

대학생의 시간관리 행동이 시간관리 만족도에 미치는 영향

The Effect of Time Management Behaviors on the Satisfaction of Time Management for College Students

상명대학교 소비자주거학과

강 사 서인주*

상명대학교 소비자주거학과

교 수 두경자

Dept. of Consumer & housing studies, Sang Myung Univ.

Lecture : Seo, In-Joo

Dept. of Consumer & housing studies, Sang Myung Univ.

Professor : Doo, Kyung-Ja

<Abstract>

The purpose of this study was first to reveal the factors of time management behaviors of college students. The second purpose was to examine the effects of those factors on the satisfaction of time management. The data were collected from 400 college students in Seoul by a self-administered questionnaire. Frequencies, Cronbach's alpha, Factor analysis, Pearson's correlation analysis and Multiple linear regression were conducted by SPSS WIN12.0. The major findings were as follows. First, factor analysis of 20 items on the time management behaviors related questions revealed six factors: establishment of standards, reality, overlapping, checking, adjusting and facilitating. Second, many factors such as facilitating, establishment of standards, reality, overlapping were significant in the regression analyses for the satisfaction of time management. Especially, establishment of standards and facilitating had high levels of effect on the satisfaction of time management. In combination, these results suggest that establishment of standards and facilitating are very important factors for high satisfaction of time management.

▲주요어(Key Words) : 시간관리 행동(time management behaviors), 시간관리 만족도(satisfaction of time management), 대학생 (college students)

I. 서론

인간에게 주어진 시간은 누구에게나 공평하며, 늘 새롭게 주어지기 때문에 공기와 마찬가지로 그 소중함을 인식하지 못하기 쉽다. 그러나 시간의 또 다른 특성은 제한적 자원이

라는 것이다. 한번 지나간 시간은 다시 돌아오지 않는다. 따라서 우리에게 주어진 시간을 어떻게 사용하는가에 따라 우리 삶의 질과 만족감이 달라진다. 그러므로 시간을 어떻게 통제하고 관리하는가는 인생에 있어 중요한 과제임에 틀림없다. 이러한 시간에 대한 관심은 학계, 기업, 개인 등 여러 분야에 확산되었다. 정부에서는 1995년부터 국민생활시간조사를 통해 국민들이 시간을 어떻게 사용하는지에 관심을 갖기

* 주 저 자 : 서인주 (E-mail : injoo-67@hanmail.net)

시작하여 시간에 관한 통계자료가 정리되기 시작하였고 기업 등에서는 리더쉽 강좌의 일환으로 시간관리 프로그램을 운영하여 참여자들의 좋은 반응을 얻고 있으며 학계에서는 교양강좌로 시간관리 과목이 개설되는가하면 논문주제로써 심층적으로 다루어지기 시작하였다.

시간관리에 관한 연구들은 시대적 요구와 연구자의 관심에 따라 다양하게 이루어지고 있다. 주로 가정학분야에서는 주부를 대상으로 시간관리 행동과 가사노동과의 관계를 중점적으로 다루어왔다. 즉 효율적 가사노동을 위한 시간관리 전략에 초점을 맞추어 연구되어 취업주부나 시간계약이 있는 주부에게 유용한 자료를 제공하였다. 또한 생활시간을 중심으로 생리적시간, 노동시간, 여가시간 등으로 나누어 인간의 생활시간사용 자체에 대한 연구나 학습과 관련된 시간관리 전략 등이 연구되었으며 최근에는 직장인, 대학생 등으로 그 대상이 확대되었다. 연구의 주제에 있어서도 시간관리 행동의 하위차원을 분석하여 유형화하여 다양한 관련변인과의 관계를 분석하는 등 내용 및 분석방법 면에 있어서도 다양화되어 시간관리에 관한 연구의 확대를 반영하고 있다. 그러나 시간관리를 자원관리에 포함되는 개념으로 보고 시간관리 행동을 관리과정으로 이해하여 체계이론의 틀로 분석한 연구는 많지 않다. 따라서 본 연구에서는 시간관리 행동을 일련의 자원관리과정으로 보고 시간관리 행동을 요인분석한 후 계획과 수행으로 나누고 시간관리만족도에 영향을 미치는 시간관리행동 요인을 밝히고자 하였다. 시간관리행동을 계획과 수행으로 나누는 이유는 계획행동으로만 볼 경우 시간계획을 비합리적, 비효율적으로 정하여 시간사용 실행 상 방해가 될 수 있으며 시간관리를 수행행동으로만 볼 경우 미리 계획한 시간배분과 관계없이 즉흥적으로 시간을 사용하기가 쉽기 때문이다(두경자, 2002).

바쁜 일상생활을 하는 현대인들에게 시간의 의미는 효율적 관리를 통해 가치롭게 써야하는 중요한 자원이다. 특히 인생의 황금기이자 커다란 기로에 서있는 대학생들은 아직 젊어 자신에게 주어진 시간이 많은 것처럼 느끼기 때문에 시간에 대한 중요성을 잊기 쉽다. 또한 대학생 시기야말로 그동안 학교나 학원수업으로 채워졌던 많은 시간이 자신의 자유재량 시간으로 바뀌면서 주어진 시간은 많지만 시간을 낭비하며 흘려보내기 쉬운 시절이기도하다. 그러므로 자신의 시간을 통제할 수 있는 능력이 필요하며, 많아진 자유시간의 효율적 관리가 결국 자신의 인생목표를 달성하는데 중요한 역할을 함을 인식하고 시간관리를 하여야 할 시기이다. 이에 본 연구에서는 시기적으로 효율적 시간관리가 중요한 대학생을 대상으로 시간관리 행동의 요인을 분석하여 시간관리 행동의 다양한 측면을 밝히고 개인적 특성에 따라 시간관리 행동이 차이가 있는지를 살펴보고자 한다. 또한 시간관리만족도에 미치는 시간관리 행동 요인이 무엇인지를 밝혀 바람직한

시간관리 행동을 제시하며 시간관리 행동의 미흡한 점을 보완하여 효율적 시간관리를 위한 지침을 마련하는데 도움을 주고자 한다.

