

청소년의 삶의 만족증진을 위한 강점코칭프로그램의 효과

김 기 년

탁 진 국[†]

광운대학교 산업심리학과

본 연구의 목적은 청소년의 삶의 만족도를 높이기 위해 강점코칭프로그램의 효과성을 알아보는 것이었다. 이를 위해 두 개의 코칭프로그램1(강점인식)과 코칭프로그램2(강점인식 및 활용)을 실시하여 삶의 만족도(자기만족, 가족만족, 친구만족, 학교만족)에 미치는 영향을 검증하였다. 경기 소재 중학교 1학년 학생 47명을 대상으로 실험집단1(강점인식집단), 실험집단2(강점인식 및 활용집단), 통제집단으로 나누어 그룹코칭을 주 1회 90분씩 7회기 실시하였고, 사전, 사후, 추후1(1개월), 추후2(3개월) 시점에 걸쳐 삶의 만족도(자기만족, 가족만족, 친구만족, 학교만족)를 측정하여 자료를 분석하였다. 본 연구에서 나타난 주요 결과들을 요약하면 다음과 같다. 첫째, 통제집단보다 실험집단1, 2의 강점코칭프로그램이 청소년의 삶의 만족에 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타났다. 둘째, 강점인식프로그램보다 강점인식 및 활용프로그램이 삶의 만족에 더 영향을 미치는 것으로 나타났다. 본 연구에서는 강점코칭프로그램을 실시하여 청소년의 삶의 만족에 미치는 효과를 과학적인 방법으로 검증하였고, 강점인식집단, 강점인식 및 활용집단, 통제집단의 세 집단을 직접적으로 비교함으로써 강점인식과 강점인식 및 활용에 따라 삶의 만족에 미치는 효과가 달라질 수 있음을 입증했다는 점에서 학문적 시사점이 있다. 끝으로 본 연구에 대한 제한점이 논의되었다.

주요어 : 강점코칭, 청소년 삶의 만족, 강점인식, 강점활용

[†] 교신저자(Corresponding Author) : 탁진국, 광운대학교 산업심리학과 교수, 서울시 노원구 광운로 20
Tel: 02-940-5424, E-mail: tak@kw.ac.kr

한국방정환재단과 연세대 사회발전 연구소의 '2016 제8차 어린이·청소년 행복지수 국제비교 연구' 보고에 따르면 한국 청소년의 주관적 행복지수는 OECD 회원국 중에서 가장 낮은 것으로 나타났다(연합뉴스, 2016). 이와 같은 결과는 저 출산 등으로 인한 가족구조의 변화와 학업 및 진로 스트레스가 큰 우리나라 청소년들의 삶 만족을 증진시키기 위한 연구가 더욱 절실한 실정임을 보여준다.

또한 부모와의 관계, 친구와의 관계, 경제적 생활수준, 여가생활, 교사와의 관계, 학교 생활, 학업성적, 건강 등이 포함된 생활만족도 영역에서 고급이 올라갈수록 평균점수가 낮아지는 경향이 보고되기도 하였다(최인재, 모상현, 강지현, 김윤희, 이재연, 2011). 청소년기의 낮은 삶의 만족도와 부정적인 삶의 태도는 성장 과정에서의 긍정적 자아정체감과 가치관 형성에 어려움을 줄 수 있다. 또한 성인이 된 이후에도 부정적인 영향을 미칠 수 있으므로 청소년기의 삶의 만족도에 관심을 가져야 할 필요성이 있다.

최근 들어 청소년의 삶의 만족 증진을 위한 방법으로서 강점에 대한 연구가 진행되고 있다(정일진, 정재희, 김소영, 김윤나, 김대선, 탁진국, 2014). 강점은 행복과 관련이 있으며, 강점을 인식할 수 있도록 알려 주었을 때, 일에 대한 성과와 삶의 만족이 증가한다는 연구가 있다(Harter, 1988; Black, 2001). 강점 검사를 통해 대표 강점을 알려주고 활용하도록 개입했을 때 행복도가 증가하였으며, 자신이 어떤 강점을 가지고 있는지를 정확히 인식함으로써 관련된 분야에 자신의 강점을 좀 더 잘 활용할 수 있다(Seligman, Steen, Peterson, & Park, 2005). 또한 강점을 활용하였을 때 자신에 대해 더 좋게 느끼며 성취력이 증가 되고, 잠재

력을 실현하고자 한다(Govindji & Linley, 2007). Nickerson과 Fishman(2009)은 강점을 측정하는 것은 가족관계의 수준, 대인관계, 내적 강점, 학업 수행, 감정적 강점과 긍정적인 상관관계가 있는 것으로 보고하였다. Hodges와 Harter(2005)는 강점 개발과 관련된 연구조사를 통해 강점 개발은 청소년들의 생산성, 삶의 선택, 자신감, 성공적인 학업수행에 긍정적인 효과가 있다는 것을 보고하였다. 정일진 외(2014)의 연구에서도 청소년의 삶의 만족을 설명하는데 있어서 성격요인보다 강점요인이 중요한 역할을 하며, 낙관성, 대인관계, 유머 등의 강점이 삶의 만족과 높게 관련되어 있다는 것을 밝혔으며 청소년의 삶의 만족을 높이고 행복을 증진시키기 위해서 강점 개발의 측면에 좀 더 많은 부분을 연구할 필요가 있음을 시사하였다.

이와 같이 강점이 청소년의 삶의 만족에 긍정적 영향을 준다는 연구에도 불구하고 실제로 강점프로그램을 청소년에게 실시한 연구는 거의 없는 실정이다. 특히 강점연구에서 강점 인식과 강점활용이 핵심적인 내용임에도 불구하고 프로그램에서 이 두 가지 내용을 포함시켜 비교 분석한 연구는 아직까지 진행되지 않았다.

본 연구에서는 청소년을 대상으로 강점코칭 프로그램을 실시하여 청소년의 삶의 만족을 증진시키려는지를 검증하고자 하였다. 특히 강점인식 프로그램과 강점인식 및 강점활용 프로그램을 따로 실시하여 두 프로그램의 상대적인 효과성을 비교하고자 하였다.

삶의 만족도

삶의 만족도란 한 개인이 자기 삶의 여러 가지 다양한 영역에 대하여 전체적으로 만족

하는 정도를 의미한다(Huebner, 2004). 청소년의 삶의 만족도는 주관적 행복의 중요한 구성 요소로써 건강, 교육 및 수행성과와 관련성이 있음이 밝혀졌다(Bussing, Fischer, Haller, Heusser, Ostermann, & Matthiessen, 2009; Haranin, Huebner, & Suldo, 2007; Proctor, Linley, & Maltby, 2009). 청소년들의 삶의 만족에 영향을 미치는 개인적 특성에 관한 여러 연구들이 있다. 예를 들면, 내적인 통제소재와 동기, 높은 자존감, 외향성(Huebner, 1991), 삶의 기대(서경현, 2012), 스트레스(김남정, 임영식, 2012), 성격5요인(윤성민, 신희천, 2013; 모화숙, 박미라, 하대현, 2013), 비만, 우울감, 자아존중감과 신체적 이미지(문재우, 2012), 성격강점(김미선, 2013; 인보영, 김인옥, 2012), 진로스트레스, 자기신뢰(Greenspoon & Saklofske, 2001), 자기효능감(김의철, 박영신, 1999; Green spoon & Saklofske, 2001), 낙관성과 숙달감(Ben-Zur, 2003), 자아존중감(구현영, 박현숙, 장은희, 2006), 자아정체성(서진숙, 이동혁, 2010), 분노에 대한 표현방식(장혜주, 2012), 자아탄력성(김영민, 임영식, 2013) 등이 관련이 있는 것으로 보고되고 있다.

특히, 중학생의 삶의 만족은 정서 문제, 자아에 대한 인식, 또래 애착, 학습습관, 가정환경요인 등이 영향을 미치며, 삶의 만족 예측을 위해 주된 영향을 미치는 요인으로는 우울, 자아존중감, 주의집중, 진로정체감 등으로 나타났다(안지혜, 윤유동, 임희석, 2016). 또한 발달 단계적 관점에서 부모와의 관계, 친구와의 관계, 경제적인 생활수준, 여가생활, 교사와의 관계, 학교생활, 학업성적, 건강 등이 포함된 생활만족도 영역에서 교급이 올라갈수록 즉, 연령이 높아질수록 평균점수가 낮아지는 경향이 보고되기도 하였다(최인재 외, 2011). 특히,

초등 5학년부터 중등 2학년 시기에는 다른 시기에 비해 신체적인 변화가 좀 더 크고 상급 학교 진학으로 인한 학교생활적응 등으로 정서적인 어려움을 겪을 수 있다(권은영, 정현희, 2011). 중학교에 들어가면서 초등학교 시기와는 달리 담임교사와의 관계가 초등학교시기보다는 친밀성이 저하되고 평가적인 관계가 될 경향이 있고(정병삼, 2011), 성적의 압박으로 인해 본인도 스트레스를 받고 부모와의 관계에서 어려움을 겪을 수 있는데, 이로 인하여 청소년기에 경험하는 스트레스가 커지면서 중학생으로의 전환기에 삶의 만족이 낮아지는 경향을 보인다(조성희, 박소영, 2015). 대체적으로 연령이 높을수록 삶의 만족수준이 낮아지며(신미, 전성희, 유미숙, 2010), 초등학생에 비하여 중고등학생이 더 낮은 삶의 만족수준을 보이는 등 연령이 낮을수록 삶의 만족수준이 높게 나타났다(김의철 외, 1999; 박영신, 김의철, 정갑순, 이상미, 권혁호, 양계민, 2000).

강점

긍정심리학자들은 인간의 강점과 덕성을 연구할 수 있도록 체계를 지원하는 데 진전을 이루어냈는데, 2004년 Peterson과 Seligman은 “Charater Strengths and Virtues; A handbook and Classification”이라는 책을 출간하였다. 이 속에는 강점을 분류하고 측정하는 체계를 구성하고자 하는 노력이 드러나 있다. 24개의 강점을 지혜와 지식(인지적 강점), 용기(정서적 강점), 자애(대인관계 강점), 정의(시민적 강점), 절제(과도함을 막는 강점), 초월(의미 제공 강점)의 6개 덕성 범주로 나누었다. 이후 강점에 대한 연구는 Linley, Willars, Stsirs, Page와 Biswas-Diener(2010)등에 의해 연구되어졌으며,

국내에서도 김기년, 탁진국 (2013) 등에 의해 연구가 진행되고 있다.

현재까지 강점에 대한 연구는 다음의 네 가지로 정리될 수 있다. 우선, Clifton과 Nelson (1992)은 ‘재능 및 이와 관련된 지식, 기술, 노력을 결합한 것으로, 특정한 과제에서 일관되게 완벽에 가까운 수행을 할 수 있게 하는 능력’을 강점으로 정의하였다. 또한 Peterson과 Seligman(2004)은 ‘사고, 정서, 행동에 반영되어 있는 긍정적인 특질’을 강점으로 정의하였으며, Linley(2008)는 강점을 ‘진정으로 자신에게 적합하고(authentic), 힘과 에너지가 솟고(energizing) 몰입하게 되며 최고의 수행을 가져오게 되는 이미 가지고 있는(pre-existing) 사고, 감정, 행동 패턴’으로 정의하였다. 김기년과 탁진국(2013)은 ‘개인이 가지고 있는 사고와 감정, 행동과 관련된 것으로서 이를 발휘할 때 자연스러우며 편안함을 느끼고 에너지가 넘치고 이로 인하여 행복감을 느끼게 되는 것’을 강점으로 정의하였다.

또한, 강점을 발휘하는 사람은 긍정적인 정서 즉, 자부심, 만족감, 기쁨, 성취감 등을 느끼게 되며(Seligman, 2002), 강점은 행복과 관련이 있고, 실제로 자신의 강점을 인식할 수 있도록 알려 주었을 때, 일에 대한 성취와 삶의 만족이 증가한다는 연구가 있다(Harter, 1998; Black, 2001). 또한, 청소년의 성공적인 전 생애 발달을 이루기 위해 강점이 중요한 역할을 하는 것으로 나타났다(Colby, James, & Hart, 1998). 이외에도 임영진(2012)은 성격 강점이 정신적 웰빙과 관련이 있는 것을 보고하였고, 전정환(2012)은 자기효능감과 학업성취에 대한 강점기반 진로상담프로그램이 긍정적인 효과를 확인하였다.

