

가족특성이 초기 청소년의 일생활 균형에 미치는 영향: 초등학교 5학년과 중학교 2학년의 차이*

Effects of family characteristics on the work-life balance of youth in early adolescence: differences
between fifth and eighth graders

성신여자대학교 사회복지학과
교수 고신강

Dept. of Social Welfare, Sungshin Women's University
Professor Koh, Sun-Kang

〈목 차〉

I. 서론	IV. 연구결과
II. 선행연구 고찰	V. 논의 및 결론
III. 연구방법	참고문헌

〈초록〉

본 연구는 가족 특성이 초기 청소년의 일생활 균형에 미치는 영향을 연구하였고, 초등학교 5학년과 중학교 2학년의 일생활 균형에 가족특성이 미치는 영향력을 비교하였다. 청소년의 일생활 균형을 기초생활 균형, 방과후 학습시간 균형, 여가시간 균형으로 구분하였고, 상대적 시간부족 개념을 적용하여 각 영역의 일생활 균형을 분석하였다. 본 연구에 사용한 자료는 한국아동·청소년패널조사 2018(KCYPS 2018)의 초등학교 4학년, 중학교 1학년 패널자료의 2차 조사(2019년)이다. 연구결과는 다음과 같다. 손위형제자매 유무, 부모의 건강상태, 가구소득, 부모의 양육태도, 부모와 대화시간, 어머니의 직종 등 청소년의 가족특성은 청소년의 다양한 생활영역 균형에 영향을 미쳤다. 전반적으로 가족특성은 중학교 2학년보다 초등학교 5학년의 일생활 균형에 유의미한 영향요인들로 더 많이 나타났다. 초기 청소년의 수면시간에 영향을 미치는 가족특성은 부모의 건강상태와 가구소득이었고, 초등학교 5학년의 수면시간에는 어머니의 직종이, 중학교 2학년의 수면시간에는 부모와의 대화시간이 유의미한 영향요인이었다. 아침식사 결식에 영향을 미치는 가족특성은 가구소득, 부모의 양육태도, 어머니의 직종이었다. 소득수준이 높은 경우 부모의 거부적인 양육태도 점수가 높을수록 학원과외시간이 3시간 이상인 집단으로 분류될 확률이 높았다. 부모의 양육태도와 어머니의 직종은 초등학교 5학년의 학원과외시간 과다와 관련이 있었다. 독서시간을 분석한 결과 부모의 양육태도가 자율적이지 성향이 높을수록, 어머니가 전업주부인 경우와 비교하여 관리전문직에 종사하는 경우 독서시간이 부족한 집단으로 분류될 확률이 낮았다. 어머니의 직종은 휴대폰놀이시간과도 관련이 있었는데, 특히 초등학교 5학년은 전업주부인 어머니와 비교하여 사무직, 판매서비스직, 기계기능직에 종사하는 어머니의 자녀가 휴대폰놀이시간 과다 집단으로 분류될 확률이 높았다. 연구결과를 근거로 초기 청소년의 일생활 균형을 증진하기 위해서 부모의 일가정 양립을 위한 정책이 확대되어야 하며, 청소년의 생활균형을 지지할 수 있는 부모의 양육태도와 건강한 가정환경 조성을 위한 적극적인 가족정책 시행을 제안하였다.

주제어 : 일생활 균형, 청소년, 수면시간, 학원과외시간, 휴대폰 사용시간, 한국아동청소년패널2018(KCYPS 2018)

〈Abstract〉

This study aimed to explore the influence of family characteristics on the work-life balance of early adolescents. A series of data analyses was conducted on adolescents' use of time in daily life on the basis of 2018 Korean Children and Youth Panel Survey (KCYPs 2018). We found that the work-life balance of youth is related to their

*본 연구는 2018년도 성신여자대학교 학술연구조성비 지원에 의하여 연구되었음

**주저자, 교신저자: 고신강(skoh@sungshin.ac.kr)

parents' health status, presence of older siblings, household income, parenting attitude, parent-child communication time, and mother's occupation. The work-life balance of the fifth graders is more likely to be influenced by family characteristics compared with that of the eighth graders. In particular, the fifth graders' sleep deprivation is affected by the mother's occupation, but there is no significant effect on the eighth graders' sleep deprivation. An important factor in skipping breakfast is household income, with adolescents from low-income families tending to skip breakfast more than five days a week. In addition, parents' health status and parenting attitude are significantly related to skipping of breakfast in early adolescents. Household income is related to the after-school private tutoring hours of both the fifth and eighth graders; however, parenting attitude and mother's occupation are also significant influencing factors of the fifth graders' after-school study. Mother's occupation is related to excessive cell phone use; specifically, the fifth graders whose mothers work white-collar jobs, sales and services or manufacturing are more likely to play with cell phones more than three hours a day than those whose mothers are full-time housewives.

These results suggest that the work-life balance policies targeted at the family characteristics of adolescents can improve family environments in a manner that enhances adolescents' life balance, thus supporting the well-being of early adolescents and their families.

Key words : work-life balance, youth, sleep time, cell-phone use time, leisure time, KCYPS 2018

I. 서론

위라벨, 저녁이 있는 삶, 일과 생활의 균형은 우리 사회의 중요한 이슈이며, 우리가 지향하는 생활양식으로 여겨지고 있다. 일과 생활의 균형적인 삶을 지향하는 주체는 주로 시장노동을 하는 성인, 직장인에 국한되어 왔다. 협의의 일생활 균형은 '일'은 시장노동을 의미하며, 과도한 시장노동을 줄이고 시장노동과 가정생활, 시장노동과 개인생활이 균형을 이루는 삶이다. 일생활 균형은 일과 삶의 조화로 이해되는데 가족, 여가, 개인의 자기개발, 사회활동 등 다양한 생활 영역을 통합한 삶의 영역과 소득활동, 시장노동, 근로 등을 의미하는 일의 영역의 병행 또는 균형을 추구하는 것을 의미한다(송혜림, 2012). 일생활 균형은 맞벌이 가정의 취업한 여성, 어린 자녀를 양육하고 있는 취업한 부모를 위한 일가정 균형(work-family balance)에서 확장된 개념으로 초창기 일생활 균형 논의에서는 전통적으로 시장노동과 가사노동의 이중부담을 감당해 온 맞벌이 가정의 기혼직장 여성들이 주요 주체로 간주되었다(조영희, 2010; 조희금·서지원, 2009). 따라서 시장노동을 하지 않는 전업주부, 학생, 아동, 청소년 등은 일생활 균형의 주체로 다뤄지지 않았으나, 최근에는 누구나 일생활 균형의 주체라는 관점으로 일생활 균형을 자신의 다양한 생활영역에 시간과 에너지 등을 균형 있게 배분하거나 스스로 희망하는 형태로 균형을 이루고 이를 통해 느끼는 만족감이나 균형감으로 본다(송혜림, 2012). 생활의 균형은 수입이 있는 노동을 하는 사람에게도 중요하지만, 건강하고 질 높은 삶을 추구하는 누구에게나 중요하며, 다양한 생활영역에 적절한 자원배분과 활동을 통해 가능하다. 특히 시간자원의 배분은 일생활 균형에 핵심 요소이

며 다양한 생활영역에 얼마나 균형 있게 시간을 배분하는가는 일생활 균형 연구에 중요한 차원으로 간주되고 있다(김주희·이기영, 2015; 송혜림, 2012).

시장노동 중심의 일생활 균형 논의에서 소외되었던 전업주부, 청소년의 일생활 균형에 대한 논의 필요성이 제기되고 있다(기은광, 2018; 기은광, 2019). 기은광(2019)은 청소년의 일생활 균형 문제를 살펴보기 위해서 '일' 개념의 확장이 필요하다고 하였다. '일'을 시장노동으로 한정하지 않고, '일'을 생활에서 의무적으로 해야 하는 행동으로 본다면 학습도 '일'에 포함될 수 있으며, 인적자본형성의 관점을 적용하면 학습은 미래의 노동을 위한 준비로서 미래의 근로시간을 현재로 당겨오는 것이라 할 수 있다. 또한 일생활 균형을 적용할 때 시장노동을 중심에 놓고 그 외의 다양한 생활영역의 활동들을 '생활'로 묶어서 두 영역의 이분법적 균형으로 보는 것이 아닌 다양한 생활행동의 균형으로 볼 필요가 있다고 하였다. 이러한 일생활 균형 개념의 확장이 전제되었을 때 청소년의 생활 전반을 일생활 균형 관점으로 분석할 수 있다고 본다(기은광, 2019). 학교에 재학 중인 청소년들이 학교에서 의무적으로 하는 활동보다 방과 후부터 등교 전까지 일어나는 다양한 활동들의 균형을 살펴보는 데, 생활행동 균형적 관점은 유용하다.

생활행동 균형적 관점에서 우리나라 청소년들의 일생활 균형은 매우 부족한 것으로 보인다. 우리나라 청소년들이 학습에 투입하는 시간이 다른 주요 국가들의 청소년과 비교하여 과도하다는 것은 많이 알려진 사실이다(김외숙·박은정, 2012). 일생활 균형의 '일'에 해당하는 과도한 학습시간의 문제뿐 아니라 생활의 측면에서도 균형과는 거리가 있다. 한국청소년정책연구원의 조사결과에 따르면 우리나라 청소년들의 수면시간은

OECD 국가들의 청소년과 비교하여 매우 짧고 대다수가 수면 부족을 경험하고 있다. 여가시간 중 신체활동을 하는 비율도 낮고, 아침식사를 평균 일주일에 2번은 하지 않는 것으로 나타났다(KBS뉴스, 2020). 이러한 청소년의 일생활 불균형은 청소년 삶의 다양한 측면에 영향을 준다. 청소년의 삶에서 특정 활동이 매우 적거나 많은 경우 또는 특정 활동시간이 매우 짧거나 긴 경우와 같은 생활의 불균형은 일상생활의 피로감, 시간 부족감과 연관이 있으며(기은광, 2019), 부족한 수면시간은 청소년의 심리정서 적응에 부정적 영향을 주게 된다(조수경·이소연, 2020). 아침식사 결식은 청소년 비만이나 과체중과 관련이 있으며(계승희, 2019), 청소년의 독서활동은 진로성숙도와 자기주도학습 능력에 장기간 긍정적 영향을 미친다(이향미·정혜원, 2020). 청소년의 컴퓨터 사용시간이 길수록 비만 위험도가 증가하거나(유철현 외, 2006), 휴대전화를 중독적으로 사용하는 경우 청소년의 불안, 강박증을 높이는 등 정신건강에 부정적인 영향을 미치게 된다(고충숙, 2012). 이처럼 청소년들이 자고, 먹고, 노는 일상생활이 결국은 청소년의 건강한 성장과 발달에 결정적 영향을 미치므로, 우리나라 청소년들에게 일생활 균형, 균형적인 생활을 할 수 있는 여건을 만들어주는 방안이 시급하다고 볼 수 있다.

청소년의 일생활 균형은 학교생활과 가정생활을 들여다보는 것에서 시작할 수 있다. 학교생활은 공교육제도가 부여한 의무적인 활동들로 대부분 채워지지만, 가정생활은 수면, 식사, 여가, 학습, 가족과의 소통 등 다양한 활동들이 개별 가정의 요구와 자원에 따라 달라지는 부분이 많다. 청소년의 일상생활은 함께 생활하는 가족과 서로 영향을 주고받으며, 가정의 요구와 자원 수준에 따라 청소년의 일생활 균형 수준도 달라질 수 있다. 가정생활 연구에 유용한 Bronfenbrenner(1979, Onwuegbuzie, Collins, & Frels, 2013에서 재인용)의 생태체계적인 접근은 청소년의 일생활 균형에 가족의 다양한 특성들이 영향을 줄 수 있음을 설명해 준다. 청소년에게 가정은 직접적인 영향을 주고받는 미시체계로서 구성원인 가족들의 특성은 물론 가정의 구성, 가족원의 수, 가구소득 등 하나의 생활체계로서 청소년의 일상생활에 영향을 미칠 수 있다. 또한, 외체계의 요소들, 예를 들면 부모의 직장, 형제자매의 학교 등은 청소년이 직접 경험하지 않지만 미시체계의 구성원인 부모와 형제자매의 생활을 통해 간접적인 영향을 주고받게 된다. 이를 지지하는 다수의 연구들이 있는데, 어머니의 근로 스케줄, 재택근무 등이 청소년의 앉아서 생활하는 습관(sedentary behavior)에 영향을 주었고(Martin et al., 2018), 어머니의 근로형태, 직업 등은 청소년 자녀의 비만에 영향을 미친다(Miller & Han, 2008). 어머니가 종사하는 직종이 자녀의 수면부족에 영향을 미치고(고신강, 2017), 한부모 가정 부모의 비전형적인 근로 일정은 청소년 자녀의 정서적 신체적 건강에 부정적인 영향을 준다는 연구(Dockery, Li, & Kendall, 2016)도 있다. 이렇듯 부모의 직장관련 요인들은 외체계로서 청소년의 다양한 생활영역에 영향을

미치고, 전반적인 생활의 균형에도 영향을 줄 수 있음을 알 수 있다.

아쉽게도 우리나라 청소년의 생활시간 사용 실태를 비교 분석한 연구들(김외숙, 2017; 배한진·진미정, 2019; 정은주, 2014)은 다수 발견되지만, 청소년의 일상생활을 일생활 균형의 관점에서 분석한 연구는 드물다. 최근 발표된 기은광(2019)의 연구는 청소년에게 일생활 균형을 적용한 의미 있는 연구라 할 수 있다. 이 연구에서 제시한 생활행동 균형 관점을 적용하여 청소년의 다양한 생활 영역의 균형에 대한 활발한 실증적 연구들이 필요하며, 이러한 연구들은 우리나라 청소년들의 일생활 균형 증진을 위한 여건 마련에 기초자료로 활용될 수 있을 것이다. 또한, 생태체계적 관점에서 체계로서 가정의 특성과 청소년의 일생활 균형의 관계에 관한 연구도 필요하다. 청소년기는 아동기에서 성인기로 이행하는 시기로, 부모와 가족의 영향은 청소년 초기에서 후기로 갈수록 점점 적어지게 된다. 초등학교 고학년부터 중학교 저학년을 초기 청소년기로 보는데, 이 시기에는 신체적, 정서적, 사회환경적 변화가 급격히 일어난다. 이 시기에 청소년들은 2차 성징 등 급격한 신체적 발달, 경쟁적인 학업 환경의 시작, 스트레스 과중과 부적응 문제 등을 경험하게 된다(소수연 외, 2014). 초기 청소년을 대상으로 한 다수의 연구들이 부모자녀 관계, 부모의 양육태도 등이 초기 청소년의 부정적 심리, 심리적 적응, 정서발달, 또래관계 등과 관련이 있음을 밝히고 있다(손보영 외, 2012; 최정아, 2014; 최효임·김성일, 2004). 가족 특성이 청소년의 특정 생활행동의 영향 요인임을 밝히 연구들(강현구·정수지·이순형, 2014; 고신강, 2017; 박준원·전유진, 2016)을 통해 초기 청소년기에 부모와 가족의 영향력이 청소년의 일생활 균형에도 나타날 수 있음을 알 수 있다. 그러나 청소년의 다양한 생활영역과 일생활 균형의 관점에서 가족의 영향력에 관한 연구는 아직 부족하다.

특히 초기 청소년기 안에서도 초등학교 고학년과 중학교 저학년에 대한 가족의 영향력 차이도 연구되어야 한다. 청소년의 나이가 많아질수록 부모와 가족의 영향이 적어지는데(소수연 외, 2014), 부모와 가족의 특성이 청소년의 일생활 균형에 몇 살까지 영향을 미치는가에 대한 연구는 가족정책의 관점에서 중요하기 때문이다. 예를 들면 부모의 직종, 근로스케줄이 청소년의 생활에 미치는 영향력이 초등학교 5학년에게는 크게 나타나고, 중학교 2학년에게는 나타나지 않는다면 중학생 자녀의 부모보다 초등학교 고학년 부모의 부모권을 강화하는 가족정책이 보다 적극적으로 시행되어야 할 것이다. 우리나라 청소년의 일생활 균형을 증진하기 위해서 청소년이 가족의 영향을 많이 받는 시기까지는 가족을 단위로 청소년의 일생활 균형 지원정책을 시행할 필요가 있고, 이에 대한 근거 마련을 위해서 초기 청소년의 학교 급이나 연령에 따른 가족의 영향력의 차이를 알 수 있는 연구가 필요하다고 본다. 기존 연구들은 청소년 개인의 발달과 성장에 초점을 두고 청소년의 특정 생활과 시간을 분석한 연구들(조수경·이소연, 2020; 진미정, 2008)이 대다

수이다. 청소년의 일생활 균형에 가족의 다양한 특성들이 미치는 영향력의 연령 별 차이를 연구하여, 청소년의 일생활 균형을 증진하는 사회적 여건 마련과 정책적 지원의 근거 제공이 필요한 시점이라고 본다.

