
마음성장 프로그램에 참여한 대학생의 참여동기와 자아효능감, 자아존중감 및 지속적 참여의도와의 관계

백현기*

Relationship among Participation Motivation, Self-efficacy, Self-respect & Ceaseless Participation Intention of College Students in Mind Growth Program

Hyeon-Gi Baek*

요약 본 연구는 마음성장프로그램에 참여한 대학생의 참여동기, 자아효능감, 자아존중감 및 지속적 참여의도의 인과관계를 규명하기 위해 선행연구 결과를 바탕으로 가설과 연구모형을 설정하고 마음성장 프로그램에 참여한 88명의 자료를 실제분석에 사용하였으며, 경로모형의 적합도와 경로계수의 공변량 분해를 통하여 가설검증을 수행하여 다음과 같은 결론을 도출하였다.

마음성장 프로그램에 참여한 대학생의 참여동기가 높을수록 자아효능감과 자아존중감이 높아지고, 자아효능감이 높을수록 자아존중감이 높아지며, 자아존중감을 통한 참여동기와 자아효능감이 높을수록 지속적 참여의도가 높아진다고 결론지을 수 있다.

이런 결론을 통해서 보면 학생들에게 낮은 자아존중감의 원인으로 볼 수 있는 학업중단, 비행, 폭력, 자살 등의 사례가 현실적으로 많이 증가하고 있는 실정을 고려해 볼 때 자아존중감 향상을 위한 인성교육의 대안이 절실히 요구되고 있다. 따라서 대학생의 인성교육의 대안으로 마음성장 프로그램을 제시하고자 한다.

주제어 : 마음성장 프로그램, 참여동기, 자아효능감, 자아존중감, 지속적 참여의도

Abstract This study is to investigate the causality of participation motivation, self-efficacy, self-respect and ceaseless participation intention of college students who joined mind growth program. Based on the outcome of previous studies, hypothesis and research model of this article was designed, and subjects of authentic analysis were 88 college students in mind growth program. The conclusion of this survey thru fitness levels of path model and analysis of covariance with hypothesis verification is as follows. The higher participation motivation of college students who joined mind growth program is, the higher self-efficacy and self-respect are getting. The higher participation motivation and self-efficacy thru self-respect are, the higher ceaseless participation intention is getting.

Key Words : Mind Growth Program, participation motivation, self-efficacy, self-respect, ceaseless participation intention

1. 서론

1.1 연구목적 및 필요성

인간은 누구나 사회의 구성원으로서 성장·발달하는 동안 사회화의 과정을 통하여 자신의 기본성격을 형성해

나가며, 일정한 시기가 되면 자신의 존재에 대해 평가적인 견해를 갖게 된다. 즉, 자신이 가족 관계 속에 속함과 동시에 또한 사회적 존재라는 것을 인식하게 되면서 또래집단에서 자신의 사회적 영역을 넓혀나간다. 이러한 과정을 통해 자기인식과 자기 이해가 높아지고, 자신감

본 논문은 2010년도 정부재원(교육과학기술부 학술연구조성사업비)으로 한국연구재단의 지원을 받아 연구되었음 (NRF-2010-361-A00008)

*원광대학교 마음인문학연구소 HK교수(교신저자)

논문접수: 2012년 8월 10일, 1차 수정을 거쳐, 심사완료: 2012년 8월 20일

과 책임감이 생겨서 더 높은 인식 수준을 지속시키는 개인적인 기술과 자아존중감의 향상을 이끈다[2].

이처럼 자신의 정체성을 확고하게 유지해 가면서 타인과의 관계에서는 독립적이지만 상호존중의 관계를 이끌어 나가는 사람은 자신의 가치를 높게 인정하게 되며 따라서 자아존중감도 높을 가능성이 많다[5]. 낮은 자아분화는 가아(假我)를 발전시키며, 동질화압력이 강하여 정체성이 약하고 타인에 대한 의존성이 높아 감정의 힘이나 타인의 압력에 의한 의사결정을 하는 경향이 있기 때문이다[18].

대학입시 위주의 교육정책으로 수동적 생활에 익숙해져 있는 학생들은 대학에 입학한 후 주어진 자율성과 그에 따른 책임을 제대로 감당하지 못하는 경우가 많다. 대학생활에서 오는 자율성은 자신이 스스로 선택해서 해결해야 할 문제들이 많기 때문에 스트레스가 쌓일 수 있으며, 중·고등학교 때와 다른 내용의 수업방식과 새로운 지식 습득으로 인한 혼란을 겪기도 한다[13]. 집을 떠나 타지에서 생활하는 대학생들은 가족의 지지가 적어짐으로써 오는 대학생활 적응의 어려움을 경험 할 수 있다.

이렇듯 대학생 시기는 전반적으로 다양한 변화를 맞이하는 시기이며, 보다 성숙한 성인으로 가기 위한 중요한 관문이라고 볼 수 있다. 따라서 이러한 대학생들을 마음성장프로그램을 통해 자신의 내재된 갈등을 해결하고, 자신을 보다 현실적으로 이해하며 수용함으로써 자아존중감을 향상시킬 필요가 있다. 또한 일상생활에서 발생하는 문제들을 지혜롭게 해결함으로써, 자신이 속한 집단에 잘 적응할 수 있는 능력을 함양하여야 한다.

