



ORIGINAL ARTICLE

근로자 기질에 따른 군집 유형과 시간관리, 삶의 질, 일과 삶의 균형의 관계

최유승¹ · 조예진² · 황예은¹ · 현명호³¹중앙대학교 심리학과 석사 과정, ²중앙대학교 심리학과 박사 과정, ³중앙대학교 심리학과 교수

Time Management, Quality of Life, and Work-Life Balance Based on Temperament of Workers

Yuseung Choi¹, Yejin Cho², Yeeun Hwang¹, Myoung-Ho Hyun³¹Graduate Student, Department of Psychology, Chung-Ang University, ²Ph.D. Student, Department of Psychology, Chung-Ang University, ³Professor, Department of Psychology, Chung-Ang University, Seoul, KoreaReceived January 4, 2022
Revised May 23, 2022
Accepted May 26, 2022

Corresponding author

Myoung-Ho Hyun
Department of Psychology,
Chung-Ang University, 84
Heukseok-ro, Dongjak-gu, Seoul
06974, Korea
Tel: +82-2-820-5125
Fax: +82-2-816-5124
E-mail: hyunmh@cau.ac.kr

ORCID:

Yuseung Choi
(<https://orcid.org/0000-0003-2571-1637>)
Yejin Cho
(<https://orcid.org/0000-0002-9138-6126>)
Yeeun Hwang
(<https://orcid.org/0000-0002-3547-296X>)
Myoung-Ho Hyun
(<https://orcid.org/0000-0003-2841-1672>)Copyright © 2022 by The Korean Society
of Stress MedicineThis is an Open Access article distributed
under the terms of the Creative Commons
Attribution Non-Commercial License (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)
which permits unrestricted non-commercial
use, distribution, and reproduction in any
medium, provided the original work is pro-
perly cited.

Key messages

본 연구는 기질에 따라 근로자 유형을 구분하고, 각 유형 별 시간관리행동과 삶의 질, 일과 삶의 균형에 차이가 있는지 알아보려 했다. 이를 위해 근로자 216명을 대상으로 설문을 실시한 자료를 분석했다. 분석 결과는 다음과 같다. 첫째, 기질에 따라 근로자를 세 가지 군집으로 분류할 수 있었다. 둘째, 각 군집은 시간관리행동, 삶의 질, 일과 삶의 균형에서 유의한 차이를 보였다. 본 연구의 결과를 통해 기질에 따라 업무 환경에서 심리적 적응이 달라진다는 것을 확인할 수 있었다. 이는 근로자의 심리적 적응 및 업무 효율성을 증진하기 위해 기질 특성을 고려하는 것이 중요함을 시사한다.

중심단어: 기질, 시간관리, 삶의 질, 일과 삶의 균형

Abstract

Background: Temperament plays an important role in adapting to different environments. The purpose of this study is to investigate the differences between temperament clusters, time management behavior, quality of life, and work-life balance.**Methods:** A total of 216 participants (male=56, female=160, mean age: 31.92 years) completed questionnaires measuring temperament, time management behavior, quality of life, and work-life balance.**Results:** Data from the study shows that temperamental profiles are classified into three groups. The profile of "Adaptive Solver" was associated with the most beneficial traits, and that of "Chronic Worrier" was associated with the most disadvantageous traits.**Conclusions:** The findings of this study confirm that temperaments are related to psychological adjustment. This study provides an implication for considering individual differences in the intervention for psychological adaptation of workers.**Key Words:** Temperament, Time management, Quality of life, Work-life balance

서 론

COVID-19 이래 전 세계적으로 교육, 경제, 문화, 정치 등 다양한 분야에서 급진적인 변화가 일어났다. COVID-19의 확산을 막기 위한 사회적 거리두기는 4차 산업혁명에 힘입어 새로운 근무 환경을 조성했다. 업무 일정, 업무량, 업무 장소의 유연성을 보장하는 유연근무제가 활성화되었

고, 스마트기기와 정보통신기술을 활용해 시공간의 제약을 극복하는 재택근무 및 원격근무를 적극적으로 도입하는 기업이 증가했다[1,2].

재택근무 및 원격근무의 확산은 안전하고 편리하며, 경제적으로 효율적인 대안으로 여겨졌다. 근로자와 사측 모두 통근 과정에서 발생하는 시간과 비용을 절약했다. 근로자는 업무 자율성 및 집중도가 향상되었으며, 대인관계 피로도가

감소하고 개인 시간이 증가했다는 장점을 보고했다[1,3,4]. 그러나 일각에서는 업무 효율성 및 삶의 만족 저하와 관련된 우려와 불만도 제기되었다. 직무만족의 저하, 업무 커뮤니케이션의 어려움, 지나친 전자기기 사용, 업무 집중의 어려움을 호소하는 근로자가 증가했다[1,3-6]. COVID-19로 인한 봉쇄(lockdown) 기간 동안 신체건강 문제와 정신건강 문제 역시 증가한 것으로 나타났다[7,8].

