

성인학습자의 진로결정 자기효능감이 행복한 삶에 미치는 영향: 성격강점과 감사의 매개효과

김은미

건양사이버대학교 상담심리학과 교수

The Effects of Career Decision Self-Efficacy on Happy Life in Adult Students: The Mediating Effect of Personality Strength and Gratitude

Eun-Mi Kim

Professor, Department of Counseling Psychology, Konyang Cyber University

요약 본 연구는 성인의 행복한 삶에 영향을 미치는 요인으로 진로결정 자기효능감, 성격강점, 감사가 어떤 관련이 있는지를 알아보고자 하였다. 조사대상자는 대학교와 대학원에 재학 중인 89명의 성인학습자를 대상으로 하였다. 자료 분석을 위해 SPSS 23.0과 PROCESS Macro를 사용하였다. 본 연구에서 설정한 변인들인 진로결정 자기효능감, 성격강점, 감사, 행복한 삶 간에는 유의미한 상관성이 나타났다. 또한 독립변인인 진로결정 자기효능감이 종속변인인 행복한 삶에 영향을 미치는 직접효과는 유의미 하지 않았다. 한편 매개변인인 성격강점과 감사는 유의미하여, 간접효과와 총효과는 유의한 결과가 나타났다. 진로결정 자기효능감이 행복한 삶을 직접적으로 예측하지 못하지만 성격강점과 감사를 매개한다면 행복한 삶을 예측할 수 있다는 것을 의미한다.

주제어 : 진로결정 자기효능감, 성격강점, 감사, 행복한 삶.

Abstract The purpose of this study was to examine the relationship between career decision-making self-efficacy, character strength, and gratitude as a factor influencing the happy life of adults. Subjects were 89 adults in university and graduate school. SPSS 23.0 and PROCESS Macro were used for data analysis. Significant correlations were found between career decision-making self-efficacy, character strength, gratitude, and happy life. The direct effect of career decision-making self-efficacy, an independent variable, on happy life, a dependent variable, was not significant. Character strength and gratitude, which are mediators, were significant. Therefore, the indirect effect and the total effects showed significant results. Career decision-making self-efficacy does not directly predict a happy life, but if it mediates character strengths and gratitude, it means that a happy life can be predicted.

Key Words : Career decision-making self-efficacy, Character strength, Gratitude, Happy life

1. 서론

정보화 사회로의 변화, 수명의 연장 등으로 인해 평생

교육의 필요성이 제기되고 있고, 많은 성인 학습자들은 새로운 지식과 경험을 쌓기 위해 지속적으로 교육의 기회를 찾고자 한다. 빠른 사회변화로 지식수명이 짧아지면

*Corresponding Author : Eun-Mi Kim(minjk@kycu.ac.kr)

Received December 27, 2019

Accepted February 20, 2020

Revised February 3, 2020

Published February 28, 2020

서 배움에 대한 욕구뿐 아니라 평생 직업에 대한 관점들은 성인기의 새로운 진로발달에 대한 관심을 증가시키고 있다. 이와 같은 상황에서 사람들은 직업에 대한 유연성과 교육에 대한 관심을 가지게 되었다. 직업은 시장의 변동에 맞추어 변화하기 때문에 직업을 갖기 위해서는 계속적인 역량 개발과 훈련을 통한 기술 개발의 노력이 필요하다[1]. 중년에도 자신의 경력을 개발하기 위해 계속해서 공부하는 사람들이 점점 증가하고 있다.

이러한 측면에서 성인기의 삶의 질과 행복한 삶에 영향을 미치는 요인에서 진로발달과 진로선택이 중요하다[2]. 아울러 성인기는 자신의 인생을 되돌아보고 자신의 삶에 대한 통찰을 시도하는 시기로서, 성인기의 발달적 특성을 고려해서 이해할 필요가 있다.

성인학습자들은 삶의 경험을 바탕으로 20대 초반의 일반 대학생들과는 다른 형태의 진로발달과 진로요구를 가진다[3]. 대다수의 성인학습자들은 직업을 갖고 있는 경우가 많고, 일부는 과거에 직업을 가졌던 경우가 많으므로, 좀 더 현실적이고 실용적인 측면에서 진로에 대한 관심과 요구를 가지게 된다. 진로와 직업 목표를 설정함에 있어 성인학습자들은 실제로 많은 어려움들이 있다고 생각하며, 직업관련 정보와 직업선택에 대한 요구가 일반 대학생들보다 더 높다[4]. 진로발달 이론가인 Super는 많은 성인학습자가 진로 발달과정에서 재순환 과정을 경험한다고 하였으며[5], Healy와 Reilly는 대부분의 성인학습자들은 변화하는 고용시장에서 취업 기회를 얻기 위해 자신의 잠재력을 발견하고 개발하기 위해 직업경험과 학습을 계속해서 찾는다고 하였다[3].

