

# NLP를 활용한 진로집단코칭이 고등학생의 진로결정 관련 변인에 미치는 영향\*

윤애영\*·최혜란\*\*

## 초 록

본 연구에서는 NLP코칭의 기술을 활용하여 진로결정자기효능감, 진로정체감을 증진시키고 진로 미결정을 감소시키는 프로그램을 구성하여 고등학생을 대상으로 그 효과를 검증하고자 하였다. 이를 위해 총복에 소재한 1개 고등학교 1학년 학생 24명(남자 12명, 여자 12명)을 무선적으로 선발하여 실험집단 12명, 통제집단 12명으로 각 집단의 남녀성비가 동일하도록 배치하였다. 실험집단은 1회 당 100분 주 1회 총 7회기의 NLP진로집단 코칭을 실시하였고, 통제집단에는 아무런 처치를 가하지 않았다. 각 집단에서 프로그램 실시 전, 후, 그리고 종료 2개월 후에 진로결정자기효능감, 진로정체감, 진로미결정검사가 포함된 설문지를 작성하였다. 수집된 자료는 SPSS 18.0을 사용하여 분석하였고, 실험집단과 통제집단의 동질성을 알아보기 위하여 사전검사 결과에 대한 독립표본 t-검증을 실시하였다. 집단에 따라 사전, 사후, 추수검사에서 차이가 있는지 알아보기 위해 반복측정 변량 분석(Repeated Measure ANOVA) 및 대응표본 t-검증을 실시하였다. 연구 결과, 실험집단은 통제집단에 비하여 진로결정 자기효능감 전체점수와 하위요인인 직업정보, 목표선택, 미래계획에서 그리고 진로정체감에서 유의미한 향상이 나타났으며, 진로미결정 전체 점수와 하위요인인 직업정보 부족과 우유부단한 성격에서 유의미한 감소를 보였다. 이상의 연구 결과를 통해, NLP를 활용한 진로집단 코칭프로그램이 고등학생의 진로결정 자기효능감, 진로정체감을 향상시키고 진로 미결정을 감소시키는데 효과가 있는 것으로 입증되었다.

**주요어** : NLP, 진로집단코칭, 진로결정 자기효능감, 진로정체감, 진로 미결정

\* 이 논문은 저자의 석사학위논문(윤애영, 2014)을 요약한 것임.

\*\* 주저자: 백석대학교 교육대학원 코칭심리학과 석사

\*\*\* 공동저자: 백석대학교 교육대학원 코칭심리학과 교수

## I. 서론

통계청(2018) 조사에 따르면 우리나라 청소년들의 가장 큰 고민 중 하나는 진로 문제였다. 특히 청소년의 10명 중 3명은 학업과 진로문제 등으로 자살 생각까지 해 본 것으로 나타났다. 청소년들은 자신의 진로를 선택했다 하더라도 결정에 대한 확신이 부족하고 진로준비행동을 하는데 있어서 외적 갈등과 불안 등으로 인해서 힘들어하는 것으로 나타났다(박미진, 최인화, 이재창, 2001; 황매향, 김봉환, 최인재, 허은영, 2010). 신혜정(2019)은 대학입시와 미래 직업에 대한 불안감은 청소년들의 정신건강에 심각한 영향을 미치는 것으로 보고하였다.

진로는 직업을 포함한 보다 더 넓은 개념이며, 일과 관련하여 전 생애에 걸치는 경험의 과정이다(김충기, 2001; 한국청소년개발원, 2003). 한 인간의 전 생애를 이루는 진로는 진로결정의 연속적인 과정이라고 말 할 수 있으며, 진로 결정들이 쌓여서 만족스러운 삶을 이루어가게 되는 것이다. 청소년의 진로결정능력은 삶의 초석이 되어 줄 뿐만 아니라, 4차 산업 혁명의 시대를 대응해 나갈 수 있는 역량을 키운다는 의미에서 더 중요하다고 할 수 있다. 또한 개인의 인생에서 가장 큰 전환점을 맞이하게 될 고등학생에게 진로결정은 반드시 거쳐야 할 통과 의례로써, 청소년 자신뿐만 아니라 가족과 사회에 주는 영향력이 크다고 할 수 있다. 진로결정의 관문에서 있는 청소년들에게 여러 연구자들(이은경, 이혜성, 2002; 이은진, 조영아, 한종철, 2000; 조성연, 문미란, 2006)은 자신의 특성에 맞는 직업을 선택하고 성공적인 수행을 할 수 있다는 자신감을 갖는 것이 무엇보다 중요하다고 하였다. 그 이유는 진로결정의 자신감 정도에 따라 그 실행력이 달라질 수 있고 그에 따른 결과가 크게 달라질 수 있기 때문이다. 이러한 진로 결정에 대한 중요한 변인으로 진로결정 자기효능감, 진로정체감과 진로미결정이 있다.

진로결정 자기효능감이란 진로에 대한 목표설정과 준비행동을 할 수 있게 하는 원동력이 되는 심리기제이다. Talyor와 Betz(1983)가 처음 제시한 진로결정 자기효능감은 Bandura(1982)의 자기효능감 이론에 근거한 것으로, 각 개인이 특정한 진로 분야에 대한 결정과 행동을 이행함에 있어서 그 선택에 영향을 주게 되는 것으로 자신의 능력 수준에 대한 확신의 정도를 의미한다고 하였다. 이광자(2004)는 고등학생을 대상으로 한 연구에서 진로결정 자기 효능감이 진로결정 수준에 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 송춘희(2004)는 자기효능감과 진로성숙도 간의 정적인 상관성이 있다고 보고하였다. 한편 진로결정에 핵심적인 심리기제로써 진로정체감이 있다. 진

로정체감이란 자신이 가지고 있는 재능, 흥미, 목표와 관련한 분명한 심상을 의미한다(정애경, 2007). 진로정체감은 청소년의 자신에 대한 이해를 바탕으로 인생에 대하여 긍정적 동기와 계획을 가지고 열정적으로 살아갈 수 있는 내적 자원이다(Grotevan, 1987). 이러한 진로정체감은 불가피한 모호함에 부딪혔을 때 상대적으로 신중하고 합리적인 의사결정을 내릴 수 있다는 자신감을 갖게 한다(Holland, Daiger, & Power, 1980). 진로결정자기효능감과 진로정체감이 진로를 결정하고 실행하게 한다면 진로결정을 방해하는 요인으로 진로 미결정이 있다. Betz(1992)는 진로미결정이란 개인이 직업 선택과 진로결정을 해야 할 단계에서 명확한 결정을 내리지 못한 상태라고 하였다. 조은주(2001)는 고등학생을 대상으로 한 연구에서 진로미결정은 진로정체감과 부적 상관이 있음을 보고하였고, 이상희(2005)는 진로미결정은 진로태도 성숙과 부적상관이 있다고 보고하였다. 박충훈(2009)은 대학생의 진로미결정과 진로준비행동의 관계에서 진로미결정이 낮으면 진로준비행동 정도는 높은 것으로 보고하였다. 이연미(2001)는 진로미결정과 진로결정 자기효능감은 유의한 부적 상관이 있으며, 진로결정 자기효능감이 높을수록 진로결정을 잘하고, 진로미결정에 대한 지각은 적었다. 진로미결정을 낮춰주는 것은 진로결정 자기효능감과 진로정체감을 높이는 효과를 기대할 수 있을 것이다. 김미영, 이재신, 이지혜(2015)는 진로 의사결정유형은 진로결정 자기효능감을 높여 진로동기를 발현시킨 후 진로미결정 상태를 낮추는 순서로 진행된다고 하였으며, 무엇보다 진로결정 자기효능감을 높이는 프로그램의 개발이 필요하다고 하였다. 김희수(2005)는 진로 프로그램이 피상적이고 이론적인 정보를 전달하는 형태보다는 각자 개인의 심리적 자원을 찾아주는 것이 더 많이 필요하다고 하였다. 즉 진로결정을 돕는 데 있어 무엇보다 필요한 것은 빠르게 변화하는 사회적인 환경에 대응할 수 있도록 하는 개인 내적인 자원이라고 할 수 있다. 인지적으로 자신과 직업의 세계를 알고 있다고 하더라도 역기능적 신념이나 부정적 감정에 빠져 있으면 진로 준비에 필요한 행동을 시도하는데 어려움을 겪을 수 있기 때문이다.