비슷한 상황에서 동일한 강도의 스트레스를 받아도 사람마다 반응 양식 및 대처 양식이 다르게 나타난다[9]. 스트레스 자극의 특성만이 아니라 개인의 능력과 자원에 따라 대처 방식과 적응 수준이 달라질 수 있는 것이다. 새로운 적응이 요구되는 상황에서 적응 및 주관적 안녕에 영향을 미치는 요인으로 기질(temperament)을 들 수 있다. 기질은 삶 전체에서 비교적 안정적으로 나타나는 특징으로, 삶의 초기에 유전적, 생물학적, 환경적 요소가 복합적으로 상호작용한 결과이다[10]. 기질은 성장함에 따라 영향력이 약해지지만, 성인이 되어서 새롭고 도전적인 환경에 처하게 되거나 기존의 대처 전략이 무력해지는 경우 다시 행동에 직접 영향을 행사한다[11].

나아가 기질의 조절이론(regulative theory of temperament)은 기질이 행동의 에너지 수준과 시간적 특성을 결정한다고 주장한다[12]. 에너지 수준은 행동의 강도, 양, 범위를 의미하며, 이에 영향을 미치는 기질 요인에는 감각민감성(sensory sensitivity), 정서적 반응성(emotional reactivity), 감내력(endurance), 활동성(activity)이 포함된다. 감각민감성은 낮은 강도의 감각 자극에 반응하는 능력, 정서적 반응성은 정서를 유발하는 자극에 민감하게 반응하는 능력이다. 감내력은 외부 자극이 강하거나 지속적인 활동이 필요한 상황에서 적절하게 반응하는 능력을 의미하며, 활동성은 외적 행동을 통해 자극을 추구하려는 성향을 의미한다. 기질의 시간적 특성은 주위 환경의 변화에 따라 행동을 전환하는 능력을 의미하며, 이에 영향을 미치는 요인으로 민첩성(briskness)과 집착성(perseverance)이 있다. 민첩성은 빠른 속도로 행동하거나 환경에 맞게 행동을 전환하는 능력인 반면, 집착성은 행동을 유발한 자극이 없어진 후에도 그 행동을 계속 반복하려는 경향을 의미한다. 이후 균일한 생활습관에서 나타나는 시간 간격의 규칙성을 설명하는 리듬성(rhythmicity) 요인이 추가되었다[13,14].

시간관리란 계획성, 대인관계, 긴급성이라는 기준에 따라 개인이 시간을 사용하는 방법 및 절차를 말한다[15]. 계획성을 기준으로 시간을 관리하는 사람은 시간 자원의 효율적 배분 및 조정을 중요시한다. 규칙적인 생활 행동 패턴과 관련된 기질 요인은 리듬성으로, 리듬성이 높은 사람은 자연행동을 덜 하는 것으로 나타났다[16]. 긴급성을 중심으로 시간을 관리하는 사람은 많은 과업이 주어졌을 때 동시에 여러 가지 일을 처리함으로써 제한된 시간 내에 주어진 과업을 완수한다. 긴급성과 관련된 기질 특성은 감각민감성으로, 감각민감성이 높은 사람일수록 동시에 여

러가지 일을 진행하는 능력이 뛰어났다[17]. 대인관계 특성과 관련해, 활동성이 높고 정서적 반응성과 집착성이 낮은 사람은 사회적 활동 및 주변 환경의 요구에 부합하도록 시간을 조절하는 능력이 뛰어났다[18]. 시간관리를 잘 하는 사람은 근무 환경의 요구에서 발생하는 스트레스를 잘 다루고, 근무 환경에 원만하게 적응한다는 점에서 시간관리행동을 조절하는 기질의 중요성이 시사된다[19,20].

기질은 신체건강, 정신건강과도 밀접한 관련이 있다. 집착성은 신체화 및 신체 질병을 예측하며, 집착성과 정서적 반응성이 높은 청소년은 건강 행동에 적게 관여했다[21,22]. 건강 통계군에 비해 비만 환자는 집착성이 높고 민첩성, 감내력, 활동성이 낮았다[23]. 정신건강과 관련된 연구는 주로 정서적 반응성, 집착성과 관련해 이루어졌다. 정서적 반응성과 집착성은 주관적 안녕감 및 삶의 만족을 저하시키는 요인이었다. 정서적 반응성과 집착성이 높은 사람은 공포 및 불안장애, 우울 증상을 보일 위험이 높았다[24-27]. 또한, 집착성은 부정적 반추를 예측하는 기질 요인이었다[28].

기질은 직업 활동 및 직업 만족, 나아가 삶의 만족과도 관련되어 있어 일과 삶의 균형을 예측할 수 있다. 다양한 직업군을 대상으로 기질과 소진(burnout)의 관계를 살펴본 연구에서는 높은 정서적 반응성과 집착성, 낮은 민첩성과 감내력을 소진의 예측 요인으로 밝힌 바 있다[29,30]. 특히 집착성은 업무 성과에 대한 불만, 직무 스트레스와 관련성이 높았다[31]. 반면, 활동성은 주어진 업무 외 지식, 능력을 확장하는 자발적 노력과 관련되어 있었으며, 활동성 요인과 함께 감각민감성, 감내력은 사회적 유능성과 삶의 만족을 예측하는 요인이었다[24,32,33]. 이를 통해 사회적 활동에서의 만족감과 삶의 만족에 공통적으로 관여하는 기질 요인이 존재하며, 이 기질 요인이 일과 삶의 균형을 조절하는 데에도 영향을 미칠 것이라 추측해 볼 수 있다.