강점인식

강점인식은 개인이 강점에 대하여 얼마나 인지하고 지각하고 있는가에 대한 것(Govindji & Linley, 2007)으로써, 강점을 발견하는 것은 삶에 대한 만족감을 높이고 주관적인 안녕으로 가는 첫 단계라 할 수 있다(Lopez & Snyder, 2003). 강점을 인식하게 될 수록 자신감이 증가하고(Govindji 외, 2007; Proctor 외, 2009) 희망이 증가한다(Lopez 외, 2003, Snyder & Lopez, 2002). Seligman의 연구(2005)에서 단지 강점을 아는 것만으로도 이후 6개월간 행복감을 증진시키고, 우울감을 감소시킨다는 것이 보고되었다.

또한 일주일 동안 매일 강점을 인식하게 했을 때 삶의 만족도, 행복, 긍정적 정서, 자존감이 증가하였으며, 부정적 정서와 우울증상은 감소하였다(김지영, 2015). 또한, 강점검사를 통해 강점을 알도록 하였을 때, 삶의 만족도가 증가하였다(Black, 2001). 강점을 인식하는 수준이 높을수록 강점을 좀 더 많이 활용하고자 하며(Seligman, 2002; 조남근, 권정희, 정미예, 2016), 안녕감과 활력이 높았다(Govindji 외, 2007). 또한 강점을 인식한다는 것은 실현경향성(Rogers, 1963)을 나타내는 것으로 강점을 활용하여 자신을 발전시켜 나가게 만드는 촉매역할을 한다(Joseph & Linley, 2006).

그러나 의외로 많은 사람들이 자신의 강점을 인식하지 못하고 살아가고 있으며, 강점을 잘 인식하더라도 이를 지속적으로 활용하고 계발하는 사람은 적다(Buckingham, 2009). 강점을 활용하기 전에 자신이 어떤 강점을 갖고 있는지 인식하는 것이 중요하며, 강점을 정확하게 인식하는 것은 전문성과 자신의 탁월한 능력을 발휘할 수 있도록 돕는다(김수림,

2014). 또한, 강점을 인식하는 것만으로도 자존감과 자신감이 향상되어 이를 적극적으로 활용함으로써 삶의 긍정적인 변화를 이끌 수 있다(임영진, 2010). 본 연구에서는 강점인식을 위해 김기년 등(2013)이 개발한 SAI청소년강점검사를 실시하여 자신의 상위주요강점을 파악하여 강점의 인식할 수 있는 도구로 활용하였다.

강점 활용

강점을 활용하는 것이 강점을 인식하는 것보다 심리적 안녕감에 더 중요하며(Govindji 외, 2007), 강점활용은 안녕감을 지속시킬 수 있는 요인으로서 강점인식과 강점활용 사이에는 확연한 차이가 있다(Wood, Linley, Maltby, Kashdan, & Hurling, 2011). 행복을 실현하는데 중요한 역할을 하는 요인으로 강점인식과 강점활용 모두 주목을 받고 있다(박부금, 2012).

강점 활용에 대한 연구를 살펴보면, 강점 활용은 긍정적 정서, 몰입, 심리적 안녕감을 증가시키는 중요한 요소이며, 행복한 사람이 강점을 좀 더 많이 활용한다(Seligman, 2002). 또한 강점의 활용은 개인의 행복감을 향상시키며(Park & Peterson, 2005; Seligman 외, 2005), 스트레스를 적게 경험하고(Wood 외, 2011), 목표를 계획하고 성취하기가 쉽고(Linley 외, 2010), 자기효능감을 가지게 된다(김민정, 이희경, 2014).

또한 강점인식 집단과 매일 자신의 강점을 일상생활 속에서 새로운 방식으로 강점을 활용한 집단과의 비교에 있어서 개입 직후 즉각적인 효과면에서는 두 집단 모두가 유의미한 변화를 보였으나, 개입 후 6개월 시점에서는 강점 활용하기만이 유의미한 변화가 나타났다

(Seligman 외, 2005). 약점보다 강점을 더 많이 활용할수록 삶의 만족도, 심리적 안녕감, 주관적 안녕감이 높다(Allan & Duffy, 2014; Govindji 외, 2007; Park, Peterson, & Seligman, 2004; Proctor 외, 2009; Wang & Tien, 2011; Wood 외, 2011; 이정순, 2011; 김미진, 2011; 박부금, 2012). 이와 같은 연구 결과들은 심리적 안녕감과 삶의 만족을 높이는데 있어서 강점인식 뿐 아니라 강점활용을 하는 것이 좀 더 도움이 된다는 것을 시사한다(김민정 외, 2014).

강점과 삶의 만족과의 관계

긍정심리학에서는 삶의 질, 삶의 만족, 심리적 안녕감 등의 개념들은 서로 유사하며, 상호 관련된 것으로 여긴다(Fordyce, 1998). 주로 인간의 부정적인 측면에만 과도하게 초점을 맞추어 온 기존의 심리학에 대한 반성으로써 Seligman이 긍정심리학이라는 새로운 방향을 제시하면서 이러한 주제들에 관한 연구가 활발하게 진행되고 있다(Seligman 외, 2000).

본 연구에서는 청소년의 삶의 만족도에 영향을 주는 여러 가지 개인특성의 변인 중에서 개인의 부정적인 측면을 개선하도록 하는 것이 아니라 긍정적인 측면을 개발하고, 활용함으로써 좀 더 좋은 삶, 행복증진이 된다는 관점에서 강점에 중점을 두고자 하였다. 강점은 탁월한 성취를 이루게 만드는 역량이며, 동시에 의욕과 활기를 느끼도록 동기를 부여한다는 점에서 자신의 강점을 파악하여 활용하는 것은 자기실현에 있어 매우 중요하다(권석만, 2008). 또한 자신의 강점과 덕목을 개발하고 일상생활에서 여러 가지 방법으로 활용하는 것은 행복 증진에 효과적이며(Seligman 외, 2005), 개인의 행복과 연관된 것으로, 자신의

강점을 인식할 수 있도록 알려 주었을 때, 일에 대한 성취와 삶의 만족이 증가한다는 연구가 있었다(Harter, 1988; Black, 2001).

국내의 아동 및 청소년 강점과 삶의 만족의 관계에 대한 연구는 성격강점과 행복간의 관계에서 자기수용의 매개효과(김미진, 홍혜영, 2011), 성격강점과 주관적 안녕감의 관계(원두리, 2011), 정신적 웰빙의 관계(임영진, 2012), 학교적응의 매개효과(김현정, 고영건, 2014) 등의 연구가 있었으며, 각각의 연구에서 강점은 결과변수들과 유의미한 상관관계들을 가지고 있음이 확인되었다. 또한 정일진 등(2014)은 강점, 성격과 삶의 만족에 관한 연구에서 공정성, 끈기, 낙관성, 대인관계, 배려, 유머, 정직, 지혜 등의 청소년 강점요인이 삶의 만족을 유의하게 설명하였으며, 이 중에서 낙관성, 대인관계, 친화성, 공정성, 유머, 끈기, 지혜, 배려, 정직(부적 영향) 순으로 삶의 만족에 영향을 미치며, 청소년의 삶의 만족 증진을 위해 개인의 성격적 특성뿐 아니라 반드시 강점에 대한 고려가 필요함을 확인하였다.

강점코칭프로그램

본 프로그램은 삶의 만족도의 증진을 목적으로 하고 있다. 정서적 문제와 자아인식은 청소년의 삶 만족에 있어서 가장 영향을 미치는 내적 요인으로, 삶의 만족도를 높이기 위해서는 개인의 내적·심리적인 요인을 강화시키기 위한 활동 및 환경 조성을 위한 노력이 필요하다(안지혜 외, 2016). 내적·심리적인 부분의 하나로서 강점을 발견하는 것은 삶에 대한 만족감을 높이고 주관적인 안녕으로 가는 첫 단계라 할 수 있으며(Lopez 외, 2003), 약점보다 강점을 좀 더 많이 활용할수록 삶의 만

족도, 주관적 안녕감, 심리적 안녕감이 높다(이정순, 2011; 김미진, 2011; 박부금, 2012; Allan 외, 2014; Govindji 외, 2007; Park 외, 2004; Proctor 외, 2009; Wang 외, 2011; Wood 외, 2011). 강점의 인식과 활용을 통해 최적의 기능을 수행할 수 있도록 돕는 코칭적 접근법이 필요한데 이를 강점코칭이라 할 수 있으며, Carter와 Page(2009)는 강점코칭을 “일반적으로 최적의 기능을 수행할 수 있도록 강점의 파악과 활용 및 계발의 촉진과 관련된 것으로, 강점활용을 통해 목표를 성취하는 것에 초점을 둔 코칭의 방법으로써 피코치가 자신의 강점에 대해 더 잘 이해하거나 또는 자신의 특별한 강점을 충분히 계발하도록 하는 것을 목적으로 하는 코칭”으로 정의하였다.

본 연구에서는 자신의 강점을 인식하고 활용하여 목표를 성취할 수 있도록 하며, 또한 타인의 강점을 이해함으로써 강점활용을 확장시킬 수 있는 강점코칭프로그램을 진행하고자 하였다.

청소년들의 삶의 만족도를 자기 자신에 대한 만족뿐 아니라 가족에 대한 만족, 친구에 대한 만족 등의 다차원의 개념으로 보고 이를 높이기 위해 타인(가족 및 친구)의 강점에 대한 인식을 높이고, 강점 활용에 대한 구체적 실행계획 및 실천, 자신 및 타인과의 강점과 관련된 행동을 지속적으로 실행하는 것 등을 돕는 코칭프로그램을 설계하였다.

또한 표 1과 같이 GROUP 프로세스(Brown, Grant, 2010)와 긍정심리학을 기반으로 각 회기별 주제는 자기만족, 가족만족, 친구만족을 위한 강점파악 및 활용이라는 하위목표 달성을 위하여 Buckingham와 Donald(2001)의 ‘Now, Discover your strengths’, Hodges 등(2005)의 ‘The StrengthsQuest Program’, Linley(2008)의 ‘Average

표 1. GROUP 프로세스 모델

구분	GROUP모델의 단계별 내용
목표설정 (Goal)	그룹원은 각 회기에서 청취하고자 하는 것이 무엇인지 명확히 하도록 질문을 받는다. 코칭의 초점을 결정한다.
현실탐색 (Reality)	지금의 현실에 대한 인식을 일깨운다. 현재의 상황이 피코치의 목표를 달성하는데 어떻게 영향을 줄 것인지 검토한다.
대안탐색 (Options)	이용 가능한 대안을 탐색하고, 해결중심적 사고를 격려하며, 아이디어를 브레인스토밍 한다.
타인이해 (Understanding others)	그룹원은 코칭 중에 이야기되고 있는 것을 깊이 관찰하고 그 말에 대한 자신의 내부 반응을 살피고, 자신이 듣고 있는 말과 자신의 내부반응의 의미를 찾는다.
수행 (Perform)	그룹원이 다음단계를 결정하도록 지원하고, 최고의 대안을 만들어 본다. 개인 및 그룹의 실천계획을 만들고, 동기를 이끌어내고, 책임감을 확고히 한다.

Brown & Grant (2010). From GROW to GROUP: theoretical issues and a practical model for group coaching in organizations. p 38 에서 인용.

to A+: Realising strengths in yourself and others’, Diener(2010)의 ‘긍정진단 시스템’, Buckingham (2009)의 ‘강점활용원리’ 등을 참고하여 프로그램을 재구성하였다.

본 연구에서의 강점코칭프로그램을 실시하기 전에 예비 프로그램을 실시함으로써 본 프로그램의 진행에서의 수정 및 보완점을 확인하도록 하였다. 코칭심리전공자(박사과정수료)자 3인과의 논의를 거쳐 구성된 예비 프로그램을 중학교 1학년 청소년을 20명을 대상으로 각 그룹별 10명씩 2개 그룹으로 나누어 매주 2시간씩 8주간 진행하였다.

예비 프로그램 구성 내용 중에서 전문가 3인과의 논의를 통해 3회기에서의 최근, 과거, 미래의 강점발휘 경험 공유부분에 있어서는 학생들의 경험공유에 다소 어려움 있어 중학교 1학년 대상의 수준을 고려하여 본 프로그램에서는 3회기에서 바로 강점별칭을 진행하

는 것으로 수정하였다. 또한 5회기, 6회기에서의 롤모델의 강점찾기, 강점을 활용한 진로계획 부분과 7회기의 강점과 학습부분은 삶의 만족과의 연관성이 적을 수 있어, 직접적으로 좀 더 영향을 줄 수 있도록 본 프로그램에서는 가족과 친구관계의 향상을 위한 강점인식과 강점활용으로 수정하였다. 마지막 회기인 8회기에서는 좀 더 강점인식 및 활용의 지속성을 높이기 위해 본 프로그램에서는 강점액자를 만들어 평소 잘 보이는 곳에 놓도록 하였으며, 프로그램 이후 매 주 3개월간 지속적으로 강점인식 및 강점활용에 대해 확인할 수 있도록 문자발송을 추가하였다. 이러한 예비 프로그램의 수정 및 보완을 통해 확정된 본 프로그램은 각 회기별로 90분으로 구성하였으며, 총 8회기 12시간으로 계획하였다.

