고 능동적 시간 사용이 가능하게 되는 대학생의 경우에 보다 더 중요해진다(Youn & Kim, 2007; Chung, Kim & Kim, 2012).

대학생활은 한 개인이 자신의 미래를 결정하고 예비사회인으로서 사회적 기대에 적합한 역량을 갖추고 목표를 성취하기 위해 많은 시간을 사용하게 되므로 주어진 시간을 잘 관리해야 한다(Park & Shim, 2016). 하지만 현 시대가 요구하는 역량과 스펙(Specification), 그리고 학습 환경을 포함한 사회적 요구는 빠르게 변화되고 있으나 대학 생활에 주어진 시간은 한정되어 있다(Yun & Kim, 2017). 이러한 변화에 적응하고 자신에게 주어진 역할을 성공적으로 수행하기 위해서는 시간의 효율적 관리 능력이 필수적이다(Joo & Jeong, 2019).

시간 관리(time management)는 대학생활에 주어진 역할인 학업과 개인의 기본적인 일상생활을 보다 효율적으

로 관리할 수 있도록 하는 중요한 요소이다. 특히, 졸업 을 위해 요구되어지는 전공과 교양 등 다수의 교과목을 수강하고, 학점을 취득하기 위해 요구되는 과제 및 시험에 응시하며, 개인의 커리어를 쌓기 위해 자격증 준비 등 학교생활을 개인이 조화롭게 구성해 나가야 하는 대학생들에게 있어 시간 관리는 더욱 중요하다 할 수 있다(Choi, 2016). 이처럼 효과적인 시간 관리는 개인의 학업 성취뿐만 아니라 학습자의 삶의 질에도 영향을 미치는 중요한 요인이다(Kim & Park, 2015).

삶의 질은 개인의 주관적 차원에서의 행복 혹은 만족도뿐만 아니라 시간 개념을 포함한 사회 인구학적 요인 등 외부적(구조적) 차원을 모두 포괄한다(Song, Hwang & Oh 2016). 삶의 질과 시간 관리와 관련된 선행 연구들은 두 요인이 어떻게 영향을 미치고 있는지에 대해 주목해왔으나 시간 관리의 중요성이 더욱 부각되는 대학생들의 건강관리변인인 수면 시간과 흡연 유무를 포함한 시간 관리와 삶의 질에 대한 연구는 미비한 실정이다.

따라서 본 연구는 대학생들의 시간 관리를 파악하고 삶의 질에 영향을 미칠 수 있는 건강관리변인과 시간 관리, 삶의 질의 관계에 대하여 알아보고자 한다. 또한 효율적인 시간 관리를 통한 삶의 질 향상을 위한 기초 자료를 제시하고자 하였다.

## II. 연구 방법

### 1. 연구 대상자 및 기간

본 연구의 대상자는 전형추출법(typische Einzelbeobachtung)을 사용하였다. 국내에 소재하고 있는 4년제 대학교 보건계열 학과에 재학 중인 대학생 150명을 대상으로 설문지를 배부하였다. 조사 기간은 2019년 4월 1일부터 2019년 4월 26일까지였고, 자료 수집은 국내 4년제 대학교에 재학 중인 재학생을 대상으로 하였다. 설문 전 대상자의 윤리적 측면을 고려하여 본 연구의 취지에 동의하는 경우에 자기기입식(self-administered)으로 설문지에 답하도록 하였다. 회수된 자료 중 누락된 자료를 제외한 설문지는 총 142부를 분석에 사용하였다. 본 연구의 적정 표본 수 산출을 위해 G-power 3.0 프로그램을 이용하여 회귀분석에 필요한 효과 크기 .15, 유의확률  $p < .05$ , 검정력 95%, 독립변수 5개로 총 138명의 적정 표본수가 제시되었다. 본 연구에 사용된

표본수는 142부로 표본수를 충족하였다.

## 2. 연구 도구

본 연구의 도구는 구조화된 설문지로, 일반적 특성 7 문항, 시간 관리 26문항, 삶의 질 26문항으로 구성하였다. 대상자의 일반적 특성은 성별, 연령, 거주 지역, 거주 형태, 학년으로 총 5문항과 조작적 특성으로 흡연 유무, 평균 수면 시간에 대한 건강관련변인 2문항을 추가한 총 7 문항으로 구성하였다. 시간 관리에 대한 설문은 Feather와 Bond (1983)가 개발한 구조화된 시간사용 설문지(Time Structure Questionnaire; TSQ)를 사용하였다. 종속변수인 삶의 질은 세계보건기구 삶의 질 척도(WHOQOL; World Health Organization Quality of Life assessment)를 간결하게 만든 민성길 등이 번안한 세계보건기구 삶의 질 간편형 척도(WHOQOL-BREF)를 사용하였다.

