

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2004. Vol. 9, No. 1, 219-242

몰입감이 시험상황에서의 정신건강에 미치는 효과[†]

유 영 달[‡]

신라대학교 사회복지학부

본 연구는 몰입감(flow) 수준이 학기말 시험에서 대학생의 정신건강에 어떤 효과를 갖는지를 알아보고자 하였다. 몰입감을 상태와 특성으로 구분하여 '상태-몰입감'은 학기 중 4회에 걸쳐 측정되었고 '특성-몰입감'은 학기 초에 1회 측정되었다. 또 정신건강 수준은 학기말 시험 직후 SCL-90-R을 통해 측정되었다. '상태-몰입감'의 평균 수준 및 학기 초의 '특성-몰입감' 수준은 시험 스트레스 상황에서 정신건강의 수준을 예측해 줄 것이라는 연구 가설은 전체적으로 지지되었다. 연구 결과, 첫째, '상태-몰입감'과 '특성-몰입감'은 유의미한 상관을 보였다. 둘째, 4회의 '상태-몰입감' 측정치들의 평균치 및 학기 초의 '특성-몰입감'은 정신건강의 지표들과 유의미한 상관을 보였다. 셋째, 시험 당일의 '상태불안'을 통제한 후에도 '특성-몰입감'은 정신건강의 수준과 유의미한 상관을 보였다. 넷째, '특성불안'의 수준을 통제한 후에도 '특성-몰입감'은 정신건강의 수준과 유의미한 상관을 보였다. 논의에서는 스트레스 상황을 견디는 데 있어서 몰입감 경험의 유용성 및 상담에의 시사점이 언급되었다.

주요어: 몰입감, 상태-몰입감, 특성-몰입감, 상태불안, 특성불안, 정신건강, 스트레스, 시험 스트레스, SCR-90-R

[†] 본 연구는 2002년 신라대학교의 연구지원비에 의해 수행되었음.

[‡] 교신저자(corresponding author): 유영달, (617-736) 부산광역시 사상구 괘법동 산 1-1 신라대학교 인문사회대 사회복지학부 가족학전공, 전화: (051) 999-6742, E-mail: ydyou@silla.ac.kr

어떤 활동이든 몰입하여 깊은 수준에까지 빠져볼 때 그 삼매경의 경지는 활동의 종류에 상관 없이 공통적인 경험적 특성을 가지고 있다. 그림에 몰두하고 있는 화가, 록 음악에 정신을 잃을 정도로 몰입하여 춤추는 댄서, 생사를 가르는 중요한 수술을 하고 있는 외과의사, 바둑에 몰입해 있는 기사, 암벽을 타고 있는 등반가가 절정의 순간에서 묘사하고 있는 경험의 질은 매우 공통적인 특성을 가지고 있다(Csikszentmihalyi, 1975a, 1990). Csikszentmihalyi(1975a, 1990)는 이러한 경험에 flow(몰입감)¹⁾이라는 용어를 붙여 연구하고 있다. 이 개념은 최근 우리나라에서도 심리학 및 교육학 분야에서 많은 주목을 받으며 중요한 구성개념으로 정립되기 시작하였다(김창대, 2002; 박경애, 김은영, 양미진, 1999; 유영달, 2000a, 2000b; 유현실, 1998; 황용석, 1998).

Csikszentmihalyi(1975a, 1990)는 몰입감(flow) 현상의 특징으로, 분명하고 구체적인 목표, 분명하고 정확한 피드백, 과제 난이도와 개인 능력간의 조화, 고도의 주의 집중, 주의 집중 대상의 제한, 의식에서 과제와 무관한 생각의 순간적 차단, 상황에 대한 고도의 통제감, 자기 망각 및 초월감,

시간 의식의 변화, 내적 동기화(intrinsic motivation) 등을 들고 있다. 몰입감의 이러한 현상적 공통 특성들은 여러 다양한 상황에서 다양한 대상들을 통하여 확인되었다 ; 등산가 (Csikszentmihalyi, 1969), 서양장기 기사(Csikszentmihalyi, 1975a), 놀이 및 여가 활동(Csikszentmihalyi, 1975b; Csikszentmihalyi & LeFevre, 1989), 소외 및 아노미 (Mitchell, 1988), 문화간 차이 (Massimini, Csikszentmihalyi, & Fave, 1988), 직장여성 (Allison & Duncan, 1988), 영어능력의 상하 고교생 비교(Larson, 1988), 산수학습 중인 학생 (Nakamura, 1988), 대서양 횡단(Macbeth, 1988), 고독한 시련 상황 (Logan, 1988).

Csikszentmihalyi(1975a)의 몰입감 개념이 소개된 이후 현재까지의 몰입감 연구는 크게 세 가지로 구분 된다: 첫째, 몰입감 이론(모델)에 대한 이론적 개념적 소개, 둘째, 몰입감 현상의 경험적 구성개념화, 셋째, 몰입감 모델의 활용 및 응용. 먼저 몰입감을 이론적 개념적 수준에서 규명하고자 한 연구로 Privette(1983)를 들 수 있다. 그는 몰입감(flow), 절정경험(peak experience), 최고수행(peak performance)을 개념적으로 비교하고 있

1) flow라는 새로운 개념은 생소하고 창의적인 것이라 번역을 하기가 매우 어렵다. 이를 반영하듯 국내의 다양한 연구자들은 flow를 ‘삼매경’ (조현준, 조현재, 문지혜, 2002), ‘몰입’ (이희재, 1999; 김창대, 2002), ‘흐름’ (민경환, 2002), ‘유출’ (이훈구, 1997) 등 다양하게 번역하고 있다. 본 연구자는 이제 막 학문적 구성개념으로 등장한 이 개념을 한국어로 번역하지 않고 원어를 그대로 쓰는데 반대하지 않지만 굳이 번역이 필요한 경우 ‘몰입감’이라는 번역어를 제안하고 싶다. flow라는 것은 행동적, 인지적 측면이 포함되어 있지만 본질적으로 정서의 상태를 반영하기 때문이다. 이런 점에서 ‘삼매경’이란 용어는 타당한 번역으로 생각되지만 동양적·종교적 전문용어로서 이 용어가 갖는 함의가 서양적이고 생소한 내용을 포함하는 flow의 특성을 개방적으로 이해하는데 다소 걸림이 될 것 같다. ‘몰입’이라는 번역어는 행동적·역동적 측면을 잘 나타내 주지만 영어의 ‘involvement (몰입, 관여)’, ‘concentration (집중, 몰두)’ 등 관련 전문용어와의 혼동을 초래하기 쉽고, 의식 및 정서의 상태를 덜 반영해주는 것 같아서 flow의 번역어로서 좀 미흡한 느낌이다. ‘흐름’과 ‘유출’은 둘 다 원어를 비교적 정확하게 직역한 것 같으나 ‘흐름’의 경우 너무 일상적이어서, ‘유출’의 경우 생소하여서 초심자들에게는 심리적 특성과 연결지어 개념화하는 데 오히려 혼란을 가져올 수 있을 것 같다. 따라서 본 연구자는 본 논문에서 flow를 ‘몰입감’으로 번역하되 ‘몰입감’ 또는 필요에 따라 ‘몰입감(flow)’으로 표기하기로 한다.

다. 절정경험(peak experience)이란 Maslow (1963)가 말하는 자기실현자들이 자주 느끼게 되는 독특한 경험으로서, 끝없이 트인 느낌, 이전의 어떤 때보다도 더욱 힘이 넘치고 도움이 필요하지 않다는 느낌 그리고 황홀하고 감동스럽고 경외스러운 감정을 경험하는 ‘짧고 강렬한 느낌’을 말한다(Privette, 1983). 절정경험은 강렬하고 유쾌하며, 신비주의적이고, 초인적(transpersonal)이며, 시간과 공간을 잊게 한다. 한편 최고 수행(peak performance)이란 최고의 성취 상태를 말하며, 이것은 교육학에서 지능 및 창의성의 특성요인으로 언급되는 수월성 혹은 탁월성 (excellence)의 개념과 일맥상통한다(이창호, 이자영, 박성호, 2002). 몰입감 경험(flow experience)은 내재적 동기(intrinsic motivation)에 의해 유발된 것이므로 그 자체가 보상이 되는 경험으로서 사람들에게 즐거움이 되며 이러한 즐거움의 과정 속에서 최고의 수행도 가능케 하는 상태이다(김창대, 2002). 즉 몰입감 경험은 절정경험(peak experience)과 최고수행(peak performance)이 융합될 때 나타나는 경험이다(Privette, 1983). 이 세 경험들은 강렬한 몰입 상태에서 가능하며, 가치평가가 사라지며, 강렬한 쾌감과 유능감이 동반되며, 개인의 정체의를 강화시켜주며 개인적 자아관여(ego involvement)가 되어 있다는 점에서 공통점을 갖고 있다(Privette, 1983). 몰입감과 관련된 또 다른 구성개념들은 성공지능(success intelligence)(Sternberg, 1996), 창의성(Csikszentmihalyi, 1996, 1997), 주관적 안녕(이훈구, 1997; Diener, 1998), 강인성(hardiness) (Kobasa, 1979), 생의 의미(Debats, 1996; Debats, Drost, & Hansen, 1995; Frankl, 1984; Maddi, 1970), 낙관성(Scheier & Carver,

1993), 자기효능감(Bandura, 1977), 주의집중, 최적각성수준, 통제감, 자율성(autonomy) 및 내재적 동기(Deci & Ryan, 1985, 1994) 등이 있다(몰입감 관련 개념에 대해서는, 유영달, 2000a 참조)

몰입감 연구의 두 번째 부류는 몰입감 현상의 경험적 구성개념화를 위한 연구들로, 이것은 주로 Csikszentmihalyi와 그의 동료들에 의해 수행되었다.(유영달, 2000a; Csikszentmihalyi & LeFevre, 1989; Massimi, Csikszentmihalyi, & Carli, 1987; Nakamura, 1988; Wells, 1988; Schenkel, 2001; Adlai-Gail & Simon, 1994; Parr, Montgomery, & DeBell, 1998; Larson, 1988; Nakamura, 1988). 유영달(2000a)은 몰입감을 두 가지 방식으로 측정하였다. 하나는 자신이 개발한 질문지를 통하여 몰입감을 경험하는 소질을 측정하는 것이고, 다른 하나는 피험자가 연구활동(설문지 작성 및 면접에 대한 응답)에 참여하고 있는 바로 그 순간 얼마나 몰입감을 경험하고 있는 지를 간접적으로 측정하는 방식이다. 후자의 경우 몰입감의 지표는 설문지에 얼마나 일관성 있게 응하고 있는지, 연구에 참여하고 있는 당시의 순간적인 기분상태가 어는지, 설문지 작성에 얼마나 신속하고 성실하게 임하였는지 등을 종합적으로 산출한 수치이다. 이처럼 몰입감을 주관적인 측면과 객관적인 측면으로 나누어 측정하여 불안장애, 우울장애, 알콜장애 집단과 정상인 집단을 대상으로 비교한 결과, 이 세 집단 모두 정상인 집단보다 높은 몰입감을 보인다는 가설이 지지되었으며, 또한 이러한 결과는 설문지를 통한 직접적인 측정치에서든 간접적 측정치에서든 동일하게 나타났다. 또한 그의 연구에서 몰입감의 두 측정치는, ‘상황통제 시도’ (스트레스 상황에 대한 적극적인 통제를 통해 스트