강점코칭프로그램(강점인식)의 각 회기별 세부적인 내용은 표 2와 같다. 강점인식집단의

표 2. 강점코칭프로그램(강점인식)의 회기별 세부내용

회기	주제	주요 내용	세부 내용
1	강점코칭프로그램 이해하기	강점코칭프로그램 소개/검사 실시	라포형성, 그라운드룰, 역할배분 강점코칭프로그램의 이해 SAI청소년강점검사 실시 과제: 타인이 보는 나의 강점 적어오기
2	자신의 강점파악1	강점파악	G: 자신의 강점에 대한 이해 R: 자신의 주요 강점에 대한 이해 정도 탐색 O: 자신의 강점을 파악할 수 있는 방법 탐색 U: 그룹 대화를 통해 자신의 강점에 대한 내부반응과 의미 찾기 P: 자신의 강점 파악 및 이를 위한 실행계획 강점파악(강점추측, 강점추천게임) 강점검사 결과해석 강점 경험 상호 공유 그룹 내 구성원의 강점 인식, 타인과의 강점 차이 및 공통점 확인 과제: 자신의 강점 인터뷰하기
3	자신의 강점파악2	강점파악	G: 자신의 강점에 대한 이해 R: 자신의 주요 강점에 대한 이해 정도 탐색 O: 자신의 강점을 파악할 수 있는 방법 탐색 U: 그룹 대화를 통해 자신의 강점에 대한 내부반응과 의미 찾기 P: 자신의 강점 파악 및 이를 위한 실행계획 과제실행 검토 및 상호 피드백 자신의 강점 인식 자신의 강점 경험 10년 후 자신의 가장 이상적 모습 과제: 자신의 강점 인터뷰하기2
4	가족의 강점파악1	가족1의 강점 인식	G: 가족의 강점에 대한 이해 R: 가족의 주요 강점에 대한 이해 정도 탐색 O: 가족의 강점을 파악할 수 있는 방법 탐색 U: 그룹 대화를 통해 가족의 강점에 대한 내부반응과 의미 찾기 P: 가족의 강점 파악 및 이를 위한 실행계획 과제실행 검토 및 상호 피드백 가족의 강점 인식 가족의 강점 경험 가족의 강점과 자신의 강점과 공통점 및 차이점 찾기 10년 후 가족의 가장 이상적 모습 과제: 가족과 강점대화 나누기(가족 간 강점인식, 공통점과 차이점 나누기)
5	가족의 강점파악2	가족2의 강점 인식	G: 가족의 강점에 대한 이해 R: 가족의 주요 강점에 대한 이해 정도 탐색 O: 가족의 강점을 파악할 수 있는 방법 탐색 U: 그룹 대화를 통해 가족의 강점에 대한 내부반응과 의미 찾기 P: 가족의 강점 파악 및 이를 위한 실행계획

표 2. 강점코칭프로그램(강점인식)의 회기별 세부내용 (계속)

회기	주제	주요 내용	세부 내용
5	가족의 강점파악2	가족2의 강점 인식	과제실행 검토 및 상호 피드백 가족의 강점 인식 가족의 강점 경험 가족의 강점과 자신의 강점과 공통점 및 차이점 찾기 강점 가계도 작성 과제: 가족과 강점대화 나누기(가족 간 강점인식, 공통점과 차이점 나누기)
6	친구의 강점파악1	친구1의 강점 인식	G: 친구의 강점에 대한 이해 R: 친구의 주요 강점에 대한 이해 정도 탐색 O: 친구의 강점을 파악할 수 있는 방법 탐색 U: 그룹 대화를 통해 친구의 강점에 대한 내부반응과 의미 찾기 P: 친구의 강점 파악 및 이를 위한 실행계획 과제실행 검토 및 상호 피드백 친구의 강점 인식 친구의 강점 경험 10년 후 친구와의 가장 이상적 모습 과제: 친구와 강점대화 나누기(친구와의 강점인식, 공통점과 차이점 나누기)
7	친구의 강점파악2	친구2의 강점 인식	G: 친구의 강점에 대한 이해 R: 친구의 주요 강점에 대한 이해 정도 탐색 O: 친구의 강점을 파악할 수 있는 방법 탐색 U: 그룹 대화를 통해 친구의 강점에 대한 내부반응과 의미 찾기 P: 친구의 강점 파악 및 이를 위한 실행계획 과제실행 검토 및 상호 피드백 친구의 강점 인식 친구의 강점 경험 10년 후 친구와의 가장 이상적 모습 과제: 친구와 강점대화 나누기(친구와의 강점인식, 공통점과 차이점 나누기)
8	셀프코칭 코칭마무리	셀프코칭 코칭마무리 및 평가	과제실행 검토 및 코칭 셀프코칭 실천계획서 작성 코칭 평가 및 마무리, 소감나누기 사후 검사 실시 강점액자 프로그램 이후 3개월 간 매주 1회 강점인식을 위한 문자전송

강점인식을 위해 김기년 등(2013)이 개발한 SAI청소년강점검사를 실시하여 자신의 상위 주요강점을 파악하여 강점의 인식할 수 있는 도구로 활용하였으며, 강점인식집단의 내용 구성은 강점코칭프로그램 이해하기(1회기), 자신의 강점파악1,2(2-3회기), 가족의 강점파악

1,2(4-5회기), 친구의 강점파악1,2(6-7회기), 셀프 코칭, 코칭마무리(8회기)로 하였다.

또한 표 3과 같이 강점코칭프로그램(강점인식 및 활용)의 각 회기별 세부적인 내용을 보면(표 3 참조), 1회기에서는 본 프로그램의 목적과 강점과 코칭을 이해하고, 옆 친구의 장

표 3. 강점코칭프로그램(강점인식 및 활용)의 회기별 세부내용

회기	주제	주요 내용	세부 내용
1	강점코칭프로그램 이해하기	강점코칭프로그램 소개/ 검사 실시	라포형성, 그라운드룰, 역할배분 강점코칭프로그램의 이해 SAI청소년강점검사 실시 과제: 타인이 보는 나의 강점 적어오기
2	자신의 강점파악	강점파악	G: 자신의 강점에 대한 이해 R: 자신의 주요 강점에 대한 이해 정도 탐색 O: 자신의 강점을 알아 볼 수 있는 방법 탐색 U: 그룹 대화를 통해 자신의 강점에 대한 내부반응과 의미 찾기 P: 자신의 강점 파악 및 이를 위한 실행계획 강점파악(강점추측, 강점추천게임) 강점검사 결과해석 강점 경험 상호 공유 그룹 내 구성원의 강점 인식, 타인과의 강점 차이 및 공통점 확인 과제: 자신의 강점 인터뷰하기
3	강점활용	강점별칭짓기 목표설정 강점활용 실행계획	G: 자신의 강점활용하기 R: 현재 자신의 강점활용에 대한 탐색 O: 자신의 강점활용 방법 탐색(과거 성공경험) U: 그룹 대화를 통해 강점활용에 대한 내부반응과 의미 찾기 P: 자신의 강점 활용 및 이를 위한 실행계획 과제실행 검토 및 상호 피드백(peer feedback) 강점별칭 짓기 비전리스트 작성, 목표 설정 강점활용 실행계획 과제: 강점 활용 계획 실행, 가족의 강점 인터뷰하기
4	가족의 강점파악	가족의 강점 인식 강점활용 실행계획	G: 가족의 강점에 대한 이해 R: 가족의 주요 강점에 대한 이해 정도 탐색 O: 가족의 강점을 알아 볼 수 있는 방법 탐색 U: 그룹 대화를 통해 가족의 강점에 대한 내부반응과 의미 찾기 P: 가족의 강점 파악 및 이를 위한 실행계획 과제실행 검토 및 상호 피드백 가족의 강점 인식 가족의 강점 경험 가족의 강점과 자신의 강점과 공통점 및 차이점 찾기 10년 후 가족의 가장 이상적 모습 강점활용 실행계획 과제: 가족과 강점대화 나누기(가족 간 강점인식, 공통점과 차이점 나누기), 강점 활용 계획 실행
5	강점활용	가족관계 향상을 위한 실행계획	G: 자신과 가족의 강점활용하기 R: 현재 자신과 가족의 강점활용에 대한 탐색 O: 자신과 가족의 강점활용 방법 탐색(과거 성공경험) U: 그룹 대화를 통해 강점활용에 대한 내부반응과 의미 찾기 P: 자신과 가족의 강점 활용 및 이를 위한 실행계획

표 3. 강점코칭프로그램(강점인식 및 활용)의 회기별 세부내용

(계속)

회기	주제	주요 내용	세부 내용
5	강점활용	가족관계 향상을 위한 실행계획	과제실행 검토 및 상호 피드백(peer feedback) 자신의 강점과 공통점 및 차이점 발견 강점 가계도 작성 가족의 강점별칭 짓기 가족관계 향상을 위한 강점 활용 실행계획 과제: 강점 활용 계획 실행, 친구의 강점 파악하기
6	친구의 강점파악	친구의 강점 인식 강점활용 실행계획	G: 친구의 강점에 대한 이해 R: 친구의 주요 강점에 대한 이해 정도 탐색 O: 친구의 강점을 알아 볼 수 있는 방법 탐색 U: 그룹 대화를 통해 친구의 강점에 대한 내부반응과 의미 찾기 P: 친구의 강점 파악 및 이를 위한 실행계획 과제실행 검토 및 상호 피드백 친구의 강점 인식 친구의 강점 경험 10년 후 친구와의 가장 이상적 모습 강점활용 실행계획 과제: 친구와 강점대화 나누기(친구와의 강점인식, 공통점과 차이점 나누기), 강점 활용 계획 실행
7	강점활용	친구관계 향상을 위한 강점 활용	G: 자신과 친구의 강점활용하기 R: 현재 자신과 친구의 강점활용에 대한 탐색 O: 자신과 친구의 강점활용 방법 탐색(과거 성공경험) U: 그룹 대화를 통해 강점활용에 대한 내부반응과 의미 찾기 P: 자신과 친구의 강점 활용 및 이를 위한 실행계획 과제실행 검토 및 상호 피드백 친구의 강점과 자신의 강점과 공통점 및 차이점 찾기 친구의 강점별칭 짓기 친구관계 향상을 위한 강점 활용 실행계획 과제: 강점 활용 계획 실행
8	셀프코칭 코칭마무리	셀프코칭 코칭마무리 및 평가	과제실행 검토 및 코칭 셀프코칭 실천계획서 작성 코칭 평가 및 마무리, 소감나누기 사후 청소년 강점검사 실시 강점역자 프로그램 이후 3개월 간 매주 1회 강점활용을 위한 문자전송

점 소개하기를 통해 라포를 형성하였다. 또한 객관적인 강점파악을 위해서 강점검사를 실시하고 가족 및 친구 등 타인이 보는 강점을 알아보는 것으로 과제를 진행하도록 하였다.

2회기에서는 강점추측 및 강점인터뷰, 강점 추천하기, 강점검사결과에 대한 이해, 강점점

험공유를 통해 자신이 추측한 강점과 주변에서 추천한 강점, 강점검사결과를 통해 알게 된 강점을 비교해 봄으로써 다양한 방법으로 자신의 강점을 파악할 수 있도록 하였다. 또한 강점 경험공유를 통해 그룹 내 구성원의 강점과 자신의 강점간의 차이 및 공통점 확인

하도록 하였다. 파악된 자신의 강점을 가지고 강점인터뷰하기를 과제로 진행하도록 하였다.

3회기에서는 각자의 과제실행 검토를 통해 강점인터뷰내용을 공유하고, 강점별칭 짓기를 통해 자기만족을 향상시키며, 목표 설정 및 강점활용 실행계획을 짰다. 과제로는 한 주간 강점활용 계획에 따라 실행하기와 가족의 강점 인터뷰하기를 진행하도록 하였다.

4회기에서는 지난회기의 과제인 가족의 강점 인터뷰에서 알게 된 강점과 자신이 생각하는 가족의 강점간의 차이를 통해 가족의 강점을 인식하도록 하였다. 또한 가족의 강점과 관련된 경험을 나누어 보았다. 10년 후 가족의 가장 이상적 모습을 이야기함으로써 가족 만족의 이상적 모델을 그려볼 수 있도록 하고, 궁극적인 가족의 관계향상을 위한 강점활용 실행계획을 짰다. 과제로는 가족과 강점대화 나누기(가족 간 강점인식, 공통점과 차이점 나누기)와 강점 활용 계획을 실행하도록 하였다.

