



















14차시 : 자신의 시간사용 객관화 지도법

집필자 : 김 승

FLOW	세부 FLOW	내 용
준비하기	오늘의 주제	<p>비트컴퓨터의 조현정 사장은 ‘시간관리의 달인’이라는 별명을 갖고 있다. 학벌도 배경도 유산도 없이 성공하기 위해서는 만인 평등의 시간을 가장 효과적으로 활용해야 한다는 것을 일찍이 깨달았기 때문이다. 분단위로 시간을 나누고 하루에 해야 할 일들을 일목요연하게 준비해서 1분 1초의 낭비 없이 활용하면서 대학생 벤처 1호로 오늘의 기업을 이루어냈다.</p> <p>이처럼 시간이란 다른 자원과 달리 모든 사람들에게 하루 24시간씩 고르게 받았고 저축할 수 없는 특성이 있다. 어떤 사람에게 오전 6시에 1억원을 주면서 “오전 7시부터 오후 11시까지 마음대로 써라. 남은 돈은 모두 회수하겠다.”라고 한다면 어떤 행동을 먼저 할까? 아마 돈을 쓰기 위해 30여분 정도 깊이 생각해 보고 7시가 되자마자 가장 중요한 것부터 쓰기 시작할 것이다. 그래야만 그 돈을 함부로 쓰지 않고 나중에라도 후회가 없을 것이기 때문이다. 여기서 말한 1억 원보다 우리의 1분 1초가 더 귀중함에도 불구하고 사람들은 시간의 소중함을 잊어버리고 생각 없이 함부로 써 버리고 낭비한다. 하루를 시작하기 전에 그날의 시간을 천금처럼 활용할 준비의 시간을 가질 필요가 있다. 마치 1억원의 돈을 쓰기 위해 30분 동안 구매할 물품목록을 작성한 다음 그대로 실행에 옮긴다면 자신도 예측하지 못할 만큼 대단한 성과를 낼 수 있을 것이다.</p> <p><벤처기업의 시간관리> 한국경제신문 2002.12.13. 한근태.</p>
	오늘의 목표	<p>1.시간에 대한 선입견이 있음을 이해하고, 구체적인 정보에 근거하여 시간을 새롭게 인식할 수 있다.</p> <p>2.자신의 시간사용과 시간관리 패턴을 이해하고, 자신의 시간사용능력을 확인할 수 있다.</p> <p>3.자신의 일주일과 하루가 어떻게 사용되고 있는지 현황을 확인하여 평가할 수 있다.</p>
	사전체크	<p>1.시간의 의미를 말할 때 ‘크로노스’와 ‘카이로스’를 이야기한다. 여기서 크로노스는 ‘물리적 시간’이고 카이로스는 ‘심리적 시간’을 말한다.</p> <p>정답(O)</p> <p>그리스어에는 시간을 두 가지로 표현한다. ‘크로노스’[Chronos]와 ‘카이로스’[Cairos]이다. 크로노스는 단순히 시계로 표현되는 흘러가는 시간이다. 반면 카이로스는 구체적인 사건의 특별한 의미가 있거나 중요한 뜻이 담긴 시간을 뜻한다.</p> <p>2. 자신의 시간사용이 건강한지 알아보기 위해 가장 먼저 해야할 작업은 ‘시간사용표’ 즉 시간일기를 써 보는 것이다.</p> <p>정답(O)</p> <p>자신의 시간사용을 점검하기 위해서는 학생들에게 한 가지 작업을 제안</p>

		<p>한다. 바로 ‘시간일기’[Time Diary]를 쓰는 것이다. 시간일기는 자신의 시간사용 현황을 파악하고 시간의 중요성에 대해 인식하는 도구이다. 일기라고 해서 스토리텔링식의 이야기를 쓰라는 것은 아니다. 우선 자신이 지난 한 주간을 어떻게 보냈는지 꼼꼼하게 시간블럭으로 체크해 보는 것이다.</p>				
<p>학습하기</p>		<p>1.시간개념</p> <p>1) 시간에 대한 착각</p> <p>(1) 시간이 없다는 이들의 착각</p> <p>시간이 없다고 외치는 사람들이 많다. 학생들 중에도 그렇다. 실제로 바쁘다. 그러나 이 강의를 듣고 실천을 해 본다면 곧 알게 될 것이다. 시간은 쓰기 나름이다. 1초라는 시간 동안 할 수 있는 것이 무엇인지 잠시 영상을 통해 알아보자.</p> <table border="1"> <tr> <th>영상</th> <th>내용</th> </tr> <tr> <td>  </td> <td> <p>영상은 1초 동안 일어나는 다양한 일들을 담고 있다. 우리가 생각했던 것 보다 많은 일들이 단 1초에 일어나고 있다. 또한 1초가 만들어 내는 변화의 크기가 작지 않다는 것을 알 수 있다.</p> </td> </tr> </table> <p>[1초 동안 일어날 수 있는 일]</p> <p>1초 : 야구에서 투수의 손을 떠난 공이 배트에 맞고 다시 투수에게 날아가는 시간 1초 : 권투에서 상체를 칠 때, 인간의 주먹이 1톤의 충격량을 만들어 내는 시간 1초 : 재채기 할 때 터져 나오는 침이 공기저항이 없을 때, 100m를 날아가는 시간 1초 : 총을 쏘면, 총구를 떠난 총알이 900m를 날아가 표적을 관통하는 시간 1초 : 비가 올 때, 빗방울을 피하기 위해 생사를 걸고 달리는 달팽이가 1cm가는 시간 1초 : 별이 공중에 떠 있기 위해 숨이 차도록 날개짓 200회를 하는 시간 1초 : 지구가 생명체를 유지하기 위해 태양으로부터 486억kw의 에너지를 받는 시간</p> <p>(2) 시간이 많다고 하는 착각</p> <p>자주 미루는 습관을 가진 학생들이 있다. 그런 습관을 가진 친구들은 매우 여유로워 보인다. 시간이 많다는 것이다. 그렇게 조금하계 준비할 필요 뭐 있냐고 한다. 수업필기는 후일 친구의 책을 옮겨 적으면 된다고 한다. 복습은 나중에 몰아서 할 시간이 있다고 한다. 시험공부를 미리 하라고 하면 시험 전주에 하면 충분하다고 한다. 시간전날에도 밤새워 하면 충분하다고 여유를 부린다.</p> <p>어른들도 마찬가지이다. 소중한 것들을 할 시간은 나중에 충분히 많을 것이라 한다. 그러면서 닥치는 대로 급한 일에 쫓기며 산다. 시간이 많다고 하는데 지금 바쁜 것을 보면 앞뒤가 맞지 않는다. 재미있는 영상이 있다. 물론 이 영상은 사실과는 다른 광고용 연출이다. ‘인생은 짧다’라는 제목의 영상이다. 강의할 때 종종 함께 보는 영상인데, 볼 때마다 웃</p>	영상	내용		<p>영상은 1초 동안 일어나는 다양한 일들을 담고 있다. 우리가 생각했던 것 보다 많은 일들이 단 1초에 일어나고 있다. 또한 1초가 만들어 내는 변화의 크기가 작지 않다는 것을 알 수 있다.</p>
영상	내용					
	<p>영상은 1초 동안 일어나는 다양한 일들을 담고 있다. 우리가 생각했던 것 보다 많은 일들이 단 1초에 일어나고 있다. 또한 1초가 만들어 내는 변화의 크기가 작지 않다는 것을 알 수 있다.</p>					