NLP는 진로지도의 목적과 방향성이 일치하고 매우 효과적이다. 한국신경언어프로그램 실천학회(2003)의 연구 보고서에 의하면 NLP의 기본 전제와 여러 가지 기법들을 적용함으로써 학생들의 신념과 가치관의 변화 및 비전 세우기와 목표를 성취하기 위한 전략적 계획 수립 등에 효과가 있다는 결과를 제시하였다. NLP의 N은 신경(Neuro)을 뜻하며 우리의 마음을 지칭하며, 인간의 모든 경험은 오감을 중심으로 하는 감각과 중추신경계를 통해 이루어진다는 것을 의미한다. L은 언어(Linguistic)로서, 인간의 심적과정(mental process)은 언어를 통해 부호화, 조직화 되며 의미 부

여가 이루어진다는 것을 뜻한다. P는 프로그래밍(Programming)을 뜻하는 컴퓨터 용어로서 인간의 행동이나 마음은 구조화되고 패턴화되며 체계적인 일련의 신경 과정이 작용하고 내적-외적 의사소통이 이루어진다는 것을 뜻하는 것으로 언어에 의해 유발된 신경적 반응은 특별한 방식으로 조직적이고 체계적으로 프로그램화된다는 것을 말한다. 부정적인 신념을 변화시키는데 있어서 NLP는 인간의 무의식에 빠르게 접근하여 사고, 감정, 행동을 변화시키고 원하는 결과를 얻도록 조력하기 때문에 진로발달에 유용하다고 하였다(황명옥, 2013). 인지적인 수준의 활동에서 머무르는 것이 아니라 인간의 뇌신경언어를 자극하여 무의식에 접근하기 때문이다. 즉 NLP는 개인이 각자 스스로 만든 심리적 프로그램의 종류에 따라 이해하고 반응하게 되는데(Dilts & DeLozier, 2000), 생체컴퓨터라고 할 수 있는 인간의 뇌를 프로그래밍함으로써 효과적인 결정과 수행에 기여할수 있다고 하였다(설기문, 2005). 서승석(2010)은 NLP는 비교적 빠른 시간내에 과거의 성취경험을 더욱 활성화 및 견고화하여 성취할 수 있는 강력한 내적 상태를 만들어서 자기효능감을 향상시킬 수 있는 효과적인 프로그램이라고 하였다.

NLP를 활용한 국내 연구를 살펴보면 아동을 대상으로 한 NLP집단 프로그램이 자기효능감 및 자아존중감, 셀프리더십 및 학교적응력을 증진 시키는 것으로 나타났다(김종운, 2003; 서승석, 2010; 이정자, 2010; 장혜진, 2006; 최영례, 2007). 청소년을 대상으로 한 연구에서 NLP집단 프로그램이 자아개념과 자아존중감, 자기효능감을 증진 시킨다고 하였다(김종운, 하미경, 2015; 강양구, 2011; 박재호 2003; 조혜령, 2006). 김종운과 하미경(2015)은 NLP 기반 진로 프로그램이 중학생의 성취동기와 진로성숙도 및 직업가치관에 효과가 있다고 하였으며, 황명옥(2013)은 NLP기법을 사용한 진로교육프로그램이 대학생의 진로결정자기효능감 및 진로성숙도에 효과가 있음을 보고하였다. 설기문(2009)은 진로지도에 있어서도 NLP가 효과적으로 적용된다고 하였다. 이상의 선행연구를 고려할 때, NLP를 활용한 집단 코칭은 진로결정에 도움이 될 것으로 예상할 수 있다.

본 연구에서 NLP 진로집단 코칭은 NLP를 활용하여 신체적·생리적 변화를 체험하게 하고 그 결과, 사고와 행동의 긍정적 변화를 가져오게 하는 프로그램을 의미한다(김종운, 2003; Dilts & DeLozier, 2000; O'connor & Lages, 2005). NLP 진로집단 코칭으로 명명한 이유는 코치가 원리 및 기술을 가르치고 피코치는 학습하고 경험하고 습득하는 과정이 중요한 부분을 차지하기 때문이다. 집단상담이라는 용어보다는 훈련의 의미가 반영된 코칭이라는 용어가 본 연구의 프로그램 과정을 보다 분명하게

설명할 수 있을 것이다.

본 연구에서는 고등학생을 대상으로 NLP를 활용한 진로집단 코칭이 진로결정 자기 효능감, 진로정체감, 진로미결정에 미치는 효과를 검증하고자 한다. 이를 통해 청소년을 대상으로 한 NLP를 활용한 진로프로그램 개발에 유용한 기초 자료 및 NLP를 활용한 진로 프로그램에 관한 모델을 제공하고자 한다.

본 연구의 목적을 달성하기 위한 연구 문제는 다음과 같다.

첫째, NLP 진로집단코칭을 활용한 진로프로그램이 고등학생의 진로결정 자기효능감에 어떠한 효과가 나타나는가?

둘째, NLP 진로집단코칭을 활용한 진로프로그램이 고등학생의 진로정체감에 어떠한 효과가 나타나는가?

셋째, NLP 진로집단코칭을 활용한 진로프로그램이 고등학생의 진로미결정에 어떠한 효과가 나타나는가?

## II. 이론적 배경

### 1. 청소년의 진로결정과 관련된 변인

청소년의 효과적인 진로결정을 돕기 위해 핵심적인 심리기제로 진로결정자기효능감과 진로정체감을 향상시키고 진로결정을 방해하는 진로미결정을 낮춰주는 것이 필요하다.

진로결정자기효능감(Career Decision Making Self-Efficacy, CDMSE)의 개념은 Taylor와 Betz(1983)가 개발하였으며, 개인이 진로결정을 하는데 필요한 과업을 성공적으로 달성할 수 있도록 하는 개인의 신념정도라고 정의 하였다. 진로결정자기효능감 하위 요인은 정보수집, 목표설정, 진로계획, 문제해결, 자기평가로 구성되어 있다. 정보수집은 관심 있는 직업을 찾아내고 그 직업에 맞는 조건을 구체적으로 탐색할 수 있는 자신감이다. 목표설정은 진학과 취업 등에 대한 계획을 세우고 실천할 수 있다는 스스로에 대한 믿음이다. 문제해결은 진로과정에서의 난관에 부딪혔을 때 스스로 헤쳐 나갈 수 있다는 믿음이다. 자기평가는 스스로에 대한 가치와 능력, 욕구 등을 정확하게 파악하고 그에 알맞은 직업을 평가할 수 있다는 확신이다. 미래계획은 진로와 관련된 결정을 하고 이에 필요한 준비행동을 할 수 있다는 자신감을 의미한다.

다. 이러한 진로결정자기효능감은 진로미결정 요인을 감소하게 하여 진로준비행동을 촉진한다. 김명희(2016)는 진로결정자기효능감이 높을수록 진로준비행동 수준이 높아지는 것으로 나타났으며, 진로미결정 요인을 감소시켜 진로준비행동에 영향 주는 것으로 나타났다. 김정수(2017)와 박효식(2019)의 연구에서 진로결정자기효능감은 진로준비행동과 높은 정적상관이 있으며, 정애경, 김계현, 김동민(2006)과 한주옥(2004)은 진로결정자기효능감과 진로미결정은 높은 부적상관이 있는 것으로 나타났다.

정애경(2007)은 진로정체감에 대하여 자신의 목표, 흥미, 그리고 재능에 대해 개인이 가지고 있는 명확하고 안정된 심상을 의미한다고 하였다. Holland, Daiger와 Power(1980)은 진로정체감은 피할 수 없는 난관에 부딪혔을 때 상대적으로 합리적인 선택을 할 수 있게 하는 자신감을 갖게 한다고 하였다. 진로결정과 진로정체감 간의 연구(김현수, 장기명, 이난 2004; 노진숙 2000; 박주영 2003; 장기명 2002; 양승권 2006; 이경선 2009; 이사사 2012; 이형국 2007)에서 높은 정적 상관이 있는 것으로 보고되었으며, 진로정체감이 높을수록 학교에서의 친구나 교사들과의 관계뿐만 아니라 학업수행에 이르기까지 신뢰와 수행 정도가 높은 것으로 나타난다고 하였다. 이경선(2009)은 진로정체감과 진로결정 자기효능감의 관계에 대하여 유의미한 정적상관을 보고 하였고, 어윤경(2011)와 이동혁(2011)은 진로정체감 수준이 높을수록 직업선택 확신수준이 높아지고 진로미결정수준이 낮아진다고 하였다. 무엇보다 김혜영(2011)은 진로정체감에 대해서 청소년기에 확립되어 진로를 결정짓게 되므로 진로 지도를 할 때 진로정체감의 변화를 관찰하여 확립이 되도록 교육이 이루어져야 할 것이라고 하였다.