5회기에서는 지난회기의 과제인 가족과 강점대화 나누기와 강점 활용 계획을 실행사례를 공유하고, 강점 가계도 작성, 가족의 강점별칭 짓기를 통해 자신의 강점과 공통점 및 차이점 찾아보았다. 과제로는 수정된 강점 활용 계획 실행, 친구의 강점 인터뷰하기를 진행하도록 하였다.

6회기에서는 지난회기의 과제인 친구의 강점 인터뷰에서 알게 된 강점과 자신이 생각하는 친구의 강점간의 차이를 통해 친구의 강점을 인식하도록 하였다. 또한 친구의 강점과 관련된 경험을 나누어 보았다. 10년 후 친구와의 가장 이상적 모습을 이야기함으로써 친구만족의 이상적 모델을 그려볼 수 있도록 하고, 궁극적인 친구의 관계향상을 위한 강점활용 실행계획을 짰다. 과제로는 친구와 강점대

화 나누기(친구와 서로의 강점인식, 공통점과 차이점 나누기)와 강점 활용 계획을 실행하도록 하였다.

7회기에서는 지난회기의 과제인 친구와의 강점대화 나누기와 강점 활용 계획을 실행사례를 공유하고, 친구와의 강점 비교표 작성, 친구의 강점별칭 짓기를 통해 자신의 강점과 공통점 및 차이점 찾아보았다. 과제로는 수정된 강점 활용 계획을 실행하도록 하였다.

8회기에서는 각자의 과제실행 검토를 통해 강점활용 사례를 공유하고, 전체적인 코칭프로그램에 대한 평가를 하였다

또한 강점액자를 선물하여 프로그램이 종료한 이후에도 일상생활 속에서 강점을 인지할 수 있도록 하고, 향후 셀프코칭을 통해 강점을 지속적으로 활용할 수 있도록 하였다. 또한 지속적인 강점활용을 독려하기 위해 프로그램 이후 3개월 간 매주 1회 강점활용에 대한 문자를 전송하도록 하였다. 세부적인 프로그램 내용 구성은 표 3과 같다.

본 연구의 코칭프로그램을 통해 자신의 강점 활용(2-3회기)을 한다면, 자신의 행복감을 향상시키며(Park 외, 2004; Seligman 외, 2005), 스트레스를 적게 경험하고(Wood 외, 2011), 목표를 계획하고 성취하기가 쉽게(Linley 외, 2010)됨으로써 자기 자신에 대한 만족을 높일 수 있을 것이다.

또한, 청소년은 가정과 학교에서 대부분의 삶이 이루어지기 때문에 가정생활과 학교생활, 환경적 요인으로 분류할 수 있다(안지혜 외, 2016). 가정에서 부모와의 긍정적 관계는 안정감을 갖게 하고, 심리적 불안을 낮춘다(Corsano, Majorano, & Champre, 2006). 청소년의 생활 만족도는 부모의 지원의 영향을 가장 많이 받는 것으로 나타났으며(김의철 외, 1999; 민병기,

박영신, 김의철, 2002), 형제자매 관계도 청소년의 생활 만족도와 서로 관련이 있는 변인으로 나타났다(한영숙, 2008). 또한 친구와 교사와의 관계도 삶의 만족에 중요한 영향을 미친다. 친구나 교사와의 관계가 안 좋은 경우 학업성적이 낮아지게 되고, 이로 인해 부모와의 관계가 원만하지 못하게 됨으로써 삶의 만족이 낮아질 수 있다(박영신 외, 2000).

따라서 본 연구는 강점을 개발하고 활용함으로써 더 좋은 삶과 행복이 증진이 된다는 점에서 강점에 초점을 두고 청소년들의 삶의 만족도를 앞에서 언급한 자기 자신에 대한 만족뿐 아니라 가족에 대한 만족, 친구에 대한 만족 등의 다차원의 개념으로도 보고 이를 높이기 위해 타인(가족 및 친구)의 강점을 파악할 수 있도록 강점검사를 사용하여 강점 활용에 대한 인식을 증진시키고, 자신 및 타인과의 강점과 연관된 행동을 계속적으로 실행하는 것을 지원하는 코칭프로그램(4-7회기)을 설계함으로써 청소년의 전반적인 삶의 만족을 향상시키는데 기여할 수 있도록 하는 것을 목표로 하였다. 또한, 자기만족, 가족만족, 친구만족이 향상된다면 학교만족 또한 향상될 가능성이 높다.

또한 기존에는 강점 파악에만 초점을 둔 연구가 많았다. 그러나 실제적으로는 강점을 파악할 뿐만 아니라 활용하는 부분도 중요하며 (Govindji 외, 2007; Wood 외, 2011; 박부금, 2012; Park 외, 2004; Seligman 외, 2005; 김민정 외, 2014), 구체적으로 어떠한 효과가 있는지, 강점인식효과와의 차이는 무엇인지 등에 대해 검증할 수 있는 연구가 필요하다. 또한 청소년을 대상으로 강점인식에 초점을 둔 프로그램과 강점인식뿐 아니라 활용하는 부분까지 포함된 프로그램과의 효과성 차이를 실험한

과거 연구는 없다.

따라서 본 연구에서는 강점인식프로그램의 효과성을 알아봄과 동시에 강점인식 및 활용 프로그램과의 효과성 차이를 검증하기 위해 강점인식집단을 실험집단1로 강점인식 및 활용집단을 실험집단2로 하여 두 집단이 프로그램 진행 후 삶의 만족(자기만족, 가족만족, 친구만족, 학교만족)에 어떠한 차이가 나는지 실험적으로 비교 검증해 보고자 하였으며, 다음과 같은 연구의 가설들을 도출하였다.

가설 1. 강점코칭프로그램이 자기 만족도를 높이는데 긍정적 영향을 줄 것이다.

가설 2. “강점코칭프로그램이 가족 만족도를 높이는데 긍정적 영향을 줄 것이다.”

가설 3. “강점코칭프로그램이 친구 만족도를 높이는데 긍정적 영향을 줄 것이다.”

가설 4. “강점코칭프로그램이 학교 만족도를 효과적으로 높일 수 있을 것이다.”

가설 5. “강점인식 및 활용프로그램 (실험집단2)이 강점인식프로그램(실험집단1)에 비해 삶의 만족을 더 효과적으로 높일 수 있을 것이다.”

연구 방법

연구 대상

본 연구에서는 경기도 소재 H중학교(공립, 남녀공학, 남녀합반, 9학년, 학급당 학생 수 약 31.2명) 1학년 청소년 47명이 연구에 참여하였다. 이 중에서 남자는 19명(40.4%), 여자는 28명(59.6%)이었고, 통제집단은 16명(남자 7명, 여자 9명), 실험집단1(강점인식집단)은 16명(남자

한국심리학회지: 학교

6명, 여자 10명)이 각 8명씩 2개 그룹으로 나누어 실험에 참여하였으며, 실험집단2(강점인식 및 활용집단)는 15명(남자 7명, 여자 8명)이 각각 8명과 7명의 2개 그룹으로 나누어 실험에 참여하였다.

측정 도구

본 연구에서는 강점코칭을 실시하여 청소년에게 코칭이 미치는 효과를 측정하기 위해 청소년 삶의 만족도(자기만족, 가족만족, 친구만족, 학교만족)를 사용하였다.

삶의 만족도

삶의 만족을 다차원적으로 측정하기 위해 한국판 청소년용 삶의 만족도 척도를 사용하였다. 이 척도는 Huebner (1994)가 개발한 다면적 학생생활만족도 척도를 우리나라 문화에 맞게 곽금주(1995)가 번안하여 수정한 것으로써 삶의 만족 전체 요인이 자기 만족, 가족만족, 친구 만족, 학교 만족, 주거환경 만족의 5개 하위요인으로 구성되어 있다. 전체 문항 수는 총 32개 문항이며, 각각의 문항은 “매우 그렇다” 5점, “그렇다” 4점, “보통이다” 3점, “그렇지 않다” 2점 “전혀 그렇지 않다” 1점의 5점 Likert 형식으로 평정하도록 되어 있다. 이 척도의 요인별 신뢰수준은 곽금주(1995) 연구에서 Cronbach $\alpha=.70\sim.85$ 였다. 본 연구에서의 신뢰수준(Cronbach α)은 삶의 만족 전체 척도가 .92, 자기 만족이 .63, 가족 만족이 .71, 친구 만족이 .87, 학교 만족이 .81로 나타났다.

연구 설계

본 연구의 설계는 실험집단1, 실험집단2, 통

제집단의 사전-사후-추후1(1개월)-추후2(3개월)를 적용하여 구성하였다. 사전검사를 실시하고 8주 동안(주1회) 8회기에 걸쳐 그룹코칭을 진행하였다. 회기별 시간은 90분 동안 진행하였으며, 각 회기는 GROUP모델에 기반을 두어 그룹코칭을 진행하였다. 프로그램의 효과성을 알아보기 위해 사후 검사는 8회기 종료 후에 추후1검사는 1개월 후에, 추후2검사는 3개월 후에 실시하였다.

연구 절차

대상자 선정

본 프로그램의 피험자는 경기도 소재 중학교 1학년 청소년 중에서 희망자 32명을 모집(2016.10.4.~10.28)하여 실험집단1 16명(8명씩 2그룹), 실험집단2 16명(8명씩 2그룹)을 무선 배정하였으나 실험집단2에서 개인적인 사정으로 1명이 탈락하고 최종적으로 31명이 참여하였다. 또한 통제집단 16명은 같은 학년의 한 반에서 선정하여 진행하였으며, 추후 별도의 코칭은 진행하지 않았다.

강점코칭프로그램의 실시

본 연구는 강점코칭프로그램을 실시하기 전에 사전검사를 실시하고 8주 동안(2016. 11.2.~12.28)매주 1회기씩 총 8회기를 실시하며, 각 회기별 시간은 실제 실시 시간은 90분(중간에 10분 휴식시간을 가짐)으로 하였다. 각 회기는 GROUP모델에 기반을 두고 각 회기별 주제와 목표에 따라 진행하였다. 코칭 프로그램진행은 실험집단2의 2개 그룹은 연구자가 진행하였으며, 실험집단1은 연구자와 유사한 경력의 코칭심리전공자(박사과정수료) 2인이 각각 한 그룹씩을 진행하였다. 사후 검사는

강점코칭프로그램 종료 후(2016.12.28)에 추후 검사1은 1개월 후(2017.2.1)에 추후검사2는 3개월 후(2017.3.28)에 실시하였다.

자료 분석

본 연구에서는 양적 자료 분석법을 사용하였으며, 자료의 분석은 SPSS 21.0 프로그램을 이용하였다. 첫째, 우선 종속변인에 대한 문항의 신뢰도 검증을 위해서 실험집단1, 2와 통제집단 모두의 사전 검사 점수의 Cronbach α 값을 파악하였다. 둘째, 프로그램 처치 전 실험집단1, 2와 통제집단 간의 동질성 여부를 검증하기 위해 각각의 집단에 참가한 학생들의 삶의 만족 전체, 자기만족도, 가족만족도, 친구만족도, 학교만족도의 사전 검사 점수에 대해 일원분산분석을 실시하였다. 셋째, 프로그램의 효과성 검증을 위해서는 삶의 만족 전체, 자기만족도, 가족만족도, 친구만족도, 학교만족도 점수의 사전, 사후에 대한 시점과 실험1, 실험2, 통제 집단 간의 상호작용효과를 알아보기 위하여 3(집단) \times 2(시기) 혼합변량분석(Mixed ANOVA)을 실시하였다. 넷째, 각 집단별 종속변인 점수들의 사전, 사후, 추후1, 추후2에서의 변화량이 유의한지를 알아보기 위해 대응표본 t -검정을 실시하고, Cohen(1988)의 효과크기(d)를 산출하였다. 다섯째, 프로그램을 종료한 후 프로그램 효과의 지속성을 검증하기 위해 실험집단1, 2의 사후, 추후1(1개월 후), 추후2(3개월 후) 검사 점수에 대하여 반복측정 변량분석을 실시하였다.

결 과

프로그램 실시 사전 차이검증

실험집단1, 실험집단2, 통제집단이 동질한 집단인지 알아보기 위하여 세 집단의 삶의 만족 전체, 자기만족, 가족만족, 친구만족, 학교만족에 대해 일원분산분석을 실시하였다. 집단의 삶의 만족 전체, 자기만족, 가족만족, 친구만족, 학교만족의 사전 점수에 대한 일원분산분석결과는 삶의 만족 전체($F=1.19, p > .05$), 자기만족($F=2.27, p > .05$), 가족만족($F=0.72, p > .05$), 친구만족($F=0.74, p > .05$), 학교만족($F=0.20, p > .05$)은 통계적 유의수준 $p=.05$ 에서 차이가 없는 것으로 나타나 세 집단은 동질한 집단이라고 할 수 있다.

