

직장인의 시간관리행동과 시간관리만족도 연구*

Workers' Time Management Behaviors and Time management Satisfaction

서울대학교 소비자학부

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 방법 | 참고문헌 |

〈 Abstract 〉

The purposes of this study were to (1) examine the sub-dimensions of time management behaviors and satisfaction with time management, and (2) to identify the variables that can affect satisfaction with time management. Data was collected through an Internet survey answered by 611 working men and women. The data were analyzed using descriptive statistics, factor analysis, and multiple linear regression analysis.

As a result of the study, the sub-dimensions of time management behaviour were extracted into three subordinate categories, which were, planning, human relation orientation, and urgency. The sub-dimensions of the satisfaction with time management were extracted into three subordinate categories, which were, satisfaction with the management results, satisfaction with time distribution, and satisfaction of spare time. Management result satisfaction displayed a positive relationship with planning and work time. The satisfaction with time distribution displayed a positively relationship with planning, relations-intention, the level of education, and sleeping time, while displaying a negative relationship with work time. Also, Women tended to be more satisfied with

* 본 연구는 2005년 서울대학교 생활과학연구소의 일부지원금을 받아 수행되었음.

** 주저자 : 채화영 (icreamy@hanmail.net)

time distribution than men. Finally, the satisfaction of spare time was positively related with age, while negatively related to urgency and work time.

Key Words : 시간관리행동(time management behaviors), 시간관리만족도(time management satisfaction)

I. 서론

정보화 시대의 도래로 인해 우리의 삶은 빠르게 변화하고 있다. 정보화 사회란 산업사회가 일정수준으로 발전·성숙하여 출현된 사회로서, 많은 정보의 빠른 분배가 가능하고 모든 사회구성원들이 적은 비용으로 정보에 쉽게 접근할 수 있는 사회를 말하는 것이다. 이러한 정보화 사회에 의한 다양한 변화 중 한 가지로 시간사용의 변화를 들 수 있다. 생활양식이 복잡하고 다양하게 세분화되면서, 현대인은 동일시간에 할당해야 할 활동이 과거보다 크게 증가하였다. 한국방송공사와 서울대 언론정보연구소에서 실시한 「국민생활시간조사」의 시간일지(time-diary)의 항목 수를 살펴보면, 1995년에 38개의 항목에서 2000년에는 뉴미디어방송, 컴퓨터이용 등의 항목이 추가되어 43항목으로 늘어났다. 이는 제한적이지만 과거에 비해 더욱 다양한 활동으로 시간을 사용하고 있음을 증명할 수 있다.

최근에 회자되고 있는 웰빙(well-being)열풍은 생활의 질을 향상시키고자 하는 요구를 반영하며 특히 여가생활과 가정생활에 대한 요구가 증가하고 있다. 이처럼 원하는 영역의 시간을 더 많이 확보하기 위해서는 시간을 효과적으로 관리해야 한다. 또한 효과적인 시간관리를 통한 만족스러운 시간사용은 삶의 만족도를 높이는데 기여한다. 따라서 현대인에게 시간관리는 삶과 떼놓을 수 없는 필수불가결한 요소라고 할 수 있다.

하지만 직장인은 임금노동시간을 제외한 자유재량시간이 한정되어 있어서 더욱 심각한 시간부족과 시간갈등을 경험하고 있다. 이에 직장인을 위한 다양한 시간관리전략이 제시되고 있다. 그러나 시간관리는 단순히 시간을 절약하여 많은 결과를 얻는 것으로 만족감을 얻을 수 없으며, 자신의 가치관과 라이프스타일에 적합한 시간관리 방법을 찾아 일상의 전반적 시간을 자신의 가치에 부합하여 사용할 때 만족감을 높일 수 있다.

따라서 본 연구에서는 만19세 이상의 직장인 남·여를 대상으로 시간관리행동의 성향을 파악하고, 시간관리만족도에 영향을 미치는 시간관리행동 및 사회·인구학적 변수를 밝혀 세부적이고 구체적인 시간관리전략을 개발하는데 기초 자료로써 기여하고자 한다.

II. 이론적 배경

제 1 절 시간관리의 개념

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. 시간

관리는 개인의 자원사용과 집단의 자원사용이 동시에 일어나며 그것을 조정하는 것을 뜻하고 (유성은, 2000), 두경자(2002)는 시간관리에 효율(efficiency), 효과(effectiveness), 안정의 개념이 적용된다고 했다. 이기영·김외숙(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 연구자들의 정의한 시간관리를 종합해 정의해 보면, 시간관리는 개인의 가치에 부합하는 삶을 위해서 시간자원을 배분하고 조정하며, 시간자원 속에서 삶에 긴장과 이완을 주는 행동을 의식적으로 행동하는 것이라고 하겠다.

제 2 절 시간관리행동의 개념

시간관리행동의 개념을 정의하면서, 시간관리의 개념과 시간관리전략의 개념을 함께 비교하여 논할 필요가 있다.

