



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.


저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

석사학위논문

시간관리 프로그램이
초등학생의 시간 관리에 미치는 효과

The logo of Jeju National University, featuring a stylized flame or wave shape in blue, green, and grey, with a book icon and the text 'JEJU 1952' below it.

제주대학교 교육대학원

상담심리전공

오 지 현

2010년 8월

시간관리 프로그램이 초등학생의 시간 관리에 미치는 효과

지도교수 김 성 봉

오 지 현

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함.

2010년 8월

오지현의 교육학 석사학위 논문을 인준함.

심사위원장 _____ (인)

위 원 _____ (인)

위 원 _____ (인)

제주대학교 교육대학원 상담심리전공

2010년 8월

<국문초록>

시간관리 프로그램이 초등학생의 시간 관리에 미치는 효과

오 지 현

제주대학교 교육대학원 상담심리전공

지도교수 김 성 봉

본 연구*의 목적은 시간관리 프로그램이 초등학생의 시간 관리에 미치는 효과를 밝히는데 있다. 이 목적을 달성하기 위해 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

첫째, 시간관리 프로그램은 초등학생의 시간관리 능력에 어떠한 영향을 미칠 것인가?

둘째, 시간관리 프로그램은 초등학생의 시간 관리의 중요성 인식에 어떠한 영향을 미칠 것인가?

위의 연구문제를 해결하기 위하여 제주도 읍 소재지의 H초등학교 6학년 2개 학급 학생 55명을 연구대상으로 하였다. 시간관리 프로그램은 김동일과 도승이(개인적 통신, 2008. 10. 14)의 '시간, 미루기 행동관리 프로그램'의 시간관리 부분을 기초로 리양즈완의 '시간을 잘 활용하면 성공할 수 있어'의 내용을 연구자가 재구성하여 적용하였다.

측정 도구로는 청소년 시간·정신에너지 관리 연구에서 김동일 등(1995)이 사용한 시간관리 척도 검사와 시간 관리의 중요성 인식 검사를 사용하였다.

연구 결과를 검증하기 위하여 SPSS WIN 12.0 프로그램을 이용하여 실험집단과 비교집단의 시간관리 척도와 시간 관리의 중요성 인식에 대한 사전검사와 사후검사의 차이를 각각 t 검증하였고 실험집단에 대하여 프로그램 운영 전과 운영 기간 동안 체크리스트와 관찰, 면담, 자기보고서를 통한 질적 연구를 병행하였다.

이와 같은 과정을 통하여 얻어진 연구 결과는 다음과 같다.

* 이 논문은 2010년 8월 제주대학교 교육대학원 위원회에 제출된 교육학 석사학위 논문임.

첫째, 시간관리 프로그램을 받은 실험집단은 시간관리 프로그램을 받지 않은 비교집단에 비하여 시간관리 능력이 높다.

둘째, 시간관리 프로그램을 받은 실험집단은 시간관리 프로그램을 받지 않은 비교집단에 비하여 시간 관리의 중요성에 대한 인식이 높다.

본 연구 결과 시간관리 프로그램은 초등학생의 시간관리 능력을 향상시키고 시간 관리의 중요성 인식을 증대시켜 학생들을 능동적으로 생활하도록 도움을 줌으로써 긍정적인 효과를 거두고 있음을 알 수 있다. 이에 초등학교에서의 집중적이고 체계적인 시간관리 교육의 필요성이 사료된다.



목 차

I. 서론	1
1. 연구의 필요성과 목적	1
2. 연구문제 및 가설	3
II. 이론적 배경	5
1. 시간관리	5
2. 시간관리 프로그램	8
3. 선행연구 고찰	12
III. 연구 방법	14
1. 연구대상	14
2. 연구설계	15
3. 자료수집	15
4. 연구절차	17
5. 자료 분석	19
IV. 연구 결과 및 해석	20
1. 양적 분석	20
2. 질적 분석	22
V. 요약, 결론 및 제언	30
1. 요약	30
2. 결론	32
3. 제언	33
참고문헌	36
Abstract	40
부 록	42

표 목차

<표 II-1> 시간·미루기 행동 관리 프로그램	9
<표 II-2> 리앙즈완의 10대를 위한 시간관리 능력 키우기	10
<표 II-3> 시간관리 프로그램	11
<표 III-1> 연구대상의 집단별 분포	14
<표 III-2> 사전 검사의 t 검증 결과	14
<표 III-3> 연구의 설계	15
<표 III-4> 시간관리 척도 측정 도구의 구성 및 신뢰도	16
<표 III-5> 연구절차	19
<표 IV-1> 시간관리 척도 검사의 집단 간 사전·사후차 검증	20
<표 IV-2> 시간관리 척도 검사의 집단 내 사전·사후차 검증	21
<표 IV-3> 시간 관리의 중요성 인식 검사의 사전·사후차 검증	22

I. 서론

1. 연구의 필요성과 목적

급변하는 지식 정보화 사회에 대응하여 미래 사회를 주도해나가는 창의적 인재의 육성은 학교 교육에 주어지는 시대적 사명이다.

지식 정보화 사회란 생존을 위해 새로운 지식과 정보를 끊임없이 획득하고 활용하는 사회로 각자가 스스로 학습을 통해 개척해 나갈 수 있도록 초등학교 교육의 재정비의 필요성(강원근, 2005: 105)이 요청된다. 한국교육개발원에서 우리나라 초등학교의 교육여건과 교육활동 및 교육성과에 대한 실태와 수준을 분석한 결과에서도 학업 성취도에 긍정적 영향을 줄 수 있도록 학교 수업 태도를 증진시킬 수 있는 프로그램을 투입하는 것이 필요하다(김양분, 현주, 유한구, 남궁지영, 김정아, 2005: 207-216)고 하였다.

우리나라 전체 초등학교의 학급당 학생 수는 평균 31.84명(김양분 외, 2005: 202)이다. 교사 1인당 학생 수 과다와 진도에 대한 부담은 학습 내용을 제대로 이해하지 못한 학생, 생활에 문제가 있는 학생을 파악하고도 지원하기 어렵게 만든다. 다양한 능력과 기초 실력을 지닌 학생들을 대상으로 학습의 효과를 높일 수 있는 조건, 높은 수준에 닿을 수 있는 수단을 제공함으로써 자율적으로 움직일 수 있는 교육이 되도록(조벽, 2008: 232-236) 적극적인 해결을 시도해야 할 때이다.

Scheurich(1998)는 학생들에 대한 높은 성취 기대에 대하여 강요가 아니라 맞추고 지원하고 참여시키고 격려하는 방법을(박순경, 이광우, 이미숙, 정영근, 민용성, 이근호, 2009, 재인용), Carol Dweck는 학교에서 학생들에게 높은 수준에 닿을 수 있는 수단을 제공할 것을(진성록 역, 2006: 254), John Holt는 학생들이 가장 배우길 원하는 것을 필요로 하고 또 요구하는 만큼 안내하고 도움을 제공해야 한다(공양희, 해성 역, 2007: 398-403)고 말했다.

학생들의 다양한 양상은 장기적인 학습과 반복 숙달을 통해 길러지는 태도이자 능력으로 생활 전반에 걸쳐 비슷한 양상을 나타낸다. 학생들의 삶의 질을 향상시키고 미래 지식 기반 사회를 행복하게 살아갈 수 있도록 초등교육에서부터 길러나가야 할 기본적 소양을 찾아 그 효과를 살펴보는 것은 의미 있는 일이 될 것이다.

이러한 요청을 반영한 연구는 크게 두 가지로 그 가닥을 잡아볼 수 있다. 하나는 학습기술 훈련에 초점을 두고 학업성취도에 미치는 효과를 밝힌 연구(김정현, 2004 ; 김유미, 박정희, 2006 ; 김명희, 하정희, 2008 ; 박한숙, 2008)이고, 또 하나는 시간 관리에 초점을 두고 자기 주도적 학습력, 자기 효능감, 자기통제력 등과의 관련성을 밝힌 연구(우선이, 2004; 오현진, 정지윤, 2006 ; 박현수, 2008 ; 조성현, 허승희, 2008 ; 박희영, 2009)이다. 이러한 연구들은 초등학교에서 학습기술 훈련 및 시간관리 프로그램이 긍정적 효과가 있다고 보고하였다. 학습기술 훈련에는 시간 관리가 하위 요소로 포함되는데 학업성취에 있어서 시간 관리는 여러 가지 학습기술 중 43%의 설명 변량을 가지고 있는(이영자, 진규철: 1996)만큼 최근 연구들은 학습 기술 전반적인 면보다는 시간 관리로 그 범위를 한정시킨 연구가 많다. 이러한 연구들은 시간관리 프로그램이 특정한 능력이나 정서면에서 긍정적 효과가 있음을 밝혔으나 초등교육 현장에서 지도의 필요성을 강조하는 데는 가까이 접근하지 못한 아쉬움이 있다.

우리는 시간을 자기 것으로 느낄 때 가장 적극적으로 생활하게 된다. 그러나 초등학생들의 대부분은 자기가 원하는 시간을 갖기보다 부모가 시켜서 하거나 마땅히 할 일이 정해져 있지 않은 상태로 아무거나 하면서 지낸다.

한국교육개발원에서 초등학생들을 대상으로 의식, 생활 및 문화 실태를 분석한 결과 밤늦은 시간까지 인터넷, 게임을 하느라 학교 수업 시간에 졸거나 자는 학생이 증가하고, 수업시간에 50.4%가 집중하지 않으며 학년이 높아질수록 내재적 학습동기가 저하되는 것으로 나타났다. 그리고 여가시간의 대부분을 텔레비전, 비디오, 인터넷과 같은 영상매체에 소비하고 있는 것으로 나타나 인성지도 및 학업 관련 특성이 바람직하게 형성될 수 있도록 부모와 교사의 관심과 지도가 요구된다고 초등학생의 시간 관리 교육의 중요성(박효정, 최상근, 연은경, 2004: 63-265)을 강조하였다.

시간관리 능력이 높아지면 자기 생활을 능동적으로 분석하고 의미 있는 목표를 세우며 실천할 수 있도록 자기 생활과 활동을 통제하고 관리하게 된다(김동일, 박경애, 김택호, 1995: 10).

요즘 학생들은 교사의 바쁜 업무와 맞벌이 가정의 증가로 교사나 부모와 많은 시간을 함께 할 수 없는 상황이다. 교사나 부모가 시켜서 하는 일을 기다리거나 수동적이고 의존적으로 생활하다 보면 놓치기 쉬운 일도 많고 시간을 낭비하며 무의미하게 보내게 된다. 그러다보면 적시에 알고 익혀야 할 사항을 모르고 넘기기도 한다. 어떤 경우는 일탈 행동도 보이게 된다. 학생과 부모가 시간 관리에 대한 원리를 익혀본 경험이 없기 때문에 근본적인 해결 방법을 찾지 못한 채 사교육에 의존하거나 시간의 대부분을 영상매체에 의존하여 보내버리는 경우도 허다하다.

이미 몸에 밴 습관을 고치려면 어려움이 많고 그 영향력 또한 크다. 습관화된 후 치료적 지도보다는 사전 지도가 교육적 차원에서 이루어질 수 있도록 초등학교에서부터 시간관리 교육은 필요하다고 하겠다.

본 연구의 목적은 학생들에게 자율성을 부여하여 능동적인 생활을 이끌고 학습의 효과를 높이며, 높은 성취 수준에 닿을 수 있는 수단으로 시간관리 프로그램이 초등학생에게 시간 관리의 중요성과 시간 관리에 미치는 효과를 밝히는데 있다. 그러므로써 초등학교 교육 현장에서의 시간관리 교육의 집중적이고 체계적 도입의 필요성을 강조하고자 한다.

2. 연구문제 및 가설

위와 같은 연구 목적을 달성하기 위하여 본 연구에서 다룬 연구문제는 다음과 같다

연구문제 1: 시간관리 프로그램은 초등학생의 시간관리 능력에 어떠한 영향을

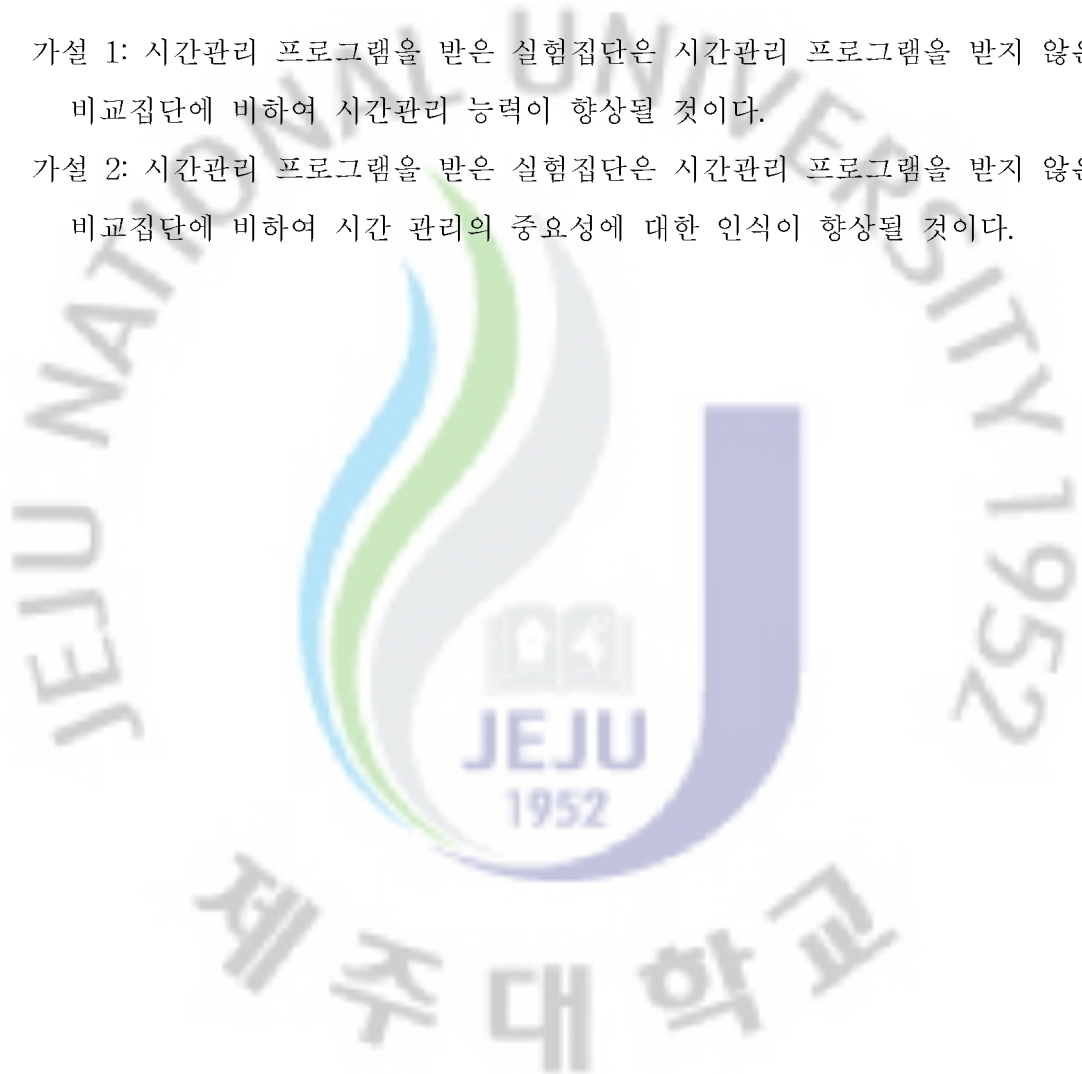
미칠 것인가?

연구문제 2: 시간관리 프로그램은 초등학생의 시간 관리의 중요성 인식에 어떠한 영향을 미칠 것인가?

위와 같은 연구 문제를 검증하기 위하여 다음과 같은 가설을 설정하였다.

가설 1: 시간관리 프로그램을 받은 실험집단은 시간관리 프로그램을 받지 않은 비교집단에 비하여 시간관리 능력이 향상될 것이다.

가설 2: 시간관리 프로그램을 받은 실험집단은 시간관리 프로그램을 받지 않은 비교집단에 비하여 시간 관리의 중요성에 대한 인식이 향상될 것이다.



Ⅱ. 이론적 배경

1. 시간 관리

1) 시간 관리의 개념

시간 그 자체는 관리할 수 없다. 적절한 대처를 위해 관리해야 하는 것은 시간을 활용하는 방법이다.

시간관리란 좁게는 시간 갈등을 해소하며 적절한 휴식과 놀이 시간을 확보해 주고 넓게는 자신에게 주어진 시간을 보람되고 가치 있는 것으로 채울 수 있도록 삶을 관리·운영해 나가는 전략적 실천 방법이다. 즉 ‘나에게 가장 중요한 목표에 주어진 시간과 에너지를 집중하는 과정’을 의미한다(김은령 역, 2007: 59-60).

이현아(2004)는 전통적 시간 관리의 패러다임에서는 ‘효율’과 ‘능률’, ‘컨트롤’, ‘더 빨리, 더 열심히, 더 많이’를 중요시하였으나 새로운 패러다임에서는 자신이 중요하게 생각하는 가치와 목표의 실현을 위하여 ‘무슨 일을 왜 하느냐’로 시간 관리의 양상이 질적으로 전환되고 있다고 하였다(박현수, 2008, 재인용).

시간 관리는 이용 가능한 시간을 효과적으로 분배, 사용하여 시간 사용의 만족감을 높이고, 나아가 삶의 질을 향상시키는 것으로 정의할 수 있다(박현수, 2008: 7).

본 연구에서는 시간 관리의 영역을 현재 시간을 낭비하지 않고 열심히 쓴다는 좁은 의미를 넘어서 한 개인의 활동, 삶을 관리한다는 ‘생활관리’ 혹은 ‘인생관리’의 넓은 의미로 확장시켰다. 그리하여 삶에서 자신이 주체가 되어 자신에 대한 깊은 성찰과 자신에게 의미 있는 생활을 영위하기 위한 제반 여건을 마련하고 근본적인 자기 변화를 꾀할 수 있도록 한다.