Betz(1992)는 진로미결정이란 개인이 직업선택과 진로결정을 해야 할 단계에서 명확한 결정을 내리지 못한 상태를 의미하는 것으로써, 이상희(2005)는 진로미결정의 하위요인으로 외적장애, 직업정보부족, 자기이해부족, 필요성인식부족, 우유부단이 모두 진로결정 자기효능감을 매개로 진로태도성숙에 영향을 미친다고 하였다. 직업정보부족 요인은 충분한 직업정보를 갖고 있지 못해서 적합한 직업을 선택하지 못하는 정도를 의미하며, 자기명확성부족 요인은 자기 자신에 대한 이해와 자신의 장, 단점을 정확히 파악하지 못해서 어떤 진로를 결정해야 할지를 모르기 때문에 진로를 결정하지 못하는 정도를 의미한다. 우유부단한 성격 요인은 개인적인 성격 특성에 기인하여 진로선택의 어려움을 보이는 정도를 의미하며, 필요성인식부족 요인은 아직까지 진로를 결정해야 하는 필요성을 인식하지 못하기 때문에 진로선택을 하지 못하는 정도를 의미한다. 마지막으로 외적장애 요인은 부모나 주변사람의 기대에 대한 갈등 혹은 사

회적인 요구조건과의 불일치 때문에 진로선택에 어려움을 보이는 정도를 의미한다. 고등학생을 대상으로 한 조은주(2001)의 연구에서 진로미결정은 진로정체감과 높은 부적 상관을 보였고, 박충훈(2009)의 대학생의 진로미결정과 진로준비행동의 관계에서 진로미결정이 낮으면 진로준비행동 정도는 높은 것으로 보고하였다.

## 2. NLP 진로집단 코칭

NLP는 신경-언어프로그래밍(NLP:Neuro Linguistic Programming)의 약자로 1970년대 초반 언어학 수학과 심리학전공 대학원생 리차드 밴들러(Richard Bandler)와 조교수인 존 그린더(John Grinder)에 의해 창시되었다. NLP는 세 가지 개념을 담고 있다. N은 신경(Neuro)을 뜻하며 우리의 마음을 지칭하며, 인간의 모든 경험은 오감을 중심으로 하는 감각과 중추신경계를 통해 이루어진다는 것을 의미한다. L은 언어(Linguistic)로서, 인간의 심적과정(mentalprocess)은 언어를 통해 부호화, 조직화되며 의미부여가 이루어진다는 것을 뜻한다. P는 프로그래밍(Programming)을 뜻하는 컴퓨터 용어로서 인간의 행동이나 마음에서는 구조화되고 패턴화되며 체계적인 일련의 신경과정이 작용하고 내적-외적 의사소통이 이루어진다는 것을 뜻하는 것으로 언어에 의해 유발된 신경적 반응은 특별한 방식으로 조직적이고 체계적으로 프로그램화된다는 것을 말한다. 즉 NLP는 개인이 각자 스스로 만든 심리적 프로그램의 종류에 따라 이해하고 반응하게 되는데(Dilts & DeLozier, 2000), 생체컴퓨터라고 할 수 있는 인간의 뇌를 프로그래밍함으로써 효과적인 결정과 수행에 기여할 수 있다고 하였다(설기문, 2005). 선행연구를 살펴보았을 때, NLP의 교육적인 접근을 시도한 한국언어프로그래밍 실천학회(2003)의 연구 보고서는 교육 현장에서 학생들의 가치관 변화와 목표성취를 위한 NLP의 기본전제와 여러가지 기법들을 적용함으로써 학생들의 신념 및 가치관의 변화를 이끌고 비전을 세우고 목표를 이루기 위한 전략적인 계획 수립 등에 효과가 있다는 결과를 보고하였다. 아동을 대상으로 한 NLP를 활용한 코칭프로그램에서 내적자원을 발견하고 자기효능감을 향상시켜 자신이 바라는 행동적 결과를 이루어 낼 가능성을 증가 시킨다고 하였다(박영곤, 2013). 장혜진, 2006; 최영래, 2007; 이정자(2010)는 NLP 상담프로그램이 초등학생의 사고와 행동 변화를 가져오는 셀프리더십 향상에 긍정적 효과가 있다고 하였다. 김보경과 정철영(2012)의 연구에 의하면 대학생의 진로결정 자기효능감과 셀프리더십, 개인이 인식한 문제해결력 및 진로동기 간의 인과모형의 적합도가 모두 양호한 것으로 나타났다. 김대식

(2008)은 NLP 자기성장 프로그램 훈련이 기업체 성인학습자의 자아존중감을 향상시키는데 효적과인 프로그램으로 확인되었다.

NLP 진로집단 코칭이란 NLP를 활용하여 신체적·생리적 변화를 체험하게 하고 그 결과, 사고와 행동의 긍정적 변화를 가져오게 하는 프로그램을 말하며(김중운, 2003; Dilts & DeLozier, 2000), 자기 스스로 더 나은 발전을 할 수 있도록 격려하여 청소년들이 원하는 목표에 도달할 수 있도록 하는 프로그램이라고 하였다(O'connor & Lages, 2005). NLP 진로집단 코칭은 다음과 같은 NLP의 원리와 기법에 의하여 진행된다. 첫째, NLP코칭은 변화의 결과가 빠르다. 문제보다는 원하는 결과에 집중하게 하고, 그러한 결과를 성취한 개인의 무의식적 전략을 몸과 마음으로 모델링하여 혼습한다(Dilts & DeLozier, 2000). 둘째, NLP 코칭은 인간의 탁월성(excellence)을 모델링하는 접근법이다. 탁월한 사람들의 신경-언어적인 프로그램을 언어적·비언어적으로 모델링해서 마치 그런 것처럼(As-if)프로그래밍하는 혼습을 강조한다(Dilts & DeLozier, 2000). 셋째, NLP 코칭은 인간의 의식보다는 무의식 또는 잠재의식 차원에 더 많은 무게를 둔다. 신경언어적 프로그래밍이 의식적인 차원에서가 아닌 무의식적인 차원에서 이루어지기 때문에 무의식적으로 입력된 프로그래밍을 바꾸면 인간의 행동도 바꿀 수 있다(설기문, 2009). 넷째, NLP는 과거보다는 현재와 미래에 초점을 둔다. 전통 심리학이 문제를 중심으로 분류하며 과거를 통해 그 원인을 찾는데 집중하는 것에 반해 NLP는 바로 이 순간의 생각, 행동 및 느낌이 어떻게 작용해서 경험을 만들어내는데에 관심을 갖는다(윤영화, 2003). 본 연구에서 실시한 NLP코칭 기법의 기본기술은 래포 형성하기, 주관적 몰입과 객관적 관조, 내적 자원 찾기, 앵커링이다. 주요기술로는 NLP 전제조건을 알고 신념 바꾸기, 선호표상체계, SMART 목표설정기법, 성공의 원, 시간선, 모델링, 회억기법을 사용하였다.

### Ⅲ. 연구방법 및 절차

#### 1. 연구대상

충북에 소재한 1개 고등학교 1학년 학생 24명을 대상으로 연구를 실시하였다. 24명은 실험집단 12명, 통제집단 12명으로 나누어 배치하였고 각 집단의 남녀성비가 동일하도록 배치하였다. 성별을 보면 남자 12명(50%), 여자 12명(50%)이었다.



## 2. 측정도구

진로결정 자기효능감을 측정하기 위해 Betz와 Voyten(1997)가 개발한 진로결정효능감 단축형 척도(Career Decision-Making Self-Efficacy Scale-Short Form: CDMSES-SF)를 이은경(2001)이 6점 척도로 타당화 시킨 것을 사용하였다. 진로결정 자기효능감 척도는 목표선택, 직업정보, 문제해결, 미래계획의 4개 하위요인 총 25문항으로 구성되어 있고, 본 연구에서 Cronbach' $\alpha$ 는 목표선택 .86, 직업정보 .85, 문제해결 .80, 미래계획 .83이었다.