선행연구를 종합해 보았을 때, 개인차 변인인 기질은 환경과 개인의 행동 간의 관계를 조절하며 신체 및 정신적 적응에 영향을 미친다. 일반적으로 정서적 반응성과 집착성은 부적응적 행동과, 민첩성과 감내력은 적응적 행동과 관련이 있는 것으로 나타났다. 하지만, 감각민감성이나 활동성, 리듬성 요인의 효과는 연구 대상, 종속 변인에 따라 다르게 나타나기 때문에, 근로자의 시간관리, 일과 삶의 균형, 삶의 질에서 어떻게 나타나는지 확인할 필요가 있다. 또한, 행동을 효과적으로 설명하고 예측하기 위해서는 단일 요소만을 살피기보다 요인 간 관계를 바탕으로 종합적인 프로파일을 고려해야 한다. 예를 들어, 민첩성이 높은 사람은 반응 속도가 빠르며 주변 환경의 변화에 따라 행동을 빠르게 전환하는 특징을 가지고 있다. 동시에 감내력이 높다면 다양한 자극이 존재하는 환경에서 필요한 자극에만 적절하게 반응할 수 있겠으나 반대로 감내력이 낮다면 시시각각 변화하는 자극에 따라 행동이 변하게 되어 쉽게 피로를 경험할 것이다.

이에 본 연구는 기질의 하위요인 패턴에 근거한 군집화를 실시해, 기질에 따른 근로자 유형을 탐색하고자 한다. 또한, 기질 프로파일 유형에 따라 시간관리, 삶의 질, 일과 삶의 균형에 차이가 있는지 알아보려고 한다. 본 연구는 근로자의 신체건강, 정신건강 증진을 위한 개입 방안을 개발하는 데 있어서 개인차 변인의 중요성을 강조하는 근거를 제공할 것이다.

연구방법

1. 연구대상 및 절차

본 연구는 대한민국 국적의 만 19세 이상 근로자를 대상으로 진행되었다. 2021년 10월 21일부터 2021년 10월 25일까지 QR코드 및 설문 링크를 첨부한 온라인 홍보물을 게시해 참가자를 모집했다. 연구 참여에 동의한 참가자는 수정된 한국판 행동특성기질검사, 시간관리행동척도, 삶의 질 척도, 일과 삶의 균형 척도에 응답했다. 총 219명이 자발적으로 연구 참여에 동의하였고, 이중 연령기준에 부합하지 않거나 일부 문항에 응답하지 않은 경우, 이상치로 판별된 3명의 자료를 제외한 총 216명의 자료를 최종 분석했다. 참가자 중 남성은 56명(25.9%), 여성은 160명(74.1%)이었으며, 평균연령은 31.9세(SD=8.43)였다.

본 연구는 해당기관의 생명윤리위원회의 승인을 받고 진행되었다(1041078-202108-HRSB-265-01).

2. 측정 도구

1) 수정된 한국판 행동특성기질검사(the Revised The Formal Characteristic of Behaviour-Temperament Inventory, FCB-TI (R))

기질의 조절이론에 근거해 Strelau와 Zawadzki가 개발하고 Cyniak-Cieciura 등[13,14]이 재구성한 척도로, Cho [34,35]가 타당화한 재구성 척도를 사용했다. 민첩성, 집착성, 리듬성, 감각민감성, 감내력, 정서적 반응성, 활동성의 7개 요인에 총 69문항으로 구성되어 있다. 매우 동의하지 않음(1점)부터 매우 동의함(4점)까지 4점 리커트 척도로 채점된다. 본 연구에서는 전체 문항 중 리듬성 요인에 해당하는 4번, 5번 문항이 전체척도와 상관성이 낮고 내적 합치도를 떨어뜨리는 것으로 나타나 이를 제외한 67문항을 사용했다. 본 연구에서 민첩성의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .77, 집착성은 .68, 리듬성은 .82, 감각민감성은 .88, 감내력은 .80, 정서적 반응성은 .81, 활동성은 .86으로 나타났다.

2) 시간관리행동척도

Chae와 Lee [15]가 직장인을 대상으로 시간관리행동을 측정하기 위해 개발한 척도로, 총 34문항으로 구성된다. 목표의식을 가지고 효율적으로 시간을 사용하는 계획성 11문항, 인간관계의 중요성을 인식하여 시간을 사용하는 대인관계 지향성 12문항, 긴급한 과업을 처리하는데 많

은 시간을 사용하는 긴급성 11문항으로 구성되어 있다. 전혀 아니다(1점)에서 매우 그렇다(5점)까지 5점 리커트 척도로 측정된다. 본 연구의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .84였다.

3) 한국판 세계보건기구 삶의 질 간편형 척도(the Korean version of WHO Quality of Life Scale Abbreviated Version, WHOQOL-BREF)

WHO [36]가 주관적인 삶의 질을 측정하기 위해 개발한 단축형 척도이다. Min 등[37]이 한국판으로 타당화했으며, 26문항은 신체적 건강을 측정하는 7문항, 심리적 건강을 측정하는 6문항, 사회적 관계를 측정하는 3문항, 환경을 측정하는 8문항, 전반적 삶의 질을 측정하는 2문항으로 구성되어 있다. 매우 불만족(1점)에서 매우 만족(5점)까지 5점 리커트 척도로 측정된다. 본 연구의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .93이었다.

