

## 시간관과 행복\*

김 범 준†

경기대학교 교양학부

본 연구는 서울/경기 지역의 중고등학생 306명을 대상으로 시간관과 행복을 알아보고 시간관이 행복에 미치는 영향을 살펴보았다. 이를 위해 응답자들에게 Zimbardo의 시간관(과거 부정적 시간관, 과거 긍정적 시간관, 현재 쾌락적 시간관, 현재 숙명론적 시간관, 미래 지향적 시간관)과 행복(COMOSWB) 그리고 성별을 조사하였다. 그 결과, 5가지 시간관 중 과거 긍정적 시간관의 점수가 가장 높았으며, 과거 긍정적 시간관과 현재 쾌락적 시간관에서 학교급과 성별 간의 상호작용효과가 있었다. 그리고 응답자의 77.4%가 행복한 것으로 나타났다. 마지막으로 행복에 유의미하게 영향을 미치는 시간관은 과거 부정적 시간관, 과거 긍정적 시간관, 현재 쾌락적 시간관이었다. 행복에 유의미한 영향을 미치는 시간관에는 성차가 있어, 과거 긍정적 시간관이 남자에게는 행복에 유의미한 영향을 미쳤으나 여자들에게는 유의미한 영향을 미치는 시간관이 아니었다. 마지막으로 이 결과의 시사점 및 후속 연구에 대해 논의하였다.

주제어 : 시간관, 행복, 성차

\* 본 연구는 2011학년도 경기대학교 학술 연구비(일반연구과제: 2011-105) 지원에 의해 수행되었음.

† 교신저자: 김범준, 경기대학교 교양학부, (443-760) 경기도 수원시 영통구 광교산로 154-42

E-mail: bjkim@kyonggi.ac.kr

우리의 삶은 순간순간 경험하게 되는 사건들의 연결이라 할 수 있다. 삶의 연결선은 지속적으로 변화하며 이것을 우리는 시간의 흐름이라고 부른다. 우리의 삶은 시공간의 변화 속에서 이루어지는 것이다. 가끔 우리는 시간의 흐름을 멈추고자 한다. 시간의 흐름이 정지한다는 것은 어쩌면, 세상의 종말일 수도 있고, 삶의 영속이라고 볼 수 있다. 시간은 일상에서나 학문 영역에서나 중요한 관심의 대상이 되어 왔다(윤소정, 김정섭, 2012; Helfrich, 1996). 즉, 종교, 인문학, 사회과학, 자연과학 등 모든 학문 영역과 일상 생활에서 관심 연구 주제였다. 예를 들어, 공상과학 소설이나 영화에서는 시간을 여행하거나 미래 세계를 예측하는 내용들이 큰 인기를 끌었다. 또한, Oxford영어 사전의 조사에 따르면, 영어문화권에서 시간(time)이라는 단어가 가장 많이 사용되는 단어로 꼽히고 있다(Oxford English Dictionary, [http://news.bbc.co.uk/2/hi/uk\\_news/5104778.stm](http://news.bbc.co.uk/2/hi/uk_news/5104778.stm), 오정아, 2008, 재인용). 이와 더불어 시간과 관련되는 년(year)과 날(day)를 더한다면 그 빈도는 압도적이라고 할 수 있다. 만약 야후 검색 창에서 시간이라는 단어를 검색하면 약 70억 개가 넘는 단어가 검색되며, 이는 돈이나 색보다 몇 배나 더 많은 결과라고 한다(Zimbardo & Boyd, 2008). 이처럼 시간이라는 개념은 인간 생활과 밀접한 관계를 가지고 있다.

학문적으로 보면, 일찍이 철학자 Kant(1781, 1965)는 우리의 시간 개념을 타고난 능력(innate ability)이라고 믿었다. 그리고 Husserl(1928, 2003)은 우리가 갖는 시간에 대한 개념을 지각, 기억, 그리고 기대(현재, 과거, 미래)의 3가지 요소의 통합으로 알아보려고 하였다. 심리학에서도 시간은 관심의 대상이었다. 초기 심리학자인 William James(1890)는 유명한 그의 저서 '심리학 원리(The principle of psychology)'에서 시간 지각(time perception)이라는 주제로 시간의 문제를 다루었으며, 약 50여년전 Fraisse(1963)는 '시간의 심리(Psychology of time)'라는 책을 출간하였다. 이처럼 심리학에서 관심의 대상이 되었던 시간의

문제는 시간의 흐름을 알거나 시간의 왜곡하여 느끼는 것과 같은 시간 지각의 측면에서 오랫동안 연구되어 왔다(Roeckelein, 2000).

#### 시간관(time perspective)

우리가 지금 경험하고 있는 이 순간은 현재만이 아니라 과거의 경험과 현재의 경험 그리고 미래에 대한 예측과 밀접한 관계를 맺고 있다(Laghi, Baiocco, D'Alessio, & Gurrieri, 2009). 즉, 우리가 경험하는 모든 것들이 시간이라는 렌즈를 통해서 알게 되는 것이다. 시간관은 시간이라는 물리적 세계를 개개인이 심리적으로 지각하는 것으로 현재에서 가깝거나 먼 것 혹은 현재와 과거나 미래에 대한 지각이라고 할 수 있다(James, 1890). 시간관은 사회적 규범의 지배를 받으며, 부모가 아이를 양육하면서 자연스럽게 아이는 사회가 가지고 있는 시간관을 형성하게 된다. 이렇게 형성된 아이의 시간관은 현재에 영향을 준다. 즉, 과거와 관련된 시간관은 우리 행동의 방향과 패턴을 통제하고 미래에 대한 시간관은 현재에 의해 결정된다고 할 수 있다(김가영, 2011; Frank, 1939).

시간관에 대한 구분은 학자들에 따라 다양하게 구분되었다. 시간관의 구분은 단순하게 보면, 과거와 현재 그리고 미래로 구분할 수 있는데, 이것은 단순히 시간관을 사건들의 순서, 즉 시간적 배치의 측면에서 보는 것이다(Wallace, 1956). 이와 달리 좀 더 복잡한 관계에서 시간관을 구분하기도 하였다. 예를 들어, Wolf와 Savickas(1985)는 과거, 현재, 미래의 단순구조가 아니라 장기지향성, 미래성취목표가능성, 절망감, 시간효용이라는 4가지 영역으로 구분하기도 하였다.

장이론으로 유명한 Lewin(1939)은 인간이 아동에서 성인으로 전화되어가면서 시간의 초점이 현재에서 미래로 전환된다고 제안하였다. Erikson(1968)은 개인적 정체감 형성과 관련지어 시간개념의 중요성을 강조하였다. 그는 개인적

정체감이 형성되어갈수록 과거, 현재, 그리고 미래에 대한 중요성을 고려하게 된다고 보았다. Piaget(1955) 역시 시간개념을 중요하게 다루었다. 그는 아동기에서 청소년기 사이에 우리가 미래를 생각할 수 있는 인지적 변화가 발생한다고 주장하였다. 그는 또한 시간을 이해하는 것이 지적 능력의 발전의 한 지표가 된다고 보았다.

Zimbardo와 Boyd(1999) 역시 우리가 가지고 있는 시간관(time perspective)을 제시하였다. 그들은 시간관을 개인과 사회가 상호작용하는 근본적인 과정으로 보았다. 또한, 그들은 시간관이란 주어진 시간 틀 속에서 개인적 경험과 사회적 경험이 지속적으로 혼합되는 무의식적인 과정이라고 주장하였다. 그들은 시간관이 사건의 규칙이나 응집성, 그리고 의미를 부여하는데 도움이 된다고 보았다. 우리는 시간관을 통해, 경험하는 사건을 부호화하며, 저장하고 회상한다. 뿐만 아니라 기대를 형성하고, 연관성을 만들어낸다. 또한, 우리는 상상할 수 있는 시나리오들을 만들어 내는데도 시간관을 사용한다. 이 같은 개념적 바탕에서 Zimbardo와 Boyd(1999)는 다음과 같이 5가지 시간관을 제시하였으며, 우리나라의 윤소정과 김정섭(2012)의 연구에서도 시간관이 아래와 같이 5가지 요인으로 구분된다는 것을 보여주었다.

**과거 부정적 시간관(past-negative)**

과거의 사건들에 대한 태도를 말한다. 즉, 과거에 대해 비판적, 부정적, 혹은 혐오적인 태도를 가지는 것이다. 과거에 대해 부정적인 이유는 과거에 실제로 부정적인 사건을 경험했을 수도 있지만, 과거의 부정적이지 않은 사건을 부정적으로 재해석하고 구성하기 때문일 수 있다.

**과거 긍정적 시간관(past-positive)**

과거 부정적 시간관과 같이 과거의 사건들에 대한 태도이다. 과거 긍정적 시간관은 과거를 좋게 보는 것이다. 즉, 과거를 극찬하고(glowing),

과거에 대한 향수(nostalgic)를 가지고 있으며, 과거를 긍정적으로 구성하고 있다. 이 시간관은 과거에 실제로 경험한 긍정적 사건을 반영하거나 어려움을 이겨내면서 최선을 만들어내는 긍정적 태도를 나타낸다. 과거에 발생했다고 믿는 사건은 실제로 과거에 발생한 사건보다 현재 우리의 생각이나 감정, 행동에 더 많은 영향을 미친다.