진로정체감을 알아보기 위해서 Holland, Daiger 및 Power(1980)가 개발한 MVS(My Vocational Situation)의 정체감척도(Identity Scale)를 김봉환(1997)이 변안한 것을 사용하였다. 이 검사는 총 18개 문항으로서 “그렇다” 혹은 “아니다”로 대답하도록 되어있으나, 김봉환(1997)이 이를 4점 척도로 수정하여 사용하였다. 총점이 높을수록 진로정체감이 높음을 나타내도록 하였다. 진로정체감에서 높은 점수를 받을수록 자신의 목표(goals), 흥미(interests), 성격(personality), 재능(talents)등에 관한 보다 명확한 그림을 갖게 되며 진로정체감(sense of career identity)이 높음을 나타낸다. 본 연구에서 진로정체감 척도의 Cronbach' $\alpha$ 는 .83이었다.

진로미결정을 측정하기 위해 Osipow(1987)의 진로결정척도(Career Decision Scale)를 기반으로 Tak과 Lee(2003)이 개발한 한국 진로미결정검사(Korean Career Indecision Inventory: KCII)를 사용하였다. 이 검사는 총 22문항으로 5개 하위요인으로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 진로결정에 대한 어려움을 더 크게 지각하고 있다는 것을 의미한다. 진로장애의 5개 하위 요인은 직업정보 부족(6문항), 자기명확성 부족(4문항), 우유부단한 성격(4문항), 필요성인식 부족(4문항), 외적장애(4문항)로 구성되어 있다. 본 연구에서 Cronbach' $\alpha$ 는 직업정보 부족이 .77, 자기명확성 부족이 .75, 우유부단한 성격이 .73, 필요성 인식 부족이 .86, 외적 장애 요인이 .84였다.

## 3. 프로그램의 구성과 내용

Betz(1992) 및 Sullivan과 Mahalik(2000)의 권고에 따라 프로그램의 내용을 다음과 같이 구성하였으며, 구체적인 내용은 표 1과 같다.

〈표 1〉 ‘청소년용 NLP코칭 진로집단코칭 프로그램’의 목표와 활동내용

1회기	
목표	NLP 전제조건을 배운다. 인간의 사고체계를 이해한다. 내적 자원을 발견한다.
활동 내용	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. NLP의 전제를 배워서 생각이 변하면 신체와 행동까지 변화될 수 있으며, 목표한 것에 대하여 이를 수 있다는 자신감을 가지게 한다.</li> <li>2. NLP코칭 프로그램에 대한 간단한 안내와 참가서약서를 작성하고, 자신의 이름에 담겨있는 가족의 기대와 희망을 성찰해보며, 자신의 존재와 가치에 대한 의미를 되새겨보는 시간을 갖는다.</li> <li>3. KBS 다큐 “마음”을 10분간 보고 손가락 늘이기, 허리 굽히기, 허리 돌리기를 실습해 보고 NLP가 추구하는 마음과 몸의 상관성에 대하여 체험한다.</li> </ol>
2회기	
목표	자신의 NLP 선호표상체계를 알고 성격유형과 진로흥미를 통합하여 자신에 대한 객관적인 이해를 돕는다.
활동 내용	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 자신의 진로유형을 알고 같은 유형끼리 서로의 공통점을 찾아보고 평소 자신이 꿈꿔왔던 진로에 대해 공통점과 차이점을 발표하도록 하였다.</li> <li>2. 진로에 대한 공통된 고민을 발표하며 피코치들의 공감대를 형성하고 주관적 자기와 객관적 자기를 발견하게 하였다.</li> </ol>
3회기	
목표	부정적인 자기신념을 바꿀 수 있도록 한다.
활동 내용	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. MBC의 특집다큐 “말의 힘”의 고평이 실험 장면을 보여주며, 스스로에게 힘이 되는 긍정적인 말을 NLP의 전제조건과 맞도록 써보고 발표하도록 하였다.</li> <li>2. 자신이 가지고 있는 부정적인 신념과 비합리적인 자기 대화를 글로 써보고 발표하여 알아차리게 하였고, 긍정적인 말로 자기암시를 통해서 극복할 수 있도록 하였다.</li> </ol>
4회기	
목표	진심으로 원했던 꿈 발견하고, 내적 자원과 연결하는 앵커링하여 자신감을 키운다.
활동 내용	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. “최면으로 꿈을 찾기”라는 유튜브에 있는 동영상 보여주고, 자신의 외부의 자극과 환경에 의해서 좌절되었던 꿈을 명상을 통해 무의식인 차원에서 발견하도록 한다.</li> <li>2. 마음속 긍정적 경험이나 성취경험과 행복한 순간, 좋아하는 것들을 찾아서 쓰고, 발표하고 다른 사람들의 공감과 지지를 받도록 구성하였다.</li> <li>3. 내적인 자원을 찾은 것을 바탕으로 NLP 앵커링 기법과 연결하여 긍정적 정서를 만드는 법을 배우고 익히게 하였다. (앵커링은 NLP의 심상화 기법의 첫 단계라고 할 수 있다. 앵커는 닳이라는 뜻으로 자극-반응의 관계로 긍정 심리상태와 특정 행동을 조건 형성하여 내적 통제감을 높일 수 있다.)</li> </ol>
5회기	
목표	NLP성공의 원을 통해 자신에 대한 통제감을 가지게 되고 구체적인 행동적 진로계획을 세운다.
활동 내용	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. NLP“성공의 원”기법을 배우고 트랜스 상태에서 자신감을 느꼈을 때를 찾고 생생하게 떠올려 내적 자원을 강화하고, 필요할 때 그 자신감을 재현할 수 있게 익힌다.</li> <li>2. 객관적으로 탐색 된 직업과 자신이 원하는 꿈을 통합한 진로를 선택한다.</li> <li>3. SMART 진로계획 세우기는 목표를 이루기 위한 원리에 근거한 진로 과정을 설계한다.</li> <li>4. 직업 가치와 직업이 주는 보상을 오감적인 차원에서 쓰고 발표하도록 하여 꿈에 대한 생태적 느낌을 확인한다.</li> <li>5. 그 목표가 실현 가능한 것인지를 점검하여, 구체적인 진로 준비 행동을 이끌어낼 수 있도록 쓰고 발표한다.</li> </ol>

6회기	
목표	NLP주요 기법을 배우고 경험하며 진로 모델의 닮고 싶은 행동적 특성, 성공과정, 목표달성에 대하여 트랜스 상태에서 감성적 자극을 통해 스스로에게 내면화한다.
활동 내용	1. 평소에 닮고 싶어 하는 모델을 정해서, 생생하게 그의 아이디어와 행동적 특성을 그려보고 모델링 한 후에 휘익 기법과 시간선 기법을 통해서 성공 경험을 강화하도록 하였다. 2. 휘익 기법과 시간선 기법으로 자신이 모델링한 사람처럼 모습과 행동이 변화되면서 자신의 장점이 극대화되는 상상의 경험과 시간선 기법을 통해서 목표를 이루고 난 후의 미래의 모습을 그려보고, 꿈을 이루는 단계별로 깃발을 꽂는 장면을 상상해 보도록 하면서 성취경험을 트랜스 상태에서 실제처럼 경험하게 하였다
7회기	
목표	NLP 진로 관련 기법들을 재경험하고 자신과 진로에 대한 통제감을 가지게 된다.
활동 내용	1. 피코치들이 이제껏 프로그램에 참여한 소감을 나누고, 목표를 이루기 위한 단기 실행계획을 세운 것을 발표하도록 하였다. 2. (As if frame)질문을 통해서 현실적 장애에도 불구하고 자기가 원하는 미래상을 생각하거나 창의적으로 현실 문제를 해결할 수 있는 지혜를 갖게 하였다. 3. NLP기법을 반복하여 체험함으로써 언제든지 현재 배운 NLP를 활용하여 스스로를 마음을 조절할 수 있다는 믿음을 견고하게 할 수 있게 하였다.

