

대학생이 지각한 진로장벽과 사회적 고립의 관계: 실패마인드셋과 사회불안의 순차적 매개효과

양 연 숙[†]

대전대학교

본 연구는 대학생이 지각하는 진로장벽이 사회적 고립에 미치는 영향에서 실패마인드셋과 사회불안의 순차적 매개효과를 검증하고자 하였다. 대전시에 소재한 D대학교 대학생 343명을 대상으로 설문조사를 실시한 연구결과는 다음과 같다. 첫째, 대학생이 지각하는 진로장벽, 사회불안 및 사회적 고립 간에는 유의한 정적 상관이 나타났으며, 실패마인드셋은 이들 변인과 유의한 부적 상관을 보였다. 둘째, 대학생이 지각하는 진로장벽은 사회적 고립에 유의한 직접 효과를 보였으며, 실패마인드셋과 사회불안을 매개로 한 간접효과 역시 유의하였다. 또한 진로장벽이 사회적 고립에 영향을 미치는 과정에서 실패마인드셋과 사회불안의 순차적 매개효과가 유의하게 확인되었다. 본 연구는 대학생의 진로장벽이 사회적 고립으로 이어지는 과정을 '실패에 대한 인지적 평가'와 '사회불안이라는 정서적 반응'이 연쇄적으로 작용하는 심리적 경로로 규명함으로써, 진로스트레스가 사회적 적응으로 확산되는 메커니즘을 구체화하였다. 이러한 결과를 바탕으로 대학생 진로상담 및 심리적 지원에서 진로장벽이 사회적 고립으로 이어지는 경로를 예방하고, 실패에 대한 인식 전환 및 사회불안 완화를 통합적으로 다루는 접근이 필요함을 제안하였다.

주요어: 대학생, 진로장벽, 사회적 고립, 실패마인드셋, 사회불안

[†] 단독저자 : 양연숙, 대전대학교 상담학과 교수, 대전광역시 동구 대학로 62, E-mail : ysyang@dju.kr

■ 최초투고일 : 2025년 11월 8일 ■ 심사마감일 : 2026년 1월 6일 ■ 게재확정일 : 2026년 1월 15일

1. 서 론

최근 한국 사회는 급속한 사회 변화와 경쟁의 심화 속에서 청년층의 사회적 고립(social isolation)이 중요한 공중보건 문제이자 정책적 이슈로 부상하고 있다(서정아, 강경균, 최홍일, 허창수, 2025). 사회적 고립은 사람들과의 접촉이 부족한 상태를 의미하며(OECD, 2024), 사회적 관계망의 결여, 상호작용의 단절, 정서적 소속감의 상실이 복합적으로 작용하는 심리사회적 현상이다(National Academies of Sciences, Engineering and Medicine, 2020). 이는 객관적으로 사회적 관계가 축소되거나 단절된 상태로, 신체적, 정신적 건강에 해로운 영향을 미친다. 또한 노동시장, 경제 및 교육 성과에도 부정적 영향을 미친다고 보고되고 있다(Matthews et al., 2015). 2023년 고립·은둔 청년 실태조사에서 전체 응답자 중 60.5%가 20대에 고립·은둔을 시작한 것으로 나타났다(보건복지부, 2023). 따라서 대학생 시기의 사회적 고립은 일시적 관계의 문제를 넘어, 청년기 이후 사회적응과 직업적 발달에 장기적 영향을 미치는 중요한 심리사회적 과제라 할 수 있다. 이에 대학생의 사회적 고립과 이에 영향을 미치는 요인에 주목해야 할 필요가 있다.

대학생의 사회적 고립은 신체와 정신이 왕성하게 발달하여 취업, 독립, 사회관계 형성 등의 발달과업을 수행해야 할 시기에 놓인 사람이 발달과업을 달성하지 못하고 오히려 타인과 관계를 맺지 않거나 사회적 관계망 내에서 고립감을 느끼는 상태로 정의할 수 있다(유민상, 신동훈, 이민정, 2021). 이는 사회적 관계망 속에서 연결감이 약화되고 정서적 고립을 경험하는 상태를 의미한다. 대학생들은 새로운 환경에서의 경험으로부터 고립과 연관된 감정이 유발되며, 학업과 관련된 스트레스가 중첩되면서 사회적 고립상태로 이어지

는 경향이다(김여진, 2023). 대학생의 사회적 고립은 낮은 사회적 네트워크와 사회적 기술 부족으로 인해 경제적 안정성(유민상 외, 2021)과 정신건강에 부정적 영향을 미치며(김세희, 2024; 신지원, 양현, 박혜연, 2024), 대학생이 사회 구성원으로서 건강한 역할을 수행하는 것을 제한하는 것으로 나타난다(서종수, 장성화, 2025). 특히 대학생의 사회적 고립은 진로 관련 요인과 밀접히 연관되어 있다. 진로는 단순한 직업 선택이 아니라 자아정체감의 확립과 사회적 역할 수행의 핵심으로, 진로탐색의 과정은 심리적 성장과 사회적 연결의 기반을 형성한다. 불확실한 취업 환경 속에서 많은 대학생들은 진로장벽(career barriers)을 경험하고 있으며, 이는 진로적응뿐만 아니라 사회적 적응에도 영향을 미치는 주요 요인으로 작용한다.

