

시간관리행동과 관련 변수 : 취업주부를 대상으로

Time Management Behavior and Variables Related

전남대학교 가정대학 가정관리학과

조교수 : 韓 庚 美

Dept. of Home Management

Chonnam National University

Assistant Prof. : Kyeong Mi. Han

— 목	차 —
I. 서 론	IV. 분석결과 및 해석
II. 이론적 배경	V. 결 론
III. 연구방법 및 절차	참고문헌

=ABSTRACT=

This study investigated time management behavior of employed wives and variables related. The samples were composed of 396 wives living in Seoul and Kwangju city.

The major finding are as follow :

- 1) The level of the time management of employed wives was slightly high.
- 2) The dominant factor in time management behavior was goal setting and planning · prioritizing.
- 3) The time management behavior was low related to the time use. A negative relationship was found between time management behavior and psysiological time, employed time, psysical housework time, and passive leisure time, while a positive relationship was found managerial housework time and active leisure time.
- 4) A employed wife with higher work status, education, and income level efficiently managed time.

Education and extend family type turned out facilitating factors, the more employed time was found constraint factor in time management.

I. 서 론

시간은 시계로 양적인 측정이 가능하기 때문에 인간의 계획적인 사고와 행동으로 어느정도 의식적인 관리가 가능하다. 시간은 관리해야 할 하나의 대상으로 적절한 관리가 이루어지지 못하면 시간에 지나치게 얽매이거나 시간에 쫓기든지 시간을 낭비하여 생활의 질을 저하시키게 된다. 일반적인 자원관리의 목표와 동일하게 시간관리의 일반적인 목표도 최소한 자원인 시간을 최소로 사용하여 최대의 효과를 가져오는 데 있다. 즉, 노동시간을 최소화함으로써 노동과 여가, 휴식간의 균형을 이루고, 많은 역할의 요구를 잘 조화하고 충족시킴으로써 만족을 극대화하는 것이다. 그러나 작업에 따라서 또는 어떤 일에 대한 작업자의 태도에 따라서 작업시간을 최소화하는 것만이 최선이 아닌 경우가 있다. 작업자가 선호하는 작업의 경우는 시간을 보다 많이 투여하고(Walker외, 1976; Oakley, 1974; 한경미, 1987), 가장 큰 만족을 줄 활동에 시간을 우선적으로 할당하는 경향이 있다(Robinson, 1977). 노동시간의 양이 많다 하더라도 이와 같은 경우는 생활의 질이나 만족도를 높이는 요인이 되기 때문이다. 따라서 시간은 단지 다른 자원들 처럼 생활하는데 필요한 수단이라는 것을 인식하고, 시간에 쫓기거나 생활하는데 한정된 시간이 장애가 되지 않도록 적절히 통제할 필요가 있다. 목표성취를 위해 시간사용을 적절히 통제함으로써 시간 낭비를 줄이고, 주어진 시간을 효율적으로 이용하며, 이를 통하여 시간여유와 생활리듬을 창조하는데 시간관리의 궁극적인 목적이 있다.

전업주부나 남성보다 많은 역할을 수행해야 하는 취업주부는 시간부족으로 인한 시간갈등을 필수적으로 겪는다. 한경미연구(1991b)에서는 취업주부의 75% 이상이 자주 시간에 쫓기고 시간이 부족하다는 느낌을 가지고 생활하고 있는 것으로 나타났다. 관리적인 행동은 관리만족도와 전체 생활만족도에 긍정적인 영향을 미치며, 관리전략들은 시간압박과 역할갈등을 감소시킨다(Newton, 1979; Lee, 1988). 따라서 시간압박과 시간갈등을 많이 경험하는

취업주부에게서 시간관리의 필요성은 더욱 크다하겠다. 시간관리를 효과적으로 하기 위해서는 시간을 관리하는데 제약이 되는 요인을 분석하고, 시간을 효과적으로 활성화하는 방안을 모색할 필요가 있다. 시간관리의 필요성과 중요성이 증대되고 있는 실정이나 이에 대한 선행연구는 거의 없고, 시간에 관한 외국문헌 몇개와 연구도 외국의 특정 전문직을 대상으로한 시간관리전략에 관한 연구(Lee, 1988)가 있을 뿐 국내 연구는 전무한 실정이다. 각 개인의 상황에 적절한 시간관리기술의 개발은 시간갈등을 감소시키고 생활에 여유를 가짐으로써 생활만족도도 높여주는 요인이 되기 때문에, 구체적인 시간관리방안을 제시하고 현 실태를 점검하여 평가해보는 연구가 필요하다. 또한 시간관리행동에 유용한 자원이 되는 요인과 제약이 되는 요인을 밝힘으로써 시간관리행동을 촉진할 수 있는 시도도 이루어져야 할 것이다. 한경미(1992)는 여러 선행연구를 참고로 하여 시간의 효과적인 사용과 관리에 도움이 될 시간관리척도를 개발하였다. 본 연구에서는 이 척도를 기초로 하여 취업주부의 시간관리경향과 수준을 파악하고, 시간관리에 영향을 미치는 요인들을 규명하여 실질적인 시간관리에 도움을 주는 기초자료를 제공하고자 한다.

II. 이론적 배경

시간을 관리하는 목적은 한정된 시간 내에 효율적으로 일을 처리하고, 노동과 여가, 휴식 간의 균형을 이룸으로써 시간사용에 최대의 만족감을 갖도록 하는 데 있다. 본 장에서는 먼저 시간관리와 관련된 개념과 선행연구에서 제시한 효과적인 시간관리의 방법을 고찰해 보고, 시간관리에 영향을 미치는 요인을 살펴보고자 한다.

1. 시간관리와 관련개념 및 시간관리방법

Rice와 Tucker(1986)는 시간관리에 관한 개념들을 언급하였는데 그 중 기초가 되는 몇가지 개념들을 제시하면 다음과 같다(한경미, 1992, 재인용).