시간관리는 일반적으로 시간관리행동과 구별 없이 사용된다. 그러나 본 연구에서는 시간관리를 시간자원을 배분하고, 조정하며, 계획하고 수행하며, 평가하는 일련의 총체적인 과정이라고 한다면, 시간관리행동은 시간관리의 하위 개념으로서 실제로 시간자원을 어떻게 사용하고 있는가에 대한 행동적 측면이 강조된 개념이라고 하겠다. 즉 시간관리행동은 자신의 가치관과 외부환경에 영향을 받아 시간을 사용하는 긍정적 혹은 부정적으로 양식화된 행동이라고 정의하겠다. 이에 반해 시간관리전략은 시간사용의 방법론적 측면이 강조된 의미로 볼 수 있는데, 홍성희(1994)는 시간관리전략을 시간을 효과적으로 관리 또는 절약하기 위한 방법으로 정의하고 있다. 이처럼 시간관리전략은 시간을 효과적으로 사용하기 위한 기술적

인 측면이 강조된 개념이다. 이에 시간관리전략은 시간관리의 하위개념으로 볼 수 있겠다.

종합해보면 시간관리의 개념이 시간을 사용하는 총체적인 과정으로서 가장 넓은 의미이고, 그 하위개념으로 행동적 측면이 강조된 시간관리행동과 기술적 측면이 강조된 시간관리전략이 있다고 규정할 수 있다.

제 3 절 시간관리만족도의 선행연구 고찰

시간관리만족도의 선행연구를 고찰하기 위해서 생활과학에서 이루어진 시간연구를 살펴보면 대부분 가정관리만족도와 생활만족도에 관한 연구가 주를 이루고 있고, 시간관리만족도를 개별적으로 조사한 연구는 거의 없다. 시간관리는 가정생활의 여러 가지 관리요소 중 하나로 볼 수 있고, 시간관리만족도는 관리만족도와 생활만족도에 포함되는 개념이다. 따라서 본 절에서는 관리만족도를 중심으로 선행연구들을 살펴보고 이를 통해 시간관리만족도의 개념과 영향요인을 파악하고자 한다.

1. 시간관리만족도의 개념

Hawkin과 Trens(1968)는 만족도란 목표나 요구의 달성에 대한 개인의 주관적인 감정이 라고 했으며, Burr(1970)은 물리적 측면과 정신적 측면 모두 만족도에 영향을 미치며, 만족도란 인간이 심리적으로 또는 주관적으로 느끼는 느낌으로써 일정한 목표나 욕구의 달성에 대한 개인의 주관적인 감정상태를 말한다 고 했다. Campbell(1976)에 의하면 인간의 만족감을 열망(aspiration)과 성취(achievement)의 관계로 설명했는데, 인간의 만족감이란 어떤 표준에 의해 삶의 경험을 평가하는 것으로서 이는 개인이 희망하는 상황인 열망과 개인이 향유하는 상황인 성취사이의 격차에 의해 좌우

된다고 설명하였다.

생활과학 영역에서의 만족도 연구는 가정관리만족도에 관한 연구가 주를 이루고, 시간관리만 초점을 맞춰 조사한 연구는 거의 없다. 따라서 선행연구로서 가정관리만족도에 관해 살펴보고, 이를 토대로 시간관리만족도의 개념을 정의하도록 하겠다. 가정관리만족도는 가족구성원의 생활만족과 가정생활의 질적인 면에 영향을 미치는 변수로 고려되고 있다(홍성희, 1994). 두경자(1991)는 관리만족도를 관리과정에서 계획과 수행의 결과로 인해 얻게 되는 주관적인 충족감을 의미한다고 했으며, 최호숙(1991)은 관리가 단순한 가사작업만을 대상으로 하는 것이 아니라 가족관계를 포함한 전반적인 가정관리행동을 의미하는 것이므로 관리만족도는 계획과 수행의 결과 얻게 되는 주관적인 충족감뿐 만 아니라 가정생활 전반에 대해 주관적으로 경험하는 충족된 느낌까지 포함한 포괄적인 개념으로 정의했다.

이상에서 설명한 관리만족도의 선행연구의 정의를 바탕으로 본 연구에서는 시간관리만족도를 시간을 사용하고 관리하는 과정과 결과에 대한 긍정적 평가를 의미하며 심리적으로 부족함 없이 충족감을 느끼는 정도로 정의한다.

2. 시간관리만족도에 영향을 미치는 변수

앞서 언급했듯이 관리만족도와 생활만족도에 영향을 미치는 변수를 살펴봄으로써 시간관리만족도의 선행연구를 대신하고자 한다.

