

사이버강의 몰입, 스트레스와 문제해결에 대한 관계

Status of Stress and Problem-Solving Ability on Flow in Cyber Class

정영선*, 김선아**

한국사이버대학교 상담심리학과*, 한국사이버대학교 사회복지학과**

Young Sun Chung (ysc@mail.kcu.ac)*, Sunah Kim(sunkim@mail.kcu.ac)**

요약

본 연구는 성인학습자의 특성과 사이버강의 몰입구인간의 관련성을 살펴보고 몰입, 스트레스, 문제해결간의 관계를 밝혀 보려는데 연구목적을 두었다. 연구대상은 서울에 소재한 K사이버대학교 재학생 1044명이었으며 학생들은 온라인설문지 형태에 자발적으로 참여하였다. 분석결과 첫째, 즐거움, 관여, 주의집중, 시간왜곡의 몰입구인에서 학년, 연령, 결혼상태, 수강신청 과목 수라는 성인학습자의 특성에 따라 차이를 보였다. 둘째, 사이버강의 몰입은 스트레스와 부적상관관계를 보였고 문제해결과는 정적상관관계를 보였다. 이 연구를 통해 성인학습자의 사이버강의 몰입향상을 구체화하는 프로그램 마련을 위해서 다음과 같은 시사점을 제시하고자 한다. 첫째, 성인학습자의 다양한 배경과 특성을 고려한 사이버강의 설계가 필요하며, 둘째, 성인학습자가 학습과정에서 몰입감을 높일 수 있도록 다양한 사이버강의 평가방법의 개발 및 적용이 필요하며, 셋째, 성인학습자들의 사이버강의 몰입향상을 제공할 수 있는 스트레스 관리와 문제해결능력을 증진시킬 수 있는 체계적인 학습상담이 필요하다.

■ 중심어 : 몰입 | 스트레스 | 문제해결능력 | 사이버강의 | 성인학습자 |

Abstract

This study aims to elucidate the relationship between the characteristics of adult learners and flow in cyber-class along with relationships among flow, stress, and problem-solving ability. The research subjects were 1044 enrolled students at Cyber University located in Seoul through voluntary on-line questionnaire. The analysis is following: The components of flow on cyber-class including enjoyment, engagement, focused attention, and time-distortion show the significant difference upon the characteristics of adult learners such as school grade, age, marital status, and number of registered classes. In addition, the flow on cyber-class has the negative relationship with stress and the positive relationship with problem-solving ability. To improve the level of flow on cyber-class, it is important to develop the new on-line class and class materials with the consideration of characteristics and diverse backgrounds of adult learners. The incorporation of various interactive evaluation can also improve the flow level of adult learners in cyber class. Finally, the learning counselling service might be essential for adult learners to experience flow on cyber-class.

■ keyword : | Flow | Stress | Problem-Solving Ability | Cyber-Class | Adult Learner |

I. 서론

한국사회는 정보화 사회에서 지식기반 사회라는 발전 방향을 향하여 변모하고 있다. 지식기반 사회에서는 기존의 지식을 효율적으로 습득, 전파, 이용하여 개인뿐만 아니라 정부가 여러 수준의 배움 센터를 설립하여 개방하고, 사회구성원이 지역사회의 자원을 활용하는 성인학습에 관심을 두며, 사회적 불평등 해소와 건강을 증진하는 데 관심을 두는 사회를 특징으로 한다[1][2]. 이러한 사회를 구축하기 위해서는 기업, 정부의 역할 외에도 지식을 보다 효율적으로 배우고 전파할 수 있는 교육체계가 필요하다. 이것이 바로 평생교육이다. 평생교육법에 명시된 평생교육 정의에서는 “직업능력 향상 교육, 인문교양교육, 문화예술교육, 시민참여교육”등을 포괄하는 다양한 교육 형태를 언급하고 있다. 이러한 교육의 필요성은 우리가 살고 있는 사회적 변화와 긴밀한 연관성을 가지고 있다.

21세기 변화의 특성은 글로벌 사회, 고령화 사회, 지식기반 사회, 정보화 사회라고 할 수 있다. 이러한 사회적 요구에 적응하고 변화를 주도하기 위해서는 사회구성원이 지속적으로 자신의 지식과 능력을 개발하고자 하는 동기와 행동적 선택이 요구된다. 시대적 요청에 의해 필요로 하는 지식의 창출과 이용을 위해서는 자기주도적이며 적극적인 학습 참여자 모습으로 평생학습의 기회를 활용할 수 있어야 한다. 평생학습은 평생학습도시, 지역공공기관, 원격대학 등을 통해서 구현화되고 있다. 이 중 원격교육은 정보통신기술의 발달로 인터넷 자원과 디지털 테크놀로지를 활용하여 시간과 공간적 제한성을 초월한 개방적인 학습환경에서 학습과정을 중요시하는 자기주도적인 학습을 가능하게 하였다[3]. 또한 원격교육은 교수설계, 교육내용의 전달체계를 다양화시키고, 교육대상을 확대시키는데 많은 영향을 미쳤다.

새로운 정보와 지식을 습득하고 활용하여 보다 적극적인 사회참여와 자아실현을 필요로 하는 성인학습자의 교육적 요구는 증가하고 있다[4]. 이러한 요구를 수용하기 위하여 평생교육적인 측면 외에도 고등교육차원에서 성인학습자를 대상으로 하는 교육형태가 사이

버대학교를 통해 실현화되고 있다. 사이버대학교는 그동안 우리사회에서 지속적인 학습기회 이용에서 소외되었던 성인학습자에게 실용적이고 전문적인 교육을 실시하고 있다. 사이버대학교의 성인학습자는 발달심리적 차원에서 전통적인 일반대학교의 대학생과는 전혀 다른 특성을 가지고 있다. 성인학습자는 성인 전기, 중기, 후기의 발달시기를 통해서 신체적 영역, 지적영역, 정의적 영역에서 많은 변화를 경험한다. 즉, 배우자 선택, 결혼, 자녀출산과 양육, 직장생활, 은퇴, 죽음이라는 발달과업을 경험한다[5][6]. 학습적인 차원에서 성인 학습자는 생활지향성에 기초하면서 삶의 현장 자체를 중요시하고 경험을 중시한다. 즉, 현실적인 문제에 더 많은 관심을 갖고 있는 실용적 학습자이다. 또한 자발적인 내재적 동기를 가지고 문제를 해결하려고 하며 학습목표, 내용 등을 선정하는 데 있어 자기주도성을 발휘할 수 있으며 환경과 능동적인 상호작용을 한다[7]. 그러므로 성인학습자에게 효율적인 학습을 제공하기 위해서는 성인발달과업에 대한 이해를 토대로 성인학습 성향을 학습에 적용해야 한다. 성인학습자의 자발적이며 적극적인 학습참여를 이끌어 내기 위해서는 내재적 동기를 고취시켜야 한다[8][9]. 성인학습자의 내재적 동기를 향상시키기 위해서는 자발적이며 자기주도적이고 생활적응적인 성인학습방법을 사용해야 한다.

