

The Relationship between Self-esteem, Self-Control and Learning Flow in University Students: Focusing on Student in Health-Care Management

대학생의 자아존중감과 자기통제력, 학습몰입의 관계 : 보건행정계열 대학생을 중심으로

Kyoung Jin Song¹

송경진¹

¹ Assistant Professor, Health Medical Administration, Busan Kyungsang College, Korea,
songkj@bsks.ac.kr

Abstract: This study was conducted to find out the mediating effect of self-control in the relationship between college students' self-esteem and learning flow. Data were collected from students at university located in Busan using the survey method, and 109 valid questionnaires were used as statistical analysis data. Mediated regression analysis was conducted to verify the mediating effect of self-control in the relationship between self-esteem and learning flow. The results of this study show that self-control acts as a key influence variable in the relationship between university students' self-esteem and learning flow, and self-esteem and self-control must be preemptively improved to improve learning flow. However, university students in various stressful situations, such as changes in their life and learning environment, cultivation of major knowledge, and career choice, are likely to be threatened with self-esteem. The decline in self-esteem makes you evaluate yourself as worthless and reduces trust. In addition, it makes it impossible to control the desire to interfere with study or life, resulting in negative consequences such as academic immersion and decreased efficiency. Therefore, it suggests that active attention and management of family, friends, and instructors are needed to prevent self-control from being threatened for university students' healthy individual life and learning flow.

Keywords: Self-Esteem, Self-Control, Learning Flow, Health-Care Management

요약: 본 연구는 대학생의 자아존중감과 학습몰입의 관계에서 자기통제력의 매개효과를 알아보기 위해 실시되었다. 부산광역시에 소재한 대학의 학생을 대상으로 설문조사법을 이용하여 자료수집하였으며, 109부의 유효설문지를 통계분석자료로 이용하였다. 자아존중감과 학습몰입의 관계에서 자기통제력의 매개효과에 대해 검증하기 위해 매개 회귀분석을 실시하였다. 분석결과 자아존중감과 학습몰입의 관계에서 자기통제력이 완전매개효과를 가지는 것으로 나타났다. 본 연구의 결과를 통해 대학생의 자아존중감과 학습몰입의 관계에서 자기통제력이 핵심적인 영향 변수로서 작용하여 학습몰입의 향상을 위해서는 자아존중감과 자기통제력이 선제적으로 향상되어야 한다는 것을 알 수 있다. 하지만 생활과 학습 환경의 변화와 전공 지식 함양, 직업 선택 등 다양한 스트레스 상황에 놓인 대학생은 자아존중감을 위협받기 쉽다. 자아존중감의 저하는 스스로를 가치 없는 사람으로 평가하게 하며 신뢰를

Received: February 22, 2023; 1st Review Result: April 08, 2023; 2nd Review Result: May 05, 2023
Accepted: May 31, 2023

저하시킨다. 또한 학업이나 일상생활을 방해하는 욕구를 통제할 수 없게 하여 학업 몰입, 능률 저하 등의 부정적 결과를 초래한다. 따라서 대학생의 건강한 개인의 생활과 학습 몰입을 위해서는 자기통제력이 위협받지 않도록 가족, 친구, 교수자 등의 적극적인 관심과 관리가 필요하다는 것을 시사한다.

핵심어: 자아존중감, 자기통제력, 학습몰입, 보건의행정

1. 서론

1.1 연구의 필요성

청소년기에서 벗어나 성인기로 전환하는 대학생 시기는 삶에서 매우 중요한 시기이다[1][2]. 이전의 삶과는 다른 형태의 환경에 놓이게 되면서 새로운 사회적 관계를 형성하고, 직업 준비 과정을 경험하는 등 성장 과정을 겪으며 점차 정체성을 형성해간다. 하지만 교사의 관리 환경 아래 학습하던 중고등학교 시절과 달리 자율적 환경에서 스스로 주도적인 학습 관리가 필요한 대학생은 대학생활 적응과 학습 방식 습득, 진로 고민 등 다양한 스트레스 요인에 노출된다[3][4]. 이때 경험하는 강한 갈등과 스트레스를 유연하게 극복하지 못하면 정서적 소진 상태에 노출될 수 있다. 정서적 소진 상태는 내면의 열등감이 발생하거나 자아존중감이 낮아지는 등 부정적인 심리 상태에 놓이게 하고 이를 통해 우울증과 같은 정신질환을 겪게 된다. 또한 학교생활에도 영향을 주어 학습 동기가 저하되거나 학교생활에 적응하지 못해 학업을 포기하고 자살과 같은 극단적 선택을 하기도 한다[5][6]. 대학생의 정신건강 수준이 낮아지면 개인의 정서와 삶, 학업 등 광범위한 영역에 악영향을 미치게 된다. 정서적으로 건강한 상태를 유지할 때 바람직한 자아가 형성되고 유연한 사회적 관계를 유지할 수 있기 때문에 반드시 올바른 관리가 필요하다.

