

중학생의 시간관리 : 관련변수 및 학업성취도와의 관계

The Time Management Practice of Middle School Students :
Affecting Variables and Correlations with Academic Achievement

한국방송통신대학교 가정학과
튜 터 박은정
한국방송통신대학교 가정학과
교 수 김외숙

Dept. of Home Economics, Korea National Open Univ.

Tutor : Park, Eun Jung

Dept. of Home Economics, Korea National Open Univ.

Professor : Kim, Oi-Sook

〈목 차〉

- | | |
|-------------|---------------|
| I. 서론 | IV. 연구결과 및 해석 |
| II. 선행연구 고찰 | V. 결론 및 제언 |
| III. 연구방법 | 참고문헌 |

〈Abstract〉

The purpose of this study was to clarify variables affecting time management practice and the relationship between the practice and academic achievement of middle school students. Questionnaires including a time management scale were used for this study and the survey data were taken from 352 middle school students in Seoul and Gyeonggi-do. The statistical methods for the analysis were frequency, percentage, average, t-test, ANOVA and Pearson's correlation. The variables affecting student time management were gender, their standard of living, parental educational level and parental occupation. Religion and residential area were indicated as variables affecting several subscales of time management but the academic year of student had no effect on student time management behavior. The relationship between time management and the academic achievement of middle school students was slightly positive. Developing

* 주저자 : 박은정 (dana060107@naver.com)

** 교신저자 : 김외숙 (kimos@knou.ac.kr)

programs for time management in the field of family resource management is also necessary.

Key Words : 시간관리(time management), 학업성취도(academic achievement), 중학생(middle school student)

I. 서론

청소년기는 아동기에서 성인기로 접어드는 과도기로 인생의 중요한 시기이고 시간은 인간마다 공통으로 갖게 되는 인적자원의 하나이다. 시간관리는 시간의 낭비를 막고, 학업 또는 일에 대한 계획과 준비를 하고 그리고 동기유발이 더 잘 된다. 특히 학업에 대한 목표달성 뿐만 아니라, 인생의 목표 달성도 쉬워진다. 이러한 의미에서 청소년기의 시간관리는 매우 중요하다. 최근 시간을 가치 있는 자원으로 인식하고 효과적인 시간사용이 강조되면서 시간관리와 학업성취도에 대한 연구들이 활발히 진행되고 있다.

선행연구에 의하면 시간관리는 학업성취(Britton & Tesser, 1991; Trueman & Hartley, 1995; 이원휘, 2000; 정금미, 2003; 김경아, 2004; 홍성임, 2004; 우선이, 2005; 김소영, 2006), 학습습관과 대인관계(이정미, 2006), 생활만족도(서창호, 1997), 자기효능감(오현진, 2006), 자기통제력(이나표, 2007)에 영향을 미치며, 학교생활적응(김경아, 2004; 홍성임, 2004), 자기통제력(정금미, 2003; 김소영, 2006), 성취동기(김동일 등, 1996; 정금미, 2003)에도 긍정적인 영향을 주는 것으로 밝혀져 시간관리의 중요성이 부각되고 있음을 알 수 있다. 이들 연구에 의하면 시간관리를 잘하는 학생들은 학업성취가 높으며(김동일 등, 1995; 이원휘, 2000; 정금미, 2003), 자신감이 강하고 자기조절 효능감이 높고 어려운 수준의 과제를 선호한다(홍성임, 2004; 오현진, 2006). 또한 시간관리가 잘되면 자기

통제력과 성취동기의 향상에 효과(김동일 등, 1995; 정금미, 2003; 김소영, 2006)가 있고, 대인관계와 학교생활 전반에 걸쳐 적응도 잘하는 것을 알 수 있다(김경아, 2004; 홍성임, 2004; 이정미, 2006). 이처럼 시간관리가 학생들의 전반적인 생활과 밀접한 관련이 있음을 알 수 있다.

시간관리는 모든 인간발달 단계에서 중요하게 작용하고, 특히 중학교 시기에는 심신의 조화로운 발달과 자기 발견의 기회를 가질 수 있고 생활에 필요한 기본 문제 해결 능력을 갖게 한다. 중학교 시기는 진로의 탐색과 지적 학습 능력을 위한 급격한 학습과정으로 인해 학업성취로 인한 자아존중감 향상과 좌절이 이루어지는 시기이다. 또한 현대사회에서 학업성취는 고등학교 과정과 이어지면서 대입과 진로에 대한 첫 선택을 해야 하는 중요한 문제로 이어진다.

이렇듯 중학생의 시간관리는 중요하게 인식되어야 함에도 불구하고 시간을 활용하는 방법을 교육 받은 적이 거의 없는 우리 초·중·고등학생들은 생활관리 및 자기관리 교육이 제대로 되지 않는 현실로 인해 많은 학생들이 귀중한 학창시절의 시간을 허비하고 있으며 시간사용에 대한 중요성 또한 간과하고 있다. 특히 학교생활과 수면을 제외한 생활의 시간관리를 못하고 있다(박경애·김택호, 1994). 시간을 비효과적으로 활용하는 데에는 불분명한 목표와 계획의 실천으로의 비이행 그리고 나쁜 생활태도와 일의 우선순위에 대한 인식 부족 등 정보의 활용을 제대로 못하는 데에

있다.

그러므로 시간관리를 통해 시간에 쫓기지 않고 학업에 대한 스트레스를 줄이고 학업에 대한 만족도와 좀 더 어려운 과제에 대한 처리 능력도 길러 줄 필요가 있다. 특히 맞벌이 부부의 증가와 주5일수업의 변화 등으로 방과 후의 늘어난 개인 시간관리의 지도도 필요하다.

지금까지 많은 연구들이 시간의 중요성을 인식하여 다양한 주제로 연구를 수행하여 왔다. 그러나 학생들의 학업성취와 관련하여 수많은 변인들이 탐구되어 왔으며, 이들은 학습 시간에 대한 개념상의 차이와 방법론상의 문제점으로만 연구되어 왔다. 또한 시간관리 관련연구를 보면 주로 고등학생, 대학생, 직장인, 주부 등을 대상으로 시간관리 프로그램과 시간관리전략 및 시간관리행동에 영향을 미치는 변수를 밝힌 것으로 중학생의 효율적인 시간관리와 관련변수에 관한 연구는 거의 이루어지지 않고 있다.

따라서 본 연구에서는 가정과 사회에서 보호의 대상이던 초등학교 시절을 마감하고 독립된 개체로서 옮겨가는 과도기인 시기로서 중학생의 시간관리 실태와 시간관리에 영향을 미치는 변수를 파악하고 시간관리와 학업성취도의 관계를 밝히고자 한다. 이러한 결과를 통하여 중학생의 보다 합리적이고 바람직한 시간관리를 가능케 하는데 있어서 기초자료를 제공할 수 있다고 본다.

