Journal of the Korea Convergence Society
Vol. 11. No. 2, pp. 139-145, 2020

ISSN 2233-4890 / eISSN 2713-6353
https://doi.org/10.15207/JKCS.2020.11.2.139

감사성향과 진로결정 자기효능감 간의 관계:마음 챙김의 매개효과를 중심으로

김은미
건양사이버대학교 상담심리학과 교수

Relationship between Gratitude and Career Decision-Making Self-Efficacy: The Mediating Effects of Mindfulness

Eun-Mi Kim
Professor, Department of Counseling Psychology, Konyang Cyber University

요 약 본 연구는 최근 성인의 직업전환에 영향을 미치는 요인으로 감사성향, 마음챙김, 그리고 진로결정 자기효능감의 관계를 탐색하고자 하였다. 피험자는 사이버대학교와 대학원에 재학 중인 89명의 성인을 대상으로 하였다. 자료분석을 위해 SPSS 23.0과 PROCESS Macro를 사용하였다. 연구 결과, 감사성향과 마음챙김, 그리고 진로결정 자기효능감 간에 정적 상관이 유의미 하였다. 또한 감사성향과 진로결정 자기효능감 간의 관계에서 마음 챙김의 매개효과가 있는 것으로 나타났다. 감사성향과 진로결정 자기효능감의 직접효과가 정적인 관계로 유의하게 나타났으며, 간접효과와 총 효과 또한 유의한 결과가 나타났다. 이는 감사성향과 진로결정 자기효능감의 관계에서 마음 챙김이 부분 매개하고 있음을 알 수 있다. 진로결정 자아효능감을 높이기 위해서는 감사와 마음챙김을 경험할 수 있는 집단상담 프로그램과 교육프로그램이 필요하다.

주제어 : 감사척도, 진로결정 자기효능감, 마음 챙김, 주의, 매개효과

Abstract The purpose of this study was to investigate the relationship between mindfulness (K-MAAS), Gratitude(Gratitude Questionnaire, GQ-6), and career decision-making self-efficacy (CDSES-SF) as a factor influencing adults career development. Subjects were 89 adults in cyber university and graduate school. SPSS 23.0 and PROCESS Macro were used for data analysis. As a result, there was a significant correlation between gratitude, mindfulness, and career decision-making self-efficacy. Also, the mediating effect was shown between GQ-6, CDSES-SF, and K-MAAS. The direct effect of GQ-6 and CDSES-SF was found to be a positive relationship, and indirect and total effects were also significant. This suggests that mindfulness is mediated in part by the relationship between gratitude and career decision-making self-efficacy. To improve career decision-making self-efficacy, group counseling and education programs are needed to experience gratitude and mindfulness.

Key Words : Gratitude Questionnaire, Career Decision-making Self-efficacy, Mindfulness, Mediating effects

*Corresponding Author : Eun-Mi Kim(minjk@kycu.ac.kr)
Received December 27, 2019
Revised February 3, 2020
Accepted February 20, 2020
Published February 28, 2020

1. 서론

지식 정보화 사회로 급변하고 평균수명의 증가에 따라, 적응적인 삶을 위해서는 전 생애동안 배워야 하는 시대에 접어들었다. 아울러 사회의 급격한 변화와 기술 개발, 세계화로 인한 경쟁이 더 강화되면서 평생직장보다는 비정규직 일자리가 늘어나고 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. 중년에도 자신의 경력을 개발하기 위해 계속해서 공부하는 사람들이 점점 증가하고 있다[1].이러한 환경은 한국사회의 성인들의 진로와 직업발달에 대한 관심을 증진시키고 있다.

성인들의 어떠한 특성이 자신의 삶에 주도적인 선택을 하게하며 여기에 영향을 미치는 요인은 어떤 것들이 있을까? 긍정심리학적인 관점에서 직업을 통해서 새로운 인생을 개척하려는 성인들에게 어떠한 성격적 강점이 자신의 진로와 관련된 선택에서 적극적으로 만들게 하는가?

성인 여성을 대상으로 즐거운 삶, 적극적인 삶, 의미있는 삶과 성격적 강점의 특성을 살펴본 연구에 따르면[2], 즐거운 삶과 가장 높은 상관관계를 보인 성격적 강점은 감사이었으며, 다음은 사랑, 낙관성, 사회지능 순이었다. 의미 있는 삶과는 감사가 가장 높은 상관관계를 보였으며, 다음으로 영성, 낙관성 사랑 순이었다. 적극적인 삶과 가장 높은 상관을 보인 성격적 강점은 활력이었으며, 다음으로는 사랑 낙관성, 감사 이었다.

