

ESM을 통해 본 대학생의 주관적 삶의 질*

- 정서, 인지적 효율성, 만족도의 측면에서 -

Korean University Students' Emotion, Cognitive Efficiency and Satisfaction through the Experiential Sampling Method*

성균관대학교 생활과학부 가족경영·소비자학과

교 수 김 기 옥

교 수 김 순 옥

성균관대학교 생활과학부 의상학과

교 수 황 선 진

시간강사 이 수 진

성균관대학교 생활과학부 아동학과

교 수 현 은 자

부 교수 최 인 수

충북대학교 생활과학대학 주거환경·소비자학과

전임강사 유 현 정

School of Human Life Sciences, Sungkyunkwan University

Professor : Kim, Kee-Ok

Professor : Kim, Soon-Ok

Professor : Hwang, Sun-Jin

Professor : Hyun, Eun-Ja

Associate Professor : Choe, In-Soo

Lecturer : Lee, Soo-Jin

College of Human Ecology, Chungbuk University Full-time

Lecturer : Yoo, Hyun-Jung

◀ 목 차 ▶

I. 서론

II. 이론적 배경

III. 연구방법

IV. 연구결과

V. 결론 및 제언

참고문헌

Corresponding Author: Hyun-Jung Yoo, College of Human Ecology, Chungbuk University, 12 Gaesin-dong, Heungduk-ku, Cheongju, Chungbuk, 361-763, Korea Tel: 82-43-261-2728 Fax: 82-43-276-7166 E-mail: yoojh@chungbuk.ac.kr

* 이 논문은 성균관대학교의 2001~2002학년도 교내 우수연구소 선정·육성 사업비에 의하여 연구되었음.

< Abstract >

The purpose of this study was to explore the perceived quality of life of Korean university students'. The perceived quality of life was composed of three dimensions: emotion, cognitive efficiency, and satisfaction.

The study results were as follows:

1. Korean university students felt more positive emotions when they spent time for social activities.
2. In the cognitive efficiency, social activities also scored highly of 5 questions, but in the item of "awareness of another person's eye", productive activities were higher.
3. Korean university students were more satisfied with themselves when they spent time for productive activities. However, they were more satisfied with their work itself when the work was social activities.
4. Korean university students' emotions, cognitive efficiencies, and satisfaction were significantly different by socio-graphic variables and context.

주제어(Key Words): 경험표집법(ESM: Experiential Sampling Method), 정서(emotion), 인지적 효율성(cognitive efficiency), 만족도(satisfaction)

1. 서론

최근 들어 정보화의 진전 및 주5일 근무제의 확산과 더불어 웰빙(well-being) 신드롬이 생길 정도로 건강과 여가, 삶의 질에 대한 관심이 고조되고 있다. 이는 경기침체와 실업, 빈곤의 확대라는 부정적 경제환경에 직면해 있는 우리나라의 현실과 다소 유리되는 현상이라 할 수도 있겠지만, 또 다른 각도에서 바라본다면 '건강하고 여유롭게, 보다 높은 삶의 질을 추구한다'는 삶의 방식이 결코 특정 계층에게만 해당되는 생활코드가 아니며, 현대인 모두의 궁극적 소망임을 표현하는 것이라 할 수 있다.

기술의 진보에 의한 효율적인 생산 및 작업 방식은 개인의 소득 수준을 향상시켜 새로운 유형의 여가활동이나 문화·예술 서비스를 제공함으로써 개인의 경제적 복지는 물론 심리적 복지에도 변화를 가져왔다. 그러나 이러한 과정에서 개인은 새로운 의사소통 수단과 심화되는 경쟁, 앞서가는 정보통신 기술과 사회변화로 인해 심한 스트레스와 불안을 경험하기도 한다. 그러므로 오늘날 삶의 질에 대한 논의는 객관적 지표가 아닌 주관적 차원의 평가에 더 큰 의미를 갖게 되며, 이는 개인이 일상적인 생활의 각 영역에서 얼마나 만족을 경험하는가의 현실인지(perception on the present)를 통해 파악될 수 있다(김정오·조명환, 1993).

지금까지 삶의 질에 관한 연구는 많이 축적되어 왔지만 개념이나 정의의 표준화가 이루어지지 않은 채 그 측정과 지표의 계량화에 많은 노력이 기울여졌다. 삶의 질에 관한 측정의 문제, 지표의 계량화는 불가피하게 삶의 질을 구성한다는 생활의 여러 요소들을 추상적인 질적 범주로 분류하여 배치하고 그 요소들의 실태를 계량적으로 표현하거나 만족·불만족의 계량화로써 '질적 탐색' 이기보다는 지표의 외형적 분류와 수치화라는 '양적 방식'에 의존해온 것이 사실이다(김덕현, 1998).

이에 개인의 삶의 질을 지금까지와는 다른 새로운 시각에서 접근해야 할 필요성이 제기된다. 새로운 시각이란 다양한 형태가 될 수 있지만, 본 연구에서는 개인의 일상생활에서의 느낌과 정서에 초점을 맞춘 주관적 삶에 질의 측면에서 삶의 질에 대한 논의를 해 보고자 한다. 주관적 차원에서 삶의 질에 대한 연구는 첫째로 개인의 일상생활 속에서 어떤 내적·외적 경험을 하는지의 현실인지에 근거한 새로운 패러다임과 둘째로 이를 파악할 수 있는 새로운 접근방법을 필요로 한다. 또한 세대간에 따라 다양하게 펼쳐지는 다양하고 이질적인 삶의 모습을 들여다보기 위해 세밀한 세대구분을 필요로 한다.

이와 같은 연구의 필요성을 인식하여 본 연구에서는 다음과 같이 연구를 디자인하였다. 첫 번째의 문제인 현실인지에 근거한 주관적 삶의 질 측정을

위해 정서, 인지적 효율성, 만족도의 세가지 변수를 주관적 삶의 질 측정을 위해 적용하고자 한다. 두 번째로 방법론의 문제를 해결하기 위해 Prescott, Csikszentmihalyi, 그리고 Graef가 1976년에 개발한 경험표집방법(Experience Sampling Method: 이하 ESM)을 활용하고자 한다. 세 번째 세대간 삶의 질에 대한 욕구와 인지의 차이를 감안하여 조사대상을 대학생집단으로 한정하고자 한다. N세대로 대변되는 이들은 기존의 세대와는 전혀 다른 삶의 방식을 추구하고 있으며(Tapscott, 1998), 앞으로 이 사회를 이끌어 나갈 세대라는 점에서 그 중요성이 더욱 크기 때문이다.

이에 본 연구에서는 한국 대학생들이 일상생활 속에서 경험하는 주관적 삶의 질을 정서, 인지적 효율성, 만족도의 차원에서 탐색하고 이러한 경험들이 개인이 가지고 있는 사회인구학적 변인과 같은 고정적인 변인에 따라 차이가 있는지, 혹은 순간순간의 상황에 따라 서로 다르게 펼쳐지는지를 ESM을 통해 생생하고 깊이있게 들여다 보고자 한다.

II. 이론적 배경

1. 삶의 질 연구의 동향

삶의 질이란, 행복한 삶으로 인간의 삶이 좋은 상태 혹은 바람직한 상태를 뜻하는데, 이는 다면적·포괄적인 개념으로 사람의 물질적·신체적 수준 내지 조건뿐만 아니라 문화적·사회적 환경과 개인의 심리적 상태까지 포괄하는 개념이라고 할 수 있다. 삶의 질은 안녕 혹은 복지(well-being), 주관적 복지(subjective well-being), 생활만족(life satisfaction), 행복(happiness) 등과 동의어로 사용되기도 한다.

삶의 질에 대한 관심은 1960년대 지속적인 경제 성장에도 불구하고 빈곤, 범죄, 환경파괴와 같은 사회 문제들이 사라지지 않던 서구에서 사회 구성원들의 종합적인 삶의 수준을 측정하여 바람직한 방향으로 사회가 발전하도록 관리하려는 목적에서 종합적인 삶의 수준을 반영하는 지표를 개발하려는

데에서부터 시작되었다. 우리나라에서는 1990년대에 들어와 단기간에 이룩한 경제성장의 과실이 나타나면서 삶의 질에 대한 관심이 높아졌다.

삶의 질에 관한 논의의 흐름은 사회 구성원들의 종합적인 삶의 수준을 측정하려던 1960년대의 사회 지표운동에서 출발하여 1970년대로 들어서면서 점차 삶의 질을 구성하는 요인에 대한 이론적 논의로 옮겨져 거시적 접근보다는 사회구성원 개개인의 삶의 풍요를 양과 함께 질을 동시에 고려하려는 데에 이르렀고, 어느 정도의 삶의 양적 환경이 갖추어지면 결국 개개인의 주관적 인지가 중요하다는 논의에 이르게 되면서 주관적 인지의 가변성으로 인한 측정과 비교의 한계에 부딪히게 되었다(이현승, 1997). 따라서 사회 전체의 보편적 삶의 질에 대한 초기의 관심은 1980년대에 이르러 하위 인구집단의 삶의 질이나 건강, 노동 등과 같은 부분적인 영역에 대한 논의로 전문화되는 양상을 띄었다.

2. 주관적 삶의 질의 구성 차원

일상생활 속에서 인간은 수없이 다양한 일과 사건과 활동을 경험하게 된다. 이러한 외적 활동을 하면서 그 순간마다 다양한 내적경험을 하게 되는데, 이러한 경험의 객관적 조건에 대한 개인의 평가가 주관적 관점에서 개인의 삶의 질을 평가하는 기준이 된다. 이와 같이 주관적 차원에서 본 삶의 질은 "한 개인이 자신의 삶에 대해 주관적으로 느끼는 즐거움, 행복감, 유능함, 자긍심, 보람, 삶의 의미 등의 긍정적 정서"(한성열, 1995, p.3)로 파악할 수 있다. 즉 자신의 삶에 대해 긍정적 정서를 많이 경험하게 될 때 삶의 질은 높아짐을 의미한다.

다양한 선행연구들(이회정·이숙현, 1995; Bryant & Verloff, 1982; Diener, 1984; Ross, Mirowsky와 Goldsteen, 1990)을 검토해 볼 때 삶의 질이나 생활만족, 심리적 안녕과 같은 유사 개념에 대한 명확한 정의가 이루어지지는 않고 있지만, 적어도 인간의 삶에 있어 긍정적 정서, 인지적 효율성, 만족도 등이 중요하게 관련되는 요소임은 부인할 수 없다(김기욱·현은자·최인수·유현정, 2004).

희망, 기쁨, 열망, 환희 등의 긍정적 정서는 삶에 활력을 불어넣고 유기체를 유지, 회복시켜준다(조은경, 1995). 정서에 있어 중요한 점은 정서적 균형을 유지하는 것이라 할 수 있는데 지나치게 한쪽으로 치우친 정서를 경험하는 것보다 다양한 정서들을 조화롭게 경험하는 것을 말한다. 이때 부정적 정서보다는 긍정적 정서에 좀 더 가까이 근접했을 때 높은 삶의 질을 경험한다(조은경, 1995).

정서와 인지의 관계에 대해서는 무엇이 더 중요하다고 단언하기 곤란하며 정서 자체도 그것을 어떻게 인지하느냐에 따라 달라질 수 있으므로 정서와 인지적 과정은 서로 분리되는 개념이라기보다는 상호 유기적으로 관련되는 개념이라고 볼 수 있을 것이다. 이때 동일한 상황에 대해 그것을 어떻게 인지하는가의 개인적 특성에 따라 정서는 달라질 수 있으며 이러한 배경에서 개인 성격이 정서에 중요한 선행요인이 된다는 견해들이 제시되고 있으며(조은경, 1995), 정서는 사회적 맥락에서 사회적 상호작용에 따라 다양하게 나타날 수 있는 사회적 개념이기도 하다(Babad & Wallbott, 1986). 때문에 개인의 삶의 질을 측정하기 위한 정서의 측정은 개인이 처한 상황과 환경에 대한 이해가 반드시 필요하다.