〈표 2〉 ‘청소년용 NLP코칭 진로집단코칭 프로그램’의 과정 및 구성

회기	단계	제목	활동목표	NLP 사용기술
1	진로 동기부여	마음과 신체는 하나	NLP의 전제조건을 배우고, 자신 안에 잠재된 힘을 깨닫는다.	NLP 전제조건 학습
2	진로 탐색	나를 알아요!	자신의 발달된 감각을 발견하고 직업유형과 성격유형에 맞는 직업을 찾는다.	대표감각 알기 자신의 진로유형 알기
3	관점 바꾸기	생각의 틀을 바꿔요	자신의 부정적인 신념을 발견하고 다른 관점에서 바라보게 한다.	부정적인 관점을 바꾼다.
4	내적 자원 찾기	내 안에 숨어 있던 잠재력을 찾는다.	긍정적이고 성취적인 경험을 떠올리고 트랜스 상태에서 현재 경험으로 각성한다. 긍정자원과 앵커링 한다.	내부 자원 찾기 앵커링
5	진로 선택	나의 비전 찾기	성공의 원을 통해 내적자원을 최대한 끌어낸다. SMART 기법에 따른 목표 작성하고 발표한다.	성공의 원 SMART목표
6	모델링 하기	나의 성공 모델과 하나 되기	닮고 싶은 사람의 모습을 내면화 모델링 한다. 휘익기법과 시간선 기법으로 미래의 성공경험을 현재화 한다.	모델링 휘익기법 시간선
7	마무리	자신 있어요!	미래 진로 목표를 확고하게 한다. NLP 진로관련 기법들을 다시 연습하고 내면화 한다.	목표점검, 앵커링, 성공의 원 모델링 시간선 * As if

#### 4. 연구절차

2012년 11월 7일부터 12월까지 2개월에 걸쳐 이루어졌다. 프로그램은 주1회, 매 회 100분으로 총7회기를 실시하였다. 각 프로그램의 구성 및 진행은 진로상담교사 2인의 도움을 받아 연구자가 직접 실시하였다. 이를 위해 본 연구에서 사용된 NLP 진로집단코칭 프로그램은 김종운(2003), 백영훈(2012), 서승석(2010), 장혜진(2006), 설기문(2009), 최영례(2007)의 연구를 바탕으로 하였다. 본 연구자는 NLP프랙티셔너 자격을 갖추었으며 NLP트레이너인 지도교수의 자문 아래 진로결정자기효능감을 향상할 수 있도록 NLP의 전제와 다양한 기법을 적용하여 재구성하였다. 각 집단의 남녀 성비가 동일하도록 배치하였으며 통제집단에는 아무런 처치를 가하지 않았다. 프로그램의 효과를 비교하기 위해 학생들을 대상으로 매 회기 마다 소감문을 작성하도록 하였으며, 프로그램을 실시하기 전과 후, 그리고 프로그램 종료 2개월 후에 진로결정자기효능감 척도, 진로정체감 척도, 진로장애검사가 포함된 설문지를 작성하였다.

#### 5. 분석방법

수집된 자료는 SPSS for Windows 18.0을 사용하여 연구도구의 신뢰도 검증을 위해 Cronbach'  $\alpha$ 값을 산출하였다. 실험집단과 통제집단의 동질성을 알아보기 위하여 사전검사 결과에 대한 독립표본 t-검증을 실시하였다. 그리고 집단에 따라 사전, 사후, 추수검사에서 차이가 있는지 알아보기 위해 반복측정 변량분석(Repeated Measure ANOVA) 및 대응표본 t-검증을 실시하였다.

### IV. 연구결과

#### 1. 집단별 기술통계치 및 사전검사에서 집단 간 비교

실험집단과 통제집단에서의 사전, 사후, 추수검사의 기술통계치와 사전검사에서 실험집단과 통제집단 간의 동질성을 확인하기 위해 독립 표본 t-검증을 실시한 결과는 <표 3>에 제시되어 있다. 실험집단과 통제집단 간에 각 변인의 사전검사에서 유의한 차이가 없는 것으로 나타나 동질 집단인 것으로 확인되었다.

〈표 3〉 집단별 변인의 기술통계치 및 사전 검사에서 집단 간 동질성 검증

변인	하위요인	집단 (n=12)	평균(표준편차)			사전검사 t(실험-통제)
			사전검사	사후검사	추수검사	
진로결정 자기효능감	전체	실험	65.08(6.50)	72.67(8.35)	76.83(9.66)	.03
		통제	65.00(6.48)	65.00(8.03)	65.33(7.46)	
	목표선택	실험	33.17(5.27)	35.75(5.17)	38.00(5.53)	.04
		통제	33.08(4.50)	32.58(4.68)	33.42(4.21)	
	직업정보	실험	13.58(1.93)	16.58(2.50)	17.33(2.31)	.00
		통제	13.58(2.87)	14.33(2.39)	14.42(2.84)	
	문제해결	실험	8.75(1.60)	9.25(1.66)	9.83(1.59)	-.28
		통제	8.92(1.31)	9.33(1.83)	8.25(2.05)	
	미래계획	실험	9.58(1.56)	11.08(1.51)	11.67(1.56)	.24
		통제	9.42(1.78)	8.75(1.76)	9.25(1.82)	
	진로정체감	실험	40.83(7.84)	47.33(8.93)	49.58(8.76)	.08
		통제	40.58(6.61)	40.92(8.53)	41.33(9.90)	
진로장애	전체	실험	44.50(7.57)	40.25(7.86)	37.58(8.82)	-1.34
		통제	48.17(5.72)	48.08(5.53)	46.33(5.58)	
	직업정보 부족	실험	13.67(3.68)	11.58(2.47)	10.67(2.90)	-.94
		통제	14.92(2.81)	15.08(3.12)	14.92(2.99)	
	자기명확성 부족	실험	9.50(2.28)	8.42(3.37)	7.58(3.03)	.15
		통제	9.33(2.99)	9.58(2.71)	9.00(2.98)	
	우유부단한 성격	실험	10.50(2.43)	9.58(1.73)	8.17(2.25)	-1.11
		통제	11.58(2.35)	11.42(1.88)	10.83(2.21)	
	필요성인식 부족	실험	4.83(1.34)	5.00(1.54)	5.42(1.78)	-.69
		통제	5.25(1.60)	5.33(1.44)	5.25(1.82)	
외적장애	실험	6.00(2.86)	5.67(2.71)	5.75(2.26)	-1.00	
	통제	7.08(2.43)	6.67(2.02)	6.33(2.93)		

## 2. NLP코칭을 활용한 진로집단코칭이 진로결정 자기효능감과 진로관련 변인에 미치는 영향

### 1) NLP코칭을 활용한 진로집단코칭이 진로결정자기효능감에 미치는 효과

본 연구에서는 진로결정 자기효능감에 대한 진로집단코칭의 효과를 검증하기 위하여 사전, 사후, 추수검사 점수를 이용하여 반복측정 변량분석을 실시하였고 그 결과를

〈표 4〉에 제시하였다. 그리고 사전검사와 사후검사 그리고 사전검사와 추수검사 점수에서 차이가 있는지 대응표본 t-검증을 실시하였고 그 결과를 〈표 5〉에 제시하였다.

〈표 4〉에서 보면, 사전, 사후, 추수검사에서 진로결정 자기효능감 전체 점수에 대한 반복측정 변량분석 결과, 검사시점의 주효과가 유의미하였고[F(2, 44)=8.74,  $p < .001$ ], 검사시점과 집단의 상호작용 효과도 유의미하였다[F(2, 44)=6.85,  $p < .001$ ]. 이는 진로결정 자기효능감의 사전, 사후, 추수검사의 점수가 집단에 따라 달라진다는 것을 나타낸다. 이 결과를 보다 자세히 검토하기 위해 〈표 5〉에 제시된 바와 같이, 실험집단의 진로결정자기효능감 전체 점수의 사전검사와 사후검사 간의 점수 차이가 유의미하였고( $t=-6.09$ ,  $p < .001$ ), 사전검사와 추수검사 간 점수 차이가 유의미하였다( $t=-4.08$ ,  $p < .01$ ). 통제집단의 경우 모두 유의미하지 않았다. 이러한 결과는 NLP 진로집단코칭 프로그램이 진로결정 자기효능감을 향상시키는 효과가 종료 후에 나타나고, 그 효과가 추후 검사 시기 까지 유지되었음을 의미한다.

진로결정 자기효능감의 하위요인별로 살펴보면, 문제해결을 제외한 목표선택, 직업정보, 미래계획에서 검사시점의 주효과 및 검사시점과 집단의 상호작용 효과가 모두 유의미하였다. 그리고 〈표 5〉를 보면 실험집단에서는 문제해결을 제외한 목표선택, 직업정보, 미래계획에서 사전검사와 사후검사 간 그리고 사전검사와 추수검사 간 점수에서 유의미한 차이를 보였지만 통제집단에서는 모두 차이가 없는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 NLP 진로집단코칭 프로그램이 목표 선택, 직업정보, 미래계획을 향상시키는 효과가 프로그램 종료 후에 나타나고 그 효과가 추후 검사 시기 까지 유지되었음을 의미한다.