시간을 관리하기 위한 목표를 설정하는 단계에서 효율(effectiveness)과 능률(efficiency)을 구분하는

것이 매우 중요하다. 능률은 시간과 에너지를 최소한으로 소비하여 일을 실행하는 것을 말한다. 반면에 효율은 목표에 비추어서 목표를 달성하는데 적합한 일을 수행할 수 있게 한다. 효율적으로 하기 위해서는 목표달성에 우선적으로 가장 기능적인 것을 선택해야 한다. 즉 가장 활동적인 사람이 가장 많은 것을 성취한다거나 열심히 살수록 성취하는 것이 많다는 것은 틀린 것은 아니지만 절대적으로 옳은 것은 아니다. 만족할 만한 결과를 가져오기 위해서는 능률보다는 효율에 초점을 두는 것이 바람직하다.

시간을 관리하는데 중요한 개념은 파레토(Pareto)의 법칙이다. 파레토는 재산분배에 관한 연구를 하면서 통제할 수 있는 많은 요인들 중에 20%에 해당하는 적은 부분이 나머지 대다수의 80%를 대신해 준다는 것을 발견하였다. 사용시간의 20%가 결과적으로 볼 때 80%의 시간 양에 해당하는 효율성을 가지기 때문에 이 법칙에 따르면 필요하고 중요한 소수부분을 통제하는 것이 효과적이다. 개인생활에서도 가장 효과적인 활동에 투자한 시간이 대부분의 생활만족도를 결정한다. 또한 이 법칙은 계획시에 우선순위를 결정하는 것에 많은 강조를 둔다. 우선순위를 결정할 때는 아주 중요한 소수부분과 중요하지 않은 다수부분을 구분하는 것이 필요하다.

파킨슨(Parkinson)의 법칙은 시간자원과 같이 고정된 자원이라도 탄력성이 있다는 것을 보여준다. 사람들은 어떤 일을 수행하는데 시간이 제한되어 있으면 시간이 많고 마감시간이 정해져 있지 않을 경우보다 바쁘게 더 많은 일을 성취하는 경향이 있다. 이 법칙에 의하면 일(노동)은 남아있는 시간이나 사용할 수 있는 시간을 다 소모하도록까지 연장되는 경향이 있다. 예를 들면 취업주부는 직업노동시간이 대개 하루시간의 1/3을 차지하여 나머지 유용할 수 있는 시간이 비취업주부보다 적다. 그러나 취업주부는 가정생활을 유지하는데 필요한 일정량의 가사노동을 비취업주부보다 상대적으로 짧은 시간에 효율적으로 처리한다(한경미, 1989). 일정량의 일은 사용가능한 나머지 시간을 모두 소비하기까지 확장되는 경향이 있기 때문에 일을

처리하는 제한시간을 짧게하는 것이 보다 효과적이다. 많은 시간이 주어졌다고 해서 많은 양의 일을 할 수 있는 것은 결코 아니다.

한편 자신의 최고시간(Prime Time)을 파악하는 것은 시간을 효과적으로 사용하고 일의 생산성을 높게 한다. 하루 중 가장 생산적인 시간은 에너지가 가장 왕성하게 일어나는 때이기도 하다. 이 시간은 중요하고 우선되는 일을 처리하는 것이 바람직하다. 대부분의 사람들은 하루중 최고시간을 몇차례 겪지만 최고시간대를 한번 겪고는 점차 하향곡선을 그리게 된다.

시간을 관리하는데 제약이 되는 요소로 Gross등(1980)은 시간요구, 자원과 사람과의 상호관계, 시간 양의 제한을 들고 있다. Rice등(1986)은 이러한 외적인 원인보다 시간사용에 제약이 되는 시간낭비의 원인은 대개 개인 내부에서 찾을 수 있다고 하였다. 즉 변화하기 어려운 습관, 일 자체에 지나치게 집착하는 것, 무질서, 일을 미루고 지연하는 습성 등이다.

먼저 시간사용에 제약이 되는 외적요인을 보면 시간요구는 노동시간과 학교시간, 버스시간, 모임시간 등 외부환경과 관련된 시간요구와 가정내에서 가사노동과 같이 일정하게 수행되어야 하는 시간요구가 있다. 이같이 어떤 활동을 하는데 기본적으로 필요한 시간요구는 시간관리에 큰 영향을 미친다. 또한 어떤 자원을 사용하든지 시간은 결부되어 사용되는데, 어떤 일은 그보다 선행되는 일이 있거나 시간은 사람들과도 상호관련이 되어 있어 시간을 사용하고 관리하는데 제약을 준다. 시간 양이 제한되어 있다는 것도 시간관리에 제약요소이자 시간을 의식적으로 관리할 수 있도록 하는 요인이 된다.

한편 시간사용에 제약이 되는 내적인 원인으로 습관을 들 수 있다. 습관은 잘 형성되어 있을 때는 시간을 단축시켜주는 이점도 있으나 능장부리는 것과 같은 습관은 시간을 낭비하도록 하여 시간사용에 장애요인이 된다.

일자체에 지나치게 집착하는 것도 시간사용에 제약이 된다. 이같은 태도는 목표를 성취하는 것에 초점을 두지 않고 행동자체에 집착하여 중요하지

많은 작은 일에 시간과 에너지를 낭비하고, 오랜 시간 동안 비효율적인 작업을 하여 피로나 스트레스를 많이 겪는다. 이점은 특히 자신이 원하는 삶의 방향이나 하루의 계획을 하지 못할 만큼 바쁘게 일하여 특정한 목적의식이 결여되어 있다는 점이 가장 큰 장애라 할 수 있다.

생활의 무질서함도 시간을 관리하는데 제약요인이 된다. 좁은 공간에 너무 많은 물건이 있다든지, 어떤 일을 할 때 서류나 문서가 지나치게 많은 것도 생활을 혼잡하게 하는 요인이 된다. 생활의 무질서를 피하기 위해서는 서류보다는 가능한 즉각적인 피이드백을 할 수 있는 전화를 사용하는 것이 좋고, 구매할 때도 가능한 현금을 지불하는 것이 바람직하다. 중요한 문서는 즉각 화일처리를 하고 나머지 서류는 일주일에 한번씩 정리함으로써 생활이 어지럽혀지고 시간을 낭비하는 것을 쌓아놓지 않는 것이 필요하다. 컴퓨터나 워드프로세서를 이용하여 자료를 정리하는 것도 목표달성을 돕고 시간낭비를 줄일 수 있게 한다.

