

경험표집법을 이용한 고등학생들의 생활경험에 관한 연구:
주된 활동과, 활동 공간, 및 플로우를 중심으로*

An Experiential Study of a Week of Korean High School Students
on What They Do, Where They Go, and How They Feel Flow*

성균관대학교 생활과학부 아동학과
부교수 최 인 수
성균관대학교 생활과학부 가족경영/소비자학과
교수 김 순 옥
성균관대학교 생활과학부 의상학과
교수 황 선 진
성균관대학교 생활과학 연구소
선임연구원 이 수 진

School of Human Life Sciences, Sungkyunkwan University

Associate Professor : Choe, In-Soo

Professor : Kim, Soon-Ok

Professor : Hwang, Sun-Jin

The Research Institute for Human Life Sciences, Sungkyunkwan University

Associate Researcher : Lee, Soo Jin

◀ 목 차 ▶

- | | |
|-----------|------------|
| I. 서론 | IV. 연구결과 |
| II. 문헌고찰 | V. 논의 및 제언 |
| III. 연구방법 | 참고문헌 |

Corresponding Author: Soo Jin Lee, The Research Institute for Human Life Sciences, Sungkyunkwan University, 53 Myungyoon-dong 3,
Chongro-ku, Seoul 110-745, Korea Tel: 82-2-760-0522 E-mail: sooleeyu@hanmail.net

* 본 연구는 성균관대학교 2000년도 우수연구소 연구비 지원에 의한 것임.

<Abstract>

The purpose of this study is to explore a weekly life of Korean high school students, especially focused on their activities, locations, and flow. The data were collected from 116 high school students by the Experiential Sampling Method, employing a cellular-phone as a signaling device. Students reported, in response to the 6964 random signals, that 43.4% of their time was spent for social/leisure activities. An additional 31% percent of time was used for productive activities and the rest of times belonged to maintenance activities. When engaged in productive activities, they usually reported anxiety, while they felt bored for social/leisure activities and flow for maintenance activities. The most pervasive context of their lives was school (42.8%), followed by home (33.3%), public space (24.6%), and educational institutes (9.2%). In general, they experienced flow for the most of the locations, except educational settings in which they felt anxiety. The flow for productive activities varied by gender, pending on where they had productive activities, while others did not show any significant differences in the activity flow by locations.

주제어(Key Words): 경험표집법(ESM: Experiential Sampling Method), 플로우(Flow), 생활경험(daily experience), 외적경험(external experience), 내적경험(internal experience)

I. 서론

일상생활의 경험은 개인의 발달에 직/간접의 영향을 준다(Bronfenbrenner, 1979). 이러한 관점에서 볼 때, 우리나라 청소년들의 부정적인 생활인식은 청소년 비행, 학교폭력, 자살 등과 같은 심각한 사회문제의 심화로 이어질 수 있다. 특히, 신체적인 변화와 함께, 도덕적 사회적 신념과 가치를 발달시키는 청소년기의 경험은 건강한 성인으로 성장하는 데 필요한 자아형성에 중요하기 때문에 이들의 생활경험은 미래의 사회문화에까지 영향을 미칠 수 있는 중요한 요건이라 할 수 있다. 따라서, 우리 청소년들이 보다 다양하고 긍정적인 일상활동을 경험할 수 있도록 하기 위해 보다 적극적이고 다각적인 노력이 필요하다.

우리나라 고등학생들은 그들의 학업생활이 힘들고 즐겁지 못하다고 인식하는 것으로 보고되고 있다. 인문계 고등학교와 실업계 고등학교를 대상으로 1998년 시행된 학생생활 의식실태 조사에 따르면 인문계 고등학생 58.5%와, 실업계 고등학생 46.2%가 학업에 대해 스트레스를 받고 있다(한국교원단체총연합회, 1998)고 하였다. 또한 한국교육개발원의 '학교생활의식'에 대한 조사에 의하면 우리나라 중/고등학교 학생들의 70%이상이 학교생활이 힘들다고

인식하고 있으며 흥미 없는 것으로 응답하고 있다(국민일보, 1997년 1월 16일자).

현재, 청소년을 대상으로 한 연구들은 그들의 문화적 취향이나 소비행태 등에 대해 활발한 이론적 접근이 이루어지고 있다. 그러나 이전세대에게 적용되어 오던 이론적 관점은 새로운 생활환경 속에서 그들만의 독특한 변화를 경험하고 있는 현재의 우리 청소년들의 이해를 위해 보다 구체적이고 심도 있는 관찰을 바탕으로 고찰되어야 한다고 본다. 이러한 관점에서, 그들의 현재의 내/외적 생활경험의 연구는 청소년에 대한 이론적 관점들을 재정립하고 체계화하는데 중요한 선행요건이 된다. 그러나 일상생활 경험에 대한 분석은 개인생활의 깊숙한 내면적 세계까지를 살펴보아야 하기 때문에 그 접근방법의 모색이 쉽지 않은 실정이다(박재환, 1984). 이러한 이유에서 생활경험을 주제로 한 연구들은 일반적으로 방법론적 선택에서 많은 어려움이 있다.

본 연구는 일상 생활경험 측정방법 중의 하나인 경험표집법(Experiential Sampling Method: ESM: Csikszentmihalyi & Larson, 1984)을 이용해서 우리나라 고등학생들의 생활경험을 조사 분석하고자 한다. 본 연구는 구체적으로 고등학생들의 일주일간의 일상생활을 추적해서, 그들의 외적 경험으로 주된활동

과 활동장소를, 그리고 내적 경험으로는 플로우를 조사하여, 성별에 따른 생활경험의 차이를 살펴보고자 한다. 본 연구는 청소년 문제의 예방적 측면뿐만 아니라 청소년의 삶의 질 향상을 위한 지표로 활용될 수 있을 것이다. 또한 본 연구는 경험표집법이라는 새로운 접근법을 사용하여 고등학생들의 일상생활을 조명함으로써 기존의 청소년에 대한 연구관점을 보다 다각화 할 수 있을 것이다.

II. 문헌 고찰

1. 청소년 생활경험 관련연구

1) 청소년의 생활 연구

청소년들의 생활에 대한 연구는 일반적으로 학업과 여가활동에 집중되어 있는데, 일반적으로 보도되고 있는 우리나라의 청소년들의 생활은 학업활동이 여가활동에 비해 2배에서 3배 정도까지 많은 비중을 차지하고 있는 것으로 나타났다(문화방송, 2000; 한국방송공사, 1995). 또한 청소년들의 일상생활 경험에 대한 내적 경험은 학업활동의 경우에는 부정적인 반면 여가활동 시에는 긍정적인 심리 상태인 것으로 나타났다(원형중, 1990; 이미리, 1995).

성별을 중심으로 한 청소년의 내/외적 생활경험의 경우에는 남학생이 여학생보다 공격적이고 사회적 가치에 반하는 행동을 하는 반면에 여학생이 남학생보다 우울증이나 불안감이 높은 것으로 보고되고 있다(김정화, 1991; Peterson, Sarigiani, & Kennedy, 1991). 즉, 일반적인 활동경험에 있어서는 남학생이 여학생 보다 부정적이고 반사회적이지만 내적 경험의 경우에는 여학생이 남학생보다 생활경험을 부정적으로 받아들이고 있어 여학생들이 내면적 문제행동을 더 많이 보이는 것으로 나타났다.

