

성인의 시간관리 척도 개발*

손 선 연** (미래인재성장연구소)

이 희 수 (중앙대학교)

〈요약〉

이 연구의 목적은 성인의 시간관리 척도를 개발하고 타당화하는 데 있다. 이를 위해 모형 개발, 문항 생성 및 검토, 척도 개발 및 개선, 척도 점검 및 확정의 4단계 절차를 거쳤다. 체계적 문헌고찰을 통한 선행연구 분석과 두 차례 델파이 조사를 통해 내용타당도를 확보하였으며, 예비조사(성인 330명)와 본조사(성인 762명)를 실시하여 탐색적·확인적 요인분석으로 신뢰도와 타당도를 검증하였다. 그 결과, 최종 척도는 목표 및 우선순위 설정, 시간계획 수립, 시간효능감, 시간태도, 실행유지, 실행평가, 상황이해, 시간유연성의 8개 요인, 31문항으로 구성되었다. 이 연구는 성인 시간관리를 인지, 정의, 행동, 맥락의 관점에서 다차원적으로 접근하고, 특히 맥락적 영역을 반영함으로써 기존 측정도구의 한계를 보완하였다. 또한 삶의 만족도에 미치는 영향을 실증적으로 분석한 결과, 통계적으로 유의한 예측타당도를 확인하였다. 본 척도는 평생학습 맥락에서 성인의 자기주도적 학습과 실천을 지원하는 기초자료로 활용될 수 있다.

• 주요어: 성인, 시간관리, 척도 개발, 타당화

* 본 논문은 손선연(2025)의 박사학위논문을 수정·보완하여 작성한 것임.

** 교신저자: 손선연 (shanlian@naver.com)

I. 서론

우리는 초 단위로 변화하는 사회 속에서 살아가고 있으며, 이러한 환경 변화는 교육 체계를 평생학습 중심으로 전환하도록 요구한다(이희수, 2021). 평생학습의 궁극적 목적은 삶의 질을 유지하고 향상하는 데 있으며(Dave, 1973), 시간관리는 평생교육의 목적인 삶의 질 향상에 직결된다. 시간은 누구에게나 공평하게 주어지지만, 이를 어떻게 활용하느냐에 따라 삶의 생산성과 만족도는 달라질 수 있다(박해준·안도희, 2018). 158개의 연구를 메타 분석한 결과, 시간관리는 성과보다 웰빙, 특히 삶의 만족도를 높이는 데 더 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다(Aeon, Faber, & Panaccio, 2021).

시간은 재생하거나 대체할 수 없는 한정된 자원이다(Bennett, 2010; Fritz, Lam, & Spreitzer, 2011). 정보화와 디지털의 가속화는 불확실성과 정보 과잉을 심화시키는 동시에 선택의 폭과 생활양식의 다양화를 확대함으로써 시간의 가치를 더욱 증대시킨다(손애리, 2000; Schulte, 2014). 특히 노동시간 유연화와 역할 다변화로 시간관리의 책임이 조직에서 개인으로 이동함에 따라 시간관리는 핵심 개인 역량으로 부각되고 있으며(최희선·신진옥, 2022; Aeon & Aguinis, 2017), 이러한 변화는 개인에게 삶의 질 향상과 자아실현을 위한 생애에 걸친 지속적인 학습의 필요성을 더욱 강조한다(이지연, 2022).

그러나 실제로 성인의 학습 참여를 저해하는 주요 요인은 ‘시간 부족’으로 나타나며, 2023년 만 25~79세 성인을 대상으로 한 평생학습 실태조사에서는 불참 요인으로 ‘시간 부족’이 54.8%로 가장 높게 나타났다(한국교육개발원, 2024). 이는 시간 문제가 성인의 학습 참여를 제약하는 핵심 요인임을 알 수 있다. 더 나아가 통계청에서 2024년 실시한 생활시간조사에 따르면, 성인을 포함한 우리나라 10세 이상 국민은 하루 중 대부분의 시간을 필수활동(수면·식사 등 생리적 활동)과 의무활동(근로·가사·돌봄 등 사회적 책임 활동)에 사용하고 있어 개인이 자율적으로 활용할 수 있는 시간은 제한적인 것으로 나타났다(통계청, 2025). 이러한 결과는 성인의 시간관리가 개인의 의지나 역량만으로 설명되기 어려우며, 구조적 시간 제약 속에서 이해될 필요가 있음을 보여준다.

시간관리에 대한 연구는 오랫동안 다양한 학문 분야에서 이루어져 왔으나, 그 개념과 구성요소에 대한 합의는 아직 충분히 이루어지지 않았다(Claessens et al., 2007). 또한 현재까지 성인의 시간관리에 대한 논의와 성인 시간관리를 측정할 수 있는 전반적인 척도의 개발이 부족했다. 기존 시간관리 측정도구에 대한 체계적 문헌고찰을 통해 확인된 선행연구(김동일·박경애·김택호, 1995; 박동혁·이민규·신희천, 2006; 한경미, 1992; Balamurugan, 2013; Bond & Feather, 1988; Britton & Tesser, 1991; Macan et al., 1990; White, Riley, & Flom, 2013; Zyoud, 2023)의 한계를 근거로 이 연구의 필요성을 정리하면 다음과 같다. 첫

째, 기존 시간관리 측정도구는 대부분 시간관리기술이나 행동 전략에 중점을 두고 있으므로 성인의 시간관리를 측정하는 데 한계가 있었다. 이로 인해 성인의 신념, 태도, 동기, 맥락적 영역을 포괄적으로 반영하는 데에는 한계가 있다. 둘째, 과학적 엄격성의 기준인 타당성과 신뢰성을 충족하는 새로운 시간관리 측정도구의 개발이 필요하다. 셋째, 성인 시간관리 척도 개발을 통해 급변하는 환경과 길어진 생애주기에 맞추어 평생학습 관점에서 다양한 논의가 이루어져야 한다.

평생학습은 정규 학교교육과 달리 비구조화된 환경에서 자기주도성이라는 특성을 가지므로, 개인은 학습 동기와 욕구를 바탕으로 생애 목표와의 조화와 균형을 이루며 주체적으로 학습해야 한다(이지연, 2022). 따라서 이 연구에서는 성인의 자기주도성과 학습 특성을 고려하여 시간관리를 인지적, 동기/정의적, 행동적 차원을 포함한 통합적 관점으로 인식하고 접근하였다. 더불어 성인의 시간관리는 외부 환경이 부과하는 시간적 요구와 개인이 활용할 수 있는 자원의 범위에 따라 달라질 수 있으며, 구체적 맥락 속에서 타인과의 상호작용을 고려한 시간 사용과 관리의 특성을 반영할 필요가 있다(손선연·이희수, 2023; 한경미, 1992; Burt et al., 2010; Pluta & Rudawska, 2023; Romero & Barberà, 2015).

이에 이 연구는 평생학습 관점에서 성인의 자기주도성과 학습 특성을 반영한 성인 시간관리 개념모형을 개발하고, 이를 토대로 과학적 타당성과 신뢰성을 갖춘 시간관리 척도를 개발하고자 한다. 이는 성인이 자신의 시간관리 역량을 진단하고 성찰함으로써, 학습과 삶을 주체적으로 설계할 수 있도록 지원하는 기초자료를 제공하는 데 목적이 있다.

II. 이론적 배경

1. 시간관리의 개념

시간(時間)은 “어떤 시각(時刻)에서 어떤 시각까지의 사이”로 정의된다(국립국어원, 2026). 인간 실존의 차원에서 볼 때 시간은 인간이 태어나고, 성장하고, 늙고, 죽음에 이르는 삶의 전 과정이 진행되는 특별한 실존 범주이다(이윤일, 2012). 시간은 모든 사람이 하루의 삶을 영위하고 원하는 바를 성취해 가는 데 필수적인 자원이다(손애리, 2000). 시간은 개인이 소유한 자원이며, 정복할 수 있는 영역이라는 개념은 자신의 시간을 효율적으로 관리해야 한다는 사회적 요구의 핵심 전제가 된다(Wajcman, 2019).

시간관리에 대한 관심은 최근에 등장한 것이 아니다. 1950년대 이후 조직 맥락에서 생산성 향상, 근무시간 단축, 직무성과 증진을 위한 관리기법으로 시간관리가 구체적으로 언급

되었으며(Claessens et al., 2007), 여러 저자들이 직장에서 시간 문제를 효과적으로 다루는 방법을 제안했다(Drucker, 1967; Lakein, 1973; Mackenzie, 1972). 특히 2000년대 이후 관련 문헌의 급격한 증가에서 확인되듯이, 시간관리는 시간압박을 해결하는 핵심 전략으로 인식되어 왔다(Aeon, Faber, & Panaccio, 2021).

역사적으로 시간에 대한 인식은 산업혁명을 기점으로 크게 변화하였다. Taylor(1911/2010)의 과학적 관리법은 시간을 측정 가능한 자원으로 전환시키며 효율성 중심의 시간 사용을 강조하였다. 이후 시계, 철도, 전신, 전화와 같은 기술적 발전은 현대적 시간 의식을 형성하는 주요 요인으로 작용하였다(Adam, 2004; Thompson, 1967). 이러한 변화 속에서 시간은 단순한 흐름이 아니라 통제와 관리의 대상이 되었으며, 개인은 ‘시간에 규율되는 주체’로 구성되어 효율성과 시간의 절약을 지향하게 되었다(Lash & Urry, 1994).

시간에 대한 학문적 접근은 다양한 분야에서 이루어져 왔다. 사회학은 시간의 사회적 구성과 구조적 제약에 주목하였고(Giddens, 1984), 심리학은 계획, 자기조절, 과업 지속성과 같은 개인의 시간 사용 전략을 탐구하였다(Ariely & Wertenbroch, 2002; König & Kleinmann, 2013). 교육학에서는 시간 엄수와 규율이 사회화 과정에서 형성된다고 보았으며(Dreeben, 1967), 경제학에서는 Becker(1965)의 시간배분 이론을 통해 개인이 제한된 시간 자원 속에서 효용을 극대화하는 합리적 선택을 한다고 설명하였다. 가정학과 소비자학에서는 시간관리를 자원관리의 체계적 과정으로 이해하였다(Deacon & Firebaugh, 1988).

시간관리에 대한 정의 역시 학자마다 다양하게 제시되어 왔으나 아직 합의된 정의는 없다(Aeon & Aguinis, 2017; Claessen et al., 2007). Lakein(1973)은 시간관리를 개인의 필요에 따라 목표 설정과 우선순위 결정 및 계획하는 과정으로 보았으며, Hall & Hursch(1982)는 목표 달성을 위한 절차적 도구로 정의하였다. Bond & Feather(1988)는 개인이 자신의 시간 사용을 조직적이고 목적 지향적으로 인식하는 정도로 설명하였다. Aeon & Aguinis(2017)는 시간을 구조화하고 보호하며 상황에 맞게 적응하는 의사결정의 한 형태로 정의했다. 이외에도 시간관리를 전략적 실천방안, 자기통제적 시도, 또는 계획과 모니터링 활동의 조합으로 이해하는 관점이 제시되었다(조성진, 2014; Britton & Tesser, 1991; Häfner & Stock, 2010).

정보화 사회의 도래는 개인에게 다층적인 역할 수행과 복합적 과업을 요구하며, 시간관리도 단순히 노동시간을 절감하는 차원을 넘어 노동, 여가, 휴식 간의 균형을 유지하고, 다양한 역할 요구를 조율하는 능력으로 확장되고 있다(서인주·두경자, 2009). Aeon, Faber, & Panaccio(2021)는 시간관리가 직무성과와 학업 성취, 웰빙에 유의한 영향을 미친다고 보고하였다. 이 세 가지 결과는 사람들의 삶에서 중요한 역할을 한다. 직장에서 일을 잘하고, 학교에서 최고의 성적을 받고, 심리적 웰빙이 높아지는 것은 잘 사는 삶으로 연결된다. 시간을 적절하게 잘 활용하면 많은 문제를 해결할 수 있고, 생활양식을 새롭게 개선할 수 있으며, 인생에서 의미 있는 결과를 얻을 수 있다(조성진, 2014).

