

# 직장인의 시간관리행동 유형화 연구\*

## A Typology on Time Management Behaviors of Workers\*

서울대학교 소비자아동학부  
조 교 채 화 영  
교 수 이 기 영

Dept. of Consumer Studies & Resource Management, Seoul National Univ.

Assistant : Hwa Young Chae

Professor : Ki Young Lee

### ◀ 목 차 ▶

- |                  |               |
|------------------|---------------|
| I. 서론            | IV. 연구결과 및 해석 |
| II. 이론적 배경       | V. 결론 및 제언    |
| III. 연구문제 및 연구방법 | 참고문헌          |

### < Abstract >

The purposes of this study were firstly to reveal the sub-dimensions of time management behaviors and secondly to group workers by time management behaviors.

The major findings of this study were as follows. (1)Factor analysis of the 36 items on the time management behaviors instrument revealed three components: factor planning, relations-intention, and urgency. (2)Workers were categorized into four types by the level of those three factors of time management behaviors: 'accomplishment type' (28.31%), 'chronic-urgency type' (24.39%), 'valuing-job type' (23.73%) and 'valuing-human relations type' (23.57%). (3)The accomplishment type gained the highest points on the time management satisfaction score, and the level of important · non-urgencies was the highest score, indicating that the accomplishment type had good time management. However, the level of unimportant · urgencies was the highest score. Therefore, this type should try to reduce the level of unimportant · urgencies.

**주제어(Key Words):** 시간관리행동(time management behaviors), 직장인의 시간관리행동 유형(workers' types on time management behaviors), 계획성(Planning), 대인관계지향성(Relations-intention), 긴급성(Urgency), 시간관리만족도(time management satisfaction)

Corresponding Author: Hwa Young Chae, Department of Consumer Studies & Resource Management Seoul National University San 56-1, Shilim-dong, Gwanak-gu, Seoul, 151-742, Korea Tel: 82-2-880-6825 Fax: 82-2-871-2506 E-mail: icreamy@snu.ac.kr

\* 본 연구는 2005년 서울대학교 생활과학연구소의 일부지원금으로 수행되었음.

## I. 서론

정보화 사회로의 이행은 인간의 삶을 급속도로 변화시켰다. 그 변화의 한 측면으로서 시간사용의 변화를 들 수 있다. 생활양식이 매우 복잡하고 다양하게 세분화되면서, 시간을 사용하는 소비자는 동일시간에 할당해야 할 활동이 과거보다 크게 증가하였다. 그리고 최근에 회자되고 있는 웰빙(well-being) 열풍은 삶의 질을 향상의 욕구를 반영하며 현대인들의 여가생활과 가정생활에 대한 시간적 요구를 증가시켰다. 여가시간과 가정생활과 같은 개인적인 시간은 시간을 효과적으로 사용할 때 더 많이 확보할 수 있다. 그러나 시간은 모든 사람에게 제한적인 자원이기 때문에 시간은 더욱 희소하고 값비싼 자원이 되며, 현대인은 더 많은 시간갈등을 경험한다. 따라서 현대인은 시간을 통제할 필요가 있으며, 시간의 효율적인 관리를 통해 시간의 가치를 높여야 한다.

이러한 시간자원에 대한 중요성을 인식하여 그동안 생활과학 분야는 꾸준히 시간연구를 해왔다. 시간관리에 관한 연구들은(김지연, 1993; 김효정, 2001; 서미경, 1996; 이나미, 1994; 이미선, 이정우, 1997; 이승미, 1989; 이연숙, 1996; 한경미, 1993; 홍성희, 1994) 주부를 대상으로 한 연구가 대부분인데, 주로 가정생활을 중심으로 가정관리전략 및 가사노동전략의 사용실태와 영향요인을 연구함으로써 시간관리의 경향을 파악하고, 시간관리에 영향을 미치는 요인을 규명하여 실질적인 시간관리에 도움을 주고자 했다. 그러나 연구대상이 주부로 한정되어 있어, 남성의 시간관리에 대한 연구가 전무하고, 연구의 중심이 가정생활에 초점이 맞춰져 있어 사회생활과 가정생활을 포함하는 전반적인 생활에 대한 시간관리를 파악하는데 제한적이다. 따라서 사회생활을 포함한 총체적 시간관리를 파악하는 연구가 필요하다.

또한 현대인들은 주어진 상황에 따라 시간을 효과적으로 사용하는 다양한 시간사용 방법과 목적을 가지고 있으며 이와 관련하여 시간관리행동의 패턴을 형성하고 있다. 따라서 비슷한 시간관리 행동양식을 가진 집단을 추출하는 연구가 선행 되어야 하며, 이를 통해 구체적이고 전문적인 시간관리전략을 제시할 수 있을 것이다.

따라서 본 연구는 직장인의 시간관리행동의 하위차원 추출하여 시간관리행동의 다양한 측면이 있음을 밝히고, 이를 근거로 시간관리행동의 유형화를 시도하여

시간관리의 패턴화된 행동양식을 살펴보고자 한다. 또한 유형별 사회·인구학적 특징과 시간매트릭스, 시간관리만족도 등의 특징을 규명하고자 한다. 이를 토대로 시간관리행동 유형에 따른 적절한 시간관리전략을 수립할 수 있도록 하여 미래지향적인 시간관리를 하는데 도움을 주고자 한다.

## II. 이론적 배경

### 1. 시간관리행동의 개념

시간관리행동의 개념을 정의하기에 앞서 우선 시간관리의 개념을 살펴보겠다. Seiwert(1993)에 의하면 시간관리란 시간을 가장 효과적인 형태로 사용하고 인생에서 긴장과 이완을 주는 바른 기술을 일상생활에서 효과적으로 실천하는 것이라고 했다. 그리고 김지연(1993)은 시간의 효율적인 활용과 시간절약이라는 목표달성을 위해 합리적인 의사결정을 통해 계획을 수립하고, 조직, 조정하여 그 결과가 생활에 어떤 가치를 가져왔는가를 평가하는 행동을 시간관리로 정의하고 있다. 두경자(2002)는 시간관리에 효율(efficiency), 효과(effectiveness), 안정의 개념이 적용된다고 했다. 이기영, 김의숙(2002)은 시간관리를 관리행동의 4가지 기능으로 보고, 계획, 수행, 산출 및 피드백(feedback)의 과정에 따라 자신이 원하는 생활목표를 달성하기 위하여 시간을 합목적으로 사용하는 방법을 개발하고 습관화하는 것이라고 정의하고 있다. 앞서 연구자들이 정의한 시간관리를 종합해 정의해보면, 시간관리는 개인의 가치에 부합하는 삶을 위해서 시간자원을 배분, 조정, 계획, 수행, 평가하는 일련의 총체적인 과정이라고 할 수 있다.

시간관리는 일반적으로 시간관리행동과 구별 없이 사용된다. 그러나 본 연구는 시간관리 개념을 시간자원을 사용하는 총체적인 과정이라고 한다면, 시간관리행동은 시간관리의 하위개념으로서 실제로 시간자원을 어떻게 사용하고 있는가에 대한 행동적 측면이 강조된 개념이라고 하겠다. 즉 시간관리행동은 자신의 가치관과 외부환경에 영향을 받아 시간을 사용하는 행동으로서 긍정적 혹은 부정적으로 양식화된 시간사용패턴이라고 정의할 수 있겠다.

