

지연행동의 정의, 분류 및 측정에 대한 비판적 고찰

허 효 선[†]

권 석 만

서울대학교 심리학과

해야 할 과제의 수행을 미루는 행위인 지연행동은 우리 사회에 만연해 있는 현상으로, 삶에서 다양한 기회를 놓치게 만들고 목표 성취에 방해가 될 뿐만 아니라 정신건강에 상당히 부정적인 영향을 미친다. 하지만 지연행동은 1990년대 초반까지만 해도 연구자들로부터 많은 관심을 받지 못했으며, 최근에서야 본격적으로 지연행동의 양상, 원인 및 치료에 대한 연구가 이루어지기 시작했다. 다만 지연행동의 구성개념에 대한 합의가 충분히 이루어지지 않은 채 연구가 실시되면서 연구 결과들을 통합하는 데 어려움이 발생하고 있다. 이에 지연행동 연구의 기초가 되는 지연행동의 정의, 분류, 그리고 측정방법이 타당한지 점검해보고자 한다. 본 연구에서는 그동안 연구자마다 지연행동을 어떻게 정의하고 유형화해왔는지 살펴보고, 각 관점의 한계에 대해 논의하였다. 또한 지연행동 연구에 사용되는 대표적인 측정도구들의 개발 과정과 심리측정적 특징을 정리하였으며, 각 도구의 문제점과 보완되어야 할 점에 대해 제안하였다.

주요어 : 지연행동, 꾸물거림, 정의, 분류, 측정도구

[†] 교신저자: 허효선, 서울대학교 심리학과, 서울시 관악구 관악로 1
E-mail: hhs1006@hotmail.com

많은 사람들이 부담스럽고 하기 싫은 과제가 주어지면 미루곤 한다. 스마트폰으로 SNS를 보기도 하고, 낮잠을 자기도 하고, 갑자기 평소에는 하지 않던 청소를 시작하기도 한다. 조금만 더 시간이 지나면 하고 싶은 마음이 생길지도 모른다면 버티다가, 결국 마감 기한이 다가오면 초조해하며 겨우 마무리 짓거나 때로는 포기해버리기도 한다. 이렇듯 당연한 과제를 미루고 꾸물거리는 것을 학술적으로 지연행동이라고 칭한다.

지연행동은 우리 사회에 만연해 있는 현상이다. 지연행동을 측정하는 방식에 따라 차이가 있겠으나, 대학생 중 적게는 50%, 많게는 무려 70~95%가 학업 장면에서 미룬다는 연구 결과가 있다(Ellis & Knaus, 2002; Potts, 1987; O'Brien, 2002; Day et al., 2000; Haycock, 1993; Onwuegbuzic, 2000; Solomon & Rothblum, 1984; Steel, 2007; Özer et al., 2009). 대학을 졸업한 후에는 지연행동의 빈도가 감소하는 경향이 있다고는 하나, 그럼에도 불구하고 14~20%의 성인이 만성적인 지연행동을 보인다고 한다(Harriott & Ferrari, 1996; Ferrari et al., 1995; McCown & Johnson, 1991; Solomon & Rothblum, 1984; Steel, 2007; Ferrari et al., 2007). 이렇듯 살면서 누구나 한 번 정도는 경험하는 현상이기 때문에 오히려 꽤 최근까지도 다른 심리적 문제에 비해 많은 관심을 받지 못했으며, 단순히 웃어넘길 법한 우스꽝스러운 행동으로 치부되어 왔다(Ferrari et al., 1995). 미루는 사람들을 게으르고 나태하고 야망도 없다는 부정적인 시선으로 바라볼 뿐, 도움과 치료가 필요한 대상으로 여기지 않았던 것이다. 실제로 1993년까지만 해도 지연행동 연구는 우울에 대한 연구의 1/1000, 조현병 관련 연구의 1/960의 수준에 지나지 않았다(Ferrari et al., 1995).

그러나 1990년대를 지나면서 점차 지연행동 연구가 활성화되었고, 2000년에 이르러 지연행동에 대한 연구로 채워진 *Journal of Social Behavior & Personality* 특별호가 출간될 정도로 최근에는 이전보다 많은 심리학자들이 이 주제에 관심을 보이게 되었다. 수많은 연구를 통해 심한 수준의 지연행동이 우울, 불안, 수치심 등 다양한 부정정서, 낮은 자존감, 높은 수준의 스트레스와 연관되어 있음이 밝혀졌을 뿐만 아니라, 지연행동으로 인해 실제 능력에 비해 낮은 수준의 성취를 이루게 되고, 직장 장면에서도 기회를 놓치는 일이 벌어지는 등 지연행동이 정신건강 및 삶의 질 전반에 매우 부정적인 영향을 미친다는 점 또한 확인되었다(Burka & Yuen, 2008; DeWitte & Schouwenberg, 2002; Fee & Tangney, 2000; Pychyl et al., 2000; Solomon & Rothblum, 1984; Tice & Baumeister, 1997).

이렇듯 연구자들이 오랫동안 간과되어왔던 주제인 지연행동에 주목하여 적극적으로 연구를 수행하고, 지연행동이 나타나는 양상이나 원인, 치료방법 등에 대해 탐색하고 있다는 점은 큰 진전이라 할 수 있을 것이다. 그러나 지연행동의 구성개념에 대한 합의가 충분히 이루어지지 않은 채 연구가 이루어지다 보니, 연구 결과들을 통합하는 데 어려움이 발생하고 있다. 연구자마다 각기 다른 방식으로 지연행동을 정의하기도 하고, 때로는 타당하지 않은 방법으로 지연행동을 유형화하고 측정하기도 하여 비일관적인 연구 결과들이 도출되는 경우가 많다(Steel et al., 2001). 이에 본 연구에서는 그 동안 지연행동이 어떻게 정의되어 왔는지 정리함으로써 지연행동이라는 복잡한 현상에 대해 보다 명확히 이해하고자 한다. 또한 지연행동을 어떻게 분류하고 측정해왔는

지 면밀히 살펴봄으로써 그 방법들이 타당한지, 그리고 어떠한 한계가 있는지 확인하고, 후속 연구에서 무엇을 추가적으로 고려하고 보완하면 좋을지 논의할 것이다.

지연행동의 정의

지연행동 연구자의 수만큼 지연행동의 정의가 존재한다는 이야기가 있을 정도로 지연행동은 다양한 방식으로 정의되고 있다(Ferrari et al., 1995; Steel, 2007). 이는 연구자마다 지연행동을 정의하는 데 있어 강조하는 바가 조금씩 다르기 때문이다. 물론 각 입장에 대한 비판도 존재하나, 이러한 다양한 정의들을 통합해 볼 때 지연행동이라는 현상에 대해 포괄적으로 이해할 수 있을 것이다.

우선 대부분의 정의에서 ‘시간적 요소’를 지연행동의 핵심요인으로 간주하고 있다(Ferrari et al., 1995; Steel, 2007). Silver(1974)는 지연행동에 대해 ‘과제를 성공적으로 완성하여 최상의 결과를 내는 데 필요한 최적의 시간을 넘기는 것’이라고 하였으며, Ellis와 Knaus(2002), Milgram 등(1998)은 ‘예정된 시간까지 과제의 수행 또는 의사결정을 연기하거나 미루는 특질 및 행동적 경향성’이라고 정의하였다. 즉, 지연행동은 가능한 마지막 순간까지 과제 수행을 미루고, 마감기한에 맞춰 급히 일을 처리하는 현상을 의미한다는 것이다. 하지만 이러한 정의는 과제의 특성을 고려하지 못했다는 점에서 비판을 받고 있다. 모든 과제를 반드시 빠르게 처리해야만 하는 것은 아니다. 어떤 과제는 즉각적으로 수행하지 않으면 큰 피해를 입게 되지만, 또 어떤 일들은 미뤄도 큰 타격이 없다. 중요한 과제

들을 먼저 완성하기 위해 미뤄도 큰 문제가 발생하지 않는 과제들의 수행을 미루는 것을 지연행동으로 보기는 어려울 것이다(Ferrari et al., 1995). 따라서 지연행동에 대해 보다 정확히 정의하기 위해서는 과제의 중요도를 함께 고려하여, 중요한 일을 미루느라 중요치 않은 일을 하면서 마감기한이 올 때까지 미루는 행위로 보아야 할 것이다(Douglas, 1978; Milgram, 1991; McCown & Roberts, 1994).

두 번째로, 지연행동의 ‘비합리성’을 강조한 정의가 있다. Lay(1986)는 지연행동에 대해 ‘완성해야 할 과제를 미루는 비합리적인 경향성’이라고 주장하였고, Sabini와 Silver(1982)는 ‘자신이 해야 하는 일임을 알고 있음에도 불구하고 미루는 것’이라고 정의하였다. 이들에 따르면 지연행동가들은 과거의 경험에 비추어 과제를 완성하는 데 얼마나 시간이 걸릴지 정확히 예측하지 못한 채 지나치게 여유 있다고 여기며, 당장 수행해야 하는 과제를 회피하면서 다른 부수적인 일을 한다는 점에서 비현실적이고 비합리적이다. 또한 Silver와 Sabini(1981)는 모든 지연행동이 자기패배적이며 목표를 이루는 데 방해가 된다고 하였으며, Dougllass(1978)는 ‘중요한 일보다 중요하지 않은 일을 하는 것’이라고 주장하기도 하였다. 즉, 지연행동은 미루는 것이 도움이 되지 않는다는 것을 앞에도 불구하고 미루는 것이므로 비합리적이라고 볼 수 있다. 하지만 Ferrari(1993a)는 이러한 관점에도 다소 한계가 있다고 주장한다. 지연행동은 분명 자기패배적인 경우가 많기는 하나, 논리적인 측면도 있다는 것이다. 즉각적으로 필요한 욕구를 충족시키기 위해 과제를 미룬다는 것은 일면 합리적이고 논리적인 측면도 있다. 특히 내가 미루고 있는 일을 대신 해 줄 동료가 있다면, 이 일 대신 다

른 업무를 하는 것이 더 합리적일 수 있다. 따라서 실제로 지연행동가에게 불이익이 주어질 법한 상황에서 해야 할 일을 미룰 때 지연행동이라고 볼 수 있다(Ferrari et al., 1995).

한편 Solomon과 Rothblum(1984)은 지연행동에 대해 ‘주관적인 불편감을 경험할 때까지 과제의 착수와 완성을 불필요하게 미루는 것’이라고 정의하였고, Milgram(1991) 또한 미룰 때 불편한 감정을 느낀다는 점이 지연행동의 여러 측면 중 하나라고 주장하였다. 즉, 지연행동으로 인해 ‘주관적 불편감’을 경험하는지의 여부가 중요하다는 것이다. 이러한 불편감은 과제를 미루는 과정에서 느끼는 불안감과 초조함일 수도 있고, 마감기한을 지키지 못했거나 만족스러운 성과를 얻지 못했을 때 느끼는 아쉬움, 죄책감, 수치심, 좌절감일 수도 있으며, 지연행동의 굴레에서 벗어나지 못하는 스스로에 대한 자괴감, 무력감일 수도 있을 것이다. 하지만 이러한 관점에 대해 모든 지연행동가들이 감정적으로 동의하지는 않는다며 비판하는 연구자도 있다. 지연행동이 자기구실 만들기(self-handicapping)의 수단이 되는 경우, 즉, 자기 능력의 부족함이나 수행 부진에 대한 핑계로 지연행동을 이용하는 경우에는 미루는 행위에 대해 특별히 스트레스를 받지 않을 때도 있다(Snyder & Higgins, 1998; Ferrari, 1991a; Ferrari et al., 1995). Burka와 Yuen(2008)에 따르면 지연행동가들은 오로지 과제를 수행하는 능력을 통해서만 자기가 가치 있는 사람인지의 여부를 판단한다. 이들은 과제의 완성을 미룸으로써 자신의 수행에 대한 평가를 미루며, 더 나아가 자신의 실제 수행 능력에 대해 평가받기를 거부하는 것이다. 최선을 다 했을 때 기대하던 성과를 얻지 못하는 것이 고통스럽기 때문에 취약한 자존감

을 보호하기 위해 과제 수행을 미룬다. 지연행동으로 인해 형편없는 결과를 얻더라도 이는 단순히 마지막 순간에 정신없이 서두르느라 나타나는 결과라고 받아들이고, 때로는 ‘이만하면 됐다’며 만족스러워하는 모습을 보이기도 한다. 이러한 점을 고려하면 미루는 행위에 대한 주관적인 불편감이 지연행동의 핵심 요소라고 보기에는 다소 어려움이 있지만, 지연행동과 어느 정도 연관되어 있음은 분명해 보인다.

최근에는 지연행동을 ‘목표를 추구하는 과정에서 자기조절에 실패한 것’으로 개념화하고 있는데, 이러한 맥락에서 지연행동의 정의에 목표 과제를 수행하겠다는 의도 자체를 형성하기를 미루는 것과 함께 ‘의도와 행동의 불일치’(intention-behavior gap/intention-action gap)라는 요인도 포함되어야 한다는 주장이 제기되고 있다. 목표를 이루기 위해서는 목표를 설정할 뿐만 아니라, 결과를 얻는 데 필요한 행동을 실천에 옮겨야 한다. 즉, 목표를 성취하고자 하는 의도만으로는 실제로 목표를 추구하는 행동으로 이어지지 않는다(Lee & Kwon, 2017). 따라서 목표로 한 과제를 미룬다는 것은 단순히 과제를 늦게 완성한다는 것일 뿐만 아니라, 특정 일을 하기로 결정하기를 미루는 것, 그리고 과제를 수행하고자 하는 의도를 행동으로 옮기지 못하는 것(implemental delay) 모두를 내포한다고 봐야 할 것이다(Sirois, 2004; van Hooft et al., 2005; Steel, 2007; Sheeran & Webb, 2016; Svartdal et al., 2020). 이러한 관점을 취하는 연구자들은 목표 관련 이론을 통해 지연행동을 이해하려는 시도를 보이고 있다. 하나의 예로 Gollwitzer(1990)의 행동 단계에 대한 모델(Model of Action Phases)이 있는데, 이 모델에 따르면 목표를 추구하는

단계를 4가지로 구분할 수 있다(Lee & Kwon, 2017). 우선 여러 가지 목표들 중 구체적으로 어떤 목표를 추구할지 설정하고, 그 다음에 목표지향적인 행동을 실행하는 데 필요한 세부 사항을 계획한다. 이어서 실제로 목표지향적인 행동을 수행하는 과정에서 방해가 되는 장애물을 다루며, 마지막으로 목표 성취 후 목표가 얼마나 달성되었는지에 대한 평가가 이루어진다(Achtziger & Gollwitzer, 2018). 지연 행동가는 이 중 어느 단계에서든 미루는 모습을 보일 수 있다(Svardtal & Steel, 2017; Svardtal, et al., 2020). 무엇을 언제까지 어떻게 할 것인지에 대해 결정하기를 미룰 수도 있고, 과제를 하기로 결심은 했으나 이러한 의도와 계획을 실천으로 옮기기를 미룰 수도 있으며, 과제의 마무리를 미루다가 결국 기한 내에 완수하는 데 실패하게 될 수도 있다. 이렇듯 최근에는 지연행동에 대해 ‘자기조절의 실패로 인해 특정 과제를 시작하고, 지속하고, 완성하는 과정 혹은 결정을 내리는 과정에서 미루거나 회피하는 것’으로 정의하는 등, 지연행동이 오랜 시간 동안 여러 단계에 걸쳐 나타날 수 있는 역동적인 현상이 강조되고 있다(Fernie et al., 2017; Svardtal et al., 2020).