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

본 연구에 사용된 Bond와 Feather(1988)의 설문지는 총 26개 문항, 6개의 하위영역으로 구성되어 있다. 각 하위영역에서, 일상생활 시 목적을 가지고 시간을 사용하는 것에 대한 문항인 목적의식(sense of purpose)은 4, 8, 18, 19번, 사전에 계획된 시간 사용을 하고 있는 것에 대한 문항인 구조화된 일상(structured routine)은 3, 9, 15, 16, 20번, 시간을 체계적으로 관리를 하고 있는 것에 대한 문항인 효과적인 조직화(effective organization)는 1, 11, 12, 13번, 한 번 시작한 일을 시간 안에 수행을 지속하는 것에 대한 문항인 지속(persistence)은 7, 14, 23번, 본인의 미래에 대한 생각으로 시간을 사용하는 것에 대한 문항인 미래 방향(future orientation)은 5, 26번, 과거에 발생한 일에 대한 생각으로 시간을 사용하는 것에 대한 과거 방향(past orientation)은 6, 24번 항목이 해당된다(Mudrack, 1999).

점수는 1점 '절대아님'부터 7점 '항상'으로 7점 척도로 최소 26점부터 최대 182점까지 나타날 수 있고, 17항목(1, 2, 4, 5, 6, 8, 10, 12~14, 18, 21~26)은 역으로 계산하였다. 총점이 높을수록 시간이 구조화 되어있는 것을 의미한다. 도구의 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .88~.92이다(Bond & Feather, 1988).

### 2) 삶의 질(World Health Organization Quality of Life assessment; WHOQOL-BREF)

삶의 질을 측정하기 위해 한국판 세계보건기구 삶의 질 간편형 척도를 사용하였고, 이 도구는 세계보건기구 삶의 질 척도(WHOQOL; World Health Organization Quality of Life assessment)를 간결하게 만든 세계보건기구 삶의 질 간편형 척도(WHOQOL-BREF)를 민성길 등이 번안하였다. 한국판 WHOQOL-BREF는 ① 신체적 건강 영역(physical health domain) 7문항, ② 심리적 영역(psychological domain) 6문항, ③ 사회적 관계 영역(social relationships domain) 3문항, ④ 환경적 영역(environmental domain) 8문항과 전반적인 삶의 질(overall quality of life)에 관한 1문항, 일반적인 건강(general health)에 관한 1문항을 합해 총 26문항으로 구성되어 있으며 4개의 영역(domain)으로 구분되어 있다. 항목 점수는 5점 척도로 '전혀 아니다'를 1점, '약간 그렇다'는 2점, '그렇다'는 3점, '많이 그렇다'는 4점, '매우 많이 그렇다'는 5점으로 구성되었다. 부정적 질문에 해당하는 항목은 6점에서 해당 항목 점수를 뺀 값을 점수로 하였다. 영역점수는 영역내에 포함된 모든 항목(item)점수의 평균에 4를 곱하여 계산하였고, 영역 점수 범위는 4점에서 20점이며 총점은 영역점수의 합으로 계산하였으며 점수가 높을수록 삶의 질이 높음을 의미한다. 도구의 전체 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .87이었고, 각 하위 요인별 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 신체적 건강 영역 .756, 심리적 영역 .774, 사회적 관계 영역 .649, 환경적 영역 .768이었다.

## 3. 분석 방법

수집된 자료는 SPSS 18.0K 통계프로그램을 이용하여 분석하였다. 대상자의 일반적 특성은 기술통계로 분석하였다. 대상자의 시간 관리 및 삶의 질 간의 상관관계는 피어슨 상관분석(pearson correlation)을 실시하였다. 대상자의 일반적 특성 및 시간 관리에 따른 삶의 질에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위해 다중회귀 분석을 실시하였다. 명목척도인 성별과 결혼여부 변인을 더미변수로 변환하기 위해 변수코딩변경을 사용하였다. 본 연구에서 사용한 유의 수준은 .05 이하이다.