레스에 대처하는 방략)와 같은 긍정적인 스트레스 대처기술과 정적인 상관이 있으며, ‘회피 경향’ (스트레스 상황을 미리 회피함으로써 스트레스 상황에 대처하는 방략), ‘도피경향’ (스트레스 상황을 만났을 때 이 상황에서 도피함으로써 스트레스 상황에 대처하는 방략), ‘계속적으로 생각하기’ (스트레스 상황을 계속 머리 속으로 생각함으로써 대처하는 방략), ‘체념하기’ (스트레스 상황에 대해 체념함으로써 대처하는 방법), ‘자기연민’ ‘자책하기’ 등과 같은 소극적이고 부정적인 스트레스 대처기술과는 부적인 상관이 있는 것으로 밝혀졌다. 흥미롭게도 다양한 정신장애의 증상의 정도와 몰입감과의 상관계수 스트레스 대처기술이 매개하고 있는데, 이러한 스트레스 대처기술의 효과를 통제하였을 때, 몰입감의 주관적 측정치는 정신장애의 증상 수준과 상관이 유의하지 못한 수준으로 떨어졌지만 몰입감의 객관적 측정치는 정신장애의 증상 수준과 여전히 유의한 상관을 보였다. 이러한 차이는 확연하여 앞으로의 연구에서 몰입감의 측정 방법과 관련된 추가적 연구의 필요성이 제기되고 있다. 나아가 그의 연구(유영달, 2000a)에서 몰입감을 구성하고 있는 요인들은 동서양 문화권에서 동일한 것으로 나타났다.

몰입감 경험은 정신과적 건강뿐만 아니라 개인의 능력발달과도 관련이 되는 것으로 나타났다. ‘일의 즐거움’은 자신의 재능을 성공적으로 발달시키는 청소년들에게 공통적으로 나타나는 매우 두드러진 특징인 것으로 보인다(Csikszentmihalyi, Rathunde, & Wahlen, 1993). 또한 사회 각 분야에서 전문성을 인정받고 탁월하게 된 사람들을 면접 조사한 연구결과에 의하면 이런 사람들은 일을 통하여 즐거움과 유능감을 동시에 경험하게

된다. 즉 일을 통하여 즐거움을 느끼게 되며 이러한 즐거움은 다시 일에 대한 증가된 열정과 몰입으로 귀결되어 ‘일을 즐김’ -> ‘유능감 생성’ -> ‘일을 더 즐김’ -> ‘유능감 증대’ ... 의 상승효과가 나타난다(박경애, 이명우, 권혜수, 김동일, 1997; 유현실, 1998; Bloom, 1985).

수월성에 관한 이창호, 이자영 및 박성호(2002)의 연구에서 몰입감 경험을 구성하는 하위 요인들이 검토되었고 몰입감과 자기존중감 및 수월성 간에 높은 정적 상관이 나타난 바 있다. 또한 Whalen(1997)은 수학, 과학, 예능 등의 분야에서 우수한 재능을 보이는 청소년들을 대상으로 수월성 획득 과정에서의 성공과 실패의 원인을 추적하였는데, 성공의 핵심 요인은 몰입감 경험에 있음을 밝혀냈다.

세 번째 방향의 몰입감 연구는 몰입감 현상의 활용 및 응용에 초점을 맞춘 연구들로서 상대적으로 빈약하며 방법론적으로 문제점을 안고 있다. Csikszentmihalyi(1990)가 몰입감 경험을 최적경험(optimal experience)으로 개념화한 이래, ‘긍정 심리학(positive psychology)’이라는 거시적 관점에서 심리적 자원으로써 몰입감의 효용성에 관한 시사적인 연구들이 진행되어 왔다(유영달, 2000b; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). 특히 상담 및 심리치료적 관점에서 몰입감 경험의 효용성은 많은 연구에서 밝혀졌다(김창대, 2002; 심지은, 2002; 유영달, 2000a; Csikszentmihalyi, 1975a; Jorntz, 1997). Csikszentmihalyi(1975a)는 일상생활에서 몰입감 박탈의 효과를 관찰한 바 있다. 그는 피험자들에게 빈둥대며 시간 보내기, 재미로 신문 읽기, 재미를 얻기 위한 독서, 음악 감상, 산책 등과 같은, 보다 큰 다른 목적을 달성하기 위

해 수단으로서 이루어지는 활동이나 생각이 아니라 '그 자체가 목적이 되는(autotelic)' 활동이나 생각을 3일 동안 금하도록 지시하였다. 그리고 몇 회에 걸쳐 하루 중 임의적인 시간에 피험자에게 무선호출기로 신호를 하여 신호를 받은 그 순간 피험자가 어떤 느낌과 경험을 가지고 있는지를 평가하였다. 피험자들은 '몰입감' 경험을 의식적으로 절제하기 시작한 48시간 후에 벌써 심리적 기능에 많은 장애를 나타내었다; 피험자들은 초조해하였고, 민감하고, 기분이 쳐져 있었다. 이들은 정신 분열증 환자들이 보이는 지각적 장애인 '과잉 자극수용(overinclusion)²⁾의 상태를 보이기도 하였다. Csikszentmihalyi는 몰입감의 증진은 자기(self) 속에 질서를 유지하게 해 준다고 주장 한다(Csikszentmihalyi, 1975a).

몰입감 경험은 상담의 효과요인과 밀접한 관련이 있는 듯이 보인다. 심지은(2002)은 집단 상담에서의 몰입감 경험 정도는 상담의 효과 평정치와 유의미한 상관을 보이며 상담에서 도움을 받는 정도와 관련된다는 점을 밝혀냈다. 그녀의 연구에서 집단상담에서의 몰입감 경험과 상담성과는 유의미한 상관을 보였으며 몰입감의 하위척도들도 모두 상담성과와 유의미한 상관을 나타냈다. 흥미롭게도 사전 검사에서 실시한 몰입감 특성 차이에 따른 상담성과는 유의미한 차이가 없는 것으로 나타난 반면 매 회기별 집단상담에서 경험하는 몰입감 상태의 수준은 상담성과와 유의미한 상관을 보였다.

나아가 김창대(2002)는 몰입감 모델이 진로상담에 유용하게 적용될 수 있음을 이론적 측면에

서 뿐만 아니라 상담 사례를 통하여서도 보여주었다. 그는 내담자가 흥미와 능력이 균형을 이룬 상태인 몰입감을 특정한 영역에서 경험하고 그러한 일에서의 경험이 자신의 진로발달 및 진로결정과도 연결될 수 있도록 돕는 것이 진로상담자의 역할이라고 보았다. 김창대(2002)는 몰입감 이론에 근거한 진로상담이 기존의 진로상담과 구별되는 점을 강조하고 있는데, 그에 따르면 몰입감 모델은 진로상담 모형에서 일을 적응의 대상으로서 보지 않고 우리 삶에 즐거움을 주는 원천으로 볼 수 있게 한다. 따라서 진로상담의 목표는 적응을 넘어 재능의 발달로 확장된다. 그리고 진로문제는 진로의식의 미성숙과 같은 '의식'의 문제가 아니라 '일상생활에서의 몰입의 부재'나 '삶의 의미로 통합되지 못한 몰입경험'으로 본다는 것이다. 끝으로 그는 진로상담이 진로선택을 넘어서 아직 선택의 기점에 놓이지 않은 내담자들에게도 몰입을 경험하게 하고 그것이 생의 의미와 통합될 수 있도록 돕는 것이 진로상담의 주요 기능으로 보고 있다. 이러한 관점에서 그는 몰입감 모델을 적용하여 성공적으로 상담한 진로상담의 사례들을 제시하고 있다.

몰입감(flow)의 유발 및 유지, 증진에 관한 몰입감 모델을 상담의 모델로 개발하고자 한 연구도 있다. 유영달(2002)은 중독 문제 상담을 위한 프로그램을 개발하기 위해 중독현상과 몰입(flow) 현상을 비교분석하고 있다. 그에 따르면 몰입감은 몰입을 통해 좋은 방향으로 의식의 성장과 자아의 확장 및 종의 진화에 기여하는 방향으로 발전해 나가는 반면 (Csikszentmihalyi, 1975a,

2) 정신분열증 환자들이 주의의 장애로 인해 불필요한 외부의 감각 자극을 여과하지 못하고 이에 압도되는 현상

1990), 중독현상은 몰입에 의해 한 대상이나 활동에 탐닉하게 되어 의존하며 결국은 헤어지지 못하는 방향으로 나아간 것이다(유영달, 2002). 곧 개인의 의식이 심리적 엔트로피(entropy)³⁾(Csikszentmihalyi, 1975a, 1990)가 증가되는 방향으로 발전한 것이 중독현상이며, 이것이 감소 혹은 제거되는 방향으로 발전한 것, 곧 의식의 부적 엔트로피(negentropy) 상태가 몰입감 현상이다. 유영달(2002)은 또한 몰입감(flow) 모델에 따라 중독 상담에서 상담의 최종적인 목표, 즉 이상적인 사람의 특성을 그리고 있는 데, 그는 이것을 Csikszentmihalyi(1990)가 칭하는 ‘자체목적적인 성격(autotelic personality)’으로 보았다. 자체목적적인 성격의 사람은 일을 놀이 삼아하고, 일단 일을 시작하면 신들린 듯 저절로 되는 그런 사람이며, 그 과정 속에서 무한한 기쁨과 일의 성과를 얻으며 결국에는 창의적이고 생산적이라고 인정받게 되는 사람이다(유영달, 2002, p.19).

