

30 · 40대 성인의 자기분화와 회복탄력성의 관계: 삶의 의미의 매개효과 및 프로티언 경력태도의 조절된 매개효과

The Relationship Between Self-Differentiation and Resilience in Adults in Their 30s and 40s: The Mediating Effect of Meaning in Life and the Moderated Mediating Effect of Protean Career Attitude

1차원고접수: 2026.04.10. 수정원고접수: 2026.05.21. 최종게재결정: 2026.06.21.

문은영¹

¹한동대학교 HI교육혁신원, 연구원

Moon, Eun Young¹

¹Institute for Holistic Intelligence Scholarship and Education Development, Handong Global University

국문초록 본 연구는 자기분화와 회복탄력성 간의 관계에서 삶의 의미의 매개효과와 프로티언 경력태도의 조절된 매개효과를 검증하고자 하였다. 현대 사회에서 성인기 적응은 개인의 심리적 자원뿐만 아니라 경력 관련 태도와 상호작용 속에서 이루어진다는 점에서, 본 연구는 심리 발달 요인과 진로 발달 요인을 통합적으로 고려하였다. 이를 위해 30 · 40대 성인 남, 여 672명을 대상으로 온라인 설문조사를 실시하였으며, SPSS 31.0, AMOS 26.0, PROCESS macro 4.2를 활용하여 자료를 분석하였다. 연구 결과, 자기분화는 삶의 의미를 통해 회복탄력성에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 프로티언 경력태도는 삶의 의미와 회복탄력성 간의 관계를 조절하는 것으로 확인되었다. 또한 조절된 매개효과가 유의하게 나타나, 프로티언 경력태도가 성인기 발달 과정에서 심리적 적응을 촉진하는 조건적 요인으로 기능할 수 있음을 확인하였다. 본 연구는 심리적 요인과 진로 관련 요인 간의 관계를 통합적으로 살펴보고, 성인기 적응을 위한 상담 및 교육적 개입 방안을 제안하였다는 점에서 의의를 갖는다.

주요어 자기분화, 삶의 의미, 회복탄력성, 프로티언 경력태도, 조절된 매개효과

Abstract This study aims to examine the mediating effect of meaning in life and the moderated mediation effect of protean career attitude in the relationship between differentiation of self and resilience. In contemporary society, adult adaptation occurs through the interaction between individuals' psychological resources and career-related attitudes. Accordingly, this study integrated both psychological developmental factors and career developmental factor. A survey was conducted with 672 adults in their 30s and 40s, and the data were analyzed using SPSS 31.0, AMOS 26.0 and PROCESS macro 4.2. The results indicated that differentiation of self had a significant effect on resilience through meaning in life. In addition, protean career attitude was found to moderate the relationship between meaning in life and resilience. Furthermore, the moderated mediation effect was significant, suggesting that protean career attitude may function as a conditional factor that strengthens the link between psychological resources and adaptation in adulthood. This study contributes by examining the relationship between psychological and career-related factors and provides implications for counseling and educational interventions to support adult adaptation.

Keywords *self-differentiation, life meaning, resilience, protean career attitude, moderated mediation*

Corresponding to 문은영(Moon, Eun Young)

한동대학교 HI교육혁신원, 연구원(Institute for Holistic Intelligence Scholarship and Education Development, Handong Global University)

E-mail. emoon@handong.edu

Copyright © 2026 The Korean Association of Human Development. All rights reserved.

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

성인기 적응은 발달과업의 성공적 수행 여부에 따라 크게 달라지며, 이는 개인의 내적 자원과 환경적 요구의 상호작용 속에서 형성된다(Havighurst, 1972). 발달과업이란 특정 발달 단계에서 개인이 성공적으로 성취해야 할 과제인데, 생물학적 성숙의 측면도 있지만, 사회적 영향과 개인적 가치가 상호작용을 하면서 형성되기도 한다. 발달과업을 성공적으로 수행할 경우 이후 발달 단계의 적응이 촉진되지만, 실패할 경우 심리적 부응이나 발달적 어려움으로 이어질 수 있다(Seiffge-Krenke & Gelhaar, 2008). 최근 노동시장과 사회 환경의 급격한 변화는 개인에게 지속적인 적응과 재구성을 요구하고 있으며(Savickas, 2013), 특히 성인기에는 다양한 역할 및 발달과업 수행과 맞물려 적응 부담이 증가할 수 있다. 이러한 사회적 변화는 성인들에게 심리적 부담과 스트레스로 작용할 수 있으며, 변화에 효과적으로 대처하지 못할 경우 발달과업 수행에 어려움을 경험하고, 적응 문제로 이어질 수 있다(Erikson, 1968; Marcia, 2010).

이에 최근의 발달 연구들은 성인기의 적응 과정에서 필요한 각 개인이 지닌 심리적 자원에 주목하며 회복탄력성과 삶의 의미 요인에 관심을 두고 있다(Allan, Duffy, & Douglass, 2015; Sella, Carbone, & Borella, 2025). 회복탄력성은 외상을 입거나 부정적 사건에 무너지지 않고 극복하여 환경에 적응하며, 정신적으로 성장할 수 있는 힘을 의미하며(김주환, 2019), 삶의 의미는 자신의 삶에 대한 의미와 목적을 이해하고 추구하는 과정을 말한다(Steger, Oishi, & Kashdan, 2009). 선행연구에 따르면 개인은 부정적 사건을 경험한 이후 삶의 의미를 발견하고 적응 과정을 거치면서 회복탄력성을 발달시키며, 향상된 회복탄력성은 이후의 어려움에 대한 적응을 촉진함으로써 다시 삶의 의미 형성을 강화하는 순환적 관계를 형성할 수 있다(Miao & Cao, 2024). 따라서 두 변인은 상호 밀접하게 연결된 관계를 가진다고 볼 수 있다.

일부 연구에서는 의미형성(meaning-making) 관점에서 회복탄력성이 삶의 의미 형성에 영향을 미칠 수 있다고 제안하기도 하였다(Miao & Cao, 2024). 그러나 Arslan과 Yildirim(2021)의 종단연구에서는 팬데믹 이전의 삶의 의미가 이후의 회복탄력성을 유의하게 예측하는 것으로 나타났으며, 특히 COVID-19 이후 수행된 다수의 연구에서도 삶의 의미를 회복탄력성의 선행변인으로 보고하고 있다(Ostafin & Proulx, 2020). 이는 삶의 의미는 삶에 대한 긍정성과 만족을 높이며(Pan, Wong, Chan, & Joubert, 2008), 낙관성을 통해 개인이 스트레스를 효과적으로 관리하도록 돕기 때문에 회복탄력성의 중요한 선행요인으로 작용할 수 있기 때문이다(Platsidou & Daniilidou, 2021). 즉 삶의 의미는 어려움을 해석할 수 있는 인지적 틀을 제공하고 미래에 대한 목적의식을 유지하도록 함으로써 스트레스 상황에서도 적응을 촉진하므로 삶의 의미와 회복탄력성의 관계에서 삶의 의미를 선행변인으로 설정할 수 있다. 본 연구는 선행연구에서 양방향 가능성이 제시되었음을 인정하되, 시간적 선행성(time precedence)을 제시한 종단연구 결과와 삶의 의미가 스트레스 상황에 대한 인지적 해석 틀로 기능한다는 이론적 관점에 근거하여 삶의 의미를 선행변인으로 설정하였다.

한편 삶의 의미와 회복탄력성과 같은 심리적 자원에 영향을 미칠 수 있는 심리발달 요인으로 자기분화가 있다. 자기분화는 개인이 가족으로부터 정서적, 신체적으로 개별화되면서 독립성을 발달시키는 것을 일컫는데, 자기분화가 잘 되어 있으면, 정서적 안정성이 높아 감정에 매몰되지 않고, 높은 자율성을 갖는 특징이 있어, 어려움을 경험하더라도 잘 극복해낼 수 있는 심리적 토대를 갖게 된다(Skowron & Dendy, 2004; Skowron & Friedlander, 1998). 또한 자기분화가 높은 개인은 감정적 반응에 휘둘리지 않고 독립적인 자기 입장을 유지할 수 있기 때문에, 자신의 내적 가치와 목표를 좀 더 명확하게 인식하고 삶의 의미를 형성할 가능성이 높다(Skowron & Friedlander, 1998).

높은 자기분화 수준은 스트레스 상황이나 삶의 변화 속에서도 자신의 가치와 정체성을 안정적으로 유지하

도록 하며, 경험을 보다 일관된 관점에서 해석하도록 돕는다(Bowen, 1978). 삶의 의미는 개인이 자신의 삶을 이해하고 목적과 방향성을 부여하는 과정에서 형성되는데(Steger et al., 2009), 자기분화 수준이 높은 개인은 외부 평가나 관계적 압력보다 자신의 내적 기준에 기반하여 삶을 해석하기 때문에 보다 안정적인 삶의 의미를 형성할 가능성이 있다. 실제로 자기분화는 심리적 안녕감, 정체성 및 적응과 정적인 관련성을 보이는 것으로 보고되었으며(Liu, Luo, Wu, Wang, & Wu, 2016; Mehri et al., 2011; Skowron & Dendy, 2004), 이러한 심리적 자원은 삶의 의미 형성 및 회복탄력성과 밀접한 관련이 있는 것으로 나타났다(Negru-Subtirica, Pop Luyckx, Dezutter, & Steger, 2016; Sagone & De Caroli, 2014). 특히 자기분화가 높은 개인은 보다 명확하고 안정된 자기이해를 바탕으로 자신의 가치와 목표를 일관되게 유지할 수 있으며, 이는 삶의 경험에 개인적 의미를 부여하고 삶의 방향성을 형성하는 데 긍정적으로 작용할 수 있다. 또한 자기분화가 높은 개인은 스트레스 상황에서도 정서적 반응에 압도되지 않고 효과적인 대처를 수행하는 경향이 있어, 어려움 속에서도 유연하게 적응하고 회복하는 능력인 회복탄력성에도 긍정적인 영향을 미칠 가능성이 있다.