따라서 개인이 자신을 얼마나 바람직한 사람으로 보는가 하는 것은 심리적인 기능면에서 중요하다. 자신의 역량에 대한 평가는 학자에 따라 자아존중감(self-esteem), 자아개념(self-concept), 자아효능감(self-efficacy), 자기지각(self-perception) 등의 용어로 연구되어왔다[8].

본 연구에서는 대학생이 자신의 역량에 대한 평가를 어떻게 하는지를 보기위해 자아효능감과 자아존중감을 활용하였다.

자아효능감은 개인이 결과를 얻는데 필요한 행동을 성공적으로 수행할 수 있는 기술에 대한 신념으로 정의한다. 다시 말해 자아 효능감은 주어진 목표달성에 필요한 행동과정들을 조직하고 실행하는 능력에 대한 개인의 신념만이 아니라 구체적인 실재적인 기술을 포함하는

개념이다[17]. 그리고 자아존중감은 자기 자신을 가치있는 한 개인으로써 존중하는 마음을 갖는 것이며, 의미있고, 성공적이며, 능력있다고 믿는 정도를 의미한다[6]. [22]는 자아존중감을 자아에 대한 긍정, 부정적인 태도로서 정의하였으며, 자아존중감이 삶의 만족도와 밀접한 관계가 있다고 하였다. 자아존중감이 높은 사람은 행복하고, 안정적이며, 애정이 있고, 에너지가 많으며, 민감하고도 조용하고 정신이 또렷하며, 목표가 뚜렷하고, 억압하지 않으며 순발력이 있다. 반면에 자아존중감이 낮은 사람은 자신을 쓸모없고, 무가치하며, 불행하고 분노를 느끼며, 위협을 느끼고, 고달프며, 짜증나고, 조직적이지 못하며, 갈등을 자주 경험하고, 약하다고 생각하여 스스로를 학대하며 열등감을 가진다. 그러므로 자아존중감이 높은 사람은 적응력이 높고, 자기 자신에 대해 긍정적이어서 학교, 가정, 사회, 개인 문제 등에 대해 원만히 적응한다. 대학생은 고등학교 시절에서 대학생활로의 변화로 인해 자아정체감 형성과 인생관 및 사회적 가치관을 확립하는 변환기 시점에 놓여있다. 따라서 이 시기의 대학생은 성숙된 인격체로서 학교, 사회 및 가정에서 원만한 적응을 하여야 하며, 자아존중감을 높여서 대인관계를 향상시키고, 졸업 후 사회생활에 적응할 수 있도록 하여야 한다.

따라서 본 연구의 목적은 마음성장프로그램에 참여한 대학생의 참여동기, 자아효능감, 자아존중감 및 지속적 참여의도의 인과관계를 알아보는 데 있다. 마음은 본디 청정함의 상태이며, 비어있는 순수한 상태이다. 몸이 태어날 때는 개인의 마음은 몸과 분리되지 않은 상태에 놓여 있었다. 마음이 아직 없어도 할 수 있는 감각의 상태, 의식이 생겨나는 상태라 하겠다[16].

본 연구에서는 마음을 성장시키기 위하여 마음이해(self-understanding), 마음수용(self-acceptance), 마음개방(self-disclosure)등을 기본으로 하여 구성을 하였다. 이를 통해 마음에 쌓인 부정적인 생각을 긍정적인 에너지로 바꾸고, 상대방을 배려하고 감사하는 마음 형성 등 자아존중감을 향상시킬 수 있다. 이러한 마음성장프로그램을 통하여 대학생의 자아효능감과 자아존중감이 향상된다면 학교 인성교육의 한 방편으로 적용될 수 있을 것이며, 대학생들이 평소에 이 프로그램으로 마음의 안정을 찾고 자아효능감과 자아존중감을 조절 할 수 있다면 건강한 대학생활을 할 수 있으며, 정체감 형성을 통해 건강한 사회인으로서 역할을 다할 수 있을 것이다. 또한

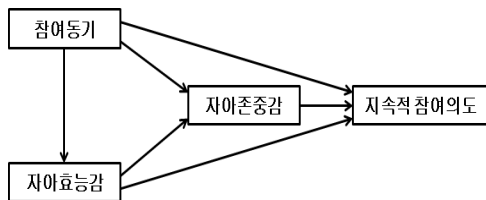
상담에도 이 프로그램이 도입되면 대학생 문제에 있어 예방 차원의 적극적인 상담이 될 수 있을 것이며, 주체적인 자기상담의 한 모델이 될 수 있을 것이다.

1.2 연구가설 및 모형 설정

본 연구의 목적을 달성하기 위해 마음성장 프로그램에 참여한 대학생의 지속적 참여의도에 영향을 미치는 연구변인으로 설정한 참여동기, 자아효능감, 자아존중감의 관계를 선행연구의 결과를 중심으로 탐색하여 다음과 같은 연구가설을 설정하였다.