	<p>음이 나온다. 산부인과에서 한 엄마가 아이를 낳는데, 너무 힘을 세계 주었는지 아이가 총알처럼 날아가 버렸다. 전체 영상은 30초 분량이다. 그 사이에 아이는 자라서 청소년이 되고, 어느덧 어깨가 벌어지고 청년이 된다. 그런가 싶더니 벌써 머리가 벗겨지고 이가 변색되며 등이 굽더니 마침내 자신의 무덤 앞 관으로 떨어진다. 웃기지만 쓸쓸한 영상이 아닐 수 없다.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>영상</th><th>내용</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td><td>산부인과에서 엄마가 아이를 낳는다. 그런데 너무 세계 힘을 주었는지 아이가 창문 밖으로 날아간다.</td></tr> <tr> <td></td><td>아이가 날아가기 시작하자마자, 벌써 신생아를 지나 영아기를 지나 유아기로 진입한다. 그리고 초등학교에 입학할 정도로 자란다.</td></tr> <tr> <td></td><td>어느 덧 아이는 중학교, 고등학교를 졸업할 만큼 성장한다. 처음 날아가기 시작한 이후부터 10초가 지날 무렵 아이는 이미 대학생만큼 자란다.</td></tr> <tr> <td></td><td>어느 덧 성인이 되고, 결혼을 할 만큼의 어른이 된 후, 그것도 잠시 뿐 곧바로 중년을 지나 60대를 지난다. 날아가면서 치아가 노화되고, 머리가 벗겨지며 등이 굽는다.</td></tr> <tr> <td></td><td>노인이 되고, 등이 굽은 채로 날아가던 사람은 어느 덧 포물선을 그리면서 아래로 하강하기 시작한다. 그리고 누가 만들었는지 모르는 자신의 관으로 쿵 소리와 함께 들어간다.</td></tr> </tbody> </table> <p>인생이 짧다는 말 보다는 시간이 빨리 흐른다는 것이 더 정확할 것이다. 생각보다 시간은 빨리 흐른다.</p> <p>(3) 시간의 소중함에 대해 잊고 있던 것</p> <p>교육심리학자 웨인 다이어[Wayne W. Dyer]박사는 시간의 소중함에 대해 다음과 같은 글귀를 남겼다.</p> <p>1년의 소중함을 알고 싶으면 1년 동안 시험 준비 후 낙방한 사람에게 물어보라. 1달의 소중함은 1달 부족한 미숙아를 낳은 산모에게, 1주일의 소중함은 주간지 편집장에게, 1일의 소중함은 하루 벌어서 하루 먹고 사는 가정에, 1시간의 소중함은 애인을 1시간 기다려야 하는 사람에게, 1분의 소중함은 1분 차이로 비행기 놓친 사람에게, 1초의 소중함은 1초 차이로 대형 참사를 모면한 사람에게,</p>	영상	내용		산부인과에서 엄마가 아이를 낳는다. 그런데 너무 세계 힘을 주었는지 아이가 창문 밖으로 날아간다.		아이가 날아가기 시작하자마자, 벌써 신생아를 지나 영아기를 지나 유아기로 진입한다. 그리고 초등학교에 입학할 정도로 자란다.		어느 덧 아이는 중학교, 고등학교를 졸업할 만큼 성장한다. 처음 날아가기 시작한 이후부터 10초가 지날 무렵 아이는 이미 대학생만큼 자란다.		어느 덧 성인이 되고, 결혼을 할 만큼의 어른이 된 후, 그것도 잠시 뿐 곧바로 중년을 지나 60대를 지난다. 날아가면서 치아가 노화되고, 머리가 벗겨지며 등이 굽는다.		노인이 되고, 등이 굽은 채로 날아가던 사람은 어느 덧 포물선을 그리면서 아래로 하강하기 시작한다. 그리고 누가 만들었는지 모르는 자신의 관으로 쿵 소리와 함께 들어간다.
영상	내용												
	산부인과에서 엄마가 아이를 낳는다. 그런데 너무 세계 힘을 주었는지 아이가 창문 밖으로 날아간다.												
	아이가 날아가기 시작하자마자, 벌써 신생아를 지나 영아기를 지나 유아기로 진입한다. 그리고 초등학교에 입학할 정도로 자란다.												
	어느 덧 아이는 중학교, 고등학교를 졸업할 만큼 성장한다. 처음 날아가기 시작한 이후부터 10초가 지날 무렵 아이는 이미 대학생만큼 자란다.												
	어느 덧 성인이 되고, 결혼을 할 만큼의 어른이 된 후, 그것도 잠시 뿐 곧바로 중년을 지나 60대를 지난다. 날아가면서 치아가 노화되고, 머리가 벗겨지며 등이 굽는다.												
	노인이 되고, 등이 굽은 채로 날아가던 사람은 어느 덧 포물선을 그리면서 아래로 하강하기 시작한다. 그리고 누가 만들었는지 모르는 자신의 관으로 쿵 소리와 함께 들어간다.												