진로장벽은 개인이 진로탐색과 결정 과정에서 진로선택과 목표 설정, 진로 관련 동기 및 행동을 저해하거나 제약한다고 지각하는 부정적인 사건이나 상황을 의미한다(손은령, 2004). 진로장벽은 자기효능감 부족, 실패에 대한 두려움, 진로결정 불안 등 심리적 요인과 경제적, 사회적, 정보 부족 등 진로 환경에 대한 개인의 인식으로 구성된다. 대학생의 진로장벽 수준이 높을수록 진로결정효능감이 낮아지고, 진로준비 행동이 감소하며, 진로목표 달성을 위한 동기가 약화된다고(김민정, 엄진, 2022). 이러한 심리적 위축은 취업과 관련된 불안을 유발하는 직접적인 요인으로 확인되고 있으며, 진로장벽을 높게 인식하는 개인은 자신의 취업 가능성을 낮게 평가하고 외부 환경을 통제 불가능한 위협으로 인식하는 경향을 보였다(Seker, 2025). 반면 진로장벽을 낮게 인식하는 개인은 자신의 진로역량을 긍정적으로 평가하고, 진로결정자율성이 높아 진로를 보다 주도적으로 계획하며(우정민, 이선영, 황선영, 이길영, 2024),

낮은 수준의 불안을 경험한다(신승민 외, 2025). 그러나 동일한 진로장벽을 경험하더라도 일부 대학생은 이를 도전의 기회로 해석하는 반면, 다른 일부는 자기비난과 관계 회피로 이어진다. 이러한 차이는 외적 환경보다 개인이 장벽을 어떻게 인지하고 정서적으로 해석하는가에 따라 달라진다(Shin & Ra, 2024). 즉, 진로장벽이 사회적 고립으로 이어지는 과정에는 인지적 평가와 정서적 반응이 연속적으로 작용할 가능성이 있다. 이러한 관점에서 주목할 만한 인지적 요인으로 실패마인드셋(failure mindset)과 정서적 반응으로 사회불안(social anxiety)이 있다.

실패마인드셋은 실패 후 개인의 반응에 대한 신념과 태도(Dweck, 2000)를 의미한다. 실패를 인지적으로 어떻게 해석하느냐에 따라 실패에 대한 정서적 반응, 대처능력, 성장, 회복탄력성 및 행복에 영향을 미친다(박서단, 양수진, 2024). 실패를 성장과 발전의 과정으로 보는 성장적 실패마인드셋(growth-oriented failure mindset)을 가진 개인은 실패를 도전의 일부로 수용하고, 실패 경험으로부터 학습하려는 경향을 보인다. 대학생을 대상으로 한 연구에서는 성장적 실패마인드셋이 장기적인 목표를 향한 열정과 인내를 의미하는 그것을 발휘하는데 영향을 미치고(안태영, 양수진, 2023), 취업스트레스와 취업소진 간의 관계를 매개하여 진로스트레스의 부정적 영향을 완화함을 보여주었다(김태연, 하정희, 2023). 반면, 실패를 성장의 과정이 아닌 좌절과 한계의 경험으로 해석하는 퇴보적 실패마인드셋(regressive failure mindset)은 부정적 자기평가를 강화하고 불안정한 정서를 유발한다. 평가염려가 높은 대학생일수록 실패를 위협적으로 인식하고, 실패공포가 증가하며, 결과적으로 대인관계의 어려움을 경험하는 것으로 나타났다(황예림, 손영미, 권하연, 2025). 실패마인드셋은 개인이 부정적 경험을 어떻게 해

석하고 정서적으로 반응할지를 조직하는 인지적 틀로 기능한다(Schroder, Dawood, Yalch, Donnellan, & Moser, 2017). 실패마인드셋은 실패 경험에 대한 단순한 태도를 넘어, 진로장벽과 같은 외적 스트레스가 정서 반응과 사회적 행동으로 전이되는 과정을 설명하는 핵심적인 인지적 매개 요인으로 이해될 수 있다. 실패마인드셋은 진로상의 어려움을 자기성장의 기회로 재해석함으로써 부정적 정서반응을 완충하는 역할을 수행한다.

사회불안은 타인의 평가나 부정적 시선에 대한 두려움으로 인해 사회적 상황을 회피하거나 위축되는 정서적 반응(American Psychiatric Association, 2022)을 의미한다. 사회불안이 높은 개인은 타인으로부터의 부정적 평가를 과도하게 염려하여 대인관계를 회피하거나 단절하는 경향을 보인다(Cacioppo & Hawkey, 2009). 사회불안 수준이 높은 대학생은 자아존중감과 사회적 참여 수준이 낮으며(곽윤경, 2021), 진로개방성, 진로탐색활동 및 진로정체감이 낮았다(이현주, 2008). 반복적인 회피 경험은 사회적 지지망의 약화를 초래하고 결국 사회적 고립으로 이어지는 것으로 나타난다(김지경, 이윤주, 이민정, 2018; 이수, 2024). 즉, 대학생의 사회불안은 단순한 정서적 불편감을 넘어 학업, 취업, 진로 탐색 등 사회적 상호작용이 요구되는 다양한 영역에서 학업·진로 적응뿐 아니라 사회적 관계 유지에까지 영향을 미치는 중요한 정서적 요인임을 시사한다. 최근 연구에서는 사회불안을 자기비난, 인지적 왜곡 등의 개인 내적요인과 타인의 평가, 관계 경험 등의 대인 관계적 요인이 상호작용하는 복합적 취약성으로 설명하고 있다(Ginat-Frolich et al., 2024). 이러한 관점은 사회불안이 진로장벽과 같은 외적 스트레스 요인과 결합하여 사회적 고립이라는 행동적 결과로 이어질 수 있는 심리적 메커니즘을 이해하는 데 이론적 근거를 제공한다. 또한 사회불안

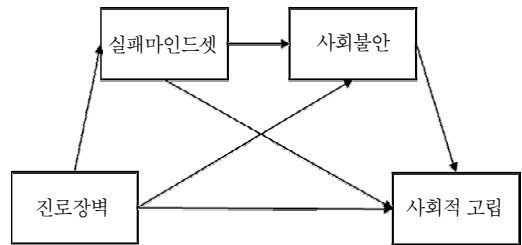
이 부정적 인지를 매개로 문제행동으로 이어지는 연쇄적 경로가 검증되었다(Liu, Yang, & Hao, 2024). 이는 사회불안이 인지적 왜곡과 회피행동을 연결하는 핵심 매개요인으로 작용함을 보여주며, 사회불안이 실패마인드셋을 통해 형성된 부정적 자기개념이 행동적 결과인 사회적 고립으로 이어지는 정서적 매개 요인으로 작용할 가능성을 보여준다.