변화가 심한 현대 사회에서 적응적 요인으로 심리적 자원인 회복탄력성 및 삶의 의미와 심리 발달적 요인인 자기분화가 심리학 분야에서 활발히 연구되고 있다면, 진로 발달 분야에서는 적응적인 요인으로 프로티언 경력태도에 관심을 가지고 활발히 연구가 이루어지고 있다(Wiernik & Kostal, 2019). 프로티언 경력태도는 연봉이나 승진 등 외적 성취보다 각 개인이 자신만의 의미를 지니고 그에 따라 자율적이고 주도적으로 경력 추구를 하는 것을 말한다(Hall & Mirvis, 1995). 최근에는 프로티언 경력태도가 심리 발달 관점으로 연구가 확장되는 경향이 있어 심리적 성공, 자기효능감, 자기주도적 행동 등 다양한 심리 기제들 및 인간의 웰빙과 프로티언 경력태도와의 관련성에 대해 제시하는 연구들이 많아졌다(Ha & Lee, 2022; Wiernik & Kostal, 2019). 프로티언 경력태도에 대해 관심이 증가하는 이

유는 현대 사회에는 개인의 일을 제외하고 인간의 삶을 논하기 어려우며, 현대 사회에서 일이 단순한 생계 수단을 넘어 개인의 정체성과 가치를 실현하는 중요한 삶의 영역으로 기능하기 때문이다.

성인기의 삶에서 일은 단순한 생계 수단을 넘어 개인의 정체성, 가치, 삶의 의미와 밀접하게 연결되는 중요한 삶의 영역으로 기능한다(Hall, 2004; Rosso, Dekas, & Wrzesniewski, 2010). 이러한 관점에서 경력 관련 태도 역시 직업 영역에 국한된 개념이라기보다 개인의 심리적 적응과 삶의 재구성 과정 속에서 이해될 필요가 있다. 선행연구에서도 건강한 진로 발달과 적응은 외적 자원뿐 아니라 자기효능감, 가치 및 태도와 같은 개인 내적 자원 간 상호작용 속에서 이루어진다고 보고하였다(탁진선, 양수진, 2020). 이와 같은 맥락에서 볼 때, 자기분화와 프로티언 경력태도가 모두 외부 압력보다 내적 기준에 기반한 자기조절을 강조한다는 점에서 두 변인의 관련성을 엿볼 수 있어(Hall, 2004; Skowron & Friedlander, 1998), 심리적 요인과 진로 요인을 연결시킨다면 이론적 확장이 가능하고 진로 발달에 심리적 개입 방안을 제시할 수 있을 것이다. 따라서 프로티언 경력태도는 단순한 진로 관련 태도라기보다, 개인이 자신의 가치에 기반하여 경력을 자기주도적으로 관리하고 변화에 적응하도록 돕는 조건적 자원으로 기능할 수 있다(Hall, Yip, & Doiron, 2018; Briscoe & Hall, 2006).

Savickas(2013)의 진로구성이론에 따르면 개인은 삶의 의미와 가치에 대한 이해를 실제 경력 행동으로 연결하는 과정을 통해 적응을 이루어간다. 선행연구에서는 심리적 자원이 실제 적응 결과로 연결되는 과정에는 다양한 개인 내적 요인이 매개 또는 촉진 역할을 수행할 수 있다고 보고하였다(탁진선, 양수진, 2020). 따라서 삶의 의미를 지니고 있다고 하더라도 그것이 실제 적응 역량으로 이어지는 정도는 개인이 자신의 가치와 목표를 얼마나 자기주도적으로 행동하려는 태도를 지니는가에 따라 달라질 수 있다. 프로티언 경력태도가 높은 개인은 자신의 가치에 기반하여 경력을 능동적으로 설계하고 변화 상황에 적극적으로 대응하

려는 경향을 보이므로(Hall et al., 2018; Briscoe & Hall, 2006), 삶의 의미와 같은 내적 자원을 회복탄력성과 같은 적응 역량으로 전환하는 과정이 강화될 가능성이 있다. 따라서 프로티언 경력태도는 삶의 의미와 회복탄력성 간 관계를 강화하는 조건적 요인으로 작용할 수 있다.

프로티언 경력태도의 하위 요인인 가치지향적 경력태도와 자기주도적 경력태도는 30·40대 성인들의 적응에 중요한 의미를 지닌다(황영아, 2018; Briscoe & Hall, 2006). 황영아(2018)는 30·40대가 경력이 안정되면서도 일을 지속할지 이직할지 고민을 하게 되는 시기라고 보았다. 이와 더불어 이 시기는 중년의 변화를 수용하면서 현실적 상황을 고려하여 삶의 목표를 설정하고 조정하는 때이므로 삶의 의미가 중요하다(황영아, 2018). 이 시기의 성인들은 직업적으로 안정되지만, 가족을 이루고 살아가면서 책임이 증가하게 되어 삶이 재정립되는 특징이 있다. 이러한 상황에서 30·40대 성인은 삶의 의미를 새롭게 발견하고 추구하는 것이 필요하게 된다. 이처럼 성인기의 발달 과정은 단순히 연령의 증가에 따라 이루어지는 변화이기보다는 개인이 직면한 환경적 요구에 의해 심리 내적인 변화가 일어나는 역동적인 적응 과정이라 할 수 있다(Baltes, Lindenberger, & Staudinger, 2006). 하지만 한국의 30·40대는 전통적인 효(孝) 사상에 기반한 부모 부양 의무와 현대적 가치관에 따른 자녀에 대한 무한한 헌신 사이에서 심리 내적인 갈등이 있을 수 있고, 이러한 역할 갈등은 가족 관계 내 정서적 긴장과 역할 부담을 증가시킬 수 있다(Abela, Hussain, & Law, 2025; Bowen, 1978; Park, 2013). 이러한 이중적 발달과업 속에서 자기분화는 가족 구성원과의 정서적 연결을 유지하면서도 자율적인 개별성을 확보하게 함으로써, 역경을 극복하고 성장을 도모하는 회복탄력성의 핵심적인 심리적 토대가 된다(이수련, 김준운, 2022).

이에 본 연구는 프로티언 경력태도를 심리적 적응을 촉진하는 경력 관련 태도로 보고, 그 기능을 탐색하고자 한다. 자기분화, 삶의 의미, 회복탄력성 간의 관계에서 프로티언 경력태도의 조절 역할을 탐색함으로써 발달 과정에서 프로티언 경력태도가 적응에 도움을 줄

수 있는지 여부를 살펴보고자 한다. 앞서 살펴본 바와 같이 30·40대 성인은 경력 전환, 직업 역할 변화 및 삶의 의미 재구성을 경험하는 시기이다. 따라서 가치지향적이고 자기주도적인 경력태도가 적응 과정에서 어떠한 역할을 하는지 살펴보기에 적절한 집단이라 할 수 있다. 프로티언 경력태도를 조절변수로 설정한 이유는 자신의 가치와 목표에 기반하여 경력을 자기주도적으로 관리하고 변화 상황에 적극적으로 대응하려는 경향을 보이는 경력태도(Briscoe, Hall, & DeMuth, 2006; Hirschi, Herrmann, & Keller, 2015)가 삶의 의미와 같은 내적 자원이 실제 적응 역량인 회복탄력성으로 연결되는 과정을 강화할 가능성이 있기 때문이다. 따라서 자기분화가 삶의 의미를 통해 회복탄력성에 영향을 미치는 과정은 프로티언 경력태도 수준에 따라 달라질 수 있을 것으로 예상된다. 종합하면 본 연구는 국내 30·40대 성인을 대상으로 자기분화와 회복탄력성의 관계에서 삶의 의미의 매개효과와 프로티언 경력태도의 조절된 매개효과를 검증하고자 한다.

한편 30·40대 성인들이 직업을 가지고 살아가면서 가족에서의 책임이 증가한다는 맥락에서 성별, 연령, 경력 경험 및 경제적 특성과 같은 인구통계학적 요인은 경력 관련 태도와 심리적 적응에 영향을 미칠 가능성이 있다. 선행연구에서는 프로티언 경력태도와 관련된 일부 인구통계학적 특성이 일관되지 않은 결과를 보였으나(Wiernik & Kostal, 2019), 주요 변인 간 관계를 보다 명확하게 검증하기 위해 본 연구에서는 성별, 나이, 총근무기간, 이직횟수 및 월평균소득을 통제변인으로 포함하였다.