이상의 선행연구를 검토한 결과, 시간관리, 시간관리전략, 시간관리행동의 개념이 명확히 구분되지 않은 채 혼용되는 경향이 확인되었으며, 이는 개념적 정교화의 필요성을 제기한다. 시간관리전략은 시간을 효율적·효과적으로 활용하기 위한 기술적 측면에 초점을 두는 반면, 시간관리행동은 시간자원을 실제로 어떻게 사용하는지에 대한 행동적 측면을 강조한다(채화영, 2005). 또한 시간관리행동은 구체적인 전략으로 구분될 수 있다는 점에서(이정숙, 2000), 시간관리는 전략과 행동을 포괄하는 상위 개념으로 재정립될 필요가 있다. 나아가 하위 요소 간의 개념적 구분과 체계화는 이론적 정교성을 확보하는 데 중요한 과제이다.

2. 성인의 자기주도학습 및 자기조절학습과 시간관리

성인(成人)은 “자라서 어른이 된 사람을 말하며, 보통 만 19세 이상의 남녀를 이른다”로 정의되며(국립국어원, 2026), 우리나라 민법 제4조 역시 이를 성인의 법적 기준으로 규정하고 있다. 그러나 성인을 정의하는 데 있어 연령은 필요조건일 뿐 충분조건이 아니며, 일반적으로 생물학적 연령, 심리적 인식, 사회적 역할 차원으로 정의된다(Knowles, 1975; Merriam & Baumgartner, 2020). 성인은 근로자, 부모, 배우자, 유권자 등 다양한 사회적 역할을 수행하며, 권리와 의무를 동시에 감당하는 존재라는 점에서 아동과 구별된다(Merriam & Baumgartner, 2020; Paterson, 1979).

성인학습은 이러한 삶의 맥락 속에서 이루어진다. 평생학습 관점에서 개인이 주체적으로 자신의 경력을 준비하고 전개해나가기 위해 무엇이 필요하며 어떻게 도출할 것인가를 탐색하는 과정은 중요하다(진성미, 2009). 성인은 학령기 학습자와 달리 자신의 삶과 밀접하게 연결된 문제 해결과 역할 수행을 위해 학습에 참여하며, 학습 여부와 내용은 자신의 필요와 목적에 의해 결정되는 경우가 많다(Merriam & Bierema, 2014). Knowles의 안드라고지 이론은 성인학습자의 특성을 자기주도성, 풍부한 경험의 활용, 문제 중심적 학습지향, 내재적 동기 등으로 설명하였다(Merriam & Baumgartner, 2020). 특히 자기주도학습은 학습자가 스스로 학습요구를 진단하고 목표를 설정하며, 적절한 자원과 전략을 선택하고 실행 및 평가에 이르기까지 주도권을 행사하는 과정으로 정의된다(Knowles, 1975).

자기주도학습은 인성적 특성 관점(Guglielmino, 1977), 학습과정 및 맥락 중심 관점(Brookfield, 1984), 학습과정과 개인적 특성을 포괄하는 통합적 관점(Brockett & Hiemstra, 1991; Candy, 1991; Long, 1992)으로 구분할 수 있다. Garrison(1997)은 상호작용적이고 다차원적인 자기주도학습 모델을 제시하며 자기관리, 자기관찰, 동기부여를 중심으로 학습경험의 맥락적, 인지적, 동기적 차원을 통합하였다. 자기조절학습은 인지, 동기, 행동을 포함하는 통합적 실행기능으로서 계획, 점검, 평가, 조절을 포함한다(Zimmerman, 2000).

자기주도학습은 자율학습, 자기조절학습, 문제해결학습, 개별화된 프로그램 학습과 유사

한 개념으로 논의되며, 자기조절학습이 학습전략 위주인 반면에 자기주도학습은 인성적 특성까지 고려한 보다 폭넓은 관점으로 본다(진영은·이진옥, 2007). 그러나 기본가정과 개념, 구성요인에서는 매우 유사한데, 학습자를 주도적, 능동적 존재로 본다는 점과 두 개념의 주요변인인 인지와 메타인지, 동기, 행동 등도 거의 일치한다. 이에 따라 자기주도학습 연구자들은 일반적으로 자기주도와 자기조절학습을 크게 구분하지 않고 같은 개념으로 포함시키고 있다(Long, 1994).

Wolters & Brady(2021)는 시간관리가 자기조절학습 모델에 잘 맞는 핵심적인 자기조절 프로세스라고 제안하였다. 또한 자기조절학습 모형을 제시하며 자기조절학습을 전사고, 수행, 수행 후 성찰 단계로 구분하고 과제분석, 계획, 실행, 모니터링, 평가, 적응, 성찰, 반응으로 구체화하여 시간관리에 적용하였다. 특히 모니터링과 평가는 시간의 흐름과 과제 진행 상황을 인식하고 조정하는 과정으로, 효과적인 시간관리의 구성요소다(Claessens et al., 2007; Winne & Hadwin, 2008).

종합하면 시간관리와 자기조절학습은 맥락적 영향 간의 유사성이 보인다. 특히 시간관리의 구성요소가 서로 얽혀 있을 가능성이 크며 자기조절학습과 시간관리의 기본 프로세스 간에 상당한 상호 의존성과 공통점을 발견했다. 이를 통해 이전 경험적 연구의 전반적인 부족과 함께 연구자들이 학습자의 전체 자기조절학습의 중심인 시간관리의 중요성에 충분히 주의를 기울이지 않았으며 지속적으로 탐색해야 할 많은 연구 주제임을 알 수 있다(Claessens et al., 2007; Wolters & Brady, 2021).

성인은 다양한 역할 기대와 책임을 동시에 수행하는 복합적 존재이며, 학습 또한 직업, 가족, 지역사회 맥락과 긴밀히 연결되어 있다(Merriam & Baumgartner, 2020). 성인은 학습에 필요한 시간과 투자를 확보하기 위해 많은 시간을 사용하고, 알고자 하는 욕구는 성인의 삶에서 중요한 의미를 지닌다(Tough, 1979). 또한 성인학습자에게 자신을 스스로 성찰할 기회를 주는 것만으로도 학습에 대한 가치, 애착, 효능감과 같은 동기가 높아질 수 있다(최미옥·홍아정, 2015). 따라서 성인의 시간관리는 학령기 학습자를 대상으로 한 기존 연구 결과를 그대로 적용하기에는 한계가 있다(성현숙·김언주, 2003; Wolters & Brady, 2021). 학령기 학생들과 달리 성인들은 학문적인 문제 이외에도 다양한 사회생활과 얽혀 있다는 것을 인식할 필요가 있다(주미란, 2023).

앞서 살펴본 바와 같이 성인은 다양한 역할 인식과 역량 강화, 삶의 질 유지와 향상을 위해 스스로 주체가 되어 삶을 조화롭게 조절하고 주도적으로 이끌어 나가야 한다. 자기주도학습과 자기조절학습은 학습자가 목표를 설정하고 계획, 실행, 평가하는 일련의 과정에서 시간관리와 밀접하게 연결되며, 시간관리는 이러한 자기조절적 학습 과정을 실질적으로 구현하는 핵심 기제로 작용한다. 이에 이 연구는 그동안 상대적으로 논의가 부족했던 성인의 시간관리를 평생학습의 관점에서 자기주도학습과 자기조절학습 이론을 바탕으로 시간관리

의 구성요소를 도출하고 개념모형을 설정하고자 한다. 또한 연구 대상은 우리나라 성인의 연령 기준에 따라 만 19세 이상으로 정의하였다.

3. 시간관리 측정도구 검토 및 한계

시간관리는 개념 자체가 명료하게 정의하기 어려워 연구자와 학문 분야에 따라 다양한 관점으로 해석하고 구인을 측정해왔다(Aeon, Faber, & Panaccio, 2021; Claessens et al., 2007). 시간관리의 주요 구성요소에 대한 합의는 없으나, 다수의 이론가는 시간관리를 목표 설정과 우선순위 결정, 장·단기 계획 수립, 시간 소요 예측, 시간 사용에 대한 모니터링을 포함하는 다차원적 과정으로 설명하며, 시간 사용 방식을 의도적으로 구성하거나 할당한다(Aeon & Aguinis, 2017; Burt et al., 2010; Macan, 1994; Richards, 1987).

이 연구는 시간관리 척도 개발에 앞서 선행연구에서 활용되어 온 시간관리 측정도구의 내용과 특성을 종합적으로 검토하기 위해 체계적 문헌고찰(systematic literature review) 방법을 준거로 하여 문헌분석을 수행하였다. 체계적 문헌고찰은 연구 문제에 대해 포괄적으로 문헌을 검색하며, 사전에 정의한 포함 및 배제 기준에 따라 식별, 분석, 조합하여 편향을 줄인다(Shaffri, Samah, & Samsuddin, 2021). 문헌 검색을 통해 총 611건(국외 496건, 국내 115건)을 도출한 후, 사전에 설정한 포함·배제 기준에 따라 제목과 초록을 단계적으로 검토하였다. 이 과정에서 시간관리 측정도구 개발과 관련 없는 문헌을 제외하여 24건을 선정하였고, 전문가평가를 통해 최종 8건을 확정하였다. 이후 참고문헌 검토를 통해 연구보고서 1건을 추가하여 총 9건을 최종 분석 대상으로 선정하였다.

문헌 검토 결과, 시간관리에 적용된 전략은 연구마다 다양하게 제시되었으며, 연구자의 이론적 관점과 사용된 측정도구의 특성에 따라 구성요소에도 차이가 나타났다. 최종 선정된 문헌은 총 9건이며, 국외 연구 6건과 국내 연구 3건으로 구성되었다. 이 가운데 6건은 청소년 및 대학생을 대상으로 이루어졌으며, 성인을 대상으로 한 3건의 연구(한경미, 1992; White, Riley, & Flom, 2013; Zyoud, 2023)는 대상자(워킹맘, 간호사, 인지처리장애가 있는 정신질환자)의 특성에 맞추어 시간관리 측정도구를 개발한 것으로 나타났다.

먼저 기술적 특성을 살펴보면, 국외 연구에서는 대학생 및 청소년을 중심으로 시간관리 구성요인을 체계화하려는 시도가 이루어졌다. Bond & Feather(1988)는 시간구조 설문지(TSQ)를 통해 목적의식, 구조화된 루틴, 현재지향성, 조직화, 지속성의 5개 요인을 제시하며 개인이 시간을 목적 지향적으로 구조화하는 인식 수준을 측정하였다. Macan et al.(1990)은 목표 및 우선순위 설정, 기술(계획, 일정), 지각된 시간통제감, 비조직화 선호도의 4개 요인으로 구분하여 시간관리행동 척도를 개발해서 학업성취 및 스트레스와의 관련성을 검증하였다. Britton & Tesser(1991)는 단기계획, 장기계획, 시간태도 요인을 중심으로

시간관리 실천이 학업성과를 예측함을 제시하였다. 이후 Balamurugan(2013)은 기존 척도를 참고하여 청소년 대상 시간관리 척도를 개발하였으나, 구성개념과 문항 간의 정합성이 충분히 설명되지 않는 한계가 있었다.

성인을 대상으로 한 연구는 상대적으로 제한적이었다. White, Riley, & Flom(2013)은 인지처리장애가 있는 정신질환자를 위한 시간관리기술 평가 척도를 개발하였고, Zyoud(2023)은 간호사의 직무 특성을 반영한 시간관리 척도를 제시하였다. 국내에서는 한경미(1992)가 워킹맘의 다중 역할 맥락을 반영하여 목표설정, 계획/우선순위설정, 마감시간 설정/지키기, 책임감소, 표준변경, 단순화, 도움요청의 7개 요인을 제안하였다. 그러나 이러한 도구들은 특정 집단의 특성에 맞추어 개발되어 성인 전반에 일반화하기에는 제한점이 있다.

