

2025 한국리서치 6차 정기조사(3월 3주)

기록 방식의 변화와
AI 자동 기록 기술에 대한 인식 조사
[결과표]

2025. 3.

조사 개요

구 분	내 용
모 집 단	· 전국의 만 18세 이상 남녀
표집틀	· 한국리서치 마스터샘플(2025년 2월 기준 전국 97만여 명)
표집방법	· 지역별, 성별, 연령별 기준 비례할당추출
표본크기	· 1,000명
표본오차	· 무작위추출을 전제할 경우, 95% 신뢰수준에서 최대허용 표집오차는 $\pm 3.1\%p$
조사방법	· 웹조사(휴대전화 문자와 이메일을 통해 url 발송)
가중치 부여방식	· 지역별, 성별, 연령별 가중치 부여(셀가중) (2024년 12월 행정안전부 발표 주민등록 인구 기준)
응답(협조)율	· 조사요청 28,923명, 조사참여 1,548명, 조사완료 1,000명 (요청대비 3.5%, 참여대비 64.6%)
조사일시	· 2025년 3월 21일 ~ 3월 24일
조사기관	(주)한국리서치(대표이사 노익상)

응답자 분포표(1)

		조사완료		가중값 적용 기준		가중 값 배율 (B/A)
		사례수(명) (A)	비율(%)	사례수(명) (B)	비율(%)	
전체		1,000	100	1,000	100	1.0
성별						
	남자	471	47	493	49	1.0
	여자	529	53	507	51	1.0
연령						
	18-29세	127	13	155	16	1.2
	30-39세	147	15	149	15	1.0
	40-49세	175	18	175	18	1.0
	50-59세	207	21	195	20	0.9
	60-69세	186	19	177	18	1.0
	70세 이상	158	16	149	15	0.9
거주지역						
	서울	187	19	185	19	1.0
	인천/경기	313	31	323	32	1.0
	대전/세종/충청	111	11	108	11	1.0
	광주/전라	88	9	97	10	1.1
	대구/경북	97	10	98	10	1.0
	부산/울산/경남	158	16	148	15	0.9
	강원/제주	46	5	41	4	0.9

응답자 분포표(2)

구분		조사완료 사례수 (명)			가중값 적용 기준 사례수 (명)		
		계	남자	여자	계	남자	여자
계	소계	1000	471	529	1000	493	507
	18~29세	127	57	70	155	81	74
	30~39세	147	66	81	149	77	72
	40~49세	175	90	85	175	88	87
	50~59세	207	103	104	195	98	97
	60~69세	186	87	99	177	87	90
	70세 이상	158	68	90	149	62	87
서울	소계	187	84	103	185	88	97
	18~29세	28	11	17	33	16	17
	30~39세	32	16	16	32	16	16
	40~49세	32	15	17	31	15	16
	50~59세	36	16	20	33	16	17
	60~69세	34	15	19	30	14	16
	70세 이상	25	11	14	26	11	15
인천/경기	소계	313	153	160	323	161	162
	18~29세	43	19	24	52	27	25
	30~39세	51	27	24	52	27	25
	40~49세	60	29	31	61	31	30
	50~59세	65	33	32	64	32	32
	60~69세	54	27	27	54	27	27
	70세 이상	40	18	22	40	17	23
대전/세종/충청	소계	111	53	58	108	55	53
	18~29세	16	9	7	17	9	8
	30~39세	14	6	8	15	8	7
	40~49세	16	9	7	19	10	9
	50~59세	22	11	11	21	11	10
	60~69세	22	10	12	19	10	9
	70세 이상	21	8	13	17	7	10
광주/전라	소계	88	45	43	97	48	49
	18~29세	7	3	4	14	8	6
	30~39세	9	4	5	12	6	6
	40~49세	16	9	7	16	8	8
	50~59세	22	12	10	19	10	9
	60~69세	17	9	8	18	9	9
	70세 이상	17	8	9	18	7	11
대구/경북	소계	97	46	51	98	48	50
	18~29세	11	5	6	13	7	6
	30~39세	15	5	10	13	7	6
	40~49세	18	10	8	16	8	8
	50~59세	22	10	12	20	10	10
	60~69세	18	9	9	19	9	10
	70세 이상	13	7	6	17	7	10
부산/울산/경남	소계	158	69	89	148	73	75
	18~29세	17	8	9	20	11	9
	30~39세	19	6	13	19	10	9
	40~49세	27	15	12	26	13	13
	50~59세	29	15	14	30	15	15
	60~69세	33	14	19	29	14	15
	70세 이상	33	11	22	24	10	14
강원/제주	소계	46	21	25	41	20	21
	18~29세	5	2	3	6	3	3
	30~39세	7	2	5	6	3	3
	40~49세	6	3	3	6	3	3
	50~59세	11	6	5	8	4	4
	60~69세	8	3	5	8	4	4
	70세 이상	9	5	4	7	3	4

목 차

응답자 분포표 1

[표 c01]	삶을 기록하는 수단에 대한 인식	2
[표 c02-1]	실제로 삶을 기록하는 수단	3
[표 c02-2]	본인의 삶 기록 여부	4
[표 c03-1]	수단별 기록 빈도 - 기록 수단별 기록 도구 - 1 종이 기반 도구 (다이어리, 플래너, 수첩, 노트, 앨범 등)	5
[표 c03-2]	수단별 기록 빈도 - 기록 수단별 기록 도구 - 2 디지털 메모 앱 (에버노트, 원노트, 구글킵, 삼성 메모 등)	6
[표 c03-3]	수단별 기록 빈도 - 기록 수단별 기록 도구 - 3 블로그 (네이버 블로그, 브런치 등)	7
[표 c03-4]	수단별 기록 빈도 - 기록 수단별 기록 도구 - 4 SNS (인스타그램, 페이스북, X(구 트위터), 스레드 등)	8
[표 c03-5]	수단별 기록 빈도 - 기록 수단별 기록 도구 - 5 사진·영상 갤러리 (스마트폰 갤러리, 클라우드, 필름카메라 등)	9
[표 c03-6]	수단별 기록 빈도 - 기록 수단별 기록 도구 - 6 웹 기반 캘린더플래너 (구글 캘린더, 종이 플래너, 일정 관리 앱 등)	10
[표 c03-7]	수단별 기록 빈도 - 기록 수단별 기록 도구 - 7 업무·학습 관리 도구 (노션, MS 원노트, 스프레드시트 등)	11
[표 c04]	삶을 기록하는 방법에 대한 인식	12
[표 c06-1]	기록을 하지 않거나 중단한 이유 - 1순위	13
[표 c06-2]	기록을 하지 않거나 중단한 이유 - 1+2순위	14
[표 c07]	기록하는 내용	15
[표 c08-1]	기록을 통한 효과 - 1순위	16
[표 c08-2]	기록을 통한 효과 - 1+2순위	17
[표 c09-1]	기록 습관에 대한 인식 - 기록은 중요한 순간을 되돌아보는 데 도움을 준다	18
[표 c09-2]	기록 습관에 대한 인식 - 기록이 스트레스나 부담이 될 때가 있다	19
[표 c09-4]	기록 습관에 대한 인식 - 기록은 미래를 위한 중요한 투자이다	20
[표 c09-5]	기록 습관에 대한 인식 - 기록은 감정 조절과 스트레스 해소에 도움이 된다	21
[표 c09-7]	기록 습관에 대한 인식 - 기록은 업무·학습 성과를 높이는 데 도움이 된다	22
[표 c09-8]	기록 습관에 대한 인식 - 기록하면 삶의 만족도가 높아진다	23
[표 c09-10]	기록 습관에 대한 인식 - 기록은 자아 정체성과 삶을 관리하는 데 도움이 된다	24
[표 c10]	기록 수단 변경 이유	25
[표 c11-1]	기록의 불편 요인 - 1순위	26
[표 c11-2]	기록의 불편 요인 - 1+2순위	27
[표 c12]	AI 자동 기록 인지 수준	28
[표 c13]	AI 자동 기록 향후 이용 의향	29
[표 c15-1]	AI 자동 기록에 대한 태도 - AI가 자동으로 내 기록을 정리해주는 것이 편리하다고 생각한다	30
[표 c15-3]	AI 자동 기록에 대한 태도 - AI가 자동으로 생성해 주는 기록은 신뢰하기 어렵다	31
[표 c15-4]	AI 자동 기록에 대한 태도 - AI를 활용하면 기록을 더 쉽게 지속할 수 있을 것 같다	32
[표 c15-5]	AI 자동 기록에 대한 태도 - AI 기반 자동 기록 서비스는 나의 개인정보를 보호하는 데 한계가 있을 것이다	33
[표 c15-6]	AI 자동 기록에 대한 태도 - AI가 자동으로 생성한 기록은 나의 의도를 충분히 반영하지 못할 것 같다	34
[표 c16]	기록 방식 선택 시 개인정보 고려 수준	35

응답자 분포표

(단위 : %)

전체		사례수 (명)	전체
■ 전체 ■		(1,000)	100
성별	남자	(493)	49
	여자	(507)	51
연령	18-29세	(155)	16
	30-39세	(149)	15
	40-49세	(175)	18
	50-59세	(195)	20
	60-69세	(177)	18
	70세이상	(149)	15
거주지역	서울	(185)	19
	인천/경기	(323)	32
	대전/세종/충청	(108)	11
	광주/전라	(97)	10
	대구/경북	(98)	10
	부산/울산/경남	(148)	15
	강원/제주	(41)	4
학력	고졸이하	(473)	47
	대재이상	(527)	53
직업	농/임/어업	(16)	2
	자영업	(62)	6
	판매/영업/서비스	(71)	7
	생산/기능/노무	(98)	10
	사무/관리/전문	(267)	27
	주부	(156)	16
	학생	(64)	6
	기타	(113)	11
	무직/퇴직	(153)	15
직장지위	정규직 임금근로자	(357)	36
	비정규직 임금근로자	(139)	14
	자영업자	(131)	13
	비경제활동	(374)	37
월평균 가구소득			
300만원미만		(331)	33
300만원 이상-600만원 미만		(372)	37
600만원 이상		(297)	30
주관적 계층인식			
중상층		(360)	36
하층		(610)	61
모르겠다		(29)	3
본인의 삶 기록 여부			
기록함		(880)	88
기록하지 않음		(120)	12
본인의 삶 기록 빈도			
거의 매일 기록한다		(238)	24
주 3~4회		(208)	21
주 1~2회		(269)	27
월 1~3회		(107)	11
월 1회 미만		(51)	5
기록하지 않는다		(120)	12

[표 c01] 삶을 기록하는 수단에 대한 인식

[C01] 다음 중 귀하께서 '나의 삶을 기록하는 행위'에 포함된다고 생각하는 기록 수단은 무엇입니까?

단위: %

전체		사례수 (명)	사진·영상 갤러리 (스마트폰 갤러리, 클라우드, 필름카메 라 등)	종이 기반 도구 (다이어리, 플래너, 수첩, 노트, 인화된 사진 등)	SNS (인스타그램, 페이스북, X(구 트위터), 스레드 등)	디지털 메모 앱 (에버노트, 원노트, 구글 킵, 삼성 메모 등)	웹 기반 캘린더·플 래너 (구글 캘린더, 종이 플래너, 일정 관리 앱 등)	블로그 (네이버 블로그, 브런치 등)	업무·학습 관리 도구 (노션, MS 원노트, 스프레드 시트 등)	AI 기반 기록 도구 (구글 포토 자동 태깅, Notion AI, ChatGPT 일정 관리 등)
■ 전체 ■		(1,000)	68	45	37	29	26	21	13	7
성별	남자	(493)	67	39	38	30	25	18	14	8
	여자	(507)	70	50	36	28	27	25	12	6
연령	18-29세	(155)	65	39	64	38	37	36	17	14
	30-39세	(149)	63	30	56	36	28	33	16	7
	40-49세	(175)	75	39	35	31	31	18	12	7
	50-59세	(195)	66	49	25	21	22	15	13	7
	60-69세	(177)	65	47	23	27	22	11	9	2
	70세 이상	(149)	76	63	25	23	21	19	12	6
거주지역	서울	(185)	67	43	35	34	31	21	18	6
	인천/경기	(323)	69	46	37	30	24	25	9	7
	대전/세종/충청	(108)	73	44	36	23	32	16	15	10
	광주/전라	(97)	59	58	35	19	27	17	15	6
	대구/경북	(98)	69	35	43	28	17	15	16	4
	부산/울산/경남	(148)	66	41	38	29	23	22	10	8
학력	고졸 이하	(473)	67	47	27	22	19	15	8	5
	대졸 이상	(527)	69	42	46	35	33	27	17	9
직업	농/임/어업	(16)	77	62	38	31	28	21	7	0
	자영업	(62)	70	45	31	32	20	13	12	6
	판매/영업/서비스	(71)	64	42	39	28	16	15	11	6
	생산/기능/노무	(98)	63	32	30	14	16	16	11	9
	사무/관리/전문	(267)	70	41	44	38	35	26	19	9
	주부	(156)	69	53	25	20	22	19	8	3
	학생	(64)	68	47	68	37	44	42	23	21
	기타	(113)	67	44	31	23	20	16	8	1
	무직/퇴직	(153)	70	49	37	31	27	21	10	7
직장지위	정규직	(357)	68	38	38	30	26	21	16	6
	비정규직	(139)	71	43	40	28	26	24	12	8
	임금근로자	(131)	63	47	31	29	25	12	10	7
	자영업자	(374)	69	51	37	28	28	24	11	8
월평균 가구소득	300만원 미만	(331)	63	50	34	26	22	21	11	7
	300만원 이상-600만원 미만	(372)	70	41	37	29	25	19	13	7
	600만원 이상	(297)	71	43	41	31	33	25	15	7
주관적 계층인식	중상층	(360)	69	46	41	32	34	25	16	10
	하층	(610)	68	44	35	27	22	19	11	6
	모르겠다	(29)	53	44	28	27	26	22	18	0
본인의 삶 기록 여부	기록함	(880)	71	47	38	31	28	22	14	8
	기록하지 않음	(120)	46	30	30	14	15	14	6	3
본인의 삶 기록 빈도	거의 매일 기록한다	(238)	79	58	42	43	41	32	24	9
	주 3~4회	(208)	79	51	42	38	31	23	17	10
	주 1~2회	(269)	65	41	34	22	24	17	7	5
	월 1~3회	(107)	60	38	33	22	16	17	6	1
	월 1회 미만	(51)	70	29	36	14	10	19	4	4
	기록하지 않는다	(120)	46	30	30	14	15	14	6	3

[표 c02-1] 실제로 삶을 기록하는 수단

[C01-1] 그렇다면, 귀하는 실제로 어떤 수단을 활용하여 삶을 기록하고 계십니까?