**현재 쾌락적 시간관(present-hedonistic)**

현재 쾌락적 시간관을 가진 사람은 현재의 즐거움과 절정을 지향한다. 내일의 보상을 위해 오늘을 희생하지 않는다. 자신에게 고통을 야기하는 것은 피하려 한다. 이들은 미래의 결과에 대한 고려가 부족하며 쾌활하고 충동적이다. 현재의 즐거움에 집중하며 미래의 결과에 대한 관심이 부족하다.

**현재宿命론적 시간관(present-fatalistic)**

현재宿命론적 시간관을 가진 사람들은 자기가 자신의 삶을 통제할 수 있다고 생각하지 않는다. 일을 시작하며 희망하는 결과를 얻는데 소극적이며 미래나 삶에 대한 희망이 적다. 이 같은 시간관은 종교적 믿음과 관련 있기도 하여, 신이 모든 것을 결정한다는 생각을 갖고 있기도 한다.

**미래 지향적 시간관(future)**

현재보다는 미래의 목표에 관심이 많다. 미래의 보상을 위해 현재의 고통을 이겨내려 하고 만족지연의 경향이 강하다. 성격적으로 현실에 매우 충실하고 성실한 면을 보인다. 일처리를 함에 있어 기한을 넘기지 않으며, 업무 처리능력이 뛰어나다. 색다르고 자극적인 것을 좋아하지 않는다.

**시간에 관한 연구들**

시간관에 관한 연구들에 앞서 시간이라는 주

제가 어떻게 연구되는가를 간단히 언급하도록 하겠다. 시간에 대한 지각과 관련된 연구들은 다양한 영역에서 이루어졌다. 우리가 흔히 아침형 인간이라거나 저녁형 인간이라고 하는 것들은 우리의 생리적 리듬, 즉 생체 시계와 관련이 있다(Natale, Adan, & Chotai, 2002). 시간이 경과하는 속도에 대한 지각은 우리의 정서지각에 영향을 미친다. 예를 들어, 느린 음악을 들을 때보다 빠른 음악을 듣게 되는 경우 정신적 처리 속도가 빨라지게 된다(Clark, 1983).

한편, Levine(1997)은 실험적 연구가 아닌 현장 자료를 통해 이 같은 사실을 입증하였다. 그는 각 도시의 일상생활의 속도를 측정하고 이 같은 삶의 속도(pace of life)가 다양한 도움행동들(예: 펜을 떨어뜨린 사실을 모르고 계속 길을 가는 사람에게 펜을 돌려준다, 길을 건너는 시각장애인을 돕는다, 잘못된 편지를 반송한다 등)에 미치는 영향을 살펴보고 있다. 그 결과, 삶의 속도가 느리면 도움행동이 더 많이 발생하는 것으로 나타났다.

시간관은 국가, 성별, 사회 경제적 지위 등 다양한 변수들에 의해 영향을 받을 수 있다(김외숙, 2003). Collett(1993)의 연구에 따르면, 영국인들은 먼 과거와 최근의 과거에 매우 주의를 기울이며 현재에 몰두한다. 또한, 아주 먼 미래에 비해 가까운 미래에는 관심을 가지고 있다. 하지만, 미국인의 경우 현재와 앞으로 닥쳐올 미래에 대해 주의를 두며, 독일인은 시간에 대한 좀 더 넓은 시각을 가지고 있는 것으로 나타났다. 그리고 Levine(1997)의 연구에 따르면, 조사된 31개국 중 스위스가 가장 빠른 삶의 속도를 가지고 있으며, 멕시코가 가장 늦고 우리나라는 18위에 해당하는 것으로 나타났다.

시간관은 성별에 따라 달라지는데 그 관계는 좀 더 다양하다. Trommsdorff(1983)의 연구와 Greend과 Wheatley(1992)의 연구에 따르면, 여자에 비해 남자가 더 미래 지향적인 것으로 나타났다. 우리나라 역시 이와 비슷한 경향을 보이기도 했는데, 대학생을 대상으로 한 김경희 연

구(1981)에 따르면, 여학생이 남학생에 비해 자신의 장래에 대해 더 낙관적이었다. 그러나 불행에 대한 예견을 한 경우, 여학생이 더 비관적인 태도를 가지고 있는 양면성을 보였다. 그리고 윤소정과 김정섭(2012)의 연구에서는 남학생에 비해 여학생이 과거 부정적 시간관을 보인 것으로 나타났다. 한편, 박찬정, 김동환, 및 현정석(2011)의 연구에 따르면, 초등학생과 중학생의 경우, 현재 지향적 시간관에서 여학생에 비해 남학생의 점수가 더 높았다. 그런데 다른 많은 연구들에서는 이와는 반대로 남녀간에 시간관에 차이가 없는 것으로 나타났다(김외숙, 2003; Mehta, Rohila, Sundberg, & Tyler, 1972; Wolf & Savickas, 1985). 하지만, 이 같은 결과들은 같은 시간관 척도를 가지고 측정한 것이 아니기 때문에 예단하기는 어렵다. 그러므로 본 연구에서는 좀 더 보편적인 시간관 검사를 이용하여 청소년을 대상으로 시간관이 성별에 따라 달라지는가를 살펴보고자 한다.

시간관은 연령에 따라 달라지기도 한다. Wessman과 Gorman(1977)의 연구에 따르면, 청소년기 동안에 미래 지향적 관점이 증가하는 것으로 나타났다. 그리고 Cottle(1967)는 12세에서 18세의 청소년을 대상으로 시간관 연구를 진행하였는데, 그 결과에 따르면, 나이가 들어갈수록 과거보다는 미래에 더 초점을 두는 것으로 나타났다. 이와 비슷하게 15세 청소년에 비해 17세 청소년들이 더 미래에 대한 관점이 구체적인 것으로 보고되었다(Verstraetern, 1980). 하지만, 이와는 달리 14세 청소년과 18세 청소년의 시간관을 비교한 Tismar(1987)의 연구에 따르면, 14세에 비해 18세 청소년들이 현재 중심의 시간관을 더 갖고 있는 것으로 나타났다. 또한, Webb과 Mayers(1974)는 청소년기 초기의 아이들이 청소년 후기의 아이들에 비해 비록 과거에 대한 시간관에 차이는 없지만, 미래보다는 현재 중심적이라는 연구 결과를 내놓았다. 이상의 연구들로 볼 때, 연령이 증가하면서, 더 미래 중심적 시각을 갖게 됨과 동시에 현재에 대한 중요성을 크

게 고려하게 된다는 것을 알 수 있다. 즉, 시간관은 다소 차이는 있으나 연령이 증가함에 따라 미래와 현실 중심적인 측면을 고려하는 것으로 보고되고 있다.

시간관은 다양한 우리 행동과 관계가 있다. 먼저, 시간관은 학업성취와 관련이 있다. 즉, 미래 지향적 시간관을 가진 학생은 공부에 더 많은 시간을 투자하며(Peetsma, 2000), 학업성적이 높고(Zimbardo & Boyd, 1999), 시간을 효과적으로 관리한다(Harber, Zimbardo, & Boyd, 2003). 이에 반해, 현재 숙명론적 시간관을 가진 학생은 학교 생활이 적극적이지 않고(Horstmanshof & Zimitat, 2007), 해야 할 학업을 미루는 경향이 강했다(Jackson, Fritch, Nagasaka, & Pope, 2003). 그리고 현재 쾌락적 시간관을 가진 학생은 학업에 부정적 영향을 미치는데, 현재 쾌락적 시간관을 가지고 있을수록 공부를 오래하지 않으며, 학업성취도가 낮았다(Horstmanshof & Zimitat, 2007).

학업과 관련된 고등학생을 대상으로 우리나라의 연구에서도 같은 결과가 나타났다. 조한익(2011)의 연구에 따르면, 현재 숙명론적 시간관은 자기 조절 학습에 부정적인 영향을 미치는 것으로 보고되었다. 또한, 과거 부정적 시간관과 현재 숙명론적 시간관은 자기 통제력에 부정적인 영향을 미쳤다. 이에 더해 미래 지향적 시간관은 스마트폰 중독에도 영향을 미치는 것으로 나타났다(김정윤, 이경은, 현정석, 박찬정, 2013).

