실제 구간과 원인 기록하기

날짜: 2026-10-25

평범한 며칠의 시작, 종료, 활동, 결과를 관찰하세요. 차이를 설명하는 중단이나 대기는 작업과 구분합니다. 아래 가상 실제 시간은 작업 140분에 같은 간격 30분을 더합니다. 실제 종료는 11:50으로 예정한 11:30보다 20분 늦습니다.

분류와 단위를 일관되게 쓰세요. 개인 학습 기록이지 급여 기록이나 다른 사람 감시가 아닙니다. 늦어진 작업도 좋은 결과를 낼 수 있으니 무엇을 바꿀지 결정하기 전에 원인을 살피세요.

작업	예정 분	실제 구간	실제 분	관찰
초안	60	09:00-10:15	75	예시를 명확히 할 필요가 있었음
계산 검토	30	10:30-10:50	20	준비된 자료로 확인 시간이 짧아짐
출처 및 전달	30	11:05-11:50	45	출처 하나를 수정해야 했음
작업 합계	120		140	두 작업 합계 모두 간격 제외
나의 기록				

올바른 분모로 차이 계산하기

소요 시간 차이 = 실제 작업 분 - 예정 작업 분입니다. 여기서는 140-120 = +20분입니다. 상대 차이 = 20/120×100 ≈16.7%입니다. 분모는 예정 작업이며 150분짜리 전체 달력 구간이 아닙니다. 양수는 예정보다 더 썼다는 뜻이지 생산성이나 품질 점수가 아닙니다.

30분 예상에 20분 확인이라면 차이는 -10분, 상대 차이는 약 -33.3%입니다. 빠르면 무조건 좋다고 보지 말고 짧아진 이유를 기록하세요. 예상 시간이 0이면 백분율은 정의되지 않습니다. 절대 차이를 보고하고 예상을 수정하세요. 특히 범위가 달라졌다면 같은 조건끼리 비교하세요.

출처

- Google Calendar Help: create an event
- Google Calendar Help: focus time and eligible accounts
- Aeon, Faber & Panaccio (2021): time-management meta-analysis
- Masicampo & Baumeister (2011): plans and unfinished goals
- Ghibellini & Meier (2025): interruption, recall and resumption
- Wendsche, Weigelt & Syrek (2026): unfinished work and off-job thoughts

---