지연행동을 ‘자기조절의 실패’로 개념화하는 연구자들에게 있어 지연행동은 단순히 타고난 게으름이 아니라 목표 추구 과정에 영향을 미치는 다양한 인지적, 메타인지적(meta-cognitive), 정서적, 동기적 요인에 의해 유발되는 문제 행동이다(Senécal et al., 1995; Baumeister & Heatherton, 1996; Wolters, 2003; Fernie et al., 2017). 대표적으로 낮은 자기효능감이나 자존감과 같은 지나치게 부정적인 자기평가는 목표를 이루는 데 필요한 내적 또는 외적 자원을 활용하기 어렵게 하며 문제 상황

에서 회피 행동을 하기 쉽게 만드는 것으로 알려져 있다(Sirois et al., 2017; Bandura, 1982; Tuckman & Sexton, 1992). 연구자들은 과제에 대한 혐오감, 지루함, 불안 등의 부정정서를 조절하는 데 실패하는 것이 목표 추구 과정에 어떤 영향을 미치는지에도 관심을 가진다. 이들에 따르면 부정정서에 취약한 사람들은 불편한 감정을 견디고 즉각적인 쾌락을 추구하고자 하는 충동을 억제하기 어렵다. 또한 자신의 정서 상태를 조절하는 데 몰두하느라 역설적이게도 목표 추구 과정을 정확히 모니터링하지 못하게 되는 등 목표 성취를 위한 자기조절 및 통제에 실패하게 되며, 그 결과로 지연행동을 나타내게 된다(Ferrari & Emmons, 1995; Tice & Bratslavsky, 2000; Sirois & Pychyl, 2013; Wagner & Heatherton, 2015; Pychyl & Sirois, 2016; Sirois et al., 2017; Lay et al., 1989). 이 외에도 비록 연구 결과가 비일관적이기는 하나, 동기의 수준 및 유형(예: 내재적 동기, 외재적 동기)이 지연행동에 영향을 미치는지 여부에 대한 탐색이 이루어지고 있다(Senécal et al., 1995; Brownlow & Reasinger, 2000; van Eerde, 2003; Wolters, 2003; Lee, 2005; Steel, 2007; Sirin, 2011; Rebetz et al., 2015). 또한 학업 장면에서의 지연행동을 연구하는 사람들은 과제를 효과적으로 수행하는 자기조절학습자와 달리, 지연행동가들이 시연, 정교화, 조직화, 계획, 점검, 조절 등의 인지적 전략과 메타인지 전략을 효율적으로 활용하지 못한다는 관점에서 연구를 수행하기도 한다(Wolters, 2003; Synn et al., 2005; Choo & Lim, 2009; Song, 2017).

위와 같이 지연행동을 ‘자기조절의 실패로 인한 의도와 행동의 불일치’로 여기는 연구자들은 지연행동가들이 특정 과제를 수행해야

한다는 필요성을 인지하고, 심지어 수행하기를 원함에도 불구하고 미룬다는 것을 전제로 하고 있다(Senécal et al., 1995; Steel, 2007). 즉, 이들은 지연행동을 ‘의도와 달리 (unintentionally)’ 미루는 ‘역기능적인 행위’로 정의한다고도 볼 수 있다(Pychyl & Flett, 2012). 특히 지연행동의 ‘역기능성’은 앞서 언급된 지연행동의 다양한 정의(‘마감기한을 맞추지 못함’, ‘비합리적으로 또는 도움이 되지 않는 상황에서 미룸’, ‘미루면서 주관적인 불편감을 경험함’)에도 내포되어 있어, 지연행동 연구가 시작된 시점부터 암묵적으로 지연행동의 핵심 특징으로 여겨져왔다고 할 수 있다. 그런데 최근에 Chu와 Choi(2005)는 이러한 관점에 도전하는 ‘능동적 지연행동(active procrastination)’이라는 개념을 제안하였다. 그들은 비의도적이고 부적응적인 지연행동 뿐만 아니라, 의도적이고 적응적인 지연행동도 존재한다고 주장하였다. 최선의 결과를 얻기 위해 전략적이고 자발적으로 과제 수행에 착수하거나 완수하기를 미루는 경우도 있으며, 이러한 형태의 지연행동을 나타내는 사람들은 자기조절을 잘한다는 특징을 보인다는 것이다(Chu & Choi, 2005; Choi & Moran, 2009; Fernie & Spada, 2008; Fernie et al., 2017). 능동적 지연행동이 소개된 이후로 많은 이들이 이에 흥미를 느끼며 연구를 해 오고 있으나, 능동적 지연행동을 지연행동의 유형으로 보기에 개념적으로 타당하지 않다는 비판이 있어, 현재로서는 ‘비의도성’과 ‘역기능성’이 지연행동의 중요한 특징이라고 보는 것이 적절하다고 사료된다. 이와 관련해서는 다음 절인 ‘지연행동의 유형과 분류’에서 더 자세히 다룰 것이다.

비록 각 연구자의 입장마다 한계와 논란은 있지만, 지금까지 지연행동 연구자들이 제안

한 정의를 종합해보면, 지연행동은 ‘자신의 의도와 달리, 불이익이 있을 것이 예상됨에도 불구하고 자기조절의 실패로 인해 중요한 과제의 시작부터 마무리까지의 과정을 미루거나 회피하다가 심리적 고통을 느끼거나, 기한 내에 완성하는 데 실패하거나, 만족스러운 결과를 내지 못하는 역기능적인 행위’라고 정의할 수 있을 것이다. 앞서 살펴본 바와 같이 연구자마다 각기 다른 방식으로 지연행동을 정의하고 있으며, 하나의 합의된 정의가 존재하지는 않는다. 다소 혼란스럽고 복잡해 보이기도 하지만, 이는 그만큼 지연행동이 다양한 양상으로 드러날 수 있음을 시사한다. 지연행동의 정의를 정교화하려는 연구자들의 다양한 시도는 상호 보완적으로 작용하여 지연행동에 대해 보다 풍부한 이해를 제공할 것이다(Steel, 2007). 다만 현재 시점에서는 지연행동의 통합적인 정의에 따라 개발된 측정도구가 존재하지 않는다. 따라서 연구자들은 자신이 지연행동을 어떻게 정의하였는지, 그리고 어떠한 특징을 가진 지연행동 집단을 대상으로 연구를 수행하고자 하는지 명확히 기술하고, 연구목적에 맞는 측정도구를 사용해야 할 것이다. 또한 장기적으로는 이러한 연구들을 기반으로 지연행동의 다양한 측면을 아우를 수 있는 측정도구가 개발되어야 할 것이다.

지연행동의 유형과 분류

지연행동에 대한 정의가 다양한 만큼, 지연행동의 유형을 찾고 이질적인 집단을 분류하려는 시도도 여러 차례 이루어져 왔다. 지연행동 연구가 본격적으로 시작될 무렵, 지연행동의 일반성(generality)과 특수성(specificity)에 대

한 논의가 있었다(Milgram et al., 1998). 지연행동은 다양한 행동 영역에서 광범위하게 나타나는 행동 특성일 수도 있고, 한편으로는 영역 특수적인 행동적 경향성으로 개념화할 수도 있다는 것이다. 이러한 맥락에서 연구 초반에는 지연행동이 나타나는 영역에 따라 크게 일반적 지연행동(*general procrastination*), 결정 지연행동(*decisional procrastination*), 그리고 학업적 지연행동(*academic procrastination*)으로 분류하였다.

일반적 지연행동은 일상에서 반복되는 일과들을 제 때 수행하지 못하는 것을 의미한다(Milgram et al., 1988). 여기에서 이야기하는 일과에는 아침 기상, 편지 부치기, 기차나 비행기 시간 맞추기, 약속 지키기, 청구서 처리하기 등 광범위한 과업들을 포함한다(Lay, 1986; McCown & Johnson, 1989; Ferrari et al., 1995). 일반적 지연행동은 다양한 상황에서 자주 나타나는 일반화된 습관이기 때문에 안정적인 성격 특성으로 여겨지며, 이에 특질 지연행동(*trait procrastination*)이자 만성적 지연행동(*chronic procrastination*)이라고 일컬어지기도 한다(Aitken, 1982; Schouwenburg et al., 2015).

한편 결정 지연행동은 인생의 다양한 상황에서 결정 내리기를 반복적으로 미루는 것이다(Milgram et al., 1988; Milgram et al., 1998). 선택을 해야 하거나 갈등에 직면한 상황에서 결정을 미루는 부적응적인 행동이라고 정의되며, 일반적 지연행동과 마찬가지로 시간이 지나도 안정적으로 유지되는 행동적 경향성이자 특질 지연행동이라고 알려져 있다(Janis & Mann, 1977; Mann, 1982; Ferrari et al., 2018). 이러한 관점에 따라 일반적 및 결정 지연행동 연구자들은 지연행동과 관련된 여러 가지 심리적인 요인들, 특히 성격 요인들(예: 성실성,

충동성)을 탐색하는 데 집중해왔다.

앞서 설명한 일반적 및 결정 지연행동은 광범위한 영역에서 나타나는 데 반해, 학업적 지연행동은 상황 및 과제-특정적인 것으로, 학업 장면에서 과제를 하거나 보고서를 작성하거나 시험공부를 할 때 미루는 행위라고 정의된다(Ferrari et al., 1995; Schouwenburg et al., 2015; Song, 2017; Milgram et al., 1988; Solomon & Rothblum, 1984; Milgram et al., 1998). 연구 초기에는 학업적 지연행동이 일반화된 특질이라기보다는 특수한 상황적 맥락에서 나타나는 것이라는 인식이 있었기 때문에, 연구자들은 지연행동 기저의 심리적 기제보다는 특정 과업을 회피하는 행위 그 자체에 초점을 두었으며, 어떻게 하면 학업적 지연행동을 변화시킬 수 있는지에 관심을 가졌다(Milgram et al., 1988). 다시 말해, 학업적 지연행동의 원인을 탐색하기보다는 특정 과제를 기한 내에 수행하기 위한 시간 관리 기술이나 학습 기술을 향상시키는 방법에 대한 연구를 진행하였다(Milgram et al., 1988; Schouwenburg et al., 2015). 그러나 연구가 점차 확대되고 연구 결과가 축적되면서, 학업적 지연행동은 단순히 학습 습관이나 시간 관리의 문제가 아니라, 다양한 성격적, 인지적, 행동적, 정서적 요인, 과제의 특성 및 맥락적 요인이 복합적으로 작용하는 현상임이 발견되고 있다(Solomon & Rothblum, 1984; van Eerde, 2003; Wolters, 2003; Seo, 2006; Song, 2017).

위의 세 가지 지연행동 유형 중 현재 연구의 중심이 되는 것은 일반적 지연행동과 학업적 지연행동이다. 일반적 지연행동은 특질적이고 만성적인 지연행동, 학업적 지연행동은 상황적 지연행동이라고 정의되어 마치 서로 독립적인 개념인 것 같은 인상을 주지만,

사실 이 둘은 상당히 밀접한 관계가 있다. Milgram 등(1998)의 연구에서는 저자들이 직접 구성한 척도를 사용하여 일반적 지연행동 및 학업적 지연행동 간의 관계를 살펴보았는데, 그 결과 .65의 상당히 높은 상관이 나타났다. 또 다른 연구에서도 이와 유사하게 특질 지연행동과 지난 한 주 동안 나타났던 학업적 지연행동 간 상관이 .60으로 나타나, 특질로서의 지연경향성과 특정 영역에서 나타나는 상황적 지연행동이 동일한 개념은 아니지만 서로 깊은 관련이 있음이 밝혀졌다(Schouwenburg, 1995). Schouwenburg 등(2015)의 연구에서는 학생들을 대상으로 Lay(1986)의 일반적 지연행동 척도와 시간에 따라 변화하는 학업적 지연행동을 측정하는 학업지연행동 상태 척도(Schouwenburg, 1995)를 실시한 바 있다. 중앙값을 넘은 경우 점수가 높은 것으로 간주한 후 집단을 분류해 보았는데, 그 결과 세 개의 집단이 도출되었다. 집단 1은 일반적 지연행동 점수만 높았고(24%), 집단 2는 일반적 및 학업적 지연행동 점수 모두가 높았으며(48%), 집단 3은 학업적 지연행동 점수만 높았다(28%). 즉, 일부 특정 영역에서만 지연행동을 나타내는 경우도 있고, 광범위한 영역에서 만성적으로 미루는 행동적 경향성을 보이는 동시에 학업적인 영역에서도 미루는 행동을 나타내는 사람들이 상당히 많다는 것이다. 이렇듯 지연행동은 특질적인 요소와 상황적, 맥락적인 요소가 모두 포함된 복잡한 개념이라고 볼 수 있다(Klingsiek, 2013). 어떤 학업적 지연행동은 높은 수준의 특질 지연행동이 학업 장면에서 외현적으로 드러난 결과일 수 있으며, 이러한 지연행동을 개선하기 위해서는 개개인의 성격 특성을 다루는 개입이 필요할 것이다(Schouwenburg et al., 2015). 반면 학업 영역에서만 지연행동이 나타나는

경우에는 과제의 특성이나 상황적인 요소(예: 혐오스럽거나 지루한 과제, 중요하지만 어려운 과제), 그리고 동기적, 정서적 문제 등을 다루면서 미루는 행동 그 자체를 수정하는 개입이 더 효과적일 것이다.

영역-특정적인 지연행동이 존재한다는 맥락에서, 건강과 관련된 영역에서의 지연행동인 건강행동 지연(health behaviour procrastination)에 대한 연구가 새로이 주목받고 있다(Kroese & de Ridder, 2016). 운동이나 식단관리 등 질병을 예방하기 위한 행동이나 질병을 치료받기 위해 도움을 구하는 행동은 장기적인 건강에 매우 중요한 행동들이지만 동시에 상당히 도전적이기도 하고 때로는 불편함을 유발시키기도 한다(Sirois et al., 2003). 사람들은 일반적으로 혐오감을 일으키는 과제들을 피하곤 하므로, 그다지 즐거움을 주지도 않고 부담스럽기까지 한 건강 관련 행동이나 치료를 받는 행위도 미루기 쉽다(Milgram et al., 1988; Blunt & Pychyl, 2000; Steel, 2007). 비록 건강을 관리하는 행위가 중요하고 도움이 된다는 것을 알고 있고, 건강 증진을 위한 행동을 취하겠다는 의도를 가지고 있음에도 불구하고, 그 의도를 행동과 실천으로 옮기지는 않는다는 것이다. 실제로 Sirois 등(2003)의 연구 결과, 지연행동은 질병에 대한 치료를 미루는 경향성, 그리고 식단 관리나 운동 등 건강유지와 관련된 행동의 부족과 관련이 있었다. 또한 지연행동은 신체적 질병 뿐만 아니라 약물 남용, 도박을 비롯한 정신건강 문제에 대해 도움을 구하는 행동을 미루는 경향성과도 연관되어 있는 것으로 나타났다(McCoy et al., 2001; Bellringer et al., 2008; Stead et al., 2010).

최근에는 건강행동 지연 중에서도 특히 취침시간 지연행동(bedtime procrastination)에 대한

관심이 높아지고 있다. 취침시간 지연행동은 ‘늦게 잠자리에 들 만한 외부적인 요인이 없음에도 불구하고 의도한 것보다 늦게 취침하는 것’으로 정의된다(Kroese et al., 2014). 그 동안 건강행동 지연은 일반적 지연행동 및 학업적 지연행동을 측정하는 척도와 건강행동 관련 지표들 간의 관련성을 살펴보는 형태로 연구를 진행했던 데 반해, 취침시간 지연행동은 잠자리에 드는 것을 미루는 행위를 직접적으로 측정하는 척도가 개발되어, 수면 영역에서의 지연행동을 연구하기에 용이해졌다. 선행연구 결과, 취침시간 지연행동은 불충분한 수면, 피로감, 낮은 수면의 질 뿐만 아니라, 높은 부정정서와도 관련되어 있음이 확인되고 있다(Kroese et al., 2014; Sirois et al., 2019; Chung, 2018). 비록 아직 많이 연구된 분야는 아니나, 최근 스마트폰 등 각종 미디어 기기가 개발되고 사용되면서 늦게 잠자리에 드는 현상이 많이 발생하고 있으며, 수면 부족은 전반적인 건강 및 삶의 질에 매우 부정적인 영향을 미치는 것으로 알려져 있어, 앞으로 취침시간 지연행동에 대한 연구가 상당히 중요한 주제로 떠오를 것으로 보인다(Kroese et al., 2016; Chung, 2018; An, 2020).

한편 위와 같이 지연행동이 나타나는 삶의 영역에 따라 분류하기도 하지만, 지연행동과 연관되어 있는 성격 요인에 따라 지연행동을 분류한 경우도 있다. Burka와 Yuen(2008)은 임상적 관찰에 따라 지연행동에는 ‘반항적 유형’, ‘낙천적 유형’ 그리고 ‘불안 유형’이 존재한다고 주장한 바 있다(Schouwenburg et al., 2015). 실제 경험적 연구를 통해 지연행동 유형을 탐색한 McCown 등(1989)은 대학생의 특질 지연행동과 더불어 여러 가지 성격요인, 우울 등을 측정하여 주성분분석을 실시하였다.