한편, 삶의 만족도와 심리적 안녕감, 그리고 한국판 긍정심리 척도와 성격적 강점과의 관계를 살펴보면, 삶의 만족도와의 사이에 가장 높은 상관관계를 보인 성격적 강점은 감사였고, 낙관성, 사랑, 활력 끈기 순이었다. 한국판 긍정심리척도에서 가장 높은 상관관계를 보인 성격적 강점은 감사였으며, 다음으로 사랑, 낙관성, 활력 순이었다[3].

성격 강점과 행복한 삶과의 관련성을 측정하는 검사결과에서도 유사한 특성을 보이고 있는 바, 중년 여성들의 행복관련 변인과의 관련성은 감사, 사랑, 낙관성, 활력, 끈기 등의 성격 강점이었으며, 겸손, 신중성, 영성, 공정성 등과는 관련성이 낮았다. 또한 감사, 사랑, 자기조절이 행복한 삶에 중요한 기여를 하는 것으로 볼 수 있다.

그중에서도 감사는 도덕적 정서로서 고마움이나 기쁨의 마음상태이다. 감사는 타인의 긍정적 의도를 공감할 때 일어나는 것으로 긍정적인 것을 얻고 난 후 타인이나 대상을 인식하고 고마움을 느끼고 반응하는 행동이라 할 수 있다. 한편 감사는 행복의 지표로 간주되기도 하는바, 감사를 평소에 많이 느끼는 사람이 인지적 · 정서적 안녕감이 높으며 자기존중감, 자기효능감, 지각된 사회적 지지가 풍부하고, 낙관적이었다[4]. 그리고 감사성향이 높은 사람은 감사성향이 적은 사람보다 자신의 마음을 잘 통제하고, 방어적이지 않으며 삶에서 개방적인 자세를 가진다[3,5].

Fredrickson 등은 사람들이 긍정적인 정서를 경험할수록 더 다양한 개인적 자원들을 갖게 된다는 긍정정서이론의 가설을 주장 하였는바[6], 직장인들을 대상으로 자애명상의 효과를 검증한 연구를 보면, 긍정적인 정서를 매일 경험할수록 마음챙김, 자기수용, 삶의 목적, 사회적 지지, 문제 해결 능력 등과 같은 능력들이 유의미하게 증가하였으며, 아울러 긍정적 정서가 유의하게 증가되었다. 결국 이러한 개인적 자원들이 증가할수록 삶의 만족도도 증가하였음을 보였다. 마음챙김(mindfulness)은 이러한 측면에서 의학이나 심리학 분야에서 치료적인 목적 그리고 잠재력 개발을 위해 지속적으로 관심을 받고 있는 영역이다[7].

마음 챙김은 알아차림의 양식으로 “여기 그리고 지금(here and now)의 경험에 대한 알아차림을 가능하게 하는 주의조절”과 “호기심과 개방성 그리고 수용성”이라는 특징으로 설명한다. 또한 현재 순간의 자기경험에 대한 특정한 지향성 또는 태도라고 할 수 있다[8]. 즉, 마음챙김은 감찰과 통제 과정으로 구성된 상위 인지 기술과 관련 된다고 할 수 있다. 한편 마음챙김은 현재의 경험을 있는 그대로 수용하는 것으로 의식적인 의사결정에 포함되는 능동적 과정으로 보고 있다. 권선중 등의 연구결과에 따르면, 마음 챙김은 자존감, 낙관성, 삶의 의미 및 감사성향과 함께 심리적 안녕감 변량을 유의하게 설명하였고(60.8%), 그중 마음 챙김은 다른 변인과는 독립적으로도 높은 설명력(8.1%)을 나타내었다. 즉 마음 챙김 특성이 심리적 안녕감에 대한 추가적 설명력을 갖고 있었다. 마음 챙김을 자주 할수록 사람들은 일상생활에 긍정적인 정서를 더 많이 경험하고 자신의 삶에 만족하고 심리적 안녕감 또한 더 많이 느낀다고 할 수 있다. 특히 자기실현적 안녕감을 예측하는 요인으로 마음 챙김을 거론하였다. 이들은 자기 자신을 존중하며 자신의 삶을 성실히 영위하였고, 다른 사람들에게 우호적이어서 원만한 관계를 유지하였다. 즉, 건강하고 행복한 삶을 영위하기 위해 필요한 긍정적인 특성들이 마음챙김을 통해 고양시킬

수 있다고 하였다[9].