그러나 이러한 결과는 경험표집법이라는 새로운 생활접근법을 이용한 분석결과를 볼 때 재론의 여지가 있는 것으로 보인다. 이미리(2002)는 중학생들의 일상생활 활동과 스트레스에 대해 경험표집법을 통해 분석한 결과, 우리나라 청소년들의 생활이 학

업활동에 많이 편중되어 있다는 선행보고와 달리 남/여학생 모두 여가활동이 학업활동보다 많은 비중을 차지하는 것으로 보고하고 있다. 남학생의 경우 33%가 학업, 46%가 여가활동, 그리고 21%가 생활유지 활동에, 그리고 여학생의 경우 32%가 학업, 43%가 여가, 그리고 25%가 생활유지 활동에 시간을 보내고 있는 것으로 나타났다. 이미리(2002)의 연구는 낮은 질문지 회수율이라는 제한점을 갖고 있기는 하지만 기존 연구의 대부분이 회상에 의존하는 질문지법에 의한 연구라는 점을 고려할 때 새롭고 유용한 시도라고 볼 수 있다.

2) 청소년의 활동 공간

이 시대 청소년들의 사고방식이나 행동방식은 한마디로 '다중감각기능'의 체질화(하중원, 백옥인, 1998)라는 특징으로 정의될 수 있다. 이는 이들의 생활경험이나 생활의 질이 순간순간의 상황에 대한 인지적 심리적 변수에 의해 크게 영향을 받을 수 있음을 시사하는데, 이것은 가족소득과 같은 경제적인 변수가 이들의 삶을 설명하기에는 충분치 않다는 것을 의미하기도 한다.

이러한 세대의 변화는 생활환경이나 공간의 인식에 대한 내적 경험의 차이를 의미한다. Piaget(1968)의 인지 심리적 관점에 따르면 활동 공간은 외부의 정의로부터 얻어지는 개념이 아닌 주관적인 지각에 의해 얻어지는 개념으로 정의된다. 즉, 활동 공간은 순수한 지각수준과 사고수준에서 일어나기 때문에 공간에 대해 개인마다 다른 내적 경험을 갖을 수 있으며 나아가 공간경험은 특정 활동에 대한 내적 경험을 변화시킬 수도 있다는 것이다.

이러한 예로, 김정화(1991)는 학교라는 생활공간에서 남학생이 여학생보다 학교환경에 더 만족할수록 긍정적인 자아개념을 나타낸다고 하였다. 정영숙 등(1999)의 성별에 따른 주거환경의 영향에 대한 연구는 남자 청소년이 여자 청소년 보다 제 2의 거실공간이 없으면 집 밖으로 나가는 경우가 더 많다고 보고하고 있다. 이러한 연구결과를 볼 때, 청소년의 생활공간에 대한 태도형성이 항상 성별에 의해 영향을 받는 것은 아니지만(유성희, 1982), 특정 활

동이나 공간에 있어서는 성별에 따른 차이를 보이고 있음(배연옥, 1990, 성별에 따라 주거과밀에 대한 인식이 다름)을 알 수 있다. 이러한 선행연구들은 청소년들이 일상생활에서 접하는 생활환경이 청소년의 내면과 외적 사회화에 직접적인 영향을 미쳐 청소년의 심리적/행동적 적응에 영향을 주기 때문에, 청소년의 생활경험에 대한 연구가 그들의 활동 내용 및 내적 경험이 청소년의 활동을 둘러싸고 있는 공간적인 환경과 관련되어 이해되어야 함을 시사하고 있다.

2. 플로우

플로우(flow)란, 사람들이 완전히 몰입한 상태에서 행동할 때 느끼는 정신적, 신체적 경험(Csikszentmihalyi, 1990)을 말하는 것으로서 지난 20여년간 지속적인 연구가 이루어졌음에도 불구하고 플로우를 측정하기 위한 조작적 개념은 계속 논의가 진행 중이다. Csikszentmihalyi(1990)는 플로우를 활동이나 과제의 도전(challenge)적 수준과 개인의 기술(skill)이 일정수준 이상이고 이 둘이 서로 균형을 이룰 때 나타나는 경험으로 정의하였다.

일반적으로 플로우 연구의 초점은 두개의 범주로 나뉘어진다고 할 수 있는데 하나는 도전과 기술의 비율에 따른 플로우 채널을 세분화하는 연구이며, 다른 하나는 플로우 경험 이후의 감정상태를 플로우의 결과변수로 두고 선행 변인들 간의 인과관계를 밝히는 연구이다. 이와 관련하여 진행 중인 논의는 플로우의 구성요소로서 사용된 즐거움, 기쁨, 최적의 경험, 몰입, 집중, 기술과 도전의 균형, 호기심, 시간의 망각 등의 감정들을 플로우 자체라고 봐야 할 것인지, 플로우 상태를 경험함으로써 인해 얻어지는 감정변화의 결과라고 보아야 하는 것인지이다.

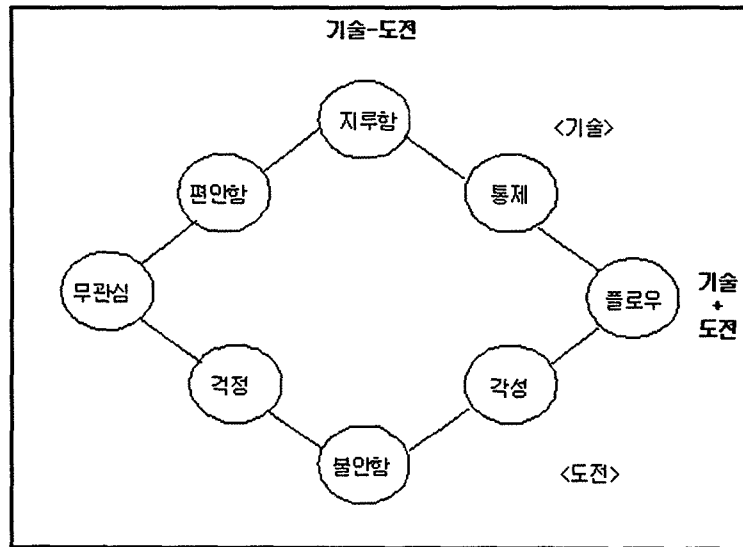
가장 전통적인 플로우 모델은 Csikszentmihalyi(1977)이 제안한 것으로 3채널 플로우 모델이다. 이는 도전과 기술이 일치하는 곳(기술=도전)에서 플로우를 경험하게 되고 기술보다 도전이 높을 때에는 불안감(anxiety)을, 반대로 도전보다 기술이 월등할 때에는 지루함(boredom)을 경험하게 된다는 것

이다. 그러나 도전과 기술이 일치하지만 그 수준이 서로 낮은 경우에도 플로우를 경험한다고 할 수 있는지에 대한 의문이 제기되면서(Ellis, et al 1994) 무관심(apatthy)이라는 하나의 채널을 추가한 4채널 플로우 모델이 개발되었다(Novak & Hoffman, 1997). 4채널 모델은 도전과 기술이 모두 중간단계인 경우들은 해석하지 못하기에 <그림 1>과 같이 네 경험 사이에 각각 중간단계를 추가한 8채널 플로우 모델이 개발되었다.