4) 일과 삶의 균형 척도

Kim과 Park [38]이 직장인을 대상으로 일과 삶의 균형을 측정하기 위해 개발한 총 29문항의 척도이다. 자기개발 및 성장의 어려움을 반영하는 일-성장 균형 9문항, 건강 및 여가영역에서 경험하는 어려움을 반영하는 일-여가 균형 8문항, 일과 가정의 조화를 평가하는 일-가정 균형 8문항, 하루 생활에 대한 전반적인 인식 및 평가를 반영하는 전반적 평가요인 4문항으로 구성된다. 본 연구에서는 선행연구에 근거해 연구 목적에 적합하지 않다고 밝혀진 전반적 평가요인 4문항을 제외하고 사용했다[39,40]. 절대 아니다(1점)에서 매우 그렇다(5점)의 5점 리커트 척도로 평정했으며, 본 연구의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .92였다.

3. 자료 분석

본 연구 자료는 IBM SPSS Statistics 26을 사용해 분석했다. 참가자의 인구통계학적 특성에 대해 빈도분석과 기술통계분석을 실시했고, 각 척도의 내적 합치도(Cronbach's α)를 구했다. 수정된 한국판 행동특성기질검사로부터 기질에 따른 근로자 군집을 추출하기 위해 군집분석을 실시했다. 이후 다변량분산분석을 통해 각 군집 별 시간관리, 삶의 질, 일과 삶의 균형에 차이가 있는지 알아보았다.

결 과

1. 기술통계 및 상관분석

본 연구에서 측정한 주요 변인의 평균 및 표준편차, 왜도, 첨도, 상관관계를 Table 1에 제시했다. 상관분석 결과, 시간관리행동은 삶의 질($r=.19$), 일과 삶의 균형($r=.70$)과 상관성이 유의했다.

Table 1. Correlations, means, and standard deviations of variables

	Time management	Quality of life	Work-life balance
Time management			
Quality of life	.19 ^{a)}		
Work-life balance	.70 ^{a)}	-.10	
Mean	3.28	3.52	3.20
SD	0.42	0.57	0.70
Skewness	-0.12	0.09	0.16
Kurtosis	-0.35	0.04	-0.16

^{a)}p<.01.

SD: Standard deviation.

Table 2. Final cluster centers of temperament

	Chronic worrier	Adaptive solver	Agile mover
Briskness	-0.82	0.55	0.21
Perseverance	0.57	-0.84	0.44
Sensory sensitivity	-0.39	-0.20	0.71
Endurance	-0.11	0.64	-0.70
Emotional reactivity	0.70	-0.73	0.17
Activity	-0.60	-0.07	0.76
Rhythmicity	-0.23	0.48	-0.37

Table 3. Means, standard deviations, and multivariate analysis of variance of clusters

	1	2	3	df	F	η_p^2	Post hoc comparisons
TM	3.10 (0.42)	3.28 (0.37)	3.50 (0.40)	2	16.541 ^{b)}	.134	1<2<3 ^{a)}
QoL	2.92 (0.65)	3.46 (0.62)	3.17 (0.73)	2	12.523 ^{b)}	.105	1, 3<2 ^{a)}
WLB	3.25 (0.55)	3.68 (0.53)	3.64 (0.53)	2	14.331 ^{b)}	.119	1<2, 3 ^{a)}

^{a)}p<.05, ^{b)}p<.01.

1=Chronic worrier; 2=Adaptive solver; 3=Agile mover.

TM: Time management, WLB: Work-life balance, QoL: Quality of life.

2. 기질에 대한 군집분석 결과

행동의 에너지 수준을 측정하는 기질 4요인, 행동의 시간적 특성을 측정하는 기질 3요인의 표준화 점수를 토대로 2단계 군집분석을 실시했다[41]. 1단계로 Wards의 계층적 군집분석을 실시해 덴드로그램을 살펴본 결과 2~4개의 군집이 적절한 것으로 나타났다. 2단계로 K-means 군집분석을 실시한 결과, 군집을 3개로 나누었을 때 시간관리행동에 대한 군집 별 특성이 변별되는 것으로 나타났다. 군집 1은 71명(32.87%), 군집 2는 82명(37.96%), 군집 3은 63명(29.16%)이 포함되었다. 최종 군집 중심 간 거리는 군집 1과 군집 2가 2.70, 군집 1과 군집 3이 2.19, 군집 2와 군집 3이 2.57이었다. 선행연구를 근거로 한 군집이 두드러지게 나타내는 특성을 판단하는 기준으로 군집 중심의 표준화 점수 절대값 0.5를 사용했다 [42,43].

군집 1은 집착성과 정서적 반응성이 높고, 활동성과 민첩성이 낮은 특성을 보여 '만성 걱정꾼(Chronic worrier)'으로 명명했다. 군집 2는 민첩성과 감내력이 높고, 집착성과 정서적 반응성이 낮아 '적응적 해결사(Adaptive solver)'로 명명했다. 군집 3은 감각민감성과 활동성은 높지만 감내력은 낮아 '민첩한 활동가(Agile mover)'로 명명했다. 각 군집의 형태는 Table 2에 제시했다.