삶에 대한 만족도는 여러 가지 차원에 걸쳐 일어나는 긍정적인 경험과 부정적인 경험의 합으로 이해할 수 있는데 단순히 긍정적인 경험을 많이 하는 것만으로 삶의 질이 높아지는 것이 아니라 개인이 처하는 상황들에 대해 개인이 어떻게 인식하고 이에 대처해 나가는가 하는, 개인이 삶을 해석하는 방법에 의해 매개된다(Brief, Butcher, George, & Link, 1993). 이상적으로 희망하는 삶의 모습과 현재 자신의 모습간에 괴리가 발생하면 삶에 대해 후회하게 되고 이는 삶의 만족도를 낮추게 만든다. 그러나 이러한 괴리를 극복해 나갈 수 있는 능력이 있는 사람이라면, 즉 자신이 갖고 있는 인지적 효율성이 높은 사람은 미래에 보다 긍정적인 결과를 기대할 수 있으므로 삶에 대한 만족도가 더 높아질 수 있다(Lexci, Okun, & Karoly, 1994).

이와 같은 맥락에서 정서와 인지적 효율성과 만족도는 삶의 질을 파악하기 위한 중요한 내적 경험변수

이면서 서로 분리되어 존재하는 것이 아닌 상호 유기적인 관계에서 영향을 주고받는 관계라 할 수 있다.

3. N세대 대학생의 특성

1) N세대 대학생의 정의

청년기는 항상 부모세대와는 다르게 개성적으로 자신을 표현하려고 하고 무엇인가 몰입하면서 자신의 정체성이나 가치관을 습득해 가는 시기이므로 어느 시대·어느 사회에서나 늘 관심의 대상이 되고 있다. 물질적인 풍요 속에서 성장한 신세대들에 대한 연구는 이전의 청년 세대들처럼 동질적인 집단이 아니라 다양한 욕구를 가진 이질적인 집단으로 세분된다는 것에서 출발하고 있다. 신세대 문화에 대한 연구는 크게 학교문화에서의 연구(이용숙, 1992; 민무숙, 1993), 계층별 청소년 소비문화(강명구, 1992)와 대중문화의 영향(김창남, 1994), 신세대 청소년의 경제적 집단(박재홍, 1995)등으로 대별할 수 있다.

1998년 이후 컴퓨터와 인터넷에 대한 열기가 확산되면서 대중매체들은 기존의 신세대를 대신하여 N세대를 소개하기 시작하였다. N세대라는 용어는 미국의 정보사회학자인 돈 탭스콧(Don Tapscott)이 처음 사용한 용어로 컴퓨터와 네트워크로 상징되는 정보통신기술의 혜택을 받으면서 자란 1977년 이후 출생자들을 의미한다(Don Tapscott, 1998). 우리나라에서 N세대는 돈 탭스콧이 N세대의 핵심요소로 지적한 디지털 환경에서 성장한 세대와 1977년 이후에 출생한 세대라는 것에 따르고 있다. 그러므로 본 연구에서는 N세대 대학생을 디지털 매체 환경 속에서 살아가는 모든 사람들 속에서 이미 산업사회에서 태어나 성장한 기성세대보다는 정보화사회 이후 성장하는 세대로 현재 대학에 재학중인 학생으로 정의할 것이다.

2) 대학생의 일상생활 연구

대학생을 대상으로 한 연구들은 많지만 이 중 대학생의 일상생활을 질적으로 접근하거나 생활시간을 분석한 연구들은 많지 않다. 대학생의 여가실태를 조사한 연구들(현무성·김학권, 2000; 청주교대, 1997)을 통하여 대학생들의 생활시간사용의 일부를

추정하는 것이 가능할 정도로 연구물이 매우 부족한 실정이다.

경인지역 소재의 두 대학으로부터 101명의 대학생을 대상으로 여가실태를 조사한 현무성·김학권(2000)의 연구에 의하면 대학생들은 평일 중 2시간 정도(16.8%)의 여가 시간을 보내는 경우가 가장 많았고, 3시간의 여가를 보내는 경우는 15.8%였다. 반면에 여가를 거의 보내지 못하는 경우가 14.9%, 1시간 정도를 여가로 할애하는 경우가 12.9%로 나타나 대학생들이 일상생활 속에서 충분한 여가활동을 하지는 못하는 것으로 나타났다. 여가만족도를 연구한 청구교대(1997)의 자료에서는 대학생이 여가시간을 갖지 못하는 이유의 약 89%가 수업 과제 때문인 것으로 나타났으며, 시간이 주어질 경우 누리고 싶은 여가의 종류로는 스포츠, 음악감상, 독서, 인터넷 서핑과 함께 쇼핑을 하고 싶다는 의견이 많았다.

이와 같은 연구들을 통해 볼 때 대학생들은 일상생활 중 절대적인 부분을 학업과 관련해 보내고 있으며, 이로 인해 충분한 여가생활마저도 누리지 못하고 있음을 지적할 수 있다.

III. 연구방법

1. 연구문제

본 연구에서는 한국 대학생들이 일상생활 속에서 경험하는 주관적 삶의 질을 정서, 인지적 효율성, 만족도의 차원에서 탐색하고 이러한 경험들이 개인이 가지고 있는 사회인구학적 변인과 같은 고정적인 변인에 따라 차이가 있는지, 혹은 순간순간의 상황에 따라 서로 다르게 펼쳐지는지를 깊이 있게 들여다보고자 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

[연구문제 1] 대학생들이 일상생활 속에서 경험하는 정서는 어떠한가?

[연구문제 1-1] 정서는 사회인구학적 변인(성별, 학년)에 따라 차이가 있는가?

[연구문제 1-2] 정서는 상황적 변인(주된 활동, 장소, 플로우)에 따라 차이가 있는가?

[연구문제 2] 대학생들이 일상생활 속에서 경험하는 인지적 효율성은 어떠한가?

[연구문제 2-1] 인지적 효율성은 사회인구학적 변인(성별, 학년)에 따라 차이가 있는가?

[연구문제 2-2] 인지적 효율성은 상황적 변인(주된 활동, 장소, 플로우)에 따라 차이가 있는가?

[연구문제 3] 대학생들이 일상생활 속에서 경험하는 만족도는 어떠한가?

[연구문제 3-1] 만족도는 사회인구학적 변인(성별, 학년)에 따라 차이가 있는가?

[연구문제 3-2] 만족도는 상황적 변인(주된 활동, 장소, 플로우)에 따라 차이가 있는가?

2. 측정도구 및 측정도구의 신뢰도 검증

1) 측정도구 : 경험표집양식

본 연구에서 사용한 설문양식은 경험표집양식(Experiential Sampling Form: 이하 ESF)으로써 미국 시카고대학에서 개발된 양식을 한국의 정서에 맞게 수정한 것이다. 경험표집양식은 청소년의 일상생활을 면밀하고 구체적으로 측정할 수 있도록 개방형 질문을 다수 포함하고 있으며, 대학생이 신호를 받은 순 자신이 있었던 공간과 하고 있던 활동의 외적 환경을 기술할 수 있는 문항들과 정서, 인지적 효율성, 만족도의 주관적 삶의 질을 측정할 수 있는 문항들로 구성된다.

(1) 주관적 삶의 질

본 연구에서 주관적 삶의 질은 정서, 인지적 효율성, 만족도의 세 차원으로 구성하였으며, 이를 측정하기 위해 정서 10문항, 인지적 효율성 6문항, 만족도 2문항의 척도가 구성되었다. 정서 10문항은 양극단이 대조적인 의미를 갖는 7점의 의미차별척도로 측정되었으며, 긍정적인(positive) 쪽일수록 큰 점수를 갖도록 조정되었다. 인지적 효율성 6문항과 만족도 2문항은 5점의 리커트 척도로 구성되었다.

(2) 상황적 변인

조사대상자가 신호에 응답한 순간의 상황에 대한 이해를 위해 본 연구에서는 신호가 울렸을 때 하고 있었던 주된 활동과 응답자가 있었던 장소의 두가지 변인 및 플로우를 상황적 변인으로 채택하였다. 주된 활동과 장소는 개방형 문항으로 조사대상자가 자유롭게 기입하도록 하였으며, 플로우의 측정을 위해 플로우를 구성하는 두 차원인 도전 4문항과 기술 3문항을 5점 리커트 척도로 구조화하였다.

2) 플로우 척도의 신뢰도 및 타당도 검증

(1) 플로우 척도의 신뢰도

본 연구에서는 플로우 측정을 위해 사용한 7문항의 신뢰도와 타당도를 검증하기 위해 크론바하의 알파값을 측정하고, 10문항의 준거변인을 이용해 타당도를 검증하였다.

먼저 플로우를 측정하기 위해 사용된 문항들은 도전을 측정하기 위한 4문항과 기술을 측정하기 위한 3문항으로 구성되는데 모두 5점 척도로 측정되었고, 각각의 신뢰도는 .8225와 .6547로서 만족할만 하였다.

(2) 플로우 척도의 타당도

도전(challenge)과 기술(skill)의 비에 의해 만들어지는 플로우값이 플로우측정을 위해 과연 타당한 것인지 알아보기 위해 플로우에 대한 선행연구(김명소, 2001; Hoffman & Novak, 1996; Csikszentmihalyi, 1980; 1984; 1998)들에서 제시하고 있는 다양한 플로우 변인들 10문항을 추출하여 비교타당도의 준거로 사용하였다. 이들은 5점 리커트 척도로 측정되었으며 응답값이 커질수록 플로우에 근접하는 것으로 해석된다.

본 연구에서는 4채널 플로우모형을 채택하였으며 이의 적용을 위해 채널 세분화를 시도하였다. 먼저 도전 측정을 위한 4문항과 기술 측정을 위한 3문항을 평균해서 도전 대표값과 기술 대표값을 구한 뒤 각각을 중앙값(median)에 의해 고, 저로 구분하였다. 도전의 중앙값은 3.2500, 기술의 중앙값은 3.6667이었다. 이렇게 해서 2*2 방식으로 4개의 채널을 구분하였다(〈표 1〉 참조). 즉, 도전과 기술이 모두 낮은 집

〈표 1〉 중앙값을 이용한 4-채널 플로우 집단

		도전(challenge)	
		저	고
기술(skill)	저	무관심(Apathy) (37.1%)	불안감(Anxiety) (26.4%)
	고	따분함(Boredom) (14.4%)	플로우(Flow) (22.1%)

단은 “무관심(Apathy)”, 도전은 낮고 기술이 높으면 “따분함(Boredom)”, 도전은 높고 기술이 낮으면 “불안감(Anxiety)”, 도전과 기술이 모두 높으면 “플로우(Flow)”를 경험하는 집단으로 명명하였다. 그 결과 무관심(37.1%), 따분함(14.4%), 불안감(26.4%), 플로우(22.1%)로 4개의 플로우상태를 나타내는 집단이 만들어졌다.

4채널로 구분된 플로우 상태 각각에서 준거변인 10가지 문항에 대해 어떠한 차이를 보이는지 ANOVA를 실시한 결과 모든 문항에 대해 플로우 상태간에 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 10문항을 총합한 값을 보면, 플로우 상태일 때가 36.43으로 가장 높았고, 그 다음이 따분함(33.28), 불안감(32.08)였으며, 소극적 의미의 플로우 상태라 할 수 있는 무관심(30.50)의 경우 가장 낮은 값을 보였다.

Scheff Test를 통해 좀 더 구체적으로 각각의 플로우 상태를 기술해 보면 다음과 같다. 첫째, 무관심의 상태에서는 다른 상태에 비해 가장 현저하게 자기가 무엇을 해야하는지 확실히 알지 못하고 하고 있는 일 또한 의도대로 되어가고 있지 않으며, 다른 일을 하고 싶다고 느끼며, 하고 있는 일이 재미없는 지루한 상태라고 할 수 있다. 불안감 상태와 비슷한 수준으로 불안감을 느끼며, 따분함의 상태보다도 주위가 산만하고 지루한 상태로서 가장 삶의 질이 떨어지는 상태임을 알 수 있다. 둘째, 따분함의 상태는 모든 경우에 플로우 상태 다음으로 긍정적인 상태임을 알 수 있는데 불안감을 느끼는가의 측면에서는 플로우 상태와 같은 수준으로 불안하지 않은 안정된 상태임을 나타내고 있다. 셋째, 불안감의 상태는 따분함보다 삶의 질이 떨어지는 상태로서 무엇을 해야 하는지 확실히 알지 못하고, 하는 일이 의도대로 진

행되지 않으며, 시간을 의식하는 상태인 것으로 나타났다. 따분함의 상태와 비슷한 수준으로 재미를 못 느끼고 다른 일을 하고 싶어하며, 하고 있는 일에 대한 필요성도 크게 인식하지 못하는 것을 알 수 있다. 마지막으로 플로우 상태는 10가지 준거변인 모두의 경우에 가장 최상의 삶의 질을 경험하는 상태인 것으로 나타났다. 플로우 상태에서 경험하게 되는 여러 가지 감정상태는 10가지 모두에서 다른 채널들과 통계적으로 유의한 차이를 보임으로써 인간이 어떠한 활동을 할 때 경험할 수 있는 가장 바람직한 상태가 플로우 상태임을 보여주고 있다.