## 2. 시간관리행동의 일반적 연구동향

일반적으로 시간관리행동연구는 시간관리행동의 방법과 절차를 개발하는 연구와 이를 적용하는 연구를 중심으로 진행되었다.

시간관리행동의 방법과 절차를 개발하는 대표적인 연구로서 Murdrac(1997)이 실시한 TSQ(Time Structure Questionnaire)와 TMBS(Time Management Behavior Scale)의 평가연구가 있다. 그리고 시간관리행동을 적용한 연구로서 환경 혹은 주체에 따라 시간관리행동의 사용정도가 달라짐을 밝힌 연구들이 있다. Lee(1988)의 연구에서는 대학교수가 직장가 가정에서 사용하는 시간관리행동을 제시했다. 연구결과 가정에서 많이 사용하는 시간관리행동은 수행과 타협, 계획 등으로 나타났고, 직장에서 많이 사용하는 시간관리행동은 시간 지키기, 우선순위 및 일정정하기, 목표설정 등이었다. 주부의 시간성향을 연구한 이나미(1994)는 단선적 시간성향의 주부보다 복합적 시간성향의 주부가 시간관리행동을 더 많이 한다고 밝혔다. 라이프스타일(life style)이 시간관리행동에 어떤 영향을 미치는가를 연구한 서미경(1996)은 비취업주부의 경우, 패션지향성은 시간구매 및 절약전략을 많이 사용하고, 실내장식추구형은 관리전략을, 실용추구형은 목표설정전략을, 식생활간편추구형은 책임회피, 지원(위임)전략을 많이 사용하는 것으로 나타났다.

이처럼 시간관리행동연구는 1980년대부터 꾸준히 이뤄져 왔고 시간관리행동을 대부분 계획중심적인 행동으로 구성하고 있음을 알 수 있다. 그러나 시간관리행동을 계획중심적인 행동에 초점을 두어 분석하는 것은 다양한 가치와 생활영역이 공존하는 현대사회의 시간관리행동을 이해하고 설명하기에 부족하다. 따라서 시간관리행동을 보다 폭넓은 시각으로 접근하여 다양한 목적과 생활환경을 가진 현대인의 시간사용 행동을 총체적으로 살펴볼 수 있는 관점이 필요하다.

## 3. 시간관리행동의 하위요소

시간관리행동은 시간을 사용하는 다양한 행동패턴으로서 대표적으로 계획적 행동을 들 수 있다. 계획적 행동은 많은 연구에서 시간관리행동의 하위차원으로 구성되었다.

주부의 시간성향을 연구한 이나미(1994)는 시간관리

행동을 7개의 영역으로 분류했고, 그 중 계획과 관련된 영역은 목표설정과 계획/우선순위, 표준변경/단순화였다. 서미경(1996)은 시간관리행동을 관리과정의 4가지 기능인 계획, 조직, 조정, 평가에 초점을 두고 목표설정 전략, 관리전략, 시간구매 및 절약전략, 책임회피 및 지원(위임)전략으로 구성하였다. 한경미(1993)는 시간관리 척도를 7개의 하위영역으로 구성했는데 계획/우선순위설정, 마감시간설정 및 지키기, 목표설정 등을 포함하고 있다. 이와 같이 시간관리행동에서 계획과 관련된 행동은 시간관리행동을 구성하는 기본적인 요소로 매우 중요한 차원임을 알 수 있다.

다음으로 대인관계에 가치를 두어 시간을 사용하는 행동을 시간관리행동의 한 차원으로 볼 수 있다. Covey와 2인(1994)은 시간관리의 최고 목표지점인 제4세대 시간관리를 설명하면서, 시간관리에서 가장 중요한 핵심은 대인관계를 우선시하고 시각보다는 삶의 지향을 갖는 것이라고 강조했다. 또한 삶의 질 향상은 계획표에 있는 것이 아니라 인간내면에 있다고 역설했다.

Covey와 2인(1994)이 연구한 시간관리행동을 구체적으로 살펴보면, 시간관리의 방법과 지향성을 기준으로 시간관리행동을 4가지로 분류했다. 우선 제1세대 시간관리는 순서에 따라 일들을 단순히 기록하는 방법이다. 그러나 비전과 목표가 없기 때문에 결과적으로 의미 있는 성취를 못하게 된다. 제2세대 시간관리는 목표를 수립하고, 계획한다. 그러나 목표와 능률에만 초점을 맞추다 보니 스케줄 자체가 우선순위가 되어 사람들과의 관계를 소홀히 한다. 제3세대 시간관리는 자신의 가치관과 우선순위를 분명히 하는데 시간을 투자한다. 이는 목표와 계획을 가치와 결합시켰다는 점이 중요하다. 그러나 뚜렷한 삶의 지향을 지킬 수 있는 내면의지가 부족하다. 마지막으로 제4세대 시간관리는 1·2·3세대 시간관리의 장점을 모두 포함하고, 스케줄보다는 사람들과의 관계를 우선시 하며, 삶의 지향을 명확하게 확립하여 삶에 대한 리더십을 가진다.

이와 같이 Covey(1994)는 제1·2·3세대의 소홀한 대인관계를 한계로 지적하며, 풍요로운 대인관계 증진을 만족스러운 시간관리로 가는 중요한 계기로 삼고 있다. 따라서 대인관계는 단순한 사회성이 아니라 삶의 질을 향상시키는 중요한 요소로서 현대인의 시간관리

에서 매우 중요한 차원임을 알 수 있다.

마지막으로 시간관리행동의 하위차원으로 시간제약 하에서 긴급한 과업에 우선적으로 시간을 투입하는 행동을 들 수 있다. 이는 점차 바쁜 삶을 영위하는 현대인의 만성적 시간부족과 시간심화(time-deepening)와 관련이 있다. Godbey(2000)은 시간심화를 설명하면서 확장된 흥미와 강요압박 하에서 인간은 보다 많은 것을 수행하는 능력을 갖게 된다고 했다. 즉 많은 과업이 주어졌을 때 오히려 더 많은 일을 수행하며 양자택일을 하기보다는 동시에 행하는 능력을 개발한다는 것이다. 이러한 시간심화는 제한된 시간에 더 많은 과업을 처리하게 하며, 그로 인해서 바쁘고 긴급하게 시간을 보내는 행동양식을 보여준다.

이와 같은 긴급한 시간사용행동은 성취의 의미에서 긍정적이지만 많은 스트레스를 야기하며, 시간의 가치를 창출하여 삶의 질적 향상을 추구하고자 할 때 어떤 시간관리전략이 필요한지 논의되어야 할 중요한 시간관리행동 중 하나이다. 또한 긴급한 시간사용행동이 현대인의 생활에서 보편적으로 나타나고 있으므로 시간관리행동에서 배제할 수 없는 중요한 하위차원으로 규정할 수 있다.

#### 4. 시간관리행동에 영향을 미치는 요인

본 연구는 직장인의 시간관리행동을 토대로 유형화를 시도하는 것을 목적으로 하고 있다. 이에 유형별 사회·인구학적 특징을 규명하기 위한 선행과정으로 시간관리행동에 영향을 미치는 변수를 살펴보고자 한다.

##### 1) 연령

이정숙(1983)은 연령이 증가함에 따라 주부의 시간과 금전관리능력이 증가한다고 했다. 또한 Macan(1990)도 연령이 높을수록 시간관리 행동을 더 많이 하는 것으로 나타났고, 특히 여성이 남성보다 시간을 더 관리하는 것으로 나타났다. 그러나 서미경(1996), 김지연(1993)의 연구에서는 주부의 연령이 낮아질수록 자원관리를 창의적으로 수행하여, 시간관리 태도와 가정관리 능력이 높아진다고 하였다.