	<p>0.1초의 소중함은 올림픽에서 은메달 딴 사람에게 물어봐라...</p> <p>2) 시간에 대한 다양한 접근</p> <p>시간이라는 친구는 몇 가지 중요한 특징을 가지고 있다. 크게 6가지의 특징으로 설명할 수 있다.</p> <p>[시간의 6가지 특성]</p> <p>시간의 특징 1. 한정되어 있다.</p> <p>시간의 특징 2. 돈을 주고 살 수 없다.</p> <p>시간의 특징 3. 저축하거나 저장할 수 없다.</p> <p>시간의 특징 4. 내 마음대로 늘릴 수 없다.</p> <p>시간의 특징 5. 항상 흘러가고 있다.</p> <p>시간의 특징 6. 한번 지나가면 돌아오지 않는다.</p> <p>우리 삶의 하루 시간 통장에는 86400원의 돈이 입금된다. 모든 사람에게 똑같이 입금이 된다. 하루 동안 그 돈을 사용하지 못하면, 나머지 잔액은 사라진다. 진짜 이런 일이 있다면 기를 쓰고 돈을 사용할 것이다. 이를 시간으로 바꿔 생각해보자. 우리 학생들에게는 매일 똑같은 86400초의 시간이 주어진다. 아주 공평하다. 어떤 학생은 이 시간을 알차게 사용하고, 어떤 학생은 의미 없이 그 시간들을 날려 보내기도 한다.</p> <p>위에 제시한 6가지 시간의 특성 때문에, ‘시간관리’라는 개념이 생겨난 것이다. 여기서의 시간관리는 3가지 기준을 말한다. 사람 각자가 가진 이 세 가지 기준에 따라 한정된 시간이 아름다운 가치를 만들기도 하고, 쓰레기처럼 버려지기도 한다.</p> <p>[시간관리의 3가지 기준]</p> <p>시간관리 1. 자기 자신을 관리하는 것[Management]</p> <p>시간관리 2. 인생과 생애를 계획하는 것[Planning]</p> <p>시간관리 3. 사건을 조절하는 것[Control]</p> <p>3) 시간에 대한 새로운 인식</p> <p>전 세계에서 큰 기업을 운영하는 CEO[Chief Executive Officer.최고경영자]들이 가장 존경하는 사람 중에 피터드러커[Peter Ferdinand Drucker. 경영학의 아버지 즉 ‘경영학의 구루’로 불림]는 지식을 많이 다루는 수많은 사람들을 관찰한 뒤에 매우 의미 있는 말을 하였다. 이는 공부량이 많은 우리의 학생들에게도 똑같이 적용된다. 그가 어른들에게 외친 말을 학생들에게 적용하면 다음과 같이 바꿀 수 있을 것이다.</p> <p>“대한민국의 학생들처럼 많은 지식을 다루는 학생들은 전 세계에 없다. 그런데 이상한 것은, 목표를 향해 많은 지식을 습득하며 달려가는 학생들 중에 그 목표를 이루는 학생과 그렇지 못하는 학생들이 구분된다는</p>
--	--

	<p>것이다. 그 둘 사이에는 한 가지 큰 차이점이 존재한다. 지식을 통해 목표를 이루는 학생들은 목표를 세움과 동시에, 그 목표를 이루기 위해 자신에게 주어진 시간이 얼마나 되는지 확인한다는 것이다. 하지만, 지식을 습득하면서도 목표에 이르지 못하는 학생들은 과도한 목표를 세우면서도 자신에게 주어진 시간한계가 어느 정도인지 파악하지 않은 채, 무조건 목표량에 도취되어 결국에는 지치거나 포기하고 만다. 설령 포기하지 않더라도 열매를 거두기가 쉽지 않을 것이다. 핵심은 자신에게 주어진 ‘시간’에 대해 정확하게 알고 있는가이다...”</p> <p>[피터드러커 《프로페셔널의 조건》을 읽고 청소년의 언어로 바꿈]</p> <p>(1) 시간의 의미 구분</p> <p>“과거에서부터 현재를 거쳐 미래로 이어지는 크고 작은 사건들(Event)의 연속적인 체계”[Webster사전]</p> <p>“어떤 시각에서 어떤 시각까지의 사이. 또는 어떤 하기로 정하여진 동안”[국어사전]</p> <p>그리스어에는 시간을 두 가지로 표현한다. ‘크로노스’[Chronos]와 ‘카이로스’[Cairos]이다. 크로노스는 단순히 시계로 표현되는 흘러가는 시간이다. 반면 카이로스는 구체적인 사건의 특별한 의미가 있거나 중요한 뜻이 담긴 시간을 뜻한다.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>크로노스</th><th>카이로스</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>물리적 시간</td><td>심리적 시간</td></tr> <tr> <td>달력의 시간</td><td>기회의 때</td></tr> <tr> <td>양적인 시간</td><td>질적인 시간</td></tr> <tr> <td>객관적인 시간</td><td>주관적인 시간</td></tr> </tbody> </table> <p>크로노스는 그리스 신화에 나오는 자기 자식을 잡아먹는 괴물인데 그의 품 안에 들어와 있는 모든 생명은 결국 그에 의해서 죽게 된다는 제약성을 나타낸다. 즉 시간적으로는 과거, 현재, 미래로 흘러가는 시간을 헬라어로 ‘크로노스’라고 한다. 카이로스는 의미 있는 시간을 말한다. 특정한 시간 또는 정한 시간을 말한다. 시간은 비록 흘러가는 것이지만, 시간에 특별한 의미가 있을 때에 이 의미 있는 시간을 카이로스라 부른다. 그래서 카이로스는 어떤 일이 수행되기 위한 시간 또는 특정한 시간을 가리며, 계획이 세워지고 그 계획이 실행되는 시간을 가리킨다.</p> <p>(2) 사용된 시간 확인</p> <p>자신의 시간을 어떻게 사용하고 있는지 한번 알아볼 필요가 있다. 미국의 시간관리 전문가 마이클포티노는 사람의 인생을 70년으로 했을 때, 인생의 절반이상을 반복적인 습관으로 보낸다고 조사결과를 발표하였다.</p> <p>[포티노가 발표한 일생의 주기표]</p> <ul style="list-style-type: none"> • 잠자는 데 보낸 시간(1일 8시간 기준) 23년 • 밥 먹는 데 보낸 시간 6년 • 줄서서 기다리는 데 보낸 시간 5년 	크로노스	카이로스	물리적 시간	심리적 시간	달력의 시간	기회의 때	양적인 시간	질적인 시간	객관적인 시간	주관적인 시간
크로노스	카이로스										
물리적 시간	심리적 시간										
달력의 시간	기회의 때										
양적인 시간	질적인 시간										
객관적인 시간	주관적인 시간										

