

진로구성을 위한 생애-설계 개입의 효과성 비교: 진로구성인터뷰(CCI)와 나의 진로 이야기 워크북(MCS)을 중심으로*

선 미 진 유 나 현[†]

경성대학교 / 겸임교수 경성대학교 / 교수

본 연구는 진로구성이론에 근거한 생애-설계 개입인 CCI 상담과 MCS 워크북의 효과성을 비교하였다. 대학생 26명을 CCI 집단(9명), MCS 집단(7명), 통제집단(10명)으로 무선할당하여 총 4회기 개입 후 사전·사후·추후 검사를 실시했으며, 혼합설계분산분석을 수행하였다. 그 결과, CCI 개입은 진로적응성, 진로구성, 진로정체감의 모든 변인에서 사후와 추후 시점 모두 통제집단보다 유의하게 높은 수준을 보였으며, MCS 집단과 비교하여도 더 지속적이고 큰 향상을 나타냈다. MCS 개입은 사후 검사에서 진로적응성이 통제집단보다 유의하게 높게 나타나 단기적 효과가 검증되었으나, 진로구성 및 진로정체감에서는 통제집단과 유의한 차이를 보이지 않았다. 또한, MCS 개입의 효과는 추후 검사에서 통제집단 및 CCI 집단과 유의한 차이가 없는 수준으로 나타나, 개입의 지속성 측면에서 CCI에 비해 다소 제한적임이 확인되었다. 이러한 결과는 진로적응모형의 적응자원 - 적응반응 - 적응결과의 순차적 과정에서 CCI 개입이 통합적이고 강력한 효과를 보이는 반면, MCS 개입은 주로 적응자원 단계에서 단기적인 향상을 보임을 시사한다. 본 연구는 두 개입의 차별적 효과를 규명하고 실제 현장에서의 활용 가능성을 논의하였다.

주요어 : 생애-설계 개입, CCI, MCS, 진로적응성, 진로구성, 진로정체감, 대학생

* 본 연구는 선미진(2024)의 경성대학교 일반대학원 박사학위논문 ‘진로구성을 위한 생애-설계 개입의 효과성 비교: CCI와 MCS를 중심으로’ 중 일부를 발췌, 수정한 내용임.

[†] 교신저자 : 유나현, 경성대학교 심리학과, (48434) 부산광역시 남구 수영로 309 인문관 503호

Tel : 051-663-4317, E-mail : yoonh@ks.ac.kr



Copyright ©2026, The Korean Counseling Psychological Association
This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

우리는 과학기술 혁신과 급변하는 사회적 환경 속에서 안정과 변화 사이를 끊임없이 조율하며 살아가고 있다. 챗GPT와 같은 인공지능의 발달은 인간의 일자리를 대체할 것이라는 불안을 증폭시켰으며, 전례 없는 코로나19 팬데믹은 비자발적 진로 전환을 빈번하게 만들며 개인의 삶과 일에 큰 혼란을 초래하였다(김선미, 이지혜, 2023; 이기완, 2023). 즉, 변동성, 불확실성, 복잡성 그리고 모호성이 사회를 지배하면서 진로 발달의 양상 또한 정적이고 선형적인 것에서 역동적이고 비선형적인 것으로 변화하고 있다(표소희, 양은주, 2020; Canzittu, 2022; Wen et al., 2022). 이러한 급격한 변화는 개인의 고정된 특성이나 보편적인 발달 단계에 주목했던 기존 진로상담이론만으로는 현대인의 복잡한 진로 전환과 심리적 불안을 충분히 설명하거나 돕기에 한계가 있음을 시사한다. 즉, 조직이나 환경에 의존해 안정적인 미래를 보장받기 어려운 상황 속에서, 개인에게 필요한 것은 외부 환경에 의존하는 안정성이 아니라, 변화하는 맥락 속에서 자기 내면의 확실성과 안정성을 구축하는 역량이다(Santilli & Hartung, 2022). 이러한 요구에 따라 개인이 자기 삶을 능동적으로 설계하고 의미를 발견하도록 돕는 새로운 진로상담 이론이 필요하게 되었으며, 이에 등장한 것이 Savickas (2005, 2013)의 진로구성이론(Career Construction Theory)이다.

진로구성이론(Savickas, 2005)은 진로발달이론(Super, 1953)을 계승·통합하여, 개인이 진로 관련 경험에 개인적 의미를 부여하고 자기서사를 통해 진로를 구성해 간다는 관점을 제시한다. 즉, 진로는 고정된 특성이나 발달 단계의 결과가 아니라, 개인이 삶의 경험을 해석하고 재구성하는 과정에서 형성되는 이야기적

산물로 이해된다. 이후 Savickas 등(2009)은 이 진로구성이론을 토대로, 빠르게 변화하는 사회·경제적 맥락 속에서 개인이 삶과 일을 새롭게 설계하도록 돕는 생애-설계(Life-Designing) 패러다임을 제안하였다. 이때 진로구성이론이 개인이 진로를 어떻게 의미화하고 구성하는지를 설명하는 이론적 토대라면, 생애-설계는 이러한 이론적 관점을 실제 상담 장면에서 확장하여 적용한 실천적 패러다임으로 이해할 수 있다. 생애-설계는 진로구성이론의 핵심인 ‘이야기를 통한 의미 구성’을 확장하여, 변화와 불확실성이 상존하는 사회에서 개인이 자기-구성과 진로-구성을 통합적으로 다루며 삶 전체를 재설계하도록 돕는 사회구성주의적 접근이다. 즉, 진로구성이론이 개인이 진로를 구성하는 과정을 설명하는 이론적 틀이라면, 생애-설계는 이러한 관점을 바탕으로 개인이 삶 전체를 의미 있게 설계하도록 돕는 상담 실천의 패러다임이라 할 수 있다. 이러한 패러다임은 내담자가 적응성(adaptability), 서술성(narratability), 행동성(activity), 의도성(intentionality)을 기르도록 돕는 것을 목표로 하며(Savickas et al., 2009), 이러한 목표는 단순한 상담 성과가 아니라, 개인이 변화하는 환경 속에서 자기 이야기를 재구성하며 삶과 일을 주도적으로 설계하기 위한 핵심 역량을 의미한다.

한편 Savickas(1997, 2013)는 진로발달의 핵심을 ‘적응(adaptation)’으로 보았는데, 이러한 진로적응 개념을 적응의 과정으로 세분화하여 적응준비(adaptivity) → 적응자원(adaptability) → 적응반응(adapting) → 적응결과(adaptation)의 4단계 과정으로 체계화한 것이 진로적응모형(Savickas & Porfeli, 2012)이다. 이 모형은 생애-설계 패러다임에서 강조하는 적응 역량이 실

제 진로 발달 과정에서 어떻게 나타나는지를 설명하는 기초 틀로 이해될 수 있다(Savickas & Porfeli, 2012). 다시 말해, 생애-설계 패러다임이 ‘무엇을 길러야 하는가(적응성 · 서술성 · 행동성 · 의도성)’를 제시한다면, 진로적응모형은 ‘그 역량이 어떻게 발달하고 변화하는가(적응의 과정)’를 보여주는 구조적 틀이라 할 수 있다. 즉, 적응준비는 변화에 대한 태도적 기반을, 적응자원은 미래지향적 심리사회적 역량을, 적응반응은 그러한 역량이 행동으로 표현된 형태를, 그리고 적응결과는 진로정체감과 같은 진로성으로 귀결되는 과정을 의미한다. 이에 본 연구에서는 이 모형을 토대로 효과검증을 위한 주요 측정 변인을 진로적응성(적응자원), 진로구성행동(적응반응), 진로정체감(적응결과)으로 설정하였다. 특히 진로적응성은 변화하는 진로 과업과 전환에 대처하기 위한 핵심적인 심리사회적 자원으로 제시되며(Savickas, 2013; Savickas & Porfeli, 2012), 이후 개인이 수행하는 진로 탐색이나 계획과 같은 적응적 반응(Adapting), 즉 진로구성행동을 촉진하는 선행요인이 된다(Hirschi, 2009; Tolentino et al., 2014). 이러한 적응적 행동의 결과로 개인은 자신의 흥미와 능력, 가치에 대해 보다 명확한 이해를 형성하게 되며, 이는 궁극적으로 확립된 진로정체감과 같은 진로 성과로 이어질 수 있다(Hirschi, 2011; Savickas, 2013). 이러한 변인 설정은 생애-설계 개입의 핵심 목표를 진로적응모형의 단계적 과정에 따라 체계적으로 검증하기 위한 의도를 반영한다.

이러한 생애-설계 패러다임을 구체적으로 적용하기 위해 제시된 대표적 개입이 진로구성인터뷰(Career Construction Interview [CCI])와 My Career Story(MCS) 워크북이다. CCI는 상담자가 내담자와의 대화를 통해 다섯 가지 주요

질문(역할모델, 잡지 · TV · 책, 좋아하는 이야기, 좌우명, 초기 기억)을 탐색하며, 내담자가 반복적으로 보여주는 주제와 상징을 발견하도록 돕는다(Savickas, 2013). 이러한 과정을 통해 내담자는 자기 삶의 주제를 의식화하고, 작은 이야기들을 더 큰 내러티브로 통합하여 삶과 진로의 방향성을 새롭게 정립할 수 있다. CCI는 상담자와의 상호작용을 전제로 하기 때문에 통찰이 부족하거나 자기 탐색이 어려운 내담자들에게 유용하다. MCS는 CCI와 동일한 이론적 틀 위에서 개발된 자기주도적 개입 도구로, 개인이 워크북을 작성하면서 스스로 내러티브를 구성할 수 있도록 설계되었다(Savickas & Hartung, 2012, 2021). MCS는 자기 이해와 진로 성찰을 촉진하며, 대면상담이 어려운 상황이나 대규모 집단에게도 쉽게 적용할 수 있다는 장점이 있다. 또한 개인이 전문가의 도움 없이도 자신의 진로 이야기를 정리하고 정체성을 탐색할 수 있다는 점에서 실용성이 높다.