II. 이론적 배경

1. 시간관리 행동

1) 시간관리 및 시간관리 행동의 개념

시간관리에 대한 개념은 접근방식에 따라 조금씩 차이를 갖는다. 우선 시간의 효율성을 강조한 시간관리 개념을 살펴보면 두경자(2002)는 시간관리란 안정적이며 느린 시간과 효율적이며 빠른 시간사용을 조화시킴으로써 자신의 인생에 효과를 증대시키며 살아갈 수 있는 방법, 즉 자신의 성공과 행복을 얻기 위한 방향으로 시간을 사용하는 것으로 정의하였다. 이정우 등(1997)는 시간관리란 가능한 한 주어진 시간을 효율적으로 통제, 배분, 사용하는 것이라 하였으며, 유성은(1998)은 시간관리는 넓은 의미로 보면 주어진 모든 시간을 최선으로 활용하여 최대의 효과를 거두는 것이라 하였으며 좁은 의미에서는 효과적인 행동을 하기 위해 시간을 잘 조직하는 것이라 하여 시간을 광의와 협의로 나누어 정의 하였다. 한편 목표달성과 실천적 측면을 강조한 시간관리 정의로는 김외숙 등(2000)는 시간관리란 자신이 원하는 생활목표를 달성하기 위하여 시간자원을 합목적으로 사용하는 방법을 개발하고 습관화하는 것으로 시간관리를 정의하였다. 자이베르트(L.J. Seiwert, 1993)는 시간을 가장 효율적인 형태로 사용하고, 자신의 인생에 긴장과 이완을 주는 올바른 기술을 일상생활에서 효과적으로 계속 실천하는 것으로 정의함으로써 시간관리의 행동인 면을 강조하였다. 또한 서창호(1997)는 시간관리란 좁게는 시간갈등을 해소하며 적절한 휴식과 놀이 시간을 확보해 줄 수 있는 전략적 방법이라 할 수 있으며, 넓게는 자신에게 주어진 시간을 보람되고 가치로운 것으로 채울 수 있도록 삶을 관리·운영해 나가는 전략적 실천 방법으로 정의하였다. 채화영·이기영(2005)은 자신의 가치관과 외부환경에 영향을 받아 시간을 사용하는 행동으로서 긍정적 혹은 부정적으로 양식화된 시간사용패턴이라고 정의하였다. 이렇듯 시간관리를 보는 시각은 다양하지만 공통적으로 효율성과 실천이라는 행동을 강조하고 있다. 이는 시간관리를 자원관리의 한 부분으로 본 것으로 자원관리의 주요 개념인 체계이론(Deacon & Firebaugh, 1966)에 근거하여 본다면 시간관리행동은 자원관리의 과정에 포함될 수 있다. 여기서 과정은 투입으로부터 산출로 가는 물질, 에너지, 정보등을 변환시키는 중간단계(임정민 등, 1994)로서 어떠한 과정을 거치는가에 따라 산출이 달라질 수 있는 중요

한 단계이다. 즉 과정은 비슷한 조건을 결과가 상이하게 나타나도록 하는 다중결과성이나 다른 조건을 같은 결과로 나타나도록 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 활동이며(김외숙·이기영, 2002), 목표에 도달하기 위한 안을 만들어내는 것으로 합목적적이고 미래지향적인 의사결정을 하려는 시도를 의미하는 것으로 목표추구를 위해서 행동을 구상하고 설계하며 수행하기 위한 초점과 방향을 제시하는 것으로 볼 수 있다(임정빈 등, 1994). 수행은 계획을 현실화하는 것으로(김외숙·이기영) 계획과 행동과정을 실행하고, 행동을 통제하는 것이다. 실행은 계획을 실천에 옮기는 것이며, 통제는 행동을 점검하거나 계획과 비교하여 필요하면 원하는 산출을 위해서 이미 계획된 행동의 표준과 순서를 조정하는 것을 의미한다(임정빈 등, 1994). 이에 본 연구에서는 시간관리행동을 자원관리의 과정으로 보고 개인이 자신이 처한 환경에서 만족한 결과를 도출해내기 위해 시간을 사용하는 행동으로 정의하였다.

2) 시간관리행동에 대한 연구

초기 가정관리학분야에서 시간관리행동에 대한 관심은 주부나 취업주부를 중심으로한 가정관리의 가사노동에 있어 시간제약시 효율적 시간관리방안(정순희·김현정, 2002; 김효정, 2001)에 관한 것이었으나 점차 연구의 폭이 확대되어 척도 개발, 시간관리행동에 영향을 미치는 관련변수 탐색에 대한 연구 등 다양한 주제로 심층적으로 이루어지고 있다. 연구주제별 시간관리행동에 관한 연구동향을 살펴보면 최근 척도개발에 관한 박동혁외(2006)의 연구는 기존의 외국연구자의 연구에 단점을 보완하여 우리나라 대학생 시간관리 행동을 측정하기에 적합한 척도를 개발하였다. 기존의 외국에서 개발한 척도(Bond와 Feather, 1988; Jordan과 Bird, 1989)는 측정되는 내용이 시간관리의 핵심적 구성개념들을 포괄하지 못한다는 점과 요인들 속에 시간관리의 효과 혹은 결과로 간주되는 개념을 포함하였다는 점에서 문제가 있음을 밝혔다. 박동혁 등(2006)은 이러한 문제를 보완한 시간관리 행동 척도를 재구성하였으며 이 척도를 이용하여 학업성취도와 적응 관련 변인과의 관련성을 탐색한 결과 시간관리행동은 대학생의 학업성취 및 적응과 정적인 관련성이 있는 것으로 나타났다. 한경미(1992)는 광주시에 거주하는 취업주부를 대상으로 26개 문항으로 구성된 시간관리척도를 사용하여 최종적으로 24개 문항을 추출하였으며 목표설정, 마감시간설정/지키기, 계획/우선순위설정, 표준변경, 책임감소, 단순화, 도움요청의 7개

의 하위 영역으로 구분하였다.