우리나라 청소년들은 많은 시간을 학교에서 보내며, 입시경쟁으로 인한 과도한 학습부담은 청소년의 일생활 불균형을 초래하고 있다. 청소년의 건강한 성장발달을 위해서 잘 자고, 잘 먹고, 잘 노는 것이 중요함에도 입시경쟁과 학업이 중요시되는 현실에서 청소년 삶의 기초가 되는 자고, 먹고, 노는 것의 중요성은 간과되고 있다. 본 연구는 청소년의 자고, 먹고, 노는 일생활을 일생활 균형의 관점에서 탐구한다. 특히 청소년의 가족특성과 일생활의 불균형의 관계를 탐색하기 위하여, 가족의 특성이 청소년의 수면, 식사, 학습, 여가에 미치는 영향력을 실증 자료 분석을 통해 연구하고자 한다. 본 연구의 결과는 청소년의 일생활 균형을 증진하기 위한 가족과 사회의 노력을 촉구하고, 일생활 균형 정책에 청소년을 포함하는 근거로 활용될 수 있을 것이다. 또한, 오랫동안 일생활 균형 연구를 이끌어온 가족자원경영학 연구 분야 확장에 기여할 수 있을 것이다.

II. 선행연구 고찰

1. 일생활 균형의 개념

일생활 균형(work-life balance)은 시간, 심리적 에너지, 신체적 에너지를 일(work)과 이외의 생활영역에 적절히 분배하여 생활에 대한 통제감과 만족감을 느끼는 상태라고 한다(김정운 외, 2005). 이와 유사한 개념으로 생활 균형(life balance)은 생활의 주요 영역에 적절한 시간을 할애하고 있는가에 대한 주관적 판단으로 정의된다(Gröpel & Huhl, 2006, Kuhnle, Hofer, & Kilan, 2012에서 재인용). 생활의 다양한 영역 중 특정 영역에 매우 적은 시간을 할애하고, 어떤 영역은 매우 많은 시간을 할애하고 있다면 불균형한 삶으로 간주된다. 균형 있게 살고 있다고 느끼는 것은 다양한 생활영역에 동등한 시간을 투입하는 것에 기인하기보다는 균형 잡힌 삶에 대한 개인의 인식과 더 관련이 있다(Kuhnle et al., 2012). 즉 생활균형은 생활을 구성하는 다양한 영역에 적절히 균형적으로 시간을 배분하는 객관적인 조건도 필요하지만, 개인이 생활의 특정 영역에 치우치지 않는 균형 잡힌 생활을 하고 있다고 인식하는 것이 중요함을 강조하는 개념으로 이해된다. 이러한 정의에 따르면 어떤 생활이 '균형 잡힌 생활'인가에 대한 판단은 삶의 각 영역에 투입된 시간 양을 절대적 기준에 따라 평가하기보다 심리적이고, 주관적인 기준 적용이 중요하다고 본다. 이러한 관점을 적용한 국내 연구로 서종수와 이미영(2016)의 연구가 있다. 이들은 일생활 균형을 일과 가정생활의 상호작용, 일과 여가생활

의 상호작용, 일과 개인생활의 상호작용에 대한 개인의 주관적 인식으로 정의하였다.

생활의 균형을 판단할 때 개인의 주관적인 인식이 중요하지만, 생활의 다양한 영역에 적절한 양의 시간이 배분되는가를 무시할 수는 없다. 그러나 어떤 영역에 몇 시간이 배분되어야 '적정한(optimal)'지를 판단하는 절대적 기준은 각 생활영역에 관한 많은 연구가 축적되고 해당 학문분야에서 충분히 논의되어야 제시할 수 있다. 예를 들면 수면시간의 적정성을 판단하는 기준으로 미국수면연구재단과 수면의학회의 적정 수면시간(optimal sleep) 권고기준이 사용된다. 이것은 그동안 축적된 수면시간 관련 방대한 연구들을 분석하고 관련 학계의 충분한 논의를 거쳐 제시된 것으로, 한국의 생활시간 연구들(고신강, 2017; 김의숙, 2017)에서도 이 기준을 적용하여 연구가 진행된 바 있다. 그러나 수면시간과 같이 적정 시간 기준을 제시할 수 있는 생활 영역은 많지 않다. 시간 배분 연구 분야에서는 절대적 기준을 제시하기보다, 시간 사용과 관련된 객관적인 자료를 사용하되 상대적 기준으로 시간 배분의 균형을 판단하는 방법이 많이 사용된다. Chatzitheochari & Arber(2012)는 서구의 노동시간과 여가시간에 관한 연구들이 개인의 주당 여가시간의 평균값으로 여가시간의 적정성을 연구해 온 전통을 비판하였다. 이들은 주당 노동시간과 주당 여가시간의 비율로 일가정 균형을 분석한 연구들은 시장노동 환경과 가정환경의 변화를 반영하지 못하는 한계가 있으므로, 여가시간의 상대적(relative) 부족 연구가 필요함을 강조하였다. 여가시간 배분은 구조적, 가정 환경적 요인들과 관련이 있으므로 유사한 조건을 가진 다른 사람들과 비교하여 상대적으로 얼마나 많은 시간을 여가에 배분할 수 있는가로 시간 배분의 균형 또는 불균형을 판단할 수 있다는 것이다. 이들은 여가시간 중앙값의 60% 이하를 여가시간 부족 집단으로 정의하여 연구를 진행하였으며, 상대적 시간 부족의 개념을 적용한 국내 연구로 노동시간과 여가시간의 중위시간을 기준으로 시간 부족을 정의한 서지원(2015)의 연구가 있다.

청소년들도 어른들과 별반 다르지 않은 생활의 시나리오를 가지고 있으며, 동시에 다양한 역할 수행과 다양한 목표를 추구한다(Kuhnle et al., 2012). 학생인 청소년의 생활은 청소년 시기에 요구되는 과업들로 이미 많은 생활영역들이 채워지게 되는데, 학업 성취를 위한 노력은 물론 가족, 여가 등과 관련된 삶의 여러 영역의 목표를 동시에 추구한다. 청소년의 일생활 균형을 주로 학교와 여가의 갈등(conflict between school and leisure) 관점으로 보는 것과 달리, Kuhnle et al.(2012)는 성인을 대상으로 개발된 생활균형 체크리스트(life Balance Checklist, Gröpel & Huhl, 2006)를 청소년에 적용하여 '일과 성취', '사회적 관계', '건강과 신체'를 생활균형의 주요 영역으로 보았다. 청소년 스스로 다양한 생활영역에 어느 정도 시간을 할애할지 판단해야 하고, 청소년 스스로 최선의 결과를 성취할 수 있는 적절한 방식으로 시간을 분배해야 청소년의 일생

활 균형은 가능하다고 하였다. 이들은 일생활 균형의 주관적인 측면을 강조하여 생활의 균형 상태에 대한 객관적 절대적 기준을 제시하지 않고, 청소년 스스로 생활의 특정 영역에 '매우 적게 시간을 사용한다' 또는 '매우 많이 시간을 사용한다'로 판단하고 그 결과를 일생활 균형의 상태로 제시하였다. 이들의 관점에 따르면 어떤 상태를 균형이라고 명확하게 정의하기는 어렵지만, 특정 영역에 할애하는 시간이 매우 부족하다거나 매우 많다고 느낀다면 이는 균형의 상태라고 볼 수 없다는 것이다. 이들은 생활의 불균형 관찰을 통해 생활의 균형을 연구하는 방법을 제시하였다.

Kuhnle et al.(2012)이 청소년의 다양한 생활 영역의 균형을 강조한 것과 같이 우리나라 청소년의 일생활 균형을 연구한 기은광(2019)도 일생활 균형의 확장적 개념을 제시하였다. 우리나라 청소년 연구에서 청소년 시기에 요구되는 가장 큰 과업이 학교생활과 학업성취이므로 일생활 균형에서도 이를 중요한 영역으로 보는 경향이 있으나, 학업도 청소년들에게는 일상생활의 한 부분이고 생활의 균형을 구성하는 하나의 영역으로 간주하여야 한다는 것이다(기은광, 2019). 시장노동을 하는 성인의 일생활 균형이 '시간, 심리적 에너지, 신체적 에너지를 일(work)과 이외의 생활영역에 적절히 분배하여 생활에 대한 통제감과 만족감을 느끼는 상태'(김정운 외, 2005)로 정의되는데, 이 정의에 따르면 삶을 일(시장노동)과 그 이외의 것들로 구분하여서 일 이외의 삶의 다양한 측면이 과소평가될 수 있다. 청소년의 일생활 균형을 학교생활(학업)과 그 이외의 것들로 구분하여 접근한다면 '그 이외의 것들' 속에 들어있는 청소년의 다양한 생활의 측면을 파악하기 어려울 것이다. 청소년의 발달 과업으로 요구되는 학업과 학교생활을 강조하면 상대적으로 방과 후부터 등교 전까지의 청소년 생활의 다양성은 과소평가될 수 있어, 기은광(2019)은 청소년의 일생활 균형은 학업을 포함한 다양한 생활행동의 균형으로 봐야 한다고 주장하였다. 이러한 관점은 청소년의 다양한 삶의 형태를 파악에 유용하다.

종합적으로 일생활 균형은 다양한 생활영역에 적절한 시간 배분과 적절한 심리적 신체적 에너지 분배를 통해 느끼는 생활에 대한 통제감과 만족한 상태로 볼 수 있다. 균형적인 생활, 일생활 균형의 상태에 대한 정의는 다양한데, 전통적으로 시간의 객관적 양적 배분보다 생활에 대한 개인의 주관적 인식을 더 중요하게 간주하였다. 그러나 개인이 자신의 생활이 균형적 혹은 불균형적이라고 인식하는 것에는 각 생활영역에 대한 양적인 시간 배분에 기초하므로, 일생활 균형 개념의 두 가지 차원인 객관적인 시간 배분과 개인의 주관적 인식을 모두 반영할 수 있는 일생활 균형 연구들이 시도됐다. 추가로 생활의 균형과 불균형을 상대적 관점으로 접근하는 연구들도 발표되고 있으며 일생활 균형을 다양한 방식으로 측정하는 연구는 여전히 필요하다. 또한, 일생활 균형이 '일'을 강조한 개념에서 벗어나 다양한 생활영역의 균형으로 확장될 때 삶의 다양한 영역을 파악할 수 있을 것이다.

2. 청소년의 일생활 균형 실태

청소년의 일생활 균형 실태는 청소년의 생활시간 사용을 분석한 연구들을 통해 파악할 수 있다. 우리나라 청소년의 생활시간 사용을 알 수 있는 통계청의 생활시간조사 자료를 활용한 김의숙(2017)의 연구에 의하면 2004년과 2014년의 10세 이상 18세 이하 청소년들의 생활시간 사용 패턴을 비교하였는데, 2004년과 비교하여 2014년의 청소년들의 평일 식사 및 간식시간은 증가하였고, 학교수업과 학습시간은 유의미하게 감소한 것으로 나타났다. 구체적으로 초등학생의 평일 생활을 비교한 결과 수면시간 증가와 학교외학습 시간 감소는 통계적으로 유의미하였으나, 중학생의 평일 수면시간과 학교의 수업시간의 차이는 통계적으로 유의미하지 않았다. 기은광(2019)은 2014 생활시간조사 자료를 분석하여 중학생과 고등학생의 시간사용을 비교하였다. 수면시간과 학습시간을 비교한 결과, 통계적으로 유의미하게 중학생 보다 고등학생의 수면시간이 더 짧았고, 학교학습시간은 더 길었으며, 교외학습은 짧았다. 여가활동에서는 미디어 이용시간, 컴퓨터 게임시간은 중학생이 더 길었으며, 스포츠 활동 시간은 통계적으로 유의미하게 고등학생이 더 길었다. 이 연구에서 청소년의 생활시간 패턴에 근거하여 집단을 분류한 결과 중학생과 고등학생의 집단 분류가 다르게 나타나 청소년의 학교급 간 생활시간 사용의 차이를 보여주었다. 중학생은 학교학습형, 학교외학습형, 미디어여가형, 게임여가형으로 분류되었고, 고등학생은 학교학습형, 학교외학습형, 미디어게임여가형, 일중심형으로 분류되었다. 중학생 고등학생 모두 학교학습형으로 분류된 비율이 가장 높았으며, 고등학생은 일중심형 집단이 나타났다는 점에서 중학생과 고등학생의 차이를 발견할 수 있었다.

한국아동·청소년패널조사를 분석하여 우리나라 청소년들의 시간사용 실태를 분석한 연구들도 있다. 정은주(2014)는 한국아동·청소년패널조사(KCYPS 2010)의 초등학교4학년 패널과 중학교 1학년 패널의 1차부터3차 조사데이터를 분석한 결과 초등학교 4학년과 중학교 1학년 모두 학년이 올라갈수록 수면시간, 학업관련 시간은 줄어들었고, 여가관련 시간은 늘어나는 경향을 보고하였다. 중학생의 평균 수면 시간은 8시간 이하로 나타났으며, 등교일에 학업관련 시간 중 가장 많은 비중을 차지하는 활동이 학원 및 과외 활동이었고, 여가관련 시간 중 남학생은 컴퓨터 및 비디오 게임으로, 여학생은 TV와 비디오 시청에 가장 많은 시간을 할애하는 것으로 나타났다. 김성은과 김준엽(2019)은 2018 한국아동·청소년패널조사의 중학교 1학년 자료를 분석하여 청소년의 생활시간 사용을 유형화한 결과 조사대상자들을 유희집단, 균형집단, 무기력집단, 학업집단으로 분류하였다. 전체 조사대상자 중 약 16%가 유희집단으로 분류되었는데, 유희집단의 특징은 여가시간 중 미디어 사용시간과 친구와 노는 시간이 길고 학업시간이 적었고, 휴대전화 의존도가 4개 집단 중 가장 높았다. 조사대상 청소년의 약

25%가 속한 균형집단의 경우 학업시간과 여가시간이 고르게 길고, 수면시간, 부모와의 대화시간이 상대적으로 길었다. 무기력집단으로 약 35%의 청소년들이 분류되었는데, 무기력집단의 생활시간 사용의 특징은 학업시간과 여가시간 모두 상대적으로 적었다. 학업집단은 전체의 약 22%를 차지했고, 이 집단에 속한 청소년들은 학원 및 과외시간이 길고 독서를 제외한 여가시간이 다른 집단과 비교하여 가장 적었다.

이상의 연구들을 종합하면 청소년의 생활시간 사용은 학교급에 따라 다르며 학년이 증가할수록 일상생활 중 늘어나는 활동과 줄어드는 활동이 있음을 알 수 있다. 하루 24시간 한정된 시간에서 특정 활동시간이 증가하면 다른 활동 시간은 줄어들게 되는데, 우리나라 청소년들은 학교급이 높아질수록 수면시간이 줄어들었다. 여가시간은 컴퓨터게임이나 TV비디오시청으로 많은 시간을 보냈으며, 전체 청소년 중 학업시간과 여가시간이 고르게 긴 균형집단으로 분류되는 비율은 약 25% 정도로 나타나 전반적으로 청소년의 생활시간 사용이 균형보다는 불균형에 가까웠다. 따라서 청소년의 일생활 균형 연구에 학교급, 학년에 따른 차이 비교와 특정 활동시간의 증감과 다른 활동의 관계를 포함한 연구가 필요함을 알 수 있다.

3. 가족특성과 청소년의 일생활 균형

청소년의 일생활 균형을 특정 활동에 투입된 시간 양으로 연구하여 투입된 시간의 과다 또는 과소에 대한 가족특성의 영향력을 분석한 연구들은 다음과 같다. 먼저 청소년의 수면시간에 대한 가족특성의 영향력을 한국아동·청소년패널조사 자료로 분석한 하문선(2017)의 연구에 의하면 초등학교 4학년 때부터 중학교 2학년까지 학년이 올라가면서 청소년의 수면시간은 줄어들었으나, 어머니의 학력이 높을수록, 가구소득이 높을수록 수면시간이 줄어드는 폭은 적었다. 고신강(2017)도 한국아동·청소년패널조사의 초등학교 4학년 자료를 분석한 결과 가족특성 중 어머니 직업, 가구소득, 동생 수, 순위 형제 수가 아동의 수면시간에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 전업주부 어머니와 비교하여 어머니가 사무직에 종사하거나, 판매서비스직에 종사하는 경우 아동의 수면시간이 더 짧았다. 가구소득이 높을수록, 순위 형제 수가 많을수록 아동의 수면시간이 짧았으며, 동생 수가 많을수록 아동의 수면시간은 길어졌다. 제주도의 초등학교 5학년, 6학년의 생활시간 사용을 연구한 강인자와 김혜연(2005)의 연구에 의하면 어머니의 학력이 대학 이상인 경우와 비교하여 고등학교 졸업 이하의 학력이라면 자녀의 수면시간이 더 길었고, 어머니가 취업한 경우도 전업주부와 비교하여 수면시간이 길었다.