##### 2) 교육수준

주부의 교육수준이 높을수록 시간관리행동을 많이 사용한 것으로 나타났다(김지연, 1993; 김효정, 2001;

서미경, 1996; 이미선, 이정우, 1997; 이승미, 1989; 이연숙, 1996; 이정숙, 이정우, 1995; 조성은, 문숙재, 1991; 한경미, 1993; Hugley, 1976). 이는 교육수준이 높을수록 시간을 중요한 자원으로 인식하여 부족한 시간을 효과적으로 사용하는 것으로 해석할 수 있다. 또한 교육수준이 높을수록 문제해결능력이 높고, 위기대처행동이 뛰어나므로 시간을 효율적으로 사용하는 시간관리행동을 더 많이 사용하는 것으로 분석할 수 있다.

##### 3) 소득수준

소득수준과 시간관리행동과의 관계는 소득수준이 높을수록 시간관리행동을 많이 사용하는 것으로 나타났다(김효정, 2001; 서미경, 1996; 이미선, 이정우, 1997; 이승미, 1989; 이정숙, 이정우, 1995; 조성은, 문숙재, 1991; 한경미, 1993). 이는 시간관리행동은 시간을 절약하기 위해서 화폐 및 내구재, 인력으로 대체하는 영역을 포함하므로 소득수준이 높을수록 화폐활용능력, 내구재구입능력, 인력대체능력이 높고, 이를 활용할 가능성이 높기 때문에 시간관리행동이 높게 나타나는 것으로 해석된다.

##### 4) 취업유무 및 직업지위

취업유무나 직업지위에 따른 시간관리를 분석한 연구를 살펴보면, 취업주부는 비취업주부에 비해 가사노동의 수행표준이 낮으며(이승미, 1989), 시간관리행동을 더 많이 사용하는 것으로 나타났다(이승미, 1989; 조성은, 문숙재, 1991). 이는 주부의 취업은 시간제약을 유발시키는 요인인 동시에 이를 해소하기 위해 수행표준을 조절하도록 유도하며, 증가된 소득으로 가사노동 대체재화 및 용역구입 가능성이 더 높기 때문으로 볼 수 있다. 직업지위에 따라서는 노동·생산직보다 전문·관리직 종사자의 시간관리행동의 사용이 더 높았다(김효정, 2001; 이승미, 1989; 조성은, 문숙재, 1991; 한경미, 1993).

이와 같은 시간관리행동에 영향을 미치는 변인들을 종합해 보면, 교육수준과 소득수준은 시간관리행동과 대부분의 연구에서 정적인 관계를 나타내고 있으며, 연령은 상반된 연구결과가 있었다. 또한 전문직·관리직에 종사하는 여성이 생산·판매직에 종사하는 여성보다 시간관리행동을 더 많이 사용하는 것으로 나타났다. 이를 바탕으로 본 연구에서는 시간관리행동에 따른 유형별 집단의 사회·인구학적 특징을 규명하기 위해서

연령, 성별, 교육수준, 소득수준, 직업, 결혼여부 등의 변수를 수집하고 분석하였다.

## 5. 시간매트릭스

시간매트릭스는 Covey와 2인(1994)의 시간관리매트릭스를 응용한 것으로 중요성과 긴급성을 두 축으로 하는 2차원의 4분면을 나타낸 것이다. 제1사분면은 중요하고 긴급한 업무를 의미하는 것으로 다급한 문제, 마감에 쫓기는 프로젝트, 회의준비 등을 포함한다. Covey와 2인(1994)은 여기에 속하는 사람들을 '위기관리자' 또는 '기한달성 전문가' 라고 표현한다. 그러나 제1사분면의 지배는 과도한 스트레스를 유발한다. 제2사분면은 긴급하지 않지만 중요한 업무를 의미하며 계획, 인간관계구축, 장기계획수립, 예방적 정비 등을 포함한다. 이를 통해 시간관리뿐만 아니라 삶의 균형, 적은 위기상황, 진정한 여가 등을 얻을 수 있다. Covey와 2인(1994)은 업무 중 제2사분면이 가장 많은 부분을 차지할 때 가장 바람직한 시간관리라고 여기며, 개인의 과업을 제2사분면에 많이 할당하도록 계획, 실천하는 노력을 시간관리의 최대 목표로 둔다. 제3사분면은 중요하지 않지만 긴급한 업무에 해당하며 불시방문이나 전화, 당장 처리해야 할 잡일 등을 포함한다. 대부분의 현대인은 제3사분면에 많은 시간을 할애하고 있으며, 이를 줄이는 노력이 효과적인 시간관리의 첫걸음이라고 할 수 있다. 제4사분면은 중요하지 않고 긴급하지 않은 업무를 의미하며 하찮은 일, 시간낭비거리, 지나친 TV시청 등을 포함한다.

## 6. 시간관리만족도

### 1) 시간관리만족도의 개념

Hawkin과 Trens(1968)는 만족도란 목표나 요구의 달성에 대한 개인의 주관적인 감정이라고 했으며, Burr(1970)은 물리적, 정신적 측면 모두 만족도에 영향을 미치며, 만족도란 일정한 목표나 욕구의 달성에 대한 개인의 주관적인 감정상태를 말한다고 했다. Campbell(1976)은 만족감을 열망(aspiration)과 성취(achievement)의 관계로 설명했는데, 만족감이란 어떤 표준에 의해 삶의 경험을 평가하는 것으로서 이는

개인이 희망하는 상황인 열망과 개인이 향유하는 상황인 성취사이의 격차에 의해 좌우된다고 설명하였다.

본 연구는 시간관리만족도를 시간을 사용하고 관리하는 과정 및 결과에 대한 긍정적인 평가를 의미하며 심리적으로 충족감을 느끼는 정도로 정의한다.

### 2) 시간관리만족도에 영향을 미치는 시간관리행동

시간관리만족도에 영향을 미치는 시간관리행동을 살펴보면, 시간관리행동과 만족감 간에는 정적인 관계가 있고(Macan, 1990), 시간관리전략을 사용함으로써 시간제한과 역할갈등의 문제를 해결할 수 있다. 또한 시간관리 및 역할관리행동은 관리만족도와 전체생활만족도에 긍정적인 영향을 미친다(홍성희, 1994). 두경자(1991)의 연구도 계획 중 표준설정, 실현가능성의 하위영역이 관리만족도에 영향을 주는 변수로 나타났고, 시간계획 수립을 비롯한 순서화, 시간 맞추기 등의 체계적인 시간관리 방법은 가족구성원들의 시간사용과 생활에 더 큰 만족을 준다는 연구결과가 있다(Rice A. S. & S. M. Tucker(1986).

## III. 연구문제 및 연구방법

### 1. 연구문제

본 연구는 직장인의 시간관리행동의 하위차원을 추출하고 이를 바탕으로 유형화를 시도하여 유형별 특징을 살펴보고자 다음과 같이 연구문제를 설정하였다.

연구문제 1. 직장인의 시간관리행동은 어떤 하위차원으로 구성되는가?

연구문제 2. 직장인은 시간관리행동에 따라 어떻게 유형화 되는가?

연구문제 3. 시간관리행동 유형별 집단의 사회·인구학적 차이, 시간매트릭스의 차이, 시간관리만족도의 차이는 어떠한가?