다음으로 AERA, APA, & NCME(1985/1995)의 심리측정학적 준거에 따라 분석한 결과, 10점 만점 기준 평균 점수는 3.1점으로 나타나 기존 도구들의 타당도와 신뢰도 검증은 전반적으로 충분하지 않은 것으로 나타났다. 내용타당도는 일부 연구에서만 보고되었고(김동일·박경애·김택호, 1995; 박동혁·이민규·신희천, 2006; Balamurugan, 2013; White, Riley, & Flom, 2013), 수렴·판별타당도를 모두 검증한 연구는 3건(박동혁·이민규·신희천, 2006; 한경미, 1992; Macan et al., 1990)이었다. 공인타당도를 보고한 연구는 최종 문헌 9건 중에 1건이며(Zyoud, 2023), 예측타당도 또한 일부 연구에서 학업성취도나 스트레스와의 관계를 통해 제시되었으나(박동혁·이민규·신희천, 2006; Bond & Feather, 1988; Britton & Tesser, 1991; Macan et al., 1990), 다수의 문헌에서 해당 도구에 대한 예측타당도의 증거를 보고하지 않았다.

내적일관성 신뢰도와 관련하여 살펴보면, 최종 선정된 문헌 가운데 2건을 제외한 대부분의 연구에서 Cronbach's α 값을 제시하여 문항 간 일관성을 보고하였다. 그러나 일부 연구에서는 새롭게 개발된 척도에 일반적으로 요구되는 최소 신뢰도 기준($\alpha \geq .70$)에 미치지 못하는 계수가 나타났다(Balamurugan, 2013; Macan et al., 1990). 또한 전체 척도에 대한 내적일관성 계수는 제시했으나, 각 하위요인 또는 세부 구성요인별 신뢰도 값을 별도로 보고하지 않은 연구도 있어서 하위 차원의 안정성을 판단하기 어려운 경우도 있었다(한경미, 1992; Balamurugan, 2013; Bond & Feather, 1988; White, Riley, & Flom, 2013).

이러한 검토 결과를 종합하면 다음과 같은 한계가 도출된다. 첫째, 기존의 시간관리 측정 도구는 시간 구조화, 관리 실천, 행동전략의 상대적 사용 정도를 측정하는 방식으로 개발되었으며, 연구자마다 시간관리의 하위요인과 개념 범주를 다소 다르게 정의하여 시간관리의 전반적인 구성을 파악하는 데 한계가 있었다. 둘째, AERA, APA, & NCME(1985/1995)의 심리측정학적 준거에 따라 검토한 결과 기존에 개발된 시간관리 척도들은 심리측정학적 요건을 전반적으로 충분히 만족시키지 못하는 한계가 확인되었다. 셋째, 성인 대상의 시간관리 척도 개발 연구와 논의가 부족하여 심층적 분석이 어려운 실정이다. 기존 측정도구는

주로 학생을 대상으로 개발되었고, 성인을 대상으로 한 연구는 워킹맘, 간호사, 인지처리장애를 가진 정신질환자 등 특정 집단의 특성을 반영하여 개발된 척도였다. 따라서 해당 도구를 일반 성인 전체로 확장하여 적용하는 데에는 한계가 있다. 국외에서는 대상자의 맥락과 상황을 고려한 시간관리 척도 개발이 지속적으로 이루어지고 있는 반면, 국내에서는 이에 대한 연구가 아직 충분히 축적되지 못한 실정이다.

따라서 급변하는 사회환경 속에서 다양한 역할을 수행하는 성인을 대상으로, 학습과 직업, 가정생활을 통합적으로 고려하는 시간관리 개념모형의 재정립이 요구된다. 아울러 과학적 검증 절차를 충족하는 신뢰롭고 타당한 성인 시간관리 측정도구의 개발이 필요하며, 이를 통해 성인의 시간관리 역량을 보다 정교하게 진단하고 지원할 수 있는 기반을 마련해야 할 것이다.

III. 연구 방법

이 연구에서는 성인 시간관리 척도를 개발하고 타당화하기 위해 Netemeyer, Bearden, & Sharma(2003)의 척도 개발을 토대로 네 단계로 진행하였다. 첫째, 구인 정의 및 내용 영역을 구성하는 모형 개발 단계를 통해 개념모형을 구축하였다. 둘째, 문항 생성 및 검토 단계에서는 예비문항을 개발하고, 전문가 델파이 조사를 통해 내용타당도를 검증하였다. 셋째, 예비조사를 실시하여 문항의 타당도와 신뢰도를 분석하고, 부적절한 문항을 수정·보완하였다. 넷째, 본 조사를 통해 최종 척도의 타당도와 신뢰도를 재검증하고 척도를 확정하였다.

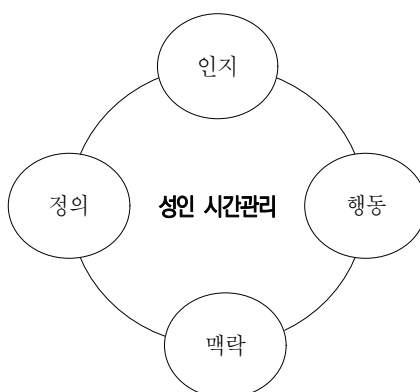
1. 모형 개발

시간관리 개념모형 수립을 위해 체계적 문헌고찰을 통해 시간관리와 관련된 선행연구들을 검토하여 시간관리의 조작적 개념과 영역, 요인을 구안하였다. 기존 시간관리 측정도구의 검토 결과를 바탕으로 구성개념의 프레임워크를 제안하고, 구성개념의 정의, 차원, 내용영역을 규명하였다. 성인 시간관리 개념의 이론적 한계를 보완하기 위해, 이 연구는 평생학습의 관점에서 자기주도학습과 자기조절학습 이론을 바탕으로 하였다. 여기서 인지적 영역은 자신의 지식과 생각을 토대로 학습과정을 관리, 모니터링 및 평가하고, 동기적 영역은 가치, 기대, 정서를 포함하며, 행동적 영역은 실제로 실행하고 자원 및 환경을 관리하는 것이다(최세영·진성미, 2019; Pintrich, 1989; Pintrich et al., 1991).

이 연구에서는 시간관리의 구성요소를 인지적, 동기적, 행동적 영역으로 구분하여 개념화하고 해당 분야의 교수와 박사학위 소지자 15명의 전문가패널을 구성하여 1차 델파이 조사

를 통해 내용타당도를 검토하였다. 1차 델파이조사는 2024년 8월 27일부터 9월 2일까지 E-mail을 통해 진행하였으며 회수율은 100%였다. 내용타당도 평가는 Lawshe(1975)의 CVR 기준을 적용하여 판단하였고, 정량적 결과와 함께 전문가의 정성적 의견을 종합하여 모형을 수정·보완하였다. 전문가 패널 의견과 분석 결과, 시간을 대하는 정서적 반응과 태도적 영역을 반영할 필요성을 언급하여 ‘동기적 영역’을 감정, 태도, 동기를 모두 포함하는 ‘정의적 영역’으로 변경하였다. 성인의 다양한 상황과 역할을 고려한 맥락적이고 환경적인 접근이 필요하다는 의견을 반영하여 ‘맥락적 영역’을 추가하였다.

선행연구와 문헌 검토를 토대로 구안된 성인 시간관리 개념모형을 델파이 조사를 통해 타당화 및 수정한 결과, 이 연구에서의 구성개념 프레임워크는 성인의 시간관리를 단일 차원이 아닌 다차원적 개념으로 보고, 각 구성요인 간의 유기적 관계를 반영하여 개념모형을 설정하였다. 최종적으로 확정된 성인 시간관리 모형을 다음 [그림 1]과 같이 제시하였다.



[그림 1] 성인 시간관리의 최종 개념적 모델

성인 시간관리를 ‘성인 시간관리는 활용 가능한 시간을 인지하고 목표를 효과적이고 효율적으로 달성하기 위해 자기주도적으로 계획, 실행, 평가하며 상황에 따라 유연하게 대처하는 역량’으로 정의하였을 때, 성인 시간관리를 구성하는 네 개의 구성영역에 대한 개념 정의는 다음과 같다.

- ① 인지적 영역: 시간관리에 필요한 사고 과정과 관련된 영역으로 활용가능한 시간을 파악하여 의사결정 및 문제해결을 위한 계획을 세움
- ② 정의적 영역: 시간관리에 대한 감정, 태도, 동기와 관련된 영역으로 시간에 대한 감정적 반응과 태도에 따른 의지와 열정을 나타냄
- ③ 행동적 영역: 시간관리의 구체적인 실행과 관련된 영역으로 계획에 따라 실행하고

평가함

- ④ 맥락적 영역: 시간관리에 영향을 미치는 환경적, 사회적 요인들을 이해하고 상황에 맞게 유연하게 대처함

2. 문항 생성 및 검토

1차 델파이조사 결과를 바탕으로 전문가 의견을 수렴하여 성인 시간관리 측정을 위한 예비문항을 구성하였다. 성인 시간관리의 측정요소별 예비문항 개발을 위하여 먼저 체계적 문헌고찰에서 도출된 시간관리 측정도구 9개 문헌에 사용한 측정문항을 1차적으로 참고하였다. 다음으로 수립된 개념모형에서 지향하고 있는 구성영역의 균형을 위해 이 연구 대상자인 성인에 부합되도록 각 문항의 의미와 표현을 맥락에 맞게 수정, 보완하여 반영하고 연구자가 문항을 추가로 개발하였다.

각 측정 요소별 문항을 3~5개 구성하여 총 70개의 예비문항이 도출되었다. 이를 바탕으로 1차 델파이조사에 참여하였던 전문가 15명을 대상으로 2차 델파이조사를 실시하였다. 2차 델파이조사는 2024년 9월 5일부터 19일까지 E-mail을 통해 진행하였으며 100%의 회수율을 보였다.

2차 델파이조사를 통해 개발된 예비문항의 내용이 하위영역의 정의와 일치하는지를 검증하였다. 예비문항의 내용에 대한 적절성은 Likert 5점 척도를 활용하여 평정하였으며, 각 설문 문항의 하단에 수정 및 보완할 사항이나, 기타 의견에 대해 추가로 작성할 수 있게 하여 전문가의 정성적 의견을 함께 수렴하였다. 예비 측정문항의 타당성을 판단하기 위해 설정한 기준 지표는 영역 전체에 대한 기술통계, 합의도(degree of agreement), 수렴도(degree of convergence), 안정도(stability), 내용타당도(Content Validity Ratio, CVR), 사분위 범위(Interquartile Range, IQR)를 선정하였다.

2차 델파이 결과에 대한 분석은 측정요소 별 CVR 값 .49 이하, 합의도 .75 이하, 수렴도 .50 이상, 안정도 .80 이상, 사분위 범위 1.00 이상의 기준 중 한 가지 이상 충족되는 예비문항의 경우 삭제하거나 수정하였다. 그 결과 처음 개발한 70개 예비측정문항 중에서 12개 문항은 별도 수정 없이 유지되었으며, 3개 문항은 이동, 5개 문항은 삭제, 12개 문항은 통합, 38개 문항은 내용이 수정되었다.

도출된 측정문항은 국어국문 전문가 3인에게 문장 수정 및 보완을 요청하여 문항 적절성을 판단한 후 최종 평가 측정항목으로 구성하였다. 문항 적절성 판단 여부와 수정 과정은 Krosnick & Presser(2010)의 문장 구성 적절성 기준에 맞추어 진행되었다. 참여한 전문가들은 측정문항에 대한 적절성을 판단하면서 부적절한 문항에는 직접 수정 및 별도 수정의견을 제시하였다.

3. 척도 개발 및 개선(예비조사)

이 연구에서는 2차 델파이조사를 통해 도출한 53개 예비문항에 대한 예비조사를 실시하여 타당도와 신뢰도를 검증하고자 하였다. 예비조사는 만 19세 이상 성인을 대상으로 2024년 9월 20일부터 9월 26일까지 진행하였으며, 수집된 335부의 응답 자료 가운데 불성실한 응답 5부를 제외한 330부를 분석에 활용하였다. 수집된 응답 자료를 토대로 문항 분석, 탐색적 요인분석을 통한 구인타당도 분석, 신뢰도 분석의 순서로 진행하여 문항의 적절성을 검토하였다.