3. 자료수집방법 : 경험표집법

경험표집법 실행을 위한 자료수집 절차는 두 차

례의 예비조사와 본 조사로 구성되었다.

1) 예비조사

본 연구에서는 미국 시카고대학에서 개발된 경험표집양식을 한국의 정서에 맞게 수정한 뒤 대학생 8명에게 심층면접을 실시해 심층면접과 전문가들의 의견을 수렴하여 부분적인 문항에 대한 2차 수정작업을 실시하였다. 이 결과 수정된 경험표집양식을 이용해 본 조사를 실시할 성균관대학교 대학생 중 10명을 대상으로 1차 예비조사를 실시해 또 한번의 의견수렴 과정을 거쳐 최종 설문지를 완성하였다. 2차 예비조사는 2002년 10월에 실시되었으며 휴대폰 신호전달과 설문내용 및 하루 8번의 휴대폰 문자 알림을 통한 8회 경험표집양식 작성을 통해 경험표집양식상의 문제점을 검사하는 데에 주목적이 있었다.

<표 2> 채널별 준거변인 10문항의 평균값 차이

구 분	무관심	따분함	불안감	플로우	F-value
1) 다른일을 하고 싶다(R)	3.09 c	3.25 b	3.28 b	3.72 a	97.194***
2) 재미있다	2.87 c	3.20 b	3.15 b	3.47 a	100.905***
3) 무엇을 해야하는지 확실히 알고있다	3.08 d	3.61 b	3.46 c	3.92 a	353.949***
4) 의도대로 되고 있다	2.86 d	3.44 b	3.02 c	3.67 a	320.145***
5) 지루했다(R)	3.32 c	3.53 b	3.32 c	3.82 a	70.785***
6) 할 필요가 없었더라도 했을 것이다	2.70 c	2.79 b	2.81 b	3.17 a	51.128***
7) 주의가 산만했다(R)	3.29 c	3.43 b	3.32 b	3.76 a	74.439***
8) 자신감을 느꼈다	2.63 c	2.94 b	2.93 b	3.45 a	300.663***
9) 불안감을 느꼈다(R)	3.58 b	3.88 a	3.49 b	3.97 a	70.343***
10) 시간가는 줄 몰랐다	3.00 c	3.18 b	3.06 c	3.45 a	50.932***
전체총합	30.50 d	33.28 b	32.08 c	36.43 a	327.11***

(*p<.05, **p<.01, ***p<.001)

조사대상 대학생 10명은 하루 8번의 신호를 받고 경험표집양식을 작성하도록 하였고 이를 통해 신호는 예정대로 잘 전달이 되었는지, 혹은 신호가 연착되지 않는지, 그리고 설문내용에 대한 이해도 등 경험표집절차 전반을 확인하였다. 2차 예비조사 결과 신호전달 시스템에는 문제가 없음을 확인할 수 있었고, 설문내용에 대해서는 또 한번의 의견수렴 과정을 거쳐 설문에 대한 최종 첨삭이 이루어졌다.

2) 본조사

본 연구에서는 대학생의 삶의 질 측정을 위해 서울시 소재의 S대학교에 재학중인 대학생 160명을 조사대상자로 선정하였다. 본 연구에 참여의사를 밝힌 학생들의 휴대폰 번호와 학년, 성별, 전공에 대한 기본적인 정보는 조사대상자 선정시에 미리 확보하였으며, 본조사를 위한 오리엔테이션을 2002년 11월 18일 실시하여 오리엔테이션에 불참한 학생들은 조사대상에서 제외되었다. 본조사는 2002년 11월 20일 수요일부터 2002년 11월 24일 일요일까지 5일간 실시되었다.

본조사에 참여를 희망했던 160명의 학생들 중 오리엔테이션에 불참하거나 경험표집양식을 휴대하지 않아 신호에 응답하지 못한 9명의 학생들을 제외하고 총 151명을 최종 조사대상자로 선정하였다. 결국 조사대상자 1인당 하루 8회씩 5일간 신호에 응답하도록 함으로써 최종 6,040케이스의 응답이 분석자료로 사용되었다.

4. 용어의 조직적 정의

1) 정서

정서는 신호가 울렸을 때의 청소년의 느낌 혹은 감정상태를 표현한 것으로서 모두 10개의 측정변수가 사용되었으며 각각은 '기쁜-슬픈', '팔팔한-힘이 죽은'과 같이 양극단이 대조적인 의미를 갖는 7점의 의미차별척도로 측정되었으며, 긍정적인(positive) 쪽일수록 큰 점수를 갖도록 조정되었다.

청소년의 정서를 구성하는 측정변수는 '(happy) 기쁜-슬픈(sad)', '(strong)팔팔한-풀이죽은(weak)',

'(active)적극적인-소극적인(passive)', '(sociable)어울리는-외로운(lonely)', '(proud)뽕뽕한-창피한(asfamed)', '(involved)열심히하는-관심없는(detached)', '(excited)신나는-따분한(bored)', '(clear)명확한-모호한(confused)', '(relaxed)느긋한-초조한(anxious)', '(cooperative)협동적인-경쟁적인(competitive)'의 10개 변수이다.

2) 인지적 효율성

인지적 효율성은 모두 6개의 측정변수가 사용되었으며, 모두 5점 리커트 척도로 측정되었다. 인지적 효율성 6문항은 집중도, 집중용이성, 타인의식, 자발성, 타인기대부응도, 일진행능력의 6가지로 명명되었다.

첫째, 집중도는 신호가 울렸을 때 하고 있던 주된 활동에 대해 얼마나 잘 집중하고 있었는가를 묻는 것으로서 집중의 강도를 의미한다. 둘째, 집중용이성은 하고 있던 주된 활동에 얼마나 쉽게 몰입해 갈 수 있었는가를 묻는 것으로서 집중도와는 차별된다. 셋째, 타인의식은 다른 사람들이 나를 어떻게 볼까 걱정하고 있었는가에 대한 것으로서 점수가 높을수록 타인을 많이 의식하고 있음을 의미한다. 넷째, 자발성은 하고 있던 주된 활동이 얼마나 청소년 스스로의 의지로 자발적으로 이루어진 것인가를 묻는다. 다섯째, 타인기대부응도는 다른 사람들의 기대에 맞춰 살고 있는가로서 자신에 대한 타인의 기대에 어느 정도 부응하며 살아가고 있는가를 의미한다. 여섯째, 일진행능력은 하고 있는 일이 마음먹은대로 진행할 수 있는 수준에 있는지를 묻는 것으로서 그 일을 진행할 수 있는 능력이 어떠한지의 의미이다.

3) 만족도

청소년의 만족도는 두가지 측면에서 측정되었는데 첫째, 일을 하고 있는 자신에 대한 만족감과 둘째, 일 자체에 대한 만족감이다. 이 두가지 변수를 통해 점수가 클수록 만족도가 큰 것으로 해석할 수 있다.

4) 플로우

플로우는 일종의 심리 상태로써, 어떤 일을 할 때 완전히 그 일에 빠져들어 시간가는 줄도 모르고 열

중하고 있는 상태를 의미한다. 이 플로우상태는 당면하고 있는 주된 활동의 도전(Challenge)정도와 그 주된 활동을 실행할 수 있는 기술(Skill) 수준이 균형을 이루었을 때 경험된다고 파악한다 (Csikszentmihalyi, 1990).

본 연구에서는 플로우를 구성하는 도전변수와 기술변수의 평균값을 구해 각각을 중앙값을 기준으로 저, 고로 구분한 뒤 4개의 조합을 만들어 구축한 2*2의 4채널 명목척도를 이용하였다. 4-채널에 의해 청소년들의 일상생활의 경험은 무관심(Apathy), 따분함(Boredom), 불안함(Anxiety), 플로우(Flow)의 4가지 유형으로 구분된다.

5. 분석방법

본 연구에서는 경험표집양식을 통하여 수집된 정보를 통해 얻어진 대학생의 주관적 삶의 질이 학생들의 사회인구학적 변인과 상황적 변인에 따라 어떤 차이를 보이는지를 기술통계와, t-Test, ANOVA, scheff 등의 통계분석을 이용해 알아보았으며, 통계 프로그램은 SPSSWIN 10.0을 이용하였다.

6. 조사대상자의 일반적 특성

본 연구의 조사대상자는 S대학교에 재학중인 대학생 151명으로서 조사대상자의 일반적 특성을 정리해 보면 다음의 <표 3>과 같다.

<표 3> 조사대상자의 일반적 특성

변 수		빈도	백분율(%)
성 별	남	94	62.3
	여	57	37.7
전 공	인문사회계열	90	59.6
	자연계열	61	40.4
학 년	1학년	33	21.9
	2학년	49	32.5
	3학년	44	29.1
	4학년	25	16.6
가 계 소 득	200만원 미만	26	16.8
	200만원 이상 - 250만원 미만	33	22.3
	250만원 이상 - 300만원 미만	25	16.9
	300만원 이상 - 350만원 미만	16	10.8
	350만원 이상 - 400만원 미만	14	8.8
	400만원 이상 - 450만원 미만	9	6.1
	450만원 이상	28	18.3
월평균 용 돈	30만원 미만	57	37.8
	30만원 이상 - 40만원 미만	58	38.5
	40만원 이상	36	23.7

경쟁적인'의 측면이었다. 이를 통해 대학생들이 평소의 생활을 비교적 열심히하면서 경쟁적인 느낌을 받고 있음을 알 수 있다.

2) 사회인구학적 변인에 따른 정서의 차이

대학생의 정서 10문항에 대한 응답을 성별과 학년의 두가지 사회인구학적 변인에 따라 차이가 있는지 t-Test와 ANOVA를 통해 알아보았다. 먼저 성

IV. 연구결과

1. 대학생의 정서

1) 일반적 정서

대학생의 내적경험 중 정서에 관한 10문항에 대한 평균값을 살펴보면 7점척도 중 4-5점 사이에 위치함으로써 '보통'의 정서감을 보이고 있다. 가장 평균값이 높았던 측면은 '열심히 하는-관심없는'의 측면이었고, 가장 응답값이 낮은 측면은 '협동적인-

<표 4> 대학생의 정서

문 항	N	평 균	표준편차
기쁜 - 슬픈	5336	4.48	1.10
팔팔한 - 풀이죽은	5335	4.41	1.31
적극적인 - 소극적인	5336	4.63	1.28
어울리는 - 외로운	5330	4.41	1.23
떳떳한 - 창피한	5330	4.68	1.05
열심히하는 - 관심없는	5335	4.72	1.23
신나는 - 따분한	5330	4.33	1.29
명확한 - 모호한	5330	4.40	1.15
느긋한 - 초조한	5341	4.43	1.35
협동적인 - 경쟁적인	5317	4.14	0.91

별에 따른 결과를 보면, '어울리는-외로운'의 한 문항을 제외하고는 모두 성별에 따라 유의한 차이를 보이는 것으로 나타났다. 특징적인 것은 '협동적인-경쟁적인'의 한 문항에서만 여학생의 평균값이 높게 나타났고 나머지 8문항에서는 모두 남학생의 평균값이 높게 나타나 전반적으로 남학생이 여학생에 비해 긍정적인 정서감을 보였다.