일 처리를 지연하는 태도는 많은 사람들이 가지는 문제점이다. 이것은 어떤 것에 대해 불안감을 가지거나 갈등이 있을 때 나타나는데, 이 불안요인을 분석함으로써 극복할 수 있다. 대부분은 게으름이나 무관심, 잦은 망각으로 일을 늦추게 된다. Peale (1972)는 이를 극복할 수 있는 방법으로 ① 지연시키는 한 가점을 파악하고, 이것을 정복하는데 전념 ② 우선순위에 따라 한번에 한 문제씩 초점 ③ 마감시한을 설정 ④ 어려운 문제를 가장 먼저 처리 ⑤ 지나친 완벽주의로 무력해지지 않도록 하는 것들을 제안하였다.

Gross등(1980)은 효율적으로 시간관리를 할 수 있도록 하는 방안을 일반적인 것과 세부적인 것으로 나누어 제안하였다. 먼저 일반적인 사항으로는 시간감각을 발달시키는 것과 주기적 리듬을 활용하는 것, 휴식과 수면을 적절히 하는 것 등이다. 시간의 경과를 지각하는 능력은 개인마다 차이가 있는데 대부분의 사람은 이 감각을 개발할 수 있다. 좋은 시간감각을 가진 사람은 시간의 흐름뿐만 아니라 주어진 시간 안에 자신이 얼마 만큼의 일을 했는

지도 알 수 있기 때문에 시간사용을 조절하는데 도움이 된다. 사람마다 신체의 주기리듬에도 차이가 있는데 자신에게 가장 효율적인 시간을 이용할 때 양적으로나 질적으로 노동의 결과는 향상될 수 있다. 또한 휴식과 노동의 비율을 적절히 조화 하는 것이 필요하다. 휴식시간의 빈도와 길이는 작업형태에 따라 차이가 있다. Selye(1956)는 피로감을 가능한 신속하게 없애는 것이 바람직하기 때문에 쉽게 피로해지는 작업을 할 때는 한번에 오랜시간 쉬는 것보다는 짧게 여러번 쉬는 것이 바람직하다고 하였다.

한편 시간관리를 돕는 세부적인 사항으로는 기술의 습득과 노동생산곡선의 이해, 작업의 단순화를 들 수 있다. 기술의 습득은 어떤 일을 하는데 보다 신속하고 용이하게 그리고 자연스럽고 일을 할 수 있도록 한다. 기술은 어떤 작업이나 신체노동에 보다 잘 적용될 수 있다.

시간계획을 세우는 것은 시간관리에 도움이 된다. 구매행동에서 간단한 목록이라도 작성한 사람들은 계획없이 구매한 사람보다 구매시간이 더 짧은 것으로 나타났다(Manning, 1968). 시간계획은 복잡성의 수준에 따라 세 단계로 나누어지는데 ① 간단한 목록형태에서 ② 일련의 계획안(the series of projects type) ③ 스케줄까지로 구분할 수 있다. 간단한 목록은 실제로 어떤 일을 할 것인가에 대한 결정을 하는데 특별한 순서나 시간은 기입하지 않은 메모정도에 해당한다. 일련의 계획안은 어떤 활동이 수행될 시기와 일의 순서가 포함된 것이다. 일의 중요성이나 시간에 따라 일의 순서를 정한다. 가장 상세한 계획에 해당하는 스케줄은 일의 순서뿐 아니라 일을 수행하는데 소요될 시간까지 배정한 것이다. 이것은 시간압박을 받을 때 효과적이다. 그러나 일반적으로 이러한 스케줄을 만들어 사용하는 사람은 많지 않다. Walker와 Woods의 연구(1976)에 의하면 16%의 주부들만이 스케줄을 만들어 사용하였다. 이것은 계층에 따라 차이가 있어서 최상층은 27%를 최하층은 8%만이 스케줄을 사용하는 것으로 나타났다. 그리고 25세 미만의 주부가 연상의 주부들보다 의식적으로 시간을 계

획적으로 사용하였다.

노동생산곡선의 개념을 잘 이해하면 시간관리에 도움을 받을 수 있다. 이 곡선개념에 의하면 작업은 처음 시작할 때는 느리고 계속적으로 높아져 가는 생산율을 보이다가 나중에는 점차 떨어지게 된다. 즉, 일정기간의 준비단계가 있고 계속적으로 높아지는 생산율을 보이다가 일정한 수준을 유지하는 정체기가 있는 후에 생산의 저하가 있게 된다. 정오에 휴식이 주어지면 하루에 최고점이 있을 수 있으나 두번째의 최고점은 첫번째 만큼 높지는 않다. 일의 선호도에 따라서 개인마다 그 기간이 단축되거나 길어지기도 하지만 대부분의 경우는 위와 같은 곡선을 그리게 된다. 최대생산을 가져오는 최고 시간대를 가능한 연장하는 것이 바람직하다. 그러기 위해서는 그 시점에서 휴식시간을 짧게 하는 것이 좋다. 작업의 단순화는 신체절약과 신체역학의 원리를 기초로 하여 보다 효율적인 동작을 개발하고 불필요한 동작을 제거함으로써 신체의 균형을 이루고 작업시간을 단축시키는 데 목적이 있다.

Lakin(1973)은 최소한 시간을 잘 사용할 수 있는 방법으로 목표설정, 우선순위 설정, 지연방지 기법(anti-procrastinating techniques), 위임, 일정표 짜기, 역할의 분리와 구획화, 시간사용에 대한 평가 등을 들었다. 목표설정과 위임, 일정표 짜기 등은 다른 연구자들에게서도 시간을 효과적으로 관리하는 방법인 것으로 나타났다(McConalogue, 1984; Schuller, 1979; Lee, 1988).

Lee(1988)는 대학교수가 직장과 가정에서 사용하는 시간관리전략을 제시하였다. 가정에서 사용하는 시간전략으로 계획, 목표설정, 수행, 우선순위 설정, 일정정하기, 표준변경, 타협이 있는데, 자주 사용하는 것으로는 수행과 타협, 계획 등인 것으로 나타났다. 직장에서 사용하는 전략으로는 우선순위 위와 일정정하기, 수행, 목표설정, 시간지키기, 책임감소, 타협, 표준변경, 지원받기가 있는데, 많이 사용하는 전략은 시간지키기, 우선순위 및 일정정

하기, 목표설정 등이었다.