시간관리행동에 영향을 미치는 변수에 관한 연구들로는 이정숙(2000)은 미혼남녀를 대상으로 시간관리전략에 영향을 미치는 변수를 객관적 변수와 주관적 변수로 나누어 살펴보았다. 객관적 변수로는 연령이 많을수록 시간관리를 잘 하는 것으로 나타나 이는 일부 연구들(이정숙, 1983; Macan, 1990; 채화영, 2005)과 일치하였으나 서미경(1996), 김지연(1993)의 연구 결과와는 일치하지 않았다. 또한 교육수준이 높을수록, 여성인 경우가 시간관리 전략 사용수준이 높았으며, 주관적 변수는 정보 활용도가 높을수록 운명통제적인 가치성향이 강할수록, 가족과의 의사소통수준 및 가족이외의 사회관계 내에서의 의사소통수준이 높을수록 시간관리 사용수준이 높은 것으로 나타났다. 또한 전체 시간관리전략에 주관적인 변인이 객관적인 변인보다 상대적으로 더 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다. 한경미(1993)는 취업주부를 대상으로 시간관리행동에 영향을 미치는 요인을 분석한 결과 직업지위, 교육수준, 소득수준이 높을수록, 핵가족 주부보다 확대가족 주부가 시간관리를 잘하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 소득에 따라서 의미 있는 차이를 보이지 않는다는 박경규(1988), 박현미(1987)의 연구와는 일치하지 않으나 가족 수가 많을수록 시간관리전략 중 표준 낮추기 전략을 많이 사용하는 것으로 나타난 최수임(1993)과 서경희(1994)의 연구와 일치한다.

시간관리행동에 대한 연구에 가장 많은 양을 차지하는 부분은 취업주부나 전업주부를 대상으로 가사노동관련 시간관리 전략에 대한 논문(이승미, 1989; 조성은 1991; 김지연, 1994; 서경희, 1994; 성유진, 1995; 김효정, 2001)으로 1980년 후반부터 학위논문을 비롯해 꾸준히 이어지고 있다. 김효정(2001)은 취업주부를 재택근무자와 직장근무자로 구분하여 시간갈등을 완화시킬수 있는 시간관리전략 방향을 제시하였으며 Surober와 Weinberg(1980)는 취업주부가 경제적으로 시간을 사용할 수 있는 시간관리행동을 비취업주부보다 더 많이 사용할 것이라는 전제하에서 5가지 시간관리행동 전략을 설명하였다. 우선 가사노동을 다른 인력으로 대체하거나 가정기기를 이용하여 가정생산의 양과 질을 그대로 유지하는 방법, 가정생산의 양을 줄이고 질을 낮추거나 자신의 노동력을 효율적으로 사용하는 방법, 자원봉사나 지역사회활동에 할당하는 시간을 줄이는 방법, 수면시간을 줄이는 방법을 들고 있다. 정순희 등(2002)는 취업주부를 대상으로 시간제약이 쇼핑행동에 어떤 영향을 미치는 지를 정성적 연구방법을 통해 심층적으로 살펴보았다. 여기서 시간제약 소비자들에게 쇼핑의 의미는 여가적 개념의 확장이 아닌 식료품과 생필품 구매 위주의 '장보기'개념으로 밝혀졌다. 이러한 결과는 시간부족이나 시간제약에 따라서 소비행동에도 차이가 있음을 의미하며 즉 시간은 우리의 라이프스타일과 밀접한 관련이 있음을 시사한다. 황기아·이미란(2004)는 주부의 라이프스타일이 시간

제약지각과 시간관리 행동에 미치는 영향을 연구한 결과 취업주부와 비취업주부 모두에게 라이프스타일은 시간관리행동과 유의적 의미를 가지고 있었으며 이는 Shelton과 John(1996)의 연구내용과 일치하였다.

그 외 시간관리 교육프로그램과 관련된 논문으로는 정태근(2003)은 가정학습의 여러전략 중에서 시간관리전략의 실제적 프로그램을 제시하여 이러한 프로그램이 학생들의 가정학습 효과를 높이는데 기여함을 밝혔다. 이현아(2004)는 대학생을 대상으로 인터넷중독방지를 위한 대책으로 생활관리능력 중 시간관리능력에 초점을 두고 시간관리프로그램을 개발하였다. 이 프로그램은 5회기로 이루어져있으며 매 회기마다 과제가 주어져 참여자가 올바른 시간관리를 할 수 있는 틀을 제공하였으며 시간계획과 실행을 위한 행동지침을 제시하는 등 실제적 효과를 높이기위한 프로그램을 개발하였다. 두경자(2002)는 대학생을 대상으로 하여 생활시간강좌를 수강한 학습자의 교육 전과 후의 시간관련 이해도의 차이를 분석하여 시간관리교육의 중요성을 밝혔다.

이상과 같은 시간관리행동에 대한 기존 연구를 바탕으로 본 연구에서는 시간관리 행동의 하위요인을 밝히며 이러한 시간관리행동 요인들은 개인의 상황에 따라 어떠한 차이가 있는지 또한, 시간관리 행동요인이 시간관리 만족도에 미치는 영향에 대해서 살펴보고자 한다.

2. 시간관리 만족도

체계이론에서 산출의 대표적인 예가 만족도이다. 따라서 일반적으로 산출과 만족도가 같은 개념으로 쓰여지기도 한다. 산출은 요구에 대한 반응으로 관리행동의 결과이기도 하다. 시간관리의 성과를 판단하려면 충족된 요구와 변화된 자원에 대해서 예상했던 것과 비교해서 판단 할 수 있다. 즉 산출이 예상했던 것과 일치할수록 관리가 잘 되었다고 할 수 있다(임정빈 등, 1994). 만족도에 대한 정의를 살펴보면 Hawkin과 Trens(1968)은 만족도란 목표나 요구의 달성에 대한 개인의 주관적인 감정이라 했으며 Burr(1970)은 관리결과에 대한 만족의 주관적 감정이며, 관리 만족도는 계획과 수행의 결과를 얻게 되는 주관적인 충족감뿐만 아니라 가정생활 전반에 대해 주관적으로 경험하는 충족된 느낌까지 포함한 포괄적인 개념으로 보았다. Newton(1978)은 관리행동을 효과적으로 하는 관리자는 관리만족도가 크고 관리만족도가 큰 관리자는 생활만족도도 크다고 하여 만족감이 생활만족도에 정적인 영향을 미침을 밝혔다. 이렇듯 만족도의 개념에서 생활만족도, 시간관리만족도등이 비롯됐으며 시간관리 만족도에 대한 정의로는 채화영·이기영(2005)은 시간을 사용하고 관리하는 과정 및 결과에 긍정적인 평가를 의미하며 심리적 으로 충족감을 느끼는 정도로 정의하였다. 이러한 만족도에

대한 정의를 바탕으로 본 연구에서는 시간관리 만족도를 자신이 시간관리행동을 얼마나 잘하고 있다고 생각하는지에 대한 주관적 평가로 정의하였다.