〈표 4〉 진로결정 자기효능감에 대한 반복측정 변량분석 결과

요인	변량원	SS	df	MS	F
전체	검사시점	447.53	2	223.76	15.78 <sup>***</sup>
	검사시점 X 집단	405.08	2	202.54	14.28 <sup>***</sup>
	오차	624.06	44	14.18	
목표선택	검사시점	81.08	2	40.54	8.74 <sup>**</sup>
	검사시점 X 집단	63.53	2	31.76	6.85 <sup>**</sup>
	오차	204.06	44	4.64	
직업정보	검사시점	71.53	2	35.76	9.49 <sup>***</sup>
	검사시점 X 집단	28.03	2	14.01	3.72 <sup>*</sup>
	오차	165.78	44	3.77	

요인	변량원	SS	df	MS	F
문제해결	검사시점	2.53	2	1.26	.55
	검사시점 X 집단	11.69	2	5.85	2.54
	오차	101.11	44	2.30	
미래계획	검사시점	11.08	2	5.54	5.07*
	검사시점 X 집단	19.53	2	9.76	8.94**
	오차	48.06	44	1.09	

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

〈표 5〉 집단에 따른 사전-사후검사 및 사전-추수검사의 점수 변화

변인	하위요인	집단 (n=12)	t	
			사전-사후검사	사전-추수검사
전체	실험		-6.09***	-4.08**
	통제		.00	-.31
목표선택	실험		-5.02***	-3.80**
	통제		.41	-1.48
진로결정 자기효능감	직업정보	실험	-6.09***	-3.00*
		통제	-.74	-.12
문제해결	실험		-.92	-1.25
	통제		-.92	1.55
미래계획	실험		-3.45**	-2.24*
	통제		1.12	-1.11

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

## 2) NLP코칭을 활용한 진로집단코칭이 진로정체감에 미치는 효과

본 연구에서는 진로정체감에 대한 진로집단코칭의 효과를 검증하기 위하여 사전, 사후, 추수검사 점수를 이용하여 반복측정 변량분석을 실시하였고 그 결과를 〈표 6〉에 제시하였다. 그리고 사전검사와 사후검사 그리고 사전검사와 추수검사 점수에서 차이가 있는지 대응표본 t-검증을 실시하였고 그 결과를 〈표 7〉에 제시하였다.

〈표 6〉에서 보면, 사전, 사후, 추수검사에서 진로정체감 점수에 대한 반복측정 변량분석 결과, 검사시점의 주효과가 유의미하였고[F(2, 44)=6.54,  $p < .01$ ], 검사시점과 집단의 상호작용 효과도 유의미하였다[F(2, 44)=4.79,  $p < .05$ ]. 이것은 진로정체감의 사전, 사후, 추수검사의 점수가 집단에 따라서 달라진다는 것을 나타낸다. 이 결

과를 보다 자세히 검토하기 위해 <표 7>에 제시된 바와 같이, 실험집단의 진로정체감의 사전검사와 사후검사 간의 점수 차이가 유의미하였고( $t=-4.71, p < .001$ ), 사전검사와 추수검사 간 점수 차이가 유의미하였다( $t=-4.02, p < .01$ ). 통제집단의 경우 모두 유의미하지 않았다. 이러한 결과는 NLP 진로집단코칭 프로그램이 진로정체감을 향상시키는 효과가 프로그램 종료 후에 나타나고, 그 효과가 추후 검사 시기까지 유지되었음을 의미한다.

<표 6> 진로정체감에 대한 반복측정 변량분석 결과

요인	변량원	SS	df	MS	F
진로정체감	검사시점	288.11	2	144.06	6.54**
	검사시점 X 집단	210.78	2	105.39	4.79*
	오차	968.44	44	22.01	

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

<표 7> 집단에 따른 사전-사후검사 및 사전-추수검사의 점수 변화

변인	집단 (n=12)	t	
		사전-사후검사	사전-추수검사
진로정체감	실험	-4.71**	-4.02**
	통제	-.14	-.42

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

### 3) NLP코칭을 활용한 진로집단코칭이 진로미결정에 미치는 효과

본 연구에서는 진로장애에 대한 진로집단코칭의 효과를 검증하기 위하여 사전, 사후, 추수검사 점수를 이용하여 반복측정 변량분석을 실시하였고 그 결과를 <표 8>에 제시하였다. 그리고 사전검사와 사후검사 그리고 사전검사와 추수검사 점수에서 차이가 있는지 대응표본 t-검증을 실시하였고 그 결과를 <표 9>에 제시하였다.

<표 8>에서 보면, 사전, 사후, 추수검사에서 진로미결정 점수 전체 점수에 대한 반복측정 변량분석 결과, 검사시점의 주효과가 유의미하였고( $F(2, 44)=5.98, p < .01$ ), 검사시점과 집단의 상호작용 효과도 유의미하였다( $F(2, 44)=3.96, p < .05$ ). 이것은 진로미결정의 사전, 사후, 추수검사의 점수가 집단에 따라서도 달라진다는 것을 나타낸다. 이 결과를 보다 자세히 검토하기 위해 <표 9>에 제시된 바와 같이, 실험집단의



진로 장애의 사전검사와 사후검사간의 점수 차이는 유의미하지 않았고( $t=1.61, p > .05$ ), 사전검사와 추수검사 간 점수 차이는 유의미하였으며( $t=2.68, p < .05$ ). 그러나 통제집단의 경우 사전검사와 사후검사 그리고 사전검사와 추수검사 점수에서 차이가 모두 유의미하지 않았다. 이러한 결과는 NLP 진로집단코칭 프로그램이 진로 장애를 감소시키는 효과가 추후 검사 시에 나타났음을 의미한다.

진로미결정 하위요인 점수의 변화를 살펴보면, 직업정보부족과 우유부단한 성격에서 검사시점의 주효과 및 검사시점과 집단의 상호작용 효과가 유의미하였다. 그리고 <표 9>를 보면 실험집단에서는 직업정보부족과 우유부단한 성격의 사전검사와 추수검사 간 점수에서만 유의미한 차이를 보였고, 통제집단에서는 모두 차이가 없는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 NLP 진로집단코칭 프로그램이 직업정보 부족과 우유부단한 성격을 감소시키는 효과가 추후 검사 시에 나타났음을 의미한다.

<표 8> 진로미결정에 대한 반복측정 변량분석 결과

요인	변량원	SS	df	MS	F
전체	검사	229.69	2	114.85	5.98**
	검사×집단	152.12	2	76.06	3.96*
	오차	845.56	44	19.22	
직업정보 부족	검사	45.70	2	22.85	4.90*
	검사×집단	35.26	2	19.63	3.78*
	오차	205.06	44	4.66	
자기명확성 부족	검사	15.53	2	7.76	2.16
	검사×집단	8.69	2	5.41	1.32
	오차	158.44	44	3.60	
우유부단한 성격	검사	29.36	2	14.68	3.82*
	검사×집단	31.52	2	15.76	4.10*
	오차	169.11	44	3.84	
필요성인식 부족	검사	1.03	2	.51	.44
	집단	1.19	2	.60	.51
	오차	51.11	44	1.16	
외적장애	검사	3.25	2	1.62	.55
	검사×집단	.86	2	.43	.16
	오차	116.56	44	2.65	

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

〈표 9〉 집단에 따른 사전-사후검사 및 사전-추수검사의 점수 변화

변인	하위요인	집단 (n=12)	t	
			사전-사후검사	사전-추수검사
진로미결정	전체	실험	1.61	2.68*
		통제	.07	1.56
	직업정보 부족	실험	2.00	2.30*
		통제	-.27	.00
	자기명확성 부족	실험	1.14	2.24*
		통제	-.37	.36
	우유부단한 성격	실험	.91	2.42*
		통제	.29	1.11
	필요성인식 부족	실험	-.39	-1.34
		통제	-.22	.00
	외적장애	실험	.49	.38
		통제	.71	.80

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

## V. 논의 및 결론

본 연구는 NLP코칭 기술을 활용한 진로프로그램이 고등학생의 진로결정 자기효능감, 진로정체감 향상과 진로미결정 감소에 효과가 있는지를 알아보는데 목적이 있다. 본 연구에서 얻은 결과를 토대로 다음과 같이 논의하고자 한다.