2) 시간 관리의 중요성

최근에 시간 자원의 중요성이 부각되면서 기업 경영만이 아니라 자기 관리의 차원에서도 시간의 효율적 관리가 필요하다는 인식이 부각되고 있다.

시간 관리가 필요한 근본적인 이유는 인간의 욕구를 충족시켜줄 수 있는 시간이 유한하다는 사실에 있으며 특히 시간은 인간의 모든 활동에 꼭 사용되는 자원이라는 면에서 시간 관리의 중요성이 더욱 강조된다.

모든 일을 하는 데는 시간이 걸린다. 하고 싶은 일이 많아도 시간이 없으면 아무 것도 할 수 없다. 시간이 없으면 목표도 이를 수 없고 공부도 할 수 없으며 친구들과 사귄 수도 없다. 그러므로 시간을 잘 활용하고 관리하는 사람만이 자신이 원하는 인생을 살아갈 수 있다. 바쁘고 소모적인 삶을 관리해서 사람들이 자신의 개인적 삶의 목표를 달성할 수 있다면, 시간 관리는 모든 사람들이 배워서 많은 이익을 볼 수 있는 기술이라 할 수 있다.

복잡한 현대 사회에서 성인과 학생들의 고민 중의 하나가 시간 관리의 문제이다. 시간 관리는 학습전략의 일부분으로서 학생들의 학업 만족도, 학업 성취를 높일 수 있다. 더 나아가, 학생들의 역할혼미 지각을 줄이며, 주변의 압박 등 스트레스에 따른 소진을 예방하게 되고, 더 나아가 자기 효능감과 자아개념을 높여 삶에 긍정적인 태도와 자신감을 갖게 한다(개인적 통신, 2008. 10. 14).

우리의 행동은 시간의 흐름을 벗어날 수 없는데, 대단치 않은 행동을 하는 동안에도 수많은 요인에 의해 시간상 위치를 점유하게 된다. 또한 뇌, 행동, 사회, 문화가 우리와 시간과의 관계에 큰 영향을 미친다. 근육과 정보처리 속도는 심장 박동에 영향을 미쳐 인생의 시간을 어느 정도 차지하는지 증감이 달라질 것이고 어떤 문화권, 어떤 습관을 취하느냐, 유전자의 차이와 일주기성 리듬 및 수면·각성 패턴 등 생물학적 요인의 영향 등에 따라 우리와 시간과의 관계에 큰 영향을 미쳐 수명 연장 효과가 있는 습관을 함께 행하고 해로운 습관을 피하면 수명도 연장시킬 것이다(장근영, 이양원 역, 2009: 198-202).

우리들은 지역에 따른 시간 문화의 차이가 거의 없는 ‘융합 시간(merging time) 문화’의 디지털 시대에 살고 있다. 기술 발전으로 동시에 여러 가지 일을 처리하는 ‘멀티태스킹’이 가능해지고 공간의 제약에서 벗어남에 따라 사람들이 시간과 맺고 있는 관계도 바뀌고 있다.

결과적으로 시간을 일종의 부족한 자원으로 간주하며 활동들이 계속 이어지는 시간 관리를 높이 사는 단일시간(monochronic time, M시간, 시계 시간)과 약속과 일정보다는 사람을 더 중요하게 여기며 사건의 자연스러운 흐름을 따를 뿐 결과의 달성은 강조하지 않는 복합시간(polychronic time, P시간, 사건시간)의 경계가 점차 모호해지고 있다. 전통적으로 M시간 문화였던 곳에서도 이제 동시에 하나 이상의 일을 하는 사람들을 발견할 수 있다. 새로운 기술의 도입은 P시간 특징을 보이던 문화를 M시간 문화로 바꾸기도 한다. 또한 발전된 기술이 M시간과 P시간 문화의 차이를 이용하기도 한다.

서로 다른 국가와 지역에서도 같은 시간대를 공유하고 확장된 삶의 공간에서 살게 된 요즘, 노동이 시간의 문제로 간주되고 우리의 삶의 속도가 주차차단기, 승강기 문, 자동문, 자동판매기 등 시설물에 입력된 속도를 따라 올바른 순서대로 버튼을 누르지 않으면 자신의 의도대로 되지 않는 일을 수없이 경험하게 된다. 이러한 시대의 흐름을 따라 다양한 시간 문화가 공존하는 현실을 이해하고 변화를 수용하여 활용함은 미래를 주도해나갈 창의적 인간으로서 지녀야 기본 소양이라 하겠다(장근영, 이양원 역, 2009: 28-37).

3) 시간 관리의 전략

시대의 발전에 따라 시간 관리를 위한 도구 역시 다양해져 수첩에서 휴대전화, PDA, 컴퓨터 소프트웨어 등 다양한 형태로 발전하고 있다. 하지만 시간 관리를 위한 중요한 요소는 도구의 종류가 아니라 시간을 제대로 관리할 수 있는 기술이다. 시간관리 전략이란 시간을 효과적으로 관리하기 위하여 사용하는 전략으로 적절한 일을 적절한 방식으로 하는 것이다. 시간관리 전략을 사용하면 시간 갈등을 해소하는데 도움을 준다.

시간 관리에 대해 배워야 할 첫 번째는 한계를 정하는 것이다. 시간을 잘 관리하려면 시간을 내기 위해 어떤 일을 하고, 어떤 일을 다른 사람들에게 위임하고, 무엇을 즉시 거절해야 할지에 대해 학습하는 것은 물론 모든 일에 한계를 정해야 한다. 물론 이런 한계는 각각의 활동, 사람, 또는 사건이 자기에게 얼마나 중요한지에 따라 다르다. 또한 얼마나 많은 관심을 가져야 할 것인지를 확실히 해

야 가능하다.

둘째, 파레토(Pareto)법칙과 파킨슨(Parkinson)법칙이다. 파레토(Pareto)법칙은 사용 시간의 20%가 결과의 80%를 생산하는데 사용되고 나머지 80%의 시간은 20%의 결과만을 생산한다는 것이다. 파레토 법칙은 생활의 중요한 소수의 활동에 집중하는 것이 시간 소비에 효과적임을 말한다. 그러므로 시간 관리에 있어서는 어떤 활동이 보다 중요한지 우선순위를 결정하는 것이 매우 중요하다. 파킨슨(Parkinson)법칙은 시간 자원과 같은 고정 자원도 탄력성이 있다는 것을 보여준다. 대부분의 일은 사용할 수 있는 시간을 다 소모하기까지 연장되는 경향이 있다. 그러므로 어떤 일에 마감 시간을 설정하는 것은 활동에 대한 집중도와 추진력, 업무 수행의 질을 향상시켜 줌으로 마감시간을 설정하지 않을 때보다 훨씬 효과적이다(공병호 역, 2000: 22-32).

2. 시간관리 프로그램

1) 시간·미루기 행동 관리 프로그램

김동일과 도승이의 ‘시간·미루기 행동관리 프로그램’의 시간관리 프로그램에 서는 먼저 시간 관리의 중요성을 알게 하고, 일상생활에서 자신의 시간관리 및 사용 패턴을 인식한 후 효과적으로 목표를 설정하는 방법을 다루게 한다. 그리고 자신의 시간 사용을 분석하여 이것이 자신의 목표를 잘 반영하고 있는지를 분석해 보고 자신의 목표를 중심으로 시간 계획을 하는 방법과 효과적인 시간 관리를 위한 추가적인 방략을 다룬다(개인적 통신, 2008. 10. 14).

각 회기별 프로그램의 구성은 <표 II-1>과 같다.

<표 II-1> 시간·미루기 행동 관리 프로그램

회기	프로그램의 구성	
1	도입	자기소개 및 시간관리의 중요성 파악
2	탐색 및 목표설정	자신의 하루 일과 탐색
3		목표설정
4	시간관리	우선순위 세우기
5	미루기행동 고치기	하루계획표 세우기 및 실행계획
6		미루기 행동 및 원인파악
7		self talk 바꾸기 - 완벽주의
8		self talk 바꾸기 - 기분바꾸기
9		self talk 바꾸기 - 시간 예상하기
10	종결	배운 내용 점검 및 목표 재설정

2) 리앙즈완의 10대를 위한 시간관리 능력 키우기

- ‘시간을 잘 활용하면 성공할 수 있어’

리앙즈완의 ‘시간을 잘 활용하면 성공할 수 있어’는 초등학교 4학년부터 중학교 3학년 학생(약 9~15세)들을 대상으로 한 시간관리 지침서이다.

시간 관리와 관련된 예화를 중심으로 시간 관리에 대한 중요성 인식과 시간 관리의 방법을 각 장마다 설정해 놓고 질문에 답하고 느낀 점에 대해 토론하는 형식으로 구성하고 있다. 지문의 요점을 이해하고 연습문제를 풀면서 답안을 작성하고 이 과정에서 학생들의 다양한 생각을 북돋워 주고 그 사고방식이 학생들의 생활에 소중한 가치관으로 자리 잡게 하며 이를 습관화하도록 도와준다.

리앙즈완의 시간관리 능력 키우기는 <표 II-2>과 같은 내용으로 구성되어 있다(이종순 역, 2006).

<표 II-2> 리앙즈완의 10대를 위한 시간관리 능력 키우기

내용 구성(총 16과)	
1과 시간에도 시작과 끝이 있다	2과 시간의 특징을 이해한다
3과 시간의 가치는 얼마인가	4과 평생 동안 우리는 몇 시간을 살까?
5과 시간 관리는 왜 필요할까?	6과 새로운 시간을 발견한다
7과 시간을 어떻게 쓸 것인가?	8과 시간낭비를 반성한다
9과 중요한 일을 먼저한다	10과 일의 순서를 정한다
11과 미루는 습관 없애기(1)	12과 미루는 습관 없애기(2)
13과 자투리 시간을 활용한다	14과 시간을 소중히 여기고 아끼자
15과 시간의 효율을 높인다	16과 시간을 어디에 투자할 것인가?

3) 시간관리 프로그램의 구성

본 연구에 사용한 시간관리 프로그램은 김동일과 도승이(개인적 통신, 2008. 10. 14)의 ‘시간·미루기 행동관리 프로그램’을 저자의 사전 동의를 얻어 시간 관리 부분을 기초 자료로 활용하였다. 프로그램을 적용하는 방식에 대한 저자의 제안을 수용하여 초등학생들에게 알맞도록 시간을 안내하고 리앙즈완의 ‘시간을 잘 활용하면 성공할 수 있어’의 내용을 활용하여 연구자가 상황에 맞게 재구성하였다.

본 연구의 시간관리 프로그램에서 강조된 부분은 목표의 중요성과 시간·미루기 행동은 자신이 통제할 수 있다는 점, 그리고 시간 관리는 자신의 행복을 위해 필요하다는 점이다. 본 연구자는 시간관리 프로그램의 예비 적용 과정을 거치면서 실제 운영 시기를 학년 초 기본학습 훈련 시기에 실시하는 것이 효과적일 것이라고 판단하게 되었다. 2010학년도 학교교육과정과 학년교육과정을 수립하고 학급교육과정을 수립하는 과정에서 특별활동과 담임재량운영 시간 중 10시간을 시간관리 프로그램 운영 시수로 확보하고 4월 전반기까지 실시하였다. 매 회기는 40분으로 진행되었다. 본 연구의 시간관리 프로그램의 회기별 구성은 <표 II-3>과 같다.

<표 II-3> 시간관리 프로그램

회기	단계	제목	주제	활동 내용
1	도입	인생시계	시간의 흐름	<ul style="list-style-type: none"> 인생의 시계 그리기 하루 생활 속에 담긴 인생의 교훈
2	탐색 및 목표설정	시간은 금이다.	시간의 특징과 가치	<ul style="list-style-type: none"> 시간의 특징 시간의 가치
3		누가 시간을 빼앗았을 까?	시간 관리의 필요성	<ul style="list-style-type: none"> 우리의 생활 모습 살펴보기 시간관리의 뜻 시간관리의 필요성
4		시간을 낭비하지 않으려면	시간 낭비의 원인 파악	<ul style="list-style-type: none"> 통제할 수 있는 일과 통제할 수 없 는 일 시간 낭비의 원인
5		어떻게 하면 이를 수 있을까요?	목표 설정	<ul style="list-style-type: none"> 나의 미래 앞으로 내가 바뀌어야 하는 점 장·단기 목표 세우기 나의 하루 생활기록하기(기간과제)
6		미루기 행동 고치기	미루는 습관 없애기	self-talk 바꾸기
7	시간 관리	무엇을 먼저 할까?	우선순위 세우기	<ul style="list-style-type: none"> 우선순위 정하기 우선순위 영역 나의 우선순위 정하기
8		시간활용 방법	시간 활용 방법	<ul style="list-style-type: none"> 효과적인 요인, 비효과적인 요인 자투리 시간 시간의 효율적인 활용
9		행복한 나를 위하여	계획과 실행 그리고 점검	<ul style="list-style-type: none"> 주간계획표 세우기(기간자유과제) 일일 계획 세우기 실천과 점검
10	종결	새롭게 시작하기	배운 내용 점검 및 목표 재설정	<ul style="list-style-type: none"> 배운 내용 점검 시간관리 프로그램을 하고 나서 앞으로 시간관리에 대한 다짐

3. 선행연구 고찰

시간 관리에 대한 연구는 기업에서 시작하여 그 다음으로 가정학에서 주부를 대상으로 이루어졌다. 교육학 분야에서는 대부분 대학생을 대상으로 각 대학 학생생활연구소를 중심으로(김남옥, 1991) 이루어지다가 김동일 등(1995)의 ‘청소년들의 시간과 정신에너지 관리 연구’ 이후 청소년을 대상으로 하는 연구가 교사들에 의해 이루어져 오고 있다. 초등학생을 대상으로 한 연구는 2006년 이후 최근 몇 년 사이 학습전략 또는 자기효능감과 관련하여 대부분 초등교사들에 의해 이루어지고 있으나 아직도 연구가 부족한 실정이다.

시간관리가 자기주도 학습력(박희영, 2009; 조성현, 2008), 학업성취도(박현수, 2008), 자기효능감(오현진, 2006; 박현수, 2008; 조성현, 2008), 자기통제력(박희영, 2009) 향상에 효과적이었음을 밝히면서 시간관리 능력 향상을 위한 체계적 지도의 필요성을 시사하고 있다.

초등학생의 시간관리 능력에 따른 자기효능감 향상을 위해 시간관리 능력향상을 위한 체계적인 지도로 학생들이 스스로 계획을 세워 목표를 설정하고 일의 우선순위에 따라 과제를 달성할 수 있도록 교사가 학생들의 시간관리 능력을 배양해야 하며(오현진, 2006; 박현수, 2008) 시간관리 기술 훈련이 자기주도학습력과 자기효능감에 긍정적인 효과가 있으므로 초등학생들을 위한 시간관리 플래너의 개발과 함께 학업능력별 단계적 적용 시간관리 훈련 프로그램 개발의 필요성(조성현, 2008)을 강조했다. 그리고 시간관리 능력을 갖출 수 있는 교육활동이 활성화되어 초등학생들이 시간의 중요성을 일깨우고 효과적으로 자신의 시간을 관리하여 좋은 습관을 만들고 삶을 풍부하게 하는 교육현장에서의 노력이 요구된다고 하였다.

이러한 선행 연구들은 시간 관리 교육의 효과를 한 두 장면에 국한시켜 그 효과를 검증하였으나 실제 초등학교 교육 현장에서의 여러 가지 문제점 해결의 실마리가 될 질적 효과를 간과했다는 아쉬움이 남는다.

이에 본 연구는 시간관리 프로그램을 적용하여 초등학생들의 시간관리 모습, 즉 생활 전반의 자기 관리 모습을 질적, 양적으로 살핌으로써 교육 장면에 나타

나는 시간관리 프로그램의 효과를 밝혀 오늘 날 시대가 요청하는 초등학교 교육 현장에서 지도되어야 할 중요한 교육 내용으로서 시간관리 교육의 체계적 도입과 집중 지도의 필요성을 제시하는데 의의를 둔다.



III. 연구 방법

1. 연구대상

본 연구의 실행을 위하여 제주도 읍 소재지의 H초등학교 6학년 2개 학급을 대상으로 선정하여 실험집단 1학급, 비교집단 1학급으로 배정하였다. 집단의 학생 수는 실험집단 28명, 비교집단 27명이며 전체 연구대상은 55명이다.

<표 III-1> 연구대상의 집단별 분포

집단	구분	구분		계
		남	여	
실험집단		17	11	28
	비교집단	16	11	27
계		33	22	55

실험에 들어가기에 앞서 시간관리 척도, 시간 관리의 중요성 인식의 측면에서 실험집단과 비교집단의 동질성을 확인하였다. 각 변인의 사전검사를 위한 도구는 검사지를 활용하였으며 검사 결과는 <표 III-2>와 같다.

시간관리 척도와 시간 관리의 중요성 인식에 있어서 두 집단의 동질성 여부를 알아보기 위하여 각 담임교사의 주관 하에 2010년 3월 18일 각 학급 교실에서 30분간 사전검사를 실시하였는데 t 검증한 결과 유의미한 차이가 나타나지 않았으므로 두 집단은 동질집단임을 알 수 있다.

<표 III-2> 사전 검사의 t 검증 결과

구분	집단	n	M	SD	t
시 간 관 리 척 도	실험집단	28	68.96	16.06	-1.186
	비교집단	27	74.51	18.61	
시 간 관 리 의 중 요 성 인 식	실험집단	28	6.14	1.89	.136
	비교집단	27	6.07	1.85	

2. 연구설계

본 연구는 시간관리 프로그램이 초등학생의 시간 관리에 미치는 효과를 알아보기 위한 것으로, 시간관리 프로그램을 실험집단에만 실시하고, 프로그램에는 참여하지 않고 사전·사후 검사만 하는 비교집단을 두어 결과의 차이를 밝히고자 하였다.

본 연구의 독립변인은 시간관리 프로그램이고, 종속변인은 시간 관리이며 <표 III-3> 과 같이 사전사후검사 통제집단실험설계를 하였다.