정신건강 수준을 저해하는 수많은 요인이 존재하지만 개인의 성장 환경이나 내면의 정서 등이 강한 영향요인으로서 작용할 수 있다. 특히 자아존중감은 자신이 유능하다고 생각하고 가치있는 중요한 사람이라고 믿는 정도를 나타내는 것으로서 자신에 대한 스스로의 성찰과 평가를 바탕으로[7], 개인의 감정과 행동, 동기, 성취 그리고 인간관계에 이르기까지 생애 전반에 영향을 미치는 중요한 정서적 요인이다[8]. 일반적으로 자아존중감은 개인에 대한 긍정적인 평가의 개념으로서 활용되는데, 자아존중감이 높을수록 자신의 성공에 대해 자랑스러워하는 태도를 가지며[9] 지속적으로 발전하기 위해 의식적인 노력을 기울이게 한다. 나아가 대학생활의 적응을 돕고 전공만족도를 높이는 등 학교생활에도 긍정적인 영향을 미치는 요인이다.

또한 자신에 대한 신뢰가 높을수록 목표를 달성하기 위한 과정에서 불필요한 욕구나 행동을 자제하고 만족이나 즐거움, 쾌락을 지연시킨다[10]. 현재의 만족을 추구하는 것을 자제하거나 충동을 억제함으로써 미래의 좋은 결과가 초래되도록 스스로 상황에 맞는 행동을 할 수 있는 인내력을 자기통제력이라고 한다[11]. 상반되는 개념으로 충동성을 들 수 있는데[12], 이는 만족을 위해 스스로를 조절하지 못해 일상의 책임 행동을 수행하지 못하는 것을 의미한다. 두 개념을 비교하면 자기통제력은 단기적인 쾌락을 통제하고 자신의 역할과 책임을 수행함으로써 자기조절능력을 가지고 더 큰 결과를 추구하는 것이라고 할 수 있다[13]. 자기통제력의 부재는 흡연, 음주, 약물복용 등의 문제적 행동을

유발하고[14-16] 충동적 정서를 야기시키며 학업성취 저하, 스트레스 대처능력 저하 등의 원인이 되는 것으로 보고되고 있다[17][18].

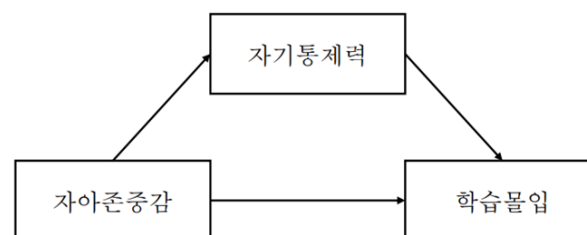
통제력이 부족할 경우 중독이나 충동장애와 같은 문제에 빠지기 쉽기 때문에 과업에 몰입하지 못하게 된다. 반대로 스스로 통제가 가능할 경우 주위의 유혹을 뿌리치고 계획적으로 공부하고 일상생활에 몰두하는 등 효과적으로 관리하게 하며 학교생활적응에 도움을 준다[19]. 이처럼 자기통제력은 사회적 관계 형성과 학업성취 등의 학교생활에 긍정적인 영향을 미치는 요인으로 널리 알려져있다[20]. 관련된 요인으로 학습과정에 완전히 흡수되어 몰두하는 상태를 나타내는 학습몰입이 있다[21][22]. 학습몰입은 학습에 집중하여 수업시간 동안 오직 학습 내용과 목표 달성에만 에너지를 쏟아 학습 과정에 적극적으로 참여하고 집중하며 통제하는 것을 의미한다[23]. 학습자의 학습몰입 경험은 학습을 즐거운 것이라고 느끼게 하고 열정적으로 참여하게 한다[24][25]. 이러한 경험은 강력한 내적 동기요인으로서 작용하여 장기적으로 학생의 학습 동기를 유발한다[26]. 학습에 몰입하기 위한 동기가 형성된 학생은 주저없이 학습에 몰두할 것이며 나아가 학업성취도와 만족도가 향상되고[27][28], 학습성과 향상에도 긍정적인 영향을 미친다[29].

따라서 대학생의 생애 설계와 학습 몰입을 위해서는 자기통제능력이 필요하다고 할 수 있으며, 스스로 가치있다고 생각하고 자신을 믿는 긍정적 정서가 형성될 때 자발적인 자기통제가 가능하기 때문에 자아존중감과 학습몰입의 관계에서 자기통제력이 매개요인으로서 작용할 것이라고 생각하여 연구모형을 설계하였다. 대학생의 건강한 발달과 사회적 역할 수행을 위한 역량을 강화시키기 위해서는 학생의 학습 몰입에 영향을 미치는 요인을 파악하여 관리하는 것이 반드시 필요하다. 이에 본 연구에서는 대학생의 자아존중감과 학습몰입의 관계에서 자기통제력의 매개효과에 대해 분석하여 대학생의 정신건강수준을 향상시키고 학습몰입을 높이는 방안을 마련하기 위한 기초적 자료를 제공하고자 한다.