II. 선행연구 고찰

1. 시간관리의 개념

시간을 관리하는 목적은 한정된 시간 내에 효율적으로 일을 처리하고, 노동과 여가, 휴식간의 균형을 이룸으로써 시간사용에 최대한 만족감을 갖도록 하는데 있다(한경미, 1993).

먼저 시간관리와 관련된 개념을 살펴보면, 김형태 등(1996)은 시간관리란 시간과 자신을 조직적으로 관리함으로써 계획된 방향으로 그리고 순서적으로 공부를 실천해 가도록 돕는 전략적 의미라고 했다. 그리고 홍성임(2004)은 중학생을 대상으로 한 연구에서 시간관리는 매일의 일과에 대한 계획과 목표를 세우고 목록을 작성하여, 일의 중요도와 긴급도에 따라 순서를 정해서 그 순서대로 하는 것이며, 한국과 미국 대학생의 시간관리를 비교한 김외숙과 Geistfeld(2005)는 시간관리란 자신이 원하는 생활목표를 달성하기 위하여 시간자원을 합목적적으로 사용하는 방법을 개발하고 습관화하는 것이라고 정의하고 있다. 또한 취업주부를 대상으로 연구한 윤혜리(1996)는 사람들은 일상생활 속에서 목표를 설정하고 설정된 목표를 달성하기 위한 행동을 하게 되나 제한된 시간 속에서 이루어지기 때문에 제한된 시간을 어떻게 보다 효율적으로 사용하였는지에 따라 생활의 질이 결정될 수 있다고 하였다. 두경자(2003)는 시간관리란 안정적이며 느린 시간과 효율적이며 빠른 시간사용을 조화시킴으로써 자신의 인생에 효과를 증대시키며 살아갈 수 있는 방법, 즉 인간이 자신의 성공과 행복을 얻기 위한 방향으로 시간을 사용하는 행동으로 정의했으며, 직장인의 시간관리행동을 연구한 채화영(2005)은 개인의 가치에 부합하는 삶을 위해서 시간자원을 배분하고 조정하며 시간자원 속에서 삶의 긴장과 이완을 주는 행동으로 의식적으로 끊임없이 관리하는 것이라 하였다.

선행연구에서 시간관리 하위영역의 구성에 대해 연구자마다 다양한 차이를 보이는데, 고등학생을 대상으로 연구한 이원휘(2000)는 시간관리를 목표세우기, 우선순위 정하기, 계획하기, 실행하기, 평가하기, 정보이용하기 등 6가지 요인으로 분류하였고, 이 중 목표세우기,

우선순위 정하기, 계획하기를 준비행동으로, 실행하기, 평가하기, 정보 이용하기를 실천행동으로 구성하였다. 그리고 중학생을 대상으로 한 연구에서 홍성임(2004)은 시간관리의 계획성, 관리 유지성, 순서성으로 분류하였으며, 초등학교 고학년을 대상으로 시간관리를 연구한 정금미(2003)는 시간관리 필요성 알기, 시간관리 4가지방식 이해하기, 사명서에 따른 목표 세우기, 역할에 따른 주간계획 세우기, 우선순위를 고려한 하루일정표 짜기, 매일 실행하고 자기평가하기, 다음 주간계획과 하루일정표 짜기의 반복 훈련하기 등으로 하위영역을 나누었다. Britton과 Tesser(1991)는 시간관리를 단기계획, 시간태도, 장기계획 등으로, 김외숙과 Geistfeld(2005)는 한·미 대학생들을 대상으로 한 연구에서 시간관리의 구성요소를 계획수립, 목표 지향적 행동, 규칙적 습관으로 분류하였다. 또한 취업주부를 대상으로 한 연구에서 김지연(1994)은 우선순위결정 전략, 목표설정 전략, 조직화 전략, 수행 전략, 지원받기 전략, 구획화 전략, 타협 전략, 표준 낮추기 전략, 평가 전략으로, 윤혜리(1996)는 시간계획, 마감시간 지키기, 조직화 지원받기, 시간절약재화 및 서비스 이용, 표준변경, 책임감소, 시간평가 등으로 분류하였다.

이처럼 많은 연구자들이 효과적인 시간관리의 구성요소를 다양하게 언급하고 있지만 본 연구에서는 시간관리란 생활관리 또는 인생관리의 넓은 의미로 삶의 목표를 설정하고 이를 달성하기 위한 효과적인 시간사용(박경애·김택호, 1995)으로 보며 하위영역을 목표설정, 우선순위결정, 계획, 실행, 평가로 구성하였다. 목표설정은 어떤 일을 할 때 어느 정도 목적을 가지고 하며 목표를 세울 때 자신의 상황과 장단점을 고려하고 행동에 옮길 수 있는 구체적 목표를 세우며, 목표달성 예정일 등을 정해놓는 것이다. 우선순위결정은 어떤 일을

하면서 일의 우선순위를 정할 때, 일의 중요도와 긴급도를 어느 정도 고려하는 것이다. 계획은 어떤 일을 할 때 어느 정도 계획의식을 가지고 하며, 계획을 세울 때 어떠한 계획을(장기, 중기, 단기, 년도별, 분기별, 월별, 주별, 일별)세우며, 계획을 세울 때 일의 소요시간을 기입하는지, 급작스런 일에 대비하며 여유 있는 시간계획을 하는 것이다. 실행은 계획을 실제로 행할 때 어려움이 생기더라도 강한 의지와 투지를 발휘하여 목표를 달성하는 것이다. 평가는 일의 진행과정과 일의 성과를 평가함으로써 다음의 계획에 반영하며, 자신이 하고 있는 일이 필요하고 가치 있는 일인지, 우선순위에 따라서 일을 하고 있고, 계획한 시간 내에 하고 있는지 그리고 어떠한 결과가 나타났는지 등을 수시로 체크하면서 끝내지 못한 원인을 찾고 그 이유를 다음의 계획에 반영시키는 활동이다.

2. 시간관리에 영향을 미치는 변수

중·고등학생을 대상으로 한 선행연구와 중학생 이외의 연구대상에 관한 연구도 포함되어 시간관리에 영향을 미치는 변수를 살펴보고자 한다.

먼저 성별 변수를 살펴보면, 박경애와 김택호(1994)는 중·고등학생들의 시간관리 연구에서 중학생들은 여학생이 남학생보다 시간관리를 더 잘하는 것으로 밝혔고, 이원휘(2000)는 고등학생들의 시간관리는 남녀간의 차이는 없고, 계획에서 여학생이, 정보 이용하기에서 남학생이 더 잘하는 것으로, 김외숙과 Geistfeld(2005)는 한국과 미국 대학생의 시간관리에 대한 비교연구에서 한국은 남녀 대학생간에 유의미한 차이가 없는 반면 미국은 남녀간에 유의한 것으로 밝혔다. 따라서 우리나라 남녀 중학생들의 경우 시간관리 전체 및 시간관리 하

위영역에서 성별의 차이가 나타나는지 연구해 볼 필요가 있다고 본다.