그 결과, 충동적이고 시간을 관리하는 데 어려움을 경험하며 사회적 압력에 순응하지 않고 자신의 행동에 대해 부인하는 ‘반항적 유형’, 활력이 있으면서도 긴장되어 있고 스스로에게 너무 많은 과제를 부과하는 ‘외향적이면서도 신경증적 성향이 높은 유형’, 마지막으로 활력 수준이 낮고 만성적으로 과제를 완성하지 못하는 ‘우울하고 신경증적 성향이 높은 유형’이 도출되었다. Lay(1987)의 경우, 대학생을 대상으로 일반적 지연행동과 함께 신경증적 무계획성, 조직화, 반항적 태도, 자존감, 활력 수준, 성취에 대한 욕구 등을 측정한 후 프로파일 형태분석(modal profile analysis)을 활용하여 지연행동을 유형화하고자 하였다. 그 결과, 높은 수준의 지연행동, 신경증적 성향, 그리고 반항적인 태도를 나타낸 ‘무계획적이고 반항적인 집단’과, 높은 수준의 지연행동, 신경증적 성향 및 낮은 수준의 조직화, 활력 수준, 자존감, 성취 욕구를 나타낸 ‘무계획적이고 성취 동기가 없는 집단’이라는 두 가지 유형의 지연행동이 나타났다. 무계획적이고 반항적인 집단은 자신들이 수행하고 있는 과제에 대해 어렵고 스트레스 받는 일이라고 지각하는 경향이 있었는데, Lay(1987)는 이들이 과제를 미루면서 낮은 수준의 성취를 보이는 게 반항하려는 의도에서 비롯된 것일 수 있다고 설명하였다. 반대로 무계획적이고 성취 동기가 없는 집단은 과제의 난이도나 과제 수행으로 인한 스트레스 수준이 낮았는데, 이들은 작은 성취에도 비교적 만족감을 느끼며 빈둥거리는 특성이 있다고 보았다. 이렇듯 성격 요인에 따라 다양한 방식으로 지연행동을 구분하려는 시도가 있었다. 그러나 이러한 분류는 주로 임상적 관찰에 근거한 것이거나 연구자마다 각기 다른, 다양한 심리적 요인을 지

연행동과 함께 측정함으로써 얻은 결과이기 때문에 유형을 재검증하기에는 다소 복잡하고 어려운 측면이 있다.

이 외에 외적으로는 동일하게 미루는 행동을 보이더라도 그 기저에는 다양한 동기가 작용할 수 있다는 주장 하에 지연 동기에 따라 유형화하고자 한 연구자도 있었다(Yoon, 2011; Choi, 2017). Ferrari(1992)는 지연행동의 동기에 따라 ‘각성형’과 ‘회피형 지연행동’을 구분하려는 시도를 하였다. 그는 당시에 사용되던 대표적인 지연행동 척도인 Lay(1986)의 일반적 지연행동 척도(General Procrastination Scale; GP)와 McCown과 Johnson(1989)의 성인 지연행동 척도(Adult Inventory of Procrastination; AIP)의 타당도를 확인하는 연구를 실시하였는데, 그 과정에서 우연히 두 척도가 서로 변별되는 지점을 발견하였다. GP와 AIP가 서로 매우 낮은 상관($r = .01 \sim .10$)을 나타냈을 뿐만 아니라, 두 개의 지연행동 척도와 더불어 감각추구, 깊이 있는 사고를 즐기는 경향성, 자존감을 측정하는 도구를 함께 실시하여 요인분석을 실시한 결과, 높은 수준의 일반적 지연행동과 감각추구 성향을 특징으로 한 ‘각성형 지연행동’ 요인과 높은 수준의 성인 지연행동과 낮은 수준의 깊이 있는 사고를 즐기는 경향성 및 자존감을 보이는 ‘회피형 지연행동’ 요인이 추출되었다. 이에 Ferrari(1992)는 GP는 스틸을 느끼고 각성된 상태에 이르기 위해 마지막 순간까지 미루는 각성형 지연행동을, AIP는 자신감과 자존감이 부족하여 인지적으로 부담이 되는 상황 내지는 실패 상황을 피하기 위해 미루는 회피형 지연행동을 측정하는 도구라고 주장하면서, 두 도구가 각기 다른 지연 동기와 관련되어 있다고 설명하였다. 많은 연구자들이 이러한 관점을 흥미롭게 여기던 중,

Steel(2010)은 수많은 지연행동 연구에 대한 메타분석 및 4000명이 넘는 참여자로부터 수집한 자료를 활용한 경험적 연구를 통해 이러한 Ferrari(1992)의 주장을 재검증하고자 하였다. 메타분석 결과, GP와 AIP간의 상관은 (17개의 연구에 기반을 두어 신뢰도가 떨어짐을 고려할 때) .71 또는 .86으로 상당히 강한 관련성을 나타냈으며, 각성형 지연행동을 측정하는 것으로 알려져 있던 GP가 회피형 지연행동을 측정하는 것으로 알려져 있던 AIP보다 오히려 자극추구와 상관이 낮았고, AIP는 GP보다 자존감 및 실패에 대한 공포와 낮은 상관을 보여, Ferrari(1992)의 연구와 반대되는 결과가 나타났다. 뿐만 아니라, Steel(2010)이 직접 4000명의 참여자로부터 수집한 자료를 분석했을 때에도 GP와 AIP 간 .73의 높은 상관이 나타났고, 두 척도가 충동성(유혹에 대한 취약성)과 동일한 정도의 정적 상관을 나타내($r = .47$) GP와 AIP가 변별되지 못하는 것으로 확인되었다. 국내에서도 Steel(2010)의 연구와 일치하는 결과가 나타난 바, 사실 상 Ferrari(1992)가 제안한 각성형과 회피형 지연행동을 구분하는 방식은 그다지 타당하지 않은 것으로 확인되었다(Lim, 2006). 다만 이는 각성형 지연행동과 회피형 지연행동이 존재하지 않음을 의미하는 것은 아니며, 두 유형을 측정하거나 구분할 수 있는 타당한 도구가 사용되지 않았음을 나타낸다. 이에 국내에서는 지연 동기를 직접 측정하여 지연행동 유형을 찾아내려는 시도를 하였다. Yoon(2011)은 지연동기 척도를 개발한 후 지연동기의 하위요인인 ‘걱정’, ‘낙관’, ‘반항’ 요인에 따라 군집분석을 실시하였는데, 그 결과 ‘낙관형’, ‘걱정형’, ‘혼합형 지연행동’ 집단이 존재함을 알 수 있었다. 낙관형과 걱정형 지연행동 집단의 경우 서로

비슷한 보통 수준의 지연행동을 보였으나, 낙관형은 자기효능감이 더 높았으며, 걱정형은 불안 및 우울 수준이 더 높았다는 점에서 변별되었다. 또한 모든 지연동기의 하위요인 점수가 높았던 혼합형 지연행동 집단이 가장 높은 수준의 지연행동과 불안, 우울 등 심리적 부적응을 나타냈으며, 강한 회피적 대처방식을 보였다. Yoon(2011)의 연구는 실제로 지연행동자들이 동기에 따라 질적으로 다른 집단으로 분류될 수 있음을 보여주었다는 데 의의가 있다. 다만 예상과 달리 반항 동기만 높은 집단은 발견되지 않았는데, 후속 연구에서는 반항 동기와 지연행동 간의 관계를 더 명확히 규명해야겠으며, 미처 고려되지 못한 다른 지연동기가 있지는 않은지에 대해서도 탐색할 필요가 있겠다.

한편 모든 지연행동이 역기능적이고 자기파배적인 것은 아니며, 지연행동에도 긍정적인 측면이 있을 수 있다고 주장하면서 적응적 지연행동과 부적응적 지연행동을 구분한 연구자들도 있다(Chu & Choi, 2005). Chu와 Choi(2005)는 결정을 잘 내리지 못하며 제 시간에 과제를 완성하지 못하는 유형의 지연행동, 즉 지금까지 연구의 핵심이 되어 온 지연행동을 ‘수동적 지연행동’이라고 지칭하였고, 반면 시간 압박 하에서 일하는 것을 즐기며 일을 미루겠다고 적극적으로 의도적으로 결정을 내리는 유형의 지연행동을 ‘능동적 지연행동’이라고 일컬었다. Choi와 Moran(2009)은 능동적 지연행동가가 과제 수행을 미루기는 하지만, 강한 동기를 가지고 마감기한 전에 과제를 완성하며 비교적 만족스러운 결과를 얻는다고 설명하였다. 하지만 이 능동적 지연행동이라는 개념은 연구자들로부터 상당한 비판을 받고 있다. Chu와 Choi(2005) 그리고 Choi와

Moran(2009)은 능동적 지연행동이 다음과 같은 네 가지 특징을 보인다고 주장하였다: (a) 시간 압박에 대한 선호, (b) 지연행동에 대한 의도적인 결정, (c) 마감기한을 맞출 수 있는 능력, (d) 결과에 대한 만족. 문제는, 이러한 정의가 지연행동을 자기조절의 실패 및 비합리적이고 비의도적이고 부적응적인 형태의 미루기로 개념화를 한 선행연구들과 일치하지 않으며 오히려 반대된다는 것이다(Chowdhury & Pychyl, 2018). 뿐만 아니라 기존 지연행동 연구에서는 지연행동이 대개 부정적인 결과로 이어지며, 때로는 별 해를 끼치지 않을 때도 있지만 결코 도움이 되는 경우는 없음이 수많은 연구에서 확인되고 있다(Steel, 2007). 이러한 맥락에서 볼 때 능동적 지연행동은 사실 ‘지연행동(procrastination)’이라기보다는 제한된 기한 내에 목표를 이루기 위해 적극적이고 전략적으로 우선순위를 조정하여 효율적으로 과제를 수행하는 ‘계획된 미루기(planned delay)’라고 볼 수 있다. 모든 지연행동은 미루기이지만 모든 미루기가 지연행동은 아니며, 지연행동은 ‘의도되지 않은 미루기’라는 점에서 계획된 미루기와 차이가 있는데, Chu와 Choi(2005)는 이러한 구분을 고려하지 않았다(van Eerde, 2003; Pychyl, 2013; Chowdhury & Pychyl, 2018). 한편 능동적 지연행동은 계획된 미루기 뿐만 아니라 각성형 미루기(arousal delay)까지 포함되는 이질적인 개념이라는 점에서 구성타당도가 떨어진다는 주장도 있다(Chowdhury & Pychyl, 2018). 계획된 미루기는 외부적인 상황적 요인에 대한 합리적인 판단에 의해 미루는 것이고, 각성형 미루기는 스틸을 느끼고자하는 내적 동기에 의해 미루는 것인데, 계획된 미루기는 성실성, 자기통제, 그리고 안녕감과 정적 상관을 보이는 반면 각성형 미루기는 반대의 관련

성을 보인다(Hagbin & Pychyl, 2015). 능동적 지연행동은 부정적인 결과와 관련된 각성형 미루기의 특징을 포함함에도 불구하고 오로지 '긍정적 결과' 요인만을 그 정의에 포함시키고 있다는 점에서 개념적으로 문제가 있다. 이러한 내용을 종합해 볼 때, 능동적 지연행동과 수동적 지연행동이라는 구분은 사실 상 개념적으로 타당하지 않은 것으로 보이는데, 그럼에도 불구하고 이에 대한 점검은 이루어지지 않은 채 관련된 연구가 계속되고 있다.

지연행동의 유형에 대한 선행 연구 결과를 정리해보면 다음과 같다. 지연행동의 대표적인 유형으로 삶 속에서 광범위하게 나타나는 일반적 지연행동, 다양한 상황에서 결정 내리기를 미루는 결정 지연행동이 있으며, 특수한 상황에서 나타나는 지연행동으로 학업적 지연행동, 건강행동 지연(대표적으로 취침시간 지연행동)이 존재한다. 이렇듯 지연행동이 나타나는 맥락의 일반성과 특수성에 따른 분류가 있는 한편, 지연행동과 연관된 성격 요인, 동기적 요인, 적응성과 부적응성에 따라 유형화하고자 한 시도 또한 다양하게 이루어져왔다. 이렇듯 지연행동 유형을 탐색하는 연구를 통해 지연행동 집단이 상당히 이질적인 특성을 가지고 있음이 반복적으로 확인되고 있으며, 지연행동이 어떤 양상으로 나타날 수 있는지, 그리고 지연행동의 원인이 무엇인지에 대한 중요한 정보가 제공되고 있다. 지연행동이 나타나는 이유에 따라 다른 치료적 접근이 이루어져야 하므로, 지연행동가의 특징에 따라 분류하는 작업은 궁극적으로 지연행동을 효과적으로 치료하기 위해서 꼭 필요한 작업이다. 다만 현재 시점에서는 연구자마다 다른 분류를 제시하고 있어 지연행동이 나타나는 영역에 따른 분류 외에는 합의된 유형화가 이루어

지지 않았다는 점, 그리고 각성형 및 회피형 지연행동처럼 방법론적 문제에 기반을 둔 유형화, 능동적 및 수동적 지연행동과 같이 개념적으로 타당하지 않은 유형화도 이루어지고 있다는 점이 선행 연구의 한계라고 볼 수 있다. 후속 연구에서는 타당한 연구 방법을 통해 지연행동의 구성개념을 정확히 반영한, 합의된 분류가 이루어져야 하겠으며, 아직 밝혀지지 않은 지연행동 유형이 존재하지는 않는지 탐색할 필요가 있겠다.

지연행동의 측정

지연행동의 정의가 다양한 만큼, 지연행동을 측정하는 도구도 상당히 많이 개발되어 사용되고 있다. 도구마다 각기 다른 이론적 관점에서 지연행동을 측정하고 있으며, 강조하는 지연행동의 요소가 다르다보니, 어떤 측정도구를 선택하는지에 따라 연구 결과가 달라지는 일이 발생하곤 한다. 실제로 Kim과 Seo(2015)는 메타분석을 통해 어떤 측정도구를 선택하는지에 따라 지연행동과 학업 성취 간의 관계에 차이가 발생한다는 점을 확인한 바 있다. 보다 구체적으로, 지연행동 연구에서 빈번히 활용되고 있는 Aitken 지연행동 척도($r = -.20$), Tuckman 지연행동 척도($r = -.18$), 일반적 지연행동 척도($r = -.33$)는 학업 성취와 유의미한 부적 상관이 나타난 반면, 학생용 지연 특성 평가 척도는 유의한 상관이 나타나지 않았다. 이와 유사하게 국내 연구에 대한 메타분석을 실시한 Song(2017)의 연구에서도 어떤 지연행동 척도를 사용했는지에 따라 지연행동 관련 변인들의 효과크기가 상이하였다. 이렇듯 어떤 측정도구를 사용하는지가 연구

결과에 영향을 미칠 수 있으므로, 각 도구의 특징과 차별점, 한계 등을 명확히 확인하고 고려할 필요가 있다.

따라서 본 연구에서는 지연행동을 측정하는 대표적인 도구에 어떠한 것들이 있는지, 각 도구의 특징은 무엇인지, 지연행동의 어떤 측면을 측정하고 있는지, 타당도와 신뢰도는 어떠한지에 대해 살펴보고자 한다. 또한 국내에서 개발된 척도를 소개하고, 측정도구들의 제한점과 더불어 앞으로 지연행동을 측정하는데 있어 보완되어야 할 점이 무엇인지에 대해서 논의하도록 하겠다.

자기보고식 질문지

성인 지연행동 척도(Adult Inventory of Procrastination; McCown & Johnson, 1989; Ferrari et al., 1995)

성인 지연행동 척도(이하 AIP)는 대학생 뿐만 아니라 일반 성인을 대상으로도 활용될 수 있도록, 학업과 관련이 없는 일상적인 영역에서 미루는 만성적인 경향성을 측정하고자 개발되었다(총 15문항, 역채점 문항 7개). 내적 합치도는 .75에서 .86 사이인 것으로 나타났으며, 1개월 간격 검사-재검사 신뢰도는 .71, 6개월 간격 검사-재검사 신뢰도는 .76, 10년 간격 검사-재검사 신뢰도는 .77로 나타나, AIP가 특질적이고 만성적인 지연행동을 측정한다는 점이 재검증 되었다(Ferrari, 1994; Ferrari, et al., 1995; Vestervelt, 2000; Elliot, 2002; Steel, 2007).

AIP는 완성한 조사지를 우편으로 부치기, 크리스마스 선물 구입하기, 연말정산 자료 처리하기 등의 과제를 미루는, 지연행동의 행동적 지표와도 정적 상관을 보여, 일상적이고 행동적인 지연행동과 관련되어 있음이 검증되

었다(Ferrari, 1992/1993b; McCown & Johnson, 1989). 다만 AIP의 타당도에 대한 논란도 있는데, Ferrari(1992)는 AIP가 단일 요인으로 구성되어 있다고 하였으나, Vestervelt(2000)의 연구에서 요인분석을 실시한 결과, 단일 요인이 아닌 3요인 구조가 적합한 것으로 나타났다. 첫 번째 요인은 ‘일반적인 행동적 지연’이었고, 두 번째 요인은 ‘약속 시간 엄수’, 마지막으로 세 번째 요인은 ‘지체 없이 시간 맞춰 개인적인 루틴을 수행함’이었다. 이에 특질 지연행동을 측정하고자 한 원저자들의 의도와 달리, 상황적인 지연행동의 요소가 포함되어 있을 가능성이 시사된다.