2. 연구설계

2.1 연구모형 및 연구가설

본 연구는 대학생의 자아존중감과 자기통제력, 학습몰입의 영향 관계에 대해 알아보고자 한다. 자아존중감을 독립변수로 설정하고 자기통제력과 학습몰입을 각각 매개변수와 종속변수로 설정하였으며 각 변수는 모두 1개의 요인으로 구성되어 있다. 연구모형은 [그림 1]과 같다.



[그림1] 연구모형

[Fig. 1] Model of the Research

가설 1: 자아존중감은 자기통제력에 유의한 영향을 미칠 것이다.

가설 2: 자아존중감은 학습몰입에 유의한 영향을 미칠 것이다.

가설 3: 자아존중감은 자기통제력을 매개하여 학습몰입에 유의한 영향을 미칠 것이다.

2.2 연구대상 및 자료수집

본 연구는 대학생의 자아존중감과 자기통제력, 학습몰입의 영향 관계에 대해 알아보기 위해 수행되었으며, 대학생을 대상으로 설문법을 이용하여 자료조사하였다. 표본수는 G-power 3.1 프로그램을 이용하여 Cohen의 공식에 따라 매개효과의 검증을 위한 크기를 산출하였다. 효과크기 0.15, 유의수준 0.05, 검정력 0.95로 설정하여 계산하였을 때 107이 도출되어 탈락률 10%를 고려한 117부를 최종 표본수로 설정하였다. 부산광역시에 소재한 대학의 보건행정계열 전공 학생을 대상으로 편의추출하여 조사하였으며, 조사기간은 2022년 9월 5일부터 9월 23일까지이다. 총 117부의 설문지를 배부하여 114부의 설문지가 회수되었으며, 응답이 불완전한 5부를 제외하고 109부의 유효설문지를 통계분석하였다.

2.3 연구도구

본 연구에서 사용한 연구도구는 자가기입식 설문지이며 연구대상자의 일반적 특성과 자아존중감, 자기통제력, 학습몰입을 측정하는 문항으로 구성하였다.

자아존중감과 자기통제력은 김주현(2018)[30]의 연구에서 사용된 도구를 본 연구에 맞게 수정, 보완하여 사용하였다. 자아존중감은 개인의 성품, 능력, 가치 등에 대해 스스로 평가할 수 있는 항목으로 구성하였으며 자기통제력은 규칙을 준수하는지, 과업을 포기하지 않고 끈기 있게 수행하는지 등에 대한 문항으로 구성하여 측정하였다. 학습몰입은 이하진(2019)[31]의 연구에서 사용된 도구를 본 연구에 맞게 수정, 보완하여 수업 시간에 수업 내용에만 몰두하는지, 수업 시간이 지루하지 않고 즐겁게 느껴지는지, 수업 내용을 이해하고 참여할 수 있는지 등에 대한 문항으로 구성하여 측정하였다. 각 설문문항은 자아존중감 5문항, 자기통제력 3문항, 학습몰입 6문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 모두 리커트 5점 척도를 이용하여 ‘매우 그렇다’ 5점부터 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점까지 측정하였으며 점수가 높을수록 각 요인의 수준이 높은 것을 의미한다.

2.4 분석방법

본 연구에서 수집된 자료는 IBM SPSS Version 25를 이용하여 통계적으로 분석하였다. 먼저 연구대상자의 일반적 특성에 대해 빈도분석을 실시하였으며 Cronbach's α 계수를 이용해 자아존중감, 자기통제력, 학습몰입의 측정에 사용된 도구의 신뢰도를 분석하였다. 또한 기술통계분석을 통해 자아존중감, 자기통제력, 학습몰입의 수준을 분석하였으며, 자아존중감과 자기통제력, 학습몰입의 영향관계를 파악하기 위해 매개 회귀분석을 실시하였다.

3. 연구결과

3.1 일반적 특성

본 연구에 참여한 대상자의 일반적 특성을 파악하기 위해 빈도분석을 실시하였으며, 그 결과는 [표 1]과 같다.

[표 1] 일반적 특성

[Table 1] Respondent's Characteristics N=109

변 수		빈도(명)	백분율(%)
성별	남자	18	16.5
	여자	91	83.5
학년	1학년	27	24.8
	2학년	25	22.9
	3학년	27	24.8
	4학년	30	27.5
전공선택요인	적성과 흥미	14	12.8
	성적	10	9.2
	사회적 인식	0	0
	취업전망	68	62.4
	타인의 권유	9	8.3
	기타	8	7.3

3.2 연구도구의 신뢰도

본 연구에서 사용한 연구도구의 신뢰도를 파악하기 위해 Cronbach's α 계수를 이용하여 내적일관성 검증을 실시하였다. 분석결과 연구도구의 Cronbach's α 계수는 0.743 ~ 0.913 으로 높은 신뢰도를 나타냈다[표 2].