시간관리 만족도에 관한 선행연구들이 많지 않아 주로 생활만족도에 대한 연구를 중심으로 살펴보면 시간관리와 생활만족도에 대한 채화영 등(2005)의 논문은 직장인을 대상으로 하여 시간관리행동을 유형화하여 시간관리만족도를 분석한 결과 성과지향형 시간관리행동이 시간관리만족도가 가장 높은 것으로 나타났다. 이러한 성과지향형 시간관리행동은 시간메트릭스의 2사분면의 행동을 가장 많이 하는 것으로 나타나 시간메트릭스의 2사분면이 시간관리만족도와 밀접한 관계가 있음을 시사하였다. 이러한 연구결과에서 시간관리행동과 만족도는 정적 상관관계를 나타내고 있으나 시간관리행동을 크게 유형화하였을 뿐 구체적으로 시간관리행동을 세분화하여 만족도와와의 관계를 밝히지는 못하였다. 이에 본 연구에서는 시간관리행동을 요인분석하여 어떤 요인이 시간관리만족도에 영향을 미치는지를 밝히고자 하였다. 이는 대학생들의 자신의 효율적 시간관리행동을 통해 시간관리만족도를 높이는데 도움을 주고자 한 것이다.

III. 연구방법

1. 연구문제

본 연구의 목적은 대학생들의 시간관리 행동 및 만족도의 일반적 경향과 시간관리 행동의 요인구조를 파악하여 시간관리 행동이 시간관리만족도에 미치는 영향을 알아보고자 함이다. 이러한 연구목적을 달성하기위해 본 연구에서 설정한 연구문제는 다음과 같다.

<연구문제 1> 대학생들의 시간관리 행동 요인구조는 어떠한가.

<연구문제 2> 대학생들의 시간관리 행동 및 만족도는 어떠한가.

[2-1] 대학생들의 시간관리 행동 및 만족도의 일반적 경향은 어떠한가.

[2-2] 조사대상자의 특성에 따라 시간관리 행동 및 만족도에 차이가 있는가.

<연구문제 3> 시간관리 행동이 시간관리 만족도에 미치는 영향은 어떠한가.

2. 조사대상 및 기간

본 연구의 자료는 서울지역 4년제 대학교에 재학중인 대

학생을 대상으로 자기기입식 방법을 통해 수집되었다. 2007년 5월 10일부터 16일까지 약 일주일 동안 63명을 대상으로 예비조사를 실시하였으며 예비조사는 각 문항의 타당도와 척도의 신뢰성을 검토하는 목적으로 실시되었다. 부실기재를 제외한 51부를 분석하여 설문지의 일부 문항을 수정, 보완한 후 재구성하였다. 본 조사는 2007년 5월 26일부터 6월 10일까지 412명을 대상으로 본 조사를 실시하였다. 회수된 설문지 중 부실기재된 것을 제외한 400부의 응답을 최종 분석자료로 사용하였다.

3. 조사도구

본 연구에 사용된 설문지는 연구자가 직접 작성하였으며 자기기입식 질문지이다. 질문지는 대학생의 시간관리 행동 및 시간관리만족도를 파악하고 조사대상자의 일반적 특성 및 시간관련 개인상황을 파악하기 위한 문항으로 구성하였다.

조사대상자의 일반적 특성으로 성별, 학년, 한달용돈을 질문하였으며 시간과 관련된 개인적 상황으로는 아르바이트 시간, 학원시간, 복수전공 여부를 포함하였다. 시간관리행동에 대한 질문은 두경자(2002)와 채화영·이기영(2005)의 연구내용을 참고로 하여 총 20개 문항으로 구성하였으며 각 문항은 '전혀 그렇지 않다' 1점부터 '항상 그렇다' 5점까지 5점 Likert척도로 측정하였다. 이때 점수가 높을수록 시간관리를 잘하는 것을 의미한다. 시간관리만족도는 총 3개 문항으로 '전혀 그렇지 않다' 1점부터 '항상 그렇다' 5점까지 5점 Likert척도로 측정하였으며 점수가 높을수록 만족도가 높음을 의미한다.

4. 자료분석방법

자료의 분석은 조사대상자의 일반적인 특성 및 시간관련 상황을 파악하기 위해 빈도, 평균을 구하였으며 첫 번째 연구문제인 대학생들의 시간관리 행동요인구조를 파악하기 위해 요인분석을 실시하였으며 요인별 문항 신뢰도 검증을 위해 Cronbach's Alpha를 이용하였다. 또한 대학생들의 시간관리 만족도를 알아보기 위하여는 평균, t-test, F-검증을 실시하였으며 사후검증으로 Duncan의 다중분류분석을 하였다. 시간관리행동이 시간관리 만족도에 미치는 영향을 알아보기 위하여 중다회귀분석을 실시하였으며, 회귀분석이전에 선형성 가정을 검증하고 다중공선성의 문제를 파악하기 위하여 상관관계분석을 실시하였다. 이상의 분석은 SPSS WIN12.0 통계패키지를 이용하였다.

IV. 연구결과 및 해석

1. 조사대상자의 일반적인 특성

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

2. 대학생들의 시간관리 행동의 요인구조

대학생들의 시간관리행동의 구성요인을 밝히기 위해 베리맥스회전을 이용하여 아이젠값이 1.0이상인 요인을 추출하는 요인분석을 실시하였다. 시간관리행동에 관한 20개의 문항을 요인분석한 결과는 <표 2>와 같다.

즉 6개의 요인이 추출되었으며 총 설명분산은 55.7%로 나타났다. 요인1을 설명하는 분산은 12.3%로 가장 높았으며, 이는 시간관리행동을 수행함에 있어 일이 지체되거나 시간 낭비 없이 진행되도록 하는 행동들로 행동의 흐름을 촉진하는 조건이라 할 수 있다. 즉 실행의 용이함에 영향을 미치는 요인들로서 '촉진'이라고 명명하였다. 요인2는 목표달성에 대한 척도로서 미래에 대한 계획과 가치관에 관한 것으로 '표준설정'이라 명명하였으며 설명하는 분산은 9.7%였다. 요인3은 시간관리행동을 계획함에 있어 현실적으로 계획의 표준과 순서를 달성할 수 있는 가능성을 의미하는 것으로 '실현가능성'이라 명명하였으며, 설명하는 분산은 9.6%였다. 요인4는 계획하였던 표준이나 순서를 변화시키거나 좀 더 나은 활동을 반영하기 위해서 융통성있게 시간관리에 관한 것으로 '조정'이라 명명하였으며 설명하는 분산은 8.8%였다. 요인5는 시간관리수행에 있어 자신의 목표와 계획에 맞게 행동하는 지를 검토하는 것으로 '점검'이라 하였으며 설명하는 분산은 7.7%였다. 마지막으로 요인6은 여러 가지일 동시에 하도록 계획하는 것으로 '중복'이라 명명하였으며 설명하는