시간관은 자기 통제력이나 충동성과 관련 있는 약물 남용에 영향을 미치기도 한다. Wills, Sandy, 및 Yaeger(2001)의 연구에 따르면, 미래 지향적 시간관은 약물 남용과 부적 상관을 보였으나, 현재 쾌락적 시간관은 약물남용과 정적 상관을 보였다. 이 같은 결과는 Fieulaine와 Marinez(2010)의 청소년 대상 연구에서도 입증되었다. 또한, Zimbardo와 Boyd(1999)의 연구에 따르면, 과거 부정적 시간관은 인종의 차이가 있어 아프리카계 미국인들이 다른 인종에 비해 더 부정적 시간관을 보이는 것으로 나타났다. 미래 지향적 시간관의 경우, 남자들에 비해 여자들의 점수가

더 높아 남자들보다 여자들이 더 미래 지향적인 것으로 나타났다. 그리고 과거 긍정적 시간관의 경우, 다른 인종에 비해 유럽계 미국인들이 더 과거에 대해 긍정적인 시간관을 가지고 있었으며, 남자들에 비해 여자들이 과거에 대해 더 긍정적인 시간관을 가지고 있는 것으로 나타났다. 마지막으로 현재 숙명론적 시간관의 경우, 다른 인종에 비해 아시아계 미국인의 점수가 더 높았다.

### 시간관과 행복

행복이라는 주제는 우리사회의 중요한 화두이다. 오늘을 사는 우리에게 행복한 삶을 산다는 것은 궁극적 삶의 목표가 되고 있다. 우리 정부 역시 지속적으로 국민의 행복을 위해 다양한 정책을 실시하고 있다. 그럼에도 불구하고 우리나라는 다른 나라와 비교할 때, 주관적 안녕감이 중하위권에 머무르고 있다(조연상, 2012). 또한, 서은국, 구재선, 이동귀, 정태연 및 최인철(2010)의 연구에서도 한국인의 행복지수는 100점 만점에 63.22점으로 높지 않은 실정이다. 행복의 반대적 개념에 해당한다고 할 수 있는 우울증과 자살을 역시 세계에서 상위에 속하고 있다(한민, 최인철, 김범준, 이훈진, 김경미, 류승아, 2012).

그렇다면, 행복을 증진시킬 수 있는 방법은 없을까? 이 같은 문제에 해답을 얻기 위해 심리학에서는 다양한 연구들이 이루어졌다(Snyder & Lopez, 2005). 예를 들어, 김명소, 김혜원, 한영석 및 임지영(2003)의 연구에 따르면, 성별, 월소득, 학력은 행복에 유의미한 영향을 미치는 인구통계학적 요인으로 나타났다. 그리고 임영진, 고영건, 신희천 및 조용래(2010)의 연구에서도 교육수준, 자녀수, 소득, 직업 등이 행복에 영향을 미치는 유의미한 변수로 나타났다. 하지만, 구재선과 서은국(2011)의 연구에 따르면, 연령, 성별, 결혼상태, 종교, 학력, 직업 등 인구통계학적 요인은 행복에 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로

로 보고되었다. 또한, 한민 등(2012)의 연구에서도 행복에서의 성차는 나타나지 않았다. 이 같은 인구통계학적 변수 이외에도 성격(Kline, 1993), 대인관계(Ryff & Keyes, 1995), 심리적 여유(전경숙, 정태연, 2009) 같은 다양한 심리적 변수들이 행복에 영향을 미친다.

시간에 대한 지각은 행복과 관계가 있다. 예를 들어, 시간의 흐름은 긍정적 정서 지각과 밀접한 관계를 가지고 있다. 우리의 사고 흐름을 빠르게 하는 시간 지각의 향상은 즐거움의 감정을 증가시킨다(Nijstad & Stroebe, 2006). 또한 신체적 운동을 빠르게 진행하는 경우, 우리의 사고가 빨라질 뿐만 아니라 긍정적 정서와 같은 행복감도 증가한다(Brisswalter, Collardeau, & Rene, 2002). 하지만, 시간은 행복과 반대되는 부정적 정서와도 밀접한 관계가 있다. 예를 들어, 시간이 제한되었다는 느낌이 커질수록 건강과 삶에 대한 만족감은 줄어들며(Rudd, Kathleen, Vohs, & Aaker, 2012), 과도한 긴장에 의한 위험도가 증가한다(Yan, Liu, Matthews, Daviglus, Ferguson, & Kiefe, 2003).

시간관은 또한 우울이나 자살 혹은 행복에 영향을 미친다. Laghi 등(2009)은 자살사고 집단과 시간관과의 관계를 살펴보았다. 그 결과, 자살사고의 강도가 높은 집단이 다른 집단에 비해 현재 숙명론적 시간관과 과거 부정적 시간관이 높았으며, 미래 지향적 시간관과 현재 쾌락적 시간관의 점수는 낮았다. 또한, 김가영(2011)이 우리나라 고등학생을 대상으로 한 연구에 따르면, 자살은 과거 부정적 시간관, 과거 긍정적 시간관, 현재 숙명론적 시간관과 유의미한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 또한 그녀의 연구에 따르면, 현재 숙명론적 시간관은 스트레스와도 밀접한 관계가 있는 것으로 나타났다. 그리고 Zimbardo와 Boyd(1999)의 연구에 따르면, 과거 긍정적 시간관은 긍정적 정서나 행복과 관계가 있었다. 즉, 좋은 어린 시절을 보낸 경우, 과거에 대한 긍정적 시간관이 높은 경향이 있고 이들이 현재에도 행복을 느끼는

편이라는 것이다. 하지만, 이들이 느끼는 행복은 안정을 추구하는 보수적 경향을 보인다고 보고하고 있다.

이상에서 살펴본 것처럼, 시간관과 행복에 관한 연구들은 스트레스라거나 자살, 중독과 같은 부정적 정서나 사건과 관련되는 것이었으며, 긍정적 정서나 행복과 같이 직접적으로 행복과 시간관과의 관계를 살펴본 연구는 많지 않다. 이에 본 연구에서는 청소년에 해당하는 중고등학생을 대상으로 그들의 시간관을 다시 한 번 살펴보고, 시간관과 행복 간의 관계를 알아보고자 한다. 또한, 행복과 시간관들이 학교급과 성별에 따라 달라지는가를 살펴보고자 한다.

## 방 법

### 조사 대상

서울과 경기 소재의 4개 중학교와 고등학교 남녀 학생들을 대상으로 자료를 수집하였다. 자료 수집은 교육대학원에 재학하고 있는 교사들을 통해 이루어졌다. 연구자에게 연구에 대해 자세한 설명을 들은 담임선생님이 교실에서 학생들에게 설문지를 나누어주었다. 전반적인 내용을 설명한 후 의문사항에 대한 질의를 받고 개인적으로 응답하게 한 후 담임선생님이 일괄적으로 자료를 수거하였다. 총 360부의 설문지를 배부하였으며, 수거된 자료의 사례 수는 320명이었으며, 응답이 부실한 14명의 자료를 제외한 306명의 자료만이 분석에 포함되었다. 분석 대상자 중 중학생은 175명(남자: 104명, 여자: 69명, 무응답: 2명)이었으며 고등학생은 131명(남자: 74명, 여자: 55명, 무응답: 2명)이었다. 중학생의 평균 나이는 15.98세(표준편차: 0.56)이었으며 고등학생의 평균 나이는 17.53세(표준편차: 0.55)이었다.

### 조사내용

**시간관(time perspective)**

시간관의 측정은 Zimbardo와 Boyd(1999)가 개발한 짐바르도 시간관 검사(ZIPI: Zimbardo time perspective inventory)를 사용하였다. 구체적 문항은 Zimbardo와 Boyd(2008)의 책을 오정아가 번역한 책(2008)에 제시된 문항을 사용하였다. 시간관 검사는 ‘과거 부정적 시간관(예: 고통스러운 과거의 기억이 자꾸 떠오른다); ‘과거 긍정적 시간관(예: 과거를 되돌아보는 일은 즐겁다); ‘현재 숙명론적 시간관(예: 미래에 대한 걱정은 부질없다. 내가 할 수 있는 일이 아무 것도 없기 때문이다); ‘현재 쾌락적 시간관(예: 가끔 위험을 감수하면 삶이 권태롭지 않다); ‘미래 지향적 시간관(예: 나는 일을 착실하게 진행해나가게 시간에 마친다); 그리고 ‘초월적인 미래지향적 시간관’의 6요인으로 구성되어 있으나 본 연구에서는 ‘초월적인 미래지향적 시간관’을 제외한 5개 요인만을 측정하였으며, 모두 56문항으로 구성되었다.<sup>1)</sup> 각 문항에 대한 응답은 5점 척도(전혀 그렇지 않다(1) - 매우 그렇다(5)) 상에 평정하도록 하였다. 시간관 검사의 신뢰도 계수 Cronbach  $\alpha$ 의 값은 과거 부정적 시간관이 .78, 과거 긍정적 시간관 .79, 현재 숙명론적 시간관 .62, 현재 쾌락적 시간관 .64, 미래 지향적 시간관 .73이었다. 이 같은 신뢰도는 기존 연구의 경향과 비슷한 양상을 보였다(윤소정, 김정섭(2012)의 경우 .687 - .746이었으며, 조한익(2011)의 경우 .62 - .78 로서 비슷한 경향을 보였다).