	<ul style="list-style-type: none"> • 집안 일 이것저것 하는 데 보낸 시간 2년 • 자리에 없는 사람 전화 바꿔주기 2년 • 물건 찾고 우편함 열기 1년 8개월 • 신호등 기다리기 6개월 <p>물론 미국의 경우라고 해도, 나름대로 의미 있는 조사결과이다. 자신이 자신의 시간을 어떻게 사용하는지 인식하지 못하면, 계속 같은 방식으로 살아가게 된다는 것이다. 위에 나온 통계는 가장 일반적인 습관이지만, 우리의 삶 속에 혹시 부정적인 습관이 반복적으로 우리의 소중한 시간을 빼앗고 있지는 않을까.</p> <p>그것을 발견하기 위해 학생들에게 한 가지 작업을 제안한다. 바로 ‘시간일기’[Time Diary]를 쓰는 것이다. 시간일기는 자신의 시간사용 현황을 파악하고 시간의 중요성에 대해 인식하는 도구이다. 일기라고 해서 스토리텔링식의 이야기를 쓰라는 것은 아니다. 우선 자신이 지난 한 주간을 어떻게 보냈는지 꼼꼼하게 시간블럭으로 체크해 보는 것이다.</p> <p>(3) 새로운 시간의 필요성</p> <p>어떤 사람이 하루는 숲속으로 산책을 나갔다가 큰 나무를 톱으로 열심히 자르고 있는 나무꾼을 만났다. 그런데 나무꾼이 하도 끔찍거리면 애를 쓰고 있기에 다가가서 자세히 보니 톱날이 엉망이었다. 그래서 나무꾼에게 말을 건넸다.</p> <p>“실례지만 제가 보기엔 톱날이 너무 무디군요! 날을 갈아서 쓰면 훨씬 일이 쉬울 텐데요.” 그러자 나무꾼은 지친 표정으로 한숨을 내쉬며 말했다.</p> <p>“그럴 시간이 없어요. 나는 이것을 빨리 잘게 쪼개서 장작으로 만들지 않으면 안 됩니다.”</p> <p>비슷한 내용이 스티븐코비[Stephen R. Covey]의 강의에서 있었다. 두 개의 수조가 테이블 위에 놓여져 있다. 한 수조에는 입자가 작은 돌가루들이 수조의 3분의 2정도를 채우고 있다. 다른 수조에는 큰 돌들이 들어 있다. 그리고 그 돌들에는 이름표가 붙어 있다. 계획, 준비, 가족, 건강, 봉사, 종교, 위임[책임을 나누는 것] 등이다. 이제 청중을 한 명 불러 미션을 준다.</p> <p>“자, 한 수조에는 우리의 삶을 채우고 있는 작은 일과들이 있습니다. 다른 수조에 있는 큰 돌은 이 작은 알갱이들이 있는 수조에 잘 채워주십시오. 가능하면 수조위로 돌이 튀어나오지 않게 잘 채워주십시오!”</p> <p>나름대로 열심히 돌을 채우기 시작한다. 그런데 작은 알갱이들이 생각보다 촘촘하게 공간을 채우고 있어서 큰 돌이 쉽게 들어가지 않는다. 큰</p>
--	---

	<p>돌부터 하나씩 채워 넣으려던 청중은 결국 몇 개의 큰 돌을 포기한다. 바로 그때 코비박사가 청중이 포기하고 옆으로 치워 둔 돌의 이름을 보며 외친다.</p> <p>“오우! 방금 ‘건강’이라는 돌을 포기하셨습니다!”</p> <p>잠시 뒤, 여성은 몇 개의 돌을 더 포기하고 중간 사이즈의 돌을 박아넣는 데에는 성공한다. 이에 코비박사는 포기 한 몇 개의 돌을 다시 들어 올리며 외친다.</p> <p>“이런, 가족과 건강도 포기하셨군요!”</p> <p>미션에 참가한 청중은 상당히 난감해 한다. 그 때, 스티븐코비는 최종 한방을 날린다.</p> <p>“운전하느라 바빠, 기름 넣을 시간이 없으시죠!”</p> <div data-bbox="539 936 746 1093" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="758 936 965 1093" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="976 936 1184 1093" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1195 936 1402 1093" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="539 1108 746 1191" data-label="Text"> <p>매우 쉬운 미션이라고 생각한다.</p> </div> <div data-bbox="758 1108 965 1191" data-label="Text"> <p>쉽게 안 들어가자 몇 개는 포기한다.</p> </div> <div data-bbox="976 1108 1184 1191" data-label="Text"> <p>많은 사람들이 비슷한 경험을 하고 있다</p> </div> <div data-bbox="1195 1108 1402 1191" data-label="Text"> <p>결국 작을 돌 때문에 많은 큰 돌을 포기하고 만다.</p> </div> <p>이 장면을 지켜보던 사람들이 이 모습을 보고 웃자, 코비 박사는 그 회중들을 향해 비슷한 경험을 하고 있는 사람이 있느냐고 묻자 많은 사람이 손을 들었다. 미션을 수행하던 사람은 결국 큰 돌을 작은 돌 속에 넣으려던 처음의 의도를 포기하고 만다. 그리고 몇 개의 큰 돌만 위에 올려놓은 채로 한숨을 쉰다.</p> <p>우리 학생들도 비슷한 경험을 하고 있지 않을까. 무조건 해야 하는 공부하느라, 왜 공부하는지 이유를 생각할 시간이 없다. 학교와 학원, 과외를 소화하느라 인생의 꿈을 품을 시간이 없다. 문학에 대한 공부를 하느라, 문학을 읽고 느낄 시간도 없으며, 성공을 위해 달려가느라 성공 이후의 삶에 대해 한 번도 그림을 그리지 못하고 있다. 우리 청소년들에게 시간의 소중함을 다시 한 번 심어줄 필요를 느낀다. 그래서 소중한 시간을 무엇으로 채울 것인지 나누 보고자 한다. 그러기 위해 먼저 시간이라도 대체 어떤 존재인지 한번 짚은 살펴볼 필요가 있다.</p> <p>2.시간관리</p> <p>1) 나의 시간 사용 습관검사</p> <p>다음 4개의 시간 패턴의 내용을 읽고, 자신에게 가장 가까운 한 가지를 선택한다.</p>
--	---

