

Chapter 11. 시간 관리

1. 시간 관리의 시작

(1) 시간 관리의 개념과 필요성

_____란, 시간을 적절히 배분하여 낭비하지 않고 효율적으로 이용하는 것을 말한다. 시간 관리란 행복한 삶과 성공을 위해 필요한 자기 관리 기술이다.

성공적인 대학생활의 핵심적 전략은 시간계획과 관리다. 철저한 시간계획과 관리는 현재의 생활뿐만 아니라 장래의 성공에도 큰 영향을 미친다.

(2) 효율적인 삶을 위한 시간 관리

성공적인 대학생활은 구체적 시간계획 수립과, 시간 관리에서 시작된다. 체계적인 시간계획과 관리는 대학생활뿐만 아니라 향후의 사회생활에서도 많은 영향을 미친다. 자신에게 주어진 시간을 어떻게 활용하느냐에 따라 시간의 가치는 달라진다.

- ① 시간에 대한 중요성을 인식해야 한다. 시간은 누구에게나 공평하다.
- ② 시간 관리는 목표 설정에서부터 시작 한다.
- ③ 시간 관리 매트릭스를 활용하여 우선순위를 정한다.
(시간 관리 매트릭스는 업무의 성격을 중요함과 긴급함이라는 두 가지 기준으로 구분하는데 긴급하지는 않지만 중요한 일을 고민하는 데 최대한 많은 시간을 할애해야 한다.)
- ④ 시간 관리 방해요인 통제 및 제거해야 한다.
(시간 관리의 첫 단계는 현재 내가 시간을 어떻게 사용하는지를 객관적으로 분석해야 한다.)
- ⑤ 자투리 시간을 효율적으로 활용하고 시간을 지배하는 관리자가 되어 한다.
- ⑥ 큰일을 작고 세부적인 과제로 나누어야 한다.
- ⑦ 시간계획 짜기를 습관화한다.
- ⑧ 결정한 것은 반드시 실행하고 평가한다.
(목표를 실행하는 과정에서 계획대로 잘 이루어지고 있는지 검토하고, 예상하지 못한 상황이 발생하면 융통성 있게 수정할 수 있다.)

2. 시간 관리 매트릭스

(1) 일의 우선순위 정하기

_____는 시간의 효율적 활용에 영향을 주는 일들은

얼마나 중요한 것인가, 얼마나 긴급한 것인가를 고려하여 시간관리를 점검해 볼 수 있는 틀이다. _____은 어떤 활동이 즉각적인 대처를 필요로 한다고 당신이나 다른 사람들이 생각한다면 그 활동은 긴급한 것을 의미하고, _____은 당신이 어떤 활동을 개인적으로 가치 있게 생각하고, 그것이 당신의 사명, 가치관, 우선순위가 높은 목표 달성에 큰 도움이 된다면 그 활동은 중요한 것이다. 시간관리에서 긴급성 보다는 중요성이 높은 활동에 초점을 맞춰야 한다.



[그림 11-4] 시간 관리 매트릭스

- (1) 중요하고 긴급한 일
- 반드시 해야 할 일이면서도 급하게 해야 할 일이다. 예를 들면, 출근 시간에 늦은 경우, 곧 있을 회의의 자료 준비, 시험 전야의 베퉼치기 등이다.
- (2) 중요하지만 긴급하지 않은 일
- 중요한 일이지만 급하게 할 필요는 없는 일, 누군가가 체크하거나 재촉하지 않는 일이다. 예를 들면, 건강관리, 외국어 공부, 자격증 취득, 대인관계 등이 이에 해당한다.
- (3) 중요하지 않지만 긴급한 일
- 긴급히 처리해야 할 일이지만 그다지 중요하지는 않은 일을 말한다. 예를 들면, 불시에 찾아온 소개팅 대신 나가기, 친구의 사소한 부탁 들어주기, 예정에 없던 술자리 참석 등이 그런 일들이다.
- (4) 중요하지도 긴급하지도 않은 일

긴급한 일도, 중요한 일도 아니지만 시간을 허비케 하는 그런 일로 즐거움이나 쾌락을 추구하는 일을 말한다. 예를 들면, 습관적인 인터넷 검색, 지나치게 긴 술자리, 과도한 영화보기나 TV 시청, 주어진 일 외에 과도한 쇼핑이나 여행 등이 그런 일이다.