그러나 두 개입은 동일한 이론적 기반을 공유하면서도 변화가 촉진되는 방식에는 차이가 있다. CCI는 상담자와 내담자의 대화를 통해 의미를 함께 형성해 가는 공동구성(co-construction) 과정에 기반한다. 이 과정에서 상담자의 촉진적 피드백과 상호작용은 내담자의 성찰을 심화시키고 새로운 내러티브 구성을 돕는 핵심적인 과정요인으로 작용한다. 반면 MCS는 워크북을 활용하여 개인이 자신의 경험과 진로 이야기를 스스로 조직하고 재서술하는 자기구성(self-construction) 과정에 기반한 자기주도적 개입으로, 상담자의 외적 개입 없이 내담자의 주체적 성찰 능력에 의존한다는 차이가 있다. 비록 두 개입이 동일한 질문 구성을 공유할지라도, 상담자의 현존에 따른

개입의 집중도와 상호작용적 피드백의 유무는 진로적응성과 같은 주요 결과 변인의 변화 과정에 차별적인 영향을 미칠 수 있다. 따라서 두 개입의 효과를 비교하는 것은 생애-설계 개입의 효과성뿐 아니라, 내러티브 변화가 상담자와의 공동구성을 통해 더 촉진되는지, 혹은 자기주도적 성찰만으로도 충분히 일어날 수 있는지를 이해하는 데 중요한 의미가 있다.

선행연구를 살펴보면, 국외에서는 CCI 개입을 중심으로 소규모 사례연구가 활발히 이루어졌다(Cardoso et al., 2016; Di Fabio, 2016; Maree, 2014, 2016a, 2016b; Rehfuess et al., 2011; Rehfuess & Sickinger, 2015; Storlie et al., 2018). Cardoso 등(2016)은 정량적 도구를 병행하여 진로 명확성과 자기효능감이 향상됨을 보고했으나, 진로적응성 변화에는 유의미한 효과가 나타나지 않았다. MCS의 경우, 최근 들어 다수의 참여자를 대상으로 한 실험설계 연구들이 증가하고 있으며, 진로 확신, 자기효능감, 정체감의 향상을 보여주고 있다(Cadaret & Hartung, 2021; Cardoso et al., 2018; Santilli et al., 2019). 또한 MCS에 있어 전문가가 구성하는 생애 자화상에 못지않게 개인이 자기학습 방식으로 작성한 것에도 효용이 있음을 시사하는 결과도 보고되고 있다(Hartung & Santilli, 2018). 국내에서는 CCI 개입을 활용한 사례 연구와 내러티브 분석이 다수 수행되었으나(김신희, 양은주, 2019; 유우경, 2019; 정문희, 2016), MCS를 활용한 연구는 극히 드물고(유종숙, 2022), 정량적 효과성 검증은 전무한 실정이다.

이러한 연구 동향은 몇 가지 연구의 공백을 드러낸다. 첫째, CCI와 MCS 모두 내러티브적 효과는 확인되었으나, 정량적 효과에 대한 검증은 여전히 제한적이다. 둘째, 특히 MCS의

경우 자기주도적 도구로서의 활용 가능성은 크지만, 상담자 개입이 필요한 CCI와 비교해 효과성이 어느 정도 차별화되는지는 명확히 밝혀지지 않았다. 셋째, 국내에서는 MCS에 대한 연구가 거의 전무하며, 대학생 집단을 대상으로 두 개입을 직접 비교한 연구도 부족하다.

대학생은 졸업과 취업이라는 진로 전환기에 놓여 있으며, 사회적 불확실성과 맞물려 진로 불안과 스트레스가 심각한 수준으로 보고되고 있다(김영신, 연규진, 2024; 오영아, 정남운, 2022; 이수진, 김봉환, 2024; 황부순, 이제경, 2021). 특히 대학 졸업을 앞둔 시기는 학생 신분에서 노동시장으로 이동하는 중요한 진로 전환기로, 개인이 자신의 경험과 정체성을 바탕으로 미래의 진로 방향을 재구성해야 하는 시기이며, 이 시기의 진로 결정은 개인의 경제적·정서적 안녕감뿐만 아니라 이후 삶의 전반에 막대한 영향을 미친다는 점에서 그 중요성이 매우 높다(Storlie et al., 2018). 생애-설계(life-design) 패러다임은 이러한 전환기에서 개인이 자신의 삶의 이야기를 탐색하고 진로 정체성을 구성하도록 돕는 접근으로, CCI와 MCS와 같은 개입은 진로 이야기를 서사적으로 탐색하도록 돕는 대표적인 방법으로 제시되어 왔다(Savickas et al., 2009). 따라서 진로 전환기에 놓인 대학생들을 대상으로 효과적인 생애-설계 개입 방법을 검증하는 것은 학문적·실천적 의의가 크다. 이에 본 연구는 대학 졸업을 앞둔 대학생들을 대상으로 CCI 상담 개입과 MCS 워크북 개입의 효과를 비교·검증하고자 한다. 이를 통해 두 개입의 차별적 특성을 확인하고, 진로상담 현장에서의 적용 가능성에 기초자료를 제공하고자 한다.

연구문제

1. CCI 상담 개입 집단, MCS 워크북 개입 집단, 통제집단 간 사전-사후-추후에 측정된 진로적응성의 변화 점수는 유의한 차이가 있는가?
2. CCI 상담 개입 집단, MCS 워크북 개입 집단, 통제집단 간 사전-사후-추후에 측정된 진로구성의 변화 점수는 유의한 차이가 있는가?
3. CCI 상담 개입 집단, MCS 워크북 개입 집단, 통제집단 간 사전-사후-추후에 측정된 진로정체감의 변화 점수는 유의한 차이가 있는가?
4. 각 집단 내에서 사전-사후-추후 측정된 세 변인(진로적응성, 진로구성, 진로정체감)의 변화는 유의한 차이가 있는가?

방 법

연구참여자

본 연구의 참여자는 졸업을 앞두고 진로에 대한 고민이 있는 3학년 이상의 대학생으로, 동일한 조건에서 두 가지 생애-설계 개입을 제공하기 위해 부산·경남 지역 4년제 대학 재학생을 대상으로 모집하였다. 최종 참여자는 CCI 개입 집단 9명, MCS 개입 집단 7명, 대기자 통제집단 10명으로 구성되었다. 성별은 남성 6명(23.1%), 여성 20명(76.9%)이었으며, 연령은 20세에서 28세 사이로 평균 22.77세($SD=1.68$)였다. 참여자의 인구통계학적 특성은 표 1에 제시하였다.

연구 설계

본 연구는 대학생을 대상으로 진로구성이론에 기반한 두 가지 생애-설계 개입(CCI와 MCS)을 실시하고, 개입의 주요 목표인 진로적응성, 진로구성, 진로정체감에 대한 효과를 비교하고자 하였다. 연구 참여 동의서를 작성한

표 1. 연구 참여자의 인구통계학적 특성

($N=26$)

구분		CCI 집단		MCS 집단		대기자통제집단		전체	
		<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
성별	남	2	22.2	1	14.3	3	30.0	6	23.1
	여	7	77.8	6	85.7	7	70.0	20	76.9
연령	20~22세	4	44.4	3	42.9	6	60.0	13	50.0
	23~25세	4	44.4	3	42.9	4	40.0	11	42.3
	26~28세	1	11.1	1	14.3	0	0	2	7.7
학년	3학년	2	22.2	0	0	2	20.0	4	15.4
	4학년	7	77.8	7	100	8	80.0	22	84.6
이전 진로상담 여부	있음	2	22.2	2	28.6	2	20.0	6	23.1
	없음	7	77.8	5	71.4	8	80.0	20	76.9

대상자는 무선 배정을 통해 CCI 집단, MCS 집단, 대기자 통제집단에 배치되었다.

세 집단 모두 사전검사를 실시하였으며, 검사 도구는 진로적응성, 진로구성, 진로정체감 척도였고, 소요 시간은 약 5~10분이었다. 이후 CCI 집단에는 4회기의 상담 개입을, MCS 집단에는 동일한 환경 조건(1주 1회, 회기당 50분 이내)에서 4회기로 구성된 워크북 개입을 실시하였다. 대기자 통제집단은 연구 종료 후 참여자의 희망에 따라 동일한 개입을 제공받도록 하였다.

세 집단 모두 개입 종료 직후 사후검사를 실시하였으며, 4주 후 추후검사를 추가로 실시하였다. 연구 설계는 표 2에 제시하였다.

CCI 상담 개입은 본 연구자가 직접 실시하였다. 연구자는 2017년 심리학 석사과정에 입학한 이후 지속적으로 상담 수련을 받아왔으며, 연구 수행 당시 상담심리사 2급(2018년 9월)과 청소년상담사 2급(2020년 12월) 자격을 보유하고 있었다. 박사과정 동안에는 진로상담세미나를 통해 Savickas(2011)의 진로구성이론과 진로구성상담 기법을 심층적으로 학습하였으며, 2023년에는 CCI를 활용한 생애-설계 개입 사례연구를 수행하여 실제 상담 적용 경험을

을 축적하였다.

한편, MCS 워크북은 Savickas와 Hartung이 개발한 생애-설계 개입 도구로, 연구 수행 당시에는 Vocopher 웹사이트를 통해 Life-Design Counseling Manual이 다양한 언어로 무료 제공되었다. 본 연구에서는 2021년에 갱신된 최신판을 사용하였으며, 유종숙(2022)의 연구에서 전문 번역가가 번역한 한국어판을 토대로 활용하였다. 또한 번역의 정확성과 표현의 명확성을 확보하기 위해 AI 번역기 DeepL을 활용하여 역번역과 반복적인 검토 과정을 수행하였으며, 이를 통해 이해 가능성을 높이고 오류를 최소화한 워크북을 완성하였다.

