

중국 대학생의 긍정심리자본이 진로성숙도에 미치는 영향: 마음챙김 매개효과 검증

조혜덕, 조성제*

동방문화대학원대학교 문화예술콘텐츠학과

The Effect of Positive Psychological Capital of Chinese University Students on Career Maturity: Mediating effects of Mindfulness

Hye-Deok Cho, Sung-Je Cho*

Division of Culture and Arts Contents, Dongbang Culture Graduate University

요약 본 연구는 중국 대학생의 긍정심리자본이 진로성숙도에 미치는 영향을 파악하고 긍정심리자본과 진로성숙도의 관계에서 마음챙김의 매개효과를 검증하는 데 있다. 연구대상은 중국 다롄시에 위치한 다롄해사대학교의 대학생 230명을 대상으로 실시하였다. 분석 방법으로는 SPSS 23.0 통계프로그램을 활용하여 신뢰도 분석과 요인분석, 빈도분석, 상관분석, 기술통계 분석, 회귀분석, Sobel 검증을 실시하였다. 연구결과 첫째, 대학생의 긍정심리자본 하위요인인 낙관성만 진로성숙도에 유의미한 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타난 것으로 확인되었다. 둘째, 긍정심리자본이 진로성숙도에 미치는 영향에서 마음챙김의 부분매개효과가 있는 것으로 나타났다. 따라서 중국 대학생의 진로성숙도는 긍정심리자본에 영향을 많이 받고 있는데 이를 반영하여 이들의 대학교 소속 직업진로상담센터를 설치 필요하다. 또한, 중국 대학생의 긍정심리자본이 진로성숙도에 직접 영향을 미치며, 마음챙김을 매개로 간접적으로 영향을 미치는 것으로 나타나, 이는 중국 대학생의 진로성숙도 수준을 향상하는데 긍정심리자본뿐만 아니라 마음챙김의 매개효과 증진을 위해서는 대학생들에게 다양한 진로 관련 프로그램이 제공이 필요하다. 본 연구는 중국 대학생의 진로성숙도 향상을 위한 실천적 개입 방안 마련의 기초자료가 될 것으로 사료된다.

Abstract This study examined the effect of Chinese university students' positive psychological capital on career maturity and verified the mediating effect of mindfulness in the relationship between positive psychological capital and career maturity. The subjects of the study were 230 university students at Dalian Maritime University located in Dalian, China. As an analysis method, reliability analysis, factor analysis, frequency analysis, correlation analysis, descriptive statistics analysis, regression analysis, and Sobel verification were conducted using the SPSS 23.0 statistical program. The results confirmed that only optimism, a sub-factor of positive psychological capital, had a significant positive effect on career maturity. Second, mindfulness had a partial mediating effect on the effect of positive psychological capital on career maturity. Therefore, the career maturity of Chinese university students is greatly influenced by positive psychological capital, and it is necessary to establish a career counseling center affiliated with their university to reflect this. In addition, the positive psychological capital of Chinese university students directly affects career maturity and indirectly through mindfulness. To promote this, it is necessary to provide various career-related programs to university students. This study provides basic data for preparing a practical intervention plan to improve the career maturity of university students.

Keywords : University Student, Positive Psychological Capital, Career Maturity, Mindfulness, Optimism

*Corresponding Author : Sung-Je Cho(Dongbang Culture Graduate University)

email: chosj715@daum.net

Received April 20, 2023

Accepted June 2, 2023

Revised May 30, 2023

Published June 30, 2023

1. 서론

1.1 연구의 필요성

최근 경제불황 속에서 물가상승과 동시에 '스태그플레이션'으로 대부분 대학생은 입학과 더불어 졸업 후 취업 준비에 몰두한다. 반면 대학생들은 취업에 성공하지 못할 것이라는 취업 스트레스와 불안으로 인해 불만족스러운 대학 생활을 하고 있다. 특히 중국은 매년 고등교육 졸업자 수가 증가하고 있어 대학생들의 취업경쟁은 매우 심각한 상태이다. 중국 교육부 자료에 의하면, 2021년 중국의 대학교 졸업자 수가 900만 명을 돌파해 909만 명을 넘어섰고, 2022년 중국의 대학 졸업자 수는 1060만 명을 돌파해 사상 최대치를 기록하였다[1]. 이러한 결과는 중국 대학생들의 취업난이 심각한 사회문제로 대두됨에 따라 상당수의 대학생은 취업에 성공하지 못할 것이라는 스트레스로 취업불안을 안은 채 대학 생활하고 있다. 이에 중국 대학생 취업 스트레스 관리 전략의 효율성을 높이기 위해서는 사회 심리적 특성에 맞는 진로성숙도 프로그램이 반드시 있어야 할 것이다. 대학생들의 진로성숙도는 취업 스트레스와 우울과 모두 유의한 음의 상관관계가 있었다[2]. 이 의미는 대학생들은 우울과 취업 스트레스가 높을수록 진로성숙도가 낮다는 것을 볼 수 있다. 따라서 중국 대학생 사회 심리적 특성에 맞는 진로성숙도에 관한 연구가 필요하다고 볼 수 있다.