[학생활동] 나만의 시간관리 매트릭스를 만들어 보자

내가 주로 시간을 보내는 공부, 약속, 취미, 일 등을 떠올려 보고, 중요도와 긴급한 정도에 따라 각 영역에 배치해보자.

	긴급함	긴급하지 않음
중요함		
중요하지 않음		

3. 시간 관리를 위한 방법

파레토 법칙(Pareto Law, 20/80)은 전체 결과의 80%가 전체 원인의 20%에서 일어나는 현상을 의미한다. 시간관리에 파레토 법칙을 적용한다면 '가치'와 '우선순위'의 결정이라고 할 수 있다. 파레토 법칙은 긴급성 보다는 중요도에 따라 행동해야 한다는 의미로 자기의 행동에 대해 우선순위를 결정할 때 취할 수 있는 좋은 원칙이다.

파킨슨 법칙(Parkinson's Law)은 어떤 일을 하는데 있어 많은 사람들은 압축적인 시간관리를 하지 않고 수행할 일을 넉넉한 시간을 원한다는 것을 의미한다. 효율적인 시간관리를 위해서는 가급적 어떤 일을 완수하는 데 들이는 시간 간격을 짧게 제한하는 것이 더 효과적이다.

- (1) 목표를 뚜렷하게 정하고 우선순위를 세워야 한다.
- (2) 모든 공부시간에 마감시간을 정한다.
- (3) 집중할 수 있는 시간을 고려하여 계획을 세운다.
- (4) 휴식을 적절하게 조절한다.

(5) 자투리 시간을 활용한다.

[학생활동] 시간관리 매트릭스를 활용하여 다음에 제시한 역할 또는 본인이 중요하다고 생각하는 역할을 중심으로 목표를 설정합시다. 그리고 일주일 동안의 시간관리 활동 목록을 작성해 봅시다.

주간계획표	
역할	목표
자기자신 개발	자기 사명 선언 헬스등록 ① 독서 ②
아들/딸/친구	부모님께 안부 전화하기③ 학과 활동 참여④ 동아리 활동⑤
시험준비	시험과목과 범위를 일목요연하게 정리한다. ⑥ 과목별로 시험범위를 읽어 보고 핵심내용을 체크한다. ⑦ 정리한 핵심내용을 암기한다. ⑧ 과목별로 예상 문제를 풀어 본다. ⑨

주일	월	화	수	목	금	토	일
금주의 주요 활동	오늘의 주요활동						
	약속 및 실천사항						
	저녁	저녁	저녁	저녁	저녁	저녁	저녁

Chapter 12. 스트레스 관리

1. 스트레스 알기

(1) 대학생들과 스트레스

—————는, 물리학 영역에서는 ‘팽팽히 조인다.’라는 뜻의 라틴어 ‘Stringere’에서 기원하였다. 의학 영역에서는 ‘정신적 육체적 균형과 안정을 깨뜨리려는 변화가 나타났을 때 안정 상태를 유지하기 위해 그 변화에 저항하는 반응’이라고 정의하고 있다. 일반적으로 스트레스는 인간과 환경 간의 특별한 관계로 보고 개인이 가진 자원을 청구하거나 한계를 초과하여, 개인의 안녕감을 위협하는 것이다.

스트레스는 반응으로서의 스트레스, 자극으로서의 스트레스, 상호작용으로서의 스트레스 세 가지 관점에서 이해되고 있다.