둘째, 학년에 따른 정서의 차이를 보면, '팔팔한-풀이죽은'의 한 문항을 제외하고는 모두 학년에 따라 유의한 차이를 보이는 것으로 나타났다. Scheffe Test결과를 보면 '기쁜-슬픈'의 경우 2학년의 평균값이 가장 높아 이들이 가장 '기쁜' 정서적 상태를 보이는 것을 알 수 있었으며, 반대로 1학년이 타학년에 비해 낮은 정서감을 보임을 알 수 있었다. '적극적인-소극적인'에서는 3학년의 '적극적인' 느낌이

가장 높았고 반면에 1학년이 가장 낮았다. '어울리는-외로운'과 '명확한-모호한'의 두가지 측면에서는 2학년과 4학년이 대조적인 경향을 보였는데, 4학년이 두가지 문항에서 모두 가장 높은 응답값을 보였고, 2학년이 가장 낮았다. '떳떳한-창피한'과 '협동적인-경쟁적인'의 두문항에서는 2학년과 3학년간의 차이가 두드러졌는데, 두 경우 모두 3학년의 응답값이 가장 높았고 반대로 2학년의 응답값이 가장 낮았다. '신나는-따분한'의 측면에서는 1학년과 4학년이 두드러진 차이를 보였는데, 4학년이 1학년에 비해 상대적으로 '신나는' 느낌을, 1학년은 '따분한' 느낌을 받는 것으로 나타났다. '열심히 하는-관심없는'에서는 Scheffe Test 결과 학년에 따른 두드러진 차이가 발견되지 않았다(〈표 5〉 참조).

〈표 5〉 사회인구학적 변인에 따른 정서의 차이

구 분	성 별			학 년				F-value
	남학생	여학생	t-value	1학년	2학년	3학년	4학년	
기쁜 - 슬픈	4.52	4.41	3.641***	4.39 b	4.52 a	4.50 a	4.52 a	3.810**
팔팔한 - 풀이죽은	4.46	4.33	3.415***	4.36 -	4.42 -	4.44 -	4.44 -	1.165
적극적인 - 소극적인	4.67	4.56	3.082***	4.52 b	4.65 a	4.69 a	4.64 a	4.280**
어울리는 - 외로운	4.42	4.40	.696	4.39 b	4.35 b	4.43 b	4.52 a	4.091**
떳떳한 - 창피한	4.75	4.55	7.142***	4.68 ab	4.62 b	4.77 a	4.65 ab	5.805***
열심히하는 - 관심없는	4.76	4.65	3.231***	4.67 -	4.71 -	4.80 -	4.68 -	3.198*
신나는 - 따분한	4.36	4.28	2.178***	4.28 b	4.33 b	4.31 b	4.44 a	2.946*
명확한 - 모호한	4.47	4.27	6.125***	4.39 ab	4.35 b	4.41 ab	4.49 a	3.194*
느긋한 - 초조한	4.48	4.33	3.771***	4.37 -	4.40 -	4.45 -	4.52 -	2.839*
협동적인 - 경쟁적인	4.10	4.22	4.305***	4.11 b	4.11 b	4.21 a	4.12 b	3.830**

(*p<.05, **p<.01, ***p<.001)

〈비고〉 Scheffe 결과 집단간에 두드러진 차이를 보인 집단의 평균값을 굵고 기울어진 글씨체로 표현하였다.

2) 상황적 변인에 따른 정서의 차이

(1) 주된 활동에 따른 정서

주된 활동에 따른 대학생의 정서의 차이를 분석하기 위해 주된 활동을 생산활동, 사회활동, 여가활동, 기초활동으로 구분하였다. 대학생들이 가장 긍정적인 정서감을 보이는 활동은 사회활동이며, 다음은 여가활동인 것으로 나타났다. 생산활동과 기초활동간에는 큰 차이를 보이지 않으며 사회활동이나 여가활동에 비해 부정적 느낌을 받는 것으로 나타났다(〈표 6〉 참조).

생산활동을 할 때의 대학생의 정서는 전반적으로는 기초활동과 함께 낮은 응답값을 보였는데 이를 성별과 학년에 따라 구체적으로 차이를 보면, 특히 여학생의 정서감이 부정적임을 알 수 있다. 그러나 학년에 따른 차이는 세가지 경우를 제외하고는 통계적 유의성을 보이지 않아 생산활동을 할 때의 정서감은 학년에 따른 차이보다는 성별에 의한 차이가

더 두드러짐을 알 수 있다. 이는 생산활동에 대한 적응력과 수용태도 등이 남녀간에 차이를 보일 수 있고, 또 한편으로는 동일한 과제 혹은 활동내용에 대해 남학생이 여학생보다 그 부담감을 적게 느끼기 때문인 것으로도 해석해 볼 수 있을 것이다. 또한 대학생활에 적응도가 떨어지는 1학년이 타학년에 비해 생산활동에 대한 정서가 부정적임을 알 수 있다.

사회활동은 대학생이 가장 좋아하는 활동이었으며 성별이나 학년에 따른 두드러진 차이가 나타나지 않았다. 그러나 성별에 따라 사회활동시의 정서감을 구체적으로 살펴보면, 전반적으로 남학생의 평균이 여학생에 비해 높게 나타나고 있다. 학년에 따라서는 통계적으로 유의한 차이를 보이는 항목이 '어울리는-외로운', '떳떳한-창피한'의 두 가지뿐이었는데 scheffe test 결과 '어울리는-외로운'에서만 학년간 차이가 나타났다. 2학년이 가장 어울리지 못하고 4학년이 가장 잘 어울리는 것으로 나타났다.

〈표 6〉 주된 활동에 따른 정서의 차이

구 분	생산활동	사회활동	여가활동	기초활동	F-value
기쁜 - 슬픈	4.21 c	5.03 a	4.75 b	4.28 c	143.86***
팔팔한 - 풀이죽은	4.23 c	4.99 a	4.69 b	4.11 c	114.66***
적극적인 - 소극적인	4.64 c	5.14 a	4.84 b	4.31 d	65.67***
어울리는 - 외로운	4.29 c	5.30 a	4.48 b	4.12 d	142.44***
떳떳한 - 창피한	4.78 b	5.00 a	4.65 c	4.50 d	44.72***
열심히하는 - 관심없는	4.99 a	5.05 a	4.79 b	4.37 c	76.83***
신나는 - 따분한	3.92 d	4.98 a	4.75 b	4.09 c	193.58***
명확한 - 모호한	4.42 b	4.66 a	4.49 b	4.21 c	32.28***
느긋한 - 초조한	3.95 c	4.60 b	4.78 a	4.47 b	99.91***
협동적인 - 경쟁적인	4.01 c	4.47 a	4.13 b	4.12 b	42.82***

(*p<.05, **p<.01, ***p<.001)

〈표 7〉 주된 활동별 성별과 학년에 따른 정서의 차이

구분	성별		t-value	학년				F-value	
	남학생	여학생		1학년	2학년	3학년	4학년		
생산 활동	기쁜 - 슬픈	4.26	4.13	2.420*	4.12 -	4.30 -	4.21 -	4.17 -	2.281
	팔팔한 - 풀이죽은	4.29	4.13	2.419*	4.09 -	4.29 -	4.26 -	4.22 -	1.610
	적극적인 - 소극적인	4.66	4.51	2.068*	4.38 b	4.67 a	4.72 a	4.52 a	4.705**
	어울리는 - 외로운	4.30	4.20	1.641	4.18 -	4.25 -	4.31 -	4.27 -	.841
	멋멋한 - 창피한	4.87	4.63	3.948***	4.75 -	4.72 -	4.88 -	4.72 -	1.959
	열심히하는 - 관심없는	5.06	4.87	2.654**	4.80 b	4.95 ab	5.14 a	4.97 ab	4.089**
	신나는 - 따분한	3.96	3.86	1.653*	3.75 -	3.93 -	3.97 -	4.03 -	2.913*
	명확한 - 모호한	4.53	4.25	4.157***	4.35 -	4.34 -	4.52 -	4.48 -	2.296
	느긋한 - 초조한	4.05	3.77	4.329***	4.05 -	3.94 -	3.86 -	4.00 -	1.668
	협동적인 - 경쟁적인	4.02	3.99	.700	3.99 -	3.96 -	4.09 -	3.98 -	1.477
사회 활동	기쁜 - 슬픈	5.07	4.94	1.472	4.89 -	5.07 -	5.09 -	5.08 -	1.324
	팔팔한 - 풀이죽은	5.04	4.90	1.399	4.94 -	5.02 -	5.07 -	4.90 -	.619
	적극적인 - 소극적인	5.13	5.10	.362	4.99 -	5.14 -	5.18 -	5.22 -	1.113
	어울리는 - 외로운	5.32	5.26	.627	5.27 ab	5.07 b	5.42 ab	5.55 a	4.376**
	멋멋한 - 창피한	5.13	4.77	4.191***	5.03 -	4.87 -	5.16 -	4.88 -	2.735*
	열심히하는 - 관심없는	5.07	5.01	.688	5.02 -	4.97 -	5.17 -	5.01 -	1.141
	신나는 - 따분한	4.96	5.00	-.383	4.89 -	4.92 -	5.05 -	5.08 -	.916
	명확한 - 모호한	4.72	4.56	1.670	4.77 -	4.54 -	4.59 -	4.81 -	2.034
	느긋한 - 초조한	4.55	4.69	-.379	4.42 -	4.70 -	4.63 -	4.70 -	1.874
	협동적인 - 경쟁적인	4.28	4.80	-6.145***	4.29 b	4.48 ab	4.64 a	4.49 ab	3.465*

(*p<.05, **p<.01, ***p<.001)

〈표 8〉 주된 활동별 성별과 학년에 따른 정서의 차이 - 계속

구 분	성 별		t-value	학 년				F-value	
	남학생	여학생		1학년	2학년	3학년	4학년		
여가 활동	기쁜 - 슬픈	4.78	4.66	1.796	4.65	4.79	4.76	4.80	1.327
	팔팔한 - 풀이죽은	4.76	4.53	2.992**	4.66	4.72	4.68	4.73	.227
	적극적인 - 소극적인	4.90	4.65	3.253***	4.73	4.89	4.83	4.85	1.109
	어울리는 - 외로운	4.49	4.44	.669	4.46	4.46	4.43	4.62	1.239
	멋멋한 - 창피한	4.70	4.53	2.743**	4.62	4.61	4.70	4.68	.565
	열심히하는 - 관심없는	4.83	4.70	1.692	4.78	4.91	4.68	4.79	2.546
	신나는 - 따분한	4.81	4.61	2.565**	4.71	4.83	4.61	4.90	2.977*
	명확한 - 모호한	4.56	4.33	3.426***	4.47	4.49	4.43	4.64	1.735
	느긋한 - 초조한	4.80	4.75	.625	4.67 b	4.66 b	4.96 a	4.87 a	4.370**
	협동적인 - 경쟁적인	4.11	4.21	-1.787	4.14	4.11	4.20	4.09	.998
기초 활동	기쁜 - 슬픈	4.30	4.25	.913	4.14	4.29	4.33	4.36	3.312*
	팔팔한 - 풀이죽은	4.11	4.13	-.304	4.02	4.09	4.18	4.21	1.775
	적극적인 - 소극적인	4.31	4.31	.138	4.24	4.28	4.38	4.35	1.334
	어울리는 - 외로운	4.10	4.17	-1.159	4.07	4.08	4.16	4.23	1.582
	멋멋한 - 창피한	4.57	4.39	3.966***	4.51	4.45	4.56	4.50	1.314
	열심히하는 - 관심없는	4.38	4.30	1.453	4.35	4.31	4.44	4.28	1.837
	신나는 - 따분한	4.07	4.13	-.955	4.02	4.07	4.13	4.17	1.151
	명확한 - 모호한	4.26	4.13	2.474*	4.19	4.18	4.22	4.28	.647
	느긋한 - 초조한	4.52	4.39	2.029*	4.33	4.45	4.55	4.59	2.999*
	협동적인 - 경쟁적인	4.09	4.17	-2.449*	4.10	4.11	4.15	4.10	.526

(*p<.05, **p<.01, ***p<.001)

여가활동은 사회활동과 함께 대학생이 긍정적인 내적경험을 하는 활동으로 나타났는데 학년에 따른 차이는 두드러지지 않는 반면, 성별에 따라서는 많은 차이가 나타났다. 전반적으로 남학생의 여가활동 시 정서감이 여학생보다 긍정적이었으며 이러한 경향은 5가지 항목에서 통계적 유의성이 검증되었다. 남학생은 여가활동을 할 때 여학생에 비해 팔팔하고 적극적이며, 떳떳하고 신나는 상태였으며 모호하지 않는 명확함을 느끼는 것으로 나타났다. 학년에 따라서는 3, 4학년이 1, 2학년에 비해 느긋함을 느끼는 정도에서만 약간의 차이를 보였다.