### Ⅲ. 연구 결과

#### 1. 대상자의 특성

연구 대상자의 특성을 확인하기 위하여 기술통계를 실시하였다. 그 결과 성별은 남자 49명(34.5%), 여자 93명(65.5%)으로 여자 대상자의 비율이 높았고, 연령은 20세 19명(13.4%), 21세 15명(10.6%), 22세 25명(17.4%)명, 23세 70명(49.3%), 24세 이상 13명(9.2%)으로 23세가 많았고, 거주지역은 서울특별시 3명(2.1%), 경기도 4명(2.8%), 각 광역시 23명(16.2%), 지방 112명(78.9%)으로 지방이 가장 많았다. 학년은 1학년이 18명 (12.7%), 2학년 26명 (18.3%), 3학년이 36명(25.4%), 4학년이 62명(43.6%)이었다. 거주 형태는 기숙사가 61명(43%), 통학이 52명(36.6%), 자취가 29명(20.4%)이었다. 다음으로 흡연 유무는 비흡연자가 112명(78.9%)으로 다소 높았다. 마지막으로 수면시간은 3시간 미만인 6명(6.3%), 5시간 미만이 103명(72.5%)명, 9시간 미만이 30명(21.2%)명이었다(Table 1).

#### 2. 삶의 질에 영향을 미치는 변인들의 상관관계

본 연구에서 대학생의 구조화된 시간 관리와 삶의 질 간의 상관성을 확인하기 위하여 피어슨 상관분석을 실시하였다.

대학생의 삶의 질과 구조화된 시간 관리의 하위 변인과의 관련성에서 구조화된 시간 관리( $r=.570, p<.01$ ), 목적의식( $r=.521, p<.01$ )에서 정적 상관관계를 보였다. 구조화된 일상( $r=.224, p<.01$ ), 지속 ( $r=.254, p<.05$ )와 과거 방향( $r=.438, p<.01$ ), 수면정도( $r=.267, p<.01$ )에서 정적 상관관계를 보였다. 미래방향과 삶의 질과는 통계적으로 유의하지 않은 상관성이 나타났다(Table 2).

#### 3. 구조화된 시간 관리가 삶의 질에 미치는 영향

대학생의 구조화된 시간 관리가 삶의 질에 영향을 미치는 요인을 알아보기 위해 대학생의 일반적 특성요인과 구조화된 시간 관리 요인을 독립변수로, 삶의 질 총점을

Table 1. characteristic of therapist (n=142)

classification	item	%
Gender	male	49(34.5%)
	Female	93(65.5%)
Age	Twenty	19(13.4%)
	Twenty one	15(10.6%)
	Twenty two	25(17.4%)
	Twenty three	70(49.3%)
	More than Twenty four	13(9.2%)
Residential location	seoul	3(2.1%)
	gyeonggi	4(2.8%)
	megalopolis city	23(16.2%)
	the provinces	112(78.9%)
University year	university 1 year	18(12.7%)
	university 2 year	26(18.3%)
	university 3 year	36(25.4%)
	university 4 year	62(43.6%)
Residential pattern	dormitory	61(43.0%)
	commute to university	52(36.6%)
	rented a room	29(20.4%)
Smoking	smoker	30(21.1%)
	nonsmoker	112(78.9%)
degree of sleep	less than three hours	9(6.3%)
	less than five hours	103(72.5%)
	less than nine hours	30(21.2%)

Table 2. Correlation of the variable that affects the quality of life.

QOL	structured time management	sense of purpose	structured routine	continuation	future direction	past direction	degree of sleep
structured time management	.570***						
sense of purpose	.521***	.750					
structured routine	.224***	.406	.292				
continuation	.254**	.537	.220	-.012			
future direction	.115	.127	-.066	-.437	.206		
past direction	.438***	.621	.348	-.103	.333	.337	
degree of sleep	.267***	.067	.113	.042	-.077	-.019	.133

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

Table 3. Effects of Structured Time Management on Quality of Life

independent Variables	unstandardized coefficients		standardized coefficients	<i>t</i>	<i>p</i>
	B	SE	B		
Constant	9.167	14.295		.641	.523
degree of sleep	6.36	2.45	.21	2.60	.01**
Smoking	-3.85	3.53	-.09	-1.09	.28
structured routine	.68	.30	.20	2.26	.03**
sense of purpose	1.45	.37	.34	3.911	.00***
continuation	.52	.57	.08	.91	.36
future direction	.90	.60	.14	1.50	.14
past direction	1.39	.53	.24	2.62	.01**
adj $R^2$			.385		
<i>F</i>			10.31***(.000)		

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

종속변수로 하여 다중회귀 분석을 실시하였다. 그 결과 삶의 질에 영향을 미치는 요인은 수면정도, 구조화된 일상, 목적의식, 과거방향으로 나타났다. 이들의 설명력은 38.5%이었다(Table 3).