8채널 플로우 모델은 4채널 모델에 통제(control), 걱정(worry), 각성(arousal), 편안함(relaxation)을 추가한 것이다. 또한 8채널 플로우 모델에서는 기술과 도전이 일치되는 경우가 아니라 두 변수간의 합과 차를 이용해 채널을 구성하였다. 즉, 기술과 도전의 합으로 그 크기에 따라 무관심과 플로우가 분류되며, 기술과 도전의 차이에 의해 지루함과 불안함이 분류된다. 또한 기술의 정도에 따라 걱정과 통제로, 도전의 크기에 따라 편안함과 각성으로 분류하였다.

3채널과 4채널 모델의 플로우는 도전과 기술의 비례에 의해서 정의되고 있다. 그러나 도전/기술의 비례가 이론적으로는 플로우의 본태개념을 잘 반영하지만, 결과 해석에 있어서 실용상의 문제를 안고 있다. 비례의 원리에 의하면 도전과 기술의 수준이 같은 경우, 즉 도전/기술의 비례가 1일 때 플로우를 경험한다고 할 수 있다. 그러나 비례값이 0.99와 1.01의 경우 1.0이 아니기 때문에 플로우가 아니라고 단정할 수 있는지에 대한 문제와 1.0보다 작은 비례값과 1.0보다 큰 비례값의 정도의 직접비교가 어렵다는 것이다. 즉, 1.0보다 작은 비례값의 범위는(5점 척도를 사용할 때) 0.2에서 0.99까지 존재하지만 1.0보다 큰 비례값의 범위는 1.01에서 5.0까지 존재한다. 이들이 직선형이 아닌 곡선형의 분포로 나타나기 때문에 1.0을 기준으로 플로우의 접근 정도를 직접 비교하는 것이 용이하지 않다는 것이다.

반면 8채널 플로우 모델은 기술과 도전의 수준간 거리의 차로 플로우를 정의하고 있다. 즉, 기술과 도전의 수준간 거리가 0일때 플로우를 경험하는 것이다. 따라서 이 경우에 비례적 정의의 플로우와 같은 문제는 발생하지는 않지만, 8채널을 이루고 있는 8



<그림 1> 8채널 플로우 모델

개의 심리적 상태에 대한 타당한 근거가 부족하다. 통제, 걱정, 각성, 편안함 등이 기술과 도전 수준간의 차이로 정의될 수 있는 것인지 그리고 이러한 개념들이 어떠한 의미를 내포하는 지는 아직까지 연구해야 할 문제로 남아있다. 따라서 본 연구에서는 이러한 플로우 모델의 특성을 고려한 플로우의 측정방법 또한 주요한 주제가 된다.

3. 경험표집법

경험표집법은 Csikszentmihalyi와 Larson(1984)에 의해 개발된 것으로 수년간 다양한 문화권에서 사용되어 그 신뢰성과 타당성이 인정되고 있다. 일반적으로 경험표집법은 일주일정도의 기간을 정하고 그 기간동안 응답자의 경험을 측정하는 방법이다. 경험은 두 가지의 의미를 내포하고 있는데, 일반적인 행동이나 상황에 대한 기술을 말하는 외적 경험과 그러한 경험의 심리적 상태를 표현하는 내적 경험이 그것이다. 경험표집법은 자료수집 방법의 특성상 밀접한 생활의 기술과 평가가 가능하기 때문에 논리적 사고력이 발달과정에 있는 아동이나 심리적

변화가 다양한 청소년들의 경우에 보다 적합한 방법으로 평가되고 있다(Bronfenbrenner, 1979; Savin-Williams, 1987).

청소년의 일상생활경험 측정을 위해 일반적으로 사용하는 방법은 설문지를 통해 다수의 응답자들에게 일련의 질문에 답을 하게 하여 자료를 얻는 설문지법이 있고, 그 밖에 집중관찰법과 순간관찰법, 그리고 시간일지법이 있다. 먼저, 집중관찰법은 Barker와 Wright(1951)가 사용하였고 가장 직접적인 일상생활 연구법이라 할 수 있다. 이 방법은 관찰자가 시계와 메모장을 지니고 연구대상 청소년을 하루 종일 관찰하면서 그 청소년이 하는 모든 것을 기록하는 것이다. 이 접근법은 너무나 많은 비용과 시간을 필요로 하기 때문에 관찰대상이 소수일 수밖에 없다. 또한, 청소년이 사춘기가 되고 점점 더 자의식이 강해질수록 관찰자의 존재가 일상적인 행동을 방해하는 문제점이 있다.

순간 관찰법은 인류학자들이 쓰는 접근법으로, 관찰자들이 청소년들의 일상생활에 대해 무선적으로 선정된 순간들을 관찰하는 방법이다(Munroe, et al., 1983). 순간표집 (spot sampling)으로 알려진 이 절차

는 관찰자가 원하는 모든 시간에 무엇을 하는지를 관찰한다는 것이 불가능하기 때문에 자료에 편향(bias)이 발생 할 수 있다는 단점이 있다.

청소년들의 행동패턴을 연구하기 위해 사용된 세 번째 접근법은 시간일지(time diary)법이다. Carpenter 팀(1989)의 연구에서는 부모의 보조를 받아 일주일 동안 청소년들이 매 15분마다 그들이 무엇을 했는지에 대한 기록을 하도록 하였는데, 이와 같은 시간일지 자료는 전적으로 회상에 의존하기 때문에 체계적인 편견이 존재 할 우려가 있다. Medrich 팀 (1982)은 청소년들의 경우 정확한 시간이나 사건을 회상에 의존하여 기록하는 시간일지에서의 오류가 더 클 것이라고 지적하였다.

이상과 같은 문제점을 보완하기 위한 새로운 방법이 경험표집법이다. 경험표집법은, 호출기나 휴대폰을 휴대한 참여자들이 무작위적인 시간에 호출되었을 때 그들의 활동을 미리 준비된 기록지에 생생하게 보고하는 방법이다. 이 접근법은 순간관찰법과 비슷하면서도 관찰자의 개입과 관련된 문제를 피할 수 있다. 또한 시간일지법처럼 청소년들을 자료원으로 사용하면서, 동시에 회상에 의존하지 않는다. 뿐만 아니라, 참여자들이 각 시간 표본에 대해 부가적인 자료를 제공하도록 요청 받을 수 있는데, 이 자료는 그들이 무엇을 생각하고 느끼는지의 구체적인 정보를 포함한 자료이며 이들은 다른 접근법을 사용해서는 얻기 어려운 것이다. 따라서 경험표집법은 일상생활에 관하여 양적인 자료뿐만 아니라 주관적이고 질적인 자료도 얻을 수 있는 장점을 갖고 있다.

III. 연구방법

1. 연구문제

경험표집법을 국내 고등학생들의 생활측정에 적용하기 위한 탐색적조사의 성격을 갖는 본 연구는 경험표집법을 통해 나타난 고등학생들의 일상생활 경험을 내적 경험과 외적 경험으로 나누어 분석하고 아울러 성별에 따른 차이를 살펴보기 위해 다음

과 같은 연구문제를 설정하였다.

1. 고등학생들이 주로 경험하는 외적 경험에 관하여:
 - 1-1. 고등학생들이 경험하는 주된 활동의 성별 차이는 어떠한가?
 - 1-2. 고등학생들이 활동하는 활동 공간의 성별 차이는 어떠한가?
 - 1-3. 고등학생들의 주된 활동 별 활동 공간의 성별 차이는 어떠한가?
2. 고등학생들의 외적 경험에 따른 내적 경험에 관하여:
 - 2-1. 고등학생들이 주된 활동에서 경험하는 플로우 수준의 성별 차이는 어떠한가?
 - 2-2. 고등학생들이 활동 공간에서 경험하는 플로우 수준의 성별 차이는 어떠한가?
 - 2-3. 고등학생들의 주된 활동 별 활동 공간에서 경험하는 플로우 수준의 성별 차이는 어떠한가?