성인학습자는 이러한 학습방법과 원리를 통해서 학습과정 자체를 즐겁게 느끼면서 주관적인 행복감을 느낀다. 이것이 바로 성인학습자의 몰입경험이다. 몰입은 학습과정에 적극적인 학습 주체로서 완전히 흡수될 수 있게 만들며 통제감과 내재적 보상을 경험하게 한다[10]. 그러나 현재 성인학습자의 학습과정에 대한 몰입 연구는 아직 제한적이다. 예를 들어 성인교육프로그램 참여자의 학습몰입 영향요인에 대한 분석에서는 학습 내용, 자아개념, 학습 진행 방법 등이 학습몰입을 설명할 수 있는 정도에 대한 연구와 교수전략, 교육내용, 교수자, 학습유형과 같은 차원에서 주로 성인학습자의 만족도에 대한 연구가 수행된 정도이다[11][12]. 그러나 성인학습자의 적극적인 참여와 학습의 효율성을 극대화시키기 위해서는 그들이 당면해 있는 상황적 특수성에 대한 이해가 가장 먼저 선행되어야 하지만 이에

관련된 연구는 아직 활성화되지 않았다. 특히, 사이버대학교의 성인학습자는 학생으로서의 역할 뿐만 아니라 직장인, 부모, 가정주부, 딸/아들 등 여러 역할을 동시에 수행하고 있다. 이러한 역할적 다양성은 성인학습자에게 과중한 역할부담으로 가족, 학업, 관계상의 스트레스를 유발시키며, 자신이 당면한 문제를 효율적으로 대처하는 문제해결력에도 영향을 미치고 있다. 이것은 성인학습자의 정신건강을 저해하는 요인이 되고 있다. 정신건강을 향상시키기 위하여 성인학습자의 스트레스와 문제해결을 방해하는 요인을 분석하는 것보다 학습과정에서의 몰입경험을 통한 긍정적인 정서상태와 유능감 경험이 효과적인 스트레스 관리와 문제해결능력과의 어떠한 관계를 가지고 있는지에 대해서 살펴보고자 한다. 따라서 본 연구에서는 성인학습자의 학습과 정신건강을 향상시킬 수 있는 방안을 모색하기 위하여 성인학습자의 특성에 따른 사이버강의 몰입구인과의 관련성을 살펴보고, 몰입, 스트레스, 문제해결양식 간의 관련성을 분석해 보려는 데 연구목적을 두고 있다.

II. 이론적 배경

1. 몰입

몰입(flow)은 어떤 활동에 완전하게 주의집중 하여 자신의 행위와 의식이 일치하는 상태일 때 발생한다. Csikszentmihalyi[13][14]는 몰입을 개인이 특정한 행위에 완전히 몰두하고 있을 때 느끼는 “몰아일체의 상태”이며 최적의 기능을 수행하는 상태라고 하였다. Clarke와 Haworth[15]는 몰입을 개인에게 주어진 과제에서 도전성 정도와 개인의 숙련도 수준이 일치하는 상황에서 수행할 때 발생하는 주관적 경험이라고 하였다. 즉, 몰입은 과제 또는 활동을 수행함에 있어서 개인의 능력을 최대한 발휘하면서도 주관적인 행복감이 극대화된 상태이다. 이러한 몰입상태에서는 활동 또는 과제 그 자체가 매우 즐겁게 느껴져서 외부적인 보상체계가 없더라도 내재적 동기화에 의해서 지속적으로 활동을 계속하는 상태가 된다. 특히, 연령, 결혼유무 등 생활경험에 있어서의 다양한 특성을 지니고 있는 성인학습자는

외부적인 강화와 보상이 아닌 내재화된 동기가 높을수록 자기주도적인 학습주체가 되어 몰입도를 향상시킬 수 있다[16].

추상적인 몰입개념은 구체적인 특성을 통해 살펴볼 수 있다[14]. 첫째, 도전과 기술의 균형이다. 도전에 대한 개인의 능력이 조화를 이루는 상태이다. 둘째, 행동과 지각의 일치이다. 활동에 참가하거나 과제를 수행하면서 개인의 몸과 마음이 일치되어 최상의 느낌을 경험한다. 셋째, 명확한 목표이다. 개인이 수행해야 할 활동 또는 과제에 대해서 분명한 목표지향점을 사전에 명확하게 인지하고 있다. 넷째, 구체적인 피드백이다. 개인의 의견에 대해서 구체적이고 신속한 피드백을 제공하는 것이다. 다섯째, 통제감이다. 개인이 어떠한 어려운 상황에서도 완전한 통제감각을 가지고 있는 것이다. 여섯째, 과제에 대한 전적인 집중이다. 수행중인 과제에만 집중하는 것이다. 일곱 번째, 자아의식의 상실이다. 일시적으로 다른 정보의 간섭 없이 자신과 몰두하고 있는 현상이 하나가 된 것 같은 현상을 경험하는 것이다. 여덟 번째, 시간개념의 왜곡이다. 시간에 대한 감각과 인식이 일시적으로 잘 되지 않는 것이다. 아홉 번째, 자기목적적 경험이다. 개인의 즐거운 감정이 내적인 만족을 제공하는 것이다.

몰입특성은 다양한 분야에서 여러 활동적 경험을 통해서 체험할 수 있다. 몰입경험은 글쓰기, 등산, 서로 다른 문화에서 느끼는 차이 등 다양한 개인경험의 질에 대한 분석으로 연구되었다[13][17]. 분석결과 어떤 활동에 몰입되어 있을 때 경험적 특징에 대한 기술 내용이 유사하다는 결과가 나왔다[18]. 이는 몰입특성을 기술하는 내용들이었다. 예를 들어서 자신이 수행하고 있는 경험 그 자체는 수단과 방법이 아닌 목적이 된다는 것이다. 몰입감은 활동상에서 경험하게 되는 과정에 집중하면서 만족감을 경험한다. 이러한 특성의 몰입경험은 교육학, 심리학, 경영학 등 다양한 학문분야에서 flow, commitment, involvement 등 여러 용어들을 통해 다루어지고 있다.

이 중에서 학습상황과 연관된 학습몰입에 대한 연구가 활발히 수행되고 있다[19][20]. 이은주[21]는 학습몰입을 “학습과정에 완전히 흡수되는 상태”라고 정의하

었다. 학습몰입을 향상시키기 위하여 학습자의 내재적 동기의 중요성, 긍정적인 자아개념을 경험할 수 있는 학습경험의 필요성, 적극적인 학습 주체로서 학습환경과 상호작용을 할 수 있는 교육프로그램의 필요성이 강조되었다[22][23]. 특히 학습몰입 경험은 사이버 강의 학습환경에서도 발생한다. 사이버 강의에서의 학습몰입은 학습자체의 과정이 즐거우며 이로 인한 내재적 보상으로 웹 사용이 증가하며 시간왜곡 현상이 나타남을 특징으로 한다[10]. 사이버 학습환경에서 몰입상태를 경험하는 학습자는 능동적으로 인터넷과 활발한 상호작용을 주고받으며 피드백을 경험한다고 보고한다. 또한 학습활동 자체가 재미있다고 느끼며 통제감을 경험한다. 이러한 경험은 개인에게 주관적인 행복감과 만족감을 느끼는 상태를 유발시킨다. 사이버 강의에서 몰입감을 높이기 위해서는 다른 환경과 차별적으로 선행되어야 할 조건이 있다. 학습자들이 사이버 학습환경에 편리하게 접속하고 학습활동을 수행하는 데 있어서의 불편함이 없어야 한다[24][25].