아직까지 자기분화, 삶의 의미, 회복탄력성, 프로티언 경력태도 변인 간의 구조적 관계를 통합적으로 검증한 연구는 제한적이므로, 본 연구는 제시된 변인들의 구조적 관계를 규명하고 이에 기반한 상담 개입 방안을 제안하고자 한다. 기존 프로티언 경력태도 연구는 주로 경력만족, 심리적 성공, 경력적응성 및 웰빙과의 직접적인 관계를 중심으로 진행되어 왔다(Ha & Lee, 2022; Wiernik & Kostal, 2019). 그러나 이러한 연구들은 프로티언 경력태도를 개인의 독립적인 특성 또는

결과 예측요인으로 다루는 경향이 있었으며, 다른 심리적 자원이 실제 적응 역량으로 연결되는 과정에서 어떠한 기능을 수행하는지에 관한 설명은 제한적이었다. 이에 본 연구는 프로티언 경력태도를 직접적인 예측변인이 아닌, 삶의 의미와 같은 내적 심리자원이 회복탄력성이라는 적응 역량으로 연결되는 과정을 강화하는 조건적 맥락 요인으로 개념화하였다. 즉 경력의 안정과 변화 가능성이 공존하며, 직업적 역할 변화와 삶의 의미를 재구성하는 30 · 40대 성인의 경우 삶의 의미를 지니고 있더라도 그것이 실제 회복탄력성으로 이어지는 과정에서 자신의 경력을 얼마나 가치지향적이고 자기주도적으로 관리하려는가에 따라 달라질 수 있다고 보았다. 이러한 접근은 경력 관련 태도를 성인기 적응 과정 속에서 이해하고자 하였다는 점에서 기존 연구와 차별성을 가진다.

종합하면 본 연구에서는 자기분화를 개인의 비교적 안정적인 발달적 기반 요인으로, 삶의 의미를 적응을 촉진하는 실존적 · 인지적 심리자원으로, 회복탄력성을 역경 상황에서 나타나는 적응 역량으로 개념화하였다. 또한 프로티언 경력태도는 직접적인 심리자원이 아니라, 이러한 내적 자원이 실제 적응 과정으로 연결되는 정도를 강화하는 경력 관련 태도로 가정하였다. 나아가 본 연구는 30 · 40대 성인을 대상으로 가치지향적이고 자기주도적인 경력 재구성 과정을 반영하였다는 점에서 성인기 적응 및 진로 연구의 확장 가능성을 제시하며, 성인의 경력개발 및 심리적 적응을 지원하기 위한 교육 및 상담 프로그램 설계에 실천적 시사점을 제공한다.

2. 연구문제

본 연구는 국내 30 · 40대 성인의 심리적 독립 기제인 자기분화가 삶의 역경을 극복하는 회복탄력성에 미치는 구조적 관계를 규명하고자 하며, 이 과정에서 삶의 의미와 프로티언 경력태도가 어떠한 역할을 하는지 탐색해 볼 것이다.

이를 위해 우선 자기분화와 회복탄력성 및 삶의 의

미의 관계를 살펴볼 것이다. 자기분화는 정서와 사고를 분리하여 외부 압력 속에서도 자율성을 유지하게 함으로써, 시련 상황에서 중심을 잃지 않고 본래의 적응 상태로 회복하게 하는 심리적 기초가 된다(Skowron & Friedlander, 1998). 또한, 분화된 개인은 타인이나 사회의 가치에 매몰되지 않고 주체적인 정체성을 토대로 자신만의 고유한 삶의 의미를 발견해 나간다(Mehri, Salari, Langroudi, & Baharamizadeh, 2011; Negru-Subtirica et al., 2016). 따라서 자기분화가 잘 된 30 · 40대 성인일수록 삶의 의미를 명확히 정립하게 되며, 이러한 실존적 자각이 보호요인으로 작용하여 높은 수준의 회복탄력성으로 이어진다는 매개 경로를 설정하였다(Arslan & Yildirim, 2021; Frankl, 1985; Klutsey & Mahama, 2025; Ostafin & Proulx, 2020).

나아가 본 연구는 이러한 내적 심리 자원이 실제적인 적응력으로 전환되는 과정에서 프로티언 경력태도의 조절 효과를 살펴볼 것이다. 삶의 의미를 발견한 상태라 하더라도, 급변하는 직업 환경 속에서 자신의 가치를 주도적으로 실천하려는 태도가 결합될 때 그 효과는 더욱 증폭될 수 있다(조지연, 2023; Hall & Mirvis, 1995). 즉, 삶의 의미와 회복탄력성과의 관련성이 강화되는 과정은 개인이 자신의 경력을 가치지향적이고 자기주도적으로 관리하는 프로티언 경력태도의 수준에 따라 달라질 것으로 보았다. 결과적으로, 본 연구는 자기분화가 삶의 의미를 통해 회복탄력성에 미치는 간접 효과가 프로티언 경력태도 수준에 따라 달라지는지를 검증하기 위해 조절된 매개모형을 설정하였다. 이러한 연구를 통해 성인기 발달과업을 수행하는 30 · 40대의 심리적 자원과 진로 전략이 어떻게 결합하여 적응을 돕게 되는지 규명하고자 한다. 이에 본 연구의 연구문제 및 연구 모형은 다음과 같다(그림 1 참조).

연구문제 1. 국내 30 · 40대 성인의 자기분화와 회복탄력성과의 관계에서 삶의 의미의 매개효과가 있는가?

연구문제 2. 국내 30 · 40대 성인의 자기분화가 삶의 의미를 매개로 회복탄력성에 미치는 영향이 프로티언 경력태도의 수준에 따라 달라지는가?

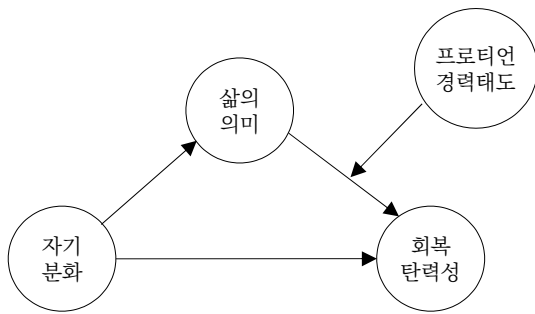


그림 1. 연구모형

II. 연구방법

1. 연구대상

30·40대의 자기분화 수준이 삶의 의미를 매개로 회복탄력성에 미치는 영향에 대한 프로티언 경력태도의 조절효과를 알아보고자 한 연구 목적을 위해, 직업을 1회 이상 가졌던 경험이 있는 국내의 성인 남, 여를 대상으로 설문을 실시하였다. 연구 참여자 중 여성은 461명(68.6%), 남성은 211명(31.4%)이었다. 연구 대상자의 인구통계학적 특성은 표 1과 같다.

2. 측정도구

1) 자기분화

자기분화척도는 Bowen(1978)의 가족체계이론을 기

반으로 만들어진 척도를 한국의 실정에 맞게 타당화한 자기분화척도를 사용하였다(제석봉, 2002). 이 척도는 인지적 기능 대 정서적 기능, 자기 통합, 가족 투사, 정서적 단절, 가족 퇴행의 다섯 가지 하위 요인으로 구성되어 있다. 본 척도는 총 36문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 5점 리커트 척도(1 = 전혀 아니다, 5 = 항상 그렇다)로 평가하였다. 일부 문항은 역채점 처리하였으며, 점수가 높을수록 자기분화 수준이 높음을 의미한다. 문항 예시로는 “나는 비교적 내 감정을 잘 통제해 나가는 편이다”, “주의의 말을 참작은 해도 어디까지나 내 소신에 따라 결정한다”, “우리 가족은 각자 의견이 달라도 서로 존중해 주는 편이다” 등이 있다. 선행 연구에서 내적신뢰도(Cronbach's α)는 0.85 이상으로 측정되어 신뢰성이 확보되었으며(성혜영, 성승연, 2019), 본 연구의 내적신뢰도는 인지적 대 정서적 기능 0.81, 자기통합 0.77, 가족투사과정 0.87, 정서적단절 0.81, 가족퇴행, 0.92, 전체 0.93이었다.

2) 삶의 의미

삶의 의미는 Steger, Frazier, Oishi와 Kaler(2006)가 개발한 척도를 한국어로 변안 및 타당화한 삶의 의미 척도를 사용하였다(원두리, 권선중, 김교현, 2005). 이 척도는 삶의 의미 존재와 삶의 의미 추구라는 두 가지 하위요인으로 구성되어 있다. 10문항으로 구성되어 있

표 1. 인구사회학적 통계

(N = 672)

	빈도수	백분율(%)		빈도수	백분율(%)
성별			이직횟수		
여	461	68.6	0	148	22.0
남	211	31.4	1	159	23.7
나이(세)			2	105	15.6
30 ~ 34	297	44.2	3	98	14.6
35 ~ 39	176	26.2	4	68	10.1
40 ~ 44	128	19.0	월평균소득(천원)		
45 ~ 49	71	10.6	1,000이하	52	7.7
총근무기간			1,001 ~ 2,000	84	12.5
1년 이상 ~ 2년 미만	26	3.9	2,001 ~ 3,000	224	33.3
2년 이상 ~ 3년 미만	42	6.3	3,001 ~ 4,000	184	27.4
3년 이상 ~ 4년 미만	62	9.2	4,001 ~ 5,000	58	8.6
4년 이상	542	80.7	5,000이상	70	10.4

으며, 5점 리커트 척도(1 = 전혀 아니다, 5 = 항상 그렇다)로 평가하였다. 점수가 높을수록 삶의 의미를 더 높게 지각함을 의미한다. 문항 예시로는 “나는 내 삶의 의미를 이해하고 있다”, “나는 내 삶의 중요성을 느끼도록 해주는 것들을 늘 찾고 있다” 등이 있다. 원두리 등의 연구(2005)에서의 내적신뢰도(Cronbach's α)는 0.90이었고, 본 연구의 내적신뢰도는 의미존재 0.88, 의미 추구 0.86, 전체 0.91로 나타났다.