<표 1> 조사대상자의 일반적인 특성

변 수	항 목	전체(n=400)	
		빈도	백분율(%)
성 별	남	77	19.3
	여	323	80.8
학 년	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
아르바이트시간	아르바이트 안한다.	250	62.7
	일주일에 3시간 이하	35	8.8
	일주일에 4~6시간이하	25	6.3
	일주일에 7~9시간이하	16	4.0
	일주일에 10시간이상	73	18.3
학원시간	학원에 안다닌다.	324	81.0
	일주일에 1시간이하	34	8.5
	일주일에 2~4시간이하	17	4.3
	일주일에 5~7시간이하	16	4.0
	일주일에 8시간이상	9	2.3
복수전공여부	한다.	143	35.8
	안한다.	257	64.3

<표 2> 시간관리행동 요인구조

요인 및 문항내용		요인 부하량	아이겐 값	설명 변량(%)	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 균형있게 보내려고 노력한다.	.53			
	나의 생산성 곡선을 파악하고 가능한 한 내 생산적인 시간을 최대로 활용하여 중요한 일을 하려고 노력한다.	.40			
요인2 표준설정	나는 거시적인 측면에서 생애설계를 하고 내 인생의 목표를 찾았다.	.80	1.93	9.65	.54
	나는 이미 평생 내 스스로 지켜나갈 가치들을 정하였다.	.76			
	타인 또는 공공기관이 약속시간을 어길 경우 나는 당당히 시간지체보상을 요구한다.	.41			
요인3 실행가능성	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 생략 하기도 한다.	.63			
	수첩에 그날 할 일을 적어놓고 실천한 것은 지우려고한다.	.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 평가가치를 기준으로 평가하는 것이 옳다.	.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

<표 3> 시간관리행동 및 만족도의 일반적 경향

변 수		항 목	평 균	표준편차
시간관리행동	계 획	표준설정	3.20	.65
		실현가능성	3.33	.63
		중복성	2.69	.73
	계		3.07	.61
	수 행	점 검	3.30	.64
		조 정	3.53	.71
촉 진		3.12	.64	
계		3.32	.62	
만족도			2.74	.77

<표 4> 조사대상자의 특성에 따른 시간관리행동

N=400

변 인		표준설정			실현가능성			중복성			점 검			조 정			촉 진		
		M	SD	Dun can	M	SD	Dun can	M	SD	Dun can	M	SD	Dun can	M	SD	Dun can	M	SD	Dun can
성 별	남자	3.22	.78		3.13	.62		2.77	.79		3.37	.65		3.67	.65		3.23	.68	
	여자	3.20	.62		3.38	.63		2.67	.71		3.28	.65		3.50	.71		3.10	.63	
	t	.27			-3.14**			.98			1.10			2.03*			1.55		
학 년	1학년	3.21	.72		3.22	.69	A	2.72	.71		3.29	.71		3.57	.70		3.01	.65	A
	2학년	3.13	.66		3.24	.53	A	2.61	.69		3.32	.68		3.51	.69		3.19	.66	AB
	3학년	3.18	.60		3.47	.62	B	2.71	.76		3.29	.57		3.54	.73		3.13	.67	AB
	4학년	3.29	.54		3.46	.63	B	2.71	.75		3.32	.56		3.46	.70		3.26	.53	B
	F	.87			4.66**			.45			.08			.47			3.02*		
월 평균 용돈	10만원 이하	3.03	.63	A	3.32	.85		2.78	.77		3.11	.62	A	3.60	.76		2.95	.81	A
	11~20만원 이하	3.11	.64	AB	3.23	.60		2.61	.65		3.78	.58	AB	3.54	.71		3.11	.62	AB
	21~30만원 이하	3.14	.66	AB	3.29	.62		2.65	.73		3.27	.65	AB	3.48	.69		3.01	.58	A
	30~40만원 이하	3.34	.59	BC	3.45	.61		2.71	.75		3.24	.68	AB	3.48	.67		3.29	.64	B
	41만원 이상	3.42	.66	C	3.44	.63		2.90	.74		3.47	.64	B	3.77	.72		3.33	.69	B
	F	2.81*			.79			1.30			1.51			1.72			4.28**		
주당 아르바 이트 시간	아르바이트안함	3.18	.66		3.27	.62		2.67	.74		3.28	.64		3.51	.72		3.08	.64	
	3시간 이하	3.18	.63		3.37	.55		2.70	.73		3.25	.63		3.57	.60		3.09	.72	
	4~6시간 이하	3.16	.59		3.45	.73		2.83	.78		3.33	.63		3.56	.66		3.22	.55	
	7~9시간 이하	3.23	.56		3.27	.69		2.77	.69		3.21	.54		3.50	.65		3.19	.44	
	10시간 이상	3.30	.67		3.51	.64		2.71	.68		3.41	.68		3.57	.71		3.24	.68	
	F	.47			2.11			.27			.61			.13			1.44		
주당 학원 시간	학원에 안다님	3.18	.65	A	3.32	.63	A	2.67	.71		3.29	.63		3.52	.72		3.11	.64	
	1시간 이하	3.25	.67	AB	3.28	.63	A	2.86	.88		3.34	.76		3.60	.66		3.11	.77	
	2~4시간이하	3.08	.58	A	3.15	.53	A	2.80	.62		3.24	.86		3.44	.58		3.20	.46	
	5~7시간이하	3.63	.52	B	3.56	.75	AB	2.63	.61		3.33	.57		3.47	.64		3.30	.60	
	8시간이상	3.44	.47	AB	3.75	.59	B	2.96	.96		3.37	.77		3.78	.87		3.33	.44	
	F	1.75			1.64			.97			.08			.41			.47		
복수 전공	한다	3.39	.64		3.63	.55		2.84	.86		3.47	.66		3.56	.70		3.36	.56	
	안한다	3.18	.65		3.30	.63		2.68	.71		3.28	.65		3.53	.70		3.10	.64	
	t	1.93*			3.15**			1.31			1.74			.32			2.76**		

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

분산은 7.6%로 나타났다. 이러한 요인들은 표준설정, 실현가능성, 중복성은 시간관리행동의 계획으로 점검, 조정, 촉진은 수행으로 크게 분류될 수 있다. 이상의 시간관리 행동의 요인명과 분류는 임정빈외(1994)를 참고로 하였다.