사회인지진로이론(Social Cognitive Career Theory)은 진로결정 과정에서 개인의 인지적 해석이 정서적 반응과 행동에 미치는 영향을 설명한다(Lent, Brown, & Hackett, 1994). 본 연구에서는 진로장벽이라는 스트레스 요인이 실패마인드셋이라는 인지적 해석을 거쳐, 사회불안이라는 정서적 반응을 유발하고, 결과적으로 사회적 고립이라는 행동적 결과로 이어진다는 순차적 심리과정을 제시한다. 개인이 진로 장벽을 어떻게 해석하는가에 따라 이후의 정서적 반응이 달라지며, 이러한 정서 반응이 반복적인 회피와 관계 위축으로 연결될 가능성이 높아진다. 이 과정은 진로와 정서 그리고 사회적 적응 간의 관계를 단일 요인 중심으로 접근한 기존 연구의 한계를 확장하여, 진로경험이 사회적 적응으로 확장되는 내면의 심리 과정을 통합적으로 이해하는데 기여한다. 진로장벽이 사회적 고립에 영향을 미치는 경로에서 실패마인드셋과 사회불안이 독립적이면서도 연속적으로 작용하는 경로를 실증적으로 검증하는 것은 대학생의 진로발달과 사회적 적응을 연결하는 중요한 학문적 시도라 할 수 있다.

본 연구는 대학생이 지각한 진로장벽이 사회적 고립에 미치는 영향을 탐색하고, 그 관계에서 실패마인드셋과 사회불안이 각각 혹은 순차적으로 매개 역할을 수행하는 가를 실증적으로 검증하고자 한다. 이를 통해 진로장벽이 단순한 진로탐색

의 어려움을 넘어, 대학생의 사회적 관계와 정서적 안녕감에 영향을 미치는 복합적 심리 요인임을 규명하고자 한다. 또한 대학생의 진로경험이 사회적 고립으로 확산되는 과정을 통합적으로 이해함으로써, 진로상담 및 심리적 지원에서 진로장벽이 사회적 고립으로 이어지는 경로를 예방하고 완화할 수 있는 실천적 근거를 제공하고자 한다. 연구문제와 연구모형은 다음과 같다.

- 연구문제 1. 대학생이 지각하는 진로장벽, 실패마인드셋, 사회불안, 사회적 고립 간의 관계는 어떠한가?
- 연구문제 2. 대학생이 지각하는 진로장벽과 사회적 고립의 관계에서 실패마인드셋과 사회불안의 단순매개효과 및 순차적 매개효과는 어떠한가?



<그림 1> 연구모형

2. 방법

1) 연구대상

본 연구의 대상은 대전시에 소재하는 D대학교 대학생 343명이다. 이들의 인구학적 특성은 다음과 같다.

〈표 1〉 연구대상의 인구학적 특성

| 변인 | 집단 | 빈도(%) |
|------|--------|-----------|
| 성별 | 남자 | 150(43.7) |
| | 여자 | 193(56.3) |
| 학년 | 1,2학년 | 137(40.0) |
| | 3,4학년 | 206(60.0) |
| 학과계열 | 인문사회 | 165(48.1) |
| | 공학자연과학 | 178(51.9) |

2) 측정도구

(1) 진로장벽

대학생들이 진로개발 과정에서 지각하는 다양한 어려움들을 확인하기 위하여 우정민 외(2024) 연구에서 개발한 진로장벽 척도를 사용하였다. 이 척도는 정보변화 3문항, 심리적 압박 5문항, 사회적 관계 3문항, 실패에 대한 두려움 4문항의 4개 하위변인, 총 15개의 문항으로 구성되었다. 정보변화는 빠르게 변화하는 진로 관련 정보, 직업군, 취업형태로 인한 어려움, 심리적 압박은 진로 관련 경쟁, 사회비교 등과 같은 이유로 겪는 심리적인 어려움, 사회적 관계는 진로 과정 중 겪을 수 있는 대인관계와 관련된 어려움, 실패에 대한 두려움은 자신감 하락으로 인한 실패에 대한 두려움을 측정하였다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 구성되었으며, ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서부터 ‘매우 그렇다’ 5점으로 평정되었다. 점수가 높을수록 지각된 진로장벽 수준이 높음을 의미한다. 본 연구에서 진로장벽의 내적합치도(Chronbach's α)는 .87이었다.

(2) 사회적 고립

사회적 고립을 측정하기 위해 한국청소년정책연구원(2021)에서 청년을 대상으로 진행한 2021 청년사회·경제실태조사의 사회적 고립 문항을 사

용하였다. 외부 자원과 얼마나 연결되어 있는지 등 사회적 지원을 측정하는 7문항과 주변 사람과의 교류 여부 및 빈도 등 연결망을 측정하는 10문항으로, 총 17문항이었다. 5점 Likert 척도로, ‘전혀 없다’ 1점에서 ‘거의 매일’ 5점까지 평정되었다. 모든 문항은 역채점하였으며, 점수가 높을수록 개인이 지각하는 사회적 관계의 부족과 정서적 연결감의 저하를 의미한다. 문항은 ‘몸이 아파서 거동하기가 어려울 때 도와줄 수 있는 사람’, ‘갑자기 연락이 끊어졌을 때, 나의 안부(생사)를 확인해 줄 수 있는 사람’, ‘가족들과의 대면 혹은 비대면 교류 정도’, ‘친한 친구나 친한 사람과의 대면 혹은 비대면 교류 정도’ 등으로 구성되어 있다. 본 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 .83으로 나타났다.

(3) 실패마인드셋

실패마인드셋을 측정하기 위해 박서단과 양수진(2024)이 개발·타당화한 실패마인드셋 척도를 사용하였다. 실패 후 개인의 반응에 대한 신념과 태도를 측정하며, ‘실패를 경험하는 것은 나의 배움과 성장을 촉진한다’ 등으로 구성된 성장적 실패마인드셋 5문항, ‘실패경험은 나의 의욕과 동기를 저하시킨다’ 등의 퇴보적 실패마인드셋 5문항, 전체 10문항으로 구성된다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 5점까지의 5점 Likert 척도이다. 선행연구(박서단, 2020; 박서단, 양수진, 2024; 탁선영, 김연수, 2023)에서 퇴보적 실패마인드셋 점수를 역채점하여 실패마인드셋 총점을 산출하였다. 이는 실패마인드셋을 실패경험을 성장의 기회로 인식하는 정도와 실패를 위협으로 해석하는 경향을 하나의 연속선상에서 파악하기 위해서이다. 점수가 높을수록 실패가 개인의 성장과 발전을 돕는 긍정적인 경험이라고 믿는 성장적 관점이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서 실패마인드셋의 내적 합치도(Chronbach's α)는 .86

으로 나타났다.