진로성숙도는 '자신에 대한 정확한 이해와 평가, 직업 환경과 관련 정보에 대한 이해를 바탕으로 자신의 진로를 적절히 계획, 결정, 수행하는 정도'를 의미한다[3]. 또한, 진로성숙도란 '생애과정에서 직면하게 되는 직업에 대해 자기 주도적으로 진로를 탐색하고 계획하는데 필요한 행동 및 태도, 자신의 결정을 실행하는 정도'라고 정의하였다[4]. 본 연구에서는 진로성숙도의 하위요인을 '관여성', '호기심', '확신성', '협의성'으로 구성하였다[5].

진로성숙도에 관한 선행연구를 살펴보면, 진로 집단상담은 대학생의 진로성숙도를 높이는 데 효과가 있는 것으로 밝혀졌다[6]. 또한, 진로성숙도와 취업불안은 부정적인 상관관계가 있는 것으로 나타났다[7]. 한편 간호대학생의 긍정심리자본이 진로성숙에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다[8]. 이러한 선행연구결과를 볼 때, 대학생들의 긍정심리자본은 진로성숙도에 영향을 미치는 요인이라고 가정할 수 있다. 따라서 중국 대학생들을 대상으로 진로성숙도에 긍정적인 영향요인인 긍정심리자본을 파악하는 것은 진로 문제해결에 의의가 있을 것이다.

긍정심리자본은 '심리적 차원의 통합개념으로 도전적

인 과업을 이루기 위한 개인의 긍정적인 심리상태'이다[9]. 긍정심리자본은 심리학의 긍정심리학과 경제학의 자본이 결합한 용어이다. 긍정심리자본은 '쉽게 해결되지 않는 문제나 상황에 대한 희망을 품고, 해결될 수 있다는 자신감과 문제의 해결 과정에서 좌절을 겪게 되더라도 이전의 심리상태로 회복하여, 성공적으로 상황을 해결할 수 있다는 복합적인 동기부여 상태'를 의미한다[10]. 본 연구에서는 긍정심리자본의 하위요인을 '자기효능감,' '낙관성', '희망', '회복 탄력성'으로 구성하였다[11].

긍정심리자본에 관한 선행연구를 살펴보면, 간호대학생의 진로를 계획하고 준비하는 진로성숙도와 관련하여 긍정심리자본이 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다[8]. 또한, 긍정심리자본이 진로준비 행동에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다[12]. 이러한 선행연구결과를 볼 때, 대학생들의 진로성숙도에 영향을 미치는 변인을 긍정심리자본이라고 가정할 수 있다.

한편 진로성숙도에 영향을 미치는 요인은 마음챙김이라고 할 수 있다. 그 이유는 대학생의 마음챙김은 진로준비 하는 행동에 긍정적인 상관관계가 있는 것이 확인되었다[13]. 마음챙김이란 마음수련 영역에서 유래하였고, 이후 서구 심리학에서 구체적으로 정의되면서 학술영역에 사용하였다[14]. 마음챙김이란 '새로운 정보에 대해 개방적이고 창의적 방법으로 새로운 변수를 만들어가는 과정이며, 현재에 집중하고 맥락을 고려하여 다양한 관점이 존재할 수 있음을 인정'하는 것으로 정의한다[15]. 또한, 마음챙김이란 '매 순간에 주의를 두어, 즉각적이고 명확한 알아차림을 하고, 정신적, 신체적 현상을 비판단적으로 자각하여 있는 그대로 관찰하고 수용하는 과정'을 말한다[13]. 본 연구에서는 마음챙김의 하위요인을 '현재자각', '주의집중', '비판단적 수용', '탈중심적 주의'로 구성하였다[16].

대학생들의 심리 변인의 마음챙김에 관한 선행연구를 살펴보면, 마음챙김은 진로스트레스와 진로준비행동 간의 관계에서 매개효과를 하는 것을 확인되었다[13]. 대학생의 진로성숙도는 심리적 안녕감의 개인적 성장, 자기수용, 자율성이 중다회귀에서 통계적으로 유의미한 변인으로 나타났다[17]. 또한, 마음챙김은 대학생의 취업스트레스와 스마트폰 게임중독의 관계에서 매개효과 있는 것으로 나타났다[18]. 따라서 대학생들의 심리적 변인인 마음챙김은 진로성숙도에 영향을 미치는 변인이라고 가정할 수 있다. 이러한 선행연구를 보면, 심리적 안녕감과 진로성숙도에[17] 관한 연구, 사회 인지적 마음챙김이 취업준비역량에 관한 연구[18]는 진행되고 있으나, 대학생들

의 진로성숙도에 영향 미치는 마음챙김에 대한 매개효과 연구는 미흡한 실정이다.

선행연구를 종합적으로 분석하면, 긍정심리자본과 진로성숙도에 관한 연구[8], 심리적 안녕감과 진로성숙도에 관한 연구[19] 등에 관한 연구를 진행해 왔으며, 긍정심리자본, 마음챙김, 진로성숙도에 관한 연구는 활발히 진행되지 않고 있다.