자기효능감 이론을 제안한 Bandura는 자기효능감을 미래의 어떤 상황에 대처하기 위해 필요한 행동의 과정들을 자신이 얼마나 잘 대처할 수 있는지를 판단하는 것이라고 하였다[6]. 성인학습자들은 스스로 자신의 진로를 결정할 수 있는 능력이 있다고 믿는 것은 자신들의 진로를 잘 발달시키도록 돕는 방법이 된다[7]. 경력단절 여성의 재취업을 촉진하기 위해 정서조절과 진로 결정 자기효능감의 개념의 필요성을 제안하였고[8,9] 자기효능감은 행동 및 환경과의 상호작용으로 변화할 수 있는 변인으로 연구되어 왔다[10]. 다양한 심리적 변인을 설명하기 위해 자기효능감의 개념이 활용되었으며, Betz와 Hackett는 자기효능감 이론을 진로와 직업 영역에 적용하였으며[11], 자기효능감이 진로결정에 영향을 미치고, 아울러 진로선택에서의 성공여부를 결정할 것이라고 보고 자기효능감을 진로발달의 중요한 변인으로 보았다[12-14].

여성 직장인과 여성 비직장인을 대상으로 한 연구에

따르면, 자기효능감이 여성 직장인의 행복을 설명하는 결정적인 요인이라고 보았다. 어려움 극복 효능감을 측정하는 연구에서 여성 직장인은 어려움을 극복할 수 있다는 신념과 실제적인 기술 및 능력을 가지고 있을 때 가장 행복하다고 하였다[15]. 즉, 직업을 가진 여성들의 행복감은 자기효능감에 의해 영향을 받는다는 것이다. 한편, Bandura는 건강과 삶의 질을 결정하는 가장 중요한 변인으로 자아효능감을 들고 있다[6,15].

중년기의 발달적 특성에서 성격적 요인과 삶의 질은 중요한 관련성을 갖는다. 연령대별로 성격강점의 특성을 살펴본 연구[16]를 보면, 연령이 증가할수록 성격강점은 안정적인 양상을 보이며, 한국 성인에게 있어 사랑, 낙관성, 감사, 진실성, 공정성을 대표강점으로 보았다. 한편, 중년 여성들을 대상으로 한 행복 관련한 요소들의 관련성을 보면, 성격강점과의 관련성을 이야기 하고 있는바, 행복을 측정하는 한국판 긍정심리치료 척도, 삶의 만족도 척도, 심리적 안녕감 척도들과 성격적 강점과의 상관 결과를 보면, 감사, 사랑, 낙관성, 활력, 끈기 등의 변인들이 높은 상관을 보였고, 겸손, 신중성, 영성, 공정성 등이 낮은 상관을 보여 주었다. 정서관련 강점들과 감사와 사랑 같은 강점들은 행복관련 변인들을 예측하는 강력한 예언 변인이라고 하였다[17-19]. 도덕적 정서이기도 한 감사는 타인의 긍정적 의도를 공감할 때 느끼게 되는 고마움이나 기쁨의 상태라 할 수 있다. 이런 측면에서 감사는 행복의 지표가 되기도 한다[20,21]. 감사는 다른 사람이나 어떤 대상을 통해 긍정적인 것을 얻은 것에 대한 고마운 느낌이기도 하며, 한편에선 적응적인 행동이기도 하다[22]. 감사경험에 대한 질적연구를 살펴보면, 감사가 신체적, 심리적, 관계적인 안녕감과도 관련이 있음을 확인하였다[23]. Alder와 Fagley도 감사함은 자신이 소유하거나 경험한 것에 대해 만족한다는 의미이므로 삶의 질과 직결된다고 보았다. 그렇기 때문에 감사 성향이 높은 사람들은 부정적인 경험을 하더라도, 그 경험에서 긍정적인 의미를 발견하는 경향이 강하게 나타난다고 할 수 있다[21]. 감사는 삶의 만족이나 행복감 같은 주관적 안녕감 뿐 아니라 심리적 안녕감과도 관계가 있을 수 있다. 권선중 등의 감사성향 척도 개발 연구에서, 감사성향과 심리적 안녕감 간의 유의한 관계가 있었다[24]. 이 연구에서는 감사성향이 높은 사람일수록 심리적 어려움을 덜 경험하며 긍정적인 심리적 강점이나 특성을 더 많이 가지고 있는 것으로 나타났다[25]. 감사는 긍정적인 정서경험으로 기능적 측면이 있는 행동이며, 긍정적인 삶의 경험에 중요한 영향을 미친다고 하겠다.