1) 시간관리행동

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(이정숙, 1994; 임혜경, 1993; 홍성희, 1994; 이연숙·이순형 등, 1991). 홍성희(1993)와 두경자(1991)는 관리전략들은 시간압박과 역할갈등을 감소시킨다고 했다. 일반적으로 취업주부는 시간계약으로 인해 적은 시간 내에 여러 가지 일을 처리해야하므로 질적으로 우수한 관리결과를 얻을 수 없고 그 때문에 취업주부가 비취업주부에 비해 낮은 관리만족도를 나타낸다고 하였다. 관리만족도는 시간관리전략과 유의한 정적인 상관을 가지므로 적극적인 시간관리전략의 도입을 통해 관리만족도를 증진시킬 수 있겠다.

시간관리전략 중에서 특히 계획과 관련된 행동이 관리만족도에 영향을 주는 것으로 나타나고 있다. 계획과 관련된 연구들은 주로 이중역할을 수행하는 취업주부를 대상으로 이뤄지고 있는데 이들은 과중한 시간압박 및 시간부족을 감소시키기 위해서 역할 재정의와 구획화, 조작 등의 계획을 많이 사용하며(Chung, 1988) 우선순위 정하기, 스케줄 작성, 활동조직 등의 시간관리전략을 사용한다. 이처럼 계획은 역할과중과 관련된 시간갈등과 긴장을 감소시키는데 중요한 역할을 하는 것으로 나타나고 있다. 이연숙(1983)은 계획, 목표설정, 표준설정 등의 관리행동이 생활만족도와 정적 관계가 있다고 했으며, 두경자(1991)의 연구에서도 계획 중 표준설정, 실현가능성의 하위영역이 관리만족도에 영향을 주는 변수로 나타났다. 또한 시간계획 수립을 비롯한 순서화, 시간 맞추기 등의 체계적인 시간관리 방법은 가족구성원들의 시간사용과 생활에 더 큰 만족도를 제공해 준다는 연구결과가 있다(Rice A. S. & S. M. Tucker, 1986).

2) 사회·인구학적 변수

① 연령

이미션·이정우(1997)에 의하면 전문·사무

직 취업주부를 대상으로 한 연구에서 주부의 연령이 낮을수록 가사노동 관리만족도가 높은 것으로 나타났다. 그러나 Heck(1983)은 주부의 연령과 관리만족도간에는 정적상관이 있어 연령이 많을수록 관리만족도가 높다고 했다. 이렇듯 연령에 따른 관리만족도의 연관성은, 낮은 연령층의 효율적인 관리능력과 관리기술로 인해 관리만족도가 증가할 것이라는 해석과, 연령이 높아지면서 가사노동에 대한 개념 및 범위의 표준이 낮아져서 관리만족도가 높아질 것이라는 해석이 엇갈리고 있다.

② 교육수준

Berger(1982)는 교육수준이 높고 젊은 여성이 교육수준이 낮고 나이가 많은 여성보다 가사노동결과에 대해 덜 만족한다고 했다. 그러나 교육수준이 높을수록 관리만족도가 높다고 한 연구결과(김재경, 1991; 최호숙·문숙재, 1992; 두경자, 1991, Heck, 1983)와 교육수준과 관리만족도는 무관한 것으로 나타난 연구결과(서창원, 1983)를 볼 때 관리만족도에 대한 교육의 영향은 일관된 경향을 보이지 않고 있음을 알 수 있다.

③ 소득

소득은 관리를 위한 자원으로 최호숙·문숙재(1992)의 연구에서는 소득이 높을수록 관리만족도가 높았으며, 김재경(1991)의 연구에서도 소득에 따라 가정생활만족도의 차이가 있는 것으로 나타났다. 그러나 두경자(1991)의 연구에서는 소득이 관리만족도를 설명해 주는 유의미한 변수로 나타나지 않아 연구에 따라 차이를 보이고 있다.

III. 연구문제 및 방법

제 1 절 연구문제

[연구문제 1] 시간관리행동의 하위차원은

무엇이며, 경향은 어떠한가?

[연구문제 2] 시간관리만족도의 하위차원은 무엇이며, 경향은 어떠한가?

[연구문제 3] 시간관리행동 및 사회·인구학적변수는 시간관리만족도에 어떠한 영향을 미치는가?

제 2 절 연구방법

1 척도의 구성

1) 시간관리행동

본 연구에서는 시간관리행동의 하위차원으로써 계획과 관련된 문항, 인간관계를 중요시하여 대인관계를 위한 시간에 투자하는 행동과 관련된 문항, 시간에 쫓기면서 많은 과업을 수행하는 긴급성과 관련된 문항을 중심으로 직장인의 시간관리행동의 성향을 살펴보고자 했다.

시간관리행동의 척도를 구성하기 위해서 선행연구(Heck, Winter & Stafford, 1992; 한경미, 1993; 유성은, 2000; 이연숙, 1996; 서리나, 1999; 이원휘, 2000; 이현아, 2001; 한지수, 2003; 사이쇼 히로시, 2003, Covey외, 2003)에서 사용한 시간관리척도와 연구내용을 참고로 구성하였다. 총 36문항으로 각 하위개념 당 12문항으로 구성했으며, 5점 리커트(likert) 척도를 사용하였다.