성인의 성격강점으로서의 감사와 자신에 대한 알아차림으로서의 마음 챙김과 관련되는 긍정정서는 확장된 사고 및 행동의 통로의 기반이 되며, 신체적, 사회적 자원이 될 뿐 아니라 지적영역과 심리적 영역으로 중요한 확장을 하게 한다[10-13]. 더불어 긍정적이고 건강한 생활방식은 삶의 다른 양상으로 이동하여 궁극적으로 개인의 삶의 목적이나 사회적 지지 같은 개인의 심리적 자원이 증가되고, 결국 정신건강이 증진된다[7].

자기효능감의 경우 직장 여성들의 행복을 설명하는 결정적인 요인으로 부각되기도 하였다[14]. 어려움 극복 효능감을 측정한 연구에서 보면, 직장 여성들은 어려움을 극복할 수 있다는 강한 신념을 가졌을수록, 그리고 그러한 실제적인 기술이나 능력을 가졌다고 지각하였을 때 행복하다고 하였다. 즉, 직업을 가진 여성들의 행복경험은 자기효능감에 의해 의미 있게 설명된다는 것이다. 자기효능감이 행복과 관련이 높은 중요한 변인임을 확인한 많은 연구들이 있다. Bandura는 개인이 자신의 능력에 대해 갖게 되는 효능적 신념은 개인의 심리적 건강과 삶의 질을 결정하는 가장 중요한 변인이라고 하였다[14,15].

진로결정과 진로목표를 스스로 잘 성취할 수 있다는 신념인 진로결정 자기효능감은 Bandura의 자기 효능감 이론에 근거한 것이다[16]. 즉, Bandura의 자기 효능감은 개인이 어떤 상황이나 사건에서 자신이 잘 대처할 수 있다고 판단하는 신념이다. 그는 개인의 자기 효능감 수준은 수행성취, 대리적 학습, 언어적 설득, 그리고 정서적 자극의 영향에 따라 다르다고 하였다. 한편, Bandura의 자기 효능감 이론을 진로에 적용한 Hackett와 Betz는 진로자기 효능감을 진로선택과 관련된 개인적 효능감으로 정의하고, 진로발달을 이해함에 중요한 개념으로 설정하였다. 이를 근거로 Talyor와 Betz는 진로결정 자기효능감 척도를 개발하였다[17,18].

성인기에는 발달과정 상 지나온 삶에 대한 성찰과 자신의 미래에 대한 준비를 위한 시기이다. 그 과정에서 지나온 삶에 대한 성찰이 이어지게 되고, 이를 통한 긍정적인 정서경험은 삶의 목적이나 문제해결 능력을 높여주게 된다. 삶의 만족을 측정하는 검사와 성격강점 간의 관계를 보면 감사가 관련이 있는 것으로 나타났으며, 성찰적인 태도나 행동인 마음 챙김도 행복감과 삶의 만족과 관련이 있었다. 이에, 긍정적인 삶에 영향을 미치는 긍정적 정서인 감사와 마음챙김의 경험은 진로를 위해 주도적인 선택을 하고 있는 성인들에게 영향을 미칠 것으로 생각된다. 일반 대학생과는 달리 성인 학습자들은 현실적인 측면에서 다양한 방식으로 자신의 진로나 직업 변화에 관심을 갖고 있다. 대부분의 성인 학습자는 직업을 유지하면서 변화하는 고용시장에서 자신의 잠재력을 개발하고자 하며, 현재 직업 개발에 대한 우리사회의 분위기는 촉진적 역할을 할 것으로 보인다. 이러한 사회적 환경은 향후 일반 대학생과는 다른 성인 학습자의 진로선택을 위한 다양한 프로그램의 개발이 필요함을 말해준다. 이러한 과정에서 자신의 진로에 대한 자신의 주도성을 갖고 지속적으로 자신의 잠재력을 찾고 있는 성인 학습자들에게는 자신의 긍정적 성품과 아울러 자신의 내면에 대한 탐색은 직업선택과 진로 개발에 중요한 영향을 미친다.