연구 절차

본 연구는 기관생명윤리위원회(Institutional Review Board)의 승인을 받은 후 진행하였다(KSU-23-06-004). 연구 참여자는 2023년 7월 14일부터 9월 3일까지 부산·경남 소재 대학의 익명 커뮤니티 ‘에브리타임’과 취업 관련 커뮤니티를 통해 모집하였다. 연구자의 이메일로 신청을 받은 후, 유선상으로 연구 취지와 절차를 설명하고, 참여 요건 충족 여부를 확인

표 2. 연구 설계

	사전검사	실험처치	사후검사	추후검사
CCI 개입 집단	O_1	X	O_2	O_3
MCS 개입 집단	O_1	Y	O_2	O_3
대기자 통제 집단	O_1		O_2	O_3

X: CCI 상담 개입(4회기)

Y: MCS 워크북 개입(4회기)

O_1 : 사전검사(진로적응성척도, 진로구성척도, 진로정체감척도)

O_2 : 사후검사(진로적응성척도, 진로구성척도, 진로정체감척도)

O_3 : 추후검사(진로적응성척도, 진로구성척도, 진로정체감척도)

한 뒤 연구 설명문과 참여 동의서를 발송하였다. 동의서를 제출한 32명의 학생은 무선 배정을 통해 CCI 집단 11명, MCS 집단 10명, 대기자 통제집단 11명으로 분류되었다. 이후 사전 탈락자 3명과 중도 탈락자 3명을 제외하여 최종 분석에는 CCI 집단 9명, MCS 집단 7명, 대기자 통제집단 10명이 포함되었다.

개입은 2023년 9월 4일부터 9월 30일까지 주 1회, 총 4회로 진행되었으며, 실험 집단(CCI, MCS)에 배정된 참여자들은 각자의 일정에 맞춰 회기를 선택하여 참여하였다. 사전검사는 1회기 시작 전에, 사후검사는 4회기 직후에 실시하였다. 추후검사는 각자의 4회기 종료 4주 후에 실시하였으며, 이는 10월 23일부터 10월 28일 사이에 진행되었다.

생애-설계 주요 개입

본 연구에서는 Savickas(2013)의 진로구성이론에 근거한 두 가지 생애-설계 개입, 즉 CCI와 MCS를 실시하였다. 생애-설계 개입은 개인이 자신의 생애 진로 이야기를 탐색하고 재구성함으로써 진로적응성(adaptability), 서술성(narratability), 의도성(intentionality), 활동성(activity)의 네 가지 핵심 역량을 증진하는 데 중점을 둔다(Savickas et al., 2009). 두 개입은 이러한 공통된 목표를 공유하지만, 접근 방식에서 차이를 보인다. CCI는 상담자와의 대화를 중심으로 한 내러티브 공동구성 접근이며, MCS는 자기-주도형 워크북을 활용하여 개인이 스스로 자신의 진로 이야기를 구성하고 성찰하도록 돕는 자기서술적 접근이라는 점에서 구분된다.

진로구성인터뷰(CCI)

Savickas(2013)는 개인이 과거의 경험을 통해 현재와 미래의 삶의 방향을 구성하도록 돕는 대표적 생애-설계 개입으로 CCI를 제안하였다. CCI는 내담자의 이야기를 탐색하여 진로 정체성과 생애진로주제를 발견하도록 돕는 반구조화된 인터뷰로, 진로구성이론의 핵심 실천 도구로 활용된다(Savickas, 2011, 2015a, 2015b).

CCI 개입은 일반적으로 1~2회기 동안 실시되며, 상담자는 내담자의 진로와 관련된 내러티브를 이끌어내기 위해 다섯 가지 주제—역할모델, 선호하는 활동(잡지 · TV 프로그램 · 웹사이트 등), 좋아하는 이야기, 좌우명, 초기 기억—에 대한 개방적 질문을 활용한다. 이러한 질문들은 내담자가 자신에게 의미 있는 인물, 가치, 흥미, 삶의 패턴을 재인식하도록 돕고, 생애진로주제(life-career theme)를 도출하기 위한 단서로 기능한다.

인터뷰 이후에는 생애 자화상(life portrait) 작업을 통해 내담자가 자신의 핵심 문제와 이를 해결하기 위한 반복적 패턴을 인식하고, 새로운 자기 이해와 진로 정체성을 형성하도록 돕는다. 이 단계에서 상담자는 내담자의 진술에서 나타난 주요 주제와 의미를 통합하여 일관된 내러티브를 구성할 수 있도록 촉진한다.

본 연구에서는 Savickas(2015b)의 생애-설계 상담 매뉴얼을 준용하여 CCI 개입을 4회기 중 1~2회기에 실시하고, 이후 회기에서는 생애 자화상 재구성과 직업적 실행계획 수립을 중심으로 상담을 진행하였다. 개입은 앞서 기술한 바와 같이 동일 연구자가 일관된 방식으로 수행하였다.

나의 진로 이야기(MCS) 워크북

MCS(Savickas & Hartung, 2012, 2021)는 생애-

설계 패러다임에 기반하여 개인이 자신의 진로 이야기를 자서전적 형식으로 구성하도록 돕는 자기-주도형(self-guided) 워크북이다. MCS는 진로구성이론의 원리를 적용하여 사용자가 자신의 경험을 성찰하고, 현재의 진로 전환과 미래의 진로 방향에 대해 의미 있는 선택을 할 수 있도록 설계되었다(Hartung & Santilli, 2018).

MCS는 CCI의 핵심 질문을 포함하며, 사용자가 역할모델, 선호 활동, 좋아하는 이야기, 좌우명 등에 대한 응답을 통해 자신의 가치, 흥미, 진로 정체성을 탐색하도록 구성되어 있다. 워크북은 세 부분으로 구성되며, Part 1에서는 자신의 진로 이야기를 서술하고, Part 2에서는 이를 재구성하여 핵심 주제와 직업적 환경을 명료화하며, Part 3에서는 실행 계획을 수립한다(Savickas & Hartung, 2012, 2021). 이러한 과정은 생애-설계 상담의 목표인 적응성, 서술성, 의도성, 활동성을 촉진한다.

본 연구에서는 MCS 워크북의 자기-주도형(self-guided) 방식을 채택하였다. 각 회기는 약 50분 이내로 진행되었으며, 참여자들은 상담실에서 워크북의 각 활동을 스스로 수행하였다. 연구자는 각 회기 시작 시 워크북 작성 방법과 활동의 목적에 대해 간단한 안내를 제

공하였으며(약 5분), 참여자가 활동을 이해하지 못하는 경우에 한해 제한적인 설명을 제공하였다. 그러나 개입의 자기주도적 특성을 유지하기 위해 상담적 해석이나 심층 피드백은 제공하지 않았다. 개입은 CCI 상담과 동일한 물리적 환경에서 주 1회, 총 4회기로 진행되어 처치 기간을 통제하였다.

측정 도구

진로적응성 척도(Career Adapt-Ability Scale)

진로적응성은 Savickas와 Porfeli(2012)가 개발한 진로적응능력척도(Career Adapt-Ability Scale [CAAS])를 Tak(2012)이 국내에서 번안 및 타당화한 것을 사용하여 측정하였다. 이 척도는 관심, 통제, 호기심, 자신감의 4개 하위요인(각 6문항)으로 총 24문항으로 구성되어 있으며, 5점 Likert 척도로 점수가 높을수록 진로적응을 위한 강점들이 많음을 의미한다. Savickas와 Porfeli(2012)의 연구에서 Cronbach's α 는 .92였고, Tak(2012)의 연구에서는 전체로는 .93, 하위요인들은 .74에서 .85 사이를 나타냈다. 본 연구에서의 Cronbach's α 는 사전 .89, 사후 .96, 추후 .95로 나타났다.

표 3. 생애-설계 개입별 진행 내용

	CCI 상담 개입 집단	MCS 워크북 개입 집단
1회	상담 목표 설정, CCI 주요 질문(역할모델 · 선호 활동 · 이야기)	오리엔테이션, Part 1 시작(진로목표 탐색, 자기 이야기 서술)
2회	CCI 질문(좌우명, 초기 기억 탐색)	Part 1 확장(선호 활동 · 가치 탐색)
3회	생애 자화상 작업(주제 확인, 해결책 탐색, 직업적 환경 논의)	Part 2 이해하기(자기 탐색, 선호 환경 탐색, 생애 자화상 작성)
4회	생애 자화상 심화, 직업 실행계획 수립	Part 2-3 구체화 및 실행(진로 실행 계획 수립)

대학생을 위한 진로구성 척도(Korean Student Career Construction Inventory)

진로구성은 Savickas 등(2018)이 개발한 Student Career Construction Inventory-Research Form(SSCI-RF)을 표소희와 양은주(2020)가 타당화한 한국판 척도를 사용하였다. 이 척도는 직업적 자기개념 명료화, 직업탐색, 의사결정, 준비의 4개 하위요인으로 구성된 총 18문항이며, 5점 Likert 척도로 측정한다. 점수가 높을수록 각 진로 관련 영역에서 적응적인 인지적 및 행동적 과업을 수행하는 수준이 높다는 것을 의미한다. Savickas 등(2018)의 연구에서 Cronbach's α 는 .93이었고, 한국판 타당화 연구에서는 .92였다. 본 연구의 Cronbach's α 는 사전 .85, 사후 .89, 추후 .88로 나타났다.

진로정체감 척도(Vocational Identity Scale [VIS])

진로정체감은 Holland 등(1980)이 개발한 MVS(My Vocational Situation) 내 VIS(Vocational Identity Scale)를 김봉환(1997)이 수정·변안한 한국판 척도를 사용하였다. 총 18문항의 단일 요인 구조로, 4점 Likert 척도로 응답하며 모든 문항은 역채점 문항이다. 점수가 높을수록 진로정체감 확립 수준이 높음을 의미한다. 김봉환(1997)의 연구에서 Cronbach's α 는 .89로 보고되었다. 본 연구에서 Cronbach's α 는 사전 .82, 사후 .89, 추후 .89로 나타났다.

자료분석과 타당도 확보

본 연구의 양적 자료는 SPSS 26.0을 활용하여 분석하였다. 정규성 검정을 위해 Shapiro-Wilk 검사를 실시하였고, 집단 간 사전 동질성은 일원분산분석으로 확인하였다. 주요

효과 검증을 위해 집단(CCI, MCS, 통제)과 시기(사전, 사후, 추후)를 요인으로 한 혼합설계 분산분석(Mixed-design ANOVA)을 실시하였다. 집단과 시기 간의 상호작용 효과가 유의함에 따라 구체적인 변화 양상을 파악하기 위해 단순효과(Simple Effect) 분석을 실시하고, 시점 간 차이를 확인하기 위해 Bonferroni 교정을 적용한 단순비교(Simple Comparison) 분석을 추가로 실시하였다. 표본 규모가 크지 않다는 제한이 있으나, 분석에 앞서 Shapiro-Wilk 검정을 통해 주요 변인의 정규성 가정을 검토한 결과 정규성 가정이 유의하게 위배되지 않는 것으로 확인되었다. 또한, 본 연구의 핵심 목적은 집단 간 차이뿐만 아니라 시간에 따른 변화 궤적 및 집단과 시기 간의 상호작용 효과(Interaction effect)를 규명하는 데 있다. 일반적으로 사용되는 비모수 검정은 반복측정 설계에서의 상호작용 효과를 직접적으로 검증하는 데 제한이 있는 반면, 혼합설계 분산분석은 변화 양상과 변인 간 상호작용을 통합적으로 분석할 수 있다는 장점이 있다. 또한 분산분석은 정규성 가정이 크게 위배되지 않는 경우 표본 크기가 다소 작더라도 비교적 강건한 분석 방법으로 알려져 있어(Howell, 2012; Schmid et al., 2010), 본 연구에서는 혼합설계 분산분석을 사용하였다.

