

이슈페이퍼 2018-12

아동의 하루 생활시간 분석을 통한 아동의 시간 활용 제안

도남희

1. 아동의 하루 생활시간의 중요성
2. 아동의 하루 생활시간
3. 아동의 생활시간 비교
4. 아동의 시간사용을 위한 제안

참고문헌

아동의 하루 생활시간 분석을 통한 아동의 시간 활용 제안*

도남희 연구위원

| 요약 |

- 최근 우리나라도 아동의 삶의 질과 행복에 대한 관심이 증가하면서 아동의 생활시간에 대한 관심이 증가하고 있음.
- 아동의 주중 하루일과를 종합적으로 살펴본 결과 주중에는 9.47시간의 수면시간을 취하고 있었으며 학교 및 학교 외 기관 이용에서 주로 시간을 보내는 것으로 나타났음.
- 주말에는 9.70시간의 수면시간을 취하며 기본생활에 있어서도 주중보다 더 느긋하게 일과를 보내며 외출, 실내 활동 및 바깥 놀이, TV 시청 등의 여가시간에 중점적으로 시간을 보내는 것으로 조사되었음.
- 미국의 9~12세 아동은 하루에 수면 9시간 40분, 교외학습 31분, 운동 61분, 미디어 1시간 7분으로 나타남. 뉴질랜드의 경우는 개인유지 시간*이 한국 아동에 비해 적게 나타났으며 학습 시간은 짧은 반면, 미디어 등 기타 여가시간은 더 많았음.
- 아동의 균형 있는 생활을 위해 충분한 수면시간 확보와 적정 학습시간과 넉넉한 자유 시간을 누릴 수 있도록 사회적 배려가 필요함.

* 개인유지시간은 보통 수면(낮잠제외), 식사, 위생 등에 사용시간임.

1 아동의 하루 생활시간의 중요성

- 최근 관심 있는 주제는 삶의 질과 행복이며 삶의 질에 영향을 미치는 주요 요인 중 하나는 시간사용임.
 - 물질이나 다른 재화는 사람에게 따라 다르게 주어지나 시간은 누구나 하루 24시간으로 동일하게 주어지며 시간을 어떻게 사용하느냐에 따라 삶의 질은 달라짐(손애리,

* 본 원고는 「도남희·배윤진·이윤진·이예진·김문정·임준범·김희수(2017). 한국아동 성장발달 종단연구 2017 (한국아동패널 II). 육아정책연구소.」를 토대로 수정·보완하여 구성함.

2000).

- 사회가 복잡해지고 생활양식이 다양화되어 자원으로서의 시간의 가치를 인식하고 시간사용을 조사하여 구체적인 일상생활 모습을 파악할 수 있음.
- 최근 우리나라도 아동의 삶의 질과 행복에 대한 관심이 증가하면서 아동의 생활시간에 대한 관심이 증가하고 있음.
 - 우리나라 아동들의 삶의 만족도가 경제협력개발기구(OECD) 내 국가들 가운데 가장 낮은 것으로 보고되고 있음(세계일보, 2014. 11. 5).
 - 우리나라 아동의 시간사용은 수면시간과 운동시간은 적고 지나친 학업시간으로 실내·외 활동을 통한 여가시간이 적은 불균형한 양상임을 지적하고 있음(박현선, 2016; 최은영, 2016).
- 이에 8차년도 한국아동패널 자료에 근거하여 초등학교 2학년의 생활시간 분석을 통한 아동들의 생활을 살펴보고 국외 아동 생활시간을 비교하여 균형있는 생활시간 제안에 대한 시사점을 찾고자 함.

2 아동의 하루 생활시간

가. 수면

- 기본생활유지에 필요한 수면시간을 알아본 결과, 패널 아동들은 주중에 9.47시간을 주말에는 9.70시간을 취하고 있었음.
 - 주중에 21시 58분에 잠들어 7시 26분에 깨어나고, 주말에는 22시 30분에 잠들어 8시 11분에 일어나는 것으로 나타남.

〈표 1〉 아동의 수면 시간

단위: 시:분, 시간, N=1,525

구분	주중					주말					주말-주중 편차				
	최소	최대	중위수	평균	표준 편차	최소	최대	중위수	평균	표준 편차	최소	최대	중위수	평균	표준 편차
취침시각	20:00	24:00	22:00	21:58	0:38	24:00	1:00	22:27	22:30	1:05	-3:00	3:00	0:30	0:34	0:35
기상시각	4:00	8:30	7:30	7:26	0:25	6:00	12:30	8:00	8:11	0:54	0:00	5:30	0:30	0:49	0:43
수면시간	7.00	12.00	9.50	9.47	0.64	7.00	13.00	10.00	9.70	0.83	-3.00	4.50	0.00	0.23	0.84

주: 9시간 미만 수면을 취하는 경우는 주중 10.4%, 주말 10.5%임.