<표 III-3> 연구의 설계

집단	사전검사	실험처치	사후검사
실험집단	O ₁	X	O ₂
비교집단	O ₃		O ₄

O₁ O₃ : 사전검사(시간관리 척도 검사, 시간 관리의 중요성 인식 검사)

O₂ O₄ : 사후검사(시간관리 척도 검사, 시간 관리의 중요성 인식 검사)

X : 시간관리 프로그램 처치

3. 자료수집

1) 시간관리 척도 검사

본 연구에서 시간관리 능력 측정 도구로는 청소년 시간·정신에너지 관리 연구 프로그램 종합보고서에 실린 김동일 등(1995)의 시간관리 척도 검사를 사용하였다.

이 설문지는 <표 III-4>와 같이 6개 영역(목표 세우기, 우선순위정하기, 계획

하기, 실행하기, 평가하기, 정보이용하기)으로 구성되었다. 각 영별 문항 수는 4문항이며 총 24문항으로 구성되어 있다. 각 문항에 대한 응답은 5점 척도(“전혀 아니다” 1점, “약간 아니다” 2점, “보통이다” 3점, “약간 그렇다” 4점, “매우 그렇다” 5점)로 구성하였으며 점수가 높을수록 시간관리 능력이 높은 것을 의미한다.

본 연구에 사용된 시간관리 척도 설문지의 각 요인별 문항 구성과 영역별 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 <표 III-4>와 같다.

<표 III-4> 시간관리 척도 측정 도구의 구성 및 신뢰도

영역	문항번호	내용	Cronbach's α
목표세우기	1	목적의식	.925
	2	장기, 중기, 단기 목표	.925
	3	구체적 목표	.920
	4	목표 달성 예정일	.922
우선순위정하기	5	해야 할 일의 우선 순위	.921
	6	중요도	.920
	7	긴급도	.922
	8	중요도와 긴급도	.920
계획하기	9	계획하는 시간	.919
	10	장기, 중기, 단기 계획	.918
	11	소요시간	.918
	12	여유 있는 계획	.923
실행하기	13	계획표 실천	.920
	14	목표 접근 위한 하루 계획	.920
	15	가장 중요한 일부터 시작	.923
	16	적당한 휴식	.931
평가하기	17	진행과정과 성과	.919
	18	필요한 일, 가치 있는 일	.919
	19	끝내지 못한 일과 원인	.919
	20	차기 계획 반영	.919
정보이용하기	21	목적에 따른 매체 이용	.920
	22	정보의 가치 여부	.919
	23	주요 핵심 정보	.921
	24	이용 후 요약 마무리	.920
시간관리 전체	24문항		.924

2) 시간 관리의 중요성 인식 검사

본 연구에서 시간 관리의 중요성 인식 측정 도구로는 청소년 시간·정신에너지 관리 연구 프로그램 종합보고서에 실린 김동일 등(1995)의 시간관리 중요성 인식 척도 검사를 사용하였다.

이 설문지는 10개의 문항으로 1번부터 5번까지 “예”라고 응답한 것에 1점을 주고 6번부터 10번까지 “아니오”라고 응답한 것에 1점을 주어 1점을 받은 문항의 갯수가 점수가 되는데 점수가 높을수록 시간 관리의 중요성 인식이 높은 것을 의미한다.

본 연구에 사용된 시간관리 중요성 인식 척도 설문지의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .536이다.

3) 질적 자료 수집

시간관리 프로그램을 실시하기 전과 프로그램을 진행하면서 나타나는 실험집단의 시간관리 실태를 파악하기 위하여 양적 측정과 병행하여 시간 관리와 관련된 학생들의 과제 처리와 아침활동 상황, 일기쓰기 장면 등을 선정하고 질적 자료들을 수집하였다.

우선 시간관리 프로그램을 실시하기 전 2주간을 사전 관찰하는 기간으로 삼고 학생 관찰, 학부모 면담, 체크리스트 작성을 통해 시간관리 실태를 파악하였다. 시간관리 프로그램을 진행하면서 설정 장면에서 나타나는 현상을 관찰하면서 계속적으로 체크리스트로 작성하였다.

4. 연구절차

본 연구는 프로그램의 구성과 이를 적용하는 실험으로 나누어 수행하였다. 이 절차를 구체적으로 살펴보면 <표 III-5>과 같다. 그리고 이와 함께 질적 연구를 병행했다.

프로그램의 구성은 김동일과 도승이(개인적 통신, 2008. 10. 14)의 ‘시간, 미루

기 행동관리 프로그램'의 시간관리 부분을 기초로 재구성 하였다. 2009년 5월에서 7월까지 적용해본 결과 어휘나 용어 선택, 예화의 적절성 면에서 수준을 재고할 필요가 있어 2009년 12월부터 2010년 2월까지 리양즈완의 '시간을 잘 활용하면 성공할 수 있어'의 내용을 활용하여 프로그램의 내용을 수정·보완하였다.

2010학년도가 시작된 3월 초, 시간관리 프로그램을 적용할 실험집단으로 본 연구자의 학급을, 동질집단인 나머지 한 학급은 비교집단으로 선정하고 프로그램을 6학년 학생의 수준에 적합하도록 수정·보완하였다.

프로그램을 실시하기 전 실험집단의 시간관리 실태를 파악하기 위하여 3월 2주까지 관찰하는 기간으로 삼고 학생 관찰, 학부모 면담, 체크리스트 작성을 하였다. 연구가 시작되기 전에 시간 관리와 관련되는 학생들의 과제 처리와 아침활동 상황, 일기쓰기 장면을 선정하여 시간관리 프로그램을 시작하기 전과 프로그램을 진행하면서 나타나는 반응을 체크리스트로 작성하였다.

과제의 형태나 난이도에 따라 학생들의 과제수행도가 달라질 수 있는 점을 최대한 극복하기 위해 일정한 형태로 제작한 사회과 연습 복습 관련 학습지 해결을 하도록 하고 다른 과제를 중복해서 내지 않았다. 아침 활동으로는 특기적성 활동 참여나 방송부원 활동 등 학생들의 상황을 감안하여 5~10분 내에 해결할 수 있는 수학 학습지 해결 상태를 체크하였는데, 아침시간에 해결하지 못한 경우 귀가 전까지 제출할 수 있도록 하였다. 일기는 자유롭게 쓰되 가급적이면 일주일에 1회 이상 쓰도록 하고 매주 금요일 검사를 하였다. 시간관리 프로그램 효과와 관련해서 나타나는 변화 양상을 보고자 학급에서의 모든 활동에 모두 경쟁이나 보상 체제는 두지 않았다.

3월 18일, 실험집단과 비교집단에 사전검사로 시간관리 척도 검사와 시간관리 중요성 인식 척도 검사를 실시하였다. 학급교육과정을 작성하면서 학년 초 학급 운영 기본 훈련을 위해 특별활동과 담임재량시간을 확보하였다. 실험집단을 대상으로 3월 22일부터 2010년 4월 2일까지 6회기까지는 격일로, 7회기부터 9회기까지는 매일, 그리고 마지막 10회기는 학생 주도적인 시간 관리를 경험하게 되는 수학여행과 주말을 지낸 후 실시함으로써 총 10회기에 걸쳐 시간관리 프로그램을 실시하였다.

프로그램을 진행하는 동안에도 계속하여 프로그램 진행 전 설정한 장면에서

나타나는 학생들의 반응을 체크리스트와 관찰, 면담을 통해 기록해 나갔다. 면담은 관찰 내용을 확인하기 위한 간단한 질문과 대답 정도의 수준을 유지했다. 비교집단에는 시간관리 프로그램을 실시하지 않았다.

시간관리 프로그램 처치가 끝난 후 2010년 4월 15일에 사전검사와 동일한 검사지로 실험집단과 비교집단 시간관리 척도와 시간관리 중요성 인식 사후검사를 실시하였다.

<표 III-5> 연구절차

단계	실험내용	일정	대상집단
준비단계	프로그램 재구성	2009. 4	4학년 1개 학급
	프로그램 예비 적용	2009. 5~2009. 7	
	프로그램 수정·보완	2009.12~2010. 2	
표집단계	실험집단과 비교집단의 선정	3월 초	6학년 2개 학급
사전관찰	실험집단의 시간관리 실태 파악	3.2~3.21	실험집단
사전검사	시간관리 척도 검사	3. 18	실험집단
	시간관리 중요성 인식 검사		비교집단
실험처치 및 관찰	시간관리 프로그램 적용 및 관찰	3.22~4.12	실험집단
사후검사	시간관리 척도 검사	4.15	실험집단
	시간관리 중요성 인식 검사		비교집단
결과분석	시간관리 프로그램이 초등학생의 시간 관리에 미치는 효과 분석	4.16~4.30	

5. 자료 분석

이 연구의 자료 분석은 SPSS WIN 12.0 프로그램을 이용하여 실험집단과 비교집단 간의 시간관리 능력 전후차를 t 검증하고 시간 관리의 중요성 인식도 전후차를 t 검증하였다.

그리고 본 연구에 있어서 연구 결과의 통계적 검증에 따른 양적 결과가 갖는 신뢰성에 대한 제한점을 보완하기 위하여 시간관리 프로그램 실시 전과 프로그램을 실시하면서 나타난 실험집단의 반응 체크리스트 내용과 관찰·면담 내용, 소감문에 대하여 질적 분석을 하였다.

IV. 연구 결과 및 해석

1. 양적 분석

1) 시간관리 프로그램이 시간관리 능력에 미치는 효과

본 연구의 가설 1에서 ‘시간관리 프로그램을 받은 실험집단은 시간관리 프로그램을 받지 않은 비교집단에 비하여 시간관리 능력이 향상될 것이다.’라고 가정하였다.

이와 같은 가설을 검증하기 위하여 실험집단과 비교집단의 사전, 사후 시간관리 척도 검사 영역별 점수의 평균과 표준편차, 그리고 집단 간 사전·사후 검사 점수 차이의 평균과 표준편차를 *t*검증으로 분석한 결과는 <표 IV-1>과 같다.

<표 IV-1> 시간관리 척도 검사의 집단 간 사전·사후차 검증

영역	집단	사전			사후			사후-사전			
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	
시간관리 전체	실험집단 (<i>n</i> =28)	68.96	16.06	-1.186	85.82	11.99	1.825	16.86	18.29	2.768**	
	비교집단 (<i>n</i> =27)	74.51	18.61		78.44	17.56		3.93	16.25		
목표 세우기	실험집단 (<i>n</i> =28)	12.00	2.90	-.084	15.00	2.05	2.34*	3.00	3.15	2.330*	
	비교집단 (<i>n</i> =27)	12.07	3.60		13.18	3.53		1.11	2.84		
우선 순위 정하기	실험집단 (<i>n</i> =28)	13.17	3.04	-.359	15.85	2.25	2.062*	2.68	3.23	2.060*	
	비교집단 (<i>n</i> =27)	13.51	3.94		14.22	3.511		.704	3.86		
하 위 영 역 별	계획 하기	실험집단 (<i>n</i> =28)	10.42	3.57	-.880	13.89	2.65	1.13	3.46	4.36	1.710
		비교집단 (<i>n</i> =27)	11.33	4.04		12.88	3.84		1.55	3.89	
	실행 하기	실험집단 (<i>n</i> =28)	12.00	2.59	-.124	14.50	2.54	2.097*	2.50	3.04	2.711**
		비교집단 (<i>n</i> =27)	12.96	3.14		13.11	2.35		.148	3.38	
	평가 하기	실험집단 (<i>n</i> =28)	10.67	3.60	-.1337	13.00	3.10	1.153	2.32	4.45	1.992
		비교집단 (<i>n</i> =27)	12.07	4.13		11.92	3.78		-.15	4.74	
	정보 이용 하기	실험집단 (<i>n</i> =28)	10.67	3.82	-.1882	13.57	2.64	.544	2.89	3.85	2.523*
		비교집단 (<i>n</i> =27)	12.55	3.56		13.11	3.37		.55	2.94	

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

<표 IV-2>에 의하면 실험집단은 사전점수($M=68.96, SD=16.06$)에 비해 사후점수($M=85.82, SD=11.99$)가 높게 나타나고, 사전·사후검사 대응차를 검증한 결과 $p < .001$ 의 수준에서 유의미한 차이가 있었다.

시간 관리의 하위 영역별로 보면 실험집단은 시간관리 프로그램 처치 후 목표 정하기, 우선순위 정하기, 계획하기, 실행하기 영역에서 $p < .001$ 의 수준에서 유의미한 차이가 있었고, 평가하기 영역 또한 $p < .01$ 의 수준에서 유의미한 차이가 있었다.

시간관리 프로그램 처치 후 실험집단과 비교집단별로 사전검사와 사후검사 결과의 점수 차이를 가지고 두 집단 간의 변화된 차이를 비교해보면 시간관리 프로그램 처치 후 실험집단의 시간관리 능력은 비교집단에 비하여 $p < .01$ 수준에서 유의미한 차이를 보여 능력이 향상되었음을 말해준다.

<표 IV-2> 시간관리 척도 검사의 집단 내 사전·사후차 검증

집단	영역	사전		사후		사후-사전 대응차		
		M	SD	M	SD	M	SD	t
실험집단 (n=28)	시간관리 전체	68.96	16.06	85.82	11.99	16.86	18.29	4.876***
	목표 세우기	12.00	2.90	15.00	2.05	3.00	3.15	5.039***
	우선순위 정하기	13.17	3.04	15.85	2.25	2.68	3.23	4.385***
	계획하기	10.42	3.57	13.89	2.65	3.46	4.36	4.197***
	실행하기	12.00	2.59	14.50	2.54	2.50	3.04	4.339***
	평가하기	10.67	3.60	13.00	3.10	2.32	4.45	3.974**
	정보이용하기	10.67	3.82	13.57	2.64	2.89	3.85	16.25***
	시간관리 전체	74.51	18.61	78.44	17.56	3.93	16.25	1.255
비교집단 (n=27)	목표 세우기	12.07	3.60	13.18	3.53	1.11	2.84	2.028
	우선순위 정하기	13.51	3.94	14.22	3.511	.704	3.86	.947
	계획하기	11.33	4.04	12.88	3.84	1.55	3.89	2.080*
	실행하기	12.96	3.14	13.11	2.35	.148	3.38	.228
	평가하기	12.07	4.13	11.92	3.78	-.15	4.74	-.163
	정보이용하기	12.55	3.56	13.11	3.37	.55	2.94	.982

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

2) 시간관리 프로그램이 시간 관리의 중요성 인식에 미치는 효과

본 연구의 가설 2에서 ‘시간관리 프로그램을 받은 실험집단은 시간관리 프로그램을 받지 않은 비교집단에 비하여 시간 관리의 중요성 인식이 향상될 것이다.’라고 가정하였다.

시간관리 프로그램이 시간 관리의 중요성 인식에 미치는 효과를 알아보기 위하여 시간관리 프로그램을 처치한 실험집단과 처치하지 않은 비교집단의 구성원 별로 시간 관리의 중요성 인식 사전·사후검사를 실시한 결과 $p < .05$ 수준에서 유의미한 차이를 보여 시간관리 프로그램은 초등학생의 시간 관리의 중요성 인식을 향상시킨다고 볼 수 있다.

<표 IV-3> 시간 관리의 중요성 인식 검사의 사전·사후차 검증

구분	사전			사후			사후-사전		
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>
실험집단 (<i>n</i> =28)	6.14	1.89	.136	7.17	1.88	2.54*	1.03	1.93	2.34*
비교집단 (<i>n</i> =27)	6.07	1.85		5.88	1.86		-.18	1.92	

* $p < .05$

2. 질적 분석

본 연구에서는 연구 결과의 통계적 검증에 따른 양적 결과가 갖는 제한점을 보완하기 위해 질적인 분석을 병행하였다. 시간관리 프로그램을 처치하기 전인 학년 초와 프로그램을 처치하면서 그리고 프로그램을 마무리 하면서 나타난 학생들의 변화 양상을 체크리스트 내용과 관찰·면담 내용, 소감문을 통해 시간관리 프로그램과 관련된 내용을 분석함으로써 교육적 효과를 찾아보았다.

1) 체크리스트 결과

시간관리 프로그램을 시작하기 전 평균적으로 과제 제출 상태를 보면, 아침에 등교하면서 제출하는 경우 42%(12명), 일과 중이나 집에 돌아가기 전 제출하는 경우 17%(4~5명), 1~3일 후 제출하는 경우 10%(3명), 책상 서랍이나 책가방 속에서 구겨진 채 발견되는 경우 17%(4~5명), 제출을 안 하는 경우 14%(3~4명)였다. 그리고 거의 같은 학생에게서 같은 양상을 보여 습관화되어 있음을 알 수 있었다.

아침활동 상태는 제 시간 제출이 64%(18명), 귀가 전까지 제출이 10%(3명), 책상 서랍이나 책가방 속에서 구겨진 채 발견되는 경우 18%(5~6명), 제출을 안 하는 경우 8%(2~3명)이었다.

일기는 시간프로그램 실시 전 한 번 검사를 했는데 1회 기록 67%(19명), 2회 기록 10%(3명), 3회 이상 기록 10%(3명) 1명, 제출을 안 한 경우 10%(3명) 이었고 일기분량은 2명을 제외하고 3~5줄이었다.

시간관리 프로그램을 시작하고 나서 평균적으로 과제 제출 상태를 보면, 아침 등교하면서 제출 64%(18명), 일과 중이나 집에 돌아가기 전 제출 17%(4~5명), 1~3일 후 제출 10%(3명), 학교 와서 하는 경우 10%(3명), 제출을 안 한 경우 7%(0~2명)이었다.

아침활동 상태는 제 시간 제출 64~71%(18~20명), 귀가 전까지 제출 28~35%(8~10명), 제출을 안 한 경우 0~7%(0~2명)이었다.

