

대학생의 시간관리 : 관련 변수 및 생활만족도와와의 관계

- 한국방송통신대학교 학생을 중심으로

University Students' Time Management
: Affecting Variables and Correlations with Life Satisfaction

- Focusing on the Students at Korea National Open University

한국방송통신대학교 가정학과

튜 터 윤 용 옥*

교 수 김 의 숙**

Dept. of Home Economics, Korea National Open Univ.

Tutor : Youn, Yong-Ok

Professor : Kim, Oi-Sook

<Abstract>

On this research we investigated variables affecting university students' time management and verify relationship between the time management and life satisfaction. 438 students at Korea National Open University in Seoul were questioned through questionnaires composed of 47 questions. Data was analyzed by t-test, one-way ANOVA, Duncan's multiple range test and Person's correlation. The variables affecting time management were religion(those who believe in organized religion vs. those who do not), individual income, family income, learning experiences for time management and reading books related to time management. Gender, age, marriage status and occupation didn't affect the time management of students. The relationships between time management and life satisfaction showed a little positive relation. Some proposals for future researches and practices are given.

▲주요어(Key Words) : 시간관리(time management), 생활만족도(life satisfaction), 대학생(university student), 한국방송통신대학교 (korea national open university)

I. 서 론

시간관리가 필요한 근본적인 이유는 인간의 욕구는 무한한 데 비하여 이 욕구를 충족시켜 줄 수 있는 시간자원은 유한

하다는 사실과 시간은 인간의 모든 활동에 필수적으로 사용되는 자원이라는 점에서 찾을 수 있다. 특히 현대 정보화 사회에서는 시간의 희소성이 부각됨에 따라 시간관리의 중요성이 한층 강조되고 있다.

시간관리는 인간발달의 대부분 단계에서 필요하지만, 입시를 위주로 한 교육체제에서 생활하던 중·고등학교 시기와 달리 시간사용의 자율성이 확대된 대학생의 경우 그 중

* 주 저 자 : 윤용옥 (E mail : yyok411@knou.ac.kr)

** 교신저자 : 김의숙 (E mail : kimos@knou.ac.kr)

요성이 더욱 크다고 할 수 있다. 대학생이 학교에서 직면하는 가장 큰 문제는 시간관리를 제대로 하지 못하는 것이고(Ziesat et al., 1978), 대학생의 단기계획과 시간에 대한 태도가 학업성적과 상관관계가 있으며 특히 시간관리 실천이 학업성적에 긍정적인 영향을 미치고(Britton & Tesser, 1991), 공부에 투자하는 시간량 뿐 아니라 시간관리 능력이 학업성적에 중요한 영향 요인임을 밝힌(Lahmers & Zulauf, 2000) 연구결과들이 모두 대학생의 시간관리가 중요함을 주장하고 있다.

그러나 현실적으로 볼 때 학생들이 초·중·고등학교에서 시간을 활용하는 방법을 교육받은 적은 거의 없을 뿐만 아니라, 대부분의 대학에서도 그러한 방법을 교육하지 않는다. 많은 학생들이 생활 및 자기관리 교육이 되지 않는 현재의 교육현실로 인해서 귀중한 대학시절의 시간을 허비하고 있다는(권준모·이경희, 1998) 보고는 대학에서의 실태를 잘 나타내고 있다.

한편 한국방송통신대학교(이하 '방송대'라고 한다)에 진학하는 학생들은 연령, 최종학력, 경력, 성장배경 및 진학동기 등에서 일반대학의 학생들과는 매우 다른 특징을 보인다. 방송대생의 주된 연령층은 25~45세로서 그 비율이 8할을 차지하고 있고, 일과 학업을 병행하고 있는 학생의 비율이 74%로 과반수를 넘으며, 전체 재학생 중 기혼자의 비율이 63%로 일, 가정생활과 학업 등을 병행하는 경우가 대부분이다(이선우·안중현, 2006). 또한 방송대의 교육체제는 원격교육으로 개별 학생들이 스스로 학습을 계획하고 외부의 일정한 통제 없이 자신의 학습능력이나 여건에 맞게 시간과 장소를 선택하여 학습을 수행해야 하므로 시간을 관리하는 능력이 다른 어느 대학생의 경우보다 더욱 필요한 실정이다. 그러나 이들에 대하여 체계적인 시간관리 교육이 이루어지지 못하고 있는 점은 일반대학의 경우와 다르지 않다.

시간관리의 중요성이 부각됨에 따라 다양한 학문분야에서 시간관리를 연구해 왔다. 시간관리의 척도 구성, 시간관리와 성취도·만족도의 관계, 시간관리를 효율적으로 하기 위한 전략, 시간관리에 영향을 미치는 변수 등의 연구주제가 관심을 받아온 영역이다(김외숙·Geistfeld, 2005). 연구대상은 주로 주부(조성은·문숙재, 1991; 한경미, 1993; 성유진, 1994; 홍성희, 1994; 윤혜리, 1996; 서미경, 1996; 채옥희, 1997), 교사(최수임, 1993; 서창호, 1997), 직장인(김효정, 2001; 채화영, 2005), 중학생(홍성임, 2004), 고등학생(이원희, 2000) 등으로 대학생을 대상으로 한 연구(권준모·이경희, 1998; 권준모·심정아, 2002; 김외숙, 2003; 김외숙·Geistfeld, 2005)는 소수에 지나지 않는다.

그동안 방송대생을 대상으로 이루어진 생활실태조사 결과는 신·편입생의 첫 학기 학업준단이 직장사유(58%)나 가정사유(11%) 등의 이유로 인한 시간부족에 있다는 점을 실증

적으로 밝히고 있으나(홍성정, 2004), 이러한 시간부족을 어떻게 대처하고 있는지에 대한 연구는 아직 이루어지고 있지 않다. 이러한 상황에서 2007년 현재 재학생 181,622명, 재적생 272,762명에 이르는 대규모 성인학습자집단인 방송대생의 시간관리행동을 파악하는 것이 매우 중요하다고 보고 방송대생의 시간관리에 영향을 미치는 변수를 파악하고 시간관리와 생활만족도의 관계를 밝히고자 한다.

II. 선행연구 고찰

1. 시간관리의 개념

관리란 가치체계를 의식적으로 조정함으로써 모순된 목표간의 해결을 도모하고 자원의 창조나 효과적인 사용으로써 인간 가치를 실현하는 것(김외숙·이기영, 2002:158)으로 정의할 때 시간관리를 어떻게 정의할 수 있으며 그 내용은 무엇인가?

먼저 시간관리에 대한 정의를 살펴보면, 조성은과 문숙재(1991)는 주부를 대상으로 한 연구에서 시간관리는 이용 가능한 시간내의 활동들을 관리함으로써 현재 성취수준이 좀 더 짧은 시간내에 성취되도록 시간을 분배하는 것이라 하였으며, 윤혜리(1996)는 시간을 효과적으로 관리 또는 절약하기 위한 방법이라 하였다. 정근승(1998)은 시간관리에 대해 시간을 질적으로 관리한다는 의미임을 강조하면서 진정한 의미의 시간관리는 자아실현과 더불어 인간관계의 유지와 발전을 중심으로 이루어져야 하며 시간관리의 핵심은 소중한 것을 먼저 하는 체계를 확립하는 것이라고 하였다. 또한 초등교원의 시간관리를 연구한 서창호(1997)는 시간관리는 실제로 시간을 관리하는 것이 아니라 시간과 관련된 여러 자원, 관계하고 있는 사람들을 관리하는 것이라 하였고, 기독교적 시간을 연구한 박현철(2002)은 시간관리에 대한 선행연구를 종합하여 시간이란 이를 인지하는 자의 세계관과 분리해서 생각할 수 없고, 시간을 관리한다는 것은 가지고 있는 시간을 최대한 활용할 수 있도록 자기 자신을 관리하는 것, 실제로 쓰고 있는 시간과 자신이 진정으로 쓰고 싶은 소중한 것이 일치되도록 하는 것이라고 하였다. 직장인의 시간관리행동을 연구한 채화영(2005)은 시간관리를 개인의 가치에 부합하는 삶을 위해서 시간자원을 배분하고 조정하며 시간자원 속에서 삶에 긴장과 이완을 주는 행동을 의식적으로 끊임없이 하는 것이라 하였으며, 한국과 미국 대학생의 시간관리를 비교한 김외숙과 Geistfeld(2005)는 시간관리란 자신이 원하는 생활목표를 달성하기 위하여 시간자원을 합목적으로 사용하는 방법을 개발하고 습관화하는 것이라고 정의했다.