- 가설1 : 마음성장프로그램에 참여한 대학생의 참여동기는 지속적 참여의도에 정(+)¹의 영향을 미칠 것이다.
- 가설2 : 마음성장프로그램에 참여한 대학생의 참여동기는 자아존중감에 정(+)¹의 영향을 미칠 것이다.
- 가설3 : 마음성장프로그램에 참여한 대학생의 자아존중감은 참여동기가 지속적 참여의도에 미치는 효과에 매개역할을 할 것이다.
- 가설4 : 마음성장프로그램에 참여한 대학생의 참여동기는 자아효능감에 정(+)¹의 영향을 미칠 것이다.
- 가설5 : 마음성장프로그램에 참여한 대학생의 자아효능감은 지속적 참여의도에 정(+)¹의 영향을 미칠 것이다.
- 가설6 : 마음성장프로그램에 참여한 대학생의 자아효능감은 자아존중감에 정(+)¹의 영향을 미칠 것이다.
- 가설7 : 마음성장프로그램에 참여한 대학생의 자아존중감은 자아효능감이 지속적 참여의도에 미치는 효과에 매개역할을 할 것이다.

본 연구는 이상의 가설에 근거하여 [그림 1]과 같은 연구모형을 설정하였다.



[그림 1] 이론적 연구모형

2. 연구방법

2.1 연구대상과 자료수집

전라북도에 소재한 J대학교의 교양수업에 참여한 88

명을 실험참여집단으로 선정되었으며 주 1회 50분씩 총 7주간 마음성장프로그램이 진행되었다. 수강신청 당시 수업이 주 1회 집단 상담의 형태로 진행될 예정이라는 공지가 진행되었으며 이러한 수업진행에 동의하는 참가자에 한하여 수강등록을 하였다. 프로그램에 참여한 실험참여집단은 총 88명, 평균나이 23.87세, 표준편차 1.97세였으며 남자 43명, 여자 45명이 최종 실험에 참가하였다. 학년별 분포는 2학년 38명(45%), 3학년 27명(31.3%), 1학년 14명(15%), 4학년 9명(8.7%)순으로 나타났다.

<표 1> 대학생집단의 인구통계학적 특성

구분		인원수(%)
성별	남	43(48.8)
	여	45(51.2)
연령	평균(표준편차)	23.87(1.97)
학년	1학년	14(15.0)
	2학년	38(45.0)
	3학년	27(31.3)
	4학년	9(8.7)

2.2 프로그램 구성

본 프로그램은 7회기로 구성 되었으며, 한 회기당 50분으로 진행되었다. 프로그램은 도입기, 마음이해, 마음수용, 마음개방의 순서로 진행하였으며 도입기에는 「오리엔테이션」과 「신뢰감형성」을 주제로 삼았고, 마음이해에는 「마음은 무엇인가」와 「마음각성」을 주제로 삼았다. 마음수용에는 「마음과 나」와 「마음 경험」을 주제로 삼았고, 마음개방에서는 「마음의 이미지」와 「마음의 희망과 꿈」을 주제로 삼고 진행 하였다. 그리고 프로그램 구성은 <표 2>와 같다.

마음의 사전적 의미로 ‘사람이 본래부터 지닌 성격이나 품성’, ‘사람이 다른 사람이나 사물에 대하여 감정이나 의지, 생각 따위를 느끼거나 일으키는 작용이나 태도’, ‘사람의 생각, 감정, 기억 따위가 생기거나 자리 잡는 공간이나 위치’, ‘생각, 인지, 기억, 감정, 의지, 그리고 상상력의 복합체로 드러나는 지능과 의식의 단면을 가르킨다.’ 라고 정의되고 있다[7]. 참마음의 사전적 의미는 거짓 없는 진실한 마음 또는 본래부터 변함없이 그대로 가지고 있는 마음이라고 정의되어 있다.

마음은 우리가 “안다”, “생각한다”, “느낀다”, “바란다” 등과 같은 언어로 표현되는 마음상태들로 구성되어 있으며[24], 이러한 마음상태는 다른 사람의 행동을 이해하는데 좋은 단서가 된다. 예를 들어, 친구의 생일 선물을 사

야하는데 우연히 친구가 옷가게에 진열되어있는 옷에서 눈을 떼지 못하는 것을 보았다면, 우리는 그 친구가 그 옷을 가지고 싶어 한다는 것을 추론해 낼 수 있고 이러한 추론을 통해 친구가 좋아하는 생일 선물을 준비할 수 있을 것이다. 이와 같이 다른 사람의 행동을 보고 마음을 잘 읽어내는 것은 사회 속에서 타인과의 상호작용을 보다 잘 할 수 있도록 돕는 중요한 능력이다.

따라서 마음성장은 자신을 보다 깊이 이해하고 수용하며 개방함으로써 자신의 가능성을 알고 자신을 새롭게 탄생시킬 수 있는 것이다. 마음성장과정에 있는 사람은 보다 자유롭고 창조적이며, 자각력과 통찰력이 있고, 신뢰할 수 있으며, 보다 풍요로운 삶을 살 수 있다.