### 2. 연구방법

#### 1) 척도의 구성

본 연구의 조사도구는 자기기입식 질문지로 했다.

질문지는 직장인의 시간관리행동 및 시간관리만족도를 파악하고, 조사대상자의 사회·인구학적 특징을 파악하기 위한 문항으로 구성하였다.

시간관리행동의 척도는 선행연구(유성은, 2000; 이연숙, 1996; 이현아, 2001; 한경미, 1993; 한지수, 2003; Covey의 2인, 1994)에서 사용한 시간관리척도와 연구내용을 참고로 구성하였다. 총 36문항으로 각 하위개념 당 12문항으로 구성했으며, 5점 리커트(likert) 척도를 사용하였다. 시간관리만족도는 선행연구(이승미, 1997; 이현아, 2001; 한경미, 1993; 한지수, 2003)를 참고로 하여 총 10문항으로 구성했으며, 표준화된 내적 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 .7384 이다. 시간매트릭스는 한국리더십센터에서 발행한 "소중한 것 먼저하기 프로파일"의 자기평가 설문지를 응용하여 4분면의 각 분면에 대해 2문항씩 총 8문항으로 구성하였고 5점 리커트(likert) 척도로 측정하였다. 그리고 각 분면에 해당하는 2문항의 점수를 합산하여 분석에 이용하였다.

## 2) 조사대상자의 선정

여가생활과 가정생활, 자기개발에 대한 요구가 증가하는 현대사회에서 직장인은 자유재량시간이 한정되어 있어 더욱 심각한 시간부족과 시간갈등을 경험하고 있다. 이에 직장인에 대한 시간관리전략의 개발이 시급한 실정으므로 이를 위한 기초연구로써 만 19세 이상의 직장인 남녀를 조사대상자로 선정하였다.

## 3) 자료의 수집방법

본 조사에 앞서 2004년 8월 23일부터 약 2주 동안 예비조사를 실시하였다. 예비조사는 각 척도의 하위개념에 대한 검증과 척도의 신뢰성 및 문항 양호도를 검토하는 목적으로 실시되었으며 부실기재 제외된 49부를 분석하여 척도와 문항을 검증하였다. 본조사는 2004년 9월 20일부터 약 3주 동안 실시하였다. 조사방법은 인터넷 리서치 전문업체에 의뢰하여 자기기입식 응답으로 데이터를 수집했다. 총 611명의 유효 자료를 최종 분석에 사용하였다.

## 4) 자료의 분석방법

본 연구는 SPSS WIN 11.0 프로그램을 이용하여 수

집된 자료를 통계처리 하였다. 사용된 통계방법은 기술통계와 빈도분석, 요인분석, 신뢰도분석, 다중회귀분석, 군집분석을 실시하였으며, 군집 별 특징을 파악하고자 교차분석과 일원배치분산분석을 실시하였고 사후검증으로 Duncan의 다중분류분석을 실시하였다.

## 3. 조사대상자의 일반적 특징

### 1) 사회·인구학적 분포

조사대상자의 사회·인구학적 분포는 <표 1>과 같다.

<표 1> 조사대상자의 사회·인구학적 분포

항 목	구 분	빈도	퍼센트%
연 령	20대	239	39.1%
	30대	306	50.1%
	40대 이상	66	10.8%
성 별	남자	355	58.1%
	여자	256	41.9%
교육수준	고졸이하	64	10.5%
	전문대졸	104	17.0%
	대졸	366	59.9%
	대학원 이상	77	12.6%
결혼여부	기혼	313	51.2%
	미혼	298	48.8%
소득수준	100만원 이하	117	19.1%
	101~200만원	304	49.8%
	201~300만원	136	22.3%
	301~400만원	29	4.7%
	401이상	25	4.1%
직 업	생산직, 판매직, 서비스직	74	12.7%
	사무직	298	48.8%
	경영관리직	60	9.8%
	전문기술직	109	17.8%
	전문직	30	4.9%
	자영업, 기타	36	5.9%
수면시간	2~5시간	94	15.4%
	6~7시간	424	69.4%
	8~10시간	93	15.2%
노동시간	4시간~7시간	38	6.2%
	8시간 ~ 10시간	416	68.1%
	11시간 ~ 13시간	122	20.0%
	14시간 ~ 18시간	35	5.7%
합 계		611	100%

<표 2> 시간매트릭스를 측정된 문항 및 신뢰도 계수

항 목	문 항	신뢰도	평 균	표준편차
제1사분면	1. 마감시간을 맞추기 위해 열심히 일한다. 2. 중요하고 긴급한 일을 하는데 많은 시간을 사용한다.	.6305	7.41	1.23
제2사분면	3. 인간관계를 위한 시간에 투자를 한다. 4. 앞으로 생길 문제를 예방하고 준비하는데 시간을 사용한다.	.5207	6.80	1.23
제3사분면	5. 긴급하지만 우선순위는 높지 않은 일을 많이 한다. 6. 다른 사람의 우선순위에 따라 많은 시간을 사용한다.	.5488	6.10	1.36
제4사분면	7. 긴급하지도 중요하지도 않은 일을 한다. 8. 중요하지 않은 하찮은 일로 많은 시간을 사용한다.	.8126	5.52	1.72

2) 시간매트릭스의 경향

시간매트릭스는 Covey의 2인(1994)의 시간관리매트릭스를 응용한 것으로 중요성과 긴급성을 두 축으로 하는 2차원의 4분면을 나타낸 것이다. 각 4분면을 측정하는 문항의 신뢰도 계수와 평균값은 <표 2>와 같다.

3) 시간관리만족도의 경향

조사대상자의 시간관리만족도 전반적 경향은 4점 만점에 2.51점으로 다소 높은 수준이다. 계획을 세우는 일이 즐겁다는 문항이 가장 높고(2.75점), 일하는 시간과 사람들과 보내는 시간을 적절하게 배분하고(2.59점), 항상 시간을 소중하게 쓴다는 문항(2.57점)이 높은 점수는 나타냈다.

며, 과업을 수행할 때도 팀웍(teamwork)을 통해 더욱 능률이 향상되는 성향을 나타내므로 '대인관계지향성'이라고 명명한다. 마지막으로 세 번째 요인은 항상 긴급한 과업을 처리하는데 많은 시간을 사용하며, 처리해야 할 과업의 양이 많고 늘 바쁘게 시간을 사용하므로 '긴급성'이라고 명명한다.

계획성의 설명력은 13.19%이며 대인관계지향성의 설명력은 13.15%, 긴급성의 설명력은 12.20%이고, 세 요인의 총설명력은 38.53%이다. 그리고 각 하위차원의 표준화된 내적 신뢰도를 살펴보면, 계획성의 Cronbach's  $\alpha$ 값은 .8398, 대인관계지향성은 .8381, 긴급성은 .8175로 비교적 높은 신뢰성을 가진다고 할 수 있다.

2. 시간관리행동에 따른 직장인의 유형화

1) 시간관리행동에 따른 직장인의 유형화

시간관리행동의 하위차원을 토대로 군집분석(Cluster analysis)을 실시하였다. 총 조사자수가 611명이므로 K-means 군집분석 방법을 사용했다. 가능한 군집 수의 범위 내에서 여러 가지 결과를 뽑아 본 다음 이론적 관련성 검토하여 4개의 군집 수를 <표 4>와 같이 결정하였다. 그리고 추출된 요인값을 이용하는 것이 자료의 양도 작아지고 의미 있는 결과를 기대할 수 있으므로(임종원, 박형진, 강명수, 2003) 요인값으로 분석을 실행하였다.