이상에서 살펴본 바와 같이 몰입감 경험의 효용성에 대한 연구는 다양한 측면에서 수행되어 왔다. 그러나 지금까지의 몰입감에 관한 연구는 다음과 같은 두 가지 문제를 안고 있다. 첫째, 대부분의 연구들은 횡단적 연구여서 몰입감 경험의 수준과 정신건강 혹은 재능 발달과의 상관관계를 밝히고 있지만, 시간적인 측면에서의 인과적 관계에 대해서는 경험적인 검증은 거치지 못하고 있는

실정이었다. 즉, 몰입감이 높아 정신건강이 좋은지, 아니면 그 반대로 정신적으로 건강함으로 해서 여러 활동에 몰입할 수 있게 되고 결국 몰입감을 느끼게 되는지에 대한 명백한 결론이 지금까지의 연구를 통해서 제시되지 못하고 있다. 두 번째의 문제점은 몰입감의 측정 방법의 타당성에 관한 것이다. 전통적으로 몰입감의 측정은 이 개념의 창시자인 Csikszentmihalyi(1975a)의 방식을 따라 경험표집법(experience sampling method, ESM)의 방법을 취하였다. 경험표집법은 연구자가 무작위로 선정한 시간계획에 따라 하루 중 몇 번의 임의적인 시간에 피험자에게 무선호출신호를 보내어 피험자가 당시에 하고 있는 활동과 그에 대한 경험의 질을 측정하는 방법이다. 그러나 이러한 방법론은 현실적으로 많은 어려움에 직면하게 된다. 연구에서 자료로 수집된 경험과, 피험자가 처한 상황의 특수성으로 인해 수집에서 누락된 경험은 현저하게 다를 수 있다. 따라서 몰입감을 보다 객관적으로 측정하기 위해 몰입감척도가 개발되기도 하였다(심지은, 2002; 유영달, 2000a; 황용석, 1998). 유영달(2000a)은 앞에서 언급한 바와 같이 몰입감을 자주 경험하는 성격 특성의 존재를 시사하면 Spielberger, Gorsuch, & Lushene(1970)의 상태/특성 불안의 구분의 방법론에 따라 ‘특성몰입감척도(flow-questionnaire)’를 개발하였고, 질문지 작성 및 면접에 임하고 있는

3) 열역학(熱力學) 및 기체운동론(氣體運動論)을 정립했던 독일의 R.E. Clausius가 1865년 변화의 물리적 양을 엔트로피라 이름하였다. 이론적으로는 물질계가 흡수하는 열량 dQ 와 절대온도 T 와의 비 $dS=dQ/T$ 로 정의한다. 가역적인 과정에서 엔트로피는 일정하게 유지되지만 일반적으로 현상이 비가역적인 과정인 자연적 과정을 따르게 될 때에는 엔트로피의 양은 증가하고 자연적 과정에 역행할 때에는 감소하는 성질이 있다. 즉 엔트로피는 자연현상의 변화가 자연적 방향을 따라 발생하는가를 나타내는 척도로 다루어진다. Csikszentmihalyi는 이러한 물리적 엔트로피 개념을 심리적 현상에 도입하여 심리적 의식의 변화량의 개념으로 심리적 엔트로피라는 용어를 쓰고 있다. 몰입감을 많이 느끼게 되면 심리적 엔트로피가 감소된다고 한다.

상태에서 경험하고 있는 몰입감의 상태를 객관적인 지표로 측정하여, 다양한 정신장애 증상 및 스트레스 대처방략과 상관분석을 한 결과, 설문지를 통한 몰입감의 특성적 측면과 상태적 측면을 구분하여 연구할 필요성을 제기하고 있다. 심지은(2002)은 유영달(2000a)의 척도를 상담 장면에 맞도록 개작하여 상담상황에서의 '상태몰입감'을 측정하였으며, 황용석(1998)은 인터넷 웹 이용 상황에서의 몰입감을 측정하기 위한 질문지를 개발하였다.

본 연구에서는 유영달(2000a)과 심지은(2002)이 사용한 몰입감 측정의 방법론을 한층 발전시켜, 성격 특성으로서의 몰입감('특성-몰입감')과 경험 상태로서의 몰입감('상태-몰입감')을 구분하여, 학기 초에 측정한 '특성-몰입감'이 학기 중 4회에 걸쳐 측정한 '상태-몰입감'과 어떠한 관계가 있는지, '특성-몰입감' 및 '상태-몰입감'이 학기말의 스트레스 상황에서 학생들의 정신건강에 어떤 영향을 미치는 지를 알아보고자 한다. 학생들의 경우 전형적인 스트레스원은 시험이므로(원호택, 1991) 본 연구에서 스트레스 상황은 기말고사로 하였다. 그런데 학기말 시험에서의 정신건강 상태는 시험 당시의 불안 수준(상태불안) 및 성격특성으로서의 불안 수준에 의해 영향을 받을 수도 있으므로 몰입감과 정신건강 간의 순수한 관계를 알아보기 위해 상태/특성불안의 수준도 통제변인으로 삼아 측정을 하였다. 본 연구에서 규명하고자 하는 가설을 보다 구체적으로 표현하자면 다음과 같다.

1. 학기 중 특정 상황에서 느끼는 '상태-몰입감'의 수준은 학기 말의 시험 스트레스 상황에서 학생들의 정신 건강 수준과 유의한

상관을 보이지 않을 것이다.

2. 여러 번 측정한 '상태-몰입감' 경험의 평균 수준은 학기 말의 시험 스트레스 상황에서 학생들의 정신 건강 수준과 유의한 상관을 보일 것이다.
3. 학기 초의 '특성-몰입감'의 수준은 학기 말 시험 스트레스 상황에서 학생들의 정신건강 수준과 유의한 상관을 보일 것이다.

방 법

피험자

피험자는 부산광역시 내에 있는 S 대학교의 교양 및 전공과목을 수강한 1, 2학년 학생 153명으로 이중 여러 번의 걸친 측정에서 검사지를 모두 완성한 129명(남 59명, 여 70명)을 최종분석에 포함시켰다.

도구

'특성-몰입감' 척도

'특성-몰입감'이란 Spielberg(1970)의 '특성/상태 불안'(STAI-S/T)의 특성불안 개념에 맞춰 '일상생활에서 일반적으로 어느 정도로 몰입감(flow)을 경험하는지'를 나타내는 성격특성으로서의 몰입감을 말한다. 본 연구에서는 유영달(2000a)이 제작한 '특성몰입감척도(flow-questionnaire)'를 사용하였다. 이 척도는 53문항으로 구성되어 있으며 각 문항은 5점 척도로 채점된다. 유영달(2000a)의 연구에서 나타난 이 척도의 Cronbach's alpha 값은 .94이다.

‘상태-몰입감’ 척도

‘상태-몰입감’이란 Spielberger(1970)의 ‘특성-상태 불안’의 상태불안 개념에 맞춰 ‘지금 여기 이 상황에서 경험하는 몰입감’을 말한다. 본 연구에서는 이를 측정하기 위하여 유명달(2000a)의 ‘특성-몰입감’척도를 바탕으로 심지은(2002)이 제작한 것을 개선하여 시험 상황 혹은 수업 상황에 맞게 본 연구자가 제작하였다. 본 연구에서 나타난 ‘상태-몰입감’ 척도의 Cronbach’s alpha 값은 수업 상황에서 .82~.86, 시험 상황에서 .84~.87로 양호하게 나타났다.

상태/특성불안검사(STAI-S, STAI-T)

‘상태/특성불안검사’는 정신장애가 없는 정상적인 성인의, 성격특성으로서의 불안 및 현재의 상황에서 느끼는 불안상태를 측정하는 도구로 Spielberger, Gorsuch, & Luschene(1970)가 제작하였다. 본 연구에서는 김정택(1978)이 번안한 것을 사용하였다. 이 척도는 특성불안(STAI-T)을 측정하는 20문항과 상태불안(STAI-S)을 측정하는 문항이 20문항으로 구성되어 있다. 이영자(1996)의 연구에서 Cronbach’s alpha 값이 .87로 나타났다.

간이 정신진단 검사(SCL-90-R)

간이정신진단검사는 Derogatis(1977)가 제작한 것으로, 심리적·신체적 건강상태를 측정하는 90 문항의 자기 보고형 평정척도이다. 이 검사는 주로 정신과 환자들이 일반적으로 경험하는 개별

증상들인 신체화, 강박증, 민감성, 우울, 불안, 적대감, 공포, 편집증, 정신증 등 9개의 하위 척도와, 전체심도지수(Global Severity Index, GSI)⁴⁾, 표출 증상합계(Positive Symptom Total, PST)⁵⁾, 표출 증상심도지수(Positive Symptom Distress Index, PSDI)⁶⁾ 등 종합지표들로 구성되어 있다. 피검자는 지난 7일 동안 주관적으로 경험한 대로 그 증상의 정도에 따라 “전혀 없다”부터 “아주 심하다”까지 5점 척도 상에서 평정하게 된다. 본 연구에서는 김광일, 김재환, 및 원호택(1984)이 번안한 한국판 SCL-90-R을 사용하였다. 저자들이 보고한 각 하위척도별 Cronbach’s alpha 값은 .67에서 .89까지의 범위를 보였다.

절차

본 연구는 한 학기(총 16 주)에 걸쳐 4회기의 측정 회기를 포함하고 있다. 연구목적에 대해 양측 무지(double-blind) 상태로 강사와 학생들이 어느 정도 친밀감이 형성된 후인, 수업시작 제 5 주에 연구가 시작 되었다. 연구자는 강사와 학생의 양해 하에 ‘각종 심리검사의 신뢰도 및 타당도 조사를 위한 연구’라고 소개한 후 5주째 수업 말미에 ‘상태-몰입감’, ‘특성-몰입감’, 상태불안(STAI-S), 특성불안(STAI-T)을 측정하였다. 이때 앞으로도 계속적인 조사가 있으니 협조를 부탁하며, 학기 말에 최종 결과가 나오면 개별적인 해석 및 상담도 가능하다고 공지하였다. 그 후 제 8 주(중간고사), 제 14 주(수업), 제 16 주(기말시험)에

4) 각 문항에 ‘전혀 없다’에 표시하면 0점, ‘약간 있다’에 표시하면 1점, ‘웬만큼 있다’, ‘꽤 심하다’, ‘아주 심하다’에 표시를 하면 각각 2, 3, 4점의 점수를 주어 총 90문항의 점수들을 합산한 점수가 GSI이다.

5) PST = 90 - (‘전혀 없다’에 표시한 문항의 수)

6) PSDI = GSI / PST

‘상태-몰입감’과 ‘상태불안(STAI-S)을 반복 측정하였고, 제 16 주(기말시험)에는 본 연구의 종속 측정치인 정신건강 상태를 알아보기 위해 간이정신진단검사(SCL-90-R)를 추가로 실시하였다. 검사는 순서효과를 없애기 위해 학생별로 순서를 달리하여 실시하였으며 수업 및 시험 직후에 실시하였다. 특히 시험 당일의 경우 정신건강 측정치가 그날의 불안상태 평정에 의해 영향을 받지 않도록 하기 위해 SCL-90-R을 STAI-S보다 먼저 실시하였다. 측정변수 및 측정시기를 요약하면 다음 표 1과 같다.