2. 성인학습자의 몰입, 스트레스와 문제해결의 관계

현대사회는 빠른 변화와 예측할 수 없는 사회경제적 상황에서 무한 경쟁체제를 요구하고 있다. 이러한 사회적 분위기 속에서 현대인은 새로운 적응, 불안, 인간관계의 소원함, 생활상에서의 스트레스를 당면하고 있다. 현대인들이 개인적이며 거시적인 차원에서 건강하게 생활하기 위해서는 생물학적, 사회적, 심리적인 측면에서 건강해야 한다. 이 중에서 정신건강은 인간이 내적인 안정감을 지니고 사회적인 적응을 하는 데 필요한 측면이다[26]. 즉, 정신건강은 인간의 감성과 이성이 조화를 이루면서 안정된 성격을 지니며, 자신의 생활과 주변세계에 대해서 객관적이고 적응적이며 현실적인 판단을 하면서 내적인 만족감과 즐거움을 느끼는 것이다. 또한 자신에 대한 올바른 이해를 바탕으로 자신의 한계를 수용하며, 타인에게는 피해를 주지 않으면서, 타인과 신뢰관계를 형성하고 협력할 수 있는 것이다. 정신적으로 건강한 사람은 사회에서 인정될 수 있는 행동으로 자아실현을 추구하며 개인이 당면한 스트레스와 좌절을 효과적으로 대처해 나아가는 문제해결능력을

소유하고 있다[27-29].

영유아기, 아동기, 청소년기, 성인기, 노년기의 각 발달단계상에서 경험하게 되는 다양한 변화와 적응은 인간의 정신건강에 중요한 영향을 미친다[30]. 특히 성인기에는 이전 발달단계와는 다른 변화와 사회적 적응이 요구되며 이로 인한 부적응 문제가 발생할 수 있다. 성인기의 주요한 적응문제는 직업과 결혼을 통해서 발생한다. 즉, 성인은 자아실현과 경제적 목적을 위해서 직업을 가지며 직업인으로서 과중한 업무, 부족한 여가시간, 새로운 직업능력습득, 상사, 부하직원, 동료와의 갈등으로 인해 스트레스를 경험한다[31]. 또한 성인은 결혼을 하면서 자신의 부모, 형제자매와 같이 생활하던 원가족을 떠나서 배우자와 새로운 가족을 형성하고 자녀를 낳아 자신의 생식가족을 형성한다. 이를 통해 부부관계와 부모/자녀관계를 형성하게 된다. 그리고 이와 동시에 자신의 노부모와의 관계를 유지해야 하며 관계속에서 발생하는 갈등을 해결해야 한다. 이처럼 성인이 발달과제에서 발생하는 다양한 스트레스, 관계상의 문제, 일상에서의 문제를 해결하기 위해서는 정신건강이 필요하다.

성인의 정신건강을 관리하고 증진시킬 수 있는 스트레스 대처훈련, 문제해결능력증진, 사회적 기술훈련프로그램, 정신보건사업 등이 실시되고 있으나 정신건강 서비스를 이용하는 사회적 분위기가 보편화되지 않은 우리사회에서는 관련 서비스를 이용하는 데에 어려움이 존재하고 있다[32-35]. 이에 대한 문제를 해결하기 위한 접근으로 긍정적 정서와 특성을 강조하는 접근을 고려해 볼 수 있다[36]. 긍정심리학에서는 희망, 집중력, 강점 등을 개발하면 우울증과 같은 정신질환을 예방할 수 있다는 연구결과를 보고하고 있다[37]. 즉 정신건강을 방해하는 요인을 분석하여 고치는 것보다 개인에게 내재하고 있어 활용할 수 있는 강점을 이끌어 내어 정신건강을 증진시키는 것이 가능할 것이다. 예를 들어 일상생활에서 몰입감을 직접 경험 해보는 것이야말로 정신건강 증진에 중요한 대안이 될 수 있을 것이다. 몰입감과 정신건강과의 관련성에 대한 선행연구결과 몰입감의 객관적 측정치는 다양한 정신장애의 증상 정도와 의미 있는 상관이 있었다[38]. 또한 몰입은 삶의 질

항상과 관련되어 있는데 몰입을 경험하는 사람들은 자기효능감과 행복감을 자주 느낀다고 보고하고 있다 [39][40]. 이러한 경험은 효과적으로 스트레스에 대처하고 개인이 당면한 갈등상황을 변화시키기 위해 능동적이고 계획적인 문제해결을 하는 사람들에게서도 공통적으로 나타나고 있다. 예를 들어 자기효능감이 높은 사람들은 자신의 주변 환경과 빈번하게 상호작용을 하면서 도전하며 문제해결 시도에 적극적인 특성을 보인다. 이는 문제 중심적이고 적극적인 스트레스 대처방식으로 나타난다[41][42], 이러한 관련성은 낙관성, 통제감, 자율성, 내재적 동기 등의 몰입 구성개념에서도 살펴볼 수 있다. 몰입개념을 바탕으로 하는 몰입경험은 개인에게 내재적 동기, 자발적 강화와 자유감을 느낄 수 있게 함으로써 단순한 재미이상의 최적경험을 제공하면서 만족감을 느끼게 한다. 따라서 몰입감과 정신건강은 상호관계적 맥락에서 살펴볼 수 있다.

III. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 서울에 소재한 K사이버대학교 재학생을 대상으로 하였으며 온라인 설문조사에 응한 학생은 총 1044명이였다. 연구에 참여한 여학생은 52%(538명), 남학생은 48%(506명)이였다. 학년분포는 3학년 36%(378명), 4학년 26%(276명), 1학년 21%(218명), 2학년 17%(172명)이였다. 전공은 14개 학과(사회복지학과 17.5%, 상담심리학과 15.1%, 소방방재학과 14%, 실용영어학과 8.3%, 부동산학과 7.8%, 경영학과 6.9%, 교육과학학과 5.4%, 세무회계학과 4.1%, 법학과 3.9%, 디지털디자인학과 3.9%, 문예창작학과 3.6%, 아동학과 3.4%, 컴퓨터정보통신학과 3.4%, 중국언어문화학과 2.6%)이였다. 연령분포는 40대 32.2%(336명), 30대 27.1%(387명), 20대 17.5%(183명), 50대 11.7%(122명), 60대 1.5%(16명)이였다. 월 평균수입은 100만원대 26.2%(274명), 200만원대 21.9%(229명), 400만원대 20.5%(214명), 300만원대 18.6%(194명)이였다. 수강과목 수는 6과목 49.3%(515명), 5과목 16.7%(174명), 3과

목 14.1%(147명), 4과목 10.6% (111명), 7과목 9.3%(97명) 이였다.