#### IV. 고찰

성공적인 사회 참여를 위해서는 개인에게 주어진 다양한 역할과 그에 따른 많은 과제를 효율적으로 수행할 수 있어야 한다(Seo & Doo, 2009). 효과적인 과제를 수행할 수 있다는 것은 개인에게 주어진 시간을 낭비하지 않고, 개인의 역할 수행에 필요한 활동에 보다 많은 시간을 활

용할 수 있음을 뜻한다. 효율적인 시간 관리는 주어진 역할을 수행하는 개인의 능력도 향상 시키므로 개인의 시간 관리 필요성을 알 수 있다(Oh & Jung, 2006).

대학생의 경우 본인의 최종 진로를 위해 지정된 시간에 개설된 교과목을 이수하고, 정해진 학점을 이수하기 위해 이에 요구되는 과제를 수행한다. 또한, 졸업 후 희망하는 취업처에서 요구하는 인재상에 부합하기 위해 다양한 교육 및 자격을 이수하거나 취득하는 등 역량을 쌓기 위해 많은 시간을 사용하게 된다. 이러한 점들로 인해 다양한 작업 참여의 기회는 감소하게 되고, 그로 인해 삶의 질은 저하될 것이다. 현재까지 대학생의 삶의 질에 대한 선행연구들은 진행되어지고 있으나 시간 관리에 대한 연구는 적은 실정이며, 더불어 일반적 특성과 대학생의

구조화된 시간 관리에 따른 삶의 질 차이를 함께 비교한 연구는 드물다. 따라서 본 연구는 대학교에 재학 중인 대학생의 일반적 특성과 구조화된 시간 관리가 삶의 질에 영향을 미치는 변인을 중심으로 논의 하고자 한다.

대학생의 일반적 특성과 구조화된 시간 관리, 삶의 질의 상관관계를 분석한 결과 일반적 특성 중 수면 정도와 구조화된 시간 설문 하위항목에서는 구조화된 시간 관리, 목적의식, 구조화된 일상, 지속, 과거 방향에서 통계적으로 유의한 차이를 확인 할 수 있었다. 본 연구의 이러한 결과는 Youn과 Kim(2007)의 연구 결과와 일치한다. Youn과 Kim(2007)의 연구에 의하면 방송대생의 시간 관리에 따른 생활만족도에 영향을 미치는 요인을 연구하였고, 그 결과 대상자의 시간관리가 생활만족도와 정적 상관관계를 보고하였다. 비교적 수업을 듣는 시간이나 환경이 자유롭지만 개설된 과목을 일정한 시간에 들어야만 하고, 학점을 수료하고 일정한 과정을 거쳐야 한다는 점은 유사하기 때문에 위와 같은 연구 결과가 나타났을 것이라 생각한다.

본 연구에서는 일반적 특성 중 수면 정도에 따른 대학생의 삶의 질을 비교하였고, 그 결과 대학생의 수면 정도와 대학생의 삶의 질은 통계적으로 유의한 차이를 확인할 수 있었다. 본 연구의 이러한 결과는 Chang 등(2015)의 연구 결과와 일치한다. Chang 등(2015)의 연구에 의하면 의학전문대학원 학생들에서 수면의 질이 삶의 질에 영향을 미치는 요인을 연구하였고, 그 결과 의학전문대학원 학생들의 수면의 질이 좋을수록 신체적, 심리적, 환경적 영역의 삶의 질이 높은 것으로 보고하였다. 본 연구의 유사한 의학전문대학원 학생들을 대상으로 일반적 특성 중 수면의 질에 따른 삶의 질의 차이를 연구하였다는 점에서 본 연구의 결과를 뒷받침해 줄 수 있는 근거라 사료된다.