자료처리

반복 측정된 검사들은 측정 회기 순서대로 번호를 붙여 ‘상태-몰입감1’, ‘상태-몰입감2’, ‘상태-몰입감3’, ‘상태-몰입감4’, ‘STAI-S1’, ‘STAI-S2’, ‘STAI-S3’, ‘STAI-S4’로 표기하였으며, 이들을 측정 회기들의 평균치를 ‘상태-몰입감’, ‘STAI-S’로 지표화하였다. 자료처리는 SPSS 10.1 for

WINDOWS를 사용하여 다음과 같은 방식으로 하였다. 우선 유영달(2000a)의 방식에 따른 몰입감의 두 영역 구분(‘상태-몰입감’, ‘특성-몰입감’)이 어떠한 타당성을 갖고 있는지 알아보기 위해 이 두 변인간의 상관관계 분석을 하였다. 다음으로 ‘상태불안’을 통제하지 않거나 통제된 상태에서 ‘상태-몰입감’과 정신건강의 측정치들 간의 상관관계를 분석하였다. 마지막으로 ‘상태불안’ 및 ‘특성불안’의 효과를 통제하지 않거나 통제된 상태에서 ‘특성-몰입감’과 정신건강의 측정치들 간의 상관관계를 분석하였다.

결 과

상태-몰입감과 특성-몰입감의 관계

표 2에서 보듯이 ‘특성-몰입감’은, 같은 회기에 측정된 ‘상태-몰입감1’($r=.270, p<.005$)은 물론 시차를 두고 측정된 ‘상태-몰입감2’($r=.340, p<.001$), ‘상태-몰입감3’($r=.260, p<.005$), ‘상태-몰

표 1. 측정 변수 및 측정시기

	‘상태-몰입감’	STAI-S	STAI-T	‘특성-몰입감’	SCL-90-R
5째 주 (수업)	0	0	0	0	
8째 주 (시험)	0	0			
14째 주 (수업)	0	0			
16째 주 (시험)	0	0			0

표 2. ‘특성-몰입감’과 ‘상태-몰입감’의 상관계수

	상태-몰입감1	상태-몰입감2	상태-몰입감3	상태-몰입감4	상태-몰입감(total) *	
특성-몰입감	r	.270	.340	.260	.411	.380
	p	.002	.000	.002	.000	.000

* 상태-몰입감(total) = (상태-몰입감1 + 상태-몰입감2 + 상태-몰입감3 + 상태-몰입감4) / 4

입감4'(r=.411, p<.001)와 유의한 정적 상관이 있는 것으로 나타났으며, 4회에 걸친 '상태-몰입감'을 평균한 '상태-몰입감(total)'과도 유의한 상관을 보여주었다(r=.380, p<.001). 이는 여러 시간적 상황에 측정된 일반화된 '상태-몰입감'은 물론 특정한 시점에 측정한 개별 '상태-몰입감'도 '특성-몰입감'과 유의한 상관을 보인다는 의미이다.

몰입감과 정신건강과의 관계

'상태-몰입감'과 정신건강과의 관계

'상태-몰입감'과 시험 전 일주일 동안의 정신건강의 관계를 알아보기 위해 '상태-몰입감'의 측정치들과 SCL-90-R의 측정치 및 그 하위측정치들 간의 상관분석을 한 결과, 표 3과 같이 전체적으로 '상태-몰입감'의 측정 시기별로 '상태-몰입감'과 정신건강 간의 상관이 다르게 나타났다.

첫 회기에 측정한 '상태-몰입감1'은 정신건강의 9가지 단편 지표 중 편집증과만 유의미한 부적 상관을 보였고(r=-.246, p<.01), 세 가지 종합 지표 중 PST와 유의미한 부적 상관을 보였다(r=-.210, p<.05). 두 번째 회기에 측정한 '상태-몰입감2'는 9가지 단편 지표 중 불안과만 유의미한 부적 상관을 보였으며(r=-.190, p<.05), 종합지표들과는 상관은 부적 상관의 경향성에 머물렀다(GSI와는 r=-.165, p=.062; PST와는 r=-.159, p=.071; PSDI와는 r=-.152, p=.085). 세 번째 회기에 측정한 '상태-몰입감3'은 강박증(r=-.230, p<.01), 우울(r=-.146, p<.05), 불안(r=-.243, p<.01) 등 정신건강의 단편 지표와 유의미한 부적상관을 보였으며, 정신건강의 단편 지표 중 신체화(r=-.151, p=.089), 민감성(r=-.146, p=.099), 적대감

(r=-.168, p=.057), 공포(r=-.163, p=.064)와는 부적 상관의 경향성을 보였지만 편집증(r=-.132, p>.05) 및 정신증(r=-.059, p>.05)과는 유의미한 상관이 나타나지 않았다. 또한 '상태-몰입감3'은 두 개의 정신건강의 종합지표 곧, GSI(r=-.215, p<.05), PST(r=-.187, p<.05)과 유의미한 부적 상관을 보였으며, 정신건강의 종합지표 PSDI(r=-.152, p=.085)와는 부적상관의 경향성만을 보였다. 시험당일에 측정한 '상태-몰입감4'는 편집증(r=-.107, p=.227)과 정신증(r=-.156, p=.077)을 제외한 신체화(r=-.242, p<.005), 강박증(r=-.301, p<.001), 민감성(r=-.229, p<.01), 우울(r=-.277, p<.005), 불안(r=-.278, p<.001), 적대감(r=-.174, p<.05), 공포(r=-.193, p<.05) 등 7개의 정신건강의 단편 지표들과 유의한 부적 상관을 보였으며, GSI(r=-.262, p<.005), PST(r=-.214, p<.05), PSDI(r=-.367, p<.001) 등 정신건강이 종합지표들과도 같은 결과를 보였다. 이처럼 대체적으로 볼 때 두 변인의 측정의 시기가 서로 근접해짐에 따라 '상태-몰입감'과 정신건강 상태는 더욱 큰 부적 상관을 보이는 것으로 나타났다.

4회의 '상태-몰입감' 측정치를 평균한 '상태-몰입감(total)'은 신체화(r=-.301, p<.001), 강박증(r=-.259, p<.005), 민감성(r=-.313, p<.001), 우울(r=-.273, p<.005), 불안(r=-.326, p<.001), 적대감(r=-.264, p<.005), 공포(r=-.210, p<.05), 편집증(r=-.280, p<.001), 정신증(r=-.179, p<.05)과 유의한 부적 상관을 보임으로써 수업 및 시험에서의 몰입감을 자주 경험한 학생들은 학기말 시험에서 정신과적 증상들을 적게 보인 것으로 해석된다. 또한 '상태-몰입감(total)'은 GSI(r=-.319, p<.001), PST(r=-.330, p<.001), PSDI(r=-.261, p<.005)와도

유의미한 부적 상관을 보임으로써 수업 및 시험 상황에서 몰입감을 많이 경험하는 사람들은 겉으로 표출하는 증상들의 종류도 적으며, 일단 표출한 증상의 심도도 낮아, 전체적으로 보아 정신적으로 건강한 것으로 나타났다.

그런데 '상태-몰입감'은 그 개념적 특성상 '상태불안(STAI-S)'과 상관이 높을 것으로 보여 이 두 변인간의 상관을 분석하였다. 그 결과, 각 회기별 '상태-몰입감'의 측정치들을 평균한 '상태-몰입감(total)'과 '상태불안(total)'은 유의미한 부적 상관을 보였다($r=-.454, p<.001$). 따라서 '상태-몰입감'을 많이 자주 경험할수록 학기말 시험에서 정신적으로 건강한 것으로 나타난 것은, 학생들이 수업이나 시험 등에 몰두하여 '상태-몰입감'을 느낄 때 단순히 '상태불안(STAI-S)'을 적게 느낌으

로 해서 생기는 위장된 정신건강 상태를 반영하는 것으로 해석될 수도 있다. 이리하여 '상태-몰입감'과 정신건강과의 '순수한' 관계를 규명하기 위해 이 두 변인간의 상관분석에 '상태불안(STAI-S)'의 효과를 제외(partial-out)시킬 필요가 있다. '상태-몰입감'과 정신건강과의 상관분석에 '상태불안(STAI-S)'의 효과를 제거한 결과는 표 4와 같다. 표 4에서 보듯이, 정신건강과 '상태-몰입감' 경험 간의 유의미한 관계에는 '상태불안(STAI-S)'의 효과가 개입된 것으로 나타났다. 즉, '상태불안(STAI-S)'을 통제하고 '상태-몰입감'과 정신건강 측정치(SCL-90-R) 간에는 대체적으로 유의미한 상관이 나타나지 않았다. 흥미로운 것은, 4회의 '상태-몰입감' 평균치인 '상태-몰입감(total)'은 4회의 '상태불안' 측정치의 평균치인 '상태불안'

표 3. '상태-몰입감'과 SCL-90-R과의 상관계수

		신체화	강박증	민감성	우울	불안	적대감	공포	편집증	정신증	GSI*	PST*	PSDI*
상태-몰입감 1	r	-.150	-.072	-.145	-.102	-.145	-.146	-.045	-.246	-.127	-.151	-.210	-.047
	p	.090	.415	.100	.251	.101	.099	.617	.005	.153	.087	.017	.600
상태-몰입감 2	r	-.157	-.114	-.137	-.142	-.190	-.142	-.088	-.155	-.089	-.165	-.159	-.152
	p	.075	.198	.121	.109	.031	.109	.324	.079	.317	.062	.071	.085
상태-몰입감 3	r	-.151	-.230	-.146	-.204	-.243	-.168	-.163	-.132	-.059	-.215	-.187	-.163
	p	.089	.009	.099	.020	.006	.057	.064	.135	.505	.014	.034	.065
상태-몰입감 4	r	-.242	-.301	-.229	-.277	-.278	-.174	-.193	-.107	-.156	-.262	-.214	-.367
	p	.006	.001	.009	.002	.001	.048	.028	.227	.077	.003	.015	.000
상태-몰입감 (total)**	r	-.301	-.259	-.313	-.273	-.326	-.264	-.210	-.280	-.179	-.319	-.330	-.261
	p	.001	.003	.000	.002	.000	.002	.017	.001	.042	.000	.000	.003

* GSI: Global Severity Index(전체심도지수), * PST: Positive Symptom Total(표출증상합계),

* PSDI: Positive Symptom Distress Index(표출증상심도지수)

** 상태-몰입감(total) = (상태-몰입감1 + 상태-몰입감2 + 상태-몰입감3 + 상태-몰입감4) / 4

의 효과를 배제한 경우에도 학기말 시험 상황에서 학생들의 신체화 증상과 부적인 상관의 경향성을 보인다는 점이다($r=-.166, p=.061$).