(4) 사회불안

사회불안을 측정하기 위해 김소정, 윤희영, 권정혜(2013)가 우리나라 문화에 맞게 수정·타당화한 한국판 사회적 상호작용 불안척도(K-SIAS)와 사회공포증 척도(K-SPS)를 사용하였다. K-SIAS는 일반적 사회적 상호작용 상황에서 경험하는 두려움을 측정하며, K-SPS는 특정 활동이나 수행 상황에서의 두려움을 측정한다. 각각 6문항, 전체 12문항으로 구성된다. 각 문항은 자신의 특성을 얼마나 잘 반영한다고 느끼는가에 따라 ‘전혀 그렇지 않다’ 0점에서 ‘매우 그렇다’ 4점까지의 5점 Likert 척도로 응답하였다. 높은 점수는 사회불안의 수준이 높음을 의미한다. 본 연구에서 사회불안의 내적 합치도(Chronbach’s *a*)는 .92로 나타났다.

3) 자료분석

수집된 자료는 SPSS 28.0과 PROCESS macro v5.0 프로그램을 사용하여 분석하였다. 첫째, 연구대상의 인구학적 특성은 빈도와 백분율 산출을 통해 분석하였다. 둘째, 측정도구의 신뢰도 검증을 위해 Cronbach’s *a*계수를 산출하였다. 셋째, 주요 변인의 특성과 변인 간의 관계를 확인하기 위해 기술통계 분석과 Pearson의 적률상관분석을 실시하였다. 넷째, 진로장벽과 사회적 고립 간의 관계에서 실패마인드셋과 사회불안이 매개하는지를 확인하기 위하여 Hayes(2022)가 제시한 PROCESS macro model 4 매개모형을 통해 분석하였다. 마지막으로 진로장벽과 사회적 고립 간의 관계에서 실패마인드셋과 사회불안이 순차적으로 매개하는 효과를 검증하기 위해 Hayes(2022)가 제시한 PROCESS macro model 6을 적용하

여 분석하였다. 간접효과와 유의성 검증은 부트스트래핑(bootstrapping) 절차를 10,000회 반복하여 검증하였으며 95% 신뢰구간 내에서 0을 포함하지 않을 때 유의한 것으로 판단하였다.

3. 결 과

1) 진로장벽, 실패마인드셋, 사회불안 및 사회적 고립

대학생이 지각한 진로장벽, 실패마인드셋, 사회불안 및 사회적 고립의 기술통계량과 상관관계를 살펴본 결과는 <표 2>와 같다.

주요 변인들의 평균 점수는 5점 Likert 척도임을 고려할 때, 낮은 수준의 진로장벽(평균 2.32), 사회불안(평균 2.00)과 사회적 고립(평균 2.13)을 보였으며, 실패에 대해 높은 수준의 긍정적 실패마인드셋(평균 3.71)을 지니고 있었다. 각 변인의 정규성을 검토하기 위해 왜도와 첨도를 산출한 결과, 왜도는 -.09에서 .17, 첨도는 -.30에서 .26 범위로 나타났다. Kline(2016)의 기준에 따라 왜도의 절대값이 3미만이고 첨도의 절대값이 10미만 이기에 정규성이 확보된 것으로 판단하였다.

<표 2> 주요 변인들의 기술통계량과 상관계수

| | 1 | 2 | 3 | 4 |
|-----------|---------|---------|--------|------|
| 1. 진로장벽 | 1.00 | | | |
| 2. 실패마인드셋 | -.44*** | 1.00 | | |
| 3. 사회불안 | .37*** | -.45*** | 1.00 | |
| 4. 사회적 고립 | .46*** | -.57*** | .56*** | 1.00 |
| 평균 | 2.32 | 3.71 | 2.00 | 2.13 |
| 표준편차 | .68 | .69 | .80 | .64 |
| 왜도 | .17 | -.09 | .06 | .11 |
| 첨도 | .01 | -.30 | .06 | .26 |

****p*<.001

상관관계를 분석한 결과, 진로장벽과 사회불안은 사회적 고립과 유의한 정적 관계($r=.46, p<.001$; $r=.56, p<.001$), 실패마인드셋은 사회적 고립 및 사회불안과 유의한 부적 관계($r=-.57, p<.001$; $r=-.45, p<.001$)가 나타났다. 진로장벽은 실패마인드셋과 유의한 부적 관계($r=-.44, p<.001$), 사회불안과는 유의한 정적($r=.37, p<.001$)가 나타났다. 즉, 대학생이 지각하는 진로장벽과 사회불안이 높을수록 사회적 고립을 경험하는 것으로 나타났다으며, 실패를 성장의 과정으로 인식할수록 사회불안과 사회적 고립은 낮은 경향을 보였다. 또한 대학생이 진로장벽을 높게 인식할수록 실패를 성장의 과정으로 인식하는 수준이 낮고, 사회불안 수준이 높게 나타났다.

2) 진로장벽과 사회적 고립 관계에서 실패 마인드셋과 사회불안의 순차적 매개효과

대학생이 지각한 진로장벽과 사회적 고립의 관계에서 실패마인드셋과 사회불안의 순차적 매개효과를 검증하기 위해 Hayes(2022)의 PROCESS macro model 6으로 분석한 결과는 <표 3>과 같다. 매개효과 분석에 앞서 매개변인 간 다중공산성을 확인한 결과, 종속변수인 사회적 고립에 대한 매개변인인 실패마인드셋과 사회불안의 공차(Tolerance)는 .72~.80로 .10이상, 분산팽창지수(VIF)는 1.07~1.29로 10이하로 나타나, 다

중공선성의 문제가 없는 것으로 판단되었다.

대학생이 지각한 진로장벽과 실패마인드셋의 관계를 검증한 결과, 회귀모형은 통계적으로 유의미하였으며($F=41.09, p<.001$), 모형의 설명력은 19%로 나타났다. 변인 간 관계를 살펴보면, 진로장벽은 실패마인드셋과 유의한 부적 관계를 보였다($B=-.44, p<.001$). 진로장벽을 높게 지각할수록 실패를 성장의 과정으로 인식하지 못하는 것으로 나타났다.