2. 측정도구

본 연구에서 사용된 경험표집양식은 미국 시카고 대학을 비롯한 많은 연구소에서 생활경험 측정을 위해 사용된 것으로, 응답자들의 외적 경험상태와 내적 경험상태에 관한 질문들로 구성 되어있는 영문의 경험표집양식(ESF: Experiential Sampling Form)을 국내의 정서에 맞도록 번안하여 두 차례의 예비조사를 통해 수정하였다. 본 연구문제를 위해 측정된 변수들로 외적 경험은 주된 활동과 활동 공간, 내적 경험은 외적 경험에 대해 느끼는 플로우를 사용하였다. 이들 변수들은 다음과 같이 측정되었다.

1) 외적 경험

(1) 주된 활동

주된 활동은 신호가 울렸을 당시 고등학생들이 하고 있던 주된 일이 무엇인지에 관한 것이다. 이것은 "신호가 울렸을 때 여러분은 무엇을 하고 있었습니까?"라는 질문으로 측정되었고 자유기술식으로 답변하도록 하였다. 이 주된 활동에 대한 답변은 학업활동, 사회/여가활동, 기초활동의 세 가지로 구분하여 분류되었고, 각각의 활동유형의 구체적인 내용

은 다음과 같다.

- 학업활동: 학습, 학원공부, 아르바이트 등.
- 사회/여가활동¹⁾: 대화하기, 게임이나 오락, TV시청, 취미활동 등.
- 기초활동²⁾: 먹고, 자고, 씻고, 이동 등과 같은 일상생활 유지에 필요한 활동.

(2) 활동 공간

활동 공간은 “신호가 울렸을 때 여러분은 어디에 있었습니까?”라는 질문으로 측정되었고 자유기술식으로 답변하도록 하였다. 주된 활동 공간은 학교, 집, 공공장소, 학원의 네 개의 공간들로 구분 분류하였고, 각각의 공간 유형의 내용은 다음과 같다.

- 학교: 교실, 체육관, 식당, 운동장, 교내 화장실 등.
- 집: 집, 친구 집, 임시방문하고 있는 집 등.
- 공공장소: 길거리, 관공서, 오락실, 공원, 쇼핑몰 등.
- 학원: 학원 앞, 강의실, 화장실, 복도 등

2) 내적 경험: 플로우(flow)

본 연구에서 내적 경험으로 측정된 플로우는 일종의 심리 상태로써, 어떤 일을 할 때 완전히 그 일에 빠져들어 시간가는 줄 모르고 열중하고 있는 상태를 의미한다. 이 플로우 상태는 당면하고 있는 주된 활동이 얼마나 도전(challenge)적으로 느껴지는가와 그 주된 활동을 실행할 수 있는 기술(skill) 수준이 균형을 이루었을 때 경험된다(Csikszentmihalyi, 1990: 최인수, 출판예정).

본 연구에서는 원론적 플로우 모델인 3채널 플로우 모델을 채택하였다. 3채널 모델은 플로우, 불안함, 지루함의 세 가지로 심리상태를 구분한다. 본 연구의 3채널 구분은 도전/기술의 비례가 아닌 도전과 기술 간의 차이를 준거로 하였다. 즉, 도전과 기술간의 차가 0일 때를 플로우, 도전이 기술 수준보다 높을 때(+값)를 불안함, 그리고 도전이 기술 수준보다 낮을 때(-값)를 지루함으로 구분하였다. 본 연구의 대상 고등학생들의 평균 플로우는 0.03 (SD: 0.80)으로 대체로 플로우 상태에 있는 것으로 나타났고 34.6%가 불안한 상태(음의 플로우 값)를, 39.6%가 지루한 상태(양의 플로우값)를, 그리고 약

25.8%가 플로우 (0의 플로우 값)상태에 있는 것으로 나타났다.

주된활동의 도전수준의 측정은 현재하고 있는 주된활동이 의미가 있는지, 주된활동을 하고자 하는 의지가 있는지, 그 일이 도전해 볼만 한지, 그리고 그 활동이 중요한지의 4개 문항들이 사용되었고, 기술측정 문항은 주된활동을 수행하는데 본인의 기술을 발휘하였는지와 그 활동을 하는데 필요한 기술이나 능력이 있는지의 2개 문항들이 사용되었다. 사용된 6개의 문항은 '전혀 그렇지 않다'에서 '매우 그렇다'의 5점 척도로 측정되었고, 도전과 기술에 대한 각각의 신뢰도(Cronbach's α)는 모두 .70이상이었다.

3. 자료수집

1) 예비조사

경험표집법에 사용한 설문양식은 경험표집양식(Experiential Sampling Form)으로써 본 연구에서는 미국 시카고대학에서 사용하던 양식을 한국의 정서에 맞게 번안하였다. 영문의 경험표집양식은 이미 그 신뢰도를 인정받은 설문양식이지만 한국학생들의 설문내용 이해도 조사를 위한 절차가 선행되었다. 1차 예비조사로 고등학생 15명을 대상으로 설문내용 이해도 조사를 실시하였고, 1차 예비조사 결과를 바탕으로 학생들에게 의미가 잘 전달 될 수 있도록 설문내용을 수정하였다. 1차 예비조사를 통해 완성된 경험표집양식은 본 조사를 실시할 고등학교의 1학년 학생 중 10명을 대상으로 2차 예비조사를 실시하였다. 2차 예비조사는 휴대폰 신호전달과 설문내용 및 하루 8번의 휴대폰 문자신호에 따른 경험표집양식의 문제점 여부를 점검하였다.

2) 본 조사

강동구에 위치한 조사대상 남녀공학 고등학교 1

- 1) 사회/여가활동은 사회문화적 활동뿐만 아니라 휴식이나 오락 등의 활동을 포함한다.
- 2) 기초활동은 먹고, 자고, 씻는 등의 생리적 활동과 이동이나 자기관리 등과 같은 활동들을 포함한다.

학년 학생을 대상으로 학교장의 허락 하에 4개 학급으로부터 120명의 학생들이 선택되었다. 각 학생들은 휴대폰과 하루 8회씩 일주일 간 응답지인 56회용 경험표집양식을 묶은 소책자를 조사기간 동안 계속 휴대하도록 하였고, 신호가 울릴 때 마다 정해진 양식인 경험표집양식에 순간적으로 응답하도록 하였다. 본 조사는 일주일간 실시되었고, 신호는 기상 시간인 오전 6시부터 새벽 2시까지 하루 20시간 동안 2시간 간격을 하나의 시간단위로 하고 각각의 시간 단위 안에서 무선적으로 울리도록 하였다. 본 조사에 참여한 120명의 학생들 중 휴대폰을 분실하였거나 경험표집양식을 휴대하지 않아서 신호에 응답하지 못한 4명의 학생들을 제외한 총 116명으로부터 수거된 경험표집양식이 본 연구의 분석자료로 사용되었다. 116명으로부터 수거된 최종 경험표집양식의 수는 6496개였고, 본 연구의 조사대상자는 남학생 52명(44.8%), 여학생 64명(55.2%)으로, 남/여학생의 경험표집수는 각각 2912개, 3584개였다.