단위: %

삶을 기록함	사례수 (명)	사진·영상 갤러리 (스마트폰 갤러리, 클라우드, 필름카메 라 등)	종이 기반 도구 (다이어리, 플래너, 수첩, 노트, 앨범 등)	SNS (인스타그램, 페이스북, X(구 트위터), 스레드 등)	디지털 메모 앱 (에버노트, 원노트, 구글 킵, 삼성 메모 등)	웹 기반 캘린더·플 래너 (구글 캘린더, 종이 플래너, 일정 관리 앱 등)	블로그 (네이버 블로그, 브런치 등)	업무·학습 관리 도구 (노션, MS 원노트, 스프레드 시트 등)	AI 기반 기록 도구 (구글 포토 자동 태깅, Notion AI, ChatGPT 일정 관리 등)
■ 전체 ■	(880)	63	35	26	21	20	13	7	3
성별									
남자	(419)	61	31	25	23	19	11	9	5
여자	(460)	64	40	27	18	20	14	6	2
연령									
18-29세	(137)	56	25	45	23	29	23	8	5
30-39세	(124)	62	17	46	28	22	20	9	4
40-49세	(162)	68	30	27	20	23	9	8	4
50-59세	(158)	65	40	16	13	17	8	7	3
60-69세	(160)	59	42	12	23	14	8	3	1
70세 이상	(139)	67	55	16	18	15	11	8	4
거주지역									
서울	(167)	62	31	28	26	26	14	12	4
인천/경기	(286)	61	34	26	20	19	17	5	4
대전/세종/충청	(95)	70	38	22	21	14	3	8	4
광주/전라	(85)	53	51	23	11	20	9	7	1
대구/경북	(83)	67	31	27	20	15	11	7	2
부산/울산/경남	(128)	58	34	27	20	19	11	6	4
강원/제주	(37)	89	41	24	28	22	12	5	5
학력									
고졸 이하	(410)	62	41	16	15	13	8	4	3
대졸 이상	(470)	63	31	34	26	25	17	10	4
직업									
농/임/어업	(16)	77	48	12	18	25	11	0	0
자영업	(54)	56	40	20	25	14	5	9	7
판매/영업/서비스	(67)	58	34	19	16	11	9	6	2
생산/기능/노무	(73)	57	23	27	10	13	13	7	4
사무/관리/전문	(240)	66	30	30	28	27	15	12	4
주부	(141)	67	43	15	14	14	8	3	2
학생	(58)	60	27	50	22	31	22	10	8
기타	(95)	63	38	25	18	17	9	5	1
무직/퇴직	(136)	61	43	28	23	19	18	5	4
직장지위									
정규직	(309)	64	28	27	23	20	13	10	3
비정규직	(121)	63	37	31	18	20	14	6	4
임금근로자	(115)	57	39	18	22	19	6	7	5
자영업자	(335)	63	40	26	19	19	14	5	4
비경제활동									
월평균 가구소득									
300만원 미만	(280)	58	42	23	18	15	12	6	4
300만원 이상-600만원 미만	(330)	64	33	27	23	17	12	8	5
600만원 이상	(270)	66	32	29	21	27	13	8	2
주관적 계층인식									
중상층	(326)	63	35	31	23	26	15	9	3
하층	(533)	62	35	23	19	15	11	6	4
모르겠다	(20)	77	42	20	24	27	32	7	0
본인의 삶 기록 빈도									
거의 매일 기록한다	(238)	71	47	32	29	30	20	14	4
주 3~4회	(208)	72	35	27	25	22	13	9	4
주 1~2회	(269)	56	33	22	15	16	9	3	2
월 1~3회	(107)	51	26	26	17	7	7	2	0
월 1회 미만	(51)	61	17	20	6	4	11	0	0

[표 c02-2] 본인의 삶 기록 여부
[C01-1] 귀하는 실제로 삶을 기록하고 계십니까?

단위: %

전체		사례수 (명)	기록함	기록하지 않음	계
■ 전체 ■		(1,000)	88	12	100
성별	남자	(493)	85	15	100
	여자	(507)	91	9	100
연령	18-29세	(155)	88	12	100
	30-39세	(149)	83	17	100
	40-49세	(175)	93	7	100
	50-59세	(195)	81	19	100
	60-69세	(177)	90	10	100
	70세 이상	(149)	93	7	100
거주지역	서울	(185)	90	10	100
	인천/경기	(323)	89	11	100
	대전/세종/충청	(108)	88	12	100
	광주/전라	(97)	88	12	100
	대구/경북	(98)	84	16	100
	부산/울산/경남	(148)	86	14	100
	강원/제주	(41)	89	11	100
학력	고졸이하	(473)	87	13	100
	대재이상	(527)	89	11	100
직업	농/임/어업	(16)	100	0	100
	자영업	(62)	87	13	100
	판매/영업/서비스	(71)	95	5	100
	생산/기능/노무	(98)	75	25	100
	사무/관리/전문	(267)	90	10	100
	주부	(156)	90	10	100
	학생	(64)	90	10	100
	기타	(113)	84	16	100
	무직/퇴직	(153)	89	11	100
직장지위	정규직	(357)	87	13	100
	비정규직	(139)	87	13	100
	임금근로자	(131)	88	12	100
	비경제활동	(374)	90	10	100
월평균 가구소득	300만원 미만	(331)	85	15	100
	300만원 이상-600만원 미만	(372)	89	11	100
	600만원 이상	(297)	91	9	100
주관적 계층인식	중상층	(360)	91	9	100
	하층	(610)	87	13	100
	모르겠다	(29)	70	30	100

[표 c03-1] 수단별 기록 빈도 - 기록 수단별 기록 도구 - 1. 종이 기반 도구 (다이어리, 플래너, 수첩, 노트, 앨범 등)
 [C01-2] 귀하는 선택한 수단으로 얼마나 자주 기록하십니까? - 1. 종이 기반 도구 (다이어리, 플래너, 수첩, 노트, 앨범 등)

단위: %

종이 기반 도구로 삶을 기록함	사례수 (명)	거의 매일 기록한다	주 3~4회	주 1~2회	월 1~3회	월 1회 미만	계
☐ 전체 ☐	(312)	29	20	31	14	6	100
성별							
남자	(128)	28	20	33	13	5	100
여자	(183)	30	20	29	14	6	100
연령							
18-29세	(34)	24	25	26	13	12	100
30-39세	(21)	34	15	36	10	4	100
40-49세	(48)	36	17	32	11	4	100
50-59세	(64)	18	31	29	16	6	100
60-69세	(67)	31	12	40	12	6	100
70세이상	(77)	35	19	25	16	5	100
거주지역							
서울	(52)	34	25	27	12	2	100
인천/경기	(97)	25	17	39	11	7	100
대전/세종/충청	(36)	24	27	16	20	13	100
광주/전라	(44)	34	31	23	10	2	100
대구/경북	(25)	25	15	37	17	7	100
부산/울산/경남	(43)	34	15	35	11	5	100
강원/제주	(15)	36	0	30	29	5	100
학력							
고졸이하	(167)	23	19	35	16	7	100
대재이상	(144)	37	22	26	11	4	100
직업							
농/임/어업	(8)	35	39	12	13	0	100
자영업	(22)	38	14	31	17	0	100
판매/영업/서비스	(23)	10	26	38	13	12	100
생산/기능/노무	(17)	17	29	42	0	12	100
사무/관리/전문	(71)	38	21	24	12	6	100
주부	(61)	22	15	37	16	10	100
학생	(16)	21	40	27	13	0	100
기타	(36)	34	13	35	15	3	100
무직/퇴직	(59)	34	18	28	15	4	100
직장지위							
정규직 임금근로자	(86)	30	21	31	12	6	100
비정규직 임금근로자	(45)	29	19	33	12	7	100
자영업자	(45)	36	23	25	12	4	100
비경제활동	(136)	27	19	32	15	6	100
월평균 가구소득							
300만원미만	(117)	30	17	31	15	7	100
300만원 이상-600만원 미만	(108)	30	24	30	11	5	100
600만원 이상	(87)	28	20	31	15	6	100
주관적 계층인식							
중상층	(114)	36	24	26	9	6	100
하층	(189)	25	18	35	16	6	100
모르겠다	(9)	39	24	11	14	12	100
본인의 삶 기록 빈도							
거의 매일 기록한다	(113)	82	9	6	2	2	100
주 3~4회	(74)	0	72	16	10	1	100
주 1~2회	(89)	0	0	87	12	1	100
월 1~3회	(28)	0	0	0	79	21	100
월 1회 미만	(9)	0	0	0	0	100	100

[표 c03-2] 수단별 기록 빈도 - 기록 수단별 기록 도구 - 2. 디지털 메모 앱 (에버노트, 원노트, 구글 킵, 삼성 메모 등)
 [C01-2] 귀하는 선택한 수단으로 얼마나 자주 기록하십니까? - 2. 디지털 메모 앱 (에버노트, 원노트, 구글 킵, 삼성 메모 등)

단위: %

디지털 메모 앱으로 삶을 기록함		사례수 (명)	거의 매일 기록한다	주 3~4회	주 1~2회	월 1~3회	월 1회 미만	계
▣ 전체 ▣		(181)	20	23	36	18	4	100
성별	남자	(98)	22	27	34	15	2	100
	여자	(84)	17	18	38	21	6	100
연령	18-29세	(31)	24	12	41	23	0	100
	30-39세	(35)	23	26	30	18	3	100
	40-49세	(33)	17	28	40	9	6	100
	50-59세	(21)	9	9	61	16	4	100
	60-69세	(36)	20	24	19	29	8	100
	70세 이상	(24)	24	35	35	6	0	100
거주지역	서울	(43)	12	16	44	19	9	100
	인천/경기	(57)	25	22	37	12	4	100
	대전/세종/충청	(20)	30	33	16	21	0	100
	광주/전라	(9)	0	49	13	29	10	100
	대구/경북	(17)	18	15	49	18	0	100
	부산/울산/경남	(25)	25	26	36	12	0	100
	강원/제주	(10)	13	20	26	41	0	100
학력	고졸이하	(62)	15	22	33	22	8	100
	대재이상	(120)	23	24	37	15	2	100
직업	농/임/어업	(3)	36	0	0	64	0	100
	자영업	(13)	8	22	43	27	0	100
	판매/영업/서비스	(11)	10	21	40	29	0	100
	생산/기능/노무	(7)	12	15	47	27	0	100
	사무/관리/전문	(67)	28	23	34	13	2	100
	주부	(20)	5	30	38	13	14	100
	학생	(13)	39	11	42	8	0	100
	기타	(17)	6	23	34	32	6	100
	무직/퇴직	(31)	22	28	31	13	6	100
직장지위	정규직 임금근로자	(70)	22	23	33	19	3	100
	비정규직 임금근로자	(21)	24	19	40	17	0	100
	자영업자	(26)	12	20	41	27	0	100
	비경제활동	(64)	20	25	35	12	7	100
월평균 가구소득	300만원미만	(51)	17	21	32	22	8	100
	300만원 이상-600만원 미만	(75)	16	26	36	18	4	100
	600만원 이상	(55)	28	20	39	13	0	100
주관적 계층인식	중상층	(76)	25	31	28	15	1	100
	하층	(101)	17	17	40	20	6	100
	모르겠다	(5)	12	25	50	13	0	100
본인의 삶 기록 빈도	거의 매일 기록한다	(68)	53	22	19	4	1	100
	주 3~4회	(52)	0	51	31	15	2	100
	주 1~2회	(41)	0	0	87	13	0	100
	월 1~3회	(18)	0	0	0	90	10	100
	월 1회 미만	(3)	0	0	0	0	100	100

[표 c03-3] 수단별 기록 빈도 - 기록 수단별 기록 도구 - 3. 블로그 (네이버 블로그, 브런치 등)
 [C01-2] 귀하는 선택한 수단으로 얼마나 자주 기록하십니까? - 3. 블로그 (네이버 블로그, 브런치 등)

단위: %

블로그로 삶을 기록함	사례수 (명)	거의 매일 기록한다	주 3~4회	주 1~2회	월 1~3회	월 1회 미만	계
<input checked="" type="checkbox"/> 전체 <input type="checkbox"/>	(111)	8	11	30	29	22	100
성별							
남자	(46)	4	13	31	29	22	100
여자	(65)	10	10	29	29	22	100
연령							
18-29세	(31)	3	7	18	47	26	100
30-39세	(25)	12	0	48	17	23	100
40-49세	(14)	13	7	36	31	13	100
50-59세	(13)	0	22	40	30	8	100
60-69세	(13)	0	31	24	14	30	100
70세이상	(16)	17	17	16	24	26	100
거주지역							
서울	(24)	4	17	30	33	16	100
인천/경기	(49)	12	12	21	29	25	100
대전/세종/충청	(3)	0	0	36	0	64	100
광주/전라	(8)	0	12	11	42	35	100
대구/경북	(9)	0	11	48	26	15	100
부산/울산/경남	(14)	11	4	38	34	13	100
강원/제주	(5)	0	0	87	0	13	100
학력							
고졸이하	(33)	5	14	27	26	29	100
대재이상	(78)	9	10	31	31	19	100
직업							
농/임/어업	(2)	0	52	48	0	0	100
자영업	(3)	0	0	0	62	38	100
판매/영업/서비스	(6)	0	16	42	26	16	100
생산/기능/노무	(9)	0	21	21	26	32	100
사무/관리/전문	(35)	11	6	33	22	28	100
주부	(11)	6	26	44	16	8	100
학생	(13)	8	8	8	55	20	100
기타	(8)	0	12	38	38	13	100
무직/퇴직	(25)	12	8	29	30	21	100
직장지위							
정규직 임금근로자	(40)	10	7	34	24	24	100
비정규직 임금근로자	(17)	0	17	27	25	30	100
자영업자	(7)	0	15	28	41	15	100
비경제활동	(48)	10	12	27	33	18	100
월평균 가구소득							
300만원미만	(34)	5	9	32	25	29	100
300만원 이상-600만원 미만	(41)	9	14	34	31	12	100
600만원 이상	(36)	9	11	23	32	26	100
주관적 계층인식							
중상층	(48)	8	10	28	35	19	100
하층	(56)	8	14	32	22	24	100
모르겠다	(7)	0	0	30	48	21	100
본인의 삶 기록 빈도							
거의 매일 기록한다	(47)	18	8	20	37	16	100
주 3~4회	(26)	0	34	31	25	10	100
주 1~2회	(25)	0	0	62	13	24	100
월 1~3회	(8)	0	0	0	71	29	100
월 1회 미만	(6)	0	0	0	0	100	100

[표 c03-4] 수단별 기록 빈도 - 기록 수단별 기록 도구 - 4. SNS (인스타그램, 페이스북, X(구 트위터), 스레드 등)
 [C01-2] 귀하는 선택한 수단으로 얼마나 자주 기록하십니까? - 4. SNS (인스타그램, 페이스북, X(구 트위터), 스레드 등)

단위: %

SNS로 삶을 기록함	사례수 (명)	거의 매일 기록한다	주 3~4회	주 1~2회	월 1~3회	월 1회 미만	계
☐ 전체 ☐	(229)	13	15	32	28	12	100
성별							
남자	(107)	10	17	37	28	9	100
여자	(122)	16	13	28	29	15	100
연령							
18-29세	(61)	19	11	38	21	12	100
30-39세	(56)	18	12	29	31	9	100
40-49세	(44)	11	11	28	38	12	100
50-59세	(26)	8	15	34	33	11	100
60-69세	(20)	0	25	30	24	20	100
70세이상	(22)	8	29	31	17	15	100
거주지역							
서울	(47)	10	14	36	24	14	100
인천/경기	(75)	18	15	28	27	12	100
대전/세종/충청	(21)	14	9	30	25	22	100
광주/전라	(20)	20	16	32	28	5	100
대구/경북	(23)	5	30	30	27	7	100
부산/울산/경남	(35)	10	8	36	33	12	100
강원/제주	(9)	0	17	40	43	0	100
학력							
고졸이하	(67)	12	15	29	23	21	100
대재이상	(162)	14	15	33	30	8	100
직업							
농/임/어업	(2)	0	100	0	0	0	100
자영업	(11)	33	8	14	36	9	100
판매/영업/서비스	(12)	8	19	51	21	0	100
생산/기능/노무	(20)	15	14	28	23	20	100
사무/관리/전문	(71)	11	13	35	35	7	100
주부	(21)	8	12	24	36	19	100
학생	(29)	34	7	41	14	3	100
기타	(24)	11	13	34	32	10	100
무직/퇴직	(38)	2	24	25	23	26	100
직장지위							
정규직 임금근로자	(83)	12	11	37	31	10	100
비정규직 임금근로자	(37)	9	20	33	33	5	100
자영업자	(20)	23	20	18	29	11	100
비경제활동	(88)	14	16	30	23	17	100
월평균 가구소득							
300만원미만	(63)	11	17	37	18	16	100
300만원 이상-600만원 미만	(88)	8	18	26	36	12	100
600만원 이상	(78)	20	9	35	27	9	100
주관적 계층인식							
중상층	(101)	15	14	33	30	9	100
하층	(124)	12	15	32	26	15	100
모르겠다	(4)	15	30	25	30	0	100
본인의 삶 기록 빈도							
거의 매일 기록한다	(75)	40	8	21	20	11	100
주 3~4회	(57)	0	49	20	26	5	100
주 1~2회	(58)	0	0	78	14	8	100
월 1~3회	(28)	0	0	0	94	6	100
월 1회 미만	(10)	0	0	0	0	100	100

[표 c03-5] 수단별 기록 빈도 - 기록 수단별 기록 도구 - 5. 사진·영상 갤러리 (스마트폰 갤러리, 클라우드, 필름카메라 등)
 [C01-2] 귀하는 선택한 수단으로 얼마나 자주 기록하십니까? - 5. 사진·영상 갤러리 (스마트폰 갤러리, 클라우드, 필름카메라 등)