학년의 경우 저학년 중·고등학생들보다는 고학년 학생들이 시간관리를 잘하는 것으로 나타났으며(박경애·김택호, 1994), 한국과 미국 대학생의 시간관리에 대한 비교연구(김외숙·Geistfeld, 2005)에서 학년은 시간관리에 유의미한 영향을 미치는 변인으로 나타났다. 한국 대학생들은 3학년 이하 학생과 4학년 학생 사이에 차이를 보여 4학년 학생들이 다른 학년 학생들보다 시간관리를 더 잘 하는 것을 알 수 있다. 그에 반해 미국 대학생들은 학년이 낮을수록 시간관리를 더 잘 하는 것으로 나타나 한국 대학생들과 상반된 결과를 보였다.

종교는 인간에게 ‘믿음’을, 사회학적 용어로는 ‘의미체계’를 마련해 줌으로써 그가 삶의 궁극적 문제에 직면할 때 이에 적응할 수 있도록 해주며, 그 구성원들이 제공하는 공동체 집단에 대한 소속감, 즉 공동체성을 마련해 주며, 21세기에 종교는 개인과 사회에 중요한 역할을 담당하면서 사람들의 개인적 삶과 인간관계, 사회관계에서 하나의 중요한 위치를 지속적으로 차지하게 될 것으로 예측할 수 있다(이원규, 2006). 또한 비교종교론에서 종교는 인간이 이 세상에서 자기 자신을 이해하고 가치관을 형성하는데 결정적인 영향을 끼쳐 왔으며, 일상 속에서 다양한 종교적 삶을 쉽게 접할 수 있다고 하였다. 우리나라 인구조사 자료에 의하면 50.7%가 스스로 종교인으로 확신하고 있으며 종교인구 50.7% 중에서 불교와 기독교가 49.5%를 차지하고 있다(신학연구회, 2007). 종교의 유무는 종교집단과의 관계형성으로 개인의 사회관계망 범주확대와 관련되며, 각 종교의 교리적 특성은 각 종교집단 구성원들의 사회관계망 범주와의 관계형성에 대한 태도에 영향을 준다(원효중·옥선화, 1993). 이러한 연구결과들을 고려할 때 종교가 시간

관리에 어떠한 영향을 미치는지 살펴볼 필요가 있다.

거주지역을 살펴보면, 박경애와 김택호(1994)의 연구에서 중·고등학생들은 읍면지역보다 중·소도시와 대도시지역의 학생들이 시간관리를 잘하며. 특히 목표설정, 계획, 의사결정, 통제를 잘하는 것으로 밝혀졌고, 김외숙과 Geistfeld(2005)의 연구에서는 거주지역의 관계에 있어서 시간관리는 대학 이전시기까지 주로 도시에서 성장한 대학생들이 시골에서 성장한 대학생들보다 시간관리를 더 잘 하는 것을 밝혀졌다. 중학생의 경우에도 거주지역이 시간관리에 영향을 미치는지 분석해 보고자 한다.

생활수준과 시간관리의 연구들을 보면 대부분 동일한 결과를 보이고 있는데, 시간관리와 소득은 정적인 관련을 보여 소득이 높아질수록 시간관리 전략을 많이 사용하는 것으로 보고(안유자, 1985; 조성은, 1991; 김지연, 1993; 홍성희, 1993; 이정숙, 1994), 소득은 사회경제적 지위와 관련된 변인과 정적인 관계에 있는 것으로 사회경제적 지위가 낮은 집단에서 시간갈등을 완화시킬 수 있도록 효율적으로 사용할 수 있는 시간관리 전략의 개발과 교육이 요구됨을 시사하였다(윤혜리, 1996). 그러나 성유진(1994)의 연구에서는 소득에 따라 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다. 따라서 소득에 따라 시간관리에 어떠한 차이가 나타나는지 분석해 볼 필요가 있다.

학력에 관련된 시간관리 변수를 살펴보면 주부의 교육수준이 높을수록 시간관리행동을 많이 사용한 것으로 나타났다(안유자, 1985; 조성은, 1991; 김지연, 1993; 한경미, 1993; 서미경, 1996 채화영, 2005). 이는 교육수준이 높을수록 시간을 중요한 자원으로 인식하여 부족한 시간을 효과적으로 사용하는 것으로 해석할 수 있다. 또한 교육수준이 높을수록 문제해결능력이 높고, 시간을 효율적으로 사용하여

시간관리 행동을 더 많이 사용하는 것으로 분석할 수 있다. 한편 김지연(1993)은 남편의 학력수준과 시간관리 행동은 정적인 상관이 있는 것으로 나타났고, 남편의 학력이 높을수록 시간관리 전략이 높게 나타난 성유진(1994)의 연구에서도 알 수 있다. 따라서 학력수준이 높을수록 인지적 능력과 문제해결 능력이 높기 때문에 시간을 효율적으로 관리할 것으로 예측할 수 있다.

직업에 관련된 시간관리 변수를 살펴보면 주부의 직업지위와 관리는 정적인 관련성이 있어 전문직일수록 관리행동수준이 높다고 나타났다(이승미, 1990; 최호숙, 1992; 김지연, 1993; 성유진, 1994). 즉 전문직일수록 교육수준이 높으며 이러한 높은 교육수준으로 인해 시간부족에 대처하는 유용한 대안을 인식하기 쉬우며, 시간관리에 있어서 자원을 활용할 수 있는 능력이 많기 때문인 것으로 볼 수 있다. 한편 남편의 직업지위에 따른 시간관리에 대한 선행연구는 거의 없었으나, 김지연(1993)의 연구에서 남편의 직업지위가 높아짐에 따라 시간관리행동수준이 높은 것으로 나타났으며, 남편의 전문직·관리직 집단이 시간관리 전략을 가장 잘한다고 밝힌 성유진(1994)의 연구에서도 알 수 있다. 이는 전문직일수록 교육수준이 높으며 시간부족에 대처하는 유용한 대안을 인식하기 쉬우며, 시간관리에 있어서 자원을 활용할 수 있는 능력이 많기 때문인 것으로 볼 수 있다.

3. 시간관리와 학업성취도의 관계

시간을 어떻게 관리하는가 하는 것은 학업성취도와 밀접한 관련이 있다. 학업에 실패한 학생들을 조사한 연구결과를 보면 학업 실패의 원인으로 공부를 하지 않는 것, 목표 설정이 불분명하다는 것, 시간을 제대로 관리하지

못한다는 것이며(Schmelzer et al., 1987), 미국에서 대학 신입생들을 대상으로 학습에 관한 문제 행동을 조사한 결과 잘못된 학습 습관, 진로에 대한 불확신, 잘못된 시간 관리 등이 주된 문제인 것으로 나타났다(Thombs, 1995). 또한 김창대 등(1994)의 연구에 의하면 학생들의 성적이 떨어지는 가장 큰 이유가 학생들이 계획적인 생활을 하지 못하다는 것이다. 여기서 계획적이지 못하다는 것은 자기 생활을 제대로 관리하지 못한다는 의미로 해석할 수 있다. 즉 시간을 보다 효과적으로 사용하고 관리하는 것은 학업성취를 향상시키기 위한 계획을 수립하는데 가장 중요한 요소가 되는 것이다(Massey-Wilson, 1995).

