

대학생의 시간매트릭스 사용과 시간관리 행동

College Students' Time Management Behavior Using the Time-Matrix

상명대학교 소비자주거학과
강 사 서 인 주
교 수 두 경 자

Department of Consumer & Housing Studies, Sang-Myung University

Lecture : In-Joo Seo

Professor : Kyung-Ja Doo

◀ 목 차 ▶

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

<Abstract>

This study investigated college students' time management behavior and time satisfaction according to the use of the time-matrix. Data were collected from 400 college students in Seoul by a self-administered questionnaire. Collected data were subjected to descriptive and comparative statistical analyses using the software SPSS(version 12.0).

The conclusions of this study were as follows:

1. The use of time-matrix was categorized into 4 task groups: (1) not urgent but important, (2) urgent but not important, (3) neither urgent nor important, (4) urgent and important.
2. Time-management-behavior of planning was categorized into 3 components: standard setting, reality overlapping and implementing into 3 components(i.e., checking, adjusting, facilitating condition).
3. In all domains except overlapping, 'not urgent but importance' was the most popular managerial behavior.
4. However, 'neither urgent nor important' was voted the most popular in terms of managerial satisfaction.

This study provides useful knowledge on managerial time-use categorization. Furthermore also contributes towards the knowledge base of time-managerial behaviors and dispels stereotypical-thinking that only being busy all the time using is an indication of good time management behavior. Finally, this study advocates use of the time-matrix to achieve efficient time management.

주제어(Key Words) : 시간관리 행동(Time management behavior), 시간매트릭스(Time-matrix)

I. 서론

정보화 시대는 인간에게 다양한 역할과 복잡한 과업을 수행하도록 요구함으로써 이 시대의 모든 사람들은 시간압박을 경험하게 되었고, 그 결과 시간은 희소자원이며 중요한 삶 자체이고, 시간은 곧 화폐라는 시간가치의 중요성을 높게 인식하게 되었다. 따라서 인간의 시간관리 목표도 노동시간을 최소화하고 노동, 여가, 휴식간의 균형을 이루고 다양하고 많은 역할의 요구를 잘 조화하고 충족시킴으로써 만족을 극대화하는데 두게 되었다.

지금까지의 시간관리행동에 관한 대부분의 선행연구들은 시간사용실태, 시간배분, 시간사용유형, 시간관리전략, 시간관리만족도 등 시간관리행동의 방향에 관한 거시적인 연구들이었다. 이러한 연구주제에 관한 고정관념에서 벗어나 실천적인 방향으로 시간관리 연구를 한 단계 도약시키기 위해서는 시간매트릭스에 관한 연구가 요구된다. 시간속박 속에서 내적으로 부실한채 쫓기듯 살아가는 현대인들을 시간사용의 주체가되어 보다 여유있고 행복하게 중요한 일 위주의 시간사용을 할 수 있도록 유도하기 위해서는 시간사용 준거척도가 되는 시간매트릭스에 관한 지식이 필요할 것으로 사료된다. 이에 본 연구에서는 중요성과 긴급성 두 축을 기본으로 대학생의 시간매트릭스사용과 시간관리행동의 관련성을 분석하였으며, 구체적으로 목표에 관련된 중요성 여부에 비중을 둔 시간매트릭스사용이 시간관리행동 즉 계획(표준설정, 실현가능성, 중복)과 수행(점검, 조정, 촉진)에서 어떤 특징을 보이는가를 살펴보았다. 이러한 연구는 대학생들이 시간사용행동 전에 시간매트릭스 준거를 통해 신속하고 정확하게 후회하지 않을 수 있는 시간사용을 결정 할 수 있도록 함으로써, 20%의 시간사용으로 생애 목표의 80%의 효과를 달성하는데 도움이 되는 교육자료를 얻고자 하였다.

II. 이론적 배경

1. 시간관리 행동

1) 시간관리 행동의 개념

시간관리행동에 대한 개념은 시대나 연구자의 접근방식에 따라 다르게 정의되고 있으므로 다양한 관점에서 시간관리행동에 대해 살펴보려고 한다. 우선 효율성과 목표달성을 중심으로한 정의를 살펴보면, Kirby(1997)는 시간관리를 개인의 가치에 부합하는 삶에 긴장과 이완을 주는 행동을 의식적으로 끊임없이 하는 것이라 하였다. 김동일, 박경애와 김택호(1995)는 시간관리란 좁은 의미에서는 비효율적인 요인

을 제거하는 것이고 적극적인 의미에서는 알맞은 시간에 알맞은 일을 하는 것, 일과 여가에 적절하게 시간을 분배하는 것, 바람직한 목표를 달성하기 위하여 계획된 절차를 수행하는 것, 시간을 효율적으로 이용하는 것, 나아가 삶의 전반적인 면을 관리하고 통제하는 것이라고 보았다(이주희, 박순희, 2008; 재인용). 김외숙과 Geistfeld(2005)는 한국과 미국 대학생의 시간관리를 비교한 논문에서 시간관리의 구성요소를 요인분석을 통하여 계획수립, 목표지향적 활동, 규칙적 습관으로 분류하였다. 두경자(2002b, p. 22)는 시간관리행동을 안정적이며 느린 시간과 효율적이며 빠른 시간 사용을 조화시킴으로써 자신의 인생에 효과를 증대시키며 살아가 수 있는 방법, 즉 자신의 성공과 행복을 얻기 위한 방향으로 시간을 사용하는 것으로 정의하였다.

체계이론(Deacon & Firebaugh, 1988)에 근거한 시간관리행동을 살펴보면 시간관리행동 과정은 투입으로부터 산출로 가는 물질, 에너지, 정보 등을 변환시키는 중간단계(임정빈, 지영숙, 문숙재, 이기영, 이연숙, 1994, p. 44)로서 어떠한 과정을 거치는가에 따라 산출이 달라질 수 있는 중요한 단계이다. 즉 과정은 비슷한 조건을 결과가 상이하게 나타나도록 하는 다중결과성이나 다른 조건을 같은 결과로 나타내도록 하는 동일결과성으로 변화시킬 만큼 산출에 영향을 주는 중요한 요인이다(두경자, 1990). 흔히 과정을 '블랙박스'라 하는 이유도 여기에 있으며 이는 과정의 알려지지 않은 면을 일컫는 것으로 산출, 즉 결과를 가장 잘 설명해주는 것임을 의미하기도 한다. 이러한 과정은 다시 계획과 수행으로 이루어지며 계획은 미래의 활동방향을 정하는 활동이고(김외숙, 이기영, 2002) 목표에 도달하기 위한 안을 만들어 내는 것으로 함목적이고 미래지향적인 의사결정을 하려는 시도를 의미한다. 또한 시간관리행동의 계획은 목표추구를 위해서 행동을 구상하고 설계하며 수행하기 위한 초점과 방향을 제시하는 것으로 표준설정, 실현가능성, 중복 등을 포함한다(임정빈 외, 1994, pp. 164-170). 수행은 계획을 현실화하는 것으로(김외숙, 이기영, 2002) 계획과 행동과정을 실행하고, 행동을 통제하는 것이다. 실행은 계획을 실천에 옮기는 것이고, 통제는 행동을 점검하거나 계획과 비교하여 필요하면 원하는 산출을 위해서 이미 계획된 행동의 표준과 순서를 조정하는 것을 의미하는 것으로 수행에는 조정, 점검, 촉진 등이 포함된다(임정빈 외, 1994, pp. 172-177).

체계론적 관점에서 시간관리행동을 정의한 연구들을 살펴보면 윤용옥과 김외숙(2007)은 시간관리란 자신이 원하는 생활목표를 달성하기 위하여 시간자원을 함목적으로 사용하는 방법을 개발하고 습관화하는 것으로 보고 그 하위 영역을 목표설정, 계획, 수행, 평가로 분류하였다. 채화영(2005)은 체계론적 입장에서 시간관리 행동을 실제로 시간을 어떻

게 배분하고(계획) 사용하는가(수행)의 측면을 강조하여 인간이 시간을 사용하는 행동패턴을 자신의 가치관과 외부환경에 영향을 받아 긍정적 혹은 부정적으로 시간사용을 양식화한 행동이라 정의하였다. 서인주와 두경자(2007)는 대학생 시간관리행동에 대한 연구에서 시간관리행동을 자원관리의 과정으로 보고 개인이 자신이 처한 환경에서 만족한 결과를 도출해내기 위해 시간을 사용하는 행동으로 정의하였다. 이와 같이 시간사용을 체계적인 관점에서 분석하고자 할 때는 시간사용과정에 계획과 수행 모두를 포함하였다. 시간사용을 계획행동으로만 볼 경우 비합리적 비효율적으로 시간이 계획되어 실행상 방해가 될 수 있고, 수행행동으로만 볼 경우 시간배분과는 관계가 없는 즉흥적인 시간사용이 될 수 있기 때문이다(두경자, 2007).