2. 연구도구

2.1 사이버강의 몰입척도 (Cyber-class Flow Measure: CFM)

본 연구에서는 사이버강의 몰입정도를 측정하기 위하여 신나민[43]이 개발한 사이버강의 몰입척도 (Cyber-class Flow Measure: CFM) 문항을 사용하였다. CFM은 총 22개의 문항으로 구성되었으며 5개의 하위요인으로 이루어졌다: 즐거움(예: 나는 이 강의를 통해 몰랐던 내용을 알아가는 것이 즐겁다) Cronbach $\alpha=.93$, 원격현존감(예: 나는 이 강의가 끝난 뒤에도 교수님의 목소리를 분명히 기억한다) Cronbach $\alpha=.84$, 주의집중(예: 나는 이 강의를 들을 때 강의와 관련 없는 다른 생각을 하지 않는다) Cronbach $\alpha=.86$, 관여(예: 나는 강의내용과 관련해 궁금한 점이 있으면 게시판에 질문을 올린다) Cronbach $\alpha=.89$, 시간왜곡(예: 나는 이 강의를 보는 동안 시간이 얼마나 흘렀는지 의식하지 못한다) Cronbach $\alpha=.83$ 이다. 설문반응은 Likert 5점 척도상 (1: 그런 적 없다 - 5: 항상 그렇다)에서 답하도록 하였으며 반응점수가 높을수록 각 몰입구인에 해당되는 몰입정도가 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서 사용된 사이버강의 몰입척도의 신뢰도(Cronbach α)는 .89 이였다.

2.2 문제해결양식척도

본 연구에서는 문제해결양식을 측정하기 위하여 Cassidy와 Long[44]의 척도를 번안하여 사용하였다. 이 척도는 총 24개의 문항으로 구성되었으며 6개의 하위척도로 이루어졌다: 문제해결에 대한 무기력감(예: 나는 무력감을 느껴서 문제의 해결책에 대해 생각을 할 수 없다) Cronbach $\alpha=.85$, 문제해결에 대한 통제감(예: 나는 문제상황을 일반적으로 통제할 수 있다) Cronbach $\alpha=.88$, 창조적인 문제해결양식(예: 나는 문제에 직면했을 때 창의적인 해결을 할 수 있다는 확신이 든다) Cronbach $\alpha=.90$, 문제해결에 대한 자신감(예: 나는 보통 문제에 직면했을 때 해결방법을 찾고 무엇을

할지 안다) Cronbach $\alpha=.79$, 회피적 문제해결양식(예: 시간이 지나면 해결될 것이라고 생각하고 그냥 기다린다) Cronbach $\alpha=.88$, 접근적 문제해결양식(예: 나는 문제가 삶의 한 부분이라고 느끼고 그것에 대응한다) Cronbach $\alpha=.93$ 이다. 설문반응은 Likert 5점 척도상(1: 그런 적 없다 - 5: 항상 그렇다)에서 답하도록 하였으며 창조적인 문제해결, 문제해결에 대한 자신감, 접근적 문제해결양식에서는 점수가 높을수록 문제해결능력이 높다는 것을 의미하며, 문제해결에 대한 무기력감, 문제해결에 대한 통제감, 회피적 문제해결양식은 점수가 낮을수록 문제해결능력이 높다는 것을 의미한다.

2.3 스트레스 척도

본 연구에서는 스트레스를 측정하기 위하여 이경상 [45]의 연구자들이 한국청소년개발원의 한국청소년 패널에서 활용한 척도를 사용하였다. 이 척도는 5가지 영역에서 총 15개의 문항으로 구성되었다: 가족(예: 가족의 지나친 간섭으로 받는 스트레스) Cronbach $\alpha=.88$, 학업(예: 공부가 힘들어서 받는 스트레스) Cronbach $\alpha=.79$, 동료(예: 동료로부터 인정을 받지 못해서 받는 스트레스) Cronbach $\alpha=.92$, 외모(예: 몸무게나 키가 만족스럽지 않아서 받는 스트레스) Cronbach $\alpha=.86$, 경제(예: 돈이 부족해서 받는 스트레스) Cronbach $\alpha=.87$ 이다. 설문반응은 Likert 5점 척도상(1: 그런 적 없다 - 5: 항상 그렇다)에서 답하도록 하였으며 각 영역의 점수가 높을수록 스트레스가 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서 사용된 스트레스 척도의 신뢰도(Cronbach α)는 .89 이었다.

3. 자료수집 및 분석

설문지는 온라인설문지 형태로 개발하여 웹상에서 실시하였다. 학교공지사항에 설문도에 대한 설명을 제시하였으며 학생들이 자율적으로 설문에 참여하도록 하였다. 설문조사는 웹상에서 4주간 실시되었다. 각 척도의 내적합치도를 검증하기 위하여 Cronbach α 계수를 사용하였다. 성인학습자의 특성별로 사이버강의 몰입구인과의 관련성을 분석하기 위하여 각 연구변인들의 평균, 표준편차 등의 기초통계와 배경변인 관계분석, 변

량분석, Scheffe를 실시하였다. 또한 사이버강의 몰입, 스트레스, 문제해결양식 간의 관련성을 분석하기 위하여 주요변인에 대한 상관분석을 실시하였다.

IV. 연구결과

1. 성인학습자의 특성과 사이버강의 몰입구인 간의 관련성

1.1 학년과 몰입구인

[표 1]에 의하면 몰입구인 중 즐거움, 주의집중, 관여, 시간외곡에서 4학년의 평균값이 높았으며, 원격현존감은 2학년이 가장 높게 나타났다. 변량분석을 실시한 결과 관여 구인에서만 학년에 따라 유의한 차이를 보였다. 사후검증방법으로 Scheffe 검증을 실시한 결과 학년 집단 간 평균에서 유의한 차이를 보였다. 관여 구인에서 4학년은 1,3학년에 비해 유의미하게 높은 평균값을 보였다. 즉, 4학년은 1,3학년에 비해 평상시에도 이강의를 듣는 다른 수강생들과 강의에 관한 의견을 교류하며, 과제물을 해결하기 위해 다른 학생들과 도움을 주고받으며, 강의내용과 관련해 궁금한 점이 있으면 게시판에 질문을 올리며, 게시판에 올라온 의견에 답글 올리는 등 사이버강의에서 관여적 활동에서 적극적인 태도를 보여준다고 볼 수 있다.

표 1. 학년에 따른 몰입구인의 평균, 표준편차 및 변량분석 결과

	학년	N	M	SD	F
즐거움	1학년	218	3.720	0.682	1.103
	2학년	172	3.770	0.665	
	3학년	378	3.768	0.634	
	4학년	276	3.828	0.690	
주의 집중	1학년	218	3.495	0.773	1.083
	2학년	172	3.580	0.725	
	3학년	378	3.589	0.720	
	4학년	276	3.609	0.739	
관여	1학년	218	2.743	0.768	4.747 **
	2학년	172	2.830	0.814	
	3학년	378	2.792	0.724	
	4학년	276	2.980	0.785	
원격 현존감	1학년	218	3.722	0.634	0.663
	2학년	172	3.805	0.582	
	3학년	378	3.741	0.635	
	4학년	276	3.730	0.659	

시간 왜곡	1학년	218	2.925	0.665	1.254
	2학년	172	3.015	0.706	
	3학년	378	2.961	0.592	
	4학년	276	3.031	0.756	

Note. *p<.05, **p<.01

1.2 연령과 몰입구인

[표 2]에 의하면 몰입구인 중 즐거움, 주의집중, 관여, 원격현존감에서 50대의 평균값이 가장 높았고, 시간왜곡 구인에서는 60대가 가장 평균값이 높았다. 변량분석을 실시한 결과 즐거움, 주의집중, 시간왜곡 구인에서 연령에 따라 유의한 차이를 보였다. 사후검증방법으로 Scheffe 검증을 실시한 결과 즐거움, 주의집중, 시간왜곡에서 유의미한 결과가 나왔다. 즐거움에서 20대와 30대 보다 40대와 50대가 유의미하게 평균값이 높았다. 주의집중에서 20대와 30대보다 40대와 50대가 유의미하게 평균값이 높았고, 40대 보다는 50대가 유의미하게 평균값이 높았다. 시간왜곡에서도 50대가 20대와 30대에 비해 유의미하게 평균값이 높았다. 즉, 20대와 30대 학생들보다도 40대와 50대 장년층 학생들이 강의를 통해 몰랐던 내용을 알아가는 것을 즐거워하며, 사이버공간에서 강의를 듣는 것을 재미있어하며, 강의를 들을 때 다른 생각을 하지 않고 훨씬 주의를 기울이며 집중하고 있으며, 강의를 보는 동안 시간이 얼마나 흘렀는지 의식하지 못할 정도로 시간이 빨리 가는 듯한 느낌을 더 많이 받는다고 볼 수 있다.