본 연구의 마음성장프로그램은 문제가 있는 청소년뿐만 아니라 그렇지 않은 청소년에게도 효과를 주기 때문에 널리 활용되고 있다. 마음성장프로그램의 구성은 마음이해(self-understanding), 마음수용(self-acceptance), 마음개방(self-disclosure)등을 기본으로 한다. 마음이해는 성숙된 인간이 되기 위해서 있는 그대로의 자기, 즉 자신의 마음에 대한 것, 대인관계의 질과 양, 가치관 및 이와 관련된 자신의 행동 등을 현실적으로 정확하게 이해하는 것이다. 자기의 됬됨이에서 긍정적으로 평가하는 것이 얼마나 있으며, 부정적으로 평가하는 것이 얼마나 되는지, 부정적으로 평가하고 있는 측면들에 대해서 어떻게 대처하고 있는지, 그 방어 기제들 이면에 있는 불안, 공포, 열등감, 죄책감, 증오심 등이 마음성장에 어떻게 방해가 되고 있는지, 그리고 자기 가족의 됬됨이가 자기 됬됨이에 어떻게 영향을 미쳤는지 이해하는 것이다. 마음수용은 자기의 느낌, 생각, 행동 등 여러 가지 심리적 현상을 자기의 것으로 인정하고 책임을 지는 것을 말하며, 자신이 처한 상황 등을 그대로 받아들이는 태도이다. 특히 마음이해를 통해 발견한 자기의 부정적 측면들, 그 때문에 사용하게 된 방어 기제들, 그리고 그 이면에 감추어진 열등감, 불안, 공포, 죄책감, 증오심 등을 자기의 소유로 인정하는 동시에 이와 같은 자기 됬됨이에 결정적인 영향을 미친 자기 가족의 됬됨이도 받아들이는 것이다. 이와 같은 마음수용이 마음성장의 초석이 된다. 또한 마음개방은 자기 자신을 다른 사람에게 있는 그대로 내보이는 것을 말한다. 따라서 마음성장프로그램은 마음이미지와 마음의 희망과 꿈을 통하여 타인에 대한 공감을 형성하고 팀원들간의 원활한 상호작용을 할 수 있는 기회를 제공함으로써 자아존중감을 향상시킬 수 있다. 즉 자

기의 부정적 측면들을 자기 소유로 인정하고 행동을 통해 공개하게 되면, 그것들은 이미 자기의 부정적 측면이 아닐 뿐만 아니라 새로운 의미 부여로 긍정적 측면으로의 변환이 일어날 뿐만 아니라 동시에 부모를 포함한 가족을 사랑 할 수 있게 된다.

2.3 조사도구

본 연구의 목적을 달성하기 위한 조사도구는 설문지이며, 사용된 변수의 조작적 정의와 조사도구의 구성내용을 보면 다음과 같다. 본 연구 대상인 마음성장프로그램에 참여한 대학생의 참여동기는 내적, 외적동기를 모두 포함하는 통합된 개념의 참여동기로 규정하였다.

이를 측정하기 위한 조사도구는 [14], [10]가 사용된 도구를 토대로 연구 목적에 맞게 재구성한 20문항으로 구성되었다.

자아효능감 척도는 비교적 안정성 있는 개인의 일반적 효능감을 측정하기 위해 [4], [15]이 개발한 척도와 [11]이 수도권 소재 중고생과 대학생을 대상으로 사용한 척도를 사용하였다. 일반적 자기효능감을 측정하는 검사는 자기조절 효능감, 자신감, 과제난이도 선호의 세 가지 하위 요인에 걸쳐 각 요인별로 12문항, 7문항, 5문항 등 총 24개의 문항으로 구성되었다.

자아존중감 척도는 개인의 자기존중 정도와 자아승인 양상을 측정하는 검사로써, [21]가 개발한 검사를 [12]가 변안한 것으로, 긍정적 자아존중감 5문항과 부정적 자아존중감 5문항 등 모두 10문항으로 구성되었다.

그리고 지속적 참여의도는 현재 마음성장프로그램에 지속적으로 참여할 가능성과 의지로서 적극성, 정규성, 지속성의 3문항으로 구성되었으며, 일반적, 특성을 제외한 마음성장프로그램 참여동기, 자아효능감, 자아존중감 그리고 지속적 참여의도는 리커트식 5점척도로 “전혀그렇지 않다” -1점에서 “정말 그렇다” -5점으로 구성되었다.

본 연구에서 사용된 조사도구의 신뢰도를 검증하기 위해 Cronbach's α 계수를 산출하고 구성 타당성으로 검증하기 위해 탐색적 요인분석을 실시하였다.

탐색적 요인분석은 인지구조의 단순화를 위하여 직각 회전방식 중에 하나인 베리맥스 방법을 이용하였으며, 요인추출은 고유치가 1.0 이상과 총 분산비 60% 이상, 공통성과 요인부하량은 0.5 이상은 변인을 기준으로 하였다. 그 결과 참여동기는 5개 하위요인이 추출되었으며, 총 분산비가 약 77%로 나타났고 자아효능감은 요인적재