- 패널 아동의 주중-주말 수면시간의 편차를 살펴본 결과, 대체로 주말에 34분 늦게 잠자리에 들어 49분 늦게 일어나 평균 0.23시간 가량 더 자는 것으로 나타남.
- 패널 아동은 대체로 적정 시간 수면을 취하는 것으로 조사되었지만 조사 대상 아동의 10% 가량은 권장 수면시간에 못 미치게 잠을 자는 것으로 응답되었음.
 - 미국 수면재단(National Sleep Foundation, NSF)에서 권고하고 있는 학령기 아동의 수면시간은 9~11시간(Hirshkowitz, Whiton, Algert et al., 2015)임.

나. 공·사교육 기관 이용 시간

- 패널 아동은 학교에서 정규 수업시간 외에 등하교 시간과 교내 방과후 교실 이용시간을 모두 포함하여 주중 평균 5.71시간, 주말 0.19시간을 보냄.
 - 대다수 아동이 주중에만 학교를 이용하였으며, 주중에 약 5.52시간 학교에서 더 시간을 보내는 것으로 나타남.
- 학원, 개인/그룹 지도 및 과외, 학습지 지도, 문화센터, 공공기관, 지역아동센터 등 학교 이외의 기관에서 교육 및 돌봄을 받는 경우는 주중 1.84시간, 주말 0.33시간으로 나타남.
 - 한국아동패널 아동들이 주중에 학교 이외의 기관에서 보내는 시간이 있는 경우는 90.4%이고, 주말에 학교 이외의 기관에서 보내는 시간이 있는 경우는 19.8%로 나타남.
 - 학교와 마찬가지로 대다수 아동은 주중에 약 1.51시간을 더 학교 이외의 기관에서 교육 및 돌봄을 받는 것으로 나타남.

〈표 2〉 아동의 공·사교육 기관 이용 시간

단위: 시간, N=1,525

구분	학교에서 보내는 시간					학교 이외의 기관에서 교육/돌봄 시간				
	최소	최대	중위수	평균	표준편차	최소	최대	중위수	평균	표준편차
주중	0.5	10.0	6.0	5.71	1.06	0.0	7.0	2.0	1.84	1.09
주말	0.0	9.0	0.0	0.19	0.93	0.0	6.0	0.0	0.33	0.78
주말-주중 편차	1.5	-10.0	-5.5	-5.52	1.41	4.5	-6.0	-1.5	-1.51	1.25

주: 아동의 하루일과 시간에 학교 이외의 기관에서 교육/돌봄 시간이 포함된 경우는 주중 90.4% 주말 19.8%이며, 시간 산출에는 전체 사례를 포괄하여 분석함.

다. 독서 및 숙제

- 패널 아동의 하루 일과를 통해 분석한 결과, 패널 아동의 85% 이상은 주중 또는 주말에 독서를 하는 것으로 나타남.
 - 1일 평균 독서 시간은 주중 0.69시간(약 42분), 주말 0.96시간(약 58분)으로 1시간 미만이었으며, 주말에 약 0.27시간을 더 사용하는 것으로 보고됨.

〈표 3〉 아동의 책 읽기 시간 및 독서량

단위: 시간, N=1,525

구분	책 읽기 시간				
	최소	최대	중위수	평균	표준편차
주중	0.0	4.0	0.5	0.69	0.44
주말	0.0	5.0	1.0	0.96	0.72
주말-주중 편차	-2.0	4.5	0.0	0.27	0.58

주: 아동의 하루일과 시간에 책 읽기 시간이 포함된 경우는 주중 88.5% 주말 85.5%이며, 시간 산출에는 전체 사례를 포괄하여 분석함.

- 아동의 숙제와 학습 시간을 살펴본 결과, 아동의 94.1%는 주중에 숙제(학교, 학원, 과외, 학습지 등) 또는 공부를 위해 일과 시간을 사용하였음.
 - 숙제 및 학습을 위해 주중 0.90시간, 주말 0.88시간으로 주중과 주말에 큰 차이 없이 보통 1시간 가량이 소요됨.