**행복**

행복은 서은국과 구재선(2011)이 개발한 단축형 행복 척도(COMOSWB)로 측정하였다. 단축형 행복 척도는 크게 3가지 영역으로 구분된다. 첫째는 삶의 만족에 관한 것으로 ‘개인적 삶의 만족’, ‘관계적 삶의 만족’, 그리고 ‘집단적 삶의 만족’을 측정하는 3개 문항으로 구성되어 있다.

1) 우리나라의 기존 시간관 연구들(윤소정, 김정섭, 2012; 조한익, 2011)에서 6가지 시간관 중 5가지를 주로 다루고 있어, 초월적인 미래지향적 시간관은 제외하였다.

각 문항에 대한 평정은 7점 척도(전혀 아니다(1) - 매우 그렇다(7))로 한다. 삶의 만족 문항의 신뢰도 계수, Cronbach  $\alpha$ 의 값은 .81이었다. 두 번째로는 긍정적 정서를 알아보는 것으로 문항은 ‘즐거움’, ‘편안함’, ‘행복함’의 3문항으로 구성되었다. 문항에 대해 지난 한달 간의 느낌을 7점 척도 상(전혀 느끼지 않았다(1) - 항상 느꼈다(7))에 평정하였다. 긍정적 정서 문항의 신뢰도 계수, Cronbach  $\alpha$ 의 값은 .87이었다. 마지막으로 부정적 정서를 알아보는 것으로 문항은 ‘부정적인’, ‘짜증나는’, ‘무기력한’의 3문항으로 구성되었다. 문항에 대해 지난 한달 간의 느낌을 7점 척도 상(전혀 느끼지 않았다(1) - 항상 느꼈다(7))에 평정하였다. 부정적 정서 문항의 신뢰도 계수, Cronbach  $\alpha$ 의 값은 .82이었다. 이 같은 3가지 영역에 대한 값을 바탕으로 행복 점수가 산출되며 그 방식은 다음과 같다. 행복점수 = 삶의 만족감 + 긍정적 정서 - 부정적 정서.

**인구통계학적 변수**

인구 통계학적 변수인 성별, 연령, 학교급<sup>2)</sup>을 조사하였다.

**결 과**

**시간관**

청소년들이 가지고 있는 시간관의 정도를 살펴해보았다. 먼저, 과거와 관련된 두 가지 시간관 중 과거 부정적 시간관은 평균 3.09(0.61)로서 응답자들은 청소년들이 아주 근소하게 과거에 대해 비관적이고 부정적이며 회피하려는 태도를 가지고 있는 것으로 나타났다,  $t(301)=2.21$ ,  $p<.05$ <sup>3)</sup>. 그런데 과거 긍정적 시간관의 경우 평균이 3.52(0.57)로 약간 긍정적 태도를 가지고 있

2) 학교급이란 중학교와 고등학교의 구분을 말함.  
3) 5점 척도상에 평정을 하였기에 중간값인 3을 기준으로 하는 일방향 t-검증을 실시한 결과임.

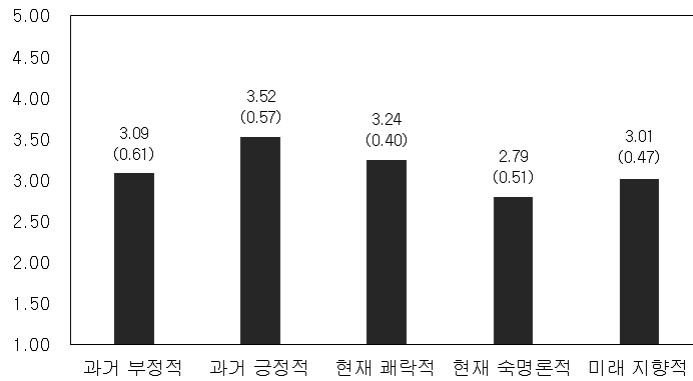


그림 1. 각 시간관의 평균

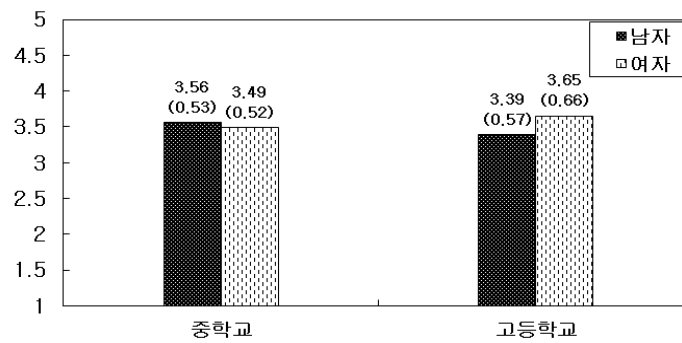


그림 2. 학교급과 성별에 따른 과거긍정적 시간관의 평균

었다,  $t(305)=16.04, p<.001$ . 이 같은 결과는 우리 청소년들이 자신의 과거에 대해 일면 긍정적으로 보기도 하면서 다른 측면에서는 부정적으로 보고 있는 것으로 보인다.

다음으로 현재에 대한 시간관을 살펴보았다. 먼저 현재 쾌락적 시간관은 평균이 3.24(0.40)로 기쁨과 만족을 주는 것을 즐기는 경향을 보였다,  $t(302)=10.45, p<.001$ . 하지만, 현재 숙명론적 시간관의 경우 평균이 2.79(0.51)로 약간 자신의 삶을 스스로 통제할 수 있다고 생각하고 있었다,  $t(300)=-7.12, p<.001$ . 이 같은 경향으로 볼 때, 청소년들이 약간 자신의 삶에 대해 운명이라고 좌절하지 않고 스스로 개척하려는 경향을 가지고 있다는 점에서 우리의 미래가 밝다고 하겠다. 마지막으로 미래지향적 시간관의 경우

평균이 3.01(0.47)로 중간 값인 3과 통계적 차이가 없어 중간적 태도를 갖고 있는 것으로 나타났다,  $t(299)=-0.40, p=.687$ .

청소년들의 성별과 학교급에 따라 각 시간관에 차이가 있는가를 살펴보기 위해, 성별(2) × 학교급(2) × 시간관(5)의 반복측정 변량분석을 실시하였다. 그 결과, 시간관의 주효과가 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다,  $F(4, 277)=98.34, p<.001$ . 그림 1에 제시된 것처럼, 과거 긍정적 시간관의 평균이 3.52(0.57)로 가장 높았으며, 다음으로 현재 쾌락적 시간관 3.24(0.40), 과거 부정적 시간관 3.09(0.61), 미래지향적 시간관 3.01(0.47), 그리고 마지막으로 현재 숙명론적 시간관의 평균이 2.79(0.51)로 가장 낮았다.4) 하지만, 성별과 학교급의 주효과는 통계적



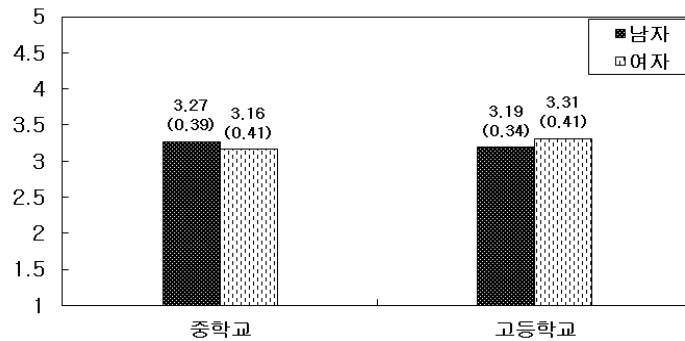


그림 3. 학교급과 성별에 따른 현재 쾌락적 시간관의 평균

으로 유의미하지 않았으며, 성별과 시간관의 상호작용효과, 학교급과 시간관의 상호작용효과, 그리고 성별, 학교급, 시간관의 3원 상호작용효과도 통계적으로 유의미하지 않았다.

그러나 성별과 학교의 상호작용 효과는 통계적으로 유의미하였다,  $F(1, 280)=3.13, p<.001$ . 이를 구체적으로 살펴보기 위해, 각 시간관에 따른 학교급(2) × 성별(2)의 변량분석을 실시하였다. 그 결과, 과거 긍정적 시간관의 경우, 학교급과 성별의 상호작용효과가 통계적으로 유의미하였다,  $F(1, 298)=6.04, p<.05$ . 즉, 그림 2에 제시된 것처럼, 중학생의 경우, 남자와 여자 간에 평균의 차이가 없으나(남자: 3.56 (0.53), 여자: 3.49 (0.52)), 고등학생의 경우에는 남자(3.39 (0.57))에 비해 여자(3.65 (0.66))가 과거를 더 긍정적으로 보고 있는 것으로 나타났다,  $t(127)=-2.4, p<.05$ . 하지만, 남자 중학생과 남자 고등학생 간의 시간관 평균 차이와 여자 중학생과 여자 고등학생 간의 시간관 평균의 차이는 통계적으로 유의미하지 않았다. 그리고 다른 주 효과는 통계적으로 유의미하지 않았다.