4. 분석방법

수집된 자료는 총 116명의 응답자들로부터 수거된 6496개의 신호에 대한 응답으로 구성되어 있다. 본 연구의 분석 단위는 개별 응답자가 아닌 신호를 바탕으로 하기 때문에 신호 발송당시 질문문항에 답을 하지 않았거나 주된 유형분류 항목에 포함되지 않는 내용은 제외되었다. 따라서, 주된활동의 총 응답수는 4497개, 활동공간의 총 응답수는 5599개이고 이들 응답이 각각 분석주제에 대한 분석대상이 되었다. 본 연구에 제시된 연구문제 분석을 위해 빈도분석, 교차분석 등의 기술통계 분석과 유의도 검

증을 위해 chi-square test와 t-test, 그리고 분산분석과 Scheffe 사후분석이 사용되었다. 분석은 SPSSWIN v.10.0 프로그램이 사용되었다.

IV. 연구결과

1. 외적 경험

1) 주된 활동

남/여 고등학생의 주된 활동유형을 <표 1>에서 보면, 일주일간의 생활 중에서 남/여학생 모두 사회/여가활동(43.3%)이 가장 많이 나타났으며, 그 다음은 학업활동(31.0%), 기초활동(25.7%)의 순으로 나타났다. 주된 활동 유형은 성별에 유의한 차이가 있었는데, 여학생이 남학생보다 학업활동을, 남학생이 여학생보다 사회/여가활동을 조금 더 빈번하게 하는 것으로 나타났다.

2) 활동 공간

활동 공간에 대한 분석결과를 <표 2>에서 보면 고등학생들이 가장 많이 활동하는 공간은 역시 학교(42.8%)였고, 그 다음은 집(33.8%), 공공장소(14.6%), 학원(9.3%)의 순으로 나타나, 일주일 중 70%이상의 활동이 학교와 집에서 이루어지고 있었다. 이러한 활동 공간 분포는 남/여학생 집단간에 차이가 있었는데, 여학생은 학교나 집에서, 남학생은 공공장소나 학원에서 활동하는 경우가 많았다.

3) 주된 활동별 성별 활동 공간

먼저 주된활동의 유형과 활동공간과의 교차분석

<표 1> 성별 주된 활동 유형

단위: 신호수(%)

활동유형 \ 성별	전체	남학생	여학생	χ^2 $\chi^2=8.184$ (p < .05)
학업활동	1394(31.0%)	556(28.9%)	838(32.5%)	
사회/여가활동	1949(43.3%)	874(45.5%)	1075(41.7%)	
기초활동	1154(25.7%)	491(25.6%)	663(25.7%)	
합 계	4497(100%)	1921(100%)	2576(100%)	

<표 2> 성별 활동 공간

단위: 신호수(%)

공간유형 \ 성별	전체	남학생	여학생	χ^2
학 교	2399(42.8%)	1034(41.6%)	1365(43.9%)	$\chi^2=8.467$ (p < .05)
집	1864(33.3%)	814(32.7%)	1050(33.7%)	
공공장소	820(14.6%)	390(15.7%)	430(13.8%)	
학 원	513(9.3%)	246(10.0%)	267(8.6%)	
합 계	5599(100%)	2487(100%)	3112(100%)	

<표 3> 주된 활동 유형별 활동 공간

단위: 신호수(%)

공간유형 \ 활동유형	학업활동	여가/사회활동	기초생활	χ^2
학 교	753(54.1%)	638(32.7%)	307(26.6%)	$\chi^2=1237.26$ (p < .001)
집	220(15.8%)	832(42.7%)	602(52.2%)	
공공장소	28(2.0%)	436(22.4%)	205(17.8%)	
학 원	392(28.1%)	43(2.2%)	39(3.4%)	
합 계	1393(100%)	1949(100%)	1153(100%)	

<표 4> 주된 활동 유형별로 본 활동공간과 성별 관계

단위: 신호수(%)

활동 \ 성별 \ 공간	학교	집	공공장소	학원	계	χ^2	
학업활동	남	297(53.5%)	72(13.0%)	9(1.6%)	177(31.9%)	$\chi^2=10.002$ (p < .05)	
	여	456(54.4%)	148(17.6%)	19(2.3%)	215(25.7%)		
	전체	753(54.1%)	220(15.8%)	28(2.0%)	392(28.1%)		1393
사회/ 여가활동	남	283(32.4%)	371(42.4%)	195(22.3%)	25(2.9%)	874(100%)	$\chi^2=3.158$
	여	355(33.0%)	461(42.9%)	241(22.4%)	18(1.7%)	1075(100%)	
	전체	638(32.7%)	832(42.7%)	436(22.4%)	43(2.2%)	1949	
기초활동	남	133(27.1%)	240(49.0%)	98(20.0%)	19(3.9%)	490(100%)	$\chi^2=4.770$
	여	174(26.2%)	362(54.6%)	107(16.2%)	20(3.0%)	663(100%)	
	전체	307(26.6%)	602(52.2%)	205(17.8%)	39(3.4%)	1153	

결과를 <표 3>에서 보면 활동유형에 따른 활동공간 간의 빈도에 유의한 차이가 있어, 활동이 공간과 관련이 있음을 보여주고 있다. 대체로 고등학생들의 학업활동은 학교에서, 여가/사회활동과 기초생활은 집에서 가장 많이 이루어지고 있었다.

주된 활동별로 활동이 이루어지는 활동 공간의 분포를 성별로 비교한 분석결과, <표 4>에서 나타듯이 학업활동의 경우에만 성별 활동 공간에 있어 활동유형에 차이가 있었다. 즉, 여학생이 남학생보다

더 많은 학업활동을 하고 있었는데, 이들의 학업활동은 학교(54.1%)와 학원(28.1%)에서 80% 이상이 이루어지고 있었다.

학업활동을 위한 공간으로써의 집을 보면 남학생의 분포(5.2%)가 여학생(10.6%)에 비해 현저히 적은 것을 볼 수 있는데, <표 2>의 활동 공간분포에서 남학생이 집에 머무르는 경우가 32.7%로 여학생 33.7%과 별 차이가 없는데 반해, 학업활동 공간으로써의 집의 활용은 남/여학생 간에 차이가 있는 것

으로 보인다. 남학생들은 집에서 학업활동 보다는 사회/여가활동이나 기초활동을 주로 하는 것으로 보인다.

2. 외적 경험에 따른 내적 경험

1) 주된 활동과 플로우

주된 활동에 대해 느끼는 플로우의 분석결과를 제시한 <표 5>에 의하면 플로우의 수준이 주된 활동에 따라 차이가 있는 것으로 나타났다. 학업활동은 0.26의 플로우로 다소 불안함을, 사회/여가활동은 -0.11로 지루함을, 그리고 기초활동은 0.01로 플로우 0에 근접하였다. 이러한 활동유형별 플로우는 성별 집단 내 차이를 살펴봤을 때에도 모두 유의한 것으로 나타나서, 각각의 활동유형에 대해 다른 수준의 플로우를 경험하고 있음을 보여주고 있다. 활동유형별 플로우 수준을 살펴보면 남/여 학생 모두 학업 활동에는 불안함을, 사회/여가활동에는 지루함을, 그리고 기초활동에는 플로우에 근접하고 있었다. 이

러한 활동에 대한 플로우는 학업활동의 경우에만 성별 차이를 보였는데, 여학생이 남학생에 비해 학업활동에 대해 느끼는 불안한 정도가 더 높은 것으로 나타났다.