국내에서는 Lim(2006)이 변안 및 타당화한 척도가 활용되고 있다. 한국판 AIP의 내적 합치도는 .83으로 나타났다. 요인분석 결과, 두 개의 요인이 추출되었는데, 첫 번째 요인은 ‘약속관련 지연행동’이었으며 두 번째 요인은 ‘일반적 지연행동’이었다. 분석 과정에서 3개의 문항은 어떤 요인과도 .3 이상의 요인부하량을 보이지 않았고, 교차 부하된 문항도 포함되어 있는 것으로 나타났다. 이렇듯 국내외에서 AIP 원저자들의 의도와 달리 척도가 여러 개의 요인으로 구성되어 있을 가능성이 제기되었고 척도의 타당도가 의심이 된다는 근거가 있음에도 불구하고, 여전히 대부분의 연구에서 원척도를 그대로 활용하고 있다. 이에 AIP의 타당도와 요인구조에 대한 추가적인 탐색이 필요하겠으며, 국내에서의 검사-재검사 신뢰도도 검증되어야 하겠다.

일반적 지연행동 척도(General Procrastination Scale; Lay, 1986)

일반적 지연행동 척도(이하 GP)는 목표를 이루는 데 필요한 일을 미루는 경향성을 측정

하기 위해 개발되었다. 일상생활에서 나타날 수 있는 다양하고 광범위한 지연행동에 대한 내용으로 구성되어 있으며(예: 아침 기상, 편지 부치기, 외출 준비, 청구서 처리, 물건 구입 등), 특질적이고 만성적인 지연행동을 측정하기 위해 사용되고 있다. 본래 총 36개 문항의 Form A와 Form B로 구분되어 개발되었으나, 학생들에게만 적용되는 일부 문항과 지연행동의 원인 등 지연행동의 조작적 정의에서 벗어난 내용의 문항들을 삭제하여 총 20 문항(역채점 문항 10개)으로 이루어진 Form G(general form)를 구성하였으며, 현재는 이 Form G가 널리 사용되고 있다(Lay, 1985/1986). 대학생 뿐만 아니라 성인에게도 적용 가능하다는 점이 GP의 장점이라고 할 수 있겠다. 원저자의 연구에서 내적 합치도는 .82인 것으로 나타났으며, Ferrari(1989)의 연구에서 1달 간격 검사-재검사 신뢰도는 .80이었다.

GP에 대한 요인분석은 척도가 개발된 지 한참 후에야 실시되었는데, 단일 요인 척도를 구성하고자 했던 원저자들과의 의도와 달리, 3 요인 구조인 것으로 나타났다(Vestervelt, 2000). 첫 번째 요인은 ‘일반적인 행동적 지연’으로, 특정 과제에 대한 미루는 습관적인 미루는 것과 관련된 문항이 포함되었다. 두 번째 요인은 ‘마지막 순간까지 미루는 특정 개인적인 루틴을 수행함’과 관련되어 있었으며, 마지막 요인은 ‘지체 없이 시간 맞춰 특정 개인적인 루틴을 수행함’과 연관된 문항들이 포함되어 있었다. 즉, 특질 지연행동 외에도 상황적 지연행동과 관련된 문항까지 섞여 있는 것으로 보인다. 이렇듯 GP가 단일 요인구조가 아닐 수 있다는 연구 결과가 있음에도 불구하고, GP는 여전히 특질 지연행동을 측정하기 위한 단일 요인척도로 사용되고 있다.

최근 Sirois 등(2019)은 임상군에게 적용하기 용이하도록 GP의 축약형인 GPS-9을 개발하고 타당화하였다. GPS-9에는 불필요하게 미루는 것, 의도한 과제를 미루는 것, 전반적인 과제를 미루는 일반적인 경향성과 관련된 9개의 문항들이 포함되었으며(역채점 문항 3개), 특정 상황에서 나타나는 지연행동과 관련된 문항은 삭제되었다. 내적 합치도는 .90이었으며, 2주 간격 검사-재검사 신뢰도는 .89로 나타났다. 아울러 원척도인 GP와 동일하게 성실성, 긍정정서와는 부적 상관을 보였으며 신경증적 성향, 부정정서, 스트레스 수준과는 정적 상관을 나타내, 준거타당도와 수렴타당도가 일부 검증되었다. 후속 연구에서는 특질 지연행동과 관련되어 있는 것으로 알려져 있는 충동성이나 자기조절과 더불어 지연행동의 행동적 지표와의 관계에 대해서도 추가적으로 탐색을 하고, 보다 긴 시간을 두고 검사-재검사 신뢰도를 분석할 필요가 있다.

국내에서는 아직 GPS-9가 번안 및 타당화되지 않았으며, 현재는 Lim(2006)이 번안하고 타당화한 GP를 사용하고 있다. 한국판 GP의 내적합치도는 .80로 적절한 것으로 나타났다. 다만 척도 타당화를 위해 일차적으로 탐색적 요인분석을 실시한 결과, ‘일반적 지연행동’, ‘회신응답 지연행동’, ‘구매 지연행동’ 등 세 개의 요인이 추출되었다. Vestervelt(2000)의 연구에서와 마찬가지로, GP의 원저자들이 의도했던 바와 달리 단일 요인구조가 아닐 수 있음이 밝혀졌음에도 불구하고, 국내에서도 여전히 단일 요인 척도로 사용되고 있다. 후속 연구에서는 확인적 요인분석 등을 통해 요인구조에 대한 추가적인 탐색과 척도의 타당도에 대한 재검증이 필요하다.

결정 지연행동 척도(Decisional Procrastination Questionnaire; Mann, 1982; Ferrari et al., 1995)

결정 지연행동 질문지(이하 DP)는 특정 기한 내에 결정을 내리기를 의도적으로 미루는 경향성을 측정하는 척도로, 수검자로 하여금 결정을 내릴 때 특정 행동을 얼마나 많이 보이는지 평정하도록 한다(Janis & Mann, 1977; Effert & Ferrari, 1989). 문항의 내용은 다음과 같다: (a) 나는 최종 결정에 이르기까지 사소한 일에 많은 시간을 낭비한다; (b) 결정을 내린 후에도 그에 따라 행동하기를 미룬다; (c) 꼭 필요한 경우가 아니라면 결정을 내리지 않는다; (d) 너무 늦게까지 결정을 미룬다; (e) 결정을 미룬다. 문항의 내용에서 알 수 있듯이, 본래 개발 의도와 달리 DP에는 결정을 내리기까지 시간을 지연시키는 것(결정 전 지연) 뿐만 아니라 결정을 내린 후 실천을 미루는 행동(결정 후 지연)까지도 포함되어 있다. 이에 행동적 지연행동을 측정하는 Solomon과 Rothblum(1984)의 학생용 지연 특성 평가 척도($r = .26$), McCown과 Johnson(1989)의 AIP($r = .46$), Lay(1986)의 GP($r = .66$) 등과 정적 상관을 나타냈다(Steel, 2007). DP의 내적 합치도는 .70에서 .81사이였고, 1달 간격 검사-재검사 신뢰도는 .69인 것으로 나타났으며, 단일 요인구조인 것으로 확인되었다(Vestervelt, 2000; Effert & Ferrari, 1989).

국내에서는 Kim과 Shin(2013)이 번안하여 사용한 바 있는데, 이 연구에서 내적 합치도는 .82였으며, 특질 지연행동을 측정하는 GP와는 .685, AIP와는 .527의 정적 상관을 나타냈다.

비합리적 지연행동 척도(Irrational Procrastination Scale; Steel, 2002)

비합리적 지연행동 척도(이하 IPS)는 AIP, GP, DP, Aitken 지연행동 척도(Aitken, 1982), 학생용 지연 특성 평가 척도(Solomon & Rothblum, 1984), Tuckman 지연행동 척도(Tuckman, 1991) 등 지연행동 연구 초기에 개발되었던 척도들의 문제를 보완하기 위해 개발된 도구이다. Steel(2002)은 기존에 사용되던 척도들이 지연행동의 정의를 충분히 반영하지 못했다고 비판한다. 앞서 지연행동의 정의에 대해 설명한 바와 같이, 지연행동의 핵심 요인은 행동을 지연시키는 것이기는 하나, 그 외에도 ‘비합리성’의 요소가 정의에 포함될 수 있다. ‘비합리적’으로 미룬다는 지연행동의 특성이 척도에 반영되지 않으면, 과제에 신중히 접근하기 위해 전략적으로 미루는 행위, 너무 바빠서 어쩔 수 없이 일을 미루게 되는 행위 까지도 지연행동으로 잘못 측정될 수 있다. 또 다른 문제는, 기존 척도들이 ‘시간관리의 문제’를 지연행동과 동일한 것으로 간주했다는 점이다. 최선을 다 했는데도 시간 관리 능력이 부족해서 제 때 과업을 수행하지 못하는 것은 비록 부적응적일 수는 있어도 ‘합리적’이며, 이는 지연행동의 정의와 일치하지 않는 행위이다. 시간 관리의 문제는 지연행동의 원인이 될 수는 있어도 지연행동 그 자체인 것은 아니며, 이 둘은 상호교환적인 개념들이 아니다. 시간 관리의 어려움을 측정하는 문항들만이 지연행동 척도에 포함되면, 다른 이유로 인해 발생하는 지연행동이 충분히 반영되지 못할 수 있으며, 편향된 결과를 얻게 될 수도 있다. 이에 Steel(2002)은 과업이나 의무를 비합리적으로 미루는 행위를 측정하는 도구인 IPS를 개발하였다.

IPS는 일반적인 행동적 지연과 비합리적인 지연행동을 측정하는 척도로, 총 9개의 문항으로 구성되어 있다(역채점 문항 3개). IPS는 다양한 국가에서 타당화 작업이 이루어졌는데, 요인분석 시 때때로 역채점 문항들이 별도의 요인으로 묶여 2요인이 추출되는 경우도 있으나, 원저자의 의도대로 단일 요인 척도로 사용되는 경우가 많다(Rozental et al., 2014; Svartdal et al., 2016). Steel(2010)의 연구에서 내적 합치도는 .91이었다.

국내에서는 Kim과 Choi(2015)가 사이버 대학 재학생을 대상으로 타당화 작업을 수행하였다. 내적 합치도는 .94인 것으로 나타났으며 원척도와 동일하게 단일 요인 구조가 적합하였다. 공인타당도와 예측타당도 또한 확인하였는데, Aitken 지연행동 척도(Aitken, 1982)와의 상관인 .78로 높은 수준이었으며, IPS에서 높은 점수를 보인 집단이 실제로 더 낮은 강의 출석 점수와 토론 참여 기한 준수 점수를 나타냈음이 밝혀졌다. 다만 사이버 대학 재학생만을 대상으로 연구가 이루어져 일반화하기에 다소 제한이 있으며, 확인적 요인분석 시 일부 문항의 표준화 계수가 수용 기준 미만인 것으로 나타난 바, 후속 연구에서는 보다 다양한 집단을 대상으로 표준화 작업이 이루어져야 할 것이며, 설명력이 낮은 일부 문항을 수정하거나 대체하는 등 척도를 보완할 필요가 있겠다.

순수지연행동척도(Pure Procrastination Scale; Steel, 2010)

순수지연행동척도(이하 PPS)는 역기능적이고 비합리적인 지연행동을 측정한다. Steel(2010)은 기존에 사용해왔던 지연행동 척도인 DP, GP, 그리고 AIP가 지연행동의 조작적 정의를 제대로 반영하지 못하며, 사실 지연행동을 측정하

는 것으로 볼 수 없는 문항을 포함하고 있다고 주장하였다. 이에 그는 세 가지 척도를 한꺼번에 실시한 후 요인분석을 하여, 지연행동의 가장 핵심적인 요인을 측정하는 문항을 선별하여 PPS를 구성하고자 하였다. 요인분석 결과, 총 세 개의 요인이 추출되었는데, 첫 번째 요인은 ‘일반적 지연행동’(총 변량의 36%를 설명), 두 번째 요인은 ‘약속 시간을 맞추기 위해 서두름’(총 변량의 7%를 설명), 마지막 요인은 ‘과업을 즉시 수행함’(총 변량의 6%를 설명)이었다. 원저자는 지연행동은 결과가 좋지 않을 것이 예상됨에도 불구하고 하고자했던 일을 미루는 것을 의미하므로, 두 번째와 세 번째 요인은 지연행동을 반영하지 않는다고 보았다. 이에 역기능적 지연행동을 잘 반영하고 있다고 여겨지는 첫 번째 요인에 묶인 문항 중에서 내용의 다양성을 고려하여 12 문항을 선별하였다(3문항은 DP, 5문항은 GP, 4문항은 AIP의 문항이었다). 이렇게 구성된 PPS의 내적 합치도는 .92로 우수하였다. 또한 Zuber 등(2020)의 연구에서 PPS가 서류를 제한 시간 내에 제출하는 행동을 예측하는 것으로 나타나, 실제 일상에서의 지연행동을 적절히 반영하는 타당한 도구임이 검증되었다. PPS와 IPS 간 상관인 .96으로 상당히 높아 일반적인 행동적 지연과 비합리적 지연행동을 적절히 측정하는 것으로 나타났으며, 이에 Steel(2010)은 PPS와 IPS가 거의 동일한 기능을 한다고 주장하였다.

비록 원저자는 단일 요인 척도로 구성하였지만, 다양한 유럽 국가에서 타당화 작업을 한 결과, 대개 3요인 구조가 적합한 것으로 나타났다(Svartdal et al., 2016). 국내에서는 Lee와 Yu(2020)가 번안 및 타당화 작업을 하였는데, 해외 연구에서와 마찬가지로 3요인 구조

가 적합한 것으로 나타났다. 첫 번째 요인은 ‘결정지연’이었고, 두 번째 요인은 ‘실행지연’이었으며, 마지막 요인은 ‘시기적절성’이었다. PPS와 IPS 간 상관은 .837로 높은 편이었고, 삶의 만족도 척도와와의 상관은 유의미하지 않았으며, Barratt 충동성 척도와는 .457의 유의미한 정적 상관을 나타내, 수렴타당도, 변별타당도, 공인타당도가 검증되었다. 내적 합치도는 .93로 적절하였다. 국내 타당화 연구에서는 대학생 뿐만 아니라 다양한 연령대와 직업군을 표본에 포함하여, 일반화 가능성이 다른 척도들에 비해 높다는 장점이 있다.

Tuckman 지연행동 척도(Tuckman Procrastination Scale; Tuckman, 1991)

Tuckman 지연행동 척도(이하 TPS)는 대학생의 지연행동을 측정하기 위해 개발된 도구로, 총 16문항의 단일 요인 척도로 구성되어 있다. 일하기를 미루는 행위(예: ‘마감기한의 마지막 순간까지 미룬다’), 혐오스러운 과제를 수행할 때 어려움을 경험하는 경향성 및 불쾌감을 회피하기 위해 노력하는 행위(예: ‘어려운 과제를 해결하기 위해 지름길을 찾으려고 한다’), 그리고 곤경에 빠진 것에 대해 남 탓을 하는 행위(예: ‘타인은 나에게 마감기한을 줄 권리가 없다’)를 측정하는 문항으로 구성되어 있다. ‘학업’보다는 일반적인 ‘일’이라는 표현을 주로 사용하였으며 결정 지연행동과 관련된 문항이 포함되어 있는 것으로 볼 때, 특질 지연행동을 측정하는 도구에 가까운 것으로 사료된다. 대학생의 자기주도학습 과제 점수와 -.54의 상관을 보여 지연행동의 행동적 지표와도 강한 관련이 있음이 밝혀졌으며, 내적 합치도는 .86으로 나타났다. 일반적 자기효능감 척도와와의 상관인 -.47으로 높은 편이었는데,

문항의 내용을 잘 살펴보면 ‘나는 고치기 어려운 시간허비자다’, ‘나는 시간허비자이지만 이에 대해 아무것도 하지 못하는 것 같다’ 등 지연행동 그 자체보다는 부정적 자기개념과 관련된 문항이 포함되어 있다는 점이 제한점이다.

국내에서는 Lee(2010)가 번안한 바 있으며, 이 때 내적 합치도는 .84로 나타났는데, 이 외에 타당도 및 신뢰도는 충분히 검토되지 않은 상태이다.

Aitken 지연행동 척도(Aitken Procrastination Inventory; Aitken, 1982)

Aitken(1982; McCown et al., 1987)은 지연행동을 과제를 완성하기 위한 시간을 정확히 예측하는 데 실패한 결과로 나타나는 행동 문제로 개념화한 후, 대학생이 지연행동을 보이는 정도를 측정하는 Aitken 지연행동 척도(이하 API)를 개발하였다. 학업 과제를 미루는 행동 뿐만 아니라, 도서관에서 빌린 책을 반납한다거나 모임에 시간 맞춰 도착해야 하는 경우 등 다양한 일상적인 상황에서 나타날 수 있는 지연행동도 함께 측정할 수 있다는 특징이 있다(총 19문항, 역채점 문항 9개). 내적 합치도는 .82였는데, 검사-재검사 신뢰도는 보고되지 않았다. 대학생들이 시험공부를 시작한 시점($r = .37 \sim .46$) 보고서를 완성한 시점($r = .45$), 그리고 1년 동안 늦게 제출한 보고서의 수($r = .48$)와 정적 상관을 보여 지연행동의 행동적 지표와도 연관되는 것으로 나타났다.