(2) 스트레스의 종류

일반적으로 스트레스는 **좋은 스트레스(eustress)**와 **나쁜 스트레스(distress)**로 나눌 수 있다. —————란, 자신이 직면한 상황이 다소 어렵고 힘들더라도 적절하게 효과적으로 대응하면서 좀 더 나은 삶을 만들어 갈 수 있도록 동기를 유발하는 스트레스를 말한다. 반면, —————란 효과적으로 대처했음에도 불구하고 불안이나 우울 등의 증상이 계속되는 스트레스를 말한다. 스트레스는 개인이 어떻게 받아들이느냐에 따라 달라질 수 있다. 적당한 스트레스는 생활에 활력을 주고 생산성과 창의력을 높일 수 있다.

2. 스트레스 검사하기

[학생활동] 대학에서 경험하는 스트레스의 주요인은 무엇이며, 이를 극복하는 방법은 어떤 것이 있는지 다음을 읽고 자신과 관련된 부분에 체크(✓)하시오.

구분	분류	없다 (0)	가끔 있다 (1)	자주 있다 (2)
1	감기에 잘 걸리고 쉽게 낫지 않는다.			
2	손발이 차다.			
3	손바닥이나 겨드랑이에 땀이 많이 난다.			
4	갑자기 숨쉬기가 힘들어진다.			
5	가슴이 두근거려 신경 쓰인다.			
6	가슴이 아플 때가 있다.			
7	머리가 맑지 못하다(머리가 무겁다).			
8	눈이 쉽게 피로하다.			
9	코가 막힐 때가 있다.			
10	현기증을 느낄 때가 있다.			
11	일어설 때 현기증이 난다.			
12	환청이 들릴 때가 있다.			
13	입안이 험거나 짓무를 때가 있다.			
14	목이 아플 때가 있다.			
15	혀가 하얗게 될 때가 있다.			
16	좋아하는 음식이 있어도 식욕이 생기지 않는다.			
17	항상 음식물이 위에 걸려 있는 것 같은 기분이 든다.			
18	배가 똥똥하거나, 설사, 변비를 할 때가 있다.			
19	어깨가 결리거나 목이 빠근할 때가 있다.			
20	등이나 허리가 아플 때가 있다.			
21	몸이 나른하고 피로감이 좀체 가시지 않는다.			
22	체중이 줄고 몸이 마른다.			
23	무엇을 하든 금방 피곤해진다.			
24	아침에 상쾌한 기분으로 일어나지 못한다.			
25	일할 의욕이 생기지 않는다.			

구분	분류	없다 (0)	가끔 있다 (1)	자주 있다 (2)
26	쉽게 잠들지 못한다.			
27	수면 중 몇 번씩이나 꿈을 꿀 때가 있다.			
28	심야에 잠이 깨면 좀처럼 다시 잠들지 못한다.			
29	사람을 만나는 것이 귀찮다.			
30	대수롭지 않은 일에도 화가 나거나 초조해진다.			
31	우울하여 기분이 가라앉을 때가 있다.			
32	즐겁지만 그것을 느끼지 못할 때가 있다.			
33	불안정하다고 느낄 때가 있다.			
34	불안을 느낄 때가 있다.			
35	기분이 나빠질 때가 있다.			
36	일할 때 자신감이 없다.			
37	무슨 일을 할 때 잘 안 되면 어쩌나 불안해한다.			
38	남을 믿지 못할 때가 있다.			
39	장래에 대해 희망을 가질 수 없다.			
40	이것저것 쓸데없는 일만 생각하게 될 때가 있다.			
41	결정이 필요할 때 우물쭈물 단안을 내리지 못한다.			
42	일을 적극적으로 하지 못한다.			
43	주변인의 기대가 부담스러울 때가 있다.			
44	현재의 직책이 부담스럽다.			
45	어디서든 마음이 안 맞는 사람이 있어 곤란할 때가 있다.			
46	여러 가지 규칙이나 관습이 귀찮게 여겨진다.			
47	어려움을 극복하고 일을 해 나갈 수 있을까 불안하다.			
48	힘들 때 언제든지 상담할 수 있는 친구가 없다고 생각한다.			
49	내 노력을 정당하게 평가해 주는 사람이 있었으면 좋겠다고 생각한다.			
50	모든 것을 팽개치고 싶을 때가 있다.			