〈표 2〉 프로그램 내용

영역	회기	주제	목표 및 내용	준비물
도입	1	오리엔테이션 신뢰감 형성	·전체 프로그램에 대한 규칙을 알고, 자신을 집단원에 소개함으로써 구성원을 이해하고 친밀감을 형성한다.	설문지
마음이해	2	마음은 무엇인가	·마음을 그림으로 표현해 본다. ·마음을 과학적으로 설명 할 수 있다. ·마음이란 무엇인가를 설명해 본다.	
	3	마음각성	·자기가 생각하는 긍정적 혹은 부정적인 마음의 깨달음을 표현함으로써 자기 마음을 이해한다. ·자기 자신에 대한 마음을 깨닫게 된다.	
마음수용	4	마음과 나	·마음의 긍정적인 면과 부정적인 면을 파악함으로써, 관계 속에 있는 자기 마음을 받아들인다.	
	5	마음경험	·자신이 경험했던 중요한 사건들을 통해 긍정적인 마음을 발견한다. ·과거 속에 미해결된 과제를 해결하고 자기 마음을 받아들인다.	
마음개방	6	마음의 이미지	·자기가 생각하는 마음 이미지를 그린 후 다른 사람에게 표현함으로써 자기 마음표현을 향상시킨다. ·다른 사람의 이야기를 들어줌으로써 이해를 높인다.	
	7	마음의 희망과 꿈	·자신이 살아온 삶을 정리하고 건설적인 미래를 계획한다. ·자기 마음의 희망과 꿈을 함께 나누고 적극적인 삶을 산다.	설문지

값이 모두 0.5를 상회하고 있었지만 공통성에서 기준 이하인 변수를 제거하고 최종 14문항으로 재실시 한 결과 3개 하위요인이 추출되었으며, 총분산비는 약 65%로 나타났다. 그리고 자아존중감의 총 분산비는 약 71%, 지속적 참여의도는 약 73%로 나타나 척도의 타당성에는 문제가 없는 것으로 나타났다. 또한 신뢰도 검증결과 참여동기는 .898, 자아효능감은 .867, 자아존중감은 .864, 지속적 참여의도는 .810으로 나타나 조사도구의 신뢰성을 확보하였다.

2.4 상관관계 분석

다음은 전체 하위요인들의 종합척도를 이용한 측정변인의 상관분석 행렬이다. <표 3>에서 보는 바와 같이 각 변인의 하위요인들을 묶어 보다 넓은 하나의 관측변인으로 설정한 각 변인들의 상관관계 분석결과에 따르면, 마음성장프로그램에 참여한 대학생의 참여동기와 자아효능감, 자아존중감 그리고 지속적 참여의도는 모든 변인 간에 제 1종 오류확률 $\alpha=.01$ 수준에서 통계적으로 유의한 상관이 있는 것으로 나타났으며, 모든 구성개념들의 관계가 정(+)의 상관관계($r=.287 \sim$

.497)를 형성하여 변수들 간의 관계방향이 일치하는 것으로 나타나 예측타당성을 확인할 수 있었다.

2.5 자료분석

회수된 자료를 SPSS 18.0과 AMOS(Analysis Moment of Structure) 16.0 프로그램을 이용하여 유의수준 $p<.05$ 에서 분석하였다. 자료분석을 위해 사용한 통계 기법은 빈도분석, 탐색적 요인분석, 신뢰도 검증(Cronbach's α), 종합척도를 이용한 상관계수 그리고 경로모형 분석 및 경로계수를 이용한 공변량 분해를 통해 가설검증을 수행하였다.

3. 연구결과

3.1 모형분석

연구모형에 대한 확인적 요인분석 결과 적합도가 χ^2 의 유의수준을 제외한 GFI, RMR, NFI, CFI, RMSEA 등의 적합도 평가기준이 수용 가능한 것으로 나타나 본 연구모형을 검증한 결과 적합도 지수가 $\chi^2=0(df=0)$, GFI=1.0, NFI=1.0, CFI=1.0, RMSEA=.000 으로 나타난 본 연구모형이 포화모형을 말해준다. 포화모형은 미지수의 수가 방정식의 수와 같은 경우, 즉 자유도가 0일 때 발생한다.

[1]에 의하면, 포화모형은 모형의 이론적 타당성을 주장하기 어렵고 간명도가 결여되는 약점이 있으며, 모형

〈표 3〉 상관관계 분석

요인	평균	표준편차	참여동기	자아효능감	자존중감	지속적 참여의도
참여동기	3.65	.53	1			
자아효능감	3.64	.61	.491	1		
자아존중감	4.01	.68	.493	.486	1	
지속적 참여의도	3.96	.64	.323	.287	.497	1

**p<.01

의 적합성에 대한 통계적 검정이 불가능하여 일반적으로 권장되지 않는다고 하였고 이러한 포화모형을 수정하려면 모형의 미지수의 수를 줄여 간명성을 높이면 통계적 검정이 가능해진다고 주장하였다. 따라서 포화모형을 수정하기 위해 미지수를 줄여서 다시 검증하였다.

〈표 4〉는 연구모형의 각 경로에 대한 비표준화 된 회귀계수 결과이다. 경로1~경로4는 모두 C.R.=1.96을 상회하여 경로계수가 유의한 것으로 나타났지만, 경로5와 경로6은 각각 C.R.<1.96으로 나타나 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다.

〈표 4〉 연구모형의 비표준화 계수

요인	Estimate	S.E	C.R.	P
경로1	.462	.052	8.885	.000
경로2	.379	.072	5.264	.000
경로3	.427	.062	6.887	.000
경로4	.576	.063	9.143	.000
경로5	.112	.071	1.577	.127
경로6	.034	.065	0.523	.897

경로 1: 참여동기→자아존중감. 경로 2: 자아효능감→자아존중감. 경로 3: 자아존중감→참여지속. 경로 4: 참여동기→자아효능감. 경로 5: 참여동기→참여지속. 경로 6: 자아효능감→참여지속. 이와 같은 분석결과에 의거하여 연구모형의 경로5(참여동기→참여지속)와 경로 6(자아효능감→참여지속)을 제거한 수정한 모형을 ‘제안모형’으로 명명하고 이를 분석하였다.