본 연구에서는 선행연구들의 정의를 토대로 시간관리행동을 총체적으로 이해하기 위하여 투입, 과정, 산출의 한 요소인 과정을 중심으로 중요성과 긴급성 위주의 시간관리 행동 특징을 파악하고자 하였다. 따라서 시간관리 행동을 계획과 수행 모두를 포함하는 일련의 행동으로 정의하고, 계획에는 목표를 달성을 측정하는 척도로서 표준설정, 계획의 표준과 순서를 달성할 수 있는 가능성인 실현가능성, 여러 가지 일을 동시에 할 수 있도록 계획하는 중복성을 포함하였으며, 수행에는 순서를 변화시키거나 좀 더 나은 활동을 반영하기 위해서 과정을 변화시키는 조정, 목표에 도달과정을 확인하는 점검, 행동의 진전이나 흐름을 도와주는 촉진을 포함하였다(임정빈 외, 1994, pp. 164-177).

2) 시간관리 행동에 관한 선행 연구

시간관리에 관한 연구는 크게 두 가지로 나누어 볼 수 있다. 첫째는 시간사용 자체에 대한 분석으로서 특정집단의 생활 습성, 시간사용 유형 등의 파악을 목적으로 하는 것이며 여기에는 시간분류 및 측정도구에 대한 연구 등이 포함된다. 둘째는 시간관리에 영향을 미치는 변수 및 만족한 시간관리의 방향을 제시하고자 하는 연구로서 시간관리전략, 시간관리만족도 등에 대한 연구 등이 이에 속한다. 이러한 두가지 맥락을 중심으로 관련 논문을 살펴보기로 한다.

우선 시간사용 자체에 관심을 갖기 시작한 것은 국민들이 주어진 하루 24시간을 어떻게 보내고 있는지 알아보기 위한 '국민생활시간조사' (통계청, 2004)에서 비롯되어 생활시간조사에 대한 탐색적 연구들이 등장하기 시작하였다. 최종 후, 소선하와 노원희(2005)는 삶의 질 향상 및 관련 정책수립에 기초자료를 제공하고자 통계청 자료를 사용하여 국민들의 생활방식을 분석하였고, 한지수와 이연숙(2005)는 취업주부와 비취업주부로 구분하여 다양한 부부의 시간사용 유형을 조사하였으며 시간사용 유형을 개인유지중시형, 수

입노동중시형, 가사노동중시형, 여가중시형으로 구분하여 집단간 특성을 분석하였다. 강남준, 이재현과 오현경(2008)은 최근의 인터넷 보급확산으로 인한 생활시간 패턴의 변화를 시계열적으로 분석하였다. 인터넷이라는 새로운 매체의 등장인 생활시간 패턴에 변화를 가져올 수 있다는 점에서 출발한 연구는 2000년과 2005년의 비교결과 젊은 연령층일수록 시간 재할당 현상을 뚜렷이 보이는 것으로 나타났다. 측정도구에 대한 연구도 활발히 진행되었는데 한경미(1992)는 취업주부를 대상으로 시간관리 척도를 24개문항 7개 하위영역으로 구분하였고 박동혁, 이민규와 신희천(2006)의 연구는 우리나라 대학생의 시간관리행동을 측정하기에 적합한 척도를 개발하고자 시간관리 행동 척도를 재구성한 바 있다. 또한 정재기(2008)는 시간을 측정하기 위한 도구로서 경험표집법과 시간일지를 비교하여 두 측정도구의 장단점을 분석한 결과 시간일지가 덜 편향된 시간 측정치를 제공하는데 반해 경험표집법은 구체화된 서술을 가능하게 하는 장점이 있음을 밝혔다.

시간관리 행동에 대한 연구의 대부분은 영향을 미치는 변수들을 중심으로 한 연구들이다. 이러한 연구들은 경제학(마케팅분야), 소비자학, 가정관리학 등 다양한 학문분야에서 폭넓게 심층적으로 이루어지고 있다. 만족도를 관련변수로 다룬 연구를 살펴보면, 채화영(2005)은 직장인을 대상으로 시간관리 행동을 유형화 하여 집단별 시간관리 만족도를 살펴보았다. 즉 시간관리행동에 따라 성과지향형, 만성조급형, 과업중시형, 대인중시·과업소홀형으로 직장인을 유형화한 후 시간관리 만족도를 분석한 결과 대인관계지향성을 추구하는 집단이 시간관리 만족도가 낮게 나타났다. 윤용옥과 김외숙(2007)의 연구에서는 시간관리를 목표, 계획, 수행, 평가의 하위 영역으로 나누고 생활만족도를 경제생활, 여가생활, 가족관계, 일, 학업생활, 전반적 만족으로 구분해 본 결과 대체로 낮은 상관관계를 나타내었고 전반적 만족도의 경우 전체 시간관리와 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 서인주와 두경자(2007)는 대학생의 시간관리 행동을 계획과 수행으로 나눈 후 시간관리만족도와 의 관계를 살펴본 결과 계획과 수행의 시간행동을 잘 할수록 만족도가 높게 나타났다. 중·고·대학생을 대상으로 한 연구에서는 성적을 관련 변수로 많이 사용하고 있었으며 이주희와 박순희(2008)는 대학생의 시간관리 전략과 관련변인 연구에서 성적이 높을수록 시간관리 하위영역별 전략의 사용수준이 높은 것으로 나타났다. 즉 성적이 높은 학생일수록 시간관리전략 사용수준이 높아 성적이 가장 예측력이 높은 변인으로 나타났고 이는 전명남(2003), 이원희(2000)의 연구결과와 일치하는 것이다. 채화영(2005)은 시간관리행동의 관련변수로 사회인구학적 변수이외에 노동시간과 수면시간을 측정하여 생활시간변

수를 관련변수로 본 결과 대인중시·과업소홀형의 경우 다른 집단에 비해 노동시간은 짧고, 수면시간은 긴 것으로 나타났다. 서인주와 두경자(2007)의 대학생을 대상으로 한 연구에서 아르바이트시간, 복수전공여부, 학원시간을 시간관련변수로 살펴본 결과 복수전공을 하는 학생이 계획의 표준 설정, 실현가능성, 수행의 촉진행동을 잘하는 것으로 나타났다. 또한 홍성희(1994)는 심리적변수인 시간제약을 영향변인으로 보았고, 그 결과 시간제약이 높을수록 시간관리행동을 잘하는 것으로 나타났다. 그 외 시간관리행동 연구에서 사용하는 사회 인구학적 변수 시간기타변수로는 성별, 연령(학년), 교육수준, 소득, 취업유무, 직업지위, 시간관련 독서, 시간관리교육프로그램 참여 여부 등도 관련변수로 사용하고 있다. 이러한 기타변수들을 살펴보면, 성별은 가장 많이 사용하는 변수로 김외숙과 Geistfeld(2005)의 연구에서는 한국과 미국 대학생의 시간관리 비교에서 한국 대학생의 경우 성별 차이가 없었으나, 미국 대학생은 여학생이 남학생보다 시간관리를 더 잘록 시간으로 나타났다. 또한 서인주와 두경자(2007)의 연구에서는 여학생은 실현가능성을, 남학생은 조정행동을 더 잘하는 것으로 나타났다. 연령은 연구대상에 따라 조금씩 차이가 있었으며, 대부분의 연구에서는 연령이 높을수록 시간관리 행동을 잘 록 시간으로 나타났으나(서인주, 두경자, 2007; 서창호, 1997; 이정숙, 2000; 채화영, 2005), 일부 연구에서는 연령이 낮을수록 시간관리행동을 잘록 시간으로 나타났고(서미경, 1996; 성유진, 1994), 방송통신대학 학생들을 대상으로 한 윤용옥과 김외숙(2007)의 연구결과 유의한 차이가 없었다. 교육수준에 따라서는 교육수준이 높을수록 시간관리전략을 많이 사용하는 것으로 나타났다(이명숙, 1995; 이정우, 이정숙, 박미금, 1998; 채화영, 2005). 소득에 따른 차이는 대부분의 연구(윤혜리, 1995; 조성은, 문숙재, 1991; 채화영, 2005; 한경미, 1993)에서 소득이 높을수록 시간관리를 잘하는 것으로 나타났으나, 이정숙(2000)의 연구에서는 유의한 영향력이 없는 것으로 나타나 연구마다 차이를 보였다. 취업유무나 직업지위 변수에 대한 연구결과를 종합해 보면 취업주부가 비취업주부보다 시간관리 행동을 더 사용하고 있었고, 직업지위가 높을수록 시간관리를 더 잘하는 것으로 밝혀졌다(오경희, 1995; 윤용옥, 김외숙, 2007). 두경자(2002a)는 생활시간강좌를 수강한 대학생을 대상으로 교육전과 교육후의 시간관련 이해도를 분석한 결과 생활시간강좌를 수강한 학생의 이해도가 높아 교육의 중요성을 시사하였다. 시간관리 관련 독서에 대해서는 시간관리에 관한 책을 읽은 학생이 안 읽은 학생보다 시간관리를 더 잘한다는 연구결과가 있다(김외숙, Geistfeld, 2005).