		(1) 검사 내용	
		24시간형	16시간형
		중요하지 않은 일은 하지 않는다. 시간을 나누어서 공부에 배정하여 집중한다. 동시에 여러 가지 공부를 같이 진행한다. 모든 공부를 신속하게 하가고 암기도 잘 한다. 모든 일에는 계획을 세워 한다. 공부는 분명한 마감시간을 가지고 한다. 바로 결정하고 바로 실천한다. 주로 공부만 한다. 한 번 공부에 빠지면 끝장을 본다. 창의성이 높으며 항상 새로운 일에 도전한다. 시키는 것보다는 알아서 하는 것을 좋아한다. 아무 곳에서도 바로 공부할 수 있다.	시작한 공부를 끝내고 다음 공부를 시작한다. 한 번에 한 가지만 공부할 수 있다. 공부를 신속하게는 하지만 암기가 부족하다. 무계획적으로 닥치는 대로 공부한다. 결정하는 데 고민을 하지만 결정되면 바로 실천한다. 새로운 공부를 좋아한다. 시키는 것이나 알아서 하는 공부 모두를 좋아한다. 조용한 곳에서 공부하는 것을 좋아한다.
		8시간형	0시간형
		시작한 공부는 꼭 그 날 끝내지 않아도 된다. 공부는 신속하게 하지는 못하지만 암기는 잘 한다. 주어지는 대로 일을 한다. 공부 마감 시간을 지키려고 노력하지 않는다. 결과와 실천에 시간이 걸린다. 공부에 잘 몰두하려고 노력한다. 새로운 공부는 두렵다. 시키는 공부를 좋아한다. 여럿이 있는 곳에서 공부하는 것을 좋아한다.	장시간 집중하지 못한다. 공부를 신속하게 하지 못하고 암기도 잘 못한다. 느리고 편한 공부가 좋다. 공부 마감 시간을 안 킨다. 공부하는 데 땀을 들인다. 공부에 몰두가 잘 안 된다. 시키는 공부만 한다. 아무 곳에서도 공부하지 못한다. 공부는 계획도 세우지 않고 닥치는 대로 한다.
(2) 시간 사용 습관 분석			
		유형	특성
		24시간형생 <시간창조형>	24시간형은 시간을 창조해 가는 학생들로 자신에게 주어진 24시간을 효율적으로 사용하여 24시간 이상의 효과를 내는 유형이다. 공부에 대해 항상 긍정적이며, 에너지가 넘치고, 빈틈없는 시간계획을 통해 공부를 해 나간다. 적극적이면서도 능동적으로 사고하고 행동하며 자신의 학습목표를 꼭 달성하는 진취적인 유형이다. 시간을 효율적으로 사용하여 남은 시간을 가지고 있기 때문에 늘 여유가 있고, 자신이 하고 싶은 공부는 다 할 수 있다. 이들은 시간을 잘 쓰는 유형의 학생들이다.
		16시간형 <시간절약형>	16시간형은 8시간의 학교 공부 후에 8시간을 효율적으로 공부하고 8시간은 자는 유형을 말한다. 자신에게 주어진 시간을 최대한 절약하여 시간에 자신의 생활을 맞춰 나가는 형으로 비교적 짜임새 있게 공부한다. 공부에 몰두하여, 공부에 대한 생산성이 높으며, 시간관리를 잘 한다. 우리 주변에서 흔히 볼 수 있는 열심히 공부하는 학생이다.
		8시간형 <시간소비형>	8시간형은 하루 8시간만 공부하고 나머지 16시간을 제대로 활용하지 못하고 빈둥대는 유형이다. 공부의 초점을 정확히 파악하지 못하고, 공부에 대한 의욕이 없다. 우선 학습 계획을 세우고, 공부의 우선순위를 정하고, 세부적인 것에서부터

	시작해 결정된 사항을 추진력 있게 진행해야 한다.
0시간형 <시간파괴형>	0시간형은 시간 관점이 없어 자신의 시간을 낭비하는 유형이다. 시간관리 전략과 학습목표를 세우는 계획 과정에 들어갈 것을 강력히 권장한다. 닥치는 대로 공부하는 습성을 버리고 계획에 따라 공부함으로써 시간의 효율성을 높여야 한다.

2) 나의 시간 사용 관리검사

이번에는 학생들이 시간을 어떻게 활용하고 있는지를 측정해 본다. 이를 통해 학생들은 자신이 시간관리를 잘 하고 있는지 생각하게 될 것이다.

(1) 검사 진행

순서	문항	예	아니오
1	매일 규칙적으로 공부한다.		
2	시험 준비 시간이 부족하지 않다.		
3	하루 중공부가 잘 되는 시간이 있다.		
4	공부를 위해 일일 시간 사용 계획을 한다.		
5	일일 시간 사용 계획대로 공부한다.		
6	공부에 가장 많은 시간을 배정한다.		
7	자투리 시간을 이용해서 공부한다.		
8	앉으면 바로 공부한다.		
9	우선순위를 정해 놓고 공부한다.		
10	주어진 시간 동안 공부할 수 있는 범위를 파악하고 시간에 맞는 공부를 한다.		

(2) 시간관리 전략 분석

구분	8~10개	4~7개	0~3개
‘예’의 개수			
유형	A	B	C

[A유형]

-평소 시간관리 전략을 잘 알고 있으며 시간관리를 잘 하는 학생이다.

-‘아니오’라고 답한 것만을 찾아서 부족한 부분을 지도해 주면 된다.

[B유형]

-시간관리 전략을 잘 모르지만 시간관리에 관심을 가지고 있는 학생이다.

-‘아니오’라고 답한 것만을 찾아서 부족한 부분을 지도해 주면 된다.

[C유형]

-평소 시간관리를 전혀 하지 않는 학생이다.

-시간관리 전략에 대해 기초부터 지도해 준다.

3) 나의 시간 사용 능력검사

	<p>4점 : 매우 그렇다. 3점 : 조금 그렇다. 2점 : 그저 그렇다. 1점 : 전혀 아니다.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>순서</th> <th>문항</th> <th>4</th> <th>3</th> <th>2</th> <th>1</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>가능하면 일찍 등교하려고 한다.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>시간 약속을 철저히 지키려고 노력한다.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>시간이 남을 때를 대비하여 2~3가지를 준비한다.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>쓸 데 없다고 생각되는 요구는 쉽게 거절할 수 있다.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>일을 할 때 스스로 마감 시간을 정하는 편이다.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>나의 일과 관련된 다른 사람이 시간표에도 항상 관심을 두고 있다 .</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>놀다가 일어나야 되겠다고 마음을 먹으면 용기 있게 일어나는 편이다.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>8</td> <td>공부할 때 필요한 학용품이나 물품을 잘 준비하고 활용한다.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>9</td> <td>자투리 시간을 잘 활용하려고 노력한다.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>10</td> <td>하루나 일주일의 시간계획표를 짜서 실천한다.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="2">나의 점수 합계</td> <td colspan="4">()점</td> </tr> </tbody> </table> <p>해석 15점 이하: 시간관리 미흡, 16-31점 : 보통, 32점 이상 : 시간관리 잘 함.</p> <p>3.시간사용 이제 자신의 시간이 어떻게 쓰이고 있는지 살피는 활동이 필요하다. 2가지 방법을 제안해 본다.</p> <p>1) 블록으로 확인하는 방법</p>	순서	문항	4	3	2	1	1	가능하면 일찍 등교하려고 한다.					2	시간 약속을 철저히 지키려고 노력한다.					3	시간이 남을 때를 대비하여 2~3가지를 준비한다.					4	쓸 데 없다고 생각되는 요구는 쉽게 거절할 수 있다.					5	일을 할 때 스스로 마감 시간을 정하는 편이다.					6	나의 일과 관련된 다른 사람이 시간표에도 항상 관심을 두고 있다 .					7	놀다가 일어나야 되겠다고 마음을 먹으면 용기 있게 일어나는 편이다.					8	공부할 때 필요한 학용품이나 물품을 잘 준비하고 활용한다.					9	자투리 시간을 잘 활용하려고 노력한다.					10	하루나 일주일의 시간계획표를 짜서 실천한다.					나의 점수 합계		()점			
순서	문항	4	3	2	1																																																																				
1	가능하면 일찍 등교하려고 한다.																																																																								
2	시간 약속을 철저히 지키려고 노력한다.																																																																								
3	시간이 남을 때를 대비하여 2~3가지를 준비한다.																																																																								
4	쓸 데 없다고 생각되는 요구는 쉽게 거절할 수 있다.																																																																								
5	일을 할 때 스스로 마감 시간을 정하는 편이다.																																																																								
6	나의 일과 관련된 다른 사람이 시간표에도 항상 관심을 두고 있다 .																																																																								
7	놀다가 일어나야 되겠다고 마음을 먹으면 용기 있게 일어나는 편이다.																																																																								
8	공부할 때 필요한 학용품이나 물품을 잘 준비하고 활용한다.																																																																								
9	자투리 시간을 잘 활용하려고 노력한다.																																																																								
10	하루나 일주일의 시간계획표를 짜서 실천한다.																																																																								
나의 점수 합계		()점																																																																							