한정미(1992)는 여러 선행연구를 토대로 총 30 문항을 시간관리척도로 구성하여 예비조사 분석에서 4문항을 제외시키고, 본조사 분석에서 2문항을 추가로 제거하여 최종 24문항, 7개 하위영역으로 구분되는 시간관리척도를 개발하였다.

2. 시간관리와 관련요인에 대한 선행연구

임정빈(1981)은 주부의 생활시간에 가장 큰 영향을 미치는 요인은 주부자신의 시간적응능력이며, 이것은 교육수준에 따라 좌우된다고 하였다. 가정관리능력을 연구한 대부분의 연구결과는 교육수준이 높을수록 가정관리능력이 높는데, 행위능력에서는 특히 계획능력이 교육수준이 높을수록 높고, 대상별 관리능력에서 시간관리능력이 교육수준과 정적인 관계를 가지는 것으로 나타났다(장명옥, 1976; 이정우, 1982; 이길표와 이영미, 1984; 박경규, 1988; 박현미, 1987; 오정옥, 1986; 이명숙, 1987; 최윤희, 1983; 이정숙, 1983; 酒井ノ子, 1975). 그리고 조성은과 문숙재(1991)는 교육수준이 높을수록 가사노동시간 관리전략을 보다 많이 사용한다고 하였다. 이와 같은 결과는 교육이 추상적인 사고능력을 길러주며 창조력과 융통성을 증진시킴으로써 의사결정을 보다 효과적으로 할 수 있게 하기 때문일 것이다(Deacon과 Firebaugh, 1975).

소득수준에 따라서는 소득수준이 높을수록 시간관리능력이 높거나(조영희, 1986; 최윤희, 1983) 가사노동시간 관리전략을 보다 많이 사용하는 것으로 나타났다(조성은 외, 1991). 그러나 한편, 소득에 따라서는 의미있는 차이를 보이지 않은 결과도 있다(박경규, 1988; 박현미, 1987).

직업지위에 따른 시간관리능력을 분석한 연구는 거의 없으나 조성은 등(1991)은 직업지위가 높을수록 가사노동시간 관리전략을 보다 많이 사용한다고 하였고, 이명숙(1987)은 직종에 따라 의미있는 차이를 보이지 않는다고 하였다.

본 연구에서는 주부의 연령대신에 막내자녀 연령을 변수로 채택하였다. 주부의 연령에 따라서는 연구들간에 차이있는 결과를 나타내고 있다. 주부의

1) 노동생산곡선-Burtt, H.E., (Gross 외, 1980: 301에서 재인용).

연령이 증가함에 따라 주부의 시간과 금전관리능력이 증가한다는 결과(이정숙, 1983)와 연령이 낮을수록 자원관리를 창의적으로 수행한다는 보고도 있다(장명옥, 1976). 그러나 막내자녀연령과의 관계를 분석한 연구는 없다.

이상의 연구에서 사용한 시간관리능력은 관리능력 중에서 대상별 관리능력을 파악한 것으로 본 연구에서 사용한 시간관리척도와는 내용이 다르다.

III. 연구방법 및 절차

1. 연구문제

- 1) 도시 취업주부의 시간관리행동 수준은 어떠한가?
- 2) 시간관리행동은 시간관리 하위영역과 어떤 관계가 있는가?
- 3) 시간관리행동은 생활시간 각 영역과 어떤 관계에 있는가?

4) 시간관리행동에 영향을 미치는 변수는 무엇인가?

2. 척도 구성

시간관리척도는 한경미(1992)가 개발한 척도를 사용하였다²⁾. 총 24개 문항, 7개 영역으로 구성되었다.

한경미(1992)는 여러 선행연구를 토대로 총 30 문항을 시간관리척도로 구성하여 예비조사 분석에서 4문항을 제외시키고, 본조사 분석에서 2문항을 추가로 제거하여 최종 24문항, 7개 하위영역으로 구분되는 시간관리척도를 개발하였다. 표현상의 문제로 위의 척도에는 포함되지 않은 시간관리 문항 몇가지를 제시하면 다음과 같다(Tony와 Fanning, 1989; 酒井 洋, 1990)³⁾. 문항에 대한 응답은 '거의 항상 그렇다' 5점에서 '전혀 그렇지 않다' 1점까지의 5점 리커트 척도로 만들었다. 점수범위는 총 24점에서 120점까지이다. 척도의 신뢰도 계수는 $\alpha=.80$ 으로 높게 나타났다. 생활시간은 평일과 휴일

- 2) <계획/우선순위설정> 1) 나는 여러가지 일을 해야할 경우에는 중요한 순서대로 우선순위를 정해놓고 한다. 2) 나는 대개 일을 할 때는 미리 계획을 세운다. 3) 나는 시간계획표나 스케줄을 잘 짠다. *4) 나는 별 계획없이 하루일과를 습관적으로 한다.
- <마감시간설정 및 지키기> 5) 나는 약속시간을 잘 지킬려고 노력한다. *6) 나는 오늘 할 일을 내일이나 다음으로 잘 미루는 편이다. 7) 나는 마감시간을 잘 지킬려고 노력한다. 8) 나는 하던 일을 다 끝냈을 다음에 다른 일을 한다.
- <단순화> 9) 나는 같이 할 수 있는 일들을 함께 모아서 하는 편이다. 10) 나는 할 일이 있을 때에는 그 일과 관계없는 일은 생략하거나 생활을 단순화시킨다.
- <목표설정> 11) 나는 대개 목표를 세우고 그것을 이루려고 노력한다. 12) 나는 나와 가족의 장·단기목표들을 수시로 점검한다. 13) 나는 어떤 목표를 이루기위해 필요한 활동들을 정해둔다. 14) 나는 매사에 목표를 잘 세워두는 편이다.
- <도움요청> *15) 나는 내 일이 많을 때에도 남에게 도움을 청하기보다는 나 혼자서 하는 편이다. 16) 나는 직장이나 가정에서 할 일이 많을 때는 동료나 가족들의 도움을 받아 잘 처리한다.
- <책임감소> 17) 나는 가정일이 있기 때문에 가능한 가정에서 많은 책임을 맡지 않으려고 한다. 18) 나는 직장일이 있기 때문에 가능한 가정에서 많은 책임을 맡지 않으려고 한다. 19) 나는 직장에서 많은 일 부탁을 받을 때 쉽게 거절한다. *20) 나는 다른 사람에 비해 일을 하는데 훨씬 더 철저한 편이다.
- <표준변경> 21) 나는 내게 덜 중요하다 싶은 일은 가능한 하지 않는다. 22) 나는 시간이 부족하여 할 수 없는 일은 가능하다면 다른 사람에게 맡긴다. 23) 나는 직장에서 일 부담이 너무 많아진다면 직장일에 내가 세운 표준이나 기대를 낮춘다. 24) 나는 가정에서의 일부담이 너무 많아진다면 가사에 내가 세운 표준이나 기대를 낮춘다.