프로그램 효과검증

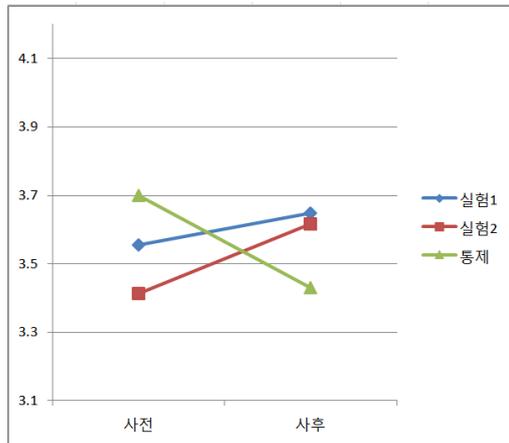
삶의 만족 전체, 자기만족, 가족만족, 친구만족, 학교만족에 대한 프로그램의 효과성을 검증하기 위해 프로그램 실시 사전, 사후에 대한 시점과 집단(비교, 실험, 통제) 간 상호작용효과를 알아보기 위하여 3(집단) \times 2(시기) 혼합변량분석을 실시하였으며, 이에 대한 결과는 표 4와 같다. 표 4를 보면, 프로그램 실시 전, 후의 시점*집단의 상호작용 효과는 삶의 만족도($F=7.42, p < .05$), 자기만족도($F=3.77, p < .05$), 가족만족도($F=5.02, p < .05$), 친구만족도($F=4.27, p < .05$)에서 통계적 유의수준 $p = .05$ 에서 유의미하였으나, 학교만족도($F=2.15, p > .05$)에서는 유의미하지 않았다.

각 종속변수에 대한 실험집단1, 실험집단2와 통제집단의 사전과 사후 검사점수의 평균과 표준편차는 표 5와 같다.

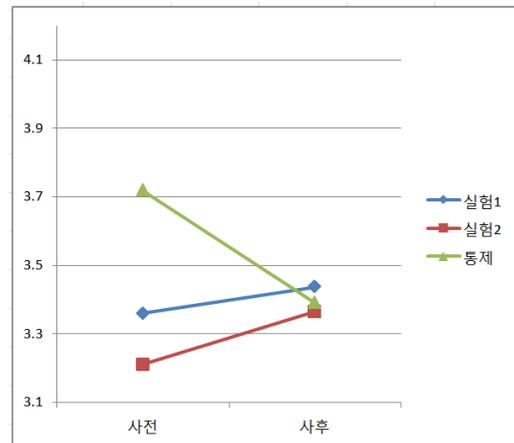
삶의 만족 전체의 경우, 그림 1을 보면 삶의 만족 전체의 평균 점수가 통제집단의 경우

표 4. 종속변인에 대한 프로그램 효과 검증

소스	종속변인	자유도	평균제곱	F	유의확률	부분에타제곱
시점	삶의 만족 전체	1	0.002	0.04	.848	.001
	자기만족	1	0.023	0.17	.683	.004
	가족만족	1	0.251	1.96	.169	.045
	친구만족	1	0.344	1.59	.214	.037
	학교만족	1	2.099	10.30	.003	.197
집단	삶의 만족 전체	2	0.053	0.14	.868	.007
	자기만족	2	0.522	0.84	.441	.038
	가족만족	2	0.369	1.11	.340	.050
	친구만족	2	0.076	0.12	.891	.005
	학교만족	2	0.089	0.13	.882	.006
시점*집단	삶의 만족 전체	2	0.457	7.42	.002	.261
	자기만족	2	0.510	3.77	.031	.152
	가족만족	2	0.640	5.02	.011	.193
	친구만족	2	0.921	4.27	.021	.169
	학교만족	2	0.438	2.15	.129	.093



[그림 1] 삶의 만족 전체의 집단 간 사전, 사후 검사의 평균추세 그래프



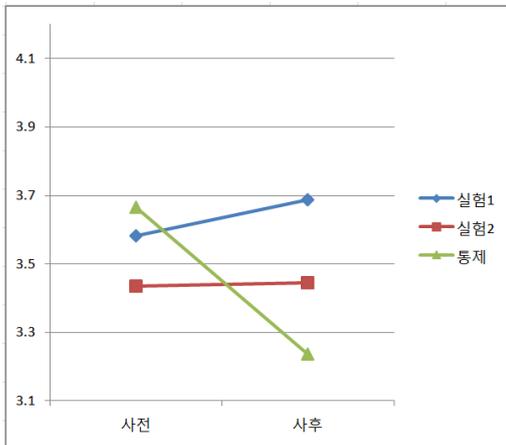
[그림 2] 자기 만족 전체의 집단 간 사전, 사후 검사의 평균추세 그래프

사전보다 사후에 감소하였으나 실험집단 1과 실험집단 2의 경우에는 사전에 비해 사후 검

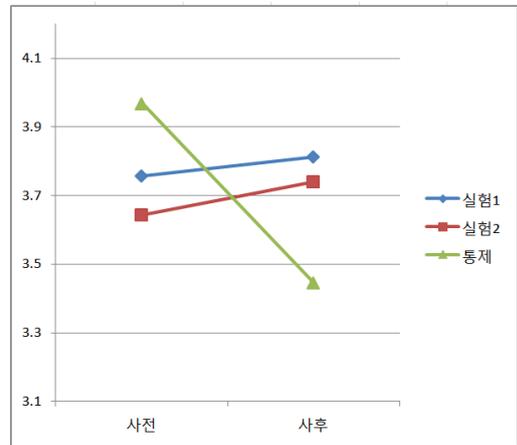
사가 뚜렷한 증가를 보이고 있어 시점과 집단 간에 상호작용효과가 확인되었다.

표 5. 실험집단1, 실험집단2, 통제집단의 종속변인에 대한 사전, 사후 평균과 표준편차

종속 변수	통계치	실험집단1(N=16)				실험집단2(N=15)				통제집단(N=16)			
		사전	사후	추후1	추후2	사전	사후	추후1	추후2	사전	사후	추후1	추후2
삶의 만족 전체	평균	3.55	3.65	3.57	3.72	3.41	3.62	3.55	3.85	3.70	3.43	3.21	3.13
	표준편차	0.557	0.563	0.524	0.551	0.445	0.455	0.410	0.521	0.471	0.221	0.216	0.420
자기 만족	평균	3.36	3.44	3.14	3.50	3.21	3.37	3.52	3.57	3.72	3.39	3.16	2.89
	표준편차	0.683	0.649	0.652	0.540	0.691	0.642	0.567	0.968	0.632	0.365	0.515	0.645
가족 만족	평균	3.58	3.69	3.58	3.90	3.44	3.44	3.44	3.90	3.67	3.24	2.98	3.28
	표준편차	0.489	0.552	0.594	0.670	0.540	0.357	0.469	0.636	0.526	0.369	0.465	0.452
친구 만족	평균	3.76	3.81	3.83	3.79	3.64	3.74	3.77	4.20	3.97	3.45	3.41	3.37
	표준편차	0.773	0.796	0.572	0.680	0.779	0.512	0.548	0.462	0.661	0.262	0.260	0.407
학교 만족	평균	3.34	3.42	3.43	3.48	3.18	3.76	3.32	3.55	3.34	3.60	3.18	2.84
	표준편차	0.831	0.779	0.764	0.717	0.661	0.560	0.391	0.563	0.767	0.267	0.224	0.656



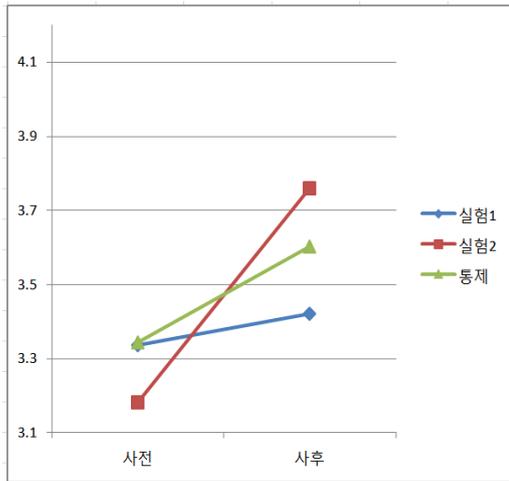
(그림 3) 가족 만족 전체의 집단 간 사전, 사후 검사의 평균추세 그래프



(그림 4) 친구 만족 전체의 집단 간 사전, 사후 검사의 평균추세 그래프

또한 실험집단1보다 실험집단2에서 더 큰 증가를 나타내고 있다. 자기만족, 가족만족,

친구만족의 경우, 표 4와 그림 2, 3, 4에서 보듯이 각각의 평균 점수가 통제집단의 경우,



(그림 5) 학교 만족 전체의 집단 간 사전, 사후 검사의 평균추세 그래프

사전보다 사후에 다소 감소하였으나 실험집단 1과 실험집단2는 사전에 비해 사후 검사가 증가를 보이고 있어 시점과 집단 간에 상호작용

효과가 확인되었다. 또한 실험집단1보다 실험집단2에서 더 큰 증가를 나타내고 있다. 또한, 학교만족의 경우에는 비록 상호작용효과가 없는 것으로 확인되었으나 그림 5에서 보듯이 평균 점수에서는 실험집단2가 실험집단1이나 통제집단에 비해 사후에서 뚜렷한 증가를 보이는 것으로 나타났다. 이는 추가적으로 표집수가 16명으로 적어서 유의하지 않을 가능성이 높은 것으로 보인다.

실험집단1과 실험집단2의 변화와 효과 크기 실험집단1, 실험집단2에 진행된 프로그램이 종속변인들의 변화에 미친 영향을 좀 더 확인하기 위하여 각 집단별 종속변수점수의 사전, 사후, 추후1(1개월 후), 추후2(3개월 후) 변화와 효과크기(d)를 표 6에 제시하였다. 효과크기에 대한 해석은 지수가 0.2의 경우 매우 적은 효과나 영향을 의미하며, 0.5는 중간, 0.8 이상일 경우에는 효과나 영향이 상당히 큰 것으로 해

표 6. 실험집단1, 2의 사전, 사후, 추후2 변화, 효과크기 및 집단간 차이검정

종속변인	집단	사전-사후		사후-추후2			
		t (대응)	d	t (독립)	t (대응)	d	t (독립)
삶의 만족 전체	실험1 (강점인식)	-2.58*	.65		-1.20	.30	
	실험2 (강점인식 및 활용)	-2.39*	.66	-1.19	-2.30**	.64	-1.11
자기만족	실험1 (강점인식)	-.89	.22		-.50	.13	
	실험2 (강점인식 및 활용)	-.90	.25	-.42	-.61	.17	-.30
가족만족	실험1 (강점인식)	-1.26	.31		-3.02*	.75	
	실험2 (강점인식 및 활용)	-.05	.01	.55	-2.43*	.67	-1.09
친구만족	실험1 (강점인식)	-.86	.22		.20	.05	
	실험2 (강점인식 및 활용)	-.41	.11	.17	-2.67*	.74	-2.25*
학교만족	실험1 (강점인식)	-.74	.18		-.77	.19	
	실험2 (강점인식 및 활용)	-3.58**	.99	-2.53*	3.42**	.95	2.93**

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

석할 수 있다(Cohen, 1988). 또한 효과크기(d)가 1에 가까울수록 대립가설을 사실로 받아들일 가능성이 높다고 해석할 수 있다. 실험집단1(강점인식집단)의 경우, 표 6에 제시된 결과를 바탕으로 실험집단1에 진행된 프로그램이 중속변인들의 변화에 미친 영향을 살펴보면, 삶의 만족 전체의 수준이 사전-사후($t = -2.58, p < .05$) 및 사전-추후2($t = -3.08, p < .01$)에서 변화에 대해 유의하게 증가한 것을 알 수 있으며, 효과크기도 사전-사후($d = .65$), 사전-추후2($d = .84$)에서 중간 이상으로 나타났다. 가족만족의 수준도 사후-추후2($t = -3.02, p < .05$), 사전-추후2($t = -3.40, p < .01$) 변화에 대해 유의하게 증가한 것을 알 수 있으며 사전-추후2($d = .75$), 사전-추후2($d = .85$)의 효과크기도 크게 나타났다.