2) 시간관리만족도

시간관리만족도는 선행연구(한경미, 1993; 이승미, 1997; 이수진, 1999; 이현아, 2001; 한지수, 2003)를 참고로 하여 총 10문항으로 구성했으며, 예비조사에서 5점 리커트(likert) 척도를 사용하였으나 시간관리만족도의 응답한 값이 '그저 그렇다' 3점에 집중되어, 본조사에서는 4점 리커트(likert) 척도를 사용하였다.

2. 자료의 수집방법

본 조사에 앞서 2004년 8월 23일부터 9월 3일까지 약 2주 동안 예비조사를 실시하였다. 예비조사는 각 척도의 하위개념에 대한 검증과 척도의 신뢰성 및 문항 양호도를 검토하는 목적으로 실시되었으며 총 49부를 분석하여 문항을 보다 쉽게 이해할 수 있도록 수정하였다.

본 조사는 2004년 9월 20일부터 10월 8일까지 약 3주 동안 실시하였다. 조사방법은 인터넷 리서치 전문업체에 의뢰하여 본 연구의 취지를 설문 조사자들에게 설명한 후 인터넷 리서치를 통하여 자기기입식 응답으로 유효 데이터를 수집하였다. 만19세 이상의 직장인 남·여를 대상으로, 전문 업체에서 보유한 패널 중 성실하게 응답한 유효표본을 선정하여, 남성 355명, 여성 256명으로 총 611명의 유효 자료를 최종 분석에 사용하였다.

3. 자료의 분석방법

본 연구는 SPSS 11.0 프로그램을 이용하여 수집된 자료를 통계처리 하였다.

구체적으로 연구문제를 검증하기 위해서 사용된 자료 분석방법은 다음과 같다.

첫째, 조사대상자의 사회·인구학적 특징을 살펴보기 위해서 기술통계 및 빈도분석을 실시하였다. 둘째, 시간관리행동 및 시간관리만족도의 하위차원을 추출하기 위해서 요인분석을 실시하였고, 이들 척도의 신뢰성을 검증하기 위해서 신뢰도분석을 하였다. 셋째, 시간관리만족도에 영향을 미치는 변수를 파악하기 위해서 다중회귀분석을 실시하였다.

IV. 연구결과 및 해석

제 1 절 조사대상자의 일반적 특징

<표 1> 조사대상자의 사회·인구학적 분포

항목	구분	빈도	퍼센트%	항목	구분	빈도	퍼센트%
연령	20대	239	39.1%	성별	남자	355	58.1%
	30대	306	50.1%		여자	256	41.9%
	40대 이상	66	10.8%	결혼 여부	기혼	313	51.2%
교육 수준	고졸이하	64	10.5%		미혼	298	48.8%
	전문대 졸	104	17.0%	직업	생산직, 판매직, 서비스직	74	12.7%
	대졸	366	59.9%		사무직	298	48.8%
대학원 이상	77	12.6%	경영관리직		60	9.8%	
소득 수준	100만원 이하	117	19.1%		전문기술직	109	17.8%
	101~200만원	304	49.8%		전문직	30	4.9%
	201~300만원	136	22.3%		자영업, 기타	36	5.9%
	301~400만원	29	4.7%	노동 시간	4시간~7시간	38	6.2
	401이상	25	4.1%		8시간 ~ 10시간	416	68.1
수면 시간	2~5시간	94	15.4		11시간 ~ 13시간	122	20.0
	6~7시간	424	69.4		14시간 ~ 18시간	35	5.7
	8~10시간	93	15.2	합 계	611	100%	

조사대상자의 사회·인구학적 특징을 살펴 보기 위해서 연령과 소득, 노동시간, 수면시간 은 개방형 질문으로 측정하였고, 성별, 결혼여

부, 학력, 직업 등을 폐쇄형 질문으로 조사하 였다. 조사대상자의 사회·인구학적 분포는 <표 1>과 같다.

<표 2> 시간관리행동의 문항과 요인분석 결과

시간관리행동 문항	성분		
	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.	.6504	.173	.096
4. 나는 스케줄을 보통 일주일 단위로 짜다.	.488	.065	.067
6. 나는 일이 계획대로 되지 않으면 계획을 수정한다.	.483	.159	.103
19. 나는 무슨 일이든 사람들과 함께하는 것을 좋아한다.	-.010	.724	.00006
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 동료가 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 압박해서 일해야 일이 잘 되는 것 같다.	.118	.033	.361
고 유 치	4.48	4.47	4.15
요인별 설명력	13.19	13.15	12.20
총 설명력	38.533		

제 2 절 시간관리행동의 하위차원 구성 및 경향

시간관리행동의 하위차원을 구성하는 척도를 밝히기 위해서 요인분석을 통해 적절한 문항을 추출하였고 신뢰성을 검증하였다. 시간관리행동을 계획과 관련된 문항, 인간관계를 위한 시간과 관련된 문항, 시간을 쫓기면서 사용하는 긴급성과 관련된 문항으로 총 36개의 문항을 구성하였고, 베리맥스 회전기법을 이용한 요인분석(Factor analysis)을 통해 하위차원을 추출했다. 이 중 요인이 적절하게 묶이지 않은 2문항을 분석에서 제외하였고, 그 결과는 <표 2>와 같다.