〈표 4〉 아동의 숙제 및 학습 시간

단위: 시간, N=1,525

구분	최소	최대	중위수	평균	표준편차
주중	0.0	4.0	1.0	0.90	0.51
주말	0.0	4.0	1.0	0.88	0.73
주말-주중 편차	-4.0	4.0	0.0	-0.01	0.70

주: 1) 학습시간은 학교 등의 기관에서 받는 정규교육시간과 구분되는 학교 외 아동의 학습시간을 의미함.
 2) 아동의 하루일과 시간에 숙제 및 학습 시간이 포함된 경우는 주중 94.1% 주말 76.1%이며, 시간 산출에는 전체 사례를 포괄하여 분석함.

라. 미디어 이용

- 패널 아동의 미디어 이용으로 TV 시청, 스마트폰과 PC 인터넷 등의 사용시간과 이용 비율을 살펴봄.
 - 조사대상 아동의 대다수는 TV를 시청하는 것으로 나타났으며 TV 시청은 주말에는 95.3%가 보는 반면 주중에는 82.9%가 보는 것으로 조사되어 주말에만 TV를 시청하는 경우도 소수 있는 것으로 조사되었음.
 - 아동이 TV 시청에 사용하는 시간은 주중 1.25시간, 주말 2.43시간으로, 주말에 약 1.29시간 더 보는 것으로 나타났음.

〈표 5〉 아동의 TV 시청 시간

단위: 시간

구분	최소	최대	중위수	평균	표준편차
주중	0.5	5.0	1.0	1.25	0.68
주말	0.5	11.0	2.0	2.43	1.08
주말-주중 편차	-3.0	8.0	1.0	1.29	1.05

주: 아동의 하루일과 시간에 TV 시청 시간이 포함된 경우는 주중 82.9% 주말 95.3%이며, 시간 산출에는 전체 사례를 포괄하여 분석함.

- 아동의 51.4%는 개통 여부에 상관없이 휴대폰이나 스마트폰을 소유하고 있는 것으로 응답되었음.
 - 소유와 별도로 아동이 휴대폰(스마트폰)을 이용하는지 질문한 결과 85% 이상이 이용하고 있었음.

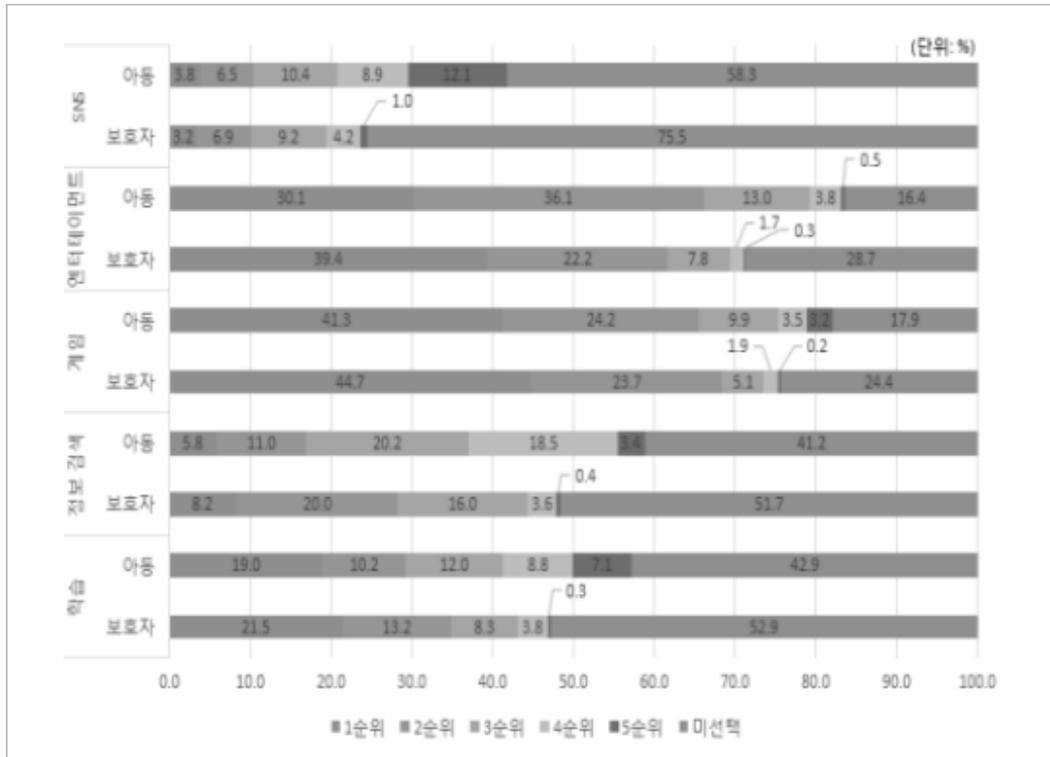
- 아동의 휴대폰 이용 여부에 대한 응답은 보호자와 아동이 유사한 비율로 나타났으며 보호자가 응답한 아동의 휴대폰 이용시간은 평균 0.99시간이었음.