‘특성-몰입감’과 정신건강과의 관계

앞 절에서와 똑 같은 방식으로 학기 초반의 ‘특성-몰입감’과 학기말 시험에서의 정신건강 간의 관계를 알아보았다. ‘특성-몰입감’의 측정치와 SCL-90-R의 측정치 및 그 하위척도들 간의 상관 분석을 한 결과, 표 5와 같이 ‘특성-몰입감’은 신체화($r=-.259, p<.005$), 강박증($r=-.282, p<.001$), 민감성($r=-.271, p<.005$), 우울($r=-.231, p<.01$), 불안($r=-.248, p<.005$), 적대감($r=-.222, p<.05$), 공포($r=-.247, p<.005$), 편집증($r=-.216, p<.05$), 정신증($r=-.213, p<.05$)과 유의한 부적 상관을 보임으로써 학기초부터 성격 특성적으로 몰입감이 높은

학생들은 학기말 시험 상황에서 정신과적 증상들을 적게 보인 것으로 나타났다. 또한 ‘특성-몰입감’은 GSI($r=-.288, p<.001$), PST($r=-.316, p<.001$), PSDI($r=-.194, p<.05$) 등 정신건강의 종합지표들과도 유의미한 부적 상관을 보임으로써 몰입감 특성이 성격적으로 높은 학생들은 학기말 시험 스트레스 상황에서 겉으로 표출하는 증상들의 종류도 적으며, 일단 표출한 증상의 심도(severity)도 낮아, 전체적 정신건강의 수준이 높은 것으로 나타났다.

그런데 ‘특성-몰입감’은 그 개념적 근원에서 ‘특성불안(STAI-T)’과 관련성이 높아 보인다. 따라서 경험적인 측면에서 이 두 변인간의 상관관계를 확인한 결과 ‘특성-몰입감’과 ‘특성불안’은 유의미한 부적 상관을 보였다($r=-.206, p<.05$). 따라서 ‘특성-몰입감’과 정신건강과의 ‘순수한’ 관계

표 4. ‘상태-몰입감’과 SCL-90-R과의 상관계수 (STAI-S의 partial-out 후)

		신체화	강박증	민감성	우울	불안	적대감	공포	편집증	정신증	GSI*	PST*	PSDI*
상태-몰입감 1	r	-.141	-.051	-.114	-.076	-.147	-.126	-.055	-.245	-.088	-.133	-.172	-.048
	p	.112	.564	.197	.393	.096	.153	.537	.005	.319	.134	.051	.586
상태-몰입감 2	r	-.111	-.067	-.049	-.080	-.107	-.066	-.053	-.080	-.032	-.095	-.070	-.130
	p	.211	.450	.582	.364	.228	.454	.553	.368	.715	.284	.433	.143
상태-몰입감 3	r	-.031	-.113	-.076	-.054	-.032	.002	.079	.016	.125	-.124	.081	-.247
	p	.726	.204	.391	.543	.714	.978	.373	.850	.157	.162	.363	.005
상태-몰입감 4	r	-.096	-.163	-.070	-.143	-.182	-.120	-.125	-.050	-.092	-.145	-.139	-.109
	p	.278	.065	.428	.107	.040	.177	.157	.570	.297	.101	.116	.220
상태-몰입감 (total)**	r	-.166	-.083	-.131	-.084	-.144	-.095	-.060	-.133	-.000	-.130	-.111	-.148
	p	.061	.349	.140	.341	.104	.282	.496	.132	.995	.143	.209	.094

* GSI: Global Severity Index(전체심도지수), * PST: Positive Symptom Total(표출증상합계),

* PSDI: Positive Symptom Distress Index(표출증상심도지수)

** 상태-몰입감(total) = (상태-몰입감1 + 상태-몰입감2 + 상태-몰입감3 + 상태-몰입감4) / 4

표 5. '특성-몰입감'과 SCL-90-R과의 상관계수

		신체화	강박증	민감성	우울	불안	적대감	공포	편집증	정신증	GSI*	PST*	PSDI*
특성-몰입감	<i>r</i>	-.259	-.282	-.271	-.231	-.248	-.222	-.247	-.216	-.213	-.288	-.316	-.194
	<i>p</i>	.003	.001	.002	.008	.005	.012	.005	.014	.015	.001	.000	.027

* GSI: Global Severity Index(전체심도지수), * PST: Positive Symptom Total(표출증상합계),
* PSDI: Positive Symptom Distress Index(표출증상심도지수)

표 6. '특성-몰입감'과 SCL-90-R과의 상관계수 (STAI-T를 partial-out한 후)

		신체화	강박증	민감성	우울	불안	적대감	공포	편집증	정신증	GSI*	PST*	PSDI*
특성-몰입감	<i>r</i>	-.229	-.245	-.237	-.181	-.197	-.177	-.205	-.182	-.174	-.244	-.267	-.172
	<i>p</i>	.009	.005	.007	.040	.025	.045	.020	.039	.049	.005	.002	.052

* GSI: Global Severity Index(전체심도지수), * PST: Positive Symptom Total(표출증상합계),
* PSDI: Positive Symptom Distress Index(표출증상심도지수)

를 규명하기 위해 이 두 변인간의 상관분석에 '특성불안(STAI-T)'의 효과를 제외(partial-out)하고 분석을 하여보았다. 분석결과 표 6에서 보듯이, 전체적으로 학기말 시험에서의 정신건강 상태는 여전히 학기 초의 '특성-몰입감'과 유의미한 상관을 보였다. 다시 말해 성격특성으로서의 불안 수준이 동일하다고 볼 때, 몰입감을 경험할 소질이 많은 학생은 그렇지 않은 학생에 비해 시험 상황에서 신체화($r=-.229, p<.01$), 강박증($r=-.245, p<.005$), 민감성($r=-.237, p<.005$), 우울($r=-.181, p<.05$), 불안($r=-.197, p<.05$), 적대감($r=-.177, p<.05$), 공포($r=-.205, p<.05$), 편집증($r=-.182, p<.05$), 정신증($r=-.174, p<.05$)을 경험할 가능성이 유의미하게 낮았다. 더구나 '특성불안(STAI-T)'의 효과를 배제한 후 '특성-몰입감'은 GSI($r=-.244, p<.005$), PST($r=-.267, p<.005$)와 유의미한 부적 상관을 보

임으로써, 특정한 상황과 관계없이 성격 특성적으로 몰입감을 경험할 소질이 높을수록 사람들은 더욱 적은 종류의 증상을 표출할 뿐만 아니라 그 정도에서도 낮은 것으로 나타났다. 그러나 '특성불안(STAI-T)'의 매개 효과를 제외한 '특성-몰입감'과 정신건강의 또 다른 종합적인 지표인 PSDI($r=-.172, p=.052$)와의 부적인 상관은 통계적인 유의도 수준에는 미치지 못하였지만 강력한 경향성을 보였다.

한편, 앞에서 언급한 바와 같이 본 연구에서 독립변인에 해당하는 '특성-몰입감'은 학기 초반에 측정하였고 종속변인에 해당하는 정신건강의 상태는 학기말 시험 직후에 측정하였다. 따라서 정신건강의 측정치는 시험에 대한 시험 당일의 불안정도에 따라 좌우될 수 있다⁷⁾. 실제로 정신건강의 모든 지표들과 같은 날 측정된 상태불안

7) 종속변인인 정신건강 상태를 측정하기 위한 '간이정신진단검사(SCL-90-R)'에서는 '지난 7일 동안(오늘을 포함해서)' 겪게 된 증상들의 유무와 정도를 표시하게 되어 있지만 현재의 불안 상태에 따라 지난 한 주간의 정신적 상태에 대한 사실이 왜곡되어 평정될 수 있다. 이를 방지하기 위해 검사 순서에서 '상태불안검사(STAI-S)'를 먼저 실시하고 '간이정신진단검사(SCL-90-R)'를 실시하도록 하였지만 이러한 '정서의존적 왜곡평정'현상을 방지할 수는 없다.

표 7. 시험 당일의 '상태불안'과 SCL-90-R과의 상관계수

	신체화	강박증	민감성	우울	불안	적대감	공포	편집증	정신증	GSI*	PST*	PSDI*
상태불안- <i>r</i>	.223	.294	.302	.265	.279	.230	.289	.222	.260	.306	.322	.181
<i>p</i>	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000

* GSI: Global Severity Index(전체심도지수), * PST: Positive Symptom Total(표출증상합계), * PSDI: Positive Symptom Distress Index(표출증상심도지수)

표 8. '특성-몰입감'과 SCL-90-R과의 상관계수 (시험 당일의 STAI-S를 partial-out한 후)

	신체화	강박증	민감성	우울	불안	적대감	공포	편집증	정신증	GSI*	PST*	PSDI*
특성-몰입감- <i>r</i>	-.224	-.238	-.226	-.189	-.204	-.184	-.202	-.179	-.170	-.243	-.271	-.164
<i>p</i>	.011	.007	.010	.033	.021	.037	.022	.042	.054	.006	.002	.064

* GSI: Global Severity Index(전체심도지수), * PST: Positive Symptom Total(표출증상합계), * PSDI: Positive Symptom Distress Index(표출증상심도지수)

(STAI-S) 간에는 표 7에서 보는 바와 같이 유의미한 정적 상관이 있었다(모든 지표들에 대해 $p < .001$).

따라서 시험 당일의 '상태불안' 정도에 의해 시험을 앞 둔 지난 한 주간의 정신건강상태에 대한 체계적 왜곡 평정의 효과를 제거한, 순수한 '특성-몰입감'과 정신건강 간의 관계를 조사할 필요가 있었다. 이를 위해 시험 당일의 상태불안, 곧 STAI-S4의 효과를 제거(partial-out)한 후, '특성-몰입감'과 SCL-90-R과의 상관계수를 내어 보았다. 그 결과, 표 8에서 보듯이 이 두 변인간의 상관관계는 전체적으로 여전히 통계적으로 유의한 수준을 유지하였다. 즉, 학생들은 학기 초에 측정된 '특성-몰입감' 수준이 높을수록 시험 당일의 불안상태와 관계없이 기말 시험을 앞두고 유의하게 더 적은 신체화($r = -.224, p < .05$), 강박증($r = -.238, p < .01$), 민감성($r = -.226, p < .05$), 우울($r = -.189, p < .05$), 불안($r = -.204, p < .05$), 적대감($r = -.184, p < .05$), 공포($r = -.202, p < .05$), 편집증

($r = -.179, p < .05$) 증상을 보였으며, 정신증 증상도 더 적은 경향($r = -.170, p = .054$)으로 나타났다. '상태불안(STAI-S)'의 효과를 배제한 후 '특성-몰입감'은 정신건강의 종합지표인 GSI($r = -.243, p < .01$) 및 pST($r = -.271, p < .005$)와도 유의미한 부적 상관을 보임으로써, 시험 당일의 불안 수준과 관계없이 성격 특성적으로 몰입감을 경험할 소질이 높을수록 학생들은 시험 스트레스 상황에서 더욱 적은 종류의 증상들을 표출할 뿐만 아니라 그 정도에서도 낮은 것으로 나타났다. 그러나 흥미 있게도 '특성불안(STAI-S)'의 매개 효과를 제거한 '특성-몰입감'과 정신건강의 또 다른 종합지표인 PSDI와의 부적인 상관은 통계적인 유의도 수준에 미치지 못하였다($r = -.64, p = .064$).