실험집단2(강점인식 및 활용집단)의 경우, 표 6에서 실험집단2에 진행된 프로그램이 중속변인들의 변화에 미친 영향을 살펴보면, 삶의 만족 전체 수준이 사전-사후($t = -2.39, p < .05$), 사후-추후2($t = -2.30, p < .01$), 사전-추후2($t = -3.39, p < .01$)변화에서 모두 유의하게 증가한 것을 알 수 있으며, 효과크기도 사전-사후($d = .66$), 사후-추후2($d = .64$) 변화에서는 중간 이상으로 나타났으며, 특히 사전-추후2($d = .94$)의 효과크기가 크게 나타났다. 자기만족의 수준은 사후-추후2 변화($t = -2.23, p < .05$)에서 유의하게 증가한 것을 알 수 있으며, 효과 크기도 중간 이상($d = .62$)으로 나타났다. 가족만족의 수준도 사후-추후2($t = -2.43, p < .05$), 사전-추후2($t = -3.256, p < .01$)변화에 대해 유의하게 증가한 것을 알 수 있으며 사전-추후2($d = .67$), 사전-추후2($d = .90$)의 효과크기도 크게 나타났다.

또한, 친구만족의 수준도 사후-추후2($t = -2.67,$

$p < .05$), 사전-추후2($t = -2.88, p < .05$)변화에 대해 유의하게 증가한 것을 알 수 있으며 사전-추후2($d = .74$), 사전-추후2($d = .80$)의 효과크기도 크게 나타났다. 그러나 학교만족에 대한 효과크기는 사전-사후에서는 유의하게 증가하였고($t = -3.58, p < .01$), 효과크기도 큰 것으로 나타났다($d = .99$), 사후-추후2에서는 유의하게 낮아진 것을 알 수 있다($t = 3.42, p < .01$).

표 6에 나타낸 바와 같이 실험집단1과 실험집단2의 집단 간 변화에 대한 차이검증을 위해 사전-사후와 사후-추후2에 대해 중속변인의 측정 시점 간 평균값의 차이에 대한 독립표본 t 검증을 실시한 결과, 사전-사후에서는 실험집단2가 실험집단1에 비해 학교만족에서 평균점수의 변화차이가 더 크게 나타났다($t = -2.53, p < .05$). 사후-추후2에서도 실험집단2가 실험집단1에 비해 친구만족의 평균점수 변화 차이가 크게 나타났고($t = -2.25, p < .05$), 학교만족에서도 실험집단2($t = 2.93, p < .01$)가 평균점수 변화차이가 더 크게 나타났다.

프로그램 효과 지속성 검증

프로그램의 사전, 사후 시점과 집단 간에 상호작용효과가 유의하게 확인이 된 삶의 만족 전체, 자기만족, 가족만족, 친구만족에 대한 프로그램의 효과가 지속되는지를 확인하기 위해 실험집단1과 실험집단2 내 사후, 추후 1(1개월 후), 추후 2(3개월 후)의 검사 점수에 대하여 반복측정변량분석을 실시하였다.

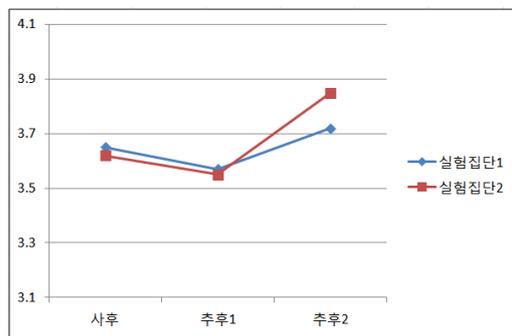
분석을 실시하기에 앞서 변량의 동일성 가정을 확인하기 위해 Mauchly의 구형성 검증을 한 결과, 삶의 만족 전체, 자기만족, 가족만족, 친구만족 모두에서 구형성 가정을 만족하는 것으로 나타났다. 분석결과는 표 7과 같다.

표 7. 종속변인에 대한 프로그램 효과 지속성 검증

소스	집단	종속변인	자유도	평균제곱	F	유의확률	부분 에타제곱
시점	실험 집단1	삶의 만족 전체	2	0.084	3.50	.043	.189
		자기만족	2	0.590	5.40	.010	.265
		가족만족	2	0.441	7.36	.003	.328
		친구만족	2	0.006	0.05	.952	.003
	실험 집단2	삶의 만족 전체	2	0.324	5.11	.014	.298
		자기만족	2	0.059	0.18	.841	.014
		가족만족	2	0.865	5.11	.014	.299
		친구만족	2	0.808	6.21	.007	.341

실험집단1의 경우 표 7에서와 같이 프로그램 실시 후, 실시 후 1개월, 3개월인 사후, 추후1, 추후2 시점의 효과는 친구만족($F=0.05$, $p > .05$)은 통계적 유의수준 $p = .05$ 에서 유의미하지 않았으며, 삶의 만족 전체($F=3.50$, $p < .05$), 자기만족($F=5.40$, $p < .05$), 가족만족($F=7.36$, $p < .05$)에서 통계적 유의수준 $p = .05$ 에서 유의미하게 나타남으로써 사후-추후1-추후2 변화량이 유의하게 상승되었음을 알 수 있다.

실험집단1의 경우 그림6을 보면 삶의 만족



(그림 6) 실험집단1, 2의 삶의 만족 전체 사후, 추후1, 추후2 검사의 평균추세 그래프

전체의 평균점수가 사후보다 추후1시점에서 점수가 낮아졌으나 추후2시점에서는 사후보다 오히려 상승한 것으로 나타났다. 또한 자기만족과 가족만족에서도 표 5와 같이 삶의 만족 전체와 비슷한 패턴을 보인 것을 알 수 있다. 그러나 친구만족의 경우에는 사후시점보다 추후1시점에서 점수가 상승하였으며, 이후 추후2시점에서는 사후시점의 점수보다 내려간 것으로 나타났다.

실험집단2의 경우에는 표 7에서 보듯이 프로그램 실시 후, 실시 후 1개월, 3개월인 사후, 추후1, 추후2 시점의 효과는 자기만족($F = 0.18$, $p > .05$)은 통계적 유의수준 $p = .05$ 에서 유의미하지 않았다. 다음으로 삶의 만족 전체 ($F = 5.11$, $p < .05$), 가족만족($F = 5.11$, $p < .05$), 친구만족($F = 6.21$, $p < .05$)에서 통계적 유의수준 $p = .05$ 에서 유의미하게 나타남으로써 사후-추후1-추후2 변화량이 유의하게 상승되었음을 알 수 있었다. 실험집단2의 경우 그림 6을 보면 삶의 만족 전체의 평균점수가 사후보다 추후1시점에서 점수가 낮아졌으나 추후2시점에서는 사후보다 오히려 상승한 것으로

로 나타났다.

표 5에서 보듯이 자기만족에서는 사후시점에서 추후1, 추후2시점으로 갈수록 시간에 따라 점수가 상승한 것으로 나타났다. 또한, 가족만족과 친구만족에서는 사후보다 추후1점수가 다소 낮아졌으나 추후2시점에서는 오히려 상승한 것으로 나타나 삶의 만족 전체와 비슷한 패턴을 보였다.

논 의

본 연구에서는 청소년을 대상으로 한 그룹 강점코칭 프로그램이 삶의 만족 전체, 자기만족, 가족만족, 친구만족에 어떤 영향을 미치는지 알아보았다. 이를 위해 강점을 인식하는데 초점을 둔 코칭프로그램을 실시한 실험집단1(강점인식집단)과 강점을 인식할 뿐 아니라 강점을 활용하는 코칭프로그램을 실시한 실험집단2(강점인식 및 활용집단)를 구성하여 그 효과를 비교하였다. 본 연구를 통해 나타난 주요한 결과를 정리하면 다음과 같다.

첫째, 코칭프로그램의 효과성 검증을 위해 프로그램의 실시 전, 실시 후의 시점과 집단 간의 상호작용효과를 분석하였다. 그 결과 삶의 만족 전체, 자기만족, 가족만족, 친구만족에서 유의미하였으나, 학교만족에서는 유의미하지 않아 학교만족을 제외하고 모든 종속변인에서 시점과 집단 간에 상호작용효과가 나타나 가설1, 가설2, 가설3, 가설5는 지지되었으나, 가설4은 기각되었다. 즉 통제집단은 사전과 비교해 사후검사에서 별다른 변화가 없거나 감소된 것과는 다르게, 실험집단1, 실험집단2에서는 삶의 만족 전체 점수가 사후검사에서 사전검사보다 증가한 것을 알 수 있다. 그

러나 사전-사후에서 삶의 만족 전체, 자기만족, 가족만족, 친구만족에서 상호작용효과에 대해 유의미한 결과가 나타나긴 하였으나 실험집단1, 2의 평균점수의 차이는 크지 않음을 알 수 있는데, 이는 김기년, 탁진국(2018)의 연구에서 확인된 바와 같이 연령별 삶의 만족 변화에서 본 실험대상인 14세에서 15세 사이에 삶의 만족이 급격히 하락하는 부분과 관련이 있는 것으로 생각된다. 따라서 통제집단의 삶의 만족 점수가 하락한 것으로 보이지만, 실험집단1, 2의 강점코칭프로그램을 참여한 대상자들은 삶의 만족의 하락이 억지되는 가운데 다소 상승한 경향을 보이는 것으로 판단된다. 또한 가족만족을 제외하고 삶의 만족 전체, 자기만족, 친구만족에서 실험집단1보다 실험집단2에서 더 큰 증가를 나타내고 있다. 학교만족도에서도 통계적으로는 상호작용효과가 나오지 않았지만, 사후점수에서 통제집단과 실험집단1의 증가한 점수보다는 실험집단2 점수의 증가가 더 큰 것으로 나타났다.

통제집단에 비해 실험집단1과 실험집단2가 사후 검사에서 코칭의 효과가 나타난 것은 강점코칭 프로그램을 구성할 때 자기 자신의 강점의 인식과 활용, 가족의 강점인식과 활용, 친구의 강점인식과 활용을 통해 전체적인 삶의 만족 전체에 영향을 미쳤기 때문이라고 해석된다. 이러한 결과는 단순히 강점을 아는 것만으로도 이후 6개월간의 행복감을 증가시키고, 우울을 감소시켰다는 Seligman의 연구(2005)와 한 주간 매일 강점을 인식하게 했을 때 삶의 만족과 행복도, 긍정적 정서, 자존감이 증진하였으며, 부정적 정서와 우울증상은 감소하였다는 김지영(2015)의 연구결과와도 일관된 결과이다. 또한 본 코칭프로그램은 SAI 청소년강점검사를 통해 자신의 강점을 인식시키

고 활용하도록 코칭프로그램을 진행하였는데 이는 청소년의 삶의 만족도를 높이는데 긍정적인 영향을 준 것으로 해석된다. 이러한 결과는 강점검사를 실시하여 대표강점을 인식하도록 하였을 때, 삶의 만족이 증가하였다는 Black(2001)의 연구와도 일치하는 결과이다.

둘째, 코칭프로그램 진행 전후(사전-사후)의 집단 간 차이 비교분석결과에서는 가족만족의 경우 통제집단보다 실험집단1이 높게 나타났다. 실험집단1과 실험집단2에 진행된 프로그램이 종속변인들의 변화에 미친 영향을 좀 더 확인해 보기 위해 각각의 집단별 종속변수점수의 시점에 따른 변화와 효과크기(d)를 확인한 결과, 프로그램 진행 3개월 후에도 실험집단1은 삶의 만족 전체, 가족만족의 변화와 효과크기가 유의하게 증가한 것으로 나타났으며, 실험집단2는 삶의 만족 전체, 자기만족, 가족만족, 친구만족의 변화와 효과크기가 유의하게 증가한 것으로 나타났다.

즉, 실험집단1보다 실험집단2에서만 3개월 이후에도 자기만족과 친구만족에 유의미한 변화와 효과크기가 있는 것으로 나타났다. 또한 실험집단1과 실험집단2의 집단 간 변화에 대한 차이검증을 위해 사전-사후, 사후-추후2, 사전-추후2 각각에 대해 종속변인의 측정 시점 간 평균값의 차이에 대한 독립표본 t 검증을 실시한 결과, 사전-사후에서는 실험집단2가 실험집단1에 비해 학교만족에서 평균점수의 변화차이가 더 크게 나타났다. 사후-추후2에서도 실험집단2가 실험집단1에 비해 친구만족의 평균점수 변화차이가 크게 나타났고, 학교만족에서도 실험집단2가 평균점수 변화차이가 더 크게 나타났다. 또한 사전-추후2에서도 실험집단2가 실험집단1에 비해 친구만족에서 평균차이가 더 크게 나타났다.

이는 실험집단2가 실험집단1에 비하여 학교만족에 있어서는 프로그램 개입 직후 즉, 사후에 큰 상승을 보였지만 이후 시간이 지남에 따라 효과의 지속성이 급격히 낮아졌기 때문인 것으로 보이며, 반면 친구만족의 경우에는 실험집단 2가 프로그램 효과가 지속됨으로써 실험집단 1과의 차이를 보인 것으로 생각된다. 즉, 강점인식만을 했을 때보다 강점인식뿐 아니라 활용을 했을 때 친구만족에 있어서는 장기적으로 더 큰 효과를 나타낸다는 것을 알 수 있다.