〈표 6〉 아동의 스마트폰, PC(인터넷) 이용 여부 및 이용 시간

단위: %(명), 시간

구분	이용 여부			이용 시간				
	미이용	이용	계(수)	최소	최대	중위수	평균	표준편차
아동 응답	14.9	85.1	100.0(1,496)	-				
보호자 응답	12.9	87.1	100.0(1,525)	0.5	5.0	1.0	0.99	0.69

주: 아동의 51.4%는 휴대폰(스마트폰, 키즈폰 포함)을 소유한 것으로 응답함.



[그림 1] 아동의 스마트폰, PC(인터넷) 이용 순위

- 미디어 사용에 대한 보호자의 응답을 순위로 변경하여 아동 응답과 비교한 결과 대체로 유사한 경향을 보였으나 이용하지 않는 항목의 비율에서는 차이가 있었음.

- 아동이 가장 많은 비율로 이용하는 게임의 경우, 아동과 보호자의 응답이 6.5%p로 가장 작은 차이를 보였으나 그 외의 항목에 있어서는 약 10%p이상의 차이를 보였음.
- 특히 엔터테인먼트, SNS에서 보호자의 인식보다 아동이 더 많이 이용하고 있는 것으로 응답하였음.

마. 실내·외 놀이

- 패널 아동의 하루 일과 중 장난감 놀이, 자유롭게 어슬렁거리기 등의 실내 활동 시간이 포함된 경우는 주중 96.0%, 주말 99.0%로 대다수 아동이 일과 중 실내 놀이를 하고 있었음.
 - 평균적으로 실내 활동에 소요하는 시간은 주중 1.49시간, 주말 2.53시간으로 주말에 주중시간보다 약 1.03시간을 더 사용함.
- 신체활동 위주의 바깥 놀이의 경우는 주중 79.7%, 주말 85.5%로 실내 놀이에 비해 상대적으로 적게 하고 있었음.
 - 아동은 주중 평균 0.89시간, 주말 1.93시간을 바깥 놀이에 사용하며, 실내 활동과 마찬가지로 주말시간에 약 1.04시간을 더 소비하는 것으로 조사되었음.
 - 한주간 아동의 실내·외 놀이 시간은 실내 놀이가 약 30분 가량 더 긴 것으로 응답되어 대다수 아동이 실내 공간 위주의 생활을 하고 있는 것으로 나타남.

〈표 7〉 아동의 실내·외 놀이 시간

단위: 시간, N=1,525

구분	장난감 놀이, 자유롭게 어슬렁거리기 등의 실내 활동					신체활동 위주의 바깥 놀이				
	최소	최대	중위수	평균	표준편차	최소	최대	중위수	평균	표준편차
주중	0.0	7.0	1.0	1.49	0.98	0.0	5.0	1.0	0.89	0.70
주말	0.0	12.5	2.0	2.53	1.43	0.0	7.0	2.0	1.93	1.27
주말-주중 편차	-4.5	8.5	1.0	1.03	1.41	-3.0	7.0	1.0	1.04	1.29

주: 아동의 하루일과 시간에 실내 놀이 시간이 포함된 경우는 주중 96.0% 주말 99.0%이며, 바깥 놀이 시간이 포함된 경우는 주중 79.7% 주말 85.5%임. 시간 산출에는 전체 사례를 포괄하여 분석함.

- 아동의 실내·외 운동 시간은 주중에는 큰 차이가 없었으나 주말에는 실외 운동에 조금 더 긴 시간을 사용함.
 - 아동이 하루에 태권도, 공놀이, 수영 등 실내 운동을 하는 시간은 주중 50.55분, 주말 46.45분으로 1시간에 못 미쳤으며, 주말에 약 37.91분 가량을 더 사용하는 것으로 나타남.
 - 골목, 마당, 놀이터 등의 집 밖에서 햇볕을 쬐며 노는 실외 운동 시간의 경우 주중 51.29분, 주말 78.89분으로 주말에 약 47.29분을 더 사용하는 것으로 응답하였음.

〈표 8〉 아동의 실내·외 운동 시간

단위: 분, N=1,451

구분	실내 운동 시간					실외 운동 시간				
	최소	최대	중위수	평균	표준편차	최소	최대	중위수	평균	표준편차
주중	0	450	50	50.55	39.20	0	300	30	51.29	41.83
주말	0	720	30	46.45	53.24	0	720	60	78.89	69.73
주말-주중 편차	0	600	30	37.91	41.90	0	600	30	47.29	54.22

주: 아동이 실내 운동 시간을 0으로 응답한 경우는 주중 10.2%, 주말 29.5%였으며, 실외 운동 시간을 0으로 응답한 경우는 주중 8.0%, 주말 15.1%이었음. 시간 산출에는 전체 사례를 포괄하여 분석함.