표 2. 연령에 따른 몰입구인의 평균, 표준편차 및 변량분석 결과

	연령	N	M	SD	F
즐거움	20-30세	183	3.631	0.686	8.883***
	31-40세	387	3.691	0.663	
	41-50세	336	3.862	0.635	
	51-60세	122	3.995	0.590	
	60세 이상	16	3.900	0.906	
주의 집중	20-30세	183	3.384	0.817	12.864***
	31-40세	387	3.480	0.673	
	41-50세	336	3.648	0.695	
	51-60세	122	3.904	0.760	
	60세 이상	16	3.891	0.894	
관여	20-30세	183	2.883	0.836	0.992
	31-40세	387	2.819	0.744	
	41-50세	336	2.821	0.781	
	51-60세	122	2.912	0.679	
	60세 이상	16	2.578	0.952	

원격 현존감	20-30세	183	3.757	0.650	1.749
	31-40세	387	3.703	0.641	
	41-50세	336	3.775	0.609	
	51-60세	122	3.810	0.581	
	60세 이상	16	3.463	0.968	
시간 왜곡	20-30세	183	2.899	0.745	4.882**
	31-40세	387	2.906	0.658	
	41-50세	336	3.042	0.645	
	51-60세	122	3.152	0.628	
	60세 이상	16	3.156	0.724	

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

1.3 결혼상태와 몰입구인

[표 3]에 의하면 몰입구인 중 즐거움, 관여, 원격현존감, 시간왜곡 구인 모두에서 미혼과 기혼상태가 아닌 기타(예: 이혼, 재혼, 별거)라고 표시한 학생들의 평균값이 높았고, 주의집중에서는 기혼자 학생집단의 평균값이 가장 높게 나타났다. 변량분석을 실시한 결과 즐거움, 주의집중 구인에서 결혼상태에 따라 유의한 차이를 보였다. 사후검증방법으로 Scheffe 검증을 실시한 결과 즐거움과 주의집중에서 유의미한 결과가 나왔다. 몰입구인 중 즐거움과 주의집중에서 결혼을 한 학생들이 결혼을 하지 않은 학생들에 비해 유의미하게 높은 평균값을 나타냈다. 즉, 결혼한 학생들이 그렇지 않은 학생들에 비해 강의를 지루해 하지 않으며 강의를 들으면서 강의내용을 흥미롭게 여기며 강의를 듣는 시간동안 주위에서 일어나는 일들에 신경을 쓰지 않을 정도로 정말 강의 자체에 주의를 많이 기울인다고 볼 수 있다.

표 3. 결혼상태에 따른 몰입구인의 평균, 표준편차 및 변량 분석 결과

	결혼상태	N	M	SD	F
즐거움	미혼	302	3.646	0.700	8.079***
	기혼	714	3.827	0.633	
	기타	28	3.829	0.850	
주의 집중	미혼	302	3.440	0.794	7.324**
	기혼	714	3.631	0.709	
	기타	28	3.527	0.629	
관여	미혼	302	2.812	0.810	0.287
	기혼	714	2.847	0.751	
	기타	28	2.893	0.780	
원격 현존감	미혼	302	3.712	0.645	0.574
	기혼	714	3.757	0.624	
	기타	28	3.771	0.736	
시간 왜곡	미혼	302	2.922	0.715	2.156
	기혼	714	3.000	0.657	
	기타	28	3.134	0.571	

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

1.4 수강신청 과목 수와 몰입구인

[표 4]에 의하면 몰입구인 중 즐거움에서는 3과목을 수강 신청하여 듣고 있는 학생들의 평균값이 높았고, 주의집중, 관여, 원격현존감, 시간왜곡에서는 7과목을 수강 신청하여 듣고 있는 학생들의 평균값이 가장 높게 나타났다. 변량분석을 실시한 결과 관여 몰입구인에서 유의한 차이를 보였다. 사후검증방법으로 Scheffe 검증을 실시한 결과 관여에서 유의미한 결과가 나왔다. 관여 몰입구인에서 4과목 수강자에 비해 7과목 수강자가 유의미하게 평균값이 높았으며, 5과목 수강자에 비해서도 6과목, 7과목 수강자가 유의미하게 높은 평균값을 나타냈다. 7과목 수강신청은 직전학기에 18학점 이상을 수강신청하고 성적포기과목이나 낙제과목이 없이 학업 성적 평점평균이 3.75이상인 경우에만 할 수 있는데 이러한 학생들은 4~5과목 수강자에 비해 강의 게시판에 질문응답 올리기, 게시판을 통해 다른 동료들과의 의견 교류와 도움 주고받기 등의 활동에서 적극적인 것으로 볼 수 있다.

표 4. 수강신청 과목수에 따른 몰입구인의 평균, 표준편차 및 변량분석 결과

	과목수	N	평균	표준 편차	F
즐거움	3과목	147	3.810	0.717	0.274
	4과목	111	3.796	0.702	
	5과목	174	3.792	0.630	
	6과목	515	3.755	0.633	
	7과목	97	3.765	0.761	
주의 집중	3과목	147	3.573	0.754	0.325
	4과목	111	3.606	0.773	
	5과목	174	3.583	0.709	
	6과목	515	3.551	0.721	
	7과목	97	3.631	0.812	
관여	3과목	147	2.823	0.849	6.613***
	4과목	111	2.714	0.833	
	5과목	174	2.659	0.702	
	6과목	515	2.878	0.715	
	7과목	97	3.111	0.866	
원격 현존감	3과목	147	3.652	0.643	1.684
	4과목	111	3.784	0.712	
	5과목	174	3.780	0.562	
	6과목	515	3.732	0.620	
	7과목	97	3.843	0.693	
시간 왜곡	3과목	147	2.963	0.723	0.377
	4과목	111	3.011	0.647	
	5과목	174	2.944	0.669	
	6과목	515	2.982	0.643	
	7과목	97	3.036	0.783	

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

2. 몰입, 스트레스, 문제해결 간의 관련성

2.1 주요변인 상관분석

[표 5]에 의하면 몰입은 스트레스와 부적상관관계($r=-.195^{**}$)를 보였고, 문제해결과는 정적상관관계($r=.364^{**}$)를 보였다. 즉, 스트레스(예: 가족과 대화가 안 통해서 받는 스트레스, 과제나 시험 때문에 받는 스트레스, 동료에게 무시를 당해서 받는 스트레스, 갖고 싶은 물건을 갖지 못해서 받는 스트레스)가 낮을수록 사이버강의 몰입도가 높아지는 양상을 보인다. 또한 능동적인 문제해결력(예: 문제를 해결하기 위해서 몇 가지 대안을 생각하기, 문제상황에 직면했을 때 해결방법을 찾고 무엇을 할 지 알기, 문제상황을 일반적으로 통제할 수 있기, 새로운 문제상황에 직면했을 때 문제를 해결할 수 있다는 자신감이 있음)이 높을수록 사이버강의 몰입도가 높아지는 양상을 보인다.