다음으로 시간관리의 하위영역에 대해 살펴보면 학자에 따라

다양한 견해를 보인다. Gross 등은 가족자원관리학의 대표적인 교재인 Management for Modern Families(1980, 312-322)에서 시간관리의 과정을 목표설정, 계획, 수행, 피드백 활용의 네 단계로 제시하고 있다. 우리나라에서 이루어진 경험적 연구결과들을 보면, 기혼여성의 시간관리에 관해 연구한 한정미(1992)는 시간관리를 목표설정, 마감시간설정, 계획, 표준변경, 책임감소, 단순화, 도움요청으로 분류하였으며, 취업주부를 대상으로 시간관리전략을 연구한 성유진(1994)은 목표설정, 조직화, 타협, 평가전략으로, 채옥희(1997)는 가사노동의 기계화, 분담화, 계통화, 간소화, 사회화로 분류하였다. 미혼남녀를 대상으로 시간관리를 연구한 이정숙(2000)은 목표설정, 우선순위 설정, 조직화, 지원받기, 표준낮추기, 수행, 평가전략으로 분류하였고, 기혼남성을 대상으로 한 연구에서도(이정숙, 2003) 동일한 분류를 적용하였다. 초등교원의 시간관리를 연구한 서창호(1997)는 목표설정과 시간 및 활동계획, 마감시간 지키기, 책임감소, 지원요청, 구체화, 규칙적인 생활하기로 분류하였고, 고등학생의 시간관리와 학업성취도를 연구한 김원희(2000)는 목표세우기, 우선순위 정하기, 계획하기, 실행하기, 평가하기, 정보이용하기로, 김외숙과 Geistfeld(2005)는 대학생의 시간관리에 대한 연구에서 시간관리의 구성요소를 요인분석을 통하여 계획수립, 목표지향적 활동, 규칙적 습관으로 분류하였다.

이상과 같은 선행연구들을 토대로 본 연구에서는 시간관리란 자신이 원하는 생활목표를 달성하기 위하여 시간자원을 합목적적으로 사용하는 방법을 개발하고 습관화하는 것으로(김외숙·Geistfeld, 2005) 보고 그 하위영역을 목표설정, 계획, 수행, 평가로 분류하였다. 이때 목표설정은 시간관리에 하나의 표준을 제공해 주며 자신과 가족의 가치를 명료화하고, 그 가치에 근거한 목표를 명확하게 기술하며 목표들 사이에 우선순위를 정하여 활동을 명확히 규명하는 것이다. 계획은 미래의 활동방향을 정하는 활동이며, 시간을 효율적으로 사용하기 위하여 여러 가지 일을 순서대로 기간을 정해놓고 목록을 작성한다. 이는 목표를 달성하기 위한 가장 기초적인 중요한 단계이다. 수행은 계획을 현실화하는 것으로 계획을 실천에 옮기고, 실제 활동이 계획에 따라 진행되고 있는지 여부를 살펴며, 그 사이에 편차가 있으면 이를 시정하는 기능을 말한다. 평가는 설정한 시간계획이 현실적인 것이었는지, 시간사용방법이 적절하고 합리적이었는지 검토하는 것을 의미한다(김외숙 등, 2002:268-287).

2. 시간관리에 영향을 미치는 변수

대학생을 대상으로 한 선행연구가 소수에 불과하기 때문에 대학생 이외의 연구대상에 관한 연구도 포함하여 시간관리에 영향을 미치는 변수를 살펴보기로 한다.

성별은 시간관리에 영향을 미치는 변수로 가장 많이 분석되어 왔다. 김외숙과 Geistfeld(2005)는 한국과 미국 대학생을 대상으로 시간관리를 비교하면서 한국 대학생의 경우 성별 차이가 유의하지 않았으나, 미국의 대학생은 남녀간에 유의한 차이를 보였는데 여자 대학생이 남자 대학생보다 시간관리를 더 잘하는 것으로 나타났다고 보고하였다. 연구자들은 이에 대해 여성이 보다 더 성취지향적인 태도를 보이는 점과 관련이 있다고 해석하였다. Trueman과 Hartley(1995)는 영국의 남녀 대학생을 대상으로 한 연구에서 학습에 관련된 '일일계획하기' 활동은 여학생들이 더 빈번히 참여하나, '장기계획에 대한 확신'에 있어서는 남녀학생간의 유의미한 차이가 없음을 밝혔다. 이와 같은 선행연구를 고려할 때 방송대생의 경우 시간관리 전체 및 시간관리 하위영역에서 성별이 어떠한 차이를 보일 것인지 밝힐 필요가 있다고 본다.

결혼상태는 직장인을 대상으로 한 연구에서 중요한 변수로 다루어지는 경향이 있다. 채화영(2005)은 직장인을 대상으로 한 시간관리 연구에서 미혼자의 경우 주로 업무 중심적이고 계획적인 삶을 사는 반면 기혼자의 경우 계획성과 대인관계를 중시하여 보다 성과지향적인 경향을 보인다고 하였다. 방송대의 경우 일반대학과 달리 결혼한 학생들이 많이 분포하고 있는 점에 비추어 결혼상태가 이들의 시간관리에 어떠한 영향을 미치는지 파악해 보고자 한다.

연령이 시간관리에 미치는 영향에 대해서는 선행연구 결과가 일치하지 않고 있다. 기혼여성 또는 취업주부를 대상으로 한 다수의 연구에서 연령이 적을수록 시간관리를 잘 하는 것으로 나타났는데(김지연, 1993; 서미경, 1996), 성유진(1994)은 취업여성을 대상으로 한 연구에서 연령이 적을수록 교육수준이 높고 정보매체에 접할 기회가 많아 효율적인 시간관리에 필요한 지식과 정보를 많이 가지고 있다고 보았다. 또한 기혼여성을 대상으로 한 연구에서도 연령이 적을수록 시간관리를 잘하는 결과를 나타내고 있다(이정숙, 1994; 서경희, 1995). 반면 이명숙(1995)은 전업주부를 대상으로 한 연구에서 연령이 많을수록 목표, 계획을 잘하는 것으로 밝혔으며, 초등교원을 대상으로 연구한 서창호(1997)도 연령이 높을수록 시간관리를 대체로 잘 하는 것을 밝혔다. 방송대생은 다양한 연령분포를 보이는 특징이 있으므로 이들의 연령이 시간관리에 어떠한 영향을 미치는지 밝힐 필요가 있다.