시간관리행동을 중심으로 유형화를 시도한 결과를 바탕으로 해당 집단에 대해 명칭을 부여하고자 한다.

먼저 유형 1은 계획성, 대인관계지향성, 긴급성의 표준화 된 값이 모두 (+)로 양의 값을 갖는 집단이며, 계

IV. 연구결과 및 해석

1. 시간관리행동의 구성

시간관리행동의 하위차원을 추출하기 위해서 베리맥스 회전기법을 이용하여 요인분석(Factor analysis)을 실시하였다(표 3). 이 중 요인이 적절하게 묶이지 않은 2문항을 제외하였다.

첫 번째 요인은 목표의식을 가지고 효율적으로 시간을 사용하며, 과업을 수행하는데 필요한 시간의 양과 수행 방법 등을 사전에 검토하고, 과업수행 후 결과를 평가 및 피드백(feedback)하는 일련의 모든 과정을 포함하는 개념이므로 '계획성'이라고 명명한다. 두 번째 요인은 인간관계의 중요성을 인식하여 시간을 사용하

〈표 3〉 시간관리행동의 문항과 요인분석 결과

시간관리행동 문항	성 분		
	1	2	3
1. 나는 오늘 할 일에 대한 계획을 미리 세운다.	.726	.122	.051
5. 나는 내가 세운 계획대로 시간을 보낸다.	.686	.088	.035
2. 나는 일의 순서를 정해서 한다.	.680	.151	.007
3. 나는 일을 시작하기 전에 필요한 시간이나 일할 방법 등을 생각해 본다.	.654	.082	.035
11. 나는 미래를 위한 목표를 차분히 하나씩 이루어가고 있다.	.634	.111	.103
10. 나는 인생의 장기적인 목표를 위한 계획이 있다.	.628	.082	.076
9. 나는 계획대로 하루시간을 잘 보냈는지 평가해본다.	.603	.043	.196
8. 나는 나에게 주어진 여러 가지 역할과 책임을 중요시한다.	.528	.106	-.053
12. 나는 자신의 발전을 위해서 시간을 투자한다.	.504	.173	.096
4. 나는 스케줄을 보통 일주일 단위로 짠다.	.488	.065	.067
6. 나는 일이 계획대로 되지 않으면 계획을 수정한다.	.483	.159	.103
19. 나는 무슨 일이든 사람들과 함께하는 것을 좋아한다.	-.010	.724	.000
23. 나는 다른 사람과 함께 일을 할 때 일의 능률이 더욱 오른다.	-.020	.698	.141
20. 나는 혼자 하는 여가활동보다 여럿이 하는 여가활동을 더 선호한다.	.017	.671	.028
18. 나는 다른 사람과 함께 하는 시간이 중요하다고 생각한다.	.108	.653	-.066
16. 나는 회식자리가 즐겁다.	.132	.648	.0002
22. 나는 바쁘더라도 모임에 될 수 있으면 참가한다.	.180	.645	.132
13. 나는 사람들과 보내는 시간이 일에 투자하는 시간만큼 중요하다고 생각한다.	.205	.582	.003
15. 나는 일과 후 회식자리에 꼭 참가한다.	.088	.577	.041
24. 나는 사람들과의 모임을 앞서서 만드는 편이다.	.126	.497	.185
21. 나는 바쁘더라도 동료의 부탁을 하면 들어주는 편이다.	.116	.470	.050
14. 나는 가족이나 친구와 가능한 한 충분한 시간을 보내려고 한다.	.269	.427	-.121
17. 나는 시간이 없을 때 친구에게 도움을 청한다.	.111	.421	.126
33. 나는 많은 일을 쫓아다니느라 늘 바쁘다.	.113	.006	.747
31. 시간이 충분하지 않아서 스트레스를 자주 받는다.	.080	.069	.715
36. 나는 시간에 쫓겨 서두르는 일이 많다.	-.168	.125	.690
29. 급하게 끝내야 할 일들이 내 스케줄 표에 가득한 편이다.	.130	-.012	.684
32. 나는 마감시간을 지키기 위해 소중한 사람들과 보내는 시간을 포기한다.	.072	-.038	.664
30. 스스로를 일중독이라고 생각한다.	.207	.014	.633
34. 나는 가장 긴급한 일이 중요한 일이 될 때가 많다.	.125	.044	.595
28. 나는 일하다 잠시 쉬면 죄책감이 생긴다.	.020	.026	.521
35. 다른 사람에게 긴급한 일은 나에게도 중요하다.	.038	.263	.432
25. 나는 일이 너무 바빠서 끼니를 대충 때우는 적이 있다.	-.252	.088	.388
26. 나는 마감시간에 임박해서 일해야 일이 잘 되는 것 같다.	.118	.033	.361
고유치	4.484	4.470	4.147
요인별 설명력	13.19	13.15	12.20
총 설명력	38.533		



〈표 4〉 최종 군집중심

항 목	군집의 분류			
	1	2	3	4
계획성의 요인값	.51804	-.95546	.72793	-.36671
대인관계지향성의 요인값	.69838	-.58011	-.90100	.72793
긴급성의 요인값	.72419	.50487	-.39712	-.99256
각 군집의 케이스 수	173	149	145	144

획적이고, 인간관계를 중요시하고, 항상 바쁘게 생활하는 유형이라고 할 수 있다. 그러므로 이 집단을 '성과지향형'이라고 명명하고자 한다. 성과지향형이 전체 사례 수 중 차지하는 비율은 28.31%로 가장 많다.

다음으로 유형 2는 긴급성만 양의 값을 갖는 집단이다. 또한 계획성의 평균값이 가장 낮게 나타나고 있다. 따라서 이 집단은 계획성이 낮고, 시간에 쫓기면서 조급하게 생활하는 유형이라고 할 수 있다. 그러므로 이 집단을 '만성조급형'이라고 명명하고자 한다. 만성조급형이 전체 사례 수 중 차지하는 비율은 24.39%이다.

유형 3은 계획성만 양의 값을 갖는 집단이다. 계획성의 평균값이 두 번째로 높게 나타난 것에 비해, 대인관계지향성의 평균값은 가장 낮다. 따라서 이 집단은 계획중심적인 생활을 하지만, 인간관계는 중요시 하지 않는 집단임을 알 수 있다. 그러므로 이 집단을 '과업중시형'으로 명명하고자 한다. 과업중시형이 전체 사례 수 중 차지하는 비율은 23.73%이다.

마지막으로 유형 4는 대인관계지향성만 양의 값을 갖는 집단이며, 계획성과 긴급성의 평균값은 대체로 낮다. 따라서 이 집단은 인간관계를 중요하게 생각하므로 이 집단을 '대인관계중시형'으로 명명하고자 한다. 대인관계중시형이 전체 사례 수 중 차지하는 비율은 23.57%이다.