먼저 응답자료의 적절성을 확인하기 위하여 각 하위요인 문항의 요인 부하량과 내적일관성을 토대로 문항을 선별, Bartlett의 구형성 검정지표와 KMO값을 확인하였다. 다음으로 요인 수 결정을 위해 스크리검사와 요인 적재 값 행렬의 요인구조를 확인하고 유효한 요인을 추출하기 위해 최대우도법을 사용하였다. 회전 방법은 각각의 하위요인이 독립적이지 않다고 가정하는 사각회전 방식의 하나인 직접 오블리민을 사용하였다(김청택, 2016). 이 연구에서는 Cronbach α 계수가 0.70 이상인지 검토하였다.

4. 척도 점검 및 확정(본조사)

예비조사 단계에서 탐색적 요인분석을 통해 정제된 척도에 대하여 최종적으로 타당도와 신뢰도를 점검하기 위해 본조사를 진행하였다. 통계청에 따르면 2024년 9월 기준 추계인구는 51,248,233명이며, 만 19세 이상 성인은 43,439,769명으로 집계되었다(주민등록 인구통계, 2024). 이 연구에서는 해당 모집단을 대상으로 비확률적 표본방식 중 편의표본추출방법을 적용하여 본조사 참여대상을 선정하였다. 자료는 수도권 및 비수도권에 거주하는 성인을 대상으로 자발적 참여 방식으로 온라인 설문을 통해 수집되었다. 표본은 대학생, 직장인, 구직자 등 다양한 성인 집단을 포함하도록 구성하였으며, 특정 집단에 편중되지 않도록 연령과 직업군의 다양성을 고려하였다. 본조사 기간은 2024년 9월 27일부터 10월 7일까지 온라인과 모바일 방식을 혼용하여 진행하였으며, 응답자료 768부 가운데 불성실한 응답 6부를 제외한 총 762부를 분석에 활용하였다.

분석순서는 SPSS 29.0과 AMOS 29.0 프로그램을 활용하여 문항 분석, 구인타당도, 교차타당도를 통한 타당도 분석, 신뢰도 분석 등을 진행하여 각 분석단계에서 결과를 확인하면서 척도의 적절성과 응답 경향을 종합적으로 판단하였다.

예측타당도는 척도가 미래의 행동이나 조건을 얼마나 잘 예측할 수 있는지를 확인하는 개념이다(지은구·김민주, 2015). 선행연구에 따르면 시간관리는 대학생, 직장인, 실업자를 포함한 다양한 성인 집단에서 삶의 만족도와 심리적 안녕, 직무만족도, 건강 등 삶의 질 전반

에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다(이춘엽·박영주, 2022; Adams & Jex, 1999; Aeon, Faber, & Panaccio, 2021; Bond & Feather, 1988; Claessens et al., 2007; Macan et al., 1990). 이에 이 연구에서는 성인 시간관리 수준이 높을수록 삶의 만족도가 높을 것으로 가정하고, Arrindell, Heesink, & Feij(1999)의 삶의 만족도 척도(Satisfaction With Life Scale; SWLS)를 예측타당도 검증을 위한 기준 구인으로 활용하였다. 삶의 만족도 측정도는 5개 문항으로 구성되어 있으며, 대표적인 문항은 ‘나는 내 삶에 만족한다.’, ‘다시 살아도, 나는 지금처럼 살아갈 것이다.’ 등이 있다.

IV. 연구 결과

1. 성인 시간관리 측정 모형 및 척도 개발

2차 델파이조사를 통해 도출된 53개 예비문항의 타당도와 적절성을 검증하기 위해 예비조사를 실시하였다. 예비조사는 만 19세 이상 성인 330명을 대상으로 이루어졌으며, 불성실 응답을 제외한 자료를 분석에 활용하였다. 예비조사 참여자의 성별, 연령, 학력, 직업 분포는 성인 일반집단의 특성을 비교적 고르게 반영하는 것으로 나타났다.

1) 예비문항 분석

성인 시간관리 척도를 구성하는 53개 예비문항 분석 결과, 모든 문항의 평균과 표준편차는 극단값 없이 적절한 분포를 보였으며, 정규성 가정도 충족되었다. 항목 - 전체 상관계수 분석과 문항 제거 시 신뢰도 변화를 검토한 결과, 변별력이 낮거나 정규성 기준을 충족하지 못한 4개 문항을 제거하였다. 이를 통해 예비조사 단계에서 총 49개 문항이 요인분석에 투입되었다.

2) 탐색적 요인분석을 통한 구인타당도 검증

정제된 49개 문항을 대상으로 <표 1>과 같이 탐색적 요인분석을 실시하였다. 분석 결과 KMO 값은 .921로 요인분석에 적합한 수준이었으며, Bartlett의 구형성 검정 결과도 통계적으로 유의하였다.

요인의 수를 결정하기 위해 고윳값이 1.0 이상인 요인 수를 확인한 뒤 스크리 도표를 고려하여 결정하였다. 또한 요인의 수를 결정할 때 설명력의 변화와 요인의 해석 가능성을 동시에 고려하였으며, 이 연구에서는 전체변량의 63.658%를 설명하는 11개 요인이 도출되

〈표 1〉 예비조사도구의 탐색적 요인분석 결과

문항	요인								공통성
	1	2	3	4	5	6	7	8	
우선순위 설정2	.786	.014	.047	.037	.050	.011	.006	.061	.656
우선순위 설정1	.700	.015	.062	.035	.107	.044	.032	.023	.614
우선순위 설정3	.634	.038	.081	.075	.030	.001	.031	.121	.568
목표설정1	.626	.043	.119	.016	.163	.008	.110	.021	.588
우선순위 설정4	.597	.085	.024	.015	.072	.129	.010	.111	.544
시간유연성3	.040	.909	.001	.022	.012	.081	.085	.162	.891
시간유연성4	.056	.756	.111	.081	.150	.153	.110	.111	.640
시간유연성1	.096	.675	.133	.026	.011	.082	.085	.164	.589
시간유연성2	.141	.660	.013	.078	.203	.099	.043	.106	.559
시간계획 수립3	.007	.069	.750	.101	.042	.049	.013	.017	.712
시간계획 수립4	.061	.034	.746	.026	.013	.066	.019	.007	.667
시간계획 수립2	.189	.026	.687	.007	.062	.098	.059	.001	.630
시간계획 수립1	.036	.079	.655	.041	.109	.063	.032	.079	.628
시간태도3	.007	.068	.159	.882	.095	.006	.018	.042	.820
시간태도1	.011	.028	.026	.755	.071	.065	.087	.061	.686
시간태도5	.092	.080	.030	.662	.078	.151	.003	.029	.639
시간효능감5	.024	.034	.069	.004	.744	.004	.130	.057	.742
시간효능감3	.177	.048	.049	.013	.698	.113	.037	.026	.680
시간효능감1	.024	.041	.032	.105	.628	.012	.086	.105	.640
시간효능감2	.019	.152	.045	.045	.589	.044	.051	.165	.631
실행평가4	.032	.022	.025	.014	.062	.887	.001	.022	.742
실행평가5	.002	.019	.076	.016	.047	.772	.036	.026	.619
실행평가3	.001	.004	.034	.117	.022	.698	.082	.150	.659
실행평가2	.162	.074	.059	.002	.114	.640	.168	.055	.615
실행평가6	.083	.100	.135	.191	.149	.603	.145	.005	.576
상황이해3	.013	.032	.025	.025	.060	.052	.765	.019	.685
상황이해2	.036	.015	.036	.045	.008	.031	.711	.006	.582
상황이해1	.011	.192	.017	.009	.091	.019	.614	.087	.568
실행유지2	.120	.066	.085	.102	.056	.066	.104	.729	.676
실행유지3	.093	.069	.119	.055	.047	.044	.012	.656	.630
실행유지4	.045	.097	.026	.108	.077	.068	.000	.599	.596
고유치	9.724	2.343	1.966	1.691	1.464	1.155	1.144	1.010	
분산(%)	31.366	7.557	6.343	5.456	4.722	3.726	3.690	3.258	
누적분산(%)	31.366	38.923	45.265	50.721	55.443	59.170	62.859	66.117	

었다. 반복적인 공통성 및 요인부하량 검토 과정을 거쳐 요인 구조의 해석 가능성과 이론적 적합성을 기준으로 문항을 추가로 정제하였다. 그 결과, 전체 변량의 66.117%를 설명하는 8개 요인의 31개 문항이 도출되었다. 도출된 요인은 목표 및 우선순위 설정, 시간계획 수립, 시간효능감, 시간태도, 실행유지, 실행평가, 상황이해, 시간유연성으로 명명되었다.

3) 요인명 설정

선행연구, 델파이조사, 예비조사 등을 통해 도출한 근거를 바탕으로 성인 시간관리 영역별 요인명과 개념은 다음 <표 2>와 같다.

<표 2> 성인 시간관리 영역별 요인명과 개념

영역	요인명	개념
인지	목표 및 우선순위 설정	자신이 달성하려는 특정한 상태를 명확히 정의하고 구체적인 목표를 세우며 중요도와 긴급도를 이해하고 구분하여 다양한 일의 순서를 정함
	시간계획 수립	시간 내에 할 일을 효율적으로 배분하고 관리하기 위해 계획을 세움
정의	시간효능감	자신이 시간을 효과적으로 관리하고 사용하여 목표와 과제를 달성할 수 있다는 믿음이나 자신감
	시간태도	시간흐름에 대해 어떻게 느끼고, 그에 따라 반응하는 주관적인 태도
행동	실행유지	시간관리행동을 일정 시간 동안 계속 유지함
	실행평가	자신의 시간 사용의 활동, 성과, 경험 등을 주기적으로 평가하여 향후 발전과 개선을 도모함
맥락	상황이해	효과적인 시간관리 계획 수립에 필요한 자신의 환경적 요인을 통합적으로 이해함
	시간유연성	시간계획에 구속되지 않고 변화에 유연하게 대처하고 상황에 맞게 계획을 조정함

4) 신뢰도 분석

최종 도출된 31개 문항에 대한 내적 일관성을 검증한 결과, 전체 척도의 Cronbach α 계수는 .925로 매우 높은 신뢰도를 보였다. 하위요인별 Cronbach α 계수는 목표 및 우선순위 설정 .840, 시간계획 수립 .806, 시간효능감 .802, 시간태도 .759, 실행유지 .755, 실행평가 .858, 상황이해 .727, 시간유연성 .752로 나타났다. 신뢰도 계수의 산출을 통하여 내적일관성을 저해하는 문항을 탐색하였으며 신뢰도를 떨어뜨리는 문항은 없었다. 이는 예비조사를 통해 구성된 성인 시간관리 척도가 안정적인 내적 일관성을 지닌 측정도구임을 의미한다. 신뢰도 계수의 산출을 통하여 내적일관성을 저해하는 문항을 탐색하였으며 신뢰도를 떨어뜨리는 문항은 없었다.

2. 성인 시간관리 척도의 타당화 검증

1) 본조사 참여자 특성

예비조사 결과를 토대로 확정된 31개 문항에 대해 본조사를 실시하였다. 표본의 수집은 예비조사와 마찬가지로 비확률표집방식 중 편의표본추출방법을 적용하여 확보하였다. 본조사의 설문은 온라인과 모바일 방식을 활용하여 2024년 9월 27일부터 10월 7일까지 실시하였으며, 수집된 768부의 응답 자료 가운데 불성실한 응답 6부를 제외한 총 762부를 최종 응답 자료로 분석에 활용하였다. 본조사 참여자의 인구사회학적 분포는 다음 <표 3>과 같다.