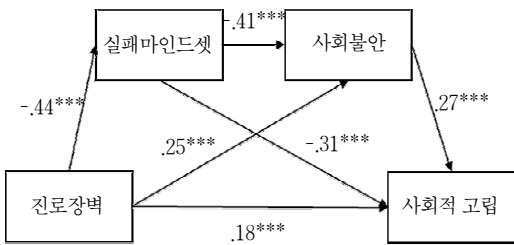
대학생이 지각한 진로장벽과 실패마인드셋이 사회불안에 미치는 영향을 검증한 결과, 회귀모형은 통계적으로 유의미하였으며($F=52.44, p<.001$), 모형의 설명력은 24%로 나타났다. 변인 간 관계를 살펴보면, 진로장벽은 사회불안과 유의한 부적 관계를 보였으며($B=.25, p<.001$), 실패마인드셋은 사회불안과 유의한 부적 관계를 보였다($B=-.41, p<.001$). 이를 통해 진로장벽을 높게 지각할수록 사회불안 수준이 높고, 실패를 성장의 과정으로 인식할수록 사회불안 수준이 낮아지는 것을 알 수 있다.

대학생이 지각한 진로장벽, 실패마인드셋, 사회불안이 사회적 고립에 미치는 영향을 검증한 결과, 회귀모형은 통계적으로 유의미하였으며($F=79.14, p<.001$), 모형의 설명력은 47%로 나타났다. 변인 간 관계를 살펴보면, 진로장벽과 사회불안은 사회적 고립과 유의한 정적 관계를($B=.18, p<.001$; $B=.27, p<.001$), 실패마인드셋은 사회적 고립과

<표 3> 진로장벽과 사회적 고립의 관계에서 실패마인드셋과 사회불안의 순차적 매개효과검증

| 경로 | B | SE | t | R ² | F |
|-----------------|------|-----|----------|----------------|----------|
| 진로장벽 → 실패마인드셋 | -.44 | .05 | -9.00*** | .19 | 41.09*** |
| 진로장벽 → 사회불안 | .25 | .06 | 4.01*** | .24 | 52.44*** |
| 실패마인드셋 → 사회불안 | -.41 | .04 | -6.71*** | | |
| 진로장벽 → 사회적 고립 | .18 | .04 | 4.17*** | .47 | 79.14*** |
| 실패마인드셋 → 사회적 고립 | -.31 | .03 | -7.24*** | | |
| 사회불안 → 사회적 고립 | .27 | .04 | 7.39*** | | |

유리한 부적 관계를 보였다($B=-.31, p<.001$). 이를 통해 진로장벽과 사회불안을 높게 지각할수록 사회적 고립을 경험하고, 실패를 성장의 과정으로 인식할수록 사회적 고립 수준이 낮아짐을 알 수 있다.



*** $p<.001$

<그림 2> 연구결과 모형

간접효과의 유의성을 검증하기 위해 부트스트래핑(Bootstrapping) 방법을 활용하였으며, 10,000회 반복추출과 95% 신뢰구간을 기준으로 분석한 결과는 <표 4>와 같다.

진로장벽이 사회적 고립에 미치는 직접효과 크기는 .18로 나타났으며, 하한 신뢰구간(BootLLCI=.09)과 상한 신뢰구간(BootULCI=.26) 사이에 0이 포함되지 않으므로 통계적으로 유의하였다.

간접효과의 유의성을 검증한 결과, 진로장벽과 사회적 고립의 관계에서 실패마인드셋의 간접효과 크기는 .14이며, 하한 신뢰구간(BootLLCI=.09)과

상한 신뢰구간(BootULCI=.19) 사이에 0이 포함되지 않으므로 실패마인드셋의 매개효과는 통계적으로 유의하였다. 진로장벽과 사회적 고립의 관계에서 사회불안의 간접효과 크기는 .07이며, 하한 신뢰구간(BootLLCI=.03)과 상한 신뢰구간(BootULCI=.11) 사이에 0이 포함되지 않으므로 사회불안의 매개효과는 통계적으로 유의하였다. 진로장벽과 사회적 고립의 관계에서 실패마인드셋과 사회불안의 간접효과 크기는 .05이며, 하한 신뢰구간(BootLLCI=.02)과 상한 신뢰구간(BootULCI=.08) 사이에 0이 포함되지 않으므로 실패마인드셋과 사회불안의 순차적 매개효과는 통계적으로 유의하였다.

직접효과, 매개효과 및 순차적 매개효과를 종합한 총효과는 .43이며, 하한 신뢰구간(BootLLCI=.34)과 상한 신뢰구간(BootULCI=.52) 사이에 0이 포함되지 않으므로 통계적으로 유의하였다. 총효과(.43) 대비 총간접효과(.25)의 비중은 약 58.1%로, 진로장벽의 영향이 상당 부분 실패마인드셋과 사회불안을 포함한 매개경로를 통해 설명되는 것으로 나타났다.

결과를 종합하면, 진로장벽은 사회적 고립에 직접적 영향을 미치고, 실패마인드셋과 사회불안을 매개로 사회적 고립에 영향을 미쳤다. 특히 실패마인드셋과 사회불안의 순차적 매개효과가 유의하게 나타났다. 즉, 대학생이 지각한 진로장벽이 높을수록 실패를 성장의 과정으로 인식하지 못하

<표 4> 부트스트래핑에 의한 간접효과의 유의성 검증

| 경로 | 경로 | Effect | BootSE | 95% CI | |
|------|-------------------------------|--------|--------|----------|----------|
| | | | | BootLLCI | BootULCI |
| 총효과 | 진로장벽 → 사회적 고립 | .43 | .05 | .34 | .52 |
| 직접효과 | 진로장벽 → 사회적 고립 | .18 | .04 | .09 | .26 |
| 간접효과 | 총간접효과 | .25 | .03 | .19 | .32 |
| | 진로장벽 → 실패마인드셋 → 사회적 고립 | .14 | .03 | .09 | .19 |
| | 진로장벽 → 사회불안 → 사회적 고립 | .07 | .03 | .03 | .11 |
| | 진로장벽 → 실패마인드셋 → 사회불안 → 사회적 고립 | .05 | .01 | .02 | .08 |

고 사회불안 수준이 높게 나타났으며, 이러한 과정을 통해 사회적 고립 수준도 높아지는 것을 알 수 있다.