이상의 선행연구를 종합할 때, 마음챙김이 진로성숙도에 영향을 미친다고 가정할 수 있다. 특히 대학생을 대상으로 마음챙김 측면에서 진로성숙도에 대해 연구하는 것은 의미가 있다고 사료되므로 마음챙김과 같은 매개요인의 효과성을 파악하는 것은 추후 대학생의 진로성숙도 증진에 기여할 수 있을 것으로 여겨진다.

이와 같은 선행연구 결과들을 기반으로 대학생의 긍정심리자본이 진로성숙도에 미치는 영향을 확인하고 마음챙김 매개 효과를 확인하는 것은 매우 의미 있는 일이 될 것이다. 이러한 연구결과를 기초로 하여 대학생이 진로성숙도에 대한 개선방안에 다양한 대안의 기초자료를 제공할 수 있을 것이다.

본 연구는 다음과 같은 구체적인 연구문제를 설정하였다.

첫째, 긍정심리자본이 진로성숙도에 영향을 미칠 것인가?

둘째, 마음챙김은 긍정심리자본과 진로성숙도의 관계에서 매개역할을 할 것인가?

2. 연구방법

2.1 연구대상

본 연구는 2022년 12월 5일부터 2023년 2월 15일까지 중국의 다롄시에 있는 다롄해사대학교 대학생 230명을 대상으로 설문 조사하였다. 설문 조사는 사전에 연구대상자에게 설문 취지에 대해 충분히 설명한 후 자기기입식으로 실시하였다. 연구 자료는 총 230부 중 불성실하게 답변한 32부를 제외한 198부를 수집하여 최종적으로 분석에 활용하였다.

2.2 연구 도구

본 연구에 사용된 도구는 인구 사회학적 특성 2문항, 긍정심리자본 24문항, 마음챙김 20문항, 진로성숙도 24문항으로 구성되어 있다. 인구 사회학적 특성에 관한 내용은 성별, 학년으로 구성되어 조사하였다.

긍정심리자본을 측정하기 위해 박양신[11]이 사용한 긍정심리자본 측정 도구를 본 연구에서 사용하였다. 하

위요인은 자기효능감(6문항), 낙관성(6문항), 희망(6문항), 회복탄력성(6문항)이며, 설문지 문항은 총 24문항으로 구성하였고, 각 문항을 5점 Likert 척도로 측정하였다.

마음챙김을 측정하기 위해 김은재[16]가 사용한 마음챙김 측정 도구를 본 연구에서 사용하였다. 하위요인은 현재자각(5문항), 주의집중(5문항), 비판단적 수용(5문항), 탈중심적 주의(5문항)이며, 설문지 문항은 총 20항으로 구성하였고, 각 문항을 5점 Likert 척도로 측정하였다.

진로성숙도를 측정하기 위해 이종원[5]이 사용한 진로성숙도 측정 도구를 본 연구에서 사용하였다. 하위요인은 관여성(6문항), 호기심(6문항), 확신성(6문항), 협의성(6문항)이며, 설문지 문항은 총 24문항으로 구성하여 각 문항을 5점 Likert 척도로 측정하였다.

한국어로 작성된 설문지를 중국 대학생에게 사용하기 위하여 중국어로 번역하는 과정을 진행하였다. 문항을 번역하는 과정에서 오류가 발생하는 것을 최대한 방지하기 위하여 한국에서 국어국문학 박사과정을 이수하고 있는 중국 유학생에게 의뢰하여 설문을 중국어로 번안하였다.

2.3 신뢰도

각 변수에 대한 신뢰도 검증결과는 Table 1과 같다.

긍정심리자본의 신뢰도를 보면, 박양신[11]의 기존연구 신뢰도는 자기효능감은 .752, 희망 .782, 회복탄력성 .693, 낙관성 .705로 나타났다. 본 연구에 사용된 긍정심리자본의 신뢰도 검증결과, 긍정심리자본에 대한 신뢰도는 하위요인인 자기효능감 .928, 희망 .921, 회복탄력

Table 1. Reliability of key variables

Classification		Number of questions	Cronbach's α	
Positive psychological capital	Self-efficacy	6	.928	.957
	Hope	6	.921	
	Resilience elasticity	6	.941	
	Optimism	6	.865	
Mindfulness	Present awareness	5	.935	.969
	Concentration	5	.938	
	Non-judgement acceptance	5	.915	
	De-centered attention	5	.901	
Mindfulness	Present awareness	5	.935	.969
	Concentration	5	.938	
	Non-judgement acceptance	5	.915	
	De-centered attention	5	.901	

성 .941, 낙관성 .865이며, 전체 신뢰도는 .957으로 높은 신뢰도를 보이고 있다.

마음챙김 척도의 신뢰도를 보면, 김은재[16]의 기존연구 신뢰도는 .923으로 나타났다. 본 연구에 사용된 마음챙김의 신뢰도 검증결과, 마음챙김의 하위요인인 현재자각 .935, 주의집중 .938, 비판단적 수용 .915, 탈중심적 주의 .901 이며, 전체 신뢰도는 .969로 신뢰도 면에서 양호하다고 할 수 있다.