기초활동은 성별과 학년에 따른 큰 차이 없이 전반적으로 대학생들이 부정적인 정서 상태에 이르는 활동인 것으로 나타났다. 남학생보다 여학생이 기초활동에 대한 정서감이 보다 더 낮은 것으로 나타났는데 특히 '떳떳한-창피한'의 경우에 있어 여학생은 통계적으로 유의하게 남학생에 비해 떳떳하지 못한 느낌을 받는 것으로 나타났다. 단, '협동적인-경쟁적인'의 차원에서만 여학생의 평균이 남학생보다 유의하게 높게 나타나 다른 활동을 할 때와 마찬가지로 여학생이 남학생에 비해 협동적임을 알 수 있다.

(2) 장소에 따른 정서

장소의 경우도 주된 활동과 마찬가지로 대학생의 내적경험의 차이를 분석하기 위해 집, 공공장소, 학교로 구분해 분석을 실시하였다. 대학생이 주된 활동을 하고 있는 활동 장소에 따라 정서 차이를 보이는지 살펴본 결과 모든 정서의 문항들에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

정서를 묻는 10가지 문항 모두에 대해 공공장소에 있을 때 가장 긍정적인 정서감을 보였으며, 학교에 있을 때가 집에 있을 때보다 높은 응답값을 보인 점이 매우 주목할만하다. 이는 대학생에게 있어 학교라는 공간이 단지 학업만을 위한 공간이 아니라 다양한 친교와 사교활동이 이루어지는 공간이기 때문에 오히려 혼자 있거나 가족과 함께 있는 집에서의 단조로운 활동보다 학교에서의 활동에 대해 즐거움을 느끼는 것으로 해석해 볼 수 있을 것이다 (<표 9>참조).

<표 9> 장소에 따른 정서의 차이

구 분	집	공공장소	학교	F-value
기쁜 - 슬픈	4.36 c	4.82 a	4.48 b	71.54***
팔팔한 - 풀이죽은	4.24 c	4.81 a	4.45 b	77.90***
적극적인 - 소극적인	4.49 c	4.96 a	4.70 b	40.64***
어울리는 - 외로운	4.17 c	4.91 a	4.52 b	125.62***
떳떳한 - 창피한	4.52 c	4.92 a	4.79 b	70.81***
열심히하는 - 관심없는	4.56 b	4.87 a	4.90 a	46.21***
신나는 - 따분한	4.25 b	4.71 a	4.22 b	62.02***
명확한 - 모호한	4.28 c	4.64 a	4.43 b	38.89***
느긋한 - 초조한	4.57 a	4.47 a	4.17 b	41.46***
협동적인 - 경쟁적인	4.10 b	4.32 a	4.06 b	31.93***

(*p<.05, **p<.01, ***p<.001)

주된 활동별 정서의 차이를 살펴보면, 전반적으로는 공공장소에 있을 때 정서가 가장 긍정적인 것으로 나타났다. 이를 다시 활동 장소 각각에 따라 성별과 학력간에 차이를 보이는지 살펴본 결과 대학생의 경우 집은 학교보다도 정서상태가 부정적으로 나타나는 공간이었다. 집에 있을 때 대학생이 느끼는 정서를 성별에 따라 유의한 차이를 보이는지 살펴보면 '떳떳한-창피한', '명확한-모호한', '느긋한-초조한', '협동적인-경쟁적인'의 네가지 항목에서 성별에 따른 유의한 차이가 나타났다. 전반적으로 남학생보다 여학생이 집에 있을 때 좀 더 부정적인 정서감을 느끼는 것으로 나타났으며, '협동적인-경쟁적인'의 측면에서만 여학생이 남학생에 비해 협동적인 느낌을 받는 것을 알 수 있다. 이와 같은 결과는 주된 활동별 차이분석에서도 일관되게 나타나는 결과로서 여성의 경우 남성보다 협동적인 성향을 가지고 있기 때문에 어떠한 활동을 하든, 어떤

〈표 10〉 활동장소별 성별과 학년에 따른 정서의 차이

구 분	성 별		t-value	학 년				t-value	
	남학생	여학생		1학년	2학년	3학년	4학년		
집	기쁜 - 슬픈	4.37	4.34	.825	4.30 -	4.35 -	4.37 -	4.44 -	1.799
	팔팔한 - 풀이죽은	4.26	4.19	1.438	4.21 -	4.19 -	4.25 -	4.37 -	2.394
	적극적인 - 소극적인	4.47	4.45	.449	4.36 -	4.46 -	4.51 -	4.54 -	2.450
	어울리는 - 외로운	4.16	4.15	.026	4.09 c	4.09 c	4.20 b	4.30 a	4.770**
	떳떳한 - 창피한	4.56	4.45	2.847**	4.51 ab	4.46 b	4.61 a	4.49 ab	3.580**
	열심히하는 - 관심없는	4.56	4.56	-.031	4.54 -	4.58 -	4.56 -	4.56 -	.110
	신나는 - 따분한	4.26	4.22	.742	4.23 ab	4.23 ab	4.18 b	4.41 a	3.880**
	명확한 - 모호한	4.33	4.19	3.235***	4.26 -	4.25 -	4.29 -	4.38 -	1.529
	느긋한 - 초조한	4.67	4.40	5.000***	4.59 -	4.46 -	4.65 -	4.62 -	2.792*
	협동적인 - 경쟁적인	4.08	4.15	-2.564*	4.06 -	4.12 -	4.15 -	4.06 -	2.490
공공 장소	기쁜 - 슬픈	4.88	4.70	2.401	4.74 -	4.90 -	4.79 -	4.83 -	.863
	팔팔한 - 풀이죽은	4.88	4.68	2.287*	4.85 -	4.87 -	4.78 -	4.72 -	.610
	적극적인 - 소극적인	5.02	4.82	2.484*	5.02 -	4.96 -	4.96 -	4.83 -	.864
	어울리는 - 외로운	4.95	4.83	1.315	5.03 -	4.82 -	4.86 -	4.95 -	1.224
	떳떳한 - 창피한	5.05	4.66	5.846***	5.03 -	4.79 -	4.98 -	4.86 -	3.025*
	열심히하는 - 관심없는	4.97	4.69	3.599***	5.05 -	4.77 -	4.89 -	4.75 -	3.361*
	신나는 - 따분한	4.77	4.62	1.638	4.83 -	4.71 -	4.68 -	4.64 -	.827
	명확한 - 모호한	4.74	4.44	4.228***	4.88 a	4.47 b	4.54 b	4.74 a	7.478***
	느긋한 - 초조한	4.44	4.52	-.952	4.28 -	4.56 -	4.47 -	4.58 -	2.417
	협동적인 - 경쟁적인	4.25	4.47	-3.410***	4.30 -	4.26 -	4.40 -	4.32 -	1.089
학교	기쁜 - 슬픈	4.55	4.36	3.165**	4.30 b	4.60 a	4.55 a	4.44 b	5.330***
	팔팔한 - 풀이죽은	4.52	4.34	2.376*	4.25 b	4.56 a	4.55 a	4.40 b	4.391**

〈표 10〉 계속

구 분	성 별		t-value	학 년				F-value	
	남학생	여학생		1학년	2학년	3학년	4학년		
학교	적극적인 - 소극적인	476	457	2.544*	4.44 b	4.78 a	4.82 a	4.74 b	5.995***
	어울리는 - 외로운	452	454	-288	4.43 -	4.53 -	4.55 -	4.60 -	1.113
	멋멋한 - 창피한	487	464	3.672***	4.69 -	4.79 -	4.87 -	4.81 -	1.667
	열심히하는 - 관심없는	497	476	2.832**	4.60 b	4.95 a	5.11 a	4.90 b	9.938***
	신나는 - 따분한	426	415	1.477	3.96 b	4.27 a	4.30 a	4.38 a	6.145***
	명확한 - 모호한	452	425	3.865***	4.23 b	4.45 a	4.56 a	4.46 a	4.695**
	느긋한 - 초조한	420	410	1.405	4.03 -	4.20 -	4.18 -	4.31 -	2.433
	협동적인-경쟁적인	402	411	-1.526	4.04 -	3.99 -	4.14 -	4.04 -	1.635

장소에 있는 그와 같은 성향이 일관되게 발현되는 것으로 해석해 볼 수 있을 것이다. 따라서 이 경우는 상황에 따른 영향력보다는 성차에 의한 영향력이 보다 크게 작용하고 있다고 할 수 있을 것이다.

공공장소는 대학생이 가장 긍정적인 내적 경험에 이르는 공간이었는데, 먼저 공공장소에 있을 때 대학생이 경험하는 정서감은 전반적으로 남학생이 여학생에 비해 긍정적인 것으로 나타났는데 특히 남학생은 팔팔하고, 적극적이며 멋멋하고 열심히 하는 활동적인 느낌을 많이 받았으며 여학생은 남학생에 비해 상대적으로 협동적인 느낌을 많이 받는 것으로 나타났다. 학년에 따라서는 정서감에 두드러진 차이가 많지 않았는데 '명확한-모호한'의 경우 1, 4학년이 2,3학년에 비해 상대적으로 명확함을 많이 느끼는 것으로 나타났다. 전체적으로는 1학년이 정서 10문항에 대해 고르게 높은 응답값을 보임으로써 1학년이 공공장소에 있을 때 타학년에 비해 보다 긍정적인 정서상태에 이르는 것을 알 수 있었다.

(3) 플로우에 따른 정서

본 연구에서는 플로우의 용어의 정의 부분에서도 밝히고 있듯이 도전과 기술의 비에 의해 만들어지

는 플로우 상태를 보다 구체적으로 구분하고 각각의 상태에 대해 탐색하기 위해 플로우 상태를 4채널로 세분하였다.

대학생이 신호를 받은 매순간순간 하고 있던 활동에 대해 느끼는 도전과 기술에 따라 4가지의 플로우 상태로 구분할 수 있는데, 각각의 경우 정서, 인지적 효율성, 만족감 등의 내적경험이 어떠한 차이를 보이는지 알아보기 위해 ANOVA를 실시하였다.

앞에서 각 채널별로 10가지 준거변인에 대한 평균값이 어떠한 차이를 보이는지 살펴본 결과와 마찬가지로 플로우 상태일 때 대부분의 정서, 인지적 효율성, 만족도 문항들이 가장 높은 응답값을 보임으로써 하고 있는 활동의 도전과 기술이 일치하는 플로우 상태에서 인간은 가장 긍정적인 심리적 상태에 놓이게 됨을 재확인할 수 있었다. 다음으로는 따분함 상태가 불안감 보다 긍정적인 것으로 나타나지만 구체적인 항목별로 살펴보면 어떤 측면에서는 따분함이, 어떤 측면에서는 불안감 쪽이 더 긍정적인 것으로 나타나기도 한다. 그러나 역시 가장 주관적 삶의 질이 낮은 상태는 도전도 낮고 기술도 부족한 무관심의 상태였다. 특히 무관심의 상태에

있을 때 대학생들은 자기 자신에 대한 만족도가 가장 낮은 것으로 나타났다. 또한 자발성이 저하되고 소극적이 되며, 창피하고 관심이 없어지는 것으로 나타났다. 따분함 상태에서는 전반적으로는 플로우 상태보다 낮은 정서감을 보이지만 느긋함과 협동적인 측면에서만은 플로우 상태에서와 같은 수준으로 긍정적인 느낌을 받는 것으로 나타났다. 반면에 불안감 상태보다도 소극적이고 외롭고, 창피하고 무관심한 상태에 있음을 나타내, 따분함을 느낄 때의 정서상태가 불안감을 느낄 때의 정서상태보다 다양한 측면을 포함하고 있었다. 불안감 상태에서는 전반적으로 비슷하게 플로우 상태보다 낮은 정서감을 보이고 있다(<표 11> 참조).