비슷한 논리에 따라 '특성-몰입감'과 SCL-90-R과의 관계에서 STAI-T 및 시험 당일의 상태불안, 곧 STAI-S4의 효과를 제거한 결과를 산출하여 보았다. 표 9에서 보듯이 불안의 성격적인 측면과 시험 당일의 불안 수준의 매개 효과를 제

표 9. '특성-몰입감'과 SCL-90-R과의 상관계수 (STAI-T 및 시험 당일의 STAI-S를 partial-out한 후)

	신체화	강박증	민감성	우울	불안	적대감	공포	편집증	정신증	GSI*	PST*	PSDI*
특성-몰입감	$r = -.204$	$-.212$	$-.202$	$-.150$	$-.165$	$-.150$	$-.171$	$-.155$	$-.142$	$-.210$	$-.233$	$-.149$
	$p = .021$	$.017$	$.022$	$.091$	$.063$	$.091$	$.054$	$.080$	$.110$	$.017$	$.008$	$.093$

* GSI: Global Severity Index(전체심도지수), * PST: Positive Symptom Total(표출증상합계),
* PSDI: Positive Symptom Distress Index(표출증상심도지수)

거한 후에도 대체적으로 여전히 '특성-몰입감'과 정신건강의 측정치들 간에는 통계적으로 유의미한 상관이 있었다. 즉, 시험 전 한 주간 동안의 신체화($r = -.204, p < .05$), 강박증($r = -.212, p < .05$), 민감성($r = -.202, p < .05$) 정도는, 학기 초의 성격적 불안소질 및 시험 당일의 불안수준과 상관없이 학기 초의 '특성-몰입감' 수준에 의해 결정되는 것으로 나타났다. 그러나 '특성-몰입감'의 정신건강과의 관계는 우울($r = -.150, p = .091$), 불안($r = -.165, p = .063$), 적대감($r = -.150, p = .091$), 공포($r = -.171, p = .054$), 편집증($r = -.155, p = .080$), 정신증($r = -.142, p = .110$)의 경우에는 이러한 부적 상관관계가 다소간의 경향성 수준에 그쳤다. 정신건강의 종합적인 지표인 GSI($r = -.210, p < .05$) 및 PST($r = -.233, p < .01$)와도 '특성-몰입감'은 개인의 불안소질 및 상태와 상관없이 유의미한 상관을 보였다. 그러나 앞에서의 분석에서와 마찬가지로 '특성-몰입감'과 정신건강의 또 다른 종합적인 지표인 PSDI와의 부적인 상관은 특성 및 상태불안 수준을 통제하였을 때 통계적인 유의도 수준에 미치지 못하였다($r = -.149, p = .093$).

논 의

본 연구에서는 몰입감이 시험 상황에서 학생들의 정신건강에 어떤 효과를 갖는지를 알아보려

하였다. 몰입감은 상태와 특성으로 구분하여 '상태-몰입감'과 '특성-몰입감'으로 측정되었는데, '상태-몰입감'은 학기 중 4회에 걸쳐서, '특성-몰입감'은 학기 초 1회만 평가되었다. 정신건강 상태는 간이정신진단검사(SCL-90-R)를 통해 학기말 시험 직후에 측정되었다. 전체적으로 볼 때, '상태-몰입감'의 평균 수준 및 학기 초의 '특성-몰입감' 수준은 시험 스트레스 상황에서 학생들의 정신건강의 유지에 도움이 될 것이라는 연구 가설은 지지되었다. 보다 자세한 논의는 구체적인 연구 가설들과 결과를 언급하면서 진행될 것이다.

본 연구의 첫 번째 가설은 '학기 중 특정 상황에서 느끼는 '상태-몰입감'의 수준은 학기 말의 시험 스트레스 상황에서 학생들의 정신 건강 수준과 유의한 상관을 보이지 않을 것'이라는 것인데, 이 가설은 전체적으로 볼 때 검증되었다고 판단할 수 있다. 왜냐하면, 결과부분에서 언급한 대로 '상태-몰입감'의 측정 시기가 정신건강의 측정시기와 가까울수록 두 변인간의 부적 상관은 높게 나왔지만, 이 두 변인간의 상관에서 '상태불안'의 효과를 제거한 '순수한' 상관은 유의하지 않게 나왔기 때문이다. 이렇게 볼 때 '상태-몰입감'은 '상태불안'의 매개 하에 작용하는 것으로 보인다. 이 점은 몰입감의 유발에 관한 Csikszentmihalyi (1975a)의 연구에서도 시사되고 있는 바, 그에 따르면 몰입감의 유발은 특정 상황에 대처할 수 있

는 개인의 능력 수준과 상황이 요구하는 난이도 간의 적절한 균형 상태에서 가능하다. 즉, 상황이 요구하는 과제의 난이도 수준이 개인의 능력 수준을 능가하면 개인은 불안 상태에 빠지고 이렇게 되면 몰입감은 근본적으로 경험할 수 없게 된다고 한다. 반대로 개인의 능력수준이 상황이 요구하는 과제의 난이도 수준을 능가할 때는 개인은 권태감(boredom)에 빠지게 된다고 한다. (Csikszentmihalyi, 1975a). '상태불안'의 효과를 제거한, 학기 중 특정 상황에서의 '상태-몰입감'과 학기 말의 시험 스트레스 상황에서 학생들의 정신 건강 수준과의 '순수한' 정적 상관관계가 나타났다는 본 연구의 결과가 시사하는 바는, 스트레스 상황에서 학생들의 정신건강 유지를 위해 단순한 불안제거를 통한 일시적 몰입감 상태를 유도하려는 노력은 큰 효과를 갖지 못한다는 것이다. 그러나 흥미 있게도 이러한 미온적인 대책도 학생들의 '신체화' 증상 예방에는 도움이 될 수도 있을 가능성이 제기되고 있다(상관계수는 유의한 수준에 이르지 않는다고, 경향성을 보여주고 있다).

측정 시기별로 '상태-몰입감'과 SCL-90-R의 하위 척도 간에 상관이 다르게 나타나고 있는데, 전체적으로 볼 때 어떤 일관성을 찾아보기가 어렵다. SCL-90-R의 각 하위 증상들 중 '상태불안'의 효과를 통제하였을 때 신체화 증상이 '상태-몰입감'과 가장 높은 부적 상관을 보이고 있으며, 정신증은 가장 낮은 상관을 보이고 있다. 이러한 결과가 SCL-90-R의 하위척도들의 신뢰도 수준의 차이와 상관이 있는 듯이 보이나 아직은 불명확하며 추후의 연구에서 밝혀져야 할 것이다. 다만, 몰입감에 관한 Csikszentmihalyi(1975a)의 연구에

서는 몰입감 통로와 불안 통로, 우울(혹은 권태감) 통로가 서로 다르기 때문에 몰입감과 불안, 몰입감과 우울은 유의한 부적인 상관성이 나올 것이라고 시사하고 있으며 본 연구에서도 이러한 결과는 나타나고 있다. 정신적 증상을 고전적인 의미의 '신경증'과 '정신증'으로 구분할 때 신체화, 강박증, 민감성, 우울, 불안, 공포는 신경증의 범주에, 적대감, 편집증, 정신증은 '정신증'의 범주에 포함시킬 수 있을 것인데, 이 두 범주와 '상태-몰입감(total)' 간의 각각의 상관이 큰 차이를 보이는 것으로 보이지 않았다 ('신경증'과 '상태-몰입감(total)' 간에는 $r=-.318, p<.001$; '정신증'과 '상태-몰입감(total)' 간에는 $r=-.256, p<.005$). 이러한 결과는 '신경증'과 '정신증' 간의 높은 정적 상관($r=.805, p<.001$)을 통해서 유추할 수 있다.

한편 정신건강의 종합적 지표로 사용된 GSI(전체심도지수), PST(표출증상합계), PSDI(표출증상심도지수)와 '상태-몰입감'과의 각각의 상관계수의 크기도 다르게 나타났다. '상태불안'의 매개 효과를 통제하기 전에는 PST(표출증상합계)가 '상태-몰입감'과 가장 높은 부적 상관을 보였고, PSDI(표출증상심도지수)와 가장 낮은 상관을 보였으나 '상태불안'의 매개 효과를 통제한 후에는 PSDI(표출증상심도지수)가 '상태-몰입감'과 가장 높은 부적 상관을 보였고, PST(표출증상합계)와 가장 낮은 상관을 보이는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 '상태불안(total)'과 세 가지 정신건강의 종합적 지표들 간의 상관계수의 크기가 다르다는 사실 ('상태불안(total)'과 GSI, PST, PSDI와의 상관계수는 순서대로 .478, .542, .269, 유의확률은 모두 $p<.001$)과 연관해서 해석할 수 있을 것이다. 이러한 결과는 불안상태가 같다고 볼 때 '상태-몰

입감'의 경험은 심리적 증상의 다양성을 줄여주기 보다는 증상의 심도(severity)를 경감시켜 주는데 더 많은 기여를 할 것이라는 시사점을 던져준다.

본 연구의 두 번째 가설과 세 번째 가설은 함께 논의할 것이다. '여러 번의 '상태-몰입감' 경험의 평균 수준은 학기 말의 시험 스트레스 상황에서 학생들의 정신 건강 수준과 유의한 상관을 보일 것'이라는 두 번째 가설은, 학기 초의 '특성-몰입감'의 수준은 학기 말 시험 스트레스 상황에서 학생들의 정신건강 수준과 유의한 상관을 보일 것'이라는 세 번째 가설과 흡사해 보인다. 왜냐하면 '여러 번의 '상태-몰입감'의 경험은 '특성-몰입감'을 반영해 주기 때문이다. 우선 두 번째 가설은, 앞서 언급한 대로 4회의 '상태-몰입감' 측정치들의 평균치와 정신건강의 지표들 간 유의미한 부적 상관이 발견됨으로 해서 지지되는 듯이 보였으나 실상은 '상태불안'의 매개 효과를 제거하였을 때 그 상관은 유의도 수준에 좀 못 미치게 나왔다. 그 반면 세 번째 가설은 명백하게 지지되었다고 할 수 있다. 왜냐하면 학기 초의 '특성-몰입감'과 학기말 시험에서의 정신건강 수준 간에는, 시험 당일의 '상태불안' 및 각 개인의 '특성불안'의 수준을 통제한 후에도 유의한 부적 상관이 나타났다기 때문이다. 그러나 여기서 여러 번의 '상태-몰입감'의 경험이 '특성-몰입감'을 반영해 줄 것이라는 논리적 설명은 추후의 보다 정교한 연구방법론을 통한 검증이 필요하다고 하겠다. '상태-몰입감'을 4회 측정했다고 해서 이것이 '특성-몰입감'을 반영한다고 결론내리기엔 측정 회수가 적지 않았나 하는 생각이 들며, 또한 앞서 말한 대로 시간적 차원이 아닌 공간적 차원에 따른 '상태-몰

입감'의 측정이 필요할 것이다.