	총점			
--	----	--	--	--

『분석 결과 해석』

▶ 종합 점수 5단계 평가

단계	19세이하	20대	30대	40대	50대	60대
5	54~100	54~100	54~100	53~100	49~100	42~100
4	40~53	38~53	38~53	37~52	34~48	27~41
3	27~39	23~37	22~37	21~36	19~33	12~26
2	14~26	8~22	6~22	5~20	4~18	0~11
1	0~13	0~7	0~5	0~4	0~3	—

▶ 스트레스 5단계 평가 내용

5 단계	중증(만성) 스트레스 단계	일상생활에 지장을 초래할 정도의 강한 스트레스를 받고 있을 가능성이 있다. 심신증이나 우울증에 빠져 있을 가능성도 있으므로 전문가의 조언을 받을 필요가 있다.
4 단계	스트레스 심화단계	본격적인 스트레스 상태에 빠져들고 있는 중이다. 신체 증상 중에서도 만성 스트레스 증상(1, 4, 13, 15, 16, 18, 21, 22, 23, 25, 28, 29, 30)에 1점이나 2점짜리가 10개 이상이라면 심리 치료나 상담을 받아봄이 좋다.
3 단계	_____ 단계	다양한 스트레스에 시달리면서도 어떻게든 잘 처리할 수 있는 단계이다.(초기스트레스 상태) 더 이상 스트레스가 쌓이지 않도록 주의할 필요가 있다.
2 단계	스트레스를 거의 느끼지 않는 단계	가벼운 스트레스가 있지만 거의 영향을 받지 않는 단계이다. 평소의 식사, 휴식, 수면 등에 신경을 쓸 필요가 있다.
1 단계	스트레스가 없는 단계	스트레스가 거의 없는 상태이다. 몸도 마음도 건강하고 가볍다. 단, 너무 일하기 좋아하는 사람은 몸에 이상이 있어도 스스로 잘 느끼지 못하는 경우가 있으므로 주위 사람들을 통해 체크해보자.

[출처] 무라카미 마사토·노리오카 다카코 저, 배정숙 역(2002), 『더 이상 스트레스는 없다』, 다리미디어, pp.16~19 수정 박윤희 (2013), 『진로 탐색 직업 선택』, 시그마프레스, pp.135~137.

3. 스트레스 대처법 (스트레스를 친구로 만드는 법)

스트레스 대처방식이란 스트레스를 주는 환경과의 교류관계에서 내적·외적 요구를 조절하고 줄이거나 견디려는 인지적이며 행동적인 노력을 가리킨다.

스트레스 대처방식은 문제 해결적 대처, 사회적지지 추구 대처, 정서 중심적 대처, 소망적 대처 방식으로 구분할 수 있다.

첫째, _____이란 스트레스를 유발한다고 생각하는 개인 및 환경과 관련된 문제를 직면하여 변화시켜 스트레스 근원에 작용하려는 노력을 의미한다. 둘째, 사회적지지 추구 대처는 스트레스 사건이나 상황을 해결하기 위하여 누군가의 도움을 요청하는 대처 방식이다. 셋째, 정서 중심적 대처 방식이란 스트레스와 관련되거나 스트레스로부터 초래되는 감정 상태를 통제하려는 노력이고, 넷째, 소망적 대처는 스트레스나 그것을 유발하는 상황, 사건에 거리를 두고 바람직한 상황을 생각하거나 상상함으로 대처 하는 방식을 의미한다.

[참고문헌 : 조혜정, 대학생의 자기계발프로그램이 대학생활 적응 및 스트레스 대처방식에 미치는 효과, 한국생활과학회지, 21(3), 2012, pp.407-421.]