<표 3> 본조사 참여자 일반적 특성

구분		빈도(명)	백분율(%)
성별	남성	366	48.0
	여성	396	52.0
연령	20대	129	16.9
	30대	161	21.1
	40대	184	24.1
	50대	156	20.5
	60대 이상	132	17.3
결혼여부	미혼	207	27.2
	기혼	518	68.0
	기타(별거·이혼·사별 등)	37	4.9
학력별	고졸 이하	102	13.4
	전문대졸	92	12.1
	대졸	409	53.7
	대학원졸	159	20.9
직업	관리/사무직	143	18.8
	영업/서비스직	81	10.6
	기술/생산직	68	8.9
	전문직	162	21.3
	공무원/교직	75	9.8
	자영업/프리랜서	75	9.8
	학생	39	5.1
	주부	77	10.1
	기타	42	5.5
	합계	762	100.0

2) 기술통계 및 상관관계 분석

본조사 자료를 바탕으로 하위요인별 평균과 표준편차를 분석한 결과, 모든 요인의 평균은 중간값 이상으로 나타났으며 정규성 가정도 충족되었다. 하위요인 간 상관관계 분석 결과, <표 4>와 제시된 바와 같이 .220~.512 범위에서 $p<.01$ 수준의 통계적으로 유의한 정적 상관관계가 나타났다. 이러한 결과는 하위요인 간에 일정 수준의 관련성이 존재함을 보여주는 동시에, 상관계수가 과도하게 높지 않은 범위에 분포하고 있어 각 요인이 서로 구별되는 독립적인 차원으로 구성되어 있음을 확인할 수 있다.

<표 4> 성인 시간관리 척도의 하위요인 간 상관관계 분석 결과

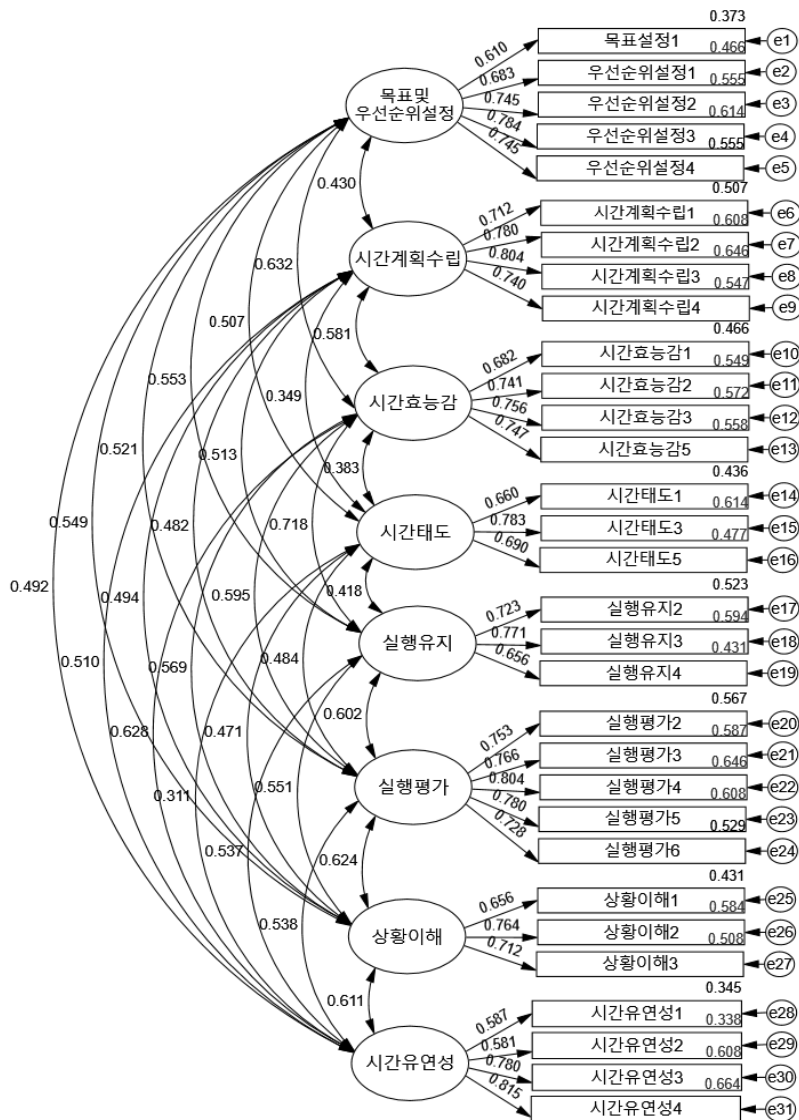
요인	목표및 우선순위 설정	시간 계획 수립	시간 효능감	시간 태도	실행 유지	실행 평가	상황 이해	시간 유연성
목표 및 우선순위 설정	1							
시간계획 수립	.348	1						
시간효능감	.463	.415	1					
시간태도	.379	.266	.271	1				
실행유지	.397	.359	.512	.297	1			
실행평가	.416	.367	.456	.390	.458	1		
상황이해	.397	.351	.393	.291	.394	.473	1	
시간유연성	.356	.393	.460	.220	.370	.393	.408	1

*N=762. 모든 상관계수는 $p<.01$ 수준에서 유의함.

3) 판별타당도 검증

(1) 모형적합도 검증

성인 시간관리 척도의 판별타당도를 검증하기 위해 AMOS 29.0을 활용하여 확인적 요인 분석을 실시하였다. 분석 결과, 모형의 적합도 지수는 CFI=.927, TLI=.916, RMSEA=.050, SRMR=.052로 나타나 모든 지표에서 수용 가능한 수준을 충족하였다. 또한 성인 시간관리를 상위 개념으로 설정한 2차 요인모형에 대한 확인적 요인분석 결과 역시 양호한 적합도를 보였다(CFI=.921, TLI=.913, RMSEA=.051). 이를 통해 [그림 2]와 같이 성인 시간관리는 8개의 하위요인을 포괄하는 다차원적 개념임과 동시에, 하나의 통합된 구성개념으로 설명될 수 있음을 확인하였다.



[그림 2] 성인 시간관리 8요인 모형

(2) 비제약모형과 제약모형 간의 χ^2 차이 검증

이 연구에서 도출된 성인 시간관리의 8개 하위요인 중 특정 두 구성개념 간에 자유로운 상관을 갖는 비제약모델과 두 구성개념 간에 공분산을 1로 고정시킨 제약 모델 간의 χ^2 차이를 분석하였다. 모델 분석 결과는 비제약 모델의 경우 $\chi^2=1189.056$, $df=406$, 제약 모델의 경우 $\chi^2=1363.372$, $df=407$ 로서 두 모델의 χ^2 를 비교하면 $df=1$ 일 때 $\Delta\chi^2=174.316$ 로서 두 모델 간 유의한 차이가 나타나므로 판별타당도가 있는 것으로 판단하였다.

(3) 평균분산추출과 상관계수 간 비교 검증

성인 시간관리를 구성하는 하위요인의 판별타당도를 검증하기 위해서 평균분산추출과 상관계수 제곱 값을 비교하여 분석하였다. 해당 검증방법에서 판별타당도가 존재하는 경우는 상관계수 제곱값이 평균분산추출 값보다 작아야 한다(Fornell & Larcker, 1981). 분석 결과, 변인 간 상관계수의 제곱 값(.122~.516)은 해당 변인의 평균분산추출(.553~.656)보다 모두 작게 나타나서 판별타당도는 적절한 것으로 확인하였다.

(4) 신뢰구간 검증

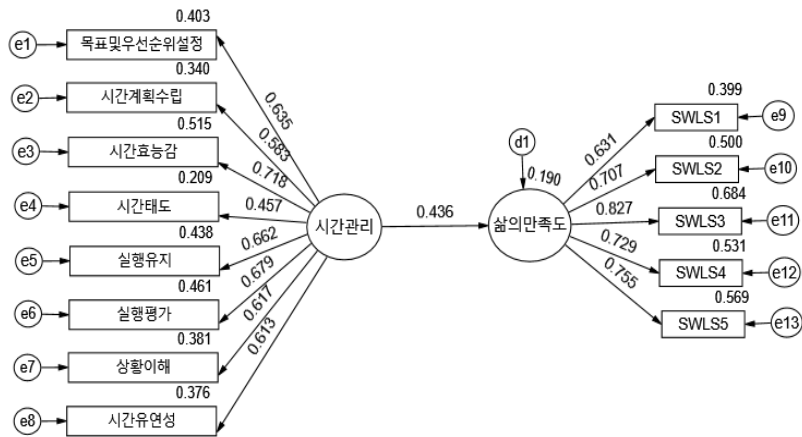
마지막으로 판별타당도를 검증하기 위해서 상관계수와 표준오차의 신뢰구간을 설정하여 값의 분포를 확인하였다. 두 구성개념 간에 ‘상관계수 $\pm 2 \times$ 표준오차’를 계산한 결과가 1을 포함하지 않으면 판별타당성이 있는 것으로 해석한다(우종필, 2022). 분석 결과 모든 요인 간 상관계수 기반 신뢰구간에서 1을 포함하지 않는 것으로 나타나 판별타당도가 있다고 판단하였다.

4) 수렴타당도 검증

성인 시간관리 척도의 수렴타당도를 검증하기 위해 8개의 하위요인에 대한 각 측정변인의 요인부하량과 유의성, 평균분산추출, 개념신뢰도를 확인하였다. 수렴타당도 검증 결과, 먼저 모든 문항의 표준화 요인부하량은 .581~.815 범위로 기준을 충족하였으며, 모든 경로가 $p < .001$ 수준에서 유의하였다. 평균분산추출 값(.553~.656)과 개념신뢰도 값(.795~.884) 역시 모두 기준에 적합한 수준으로 나타나 모든 구성개념의 수렴타당도가 적절하다고 판단하였다.

5) 예측타당도 검증

성인 시간관리 척도의 예측타당도를 검증하기 위해 삶의 만족도(Satisfaction With Life Scale, SWLS)를 준거변인으로 설정하여 분석하였다. 분석 결과, [그림 3]과 같이 성인 시간관리와 삶의 만족도 간에는 유의한 정적 상관관계가 나타났으며, 구조방정식 모형 분석 결과에서도 성인 시간관리는 삶의 만족도와 유의한 정적 관계를 보였다($b = .914$, $\beta = .436$, $p < .001$). 기저모형의 적합도는 $\chi^2(64) = 218.882$, CFI .955, TLI .944, RMSEA .056, SRMR .048로 나타나 만족할만한 적합도 수준을 보였다. 이는 이 연구에서 개발한 척도가 성인의 삶의 질과 관련된 핵심 변인을 예측할 수 있음을 보여준다.



[그림 3] 성인 시간관리와 삶의 만족도 간 경로분석 결과

*모든 경로계수는 $p < .001$ 수준에서 유의함.

$\chi^2(64)=218.882$, CFI .955, TLI .944, RMSEA .056, SRMR .048

6) 신뢰도 검증

성인 시간관리 척도의 신뢰도를 검증하기 위해 <표 5>와 같이 내적일치도 계수를 확인하였다. 시간관리 전체 문항에 대한 내적일치도 계수는 Cronbach $\alpha = .933$ 으로 높게 나타났다. 하위요인별로 Cronbach α 계수를 분석한 결과, 목표 및 우선순위 설정 .835, 시간계획 수립 .843, 시간효능감 .820, 시간태도 .742, 실행유지 .755, 실행평가 .876, 상황이해 .745, 시간유연성 .772로 기준에 적합하였다. 각 문항의 문항 제거 시 신뢰도 계수를 확인한 결과 내적일관성을 저해하는 문항은 없는 것으로 확인되었다.