API는 학업적 지연행동을 측정하는 도구로써 사용되는 경우가 많지만, 실제로 문항 내용을 살펴보면 ‘학업 과제’보다는 보다 일반적인 ‘일’이라는 표현이 더 많이 사용되고 있어, 일부 연구자들은 특질 지연행동을 측정하는

척도라고 주장하기도 한다(Milgram et al., 1998; McCown et al., 1991). 이렇듯 척도의 원저자가 어떤 유형의 지연행동을 측정하고자 했는지가 불명확하다는 한계가 있다. 뿐만 아니라, 원저자는 API가 단일 요인 척도임을 상정하였으나 McCown과 Ferrari(1995)가 요인분석을 실시한 결과, 설명하기 어려운 두 개의 요인이 추출된 바 있다(Ferrari, et al., 1995에서 재인용). Vestervelt(2000)의 연구에서도 단일 요인 구조가 적합하지 않다고 나타났으며, 요인분석 결과 ‘일반적인 행동적 지연’, ‘약속과 의무를 시간 맞춰 수행함’과 더불어 해석 불가능한 요인까지 총 3개의 요인이 추출되었다. 이렇듯 API의 내용타당도가 의심되므로, 후속 연구에서는 API의 요인 구조에 대해 보다 면밀히 살펴보고 수정 및 보완해야 할 필요가 있겠다.

한편 국내에서는 Park(1998)가 번안하고 Kim(1999)이 타당화한 척도가 사용되고 있다. Park(1998)의 연구에서는 내적 합치도가 .59로 낮은 편이었으나 Kim(1999)의 연구에서는 .859로 적절하였으며, 한 달 간격 검사-재검사 신뢰도는 .873이었다. 요인구조가 불안정하기는 하나, 1998년부터 2017년에 출판된 국내 지연행동 연구 중 무려 60%에서 API를 사용했을 정도로 많이 활용되고 있는 측정도구이다 (Song, 2017).

학생용 지연 특성 평가 척도(Procrastination Assessment Scale-Student; Solomon & Rothblum, 1984)

학생용 지연 특성 평가 척도(이하 PASS)는 대학생의 학업적 지연행동을 측정하기 위해 개발된 도구로, 두 개의 부분으로 구성되어 있다. 첫 번째 부분에서는 학업 기능과 관련

된 6개의 영역에서 나타나는 지연행동을 측정한다: (a) 보고서 쓰기, (b) 시험 공부하기, (c) 매주 읽기 과제 수행하기, (d) 행정적인 업무 처리하기(예: 수강신청), (e) 출석, (f) 일반적인 학업 과제 수행하기. 이렇듯 학업 영역을 세분화하였기 때문에 학업적 지연행동이 과제의 종류에 따라 어떻게 나타나는지 확인하고자 할 때 유용할 수 있다. Solomon과 Rothblum(1984)에 따르면 지연행동의 정의에는 행동을 미룬다는 것 뿐만 아니라 미룸으로 인한 심리적 고통까지도 포함된다. 따라서 이 두 가지 요인을 모두 측정하기 위해 수검자로 하여금 각 과제를 얼마나 미루는지 평정함과 동시에, 이러한 지연행동이 얼마나 문제가 되는지를 보고하도록 한다. 아울러 지연행동을 얼마나 감소시키고 싶은지 또한 평정하도록 한다. 즉, PASS의 첫 번째 부분에서는 지연행동의 빈도, 지연행동이 문제가 되는 정도, 지연행동의 개선 의지를 측정한다고 볼 수 있다.

PASS의 두 번째 부분에서는 지연행동에 대한 시나리오를 제공하면서(보고서 쓰기를 미루기), 지연행동의 13개의 원인을 나열한다: (a) 평가불안, (b) 완벽주의, (c) 결정의 어려움, (d) 의존성과 도움의 필요, (e) 과제에 대한 혐오와 좌절에 대한 인내력 부족, (f) 자신감 부족, (g) 게으름, (h) 자기주장의 부족, (i) 성공에 대한 두려움, (j) 압도되는 느낌을 받는 경향성 및 시간관리의 문제, (k) 통제에 대한 반항, (l) 위험을 감수함, (m) 친구의 영향. 각각의 원인당 두 개의 문항을 제시하여(총 26문항), 최근에 보고서를 쓰는 상황에서 지연행동을 나타낸 이유와 얼마나 가까운지 평정하도록 한다. Solomon과 Rothblum(1984)은 지연행동의 원인과 관련된 문항들에 대해 요인분석을 실시하였는데, 그 결과 2요인 구조가 적합한 것으로 나

타났다. 첫 번째 요인은 타인의 기대를 만족시켜야 한다는 불안(평가불안), 스스로 세운 기준을 만족시켜야 한다는 염려(완벽주의), 그리고 자신감 부족과 관련되어 있었으며, 두 번째 요인에는 과제에 대한 혐오, 게으름, 무기력, 등과 연관되어 있었다. 이로써 실패에 대한 공포(총 변량의 49.4%를 설명)와 과제에 대한 혐오(총 변량의 18%를 설명)가 지연행동의 가장 주요한 원인인 것으로 보고되었다.

국내에서는 Yoon(1996)이 번안한 척도가 활발히 사용되고 있으며, 국내 연구 결과, 전체 문항의 내적 합치도는 .85, 첫 번째 부분의 내적 합치도는 .73, 두 번째 부분의 내적 합치도는 .84로, 적절한 수준이었다(Kim, 2000). 국내의 교육 여건과 맞지 않는 문항들이 포함되어 있다는 것이 한계로, 임의로 원칙도의 문항 내용을 일부 수정하여 활용하는 사례가 종종 있다. 또한 본래 대학생용으로 개발된 원칙도를 청소년 연구에 사용하기 위해 일부 문항을 제외하기도 하며, 원저자들의 의도와 달리 지연행동이 문제가 되는 정도 및 지연행동의 개선 의지와 관련된 문항을 삭제하여 사용하는 경우도 있다. 무엇보다도 번안된 척도가 타당화되지 않은 채로 사용되고 있다는 것이 큰 한계로, 후속 연구에서는 원칙도의 요인구조를 재확인하고 다른 지연행동 척도들과의 상관을 살펴보는 등 국내에서의 타당화 작업이 이루어져야 할 필요가 있겠다.

학업지연행동 상태 척도(Academic Procrastination State Inventory; Schouwenberg, 1995)

학업지연행동 상태 척도(이하 APSI)는 공부를 미루는 행위를 측정하기 위해 개발된 도구이다. 지연행동의 정의 중 과제를 미룬다는

시간적인 요소와 더불어 해야 할 일 대신 다른 일을 하는 행위에 대한 내용을 모두 포함하고 있다. 총 23개의 문항으로 구성되어 있으며, 시간과 상황에 따라 변화하는 지연행동을 민감하게 측정하기 위해서 ‘지난 한 주 동안’ 특정 행동이나 생각을 얼마나 자주 했는지에 대해 평정하도록 한다. APSI는 ‘학업지연행동’(13문항), ‘실패에 대한 공포’(6문항), ‘공부에 대한 동기 부족’(4문항) 등 세 개의 요인으로 구성되어 있다. ‘학업지연행동’ 요인은 특질 지연행동($r = .60$)과 높은 정적 상관을 보였고(시험불안과의 상관은 $= .19$)과, ‘실패에 대한 공포’ 요인은 시험불안($r = .66$)과 높은 정적 상관을 나타냈으며(특질 지연행동과의 상관은 $.19$), ‘공부에 대한 동기 부족’ 요인은 특질 지연행동($r = .20$) 및 시험불안($r = .18$)과 약한 상관만을 보여, 구성타당도가 일부 검증되었다. ‘학업지연행동’, ‘실패에 대한 공포’, ‘공부에 대한 동기 부족’의 내적 합치도는 각각 .90, .85, .79로 나타났다.

국내에서는 Park(1998)가 번안한 바 있으며, 내적 합치도는 .82였다. 타당화 작업이 아직 충분히 이루어지지 못한 상태로 척도가 사용되고 있다는 한계가 있다.

능동적 지연행동 척도(Active Procrastination Scale; Chu & Choi, 2005; Choi & Moran, 2009)

Chu와 Choi(2005)는 시간 압박 하에서 일하는 것을 즐기며 일을 미루겠다고 적극적으로 결정을 내리는 유형의 지연행동인 ‘능동적 지연행동’을 측정하기 위한 능동 지연행동 척도(이하 APS)를 개발하였다. Chu와 Choi(2005)의 연구에서 12문항으로 구성된 척도를 Choi와 Moran(2009)이 수정 후 타당화하여 총 16문항이 되었다. 탐색적 및 확인적 요인분석 결과,

APS는 네 개의 요인으로 이루어져 있는데, 첫 번째는 ‘시간 압박에 대한 선호’, 두 번째는 ‘지연행동에 대한 의도적인 결정’, 세 번째는 ‘마감시간을 충족하는 능력’, 마지막 요인은 ‘결과 만족’이며, 각 요인은 네 개의 문항으로 구성되어 있다. 이 중 ‘지연행동에 대한 의도적인 결정’ 요인 외 세 요인(총 16개 중 12개의 문항)은 모두 역채점 문항으로만 구성되어 있다. APS 전체 문항의 내적 합치도는 .80이었으며, 시간 압박에 대한 선호는 .82, 지연행동에 대한 의도적인 결정 및 마감시간을 충족하는 능력은 .70, 결과 만족은 .83이었다. APS와 결정 지연행동을 측정하는 DP 간의 상관은 유의미하지 않았다. Big 5 성격요인 중 정서적 안정성($r = .20$) 및 외향성($r = .17$), 삶의 만족도($r = .31$)와 정적 상관을 나타냈고, 성실성이나 평균 평점(GPA)과는 유의미한 상관을 보이지 않았다. Kim과 Seo(2015)의 메타분석 연구에서는 여러 지연행동 척도 사이에서 유일하게 학업 성취와 정적 상관($r = .25$)을 보이는 등 기존 지연행동 연구에서의 결과와 일치하지 않는 결과를 나타내기도 하여, APS의 능동적 지연행동과 대다수의 연구에서 언급되는 지연행동은 전혀 다른 구성개념이라는 점이 시사되었다.

국내에서는 Kim과 Shin(2013)이 번안 및 타당화 작업을 실시하였으며, 요인분석 결과 원 척도와 동일한 4요인 구조가 보고되었다. 내적 합치도의 경우, 전체 문항은 .82, 시간 압박에 대한 선호는 .86, 지연행동에 대한 의도적인 결정은 .71, 마감시간을 충족하는 능력은 .78, 결과 만족은 .81로 나타났으며, 일주일 간격 검사-재검사 신뢰도는 .78이었다. 원저자들의 연구를 확장하여 DP 뿐만 아니라 특질 지연행동을 측정하는 GP와 AIP와의 관계도 함

께 살펴보았는데, DP($r = -.433$), GP($r = -.288$), AIP($r = -.245$) 모두와 부적 상관을 보여, 기존 지연행동 척도와 변별되는 개념을 측정하는 것으로 나타났다. 아울러 자기효능감($r = .428$), 긍정 정서($r = .264$)와는 정적 상관, 부정 정서($r = -.328$), 우울($r = -.374$)과는 부적 상관이 나타나, 긍정적이고 적응적인 개념을 측정하는 도구임이 밝혀졌다. 원저자의 연구 결과와 동일하게 GPA와는 유의미한 상관을 나타내지 않았다.

비록 통계적으로는 신뢰도가 검증되어 활발히 사용되고 있으나, APS가 정말 ‘지연행동’의 한 가지 유형을 측정하는 것인지, 아니면 지연행동이 아닌 다른 개념(예: 적절한 시간관리 전략)을 측정하는 것인지에 대한 논란은 계속되고 있다. 또한 문항 구성 측면에서도, 거의 대부분의 문항이 역채점 문항이라는 점에서 비판을 받고 있다. ‘불행하지 않다’는 것이 ‘행복하다’는 것을 의미하지는 않는 것과 같이, 역채점 문항으로부터 얻은 결과를 정확히 해석하기에 상당한 어려움이 따른다는 것이다(DeVellis, 2003; Chowdhury & Pychyl, 2018). 따라서 후속 연구에서는 APS의 내용타당도와 구성타당도에 대한 재검증이 필요할 것으로 사료된다.

취침시간 지연행동 척도(Bedtime procrastination scale; Kroese et al., 2014)

취침시간 지연행동 척도(이하 BPS)는 최근 주목받고 있는 취침을 미루는 행위를 측정하기 위해 개발되었다. 원저자들은 취침시간 지연행동에 대해 ‘그럴만한 상황이 아님에도 불구하고 의도했던 것보다 늦게 잠자리에 드는 것’이라고 정의하였으며, 이러한 개념을 반영하는 9문항(역채점 문항 4개)의 단일 요인 척

도를 구성하였다. 내적 합치도는 .92로 양호한 신뢰도를 보였으며, Kroeser 등(2016)이 보고한 1개월 간격 검사-재검사 신뢰도는 .79였다. 일반적 지연행동을 측정하는 GP와 유의미한 정적 상관을 나타내($r = .60$), 기존에 연구되어 왔던 특질 지연행동과 연관은 되나 변별되는 개념임이 확인되었다. 회귀분석 결과, BPS는 평일 중 평균 수면시간 변량의 27.1%, 피로감 변량의 27.8%, 불충분한 수면 경험 변량의 40.9%를 유의미하게 설명하여, 실제 수면행동을 잘 예측하는 타당한 도구임이 검증되었다.

국내에서는 An(2020)이 번안 및 타당화 작업을 수행하였다. 연구 결과, 내적 합치도는 .85였으며, 1개월 간격 검사-재검사 신뢰도는 .751로 나타났다. 일반적 지연행동을 측정하는 GP($r = .468$) 및 취침 지연 시간($r = .484$)과의 상관분석을 통해 수렴타당도가 검증되었다. An(2020)은 원저자들과 달리 연구 참여자의 나이에 따라 집단을 구분하여 탐색적 요인분석을 실시하였다. 20대부터 50대를 모두 포함하여 요인분석을 실시한 결과, 단일 요인이었던 원척도와 달리 ‘저녁형 일주기 유형’ 요인 및 ‘취침시간 지연행동에 대한 조절능력’ 요인으로 이루어진 2요인 구조가 적합한 것으로 나타났다. 반면 초기 성인기에 해당하는 20대 참여자들만을 대상으로 요인분석을 실시했을 때에는 단일 요인 구조가 적합한 것으로 확인된 바, 연구 대상에 따라 BPS의 내적 구조가 다를 수 있음이 시사되었다. 이와 더불어 탐색적 요인분석 시 두 요인에 교차 부하될 가능성이 있는 문항이 있었으며, 비록 삭제되지는 않았지만 내적 합치도를 저해할 우려가 있는 문항도 존재하여, 후속 연구에서는 BPS의 요인구조에 대한 재검증과 함께 문항 삭제 및 보완에 대한 고려가 필요하겠다.

한국판 BPS의 특징 및 장점은 불면증이 임상적인 수준에 이를 가능성이 있는 취침 지연 시간을 파악하여, 이를 기준으로 취침시간 지연행동군을 변별하기 위한 절단점을 산출하였다는 것이다. 다만, 20대부터 50대 성인을 모두 대상으로 산출된 값이므로, 20대를 대상으로 연구할 때에는 주의가 필요하며, 후속 연구에서는 초기 성인기 집단에 맞는 절단점을 도출할 필요가 있겠다.