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

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

시간관리행동의 각 하위차원의 전반적 경향을 살펴보면, <표 3>에서 보듯이 역할과 책임을 중요하게 생각하고, 일의 우선순위를 정

하는 계획성이 5점 만점에 3.48점으로 가장 높았다. 그리고 사람들과 보내는 시간이 일에 투자하는 시간만큼 중요하고 여기는 대인관계 지향성이 3.37점으로 나타났고, 가장 긴급한 일이 가장 중요한 일이 되는 경우가 많은 긴급성이 3.10점 순으로 가장 낮게 나타났다. 이러한 결과는 조사대상자인 직장인은 상대적으로 계획적인 행동을 가장 많이 하고 있고, 긴급한 일에 쫓기는 행동은 비교적 덜 하고 있음을 알 수 있다. 표준편차는 긴급성, 대인관계 지향성, 계획성 순으로 높게 나타났다.

<표 3> 시간관리행동의 경향

시간관리행도의 하위차원	계획성	대인관계 지향성	긴급성
평균	3.48	3.37	3.10
표준편차	.65	.72	.82

제 3 절 시간관리만족도의 하위차원 구성 및 경향

시간관리만족도의 하위차원을 구성하는 척도를 밝히기 위해서 베리맥스 회전기법을 이용한 요인분석을 통해 적절한 문항을 추출하였고, 각 요인별 척도의 신뢰성을 검증하였다. 그 결과는 <표 4>와 같다.

첫 번째 요인은 시간관리 중 시간을 적절하게 사용하고, 사용 후의 성과에 대한 만족감에 관한 문항으로 이루어져 있으므로 ‘관리성과만족도’이라 명명한다. 두 번째 요인은 시간관리 중에서 자신이 원하는 활동의 시간배분이 자유롭고, 만족스러운지를 묻는 문항으로 이루어져 있으므로 ‘시간배분만족도’라고 명명한다. 세 번째 요인은 시간관리에 있어서 시간적 여유에 대한 만족감을 나타내므로 ‘시간여유만족도’라고 명명한다.

각 요인의 설명력을 살펴보면, 관리성과만족도는 21.58%, 시간배분만족도는 20.15%, 시

<표 4> 시간관리만족도의 문항과 요인분석 결과

시간관리만족도 문항	성분		
	1	2	3
2. 나는 항상 시간을 소중하게 쓴다.	.795	.202	-.08
1. 나는 나의 시간관리가 잘 되고 있다고 생각한다.	.794	.239	-.026
3. 나의 시간관리에 따른 결과물의 양과 질에 만족한다.	.656	.363	.03
7. 나는 일과 여가시간이 균형적이다.	.146	.702	.233
6. 내가 하고 싶은 일을 원하는 시간에 자유롭게 배분할 수 있다.	.260	.659	.170
5. 나는 계획을 세우는 일이 즐겁다.	.181	.585	-.06
4. 나는 일하는 시간과 사람들과 보내는 시간을 적절하게 배분하고 있다.	.411	.559	-.06
9. 나는 바쁜 일 때문에 자기성찰의 시간을 갖지 못한다.*	-.09	.218	.827
8. 나는 생활전반에 시간적 여유가 없다.*	-.154	.206	.787
10. 나는 하루 일과가 끝날 때, 일을 다 마치지 못했다고 느낀다.*	.376	-.336	.683
고 유 치	2.16	2.02	1.87
요인별 설명력	21.58	20.15	18.67
총 설명력	60.39		

* 역코딩 한 문항

간여유만족도는 18.67%이고, 세 요인의 총 설명력은 60.39%으로 비교적 높게 나타났다. 그리고 각 하위차원의 표준화된 내적 신뢰도를 살펴보면, 관리성과만족도의 Cronbach's α 값은 .7600, 시간배분만족도는 .6622, 시간여유만족도는 .6627로 나타났다.

조사대상자의 시간관리만족도 경향은 <표 5>에서 보듯이 시간을 적절하게 배분하는 시간배분만족도가 4점 만점에 2.58점으로 가장 높게 나타났다. 그리고 시간을 소중하게 쓰고, 성과에 만족하는 관리성과만족도가 2.50점으로 나타났다. 마지막으로 자기성찰의 시간을 갖고, 여유를 갖는 시간여유만족도가 2.42로 가장 낮게 나타났다. 이는 직장인의 경우 대체로 시간을 적절하게 배분하고 있지만, 시간적 여유에 대해 상대적으로 낮게 인식하고 있음을 알 수 있다. 표준편차는 시간여유만족도, 시간배분만족도, 관리성과만족도 순으로 높게 나타났다.

