

여성 요양보호사의 긍정심리자본이 소진에 미치는 영향: 삶의 의미와 그것의 이중매개효과

곽 미 선[†] 김 현 아[‡]

단국대학교 안락한 의자 상담센터


본 연구의 목적은 여성 요양보호사의 긍정심리자본, 삶의 의미, 그릿 및 소진 간의 관계를 확인하고, 긍정심리자본이 소진에 미치는 영향에서 삶의 의미와 그릿의 순차적 이중매개효과를 검증하는 데 있다. 이를 위해 충청남도 소재 8곳의 장기요양시설(요양원)에 근무하는 여성 요양보호사 307명을 대상으로 설문조사를 실시하였으며, 수집된 자료는 SPSS Statistics 31.0과 PROCESS Macro Model 6을 활용하여 Pearson의 상관관계분석, 회귀분석, 매개효과 및 경쟁모형 분석을 수행하였다. 연구 결과, 긍정심리자본은 삶의 의미 및 그릿과 유의한 정적 상관을, 소진과는 유의한 부적 상관을 나타냈으며, 삶의 의미와 그릿 역시 소진과 부적 상관을 보였다. 또한 긍정심리자본과 소진의 관계에서 삶의 의미와 그릿은 각각 부분매개효과를 나타냈다. 순차적 이중매개모형 분석 결과, 긍정심리자본이 삶의 의미와 그릿을 통해 소진 감소로 이어지는 두 경로가 모두 유의하였다. 그러나 삶의 의미를 선행 변수로 한 경로의 간접효과가 더 크게 나타났다. 이는 긍정심리자본이 삶의 의미와 그릿을 통해 단계적으로 소진을 완화함을 시사하며, 소진 예방을 위한 심리적 개입 및 긍정심리자본 증진 프로그램 개발에 기초자료를 제공한다.

주요어 : 여성요양보호사, 긍정심리자본, 삶의 의미, 그릿, 소진, 이중매개효과

[†] 제 1저자: 곽미선, 단국대학교 심리학과, 박사 과정

[‡] 교신저자: 김현아, 안락한 의자 상담센터, 센터장, 충남 태안군 태안읍 동평로 45,

E-mail: hyuna1981@naver.com

 Copyright © 2026, The Korean Society for Woman Psychology. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial Licenses (<https://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.

서론

우리나라는 2008년 노인장기요양보험제도 시행 이후 급속한 고령화에 대응하여 장기요양서비스가 제도적으로 확대되어 왔으며, 이에 따라 요양보호사는 노인요양 현장에서 핵심적인 직접 서비스 제공자로서 중요한 역할을 수행하고 있다. 최근 노인인구 증가와 장기요양서비스 수요 확대에 따라 요양서비스 제공 인력 역시 크게 늘어났다. 2025년 기준 요양보호사 자격증 소지자는 300만 명을 넘어섰으며, 장기요양기관 종사자는 총 약 70만 4,533명이며, 이 중 요양보호사는 약 63만 6,900명으로 전체의 90.4%를 차지하고 있어 요양보호사의 현장 참여도가 매우 높음을 보여 준다(국민건강보험공단, 2025). 이와 같은 인력 확대에도 불구하고, 장기요양기관에 근무하는 요양보호사는 장시간의 신체적 돌봄과 더불어 지속적인 정서적 상호작용을 요구받는 직무 특성으로 인해 높은 수준의 직무 스트레스와 정서적 부담을 경험하는 집단으로 보고되고 있다(Herz, Blaschke, & Gebhard, 2025; Su, Zhao, Yu, Chen, Tan, Liu, & Liu, 2024). 특히 역할 과다, 역할 갈등, 역할 모호성과 같은 직무 스트레스 요인은 요양보호사의 심리적 부담을 가중시키는 주요 요인으로 지적되어 왔다(김영춘, 2020).

소진은 이러한 만성적인 직무 스트레스에 대한 장기적 반응으로, 정서적 고갈, 비인격화, 개인적 성취감 감소의 세 가지 하위 구성요인으로 이루어진 개념이다(Maslach & Leiter, 2016). 선행연구에 따르면 소진은 돌봄 인력의 신체적·정서적 건강과 웰빙을 저해할 뿐만 아니라(Maslach & Leiter, 2016), 장기요양시설 내 서비스의 질과 안전을 저하시켜 이직의도

증가와 조직 안정성 약화로 이어질 수 있는 것으로 보고되고 있다(Richert & Zuccherro, 2023; Yan, Wan, To, Ng, Lai, Cheng, & Lachs, 2024). 이러한 맥락에서 요양보호사의 소진은 개인 차원의 문제를 넘어 장기요양서비스의 지속 가능성과 직결되는 핵심 요인으로 인식되며, 국내외 연구에서 반복적으로 중요한 연구 주제로 다루어져 왔다(김정오, 문희, 박옥임, 2018; Cooper, Carleton, Chamberlain, Cummings, Bambrick, & Estabrooks, 2016; Costello, Walsh, Cooper, & Livingston, 2019; Gruneir, Chamberlain, Jensen, Cummings, Hoben, Boamah, Bosco, Ekhlash, Bolt, Rappon, Berta, Squires, & Estabrooks, 2024). 한편, 개인 및 조직 차원의 심리적·환경적 자원은 이러한 소진을 완화하는 보호 요인으로 작용하는 것으로 보고되고 있다(김영춘, 2020; Su et al., 2024). 최근에는 이러한 소진을 단순히 직무 환경의 결과로만 설명하기보다, 개인이 보유한 심리적 자원에 주목하려는 연구들이 증가하고 있다(Kim & Kweon, 2020; López-Núñez, Rubio-Valdehita, Díaz-Ramiro, & Aparicio-García, 2020; Orgambidez, Borrego, Cantero-Sánchez, & León-Pérez, 2025).

특히 우리나라 장기요양서비스 현장에서 요양보호사는 대부분 여성으로 구성되어 있으며, 돌봄 노동이 성별 분업 구조 속에서 여성에게 집중되는 특성을 보인다(김석건, 김광호, 2020; 김영춘, 2020; 손은정, 조성제, 2025; 이선, 최순미, 2023; 정숙균, 방희명, 2020). 이러한 직무 특성은 감정노동과 관계 중심의 돌봄 업무가 강조되는 환경에서 여성 요양보호사의 심리적 부담과 소진 경험에 영향을 미칠 가능성이 있다. 따라서 한국의 장기요양서비스 환경에서 여성 요양보호사를 중심으로 긍정심리자본, 삶의 의미, 그릿, 소진 간의 관계를 검증

하는 연구는 중요한 의미를 가진다.

이에 본 연구는 장기요양시설(요양원)에서 근무하는 여성 요양보호사를 대상으로 긍정심리자본이 소진에 미치는 영향을 살펴보고, 이 과정에서 삶의 의미와 그릿이 순차적인 이중매개 역할을 수행하는지를 검증하고자 한다. 본 연구의 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 여성 요양보호사의 긍정심리자본, 삶의 의미, 그릿, 소진 간의 상관관계는 어떠한가? 둘째, 여성 요양보호사의 긍정심리자본과 소진의 관계에서 삶의 의미와 그릿 각각의 매개효과는 어떠한가? 셋째, 여성 요양보호사의 긍정심리자본이 소진에 미치는 영향에서 삶의 의미와 그릿은 어떠한 순차적 이중매개 구조를 형성하는가?

이론적 배경

긍정심리자본은 자기효능감, 희망, 낙관주의, 회복탄력성으로 구성된 개념으로, 개인이 직무 상황에서 스트레스와 어려움을 보다 효과적으로 조절하도록 돕는 핵심 자원으로 제시되어 왔다(Luthans, Youssef, & Avolio, 2007). 긍정심리자본은 개인이 자신의 삶을 보다 긍정적으로 해석하도록 돕고, 삶의 만족과 주관적 안녕을 증진시키는 심리적 자원으로 보고되고 있다(Shan, Ishak, & Fan, 2022). 이러한 결과는 긍정적 심리 자원이 개인으로 하여금 자신의 삶을 보다 가치 있고 의미 있는 것으로 인식하도록 돕는 요인으로 작용할 수 있음을 시사한다. 또한 간호사를 대상으로 한 연구에서도 긍정심리자본은 개인의 긍정적 태도와 인간중심 돌봄 역량에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며(Liu, Li, Yan, & Shi, 2022),

이는 긍정심리자본이 직무 경험을 보다 의미 있고 가치 있는 활동으로 인식하도록 돕는 심리적 자원으로 기능할 수 있음을 보여준다.

가설 1. 여성 요양보호사의 긍정심리자본은 삶의 의미에 정적 영향을 미칠 것이다.

긍정심리자본은 반복적인 스트레스 상황에서도 목표를 유지하고 어려움에 적응할 수 있도록 돕는 심리적 자원으로, 장기적인 목표를 향한 노력의 지속성과 흥미의 유지를 의미하는 그릿을 강화하는 토대로 작용할 가능성이 제기된다(Duckworth, Peterson, Matthews, & Kelly, 2007; Kim, 2024). 즉 긍정심리자본이 높은 요양보호사일수록 정서적 소모가 큰 돌봄 환경에서도 자신의 역할을 지속하려는 끈기와 인내를 유지할 가능성이 크다. 따라서 긍정심리자본은 돌봄 노동 환경에서 경험하는 소진을 완화하는 과정에서 개인의 심리적 자원을 강화하고, 이러한 자원이 삶의 의미 인식과 장기적 노력 성향과 같은 심리적 경로를 통해 작용할 가능성을 시사한다.