다음으로 현재 쾌락적 시간관의 경우에도 역시 학교급과 성별간의 상호작용효과가 통계적으로 유의미하였다,  $F(1, 298)=6.04, p<.05$ . 즉, 그림 3에 제시된 것처럼, 중학생의 경우 남녀간의

시간관 평균 차이와 고등학생의 경우 남녀간의 시간관의 평균 차이가 통계적으로 유의미하지 않았다. 하지만, 남자의 경우, 중고등학생간에 차이가 없으나(중학생: 3.27 (0.39), 고등학생: 3.19 (0.34)), 여자의 경우에는 중학생(3.16 (0.41))에 비해 고등학생(3.31 (0.41))이 더 기쁨과 만족을 주는 것을 즐기는 경향을 더 보였다,  $t(121)=-2.02, p<.05$ . 그러나 다른 주효과도 통계적으로 유의미하지 않았다. 마지막으로 다른 시간관에서는 학교급과 성별간의 주효과와 상호작용 효과가 통계적으로 유의미하지 않았다.

#### 시간관들간의 관계

각 시간관간의 관계를 살펴보기 위해 상관관계 분석을 실시하였다. 그 결과, 표 1에 제시된 것처럼, 각 시간 조망들 간에는 일정하게 유의미한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 이를 구체적으로 살펴보면, 과거부정적 시간관은 현재 쾌락적 시간관과 정적 상관관계(.405)를 보여, 과거의 시간을 부정적으로 볼수록 현재의 기쁨과 만족을 주는 것을 바라며, 고통을 주는 것을 회피하는 경향이 큰 것으로 나타났다. 그리고 현재 숙명론적 시간관과도 정적 상관관계(.451)를 나타내, 자신이 통제할 수 없는 무엇인가에 의해 조정된다고 생각하는 경향이 있었다. 또한, 과거 부정적 시간관은 미래 지향적 시간관과는

4) 사후분석결과 과거 부정적 시간관과 미래지향적 시간관 간의 차이만 통계적으로 유의미하지 않았다.

표 1. 시간관들간의 상관관계 계수

구 분	과거 긍정적 시간관	현재 쾌락적 시간관	현재 숙명론적 시간관	미래 지향적 시간관
과거 부정적 시간관	-.014	.405**	.451**	-.120*
과거 긍정적 시간관		.261**	.019	.269**
현재 쾌락적 시간관			.364**	-.012
현재 숙명론적 시간관				-.196**

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

예상할 수 있는 것처럼, 부적 상관관계(-.120)를 보였다. 즉, 과거에 대해 부정적일수록 미래에 대한 목표 중심이 아니며 만족지연의 경향이 적은 것으로 나타났다. 그리고 현재 쾌락적 시간관은 현재 숙명론적 시간관과 정적 상관관계(.364)가 있어, 자신의 운명에 대한 숙명론적 생각이 들수록 쾌락적 만족에 더 집중하는 것으로 나타났다. 마지막으로 현재 숙명론적 시간관은 미래지향적 시간관과 부적 상관관계(-.196)가 있어 운명적 관점을 가질수록 미래 중심의 생각을 못하는 것으로 나타났다.

현재 결과에서 흥미로운 점은 과거 부정적 시간관과 과거 긍정적 시간관과의 관계이다. 흔히 생각하기에 과거에 대한 부정적 생각과 과거에 대한 긍정적 생각은 서로 부적 관계가 있을 것으로 보이며, 기존 몇몇 연구들의 결과 역시 상호간에 부적 관계를 보고하고 있다(윤소정, 김정섭, 2012; Zimbardo & Boyd, 1999). 이 같은 결과

에 대한 하나의 가능성은 어린 청소년들이 과거의 시간에 대해 일차원적으로 자신의 과거를 긍정과 부정으로 명확하게 구분하지 못하고 불분명하게 가지고 있을 수 있다. 만약 그렇다면, 두 시간관이 명확하게 상관관계를 보이지 않을 수도 있다. 하지만 이에 대한 보다 정확한 이유는 후속연구에서 밝혀져야 할 것으로 생각된다.

#### 행복

먼저 청소년들의 행복수준을 살펴보았다. 본 연구에서 사용한 단축형 행복 척도(COMOSWB)는 최종행복점수를 계산하도록 되어 있을 뿐, 개인이 행복한가 아닌가를 구분하기는 어렵다. 이에 본 연구에서는 개인의 행복 정도를 추정하기 위해, 3가지 행복 요소 중 긍정적 부분인 만족감과 긍정정서의 평균에서 부정정서의 평균값을 뺀 값을 구해, 그 값이 0보다 크면 행복하다

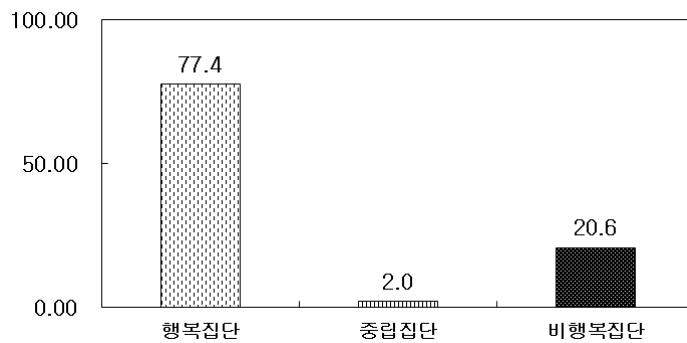


그림 4. 행복수준별 백분율

고 구분하였다. 그 결과, 전체 응답자 306명 중 결측값에 해당하는 5명을 제외한 233명, 즉 77.4%가 양의 값을 가져 행복한 것으로 나타났다. 이 같은 결과는 기존의 행복 연구들의 결과와 비슷한 경향을 보였다(서은국 등, 2010; 조연상, 2012; 한민 등, 2012; Myers, 1996). 하지만, 최종 행복점수에 있어서 학교급과 성별의 효과는 통계적으로 유의미하지 않아 학교급과 성별에 따라 행복수준이 다르지 않는 것으로 나타났으며, 이 같은 결과는 기존의 구제선과 서은국(2011)의 연구와 한민 등(2012)의 연구와 일치하는 결과를 보였다.

행복과 시간관의 관계

행복과 각 시간관과의 관계를 살펴보기 위해, 행복과 각 시간관들과의 상관관계 분석을 실시하였다. 그 결과, 표 2에 제시된 것처럼, 행복은 과거 긍정적 시간관과 미래 지향적 시간관과는 정적 상관관계(과거 긍정적 시간관: .233; 미래 지향적 시간관: .115)가 있는 것으로 나타났다. 즉, 과거에 대해 긍정적일수록 더 행복하며, 미래 지향적일수록 더 행복하다는 것으로 의미한다. 하지만, 행복은 과거 부정적 시간관과 현재 숙명론적 시간관과는 부적 상관관계가 있는 것으로 나타났다(과거 부정적 시간관: -.376; 현재 숙명론적 시간관: -.196). 이는 사람들이 과거에 대해 부정적일수록 덜 행복하며 현재의 자신의 운명을 숙명론적으로 생각할수록 덜 행복하다는 것을 의미한다. 이에 비해 현재 쾌락적 시간관과 행복간에는 통계적으로 유의미한 상관관계가 없는 것으로 나타났다.

행복에 영향을 미치는 시간관

행복에 영향을 미치는 시간관들을 구체적으로 알아보기에 앞서 예언변인으로 사용될 시간관 변수들 간의 다중공선성의 가능성을 살펴보았다. 이를 위해 시간관 변수들 간의 상관관계를 살펴보았다. 앞의 표 1에서 살펴본 것처럼 각 시간관 변수들간의 상관관계는 그 범위가 -.376에서 .451로 중간정도의 상관관계를 보여 다중공선성을 의심할 수 있었다. 이를 보다 명확하게 알아보기 위해 SPSS의 회귀분석에서 제공하고 있는 Tolerance 값을 통해 그 가능성을 살펴보았다. Tolerance 값의 경우, 통상적으로 그 값이 0.1보다 적은 값을 가진 변수에 대해 다중공선성을 의심할 수 있는데, 분석결과에 의하면, 본 연구에서 살펴본 모든 중다회귀분석에서 모든 변수들의 값이 0.1보다 커 다중공선성의 가능성은 배제해도 될 것으로 생각되었다. 본 결과 분석에서 의미 있게 영향을 미치는 것으로 나타난 변수들의 Tolerance 값은 아래의 회귀분석 결과 표에 제시하였다.