이에 본 연구는 성인초기 일반 대학생들의 진로결정에 영향을 미치는 요인과 성인의 진로에 영향을 미치는 요인은 차이가 있다고 보고, 성인들의 발달적 특성으로서의 개인이 갖고 있는 긍정적 정서인 감사성향이 자신의 삶을 주도적으로 이끌고자 하는 신념인 진로결정 자기효능감에 어떻게 영향을 미치는 그리고 그 과정에서 자신의 내적 측면에 대한 탐색인 마음 챙김을 어떻게 매개하는지를 살펴보고자 한다.

가설 1. 감사성향은 진로결정 효능감에 영향을 미칠 것이다.

가설 2. 마음챙김은 진로결정 효능감에 영향을 미칠 것이다.

가설 3. 마음챙김은 감사성향과 진로결정 효능감의 관계를 매개할 것이다.

2. 연구 방법

2.1 연구대상

본 연구는 2018년 9월부터 11월까지 대전에 위치한 사이버대학교과 대학원에 재학중인 성인 학습자를 대상으로 설문을 진행하였다. 연구 내용에 대한 협조 및 동의를 구하고 진행하였으며, 총 97명이 응답하였다. 그중 불성실하게 응답하거나 응답하지 않은 8개를 제외하고 총 대상은 89명의 자료를 분석하였다.

본 연구에서 응답자들의 연령은 Taclbe 1과 같이 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. 학년별로 구분해보면, 1학년은 12명(13.5%), 2

학년 20명(22.5%), 3학년 29명(32.6%), 4학년 16명(18%), 그리고 대학원은 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 한국판 감사 성향(Gratitude Questionnaire Scale; K-GQ-6)

본 연구에서는 감사 성향을 측정하기 위해 McCullough와 동료들이 개발하고 권선중이 우리나라 대학생에게 맞춰 타당화한 감사 성향 척도(The Gratitude Questionnaire: GQ-6)를 사용하였다[19]. 문항은 '내 삶에는 감사할 거리들이 매우 많다" '나는 여러사람들에게 고마움을 느낀다.' '세상을 둘러볼 때 감사할 것들이 별로 없다(역채점)' 등을 포함한 총 6문항으로 구성되었으며, 7점 Likert식 척도로 구성되었으나, 본 연구에서는 응답자의 편의를 위해 5점 Likert식 척도로 변환하여 사용하였다. 점수가 높을수록 감사성향이 높은 것을 의미한다. 내적합치도(Cronbach's α)는 권선중 등의 연구에서 .85로 나타났으며, 본 연구에서는 .91 이었다.

2.2.2 한국판 마음 챙김 주의 알아차림(K-MAAS)

본 연구에서는 마음 챙김을 측정하기 위해 Brown과 Ryan이 개발하고 권선중, 김교헌이 번안한 '마음챙김 주의 알아차림 척도(Mindfulness Attention and Awareness Scale, K-MAAS)'를 척도를 사용하였다[9]. 본 척도는 '나는 현재 일어나고 있는 일에 계속 초점을 맞추기가 어렵다.' '나는 과거나 미래에 집착하는 자신을 종종 발견한다.' 그리고 '나는 길을 갈 때 일어나는 일에 주의를 기울이지 않고 목적지만 생각하며 서둘러 간다' 등의 문항을 포함한 총 15문항으로 구성되었으며, 7점 Likert식 척도로 구성되었으나, 본 연구에서는 응답자의 편의를 위해 5점 Likert식 척도로 변환하여 사용하였으며, 모든 문항은 역전시켜 분석하였다. 내적합치도(Cronbach's α)는 Brown의 연구에서 .63으로 나타났으며, 본 연구에서는 .89로 나타났다.

2.2.3 진로결정 자기효능감(CDSES-SF)

본 연구에서는 진로결정 자기효능감을 측정하기 위해 Betz와 동료들이 개발하고, 이기학이 대학생을 대상으로 번안, 타당화한 진로결정 자기효능감 척도(Career Decision-Making Self-Efficacy Scale- Short Form: CDSES-SF)를 사용하였다[20]. 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. 내적합치도(Cronbach's α)는 이기학의 연구에서 .90로 나타났으며, 본 연구에서의 전체 내적합치도 계수는 .93이었다.