첫째, NLP 코칭기술을 활용한 진로 프로그램을 실시한 실험집단에서 진로결정 자기효능감은 유의하게 증가 되었으나, 통제집단에서는 유의한 변화가 나타나지 않았다. 진로결정 자기효능감의 하위 요인을 살펴보면 문제해결을 제외한 목표선택, 직업정보, 미래계획에서 유의한 증가가 나타났다. 본 연구 결과는 장혜진(2006)의 NLP코칭 프로그램이 내면의 자산인 성취경험을 중요시하는 다양한 기법들을 통하여 자기효능감을 높인다고 보고한 결과와 NLP의 다양한 기법을 통해 자기효능감의 원천인 성취경험, 대리경험, 언어적 설득, 정서적 상태를 긍정적으로 변화시켜 자기효능감을 향상시킬 수 있다고 보고 한 연구결과(박재호, 2003; 서승석, 2010), NLP가 자기효능감과 셀프리더십을 향상시킨다고 보고한 연구결과(김종운, 2003; 서승석, 2010; 이정자, 2010; 장혜진, 2006; 최영례, 2007)와 일치한다. 본 연구 프로그램에서 실시한

NLP 주요기법들은 선행연구 결과에서 보고된 바 있는 자기효능감을 증진 시킬 수 있는 기법들로서 NLP 전제학습, 관점 바꾸기, 내적 자원 찾기, 앵커링, 성공의 원은 긍정적으로 직업 세계를 바라보게 하고, 성취경험, 행복한 경험을 찾아보고 NLP 주요기법인 앵커링과 성공의 원을 통해서 자기효능감의 원천인 긍정적인 경험을 뇌에 새기도록 하였다. 시간선, 모델링, 휘익기법, As if 기법은 자신이 원하는 대상에 대한 장점과 닳고 싶은 점을 심상화하고 미래의 자신의 모습을 현실처럼 생생하게 경험 하면서 진로에 대한 확신과 자신감이 견고해지게 했을 것으로 보인다. 그러나 문제해결에서는 유의한 변화가 나타나지 않았다. 이것은 짧은 회기라는 단기간의 프로그램 효과 때문이었는지 아니면 프로그램의 구성과 특징에 있어 미흡한 것이 있었기 때문이었는지 추후 연구를 통해 살펴볼 필요가 있다.

둘째, NLP를 활용한 진로 집단코칭을 실시한 실험집단에서 진로정체감은 유의하게 증가되었으나 통제집단에서는 유의한 변화가 나타나지 않았다. 이러한 결과는 NLP 진로 집단코칭 프로그램이 진로정체감 향상에 효과가 있음을 의미한다. 진로 정체성은 자아정체성을 기반으로 형성되며, 자아정체성은 자아개념의 두 축인 자기존중감과 자기효능감을 기반으로 한다. 선행연구로 NLP는 자기존중감과 자기효능감에 효과적이라는 (김대식, 2008; 김종운, 2003; 장혜진(2006), 조혜령(2006), 서승석, 2010)연구와 맥락을 같이 한다. 본 연구 프로그램에서는 NLP선호표상체계, 성격유형, 진로흥미 검사를 통합하여 자신의 진로에 대한 객관적인 이해를 돕고, 명상을 통해서 자신의 내면의 꿈과 통합하게 하였다. 통합된 꿈을 목표로 SMART 진로계획을 세우고 모델링과 휘익기법, As if, 시간선을 통해서 직업가치와 직업이 주는 보상을 오감적인 차원에서 확인하게 하였다. 이러한 기법들은 진로에서의 명확한 자아상을 가지도록 하였을 것이라고 추측해 볼 수 있다.

셋째, NLP 코칭기술을 활용한 진로 프로그램을 실시한 실험집단에서 진로미결정은 유의하게 감소 되었으나, 통제집단에서는 유의한 변화가 나타나지 않았다. 이러한 결과는 NLP진로 코칭 프로그램이 진로미결정 감소에 효과가 있음을 의미한다. 이상희(2005)는 진로미결정은 진로결정 자기효능감을 매개로 진로태도성숙에 영향을 미친다고 하였다. 진로태도성숙에서 자기이해를 바탕으로 한 진로 결정력은 진로발달의 중요한 척도라고 할 수 있다. 선행연구로 황명옥(2013), 이제실, 임은실(2018), 김종운(2018) 하미경(2015)은 NLP가 진로성숙도에 영향을 준다고 하였다. 즉 NLP는 진로성숙에 영향을 주는 진로결정력을 높여서 이와 부적 상관에 있는 진로미결정에 영향을 주었을 것으로 보인다. 진로미결정 하위 요인으로 직업정보 부족 요인은 충분한

직업정보를 갖고 있지 못해서 적합한 직업을 선택하지 못하는 정도를 의미하며, 우유부단한 성격 요인은 개인적인 성격 특성에 기인하여 진로선택의 어려움을 보이는 정도를 의미한다. 본 연구에서 내적자원 찾기, NLP 표상체계, 진로유형 찾기, SMART 진로계획은 자신이 직업에 필요한 정보를 가지고 있고 직업적인 결단을 할 수 있다는 자신감을 가지게 했을 것으로 추측된다. 그러나 자기명확성 부족, 외적장애에 대한 지각, 문제해결에 대하여는 유의하지 않게 나타났다. 이는 아직 고등학교 1학년생으로 가족의 기대와 입시를 고려한 다른 외적 요인들이 많이 남아 있기 때문이라고 보인다.

본 연구의 제한점과 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 이번 NLP코칭 진로집단코칭은 7회기로 단기간에 이루어졌으며, NLP기법을 배우고 습득하여 내면의 의식 세계의 변화에 초점을 둔 반면에 직업정보검색이나 직업체험과 관련된 활동은 없었다. 집단상담 실시 방법에 훈련의 극대화를 위해서는 14주-19주가 필요하다는 D'zurilla(1986; 2003 김종운 재인용)의 연구에 결과에 비추어 볼 때, 14회기 이상의 시간을 가지고 적극적으로 진로 관련 활동까지 연계하여 경험할 수 있도록 한다면 보다 안정적으로 진로를 결정하고 직업세계에 들어가서 성공적인 전문인으로 성장하는데 도움이 될 것이라고 생각된다.

둘째, 본 연구자는 상담자 변인을 통제하고자 연구자 1인이 실험집단과 통제집단을 운영하였으나 이러한 과정에서 프로그램효과에 치료자 변인이 포함되었을 가능성을 배제할 수 없게 되었다. 그러므로 본 연구를 NLP 집단 코칭 프로그램에 대한 이해와 풍부한 경험을 가진 전문가에 의해서 진로결정 관련 변인에 관한 연구를 반복하여 청소년을 비롯한 전 연령층을 대상으로 그 효과성을 연구할 필요가 있다.

셋째, 진로결정과 관련된 주요 변인들 중에서 진로결정 자기효능감을 중심으로 이와 밀접한 관련이 있는 진로정체감과 진로미결정검사를 실시하여 NLP를 활용한 진로 집단 코칭이 효과적인 것을 알 수 있었다. 그러나 아직까지 NLP를 활용한 진로집단 코칭의 선행연구들을 찾기 어려운 상태이며, NLP의 목적이 비전을 찾고, 긍정적인 행동 변화에 목적을 둔다면 진로집단코칭이나 진로상담의 목적은 진로를 선택하고 진로와 관련된 준비행동을 할 수 있도록 하는 것이라고 할 수 있다. 즉 NLP와 진로지도의 목적이 일치할 수 있다. 그러므로 NLP의 기법을 진로지도에서 효과적으로 활용되기 위하여 보다 많은 연구가 이루어져야 할 것이다.