3. 군집 별 특성 비교

각 군집에 따른 시간관리행동, 삶의 질, 일과 삶의 균형의 차이를 알아보기 위해 다변량분산분석(MANOVA)을 실시한 결과, 군집 간 차이가 유의했다(Wilk's Lambda=.748, F [6,422]=11.00, p<.001). 일원분산분석 결과 시간관리행동(F [2,213]=16.54, p<.001), 일과 삶의 균형

(F [2,213]=12.52, p<.001), 삶의 질(F [2,213]=14.33, p<.001) 모두에서 군집 간 평균 차이가 있었다. Tukey의 HSD 사후검증을 한 결과를 Table 3에 제시하였다.

만성 걱정꾼 군집은 다른 군집에 비해 시간관리행동, 일과 삶의 균형 수준이 가장 낮았으며, 적응적 해결사 집단에 비해 삶의 질도 낮았다. 적응적 해결사 군집은 삶의 질이 다른 군집에 비해 가장 높았으며, 시간관리행동은 중간 수준이었다. 민첩한 활동가 군집은 시간관리행동이 가장 뛰어났지만, 적응적 해결사 군집에 비해 삶의 질이 낮았다.

고 찰

본 연구는 근로자의 기질과 심리적 적응의 관계에 대해 알아보기 위해, 기질에 따라 근로자가 몇 개의 유형으로 군집화 되는지 알아보았다. 또한, 군집에 따라 시간관리, 삶의 질, 일과 삶의 균형에 차이가 있는지 확인해 적응에 취약한 기질 특성과 적응에 도움이 되는 기질 특성을 밝혔다. 주요 결과는 다음과 같다.

첫째, 행동의 에너지 특성 및 시간적 특성을 구성하는 기질 요소에 따라 세 개의 군집을 도출했다. 기질의 조절 이론을 주장한 Zawadzki와 Strelau [44]는 자극 조절 능력과 자극 처리 능력에 따라 네 가지 기질 군집을 제시했다. 탄력(Resilient) 집단은 자극 조절 능력과 자극 처리 능력이 모두 뛰어나며, 비탄력(Non-Resilient) 집단은 자극 조절 능력은 준수하지만 자극 처리 능력은 떨어진다. 저자극(Understimulation) 집단은 자극 처리 능력은 뛰어나지만 자극 조절 능력이 떨어지며, 과자극(Overstimulation) 집단은 자극 처리 및 조절 능력이 모두 비효율적인 집단이다. 만성 걱정꾼 집단의 기질 프로파일은 선행연구에서 제시된 비탄력 집단의 프로파일과 일치했으며, 민

첩한 활동가 집단의 프로파일은 과자극 집단의 프로파일과 일치했다. 적응적 해결사 집단은 탄력 집단의 특성을 보이되 감각민감성과 활동성 영역에서 저자극 집단의 특성을 보였다. 높은 자극 처리 능력을 바탕으로 주변의 자극을 적절히 받아들여, 중요도와 긴급성을 바탕으로 특정 영역에 선택과 집중을 발휘하는 특성이 반영된 것으로 보인다.

둘째, 각 군집에 따른 심리적 적응 수준의 차이를 확인했다. 만성 걱정꾼 유형은 시간관리, 삶의 질, 일과 삶의 균형 수준이 가장 낮았다. 낮은 감내력과 높은 정서적 반응성은 여러 선행연구에서 위험요인으로 언급된 바 있다. 또한, 이 집단이 보이는 높은 집착성과 낮은 민첩성은 정서적 각성을 유발하는 자극이 없어진 후에도 주의나 행동을 전환하기 어려운 특성과 연관된다. 이로 인해 업무 환경에서 발생한 스트레스가 가정으로 전이되거나 가정에서 받은 스트레스가 업무 환경으로 전이되어 두 영역 모두에서 효율적 기능을 저해할 수 있다. 활동성의 저하는 불필요한 자극으로 인한 각성 수준을 제한하려는 대처전략으로 발달되었을 수 있다. 하지만, 부정적 정서를 해소하거나 긍정적 정서를 얻을 수 있는 활동도 함께 제한한다는 점에서 삶의 질, 일과 삶의 균형이 악화되는 경로를 구성하는 것으로 보인다.

적응적 활동가 집단은 중간 수준의 시간관리행동, 가장 높은 수준의 삶의 질 및 일과 삶의 균형을 가진 것으로 나타났다. 이는 선행연구에서 반복 검증된 성공적 적응 집단의 특성과 유사하다. 높은 감내력과 민첩성, 낮은 정서적 반응성과 집착성을 가진 사람은 피로와 방해 자극, 정서적 자극에 저항력이 높다. 따라서 다양한 자극을 효율적으로 처리해 높은 성취를 달성할 수 있다. 행동의 유연성이 높아 익숙하지 않은 상황에서도 기능의 제약이 덜하기 때문에 소진을 덜 경험하고 안정적인 정신건강을 유지하는 것으로 보인다. 효과적인 정서 및 행동적 대처 전략을 사용해 주어진 자원을 효율적으로 이용하고, 삶의 여러 영역에서 발생하는 문제와 일의 조화를 이루어 삶의 질이 높은 것으로 예상할 수 있다.