3) 한국형 회복탄력성 척도

회복탄력성은 Reivich와 Shatté(2002)가 제시한 이론적 배경으로부터 개발한 한국형 회복탄력성 척도를 사용하였다(김주환, 2019). 본 척도는 세 개의 이차 요인과 아홉 개의 일차 요인으로 구성되어 있다. 구체적으로 자기조절능력은 감정조절력, 충동통제력, 원인분석력으로 구성되며, 대인관계능력은 소통능력, 공감능력, 자아확장력으로, 긍정성은 자아낙관성, 삶의 만족도, 삶과 주변에 대한 감사로 구성되어 있다. 전체 문항 수는 53문항이며 7점 리커트 척도(1 = 전혀 아니다, 7 = 항상 그렇다)로 측정하였다. 일부 문항은 역채점 처리하였으며, 점수가 높을수록 회복탄력성 수준이 높음을 의미한다. 문항 예시로는 “아무리 당황스럽고 어려운 상황이 닥쳐도 나는 내가 어떤 생각을 하고 있는지 스스로 잘 안다”, “문제가 생기면 여러 가지 가능한 해결방안에 대해 먼저 생각한 후에 해결하려고 노력한다” 등이 있다. 선행 연구에서 내적신뢰도(Cronbach's α)는 0.90으로 나타났고(황해익, 탁정화, 강현미, 2014), 본 연구의 내적신뢰도는 자기조절능력 0.90, 대인관계능력 0.91, 긍정성 0.91, 전체 0.96으로 나타났다.

4) 프로티언 경력태도

프로티언 경력태도는 Briscoe와 Hall(2006)이 개발한 척도를 한국어로 번역하여 타당화한 프로티언 경력태도 척도를 사용하였다(김대영, 이민영, 김만수, 2019). 본 척도는 자기주도적 경력태도와 가치지향적 경력태도의 두 가지 하위요인으로 구성되어 있으며, 전체 문

항은 14문항이고 5점 리커트 척도(1 = 전혀 아니다, 5 = 항상 그렇다)로 평가하였다. 점수가 높을수록 프로티언 경력태도 수준이 높음을 의미한다. 문항 내용은 “나는 회사에서 경력개발 기회가 주어지지 않더라도 스스로 교육기회를 찾을 것이다”, “회사에서 나의 가치와 맞지 않는 요구를 해오면 나는 나의 가치를 따를 것이다” 등으로 구성되어 있다. 선행 연구에서 내적신뢰도(Cronbach's α)는 0.87로 나타났고(노하현, 2019), 본 연구에서 내적신뢰도는 자기주도적 경력태도 0.81, 가치지향적 경력태도 0.85, 전체 0.88이었다.

5) 통제변인

본 연구에서는 성별, 나이, 총근무기간, 이직횟수 및 월평균소득을 통제변인으로 포함하였다. 성별은 남성 = 1, 여성 = 2로 코딩하였으며, 나이는 만 연령을 사용하였다. 총근무기간은 현재까지의 총 근무연수를 의미하며, 이직횟수는 직장 또는 직업을 변경한 횟수로 측정하였다. 월 소득은 월평균소득 수준을 구간별로 측정하여 범주형 변인으로 사용하였다.

3. 연구절차

본 연구는 IRB 승인(2022-HGUA019)을 받은 후 설문 조사를 실시하였다. 연구를 위해 2022년 8월 한 달간 온라인 설문조사 플랫폼인 모아폼을 통해 설문을 하였다. 온라인 설문지에는 연구 목적 및 취지, 유의사항을 안내하였고, 동의하는 경우 참여할 수 있도록 하였으며, 원하지 않는 경우 언제든지 그만둘 수 있도록 하였다. 설문을 모두 응답해야 다음 문항으로 넘어갈 수 있도록 하여서 결측치는 없었고, 일관성 없는 응답으로 판단되는 자료도 없어서 수집된 전체 자료가 분석에 사용되었다.

4. 자료분석

자료는 SPSS version 31.0과 AMOS version 26.0으로 분석하였고, 조절된 매개효과 검증을 위해 PROCESS

macro version 4.2를 사용하였으며(Hayes, 2017), 분석 과정은 다음과 같다. 첫째, 결측치나 이상치가 없어 전체 데이터를 사용하였으며, 참가자들의 인구통계학적 특성을 요약하기 위해 기술통계를 수행하였다. 둘째, 척도의 내적신뢰도와 왜도, 첨도를 검토하고, 변수 간의 관계를 탐색하기 위해 피어슨의 적률상관분석을 수행하였다. 셋째, 척도의 타당성 검증을 위해 표준화된 요인적재량과, HTMT(heterotrait-monotrait ratio)값을 구하였으며, 모형적합도를 평가하기 위해 확인적 요인 분석(CFA)을 수행하였다. 넷째, 변인의 총 척도 점수가 달라 각 척도를 표준화하였다. 다섯째, 자기분화와 회복탄력성의 관계에서 삶의 의미의 매개효과를 살펴보기 위해 PROCESS macro Model 4 분석을 실시하였다. 또한 삶의 의미와 회복탄력성과의 관계에서 프로티언 경력태도의 조절효과를 살펴보기 위해 PROCESS macro Model 1을 사용하여 분석하였으며, 조절된 매개효과를 살펴보기 위해 Model 14를 사용하여 조건부 매개효과 크기를 확인하였다. 이때 주요 변인 간 관계를 보다 명확하게 검증하기 위해, 성별, 연령, 총근무기간, 이직횟수 및 월평균소득을 통제변인으로 포함하였다. 모든 간접효과의 유의성은 bootstrapping 5,000회와 95% 신뢰

구간(CI)을 통해 확인하였다.

III. 결과 및 해석

1. 측정 도구의 타당성 및 기초 분석

표 2를 살펴보면, 모든 척도의 Cronbach's α 는 0.7 이상이어서 내적신뢰도가 충족되었다. VIF는 1.28에서 2.96이고, 공차는 0.34에서 0.80이며, Durbin-Watson 지수는 1.63에서 1.94로 나타나서 다중공선성 문제는 발생하지 않았다(Hair, Black, Babin, & Anderson, 2019). 표준화된 요인적재량은 전체적으로 0.7 이상이었고, 요인 간 상관계수는 0.9 미만이었다. CR과 AVE 모두 권장 기준을 충족하였고(Kline, 2023), 네 개 요인 모두 HTMT는 0.58에서 0.85 미만으로 나타나 수렴타당도와 변별 타당도 기준에 부합하였다(Ab Hamid, Sami, & Mohmad Sidek, 2017). 전체 모형의 CFA 값은 χ^2/df (normed chi-square) = 4.703, SRMR(standardized root mean square residual) = 0.053, RMSEA(root mean square error of approximation) = 0.074, TLI(Tucker-Lewis index) =

표 2. 기술통계와 상관관계

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1									
2	.06								
3	-.01	.32***							
4	.23***	.35***	.23***						
5	-.40***	.04	.19***	-.21***					
6	-.14***	-.17***	-.09*	-.27***	.10**				
7	-.07	-.02	-.03	-.10**	.06	.45***			
8	.00	.01	-.03	-.01	.06	.45***	.61***		
9	-.05	-.08*	-.07	-.19***	.15**	.71***	.67***	.57***	
M	1.69	1.96	3.67	3.09	3.48	3.66	3.93	3.88	5.15
SD	.46	1.03	.76	1.71	1.33	.55	.67	.56	.77
왜도						.32	-.43	.10	.36
첨도						.05	.28	-.17	.14
CR						.81	.78	.73	.95
AVE						.59	.64	.58	.86

주. 1. 성별(1 = 남자, 2 = 여자), 2. 나이, 3. 총근무기간, 4. 이직횟수, 5. 월평균소득, 6. 자기분화, 7. 삶의 의미, 8. 프로티언 경력태도, 9. 회복탄력성. CR = 개념신뢰도, AVE = 평균분산추출.

* $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$.

0.903, CFI(comparative fit index) = 0.917로 나타나 수용 가능하였다(Roos & Bauldry, 2021). Kline(2023)은 정규분포의 기준을 왜도 2.0, 첨도 8.0을 넘지 않아야 한다고 했는데, 본 연구의 왜도, 첨도 모두 기준 점수에 부합하여 정규성이 검증되었다. 피어슨의 적률상관계수를 살펴보면 분석에서 사용할 주요 변인(자기분화, 삶의 의미, 회복탄력성, 프로티언 경력태도)이 유의미한 정적 관련성이 확인되어 가설 검증의 기초를 제공하였다.