		<table><tr><th>시간</th><th>월요일</th><th>화요일</th><th>수요일</th><th>목요일</th><th>금요일</th><th>토요일</th></tr><tr><td>06:00</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>07:00</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>08:00</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>09:00</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>10:00</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>11:00</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>12:00</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>13:00</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>14:00</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>15:00</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>16:00</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>17:00</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>18:00</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>19:00</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>20:00</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>21:00</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>22:00</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>23:00</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>24:00</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>01:00</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>02:00</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>03:00</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>04:00</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>05:00</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	시간	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	06:00							07:00							08:00							09:00							10:00							11:00							12:00							13:00							14:00							15:00							16:00							17:00							18:00							19:00							20:00							21:00							22:00							23:00							24:00							01:00							02:00							03:00							04:00							05:00						
시간	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일																																																																																																																																																																											
06:00																																																																																																																																																																																	
07:00																																																																																																																																																																																	
08:00																																																																																																																																																																																	
09:00																																																																																																																																																																																	
10:00																																																																																																																																																																																	
11:00																																																																																																																																																																																	
12:00																																																																																																																																																																																	
13:00																																																																																																																																																																																	
14:00																																																																																																																																																																																	
15:00																																																																																																																																																																																	
16:00																																																																																																																																																																																	
17:00																																																																																																																																																																																	
18:00																																																																																																																																																																																	
19:00																																																																																																																																																																																	
20:00																																																																																																																																																																																	
21:00																																																																																																																																																																																	
22:00																																																																																																																																																																																	
23:00																																																																																																																																																																																	
24:00																																																																																																																																																																																	
01:00																																																																																																																																																																																	
02:00																																																																																																																																																																																	
03:00																																																																																																																																																																																	
04:00																																																																																																																																																																																	
05:00																																																																																																																																																																																	
		<p>가장 일반적인 일주일의 시간사용을 블록으로 그려서 표현하는 것이다. 가능하면 가장 최근의 일주일을 표현하는 것이 좋다. 기억에 남아 있기 때문이다. 중요한 것은 자신이 희망하는 시간사용이 아니라 솔직한 삶을 표현해야 한다는 것이다. 텔레비전을 보거나, 핸드폰 문자로 시간을 보내는 등의 다소 꺼내기 불편한 내용도 솔직하게 꺼내야 함을 강조한다.</p> <p>2) 수치와 통계로 확인하는 방법</p>																																																																																																																																																																															