3. 대학생의 시간관리 행동 및 만족도

(1) 시간관리 행동 및 만족도의 일반적 경향

대학생의 시간관리 행동의 일반적 경향은 시간관리 행동

의 계획 중에서는 실현가능성(3.33)이 가장 높았으며, 표준설정(3.20), 중복성(2.69)순으로 나타나 대학생들은 시간관리 행동을 할 때에는 실현가능성 있게 계획을 세우는 것으로 나타났다. 수행영역에서는 조정행동이 가장 높았으며(3.53), 점검(3.30), 촉진(3.12)순으로 나타났다<표 3>. 이는 대학생들은 시간관리 행동을 수행할 때에는 조정행동을 가장 잘하여 상황에 따라 융통성있게 시간관리를 수행함을 보여준다. 또한 시간관리행동의 계획과 수행 모두 비교적 높은 편이나 수행 점수가 더 높아 시간관리행동을 함에 있어 사전에 계획하는 행동보다는 상황에 맞춰 적절하게 수행행동을 더 잘하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 대학생들이 계획을 제대로 세우지 않고 수행행동을 함으로써 수행을 잘 하더라도 자신의 거시적 인생목표와는 다른 활동에 시간을 쓰고 있는 우를 범하고 있음을 지적한다.

대학생들의 시간관리 만족도는 5점 만점에 평균 2.74로 중간보다 조금 높은 수준으로 나타나 자신이 흡족할 만큼 시간관리를 잘하고 있다고 생각하지 않는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 시간관리 만족도를 높이기 위한 지식과 정보, 교육프로그램이 제공되어야 함을 시사한다.

(2) 조사대상자의 특성에 따른 시간관리행동 및 만족도

조사대상자의 특성에 따른 시간관리행동의 차이는 <표 4>와 같다.

성별에 따른 시간관리행동은 계획의 실현가능성과 수행의 조정에서 유의한 차이를 나타내었으며, 실현가능성은 남학생(3.13)보다 여학생(3.38)이 높은 반면 조정은 여학생(3.28)보다 남학생(3.37)이 높게 나타났다. 결국 여학생은 실현가능성이 높게 시간관리계획을 하는 반면 남학생은 실현가능성은 여학생보다 낮으나 수행과정에서 조정행동을 잘 하는 것으로 볼 수 있다. 학년에 따른 시간관리 행동은 계획의 실현가능성과 수행의 촉진에서 유의한 차이를 나타내었다. 실현가능성은 1, 2학년보다 3, 4학년이 높게 나타나 학년이 높아질수록 현실성있는 시간계획을 하는 것으로 보이며 촉진 역시 학년이 올라갈수록 높아져 고학년일수록 일이 지체되지 않고 시간낭비하지 않도록 촉진적 행동을 하는 것으로 나타났다. 월평균 용돈에 따른 시간관리행동은 계획의 표준설정과 수행의 촉진행동에서 유의한 차이를 나타내었다. 표준설정은 용돈을 많이 받을수록 잘하는 것으로 나타났으며 촉진 역시 10만원이하를 받는 학생보다 30만원이상받는 학생들이 더 촉진행동을 많이 하는 것으로 나타났다. 이는 용돈을 많이 받는 것이 표준설정과 촉진행동에 긍정적 영향을 미침을 시사한다. 주당 아르바이트 시간과 학원시간에 따라서는 시간관리행동이 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이를 다시 한번 검증하기 위해 아르바이트와 학원변수를 '한다(다닌다)', '안한다(다니지 않는다)'로 나누어 T-검증을 해본 결과도

마찬가지로 유의하지 않게 나타났다. 본 연구자의 예측과는 달리 아르바이트와 학원시간에 따라서 시간관리 행동에 유의한 차이가 나타나지 않은 것은 대다수의 학생들이 아르바이트를 하지 않고, 학원도 다니지 않고 있기 때문인 것으로 생각된다. 복수전공여부에 따른 시간관리행동은 계획의 표준설정과 실현가능성, 수행의 조정에서 유의한 차이를 나타내었으며 표준설정, 실현가능성, 조정 모두에서 복수전공을 하는 학생이 안하는 학생보다 높게 나타났다. 즉 이는 복수전공을 하는 것이 시간관리 행동 중 표준설정, 실현가능성 및 조정행동에 긍정적 영향을 미친다는 것을 의미한다.

조사대상자의 특성에 따른 시간관리 만족도의 차이는 <표 5>와 같다.

성별과 학년, 주당 아르바이트시간에 따라서 시간관리 만족도는 유의한 차이가 없었으며 월평균용돈, 주당 학원시간, 복수전공 여부에 따라서는 유의한 차이를 나타내었다. 월평균용돈은 대체적으로 용돈이 많을수록 시간관리 만족도가 높게 나타났으며, 주당 학원시간 역시 대체적으로 학원에 다니는 시간이 많을수록 시간관리 만족도가 높게 나타났다. 또한 복수전공도 복수전공을 안하는 학생보다 하는 학생들이 시간관리 만족도가 높게 나타났다. 결국 이는 학원도 열심히 다니고, 복수전공을 선택해 바쁘게 생활하고 있는 학생들이 시간의 소중함을 인식하고 시간부족으로 인한 시간관리의 필요성이 절실하므로 시간관리를 잘하게 되어 시간관리만족도가 높아진 것으로 해석할 수 있다.

4. 시간관리 행동이 시간관리 만족도에 미치는 영향

시간관리행동이 시간관리 만족도에 미치는 영향을 파악하기 위하여 시간관리 행동의 수행행동과 계획행동의 상대적 설명력을 비교하기 위하여 각 독립변인군을 단계적으로 투입하는 위계적 회귀분석을 실시하였다. 이때 독립변수들 간의 높은 상관관계로 인한 다중공선성의 문제를 진단해보기 위해 상관관계를 분석한 결과 상관계수가 모두 .60이하로 나타나 다중공선성의 문제는 없는 것으로 판단되었다. 1단계에서는 수행행동을 분석대상으로하고 2단계에서는 계획행동을 추가하여 분석하였으며 그 결과는 <표 5>와 같다. 1단계의 위계적 회귀분석 결과 수행행동의 경우 점검행동($\beta=.11$)과 촉진행동($\beta=.40$)이 영향변인으로 나타났고 설명력은 22%였다. 즉 점검과 촉진행동을 잘 할수록 만족감이 높은 것을 의미한다. 2단계에서 계획을 추가한 결과 수행의 경우는 촉진행동($\beta=.24$)이, 계획의 경우는 표준설정($\beta=.24$), 실현가능성($\beta=.12$), 중복성($\beta=.20$) 모두가 영향력있는 변수로 나타났으며 계획이 추가되면서 10%의 설명력이 증가되어 총 32%의 설명력을 보였다. 2단계에서는 1단계에서 나타났던 수행의 점검행동의 영향력이 유의하지 않게 되고, 촉진