한편, 권선중 등은 5요인 성격 중에 우호성과 관계가 있는 요인을 감사성향으로 보고, 감사가 개인이 자신의 안녕감에 기여하는 타인에 대한 반응으로서, 개인의 안녕에 기여하는 친사회적인 행동을 한다고 설명하였다[26]. 또한 이들은 감사 성향이 높은 사람은 다른 사람들에게 관심이 많고 어려움에 직면해서 잘 버티며 사회적 상황에서 예민한 반응을 덜 보이고, 정서적으로 안정되어 있을 것으로 가정하였다[27].

좋은 느낌, 즐거움, 놀라움, 활력 등의 긍정적 정서를 통해 삶의 충만함을 경험하듯이 감사도 기분을 좋아지게 하고 다양한 심리적, 사회적, 신체적 및 지적 자원을 높여 주는 역할을 제공한다는 증거들이 발견되고 있다[28,29]. Emmons와 Crumpler는 감사가 행복의 요소라는 것을 경험적으로 검증하였는 바, 감사 성향이 높은 사람은 삶을 통합적으로 경험하였고, 낙관적으로 미래를 조망하고, 신체적 문제가 더 적었으며, 규칙적으로 운동하는데 시간을 할애 하였다. 또한 심리적 안녕감이 높았으며 친사회적 활동에 자주 참여하였다. 감사는 개인의 안녕감과 관계적 안녕감을 증진시키며 건강한 사회 구성에 긍정적인 영향을 미친다는 점에서 인간이 갖고 있는 큰 강점이라고 할 수 있다[30]. 노지혜는 평소에 감사를 많이 느낄수록 인지적·정서적 안녕감이 높고, 자아존중감, 자기효능감, 지각된 사회적 지지가 풍부하고 낙관적이라고 하였다. 감사성향이 높은 사람은 그렇지 않은 사람보다 자신의 마음을 잘 통제할 수 있고, 방어적이지 않고 삶에 더 개방적이라고 하였다[31-33].

변화하는 사회에 발맞추기 위해서는 지속적으로 스스로를 변화시켜야 적응이 가능하다. 그렇기 위해서 자신의 역량을 개발하기 위해 성인기에도 지속적인 진로 개발이 필요하다. 미래의 직업 상황에 대처하기 위해 필요한 행동의 과정들을 잘 대처할 수 있다는 생각은 성인기의 삶의 질에 중요한 영향을 미친다. 아울러 지나온 삶에 대한 반추와 남아 있는 미래에 대한 계획을 준비하는 성인기의 발달특성을 고려하여 성인기의 삶의 질에 영향을 미치는 개인이 가진 성격강점과 감사의 관련성을 찾아보고자 하였다.

이에 본 연구에서는 진로에 관심을 갖는 성인들을 대상으로 진로결정 효능감과 행복한 삶의 관계를 살펴보고, 성격강점, 감사가 어떠한 영향을 미치는 지를 알아보고자 하였다.

가설 1. 진로결정 자기효능감은 행복한 삶에 영향을 미칠 것이다.

가설 2. 성격강점과 감사는 행복한 삶에 영향을 미칠 것이다.

가설 3. 성격강점과 감사는 진로결정 자기효능감과 행복한 삶의 관계를 매개할 것이다.

2. 방법

2.1 연구대상

본 연구는 2018년 9월부터 11월까지 직업을 찾기 위해 사이버대학교와 상담대학원에서 교육을 받고 있는 성인학습자를 대상으로 연구 내용에 대한 협조 및 동의를 구하고 진행하였다. 총 97명이 응답하였고, 그중 불성실하게 응답하거나 응답하지 않은 8개를 제외하고 총 대상은 89명의 자료를 분석하였다.

Table 1과 같이 응답자의 연령은 20대 3명(3.4%), 30대 13명(14.6%), 40대 49명(55.1%), 50명 23명(25.8%) 그리고 60대 1명(1.1%)이었으며, 남성은 12명(13.5%), 여성은 77명(86.5%)이었다. 결혼 상태는 기혼 77명(86.5%), 미혼 3명(3.4%), 이혼 9명(10.1%)이었다. 그리고 1학년 12명(13.5%), 2학년 20명(22.5%), 3학년 29명(32.6%), 4학년 16명(18%), 그리고 대학원생은 12명(13.5%)이었다.