2.3 분석방법

본 연구에서는 가설을 검증하기 위해 수집한 자료를 SPSS statistics 23.0과 PROCESS Macro를 사용하여 분석하였다. 먼저 내적합치도와 기술통계치를 확인하기 위해 신뢰도분석과 기술통계분석을 실시하였다. 둘째, 각 변인들 간의 상관관계를 측정하기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였다. 셋째, 매개효과의 유의성을 검증하기 위해 Hayes가 제안한 PROCESS Macro를 활용하였으며, Model 4를 통해 분석하였다[21]. 감사 성향과 진로결정 자기효능감의 관계에 대한 마음 챙김의 매개효과를 검증하였다. 또한 부트스트래핑(bootstrapping) 기법을 통해 95% 신뢰구간을 적용한 후 5,000개의 샘플을 반복 추출하는 방법으로 간접효과의 유의성을 검증하였다.

3. 연구 결과

3.1 주요변인 간 상관

감사성향, 마음챙김, 진로결정 자기효능감의 관계를 알아보기 위해 Pearson 상관계수를 통해 검증하였으며,

자세한 내용은 Table 2를 통해 제시하였다.

감사성향과 마음챙김(r=.36, p<.01), 진로결정 자기효능감(r=.50, p<.01)간에는 유의한 정적상관이 나타났다. 마음챙김과 진로결정 자기효능감(r=.44, p<.01)간에도 유의미한 정적 상관이 나타났다. 이러한 결과는 감사성향이 높을수록 마음챙김과 진로결정 자기효능감의 수준이 높아진다는 것을 의미한다.

Table 2. Correlation analysis

	1	2	3
1. Gratitude	1		
2. Mindfulness	.36**	1	
3. Career	.50**	.44**	1
M	4.14	3.73	3.52
SD	.78	.62	.57
Skewness	-.89	-.03	-.19
Kutosis	.38	-.58	-.06

**p<.01
note. Career=Career Decision-Making Self-Efficacy

3.2 매개효과 검증

감사성향과 진로결정 자기효능감과의 관계에서 마음챙김의 매개효과를 살펴보기 위해 PROCESS Macro의 모델 중 Model 4를 사용하여 매개분석을 실시하였다. 먼저 종속변인인 진로결정 자기효능감에 영향을 미치는 직접효과를 살펴본 결과 독립변인인 감사성향(β=.39, p<.001)과 매개변인인 마음챙김(β=.30, p<.01)과는 정적으로 유의한 관계가 나타났다. 독립변인인 감사성향과 매개변인인 마음챙김(β=.36, p<.001)의 관계는 정적으로 유의한 인과관계가 나타났다. 자세한 내용은 Table 3에 제시하였다.

또한 감사성향과 진로결정 자기효능감, 마음챙김 간의 총효과, 직접효과, 간접효과의 유의성을 확인하기 위해 부트스트래핑(bootstrapping)을 실시하였으며, 95% 신뢰구간에서 매개효과를 검증한 결과는 Table 4에 제시하였다.

감사성향과 진로결정 자기효능감, 마음챙김 간의 매개효과 검증 결과를 Fig. 1에 제시하였다. 감사성향과 진로결정 자기효능감의 직접효과가 정적인 관계로 유의하게 나타났고(β=.39, p<001), 간접 효과(β=.11, p<05)와 총효과 또한 유의한 결과가 나타났다(β=.50, p<001). 이러한 결과는 감사성향과 진로결정 자기효능감의 관계에서 마음챙김이 부분매개하고 있음을 나타내는 결과이다.

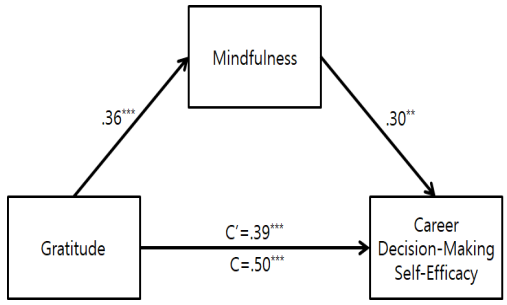

Fig. 1. Study model

Table 3. Regression analysis

Route			B	β	SE	t	95% Confidence intervals	
independent variable		dependent variable					LLCI	ULCI
Gratitude	→	Mindfulness	.29	.36	.10	3.6***	.13	.45
Gratitude	→	Career	.29	.39	.09	4.1***	.15	.43
Mindfulness	→	Career	.27	.30	.09	3.14 **	.10	.44