7) 교차타당도 검증

교차타당도 검증을 위해서 측정동일성 차원의 형태동일성과 매트릭동일성을 확인하였다. 비교 결과 기저모형과 매트릭동일성 모형의 χ^2 값의 자유도(df) 차이는 23이며, $\Delta\chi^2$ 는 28.937(모형2-모형1: 1727.906-1698.969)로 나타났다. 이는 자유도(df) 값이 23일 때 0.05수준의 통계적 유의성 판단기준인 χ^2 값 35.17보다 작으므로 기저모형과 매트릭동일성 모형의 차이는 유의하지 않은 것으로 확인되었다. 모형적합도를 확인한 결과 매트릭동일성 모형의 CFI .918, TLI .909, RMSEA .038, SRMR .060으로 나타나 마찬가지로 적절한 적합도를 보였다. 이를 통해 이 연구에서 개발한 시간관리의 측정모형은 다른 표본을 대상으로 측정도구를 검증하였을 때 동일한 결과를 얻을 수 있는 교차타당도가 존재하는 것으로 판단하였다.

〈표 5〉 성인 시간관리 척도 신뢰도 분석 결과

하위요인	문항	수정된 문항-전체 상관관계	문항 제거 시 Cronbach α	요인별 전체 Cronbach α
목표 및 우선순위 설정	1	.531	.830	.835
	2	.629	.803	
	3	.681	.788	
	4	.694	.786	
	5	.652	.796	
시간계획 수립	1	.625	.823	.843
	2	.708	.788	
	3	.718	.784	
	4	.663	.808	
시간효능감	1	.618	.784	.820
	2	.651	.773	
	3	.658	.768	
	4	.653	.768	
시간태도	1	.544	.686	.742
	2	.642	.590	
	3	.536	.702	
실행유지	1	.576	.681	.755
	2	.647	.599	
	3	.532	.732	
실행평가	1	.687	.854	.876
	2	.705	.850	
	3	.750	.838	
	4	.729	.843	
	5	.656	.861	
상황이해	1	.505	.742	.745
	2	.626	.603	
	3	.591	.636	
시간유연성	1	.533	.739	.772
	2	.522	.758	
	3	.650	.680	
	4	.629	.698	

시간관리 전체 Cronbach α =.933

8) 최종 문항 확정

척도개발 및 평가과정을 통해 최종적으로 성인 시간관리 척도는 31개 문항으로 <표 6>과 같이 확정되었다. 각 문항은 5점 Likert 척도이다.

〈표 6〉 성인 시간관리 최종 문항(31개 문항)

요인별	No.	문항
목표 및 우선순위 설정	1	나는 행동으로 옮길 수 있는 구체적인 목표를 세운다.
	2	나는 일의 우선순위를 정하는 기준을 갖고 있다.
	3	나는 더 중요한 일과 덜 중요한 일을 이해하고 구분한다.
	4	나는 급히 처리해야 할 일과 급히 처리하지 않아도 될 일을 이해하고 구분한다.
	5	나는 일의 중요도와 긴급도를 고려하여 순서를 정한다.
시간계획 수립	6	나는 어떤 일을 시작할 때 미리 계획을 세운다.
	7	나는 하루의 주요 업무나 활동을 시작하기 전에 하루 계획을 세운다.
	8	나는 해야 할 일을 효율적으로 배분하기 위해 계획을 세운다.
	9	나는 일의 계획이 어떻게 실행에 옮겨질지 생각해 보는 시간을 갖는다.
시간 효능감	10	나는 계획한 시간 내에 목표를 달성할 수 있다고 확신한다.
	11	나는 시간을 관리하는 과정에서 발생한 문제를 스스로 해결할 수 있다고 믿는다.
	12	나는 내가 계획한 시간을 잘 관리하고 있다고 느낀다.
	13	나는 일이 많을 때도 시간을 효율적으로 배분할 수 있다고 확신한다.
시간태도	14	나는 인생에서 시간이 중요하다고 생각한다.
	15	나는 현재와 미래를 위해 시간을 잘 관리하는 것이 중요하다고 느낀다.
	16	나는 시간을 계획적으로 사용해야 한다는 책임감을 느낀다.
실행유지	17	나는 시작한 일은 가능한 끝까지 해낸다.
	18	나는 하기 싫은 일이라도 계획한 시간에 끝내려고 노력한다.
	19	나는 예상치 못한 문제가 발생해도 계획한 일을 계속 이어간다.
실행평가	20	나는 일을 실행한 과정의 시간을 어떻게 보냈는지 되돌아본다.
	21	나는 실행한 일이 나에게 얼마나 필요하고 가치있는지를 평가한다.
	22	나는 끝내지 못한 일이 무엇이며, 그 이유를 평가한다.
	23	나는 잘 끝낸 일이 무엇이며, 그 이유를 평가한다.
	24	나는 일을 끝낸 후 다음 계획에 무엇을 반영할 것인지에 대해 생각해 본다.
상황이해	25	나는 일상에서 발생하는 예기치 않은 문제에 대해 정확하게 인식한다.
	26	나는 일하는 환경(시간, 공간 등)의 변화가 시간관리에 미치는 영향을 이해한다.
	27	나는 나의 사회적 역할(자녀, 부모, 직장인 등)이 시간관리에 미치는 영향을 이해한다.
시간 유연성	28	나는 일 부담이 너무 많으면 목표를 현실적으로 조정한다.
	29	나는 일정에 여유시간을 마련하여 갑작스러운 변화에 대비한다.
	30	나는 예상치 못한 상황이 발생했을 때 계획을 유연하게 조정한다.
	31	나는 변화하는 상황에 맞게 일하는 방법을 조정한다.

V. 논의 및 결론

이 연구에서는 성인의 시간관리 척도를 개발하고 타당성을 검증함으로써, 평생교육의 효과적 방향을 탐색하고 성인의 시간관리 역량을 강화할 수 있는 학습지원 방안을 모색하는데 목적이 있다. 이를 위해 성인에게 요구되는 시간관리를 정의하고 구성요인을 새롭게 도출하였으며, 이 연구의 분석 결과를 토대로 논의할 점과 결론은 다음과 같다.

첫째, 성인 시간관리는 인지적, 정의적, 행동적, 맥락적 차원을 포괄하는 다차원적 개념으로 확인되었다. 이 연구에서 도출된 목표 및 우선순위 설정, 시간계획 수립, 시간효능감, 시간태도, 실행유지, 실행평가, 상황이해, 시간유연성의 8개 요인은 기존 시간관리 연구에서 반복적으로 제시되어 시간 구조화, 관리 실천, 행동의 상대적 사용 정도 등 시간관리의 기술적 접근을 넘어, 성인의 삶 전반을 반영한 확장된 구조라 할 수 있다.

영역별로 살펴보면, 먼저 인지적 영역의 ‘목표 및 우선순위 설정’과 ‘시간계획 수립’ 요인은 대부분의 선행연구(김동일·박경애·김택호, 1995; 박동혁·이민규·신희천, 2006; 한경미, 1992; Balamurugan, 2013; Britton & Tesser, 1991; Macan et al., 1990; Zyoud, 2023)에서 일관되게 시간관리를 구성하는 핵심요인으로 확인되었으며 이 연구를 통해 재검증되었다. 다음으로 정의적 영역의 ‘시간효능감’과 ‘시간태도’ 요인은 성인 시간관리에서 동기적·신념적 요소의 중요성을 부각시킨다. 선행연구(Britton & Tesser, 1991; Macan et al., 1990)에서 제시된 지각된 시간통제감이나 시간태도 개념을 확장하여, 성인이 자신의 시간을 효과적으로 관리하고 다양한 역할과 책임을 성공적으로 수행하는 데 중요한 동기적 요인으로 작용한다. 이는 성인 시간관리가 단순히 전략의 문제가 아니라, 개인의 신념과 가치, 태도에 깊이 연관된 과정임을 보여준다.

행동적 영역의 ‘실행유지’ 요인은 시간관리행동을 일정 시간 동안 계속 유지하는 것을 의미한다. 이는 Bond & Feather(1988)의 ‘지속성’ 요인과 일맥상통하며, 박동혁·이민규·신희천(2006)의 ‘미루기/급한처리’ 요인과 반대되는 긍정요인으로 선행연구 결과를 지지한다. ‘실행평가’ 요인은 자신의 시간 사용의 활동, 성과, 경험 등을 주기적으로 평가하여 향후 발전과 개선을 도모하는 것을 의미한다. 이는 김동일·박경애·김택호(1995)의 ‘평가하기’ 요인, Balamurugan(2013)의 ‘검토 및 기록 보관’ 요인, White, Riley, & Flom(2013)의 ‘자기모니터링’ 요인의 선행연구 결과를 뒷받침한다. 실행평가는 목표 달성과 관련된 성공과 실패 가능성을 분석하고, 지속적인 노력과 결과에 대한 통찰력을 제공하며(Butler & Winne, 1995), 개인의 시간관리 능력을 강화한다.

둘째, 이 척도는 기존 시간관리 측정도구에서 다루지 않은 성인의 다양한 외부 환경적 상황들을 고려한 ‘상황이해’와 ‘시간유연성’ 등의 맥락적 요인을 반영함으로써 차별화된다고

할 수 있다. 성인들은 빠르게 변화하는 사회 시스템 안에서 다양한 역할에 따라 행동을 조정하고 협력하며 학습을 경험한다(Biddle, 1986). 또한, 성인들은 학생들과 달리 다양한 사회적 활동과 밀접하게 연관되어 있어(주미란, 2023), 시간관리에서의 환경이해와 유연성이 더욱 필요하다(한경미, 1992; Burt et al., 2010; Pluta & Rudawska, 2023; Romero & Barberà, 2015). 이를 바탕으로 성인학습은 개인과 사회 간의 상호작용을 통해 자신이 맡은 역할과 책임을 다하는 과정으로 설명될 수 있다(Merriam & Baumgartner, 2020).

따라서 이 연구에서 제시된 ‘상황이해’와 ‘시간유연성’ 요인은 성인의 시간관리가 단순히 계획적이고 고정적인 활동이 아니라, 변화하는 외부 상황과 자원에 맞춰 동적으로 조정되어야 함을 반영한다. 이들 요인은 성인의 시간관리에서 중요한 맥락적 영역으로 작용하며, 타인과의 상호작용과 외부 환경에 의해 영향을 받을 수 있음을 보여준다(손선연·이희수, 2023). 이를 통해 성인 시간관리의 복잡성과 다층적인 특성을 더욱 잘 이해할 수 있다.

셋째, 성인 시간관리 개념을 구조화하는 과정에서 이 연구는 성인 발달에 대한 통합적 관점을 적용하고, 성인의 자기주도적 특성을 핵심 전제로 반영하였다. 자기주도학습과 자기조절학습을 실질적으로 동일한 개념 범주로 이해하는 선행연구(김은경, 2024; 이석재 외, 2003; 정성경, 2013; 진영은·이진옥, 2007; Long, 1994)에 근거하여 시간관리의 요인을 도출하고 이를 실증적으로 검증하였다. 특히 Wolters & Brady(2021)가 제시한 자기조절학습 프레임워크는 시간관리를 인지·동기·행동·맥락적 차원 속에서 과제 분석, 계획, 실행, 모니터링, 평가, 적응, 성찰, 반응의 순환적 과정으로 설명하며, 각각 요소가 선형적인 인과관계로 연결되는 것이 아니라 상호작용한다고 설명하였다. 이를 통해 자기조절학습과 시간관리 영역 및 구성요소들이 서로 유사하게 얹혀 있음을 알 수 있다.

성인은 다양한 경험에 기반한 문제해결 중심의 학습을 통해 직업, 사회적 지위, 대인관계, 가족생활, 여가 등과 관련된 갈등을 해결해 나간다(김규리, 2012). 이러한 학습경험은 자기관리, 자기관찰, 동기부여를 포함하는 자기주도학습의 과정에서 맥락적, 인지적, 동기적 차원으로 통합된다(Garrison, 1997). 이후 성인의 발달 특성을 반영하는 심리학적 구인이 강조되면서 자기주도학습에 인지능력과 자기효능감과 같은 동기적 요소가 포함된다고 보고되고 있다(윤운성, 2000; 현영섭, 2014).