본 연구는 연구자가 개입과 분석을 병행함에 따라 발생할 수 있는 연구자 충성도(allegiance) 및 기대 효과(expectancy effect)에 따른 편향을 최소화하기 위해 다음과 같은 절차를 고려하였다. 첫째, 개입 과정에서 연구자의 주관적 개입을 최소화하기 위해 Savickas(2015b)가 제시한 CCI 구조화된 질문 절차와 개입 매뉴얼을 준수하였다. 또한 개입 과정의 중립성과 충실도(fidelity)를 유지하기 위해 상담심

리 전문가의 자문과 슈퍼비전을 통해 개입 과정을 점검하였다. 둘째, 참여자들이 연구자의 기대에 부응하려는 사회적 바람직성(social desirability) 편향을 최소화하기 위해 연구 참여 이전에 연구 목적과 자료 활용 방식에 대해 충분히 설명하고, 수집된 자료는 익명성이 보장된 상태에서 분석에 활용됨을 안내하였다.

결 과

사전 동질성 검증

개입 효과 검증에 앞서 세 집단 간 사전 점수의 동질성을 확인하기 위해 일원분산분석을 실시하였다(표 4). Levene 등분산 검정 결과, 주요 변인인 ‘진로적응성’, ‘진로구성’, ‘진로정체감’은 집단 간 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다($p > .05$). 다만, 하위요인인 ‘통제’

($p = .006$)는 등분산 가정이 위배되었고, ‘진로구성’($p = .074$)은 유의수준 경계선상에 있는 것으로 나타났다. 이에 분석의 엄밀성을 기하고 자 분산의 불균형에 강건한 Welch의 ANOVA를 추가 실시하였다. 재검증 결과 ‘진로구성’(Welch’s $F = .19$, $p = .829$)과 ‘통제’(Welch’s $F = .38$, $p = .694$) 모두 집단 간 평균 차이가 유의하지 않은 것으로 나타나, 최종적으로 세 집단의 사전 동질성이 확보되었음을 확인하였다.

정규성 및 구형성 검정

반복측정 분산분석의 가정을 확인하기 위해 정규성과 구형성 검정을 실시하였다(표 5). 본 연구의 집단별 표본 수가 30명 미만인 점을 고려하여 소표본 적합도가 높은 Shapiro-Wilk 검정을 통해 정규성 검정을 실시하였다. 분석 결과, 모든 측정 변인의 집단별 및 시기별 유

표 4. 집단 간 사전 측정변인 차이

측정변인	집단	M	SD	F	p	Levene 통계량(자유도)	p Levene
진로적응성	CCI집단	3.60	.40	.13	.880	.434(2,23)	.653
	MCS집단	3.50	.49				
	통제집단	3.53	.43				
진로구성	CCI집단	3.22	.60	.19	.830	2.926(2,23)	.074
	MCS집단	3.11	.28				
	통제집단	3.08	.30				
진로정체감	CCI집단	2.27	.38	.36	.702	.855(2,23)	.438
	MCS집단	2.10	.30				
	통제집단	2.17	.48				

주. ‘진로구성’변인은 Levene의 등분산 가정 경계선($p = .074$)에 있어 분석의 엄밀성을 위해 Welch의 F 통계량을 제시함.

표 5. 측정변인의 정규성 및 구형성 검정 결과

변인	시기	Shapiro-Wilk(W)	p	Mauchly's $W(\chi^2, df)$	p
진로적응성	사전	.975	.76	.874(2.968, 2)	.227
	사후	.969	.59		
	추후	.975	.76		
진로구성	사전	.980	.87	.783(5.383, 2)	.068
	사후	.948	.21		
	추후	.980	.88		
진로정체감	사전	.970	.63	.446(17.767, 2)	.000
	사후	.973	.70		
	추후	.952	.26		

의확률이 .05보다 크게 나타났으며, 왜도와 첨도의 절대값이 각각 2와 7을 넘지 않아 정규성 가정을 충족하였다(Kline, 2015).

Mauchly의 구형성 검정 결과, 진로적응성과 진로구성은 가정을 충족하였으나, 진로정체감은 가정이 위배된 것으로 나타났다(Mauchly's $W=.446, p<.001$). 이에 진로정체감 변인에 대해서는 Greenhouse - Geisser 교정을 적용하여 자

유도와 유의확률을 산출하였다.

주요 변인의 시점별 상관관계

본 분석에 앞서 주요 변인인 진로적응성, 진로구성, 진로정체감의 시점별(사전, 사후, 추후) 상관관계를 분석한 결과는 표 6과 같다. 첫째, 동일 변인의 시점 간 상관을 살펴본 결

표 6. 주요 변인의 시점별 상관관계

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. 진로적응성 (사전)	-								
2. 진로적응성 (사후)	.619***	-							
3. 진로적응성 (추후)	.690***	.894***	-						
4. 진로구성 (사전)	.549**	.345	.394*	-					
5. 진로구성 (사후)	.459*	.740***	.772***	.574**	-				
6. 진로구성 (추후)	.425*	.622***	.714***	.582**	.906***	-			
7. 진로정체감 (사전)	.337	.371	.386	.492*	.249	.344	-		
8. 진로정체감 (사후)	.204	.651***	.623***	.277	.520**	.574**	.648***	-	
9. 진로정체감 (추후)	.180	.641***	.614***	.187	.413*	.451*	.602**	.927***	-

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

과, 진로적응성은 .619~.894($p < .001$), 진로구성은 .574~.906($p < .01$), 진로정체감은 .602~.927($p < .01$)의 범위에서 모두 유의미한 정적 상관을 나타냈다. 이러한 결과는 시간의 경과에 따라 각 변인이 비교적 안정적인 경향을 보임을 시사한다. 둘째, 변인 간의 상관관계를 살펴보면, 진로적응성(사전)은 진로구성(사전)과 유의미한 정적 상관($r = .549, p < .01$)을 보였으며, 진로구성(사전) 또한 진로정체감(사전)과 유의미한 정적 상관($r = .492, p < .05$)을 나타냈다. 특히 개입 이후인 사후와 추후 시점에서는 진로적응성, 진로구성, 진로정체감 세 변인 간의 상관이 전반적으로 더욱 강력해지는 경향을 보였는데(사후 시점 기준 $r = .520 \sim .740, p < .01$), 이는 세 변인이 이론적으로 밀접하게 관련된 변인임을 보여주었다.

상호작용 검정

집단과 측정 시기에 따른 측정변인의 기술 통계 결과는 표 7과 같으며, 개입 효과의 차

이를 검증하기 위한 혼합설계 분산분석 결과는 표 8에 제시하였다. 반복측정 요인에 대한 구형성 가정을 검증한 결과 가정이 위반된 것으로 확인된 진로정체감 변인에 대한 분산분석 결과는 Greenhouse - Geisser 교정값을 기준으로 제시하였다. 분석 결과, 모든 종속변인에서 집단과 시기 간의 유의미한 상호작용 효과가 확인되었다. 구체적으로 진로적응성은 $F(3.55, 40.85) = 10.00, p < .001, \text{partial } \eta^2 = .47$ 로 나타났으며, 진로구성은 $F(3.29, 37.80) = 7.20, p < .001, \text{partial } \eta^2 = .39$, 진로정체감은 $F(2.57, 29.60) = 5.51, p < .001, \text{partial } \eta^2 = .32$ 로 나타났다. 모든 변인의 효과 크기(partial η^2)는 .30 이상으로, 이는 Cohen(1988)이 제시한 η^2 기준(.01=small, .06=medium, .14=large)을 참고할 때 매우 큰 수준의 효과 크기에 해당한다. 이러한 결과는 본 연구에서 실시한 생애-설계 개입(CCI, MCS)이 통계적 유의미성($p < .001$)을 확보했을 뿐만 아니라, 실제 참여자들의 진로적응성과 정체감 변화를 설명하는 데 있어 매우 높은 실질적 유의성을 지니고 있음을 뒷받침한다.

표 7. 집단과 측정시기의 기술통계치

($N = 26$)

변인	집단	<i>n</i>	사전		사후		추후	
			<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
진로적응성	CCI	9	3.60	.40	4.25	.49	4.18	.46
	MCS	7	3.50	.49	4.08	.43	3.82	.47
	통제	10	3.53	.43	3.51	.39	3.54	.36
진로구성	CCI	9	3.22	.60	3.95	.42	3.85	.38
	MCS	7	3.11	.28	3.59	.43	3.54	.24
	통제	10	3.08	.30	3.12	.30	3.19	.38
진로정체감	CCI	9	2.27	.38	2.93	.40	2.80	.56
	MCS	7	2.10	.30	2.49	.31	2.44	.40
	통제	10	2.17	.48	2.25	.36	2.23	.41

표 8. 주요 변인에 대한 혼합설계 분산분석 결과

변인	변량원	SS	df	MS	F	p	partial η^2
진로적응성	시기(사전/사후/추후)	2.26	2	1.13	31.01***	.000	.57
	시기×집단	1.46	4	.36	10.00***	.000	.47
	오차(개인 내)	1.68	46	.04			
	집단(CCI/MCS/통제)	3.34	2	1.67	3.43*	.049	.23
진로구성	시기(사전/사후/추후)	2.77	2	1.39	31.65***	.000	.58
	시기×집단	1.26	4	.32	7.20***	.000	.39
	오차(개인 내)	2.01	46	.04			
	집단(CCI/MCS/통제)	4.21	2	2.10	5.84**	.009	.34
진로정체감	시기(사전/사후/추후)	2.08	1.29	1.61	24.56***	.000	.52
	시기×집단	.93	2.57	.36	5.51***	.000	.32
	오차(개인 내)	1.94	29.60	.07			
	집단(CCI/MCS/통제)	3.06	2	1.53	3.56*	.045	.24

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

주. 구형성 가정을 충족하지 못한 진로정체감은 Greenhouse-Geisser 교정치를 적용함.