* : 반대로 물어본 문항으로 긍정점수로 환원.

- 3) ① 내버려두면 스트레스를 주는 작고 사소한 일, 성가신 일들은 '지금 당장에 한다.' ② 시간을 서두르다 생활속의 아름다운 것들을 느낄 수 있는 기회를 놓치지 말고, 때로는 좋은 경험과 아름다운 느낌에 대해 '예'라고 말한다. 경치 좋고 아름다운 등산로를 즐기지 못하고 땅만보고 달리는 데만 몰두하는 것은 시간관리의 본래 의도와는 거리가 멀다. ③ 계획한 것들이 불가피하게 방해 받을 때에도 융통성과 유연성을 가짐으로써 기대가 깨지는 데서 오는 부정적인 결과를 줄인다. ④ 시간을 잡아먹는 시간식충이들을 잡는다. 예를 들면 전화, TV, 통학시간, 하찮은 일.

각 24시간을 5분 눈금으로 구획한 시간일기표로 조사하였다.

3. 조사대상 및 자료수집

본 연구의 조사대상은 서울시와 광주시에 거주하는 취업주부로 첫자녀 연령은 18세 이하로 제한하였다. 주부의 직업유형이 고루 표집될 수 있게 한국직업사전의 표준직업 분류에 따른 소분류표와 홍두승(1981, 1983)의 직업분석을 통한 계층연구를 참고로 하였다. 취업직종을 1차 집락으로 분류하고, 각 직종을 직업지위별로 총화하여 해당되는 직종의 직업지위에서는 유의표집을 하여 표본을 추출하였다. 표본 대상지역은 지역별 분포를 고려하였다. 예비조사와 본조사는 1990년 6월~10월 8일 사이에 실시된 조사에 부가적으로 실시하였다. 분석에 사용된 질문지는 서울 238부, 광주 161부로 총 396부이다.

4. 자료의 분석방법

자료분석은 PC의 SAS 프로그램을 이용하였으며 분석에 적용한 통계방법은 다음과 같다.

첫째, 시간관리행동의 경향과 수준을 알아보기 위하여 평균과 빈도를 산출하였다. 둘째, 시간관리행동과 시간관리 하위영역간의 관계, 시간관리행동과 생활시간 영역별 관계를 살펴보기 위하여

피어슨의 적률상관계수를 적용하였다. 셋째, 사회인구학적 변수에 따라 시간관리행동이 유의한 차이를 보이는지, 그 영향력은 어떠한지를 파악하기 위하여 일원분산분석과 Duncan Test, 회귀분석을 적용하였다.

IV. 분석결과 및 해석

1. 시간관리의 경향

취업주부의 시간관리행동 경향은 표 1에 제시되어 있다. 시간관리행동의 전체 평균은 80.23점(문항평균 3.34)으로 중간점인 65점을 많이 상회한다. 따라서 취업주부의 시간관리행동의 수준은 높은 편임을 알 수 있다. 시간관리의 하위영역별로 평균을 보면 '마감시간설정/지키기' 영역이 4.10점으로 가장 높다. 그다음은 '단순화', '목표설정', '계획/우선순위 설정', '도움요청' 순이고, '책임감소'와 '표준변경'은 큰 폭으로 낮다.

취업주부는 시간관리의 다른 영역과 비교해서 볼 때 마감시간을 설정하고 그 시간을 지키는 방법을 가장 많이 사용하는 반면, 가정과 직장에서 일부담이 많아지면 이를 거절하거나, 일의 표준을 낮추어 일의 부담을 조절하는 행동은 가장 부족함을 알 수 있다.

표 1. 시간관리 행동의 경향

시간관리영역	문항평균	표준편차	문항수
1) 계획/우선 순위 설정	3.56	3.26	4
2) 마감시간 설정/지키기	4.10	2.21	4
3) 단순화	3.65	1.56	2
4) 목표설정	3.56	3.13	4
5) 도움요청	3.48	1.25	2
6) 책임감소	2.67	2.16	4
7) 표준변경	2.61	2.86	4
전 체	3.34		24

표 2. 시간관리행동과 하위영역간의 상관관계

계획/우선 순위설정	마감시간 설정/지키기	단순화	목표설정	도움요청	책임감소	표준변경
.69***	.46***	.45***	.70***	.37***	.40***	.43***

***p<0.01

2. 전체 시간관리행동과 하위영역간의 관계

전체 시간관리행동과 하위영역간의 상관관계 결과는 표 2에 제시되어 있다. 하위영역중에서 시간관리행동과 가장 높은 관련을 보이는 것은 '목표설정'과 '계획/우선순위설정'이다. 시간관리행동에서 가장 중요한 요소는 일의 목표를 설정하는 것과 계획적인 태도, 일의 우선순위를 설정하여 일을 처리하는 태도 등임을 알 수 있다. '도움요청' 영역은 시간관리행동과 관련이 가장 낮고, 그 외 '책임감소'나 '표준변경'도 낮은 관련을 보이고 있다.

3. 시간관리행동과 생활시간사용과의 관계

시간관리행동과 생활시간사용간의 상관관계는 표 3에 제시되어 있다. 참고로 취업주부가 하루의

시간을 어떻게 사용하는지를 한경미연구(1991a) 결과에 의해 보면 평일은 생리적시간에 8시간 42분(36%), 직업노동에 9시간 59분(42%), 가사노동에 3시간 34분(15%), 여가에 103(7%)를 소비한다. 휴일은 생리적시간에 10시간 10분(42%)으로 가장 많은 시간을 소비하고, 그 다음은 가사노동(28%), 여가(25%), 직업노동(5%)순이다. 취업주부의 구체적인 시간사용 내역과 그 경향에 의할 때 취업주부의 생활양식은 극히 단조롭고 단순하며 불균형적인 것으로 지적되었다.