진로성숙도의 신뢰도를 보면, 이종원[5]의 기존연구 신뢰도는 .927으로 나타났다. 본 연구에 사용된 진로성숙도의 신뢰도 검증결과 진로성숙도의 하위요인인 관여성 .923, 호기심 .920, 확신성 .938, 협의성 .933이며, 전체 신뢰도는 .945로 신뢰도 면에서 양호하다고 할 수 있다.

2.4 자료처리 및 분석방법

연구에 수집된 자료처리는 SPSS 23.0 프로그램을 사용하여 유의수준 5%에서 검증하였고, 각 연구 도구의 신뢰도 산출은 Cronbach's α 의 계수를 이용하여 분석하였다. 중국 대학생의 인구 사회학적 특성은 빈도분석을 실시하였다. 중국 대학생의 긍정심리자본, 마음챙김과 진로성숙도에 대한 상관분석을 실시하였으며, 영향 관계를 알아보기 위하여 다중 회귀분석을 실시하였다. 중국 대학생의 긍정심리자본이 마음챙김을 매개로 진로성숙도에 미치는 효과는 Baron과 Kenny[20]가 제시한 조건으로 3단계 회귀분석을 실시하였다. 더불어 매개효과의 유의성은 Sobel test를 실시하였다.

3. 연구결과

3.1 인구 사회학적 특성

인구 사회학적 특성에 대한 분석결과는 Table 2와 같다. 구체적인 내용을 살펴보면, 중국 대학생의 성별은 남자가 140명(70.71%)으로 여자 58명(29.29%)보다 더 많

Table 2. Demographic characteristics

Classification		Total(n=198)	
		Frequency	Proportion(%)
Gender	Male	140	70.71
	Female	58	29.29
Grade	Freshman	72	36.36
	Sophomore	33	16.67
	Junior	45	22.73
	Senior	48	24.24

은 것으로 조사되었다. 중국 대학생의 학년에서는 1학년 학생 72명(36.36%)으로 가장 많았으며, 4학년 학생이 48명(24.24%), 3학년 학생 45명(22.73%), 2학년 학생 33명(16.67%) 순서로 나타났다.

3.2 주요 변수에 대한 기술통계

대학생의 주요 변수 긍정심리자본에 대한 측정변수는 5점 척도로 측정하였으며, 긍정심리자본의 하위요인별로 살펴보면, 희망(M=2.769) 요인과 회복탄력성(M=2.769) 요인이 가장 높게 나타났으며, 자기효능감(M=2.727), 낙관성(M=2.670) 순으로 모두 평균 점수 이상으로 나타났다.

대학생의 주요 변수 마음챙김에 대한 측정변수는 5점 척도로 측정하였다. 마음챙김의 하위요인별로 살펴보면, 탈중심적 주의(M=3.14) 요인이 가장 높게 나타났으며, 현재자각(M=3.03), 주의집중(M=3.02) 비판단적 수용(M=2.98) 순으로 모두 평균 점수 이상으로 나타난 것을 알 수 있다.

대학생의 주요 변수 진로성숙도에 대한 측정변수는 5점 척도로 측정하였다. 진로성숙도의 하위요인별로 살펴보면, 협의성(M=2.289) 요인이 가장 높게 나타났으며, 확신성(M=2.745), 관여성(M=2.209) 호기심(M=2.208) 순으로 평균 점수로 나타난 것을 알 수 있다. 대학생의 주요 변수에 대한 기술통계는 Table 3와 같다.

Table 3. Descriptive statistics on key variables

Sortation		N	M	SD
Positive Psychological Capital	Self-efficacy	198	2.727	.533
	Hope	198	2.769	.444
	Resilience elasticity	198	2.769	.444
	Optimism	198	2.670	.436
Mindfulness	Present awareness	198	3.03	.274
	Concentration	198	3.02	.277
	Non-judgement acceptance	198	2.98	.277
	De-centered attention	198	3.14	.276
Career maturity	Involvement	198	2.209	.986
	Curiosity	198	2.208	1.064
	Certainty	198	2.745	1.515
	Consultancy	198	2.289	1.031

3.3 측정변수 간의 상관관계 분석

중국 대학생의 긍정심리자본, 마음챙김, 진로성숙도와 의 관련성을 살펴본 결과, 긍정심리자본과 진로성숙도는 다소 높은 수준의 양의 상관관계를 지니는 것으로 확인

되었다($r=.700, p<.001$). 또한, 마음챙김과 진로성숙도는 높은 수준의 양의 상관관계를 지니고 있음을 알 수 있다. ($r=.633, p<.001$). 한편, 긍정심리자본과 마음챙김은 높은 수준의 양의 상관관계를 지니는 것으로 나타났다 ($r=.506, p<.001$). 이러한 결과는 각 상관관계수 값이 통계적 유의수준 하에서 변수 간의 관계성이 있음을 보여주고 있다. 이에 대한 주요 변수 간의 상관관계 분석결과는 Table 4과 같다.