2) 활동 공간과 플로우

활동 공간에 대해 남/여 고등학생들이 느끼는 플로우에 대한 결과 <표 6>은 고등학생들의 경험 플로우 수준이 활동 공간에 따라 차이가 있음을 보여주고 있다. 남/여학생 모두 학교에서는 다소 불안함을 경험하는 경향이 있지만 대체로 0의 플로우 수준에 근접하였다. 집과 공공장소에서 느끼는 내적 경험도 플로우 값 0에 근접하고는 있지만 학교와는 달리 다소 지루함을 경험하고 있었다. 특히, 학원은 고등학생들이 경험하는 공간 중에서 가장 불안감이 높은 장소로써, 플로우 값 0.31의 수치로 다른 공간들의 플로우 수준에 비해 확연한 차이를 보이고 있다. 활동 공간에 대한 플로우를 남학생집단과 여학생집단으로 각각 나누어 살펴봤을 때에도 남/여학생 집

<표 5> 주된 활동 유형과 성별 플로우

활동유형 \ 성별	전체	남학생	여학생	t
학업활동	0.26 c	0.21 c	0.30 c	-2.096*
사회/여가활동	-0.11 a	-0.10 a	-0.13 a	.862
기초활동	0.01 b	0.04 b	-0.01 b	1.427
F	95.145***	28.544***	68.389***	

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

a, b, c: Scheffe의 다중범위검정에 의한 집단구분

<표 6> 활동 공간과 성별 플로우

활동공간 \ 성별	전체	남학생	여학생	t
학 교	0.06 b	0.04 a	0.09 b	-1.301
집	-0.03 ab	-0.03 a	-0.04 ab	0.120
공공장소	-0.05 a	-0.05 a	-0.06 a	0.218
학 원	0.31 c	0.22 b	0.40 c	-2.617**
F	30.342***	8.138***	23.679***	

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

a, b, c: Scheffe의 다중범위검정에 의한 집단구분

단 모두 공간에 따라 각각 경험하는 플로우 수준에서 유의한 차이를 보였다.

활동공간별 플로우 수준을 살펴보면 학교, 집, 공공장소에서 남/여 모두 유사하게 플로우에 근접한 경험을 하는 반면, 학원에서는 남/여학생 모두가 불안함을 경험하고 있었다. 특히 여학생들이 학원에서 경험하는 불안감의 정도는 남학생에 비해 현저하게 높게 나타나고 있어 여학생들이 남학생들에 비해 학원활동에 대해 많은 부담을 느끼고 있는 것으로 보인다.

3) 활동 공간에 따른 주된 활동의 플로우

주된 활동에 대해 경험하는 플로우 수준이 활동 공간에 따라 차이가 있는지에 대한 분산분석 결과, <표 7>의 학업활동의 경우에는 활동 공간에 따라 플로우의 변화가 있는 것으로 나타났고, 그 밖의 활동에 대한 플로우는 활동 공간과는 무관하였다.

주된 활동 플로우의 공간에 따른 차이를 남/여학생 집단으로 나누었을 때, 남학생의 경우에는 활동에 대해 느끼는 플로우가 활동 공간과는 무관한데 반해, 여학생들의 경우에는 어디에서 학업활동을 하는지에 따라 다른 수준의 플로우를 경험하는 것으

로 나타났다. 특히, 학원에서의 학업활동은 여학생에게 다른 장소에서의 학업활동에 비해 현저히 높은 불안감을 경험하고 있는 것을 볼 수 있었다. 그 밖의 활동, 즉 사회/여가활동과 기초활동의 경우에는 활동 공간이 바뀌어도 통계적으로 유의할 만큼의 변화는 없었다.

V. 논의 및 제언

1. 논의

본 연구의 목적은 한국 청소년들의 일상생활을 새로운 접근 방법인 경험표집방법을 이용하여 탐색하고자 하는 것이다. 경험표집방법은 청소년들의 일상생활경험의 순간을 포착하고 그 순간에 경험하는 심리적 상태를 조사할 수 있기 때문에, 회상에 의존하던 기존의 자료수집방법보다 청소년의 생활에 보다 밀접하게 다가갈 수 있다. 본 연구는 고등학교 1학년 학생 116명을 대상으로 그들의 외적 경험(주된 활동과 활동 공간)과 내적 경험(플로우)을 조사하였다. 학생들은 하루 8차례의 신호음을 약 두 시간

<표 7> 주된 활동 유형별로 본 활동 공간과 성별 플로우

활동과 공간	성별	전체	F	남학생	F	여학생	F
학업활동	학교	0.21 a	5.418** p < .01	0.17	0.844	0.24 a	5.957** p < .01
	집	0.20 a		0.21		0.20 a	
	공공장소	0.24 ab		0.17		0.28 ab	
	학원	0.40 b		0.28		0.50 b	
사회/여가활동	학교	-0.07	1.955	-0.07	2.070	-0.07	1.232
	집	-0.16		-0.15		-0.17	
	공공장소	-0.12		-0.09		-0.14	
	학원	0.02		0.23		-0.26	
기초활동	학교	-0.06	1.284	-0.05	1.272	-0.07	0.445
	집	0.04		0.09		0.01	
	공공장소	0.02		0.08		-0.04	
	학원	0.00		-0.04		0.04	

a, b, c: Scheffe의 다중범위검정에 의한 집단구분

간격으로 수령하였으며 이 조사는 일주일간 실시되었다. 이렇게 수집된 자료는 외적 경험과 내적 경험으로 나뉘어 분석되었고, 특히 외적 경험과 관련하여 이들이 경험하는 플로우 상태를 조사하였다. 자유기술식으로 수집된 주된 활동과 활동 공간에 대한 자료는 유형화 하였는데, 주된 활동은 학업활동, 사회/여가활동, 기초활동의 세 개 유형으로, 활동 공간은 학교, 집, 공공장소, 학원으로 각각 유형화하였다.

1) 주된 활동과 내적경험

주된 활동의 각 유형별 발생빈도를 신호음을 분석단위로 하여 볼 때, 사회/여가활동이 가장 높은 빈도를 보였고, 그 다음이 학업활동, 기초활동의 순으로 나타났다. 이러한 주된 활동 분포는 성별에 따라 차이가 있는 것으로 나타났는데 여학생이 남학생보다 학업활동의 빈도가 높은 반면 사회/여가활동은 남학생이 여학생보다 더 높은 빈도를 보였다. 이러한 결과는 우리나라 청소년의 학업활동이 여가활동에 비해 2배에서 3배정도까지 많은 비중을 차지하고 있다는 한국방송공사(1995)의 발표와는 다른 것으로, 이러한 결과의 차이는 두 가지 이유가 있을 것으로 판단된다.

첫 번째는 한국방송공사(1995)에서의 조사는 회상형의 질문으로 주관적인 판단에 의한 활동 비중을 살펴본 것이다. 그렇기 때문에 과거 사실에 대해 객관적이기를 기대하기 어렵고, 특히 활동시간에 대한 회상은 심리적인 왜곡을 야기할 수 있다. 그러나 본 조사에서는 신호가 울렸을 당시에 진행 중이던 활동에 대해서 조사하였기 때문에 현장 보존력이 더 크다고 할 수 있다.