제안모형의 적합도 검증결과 $\chi^2=3.361(df=2)$, $p=.186$, GFI=.996, NFI=.990 CFI=.996, RMSEA=.043으로 나타났으며, GFI, RMR, CFI는 .90 이상으로 1에 가까울수록 적합성이 좋고 RMSEA는 .05이하로 0에 가까울수록 바람

직하다는 [1]와 GFI, RMR, CFI는 .90이상, RMSEA는 .08 이하일 때, 좋은 모델로 평가된다는 [3]가 제시한 평가기준을 만족시키는 것으로 나타났다.

3.2 가설검증

제안모형이 적합하다는 판단 하에 제안모형의 경로계수를 이용한 공변량 분석을 통하여 가설을 검정한 결과는 〈표 5〉와 〈표 6〉과 같다.

직접효과는 독립변수가 종속변수의 증감에 영향을 미치는 경우를 말하는데. 경로1의 경우 참여동기가 자아존중감에 .341의 직접효과를 주고, 자아효능감을 통해 .156의 간접효과를 주고 있어 .497의 전체효과를 주고 있는 것으로 나타났고, 경로2는 자아효능감이 자아존중감에 .321의 직접효과와 .134의 의사효과를 주고 있어 .455의 전체효과를 주고 있다. 경로 3은 자아존중감이 지속적 참여의도에 .492의 직접효과를 주고 있으며, 경로4는 참여동기가 지속적 참여의도에 .489의 직접효과를 주고 있는 것으로 나타났다. 따라서 가설2(참여동기→자아존중감), 가설4(참여동기→자아효능감), 가설6(자아효능감→자아존중감)은 채택되었다.

간접효과의 크기는 경로계수의 곱을 말하는데. 본 연구결과에서는 경로1(참여동기→자아존중감)의 경우 경로1의 직접효과와 경로4의 직접효과의 곱을 말하며, 경로5는 (경로4 x 경로2 x 경로3)+(경로1 x 경로3), 경로6은 경로2 x 경로3의 값을 말한다. 즉 경로는 마음성장프로그램 참여동기 자아효능감을 통해 자아존중감에 미치는 간접효과는 .156이며, 경로5는 참여동기가 자아존중감을 통해 지속적 참여의도에 미치는 간접효과가 .254, 경로6은 자아효능감이 자아존중감을 통해 지속적 참여의도에 미치는 간접효과가 .178인 것으로 나타났다. 경로5와 경로6은 제안모형에서 제거되어 가설1과 가설5는 기각되었으나, 제안모형의 공변량 분해를 통한 전체효과를 보

〈표 5〉 제안모형의 경로계수를 이용한 공변량 분석

	경로1 (X1→X3)	경로2 (X2→X3)	경로3 (X3→X4)	경로4 (X1→X2)	경로5 (X1→X4)	경로6 (X2→X4)
공변량 전체효과	.497	.455	.492	.489	.254	.178
인과효과	.497	.321	.492	.489		
직접효과	.341	.321	.492	.489		
간접효과	.156				.254	.178
의사효과		.134				

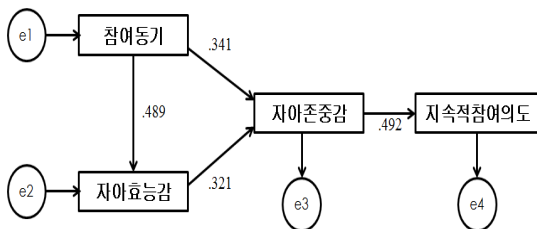
X1: 참여동기, X2: 자아효능감, X3: 자아존중감, X4: 지속적 참여의도

〈표 6〉 가설검증 결과

가설	경로	가설결과
가설1	참여동기 --> 지속적 참여의도	기각
가설2	참여동기 --> 자아존중감	채택
가설3	참여동기 --> 자아존중감 --> 지속적 참여의도	채택
가설4	참여동기 --> 자아효능감	채택
가설5	자아효능감 --> 지속적 참여의도	기각
가설6	자아효능감 --> 자아존중감	채택
가설7	자아효능감 --> 자아존중감 --> 지속적 참여의도	채택

면 참여동기와 자아효능감은 지속적 참여동기에 직접 효과는 없지만 자아존중감을 통한 전체효과를 보면 참여동기와 자아효능감은 지속적 참여동기에 직접효과는 없지만 자아존중감을 통한 간접효과는 있는 것으로 나타나 자아존중감은 참여동기와 자아효능감이 지속적 참여의도에 미치는 효과에 매개역할을 하는 것으로 나타났다. 따라서 가설3과 가설7은 채택되었다.

위의 [그림 2]에서 제시된 결과를 통해 본 연구의 마음성장프로그램에 참여한 대학생의 참여동기, 자아효능감, 자아존중감 및 지속적 참여의도의 인과관계에 따른 가설 지지여부는 아래 <표 6>과 같다.