<표 5> 시간관리만족도의 경향

시간관리만족도의 하위차원	관리성과만족도	시간배분만족도	시간여유만족도
평균	2.50	2.58	2.42
표준편차	.35	.43	.46

제 4 절 시간관리만족도에 영향을 미치는 변수

시간관리만족도에 영향을 미치는 변수를 밝히기 위해서 enter 방식 다중회귀분석을 했다. 성별(남=1, 여=0), 결혼여부(기혼=1, 미혼=0), 직업(기준변수=사무직, 직업1=생산직·판매직·서비스직·일반자영업·기타, 직업2=경영관리직·전문기술직·전문직)은 더미변수처리를 하였고, 교육수준은 교육년수로 환산하였다.

<표 6>에서 보듯이 시간관리만족도는 각기 다른 차원의 시간관리행동에 영향을 받는 것을 알 수 있다. 사회·인구학적 변수와 함께 살펴보면 관리성과만족도는 계획성, 노동시간

<표 6> 시간관리만족도에 영향을 미치는 변수

독립변수	종속변수		관리성과만족도		시간배분만족도		시간여유만족도	
	B	β	B	β	B	β	B	β
시간관리행동								
계획성	.435	.435***	.254	.254***	-0.007	-.007		
대인관계지향성	0.045	.045	.189	.189***	-0.010	-.010		
긴급성	0.027	.027	0.084	.084	-.358	-.358***		
사회·인구학적 변수								
연령	0.012	.078	-0.002	-.015	0.027	.171**		
성별	-0.061	-.030	-.184	-.091*	-.149	-.074		
결혼여부	-0.019	-.010	0.007	.004	-0.048	-.024		
소득	0.0002	.021	0.0009	.096*	-0.0009	-.010		
교육수준	0.0058	.009	0.054	.089*	-0.035	-.058		
생산직, 판매직, 서비스직, 일반자영업, 기타	0.087	.034	-0.048	-.019	-.147	-.057		
경영관리직, 전문기술직, 전문직	-0.045	-.021	-0.031	-.015	-.103	-.049		
노동시간	0.081	.118**	-0.043	-.089*	-0.076	-.154***		
수면시간	0.0033	.003	0.085	.089*	0.007	.008		
상수	-1.077		-.956		.566			
R2	.228		.160		.211			
수정된 R2	.212		.143		.195			
F값	14.681***		9.471***		13.304***			

과 정적관계를 나타냈다. 이는 계획적인 생활이 성과에 대한 만족을 높이는 것을 알 수 있다. 또한 노동시간이 길수록 많은 시간을 업무처리 및 해결을 하기 때문에 관리성과만족도가 높은 것으로 해석할 수 있겠다.

시간배분만족도는 계획성, 대인관계지향성, 교육수준, 수면시간과 정적관계를 나타냈고, 노동시간과 부적관계를 보였으며, 여성과 정적관계를 나타냈다. 이는 계획이 시간을 적절하게 배분하여 만족도를 높이는데 기여하는 것을 알 수 있고, 인간관계를 위한 시간의 중요성을 인식하고, 실천할 때 자신의 시간배분에 대해 만족함을 알 수 있다. 또한 남성에 비해 여성이 시간을 잘 배분하고 있었으며, 교

육수준이 높을수록 시간을 적절하게 배분하고 있었다. 노동시간이 짧을수록, 수면시간이 길수록 배분만족도가 높게 나타나, 일과 여가를 균형적으로 분해하고 있음을 알 수 있다.

마지막으로 시간여유만족도는 긴급성, 노동시간과 부적관계를 나타냈고, 연령과 정적관계를 보였다. 긴급한 생활이 지속될수록 여유 시간을 적은 것은 당연한 결과이고, 노동시간이 길수록 자유재량시간이 부족하므로 삶의 여유를 찾는 시간이 부족하다는 것을 알 수 있다. 또한 연령이 높을수록 시간적 여유를 더 누리고 있었다.

이상에서 살펴봤듯이 시간관리행동은 상이한 방식으로 시간관리만족도에 영향을 미치고

있었다. 계획성은 시간관리만족도 중 성과와 배분에 관여함을 알 수 있었고, 대인관계지향성은 시간배분만족도와 관련이 있고, 긴급성은 시간여유만족도와 부적 관련이 있음을 알 수 있었다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 만 19세 이상의 직장인 남·녀를 대상으로 시간관리행동 및 시간관리만족도의 하위차원을 추출하고, 더불어 시간관리만족도에 영향을 미치는 변수를 밝힘으로써 시간관리만족도를 높이는 방안모색에 기초 자료로써 기여하고자 했다.

그동안의 선행연구는 시간관리행동을 하나의 변수로 취급하였으나 시간관리행동은 개인의 성향과 라이프스타일, 가치관에 따라 매우 다양하게 나타날 수 있다. 이에 본 연구는 시간관리행동의 하위차원을 추출하여 좀 더 세분화 된 시간관리행동을 규명하고자 했다. 또한 시간관리만족도의 하위차원을 추출하여 만족도의 다양한 측면을 조사하고 이에 영향을 미치는 시간관리행동 및 사회·인구학적변수를 밝히고자 했다.