단위: %

사진·영상 갤러리로 삶을 기록함		사례수 (명)	거의 매일 기록한다	주 3~4회	주 1~2회	월 1~3회	월 1회 미만	계
■ 전체 ■		(553)	18	27	34	15	7	100
성별	남자	(257)	18	26	35	15	7	100
	여자	(296)	18	28	33	15	6	100
연령	18-29세	(77)	30	27	27	12	4	100
	30-39세	(76)	20	47	25	8	0	100
	40-49세	(110)	14	25	41	12	8	100
	50-59세	(102)	19	27	30	14	10	100
	60-69세	(95)	10	23	38	22	8	100
	70세 이상	(93)	16	18	37	19	9	100
거주지역	서울	(103)	17	32	30	16	5	100
	인천/경기	(175)	20	23	31	17	9	100
	대전/세종/충청	(66)	9	32	41	9	9	100
	광주/전라	(45)	29	31	28	13	0	100
	대구/경북	(56)	9	24	43	21	4	100
	부산/울산/경남	(74)	21	26	32	13	8	100
	강원/제주	(33)	19	23	39	9	9	100
학력	고졸이하	(256)	13	23	33	20	11	100
	대재이상	(297)	22	30	34	10	3	100
직업	농/임/어업	(12)	22	48	20	10	0	100
	자영업	(30)	9	35	36	13	7	100
	판매/영업/서비스	(39)	12	30	34	16	8	100
	생산/기능/노무	(42)	7	24	33	29	7	100
	사무/관리/전문	(159)	22	33	30	9	5	100
	주부	(94)	15	17	32	26	9	100
	학생	(35)	31	31	35	4	0	100
	기타	(59)	19	27	38	9	7	100
	무직/퇴직	(83)	16	20	39	15	9	100
직장지위	정규직 임금근로자	(199)	19	29	36	10	6	100
	비정규직 임금근로자	(76)	15	30	27	18	9	100
	자영업자	(65)	15	38	28	15	3	100
	비경제활동	(212)	18	20	36	18	8	100
월평균 가구소득	300만원미만	(163)	13	26	38	16	7	100
	300만원 이상-600만원 미만	(212)	14	24	36	17	8	100
	600만원 이상	(178)	26	31	27	11	5	100
주관적 계층인식	중상층	(206)	25	27	30	11	6	100
	하층	(331)	14	27	36	16	7	100
	모르겠다	(16)	14	31	30	24	0	100
본인의 삶 기록 빈도	거의 매일 기록한다	(168)	59	23	14	2	1	100
	주 3~4회	(149)	0	74	19	7	0	100
	주 1~2회	(150)	0	0	89	9	2	100
	월 1~3회	(54)	0	0	0	100	0	100
	월 1회 미만	(31)	0	0	0	0	100	100

[표 c03-6] 수단별 기록 빈도 - 기록 수단별 기록 도구 - 6. 웹 기반 캘린더·플래너 (구글 캘린더, 종이 플래너, 일정 관리 앱 등)
 [C01-2] 귀하는 선택한 수단으로 얼마나 자주 기록하십니까? - 6. 웹 기반 캘린더·플래너 (구글 캘린더, 종이 플래너, 일정 관리 앱 등)

단위: %

웹 기반 캘린더·플래너로 삶을 기록함		사례수 (명)	거의 매일 기록한다	주 3~4회	주 1~2회	월 1~3회	월 1회 미만	계
▣ 전체 ▣		(173)	28	25	36	8	3	100
성별	남자	(79)	34	19	34	9	4	100
	여자	(94)	23	30	37	8	2	100
연령	18-29세	(39)	24	35	35	6	0	100
	30-39세	(28)	54	16	15	12	4	100
	40-49세	(37)	30	17	43	7	3	100
	50-59세	(26)	11	29	44	11	4	100
	60-69세	(22)	16	24	51	5	5	100
	70세 이상	(20)	34	31	24	9	3	100
거주지역	서울	(44)	41	23	29	2	5	100
	인천/경기	(53)	20	27	43	8	2	100
	대전/세종/충청	(13)	37	50	13	0	0	100
	광주/전라	(17)	23	31	35	11	0	100
	대구/경북	(12)	24	0	61	7	8	100
	부산/울산/경남	(24)	23	17	35	22	3	100
	강원/제주	(8)	29	31	28	12	0	100
학력	고졸이하	(55)	14	31	39	10	5	100
	대재이상	(118)	35	22	34	7	2	100
직업	농/임/어업	(4)	29	19	52	0	0	100
	자영업	(8)	27	13	37	9	13	100
	판매/영업/서비스	(7)	0	28	72	0	0	100
	생산/기능/노무	(10)	9	29	10	41	10	100
	사무/관리/전문	(65)	46	21	31	3	0	100
	주부	(20)	14	25	40	15	5	100
	학생	(18)	13	47	40	0	0	100
	기타	(16)	13	20	51	12	4	100
	무직/퇴직	(26)	31	26	28	11	4	100
직장지위	정규직 임금근로자	(63)	36	23	32	9	0	100
	비정규직 임금근로자	(24)	31	13	48	8	0	100
	자영업자	(22)	25	27	33	3	12	100
	비경제활동	(63)	21	32	35	9	3	100
월평균 가구소득	300만원미만	(43)	21	19	42	13	5	100
	300만원 이상-600만원 미만	(57)	23	29	37	6	5	100
	600만원 이상	(73)	36	26	30	7	0	100
주관적 계층인식	중상층	(85)	36	25	33	4	1	100
	하층	(82)	19	26	40	11	4	100
	모르겠다	(6)	36	18	0	34	11	100
본인의 삶 기록 빈도	거의 매일 기록한다	(72)	67	18	13	1	0	100
	주 3~4회	(47)	0	65	31	4	0	100
	주 1~2회	(44)	0	0	85	13	2	100
	월 1~3회	(8)	0	0	0	79	21	100
	월 1회 미만	(2)	0	0	0	0	100	100

[표 c03-7] 수단별 기록 빈도 - 기록 수단별 기록 도구 - 7. 업무·학습 관리 도구 (노션, MS 원노트, 스프레드시트 등)
 [C01-2] 귀하는 선택한 수단으로 얼마나 자주 기록하십니까? - 7. 업무·학습 관리 도구 (노션, MS 원노트, 스프레드시트 등)

단위: %

업무·학습 관리 도구로 삶을 기록함		사례수 (명)	거의 매일 기록한다	주 3~4회	주 1~2회	월 1~3회	계
▣ 전체 ▣		(64)	24	35	30	11	100
성별	남자	(36)	21	44	32	3	100
	여자	(28)	29	23	28	21	100
연령	18-29세	(10)	23	56	21	0	100
	30-39세	(11)	29	35	18	18	100
	40-49세	(14)	45	22	33	0	100
	50-59세	(11)	8	50	35	7	100
	60-69세	(5)	18	33	49	0	100
	70세이상	(12)	16	17	35	33	100
거주지역	서울	(21)	24	28	38	10	100
	인천/경기	(14)	8	55	29	7	100
	대전/세종/충청	(7)	29	42	29	0	100
	광주/전라	(6)	51	0	29	20	100
	대구/경북	(6)	23	33	30	14	100
	부산/울산/경남	(8)	38	21	21	20	100
	강원/제주	(2)	0	100	0	0	100
학력	고졸이하	(15)	13	25	43	19	100
	대재이상	(49)	28	38	26	8	100
직업	자영업	(5)	43	16	41	0	100
	판매/영업/서비스	(4)	0	52	19	28	100
	생산/기능/노무	(5)	24	20	56	0	100
	사무/관리/전문	(28)	37	31	21	10	100
	주부	(4)	0	41	20	39	100
	학생	(6)	0	61	39	0	100
	기타	(5)	0	23	58	19	100
	무직/퇴직	(7)	28	43	29	0	100
직장지위	정규직 임금근로자	(32)	33	31	23	12	100
	비정규직 임금근로자	(7)	14	33	53	0	100
	자영업자	(8)	26	21	38	15	100
	비경제활동	(17)	12	48	30	10	100
월평균 가구소득	300만원미만	(16)	26	23	35	17	100
	300만원 이상-600만원 미만	(26)	21	46	30	4	100
	600만원 이상	(22)	28	30	28	14	100
주관적 계층인식	중상층	(29)	24	34	35	7	100
	하층	(34)	22	37	28	14	100
	모르겠다	(1)	100	0	0	0	100
본인의 삶 기록 빈도							
	거의 매일 기록한다	(34)	47	21	21	11	100
	주 3~4회	(19)	0	79	21	0	100
	주 1~2회	(9)	0	0	91	9	100
	월 1~3회	(2)	0	0	0	100	100

[표 c04] 삶을 기록하는 방법에 대한 인식

[C02] 다음 중 귀하께서 '나의 삶을 기록하는 행위'에 포함된다고 생각하는 기록 방법은 무엇입니까?

단위: %

전체	사례수 (명)	사진/영상 촬영하기	손으로 직접 쓰기	디지털 텍스트 입력하기	모바일 기기의 화면 캡처 및 저장하기	음성 녹음하기	AI 기능을 활용하여 자동 기록하기(AI 음성 기록, 구글 포토 태깅, Notion AI 등)	기타
▣ 전체 ▣	(1,000)	75	54	47	40	20	9	1
성별								
남자	(493)	74	49	47	37	19	10	1
여자	(507)	76	59	47	43	21	7	1
연령								
18-29세	(155)	82	56	70	37	30	15	0
30-39세	(149)	74	45	65	42	30	14	3
40-49세	(175)	80	52	59	44	21	12	0
50-59세	(195)	69	54	37	37	15	5	0
60-69세	(177)	71	50	29	40	11	3	1
70세 이상	(149)	74	69	27	39	13	5	3
거주지역								
서울	(185)	78	57	52	43	19	5	0
인천/경기	(323)	74	53	51	41	19	9	1
대전/세종/충청	(108)	79	56	44	41	20	16	3
광주/전라	(97)	73	58	37	41	16	9	0
대구/경북	(98)	73	49	45	33	21	7	3
부산/울산/경남	(148)	68	53	43	35	24	8	1
강원/제주	(41)	82	52	45	44	19	7	0
학력								
고졸 이하	(473)	69	55	31	39	13	4	1
대졸 이상	(527)	80	54	62	41	26	13	1
직업								
농/임/어업	(16)	78	55	31	42	16	0	6
자영업	(62)	67	51	39	34	26	3	0
판매/영업/서비스	(71)	74	50	43	44	10	8	0
생산/기능/노무	(98)	74	47	36	39	17	7	2
사무/관리/전문	(267)	77	53	61	39	26	12	0
주부	(156)	74	60	32	40	14	4	1
학생	(64)	82	64	72	45	31	24	0
기타	(113)	73	50	46	40	20	5	2
무직/퇴직	(153)	73	58	43	38	14	7	2
직장지위								
정규직	(357)	77	48	51	38	21	10	0
비정규직	(139)	77	57	50	46	23	9	0
임금근로자	(131)	64	51	44	37	21	5	4
자영업자	(374)	75	60	43	40	17	9	1
비경제활동								
월평균 가구소득								
300만원 미만	(331)	66	54	43	36	17	8	2
300만원 이상-600만원 미만	(372)	79	54	47	41	20	6	1
600만원 이상	(297)	78	55	53	42	23	13	0
주관적 계층인식								
중상층	(360)	77	57	51	46	22	12	1
하층	(610)	74	52	45	36	18	7	1
모르겠다	(29)	73	60	41	37	18	2	3
본인의 삶 기록 여부								
기록함	(880)	77	56	50	40	20	9	1
기록하지 않음	(120)	56	42	26	34	16	9	5
본인의 삶 기록 빈도								
거의 매일 기록한다	(238)	82	66	62	51	32	11	0
주 3~4회	(208)	83	58	57	46	22	12	0
주 1~2회	(269)	74	52	43	33	13	8	0
월 1~3회	(107)	77	47	42	31	15	3	0
월 1회 미만	(51)	62	40	19	28	9	2	5
기록하지 않는다	(120)	56	42	26	34	16	9	5

[표 c06-1] 기록을 하지 않거나 중단한 이유 - 1순위

[C03] 귀하가 삶을 기록하지 않거나 삶을 기록하는 행위를 중단한 이유는 무엇입니까?

단위: %

삶을 기록하지 않음		사례 수 (명)	기록할 필요성을 느끼지 못해서	특별히 기록할 만한 것이 없어서	기록을 꾸준히 지속할 동기나 습관이 부족해서	기록하는 과정에서 번거 롭고 불편해서	기록한 내용을 다시 보지 않아 의미가 없다고 느껴서	기록하는 방식이 지루 하고 재미가 없어서	기록할 시간이 부족 해서	기록을 하면 감정적 으로 부담스 럽거나 스트레 스를 받아서	기록을 체계적 으로 정리 하고 관리 하는 것이 어려워서	기록한 내용이 나중 에 문제(개 인정보 유출 등)를 일으 킬까 걱정되 어서	기록 도구 (앱, 프로그램 등)가 익숙 하지 않거나 불편해서	계
■ 전체 ■		(120)	28	17	16	11	6	5	5	4	3	3	2	100
성별	남자	(74)	34	17	20	7	5	7	2	5	1	1	1	100
	여자	(47)	20	16	12	16	8	1	9	2	6	6	4	100
연령	18-29세	(18)	14	19	13	19	8	13	14	0	0	0	0	100
	30-39세	(25)	49	17	13	11	0	0	0	6	4	0	0	100
	40-49세	(13)	48	0	8	8	7	6	7	14	0	0	0	100
	50-59세	(37)	26	21	17	8	8	3	2	3	5	3	5	100
	60-69세	(17)	12	27	34	6	5	0	0	0	6	4	6	100
	70세이상	(10)	14	0	10	17	13	15	12	0	0	18	0	100
거주지역	서울	(18)	36	25	20	14	0	0	0	0	6	0	0	100
	인천/경기	(37)	30	17	14	16	3	6	3	5	5	0	0	100
	대전/세종/충청	(13)	22	10	15	7	7	14	7	0	0	11	7	100
	광주/전라	(12)	8	28	23	0	0	0	11	13	8	0	10	100
	대구/경북	(15)	38	7	11	11	15	5	7	0	0	7	0	100
	부산/울산/경남	(20)	30	13	20	10	15	3	0	4	0	5	0	100
학력	고졸이하	(63)	26	23	15	7	6	4	3	3	5	4	5	100
	대재이상	(57)	31	10	19	15	6	6	6	4	2	2	0	100
직업	자영업	(8)	38	28	22	13	0	0	0	0	0	0	0	100
	판매/영업/서비스	(4)	56	0	16	27	0	0	0	0	0	0	0	100
	생산/기능/노무	(25)	27	20	24	8	8	4	0	6	0	0	4	100
	사무/관리/전문	(27)	33	12	17	13	4	7	4	3	4	4	0	100
	주부	(15)	16	0	7	11	14	4	6	0	19	10	13	100
	학생	(6)	0	0	16	16	22	22	24	0	0	0	0	100
	기타	(18)	45	21	8	5	5	0	6	11	0	0	0	100
	무직/퇴직	(17)	17	35	19	11	0	5	7	0	0	6	0	100
직장지위	정규직	(48)	39	6	19	11	6	4	4	4	2	2	2	100
	비정규직	(18)	23	37	16	6	5	0	0	14	0	0	0	100
	자영업자	(16)	37	27	16	14	0	6	0	0	0	0	0	100
	비경제활동	(39)	14	16	14	12	9	8	9	0	7	6	5	100
월평균 가구소득	300만원미만	(51)	23	25	6	11	6	8	7	7	2	3	2	100
	300만원 이상-600만원 미만	(42)	33	9	23	11	2	4	2	2	5	4	5	100
	600만원 이상	(27)	32	12	26	11	12	0	4	0	3	0	0	100
주관적 계층인식	중상층	(34)	36	7	16	15	12	4	0	0	3	5	2	100
	하층	(77)	25	22	18	8	4	4	5	6	4	2	3	100
	모르겠다	(9)	28	11	11	19	0	10	21	0	0	0	0	100

[표 c06-2] 기록을 하지 않거나 중단한 이유 - 1+2순위

[C03] 귀하가 삶을 기록하지 않거나 삶을 기록하는 행위를 중단한 이유는 무엇입니까?