평생학습은 가정교육, 사회교육, 직장교육 등 형식·비형식 교육을 포괄하는 비구조화된 환경에서 이루어지므로 이 과정에서 학습자는 스스로 주체적으로 학습을 이끌어가는 자기주도성을 갖추어야 한다(이지연, 2022). 또한 성인은 직장, 결혼, 자녀양육, 은퇴 등 다양한 생애사건 속에서 역할갈등을 경험하고(정옥분, 2019), 신체적·가족적·개인적 변화에 따라 지속적인 발달 과업을 수행한다(Perun & Bielby, 1980). 따라서 이 연구에서 개발된 성인 시간관리 척도의 8개 요인은 이러한 자기주도적 학습 특성과 성인의 발달 특성을 반영한 구성으로 해석할 수 있다.

넷째, 이 연구는 시간관리와 평생학습의 지향점을 연결하기 위해 삶의 만족도에 대한 영향을 실증적으로 검증하였다. 이를 위해 성인 시간관리 척도의 예측타당도를 확인하고자 삶의 만족도 척도(Satisfaction With Life Scale, SWLS)와의 상관관계를 분석하였으며, 구조방정식 모형을 적용하여 변인 간 경로를 검토하였다. 그 결과 시간관리는 삶의 만족도에 통계적으로 유의한 정적 상관관계로 나타났다($b=.914$, $\beta=.436$, $p<.001$). 이는 시간관리 수준이 높을수록 삶의 만족도 또한 향상됨을 시사한다.

그러나 이 연구는 횡단적 자료를 기반으로 변인 간 관계를 분석하였다는 점에서, 엄밀한 의미의 종단적 예측타당도를 검증한 것으로 보기는 어렵다. 그럼에도 불구하고 이론적·경험적 선행연구를 바탕으로 시간관리가 삶의 만족도에 영향을 미치는 방향성을 가정하고 이를 실증적으로 검토하였다는 점에서, 이 연구의 결과는 시간관리와 삶의 만족도 간 예측적 관계에 대한 경험적 근거를 부분적으로 제시한 것으로 해석할 수 있다. 이는 성인 시간관리가 단순한 시간 활용 기술을 넘어 삶의 질과 밀접하게 연결된 통합적 자기조절 과정임을 뒷받침하며, 향후 종단적 연구를 통해 시간관리 수준이 삶의 만족도 변화에 미치는 영향을 보다 엄밀하게 검증할 필요가 있음을 시사한다.

이 연구에서 나타난 결과와 논의를 토대로 시사점을 제시하면 다음과 같다.

첫째, 이 연구는 성인 시간관리 연구의 이론적 확장에 기여한다. 기존 시간관리 연구가 기술적·행동적 측면에 집중해 왔다면, 이 연구는 성인의 발달 특성과 삶의 맥락을 반영하여 인지, 정의, 행동, 맥락적 영역을 아우르는 다차원적 구조를 제시하였다. 이는 시간관리를 평생학습의 핵심 역량으로 재정의하는 이론적 근거를 제공한다. 둘째, 이 연구에서 개발한 척도는 성인 대상 평생학습 프로그램 및 교육 실천에 활용될 수 있다. 성인의 시간관리 수준을 진단함으로써 학습자 맞춤형 시간관리 교육이나 자기주도학습 지원 프로그램을 설계하는 데 기초자료로 활용할 수 있다. 특히 상황이해와 시간유연성 요인은 변화하는 환경 속에서 성인의 학습 지속을 지원하는 핵심 요소로, 실천적 활용 가치가 크다. 셋째, 평생학습 정책 및 현장 실무 측면에서 성인 시간관리에 대한 체계적 이해의 필요성을 제기한다. 평생학습 참여를 저해하는 주요 요인으로 지속적으로 지적되어 온 ‘시간 부족’ 문제는 단순한 물리적 시간의 문제가 아니라, 시간에 대한 인식과 조절 역량의 문제임을 이 연구는 시사한다. 따라서 성인 시간관리 역량을 강화하는 학습 지원은 평생학습 참여 확대와 삶의 질 향상에 기여할 수 있다.

이 연구 결과와 시사점을 바탕으로 후속연구에 대한 제언은 다음과 같다. 첫째, 이 연구는 자기보고식 설문 자료에 기반하였으므로, 향후 연구에서는 질적 연구나 행동 관찰 자료를 병행하여 시간관리의 실제 양상을 보다 심층적으로 접근할 필요가 있다. 둘째, 연령대, 직업군, 생애 단계별 특성을 반영한 시간관리 척도의 확장 연구가 요구된다. 셋째, 성인 시간관리와 학습 성취, 직무 성과, 심리적 안녕감 간의 구조적 관계를 분석하는 후속 연구가

필요하다. 넷째, 이 연구는 성인 시간관리를 자기주도학습과 자기조절학습의 관점에서 개념화하고 척도를 개발하였으나, 성인의 시간 사용이 개인의 의지나 역량만으로 결정되지 않는다는 점을 고려할 필요가 있다. 실제로 성인의 시간은 노동조건, 가족돌봄 책임, 소득수준, 성별 역할, 지역사회 자원, 학습 접근성 등 다양한 구조적 요인에 의해 제약된다.

이에 향후 연구에서는 성인 시간관리를 개인의 심리적·행동적 특성뿐 아니라 시간 빈곤(time poverty)과 같은 구조적 제약 맥락 속에서 재해석하고, 개인과 사회구조 간 상호작용을 반영한 분석틀을 적용할 필요가 있다. 또한 이러한 관점은 성인의 시간관리 역량 향상을 개인의 노력에만 의존하기보다, 학습 기회 확대와 시간 자원 확보를 지원하는 정책적 접근과 연계될 필요가 있음을 시사한다. 특히 사회경제적 지위에 따라 학습시간 확보의 격차가 발생할 수 있다는 점에서, 성인 시간관리에 대한 연구는 교육격차 및 학습 기회 불평등 문제와도 연결하여 논의될 필요가 있다.

이러한 후속 연구를 통해 성인 시간관리에 대한 이해가 더욱 심화된다면, 평생학습사회에서 성인의 학습과 삶을 지원하는 이론적·실천적 기반이 한층 강화될 것이다.

참고문헌

- 국립국어원(2026). **표준국어대사전**. <https://stdict.korean.go.kr/main/main.do> (검색일: 2026. 1. 20)
- 김규리(2012). 성인학습자의 컬러테라피 프로그램을 통한 정서적 변화 고찰: 전환학습관점을 중심으로. **평생교육·HRD연구**, 8(2), 57-77.
- 김동일·박경애·김택호(1995). **청소년·정신에너지관리연구 -프로그램 종합보고서-**. 청소년상담연구 21. 한국청소년상담복지개발원.
- 김은경(2024). **학습에서의 자기주도성 측정도구 개발 혼합연구 -성인학습자를 중심으로-**. 박사학위 논문. 고려대학교 대학원.
- 김청택(2016). 탐색적 요인분석의 오·남용 문제와 교정. **조사연구**, 17(1), 1-29. <https://doi.org/10.20997/SR.17.1.1>
- 박동혁·이민규·신희천(2006). 대학생 시간관리 행동 척도의 개발과 타당화. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 18(4), 801-816.
- 박해준·안도희(2018). 대학생의 자기조절, 시간관리, 학업 스트레스 및 학업 지연행동간의 관계. **학습자 중심교과교육연구**, 18(22), 867-891. <https://doi.org/10.22251/jlcci.2018.18.22.867>
- 서인주·두경자(2009). 대학생의 시간매트릭스 사용과 시간관리 행동. **대한가정학회지**, 47(8), 13-24.
- 성현숙·김연주(2003). 성인학습자 집단간의 자기조절학습전략 사용, 동기의 차이와 학업성취와의 관계. **교육심리연구**, 17(1), 333-354.
- 손선연(2025). **성인 시간관리 척도 개발 및 타당화**. 박사학위 논문. 중앙대학교 대학원.
- 손선연·이희수(2023). 중년기 기혼여성의 생애사건 인식과 시간관리교육 경험의 의미 탐구. **평생학습사회**, 19(1), 68-96. <https://doi.org/10.26857/JLLS.2023.2.19.1.68>
- 손애리(2000). 시간연구의 특성과 ‘생활시간조사’ 개발 과정. **조사연구**, 1(1), 135-148.
- 우종필(2022). **우종필 교수의 구조방정식모델 개념과 이해**(개정판). 서울: 한나래출판사.
- 윤운성(2000). 성인학습과 발달: 교육심리학적 시각. **교육심리연구**, 14(4), 31-50.
- 이석재·장유경·이현남·박광열(2003). **생애능력 측정도구 개발 연구: 의사소통 능력, 문제해결 능력, 자기주도적 학습능력을 중심으로**. 한국교육개발원.
- 이윤일(2012). 시간, 역사, 시제 진술의 존재론적 지위. **인문학연구**, 17, 45-63.
- 이정숙(2000). 도시 미혼남녀의 시간관리전략과 관련변인 연구. **한국지역사회생활과학회지**, 11(2), 1-14.
- 이지연(2022). **국민 역량과 삶의 질을 지원하는 평생진로지도안전망 구축연구**. 경제·인문사회연구회 협동연구총서.
- 이춘엽·박영주(2022). 대학생의 라이프스타일과 시간관리가 자기효능감과 삶의 질에 미치는 영향. **한국엔터테인먼트산업학회논문지**, 16(4), 285-295.
- 이희수(2021). 경제부흥·국민행복·문화융성의 열쇠, 국민 평생학습 생태계. 이희수·김혜영·송영선·홍숙희·이소연·백수정·안동운·황윤주·오성숙·장운영, **평생교육의 육의전을 열다**(pp. 13-34). 서울: 학지사.

- 정선경(2013). **기업 내 성인학습자의 자기주도학습 역량 측정도구 개발 및 타당화**. 박사학위 논문. 아주대학교 대학원.
- 정옥분(2019). **성인·노인심리학**(3판). 서울: 학지사.
- 조성진(2014). 시간관리교육이 대학생의 자기효능감, 시간관리행동 및 진로준비 행동에 미치는 영향. **교양교육연구**, 8(6), 755-781.
- 주미란(2023). **성인학습자의 자기주도학습이 진로적응성에 미치는 영향: 진로결정 자기효능감의 매개 효과와 사회적 지지의 조절효과**. 박사학위 논문. 한양대학교 대학원.
- 주민등록 인구통계(2024). **주민등록 인구 및 세대현황: 연령별 인구현황**. <https://jumin.mois.go.kr> (검색일: 2024. 10. 2)
- 지은구·김민주(2015). **사회복지 측정도구의 개발과 실제**. 서울: 학지사.
- 진성미(2009). 경력 역량 탐색을 위한 평생학습의 시사. **평생학습사회**, 5(2), 21-44.
- 진영은·이진욱(2007). 자기주도학습에 관한 국내 연구동향 및 과제. **한국교원교육연구**, 24(1), 221-249. <https://doi.org/10.24211/tjkte.2007.24.1.221>
- 채화영(2005). **직장인의 시간관리행동 및 유형화 연구**. 석사학위 논문. 서울대학교 대학원.
- 최미옥·홍아정(2015). 성인학습자의 성찰학습이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 학습자 특성과 학습몰입의 매개효과. **평생학습사회**, 11(2), 245-274.
- 최세영·진성미(2019). 구성원의 자기주도학습이 주관적 경력성공에 미치는 영향과 리더-구성원 교환관계(LMX)의 조절 효과. **취업진로연구**, 9(2), 143-167.
- 최희선·신진욱(2022). 노동시간 유연화와 시간주권의 정치: 독일 '근로시간계좌제'의 사례. **한국사회정책**, 29(3), 147-175.
- 통계청(2025). **2024년 생활시간조사 결과**. 통계청.
- 한경미(1992). 시간관리척도 개발에 관한 연구. **가정과학연구**, 2, 43-55.
- 한국교육개발원(2024). **2023년 한국 성인의 평생학습실태**. 한국교육개발원.
- 현영섭(2014). 성인 자기주도학습 측정도구의 신뢰도와 타당도 메타연구 - 국내 학술지 게재 논문을 대상으로 -. **평생교육학연구**, 20(1), 1-29.
- Adam, B. (2004). *Time*. Cambridge, UK: Polity Press.
- Adams, G. A., & Jex, S. M. (1999). Relationships between time management, control, work-family conflict, and strain. *Journal of Occupational Health Psychology*, 4(1), 72-77. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.4.1.72>
- Aeon, B., & Aguinis, H. (2017). It's about time: New perspectives and insights on time management. *Academy of Management Perspectives*, 31(4), 309-330.
- Aeon, B., Faber, A., & Panaccio, A. (2021). Does time management work? A meta-analysis. *PLoS ONE*, 16(1), e0245066.
- American Educational Research Association, American Psychological Association, & National Council on Measurement in Education. (1995). **설문·시험·검사의 제작 및 사용을 위한 표준**(이순묵·이봉건 역). 서울: 학지사. (원저는 1985년 출간)