민첩한 활동가 집단은 시간관리, 일과 삶의 균형은 뛰어났으나 삶의 질은 떨어졌다. 활동성이 높다는 것은 자극을 통제하기 위한 행동의 양과 범위를 조절할 수 있다는 능력이 뛰어나다는 것을 의미한다. 감각민감성이 높은 경우 주위 환경의 변화를 기민하게 알아차리거나 주위 사람의 피드백을 신속하게 반영한다. 이러한 특성에 더해 감내력이 낮은 경우 전반적 반응성이 높은 것을 의미하는데, 반응성이 높으면 약한 자극에도 활동이 촉진되지만 지속성은 부족해 소진이 빠를 수 있다. 민첩한 활동가 집단은 제한된 시간 자원을 효율적으로 사용하는 능력, 즉 여러 가지 환경적 요구가 동시에 존재할 때 이를 파악하고 조율하는 능력은 뛰어나지만 해결해야 하는 문제가 적정 수준을 초과하는 경우 소진을 빠르게 경험해 삶의 질이 저하될 것으로 예측할 수 있다.

본 연구는 근로자의 기질 프로파일에 따라 심리적 적응에 차이가 존재한다는 것을 밝혔다. 구체적 의미를 보면 첫째, 근로자의 적응에 영향을 미칠 수 있는 요인으로 개인의 성향 및 행동 특성을 강조했다. 정서적 반응성과 집착성이 높은 사람은 비효율적인 자극 조절 전략을 사용한다. 하지만, 민첩성, 감각민감성, 감내력과 활동성이 높은 사람은 변화하는 환경에 원만하게 적응하고 효율적으로 업무를 수행할 것으로 예상된다. 이는 파악한 기질 특성을 근거로 근무 환경이나 활동 변화를 제안하거나 적절한 스트레스 대처 방법을 제시하는 등의 개입 방안이 이루어져야 함을 시사한다. 예를 들어, 만성 걱정꾼 유형에게 독립적인 근무 환경을 이용할 수 있는 여건을 마련해 정서적 자극의 영향을 줄이고, 행동 활성화 기법을 이용한 스트레스 대처 프로그램을 실시한다면 일과 삶의 균형 및 삶의 질이 향상될 수 있을 것이다. 또한, 민첩한 활동가 집단에 장기적 프로젝트보다 중·단기 프로젝트를 맡기면 업무 만족 및 효율성이 증가할 수 있을 것이다.

둘째, 취약 기질군의 심리적 적응을 향상시키기 위한 방법으로 시간관리를 다루는 것이 효과적일 수 있음을 확인했다. 다른 변인과 달리 시간관리행동은 삶의 질, 일과 삶의 균형과 정적 상관관계가 있었다. 시간관리행동은 비교적 단기간의 훈련을 통해 습득할 수 있다는 장점이 있다. 또한, 시간관리행동은 개인에게 자신의 삶에 대한 통제감을 부여해 근무 환경 외에도 삶의 여러 영역에서 긍정적 효과를 발휘할 수 있다. 시간관리를 효과적으로 한다면 직무 만족을 넘어 스트레스 및 긴장감, 그리고 걱정이나 지연 행동의 감소와 같은 이차적인 효과도 기대할 수 있다 [19,20,45]. 따라서 세미나나 워크숍, 온라인 강의 형태로 시간관리에 대한 교육이 이루어진다면 취약한 기질 특성을 가진 사람에게 효과적인 대처 방안을 제공할 수 있을 것이다.

셋째, 행동으로 나타날 수 있는 기질 요인을 측정해 생태학적 타당도를 높였다. 성인을 대상으로 진행된 연구는 기질을 측정하는 도구로 기질 성격 검사(The Temperament and Character Inventory), EAS 기질 조사(Emotionality, Activity, Sociability), 성인기질척도(Adult Temperament Questionnaire) 등을 주로 이용했다[46-48]. 이러한 척도는 기질의 정서적 측면, 성격적 속성을 잘 반영하지만 기질의 외형적 특성, 즉 기질이 어떻게 행동으로 드러나는 지에 대해서는 설명이 부족하다. 본 연구는 기질이 행동의 반응성과 활동성, 시간적 특성으로 나타난다는 기질의 조절이론에 근거한 측정 도구를 이용함으로써 개인이 환경 자극을 처리하고 조절하는 행동 양식을 구체적으로 밝혔다.

본 연구의 한계점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 남성 참가자에 비해 여성 참가자가 세 배 가량 많았다. 선행연구를 보면 남성에 비해 여성에게서 정서적 반응성 및 집착성이 높았다[21,23]. 따라서 성비 불균형이 연구 결과에 영향을 미쳤을 가능성이 있기 때문에, 이후

연구에서는 균등한 성비 표본을 통해 연구 결과가 재현되는지 확인해야 한다.

둘째, 본 연구는 기질과 심리적 적응 사이의 관련성을 실증적으로 제시하고 있으나 상관연구이기 때문에 인과관계를 추론할 수 없다. 추후 연구에서는 중단 설계나 실험 설계를 통해 각 기질 요인이 어떤 경로를 통해 심리적 적응에 영향을 미치는지 구체적으로 탐색해야 한다.

셋째, 실제 근무 환경을 반영하는 자료가 사용되지 않아 기질 특성이 어떠한 업무 행동 패턴으로 이어지는지 알 수 없었다. 후속 연구에서 정량화되고 표준화된 업무 환경 관련 지표를 함께 사용한다면 근로자의 기질이 업무 현장에 미치는 영향을 깊이 있게 이해할 수 있을 것이다.