표 5. 주요변인 간 상관분석 결과

	몰입	스트레스	문제해결
몰입	1	-.195**	.364**

Note. *p<.05, **p<.01

2.2 주요변인 하위요인 간의 상관분석

[표 6]에 의하면 몰입구인 중 즐거움과 주의집중은 외현, 학업, 가족, 동료 스트레스와 모두 부적상관($r=-.197^{**}$, $r=-.140^{**}$, $r=-.102^{**}$, $r=-.189^{**}$)을 보였으며, 능동적 문제해결과는 정적상관($r=.336^{**}$), 자기비하적 문제해결과는 부적상관($r=-.184^{**}$)을 보였다. 즉, 스트레스가 낮으며, 문제해결에 대해서 자신감과 통제감이 높을수록 즐거움과 주의집중은 높아지는 양상을 보였다.

몰입구인 중 관여는 학업스트레스와 부적상관($r=-.130^{**}$)을 보였고, 능동적 문제해결과는 정적상관($r=.242^{**}$), 자기비하 문제해결과는 부적상관($r=-.134^{**}$)을 보였다. 즉, 학업스트레스가 높고, 자신의 문제대처 능력에 대해서 실망을 많이 할수록 관여는 낮아지는 양상을 보였다.

몰입구인 중 원격현존감은 학업스트레스를 제외한 나머지 외현, 가족, 동료 스트레스와 부적상관

($r=-.120^{**}$, $r=-.108^{**}$, $r=-.206^{**}$)을 보였고, 능동적 문제 해결과는 정적상관($r=.361^{**}$), 자기 비하적 문제해결, 회피적 문제해결과는 부적상관($r=-.140^{**}$, $r=-.076^{*}$)을 보였다. 즉, 외현, 가족, 동료 스트레스가 높고, 자신에 대해서 무력감을 느껴서 문제 해결책에 대해 생각할 수 없으며 문제를 무시하고 문제가 사라지기만을 바라는 경향성이 높을수록 원격현존감은 낮아지는 양상을 보였다.

몰입구인 중 시간왜곡은 외현스트레스와 부적상관($r=-.090^{**}$), 가족스트레스와는 정적상관($r=.063^{*}$)을 보였고, 능동적 문제해결, 회피적 문제해결과는 정적상관($r=.233^{**}$, $r=.051^{**}$)을 보였다. 즉, 가족스트레스가 낮고, 의사결정을 내리고 그것에 대해 만족해하는 경향성이 높을수록 시간왜곡은 높아지는 양상을 보였다.

몰입구인 중 원격현존감은 학업스트레스를 제외한 나머지 외현, 가족, 동료 스트레스와 부적상관($r=-.120^{**}$, $r=-.108^{**}$, $r=-.206^{**}$)을 보였고, 능동적 문제 해결과는 정적상관($r=.361^{**}$), 자기 비하적 문제해결, 회피적 문제해결과는 부적상관($r=-.140^{**}$, $r=-.076^{*}$)을 보였다. 즉, 외현, 가족, 동료 스트레스가 높고, 자신에 대해서 무력감을 느껴서 문제 해결책에 대해 생각할 수 없으며 문제를 무시하고 문제가 사라지기만을 바라는 경향성이 높을수록 원격현존감은 낮아지는 양상을 보였다.

몰입구인 중 시간왜곡은 외현스트레스와 부적상관($r=-.090^{**}$), 가족스트레스와는 정적상관($r=.063^{*}$)을 보였고, 능동적 문제해결, 회피적 문제해결과는 정적상관($r=.233^{**}$, $r=.051^{**}$)을 보였다. 즉, 가족스트레스가 낮고, 의사결정을 내리고 그것에 대해 만족해하는 경향성이 높을수록 시간왜곡은 높아지는 양상을 보였다.

표 6. 주요변인의 하위요인 간 상관분석 결과

	1	2	3	4	5
1	1				
2	.584**	1			
3	.324 **	.317**	1		
4	.588**	.514**	.352**	1	
5	.465**	.473**	.448**	.398**	1
6	-.197**	-.250**	-.049	-.120**	-.090**
7	-.140**	-.129**	-.130**	-.046	-.039
8	-.102**	-.146**	.017	-.108**	.063*

9	-.189**	-.180**	-.025	-.206**	.034
10	.336**	.325**	.242**	.361**	.233**
11	-.184**	-.166**	-.134**	-.140**	-.034
12	-.022	-.055	.048	-.076*	.051**

1. 즐거움(몰입), 2.주의집중(몰입), 3.관여(몰입), 4. 원격현존감(몰입), 5. 시간왜곡(몰입), 6.외현스트레스, 7. 학업스트레스, 8.가족스트레스, 9. 동료스트레스, 10.능동적 문제해결, 11.자기비하적 문제해결, 12.회피적문제해결 (Note. * $p<.05$, ** $p<.01$)

V. 결론 및 제언

본 연구는 성인학습자의 특성과 사이버강의 몰입구 인간의 관련성을 살펴보고 몰입, 스트레스, 문제해결 간의 관계를 밝혀 보려는데 연구목적을 두었다. 이를 위한 연구결과와 분석결론은 다음과 같다. 첫째, 성인학습자의 특성과 몰입구인 간의 관련성에 대한 분석에 있어서 학년에 따라 사이버강의와 관련된 활동에 자기주도성을 가지고 적극적으로 참여하는 관여(engagement)에서 유의미한 차이를 보였다. 즉 학년이 높을수록 보다 적극적으로 강의게시판에 질의응답을 올리고, 게시판 통해 동료들과 의견을 교류하며 도움을 주고받는 경향을 보였다. 연령에 따라서는 긍정적인 정서상태에서 느낄 수 있는 재미와 만족감을 경험하는 즐거움(enjoyment)과 외부적인 요인에 의해 방해받지 않고 집중할 수 있는 주의집중(focused attention) 그리고 사이버강의에 몰입함으로써 물리적인 시간을 잠시 동안 의식하지 못하는 시간왜곡(time distortion)에서 유의미한 차이를 보였다. 즉, 연령대가 20, 30대인 학생들보다 40, 50대인 학생들이 사이버강의를 통해서 몰랐던 내용을 알아가는 것에 더 많이 재미를 느끼고 즐거워하고 있으며, 주위에서 일어나는 일들에 덜 신경을 쓰면서 보다 수업에 집중하는 경향성을 보였다. 결혼상태에 따라서도 연령과 동일하게 즐거움과 주의집중에서 유사한 결과가 도출되었다. 수강신청과목 수에 따라서는 관여에서 학년특성과 동일한 분석결과를 보였다. 이는 연령과 결혼상태로 대표되는 성인학습자의 특성인 내재적 동기화의 중요성을 잘 나타내고 있으며 내재적인 동기화가 충분한 성인학습자는 강의 자체를 매우 재미있고 흥미롭게 느껴서 외부적인 강화와 보상이 없더라도 사이버 강의에 더욱 몰입하는 것으로 확인되었다. 이는 성

인학습자의 학습몰입을 향상시키기 위해서는 외재적인 동기보다는 내재적 동기를 중요시해야 한다는 연구와 맥락을 같이한다[16][21]. 둘째, 사이버강의 몰입은 스트레스와 부적상관관계를 보였고 문제해결과는 정적상관관계를 보였다. 즉, 가족, 시험, 동료, 경제적인 스트레스가 낮을수록 사이버강의 몰입도가 높아지는 양상을 보였으며, 능동적인 문제해결력이 높을수록 사이버강의 몰입도가 높아지는 경향성을 보였다. 이는 일상생활에서 스트레스를 관리하고 효과적으로 문제해결능력을 보이는 성인학습자들은 사이버강의에서의 몰입상태와 상호관련성을 가지고 있음을 보여주었다.