두 번째는 경험표집방법의 특성에서 기인한다고 할 수 있다. 경험표집의 중요한 특성 중에 하나가 바로 현재의 상황과 외적 경험에 대한 현상학적 및 주관적 판단을 근거로 한다는 것이다. 즉, 외관적으로는 수업 중이지만 실제로 졸고 있거나 핸드폰으로 친구에게 문자를 보내고 있을 때와 같은 상황은 학업활동이 아닌 사회/여가활동으로 유형화되기 때문이다.

이러한 결과의 차이는 이미리(2002)가 중학생을

대상으로 한 경험연구 결과에서도 나타났는데 일반적으로 학업활동에 치중하고 있는 선행보고와는 달리 여가활동이 가장 많은 비중을 차지하고 있었다. 따라서 피상적인 사실에 근거해서 현재 우리나라 청소년들이 지나친 학업활동에 압도되어 있다고 단정하기 보다는 청소년들의 생활 속에서 실제 그들의 행위를 추적하는 경험표집의 결과가 시사하고 있는 점을 고려하여 청소년의 생활 기술이 이루어져야 할 것으로 보인다.

주된 활동 유형에 따른 내적경험은, 학업활동은 다소 불안함을, 사회/여가활동은 지루함을, 그리고 기초활동의 경우에는 플로우를 경험하고 있었다. 이러한 활동에 대한 플로우는 학업활동의 경우에만 남/여학생 간 유의한 차이를 보였는데, 여학생이 남학생에 비해 학업활동에 보다 많이 불안해하고 있었다. 여기에서 다소 특이한 것은 사회/여가활동에 대해 긍정적인 심리상태(원형중, 1990; 이미리, 2002)가 아니라 지루함을 경험하고 있다는 것인데, 오히려, 식사나 이동과 같은 기초활동에서 플로우를 경험하고 있었다. 이러한 결과는 조사대상 고등학생들이 진정한 여가를 즐기지 못하고 있음을 보여준다.

London 팀(1977)의 직무만족과 여가만족이 생활만족에 미치는 영향에 관한 연구나, 혹은 Harlan과 Hawkins(1992)의 여가만족이 생활만족이나 청소년 비행에 직접적인 관련이 있다는 연구보고는, 여가를 통해 얻는 내적 경험이 단순한 여가활동영역에만 국한되는 것은 아니라는 것을 제시하고 있다. 즉, 이것은 여가경험이 개인의 다른 생활 영역으로까지 확장되어 여가경험의 결과가 생활전반에 대한 만족이나 행복감의 지각에까지 영향을 미칠 뿐만 아니라, 지루한 여가활동은 다른 학업이나 업무와 같이 생산적 활동을 위한 활력소가 되지 못한다는 것을 시사하고 있다.

조사대상 고등학생들의 사회/여가활동은 학업활동에 비해 그 비중이 높게 나타나고 있지만 적극적인 여가형태로 보이지는 않는다. 그저 시간을 보내는 여가는 진정한 여가로서의 의미가 없듯이, 지속적인 체계적인 참여를 통해 형성되는 적극적 여가만이 생활 활력소가 되어 삶의 질을 향상시킬 수

있을 것이다(박유진, 김재휘, 2002; Csikszentmihalyi, 1990). 따라서, 청소년들이 그들의 여가활동에 높은 관심과 가치를 부여하고 여가활동에 필요한 전문지식이나 기술 및 경험을 습득함으로써 여가뿐만 아닌 그들의 일상생활에 적극적으로 참여할 수 있도록 해야 할 것이다. 이러한 적극적인 여가활동 경험은 입시와 같은 과도한 스트레스 상황에서 당면 과제를 건강하게 해결함과 동시에 스스로 스트레스를 해소할 수 있는 방법을 개발할 수 있도록 하는 바탕이 될 것이기 때문이다.

2) 활동 공간과 내적 경험

신호가 울렸을 때 고등학생들이 활동하고 있던 공간의 분포는 남/여학생 간 차이가 있는 것으로 나타났는데 남학생은 학교나 집에 머무는 경우가 여학생보다 적었고 반면 공공장소나 학원에서 활동하는 경우는 남학생이 여학생보다 많게 나타났다. 활동 공간에서 경험하는 플로는 학원을 제외한 다른 장소, 즉, 학교, 집, 공공장소에서는 활동 공간에 대해 별다른 차이가 없는 것으로 나타났다. 학원의 경우에는 남/여 모두가 다른 공간에 비해 불안감을 더 크게 나타내고 있으며, 여학생이 남학생보다 학원에서의 불안감이 더 심하게 나타났다. 이러한 여학생들의 부정적인 내적 경험은 김정화(1991)나 Broderick(1998)의 연구에서 보고된 바 있는데, 즉, 외적 경험이나 활동에서의 문제는 남학생에게서 많지만, 우울증이나 불안감과 같은 내면적 문제행동은 여학생이 남학생보다 높다는 것이다. 이러한 결과들은 여학생들이 남학생에 비해 상황이나 활동에 대해 느끼는 정서적인 반응이 보다 민감한 것에 기인한다고 볼 수 있다.

3) 활동 공간에 따른 주된 활동의 플로우

활동 공간과 주된 활동과의 관계를 살펴본 결과, 사회/여가활동과 기초활동은 성별이나 활동 공간에 상관없이 고루 분포하고 있는데 반해 학업활동은 활동공간과 유의한 관계가 있었다. 조사대상 고등학생들의 학업활동은 80% 이상이 학교와 학원에서 주로 이루어지고 있었는데, 특히 여학생의 경우에는

집에서의 학업활동이 남학생보다 두 배 이상 많은 빈도를 나타냈다. 즉, 남학생의 학업활동은 학교와 학원으로 집중되는 반면 여학생의 학업활동은 학교, 집, 학원으로 비교적 다원화 되어 있었다. 남학생들의 학업활동이 여학생보다 집 밖의 공간으로 다원화 되어 있는 것은 아마도 남학생이 여학생보다 집 이외의 공간에서의 활동이 많다는 정영숙 등(1999)의 연구결과에 근거해 볼 수 있을 것 같다. 학업활동의 공간에 따른 성별 플로우의 차이를 살펴봤을 때 남/여학생 모두 학교, 집, 공공장소에서의 학업활동에 대한 플로우가 유사한 반면 학원에서의 학업활동에 대해서는 여학생이 남학생보다 훨씬 불안해하는 것으로 나타났다. 이는 학원에서의 학업활동이 남/여학생 모두에게 부담이 되는 것은 물론, 주변 환경변화에 민감한 여학생들에게는 많은 스트레스를 야기할 수 있는 것으로 보인다.

2. 제언

본 연구에서 내적 경험으로 정의하고 있는 플로는 당면하고 있는 일의 도전도와 그 도전에 대처할 수 있는 기술 정도의 차이로 측정되기 때문에 플로우를 경험하는 사람의 정서가 안정적인지 혹은 긍정적인지, 그리고 생활만족이 높고 낮은지를 논할 수는 없다. 그러나 대체로 도전도와 기술도가 일치되는 플로우 시점에서 몰입이 이루어지고 능력이 극대화 된다(Csikszentmihalyi, 1990; Hoffman & Novak, 1996)는 것을 근거로 플로우가 보다 긍정적이고 만족스러운 생활경험과 관련되어 있다는 논리적 결론을 추론해 낼 수 있다.