Table 1. Demographics Data

	case(N)	ratio(%)
sex	male	12 13.5
	female	77 86.5
grade	first	12 13.5
	second	20 22.5
	third	29 32.6
	fourth	16 18
	graduate	12 13.5
age	20s	3 3.4
	30s	13 14.6
	40s	49 55.1
	50s	23 25.8
	60s	1 1.1
marriage	married	77 86.5
	single	3 3.4
	divorce	9 10.1

2.2 측정도구

2.2.1 진로결정 자기효능감(Career Decision-Making Self-Efficacy Scale-Short Form; CDSSES-SF)

본 연구에서는 진로결정 후 수행에 대한 성공적 확신 정도를 측정하기 위해 진로결정 자기효능감 척도(Career

Decision-Making Self-Efficacy Scale-Short Form: CDSES-SF)를 사용하였다. CDSES-SF는 Taylor와 Betz가 개발한 50문항의 척도를 Betz 등이 25문항을 간추려 개발한 척도로 본 논문에서는 이기학이 대학생을 대상으로 번안 타당화 한 진로결정 자기효능감 척도를 사용하였다[33]. 척도의 문항은 '앞으로 5년간의 나의 진로 계획을 세울 수 있다', '나는 관심이 있는 직업들에 대한 정보를 인터넷이나 도서관에서 찾을 수 있다', 그리고 '선택한 진로가 만족스럽지 않으면 바꿀 수 있다' 등으로 구성된 총 25문항으로 5점 Likert식 척도로 구성되었다. 하위요인으로는 목표선택, 직업정보, 문제해결, 미래 계획으로 구분하였으며, 점수가 높을수록 진로결정 자기효능감이 높은 것을 의미한다. 이기학의 연구에서 내적합치도(Cronbach's α)는 .90로 이었고, 본 연구에서의 전체 내적합치도는 .93이었다.

2.2.2 강점(Values in Action Inventory of Strengths; VIA-IS)

본 연구에서는 개인의 성격적 강점을 측정하기 위해 강점척도(Values in Action Inventory of Strengths; VIA-IS)를 사용하였다. 강점척도는 Seligman의 Values in Action Inventory of Strengths에서 강점의 특징을 잘 반영한 문항만을 추려 구성하였다[34]. 이 척도는 지혜와 지식 10 문항, 용기 8 문항, 인간애 6 문항, 정의 6 문항, 절제 8 문항, 초월성 10 문항으로 총 48문항으로 긍정진술 42 문항, 부정 진술 6 문항으로, 부정 진술은 역채점을 하였다. 본 연구에서는 송선주가 국문으로 번안한 척도를 사용하였으며[35], 내적합치도 (Cronbach's α)는 .90로 나타났고, 본 연구에서의 전체 내적합치도는 .89 이었다.

2.2.3 한국판 감사 성향(Gratitude Questionnaire Scale; K-GQ-6)

본 연구에서는 감사를 측정하기 위해 한국판 감사 성향 척도(Gratitude Questionnaire Scale; K-GQ-6)를 사용하였다. 본 연구에서 사용한 감사성향척도는 McCullough 등이 개발하고 권선중, 김교현, 이홍석이 번역하고 타당화한 것이다[32]. 감사성향척도는 총 6문항으로 '내 삶에는 감사할 거리들이 매우 많다', '나는 여러 사람들에게 고마움을 느낀다', '지금까지 내가 만난 사람이나 상황에 고마움을 느낀 적이 별로 없다', 등으로 구성되었으며, 부정적인 2 문항은 역채점 하였다. 본 척

도는 7점 Likert식으로 평정할 수 있도록 개발되었으나, 본 연구에서는 수검자의 편의를 위해 5점 Likert 식 척도로 수정하여 사용하였다. 권선중 등의 연구에서 내적합치도는(Cronbach's α) .85로 나타났고, 본 연구에서 전체 내적 합치도는 .91이었다.

2.2.4 행복한 삶(Happy Life Scale)

본 연구에서는 한국 성인남녀가 지각하는 행복한 삶을 측정하기 위해 김명소, 김혜원, 차경호, 임지영, 한영성이 개발한 행복한 삶 척도(Happy Life Scale)을 사용하였다[36]. 행복한 삶 척도는 개인의 행복을 16개의 요인으로 나누어 행복을 다차원적으로 측정하게 된다. 경제력, 성취 및 자기수용, 여가, 사회적 지위 및 인정, 자기개발 및 목표추구, 자립성, 사회·정치· 문화 환경, 종교, 이타심, 자녀의 바른 성장, 부모 및 친지간의 원만한 관계, 배우자(이성)와의 사랑, 대인관계, 외모, 긍정적 인생관, 그리고 건강 등의 하위요인으로, 각 요인별 3개의 문항으로 총 48개의 문항으로 구성되어 있고, 6점 Likert식 척도로 평정하게 되어 있다. 이 척도의 내적합치도(Cronbach's α)는 김명소 등의 연구에서 .64-.87으로 나타났고[36]. 본 연구에서 전체 내적 합치도는 .92 이었다.