삶의 질에 영향을 미치는 변인을 구체적으로 살펴보면 대학생의 일반적 특성인 수면정도( $\beta=.214$ ), 구조화된 시간 사용의 하위 항목 중 구조화된 일상( $\beta=.203$ ), 목적의식( $\beta=.343$ ), 과거방향( $\beta=.244$ )으로 나타났다. 이러한 연구결과는 Kim과 Chang(2019)의 김혜시 소재 대학교에 재학 중인 남녀 대학생들을 대상으로 구조화된 시간 사용과 웰빙과의 관계에 대한 연구 결과와 하나의 하위 항목에서 대조적으로 구조화된 시간 사용의 하위 항목인 미래방향을 제외한 목적의식, 구조화된 일상, 지속, 과거 방향과 삶의 질의 관계를 보고하였다. 이러한 결과는 본 연구에 참여한 대상자는 특정 하나의 지역으로 제한하지

않았고, 다소 저학년의 비중이 높았던 선행연구에 비하여 본 연구는 취직 및 취업을 앞둔 즉, 미래에 대한 선택을 앞둔 고학년의 비중이 저학년보다 높았기 때문에 나타난 결과로 사료된다. 따라서 극심한 취업난 등으로 인해 미래에 대한 불안을 안고 있는 대학생들을 대상으로 구조화된 시간 관리에 대한 지침서나 교양 강좌를 통한 교육이 제공된다면 대학생들의 삶의 질의 향상을 가져올 것으로 사료된다.

본 연구가 대학생의 구조화된 시간 관리와 삶의 질 간의 관련성이 있다는 것을 볼 수 있었던 연구였는데, 그 의의가 있지만 향후 연구에서 수정 보완해야 하는 한계점이 있다. 첫째, 본 연구는 대상자들이 대표성을 가질 수 있도록 노력을 하였으나 연구 대상의 지역이 한정되어 있기 때문에 일반화의 가능성에 일정한 제한이 불가피하다. 둘째, 대상자 선정기준에 부합되는 연구 대상자들을 선별하는 과정에서 설문 참여한 대상자의 학년 및 전공에 대한 교과 과정 및 시간 구성의 특이성을 제대로 반영하지 못하여 대학생의 삶의 질을 평가하는데 제한적이었다. 향후 이러한 문제를 보완하기 위해 좀 더 정형화되고 체계화된 연구가 이루어져야 할 것이다.

## V. 결 론

본 연구는 대학교에 재학 중인 대학생 142명을 대상으로 일반적 특성과 구조화된 시간 관리가 삶의 질에 미치는 영향을 알아보려 하였다. 본 연구 결과 첫째, 대학생의 특성과 구조화된 시간 관리와 삶의 질의 상관관계는 ‘구조화된 시간 관리’, ‘목적의식’, ‘구조화된 일상’, ‘지속’, ‘과거 방향’ 그리고 대학생의 일반적 특성 중 ‘수면 정도’에서 삶의 질과 상관관계를 보였다. 둘째, 삶의 질에 영향을 미치는 변인을 분석한 결과 대학생의 수면 정도, 구조화된 일상, 목적의식, 과거 방향이 삶의 질에 영향을 미치는 주요 변인으로 분석되었다.

결론적으로 미래 방향을 설정하기 위한 준비를 하고 있는 대학생의 경우 구조화된 시간 안에서 생활하고 있는 대학생의 삶의 질에 영향을 미치고, 이러한 삶의 질의 방해요인은 수면정도, 구조화된 일상, 목적의식, 과거 방향이 영향을 주는 것으로 분석되었다. 이러한 결과는 대학생의 삶의 질에 대한 변인을 알아본 것에 의의를 가지며, 대학생의 삶의 질 개선 방안에 대한 근거 자료로 활용될 수 있기를 기대한다.