단순효과 및 단순비교 분석

시기별 집단 간 단순효과 및 단순비교 분석

상호작용 효과의 구체적인 양상을 파악하기 위해 시기별 집단 간 단순효과 분석 및 Bonferroni 사후 비교를 실시하고 결과는 표 9에 제시하였다. 먼저 진로적응성의 경우, 사전 검사에서는 세 집단 간 유의한 차이가 없었으나, 사후 검사에서는 CCI 집단($M=4.25$)과 MCS 집단($M=4.08$)이 모두 통제집단($M=3.51$)보다 유의하게 높은 것으로 나타났고($p < .05$), 두 실험집단 간의 차이는 유의하지 않았다. 추후 검사에서는 CCI 집단($M=4.18$)이 통제집단($M=3.54$)보다 여전히 유의하게 높은 수준을 유지하였으나($p < .05$), MCS 집단($M=3.82$)은 CCI 집단 및 통제집단 모두와의 유의한 차이를 보

이지 않았다. 이는 CCI 개입의 효과가 4주 후까지 지속된 반면, MCS 개입은 단기적인 효과에 그쳤음을 시사한다.

진로구성의 경우, 사전 검사에서는 집단 간 유의한 차이가 없었으나, 사후 검사에서는 CCI 집단($M=3.95$)이 통제집단($M=3.12$)보다 유의하게 높게 나타났다($p < .05$). 반면 MCS 집단($M=3.59$)은 통제집단과 유의한 차이를 보이지 않았다. 추후 검사에서도 CCI 집단($M=3.85$)은 통제집단($M=3.19$)보다 유의하게 높았으나, MCS 집단($M=3.54$)은 통제집단과의 차이가 유의하지 않았다. 이러한 결과는 진로구성 변인에서 CCI 개입이 MCS 개입보다 더 강력하고 지속적인 효과를 가짐을 의미한다.

진로정체감 역시 사전 검사에서는 집단 간 유의한 차이가 없었으나, 사후 검사에서 CCI

표 9. 시기별 집단 간 단순효과 및 사후비교 결과

변인	시기	CCI 집단 <i>M(SD)</i>	MCS 집단 <i>M(SD)</i>	통제집단 <i>M(SD)</i>	<i>F(p)</i>	Bonferroni
진로적응성	사전	3.60 ^a (.40)	3.50 ^a (.49)	3.53 ^a (.43)	.128(.880)	CCI=MCS=통제
	사후	4.25 ^b (.49)	4.08 ^b (.43)	3.51 ^a (.39)	7.445(.003)	CCI, MCS>통제
	추후	4.18 ^b (.46)	3.82 ^{ab} (.47)	3.54 ^a (.36)	5.407(.012)	CCI>통제; MCS=CCI/통제
진로구성	사전	3.22 ^a (.60)	3.11 ^a (.28)	3.08 ^a (.30)	.269(.767)	CCI=MCS=통제
	사후	3.95 ^b (.42)	3.59 ^{ab} (.43)	3.12 ^a (.30)	11.230(<.001)	CCI>통제; MCS=CCI/통제
	추후	3.85 ^b (.38)	3.54 ^{ab} (.24)	3.19 ^a (.38)	8.551(.002)	CCI>통제; MCS=CCI/통제
진로정체감	사전	2.27 ^a (.38)	2.10 ^a (.30)	2.17 ^a (.48)	.359(.702)	CCI=MCS=통제
	사후	2.93 ^b (.40)	2.49 ^{ab} (.31)	2.25 ^a (.36)	8.697(.002)	CCI>통제; MCS=CCI/통제
	추후	2.80 ^b (.56)	2.44 ^{ab} (.40)	2.23 ^a (.41)	3.677(.041)	CCI>통제; MCS=CCI/통제

주. Bonferroni 사후비교 결과의 부등호와 서로 다른 첨자는 $p<.05$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이를 의미함.

집단($M=2.93$)이 통제집단($M=2.25$)보다 유의하게 높았다($p<.05$). MCS 집단($M=2.49$)은 통제집단과 유의한 차이가 없었다. 추후 검사에서도 CCI 집단($M=2.80$)은 통제집단($M=2.23$)보다 유의하게 높은 수준을 유지하였으나, MCS 집단($M=2.44$)은 통제집단 및 CCI 집단 모두와 유의한 차이가 없었다. 이는 CCI 개입이 진로정

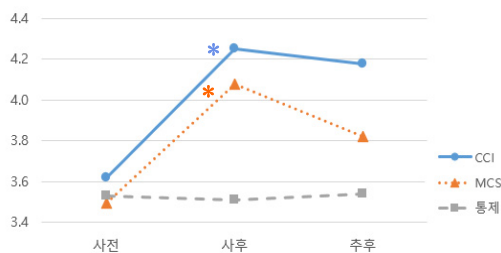


그림 1. 진로적응성의 집단별 시기에 따른 변화
주. 그래프는 각 집단의 평균값을 나타낸 것이다. 각 선분(기울기) 위의 *은 Bonferroni 사후비교 결과, $p<.05$ 수준에서 통계적으로 유의미한 차이가 있음을 의미함.

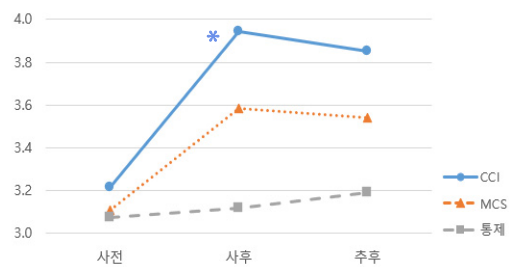


그림 2. 진로구성의 집단별 시기에 따른 변화
주. 그래프는 각 집단의 평균값을 나타낸 것이다. 각 선분(기울기) 위의 *은 Bonferroni 사후비교 결과, $p<.05$ 수준에서 통계적으로 유의미한 차이가 있음을 의미함.

체감 향상 및 유지에 유효했으나, MCS 개입의 효과는 다소 제한적이었음을 시사한다.

집단별 시기 간 단순효과 및 단순비교 분석

각 집단 내에서 측정 시기에 따른 변화의 유의성을 파악하기 위해 집단별 시기 간 단순효과 분석 및 Bonferroni 사후비교를 실시하였

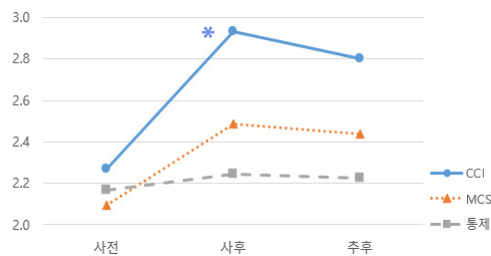


그림 3. 진로정체감의 집단별 시기에 따른 변화
주. 그래프는 각 집단의 평균값을 나타낸 것이다. 각 선분(기울기) 위의 *은 Bonferroni 사후비교 결과, $p < .05$ 수준에서 통계적으로 유의미한 차이가 있음을 의미함.

다(표 10). 먼저 진로적응성의 경우, CCI 집단은 사후($M=4.25$)와 추후($M=4.18$) 점수 모두 사전($M=3.60$)보다 유의하게 높았으며($p < .001$), 사후와 추후 간에는 유의한 차이가 없어 개입의 효과가 4주 후에도 유지된 것으로 나타났다. MCS 집단은 사후($M=4.08$) 점수가 사전($M=3.50$)보다 유의하게 높았으나($p < .05$), 추후

($M=3.82$) 점수는 사후 대비 유의하게 감소하였다($p < .05$). 한편 통제집단은 세 시점 간 유의한 차이를 보이지 않았다.

진로구성의 경우, CCI 집단은 사후($M=3.95$)와 추후($M=3.85$) 모두 사전($M=3.22$)보다 유의하게 높았고($p < .001$), 사후와 추후 간에는 차이가 없어 개입 효과가 지속되었다. MCS 개입 집단 또한 사후($M=3.59$)와 추후($M=3.54$) 모두 사전($M=3.11$)보다 유의하게 높았으며($p < .05$), 사후와 추후 간 유의한 차이는 나타나지 않았다. 이는 진로구성 변인에서 두 개입 모두 유의한 향상 및 유지 효과가 있었음을 의미한다. 통제집단은 세 시점 간 유의한 변화를 보이지 않았다.

진로정체감의 경우, CCI 집단은 사후($M=2.93$)와 추후($M=2.80$) 점수가 모두 사전($M=2.27$)보다 유의하게 높았으며($p < .001$), 사후와 추후 간에는 유의한 차이가 없어 개입의 효과가 유지되었다. 반면, MCS 집단은 사후

표 10. 집단별 시기에 따른 단순 효과 및 사후비교 결과

변인	집단	사전 $M(SD)$	사후 $M(SD)$	추후 $M(SD)$	$F(p)$	Bonferroni
진로적응성	CCI	3.60 ^a (.40)	4.25 ^b (.49)	4.18 ^b (.46)	22.02(<.001)	사전<사후, 추후
	MCS	3.50 ^a (.49)	4.08 ^c (.43)	3.82 ^b (.47)	12.91(<.001)	사전<추후<사후
	통제	3.53 ^a (.43)	3.51 ^a (.39)	3.54 ^a (.36)	.06(.950)	사전=사후=추후
진로구성	CCI	3.22 ^a (.60)	3.95 ^b (.42)	3.85 ^b (.38)	21.81(<.001)	사전<사후, 추후
	MCS	3.11 ^a (.28)	3.59 ^b (.43)	3.54 ^b (.24)	7.30(.004)	사전<사후, 추후
	통제	3.08 ^a (.30)	3.12 ^a (.30)	3.19 ^a (.38)	.81(.460)	사전=사후=추후
진로정체감	CCI	2.27 ^a (.38)	2.93 ^b (.40)	2.80 ^b (.56)	37.19(<.001)	사전<사후, 추후
	MCS	2.10 ^a (.30)	2.49 ^b (.31)	2.44 ^{ab} (.40)	9.09(.001)	사전<사후; 사전/사후=추후
	통제	2.17 ^a (.48)	2.25 ^a (.36)	2.23 ^a (.41)	.60(.559)	사전=사후=추후

주. Bonferroni 사후비교 결과의 부등호와 서로 다른 첨자는 $p < .05$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이를 의미함.