가구의 경제적 수준, 가족형태가 청소년의 아침식사 행동에 영향을 준다는 연구들도 있다. 박재홍과 유소이(2017)의 연구에 의하면 한부모가구의 청소년이 양부모 비탈벌이 가구의 청소년과 비교하여 아침식사를 결식할 확률이 높았다. 조운정과

황준현(2017)은 중고등학교에 재학 중인 청소년들의 규칙적인 아침식사에 가구의 경제적 수준이 영향을 미친다고 하였다. 계승희(2019)의 연구에서도 가구의 경제적 수준이 아침식사 행동과 연관이 있음을 밝혔는데, 2018 청소년건강행태조사 자료를 분석하여 청소년의 아침 결식 관련 요인을 연구한 결과 아버지의 학력이 낮을수록, 가구의 주관적 경제수준이 낮을수록 청소년이 주 5일 이상 아침식사를 하지 않는 아침결식군에 속할 경향이 높았다.

가족의 특성과 학습시간을 연구한 정은주(2014)는 2010 한국아동·청소년패널조사(KCYPS 2010)를 분석하였는데, 중학생의 가구소득이 높을수록 학원 및 과외 학습에 사용하는 시간이 많다고 하였다. 백병부와 황여정(2011)은 부모의 학력이 고등학생의 개인학습시간에 영향을 미치며, 가정의 경제적 수준과 사교육 시간은 매우 밀접한 관계가 있다고 하였다. 강인자와 김혜연(2005)의 연구에서도 아버지의 학력과 어머니의 학력이 대졸 이상이고 어머니가 전업주부인 초등학교 고학년의 학업시간이 더 길었다. 나영주 외(2005)는 중고등학생의 생활시간 사용을 연구하였는데, 형제자매가 없는 중고등학생은 학원 과외시간, 숙제시간은 짧았다.

박정윤과 전유진(2016)의 연구에 의하면 부모의 양육태도가 자녀의 공부시간에 영향을 미쳤는데 부모가 자녀를 감독하는 성향이 높을수록, 비밀관성이 높을수록, 과잉간섭이 높을수록 청소년의 공부시간이 긴 것으로 나타났다. 강현구 외(2014)의 연구에서도 부모의 양육태도에 따라 고등학생 청소년의 학업시간이 달랐는데, 구체적으로 부모의 과잉기대적 양육태도는 청소년의 학원 및 과외시간과 정적인 관계가 있었고, 부모의 애정적 양육태도는 청소년의 자기 스스로 학습시간과 정적인 관계를 나타냈다. 진미정(2008)의 연구에 따르면 가구소득, 가구원수, 아동 청소년의 학교급, 성별을 통제한 후에도 가족구조가 아동의 학원강습시간, 혼자공부시간에 영향을 주는 것으로 나타났다. 양친가족의 아동과 비교하여 부자가족, 조손가족의 아동들의 학원강습시간이 더 적었으며, 양친가족과 비교하여 부자가족 아동의 혼자공부시간도 더 적었다. 가구원수가 많을수록 아동청소년의 학원강습시간, 혼자공부시간은 줄어들었으며, 가구소득은 학원강습시간과 혼자공부시간에 정적인 영향을 주었다.

가족특성과 청소년의 여가시간 활용의 관계를 탐구한 연구들 중 청소년의 휴대폰 사용에 대한 연구들에서도 부모의 양육태도, 가족형태가 휴대폰 사용 행동에 영향을 준다고 하였다. 김정민, 조은영과 송지은(2018)은 한국아동·청소년패널데이터의 초등학교 4학년 패널의 고등학교 1학년까지 7년간의 종단자료를 분석하여 청소년의 휴대폰화 의존에 부모의 양육태도가 영향을 미친다는 결과를 발표하였다. 청소년이 부모가 자신의 일상생활에 관심을 가지고 감독한다고 인식할수록 청소년의 휴대폰화 의존도는 낮았다. 부모의 일상에 관한 관심과 감독하는 양육태도는 초등학교 4학년에서 고등학교 1학년까지

휴대전화 의존도의 변화에도 영향을 미쳤는데, 청소년의 학년이 높아질수록 휴대전화에 대한 의존도는 전반적으로 높아지지만, 부모의 관심과 감독은 청소년의 휴대전화 의존도의 증가 폭을 완화하는 효과를 나타냈다. 반면 부모가 자신의 생활에 과잉간섭하고 통제한다고 청소년들이 인식할수록 초기 휴대전화 의존도가 높았고, 변화속도는 느리게 증가하지만, 초기의 의존도가 높았기 때문에 전 기간 휴대전화 의존도는 높게 나타났다. 장석진, 송소원과 조민아(2012)도 부모의 양육태도와 중학생의 휴대폰 의존의 관계를 연구하였는데, 부모의 긍정적인 양육태도는 청소년 자녀의 휴대폰 의존에 부적인 영향을 준다고 하였다. 김도연과 양혜정(2014)은 중학생 자녀가 1학년일 때 부모의 자녀 생활에 관심도(부모의 자녀 감독 성향)가 높을수록 휴대전화 의존도가 낮았고, 중학교 3학년까지 학년이 올라가면서 낮은 휴대전화 의존도가 유지된다는 연구결과를 보고하였다. 청소년의 독서활동을 한국어동·청소년패널조사 분석을 통해 연구한 하문선(2017)의 연구에서 초등학교 4학년부터 중학교 2학년까지 학년이 올라가면서 독서시간이 감소하였고, 어머니의 학력이 높을수록 학년이 올라감에 따라 감소하는 독서시간 감소폭은 적었다. 강인자와 김혜연(2005)의 연구에서는 아버지의 학력이 독서시간에 유의미한 영향을 주었는데, 아버지의 학력이 대졸이상인 경우 아버지의 학력이 고졸 이하인 경우와 비교하여 초등학교 자녀의 독서시간이 더 길었다. 나영주 외(2005)의 연구결과 형제자매가 없는 중고등학생은 친구와 노는 시간이 길었다.

청소년의 전반적인 생활시간 사용을 유형화하여 가족특성과 일생활 균형의 관계를 분석한 연구로 김성온과 김준엽(2019)의 연구가 있다. 이 연구는 2018 한국아동·청소년패널조사를 분석하여 청소년의 생활시간 사용을 유형화하였다. 놀이에 많은 시간을 사용하는 유희집단, 전반적으로 균형 있게 시간을 사용하는 균형집단, 전반적으로 시간 활용이 적은 무기력집단, 학습에 많은 시간을 활용하는 학업집단으로 구분하고 청소년이 특정 집단으로 분류되는 데 영향을 미치는 가족특성을 분석하였다. 어머니가 취업한 경우 청소년이 균형집단보다 유희집단에 들어갈 확률이 높고, 부모의 양육태도가 일관적이지 않을수록, 구조제공 수준이 낮을수록 청소년이 유희집단에 들어갈 확률이 높았다. 가구소득이 낮을수록, 부모가 비일관적 양육태도를 보일수록 청소년이 균형집단보다 무기력집단에 속할 확률이 높았고, 가구소득이 높을수록 균형집단보다 학업집단으로 분류될 확률이 높았다. 이 연구는 청소년의 생활시간 사용을 유형화하여 가족의 특성에 따라 청소년의 전반적인 생활양식에 차이가 있음을 밝혔다'는 점에서 매우 큰 의의가 있다. 그러나 연구자들도 밝혔듯이 '균형집단'에 속했다고 하여 일생활 균형의 관점에서 균형적인 삶을 살고 있다고 보기 어려운 측면이 있다. 집단명은 각 집단이 상대적으로 더 많은 시간을 할애하거나 더 적은 시간을 할애하는 항목을 기준으로 부여한 것으로 모든 생활영역에 평균적인 시간을 할애하는 것이 일생활 균형

상태는 아닐 수 있기 때문이다.

청소년의 생활시간 사용에 대한 가족의 영향력이 청소년의 학교 급에 따라 달라질 수 있음을 알려주는 연구도 있다. 초등학교 고학년과 중학생의 생활시간 사용을 비교 연구한 송유진(2013)은 1999년과 2009년 국민생활시간조사 자료를 분석한 결과 어머니의 교육수준이 높을수록 초등학교 고학년 학생들과 중학생들 모두 학습시간과 독서시간은 길어지고 TV시청시간은 짧아진다고 하였다. 초등학교 고학년 학생들의 경우 어머니의 교육수준과 문화생활시간은 정적인 관계를, 중학생들의 컴퓨터 게임시간과는 부적인 관계를 나타냈다. 아버지의 직업은 초등학교의 학습시간과 TV시청시간에 영향을 주었다.

선행연구들을 종합해보면 가구소득, 가족구조, 부모의 직업, 양육태도, 형제자매 등을 포함하는 가족특성은 청소년의 다양한 영역의 일생활 균형에 영향을 주는 것을 알 수 있다. 가족특성의 영향력은 청소년의 연령, 학교 급에 따라 다르게 나타남을 알 수 있으나, 다양한 생활영역 균형에 가족특성이 미치는 영향이 학교 급에 따라 어떻게 다르게 나타나는가에 관한 연구는 많지 않았다. 본 연구는 선행연구 결과를 참고하고 다양한 생활균형 관점에서 청소년의 일생활 균형을 기초생활, 학습, 여가의 3개 영역으로 연구하고자 한다. 각 영역의 구체적인 생활균형을 분석하기 위해 청소년의 기초생활은 수면과 아침식사로, 학습은 방과후 학원과의, 자기학습으로, 여가는 독서, 신체활동, 휴대폰놀이, 컴퓨터놀이, 친구놀이를 종속변수로 설정하였다. 선행연구 대다수는 학습(일)과 여가의 균형을 연구하였는데, 본 연구에서는 생활의 가장 기초가 되는 수면과 식사를 일생활 균형의 영역에 포함하며 특히 청소년들의 건강한 식생활의 지표로 사용되는 아침식사 결식(계승희, 2019)을 연구하고자 한다. 청소년의 일생활 균형에 영향을 줄 것이라 예상되는 형제자매 관련 변수 1개, 부모관련 변수 1개, 가족관련 변수 4개를 선택하여 실증 자료 분석에 사용하였다.

III. 연구 방법

1. 연구문제

본 연구의 연구문제는 다음과 같다.

1. 초기 청소년의 기초생활 균형에 영향을 미치는 요인은 무엇인가?
2. 초기 청소년의 방과후 학습시간 균형에 영향을 미치는 요인은 무엇인가?
3. 초기 청소년의 여가시간 균형에 영향을 미치는 요인은 무엇인가?

2. 연구대상 및 분석자료

본 연구의 대상은 초기 청소년기에 해당하는 학생들이다. 초기 청소년기 안에서 학교 급에 따른 가족특성의 영향력 차이를 탐구하기 위하여 초등학교와 중학교 학생들을 연구대상으로 설정하였다. 본 연구에 사용한 자료는 한국어동·청소년패널조사 2018(KCYPS 2018)의 초등학교 4학년 코호트 패널자료와 중학교 1학년 코호트 패널자료의 2차 조사(2019년)이다. 한국어동·청소년패널조사 2018(KCYPS 2018)은 초기 청소년에 해당하는 초등학교 고학년과 중학생을 대상으로 자료를 수집하였고, 초기 청소년의 생활시간 사용과 부모의 직업, 양육태도, 가구소득, 형제자매 등 가족특성을 알 수 있는 자료를 포함하고 있어 본 연구의 연구문제를 실증적으로 분석하기에 적절한 자료라 할 수 있다. 본 연구는 초4 코호트와 중1 코호트의 청소년을 대상으로 한 설문조사 결과와 보호자를 대상으로 한 조사자료를 활용하였다. 본 연구는 가족특성을 주요 변수로 사용하므로 가족으로 구성된 가구를 분석단위로 하였고, 쌍둥이의 경우 가족의 특성이 같으므로 쌍둥이 중 1인만 표본에 포함했다. 초4 코호트의 원패널 2,607명 중 2019년 2차 조사에 응답한 2,437명을 기초로 본 연구에 사용한 초등학교 5학년 표본을 선정하였다. 최종적으로 연구에 사용된 초등학교 5학년 표본의 수는 2,420명이다. 중학교 2학년 표본은 중1 코호트의 원패널 2,590명 중 2차 조사에 응답한 2,438명으로 시작하여 최종 2,427명으로 연구표본을 확정하였다. 청소년의 생활특성, 개인특성 변수들은 초4 코호트와 중1 코호트의 원패널 조사자료를 사용하였고, 가족특성 변수들은 부모조사 자료를 사용하였다.

3. 변수의 개념 및 조작적 정의

청소년의 다양한 생활영역 균형을 강조한 기은광(2019)과 Kuhnle et al.(2012)의 관점에 근거하여 본 연구는 일생활 균형을 각 생활영역에 투입된 시간이나 횟수가 과도하거나 부족하지 않은 상태(Kuhnle et al., 2012)로 정의한다. 수면, 식사와 같이 전문 학문 분야에서 적정성의 기준이 확립되어 있는 경우는 선행연구의 기준(계승희, 2019; 고선강, 2017)을 적용하여 측정하였다. 학습시간과 여가시간의 균형은 시간 사용과 관련된 객관적 자료를 사용하되 상대적 기준으로 시간 배분의 균형을 판단하는 방법(Chatzitheochari & Arber, 2012; 서지원, 2015)을 적용하여 각 생활영역의 균형을 측정하였다. 서지원(2015)의 상대적 시간빈곤 측정방법을 적용하여 시간사용을 4개 분위로 구분하고 특정 활동에 사용하는 시간이 과도하여 생활균형을 저해하는 경우 4분위(상위 25%)에 해당하는 집단을, 특정 활동에 투입되는 시간이 부족하여 생활균형을 저해하는 경우 1분위(하위 25%)에 해당하는 집단을 불균형 상태로 보았다.

청소년의 다양한 생활영역을 기초생활, 학습, 여가로 구분하였다. 생활영역 변수들은 2019년 1학기 중 학교 가는 날 하루를 어떻게 보냈는가에 대한 항목별 응답으로 조사되었다. 구체적으로 기초생활은 수면시간과 아침식사 횟수를, 학습은 방과 후 학원과외시간과 자기학습시간을, 여가는 독서시간, 신체활동시간, 휴대폰놀이시간, 컴퓨터놀이시간, 친구놀이시간 자료로 변수를 생성하였다. 수면시간은 평균적으로 취침하는 시각과 기상하는 시각의 차이를 계산하고, 고선강(2017)에서 사용한 수면빈곤 기준을 적용하여 수면부족 집단을 구분하였다. 초등학교 5학년 표본은 수면시간 8시간 이하를 1로 코딩하고, 8시간 초과를 0으로 코딩하였다. 중학교 2학년 표본은 수면시간 7시간 이하를 1로 코딩하고, 7시간 초과를 0으로 코딩하였다. 아침식사는 계승희(2019)가 사용한 아침식사 결식군의 기준인 아침식사를 주 2회 이하로 하는 경우를 적용하여 아침식사 결식집단을 구분하였다.

학습시간과 여가시간은 청소년의 생활에 관한 선행연구(정은주, 2014)를 참고하고 서지원(2015)의 상대적 시간빈곤 측정방법을 적용하여 변수를 생성하였다. 정은주(2014)는 한국어동·청소년패널조사 2010을 분석하여 우리나라 청소년의 시간 배분을 실태를 제시하였는데, 초등학교 5학년은 수면37%, 방과 후 학업23%, 여가에 15%를 사용하였고, 중학교 1학년은 수면33%, 방과 후 학업22%, 여가14%를 할애한 것으로 나타났다. 서지원(2015)의 연구에서 노동시간은 4분위를 여가시간은 1분위를 시간빈곤의 기준으로 설정한 것을 적용하여, 방과후 학습시간은 상위 25%(4분위)를 불균형으로, 여가시간은 하위 25%(1분위)를 불균형으로 보았다. 단 여가시간 중 과도한 사용이 문제로 지적되고 있는 휴대폰놀이시간과 컴퓨터놀이시간은 상위25%를 불균형 집단으로 설정하였다. 학원과외시간, 자기학습시간, 독서시간, 신체활동시간, 휴대폰놀이시간, 컴퓨터놀이시간, 친구놀이시간은 조사대상자가 평일을 기준으로 각 항목에 대해 전혀 안함(1), 30분미만(2), 30분~1시간미만(3), 1시간~2시간미만(4), 2시간~3시간미만(5), 3시간~4시간미만(6), 4시간 이상(7)의 보기 중 선택하는 방식으로 조사되었다. 각 문항이 서열척도로 측정되어 답변의 분포를 정확하게 상위 25%, 하위25%로 나눌수 없어 각각 25%에 가까운 카테고리를 절단점으로 사용하였고, 초등학교 5학년 표본과 중학교 2학년 표본에 동일한 기준을 적용하여 2개 표본의 불균형 집단 비율이 상위 또는 하위 25% 미만이거나 초과로 나타났다.