		<table border="1"> <tr> <th>수면시간</th> <th>월</th> <th>화</th> <th>수</th> <th>목</th> <th>금</th> <th>토</th> <th>일</th> </tr> <tr> <td>전날 잠든 시간</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>아침에 일어난 시간</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>총 수면시간</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>평균 수면시간</td> <td colspan="7"></td> </tr> <tr> <td>자기평가</td> <td colspan="7">(과다 / 적절 / 부족)</td> </tr> </table>	수면시간	월	화	수	목	금	토	일	전날 잠든 시간								아침에 일어난 시간								총 수면시간								평균 수면시간								자기평가	(과다 / 적절 / 부족)						
		수면시간	월	화	수	목	금	토	일																																									
전날 잠든 시간																																																		
아침에 일어난 시간																																																		
총 수면시간																																																		
평균 수면시간																																																		
자기평가	(과다 / 적절 / 부족)																																																	
<table border="1"> <tr> <th>자투리시간</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> <th>6</th> </tr> <tr> <td>종류</td> <td>등교</td> <td>쉬는시간</td> <td>점심시간</td> <td>종례전</td> <td>하교</td> <td>취침전</td> </tr> <tr> <td>시간</td> <td>분</td> <td>분</td> <td>분</td> <td>분</td> <td>분</td> <td>분</td> </tr> <tr> <td>할 일</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	자투리시간	1	2	3	4	5	6	종류	등교	쉬는시간	점심시간	종례전	하교	취침전	시간	분	분	분	분	분	분	할 일																												
자투리시간	1	2	3	4	5	6																																												
종류	등교	쉬는시간	점심시간	종례전	하교	취침전																																												
시간	분	분	분	분	분	분																																												
할 일																																																		
<table border="1"> <tr> <th>평균 자율학습시간</th> <td></td> </tr> <tr> <th>자기평가</th> <td>(적절 / 부족 / 절대부족)</td> </tr> </table>	평균 자율학습시간		자기평가	(적절 / 부족 / 절대부족)																																														
평균 자율학습시간																																																		
자기평가	(적절 / 부족 / 절대부족)																																																	
<table border="1"> <tr> <th>자기공부시간</th> <th>월</th> <th>화</th> <th>수</th> <th>목</th> <th>금</th> <th>토</th> <th>일</th> </tr> <tr> <td>자율학습시간</td> <td>시간</td> <td>시간</td> <td>시간</td> <td>시간</td> <td>시간</td> <td>시간</td> <td>시간</td> </tr> <tr> <td>학원시간</td> <td>시간</td> <td>시간</td> <td>시간</td> <td>시간</td> <td>시간</td> <td>시간</td> <td>시간</td> </tr> <tr> <td>과외시간</td> <td>시간</td> <td>시간</td> <td>시간</td> <td>시간</td> <td>시간</td> <td>시간</td> <td>시간</td> </tr> </table>	자기공부시간	월	화	수	목	금	토	일	자율학습시간	시간	시간	시간	시간	시간	시간	시간	학원시간	시간	시간	시간	시간	시간	시간	시간	과외시간	시간	시간	시간	시간	시간	시간	시간																		
자기공부시간	월	화	수	목	금	토	일																																											
자율학습시간	시간	시간	시간	시간	시간	시간	시간																																											
학원시간	시간	시간	시간	시간	시간	시간	시간																																											
과외시간	시간	시간	시간	시간	시간	시간	시간																																											
<table border="1"> <tr> <th>휴식시간에 할 일</th> <th>월</th> <th>화</th> <th>수</th> <th>목</th> <th>금</th> <th>토</th> <th>일</th> </tr> <tr> <td>1.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>3.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>4.</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>자기평가</td> <td colspan="7">(자율적으로 했음 / 휴식시간을 초과함)</td> </tr> </table>	휴식시간에 할 일	월	화	수	목	금	토	일	1.								2.								3.								4.								자기평가	(자율적으로 했음 / 휴식시간을 초과함)								
휴식시간에 할 일	월	화	수	목	금	토	일																																											
1.																																																		
2.																																																		
3.																																																		
4.																																																		
자기평가	(자율적으로 했음 / 휴식시간을 초과함)																																																	
<table border="1"> <tr> <th>나의 시간 자국 돌아보기</th> </tr> <tr> <td></td> </tr> </table>		나의 시간 자국 돌아보기																																																
나의 시간 자국 돌아보기																																																		
심화학습	<p>1.시간의 소중함을 알리는 홍보영상 제작 활동을 진행한다.</p> <p>수업시간에 다양하게 다루게 된 시간의 의미와 중요성에 대해 내용을 홍보할 수 있는 영상을 팀별로 제작하게 한다. 시간은 3분 정도 분량으로 제한한다.</p> <p><홍보 영상물 기획안></p> <table border="1"> <tr> <td>언제부터 언제까지</td> <td></td> </tr> <tr> <td>우리 모둠의 주제</td> <td></td> </tr> <tr> <td>우리 모둠의 구성원</td> <td></td> </tr> <tr> <th>역할분담</th> <th>이름</th> </tr> <tr> <td>조장</td> <td></td> </tr> <tr> <td>발표자</td> <td></td> </tr> <tr> <td>정보 찾기</td> <td></td> </tr> <tr> <td>대본 작성</td> <td></td> </tr> <tr> <td>연기하는 사람</td> <td></td> </tr> <tr> <td>촬영하는 사람</td> <td></td> </tr> <tr> <td>편집하는 사람</td> <td></td> </tr> <tr> <td>소품 준비</td> <td></td> </tr> <tr> <td>다 같이 할 일</td> <td></td> </tr> </table>	언제부터 언제까지		우리 모둠의 주제		우리 모둠의 구성원		역할분담	이름	조장		발표자		정보 찾기		대본 작성		연기하는 사람		촬영하는 사람		편집하는 사람		소품 준비		다 같이 할 일																								
언제부터 언제까지																																																		
우리 모둠의 주제																																																		
우리 모둠의 구성원																																																		
역할분담	이름																																																	
조장																																																		
발표자																																																		
정보 찾기																																																		
대본 작성																																																		
연기하는 사람																																																		
촬영하는 사람																																																		
편집하는 사람																																																		
소품 준비																																																		
다 같이 할 일																																																		

		선생님께 시나리오 검사 받는 날																																																								
		선생님께 영상물 검사 받는 날																																																								
		<조별 활동 채점 기준표>																																																								
		<table><tr><th>항목</th><th>평가요소</th><th colspan="2">평가점수</th></tr><tr><td rowspan="3">영 상 물 내 용</td><td>영상물의 주제와 시나리오가 학습목표에 부합되었다.</td><td>상(4)</td><td></td></tr><tr><td>영상물의 주제가 잘 나타났으나 시나리오가 학습목표에 부합되지 않았다.</td><td>중(3)</td><td></td></tr><tr><td>영상물이 주제 및 학습목표에 부합되지 않았다.</td><td>하(2)</td><td></td></tr><tr><td rowspan="3">영 상 물 구 성</td><td>전체적으로는 영상물의 진행이 자연스럽고 홍보효과를 가져올 수 있는 전개였다.</td><td>상(4)</td><td></td></tr><tr><td>영상물의 진행이 자연스러우나 홍보효과를 보기는 어렵다.</td><td>중(3)</td><td></td></tr><tr><td>영상물의 진행 및 홍보효과를 모두 보기 어렵다.</td><td>하(2)</td><td></td></tr><tr><td rowspan="3">협 동 심</td><td>역할 분담표가 잘 작성되었고 조별로 협력하는 태도를 보였다.</td><td>상(4)</td><td></td></tr><tr><td>역할 분담표가 잘 작성되었으나 조별로 협력하는 태도가 보이지 않았다.</td><td>중(3)</td><td></td></tr><tr><td>역할 분담표 및 협력하는 태도 모두 미흡했다.</td><td>하(2)</td><td></td></tr><tr><td rowspan="3">준 비 성</td><td>정보탐색 내용이 주제와 부합되며 영상물을 만들기 위한 소품준비가 잘 되었다.</td><td>상(4)</td><td></td></tr><tr><td>정보탐색 내용이 주제와 부합되나 영상물을 만들기 위한 소품준비가 미흡했다.</td><td>중(3)</td><td></td></tr><tr><td>정보탐색 내용 및 영상물을 만들기 위한 소품준비가 미흡했다.</td><td>하(2)</td><td></td></tr><tr><td rowspan="3">발 표 력</td><td>발표하는 태도가 바르고 발표 준비가 잘 되었다.</td><td>상(4)</td><td></td></tr><tr><td>발표하는 태도가 바르나 발표 준비가 미흡했다.</td><td>중(3)</td><td></td></tr><tr><td>발표 태도 및 준비가 모두 미흡했다.</td><td>하(2)</td><td></td></tr><tr><td colspan="4">합계</td></tr></table>	항목	평가요소	평가점수		영 상 물 내 용	영상물의 주제와 시나리오가 학습목표에 부합되었다.	상(4)		영상물의 주제가 잘 나타났으나 시나리오가 학습목표에 부합되지 않았다.	중(3)		영상물이 주제 및 학습목표에 부합되지 않았다.	하(2)		영 상 물 구 성	전체적으로는 영상물의 진행이 자연스럽고 홍보효과를 가져올 수 있는 전개였다.	상(4)		영상물의 진행이 자연스러우나 홍보효과를 보기는 어렵다.	중(3)		영상물의 진행 및 홍보효과를 모두 보기 어렵다.	하(2)		협 동 심	역할 분담표가 잘 작성되었고 조별로 협력하는 태도를 보였다.	상(4)		역할 분담표가 잘 작성되었으나 조별로 협력하는 태도가 보이지 않았다.	중(3)		역할 분담표 및 협력하는 태도 모두 미흡했다.	하(2)		준 비 성	정보탐색 내용이 주제와 부합되며 영상물을 만들기 위한 소품준비가 잘 되었다.	상(4)		정보탐색 내용이 주제와 부합되나 영상물을 만들기 위한 소품준비가 미흡했다.	중(3)		정보탐색 내용 및 영상물을 만들기 위한 소품준비가 미흡했다.	하(2)		발 표 력	발표하는 태도가 바르고 발표 준비가 잘 되었다.	상(4)		발표하는 태도가 바르나 발표 준비가 미흡했다.	중(3)		발표 태도 및 준비가 모두 미흡했다.	하(2)		합계	
항목	평가요소	평가점수																																																								
영 상 물 내 용	영상물의 주제와 시나리오가 학습목표에 부합되었다.	상(4)																																																								
	영상물의 주제가 잘 나타났으나 시나리오가 학습목표에 부합되지 않았다.	중(3)																																																								
	영상물이 주제 및 학습목표에 부합되지 않았다.	하(2)																																																								
영 상 물 구 성	전체적으로는 영상물의 진행이 자연스럽고 홍보효과를 가져올 수 있는 전개였다.	상(4)																																																								
	영상물의 진행이 자연스러우나 홍보효과를 보기는 어렵다.	중(3)																																																								
	영상물의 진행 및 홍보효과를 모두 보기 어렵다.	하(2)																																																								
협 동 심	역할 분담표가 잘 작성되었고 조별로 협력하는 태도를 보였다.	상(4)																																																								
	역할 분담표가 잘 작성되었으나 조별로 협력하는 태도가 보이지 않았다.	중(3)																																																								
	역할 분담표 및 협력하는 태도 모두 미흡했다.	하(2)																																																								
준 비 성	정보탐색 내용이 주제와 부합되며 영상물을 만들기 위한 소품준비가 잘 되었다.	상(4)																																																								
	정보탐색 내용이 주제와 부합되나 영상물을 만들기 위한 소품준비가 미흡했다.	중(3)																																																								
	정보탐색 내용 및 영상물을 만들기 위한 소품준비가 미흡했다.	하(2)																																																								
발 표 력	발표하는 태도가 바르고 발표 준비가 잘 되었다.	상(4)																																																								
	발표하는 태도가 바르나 발표 준비가 미흡했다.	중(3)																																																								
	발표 태도 및 준비가 모두 미흡했다.	하(2)																																																								
합계																																																										
정리하기	내용정리	1.자신의 시간사용 현황을 점검하는 가장 첫 번째 작업은 ‘시간일기’를 써보는 것이다. 2.크로노스 적인 물리적 시간은 한정되어 있지만, 시간을 관리하는 법을 배우면 카이로스의 시간에서 많은 기회를 만들어 낼 수 있다. 3.시간사용의 습관을 분석하면 4가지 패턴이 나온다. 시간창조형, 시간절약형, 시간소비형, 그리고 시간 파괴형이다.																																																								
	문제풀이	1.다음은 시간사용습관 분석 결과에 대한 설명이다. 해당 유형에 대한 설명 중 바르지 않은 것은? ①시간창조형 : 24시간형은 시간을 창조해 가는 학생들로 자신에게 주																																																								