이상의 연구들을 중심으로 본 연구에서는 관련변수를 일반변수와 시간관련변수, 만족도로 나누었다. 일반변수는 성

별, 학년, 용돈으로 하였으며 시간관련변수로는 아르바이트 시간, 학원시간, 복수전공 여부로 하였다.

2. 시간 매트릭스

제한성이라는 시간의 속성상 하고자 하는 일을 다 할 수는 없으므로 일의 우선순위를 정해야하며 이러한 일의 우선순위는 인생목표와 평생지배가치로부터 결정되어진다(한국리더십센터, 2003). 꼭 해야하는 중요하고 소중한일을 먼저 하기 위하여 Covey, Merrill과 Merrill(2003)은 시간매트릭스를 개발하였다. 시간매트릭스는 긴급성과 중요성을 두 축으로 하는 2차원의 4분면을 나타낸 것으로 중요성은 인생의 목표, 평생지배가치, 사명감 등에 관련된 일들이며 긴급성은 지금 당장 해야 하는 즉각적인 행동을 요하는 일들을 의미한다(한국리더십센터, 2003). 여기서 긴급한 일이란 실제로 우선순위가 높은 일이 아니라 우선순위가 높은 일처럼 보이는 일을 의미한다. '가장 소중한 일이 중요하지 않은 일에 좌우되어서는 안된다'는 괴테의 말은 중요한일과 긴급한 일을 구분함으로써 중요한일에 우선순위를 두어야 함을 강조한다.

시간매트릭스를 구체적으로 살펴보면 시간매트릭스는 긴급성과 중요성을 두 축으로 하여 긴급하고 중요한일(제1상한), 긴급하지 않지만 중요한 일(제2상한), 긴급하지만 중요하지 않은 일(제3상한), 긴급하지도 중요하지도 않은 일(제4상한)로 구분된다(Covey et al., 2003). 제1상한은 긴급하고 중요한일로서 마감 시간이 압박한 프로젝트, 회의준비, 위기 등을 예로 들 수 있고 '필수의 상한' (한국리더십센터, 2003)이라고도 한다. 또한 제1상한은 중요한일을 미리 준비하지 않았을 경우 긴급해진 상태의 일을 일컫는 것으로 일처리를 연기했음을 나타내는 것이며 중요하고 긴급한일에 대한 시간사용은 20~30%정도가 적당하다(Covey et al., 2003). 제2상한은 긴급하지 않으나 중요한 일로서 독서, 생애설계, 인간관계구축, 가치관 정립, 재충전을 위한 휴식 등을 예로 들 수 있으며 '리더십의 상한' (한국리더십센터, 2003)이라고도 한다. 이 상한은 우리가 살면서 가장 많은 시간을 투자해야 할 부분이며 즉시 실현되는 가시적인 결과는 없지만 이러한 일들을 지속해 감으로써 미래의 성공, 행복, 만족이라는 결과를 기대할 수 있는 일들이다. 제2상한에서는 단지 10%만을 투자해도 목표달성이 가능한 중요한 상한이므로 중요한 일이 긴급해지기 전에 미리 지속적으로 준비할 필요가 있으며 제2상한에 투자하는 시간사용 비율은 65~80%가 이상적이다(Covey et al., 2003). 제3상한은 긴급하지만 중요하지 않은 일로서 중요하지 않은 전화, 불필요한 우편물과 보고서, 너무 잦은 회의, 눈앞에 벌어진 일, 인기 위주의 활동 등 인생의 목표나 지배가치와는 관련없는 일들이 포함된다. 이러한 일들로 시간을 보내는 사람들 중에는 바쁘다는 이유만

으로 자신이 시간관리를 잘하고 있다고 생각하는 사람들이 많으므로, 이 상한을 ‘속임수의 상한’ (한국리더십센터, 2003)이라고도 한다. 따라서 이 상한에 속하는 일들은 15% 미만으로 시간사용을 줄이는 것이 이상적이다(Covey *et al.*, 2003). 제4상한은 긴급하지도 않고 중요하지도 않은 일로서 주로 쾌락이나 즐거움을 추구하는 일들이 포함되며 과도한 텔레비전 시청, 끊임없는 전화, 과도한 컴퓨터 사용 등을 예로 들 수 있다. 이 상한을 ‘낭비의 상한’ (한국리더십센터, 2003)이라고도 하며 1%이하로 시간사용을 줄이는 것이 바람직하다(Covey *et al.*, 2003). 이상의 시간매트릭스에 관한 설명은 한국리더십센터에서 주최한 ‘소중한 것 먼저하기 프로젝트’ (2003)의 강의 자료와 Covey *et al.*(2003)의 문헌내용을 토대로 하였다. 시간매트릭스를 이용한 논문으로 채화영(2005)은 직장인의 시간관리 행동에 대한 분석 결과 대체로 직장인들은 개인시간사용은 적게하고 직무관계상 긴급하고 중요한 일 위주로 시간을 사용하고 있는 것으로 나타났다.

본 연구에서는 시간매트릭스 각 상한에 대한 Covey *et al.*(2003)의 이론을 토대로 시간매트릭스의 하부요인을 파악하고 시간매트릭스 사용형태에 따라 대학생을 유형화한 후 대학생의 시간매트릭스 사용 유형에 따라 시간관리 행동 및 시간관리 만족도의 차이를 살펴보았다. 본 연구결과는 시간매트릭스를 활용하여 시간관리를 잘 할 수 있도록 하며, 더불어 시간관리 만족도를 높이는 데 기여할 것으로 기대하였다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구문제

본 연구의 목적은 대학생의 시간매트릭스 사용형태를 유형화 하고 유형별 시간관리행동 및 만족도의 차이를 살펴봄으로서 대학생들의 시간관리행동 특징을 파악하고자 한다. 이러한 연구목적 달성을 위한 본 연구의 연구문제는 다음과 같다.

- 연구문제 1. 대학생들의 사회인구학적 변인에 따라 시간관리행동 및 만족도에 차이가 있는가?
- 연구문제 2. 대학생들의 시간매트릭스 사용유형에 따라 시간관리행동은 차이가 있는가?
 - 2-1. 시간매트릭스의 구성요인 및 사용유형은 어떠한가?
 - 2-2. 시간관리행동의 구성요인은 어떠한가?
 - 2-3. 시간매트릭스 사용유형에 따라 시간관리행동은 차이가 있는가?
- 연구문제 3. 대학생들의 시간매트릭스 사용유형에 따라 시간관리만족도는 차이가 있는가?

2. 조사대상 및 기간

본 연구의 자료는 서울지역 4년제 대학교에 재학중인 대학생들을 대상으로 하루의 시간사용일지를 자기기입식으로 기록한 자료를 통해 수집되었다. 2007년 5월 10-16일까지 약 일주일 동안 63명을 대상으로 예비조사를 실시하였으며 예비조사에서는 각 문항의 타당도와 척도의 신뢰성을 검토하고 설문지의 일부 문항을 수정, 보완한 후 재구성하였다. 본 조사는 2007년 5월 26-6월 10일까지 412명을 대상으로 본 조사를 실시하였다. 회수된 설문지 중 부실기재된 것을 제외한 400부의 응답을 최종 분석자료로 사용하였다.