청소년 개인의 특성을 나타내는 변수로 성별은 남성을 1로 코딩하였고, 건강상태는 '또래 친구들과 비교해 볼 때 건강상태가 어떻다고 생각합니까?'라는 질문에 '전혀 건강하지 않다' 또는 '건강하지 못한 편이다'라고 답하면 1로 (건강하지 않음), '건강한 편이다' 또는 '매우 건강하다'로 답하면 0으로 코딩하였다.

가족특성을 나타내는 변수 중 형제자매는 조사대상 청소년의 언니, 형, 오빠, 누나가 있는 경우 1로 코딩하였고, 그렇지

〈표 1〉 청소년의 생활특성 변수들의 조작적 정의

변수	변수값	코딩	초등학교 5학년 표본(n=2420)		중학교 2학년 표본(n=2427)	
			빈도	백분율	빈도	백분율
수면시간 (중학교 표본)	7시간 이하	0			563	23.2
	7시간 초과	1			1864	76.8
수면시간 (초등학교 표본)	8시간 이하	0	342	14.1		
	8시간 초과	1	2078	85.9		
학원과외시간	3시간 미만	0	1975	81.7	1890	77.9
	3시간 이상	1	445	18.3	537	22.1
자기학습시간	2시간 미만	0	2076	85.7	1909	78.6
	2시간 이상	1	344	14.2	518	21.3
독서시간	있음	0	2058	85.0	1696	69.8
	없음	1	362	15.0	731	30.1
신체활동시간	있음	0	2121	87.7	1843	75.9
	없음	1	299	12.4	584	24.1
휴대폰놀이시간	3시간 미만	0	2202	91.0	1940	79.9
	3시간 이상	1	218	9.0	487	20.1
컴퓨터놀이시간	2시간 미만	0	2286	94.6	2127	87.7
	2시간 이상	1	134	5.5	300	12.3
친구놀이시간	있음	0	2166	89.5	2053	84.7
	없음	1	254	10.5	374	15.4
아침식사	주3회 이상	0	2154	89.0	1878	77.4
	주2회 이하	1	266	11.0	549	22.6

않은 경우 0으로 코딩하였다. 부모건강상태는 ‘귀하는 동년배의 비교했을 때, 건강상태가 어떻다고 생각하십니까?’라는 질문에 ‘전혀 건강하지 않다’ 또는 ‘건강하지 못한 편이다’에 답하였으면 1로, ‘건강한 편이다’ 또는 ‘매우 건강하다’에 답하였으면 0으로 코딩하였다. 가구소득은 ‘귀댁의 월평균 가구소득은 얼마입니까?’라는 질문에 소득 없음(1)부터 1000만 원 이상(12)의 선택지에 답하는 것으로 조사되었는데, 응답의 분포를 고려하여 300만 원 미만, 300만 원 이상~ 700만 원 미만, 700만 원 이상의 3개 집단으로 구분하고, 준거집단을 300만 원 이상~700만 원 미만으로 설정하였다.

부모의 양육태도는 Skinner, Johnson & Snyder(2005, 김태명·이은주, 2017 ‘재인용’)의 부모양육태도척도(Parents as Social Context Questionnaire, PSCQ_A)를 김태명과 이은주(2017)가 번역하고 신뢰도와 타당도를 검증한 한국판 청소년용 동기모형 양육태도척도(PSCQ_A) 24문항을 사용하였다. 이 척도는 따스함(warmth), 거부(rejection), 자율지지(autonomy support), 강요(coercion), 구조제공(structure), 비일관성(chaos)의 6개 하위요인으로 구성되어 있으며, 각 하위요인은 4개 문항으로 측정하여 총24문항으로 구성되어 있다. 따스함은 ‘부모님이 나를 사랑한다는 것을 표현하신다’ 등 4문항, 거부는 ‘부모님이 나를 좋아하시는지 가끔 궁금할 때가 있다.’ 등 4문항, 자율지

지는 ‘부모님은 나를 믿어주신다’ 등 4문항, 강요는 ‘부모님은 나에게 늘 무엇을 하라고 하신다.’ 등 4문항, 구조제공은 ‘내가 무언가 하려고 할 때, 부모님이 어떻게 하라고 가르쳐주신다.’ 등 4문항, 비일관성은 ‘부모님이 약속을 해도, 그분들이 지키실지는 알 수 없다.’ 등 4문항으로 측정된다. 원척도는 5점 리커트 척도로 구성되었으나, 본 연구에서는 4점 리커트 척도로 각 문항에 대해 1점 ‘전혀 그렇지 않다’부터 4점 ‘매우 그렇다’까지 응답하여 각 문항의 평균점수로 양육태도를 측정하였다. 따스함, 자율지지, 구조제공은 점수가 높을수록 긍정적인 양육태도를 나타내며, 거부, 강요, 비일관성은 점수가 높을수록 부정적인 양육태도를 의미한다. 김태명과 이은주(2017)의 연구에서 각 하위요인의 신뢰도는 Chronbach’s α 가 따스함 .882, 거부 .797, 자율지지 .836, 강요 .780, 구조제공 .766, 비일관성 .752였다. 본 연구의 초등학교 5학년 표본의 각 하위요인 신뢰도는 Chronbach’s α 로 따스함 .888, 거부 .756, 자율지지 .861, 강요 .718, 구조제공 .758, 비일관성 .768이고, 중학교 2학년 표본의 각 하위요인 신뢰도는 Chronbach’s α 로 따스함 .888, 거부 .756, 자율지지 .861, 강요 .718, 구조제공 .758, 비일관성 .768이다. 부모대화시간은 하루 30분 이상을 0으로 코딩하고 30분 미만을 1로 코딩하였다. 어머니의 직종은 지난 일주일 동안 어머니가 수입을 목적으로 1시간 이상 일을 하지 않은 경우는 전

〈표 2〉 개인특성, 가족특성 변수들의 조작적 정의

항 목	변수	변수값	코딩	초등학교 4학년 표본(n=2420)		중학교 2학년 표본(n=2427)	
				빈도(평균)	백분율 (표준편차)	빈도(평균)	백분율 (표준편차)
개인특성	성별	여성	0	1207	49.9	1115	45.9
		남성	1	1213	50.1	1312	54.1
	건강상태	건강함	0	2296	94.9	2211	91.1
		건강하지 않음	1	124	5.1	216	8.9
형제자매	손위 형제자매 없음	0	1337	55.2	1359	56.0	
	손위 형제자매 있음	1	1083	44.8	1068	44.0	
부모건강상태	좋음	0	1963	81.4	1996	82.2	
	나쁨	1	450	18.6	426	17.6	
가구소득(월)	300만 원 미만	1	338	14.0	297	12.3	
	300만 원 이상 700만 원 미만	0	1679	77.0	1719	70.8	
	700만 원 이상	1	395	16.3	411	17.0	
가족특성	부모 양육 태도	따스함		3.43	.57	3.26	.55
		거부	1=전혀 그렇지 않다	1.77	.62	1.83	.62
		자율지지	2=그렇지 않은 편이다	3.36	.56	3.21	.57
		강요	3=그런 편이다	2.19	.62	2.15	.61
		구조제공	4=매우 그렇다	3.14	.53	2.96	.52
		비일관		2.02	.62	2.06	.63
부모자녀대화	30분 이상	0	2028	83.8	1971	81.1	
	30분미만	1	392	16.2	456	18.7	
어머니직종	전업주부	0	746	30.8	697	28.7	
	관리전문직	1	569	23.5	553	22.8	
	사무직	1	394	16.3	418	17.3	
	판매서비스직	1	492	20.3	553	22.8	
	기계기능직	1	54	2.2	60	2.5	
	기타	1	156	6.4	136	5.6	

업주부로, 일을 한 경우 직업이 관리자와 전문가 및 관련 종사자는 관리전문직으로, 사무종사자는 사무직으로, 판매종사자와 서비스종사자는 판매서비스직으로, 기능원 및 관련기능 종사자와 장치 기계조작 및 조립종사는 기계기능직으로, 농림어업 숙련종사자, 단순노무종사자, 직업군인, 기타 등은 기타 범주로 분류하였다. 준거집단은 전업주부로 설정하였다.

4. 자료분석 방법

조사대상자의 인구사회학적 특성 분석에는 빈도, 백분율, 평균, 표준편차를 사용하였다. 청소년의 일생활 균형에 영향을 미치는 요인들을 탐색하기 위하여 이항로지스틱 회귀분석을 적용하였다. 분석에 사용한 통계프로그램은 IBM Statistics 25.0이다.

IV. 연구결과

청소년의 일생활 균형 관련 요인들을 탐색하기 위하여 청소년의 기초생활, 학습, 여가를 분석하였다. 청소년이 각 생활영역에서 불균형한 집단에 들어갈 확률에 영향을 미치는 요인들을 찾기 위하여 이항로지스틱 회귀분석을 실시하였다. 초등학교 5학년과 중학교 2학년의 일생활 균형에 영향을 미치는 요인들의 차이를 비교하기 위하여 초등학교 5학년 표본과 중학교 2학년 표본 각각에 동일한 분석모형을 설정하였다¹⁾.

1. 초기 청소년의 기초생활 균형에 영향을 미치는 요인

초기 청소년의 수면시간에 영향을 미치는 요인을 분석한 결과 초등학교 5학년 표본과 중학교 2학년 표본에서 공통적으로 유의미한 영향을 미치는 요인들은 자기학습시간, 휴대폰놀이시간, 컴퓨터놀이시간, 아침식사, 성별, 형제자매, 부모건강상태, 가구소득이었다. 생활특성 중에서 자기학습시간이 2시간 이상이거나, 휴대폰놀이시간이 3시간 이상이거나, 아침식사를 주 2회 이하로 하면 수면시간이 부족한 집단에 들어갈 확률이 높았다. 여학생이고 순위 형제자매가 있는 경우, 부모의 건강상태가 나쁜 경우, 가구소득이 700만 원 이상이면 수면시간이 부족한 집단으로 분류될 경향이 통계적으로 유의미하게 높았다.

초등학교 5학년 표본에서만 통계적으로 유의미한 영향력을 나타낸 변수는 컴퓨터놀이시간, 가구소득 중 300만 원 미만, 어머니 직종이었다. 컴퓨터놀이시간이 2시간 이상인 경우 2시간 미만인 경우와 비교하여 수면시간 부족 집단에 들어갈 확률이 높았고, 가구소득이 300만 원 미만인 경우는 준거집단(300만 원 이상 700만 원 미만)과 비교하여 수면시간 부족으로 분류될 확률이 통계적으로 유의미하게 높았다. 어머니의 직종이 관리전문직이면 어머니가 전업주부인 경우와 비교하여 초등학교 5학년 자녀가 수면 부족 집단에 들어갈 확률이 높았다. 중학교 2학년 표본에서는 학원과외시간이 3시간 이상이거나, 친구놀이시간이 없거나, 건강상태가 나쁜 경우 수면부족으로 분류될 확률이 통계적으로 유의미하게 높았다. 부모와 청소년의 대화시간이 하루 30분 미만인 경우도 청소년이 수면부족으로 분류될 확률을 높였다. 종합적으로 초등학교 5학년의 수면시간 부족은 중학교 2학년과 비교하여 어머니의 직업과 같은 부모의 생활과 관련된 요인에 영향을 받지만, 중학교 2학년의 수면시간 부족에 영향을 주는 요인은 자신의 생활 관련 영역에서

더 많이 발견되었다. 또한 중학교 2학년의 경우 부모와의 대화 시간처럼 부모와 직접적인 관계를 나타내는 요인이 청소년의 수면시간과 관련이 있음을 알 수 있었다.

청소년의 아침식사 결식에 영향을 미치는 요인을 조사한 결과 청소년의 가족특성 중 두 개 표본 모두에서 아침식사 결식에 영향을 미치는 변수는 형제자매, 부모건강상태, 가구소득, 부모의 양육태도였다. 순위 형제자매가 있는 경우, 부모의 건강상태가 나쁜 경우 준거집단과 비교하여 아침식사 결식집단에 들어갈 경향성이 증가하였다. 초등학교 5학년 표본에서는 가구소득 300만 원 미만이면 아침식사 결식집단으로 분류될 확률이 높았고, 중학교 2학년 표본에서는 월소득 700만 원 이상의 고소득 가구의 청소년들이 아침식사 결식 범주에 들어갈 경향성이 낮은 것으로 나타났다. 부모의 양육태도는 두 개 표본에서 유의미한 영향력을 나타냈는데, 초등학교 5학년 표본에서는 부모의 양육태도에서 따스함의 성향이 높을수록 아침식사 결식 범주에 들어갈 확률이 낮았고, 비일관적 성향이 높을수록 아침식사 결식 범주에 들어갈 확률이 높았다. 중학교 2학년 표본에서는 부모의 양육태도가 자녀에게 구조를 제공하는 성향이 높을수록 아침식사 결식 범주에 들어갈 확률이 낮은 것으로 나타나 초등학교 5학년과 중학교 2학년의 아침식사 결식과 관련된 부모의 양육태도 요인은 다른 것을 알 수 있다. 어머니의 직종은 중학교 2학년 표본에서만 유의미한 영향력을 나타냈는데, 어머니가 전업주부인 경우와 비교하여 관리전문직, 사무직, 기계기능직인 경우 아침식사 결식집단으로 분류될 확률이 낮았다.

생활특성과 개인특성을 나타내는 변수 중 두 개 표본에서 유의미한 영향력을 나타낸 것은 수면시간, 휴대폰놀이시간이었고, 수면시간 부족집단으로 분류된 청소년들이 아침식사 결식그룹에 들어갈 확률이 높았다. 휴대폰놀이시간이 3시간 이상인 경우 아침식사 결식집단으로 분류될 확률이 통계적으로 유의미하게 높았다. 초등학교 5학년은 하루에 신체활동 시간이 있다고 응답한 경우 또는 남학생들과 비교하여 여학생들이 아침식사 결식집단에 속할 경향성이 높았다. 중학교 2학년은 자기공부시간이 2시간 이상인 경우 준거집단과 비교하여 아침식사 결식집단으로 분류될 확률이 낮았고, 컴퓨터놀이시간이 2시간 이상이거나 건강상태가 나쁘다고 인식하는 경우 아침식사 결식그룹에 들어갈 확률이 높았다.

아침식사 결식과 관련된 분석 결과를 종합해보면, 두 개 표본에서 유사한 영향력을 나타낸 변수들도 있으나, 초등학교 5학년과 중학교 2학년 표본에서 가구소득, 부모의 양육태도, 어머니의 직종의 영향력이 다르게 나타났다. 특히 저소득층 초등학교 5학년이 아침식사 결식집단으로 분류될 확률이 높다는 것과 중학교 2학년 표본에서 전업주부 어머니와 비교하여 어머니가 특정 직종에 근무하는 경우 아침식사 결식의 확률이 낮아진다는 점은 가족정책 관점에서 의미 있는 결과라 할 수 있다.

1) 연구결과에는 제시하지 않았으나 본연구의 초등학교 5학년과 중학교 2학년 표본의 생활시간 사용 패턴을 분석한 결과 초등학교 5학년과 비교하여 중학교 2학년의 수면 부족 비율이 통계적으로 유의미하게 높았고, 학원과외시간, 자기학습시간, 휴대폰놀이시간, 컴퓨터놀이시간은 학교급이 높아질수록 통계적으로 유의미하게 늘어났다. 독서시간, 신체활동시간은 학교급이 높아질수록 통계적으로 유의미하게 줄어들어, 초등학교 5학년과 중학교 2학년의 생활시간 사용 패턴이 상당히 다름을 알 수 있다.