- Ariely, D., & Wertenbroch, K. (2002). Procrastination, deadlines, and performance: Self-control by precommitment. *Psychological Science*, 13(3), 219-224. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00441>
- Arrindell, W. A., Heesink, J., & Feij, J. A. (1999). The satisfaction with life scale (SWLS): Appraisal with 1700 healthy young adults in The Netherlands. *Personality and Individual Differences*, 26(5), 815-826. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00180-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00180-9)
- Balamurugan, M. (2013). Structure of student time management scale (STMS). *Journal on School Educational Technology*, 8(4), 22-28.
- Becker, G. S. (1965). A theory of the allocation of time. *The Economic Journal*, 75(299), 493-517. <https://doi.org/10.2307/2228949>
- Bennett, A. (2010). *How to live on 24 hours a day*. London: Merchant Books.
- Biddle, B. J. (1986). Recent developments in role theory. *Annual Review of Sociology*, 12, 67-92. <https://doi.org/10.1146/annurev.so.12.080186.000435>
- Bond, M. J., & Feather, N. T. (1988). Some correlates of structure and purpose in the use of time. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(2), 321-329.
- Britton, B. K., & Tesser, A. (1991). Effects of time-management practices on college grades. *Journal of Educational Psychology*, 83(3), 405-410. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.83.3.405>
- Brockett, R. G., & Hiemstra, R. (1991). *Self-direction in adult learning: Perspectives on theory, research and practice*. London: Routledge.
- Brookfield, S. (1984). Self-directed adult learning: A critical paradigm. *Adult Education Quarterly*, 35(2), 59-71. <https://doi.org/10.1177/0001848184035002001>
- Burt, C. D. B., Weststrate, A., Brown, C., & Champion, F. (2010). Development of the time management environment (TiME) scale. *Journal of Managerial Psychology*, 25(6), 649-668. <https://doi.org/10.1108/02683941011056978>
- Butler, D. L., & Winne, P. H. (1995). Feedback and self-regulated learning: A theoretical synthesis. *Review of Educational Research*, 65(3), 245-281.
- Candy, P. C. (1991). *Self-direction for lifelong learning: A comprehensive guide to theory and practice*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Claessens, B. J. C., van Eerde, W., Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2007). A review of the time management literature. *Personnel Review*, 36(2), 255-276. <https://doi.org/10.1108/00483480710726136>
- Dave, R. H. (1973). *Lifelong education and school curriculum*. Hamburg, Germany: UIE.
- Deacon, R. E., & Firebaugh, F. M. (1988). *Family resource management: Principles and applications*. Boston: Allyn and Bacon, Inc.
- Dreeben, R. (1967). The contribution of schooling to the learning of norms. *Harvard*

- Educational Review*, 37(2), 211-237. <https://doi.org/10.17763/haer.37.2.e6v4554265157836>
- Drucker, P. F. (1967). *The effective executive*. Oxford, UK: Butterworth-Heinemann.
- Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18(1), 39-50. <https://doi.org/10.2307/3151312>
- Fritz, C., Lam, C. F., & Spreitzer, G. M. (2011). It's the little things that matter: An examination of knowledge workers' energy management. *Academy of Management Perspectives*, 25(3), 28-39. <https://doi.org/10.5465/amp.25.3.zol28>
- Garrison, D. R. (1997). Self-directed learning: Toward a comprehensive model. *Adult Education Quarterly*, 48(1), 18-33. <https://doi.org/10.1177/074171369704800103>
- Giddens, A. (1984). *The constitution of society: Outline of the theory of structuration*. University of California Press.
- Guglielmino, L. M. (1977). *Development of the self-directed learning readiness scale*. Unpublished Doctoral Dissertation. University of Georgia.
- Häfner, A., & Stock, A. (2010). Time management training and perceived control of time at work. *The Journal of Psychology*, 144(5), 429-447. <https://doi.org/10.1080/00223980.2010.496647>
- Hall, B. L., & Hursch, D. E. (1982). An evaluation of the effects of a time management training program on work efficiency. *Journal of Organizational Behaviour Management*, 3(4), 73-96. https://doi.org/10.1300/J075v03n04_08
- Knowles, M. S. (1975). *Self-directed learning: A guide for learners and teachers*. New York: Association Press.
- König, C. J., Kleinmann, M., & Höhmann, W. (2013). A field test of the quiet hour as a time management technique. *European Review of Applied Psychology*, 63(3), 137-145. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2012.12.003>
- Krosnick, J. A., & Presser, S. (2010). Question and questionnaire design. In P. V. Marsden & J. D. Wright (Eds.), *Handbook of survey research* (pp. 263-313). Bingley, UK: Emerald Group Publishing Limited.
- Lakein, A. (1973). *How to get control of your time and life*. New York: Signet.
- Lash, S., & Urry, J. (1994). *Economies of signs and space*. London: Sage.
- Lawshe, C. H. (1975). A quantitative approach to content validity. *Personnel Psychology*, 28(4), 563-575.
- Long, H. B. (1992). Philosophical, psychological and practical justifications for studying self-directions in learning. In H. B. Long (Ed.), *Self-directed learning: Application and research* (pp. 9-24). Norman, OK: Oklahoma Research Center for Continuing Professional and Higher Education, University of Oklahoma.

- Long, H. B. (1994). Resources related to overcoming resistance to self-direction in learning. In R. Hiemstra & R. G. Brockett (Eds.), *Overcoming resistance to self-direction in learning* (pp. 13-22). San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Macan, T. H. (1994). Time management: Test of a process model. *Journal of Applied Psychology*, 79(3), 381-391. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.79.3.381>
- Macan, T. H., Shahani, C., Dipboye, R. L., & Phillips, A. P. (1990). College students' time management: Correlations with academic performance and stress. *Journal of Educational Psychology*, 82(4), 760-768. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.82.4.760>
- Mackenzie, R. A. (1972). *The time trap: Managing your way out*. New York: Amacom.
- Merriam, S. B., & Baumgartner, L. M. (2020). *Learning in adulthood: A comprehensive guide* (4th ed). Hoboken, NJ: Jossey-Bass.
- Merriam, S. B., & Bierema, L. L. (2014). **성인학습 이론과 실천**(최은수·신승원·강찬석 역). 서울: 아카데미프레스. (원저는 2014년 출간)
- Netemeyer, R. G., Bearden, W. O., & Sharma, S. (2003). *Scaling procedures: Issues and applications*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Paterson, R. K. W. (1979). *Values, education, and the adult*. New York: Routledge.
- Perun, P. J., & Bielby, D. D. (1980). Structure and dynamics of the individual life course. In K. W. Back (Ed.), *Life course: Integrative theories and exemplary populations* (pp. 97-119). Boulder, CO: Westview Press.
- Pintrich, P. R. (1989). The dynamic interplay of student motivation and cognition in the college classroom. *Advances in Motivation and Achievement*, 6(1), 117-160.
- Pintrich, P. R., Smith, D. A. F., Duncan, T., & McKeachie, W. J. (1991). *A manual for the use of the Motivated Strategies for Learning Questionnaire (MSLQ)*. National Center for Research to Improve Postsecondary Teaching and Learning.
- Pluta, A., & Rudawska, A. (2023). Time management competency of students as prospective employees and its relation to the use of time and procrastination. *Human Resource Management*, 155(1), 12-34.
- Richards, J. H. (1987). Time management—A review. *Work & Stress*, 1(1), 73-78. <https://doi.org/10.1080/02678378708258485>
- Romero, M., & Barberà, E. (2015). Lifelong learners and teachers' time-management competency in e-learning. In M. Ally & B. H. Khan (Eds.), *International handbook of e-learning. Volume 2: Implementation and case studies* (pp. 135-145). New York: Taylor and Francis.
- Schulte, B. (2014). *Overwhelmed: Work, love, and play when no one has the time*. New York: Sarah Crichton Books.
- Shaffril, H. A. M., Samah, A. A., & Samsuddin, S. F. (2021). Guidelines for developing a

- systematic literature review for studies related to climate change adaptation. *Environmental Science and Pollution Research*, 28, 22265-22277. <https://doi.org/10.1007/s11356-021-13178-0>
- Taylor, F. (2010). *과학적 관리법*(방영호 역). 서울: 21세기북스. (원저는 1911년 출간)
- Thompson, E. P. (1967). Time, work-discipline, and industrial capitalism. *Past & Present*, 38(1), 56-97. <https://doi.org/10.1093/past/38.1.56>
- Tough, A. M. (1979). *The adult's learning projects: A fresh approach to theory and practice in adult learning* (2nd ed.). Austin, TX: Learning Concepts.
- Wajcman, J. (2019). How Silicon Valley sets time. *New Media & Society*, 21(6), 1272-1289. <https://doi.org/10.1177/1461444818820073>
- White, S. M., Riley, A., & Flom, P. (2013). Assessment of Time Management Skills (ATMS): A practice-based outcome questionnaire. *Occupational Therapy in Mental Health*, 29(3), 215-231. <https://doi.org/10.1080/0164212X.2013.819481>
- Winne, P. H., & Hadwin, A. F. (2008). The weave of motivation and self-regulated learning. In D. H. Schunk & B. J. Zimmerman (Eds.), *Motivation and self-regulated learning: Theory, research, and applications* (pp. 297-314). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Wolters, C. A., & Brady, A. C. (2021). College students' time management: A self-regulated learning perspective. *Educational Psychology Review*, 33, 1319-1351. <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09519-z>
- Zimmerman, B. J. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 82-91. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1016>
- Zyoud, R. N. (2023). Psychometric properties of Nursing Time Management Scale (NTMS), Arabic version. *BMC Nursing*, 22, 153. <https://doi.org/10.1186/s12912-023-01316-7>

저 자 정 보

손 선 연 Son, Sunyeon	소 속: 미래인재성장연구소 대표 연 락 처: shanlian@naver.com 연구분야: 평생교육, 시간관리
이 회 수 Lee, Heesu	소 속: 중앙대학교 교육학과 명예교수 연 락 처: heesu@cau.ac.kr 연구분야: 평생교육, 인적자원개발

<Abstract>

Development of an Adult Time Management Scale

Sunyeon Son (Future Talent Growth Institute)

Heesu Lee (Chung-Ang University)

This study developed and validated a time management scale for adults. To this end, a four-stage procedure was employed: model development, item generation and review, scale development and refinement, and scale evaluation and finalization. Content validity was established through a systematic literature review and two rounds of Delphi surveys. A pilot study ($N = 330$) and main study ($N = 762$) were conducted, and exploratory and confirmatory factor analyses were performed to examine reliability and validity. The final scale consisted of 31 items across the eight factors of goal and priority setting, time planning, time efficacy, time attitude, execution maintenance, execution evaluation, contextual understanding, and time flexibility. This study conceptualized adult time management as a multidimensional construct encompassing cognitive, affective, behavioral, and contextual domains, thereby addressing the limitations of existing measurement tools. In addition, predictive validity was supported by demonstrating a statistically significant positive effect on life satisfaction. The developed scale can serve as a foundational tool for supporting self-directed learning and practice among adults in the lifelong learning context.

• **Key words:** adult, time management, scale development, validation

접 수 일: 2026. 3. 30

심 사 일: 2026. 4. 20

게재확정일: 2026. 5. 4