우리나라 전체인구 중 종교활동 참여 인구는 53%로 인구의 절반을 넘으며, 이 중 불교가 43%, 기독교가 35%, 천주교가 21%를 차지한다(통계청, 2005). 종교의 유무는 종교집단과의 관계형성으로 개인의 사회적 지원망 범주의 확대와 관련되며, 각 종교의 교리적 특성은 각 종교집단 구성원들의 사회관계망 범주와의 관계형성에 대한 태도에 영향을 준다(원효중·육선화, 1993). 시간관리는 조직의 문화에 영향을 받게 되며(유성은, 1994; 윤은기, 1996), 한 개인의 시간관은

그가 속한 조직사회의 시간 문화에 밀접한 관계가 있다(윤은기, 1996: 29). 이러한 점에서 종교가 시간관리에 영향을 미칠 수 있다고 보고, 시간관리에 영향을 미치는 변수로 종교 유무 및 종교의 종류를 살펴보기로 하였다.

직업유형은 사회적 계층을 나타낼 수 있는 중요한 지표 중의 하나이다. 방송대생의 학업성취도는 전업주부의 경우에 가장 높고, 직업군인이 가장 낮은 것으로 밝혀져 있다(이선순, 2005). 방송대생의 경우 네 명당 세 명꼴(74%)로 직업이 있으며, 다양한 직종에 종사하고 있는 것으로 보고되고 있는데 방송대생의 시간관리에 직업유형이 어떠한 영향을 미치는지 살펴보기로 한다.

소득이 시간관리에 미치는 영향에 관한 연구들은 대부분 동일한 결과를 보이고 있다. 다수의 선행연구에서 가계소득이 높을수록 시간관리를 잘 하는 것으로 밝혀졌다(조성은, 1991; 한경미, 1993; 김지연, 1993; 채옥희, 1995; 윤혜리, 1996; 이정숙, 1994). 그러나 도시 미혼여성을 대상으로 연구한 이정숙(2000)은 가계소득이 시간관리에 영향을 미치지 않는다고 하였다. 따라서 가계소득 및 개인소득에 따라 시간관리에 어떠한 차이가 나타나는지 분석해 볼 필요가 있다.

시간관리에 관하여 강의, 세미나, 워크샵 등과 같은 체계적인 교육을 받는다는 것은 중요한 경험으로 개인의 시간을 더욱 효율적으로 관리할 수 있는 능력을 개발하는 계기가 될 수 있다. Macan 등(1990)은 시간관리 점수와 시간관리 세미나 참석 사이의 상관도 분석을 통해 세미나에 참석한 경험이 있는 대학생이 시간관리 행동에 더 많이 관여함을 보여 주었으며, Rudmann(1992)은 대학 신입생을 대상으로 시간관리, 공부기술, 공부전략 등을 포함한 오리엔테이션 코스를 이수하게 한 결과 코스에 참여한 학생이 더 확실한 학문적 목표를 갖게 되었다고 하였다. 따라서 방송대생의 경우에도 이러한 교육효과가 나타나는지 밝히고자 한다.

시간관리에 관한 체계적인 교육 외에 시간관리에 관한 독서활동도 자학습을 통해 시간관리 능력을 향상시키는 효과를 줄 수 있다. 김외숙과 Geistfeld(2005)는 한국과 미국 대학생 모두에게서 시간관리 독서경험 유무가 시간관리행동에 영향을 미치는 중요한 변수로서 시간관리에 관한 책을 읽은 학생이 그렇지 않은 학생보다 시간관리를 더 잘하는 점을 밝혔다. 방송대생의 경우에도 시간관리 독서경험이 선행연구에서와 동일한 효과를 보이는지 분석해 보고자 한다.

3. 시간관리와 생활만족도와의 관계

생활만족도는 개인이나 가족의 복지감, 생활의 질, 행복감 등의 개념과 함께 행복 또는 복지의 측정기준이 되고 있으며, 이에 대한 연구가 꾸준히 이루어져 왔다. 생활만족도라는 개념은 여러 학자들의 연구에 의해 주로 행복감, 사기,

적응, 심리적 복지 등의 용어와 함께 명확한 구분 없이 혼용되어 왔으나 George(1979)는 생활만족도와 사기, 행복감의 세 가지 개념은 명확히 구분되어야 한다고 주장하면서 다음과 같이 이들을 구분한다. 즉, 생활만족도는 '자신이 바라던 것과 실제로 성취한 것을 비교하여 자신의 전반적인 존재의 상태를 평가하는 것'으로서 인생을 장기적인 관점에서 평가하는 것이라 할 수 있고, 사기는 '용기, 훈련, 확신, 열의에 대한 의지와 고난을 참고자 하는 의지에 대한 정신적인 상태'로 현재와 미래의 상태에 대한 평가와 기대로 볼 수 있다. 행복감은 '현재의 유쾌한 감정을 느끼는 일시적인 기분'이라고 할 수 있으며 이는 현재 상태에 대한 평가를 주관점으로 삼고 있다.

관리에 대한 만족에 대해 Burr(1978)는 관리결과에 대한 주관적 감정이라고 했으며, 고경애(1998)는 관리만족도를 계획과 수행의 결과를 얻게 되는 주관적인 충족감뿐만 아니라 가정생활 전반에 대해 주관적으로 경험하는 충족된 느낌까지 포함한 포괄적인 개념으로 사용하였다. Newton(1978)은 관리에 대한 만족감이 가족자원관리체계의 산출을 측정하는 요소로서 이러한 관리에 대한 만족감이 생활만족도에 정적인 영향을 미친다고 하였다.

생활만족도라는 개념을 최초로 사용한 Neugarten 등(1961)은 생활만족이란 매일의 생활에서 기쁨과 의미·책임감·자신의 목표성취를 느끼며, 긍정적 자아상을 지니고 자신을 가치 있다고 생각하여 낙천적인 태도와 감정을 가지는 것이라 하였다. 이후원(1993)은 생활만족은 생활전반에 걸친 여러 가지 복합적 요인과 다양한 측면의 구성요인들에 대한 욕구나 기대의 충족 정도라고 하였으며, 이재림(2001)은 삶에 대한 모든 측면의 주관적인 종합적 평가라고 하였다.

생활만족도를 구성하는 하위영역을 보면, 서창호(1997)는 생활만족도를 결혼, 자녀양육, 주거, 시간관리, 경제생활, 직장생활에 대하여 느끼는 주관적 만족감으로 분류하였고, 임효영(2001)은 한 개인이 자신의 결혼, 생활수준, 직업 및 하루일과, 자녀관계, 여가 및 사회참여의 생활에 대한 재평가에서 오는 행복과 만족의 주관적인 감정이나 태도로 보았다. 전효정(2005)은 대학생의 자아존중감이 대학생의 생활만족도에 영향을 미치며 가족관계가 생활만족도에 크게 중요하다고 보고 가족, 친구, 친척들, 학교생활을 생활만족의 구성요소로 보았다.

이상의 선행연구를 살펴본 결과 본 연구에서는 생활만족도를 자신의 목적을 달성하고 성취함으로써 삶의 가치와 의미를 느끼는 전반적인 생활의 만족정도로 정의하고, 생활만족도를 구성하는 하위영역을 경제생활, 여가생활, 가족관계, 일, 학업생활의 영역에 대한 생활만족 및 생활전반에 걸쳐서 느끼는 일반적인 만족으로 분류하였다.

우리나라에서 생활만족에 관련된 연구는 주로 노인이나 성

인 직장인 및 주부들을 대상으로 이루어져 왔으며, 대학생을 대상으로 한 연구는 학교생활에 대한 만족(하혜숙, 2000; 김덕진, 2002; 이덕로, 2002; 조한신, 2004; 전효정, 2005)을 연구한 경우가 대부분으로 학교생활을 포함한 일상생활 전반에 대한 생활만족도에 관한 연구는 찾아볼 수 없었다. 더욱이 대학생의 만족도에 대한 대다수 연구는 대학 환경이나 시설의 측면을 다루어 왔으며, 최근 들어 소수의 연구가 대학생의 삶의 질에 초점을 맞추고 있는 실정이다(신인용, 2006).