〈표 3〉 청소년의 수면시간과 아침식사 영향 요인

변수	수면 8(7)시간 이하																			
	초등학교 5학년 표본(n=2412)					중학교 2학년 표본(n=2420)					초등학교 5학년 표본(n=2412)					중학교 2학년 표본(n=2420)				
	B	Walds	Exp(B)	B	Walds	Exp(B)	B	Walds	Exp(B)	B	Walds	Exp(B)	B	Walds	Exp(B)	B	Walds	Exp(B)		
수면시간	8(7)시간 이하 ²⁾										아침식사 결식									
아침식사	.301 [†]	2,930	1,352	.331 ^{**}	7,330	1,392	.295 [†]	2,761	1,343	.350 ^{**}	8,222	1,419	.295 [†]	2,761	1,343	.350 ^{**}	8,222	1,419		
학원과의시간	.253	2,701	1,288	.632 ^{**}	28,328	1,882	-.066	.121	.936	.004	.001	1,004	-.066	.121	.936	.004	.001	1,004		
자기학습시간	.558 ^{**}	12,713	1,747	.732 ^{**}	36,756	2,080	-.284	1,819	.753	-.442 ^{**}	9,945	.643	-.284	1,819	.753	-.442 ^{**}	9,945	.643		
독서시간	-.218	1,364	.804	.146	1,545	1,157	.140	.540	1,150	.080	.476	1,083	.140	.540	1,150	.080	.476	1,083		
신체활동시간	-.014	.005	.986	.110	.787	1,116	-.695 ^{**}	7,883	.499	-.096	.563	.908	-.695 ^{**}	7,883	.499	-.096	.563	.908		
휴대폰놀이시간	.590 ^{**}	10,230	1,803	.812 ^{**}	44,164	2,253	.875 ^{**}	20,880	2,399	.847 ^{**}	48,925	2,332	.875 ^{**}	20,880	2,399	.847 ^{**}	48,925	2,332		
컴퓨터놀이시간	.867 ^{**}	16,841	2,379	.181	1,238	1,198	.308	1,480	1,361	.283 [†]	3,525	1,327	.308	1,480	1,361	.283 [†]	3,525	1,327		
친구놀이시간	.110	.320	1,117	.323 [*]	5,376	1,382	.172	.587	1,188	.010	.004	1,010	.172	.587	1,188	.010	.004	1,010		
개인 특성																				
성별	-.230 [†]	3,507	.794	-.749 ^{**}	46,813	.473	-.275 [*]	3,990	.759	-.179	2,667	.836	-.275 [*]	3,990	.759	-.179	2,667	.836		
간강상태	-.114	.179	.893	.481 ^{**}	8,401	1,618	-.134	.195	.875	.301 [†]	3,189	1,351	-.134	.195	.875	.301 [†]	3,189	1,351		
형제자매	.289	5,616	1,335	.212	4,157	1,236	.283 [*]	4,282	1,327	.390 ^{**}	14,407	1,478	.283 [*]	4,282	1,327	.390 ^{**}	14,407	1,478		
부모간강상태	.273 [†]	3,469	1,314	.219 [†]	2,811	1,245	.485 ^{**}	9,594	1,624	.315 [*]	6,030	1,370	.485 ^{**}	9,594	1,624	.315 [*]	6,030	1,370		
가구소득(월)																				
300만 원 미만	.298 [†]	3,044	1,347	-.021	.016	.979	.817 ^{**}	23,589	2,265	.231	2,463	1,260	.817 ^{**}	23,589	2,265	.231	2,463	1,260		
700만 원 이상	.336 [*]	4,344	1,399	.260 [†]	3,536	1,297	.191	.908	1,210	-.392 [*]	5,960	.676	.260 [†]	3,536	1,297	-.392 [*]	5,960	.676		
파스함	.096	.372	1,100	.150	1,140	1,162	-.549 ^{**}	9,550	.577	-.217	2,485	.805	-.549 ^{**}	9,550	.577	-.217	2,485	.805		
거부	.049	.150	1,050	-.061	.291	.941	.015	.011	1,015	.079	1,082	.957	-.061	.291	.941	.079	1,082	.957		
자율지지	-.201	1,407	.818	.027	.035	1,028	.269	1,862	1,309	-.044	.093	.957	.027	.035	1,028	-.044	.093	.957		
양육 태도																				
강요	-.114	.795	.893	-.041	.135	.959	-.047	.105	.954	-.114	.968	.892	-.041	.135	.959	-.047	.105	.954	.892	
구조제공	-.175	1,492	.840	-.050	.177	.952	.010	.004	1,010	-.348 ^{**}	8,702	.706	-.050	.177	.952	-.348 ^{**}	8,702	.706		
비밀관	.127	.953	1,135	.021	.033	1,021	.265 [†]	3,357	1,303	.090	.592	1,094	.021	.033	1,021	.265 [†]	3,357	1,303	.090	
부모자녀대화	.205	1,562	1,228	.368 ^{**}	7,824	1,445	.010	.003	1,010	-.029	.050	.971	.368 ^{**}	7,824	1,445	-.029	.050	.971		
관리전문직	.346 [*]	4,101	1,414	.118	.666	1,126	-.184	.844	.832	-.259 [†]	2,973	.772	-.184	.844	.832	-.259 [†]	2,973	.772		
사무직	.266	2,034	1,305	-.095	.350	.910	.031	.023	1,032	-.283 [†]	3,035	.754	-.095	.350	.910	-.283 [†]	3,035	.754		
판매서비스직	.195	1,196	1,215	-.063	.185	.939	.033	.031	1,033	.079	3,327	1,082	-.063	.185	.939	.079	3,327	1,082		
기계기능직	.411	1,136	1,508	-.129	.135	.879	-.293	.335	.746	-.684 [†]	3,470	.505	-.129	.135	.879	-.293	.335	.746	.505	
기타	.217	.682	1,243	-.349	1,964	.705	.116	.187	1,123	-.348	2,203	.706	-.349	1,964	.705	-.348	2,203	.706		
상수항	-1,739	7,244	.176	-2,155	12,207	.116	-2,005	7,856	.135	.252	1,286	1,286	-2,155	12,207	.116	-2,005	7,856	.135	.252	
모델 χ^2	104.996 ^{**}			270.284 ^{**}			125.011 ^{**}			207.474 ^{**}			125.011 ^{**}			207.474 ^{**}				
Nagelkerke's R ²	.077			.160			.101			.125			.101			.125				

¹⁾타미변수의 1로 코딩한 변수값을 제외함, ²⁾초등학교 5학년 표본은 8시간 이하, 중학교 2학년 표본은 7시간 이하, [†] $p < .1$, ^{*} $p < .05$, ^{**} $p < .01$

2. 초기 청소년의 방과후 학습시간 균형에 영향을 미치는 요인

청소년의 학원과외시간에 통계적으로 유의미하게 영향을 미치는 요인은 두 개 표본에서 공통적으로 자기공부시간, 친구놀이시간, 가구소득, 부모양육태도였다. 청소년의 자기공부시간이 2시간 이상이거나, 친구놀이 시간이 없는 경우 각각의 준거 집단과 비교하여 학원과외시간이 3시간 이상인 집단으로 분류될 확률이 높았다. 두 개 표본에서 가구소득 300만 원 이상 700만 원 미만 집단과 비교하여 가구소득 300만 원 미만인 집단은 학원과외시간 3시간 이상 집단에 들어갈 확률이 낮았고, 700만 원 이상 집단은 학원과외시간 3시간 이상 집단에 분류될 확률이 높았다. 부모의 양육태도 중 거부적인 태도의 점수가 높을수록 학원과외시간 3시간 이상 집단에 들어갈 확률이 낮았다. 이러한 결과는 가구소득과 사교육의 정적인 관계를 밝힌 선행연구(백병부·황여정, 2011)를 지지하는 것으로, 본 연구에서도 가구소득이 높을수록 청소년의 학원과외시간이 과도할 확률이 높아 학습시간 불균형과 관련이 있음을 발견하였다. 하루 중 긴 시간을 학원과외시간으로 보내는 청소년들은 자기공부시간이 길었고, 친구와 놀이시간이 없을 확률이 높았는데, 청소년들에게 주어진 24시간 중 늘어난 학원과외시간 확보를 위해 친구와 놀이시간을 줄이는 것을 알 수 있다.

초등학교 5학년 표본에서 신체활동시간이 없는 경우 학원과외시간 3시간 이상 집단에 분류될 확률이 통계적으로 유의하게 낮았는데, 즉 하루 중 신체활동을 하는 시간이 1분 이상이라고 답한 청소년들의 학원과외시간이 3시간 이상일 확률이 높다는 것이다. 이러한 결과는 초등학교 5학년의 수업 내용에 운동 신체활동과 관련된 내용이 포함되어 오히려 학원에 다니는 초등학교 5학년생들이 신체활동을 할 기회가 많을 수 있을 것으로 생각된다. 중학교 2학년 표본 분석 결과를 보면, 중학교 2학년 학생들은 학원과외시간 확보를 위해 수면시간, 휴대폰놀이시간, 컴퓨터놀이시간 교환하는 양상을 확인할 수 있다. 중학교 2학년 청소년들은 수면시간 부족으로 분류되는 경우, 휴대폰놀이시간이 3시간 미만인 경우, 컴퓨터놀이시간이 2시간 미만인 경우에 학원과외시간이 3시간 이상일 확률이 유의미하게 높았다. 또한 남학생이거나 부모가 강요적인 양육태도를 나타낼수록 학원과외시간 3시간 이상 집단으로 분류될 확률이 높았다. 어머니의 직종은 초등학교 5학년 표본에서만 유의미한 영향력을 나타냈는데 전업주부 어머니와 비교하여 관리전문직 어머니의 초등학교 자녀가 학원과외로 3시간 이상을 사용할 확률이 높았다.

청소년의 자기학습시간은 수면시간, 학원과외시간, 독서시간과 통계적으로 유의미한 연관성을 나타냈다. 수면시간이 부족하거나, 학원과외시간 3시간 이상이거나, 친구놀이시간이 없다고 답한 경우 준거집단과 비교하여 자기학습시간이 2시간 이상일 확률이 높았고, 독서시간이 없다고 답한 청소년은 자기학습시간이 2시간 미만일 확률이 높았다. 초등학교 5학년의

컴퓨터 놀이시간이 2시간 이상이면 자기학습시간도 2시간 이상인 집단에 들어갈 확률이 높아졌고, 중학교 2학년은 신체활동시간이 없거나 아침식사 결식집단으로 분류되는 경우 자기학습시간 2시간 미만인 집단으로 분류될 확률이 높았다. 즉 초등학교 표본에서는 자기학습시간이 많은 학생이 컴퓨터놀이시간도 많았고, 중학생 표본에서는 신체활동을 하지 않고 아침식사를 자주 거르는 학생들이 자기학습시간이 적은 경향을 보였다.

두 개 표본 모두에서 남학생과 비교하여 여학생이, 부모와의 대화시간이 30분 이상인 경우 자기학습시간이 2시간 이상인 집단으로 분류될 확률이 높았다. 초등학교 5학년 표본에서는 손위 형제자매가 없는 경우, 준거집단인 가구소득 300만 원 이상에서 700만 원 미만과 비교하여 가구소득이 300만 원 미만, 700만 원 초과 집단의 청소년이 자기학습시간이 2시간 이상일 확률이 유의미하게 높았다. 부모의 양육태도는 두 개 표본에서 다른 방향으로 자기학습시간에 영향을 미쳤는데, 부모의 양육태도 중 구조제공 성향이 강할수록 초등학교 5학년의 자기학습시간 2시간 이상으로 분류될 확률이 높았고, 중학교 2학년의 자기학습시간은 2시간 미만으로 분류될 확률이 높았다. 즉 구조제공은 자녀가 하려는 일에 부모가 방법을 알려주고 조언하는 성향을 나타내는 것으로 초등학교 고학년에는 구조를 제공하는 부모의 양육태도가 자기학습에 2시간 이상을 할애하는데 정적 영향을 주지만, 중학생 부모의 구조제공 양육태도는 자기학습시간 2시간 이상 할애에 부적의 영향을 미친다고 볼 수 있다. 어머니의 직종이 학원과외시간에 미치는 영향력은 초등학교 5학년 표본에서 유의했던 것과는 달리 자기학습시간에 미치는 영향력은 중학교 2학년 표본에서 유의하게 나타났다. 어머니가 전업주부인 경우와 비교하여 관리전문직, 사무직, 판매서비스직에 종사하는 경우 중학생 자녀의 자기학습시간이 2시간 미만으로 분류될 확률이 높았다.

종합해보면 가구소득, 부모의 양육태도, 어머니의 직종 등 가족의 특성이 청소년의 방과 후 학습시간 불균형에 영향을 주었는데, 학교 급에 따른 차이를 발견할 수 있었다. 예를 들면 부모의 양육태도는 초등학교 5학년과 중학교 2학년의 자기학습시간에 미치는 영향력의 방향이 다르게 나타난 점은 초기 청소년 안에서 가족 영향력의 차이를 보여주는 결과이다.

〈표 4〉 청소년의 학원과의 시간과 자기 학습시간 영향 요인

변수	학원과의 3시간 이상										자기 학습시간									
	초등학교 5학년 표본(n=2412)			중학교 2학년 표본(n=2420)			초등학교 5학년 표본(n=2412)			중학교 2학년 표본(n=2420)										
	B	Walds	Exp(B)	B	Walds	Exp(B)	B	Walds	Exp(B)	B	Walds	Exp(B)	B	Walds	Exp(B)					
수면시간	.236	2.336	1.266	.634**	28.489	1.885	.572**	13.135	1.771	.730**	36.595	2.075								
아침식사	-.070	.134	.933	-.002	.000	.998	-.278	1.757	.757	-.415**	8.740	.660								
학원과의 시간							1.059**	59.321	2.884	.909**	58.805	2.482								
자기 학습시간	1.033**	56.430	2.809	.903**	57.821	2.467														
독서시간	-.118	.444	.889	.057	.224	1.058	-.872**	13.440	.418	-.772**	32.522	.462								
신체 활동 시간	-.386*	4.158	.680	-.115	.767	.891	-.058	.083	.943	-.451**	10.182	.637								
휴대폰놀이 시간	.054	.070	1.056	.412**	9.786	1.510	-.015	.004	.985	-.182	1.605	.834								
컴퓨터놀이 시간	-.154	.324	.857	-.296†	2.820	.744	1.201**	29.965	3.324	.010	.003	1.010								
친구 놀이 시간	.506**	9.405	1.658	.437**	10.013	1.549	.622**	11.992	1.862	.289†	3.802	1.335								
성별	-.135	1.437	.874	.228*	4.140	1.256	-.273*	4.737	.761	-.314**	7.875	.731								
건강상태	.163	.416	1.176	.059	.103	1.061	.248	.869	1.282	.201	1.204	1.223								
형제자매	-.208†	3.367	.812	.028	.071	1.029	-.283*	4.965	.754	-.101	.881	.904								
부모 건강상태	.058	.164	1.060	.046	.110	1.047	.246	2.670	1.279	.093	.460	1.098								
가구소득(월)	-.877**	15.580	.416	-.673**	11.242	.510	.484**	7.391	1.623	-.136	.588	.873								
	.627**	21.491	1.871	.630**	23.607	1.877	.279†	2.959	1.322	.146	1.054	1.157								
마스합	-.025	.024	.976	.114	.623	1.121	-.104	.380	.902	.232	2.498	1.262								
거부	-.367**	9.036	.693	-.307**	7.079	.736	.160	1.575	1.173	-.116	.973	.891								
자율지지	.171	1.053	1.186	.144	.914	1.155	.216	1.468	1.241	.030	.040	1.031								
강요	.062	.292	1.064	.255*	5.151	1.291	.049	.151	1.050	-.032	.073	.969								
구조제공	.167	1.564	1.181	.022	.032	1.022	.252†	2.859	1.287	-.215†	3.085	.807								
비인관	.111	.881	1.118	-.054	.217	.947	.048	.135	1.049	-.113	.884	.893								
부모 자녀 대화	-.274	2.511	.760	-.233	2.527	.792	-.716**	11.375	.489	-.464**	8.856	.629								
관리 전문직	.354*	5.551	1.425	.241	2.668	1.273	-.012	.005	.988	-.394*	7.113	.674								
사무직	.153	.784	1.165	.226	2.026	1.253	-.058	.092	.944	-.347*	4.751	.706								
판매 서비스직	.004	.000	1.004	.136	.800	1.145	-.239	1.726	.787	-.570**	13.921	.565								
기계기능직	.330	.794	1.391	-.120	.097	.887	.408	1.087	1.504	-.299	.637	.742								
기타	.031	.015	1.032	.040	.024	1.041	-.183	.413	.833	-.258	1.084	.772								
상수항	-.2456	13.720	.086	-.2889	20.642	.056	-.3646	27.297	.026	-.581	.828	.559								
모델 χ^2		201.931**		252.934**				195.341**			262.085**									
Nagelkerke's R ²		.131		.152				.139			.159									

*1타미변수의 1로 코딩한 변수값을 제시함, *2초등학교 5학년 표본은 8시간 이하, 중학교 2학년 표본은 7시간 이하, † $p < .1$, * $p < .05$, ** $p < .01$

3. 초기 청소년의 여가시간 균형에 영향을 미치는 요인

청소년의 여가시간 중 독서시간에 영향을 미치는 요인을 분석한 결과 중학교 2학년 표본보다 초등학교 5학년 표본에서 유의미한 영향력을 나타낸 가족특성 변수들이 더 많았다. 부모건강상태가 나쁜 경우, 부모의 양육태도가 자율적이지 않음이 높을수록, 어머니가 관리전문직에 종사하는 경우 독서시간이 없는 집단으로 분류될 확률이 낮았다. 반면 부모의 구조제공 성향이 강하거나 비일관적 양육태도를 보일수록, 하루 중 독서를 전혀 안하는 집단에 들어갈 확률이 높았다. 부모와의 대화는 초등학교 5학년 표본과 중학교 2학년 표본 모두에서 독서시간에 영향력을 보였는데, 부모와의 대화시간이 하루 30분 미만인 경우 하루 중 독서를 전혀 안하는 집단에 들어갈 확률이 높았다.