조사대상자의 일반적 특성은 <표 1>과 같다. 성별로는 남학생에 비해 여학생이 많이 표집되었으며, 학년별로는 1학년이 가장 많았고 나머지 학년은 고루 표집되었다. 월평균 용돈은 21만원에서 30만원이하가 40%로 가장 많았으며 그다음으로는 31만원에서 40만원이하, 11만원에서 20만원이하, 41만원이상, 10만원이하 순이었다. 아르바이트는 안하는 학생이 62.7%로 대다수였으며, 아르바이트를 하는 학생 중에는 주당 10시간 이상 일하는 학생이 가장 많았고(18.3%), 3시간이하(8.8%), 4-6시간이하(6.3%), 7-9시간이하(4.0%)순으로 나타났다. 학원역시 안다니는 학생이 81%로 많은 부분을 차지하였고 학원에 다니는 학생 중에서도 주 1시간이하가 가장 많아(8.5%) 학원에 많은 시간을 투자 하지 않는 것으로 나타났다. 복수전공은 하는 학생이 35.8%, 안하는 학생이 64.2%로 대다수의 학생이 복수전공을 하지 않는 것으로 나타났다.

<표 1> 조사대상자의 일반적인 특성

변수	항목	전체(n = 400)	
		빈도	백분율(%)
성별	남	77	19.3
	여	323	80.8
학년	1학년	141	35.3
	2학년	83	20.8
	3학년	97	24.3
	4학년	79	19.8
월평균 용돈	10만원이하	24	6.0
	11만원~20만원이하	80	20.0
	21만원~30만원이하	160	40.0
	31만원~40만원이하	91	22.8
	41만원이상	45	11.3
아르바이트 시간	아르바이트 안한다.	250	62.7
	일주일에 3시간미만	35	8.8
	일주일에 3~6시간미만	25	6.3
	일주일에 6~9시간미만	16	4.0
학원시간	일주일에 9시간이상	73	18.3
	학원에 안다닌다.	324	81.0
	일주일에 1시간미만	34	8.5
	일주일에 1~4시간미만	17	4.3
복수전공 여부	일주일에 4~7시간미만	16	4.0
	일주일에 7시간이상	9	2.3
	한다.	143	35.8
	안한다.	257	64.3

3. 조사도구

본 연구에 사용된 설문지는 선행연구를 참고로 작성되었다. 설문내용은 대학생의 시간관리 행동, 시간매트릭스 분포, 시간관리 만족도, 조사대상자의 일반적 특성 및 시간관련 개인상황을 파악하기 위한 문항 등으로 구성하였다. 즉 조사대상자의 일반적 특성은 성별, 학년, 한달 용돈 등 이었고, 시간과 관련된 개인적 상황은 아르바이트시간, 학원시간, 복수전공 여부였다. 시간관리행동에 대한 설문내용은 임정빈 외(1994)의 시간자원 관리 내용을 참고로 계획영역의 표준설정, 중복, 실현가능성, 수행영역의 통제, 조정, 점검, 촉진, 융통성 등을 포함한 총28개 문항이었고, 최종 분석에는 20개 문항이 사용되었다. 시간 매트릭스에 대한 설문내용은 채화영(2005)의 연구와 김의숙, 조희금과 두경자(2000)의 저서, 소중환 것 먼저하기 워크샵(한국리더십센터, 2003) 자료 등을 참고로 하여 중요성과 긴급성을 2축으로 한 4개의 영역에 대해 각 4문항씩 총 16문항으로 구성하였으며 최종 14문항을 사용하여 분석하였다. 각 문항은 '전혀 그렇지 않다' 1점부터 '항상 그렇다' 5점까지 5점 Likert척도로 측정하였고 시간관리만족도는 총 3개 문항으로 '전혀 그렇지 않다' 1점부터 '항상 그렇다' 5점까지 5점 Likert척도로 측정하였으며, 점수가 높을수록 만족도가 높음을 의미한다. 시간관리행동 및 시간매트릭스의 신뢰도는 각각 Cronbach's Alpha = .82, Cronbach's Alpha = .65로 신뢰할 만한 것으로 나타났다.

4. 자료분석방법

자료의 분석은 조사대상자의 일반적인 특성 및 시간관련 상황을 파악하기 위해 빈도, 평균을 구하였으며 대학생들의 시간관리 행동 및 시간매트릭스의 하위요인구조를 알아보기 위하여 요인분석과 군집분석을 실시하였다. 각 요인별 문항 신뢰도 검증을 위해 Cronbach's Alpha를 이용하였고, 시간매트릭스 사용유형에 따라 시간관리행동, 시간관리 만족도에 차이가 있는지를 분석하기 위하여 F-검증을 실시하였으며 사후검증으로 Duncan's Multiple Range test를 실시하였다. 이상의 분석은 SPSS WIN12.0 통계 패키지를 이용하였다.

IV. 연구결과 및 해석

1. 사회인구학적 변인에 따른 시간관리 행동 및 만족도

대학생들의 사회인구학적 변인에 시간관리행동 및 만족도의 차이를 알아보기위하여 다변량분석을 한 결과 <표 2>과 같다. 시간관리 행동을 살펴보면, 성별에 따라서는 실현

가능성만 유의한 차이가 있었으며 여학생이 남학생보다 실현가능성이 높게 계획하는 것으로 나타났다($p < .01$). 학년에 따라서는 실현가능성과 촉진이 유의한 차이가 있었으며, 실현가능성은 1, 2학년보다 3, 4학년이 높았고($p < .01$), 촉진행동은 4학년이 가장 잘했으며, 그 다음으로 2, 3학년은 차이가 없이 높았으며, 1학년이 가장 낮았다($p < .05$). 용돈에 따라서는 표준설정과 촉진행동에서 유의한차이가 나타났다으며, 표준설정은 용돈이 41만원이상인 경우가 가장 잘하고, 10만원미만이 가장 잘 못하는 것으로 나타났다($p < .01$). 촉진행동은 41만원이상, 31-40만원인 경우가 가장 잘하는 것으로 나타났으며, 그 다음으로 11-20만원, 21-30만원이 같았으며, 10만원이하가 가장 잘 못하는 것으로 나타났다($p < .001$). 학원시간에 따라서는 표준설정에서만 유의한 차이가 나타났으며, 주 4-7시간미만인 경우가 가장 잘하는 것으로 나타났으며, 그 다음으로는 주 7시간이상, 주1시간미만, 학원안다담이 같았으며, 주1-4시간미만의 경우가 가장 잘 못하는 것으로 나타났다. 복수전공 여부에 따라서는 표준설정($p < .05$), 실현가능성($p < .001$), 점검($p < .05$), 촉진($p < .05$)에서 유의한 차이가 나타났다. 즉 표준설정, 실현가능성, 점검, 촉진 모두에서 복수전공을 하는 학생이 안하는 학생보다 높게 나타나 전체적으로 복수전공을 하는 학생들이 안하는 학생보다 시간관리행동을 잘 하는 것으로 나타났다.

다음으로 시간관리 만족도를 살펴보면, 시간관리 만족도는 용돈, 학원시간, 복수전공여부에 따라 유의한 차이가 나타났다. 용돈에 따라서는 대체적으로 용돈이 많을수록 시간관리 만족도가 높았으며, F-검증에서는 유의한 차이가 나타났지만 사후검증에서는 집단 간 차이가나지 않았다. 학원시간에 따라서는 주 7시간이상 학원수강을 하는 학생이 만족도가 가장 높았으며, 그 다음이 주 4-7시간미만, 주 1-4시간미만이 같았으며, 학원수강을 안하는 경우와 주1시간미만의 경우가 가장 낮았다($p < .05$). 복수전공여부에 따라서는 복수전공을 하는 학생이 안하는 학생보다 만족도가 높았다($p < .05$). 학원수강과 복수전공 등 공부와 관련된 활동을 많이 할수록 시간관리 만족도가 높게 나타난 것은 조사대상이 학생 신분이기 때문인 것으로 사료된다.

2. 시간매트릭스 사용유형에 따른 시간관리행동

대학생의 시간매트릭스 사용유형에 따른 시간관리 행동을 알아보기 위하여 우선 시간매트릭스의 요인구조를 파악하여 이를 토대로 시간매트릭스 사용유형에 따라 군집을 나누었다. 시간관리 행동 또한 요인분석을 실시하여 최종적으로 시간매트릭스 사용유형에 따른 시간관리행동의 차이를 살펴보았다.