<표 5> 조사대상자의 특성에 따른 시간관리 만족도

N=400

변 인	시간관리 만족도			
	M	SD	Dun can	
성별	남 자	2.85	.78	
	여 자	2.71	.76	
	t		.14	
학년	1학년	2.73	.82	
	2학년	2.61	.72	
	3학년	2.73	.78	
	4학년	2.90	.67	
	F		1.92	
월평균용돈	10만원 이하	2.67	.76	A
	11~20만원 이하	2.63	.74	A
	21~30만원 이하	2.66	.74	A
	30~40만원 이하	2.90	.79	A
	41만원 이상	2.94	.83	A
	F		2.83*	
주당 아르바이트 시간	아르바이트안함	2.73	.77	
	3시간 이하	2.86	.82	
	4~6시간 이하	2.61	.68	
	7~9시간 이하	2.79	.38	
	10시간 이상	2.75	.85	
	F		.041	
주당학원시간	학원에 안다님	2.72	.78	A
	1시간 이하	2.58	.74	A
	2~4시간 이하	2.90	.62	AB
	5~7시간 이하	3.00	.55	B
	8시간 이상	3.33	.74	B
	F		2.45*	
복수전공	한 다	3.03	.74	
	안한다	2.71	.76	
	t		2.46**	

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

<표 6> 시간관리 행동이 시간관리 만족도에 미치는 영향

변 수	1단계		2단계		
	b	β	b	β	
수 행	점검행동	.13	.11*	.01	.01
	조정행동	.06	.05	.03	.03
	촉진행동	.47	.40***	.28	.24***
계 획	표준설정			.28	.24***
	실현가능성			.14	.12**
	중복성			.21	.20***
	F값	38.13***		32.23***	
	Adj. R ²	.22		.32	
	R ² Change			.10***	

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

행동의 영향력 또한 감소한 것은 계획 요인의 영향력 때문에 상쇄된 것으로 보인다. 결국 위계적 회귀분석결과 계획의 표준설정과 수행의 촉진행동이 가장 영향력이 높은 것으로 나타나 시간관리의 만족도를 높이기 위하여 계획

을 세울 때는 표준설정을 명확히 하는 것이 중요하며 수행과정에서는 이러한 표준을 달성하기 위하여 일이 잘 진행되도록 여러 가지 촉진행동을 수반하는 것이 중요한 요인임을 시사한다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 변화하는 현대사회에서 시간에 대한 관심과 그 중요성이 증가되는 시점에서, 자유재량시간의 증가로 인한 시간활용이 중요한 대학생을 대상으로 시간관리행동 요인을 분석하고 이러한 행동이 시간관리 만족도에 미치는 영향을 살펴보고자 하였다.

본 연구를 통해 얻어진 결과를 요약하면 다음과 같다. 첫째, 대학생들의 시간관리 행동을 요인 분석한 결과 총 6개의 요인이 추출되었으며, 총 설명분산은 55.7%로 나타났다. 이러한 요인들은 체계이론에 근거하여 계획과 수행으로 다시 분류되었다. 즉 계획에는 표준설정, 실현가능성, 중복성이 포함되며 수행에는 점검, 조정, 촉진 행동이 포함되었다. 둘째, 대학생의 시간관리 행동 및 만족도의 일반적 경향을 살펴본 결과 계획영역에서는 실현가능성이 제일 높았으며 수행영역에서는 조정행동이 가장 높게 나타났다. 또한 계획보다는 수행행동을 더 잘 하는 것으로 나타났다. 셋째 조사대상자의 특성에 따른 시간관리행동 및 만족도를 알아본 결과 시간관리 행동의 경우, 실현가능성은 여학생이, 조정은 남학생이 높게 나타났으며 학년에 따라서는 고학년일 수록 실현가능성과 촉진행동을 잘 하는 것으로 나타났다. 월평균 용돈에 따른 시간관리행동은 용돈이 많을수록 표준설정과 촉진행동을 잘 하는 것으로 나타났으며 복수전공여부에 따른 시간관리 행동은 복수전공을 하는 학생이 표준설정, 실현가능성, 조정행동 모두에서 높게 나타났다. 또한 시간관리 만족도의 경우에는 월평균 용돈이 많을 수록 주당 학원수강시간이 많을수록, 복수전공을 하는 학생이 시간관리 만족도가 높게 나타났다. 마지막으로 시간관리행동이 시간관리 만족도에 미치는 영향을 살펴본 결과 시간관리 만족도에 미치는 시간관리 행동 변수는 계획의 모든 요인인 표준설정, 실현가능성, 중복성과 수행의 촉진행동이었으며 설명력은 32%로 나타났다.

이러한 연구결과를 바탕으로 다음과 같은 결론 및 의의를 생각해 볼 수 있다. 첫째, 대학생들의 시간관리행동은 계획과 수행이라는 큰 틀 안에 다양한 속성의 세부요인을 포함하고 있으며 이러한 시간관리행동의 하위차원에 대한 다차원적 분석은 대학생의 시간관리행동을 구체적으로 파악해 보는 계기가 될 것으로 보인다. 둘째, 대학생들은 계획보다는 수행을 더 많이 하는 것으로 나타난 결과는 계획을 잘 하지 않으므로 자신의 인생목표와는 다른 활동에 시간을 소모하는 경향이 있음을 의미하는 것으로서 시간관리행동에 있어 계획의 중요성을 강조한 시간관리교육이 요구됨을 시사한다. 셋째, 학원에 많은 시간을 투자하고 복수전공을 할 경우 시간이 많이 부족할 것임에도 불구하고 시간관리 만족도가

높게 나타난 결과는 적절한 시간계약이 시간관리 만족도에 긍정적인 영향을 주고 있음을 시사한다. 즉 시간관리의 특성 중 효율성의 중요성을 시사하는 것으로 시간의 양보다는 질적으로 시간을 사용할수록 만족도가 높아짐을 의미한다. 마지막으로 시간관리행동 중 표준설정과 촉진행동이 시간관리 만족도에 미치는 영향이 크다는 연구결과를 참고하여 대학생을 위한 시간관리 프로그램이나 시간관리행동 전략을 수립한다면 좀 더 많은 효과를 볼 수 있으리라 생각된다.