이와 관련하여 학업성취와 밀접한 관련이 있음을 시사하는 선행연구들을 보면 대학생들 대상으로 한 연구에서 시간관리 실천이 학업성취에 긍정적인 영향을 주는 요인으로 밝혔고(Britton & Tesser, 1991), Trueman과 Hartley(1995) 역시 대학생들의 시간관리 능력이 학업성취와 정적인 관계가 있다는 사실을 밝혔다. 또한 서울시 일반계 고등학교 학생을 대상으로 시간관리와 학업성취 관계를 분석한 이원휘(2000)의 연구에서 시간관리를 잘하는 학생들이 학교성적이 높았으며, 중·고등학교의 시간관리 연구(박경애·김택호, 1994)에서는 여학생이 남학생보다 계획적이며, 중학생보다 고등학생이 질적 개념에서 크게 지각하는 것으로 나타났고, 상위권의 학생이 하위권의 학생보다 시간을 질적 개념에서 바라보는 경향이 큰 것으로 나타났다.

이처럼 시간을 보다 효과적으로 사용하고 조직하는 것은 학업성취를 향상시키기 위한 계획을 수립하는 데 중요한 요소가 되는 것이며, 시간을 어떻게 관리하는가 하는 것은 학업성취와 밀접한 관련이 있다. 또한 일반적으로 중요한 시간관리 지침들은 개인의 필요와 욕

구를 파악해 보고, 우선순위를 정하고 시간이나 자원을 알맞게 배분하는 것이다. 이러한 견해는 시간을 관리해야 한다고 하는 생각에서 비롯되었다고 볼 수 있다(이원희, 2000).

시간관리가 잘 되는 청소년들은 구체적으로 자기생활을 능동적으로 분석하고 의미 있는 목표를 세우며, 이를 실천할 수 있도록 자기생활과 활동을 통제하고 관리하여 진정한 의미에서의 시간관리를 실천할 수 있다. 그러므로 기대되는 실제적인 효과로는 학업 만족도를 높이고, 학업성적을 올릴 수 있는 기반(계획과 실천)을 제공하고, 역할혼미 지각을 줄이고 스트레스에 따른 소진을 예방하게 되고, 나아가 자기효능감과 자아개념을 높여 삶에 긍정적인 태도와 자신감을 갖게 된다(김동일 등, 1995). 즉 시간관리를 잘 한다는 것은 학습자가 학교생활 속에서 스스로 시간을 계획하고 그 목표를 실행하는 과정에서 자기 강화를 도모하고, 결과를 스스로 자기기록, 점검하는 것을 의미하며 이것은 곧 학생 스스로가 시간을 질적으로 잘 관리하였다는 것을 뜻하게 된다.

이는 중학생들의 시간관리 수준과 학교생활 적응의 관계 연구 홍성임(2004)에서 시간관리가 잘 되는 학생들 즉, 시간에 대한 중요성을 깨닫고 효과적으로 시간을 관리하여 하고 싶은 일들 가운데 중요도와 긴급도를 인식하고 순서를 정해서 계획을 세워 일을 처리하는 학생들이 교사, 친구, 수업, 각종행사, 규칙 등 학교생활에서 전반적으로 더 잘 적응하는 것으로 알 수 있다. 즉 시간관리를 잘 하는 학생들이 학교생활 전반에 걸쳐 적응도 잘하고 성적도 좋다는 것을 시사한다. 그리고 Covey의 시간관리 방법을 재구성한 시간관리 훈련프로그램은 초등학교 고학년 학생들의 자기 통제력과 성취동기의 향상에 탁월한 효과가 있는 것으로 검증되었고 시간관리 훈련프로그램의 교육적인 효과가 높은 것을 알 수 있었다(정

금미, 2003). 또한 이러한 시간관리 태도를 습관화 할 수 있다면 자기 스스로 자신의 생활을 바람직한 방향으로 이끌어 갈 수 있으며 장기적으로 볼 때 인생경영에서도 성공을 거둘 수 있다고 보았다.

이상에서 보는 바와 같이 시간관리는 학업성취도와 밀접한 관련을 맺고 있음을 알 수 있고, 학생들의 시간관리가 학업성취도에 많은 영향을 미치는 것을 알 수 있다. 나아가 장기적으로 시간자원의 효과적, 효율적으로 관리하는 기술이 필요하며, 이를 통해 인생경영의 전반적인 계획과 함께 보람된 삶을 살아갈 수 있다는 점에서 시간관리와 학업성취도의 관계를 분석할 필요성이 있다.

III. 연구방법

1. 연구 문제

중학생의 시간관리 실태 및 시간관리에 영향을 미치는 변수를 알아보고 시간관리와 학업성취도의 관계를 파악하고자 한다. 이러한 연구목적을 달성하기 위한 연구문제는 다음과 같다.

- 1) 중학생의 시간관리는 관련변수에 따라 어떠한 차이가 있는가?
- 2) 중학생의 시간관리와 학업성취도는 어떠한 관계가 있는가?

2. 조사도구

본 연구를 위한 조사도구는 설문지를 사용하였고, 설문지는 조사대상자의 일반적 특성을 파악하기 위한 인구통계학적 변수에 관한 문항과 시간관리 척도, 학업성취도를 측정하기 위한 문항들로 구성되어 있다.

시간관리 척도는 이원휘(2000)의 연구에서 사용하였던 척도를 일부 조정하여 사용하였으며, 목표설정(4), 우선순위결정(4), 계획(4), 실행(3), 평가(4)의 하위영역을 갖는 총19문항으로 구성되어 있으며, ‘매우 그렇다’(5점)로부터 ‘전혀 아니다’(1점)까지 5점 Likert형 척도로 구성하였다. 전체 문항의 총점은 19점부터 95점까지 분포하며 점수가 높을수록 시간관리를 잘하는 것을 의미한다. 이 척도의 신뢰도는 문항간 내적일치도에 근거한 Cronbach $\alpha=.87$ 로 신뢰할 수 있는 수준이다.

학업성취도는 조사가 시행된 전학기 및 전년도의 전과목 평균 성적을 기초로 각각 5점 척도로 구성한 후 이를 평균한 값으로 계산하였다. 성적이 상위 20%이상에 속하면 5점, 21~40%는 4점, 41~60%는 3점, 61~80%는 2점, 81~100%는 1점으로 구분된다.

3. 조사대상 및 자료수집

본 연구의 조사대상은 중학생으로서 서울특별시 소재한 사중학교와 경기도에 소재한 사중학교 1, 2, 3학년을 표집하였다.