단위: %

삶을 기록하지 않음		사례수 (명)	특별히 기록할 만한 것이 없어서	기록할 필요성 을 느끼지 못해서	기록을 꾸준히 지속할 동안 습관이 부족해서	기록 하는 과정 이 번거 롭고 불편 해서	기록한 내용을 다시 보지 않아 의미가 없다고 느껴서	기록할 시간이 부족 해서	기록을 체계적 으로 정리하 고 관리하 는 것이 어려워 서	기록한 내용이 나중에 보안 문제(개 인정보 유출 등) 를 일으 킬까 걱정되 어서	기록을 하면 감정적 으로 부담스 럽거나 스트레 스를 받아서	기록 하는 방식이 지루 하고 재미가 없어서	기록 도구 (앱, 프로그 램 등) 가 익 숙 하지 않거나 불편 해서
▣ 전체 ▣		(120)	41	39	31	20	12	10	8	8	7	7	4
성별	남자	(74)	38	45	32	16	13	6	7	7	9	10	1
	여자	(47)	46	30	29	25	10	16	9	9	4	1	8
연령	18-29세	(18)	30	33	13	27	8	41	0	5	0	13	5
	30-39세	(25)	49	53	37	20	7	5	4	2	10	10	0
	40-49세	(13)	31	48	23	24	22	7	8	0	14	6	0
	50-59세	(37)	44	42	30	16	13	2	8	8	10	3	7
	60-69세	(17)	52	23	51	18	10	0	12	15	0	0	6
	70세 이상	(10)	24	21	24	17	23	12	21	18	0	15	0
거주지역	서울	(18)	51	41	30	19	0	0	11	5	6	6	6
	인천/경기	(37)	42	42	24	35	8	12	8	3	11	6	0
	대전/세종/충청	(13)	51	36	31	7	7	7	14	19	7	14	7
	광주/전라	(12)	50	8	32	10	7	21	18	8	13	0	10
	대구/경북	(15)	20	52	20	11	33	16	0	17	0	14	5
	부산/울산/경남	(20)	38	43	54	10	23	0	0	5	4	3	0
학력	고졸 이하	(63)	53	35	30	15	12	5	9	8	8	4	6
	대졸 이상	(57)	28	44	32	25	12	15	5	6	6	10	2
직업	자영업	(8)	38	49	51	25	0	0	0	0	0	0	0
	판매/영업/서비스	(4)	45	84	16	55	0	0	0	0	0	0	0
	생산/기능/노무	(25)	54	38	36	12	12	0	4	8	14	4	4
	사무/관리/전문	(27)	33	37	33	21	20	12	8	10	3	11	4
	주부	(15)	26	27	30	18	14	6	19	16	6	4	13
	학생	(6)	16	0	16	39	22	84	0	0	0	22	0
	기타	(18)	42	54	21	22	10	6	0	0	16	8	5
	무직/퇴직	(17)	58	37	29	11	6	7	18	11	0	5	0
직장지위	정규직	(48)	38	50	26	24	15	7	6	6	8	9	4
	비정규직	(18)	61	28	36	11	10	6	0	3	14	0	5
	임금근로자	(16)	33	47	49	20	6	0	0	6	6	6	0
	자영업자	(39)	39	27	27	19	11	19	15	11	2	8	5
월평균 가구소득	300만원 미만	(51)	55	32	19	16	9	14	6	7	12	11	4
	300만원 이상-600만원 미만	(42)	34	42	45	18	9	5	10	4	4	4	7
	600만원 이상	(27)	26	46	31	29	23	9	7	13	0	4	0
주관적 계층인식	중상층	(34)	17	51	25	27	21	8	6	8	0	4	5
	하층	(77)	53	34	36	17	10	9	8	8	9	6	4
	모르겠다	(9)	35	39	11	19	0	21	10	0	10	25	0

[표 c07] 기록하는 내용
[C04] 귀하는 주로 어떤 내용을 기록하십니까?

단위: %

삶을 기록함		사례수 (명)	개인적 활동 및 경험 (여행 기록, 취미· 여가 활동, 영화·독 서 감상 등 포함)	대인관계 및 사회적 활동 (가족· 지인과의 사진·영 상, SNS 게시물 기획 등)	목표·계 획 관리 (해야 할 일 목록, 버킷리스 트 등)	금전·소 비 패턴 기록 (가계부, 재정 정리 등)	정보 및 아이디어 수집 (링크 및 각종 자료 수집)	건강· 운동 기록 (운동 루틴, 식단, 수면· 체중 관리 등)	개인적인 감정이나 내면 성찰 (일기, 감정 메모 등)	업무·학 습 관련 내용 (회의록, 아이디어 정리 등)	개인 창작 작업 (글쓰기, 그림, 음악 등)	기타
■ 전체 ■		(880)	57	48	42	37	35	35	32	30	17	1
성별	남자	(419)	57	45	40	33	38	34	24	34	17	1
	여자	(460)	57	52	44	40	33	36	39	27	18	1
연령	18-29세	(137)	65	50	44	25	33	29	40	32	29	0
	30-39세	(124)	65	55	43	38	40	36	37	39	19	0
	40-49세	(162)	60	46	46	32	44	26	25	43	13	1
	50-59세	(158)	51	45	41	36	37	33	32	30	13	1
	60-69세	(160)	49	47	44	37	31	39	28	22	15	1
	70세 이상	(139)	57	51	32	54	26	49	29	17	16	2
거주지역	서울	(167)	55	51	48	39	38	41	33	35	15	0
	인천/경기	(286)	57	49	45	35	35	36	33	31	18	1
	대전/세종/충청	(95)	56	51	32	41	44	30	38	29	17	1
	광주/전라	(85)	59	45	36	37	31	30	21	29	13	0
	대구/경북	(83)	54	46	34	35	32	32	34	23	15	2
	부산/울산/경남	(128)	61	45	40	37	31	37	31	29	21	1
	강원/제주	(37)	61	53	51	34	40	26	24	36	24	0
학력	고졸 이하	(410)	52	44	33	38	30	34	28	18	14	1
	대졸 이상	(470)	62	52	49	36	40	36	35	41	20	0
직업	농/임/어업	(16)	72	40	36	28	29	20	38	37	9	0
	판매/영업/서비스	(54)	48	40	46	38	31	46	22	28	15	2
	생산/기능/노무	(67)	59	41	43	34	35	23	34	28	10	0
	사무/관리/전문	(73)	57	31	27	27	36	23	19	34	9	4
	주부	(240)	65	54	47	37	45	36	31	44	17	0
	학생	(141)	48	52	37	45	23	36	33	13	14	0
	학생	(58)	64	56	47	22	32	23	44	32	31	0
	기타	(95)	52	44	43	29	39	35	33	35	11	1
	무직/퇴직	(136)	56	52	42	46	33	47	34	20	29	1
	정규직	(309)	63	48	43	34	38	36	29	39	14	1
직장지위	비정규직	(121)	60	42	41	32	48	25	31	37	11	1
	임금근로자	(115)	49	44	41	36	34	35	30	34	17	1
	비경제활동	(335)	54	53	41	42	29	38	35	19	23	0
월평균 가구소득	300만원 미만	(280)	52	45	35	39	36	39	31	24	18	1
	300만원 이상-600만원 미만	(330)	59	50	42	35	34	31	31	28	17	1
	600만원 이상	(270)	61	50	49	37	36	35	33	40	16	0
주관적 계층인식	중상층	(326)	56	54	47	39	39	38	32	40	18	1
	하층	(533)	58	46	38	36	34	33	31	25	17	0
	모르겠다	(20)	55	31	46	23	27	40	33	11	17	0
본인의 삶 기록 빈도	거의 매일 기록한다	(238)	74	60	53	45	41	44	40	46	24	1
	주 3~4회	(208)	56	52	46	37	42	35	34	32	15	1
	주 1~2회	(269)	49	42	36	35	33	31	29	24	14	0
	월 1~3회	(107)	47	37	34	28	24	29	21	20	15	0
	월 1회 미만	(51)	50	41	24	28	23	25	22	11	17	4

[표 c08-1] 기록을 통한 효과 - 1순위

[C05] 귀하는 삶을 기록하면서 어떤 점이 도움이 된다고 느끼십니까?

단위: %

삶을 기록함		사례 수 (명)	중요한 순간을 기억 하고 보존 하는 데 도움이 됨	가족, 친구 등 타인과 추억을 공유하 는 데 도움이 됨	목표 및 일정 관리 (자기 계발, 습관 형성 등)에 도움이 됨	업무· 학습을 정리 하고 효율적 으로 수행 하는 데 도움이 됨	건강 상태를 관리하 는 데 도움이 됨 (운동, 식단, 수면 등)	재정 상태를 파악하 는 데 도움이 됨 (저축 및 소비 습관, 숨어 있는 자산 관리 등)	감정 정리하 는 데 도움이 됨	나의 성장과 변화를 확인하 는 데 도움이 됨	스트레 스를 해소하 고 감정 조절하 는 데 도움이 됨	다른 사람과 의 관계 형성, 소통에 도움이 됨	아이 디어를 얻고 정리하 는 데 도움이 됨	기타	계
☐ 전체 ☐		(880)	27	13	10	10	8	8	7	4	4	4	4	0	100
성별	남자	(419)	25	12	11	11	9	6	7	5	3	5	5	0	100
	여자	(460)	28	13	10	9	7	10	7	4	5	3	3	0	100
연령	18-29세	(137)	29	12	15	10	4	1	7	5	9	6	3	0	100
	30-39세	(124)	27	13	9	11	5	10	7	2	4	4	7	0	100
	40-49세	(162)	30	9	8	14	5	12	3	4	4	5	5	0	100
	50-59세	(158)	30	11	11	7	9	9	9	4	2	4	4	1	100
	60-69세	(160)	20	18	11	7	11	6	9	6	5	4	2	0	100
	70세 이상	(139)	27	15	8	9	14	9	6	4	1	2	3	0	100
거주지역	서울	(167)	24	10	13	12	7	10	6	3	4	5	5	0	100
	인천/경기	(286)	28	13	10	10	9	7	6	4	4	4	6	0	100
	대전/세종/충청	(95)	25	11	8	11	9	9	8	3	7	6	1	1	100
	광주/전라	(85)	29	11	6	13	12	6	11	2	0	8	2	0	100
	대구/경북	(83)	20	19	11	9	3	12	5	8	7	1	4	0	100
	부산/울산/경남	(128)	30	13	11	6	8	7	8	6	4	3	3	0	100
학력	고졸 이하	(410)	26	15	8	6	12	9	7	4	4	5	4	0	100
	대졸 이상	(470)	28	11	12	13	5	7	8	5	4	4	5	0	100
직업	농/임/어업	(16)	20	9	23	6	19	6	6	0	0	0	11	0	100
	자영업	(54)	22	19	10	9	9	11	5	1	0	7	6	0	100
	판매/영업/서비스	(67)	33	10	9	13	6	10	10	2	3	1	3	0	100
	생산/기능/노무	(73)	22	15	3	13	11	5	5	8	5	7	5	1	100
	사무/관리/전문	(240)	26	11	12	16	6	8	6	4	5	3	6	0	100
	주부	(141)	28	18	10	4	11	11	5	4	4	4	1	0	100
	학생	(58)	29	16	16	6	0	2	6	9	6	9	0	0	100
	기타	(95)	29	11	11	8	10	6	9	2	6	5	4	0	100
	무직/퇴직	(136)	29	10	10	5	8	9	11	5	5	3	4	0	100
직장지위	정규직 임금근로자	(309)	27	11	9	13	7	9	6	5	5	3	5	0	100
	비정규직 임금근로자	(121)	27	14	11	12	11	5	9	2	3	3	3	0	100
	자영업자	(115)	23	13	11	13	9	7	8	2	1	6	7	0	100
	비경제활동	(335)	28	14	11	5	8	8	8	6	5	5	2	0	100
월평균 가구소득	300만원 미만	(280)	28	13	9	7	9	6	10	5	5	3	3	0	100
	300만원 이상-600만원 미만	(330)	26	13	11	8	8	9	8	4	3	5	6	0	100
	600만원 이상	(270)	27	12	11	15	7	8	4	4	5	3	3	0	100
주관적 계층인식	중상층	(326)	23	14	14	13	7	6	6	4	3	6	4	0	100
	하층	(533)	30	12	8	8	8	9	7	4	5	3	4	0	100
	모르겠다	(20)	24	17	9	5	9	5	20	3	0	9	0	0	100
본인의 삶 기록 빈도	거의 매일 기록한다	(238)	29	11	12	14	7	5	8	4	4	3	3	0	100
	주 3~4회	(208)	29	11	13	8	7	9	7	5	3	4	5	0	100
	주 1~2회	(269)	23	15	8	9	9	10	8	5	5	6	3	0	100
	월 1~3회	(107)	28	17	7	10	7	7	8	5	3	3	5	0	100
	월 1회 미만	(51)	31	9	15	0	11	9	4	4	8	6	4	0	100

[표 c08-2] 기록을 통한 효과 - 1+2순위

[C05] 귀하는 삶을 기록하면서 어떤 점이 도움이 된다고 느끼십니까?

단위: %

삶을 기록함	사례수 (명)	중요한 순간을 기억하 고 보존 하는 데 도움이 됨	가족, 친구 등 타인과 추억을 공유하 는 데 도움이 됨	목표 및 일정 관리 (자기 계발, 습관 형성 등)에 도움이 됨	업무 학습 정리하 고 효율 적으로 수행하 는 데 도움이 됨	재정 상태를 파악하 는 데 도움이 됨 (저축 및 소비 습관, 있 는 자산 관리 등)	감정 정리하 는 데 도움이 됨	건강 상태를 관리하 는 데 도움이 됨 (운동, 식단, 수 면 패턴 등)	스트레 스를 해 소하고 감정을 조절하 는 데 도움이 됨	다른 사람의 관계성, 예를 들면 소통 도움이 됨	나의 성장을 확인하 는 데 도움이 됨	아이디 어를 알고 있는 데 도움이 됨	기타
■ 전체 ■	(880)	46	28	20	17	16	16	16	10	9	9	8	0
성별													
남자	(419)	45	24	19	20	13	15	18	10	11	11	10	0
여자	(460)	47	32	21	15	19	17	14	11	7	7	6	0
연령													
18-29세	(137)	47	27	26	17	4	25	7	17	11	8	6	0
30-39세	(124)	48	29	21	22	14	20	9	8	7	8	12	0
40-49세	(162)	47	24	18	26	21	13	12	9	8	7	11	0
50-59세	(158)	48	23	23	15	19	15	17	6	9	12	7	1
60-69세	(160)	37	33	20	11	21	13	21	13	12	10	6	0
70세 이상	(139)	48	34	14	14	18	13	28	8	7	6	7	0
거주지역													
서울	(167)	43	23	23	18	17	16	15	9	13	8	12	0
인천/경기	(286)	49	29	20	17	16	15	15	9	7	10	10	0
대전/세종/충청	(95)	42	26	23	18	17	15	17	19	9	7	3	1
광주/전라	(85)	45	25	18	24	17	16	19	6	14	7	4	0
대구/경북	(83)	43	41	19	16	20	17	11	13	3	11	6	0
부산/울산/경남	(128)	46	28	19	16	16	16	21	11	9	9	5	0
강원/제주	(37)	60	30	22	7	15	22	12	5	6	8	11	0
학력													
고졸 이하	(410)	44	35	17	10	21	13	21	11	11	8	6	0
대졸 이상	(470)	48	23	23	24	13	19	11	9	8	10	10	0
직업													
농/임/어업	(16)	38	25	43	6	6	6	26	6	7	12	19	0
자영업	(54)	40	35	13	20	20	9	22	12	9	9	8	0
판매/영업/서비스	(67)	53	27	19	19	15	22	11	4	10	6	9	0
생산/기능/노무	(73)	35	26	11	20	16	12	23	11	11	16	12	1
사무/관리/전문	(240)	46	21	27	27	15	15	10	9	7	9	11	0
주부	(141)	43	38	16	9	26	16	23	8	8	8	2	0
학생	(58)	43	28	27	20	4	21	8	11	14	13	4	0
기타	(95)	51	23	18	16	18	18	15	13	9	6	7	1
무직/퇴직	(136)	52	33	17	9	14	18	18	15	9	7	7	0
직장지위													
정규직	(309)	46	23	21	23	18	16	12	11	7	11	10	0
임금근로자	(121)	50	26	25	17	13	15	16	7	12	6	8	1
비정규직	(115)	40	25	19	21	15	13	20	9	12	8	13	0
자영업자	(335)	47	34	18	11	17	18	18	11	9	9	4	0
비경제활동													
월평균 가구소득													
300만원 미만	(280)	47	29	20	11	16	18	20	13	9	8	7	1
300만원 이상-600만원 미만	(330)	43	29	18	18	16	18	14	10	10	9	11	0
600만원 이상	(270)	48	27	23	23	18	11	14	8	8	10	5	0
주관적 계층인식													
중상층	(326)	44	25	24	22	14	12	17	7	11	10	8	0
상층	(533)	47	30	17	15	17	18	16	12	8	8	8	0
모르겠다	(20)	43	34	29	5	29	29	9	6	9	8	0	0
본인의 삶 기록 빈도													
거의 매일 기록한다	(238)	49	23	22	23	14	16	16	9	7	10	8	0
주 3~4회	(208)	49	29	25	18	15	15	15	7	10	9	8	0
주 1~2회	(269)	40	31	16	15	20	17	16	12	12	8	8	0
월 1~3회	(107)	51	29	17	19	14	19	13	10	5	10	9	0
월 1회 미만	(51)	42	35	24	4	23	6	20	17	11	6	4	0