($M=2.49$)점수가 사전($M=2.10$)보다 유의하게 향상되었으나($p<.05$), 추후($M=2.44$) 점수는 사전과 비교하여 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 통제집단은 모든 시점에서 유의한 차이가 관찰되지 않았다.

논 의

본 연구는 대학 졸업을 앞둔 학생들을 대상으로 생애-설계 패러다임에 근거한 두 가지 개입, 즉 상담자와의 대화 기반 내러티브 공동구성 방식인 CCI와 자기주도적 서술 중심의 MCS 워크북 개입을 실시하고, 진로적응성, 진로구성, 진로정체감의 세 변인에 대한 효과를 비교·분석하였다. 혼합설계 분석을 통해 사전, 사후, 추후 세 시점에서의 변화를 확인한 결과, CCI 개입은 모든 변인에서 단기적·지속적 효과를 보였으며, MCS 개입은 변인별로 차이는 있었으나 진로적응성과 진로구성에서 유의한 향상과 일정 수준의 유지 효과를 나타냈다. 이러한 결과는 생애-설계 개입이 상담자 중심의 대면 상담뿐 아니라 자기주도적 탐색 형태에서도 개인의 진로발달에 의미 있는 변화를 유도할 수 있음을 시사한다.

진로적응성에서 CCI 개입 집단은 사후와 추후 모두 통제집단보다 유의하게 높았으며, 개입 후 4주가 지난 시점에서도 효과가 유지되었다. MCS 개입 또한 집단 내 분석에서는 사전 대비 사후와 추후 시점 모두에서 유의한 향상이 나타났다. 그러나 집단 간 비교에서는 통제집단 대비 유의한 차이가 추후 시점까지 일관되게 유지되지는 않았다. 진로적응성의 변화 추세를 살펴보면, 사전-사후 구간에서는 두 개입 집단 모두 유사한 가파른 상승 곡선

을 보였다. 그러나 사후-추후 구간에서 CCI 집단은 그 효과가 안정적으로 유지된 반면, MCS 집단은 기울기가 급격히 하락하는 양상을 띠었다. 이러한 결과는 MCS가 자기서술적 성찰 과정을 통해 진로적응성의 변화를 촉진할 가능성을 시사하지만, 그 효과가 통제집단 대비 우월한 수준으로 나타났다고 단정하기에는 제한이 있음을 보여준다. CCI는 상담자와의 질문과 반영, 그리고 내러티브의 재구성 과정을 통해 내담자가 자신의 가치·목표·정체성에 대해 깊이 성찰하도록 돕는 반면, MCS는 자기주도적 서술을 통해 주체적인 성찰을 유도하지만, 타자와의 대화를 통한 공동구성(co-construction)의 과정이 부재하여 개입 효과를 공고히 유지하는 데에는 일정 부분 한계가 있는 것으로 보인다. 이러한 결과는 Cardoso 등(2016)의 연구에서 CCI 개입 후 진로적응성의 유의한 증가가 없었고, Cardoso 등(2018)의 연구에서도 MCS 개입 효과가 유의하지 않았던 결과와 상반된다. 이는 생애-설계 패러다임이 강조하는 바와 같이, ‘이야기를 통한 의미 재구성’이 진로적응성을 변화시키는 핵심 메커니즘임을 보여준다(Savickas, 2011).

진로적응모형의 관점에서 보면 진로적응성은 미래 진로과제를 다루기 위한 심리적 준비 상태인 적응자원에 해당한다(Savickas & Porfeli, 2012). CCI에서 이루어지는 내러티브 공동구성 과정은 내담자가 자신의 경험을 재해석하고 삶의 의미를 재조직하도록 함으로써 진로에 대한 관심, 통제, 호기심, 자신감과 같은 적응자원을 통합적으로 활성화시키는 기제로 작용했을 가능성이 있다. 반면 MCS는 자기주도적 서술을 통해 이러한 자원을 성찰 수준에서 자극할 수 있으나, 상담자와의 상호작용적 재구성 과정이 제한되어 자원의 지속적 강화에는

상대적으로 한계가 있었을 수 있다.

진로구성에서는 CCI 개입이 집단 간 분석에서 사후와 추후 모두 통제집단보다 유의한 향상을 보였다. 반면 MCS 개입은 집단 내 분석에서는 사전 대비 향상이 나타났으나, 집단 간 분석에서는 통제집단과의 차이가 유의하지 않았다. 진로구성의 변화의 추세를 보면, CCI에 비해 MCS의 사전-사후 변화 기울기가 상대적으로 완만하게 나타났으나, 사후-추후 구간의 기울기가 두 집단 모두 유사하게 유지되는 경향을 보였다. 이러한 결과는 자기주도적 성찰을 통해 일단 형성된 행동 의지가 MCS 개입에서도 어느 정도의 안정성을 확보할 수 있음을 시사한다. 진로구성은 적응자원을 실제 행동으로 옮기는 적응반응의 과정으로서 직업 탐색, 결정, 실행 등과 같은 구체적 행위 수준의 변화를 포괄한다. 이러한 측면에서 상담자와의 대화를 통해 삶의 파편화된 경험들을 통합하고 새로운 생애 주제를 공동으로 구성(co-construction)해 나가는 CCI 개입이 더 가파른 초기 상승 곡선을 보이며 진로구성 행동 촉진에 효과적으로 작용했음을 보여준다. 이는 Savickas(2013)의 주장처럼, 생애·설계 상담이 단순히 정보를 제공하는 ‘피드백’의 과정이 아니라, 내담자가 자신의 삶을 탈구성하여 미래 지향적인 서사로 재구성한다는 이론적 논지와 일치한다. 반면 MCS 개입은 자기성찰 중심의 워크북 형태로 진행되기 때문에, 외적 탐색과 행동적 실행으로의 확장은 상대적으로 제한적일 수 있다. 그러나 주목할 점은 MCS 집단에서도 진로구성행동 점수가 사후에 향상되었을 뿐 아니라 추후까지 그 수준이 유지되었다는 사실이다. 이는 MCS 워크북을 통해 자신의 생애 이야기를 써 내려가는 과정이 단순히 인지적 성찰에 머무는 것이 아니라, 앞으

로 나아가야 할 행동의 방향성을 설정하고 실행적 측면의 행동변화를 이끄는 데 기여했음을 방증한다. 비록 통제집단을 압도할 만큼의 강력한 행동 변화까지는 아니더라도, 스스로 진로 경로를 설계하고 구체적인 행동 계획을 수립하는 자기주도적 실행의 틀을 마련하는데 있어 MCS가 충분한 유용성을 가짐을 시사한다.

진로정체감의 경우, 집단 간 비교에서 CCI 개입은 사후와 추후 모두 통제집단 대비 유의한 향상을 보이며 효과가 유지되었다. 반면 MCS 개입은 집단 내 분석에서는 사후 시점에서 향상이 나타났으나, 추후 시점에서는 그 효과가 유지되지 않았고 집단 간 비교에서도 통제집단 대비 유의한 차이는 확인되지 않았다. 이는 정체감이 적응자원과 행동적 반응의 통합적 결과로서, 내담자가 자신의 생애 내러티브를 상담자와 함께 공동 구성할 때 더 안정적으로 형성된다는 점을 보여준다. 이러한 해석은 Cadaret과 Hartung(2021)의 연구에서 보고된 바와 같이, MCS 개입이 정체성 통합에 긍정적 영향을 미친다는 결과와 일치한다. 정체감은 자신의 가치, 흥미, 능력, 목표를 통합하는 복합적 개념으로, 단순한 자기성찰만으로는 충분히 강화되기 어렵다. CCI 개입에서는 상담자의 질문과 반응을 통해 내담자가 자신의 삶의 패턴과 주제를 발견하고, 그것을 일관된 이야기로 통합함으로써 보다 명확한 자기개념을 확립하게 된다. 반면 MCS 개입은 자기서술 중심으로 자기구성(self-construction)에 의존하기 때문에 내러티브의 구조화와 통합이 상대적으로 깊이 있게 이루어지지 않았을 가능성이 있다. 다만, 변화의 궤적(그림 3)을 구체적으로 살펴보면, 사후-추후 구간에서 점수가 급격히 하락하여 효과가 완전히 소멸했다

기보다, 사전-사후의 초기 상승폭 자체가 CCI에 비해 완만했으며 그 수준이 추후까지 완만하게 유지되는 경향을 보였다. 이는 진로적응성에서 나타난 급격한 사후 하락 곡선과 대비되는 지점으로, 자기주도적 성찰을 통해 형성된 정체감 통합의 강도는 상대적으로 제한적일 수 있으나, 일단 형성된 정체감에 대한 이해는 시간의 경과에도 불구하고 일정 수준 지속될 수 있음을 시사한다.