	<p>어진 24시간을 효율적으로 사용하여 24시간 이상의 효과를 내는 유형이다.</p> <p>②시간절약형 : 16시간형이라고도 한다. 8시간의 학교 공부 후에 8시간을 효율적으로 공부하고 8시간은 자는 유형을 말한다. 자신에게 주어진 시간을 최대한 절약하여 시간에 자신의 생활을 맞춰 나가는 형으로 비교적 짜임새 있게 공부한다.</p> <p>③시간소비형 : 8시간형이라고도 한다. 하루 8시간의 쉼공시간을 확보하여 자신의 공부를 스스로 이끌어가는 학생들이다.</p> <p>④0시간형 : 시간과괴형이라고도 한다. 시간 관점이 없어 자신의 시간을 낭비하는 유형이다.</p> <p>정답 ③</p> <p>해설) 시간소비형(8시간형)은 하루 8시간만 공부하고 나머지 16시간을 제대로 활용하지 못하고 빈둥대는 유형이다. 공부의 초점을 정확히 파악하지 못하고, 공부에 대한 의욕이 없다. 우선 학습 계획을 세우고, 공부의 우선순위를 정하고, 세부적인 것에서부터 시작해 결정된 사항을 추진력 있게 진행해야 한다.</p> <p>2.다음은 크로노스와 카이로스를 통해 시간에 대한 의미를 나열한 것이다. 설명이 옳지 않은 것은?</p> <p>①크로노스는 물리적 시간, 카이로스는 심리적 시간이다. ②크로노스는 달력의 시간, 카이로스는 기회의 때를 말한다. ③크로노스는 주관적인 시간, 카이로스는 객관적인 시간을 뜻한다. ④크로노스는 양적인 시간, 카이로스는 질적인 시간을 말한다.</p> <p>정답 ③</p> <p>해설) 크로노스는 객관적인 시간, 카이로스는 주관적인 시간을 말한다. 크로노스는 그리스 신화에 나오는 자기 자식을 잡아먹는 괴물인데 그의 품 안에 들어와 있는 모든 생명은 결국 그에 의해서 죽게 된다는 제약성을 나타낸다. 즉 시간적으로는 과거, 현재, 미래로 흘러가는 시간을 헬라어로 ‘크로노스’라고 한다. 카이로스는 의미 있는 시간을 말한다. 특정한 시간 또는 정한 시간을 말한다. 시간은 비록 흘러가는 것이지만, 시간에 특별한 의미가 있을 때에 이 의미 있는 시간을 카이로스라 부른다. 그래서 카이로스는 어떤 일이 수행되기 위한 시간 또는 특정한 시간을 가리며, 계획이 세워지고 그 계획이 실행되는 시간을 가리킨다.</p> <p>3.다음은 시간관리의 3가지 기준을 나열한 것이다. 용어와 내용이 알맞게 연결된 것은?</p> <p>①자기 자신을 관리하는 것[Management] ②인생과 생애를 계획하는 것[Planning] ③사건을 조절하는 것[Control] ④상황을 예견하는 것[Preview]</p>
--	--

		<p>정답 ④</p> <p>해설) 시간관리전문가들이 밝힌 시간관리의 3가지이 기준과 의미는 자기관리, 인생관리, 상황관리 등으로 요약된다. 따라서, Management, Planning, Control의 3가지로 정리된다.</p>
	다음시간에는	