본 연구결과를 통해서 다음과 같은 결론을 도출할 수 있다. 첫째, 시간관리행동과 시간관리만족도는 다양한 요인으로 묶여짐으로써 차별된 하위차원가 있음을 밝혔다. 시간관리행동은 계획성, 대인관계지향성, 긴급성으로 분류됐고, 시간관리만족도는 관리성과만족도, 시간배분만족도, 시간여유만족도로 분류됐다. 이는 시간관리행동 및 시간관리만족도를 단일 개념으로 연구하는 것보다 더 많은 정보를 파악할 수 있게 했고, 유용한 정보를 제공함을 알 수 있었다.

둘째, 시간관리행동의 하위차원은 시간관리만족도의 각기 다른 하위차원에 상이하게 영

향을 주는 것을 알 수 있다. 세부적으로 살펴보면, 시간을 관리하면서 성과에 만족하려면 계획적 생활이 동반되어야 함을 알 수 있었다. 그리고 시간배분만족도는 계획과 대인관계를 중요시 하는 경향과 관계가 있음을 알 수 있었다. 마지막으로 시간여유만족도는 긴급성과 부적관계를 보였다. 특히 사회·인구학적 변수 중 노동시간의 경우 관리성과만족도와 정적관계를 보였으나, 시간배분만족도, 시간여유만족도와 부적관계를 보였다. 이는 노동시간이 길수록 많은 과업을 처리하는데 많은 시간을 보내므로 관리성과만족도는 높지만, 결국 자신의 의지대로 시간을 배분할 수 없으며, 시간적 여유를 누릴 수도 없음을 보여준 결과이다. 따라서 노동시간은 시간관리만족도에 중요한 변수이며 노동시간의 단축이 대인관계 증진 및 삶의 여유를 찾는 데 기여할 수 있음을 알 수 있다. 결국 바쁜 삶이 사회적으로 중요한 위치에 있는 것처럼 인식하는 긴급성패러다임의 허상을 보여준 결과라고 하겠다. 또한 최근 주5일 근무제의 확산과 같은 노동시간의 단축은 인간관계를 증진시키고, 삶의 여유를 누릴 수 있는 라이프스타일의 변화를 기대할 수 있겠다.

셋째, 시간관리행동의 하위차원 중 부정적 행동양식인 긴급성은 시간여유만족도에 부적 영향을 미쳤고, 다른 만족도에 영향을 미치지 못했다. 이는 바쁜 삶을 사는 직장인이 시간 부족을 호소하는 것 외에 특별한 불만족이 없다는 것을 추측할 수 있다. 이미 바쁜 삶이 익숙해져 그 자체가 삶의 일부가 되어서 관리의 성과나 자기성찰의 시간이 필요하다는 인식을 못하고 있다고 해석할 수 있다. 시간적 여유를 가지고 자신을 되돌아보는 것은 삶의 나침판을 볼 수 있는 중요한 시간이며, 목표 없이 바쁘게 진행되는 삶은 허무함을 가져오는 요인이 된다. 따라서 바쁜 삶을 살고 있는

현대인은 삶의 줄거리를 잡을 수 있게 성과를 되돌아보는 것이 중요하며, 자기성찰의 시간을 갖는 노력이 필요하다고 하겠다.

본 연구는 시간관리행동과 시간관리만족도를 세분화하여 살펴봤는데 의의를 갖는다. 그러나 본 연구에 나타난 몇 가지 제한점을 고려하여 후속연구를 위한 제언을 하겠다.

첫째, 본 연구는 시간관리행동을 계획성, 대인관계지향성, 긴급성의 3가지 하위차원만 추출하여 연구하였다. 그러나 시간관리행동에 따라 시간관리만족도가 달라지므로 시간관리행동의 하위차원을 다양하게 세분화하여 개발하는 연구가 필요하고, 이러한 연구는 좀 더 적절하고 전문적인 시간관리전략을 수립하는데 도움이 될 것으로 사료된다.

둘째, 시간관리만족도에 영향을 미치는 시간관리행동 및 사회·인구학적변수를 탐색하는데서 그쳤다. 그러나 시간관리만족도에 영향을 미치는 다양한 변수를 탐색하여 만족도를 높일 수 있는 구체적 방안을 논의하는 연구가 필요하다.