일기는 시간관리 프로그램 2회기 후 검사일에 1회 기록 70%(20명), 2회 기록 7%(2명), 3회 이상 기록 10%(3명), 제출 안함 10%(3명)이었고 분량은 7줄 이하 30%(8명), 7~9줄이 35%(10명), 10~15줄 20%(6명), 가득 쓴 경우가 3.5%(1명)이었으며 날씨나 하루 일과의 나열 등 평범한 내용이었다. 5회기 후 검사일에 1회 기록 20~25%(6~7명), 2회 기록 32%(9명), 3회 이상 기록 40%(11명), 기록안함 7~10%(2~3)명이었고 분량은 최소 5줄 20%(6명), 10줄 이상 42%(12명), 15줄 이상 25%(7명)이었으며 내용은 독서, 리코더 연습, 대회 준비, 태권도 연습, 작품 조립, 품물, 가방 정리, 학원에서 칭찬받은 일, 영어 실력 등 다양했다.

전체적으로 문제를 중간 중간 안하고 넘긴 수가 줄었고 이름을 안 쓰고 낸 문

제지 수도 제출 건당 평균 17~20%(4~6장)에서 7%(0~2장) 정도로 줄었다.

아침활동, 일기 쓰기에서 나타난 이러한 결과는 시간관리 프로그램을 통해 시간 관리에 대한 중요성을 인식하게 되면서 나타난 변화로 일에 대한 목표 의식을 갖고 행동을 스스로 관리하면서 나타난 현상으로 분석된다. 즉, 시간관리 프로그램은 보상체계나 강요하는 식의 지시가 없어도 학생 스스로 자기가 해야 하는 일에서 의미를 찾게 됨으로써 자율적이고 능동적인 학습자로 변화시키는 역할을 해 주고 있다고 볼 수 있다. 자신의 장기, 중기, 단기 목표에 비추어 보면서 바람직한 방향으로 자신을 스스로 관리해나가게 하는 것이다. 개인은 물론 학급 내에서 구성원들 사이에 시간 관리에 대한 인식이 자리 잡게 되어 서로가 격려하고 바르게 이끄는 고무적인 현상도 나타남은 부모나 교사의 가르침의 기회보다 횡수면에서나 접근면에서 현실적이며 그 영향력이 더욱 크다는 것을 알게 해 준다.

2) 관찰·면담 내용

학기 초 학생들은 아침활동 시간에 주어진 활동이 아니면 자율적으로 찾아하는 활동은 거의 없었다. 학습지를 다한 경우 하는 일 없이 그냥 앉아 있거나 친구들의 모습을 바라보고 있는 경우, 뚜렷한 목적 없이 왔다 갔다 하는 학생들이 대부분이었다. 1일 2명씩 돌아가며 하는 학급 도우미 활동을 14일 동안 관찰한 결과 우유 가져오기나 창문 개폐, 교실 정리를 지시하기 전에 스스로 하는 경우는 2회 4명에 불과했다.

스스로 정한 1인 1역할 활동과 역할 학생명을 게시하여 교실 앞면에 붙여 놓고 관찰하였다. 길레 관리와 청소함 정리를 맡은 2명 외에는 역할활동을 하는 학생이 없었다. 역할활동을 정한지 5일이 지난 날, 자기가 맡은 역할활동이 무엇인지 물어보았다. 12명에게 물어본 결과 5명은 알고 있었고 3명은 게시판을 보면 알 수 있다고 했고 1명은 이것저것 말하다가 겨우 대답했으며 3명은 도우미 때 했던 일, 청소시간에 했던 일과 혼동하며 자기 역할을 잊고 있었다.

시간관리 프로그램 4회기가 진행될 무렵 아침활동 시간에 아무 것도 하지 않

고 가만히 앉아있는 학생은 1명이었고 체스를 하거나 공기놀이를 하고 있는 모습이 눈에 띄었다. 5회기 후 학습지 풀기 5명, 책 읽기 5명, 준비물 구하러 다니는 학생 1~2명, 체스와 공기놀이를 하는 학생 5명이 보였다. 아무 것도 하지 않고 가만히 앉아 있던 학생도 책을 읽고 있었다. 이 시기부터 자기들끼리 서로 말해주면서 8시 40분경이면 도우미가 우유를 교실로 가져왔고 9시가 되기 전 우유를 마시고 우유팩을 정리해 놓았다.

6회기 무렵(2010. 4.3) 메신저를 통해 영어전담교사로부터 영어보충지도에 빠지는 학생들 명단을 보내왔는데 실험집단에 해당되는 학생들 이름이 보이지 않아 문의한 결과 다음과 같은 답변 메시지를 보내왔다.

“○반 학생들은 다섯 반 중 제일 보충 학생이 많은데도 다들 열심히 와 주어서 즐거운 마음으로 가르치고 있습니다. 어느 누구 할 것 없이 영어를 배우려는 의지가 대단해서 가르치는 저도 보람을 느끼고 있습니다.”

7회기 무렵, 점심을 먹고 나서 역할활동과 청소를 자율적으로 하면서 “지금 청소를 해야 종례 끝나면 빨리 갈 수 있고 하고 싶은 걸 더 많이 할 수 있게 된다.”고 하였다. 그 전까지 실험집단은 종례 후 교사가 지시하면 다함께 교실 청소를 하고 귀가하고 있었다.

3월 22일부터 25일까지 학교 차원에서 학부모 상담주간이 운영되었는데 14명(50%)의 학부모와 면담을 통해 가정에서 학생들이 시간을 보내는 실태를 알아보았다. 14명 중 2명은 성실하게 생활하여 주어진 일을 잘해냄으로써 학부모가 만족하고 있었고, 1명은 부모님이 하시는 농사일을 시간이 나는 대로 거들기는 하나 그 외 시간에는 뚜렷하게 하는 일없이 그냥 보내고 학습이나 다른 면에서는 하려는 의욕이 없어 어머니가 걱정을 했다. 1명은 1학년 때부터 줄곧 어머니가 정해준 학원을 다니거나 책을 읽고 지금까지도 어머니가 숙제나 학습 정도를 일일이 점검해주고 있었지만 만족할 만한 실력을 갖추지 못하여 걱정된다고 하였다. 3명은 맞벌이 가정자녀로 늦은 밤 시간까지 혼자 또는 동생과 둘이서 집에 있게 되어 숙제를 하고나면 TV를 보거나 컴퓨터를 하며 지내고 있었다. 5명은

학습력이 부족하나 학생이 원하지 않고 부모님이 설득해도 말을 듣지 않아 학원 수강이나 학습지, 어떤 학습도 가정에서는 거의 하지 않고 있었고 특별히 취미활동을 하는 것도 없이 친구랑 놀거나 게임에 몰두한 경우였다. 2명은 시간이 나는 대로 친구들과 어울려 여기저기 돌아다니는 형태로 시간을 보내고 있었다.

9회기가 끝나고 1박 2일 수학여행에서 조별로 이동해 다니면서 정해진 시간에 집합하게 되는 일이 많았다. 이동 중 학급에서 이탈되거나 조원 관리를 위해 휴대폰을 가진 몇 명이 서로 연락하고 전체의 움직임에 피해를 주지 않으려는 대화를 주고받으며 교사에게 연락해주었다.

프로그램 실시 초기, 종례 후 다른 반 친구를 기다리며 복도에서 서성거리는 모습이 많았다. 프로그램 중반 이후 교실에서 숙제를 하거나 친구 공부를 도와주거나 공기놀이를 하면서 기다렸다. 학원 시간이 남는 경우 교실에서 책을 보다가 왔다. 방과 후 교육 시간을 기다리며 숙제를 하거나 책을 읽는 경우도 있었다.

프로그램 실시 초기에는 확인 받고 가야 할 사항이 있는 경우 일일이 명단을 알려주어야 했고, 교과서를 안 가져 온 경우도 매 시간 1~3명 있었다. 프로그램이 진행되면서 교과서를 안 가져오는 경우는 3일에 1~2시간 정도로 1명 또는 2명이었고, 다른 반에 가서 빌려오고 있었다. 확인 받을 사항을 다하지 못한 경우 스스로 알아서 남고, 방과 후 교육을 받고 와서 하고 가면 안 되는지 또는 학원 시간 때문에 집에 가서 해 오면 안 되는지 문의하였다. 다음 날 제출이 안 된 경우 확인해보면 안한 경우는 없었고 잊고 있다가 제출했다.

학년 초에는 아무 것도 안한 상태로 남는 경우가 남은 학생의 40% 정도였는데 프로그램이 진행되면서부터는 부분적으로 못한 경우여서 오래 남지 않아도 되었고 교사가 자리를 비워도 놀면서 미루는 일이 없었다.

마지막 회기 후, 방과 후 시간 이용 변동사항을 알아본 결과 본인이 필요를 느껴 교과 관련 학원 또는 방과 후 교육을 수강하는 학생이 6명 늘었고, 그 동안 부모님의 권유로 학원 수강을 했으나 비효과적이라고 생각되어 학원을 그만 두거나 수강 과목 수를 줄인 경우가 2명, 취미활동 분야의 학원 또는 방과 후 교육을 수강하는 학생이 3명 늘었다.

1인 1역, 아침활동, 방과 후 생활 모습에서 발견되는 변화는 시간관리 프로그램에서 배운 시간의 가치, 목표 설정, 우선 순위 정하기의 전략과 자투리 시간 활용의 원리를 실제 생활에 활용하면서 자기를 관리해 나가는 모습으로 긍정적 평가를 내리게 된다.

시간관리 프로그램을 실시하기 전 학생들은 학원 수강의 연속 또는 부모님이 하도록 짜 준 일정이 꽉 채워져 있으면 시간 관리를 잘한다고 말하는 경우가 많았다. 피곤함과 짜증, 스트레스를 호소하는 상황인데도 마치 자기 스스로 시간 관리를 잘하고 있다고 여기고 있었다. 그러나 시간관리 프로그램을 실시하면서 목표 설정, 우선 순위, 중요도와 긴급도, 인간관계와 삶의 질 향상까지 자기가 스스로 행복할 수 있도록 시간 관리를 해나가는 것을 인식하고 행동에 변화 양상을 띠게 된 것이라 해석할 수 있다. 주어진 과제에 대하여 안하거나 대충 아무렇게나 처리하던 학생도 주어진 시간에 최선을 다하여 처리하는 등 많은 장점을 가져오게 됨을 깨닫게 해 주어 학습된 무력감을 벗고 생동감 있는 교실로 서서히 변화해 가고 있음을 볼 수 있다.

3) 소감문 분석 내용

시간 관리에 대해 배우기 전 자신의 시간 활용에 대한 생각, 시간 관리에서 새롭게 알게 되거나 생각한 점, 도움이 된 점, 앞으로의 다짐에 대해 자유롭게 자기의 생각을 써 내도록 한 소감문의 내용을 분석한 결과를 보면 다음과 같다.

시간 관리에 대해 배우기 전 자신은 시간을 어떻게 이용해 왔다고 생각하는지의 물음에 시간을 잘 사용했다(3명), 시간 관리에 대해 생각하지 않고 무작정 계획을 세우고 실천했다(1명), 되는대로 편안하게 지냈다(10명), 시간을 거꾸로 썼다(2명), 계획표를 짜도 실천하지 않았다(1명), 시간을 낭비했다(6명), 시간을 낭비하고 계속 미루었다(1명), 하고 싶은 것만 하고 정말 해야 하는 것은 안했다(4명)라고 했다.

시간 관리에서 새롭게 알게 되거나 생각한 점으로는 시간의 소중함을 알게 되었다(8명), 시간은 나만의 것이 아니라 남을 위해서도 중요하다(3명), 미루지 않아야겠다(1명), 시간 관리는 인생 관리다(3명), 계획 있는 삶을 살아야겠다(2명), 자투리시간에 많은 일을 할 수 있다(2명), 시간을 잘 활용해야겠다((5명), 컴퓨터

중독을 막게 되었다(1명), 학교에서 조금 공부하는 것만으로 성공할 수 없다(1명), 인생시계를 생각하게 되었다(2명).

도움이 된 내용으로는 시간을 낭비하지 않고 아껴 쓰는 법을 알게 되었다(6명), 시간에 대해 알고 소중함을 알게 되었다(3명), 장래계획과 앞으로 계획을 세우는데 도움이 되었다(5명), 나의 행동을 바꾸는데 도움이 되었다(3명), 놀 때도 시간을 지켜서 놀게 되었다(1명), 컴퓨터 시간이 줄어들고 규칙적인 생활을 하게 되었다(3명), 자투리 시간을 잘 이용하게 되었다(1명), 내 생활에 도움이 되고 다른 사람까지 도움이 된다(2명), 시간을 효율적으로 쓰게 되었다(2명), 여유로워지고 하고 싶은 일을 더 많이 하게 되었다(1명), 나에게 어려운 생활이 엄청 쉽게 풀렸다(1명).

앞으로의 다짐으로는 계획을 세워서 생활하겠다(10명), 헛되이 보낸 시간만큼 보충하겠다(1명), 시간을 소중히 여기면서 성실하게 생활하겠다(9명), 다음 날 무엇을 할지 미리 생각하고 실천하겠다(1명), 시간 계획을 잘해서 편안하게 살겠다(3명), 학교에서 돌아오면 학교 보충공부를 하겠다(1명), 꼭 해야 할 중요한 일 먼저 하겠다(1명), 여유있는 계획을 세워서 실천하는데 차질이 없도록 하겠다(2명),

시간관리 프로그램에 참여하여 학생들은 시간의 소중함을 깨닫고 자기의 생활 패턴을 살펴보는 기회를 가짐으로써 잘못된 것을 고쳐 나아가려는 의식으로 행동의 변화를 시도하고 있다. 그리고 한 가지 일에 집중하지 못하여 지연되는 결과가 누적되어 연쇄 반응적으로 일어나는 현상을 알아차리고 지금 하고 있는 일에 집중해서 단시간에 최선을 다하는 모습을 보인다. 우선순위를 생각하며 생활하려는 모습도 찾아보게 되며 남의 시간도 소중함을 알고 배려하는 마음도 생겨나고 있다.

시간 관리를 하면서 자투리 시간을 활용하게 되었다는 학생도 있었고 그 결과 자기가 하고 싶은 일을 하거나 마음 편히 놀 수 있는 시간을 확보하게 되어 좋았다는 학생도 있었다. '남지 않아도 다할 수 있다, 그 시간에 다 해낼 수 있다'라고 수행 성취에서 오는 자신감을 피력하기도 하고 칭찬받은 기쁨을 표현하기도 했다.

시간관리 프로그램에 참가한 학생들에게 시간관리에서 배운 내용이 도움이 되었는지 어떤 면에서 도움이 될 것 같은지 적어보도록 한 셋째 항목을 보면 실험 집단 학생들은 미래 목표에 대한 자신감을 가지고 노력하는 자세를 가질 뿐만 아니라 계획을 세워 실천하려는 의지를 보임으로써 여유로운 생활과 즐거움을 주도하는 삶을 설계하고 있음을 발견하게 된다.

소감문 분석 결과 학생들은 시간 문화에 대한 이해가 이루어져 나의 시간만이 아니라 다른 사람의 시간까지 생각할 줄 알게 되었으며 이로써 인간관계 형성에도 좋은 효과가 있다고 볼 수 있다.

이와 같이 시간관리 프로그램은 초등학생들에게 시간 관리의 중요성을 인식하게 하고 시간관리 능력을 키우는 데 양적인 면에서 시간을 효율적으로 사용하도록 함은 물론 질적으로 향상된 자기 관리가 되고 있는 것으로 그 교육적 효과를 가늠하게 된다. 학생들의 활동 내용면에서도 충실도가 높아지고 있음은 시간관리 프로그램이 학생들로 하여금 무슨 일을 왜 하는지를 스스로 생각하면서 가치와 목표 실현에 중점을 두고 자율적이고 능동적인 학습자로의 전환을 가져온 것이라고 해석되어진다.

V. 요약, 결론 및 제언

1. 요약

이 연구의 목적은 시간관리 프로그램이 초등학생의 시간 관리에 미치는 효과를 알아보기 위한 것이다.

이 목적을 달성하기 위해 다음과 같은 가설을 설정하였다.

가설 1: 시간관리 프로그램을 받은 실험집단은 시간관리 프로그램을 받지 않은 비교집단에 비하여 시간관리 능력이 향상될 것이다.

가설 2: 시간관리 프로그램을 받은 실험집단은 시간관리 프로그램을 받지 않은 비교집단에 비하여 시간 관리의 중요성 인식이 향상될 것이다.

연구 대상은 제주도내 읍 소재지 초등학교 6학년 학생 55명을 대상으로 실험 집단 28명, 비교집단 27명으로 구성하였다. 위의 연구문제 검증에 앞서 사전검사로 시간관리 척도 검사와 시간관리 중요성 인식 척도 검사를 실시하여 실험집단과 비교집단의 동질성을 밝혔다. 실험집단에는 학급교육과정을 작성하면서 학년 초 기본 훈련을 위해 특별활동과 담임재량시간을 이용, 김동일과 도승이(개인적 통신, 2008. 10. 14)의 '시간, 미루기 행동관리 프로그램'의 시간관리 부분을 기초로 리양즈완의 '시간을 잘 활용하면 성공할 수 있어'의 내용을 활용하여 연구자가 재구성한 것을 회기당 40분씩 총 10회기에 걸쳐 실시하였다.

연구 결과를 검증하기 위하여 SPSS WIN 12.0 프로그램을 이용하여 실험집단과 비교집단의 시간관리 척도와 시간 관리의 중요성 인식에 대한 사전검사와 사후검사의 차이를 각각 t검증하였고 실험집단에 대하여 프로그램 운영 전과 운영 기간 동안 체크리스트와 관찰, 면담, 자기보고서를 통한 질적 연구를 병행하였다.

본 연구의 결과는 다음과 같다.

첫째, 시간관리 프로그램을 받은 실험집단은 시간관리 프로그램을 받지 않은 비교집단에 비하여 시간관리 능력이 높다.

둘째, 시간관리 프로그램을 받은 실험집단은 시간관리 프로그램을 받지 않은 비교집단에 비하여 시간 관리의 중요성에 대한 인식이 높다.

본 연구 결과 연구 가설 두 가지 모두 통계적으로 유의미한 효과가 있었다.