[표 2] 도구의 신뢰도

[Table 2] Reliability Analysis

변 수	측정항목수	Cronbach's α
자아존중감	5	0.913
자기통제력	3	0.743
학습몰입	6	0.787

3.3 자아존중감, 자기통제력, 학습몰입의 기술통계분석

본 연구에서 사용한 각 변수의 수준을 파악하기 위해 기술통계분석을 실시하였다. 자아존중감의 평균은 4.11 ± 0.63 점, 자기통제력의 평균은 4.04 ± 0.64 점, 학습몰입의 평균은 3.83 ± 0.57 점이었다[표 3].

[표 3] 변수의 기술통계분석

[Table 3] Mean Analysis

변 수	Mean	SD
자아존중감	4.11	0.63
자기통제력	4.04	0.64
학습몰입	3.83	0.57

3.4 자아존중감과 자기통제력, 학습몰입의 관계

대학생의 자아존중감과 자기통제력, 학습몰입의 영향 관계에 대해 알아보기 위해 매개효과 검증 회귀분석을 실시하였다. 대학생의 자아존중감이 자기통제력을 매개하여 학습몰입에 미치는 영향에 대해 알아보기 위해 Baron & Kenny(1986)[32]에 의해 제시된 방법을 이용하였으며, 구체적인 방법은 다음과 같다.

첫째, 독립변수가 매개변수에 유의한 영향을 미친다.

둘째, 독립변수가 종속변수에 유의한 영향을 미친다.

셋째, 독립변수와 매개변수를 동시에 투입하였을 때 매개변수는 종속변수에 유의하게 영향을 미치고 독립변수는 영향력이 감소하거나 영향을 미치지 않는다.

나아가, Baron & Kenny(1986)[32]가 제시한 3단계의 검증을 거치며 발생하는 오류를 줄이고 더 정확하게 검증하기 위해 Sobel test를 실시하였다. Sobel test는 독립변수가 매개변수에 미치는 비표준화된 회귀계수(B)와 그에 대한 표준오차(SE), 매개변수가 종속변수에 미치는 비표준화된 회귀계수(B)와 그에 대한 표준오차(SE)를 이용하여 계산하고, 계산된 Z값의 절대값이 1.96이상일 때 매개효과가 유의하다고 할 수 있다.

Baron & Kenny(1986)[32]의 방법을 통해 자아존중감과 자기통제력, 학습몰입의 영향관계를 검증한 결과는 [표 4]와 같다. 1단계에서 독립변수인 자아존중감이 매개변수인 자기통제력에 유의한 영향을 미쳤으며($\beta=0.601$, $p=0.000$), 2단계에서 독립변수인 자기통제력이 종속변수인 학습몰입에 유의한 영향을 미쳤다($\beta=0.368$, $p=0.000$). 마지막 3단계에서 독립변수인 자아존중감과 매개변수인 자기통제력을 동시에 투입하였을 때 매개변수인 자기통제력이 종속변수인 학습몰입에 유의한 영향을 미쳤고($\beta=0.255$, $p<0.05$), 독립변수인 자아존중감이 종속변수인 자기통제력에 유의한 영향을 미치지 않았다($\beta=0.215$, $p>0.05$). 따라서, 자기통제력은 자아존중감과 학습몰입의 관계에서 완전매개효과가 있다고 할 수 있다. 이에 대한 Sobel test를 실시한 결과, $Z=2.209(p<0.05)$ 로 나타나 Z의 절대값이 1.96이상으로 자기통제력의 완전매개효과가 유의하였다.

[표 4] 자아존중감, 자기통제력, 학습몰입의 매개효과 분석

[Table 4] Mediating Effect Analysis in Self-Esteem, Self-Control, Learning Flow

step	변인	B	SE	β	t	p	R2
1	자아존중감→자기통제력	0.608	0.078	0.601	7.784	0.000	0.356
2	자아존중감→학습몰입	0.332	0.081	0.368	4.088	0.000	0.135

3	자아존중감→학습몰입	0.194	0.100	0.215	1.945	0.054	0.176
	자기통제력→학습몰입	0.228	0.099	0.255	2.308	0.023	

Sobel test statistic $Z=2.209$, $p=0.027$

4. 결론 및 논의

본 연구는 대학생의 자아존중감과 자기통제력, 학습몰입의 관계에 대해 파악하기 위해 실시되었다. 자아존중감, 자기통제력, 학습몰입을 각각 독립변수, 매개변수, 종속변수로 설정하여 구조화된 설문지를 통한 설문조사법을 시행하였다. 총 109부의 유효설문지가 분석자료로 이용되었으며 SPSS Version 25를 이용하여 통계적으로 분석하였다. 분석 결과에 따른 논의 및 결론은 다음과 같다.