이상의 결과를 살펴볼 때 고등학생들의 내적 경험은 학원에서 학업활동을 하고 있을 때 가장 불안한 것으로 보인다. 그러나 플로우를 경험하지 못한 상태에서의 학업활동이 반드시 학업 성취도와 부적 인 관계를 갖는지는 구체적 자료의 보충 없이는 단정할 수 없다. 다만 플로우를 자주 경험하지 못하는 것은 삶의 질이 그리 높은 편은 아니라고 말할 수는 있을 것이다. 조사대상 고등학생들의 경우 사회/여가활동이 생활에서 차지하는 빈도가 가장 높기는

하지만 사회/여가활동에서 내적으로 지루함을 경험하고 있기 때문에 전반적인 결과를 바탕으로 판단하면 그들의 삶의 질이 높다고 할 수는 없다.

본 연구의 결과들이 향후 활용방안에 관한 제언을 하면, 무엇보다도 도움을 필요로 하는 학생들을 발견하고, 이들을 위한 상담 및 교수학습프로그램의 개발을 위한 자료로의 활용이다. 소수 극한의 플로우 값을 보이는 학생들의 경우, 예를 들면 -3.5나 4.0의 플로우 값을 보이는 학생들의 상황을 면밀하게 평가함으로써 이러한 학생들에 대한 문제예방조치 혹은 생활 및 학습여건의 개선방법을 찾기 위하여 활용되어 질 수 있다. 이를 위해서 플로우의 심리적 안정구간에 대한 평가나 준거가 마련된다면 고등학생들뿐만 아니라 현대인의 정서적인 상태의 평가와 더불어 심리적 예방의학 차원에서 응용될 수 있을 것이다. 이와 같은 맥락에서 경험표집을 통한 플로우 측정 방법은 심리적 질환의 예측과 예방을 위한 중요한 방법이 될 수 있을 것이며, 이를 통해 심리적 삶의 질을 높이는 실질적이고도 구체적인 대안을 제시할 수 있을 것으로 보인다.

본 연구는 경험표집법을 통해 고등학생들의 다양한 생활경험을 입체적으로 살펴봄으로써 순간경험을 통한 그들의 생활을 이해하고자 하였다. 본 연구의 이러한 방법론적 특성은 청소년의 생활에 대한 기존의 이해와 상호보완 하여 활용 될 수 있을 것이다. 특히 분석의 초점이 생활시간에 있는 본 연구는 '질풍노도'로 표현되는 청소년들의 구체적인 생활속에서 그간 눈점이 되어온 청소년 문제, 청소년의 교육, 청소년의 정서 등과 관련하여 보다 구체적인 자료로 사용 될 수 있을 것이다.

■ 참고문헌

- 국민일보(1997. 1. 16). 중고생 10명중 7명 학교생활 힘들어요.
- 김정화(1991). 학급풍토, 자아개념 및 학업성취와의 관계. 홍익대학교 석사학위논문.
- 문화방송(2000). 2000 MBC 청소년 백서. 문화방송
- 박유진, 김재휘(2002). 여가정체성 현출성에 따라 여가경험이 여가 및 생활만족에 미치는 영향: 적극형 여가를 중심으로. 한국심리학회지: 일반, 21(2), 141-161.
- 배연옥(1990). 주거과밀이 청소년의 사회성 및 정신건강에 미치는 영향. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 원형중(1990). 청소년 범죄행동 유발요인에 대한 연구. 한국형사정책연구원.
- 유성희(1982). 청소년의 주거의식에 관한 조사연구: 개인고안의 프라이버시를 중심으로. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 이미리(1995). 고3 청소년의 시험스트레스에 대한 대처전략과 우울증 수준과의 관계: 복합적 스트레스와의 관계를 중심으로. 대한가정학회지, 33(5), 89-98.
- 이미리(2002). 청소년 초기 일상생활활동 경험의 특성과 스트레스 수준. 대한가정학회지, 40(1), 69-84.
- 정영숙, 김영희, 박경옥, 이희숙, 채정현, 이종섭(1999). 청소년과 생활환경-생활환경이 청소년의 사회화에 미치는 영향. 대한가정학회지, 37(2), 175-197.
- 최인수 역(출판예정). 플로우. 서울: 한울림(Flow: The Psychology of Optimal Experience). New York: Harper Collins(Csikszentmihalyi의 원전은 1990에 출판).
- 한국교원단체총연합회(1998). 학생 생활/의식 실태조사.
- 한국방송공사(1995). 국민생활시간조사. 한국방송공사.
- Barker, R. G. & Wright, H. F. (1951). *One Boy's Day*. New York: Harper & Brothers.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Carpenter, C. J., Huston, A. C., & Spera, L. (1989). Children's use of time in their everyday activities during middle childhood. In Bloch, M. & Pellegrini, A.(eds.), *The Ecological Context*

- of *Children vs Play*. New Jersey: Ablex Publishing.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper Collins.
- Csikszentmihalyi, M. & Larson, R. (1987). Validity and reliability of the experience-sampling method. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 175(9), 526-536.
- Csikszentmihalyi, M., Larson, R., & Prescott, S. (1977). The ecology of adolescent activity and experience. *Journal of Youth Adolescence*, 6, 281-294.
- Ellis, G. D., Voelkl, J. E., & Morris, C. (1994). Measurement and analysis issues with explanation of variance in daily experience using the flow model. *Journal of Leisure Research*, 26(4), 337-356.
- Harlan, J. E. & Hawkins, B. A. (1992). Terminal illness, aging, and developmental disability: A therapeutic art intervention. *Therapeutic Recreation Journal*, 26, 49-52.
- Hoffman, D. L. & Novak, T. P. (1996). Marketing in hypermedia computer-mediated environments: Conceptual foundations. *Journal of Marketing*, 60(July), 50-68.
- London, M., Crandall, R., & Seals, G. W. (1977). The contribution of job and leisure satisfaction to quality of life. *Journal of Applied Psychology*, 62, 252-263.
- Medrich, E. A., Roisen, J. A., Rubin, V., & Buckley, S. (1982). *The Serious Business of Growing Up: A Study of Children's Lives Outside School*. Berkeley: University of California Press.
- Munroe, R. H., Munroe, R. L., Michelson, C., Koel, A., Bolton, R., & Bolton, C. (1983). Time allocation in four societies. *Ethnology*, 22, 355-370.
- Novak, T. P. & Hoffman, D. L. (1997). New metrics for new media toward the development of web measurement standards. *World Wide Web Journal*, 2(1), 213-246.
- Petersen, A. C., Sarigiani, P. A., & Kennedy, R. E. (1991). Adolescent depression: Why more girls? *Journal of Youth and Adolescence*, 20, 247-271.
- Piaget, J. (1968). *The Child's Construction of Reality*. Translated by Margaret Cook, (97-218), London: Routledge & Kegan Paul.
- Robinson, J. P. (1985). The Validity and Reliability of Diaries versus Alternative Time Use Measures. In Juster, F. T. & Stafford, F. P. (eds.), *Time, Goods, and Well-being*. Institute for Social Research. Ann Arbor: The University of Michigan.
- Savin-Williams, R. C. (1987). *Adolescence: An Ethological Perspective*. New York: Springer-Verlag.
- Timmer, S. G., Eccles, J., & O'Brien, K. (1985). How Children Use Time. In Juster, F. T. & Stafford, F. P. (eds.), *Time, Goods, and Well-being*. Institute for Social Research. Ann Arbor: The University of Michigan.

(2003년 6월 24일 접수, 2003년 8월 18일 채택)