2.2 분석방법

본 연구에서는 설정한 가설을 검증하기 위해 수집된 자료를 SPSS 23.0과 PROCESS Macro를 사용하여 분석하였다. 첫째, 신뢰도 분석과 기술통계분석을 통해 측정도구의 내적 합치도와 각 변인의 기술 통계치를 확인 하였다. 둘째, 각 변인들의 상관관계를 살펴보기 위해 Pearson 상관분석을 진행하였다. 셋째, 이중매개효과를 검증하기 위해 Hayes의 PROCESS Macro를 사용하였고, Model 6을 통해 분석을 진행하였다[37]. 또한 이중 매개효과 유의성을 검증하기 위해 부트스트래핑(Bootstrapping) 방식을 사용하였다.

3. 결과

3.1 주요 변인 간 상관

진로결정 자기효능감, 성격강점, 감사, 행복한 삶의 관계를 알아보고자 Pearson 상관계수를 산출하여 관계를 살펴보았다. 자세한 내용은 table 2에 제시하였다.

먼저 진로결정 자기효능감과 행복한 삶($r=.62, p<.01$),

성격강점($r=.71, p<.01$), 감사($r=.50, p<.01$) 간의 관계는 유의한 정적상관이 나타났다. 또한 성격강점과 감사($r=.65, p<.01$), 행복한 삶($r=.76, p<.01$)의 관계에서 유의한 정적 상관이 나타났으며, 감사와 행복한 삶($r=.67, p<.01$)에서도 유의한 정적상관이 나타났다. 즉, 본 연구에서 설정한 변인들은 정적인 상관관계를 나타내고 있다.

Table 2. Correlation analysis

	1	2	3	4
1. Career	1			
2. Character Strengths	.71 **	1		
3. Gratitude	.50 **	.65 **	1	
4. Happy Life	.62 **	.76 **	.67 **	1
M	3.52	3.53	4.14	3.20
SD	.57	.35	.77	.45
Skewness	-.19	-.20	-.89	-.11
Kurtosis	-.06	-.38	.38	-.63

** $p<.01$

note. Career=Career Decision-Making Self-Efficacy

3.2 이중매개효과 검증

진로결정 자기효능감과 행복한 삶의 관계에서 성격강점과 감사의 이중 매개효과를 검증하였다. 본 연구에서는 Hayes의 PROCESS Macro의 모델 중 Model 6을 사용하여 이중매개분석을 실시하였다[37]. 또한 이중매개효과와의 유의성의 살펴보기 위해 부트스트래핑(Bootstrapping)을 실시하였다.

Table 3. Regression analysis

independent variable	Route		B	β	SE	t	95% Confidence intervals	
	→	dependent variable					LLCI	ULCI
Career	→	Strengths	.43	.70	.08	11.96 ***	1.67	2.33
Career	→	Gratitude	.12	.09	.12	.79	-.19	.44
Strengths	→	Gratitude	1.29	.58	.12	5.04 ***	.78	1.79
Career	→	Happy Life	.11	.14	.09	1.48	-.04	.25
Strengths	→	Happy Life	.60	.47	.10	4.56 ***	.34	.87
Gratitude	→	Happy Life	.17	.29	.09	3.44 ***	.07	.27

** $p<.01$, *** $p<.001$

note. Career=Career Decision-Making Self-Efficacy, Strengths=Character Strengths

Table 4. Effect analysis

dependent variable		B	β	SE	t	95% Confidence intervals	
						LLCI	ULCI
Happy Life	Direct effect	.11	.14	.09	1.48	-.04	.25
	Indirect effect	.09	.12	.05	-	.03	.18
	Total effect	.49	.62	.08	7.33 ***	.35	.62

** $p<.01$, *** $p<.001$

진로결정 자기효능감과 행복한 삶의 관계에서 성격강점과 감사의 이중매개검증 결과는 완전매개로 나타났다. 검증 결과를 살펴보면 Figure 1과 같다.

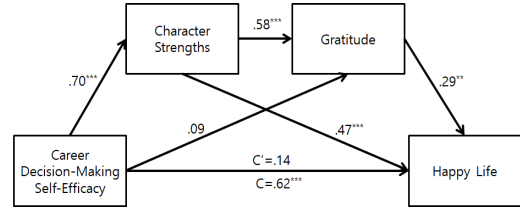


Fig. 1. Study model

먼저 종속변인인 행복한 삶에 영향을 미치는 직접효과를 살펴 본 결과 독립변인인 진로결정 자기효능감($\beta=.14, NS$)을 제외한 매개변인 즉, 감사($\beta=.47, p<.001$)와 성격강점($\beta=.29, p<.001$)과의 관계는 유의하였다.

진로결정 자기효능감과 매개변인과의 관계는 table 3과 같다. 즉, 1차 매개변인인 성격강점과는 유의한 정적 관계가 나타났다($\beta=.70, p<.001$). 하지만 2차 매개변인인 감사와는 관계가 유의하지 않았다($\beta=.09, NS$). 한편, 1차 매개변인인 성격강점에서 2차 매개변인인 감사로 이어지는 경로는 유의한 관계로 나타났다($\beta=.58, p<.001$).