시간관리와 생활만족도와의 관계에 초점을 맞춘 연구로서는 초등교원을 대상으로 시간관리전략과의 관계를 밝힌 연구(서창호, 1997)가 있는데, 연구결과 시간관리 하위영역중 규칙적인 생활하기와 직원요청, 목표설정, 시간 및 활동계획이 생활만족도를 예측하는 변수로 작용한다고 밝혔다. 한편 시간관리와 생활만족도와의 관계가 아닌 시간관리와 시간관리만족도를 다룬 채화영(2005)의 연구에서는 직장인의 경우 시간관리행동 유형에 따라 시간관리만족도에 차이가 있으며 성과지향형 시간관리행동을 하는 집단의 시간관리만족도가 가장 높은 점이 밝혀졌다.

이러한 연구결과들을 종합해볼 때 시간관리가 생활만족도와 관계가 있다는 점을 추론할 수 있고, 이를 경험적으로 분석할 필요성이 있다.

III. 연구방법

1. 연구 문제

본 연구는 방송대생을 대상으로 대학생의 시간관리가 관련 변수에 따라 어떠한 차이가 있는지 알아보고, 시간관리와 생활만족도와의 관계를 파악하고자 한다. 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

<연구문제 1> 대학생의 시간관리는 관련변수에 따라 어떠한 차이가 있는가?

<연구문제 2> 대학생의 시간관리와 생활만족도는 어떠한 관계가 있는가?

2. 조사도구

본 연구에서는 설문지를 통하여 자료를 수집하였다. 설문지는 시간관리 및 생활만족도에 대한 척도, 응답자의 사회인구학적 특성, 시간관리에 대한 학습경험(교육경험 및 독서경험)을 파악하기 위한 문항들로 구성되어 있다. 설문지는 2006년 8월 31일~9월 10일까지 20명을 대상으로 한 예비 조사를 통하여 정교화 하였다.

1) 시간관리 척도

시간관리 척도는 서창호(1997), 김외숙·Geistfeld(2005), 채화영(2005)의 시간관리 척도를 수정·보완하여 작성하였다. 시간관리를 목표설정(2문항), 계획(4문항), 수행(8문항), 평가(2문항)의 네 영역으로 나누고 각 문항별로 '매우 그렇다'(5점)로부터 '전혀 그렇지 않다'(1점)까지 5점 리커트 형태의 척도로 구성하였다. 전체 문항의 총점은 16점부터 80점까지 분포하며 점수가 높을수록 시간관리를 잘하는 것을 의미한다. 측정 문항의 타당도는 가정관리 연구자 9명으로부터 검증 받았으며, 설문내용의 신뢰도는 문항간 내적일치도에 근거한 Cronbach의 $\alpha = .82$ 로 신뢰할만한 수준이다.

2) 생활만족도 척도

생활만족도 척도는 한국노동연구원이 개발한 생활만족도 척도(강성진, 2005)를 본 연구의 목적에 맞도록 수정·보완하여 작성하였다. 경제생활, 여가생활, 가족관계, 일, 학업 등 5영역에서 각 2문항씩을 더한 10문항에 전반적인 생활만족 1개 문항을 포함해서 모두 11문항으로 구성하였다. 척도의 총 점수범위는 11점부터 55점까지로 각 문항마다 '매우 만족'(5점), '매우 불만족'(1점)까지 5점 리커트형 척도로 구성되었으며 점수가 높을수록 생활만족도가 높은 것을 나타낸다. 설문내용의 신뢰도 검증은 문항간 내적일치도에 근거한 Cronbach의 $\alpha = .79$ 로 신뢰할만한 수준이라 할 수 있다.

3. 조사대상 및 자료수집

본 연구의 대상은 서울시내에 거주하는 방송대 재학생이다. 먼저 4개 단과대학에서 한 학과씩 즉, 자연과학대학의 가정학과, 교육과학대학의 교육학과, 사회과학대학의 경영학과, 인문과학대학의 국문학과를 선정하였으며 이들 학과 중 1학년과 3학년 학생을 대상으로 하였다.

자료는 2006년 10월 9일~11월 12일까지 수집하였다. 방송대 서울제1지역대학 및 서울제2지역대학에서 실시하는 출석수업¹⁾에 참석한 학생 490명을 대상으로 질문지를 배포하였으며 472부를 수거하여 부실 기재한 자료를 제외한 438부를 분석자료로 사용하였다. 설문지는 조사대상자가 직접 기입하도록 한 후 수거하는 방식으로 조사하였다.

1) 방송대의 출석수업이란 방송과 통신 등을 통한 원격교육방법이 갖는 한계를 극복하고 면대면 교육의 효과 제고 및 인적 교류의 활성화를 위해 지역대학에 출석하여 수업을 받는 제도이다.

4. 자료의 분석방법

조사대상자의 일반적 특성을 파악하기 위하여 빈도, 백분율을 계산하였고, 관련변수에 따른 시간관리의 차이를 분석하기 위해 t-test와 일원분산분석(One-way ANOVA)을, 각 변수별 하위집단간 차이를 사후검증하기 위하여 Duncan의 다중분류분석을, 시간관리와 생활만족도의 관계를 분석하기 위하여 피어슨의 상관관계분석(Pearson's correlation)을 실시하였다. 측정도구의 신뢰도를 살펴보기 위해서는 Cronbach's α 값을 산출하였다.

이러한 자료 분석에는 SPSS WIN 11.5 프로그램이 이용되었다.

IV. 연구결과 및 해석

1. 조사대상자의 일반적 특성

조사대상자의 일반적 특성을 인구사회학적 특성과 시간관리 학습경험 특성으로 나누어 살펴보기로 한다.

조사대상자의 인구사회학적 특성은 <표 1>과 같다. 성별로 나누어보면 여성이 월등히 많아 79%의 분포를 보였으며 남성이 21%이었다. 결혼상태는 미혼이 38%, 기혼이 62%로 미혼보다 기혼이 더 많은 분포를 보였다. 연령은 20대부터 50세 이상까지의 분포를 보였는데, 30대가 40%로 가장 많고 다음으로 20대(27%), 40대(23%), 50대 이상 (9%)의 순서를 보였다.