지연동기 척도(Yoon, 2011)

지연동기 척도는 지연행동과 관련된 다양하고도 이질적인 지연동기를 측정하는 도구이다. Yoon(2011)은 지연행동 동기를 ‘어떤 목표를 이루는 데 필요한 노력을 불필요하게 미루는 행위인 지연행동을 유발시키는 기저 동기’로 정의하였고, 선행 연구 결과를 고려하여 크게 세 가지의 지연동기가 존재한다는 가정 하에 15문항으로 이루어진 척도를 구성하였다. 그 결과, ‘걱정’, ‘낙관’, ‘반항’ 등 3요인 구조로 이루어진 지연동기 척도가 개발되었다. 지연동기 척도의 ‘걱정’ 요인에는 주어진 일을 하는 것에 대한 심리적 부담과 걱정과 관련된 문항들이 포함되어 있다(예: 내가 일을 잘 해 낼 수 있을까 하는 생각에 일을 시작하거나 끝내는 것이 어렵다). 두 번째로 ‘낙관’ 요인은 어떤 방식으로든 주어진 일이 잘 처리될 것이라는 자신감 및 낙관적 경향성과 관련되어 있으며(예: ‘어떻게든 잘 되겠지’라는 마음으로 일을 자주 미루게 된다), 마지막으로 ‘반항’ 요인은 권위에 대한 반감과 권위자가 요구하는 과업에 대한 반항적이고 수동공격적인 경향성을 반영한다(예: 내가 싫어하는 사람들이 시킨 일은 마감시간을 넘기는 경우가 많다). 지연동기 척도의 내적 합치도는 .76이며, ‘걱정’은

.82, ‘낙관’은 .72, ‘반항’은 .70이다.

특질 지연행동을 측정하는 GPS와의 상관분석 결과, 지연동기 척도 총점($r = .60$), ‘걱정’($r = .43$), ‘낙관’($r = .39$), ‘반항’ 요인 점수($r = .40$) 모두와 정적 상관이 나타나, 지연행동과 지연동기 간 유의미한 관계가 있음이 밝혀졌다. 한편 ‘걱정’ 요인은 자기효능감($r = -.63$)과 높은 부적 상관, 자기구실 만들기($r = .53$)와 높은 정적 상관을 보였고, ‘낙관’ 요인은 소극적 대처($r = .33$), 소망적 사고 대처($r = .34$)와 정적 상관을 나타냈다. 또한 ‘반항’ 요인은 자기규제($r = -.35$)와 부적 상관을, 자기구실 만들기($r = .32$)와는 정적 상관을 나타냈다. 이로써 지연동기 척도의 수렴 및 공존타당도가 검증되었으며, 지연동기 하위요인이 서로 이질적인 특성을 가지고 있음 또한 확인되었다. 지연동기 척도는 지연행동가들의 외현적인 행동만을 측정하는 기존 척도들의 한계를 보완하는 도구로 사용될 수 있으며, 후속 연구에서는 지연행동의 유형을 구분하는 데에도 유용하게 활용될 수 있을 것이다.

학업적 착수-완수지연 척도(Huh et al., 2015)

학업적 착수-완수지연 척도는 기존에 사용되던 지연행동 척도의 문제점을 보완하기 위해 개발되었다. 지연행동은 ‘과제의 착수와 완성을 불필요하게 미루는 것’(Solomon & Rothblum, 1984)이라고 정의됨에도 불구하고, API, PASS, TPS 등 상당 수의 지연행동 척도의 문항들은 과제를 늦게 ‘시작’하는 것과 관련되어 있으며, 제 시간에 ‘마무리’하지 못하는 측면은 잘 반영되지 않았다. 다시 말해, 설령 과제를 일찍 시작하더라도 꾸준히 일을 진행시키지 못한 채 미루다가 마감기한을 넘기거나, 지속적으로 수행은 하더라도 마무리를 짓지

못하는 양상의 지연행동을 측정하지 못하는 것이다. 이는 특히 완벽주의와 지연행동 간의 관계에 대한 선행 연구 결과가 비일관적이었던 하나의 원인일 수 있다. 이에 Huh 등(2015)은 과제의 시작을 미루는 ‘착수지연’과 일찍 시작했더라도 마무리를 미루는 ‘완수지연’을 포괄적으로 측정하는 학업적 착수-완수지연 척도를 개발하고자 하였다.

학업적 착수-완수지연 척도는 총 18문항으로 이루어져 있으며, ‘학업적 착수지연’과 ‘학업적 완수지연’이라는 2요인 구조로 구성되어 있다. 내적 합치도의 경우, 전체 척도는 .92, 학업적 착수지연과 관련된 11문항은 .94, 학업적 완수지연과 관련된 7문항은 .83으로 나타났다. 2주 간격 검사-재검사 신뢰도는 .77이었다. 대학생의 지연행동을 측정하는 AIP와의 상관관계를 살펴볼 때, 총점($r = .76$), 학업적 착수지연($r = .79$), 학업적 완수지연($r = .42$) 모두 정적 상관을 나타냈으며, 특히 개념적으로 유사한 착수지연과의 상관이 강하게 나타났다. 아울러 충동성 및 완벽주의와 지연행동 간의 부분상관분석 결과, 충동성 총점은 착수지연과($r = .404$), 완벽주의 총점은 완수지연과($r = .252$) 정적 상관을 보였으며, 충동성과 완수지연 및 완벽주의와 착수지연 간에는 유의미한 상관이 나타나지 않아, 착수지연과 완수지연이 서로 변별되는 개념임 또한 검증되었다. 학업적 착수-완수지연 척도는 기존 척도에서 간과했던 완수지연이라는 개념을 포함하여 지연행동을 보다 포괄적으로 측정할 수 있다는 특징이 있다.

지연행동의 행동적 측정

일부 연구자들은 지연행동을 자기보고식 척

도로 측정하는 것에 대해 비판적인 시각을 드러내기도 한다. Steel 등(2001)은 연구참여자들이 지연행동의 자기보고식 척도에 응답할 때 지연행동 그 자체가 아닌 다른 요인들에 의해 영향을 받을 수 있음을 지적하였다. 방어적인 사람들은 자신이 얼마나 꾸물거리는지 정확히 보고하기를 꺼릴 수 있으며, 높은 수준의 부정 정서를 느끼는 사람들은 자신의 수행에 대한 높은 기준을 가지고 있어 실제보다 과도하게 미룬다고 보고할 수도 있다. 특히 불안, 우울, 낮은 자존감 등은 자기개념에 악영향을 미쳐 다소 부정적으로 왜곡된 방식으로 자기평가를 하게 될 수 있다. 뿐만 아니라, 단순히 기억의 오류로 인해 지연행동의 빈도나 결과를 잘못 보고할 수도 있다. 실제로 Kim과 Seo(2015)의 메타분석 연구에서 자기보고식 도구로 측정한 지연행동과 학업 성취 간에는 유의미한 부적 상관($r = -.15$)이 나타난 반면, 지연행동의 외현적인 행동 지표와 학업 성취 간의 평균 상관은 유의하지 않은 것으로 나타나, 사람들이 스스로의 지연행동에 대해 과대평가하는 경향이 있음이 시사되기도 하였다. 이렇듯 자기보고식 척도를 통해 자신이 과제를 어떻게 수행하는지 보고할 때에는 주관성이 많이 개입되기 때문에 실제 지연행동을 ‘관찰’하는 등 객관적인 지표가 필요하다고 Steel 등(2001)은 주장하였다. 이에 그들의 연구에서는 온라인 자기주도 학습 프로그램(personalized system of instruction; PSI)을 활용하여, 각자 과제를 하고 퀴즈를 보는 등의 학습활동을 언제 실시하고 마감하였는지 관찰함으로써 지연행동을 측정하였다. 이와 비슷하게 연구참여자들이 과제 또는 배부된 설문 조사지를 언제 제출하였는지, 특정 기간 내에 물건을 언제 구매하였는지 등 하고자 했던 일을 완료한 시

점을 관찰하기도 하고, 참여자들로 하여금 특정 과제를 시작하고 끝낸 시점 또는 과제를 늦게 제출한 횟수를 기록하도록 한 연구도 있다(Aitken, 1982; Ferrari, 1993b; McCown & Johnson, 1989; Tice & Baumeister, 1997; Cho, 2016).

그러나 이와 같이 설문 조사 연구의 한계에 대한 지적이 있음에도 불구하고 수많은 자기보고식 질문지가 개발되어 사용되는 이유는, 행동적 지표 또한 지연행동을 측정하는 데 여러 가지 한계가 있기 때문이다. 우선 사람마다 지연행동이 나타날 수 있는 영역이 다양하다는 문제가 있다. 일반적 지연행동이라 하더라도 일상의 매 순간, 모든 영역에서 미루는 것은 아니다. 마찬가지로 학업적 지연행동이라 하더라도 모든 학업 과제와 시험공부를 미루는 것이 아니다. 과제의 특성에 따라 특정 강의에서는 지연행동이 두드러지지 않더라도 다른 강의에서는 미루는 행동이 나타날 수 있다. 그렇다면 지연행동을 직접 관찰하여 정확히 측정하기 위해서는 일상의 수많은 과업들을 어떻게 수행하는지 포괄적으로 관찰해야 할텐데, 여기에는 지나치게 많은 시간과 자원이 필요하다.

Milgram 등(1988)의 연구에서도 지연행동을 직접 관찰하는 것의 한계에 대해 구체적으로 다루고 있다. 저자들은 과제를 수행하는 데 소요되는 시간이 과제의 특성마다 다르기 때문에 ‘언제’ 과업을 수행하는지를 기준으로 지연행동 여부를 판단하는 것에는 어려움이 따른다고 지적한다. 예를 들어, 아침 기상은 몇 분에서 몇 시간 사이에, 세탁은 몇 시간부터 며칠 사이에, 치과 예약은 몇 주부터 몇 개월 간격을 두고 이루어질 수 있다. 비교적 짧은 기한 내에 이루어지는 과업이라면 수행 시점

을 관찰할 수 있겠지만, 오랜 기간 미룰 수 있는 과업을 실제로 수행할 때까지 기다리는 것은 현실적으로 불가능하다.

다음으로, 같은 과업을 수행한다고 하더라도 개인의 성향이나 각자가 처해 있는 상황이 다르다는 문제가 있다(Milgram et al., 1988). Milgram 등(1988)은 저녁형 인간이 반드시 오전 8시까지 출근해야 하는 상황과 아침형 인간이 오전 9시 이후에 자유롭게 출근해도 되는 상황을 비교해보면 전자가 늦을 가능성이 훨씬 높을텐데, 이런 경우 또한 지연행동으로 볼 수 있을지에 대한 의문을 제기한다. 같은 과제를 수행하더라도 각자 주어진 시간이나 가용 자원이 다르기 때문에, 일상에서의 다양한 과업을 수행하는 데 얼마나 시간이 걸리는지 측정하는 것은 그다지 내적 일관성이나 구형타당도가 높지 않을 수 있다.

무엇보다도 사람마다 언제가 ‘정말 늦은 것 인지’에 대한 주관적인 느낌이 다르다는 문제가 있다. 누군가에게는 하루 전에 일을 시작하는 것이 ‘다소 늦은’ 것일 수 있지만, 누군가에게는 ‘매우 늦은’ 것일 수 있다. 다행히도 빠르고 늦음에 대한 개인적인 판단은 개인 내적으로는 일관적이다. 따라서 차라리 자기보고식 질문지를 통해 주관적으로 얼마나 늦었다고 생각되는지 응답하도록 하는 것이 지연행동에 대한 더 타당하고 신뢰로운 측정치일 수 있다(Milgram et al., 1988).

마지막으로, 과제 수행 시점만을 기준으로 지연행동을 측정하면 과제를 ‘어떻게’ 수행했는가에 대한 정보를 놓치게 된다는 한계가 있다(Milgram et al., 1988). 과제를 늦게 완료하는 것은 지연행동의 여러 측면 중 하나일 뿐이며, 마감기한을 넘기지 않았다고 하여 지연행동가가 아님을 의미하지는 않는다. 미루다가 시간

이 얼마 남지 않았을 때 급하게 수행하여 미완성인 상태로, 또는 겨우 최소한의 기준만 맞춰 마지막 순간에 제출하는 경우도 있다. 이러한 경우, 시간적인 측면에서는 미루지 않은 것처럼 보일 수 있지만, 미루기로 인해 수행의 질이 떨어지는 결과가 나타났으므로 지연행동이 아니라고 보기 어렵다. 즉, 과제를 정해진 기한 내에 완수했는지의 여부는 지연행동가인지 여부를 보여주는 것이기보다는 ‘완수’ 지연행동의 심각도를 나타내는 것에 더 가깝다고 여겨진다. 또한 앞서 지연행동의 정의에 대해 서술한 바와 같이, 지연행동에는 시간적인 요소 뿐만 아니라 비합리성, 주관적 불편감, 의도와 행동의 불일치 등의 요소들이 포함될 수 있다. 계획을 세우고 이를 실천으로 옮길 때 높은 수준의 정서적 불편감을 느끼는 경우도 있지만, 일정을 효율적으로 관리하기 위해 의도적으로 아주 늦게 과제를 수행하겠다고 결정을 하고 이를 내적 갈등 없이 실천하는 경우도 있다(Milgram et al., 1988). 후자의 경우, 시간적인 측면에서는 지연행동인 것처럼 보이지만 그 외의 기준까지 고려하면 지연행동이 아닐 수 있다.

이렇듯 자기보고식 질문지와 객관적인 행동적 지표 모두 지연행동을 측정하는 데 나름의 한계를 가지고 있는데, 각각의 문제점을 보완하기 위해 두 가지 방식을 병행하여 사용하는 것이 좋은 방법일 수 있다. 자기보고식 질문지와 더불어 마감을 지켰는지의 여부, 지키지 못했다면 얼마나 늦었는지, 실제로 지연행동으로 인해 어떤 결과가 나타났는지에 대한 객관적인 측정치(예: 과제 점수나 학점 등 타인의 평가, 목표 달성 여부) 등을 포함시킴으로써 지연행동을 보다 정확히 평가할 수 있을 것이다.

논 의

본 연구에서는 지연행동의 정의, 분류, 그리고 측정 방법에 대해 심도 있게 살펴보았다. 연구자마다 지연행동을 어떻게 다양하게 정의하고 유형화하는지 정리하였으며, 연구에서 사용되는 대표적인 측정도구의 심리측정적 특징 및 한계점에 대해 다뤘다. 우선 지연행동의 정의와 관련된 내용을 살펴보자면 다음과 같다. 지연행동은 연구자마다 다른 방식으로 정의되어 왔으며, 하나의 통합된 정의가 존재하지는 않는다. 하지만 대부분의 정의에는 공통적으로 ‘시간적 요소’가 포함된다. 즉, 마감 이 가까워질 때까지 과제의 수행을 미루다가 급하게 마무리하는 행위가 지연행동의 핵심 요인이라고 볼 수 있다. 다만 중요한 과제를 수행하기 위해 미뤄도 큰 문제가 없는 과제를 미루는 것은 합리적인 판단과 적절한 계획에 따른 수행이므로 지연행동으로 보기 어렵다. 따라서 지연행동의 정의에는 시간적 요소 뿐만 아니라 ‘과제의 중요도’, ‘역기능성’, ‘자기조절의 실패’, 과제를 수행하고자 하는 ‘의도와 행동의 불일치’ 등의 요소들이 포함되어야 한다. 아울러 과제 수행을 미룰 때 불안과 초조함을 느끼며, 불만족스러운 수행 결과로 인한 우울, 좌절감, 무력감, 죄책감, 수치심 등 다양한 부정정서를 느끼는 경우도 흔하므로, 지연행동으로 인한 ‘주관적 불편감’ 또한 고려되어야 할 것이다. 이를 종합해보면 지연행동은 ‘자신의 의도와 달리, 불이익이 있을 것이 예상되에도 불구하고 자기조절의 실패로 인해 중요한 과제의 시작부터 마무리까지의 과정을 비합리적으로 미루면서 심리적 고통을 느끼거나, 기한 내에 완성하는 데 실패하거나, 만족스러운 결과를 얻지 못하는 역기능적인 행위’

라고 정의할 수 있을 것이다. 이렇듯 다양한 정의가 존재한다는 점에서 볼 때 지연행동은 생각보다 여러 측면으로 이루어진 복잡한 개념임을 알 수 있다.

지연행동의 정의만큼 유형화하려는 시도도 다양하게 이루어져왔다. 대표적으로는 미루는 영역에 따라 지연행동을 분류하는데, 일상적인 활동 전반을 미루는 ‘일반적(또는 특질, 만성적) 지연행동’, 다양한 상황에서 결정을 내리고 선택하기를 지속적으로 미루는 ‘결정 지연행동’이 있다. 보다 특수한 상황에서 나타나는 지연행동도 있는데, 학업 장면에서 보고서와 같은 과제를 수행하거나 시험공부를 미루는 등의 행동을 보이는 ‘학업적 지연행동’, 운동, 식단 관리 등 질병 예방 활동을 미루는 ‘건강행동 지연’이 있으며, 그 중에서도 의도와 달리 잠자리에 드는 것을 미루는 ‘취침시간 지연행동’이 최근 관심을 받고 있다.