2) 시간관리행동에 따른 유형별 집단의 특징

(1) 유형별 사회·인구학적 변수의 차이

사회·인구학적 변수가 유형별 집단에 따라 어떤 차이가 있는지를 알아보기 위해서 성별, 결혼여부, 직업의 변수는 교차분석을 실시하였고(표 5), 연령, 교육수준, 소득수준, 노동시간, 수면시간 변수들은 일원배치

〈표 5〉 유형별 사회·인구학적 변수의 교차분석

변 수		유 형				합 계
		성과 지향형	만성 조급형	과업 중시형	대인관계 중시형	
성별	남	107 30.2%	97 27.3%	65 18.3%	86 24.2%	355 100.0%
	여	66 25.8%	52 20.3%	80 31.2%	58 22.7%	256 100.0%
	총계	173 28.3%	149 24.4%	145 23.7%	144 23.6%	611 100.0%
	Pearson Chi-Square = 14.65**					
결혼 여부	미혼	71 23.9%	77 25.8%	84 28.2%	66 22.1%	298 100.0%
	기혼	102 32.6%	72 23.0%	61 19.5%	78 24.9%	313 100.0%
	총계	173 28.3%	149 24.4%	145 23.7%	144 23.6%	611 100.0%
	Pearson Chi-Square = 10.00*					

\*p < .05, \*\*p < .01, \*\*\*p < .001

분산분석을 했다(표 6).

교차분석은 성별과 결혼여부만 유의미한 차이가 있었다. 남성의 경우 평균에 비해 성과지향형과 만성조급형이 두드러지게 많았고, 여성은 과업중시형이 많았다. 이는 남성의 경우 삶에서 직장생활에 대한 관여도가 높은 것을 반영하며, 여성은 특히 계획적 생활을 중요시함을 알 수 있다.

결혼여부는 미혼은 평균에 비해 과업중시형의 비율이 높았고, 기혼은 성과지향형이 높게 나타났다. 이는 미혼자의 경우 주로 업무 중심적이고 계획적인 삶을 사는 반면에 기혼자의 경우 계획성뿐만 아니라 긴급성과 대인관계를 중시하여 보다 성과지향적인 경향을 보이고 있다.

일원배치분산분석은 〈표 6〉에서 보듯이 노동시간과 수면시간만 집단별로 차이가 있었다. 노동시간의 경우 대인관계중시형이 성과지향형과 만성조급형과 유의한 차이를 보였고, 수면시간도 대인관계중시형이 성과지향형과 과업중시형과 유의한 차이를 나타냈다. 이러한 결과는 노동시간과 수면시간이 대인관계중시형의 특징을 잘 설명해 주는 변수임을 알 수 있다. 즉 대인관계중시형은 다른 유형에 비해 노동시간이 짧고, 수면시간이 길게 나타났다.

〈표 6〉 유형별 노동시간과 수면시간의 변수의 일원배치분산분석 결과

종속변수	독립변수	N	평균	표준편차	DMRTtest	F 값
노동시간	성과지향형	173	9.88	2.08	a	3.902**
	만성조급형	149	10.13	2.05	a	
	과업중시형	145	9.68	2.05	a b	
	대인관계중시형	144	9.36	1.83	b	
수면시간	성과지향형	173	6.36	1.03	b	3.185*
	만성조급형	149	6.47	1.04	a b	
	과업중시형	145	6.41	1.09	b	
	대인관계중시형	144	6.70	.98	a	

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

### (2) 유형별 시간매트릭스 분포의 차이

시간매트릭스를 살펴보면 제4분면을 제외하고 모든 영역이 .001수준에서 집단 별 차이가 있었다(표 7). 제1사분면은 성과지향형의 평균값이 다른 유형에 비해 유의하게 큰 값으로 나타났다. 제2사분면은 모든 집단이 상이하게 나타났다. 제2사분면은 중요하지만 긴급하지 않은 것으로서 단기간에 성과를 얻기 힘들나 장기적으로 삶에 중요한 영향을 주는 행동으로 볼 수 있다. 따라서 제2사분면의 행동을 늘리는 노력이 미래지향적인 시간관리로 볼 수 있으며, 이를 통해 삶의 주체성을 확립할 수 있다. 이러한 제2사분면에 대한 행동이 집단

별로 상이하게 나온 것은 매우 의미 있는 연구결과라고 하겠다. 제2사분면의 평균값을 살펴보면 성과지향형이 가장 높고, 다음으로 대인관계중시형, 과업중시형, 만성조급형의 순으로 유의하게 나타났다. 따라서 성과지향형은 비교적 바람직한 시간관리행동을 보여주고 있는 반면, 만성조급형은 미래지향적 시간관리를 위해 노력해야 하는 유형임을 알 수 있다.

제3사분면의 경우, 성과지향형, 만성조급형, 대인관계중시형이 상이했다. 과업중시형은 성과지향형과 만성조급형에 비해 작은 평균값으로 유의한 차이를 보였다. 합리적인 시간관리를 위해 제3·4분면의 행동들

〈표 7〉 유형별 시간매트릭스 분포의 일원배치분산분석 결과

종속변수	독립변수	N	평균	표준편차	DMRTtest	F 값
제1사분면 (중요하고, 긴급한 일)	성과지향형	173	7.98	.91	a	18.997***
	만성조급형	149	7.18	1.28	b	
	과업중시형	145	7.28	1.27	b	
	대인관계중시형	144	7.10	1.26	b	
	합 계	611	7.41	1.23		
제2사분면 (중요하고, 긴급하지 않은 일)	성과지향형	173	7.43	1.10	a	33.821***
	만성조급형	149	6.19	1.15	d	
	과업중시형	145	6.56	1.20	c	
	대인관계중시형	144	6.90	1.14	b	
	합 계	611	6.80	1.23		
제3사분면 (중요하지 않고, 긴급한 일)	성과지향형	173	6.53	1.49	a	12.513***
	만성조급형	149	6.19	1.23	b	
	과업중시형	145	5.67	1.21	c d	
	대인관계중시형	144	5.90	1.33	c	
	합 계	611	6.10	1.36		

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

줄이는 노력이 필요함으로 과업중시형이 제3사분면의 행동을 가장 적게 하는 것으로 나타는 것은 의미 있는 연구결과이다. 즉 과업중시형은 계획성만 높은 집단이므로 계획적인 사람이 미래지향적 시간관리를 방해하는 행동을 가장 적게 하는 것을 보여주며, 이는 계획의 중요성을 다시 한번 상기시켜준다.

(3) 유형별 시간관리만족도 차이

유형 별 집단의 시간관리만족도의 차이를 살펴보기 위해서 일원배치분산분석을 실시하였고, 사후 검증으로 Duncan의 다중분류분석을 실시하였다. 분석결과는 <표 8>에 제시하였다.

시간관리만족도는 .001수준에서 집단 별로 차이가 있는 것으로 나타났는데, 시간관리만족도는 성과지향형이 가장 높고, 다음으로 과업중시형이 높았으며, 만성조급형과 대인관계중시형은 유의한 차이 없이 가장 낮은 수준을 나타냈다. 앞서 살펴본 것과 같이 성과지향형은 제2사분면의 행동을 가장 많이 하고 있었으며 그에 따라 시간관리만족도가 높은 것으로 사료되고 제3사분면의 행동을 가장 적게 하는 과업중시형이 두 번째로 시간관리만족도가 높게 나타났다. 제2사분면의 행동을 가장 적게 하는 만성조급형의 만족도는 가장 낮은 수준이며, 이러한 결과는 제2사분면이 시간관리만족도와 밀접한 관련이 있음을 보여준다. 또한 대인관계중시형도 가장 낮은 수준의 시간관리만족도를 나타냈는데, 이는 대인관계만 중요시 하고 다른 시간관리행동의 긍정적 요소와 불균형을 이루면 시간관리만족도를 높일 수 없음을 보여준 결과이다.