먼저, 행복에 직접적으로 영향을 주는 변인들을 살펴보기 위해 중다회귀분석을 실시하였다. 행복을 종속변인으로 하고, 과거 부정적 시간관, 과거 긍정적 시간관, 현재 쾌락적 시간관, 현재 숙명론적 시간관, 그리고 미래지향적 시간관을 예측변인으로 하여 단계적 중다회귀분석을 실시하였다. 표 3에 나타난 것처럼, 전체 응답자들의 행복을 유의미하게 예측해준 변인들은 ‘과거 부정적 시간관’, ‘현재 쾌락적 시간관’, 그리고 ‘과거 긍정적 시간관’이었다,  $R^2 = .22$ ,  $F(3, 280) = 26.589$ ,  $p < .001$ . 즉, 과거에 대해 부정적이지 않을수록, 현재의 쾌락을 추구할수록, 그리고

표 2. 행복과 각 시간관간의 상관관계 계수

구분	과거 부정적 시간관	과거 긍정적 시간관	현재 쾌락적 시간관	현재 숙명론적 시간관	미래 지향적 시간관
행복	-.376**	.233**	.063	-.196**	.115*

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

표 3. 삶의 만족도에 영향을 미치는 요인에 대한 중다회귀분석 결과

유의미한 독립변수	$\beta$	$R^2$	$R^2$ 변화	$t$ 값	Tolerance
과거 부정적 시간관	-.45	.14		-7.85***	.838
현재 쾌락적 시간관	.20	.20	.06	3.25***	.762
과거 긍정적 시간관	.16	.22	.02	2.94*	.893

\*  $p < 0.05$ , \*\*\*  $p < 0.001$

과거에 대해 긍정적일수록 행복하였다. 이상의 결과에서 알 수 있는 것은 행복에 가장 중요하게 영향을 미치는 시간관은 과거를 부정적으로 생각하는 정도라는 것을 알 수 있다. 이 같은 결과는 우리가 행복지려고 한다면, 과거의 부정적 경험을 바꾸기는 어렵겠지만, 과거에 대한 부정적 사실에 대한 지각의 변화를 통해서 행복을 추구하는 것이 필요하다는 것을 알 수 있다.

행복에 영향을 미치는 시간관이 성별에 따라 다른가를 알아보기 위해 남자와 여자 집단을 구분하여 행복을 종속변수로 하고 각 시간관을 예언변수로 하는 중다회귀분석을 실시하였다. 그 결과, 표 4에 나타난 것처럼, 남학생들의 행복을 유의미하게 예측해준 변인들은 ‘과거 부정적 시간관’, ‘과거 긍정적 시간관’, 그리고 ‘현재 쾌락적 시간관’이었다,  $R^2 = .25$ ,  $F(3, 158) = 17.97$ ,  $p < .001$ . 즉, 과거에 대해 부정적이지 않을수록, 과거에 대해 긍정적일수록, 그리고 현재의 쾌락

을 추구할수록 행복하였다. 이에 반해, 여학생들의 행복을 유의미하게 예측해준 변인들은 ‘과거 부정적 시간관’과 ‘현재 쾌락적 시간관’이었다,  $R^2 = .19$ ,  $F(2, 118) = 13.75$ ,  $p < .001$ . 즉, 과거에 대해 부정적이지 않을수록, 현재의 쾌락을 추구할수록 행복하였다.

이상의 결과에서 알 수 있는 것은 행복에 유의미하게 영향을 미치는 시간관에 있어서 성차가 있다는 것이다. 남학생이나 여학생 모두 과거 부정적 시간관이 가장 영향력이 크며, 현재 쾌락적 시간관이 의미 있게 영향을 미친다는 공통점을 갖고 있기는 하지만, 과거의 긍정적 시간관은 남학생들에게만 유의미한 영향을 미친다는 것이다. 이와 같은 결과로 볼 때, 아마도 과거의 좋지 않았던 경험에 여성들이 남성들에 비해 더 영향을 받는다고 할 수 있겠다. 이 같은 차별적 영향력에 관한 보다 정확한 이유는 추후 연구에서 밝혀져야 할 것이다.

표 4. 성별에 따른 삶의 만족도에 영향을 미치는 요인에 대한 중다회귀분석 결과

성 별	유의미한 독립변수	$\beta$	$R^2$	$R^2$ 변화	$t$ 값	Tolerance
남 자	과거 부정적 시간관	-.44	.13		-5.64***	.791
	과거 긍정적 시간관	.23	.22	.09	3.12**	.874
	현재 쾌락적 시간관	.22	.25	.03	2.73**	.728
여 자	과거 부정적 시간관	-.46	.15		-5.21***	.884
	현재 쾌락적 시간관	.21	.19	.04	2.34*	.884

\*  $p < 0.05$ , \*\*  $p < 0.01$ , \*\*\*  $p < 0.001$

## 논 의

본 연구에서는 중고등학생 306명을 대상으로 시간관과 행복수준을 알아보고 시간관과 행복수준이 성별과 학교급에 따라 어떻게 달라지는가를 살펴보았다. 그리고 행복에 영향을 미치는 시간관을 알아보았다. 또한, 이 같은 영향변수가 성차가 있는가를 살펴보았다. 그 결과, Zimbardo의 5가지 시간관 수준에 있어서 시간관 간에 통계적으로 유의미한 차이가 있어 과거 긍정적 시간관이 가장 높은 것으로 나타났다. 다음으로는 현재 쾌락적 시간관, 과거 부정적 시간관, 미래 지향적 시간관, 그리고 현재 숙명론적 시간관의 순이었다. 그렇지만 전반적으로 보면, 각 시간관에 있어서 중간 값인 3에서 조금 벗어난 정도의 약한 수준의 시간관을 가지고 있는 것으로 나타났다. 이 같은 시간관 중 과거 긍정적 시간관과 현재 쾌락적 시간관만이 학교급과 성별의 상호작용효과가 있었으며, 다른 시간관들은 학교급과 성별에 따른 차이가 없는 것으로 나타났다.

다음으로 각 시간관의 관계의 경우, 과거 부정적 시간관은 현재 쾌락적 시간관과 현재 숙명론적 시간관과 정적 상관관계를, 그리고 미래 지향적 시간관과는 부적 상관관계를 보였다. 과거 긍정적 시간관의 경우에는 현재 쾌락적 시간관과 미래 지향적 시간관과 정적 상관관계가 있었다. 또한, 현재 쾌락적 시간관은 현재 숙명론적 시간관과 정적 상관관계를 보였다. 마지막으로 현재 숙명론적 시간관은 미래 지향적 시간관과 부적 상관관계를 나타냈다.

행복의 경우, 조사 대상자의 77.4%가 비교적 행복하다고 느끼고 있는 것으로 나타났으며, 학교급이나 성별에 따른 차이는 없었다. 이 같은 결과는 기존의 구재신과 서은국(2011)의 연구결과와 같았다. 다음으로 행복과 시간관의 관계를 보면, 행복은 과거 부정적 시간관과 현재 숙명론적 시간관과는 부적 상관관계를 보였으며, 미래 지향적 시간관과는 정적 상관관계를 나타냈다. 마지막으로 행복에 유의미하게 영향을 미치

는 시간관을 알아보기 위해 다중 회귀분석을 실시하였다. 그 결과, 전체적으로는 과거 부정적 시간관, 현재 쾌락적 시간관, 그리고 과거 긍정적 시간관이 행복에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한, 여기에는 성차가 있어, 남학생들의 경우에는 과거 부정적 시간관, 과거 긍정적 시간관, 그리고 현재 쾌락적 시간관이 유의미하게 영향을 미치는 변수였으나, 여학생들의 경우에는 과거 부정적 시간관과 현재 쾌락적 시간관만이 유의미하게 영향을 미쳤다.

본 연구의 결과에 따르면, 청소년들의 경우, 5가지 시간관 중 과거 긍정적 시간관의 점수가 다른 시간관에 비해 높은 것으로 나타났다. 이것은 바꾸어 말하면, 우리 청소년들의 대표적 시간관은 과거 긍정적 시간관이라고 할 수 있다. 이 같은 결과는 현재의 다양한 현실에 비추어 볼 때, 희망적인 결과라고 할 수 있다. 오늘날 우리 사회가 취업의 어려움으로 많은 젊은이들이 고통을 겪고 있으며, 학업에 대한 과중한 부담으로 많은 청소년들이 힘들어 하고 있다. 또한, 청소년들의 우울과 자살이 사회적 문제가 되고 있기도 하다. 이 같은 현실임에도 불구하고 우리 청소년들이 가지고 있는 대표적 시간관이 과거 긍정적 시간관이라는 것은 자신들이 경험했던 지난 과거가 비록 힘들고 고통스러웠다고 하더라도 자신의 과거를 긍정적으로 해석하고 있다는 것을 의미하기 때문이다. 또한, 이 같은 시간관을 갖는 것이 현재의 행복을 느끼거나 어려움을 이겨낼 수 있는 지지대가 될 수 있기 때문이다.

본 연구에서는 기존 연구와 달리(Zimbardo & Boyd, 1999) 과거 부정적 시간관과 과거 긍정적 시간관 사이에 관계가 없는 것으로 나타났다. 기존 연구들에서는 과거에 대한 부정적 시간관의 점수가 높으면 높을수록 과거에 대한 긍정적 시간관의 점수가 낮아지는 부적 상관관계가 있는 것으로 보고되었다. 그렇지만, 본 연구에서는 두 시간관 간에 유의미한 상관관계를 보이지 않았다. 이 같은 결과는 실제로 긍정과 부정 사건

들이 서로 별개로 지각되고 판단되고 있다는 것을 의미한다고 할 수 있다. 하지만 본 연구는 단순한 상관관계만을 보여주는 것이다. 그러므로 보다 심도 깊은 후속 연구를 통해 이에 대한 보다 명확한 처리과정이 밝혀져야 할 것으로 생각된다.