조사는 2006년 10월 9일부터 19일까지 실시하였다. 학년별로 2학급씩, 총 470부의 설문지를 배부하였으며, 450부가 회수되었다. 질문지는 교사를 통해 배부하고 학생이 직접 기입하였으며, 질문지 응답에 소요되는 시간은 평균 20분 정도 되었다. 회수된 질문지 중 내용이 기재가 부실하거나 기록이 누락된 설문지를 제외한 352부의 설문지가 최종적인 분석자료로 사용되었다.

4. 자료의 분석방법

조사대상자의 일반적인 특성과 시간관리 실태를 분석하기 위해 빈도, 백분율, 평균을 사

용하였다. 인구사회학적 변수인 성별, 거주지역, 부모의 학력은 t검증을 실시하였고, 학년별, 종교, 생활수준, 부모의 직업 변수에 따라 전체 시간관리와 시간관리의 하위영역에 차이가 나타나는지를 검증하기 위해 t검증 또는 일원변량분석(ANOVA)를 실시하였고, 각 하위집단간의 차이를 알아보기 위하여 Duncan's Multiple Range Test를 사용하였다. 시간관리와 학업성취도의 관계를 파악하기 위해서는 Pearson's Correlation 분석, SPSS WIN 11.5 프로그램을 이용하였다.

〈표 1〉 조사대상자의 인구사회학적 특성

(N=352)

변수	집단	N	%	변수	집단	N	%
성별	여자	178	50.6	부의 학력	고졸이하	177	50.3
	남자	174	49.4		대졸이상	175	49.7
학년	1학년	107	30.4	모의 학력	고졸이하	229	65.1
	2학년	117	33.2		대졸이상	123	34.9
	3학년	128	36.4				
종교	무교	147	41.8	부의 직업	노동판매 서비스직	139	39.5
	기독교	130	36.9		사무 기술직	168	47.7
	천주교	43	12.2		전문직	45	12.8
	불교	32	9.1				
거주 지역	서울	193	54.8	모의 직업	무직	137	38.9
	경기도	159	45.2		노동판매 서비스직	117	33.2
생활 수준	상	96	27.3	사무 기술직	70	19.9	
	중	212	60.2	전문직	28	8.0	
	하	44	12.5				

IV. 연구결과 및 해석

1. 조사대상자의 일반적 특성

조사대상자의 일반적 특성을 인구사회학적 특성으로 살펴보면 <표 1>에서 보는 바와 같다. 먼저 성별을 보면 여학생과 남학생이 각각 51%, 49%로 고르게 분포되었고, 학년은 1학년이 30%, 2학년이 33%, 3학년 36%로 비슷한 분포로 나타났다.

종교는 무교 42%, 기독교 37%, 천주교 12%, 불교 9%로 무교가 가장 많은 분포를 차지하고 있다. 거주지역은 서울이 55%, 경기도 45%이며, 조사대상자의 가정생활수준은 스스로 중간이라고 평가하는 학생이 60%이었다.

부와 모의 학력은 고등학교졸업이 각각 50%, 65%로서 다수의 분포를 보였다.

부모의 직업지위는 단순노동직, 판매서비스직, 자영업, 노동판매서비스직으로, 사무직, 기술직은 사무기술직으로, 경영·전문직은 전문직으로 재분류하였으며, 모의 취업여부를 보면 취업집단이 61%이고, 비취업집단이 39%로 나타났다.

따라서 본 조사대상 중학생은 평균적으로 볼 때 고등학교졸업이상의 학력을 지닌 4대 부모를 가진 중산층집단임을 알 수 있다.

2. 중학생의 관련변수에 따른 시간관리의 차이

중학생의 시간관리 평균 점수는 3.13으로 보통을 조금 넘는 수준이라고 할 수 있다. 시간관리 하위영역 및 항목별 평균점수를 보면 목표설정 3.16, 우선순위결정 3.75, 계획 2.92, 실행 2.63, 평가가 3.05로 나타났고, 우선순위결정이 가장 높은 점수를 나타낸 반면, 실행이 가장 낮은 점수로 나타났다. 항목으로는 일의

긴급도(급히 처리해야 할 일과 급하지 않는 일)에 따라 순서를 정한다가 3.91로 가장 높은 반면, 계획표에 따라 생활하는 편이다가 2.33으로 가장 낮은 점수로 나타났다.

중학생의 인구사회학적 특성변수와 시간관리 변수에 따라 시간관리 행동에 어떠한 차이가 있는지를 알아보기 위해 차이를 분석한 결과 시간관리에 영향을 미치는 변수는 성별, 생활수준, 부모의 학력, 부모의 직업으로 밝혀졌고, 종교, 거주지역은 시간관리의 하위영역에서 유의미한 영향을 미치는 요인으로 밝혀졌다. 그러나 학년은 시간관리에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. <표 2>의 분석결과를 변수별로 살펴보면 다음과 같다.

먼저 성별에 따른 시간관리의 차이를 살펴보면 남녀 중학생간에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고 시간관리 하위영역에서 목표설정, 우선순위결정, 계획 영역에서 여자가 남자보다 시간관리를 더 잘하고 있는 것으로 나타났다. 이는 중·고등학생을 대상으로 시간관리 차이를 분석한 박경애와 김택호(1994)의 연구에서 여자가 남자보다 시간관리를 더 잘하는 결과와 일치한다. 그러나 고등학생의 시간관리와 학업성취도의 관계를 분석한 이원희(2000)의 연구에서 남녀간 집단차가 나타나지 않았으며 다만, 하위영역 중 여학생이 계획하기를 잘 하는 반면 남학생이 여학생보다 정보이용하기를 잘 하는 결과와 불일치한다.

학년에 따른 시간관리점수는 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다. 이는 시간관리에 있어 학년의 차이가 없음을 뜻하며 박경애와 김택호(1994)의 연구결과 중·고등학생들의 시간관리는 학년에 따른 차이가 있다고 한 결과와 불일치한다.

종교에 따라 시간관리는 유의한 차이를 나타내지 않았으나 시간관리 하위영역 중 계획에서만 유의미한 차이가 나타났다. 그리고

Duncan's Test 결과 무교와 천주교에 비해 전체 시간관리와 시간관리 하위영역의 목표설정, 계획 영역에서 불교가 높은 점수로 시간관리 수준이 높은 것을 알 수 있다.

거주지역에 따른 시간관리는 유의미한 차이가 없는 반면 시간관리 하위영역에서 서울지역이 경기지역 보다 평가를 더 잘하며, 서울지역의 경우 비록 통계적으로 유의하지는 않았지만 시간관리 수준이 더 높았다. 이러한 결과는 중·고등학생을 대상으로 시간관리 차이를 분석한 박경애와 김택호(1994)의 연구결과 대도시나 중·소도시 지역의 중·고등학생들이 읍면지역 학생들보다 시간관리를 잘하는 결과와 김외숙과 Geistfeld(2005)의 한·미 대학생을 대상으로 한 연구에서 도시에서 성장한 대학생들이 시골에서 성장한 대학생들보다 시간관리를 더 잘 하는 것으로 밝힌 결과와 일치하지 않았다.