[표 c09-1] 기록 습관에 대한 인식 - 기록은 중요한 순간을 되돌아보는 데 도움을 준다
 [C07] 다음 각각의 진술에 대해 귀하의 생각과 가장 가까운 답변을 선택해 주세요. - 기록은 중요한 순간을 되돌아보는 데 도움을 준다

단위: %

전체	사례수 (명)	① 매우 그렇다	② 대체로 그렇다	①+② 그렇다	③ 별로 그렇지 않다	④ 전혀 그렇지 않다	③+④ 그렇지 않다	계
▣ 전체 ▣	(1,000)	38	56	94	5	1	6	100
성별								
남자	(493)	33	60	93	6	1	7	100
여자	(507)	43	53	95	4	1	5	100
연령								
18-29세	(155)	38	53	91	7	2	9	100
30-39세	(149)	48	47	96	4	0	4	100
40-49세	(175)	34	59	93	6	1	7	100
50-59세	(195)	37	58	95	5	1	5	100
60-69세	(177)	40	55	95	3	2	5	100
70세 이상	(149)	32	64	96	4	0	4	100
거주지역								
서울	(185)	40	56	95	4	1	5	100
인천/경기	(323)	39	57	96	3	1	4	100
대전/세종/충청	(108)	33	57	90	10	0	10	100
광주/전라	(97)	33	59	92	7	1	8	100
대구/경북	(98)	41	54	96	3	1	4	100
부산/울산/경남	(148)	38	55	93	6	1	7	100
강원/제주	(41)	37	58	96	2	2	4	100
학력								
고졸이하	(473)	37	57	94	4	1	6	100
대졸이상	(527)	39	56	94	5	0	6	100
직업								
농/임/어업	(16)	41	59	100	0	0	0	100
자영업	(62)	36	56	92	8	0	8	100
판매/영업/서비스	(71)	43	49	92	7	1	8	100
생산/기능/노무	(98)	26	67	93	5	3	7	100
사무/관리/전문	(267)	39	57	96	4	0	4	100
주부	(156)	44	53	97	3	0	3	100
학생	(64)	42	48	89	8	2	11	100
기타	(113)	37	55	92	6	3	8	100
무직/퇴직	(153)	37	59	96	4	1	4	100
직장지위								
정규직	(357)	35	60	95	5	1	5	100
비정규직	(139)	40	57	98	1	1	2	100
임금근로자	(131)	37	50	87	10	2	13	100
자영업자	(374)	40	55	95	4	1	5	100
비경제활동								
월평균 가구소득								
300만원 미만	(331)	36	57	94	5	1	6	100
300만원 이상-600만원 미만	(372)	39	56	95	4	1	5	100
600만원 이상	(297)	39	55	94	5	1	6	100
주관적 계층인식								
중상층	(360)	44	49	93	5	2	7	100
하층	(610)	35	60	95	4	0	5	100
모르겠다	(29)	25	69	94	6	0	6	100
본인의 삶 기록 여부								
기록함	(880)	41	55	96	4	1	4	100
기록하지 않음	(120)	19	65	84	13	3	16	100
본인의 삶 기록 빈도								
거의 매일 기록한다	(238)	57	41	98	2	0	2	100
주 3~4회	(208)	42	56	99	1	0	1	100
주 1~2회	(269)	30	64	94	6	0	6	100
월 1~3회	(107)	31	60	91	6	3	9	100
월 1회 미만	(51)	31	59	90	6	4	10	100
기록하지 않는다	(120)	19	65	84	13	3	16	100

[표 c09-2] 기록 습관에 대한 인식 - 기록이 스트레스나 부담이 될 때가 있다

[C07] 다음 각각의 진술에 대해 귀하의 생각과 가장 가까운 답변을 선택해 주세요. - 기록이 스트레스나 부담이 될 때가 있다

단위: %

전체	사례수 (명)	① 매우 그렇다	② 대체로 그렇다	①+② 그렇다	③ 별로 그렇지 않다	④ 전혀 그렇지 않다	③+④ 그렇지 않다	계
■ 전체 ■	(1,000)	3	30	33	56	11	67	100
성별								
남자	(493)	3	32	35	55	10	65	100
여자	(507)	4	28	32	56	12	68	100
연령								
18-29세	(155)	4	34	38	54	7	62	100
30-39세	(149)	5	39	44	48	9	56	100
40-49세	(175)	3	32	36	52	12	64	100
50-59세	(195)	5	29	34	58	8	66	100
60-69세	(177)	1	24	25	58	17	75	100
70세 이상	(149)	2	23	24	62	14	76	100
거주지역								
서울	(185)	2	30	32	58	10	68	100
인천/경기	(323)	4	29	34	56	10	66	100
대전/세종/충청	(108)	3	31	34	56	10	66	100
광주/전라	(97)	2	31	33	57	10	67	100
대구/경북	(98)	2	28	30	56	13	70	100
부산/울산/경남	(148)	5	33	38	49	13	62	100
강원/제주	(41)	2	24	26	55	19	74	100
학력								
고졸 이하	(473)	3	28	31	56	13	69	100
대졸 이상	(527)	4	32	35	55	10	65	100
직업								
농/임/어업	(16)	0	16	16	73	11	84	100
자영업	(62)	5	25	30	54	16	70	100
판매/영업/서비스	(71)	3	28	31	60	8	69	100
생산/기능/노무	(98)	4	29	33	55	12	67	100
사무/관리/전문	(267)	2	32	34	58	8	66	100
주부	(156)	4	27	31	57	12	69	100
학생	(64)	6	37	43	48	10	57	100
기타	(113)	4	32	36	51	14	64	100
무직/퇴직	(153)	2	31	33	55	12	67	100
직장지위								
정규직	(357)	2	32	35	56	9	65	100
비정규직	(139)	4	24	28	58	14	72	100
임금근로자	(131)	5	29	34	55	12	66	100
자영업자	(374)	3	31	34	54	12	66	100
비경제활동								
300만원 미만	(331)	3	34	36	53	11	64	100
300만원 이상-600만원 미만	(372)	4	30	34	55	11	66	100
600만원 이상	(297)	3	26	29	60	11	71	100
주관적 계층인식								
중상층	(360)	3	28	32	54	14	68	100
하층	(610)	3	30	33	57	10	67	100
모르겠다	(29)	0	55	55	45	0	45	100
본인의 삶 기록 여부								
기록함	(880)	2	26	28	60	12	72	100
기록하지 않음	(120)	12	58	70	23	7	30	100
본인의 삶 기록 빈도								
거의 매일 기록한다	(238)	3	18	21	65	14	79	100
주 3~4회	(208)	2	22	24	66	10	76	100
주 1~2회	(269)	1	35	36	53	10	64	100
월 1~3회	(107)	0	26	26	58	16	74	100
월 1회 미만	(51)	5	34	39	54	7	61	100
기록하지 않는다	(120)	12	58	70	23	7	30	100

[표 c09-4] 기록 습관에 대한 인식 - 기록은 미래를 위한 중요한 투자이다

[C07] 다음 각각의 진술에 대해 귀하의 생각과 가장 가까운 답변을 선택해 주세요. - 기록은 미래를 위한 중요한 투자이다

단위: %

전체	사례수 (명)	① 매우 그렇다	② 대체로 그렇다	①+② 그렇다	③ 별로 그렇지 않다	④ 전혀 그렇지 않다	③+④ 그렇지 않다	계
▣ 전체 ▣	(1,000)	14	61	75	23	2	25	100
성별								
남자	(493)	12	65	76	21	2	24	100
여자	(507)	16	57	73	25	2	27	100
연령								
18-29세	(155)	14	57	71	26	3	29	100
30-39세	(149)	19	53	72	24	4	28	100
40-49세	(175)	14	62	76	21	3	24	100
50-59세	(195)	9	67	76	23	1	24	100
60-69세	(177)	18	58	76	22	2	24	100
70세이상	(149)	10	66	76	22	2	24	100
거주지역								
서울	(185)	14	57	71	28	1	29	100
인천/경기	(323)	15	60	75	23	2	25	100
대전/충청	(108)	14	62	76	23	2	24	100
광주/전라	(97)	12	74	86	13	1	14	100
대구/경북	(98)	13	62	75	22	2	25	100
부산/울산/경남	(148)	12	59	71	26	3	29	100
강원/제주	(41)	15	58	73	20	7	27	100
학력								
고졸이하	(473)	13	60	73	25	2	27	100
대재이상	(527)	15	62	76	21	2	24	100
직업								
농/임/어업	(16)	12	75	88	12	0	12	100
자영업	(62)	16	62	79	21	0	21	100
판매/영업/서비스	(71)	15	62	77	20	3	23	100
생산/기능/노무	(98)	7	67	74	21	5	26	100
사무/관리/전문	(267)	16	62	78	20	1	22	100
주부	(156)	13	59	72	26	2	28	100
학생	(64)	16	54	70	28	2	30	100
기타	(113)	17	54	71	25	4	29	100
무직/퇴직	(153)	11	62	73	26	2	27	100
직장지위								
정규직	(357)	13	64	77	21	2	23	100
비정규직	(139)	17	58	75	23	2	25	100
임금근로자	(131)	18	60	77	21	2	23	100
자영업자	(374)	13	59	72	26	2	28	100
비경제활동								
월평균 가구소득								
300만원미만	(331)	14	58	73	25	2	27	100
300만원 이상-600만원 미만	(372)	14	61	74	23	3	26	100
600만원 이상	(297)	14	64	78	21	1	22	100
주관적 계층인식								
중상층	(360)	16	60	77	20	3	23	100
하층	(610)	13	61	74	25	1	26	100
모르겠다	(29)	4	69	73	22	5	27	100
본인의 삶 기록 여부								
기록함	(880)	15	61	77	22	1	23	100
기록하지 않음	(120)	3	59	62	31	7	38	100
본인의 삶 기록 빈도								
거의 매일 기록한다	(238)	21	61	82	17	1	18	100
주 3~4회	(208)	17	64	82	17	1	18	100
주 1~2회	(269)	9	62	71	28	1	29	100
월 1~3회	(107)	9	61	70	29	1	30	100
월 1회 미만	(51)	27	48	74	20	6	26	100
기록하지 않는다	(120)	3	59	62	31	7	38	100

[표 c09-5] 기록 습관에 대한 인식 - 기록은 감정 조절과 스트레스 해소에 도움이 된다

[C07] 다음 각각의 진술에 대해 귀하의 생각과 가장 가까운 답변을 선택해 주세요. - 기록은 감정 조절과 스트레스 해소에 도움이 된다

단위: %

전체	사례수 (명)	① 매우 그렇다	② 대체로 그렇다	①+② 그렇다	③ 별로 그렇지 않다	④ 전혀 그렇지 않다	③+④ 그렇지 않다	계
■ 전체 ■	(1,000)	12	61	72	25	3	28	100
성별								
남자	(493)	9	61	70	26	4	30	100
여자	(507)	14	61	75	23	2	25	100
연령								
18-29세	(155)	19	64	83	15	2	17	100
30-39세	(149)	15	50	66	31	4	34	100
40-49세	(175)	16	52	68	26	6	32	100
50-59세	(195)	7	63	70	28	2	30	100
60-69세	(177)	10	65	74	23	3	26	100
70세이상	(149)	3	70	73	25	2	27	100
거주지역								
서울	(185)	11	63	74	23	2	26	100
인천/경기	(323)	14	59	73	25	1	27	100
대전/세종/충청	(108)	8	62	70	27	3	30	100
광주/전라	(97)	8	62	69	26	5	31	100
대구/경북	(98)	10	60	71	24	6	29	100
부산/울산/경남	(148)	12	60	72	23	5	28	100
강원/제주	(41)	10	66	76	20	4	24	100
학력								
고졸이하	(473)	8	63	71	25	3	29	100
대졸이상	(527)	14	59	73	24	3	27	100
직업								
농/임/어업	(16)	12	71	83	17	0	17	100
자영업	(62)	11	45	57	40	3	43	100
판매/영업/서비스	(71)	13	65	79	21	0	21	100
생산/기능/노무	(98)	7	57	64	28	8	36	100
사무/관리/전문	(267)	13	61	74	23	3	26	100
주부	(156)	9	65	74	24	2	26	100
학생	(64)	21	59	79	18	2	21	100
기타	(113)	13	55	68	29	3	32	100
무직/퇴직	(153)	9	66	75	22	3	25	100
직장지위								
정규직	(357)	12	60	72	25	4	28	100
비정규직	(139)	13	61	74	23	3	26	100
자영업자	(131)	11	52	64	33	3	36	100
비경제활동	(374)	11	65	76	22	2	24	100
월평균 가구소득								
300만원미만	(331)	11	61	72	24	3	28	100
300만원 이상-600만원 미만	(372)	11	60	72	25	3	28	100
600만원 이상	(297)	12	61	73	24	3	27	100
주관적 계층인식								
중상층	(360)	12	63	74	22	3	26	100
하층	(610)	11	60	71	26	3	29	100
모르겠다	(29)	9	68	77	21	2	23	100
본인의 삶 기록 여부								
기록함	(880)	13	63	75	23	2	25	100
기록하지 않음	(120)	3	48	51	38	11	49	100
본인의 삶 기록 빈도								
거의 매일 기록한다	(238)	21	58	79	18	3	21	100
주 3~4회	(208)	9	70	79	20	1	21	100
주 1~2회	(269)	9	67	76	23	1	24	100
월 1~3회	(107)	10	57	67	31	2	33	100
월 1회 미만	(51)	15	43	58	38	4	42	100
기록하지 않는다	(120)	3	48	51	38	11	49	100

[표 c09-7] 기록 습관에 대한 인식 - 기록은 업무·학업 성과를 높이는 데 도움이 된다

[C07] 다음 각각의 진술에 대해 귀하의 생각과 가장 가까운 답변을 선택해 주세요. - 기록은 업무·학업 성과를 높이는 데 도움이 된다

단위: %

전체	사례수 (명)	① 매우 그렇다	② 대체로 그렇다	①+② 그렇다	③ 별로 그렇지 않다	④ 전혀 그렇지 않다	③+④ 그렇지 않다	계
■ 전체 ■	(1,000)	13	68	82	16	3	18	100
성별								
남자	(493)	13	68	81	16	3	19	100
여자	(507)	14	68	82	16	2	18	100
연령								
18-29세	(155)	18	65	82	14	3	18	100
30-39세	(149)	19	61	80	16	4	20	100
40-49세	(175)	17	67	83	14	3	17	100
50-59세	(195)	11	73	84	15	1	16	100
60-69세	(177)	11	68	79	18	3	21	100
70세이상	(149)	6	74	80	18	2	20	100
거주지역								
서울	(185)	15	71	86	12	2	14	100
인천/경기	(323)	13	70	84	14	2	16	100
대전/세종/충청	(108)	11	65	76	24	0	24	100
광주/전라	(97)	19	63	82	17	1	18	100
대구/경북	(98)	11	71	83	12	6	17	100
부산/울산/경남	(148)	13	65	78	18	4	22	100
강원/제주	(41)	10	64	73	21	5	27	100
학력								
고졸이하	(473)	10	69	79	19	2	21	100
대졸이상	(527)	17	67	84	13	3	16	100
직업								
농/임/어업	(16)	18	65	83	17	0	17	100
자영업	(62)	12	75	87	13	0	13	100
판매/영업/서비스	(71)	20	61	81	17	2	19	100
생산/기능/노무	(98)	9	70	79	16	4	21	100
사무/관리/전문	(267)	20	65	85	12	3	15	100
주부	(156)	7	74	81	17	2	19	100
학생	(64)	15	66	81	17	2	19	100
기타	(113)	14	64	78	16	6	22	100
무직/퇴직	(153)	8	70	78	21	1	22	100
직장지위								
정규직	(357)	17	65	82	15	3	18	100
비정규직	(139)	19	66	85	12	3	15	100
자영업자	(131)	13	70	83	14	3	17	100
비경제활동	(374)	9	71	80	19	2	20	100
월평균 가구소득								
300만원미만	(331)	11	67	77	20	3	23	100
300만원 이상-600만원 미만	(372)	13	70	83	14	3	17	100
600만원 이상	(297)	17	67	84	14	2	16	100
주관적 계층인식								
중상층	(360)	14	70	84	12	4	16	100
하층	(610)	13	66	80	18	2	20	100
모르겠다	(29)	7	75	83	14	3	17	100
본인의 삶 기록 여부								
기록함	(880)	14	69	84	15	2	16	100
기록하지 않음	(120)	6	59	65	25	9	35	100
본인의 삶 기록 빈도								
거의 매일 기록한다	(238)	26	64	90	9	1	10	100
주 3~4회	(208)	13	73	86	14	0	14	100
주 1~2회	(269)	9	72	81	17	2	19	100
월 1~3회	(107)	6	71	77	21	2	23	100
월 1회 미만	(51)	13	62	76	19	6	24	100
기록하지 않는다	(120)	6	59	65	25	9	35	100