첫째, 연구 대상자의 일반적 특성을 빈도분석 실시한 결과, 성별은 여성(83.5%), 남성(16.5%)으로 여성이 더 많았다. 학년은 1학년(24.8%), 2학년(22.9%), 3학년(24.8%), 4학년(27.5%)으로 나타나 비슷한 수준을 보였다. 전공선택요인은 적성과 흥미(12.8%), 성적(9.2%), 취업전망(62.45%), 타인의 권유(8.3%), 기타(7.3%)로 취업전망에 따른 선택이 가장 많았다. 연구에 참여한 대상자가 보건행정계열 대학생이었으므로 여성이 많은 비율을 차지 한 것으로 보이며, 학생들의 대부분이 졸업 이후 취업전망에 따라 전공을 선택하는 것으로 나타났다.

둘째, 각 변수의 수준을 파악하기 위해 기술통계적 분석을 실시하였다. 분석 결과 자아존중감의 평균은 4.11 ± 0.63 점, 자기통제력의 평균은 4.04 ± 0.64 점, 학습몰입의 평균은 3.83 ± 0.57 점으로 모든 변수의 수준이 높은 것으로 나타났다.

셋째, 연구대상자의 일반적 특성에 따른 그룹별로 변수와의 영향관계를 파악하기 위해 t-test와 ANOVA 검증을 실시하였다. 특히 전공선택요인은 학생의 자아존중감과 자기통제력, 학습몰입에 모두 유의한 영향을 미칠 것이라고 예측하였으나 유의한 영향관계가 없는 것으로 나타났다.

넷째, 자아존중감과 학습몰입의 관계에서 자기통제력의 매개효과를 검증하기 위해 매개 회귀분석을 실시하였다. Baron & Kenny(1986)[32]의 방법으로 분석한 결과, 1단계 독립변수와 매개변수의 관계에서 자아존중감이 자기통제력에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 2단계 독립변수와 종속변수의 관계에서도 자아존중감이 학습몰입에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 3단계 독립변수, 매개변수와 종속변수의 관계에서는 독립변수인 자아존중감이 종속변수인 학습몰입에 유의한 영향을 미치지 않았으며, 매개변수인 자기통제력이 종속변수인 학습몰입에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 최종적으로 자아존중감과 학습몰입의 관계에서 자기통제력이 완전매개효과를 가지는 것으로 나타나 자아존중감은 자기통제력을 거쳐야만 학습몰입에 유의한 영향을 미친다는 것을 알 수 있었다.

권영선(2018)[33]은 학생축구선수를 대상으로 한 자아존중감과 운동스트레스 학습몰입의 관계에 대한 연구에서 자아존중감이 학습몰입에 유의한 정(+)의 영향을 미친다고 하였다. 이때 자아존중감을 가정 자아존중감과 학교 자아존중감, 사회 자아존중감으로 구분하여 가정 내에서 가족들과 원활히 소통하고 신뢰관계를 형성하며 학교에서 원만한 인간 관계를 유지하고 상호작용하는 것이 필요하다고 하였다. 나아가

자아존중감이 높으면 운동스트레스가 낮아져 자신을 통제하는 능력이 증가하며 이는 곧 학습몰입을 증가시킨다고 하며 학습몰입과 자아존중감 향상을 위한 프로그램 지원과 교육행정, 사회적 관심 등 다각도의 노력이 필요하다고 하였다.

강정원(2017)[34]은 예비유아교사의 자아존중감, 성취동기, 학습몰입의 향상을 위해 연구를 수행하였다. 연구 결과 자아존중감과 성취동기 사이에 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났으며, 자아존중감과 성취동기가 학습몰입에 유의한 영향을 미친다고 하였다. 예비유아교사의 학습몰입은 자아존중감과 성취동기가 긍정적으로 상호작용 할 때 발생하는 결과로서, 나아가 예비유아교사의 행복감과 정서적 안정에도 중요한 영향을 미치는 요인이기 때문에 자아존중감 향상을 위한 다각도의 노력이 필요하다고 하였다. 자아존중감과 학습몰입의 관계는 본 연구와 동일하게 나타나 본 연구의 결과를 뒷받침 하였으나 본 연구에서는 성취동기를 변수로 채택하지 않아 성취동기와 학습몰입의 영향관계에 대해서는 비교가 불가능하다. 하지만 윤남정(2013)[35]과 유연실(2009)[36]의 연구에 의하면 자아존중감 또는 자기효능감은 성취동기를 향상시키는 요인으로 밝혀져 성취동기가 또다른 매개변수로서 작용할 수 있다는 점을 시사한다.