종교를 보면 종교가 없는 학생 비율이 35%로 가장 많고, 기독교 34%, 불교 16%, 천주교 14%의 분포를 보여 종교가 있는 경우 기독교가 가장 많은 분포를 보였다. 직업은 무직

<표 1> 조사대상자의 인구사회학적 특성

(N=438)

| 변수 | 집단 | N | % |
|----------|--------------|------|------|
| 성별 | 여자 | 347 | 79.2 |
| | 남자 | 91 | 20.8 |
| 결혼상태 | 미혼 | 165 | 37.7 |
| | 기혼(유배우자) | 264 | 60.3 |
| | 기혼(무배우자) | 9 | 2.0 |
| 연령 | 20~29세 이하 | 116 | 26.5 |
| | 30~39세 이하 | 174 | 39.7 |
| | 40~49세 이하 | 100 | 22.8 |
| | 50세 이상 | 41 | 9.4 |
| 종교 | 무교 | 154 | 35.2 |
| | 기독교 | 148 | 33.8 |
| | 불교 | 68 | 15.5 |
| | 천주교 | 61 | 13.9 |
| | 기타 | 7 | 1.6 |
| 직업유형 | 무직 | 126 | 28.8 |
| | 단순노동 | 12 | 2.7 |
| | 기술직 | 22 | 5.0 |
| | 판매서비스 | 55 | 12.6 |
| | 자영업 | 40 | 9.1 |
| | 사무직 | 86 | 19.6 |
| | 경영전문 | 69 | 15.8 |
| 개인소득 | 무 | 109 | 24.9 |
| | 1~100만원 미만 | 77 | 17.6 |
| | 100~200만원 미만 | 145 | 33.1 |
| | 200~300만원 미만 | 61 | 13.9 |
| 가계소득 | 300만원 이상 | 38 | 8.7 |
| | 200만원 미만 | 56 | 12.8 |
| | 200~300만원 미만 | 111 | 25.3 |
| | 300~400만원 미만 | 122 | 27.9 |
| | 400~500만원 미만 | 79 | 18.0 |
| 500만원 이상 | 55 | 12.6 | |

<표 2> 조사대상자의 시간관리 학습경험

(N=438)

| 변 수 | 집 단 | N | % |
|--------------|-----|-----|------|
| 세미나·워크샵·강의참석 | 예 | 135 | 30.8 |
| | 아니오 | 303 | 69.2 |
| 독서경험 | 예 | 181 | 41.3 |
| | 아니오 | 257 | 58.7 |

인 경우가 29%로 가장 많았으며, 사무직 20%, 경영전문직 16%, 판매서비스직 13%, 자영업직 9%, 기술직 5%, 단순노동직 3%의 순으로 나타났다.

시간관리와 관련된 학습경험에 대한 결과는 <표 2>와 같다. 시간관리 세미나나 수업에 참여한 교육경험을 가진 학생은 31%로 교육경험이 없는 경우가 2배 이상 많았으며, 시간관리에 대한 독서경험을 가진 학생은 41%로 교육경험을 가진 학생비율보다는 많지만 과반수의 학생이 시간관리 관련 독서를 한 경험이 없는 분포를 보였다.

2. 관련변수에 따른 시간관리의 차이

방송대생의 시간관리 평균 점수는 1점에서 5점까지의 리커트 척도에서 3.19로 중앙값(3점)을 조금 넘는 수준이었다. 하위영역별로 볼 때 방송대생들은 목표설정(3.38점)을 가장 잘 하고, 평가(3.22점)와 계획(3.20점)의 순으로 잘하며, 수행(3.15점)을 가장 못하는 것을 알 수 있었다.

방송대생의 인구사회학적 특성 변수와 시간관리 학습경험 변수에 따라 시간관리 행동에 어떠한 차이가 있는지를 알아보기 위해 관련변수별 시간관리의 차이를 분석한 결과 시간관리에 영향을 미치는 변수는 종교유무, 소득(개인소득과 가계소득), 시간관리 교육경험과 시간관리 독서경험으로 밝혀졌으며 성별, 연령, 직업유형, 결혼상태, 종교의 종류는 시간관리에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 분석결과는 <표 3>과 같으며 변수별로 살펴보면 다음과 같다.

성별에 따라 시간관리점수는 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다. 이는 시간관리에 있어 남, 녀의 차이가 없음을 뜻하며 김의숙과 Geistfeld(2005)의 한·미 대학생들을 대상으로 한 연구에서 한국 대학생들의 시간관리는 성별에 따른 차이가 없다고 한 결과, 박진형(1998)의 원격대학생들의 학업중단 관련요인 연구에서 계획적 학습태도에서 남녀간 차이가 나타나지 않은 결과와 고등학생의 시간관리와 학업성취의 관계를 분석한 이원휘(2000)의 연구에서 남녀간에 시간관리의 차이는 없는 것으로 나타난 결과와 일치한다.

연령에 따라서도 시간관리는 유의한 차이가 나타나지 않았다. 이는 연령이 높을수록 시간관리를 대체로 잘 수행한다고 한 선행연구결과나(이정숙, 2000) 취업주부를 대상으로 한

연구에서 연령이 적을수록 시간관리를 잘한다는 성유진(1994), 서미경(1996)의 연구결과와 일치하지 않는 것으로 방송대생의 경우 연령별 차이는 없다고 볼 수 있다.

월평균 개인소득에 따른 시간관리의 차이에 대한 분석결과는 전체 시간관리에서 통계적으로 유의한 차이를 보여 소득이 300만원 이상 집단이 그 외 집단보다 시간관리를 잘하는 것으로 나타났으며, 시간관리 하위영역의 계획, 수행, 평가에서도 300만원 이상의 소득자 집단이 시간관리를 잘하는 것으로 나타났다. 목표의 경우는 100만원 미만과 300만원 이상의 집단 사이에 차이가 나타나 소득이 없는 경우를 제외하면 소득이 300만원 이상으로 높은 경우 시간관리를 잘하는 것으로 볼 수 있다. 즉 개인소득이 많은 경우 특히 시간관리능력이 높은 것으로 개인의 소득수준이 시간관리에 중요한 영향을 미치는 변수임을 알 수 있다.

월평균 가계소득에 따른 시간관리는 전체 시간관리와 하위영역 계획 및 수행에서 유의한 차이가 나타났다. 전체 시간관리와 계획영역에서는 소득이 200~300만원 미만의 집단과 400~500만원 미만의 집단 사이에 차이를 보였고 수행영역에서는 300만원 미만의 집단과 300~500만원의 집단에서 차이를 보여 대체로 가계소득수준이 400~500만원인 집단의 시간관리 능력이 높은 것을 알 수 있다.

이러한 결과는 가계소득이 높을수록 시간관리를 잘 한다고 한 연구(한경미, 1991; 홍성희, 1993; 이정숙, 1994; 서미경, 1996)와 가계소득이 충분히 있을 때 계획을 세우고 실행하기가 용이하므로 성공적인 관리와 관계가 있다고 한 연구(Hugley, 1976)와 유사하다고 볼 수 있다. 이는 사회경제적 지위가 높을수록 인적·물적자원을 많이 소유하고 있으며 이들 자원의 활용능력도 높고(채옥희, 1997), 소득이 높을수록 시간요구를 충족시킬 수 있는 자원을 많이 가질 수 있기 때문으로 볼 수 있다(윤혜리, 1996).

직업유형별로 볼 경우 시간관리 하위영역 중 평가영역에서만 단순노동직 종사자와 다른 직업의 종사자 사이에서 차이를 보여 단순노동직 종사자가 평가를 특별히 못하는 것으로 볼 수 있다. 이와 같은 결과는 김효정(2001)의 비전문직 종사자가 시간관리를 잘한다고 한 결과와는 일치하지 않으며, 채옥희(1997)의 노무직에 종사하는 주부가 시간관리전략을 적게 사용한다고 밝힌 결과와 유사하였다. 다만 본 연구에서는