본 연구를 통해서 성인학습자의 특성과 사이버강의 몰입구인 간의 관련성 그리고 몰입, 스트레스, 문제해결 간의 관계성에 대해서 살펴볼 수 있었으며, 성인학습자의 사이버강의 몰입 향상을 구체화하기 위한 프로그램 마련과 이에 대한 시사점을 제시하고자 한다. 첫째, 성인학습자의 다양한 배경과 특성을 고려한 사이버강의 설계가 필요하다. 이를 위해 우선 고려해야 하는 요인은 성인학습자의 특성을 파악하는 것이다. 성인학습자는 비전통적인 학생이므로 생활경험, 학습동기, 학습속도, 학습스타일, 도전감과 능력, 연령, 결혼상태 등에서 다양성을 지닌다. 본 연구에 참여한 성인학습자는 강의 몰입도, 스트레스관리, 문제해결능력에 따른 군집분석 결과를 통해 과잉참여집단, 적응참여집단, 수동비참여집단으로 분류할 수 있었다. 따라서 성인학습자를 동질한 하나의 학습집단으로 여기지 말고, 특별하고 다양한 욕구를 지닌 학습대상으로 인정하여야 하며, 성인학습자 특성에 최적화 될 수 있는 사이버강의가 설계되어야 한다. 이는 단순하게 정보를 전달하는 차원의 강의가 아닌 학습활동 자체에 몰입할 수 있는 강의로 교수설계 되어져야 함을 의미한다. 예를 들어 시청각 매체의 활용, 토론, 실습등을 통해서 동료 및 교수와 원활하게 상호작용을 하고 피드백을 주고받을 수 있는 실시간 강의와 같은 사이버강의 시스템이 개발되어야 한다 [46][47]. 위에 언급한 제언에 따라 만들어진 사이버강의는 학습자와 교수자 그리고 학습자와 학습자가 주동적으로 만들어가는 학습을 해 나아갈 수 있도록 할 것이며, 이러한 최적의 학습경험을 제공함으로써 사이버

강의 몰입도를 향상시킬 수 있을 것이다.

둘째, 성인학습자가 학습과정에서 몰입감을 높일 수 있는 평가방법이 다양하게 개발 및 도입되어야 한다. 학습평가는 학습자 자신의 학습과정에 대해 피드백을 받는 과정이다. 특히 성인학습자는 내재적 동기와 구체적이고 현실적인 필요에 따라서 학습을 하기 때문에 이러한 욕구를 충족할 수 있는 학습평가를 통해 보다 많은 몰입감을 느낄 수 있다[7]. 예를 들어 과제물의 내용을 실생활에 적용하여 활용할 수 있는 주제로 선정하거나, 팀프로젝트를 통해서 학습자 간에 빈번한 상호작용을 유발시키고, 이를 학습평가에 적극 활용하는 것이다. 즉, 과목특성과 이를 수강하는 학습자의 요구를 반영하여 몰입도를 향상시킬 수 있는 평가방법이 다양하게 개발되어야 할 것이다.

셋째, 성인학습자들의 사이버강의 몰입경험을 할 수 있도록 체계적인 학업상담이 제공되어야 한다. 즉 성인학습자가 필요로 하는 학습기회를 제공하고, 학습요구를 진단하고, 성인학습자의 개별적인 학습동기를 진작시키며, 학습상에서 발생할 수 있는 여러 문제들에 대한 학업상담과 이와 관련된 프로그램이 성인교육기관을 중심으로 전문적으로 실시되어야 할 것이다. 이를 통해서 성인학습자는 스트레스를 관리하고 문제해결능력을 향상시킴으로서 정신건강을 증진시킬 수 있으며, 사이버강의 몰입도를 높일 수 있을 것이다. 나아가 성인학습자가 사이버강의 몰입경험을 통해 정신건강의 척도인 자기존중감을 높일 수 있을 것이며, 이는 몰입감과 정신건강의 관련성 연구와 맥락을 같이 한다[48].

본 연구가 지닌 한계점과 앞으로의 연구 과제를 제언하면 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 많은 표본수를 대상으로 하였으나 한 대학교에서만 연구대상이 표집되었기 때문에 다양한 성인학습자의 특성을 대표하는 데 한계가 있다. 따라서 후속연구에서는 성인학습자를 대상으로 하는 여러 고등교육기관에서 연구대상을 표집한다면 연구결과를 보다 일반화시킬 수 있을 것이다. 둘째, 사이버강의를 통한 몰입감 경험은 학습환경, 과제수행, 상호작용 등을 통해서 발생할 수 있다. 이러한 다양한 학습상황에서의 몰입감 경험은 성인학습자의 특성과 상황에 따라 개별적이고 주관적인 반응으로 표출하

될 수 있다. 이러한 사이버강의 학습환경에서의 몰입경험을 질적인 차원에서 현상적인 특성을 확인하는 연구와 다양한 접근(예:신경생리학적 뇌파검사)의 접목을 통한 연구가 수행될 필요가 있을 것이다.