황효정 외(2023)[37]는 의과대학생의 학습몰입과 자아존중감, 자기통제능력, 스트레스 대처방식의 관계에 대한 연구에서 자아존중감과 자기통제능력, 적극적 스트레스 대처능력을 가질수록 학습몰입이 높아진다고 하였다. 나아가 자기통제능력, 자아존중감, 적극적 스트레스 대처방식의 순서대로 학습몰입에 큰 영향을 미친다고 하였다. 그 결과 학습자의 심리적 요인을 고려한 교육환경 조성과 학생 상담 및 지도가 필요하다고 하며 자기통제능력과 자아존중감의 중요성을 강조하였다. 학습몰입에 영향을 미치는 요인으로 자아존중감과 자기통제능력을 설정한 점은 본 연구와 유사하지만 본 연구에서는 자기통제력을 매개변수로 설정한 점에서 두 연구의 차이가 있다. 그럼에도 불구하고 황효정 외(2023)[37]의 자아존중감과 자기통제능력이 학습몰입에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타난 결과는 본 연구에서 자아존중감과 학습몰입의 관계에서 자기통제능력이 매개변수로 작용할 것이라는 가설을 뒷받침할 수 있다. 또한 이진령 외(2014)[10]의 연구에서 자기신뢰가 높을수록 자기통제력이 높아진다고 주장한 바를 미루어 볼 때 자아존중감과 학습몰입의 관계에서 자기통제능력이 매개효과를 가질 것이라고 유추해볼 수 있으며 본 연구결과에서 자기통제력이 완전매개효과를 가지는 것으로 나타나 최종적으로 유의미한 결과가 도출되었다. 다만 자기통제력의 완전매개효과는 자아존중감과 학습몰입의 관계에서는 직접적인 영향관계가 없다는 것을 의미하는데, 이는 이상의 선행연구와는 상이한 결과로 자아존중감과 학습몰입의 관계에 대한 반복적인 연구가 필요하다는 것을 시사한다. 나아가 본 연구의 결과로서 자기통제력의 중요성을 강조하며 건강한 자아존중감 형성을 통해 자기통제력을 향상시켜 학습몰입을 높일 수 있어야 할 것이다.

이상의 선행연구와 같이 여러 분야의 학생을 대상으로 자아존중감과 자기통제력, 학습몰입의 영향 관계에 대해 활발한 연구가 이루어지고 있다. 연구자에 따라 대상으로 한 학생 집단의 특성과 변수의 설정이 상이하지만 공통적으로 변수 간 유의한 영향 관계가 있는 것으로 밝혀졌다. 이를 통해 학습몰입을 높이기 위해서는 자아존중감과 자기통제력을 높여야 한다는 것을 알 수 있다. 나아가 여러 분야의 학생 집단에서 공통적인 결과를 나타낸다는 것은 각 변수간 영향관계가 뚜렷하다는 것을 의미하므로 본 연구 대상 집단인 보건행정계열 대학생의 학습몰입 향상을 위해서는 자아존중감과 자기통제력의 향상이 반드시 필요하다는 것을 알 수 있다.

자신의 존재와 가치에 대해 긍정적으로 평가하는 자아존중감은 개인의 자긍심을 높여 자신감을 가지고 학습에 몰두하게 할 것이라고 예측되며 여러 선행연구에서 변수간 관련성이 있는 것으로 밝혀졌다. 하지만 본 연구에서는 자기통제력의 완전매개효과를 가지는 것으로 나타나 직접적인 영향관계는 없는 것으로 기존의 선행연구와는[34][37] 다소 상이한 결과를 제시한다. 따라서 본 연구에서는 자아존중감에 대한 일차적인 관리는 물론 자아존중감과 자기통제력의 관계에 대한 복합적인 관리가 필요하다는 것을 시사한다.

또한, 생활 방식이나 학습 환경, 대인관계 등 다양한 측면에서 점차 독립하고 그에 대한 책임의 무게를 배워가는 대학생 시기에는 갈등과 스트레스로 인해 자아존중감이 위협받을 가능성이 더욱 크다. 따라서 가족이나 친구 등 주변인의 지지와 격려가 필요 할 것이며 학교에서도 교수자의 적극적인 학생 관리가 필요 할 것이다. 더불어 대학생의 자아존중감과 자기통제력은 학업적 측면 뿐만 아니라 개인의 삶에도 부정적인 영향을 미친다. 우울과 같은 불안한 정서를 유발하고 불안한 정서는 개인의 고립, 자살 등 더 큰 위험을 초래할 수 있으며 대학생의 게임 중독이나 알코올 중독, 마약 노출 등과 같은 사회적 문제를 일으킬 수 있기 때문에 지속적인 관리가 필요 할 것이다.