Table 4. Correlation between major variables

Sortation	Positive Psychological Capital	Mindfulness	Career maturity
Positive Psychological Capital	1		
Mindfulness	.506***	1	
Career maturity	.700***	.633***	1

*** $p<.001$

3.4 중국 대학생의 긍정심리자본이 마음챙김에 미치는 영향

중국 대학생의 긍정심리자본이 마음챙김에 미치는 영향을 알아보기 위하여 다중 회귀분석을 실시하였다. 분석결과를 보면, 중국 대학생의 마음챙김에 대한 긍정심리자본의 설명력을 의미하는 R^2 값이 .268로 나타나 전체 변동의 26.8%로 회귀모형을 설명하고 있다. 또한, D-W(Durbin Watson) 값이 1.971이나 4에 가깝지 않아 자기 상관이 존재하지 않았다. 공차 한계는 0.1 이상이며, VIF 값은 10 이 하로 다중공선성이 발생하지 않았다. 모형에 대한 분산분석 결과 추정된 회귀모형($F=19.158, p<.000$)는 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다. 긍정심리자본의 하위요인별로 영향력을 살펴보면, 낙관성($\beta=.280, p<.05$), 자기효능감($\beta=.276, p<.05$) 요인은 마음챙김에 정(+)적으로 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 반면, 긍정심리자본의 하위요인인 희망($\beta=-.017, p>.05$), 회복탄력성($\beta=.007, p>.05$) 요인은 마음챙김에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이는 중국 대학생의 긍정심리자본 하위요인인 낙관성, 자기효능감이 높을수록 마음챙김이 높아진다는 것을 의미하는 것이다. 중국 대학생의 긍정심리자본이 마음챙김에 미치는 영향을 분석한 결과는 Table 5과 같다.

Table 5. The Effect of Positive Psychological Capital of university Students on Mindfulness

Dependent variable	Independent variable(Positive Psychological Capital)	Unstandardized Coefficient		Standardized Coefficient β	t	VIF
		B	Standard Deviation			
Mindfulness	Constant	.955	.158		6.055***	
	Self-Efficacy	.239	.114	.276	2.105*	4.925
	Hope	-.015	.124	-.017	-.117	6.331
	Resilience Elasticity	.005	.127	.007	0.043	7.011
	Optimism	.243	.108	.280	2.250*	4.410

$R^2=.268, Adj. R^2=.254 F=19.158, P=.000, D-W=1.971$

* $p<.05, **p<.01$

3.5 중국 대학생의 긍정심리자본이 진로성숙도에 미치는 영향

중국 대학생의 긍정심리자본이 진로성숙도에 미치는 영향을 알아보기 위하여 다중 회귀분석을 실시하였다. 분석결과를 보면, 중국 대학생의 진로성숙도에 대한 긍정심리자본의 설명력을 의미하는 R^2 값이 .508로 나타나 전체 변동의 50.8%로 회귀모형을 설명하고 있다. 또한, D-W(Durbin Watson) 값이 2.11로 0이나 4에 가깝지 않아 자기 상관이 존재하지 않았다. 공차 한계는 0.1 이상이며, VIF 값은 10 이 하로 다중공선성이 발생하지 않았다. 모형에 대한 분산분석 결과 추정된 회귀모형($F=54.053, p<.001$)는 통계적으로 유의미한 것으로 나

Table 6. The Effect of Positive Psychological Capital of university Students on Career maturity

Dependent variable	Independent variable(Positive Psychological Capital)	Unstandardized Coefficient		Standardized Coefficient β	t	VIF
		B	Standard Deviation			
Career maturity	Constant	.624	.134		4.658***	
	Self-Efficacy	.058	.096	.065	.605	4.925
	Hope	.099	.105	.114	.936	6.331
	Resilience Elasticity	.155	.108	.184	1.436	7.011
	Optimism	.349	.092	.386	3.795***	4.410

$R^2=.508, Adj. R^2=.499 F=54.053, P=.000, D-W=2.110$

*** $p<.001$

타났다. 긍정심리자본의 하위요인별로 영향력을 살펴보면, 낙관성($\beta=.386, p<.001$) 요인은 진로성숙도에 정(+)적으로 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 반면, 긍정심리자본의 하위요인인 자기효능감($\beta=.065, p>.05$), 희망($\beta=.114, p>.05$), 회복탄력성($\beta=.184, p>.05$) 요인은 진로성숙도에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이는 대학생의 긍정심리자본 하위요인인 낙관성이 높을수록 진로성숙도가 높아진다는 것을 의미하는 것이다. 대학생의 긍정심리자본이 진로성숙도에 미치는 영향을 분석한 결과는 Table 6과 같다.

3.6 중국 대학생의 긍정심리자본이 진로성숙도에 미치는 영향에 대한 마음챙김의 매개효과

Baron과 Kenny[20]가 제시한 조건으로 중다회귀분석을 사용하여 긍정심리자본이 마음챙김을 매개로 진로성숙도에 미치는 효과를 확인하고자 하였다. 따라서 독립변인으로 긍정심리자본, 매개변인으로 마음챙김, 종속변인으로 진로성숙도로 두고, 1단계와 2단계는 각각 단순회귀분석을 실시하였고 3단계에서는 중다회귀분석을 실시하였다. 매개효과의 유의성은 Sobel test로 검증하였다. 긍정심리자본이 진로성숙도에 미치는 영향이 마음챙김에 의해 매개되는가를 분석한 결과는 Table 7, Fig. 1과 같다.