2. 자기분화와 회복탄력성과의 관계에서 삶의 의미의 매개효과

자기분화와 회복탄력성과의 관계에서 삶의 의미의 매개효과 분석 결과는 표 3에 제시되어 있다. 우선 모형 1에서 독립변수인 자기분화가 매개변수인 삶의 의미에 미치는 영향을 살펴본 결과 연구 모형은 통계적으로 적합하였으며($F = 31.06, p < .001$), 21.9%의 설명력을 나타냈다. 이때 자기분화는 삶의 의미에 유의미한 정적 영향($B = .68, p < .001$)을 미치는 것이 확인되었다. 다음으로 모형 2에서는 자기분화와 삶의 의미가 종속 변수인 회복탄력성에 미치는 영향을 분석하였다. 모형의 설명력은 67.0%로 나타났으며, 회귀모형 또한 적합한 것($F = 192.55, p < .001$)으로 나타났다. 분석 결과 자기분화가 회복탄력성에 미치는 총효과($B = .78, p < .001$)는 유의미하게 나타났다. 매개변인인 삶의 의

미를 투입했을 때, 삶의 의미가 회복탄력성에 미치는 영향 역시 유의미하게 나타났다($B = .32, p < .001$). 이때 자기분화의 영향은 여전히 유의미하여($B = .56, p < .001$), 삶의 의미는 자기분화가 회복탄력성에 미치는 영향을 부분 매개한다고 볼 수 있었다. 즉 자기분화는 회복탄력성과 정적 관련성이 있으며, 이러한 관련성은 삶의 의미를 통해 부분적으로 설명될 수 있다. 통제변인으로 투입된 성별, 나이, 총근무기간, 이직횟수, 월평균소득은 모형1에서는 유의미하게 나타나지 않았으며, 모형2에서는 월평균소득만 유의미하였으나 효과 크기($B = .03$)는 매우 작은 수준이었다. 마지막으로 삶의 의미의 간접효과 유의성 검증을 위해 부트스트래핑을 실시한 결과 95% 신뢰구간에서 하한값(LLCI)과 상한값(ULCI) 사이에 0을 포함하지 않아 간접효과가 통계적으로 유의하게 나타났다. 이로써 연구 문제 1에서 제시한 삶의 의미의 매개효과가 확인되었다(표 4 참조).

3. 삶의 의미와 회복탄력성의 관계에서 프로티언 경력태도의 조절효과

프로티언 경력태도의 조절된 매개효과를 살펴보기 전 삶의 의미와 회복탄력성의 관계에서 프로티언 경력태도의 조절효과를 살펴보기 위해 분석을 실시하였으며, 그 결과는 표 5에 제시되어 있다. 조절효과의 연구 모형은 적합한 것으로 확인되었으며($F = 96.28, p < .001$), 설명력은 54.0%로 나타났다. 회귀분석 결과, 독

표 3. 삶의 의미의 매개효과

종속변수	예측변수	B	SE	t	p	95% CI
모형1 삶의 의미(M)	자기분화(X)	.68	.05	13.23	< .001	.58 ~ .78
	$R^2 = .22, F = 31.06, p < .001$					
모형 2 회복탄력성(Y)	자기분화(X)	.56	.03	20.16	< .001	.51 ~ .62
	삶의 의미(M)	.32	.02	16.87	< .001	.28 ~ .35
	월평균소득	.03	.01	2.54	.011	.01 ~ .05
$R^2 = .67, F = 192.55, p < .001$						

주. 통제변인: 성별, 연령, 총근무기간, 이직횟수 및 월평균소득, 총 효과 $B = .78, t = 26.22, p < .001, 95\% \text{ CI} = [.72, .83]$.

표 4. 간접 효과의 부트스트래핑 결과

구분	Effect	BootSE	LLCI	ULCI
간접효과($X \rightarrow M \rightarrow Y$)	.21	.02	.18	.26

표 5. 프로티언 경력태도의 조절효과

종속변수	예측변인	B	SE	t	p	95%CI
회복탄력성(Y)	삶의 의미(M)	.39	.03	15.31	< .001	.34 ~ .44
	프로티언 경력태도	.22	.03	7.09	< .001	.16 ~ .27
	삶의 의미(M) × 프로티언 경력태도(W)	.16	.03	5.78	< .001	.11 ~ .22
	이직횟수	-.03	.01	-2.97	.003	-.05 ~ -.01
$R^2 = .54, F = 96.28, p < .001, \Delta R^2 = .004^{**}$						

주. 통제변인: 성별, 연령, 총근무기간, 이직횟수 및 월평균소득.

표 6. 프로티언 경력태도 수준에 따른 조건부 효과

구분	Effect	SE	t	p	LLCI	ULCI
M-1SD	.29	.03	10.01	< .001	.23	.34
M	.39	.03	15.31	< .001	.34	.44
M+1SD	.49	.03	14.93	< .001	.42	.55

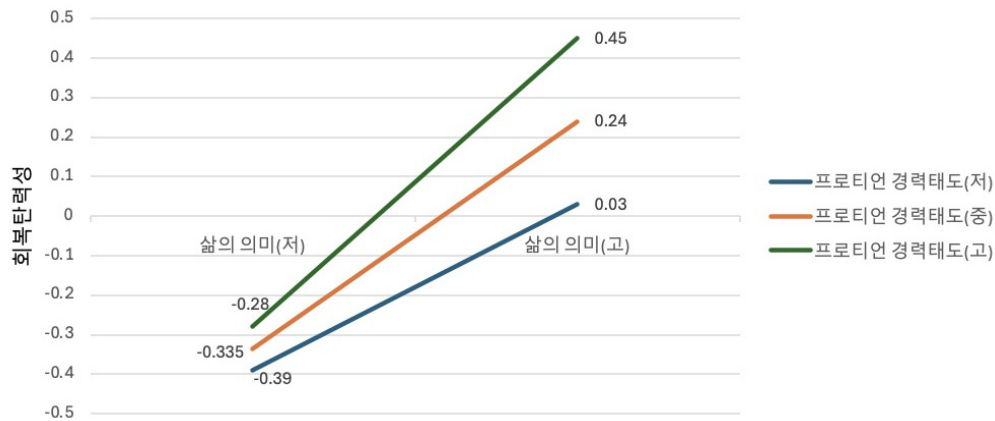


그림 2. 삶의 의미와 회복탄력성의 관계에서 프로티언 경력태도의 조절효과

립변수인 삶의 의미($B = .39, p < .001$)와 조절변수인 프로티언 경력태도($B = .22, p < .001$)는 회복탄력성에 정적인 영향을 미치는 것이 확인되었다. 조절효과 검증을 위해 투입한 상호작용 항인 삶의 의미가 회복탄력성에 미치는 영향이 프로티언 경력태도의 수준에 따라 달라지는 효과는 통계적으로 유의미하였고($B = .16, p < .001$), 1단계와 2단계의 결정계수 변화량($\Delta R^2 = .004, p = .006$)이 유의미하게 증가하여 조절효과가 확인되었다.

프로티언 경력태도의 조건부 효과는 평균보다 작은 집단(M-1SD), 평균(M), 평균보다 큰 집단(M+1SD)에서 모두 유의한 것으로 나타났다(표 6 참조). 특히 프로티언 경력태도가 높을수록 삶의 의미와 회복탄력성 간

의 관련성의 강도가 더 크게 나타나는 경향이 확인되었다(그림 2 참조). 즉 프로티언 경력태도는 두 변인 간의 관계 강도에 차이를 보이게 하는 조절 변인으로 작용함을 알 수 있었다. 이처럼 삶의 의미와 회복탄력성의 관계에서 프로티언 경력태도 조절 변인의 상호작용 효과가 유의미하게 나타난 결과는 전체 매개 과정의 크기가 프로티언 경력태도에 의해 달라질 수 있음을 시사하며, 이는 프로티언 경력태도의 조절된 매개효과를 살펴볼 수 있는 통계적 근거가 된다.

4. 프로티언 경력태도 수준에 따른 자기분화, 삶의 의미, 회복탄력성 간 매개 경로의 차이

앞서 제시된 삶의 의미의 매개효과와 프로티언 경력

표 7. 프로티언 경력태도의 조절된 매개지수

구분		<i>B</i>	<i>SE</i>	LLCI	ULCI
조절변수 값	<i>M-1SD</i>	.17	.02	.12	.21
	<i>M</i>	.19	.02	.15	.24
	<i>M+1SD</i>	.22	.02	.17	.27
조절된 매개 지수		.04	.02	.01	.08

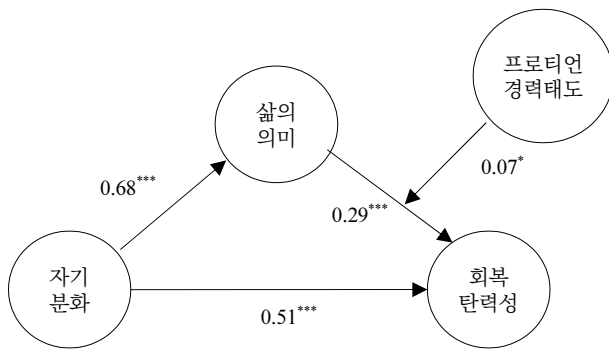
* $p < .05$. *** $p < .001$.