이상의 연구 결과와 고찰을 통해 대학생의 학습몰입을 높이고 건강한 정서적 상태를 갖게 하기 위해서는 자아존중감과 자기통제력 향상을 위한 노력이 필요하다는 것을 알 수 있다. 자아존중감은 학업 뿐만 아니라 학생의 삶에도 영향을 미치는 요소라는 점을 미루어 볼 때 자아존중감과 정신건강의 중요성에 대해 시사하며 대학생의 학습몰입을 향상시키기 위한 정서적 측면의 관리가 필요하다는 결과를 제시하였다는 점에서 본 연구의 의의를 가진다.

한편, 본 연구는 다음과 같은 한계점을 갖는다.

첫째, 연구대상자가 지역적으로 제한되어있으며 보건행정계열 전공의 대학생을 대상으로 하였기 때문에 대학생 전체를 대표한 결과라고 하기에는 한계가 있다. 따라서 향후 연구대상을 확대하여 전국의 대학생을 대상으로 한 연구가 이루어져야 할 것이다.

둘째, 본 연구에서는 대학생의 자아존중감에 영향을 미치는 요인에 대해서는 조사하지 않았다. 개인의 가정환경, 학창시절의 교육, 정서적 지지자의 유무 등 자아존중감에 영향을 미치는 요인이 있을 수 있기 때문에 자아존중감의 관리를 위해서는 그에 대한 연구가 추가적으로 이루어져야 할 것이다.

References

- [1] E. H. Erikson, *Childhood and Society*, NY: Norton & Norton, (1950)
- [2] H. C. Kim, Mental Health Literacy as a Mediator on the Relationship between Depression and Actual Mental Health Help-seeking Behaviors among University Students in South Korea, *Mental Health & Social Work*, (2020), Vol.48, No.2, pp.5-32.
DOI: <http://dx.doi.org/10.24301/MHSW.2020.06.48.2.5>
- [3] H. Bembenutty, Introduction: Self-Regulation of learning in Post secondary Education, *New directions for teaching & learning*, (2011), Vol.2011, No.126, pp.3-8.
DOI: <https://doi.org/10.1002/tl.439>
- [4] M. S. Song, Analysis of university students' academic stressors with Q methodology, Chonbuk National University, Doctoral Dissertation, (2016)

- [5] K. H. Lee, Y. K. Ko, K. H. Kang, H. K. Lee, J. K. Kang, Y. R. Hur, Mental health and coping strategies among medical students, *Korean Journal of Medical Education*, (2012), Vol.24, No.1, pp.55-63.
DOI: <http://dx.doi.org/10.3946/kjme.2012.24.1.55>
- [6] H. Y. Gao, The differences in academic burnout and academic failure tolerance between motivation types, *Asian Journal of Education*, (2012), Vol.13, No.1, pp.125-147.
DOI: <https://doi.org/10.15753/aje.2012.13.1.006>
- [7] S. Coopersmith, (1967), *The antecedents of self esteem*, San francisco: Freeman and Co, (1981, Reprint Edition), ; S. H. Nam, B. W. Kim, The Effect of Self-Esteem and Parents' Rearing Attitudes on Career Attitude Maturity of University Students, *Korean Journal of Collegian Counseling & Research*, (2012), Vol.18, No.1, pp.111-128.
- [8] S. Harter, Developmental perspectives on the self-system, *Handbook of Child Psychology*, (1983), Vol.4, pp.275-385.
- [9] M. H. Jeong, M. A. Shin, The Relationship between Self - esteem and Satisfaction in Major of Nursing Students, *The Journal of Korean academic society of nursing education*, (2006), Vol.12, No.2, pp.170-177.
- [10] J. Y. Lee, J. S. Yoo, G. Heo, The Effects of Gender, Self-Esteem, and Self-Control on the Smartphone Addiction in University Students, *Journal of The Korean Data Analysis Society*, (2014), Vol.16, No.3, pp.1557-1566.
- [11] K. N. Lee, Study for the Development of Child Self-Control Rating Scale, *The Korean Journal of Human Development*, (2000), Vol.7, No.1, pp.99-120.
- [12] A. W. Logue, *Self-control*, Prentice Hall, (1995)
- [13] K. Young, J. Suler, Intervention with Pathological and deviant populations within an online community, Paper presented at the 10th annual Meeting of the American Psychological Associations, San Francisco, (1998)
- [14] S. H. Min, Juvenile Delinquency and Disciplinary Punishment at School as Consequences of Low Self-Control, *Korean Journal of Youth Studies*, (2005), Vol.12, No.2, pp.1-25.
- [15] H. S. Park, H. W. Jung, Different Pathways to Problem Behaviors in Adolescence : Delinquent Peer, Parent Attachment, and the Self-Control, *Studies on Korean Youth*, (2010), Vol.21, No.2, pp.5-34.
- [16] M. Gottfredon, T. A. Hirschi, *General theory of crime*, Palo Alto, Stanford University Press, (1990)
- [17] H. J. Back, The effects of self control, self reliance, and attachment to teachers on adolescents' school adjustment, *Korean Journal Of Counseling And Psychotherapy*, (2007), Vol.19, No.2, pp.357-373.
- [18] J. P. Tangney, R. F. Baumeister, A. L. Boone, High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success, *Journal of Personality*, (2004), Vol.72, No.2, pp.271-322.
- [19] J. H. Kwon, S. J. Lee, The effects of parents' rearing attitudes on self-control and the school adjustment of college students : The mediating effects of self-control, *Studies on Korean Youth*, (2013), Vol.24, No.2, pp.35-62.
- [20] H. L. Lee, The effects of parents' rearing attitude and self-control on school adaptation, Daegu University, Master Thesis, (2009)
- [21] E. J. Lee, The relations of motivation and cognitive strategies to flow experience, *Korean Journal of Educational Psychology*, (2001), Vol.15, No.3, pp.199-219.
- [22] J. H. Kim, Structural analysis of factors affecting the participants' learning flow in adult learning programs, Seoul National University, Doctoral Dissertation, (2003)
- [23] E. I. Jeong, Effects of Learning flow and Lecture Usefulness on Learning Persistence Intention and Lecture Satisfaction in Online Classes: Comparison of Real-time Video Lecture and Video Recorded Lecture, *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, (2023), Vol.23, No.1, pp.331-351.
DOI: <https://doi.org/10.22251/jlcci.2023.23.1.331>
- [24] M. Csikszentmihalyi, K. Rathunde, S. Whaleden, *Talented teenagers the roots of success and failure*, New York: Cambridge University Press, (1993)
- [25] D. Hoffman, T. P. Novak, *Marketing in hypermedia computer mediated environments: Conceptual foundations*, *Journal of Marketing*, (1996), Vol.60, No.3, pp.50-68.

