

대학생의 수면시간에 따른 학습과 여가시간활용에 관한 연구

서 인 주(상명대학교 소비자주거학과 강사)

두 경 자(상명대학교 소비자주거학과 교수)

벤자민 플랭클린(2001)은 인간은 시간 그 자체라고 함으로써 시간사용을 잘 하는 것이 매우 중요함을 시사하였다. 특히 대학생 시기는 자유재량시간의 증가가 무분별한 시간사용으로 이어져 시간낭비를 초래하기 쉽기 때문에 더욱더 철저한 시간관리가 필요한 시기이다(두경자, 2002). 현재 대학생들의 시간사용 활동들을 살펴보면, 성적관리, 자격증획득 등 학업향상에 많은 시간을 투자하고 있으며 스트레스해소와 친목도모 등을 위한 여가생활시간에 대한 관심도 증가하고 있어 대학생의 시간사용 활동 중 학습과 여가시간사용 활동은 중요한 부분을 차지한다. 수면시간은 규칙적인 생활을 측정하는 요인으로서 다른 활동시간에 영향을 미치게 되며 따라서 수면시간량, 기상시간과 취침시간에 따라 학습이나 여가활동시간도 달라질 수 있다. 이에 본 연구에서는 수면시간에 따른 학습과 여가시간 활동의 차이를 살펴봄으로써 학습과 여가활동에 효율적인 시간관리방법을 모색하고자 한다.

연구목표 달성을 위해 질문지방법을 사용하였으며 질문지 내용은 조사대상자의 수면시간관련 변수(수면시간, 기상/취침시간), 학습과 여가시간사용행동을 파악하기 위한 문항으로 구성하였다. 조사대상은 서울지역 대학교에 재학 중인 대학생을 대상으로 하였으며, 573명의 응답을 최종 분석자료로 사용하였다. 일반적 특성, 수면시간, 학습, 여가활동 시간사용의 일반적 경향을 파악하기 위하여 빈도, percent, 평균, 요인분석을 실시하였다. 수면시간에 따른 학습 및 여가활동시간 사용의 차이를 살펴보기 위하여 다변량분석을 실시하였으며 사후검증으로 Duncan의 다중분류분석을 이용하였다. 이상의 분석은 SPSS WIN12.0 통계 패키지를 이용하였다.

본 연구의 주요결과는 다음과 같다.

하루 평균 수면시간은 약 7시간17분, 평일은 약 6시간18분, 휴일은 약 8시간16분으로 나타났으며 기상시간은 평일에는 대다수의 학생들이 7시~8시 사이에 일어났으나(35.1%) 휴일에는 9시 이후에 일어나는 학생이 대부분(70.5%)으로 나타났다. 취침시간은 평일에는 12시~2시에 대부분의 학생이(64.6%) 잠자리에 들었으며, 휴일에는 2시~4시에 가장 많은 학생이(37.6%) 잠자리에 든 것으로 나타나 평일보다 휴일의 취침시간이 늦었다. 학습적 측면에서는 강의시간(4.42/sd=.83), 강의와 관련된 예습복습 및 과제(3.44/sd=1.27), 시험공부(3.21/sd=1.02)순으로 열심히 하는 것으로 나타났으며 취업준비(2.57/sd=1.19)나, 자기계발을 위한 준비(2.14/sd=1.29)는 낮게 나타났다. 여가는 정보검색 및 문화생활(4.44/ sd= .64), 가족관계 증진을 위한 가족유대 활동(3.71/sd=1.10)등을 잘하는 것으로 나타났으며 TV시청(2.84/sd=1.30)과 휴대전화 이용(2.76/sd=1.29)과 같은 중요하지 않은 일로 보내는 시간은 긴 것으로 나타났다. 봉사 및 종교 활동시간은 가장 낮은 여가활동으로 나타났다(2.16/sd=1.18). 평일 수면시간에 따른 시간사용행동의 차이를 살펴보면 학습($p<.01$)에서 유의한 차이를 나타내었다. 즉 잠을 많이 자는 집단이 학습을 가장 잘 못하는 것으로 나타났으며, 보통인 집단과 적게 자는 집단이 잘 하는 것으로 나타났다. 여가의 경우 봉사 및 종교 활동이 유의한 변수로 나타났다. 즉, 잠을 많이 자는 집단이 가장 낮은 여가활동을 보였다. 이상의 결과를 종합해 볼 때, 많이 자거나 적게 자는 집단보다 수면양이 중간집단에 속한 경우 시간사용행동을 잘 하고 있음을 나타내며, 이는 적당한 수면양이 학습과 여가활동에 영향을 미침을 시사한다.