Table 7에 제시된 바와 같이, 1단계에서 독립변인인 긍정심리자본이 매개변인인 마음챙김에 미치는 영향력($\beta=.506, p<.001$)이 유의하였다. 2단계에서는 독립변인인 긍정심리자본이 종속변인인 진로성숙도에 미치는 영향력($\beta=.700, p<.001$)도 유의하였다. 3단계에서는 독립변인인 긍정심리자본과 매개변인인 마음챙김을 동시에 투입되어 종속변인인 진로성숙도에 미치는 영향력을 보았을 때, 매개변인인 마음챙김의 영향력이($\beta=.375, p<.001$)이 유의하면서도 긍정심리자본 영향력($\beta=.510$)이 감소하였으므로, Baron과 Kenny[20]의 매개효과 검증 절차를 모두 만족하였다. 또한, 3단계에서 긍정심리자본의 영향력이 아직 유의미하므로 마음챙김은 긍정심리자본이 진로성숙도에 미치는 영향을 부분적으로 매개함을 알 수 있다. Sobel test 결과, 긍정심리자본과 진로성숙도의 관계에서 마음챙김의 부분매개효과는 통계적으로 유의하였다($Z=3.765, p<.001$). 이러한 결과는 중국 대학생의 긍정심리자본과 진로성숙도의 관계에서 마음챙김이 부분매개효과를 가진다는 것을 의미하는 것이다.

Table 7. Mediated Effects of Mindfulness on the Impact of Positive psychological capital on Career maturity

Step	Variable			β	t	F	R ²
1	①	⇨	②	.506	8.545***	73.018***	.256
2	①	⇨	③	.700	14.274***	203.735***	.490
3	①	⇨	③	.510	10.040***	154.771***	.595
	②		.375	7.379***			

Sobel test: $Z=3.765, P=.000$

① Positive Psychological Capital, ② Mindfulness, ③ Career maturity
*** $p<.001$

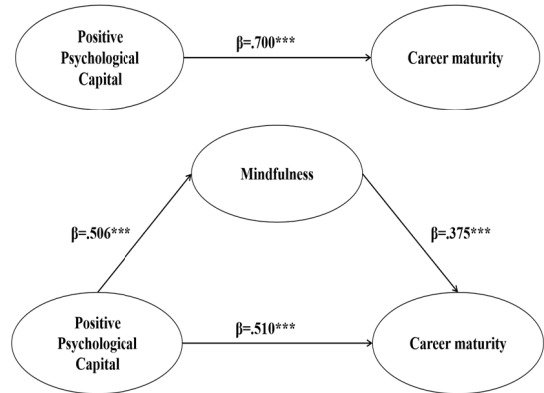


Fig. 1. Mediated Effects of Mindfulness on the Impact of Positive psychological capital on Career maturity

*** $p<.001$

4. 논의 및 결론

본 연구에서는 중국 대학생들의 긍정심리자본이 진로성숙도에 미치는 영향 및 마음챙김의 매개 효과에 대하여 분석하였다. 분석결과를 토대로 구체적으로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 중국 대학생의 긍정심리자본이 진로성숙도에 미치는 영향을 분석한 결과, 긍정심리자본은 진로성숙도에 유의한 영향력을 미치는 것으로 나타났으며, 하위요인 중 낙관성 요인만 진로성숙도에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 중국 대학생의 긍정심리자본의 하위요인인 낙관성 요인이 높을수록 진로성숙도가 높아진다는 것을 알 수 있었다.

이러한 결과는 긍정심리자본 중 낙관성, 희망, 자기효능감은 진로성숙도에 긍정적인 영향을 미쳤다[21]는 연구결과와 부분적으로 일치하였다. 또한, 긍정심리자본

많으면 학생들이 진로성숙도 역시 높다는 것으로 나타났다[22]는 연구결과가 본 연구와 의미적으로 일치하였다. 대학생 긍정심리자본을 높여 진로성숙도에 지속적인 도움을 제공해야 함을 알 수 있었다.

둘째, 중국 대학생의 긍정심리자본과 진로성숙도의 관계에서 마음챙김의 매개효과를 분석한 결과, 마음챙김은 긍정심리자본과 진로성숙도 사이에서 부분매개효과를 가지는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 긍정심리자본이 마음챙김에 긍정적인 영향을 미친다는 연구[23]와 대학생의 마음챙김은 진로준비행동에 정적인 상관관계가 나타났다[17]는 연구결과들은 본 연구결과를 지지하였다.

이러한 주요 연구결과를 바탕으로 중국 대학생의 진로성숙도를 높이기 위해 긍정심리자본, 마음챙김의 중요성을 인식하고 이를 높이기 위해 대학생을 대상으로 한 진로성숙도 프로그램을 개설할 필요가 있음을 시사하였다.