바. 외출 및 기본생활

- 아동의 외출 시간은 주중 0.44시간, 주말 3.09시간으로 주말에 2.65시간을 더 나가는 것으로 나타남.
 - 하루 일과 중 아동이 가족이나 또래와 함께 외출하는 경우는 주중 44.0%, 주말 96.3%로 대다수 아동은 주말시간을 활용해 외출(친구 및 친척 집 방문 포함)하는 것으로 나타남.
 - 패널 아동이 하루 일과 중 식사, 씻기, 옷 입기 등의 기본생활을 위해 소요하는 시간은 주중 1.28시간, 주말 1.59시간으로 유사하였으며 주말의 일과에서는 기본생활에 약 0.31시간 가량을 더 사용하는 것으로 조사됨.

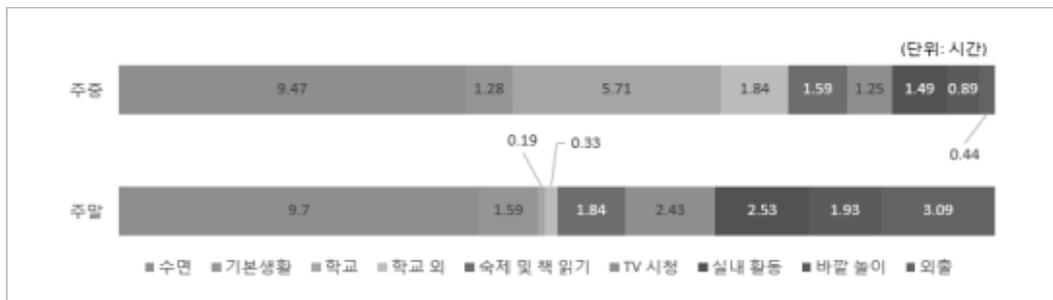
〈표 9〉 아동의 외출 및 기본생활 시간

단위: 시간, N=1,525

구분	가족, 또래와 함께하는 외출					식사, 씻기, 옷 입기 등의 기본생활				
	최소	최대	중위수	평균	표준편차	최소	최대	중위수	평균	표준편차
주중	0.0	3.0	0.0	0.44	0.57	0.5	3.0	1.0	1.28	0.49
주말	0.0	10.0	3.0	3.09	1.84	0.5	4.0	1.5	1.59	0.64
주말-주중 편차	-2.0	10.0	2.0	2.65	2.00	-1.5	2.5	0.0	0.31	0.55

주: 아동의 하루일과 시간에 외출 시간이 포함된 경우는 주중 44.0% 주말 96.3%이며, 시간 산출에는 전체 사례를 포괄하여 분석함.

- 아동의 주중, 주말 하루일과를 종합적으로 살펴본 결과 주중에는 학교 및 학교 외 기관 이용에서 주로 시간을 보내는 것으로 나타났음.
 - 수면 및 기본생활에 있어서도 주중보다 더 느긋하게 일과를 보내는 것으로 응답되었음.
 - 주말 일과의 경우 외출, 실내 활동 및 바깥 놀이, TV 시청 등의 여가시간에 중점적으로 시간을 보내는 것으로 조사되었음.



[그림 2] 아동의 주중, 주말 하루 일과

3 아동의 생활시간 비교¹⁾

가. 국내의 생활시간 조사

- 국내의 생활시간 조사를 통해 아동의 생활시간을 파악하고자 함.
 - 한국 아동 10세 이상의 약 27,000명을 대상으로 실시된 생활시간조사 결과를 통해 필수생활시간, 의무생활시간, 여가생활시간 등으로 분석하여 제시함.

〈표 10〉 한국 아동의 대분류에 따른 하루 생활시간 사용량(2014)

단위: 분, %

구분	초등학생(10~11세)		중학생(13~14세)		고등학생(16~17세)	
	시간	비율	시간	비율	시간	비율
개인유지	733.7	51.0	691.9	48.0	646.1	44.9
일	0.9	0.1	1.7	0.1	13.1	0.9
학습	279.9	19.4	359.6	25.0	416.6	28.9
가정관리	17.7	1.2	19.8	1.4	18.7	1.3
가족돌보기	4.0	0.3	1.0	0.1	0.5	0.0
참여 및 봉사활동	0.4	0.0	0.7	0.0	1.5	0.1
교제 및 여가활동	304.4	21.1	273.1	19.0	243.2	16.9
이동	82.3	5.7	75.0	5.2	86.1	6.0
기타	16.7	1.2	17.4	1.2	14.2	1.0

자료: 통계청(2014). 국민생활시간조사.