생활특성 영향력은 두 개 표본에 유사하게 나타났는데, 자기학습시간이 2시간 이상인 경우 청소년이 독서시간 없음으로 분류될 확률이 낮았으며, 하루 중 신체활동시간이 없는 경우, 휴대폰놀이시간이 3시간 이상인 경우, 친구놀이시간이 없는 경우 독서시간 없음으로 분류될 확률이 높았다. 중학교 2학년 표본에서는 컴퓨터놀이시간이 2시간 이상인 경우에 하루 중 독서시간이 없다고 응답한 집단에 들어갈 경향성이 높았다. 중학교 2학년은 여학생과 비교하여 남학생이 독서시간 없음으로 응답한 집단에 들어갈 확률이 높았고, 건강하지 않다고 응답한 중학생이 독서시간 없음으로 분류될 확률이 낮았다.

청소년의 신체활동시간에 영향을 미치는 요인을 분석한 결과 2개 표본 공통으로 신체활동시간과 통계적으로 유의미한 관련이 있는 가족특성은 부모양육태도와 어머니 직종이었다. 초등학교 5학년 표본에서는 부모의 비일관적 양육태도 점수가 높을수록, 중학교 2학년 표본에서는 부모의 거부적 양육태도 점수가 낮을수록 신체활동을 하지 않는 집단에 속할 경향성이 높았다. 어머니의 직종이 기계기능직인 초등학교 5학년은 신체활동을 하지 않는 집단에 속할 확률이 높았고, 어머니가 관리전문직인 중학교 2학년은 신체활동을 하는 집단에 들어갈 확률이 높았다. 가구소득은 중학교 2학년에게 유의미한 영향력을 나타냈는데 가구소득 700만 원 이상 고소득 가정의 중학생은 하루 중 신체활동을 전혀 하지 않는 집단에 들어갈 확률이 중간소득 가정의 청소년들보다 높았고, 가구소득 300만원 미만 가정의 중학생은 준거집단과 비교하여 신체활동을 하는 집단에 들어갈 확률이 높았다. 청소년의 생활특성 변수 중에 독서시간, 친구놀이시간이 두 표본 모두에서 통계적으로 유의미한 영향력을 나타냈고, 초등학교 5학년에게는 학원과외시간, 아침식사가 중학교 2학년에게는 자기학습시간이 신체활동시간 없음을 결정하는 유의미한 변수였다. 중학교 2학년의 경우 남학생과 비교하여 여학생이, 자신의 건강상태가 건강하지 않다고 답하였으면 신체활동시간이 없는 집단에 들어갈 확률이 높았다.

초등학교 5학년과 중학교 2학년의 휴대폰놀이시간에 공통으

로 유의미한 영향을 미치는 요인은 수면시간, 독서시간, 컴퓨터놀이시간, 아침식사, 건강상태, 부모건강상태, 어머니의 직종이었다. 수면시간 부족집단으로 분류되거나 독서시간이 없다고 응답하였거나 컴퓨터놀이시간이 2시간 이상이거나 아침식사 결식군에 해당하면 휴대폰놀이시간 3시간 이상 집단으로 분류될 확률이 통계적으로 유의미하게 높았다. 청소년의 건강상태가 나쁘거나 부모의 건강상태가 나쁜 경우, 어머니가 전업주부인 경우와 비교하여 기계기능직인 경우도 청소년의 휴대폰놀이시간이 3시간 이상일 확률이 유의미하게 높았다. 또한 전업주부인 어머니와 비교하여 사무직이나 판매서비스직에 종사하는 어머니를 둔 초등학교 5학년은 휴대폰놀이시간 3시간 이상 집단으로 분류될 확률이 통계적으로 유의미하게 높았다. 중학교 2학년의 학원과외시간이 3시간 이상이면 휴대폰놀이시간이 3시간 이상일 확률이 증가하고, 친구놀이시간이 없는 경우 휴대폰놀이시간이 3시간 미만이 될 확률이 높아졌다. 또한 남학생과 비교하여 여학생이, 순위 형제자매가 있는 경우, 가구소득이 중간(300만 원 이상 700만 원 미만)인 가구와 비교하여 가구소득 300만 원 미만의 저소득 가구의 중학교 2학년 학생들의 휴대폰놀이시간이 3시간 이상 집단으로 분류될 확률이 증가했다.

부모의 양육태도는 초등학교 5학년과 중학교 2학년 학생들의 휴대폰놀이시간에 통계적으로 유의미한 영향을 주었는데, 초등학교 5학년의 휴대폰놀이시간에는 부모의 양육태도 중 비일관성과 부모자녀대화 시간이 영향을 미쳤다. 부모의 양육태도가 비일관적이거나 부모와 자녀의 대화시간이 30분 미만인 경우 초등학교 5학년의 휴대폰사용시간이 3시간 이상일 확률이 높았다. 중학교 2학년에게는 자율적이지 않음과 강요가 유의미한 변수로 나타났다.

초기 청소년의 컴퓨터놀이시간에 공통으로 영향을 미치는 요인들은 휴대폰놀이시간, 성별, 가구소득, 부모양육태도, 부모자녀대화였다. 휴대폰놀이시간이 3시간 이상이거나 남학생이거나 월소득 300만 원 이상이면 컴퓨터놀이시간이 2시간 이상으로 분류될 확률이 높았다. 부모의 양육태도가 거부적인 성향이 높거나 비일관적일수록, 부모와의 대화시간이 하루 30분 미만이면 청소년 자녀가 컴퓨터놀이시간 2시간 이상인 집단에 속할 확률이 높아졌다. 초등학교 5학년 학생들은 수면시간이 부족한 집단에 속하거나 자기공부시간이 2시간 이상이거나 형제자매가 있는 경우 부모의 양육태도가 강요적이지 않을수록 컴퓨터놀이시간이 2시간 이상 될 확률이 높았다. 중학교 2학년 학생들은 독서시간이 없거나 친구놀이시간이 없거나 가구소득 700만 원 이상에 속하는 경우 컴퓨터놀이시간이 2시간 이상인 집단에 속할 확률이 높았다.

마지막으로 청소년의 친구놀이시간에 영향을 미치는 요인들을 살펴보면 초등학교 5학년과 중학교 2학년의 친구놀이시간에 공통으로 영향을 미친 변수들은 학원과외시간, 자기공부시간, 독서시간, 신체활동시간, 부모의 양육태도였다.

〈표 5〉 청소년의 독서시간과 신체활동시간 영향 요인

변수	독서시간										신체활동시간																	
	초등학교 5학년 표본(n=2412)					중학교 2학년 표본(n=2420)					초등학교 5학년 표본(n=2412)					중학교 2학년 표본(n=2420)												
	B	Walds	Exp(B)	B	Walds	Exp(B)	B	Walds	Exp(B)	B	Walds	Exp(B)	B	Walds	Exp(B)	B	Walds	Exp(B)										
생활 특성	수면시간	-.192	1,050	.825	.159	1,832	1.172	-.033	.029	.968	.092	.540	1,097	.132	.477	1,141	.093	.688	1,097	-.737 ^{**}	8,604	.478	-.097	.564	.908			
	아침식사	-.125	.498	.882	.051	.175	1.052	-.352 [†]	3,539	.703	-.167	1,566	.847	-.897 ^{**}	14,256	.408	-.774 ^{**}	32,960	.461	-.110	.290	.896	-.493 ^{**}	11,917	.611			
	자기학습시간																											
	독서시간																											
	신체활동시간	1.351 ^{**}	80,776	3,862	1.049 ^{**}	91,656	2,854																					
	휴대폰놀이시간	1.159 ^{**}	42,410	3,187	.596 ^{**}	24,852	1,814	.133	.368	1,142	.086	.410	1,090	-.110	.149	.896	.243 [†]	2,811	1.275	-.258	.614	.773	-.140	.627	.869			
	컴퓨터놀이시간	.384 [*]	4,306	1,469	.764 ^{**}	35,779	2,147	.899 ^{**}	25,347	2,457	1.045 ^{**}	64,098	2,842	.152	1,487	1,164	.477 ^{**}	21,295	1.611	-.781 ^{**}	32,779	.458	-.1,098 ^{**}	96,227	.333			
	친구놀이시간	.152	1,487	1,164	.477 ^{**}	21,295	1,611	-.781 ^{**}	32,779	.458	-.1,098 ^{**}	96,227	.333	-.518	2,947	.596	-.428 [*]	5,914	.652	.424	2,499	.400 [*]	5,403	1,493				
	건강상태	-.518	2,947	.596	-.428 [*]	5,914	.652	.424	2,499	.400 [*]	5,403	1,493	.072	.340	1,075	.160 [†]	2,804	1.174	-.090	.452	.914	-.095	.810	.910				
	형제자매	.072	.340	1,075	.160 [†]	2,804	1.174	-.090	.452	.914	-.095	.810	.910	-.457 ^{**}	7,040	.633	-.116	.829	.891	.169	.997	1,184	-.112	.630	.894			
부모건강상태	.045	.062	1,046	.139	.878	1,149	-.075	.137	.927	-.341 [*]	.711	.711	.045	.062	1,046	.139	.878	1,149	-.075	.137	.927	-.341 [*]	.711					
가구소득(월)	-.223	1,382	.800	.104	.628	1,110	.294	2,689	1,341	.305 [*]	1,356	1,356	-.224	1,918	.799	-.130	1,003	.878	-.035	.043	.965	-.204	2,144	.815				
마스합																												
거부	.025	.039	1,025	-.161	2,434	.852	.060	.203	1,062	-.289 [*]	.749	.749	-.329 [†]	3,361	.719	.116	.745	1,124	-.167	.779	.846	-.093	.399	.911				
자율지지																												
강요	-.109	.684	.897	.169	2,643	1,184	.084	.371	1,087	-.002	.998	.998	.530 ^{**}	11,569	1,700	-.006	.003	.994	.086	.289	1,090	.110	.779	1,116				
구조제공																												
비일관	.229 [†]	3,097	1,258	.124	1,363	1,133	.248 [†]	3,243	1,282	-.029	.971	.971	.550 ^{**}	13,413	1,733	.213 [†]	3,168	1,237	.007	.001	1,007	.215 [†]	2,722	1,240				
부모자녀대화																												
관리전문직	-.478 ^{**}	6,783	.620	.087	.407	1,090	.084	.214	1,088	-.400 ^{**}	.670	.670	-.113	.384	.893	.070	.231	1,072	-.076	.137	.927	-.147	.859	.864				
사무직																												
어머니 직종 (준거집단:전업주부)	-.023	.020	.977	-.126	.874	.881	-.074	.154	.929	.035	1,036	1,036	-.256	.385	.774	.354	1,425	.894 [*]	6,108	2,444	-.029	.007	.971					
기계기능직																												
기타	.036	.021	1,037	.166	.596	1,180	-.227	.561	.797	-.070	.932	.932	-.210	10,157	.122	-.1,994	.136	-.2,368	11,551	.094	.228	.138	1,256					
상수항																												
모델 χ^2																												
Nagelkerke's R ²																												

¹더미변수의 1로 코딩한 변수값을 제시함, ²초등학교 5학년 표본은 8시간 이하, 중학교 2학년 표본은 7시간 이하, [†] $p < .1$, * $p < .05$, ** $p < .01$

〈표 6〉 청소년의 휴대폰놀이시간과 컴퓨터놀이시간 영향 요인

변수	휴대폰놀이시간										컴퓨터놀이시간																									
	초등학교 5학년 표본(n=2412)					중학교 2학년 표본(n=2420)					초등학교 5학년 표본(n=2412)					중학교 2학년 표본(n=2420)																				
	B	Walds	Exp(B)	B	Walds	Exp(B)	B	Walds	Exp(B)	B	Walds	Exp(B)	B	Walds	Exp(B)	B	Walds	Exp(B)																		
수면시간	.543**	8.473	1.722	.804**	43.024	2.235	.816**	14.098	2.261	.124	.575	1.133	.892**	21.754	2.441	.829**	47.224	2.291	1.314	.316*	4.440	1.371														
아침식사	.059	.083	1.061	.385**	8.448	1.470	-.249	.779	.780	-.245	1.929	.783	.028	.015	1.028	-.168	1.383	.845	1.139**	3.123	.005	.001	1.005													
학원외시간	1.121**	40.219	3.067	.586**	23.938	1.796	-.046	.027	.955	.292*	4.058	1.339	.113	.268	1.120	.088	.438	1.092	.748	-.142	.619	.868	.899**	10.925	2.457	41.659	2.637									
자기학습시간	.816**	9.376	2.261	.979**	42.579	2.662																														
독서시간	-.393	2.239	.675	-.387*	5.547	.679	-.633	2.340	.531	-.777**	10.847	.460	-.249	2.594	.780	-.434**	.648	.662	1.939	1.328**	72.446	3.775	.699*	6.254	2.011	3.646	1.409	1.183	.252	1.334	1.287					
신체활동시간	.162	1.142	1.176	.187*	2.862	1.206	.561**	8.471	1.753	-.085	.402	.919	.162	1.142	1.176	.187*	2.862	1.206	.561**	8.471	1.753	.402	.919	.115	.312	1.122	1.801	1.842	.500**	8.011	1.649					
휴대폰놀이시간	-.308	1.715	.735	-.193	1.403	.825	-.322	1.036	.725	-.360*	2.945	.698	.243	1.468	1.275	.110	.557	1.117	-.079	.924	-.031	.030	.969	-.257	2.484	.773	.946	.485**	7.114	1.624	.438**	11.095	1.550			
컴퓨터놀이시간	.243	1.468	1.275	.110	.557	1.117	-.079	.924	.924	-.031	.030	.969	.007	.001	1.007	.287*	3.469	1.333	.723	.245	1.699	1.277	.007	.001	1.007	1.001	1.001	1.001	.273*	3.526	1.314					
친구놀이시간	-.257	2.484	.773	-.055	.220	.946	.485**	7.114	1.624	.438**	11.095	1.550	-.150	.912	.861	.211*	3.158	1.235	-.455*	.635	-.111	.576	.895	-.115	.423	.891	.028	.028	1.253	.776	.051	.117	1.052			
성별	.007	.001	1.007	.287*	3.469	1.333	-.324	1.551	.723	.245	1.699	1.277	.007	.001	1.007	.287*	3.469	1.333	-.455*	.635	-.111	.576	.895	-.115	.423	.891	.028	.028	1.253	.776	.051	.117	1.052			
건강상태	.264*	2.770	1.301	.001	.000	1.001	.650**	10.341	1.915	.273*	3.526	1.314	.264*	2.770	1.301	.001	.000	1.001	.650**	10.341	1.915	.273*	3.526	1.314	.264*	2.770	1.301	.001	.000	1.001	.650**	10.341	1.915	.273*	3.526	1.314
형제자매	.727**	16.284	2.069	-.125	.731	.882	-.563*	3.848	.570	-.445*	5.999	.641	.727**	16.284	2.069	-.125	.731	.882	-.563*	3.848	.570	-.445*	5.999	.641	.242	1.064	1.274	.067	.067	1.079	.746	.024	.016	1.024		
부모건강상태	.575*	6.290	1.777	.090	.271	1.094	-.095	.108	.910	-.236	1.209	.790	.575*	6.290	1.777	.090	.271	1.094	-.095	.108	.910	-.236	1.209	.790	.559*	6.673	1.749	.832	1.149	.181	.502	1.198	.068	.145	1.070	
가구소득(월)	.559*	6.673	1.749	.139	.832	1.149	.181	.502	1.198	.068	.145	1.070	.559*	6.673	1.749	.139	.832	1.149	.181	.502	1.198	.068	.145	1.070	1.408**	12.695	4.089	.688*	4.580	1.991	-.461	.463	.630	.331	.786	1.392
부모자녀대화	1.408**	12.695	4.089	.688*	4.580	1.991	-.461	.463	.630	.331	.786	1.392	1.408**	12.695	4.089	.688*	4.580	1.991	-.461	.463	.630	.331	.786	1.392	.440	1.942	1.552	.290	1.514	1.337	-.443	1.041	.642	.046	.024	1.047
비밀관	.440	1.942	1.552	.290	1.514	1.337	-.443	1.041	.642	.046	.024	1.047	.440	1.942	1.552	.290	1.514	1.337	-.443	1.041	.642	.046	.024	1.047	-.3748	20.731	.024	-.3862	33.981	.021	-.3060	11.386	.047	-5.077	45.278	.006
관리전문직	-.3748	20.731	.024	-.3862	33.981	.021	-.3060	11.386	.047	-5.077	45.278	.006	-.3748	20.731	.024	-.3862	33.981	.021	-.3060	11.386	.047	-5.077	45.278	.006	.264*	2.770	1.301	.001	.000	1.001	.650**	10.341	1.915	.273*	3.526	1.314
사무직	.264*	2.770	1.301	.001	.000	1.001	.650**	10.341	1.915	.273*	3.526	1.314	.264*	2.770	1.301	.001	.000	1.001	.650**	10.341	1.915	.273*	3.526	1.314	.727**	16.284	2.069	-.125	.731	.882	-.563*	3.848	.570	-.445*	5.999	.641
판매서비스직	.727**	16.284	2.069	-.125	.731	.882	-.563*	3.848	.570	-.445*	5.999	.641	.727**	16.284	2.069	-.125	.731	.882	-.563*	3.848	.570	-.445*	5.999	.641	.242	1.064	1.274	.067	.067	1.079	.746	.024	.016	1.024		
기계기능직	.242	1.064	1.274	-.042	.067	1.094	-.095	.108	.910	-.236	1.209	.790	.242	1.064	1.274	-.042	.067	1.094	-.095	.108	.910	-.236	1.209	.790	.575*	6.290	1.777	.090	.271	1.094	-.095	.108	.910	-.236	1.209	.790
기타	.575*	6.290	1.777	.090	.271	1.094	-.095	.108	.910	-.236	1.209	.790	.575*	6.290	1.777	.090	.271	1.094	-.095	.108	.910	-.236	1.209	.790	.559*	6.673	1.749	.832	1.149	.181	.502	1.198	.068	.145	1.070	
모형 χ^2	1.408**	12.695	4.089	.688*	4.580	1.991	-.461	.463	.630	.331	.786	1.392	1.408**	12.695	4.089	.688*	4.580	1.991	-.461	.463	.630	.331	.786	1.392	.440	1.942	1.552	.290	1.514	1.337	-.443	1.041	.642	.046	.024	1.047
Nagelkerke's R ²	.440	1.942	1.552	.290	1.514	1.337	-.443	1.041	.642	.046	.024	1.047	.440	1.942	1.552	.290	1.514	1.337	-.443	1.041	.642	.046	.024	1.047	-.3748	20.731	.024	-.3862	33.981	.021	-.3060	11.386	.047	-5.077	45.278	.006
모형 χ^2	169.761**	292.407**	164.435**	220.757**	164.435**	220.757**	164.435**	220.757**	164.435**	220.757**	164.435**	220.757**	169.761**	292.407**	164.435**	220.757**	164.435**	220.757**	164.435**	220.757**	164.435**	220.757**	164.435**	220.757**	169.761**	292.407**	164.435**	220.757**	164.435**	220.757**	164.435**	220.757**	164.435**	220.757**	164.435**	220.757**
Nagelkerke's R ²	.150	.180	.150	.180	.150	.180	.150	.180	.150	.180	.150	.180	.150	.180	.150	.180	.150	.180	.150	.180	.150	.180	.150	.180	.150	.150	.180	.150	.180	.150	.180	.150	.180	.150	.180	