가설 2. 여성 요양보호사의 긍정심리자본은 그릿에 정적 영향을 미칠 것이다.

요양보호사를 대상으로 한 연구에서도 긍정심리자본은 직무만족 및 서비스 질과 유의한 정적 관계를 보이며, 돌봄 노동 환경에서 보호 요인으로 기능하는 것으로 나타났다(최희원, 황인옥, 2025). 그러나 요양보호사의 소진을 종속변인으로 설정한 연구들은 주로 직무 스트레스, 감정노동, 조직 요인 등 외적·환경적 요인을 중심으로 소진의 영향 요인을 규명해 왔다(김영춘, 2020; 김정오 등, 2018; 이영

화, 2011; Cooper et al., 2016; Costello et al., 2019). 한편 긍정심리자본은 개인의 긍정적 심리 자원을 강화하여 직무 수행 과정에서 경험하는 스트레스와 정서적 부담을 완충함으로써 소진을 감소시키는 요인으로 보고되고 있다 (Avey, Luthans, & Jensen, 2009; Avey, Reichard, Luthans, & Mhatre, 2011). 실제로 간호사를 대상으로 한 연구에서도 긍정심리자본이 높을수록 직무 소진 수준이 유의하게 낮아지는 것으로 나타났다(Peng et al., 2013). 그럼에도 불구하고 긍정심리자본과 같은 개인의 내적 심리 자원이 소진을 어떻게 완화하는지, 특히 개인의 지속적 노력 성향이나 삶에 대한 의미 인식과 같은 심리적 과정을 통해 소진에 영향을 미치는지를 통합적으로 검증한 연구는 부족한 실정이다. 특히 긍정심리자본이 개인의 심리적 자원을 강화하고 이러한 자원이 어떠한 심리적 경로를 통해 소진에 영향을 미치는지를 통합적으로 설명한 연구는 제한적으로 이루어져 왔다. 따라서 긍정심리자본이 삶의 의미와 그것과 같은 심리적 요인을 통해 소진에 어떠한 영향을 미치는지를 구조적으로 검증하는 연구가 필요하다.

가설 3. 여성 요양보호사의 긍정심리자본은 소진에 부적 영향을 미칠 것이다.

삶의 의미는 개인이 자신의 삶을 가치 있고 목적 있는 것으로 인식하며, 삶의 경험을 통합적으로 이해하고 해석하는 과정에서 형성되는 심리적 인식으로 정의된다(Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2004). 이는 개인이 자신의 존재와 삶의 방향에 대해 의미와 목적을 발견하고 이를 통해 삶의 경험을 긍정적으로 해석하도록 돕는 심리적 자원으로 설명된다. 삶의

의미 수준이 높은 개인은 자신의 삶과 역할에 대해 명확한 목적 의식을 가지며, 어려움이나 스트레스 상황에서도 삶을 지속적으로 의미 있는 과정으로 인식하는 경향이 있다(Lim, Yu, & Sohn, 2022). 삶을 가치 있고 목적 있는 것으로 인식하는 개인은 장기적 목표에 대한 몰입과 지속적 노력이 강화되어 그것 수준 또한 높아질 가능성이 있다. 실제로 Hill, Burrow, Bronk(2016)의 연구는 삶의 목적이 그것을 유의하게 예측함을 보여주었으며, 중국의 청년을 대상으로 한 연구에서도 삶의 목적이 그것과 정적 상관을 보임으로써 삶의 의미와 그것 간의 밀접한 연관성이 확인되었다(Zhang, Mou, Tong, & Wu, 2018). 이러한 결과는 삶의 의미가 그것 발달의 선행 요인으로 작용할 수 있음을 시사한다. 또한 삶의 의미는 감정노동과 스트레스가 높은 직무 환경에서 심리적 소진을 완화하는 보호 요인으로 제시되어 왔다 (Steger et al., 2004). 요양보호사와 같이 정서적 소모가 큰 돌봄 직무를 수행하는 경우, 삶의 의미 수준이 높을수록 정서적 고갈과 무력감을 완화하고 직무 지속 가능성을 높이는 데 기여할 수 있다(권오진, 2023).

그것은 장기적인 목표를 향해 지속적으로 노력하고 열정을 유지하는 개인의 성향을 의미하며(Duckworth et al., 2007), 어려움이나 실패 상황에서도 목표 지향적 행동을 지속하도록 돕는 심리적 자원으로 설명된다. 또한 높은 직무 요구와 정서적 부담이 존재하는 환경에서 개인의 심리적 소진을 완화하는 보호 요인으로 작용할 수 있다. 실제로 중등교사를 대상으로 한 연구에서는 감정노동과 심리적 소진의 관계에서 그것이 중요한 매개 요인으로 작용하는 것으로 나타났으며, 그것 수준이 높을수록 심리적 소진이 감소하는 경향이 확

인되었다(김성심, 강승희, 2022). 또한 직장인을 대상으로 한 연구에서도 그릿은 직원의 소진을 감소시키는 중요한 개인적 자원으로 보고되었으며, 그릿이 높은 개인일수록 직무 스트레스 상황에서도 정서적 고갈과 탈인격화를 덜 경험하는 것으로 나타났다(Kristinsson, Gudjonsson & Kristjansdottir, 2023). 이러한 결과는 그릿이 직무 환경에서 발생하는 스트레스와 정서적 부담을 완충하여 심리적 소진을 낮추는 보호 요인으로 기능할 수 있음을 시사한다. 나아가 일부 연구에서는 그릿이 삶의 의미 형성에도 영향을 미칠 수 있음을 제시하고 있다. 그릿은 단순한 노력의 지속을 넘어 개인이 자신의 경험을 장기적 관점에서 해석하고 삶의 의미로 통합하도록 돕는 심리적 자원으로 기능할 수 있다. 특히 즉각적인 성취나 보상이 제한적인 돌봄 노동 환경에서는 자신의 역할을 어떻게 해석하고 인식하는지가 심리적 적응에 중요한데, 이때 그릿은 직무 경험을 의미 있는 삶의 일부로 재구성하도록 촉진할 수 있다(Datu, King, Valdez, & Eala, 2019; Kaspour & Zarean, 2025). 이는 삶을 가치 있고 목적 있는 것으로 인식하는 삶의 의미 개념과도 밀접하게 관련되며(Steger et al., 2004), 국내 연구에서도 그릿이 의미 발견과 정신적 안녕을 증진시키는 것으로 보고되었다(황예은, 양

수진, 2020). 이러한 결과는 그릿이 개인의 삶에 대한 의미 인식과 심리적 안녕을 강화하는 과정과 관련될 수 있음을 시사한다. 선행연구에 따르면 긍정심리자본은 개인의 내적 자원을 강화하여 그릿과 삶의 의미를 증진시키고, 강화된 삶의 의미는 다시 소진을 완화하는 순차적 경로를 형성할 가능성이 제시되고 있다(Chen, Alruwaili, Azari Noughabi, Ghasemi, & Zhen, 2025; Feng, Wu, Lv, & Fan, 2025; Zhang, Fu, Liu, Turel, & He, 2022).

이와 같은 선행연구들을 종합해 보면, 긍정심리자본은 삶의 의미와 그릿을 동시에 증진시키는 핵심 심리적 자원으로 기능하며, 두 변인은 상호 관련된 심리적 자원으로 작용하여 소진에 영향을 미칠 가능성이 있다. 이에 본 연구에서는 긍정심리자본이 삶의 의미를 거쳐 그릿으로 이어지고, 강화된 그릿이 다시 소진을 완화하는 순차적 경로를 중심으로, 그릿→삶의 의미 경로와의 경쟁 가능성을 함께 고려하여 변수 간 구조적 관계를 검증하고자 한다.

가설 4. 여성 요양보호사의 긍정심리자본과 소진의 관계에서 삶의 의미는 매개효과를 가질 것이다.

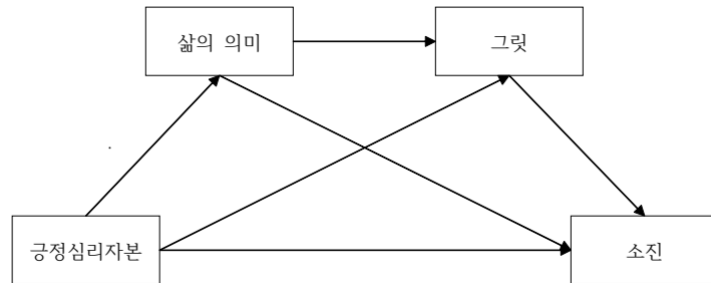


그림 1. 연구모형

가설 5. 여성 요양보호사의 긍정심리자본과 소진의 관계에서 삶의 의미와 그릿은 순차적이중매개효과를 가질 것이다.