[그림 2] 제안모형의 경로분석

결국 마음성장프로그램에 참여한 대학생의 지속적 참여의도에 관한 영향력은 자아존중감을 매개변수로 하여 영향을 미치는 것을 알 수 있다. 따라서 본 연구에서도 자아존중감은 중요한 역할을 하고 있다는 것이다.

자아존중감은 중요한 타인으로부터 사랑과 존경, 신뢰, 돌봄을 보장받을 때 강화되는데, 자아존중감이 높은 학생들이 대학생활적응을 더 잘하는 것으로 나타났다[23]. 또한 자아존중감이 낮은 대학생들의 경우 다른 학생들보다 음주를 많이 하였고, 성 관계도 복잡하다고 보고되었다[19]. 그 외에도 자아존중감이 낮은 경우, 자신의 감정과 욕구표현에 어려움을 겪으며 갈등조절력이 떨어지므로 많은 심리적 갈등이 야기되고 삶의 만족도도 낮은 것으로 알려져 있다[20].

대학생들을 위한 마음성장프로그램이 대상자들의 마음을 바람직한 방향으로 변화시킴으로써 자아존중감을 증진시키는데 효과적이라고 할 수 있다. 대상자들은 본 연구에서 사용된 프로그램을 통해 자신을 이해하고 존중하게 된 것으로 보인다. 이는 집단구성원 개개인이 과거와 현재의 자를 수용함으로써 자신의 내면에 대한 성찰의 계기가 되어 미래에 대한 긍정적 자아상을 확립할 수 있을 것으로 여겨진다.

4. 결론 및 제언

마음성장프로그램은 마음을 탐색하는 것으로, 즉 자기 마음을 보다 현실적으로 이해하고 있는 그대로 용납하고 수용할 수 있는 동시에 나아가 마음을 있는 그대로 개방할 수 있는 태도와 능력을 기름으로써 서숙한 인간이 되도록 도우는 프로그램이다. 대학생들은 자신에 대한 정체성과 인생관 및 가치관을 정립하는 시기이며, 대인관계의 폭을 넓힐 수 있는 귀중한 시기이기 때문에, 자기에 대한 긍정적인 생각을 갖도록 하는 것이 매우 중요하다. 그러므로 이 시기에 처해 있는 대학생들을 위한 마음성장프로그램은 자신에 대한 자아효능감과 자아존중감을 향상시켜 줌으로써 건강한 사회인의 역할을 할 수 있도록 하는데 기여할 수 있다.

본 연구는 마음성장프로그램에 참여한 대학생의 참여동기, 자아효능감, 자아존중감 및 지속적 참여의도의 인과관계를 규명하기 위해 선행연구 결과를 바탕으로 가설과 연구모형을 설정하고 마음성장프로그램에 참여한 대학생 88명의 자료를 실제분석에 사용하였으며, 경로모형의 적합도와 경로계수의 공변량 분해를 통하여 가설검증을 도출하였다.

그 결과, 기각된 가설은 가설 1과 가설 5로 마음성장프로그램에 참여한 대학생의 참여동기는 지속적 참여의도에 정(+)의 영향을 미치지 않고, 마음성장프로그램에 참여한 대학생의 자아효능감이 지속적 참여의도에 정(+)의 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 그리고 나머지 가설은 채택이 되었다.

이상을 종합하면, 마음성장프로그램에 참여한 대학생의 참여동기가 높을수록 자아효능감과 자아존중감이 높아지고, 자아효능감이 높을수록 자아존중감이 높아지며, 자아존중감을 통한 참여동기와 자아효능감이 높을수록 지속적 참여의도가 높아진다고 결론지을 수 있다.

이런 결론을 통해서 보면 학생들에게 낮은 자아존중감의 원인으로 볼 수 있는 학업중단, 비행, 폭력, 자살 등의 사례가 현실적으로 많이 증가하고 있는 실정을 고려해 볼 때 자아존중감 향상을 위한 인성교육의 대안이 절실히 요구되고 있는 것이다.

우리 인간의 마음은 부정의 마음이다. 자기중심적으로 만든 마음이다. 인간마음은 부정적이라 일체를 수용하지 못하고 자기 것만 맞다고 하는 것이다.

지금의 교육은 세상살이를 잘할 수 있는 잘살 수 있는

대안의 교육만 하고 있으나 이것은 세상살이 교육이다. 인간이 근본을 알고 근본심으로 살고 모두가 하나가 되고 나라와 세상의 고마움을 알고 살고 마음이 한낱한시 같이 변하지 않는 서로를 신뢰하고 믿을 수 있고 또 잘사는 삶 살려면, 모두가 본성회복인 자기의 본성을 찾아 살면 마음이 하나이고 남을 위해 사니 이것이 전인교육이다[9].

마음성장프로그램에서는 솔선수범하라, 남을 배려하고 사랑하라, 나쁜 행동을 하지마라 등의 말로써 행동을 변화시키는 것이 아니다. 지금까지 살아오면서 저장된 기억된 생각인 가져마음, 사람마음 또는 자기 마음을 마음각성 방법을 통해 지우고 버려서 본래의 마음인 참마음을 되찾게 하는 것이다. 또한 서로를 신뢰하고 긍정적이며 남을 위해 살아갈 수 있는 우주심과 본성 회복의 가능성까지 제시하고 있다.