본 연구에서는 과거 긍정적 시간관의 경우, 중학생들은 남녀간에 차이가 없지만, 고등학생들의 경우에는 남학생에 비해 여학생들이 과거에 대해 더 긍정적인 시간관을 가지고 있었다. 또한, 현재 쾌락적 시간관의 경우, 남학생들의 경우 중고등학생간에 차이가 없었지만, 여학생들의 경우, 중학생에 비해 고등학생들이 더 현재 쾌락적 시간관을 가지고 있는 것으로 나타났다. 하지만 본 연구에서는 이 같은 차이가 발달적 측면의 성차 때문인지 아니면 또 다른 사회문화적 측면의 요인 때문인가는 명확하게 설명하기 곤란하다. 그러므로 이에 대한 보다 명확한 관계는 후속 연구를 통해서 밝혀질 필요가 있다고 생각된다.

본 연구에서는 시간관과 행복의 관계가 인과관계인 것을 가정하고 결과를 기술하였다. 그것은 전적으로 연구자가 시간관에 관심을 가지고 그 시간관이 행복에 어떤 영향을 미치는가를 살펴보고자 하였기 때문이다. 그렇지만, 본 연구는 단기 횡단적 자료로서 무엇이 선행되는가를 결정할 수는 없다. 본 자료는 행복이나 시간관 역시 과거의 경험들에 의해 결정된 것이라고 할 수 있다. 더욱이 행복 연구에 따르면 (Lyubomirsky, King, & Diener, 2005; Veenhoven, 1988), 행복하게 되면, 사람들은 자신의 과거나 미래에 대해 다르게 해석하며, 자신이나 세상을 더 긍정적으로 지각한다고 한다. 이 같은 결과는 행복에 의해 시간관이 영향을 받을 수도 있다는 것을 의미하기도 한다. 그러므로 본 연구에서와 같이 시간관이 행복의 원인이 될 수 있다는 해석을 하기 위해서는 보다 장기적 연구가 필요하다고 생각된다.

미래에 대한 긍정적 시각을 갖는 것은 행복한

사람들의 특성이라고 할 수 있다(서은국, 성민선, 김민주 역, 2007). 그럼에도 불구하고 본 연구에서는 미래 지향적 시간관이 행복에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이 같은 결과에 대한 가능한 하나의 해석은 다음과 같다. 본 연구에서는 중다회귀분석을 통해 행복에 유의미하게 영향을 미치는 시간관을 살펴보았다. 중다회귀분석은 독립변수들간의 상대적 영향력을 고려하여 유의미한 변수를 선정하는 자료분석 방식으로 아마도 다른 유의미한 변수들에 비해 미래 지향적 시간관의 영향이 상대적으로 낮았다고 생각된다. 실제로 표 2에 나타난 행복과 시간관들간의 상관관계에 따르면, 미래 지향적 시간관은 행복과 정적 상관관계를 보이고 있다(기존의 연구(Zimbardo & Boyd, 1999)에서도 상관관계만을 살펴보았음). 이 같은 결과에 비추어 볼 때, 아마도 미래 지향적 시간관이 행복과 관계가 있으나 현재 다른 시간관들에 비해 행복에 미치는 상대적 영향력이 낮지 않았나 생각된다.

그렇다면 왜 미래 지향적 시간관의 상대적 중요성이 낮아졌을까? 이에 대한 가능한 한 원인은 우리사회의 현실에 있다고 보여진다. IMF 사태가 우리나라를 흔들어 놓은 이후 우리사회는 미래에 대한 불확실성이 매우 증가하였다. 예를 들어, 대학을 졸업한 젊은이들은 취업이 가능한가 하는 미래 불안에 직면해 있다. 이 같은 현실에서 어린 청소년들 역시 자신들이 직면하게 될 미래, 즉 대학진학이나 취업과 같은 미래에 대해 누구나 불확실성이 클 수밖에 없다. 이 같은 맥락에서 미래 지향적 시간관이 청소년들의 행복에 미치는 영향을 상대적으로 낮출 수 있다. 하지만, 이에 대한 보다 정확한 이유는 후속 연구를 통해 밝혀져야 할 것으로 생각된다.

본 연구는 청소년만을 대상으로 시간관을 조사하였다. 후속 연구에서는 다양한 연령대와 다양한 집단을 대상으로 시간관 연구가 이루어질 필요가 있다고 생각된다. 예를 들어, 전 연령대간의 비교나 장기적 연구를 통한 시간관의 변화를 알아본다거나 다양한 직업군들 간의 시간관

의 차이 혹은 범죄자들이나 비행청소년들과 일반인들을 구분해주는 변수로의 시간관을 연구해 보는 것도 흥미로운 주제라고 하겠다. 그리고 시간관을 변화시키는 요인들에 대한 연구 역시 시도될만한 주제라고 하겠다. 또한 본 연구에서는 Zimbardo의 시간관에서 제시한 초월적인 미래지향적 시간관을 제외하였다. 그러므로 추후 연구에서는 초월적인 미래지향적 시간관을 포함하는 연구가 이루어진다면, 보다 다양하고 흥미로운 결과들을 살펴볼 수 있을 것으로 생각된다. 본 연구에서는 제한된 학생집단만을 대상으로 연구되었다. 그러므로 그 결과해석이 제한적일 수밖에 없다고 하겠다.

본 연구에서는 청소년들의 시간관만을 독립변수로 하여 행복에 영향을 미치는 변수를 살펴보았다. 이것은 연구자가 행복에 시간관만이 미치는 영향을 살펴보고자 하는 이유 때문이었다. 그렇지만, 청소년의 행복에 영향을 미치는 요인은 매우 다양하다. 특히 중고등학생들의 경우 학교생활과 관련된 성적이나, 교우관계, 진로결정 등과 같은 변수들이 시간관과 행복에 중요한 영향을 미칠 수 있다. 그러므로 후속연구에는 이 같은 다양한 변수들을 고려하여 시간관과 행복의 관계를 살펴보는 것이 보다 현실적으로 도움을 주는 결과를 보여줄 수 있을 것이다.

시간관의 문제를 본 연구에서는 개인차 변수로 보고 척도를 통해 살펴보았다. 그렇지만, 시간관을 종속변수나 상황변수로 볼 수도 있다. 예를 들어, 만족지연과 같은 상황적 조작(예: intertemporal decision: Kim, Shin, & Han, 2011)이라거나, 시간 틀 효과(예: 박혜경, 최인철, 2000), 그리고 해석수준 이론(Trope & Liberman, 2010)과 같은 시간적 개념들과 연결하는 연구가 이루어질 필요가 있다는 것이다. 이 같은 시각은 시간에 관한 다양한 접근을 통해 시간에 대한 보다 심도 있는 관계들이나 시간이라는 변수가 우리 행동에 미치는 다양한 영향을 살펴볼 수 있을 것으로 생각된다.

최근 심리학에서 긍정심리학이라거나 행복과

같은 주제가 다루어지고는 있지만, 주로 사회과학에서 다루고 있는 주제들은 사회적 문제와 관련된 문제였다. 우리가 주지하는 것처럼, 사회문제란 주로 우리 사회의 부정적 측면을 말한다고 하겠다. 이 같은 맥락에서 시간관과 관련된 연구들도 주로 스트레스, 우울, 자살, 중독, 위험행동(Zimbardo, Keough, & Boyd, 1997) 등 부정적인 사건들과 관련된 것이었다. 이에 비해 본 연구는 행복이라는 긍정적 측면과 시간관의 문제를 다루었다. 앞으로도 심리학에서 이처럼 보다 긍정적인 측면의 연구들이 활성화되기를 바란다.

### 참고문헌

구재선, 서은국 (2011). 한국인, 누가 언제 행복한가? 한국심리학회지: 사회 및 성격, 25(2), 143-166.

김가영 (2011). 청소년의 스트레스와 자살사고의 관계에서 시간조망의 매개효과. 서울여자대학교 특수치료전문대학원 석사학위 청구논문.

김경희 (1981). 대학생의 시간전망의 태도에 관한 일 연구. 고려대학교 행동과학연구, 55-64.

김명소, 김혜원, 한영석, 임지영 (2003). 한국인의 행복한 삶에 대한 인구통계학적 특성별 분석. 한국심리학회지: 일반, 22(2), 1-33.

김외숙 (2003). 한국과 미국 대학생의 시간전망에 대한 비교연구. 한국가정관리학회지, 21(4), 1-10.

김정윤, 이경은, 현정석, 박찬성 (2013). 시간관과 조절초점이 스마트폰 중독에 미치는 영향. 2013년 한국컴퓨터교육학회 동계 학술발표논문지, 17(1), 117-120.