또한 프로그램 진행 전과 진행 3개월 후(사전-추후2)의 집단 간 차이 비교분석결과에서는 삶의 만족 전체의 경우 실험집단1과 실험집단2 모두가 통제집단 보다 높게 나타났다. 자기만족, 가족만족, 친구만족은 실험집단2가 통제집단보다 높게 나타났으며, 학교만족은 실험집단1과 실험집단2 모두에서 통제집단보다 높게 나타났다. 따라서 실험집단2가 실험집단1보다 프로그램 진행 3개월 후에는 자기만족, 친구만족에 차이를 보인 것을 알 수 있다.

요약하면, 실험집단1의 강점인식프로그램이 삶의 만족 전체에 영향을 미치지만 강점인식뿐 아니라 강점활용이 포함된 실험집단2의 강점인식 및 활용프로그램이 삶의 만족 전체에 더 영향을 미친다는 것을 알 수 있다. 특히, 실험집단2에서는 실험집단1에서 나타나지 않았던 자기만족과 친구만족에 대해서도 프로그램 진행 3개월 후까지 영향을 미치는 것을 알 수 있다. 이러한 결과는 강점을 활용하는 것이 강점을 인식하는 것보다 안녕감에 더 중요하다는 Govindji 등(2007)의 연구와 일치하는 것이며, Wood 등(2011)의 연구와 같이 강점활용은 안녕감을 지속시킬 수 있는 요인으로서 강점인식과 강점활용 사이에는 확연한 차이가

있다는 것보다도 맥락을 같이한다.

또한 강점인식 집단과 매일 자신의 강점을 일상생활 속에서 새로운 방식으로 강점을 활용한 집단과의 비교에서 개입 직후 즉각적인 효과면 에서는 두 집단 모두에서 유의미한 변화를 보였으나, 개입 후 6개월 시점에서는 강점 활용하기만이 유의미한 변화가 있었다는 Seligman 등(2005)의 연구결과와도 일관된 것이다. 이는 강점인식뿐 아니라 강점을 활용함으로써 긍정 정서, 몰입, 안녕감의 증가(Seligman, 2002), 행복감의 향상(Park 외, 2004; Seligman 외, 2005), 스트레스를 적게 경험하고(Wood 외, 2011), 목표에 대한 계획과 성취가 쉽게 되고(Linley 외, 2010), 자기효능감을 가지게(김민정 외, 2014)되기 때문인 것으로 생각된다. 따라서 삶의 만족을 보다 더 향상시키기 위해서는 강점인식뿐 아니라 강점인식 후에 강점활용이 이루어져야 함을 시사한다.

셋째, 프로그램의 효과가 지속되었는지를 검증하기 위해서 효과가 검증된 삶의 만족 전체, 자기만족, 가족만족, 친구만족에 대해 실험집단2 내 사후, 추후 1(1개월 후), 추후 2(3개월 후)시점의 효과를 분석하였다. 그 결과 실험집단1에서는 프로그램 실시 후, 실시 후 1개월, 3개월인 사후, 추후1, 추후2 시점의 효과는 유의미하지 않았으며, 삶의 만족 전체, 자기만족, 가족만족에서 유의미하게 나타남으로써 사후-추후1-추후2 변화량이 유의하게 상승되었음을 알 수 있다.

즉, 실험집단1에서는 프로그램 실시 후 효과가 유의했던 친구만족의 사후 점수가 실시 후 1개월, 3개월까지도 유의미한 차이를 보이지 않아 프로그램 효과가 지속된 것으로 나타났으며, 삶의 만족 전체, 자기만족, 가족만족은 오히려 상승된 것이 확인되었다. 실험집단2

의 경우에도 프로그램 실시 후, 실시 후 1개월, 3개월인 사후, 추후1, 추후2 시점의 효과는 자기만족은 유의미하지 않았다. 다음으로 삶의 만족 전체, 가족만족, 친구만족에서 유의미하게 나타남으로써 사후-추후1-추후2 변화량이 유의하게 상승되었음을 알 수 있었다.

즉, 실험집단2에서는 프로그램 실시 후 효과가 유의했던 자기만족이 사후 점수가 프로그램 실시 후 1개월, 3개월까지 유의미한 차이를 보이지 않아 프로그램 효과가 지속된 것으로 나타났으며, 삶의 만족 전체, 가족만족, 친구만족은 오히려 상승된 것으로 나타났다.

또한 실험집단2에서 자기만족은 효과가 지속되었고, 삶의 만족 전체, 가족만족, 친구만족에서는 프로그램 효과가 상승한 것으로 나타났다. 이는 실제 강점을 활용하는 부분은 둔화되었지만, 이전에 직접 활용했던 강점에 대한 인식효과가 작용했기 때문인 것으로 판단된다. 또한 실험집단2가 실험집단1에 비해 삶의 만족 전체의 효과크기가 더 크게 나타난 이유도 단지 강점을 인식만 했던 효과 보다는 실제 활용했던 강점에 대한 인식효과가 더 크게 작용한 것으로 보인다.

다음으로, 본 연구 결과를 토대로 논의해 볼 점은 다음과 같다. 첫째, 실험집단1과 실험집단2에서 프로그램 진행 3개월 이후 삶의 만족 전체 수준의 변화와 효과 크기가 증가한 부분이다. 실험집단1의 경우 삶의 만족 전체, 가족만족이 유의하게 증가하였고, 실험집단2의 경우에는 삶의 만족 전체, 자기만족, 가족만족, 친구만족이 유의하게 증가된 수준을 보였다. 이러한 결과는 예상치 못한 것으로, 이처럼 상당한 시간이 지난 후에도 프로그램의 효과가 나타나는 것은 프로그램 진행 후에도 3개월간 매주 강점인식과 강점활용에 대한 문

자를 보낸 것이 일정부분 역할을 했었을 것이라 생각된다.

또한 프로그램 진행 직후에는 프로그램 과정에서의 여러 과제에 의해 일부 자존감의 유의한 감소에 영향을 주었을 가능성도 있고(김지영, 2015), 시기적으로도 프로그램 진행 1개월 후(추후1)는 중학교 1학년 말에서 중학교 2학년으로 상급하는 과정에서 학습에 대한 부담감, 새 학년에 대한 불확실성 등을 인한 두려움이 있었으나, 새 학기를 맞이한 3월 말(추후2)에는 이에 대한 두려움이 어느 정도 해소되는 과정에서 삶의 만족 전체 수준이 상승된 것이라 추측된다. 여기에 비자발적으로 설문에 반복적으로 참여하는 부분도 일부 역할을 했을 것으로 판단된다. 또한, 실험집단1, 2에 각각 프로그램 종료 후 3개월간 매주 문자를 보낸 것이 얼마만큼 프로그램 효과의 지속성에 영향을 주었는지에 대한 연구도 고려할 필요가 있다.

둘째, 실험집단1과 실험집단2에서 진행된 다양한 활동들 중에서 과연 어떤 특정 활동들이 더 효과적인지에 관한 점이다. 실험집단1에서는 주로 자신, 가족, 친구의 강점을 파악하는 활동들로 구성이 되었으며, 실험집단2에서는 자신, 가족, 친구의 강점과약과 이를 통해 강점을 활용할 구체적인 계획을 세우고 실행하는 활동이 포함되어 있다. 추후 연구에서는 이러한 활동 중에 어떤 활동이 가장 효과성이 있을지 세분화된 비교가 필요할 것이다.

셋째, 본 연구에서 강점코칭프로그램을 그룹으로 진행하였으나 개인 코칭프로그램으로 진행하였을 경우, 어떠한 차이의 효과가 생길 것인지에 관한 부분이다. 개인 코칭 프로그램으로 진행 할 경우 피코치에 맞는 맞춤형 코칭이 가능해져 좀 더 효과적일 가능성이 있다

고 생각된다. 그러나 좀 더 구체적인 효과성을 검증하기 위해서는 동일한 코칭프로그램을 진행해서 비교연구를 해 볼 필요가 있다.

본 연구에서의 의의는 다음과 같다. 첫째, 청소년을 대상으로 한 코칭의 효과성에 대한 과학적인 연구가 부족한 상황에서 강점을 기반으로 한 강점코칭프로그램을 실시하였으며, 프로그램이 청소년의 삶의 만족에 미치는 효과성을 과학적인 방법으로 검증하였다.

둘째, 본 연구는 강점인식집단, 강점인식 및 활용집단, 통제집단의 세 집단을 직접적으로 비교함으로써 강점인식과 강점활용에 따라 삶의 만족에 미치는 효과가 달라질 수 있음을 확인했다는 점에서 학문적 시사점이 있다.

셋째, 삶의 만족 증진을 위한 이전의 대부분 연구들이 개입활동의 효과만을 검증하기 위해 사후 검사만 실시하였으나, 본 연구는 프로그램의 효과 지속성에도 관심을 가지고 추후 1개월, 추후 3개월까지 조사하였다. 또한 삶의 만족을 단순히 단일 차원으로 보지 않고 자기만족, 가족만족, 친구만족, 학교만족의 하위 여러 차원으로 구분하여 이에 대한 코칭 효과성을 분석했다는 점에서 시사점이 있다.

마지막으로 본 연구의 제한점을 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 과거의 연구와는 다르게 강점기반의 삶의 만족 증진을 위해 다양한 활동들을 프로그램에 포함시켰다. 그러나 각 참가자들의 활동에 대한 선호도 및 실천 정도에서의 차이 등의 분석을 통해 보다 정교하고 체계적으로 어떤 활동이 가장 효과적인지에 대한 추후 연구가 필요할 것이다.

둘째, 코칭 과정에서 주어진 과제는 청소년 입장에서 여러 부담으로 작용하였을 수도 있다. 따라서 좀 더 흥미 있고, 청소년에 특성에 맞는 최소한의 과제에 집중하는 것도 효과적

인 수 있을 것이며, 이에 대한 연구가 필요하다.

셋째, 강점인식 및 활용집단의 경우 가족 또는 친구와 강점을 가지고 활용해야 하는 부분이 있는데 현실적으로 가족 또는 친구와 대화를 나누거나 함께할 수 있는 시간이 부족한 부분이 있었다. 이러한 제한점을 근본적으로 해결할 수 있는 다른 여러 가지 방법들에 대한 추가적인 연구가 필요할 것이다.

넷째, 코칭프로그램 진행과 관련하여 연구자가 실험집단2를 진행하고, 연구자와 유사한 경력의 코칭심리전공자가 실험집단1을 진행한 부분에 대해 코치의 개인적인 경력과 역량에 따른 코칭의 효과성에 차이가 있을 수 있다는 제한점이 있다.

그러나 이것은 오히려 연구자가 실험집단1, 2를 같이 진행할 경우에 발생할 수 있는 코칭 효과성에 대한 오염이 생기지 않을 수 있는 장점이 있다. 또한 연구자가 실험집단1, 2를 모두 진행할 경우에는 처음보다 나중에 진행하는 집단이 일종의 학습효과로 인해 더 큰 효과가 나타날 수 있는데 반해 연구자 외에 다른 전문가가 별도로 프로그램을 진행한다면 이러한 단점이 극복될 수 있다. 향후에는 이 부분에 대한 추가적인 연구가 필요할 것으로 생각된다.

다섯째, 추후1, 2의 설문 시점이 방학 거쳐 학년 초에 이루어져 시기적인 영향이 있을 수 있다는 제한점이 있다. 추후에는 이 점을 고려한 연구가 필요할 것이다.

마지막으로 실험집단2의 참여자의 수가 적고, 수도권외 지역에 위치한 중학교 청소년이라는 점에서 일반화하는데 있어서는 다소 한계가 있을 것이다. 향후에는 좀 더 광범위한 지역에서 많은 인원을 대상으로 한 프로그램

의 효과성을 재검증할 필요가 있을 것이다.