본 연구에서 설정한 이중매개모형의 직접효과는 table 4에서 보듯이, 유의하지 않은 결과로 나타났다($\beta=.14, NS$). 하지만 간접효과($\beta=.12, p<.05$)와 총효과($\beta=.62, p<.001$)는 유의한 결과가 나타났다. 이러한 결과는

진로결정 자기효능감이 행복한 삶을 직접적으로 예측하지 못하지만 성격강점과 감사를 매개한다면 행복한 삶을 예측할 수 있다는 것을 의미한다.

또한, 진로결정 자기효능감과 성격강점, 감사, 행복한 삶 간의 직접효과, 간접효과, 총효과의 유의성의 살펴보기 위해 부트스트래핑(Bootstrapping)을 실시하였고 결과는 table 4에 제시하였다.

4. 결론 및 논의

본 논문은 성인기의 삶의 만족에 영향을 미치는 요인으로 진로결정 자기효능감과 성격강점 그리고 감사가 영향을 미칠 것으로 보고, 그 관계를 알아보고자 하였다.

상관관계 결과를 보면, 진로결정 자기효능감과 행복한 삶, 성격강점, 감사 간에 유의한 정적 관계가 나타났다. 또한 성격강점과 감사, 행복한 삶의 관계에서 유의한 정적 상관, 감사와 행복한 삶에서도 정적 상관이 유의미하게 나타났다.

이에 진로결정 자기효능감과 행복한 삶의 관계에서 성격강점과 감사의 매개효과 결과를 살펴보면, 독립변인인 진로결정 자기효능감이 종속변인인 행복한 삶에 영향을 미치는 직접효과는 유의미 하지 않았으며, 성격강점과 감사와의 관계는 유의미 하였다. 이는 성격강점과 감사 모두 긍정적인 특성으로 관련이 되기 때문에 성격강점이 감사로 이어진다는 것은 기존 연구와도 일치한다. 그리고 진로결정 자기효능감과 매개변인간의 관계를 살펴보면, 성격강점과는 유의미하였으나 감사와는 유의미 하지 않았다. 그리고 1차 매개변인인 성격강점에서 2차 매개변인인 감사의 경로는 유의미하였다. 이는 성격강점의 하위 요소들이 긍정적인 특성을 포함하고 있기 때문에 여겨진다.

본 연구에서의 이중매개 모형에서 직접효과는 유의미 하지 않았으며, 간접효과와 총효과는 유의미하여, 진로결정 자기효능감이 직접적으로 예측하지 못하지만, 성격강점과 감사를 매개할 때 행복한 삶을 예측할 수 있다. 즉, 이는 진로결정 자기효능감을 갖는 것만으로 행복한 삶을 설명하기에 충분하지 않으며, 성격강점과 감사하는 마음이 매개될 때 행복한 삶을 경험한다는 것이다. 성인의 행복한 삶에는 개인이 가진 성격강점이 많을수록, 그리고 감사하는 마음을 가지는 것이 중요하다고 하겠다.

성인기의 직업에 대한 정체감은 자아정체감에 중요한 요인이며 이는 삶의 만족, 행복감 경험에 중요하다. 같은

맥락에서 진로결정 자아정체감도 성인기의 행복한 삶에 영향을 미치는 요인으로 볼 수 있으나, 진로결정 자아정체감을 갖는 것보다 개인이 가진 성격강점과 감사가 매개할 때 행복한 삶을 설명해 주고 있음을 알 수 있었다. 성인기를 어떻게 잘 보내는 가는 노년의 삶의 적응에 중요하다. 따라서 행복한 삶의 경험은 성인기에 중요한데, 이를 위해서는 자신의 성격강점을 발견하고 증진시키는 것이 필요하며, 감사하는 마음자세를 갖도록 하는 것이 필요하다. 평생교육 차원에서 성인의 삶의 질을 높이기 위한 많은 프로그램이 운영되고 있는바, 진로 관련 프로그램의 내용을 통해 자신의 긍정적 성격을 갖도록 하고, 감사하는 마음자세를 갖도록 한다면, 개인의 행복감을 높아질 것으로 사료된다.