위의 논의를 바탕으로 중국 대학생의 진로성숙도를 높이기 위해 다음과 같이 제안하고자 한다.

첫째, 중국 대학생의 진로성숙도는 긍정심리자본에 영향을 많이 받고 있는데 이를 반영하여 이들의 대학교 소속 직업진로상담센터를 설치 필요하다. 또한, 직업진로상담센터에 대한 지원과 대책이 강구되어야 한다. 또한, 중국 대학생이 현재의 취업 위기 상황에 받는 스트레스 불구하고 직업진로상담을 통해 이들이 진로성숙도를 향상할 수 있도록 돕는 것이 중요하다. 그런 의미에서 긍정심리자본을 높일 수 있는 프로그램 개발이 필요하다. 한편 중국 대학생들의 일반적 특성에 맞는 긍정심리자본에 대한 프로그램을 통해 진로성숙도를 높이는 방안이 요구된다.

둘째, 중국 대학생의 긍정심리자본이 진로성숙도에 직접 영향을 미치며, 마음챙김을 매개로 간접적으로 영향을 미치는 것으로 나타나, 이는 중국 대학생의 진로성숙도 수준을 향상하는데 긍정심리자본뿐만 아니라 마음챙김의 매개효과 증진을 위해서는 중국 대학생들에게 다양한 진로 관련 프로그램이 제공되어야 하고, 이러한 진로지도 및 상담 프로그램이 효과를 거두기 위해서는 중국 대학생들의 마음챙김을 향상하고 긍정적인 심리를 가질 수 있도록 체계가 마련되어야 할 것이다.

이상의 결론을 바탕으로 본 연구의 제한점과 후속연구에 대하여 제안하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 중국 다롄시에 소재한 다롄해사대학 대학생들을 한정하여 표본집단으로 설문 조사하였으므로 연구결과와 일반화에는 제한점이 있다. 따라서 추후 연구에서는 표본 지역을 확대하여 중국 대학생의 특성을

고려하고 한국 대학생과의 차이를 비교한 연구를 통해 대학생의 진로성숙도에 대한 보다 심층적인 비교 연구를 할 필요가 있다.

둘째, 후속연구에서는 대학생의 진로성숙도에 대해 설명력이 높은 다른 변인들, 이를테면 자아존중감(사회적 자존감, 개인적 자존감)이 어떤 영향력을 갖는지에 관한 후속 연구가 필요하다.

References

- [1] Y. X. Jiang, "Analysis of the Relationship between Career Decision Self-efficacy, Career Motivation and Career Maturity of Chinese College Students", *The Study of Culture & Art*, Vol.20, No.20, pp.257- 286, 2022.
DOI: <http://dx.doi.org/10.35413/culart.2022.20.20.007>
- [2] E. J. Kim, K. W. Choi, "The Effects of the Depression and Job-Seeking Stress on the Career Maturity of University students", *The Korean Society of Living Environmental System*, Vol.19, No.2, pp.231-239, 2012.
DOI: <http://www.riss.kr/link?id=A60145651>
- [3] H. J. Lee, "Longitudinal relationship between Female College Students' Extracurricular Program Participation, Career Maturity, Core Competency and Academic Achievement: Comparison of Major Field and Gender", *Asian Journal of Education*, Vol.21, No.3, pp.849-878, 2020.
DOI: <https://doi.org/10.15753/aje.2020.09.21.3.849>
- [4] Y. M. Jun, Y. I. Chae, J. S. Heo, "A Study of recognitions and differences between non-commissioned officer and university students as a career maturity for employment preparations behavior, employment stress", *Journal of employment & career*, Vol.9, No.3, pp.1-23, 2019.
DOI: <https://doi.org/10.35273/jec.2019.9.3.001>
- [5] J. W. Lee, "An Analysis of Structural Relationships between Variables of University Students' Self-Leadership, Social Support, Career Motivation, Career Decision-Making Self Efficacy, and Career Maturity", Ph.D dissertation, Soongsil University, Seoul, Korea, pp.72-76, 2015.
<http://www.riss.kr/link?id=T13687696>
- [6] J. W. Kim, M. S. Kim, "The Effects of Career Group Counseling Based upon Multiple Intelligence Theory on Career Decision-Making, Career Self-Efficacy, and Career Maturity for College Students", *The Journal of Career Education Research*, Vol.25, No.3, pp.201-227, 2012.
<http://www.riss.kr/link?id=A104447808>
- [7] Y. H. Park, "The Effect of Career Decision Making Self-Efficacy and Career Maturity on the university students' Job-Seeking Anxiety", *The Journal of Career Education Research*, Vol.30, No.2, pp.41-61, 2017.