**p<.01, ***p<.001
note. Career=Career Decision-Making Self-Efficacy

Table 4. Effect analysis

dependent variable		B	β	SE	t	95% Confidence intervals	
						LLCI	ULCI
Career Decision-Making Self-Efficacy	Direct effect	.29	.39	.09	4.15 ***	.15	.43
	Indirect effect	.08	.11	.05	-	.01	.17
	Total effect	.37	.50	.09	5.40 ***	.23	.50

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

3. 논의 및 제언

본 연구는 성인기의 진로 결정 자기효능감은 긍정적인 삶의 경험을 바탕으로 하고 있으며, 이러한 긍정적인 삶의 만족은 자신과 주변에 대한 감사하는 마음과 관련이 있다고 보아, 감사하는 마음과 자신의 진로에 대한 자기효능감과의 관계를 살펴보고, 성인기의 특징 중의 하나인 지나온 삶과 자신의 현재 삶에 대한 숙고 즉 알아차림을 바탕으로 한 마음챙김이 매개할 것으로 가정하였다.

연구결과를 살펴보면, 감사성향과 진로결정 자기효능감 간에, 마음챙김과 진로결정 자기 효능감 간에 유의미한 정적 상관이 있었다. 이에 매개효과를 살펴보면, 진로결정 자기효능감에 영향을 미치는 직접효과를 살펴본 결과 독립변인인 감사성향과 매개변인인 마음챙김과 정적으로 유의한 관계가 나타났다. 감사성향과 진로결정 자기효능감의 직접효과가 정적관계로 유의미 하였고, 간접효과와 총효과도 유의하였다.

이는 성인들은 자신과 주변 사람들에 대한 긍정적 태도인 감사성향 뿐 아니라 자신의 현재의 모습을 알아차리는 마음챙김이 매개할 때 진로효능감이 증가한다고 볼 수 있다. 이는 감사성향이 높을수록 자신의 마음을 더 잘 통제할 수 있고, 개방된 자세를 취할 가능성이 높다는 연구[5]의 결과를 어느 정도 설명해 준다고 하겠다. 감사는 타인이 자신에게 행한 이타적 노력을 인식하고 고마움을 느끼는 긍정적 정서에 근간하고 있는 바[4], 이는 인지적, 정서적 안녕감을 높여주고, 이는 개인이 추구하는 미래의 삶에 대한 대처양식에 긍정적 영향을 미치는 것으로 보인다.

마음 챙김은 현재 순간의 경험에 대한 알아차림을 해주는 주의의 자기조절, 호기심, 개방성, 수용성과 관련되는 것으로서 진로결정 자기효능감과 정적 상관이 있었다. 이는 긍정정서 확장의 개념에서 보면 자신의 삶의 목적이나 심리적 사회적 자원을 구축한다고 볼 수 있다[12].

나이가 들어갈수록 자신의 삶을 되돌아보고, 새로운 미래를 찾기 위한 여러 가지 방법을 시도하고자 한다. 자신과 주변에 대한 긍정적 태도뿐 아니라 그러한 자신의 태도를 지각하고 있을 때 진로결정 자기효능감이 높아진다는 것이다. 특히, 성인의 진로결정 효능감은 노년기의 삶으로 연결되는 중년기에 중요한 요인이며, 이에 영향을 미치는 요인을 발달적 특성을 고려하여 찾아보았다는 점에서 의미가 있다고 본다.

본 연구는 성인기와 관련하여 진로결정 자기효능감에 영향을 미치는 요인을 탐색해 봄으로서 성인기의 발달적 특징을 고려한 진로탐색이나 진로결정 프로그램이 만들어질 필요가 있음을 보여준다. 특히 성인을 대상으로 한 진로관련 집단프로그램을 구성할 때 자신과 주변에 감사하는 마음을 표현 할 수 있는 기회를 갖고, 현재 순간의 알아차림 훈련을 통한 마음챙김 과정을 포함시킨다면, 프로그램이 좀 더 효과를 거둘 것으로 사료된다.