[표 c09-8] 기록 습관에 대한 인식 - 기록하면 삶의 만족도가 높아진다

[C07] 다음 각각의 진술에 대해 귀하의 생각과 가장 가까운 답변을 선택해 주세요. - 기록하면 삶의 만족도가 높아진다

단위: %

전체	사례수 (명)	① 매우 그렇다	② 대체로 그렇다	①+② 그렇다	③ 별로 그렇지 않다	④ 전혀 그렇지 않다	③+④ 그렇지 않다	계
▣ 전체 ▣	(1,000)	13	65	78	20	3	22	100
성별								
남자	(493)	11	65	76	20	3	24	100
여자	(507)	14	65	79	19	2	21	100
연령								
18-29세	(155)	22	62	84	13	3	16	100
30-39세	(149)	16	57	73	22	5	27	100
40-49세	(175)	12	67	79	18	3	21	100
50-59세	(195)	9	63	72	27	2	28	100
60-69세	(177)	13	67	81	18	1	19	100
70세이상	(149)	6	74	79	19	2	21	100
거주지역								
서울	(185)	12	67	79	19	2	21	100
인천/경기	(323)	14	63	77	21	2	23	100
대전/세종/충청	(108)	8	72	80	18	2	20	100
광주/전라	(97)	11	72	83	14	2	17	100
대구/경북	(98)	15	59	74	23	3	26	100
부산/울산/경남	(148)	14	60	74	23	3	26	100
강원/제주	(41)	12	67	80	15	6	20	100
학력								
고졸이하	(473)	9	65	75	22	3	25	100
대재이상	(527)	16	65	80	17	2	20	100
직업								
농/임/어업	(16)	19	63	82	18	0	18	100
자영업	(62)	18	64	82	14	4	18	100
판매/영업/서비스	(71)	16	63	79	18	2	21	100
생산/기능/노무	(98)	6	63	69	28	3	31	100
사무/관리/전문	(267)	15	65	79	18	3	21	100
주부	(156)	10	72	82	18	1	18	100
학생	(64)	23	65	87	9	4	13	100
기타	(113)	12	59	71	26	3	29	100
무직/퇴직	(153)	9	66	75	23	2	25	100
직장지위								
정규직 임금근로자	(357)	12	63	75	21	3	25	100
비정규직 임금근로자	(139)	16	62	78	19	2	22	100
자영업자	(131)	13	64	77	20	3	23	100
비경제활동	(374)	12	68	80	18	2	20	100
월평균 가구소득								
300만원미만	(331)	10	66	76	21	3	24	100
300만원 이상-600만원 미만	(372)	13	67	80	18	3	20	100
600만원 이상	(297)	16	61	77	21	2	23	100
주관적 계층인식								
중상층	(360)	16	65	82	15	3	18	100
하층	(610)	11	65	75	22	2	25	100
모르겠다	(29)	12	67	80	20	0	20	100
본인의 삶 기록 여부								
기록함	(880)	14	66	80	18	2	20	100
기록하지 않음	(120)	4	54	58	31	10	42	100
본인의 삶 기록 빈도								
거의 매일 기록한다	(238)	24	61	85	14	1	15	100
주 3~4회	(208)	12	68	80	19	1	20	100
주 1~2회	(269)	6	72	79	20	1	21	100
월 1~3회	(107)	13	65	78	20	2	22	100
월 1회 미만	(51)	17	55	72	20	8	28	100
기록하지 않는다	(120)	4	54	58	31	10	42	100

[표 c09-10] 기록 습관에 대한 인식 - 기록은 자아 정체성과 삶을 관리하는 데 도움이 된다

[C07] 다음 각각의 진술에 대해 귀하의 생각과 가장 가까운 답변을 선택해 주세요. - 기록은 자아 정체성과 삶을 관리하는 데 도움이 된다

단위: %

전체	사례수 (명)	① 매우 그렇다	② 대체로 그렇다	①+② 그렇다	③ 별로 그렇지 않다	④ 전혀 그렇지 않다	③+④ 그렇지 않다	계
■ 전체 ■	(1,000)	14	70	84	14	2	16	100
성별								
남자	(493)	12	70	82	15	3	18	100
여자	(507)	17	70	86	12	1	14	100
연령								
18-29세	(155)	19	68	87	10	2	13	100
30-39세	(149)	16	64	80	16	5	20	100
40-49세	(175)	17	67	84	14	3	16	100
50-59세	(195)	9	76	85	14	1	15	100
60-69세	(177)	14	70	84	14	2	16	100
70세이상	(149)	11	75	86	13	1	14	100
거주지역								
서울	(185)	13	71	84	13	3	16	100
인천/경기	(323)	14	70	83	15	2	17	100
대전/세종/충청	(108)	15	68	83	16	1	17	100
광주/전라	(97)	16	70	86	12	2	14	100
대구/경북	(98)	15	72	87	10	3	13	100
부산/울산/경남	(148)	15	68	83	15	2	17	100
강원/제주	(41)	14	80	94	4	2	6	100
학력								
고졸이하	(473)	12	71	83	14	2	17	100
대졸이상	(527)	16	69	85	13	2	15	100
직업								
농/임/어업	(16)	6	94	100	0	0	0	100
자영업	(62)	19	61	80	20	0	20	100
판매/영업/서비스	(71)	11	72	82	16	1	18	100
생산/기능/노무	(98)	6	76	81	13	6	19	100
사무/관리/전문	(267)	16	72	87	9	4	13	100
주부	(156)	14	73	87	12	1	13	100
학생	(64)	20	61	81	17	2	19	100
기타	(113)	17	63	80	19	2	20	100
무직/퇴직	(153)	14	69	83	16	1	17	100
직장지위								
정규직	(357)	12	72	84	13	3	16	100
비정규직	(139)	17	71	88	9	3	12	100
자영업자	(131)	15	66	80	18	2	20	100
비경제활동	(374)	15	69	84	15	1	16	100
월평균 가구소득								
300만원미만	(331)	13	68	82	15	3	18	100
300만원 이상-600만원 미만	(372)	15	70	85	13	2	15	100
600만원 이상	(297)	15	71	86	12	1	14	100
주관적 계층인식								
중상층	(360)	16	69	85	11	3	15	100
하층	(610)	13	70	83	15	2	17	100
모르겠다	(29)	10	81	91	9	0	9	100
본인의 삶 기록 여부								
기록함	(880)	16	72	87	12	1	13	100
기록하지 않음	(120)	5	58	63	27	10	37	100
본인의 삶 기록 빈도								
거의 매일 기록한다	(238)	25	69	93	5	1	7	100
주 3~4회	(208)	13	78	91	9	0	9	100
주 1~2회	(269)	9	72	81	17	1	19	100
월 1~3회	(107)	17	69	86	13	1	14	100
월 1회 미만	(51)	15	61	77	19	4	23	100
기록하지 않는다	(120)	5	58	63	27	10	37	100

[표 c10] 기록 수단 변경 이유
[C10] 기록 수단을 바꾼 가장 주된 이유는 무엇입니까?

단위: %

기록 수단을 변경함		사례수 (명)	더 편리한 방식을 찾았기 때문에	기록한 내용을 쉽게 찾아 보기 위해서	기록을 더 체계적 으로 정리 하고 싶어서	새로운 기술 (AI 기반 기록 서비스 등)이 등장해 서	기록하 는 방식이 많아 져서 일부만 유지 하고 싶어서	기록의 목적 달라 져서 (예: 업무 기록 → 감 정 기록 으로 변경)	사생활 을 다른 사람 에게 보여 주고 싶지 않아서	사용하 는 디지털 도구 (앱, 프로그 램 등) 가 익숙하 지 않거나 불편해 서	보안/ 개인정 보 보호 문제가 걱정되 어서	시간이 부족 해서	기존 방식이 지루 하고 재미가 없어서	기타	계
■ 전체 ■		(347)	27	22	13	7	7	5	5	4	3	2	1	3	100
성별	남자	(157)	23	22	15	11	6	4	3	6	4	3	2	3	100
	여자	(190)	30	23	11	4	8	6	7	3	3	2	1	3	100
연령	18-29세	(66)	26	11	16	6	3	11	6	4	2	5	4	5	100
	30-39세	(57)	39	9	17	6	4	8	7	4	0	4	0	3	100
	40-49세	(65)	23	25	8	11	8	2	6	6	6	1	0	5	100
	50-59세	(53)	24	20	15	9	5	5	5	5	4	0	5	2	100
	60-69세	(54)	29	36	9	2	5	5	4	6	5	0	0	0	100
	70세 이상	(52)	18	34	12	9	16	0	1	0	4	3	0	2	100
거주지역	서울	(74)	24	22	13	8	5	9	4	1	6	1	1	4	100
	인천/경기	(100)	22	27	12	8	3	5	7	4	2	2	3	3	100
	대전/세종/충청	(35)	24	18	9	9	10	3	17	3	0	7	0	0	100
	광주/전라	(37)	44	22	7	2	6	4	0	12	3	0	0	0	100
	대구/경북	(33)	27	14	19	5	16	0	6	2	5	4	0	0	100
	부산/울산/경남	(51)	27	19	18	5	7	8	0	3	4	2	0	7	100
학력	고졸 이하	(134)	31	29	7	3	9	4	5	4	5	1	2	1	100
	대졸 이상	(213)	24	18	16	9	5	7	6	4	2	3	1	4	100
직업	농/임/어업	(7)	39	45	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	100
	자영업	(23)	24	12	15	13	18	0	8	4	4	0	0	3	100
	판매/영업/서비스	(26)	31	23	15	0	0	8	5	0	3	4	7	4	100
	생산/기능/노무	(20)	30	11	14	0	0	17	5	5	9	0	5	4	100
	사무/관리/전문	(109)	29	23	14	9	4	5	5	6	2	2	0	2	100
	주부	(47)	24	27	10	4	13	2	8	2	6	2	2	0	100
	학생	(31)	32	7	8	12	3	10	3	9	3	8	0	5	100
	기타	(28)	27	13	17	7	14	3	4	6	0	0	0	11	100
	무직/퇴직	(56)	18	35	11	7	7	5	5	0	4	3	3	2	100
직장지위	정규직	(120)	26	24	15	8	2	6	4	3	4	1	2	4	100
	임금근로자	(50)	34	15	11	4	9	7	6	8	0	2	0	4	100
	비정규직	(44)	32	16	17	7	11	2	4	6	2	0	0	2	100
	자영업자	(133)	23	26	10	7	8	5	6	3	5	4	2	2	100
월평균 가구소득	300만원 미만	(110)	24	20	13	6	9	4	7	6	5	4	1	1	100
	300만원 이상-600만원 미만	(121)	26	24	13	8	8	6	4	2	2	2	2	4	100
	600만원 이상	(116)	30	23	13	7	3	6	5	5	3	1	1	4	100
주관적 계층인식	중상층	(122)	28	20	10	9	7	6	5	4	4	1	1	3	100
	하층	(215)	26	23	15	6	7	5	5	4	3	3	1	2	100
	모르겠다	(10)	25	31	0	0	12	10	10	0	0	0	0	10	100
본인의 삶 기록 빈도	거의 매일 기록한다	(109)	27	19	14	14	6	5	4	4	1	1	0	4	100
	주 3~4회	(105)	39	21	10	5	4	9	5	3	2	2	1	1	100
	주 1~2회	(91)	17	25	16	4	4	3	8	7	7	2	3	3	100
	월 1~3회	(31)	24	25	9	3	14	5	6	2	6	0	3	3	100
	월 1회 미만	(10)	0	32	10	0	38	0	0	0	0	20	0	0	100

[표 c11-1] 기록의 불편 요인 - 1순위

[C11] 귀하가 기록을 지속하는 과정에서 어떤 점이 가장 불편하거나 방해가 된다고 느끼십니까?

단위: %

삶을 기록함		사례수 (명)	기록을 지속 하는 데 방해 요인이 없다.	기록을 꾸준히 지속할 동기나 습관이 부족하 다	기록을 체계적 으로 정리 하고 관리 하는 것이 어렵다	기록한 내용이 나중에 문제(개인 정보 유출 등)를 일으 킬까 걱정 된다	특별히 기록할 만한 것이 없다	기록하 는 과정 이 번거 롭고 불편 하다	사용하 는 디지털 도구 (앱, 프로그램 등)가 익숙하 지 않거나 불편하 다	기록한 내용을 다시 보지 않기 때문에 의미가 없다고 느껴 진다	기록할 시간이 충분 하지 않다	기록을 하면 감정적 으로 부담스 럽거나 스트 레스를 준다	기록 하는 방식이 지루 하고 재미가 없다.	기타	계
■ 전체 ■		(880)	17	16	15	14	10	7	6	5	5	2	1	1	100
성별	남자	(419)	19	15	16	14	10	7	6	5	5	2	1	0	100
	여자	(460)	15	17	14	15	9	8	6	6	5	1	1	1	100
연령	18-29세	(137)	17	19	11	6	17	11	3	6	5	2	3	1	100
	30-39세	(124)	12	9	19	21	11	7	3	4	10	1	2	1	100
	40-49세	(162)	13	16	16	17	8	8	3	8	7	1	3	1	100
	50-59세	(158)	20	18	18	10	8	8	8	4	4	1	0	1	100
	60-69세	(160)	21	15	12	16	7	6	11	6	4	1	0	0	100
	70세 이상	(139)	19	18	17	17	6	4	8	4	2	3	0	1	100
거주지역	서울	(167)	15	17	17	16	10	8	3	4	8	1	3	0	100
	인천	(286)	17	13	16	17	8	8	6	5	6	1	1	1	100
	대전	(95)	12	23	16	14	10	5	6	4	4	4	1	0	100
	광주	(85)	26	19	13	5	9	10	7	6	3	1	0	0	100
	대구	(83)	15	24	12	11	11	6	7	10	4	0	1	1	100
	부산	(128)	21	12	15	18	9	6	6	6	2	2	1	1	100
	울산	(37)	14	13	14	6	19	5	9	8	9	3	0	0	100
	강원/제주	(37)	14	13	14	6	19	5	9	8	9	3	0	0	100
학력	고졸 이하	(410)	17	18	14	16	6	7	9	6	3	2	1	1	100
	대졸 이상	(470)	17	14	16	13	13	8	3	5	7	1	2	1	100
직업	농/임/어업	(16)	17	0	32	6	0	6	18	5	12	4	0	0	100
	영업	(54)	9	23	14	15	4	9	4	7	9	2	4	0	100
	판매/영업	(67)	27	13	16	14	2	10	8	4	3	3	0	0	100
	생산/기능	(73)	25	18	15	13	7	6	7	4	2	3	1	0	100
	사무/관리	(240)	17	15	16	13	11	8	4	6	8	1	1	1	100
	주부	(141)	19	17	11	16	10	7	10	7	1	2	1	1	100
	학생	(58)	11	24	9	6	14	13	2	7	4	4	4	2	100
	기타	(95)	11	12	18	22	11	4	6	5	8	2	0	1	100
	무직/퇴직	(136)	17	17	19	15	11	5	5	4	4	0	1	1	100
	정규직	(309)	19	13	17	13	9	9	5	5	8	1	1	1	100
직장지위	비정규직	(121)	17	17	16	20	11	3	7	3	4	1	0	1	100
	임금근로자	(115)	15	16	16	14	4	8	7	7	7	4	2	0	100
	자영업자	(335)	17	18	14	14	11	7	7	6	3	2	2	1	100
	비경제활동	(335)	17	18	14	14	11	7	7	6	3	2	2	1	100
월평균 가구소득	300만원 미만	(280)	17	18	14	14	10	6	6	4	6	2	1	1	100
	300만원 이상-600만원 미만	(330)	15	15	19	14	8	7	6	7	6	2	2	0	100
	600만원 이상	(270)	20	14	12	15	11	9	6	5	4	1	2	1	100
주관적 계층인식	중상층	(326)	18	15	17	14	8	7	5	6	5	2	1	1	100
	중하층	(533)	16	17	15	15	9	7	7	5	5	1	1	1	100
	모르겠다	(20)	14	7	11	5	39	6	9	4	6	0	0	0	100
본인의 삶 기록 빈도	거의 매일 기록한다	(238)	17	13	18	17	10	7	4	4	6	1	1	1	100
	주 3~4회	(208)	20	20	15	16	7	6	4	3	6	1	1	1	100
	주 1~2회	(269)	16	16	15	13	9	9	8	7	4	2	2	0	100
	월 1~3회	(107)	18	10	16	13	15	6	8	7	4	2	1	0	100
	월 1회 미만	(51)	15	19	9	10	10	7	8	10	8	0	2	2	100

[표 c11-2] 기록의 불편 요인 - 1+2순위

[C11] 귀하가 기록을 지속하는 과정에서 어떤 점이 가장 불편하거나 방해가 된다고 느끼십니까?