참 고 문 헌

- [1] C. Lawrence, "Adult Community Education Boards: Promoting Adult Learning," *Australia Journal of Adult Learning*, Vol.41, No.2, pp.181-185, 2001.
- [2] OECD, *Knowledge Management in Learning society*. OECD, 2000.
- [3] 정인성, 나일주, *원격교육의 이해*, 교육과학사, 2004.
- [4] 최종철, *성인학습자 관점에 기초한 사이버대학 교육프로그램 평가준거 개발 및 적용*, 홍익대학교 대학원 석사학위 논문, 2007.
- [5] 이현립, 김지혜, *성인학습 및 상담*, 학지사, 2006.
- [6] 권이중, *평생교육*, 교육과학사, 2001.
- [7] M. S. Knowles, *The Making of an Adult Educator: An Autobiographical Journey*. San Francisco: Jossey-Bass, 1989.
- [8] 박홍균, "컴퓨터 기반학습 환경에서 자기조절학습전략의 학습방법이 학습과정과 학습성취에 미치는 영향", *교육정보방송연구*, 제7권, 제4호, pp.33-53, 2001.
- [9] 송상호, *웹 기반 교육에서의 동기 연구*, 교육과학사, 2000.
- [10] <http://ecommerce.vanderbilt.edu/novak/flow.July.1997/flow.htm>.
- [11] N. Shin, "Transactional Presence as a Critical Predictor of Success in Distance Learning," *Distance Education*, Vol.24, No.1. pp.69-86, 2003.
- [12] 오은진, "사이버 학습자들의 학습유형이 학습 만족도에 미치는 영향", *교육공학연구*, 제20권, 제3호, pp.75-101, 2004.
- [13] M. Csikszentmihalyi, *Beyond Boredom and Anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass, 1975.
- [14] M. Csikszentmihalyi, *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, New York: Harper & Row, 1990.
- [15] S. G. Clarke and J. T. Haworth, "Flow Experience in the Daily Lives of Sixth-Form College Students," *British Journal of Psychology*, Vol.85, No.4, pp.511-523, 1994.
- [16] L. K. Trevino and J. Webster, "Flow in Computer-Mediated Communication: Electronic Mail and Voice Mail Evaluation and Impacts," *Communication Research*, Vol.9, No.5, pp.539-573, 1992.
- [17] F. Massimini, M. Csikszentmihalyi, and A. Fave, "Flow and Biocultural Evolution, In M. Csikszentmihalyi and I. S. Csikszentmihalyi (Eds.)," *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness*, New York: Cambridge University Press, 1988.
- [18] M. T. Allison and M. T. Duncan, Women, Work, and Flow, In M. Csikszentmihalyi and I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness*, New York: Cambridge University Press, 1988.
- [19] 신정순, *학습몰입, 자기조절학습과 학업성취와의 관계연구*, 경희대학교 대학원 석사학위논문, 2006.
- [20] 계보경, *증강현실 기반학습에서 메체특성, 현존감, 학습몰입, 학습과의 관계규명*, 이화여자대학교 대학원 박사학위논문, 2007.
- [21] 이은주, "몰입에 대한 학습동기와 인지전략과의 관계", *교육심리연구*, 제19권, 제3호, pp.199-216, 2001.
- [22] 김진호, *성인교육 프로그램 참여자의 학습몰입 영향요인에 관한 구조분석*, 서울대학교 대학원 박사학위논문, 2003.
- [23] 박근수, *컴퓨터 몰입요인 구조의 타당성에 관한*

- 연구, 성균관대학교 대학원 석사학위논문, 2004.
- [24] <http://www.aln.org/alnweb/journal/jaln-vol6issue1.htm>
- [25] 황용석, 웹 이용과정에서 플로우 형성에 관한 이론적 모델 연구, 성균관대학교 대학원 박사학위논문, 1998.
- [26] 장연집, 박경, 최순영, 현대인의 정신건강, 학지사, 2010.
- [27] A. Elaine, *Mental Health Nursing*, The C.V. Mosby Company, 1985.
- [28] 김홍중, 고등학교 남학생의 정신건강에 관한 연구. 단국대학교 대학원 석사학위논문, 1988.
- [29] 이태연, 최명구, 정신건강, 신정, 2008.
- [30] 김은희, 김병, 김미연, 이용환, 이우연, 이정남, 임동빈, 전대성, 주철현, 정신건강론, 창지사, 2009.
- [31] N. Bolger, A. DeLongis, R. C. Kessler, and E. A. Schilling, "Effects of daily stress on negative mood," *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.57, pp.808-818, 1989.
- [32] 김남선, 이규은, 권미경, 김혜원, "대학생의 스트레스 대처방식과 강인성", *기본간호학회지*, 제14권, 제2호, pp.230-247, 2007.
- [33] 정유미, 해결중심 집단상담 프로그램이 대학생의 사회적 문제해결과 스트레스 대처능력에 미치는 효과, 한국교원대학교 대학원 석사학위논문, 2004.
- [34] 이경아, 지역사회 정신보건센터에서의 임상기술 개발. 한국정신보건사회사업학회 춘계학술대회, 2001.
- [35] 유정이, "MBTI를 통해서 본 직장인의 스트레스와 스트레스 대처방식", *한국심리유형학회지*, 제16권, 제1호, pp.107-120, 1999.
- [36] 김진영, 고영건, "긍정심상심리학: 멘탈 휘트니스(mental fitness)와 긍정심리치료(positive psychotherapy)", *한국심리학회지: 사회문제*, 제15권, 제1호, pp.155-168, 2009.
- [37] M. E. P. Seligman, T. Rashild, and A. C. Parks, "Positive Psychology," *American Psychologist*, Vol.61, No.8, pp.774-788, 2006.
- [38] 유영달, "중독 상담 프로그램 개발을 위한 몰입감(flow) 모델의 이론적 시사점", *청소년상담연구*, 제10권, 제2호, pp.1-34, 2002.
- [39] 임승엽, 기혼여성의 생활체육 참가와 운동몰입 경험 및 가정생활만족의 관계, 서울대학교 대학원 석사학위논문, 2000.
- [40] A. J. Wells, Self-esteem and Optimal Experience. In M. Csikszentmihalyi and I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness*, New York: Cambridge University Press, 1988.
- [41] 오지운, 역량에 대한 자각이 높은 아동과 낮은 아동들의 일상적 스트레스 및 스트레스 대처 방식에 대한 비교, 이화여자대학교 대학원 석사학위논문, 1999.
- [42] 정운선, 스트레스 대처방식과 행복, 불행의 관계, 한양대학교 대학원 석사학위논문, 1993.
- [43] 신나민, 김경숙, 김기영, "사이버강의 몰입: 조건, 구성요인 및 그 영향", *교육학연구*, 제43권, 제4호, pp.247-276, 2005.
- [44] T. Cassidy and C. Long, "Problem-Solving Style, Stress and Psychological Illness: Development of a Multifactorial Measure," *British Journal of Clinical Psychology*, Vol.35, pp.265-277, 1996.
- [45] 이경상, 김진호, 오해섭, 김희진, 김재민, *한국 청소년 패널조사(KYPS) I 조사개요 보고서*, 한국청소년정책연구원, 2003.
- [46] 정지웅, 김지자, *사회교육학 개론*, 서울대학교 출판부, 1987.
- [47] 이주희, *사이버대학 질관리를 위한 핵심영역과 평가항목 규명*, 이화여자대학교 대학원 박사학위논문, 2005.
- [48] 이창호, 이자영, 박성호, 수월성축진을 위한 프로그램 개발 연구, 한국청소년 상담원 프로젝트, 2002.

저 자 소 개

정 영 선(Young Sun Chung)

정회원



- 1993년 2월 : 성균관대학교 아동학과(문학사)
 - 1996년 2월 : 성균관대학교 일반대학원 아동/청소년입상 및 상담(문학석사)
 - 2001년 5월 : Texas A&M University, Educational Psychology(철학박사)
 - 2005년 2월 ~ 현재 : 한국사이버대학교 상담심리학과 교수
- <관심분야> : 심리상담, 정신건강 프로그램, 평생교육, 원격콘텐츠개발

김 선 아(Sunah Kim)

정회원



- 1993년 2월 : 연세대학교 사회복지학과(문학사)
 - 1995년 1월 : University of Illinois-Urbana Champaign, Social Work, 아동복지(사회복지석사)
 - 2000년 6월 : University of Washington, Social Welfare(철학박사)
 - 2002년 2월 ~ 현재 : 한국사이버대학교 사회복지학과 교수
- <관심분야> : 아동청소년복지, 정신건강 프로그램, 평생교육, 원격콘텐츠개발