첫째, 실험집단과 비교집단별로 사전검사와 사후검사 점수 차이의 합을 가지고 두 집단의 변화된 차이를 비교한 결과 시간관리 프로그램 처치 후 실험집단의 시간관리 능력은 비교집단에 비하여 $p < .01$ 수준에서 유의미한 차이를 나타내어 시간 관리 능력이 향상되었음을 보여주었다. 질적인 연구 결과 체크리스트 분석이나 관찰 면담 내용 분석을 통해서도 시간관리 프로그램 실시 전과 실시를 하면서 나타난 과제 처리, 아침활동, 도우미 활동, 청소 활동, 정보 활용에서 학생들의 시간 활용 실태가 바람직한 방향으로 달라지고 있음을 알 수 있었다. 소감문에 '자투리 시간, 컴퓨터 이용 시간을 조정하고 규칙적인 생활을 하게 되었다. 시간을 아끼고 효율적으로 쓰게 되었다. 여유로워지고 하고 싶은 일을 더 많이 하게 되었다'라고 기술한 학생은 50% 이상이었음은 시간관리 프로그램이 학생들의 시간관리 능력을 향상시켜 준다는 점을 뒷받침한다.

둘째, 시간관리 프로그램은 초등학생의 시간 관리의 중요성 인식에 유의한 효과를 가져왔다. 실험집단과 비교집단 간에 시간 관리의 중요성 인식 사전·사후 검사 결과 $p < .05$ 수준에서 유의미한 차이를 나타내어 시간관리 프로그램은 초등학생의 시간 관리의 중요성 인식을 향상시킨다고 볼 수 있다. 질적인 면에서 나타난 변화는 시간 관리에 대한 인식의 전환을 반영한다. 딱찬 일정을 시간 관리의 척도로 여겼던 인식에서 자신의 목표와 일의 중요성, 긴급도를 고려한 시간 활용의 효율성과 인간관계 형성에 기여하는 면까지 고려한 시간 관리로 중요성 인식이 전환되었다.

2. 결론

본 연구 결과 시간관리 프로그램을 받은 실험집단은 시간관리 프로그램을 받지 않은 비교집단에 비하여 시간관리 능력과 시간 관리의 중요성에 대한 인식이 향상됨을 밝혔다. 이는 시간관리 프로그램이 초등학생의 시간 관리에 양적으로 유의미한 효과를 거두고 있음은 물론, 시간관리 프로그램을 실시하기 전과 실시하면서 나타나는 학생들의 변화 모습 관찰과 소감문을 통해 질적인 면에서 또한 간과할 수 없는 교육적 효과를 거두고 있음을 입증하였다.

본 연구 결과는 초등학생의 자기효능감과 시간관리 능력 향상을 위한 체계적인 지도의 필요성을 시사한(오현진, 2006; 박현수, 2008; 조성현, 2008; 박희영, 2009) 연구의 후속연구로서 실제 학교 교육 현장에서 초등학생의 시간관리 능력과 시간 관리의 중요성에 대한 인식을 향상시키기 위한 시간관리 프로그램의 긍정적 효과를 밝혔다는데 의의를 둔다.

첫째, 시간관리 프로그램은 학생들에게 시간 관리 전략을 제공하여 학생들이 시간 관리에 대한 인식의 차원을 전환시킴으로써 시간 관리에 대한 중요성 인식도를 향상시킨다.

둘째, 시간관리 프로그램은 시간관리 능력을 향상시켜 삶의 질 향상에 기여한다. 주어진 시간에 일을 처리할 수 있도록 집중력을 높여주고 자투리 시간 활용하기, 시간 갈등 상황에서의 합리적인 선택으로 목표를 이루고 인간관계 형성에 까지 긍정적인 영향을 준다.

셋째, 시간 관리 프로그램의 효과는 생활 전반에 걸쳐 긍정적인 파급 효과가 크다. 시간 관리라는 개념이 자기 관리, 인생 관리로 해석되는 만큼 생활 전반에 걸쳐 학생을 능동적이고 자율적으로 변화시켜 자기관리를 해나가게 함으로써 자기주도적 인간으로 키워준다.

현행 초등학교 교육과정에서 시간과 관련된 내용은 주로 도덕과와 실과과 교과학습에서 다루도록 되어 있는데 전 학년에 걸쳐 분산적으로 운영하도록 구성되어 있다(<부록 3>참조). 이는 지도 시기의 적시성이나 시간관리 전략을 익히기 어려운 체제이다. 그러므로 시대의 요청에 부응하는 전략적 시간관리 지도를

위해서는 적절한 시기에 집중적으로 운영하는 방안이 학급 교육과정 차원에서 모색되어야 할 것이다.

개정 교육과정에서는 학교 교육 과정편성·운영의 자율성 확대를 통하여 글로벌 사회 재편 및 진입에 대응할 수 있는 교육과정 기준과 그 실천 방안을 구체적으로 마련해 나가도록 하고 있다(교육인적자원부, 2007).

학교교육의 효과와 효율성을 동시에 추구함으로써 교수·학습에 투자한 시간과 비용, 노력에 걸맞은 교육성과를 거두기 위해 각 수준에서 실행되는 교육과정이 궁극적으로 학습자의 요구에 민감하게 대응하고 질 높은 학습기회와 결과를 보장할 수 있어야 한다. 학습 집단과 학습자의 능력·적성·필요에 따른 교육과정 편성·운영의 유연성과 탄력성의 제고(박순경 외, 2008)가 강조되고 있는 요즘 학교 교육과정 속에 필수적인 요소로 전략적인 시간 관리에 대한 지도가 요구된다.

오늘 날 초등교육 현장은 시대적 요청을 수용하면서 다양한 특성을 지닌 학생들의 기본적 인성 함양이라는 중요한 사명을 안고 여러 가지 어려움을 겪고 있다. 새로운 교육적 시각으로 해결 방안을 강구한다는 차원에서 본 연구는 시간관리 프로그램이 초등학생의 시간 관리에 미치는 효과를 양적·질적 분석을 통해 밝혔다.

초등학교 교육현장에 새로운 교육 전략의 하나로 체계적 시간관리 프로그램의 투입은 교사와 학생 모두에게 바람직한 경험을 확산시키는 교육방법적 전환이 될 것이다. 시간관리 프로그램은 초등학생의 시간관리 능력을 향상시켜 바람직한 방향으로의 행동 변화 즉, 교육이 의도하는 방향으로 이끌 것이다.

3. 제언

본 연구는 시간관리 프로그램이 초등학생의 시간 관리에 미치는 효과가 통계적으로 유의하고 질적인 면에서도 다양하게 교육적 효과가 나타나고 있음을 입증했으나 연구에 많은 제한점을 갖고 있음을 밝혀둔다.

첫째, 연구 대상으로서 제한된 실험집단에 나타난 결과이므로 일반화를 위해서는 더 많은 후속연구가 있어야 할 것이다.

둘째, 본 연구에 적용한 시간관리 프로그램은 초등학생용으로 개발된 체계적인 프로그램이 아니라는 점이다. 개인적 통신을 통하여 저자의 동의를 얻어 사용하기는 하였으나 시간·미루기 행동 관리 프로그램의 일부분인 시간관리 부분만을 활용했다. 거기에 초등학생용으로 출간된 또 다른 프로그램의 내용을 병합하여 재구성함으로써 프로그램에 대한 신뢰도를 확보하지 못한 상태이므로 체계적인 초등학생용 시간 관리 프로그램에 의한 후속 연구가 나오기를 기대한다.

셋째, 시간관리 프로그램의 무조건적인 적용은 주의해야 할 것이다. 자칫하면 시간 관리 전략의 무조건적 주입으로 학생들에게 또 다른 심리적 교육적 부담을 안겨줌으로써 현실의 교육 문제 개선이 아니라 교육 문제를 가중시킬 수도 있기 때문이다. 시간관리 프로그램의 적용을 위해서는 교사가 우선 시간 관리의 개념을 교육적인 면에서 이해하고 다양하게 산재해 있는 경영 분야의 시간 관리와 요즘 교육 시장의 주류를 이루는 학습코칭, 학습 매니지먼트, 학습 전략의 일부로 도입되고 있는 시간 관리의 특성을 살펴 공통 요소와 차이점을 선별해야 한다. 즉, 학생의 특성에 알맞은 내용과 수준으로 바람직한 변화가 이루어지도록 활동 내용이나 운영 면에서 사전에 면밀한 계획을 세워야 한다. 교과 교육과정과 별도로 시간적 부담을 안지 않고 교육적 효과를 충분히 감안하여 시간 관리 프로그램을 도입하려면 학교 교육과정과 학년 교육과정을 수립할 때 자율화 방안에 따른 교육과정의 내용으로 시간관리 지도의 필요성을 논의하고 지도 시간 및 운영 시기를 확보해 두는 것이 바람직한 일이 될 것이라고 본다.

넷째, 교육 활동은 한 가지 방법만으로 그 효과를 기대할 수 없음을 간과해서는 안 된다는 점이다. 시간관리 프로그램을 진행한다하더라도 진행자의 소양과 지도 기술, 교사의 언어에 내포된 마인드, 학생과의 관계 형성은 프로그램 외의 효과로 작용하여 그 결과와 맞물리게 될 것이다. 본 연구는 순수한 프로그램 효과를 보기 위하여 보상, 강화 훈련 등의 배제는 물론 일정한 형식의 과제 수준과 양, 일정한 아침활동을 제시하는 등 프로그램 외의 조건 통제에 신경을 썼으나 연구자의 연구 경험 부족으로 다른 요인의 영향이 작용했을 수도 있음을 밝혀둔다.

오늘 날 초등교육은 필요한 교육의 방향을 잃은 채 너무도 많은 지시와 요구에 교사도 학생도 힘들어하는 상황이다. 많은 지식과 정보 속에 급변하는 미래 사회를 준비하기 위해 고기를 잡는 새로운 방법으로서 시간관리 프로그램은 시대적 요청을 충족시킬 수 있는 적합한 지도내용의 하나가 될 것이라고 연구 결과 판단된다. 진로지도와 함께 인생을 설계하고 미래 지식정보사회를 이끌어갈 인격체가 지녀야 할 기본 소양으로서의 체계적인 시간관리 지도는 교육현장의 많은 문제를 해결해 줄 것이다. 학교 교육과정의 자율화 방안에 따른 교육내용으로 자리매김하기를 원하는 교육자의 한 사람으로서 본 연구와 관련된 많은 후속 연구가 나오기를 기대한다. 아울러 프로그램의 효과가 시간이 지남에 따라 희석되지 않고 학생들 삶에 계속적으로 투입되어 성공적인 삶을 이끌어 나갈 수 있도록 교사가 감독자나 지시자가 아닌 안내자로서 시간계획과 실천 점검을 함께 확인하고 피드백 해 주는 멘토로서 시간관리 프로그램 진행 후의 과정에도 관심을 가져 주기를 바란다.

본 연구에서 시간관리 프로그램은 초등학생의 시간 관리에 대한 중요성 인식을 높이고 시간 관리 능력을 길러 생활 전반에 걸쳐 긍정적 효과를 가져오고 있음을 밝혔다. 시간관리 프로그램을 회기별로 운영하는데 그칠 것이 아니라 생활을 계획하고 점검하는 일이 습관화될 수 있도록 일기 쓰기 지도와 같은 차원의 지도가 병행된다면 교육적 효과가 배가될 것으로 사료된다.

참 고 문 헌

- 강성희(2008). 초등학생 학습기술향상 프로그램 개발과 효과. 청주교육대학교 교육대학원 석사학위논문
- 강원근(2005). 평생학습체제를 위한 초등교육의 방향과 과제. *미래교육연구*, Vol. 12-1, No. 4. pp.103-140.
- 강인자(2005). 제주도 초등학교 학생의 생활시간 사용 및 만족도에 관한 연구. 제주대학교 교육대학원 석사학위논문
- 공양희, 해성 역(2007). *학생들은 어떻게 배우는가*. 서울: 아침이슬
- 곽금주 외 역(2007). *아동발달심리학*. 서울: 박학사
- 교육과학기술부(2008). *초·중등학교 교육과정 총론*. 서울: 교육과학기술부
- 교육과학기술부(2009). *초등학교 교사용 지도서 바른생활 1-1*. 서울: 두산
- 교육과학기술부(2009). *초등학교 교사용 지도서 바른생활 2-1*. 서울: 두산
- 교육과학기술부(2009). *초등학교 교사용 지도서 슬기로운생활 1-1*. 서울: 두산
- 교육과학기술부(2009). *초등학교 교사용 지도서 슬기로운생활 2-1*. 서울: 두산
- 교육과학기술부(2010). *초등학교 교사용 지도서 도덕 3-1*. 서울: 지학사
- 교육과학기술부(2010). *초등학교 교사용 지도서 도덕 4-1*. 서울: 지학사
- 교육과학기술부(2010). *초등학교 교사용 지도서 도덕 5*. 서울: 지학사
- 교육과학기술부(2010). *초등학교 교사용 지도서 도덕 6*. 서울: 지학사
- 교육과학기술부(2010). *초등학교 교사용 지도서 실과 5*. 서울: 두산동아
- 교육과학기술부(2010). *초등학교 교사용 지도서 실과 6*. 서울: 두산동아
- 교육인적자원부(2007). *초등학교 교육과정*. 서울: 대한교과서주식회사
- 권응환(2004). 학습기술 훈련이 초등학생의 학습습관, 자기주도적 학습능력 및 학업성취에 미치는 효과. 경남대학교 대학원 박사학위논문
- 김경섭 역(1997). *소중한 것을 먼저 하라*. 서울: 김영사
- 김경섭 역(1999). *성공하는 10대들의 7가지 습관*. 서울: 김영사
- 김경섭, 김원석 역(1994). *성공하는 사람들의 7가지 습관*. 서울: 김영사
- 김계현 외(2000). *학교상담과 생활지도*. 서울: 학지사

- 김남옥(1991). 여유있는 학교생활을 위한 효율적인 시간관리 기술훈련 프로그램. **학생지도연구**, Vol. 11, No. 1, pp.53-70
- 김동일, 박경애, 김택호(1995). **청소년 시간·정신 에너지 연구: 프로그램 종합보고서**. 청소년 상담연구, 21. 서울: 청소년대화의광장
- 김동일, 도승이[발행예정]. **시간, 미루기 행동관리 프로그램**. 서울: 학지사
- 김동진(2009). 학업우수아와 저성취아의 사고양식과 학습양식 비교. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문
- 김문호(2007). 초등학생 여가상담 프로그램 및 적용을 통한 자아존중감 및 생활태도 변화. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문
- 김성열, 이문복(2009). **학업 성취가 높은 학교의 교장들은 무엇이 다른가?**. 한국교육과정평가원 연구자료 ORM 2009-5-5
- 김순혜, 김정원(2009). **5주만 투자하면 과외공부 안 시켜도 된다**. 서울: 소담출판사
- 김양분, 현주, 유한구, 남궁지영, 김정아(2005). **학교교육 수준 및 실태 분석연구: 초등학교**. 한국교육개발원 연구 보고 RR 2005-14
- 김은령 역(2007). **쿨 타임**. 서울: 맥스미디어
- 김진숙, 박경희, 최은영, 이소래(1997). **청소년 시간·정신 에너지 연구Ⅳ : 프로그램(개정판) 종합보고서**. 청소년 상담연구, 54. 서울: 청소년대화의광장
- 김희중(2007). 긍정심리와 주관적 행복감 및 학교생활적응과의 관계. 충남대학교 대학원 석사학위논문
- 박순경, 이광우, 이미숙, 정영근, 민용성, 이근호(2009). **초·중등학교 교육과정 선진화 방안**. 한국교육과정평가원 연구자료 ORM 2009-5-2
- 박철홍 역(2006). **학생을 위대한 사람으로 만드는 55가지 원칙**. 서울: 김영사
- 박현수(2008). 초등학생의 시간관리 능력에 따른 자기효능감 및 학업성취도의 차이. 계명대학교 교육대학원 석사학위논문
- 박효정 최상근, 연은경(2004). **한국 초등학생의 생활 및 문화실태 분석연구**. 한국교육개발원 연구 보고 RR 2004-1
- 박희영(2009). 시간관리 훈련 프로그램이 초등학교 아동의 자기주도적 학습력 및 자기통제력에 미치는 효과. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문
- 서미숙(2006). 정서지능 프로그램이 초등학교 저학년 아동의 정서지능과 교우 관계에

- 미치는 효과. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문
- 성태제, 시기자(2006). 연구방법론. 서울: 학지사
- 송인섭(2008). 공부는 전략이다. 서울: 다산북스
- 신경림, 조명옥, 양진향 외(2004). 질적 연구방법론. 서울: 이화여자대학교출판부
- 오현진(2006). 초등학생의 시간관리 능력에 따른 자기효능감 연구. 부산교육대학교
교육대학원 석사학위논문
- 유인종, 전병식(2008). 한국교육의 리모델링-학생들이 행복한 학교. 서울: 교육
과학사
- 이경배(2008). 시간관리를 중심으로 한 자기조절 학습전략 프로그램이 시간관리 능
력 및 학습동기에 미치는 효과. 대구대학교 재활과학대학원 석사학위논문
- 이귀학(2009). 훌륭한 선생님은 이렇게 가르친다 칼비테수업성공비결(2) 실천편
선생님도 전략 있어야 산다. 서울: 동서문화사
- 이성림(2004). 초등학생의 학습된 무기력과 자아개념의 관계분석. 동아대학교 교육
대학원 석사학위논문
- 이재분, 현주, 류덕엽, 조성인(2002). 초·중학생의 지적, 정의적 발달수준 분석
연구Ⅲ. 한국교육개발원 연구 보고 RR 2002-4
- 이정화(2005). 초등학생의 행복감 측정을 위한 도구의 개발. 공주교육대학교 교육
대학원 석사학위논문
- 이종순 역(2006). 너는 꿈을 어떻게 이룰래? 3.시간을 잘 활용하면 성공할 수 있어.
서울: 한언
- 이창신 역(2005). 훌륭한 교사는 이렇게 가르친다. 서울: 풀빛
- 장근영, 이양원 역(2009). 시간의 심리학: 지금 당신의 인생은 몇 시입니까?.
서울: 웅진씽크빅
- 장명희(2003). 긍정적 자아실현을 위한 자아개념 증진 프로그램 적용 연구. 제주
교육대학교 교육대학원 석사학위논문
- 정금미(2003). S.Covey의 시간관리 훈련 프로그램이 초등학교 고학년 학생의 자
기통제력과 성취동기에 미치는 효과. 경성대학교 교육대학원 석사학위논문
- 정창우, 김철순 역(2009). 실패하는 학교. 경기: 인간사랑
- 제주특별자치도교육청(2009). 제주특별자치도 초등학교 교육과정 편성·운영

- 지침. 제주: 제주특별자치도교육청
- 조벽(2008). 나는 대한민국의 교사다. 서울: 해냄
- 조성현(2008). 시간관리 훈련이 아동의 자기주도학습력과 자기효능감에 미치는 효과.
부산교육대학교 교육대학원 석사학위논문
- 진성록 역(2006). 성공의 심리학. 서울: 부글북스
- 천윤희(2005). 초등학교 학생들의 행복과 스트레스 수준과의 관계. 경인교육대학교
교육대학원 석사학위논문
- 한국성과향상센터(2006). 프랭클린 플래너를 쓰는 사람의 시간은 다르다. 서울:
바다출판사
- 황농문(2007). 몰입: 인생을 바꾸는 자기혁명. 서울: 랜덤하우스

<Abstract>

The Effect of Time Management Program on the Time Management of Elementary School Students

Oh, Ji Hyun

Counseling Psychology Major, Graduate School of Education, Jeju National University

Professor Kim, Sung Bong

The purpose of this study* is to clarify the effect of time management program on the time management of elementary school students. To accomplish this purpose, the following study questions have been set up.