¹다미변수의 1로 코딩한 변수값을 제시함, ²초등학교 5학년 표본은 8시간 이하, 중학교 2학년 표본은 7시간 이하, * $p < .1$, ** $p < .05$, *** $p < .01$

초기 청소년의 학원과외시간이 3시간 이상이거나 자기공부 시간이 2시간 이상이거나 독서시간이 없거나 신체활동시간이 없거나 부모의 거부적 양육태도 성향이 낮을수록 친구놀이시간 없음 집단으로 분류될 확률이 높았다. 초등학교 5학년과 중학교 2학년의 친구놀이시간에 영향을 미치는 요인이 다르게 나타난 것들도 있었는데, 초등학교 5학년의 친구놀이시간에는 통계적으로 유의미한 가족특성 변수들이 많았고, 중학교 2학년의 친구놀이시간에는 청소년 자신의 특성을 나타내는 변수 중 통계적으로 유의미한 것들이 많았다. 초등학교 5학년 학생에게 순위 형제가 있으면 친구놀이시간이 있는 집단으로 분류될 확률이 높았고, 부모의 건강상태가 나쁘면 친구놀이시간 없는 집단으로 분류될 확률이 높았다. 부모의 양육태도가 강요적일수록 친구놀이시간이 없다고 답한 집단에 속할 확률이 높았고, 어머니가 전업주부인 경우와 비교하여 관리전문직, 판매서비스직, 기계기능직일 때 친구놀이시간이 0시간인 집단에 속할

경향성이 높았다. 중학교 2학년 청소년들이 수면시간 부족 집단에 속하거나 휴대폰놀이시간이 3시간 미만이거나 컴퓨터놀이시간이 2시간 미만이면 친구놀이시간이 없다고 답할 확률이 높아졌다. 여학생보다 남학생이, 건강이 나쁘다고 인식하는 경우, 부모의 양육태도가 자율지적일수록 친구놀이시간이 없는 집단에 속할 확률이 높았다.

청소년의 여가시간 균형에 영향을 미치는 요인들을 종합해 보면, 휴대폰놀이시간과 컴퓨터놀이시간을 분석한 모형에서 유의미한 영향력을 나타낸 가족특성 변수들이 많았고, 전반적으로 가족특성 변수들은 중학교 2학년 표본보다 초등학교 5학년 표본을 분석한 결과에서 여가시간 균형에 유의미한 영향력을 나타냈다. 여가활동별로 유의미한 가족특성 변수들이 달랐고, 같은 변수의 영향력의 방향이 초등학교 5학년과 중학교 2학년 표본에서 다르게 나타나기도 했다.

〈표 7〉 청소년의 친구놀이시간 영향 요인

변수		변수값 ¹⁾		친구놀이시간				
				초등학교 5학년 표본(n=2412)			중학교 2학년 표본(n=2420)	
		B	Walds	Exp(B)	B	Walds	Exp(B)	
생활 특성	수면시간	8(7)시간 이하 ²⁾	.099	.255	1.104	.334 [‡]	5.533	1.397
	아침식사	주 2회 이하	.186	.705	1.205	-.043	.078	.958
	학원과외시간	3시간 이상	.519 ^{**}	9.835	1.681	.427 ^{**}	9.450	1.533
	자기학습시간	2시간 이상	.564 ^{**}	9.610	1.758	.282 [†]	3.643	1.326
	독서시간	없음	.397 [†]	4.669	1.488	.775 ^{**}	37.233	2.170
	신체활동시간	없음	.886 ^{**}	24.803	2.426	1.036 ^{**}	62.791	2.819
	휴대폰놀이시간	3시간 이상	-.425	2.582	.654	-.331 [†]	4.060	.718
개인 특성	컴퓨터놀이시간	2시간 이상	-.645	2.491	.525	-.794 ^{**}	11.267	.452
	성별	남성	.131	.877	1.140	.365 ^{**}	7.841	1.440
	건강상태	건강하지 않음	.017	.003	1.017	.761 ^{**}	16.365	2.139
	형제자매	순위 있음	-.286 [‡]	4.091	.751	-.035	.081	.966
	부모건강상태	나쁨	.297 [†]	3.031	1.345	.131	.700	1.140
	가구소득(월)	300만 원 미만	-.210	.891	.811	-.270	1.582	.764
		700만 원 이상	-.138	.516	.871	.160	1.068	1.173
가족 특성	파스함		-.024	.015	.977	-.146	.782	.864
	거부		-.253 [†]	2.912	.777	-.298 [‡]	4.881	.742
	자율지		.152	.553	1.165	.374 [‡]	4.732	1.454
	강요		.349 [‡]	6.368	1.418	.133	1.071	1.142
	구조제공		.165	1.019	1.179	.091	.436	1.095
	비일관		-.207	2.037	.813	-.073	.299	.929
	부모자녀대화	30분 미만	.640	13.789	1.897	-.103	.409	.902
어머니 직종 (준거집단: 전업주부)	관리전문직		.427 ^{**}	4.485	1.533	-.224	1.710	.799
	사무직		.351	2.511	1.421	-.046	.068	.955
	판매서비스직		.695 ^{**}	12.497	2.004	-.147	.761	.863
	기계기능직		.175	.121	1.191	-.185	.200	.831
	기타		.513 [†]	3.014	1.670	-.277	.872	.758
상수항			-3.857	23.541	.021	-3.211	18.224	.040
모델 χ^2				110.174 ^{**}			227.288 ^{**}	
Nagelkerke's R ²				.091			.155	

¹⁾더미변수의 1로 코딩한 변수값을 제시함, ²⁾초등학교 5학년 표본은 8시간 이하, 중학교 2학년 표본은 7시간 이하, [†] $p < .1$, [‡] $p < .05$, ^{**} $p < .01$

V. 논의 및 결론

본 연구는 가족특성이 청소년의 일생활 균형에 미치는 영향을 한국아동·청소년패널 2018의 2차년도 자료를 활용하여 분석하였다. 연구결과 청소년의 가족특성은 청소년의 기초생활, 방과후 학습, 여가에 영향을 미쳤으며, 가족특성을 나타내는 변수들의 영향력은 초등학교 5학년과 중학교 2학년 청소년에게 다르게 나타났다. 본 연구의 결과를 토대로 논의 및 결론은 다음과 같다.

첫째, 가족특성은 청소년의 일생활 균형에 영향을 미쳤고, 초등학교 5학년과 중학교 2학년의 일생활 균형에 대한 영향력은 달랐다. 가족특성 중 어머니의 직장은 초등학교 5학년의 수면시간, 학원과의시간, 독서시간, 신체활동시간, 휴대폰놀이시간, 친구놀이시간에 영향을 주었다. 또한, 중학교 2학년의 아침식사, 자기학습시간, 신체활동시간, 휴대폰놀이시간과 관련이 있음을 발견하였다. 이러한 결과는 Bronfenbrenner(1979), Onwuegbuzie, Collins, & Frels, 2013 ‘재인용’의 생태체계적 접근에서 외체계인 어머니의 직장이 청소년의 일생활 균형에 영향을 주고 있음을 보여주는 것이다. 구체적으로 전업주부 어머니와 비교하여 관리전문직에 종사하는 어머니의 초등학교 5학년 자녀가 수면시간이 부족할 확률이 높다는 결과는 고신강(2017)의 연구결과를 일부 지지하는 것이다. 또한, 어머니가 전업주부인 초등학교 5학년 학생과 비교하여 어머니가 기계기능직에 종사하는 경우 하루 중 신체활동을 하는 시간이 없을 확률이 높아지고, 사무직, 판매서비스직, 기계기능직에 종사하는 경우 휴대폰놀이시간이 과다할 확률이 높았는데, 특히 전업주부 어머니와 비교하여 어머니가 기계기능직 종사자일 때 휴대폰을 가지고 노는 시간이 하루 3시간 이상일 확률이 4배 높았다. 이러한 결과는 방과 후 초등학교 고학년을 돌볼 누군가가 부재할 때 휴대폰 사용시간이 많아짐을 의미하며, 어머니가 직업지위가 높지 않은 기계기능직에 종사하는 경우 전업주부와 비교하여 초등학교 자녀가 신체활동은 거의 하지 않고, 휴대폰을 가지고 많은 시간을 보내고 있음을 알 수 있다. 전업주부 어머니와 비교하여 관리전문직 어머니의 초등학교 자녀는 학원과의 시간이 3시간 이상일 확률이 높게 나타난 것도 초등학교 고학년 자녀 돌봄과 연관을 지어 생각해 볼 수 있다. 현재 초등학교 돌봄을 지원하는 정책들 대부분 초등학교 저학년을 우선 대상으로 한다. 본 연구결과 초등학교 고학년에게도 직장에 출근한 부모를 대신할 수 있는 방과 후 보호자가 여전히 필요함을 지지하는 것으로, 초등학교 돌봄 지원정책 대상을 고학년까지 확대 강화할 필요가 있다고 본다. 더불어 맞벌이 가정 또는 한 부모 가정 부모의 직종이 기계기능직이면 돌봄서비스의 우선 지원 대상으로 설정하는 등 돌봄지원 대상 기준 설정 시 자녀 생활의 불균형을 해소하는 요인들을 고려해야 할 것이다.

중학교 2학년의 일생활 균형에 어머니 직종의 영향력은 크

지 않았으나, 전업주부 어머니와 비교하여 기계기능직에 종사하는 어머니의 중학생 자녀 휴대폰놀이시간이 하루 3시간 이상일 확률이 높았고, 가구소득이 낮은 집단에 속하는 경우 휴대폰 과다사용에 노출될 확률이 높다는 점도 간과해서는 안 된다. 청소년들의 휴대폰 의존도가 높고 휴대폰 중독 등이 사회적 문제로 대두되고 있는 상황에서 어머니가 일하는 가정의 청소년들이 휴대폰 과다사용에 노출될 확률이 높다는 점은 청소년의 일생활 균형을 위해서는 부모의 일생활 균형, 즉 시장노동과 가정생활의 균형이 전제되어야 함을 시사한다. 정부가 일생활 균형 지원정책 초창기부터 중점적으로 시행해온 맞벌이 가정, 일하는 부모를 위한 일가정 균형 지원정책을 직업지위가 비교적 낮은 직종에 근무하는 부모들의 부모권 보장을 강화하는 방향으로 더 강하게 추진할 필요가 있고, 정책의 대상을 초등학교 고학년, 중학생 자녀를 둔 가정까지 확대하여야 할 것이다.

둘째, 청소년의 여가시간 균형에 영향을 미치는 가족특성은 여가활동의 종류에 따라 다르게 나타났다. 초등학교 5학년의 독서시간은 어머니가 일하므로 생기는 보호자의 부재에 영향을 받기보다는 어머니의 직업지위, 양육태도, 부모와의 대화에 영향을 받는 것으로 나타났다. 전업주부 어머니와 비교하여 관리전문직 어머니인 경우, 양육태도가 자율지지 성향이 강하고, 구조제공이나 비일관성이 낮거나, 부모가 자녀와 하루 30분 이상 대화를 하면 초등학교 자녀가 하루 중 몇 분이라도 독서활동을 할 확률이 높았다. 비일관적인 부모의 양육태도는 초등학교 5학년의 신체활동시간에도 영향을 미쳤는데, 부모의 비일관성이 낮을수록 초등학교 자녀가 하루 중 신체활동을 하는 시간을 가질 확률이 높았다. 부모의 양육태도는 초등학교 5학년의 컴퓨터놀이시간, 친구놀이시간과도 연관성을 발견할 수 있었다. 중학생의 독서시간은 가족의 특성 중 부모와 대화시간에 유의미한 영향을 받았고, 부모와 대화시간은 중학생의 신체활동시간에도 영향을 주었다. 이러한 연구결과와 정책적 함의는 초기 청소년들이 방과 후 여가시간 사용의 불균형을 지양하고, 방과 후 여가시간에 집에서 책도 조금 읽고, 밖에 나가서 운동도 하고, 친구와 같이 놀고, 컴퓨터나 휴대폰도 조금 가지고 노는 등 다양한 활동의 균형을 이루는 생활로 변화하기 위해서 가족특성을 고려한 맞춤형 프로그램을 제공할 수 있다. 초등학교 5학년의 여가시간 불균형이 어머니의 직종, 부모의 양육태도와 연관성이 있으므로 예를 들면 어머니가 일하는 가정의 초등학교 학생들에게는 휴대폰 사용을 줄일 수 있는 프로그램을, 부모에게는 건강한 양육태도 형성을 위한 부모교육을 제공할 수 있을 것이다. 독서시간이나 신체활동시간이 부족한 초기 청소년 가족 대상 프로그램으로 부모와 자녀의 대화 증진 프로그램, 부모교육 등 청소년의 일생활 균형 증진을 위한 가족의 역량을 강화하는 사업도 고려해 볼 수 있다. 종합해보면 초기 청소년의 일생활 균형을 위해서 청소년을 양육하는 가족을 지원해야 하며, 가족정책 범주에서 청소년에게 중요한 생활환경인 가정

의 역량을 강화하는 사업이 필요하다고 본다.