단위: %

삶을 기록함		사례 수 (명)	기록을 꾸준히 지속할 동기나 습관이 부족 하다	기록을 체계적 으로 정리 하고 관리 하는 것이 어렵다	기록한 내용이 나중에 보안 문제(개인 정보 유출 등)를 일으 킬까 걱정된 다	기록을 지속하 는 데 방해 요인이 없다.	특별히 기록할 만한 것이 없다	기록 하는 과정 이 번거 롭고 불편 하다	사용 하는 디지털 도구 (앱, 프로 그램 등)가 익숙 하지 않거나 불편하 다	기록한 내용을 다시 보지 않기 때문에 의미가 없다고 느껴 진다	기록할 시간이 충분 하지 않다	기록 하는 방식이 지루 하고 재미가 없다.	기록을 하면 감정적 으로 부담스 럽거나 스트레 스를 준다	기타
■ 전체 ■		(880)	29	28	23	17	17	14	13	11	11	4	3	1
성별	남자	(419)	28	29	22	19	17	15	13	10	10	4	3	1
	여자	(460)	29	28	24	15	17	13	13	12	12	4	3	1
연령	18-29세	(137)	32	23	16	17	26	23	5	11	11	3	2	1
	30-39세	(124)	26	29	27	12	21	14	9	11	17	5	2	1
	40-49세	(162)	28	28	24	13	19	15	11	13	15	8	1	1
	50-59세	(158)	29	28	23	20	12	14	16	10	9	3	3	1
	60-69세	(160)	27	31	21	21	14	12	19	11	7	2	3	1
	70세 이상	(139)	29	31	27	19	13	5	19	12	7	3	7	1
거주지역	서울	(167)	32	28	24	15	16	15	12	12	11	6	1	1
	인천/경기	(286)	27	32	26	17	15	15	14	8	11	5	3	2
	대전/세종/충청	(95)	31	29	24	12	18	14	13	9	14	3	7	1
	광주/전라	(85)	26	24	15	26	20	12	13	14	10	4	1	0
	대구/경북	(83)	33	24	21	15	18	16	12	15	11	2	4	1
	부산/울산/경남	(128)	27	26	23	21	17	10	15	15	5	3	6	1
학력	고졸 이하	(410)	28	29	25	17	13	12	18	13	9	4	5	1
	대졸 이상	(470)	29	28	21	17	21	16	10	10	13	4	2	1
직업	농/임/어업	(16)	7	36	18	17	17	25	28	5	20	0	4	6
	자영업	(54)	42	26	24	9	16	13	11	13	18	6	4	0
	판매/영업/서비스	(67)	27	24	18	27	8	15	12	10	10	7	6	0
	생산/기능/노무	(73)	29	26	22	25	12	12	14	10	8	3	6	0
	사무/관리/전문	(240)	29	28	21	17	19	15	11	12	15	5	1	2
	주부	(141)	27	29	22	19	18	12	17	14	4	3	5	1
	학생	(58)	33	20	22	11	24	25	8	11	11	4	4	2
	기타	(95)	24	29	30	11	18	9	18	10	10	3	2	1
	무직/퇴직	(136)	28	35	25	17	17	12	13	10	8	4	3	1
직장지위	정규직	(309)	28	27	21	19	16	14	11	12	15	6	2	1
	비정규직	(121)	26	30	27	17	22	11	15	7	8	2	2	1
	자영업자	(115)	32	27	23	15	12	14	15	12	14	3	5	2
	비경제활동	(335)	28	30	23	17	19	14	14	12	7	3	4	1
월평균 가구소득	300만원 미만	(280)	29	29	23	17	19	13	15	10	10	3	4	2
	300만원 이상-600만원 미만	(330)	29	32	23	15	15	15	13	13	11	5	4	0
	600만원 이상	(270)	28	24	23	20	18	14	12	11	11	4	1	1
주관적 계층인식	중상층	(326)	28	28	21	18	16	13	13	12	11	4	4	1
	하층	(533)	29	29	24	16	16	14	14	11	11	4	3	1
	모르겠다	(20)	27	23	16	14	58	15	9	10	6	0	0	0
본인의 삶 기록 빈도	거의 매일 기록한다	(238)	23	29	25	17	19	12	13	12	12	3	3	2
	주 3~4회	(208)	30	29	25	20	13	14	12	8	14	4	2	1
	주 1~2회	(269)	30	29	21	16	16	14	16	12	9	6	5	1
	월 1~3회	(107)	30	29	23	18	22	12	12	12	7	4	2	0
	월 1회 미만	(51)	34	22	13	15	22	21	10	21	8	4	4	2

[표 c12] AI 자동 기록 인지 수준

[C13] 귀하는 AI 기반 자동 기록 서비스에 대해 들어본 적이 있습니까?

단위: %

전체	사례수 (명)	들어본 적도 있고, 잘 알고 있다	들어본 적은 있지만, 잘 알지 못한다	들어본 적이 없다	계
▣ 전체 ▣	(1,000)	15	57	28	100
성별					
남자	(493)	17	57	26	100
여자	(507)	14	56	30	100
연령					
18-29세	(155)	20	48	31	100
30-39세	(149)	16	52	32	100
40-49세	(175)	21	54	25	100
50-59세	(195)	12	55	33	100
60-69세	(177)	9	67	24	100
70세 이상	(149)	14	63	23	100
거주지역					
서울	(185)	19	55	26	100
인천/경기	(323)	17	58	26	100
대전/세종/충청	(108)	16	58	26	100
광주/전라	(97)	20	48	32	100
대구/경북	(98)	11	59	31	100
부산/울산/경남	(148)	8	59	33	100
강원/제주	(41)	13	63	24	100
학력					
고졸 이하	(473)	11	56	32	100
대재 이상	(527)	19	57	24	100
직업					
농/임/어업	(16)	18	66	16	100
자영업	(62)	14	62	24	100
판매/영업/서비스	(71)	18	51	31	100
생산/기능/노무	(98)	6	56	38	100
사무/관리/전문	(267)	19	55	27	100
주부	(156)	12	57	31	100
학생	(64)	32	50	17	100
기타	(113)	13	59	28	100
무직/퇴직	(153)	13	61	26	100
직장지위					
정규직 임금근로자	(357)	16	55	30	100
비정규직 임금근로자	(139)	12	55	33	100
자영업자	(131)	17	62	21	100
비경제활동	(374)	16	58	27	100
월평균 가구소득					
300만원 미만	(331)	13	57	30	100
300만원 이상-600만원 미만	(372)	16	56	28	100
600만원 이상	(297)	17	57	26	100
주관적 계층인식					
중상층	(360)	17	56	27	100
하층	(610)	15	58	27	100
모르겠다	(29)	3	44	53	100
본인의 삶 기록 여부					
기록함	(880)	17	58	25	100
기록하지 않음	(120)	5	46	50	100
본인의 삶 기록 빈도					
거의 매일 기록한다	(238)	21	56	23	100
주 3~4회	(208)	16	60	24	100
주 1~2회	(269)	16	63	21	100
월 1~3회	(107)	11	57	32	100
월 1회 미만	(51)	9	44	46	100
기록하지 않는다	(120)	5	46	50	100

[표 c13] AI 자동 기록 향후 이용 의향

[C16] 귀하는 AI 기반 자동 기록 서비스를 이용할 의향이 있습니까?

단위: %

전체	사례수 (명)	① 적극적으로 이용할 것이다	② 이용할 것이다	①+② 이용할 것	③ 이용하지 않을 것이다	④ 전혀 이용하지 않을 것이다	③+④ 이용하지 않을 것	계
■ 전체 ■	(1,000)	6	57	63	32	5	37	100
성별								
남자	(493)	7	58	65	30	5	35	100
여자	(507)	5	56	61	34	5	39	100
연령								
18-29세	(155)	7	56	62	34	4	38	100
30-39세	(149)	5	50	55	37	7	45	100
40-49세	(175)	6	62	69	27	4	31	100
50-59세	(195)	4	59	63	33	4	37	100
60-69세	(177)	6	54	60	33	7	40	100
70세이상	(149)	8	60	68	29	3	32	100
거주지역								
서울	(185)	3	57	60	32	8	40	100
인천/경기	(323)	5	60	65	32	3	35	100
대전/세종/충청	(108)	6	54	61	30	9	39	100
광주/전라	(97)	10	51	61	37	2	39	100
대구/경북	(98)	8	56	64	29	7	36	100
부산/울산/경남	(148)	6	56	62	33	4	38	100
강원/제주	(41)	9	55	64	33	2	36	100
학력								
고졸이하	(473)	5	55	59	35	6	41	100
대재이상	(527)	7	59	66	30	4	34	100
직업								
농/임/어업	(16)	19	61	80	20	0	20	100
자영업	(62)	3	61	64	28	8	36	100
판매/영업/서비스	(71)	5	63	67	29	4	33	100
생산/기능/노동	(98)	2	54	56	40	4	44	100
사무/관리/전문	(267)	7	62	69	27	5	31	100
주부	(156)	3	55	58	38	4	42	100
학생	(64)	14	52	66	32	2	34	100
기타	(113)	6	51	56	37	6	44	100
무직/퇴직	(153)	6	55	61	32	7	39	100
직장지위								
정규직	(357)	6	58	64	31	5	36	100
비정규직	(139)	4	60	64	31	5	36	100
자영업자	(131)	7	58	64	31	5	36	100
비경제활동	(374)	6	54	61	34	5	39	100
월평균 가구소득								
300만원 미만	(331)	5	54	59	35	6	41	100
300만원 이상-600만원 미만	(372)	6	59	65	30	5	35	100
600만원 이상	(297)	7	58	65	32	4	35	100
주관적 계층인식								
중상층	(360)	7	55	62	33	5	38	100
하층	(610)	5	60	64	31	5	36	100
모르겠다	(29)	6	34	40	53	7	60	100
본인의 삶 기록 여부								
기록함	(880)	6	60	67	30	3	33	100
기록하지 않음	(120)	2	32	34	50	16	66	100
본인의 삶 기록 빈도								
거의 매일 기록한다	(238)	11	58	69	27	4	31	100
주 3~4회	(208)	6	66	72	26	2	28	100
주 1~2회	(269)	3	64	67	30	3	33	100
월 1~3회	(107)	7	51	58	36	5	42	100
월 1회 미만	(51)	2	48	50	44	6	50	100
기록하지 않는다	(120)	2	32	34	50	16	66	100

[표 c15-1] AI 자동 기록에 대한 태도 - AI가 자동으로 내 기록을 정리해주는 것이 편리하다고 생각한다
 [C18] 다음 각각의 진술에 대해 귀하의 의견과 가장 가까운 응답을 선택해 주세요. - AI가 자동으로 내 기록을 정리해주는 것이 편리하다고 생각한다

단위: %

전체	사례수 (명)	① 매우 그렇다	② 대체로 그렇다	①+② 그렇다	③ 별로 그렇지 않다	④ 전혀 그렇지 않다	③+④ 그렇지 않다	잘 모르겠다	계
▣ 전체 ▣	(1,000)	10	58	68	20	5	25	6	100
성별									
남자	(493)	11	58	69	20	6	26	5	100
여자	(507)	10	58	68	20	4	25	7	100
연령									
18-29세	(155)	12	59	71	16	4	20	9	100
30-39세	(149)	10	58	69	19	6	25	6	100
40-49세	(175)	11	58	70	21	6	27	4	100
50-59세	(195)	8	59	67	24	5	29	4	100
60-69세	(177)	11	54	65	21	7	27	8	100
70세 이상	(149)	10	59	69	20	3	22	9	100
거주지역									
서울	(185)	8	63	70	20	7	27	3	100
인천/경기	(323)	10	59	69	20	4	25	6	100
대전/세종/충청	(108)	10	53	63	19	8	27	10	100
광주/전라	(97)	15	49	64	27	3	30	6	100
대구/경북	(98)	9	56	65	20	7	27	8	100
부산/울산/경남	(148)	13	59	72	19	2	21	7	100
강원/제주	(41)	6	68	74	13	5	18	8	100
학력									
고졸 이하	(473)	10	56	66	20	5	25	9	100
대졸 이상	(527)	11	60	71	21	5	25	4	100
직업									
농/임/어업	(16)	13	65	78	17	6	22	0	100
자영업	(62)	6	64	69	27	0	27	3	100
판매/영업/서비스	(71)	10	57	67	19	6	25	8	100
생산/기능/노동	(98)	8	55	62	25	9	34	4	100
사무/관리/전문	(267)	13	62	76	16	6	21	3	100
주부	(156)	10	59	68	20	3	23	9	100
학생	(64)	21	53	74	19	2	20	6	100
기타	(113)	4	53	56	27	7	34	10	100
무직/퇴직	(153)	9	56	65	20	5	25	10	100
직장지위									
정규직	(357)	11	59	71	17	6	24	6	100
비정규직	(139)	8	60	68	23	6	29	3	100
자영업자	(131)	6	57	64	27	4	31	5	100
비경제활동	(374)	11	57	68	20	3	23	9	100
월평균 가구소득									
300만원 미만	(331)	8	55	62	23	5	29	9	100
300만원 이상-600만원 미만	(372)	10	62	72	17	4	21	7	100
600만원 이상	(297)	13	57	70	21	5	27	3	100
주관적 계층인식									
중상층	(360)	11	59	71	20	4	24	5	100
하층	(610)	10	58	68	21	5	26	6	100
모르겠다	(29)	9	41	50	23	3	26	24	100
본인의 삶 기록 여부									
기록함	(880)	11	60	71	20	4	24	5	100
기록하지 않음	(120)	7	43	50	23	11	33	17	100
본인의 삶 기록 빈도									
거의 매일 기록한다	(238)	14	62	76	16	4	19	4	100
주 3~4회	(208)	11	67	78	16	3	19	3	100
주 1~2회	(269)	7	58	64	25	4	29	7	100
월 1~3회	(107)	12	52	64	22	9	31	5	100
월 1회 미만	(51)	11	54	65	25	4	29	5	100
기록하지 않는다	(120)	7	43	50	23	11	33	17	100