【참 고 문 헌】

- 1) 김재경(1991). 부부의 갈등과 생활만족도에 관한 연구. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 2) 김지연(1993). 취업주부의 시간관리행동이 시간갈등에 미치는 영향. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 3) 두경자(1991). 가정관리 체계모형의 실증적 검증. 중앙대학교 박사학위논문.
- 4) _____(2000). 시간자원관리 방안에 관한 소고. 사회과학연구 13.
- 5) 사이쇼 히로시 지음, 최현숙 역(2003). 인생을 두 배로 사는 아침형 인간. 서울: 한스미디어.
- 6) 서리나(1999). 효과적인 가정관리조건에 관한 연구, 자연유용성 및 의사소통과의 관계를 중심으로. 전남대학교 박사학위논문.
- 7) 서창원(1983). 주부의 가사노동 만족도와 그 영향요인에 관한 연구 -서울시내 주부를 중심으로-. 서울대학교 석사학위논문.
- 8) 유성은(2000). 시간관리와 자아실현. 서울: 생활지혜사.
- 9) 이기영, 김외숙(2002). 가사노동과 시간관리. 서울: 한국방송통신대학교출판부.
- 10) 이미선, 이정우(1997). "전문·사무직 취업주부의 가사노동 관리방안 및 가사노동 관리만족도". 대한가정학회지 35(2), 201-216.
- 11) 이수진(1999). 기혼여성 재택근무자의 가정 및 직장생활에 관한 연구 -직장근무자와의 비교를 중심으로-. 서울대학교 석사학위논문.
- 12) 이승미(1997). 가족공유시간에 관한 연구, 서울대학교 박사학위논문.
- 13) 이연숙(1983). "도시가족의 가족생활에 관한 계획의 연구". 한국가정관리학회지 1(2).
- 14) _____, 이순형, 유가효, 조재순(1991). "기혼취업여성이 지각하는 가정생활 갈등 및 부적응 증상과 생활만족" 한국가정관리학회. 9(2), 209-224.
- 15) _____(1996). "체계 내 역동성 요소에 근거한 가족유형에 따른 주부의 가정관리행동". 대한가정학회지 34(3), 295-308.
- 16) 이원휘(2000). 고등학생의 시간관리와 학업성취와의 관계. 서울대학교 석사학위논문.
- 17) 이정숙(1994). 취업주부의 시간관리전략, 가정관리행동 및 가정생활만족도. 숙명여자대학교 박사학위 논문.
- 18) 이현아(2001). 주부의 인터넷사용으로 인한 가족체계의 하위요소변화. 서울대학교 박사학위논문.

- 19) 임혜경(1993). 취업주부의 직업-가정갈등, 가사노동사회화 그리고 가정관리만족도간의 인과관계. 한양대학교 박사학위논문.
- 20) 최호숙, 문숙재(1992). “체계론적 관점에서 본 취업주부가정의 가정관리행동 연구 - 갈등관리행동을 중심으로-”. 한국가정관리학회지 10(1), 75-95.
- 21) 한경미(1993). “시간관리행동과 관련변수: 취업주부를 대상으로” 한국가정관리학회 11(2), 83-95.
- 22) 한국방송공사, 서울대 언론정보연구소(1996). 「1995년 국민생활시간조사」.
- 23) _____, 서울대 언론정보연구소(2001). 「2000년 국민생활시간조사」.
- 24) 한지수(2003). 부부의 시간사용유형 분석. 고려대학교 박사학위 논문.
- 25) 홍성희(1993). “주부의 가사노동 및 여가 시간 배분에 관한 체계론적 분석”. 한국가정관리학회지 11(2), 56-68.
- 26) _____(1994). “주부의 시간계획 및 관리 전략에 따른 관리만족도에 관한 연구”. 대학가정학회지 32(1), 47-59.
- 27) Berger P. S.(1982). Mexican-American wives' satisfaction with and resource use as influenced by employment status Journal of Consumer Studies and Home Economics, 8.
- 28) Burr, W. R.(1970). “Satisfaction with Various Aspects of Marriage over the Life Cycle: Random Middle Class Samples,”. Journal of Leisure Research 15(3).
- 29) Campbell, A., R. E. Converse & W. L. Rodgers (1976). “The Quality of American Life: Perception and Satisfaction,”. New York: Russel Sage Foundation.
- 30) Chung, Y. L.(1998). Family time management and life satisfaction. Unpublished doctoral thesis, Iowa State Univ.
- 31) Heck, R. K. I., Winter M., & Stafford, K.(1992). “Managing work and family in home-based employment”. Journal of Family and Economic Issue 13(2), 187-212.
- 32) Rice A. S. & S. M. Tucker(1986). Family Life Management, 문숙재, 김정옥 역 (1990). 가정자원관리. 서울: 동명사.
- 33) Seiwert, Time is money : save it, 박기안 역(1993). 시간관리학. 서울: 미래비즈니스.
- 34) Stephen R. Covey & A. Roger Merrill & Rebecca R. Merrill(1994). First Things First. 김경섭 역(2003). 소중한 것을 먼저 하라. 서울: 김영사.
- 35) Hawkin, J. L. & L. Trans(1968). Association satisfaction of marriage and the family,
- 36) Macan, Therese Hoff et al.(1990). “College students' time management: correlations with academic performance and stress,”. Journal of Educational Psychology 82(4).