참고문헌

- 곽금주 (1995). KLSSA 검사에 의한 청소년기 삶의 만족도. 한국심리학회지: 사회문제, 2(1), 5-16.
- 구현영, 박현숙, 장은희 (2006). 고등학교 청소년 삶의 만족도와 영향요인. 대한간호학회지, 36(1), 151-158.
- 권석만 (2008). 긍정심리학. 서울: 학지사
- 권은영, 정현희 (2011). 초기 청소년의 스트레스 변화유형에 따른 심리사회적 적응, 청소년학연구, 18(6), 29-54.
- 김기년, 탁진국 (2013). 청소년 강점척도 개발 및 타당도 검증. 한국심리학회지: 일반, 32(4), 803-828.
- 김기년, 탁진국 (2018). 한국 청소년의 연령 차이와 성별에 따른 삶의 만족도 분석. 청소년학연구, 25(7) 119-143
- 김남정, 임영식 (2012). 청소년 스트레스와 삶의 만족도 관계에서 청소년활동의 중재효과. 청소년학연구, 19(8), 219-240.
- 김미선 (2013). 멘토대상 멘토링 그룹코칭프로그램이 멘토역량 및 멘티의 직무태도에 미치는 영향. 광운대학교 석사학위논문.
- 김미진 (2011). 성격강점과 행복 간의 관계에서 자기수용의 매개효과. 명지대학교 석사학위논문.
- 김미진, 홍혜영 (2011). 성격강점과 행복과의 관계에서 자기수용의 매개효과. 청소년 시절환경, 9(4), 84-95.
- 김민정, 이희경 (2014). 대학생의 강점인식이 진로성숙도에 미치는 영향: 강점활용과

- 진로결정자기효능감의 매개효과. 상담학연구, 15(5), 1811-1830.
- 김수림 (2014). 청소년의 강점인식과 진로결정자기효능감의 관계: 강점활용의 매개효과. 광운대학교 석사학위논문.
- 김의철, 박영신 (1999). 한국청소년의 심리, 행동 특성의 형성: 가정, 학교, 친구, 사회영향을 중심으로. 교육심리연구, 13(1), 99-142.
- 김영민, 임영식 (2013). 청소년의 삶의 만족도에 영향을 미치는 과잉적 양육, 자아탄력성, 학교적응의 구조적 관계 분석. 청소년복지연구, 15(2), 343-366.
- 김지영(2015). 강점개입이 정신건강에 미치는 효과 - 강점집단, 통합집단, 약점집단의 비교를 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 20(3) 495-513
- 김현정, 고영건 (2014). 성격강점 및 덕목 그리고 행복 간 관계에서 학교적응의 매개효과, 한국심리학회지: 학교 11(1), 317-334.
- 모화숙, 박미라, 하대현 (2013). Big5 성격요인과 주관적 안녕감간의 관계에 대한 자기효능감의 매개효과. 한국교육심리학회, 27(3), 761-781.
- 문재우 (2012). 청소년의 비만, 우울, 자아존중감 및 신체이미지가 삶의 만족도에 미치는 영향. 한국학교보건교육학회지, 13(2), 119-146.
- 민병기, 박영신, 김의철 (2002) 청소년의 생활만족도 형성에 관한 연구-사회적 지지와 자기효능감을 중심으로. 인하교육연구, 8, 161-202.
- 박부금 (2012). 강점 활용 척도의 타당화 연구. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 박영신, 김의철, 정갑순, 이상미, 권혁호, 양계민 (2000). 초, 중, 고등학생의 생활만족도 차이와 형성 및 영향. 한국심리학회지 : 건강, 5(1), 94-118.
- 서경현 (2012). 청소년의 삶에 대한 기대와 주관적 웰빙: 일반 성인과의 비교 연구. 청소년학연구, 19(12), 137-157.
- 신미, 전성희, 유미숙 (2010). 청소년의 삶의 만족과 안녕에 관한 요인 연구. 청소년학연구, 17(9), 131-150.
- 서진숙, 이동혁 (2010). 부모의 양육행동과 청소년의 안녕감을 매개하는 자아정체감. 상담학연구, 11(4), 1599-1622.
- 안지혜, 윤유동, 임희석 (2016) 한국아동·청소년 패널조사 데이터를 이용한 중학생 삶의 만족도 분석. 디지털융복합연구, 14(2), 197-208.
- 윤성민, 신희천 (2013). 행복증진을 위한 개입 활동들의 효과에 영향을 미치는 성격 5요인의 역할 탐색. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 25(2), 275-308.
- 연합뉴스 (2016. 6. 1). 한국 어린이·청소년 행복지수 OECD 꼴찌.
- 이정순 (2011). 강점 인식, 태도 및 활용과 다차원적 완벽주의가 심리적 안녕감에 미치는 영향. 성균관대학교 석사학위논문.
- 인보영, 김인옥 (2012). 아동의 성격강점이 학교생활 행복에 미치는 영향. 한국웰니스학회지, 7(1), 81-95.
- 임영진 (2010). 성격 강점과 긍정 심리치료가 행복에 미치는 영향. 서울대학교 박사학위논문.
- 임영진 (2012). 성격강점과 웰빙과의 관계. 한국심리학회지: 임상, 31(3), 713-730.
- 원두리 (2011) 성격강점이 청소년의 안녕감과 적응적 대처방식에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 16(1), 151-167.

- 장혜주 (2012). 청소년의 진로 스트레스, 분노 표현방식 및 삶의 만족도 간의 관계. *부모교육연구*, 9(1), 75-93.
- 전정환 (2012). 강점기반상담모형을 토대로 한 진로 의사결정프로그램이 전문계고등학생의 자기효능감과 학업성취도에 미치는 효과. *경희대학교 석사학위논문*.
- 정병삼 (2011). 초기 청소년들이 교사와의 관계에서 지각하는 신뢰와 친밀감의 발달 궤적. *한국청소년연구*, 22(4), 63-89.
- 정일진, 정재희, 김소영, 김윤나, 김대선, 탁진국 (2014). 청소년의 강점, 성격과 삶의 만족도의 관계. *한국심리학회지: 학교*, 11(3), 563-568.
- 조남근, 권정희, 정미예 (2016). 강점인식이 심리적 안녕감과 진로적응성에 미치는 영향: 강점활용과 자기효능감의 매개효과. *청소년학연구*, 23(3) 1-27
- 조성희, 박소영 (2015) 청소년의 삶의 만족에 영향을 미치는 요인: 초기 청소년을 중심으로, 가족과 가족치료. 23(4), 801-818
- 최인재, 모상현, 강지현, 김윤희, 이재연(2011). 아동청소년 정신건강 증진을 위한 지원방안 연구1. *한국청소년개발원 연구보고서*, 3-10.
- 탁진국 (2015). SAI성인강점검사의 해석과 활용. 서울: 강점코칭심리연구소.
- 한영숙 (2008). 청소년의 삶의 만족도와 형제자매관계 연구. *충남대학교 석사학위논문*.
- Allan, B. A., & Duffy, R. D. (2014). Examining moderators of signature strengths use and well-being: calling and signature strengths level. *Journal of Happiness Studies*, 15(2), 323-337.
- Ben-Zur, H. (2003). Happy adolescent the link between subject well-being, internal resources, and parental factor. *Journal of youth and adolescence*, 32(2), 67-79.
- Biswas-Diener, R. (2010). *Practicing positive psychology coaching*. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Black, B. (2001). The road to recovery. *Gallup Management Journal*, 1(4), 10-12.
- Brown, S. W., & Grant, A. M. (2010). From grow to group: theoretical issues and a practical model for group coaching in organizations, coaching. *An International Journal of Theory, Research and Practice*, 3(1), 30-45.
- Buckingham, M., & Donald O. C. (2001). *Now, discover your strengths*(박정숙 옮김). 위대한 나의 발견 강점 혁명. 청림출판.
- Buckingham, M. (2009). *Go put your strengths*. New York: Free Press.
- Bussing, A., Fischer, J., Haller, A., Heusser, P., Ostermann, T., & Matthiessen, P. F. (2009). Validation of the brief multidimensional life satisfaction scale in patients with chronic diseases. *European Journal of Medical Research*, 14, 171-177.
- Carter, D. & Page, N. (2009). *Strengths coaching: in S. J. Lopez(Ed.), The encyclopaedia of positive psychology*. Oxford: Blackwell.
- Clifton, D. O., & Nelson, P. (1992). *Start with your strengths*. New York: Delacore Press.
- Cohen J. (1988) *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. 2nded. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Colby, A., James, J., & Hart, D. (1998). *Competence and character through life*. University of Chicago Press.

- Corsano, Majorano, & Champretavy, L. (2006). Psychological well-being in adolescence: the contribution of interpersonal relations and experience of being alone. *Adolescence*, 41(162), 341-353.
- Fordyce, M. W. (1998). A review of research on the happiness measure: a sixty second index of happiness and mental health. *Social Indicators Research*, 20, 355-382.
- Govindji, R., & Linley, P. A. (2007). Strengths use, self concordance and well-being: implications for strengths coaching and coaching psychologists. *International Coaching Psychology Review*, 2, 143-153.
- Greenspoon, P. J. & Saklofske, D. H., (2001). Toward an integration of subjective well-being and psychopathology. *Social Indicators Research*, 54(1), 81-108.
- Harandin, E. C., Huebner, E. S., & Suldo, S. M. (2007). Predictive and incremental validity of global and domain-based adolescent life satisfaction reports. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 25, 127-138
- Harter, J. K. (1998). *Gage park high school research study*. Princeton, NJ: The Gallup Organization.
- Hodges, T. D. & Harter, J. K. (2005) A review of the theory and research underlying the strengthsquest program for students. *Educational Horizons*, 83(3), 190-201.
- Huebner, E. S. (1991). Initial development of the students' life satisfaction scale. *School Psychology International*, 12, 231-240.
- Huebner, E. S. (1994). Preliminary development and validation of a multidimensional life satisfaction scale for children. *Psychological Assessment*, 6, 149-158.
- Huebner, E. S. (2004). Research on assessment of life satisfaction of children and adolescents. *Social Indicators Research*, 66, 3-33.
- Joseph, S., & Linley, P. A. (2006). *Positive therapy: a meta-theory for positive psychological practice*. London, UK: Routledge.
- Linley, P.A. (2008). *Average to A+: realising strengths in yourself and others*. Coventry, UK: CAPP Press.
- Linley, P. A., Nielsen, K. M., Wood, A. M., Gillett, R., & Biswas-Diener, R., (2010). Using signature strengths in pursuit of goals: effects on goal progress, need satisfaction, and well-being, and implications for coaching psychologists. *International Coaching Psychology Review*, 5(1), 8-17.
- Linley, A., Willars, J., Stsirs, M., Page, N., & Biswas-Diener, R.(2010), *The strengths book: what you can do, love to do, and find it hard to do and why it matters*. Coventry, UK: CAPP Press.
- Lopez, S. J. & Snyder, C. P. (2003). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Nickerson, A. B. & Fishman, C. (2009) Convergent and divergent validity of the devereux student strengths assessment, *School Psychology Quarterly*, Vol 24(1), 48-59.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 603-619
- Park, N. S., Christopher Peterson. (2005). Values in action(VIA) inventory of strengths for

- youth. *Adolescent & Family Health*. 4, 34-40.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: a handbook and classification*. New York: Oxford University Press.
- Proctor, C. L., Linley, P. A., & Maltby, J. (2009). Youth life satisfaction: a review of the literature. *Journal of Happiness Studies*. 10, 583-630.
- Rogers, C. R. (1963). The concept of the fully function person. *Psychotherapy: Theory, Research, and Practice*. 1, 17-26.
- Seligman, M. E. P (2002). *Authentic happiness*. NY: Free Press.
- Seligman, M. E. P., Steen, T., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: pmpirical validation of interventions. *American Psychologist*. 60(5), 410-421.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Wang, Y. C., & Tien, H. L. (2011). The effectiveness of the strengths-centered career adjustment model for dual-career women in taiwan. *The Career Development Quarterly*. 59, 467-479.
- Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Kashdan, T. B., & Hurling, R (2011). Using psychological strengths leads to less stress and greater self-esteem, vitality, and positive affect: Longitudinal examination of the strengths use questionnaire. *Personality and Individual Differences*. 50, 15-19.

원 고 접 수 일 : 2018. 06. 05.
수정원고접수일 : 2018. 09. 05.
최종게재결정일 : 2018. 11. 26.

Effects of the Strengths Coaching Program on Increasing Adolescents' Life Satisfaction

Ki Nyeon Kim

Jinkook Tak

Kwangwoon University

The purpose of this study was to investigate the effects of the strengths coaching programs on life satisfaction. Two strengths coaching programs were developed: one was the strength recognition program and the other was strength recognition and utilization program. The experimental group 1 consisted of strength recognition group and the experimental group 2 consisted of strength recognition and utilization group. The main results of this study are summarized as follows. First, the strength coaching programs had positive effects on the adolescents' life satisfaction. Second, although the strength recognition program improved the life satisfaction, it was found that the strength recognition and utilization program had more positive effects on life satisfaction than the strength recognition only group. In this study, two strength coaching programs were conducted to examine the effects of the coaching program on the satisfaction of the youth with scientific methods. By directly comparing the effects of the strength recognition group, the strength recognition and utilization group, and the control group, it could be academically implied that strengths recognition as well as strength utilization had differential effects on life satisfaction. Finally, implications, future research, and limitations on the study were discussed.

Key words : satisfaction of youth's life, strength coaching, strength recognition, strength utilization