Conflicts of interest

The authors declared no conflict of interest.

Funding

This research was supported by Korea Ministry of Trade, Industry and Energy (20015084) and the Chung-Ang University Graduate Research Scholarship in 2021.

References

- Gallup Korea. Employee Survey 2021 (2) Telecommuting after COVID-19 [Internet]. Seoul: Gallup Korea; 2021 [cited 2021 December 22]. Available from: <https://www.gallup.co.kr/gallupdb/reportContent.asp?seqNo=1193>
- Ker D, Montagnier P, Spiezia V. Measuring telework in the COVID-19 pandemic. *OECD Digital Economy Papers*; 2021 July 21. No. 314. <https://doi.org/10.1787/0a76109f-en>
- Hire LM, McDonald KS. Careers after COVID-19: Challenges and changes. *Human Resource Development International*. 2020;23(4):427-437. <https://doi.org/10.1080/13678868.2020.1779576>
- Sung MK, Bhang SH, Kwon SH. An exploratory study on perception and changes due to smartwork: Focusing on experience of smartwork participants. *Journal of Lifelong Learning Society*. 2011;7(3):79-107.
- Bolisani E, Scarso E, Ipsen C, Kirchner K, Hansen JP. Working from home during COVID-19 pandemic: Lessons learned and issues. *Management & Marketing*. 2020;15(1):458-476. <https://doi.org/10.2478/mmcks-2020-0027>
- Carnevale JB, Hatak I. Employee adjustment and well-being in the era of COVID-19: Implications for human resource management. *Journal of Business Research*. 2020;116:183-187. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2020.05.037>
- Buomprisco G, Ricci S, Perri R, De Sio S. Health and telework: New challenges after COVID-19 pandemic. *European Journal of Environment and Public Health*. 2021;5(2):em0073. <https://doi.org/10.21601/ejeph/9705>
- Ryerson NC. Behavioral and psychological correlates of well-being during COVID-19. *Psychological Reports*. 2020;125(1):200-217. <https://doi.org/10.1177/0033294120978160>
- Lazarus RS. *Emotion and adaptation*. New York, NY: Oxford University Press; 1991.
- Shiner RL, Buss KA, McClowry SG, Putnam SP, Saudino KJ, Zentner M. What is temperament now? Assessing progress in temperament research on the Twenty-Fifth Anniversary of Goldsmith et al. *Child Development Perspectives*. 2012;6(4):436-444. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2012.00254.x>
- Goldsmith HH, Buss AH, Plomin R, Rothbart MK, Thomas A, Chess S, et al. Roundtable: What is temperament? Four approaches. *Child Development*. 1987;58(2):505-529. <https://doi.org/10.2307/1130527>
- Strelau J. A regulative theory of temperament. *Australian Journal of Psychology*. 1983;35(3):305-317. <https://doi.org/10.1080/00049538308258746>
- Strelau J, Zawadzki B. The Formal Characteristics of Behaviour-Temperament Inventory (FCB-TI): Theoretical assumptions and scale construction. *European Journal of Personality*. 1993;7(5):313-336. <https://doi.org/10.1002/per.2410070504>
- Cyniak-Cieciura M, Zawadzki B, Strelau J. The development of the revised version of the Formal Characteristic of Behaviour-Temperament Inventory FCB-TI (R). *Personality and Individual Differences*. 2018;127:117-126. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.01.036>
- Chae HY, Lee KY. A typology on time management behaviors of workers. *Journal of Korean Home Economics Association*. 2005;43(11):211-224.
- Oniszczenko W, Stanisławiak E. Affective temperaments and procrastination as mediated by emotional reactivity in a nonclinical adult sample. *Current Issues in Personality Psychology*. 2020;8(2):92-99. <https://doi.org/10.5114/cipp.2020.96086>
- Bhattacharyya A, Suresh A, Selvara, JT. Personality predictors of polychronicity among young adults. *Global Journal of Human Social Science: A Arts & Humanities Psychology*. 2015;15(2):43-51.
- Jankowski KS. Morningness/eveningness and satisfaction with life in a Polish sample. *Chronobiology International*. 2012;29(6):780-785. <https://doi.org/10.3109/07420528.2012.685671>
- Claessens BJ, Van Eerde W, Rutte CG, Roe RA. Planning behavior and perceived control of time at work. *Journal of Organizational Behavior*. 2004;25(8):937-950. <https://doi.org/10.1002/job.292>
- Peeters MA, Rutte CG. Time management behavior as a moderator for the job demand-control interaction. *Journal of Occupational Health Psychology*. 2005;10(1):64-75. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.10.1.64>
- Fruehstorfer DB, Veronie L, Cremeans-Smith JK, Newberry BFH. Predicting illness-related outcomes with FCB-TI trait pairs. *Journal of Individual Differences*. 2012;33(4):248-256. <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000070>
- Łosiak-Pilch J. Risk and health-promoting behaviours in adolescents with different temperamental profiles. *Health Psychology Report*. 2018;6(1):75-80. <https://doi.org/10.5114/hpr.2018.70730>
- Oniszczenko W, Dragan W, Chmura A, Lisik W. Temperament as a risk factor for obesity and affective disorders in obese patients in a Polish sample. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*. 2015;20(2):233-239. <https://doi.org/10.1007/s40519-014-0151-2>