〈표 2〉 사회인구학적 변인에 따른 시간관리행동 및 만족도

		시간관리행동						시간관리 만족도
		계획			수행			
		표준설정 평균 (표준편차)	실현가능성 평균 (표준편차)	중복 평균 (표준편차)	점검 평균 (표준편차)	조정 평균 (표준편차)	촉진 평균 (표준편차)	
성별	남	3.22(.78)	3.13(.62)	2.77(.79)	3.37(.64)	3.67(.65)	3.23(.69)	2.86(.78)
	여	3.20(.62)	3.38(.61)	2.67(.71)	3.28(.64)	3.50(.71)	3.10(.63)	2.71(.76)
	<i>t</i> 값	.27	-3.14**	.99	1.10	1.93	1.55	1.50
학년	1학년	3.21(.72)	3.22(.69) _a	2.72(.71)	3.29(.71)	3.57(.70)	3.01(.65) _a	2.73(.82)
	2학년	3.13(.66)	3.24(.53) _a	2.61(.69)	3.32(.68)	3.51(.69)	3.19(.67) _{ab}	2.61(.71)
	3학년	3.18(.60)	3.47(.62) _b	2.71(.76)	3.29(.57)	3.54(.73)	3.13(.67) _{ab}	2.73(.78)
	4학년	3.29(.54)	3.46(.58) _b	2.71(.75)	3.32(.56)	3.46(.70)	3.26(.53) _b	2.90(.67)
	<i>F</i> 값	.87	4.66**	.45	.08	.47	3.02*	1.92
용돈	10만원이하	3.03(.63) _a	3.32(.85)	2.78(.77)	3.11(.62)	3.60(.76)	2.95(.81) _a	2.67(.76)
	11-20만원	3.11(.64) _{ab}	3.23(.60)	2.61(.65)	3.38(.58)	3.54(.71)	3.12(.62) _{ab}	2.63(.73)
	21-30만원	3.14(.66) _{ab}	3.29(.62)	2.65(.73)	3.27(.65)	3.48(.69)	3.01(.58) _{ab}	2.66(.74)
	31-40만원	3.34(.59) _{bc}	3.45(.61)	2.71(.75)	3.25(.68)	3.48(.67)	3.29(.64) _b	2.90(.78)
	41만원이상	3.42(.66) _c	3.44(.63)	2.90(.74)	3.47(.65)	3.71(.72)	3.33(.69) _b	2.94(.82)
	<i>F</i> 값	3.58**	1.72	1.43	1.89	1.68	4.53***	2.83*
아르바이트 시간	아르바이트안함	3.18(.66)	3.27(.62)	2.67(.74)	3.28(.64)	3.51(.72)	3.08(.64)	2.73(.76)
	주3시간미만	3.18(.63)	3.37(.55)	2.70(.73)	3.25(.63)	3.57(.60)	3.09(.72)	2.86(.81)
	주3-6시간미만	3.16(.59)	3.45(.73)	2.83(.78)	3.33(.63)	3.56(.66)	3.21(.55)	2.61(.68)
	주6-9시간미만	3.23(.56)	3.27(.69)	2.77(.69)	3.21(.54)	3.50(.65)	3.19(.44)	2.79(.38)
	주9시간이상	3.30(.67)	3.51(.64)	2.71(.68)	3.41(.68)	3.57(.71)	3.24(.68)	2.75(.85)
	<i>F</i> 값	.52	2.32	.33	.76	.15	1.00	.41
학원 시간	학원 안다님	3.18(.65) _{ab}	3.32(.63)	2.66(.71)	3.29(.62)	3.52(.71)	3.11(.64)	2.72(.78) _a
	주 1시간미만	3.25(.67) _{ab}	3.28(.63)	2.86(.88)	3.34(.76)	3.60(.66)	3.11(.77)	2.58(.73) _a
	주1-4시간미만	3.08(.58) _a	3.15(.53)	2.80(.62)	3.24(.86)	3.44(.58)	3.20(.46)	2.90(.62) _{ab}
	주4-7시간미만	3.63(.52) _b	3.56(.75)	2.63(.61)	3.33(.57)	3.47(.64)	3.30(.60)	3.00(.55) _{ab}
	주7시간이상	3.44(.47) _{ab}	3.75(.59)	2.96(.96)	3.37(.77)	3.78(.87)	3.33(.44)	3.33(.74) _b
	<i>F</i> 값	2.33*	1.94	1.02	.12	.47	.65	2.45*
복수 전공	한다	3.39(.64)	3.63(.55)	2.84(.86)	3.47(.65)	3.56(.70)	3.36(.56)	3.03(.74)
	안한다	3.14(.65)	3.29(.62)	2.68(.68)	3.26(.63)	3.54(.68)	3.12(.62)	2.73(.73)
	<i>t</i> 값	2.21*	3.20***	1.27	1.92*	.25	2.33*	2.33*

주. 아래첨자가 같은 경우의 평균은 Duncan's Multiple Range Test 결과 $p < .05$ 에서 집단 간 유의한 차이가 없음을 의미.

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

1) 시간매트릭스의 구성요인 및 사용유형

대학생들의 시간매트릭스 구성요인을 밝히기 위해 베리 맥스회전을 이용하여 아이겐값이 1.0이상인 요인을 추출하는 요인분석을 실시한 결과는 〈표 3〉와 같다.

위와 같이 4개의 요인으로 추출되었으며 총 설명분산은 55.6%로 나타났다. 요인1의 설명 분산은 22.1%로 가장 높았고, 중요한일이지만 기한이 임박해진 일이므로 '긴급하고 중요한일'이라 명명하였다. 요인2는 인생을 장기적 안목으로 본 목표설정, 생의 계획, 가치관 정립 등 지금 당장 급한 일은 아니나 중요한일에 속하므로 '긴급하지 않고 중요한일'로 명명하였고, 설명 분산은 14.7%였다. 요인3은 지나친 TV 시청, 컴퓨터 게임, 불필요한 인터넷 검색 등 일상생활에서 계획 없이 상황에 따라 즉흥적으로 나타나는 행동들이므로 '긴급하지 않고 중요하지 않은 일'로 명명하였으며 설명 분

산은 10.7%였다. 마지막으로 요인4는 쓸데없는 참견, 인위주의 활동, 갑작스런 방문 등 생산성이 낮은 줄여야할 일들 이므로 '긴급하고 중요하지 않은 일'로 명명하였고, 설명 분산은 8.1%였다. 이상의 시간매트릭스의 요인명은 소중한 것 을 먼저하라(Covey *et al.*, 2003), 한국 리더십센터의 소중한 것 먼저 하기 프로그램 자료(한국리더십센터, 2003)를 참고 하였다.

시간매트릭스 사용유형에 따라 대학생을 유형화하기 위하여 시간관리 요인분석결과를 토대로 군집분석을 실시하였다. 군집을 3, 4, 5로 나눈 후 군집분석을 실시한 결과 3, 5개 범주로 나눈 경우에는 요인의 특성이 잘 나타나지 않았으나 4개로 범주화 하였을 때에는 각각의 요인점수의 특성이 잘 나타나 본 연구에서는 군집을 4개로 분류하였다(표 4).

〈표 4〉는 군집분석 후 4개 군집간의 평균차이를 보기위한

〈표 3〉 시간매트릭스의 요인구조

요인 및 문항내용		요인 부하량	아이겐값	설명변량 (%)	신뢰도
요인1 긴급하고 중요한일	과제, 시험공부 등 중요하면서도 긴급한 일은 대부분 발등에 불이 떨어졌을 때라야 마감시간에 맞춰 처리한다.	.90	3.10	22.1	.77
	나에게 중요하지만 긴급하지 않은 일은 계속 미루다가 긴급해 졌을 때 허겁지겁하는 편이다.	.88			
	중요한 일이라도 긴급해지기 전에는 손도 안 댄다.	.68			
	평소 중요한 인간관계를 관리하지 못하고 어려운 일이 있을 때 만 부탁하는 편이다.	.47			
요인2 긴급하지 않고 중요한 일	나는 대학생이지만 인생 전체에 대한 생애설계를 하고 인생목표를 찾아내었다.	.78	2.06	14.7	.69
	나는 인생목표와 관련된 시간계획(다년간계획, 연간 계획, 월간 계획, 주간계획, 일일계획)을 세우고 있다.	.77			
	취업준비는 나에게 중요한 일이므로 나는 이미 취업준비과정에 들어갔다.	.68			
	독서를 통한 간접경험 축적이 나에게 중요하므로 나는 독서시간을 확보하기 위해 노력한다.	.54			
요인3 긴급하지 않고 중요하지 않은 일	컴퓨터게임이나 도박을 시작하면 시간가는 줄 모른다.	.75	1.50	10.7	.60
	친구를 만나면 거의 음주를 하게 되고 과음을 할 때가 많다.	.71			
	컴퓨터 채팅이나 TV시청으로 평일에도 여러 시간을 보낸다.	.65			
요인4 긴급하고 중요하지 않은 일	친구가 불러내면 사전에 약속이 없더라도 하던 일을 다 미루고 급하게 외출을 하게 된다.	.24	1.13	8.1	.48
	나는 여러 가지 일을 쫓아 다니느라 늘 바쁘다.	.80			
	다른 사람의 급한 일이 내 급한 일이 될 때가 많다.	.78			
계		-	-	55.6	-