이러한 결과를 통합적으로 해석하면, 생애-설계 개입은 진로적응모형(Savickas & Porfeli, 2012)에서 제시된 적응자원 - 적응반응 - 적응결과의 순차적 흐름 속에서 상이한 작용 양상을 보인다. 본 연구의 결과를 이 관점에서 살펴보면, 두 개입 모두 변화과정에 해당하는 적응자원 단계(진로적응성)에서는 유의한 향상을 보였다. 그러나 이후 단계로 이어지는 과정에서는 차이가 나타났다. CCI 개입은 적응자원의 향상뿐만 아니라, 이것이 실제 행동(적응반응)과 정체감 확립(적응결과)으로 이어지는 단계 간 전이를 효과적으로 촉진하였다. 이는 상담자와의 내러티브 공동구성 과정이 단순한 인지적 자극을 넘어, 변화된 자아상을 행동과 결과로 강력하게 결합시키는 심리적 사고 역할을 했음을 시사한다. 반면 MCS 개입은 적응자원 단계에서 비교적 두드러진 효과를 보였으나, 이러한 변화가 이후의 적응반응과 적응결과 단계로 충분히 확장되지는 않는 경향을 보였다. 특히 진로구성이나 진로정체감에서는 사전 - 사후 변화의 기울기가 진로적응성에 비해 상대적으로 완만하게 나타나, 적응자원의 활성화가 이후 단계로 이어지는 과정이 제한적이었을 가능성을 시사한다. 이는 자기주도적 서술 중심의 개입이 개인의 성찰과 인지적 재구성을 촉진하는 데에는 효과적

일 수 있으나, 그러한 변화가 행동적 실행이나 정체성 통합으로 이어지기 위해서는 상호작용적 의미 재구성 과정이 추가적으로 필요할 수 있음을 보여준다. 이러한 결과는 CCI가 적응자원에서 적응반응과 적응결과로 이어지는 심리적 연결성을 보다 강하게 촉진하는 반면, MCS는 초기 단계의 자원 활성화에 보다 초점을 두는 개입일 가능성을 시사한다. 그럼에도 불구하고 MCS 개입은 단기간 내 진로적응 자원을 신속하게 활성화한다는 점에서 실질적 가치가 크다. 따라서 MCS 개입을 적응결과 단계로 연결하기 위한 후속 상담 개입과 병행한다면, 상담 접근이 어려운 대상에게 매우 실용적이고 경제적인 대안이 될 수 있을 것이다.

이 연구의 결과는 생애-설계 개입의 상담실천적 함의를 제공한다. 생애-설계 개입은 단순히 두 가지 형식의 상대적 우월성을 논하는 문제가 아니라, 진로적응의 순차적 과정에서 어떤 개입이 어느 단계에서 가장 효과적으로 작용하는지를 탐색할 필요가 있음을 시사한다. 실제로 CCI는 상담자와 내담자가 대화를 통해 삶의 이야기 조각을 탐색하고, 그것을 탈구성하고 재구성하는 공동구성 과정을 통해 내담자의 생애주제를 명료화하며, 적응자원과 반응, 결과를 유기적으로 연결시키는 개입이다. 반면 MCS는 상담자 접근이 어렵거나 상담서비스의 혜택을 받기 어려운 상담 취약계층, 그리고 지역·시간적 제약으로 대면상담이 어려운 개인 등에게도 적용 가능한 자기주도적 탐색 도구로 기능한다. 따라서 MCS의 효과는 단일 개입의 완결성보다는 진로적응성과 진로구성의 기반을 강화하는 ‘준거 기반 기초 개입’으로서의 가치가 크다.

한편, 본 연구에서 나타난 CCI와 MCS 간

효과의 차이는 공동구성과 자기구성이라는 개입 방식의 차이로 해석될 수 있으나, 이러한 결과는 상담자의 존재(presence)로 인해 발생할 수 있는 공통 치료 요인의 영향 또한 함께 고려할 필요가 있다. 예를 들어 상담자가 참여하는 개입은 동일한 구조의 질문을 사용하더라도 개입 과정이 보다 집중적으로 이루어질 수 있으며, 상담자와의 관계 속에서 형성되는 치료적 동맹이 변화에 기여했을 가능성을 배제할 수 없다. 따라서 실제 상담 현장에서는 특정 개입의 우월성을 단정하기보다는, 내담자의 특성, 상담 환경, 개입 가능 자원 등을 고려하여 공동구성 기반의 개입과 자기주도적 개입을 유연하게 선택하고 조합하는 접근이 필요하다.

최근 대학에서는 전공 선택을 유예하거나 유연하게 설계할 수 있는 자율전공선택 제도가 확산되고 있으며, 2025학년도부터 교육부가 자율전공선택 선발을 확대하도록 권장하고 있어(김은예 등, 2025; 박민정, 최경식, 2025), 학생들의 진로 불확실성과 전공 및 진로에 대한 탐색 욕구가 동시에 증가하고 있다. 이러한 현실에서 생애·설계 개입은 학생들이 자신의 경험, 흥미, 가치, 능력을 탐색하고 이를 바탕으로 삶과 진로의 방향성을 재구성하도록 돕는 유용한 접근이 될 수 있다. 특히 CCI는 전공 미결정 단계의 학생들이 자신의 진로 주제를 명료화하고 정체성을 형성하는 데 효과적이고, MCS는 대규모 신입생 오리엔테이션, 진로 교양 교과목 등의 자기주도적 탐색이 요구되는 환경에서 개인이 스스로 자신의 진로이야기를 구성하도록 돕는 도구로 활용 가능하다. 나아가 본 연구의 결과는 두 접근을 단계적·혼합형 프로그램으로 구성하는 전략적 유용성을 시사한다. 예를 들어, 1단계에서 MCS

를 활용해 다수의 학생이 자신의 진로 자원을 조기에 활성화하고 스스로 서사를 구성하게 한 뒤, 2단계에서 보다 심층적인 개입이 필요한 학생들을 대상으로 CCI를 연계하여 내러티브를 공동구성하고 정체성을 공고화하는 방식이다. 이러한 혼합형 설계는 대학 진로상담의 운영 효율성을 높이는 동시에, 상담 서비스의 심층화와 보편적 접근성 제고라는 두 가지 목표를 동시에 달성하는 데 기여할 수 있을 것이다.

연구의 한계 또한 존재한다. 첫째, 표본 규모와 대표성의 제한이다. 본 연구의 실험집단과 통제집단의 표본 수가 충분히 크지 않아 통계적 검정력에 일정한 제약이 있을 가능성이 있다. 따라서 일부 효과가 과소 또는 과대 추정되었을 가능성을 배제하기 어렵다는 점에서 연구 결과 해석에 신중함이 요구된다. 또한 본 연구의 대상은 특정 지역의 대학생으로 제한되어 있어 결과를 다른 연령대나 다양한 생애전환기 집단에 일반화하는 데에는 제한이 있다. 특히 지역 대학생의 경우 수도권 대학생과 비교하여 취업 기회, 진로 정보 접근성, 지역 노동시장 구조 등의 맥락적 조건이 다를 수 있으며, 이러한 요인은 진로탐색 행동이나 진로정체감 형성 과정에 영향을 미칠 가능성이 있다. 따라서 본 연구의 결과는 이러한 맥락적 특성을 고려하여 해석될 필요가 있으며, 향후 연구에서는 다양한 지역과 생애전환기 집단을 포함한 확대 표집을 통해 연구 결과의 외적 타당도를 검증할 필요가 있다. 둘째, 대기자 통제집단 사용에 따른 비특이적 요인의 통제 한계이다. 본 연구에서는 통제집단에 대체 처치를 제공하지 않은 대기자 통제집단을 사용하였기 때문에 상담 기대, 참여 동기, 집단 참여 경험 등과 같은 비특이적 요인의 영

향을 완전히 통제하지 못했을 가능성이 있다. 후속 연구에서는 위약 처치(placebo) 집단이나 대안 처치 집단을 포함하여 개입의 순수한 특수 효과를 더욱 엄격히 검증해야 할 것이다. 셋째, 개입 수행자의 제한과 연구자 충성도 가능성이다. 본 연구에서는 개입의 일관성을 확보하기 위해 모든 개입을 동일 연구자가 직접 수행하였다. 연구 과정에서 수퍼비전과 동료 검토를 통해 내적 타당도를 확보하고자 노력하였으나, 이러한 설계는 연구자 충성도(Wampold & Imel, 2015)에 따른 편향 가능성을 완전히 배제하기 어렵다. 향후 연구에서는 다수의 상담자를 투입하고 맹검 절차를 적용하여 개입 효과의 재현 가능성을 검증할 필요가 있다. 넷째, 개입 작동기제에 대한 실증적 검증의 부재이다. 본 연구는 진로적응성, 진로구성, 진로정체감의 변화를 통해 생애-설계 개입의 효과를 확인하였으나, 이러한 변화가 어떠한 심리적 과정을 통해 발생하는지를 직접적으로 검증하지는 못하였다. 향후 연구에서는 반성적 성찰, 내러티브 일관성, 진로결정 자기효능감, 진로의미감과 같은 이론적으로 중요한 매개변인을 포함한 구조적 모형을 검증함으로써, 생애-설계 개입이 적응자원에서 적응반응과 적응결과로 이어지는 심리적 과정을 보다 정교하게 규명할 필요가 있다. 다섯째, 실제 행동 변인을 포함하지 못한 한계이다. 본 연구에서는 진로적응성, 진로구성, 진로정체감과 같은 심리적 변인을 중심으로 개입 효과를 검증하였으나, 실제 진로탐색 행동이나 구직 행동과 같은 행동적 결과 변인을 직접 측정하지는 못하였다. 생애-설계 개입의 궁극적인 목적이 개인의 진로 행동과 선택에 영향을 미치는 데 있다는 점을 고려할 때, 향후 연구에서는 진로탐색 행동, 구직 행동, 경력

의사결정 행동과 같은 실제 행동 지표를 포함하여 개입 효과의 실질적 변화를 보다 포괄적으로 검증할 필요가 있다. 마지막으로, 본 연구에서는 추후 검사가 개입 종료 4주 후에만 이루어져 장기적 유지 효과를 충분히 검증하기에는 제한이 있었다. 향후 연구에서는 보다 장기적인 추적 연구를 통해 생애-설계 개입 효과의 지속성과 발달적 변화를 확인할 필요가 있다.

결론적으로, 본 연구는 생애-설계 개입의 두 접근이 진로적응모형의 각 단계와 관련하여 서로 다른 효과 양상을 보일 가능성을 시사한다. CCI는 적응의 전 과정에서 강력하고 지속적인 영향을 보였고, MCS는 초기 단계의 적응자원과 반응에서 유의한 향상을 이끌어냈다. 이러한 결과는 생애-설계 개입이 다층적·상보적 구조로 이해될 필요가 있음을 시사한다. CCI는 심층적 의미 재구성과 장기적 내면화를 촉진하는 개입이고, MCS는 보다 넓은 대상에게 자율적 진로탐색과 적응자원 개발의 기회를 제공하는 개입이다. 특히 MCS의 접근성과 실행 용이성은 상담 자원이 부족한 환경에서도 생애-설계 접근을 확산시킬 수 있는 실천적 가능성을 보여준다. 따라서 두 개입은 대체적 관계가 아니라 상호보완적 관계로서, 진로상담 현장에서는 개인의 요구, 접근성, 환경적 자원을 고려한 통합적 개입체계로 설계될 필요가 있다.