방 법

연구대상

본 연구의 대상은 충청남도 소재 8곳의 장기요양시설(요양원)에 근무 중인 여성 요양보호사이다. 연구 대상 지역은 연구자의 접근 가능성과 장기요양시설의 연구 협조 가능성을 고려하여 충청남도도 선정하였다. 연구자는 각 장기요양시설의 시설장 또는 담당자에게 연구 목적과 설문조사 내용을 설명하고 협조를 요청하였으며, 연구 참여에 협조 의사를 밝힌 기관을 중심으로 설문조사를 실시하였다. 연구 대상자는 연구 시점 기준으로 요양원에서 근무 중이며, 설문 문항을 이해하고 응답할 수 있고 연구 참여에 자발적으로 동의한 자로 선정하였다. 본 연구의 최종 분석에는 총 307명의 여성 요양보호사가 포함되었다.

측정도구

긍정심리자본

긍정심리자본은 Luthans 등(2007)이 개발한 Psychological Capital Questionnaire를 임태홍(2014)이 한국어로 번안하고 수정·타당화한 한국판 긍정심리자본척도(K-PPC)를 사용하였다. 이 척도는 자기효능감 5문항, 희망 5문항, 낙관주의 5문항, 회복탄력성 3문항의 4개 하위요인으로 구성되어 있으며, 총 18문항으로 이루어져 있

다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 응답하도록 되어 있으며, 점수가 높을수록 개인이 지각하는 긍정심리자본 수준이 높음을 의미한다. 예시 문항으로는 ‘나는 내 미래에 대해 항상 낙관적이다.’와 같은 내용이 포함되어 있다. 임태홍(2014)의 타당화 연구에서는 Cronbach’s α 는 .93였으며, 본 연구에서는 .91이었다.

삶의 의미

삶의 의미는 Steger 등(2004)이 개발한 Meaning in Life Questionnaire; MLQ를 원두리, 권선중, 김교현(2005)이 한국어로 번안한 척도를 사용하였다. 이 척도는 삶의 의미발견과 삶의 의미추구의 두 하위요인으로 구성되며, 각 요인은 5문항씩, 총 10문항으로 이루어져 있다. 응답은 7점 리커트 척도(1=전혀 그렇지 않다 ~ 7=매우 그렇다)로 측정되며, 점수가 높을수록 해당 변인 수준이 높음을 의미한다. 예시 문항으로는 ‘나는 내 삶의 의미를 찾고 추구하고 있다.’와 같은 문항이 포함되어 있다. 원두리 등(2005)의 연구에서는 Cronbach’s α .90으로 나타났으며, 본 연구에서는 .86이었다.

그릿

그릿은 Duckworth 등(2007)이 개발한 Grit-O를 이수란과 손영우(2013)가 한국어로 번안한 척도를 사용하였다. 본 척도는 노력의 꾸준함과 흥미의 지속성의 두 하위영역으로 구성되어 있으며, 각 하위영역은 6문항씩 총 12문항으로 이루어져 있다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 평정되며, 점수가 높을수록 장기적인 목표를 향한 끈기와 열정 수준이 높은 것을 의미한다. 예시 문항으로는 ‘나는 내가 시작한 것은 무엇이든지 끝을 낸다.’와 같은 내용이 포함되어 있다. 이수란과 손영우(2013)의 국내

타당화 연구에서 보고된 Cronbach's α 는 .83으로 나타났으며, 본 연구에서는 .71였다.

소진

소진 정도를 측정하기 위해 Maslach와 Jackson 및 Leiter(1997)이 개발한 Maslach Burnout Inventory (MBI)를 이영화(2011)가 요양보호사에 맞게 번안한 척도를 사용하였다. 본 척도는 감정적 고갈, 비인격화, 성취감 감소의 세 가지 하위 영역으로 구성되어 있으며, 각 하위영역은 4개 문항으로 이루어져 총 12문항이다. 각 문항은 Likert 5점 척도로 응답하도록 되어 있으며, 점수가 높을수록 소진 수준이 높은 것을 의미한다. 예시 문항으로는 '나는 근무시간이 끝날 때 쯤 녹초가 된다.'와 같은 문항이 포함되어 있다. 이영화(2011)의 연구에서 보고된 전체 척도의 신뢰도(Cronbach's α)는 .92였으며, 본 연구에서의 신뢰도는 .91로 나타났다.

연구절차

본 연구는 2023년 12월부터 2024년 1월까지 충청남도 소재 8곳의 장기요양시설(요양원)에 근무 중인 여성 요양보호사를 대상으로 실시하였다. 연구 참여자에게는 연구 목적과 비밀 보장 원칙, 연구 참여의 자발성, 동의서 및 설문 내용에 대한 안내문을 사전에 제공하였으며, 이에 자발적으로 연구 참여에 동의한 경우에 한하여 설문조사를 진행하였다. 질문지는 총 330부를 배포하였으며, 이 중 307부가 회수되었다. 회수된 설문지 모두가 연구 대상자 선정 기준에 부합하여, 총 307부를 최종 분석 자료로 사용하였다.

자료분석

최종적으로 선정된 307명의 자료는 IBM SPSS Statistics 31.0을 사용하여 분석하였다. 연구 도구의 신뢰도를 확인하기 위해 Cronbach's α 계수를 산출하였으며, 주요 변인들의 기술 통계 분석과 Pearson의 상관분석을 실시하였다. 또한 Hayes(2013)가 제안한 PROCESS Macro를 활용하여 이중매개효과 분석을 수행하였다. 매개효과의 유의성을 검증하기 위해 부트스트래핑 방법을 적용하였으며, 표본 추출 횟수는 5,000회, 신뢰구간은 95%로 설정하였다.

결 과

연구대상자의 사회인구학적 특성

연구대상자의 전체 307명 평균 연령은 61.04세(SD=4.37)였다. 연령대는 60대(60~69세)가 200명(65.1%), 50대(50~59세)는 107명(34.9%)을 차지하였다. 종교는 기독교가 143명(46.6%)으로 가장 많았으며, 학력은 중졸이 154명(50.2%)으로 가장 높은 비율을 보였다. 결혼 상태는 기혼이 234명(76.2%)으로 다수를 차지하였다. 재직기간은 5년 이하가 147명(47.9%)으로 가장 많았고, 근무형태는 2교대(1일 12시간)가 203명(66.1%)으로 가장 높은 비율을 나타냈다. 담당 어르신 수는 3~4명이 145명(47.2%)으로 가장 많았다. 연구대상자의 인구통계학적 특성에 대한 보다 자세한 내용은 표 1에 제시하였다.

표 1. 연구대상자의 사회인구학적 특성 (N=307)

변수	구분	N	%
연령	61.04 ±4.37	307	100
	50대(50~59세)	107	34.9
	60대(60~69세)	200	65.1
종교	무교	85	27.7
	기독교	143	46.6
	천주교	24	7.8
	불교	55	17.9
학력	초졸	24	7.8
	중졸	154	50.2
	고졸	95	30.9
	대학이상	34	11.1
결혼	기혼	234	76.2
	미혼	10	3.3
	이혼	31	10.1
	사별	30	9.8
	기타 및 무응답	2	0.6
재직기간	1년이하	28	9.1
	3년이하	50	16.3
	5년이하	147	47.9
	10년이하	65	21.2
	11년이상	17	5.5
근무형태	3교대(1일 8시간)	60	19.5
	2교대(1일12시간)	203	66.1
	격일제(24시간)	7	2.3
	기타	35	11.4
담당 어르신 수	무응답	2	0.7
	1~2명	14	4.6
	3~4명	145	47.2
	5~6명	103	33.6
	7~8명	23	7.5
	9~10명	7	2.3
	11명	14	4.6
무응답	1	0.3	
주관적 건강	매우나쁘다	2	0.7
	나쁘다	64	20.8
	보통이다	136	44.3
	건강하다	97	31.6
주관적 경제	매우건강하다	8	2.6
	매우어렵다	8	2.6
	어렵다	85	27.7
	보통이다	182	59.3
	여유가 있다	31	10.1
	매우여유가 있다	1	0.3

주요 변인들의 기술통계

본 연구에서는 기술통계 분석을 통해 주요 변인들의 왜도와 첨도를 확인하였으며, 그 결과 정규성 가정에는 문제가 없는 것으로 판단하였다. 다음으로 본 연구의 연구문제를 살펴 보기 위한 기초 자료로서 주요 변인들의 기술 통계를 분석하였으며, 각 변인의 최솟값, 최댓값, 평균 및 표준편차는 표 2에 제시하였다.

측정도구의 구성타당도를 확인하기 위하여 각 척도에 대해 탐색적 요인분석을 실시하였다. 분석 결과, KMO 값은 모두 .80 이상으로 나타났으며 Bartlett의 구형성 검정도 통계적으로 유의하게 나타나($p < .001$) 요인분석에 적합한 자료임이 확인되었다. 또한 각 척도의 문항 요인적재량을 확인한 결과, 긍정심리자본(.43~.78), 삶의 의미(.50~.85), 그릿(.49~.73), 소진(.49~.86)으로 나타나 대부분 .40 이상을 충족하여 측정도구의 구성타당도가 확보된 것으로 판단하였다.

본 연구는 모든 변인을 단일 시점의 자기 보고식 설문으로 측정하였기 때문에 common method bias의 가능성을 확인하기 위하여 Harman의 단일요인 검증을 실시하였다. 전체 측정 문항을 대상으로 탐색적 요인분석을 실시한 결과, 첫 번째 요인의 설명분산이 27.58%로 50%를 초과하지 않아 common method bias가 연구 결과에 중대한 영향을 미칠 가능성은 낮은 것으로 판단하였다.