4. 논 의

본 연구는 대학생이 지각하는 진로장벽이 사회적 고립에 미치는 영향에서 실패마인드셋과 사회불안의 순차적 매개효과를 검증하였다. 연구의 결과를 바탕으로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 대학생이 지각한 진로장벽과 사회불안은 사회적 고립과 유의한 정적 관계를 보였으며, 실패마인드셋은 진로장벽, 사회불안, 사회적 고립과 유의한 부적 관계를 나타냈다. 이러한 결과는 대학생이 진로와 관련된 어려움을 높게 인식할수록 사회적 관계에서 위축되고, 대인 상호작용을 회피할 가능성이 높다는 점을 보여준다. 진로장벽은 단순히 진로탐색 행동을 방해하는 장애요인이 아니라, 심리적 불안과 사회적 위축을 유발하여 사회적 고립을 심화시키는 위험요인으로 작용할 수 있다. 진로장벽이 높을수록 진로결정효능감이 낮고 진로준비 행동이 감소하며(김민정, 엄진, 2022), 진로불안이 증가하고(신승민 외, 2025), 자기비난과 관계회피로 이어진다(Shin & Ra, 2024)는 기존 연구와 일치한다. 또한 사회인지진로이론에 따르면, 진로에서 인식된 장벽은 개인의 자기효능감과 진로결정 과정에 영향을 미치며, 그로 인해 정서적 부적응이나 사회적 위축으로 이어질 수 있다(Lent et al., 1994). 이러한 결과는 진로 관련 스트레스가 개인의 진로결정 과정뿐 아니라 사회적 관계와 심리적 적응까지 확장될 수 있음을 시사한다.

사회불안이 사회적 고립과 유의한 정적 관계를 보였다는 결과는, 사회불안이 대인관계 회피 및 사

회적 단절의 주요 정서적 요인임을 보여준다. 이는 사회불안이 높을수록 타인의 평가에 대한 두려움으로 인해 관계 형성을 기피하게 되고, 그 결과 사회적 지지망이 약화된다는 기존 연구(김지경 외, 2018; 이수, 2024)와도 일관된 결과이다. 특히 대학생 시기의 사회불안은 진로 불확실성과 평가염려가 결합되어 심리적 위축을 심화시키는 요인으로 작용하므로, 진로적응뿐 아니라 사회적 고립의 예방 차원에서도 중요한 요인임이 확인되었다. 사회불안은 대인 상황에서 회피를 강화하여 상호작용 감소와 관계 단절을 누적시키는 정서적 요인으로 작용할 수 있다.

한편, 실패마인드셋이 진로장벽, 사회불안, 사회적 고립과 모두 부적 관계를 보였다는 결과는, 실패에 대한 인지적 해석이 개인의 진로적응과 사회적 관계에 핵심적인 영향을 미친다는 점을 시사한다. 실패를 성장의 기회로 인식하는 학생일수록 진로상 어려움에도 불구하고 자기비난보다는 자기성찰적 태도를 보이며, 타인과의 관계를 유지하려는 경향이 강하다. 반면 실패를 능력 부족으로 해석하는 학생은 불안과 부정적 자기평가를 강화하여 사회적 고립으로 이어질 가능성이 높다. 이러한 결과는 실패마인드셋이 취업스트레스와 취업소진 간의 관계를 매개한다는 연구(김태연, 하정희, 2023), 그리고 평가 염려가 높은 대학생일수록 실패를 위협적으로 인식하고 실패공포가 증가하며 결과적으로 대인관계의 어려움을 경험하는 것으로 나타난 연구(황예림 외, 2025)의 결과와 맥락을 같이한다. 즉, 실패마인드셋은 진로 관련 스트레스가 정서적 반응과 행동적 결과로 전이되는 과정을 설명하는 핵심적인 인지적 기제로 이해될 수 있다.

둘째, 대학생이 지각한 진로장벽은 사회적 고립에 직접적 영향을 미칠 뿐 아니라, 실패마인드셋과 사회불안을 매개로 사회적 고립에 영향을 미

쳤다. 특히 실패마인드셋과 사회불안의 순차적 매개효과가 유의하게 나타났다. 이 결과는 진로장벽에 대한 인지적 해석이 정서적 반응을 선행적으로 형성하고, 그 정서가 행동적 회피로 이어지는 심리적 경로를 구조적으로 확인한 것이다. 진로장벽에 대한 인지적 해석(실패마인드셋)이 사회적 평가 상황에서의 정서 반응(사회불안)을 높이고, 그 정서가 회피 행동을 강화하면서 사회적 고립이 누적되는 경로로 이해할 수 있다.

대학생이 지각하는 진로장벽이 사회적 고립에 직접적 영향을 미친다는 연구결과는 진로 관련 스트레스가 단순히 진로탐색의 어려움에 그치지 않고 사회적 관계와 심리적 적응에까지 영향을 확장시킨다는 기존 연구(김여진, 2023)와 일치한다. 진로장벽을 높게 인식하는 학생일수록 타인과의 비교나 실패에 대한 불안을 크게 경험하며, 이러한 정서적 불안이 사회적 상호작용 회피로 이어질 가능성이 높다.

실패마인드셋이 진로장벽과 사회적 고립 간의 관계에서 유의한 매개효과를 보였다는 결과는, 실패에 대한 성장적 신념이 개인의 진로와 대인관계에 광범위한 영향을 미친다는 점을 보여준다(박서단, 양수진, 2024; Dweck, 2000). 즉, 실패를 자신의 능력 부족으로 해석하는 학생일수록 진로상의 어려움을 스스로 통제하기 어려운 위협으로 지각하고, 자기비난적 사고를 강화하며 사회적 관계에서 위축되는 경향이 있다.