First, what effects would the time management program have on the time management ability of elementary school students?

Second, what effects would the time management program have on the awareness on the importance of time management by elementary school students?

In order to solve the study questions above, 55 students in 2 classes of 6th grade at the H Elementary School located in a town of Jeju Island have been set as the study target. For the time management program, the details of 'Young Thinker series, Time Management' by 'Leung Che Woon' based on the time management section of 'Time, Postponing Action Management Program' by Kim, Dong Il and Do, Seung I (Personal Communication, October 14, 2008) has been reorganized and applied

* This thesis is a master's thesis in education submitted to the Graduate School of Education committee of Jeju National University in August, 2010.

by the researcher.

For the measuring tool, the time management scale test and time management importance awareness test used by Kim, Dong Il, et. al (1995) in the study of adolescent time · mind energy management.

In order to verify the study results, the t-test was performed on each of preliminary test and ex post facto test toward the time management scale and the awareness on the importance of time management by experiment group and comparison group using SPSS WIN 12.0 program while performing a qualitative study on the experiment at the same time through a checklist, observation, interview and self report before the operation of program and during the operation of program.

The study results gained through the processes above are as follows.

First, the experiment group that has received the time management program has higher time management ability compared to the comparison group that has not received the time management program.

Second, the experiment group that has received the time management program has higher awareness on the importance of time management compared to the comparison group that has not received the time management program.

As a result of this study, it could be found that the time management program is gaining positive effects by providing help for the students to have an active life by improving the time management ability of elementary school students and increasing the awareness on importance of time management. Accordingly, it is considered that an intensive and systematic time management education is necessary.

부 록

<부록 1> 시간관리 척도 검사지	43
<부록 2> 시간관리 중요성 인식 검사지	45
<부록 3> 7차 교육과정에서의 시간 관련 내용	46
<부록 4> 시간관리 프로그램 활용 학습지	47
<부록 5> 소감문	65

<부록 1> 시간관리 척도 검사지

시간관리 척도검사

제 6학년 ()반 ()번 이름()

다음은 여러분이 생활에서 어떤 방식으로 일을 하고 있는지 알아보기 위한 것입니다.
 각 문항을 잘 읽고 여러분 자신에게 해당된다고 여겨지는 번호에 동그라미를 하십시오.

번호	나는 무슨 일을 할 때 _____.	전혀 아니다	약간 아니다	보통 아니다	약간 그렇다	매우 그렇다
1	분명한 목적을 가지고 한다.	1	2	3	4	5
2	목표(장기, 중기, 단기)를 세운다.	1	2	3	4	5
3	행동에 옮길 수 있는 구체적인 목표를 세운다.	1	2	3	4	5
4	목표 달성 예정일을 세운다.	1	2	3	4	5
5	해야할 일의 우선 순위를 정하고 한다.	1	2	3	4	5
6	일의 중요도(중요한 일과 덜 중요한 일)에 따라 순서를 정한다.	1	2	3	4	5
7	일의 긴급도(급히 처리해야 할 일과 급하지 않은 일)에 따라 순서를 정한다.	1	2	3	4	5
8	일의 중요도와 긴급도 모두를 고려하여 순서를 정한다.	1	2	3	4	5
9	계획하는 시간을 따로 마련한다.	1	2	3	4	5
10	계획(장기, 중기, 단기)을 세운다.	1	2	3	4	5
11	계획을 세우고 계획한 일 옆에 걸리는 시간을 써둔다.	1	2	3	4	5
12	빡빡한 계획보다는 여유있는 계획을 세운다.	1	2	3	4	5
13	계획표에 따라 생활하는 편이다.	1	2	3	4	5
14	내가 정한 목표에 가까이 가기 위해 오늘 하루를 어떻게 보내면 좋을까 생각한다.	1	2	3	4	5
15	가장 중요한 일부터 시작한다.	1	2	3	4	5
16	적당한 휴식을 취하면서 한다.	1	2	3	4	5
17	일의 진행 과정과 일의 성과에 대해 평가해본다.	1	2	3	4	5
18	이 일이 나에게 필요하고 가치있는 일인지 평가해본다.	1	2	3	4	5
19	내가 끝내지 못한 일은 무엇이고 그 원인이 무엇인지를 생각해본다.	1	2	3	4	5
20	다음의 계획(1일, 1주, 1개월 등)에 반영시킬 것이 무엇인지를 생각해본다.	1	2	3	4	5
21	목적에 따라 정보(TV, 신문, 잡지 등)를 구분하여 이용한다.	1	2	3	4	5
22	정보를 이용하기 전에 가치가 있는지의 여부를 살펴본다.	1	2	3	4	5
23	정보를 이용할 때 세세한 정보에 얽매이지 않고 주요 핵심 정보가 무엇인지를 이해한다.	1	2	3	4	5
24	정보를 이용하고 난 후 그 내용을 잘 이해하기 위해 표시를 하거나 간단한 요약과 같은 뒷마무리를 한다.	1	2	3	4	5

시간관리 척도검사 결과

제 6학년 ()반 ()번 이름()

채점 방법:

각 영역별로 해당문항들의 점수(1점에서 5점까지)를 더해서 그 총점을 아래 표에 적어 주십시오.

해석 :

각 영역별로 자신의 시간 관리 능력이 어느 정도 되는지 알아본다.

영역	해당문항	점수의 범위	본인의 점수
목표 세우기	1-4	4-20	
우선 순서 정하기	5-8	4-20	
계획하기	9-12	4-20	
실행하기	13-16	4-20	
평가하기	17-20	4-20	
정보이용하기	21-24	4-20	

<부록 2> 시간관리 중요성 인식 검사지

시간관리 중요성 인식 검사

제 6학년 ()반 ()번 이름()

번호	문항	예	아니오
1	1년 후, 5년 후의 내 모습을 쉽게 상상할 수 있다.		
2	중요한 일에는 꾸준히 시간을 들여야 성취된다.		
3	시간을 사용하는 사람에 따라 그 가치가 다르다.		
4	생활전반에 대한 계획은 세워야 한다.		
5	우선순위를 따라서 일하는 것이 항상 가능하다.		
6	시간은 언제나 사용할 수 있다.		
7	어제의 1시간과 오늘의 1시간은 같은 개념이다.		
8	시간을 너무 철저히 관리하면 인간성이 메마른다.		
9	시간의 중요성에 대한 사람들의 생각은 거의 비슷하다.		
10	내가 하는 일은 중요성에 따라 우선 순위를 매기기가 어렵다.		

시간 관리 중요성 인식 검사 나의 점수: ()점

채점 방법 :

1번부터 5번 문항까지 (예)라고 응답한 것에 1점을 주고 6번부터 (아니오)라고 응답한 것에 1점을 준다. 1점을 받은 문항의 갯수가 본인의 점수입니다.

해 석 : 일상생활에서 시간 관리 행동을 어느 정도 보이고 있는지를 측정한다.

3 점 이하 : 매우 낮음

4-7 점 : 보통임

8 점 이상 : 매우 높음

<부록 3> 7차 교육과정에서의 시간 관련 내용

학년	교과	주제	활동내용
1학년	바른생활	내 일 스스로 하기	○ 스스로 준비하기 -준비물 미리 챙기기 -주어진 과제 스스로 하기
2학년	바른생활	내 일 스스로 하기	○ 자기 일을 스스로 계획하고 실천하기 -가정과 학교에서 자기가 해야 할 일 알기 -자기가 해야 할 일에 대해 계획 세우고 실천하기 -컴퓨터 사용 시간을 스스로 정하고 실천하기
1학년	슬기로운 생활	겨울철 건강과 안전	○ 겨울 방학 계획을 세우고 방학 중에 하고 싶은 일 발표하기
2학년	슬기로운 생활	자라면서 달라지는 역할	○ 자라면서 달라질 나의 역할 생각하여 발표하기
2학년	슬기로운 생활	생활계획 세우기	○ 아침, 점심, 저녁 때 내가 하는 일 알아보기 ○ 하루 생활의 변화를 다양한 방법으로 표현하기 ○ 생활계획 세우고 실천하기
2학년	슬기로운 생활	한 해를 보내며	○ 한 해 동안 있었던 일 정리하여 발표하기 ○ 겨울 방학 생활 계획 세우기 ○ 3학년이 되면 할 일 발표하기
4학년	도덕	자신의 일을 스스로 하는 삶	○ 자주적인 행동과 남에게 의존하는 행동의 사례와 결과 ○ 자신의 장래에 대한 계획 ○ 스스로 실천하는 생활
4학년	도덕	약속을 지키는 삶	○ 약속을 지킨 경우와 그렇지 않은 경우의 결과 비교 ○ 약속을 잘 지킨 사람의 모범 사례 ○ 내가 약속을 지키지 못했을 때의 주된 이유
5학년	도덕	반성하는 삶	○ 하루의 생활을 평가하고 반성해 보기
6학년	도덕	자긍심과 자기 계발	○ 자신이 원하는 사람이 되기 위한 목표 설정 ○ 목표를 달성하고 자긍심을 높일 수 있는 방법
6학년	실과	생활 자원과 소비	○ 나의 생활시간을 효율적으로 관리하기
6학년	실과	인터넷과 정보	○ 여가와 취미 활동 등에 관한 여러 가지 정보를 인터넷을 통하여 수집한 후 컴퓨터로 작성하여 활용
6학년	실과	일과 진로	○ 나의 흥미와 적성 등을 파악하고, 미래 세계에 적합한 직업을 탐색하기

인생 시계

6학년 ()반 ()번 ()

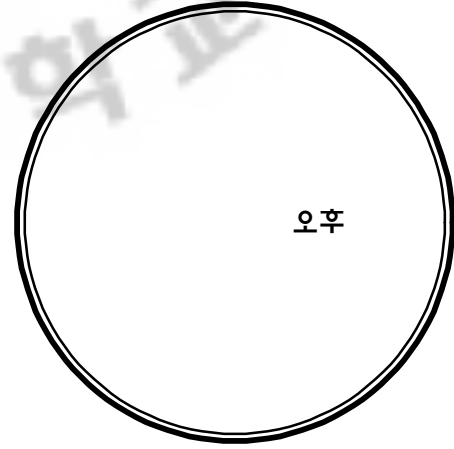
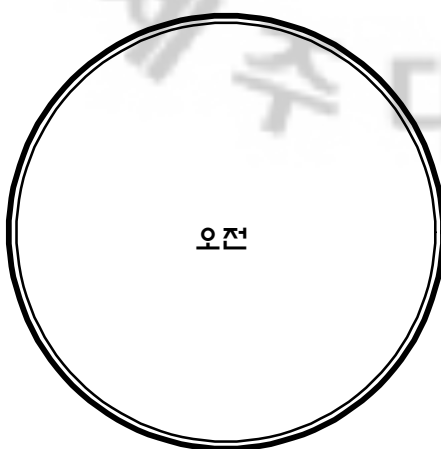
인간의 평균수면을 80살이라고 하고 80년을 24시간으로 계산하여 인생의 시계를 완성해 보자.

공식) 나이=(특정시간 ÷ 24) × 80

예> 오후3시면 인생의 몇 시에 해당될까? 50살

오후3시는 하루 24시 중에 15시에 해당되므로 $(15 \div 24) \times 80 = 50$

시간	나이	시간	나이
오전1시 30분		오후1시 30분	
오전3시		오후3시	
오전4시 30분		오후4시 30분	
오전6시		오후6시	
오전7시 30분		오후7시 30분	
오전9시		오후9시	
오전10시 30분		오후10시 30분	
낮 12시		오후12시	



1. 인생시계로 계산하면 나의 나이는 몇 시에 해당하는가?
2. 인생시계로 계산하면 부모님의 나이는 몇 시에 해당하는가?
3. 아직 태양이 떠오르지 않은 시간은?
인생의 어느 나이에 해당하는가?
아직 태양이 떠오르지 않은 시간은 인생의 어느 단계에 해당하는가?
이 단계에서 우리는 무엇을 해야 하는가?
4. 어느 단계부터 태양이 막 떠오르고 그 빛이 점점 강렬해질까?
인생의 어느 나이에 해당되는가?
태양이 떠오르고 그 빛이 강렬해지는 때는 인생의 어느 단계에 해당되는가?
이 단계에서 우리는 무엇을 해야 하는가?
5. 언제 태양이 우리의 머리 위에 있을까?
인생의 어느 나이에 해당되는가?
태양이 우리의 머리 위에 떠 있을 때는 인생의 어느 단계일까?
이 단계에서 우리는 무엇을 해야 하는가?
6. 태양이 서쪽으로 저무는 시간태양이 서쪽으로 저무는 시간은?
인생의 어느 나이에 해당되는가?
태양이 서쪽으로 저무는 시간에 우리는 무엇을 해야 하는가?
7. 어두워지기 시작하고 하루가 끝나는 시간은?
해가 진 다음 밤 시간은 어느 나이에 해당되는가?
밤 시간은 인생의 어느 단계에 해당하는가?
8. 여러분은 하루가 짧다고 느끼는가? 길다고 느끼는가?
9. 여러분은 인생시계를 통해 무엇을 깨달았으며 어떤 교훈을 얻었는가?

! 오늘은 어제 죽은 이가 그토록 바라던 내일이다.

! 시간은 곧 생명이다.

자신의 시간을 관리하는 것은 자신의 생명을 관리하는 것과 같다.

! 80살의 인생시계를 통해 자신의 나이와 시계를 맞춰 보면서

시간의 흐름과 소중함을 깨닫기 바랍니다.

시간은?

6학년 ()반 ()번 ()

◆ 시간의 특징

시간 은행을 통해 우리의 통장에는 매일 ()원이 입금되고 있다.
이 통장에 들어온 돈은 어디든 상관없이 마음대로 쓸 수 있지만 다음날로 미루어 쓰거나 다른 사람에게 빌려줄 수도 빌려 쓸 수도 없고 그 날 안 쓰면 그대로 0원이 된다.

시간을 늘리는 것은 (가능하다. 불가능하다. 때로는 가능하다. 때로는 불가능하다.)

시간을 줄이는 것은 (가능하다. 불가능하다. 때로는 가능하다. 때로는 불가능하다.)

시간은 (불규칙한 속도로 일정한 속도로 갑자기 때때로) 흘러간다.

남은 시간을 다른 사람에게 빌려주는 것은 _____.

(가능하다. 불가능하다. 때로는 가능하다. 때로는 불가능하다.)

사람마다 갖게 되는 시간은 모두 _____.

(같지 않다. 같다. 때로는 같고 때로는 같지 않다. 미리 알 수 없다.)

시간은 흘러가면 _____.

(되찾을 수 없다. 일부만 찾을 수 있다. 배로 늘어난다. 되찾을 수 있다.)

시간은 모든 활동에 _____.

(있으나마나 한 것이다. 조금도 필요하지 않다. 필요할 때가 있다. 없어서는 안 된다.)

시간은 모아두는 것이 _____.

(가능하다. 불가능하다. 때로는 가능하다. 때로는 불가능하다.)

(그 누구도 어떤 사람은 모든 사람은 자신은) 여러분의 시간을 훔칠 수 없다.

시간은 (절대적으로 공평한, 불공평한, 조금 공평한, 대체로 공평한) 자원이다.

천재와 부자들이 보통 사람보다(과) _____ 시간을 갖고 있다.

(아주 많은, 조금 많은, 매우 적은, 똑같은)

시간을 활용하는 방식이 우리들의 _____ 생활을 결정한다.

(과거, 미래, 현재, 과거와 미래)

다음 중 유효기간이 있는 것을 모두 고르세요.

비행기표 예약한 호텔방 소설 책장 소파 숙제 꽃 빵 공원
입장권

시간은 금이다.

6학년 ()반 ()번 ()

- ◆ 벨과 그레이의 이야기에서 무엇을 깨닫게 되는가?
- ◆ 벤자민 프랭클인은 무엇 때문에 책의 가격을 두 번이나 올렸는가?

◆시간의 가치

- 시간을 돈으로 바꾸면 얼마가 될까? 아래의 표는 실제 시간의 가치를 나타내고 있다. 매달 200시간 일하는 사람의 시간의 가치를 계산해보자.