결론적으로 제2사분면의 행동을 많이 하고, 제3사분면을 적게 하는 것이 시간관리만족도를 높인다고 분석할 수 있다. 즉 삶의 장기적인 안목을 가지고 계획적인

습관을 통해 제3사분면에 소요되는 시간을 줄인다면 시간관리만족도를 높일 수 있고, 만족스러운 삶과 생활의 질을 높이는데 기여할 수 있음을 나타낸 실증적 연구결과라고 하겠다.

4) 직장인의 시간관리행동 유형별 특징 요약

(1) 성과지향형

성과지향형은 시간관리행동의 하위차원, 즉 계획성, 대인관계지향성, 긴급성의 정도가 모두 높은 집단으로 전체 조사대상자의 28.31%를 차지하고 있다. 성과지향형은 남성이 61.8%로 많고, 기혼(59.0%)이 더 많다. 성과지향형에 속한 직장인은 시간매트릭스에서 제1사분면과 제2사분면, 제3사분면에 해당하는 행동을 다른 유형에 비해 가장 많이 하고 있었다. 이는 성과지향형을 구분짓는 시간관리행동의 하위차원이 다른 유형에 비해 큰 것과 관계가 있다고 하겠다. 그리고 시간관리만족도는 .001수준에서 다른 집단과 유의미한 차이가 있고, 그 평균값이 가장 높게 나타났다.

따라서 성과지향형은 시간매트릭스의 차이에서 알 수 있듯이 미래지향적인 시간관리를 하고 있으며, 가장 만족스럽게 시간을 사용하고 관리하는 유형임을 알 수 있다. 그러나 제3사분면의 평균값이 가장 높게 나타났으므로 긴급하고 중요하지 않는 일을 많이 하고 있으며, 이런 활동을 줄이는 노력이 필요하다고 볼 수 있다.

(2) 만성조급형

만성조급형은 시간관리행동의 하위차원 중 긴급성만 양의 값을 나타내고 있으며, 긴급한 일을 처리하는데 많은 시간을 보내는 유형으로 전체 조사대상자의 24.39%를 차지하고 있다. 만성조급형은 남성(65.1%) 많고, 미혼(51.7%)이 많다. 그리고 노동시간이 대인관

<표 8> 유형별 시간관리만족도의 일원배치분산분석 결과

종속변수	독립변수	N	평균	표준편차	DMRTTest	F 값
시간관리 만족도	성과지향형	173	3.39	.52	a	37.528***
	만성조급형	149	2.88	.48	c	
	과업중시형	145	3.14	.51	b	
	대인관계중시형	144	2.88	.49	c	
	합 계	611	3.09	.54		

\*p < .05, \*\*p < .01, \*\*\*p < .001

계중시형과 비교하여 유의하게 큰 값으로 나타났다. 만성조급형은 만족스러운 삶을 위한 시간관리에 필요한 제2사분면에 해당하는 행동이 가장 낮은 수준이고, 시간관리만족도 역시 가장 낮다.

따라서 만성조급형은 긴급성패러다임을 기초에 두고 있으며, 만족스러운 삶을 위한 시간관리가 이루어지지 않는 집단이라고 볼 수 있다. 이에 우선순위 결정과 같은 중요성을 기반으로 한 시간관리에 관한 인식과 실천이 가장 필요한 유형이라고 하겠다.

### (3) 과업중시형

과업중시형은 시간관리행동의 하위차원 중 계획성만 양의 값을 나타내는 집단으로 전체 조사대상자의 23.73%를 차지하고 있다. 과업중시형은 여성(55.2%)이 더 많고, 미혼(57.9%)이 더 많다. 또한 수면시간은 대인관계중시형과 유의한 차이를 보였고, 그 평균값이 작았다. 시간매트릭스 분포 중 제3사분면의 평균값이 가장 낮았는데, 이러한 결과는 계획의 중요성을 잘 보여주고 있으며 시간을 계획적으로 사용할 때 시간도둑을 줄일 수 있음을 보여준 결과이다. 과업중시형의 시간관리만족도는 네 유형 중에서 2번째로 높다. 따라서 과업중시형과 같이 목표의식을 가지고, 과업을 수행에 필요한 시간의 양과 방법을 사전에 검토하고, 결과를 평가하는 행동이 긴급성패러다임에 빠지지 않게 하며, 시간관리만족도를 높이는 요인이 된다고 분석할 수 있다. 그러나 제2사분면의 활동이 중하수준을 나타내고 있으므로 삶의 방향을 명확히 하고 긴급하지 않지만 중요한 일을 점진적으로 늘려 간다면, 삶과 주어진 시간에 리더가 될 수 있을 것이다.

### (4) 대인관계중시형

대인관계중시형은 시간관리행동의 하위차원 중 대인관계지향성만 양의 값을 가지는 집단으로 전체 조사대상자의 23.57%를 차지하고 있다. 대인관계중시형은 남성(59.7%)이 많고, 기혼(54.2%)이 많다. 수면시간과 노동시간은 다른 집단과 유의한 차이를 나타냈으며, 수면시간은 더 길고, 노동시간은 더 짧았다. 시간매트릭스를 살펴보면, 제2사분면의 행동을 2번째로 많이 하고 있었고, 제3사분면의 행동은 중하수준이다. 따라서 대인관계중시형은 중요한 것을 우선시 행동하고 있을

을 알 수 있다. 그러나 공교롭게도 시간관리만족도는 가장 낮은 수준이었다. 이는 대인관계중시형의 중요한 가치는 대인관계이므로 상대적으로 과업을 위한 시간을 중요하게 사용하고 있지 않음을 알 수 있다. 또한 현대사회는 성과지향적인 요구가 삶의 방식을 지배하고 있음을 보여주며, 대인관계만 중시하는 불균형적인 시간관리행동은 시간관리만족도를 높이는데 한계를 가진다고 할 수 있다.

## V. 결론 및 제언

본 연구는 시간자원의 가치가 상승하여 시간관리의 중요성이 강조되는 현 시점에서, 자유재량시간의 부족으로 시간관리가 특히 필요한 직장인을 대상으로 하였다. 본 연구의 목적은 직장인의 시간관리행동을 파악하여 시간관리행동의 다각적 차원을 파악하고, 이를 바탕으로 유형화를 시도하여 유형별 적절한 시간관리전략을 수립하는 것이다.

연구결과를 요약하면 다음과 같다. 첫째, 시간관리행동의 하위차원은 계획성, 대인관계지향성, 긴급성으로 추출됐다. 둘째, 시간관리행동의 유형화를 시도하여, 성과지향형, 만성조급형, 과업중시형, 대인관계중시형으로 분류되었다. 셋째, 시간관리행동 유형에 따라 적절한 시간관리전략을 제시하였다. 먼저 성과지향형은 비교적 바람직한 시간관리를 하고 있었으며 시간관리만족도가 가장 높게 나타났다. 그러나 제3사분면이 가장 높게 나타나 제3사분면의 활동을 줄이는 노력이 필요하다고 볼 수 있다. 만성조급형은 제2사분면이 가장 낮고, 시간관리만족도 역시 가장 낮아 긴급성패러다임에 빠져 있는 집단으로 볼 수 있다. 따라서 중요성을 기반으로 한 시간관리가 가장 필요한 유형이라고 하겠다. 과업중시형은 제3사분면이 가장 낮은 수준이고, 시간관리만족도가 두 번째로 높았다. 이는 계획적인 생활이 시간도둑을 줄일 수 있으며, 시간관리만족도를 높이는데 기여한다고 볼 수 있다. 그러나 미래지향적인 시간관리는 못하고 있었으며, 삶의 방향을 찾는 노력이 필요하다. 대인관계중시형은 중요한 것을 우선시하고 있었음에도 불구하고 시간관리만족도가 가장 낮았다.