2. 대학생의 인지적 효율성

1) 일반적 인지적 효율성

인지적 효율성 6문항에 대한 평균값을 살펴보면

5점의 리커트 척도에서 최소 2.15, 최대 3.68의 평균값을 보임으로써 역시 '보통이다'의 수준에 해당하는 것을 알 수 있다. 상대적으로 높은 응답값을 보인 측면은 '집중용이성'으로서 집중도를 물어보는 다른 질문인 '집중강도'에 비해 높은 평균을 보이고 있다. '타인의식'에 있어서는 2.15로 '그렇지 않다'에 해당하는 응답을 보였으며, '타인기대부응'에

<표 12> 대학생의 인지적 효율성

문항	N	평균	표준편차
집중강도	5343	3.46	.92
집중용이성	5334	3.68	.91
타인의식	5335	2.15	1.00
자발성	5332	3.64	.87
타인기대 부응	5332	2.53	1.06
일 진행능력	5325	3.33	.88

(*p<.05, **p<.01, ***p<.001)

<표 11> 플로우 채널별 정서의 차이

구분	무관심	따분함	불안감	플로우	F-value
기쁜 - 슬픈	4.31 c	4.51 b	4.43 b	4.82 a	55,538***
팔팔한 - 풀이죽은	4.18 a	4.43 b	4.40 b	4.80 a	57,151***
적극적인 - 소극적인	4.28 d	4.57 c	4.73 b	5.14 a	125,446***
어울리는 - 외로운	4.28 c	4.32 c	4.46 b	4.64 a	23,746***
떳떳한 - 창피한	4.36 d	4.54 c	4.79 b	5.18 a	174,534***
열심히하는 - 관심없는	4.22 d	4.61 c	4.97 b	5.35 a	264,889***
신나는 - 따분한	4.11 c	4.35 b	4.27 b	4.77 a	68,660***
명확한 - 모호한	4.11 c	4.38 b	4.44 b	4.84 a	106,296***
느긋한 - 초조한	4.47 a	4.65 a	4.17 b	4.53 a	27,331***
협동적인 - 경쟁적인	4.12 b	4.16 a	4.08 b	4.24 a	6,841***

(*p<.05, **p<.01, ***p<.001)

있어서도 2.53으로 '보통이다' 보다 낮은 응답값을 보였다. 이로써 대학생들은 일상생활을 영위함에 있어 타인을 별로 의식하지 않으며 타인의 기대에 자신을 맞춰 생활하려고 하는 경향이 상대적으로 낮음을 알 수 있다.

2) 사회인구학적 변인에 따른 인지적 효율성

성별과 학년의 두가지 사회인구학적 변인에 따라 인지적 효율성에 차이가 있는지 t-Test와 ANOVA를 통해 알아보았다.

먼저 성별에 따른 차이를 보면, '타인기대부응'의 한 문항에서만 성별에 따른 유의한 차이가 발견되었는데, 남학생보다 여학생이 타인의 기대에 부응하고자 하는 성향이 큰 것으로 나타났다.

둘째, 학년에 따라 인지적 효율성이 차이가 있는지 ANOVA분석을 통해 확인해 본 결과 6문항 모두에서 학년에 따른 차이가 발견되었는데, 전반적으로 4학년이 다른 학년에 비해 구별되는 경향을 보였다. '집중도'와 '타인기대부응'의 2문항에서는 4학년만이 타학년에 비해 두드러지게 낮은 응답값을 보였고, '집중용이성'에서는 반대로 타학년에 비해 가장 높은 응답값을 보였다. '타인의식'의 측면에서는 4학년이 가장 낮은 응답값을 보임으로써 타인을

의식하지 않는 것으로 나타났으며, 반대로 1학년이 가장 타인을 의식하는 것으로 나타났다. '자발성'은 3학년이 타학년에 비해 두드러지게 높았으며, 일진행능력은 3학년이 가장 높고, 2학년이 가장 낮은 것으로 나타났다.

인지적 효율성은 특히 4학년이 타학년에 비해 낮은 응답값을 보이는 경우가 많이 나타나는데, 이는 졸업을 앞둔 상태에서 앞으로의 진로와 취업 등에 대한 심리적 부담감이 오히려 해야할 일들에 대한 수행능력 또는 효율성을 저해시키는 요인으로 작용하고 있다고 보여진다. 즉 해야할 일들이 상대적으로 많이 때문에 집중하려고 노력을 하고 그 결과 집중용이성은 높지만 집중의 강도는 높지 못한 비효율적인 상태가 되는 것으로 이해할 수 있을 것이다.

3) 상황적 변인에 따른 인지적 효율성의 차이

(1) 주된 활동에 따른 인지적 효율성

주된 활동에 따라 인지적 효율성이 차이를 보이는지 알아본 결과 사회활동이 타인기대부응을 제외한 모든 경우에 가장 인지적 효율성이 높은 것으로 나타났다. 타인기대에 부응하고자 하는 인식은 생산활동을 할 때 가장 높았으며 자발성과 일진행능력은 사회활동과 여가활동이 비슷하게 가장 높았다.

<표 13> 사회인구학적 변인에 따른 인지적 효율성의 차이

구 분	성 별			학 년				F-value
	남학생	여학생	t-value	1학년	2학년	3학년	4학년	
집 중 도	3.46	3.44	.672	3.50 a	3.50 a	3.45 a	3.34 b	6.542***
집중용이성	3.67	3.71	-1.400	3.65 b	3.66 b	3.68 b	3.79 a	5.174***
타인 의 식	2.16	2.12	1.441	2.20 a	2.11 ab	2.18 ab	2.07 b	4.146**
자 발 성	3.65	3.64	.112	3.60 b	3.57 b	3.75 a	3.66 b	13.582***
타인기대부응	2.51	2.58	-2.058*	2.56 a	2.52 a	2.61 a	2.39 b	8.853***
일진행능력	3.33	3.33	-.024	3.34 ab	3.27 b	3.37 a	3.34 ab	3.623*

(*p<.05, **p<.01, ***p<.001)

특이한 점은 타인기대에 부응하려는 인식은 생산활동에서 가장 높지만 타인의식은 오히려 사회활동을 할 때 더 많이 하는 것으로 나타났다는 점이다. 또한 자발성과 일진행능력은 생산활동에서 가장 저조한 반면 집중도와 타인기대부응은 기초활동시 가장 낮은 것으로 나타났다.

주된 활동별 인지적 효율성의 성별, 학년별 차이를 살펴보면, 먼저 생산활동의 경우 정서와 달리 성별에 따른 차이가 유의하지 않은 반면 학년에 따른 차이가 더 두드러졌다. 성별에 따라서는 타인기대부응의 한 항목에서만 통계적으로 유의한 차이가 발견되었으며 이 경우 여학생의 응답값이 유의하게 높게 나타나 고등학생의 경우와 반대되는 결과를 보였다. 학년에 따라서는 집중용이성, 자발성, 일진행능력의 세가지 항목에서 통계적으로 유의한 차이가 발견되었는데 3학년의 집중용이성이 가장 높았고 다음은 1, 4학년, 그리고 가장 대학생살에 있어 여유가 있을 것으로 보이는 2학년의 경우가 집중용이성이 가장 낮았다. 자발성은 1학년만이 타학년에 비해 두드러지게 낮은 응답값을 보였고, 일진행능력은 4학년이 가장 높고 다음은 4학년, 1, 2학년은 상대적으로 일진행능력이 떨어지는 것으로 나타났다.

사회활동을 할 때의 인지적 효율성은 성별에 따라 집중강도와 집중용이성 두가지 측면에서 통계적으로 유의한 차이를 보였는데 두 항목 모두 여학생의 효율성이 높았다. 즉 사회활동시 여학생의 정서감은 남학생보다 높지 않지만 그 활동에 집중하는 정도는 여학생이 더 높음을 알 수 있다. 또한 4학년의 집중용이성이 가장 높고, 1학년은 타인의 기대에 부응하려는 노력을 가장 많이 하는 것으로 나타났다.

여가활동시 인지적 효율성 6문항에 대해서는 성별이나 학년에 따라 큰 차이를 보이지 않았는데, 성별에 따라서는 타인기대 부응, 학년에 따라서는 집중강도만이 차이를 나타냈다. 여학생이 남학생에 비해 여가활동시 타인의 기대에 부응하려는 정도가 높았고, 학년별로 보면 3학년의 집중강도가 가장 떨어지는 것으로 나타났다.

기초활동시에는 학년에 따른 차이가 두드러지게 나타났는데, 집중강도는 1, 2학년이 높았지만 집중용

〈표 14〉 주된 활동에 따른 인지적 효율성의 차이

구분	생산활동	사회활동	여가활동	기초활동	F-value
집중도	3.44 b	3.66 a	3.65 a	3.25 c	65.35***
집중용이성	3.53 c	3.83 a	3.85 a	3.62 b	38.04***
타인의식	2.17 b	2.36 a	2.08 b	2.10 b	11.66***
자발성	3.42 c	3.81 a	3.87 a	3.59 b	76.93***
타인기대부응	3.00 a	2.80 b	2.19 d	2.32 c	193.85***
일진행능력	3.16 c	3.40 a	3.48 a	3.32 b	33.35***

(*p<.05, **p<.01, ***p<.001)

이성은 4학년이 높았고, 타인의식은 1, 3학년이 상대적으로 많이 하는 것으로 나타났다. 반면에 자발성도 1, 3학년이 2, 4학년에 비해 높은 것으로 나타났다. 따라서 인지적 효율성의 다양한 측면에 있어서는 학년에 따른 일관된 해석을 내리기가 매우 어려웠으며, 특별한 변수에 의한 차이보다는 개인에 따른 차이가 더 크게 반영되는 것으로 판단해 볼 수 있었다. 성별에 따라서는 여학생이 남학생보다 집중용이성이 유의하게 높았으며, 남학생은 기초활동시 여학생에 비해 타인을 많이 의식하는 것으로 나타났다.

(2) 장소에 따른 인지적 효율성

인지적 효율성의 경우는 정서에 비해 각 항목별로 다양한 차이를 보였는데, 집중용이성과 자발성은 집과 공공장소가 높고 학교가 떨어지는 것으로 나타났다. 집에 있을 때 일진행능력이 가장 높게 나타나 집에 있을 때가 학교에 있을 때에 비해 효율성을 높게 인지하고 있음을 알 수 있다. 이는 집에서 하는 활동과 학교에서 하는 활동의 도전이 차이가 있기 때문에 나타나는 결과라고 생각해 볼 수 있을 것이다.

인지적 효율성의 측면에서는 성별과 학년에 따른 차이가 대조적인 경향으로 나타났는데, 성별에 따라

〈표 15〉 주원활동별 성별과 학년에 따른 인지적 효율성의 차이

구 분	성 별		t-value	학 년				F-value	
	남학생	여학생		1학년	2학년	3학년	4학년		
생산 활동	집 중 도	3.46	3.42	.825	3.41 -	3.44 -	3.52 -	3.34 -	2.115
	집중용이성	3.54	3.52	.311	3.48 ab	3.45 b	3.65 a	3.50 ab	3.485*
	타인 의 식	2.15	2.19	-.711	2.17 -	2.16 -	2.19 -	2.14 -	.112
	자 발 성	3.40	3.44	-.805	3.13 b	3.35 a	3.62 a	3.49 a	18.204***
	타인기대부응	2.96	3.06	-1.657*	2.93 -	2.96 -	3.10 -	2.94 -	2.434
	일진행능력	3.15	3.17	-.649	3.06 c	3.06 c	3.26 a	3.22 b	5.478***
사회 활동	집 중 도	3.58	3.80	-3.641***	3.55 -	3.73 -	3.71 -	3.63 -	2.273
	집중용이성	3.78	3.92	-2.284*	3.69 b	3.85 ab	3.81 ab	4.08 a	5.611***
	타인 의 식	2.36	2.35	.195	2.54 -	2.32 -	2.32 -	2.20 -	2.746*
	자 발 성	3.77	3.88	-1.798	3.72 -	3.80 -	3.92 -	3.80 -	2.172
	타인기대부응	2.80	2.80	.037	3.02 a	2.77 ab	2.74 ab	2.58 b	4.310**
	일진행능력	3.39	3.42	-.434	3.40 -	3.35 -	3.41 -	3.46 -	.477
여가 활동	집 중 도	3.67	3.61	1.087	3.73 a	3.71 ab	3.54 c	3.63 ab	3.598*
	집중용이성	3.87	3.81	1.120	3.89 -	3.88 -	3.79 -	3.86 -	1.129
	타인 의 식	2.08	2.02	.937	2.04 -	2.10 -	2.06 -	2.03 -	.304
	자 발 성	3.88	3.86	.394	3.90 -	3.84 -	3.88 -	3.89 -	.326
	타인기대부응	2.15	2.27	-2.123*	2.19 -	2.26 -	2.18 -	2.07 -	1.932
	일진행능력	3.46	3.54	-1.507	3.50 -	3.47 -	3.46 -	3.51 -	.280
기초 활동	집 중 도	3.26	3.23	.688	3.37 a	3.31 a	3.22 b	3.04 b	8.603***
	집중용이성	3.58	3.70	-2.871*	3.57 b	3.58 b	3.59 b	3.83 a	6.556***
	타인 의 식	2.15	2.02	2.666**	2.17 a	2.02 b	2.20 a	2.00 b	5.009**
	자 발 성	3.60	3.57	.633	3.62 a	3.46 b	3.73 a	3.56 b	8.974***