사회불안의 매개효과 역시 중요한 함의를 지닌다. 사회불안은 타인의 평가에 대한 두려움을 기반으로 한 정서적 반응으로, 진로 불확실성과 실패 경험이 결합될 때 더욱 강화된다(Cacioppo & Hawley, 2009). 본 연구는 이러한 불안이 단순한 정서적 반응을 넘어, 사회적 회피와 대인관계 단절이라는 행동적 결과로 이어지는 심리적 연결고리를 명확히 했다.

본 연구에서 확인된 실패마인드셋과 사회불안의 순차적 매개효과는, 진로장벽이 사회적 고립으로 발전하는 심리적 경로가 인지-정서-행동의 연쇄적 과정을 따른다는 점을 실증적으로 보여준다. 즉, 진로장벽에 대한 인지적 해석(실패마인드셋)이 사회적 평가 상황에서의 정서적 반응(사회불안)을 형성하고, 이러한 정서가 반복적인 회피 행동으로 이어지면서 사회적 고립이 누적되는 과정을 구조적으로 설명한다. 이는 진로장벽과 적응간의 관계를 단일 결과 변인 중심으로 설명한 기존 연구를 넘어, 진로 경험이 사회적 관계 위축으로 확장되는 내면의 심리적 메커니즘을 통합적으로 제시했다는 점에서 이론적 의미를 지닌다. 또한 사회인지진로이론(SCCT; Lent et al., 1994)의 관점을 이론적 틀로 적용하는 데 그치지 않고, 진로스트레스가 실패마인드셋과 사회불안이라는 인지·정서적 과정을 거쳐 사회적 고립으로 확산되는 순차적 심리 경로를 실증적으로 제시함으로써, 기존 이론의 적용 범위를 사회적 적응 영역으로 확장하였다.

본 연구의 결과는 진로상담 및 심리개입에서 실천적 시사점을 제공한다. 실패에 대한 인지적 재해석을 촉진하는 상담전략이 요구되며, 인지행동적 접근에 기반한 실패 경험 재구성 프로그램이나 실패 서사화(narrative re-framing)를 활용한 진로상담 개입은 실패를 개인의 결함이 아닌 성장의 과정으로 재인식하도록 돕는데 유용할 수 있다. 또한 사회불안을 진로장벽의 결과적 정서 반응으로 이해하고, 단계적 노출이나 역할연습을 포함한 사회기술 훈련을 진로상담 장면에 병행함으로써, 평가 상황에 대한 회피를 완화하고 사회적 자신감을 증진시킬 수 있다. 이를 위해 대학 내 진로·심리상담센터 간의 협력체계를 강화하여, 진로장벽-실패마인드셋-사회불안-사회적 고립으로 이어지는 악순환을 조기에 차단할 수 있

는 예방적 지원체계를 구축해야 한다. 나아가 정책적으로는 청년층의 사회적 고립 완화를 위한 진로지원정책에 실패 인식 전환을 목표로 한 심리교육 프로그램과 회복탄력성(resilience) 증진 개입을 포함하는 것이 바람직하다.

한편, 본 연구는 대전 지역 일부 대학생을 대상으로 한 횡단적 자기보고 자료의 특성상 변인 간 인과적 방향을 확정적으로 해석하여 일반화하는 데에는 제한이 있다. 향후 연구에서는 다양한 지역, 전공, 학년을 고려한 표집과 종단적 설계를 통해, 진로경험과 사회적 고립 간의 인과적 관계를 보다 명확히 검증할 필요가 있다. 또한 자기보고식 자료의 한계를 보완하기 위해, 질적 연구나 혼합연구 설계를 병행하여 개인의 진로 경험과 사

회적 관계 단절 과정을 심층적으로 탐색하는 시도가 요구된다.

결론적으로, 본 연구는 대학생의 진로장벽이 사회적 고립으로 이어지는 과정을 ‘실패에 대한 인지적 평가’와 ‘사회불안이라는 정서적 반응’이 연쇄적으로 작용하는 심리적 경로로 규명함으로써, 진로스트레스가 사회적 적응으로 확산되는 메커니즘을 구체화하였다. 이러한 결과는 대학생의 진로문제를 개인의 선택이나 적응 수준의 문제로 환원하는 관점을 넘어, 인지·정서적 해석 과정과 사회적 관계 맥락 속에서 통합적으로 이해해야 할 심리사회적 현상으로 재개념화할 필요성을 제시한다.

참 고 문 헌

- 곽윤경 (2021). 청년의 사회참여가 사회적 불안에 미치는 영향: 자아존중감의 매개효과를 중심으로. <정신건강과 사회복지>, 49(1), 60-89.
- 김민정·염진 (2022). 여대생의 진로장벽과 진로스트레스가 진로준비행동에 미치는 영향. <학습자중심교과교육연구>, 22(15), 259-273.
- 김세희 (2024). 사회적 고립이 자살사고에 미치는 영향에서 외로움의 매개효과와 그것의 매개된 조절효과: 1인가구 청년을 대상으로. 단국대학교 대학원 석사학위논문.
- 김소정·윤혜영·권정혜 (2013). 한국판 사회적 상호작용 불안척도(K-SIAS)와 한국판 사회공포증 척도(K-SPS)의 단축형 타당화 연구. <인지행동치료>, 13(3), 511-535.
- 김여진 (2023). 대학생의 취업스트레스가 사회적 고립에 미치는 영향: 문제중심대처에 의해 조절된 자아존중감의 매개효과. 한국기술교육대학교 테크노인력개발전문대학원 석사학위논문.
- 김지경·이윤주·이민정 (2018). 20대 청년 심리·정서 문제 및 대응방안 연구. 세종: 한국청소년정책연구원.
- 김태연·하정희 (2023). 취업스트레스와 취업소진의 관계에서 성장적 실패마인드셋의 매개효과와 자기자비의 조절효과. <청소년학연구>, 30(11), 183-205.
- 박서단·양수진 (2024). 실패마인드셋 척도의 개발과 타당화. <발달지원연구>, 13(1), 1-23.
- 보건복지부 (2023). 2023년 고립·은둔 청년 실태조사. 세종: 보건복지부.
- 서정아·강경균·최홍일·허창수 (2025). 고립·은둔형 청소년 실태 및 지원방안 연구. 세종: 한국청소년정책연구원.
- 서종수·장성화 (2025). 대학생의 외로움과 사회적 고립이 행복에 미치는 영향: 여가생활 만족의 조절효과를 중심으로.