- DOI: <https://doi.org/10.32341/JCER.2017.06.30.2.41>
- [8] Y. S. Park, S. S. An, "A Study on the effect of social support and positive psychological capital on the career maturity: Focusing on the Nursing Students", *Journal of Employment and Career*, Vol.9, No.2, pp.27-53, 2019.
DOI: <https://doi.org/10.35273/jec.2019.9.2.002>
- [9] F. Luthans, C. M. Youssef, "Emerging positive organizational behavior", *Journal of Management*, Vol.33, No.3, pp.321-349, 2007.
DOI: <https://doi.org/10.1177/0149206307300814>
- [10] H. J. Jang, "The structural relationship between positive psychological capital and adaptive performance: the mediating effect of career aspiration and moderating effect of department satisfaction", Ph.D dissertation, Incheon National University, Incheon, Korea, pp.34, 2004.
<http://www.riss.kr/link?id=T15939506>
- [11] Y. S. Park, "An Analysis of Structural Model of the Relationships among University Students' Positive Psychological Capital, Human Communication Competence, Stress Coping Skill, and Psychological Well-being", Ph.D dissertation, Konkuk University, Seoul, Korea, pp.11-15, 2021.
<http://www.riss.kr/link?id=T15920130>
- [12] Y. H. Park, "Coaching Implications for the Relationship between Positive Psychological Capital and Career Variables in the COVID-19 Online Learning Environment", *Journal of coaching development*, Vol.24, No.3, pp.149-157, 2022.
DOI: <https://doi.org/10.47684/jcd.2022.07.24.3.155>
- [13] E. J. Kim, J. H. Kim, "The Structural Relationship Among Career Stress, Mindfulness, Self-Compassion and Career Preparation Behavior of University Students", *Korea Journal of Counseling*, Vol.22, No.5, pp.349-376, 2021.
DOI: <https://doi.org/10.15703/kjc.22.5.202110.349>
- [14] F. Pagnini, D. Philips, "Being mindful about mindfulness", *The Lancet Psychiatry*, Vol.2, No.4, pp.288-289, 2015.
DOI: [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(15\)00041-3](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(15)00041-3)
- [15] E. J. Langer, M. Moldoveanu, "Mindfulness research and the future", *Journal of social issues*, Vol.56, No.1, pp.129-139, 2000.
DOI: <https://doi.org/10.1111/0022-4537.00155>
- [16] E. J. Kim, "The structural relationship among career stress, mindfulness, self-compassion and career preparation behavior of university students", Ph.D dissertation, Gyeongsang National University, Jinju, Korea, pp.53-55, 2020.
<http://www.riss.kr/link?id=T15694256>
- [17] S. G. Yoo, J. S. Kim, Y. J. Park, "The Influence of Perfectionism, Career decision, Psychological well-being, and University student's Career maturity", *The Journal of Counseling Psychology Education Welfare*, Vol.6, No.3, pp.5-19, 2019.
DOI: <https://doi.org/10.20496/cpew.2019.6.3.5>
- [18] H. S. Choi, J. S. Kim, "The Influence of University Student's Job-seeking Stress on Smartphone Game Addiction: Focusing on Mediation Effects of Mindfulness and Moderation Effects of Interpersonal Anxiety", *The Journal of Humanities and Social science*, Vol.11, No.4, pp.781-796, 2020.
DOI: <https://doi.org/10.22143/HSS21.11.4.56>
- [19] H. W. Jung, "The Effects of Career Decision-making Self-efficacy, Mediated by Career Attitude Maturity, on Psychological Well-being Among Early Childhood Preservice Teachers", *The Journal of Korean teacher education*, Vol.31, No.1, pp.95-115, 2014.
DOI: <https://doi.org/10.24211/tjkte.2014.31.1.95>
- [20] R. M. Baron, D. A. Kenny, "The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.51, No.6, pp.1173-1182, 1986.
DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- [21] C. H. Lee, "The Mediating Effect of Positive Psychological Capital on the Relationship Between Social Support and Career Maturity Perceived by Elementary School Students", Master's dissertation, Gyeongin National University of Education, Incheon, Korea, pp.35-36, 2022.
<http://www.riss.kr/link?id=T16380830>
- [22] E. Y. Jeong, "The Effect of Psychological Capital on Career Barriers and Career Maturity of high school girls", Master's dissertation, Myongji University, Seoul, Korea, pp.31-32, 2013.
<http://www.riss.kr/link?id=T13084908>
- [23] M. J. Ko, "A Study on the Effect of Positive Psychological Capital and Grit on the Mindfulness of Youth at Risk", *The Journal of Buddhism Culture and Art*, Vol.27, No.6, pp.167-198, 2022.
DOI: <http://doi.org/10.35388/buddhi.20..202212.006>

조혜덕(Hye-Deok Cho)

[정회원]



- 2016년 7월 : 중국 하얼빈공업대학교 기계전자공학과 (공학석사)
- 2022년 9월 ~ 현재 : 동방문화대 학원대학교 문화예술콘텐츠학과 박사과정
- 2022년 3월 ~ 현재 : 중국 강서신 에너지과학기술대학 석좌교수

<관심분야>

교육학, 문화콘텐츠

조 성 제(Sung-Je Cho)

[정회원]



- 1997년 2월 : 홍익대학교 대학원 전자계산학과 (이학박사)
- 2007년 3월 ~ 현재 : 동방문화대학원대학교 문화예술콘텐츠학과 교수

〈관심분야〉

문화콘텐츠, 교육학, 데이터베이스