주: 비율은 24시간에서 해당 활동이 차지하는 비율임.

- 학교급이 높아질수록 수면을 포함한 개인유지 시간과 참여 및 봉사 활동, 교제 및 여가활동 시간이 하루 중 차지하는 비율이 줄어들고 일 및 학습 시간이 증가함.
- 아동의 삶의 질에 중요한 영향을 주는 항목인 수면, 학교외 학습, 운동, 미디어 활용 시간의 양을 개별 분석한 결과는 다음과 같음.
 - 초등학생은 평균적인 평일 수면 시간이 527분, 주말 수면 시간이 589분으로 주말에 약 1시간 정도 더 자는 것으로 나타남

1) 아동의 생활시간 비교를 위해 한국아동패널의 조사 자료와 국내와 국외의 생활시간조사를 비교하고자 하였으나 행동분류 체계와 영역이 상이하여 비교를 할 수 없었음.

- 교외학습 시간은 주말이 평일에 비해 자습을 포함하지 않을 경우 63분, 자습을 포함할 경우 75분 더 적었음.
- 운동시간은 평일 14분, 주말 40분으로 주말에 더 많은 시간 할애함.
- 미디어 활용시간은 평일 78분에서 주말 193분으로 약 2시간 가까이 증가함. 미디어 활용 시간의 대부분을 차지하는 TV 시청은 평일은 54분이었으나 주말에는 151분으로 크게 증가함.

〈표 11〉 한국 아동의 주요 항목 시간 사용량(2014년)

단위: 분, %

구분	초등학생(10~11세)			중학생(13~14세)			고등학생(16~17세)			
	평일	주말	전체	평일	주말	전체	평일	주말	전체	
수면	527.3	589.3	551.4	474.5	581.5	516.6	419.6	549.6	472.3	
교외 학습	자습 미포함	136.8	73.5	112.2	155.5	166.8	159.9	98.5	199.5	139.4
	자습 포함	150.0	74.5	120.6	176.3	167.4	172.8	184.6	215.2	197.0
운동	14.2	39.9	24.2	11.2	21.1	15.1	13.4	19.9	16.0	
미디어	78.2	193.4	122.9	69.1	178.8	112.2	52.2	150.0	91.9	
TV 시청	53.9	150.7	91.5	44.8	132.7	79.3	27.4	99.7	56.7	

자료: 통계청(2014). 국민생활시간조사.

주: 1) 교외학습은 학원수업 수강, 방송·인터넷 강의 수강, 스스로 학습, 기타 학교활동외 학습 포함.

2) 운동은 걷기·산책, 달리기·조깅, 등산, 자전거·인라인, 개인 운동, 구기 운동, 낚시·사냥, 기타 스포츠, 레포츠 항목을 포함함.

3) 미디어에는 책 읽기, 신문 보기, 잡지 보기, 실시간 방송보기(이하 TV시청), 비디 오 보기, 라디오 듣기, 오디오 듣기, 인터넷 정보 검색, 기타 미디어 관련 여가활동 항목 포함함.

□ 아동에게 권장하는 생활시간에 대한 국외의 가이드라인을 검토하여 어린이재단에서 아동균형생활시간을 별도로 선정함(초록우산 어린이재단, 2016).

- 미국 수면재단과 미국 국립심장폐혈액연구소의 기준을 참고하여 초등학생은 하루 9~12시간을 권장 수면시간으로 정함.
- 공부시간의 경우, 국외는 혼자 공부하는 시간(이하 '혼자공부시간')을 일일 권장공부시간으로 많이 사용하므로 우리나라는 사교육이 일반화된 현실을 반영하여 혼자 공부시간을 포함하되 상한기준선은 모든 학교급에서 60분씩 상향 조정함.

- 공부와 놀이가 뚜렷이 구분되기 어려움 초등저학년과 유아기에는 기준을 따로 설정하지 않음.

〈표 12〉 아동 균형생활시간지표에 따른 생활시간

	권장 수면시간	권장 공부시간	권장 운동시간	권장 미디어시간
유아(만5세)	10~14시간	-	1시간 이상	1시간 이하
초등저학년(초1)	9~12시간	-	1시간 이상	2시간 이하
초등고학년(초4)	9~12시간	30~120분	1시간 이상	2시간 이하
중학생(중2)	8~10시간	60~150분	1시간 이상	2시간 이하
고등학생(고2)	8~10시간	90~180분	1시간 이상	2시간 이하

자료: 박현선(2016). '아동 균형생활시간지표의 활용을 중심으로' 〈표 7〉 발췌하여 인용함.