월급	1분의 가치	1시간의 가치	하루의 가치(8시간 일)
60만원			
120만원			
180만원			
240만원			
300만원			
600만원			
1200만원			

- 매달 200시간 일하는 사람이 매일 1시간을 절약한다면 10년, 20년, 30년의 가치는 다음과 같다.(1시간의 가치×25일×12개월×년수)

	월급	10년의 가치	20년의 가치	30년의 가치
오빠	60만원			
어머니	180만원			
아버지	300만원			

- ▶ 만약 아버지와 오빠가 일하는 시간을 이용하여 똑같은 공부를 한다면 누가 더 손해를 볼까?
- ▶ 일하는 아버지의 1시간은 오빠보다 몇 배의 수입을 올리는가?
- ▶ 다음 중 어떤 상황에서 공부하는 것이 유리한가?
 - ① 학생일 때(돈을 벌지 않으므로 손해볼 것이 없다)
 - ② 월급을 적게 받을 때(월급이 적으면 덜 손해본다.)
 - ③ 월급을 많이 받을 때(월급이 많으면 더 많이 손해본다.)
 - ④ 아무 때나 상관없다.(손해보기는 마찬가지다.)

누가 단비의 시간을 빼앗았을까?

6학년 ()반 ()번 ()

‘땡땡’ 예정대로 7시 종이 울렸다. 단비는 늦잠자는 버릇이 있어서 잠에서 깨어나지 못하고 이리저리 뒤척이다가 결국 7시 반이 넘어 일어났다. 단비는 세수를 하다가 숙제를 하지 않았다는 것과 아침에 친구와 만나 학교에 함께 가기로 한 일이 생각났다. 옷을 입다가 보니 어제 놀다가 넘어지는 바람에 찢어진 것이어서 새로 입을 옷을 찾느라 짜증이 났다. 밥도 먹지 않고 가방을 메고 허둥지둥 문방구 앞에 달려와보니 친구가 있었다.

“왜 이렇게 늦었어?” “미안”

친구와 이야기하며 학교에 와 보니 8시 40분이었다. 단비는 아침활동으로 하게 된 학습지를 갖다논 채 평소처럼 이 친구 저 친구에게 다가가 수다를 떨었다. 학습지 안하면 남는다는 말을 듣고서야 대충해서 냈다. 선생님께 숙제검사 받기 위해 놓인 공책들을 보니 괜히 불안했다. 책가방도 안 챙긴채 들고와서 수업시간에 필요한 교과서도 다 없었다. 자꾸 선생님 눈치를 살피게 된다. 다행히 선생님이 오늘은 그냥 넘어갔다.

수업이 끝난 후 학원 시간까지 1시간 반이 남아 친구들과 놀았다. 집에 돌아오니 6시 반이 되었다. 텔레비전을 보다가 저녁밥을 먹고 숙제를 대충한 후 텔레비전을 보다가 친구에게 전화를 걸었다. 한참 수다를 떨고보니 뉴스하는 시간이 되었다. 밖에 나가 강아지와 노는데 내일 영어시험이 있다는 것이 생각났다. 이미 9시 반이 되었다. 단비는 불안해지기 시작했다. 집중은 되지 않고 즐리기 시작했다. 내일 아침공부시간에 하기로 하고 잠자리에 들어갔다. 갑자기 게임하고 있는 친구는 없는지 대화방에 들어온 친구는 없는지 궁금해져 컴퓨터를 켰다.

“단비, 잠 안 자고 뭐하니?” 단비는 불안스러운 목소리로 중얼거렸다.

“아, 시간이 없어!”

1. 단비는 무슨 일을 끝내지 못했는가?
2. 단비는 어떤 일을 뒤로 미루는 습관이 있는가?
3. 단비는 일처리 순서를 어떻게 했어야 하는가?
4. 단비는 어떤 시간을 줄여야 하는가? 그 시간에 무엇을 할 수 있을까?
5. 단비에게 수첩을 주면서 어떤 중요한 내용을 적으라고 충고할 것인가?
6. 단비의 근본적인 문제는 무엇인가?
 - ① 기억력이 나쁨
 - ② 소중한 시간을 낭비함
 - ③ 너무 많은일을 함
 - ④ 공부하기에 좋은 환경이 아님
7. 단비에게 시간을 어떻게 활용하라고 충고할 것인가?
 - ① 중요한 일을 모두 적어라
 - ② 미루지 마라
 - ③ 중요한 일을 먼저 하라
 - ④ 친구와 놀지 마라
8. 이야기에 나오지 않았지만 단비의 성적을 예측해보자.

시간관리

6학년 ()반 ()번 ()

우리는 매일 많은 일에 부딪히게 된다. 어떤 일은 우리가 바꿀 수 있고 어떤 일은 우리가 바꿀 수 없다. 아래의 일을 분류하여 일맞은 곳에 적어보자.

책읽기, 공부 목표 세우기, 성별, 날씨, 태어난 곳, 과거의 잘못, 미국의 대통령, 교통사고, 잘못된 습관 바꾸기, 일의 우선 순위, 취미생활, 텔레비전 시청, 인구정책, 신뢰성

통제할 수 있는 일:

통제할 수 없는 일:

- 우리는 시간을 '관리' 할 수 있을까? 예를 들어 한 시간을 10분으로 만들 수 있을까?
① 때론 가능하다 ② 그 때 그 때 다르다 ③ 가능하다 ④ 불가능하다
- 우리는 자신을 '관리' 할 수 있을까? 예를 들어 잘못된 습관 바꾸기, 목표 세우기, 생활습관 바꾸기 등을 할 수 있을까?
① 때론 가능하다 ② 그 때 그 때 다르다 ③ 가능하다 ④ 불가능하다
- 시간관리의 진정한 뜻은 무엇인가?
① 시간을 통제하고 시간이 흘러가는 속도를 바꾼다.
② 우리가 관리하는 것이라 시간이 아니라 우리 '자신'이다. 시간관리는 곧 자기관리이다.
③ 통제할 수 없는 것을 통제할 수 있는 것으로 바꾸는 것이다.
④ 시간이 흘러가는 규칙을 바꾼다.
- 시간관리를 하면 우리에게 무엇을 가져다 줄 수 있을까?
① 더 많은 여가 시간을 얻는다. ② 인생의 목표에 차근차근 도달한다.
③ 더 많은 시간을 가족과 친구를 위해 쓴다. ④ 짧은 시간에 더 많은 일을 끝낸다.
⑤ 더 많은 시간을 남겨 자신이 하고 싶은 일을 한다. ⑥ 균형적인 생활을 한다.
⑦ 시간을 낭비하지 않는다.

시간기록표 작성하기

6학년 ()반 ()번 ()

시간

오전 06:00 _____

06:30 _____

07:00 _____

07:30 _____

08:00 _____

08:30 _____

09:00 _____

09:30 _____

10:00 _____

10:30 _____

11:00 _____

11:30 _____

오후 12:00 _____

12:30 _____

01:00 _____

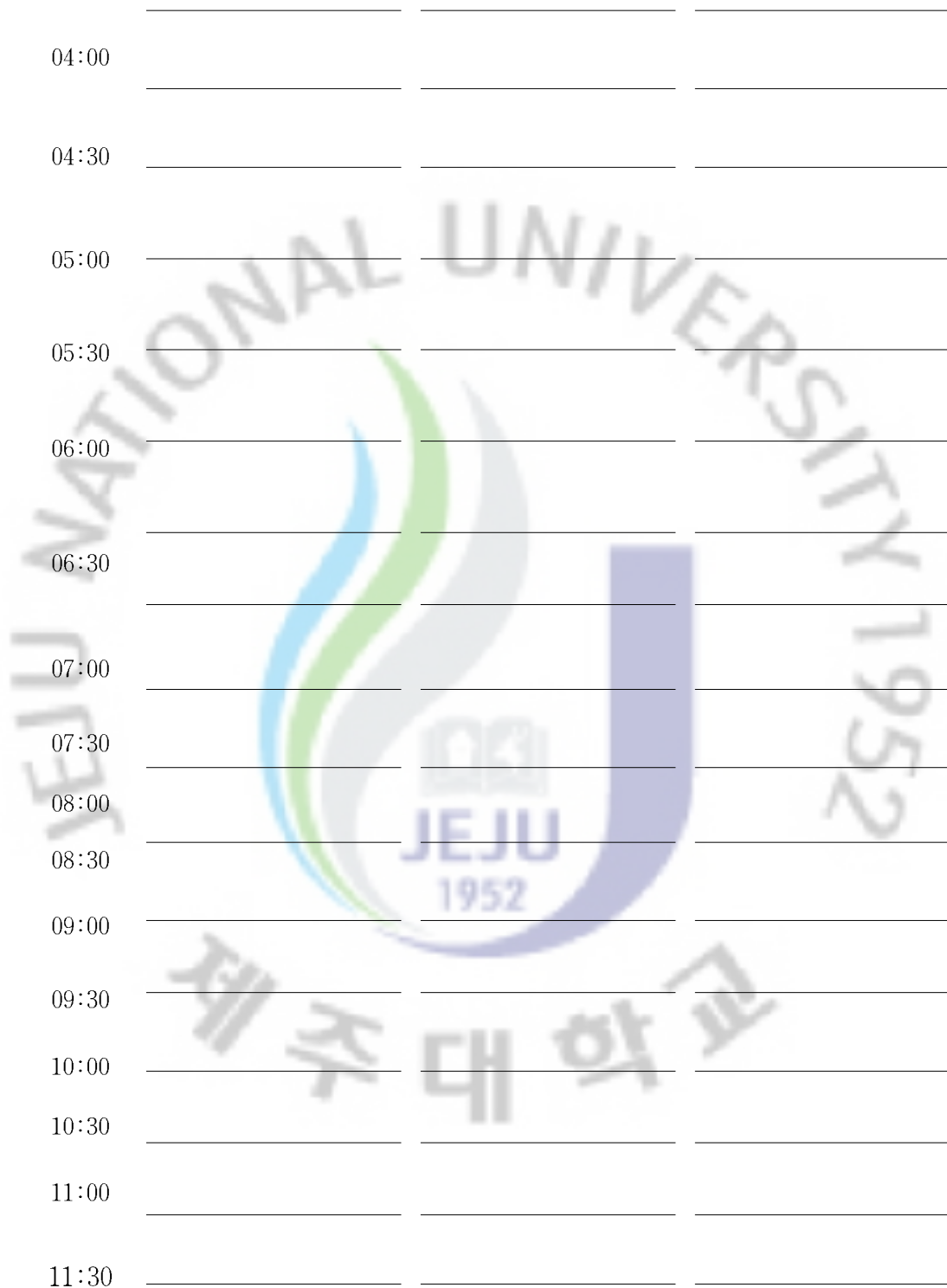
01:30 _____

02:00 _____

02:30 _____

03:00 _____

03:30 _____



어떻게 하면 이를 수 있을까요?

6학년 ()반 ()번 ()

실현 가능한 목표인가요?

언제부터 목표달성을 위해 땀 흘릴 것인가요?

언제까지 꼭 이루어낼 것입니까? 마감시간을 정해보세요.

지금까지 나는 왜 이 목표를 달성하지 못했을까요? 이 목표를 달성하는데 장애요소는 무엇인가요?

목표를 이루기 위해 내가 도움을 받아야 할 사람들로 누구 있나요?

이 목표를 이루기 위해 내게 필요한 기술 또는 개발해야 할 점은 무엇인가요?

♠ 목표를 이루기 위해 내게 필요한 기술 또는 개발해야 할 점을 생각해 보았나요?

하루하루의 시간 관리에 이와 관련된 활동계획을 꼭 넣어 실천해나간다면 꼭 이루어낼 것입니다. ♠

목표 설정

6학년 ()반 ()번 ()

아래의 시기 동안 여러분이 달성하고 싶은 것이 무엇인지를 생각해보았나요?
이제 이루고자 하는 바를 기록하십시오.

장기 목표 (10-20 년)



중간 목표 (3-5년)



단기 목표 (6개월 - 1년)



주간, 일일 목표

꿈은 이제 이루어지기 시작했습니다!

미루는 습관 없애기

6학년 ()반 ()번 ()

‘미룬다’는 뜻과 ‘지연된다’는 뜻은 다르다. ‘미룬다’는 것은 여러분이 선택했기 때문에 피할 수 있다. 하지만 ‘지연된다’ 것은 다른 사람이나 주변의 환경에 좌우되기 때문에 피하기 어렵다. 예를 들면 교통사고 때문에 일이 ‘지연되는’ 것이다.

◆ 여러분 왜 미루고 있는가?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 해야 할 일이 너무 많아서 | <input type="checkbox"/> 누가 미리 시키지 않았기 때문에 |
| <input type="checkbox"/> 급하지 않기 때문에 | <input type="checkbox"/> 해야 할 일에 흥미가 없어서 |
| <input type="checkbox"/> 실패를 두려워 하기 때문에 | <input type="checkbox"/> 어디서부터 시작해야 할 지 몰라서 |
| <input type="checkbox"/> 왜 해야 하는지 이유를 몰라서 | <input type="checkbox"/> 컨디션이 좋지 않아서 |
| <input type="checkbox"/> 변화를 두려워하기 때문에 | <input type="checkbox"/> 책임지는 것이 두려워서 |
| <input type="checkbox"/> 정신적으로 피곤하기 때문에 | <input type="checkbox"/> 일을 끝내면 어떤 점이 좋은지 몰라서 |
| <input type="checkbox"/> 실수를 할까봐 두려워서 | <input type="checkbox"/> 준비가 안 되었기 때문에 |
| <input type="checkbox"/> 시간이 없어서 | <input type="checkbox"/> 기타() |

미루면 일을 더욱 어렵게 만든다.

기다리지 말고 지금 바로 시작하자. 그러면 불필요한 걱정은 사라지고 원하고자 하는 일을 정해진 시간 안에 처리할 수 있다.

◆ 우리는 어떻게 인생의 행복을 얻을 수 있을까?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 문제를 일으킨다. | <input type="checkbox"/> 열심히 공부한다. |
| <input type="checkbox"/> 다른 사람에게 친절하게 대한다. | <input type="checkbox"/> 운동을 한다. |
| <input type="checkbox"/> 평생 도박을 즐긴다. | <input type="checkbox"/> 계획에 따라 일을 처리한다. |
| <input type="checkbox"/> 열심히 일한다. | <input type="checkbox"/> 많이 놀고 적게 일한다. |
| <input type="checkbox"/> 돈을 저축한다. | <input type="checkbox"/> 결과를 따지지 않는다. |
| <input type="checkbox"/> 시간을 아낀다. | <input type="checkbox"/> 나쁜 습관을 없앤다. |
| <input type="checkbox"/> 가족을 사랑한다. | <input type="checkbox"/> 다른 사람에게 성실하게 대한다. |

시간을 잘 활용하면 삶의 즐거움을 누릴 수 있다.

SELF-TALK 익히기

6학년 ()반 ()번 ()

다음과 같은 안 좋은 언어습관이 있는 경우 고치는 방법들을 익혀 봅시다.

“이런 일은 너무 어려워!”

일을 쉽게 해결할 수 있는 방법을 생각한 후 집중하여 다시 시작해 봐.
일을 해결한 다음에 느끼게 될 성취감을 떠올려 봐.
자신에게 “지금 당장 시작해!” 라고 말해봐.
지쳐서서 힘이 빠지기 전에 일을 처리해봐.
일을 해결하기 위해 시간을 정해놓고 시작해 봐.

“이런 수업은 너무 답답해!”

수업을 놀이나 시합으로 만들어 재미를 느껴봐.
재미있는 숙제와 재미없는 숙제를 서로 섞어봐.
재미있는 숙제를 먼저 하면서 흥미를 느껴봐.

“나에게는 시작하려는 의지가 부족해!”

시간은 금이므로 지금 미루어서는 안 돼.
일을 질질 끌면 나중에는 엉망이 될 거야.
자신을 격려할 수 있는 상이 뭐가 있는지 생각해 봐.
뒤로 미룬 일은 너의 목표를 이루는데 장애물이 될 거야.

“나는 집중이 잘 안 돼!”

좋은 환경으로 바꿔봐. 책상을 깨끗이 청소하는 것도 좋은 방법이지.
다른 사람의 방해로 받지 않도록 조심해.
마음을 산만하게 하는 핸드폰이나 게임기를 눈에 띄지 않게 해.
필요한 학용품들 모두 갖춰야 해.

“중요한 일을 뒤로 미뤄놓고 자주 잊어버려.”

일을 끝내야 할 기한을 한번 정해봐.
목표를 세우고 구체적인 계획을 짜봐.
실행하지 못한 계획은 종이에 적어서 눈에 EMI는 곳에 붙여봐.
이일을 할 수 있다고 자신에게 끊임없이 말해봐.
미루는 것은 일을 더 악화시킬 뿐이야.

시간을 낭비하지 않으려면

6학년 ()반 ()번 ()

3순위까지의 시간 낭비 요인을 선택하여 그 이유를 분석하고 낭비 요인을 줄이거나 제거할 수 있는 방법을 고안해보자.

시간 낭비 요인 #1 _____

낭비 이유

통제요인(자기통제 외부통제)

제거할 수 있는 방법

시간 낭비 요인 #2 _____

낭비 이유

통제요인(자기통제 외부통제)

제거할 수 있는 방법

시간 낭비 요인 #3 _____

낭비 이유

통제요인(자기통제 외부통제)

제거할 수 있는 방법

내 적	<p>원인이 자기 자신에게 있으며 스스로 통제할 수 있는 요인 : 스스로의 노력으로 변화 가능함</p> <p>예) -목적이 없기 때문 -계획을 잘 세우지 못하기 때문 등</p>	<p>원인이 자기 자신에게 있지만, 스스로 통제하기 어려운 요인: 통제가 어렵지만 장기적인 훈련을 통해서 변화 가능함</p> <p>예) -연약한 신체 -집중하지 못하는 성격 -참아내지 못하는 성격 등</p>
외 적	<p>원인이 외부 환경에 있으며 스스로 통제할 수 있는 요인 : 근접한 환경적 요소들</p> <p>예) -어질러진 책상 -빈번한 외부 전화 등</p>	<p>원인이 외부 환경에 있지만 스스로 통제하기 어려운 요인 : 상황적 요소로서 일 자체의 문제</p> <p>예) -천재지변이나 우발적 사건 -주변의 큰 공사로 인한 소음 등</p>
	통제	통제하기 어려움

시간관리 요인 분석(조별 활동지)

6학년 ()반 ()모둠 ()

1. 효과적인 요인

주간시간표의 여러 가지 활동 중에서 여러분이 자신의 시간을 효과적으로 사용하고 있다고 느끼는 것이 있다면 왼쪽에 그 활동을 적고, 오른쪽에는 그 이유를 적어 보십시오.