〈표 4〉 시간매트릭스 사용유형의 군집 중심 및 F-검증

(n = 400)

군집	군집1(N = 114) 긴급하지 않고 중요한 일을 주로 하는 집단	군집2(N = 127) 긴급하고 중요하지 않은 일을 주로 하는 집단	군집3(N = 92) 긴급하지 않고 중요하지 않은 일을 주로 하는 집단	군집4(N = 67) 긴급하고 중요한일을 주로 하는 집단	F값
	시간 매트릭스 요인				
긴급하고 중요한일	-.13	-.50	.61	.33	30.34***
긴급하지 않고 중요한 일	.31	.08	.55	-1.43	104.14***
긴급하지 않고 중요하지 않은 일	-1.02	.36	.69	.12	108.14***
긴급하고 중요하지 않은 일	-.31	.85	-.67	-.16	75.72***

주. F-검증은 다른 군집의 여러 케이스간 차이를 최대화하기위한 군집선택을 목적으로 하는 것으로 기술통계의 목적으로만 제시함.
***p < .001.

일원변량분석 결과이며 4개의 시간관리행동 요인 모두가 4 집단을 뚜렷이 구별하는 변수로 유의미하게 나타났다(p < .001). 즉 시간매트릭스 요인 특성을 중심으로 군집1은 긴급하지 않으나 중요한 일을 하는 점수가 가장 높아 '긴급하지 않고 중요한 일을 주로 하는 집단'으로 명명하였고, 군집2는 긴급하고 중요하지 않은 일을 하는 점수가 가장 높아 '긴급하고 중요하지 않은 일을 주로 하는 집단'으로 명명하였으며, 군집3은 긴급하지도 중요하지도 않은 일을 하는 점수가 가장 높아 '긴급하지 않고 중요하지 않은 일을 주로 하는 집단'으로, 군집4는 긴급하고 중요일을 하는 점수가 가장 높아 '긴급하고 중요한일을 주로 하는 집단'이라 명명하였다. 이상의 군집명은 Covey et al.(2003)를 참고하였다.

2) 시간관리행동의 구성요인

대학생들의 시간관리행동의 요인구조를 규명하기 위해 베리맥스회전을 이용하여 아이겐값이 1.0이상인 요인을 추출하는 요인분석을 실시하였다. 시간관리행동에 관한 20개의 문항을 요인분석한 결과는 〈표 5〉와 같다.

최종적으로 6개의 요인이 추출되었으며 총 설명분산은 55.7%로 나타났다. 요인1을 설명하는 분산은 12.3%로 가장 높았고, 이는 시간관리행동을 수행함에 있어 일이 지체되거나 시간낭비 없이 진행되도록 행동의 흐름을 촉진하며 실행의 용이함에 영향을 미치는 요인들이므로 '촉진'이라 명명하였다. 요인2는 목표달성에 대한 척도로서 미래에 대한 계획과 가치관에 관한 것이므로 '표준설정'이라 명명하였으

〈표 5〉 시간관리행동 요인구조

요인 및 문항내용		요인 부하량	아이 겐값	설명변량 (%)	신뢰도
요인1 촉진	등하교시간에 독서를 하거나 외국어 공부를 하려고 노력한다.	.71	2.46	12.32	.71
	과음, 절제, 자투리시간 활용 등으로 낭비되는 시간을 줄이려고 노력한다.	.69			
	휴강, 공강 시간에 대비하여 할 수 있는 일들을 미리 준비해둔다.	.63			
	노동시간(공부시간, 아르바이트)과 여가시간을 균형 있게 보내려고 노력한다.	.53			
	나의 생산성 곡선을 파악하고 가능한 한 내 생산적인 시간을 최대한 활용하여 중요한 일을 하려고 노력한다.	.40			
요인2 표준설정	나는 거시적인 측면에서 생애설계를 하고 내 인생의 목표를 찾았다.	.80	1.93	9.65	.54
	나는 평생 내 스스로 지켜나갈 가치들을 이미 정하였다.	.76			
	타인 또는 공공기관이 약속시간을 어길 경우 나는 당당히 시간지체보상을 요구한다.	.41			
요인3 실현가능성	오늘 하루 일정도 목표달성과 관계가 있는 일들이 많다.	.72	1.92	9.58	.58
	해야 될 일이 많을 때는 우선순위를 정하여 우선순위가 높은 일을 행하고 낮은 일은 생략하기도 한다.	.63			
	수첩에 그날 할 일을 적어놓고 실천한 것은 지워나간다.	.56			
	나는 목표달성과 관련지어 다년간 계획, 연간계획, 월간계획, 주간계획을 세운다.	.54			
요인4 조정	나는 의도적으로 여가시간을 확보하기위해 노력한다.	.73	1.77	8.83	.56
	아무리 바쁜 일이 있어도 중요한 모임에는 참석하여 소중한 인간관계를 유지하려고 노력한다.	.73			
요인5 점검	하루 단 몇 분이라도 자신을 돌아보고 반성하는 시간을 갖는 편이다.	.79	1.54	7.68	.54
	하루를 반성할 때는 평평가치를 기준으로 평가한다.	.68			
	혼자있는 시간을 계획적으로 마련하고 심사숙고하는 기회로 이용한다.	.35			
요인6 중복성	시험공부할 때 음악을 들으면서 하는 편이다.	.73	1.53	7.63	.44
	TV시청시 맨손체조나 걷기 운동을 한다.	.62			
	나는 나의 여가시간을 질적으로 보내는 방법을 알고 있으며 실천하고 있다.	.49			
				55.68	

며, 설명 분산은 9.7%였다. 요인3은 시간에서 현실적으로 실현가능성을 높이기 위해 목표에 맞는 행동을 우선적으로 하는 등 목표달성을 위한 실현가능한 시간관리행동을 의미하는 것이므로 '실현가능성'이라 명명하였고, 설명 분산은 9.6%였다. 요인4는 인간관계형성을 위한 시간과 재충전을 위한 여가 시간을 확보하기 위하여 융통성있게 시간관리를 하는 것이므로 '조정'이라 명명하였고, 설명 분산은 8.8%였다. 요인5는 시간관리 수행에 있어 자신의 목표와 계획에 맞게 시간관리를 행했는지 검토하는 것이므로 '점검'이라 하였고, 설명 분산은 7.7%였다. 마지막으로 요인6은 여러 가지 일을 동시에 하도록 계획하는 것이므로 '중복'이라 명명하였으며 설명 분산은 7.6%로 나타났다.

이러한 요인들은 시간관리행동을 계획과 수행의 두 축으로 본 체계이론에 따라 계획과 수행으로 나뉘고 계획은 표준설정, 실현가능성, 중복성 등으로 수행은 점검, 조정, 촉진 등으로 분류되었다. 이상의 시간관리 행동의 요인명 및 분류는 임정빈 외(1994, pp. 165-176)를 참고로 하였다.

3) 시간매트릭스 사용유형에 따른 시간관리행동

시간매트릭스 사용 유형별 시간관리 행동의 차이를 살펴본 결과 모든 영역에서 유의한 차이($p < .001$)를 나타내었다(표 6).