이는 상대적으로 과업을 위한 시간에 소홀하여 시간관리만족도가 낮다고 볼 수 있다. 따라서 대인관계를 위한 시간뿐 만 아니라 과업성과를 위한 효율적인 시간사용전략이 필요한 유형이다.

이러한 연구결과를 바탕으로 다음과 같은 결론을 내릴 수 있다. 첫째, 시간관리행동은 지금까지 중시해온 계획적인 행동뿐만 아니라 다면적 속성을 가지고 있음을 알 수 있다. 시간관리행동의 다차원적인 분석은 다양한 삶과 환경에 직면하고 있는 현대인의 시간관리행동을 좀 더 구체적으로 살펴볼게 한다.

둘째, 시간관리행동은 일정한 패턴을 유지하고 있으며 이를 통해 유형화를 할 수 있다. 시간관리행동 유형화 연구는 유형별 고유한 특징을 파악하게 하고, 이에 따라 좀더 구체적이고 적절한 시간관리전략을 세우는데 도움을 준다. 따라서 시간관리행동 유형화연구는 시간관리행동 연구에서 매우 유용함을 알 수 있다.

셋째, 대인관계중시형은 시간매트릭스분석에서 중요한 것을 우선시 하고 있었으나, 시간관리만족도가 가장 낮게 나타나 의외의 결과를 보였다. 이는 대인관계가 중요함에도 불구하고, 시간관리행동의 다른 긍정적인 요소와 불균형을 이룰 때 전반적인 시간관리만족도를 높이는데 한계를 가짐을 알 수 있다.

본 연구에서 나타난 제한점을 고려하여 후속연구를 위한 제언을 하겠다. 첫째, 본 연구는 시간관리행동의 3가지 하위차원만 추출하여 연구하였다. 그러나 시간관리행동에 따라 시간관리만족도와 시간관리전략이 달라지므로 시간관리행동의 하위차원을 다양하게 세분하여 개발하는 연구가 필요하고, 이러한 연구는 좀 더 적절하고 전문적인 시간관리전략을 수립하는데 도움이 될 것으로 사료된다.

둘째, 본 연구는 시간매트릭스 분석을 통해서 그 차이점을 분석하고 좀더 바깥직한 시간관리 방법을 제시하였다. 그러나 시간관리는 매우 다양한 방법에 의해 습관적으로 이루어지므로 시간매트릭스만을 통한 시간관리전략을 제시하는 것은 한계가 있다. 따라서 다양한 시간관리 도구를 개발하여 다차원적인 시간관리전략을 제시할 수 있는 연구가 필요할 것이다.

## ■ 참고문헌

- 김지연(1993). 취업주부의 시간관리행동이 시간갈등에 미치는 영향. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 김효정(2001). 기혼여성 재택근무자와 직장근무자의 가사노동 시간관리전략에 관한 연구. 한국가정관리학회지, 19(2), 83-96.
- 두경자(1991). 가정관리 체계모형의 실증적 검증. 중앙대학교 박사학위논문.
- \_\_\_\_\_(2002). 생활시간 어떻게 관리할 것인가. 신광출판사.
- 서미경(1996). 주부의 Life-Style과 시간제약지각 및 시간관리행동에 관한 연구. 한국생활과학회지, 5(1), 15-31.
- 유성은(2000). 시간관리와 자아실현. 생활지혜사.
- 윤은기(2004). 빠른의 시테크 느낌의 시테크. 무한.
- 이기영, 김외숙(2002). 가사노동과 시간관리. 한국방송통신대학교출판부.
- 이나미(1994). 주부의 시간지각 및 시간성향에 따른 시간관리행동과 가정생활만족도. 성균관대학교 석사학위논문.
- 이미선, 이정우(1997). 전문·사무직 취업주부의 가사노동 관리방안 및 가사노동 관리만족도. 대한가정학회지, 35(2), 201-216.
- 이승미(1989) 주부가 지각한 시간제약과 가사노동의 수행방안, 서울대학교 석사학위논문.
- \_\_\_\_\_(1997). 가족공유시간에 관한 연구. 서울대학교 박사학위논문.
- 이연숙(1996). 체계 내 역동성 요소에 근거한 가족유형에 따른 주부의 가정관리행동. 대한가정학회지, 34(3), 295-308.
- 이정숙(1983). 도시주부의 가정관리능력 및 자아실현성과의 관계. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- \_\_\_\_\_, 이정우(1995). 취업주부의 시간관리전략이 가정관리행동과 가정생활만족도에 미치는 영향. 대한가정학회지, 33(4), 129-147.
- 이현아(2001). 주부의 인터넷사용으로 인한 가족체계의 하위요소변화. 서울대학교 박사학위논문.
- 임종원, 박형진, 강명수(2003). 마케팅조사방법론. 법문사.
- 조성은, 문숙재(1991). 주부의 가사노동 시간관리전략에 관한 연구. 한국가정관리학회지, 9(1), 95-112.

- 한경미(1993). 시간관리행동과 관련변수: 취업주부를 대상으로. *한국가정관리학회*, 11(2), 83-95.
- 한지수(2003). 부부의 시간사용유형 분석. 고려대학교 박사학위논문.
- 홍성희(1994). 부의 시간계획 및 관리전략에 따른 관리 만족도에 관한 연구. *대학가정학회지*, 32(1), 47-59.
- 소중한 것 먼저 하기 프로파일 기업용 자기 평가 설문지. 한국리더십센터.
- Burr, W. R. (1970). Satisfaction with Various Aspects of Marriage over the Life Cycle: Random Middle Class Samples. *Journal of Leisure Research*, 15(3).
- Campbell, A., R. E. Converse, & W. L. Rodgers (1976). *The Quality of American Life: Perception and Satisfaction*. New York: Russel Sage Foundation.
- Hawkin, J. L., & L. Trans (1968). Association satisfaction of marriage and the family.
- Hugley, B. C. (1976). *Managerial Orientation and its Effect on Level of Living*, Unpublished Master these. Iowa State University.
- Lee, Yonsuk (1988). *Time management strategies: relationship to perceived time conflicts and life satisfaction*. Iowa State University.
- Macan, Therese Hoff et al. (1990). College students' time management: correlations with academic performance and stress. *Journal of Educational Psychology*, 82(4).
- Murdrack, Peter E. (1997). The structure of perceptions of time. *Educational and Psychological Measurement*, 57(2).
- Rice A. S., & S. M. Tucker (1986). *Family Life Management*. 문숙재, 김정옥 역(1990), 가정자원관리, 동명사.
- Robinson, J., & G. Godbey (2000). *Time for Life: the Surprising Ways Americans Use Their Time*. The Pennsylvania State Univ.
- Seiwert, 박기안 역(1993). *Time is money: save it*, 시간관리학, 미래비즈니스.
- Stephen R. Covey, A. Roger Merrill, & Rebecca R. Merrill (1994). *First Things First*, 김경섭 역(2003). 소중한 것을 먼저 하라, 김영사.

(2005년 5월 6일 접수, 2005년 10월 13일 채택)