- 로. <청소년상담학회지>, 6(2), 29-43.
- 손은령 (2004). 진로선택과정에서 지각된 진로장벽의 역할. <상담학연구>, 5(3), 623-635.
- 신승민 · 김은석 · 이재연 · 한지은 · 손상현 · 권소현 (2025). 대학생의 사회부와 완벽주의와 진로준비행동의 관계: 지각된 진로장벽과 취업불안의 순차적 매개효과. <발달지원연구>, 14(2), 23-38.
- 신지원 · 양현 · 박혜연 (2024). 대학생의 사회적 관계가 정신건강과 시간 관리에 미치는 영향: 외로움과 사회적 고립을 중심으로. <대한작업치료학회지>, 32(3), 89-101.
- 안태영 · 양수진 (2023). 대학생의 성장적 실패마인드셋과 그것의 관계: 적응적인 인지적 정서조절전략과 학업적 실패대상의 매개효과. <미래청소년학회지>, 20(4), 107-130.
- 우정민 · 이선영 · 황선영 · 이길영 (2014). 대학생이 인식하는 진로장벽이 진로결정자율성, 관계성, 유능성에 따라 진로동기에 미치는 영향. <아시아교육연구>, 25(2), 203-241.
- 유민상 · 신동훈 · 이민정 (2021). 청년의 사회적 고립 실태 및 지원 방안 연구. 세종: 한국청소년정책연구원.
- 이수 (2024). 청소년기의 학교폭력 피해 경험이 청년기의 사회적 고립에 미치는 영향: 사회불안의 매개효과를 중심으로. 숭실대학교 대학원 석사학위논문.
- 이현주 (2008). 대학생의 성별 및 사회불안 수준에 따른 진로개방성, 진로탐색활동, 진로정체감 차이. <교육학연구>, 46(1), 79-99.
- 한국청소년정책연구원 (2021). 2021 청년사회 · 경제실태조사. 세종: 한국청소년정책연구원.
- 황예립 · 손영미 · 권하연 (2025). 대학생들의 평가염려완벽주의가 대인관계문제에 미치는 영향: 퇴보적 실패마인드 셋과 실패공포의 순차적 이중매개효과. <미래청소년학회지>, 22(3), 1-26.
- American Psychiatric Association (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5 (5th ed.)*. American Psychiatric Publishing, Inc.. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Cacioppo, J. T., & Hawley, L. C. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in Cognitive Sciences*, 13(10), 447-454.
- Dweck, C. S. (2000). *Self-theories: Their Role in Motivation, Personality, and Development*. London & New York: Psychology Press.
- Ginat-Frolich, R. et al. (2024). Vulnerabilities in social anxiety: Integrating intra-and interpersonal perspectives. *Clinical Psychology Review*, 109, 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102415>.
- Hayes, A. F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach(3rd ed.)*. New York, NY: The Guilford Press.
- Kline, R. B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling(4th ed.)*. New York: Guilford Press.
- Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (1994). Toward a unifying social cognitive theory of career and academic interest, choice, and performance. *Journal of Vocational Behavior*, 45(1), 79-122. <https://doi.org/10.1006/jvbe.1994.1027>
- Liu, C., Yang, H., & Hao, Z. (2024). The relationship between social anxiety and problematic smartphone use: A chain mediation model. *Current Psychology*, 43, 4168-4178.

<https://doi.org/10.1007/s12144-023-04574-5>

- Matthews, T., Danese, A., Wertz, J., Ambler, A., Kelly, M., Diver, A., Caspi, A., Moffitt, T. E., & Arseneault, L. (2015). Social isolation and mental health at primary and secondary school entry: A longitudinal cohort study. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 54(3), 225-232.
- National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. (2020). *Social isolation and loneliness in older adults: Opportunities for the health care system*. Washington: National Academies Press.
- OECD (2024). *Measuring social connectedness in OECD countries: A scoping review*(OECD Papers on Well-being and Inequalities No. 28). Paris, France: OECD Publishing.
- Schroder, H. S., Dawood, S., Yalch, M. M., Donnellan, M. B., & Moser, J. S. (2017). The role of implicit theories in mental health symptoms, emotion regulation, and hypothetical treatment choices in college students. *Cognitive Therapy and Research*, 41, 120-139.
- Seker, G. (2025). The Relationship Between Career Engagement and Perceived Career Barriers of University Students: The Mediating Role of Career Adaptability and Career Planning Self-Efficacy. *Anadolu Journal of Educational Sciences International*, 15(3), 1003-1016.
- Shin, K., & Ra, Y. (2024). A qualitative investigation on career barriers and career preparation behaviors of third culture kids in south Korean colleges. *Front in Psychology*, 15, 1-9.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1382179>

Career Barriers and Social Isolation in University Students: Sequential Mediation of Failure Mindset and Social Anxiety

Yeon Suk Yang

Daejeon University

This study aimed to examine the sequential mediating effects of failure mindset and social anxiety on the relationship between perceived career barriers and social isolation among University students. Three hundred and forty-three students from D University located in Daejeon, South Korea, participated in the survey. The results are as follows. First, the perceived career barriers, social anxiety, and social isolation showed significant positive correlations, whereas failure mindset was negatively correlated with these variables. Second, the perceived career barriers had a significant direct effect on social isolation, and the indirect effects mediated by failure mindset and social anxiety were also statistically significant. Moreover, the sequential mediating effect of a failure mindset and social anxiety on the relationship between perceived career barriers and social isolation was confirmed to be significant. This study specified the mechanism by which career stress spreads to social adaptation by identifying the process of college students' career barriers leading to social isolation as a psychological path in which the emotional response of 'cognitive evaluation of failure' and 'emotional response of social anxiety' act in a chain. These results highlight the importance of integrated approaches in career counseling and psychological interventions to prevent social isolation by addressing students' perceptions of failure and alleviating social anxiety.

Keywords: University students, Career barriers, Social isolation, Failure mindset, Social anxiety