본 연구의 한계점 및 향후 연구방향을 제안해 보면, 우선, 연구대상의 수가 충분하지 않아 연구결과를 해석함에 주의할 필요가 있다. 단, 본 연구에서는 왜도 및 첨도가 안정적으로 나타나고 있어 신뢰도를 측정하는데 문제가 없다고 할 수 있다. 하지만 표본이 클수록 표집 오류가 줄고 표본의 모집단을 대표할 가능성이 커지는 측면은 있는바, 추후 다양한 집단에서 표집을 하여 그 관계성을 살펴볼 필요가 있다. 둘째, 성인기에 여성과 남성의 진로 발달양상은 차이가 있을 수 있는 바, 성별 비교를 통해 그 차이를 확인할 필요가 있으며, 진로 변화에 직면해 있는 다양한 성인을 대상으로 하여, 진로결정 자아정체감과 다른 영향요인들이 행복한 삶에 어떠한 관련이 있는지를 확인 할 수 있을 것이다. 셋째, 피험자 군이 성인학습자에 제한되어 있는바, 다양한 계층과 직업군을 대상으로 연구의 폭을 넓힌다면 다양한 영향요인들에 대해 확인할 수 있을 것이다. 넷째, 성인기의 삶의 만족도를 높이기 위한 프로그램으로 이어질 필요가 있다. 진로관련 교육프로그램 내용에 성격강점을 찾아내고, 감사하는 마음을 표현할 수 있는 것이 포함된다면 성인기의 행복한 삶에 더 효율적일 것으로 사료된다.

REFERENCES

- [1] M. H. Shin et al. (2013). *Developmental Psychology*. Seoul: Hakjisa.
- [2] S. J. Lim. (2015). Effects of Parent Attachment and psychological Independence on Career Rreparation Behavior: Mediating effect of Career Decision making Self-Efficacy. *The Korean Journal of School Psychology*. 30(3), 349-363.

- [3] C. C. Healy & K. C. Reilly. (1989). Career Needs of Community College Students: Implications for Services and Theory. *Journal of College Student Development*, 30, 541-545.
- [4] M. G. Haviland, & J. E. Mahaffy(1985). The use of My Vocational Situation with Nontraditional College Students. *Journal of College Student Personnel*, 26, 169-170.
- [5] D. E. Super. (1984). *Career and life development*. In d. Brown, L. Brooks & associates(Eds.), *Career Choice and Development*(pp. 192-234). San Francisco: Jossey-Bass.
- [6] A. Bandura. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York : Freeman.
DOI : 10.5860/CHOICE.35-1826
- [7] M. F. Barabra & A. L. Darrell(1998). Increasing the Career Decision-making Self-efficacy of Nontraditional College Students. *Journal of college counseling*, 1, 35-43.
- [8] H. J. Lee & K. M. Kim. (2010). The Effects of Perceived Career Barrier of Women Whose career were Interrupted on Career Preparation Behavior. *The Korea Journal of Counseling*, 11(2), 623-640.
DOI : 10.15703/kjc.11.2.201006.623
- [9] Y. J. Choi & E. J. Sohn. (2016). The Effects of Spouse Support and Career Resilience on Career Preparation Behavior among Career-interrupted Women. *The Korean Journal of Woman Psychology*. 21(4), 587-606.
DOI : 10.18205/kpa.2016.21.4.008
- [10] J. Y. Kim & K H. Lee. (2014). The Influence of Ego-Resilience and Career Decision Self-Efficacy on Career Preparation Behavior: Testing the Moderated Mediating Effect of Achievement Motivation . *The Journal*, 27(3), 1-25.
- [11] N. E. Betz & G. Hackett. (2006). Career self-efficacy theory: back to the future, *Journal of Career Assessment*, 14(1), 2-11.
DOI : 10.1177/1069072705281347
- [12] K. M. Taylor & N. E. Betz(1983). Applications of Self-efficacy Theory to Understanding and Treatment of Career Indecision. *Journal of Vocational Behavior*, 22(1), 63-81.
DOI : 10.1016/0001-8791(83)90006-4
- [13] S. Y. Cho & M. R. Moon. (2006). The Effectiveness of a Career-Counseling Program for Nontraditional Students. *The Journal of Counseling and Psychotherapy*, 18(4), 731-748.
- [14] Y. K. Kim. (2008). The Effect of University Freshmen's Career Barriers on Career Decision Making Levels and Career Decision Making Self-Efficacy. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 20(4), 1191-1210.
- [15] Y. S. Park & U. C. Kim. (2009). Factor Influencing Happiness among Korean Adults: The Influence of Occupational Achievement, Success of Children, Emotional Support and Self-efficacy. *The Korean Journal of Woman Psychology*, 14(3), 467-495.
DOI : 10.18205/kpa.2009.14.3.009
- [16] J. Y. Kim. (2019). Character Strengths by Age Groups: Comparisons of Character Strengths Among Korean Age Groups and Cultural Characteristics. *The Korean Journal of Health Psychology*. 24(3), 607-630.
- [17] N. Park, C. Peterson & M. E. P. Seligman. (2004). Character Strengths and Well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619.
DOI : 10.1521/jscp.23.5.603.50748
- [18] D. W. Chan. (2009). The Hierarchy of Strengths: Their Relationships with Subjective Well-being among Chinese Teachers in Hong Kong. *Teaching and Teacher Education*, 25(6), 867-875.
DOI : 10.1016/j.tate.2009.01.010
- [19] S. M. Yoon & H. C. Shin. (2012). Character Strengths: Their Relationships with Happiness among Middle-aged Women at Korean Metropolitan Area. *The Journal of Counseling and Psychotherapy*. 24(1), 27-49.
- [20] R. A. Emmons. (2004). *Gratitude*. In C. Peterson, & M. E. P. Seligman(Eds.), *Character Strength and Virtues*(pp. 553-568). Oxford University Press.
- [21] P. C. Watkins. (2004). *Gratitude and Subjective Well-Being*. In R. A. Emmons & M. E. McCullough(Eds). *The Psychology of Gratitude*(pp. 167-192). New York: oxford University Press.
- [22] K. H. Eim. (2010b). Latest Trends and Tasks in Gratitude Research? *Journal of Counseling and evaluation*. 2(1), 47-60.
- [23] K. M. Kim & J. H. Kim. (2011). A Qualitative Study on the Gratitude Experience based on the Ground Theory. *The Koran Journal of Counseling and Psychotherapy*, 23(3), 739-759. 939663
- [24] H. S. Noh & H. S. Shin. (2008). Mediating Effect of Perceived Social Support in the Relation between Gratitude and Psychological Well-being among Adolescents. *The Korea Journal of Youth Counseling*, 15(2), 147-168.
- [25] S. J. Kwon, K. H. Kim & H. S. Lee. (2006). Validation of the Korean Version of Gratitude Questionnaire. *The Korean Journal of Health Psychology*, 11(1), 177-190.
- [26] S. J. Kwon & K. H. Kim(2007). Validation of the Korean Version of Mindful Attention Awareness Scale. *The Korean Journal of Health Psychology*. 12(1), 269-287.
DOI : 10.17315/kjhp.2007.12.1.014
- [27] S. Son & K. H. Suh. (2014). Relationships between Gratitude Disposition and Psychological Well-Being: Focus on the Mediating Effects on Interpersonal Competence. *The Korean Journal of Health Psychology*. 19(2). 619-635.
DOI : 10.17315/kjhp.2014.19.2.010