<표 3> 관련변수에 따른 시간관리

| 변인 | 구분 | N | 전체 | | 목표 | | 계획 | | 수행 | | 평가 | |
|----------------------|-----------|---------|--------|---------|-------|--------|--------|--------|-------|--------|---------|----|
| | | | M | D' | M | D' | M | D' | M | D' | M | D' |
| 성별 | 여자 | 346 | 3.18 | | 3.37 | | 3.19 | | 3.13 | | 3.22 | |
| | 남자 | 89 | 3.24 | | 3.40 | | 3.24 | | 3.21 | | 3.22 | |
| | t | | -0.98 | | -0.28 | | -0.62 | | -1.45 | | 0.03 | |
| 연령 | 20~29세 | 116 | 3.13 | | 3.36 | | 3.14 | | 3.08 | | 3.03 | |
| | 30~39세 | 174 | 3.19 | | 3.38 | | 3.24 | | 3.12 | | 3.27 | |
| | 40~49세 | 98 | 3.24 | | 3.36 | | 3.20 | | 3.24 | | 3.27 | |
| | 50세 이상 | 40 | 3.26 | | 3.48 | | 3.19 | | 3.21 | | 3.46 | |
| | F | | 1.14 | | .23 | | .30 | | 2.01 | | 2.66* | |
| 월 평균 개인소득 | 무 | 109 | 3.17 | a | 3.34 | ab | 3.16 | a | 3.12 | a | 3.26 | a |
| | 100만원 미만 | 77 | 3.18 | a | 3.31 | a | 3.27 | a | 3.10 | a | 3.17 | a |
| | 100~200만 | 145 | 3.12 | a | 3.33 | ab | 3.11 | a | 3.09 | a | 3.10 | a |
| | 200~300만 | 61 | 3.22 | a | 3.45 | ab | 3.16 | a | 3.20 | a | 3.25 | a |
| | 300만원 이상 | 38 | 3.49 | b | 3.62 | b | 3.53 | b | 3.41 | b | 3.64 | b |
| F | | 4.92** | | 1.25 | | 3.24* | | 4.07** | | 3.36* | | |
| 월 평균 가계소득 | 200만원 미만 | 56 | 3.13 | ab | 3.30 | | 3.17 | ab | 3.05 | a | 3.19 | |
| | 200~300만원 | 111 | 3.09 | a | 3.30 | | 3.07 | a | 3.04 | a | 3.15 | |
| | 300~400만원 | 122 | 3.24 | ab | 3.45 | | 3.21 | ab | 3.21 | b | 3.23 | |
| | 400~500만원 | 79 | 3.29 | b | 3.37 | | 3.34 | b | 3.24 | b | 3.29 | |
| | 500만원 이상 | 55 | 3.23 | ab | 3.41 | | 3.25 | ab | 3.15 | ab | 3.31 | |
| F | | 2.77* | | .59 | | 1.93 | | 3.57** | | .48 | | |
| 직업유형 | 무직 | 125 | 3.19 | | 3.37 | | 3.19 | | 3.11 | | 3.29 | b |
| | 단순노동직 | 12 | 3.08 | | 3.25 | | 3.10 | | 3.15 | | 2.63 | a |
| | 기술직 | 22 | 3.22 | | 3.16 | | 3.18 | | 3.27 | | 3.20 | b |
| | 판매서비스 | 55 | 3.24 | | 3.57 | | 3.27 | | 3.12 | | 3.37 | b |
| | 자영업 | 38 | 3.28 | | 3.56 | | 3.18 | | 3.29 | | 3.22 | b |
| | 사무직 | 86 | 3.09 | | 3.13 | | 3.10 | | 3.08 | | 3.10 | b |
| | 경영전문직 | 69 | 3.21 | | 3.45 | | 3.28 | | 3.12 | | 3.21 | b |
| F | | 1.21 | | 2.36* | | .47 | | 1.40 | | 1.68 | | |
| 결혼상태 | 미혼 | 165 | 3.18 | | 3.44 | | 3.22 | | 3.12 | | 3.10 | |
| | 기혼(유배우자) | 264 | 3.20 | | 3.31 | | 3.19 | | 3.15 | | 3.29 | |
| F | | .30 | | 1.15 | | .13 | | 2.26 | | .18* | | |
| 종교유무 | 유 | 275 | 3.24 | | 3.46 | | 3.25 | | 3.18 | | 3.29 | |
| | 무 | 154 | 3.10 | | 3.22 | | 3.10 | | 3.07 | | 3.10 | |
| t | | -3.12** | | -2.87** | | -2.17* | | -2.20* | | -2.24* | | |
| 종교 | 기독교 | 147 | 3.28 | | 3.54 | | 3.29 | | 3.21 | | 3.30 | |
| | 불교 | 68 | 3.19 | | 3.40 | | 3.15 | | 3.17 | | 3.14 | |
| | 천주교 | 61 | 3.20 | | 3.33 | | 3.25 | | 3.09 | | 3.43 | |
| F | | 1.23 | | 1.69 | | .84 | | 1.36 | | 2.19 | | |
| 세미나· 워크샵· 강의참석 | 예 | 133 | 3.26 | | 3.49 | | 3.25 | | 3.22 | | 3.25 | |
| | 아니오 | 302 | 3.16 | | 3.33 | | 3.17 | | 3.11 | | 3.21 | |
| | t | | 2.01* | | 1.90 | | 1.08 | | 2.10* | | .42 | |
| 독서경험 | 예 | 179 | 3.29 | | 3.47 | | 3.32 | | 3.20 | | 3.39 | |
| | 아니오 | 256 | 3.13 | | 3.31 | | 3.11 | | 3.10 | | 3.11 | |
| | t | | 3.49** | | 2.04* | | 3.10** | | 2.23* | | 3.65*** | |

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

단순노동직의 사례수가 소수인 점을 감안하여 추후 보다 정밀한 연구가 필요하다고 본다.

결혼상태는 사례수가 적은 기혼(무배우자)을 제외하고 미

혼과 기혼(유배우자)으로 나누어 분석한 결과 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다. 시간관리 하위영역에서는 평가에서만 유의한 차이를 보여 기혼자 집단이 평가를 잘 하는

것을 알 수 있다. 이러한 결과는 미혼의 경우 주로 업무 중심적이고 계획적인 삶을 산다고 한 채화영(2005)의 결과 및 원격대학생들을 대상으로 한 연구에서 기혼자가 미혼자보다 계획적으로 학습하는 것을 밝힌 결과(박진형, 1998)와는 일치하지 않은 것으로 방송대생들의 시간관리는 결혼상태에 따라 차이가 없다고 할 수 있다.

종교의 유무에 따라 시간관리는 $P<.01$ 수준에서 유의한 차이가 나타났으며 모든 하위영역에서 유의한 차이를 보였다. 즉 방송대생들은 종교가 없는 경우보다 있는 경우에 모든 영역의 시간관리를 더 잘 하였다.

다음으로 유신론자들만을 대상으로 종교별 차이를 분석한 결과 기독교, 불교, 천주교 신자들간에 차이가 발견되지 않았다. 이는 초등학교 교원들은 종교에 따라 시간관리에 차이가 나타난 결과(서창호, 1997)나, 천주교를 믿는 경우 효과적으로 수행하기를 잘하는 것으로 나타난 연구(서창호, 1997)와는 상반되는 결과이다. 결국 방송대생의 시간관리는 종교의 유무에 따라 차이가 있지만, 종교의 종류에 따른 차이는 없다고 할 수 있다.

시간관리 교육경험에 따른 시간관리의 차이를 살펴 본 결과 전체 시간관리에서 $p<.05$ 수준에서 유의한 차이를 보여 시간관리 교육이 시간관리 행동을 향상시키는 효과가 있음을 알 수 있었다. 모든 하위 영역에서 교육경험을 가진 집단이 그렇지 않은 집단보다 높은 점수를 보였으나 수행 영역에서만 그 차이가 통계적으로 유의한 것으로 밝혀졌다.

시간관리관련 서적의 독서경험은 $P<.01$ 수준에서 전체 시간관리에 유의한 차이를 보였다. 하위영역의 목표, 계획, 수행, 평가 모든 영역에서도 유의한 차이를 보여 시간관리 독서경험이 시간관리에 영향을 미치는 중요한 변수임이 밝혀졌다. 이러한 내용은 한국 및 미국의 대학생들을 대상으로 한 연구(김외숙·Geistfeld, 2005)에서 시간관리에 관한 책을 읽은 대학생이 그렇지 않은 학생보다 시간관리를 잘하는 것으로 나타나 시간관리관련 독서가 시간관리 능력 향상에 도움이 된다는 결과와 일치한다.