시간매트릭스 유형별 표준설정, 실현가능성, 중복성을 포함하는 계획행동의 차이를 살펴보면 다음과 같다. 표준설정은 긴급하지 않으나 중요한 일을 주로 하는 집단이 가장 잘 하였다. 다음으로는 긴급하고 중요한 일을 주로 하는 집단이 잘했으며, 그 다음으로는 긴급하고 중요하지 않은 일을 주로 하는 집단과 긴급하지 않고 중요하지 않은 일을 주로하는 집단이 별 차이없이 표준설정을 잘 못하는 것으로 나타났다. 즉 중요하지 않은 일을 주로 하는 집단에서는 표준설정이 잘 이루어지지 않은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 중요한 일을 미리 준비하는 집단이 인생목표 설정, 가치관 정립 등의 표준설정을 잘 하는 것으로 해석된다. 긴급하지 않고 중요하지 않은 일을 주로 하는 집단의 경우 표준설정이 잘 되어 있지 않으므로 인생목표와 관련 없는 일에 시간낭비를 하고 있는 것으로 보인다. 실현가능성 또한 긴급하지 않으나 중요한 일을 주로 하는 집단이 가장 높았고, 다음으로는 긴급하지 않고 중요하지 않은 집단과 긴급하고 중요하지 않은 일을 주로하는 집단이 같게 나타났으며, 긴급하고 중요한일을 주로 하는 집단이 계획의 실현가능성이 가장 낮았다. 이는 실현가능성 역시 중요한일을 긴급한 일이 되기 전에 미리 준비하는 그룹의 실현가능성이 높다고 해석 할 수 있다. 중복행동의 경우 긴급하고 중요하지 않은 일을 주로 하는 집단이 중복행동을 가장 잘 하는 것으로 나타났다. 이는 중요하지 않은 긴

〈표 6〉 시간매트릭스 사용유형에 따른 시간관리 행동

변인		시간매트릭스 사용 유형				F값
		군집1(N = 114) 긴급하지 않고 중요한 일을 주로 하는 집단	군집2(N = 127) 긴급하고 중요하지 않은 일을 주로 하는 집단	군집3(N = 92) 긴급하지 않고 중요하지 않은 일을 주로 하는 집단	군집4(N = 67) 긴급하고 중요한일을 주로 하는 집단	
		평균 (표준편차)	평균 (표준편차)	평균 (표준편차)	평균 (표준편차)	
계획	표준설정	3.51(.63) _c	3.09(.70) _a	3.01(.53) _a	3.31(.60) _b	12.78***
	실현가능성	3.69(.52) _c	3.37(.54) _b	3.44(.55) _b	2.60(.48) _a	57.83***
수행	중복	2.31(.54) _a	3.33(.60) _c	2.38(.60) _{ab}	2.54(.57) _b	75.27***
	점검	3.71(.52) _c	3.35(.63) _b	2.94(.51) _a	3.24(.67) _b	30.13***
	조정	3.99(.50) _d	3.76(.59) _c	2.90(.55) _a	3.54(.63) _b	72.84***
	촉진	3.57(.60) _c	3.17(.55) _b	2.90(.61) _a	2.81(.57) _a	29.56***

주. 아래첨자가 같은 경우의 평균은 *Duncan's Multiple Range Test* 결과 $p < .05$ 에서 집단 간 유의한 차이가 없음을 의미.
*** $p < .001$.

급한 일들은 주로 동시에 처리해도 가능하기 때문인 것으로 해석된다. 반면 긴급하지 않고 중요한 일을 주로하는 집단이 가장 중복행동이 낮게 나타났는데 이는 중요한일의 경우 다른일과 동시에 수행 할 수 없기 때문인 것으로 생각된다.

시간매트릭스 유형별 점검, 조정, 촉진을 포함하는 수행 행동의 차이를 살펴보면, 점검행동은 긴급하지 않으나 중요한 일을 주로 하는 집단이 가장 잘하는 것으로 나타났고, 긴급하지 않고 중요하지 않은 일을 주로 하는 집단이 가장 낮게 나타났다. 이는 중요한일을 미리 준비하는 집단이 하루일과를 반성하고 생각하는 시간을 갖는 점검행동을 가장 잘 하고 있음을 의미하며, 반대로 긴급하지도 중요하지도 않은 일을 주로 하는 집단은 점검행동을 잘 하지 않고 중요하지 않은 일에 시간을 사용하고 있음을 반영한다. 조정행동의 경우에는 긴급하지 않으나 중요한 일을 주로 하는 집단이 조정행동을 가장 잘 했고, 다음으로 긴급하고 중요하지 않은 일을 주로하는 집단이 잘했으며, 긴급하고 중요한 일을 하는 집단, 긴급하지 않고 중요하지 않은 일을 주로 하는 집단 순으로 나타났다. 조정행동은 목표 일탈행위를

조정해주는 행동이므로 중요한 일에 우선순위를 두는 집단이 조정행동을 통하여 목표일탈행위를 잘 조정한 것이라 볼 수 있다. 촉진행동은 긴급하지 않으나 중요한 일을 주로 하는 집단이 가장 높게 나타났으며 이는 이러한 집단은 목표달성을 하도록 행동의 흐름을 촉진하고 있음을 반영한 것이다. 긴급하고 중요하지 않은 일을 주로 하는 집단이 그 다음이었으며 긴급하지 않고 중요하지 않은 일을 주로하는 집단과 긴급하고 중요한 일을 주로하는 집단, 두 집단이 가장 낮게 나타났다.

3. 시간매트릭스 유형별 시간관리 만족도

시간매트릭스 유형별 시간관리 만족도의 차이를 살펴보기 위하여 일원변량분석을 실시하였으며, 사후 검증으로 *Duncan's Multiple Range Test*을 실시하였다. 분석결과는 〈표 7〉과 같다.

시간관리 만족도는 집단별로 유의한 차이가 있었고($p < .001$), 사후분석결과에서도 차이가 있는 것으로 나타났다. 즉 긴급하고 중요하지 않은 일을 주로하는 집단, 긴급하지

〈표 7〉 시간매트릭스 사용 유형별 시간관리 만족도 차이

변인	시간매트릭스 사용 유형				F값
	군집1(N = 114) 긴급하지 않고 중요한 일을 주로 하는 집단	군집2(N = 127) 긴급하고 중요하지 않은 일을 주로 하는 집단	군집3(N = 92) 긴급하지 않고 중요하지 않은 일을 주로 하는 집단	군집4(N = 67) 긴급하고 중요한일을 주로 하는 집단	
	평균 (표준편차)	평균 (표준편차)	평균 (표준편차)	평균 (표준편차)	
시간관리만족도	2.55(.65) _a	2.86(.75) _b	2.96(.81) _b	2.52(.78) _a	8.11***

주. 아래첨자가 같은 경우의 평균은 *Duncan's Multiple Range Test* 결과 $p < .05$ 에서 집단 간 유의한 차이가 없음을 의미.
*** $p < .001$.

않으나 중요한 일을 주로하는 집단과 긴급하고 중요한 일을 주로하는 집단이 만족도가 낮게 나타났다. 즉 중요하지 않은 일을 하는 집단이 중요한 일을 하는 집단보다 만족도가 높다. 만족도에 차이를 가져오는 것은 중요성이며, 중요하지 않은일, 주로 여가와 관련된 일에 시간을 보내는 집단의 만족도가 높게 나타나므로 중요한 일을 하면서도 만족도를 높이는 방법을 교육해야 할 것이다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 시간에 대한 관심과 그 중요성이 증대되는 시점에서, 자유재량시간이 많은 대학생을 대상으로 시간매트릭스 및 시간관리 행동을 분석하였다. 즉 대학생을 시간매트릭스 사용 유형에 따라 4개 군집으로 나눈 후 각 군집별로 시간관리 행동 및 시간관리 만족도에 차이가 있는지를 살펴 보았다.