세 개의 가설들을 통합해주는 명제는 '상태-몰입감'과 '특성-몰입감'이 개념적으로 뿐만 아니라 경험적으로도 구분이 가능하다는 것이다. '상태-몰입감'과 '특성-몰입감'은 유의미한 상관을 보이는 것으로 나타남으로써⁸⁾ 언뜻보면 이 두 구성개념의 구분이 경험적으로 쉽지는 않다는 결론이 도출될 수도 있는 듯 보인다. 그러나 다른 한편 '상태-몰입감'과 정신건강 간의 관계를 볼 때 이 두 구성개념의 구분은 분명해지는 것 같다. 즉, '상태-몰입감'의 측정치는 측정 회기에 따라 정신건강의 여러 지표들과 부적상관의 정도가 달라지고 있다. 물론, 이에 대한 설명으로, 이 두 독립변인과 종속변인의 측정 시간의 간격이 멀어질수록 부적 상관의 정도가 줄어 든 것을 제기할 수 있다. 그러나 '특성-몰입감'은 시간적으로 정신건강과 먼 거리를 두고 측정되었음에도 불구하고 유의하게 정신건강의 수준을 설명하고 있다. '특성불안' 및 '상태불안'의 효과를 통제한 후에도 변함이 없다는 사실은 '상태-몰입감'과 '특성-몰입감'의 개념적 구분이 실증적으로도 검증되고 있다는 점을 시사해준다.

결론적으로 스트레스 상황에서 정신 건강을 유지하는데 있어서 '상황-몰입감' 보다는 '특성-몰입감'이 많은 기여를 하였다고 할 수 있다. 이러한 결론은 심지은(2002)의 연구와 상반되는 것처럼 보이는데, 그녀는 집단 상담 시작 전의 '특성-몰입감'이 상담의 성과를 예측해주지 못하는 반면 회기 중간 중간에 측정한 상태몰입감은 상담성과와 유의한 상관을 보인 것으로 보고하고 있다. 두 연구간 상반된 결과가 왜 생겼는지에 관해서 몇

8) 상관계수의 크기 자체는 그리 높지 않아, 어느 한쪽으로부터 다른 쪽을 설명하는 데에는 한계가 있다.

가지 가능성을 제시해 본다. 우선, 심지은(2002)이 택한 실험적 조작과 본 연구의 조작(엄격한 의미에서 조작은 아님)은 서로 다른바, 심지은(2002)의 경우는 집단상담 상황을, 본 연구는 보다 수동적이고 소극적인 시험상황을 택하였다. 또한 종속측정을 위해서도 심지은(2002)은 10문항의 상담성과 질문지를 사용한 반면, 본 연구에서는 보다 병리적인 지표(SCR-90-R)를 선택했다. 더구나 심지은(2002)은 상태불안을 통제하지 않았다. 이처럼 상반된 두 연구결과를 직접비교하여 논의하기에는 아직 더 많은 자료의 축적을 필요로 하는 것 같고, 앞으로의 연구에서 적극적 몰입감 유발을 통한 정신적 건강의 변화를 밝혀야 할 것이다.

본 연구는 다음과 같은 점에서 몇 가지 의의를 찾아 볼 수 있다. 우선, 본 연구는 몰입감이라는 구성개념을 ‘상태-몰입감’과 ‘특성-몰입감’이라는 하위 구성개념으로 세분화함으로써 그 구성타당도를 한층 확보하였다. 지금까지의 몰입감에 관한 연구들은 개념의 소개자인 Csikszentmihalyi(1975a)에 기초하여 몰입감의 개념을 ‘상태(state)’로만 규정하고 있다. 그런데 이렇게 몰입감을 ‘상태’로만 규정할 때 몰입감 측정의 유일한 방법은 ‘경험표집법(experience sampling method, ESM)’이었다. 경험표집법으로 몰입감을 측정할 때 피검자가 종사하고 있었던 활동의 종류에 따른 측정오차의 체계적인 편파의 가능성을 배제하지 못하고 있다. 예컨대, 바쁘고 중요한 업무에 종사하고 있을 때의 경험의 질에 대한 보고내용은 느긋하고 시간적인 여유가 있는 활동에 종사하고 있을 때의 경험의 질에 대한 보고내용보다 신뢰성이 떨어질 수 있다.

‘상태-몰입감’과 ‘특성-몰입감’의 구분은 다른

측면에서 볼 때 행동에 미치는 상황과 특성의 상대적 효과에 관한 논쟁과 관련되며, 나아가 ‘환경대 양육’ 논쟁으로 이어지는 사회과학 및 행동과학의 해묵은 쟁점이 되고 있다. 본 연구는 이러한 논쟁을 경험적으로 풀 수 있는 단서를 제공한다고 하겠다. 몰입감을 순전히 시간적으로 제한된 범위 내에서 가능한 일시적인 현상으로 개념화할 경우, Csikszentmihalyi(1975a, 1990)와 다른 대부분의 몰입감 연구자들이 주장하는 바와 같이 특정한 상황적 조건이 충족되면 누구나 몰입감을 경험할 수 있다는 주장과 논리가 펼쳐진다. 자연히 몰입감 연구의 초점은 몰입감 경험이 가능한 상황들을 찾는 것이었고 그 결과, 몰입감은 범상황적으로 유발될 수 있는 현상으로 밝혀져, 몰입감 유발의 비밀을 밝히려는 연구가 이루어졌다. 그런데 특성론(trait theory)적인 측면에서 볼 때 몰입감의 경험을 개인 속에 존재하는 성격특성(trait) 혹은 개인적 소질로서 개념화 할 때 비로소 개인차의 문제에 대한 접근이 가능해진다.

본 연구의 의의라고 할 수 있는 또 다른 사항은, 정신건강에 미치는 ‘특성-몰입감’의 효과를 밝혀냈다는 점이다. 특정한 상황에서 순간순간 경험하게 되는 ‘상태-몰입감’은 정신건강에 특별한 긍정적 효과를 보이지 않는 반면, 몰입감을 경험하는 소질(disposition) 혹은 특성(trait)으로서의 ‘특성-몰입감’은 정신건강에 긍정적으로 작용한다는 것이다. 이러한 결론은 종속변인과 독립변인의 측정에서 일정한 시차를 뒀으로써 시간적 차원에서의 인과관계를 확정하고 있다는 점에서 더욱 분명해진다. 특히 학생들에게 가장 중요하며 ‘일’로 여겨지는 분야, 곧 학업수행과 관련된 스트레스 상황을 몰입감과 관련지어 연구함으로써 학업상

담 등에 결과를 활용할 수 있을 것으로 기대된다.

그러나 이러한 주관적인 의의에도 불구하고 본 연구는 다음과 같은 방법론적 제한점을 가지며 앞으로의 연구에서 보완되어야 할 것이다. 첫 번째의 제한점은 ‘상태-몰입감’의 측정에 관한 것으로, 측정도구 및 방법의 문제, 측정 상황 및 시점과 관련된 문제로 나누어 볼 수 있다. 본 연구에서 사용한 ‘상태-몰입감’ 척도는 유영달(2000a)의 ‘특성몰입감검사(flow questionnaire)’를 심지은(2002)의 방식대로 수업 및 시험 두 상황에 맞게 개작한 것이다. 그런데 이 척도는 상태불안 척도와 마찬가지로 자기보고식 측정이므로, 반응경향성(response set)을 완전히 통제하는 데에는 한계가 있다고 사료된다. 앞으로의 연구에서는 ‘상태-몰입감’에 대한 보다 객관적인 평가 방식이 도입되어야 할 것이다. 예컨대 특정한 상황에서 몰입해 있는 피험자들을 몰래카메라로 녹화하여, 추후에 제 3자로 하여금 혹은 피험자 본인과 함께 평정하는 방식을 취할 수도 있고, 다양한 신경생리학적 측정법을 사용하여 몰입해 있는 피험자의 신경생리적 ‘상태-몰입감’의 측정치로 사용할 수도 있을 것이다. ‘상태-몰입감’의 측정과 관련된 또 다른 논의점은 내담자마다 자신이 쉽게 몰입하는 상황이 다를 수 있는 것이다. 이 점은 ‘상태-몰입감’의 측정을 더욱 어렵게 한다. 따라서 앞으로의 연구에서는 몰입감의 측정에서 개인별 혹은 집단별 ‘영역특정적인 몰입감(domain-specific flow)’의 개념으로 접근할 필요가 있다. 또한 ‘상태-몰입감’의 측정에서 측정의 시점도 본 연구와는 달리하여 본 연구에서 오염변인으로 작용하였을 수 있는 측정의 ‘시차변인’의 효과를 밝혀낼 필요가 있다.

본 연구의 두 번째 제한점은 피험자 표집 및 자료수집의 문제와 관련된다. 본 연구에서는 대학의 교양 및 전공 강좌 수강생을 피험자로 선발함으로써, 피험자들은 ‘반 강제적으로’ 연구에 동원되었다고 느낄 수 있으며, 성적에 예민한 학생의 입장에서 연구자의 의도를 기대하여 반응의 왜곡이 있을 수 있다는 것이다. 물론 연구자의 주관적 판단으로 이러한 현상은 배제되었을 것이라고 보지만 앞으로의 연구에서는 객관적이고 타당한 방법으로 이러한 점을 측정하여야 할 것이다.

본 연구에 대한 또 다른 비판의 여지는 종속변인으로 사용한 SCL-90-R이 과연 정신건강의 지표로 사용될 수 있느냐 하는 문제에 있다. 이 점은 매우 어려운 개념적 논쟁의 씨앗이 되는 것으로 정신건강과 정신병리를 단일 차원에서 볼 것인가, 독립적인 차원으로 볼 것인가 하는 문제와 관련되며 오랫동안 정서와 관련된 연구에서 주요한 주제가 되기도 하였다. 정서에 관한 일부 연구들(예컨대, Watson, Clark, & Carey, 1988; Watson, Clark, & Tellegen, 1988)에 의하면 정적 정서와 부정적 정서는 서로 독립적인 차원에 존재하며, 정적 정서와 부정 정서가 모두 강하거나 모두 약한 사람이 존재한다는 것이다. 이러한 측면에서 보면 정신건강도 ‘정신병리의 부재’와 구별되는 적극적인 측면에서의 정신건강을 측정했어야 마땅하다. 주관적 안녕감(subjective wellbeing), 낙관성(optimism), 자아존중감(self-esteem), 소망감(sense of hopefulness), 생의 의미(meaning of life), 강인성(hardiness) 등과 같은 긍정심리학적 특성들이 그 지표로 활용할 수 있을 것이다. 다만 본 연구에서는 긍정심리학의 한 특성으로서의 몰입감과 소극적 의미의 정신건강, 즉 병리적 현상

의 부재와 상관관계를 보려 한 것이다. 하지만 앞으로의 연구에서는 정신건강의 지표로서 병리적 현상의 부재는 물론 긍정심리학적 특성의 존재까지도 포함하면 좋을 것으로 생각된다.