## REFERENCES

- American Occupational Therapy Association. (2002). Occupational Therapy practice framework: Domain and process. *American Journal of Occupational Therapy, 56*(6), 609-639.
- 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.
- Chang, H. K., Lee, S. J., Park, C. S., Kim, B. J., Lee, C. S., Cha B. S., Lee, D. Y., & Seo, J. Y. (2015). Association between quality of life and eveningness as well as sleep quality among medical students. *Sleep Medicine and Psychophysiology, 22*(2), 64-69.
- Choi, J. H. (2016). The structural relation among time management, engagement, and happiness. *The Journal of Research in Education, 29*(1), 1-19.
- Chung, A. K., Kim, J. S., & Kim, J. H. (2012). The effects of mastery goal orientation and time management ability on job search self-efficacy in the vocation of engineering college students. *Journal of Engineering Education Research, 15*(3), 12-21.
- Hand, S. H. (2018). The effects of time perspective on leisure engagement and flow in university students. *Journal of Sport and Leisure Studies, 71*, 393-404.
- Hong, S. P., Lee, J. E., & Park, S. H. (2008). The analysis study of time use and occupational performance issues for individuals with a spinal cord injury in rehabilitation hospital. *The Journal of Korean Society of Occupational Therapy, 16*(4), 89-98.
- Jeon, J. W., & Kim, J. S. (2019). The effects of a time management program on time management ability and future time perspective of the transitioning elementary school students. *The Korean Association For Thinking Development, 15*(1), 43-59.
- Joo, S. J., & Jeong, H. S. (2019). The effect of the personality education program on self-esteem, self-leadership, and time management of Korea polytechnics college students. *The Journal of Korean Society of Technical Education and Training, 24*(3), 45-54.
- Kim, H. H., & Chang, M. Y. (2011). Relationship between structured time use and well-being for university students. *The Journal of Korean Society of Community Based Occupational Therapy, 1*(1), 21-31.
- Kim, O. S., & Park, E. J. (2015). The effects of time perspective on time management and life satisfaction for college students. *Journal of Korean Family Resource Management Association, 19*(4), 141-161.
- Lee, J. H., & Park, S. H. (2008). A study on the time management of college: The comparison of Seoul with provinces. *Korean Journal of Youth Studies, 15*(2), 91-120.
- Lee, W. H. (2000). *The relationship between the time management and the school academic achievement of high school students*. published master's thesis, University of Seoul, Seoul.
- Oh, H. J., & Jung, J. Y. (2006). A study on self-efficacy of elementary school students following the capability of time management. *Journal of Korean Practical Arts Education, 19*(3), 101-112.
- Park, D. H., Lee, M. K., & Shin, H. C. (2006). Development and validation of the time management behavior scale. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy, 18*(4), 801-816.
- Park, Y. J., & Shim, E. K. (2016). The mediation effect of self-efficacy, time management and career preparation behavior for college Students. *Journal of Social Science, 42*(2), 213-230.
- Seiwert, L. J. (2003). 성공하는 리더를 위한 시간관리 테크닉 (*Mehr zeit fur das wesentliche*) (박기안 역). 서울: 미래사.
- Seo, I. J., & Doo, K. J. (2007). The effect of time management behaviors on the satisfaction of time management for college students. *Journal of Korean Home Management Association, 25*(6), 121-131.
- Seo, I. J., & Doo, K. J. (2009). College students' time management behavior using the time-matrix. *Journal of the Korean Home Economics Association,*

47(8), 13-24.

Shin, S. C., & Jo, H. B. (2011). A study on the time management behavior pattern of police officers. *The Journal of Korean Association of Public Safety and Criminal Justice*, 20(1), 82-107.

Song, W. I., Hwang, J. W., & Oh, E. S. (2016). Relations among leisure limitation, coping stress, and quality of life in college students. *Journal of the Korean society for Wellness*, 11(3), 159-167.

Youn, Y. O., & Kim, O. S. (2007). University students' time management: Affecting variables and correlations with life satisfaction: focusing on the students at Korea National Open University. *Journal of Korean Home Management Association*, 25(6), 71-82.

Yun, J., & Kim, J. S. (2017). Relation between time pressure, discretionary time and subjective well-being of university students. *The Korean Journal of Educational Psychology*, 31(3), 389-408.

## Abstract

### The Relationship between Structured Time Usage and Quality of Life for University Students : Centered on Health-related University Students

Sim, Kyoung-Bo\*, M.S., O.T., Kwag, Sung-Won\*\*, E.D.M., O.T.

\*Dept. of Occupational Therapy, Gimcheon University

\*\*Eroom Developmental Center

**Objective :** The purpose of this study is to identify time management among college students and provide them with a basic resource for planning and educating them on efficient time management methods for improving the quality of life of all clients who receive occupational therapy services, including non-disabled people.

**Methods :** This study is a survey of four-year university students using the questionnaire to know the relationship between structured time usage and quality of life. A total of 142 questions, excluding eight missing questionnaires, was compared and analyzed with using the general characteristics, time structure questionnaires (time structure questionnaires) and World Health Organization (WHOQOL-BREF).

**Results :** The results of this study showed that there was a significant correlation between quality of life and structured time management, and between the sub-items of structured time management: sense of purpose, structured daily life, persistence, past direction and sleep intensity. Also, factors that affect the quality of life were sleep ( $\beta=.214$ ), structured daily life ( $\beta=.203$ ), a sense of purpose( $\beta=.343$ ), and past direction( $\beta=.244$ ) appeared in order.

**Conclusion :** In the case of university student who is working within structured time, there were difficulties in showing satisfactory quality of life. These factors of poor quality of life were analyzed to affect structured daily life, sense of purpose, past direction, and sleep level.

**Key words :** University student, Time usage, Quality of Life