본 연구를 통해 얻어진 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째 시간매트릭스 사용에 따라 대학생들을 유형화하기 위하여 군집분석한 결과 긴급하고 중요한일을 주로 하는 유형, 긴급하지 않으나 중요한 일을 주로 하는 유형, 긴급하지 않고 중요하지 않을 일을 주로 하는 유형, 긴급하고 중요하지 않은 일을 주로 하는 유형 등 총 4개 유형으로 분류되었다. 둘째, 시간관리 행동의 하위요인을 알아보기 위하여 요인분석한 결과 총 6개 요인이 추출되어 이러한 요인들을 체계이론에 따라 계획과 수행행동으로 구분하였으며 계획에는 표준설정, 실현가능성, 중복이 포함되었고 수행에는 조정, 점검, 촉진이 포함되었다. 셋째 시간매트릭스 유형별로 대학생의 시간관리 행동에 차이가 있는지를 알아본 결과 시간관리행동의 모든 영역에서 유의한 차이가 있었고, 중복을 제외한 모든 영역(표준설정, 실현가능성, 점검, 조정, 촉진)에서 긴급하지 않으나 중요한 일을 주로 하는 집단이 가장 시간관리행동을 잘 하는 것으로 나타났다. 또한 시간매트릭스 유형별 시간관리 만족도를 살펴본 결과 긴급성과 중요성을 중심으로 중요한일을 주로하는 집단(군집 1, 군집 4)보다는 긴급한일을 먼저하는 집단(군집2, 군집3)의 만족도가 높게 나타났다. 이는 시간관리만족도의 측정이 객관적이 아닌 주관적인 것이므로 긴급한 일부터 분주하게 해결하는 대학생들이 자신의 시간사용에 더 만족하고 있다는 것을 의미한다. 즉 시간관리매트릭스의 제3상한인 '긴급하지만 중요하지 않은 일'이 '속임수의 상한'(한국리더십센터, 2003)이라는 점을 감안할 때 대학생들이 바쁘게 사는 것만으로 시간관리행동을 잘한 것으로 착각하는 오류를 범하고 있음을 의미한다.

본 연구의 의의는 다음과 같이 생각해 볼 수 있다.

첫째, 본 연구는 대학생들이 시간사용행동전에 신속하고 정확하게 중요한 일 위주의 시간사용을 결정할 수 있는 시간 사용 준거척도가되는 시간매트릭스에 관한 지식을 제공하였다는 점이다. 둘째, 무조건 분주한 시간사용이 시간관리를 잘하는 것으로 오인하는 일반적인 사회통념을 바로잡고 긴급하지 않고 중요한일 위주의 시간사용이 효율적인 시간관리 방법임을 인식시키는데 기여하였다고 생각된다.

다음으로 본 연구를 진행하면서 연구자가 느낀 연구의 제한점 및 제언은 우선 연구대상 선정에 있어 남녀 분포의 차이가 많고, 복수전공을 안하거나 아르바이트, 학원을 안다니는 학생이 대부분이어서 연구결과의 일반화에는 무리가 있다는 제한점이 있다. 또한 시간매트릭스의 측정에 있어 본 연구에서는 시간매트릭스의 각 상한에 해당하는 활동을 평균으로 측정 하였으나 이를 하루 일과 중 각 상한에 해당하는 일을 어느 정도 하고 있는 지로 측정하였다면 좀 더 분명한 상한별 활동분포의 조사가 가능했을 것으로 보인다. 그러나 이를 시행하려면 상한에 대한 선제 교육이 필요할 것이며 추후 연구에서는 이러한 점도 반영하여 시간매트릭스의 각 상한별 행동을 %로 압축하여 각 상한의 활동분포와 다른 관련 변수와의 관계를 분석한다면 유용한 자료를 얻을 수 있을 것으로 생각된다. 마지막으로 본 연구에서는 시간관리행동을 체계이론의 관리과정으로 이해하고 시간매트릭스를 중심으로 시간관리행동 및 만족도를 분석하였으나 후속연구에서는 시간매트릭스를 투입요소로, 시간관리 만족도를 산출요소로 하여 투입, 과정, 산출의 전 관리과정을 모형으로 연구한다면 시간관리행동에 대한 좀 더 체계적인 연구가 이루어질 것으로 기대된다.

■ 참고문헌

강남준, 이재현, 오현경(2008). 인터넷 이용에 따른 생활시간 패턴의 변화. **한국언론정보학보**, 통권 41, 145-180.

김외숙, 이기영(2002). **가정생활과 관리**. 서울: 한국방송통신대학교 출판부.

김외숙, 조희금, 두경자(2000). **시간의 사용과 관리**. 서울: 교문사.

김외숙, Geistfeld, L.(2005). 한국과 미국 대학생의 시간관리에 대한 비교 연구. **한국방송통신대학교 논문집**, 40, 487-500.

두경자(1990). 가정관리 체계모형의 실증적 검증 -서울시내 주부의 가사활동을 중심으로-. 중앙대학교 박사학위 청구논문.

두경자(2002a). 시간관리 교육 후의 교육효과측정. **상명대학**

- 교 사회과학연구, 15, 1-14.
- 두경자(2002b). **생활시간 어떻게 관리할 것인가**. 서울: 신광출판사.
- 두경자(2007). 대학생들의 시간매트릭스 경향. **상명대학교 사회과학연구**, 24, 1-10.
- 박동혁, 이민규, 신희천(2006). 대학생 시간관리 행동 척도의 개발과 타당화. **한국심리학회지**, 18(4), 801-816.
- 서미경(1996). 주부의 Life-Style과 시간제약지각 및 시간관리행동에 관한 연구. **한국생활과학회지**, 5(1), 15-31.
- 서인주, 두경자(2007). 대학생의 시간관리 행동이 시간관리만족도에 미치는 영향. **한국가정관리학회지**, 25(6), 121-131.
- 서창호(1997). 초등교원의 시간관리와 생활만족도의 관계분석. 동아대학교 석사학위 청구논문.
- 성유진(1994). 취업주부의 시간갈등수준 및 시간관리 전략과 가정관리 만족도에 관한 연구. 동아대학교 석사학위 청구논문.
- 오경희(1995). 청주시 주부의 생활시간사용과 관리전략. **한국가정관리학회지**, 13(3), 74-87.
- 윤용옥, 김외숙(2007). 대학생의 시간관리: 관련변수 및 생활만족도와의 관계. **한국가정관리학회지**, 25(6), 71-82.
- 윤혜리(1995). 취업주부의 시간관리전략과 심리적 복지감. 이화여자대학교 석사학위 청구논문.
- 이명숙(1995). 도시전업주부의 가치지향성 가정관리전략, 가정관리 만족도. 숙명여자대학교 박사학위 청구논문.
- 이원휘(2000). 고등학생의 시간관리와 학업성취와의 관계. 서울대학교 석사학위 청구논문.
- 이정숙(2000). 도시 미혼남녀의 시간관리전략과 관련변인 연구. **한국지역사회생활과학회지**, 11(2), 1-14.
- 이정우, 이정숙, 박미금(1998). 한국도시인의 가치지향성 및 생활관리전략에 관한 연구. **한국가족자원경영학회지**, 2(1), 15-31.
- 이주희, 박순희(2008). 대학생의 시간관리 전략과 관련변인 연구. **청소년복지연구**, 10(1), 167-184.
- 임정빈, 지영숙, 문숙재, 이기영, 이연숙(1994). **가정관리학**. 서울: 학지사.
- 전명남(2003). 높은 학업성취 대학생의 학습전략과 수행분석. **교육심리연구**, 17(4), 1-27.
- 정재기(2008). 생활시간 연구를 위한 측정도구의 비교: 경험 표집법과 시간일지. **조사연구**, 9(1), 43-68.
- 조성은, 문숙재(1991). 주부의 가사노동 시간관리전략에 관한 연구. **가정관리학회지**, 9(1), 95-112.
- 채화영(2005). 직장인의 시간관리행동 및 유형화 연구. 서울대학교 석사학위 청구논문.
- 최종후, 소선하, 노원희(2005). 생활시간조사의 탐색과 분석. **응용통계**, 20, 33-64.
- 통계청(2004). **2004' 생활시간조사보고서**. 서울: 통계청.
- 한경미(1992). 시간관리척도 개발에 관한 연구. **가정과학연구**, 2, 43-55.
- 한경미(1993). 시간관리행동과 관련변수: 취업주부를 대상으로. **한국가정관리학회지**, 11(2), 83-95.
- 한국리더십센터(2003). 소중한 것 먼저 하기 프로그램. 한국리더십센터 워크샵 자료.
- 한지수, 이연숙(2005). 부인과 남편의 시간사용 유형분석. **한국가족자원경영학회지**, 9(2), 41-57.
- 홍성희(1994). 주부의 시간계획 및 관리전략에 따른 관리만족도에 관한 연구. **대한가정학회지**, 32(1), 47-58.
- Covey, S. R., Merrill, A. R., & Merrill, R. R.(2003). *First things first*. N.Y.: Simon & Schuster Sound Ideas. **소중한 것을 먼저 하라**. 김경섭 (역). 서울: 김영사. (1994년 원저발간)
- Deacon, R. E., & Firebaugh, F. M.(1988). *Family resource management: Principles and applications*, Boston: Allyn and Bacon, Inc.

접 수 일 : 2009년 5월 29일

심사시작일 : 2009년 6월 4일

게재확정일 : 2009년 7월 15일