주요 변인들의 상관관계 분석

본 연구에서 각 변인들 간의 관계를 확인하기 위해 Pearson의 상관분석을 실시하였으며, 그 결과는 표 3에 제시하였다. 분석 결과, 궁

표 2. 변인들의 기술통계 (N=307)

변인	N	최솟값	최댓값	평균(M)	표준편차(SD)
긍정심리자본	307	1.00	5.00	3.50	0.50
삶의 의미	307	1.60	7.00	5.11	0.81
그릿	307	1.33	4.75	3.20	0.39
소진	307	1.00	5.00	2.65	0.69

표 3. 요양보호사의 긍정심리자본, 그릿, 삶의 의미, 소진 간의 상관관계 (N=307)

변인	1	2	3	4
1. 긍정심리자본	1			
2. 삶의 의미	.619**	1		
3. 그릿	.494**	.496**	1	
4. 소진	-.466**	-.500**	-.566**	1

**p < .01

정심리자본은 삶의 의미($r = .619, p < .01$)와 그릿($r = .494, p < .01$)과 유의한 정적 상관을 나타낸 반면, 소진($r = -.466, p < .01$)과는 유의한 부적 상관을 보였다. 또한 삶의 의미는 그릿($r = .496, p < .01$)과 유의한 정적 상관을, 소진($r = -.500, p < .01$)과는 유의한 부적 상관을 나타냈다. 아울러 그릿은 소진($r = -.566, p < .01$)과 유의한 부적 상관이 있는 것으로 나타났다.

요양보호사의 긍정심리자본이 소진에 미치는 영향에 대한 삶의 의미와 그릿의 이중매개효과

긍정심리자본이 소진에 미치는 영향에서 삶의 의미와 그릿의 이중매개효과를 확인하기 위해 Hayes(2013)가 제안한 SPSS PROCESS Macro 중 Model 6을 적용하여 분석을 실시하

였다. 분석 결과는 표 4와 표 5에 제시하였다.

가설 검증에서는 선행연구와 본 연구 자료의 특성을 고려하여 연령, 종교, 학력, 재직기간, 담당 어르신 수를 통제변인으로 설정하였다(김지형, 2024; 이병록, 2012; 최광수, 2013). 이후 이들 변인을 공변량으로 투입한 상태에서 분석을 실시하였다.

먼저 표 4의 경로별 회귀계수를 살펴보면, 독립변수인 긍정심리자본은 제1의 매개변인인 삶의 의미($\beta = .54, p < .001$)와 제2의 매개변인인 그릿($\beta = .31, p < .001$)에 모두 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 또한 제1의 매개변인인 삶의 의미는 제2의 매개변인인 그릿($\beta = .22, p < .001$)에 유의한 정적 영향을 미쳤다.

한편 종속변수인 소진에 대한 회귀분석 결과, 긍정심리자본은 소진에 유의한 부적 영향을 미쳤으며($\beta = -.16, p < .01$), 제1의 매개

표 4. 요양보호사의 긍정심리자본이 소진에 미치는 영향에 대한 삶의 의미와 그릿의 이중매개효과 (N=307)

매개경로		B	β	S.E	t	LLCI	ULCI	R ² (F)
독립변인	종속변인							
긍정심리자본	삶의 의미	.874	.54	.071	12.33***	.734	1.013	.47 (44.81***)
긍정심리자본	그릿	.243	.31	.047	5.13***	.150	.336	.34
삶의 의미	그릿	.108	.22	.032	3.44***	.046	.170	(22.12***)
긍정심리자본	소진 (직접효과)	-.219	-.16	.081	-2.70**	-.378	-.059	.43 (28.04***)
삶의 의미	소진	-.121	-.14	.053	-2.29*	-.224	-.017	
그릿	소진	-.603	-.34	.095	-6.34***	-.790	-.416	
연령	소진	-.008	-.05	.008	-1.10	-.023	.007	
통계변인	종교	.020	.03	.030	.68	-.039	.079	
	학력	-.173	-.20	.046	-3.73***	-.267	-.082	
	재직기간	-.007	-.01	.032	-.21	-.069	.056	
	담당어르신 수	-.062	-.10	.030	-2.09*	-.121	-.003	
긍정심리자본	소진 (총효과)	-.527	-.38	.068	-7.70***	-.662	-.393	.33 (24.36***)
연령	소진	-.011	-.07	.008	-1.30	-.027	.006	
통계변인	종교	.028	.04	.032	.88	-.035	.092	
	학력	-.272	-.31	.047	-5.81***	-.365	-.180	
	재직기간	.006	.01	.034	.19	-.061	.074	
	담당어르신 수	-.112	-.17	.031	-3.60***	-.173	-.051	

B는 비표준화 회귀계수, β 는 표준화 회귀계수임.

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

표 5. 삶의 의미와 그릿의 이중매개효과 부트스트래핑 결과

간접경로		Effect	BootS.E	95% 신뢰구간	
				LLCI	ULCI
총 간접효과		-.3085	.6074	-.4460	-.1846
Ind1	긍정심리자본 → 삶의 의미 → 소진	-.1052	.0498	-.2127	-.0174
Ind2	긍정심리자본 → 그릿 → 소진	-.1463	.0495	-.2554	-.0596
Ind3	긍정심리자본 → 삶의 의미 → 그릿 → 소진	-.0569	.0215	-.1040	-.0196

변인인 삶의 의미($\beta = -.14, p < .05$)와 제2의 매개변인인 그릿($\beta = -.34, p < .001$) 역시 소진에 유의한 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 긍정심리자본이 소진에 미치는 직접효과는 매개변인을 투입한 이후 통계적으로 감소하였으나($\beta = -.38, p < .001 \rightarrow \beta = -.16, p < .01$), 여전히 유의하게 나타나 부분 매개효과가 확인되었다.

이러한 이중매개효과의 통계적 유의성을 검증하기 위하여 부트스트래핑(bootstrapping) 방법을 사용하여 간접효과를 분석한 결과, 긍정심리자본이 소진에 미치는 총 간접효과의 95% 신뢰구간은 $-.446$ 에서 $-.185$ 로 나타나 0을 포함하지 않아 통계적으로 유의한 것으로 확인되었다. 또한 삶의 의미를 매개로 한 간접효과의 95% 신뢰구간은 $-.213$ 에서 $-.017$ 으로, 그릿을 매개로 한 간접효과의 95% 신뢰구간은 $-.255$ 에서 $-.060$ 으로 나타나 각각 통계적으로 유의하였다. 나아가 매개변수 간 인과 방향의 적합성을 검토하기 위하여 삶의 의미와 그릿의 순서를 달리한 경쟁모형을 추가적으로 분석하였다. 분석 결과, 두 경로 모두 95% 신뢰구간에 0을 포함하지 않아 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 긍정심리자본 \rightarrow

그릿 \rightarrow 삶의 의미 \rightarrow 소진 경로의 간접효과는 $-.014$ 였으며, 95% 신뢰구간은 $-.033$ 에서 $-.002$ 로 확인되었다. 또한 긍정심리자본 \rightarrow 삶의 의미 \rightarrow 그릿 \rightarrow 소진 경로의 간접효과는 $-.057$ 이었고, 95% 신뢰구간은 $-.104$ 에서 $-.020$ 으로 나타났다. 두 경로의 간접효과 크기를 비교한 결과, 긍정심리자본이 삶의 의미를 거쳐 그릿을 통해 소진에 영향을 미치는 경로의 효과가 상대적으로 더 크게 나타났다. 이에 따라 그림 2와 같은 순차적 이중매개 연구모형을 최종 모형으로 제시하였다.

논 의

본 연구는 여성 영양보호사를 대상으로 긍정심리자본, 삶의 의미, 그릿 및 소진 간의 관계를 살펴보고, 영양보호사의 긍정심리자본이 소진에 미치는 영향에서 삶의 의미와 그릿의 개별 매개효과와 순차적 이중매개효과를 확인하였다. 본 연구의 결과를 토대로 한 논의는 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 주요 변인들인 긍정심리자본, 삶의 의미, 그릿, 소진 간에 유의한 상관

