

## ESM을 이용한 N세대 대학생의 삶의 질

-플로우와 내적경험을 중심으로-

김 기 옥 (성균관대학교 생활과학부 가족경영·소비자학과 교수)

김 순 옥 (성균관대학교 생활과학부 가족경영·소비자학과 교수)

황 선 진 (성균관대학교 생활과학부 의상학과 교수)

현 은 자 (성균관대학교 생활과학부 아동학과 교수)

최 인 수 (성균관대학교 생활과학부 아동학과 부교수)

이 수 진 (성균관대학교 생활과학부 의상학과 시간강사)

유 현 정\* (충북대학교 생활과학대학 주거환경·소비자학과 전임강사)

정보사회에서는 일상적인 생활의 각 영역에서 얼마나 만족을 경험하는가의 현실 인지(perception on the present)가 매우 중요하며, 삶의 질에 대한 주관적 평가의 의미가 높아지고 객관적인 지표의 의미는 상실된다(김정오·조명한, 1993). 즉 개인의 삶의 질은 일상생활에서의 느낌과 정서에 초점이 맞춰져야 한다. 이를 위해 첫째로 개인의 일상생활 속에서 어떤 내적·외적 경험을 하는지의 현실 인지에 근거한 새로운 패러다임과 둘째로 이를 파악할 수 있는 새로운 접근방법을 필요로 하며, 본 연구에서는 Csikszentmihalyi(2000)의 flow 모델과 Prescott, Csikszentmihalyi, 그리고 Graef가 1976년에 개발한 경험표집방법(Experience Sampling Method: 이하 ESM)을 통해 이 문제를 해결하고자 하였다. 또한 삶의 질에 대한 욕구와 인지는 세대에 따라 큰 차이를 보이므로 앞으로 세대의 한정이 필요하다.

이에 본 연구에서는 경험표집법을 이용하여 한국 대학생들이 일상생활 속에서 경험하는 정서와 인지적 효율성, 만족도 등의 내적경험을 기술적으로 탐색함과 동시에 성별, 학년과 같은 사회인구학적 변인에 따라, 또한 그들이 하고 있는 활동이나 장소, 플로우 상태와 같은 상황적 변인에 따라 차이가 있는지를 분석하였다.

분석 결과 우리나라 대학생들은 고등학생에 비해 전반적으로 편안한 심리적 상태에 있음을 알 수 있었다. 특히 대학생들은 공공장소에 있을 때 가장 긍정적인 내적 상태에 이르는 것으로 나타났으며 집보다 학교가 더 긍정적 공간으로 받아들여지고 있다는 점이 특징적이다. 전반적으로 남학생에 비해 여학생의 내적 경험에 대한 평가가 부정적이었으며, 특히 인지적 효율성의 하부영역인 집중강도와 집중용이성 모두 남학생이 더 높은 것으로 나타났고 여학생은 타인을 많이 의식하는 것으로 나타났다.

학년에 따른 차이를 보면 전반적으로 대학생활에 적응이 덜 된 1학년의 경우 타학년에 비해 부정적인 내적 상태를 보였고, 4학년은 부분적으로는 느긋하고 안정적인 심리상태를 경험하면서 긍정적인 정서감을 보였지만 취업의 부담 등으로 인해 인지적 효율성에서는 낮은 내적 경험을 하는 것으로 나타났다.

대학생의 삶의 질은 하고 있는 일이 어느 정도 자신의 능력과 부합되는 것인지, 그리고 어느 정도의 난이도인지의 플로우 수준에 따라 달라질 수 있는데 전반적으로 도전과 기술이 모두 높아 균형을 이루는 플로우집단이 정서, 인지적 효율성, 만족도의 내적 경험 전 부분에 대해 높은 점수를 보이고 있으며, 두가지가 모두 낮은 무관심 집단이 가장 부정적인 내적 경험을 하는 것으로 나타났다. 또한 도전보다 기술이 높아 따분함을 느끼는 집단보다 기술이 더 낮아 불안감을 느끼는 집단에서 내적 경험에 대한 응답이 일반적으로 더 낮게 나타난 것을 볼 때 우리나라 대학생들도 고등학생과 마찬가지로 일상생활에 대한 느낌은 다분히 부담스러운 것이라고 볼 수 있다.