DOI: <https://doi.org/10.2307/1251841>

- [26] D. J. Shernoff, M. Csikszentmihalyi, *Flow in School: Cultivating engaged learners and optimal learning environments*, Oxford handbook of positive, (2009)
- [27] J. G. Lee, W. J. Kim, J. K. Lee, The relationship between learning motivation, learning commitment and academic achievement of nursing students who gave non-face-to-face online lectures, *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, (2020), Vol.21, No.11, pp.412-419.
DOI: <https://doi.org/10.5762/KAIS.2020.21.11.412>
- [28] D. Rossin, Y. K. Ro, B. D. Klein, Y. M. Guo, The effects of flow on learning outcomes in an online information management course, *Journal of Information Systems Education*, (2009), Vol.20, No.1, pp.87-98.
- [29] M. S. Choi, H. Y. Jo, Structural Relationship Between Teacher s Autonomy Support and Self-Efficacy, Immersion and Learning Ability of College Student, *The Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, (2021), Vol.21, No.6, pp.295-305.
- [30] J. H. Kim, Influence of Individual Characteristics on Educational Achievement :with mediating effects of social capital in the family and school, Sungkyunkwan University, Master Thesis, (2018)
- [31] H. J. Lee, The Effects of the Quality of Accounting Information System, the Expected Level of Individual Academic Improvement and the Learning and Training Quality on the Learning Transfer in the Education of Computerized Accounting System, Hanbat National University, Doctoral Dissertation, (2019)
- [32] R. M. Baron, D. A. Kenny, The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations, *Journal of Personality and social psychology*, (1986), Vol.51, No.6, pp.1173-1182.
DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- [33] Y. S. Kweon, The Effect of Soccer Student-Athletes' Self-Esteem on Exercise Stress and Learning Flow, *Career and Learning Coaching Study*, (2018), Vol.2, No.2, pp.45-70.
- [34] J. W. Kang, A Study of the Relationships Between Self-esteem, Achievement Motivation and Learning Flow on Pre-service Early Childhood Teachers" Perception, *Journal of the Korea Entertainment Industry Association*, (2017), Vol.11, No.5, pp.151-164.
DOI: <http://dx.doi.org/10.21184/jkeia.2017.07.11.5.151>
- [35] N. J. Yoon, The Effects of Children's Perceptions of Parental Expectation, Self-esteem, and Achievement Motivation on School Happiness, Ewha Womans University, Master Thesis, (2013)
- [36] Y. S. Yoo, A Study related to parental child-rearing practices, self-efficacy and achievement motivation perceived by their youth, Sunmoon University, Master Thesis, (2009)
- [37] H. J. Hwang, H. H. Yoo, J. K. Lee, The Relationship between Learning Flow, Self-esteem, Self-control Ability, and Stress Coping Methods of Medical Students, *The Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, (2023), Vol.23, No.3, pp.271-279.
DOI: <https://doi.org/10.22251/jlcci.2023.23.3.271>