박찬정, 김동환, 현정석 (2011). 초등중학생의 시간관이 인터넷과 휴대폰 중독에 미치는 영향. 한국정보교육학회 논문지, 15(3), 399-411.

박혜경, 최인철 (2000). 미래에 대한 예측 대 과거에 대한 이해: 변화에 대한 지각에 있어

- 서의 시간 틀 효과. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 14(3), 51-63.
- 서은국, 구재선, 이동귀, 정태연, 최인철 (2010). 한국인의 행복 및 정신건강 지수: 한국인의 행복지수와 그 의미. 2010년 한국심리학회 연차학술발표대회 논문집, 213-232.
- 서은국, 성민선, 김민주 역 (2007). 긍정심리학 입문. 서울: 박학사.
- 오정아 옮김 (2008). 타임 패러독스. 서울: 미디어월.
- 윤소정, 김정섭 (2012). 한국형 Zimbardo 시간관 척도 타당화. 교육심리연구, 26(2), 587-606.
- 이윤식 역 (1997). 습관을 알면 문화가 보인다. 서울: 청림출판.
- 임영진, 고영진, 신희천, 조용래 (2010). 한국인의 행복 및 정신건강지수: 한국인의 정신건강. 2010년 한국심리학회 연차학술발표대회 논문집, 233-257.
- 전경숙, 정태연 (2009). 한국 청소년의 행복을 결정하는 요인들. 한국심리학회지: 사회문제, 15(1), 133-153.
- 조연상 (2012). 행복지수와 한국 재정정책 방향 - 행복한 나라 만들기 -. 재정정책논집, 14(4), 3-30.
- 조한익 (2011). 고등학생의 지각된 시간관이 자기조절학습에 미치는 영향: 자기통제력을 매개변인으로. 미래청소년학회지, 8(2), 61-75.
- 한민, 최인철, 김범준, 이훈진, 김경미, 류승아 (2012). 한국 청소년들의 행복: 타 연령대와 비교를 중심으로. 청소년학 연구, 19(5), 217-235.
- Brisswalter, J., Collardeau, M., & Rene, A. (2002). Effect of acute physical exercise on cognitive performance. *Sports Medicine*, 32, 555-566.
- Clark, D. M. (1983). On the induction of depressed mood in the laboratory: Evaluation and comparison of the Velten and musical procedures. *Advances in Behaviour and Therapy*, 5, 27-49.
- Collett, P. (1993). *Foreign bodies*. London: Simon & Schuster.
- Darley, J. M., & Batson, C. D. (1973). From Jerusalem to Jericho: A study of situational and dispositional variables in helping behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 27, 29-40.
- Erikson, E. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton.
- Fioulaine, N., & Marinez, F. (2010). Time under control: Time perspective and desire for control in substance use. *Addictive Behaviors*, 35, 799-802.
- Fraisse, P. (1963). *The psychology of time*. Oxford, England: Harper & Row.
- Frank, L. K. (1939). Time perspectives. *Journal of Social Psychology*, 4, 293-312.
- Greene, A. L., & Wheatley, S. M. (1992). I've got a lot to do and I don't think I'll have the time : Gender differences in late adolescents' narratives of the future. *Journal of Youth and Adolescence*, 21, 667-686.
- Harber, K. D., Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (2003). Participant self-selection biases as a function of individual differences in time perspectives. *Basic and Applied Social Psychology*, 25, 255-264.
- Helfrich, H. (1996). Psychology of time from a cross-cultural perspective. In H. Helfrich(Ed.), *Time and mind* (pp. 103-118). Kirkland, WA: Hogrefe & Huber Publishers.
- Horstmanshof, L., & Zimitar, C. (2007). Future time orientation predicts academic engagement among first year university students. *British Journal of Educational Psychology*, 65, 599-610.
- Husserl, E. (2003). 시간의식 (이종훈 역). 파주: 한길사(원전은 1928년에 출판).
- Jacson, T., Fritch, A., Nagasaka, T., & Pope, L. (2003). Procrastination and perception of past,



- present and future. *Individual Differences Research*, 1, 17-18.
- James, W. (1890). *The principles of psychology*. New York: Dover.
- Kant, I. (1965). *Critique of pure reason*(N. Smith Trans.). New York: St. Martin's Press. (Original work Published 1781)
- Kim, H., Shin, Y., & Han, S. (2011). Being another person to be future-minded: Common neural substrates of perspective-taking prospective memory, and intertemporal decision. *The Korean Journal of Cognitive and Biological Psychology*, 23, 505-531.
- Kline, P. (1993). *The handbook of psychological testing*. London: Routledge.
- Laghi, F., Baiocco, R., D'Alessio, M., & Gurrieri, G. (2009). Suicidal ideation and time perspective in high school students. *European Psychiatry*, 24(1), 41-46.
- Levine, R. V. (1997). *A geography of time: The temporal misadventures of a social psychologist, or how every culture keeps time just a little bit differently*. New York: Basic Books.
- Lewin, K. (1931). Field theory and experiment in social psychology: Concepts and methods. *The American Journal of Sociology*, 44, 868-897.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- Mehta, P. H., Rohila, P. K., Sundberg, N. D., & Tyler, L. E. (1972). Future time perspectives of adolescents in India and the United States. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 3(3), 293-302.
- Natale, V., Adan, A., & Chotai, J. (2002). Further results on the association between morningness-eveningness preference and the season of birth in adults. *Neuropsychology*, 46, 209-214.
- Nijstad, B. A., & Stroebe, W. (2006). How the group affect the mind: A cognitive model of idea generation in group. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 186-213.
- Peetsma, T. D. (2000). Future time perspectives as a predictor of school investment. *Scandinavian Journal of Educational Psychology*, 44, 177-192.
- Piaget, J. (1955). The development of time concepts in the child. In P. H. Hoch & J. Zubin (Eds.) *Psychopathology of childhood*(pp. 34-44). London: Grube and Stratton.
- Roedelein, J. E. (2000). *The concept of time: A resource book and annotated bibliography*. Westport: Greenwood Press.
- Rudd, M., Kathleen, D., Vohs, D., & Aaker, J. (2012). Awe expands people's perception of time, alters decision making and enhances well-being. *Psychological Science*, 23, 1130-1136.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2005). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Trommsdorff, G. (1983). Future orientation and socialization. *International Journal of Psychology*, 18, 131-147.
- Trop, Y., & Liberman, N. (2010). Construal-level theory of psychological distance. *Psychological Review*, 117, 440-463.
- Veenhoven, R. (1988). The utility of happiness. *Social Indicators Research*, 20, 333-354.
- Verstraeten, D. (1980). Level of realism in adolescent future time perspective. *Human Development*, 23, 177-191.
- Wallace, M. (1956). Future time perception in schizophrenia. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 52, 240-245.
- Webb, J. T., & Mayers B. S. (1974). Developmental

- aspects of temporal orientation in adolescents. *Journal of Clinical Psychology, 30*, 504-507.
- Wessman, A. E., & Gorman, B. S. (1977). *The personal experience of time*. New York: Plenum Press.
- Wills, T. A., Sandy, J. M., & Yaeger, A. M. (2001). Time perspective and early-onset substance use: A model based on stress-coping theory. *Psychology of Addictive Behaviors, 15*(2), 118-125.
- Wolf, F. M., & Savickas, M. L. (1985). Time perspective and causal attribution for achievement. *Journal of Educational Psychology, 77*(4), 471-480.
- Yan, L. L., Liu, K., Matthews, K. A., Daviglius, M. L., Ferguson, T. F., & Kiefe, C. I. (2003). Psychological factors and risk of hypertension. *Journal of American Medical Association, 290*, 2138-2148.
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology, 77*, 1271-1288.
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (2008). *The time paradox: The new psychology of time that will change your life*. New York: Free Press.
- Zimbardo, P. G., Keough, K. A., & Boyd, J. N. (1997). Present time perspective as a predictor of risky driving. *Personality and Individual Differences, 23*, 1007-1023.
- 1 차원고접수 : 2014. 01. 12.  
수정원고접수 : 2014. 02. 18.  
최종게재결정 : 2014. 02. 18.

## Time Perspectives and Happiness

Beom Jun Kim

Kyonggi University

A survey of 306 middle and high school students of Seoul and GyeongGi-Do was carried out to investigate time perspectives(Zimbardo Time Perspective Inventory: Past-negative, past-positive, present-hedonic, present-fatalistic, and future), happiness(COMOSWB), and sex. The result indicated that the past-positive time perspective was the highest score among 5 time perspectives. And School(middle/high)×sex interaction effect was statistically significant. Moreover, 77.4% of the respondents reported that they were happy. Furthermore, past-negative, past-positive, and present-hedonic were significant predictors of happiness. Finally, the past-positive was a significant predictor of happiness for men. However, it was not for women. Some practical implications of the present findings are discussed.

*Key words* : *time-perspectives, happiness, sex difference*