그림 3. 변인 간 경로계수

태도의 조절효과를 합친 조절된 매개효과 분석을 실시하였다. 프로티언 경력태도의 값에 따른 조건부 매개효과 결과의 결과는 표 7에 제시되어 있다. 프로티언 경력태도를 평균 이하 집단($M-1SD$), 평균 집단(M), 평균 이상 집단($M+1SD$)으로 나누어 매개효과 크기를 확인해 본 결과 세 집단 모두 95% 신뢰구간의 LLCI값과 ULCI값 사이에 0을 포함하지 않아 조건부 매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 구체적으로 살펴보면, 프로티언 경력태도가 낮을 때보다 높을 때 매개효과 크기가 더욱 증가하는 것으로 나타나, 프로티언 경력태도가 삶의 의미의 매개효과에 조절효과가 있다는 것을 알 수 있다. 프로티언 경력태도의 조절된 매개지수는 .04로 나타났고, LLCI와 ULCI값 사이에 0을 포함하지 않아 유의미하였다. 따라서 자기분화와 회복탄력성의 관계에서 삶의 의미의 매개효과를 프로티언 경력태도가 조절하는 조절된 매개모형이 검증되었으며, 연구문제 2에서 살펴보고자 한 조절된 매개효과가 확인되었다. Johnson-Neyman 분석 결과, 프로티언 경력태도 전 범위에서 삶의 의미가 회복탄력성에 미치는 효과는 통계적으로 유의하였다. 즉, 유의영역 전환점(significance transition point)은 확인되지 않았으며, 이는 프로티언 경력태도 수

준과 관계없이 삶의 의미가 회복탄력성에 유의한 영향을 미치는 의미하며, 프로티언 경력태도 수준이 높아질수록 효과 크기가 증가하는 경향이 나타났다. PROCESS macro Model 14의 결과 나타난 주요 변인 간 경로계수를 그림 3에 제시하였다.

IV. 논의 및 결론

본 연구의 목적은 자기분화가 삶의 의미를 통해 회복탄력성에 미치는 매개효과를 알아보고, 이 매개효과가 프로티언 경력태도에 의해 조절효과를 보이는지를 검증하는 것이었다. 이를 위해 1회 이상 직업을 가진 경험이 있는 30 · 40대 성인 672명을 대상으로 온라인 설문을 진행하였으며, SPSS와 PROCESS macro를 활용한 통계분석을 실시하였다. 분석 결과, 자기분화는 회복탄력성과 정적 관련성이 나타났으며, 삶의 의미를 경유하는 매개효과가 유의한 것으로 확인되었다. 또한 이러한 매개과정은 프로티언 경력태도 수준에 따라 차이가 나타나는 것으로 확인되었다. 이상의 결과를 바탕으로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 자기분화와 회복탄력성 간에는 유의한 정적 관련성이 나타났다. 이는 자기분화 수준이 높은 개인일수록 회복탄력성이 높은 경향이 있음을 시사한다. 이러한 결과는 자기분화가 높은 개인이 외부 자극에 과도하게 반응하기보다 자신의 정서와 사고를 비교적 안정적으로 유지하고 상황을 보다 객관적으로 인식하는 경향과 관련될 수 있다. 이는 자기분화가 감정과 사고를 구분하고 관계 속에서도 자율성을 유지하는 능력이라는 Bowen(1978)의 관점과도 일치한다. 자기분화 수준이 높은 개인은 타인의 정서적 영향이나 스트레스 상

황에 과도하게 반응하기보다 일정한 심리적 거리를 유지하려는 경향을 나타내며, 이러한 특성이 회복탄력성과 정적 관련성으로 나타났을 수 있다. 반면 자기분화 수준이 낮은 개인은 외부 사건이나 타인의 정서적 반응에 더 민감하게 영향받을 가능성이 있으며, 이러한 특성이 회복탄력성과의 낮은 관련성으로 이어질 수 있다. 즉, 자기분화가 성인기의 심리적 적응 및 스트레스 대처와 관련된 중요한 심리적 기반으로 작용할 가능성을 보여준다(Firestone, Firestone, & Catlett, 2012). 이는 건강한 진로 발달과 적응이 단일 요인에 의해 결정되기보다 다양한 개인 내적 자원과 환경적 자원이 상호작용을 하는 과정에서 형성된다는 선행 연구 결과와도 맥락을 같이한다(탁진선, 양수진, 2020).

둘째, 자기분화와 삶의 의미 간에는 유의한 정적 관련성이 나타났다. 이는 자기분화 수준이 높은 개인일수록 삶의 의미를 보다 높게 지각하는 경향이 있음을 시사한다. 이러한 결과는 자기분화가 높은 개인이 타인으로부터 심리적 독립성을 유지하면서 자신의 가치와 신념을 보다 명확하게 탐색하고 인식하는 경향과 관련될 수 있다. 이들은 외부의 기대나 평가에 과도하게 의존하기보다 내적 기준에 따라 삶의 방향을 설정하려는 경향을 보일 수 있으며, 이러한 특성이 삶의 의미 지각과 연결될 가능성이 있다. 반면 자기분화 수준이 낮은 개인은 타인의 기대나 가치에 상대적으로 더 영향을 받을 수 있으며, 이로 인해 자신의 내적 욕구와 가치에 대한 인식이 제한될 가능성이 있다. 이러한 결과를 통해 자기분화가 개인의 삶의 방향성과 의미 형성 과정에 중요한 역할을 할 가능성이 있음을 알 수 있다(Frankl, 1985; Skowron & Friedlander, 1998; Steger et al., 2009).

셋째, 삶의 의미와 회복탄력성 간에는 유의한 정적 관련성이 나타났으며, 이는 삶의 의미 수준이 높은 개인일수록 회복탄력성을 높게 지각할 가능성을 보여준다. 이러한 결과는 기존 선행연구와 일치하는 결과이다. 삶의 의미 수준이 높다는 것은 개인이 삶의 목적과 방향성을 보다 명확하게 인식하고 지속적으로 의미를 추구하는 경향을 의미한다(Steger et al., 2009). 삶의 의미가 높은 개인은 역경 상황에서도 경험을 보다 긍정

적으로 재해석하고 어려움 속에서 의미를 발견하려는 경향을 보일 수 있으며, 이러한 특성이 회복탄력성과의 정적 관련성으로 이어질 수 있다(Frankl, 1985). 이러한 결과는 삶의 의미가 위기 상황에서 적응적 대처를 가능하게 하는 심리적 자원으로 기능할 수 있음을 시사한다.

넷째, 자기분화와 회복탄력성 간의 관계에서 삶의 의미의 매개효과가 유의하게 나타났다. 이는 자기분화와 회복탄력성 간의 관련성이 삶의 의미를 통해 부분적으로 이해될 수 있음을 나타낸다. 즉 자기분화 수준이 높은 개인일수록 삶의 의미를 높게 지각하는 경향이 있으며, 이러한 삶의 의미가 회복탄력성과의 정적 관련성으로 이어지는 간접경로가 확인되었다. 이는 자기분화 수준이 높은 개인이 외부 자극이나 관계적 스트레스에 과도하게 영향을 받기보다 자신의 가치와 신념에 기반하여 삶을 이해하는 경향과 관련될 수 있다. 또한 삶의 의미는 역경 상황에서 경험을 보다 긍정적으로 재해석하고 적응적으로 대처하도록 돕는 심리적 자원으로 작용할 수 있다(Arslan & Yildirim, 2021; Ostafin & Proulx, 2020). 본 연구에서 삶의 의미가 부분매개효과를 보였다는 점은 자기분화가 회복탄력성에 직접적으로 영향을 미칠 뿐 아니라 삶의 의미라는 심리적 자원을 통해 그 관련성이 강화될 가능성을 시사한다. 또한 이러한 결과는 삶의 의미가 성인기의 심리적 적응을 지원하는 개입 요인으로 활용될 가능성을 제시한다.

다섯째, 삶의 의미와 회복탄력성의 관계에서 프로티언 경력태도의 조절효과와 조절된 매개효과가 유의하게 나타났다. 이는 삶의 의미가 회복탄력성과 관련되는 정도와 자기분화가 삶의 의미를 통해 회복탄력성에 영향을 미치는 간접경로가 개인의 프로티언 경력태도 수준에 따라 달라질 수 있음을 보여준다. 즉 삶의 의미를 높게 지각하더라도 이를 실제 적응과 연결하는 과정은 개인이 자신의 경력을 얼마나 자기주도적으로 관리하고 자신의 가치에 기반하여 행동하려는 태도를 지니고 있는지에 따라 차이를 보일 수 있다. 특히 프로티언 경력태도가 높은 개인일수록 삶의 의미와 회복탄력성 간의 정적 관련성이 상대적으로 더 강하게 나타났으며,

이러한 결과는 프로티언 경력태도가 회복탄력성을 직접적으로 높이는 역할뿐 아니라, 삶의 의미와 회복탄력성 간 관계의 강도를 변화시키는 조건적 역할과 관련될 가능성을 제시한다. 이는 성인기 적응 과정이 단순한 직접 경로가 아니라 개인의 심리적 자원과 경력 관련 태도의 상호작용을 통해 이루어질 수 있음을 보여준다.