끝으로 본 연구를 수행하는 과정에서 나타난 한계점과 향후 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 자료의 동질성을 확보하기 위해 연구대상자를 일반 대학생들로 한정하였기 때문에 결과에 대한 일반화에는 어려운 한계가 있다. 따라서 향후 연구에서는 연구대상의 다양화가 이루어져야 할 것이다. 둘째, 본 연구에서 선행연구결과를 기초로 한 가설설정에도 불구하고 경로5(참여동기→지속적 참여의도)와 경로6(자아효능감→지속적 참여의도)이 기각된 이유는 다양하고 참여동기와 자아효능감의 요인별 분석이 아닌 통합된 개념으로 사용되었기 때문인 것으로 논의된 바 후속 연구에서 단일 종목 혹은 공통분모를 지닌 참여자를 대상으로 한 연구와 참여동기와 자아효능감의 각각의 요인에 대한 선행연구와 인과관계를 고려한 연구가 이루어진다면 또 다른 의미 있는 결과를 기대할 수 있을 것이다.

또한 경로분석에 따른 분석은 많은 자료를 몇 가지로 축소함으로써 나타나는 단점인 세부적인 사항까지도 분석하는데 한계가 있어 향후 이를 보완하는 계속적인 연구가 필요하겠다.

참 고 문 헌

- [1] 강병서 (2002). 인과분석을 위한 연구방법론. 서울: 무역경영사.
- [2] 권성혜·이수연 (2005). 자기성장 프로그램이 대학생의 자아존중감 및 대인관계 향상에 미치는 영향. 학

- 생활연구, 10(1).
- [3] 김계수 (2004). AMOS구조방정식 모형분석. 서울: 도서출판 한나래.
- [4] 김아영 (2001). 학업적 자기효능감 척도 개발 및 타당화 연구. 교육학연구, 39(2). 31-42.
- [5] 남상인 (2003). 청소년의 자아분화와 자아존중감의 관계. 인문과학논집, 12, 77-91.
- [6] 도기봉·오현숙·박명호 (2006). 현실요법집단프로그램이 대학생의 자아존중감과 대인관계 향상에 미치는 효과. 복지행정논총, 16(2). 101-120.
- [7] 새국어대사전 (1998). 이승녕 감수. 서울: 한국도서출판중앙회.
- [8] 신현철·심혜숙 (2008). MBTI적용 집단 상담이 중년기 여성의 자기지각과 생활만족도에 미치는 영향. 여성연구, 2(75). 93-133.
- [9] 우명 (2008). 진짜가 되는 곳이 진짜다. 서울: 참출판사.
- [10] 유지수 (2011). 치위생학 전공심화과정 학습자의 참여동기, 교육기관 기대, 교육만족도가 학습참여에 미치는 영향. 박사학위 논문, 한남대학교.
- [11] 이은경 (2000). 자기효능감이 진로발달에 미치는 영향. 박사학위 논문, 이화여자대학교.
- [12] 전병재 (1974). 자아개념 측정 가능성에 관한 연구. 연세논총, 11
- [13] 정경미 (2006). 자기성장프로그램을 이용한 집단상담이 대학생의 자아존중감에 미치는 영향. 대구대학교 학생생활상담센터: 학생생활연구, 12, 37-48.
- [14] 최성욱 (2011). 대학생의 교양무용수업 참여동기가 생활스트레스와 무명감 및 우울에 미치는 영향. 박사학위 논문, 단국대학교.
- [15] 한훈희·이강준 (2009). 운항승무원의 자기효능감 측정을 위한 설문도구 개발. 항공우주의학회지, 19(1). 8-13.
- [16] 황정희 (2008). 마음캐침의 몸. 박사학위 논문, 명지대학교.
- [17] Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The Exercise of Control. NY: W. H. Freeman.
- [18] Bowen, M. (1988). Family Therapy in Clinical Practice. New York: Jason Aronson. 1978, 1982 Kerr. M. E& Bowen, M. Family evaluation. New York: Norton & Company.
- [19] Gullette, D. L., & Lyons, M. A. (2006). Sensation seeking, self-esteem, and unprotected sex in college students. J Assoc Nurses AIDS Care, 17(5), 23-31.
- [20] Park, H. S., & Kwon, B. S. (2006). Satisfaction with life and it's predictors of college students. J Korean Acad Psychiatr Ment Health Nurs, 15(1), 48-56.
- [21] Rosenberg, M.(1965). Society and the adolescent self-image. Princeton, NJ: Princeton University Pres.
- [22] Rosenberg, M. (1979). Conceiving the self. New York: Basic Books. Instrument reproduced with permission of Morris Rosenberg.
- [23] Sung, M. H. (2008). The relationships between peer attachment, self-esteem, and adjustment to college life in female college students. J Korean Acad Public Health Nurs, 22(1), 84-96.
- [24] Whiten, A., & Perner, J. (1991). Fundamental issues in the multidisciplinary study of mindreading. In A. Whiten(Ed.), Natural theories of mind. Oxford: Blackwell.

백 현 기



- 2006년 전북대학교(교육학박사)
- 현재 원광대학교 마음인문학 연구소 HK교수
- 관심분야: 마음인문학, 지식지도, 전자문화지도, 스마트러닝
- E-Mail: mind946@gmail.com