- [28] B. L. Fredrickson. (2004). The Broaden-and- Build Theory of Positive Emotions. *Psychology and Social Science*, 359, 1367-1377.
DOI : 10.1098/rstb.2004.1512
- [29] S. Lyubomirsky, L. A. King & E. Diener. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-851.
|DOI:https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803
- [30] R. A., Emmons & C. A. Crumpler. (2000). Gratitude as a Human Strength: Appraising the Evidence. *Journal of social and clinical psychology*, 19(1), 56-69.
DOI : 10.1521/jscp.2000.19.1.56
- [31] J. H. Noh. (2005). *Why should I be Thankful?: The Effects of Gratitude on Well-being under the Stress*. The Graduate School of Ajou University.
DOI : 10.15842/kjcp.2011.30.1.009
- [32] P. C. Watkins, K. Woodward, T. Stone & R. L. Kolts. (2003). Gratitude and Happiness: Development of a Measure of Gratitude, and Relationship with Subjective Well-being. *Social Behavior and Personality*, 31, 431-452.
DOI : 10.2224/sbp.2003.31.5.431
- [33] E. K. Lee. (2001). *A Study on the effect of self-efficacy upon the career development*. Doctoral dissertation. EHWA University. Seoul.
- [34] Y. R. Moon, H. Y. Won, S. H. Beak & S. Y. Ann. (2008). *Analysis of Elementary School students' Character Strengths and Virtues as Described by their Parents in Korea*.
- [35] S. J. Song. (2016). *Effect of Personality Strength, Social Support and Empathy on Happiness*. Master's Thesis. Korea University. Seoul.
- [36] M. S. Kim, H. W. Kim, K. H. Cha, J. Y. Lim & Y. S. Han. (2003). Exploration of the Structure of Happy Life and Development of the Happy Life Scale among Korean Adults. *The Korean Journal of Health Psychology*, 8(2), 415-442.
- [37] A. F. Hayes. (2013). New York, NY: The Guilford Press. *Journal of Educational Measurement*, 51(3), 335-337.

김 은 미(Eun-Mi Kim)

[정회원]



- 1994년 2월 : 중앙대학교 심리학과(문학석사)
- 2001년 8월 : 중앙대학교 심리학과(문학박사)
- 2012년 3월 ~ 현재 : 건양사이버대학교 상담심리학과 교수
- 관심분야 : 삶의 질, 재난 심리, 문화

적응

· E-Mail : minjk@kycu.ac.kr