나아가 본 연구 결과는 프로티언 경력태도가 단순한 진로 관련 변인에 그치지 않고, 개인의 심리적 자원과 적응 간 관계를 이해하는 과정에서 함께 고려될 필요가 있음을 보여준다. 특히 30 · 40대 성인은 경력의 안정과 변화 가능성이 공존하는 시기로, 자신의 가치에 따라 경력을 재구성하고 주도적으로 선택하는 과정이 중요한 발달적 과업이 될 수 있다. 이러한 맥락에서 프로티언 경력태도는 삶의 의미와 같은 내적 자원이 적응과 관련되는 과정인 회복탄력성에 이르기까지 조건적 역할을 수행할 가능성이 있음을 보여주었다. 또한 본 연구는 자기분화, 삶의 의미, 회복탄력성과 같은 심리적 변인과 프로티언 경력태도와 같은 진로 관련 변인을 함께 고려하여 성인기 적응을 보다 통합적으로 살펴보았다는 점에서 의의가 있다. 특히 자기분화가 삶의 의미를 통해 회복탄력성과 관련되는 과정이 프로티언 경력태도 수준에 따라 달라질 수 있다는 결과는, 성인기 적응이 개인의 심리적 자원과 진로 관련 태도의 상호작용 속에서 이해될 가능성을 제시한다. 이와 더불어 본 연구는 30 · 40대 성인을 대상으로 발달적 맥락에서 경력을 재구성하는 의미를 지니는 프로티언 경력태도와 심리적 적응력인 회복탄력성 간의 관계를 살펴보았다는 점에서 성인기 발달 연구에 의의를 가진다. 특히 30 · 40대가 삶의 의미를 재정립하고 경력을 재구성하는 전환기라는 점을 고려할 때, 본 연구 결과는 프로티언 경력태도가 성인기 적응 과정에서 개인의 심리적 자원과 관련될 가능성을 보여주었다는 함의를 지닌다.

앞서 논의된 내용을 바탕으로 이론적, 실무적, 정책적 제언과 후속 연구에 대해 제안하겠다. 첫째, 본 연구는 성인기 적응을 이해하는 과정에서 자기분화, 삶의 의미, 회복탄력성과 같은 심리적 요인뿐 아니라 프로티

언 경력태도와 같은 진로 관련 요인을 함께 고려할 필요성을 보여준다. 이는 성인기 적응이 개인의 심리적 자원과 경력 관련 태도의 상호작용 속에서 이해될 필요가 있음을 의미한다. 또한 이러한 결과는 성인의 경력개발 및 심리적 적응을 지원하는 교육 및 상담 개입에서 심리적 자원과 경력 관련 태도를 함께 고려할 필요성을 보여준다.

둘째, 삶의 의미 중심의 상담 개입과 프로티언 경력태도 함양 프로그램이 30 · 40대 직장인들의 회복탄력성과 관련된 적응을 지원하기 위한 접근으로 고려될 수 있다. 30 · 40대 직장인들은 자기분화 수준이 고착되어 있는 경우, 단기간에 변화시키기 어려운 자기분화를 위한 개입보다는 로고테라피나 인지행동치료의 한 분야인 수용전념치료를 활용하여 현재의 고통 속에서 직업적 · 존재적 의미를 찾도록 돕는 것이 요구된다 (Frankl, 1985; Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, 2006). 또한 변화하는 노동 시장에서 개인이 주도적으로 경력을 설계하는 프로티언 경력태도를 증진시키기 위해 자기 성찰을 통해 자신만의 가치를 찾아가는 경력 설계 프로그램을 도입할 필요가 있다. 예를 들어 진로 구성주의를 기반으로 한 상담을 적용해 볼 수 있다 (Savickas et al., 2009).

셋째, 본 연구가 30 · 40대 성인을 대상으로 수행되었으므로, 생애주기 관점에서 차별화된 개입 방안을 고려할 필요가 있다는 점을 알 수 있었다. 특히 30대는 조직 내 실무자로서 대인관계 갈등과 원 가족으로부터의 심리적 독립이 중요한 발달과업으로 나타난다. 따라서 30대 성인을 대상으로 한 개입에서는 심리적 독립과 건강한 경계 설정을 우선적으로 다룰 필요가 있다 (Bowen, 1978). 예를 들어 직장 내 대인관계에서 감정전이를 조절하고 주체성을 유지할 수 있도록 돕는 자기분화 기반 프로그램이 효과적일 수 있다.

넷째, 본 연구 결과는 성인기 직장인을 대상으로 한 조직 및 국가 차원의 경력개발 정책에도 시사점을 제공한다. 기존의 경력개발 정책이 직무 역량이나 기술 습득 중심으로 이루어져 왔다면, 향후에는 개인의 삶의 의미와 가치 탐색을 지원하는 프로그램을 포함할 필요

가 있다. 특히 30·40대 직장인을 대상으로 경력 재설계와 심리적 적응을 통합적으로 지원하는 교육 및 상담 프로그램 정책을 확대하는 것이 요구된다.

본 연구는 다음과 같은 한계를 지닌다. 첫째, 본 연구는 횡단자료를 활용하였기 때문에 변인 간 인과관계를 명확히 규명하는 데에는 한계가 있다. 특히 삶의 의미와 회복탄력성은 이론적으로 상호적인 영향을 주고받을 가능성이 있는 개념임에도 불구하고, 본 연구에서는 단일 방향 경로를 가정하여 분석하였다는 점에서 결과 해석에 주의가 필요하다. 향후 연구에서는 종단 연구를 통해 성인기 발달 과정에서 변인 간 관계가 시간에 따라 어떻게 변화하는지를 더욱 정교하게 검증할 필요가 있다.

둘째, 본 연구는 자기보고식 설문을 활용하여 자료를 수집하였으므로 공통방법편의의 가능성을 배제하기 어렵다. 향후 연구에서는 타인평가 자료나 행동지표 등을 포함한 다양한 접근을 통해 연구 결과의 타당성을 더욱 강화할 필요가 있다.

셋째, 본 연구는 온라인 설문을 통해 자료를 수집하였음에도 불구하고, 표본의 대표성에 한계가 있을 수 있다. 또한 본 연구는 프로티언 경력태도에 영향을 미칠 수 있는 다양한 인구통계학적 요인을 충분히 고려하지 못하였다는 한계가 있다. 본 연구에서는 성별, 나이, 근무 기간, 이직 횟수, 월 소득을 포함하였으나, 이외에도 다양한 개인적·직업적 특성이 영향을 미칠 수 있다. 따라서 향후 연구에서는 좀 더 폭넓은 인구통계학적 변인을 포함하여 프로티언 경력태도의 형성 및 발달 과정을 살펴볼 필요가 있다.

마지막으로, 본 연구에서 확인된 조절효과는 통계적으로 유의하였으나, 설명력 증가량(ΔR^2)이 크지 않다는 점에서 효과 크기 해석에 신중할 필요가 있다. 설명력 증가량을 바탕으로 산출한 효과 크기(f^2)는 0.006으로 나타나 Cohen(1988)의 기준에 따르면 작은 수준에 해당된다. 그러나 조절효과는 일반적으로 주효과에 비해 작은 효과 크기를 보이는 경향이 있으며(Aguinis, Beaty, Boik, & Pierce, 2005), 심리학 및 조직행동 연구에서는 작은 상호작용효과 또한 관계의 강도를 변화시키는 중

요한 기제로 간주된다(Aguinis & Gottfredson, 2010; Murphy & Aguinis, 2022). 본 연구에서도 프로티언 경력태도는 삶의 의미와 회복탄력성 간 관계를 변화시키는 조건적 요인으로 작용하였으며, 효과의 절대적 크기보다는 관계가 어떠한 조건에서 강화되거나 약화되는지 설명했다는 점에서 의의를 지닌다. 다만 프로티언 경력태도가 회복탄력성에 영향을 미치는 다양한 요인 중 하나일 가능성이 있으므로, 향후 연구에서는 조직문화, 직무 특성, 사회적 지지와 같은 추가적인 변인을 포함하여 더욱 확장된 모형을 검증할 필요가 있다.

참고문헌

- 김대영, 이민영, 김만수 (2019). 프로티언 경력 태도와 무경계 경력 태도: 측정 도구 검증 및 구성 개념 간 상관관계 메타 분석. *HRD연구*, 21(4), 87-114.
<https://doi.org/10.18211/kjhrdq.2019.21.4.004>
- 김주환 (2019). 회복탄력성: 시련을 행운으로 바꾸는 마음 근력의 힘. 경기: 위즈덤하우스.
- 노하현 (2019). 전문사내강사의 프로티언 경력태도와 이직의도 관계. *고려대학교 대학원 석사학위논문*.
- 성혜영, 성승연 (2019). 감정노동자의 자아분화와 직무스트레스 수준의 관계: 자기위로능력의 매개효과. *인문사회과학연구*, 20(2), 391-413.
<https://doi.org/10.15818/ihss.2019.20.2.391>
- 원두리, 권선중, 김교현 (2005). 한국판 삶의 의미척도의 타당화 연구: 대학생을 대상으로. *한국심리학회지: 건강*, 10(2), 211-225.
- 이수련, 김중운 (2022). 특성화고등학교의 자아분화, 진로결정자기효능감, 가족건강성, 회복탄력성 및 스마트폰 과의존 간의 구조적 관계분석. *학습자중심교과교육연구*, 22(2), 455-478.
<https://doi.org/10.22251/jlcci.2022.22.2.455>
- 제석봉 (2002). 자아분화와 부부적응과의 관계. *상담학연구*, 3(1), 171-184.
- 조지연 (2023). 직장인의 성장마인드셋이 회복탄력성에 미치는 영향: 그릿과 프로티언 경력태도의 순차적 이중매개효과. *학습자중심교과교육연구*, 23(17), 727-741.
<https://doi.org/10.22251/jlcci.2023.23.17.727>
- 탁진선, 양수진 (2020). 첫 취업을 준비하는 성인 진입기 여성의 개인 내외 자원과 정신적 웰빙의 관계: 사회인지 진로 이론의 진로 만족 모형을 바탕으로. *인간발달연구*, 27(1), 139-162.