3. 시간관리와 생활만족도의 관계

시간관리와 생활만족도와의 관계를 분석하기에 앞서 생활만족도 실태를 살펴보면 다음 <표 4>와 같다.

방송대생의 생활만족도 수준은 1~5점의 리커트 척도에서 평균 점수가 3.04점으로 중앙값(3점)에 근접한 수준이었으며, 하위영역별로 볼 때 가족관계(3.39)와 일(3.15)의 순으로 만족하였으며, 학업생활(2.62)에서 가장 점수가 낮은 것으로 나타나 생활만족도 하위영역 중 학업생활이 가장 만족스럽지 못함을 알 수가 있다. 개별 문항을 살펴보면 '가족관계 전반에 대하여'(3.47)가 가장 만족하고 '성적에 대하여'(2.46)에서 가장 만족하지 못하는 것으로 나타났다.

다음으로 시간관리와 생활만족도와의 상관관계를 분석한 결과를 보면 <표 5>와 같다. 시간관리 전체와 생활만족도

<표 4> 생활만족도 하위영역 및 항목별 평균점수와 표준편차

(N=438)

| 생활만족도 | 항 목 | M | SD |
|--------|----------------------------|------|-----|
| 전 체 | | 3.04 | .50 |
| | 계 | 2.96 | .74 |
| 경제생활 | 한달 수입에 대하여 | 2.93 | .80 |
| | 경제생활 전반에 대하여 | 2.97 | .79 |
| | 계 | 2.96 | .83 |
| 여가생활 | 여가시간의 양에 대하여 | 2.97 | .91 |
| | 여가생활 전반에 대하여 | 2.94 | .86 |
| | 계 | 3.39 | .81 |
| 가족관계 | 가족간의 대화에 대하여 | 3.30 | .85 |
| | 가족관계 전반에 대하여 | 3.47 | .86 |
| | 계 | 3.15 | .76 |
| 일 | 일이나 가사노동의 양에 대하여 | 3.07 | .78 |
| | 일이나 가사노동과 관련된 전반적인 상황에 대하여 | 3.18 | .78 |
| | 계 | 2.62 | .74 |
| 학업생활 | 성적에 대하여 | 2.46 | .86 |
| | 학업생활 전반에 대하여 | 2.76 | .76 |
| 전반적 만족 | 생활에 대한 전반적 평가 | 3.36 | .72 |

<표 5> 시간관리와 생활만족도의 상관관계

(N=438)

| 생활만족도 | 시간관리 | 전 체 | 하위영역 | | | |
|--------|------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | | 목 표 | 계 획 | 수 행 | 평 가 |
| 전 체 | | .24** | .19** | .18** | .17** | .20** |
| 경제생활 | | .17** | .19** | .11** | .10** | .20** |
| 여가생활 | | .09 | .02 | .10* | .05 | .10** |
| 가족관계 | | .18** | .16** | .13** | .12* | .14** |
| 일 | | .16* | .10* | .15** | .13** | .10* |
| 학업생활 | | .14** | .13** | .06 | .13** | .10* |
| 전반적 만족 | | .25** | .20** | .20* | .21** | .14** |

*p<.05, **p<.01

전체와는 $r=.24$ 의 정적인 상관관계가 있는 것으로 밝혀졌다. 시간관리 전체와 생활만족도 하위영역과의 관계는 대체로 낮은 상관점수를 보여 전반적으로 상관관계의 수준은 미약한 것을 알 수 있다. 즉, 방송대생의 시간관리와 생활만족도는 정적인 상관관계를 보였으나 관계의 강도는 대체적으로 낮다고 할 수 있다. 하위영역별로 볼 때 전반적 만족에서 가장 높고, 여가생활에서 가장 낮은 점수를 보였다. 경제생활, 가족관계, 일, 학업생활에 대한 만족도는 전체 시간관리와 유의한 상관관계를 갖지만 여가생활에 대한 만족도는 시간관리와 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 밝혀졌다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 다양한 역할을 수행하는 방송대생에게 시간관리가 특히 중요하다는 인식에서 관련변수에 따른 시간관리의 차이를 파악하였으며, 시간관리가 생활만족도와 어떠한 상관관계가 있는지 규명하였다.

그 결과 방송대생의 시간관리에 영향을 미치는 변수는 종교 유무, 소득(개인소득과 가계소득), 시간관리 교육경험 및 독서경험이고, 성별, 연령, 직업유형, 결혼상태 및 종교의 종류는 시간관리에 영향을 미치지 않았다. 즉, 종교가 있는 경우와 소득(개인소득과 가계소득)이 높은 경우 시간관리를 잘 하고 특히 시간관리 교육경험과 독서경험이 있는 경우에 시간관리를 잘 하는 것으로 나타나 시간관리 학습이 중요한 점을 밝혔다.

또한 시간관리는 생활만족도 전체 및 그 하위영역 중 여가생활을 제외한 모든 영역에 대한 만족도와 정적 상관관계가 있으며, 관계의 강도는 대체로 약한 수준인 점을 밝혔다.

이상의 결과를 토대로 다음과 같은 제언을 하고자 한다. 대학생의 시간관리 역량을 강화하기 위하여 시간관리 교육 자료를 개발, 보급하고, 체계적인 시간관리 교육을 실시하며

개개인의 특성에 맞는 시간관리 상담을 제공하여 학생들이 학업생활 및 전반적 생활에서 만족할 수 있도록 지원할 필요가 있다. 특히 시간관리 독서경험이 시간관리에 큰 영향을 미치고 있는 점을 고려할 때 시간관리 관련 서적을 발간함으로써 독서를 통하여 시간관리 능력을 향상시킬 수 있는 기회를 제공할 필요가 있다.

본 연구는 전국에 걸쳐있는 방송대생 중 서울지역대학에서 출석수업에 참여한 학생만을 대상으로 하였으므로 이 연구결과를 방송대생 전체로 일반화하기는 무리가 있을 수 있다. 후속 연구에서는 전국적인 표집과 함께 출석수업에 참여하지 못한 학생들을 대상으로 한 시간관리에 관한 연구가 이루어져야 할 것이며, 심층면접 등 다양한 연구방법을 활용한 연구와 함께 시간관리와 학업성취도간의 관계를 밝히는 연구 등이 필요할 것이다. 일반 대학생이나 일반직장인과 방송대생의 시간관리를 비교하는 연구도 기대된다. 또한 방송대생에게 적합한 시간관리 프로그램 개발도 시급하게 요구된다고 본다.