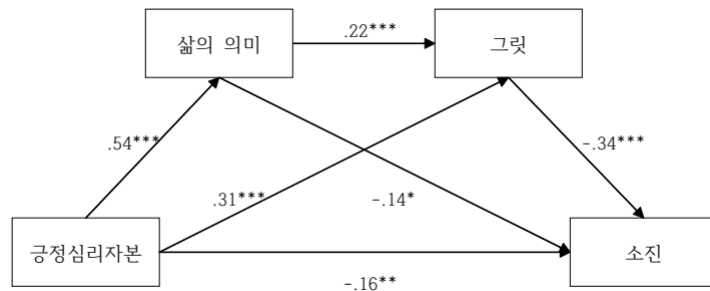


그림 2. 영양보호사의 긍정심리자본이 소진에 미치는 영향에 대한 삶의 의미와 그릿의 이중매개모형 결과

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

관계가 나타났다. 먼저 여성 요양보호사의 긍정심리자본과 삶의 의미는 유의한 정적 상관을 나타냈다. 이는 긍정심리자본이 요양보호사의 직무 경험과 일상적 삶을 해석하는 방식에 밀접하게 관련되어, 자신의 삶을 보다 가치 있고 목적 있는 것으로 인식하도록 돕는 핵심 심리적 자원으로 기능할 수 있음을 시사한다. 이러한 결과는 사회복지기관 종사자를 대상으로 한 국내 실증연구에서도 유사하게 보고되었는데, 이태숙과 박선실(2021)의 연구에서 긍정심리자본은 삶의 목적에 정적 상관관계가 나타났다. 이는 긍정심리자본이 개인의 심리적 자원으로서 삶의 목적·의미를 강화하는 데 중요한 역할을 한다는 점을 시사한다. 또한 긍정심리학 연구의 전통적 관점에서 삶의 의미는 정신건강과 안녕감의 핵심 요소로 간주되며, 긍정심리자본과 함께 연구되어야 할 중요한 심리적 결과변수로 제시되어 왔다(박선영, 권석만, 2012). 긍정심리자본과 삶의 의미 간의 관계를 직접적으로 검증한 해외 선행연구들 또한 본 연구 결과를 지지한다. Li(2018)는 성인 직업인을 대상으로 한 연구에서 긍정심리자본이 삶의 의미를 유의하게 예측하는 변인임을 보고하였으며, 긍정심리자본 수준이 높은 개인일수록 삶의 목적 의식과 의미감을 더 안정적으로 유지하는 경향을 보인다고 설명하였다. 또한 Zhang 등(2022)은 대학생을 대상으로 한 종단 연구에서 삶의 의미와 긍정심리자본 간의 밀접한 정적 관계를 확인하며, 긍정심리자본이 개인의 삶에 대한 태도와 가치 해석을 강화하는 핵심 기제로 작용함을 제시하였다. 최근 연구들에서도 긍정심리자본은 삶의 의미와 자기조절, 적응적 행동 간의 관계를 매개하거나 강화하는 요인으로 보고되고 있다(Feng et al., 2025). 이러한 선행

연구의 논의를 여성 요양보호사의 맥락에서 해석해 보면, 긍정심리자본의 역할은 더욱 중요하게 이해될 수 있다. 요양보호사는 신체적 돌봄과 정서적 지지를 동시에 요구받는 직무 특성상 감정노동과 관계 스트레스에 지속적으로 노출되며, 사회적으로는 돌봄 노동의 가치가 충분히 인정받지 못하는 환경에서 근무하는 경우가 많다. 이러한 조건 속에서 긍정심리자본이 높은 여성 요양보호사는 자신의 돌봄 노동을 단순한 생계 수단이 아닌, 타인의 삶에 기여하는 의미 있는 역할로 재구성할 가능성이 높으며, 이는 삶 전반에 대한 목적 의식과 의미감을 강화하는 방향으로 이어질 수 있다.

다음으로 긍정심리자본은 그것과 유의한 정적 상관관계가 나타났다. 이러한 결과는 긍정심리자본이 개인의 장기적 목표 추구 과정에서 지속적인 노력과 인내를 가능하게 하는 심리적 토대임을 시사한다. 긍정심리자본은 자기효능감, 희망, 낙관성, 회복탄력성으로 구성된 개념으로, 도전적인 과제 상황에서도 개인이 목표를 포기하지 않고 행동을 지속하도록 돕는 핵심 자원으로 이해된다. 반면 그것은 장기적 목표에 대한 열정과 끈기를 강조하는 개념으로, 실패나 좌절 이후에도 노력을 지속하는 특성을 포함한다. 이러한 점에서 긍정심리자본은 그것이 발현되고 유지되는 과정의 선행 요인으로 기능할 가능성이 높다. 이러한 해석은 국내 선행연구들과도 일관된다. 김철규와 정수정(2023)은 간호대학생을 대상으로 한 연구에서 자기결정성과 그것의 관계에서 긍정심리자본이 유의한 매개 역할을 수행함을 보고하며, 긍정심리자본이 그것 형성에 있어 중요한 심리적 자원임을 제시하였다. 또한 박윤희(2024)의 연구에서도 대학생의 긍정심리자

본은 그릿을 매개로 취업불안과 취업스트레스에 영향을 미치는 것으로 나타나, 긍정심리자본이 단순한 정서적 보호요인을 넘어 장기적 목표 추구 과정에서의 지속성과 인내를 강화하는 기제로 작용함을 시사하였다. 나아가 이나연, 전혜지, 김우철(2025)은 국내 학술지를 중심으로 한 통합적 문헌고찰을 통해 긍정심리자본과 그릿 간의 일관된 정적 관계를 보고하며, 두 변인이 학업 적응, 직무 수행, 진로 발달 등 다양한 영역에서 상호 밀접하게 연관되어 있음을 종합적으로 정리하였다. 해외 연구들 또한 본 연구 결과를 지지한다. Chen 등(2025)은 외국어 학습자를 대상으로 한 연구에서 그릿과 의사소통 의지 간의 관계에서 긍정심리자본이 매개 역할을 수행함을 확인하며, 긍정심리자본이 그릿의 동기적·행동적 효과를 강화하는 핵심 기제로 작용함을 보고하였다. Carter(2025)는 비즈니스 시뮬레이션 환경에서 긍정심리자본이 그릿과 학습 성과 간의 관계를 매개함을 제시하였으며, 또한 위기 상황 이후 간호대학생을 대상으로 한 반복 단면 연구에서 긍정심리자본과 그릿이 서로 밀접하게 연관되어 회복과 적응에 기여함을 보고하였다(Terry, Peck, Elliott, East, Ryan, & Biangone, 2025). 이러한 연구들은 긍정심리자본이 개인의 끈기와 지속성을 촉진하는 심리적 기반으로서, 다양한 문화적·상황적 맥락에서도 그 역할이 반복적으로 확인되고 있음을 보여준다. 긍정심리자본이 그릿을 강화하는 선행 요인으로 작용한다는 국내외 선행연구의 축적된 증거를 재확인하는 동시에, 긍정심리자본이 이후의 심리적·행동적 결과로 이어지는 구조적 경로의 출발점이 될 수 있음을 시사한다. 이는 긍정심리자본을 강화하는 개입이 개인의 단기적 정서 개선에 그치지 않고, 장기적 목

표 추구 과정에서의 지속성과 회복력을 함양하는 데 중요한 의미를 지닐 수 있음을 함의한다.

마지막으로 긍정심리자본과 소진은 유의한 부적 상관을 보였다. 이는 신체적 돌봄과 정서적 감정노동이 동시에 요구되는 직무 환경에서 개인이 보유한 심리적 자원이 소진 수준과 밀접하게 관련됨을 보여준다. 이러한 경향은 요양보호사뿐 아니라 간호사를 포함한 다양한 돌봄 및 보건의료 종사자를 대상으로 한 선행연구에서도 일관되게 보고되어 왔다. 국내 연구에서는 간호·간병 통합서비스 병동 간호사를 대상으로 한 연구에서 긍정심리자본이 소진에 유의한 부적 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 이는 직무 요구와 역할갈등을 통제 한 이후에도 유지되었다(Park, Kim, Im, & Kim, 2025). 국외에서도 초기 경력 간호사를 대상으로 한 연구에서 긍정심리자본이 높은 집단일수록 소진과 지각된 스트레스 수준이 낮게 나타났으며(Zhang, Chen, Zheng, Zhao, Song, Zhao, & Wang, 2024), 다수 국가를 포함한 메타분석 연구에서도 긍정심리자본과 소진 간의 부적 관계가 일관되게 확인되었다(Orgambidez et al., 2025). 나아가, 긍정심리자본은 소진과의 단순한 상관을 넘어, 소진이 직무 수행 결과에 미치는 부정적 영향을 완화하는 과정에서 매개변수로 기능하는 것으로 보고되었다(An, Shin, Choi, Lee, Hwang, & Kim, 2020). 이러한 선행연구들은 대상의 직종에는 차이가 있으나, 공통적으로 돌봄 노동이라는 직무 특성 속에서 긍정심리자본이 정서적 소진과 관련된 개인 차이를 설명하는 핵심 심리적 자원으로 기능함을 보여준다. 이는 요양보호사와 같이 지속적인 대인 돌봄과 감정노동이 요구되는 직무에서도 긍정심리자본이 소진

수준을 이해하는 데 중요한 변인으로 고려될 수 있음을 의미한다.