표 3을 보면 평일과 휴일의 시간사용과 시간관리행동과의 관계는 전반적으로 낮다. 이것은 하루 시간의 양이 고정되어 있고, 또 일정한 일상생활을 유지하기 위해서는 일정량의 고정된 시간이 소비되어야 하기 때문으로 추측된다.

생리적시간에서는 대부분의 영역이 시간관리행

표 3. 시간관리행동과 시간사용간의 상관관계

	생활내용	평 일	휴 일
생 리 적 시 간	밤 잠	-.034	-.015
	식 사	-.100**	-.009
	배변·단장	.028	-.035
	목욕·세수	.029	-.095
	병원치료	.068	-.130**
직 업	근무노동	-.165***	.006
	출퇴근교통	.138**	-.008
여 가	TV·라디오·음악감상	-.009	-.079
	신문·잡지·책	.183***	.122**
	대화·한담	.021	.067
	휴식·낮잠	-.008	-.042
	창작·공예	.015	.039
	스포츠	.102**	.098**
시 간	관람·구경	.017	-.017
	파티·여행	-.061	.008
	화투등 게임	-.002	-.073
	종교활동	.036	.042
가 사 노 동 시 간	식사준비·설거지	-.015	-.078
	청소·정돈	-.002	-.022
	세탁·옷정리	-.060	-.073
	가족보살핌	.029	.019
	시장보기	-.022	-.009
	계획·가계부기록	.098	.109**

p<0.05, *p<0.01

동과 부적관련을 가지나 평일은 식사시간이, 휴일의 경우는 병원치료 시간만이 의미있는 부적관계를 보이고 있다.

직업노동시간은 평일의 경우만 시간관리행동과 의미있는 관련을 가지는데 근무노동시간이 많을수록 시간관리행동은 낮은 반면, 출퇴근시의 교통시간은 시간관리행동과 정적인 상관을 나타내었다. 이것은 출퇴근시간에 하루일을 계획하거나 정리하고 다음날을 계획하는 등의 행동을 할 수 있기 때문으로 추측된다.

여가시간에서는 여가의 특성에 따라 시간관리행동과 정적 또는 부적상관을 보인다. TV·라디오·음악감상과 휴식·낮잠 그리고 화투 등 게임놀이와 같은 집안에서 주로 소일하는 소극적인 여가유형은 시간관리행동과 부적의 상관을 가지나 의미있게 나타나지는 않았다. 또한 신문·잡지·책을 본다든지 스포츠활동을 하는 것은 평일과 휴일 모두 시간관리행동과 의미있는 정적 관련을 나타내었다.

가사노동시간은 전반적으로 시간관리행동과 부적의 상관을 가지는데, 휴일의 집안일 계획과 가계부 기록시간만이 시간관리행동과 의미있는 정적 상관을 나타내었다.

4. 시간관리행동에 영향을 미치는 요인

시간관리행동에 영향을 미치는 요인으로 채택된 변수는 직업지위와 교육수준, 소득수준, 가족형태, 막내자녀연령, 고용인유무, 남편의 조력정도, 부인 취업에 대한 남편의 태도, 취업동기, 평일 직업노동시간이다. 각 변수의 집단에 따른 시간관리행동의 일원분산분석 결과는 표 4에 제시되어 있다.

주부의 직업지위에 따른 차이를 보면 직업지위가 높을수록 시간관리를 효과적으로 한다는 것을 알 수 있다. 교육수준도 마찬가지로 교육수준이 높을수록 주부는 시간관리를 보다 잘하는 것으로 나타났다. 이는 교육수준이 높을수록 시간사용에서 효율성과 생산성이 높고(Schultz, 1973; Evenson, 1983), 가사노동시간 연구에서도 주부가 교육수준이 높을수록 신체적인 가사노동시간보다는 관리적인 가사노동시간에 보다 많은 시간을 할애한다는 결과(한경미, 1987)와 일치하는 것이다. 주부의 직

업지위와 교육수준 중에서 시간관리행동에 보다 많은 영향을 미치는 변수가 무엇인지 알아보기 위해 서로의 영향력을 통제한 후에 시간관리행동에 미치는 영향력을 분석하였다. 추정된 회귀식은 다음과 같다.

$$\text{시간관리행동} = 74.50 + 0.60 \cdot \text{직업지위} + 1.09 \cdot \text{교육년수}^{**}$$

각각 서로의 영향력을 통제할 때 직업지위는 시간관리행동에 의미있는 영향을 미치지 않고, 교육년수는 한단위 증가할 때 시간관리행동은 $p < 0.05$ 수준에서 1.09점 의미있게 증가하였다. 따라서 교육은 직업보다 시간관리를 효과적으로 하도록 돕는 중요한 인적자원이 된다는 것을 알 수 있다. 직업과 교육은 시간관리행동의 분산을 4% 설명하여 준다.

표 4를 보면 소득수준도 높을수록 의미있게 시간관리를 보다 잘하는 것을 알 수 있다. 가족형태에 따라서는 확대가족의 주부가 핵가족의 주부보다 시간관리를 잘하나 통계적으로 의미있게 나타나지는 않았다. 막내자녀연령에 따라서도 주부의 시간관리행동은 의미있는 차이를 보이지 않으나, 특히 자녀의 연령이 2~6세인 경우가 다른 연령층일 때보다 시간관리행동 수준이 크게 낮아 주부가 시간을 관리하는데 가장 취약한 시기임을 알 수 있다.

가정고용인 유무에 따라서도 의미있는 차이를 보이지 않으나 가정부나 파출부를 고용하는 가정의 주부가 그렇지 않은 주부보다 시간관리를 효과적으로 하였다.