〈표 15〉 계속

구 분	성 별		t-value	학 년				F-value	
	남학생	여학생		1학년	2학년	3학년	4학년		
기초 활동	타인기대부응	2.35	2.29	1.273	2.41 a	2.29 b	2.41 a	2.12 b	7.292***
	일진행능력	3.34	3.28	1.180	3.39 -	3.25 -	3.38 -	3.24 -	3.598*

(*p<.05, **p<.01, ***p<.001)

서는 타인의식만이 통계적으로 유의한 차이를 보였고, 학년에는 역시 타인의식만이 통계적으로 유의하지 않았다. 먼저 성별에 따른 차이를 보면, 여학생이 남학생에 비해 타인을 의식하지 않는 것으로 나타났다. 학년에 따라서는 항목별로 다양한 차이가 발견되었는데, 집중강도의 경우는 1학년이 가장 높았고 집중용이성은 4학년이 타학년과 두드러진 차이를 보였다. 자발성은 3, 4학년이 가장 높고 2학년이 가장 낮았으며, 일 진행능력도 2학년이 가장 떨어지는 것으로 나타났다.

인지적 효율성의 경우에는 성별에 따른 유의한 차이는 발견되지 않았으며 학년에 따라서만 3가지 항목에서 차이가 발견되었다. 우선 집중도는 1, 2학년이 가장 높고 4학년이 가장 낮은 것으로 나타나 학년이 높아질수록 공공장소에 있을 때의 집중강도

가 낮아짐을 알 수 있었다. 자발성은 3학년이 가장 높았고, 1, 2 학년이 3, 4학년에 비해 타인의 기대에 부응하려는 태도가 강하게 나타나고 있었다.

인지적 효율성에서는 3학년의 집중강도와 집중용이성이 가장 높았으며, 1학년이 타인을 가장 의식하는 것으로 나타났다. 자발성과 일 진행능력에 있어서도 3학년과 2학년의 효율성이 높았으며, 4학년의 인지적 효율성은 전반적으로 가장 저조했다.

(3) 플로우에 따른 인지적 효율성

플로우에 따른 인지적 효율성의 차이를 살펴보면, 무관심 상태에서 가장 타인을 의식하고 집중하기가 어려우며, 자발성이 부족한 것으로 나타났다. 따분함 상태에서는 전반적으로 중간정도의 효율성을 인지하는 것으로 나타났으나 일 진행능력만큼은 플로우 상태와 같이 가장 효율적인 것으로 나타났다. 불안감 상태에서는 타인을 많이 의식하고 따라서 타인의 기대에 부응하려고 하는 경향이 강하며, 플로우 상태에서 가장 집중강도와 집중 용이성이 뛰어나고 일을 진행하는 능력도 좋은 것으로 나타났다.

3. 대학생의 만족도

1) 일반적 만족도

대학생의 만족도는 5점척도 중 평균 3점대로서 '보통이다'의 수준에 해당된다. 만족도를 구성하는 두가지 차원을 비교해 보면, '나 자신에 대한 만족(M=3.30)'이 '하고 있는 일에 대한 만족(M=3.24)'보다 약간 높은 것으로 나타났다. 이는 대학생들이 성인이 되면서 고등학생 시기에 비해 덜 구속적이

〈표 16〉 장소에 따른 인지적 효율성의 차이

구 분	집	공공장소	학 교	F-value
집 중 도	3.44 -	3.47 -	3.49 -	1.61
집중용이성	3.71 a	3.75 a	3.60 b	9.90***
타인 의 식	1.98 b	2.37 a	2.28 a	66.39***
자 발 성	3.66 a	3.71 a	3.54 b	13.88***
타인기대부응	2.30 c	2.64 b	2.86 a	140.44***
일진행능력	3.38 a	3.29 b	3.27 b	8.27***

(*p<.05, **p<.01, ***p<.001)

〈표 17〉 활동장소별 성별과 학년에 따른 내적경험의 차이

구 분	성 별		t-value	학 년				t-value	
	남학생	여학생		1학년	2학년	3학년	4학년		
집	집 중 도	3.44	3.44	.120	3.52 a	3.48 ab	3.37 b	3.38 ab	4.459**
	집중용이성	3.69	3.74	-1.379	3.69 b	3.69 b	3.66 b	3.86 a	5.572***
	타인 의 식	2.03	1.90	3.569***	1.99 -	1.95 -	2.04 -	1.93 -	2.019
	자 발 성	3.66	3.67	-.524	3.66 b	3.55 c	3.75 a	3.74 a	8.600***
	타인기대부응	2.28	2.33	-1.249	2.33 b	2.25 b	2.41 a	2.19 b	6.069***
	일진행능력	3.36	3.42	-1.735	3.43 a	3.28 b	3.42 a	3.41 ab	5.030**
공공 장소	집 중 도	3.46	3.47	-.185	3.55 a	3.55 a	3.45 ab	3.25 b	5.762***
	집중용이성	3.72	3.81	-1.622	3.74 -	3.74 -	3.71 -	3.83 -	.853
	타인 의 식	2.38	2.27	1.649	2.47 -	2.28 -	2.34 -	2.28 -	1.917
	자 발 성	3.74	3.65	1.689	3.75 ab	3.62 b	3.82 a	3.61 b	4.242**
	타인기대부응	2.66	2.59	1.086	2.78 a	2.77 a	2.51 b	2.46 b	7.214***
	일진행능력	3.30	3.26	.835	3.29 -	3.24 -	3.36 -	3.23 -	1.537
학 교	집 중 도	3.51	3.46	1.014	3.40 b	3.52 ab	3.60 a	3.34 ab	3.767**
	집중용이성	3.61	3.57	.714	3.49 b	3.54 ab	3.73 a	3.64 ab	4.386**
	타인 의 식	2.20	2.43	-4.025***	2.37 a	2.31 ab	2.26 ab	2.11 b	2.945*
	자 발 성	3.54	3.54	-.094	3.35 b	3.57 a	3.65 a	3.55 b	6.882***
	타인기대부응	2.77	3.02	-4.029***	2.79 a	2.87 a	2.98 a	2.70 b	3.868**
	일진행능력	3.31	3.20	2.117*	3.22 -	3.25 -	3.33 -	3.30 -	1.064

(*p<.05, **p<.01, ***p<.001)

고 강압적이기 때문에 스스로의 생활을 계획, 통제할 수 있기 때문에 어떠한 활동을 하고 있는 순간에도 자신에 대해 만족감을 크게 느끼는 것으로 이해해 볼 수 있을 것이다.

2) 사회인구학적 변인에 따른 만족도의 차이

성별과 학년에 따른 만족도의 차이를 t-Test와 ANOVA를 통해 살펴보았다. 먼저 성별에 따른 만족도의 차이를 보면, '나 자신에 대한 만족'과 '하

<표 18> 플로우 채널별 인지적 효율성의 차이

구 분	무관심	따분함	불안감	플로우	F-value
집 중 도	3.13 c	3.51 b	3.50 b	3.91 a	200.555***
집중용이성	3.49 d	3.82 b	3.59 c	4.03 a	103.507***
타인 의식	2.19 a	1.98 b	2.23 a	2.07 b	14.264***
자 발 성	3.38 d	3.78 b	3.64 c	4.00 a	141.873***
타인기대부응	2.29 c	2.22 c	2.93 a	2.68 b	138.911***
일진행능력	3.08 c	3.62 a	3.21 b	3.70 a	176.402***

(*p<.05, **p<.01, ***p<.001)

<표 19> 대학생의 만족도

문 항	N	평 균	표준편차
나 자신에 대한 만족	5334	3.30	.87
일에 대한 만족	5339	3.24	1.00

고 있는 일에 대한 만족' 두가지 측면에서 모두 성별에 따른 유의한 차이가 발견되었으며 여학생에 비해 남학생의 만족도가 높은 것으로 나타났다. 그러나 학년에 따라서는 통계적으로 유의한 만족도의 차이가 발견되지 않았다.

2) 상황적 변인에 따른 만족도의 차이

(1) 주된 활동에 따른 만족도

주된 활동에 따른 만족도의 차이를 살펴보면, 생산활동을 하고 있을 때 일을 하는 나 자신에 대한 만족도가 여가활동보다 높게 나타난 점이 작은 차

이라고 할 수 있다. 즉 생산활동은 일 자체는 좋아하지 않지만 해야만 하는 일이기 때문에 자신의 본분과 의무를 다하고 있다고 생각될 때 만족도가 높아지는 것으로 이해해 볼 수 있겠다.

또한 주된 활동별로 만족도의 성별, 학년별 차이를 보다 구체적으로 살펴본 결과 생산활동과 사회활동에서는 성별에 따른 차이는 보이지 않고 학년에 따라서만 차이가 발견되었으며, 반대로 여가활동과 기초활동에서는 성별에 따른 차이만 있을뿐 학년에 따른 차이는 발견되지 않았다.

생산활동시 자신에 대한 만족도가 가장 높은 집단은 3학년이었으며 1학년의 만족도가 가장 낮았다. 그러나 일 자체에 대한 만족도는 학년에 따라 유의한 차이를 보이지 않았다. 사회활동의 경우에도 자신에 대한 만족도만이 통계적으로 유의한 차이를 보였는데, 이 경우에는 2학년의 만족도가 가장 높았고 1학년의 만족도가 가장 낮았다. 여가활동시에는 남학생이 여학생에 비해 일 자체에 대해 높은 만족감을 표현했으며, 기초활동시에도 남학생이 여학생보다 자신에 대해 높은 만족감을 느끼는 것으로 나타났다.

<표 21> 주된 활동에 따른 만족도의 차이

구 분	생산 활동	사회 활동	여가 활동	기초 활동	F-value
나 자신에의 만족	3.39 b	3.50 a	3.31 c	3.19 c	28.60***
일에 대한 만족	2.88 c	3.65 a	3.68 a	3.05 b	238.18***

(*p<.05, **p<.01, ***p<.001)

<표 20> 성별에 따른 만족도의 차이

구 분	성 별			학 년				F-value
	남학생	여학생	t-value	1학년	2학년	3학년	4학년	
나 자신에의 만족	3.33	3.26	2.496*	3.28	3.30	3.33	3.29	1.040
일에 대한 만족	3.28	3.18	3.652***	3.27	3.24	3.24	3.22	.429

(*p<.05, **p<.01, ***p<.001)

<표 22> 주원활동별 성별과 학년에 따른 만족도의 차이

구 분		성 별		t-value	학 년				F-value
		남학생	여학생		1학년	2학년	3학년	4학년	
생산 활동	나 자신에의 만족	3.40	3.38	.360	3.27 b	3.36 ab	3.49 a	3.37 ab	4.220**
	일에 대한 만족	2.89	2.85	.930	2.81 -	2.90 -	2.92 -	2.82 -	1.138
사회 활동	나 자신에의 만족	3.50	3.51	-.106	3.35 b	3.61 a	3.57 ab	3.47 ab	4.397**
	일에 대한 만족	3.64	3.67	-.467	3.57 -	3.70 -	3.67 -	3.66 -	.751
여가 활동	나 자신에의 만족	3.27	3.24	.520	3.27	3.32	3.18	3.26	1.754
	일에 대한 만족	3.72	3.59	2.388*	3.78	3.66	3.61	3.68	2.184
기초 활동	나 자신에의 만족	3.26	3.08	4.055***	3.25	3.14	3.21	3.18	1.457
	일에 대한 만족	3.08	2.99	1.843	3.03	3.04	3.09	3.02	.475

(*p<.05, **p<.01, ***p<.001)

(2) 장소에 따른 만족도

장소에 따라 만족도의 차이를 살펴보면, 일을 하고 있는 자신에 대한 만족과 일 자체에 대한 만족

도가 조금 차이를 보이는데, 두 경우 모두 공공장소에 있을 때의 만족도가 가장 높지만, 나 자신에 대한 만족은 집보다 학교가 높았고, 일 자체에 대한 만족은 집에서가 더 높았다.