둘째, 요양보호사의 긍정심리자본이 소진에 미치는 영향에서 삶의 의미와 그릿의 매개효과를 살펴본 결과, 두 변인은 각각 부분매개효과를 갖는 것으로 나타났다. 먼저, 요양보호사의 긍정심리자본이 소진에 미치는 영향에서 삶의 의미의 역할을 구체적으로 살펴보면, 긍정심리자본은 직무 수행 과정에서 경험하는 스트레스와 어려움을 개인이 감당 가능하고 통제 가능한 경험으로 재해석하도록 돕는다. 나아가 자신의 삶과 일에 대한 목적감과 가치인식을 강화하는 데 기여한다(Luthans et al., 2007; Seligman, 2011). 이러한 삶의 의미는 단순한 정서 상태가 아니라, 개인이 직무 경험을 어떻게 해석하고 받아들이는지를 조절하는 심리적 자원으로 기능하며, 돌봄 노동과 같이 정서적 소모가 큰 직무 환경에서 소진을 완충하는 역할을 한다(Kwon & Hong, 2021; Romão, Setti, Alfano, & Barello, 2025). 반면, 삶의 의미가 충분히 형성되지 못한 경우에는 반복적인 돌봄 요구와 감정노동이 개인의 존재적 가치에 대한 회의로 이어지며, 이는 정서적 탈진과 냉소, 직무 효능감 저하와 같은 소진 반응을 심화시키는 경로로 작용할 수 있다(Maslach & Leiter, 2016). 실제로 간호사 및 의료·돌봄 종사자를 대상으로 한 연구들에서는 삶의 의미 또는 목적감이 높을수록 소진 수준이 유의하게 낮게 나타났으며(Hooker, Post, & Sherman, 2020; Van Simaey, Clays, Lechner, & Lauwerier, 2025), 국내 연구에서도 영적 안녕과 삶의 의미를 포함하는 실존적 자원이 소진과 부적 관련을 보이는 것으로 보고되었다(박승미, 장인순, 최정실, 2011). 이러한 결과를 종합할 때, 긍정심리자본은 삶의 의미를 증진시키는 선행

요인으로 작용하고, 증진된 삶의 의미는 요양보호사의 소진을 완화하는 핵심 매개 기제로 기능한다고 해석할 수 있다.

다음으로 그릿의 매개효과는 개인이 보유한 긍정적 심리자원이 지속적인 노력과 인내로 전환되고, 이러한 특성이 직무 소진을 완화하는 경로를 통해 나타난 결과로 해석할 수 있다. 이는 교사를 대상으로 그릿과 소진 간 관계에서 긍정심리자본의 매개 역할을 확인한 Kim(2024)의 연구와, 의과대학생을 대상으로 그릿이 소진을 보호하는 심리적 자원으로 기능함을 보고한 종단 연구 결과와 일관된 맥락을 보인다(Jumat, Chow, Allen, Jr, Hwang, Iqbal, Mok, Rapisarda, Velkey, Engle, & Compton, 2020). 또한 고등학생을 대상으로 학업적 그릿과 학업소진의 관계에서 긍정심리자본의 매개효과를 검증한 김규태(2019)의 연구 역시 개인의 긍정적 심리 자원이 소진을 완충하는 핵심 요인임을 시사한다. 따라서 본 연구 결과는 긍정심리자본이 삶의 의미와 그릿이라는 서로 다른 심리적 기제를 통해 소진을 완화하는 다중 경로를 형성함을 실증적으로 확인하였다는 점에서 의의가 있다.

셋째, 요양보호사의 긍정심리자본이 소진에 미치는 영향에서 삶의 의미와 그릿이 순차적으로 작동하는 이중매개효과가 확인되었다. 특히 경쟁모형 분석 결과, 긍정심리자본 → 삶의 의미 → 그릿 → 소진 경로의 간접효과가 긍정심리자본 → 그릿 → 삶의 의미 → 소진 경로보다 더 크게 나타나, 삶의 의미가 그릿에 선행하는 구조가 상대적으로 더 적합한 경로임이 확인되었다. 이는 긍정심리자본, 삶의 의미, 그릿을 동시에 고려하여 소진까지 연결한 구조적 관계를 비교·검증하였다는 점에서 기존 연구를 확장하는 결과라 할 수 있

다. 이와 관련하여 선행연구에서는 삶의 의미와 목적감이 개인의 장기적 목표 몰입과 지속적인 노력을 강화함으로써 그릿 수준을 예측할 수 있음을 보고한 바 있으며(Datu et al., 2019; Yang & Wu, 2021), 돌봄·의료 직군을 대상으로 한 연구에서도 삶의 의미가 소진 증상을 완충하는 핵심 심리적 자원으로 기능함이 확인되었다(Van Simaëys et al., 2025). 이러한 연구 결과는 삶의 의미가 단순한 정서적 요인이 아니라, 개인의 노력 지속성과 목표 지향성을 촉진하는 기반 자원으로 작용할 수 있음을 시사한다.

본 연구 결과를 종합하면, 긍정심리자본은 직무 수행 과정에서 개인이 자신의 경험을 가치 있고 의미 있는 활동으로 해석하도록 돕는 삶의 의미를 먼저 강화하고, 강화된 의미 인식이 다시 장기적 노력과 인내로 이어지는 그릿을 촉진하는 연속적 과정을 통해 소진을 완화하는 방식으로 작동하는 것으로 해석할 수 있다. 즉, 긍정심리자본이 높은 요양보호사는 직무 요구가 누적되는 상황에서도 자신의 역할을 목적과 가치의 관점에서 재해석함으로써 삶의 의미를 형성하고, 이러한 의미 기반 위에서 지속적 노력과 몰입이 강화되어 소진이 완화되는 경로를 경험할 가능성이 높다. 이는 긍정심리자본이 소진에 미치는 영향이 단일한 심리 기제를 통해 즉각적으로 나타나기보다, 의미 형성과 노력 지속이라는 서로 다른 심리 수준을 거쳐 단계적으로 발현됨을 시사한다. 특히 감정노동과 신체노동이 중첩되는 요양보호사의 직무 특성을 고려할 때, 본 연구에서 확인된 이중매개효과는 긍정심리자본이 ‘의미를 부여하는 힘’과 ‘지속하게 하는 힘’을 순차적으로 활성화함으로써 소진을 완화하는 복합적 보호기제로 기능할 가능성을 보여준다. 더

나아가 본 연구 결과는 돌봄 노동이 여성에게 구조적으로 집중되는 한국의 고용 현실 속에서, 여성 요양보호사가 경험하는 정서적 부담과 이에 대응하는 심리적 회복 자원을 이해하는 데 중요한 시사점을 제공한다. 즉, 개인의 내적 자원인 긍정심리자본을 기반으로 삶의 의미와 그릿을 체계적으로 강화하는 접근은, 돌봄 노동자의 장기적 직무 유지와 정신건강 증진을 위한 실천적 개입 전략 수립에도 기여할 수 있을 것이다.

본 연구는 몇 가지 제한점을 지닌다. 첫째, 본 연구는 충청남도 지역의 8곳의 장기요양시설(요양원)에 근무하는 여성 요양보호사를 대상으로 실시되었기 때문에 연구 결과를 모든 지역이나 남성 요양보호사, 또는 재가 요양보호사 등 다른 근무 형태의 요양보호사 집단에 일반화하는 데에는 한계가 있다. 특히 본 연구는 여성만을 대상으로 분석하였다는 점에서 성별에 따른 일반화에는 신중함이 요구된다. 다만 국내 요양보호사 대상 연구에서 여성 비율이 약 70~95% 수준으로 보고되어 왔다는 점을 고려할 때(김석진, 김광호, 2020; 김영춘, 2020; 손은정, 조성제, 2025; 이선, 최순미, 2023; 정숙균, 방희명, 2020), 본 연구 표본은 현장의 성별 구성과 크게 이질적이지 않은 것으로 볼 수 있다. 또한 요양보호 직무는 감정노동과 관계노동의 비중이 높은 돌봄 직종으로, 국내 돌봄 현장에서 여성 인력이 중심을 이루고 있다는 점에서 여성 요양보호사의 소진 문제는 개인적 차원을 넘어 구조적·사회적 의미를 지닌다. 이러한 맥락에서 본 연구는 여성 중심 돌봄 노동 환경에서의 심리적 보호요인을 실증적으로 검토하였다는 점에서 현실적 타당성을 지니나, 남성 요양보호사의 직무 경험과 심리적 적응 과정이 다를 가능성

을 배제할 수 없으므로 향후 연구에서는 성별을 포함한 다양한 집단을 대상으로 모형의 안정성을 재검증할 필요가 있다. 또한 본 연구 표본은 연령이 모두 50대 이상이며, 특정 종교 및 학력 분포가 비교적 높게 나타난 특성을 보인다. 이러한 인구사회학적 특성은 지역적·기관적 요인이나 모집 과정의 영향을 받았을 가능성이 있으며, 특히 연령과 종교는 삶의 의미와 같은 심리적 변인과 잠재적으로 관련될 수 있다. 따라서 본 연구 결과는 중·고령 여성 요양보호사 집단의 특성을 반영했을 가능성을 고려하여 결과 해석 및 일반화에는 신중함이 요구된다. 둘째, 본 연구는 자기보고식 설문조사 방법을 사용하여 자료를 수집하였다는 점에서 응답자의 주관적 인식이나 응답 경향이 연구 결과에 영향을 미쳤을 가능성을 배제할 수 없다. 특히 긍정심리자본, 삶의 의미, 그릿, 소진과 같은 심리적 변인은 개인의 인식과 해석에 따라 응답될 수 있으므로, 향후 연구에서는 심층 면접, 동료 평가, 또는 객관적 지표를 함께 활용한 다양한 접근이 필요할 것이다. 셋째, 본 연구는 횡단적 연구 설계를 사용하였기 때문에 변인 간 인과관계를 엄밀하게 검증하는 데에는 제한이 있다. 본 연구에서는 경쟁모형 분석을 통해 매개변수 간 경로의 적합성을 비교·검증하였으나, 여전히 인과 방향에 대한 해석에는 신중함이 요구된다. 향후 연구에서는 종단 연구나 실험·중재 연구를 통해 삶의 의미와 그릿 간의 순환적 관계를 포함한 인과적 구조를 보다 명확히 검증할 필요가 있다. 넷째, 본 연구에서는 긍정심리자본이 소진에 영향을 미치는 과정에서 삶의 의미와 그릿을 주요 매개변인으로 설정하였으나, 소진에 영향을 미칠 수 있는 다양한 개인적·환경적 요인을 충분히 포함하지

못하였다. 특히 1인당 담당 어르신 수, 근무형태, 근무기간, 조직 지원 수준과 같은 직무 및 조직 특성에 따른 조절 효과를 분석하지 못하였다는 한계가 있다. 향후 연구에서는 이러한 요인을 포함한 확장 모형을 통해 긍정심리자본과 소진 간의 관계를 보다 정교하게 검증할 필요가 있을 것이다.