본 연구의 제한점 및 향후 연구 방향을 제언해 보면, 우선 연구 표본의 수가 충분하지 않다는 점이다. 이는 각 효과의 정도가 충분히 높지 않은 것의 원인이 될 수도 있다. 각 변수의 왜도와 첨도가 안정적이어서 신뢰도 측정에는 문제가 없으나 표본의 대표성과 관련하여 좀 더 큰 표본을 대상으로 연구할 필요가 있다. 둘째, 중년기의 여성과 남성은 진로선택, 진로결정과 관련하여 다른 요인들의 영향을 받을 수 있는 바, 본 연구에서는 남성의 표본이 충분하지 못하였다. 진로결정 자기효능감에서 성인기의 남성과 여성들의 비교를 통해 그 공통점과 차이점을 확인한다면 풍성한 연구가 될 것으로 사료된다. 셋째, 성인기의 진로 결정 자기효능감에 영향을 미칠 수 있는 다른 요인들 예를 들면, 낙관성, 끈기, 영성 등과 같은 성격강점들과의 관계성을 찾아본다면, 성인기의 긍정적인 진로결정 자아정체감과 다차원적인 성격강점과의 관련성을 확인 할 수 있을 것이다.

REFERENCES

[1] M. H. Shin, et al.(2013). *Developmental Psychology.* Seoul: Hakjisa.

[2] 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.

[3] R. A. Emmons, & c. M. Shelton(2005). *Gratitude and the Science of Positive Psychology.* In Synder, C. R. & Lopez, S. J(Eds.), Handbook of Positive Psychology(pp. 459-471). New YorK Oxford.

[4] J. H. Noh. & M. K. Lee. (2011). Why should I be Thankful?: The Effects of Gratitude on Well-being under the Stress. *Korean Journal of Clinical Psychology, 30(1),* 159-183.
DOI : 10.15842/kjcp.2011.30.1.009

[5] K. M. Kim, J. H. Jo, D. W. Kim & J. H Kim.(2009). Objects, Reasons and Effects of Gratitude Experienced by Female Adults. *The Korean Journal of Counseling and psychotherapy, 21(1),* 191-208.

[6] B. L. Fredrickson, M. A. Cohn, K. A. Coffey, J. Pek &

S. M Finkel.(2008). Open Hearts Build Lives: Positive Emotions, Induced through Living-Kindness Mediation, Build Consequential Personal Resources. *J Pers Soc Pycho, 95*, 1045-1062.
DOI : 10.1037/a0013262

[7] I. S. Wang & O. K. Cho. (2011). Effects of Loving-kindness Meditation on Self- compassion, Mindfulness, Self-esteem, Positive and Negative Affect, and Perceived Stress. *The Korean Journal of Health Psychology, 16(4)*, 675-690.
DOI : 10.17315/kjhp.2011.16.4.003

[8] S. R. Bishop, M. Lau, S. Shapiro, L. Carlson, N. D. Anderson, J. Carmody, A. V. Segal, S. Abbey, M. Speca, D. Velting & G. Devins. (2004) Mindfulness:A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11(3)*, 230-241.
DOI :10.1093/clipsy.bph077

[9] 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

[10] B. L. Fredrickson,(2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology. *American Psychologist, 56*, 218-226.
DOI : 10.1037/0003-066X.56.3.218

[11] J. S. Koo & E. K. Suh. (2013). The Influence of Happiness on Future Income and Job Performance. *Korean Journal of Social and Personality Psychology. 27(2)*, 17-36.

[12] J. S. Koo, A. R. Lee & E. K. M. Suh. (2009). Social Consequences of Happiness: Are Happy People Popular?. *Korean Journal of Psychological and Social Issues. 15(1)*, 29-47.

[13] M. A. Cohn, B. L. Fredrickson, S. L. Brown, J. Mikels & A. M. Conway. (2009). Happiness Unpacked: Positive Emotions Increase Life Satisfaction by Building Resilience. *Emotion, 9*, 361-368.
DOI : 10.1037/a0015952

[14] 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

[15] A. Bandura. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.

[16] 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

[17] 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

[18] 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.

[19] 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.

[20] E. K. Lee. (2001). *A Study on the Effect of Self-Efficacy upon the Career Development*. Doctoral dissertation. EHWA University. Seoul.

[21] 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, 문화적응
· E-Mail : minjk@kycu.ac.kr