효과적인 활동	그 이유

2. 비효과적인 요인

주간 시간표의 여러 활동 중에서 여러분이 자신의 시간을 비효과적으로 사용하고 있다고 느끼는 것이 있다면 왼쪽에 그 활동을 적고, 그 이유를 적어 보십시오.

비효과적인 활동	그 이유

3. 일반적 요인

조별 토의를 통해서 알아본 것들 중, 공통적이거나 다수의 구성원이 공감하는 “효과적/비효과적 이유”는 무엇입니까? (내/외, 통제/불통제)

효과적인 이유	비효과적인 이유

이것을 내/외 통제/불통제 로 나누어 토의해 봅시다.

시간 활용 방법

6학년 ()반 ()번 이름()

1. 자투리 시간을 활용한다.

◆ 평소 생활습관을 돌아보면서 자신에게 적당한 자투리 시간은 어디에 숨어 있는지 찾아봅시다.

- 차를 타는 동안 버스를 기다릴 때 다른 사람을 기다릴 때
- 화장실에 갈 때 차가 막힐 때 줄을 설 때
- 다른 일을 시작하기 전 잠자기 전 기타()

◆ 자투리 시간을 어떻게 활용할 수 있을까요?

- 인터넷 방송을 들으면서 외국어를 공부한다. 책을 읽는다.
- 카드를 활용하여 영어단어를 공부한다. 어려운 문제를 푼다.
- 친구에게 전화로 안부를 묻는다. 편지를 보낸다.
- 새로운 일을 계획한다. 책상을 정리한다.
- 휴식을 취한다. 기타()

2. 시간을 절약한다.

시간을 절약한다는 것은 시간을 사용하지 않는 것이 아니라 시간을 효율적으로 쓰고 소중한 일에 합리적으로 활용한다는 뜻이다.

◆ 시간을 절약하려면 자신에게 적절한 방법을 고민해야 한다. 어떤 일이 여러분에게 더 많은 시간을 절약하도록 도와주겠는가?

- 집중력을 떨어뜨리는 일을 하지 않는다.(핸드폰의 전원을 끈다.)
- 교통체증을 피하기 위해 아침 일찍 학교에 간다.
- 물건을 살 때 먼저 살 물건의 목록을 작성한다.
- 텔레비전을 보면서 공부한다.
- 운동삼아 걷는다.
- 책을 빨리 읽는 능력을 키운다.
- 컴퓨터를 이용해 빠른 시간 안에 작업을 끝낸다.
- 어려움에 부딪혔을 때 다른 사람의 도움을 받는다.
- 게으른 습관을 바꾼다.
- 텔레비전 보는 시간을 줄인다.

3. 시간의 효율을 높인다.

효율이란 일을 빨리 하면서도 잘하는 것이다. ‘효율이 높다’는 것은 속도만 중요시 하는 것이 아니라 결과도 좋아야 한다는 것을 의미한다. 효율을 높이면 시간에 여유가 생겨 개인의 취미활동을 즐기고 잠재능력을 키울 수 있다.

효율을 높이기 위해서는 자신에게 적절한 방법을 찾아야 한다. 어떻게 하면 효율을 높일 수 있을까?

- 공부방을 깨끗하게 정돈한다.
- 해야 할 일들의 우선 순위를 모두 기록해 놓는다.
- 수첩에 약속시간, 목표와 계획 등을 적어 놓는다.
- 책을 빨리 읽는 법을 배운다.
- 여러 가지 감각기관을 통해 외국어를 공부한다.
- 항상 메모지를 갖고 다니면서 떠오르는 좋은 생각과 해야 할 일을 적는다.
- 이메일로 답장을 쓸 때 가능한 짧게 쓴다.
- 같은 실수를 다시 범하지 않고 잘못을 깨닫는 과정에서 배운다.
- 나쁜 습관을 버려야 한다. 예를 들면 낮잠, 편식, 군것질, 게으름 등이 있다.
- 중요하고 처리하기 어려운 일은 집중이 가장 잘 되는 시간에 한다.
- 필요한 물건을 쉽게 찾도록 자주 사용하는 물건은 같은 곳에 놓아둔다.
- 효율이 좋지 않다고 생각할 때는 충분히 휴식한다.
- ‘진도표’를 만들어 눈으로 성취도를 직접 확인할 수 있도록 한다.
- 자신에게 꼭 맞는 학용품을 사서 공부 효율을 높인다.

4. 시간을 소모하지 않고 투자한다.

헛된 일에 시간을 낭비하지 말고 장기적인 이익과 가치를 끌어올려 최대의 보상을 받을 수 있는 일에 집중 투자해야 한다.

	투 자	소 모		투 자	소 모
영어를 공부한다.			늦잠을 잔다.		
매일 인터넷 게임에 빠져 있다.			가족들과 여행을 다닌다.		
이메일로 친구에게 안부를 묻는다.			위대한 사람들의 전기를 읽는다.		
익명으로 인터넷에서 채팅을 한다.			악기를 배운다.		
이솝이야기를 읽는다.			도박을 배운다.		
쓸데없는 잡지를 읽는다.			친구들과 일요일에 농구를 한다.		

시간 관리에 대해 배우고 나서

6학년 ()반 ()번 이름()

- 6학년이 되어서 시간 관리를 배우기 전까지 여러분 자신은 시간을 어떻게 이용해 왔다고 생각합니까?
- 시간 관리에서 새롭게 알게 되거나 생각하게 된 점이 있으면 적어봅시다.
- 시간 관리에서 배운 내용이 도움이 되었습니까?
도움이 된다면 어떤 면에서 도움이 될 것 같은지 자세하게 적어봅시다.
- 앞으로 시간 계획을 세워서 생활하고 싶습니까?
시간 계획을 세워서 실천하기 위해 앞으로의 다짐을 적어봅시다.

<부록 5> 소감문

● 6학년이 되어서 시간 관리를 배우기 전까지 여러분 자신은 시간을 어떻게 이용해 왔다고 생각합니까?

- 시간을 낭비하였던 것 같다.
- 시간에 대해서 혹은 시간 관리에 대해서 신경을 쓰지 않고 무작정 계획하고 실천만 했다.
- 시간을 낭비하고 숙제를 계속해서 미루는 것.
- 하고 싶은 것만 하고 정말 해야 하는 것은 대충해서 시간을 엉망진창 만들었다.
- 집에서 놀이터처럼 놀고 학교에서는 집 마냥 남아서 숙제를 많이 했다.
- 편안한 삶을 위해 공부를 하여야겠다.
- 시간을 낭비하였다.
- 시간을 버리면서 산 것 같다.
- 시간을 쓸 데 없는데 낭비하고 해야 할 일을 제 때 안하였다.
- 시간을 잘 썼다고 생각을 하였다.
- 제대로 활용하지 않았다.
- 시간을 함부로 낭비하였다. 시간을 아끼는 법을 몰랐다.
- 그냥 열심히 시간을 사용했다고 생각하였다.
- 쓸모없이 아무데나 썼다.
- 규칙적이지 않고 헛되게 사용했다.
- 시간을 아끼지 않고 낭비했다.
- 시간을 배울 때 지금까지 한 것을 어떻게 했는지 생각했다.
- 되는대로 시간 남으면 컴퓨터하고 엄마, 아빠 모두 없으면 컴퓨터 하고 시험이 코앞까지 다가와도 시험공부를 딱 한 번도 안했다.
- 매일 시간을 낭비했다.
- 시간을 어기고 살아왔다.
- 계획표는 짰는데 그것 그대로 실행시키지는 못했다.
- 시간 관리를 배우기 전에는 허튼 것을 하는 데에 너무 많은 시간을 허비했었다.
- 다른 중요한 일과 긴급한 일을 하지 않고 내가 하고 싶은 것만 했었다.

- 시간을 잘 활용하지 않고 그냥 생활했다.
- 컴퓨터에만 집중하고 숙제를 잘하지 못하고 시간을 헛되이 보냈다.
- 시간을 낭비하였다.
- 정말 동물을 학대하듯 시간을 신경 쓰지 않고 학대한 것 같고 이제까지 시간을 거꾸로 쓴 것 같다.
- 완전 엉망진창으로 살아왔다. 시간이 가는 줄도 모르고 놀고, 시간이 빨리 간다. 늦게 간다고 탓만 했다.

● 시간 관리에서 새롭게 알게 되거나 생각하게 된 점이 있으면 적어봅시다.

- 계획을 세워 올바른 생활을 하게 되었다.
- 시간이 소중하고 1분 1초가 중요하고 나의 시간이나 남의 시간이나 똑같은 것 같다 라고 생각하게 되었다.
- 시간이 얼마나 소중한지를 알게 되었다.
- 내가 이렇게까지 시간을 낭비했을지 몰랐고 이제는 시간을 잘 활용할 것이다.
- 나는 시간 관리를 배우면서 내 꿈을 이루기 위한 것을 알게 됐고 시간을 잘 사용하자는 것을 알았다.
- 내가 이제까지 시간을 허비한 것 같고 앞으로는 제대로 행동할 것이다.
- 시간은 소중하다는 것을 알게 되었다. 시간은 나만의 것이 아니라는 것을 알게 되었다.
- 시간 관리를 배우면서 시간의 소중함과 올바르게 쓰는 점을 배울 수 있어서 색다르고 좋았다.
- 시간이 소중한 것을 알게 되었다.
- 자투리 시간에 많은 일을 할 수 있다고 생각했다. 그리고 내가 필요한 일도 할 수 있다.
- 오로지 학교에서 조금 공부하는 것으로 시험을 치르는 게 아니라 열심히 공부해서 성적을 올리려고 좀 노력해 봐야겠다.
- 시간을 잘 알아봐야 하고 시간이 남을 때 독서를 하고 맡은 일을 철저히 해야 한다.
- 시간을 아껴야 한다고 생각했다.

- 내가 몇 분 사용해서 사람들을 도울 수 있다는 것, 내가 몇 분 사용해서 일을 하나 마무리 짓는 것
- 시간은 추가되는 것도 아니고 모을 수 있는 것도 아니니까 소중하다.
- 알게 된 점은 미루지 않는 것이다. 항상 거의 미뤘는데 시간 교육을 배우고 나서 미루지 않게 됐다.
- 시간은 소중하다.
- 시간을 소중하게 여겨야 되겠다고 생각하게 되었고 시간의 중요성도 알게 되었다.
- 내가 많은 시간을 낭비했다. 그리고 계획이 없는 삶을 지냈다.
- 시간을 아껴 써야지 하는 생각이 들었고 인생시계에서 지금 내가 이 일을 하지 않으면 12시(40대)에 난 성공할 시기에 실패를 하게 된다. 그렇기 때문에 나는 해야 할 일을 제 때 하는 습관을 가져야겠다는 생각을 하였다.
- 시간 관리를 하면 편하게 살 수 있다는 것을 알았다.
- 시간이 돈보다 더 소중하다고 생각됐다.
- 시간 관리는 인생의 길이라는 것을 알았다.
- 집에서의 노는 시간은 적어졌지만 컴퓨터 중독을 막았다. 그리고 평범한 것 같은데 아니었다.
- 시간 관리를 한 것은 후에 좋았다. 나를 관리한다는 뜻을 알았다.
- 자투리 시간을 활용하여 공부를 하거나 집안일을 할 수 있다는 것을 알 수가 있었다.
- 시간에 따른 자신의 나이와 그 나이에 해야 할 일...

● 시간 관리에서 배운 내용이 도움이 되었습니까?

도움이 된다면 어떤 면에서 도움이 될 것 같은지 자세하게 적어봅시다.

- 나는 자투리 시간에 무조건 TV만 봤는데 이번에는 남은 시간이 나에게 도움이 되는 것으로 해야겠다는 생각이 들었다.
- 앞으로의 장래 계획, 앞으로의 시간 관리와 해야 할 일 등을 잘 헤아릴 것 같다.
- 친구가 놀자고 하면 그 계획표의 차질이 생기니까 계획표의 순서를 잃어버리

게 되는데 안 된다는 말로 계획표의 계획대로 갈 수가 있다.

- 항상 숙제를 미루어서 했지만 시간 계획을 통하여 나는 더 여유로워지고 내가 하고 싶은 일을 더 많이 할 수 있었다.
- 컴퓨터 중독과 교과서 안 가져옴 등을 예방했다.
- 작은 일 하나가 미래의 행동을 알게 해 준다. 1시간이라도 공부를 하여 미래를 준비해야겠다.
- 시간을 낭비 안하고 빨리빨리 할 수 있다.
- 시간 관리 하는 것
- 내 행동을 바꾸는데 많은 도움이 되었다.
- 내가 시간을 많이 낭비하지 않는 것에 도움이 됨.
- 나의 미래에 도움이 되었다.
- 시간을 아껴 쓰는 방법을 알 수 있어 도움이 된다.
- 시간을 잘 활용하게 됐다. 어떤 면에서 도움이 됐냐면 놀 때도 시간을 지켜서 놀게 됐다.
- 컴퓨터 시간이 줄어들고 규칙적인 생활을 할 수 있다. 시간을 소중히 사용할 수 있다.
- 미래에 사업 같은 것들을 할 때 많이 도움이 될 것 같다.
- 내 생활에 도움이 되고 다른 사람까지 도움이 된다.
- 시간이 남을 때 친구를 돕고 숙제를 철저히 해야 한다.
- 계획을 세워서 실천하는 것에 도움이 될 것 같다.
- 시간 낭비를 하지 않는다.

시간의 소중함에 대해 도움이 된 것 같다.

- 내가 시간을 소중히 하는 점, 시간을 올바르게 사용하는 점
- 도움이 되었다. 시간을 더욱 효율적으로 쓸 수 있게 되었다.
- 나를 바른 길로 다시 세워준 것 같고 계획도 제대로 세울 수 있을 것 같다.
- 시간이라는 것을 잘 몰랐는데 시간 관리를 배우니까 잘 알게 되었다.
- 내가 시간을 컴퓨터에 보내지 않고 숙제도 하고 학원 시간도 잘 지키고 할 것이다. 그리고 컴퓨터 시간을 조절하고 시간을 헛되이 보내지 않는 내가 되게 도와주었다.

- 시간을 소중히 하는 것과 우리 생활에서의 시간이 얼마나 중요한가
- 시간에 대해서 이야기하고 내가 시간을 잘 못 지킨 점도 다 고치는 것 도움이 되었다. 시간을 아낄 줄 알며 나에게 어려운 생활 등등이 엄청 쉽게 풀렸다.

● 앞으로 시간 계획을 세워서 생활하고 싶습니까?

시간 계획을 세워서 실천하기 위해 앞으로의 다짐을 적어봅시다.

- 시간 계획을 세우며 그 시간 계획을 잘 실천해야겠다.
- 시간표, 자신만의 시간표를 만들어서 실천하고 남은 시간에는 자신이 하고 싶은 것을 한다.
- 나는 계획표를 세워서 그 계획표에 따라 행동할 것이다. 누구보다 시간을 아끼고 낭비하지 않을 것이다.
- 나는 시간 계획을 위해 미래 계획을 세우고 실천한 뒤 실천하지 못하면 다시 되돌아보고 다시 시작할 것이다.
- 나는 시간 계획을 세우지 않고 그냥 알아서 생활해왔는데 이제부터는 생활 계획을 세워서 해야겠다.
- 나는 계획표 앞으로는 시간 관리에서 배운 대로 계획을 하고 제대로 실천할 것이다.
- 앞으로는 지금까지 배운 시간 관리 방법을 이용하여 더욱더 여유로운 생활을 할 수 있게 체계적인 시간 계획을 세워서 그 계획에 따라 일을 잘 실천 하겠다.
- 나는 계획표 시간을 소중하게 생각하고 올바르게 사용해야겠다. 또, 계획표를 미리 짜서 그것대로 착실하게 행동에 옮기겠다.
- 이제부터는 시간 계획을 짜서 다녀야겠다.
시간 계획을 세워서 꼭 필요한 일을 계획하고 싶다.
- 헛되이 보내는 시간이 있다면 그것만큼 놀 시간을 줄여서 공부하겠다.
- 시간을 철저히 지켜야 되고 자기가 맡은 일을 철저히 해야 하고 시간 낭비

를 하지 말아야 한다.

- 시간을 낭비하지 않고 시간을 잘 지켜야겠다고 생각했다.
- 이제는 시간을 규칙적으로 사용하고 헛되지 않게 사용하겠다. 시간을 낭비하지 않겠다.
- 시간은 소중한 것이니까 계획적으로 생활하고 시간을 소중히 쓸 것이다.
- 시간을 절대로 함부로 쓰지 않겠다.
- 시간을 아끼며 소중히 해야겠다.
- 앞으로는 시간도 소중히 여기면서 생활해야겠다.
- 앞으로 다음날 내가 무엇을 할 것인지 정하고 그 일을 할 수 있도록 노력해야겠다.
- 금 같은 시간을 계획을 잘해서 편하게 살아야겠다.
- 시간을 낭비하지 않고 빨리 끝내고 놀겠다.
- 학교에서 돌아오면 학교 공부 보충을 해야겠다.
- 평범하게 살면 더 편안하니 미리 편안한 삶을 위해 열심히 생활해야 한다.
- 나는 앞으로 꼭 해야 할 일, 공부, 숙제, 청소 등 먼저 하고 나중에 하고 싶은 일을 할 것이다.
- 앞으로 계획을 세워서 그것을 지키고 예상 못한 시간을 좀 남겨서 계획에 차질이 없이 할 것이다.
- 60%만 계획을 하라는 것 등을 잘 지키겠다.