- 접수 일 : 2007년 09월 14일
- 심사 일 : 2007년 10월 09일
- 심사완료일 : 2007년 12월 13일

【참 고 문 헌】

강성진(2005). 한국인의 생활만족도의 결정요인에 대한 연구. 한국노동연구원 제 6회 한국노동패널 학술대회.
 고경애(1998). 입원환자가정의 주부 Stress 수준 및 시간관리 전략과 가정관리 만족도에 관한 연구. 동아대학교 대학원 석사학위논문.
 _____·심정아(2002). 대학생의 일상II. -경희대학생의 시간

- 활용에 대한 실태연구-. **경희대학교 교육문제연구소 논문집**, 18, 97-121.
- 권준모 · 이경희(1998). 대학생의 일상 -경희대학생의 시간활용에 대한 실태연구-. **경희대학교 교육문제연구소 논문집**, 14, 33-49.
- 김덕진(2002). 대학생의 동아리 활동유형과 활동만족, 활동계약 및 대학생생활만족간의 관계. 제주대학교 대학원 석사학위논문.
- 김외숙(2003). 한국과 미국 대학생의 시간전망에 대한 비교연구. **한국가정관리학회지**, 21(4), 1-10.
- _____. Geistfeld, L.(2005). 한국과 미국 대학생의 시간관리에 대한 비교연구. **한국방송통신대학교 논문집**, 제40집, 487-500.
- _____. 이기영(2002). 가정생활과 관리. 서울: 한국방송통신대학교출판부.
- 김지연(1993). 취업주부의 시간관리 행동이 시간갈등에 미치는 영향. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김효정(2001). 직업에 따른 기혼여성 재택근무자의 가사노동 시간관리전략에 관한 연구: 전문직과 비전문직의 비교를 중심으로. **인제대학교 아동가족복지연구소. 인간환경복지연구 창간호**, 51-68.
- 박진형(1998). 원격대학생들의 학업중단 관련 요인 연구. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 박현철(2002). 시간에 대한 이해와 시간관리에 대한 고찰. 영남신학대학교 대학원 석사학위논문.
- 서경희(1994). 대구지역 취업주부의 시간관리전략에 관한 연구. 계명대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 서미경(1996). 주부의 Life-Style과 시간제약지각 및 시간관리 행동에 관한 연구. **한국생활과학회지**, 5(1), 15-31.
- 서창호(1997). 초등학교원의 시간관리와 생활만족도의 관계분석. 동아대학교 대학원 석사학위논문.
- 성유진(1994). 취업주부의 시간갈등수준 및 시간관리전략과 가정관리 만족도에 관한 연구. 동아대학교 대학원 석사학위논문.
- 신인용(2006). 대학교육서비스가 학교 성과와 학생의 전반적인 삶의 질에 미치는 영향. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 원효종 · 옥선화(1993). 가족의 사회관계망 구조와 관련 변수. **한국가정관리학회지**, 11(1), 176-190.
- 유성은(1994). 리더는 시간을 이렇게 쓴다. 서울: 21세기북스.
- 윤은기(1996). **시테크-시간창조의 기술**. 서울: IBS컨설팅그룹.
- 윤혜리(1996). 취업주부의 시간관리전략과 심리적 복지감. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이덕로 · 이성석(2002). 학생생활 만족도에 대한 영향요인 연구. **서원대학교 학생생활연구소**, 제20집.
- 이명숙(1995). **도시 전업주부의 가치지향성 가정관리전략, 가정관리 만족도**. 숙명여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 이선순(2005). 원격교육 대학에서 학업성취도에 영향을 미치는 학습자 요인 비교분석. **평생학습사회**, 1(1).
- 이선우 · 안종현(2006). 2005학년 재학생 실태조사 연구. **한국방송통신대학교 원격연구소 연구보고**, 06-01.
- 이원휘(2000). **고등학생의 시간관리와 학업성취와의 관계**. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 이정숙(1994). **취업주부의 시간관리전략, 가정관리행동 및 가정생활만족도**. 숙명여자대학교 대학원 박사학위논문.
- _____. (2000). 도시 미혼남녀의 시간관리전략과 관련변인 연구. **한국지역사회생활과학회지**, 11(2), 1-14.
- _____. (2003). 기혼남성의 시간관리전략에 관한 연구. **동의대학교 생활과학논집**, 제7권, 21-30.
- 이재림(2001). 저소득층 여성가장의 가족생활사건, 사회적 지원, 자녀의 지원과 생활만족도. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 이후원(1993). **여가활동참여유형 및 이에 영향을 미치는 요인에 따른 생활만족도 연구**. 서울시내 주부를 중심으로. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 임효영(2001). 중년기 기혼여성의 사회적지원망이 생활만족도에 미치는 영향. **대한가정학회지**, 제39(12), 189-203.
- 장병욱(1997). **취업주부의 주부역할수행 · 가정생활 기여도 및 만족도**. 숙명여자대학교 박사학위논문에서 재인용.
- 정균승(1998). 시간관리의 경제적 효용성 모색. **군산대학교 산업개발연구소. 산업개발연구**, 제17권, 245-255.
- 전효정(2005). 애착이 대학생의 심리적 · 신체적 건강에 영향을 주는 매커니즘: 과정적 요인으로서 자아존중감, 외로움과 생활만족도. **대한가정학회지**, 43(9).
- 조성은 · 문숙재(1991). 주부의 가사노동 시간관리전략에 관한 연구. **가정관리학회지**, 9(1), 95-112.
- 조한신(2004). **학교체육수업 만족과 학교생활 만족과의 관계**. 세종대학교 대학원 석사학위논문.
- 통계청. 2005년 인구주택 총조사 보고서
http://www.kosis.kr/domestic/theme/do01_index.jsp
- 채옥희(1997). **취업주부 가사노동의 시간관리전략**. **한국가정관리학회지**, 15(1), 13-26.
- 채화영(2005). **직장인의 시간관리행동 유형화 연구**. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 최수임(1993). **체계적 접근을 통해 본 기혼 여교사의 시간갈등, 시간관리전략, 생활만족도**. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 하혜숙(2000). **대학생의 학과(학부)만족과 학교만족에 관한 연구**. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 한경미(1993). **시간관리행동과 관련변수: 취업주부를 대상으로**.

한국가정관리학회지, 11(2), 83-95.

- 홍성임(2004). *중학생의 시간관리, 자기효능감 및 학교생활 적응의 관계*. 충북대학교 대학원 석사학위논문.
- 홍성희(1994). *주부의 시간계획 및 관리전략에 따른 관리만족도에 관한 연구*. *대한가정학회지*, 32(1), 47-58.
- 홍승정(2004). *첫 학기 학업중단 방지를 위한 학습지원 프로그램 및 운영방안*. 한국방송통신대학교 원격교육연구소 정책연구 04-4.
- Britton, B. K. & Tesser, A.(1991). "Effects of time-management practice on college grades". *Journal of Educational Psychology*, 83(3), 405-410.
- George, L. K.(1979). "The Happiness syndrome: Methodological and substantive issues in the study of social-psychological well-being in adulthood", *The Gerontologist*, 19(2), 210-6.
- Gross, I.H., E.W. Crandall & M.M. Knoll(1980). *Management for Modern Families*, Englewood Cliffs: Prentice-Hall.
- Hugley, B. C.(1976). *Managerial Orientation and its Effect on Level of Living*. Unpublished Master these. Iowa State University.
- Lahmers, A. G. & Zulauf, C. R.(2000). "Factors associated with academic time use and academic performance of college students : a recursive approach". *Journal of College Student Development*, 41(5), 544-556.
- Macan, T. H., Shahani, C., Dipboye, R. L., & Phillips, A. P. (1990). College student's time management: Correlations with academic performance & stress. *Journal of Educational Psychology*, 82(4), 760-768.
- Misra, R. & Mckean, M.(2000). "College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction". *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41-52.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J. & Tobin, S. S.(1961). The Measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16(2), 134-143.
- Rudmann, J. (1992). *An evaluation of a college orientation course*. Reports by Irvine Valley Coll, Irvine, CA.
- Trueman, M. & Hartley, J. (1995). *Measuring time-management skills: Cross-cultural observations on Britton and Tesser's time management scale*. Research Report. ERIC Number ED417667.
- Ziesat, H. A., Rosenthal,, T. L., & White, G. M. (1978). Behavioral self-control in treating procrastination in studying. *Psychological Reports*, 42, 59-69.