- Bojanowska A, Zalewska AM. Temperamental predictors of subjective well-being from early adolescence to mid-life: The role of temporal and energetic regulation. *International Journal of Psychology*. 2018;53(6):458-467. <https://doi.org/10.1002/ijop.12414>
- Narender, Joshi HL. Emotional intelligence, resilience and temperament as predictors of mental health among adolescents. *Indian Journal of Health and Wellbeing*. 2016;7(1):12-17.
- Strelau J, Zawadzki B. Fearfulness and anxiety in research on temperament: Temperamental traits are related to anxiety disorders. *Personality and Individual Differences*. 2011;50(7):907-915. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.07.008>
- Hints T, Wesolowska K, Elovainio M, Strelau J, Pulkki-Räback L, Keltikangas-Järvinen L. Associations of temporal and energetic characteristics of behavior with depressive symptoms: A population-based longitudinal study within Strelau's Regulative Theory of Temperament. *Journal of Affective Disorders*. 2016;197:196-204. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.02.056>
- Czarnocki M, Imbir KK. Self-complexity mediates the relationship between temperamental perseverance and ruminative thoughts. *Current Psychology*. 2020;41:2919-2926. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00808-y>
- Rzeszutek M, Partyka M, Gołab A. Temperament traits, social support, and secondary traumatic stress disorder symptoms in a sample of trauma therapists. *Professional Psychology: Research and Practice*. 2015;46(4):213-220. <https://doi.org/10.1037/pro0000024>
- Rzeszutek M, Schier K. Temperament traits, social support, and burnout symptoms in a sample of therapists. *Psychotherapy*. 2014;51(4):574-579. <https://doi.org/10.1037/a0036020>
- Hints T, Hintsanen M, Jokela M, Keltikangas-Järvinen L. Temporal and energetic characteristics of behavior predicting long-term job strain, job demands, and job control: A population-based study. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*. 2013;55(3):331-336. <https://doi.org/10.1097/JOM.0b013e31827b736a>
- Chwalibóg E. Personality, temperament, organizational climate and organizational citizenship behavior of volunteers. *The Journal of Education, Culture, and Society*. 2011;2(1):19-30. <https://doi.org/10.15503/jecs2011.19.30>
- Martowska K. Temperamental determinants of social competencies. *Polish Psychological Bulletin*. 2014;45(2):128-133. <https://doi.org/10.2478/ppb-2014-0017>
- Kang JS. The reliability and validity of the Korean version of FCB-TI. [dissertation]. Seoul: Chung-Ang University; 2002.
- Cho YK. Moderating effects of temperament on cognitive, emotional and physiological responses after trauma experiences. In *Process*.
- THE WHOQOL Group. Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment. *Psychological Medicine*. 1998;28(3):551-558. <https://doi.org/10.1017/S0033291798006667>
- Min SK, Lee CI, Kim KI, Suh SY, Kim DK. Development of Korean version of WHO Quality of Life Scale Abbreviated Version (WHOQOL-BREF). *Journal of Korean Neuropsychiatric Association*. 2000;39(3):571-579.
- Kim CY, Park CY. A study on the development of a 'Work-Life Balance' scale. *Journal of Leisure Studies*. 2008;5(3):53-69.
- Kim UJ, Heo CG. The influence of worker's work-life balance on family, organization and individual. *Korean Journal of Industrial and Organizational Psychology*. 2020;33(3):267-296.
- Kim HO, Seo SS. The influence of job-related stress and resilience on work-life balance in male employees in their thirties and forties. *The Korean Journal of Developmental Psychology*. 2016;29(4):1-22.
- Hair JF, Black WC. Cluster analysis. In Grimm LG, Yarnold PR (Eds.), *Reading and understanding more multivariate statistics*. Washington, DC: American Psychological Association; 2000. p. 147-205.
- Park JG. Perceived coach-athlete relationships, needs satisfaction, and physical and psychological well-being: An intra-individual analysis. *Korean Society of Sport Psychology*. 2009;20(4):177-191.
- Lee EC. Analysis of the characteristics of free-riding learner in online collaborative learning. *The Journal of the Korea Contents Association*. 2019;19(10):385-396. <https://doi.org/10.5392/JKCA.2019.19.10.385>
- Zawadzki B, Strelau J. Trzy podstawowe typy czy cztery struktury temperamentu [Three Basic Types of Four Temperamental Structures?]. *Czasopismo Psychologiczne*. 2003;9(2):271-285.
- Eerde WV. Procrastination at work and time management training. *The Journal of Psychology*. 2003;137(5):421-434. <https://doi.org/10.1080/00223980309600625>
- Cloninger RC, Przybeck TR, Svrakic DM, Wetzel RD. The temperament and character inventory: A guide to its development and use. St. Louis, MO: Washington University; 1994.
- Buss AH, Plomin R. *Temperament: Early developing personality traits*. Hillsdale, NJ: Erlbaum; 1984.
- Evans DE, Rothbart MK. Developing a model for adult temperament. *Journal of Research in Personality*. 2007;41(4):868-888. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.11.002>