참고문헌

- 김봉환 (1997). 대학생의 진로결정수준과 진로준비행동의 발달 및 이차원적 유형화. 서울대학교 대학원 박사학위 논문.

- 김선미, 이지혜 (2023). 코로나19 전후 대학생 및 성인의 온라인 진로상담 요구에 대한 텍스트 마이닝 분석: 계층적 연관어 분석 기법. *인문사회* 21, 14(1), 3065-3080.
- 김신희, 양은주 (2019). 내러티브 분석을 통한 진로 전환기 직장인의 생애-설계 상담(life design counseling)의 적용 연구. *인간발달연구*, 26(2), 77-106.
- 김영신, 연규진 (2024). 대학생의 부모와의 진로조화성과 삶의 만족의 관계: 타인을 기쁘게 하려는 욕구에 의해 조절된 진로적응력의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 36(1), 229-254.
- 김은예, 조한나, 박영미 (2025). 전공자율선택제에 대한 대학 재학생 및 예비 대학생 요구도 분석. *교육혁신연구*, 35(1), 233-252.
- 박민정, 최경식 (2025). 자율전공 학생을 위한 교육 방법 및 체제 설계 사례연구. *학습자중심교과교육연구*, 25(10), 199-220.
- 오영아, 정남운 (2022). 대학생의 정당한 세상에 대한 개인적인 믿음과 진로불안의 관계: 진로결정 자기효능감에 의해 조절된 불확실성에 대한 인내력 부족의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 34(3), 851-874.
- 유우경 (2019). 재직자를 대상으로 한 진로구성 상담의 효과에 관한 질적 사례 연구. *한국직업교육학회*, 38(3), 29-54.
- 유종숙 (2022). MCS 워크북을 활용한 경력단절여성의 내러티브 진로구성에 대한 질적연구. *경성대학교 교육대학원 석사학위논문*.
- 이기완 (2023). 인공지능 · 로봇에 의한 인간노동의 대체와 로봇세. *한국과 국제사회*, 7(1), 493-519.
- 이수진, 김봉환 (2024). 한국 대학생 진로지원척도 개발 및 타당화. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 36(3), 999-1036.
- 정문희 (2016). 커리어 스토리 인터뷰를 활용한 대학생의 내러티브 진로 상담에 관한 질적 연구. *한국기술교육대학교 석사학위논문*.
- 표소희, 양은주 (2020). 한국판 학생 진로구성척도(Korean Student Career Construction Inventory)의 타당화 연구: 초기 성인기를 중심으로. *한국심리학회지: 학교*, 17(2), 145-164.
- 황부순, 이제경 (2021). 대학상담자의 진로상담수행에 대한 적응과정: 근거이론 접근. *상담학연구*, 22(4), 257-287.
- Cadaret, M. C., & Hartung, P. J. (2021). Efficacy of a group career construction intervention with urban youth of colour. *British Journal of Guidance & Counselling*, 49(2), 187-199.
- Canzittu, D. (2022). A framework to think of school and career guidance in a VUCA world. *British Journal of Guidance & Counselling*, 50(2), 248-259.
- Cardoso, P., Gonçalves, M. M., Duarte, M. E., Silva, J. R., & Alves, D. (2016). Life design counseling outcome and process: A case study with an adolescent. *Journal of Vocational Behavior*, 93, 58-66.
- Cardoso, P., Janeiro, I. N., & Duarte, M. E. (2018). Life design counseling group intervention with Portuguese adolescents: A process and outcome study. *Journal of Career Development*, 45(2), 183-196.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the*

- behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Di Fabio, A. (2016). Life design and career counseling innovative outcomes. *The Career Development Quarterly*, 64(1), 35-48.
- Hartung, P. J., & Santilli, S. (2018). My career story: Description and initial validity evidence. *Journal of Career Assessment*, 26(2), 308-321.
- Hirschi, A. (2009). Career adaptability development in adolescence: Multiple predictors and effect on sense of power and life satisfaction. *Journal of Vocational Behavior*, 74(2), 145-155.
- Hirschi, A. (2011). Vocational identity as a mediator of the relationship between core self-evaluations and life and job satisfaction. *Applied Psychology: An International Review*, 60(4), 622-644.
- Holland, J. L., Daiger, D. C., & Power, P. G. (1980). *My vocational situation*. Consulting Psychologists Press.
- Howell, D. C. (2012). *Statistical methods for psychology* (8th ed.). Cengage Learning.
- Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling* (4th ed.). The Guilford Press.
- Maree, J. G. (2014). Career construction with a gay client: A case study. *British Journal of Guidance & Counselling*, 42(4), 436-449.
- Maree, J. G. (2016a). Career construction counseling with a mid-career black man. *The Career Development Quarterly*, 64(1), 20-34.
- Maree, J. G. (2016b). How career construction counseling promotes reflection and reflexivity: Two case studies. *Journal of Vocational Behavior*, 97, 22-30.
- Rehfuß, M. C., Corso, J. D., Galvin, K., & Wykes, S. (2011). Impact of the career style interview on individuals with career concerns. *Journal of Career Assessment*, 19(4), 405-419.
- Rehfuß, M. C., & Sickinger, P. H. (2015). Assisting high school students with career indecision using a shortened form of the career construction interview. *Journal of School Counseling*, 13(6), 1-23.
- Santilli, S., & Hartung, P. J. (2022). Using my career story to foster reflective capacity, hope, and narrative change. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 17(5), 1441-1452.
- Santilli, S., Nota, L., & Hartung, P. J. (2019). Efficacy of a group career construction intervention with early adolescent youth. *Journal of Vocational Behavior*, 111, 49-58.
- Savickas, M. L. (1997). Career adaptability: An integrative construct for life-span, life-space theory. *Career Development Quarterly*, 45, 247-259.
- Savickas, M. L. (2005). The theory and practice of career construction. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), *Career development and counseling: Putting theory and research to work* (pp. 42-70). John Wiley & Sons.
- Savickas, M. L. (2011). *Career counseling*. American Psychological Association.
- Savickas, M. L. (2013). Career construction theory and practice. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), *Career development and counseling: Putting theory and research to work* (2nd ed., pp. 42-70). John Wiley & Sons.
- Savickas, M. L. (2015a). Career counseling paradigms: Guiding, developing, and designing.

- In P. J. Hartung, M. L. Savickas, & W. B. Walsh (Eds.), *APA handbook of career intervention Vol. 1. Foundations* (pp. 129-142). American Psychological Association.
- Savickas, M. L. (2015b). *Life-design counseling manual*. Vocopher.
- Savickas, M. L., & Hartung, P. J. (2012). *My career story: An autobiographical workbook for life-career success*. Vocopher.
- Savickas, M. L., & Hartung, P. J. (2021). *My career story: An autobiographical workbook for life-career success* (Rev. ed.). Vocopher.
- Savickas, M. L., Nota, L., Rossier, J., Dauwalder, J. P., Duarte, M. E., Guichard, J., Soresi, S., Van Esbroeck, R., & Van Vianen, A. E. (2009). Life designing: A paradigm for career construction in the 21st century. *Journal of Vocational Behavior*, 75(3), 239-250.
- Savickas, M. L., & Porfeli, E. J. (2012). Career adapt-abilities scale: Construction, reliability, and measurement equivalence across 13 countries. *Journal of Vocational Behavior*, 80(3), 661-673.
- Savickas, M. L., Porfeli, E. J., Hilton, T. L., & Savickas, S. (2018). The student career construction inventory. *Journal of Vocational Behavior*, 106, 138-152.
- Schmider, E., Ziegler, M., Danay, E., Beyer, L., & Bühner, M. (2010). Is it really robust? Reinvestigating the robustness of ANOVA against violations of the normal distribution assumption. *Methodology: European Journal of Research Methods for the Behavioral and Social Sciences*, 6(4), 147-151.
- Storlie, C. A., Hilton, T. L., Duenyas, D., Archer, R., & Glavin, K. (2018). Career narratives of African American female college students: Insights for college counselors. *Journal of College Counseling*, 21(1), 29-42.
- Super, D. E. (1953). A theory of vocational development. *American Psychologist*, 8(5), 185-190.
- Tak, J. (2012). Career adapt-abilities scale-Korea form: Psychometric properties and construct validity. *Journal of Vocational Behavior*, 80(3), 712-715.
- Tolentino, L. R., Garcia, P. R. J. M., Lu, V. N., Restubog, S. L. D., Bordia, P., & Plewa, C. (2014). Career adaptability: The relation of adaptability to goal orientation, proactive personality, and career outcomes. *Journal of Vocational Behavior*, 84(1), 39-48.
- Wampold, B. E., & Imel, Z. E. (2015). *The great psychotherapy debate: The evidence for what makes psychotherapy work*. Routledge.
- Wen, Y., Li, K., Chen, H., & Liu, F. (2022). Life design counseling: Theory, methodology, challenges, and future trends. *Frontiers in Psychology*, 13, 814458.

원 고 접 수 일 : 2026. 02. 04
수정원고접수일 : 2026. 03. 16
게 재 결 정 일 : 2026. 03. 26

Comparing the Effectiveness of Life-Design Interventions for Career Construction: Focusing on the Career Construction Interview (CCI) and the My Career Story (MCS) Workbook

Mi Jin Sun

Nahyun Yoo

Kyungseong University

Adjunct Professor

Professor

This study compared the effectiveness of two life-design interventions based on career construction theory: Career Construction Interview (CCI) counseling and the My Career Story (MCS) workbook. Twenty-six university students were randomly assigned to a CCI group ($n=9$), an MCS group ($n=7$), or a waitlist control group ($n=10$), with assessments conducted at pretest, posttest, and follow-up. Both experimental groups completed four 50-minute intervention sessions. Mixed-design ANOVA and Bonferroni tests revealed that the CCI group demonstrated significant improvements in career adaptability, career construction, and vocational identity compared to the control and the MCS groups at both posttest and follow-up. While the MCS group showed short-term improvement in career adaptability at posttest, it lacked significant long-term effects on career construction or vocational identity. These findings suggest that CCI provides a more integrative impact across the career adaptation process than MCS.

Key words : Life-Design Intervention, Career Construction Interview (CCI), My Career Story (MCS), Career Adaptability, Career Construction, Vocational Identity, University Students