그럼에도 불구하고 본 연구는 몇 가지 중요한 의의를 지닌다. 첫째, 본 연구는 여성 비율이 절대적으로 높은 요양보호사를 대상으로 긍정심리자본, 삶의 의미, 그릿, 소진 간의 관계를 통합적으로 검증함으로써, 돌봄 노동의 성별화된 맥락에서 개인의 긍정적 심리 자원이 소진을 완화하는 심리적 기제를 확장하여 설명하였다는 점에서 의의가 있다. 특히 요양보호사는 감정노동과 관계노동의 비중이 높은 직종으로, 여성 노동자의 정서적 부담이 구조적으로 집중되는 영역이라는 점에서 본 연구는 현실적 직업 맥락을 반영한 실증적 분석이라는 의미를 갖는다. 둘째, 본 연구는 긍정심리자본이 소진에 미치는 영향에서 삶의 의미와 그릿의 순차적 이중매개 경로를 설정하고, 경쟁모형 분석을 통해 경로의 상대적 적합성을 비교·검증하였다는 점에서 방법론적 의의를 지닌다. 이를 통해 삶의 의미와 그릿 간 관계가 단일한 방향으로 고정되기보다는 구조적 맥락에 따라 다르게 작동할 가능성을 경험적으로 탐색하였다는 점에서 기존 연구를 보완하였다. 마지막으로, 본 연구는 여성 요양보호사를 대상으로 한 실증 자료를 통해 긍정심리자본의 보호적 기능을 확인함으로써, 삶의 의미와 그릿을 중심으로 한 심리적 개입 프로그램 개발 및 소진 예방 전략 수립에 실천적 시사점을 제공한다는 점에서 현장적 의의를 지닌다. 이는 여성 중심 돌봄 인력의 정서적

지속 가능성을 지원하기 위한 정책적·조직적 개입의 기초 자료로 활용될 수 있을 것이다.

참고문헌

국민건강보험공단 (2025). 2024 노인장기요양 보험 통계연보 [통계보고서].
<https://www.data.go.kr/data/15103041/fileData.do>

권오진 (2023). 노인주간보호센터 요양보호사의 감정노동이 삶의 의미와 행복감에 미치는 영향. 협성대학교 대학원, 박사학위 논문.

김규태 (2019). 고등학생이 인식하는 학업적 그릿과 학업소진 관계에서 긍정심리자본의 매개효과. 한국융합학회논문지, 10(6), 219-225.

김석건, 김광호 (2020). 요양보호사의 긍정심리자본이 종사자 열의에 미치는 영향- 직무스트레스의 매개효과 중심으로. 한국콘텐츠학회논문지, 20(11), 569-580.

김성심, 강승희 (2022). 중등교사의 감정노동과 심리적 소진 관계에서 그릿(Grit)의 매개효과. 교육공동체연구와실천, 65-84.

김영춘 (2020). 요양보호사의 소진에 미치는 영향. 한국콘텐츠학회논문지, 20(11), 590-602.

김정오, 문희, 박옥임 (2018). 요양보호사의 감정노동과 소진과의 관계에서 자기효능감의 조절효과. 한국보건사회연구, 38(1), 302-334.

김지형 (2024). 노인요양시설 종사자의 직무환경이 직무스트레스에 미치는 영향. 제주대학교 보건복지대학원, 석사학위논문.

김철규, 정수정 (2023). 간호대학생의 자기결정

성과 그릿의 관계에 미치는 긍정심리자본의 매개효과. 한국간호교육학회지, 29(4), 362-370.

박선영, 권석만 (2012). 삶의 의미에 대한 이론적 고찰과 임상적 함의. 한국심리학회지: 일반, 31(3), 741-768.

박승미, 장인순, 최정실 (2011). 2차 종합병원 간호사의 소진에 영향을 미치는 요인: 심리·성격 특성과 업무특성중심으로. 심리·성격 특성과 업무특성중심으로. 간호행정학회지, 17(4), 474-483.

박윤희 (2024). 대학생의 긍정심리자본과 취업불안, 취업스트레스의 관계에서 그릿의 매개효과. 코칭능력개발지, 26(4), 201-209.

손은정, 조성제 (2025). 요양보호사의 감정노동이 직무만족에 미치는 영향-그릿의 매개효과. 한국산학기술학회 논문지, 26(3), 618-626.

원두리, 권선중, 김교현 (2005). 한국판 삶의 의미척도의 타당화 연구: 대학생을 대상으로. 한국심리학회지: 건강, 10(2), 211-225.

이나연, 전혜지, 김우철 (2025). 그릿과 긍정심리자본의 관계에 관한 통합적 문헌고찰: 국내 학술지를 중심으로. 실천공학교육논문지, 17(1), 189-210.

이병록 (2012). 요양보호사의 사회적 지지가 직무만족에 미치는 영향: 요양시설을 중심으로. 보건사회연구, 32(4), 123-150.

이선, 최순미 (2023). 요양보호사의 감정노동과 심리적 안녕감의 관계에서 사회적지지의 매개효과 연구. 인문사회 21, 14(2), 997-1012.

이수란, 손영우 (2013). 무엇이 뛰어난 학업성취를 예측하는가? - 신중하게 계획된 연습

- 과 투지(Grit). *한국심리학회지: 학교*, 10(3), 349-366.
- 이영화 (2011). 요양보호사의 직무스트레스가 심리적 소진 및 조직유효성에 미치는 영향과 사회적 지원의 조절효과. *호서대학교 벤처전문대학원, 박사학위논문*.
- 이태숙, 박선실 (2021). 사회복지기관 종사자의 긍정심리자본이 삶의 목적에 미치는 영향 연구. *인문사회* 21, 12(4), 2491-2504.
- 임태홍 (2014). 한국판 긍정심리자본척도(K-PPC) 타당화 검증. *코칭능력개발지*, 16(3), 157-166.
- 정숙균, 방희명 (2020). 요양보호사의 감정노동이 이직의도에 미치는 영향: 긍정심리자본의 조절효과를 중심으로. *인문사회* 21, 11(4), 1309-1322.
- 최광수 (2013). 요양보호사 이직의도의 영향요인에 관한 연구. *조선대학교 대학원, 석사학위논문*.
- 최희원, 황인옥 (2025). 요양보호사의 긍정심리자본과 서비스 질의 관계에서 직무만족의 매개효과. *상담심리교육복지*, 89-100.
- 황예은, 양수진 (2020). 중년 근로자의 그릿과 정신적 안녕감: 삶의 의미와 은퇴불안의 매개효과. *인간발달연구*, 27(1), 163-184.
- An, M., Shin, E. S., Choi, M. Y., Lee, Y., Hwang, Y. Y., & Kim, M. (2020). Positive Psychological Capital Mediates the Association between Burnout and Nursing Performance Outcomes among Hospital Nurses. *International journal of environmental research and public health*, 17(16), 5988.
- Avey, J. B., Luthans, F., & Jensen, S. M. (2009). Psychological capital: A positive resource for combating employee stress and turnover. *Human resource management*, 48(5), 677-693.
- Avey, J. B., Reichard, R. J., Luthans, F., & Mhatre, K. H. (2011). Meta analysis of the impact of positive psychological capital on employee attitudes, behaviors, and performance. *Human resource development quarterly*, 22(2), 127-152.
- Carter, J. W. (2025). Bridging grit and success: The mediating role of psychological capital in business simulation games. *Journal of Education for Business*, 100(7), 295-307.
- Chen, X., Alruwaili, A. R., Azari Noughabi, M., Ghasemi, A., & Zhen, C. (2025). The mediating role of psychological capital in the relationship between EFL learners' L2 grit and L2 WTC. *Frontiers in Psychology*, 16, 1621340.
- Cooper, S. L., Carleton, H. L., Chamberlain, S. A., Cummings, G. G., Bambrick, W., & Estabrooks, C. A. (2016). Burnout in the nursing home health care aide: A systematic review. *Burnout Research*, 3(3), 76-87.
- Costello, H., Walsh, S., Cooper, C., & Livingston, G. (2019). A systematic review and meta-analysis of the prevalence and associations of stress and burnout among staff in long-term care facilities for people with dementia. *International psychogeriatrics*, 31(8), 1203-1216.
- Datu, J. A. D., King, R. B., Valdez, J. P. M., & Eala, M. S. M. (2019). Grit is associated with lower depression via meaning in life among Filipino high school students. *Youth & Society*, 51(6), 865-876.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and

- passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087-1101.
- Feng, W., Wu, P., Lv, S., & Fan, Z. (2025). The relationship between meaning in life and self-regulated learning among college students: the mediating effect of psychological capital and the moderating effect of phubbing. *BMC psychology*, 13(1), 566.
- Gruneir, A., Chamberlain, S. A., Jensen, C., Cummings, G., Hoben, M., Boamah, S., Bosco, C., Ekhlash, S., Bolt, S. R., Rappon, T., Berta, W. B., Squires, J., & Estabrooks, C. A. (2024). Burnout Among Nursing Home Care Aides and the Effects on Resident Outcomes. *Medical care research and review: MCRR*, 81(3), 233-244.
- Hayes, A. F. (2013). Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis. *New York: Guilford Press*.
- Herz, M., Blaschke, S., & Gebhard, D. (2025). Demands, resources, burnout, and work ability in long-term care: A multi-group structural equation model comparing residential and home care. *International Journal of Nursing Studies*, 105255.
- Hill, P. L., Burrow, A. L., & Bronk, K. C. (2016). Persevering with positivity and purpose: An examination of purpose commitment and positive affect as predictors of grit. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 257-269.
- Hooker, S., Post, R., & Sherman, M. (2020). Awareness of meaning in life is protective against burnout among family physicians: a CERA study. *Family medicine*, 52(1), 11-16.
- Jumat, M. R., Chow, P. K., Allen, J. C., Jr, Lai, S. H., Hwang, N. C., Iqbal, J., Mok, M. U. S., Rapisarda, A., Velkey, J. M., Engle, D. L., & Compton, S. (2020). Grit protects medical students from burnout: a longitudinal study. *BMC medical education*, 20(1), 266.
- Kaspor, S., & Zarean, M. (2025). The Relationship between Meaning in Life and Psychological Well-Being Among University Students: Mediating Role of the Psychological Capital. *Journal of Modern Psychological Researches*, 19(76), 97-107.
- Kim, K. T. (2024). Mediating role of psychological capital in Korean teachers' grit and burnout. *Journal of Curriculum and Teaching*, 13(5), 93-102.
- Kim, S., & Kweon, Y. (2020). Psychological capital mediates the association between job stress and burnout among Korean psychiatric nurses. *Healthcare*, 8(3), 199.
- Kristinsson, K., Gudjonsson, S., & Kristjansdottir, B. (2023). Tough Times Require Tough People: The Benefits of Grit for Reducing Employee Burnout. *International journal of environmental research and public health*, 20(11), 6024.
- Kwon, J. H., & Hong, G. R. S. (2021). Influence of self-care on burnout in primary family caregiver of person with dementia. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 51(2), 217-231.
- Li, Y. (2018). Building well-being among university teachers: the roles of psychological capital and meaning in life. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 27(5),

- 594-602.
- Lim, J. I., Yu, J., & Sohn, Y. W. (2022). How Does Search for Meaning Lead to Presence of Meaning for Korean Army Soldiers? The Mediating Roles of Leisure Crafting and Gratitude. *Frontiers in psychology, 12*, 766798.
- Liu, X., Li, C., Yan, X., & Shi, B. (2022). Psychological capital has a positive correlation with humanistic care ability among nurses. *Frontiers in psychology, 13*, 955627.
- López-Núñez, M. I., Rubio-Valdehita, S., Diaz-Ramiro, E. M., & Aparicio-García, M. E. (2020). Psychological capital, workload, and burnout: what's new? the impact of personal accomplishment to promote sustainable working conditions. *Sustainability, 12*(19), 8124.
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). Psychological capital: Investing and developing positive organizational behavior. *Positive organizational behavior, 1*(2), 9-24.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World psychiatry : official journal of the World Psychiatric Association (WPA), 15*(2), 103-111.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World psychiatry, 15*(2), 103-111.
- Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1997). *Maslach burnout inventory*. Scarecrow Education.
- Orgambídez, A., Borrego, Y., Cantero-Sánchez, F. J., & León-Pérez, J. M. (2025). Relationship between psychological capital and nursing burnout: A systematic review and meta-analysis. *International nursing review, 72*(3), e13072.
- Park, J. W., Kim, K. J., Im, J. Y., & Kim, J. Y. (2025). Factors Influencing Burnout of Nurses in Comprehensive Nursing Care Service Wards: Focusing on Positive Psychological Capital, Role Conflict, and Authentic Leadership. *Journal of Korean Academy of Nursing Administration, 31*(4), 345-357.
- Peng, J., Jiang, X., Zhang, J., Xiao, R., Song, Y., Feng, X., ... & Miao, D. (2013). The impact of psychological capital on job burnout of Chinese nurses: the mediator role of organizational commitment. *PLoS one, 8*(12), e84193.
- Richert, M., & Zuccherro, R. (2023). Burnout, compassion satisfaction, and intention to quit among long-term care nursing assistants in the time of COVID-19. *Journal of Long-Term Care, 73-82*.
- Romão, M. E., Setti, I., Alfano, G., & Barello, S. (2025). Exploring risk and protective factors for burnout in professionals working in death-related settings: A scoping review. *Public Health, 241*, 1-11.
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.
- Shan, H., Ishak, Z., & Fan, L. (2022). The Higher the Life Satisfaction, the Better the Psychological Capital? Life Satisfaction and Psychological Capital: A Moderated Mediation Model. *Frontiers in psychology, 12*, 772129.

- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2004). The development and validation of the meaning in life questionnaire. *Unpublished Manuscript, University of Minnesota*, 80-93.
- Su, Y., Zhao, L., Yu, J., Chen, X., Tan, E., Liu, H., ... & Liu, F. (2024). Burnout among care workers in long-term care institutions: a systematic review and meta-analysis protocol. *BMJ open*, 14(7), e084900.
- Terry, D., Peck, B., Elliott, J., East, L., Ryan, L., & Biangone, M. (2025). Nursing Students' Grit and Psychological Capital After Crises: A Repeated Cross-Sectional Study. *The Journal of nursing education*, 64(8), 495-501.
- Van Simaeys, H., Clays, E., Lechner, L., & Lauwerier, E. (2025). Exploring the Role of Meaning in Life in Relation to Burn Out Symptoms Among Early and Mid Career Nurses: A Cross Sectional Study. *Journal of Nursing Management*, 2025(1), 1205579.
- Yan, E., Wan, D., To, L., Ng, H. K., Lai, D. W., Cheng, S. T., ... & Lachs, M. (2024). Staff turnover intention at long-term care facilities: implications of resident aggression, burnout, and fatigue. *Journal of the American Medical Directors Association*, 25(3), 396-402.
- Yang, L., & Wu, D. (2021). Grit and meaning in life of Chinese nurses: the chain mediating effect of social support and hope. *Frontiers in Psychology*, 12, 769707.
- Zhang, M. X., Mou, N. L., Tong, K. K., & Wu, A. M. S. (2018). Investigation of the Effects of Purpose in Life, Grit, Gratitude, and School Belonging on Mental Distress among Chinese Emerging Adults. *International journal of environmental research and public health*, 15(10), 2147.
- Zhang, S., Fu, Y. N., Liu, Q., Turel, O., & He, Q. (2022). Psychological capital mediates the influence of meaning in life on prosocial behavior of university students: A longitudinal study. *Children and Youth Services Review*, 140, 106600.
- Zhang, X., Chen, S., Zheng, Z., Zhao, M., Song, L., Zhao, Y., & Wang, Z. (2024). The relationship between psychological capital, burnout and perceived stress in junior nurses: a latent profile analysis. *Frontiers in public health*, 12, 1374941.

1차원고접수 : 2026. 01. 21.

심사통과접수 : 2026. 03. 20.

최종원고접수 : 2026. 03. 30.

The Effect of Psychological Capital on Burnout among Female Care Workers: The Dual Mediating Roles of Meaning in Life and Grit

Mi-seon Kwak

Dankook University

Hyun-A Kim

Comfortable Chair Counseling Center

The purpose of this study was to examine the relationships among psychological capital, meaning in life, grit, and burnout among female care workers and to investigate the sequential double mediating effects of meaning in life and grit in the relationship between psychological capital and burnout. A survey was conducted with 307 female care workers employed at eight long-term care facilities (nursing homes) located in Chungcheongnam-do, South Korea. The collected data were analyzed using SPSS Statistics 31.0 and PROCESS Macro Model 6, including Pearson's correlation analysis, regression analysis, mediation analysis, and competitive model analysis. The results indicated that psychological capital was positively correlated with meaning in life and grit, and negatively correlated with burnout. Meaning in life and grit were also negatively correlated with burnout. In addition, both meaning in life and grit showed partial mediating effects in the relationship between psychological capital and burnout. The sequential double mediation analysis indicated that both mediation pathways were significant: one in which psychological capital influenced burnout through meaning in life followed by grit, and another in which psychological capital influenced burnout through grit followed by meaning in life. However, the indirect effect was relatively stronger when meaning in life was specified as the preceding mediator. These findings suggest that psychological capital alleviates burnout through a sequential mechanism involving meaning in life and grit, and provide foundational evidence for developing psychological intervention programs and strategies aimed at preventing burnout among female care workers.

Key words : female care workers, psychological capital, meaning in life, grit, burnout, double mediation effect