- <https://doi.org/10.15284/kjhd.2020.27.1.139>
- 황영아 (2018). 한국 성인의 발달과업 인식과 교육요구 분석. *Andragogy Today: International Journal of Adult & Continuing Education*, 8(4), 65-98. <https://doi.org/10.22955/ace.21.1.201802.65>
- 황해익, 탁정화, 강현미 (2014). 보육교사의 회복탄력성 인식 수준에 따른 소진과 자아존중감의 관계. *열린유아교육 연구*, 19(4), 31-52.
- Ab Hamid, M. R., Sami, W., & Mohmad Sidek, M. H. (2017). Discriminant validity assessment: Use of Fornell & Larcker criterion versus HTMT criterion. *In Journal of Physics: Conference Series*, 890(1), 012163. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/890/1/012163>
- Abela, K. R., Hussain, A., & Law, D. M. (2025). Interweaving threads: Untangling the moderating relationship of parent-child conflict and closeness in the association between interparental conflict and emotion regulation. *Emerging Adulthood*, 13(2), 410-423. <https://doi.org/10.1177/21676968241311950>
- Aguinis, H., & Gottfredson, R. K. (2010). Best-practice recommendations for estimating interaction effects using moderated multiple regression. *Journal of Organizational Behavior*, 31, 776-786. <https://doi.org/10.1002/job.686>
- Aguinis, H., Beaty, J. C., Boik, R. J., & Pierce, C. A. (2005). Effect size and power in assessing moderating effects of categorical variables using multiple regression: A 30-year review. *Journal of Applied Psychology*, 90(1), 94-107. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.90.1.94>
- Allan, B. A., Duffy, R. D., & Douglass, R. (2015). Meaning in life and work: A developmental perspective. *The Journal of Positive Psychology*, 10(4), 323-331. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.950180>
- Arslan, G., & Yildirim, M. (2021). A longitudinal examination of the association between meaning in life, resilience, and mental well-being in times of coronavirus pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12, 645597. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.645597>
- Baltes, P. B., Lindenberger, U., & Staudinger, U. M. (2006). Life span theory in developmental psychology. In W. Damon & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology* (6th ed., Vol. 1, pp. 569-664). Hoboken: Wiley.
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. New York: Jason Aronson.
- Briscoe, J. P., & Hall, D. T. (2006). The interplay of boundaryless and protean careers: Combinations and implications. *Journal of Vocational Behavior*, 69(1), 4-18. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2005.09.002>
- Briscoe, J. P., Hall, D. T., & DeMuth, R. L. F. (2006). Protean and boundaryless careers: An empirical exploration. *Journal of Vocational Behavior*, 69(1), 30-47. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2005.09.003>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton.
- Firestone, R. W., Firestone, L., & Catlett, J. (2012). *The self under siege: A therapeutic model for differentiation*. New York: Routledge.
- Frankl, V. E. (1985). *Man's search for meaning* (Rev. and updated ed.). New York: Pocket Books.
- Ha, J. C., & Lee, J. W. (2022). Promoting psychological well-being at workplace through protean career attitude: Dual mediating effect of career satisfaction and career commitment. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18), 11528. <https://doi.org/10.3390/ijerph191811528>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate data analysis* (8th ed.). Boston: Cengage.
- Hall, D. T. (2004). The protean career: A quarter-century journey. *Journal of Vocational Behavior*, 65(1), 1-13. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2003.10.006>
- Hall, D. T., & Mirvis, P. H. (1995). The new career contract: Developing the whole person at midlife and beyond. *Journal of Vocational Behavior*, 47(3), 269-289. <https://doi.org/10.1006/jvbe.1995.0004>
- Hall, D. T., Yip, J., & Doiron, K. (2018). Protean careers at work: Self-direction and values orientation in psychological success. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 5, 129-156. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032117-104631>
- Havighurst, R. J. (1972). *Developmental tasks and education* (3rd ed.). New York: David McKay.
- Hayes, A. F. (2017). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Hirschi, A., Herrmann, A., & Keller, A. C. (2015). Career adaptivity, adaptability, and adapting: A conceptual and empirical investigation. *Journal of Vocational Behavior*, 87, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2014.11.008>

- Kline, R. B. (2023). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford Press.
- Klutsey, D. A., & Mahama, I. (2025). Academic resilience as a mediator between meaning in life and subjective happiness among undergraduate students at the university of education, Winneba. *BMC Psychology*, 13(1), 673. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02989-2>
- Liu, S. W., Luo, L., Wu, M. C., Wang, R., & Wu, Y. P. (2016). Correlation between self-differentiation and professional adaptability among undergraduate nursing students in China. *International Journal of Nursing Sciences*, 3(4), 394-397. <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2016.10.003>
- Marcia, J. E. (2010). Life transitions and stress in the context of psychosocial development. In T. W. Miller (Ed.), *Handbook of stressful transitions across the lifespan* (pp. 19-34). New York: Springer.
- Mehri, Y., Salari, S. M., Langroudi, M. S., & Baharamizadeh, H. (2011). The relationship between differentiation of self and aspects of identity. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 733-737. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.143>
- Miao, M., & Cao, R. (2024). Mutually beneficial relationship between meaning in life and resilience. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 58, 101409. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2024.101409>
- Murphy, K. R., & Aguinis, H. (2022). Reporting interaction effects: Visualization, effect size, and interpretation. *Journal of Management*, 48(8), 2159-2166. <https://doi.org/10.1177/01492063221088516>
- Negru-Subtirica, O., Pop, E. I., Luyckx, K., Dezutter, J., & Steger, M. F. (2016). The meaningful identity: A longitudinal look at the interplay between identity and meaning in life in adolescence. *Developmental Psychology*, 52(11), 1926-1936. <https://doi.org/10.1037/dev0000176>
- Ostafin, B. D., & Proulx, T. (2020). Meaning in life and resilience to stressors. *Anxiety, Stress, & Coping*, 33(6), 603-622. <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1800655>
- Pan, J. Y., Wong, D. F. K., Chan, C. L. W., & Joubert, L. (2008). Meaning of life as a protective factor of positive affect in acculturation: A resilience framework and a cross-cultural comparison. *International Journal of Intercultural Relations*, 32(6), 505-514. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2008.08.002>
- Park, K. S. (2013). Consecrating or desecrating filial piety?: Korean elder care and the politics of family support. *Development and Society*, 42(2), 287-308. <https://doi.org/10.21588/dns.2013.42.2.007>
- Platsidou, M., & Daniilidou, A. (2021). Meaning in life and resilience among teachers. *Journal of Positive School Psychology*, 5(2), 97-109.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. New York: Broadway Books.
- Roos, J. M., & Bauldry, S. (2021). *Confirmatory factor analysis*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Rosso, B. D., Dekas, K. H., & Wrzesniewski, A. (2010). On the meaning of work: A theoretical integration and review. *Research in Organizational Behavior*, 30, 91-127. <https://doi.org/10.1016/j.riob.2010.09.001>
- Sagone, E., & De Caroli, M. E. (2014). Relationships between psychological well-being and resilience in middle and late adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 141, 881-887. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.05.154>
- Savickas, M. L. (2013). Career construction theory and practice. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), *Career development and counseling* (2nd ed., pp. 147-183). Hoboken: Wiley.
- Savickas, M. L., Nota, L., Rossier, J., Dauwalder, J. P., Duarte, M. E., Guichard, J., & Van Vianen, A. E. (2009). Life designing: A paradigm for career construction in the 21st century. *Journal of Vocational Behavior*, 75(3), 239-250. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2009.04.004>
- Seiffge-Krenke, I., & Gelhaar, T. (2008). Does successful attainment of developmental tasks lead to happiness and success in later developmental tasks? A test of Havighurst's (1948) theses. *Journal of Adolescence*, 31(1), 33-52. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2007.04.002>
- Sella, E., Carbone, E., & Borella, E. (2025). Associations between personal views of aging and quality of life in midlife and older age: The mediating role of psychological resilience. *Healthcare*, 13(22), 2906. <https://doi.org/10.3390/healthcare13222906>
- Skowron, E. A., & Dendy, A. K. (2004). Differentiation of self and attachment in adulthood: Relational correlates of effortful control. *Contemporary Family Therapy*, 26(3), 337-357.
- Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (1998). The differentiation of self inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 235-246. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.45.3.235>
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Steger, M. F., Oishi, S., & Kashdan, T. B. (2009). Meaning

in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), 43-52. <https://doi.org/10.1080/17439760802303127>

Wiernik, B. M., & Kostal, J. W. (2019). Protean and boundaryless career orientations: A critical review and meta-analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 66(3), 280-307. <https://doi.org/10.1037/cou0000324>