본 연구를 진행하면서 연구자가 느낀 연구의 제한점 및 제언은 연구대상에 있어 남녀 분포의 차이가 많고 복수전공 안하거나 아르바이트, 학원을 안다니는 학생이 대부분이어서 연구결과의 일반화에는 무리가 있다고 생각되며 더불어 후속연구에서는 이러한 문제점을 보완하여 연구대상 표집에 유의하여 연구결과 해석에 무리가 없도록 하여야 할 것이다. 또한 본 연구에서는 체계이론의 과정과 산출 부분만을 모형으로 한 것으로 이를 좀 더 확대시켜 투입, 과정, 산출의 전 관리과정을 모형으로 연구함으로써 시간관리를 전체적인 시스템으로 연구한다면 대학생의 시간관리행동에 대한 좀 더 체계적이고 구체적인 분석이 이루어 질 것으로 기대된다.

□ 접수일 : 2007년 11월 13일

□ 심사일 : 2007년 12월 02일

□ 심사완료일 : 2007년 12월 12일

【참 고 문 헌】

- 김외숙·이기영(2002). *가정생활과 관리*. 한국방송통신대학교 출판부.
- 김외숙·조희금·두경자(2000). *시간의 사용과 관리*. 교문사, 248: 27-249:2.
- 김지연(1994). *취업주부의 시간관리행동이 시간갈등에 미치는 영향*. 이화여대 석사논문.
- 김효정(2001). *기혼여성 재택근무자와 직장근무자의 가사노동 시간관리 전략에 관한 연구*. *한국가정관리학회지* 19(2), 83-96.
- 두경자(1990). *가정관리 체계모형의 실증적 검증-서울시내 주부의 가사활동을 중심으로-*. 중앙대학교 박사학위논문.
- _____ (2002). *생활시간 어떻게 관리할 것인가*. 신광출판사, 22:17-20.
- _____ (2002). *시간관리 교육 후의 교육효과측정*. *상명대학교 사회과학연구* 15호.
- 박동혁·이민규·신희천(2006). *대학생 시간관리 행동 척도의*

- 개발과 타당화. *한국심리학회지* 18(4), 801-816.
- 박경규(1988). 도시주부의 가정관리능력에 관한 연구. 효성여자대학교 석사학위논문.
- 박현미(1987). 가정관리능력과 생활만족도와의 관계연구. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 서경희(1994). 대구지역 취업 주부의 시간관리전략에 관한 연구. 계명대 석사학위논문.
- 서미경(1996). 주부의 Life-Style과 시간제약지각 및 시간관리 행동에 관한 연구. *한국생활과학회지*, 5(1), 15-31.
- 서창호(1997). 초등학교원의 시간관리와 생활만족도의 관계분석. 동아대학교 석사학위논문.
- 성유진(1995). 취업주부의 시간갈등수준 및 시간관리 전략과 가정관리 만족도에 관한 연구. 동아대 석사학위논문
- 유성은(1998). 시간관리와 자아실현. *생활지혜사*, 32:14-17.
- 이승미(1989). 주부가 지각한 시간제약과 가사노동의 수행방안. 서울대 석사논문.
- 이정우의 공저(1997). 최신 가정경영학. 수학사, 222:22-23.
- 이정숙(2000). 도시 미혼남녀의 시간관리전략과 관련변인 연구. *한국지역사회생활과학회지*, 11(2), 1-14.
- 이정숙(1983). 도시주부의 가정관리능력과 자아실현성과의 관계. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 임정빈 외 공저(1994). 가정관리학. 학지사.
- 이현아(2004). 인터넷중독 방지를 위한 시간관리교육프로그램 개발. *대한가정학회지*, 42(10), 63-77.
- 정순희 · 김현정(2002). 시간제약 소비자의 쇼핑행동에 관한 탐색적 연구. *한국가족자원경영학회지*, 6(2), 15-29.
- 정태근(2003). 자기 주도적 가정학습의 시간관리전략 실제에 관한 연구. *부산교육학연구*, 16(1), 93-110.
- 조성은(1991). 주부의 가사노동 시간관리전략에 관한 연구. 이화여대 석사학위논문.
- 채화영 · 이기영(2005). 직장인의 시간관리행동 유형화 연구. *대한가정학회지*, 43(11), 211-224.
- 최수임(1993). 체계적 접근을 통해 본 기혼 여교사의 시간갈등, 시간관리전략, 생활만족도. 고려대학교 석사학위논문.
- 한경미(1992). 시간관리척도 개발에 관한 연구. *가정과학연구*, 2, 43-55.
- _____(1993). 시간관리행동과 관련변수: 취업주부를 대상으로. *한국가정관리학회지*, 11(2), 83-95.
- 황기아 · 이미란(2004). 주부의 Life-Style과 시간관리행동에 관한 연구. *동아대학교 생활과학연구*, 12, 149-162.
- Bond, M.J. & Feather, N.T.(1988). Some correlates and purpose in the use of time. *Journal of Personality*, 55, 321-329.
- Burr, W.R.(1970). Satisfaction with Various Aspects of Marriage over the Life Cycle: Random Middle Class Samples. *Journal of Leisure Research*, 15(3).
- Deacon, R.E. & Firebaugh, F.M.(1966). *Home management context and concepts*(1 st Ed). Boston: Houghton-Mifflin.
- Hawkin, J.L., & L. Trens(1968). Association satisfaction of Marriage and the Family.
- Jordan, R.S. & Bird, B.J.(1989). An explanatory study using the Future Time Perfective scale. Paper presented at The Mid-West Academy meeting, Columbus, OH.
- L. J. 자이베르트(1993), *시간관리학*, 미래비즈니스, 14:16-18.
- Macan, Therese Hoff et al.(1990). College Student's time management: correlations with academic performance and stress. *Journal of Educational Psychology* 82(4).
- Shelton, B.A. & John, D.(1996). The Division of Household Labor. *Annual Review Sociology*, 22, 229-322.
- Surober, M.H. & Weinberg, C.B.(1980). Identifying differences in time pressure. *Journal of Consumer Research*, 6, 338-348.