출처: 초록우산 어린이재단(2016). 아동옹호를 위한 지표와 지수의 의미와 역할-초록우산 어린이재단 아동권리 지수. 제11차 아동복지 포럼.

나. 국외의 생활시간 비교

- 미국 아동의 생활시간을 PSID(Panel Study of Income Dynamics)의 아동발달에 대한 부가조사 결과를 토대로 분석한 내용을 제시함.
 - 수면시간은 579.9분(9시간 40분)으로 나타나며 학교에서 보내는 시간은 288.1분, 학습(공부) 시간은 31.4분, 스포츠 시간은 55.1분, 놀이 75.7분, TV시청은 116.1분으로 나타남.

〈표 13〉 미국 9~12세 아동의 하루 생활시간 사용량 및 비율(1997년)

단위: 분, %

구분	시간	비율
시장활동	2.3	4
가사	52.7	88
개인활동	68.1	100
식사	63.6	100
취침	579.9	100
학교	288.1	9.0
공부	31.4	62
교회활동	12.9	28

구분	시간	비율
방문	29.7	69
스포츠	55.1	76
야외활동	6.0	17
취미생활	1.3	4
예술활동	8.0	22
놀이	75.7	88
TV시청	116.1	94
독서	10.7	34
가정 내 대화	3.9	28
기타 수동적 여가생활	20.3	52
데이케어	3.7	4
해당없음	10.7	-

자료: Hofferth & Sandberg(2001). How American children spend their time의 결과를 발췌함.
 출처: 초록우산 어린이재단(2016). 아동옹호를 위한 지표와 지수의 의미와 역할-초록우산 어린이재단 아동권리 지수. 제11차 아동복지 포럼.

□ 한국 초등학생의 하루 생활시간을 미국의 초등학교생과 비교함.

- 한국 초등학생은 수면 551분, 교외학습 112분, 운동 24분, 미디어 123분으로 나타남.
- 연령대가 유사한 미국의 9~12세 아동은 하루에 수면 580분, 교외학습 31분, 운동 61분, 미디어 127분으로 나타남.
- 수면은 한국의 초등학생보다 미국의 9~12세 아동들이 평균적으로 약 30분 정도 더 지는 것으로 나타나나 교외학습은 한국의 초등학생이 월등히 많이 하는 것으로 나타남.
- 운동시간의 차이도 뚜렷한데, 운동시간이 가장 많은 한국의 초등학생이 24분 정도 이나 미국의 9~12세 아동은 하루 평균 61분 가량임.

〈표 14〉 한국과 미국 아동의 생활 시간량과 비율

단위: 분, %

구분	한국						미국			
	초등학생 (10~11세)		중학생 (13~14세)		고등학생 (16~17세)		9~12세		15~18세	
	시간	비율	시간	비율	시간	비율	시간	비율	시간	비율
수면	551.4	38.3	516.6	35.9	472.3	32.8	579.9	40.3	561.6	39.0

구분	한국						미국			
	초등학생 (10~11세)		중학생 (13~14세)		고등학생 (16~17세)		9~12세		15~18세	
	시간	비율	시간	비율	시간	비율	시간	비율	시간	비율
교외학습	112.2	7.8	159.9	11.1	139.4	9.7	31.4	2.2	-	-
자율학습 포함	120.6	8.4	172.8	12.0	197.0	13.7				
운동	24.2	1.7	15.1	1.0	16.0	1.1	61.1	4.2	49.0	3.4
미디어	122.9	8.5	112.2	7.8	91.9	6.4	126.9	8.8	159.4	11.1

자료: 통계청(2014).생활시간조사. Hofferth & Sandberg(2001). How American children spend their time과 김외숙·박은정(2012)의 결과를 발췌함.

출처: 초록우산 어린이재단(2016). 아동옹호를 위한 지표와 지수의 의미와 역할-초록우산 어린이재단 아동권리 지수. 제11차 아동복지 포럼.

- 뉴질랜드의 시간사용조사(Time Use Survey: TUS)는 12세 이상을 대상으로 하고 있으며 부모와 함께 사는 아동을 중심으로 비교함.
 - 뉴질랜드의 아동들과 비교해보면, 뉴질랜드 12-17세 아동의 개인유지 시간은 한국의 초등학생 보다는 적고, 중학생 보다는 많았으나 교육시간은 전반적으로 한국의 교육시간보다 적음.
 - 관계와 오락시간은 한국 아동보다 많은 시간을 사용하고 있었으며 스포츠와 취미 시간은 한국의 중학생과 유사하였음. 그러나 미디어와 기타 여가로 보내는 시간의 비율은 뉴질랜드 아동이 한국 아동보다 높은 것으로 나타남.