셋째, 청소년의 아침식사 결식은 가정의 경제적 수준이 중요한 영향요인임을 알 수 있었다. 초등학교 5학년과 중학교 2학년 모두에게 가구소득은 아침식사 결식에 중요한 영향요인이었고, 중학생에게는 어머니의 직종도 유의미한 영향을 주었다. 가구소득이 낮은 초등학생은 아침식사 결식집단에 속할 확률이 높았고, 가구소득이 높은 중학생은 아침식사 결식집단에 속할 확률이 낮은 것으로 나타나 낮은 가구소득이 청소년의 아침식사 결식 확률을 높인다는 것을 알 수 있었다. 어머니가 관리전문직, 사무직, 기계기능직에 종사하는 경우 전업주부 어머니와 비교하여 중학생의 아침식사 결식 확률은 낮아졌다. 가구소득과 어머니의 직종이 청소년의 아침식사 결식에 미치는 영향을 종합해보면 청소년의 아침식사 결식은 부모의 맞벌이 또는 어머니의 취업 등으로 아침식사를 제공할 수 있는 인적 자원 부족이 문제가 아니라 구매력을 나타내는 가구소득이 중요함을 알 수 있다. 맞벌이가정, 한부모가정의 어머니가 취업을 해서 아침식사를 준비할 시간적 여력은 부족하지만, 어머니의 시장노동 참여를 통한 소득으로 자녀에게 아침식사로 무엇이든 제공할 수 있는 경제적 여력이 더 있기 때문이라 해석할 수 있다.

아침식사 결식과 관련하여 초등학교 5학년 부모의 양육태도와 아침식사 결식의 관계를 주의 깊게 들여다보면, 부모가 자녀에게 따스한 태도를 보일수록, 아침식사 결식집단으로 분류될 확률이 낮았고, 부모가 비일관적인 양육태도를 보일수록, 아침식사 결식집단으로 분류될 확률이 높았다. 이러한 결과는 부모가 자녀를 따스하게 대하지 않고 비일관적이기 때문에 자녀가 아침식사를 하지 않는다고 해석하기보다는 일주일에 대부분 아침식사를 하지 못하는 상황이 초등학생 자녀에게 부모가 나를 사랑하지 않거나, 반가워하지 않는다고 생각하는 것과 관련이 있다고 해석할 수 있다. 즉 아침식사를 결식하는 초등학생은 부모의 태도에서 따스함을 느끼지 못하고, 비일관적이라 생각하는 경향이 높다고 볼 수 있다.

본 연구의 초등학교 5학년생 중 주5일 이상 아침식사를 결식하는 학생의 비율이 11%, 중학교 2학년생은 22%를 차지하였다. 초등학교 5학년 10명 중 1명은 일주일의 대부분 아침밥을 먹지 못하고 학교에 간다는 이야기이다. 청소년의 일상생활 기초가 되는 잘 먹는 것(식사)이 해결되지 않은 상황에서 학업과 여가의 균형을 생각하기 어렵다. 청소년의 아침식사 결식은 낮은 가구소득과 높은 연관성이 있다는 점에서 아침식사 결식 청소년들이 아침밥을 먹을 수 있도록 더욱 적극적인 사회적인 지원이 필요하겠다. 현재 정부에서 결식아동을 지원하는 사업들은 학교급식이나 지역의 사회복지관을 중심으로 제공되고 있다. 지역사회에서 가족과 육아를 지원하는 기관(예, 건강가정지원센터, 초등돌봄센터 등)에서도 청소년에게 등교 전 아침밥을 제공하는 서비스를 할 수 있도록 정부와 지역사회의 다각도의 노력이 필요하다고 본다. 부모에게 따스함을 느끼지 못하

고 부모가 비일관적이라 느끼는 초등학생들이 아침식사를 결식할 확률이 높다는 연구결과를 근거로 아침식사 제공과 함께 아침식사 결식 가족을 대상으로 부모역할 지원, 가정의 건강성 향상을 위한 다양한 프로그램도 제공할 수 있을 것이다.

넷째, 청소년의 불균형한 생활시간 사용 간에 연관성을 발견할 수 있었다. 청소년의 부족한 수면시간은 과도한 학원과의 시간, 휴대폰놀이시간, 컴퓨터놀이시간과 관련이 있고, 친구놀이시간과 연관성이 있었다. 휴대폰 놀이시간이 과도한 청소년은 컴퓨터놀이시간도 길었고, 반면 독서시간은 없거나 부모와 대화시간은 매우 적었다. 하루 중 독서를 전혀 하지 않는 청소년들은 신체활동도 전혀 하지 않는 경향이 높았지만, 휴대폰 놀이시간은 과도한 경향이 발견되었다. 이러한 결과는 학업시간과 전자매체 사용시간의 중학교 1학년, 2학년 학생들의 수면시간 감소와 관련이 있다는 조수경과 이소연(2020)의 연구와 유사한 결과이다. 전반적으로 특정 생활시간의 불균형은 다른 생활시간의 불균형과 연관되어 있음을 알 수 있는 결과인데 청소년의 일생활 균형 증진을 위해서 청소년 가족 대상의 일생활 균형 증진 프로그램도 필요하다고 본다. 예를 들면 청소년의 전반적인 생활시간 사용을 진단하고 생활시간의 불균형을 개선하는 방안을 청소년과 가족에게 제공하는 프로그램은 청소년의 일생활 균형 증진과 청소년 가족의 건강성 증진 차원에서 제공될 수 있을 것이다.

본 연구의 제한점 및 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 우리나라 청소년의 일생활 균형을 다양한 생활영역 균형 관점에서 상대적 시간부족 개념을 적용하여 연구하였다. 성인을 대상으로 한 일생활 균형 연구들은 심리적 측면의 일생활 균형, 일생활 균형에 대한 만족 등을 측정하고 조사하는 등 일생활 균형의 다양한 차원을 연구하였으나, 본 연구는 일생활 균형의 심리적 차원은 연구하지 못한 한계가 있다. 후속연구에서는 청소년의 심리적 일생활 균형을 측정할 수 있는 측정도구들(예, 학교생활이 가정생활을 침범 정도, 가정생활이 학교생활을 침범 정도 등)을 적용하여 청소년의 일생활 균형을 다양한 차원에서 연구할 수 있기를 기대한다. 둘째, 일생활 균형에 관한 연구들이 일과 여가의 균형을 주로 다루는 것과 달리 본 연구는 기초생활을 포함하여 청소년의 일생활 균형 연구를 시도하였다. 건강한 가정의 구성요소에 기본토대로 의식주와 경제생활이 포함되듯이(조희금 외, 2018), 생활의 다양한 영역의 균형, 즉 생활균형에는 생활의 기본토대가 되는 수면, 식사, 목욕 등의 필수 활동들도 포함되어야 한다고 보았다. 본 연구는 청소년의 수면과 아침식사의 불균형으로 기초생활의 균형을 측정하였는데, 일생활 균형의 선행연구들에서 가족과 함께하는 식사 또는 저녁식사를 일생활 균형의 중요 요소로 연구하였다는 점을 고려하여 청소년의 일생활 균형의 중요 지표로 가족과 함께하는 저녁식사와 같은 저녁식사 관련 변수도 함께 연구되기를 기대한다. 셋째, 본 연구에서 제시한 자료 분석 결과 각 분석모형은 통계적으로 유의하였으나, 모형의 중

속변수에 대한 설명력이 높지 않았다. 청소년의 다양한 생활영역을 나타내는 종속변수들에 대해 동일한 독립변수들과 통제변수들로 분석모형을 설정하여 각 분석모형의 설명력을 높이기 어려웠다. 후속연구에서 생활영역별 고유의 특성을 설명해 줄 수 있는 독립변수들이 투입하여 연구한다면 청소년의 일생활 균형을 이해하는데 더 많은 정보를 제공할 수 있을 것이다. 마지막으로 본 연구는 일생활 균형을 연구하였으나, 청소년의 다양한 삶의 영역에서 일생활 균형 기준을 정하는 데 어려움이 있었다. 어떠한 상태가 청소년의 일생활 균형을 의미하는가에 대한 학계의 활발한 논의와 연구가 필요하며, 이와 함께 청소년의 일생활 균형을 측정할 수 있는 다양한 척도 개발도 필요하다고 본다. 가족자원경영학 관점에서 청소년의 일생활 균형에 관한 많은 후속연구를 기대한다.

참고문헌

- 1) 강인자·김혜연(2005). 제주도 초등학교 학생의 생활시간 사용 및 만족도. 한국가족자원경영학회지, 9(4), 1-19.
- 2) 강현구·정수지·이순형(2014). 부모의 양육태도가 청소년의 수면시간 및 삶의 만족도에 미치는 영향: 고등학교 청소년의 유형별 학업시간을 중심으로. 한국아동학회 학술대회논문집, 144-146.
- 3) 계승희(2019). 한국 청소년의 아침결식과 체질량지수 및 건강 관련 요인: 2018년 청소년건강행태조사 자료 분석. 학습자중심교과교육연구, 19(15), 1263-1281.
- 4) 고선강(2017). 아동의 수면시간과 수면시간 빈곤에 영향을 미치는 요인: 가족특성과 아동의 생활시간을 중심으로. 한국가족자원경영학회지, 21(3), 141-159.
- 5) 고충숙(2012). 청소년의 휴대폰 중독적 사용이 정신건강에 미치는 영향. 청소년문화포럼, 30, 8-36.
- 6) 기은광(2018). 전업주부의 일-생활 균형. 한국가정관리학회 학술발표대회 발표논문.
- 7) 기은광(2019). 청소년의 일생활균형-중고등학생 청소년의 평일 생활시간을 중심으로-. 한국가정관리학회 2019 가정학 분야 춘계공동학술대회 발표논문.
- 8) 김정민·조은영·송지은(2018). 부모의 감독과 과잉간섭이 아동·청소년의 휴대전화 의존 변화에 미치는 영향: 잠재성장모형을 중심으로. 한국청소년연구, 29(1), 7-32.
- 9) 김도연·양혜정(2014). 청소년기 휴대폰 의존의 변화에 대한 생태학적 요인의 영향. 한국청소년연구, 25(3), 169-197.
- 10) 김성은·김준엽(2019). 한국아동·청소년패널조사 X: 데이터분석보고서-청소년 생활시간 유형. 한국청소년정책연구원.
- 11) 김외숙(2017). 청소년의 시간사용 및 시간부족감의 변화: 2004년과 2014년의 차이를 중심으로. 한국가족자원경영학회지, 21(4), 35-59.
- 12) 김외숙·박은정(2012). 한국과 미국 고등학생의 생활시간에 대한 비교 연구. 한국가정관리학회지, 30(4), 119-132.
- 13) 김정운·박정열·손영미·장훈(2005). 일과 삶의 조화(Work-life balance)에 대한 개념적 이해와 효과성. 여가학연구, 2(3), 29-48.
- 14) 김주희·이기영(2015). 맞벌이 부부의 시간배분을 통해 본 일생활 유형 연구. 한국가족자원경영학회지, 19(2), 101-125.
- 15) 김태명·이은주(2017). 한국관 청소년용 동기모형 부모양육태도척도(PSCQ_KA)의 타당화. 청소년학연구, 24(3), 313-333.
- 16) 나영주·황진숙·이은희·고선주·박숙희(2005). 청소년 생활시간의 내용과 유형에 따른 인터넷 이용. 대한가정학회지, 43(12), 15-28.
- 17) 박재홍·유소이(2017). 가구 유형별 청소년의 아침식사 형태 분석. 한국지역사회생활과학회지, 28(2), 329-340.
- 18) 박정운·전유진(2016). 청소년 자녀의 생활시간 사용에 부모의 양육태도가 미치는 영향. 한국가족자원경영학회지, 20(4), 35-47.
- 19) 배한진·진미정(2019). 학원 심야교습시간 제한 조례가 고등학생의 학원교습시간 및 수면시간에 미친 영향. 한국청소년연구, 30(1), 219-250.
- 20) 백병부·황여정(2011). 일반계 고등학생의 유형별 학습시간 영향요인에 관한 종단적 분석. 한국청소년연구, 60, 57-85.
- 21) 서종수·이미영(2016). 비영리기관 종사자의 일-생활균형이 이직의도에 미치는 영향. 한국가족자원경영학회지, 20(2), 57-74.
- 22) 서지원(2015). 맞벌이 가정의 시간사용 실태와 시간빈곤. 한국가족자원경영학회 학술대회 발표논문.
- 23) 소수연·안지영·양대회·김경민(2014). 초기 청소년기의 변화에 대한 부모-자녀의 인식에 관한 연구-청소년·부모 FGI를 중심으로-. 청소년상담연구, 22(1), 247-279.
- 24) 손보영·김수정·박지아·김양희(2012). 바람직한 부모 양육태도가 초기청소년의 삶의 만족에 미치는 영향: 학교 생활 적응 및 자아탄력성의 매개효과, 성차비교. 한국청소년연구, 23(1), 149-173.
- 25) 송유진(2013). 부모의 사회경제적 특성에 따른 청소년의 생활시간 비교. 가족과문화, 25(3), 31-53.
- 26) 송혜림(2012). 남성의 일-가정 양립 실태와 요구도. 한국가족자원경영학회지, 16(2), 1-18.
- 27) 유철현·한성호·박영진·박주성·김종은(2006). 컴퓨터 이용시간과 청소년 비만관의 상관관계. 대한임상건강증진학회지, 6(4), 207-212.
- 28) 이항미·정혜원(2020). 청소년의 독서활동, 진로성숙도,

- 자기주도학습의 종단적 관계: 다변량 잠재성장모형의 적용. *중등교육연구*, 68(2), 389-412.
- 29) 장석진 · 송소원 · 조민아(2012). 긍정적 부모양육태도가 중학생의 휴대전화 의존에 미치는 영향: 자존감과 또래에 착의 매개효과 검증. *청소년학연구*, 19(5), 161-187.
- 30) 정은주(2014). 한국아동 청소년 패널조사: 기초분석보고서-청소년 생활시간 추이 분석. 한국청소년정책연구원.
- 31) 조수경 · 이소연(2020). 청소년의 수면시간 변화궤적과 관련된 요인. *한국청소년연구*, 31(1), 5-32.
- 32) 조영희(2010). 일·가정양립정책을 바라보는 생활과학적 관점에 대한 일고. *한국가정관리학회 학술대회 발표논문*.
- 33) 조윤정 · 황준현(2017). 청소년의 규칙적 아침식사를 위한 수면 관련 요인 분석. *한국학교보건학회지*, 30(3), 317-324.
- 34) 조희금 · 김경신 · 정민자 · 송혜림 · 이승미 · 성미애 · 이현아(2018). 건강가정론. 서울: 신정.
- 35) 조희금 · 서지원(2009). 맞벌이가정의 일·가정 균형을 위한 가정생활 영역의 정책적 요구: 자녀돌봄 및 가사노동을 중심으로. *한국가족자원경영학회지*, 13(1), 61-81.
- 36) 진미정(2008). 가족구조에 따른 아동의 생활시간 비교. *가족과 문화*, 20(3), 187-211.
- 37) 최정아(2014). 초기 청소년기 공격성의 발달적 변화와 가족 영향 요인에 대한 다층모형 분석. *한국컨텐츠학회논문지*, 14(2), 294-305.
- 38) 최효임 · 김성일(2004). 부모의 양육태도와 초기 청소년의 학교생활 적응. *한국청소년연구*, 40, 57-92.
- 39) 하문선(2017). 청소년의 생활시간 사용 종단적 변화와 가정 환경, 정서행동문제 간 관계. *청소년학연구*, 24(3), 25-59.
- 40) KBS뉴스(2020.8.3.). 한국 청소년 평균 수면 7시간 18분 OECD 평균보다 1시간 적어. https://world.kbs.co.kr/service/news_view.htm?lang=k&Seq_Code=361273 에서 2020.08 인출.
- 41) Chatzitheochari, S., & Arber, S.(2012). Class, gender and time poverty: a time-use analysis of British workers' free time resources. *British Journal of Sociology*. 63(3), 451-71.
- 42) Dockery, A., Li, J., & Kendall, G.(2016). Sole-parent work schedules and adolescent wellbeing: Evidence from Australia. *Social Science & Medicine*, 168, 167-174.
- 43) Kuhnle, C., Hofer, M., & Kilan, B.(2012). Self-control as predictor of school grades, life balance, and flow in adolescents. *British Journal of Educational Psychology*, 82, 533-548.
- 44) Martin, M., Lippert, A., Chandler, K., & Lemmon, M. (2018). Does mothers' employment affect adolescents' weight and activity levels? Improving our empirical estimates. *SSM - Population Health* 4, 291-300.
- 45) Miller, A., & Han, W.,(2008). Maternal nonstandard work schedules and adolescent overweight. *American Journal of Public Health*, 98(8), 1495-1502.
- 46) Onwuegbuzie, A., Collins, K., & Frels, P.(2013). Foreword: Using Bronfenbrenner's ecological systems theory to frame quantitative, qualitative, and mixed research. *International Journal of Multiple Research Approaches*, 7(1), 2-8.

- 투 고 일 : 2020년 12월 15일
- 심 사 일 : 2021년 01월 21일
- 게재 확정 일 : 2021년 02월 17일