위와 같이 지연행동이 나타나는 삶의 영역을 기준으로 구분하는 것 외에도 지연행동 기저의 성격 요인에 따라 ‘반항적 유형, 낙천적 유형, 불안 유형(Burka & Yuen, 2008)’, ‘반항적 유형, 외향적이면서도 신경증적 성향이 높은 유형, 우울하고 신경증적 성향이 높은 유형(McCown, et al., 1989)’ 등으로 분류한 연구자들도 있다. 다만 이러한 유형화는 임상적 관찰에 따른 것이거나, 연구자들이 임의로 다양한 심리적 요인을 선택하여 지연행동과 함께 측정된 결과로 도출된 것이어서, 재검증하기에 상당히 복잡하고 어려운 면이 있다. 또한 지연행동 기저의 동기를 기준으로 ‘각성형’과 ‘회피형’ 지연행동을 분류하려는 시도도 있었으나, 측정도구의 문제로 인해 선행연구와 불일치하는 결과가 반복적으로 나타났다. 국내에서는 Yoon(2011)이 지연동기를 ‘격정’, ‘낙

관, ‘반항’으로 구분하는 척도를 개발하여 지연행동을 ‘낙관형’, ‘걱정형’, ‘혼합형’으로 유형화하였는데, 이러한 분류가 아직 재검증되지 못한 상황이다. 한편 지연행동의 긍정적인 측면에 주목해보자며 ‘능동적 지연행동’과 기존의 역기능적 지연행동인 ‘수동적 지연행동’을 구분한 경우도 있었다(Chu & Choi, 2005). 그러나 ‘능동적 지연행동’이라는 개념은 지연행동이기보다는 ‘계획되고 의도된 미루기’이며, 이질적인 요인들로 이루어져 있어 구성 타당도가 떨어진다는 비판이 이어지고 있다. 정리하자면, 지연행동이 나타나는 영역에 따라 유형화하는 것 외에 사실상 검증된, 타당한 분류 방법이 존재하지 않는 실정이다. 이렇듯 지연행동의 유형화가 어려운 것은 지연행동이 나타나는 원인이 매우 다양하기 때문일 수 있다. 다시 말해, 개개인의 성격적, 인지적, 정서적, 동기적 특성에 따라 의미 있는 두세 개의 범주로 나누기에 지연행동가들은 지나치게 이질적인 집단일 수 있다는 것이다. 그럼에도 불구하고 지연행동을 범주화하려는 시도를 지속하는 것은 지연행동의 유형에 따라, 즉 지연행동가의 다양한 특성에 따라 효과적인 치료적 개입이 다를 가능성이 있기 때문이다. 따라서 후속 연구에서는 방법론적 및 개념적으로 타당한, 합의된 분류가 이루어질 필요가 있으며, 그 동안 미처 고려하지 못했던 지연행동 유형이 있지는 않은지에 대해서도 탐색해보는 것이 좋겠다.

지금까지는 위와 같이 지연행동을 범주적으로 분류하려는 시도가 주로 이루어져 왔는데, 지연행동을 평면적으로 바라보는 관점에서 벗어나 지연행동이 나타나는 복잡한 과정 그 자체에 주목해 볼 필요도 있다. 최근 해외에서는 중단 연구나 새로운 척도의 개발을 통해

지연행동의 역동적인 과정에 대해 연구하려는 시도를 하고 있다(Steel et al., 2018; Svartdal et al., 2020). 지연행동은 큰 틀에서 보자면 목표 과제를 수행하는 과정에서 실패한 것이라고 볼 수 있다. 따라서 목표 관련 이론의 관점을 지연행동 연구에 적용한다면 지연행동이 나타나는 과정에 대한 보다 정교한 연구가 이루어질 수 있을 것이다. 여러 가지 목표 관련 이론 중 대표적인 것으로 Golwitzer(1990)의 행동 단계에 대한 모델이 있다. 이 모델에서는 목표를 성취하겠다는 의도를 형성하는 것과 실제로 의도에 따라 행동을 하는 것에는 차이가 있음을 주장하는데, 이는 지연행동 정의의 핵심 요인 중 하나인 ‘의도와 행동의 불일치’와도 잘 일치하는 이론적 모델이라 할 수 있다. 행동 단계에 대한 모델에서는 목표를 추구하는 일련의 과정을 결정 전 단계, 행동 전 단계, 행동 단계, 행동 후 단계로 구분한다(Lee & Kwon, 2017). 먼저 결정 전 단계에서는 추구하고자 하는 목표를 선택하며, 행동 전 단계에서는 그 목표를 이루기 위한 계획을 세운다. 다음으로 행동 단계에서는 실제로 계획을 실천으로 옮기면서 목표 성취에 방해가 되는 자극을 다루며, 행동 후 단계에서는 목표를 얼마나 달성했는지, 그게 얼마나 가치가 있었는지 등에 대한 평가를 한다. 지연행동은 이러한 여러 단계 중에 어느 단계에서건 나타날 수 있으며, 그 양상은 사람마다 다를 수 있다. 만약 지연행동가들이 각 행동 단계에서 어떤 행동을 보이는지 평가할 수 있는 도구가 마련된다면, 그리고 각 행동 단계가 어떠한 변인들과 연관되어 있는지 확인할 수 있다면 개개인에 맞춰 지연행동 양상을 평가하고 치료할 수 있을 것이다. 이러한 방식이 이질적인 지연행동 집단을 소수의 범주로 분류하고 유

형화하는 것보다 임상적으로 더 실용적일 수 있다.

한편, 본 연구에서는 지연행동을 측정하는 다양한 도구의 특징과 제한점에 대해서도 살펴보고 있다. 지연행동을 측정하는 수많은 도구들이 개발되었다는 사실은 지연행동에 대한 지대한 관심이 이어지고 있음을 의미할 것이다. 하지만 안타깝게도 기존의 측정도구 중 지연행동이라는 현상을 정확히 측정할 수 있는, 타당도와 신뢰도가 검증된 도구는 생각보다 많지 않다. 척도 개발 단계에서부터 지연행동의 조작적 정의가 제대로 반영되지 않은 경우도 있으며, 요인분석이나 검사-재검사 신뢰도 분석 등 타당화 작업이 충분히 이루어지지 않은 채로 사용되는 일도 많다. 이렇듯 관심의 대상이 되는 변인을 정확히 측정할 수 없다면, 연구 결과 또한 비일관적일 수 밖에 없을 것이다. 척도마다 강조하는 지연행동의 측면이 다르다는 사실 또한 연구 결과들을 통합하는 데 어려움을 주고 있다. 따라서 후속 연구에서는 지연행동을 정확히 평가할 수 있는 새로운 측정도구를 개발하거나, 기존 측정도구의 한계를 보완하는 작업이 이루어져야 하겠다. 또한 연구자마다 지연행동을 어떻게 정의하였으며, 어떤 지연행동 집단을 대상으로 연구를 수행하였는지를 명확히 기술할 필요가 있겠다.

끝으로, 한국판 취침시간 지연행동 척도를 제외한 기존 측정도구들은 지연행동의 심각도를 구분할 수 있는 준거점수(cut-off score)가 없다는 한계가 있다. 지연행동 연구에서는 대체로 중앙값을 기준으로 지연행동가를 구분하거나 전체 연구참여자들 중 높은 점수를 나타낸 상위 25~30% 정도의 사람들을 지연행동가로 분류하고 있는데, 이는 임의적인 기준일 뿐이

다(Ferrari, 1995 et al.; van Eerde, 2003). 특히 중앙값과 같은 느슨한 기준을 사용하면, 비지연 행동가들이 지연행동 집단으로 잘못 분류되는 문제가 발생할 수도 있다(Chowdhury & Pychyl, 2018). 만약 표준화된 측정도구가 개발된다면 연구 대상을 정확히 변별해낼 수 있을 것이며, 임상 장면에서 치료적 개입이 필요할 정도로 심한 지연행동을 보이는 사람들을 평가하는데도 유용할 것이다.

본 연구는 지연행동의 정의와 분류, 그리고 주요 측정 방법에 대해 상세히 정리하였고, 각각의 한계와 후속 연구의 방향성에 대해 논의하였다는 점에서 그 의의가 있다. 후속 연구에서 지연행동이라는 현상의 복잡성과 역동성을 고려하면서 타당한 방식으로 평가하고 분류할 수 있다면, 지연행동에 대한 이해가 보다 풍부해질 수 있을 것이다.

참고문헌

- Achtziger, A. & Gollwitzer, P. M. (2018). Motivation and volition in the course of action. In J. Heckhausen, & H. Heckhausen (Eds.). *Motivation and Action* (pp. 485-527). Springer International Publishing.
- Aitken, M. E. (1982). *A personality profile of the college student procrastinator*. [Unpublished doctoral dissertation]. University of Pittsburgh.
- An, H. Y. (2020). *The psychometric properties of Korean Bedtime Procrastination Scale*. [Master's thesis, Sungshin Women's University].
- Baumeister, R. F., & Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological Inquiry*, 7(1), 1-15.

- https://doi.org/10.1207/s15327965pli0701_1
Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122-147.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.37.2.122>
- Bellringer, M., Pulford, J., Abbott, M., DeSouza, R., & Clarke, D. (2008). Problem gambling - Barriers to help-seeking behaviours. *Gambling Research Centre, Auckland University of Technology, Final Report* (pp. 1-187).
- Blunt, A. K., & Pychyl, T. A. (2000). Task aversiveness and procrastination: A multi-dimensional approach to task aversiveness across stages of personal projects. *Personality and Individual Differences*, 28, 153-167.
[https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(99\)00091-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(99)00091-4)
- Brownlow, S., & Reasinger, R. D. (2000). Putting off until tomorrow what is better done today: Academic procrastination as a function of motivation toward college work. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15, 15-34.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination*. (Yoon, S. W., Trans.). Nexus Co., Ltd. (Original work published in 1983).
- Cho, S. H. (2016). The mediating role of incompleteness and task avoidance/sensation seeking in academic initiation- and completion-procrastination. [Master's thesis, Seoul National University].
- Choi, J. A. (2017). Review of typological studies of academic procrastination. *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, 17(20), 66-86.
<http://dx.doi.org/10.22251/jlcci.2017.17.20.65>
- Choi, J. N., & Moran, S. V. (2009). Why not procrastinate? Development and validity of a new active procrastination scale. *Journal of Social Psychology*, 149(2), 195-211.
<https://doi.org/10.3200/SOCP.149.2.195-212>
- Choo, S. Y., & Lim, S. M. (2009). The relationship between socially prescribed perfectionism and academic procrastination: The mediating effect of performance-avoidance goal and the moderating effects of cognitive strategies and meta-cognitive strategies. *Korean Journal of Youth Studies*, 16(1), 467-490.
- Chowdhury, F. J., & Pychyl, T. A. (2018). A critique of the construct validity of active procrastination. *Personality and Individual Differences*, 120, 7-12.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.08.016>
- Chu, A. H. C., & Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of "active" procrastination behavior on attitudes and performance. *Journal of Social Psychology*, 145(3), 245-264.
<https://doi.org/10.3200/SOCP.145.3.245-264>
- Chung, S. J. (2018). *Sleep patterns and time use surveys based on bedtime procrastination*. [Master's thesis, Sungshin Women's University].
- Day, V., Mensink, D., & O' Sullivan, M. (2000). Patterns of academic procrastination. *Journal of College Reading and Learning*, 30, 120-134.
<https://doi.org/10.1080/10790195.2000.10850090>
- DeVellis, R. F. (2003). *Scale development: Theory and applications* (2nd ed.). Sage.
- DeWitte, S., & Schouwenburg, H. C. (2002). Procrastination, temptations, and incentives: The struggle between the present and the future in procrastinators and the punctual.

- European Journal of Personality*, 16, 469-489.
<https://doi.org/10.1002/per.461>
- Douglas, M. E. (1978). How to conquer procrastination. *S.A.M. Advanced Management Journal*, 43(3), 40-50.
- Effert, B. R., & Ferrari, J. R. (1989). Decisional procrastination: Examining personality correlates. *Journal of Social Behavior and Personality*, 4, 151-161.
- Elliot, R. (2002). *A ten-year study of procrastination stability*. Unpublished master's thesis, University of Louisiana.
- Ellis, A., & Knaus, W. J. (2002). *Overcoming Procrastination: Revised Edition*. New American Library.
- Fee, R. L., & Tangney, J. P. (2000). Procrastination: A means of avoiding shame or guilt?. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 167-184.
- Fernie, B. A., Bharucha, Z., Nikčević, A. V., & Spada, M. M. (2017). The unintentional procrastination scale. *Journal of Rational-Emotive Cognitive-Behavioral Therapy*, 35, 136-149.
<https://doi.org/10.1007/s10942-016-0247-x>
- Fernie, B. A., Bharucha, Z., Nikčević, A. V., Marino, C., & Spada, M. M. (2017). A metacognitive model of procrastination. *Journal of Affective Disorders*, 210, 196-203.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.12.042>
- Fernie, B. A., & Spada, M. M. (2008). Metacognitions about procrastination: A preliminary investigation. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 36(3), 359-364.
<https://doi.org/10.1017/S135246580800413X>
- Ferrari, J. R. (1989). Reliability of academic and dispositional measures of procrastination. *Psychological Reports*, 64, 1057-1058.
<https://doi.org/10.2466/pr0.1989.64.3c.1057>
- Ferrari, J. R. (1991a). Self-handicapping by procrastinators: Protecting self-esteem, social-esteem, or both?. *Journal of Research in Personality*, 25, 245-261.
[https://doi.org/10.1016/0092-6566\(91\)90018-L](https://doi.org/10.1016/0092-6566(91)90018-L)
- Ferrari, J. R. (1992). Psychometric validation of two procrastination inventories for adults: Arousal and avoidance measures. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 14(2), 97-110.
- Ferrari, J. R. (1993a). Procrastination and impulsivity: Two sides of a coin? In McCown, W. G., Johnson, J. L. & Shure, M. B. (eds). *The Impulsive Client: Theory, Research, and Treatment* (pp. 265-276), American Psychological Association.
<https://doi.org/10.1037/10500-000>
- Ferrari, J. R. (1993b). Christmas and procrastination: Explaining a lack of diligence at a "real-world" task deadline. *Personality and Individual Differences*, 14, 25-33.
[https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90171-X](https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90171-X)
- Ferrari, J. R. (1994). Dysfunctional procrastination and its relationship with self-esteem, interpersonal dependency, and self-defeating behaviors. *Personality and Individual Differences*, 17(5), 673-679.
[https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)90140-6](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)90140-6)
- Ferrari, J. R., Crum, K. P., & Pardo, M. A. (2018). Decisional procrastination: Assessing characterological and contextual variables around indecision. *Current Psychology*, 37,

- 436-440.
<https://doi.org/10.1007/s12144-017-9681-x>
- Ferrari, J. R., Diaz-Morales, J. F., O'Callaghan, J., & Doris Argumedo, K. D. (2007). Frequent behavioral delay tendencies by adults: International prevalence rates of chronic procrastination. *Journal of Cross-cultural Psychology, 38*(4), 458-464.
<http://ps3.doi.org.libproxy.snu.ac.kr/10.1177/0022022107302314>
- Ferrari, J. R., & Emmons, R. A. (1995). Methods of procrastination and their relation to self-control and self-reinforcement. *Journal of Social Behavior and Personality, 10*(1), 135-142.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Plenum.
- Gollwitzer, P. M. (1990). Action phases and mind-sets. In E. T. Higgins & R. M. Sorrentino (Eds.), *Handbook of Motivation and Cognition* (Vol. 2, pp. 53-92). Guilford.
- Hagbin, M., & Pychyl, T. A. (2015). Measuring prototypes of delay using a vignette approach: Development and validation of the delay questionnaire. *Paper presented at the 9th Biennial Procrastination Research Conference* (Bielefeld, Germany).
- Harriott, J., & Ferrari, J. R. (1996). Prevalence of procrastination among samples of adults. *Psychological Reports, 78*, 611-616.
<https://doi.org/10.2466/pr0.1996.78.2.611>
- Haycock, L. A. (1993). The cognitive mediation of procrastination: An investigation of the relationship between procrastination and self-efficacy beliefs (Doctoral dissertation, University of Minnesota, 1993). *Dissertation Abstracts International, 54*, 2261.
- Huh, H. S., Lim, S. Y., Kwon, S. M. (2015). The effect of perfectionism and impulsiveness on academic initiation- and completion-procrastination. *The Korean Journal of Clinical Psychology, 34*(1), 147-171.
<http://dx.doi.org/10.15842/kjcp.2015.34.1.008008>
- Janis, I. L., & Mann, L. (1977). *Decision making: A psychological analysis of conflict, choice and commitment*. Free Press.
- Kim, H. (1999). *The effect of fear of failure on task return delay in academic procrastination*. [Master's thesis, Seoul National University].
- Kim, H. J., Choi, H. R. (2015). Validation of Korean Irrational Procrastination Scale for Cyber University Students. *Journal of Lifelong Learning Society, 11*(3), 85-109.
- Kim, J. Y., Shin, H. C. (2013). Validity study of the Active Procrastination Scale. *Korean Journal of Counseling, 14*(3), 1503-1516.
<http://dx.doi.org/10.15703/kjc.14.3.201306.1503>
- Kim, Y. S. (2000). *The relationship between parental authority, perfectionism and academic procrastination*. [Master's thesis, Yonsei University].
- Kim, K. R., & Seo, E. H. (2015). The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences, 82*, 26-33.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.02.038>
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination in different life-domains: Is procrastination domain specific?. *Current Psychology, 32*, 175-185.
<https://doi.org/10.1007/s12144-013-9171-8>