남편의 조력정도에 따라서 시간관리행동은 의미있는 차이를 보이는데 남편이 '어느 정도 도와주는' 집단의 주부가 시간관리를 가장 효과적으로 하고 있고, 남편이 '약간의 도움만 주는' 집단은 시간관리 수준이 가장 낮다. 그외 '거의 도움을 주지 않은' 집단과 '많은 도움을 주는' 집단은 비슷한 수준인데, 시간관리의 하위영역에서는 두 집단간에 차이가 있을 것으로 추측된다. 예를 들면 남편이 거의 도와주지 않는 주부는 많은 도움을 받는 주부보다 '도움요청'과 같은 방법보다는 주부 자신

표 4. 시간관리행동에 대한 일원분산분석

변 수	집 단	빈 도	평균점수
직업 지위	하위서비스·판매·노무	46	76.67 ^b
	기능·사무직	146	79.84 ^a
	관리·전문직	201	81.40 ^a
	F 값		5.33 ^{***}
교육 수준	중졸이하	53	76.31 ^b
	고 졸	168	76.89 ^a
	대졸이상	175	81.72 ^a
	F 값		7.35 ^{***}
소득 수준	80만원미만	122	77.79 ^a
	80-160만원	207	80.93 ^b
	160만원이상	67	81.92 ^b
	F 값		6.10 ^{***}
가족 형태	핵가족	280	79.79
	확대가족	112	81.50
	F 값		2.75 [*]
막내 연령	자녀없음	38	79.82
	만1세 이하	32	81.31
	2-6세	135	79.21
	국민학교	130	80.93
	F 값	60	80.62
고용인 유무	있음	72	79.94
	없음	322	81.50
	F 값		1.66
남편 조력 정도	거의 돕지않음	65	80.84 ^{ab}
	약간 도와줌	131	78.37 ^b
	어느정도 도와줌	113	82.38 ^a
	많이 도와줌	77	80.23 ^{ab}
	F 값		4.02 ^{***}
부인취업에 대한 남편태도	많이 반대	16	81.31
	약간 반대	60	79.37
	약간 동의	127	78.53
	찬성 지지	183	81.72
	F 값		3.35 ^{**}
취업 동기	생계유지	33	77.61 ^b
	윤택한생활	204	79.18 ^{ab}
	자아실현	156	82.05 ^a
	F 값		5.82 ^{***}
평일 직업 노동 시간	9시간 이하	122	82.18 ^a
	9.1-11시간	163	79.73 ^b
	11.1시간 이상	109	79.55 ^b
	F 값		2.65 [*]

*p<0.1, **p<0.05, ***p<0.01

에게 적용한 방법들을 보다 많이 사용할 것으로 추측된다.

부인 취업에 대한 남편의 태도에 따른 차이를 보면 부인 취업을 적극 지지하는 경우가 부인의 시간관리행동 수준이 가장 높게 나타났다. 그 다음은 많이 반대하는 경우이고, 부인 취업에 대해 중간적인 태도를 취하는 경우는 이보다 낮게 나타났다. 남편이 부인의 취업을 많이 반대하는 경우는 타인의 도움을 받는 것과 같은 시간관리 행동보다는 두가지 역할을 조화롭게 수행하려는 동기에서 주부자신에게 적용하는 시간관리방법이 보다 많을 것으로 추측된다.

취업동기에 따라서는 경제적인 이유에서 취업할 수록 시간관리행동 수준이 낮고, 자아실현과 같은 동기를 가지는 주부는 시간관리를 효과적으로 하는 것을 볼 수 있다.

평일 직업노동시간에 따른 시간관리행동의 차이를 보면 노동시간이 많을수록 시간관리 수준이 낮아지는 것을 볼 수 있다. 직업노동시간은 직업지위나 교육수준에 따라 차이가 있기 때문에 교육수준과 직업지위를 각각 같은 모델에 포함시키고 각 변수의 영향력을 통제한 후에 그 차이를 검증하였다. 추정된 각 회귀식은 다음과 같다.

$$\text{시간관리행동} = 79.06 + 2.08 \cdot \text{직업지위}^{***} - 0.08 \cdot \text{노동시간}^*$$

$$\text{시간관리행동} = 78.90 + 1.36 \cdot \text{교육년수}^{***} - 0.07 \cdot \text{노동시간}^*$$

직업노동시간과 직업지위, 교육년수를 각각 서로 통제해도 평일 직업노동시간이 많을수록 시간관리행동의 수준은 $p < 0.1$ 수준에서 의미있게 감소하였다. 직업노동시간과 직업지위는 시간관리행동의 분산을 3% 설명해주고, 직업노동시간과 교육은 5% 설명해준다.

V. 결 론

첫째, 취업주부의 시간관리행동은 높은 수준이다. 이것은 취업주부는 역할이 많고 그에 따른 시간요구가 많기 때문에 주어진 시간 안에 많은 활동을

효과적으로 할 수 있도록 하는 시간관리가 필수적인 요건이 되기 때문인 것으로 보인다. 취업주부의 시간관리행동을 하위영역별로 보면 마감시간을 설정하고 그 시간을 지키는 방법을 가장 많이 사용하는 반면, 일부담이 클 때 일을 거절하거나 일에 대한 표준을 낮추어 일의 양을 조절하는 등의 행동은 부족한 것으로 나타났다. 시간관리를 효과적으로 하기 위해서는 맡겨진 일을 시간내에 처리하도록 노력하는 식의 개인적인 수준에서 일을 완결하려는 자세도 필요하지만, 이러한 행동은 일을 처리하는 동안 많은 스트레스와 시간압박을 경험하게 할 수 있기 때문에, 일부담이 지나치게 많은 때는 일을 거절하여 타인에게 맡기거나, 때로는 표준을 낮추어 일의 양을 조절함으로써 시간압박을 미연에 막는 시간관리행동도 필요하다고 본다.

둘째, 전체 시간관리행동과 하위영역간의 상관관계를 보면 시간관리행동에서 가장 중요한 요소는 일의 목표를 설정하는 것과 계획적인 태도, 일의 우선순위를 설정하여 일을 처리하는 태도인 것으로 나타났다. 시간관리의 목적이 많은 일을 능률적으로 처리할 수 있도록 하는 행동자체에 초점을 두기 보다는 목적의식을 가지고 일의 목표에 적합한 행동을 하게 하는 데 있기 때문에 시간을 효과적으로 관리하기 위해서는 우선 일의 목표를 명확하게 설정하고 그 목표에 따라 계획적으로 일을 수행하도록 하는 것이 중요하다.