〈표 15〉 한국과 뉴질랜드 아동의 생활시간량과 비율

단위: 분, %

구분	한국						뉴질랜드	
	초등학생 (10~11세)		중학생 (13~14세)		고등학생 (16~17세)		12~17세	
	시간	비율	시간	비율	시간	비율	시간	비율
개인유지	741.3	51.5	698.9	48.5	653.3	45.4	711	49.4
일 관련	1.0	0.1	1.9	0.1	15.5	1.1	24	1.7
교육	319.1	22.2	404.3	28.1	468.8	32.6	240	16.7
가정관리 등	27.0	1.9	24.8	1.7	23.6	1.6	72	5.0
종교, 시민활동 등	8.3	0.6	9.3	0.6	6.5	0.5	13	0.9
관계, 오락	38.0	2.6	52.6	3.7	56.9	3.9	89	6.2

구분	한국						뉴질랜드	
	초등학생 (10~11세)		중학생 (13~14세)		고등학생 (16~17세)		12~17세	
	시간	비율	시간	비율	시간	비율	시간	비율
스포츠와 취미	112.7	7.8	87.8	6.1	75.1	5.2	87	6.0
미디어, 기타 여가	175.4	12.2	142.4	9.9	124.7	8.7	197	13.7

자료: 통계청(2014). 생활시간조사

Statistics New Zealand(2011). Time Use Survey 2009-2010.

출처: 초록우산 어린이재단(2016). 아동옹호를 위한 지표와 지수의 의미와 역할-초록우산 어린이재단 아동권리 지수. 제11차 아동복지 포럼.

4 아동의 시간사용을 위한 제안

- 아동의 하루 생활시간은 생활의 균형을 파악할 수 있는 도구임.
 - 아동의 하루 생활시간의 지속적인 측정을 위한 사회적 노력이 필요함.
 - 하루 생활시간의 신뢰롭고 타당성 있는 측정을 위한 국내와 국외의 행동분류체계의 통일이 필요함.
- 기본 생활습관 확보의 유지가 중요함.
 - 수면은 생활습관을 볼 수 있는 주요한 바로미터임. 현재 한국아동패널 아동의 수면 시간은 적정 수준이나 적정수준에 이르지 못하는 아동의 수면시간 확보가 필요함.
- 학습시간과 여가시간의 균형이 필요함.
 - 미국과 뉴질랜드 같은 연령대의 아동에 비해 한국아동의 교육시간과 학습시간은 많은 것으로 나타났으며 학교 외 학습시간도 많음.
 - 운동시간도 미국의 같은 또래에 비해 적게 나타나고 있으며 자유로운 관계와 오락 시간에 있어서도 뉴질랜드의 또래에 비해 적게 나타남.
 - 적정 학습시간을 확보하되 아동 스스로 탐구하고 자유로운 시간을 확보할 수 있도록 사회의 노력과 정책적인 지원이 필요함.

| 참고문헌 |

- 김외숙·박은정(2012), 한국과 미국 고등학생의 생활시간에 대한 비교 연구. 한국가정관리학 회지, 30(4), 119-132.
- 도남희·배운진·이예진·이운진·김문정·임준범·김희수(2017). 한국아동 성장발달 종단연구 2017 (한국아동패널 II). 육아정책연구소.
- 박현선(2016). 초록우산 어린이재단 아동권리지수 개발연구-아동 균형생활시간지표의 활용을 중심으로- 초록우산 어린이 재단 제11차 아동복지 포럼.
- 세계일보(2014. 11. 5). 한국 아동 삶의 질 만족도 OECD 최하위...1위 네덜란드.
- 손애리(2000). 시간연구의 특성과 '생활시간조사' 개발 과정. 조사연구, 1(1), 135-148.
- 초록우산 어린이재단(2016). 아동옹호를 위한 지표와 지수의 의미와 역할-초록우산 어린이재단 아동권리 지수. 초록우산 어린이 재단 제11차 아동복지 포럼.
- 최은영(2016). 초록우산 어린이재단 아동권리지수 개발연구-아동의 생활시간 실태와 국내·외 비교- 초록우산 어린이 재단 제11차 아동복지 포럼.
- 통계청(2014). 생활시간조사. 통계청
- Hofferth, S. & Sandberg, J.(2001). How American children spend their time, Journal of Marriage and Family, 63(2), 295-308.
- Statistics New Zealand(2011). Time Use Survey 2009-2010.