[표 c15-3] AI 자동 기록에 대한 태도 - AI가 자동으로 생성해 주는 기록은 신뢰하기 어렵다

[C18] 다음 각각의 진술에 대해 귀하의 의견과 가장 가까운 응답을 선택해 주세요. - AI가 자동으로 생성해 주는 기록은 신뢰하기 어렵다

단위: %

전체		사례수 (명)	① 매우 그렇다	② 대체로 그렇다	①+② 그렇다	③ 별로 그렇지 않다	④ 전혀 그렇지 않다	③+④ 그렇지 않다	잘 모르겠다	계
▣ 전체 ▣		(1,000)	3	29	32	48	12	60	8	100
성별	남자	(493)	4	25	29	52	13	65	6	100
	여자	(507)	2	33	35	45	10	55	10	100
연령	18-29세	(155)	6	35	41	48	3	51	8	100
	30-39세	(149)	4	34	38	43	11	53	8	100
	40-49세	(175)	3	31	34	45	15	60	6	100
	50-59세	(195)	2	27	29	52	13	65	7	100
	60-69세	(177)	2	27	29	49	13	62	9	100
	70세 이상	(149)	1	24	25	52	15	67	8	100
거주지역	서울	(185)	6	33	39	42	14	55	5	100
	인천/경기	(323)	2	28	31	49	12	61	8	100
	대전/세종/충청	(108)	1	25	26	53	11	64	10	100
	광주/전라	(97)	0	32	32	46	13	59	9	100
	대구/경북	(98)	3	25	27	52	10	62	11	100
	부산/울산/경남	(148)	4	30	34	49	11	60	6	100
	강원/제주	(41)	1	32	33	56	5	61	6	100
	고졸 이하	(473)	3	27	30	48	13	60	10	100
학력	대졸 이상	(527)	3	31	35	49	11	60	6	100
	고졸 이하	(473)	3	27	30	48	13	60	10	100
직업	농/임/어업	(16)	0	10	10	60	30	90	0	100
	자영업	(62)	3	25	28	41	19	60	12	100
	판매/영업/서비스	(71)	0	28	28	53	13	66	6	100
	생산/기능/노무	(98)	2	23	26	57	10	67	8	100
	사무/관리/전문	(267)	4	33	37	46	14	60	4	100
	주부	(156)	1	31	32	47	11	58	10	100
	학생	(64)	10	34	44	51	0	51	5	100
	기타	(113)	3	33	36	44	6	50	13	100
	무직/퇴직	(153)	2	26	28	50	13	63	9	100
	정규직	(357)	3	33	36	45	13	59	6	100
	비정규직	(139)	3	27	30	56	9	64	6	100
직장지위	임금근로자	(131)	3	23	26	46	16	62	12	100
	자영업자	(374)	3	29	32	49	10	59	9	100
	비경제활동	(374)	3	29	32	49	10	59	9	100
	월평균 가구소득	(374)	3	29	32	49	10	59	9	100
월평균 가구소득	300만원 미만	(331)	2	30	33	49	9	58	10	100
	300만원 이상-600만원 미만	(372)	3	28	31	48	13	61	8	100
	600만원 이상	(297)	3	30	34	47	14	61	5	100
주관적 계층인식	중상층	(360)	4	28	32	49	13	62	6	100
	하층	(610)	2	30	33	48	11	59	8	100
	모르겠다	(29)	3	23	26	39	6	45	28	100
본인의 삶 기록 여부	기록함	(880)	3	30	33	49	12	60	6	100
	기록하지 않음	(120)	2	23	25	42	14	56	19	100
본인의 삶 기록 빈도	거의 매일 기록한다	(238)	4	33	37	47	10	57	6	100
	주 3~4회	(208)	2	31	33	50	13	63	4	100
	주 1~2회	(269)	2	29	31	51	12	63	5	100
	월 1~3회	(107)	3	30	33	46	12	58	10	100
	월 1회 미만	(51)	7	24	31	46	11	58	11	100
	기록하지 않는다	(120)	2	23	25	42	14	56	19	100

[표 c15-4] AI 자동 기록에 대한 태도 - AI를 활용하면 기록을 더 쉽게 지속할 수 있을 것 같다

[C18] 다음 각각의 진술에 대해 귀하의 의견과 가장 가까운 응답을 선택해 주세요. - AI를 활용하면 기록을 더 쉽게 지속할 수 있을 것 같다

단위: %

전체	사례수 (명)	① 매우 그렇다	② 대체로 그렇다	①+② 그렇다	③ 별로 그렇지 않다	④ 전혀 그렇지 않다	③+④ 그렇지 않다	잘 모르겠다	계
■ 전체 ■	(1,000)	11	59	70	19	4	23	7	100
성별									
남자	(493)	11	61	72	17	4	22	7	100
여자	(507)	11	57	68	21	3	24	8	100
연령									
18-29세	(155)	14	52	66	22	4	25	9	100
30-39세	(149)	11	52	63	23	8	31	6	100
40-49세	(175)	12	60	71	18	5	23	6	100
50-59세	(195)	9	64	73	19	2	21	6	100
60-69세	(177)	12	60	73	16	3	19	9	100
70세 이상	(149)	9	62	70	18	2	20	10	100
거주지역									
서울	(185)	10	60	70	22	4	26	4	100
인천/경기	(323)	11	60	71	20	2	22	7	100
대전/세종/충청	(108)	11	54	65	19	5	23	12	100
광주/전라	(97)	13	51	64	21	5	26	10	100
대구/경북	(98)	13	58	71	17	4	21	9	100
부산/울산/경남	(148)	12	62	75	14	5	20	6	100
강원/제주	(41)	10	56	66	21	4	25	9	100
학력									
고졸이하	(473)	9	59	69	17	4	21	10	100
대재이상	(527)	13	58	70	21	4	24	5	100
직업									
농/임/어업	(16)	13	58	71	23	6	29	0	100
자영업	(62)	8	62	70	19	0	19	11	100
판매/영업/서비스	(71)	10	64	74	17	3	20	6	100
생산/기능/노무	(98)	8	58	66	20	5	26	9	100
사무/관리/전문	(267)	15	60	74	19	4	24	2	100
주부	(156)	11	58	69	19	4	23	9	100
학생	(64)	20	50	69	20	2	22	9	100
기타	(113)	8	51	59	24	6	30	12	100
무직/퇴직	(153)	8	63	71	15	3	18	11	100
직장지위									
정규직	(357)	12	57	69	21	5	26	5	100
비정규직	(139)	14	61	75	16	4	20	5	100
자영업자	(131)	7	59	66	21	3	24	10	100
비경제활동	(374)	11	59	70	17	3	21	10	100
월평균 가구소득									
300만원 미만	(331)	9	54	63	23	5	28	9	100
300만원 이상-600만원 미만	(372)	13	58	71	17	4	21	8	100
600만원 이상	(297)	11	65	76	17	2	20	4	100
주관적 계층인식									
중상층	(360)	13	58	72	19	3	22	7	100
하층	(610)	10	59	69	19	4	23	7	100
모르겠다	(29)	4	47	51	21	6	28	21	100
본인의 삶 기록 여부									
기록함	(880)	11	60	72	19	3	23	6	100
기록하지 않음	(120)	8	47	56	17	8	25	19	100
본인의 삶 기록 빈도									
거의 매일 기록한다	(238)	16	60	76	15	3	18	6	100
주 3~4회	(208)	11	64	75	18	3	20	4	100
주 1~2회	(269)	9	59	68	23	3	27	6	100
월 1~3회	(107)	10	59	69	20	5	25	6	100
월 1회 미만	(51)	7	56	63	23	2	25	12	100
기록하지 않는다	(120)	8	47	56	17	8	25	19	100

[표 c15-5] AI 자동 기록에 대한 태도 - AI 기반 자동 기록 서비스는 나의 개인정보를 보호하는 데 한계가 있을 것이다

[C18] 다음 각각의 진술에 대해 귀하의 의견과 가장 가까운 응답을 선택해 주세요. - AI 기반 자동 기록 서비스는 나의 개인정보를 보호하는 데 한계가 있을 것이다

단위: %

전체	사례수 (명)	① 매우 그렇다	② 대체로 그렇다	①+② 그렇다	③ 별로 그렇지 않다	④ 전혀 그렇지 않다	③+④ 그렇지 않다	잘 모르겠다	계
☐ 전체 ☐	(1,000)	16	49	65	24	4	28	7	100
성별									
남자	(493)	12	50	62	27	6	33	5	100
여자	(507)	19	49	68	20	3	22	9	100
연령									
18-29세	(155)	25	49	73	17	2	18	8	100
30-39세	(149)	29	44	74	17	5	22	5	100
40-49세	(175)	17	51	69	23	4	26	5	100
50-59세	(195)	9	52	61	28	5	33	6	100
60-69세	(177)	10	51	61	25	5	31	9	100
70세 이상	(149)	7	48	56	30	4	34	10	100
거주지역									
서울	(185)	22	48	70	25	2	26	4	100
인천/경기	(323)	16	50	66	23	3	26	8	100
대전/세종/충청	(108)	17	41	59	21	9	30	12	100
광주/전라	(97)	11	52	63	29	4	33	4	100
대구/경북	(98)	14	42	55	31	5	36	8	100
부산/울산/경남	(148)	14	54	68	19	6	25	7	100
강원/제주	(41)	12	63	75	17	2	19	6	100
학력									
고졸이하	(473)	12	48	59	26	4	30	10	100
대재이상	(527)	20	51	71	21	4	25	4	100
직업									
농/임/어업	(16)	16	39	56	33	11	44	0	100
자영업	(62)	18	39	58	30	7	37	6	100
판매/영업/서비스	(71)	11	47	58	32	3	35	7	100
생산/기능/노무	(98)	6	45	51	31	10	41	8	100
사무/관리/전문	(267)	19	55	74	20	3	23	3	100
주부	(156)	13	52	65	20	4	24	11	100
학생	(64)	30	48	78	15	0	15	7	100
기타	(113)	18	48	66	18	4	22	11	100
무직/퇴직	(153)	13	48	61	28	3	31	8	100
직장지위									
정규직	(357)	15	52	67	23	4	27	5	100
비정규직	(139)	17	49	66	23	6	29	5	100
자영업자	(131)	16	42	58	28	7	34	8	100
비경제활동	(374)	16	50	66	22	3	25	9	100
월평균 가구소득									
300만원 미만	(331)	14	47	61	25	4	29	10	100
300만원 이상-600만원 미만	(372)	15	50	65	23	4	27	7	100
600만원 이상	(297)	19	51	70	22	5	27	3	100
주관적 계층인식									
중상층	(360)	18	51	69	20	5	24	7	100
하층	(610)	15	49	63	26	3	30	7	100
모르겠다	(29)	11	47	58	14	6	20	21	100
본인의 삶 기록 여부									
기록함	(880)	17	50	66	24	4	28	6	100
기록하지 않음	(120)	10	47	57	19	8	27	16	100
본인의 삶 기록 빈도									
거의 매일 기록한다	(238)	23	53	76	17	3	19	5	100
주 3~4회	(208)	18	48	66	25	4	29	5	100
주 1~2회	(269)	13	49	62	28	5	32	5	100
월 1~3회	(107)	12	51	63	25	5	29	8	100
월 1회 미만	(51)	13	43	56	31	0	31	13	100
기록하지 않는다	(120)	10	47	57	19	8	27	16	100

[표 c15-6] AI 자동 기록에 대한 태도 - AI가 자동으로 생성한 기록은 나의 의도를 충분히 반영하지 못할 것 같다
 [C18] 다음 각각의 진술에 대해 귀하의 의견과 가장 가까운 응답을 선택해 주세요. - AI가 자동으로 생성한 기록은
 나의 의도를 충분히 반영하지 못할 것 같다

단위: %

전체	사례수 (명)	① 매우 그렇다	② 대체로 그렇다	①+② 그렇다	③ 별로 그렇지 않다	④ 전혀 그렇지 않다	③+④ 그렇지 않다	잘 모르겠다	계
▣ 전체 ▣	(1,000)	9	47	55	33	4	37	7	100
성별									
남자	(493)	8	43	51	37	6	42	6	100
여자	(507)	9	50	59	29	3	32	9	100
연령									
18-29세	(155)	11	54	66	21	5	26	9	100
30-39세	(149)	22	44	66	26	2	29	5	100
40-49세	(175)	7	48	55	34	5	38	6	100
50-59세	(195)	4	44	49	40	4	44	7	100
60-69세	(177)	5	48	53	33	7	40	7	100
70세 이상	(149)	4	40	44	42	2	45	11	100
거주지역									
서울	(185)	12	52	63	28	4	32	4	100
인천/경기	(323)	8	43	51	38	3	41	8	100
대전/세종/충청	(108)	6	45	51	32	6	38	10	100
광주/전라	(97)	4	49	53	32	8	40	8	100
대구/경북	(98)	9	41	50	37	4	40	10	100
부산/울산/경남	(148)	10	50	60	27	6	33	8	100
강원/제주	(41)	10	53	63	34	0	34	4	100
학력									
고졸 이하	(473)	8	44	52	33	4	37	11	100
대졸 이상	(527)	9	49	58	33	5	38	4	100
직업									
농/임/어업	(16)	0	43	43	46	11	57	0	100
자영업	(62)	9	41	49	35	6	42	9	100
판매/영업/서비스	(71)	4	46	50	37	6	43	7	100
생산/기능/노무	(98)	6	44	50	37	4	41	9	100
사무/관리/전문	(267)	11	47	58	35	4	39	3	100
주부	(156)	5	50	56	31	3	34	10	100
학생	(64)	17	41	58	27	8	35	7	100
기타	(113)	9	52	61	23	4	27	11	100
무직/퇴직	(153)	9	45	54	34	3	37	10	100
직장지위									
정규직	(357)	9	47	57	34	5	38	5	100
임금근로자	(139)	8	51	58	31	5	36	6	100
비정규직	(131)	7	41	48	36	6	42	10	100
자영업자	(374)	9	46	55	32	4	35	9	100
비경제활동									
월평균 가구소득									
300만원 미만	(331)	7	47	54	32	5	36	9	100
300만원 이상-600만원 미만	(372)	9	44	53	35	4	40	8	100
600만원 이상	(297)	10	49	59	31	5	36	5	100
주관적 계층인식									
중상층	(360)	10	46	56	33	5	37	7	100
하층	(610)	8	47	55	33	4	38	7	100
모르겠다	(29)	7	40	47	26	3	29	24	100
본인의 삶 기록 여부									
기록함	(880)	9	48	56	33	4	37	6	100
기록하지 않음	(120)	6	39	45	32	4	37	18	100
본인의 삶 기록 빈도									
거의 매일 기록한다	(238)	11	51	63	30	4	33	4	100
주 3~4회	(208)	8	44	52	38	5	43	5	100
주 1~2회	(269)	6	50	56	33	5	38	7	100
월 1~3회	(107)	11	45	56	30	4	34	10	100
월 1회 미만	(51)	13	42	55	32	6	37	7	100
기록하지 않는다	(120)	6	39	45	32	4	37	18	100

[표 c16] 기록 방식 선택 시 개인정보 고려 수준

[C19] 귀하는 기록하는 방식(메모, SNS, 블로그, AI 자동 기록 서비스 등)을 선택할 때 개인정보 보호를 고려하십니까?

단위: %

삶을 기록함	사례수 (명)	① 항상 고려한다	② 가끔 고려한다	①+② 고려한다	③ 별로 고려하지 않는다	④ 전혀 고려하지 않는다	③+④ 고려하지 않는다	계
▣ 전체 ▣	(880)	24	54	78	20	2	22	100
성별								
남자	(419)	23	51	74	24	2	26	100
여자	(460)	24	57	81	16	2	19	100
연령								
18-29세	(137)	16	61	77	20	3	23	100
30-39세	(124)	32	49	80	19	1	20	100
40-49세	(162)	27	53	79	19	2	21	100
50-59세	(158)	26	54	80	18	2	20	100
60-69세	(160)	21	54	75	23	2	25	100
70세 이상	(139)	21	55	75	23	2	25	100
거주지역								
서울	(167)	26	54	80	19	1	20	100
인천/경기	(286)	22	58	80	18	2	20	100
대전/세종/충청	(95)	23	54	78	16	7	22	100
광주/전라	(85)	23	54	77	21	1	23	100
대구/경북	(83)	25	49	74	25	1	26	100
부산/울산/경남	(128)	25	48	73	26	1	27	100
강원/제주	(37)	18	60	78	19	3	22	100
학력								
고졸 이하	(410)	21	54	75	22	2	25	100
대졸 이상	(470)	26	54	80	18	2	20	100
직업								
농/임/어업	(16)	23	53	75	25	0	25	100
자영업	(54)	17	51	68	28	4	32	100
판매/영업/서비스	(67)	19	58	77	23	0	23	100
생산/기능/노무	(73)	24	54	79	20	1	21	100
사무/관리/전문	(240)	26	53	79	19	2	21	100
주부	(141)	25	54	80	18	2	20	100
학생	(58)	20	58	78	20	2	22	100
기타	(95)	28	48	75	22	3	25	100
무직/퇴직	(136)	21	59	80	18	2	20	100
직장지위								
정규직	(309)	27	51	78	20	2	22	100
비정규직	(121)	21	60	81	17	2	19	100
임금근로자	(115)	20	48	68	29	3	32	100
자영업자	(335)	23	57	80	18	2	20	100
비경제활동								
월평균 가구소득								
300만원 미만	(280)	21	57	78	20	2	22	100
300만원 이상-600만원 미만	(330)	24	54	78	20	2	22	100
600만원 이상	(270)	25	52	78	20	2	22	100
주관적 계층인식								
중상층	(326)	23	55	78	20	2	22	100
하층	(533)	24	54	78	20	2	22	100
모르겠다	(20)	25	54	79	17	4	21	100
본인의 삶 기록 빈도								
거의 매일 기록한다	(238)	27	56	83	16	1	17	100
주 3~4회	(208)	26	53	79	20	1	21	100
주 1~2회	(269)	21	55	76	23	2	24	100
월 1~3회	(107)	24	53	77	19	4	23	100
월 1회 미만	(51)	12	52	64	27	9	36	100