정신건강의 지표의 타당성과 관련된 또 다른 문제로, 앞으로의 연구에서는 학생들의 성적, 출석 상황, 리포트의 성실성 등 보다 객관적인 성과 지표들을 통제변인으로 활용하는 문제를 지적해본다. 또한 몰입감과 신체적 건강과의 관계에 대한 연구도 앞으로의 과제로 들린다. 이러한 연구는 본 연구와 비슷한 방법론을 통해 수행될 수 있을 것이다. 몰입감의 경험이 신체적 건강에도 영향을 미칠 것이라는 단서는 몰입감의 경험과 ‘신체화’ 증상 간에 밝혀진 부적 상관에서 찾아볼 수 있다. 앞서 언급한 바와 같이 신체화(somatization) 증상은 수업 상황이나 시험 상황에서 느끼는 상태몰입감의 수준과 유의미한 부적 상관관계를 보이고 있는데, 이러한 결과는 수업 및 시험의 각 상황에서 경험하는 불안의 수준을 통제하더라도 나타는 경향이 있었다. 더구나 학기 초에 측정된 ‘특성-몰입감’의 수준은 학기말의 신체화 증상과 유의한 부적 상관이 있는 것으로 나타났고, 이러한 결과는 ‘상태불안’ 및 ‘특성불안’을 통제하더라도 변함이 없었다. 즉, 상황과 관계없이 일반적으로 몰입감을 경험할 소질이 낮은 학생들은 시험 스트레스 상황에서 심리적 스트레스를 자신도 모르게(무의식적으로) 위장이나 심혈관계, 호흡기 계통 등에서의 통증을 호소하는 방식으로 신체적으로 표출할 가능성이 높다.

참고문헌

- 김광일, 김재환, 원호택 (1984). 간이정신진단검사 실시 요강. 중앙적성출판사.
- 김정택 (1978). 특성불안과 사회성과의 관계. 고려대학교 석사학위 논문.
- 김창대 (2002). 몰입(Flow) 이론을 적용한 진로상담 모형. 청소년상담연구, 10(1), 5-30.
- 민경환 (2002). 성격심리학. 법문사.
- 박경애, 김은영, 양미진 (1999). 청소년의 수월성 개발 및 촉진을 위한 한 연구. 서울: 청소년상담원.
- 박경애, 이명우, 권해수, 김동일 (1997). 천재들의 삶과 꿈. 서울: 청소년대화의 광장.
- 심지은 (2002). 집단상담에서의 flow경험과 상담성과의 관계. 가톨릭대학교 대학원 석사학위 논문.
- 원호택 (1991). 대학생의 스트레스와 그 대처법. 홍익대학교학생생활연구소. 학생생활연구, 8, 73-79.
- 유영달 (2000a). *Das Flow-Erlebnis und seine empirischen Implikationen fuer die Psychotherapie*. Muenchen : Herbert Utz Verlag.
- 유영달 (2000b). 심리치료에서의 salutogenic factor로서의 ‘flow’ 경험. 한국 임상심리학회 2000 하계 학술 대회 자료집 (p. 1-7). 한국 임상심리학회.
- 유영달 (2002). 중독 상담 프로그램 개발을 위한 몰입감 (flow) 모델의 이론적 시사점. 청소년상담연구, 10 (2), 1-34.
- 유현실 (1998). 재능의 발달과정에 관한 연구: 체육 재능을 중심으로. 서울대학교 대학원 석사학위 논문.
- 이영자 (1996). 스트레스, 사회적 지지, 자아존중감과 우울 및 불안과의 관계. 이화여자대학교 박사학위 논문.
- 이창호, 이지영, 박성호 (2002) 수월성촉진을 위한 프로그램 개발 연구. 한국청소년 상담원. 연구프로젝트.

- 이훈구 (1997). 행복의 심리학. 서울: 법문사.
- 이희재 (1999). 몰입의 즐거움. 서울: 해냄.
- 황용석 (1998). 웹 이용과정에서 플로우(flow) 형성에 관한 이론적 모델 연구 - Amos를 이용한 구조방정식모델의 구축. 성균관대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- Adlai-Gail & Simon, W. (1994). *Exploring the autotelic personality (competence)*. Dissertation. The University of Chicago.
- Allison, M. T., & Duncan, M. T. (1988). Women, work, and flow. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience : Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 118-139). New York: Cambridge University Press.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bloom, S. (1985). *Developing talent in young people*. New York : Ballantine Book.
- Csikszentmihalyi, M. (1995). *Dem Sinn des Lebens eine Zukunft geben; eine Psychologie fuer das 3. Jahrtausend*. Stuttgart : Kletta-Cotta.
- Csikszentmihalyi, M. & LeFevre, J. (1989). Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 815-822.
- Csikszentmihalyi, M. (1969). The Americanization of rock climbing. *University of Chicago Magazine*, 61(6), 20-27.
- Csikszentmihalyi, M. (1975a). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1975b). Play and intrinsic rewards. *Journal of Humanistic Psychology*, 15 (3), 41-63.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention*. New York: Harper Collins.
- Csikszentmihalyi, M. (1997) Happiness and creativity : going with the flow. Special report on Happiness. *The Futurist, Sep-Oct*. pp. 8-12.
- Csikszentmihalyi, M., & Larson, R. (1984). *Being adolescent*. New York: Basic Books Inc.
- Csikszentmihalyi, M., & Larson, R., & Prescott, S. (1977). The ecology of adolescent activity and experience. *Journal of Youth and Adolescence*, 6(3), 281-294.
- Csikszentmihalyi, M., Rathunde, K., & Wahlen, S. (1993). *Talented teenagers. The roots of success and failure*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Debats, D. L. (1996). Meaning in life: Clinical relevance and predictive power. *Britisch Journal of Clinical Psychology*, 35, 503-516.
- Debats, D. L., Drost, D., & Hansen, P. (1995). Experience of meaning in life: A combined qualitative and quantitative approach. *Britisch Journal of Psychology*, 86, 369-375.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1994). Promoting self-determined education. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 38(1), 3-14.
- Derogatis, L. R. (1977). *SCL-90-R, administration, scoring and procedures manual-I* Baltimore: Clinical Psychometric Research Unit, Johns Hopkins University School of Medicine.
- Diener, E. (1998). *Subjective well-being*. Psychological Bulletin, 95, 542-575.

- Frankl, V. E. (1984). *Man's search for meaning*.(Rev. Ed.) New York: Washington Square.(Original work published in 1946).
- Jornitz, B. (1997). *Klettern als Intervention in der Therapie : Eine empirische Untersuchung im Rahmen einer stationaeren Drogen-therapie*. Diplomarbeit im Fach Psychologie Eberhard-Karls-Universitaet Tuebingen.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Pesonality and Social Psychology*, 37, 1-11.
- Larson, R. (1988). Flow and writing. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 150-171). New York: Cambridge University Press.
- Logan, R. D. (1988). Flow in solitary ordeals. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 172-180). New York: Cambridge University Press.
- Macbeth, J. (1988). Ocean cruising. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience : Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 214-231). New York: Cambridge University Press.
- Maddi, S. R. (1970). The search for meaning. In: W. J. Arnold & M. M. Page(eds.), *Nebraska Symposium on Motivation* (pp. 137-186). Lincoln, NB: University of Nebraska Press.
- Maslow, A. (1963). Self-actualizing people. In G. B. Levitas (Ed.), *the world of psychology* (Vol. 2). New York: Braziller.
- Massimi, F., Csikszentmihalyi, M., & Carli, M. (1987). The monitoring of optimal experience : a tool for psychiatric rehabilitation. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 175 (9), 545-549.
- Massimini, F., Csikszentmihalyi, M., & Fave, A. (1988). Flow and biocultural evolution. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience : Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 60-81). New York: Cambridge University Press.
- Mitchell, R. G., Jr.(1988). Sociological implications of the flow experience. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience : Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 36-59). New York: Cambridge University Press.
- Nakamura, J. (1988). Optimal experience and the uses of talent. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience : Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 319-326). New York: Cambridge University Press.
- Parr, G. D, Montgomery, M., & DeBell, C. (1998). Flow theory as a model for enhancing student resilience. *Professional School Counseling*, 1 (5), 26-31.
- Privette, G. (1983). Peak experience, peak performance, anf flow : A comparative analysis of positive human experiences. *Journal of Personality and Psychology*, 45 (6), 1361-1368.
- Scheier,M. F., & Carver, C. S. (1993). On the power of positive thinking: The benefits of bein optimistic. *Psychological Science*, 2, 26-30.
- Schenkel, L. A. (2001). *Optimal educational*

- experiences and their relationship to self-concept and flow in adolescent high-ability and gifted learners. Unpublished doctoral dissertation. College of William and Mary.*
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: an introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5-14.
- Spielberger, C. D, Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Pal. Alto, CA: Consulting Psychological Press.
- Sternberg, R. J. (1996). *Successful intelligence : How practical and creative intelligence determine success in life*. New York: Simon & Schuster.
- Watson, D., Clark, L. A., & Carey, G. (1988). Positive and negative affectivity and their relation to anxiety and depressive disorders. *Journal of Abnormal Psychology, 97*, 346-353.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 53*, 5-13.
- Wells, A. J. (1988). Self-esteem and optimal experience. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience : Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 327-341). New York: Cambridge University Press.

원고 접수: 2004년 2월 15일

수정원고 접수: 2004년 3월 4일

게재 결정: 2004년 3월 6일

The effect of flow experience on the mental health at a testing situation

Young-Dal You
Division of Social Welfare
Silla University

This Study was designed to investigate the experience of Czickzentmihalyi's flow and mental health of the university students at the final examination situation. As regards to flow experience, 'flow-trait' and 'flow-state' were measured after the division of State/Trait Anxiety, once at the beginning of the semester and four times during the semester respectively. The level of mental health was assessed through SCL-90-R. The hypothesis was globally supported that the average level of 'flow-states' during the semester or of 'flow-trait' at the semester beginning predict the mental health of the students at the final examination situation. As results significant correlations were found; first, between 'flow-state' and 'flow-trait', second, between the mean of 'flow-state' measures / 'flow-trait' at the semester beginning and mental health, third, between 'flow-trait' at the semester beginning and mental health with 'flow-state' controlled, fourth, between 'flow-trait' at the semester beginning and mental health with 'flow-trait' controlled. The implications of the flow experience for the stress coping and counselling were discussed

Keywords: flow, flow-state, flow-trait, STAI-S, STAI-T, mental health, stress, test stress, SCR-90-R