4. 스트레스 관리

스트레스를 극복하고 관리하기 위해서는 우선적으로 스트레스를 일으킨 내적 요인이 무엇인

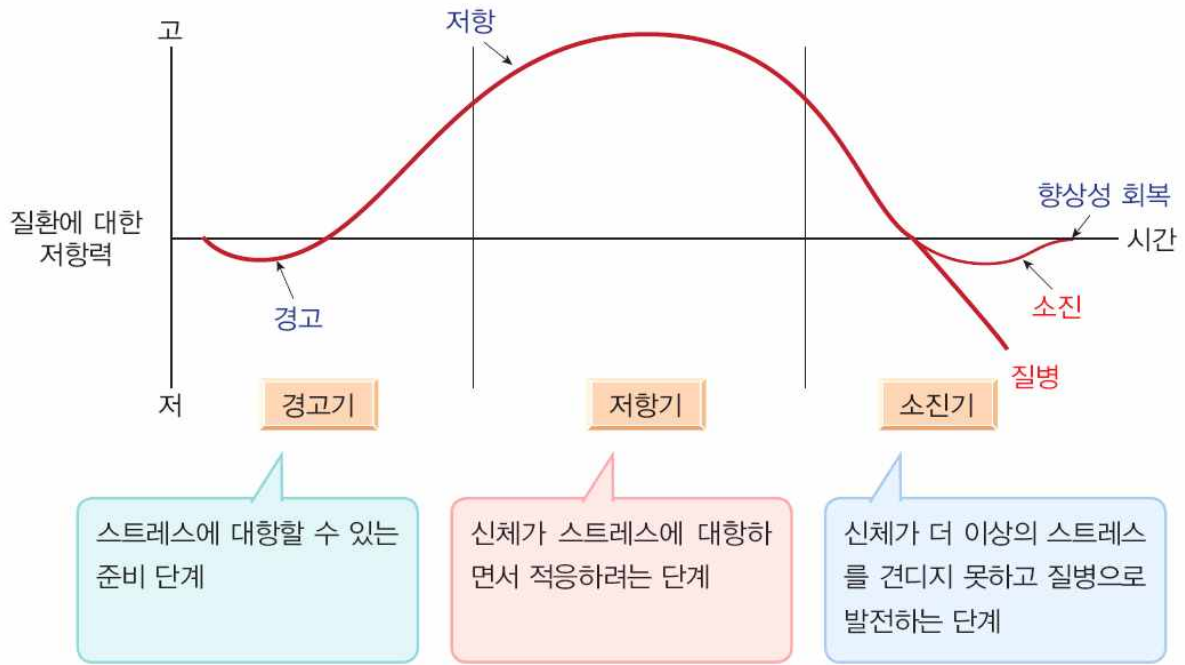
지 먼저 이해하고 자신이 현재 어느 정도의 스트레스 상태인지를 아는 것이 중요하다. 또한, 자신이 스트레스를 많이 받는 성격(강박적이고 열등감이 많은 성격, 예민하고 불안한 성격)이거나 타인을 지나치게 의식하고 미리 걱정하는, 자극에 대해 반응이 예민한 행동특성을 지니고 있는지의 여부가 스트레스에 대한 관리에서 차이가 나타난다.



[그림 12-2] 스트레스의 다양한 원인



[그림 12-4] 스트레스로 인해 나타나는 여러 가지 증상



[그림 12-3] 스트레스에 대한 일반 적응 증후군
출처: 스트레스와 긴장 다스리기, 김금순 외, 2009.

아래에 제시한 스트레스 관리방법을 살펴보자.

- ①
- ② 긍정적으로 사고하기
- ③ 자신감 갖기(마음관리)
- ④ 시간 관리하기
- ⑤ 이완요법
 - 복식호흡법
 - 근육 이완법



• 종류

• 원인 또는 이유

• 해소 방안

[학생활동] 학교생활에서 자신이 받는 스트레스는 어떤 것인지 적고, 해소 방안에 대해 생각해 보자.