생활수준은 전체 시간관리와 시간관리 하위영역의 목표설정, 계획, 실행에서 유의한 차이가 나타났다. 이러한 결과는 가계소득이 높을수록 시간관리 전략을 많이 사용하는 선행연구들(안유자, 1985; 조성은, 1991; 김지연, 1993; 홍성희, 1993; 이정숙, 1994)과 일치하며 시간관리전략과 소득은 유의한 정적인 관련이 있는 것으로 볼 수 있고, 시간관리에 중요한 영향을 미치는 변수임을 알 수 있다.

부의 학력에 따른 시간관리는 $p < .001$ 수준에서 유의한 차이를 보였다. 고졸이하, 대졸이상의 집단으로 나누어 살펴 본 결과 대졸이상 집단이 높은 점수를 보였다. 시간관리 하위영역에서도 계획을 제외한 모든 영역에서 유의한 차이가 나타났다. 이러한 결과는 남편의 학력수준과 시간관리 행동은 정적인 상관이 있는 것으로 나타난 김지연(1993)의 결과와, 남편의 학력이 높을수록 시간관리 전략이 높게 나타난 성유진(1994)의 결과와 일치하며 학력

수준이 높을수록 인지능력과 문제해결능력이 높고, 이는 자녀의 시간관리에 영향을 미친다고 볼 수 있다.

모의 학력에 따른 시간관리는 고졸이하의 평균이 3.07, 대졸이상 평균 3.23으로 대졸이상이 시간관리를 더 잘하고 있는 것으로 나타났다으며, 이러한 차이는 $p < .05$ 수준에서 통계적으로 유의한 것으로 밝혀졌다. 하위영역별로 살펴보면 실행($p < .01$), 평가($p < .05$)에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 주부의 학력과 관리수준은 정적인 상관으로서 교육수준이 높을수록 관리를 잘하는 연구(김정희, 1983; 이연숙, 1983; 안유자, 1985)와 일치하는 것으로 교육수준이 높을수록 시간을 중요한 자원으로 인식하여 부족한 시간을 효과적으로 사용하며, 이는 자녀의 시간관리에 영향을 미친다고 볼 수 있다.

부의 직업에 따른 시간관리는 전문직 집단이 가장 높은 점수를 보이고, 노동판매서비스 직 집단이 가장 낮은 점수를 보였으며, 직업별 간에 $p < .05$ 수준의 유의한 차이가 나타났다. 이를 하위영역별로 살펴보면, 목표설정($p < .05$)과 평가($p < .05$)에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 즉 목표설정 영역에서 전문직 집단이 가장 높은 점수를 보이고, 노동판매서비스 직 집단이 가장 낮은 점수로 나타났으며, 평가영역에서는 전문직 집단이 가장 높은 점수를 보이고, 사무기술직 집단이 가장 낮은 점수로 나타났다. 이러한 결과는 남편의 전문직·관리직 집단이 시간관리 전략을 가장 잘한다고 밝힌 성유진(1994)의 연구와 일치하며 시간관리에 영향을 미치는 변수임을 알 수 있다.

모의 취업 여부에 따른 시간관리는 유의한 차이가 나타나지 않았으며, 모든 하위영역에서도 유의한 차이를 보이지 않았다. 이는 취업과 비취업의 시간관리에 유의한 차이가 나타나지 않은 조성은(1991)의 연구결과와 일치한다.

〈표 2〉 관련변수에 따른 시간관리

변인	구분	N	전체		목표설정		우선순위 결정		계획		실행		평가	
			M	D'	M	D'	M	D'	M	D'	M	D'	M	D'
성별	여자	178	3.02		3.06		3.60		2.72		2.58		3.04	
	남자	174	3.24		3.27		3.91		3.12		2.67		3.07	
	t		-3.23***		-2.30*		-3.26***		-4.71***		-.98		-.26	
학년	1학년	107	3.20		3.26		3.72		3.00		2.72		3.17	
	2학년	117	3.07		3.04		3.66		2.93		2.64		2.99	
	3학년	128	3.12		3.20		3.86		2.84		2.53		3.02	
	F		1.12		1.92		1.59		1.10		1.64		1.35	
종교	무교	147	3.07	a	3.08	a	3.77		2.76	a	2.58		3.02	
	기독교	130	3.15	ab	3.18	a	3.70		3.02	ab	2.69		3.04	
	천주교	43	3.10	a	3.13	a	3.69		2.97	ab	2.52		3.02	
	불교	32	3.37	b	3.51	b	4.00		3.18	b	2.71		3.29	
	F		2.17		2.07		1.04		3.78**		.78		.91	
거주 지역	서울	193	3.18		3.21		3.80		2.95		2.69		3.15	
	경기도	159	3.06		3.11		3.69		2.88		2.54		2.95	
	t		1.82		1.02		1.12		.77		1.84		2.07*	
생활 수준	상	96	3.30	b	3.40	b	3.87		3.05	b	2.86	c	3.19	
	중	212	3.08	a	3.08	a	3.69		2.91	b	2.59	b	2.98	
	하	44	3.00	a	3.03	a	3.79		2.65	a	2.28	a	3.09	
	F		5.10**		4.74**		1.23		3.71*		8.90***		2.01	
부의 학력	고졸이하	177	3.01		3.02		3.63		2.87		2.47		2.93	
	대졸이상	175	3.25		3.31		3.87		2.97		2.78		3.18	
	t		-3.60***		-3.18**		-2.50**		-1.20		-3.65***		-2.85**	
모의 학력	고졸이하	229	3.07		3.10		3.70		2.90		2.55		2.98	
	대졸이상	123	3.23		3.27		3.85		2.96		2.77		3.19	
	t		-2.29*		-1.74		-1.46		-.70		-2.58**		-2.16*	
부의 직업	노동판매서비스직	139	3.07	a	3.05	a	3.72		2.89		2.54	a	3.02	a
	사무기술직	168	3.12	a	3.18	a	3.73		2.92		2.64	a	3.00	a
	전문직	45	3.35	b	3.46	b	3.96		3.00		2.82	b	3.37	b
	F		3.45*		3.84*		1.28		.33		2.21		3.54*	
모의 취업 여부	비취업	137	3.09		3.06		3.75		2.87		2.66		3.02	
	취업	215	3.15		3.23		3.76		2.95		2.60		3.08	
	t		-.81		-1.74		-.12		-.80		.74		-.66	
모의 직업	노동판매서비스직	117	3.12	a	3.15	a	3.77	a	2.96		2.51		3.05	
	사무기술직	70	3.07	a	3.16	a	3.52	a	2.87		2.64		3.06	
	전문직	28	3.46	b	3.73	b	4.30	b	3.09		2.83		3.23	
	F		4.55*		5.34**		7.50***		.70		1.92		.53	

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

다음으로 모의 취업자들만을 대상으로 차이를 분석한 결과 직업별간에 $p < .05$ 수준에서 유의한 차이가 나타났으며 시간관리의 하위영역 중 목표설정($p < .01$), 우선순위결정($p < .001$)에서 유의한 차이를 보였다. 또한 전문직 집단이 다른 직업의 집단보다 시간관리 점수가 더 높게 나타났다. 이는 직업지위와 관리는 정적인 관련성이 있어 전문직일수록 교육수준이 높으며 이러한 높은 교육수준으로 인해 시간부족에 대처하는 유용한 대안을 인식하기 쉬우며, 시간관리에 있어서 자원을 활용할 수 있는 능력이 많다고 밝힌 결과와 유사 하였다(이승미, 1990; 최호숙, 1992; 김지연, 1993; 성유진, 1994).