- Kroese, F. M., & Ridder, D. T. D. (2016). Health behaviour procrastination: A novel reasoned route towards self-regulatory failure. *Health Psychology Review, 10*(3), 313-325.
<https://doi.org/10.1080/17437199.2015.1116019>
- Kroese, F. M., Evers, C., Adriaanse, M. A., & de Ridder, D. T. D. (2016). Bedtime procrastination: A self-regulation perspective on sleep insufficiency in the general population. *Journal of Health Psychology, 21*(5), 853-862.
<https://doi.org/10.1177/1359105314540014>
- Kroese, F. M., de Ridder, D. T. D., Evers, C., & Adriaanse, M. A. (2014). Bedtime procrastination: Introducing a new area of procrastination. *Frontiers in Psychology, 5*, 1-8.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00611>
- Lay, C. H. (1985). *At last, my research reports on procrastination*. Research Report No. 150, York University, Toronto, Canada.
- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality, 20*, 474-495.
[https://doi.org/10.1016/0092-6566\(86\)90127-3](https://doi.org/10.1016/0092-6566(86)90127-3)
- Lay, C. H. (1987). A modal profile analysis of procrastinators: A search for types. *Personality and Individual Differences, 8*(5), 705-714.
[https://doi.org/10.1016/0191-8869\(87\)90069-9](https://doi.org/10.1016/0191-8869(87)90069-9)
- Lay, C. H., Edwards, J. M., Parker, J. D. A., & Endler, N. S. (1989). An assessment of appraisal, anxiety, coping, and procrastination during an examination period. *European Journal of Personality, 3*, 195-208.
<https://doi.org/10.1002/per.2410030305>
- Lee, E. (2005). The relationship of motivation and flow experience to academic procrastination in university students. *Journal of Genetic Psychology, 166*, 5-14.
<https://doi.org/10.3200/GNTP.166.1.5-15>
- Lee, J. A. (2010). *An adjustment model of optimistic procrastination: Effects of temporal orientation and volition*. [Doctoral dissertation, Chung-ang University].
- Lee, P. G., Yu, H. K. (2020). Validation of a Korean Version of Pure Procrastination Scale. *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction, 20*(3), 1239-1258.
<http://dx.doi.org/10.22251/jlcci.2020.20.3.1239>
- Lee, S. A., Kwon, S. M. (2017). Self regulation and psychological disorders: A review of the empirical literature. *Korean Journal of Psychology: General, 36*(1), 1-37.
<http://dx.doi.org/10.22257/kjp.2017.03.36.1.001>
- Lim, S. M (2006). Measurement of arousal type and avoidance type in chronic procrastination: Is validated Ferrari's suggestion?. *Korean Journal of Psychology, 25*(2), 91-102.
- Mann, L. (1982). "Decision-making scale". in J. R. Ferrari, J. L. Johnson, and W. G. McCown (Eds.), *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*, (pp. 71-96). Plenum Press.
- McCown, W., Carise, D., & Johnson, J. (1991). Trait procrastination in self-described adult children of excessive drinkers: An exploratory study. *Journal of Social Behavior and Personality, 6*, 147-151.
- McCown, W., & Johnson, J. (1989). *Validation of an adult inventory of procrastination*. Unpublished manuscript. Department of Psychology, Villanova University, Villanova, PA.

- McCown, W., & Johnson, J. (1991). Personality and chronic procrastination by students during an academic examination period. *Personality & Individual Differences, 12*, 662-667.
[https://doi.org/10.1016/0191-8869\(91\)90058-J](https://doi.org/10.1016/0191-8869(91)90058-J)
- McCown, W., Johnson, J., & Petzel, T. (1989). Procrastination, a principle components analysis. *Personality and Individual Differences, 10*(2), 197-202.
[https://doi.org/10.1016/0191-8869\(89\)90204-3](https://doi.org/10.1016/0191-8869(89)90204-3)
- McCown, W., Petzel, T., & Rupert, P. (1987). An experimental study of some hypothesized behaviors and personality variables of college student procrastinators. *Journal of Personality and Individual Differences, 8*(6), 781-786.
[https://doi.org/10.1016/0191-8869\(87\)90130-9](https://doi.org/10.1016/0191-8869(87)90130-9)
- McCown, W., & Roberts, R. (1994). A study of academic and work-related dysfunctioning relevant to the college version of an indirect measure of impulsive behavior. *Integra Technical Paper 94-28*, Radnor, PA: Integra, Inc.
- McCoy, C. B., Metsch, L. R., Chitwood, D. D., & Miles, C. (2001). Drug use and barriers to use of health care services. *Substance Use and Misuse, 36*(67), 789-806.
<https://doi.org/10.1081/JA-100104091>
- Milgram, N. (1991). Procrastination. In R. Dulbecco (Ed.), *Encyclopedia of human biology* (Vol. 6, pp. 149-155). Academic Press.
- Milgram, N., Mey-Tal, G., & Levinson, Y. (1998). Procrastination, generalized or specific, in college students and their parents. *Personality and Individual Differences, 25*, 297-316.
[https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00044-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00044-0)
- Milgram, N. A., Sroloff, B., & Rosenbaum, M. (1988). The procrastination of everyday life. *Journal of Research in Personality, 22*, 197-212.
[https://doi.org/10.1016/0092-6566\(88\)90015-3](https://doi.org/10.1016/0092-6566(88)90015-3)
- O'Brien, W. K. (2002). *Applying the transtheoretical model to academic procrastination*. Unpublished doctoral dissertation, University of Houston.
- Onwuegbuzie, A. J. (2000). Academic procrastinators and perfectionistic tendencies among graduate students. *Journal of Social Behavior and Personality, 15*, 103-109.
- Özer, B. U., Demir, A., & Ferrari, J. R. (2009). Exploring academic procrastination among Turkish students: Possible gender differences in prevalence and reasons. *Journal of Social Psychology, 149*(2), 241-257.
<http://dx.doi.org/10.3200/SOCP.149.2.241-257>
- Park, J. W. (1998). *The effect of ego-threat and perfectionism on task delay in academic procrastination*. [Master's thesis, Korea University].
- Potts, T. J. (1987). Predicting procrastination on academic tasks with self-report personality measures. (Doctoral dissertation, Hofstra University, 1987). *Dissertation Abstracts International, 48*, 1543.
- Pychyl, T. A. (2013). *Solving the procrastination puzzle: A concise guide to strategies for change*. Tarcher/Penguin.
- Pychyl, T. A., & Flett, G. L. (2012). Procrastination and self-regulation: An introduction to the special issue. *Journal of Rational-Emotive Cognitive-Behavioral Therapy, 30*, 203-212.
<https://doi.org/10.1007/s10942-012-0149-5>
- Pychyl, T. A., Lee, J., Thibodeau, R., & Blunt, A.

- (2000). Five days of emotion: An experience sampling study of undergraduate student procrastination. *Journal of Social Behavior & Personality*, 15(5), 239-254.
- Pychyl, T. A. & Sirois, F. M. (2016). Procrastination, emotion regulation, and well-being In Sirois, F. M. & Pychyl, T. A. (Eds), *Procrastination, health, and well-being* (pp. 156-176). Elsevier.
<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-802862-9.00008-6>
- Rebetz, M. M. L., Rochat, L., & Van der Linden, M. (2015). Cognitive, emotional, and motivational factors related to procrastination: A cluster analytic approach. *Personality and Individual Differences*, 76, 1-6.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.044>
- Rozental, A., Forsell, E., Svensson, A., Forsström, D., Andersson, G., & Carlbring, P. (2014). Psychometric evaluation of the Swedish version of the pure procrastination scale, the irrational procrastination scale, and the susceptibility to temptation scale in a clinical population. *BMC Psychology*, 2, 1-12.
<https://doi.org/10.1186/s40359-014-0054-z>
- Sabini, J., & Silver, M. (1982). *Moralities of everyday life*. Oxford Univ. Press.
- Schouwenburg, H. C. (1995). "Academic procrastination: Theoretical notions, measurement, and research," in J. R. Ferrari, J. L. Johnson, and W. G. McCown (Eds.), *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment* (pp. 71-96). Plenum Press.
- Schouwenburg, H. C., Lay, C. H., Pychyl, T. A., & Ferrari, J. R. (2015). *Counseling the procrastinator in academic settings*. (Kim, D. I., Trans.). Hakjisa Publisher, Inc. (Original work published in 2004).
<https://doi.org/10.1037/10808-000>
- Senécal, C., Koestner, R., & Vallerand, R. J. (1995). Self-regulation and academic procrastination. *Journal of Social Psychology*, 135(5), 607-619.
<https://doi.org/10.1080/00224545.1995.9712234>
- Seo, E. H. (2006). *A study for the development of a treatment program for overcoming academic procrastination of college students*. [Doctoral dissertation, Yonsei University].
- Sheeran, P. & Webb, T. L. (2016). The intention-behavior gap. *Social and Personality Psychology Compass*, 10(9), 503-518.
<https://doi.org/10.1111/spc3.12265>
- Silver, M. (1974). *Procrastination*. Centerpoint, 1, 49-54.
- Silver, M., & Sabini, J. (1981). Procrastinating. *Journal for the Theory of Social Behavior*, 11, 207-221.
- Sirin, E. F. (2011). Academic procrastination among undergraduates attending school of physical education and sports: Role of general procrastination, academic motivation, and academic self-efficacy. *Educational Research and Reviews*, 6(5), 447-455.
<https://doi.org/10.5897/ERR.9000020>
- Sirois, F. M. (2004). Procrastination and intentions to perform health behaviors: The role of self-efficacy and the consideration of future consequences. *Personality and Individual Differences*, 37(1), 115-128.

- <https://doi.org/10.1016/j.paid.2003.08.005>
Sirois, F. M., Melia-Gordon, M. L., & Pychyl, T. A. (2003). "I'll look after my health, later": An investigation of procrastination and health. *Personality and Individual Differences, 35*, 1164-1184.
- [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00326-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00326-4)
Sirois, F. M., Molnar, D. S., & Hirsch, J. K. (2017). A meta-analytic and conceptual update on the associations between procrastination and multidimensional perfectionism. *European Journal of Personality, 31*, 137-159.
- <https://doi.org/10.1002/per.2098>
Sirois, F. M., Nauts, S., & Molnar, D. S. (2019). Self-Compassion and bedtime procrastination: An emotion regulation perspective. *Mindfulness, 10*(3), 434-445.
- Sirois, F. & Pychyl, T. (2013). Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self. *Social and Personality Psychology Compass, 7*(2), 115-127.
<https://doi.org/10.1111/spc3.12011>
- Sirois, F. M., Yang, S., & van Eerde, W. (2019). Development and validation of the General Procrastination Scale(GPS-9): A short and reliable measure of trait procrastination. *Personality and Individual Differences, 146*, 26-33.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.03.039>
- Snyder, C. R. & Higgins, R. L. (1988). Excuses: Their effective role in the negotiation of reality. *Psychological Bulletin, 104*, 165-170.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.104.1.23>
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology, 31*(4), 503-509.
<https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Song, J. E. (2017). *A meta-analysis on variables related to procrastination*. [Doctoral dissertation, Kyungseong University].
- Stead, R., Shanahan, M. J., & Neufeld, R. W. J. (2010). "I'll go to therapy, eventually": Procrastination, stress and mental health. *Personality and Individual Differences, 49*, 175-180.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.03.028>
- Steel, P. (2002). *The measurement and nature of procrastination*. Doctoral dissertation, University of Minnesota.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin, 133*, 65-94.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Steel, P. (2010). Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist?. *Personality and Individual Differences, 48*, 926-934.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.02.025>
- Steel, P., Brothen, T., & Wambach, C. (2001). Procrastination and personality, performance, and mood. *Personality and Individual Differences, 30*, 95-106.
[https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00013-1](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00013-1)
- Steel, P., Svartdal, F., Thundiyil, T., & Brothen, T. (2018). Examining procrastination across multiple goal stages: A longitudinal study of temporal motivation theory. *Frontiers in Psychology, 9*, 1-16.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00327>

- Svartdal, F., Klingsieck, K. B., Steel, P., & Gamst-Klaussen, T. G. (2020). Measuring implemental delay in procrastination: Separating onset and sustained goal striving. *Personality and Individual Differences, 156*, 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109762>
- Svartdal, F., Pfuhl, G., Nordby, K., Foschi, G., Klingsieck, K. B., Rozental, A., Carlbring, P., Lindblom-Ylänne, S., & Rebkowska, K. (2016). On the measurement of procrastination: Comparing two scales in six European countries. *Frontiers in Psychology, 7*, 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01307>
- Svartdal, F., & Steel, P. (2017). Irrational delay revisited: Examining five procrastination scales in a global sample. *Frontiers in Psychology, 8*, 1927. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01927>
- Synn, M., Park, S., & Seo, E. (2005). The relation between self-regulated learning and procrastination. *Korean Journal of Educational Research, 43*(4), 277-292.
- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science, 8*, 454-458. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00460.x>
- Tice, D. M. & Bratslavsky, E. (2000). Giving in to feel good: The place of emotion regulation in the context of general self-control. *Psychological Inquiry, 11*(3), 149-159. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1103_03
- Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and Psychological Measurement, 51*, 473-480. <https://doi.org/10.1177/0013164491512022>
- Tuckman, B. W. & Sexton, T. L. (1992). Self-believers are self-motivated; self-doubters are not. *Journal of Personality and Individual Differences, 13*(4), 425-428. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(92\)90070-6](https://doi.org/10.1016/0191-8869(92)90070-6)
- van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences, 35*, 1401-1418. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00358-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00358-6)
- van Hooft, E. A. J., Born, M. P., Taris, T. W., van der Flier, H., & Blonk, R. W. B. (2005). Bridging the gap between intentions and behavior: Implementation intentions, actional control, and procrastination. *Journal of Vocational Behavior, 66*, 238-256. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2004.10.003>
- Vestervelt, B. A. (2000). *An examination of the content and construct validity of four measures of procrastination*. Unpublished dissertation. Carleton University. <https://doi.org/10.22215/etd/2000-04540>
- Warner, D. D. & Heatherton, T. F. (2015). Self-regulation and its failure: The seven deadly threats to self-regulation. In M. Mikulincer, P. R. Shaver, E. Borgida, & J. A. Bargh (Eds.), *APA handbook of personality and social psychology, volume 1: Attitudes and social cognition. APA handbooks in psychology* (pp. 805-842). Washington, DC, US: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14341-026>

- Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 179-187.
<https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.1.179>
- Yoon, J. H. (2011). Procrastination motives in college students: Psychometric properties of Procrastination Motives Scale & a path model of procrastination motives to psychological maladjustment. [Doctoral dissertation, The Catholic University of Korea].
- Yoon, S. K. (1996). *The difference in procrastination according to the perfectionism and self-concept of university students*. [Master's thesis, Yonsei University].
- Zuber, S., Cauvin, S., Haas, M., Daviet, A., Da Silva Coelho, C., & Kliegel, M. (2020). Do self-reports of procrastination predict actual behavior?. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 29(4), 1-6.
<https://doi.org/10.1002/mpr.1843>

1차원고접수 : 2021. 08. 13.

2차원고접수 : 2021. 10. 26.

최종게재결정 : 2021. 12. 09.

A Critical Review of Definition, Classification, and Measurement of Procrastination

Hyo-sun Huh

Seok-man Kwon

Department of Psychology, Seoul National University

Procrastination, defined as delaying the task that needs to be completed until last minute, is a prevalent phenomenon in current society. It not only interferes with goal achievement but also makes people miss various opportunities in life and causes detrimental effect on mental health. However, little attention has been given to procrastination until early 1990s; investigation on various aspects, causes, and treatment of procrastination started only recently. Although numerous empirical studies have been accumulated since previous decades, there were limitations in integrating the results because the researches were conducted without sufficient agreement on the construct of procrastination. Therefore, the present study provided a comprehensive and critical review on the definition, classification, and measurement of procrastination, which are the key elements and foundation of procrastination research. We revisited various definitions and classifications of procrastination and discussed the limitation of each perspective. In addition, the development process, psychometric properties, and limitations of the measures of procrastination were reviewed. Suggestions for future studies were discussed.

Key words : procrastination, delay, definition, classification, measurement