셋째, 시간관리행동과 생활시간과의 관계를 보면 전반적으로 낮은 관련을 보이는데, 생리적시간과 직업노동시간, 신체적 가사노동시간, 소극적 여가시간은 시간관리행동과 부적상관을 가진 반면, 관리적 가사노동시간과 적극적 여가시간은 시간관리행동과 정적인 상관을 가졌다. 효율적인 시간관리는 비교적 고정적인 시간이라고 볼 수 있는 직업노동시간과 생리적필요시간을 단축하는 효과를 가지고, 단순한 가사처리에 해당하는 가사노동시간과 소극적으로 소일하는 여가시간도 감축하게 하는 반면, 관리적 가사노동시간과 적극적 여가시간은 증가시킨다. 적극적 여가시간이 많고 소극적 여가시간은 적을수록 생활의 질 인식도는 높기 때문에 (한경미와 황덕순, 1990) 효율적인 시간관리를 통

하여 단축된 여유시간을 적극적인 여가에 활용하도록 하는 것이 바람직하다.

네째, 시간관리행동에 영향을 미치는 요인을 살펴보면 우선 직업지위와 교육수준, 소득수준은 높을수록 시간관리를 효율적으로 하였다. 교육과 직업을 비교해보면 특히 교육은 시간관리를 돕는 중요한 인적자원인 것으로 나타났다. 따라서 학교교육뿐 아니라 가정학 차원에서 사회교육 프로그램을 개발하고 이를 시도하여 평생교육을 통한 인적자원의 계발이 계속적으로 이루어질 수 있도록 돕는 것이 필요하다고 본다. 가족형태에서는 확대가족이 핵가족보다 주부의 시간관리를 돕는 자원이 되었고, 남편의 조력정도나 부인 취업에 대한 태도는 선형적이지는 않으나 주부의 시간관리행동에 의미있는 영향을 미쳤다. 취업동기에 따라서는 경제적인 이유에 의해 취업할수록 시간관리수준이 낮았다. 직업지위나 교육을 통제해도 평일 직업노동시간은 많을수록 시간관리행동의 수준은 하락하였다. 많은 직업노동시간은 시간관리에 제약요인으로 작용하였다.

참고문헌

- 1) 박경규(1988). 도시주부의 가정관리능력에 관한 연구. 효성여자대학교 석사학위논문.
- 2) 박현미(1987). 가정관리능력과 생활만족도와 의 관계연구. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 3) 오정옥(1986). 주부의 가정관리능력과 남편의 결혼생활만족도에 관한 연구. 성신여자대학교 석사학위논문.
- 4) 이길표·이영미(1984). 행위와 대상에 나타난 도시주부의 가정관리능력에 관한 연구(I). 한국가정관리학회지 2(2), 61-73.
- 5) 이명숙(1987). 도시주부의 가정관리능력 및 자원인지에 관한 연구. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 6) 이정숙(1983). 도시주부의 가정관리능력과 자아실현성과의 관계. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 7) 이정우(1986). 도시주부의 가정관리능력에 관한 연구. 가정관리연구, 133-166. 서울: 수확사.
- 8) 임정빈(1981). 도시주부의 생활시간에 관한 연구. 대한가정학회지 19(2), 73-87.
- 9) 장명옥·김분옥(1976). 우리나라 주부의 부업관리를. 가정관리연구(장명옥교수 회갑기념 논문집), 103-104.
- 10) 조성은·문숙재(1991). 주부의 가사노동시간전략에 관한 연구. 한국가정관리학회지 9(1), 95-112.
- 11) 조영희(1986). 도시주부의 가정관리행동에 관한 연구. 서울대학교 석사학위논문.
- 12) 최윤희(1983). 도시주부의 가정관리능력과 결혼만족도에 관한 연구.
- 13) 한경미(1987). 비취업주부의 가사노동시간과 그 영향요인에 관한 연구. 서울대학교 석사학위논문.
- 14) 한경미(1989). 취업주부의 가사노동시간에 관한 연구. 한국가정관리학회지 7(2), 1-13.
- 15) 한경미·황덕순(1990). 주부의 여가시간과 생활의 질 인식에 관한 연구. 한국가정관리학회지 8(1), 69-82.
- 16) 한경미(1991a). 취업주부의 시간사용과 영향요인. 한국가정관리학회지 9(2), 171-190.
- 17) 한경미(1991b). 시간갈등과 해소방안에 관한 연구. 전남대학교 가정과학연구 1, 1-20.
- 18) 한경미(1992). 시간관리척도개발에 관한 연구. 전남대학교 가정과학연구 2, 43-55.
- 19) 酒井ノ子(1975). 家庭管理能力と學力との關係. 日本家庭學雜誌 26(6), 437-441.
- 20) 酒井 洋. 4시간 수면법. 고동호 譯. 국일문학사.
- 21) Cormier, R.(1983). Time management. *Canadian Home Economics Journal* 33, 120-23.
- 22) Evenson, R.E.(1983). The allocation of women's time : an international comparison. *Behavior Science Research* 17(3 & 4), 196-215.
- 23) Gross, Irma H. Elizabeth, W. Crandall & Marjorie, M. Knoll(1980). Management for modern families (4th ed.), Prentice-Hall, Inc., Englewood Cliffs, NJ.
- 24) Lakin, A.(1973). How to get control of your time and your life. Signet, NY, New American Library.
- 25) Lee, Yonsuk(1988). Time management strategies : relationships to perceived time conflicts and life satisfaction, Iowa State University.
- 26) McConalogue, T.(1984). Developing the skill of time management. *Leadership and Organization Development Journal* 5, 25-27(Lee. 1988 : 26 재 인용).
- 27) Oakley, Ann.(1974). *The sociology of housework*. New York : Pantheon Books.
- 28) Rice, Ann, S. Suzanne M. Tucker.(1986). *Family*

- life management*(6th ed.) Macmullan Pub. Company, New York.
- 29) Robinson, J.(1977). How americans use time : A social-psychological analysis of everyday behavior. New York : Praeger.
- 30) Schuler, R.S.(1979). Managing stress means managing time. *Personal Journal* 58, 851-54.
- 31) Schlutz, T.W.(1961). Investments in human capital. *American Economic Review* 51, 1-17.
- 32) Seymour, W.D.(1962). Experiments on the acquisition of industrial skills. *Occupational Psychology* 36, 15-21.
- 33) Tony and R. Fanning(1989). 시간은 이렇게 써라. 서립능력개발자료실 譯. 서립문화사.
- 34) Walker, K.E. & Woods, M.E.(1976). Time use : a measure of production of family goods and services. *American Home Economics Association*.