3. 시간관리와 학업성취도의 관계

시간관리와 학업성취도 사이의 관계를 보기 전에 ANOVA 분석을 통해 시간관리 수준에 따른 학업성취도의 차이를 알아보았다. 학업성취도는 전학기 및 전년도에 전과목 평균 성적을 기초로 각각 5점 척도로 구성한 후 이를 평균한 값으로 계산하였다. 성적이 상위 20% 이상에 속하면 5점, 21~40%는 4점, 41~60%는 3점, 61~80%는 2점, 81~100%는 1점으로 구분된다.

〈표 3〉 시간관리수준에 따른 학업성취도의 차이 (N=352)

학업성취도 시간 관리수준	평균성적	전학기성적	전년도성적
상	3.98c	3.96c	4.00c
중	3.32b	3.28b	3.35b
하	2.75a	2.74a	2.77a
F	14.26***	14.17***	12.50***

*** $p < .001$

중학생의 시간관리 평균점수는 최저 1점에서 최고 5점까지 나타날 수 있는데 조사결과 중학생의 시간관리 평균점수는 최저 1.15에서 최고 4.85점의 분포를 보이고, 평균은 3.13점, 표준편차는 .63으로 나타났다. 평균 \pm 표준편차를 기준으로 1.15-2.50이면 시간관리 수준이 낮은 집단, 2.51-3.76이면 시간관리 수준이 중간집단, 3.77-4.85이면 높은 집단으로 재분류하였다.

시간관리 수준에 따른 학업성취도의 차이를 <표 3>에서 보면 시간관리를 잘하는 학생은 성적이 높은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 중·고등학생을 시간관리 훈련집단과 통제집단으로 나누어 공부습관, 태도, 만족감, 공부방법에 대하여 설문조사한 결과 시간관리 훈련집단이 통제집단보다 성취감이 높아지고 성적이 향상된 연구결과와 일맥상통한다(김동일 등, 1995). 또한 시간관리 훈련프로그램이 초등학교 고학년 학생의 자기 통제력과 성취동기에 미치는 효과를 연구한 결과 학업성적이 우수한 학생이 하위학생에 비해서 실천하려는 의지와 끈기가 월등하고 평소엔 시간을 효율적으로 관리하며, 시간관리 훈련프로그램의 실천에 있어서 성실하며, 할 일을 미루지 않고 스스로 실천하며 도전정신과 성취동기 향상이 높아 학업성적 향상에 많은 도움을 주는 것으로 밝힌 연구결과와도 유사하다(정금미, 2003). 그러나 시간관리 기술훈련 프로그램이 고등학생들의 학업성취와 학교생활 적응에 미치는 효과를 연구한 김경아(2004)는 학업성취도가 향상되지 않은 것으로 밝혀 본 연구 결과와 일치하지 않았다. 이는 단기간에 학업성취도를 향상시키기에 어려움이 있으며, 장기간의 교육과 연구가 이루어져야 한다고 본다.

다음으로 시간관리와 학업성취도의 상관관계를 보면 <표 4>와 같다.

(표 4) 시간관리와 학업성취도의 상관관계 (N=352)

학업성취도 시간관리	평균성적	전학기성적	전년도성적
전 체	.31**	.32**	.28**
목 표 설 정	.32**	.32**	.30**
우 선 순 위 결 정	.31**	.32**	.28**
계 획	.06	.08	.04
실 행	.22**	.22**	.21**
평 가	.20**	.20**	.20**

** P<.01

시간관리와 학업성취도의 상관관계를 분석한 결과 전체 시간관리와 평균성적은 $r=.3$ 의 정적인 상관관계를 보이는 것으로 밝혀졌다. 이는 서울시 일반계 고등학교 학생들을 대상으로 시간관리와 학업성취도간에 상관관계를 연구한 이원희(2000)의 연구에서도 시간관리를 잘하는 학생들이 학교성적이 높은 편이라고 밝힌 바와 일치하는 내용으로 시간관리가 학업성취에 많은 영향을 미치는 것을 알 수 있다.

시간관리 하위영역과 학업성취도의 상관관계도 모두 양의 상관관계가 있는 것으로 나타났으며 계획을 제외한 모든 영역에서 학업성취도와 통계적으로 유의한 수준의 관련성이 나타났다. 목표설정이 가장 높은 상관관계를 나타낸 반면 계획이 가장 낮은 상관관계를 보였다. 계획은 학업성적과 상관관계가 없는 것을 알 수 있으며, 목표설정, 우선순위결정의 중요성을 알 수 있다.

이와 같이 시간관리와 학업성취도는 관련이 깊음을 알 수 있었으며 학업성취와 관련하여 학생들의 시간관리의 중요성이 강조될 필요성이 있다.

V. 결론 및 제언

본 연구의 목적은 중학생의 시간관리에 영

향을 미치는 변수를 파악하고 시간관리와 학업성취도의 관계를 밝히는데 있다.

그 결과 전체 시간관리에 영향을 미치는 변수는 성별, 생활수준, 부모의 학력, 부모의 직업임을 밝혔다. 종교, 거주지역은 시간관리의 하위영역 일부에서 유의미한 영향을 미치는 요인으로 밝혀졌다. 여학생이 남학생보다 시간관리를 더 잘하고 있었으며, 특히 목표설정, 우선순위결정, 계획 영역에서 여학생이 남학생보다 시간관리를 더 잘하는 것으로 밝혀졌다. 생활수준이 높을수록, 부모의 학력이 높을수록, 부모의 직업이 전문직 집단의 자녀 시간관리 점수가 높았다. 종교는 계획에, 거주지역은 평가 영역에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 반면 학년은 시간관리에 유의미한 차이를 나타내지 않았다.

중학생의 시간관리와 학업성취도는 약한 정적 상관관계를 보였다. 상위권의 학생이 하위권 학생보다 시간관리를 잘하며, 계획을 제외한 모든 하위영역에서 학업성취도와 시간관리 점수는 정적 상관관계를 나타내었다. 시간관리가 학업성취도 향상에 중요함을 알 수 있다.