활동 장소별 만족도의 차이를 살펴보면, 학교에 있을 경우에만 학년에 따라 통계적으로 유의한 차이를 보였는데 3학년이 자신에 대한 만족도가 타학년에 비해 가장 높았다.

<표 23> 활동 장소에 따른 만족도의 차이

구 분	집	공공장소	학교	F-value
나 자신에의 만족	3.23 b	3.42 a	3.38 a	16.15***
일에 대한 만족	3.26 b	3.37 a	3.13 c	19.09***

(*p<.05, **p<.01, ***p<.001)

(3) 플로우에 따른 만족도

만족도의 측면에서는 파분함과 불안감간에 약간의 경향 차이가 발견되었는데, 하고 있는 일 자체에

<표 24> 활동장소별 성별과 학년에 따른 만족도의 차이

구 분		성 별		t-value	학 년				t-value
		남학생	여학생		1학년	2학년	3학년	4학년	
집	나 자신에의 만족	3.22	3.18	1.087	3.23	3.20	3.18	3.24	.555
	일에 대한 만족	3.29	3.21	1.883	3.31	3.23	3.22	3.31	1.782
공공 장소	나 자신에의 만족	3.45	3.37	1.497	3.44	3.45	3.44	3.32	1.223
	일에 대한 만족	3.42	3.29	1.966*	3.41	3.41	3.41	3.21	2.095
학교	나 자신에의 만족	3.41	3.33	1.692	3.23 b	3.41 ab	3.50 a	3.37 b	6.060***
	일에 대한 만족	3.17	3.05	2.060*	3.08 -	3.18 -	3.15 -	3.06 -	1.105

(*p<.05, **p<.01, ***p<.001)

〈표 25〉 플로우 채널별 만족도의 차이

구 분	무관심	따분함	불안감	플로우	F-value
나 자신에의 만족	2.92 d	3.17 c	3.47 b	3.83 a	341.887***
일에 대한 만족	3.06 c	3.35 b	3.14 c	3.61 a	87.497***

(*p<.05, **p<.01, ***p<.001)

대해서는 따분함에서의 만족도가 컸으나 일을 하는 자신에 대해서는 불안감에서 만족도가 높게 나타났다. 즉 쉽고 평이한 일을 할 때는 일 자체는 만족스럽지만 그런 일을 하고 있는 자신에 대해서는 만족도가 높지 않으며, 반대로 일이 어렵고 불안할 때는 그런 일을 하고 있는 자신에 대해 상대적으로 높은 만족을 보임을 알 수 있다.

V. 결론 및 제언

본 연구를 통해 대학생의 내적 경험을 분석해본 결과 우리나라 대학생들은 비교적 심리적으로 편안한 상태에 있음을 알 수 있었다. 이는 고등학교까지의 교육이 입시위주로 이루어지는 현 교육환경을 고려할 때 대학에 진학하였다는 것 자체가 이들에게 심리적 이완을 가져다주었기 때문으로 해석할 수 있을 것이다.

대학생들은 공공장소에 있을 때 가장 긍정적인 내적 상태에 이르는 것으로 나타났으며 주목할만한 것은 집보다 학교가 더 긍정적 공간으로 받아들여지고 있다는 점이다. 이는 집이 대학생에게 주는 편안함이나 안락함이 학교보다 부족하다기보다는 대학생에게는 학교라는 공간이 주는 심리적 부담감이 상대적으로 적고, 학교가 학업만을 위한 부담스런 공간이 아니라 사교와 친구가 어우러지는 장이기 때문에 오히려 집보다 긍정적인 정서상태를 경험하는 것이라고 해석하는 것이 바람직할 것이다.

성별에 따른 주관적 삶의 질을 영역별로 살펴보면, 전반적으로 남학생이 여학생에 비해 정서, 인지적 효율성, 만족도의 모든 측면에서 긍정적인 응답

을 보였지만 여학생의 경우는 남학생과 두드러지게 협동적이고, 타인을 의식하는 경향을 일관되게 보이고 있다. 이것은 우리나라 대학생들이 갖는 보편적인 성향이며 성에 따라 굳어진 특징이라고도 할 수 있을 것이다. 보편적으로 남성은 여성에 비해 경쟁을 잘 느끼고, 여성은 협동적인 성향을 가지고 있어서 이러한 면면들이 어떠한 상황에서는 쉽게 발현되는 것으로 보여진다. 여학생 쪽에서 더 타인을 의식하는 것은 생물학적인 성차라기보다는 여학생에 대한 사회적 통념과 기대가 영향을 미친 것으로 해석해 볼 수 있다. 즉, 남자 대학생에 대해 갖는 사회적 통념이 여학생에 대해 갖는 통념보다 관대하고 너그럽기 때문에 남학생들은 일상생활 속에서 특별히 남을 많이 의식하지 않지만 여학생의 경우는 남학생에 비해 좀 더 사회적 구속을 받는 것으로 보인다. 그러나 이러한 성향들이 하고 있는 주된 일에 따라, 혹은 활동을 하고 있는 장소에 따라, 그리고 학년에 따라 조금씩 다른 경향을 보이고 있기 때문에 대학생에게 있어 성차는 개인의 특징과 성향에 따라 조금 더 강하게 발현될 수도 있고 혹은 약화될 수도 있는 듯이 보인다.

학년에 따른 주관적 삶의 질을 영역별로 보면, 1학년은 부적응으로 인한 불안감과 따분함을 동시에 느끼는 학년이라고 볼 수 있을 것이며, 2학년은 해방의 시기라 할 수 있겠다. 즉, 고등학생 시절의 압박과 부담에서 자유롭고 대학생생활에서 충분히 적응이 된 시기이다. 때문에 스스로를 통제하고 계획적으로 생활하기보다는 주어진 자유를 만끽하는 시기라고 볼 수 있다. 반면에 3학년은 졸업을 준비하고 보다 성숙해진 자세로 생활을 관리해 나가는 시기로 보여진다. 마지막으로 4학년은 대학생살이 주는 자유로움보다는 졸업에 대한 준비와 부담을 크게 느끼는 시기로서 타학년과 달리 학교가 새로운 미래를 스스로 준비해야 하는 힘든 생산의 공간이 되기 때문에 학교에서 벗어나 있을 때 편안함을 느끼는 것으로 보여진다. 그러나 4년간의 대학생살로 인해 타학년보다 대학생살을 어떻게 누려야 하는지에 대한 해답을 잘 알고 있으며, 그러한 노하우는 생활에 대한 여유로움을 가져오게 하는 것으로 해석할

수 있다.

본 연구는 ESM이라는 연구방법을 사용함으로써 일회성의 설문조사를 통해서만 파악하기 어려운 일상생활에 대한 구체적인 탐색을 시도하였다는 데에 의의를 두고 있으며, 이를 통해 대학생이 매 순간순간 경험하는 정서, 인지적 효율성, 만족도의 주관적 요소들을 통해 삶의 질 연구에 도움을 줄 수 있리라 기대한다. 그러나 측정도구의 번역과정에서의 오류나 구성타당도의 문제와 같은 연구방법 상의 제한점이 있음을 밝히며 이러한 문제들은 후속 연구를 통해 지속적으로 보완될 수 있을 것이라 생각된다. 또한 플로우 이론을 적용시킴에 있어 플로우의 4 채널의 명칭 중 한 가지 상태를 또다시 플로우라고 중복적으로 사용함으로써 혼동의 여지가 있음을 인정한다. 이에 플로우 이론의 개념 정의를 명확히 하고 새로운 용어를 모색하는 일도 후속연구를 통해 이루어져야 할 과제임을 제안하고자 한다.

■참고문헌

- 강명구(1992). 대중 소비문화와 청소년 문화-자발성과 저항성의 억압. *방송문화연구*, 25-47.
- 김기욱, 현은자, 최인수, 유현정(2004). 학교와 학원의 비교를 통해 본 청소년의 플로우 및 내적 경험. *대안가정학회지*, 42(4).
- 김덕현(1998). 한국인의 공간·환경적 삶의 질. *경상대학교 사회과학연구*, 16(3), 7-26.
- 김정오, 조명한(1993). 정보화와 삶의 질(사회활동 및 개인심리). *사회과학과 정책연구*, 15(3). 서울대학교 사회과학연구소.
- 김창남(1995). 대중문화와 문화실천. *한울아카데미*.
- 민무숙(1993). 고교생 또래문화의 지역 간 차이에 관한 연구. *한국청소년연구*, 13, 31-47.
- 이용숙(1992). 한국 중등학교 문화의 특성. *한국청소년연구*, 3(2).
- 이현송(1997). 한국인의 삶의 질: 객관적 차원을 중심으로. *한국사회학*, 31(여름호), 269-301.
- 이희정, 이숙현(1995). 취업모의 심리적 안녕-긍정적 정서와 생활만족도를 중심으로. *대안가정학회지*, 33(6), 25-41.
- 임희섭(1996). "삶의 질"의 개념적 논의. *한국행정연구*, 5(1), 5-18.
- 조은경(1995). 정서적 균형과 삶의 질. *한국심리학회 춘계심포지움*, 주제: 삶의 질의 심리학.
- 한성열(1995). 삶의 질과 내재적 동기의 실현. *한국심리학회 춘계심포지움*, 주제: 삶의 질의 심리학.
- 현무성, 김학권(2000). 경인지역 대학생 여가실태 조사 연구. *호남대학교 논문집*, 36, 1-17.
- Babad, E. Y. & Wallbott, H. G. (1986). The effects of social factors on emotional actions. In K.R. Scherer, H.G.Wallbott & A.B.Summerfield (Eds.), *Experiencing emotion: A cross-cultural study*. London: Cambridge University Press.
- Brief, A. P., Butcher, A. H., George, J. M. & Link, K. E. (1993). Integrating bottom-up and top-down theories of subjective well-being: The case of health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 646-653.
- Campbell, A., Converse, P., & Rodgers, W. (1983). Subjective Measures of Well-Being. *American Psychologist*, 31, 117-124.
- Csikszentmihalyi, M., (1975). *Beyond Boredom and Anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M., Larson, R., & Prescott, S. (1977). The Ecology of Adolescent Activity and Experience. *Journal of Youth and Adolescence*, 6(3), 281-294.
- Csikszentmihalyi, M., and Graef, R. (1980). The experience of freedom in everyday life. *Am. J. Commun. Psychol.* 18, 401-414.
- Csikszentmihalyi, M. & Larson, R. (1984). *Being Adolescent: Conflict and Growth in the Teenage Years*, New York: Basic.
- Csikszentmihalyi, M. (1985). Reflections on enjoyment. *Perspectives in Biology and Medicine*, 28(4), 469-497.
- Csikszentmihalyi, M. & Csikszentmihalyi, I. S. (Eds.) (1988). *Optimal Experience: Psychological Studies*

- of Flow in Consciousness*, Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. HarperCollins.
- Csikszentmihalyi, M., (1993). *The Evolving Self*. New York: Harper Collins.
- Diener (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Hoffman, D. and Tom Novak (1996). Marketing in the Hypermedia Computer-Mediated Environment: Conceptual Foundation. *Journal of Marketing*, 60.
- Lecci, L., Okun, M. A., & Karoly, P. (1994). Life regrets and current goals as predictors of psychological adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 731-741.
- Ross, C. E., Mirowsky, J. & Goldsteen, K. (1990). The impact of the family on health: The decade in review. *Journal of Marriage and the Family*, 52, 1059-1078.
- Tapscott, D. (1998). *Growing Up Digital: The Rise of the Net Generation*, MacGraw-Hill.

(2004년 5월 25일 접수, 2004년 12월 14일 채택)