이러한 연구결과를 바탕으로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

중학생들을 위한 시간관리 지도와 개별 중학생의 특성이나 가정상황을 고려하여 시간관리에 대한 교육과 상담이 이루어져야 한다. 특히 효율적인 시간관리 전략을 학습과 관련하여 학업생활 및 전반적 생활에 대한 자기 효율성, 자족감, 정신건강, 성취 등을 높이는 중요한 역할로 프로그램개발 전략과 교육이 시급하며, 이를 통한 시간관리 프로그램의 효과를 검증해 보아야 한다. 시간관리의 좁은 의미에서 중학생의 비효율적인 면을 제거함과 동시에 학생들이 학부모나 교사의 간섭 없이 스스로 자기생활의 관리와 학업에 있어서도 자기 주도적 학습으로 이끌어 학업성취향상과

인생경영의 성공으로 이어질 것으로 사료된다. 또한 중학생의 특성을 좀 더 충분히 고려하여 보다 정교한 시간관리 측정도구가 개발되어 시간관리 행동을 더욱 구체적으로 파악하고 이를 근거로 시간관리 능력을 향상시키기 위한 프로그램 실시가 필요하다. 아울러 시간의 양보다는 질적인 면의 효율적인 시간관리 전략을 수립하여 중학생들의 시간관리 행동에 좀 더 체계적이고 구체적이며 실제적인 효과를 볼 수 있으리라 생각된다.

본 연구는 중학생만을 대상으로 시간관리와 학업성취도의 관계를 명확하게 밝히고 일반화하기는 무리가 있다고 생각되며 차후에 표집대상을 더 다양화하고 확대하여 연구할 필요성이 있다. 또한 시간관리행동의 하위요인을 더 세밀하게 밝히고 시간관리에 영향을 미치는 변수의 관계와 청소년의 시간관리 유형화 연구도 기대된다. 귀중한 ‘시간’의 의미와 가치를 다시 한 번 확인해 보아야 할 것이다.

【참 고 문 헌】

- 1) 김경아(2004). 시간관리 기술 훈련 프로그램이 고등학생들의 학업성취와 학교생활적응에 미치는 효과. 충북대학교 대학원 석사학위논문.
- 2) 김동일, 박경애, 김택호(1995). 청소년 시간관리 연구 : 프로그램 종합 보고서. 청소년 상담 연구 21. 서울 : 청소년 대화의 광장.
- 3) 김순택(1985). 정의적 특성과 학업성취. 서울 : 교육출판사.
- 4) 김외숙, Geistfeld, L.(2005). 한국과 미국 대학생의 시간관리에 대한 비교 연구. 한국방송통신대학교 논문집. 제40집, 487-500.
- 5) 김지연(1993). 취업주부의 시간관리행동이 시간갈등에 미치는 영향. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 6) 김창대, 이정윤, 김택호(1994). 성적이 떨어지는 아이들. 청소년 상담 문제 연구보고서 9, 21-36. 서울 : 청소년 대화의 광장.
- 7) 김형태, 옥익수, 김원중, 김동일(1996). 청소년 학업상담. 서울 : 청소년 대화의 광장.
- 8) 박경애, 김택호(1994). 청소년 시간 관리 : 기초 연구. 청소년 상담 연구10. 서울 : 청소년 대화의 광장.
- 9) 서미경(1996). 주부의 Life-Style과 시간제약 지각 및 시간관리 행동에 관한 연구. 한국생활과학회지 5(1), 15-31.
- 10) 서창호(1997). 초등학교원의 시간관리와 생활만족도의 관계분석. 동아대학교 대학원 석사학위논문.
- 11) 서민원(1988). 시간의 함수로서의 학교학습에 관한 연구. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 12) 성유진(1993). 취업주부의 시간갈등수준 및 시간관리전략과 가정관리 만족에 관한 연구. 동아대학교 대학원 석사학위논문.
- 13) 이승미(1989). 주부가 지각한 시간제약과 가사노동의 수행방안. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 14) 이연숙(1983). 도시가족의 가족생활에 관한 계획의 연구. 한국가정관리학회지 1(2).
- 15) 이원규(2006). 인간과 종교. 파주 : 나남.
- 16) 이정숙(1994). 취업주부의 시간관리전략, 가정 관리 행동 및 가정생활 만족도. 숙명여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 17) 이정숙(2003). 기혼남성의 시간관리전략에 관한 연구. 동의대학교 생활과학논집 제7권, 21-30.
- 18) 이정숙(2005). 생활시간관리에 관한 고찰. 동의대학교 생활과학논집 제10권, 13-21.
- 19) 이원휘(2000). 고등학생의 시간관리와 학업성취와의 관계. 서울대학교 대학원 석사학위논문.

- 20) 안유자(1985). 주부의 생활시간관리에 대한 연구. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 21) 원효중, 옥선화(1993). 가족의 사회관계망 구조와 관련 변수. 한국가정관리학회지 11(1), 176-190.
- 22) 윤혜리(1996). 취업주부의 시간관리전략과 심리적복지감. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 23) 조성은(1991). 주부의 가사노동 시간관리 전략에 관한 연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 24) 조성은, 문숙재(1991). 주부의 가사노동 시간관리전략에 관한 연구. 가정관리학회 9(1), 95-112.
- 25) 정금미(2003). S.Covey의 시간관리 훈련프로그램이 초등학교 고학년 학생의 자기 통제력과 성취동기에 미치는 효과. 경성대학교 대학원 석사학위논문.
- 26) 최호숙(1992). 체계론적 관점에서 본 취업주부가정의 가정관리행동에 관한 연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 27) 채화영(2005). 직장인의 시간관리행동 유형화 연구. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 28) 한경미(1991). 취업주부의 생활시간사용과 시간갈등. 전남대학교 대학원 박사학위논문.
- 29) 한경미(1992). 시간관리척도 개발에 관한 연구. 가정과학연구 2(2), 53-70.
- 30) 한경미(1993). 시간관리행동과 관련변수: 취업주부를 대상으로. 한국가정관리학회지 11(2), 83-95.
- 31) 홍성임(2004). 중학생의 시간관리, 자기 효능감 및 학교생활적응의 관계. 충북대학교 대학원 석사학위논문.
- 32) 홍성희(1994). 주부의 시간계획 및 관리전략에 따른 관리만족도에 관한 연구. 대한가정학회지 32(1), 47-58.
- 33) Seiwert, L. J.(2002). 이은주 역(2005). 자이베르트 시간관리. 서울 : 한스미디어.
- 34) Britton, B. K. & Tesser, A.(1991). Effects of Time-Management Practices on College Grades. Journal of Educational Psychology 83(4), 405-410.
- 35) Massey-Wilson, J. (1995). Fill every unforgiving minute. American School Board Journal 182(7), 43-44.
- 36) Schmelzer, R. V. et. al. (1987). Using the critical incident technique to determine reason for success and failure of university students. Journal of college student Personnel 28(3), 261-266.
- 37) Thombs, D. B(1995). Problem behavior and academic achievement among first-semester college freshmen. Journal of college student development 36(3), 280-288.
- 38) 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.
- 39) <http://blog.daum.net/paul-310/3434215>.

- 접수일 : 2008년 01월 15일
- 심사일 : 2008년 01월 25일
- 심사완료일 : 2008년 02월 22일