## 참고문헌

- 강양구(2011). 예술치료를 병행한 NLP집단상담이 청소년의 자아존중감 및 자기 효능감에 미치는 영향. 예술심리치료연구, 제7권 제2호, 83-104.
- 김명희(2016). 일반계 여고생이 지각한 진로장벽, 자기격려, 진로결정자기효능감이 진로준비행동에 미치는 영향. 대구대학교 대학원 박사학위논문.
- 김대식(2008). NLP 자기성장프로그램 훈련이 기업체 성인학습자의 자기존중감에 미치는 효과. 송실대학대학교 대학원 박사학위논문.
- 김미영, 이재신, 이지혜(2015) 대학생 의사결정유형, 진로결정자기효능감, 진로동기와 진로미결정간의 관계. 한국청소년상담복지개발원. 청소년상담연구 Vol.23 No.2
- 김보경, 정철영(2012). 대학생의 진로결정 자기효능감과 셀프리더십, 개인이 인식한 문제해결력 및 진로동기의 인과적 관계. 서울대학교 농산업교육과/농업생명과학연구원, 44(2), 49-71.
- 김봉환(1997). 대학생의 진로결정수준과 진로준비행동의 발달 및 이차원적 유형화. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 김종운(2003). NLP 집단상담이 ADHD 아동의 학교적응 및 행동변화에 미치는 효과. 동아대학교 대학원 박사학위논문.
- 김종운, 하미경(2015). NLP 기반 진로상담 프로그램이 중학생의 성취동기와 진로성숙도 및 직업가치관에 미치는 효과. 학습자중심교과교육연구 Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction 2015. 제 15권 제8호, pp 457-481
- 김현수, 장기명, 이난(2004). 진로탐색 프로그램의 적용이 대학생의 진로 및 자아정체감과 진로결정수준에 미치는 효과. 교육심리연구, 18, 261-278.
- 김혜영(2011). 직업체험활동을 활용한 진로탐색 프로그램이 고등학생의 진로정체감과 진로결정 효능감에 미치는 영향. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김희수(2005). 인지행동 치료를 적용한 진로 상담의 효과 연구. 파주: 한국학술정보.
- 노진숙(2000). 진로탐색 단기 집단상담이 대학생의 진로결정수준과 진로정체감에 미치는 효과. 전북대학교 대학원 석사학위논문.
- 박미진, 최인화, 이재창 (2001). 고등학생의 진로결정유형에 관한 연구. 한국심리학회지, 상담 및 심리치료, 13(1), 125-146.
- 박주영(2003). 역기능적 가족구조가 진로정체감과 직업선호도에 미치는 영향. 부산대학교

대학원 석사학위논문.

박재호(2003). NLP 집단상담이 고등학생의 자기효능감에 미치는 효과. 창원대학교 대학원 교육학석사학위논문.

김충기 (2001). 진로교육과 진로상담. 서울: 동문사.

박충훈(2009). 대학생의 진로미결정과 진로준비행동의 관계에서 진로자기 효능감의 매개 효과. 대구대학교 교육대학원 석사학위논문.

백영훈(2012). NLP이론과 실제 행복만들기. 서울: 한국학술정보(주).

박영곤(2013). NLP커뮤니케이션 코칭 프로그램이 아동의 자기효능감에 미치는 영향. 동아대학교 대학원 박사학위 논문

서승석(2010). NLP 집단상담 프로그램이 초등학교 아동의 자아존중감과 자기효능감에 미치는 효과. 울산대학교 대학원 석사학위논문.

설기문(2005). NLP가 본 뇌과학. 한국정신과학회, 학술대회 논문집 Vol.23No.- [2005] 53-68.

설기문(2009). 자기혁신을 위한 NLP파워. 서울: 학지사.

송춘희(2004). 청소년의 자기효능감과 진로발달 수준에 관한 연구. 인제대학교 교육대학원 석사학위논문.

어윤경(2011). 특성 불안이 대학생의 진로 미결정 수준에 미치는 효과 : 진로 정체감의 매개효과 한국교육개발원 한국교육(Journal of Korean Education) Vol.38 No.3[2011]

양승권(2006). 고등학생의 진로정체감과 진로결정수준의 관계. 한서대학교 대학원 석사학위논문.

윤영화(2003). NLP,무한성취의 법칙. 서울 :김영사.

이경선(2009). 대학생의 사회적지지, 진로결정 자기효능감 및 진로정체감의 관계. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.

이광자(2004). 學位論文(博士)-- 成均館大學校 大學院 : 家政管理學科 家族學專攻 박사학위 논문

이동혁(2011). 진로의사결정에서의 진로장벽의 역할:예측변인 또는 조절 변인

이연미(2001).대학생의 진로발달 유형과 진로결정 자기효능감, 진로장애와의 관계. 석사학위 논문:이화여자대학교 교육대학원.

이제실, 임은실(2018). 학교 밖 청소년의 NLP 진로집단미술치료 프로그램이진로성숙도 및 진로준비행동에 미치는 영향. 한국예술심리치료학회 2018 예술심리치료연구

Vol.14 No.4

- 이사사(2012). 진로결정상태에 따른 진로정체감과 진로장벽의 차이 분석: 재한 중국유학생을 대상으로. 건국대학교 대학원 석사학위논문
- 이상희(2005). 대학생의 진로미결정과 진로태도성숙의 관계 진로자기효능감과 사회적 지지의 효과. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 이은경(2001). 자기효능감이 진로발달에 미치는 영향. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 이은경, 이혜성(2002). 진로결정효능감이 진로태도 성숙에 미치는 영향. 한국심리학회: 상담 및 심리치료, 14(1), 109-120.
- 이은진, 조영아, 한종철(2000). 우수학생들의 진로효능감 증진을 위한 가치- 기초 진로상담 프로그램의 효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 12(2), 99-112.
- 이정자(2010). NLP상담 프로그램이 초등학생의 셀프리더십에 미치는 효과. 서울교육대학교 대학원 석사학위논문.
- 이형국(2007). 진로상담이 대학생의 진로정체감, 진로결정수준, 진로준비행동에 미치는 효과. 경북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 장기명(2002). 대학생들을 위한 진로 집단상담 프로그램의 효과 및 과정 분석. 원광대학교 대학원 박사학위논문.
- 조은주(2001). 진로정체감에 영향을 주는 장애요인분석. 부산대학교 석사학위논문.
- 장혜진(2006). NLPia 코칭 프로그램이 시설아동의 자아존중감과 자기효능감에 미치는 효과. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 정애경(2007). 진로미결정 요인에 관한 국내연구 메타분석. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 정애경, 김계현, 김동민(2008). 진로미결정 및 관련변인에 관한 국내연구 메타분석. 9(2), 551-564.
- 조성연, 문미란(2006). 성인대학생의 진로결정 자기효능감 증진 프로그램 개발 및 효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 18(3), 731-748.
- 조혜령(2006). "NLP 기법을 사용한 청각적 자극이 청소년 자아개념에 미치는 효과." 석사학위논문. 대전대학교 보건스포츠대학원.
- 신혜정 (2019. 7. 24). 청소년 10명 중 3명 학업·진로 불안에 극단적 생각. 한국일보. Retrieved from <https://www.hankookilbo.com/News/Read/201907241168015493>
- 최영례(2007). 위인동화를 활용한 NLPia 코칭 프로그램이 아동의 자아효능감에 미치는 효과. 숙명여자대학교 원 석사학위논문.

- 통계청 (2018). 2018 청소년통계. 서울: 통계청.대학
- 한국신경언어프로그래밍실천학회(2003b). NLP. 한국신경언어프로그래밍실천학회.
- 한국청소년개발원 (2003). 청소년 진로개발을 위한 정책 방향성 탐구. 서울: 한국청소년개발원
- 한주옥(2004). 여대생의 자기결정성 수준과 진로미결정과의 관계에서 진로결정효능감의 매개효과 검증. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 황명옥(2013). NLP기법을 사용한 진로교육프로그램이 대학생의 진로자기효능감 및 진로 성숙도에 미치는 효과. 교육연구, 21(0), 123-144.
- 황매향, 김봉환, 최인재, 허은영 (2010). 한국 청소년의 연령에 따른 진로발달 특성의 변화추이 분석. 아시아교육연구, 11(4), 75-94.
- Bandura, A.(1982). Self-efficacy mechanism in human agency. American Psychologist, 37, 122-147.
- Betz, N. E.(1992). Counseling uses of career self-efficacy theory. Career Development Quarterly, 41, 22-.26
- Dilts, R., & Delozier, J.(2000). Encyclopedia of Systemic Neuro-Linguistic Programming and NLP New Coding.Scotts Valley,CA;NLP UniversityPress.
- Grotevan, H. D.(1987). Toward a process model of identity formation. Journal of Adolescent Research,
- Holland, J. L., Daiger, D. C., & Power, P. G.(1980). My vocational situation. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- O'connor, J. & Lages, A.심교준 역(2005). NLP코칭 마스터가 되는 길. 서울: 도서출판 해와 달.
- Osipow, S. H. (1987). Manual for the Career Decision Scale. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Taylor, K. M., & Betz, N. E.(1983). Applications of self- efficacy theory to the understanding and treatment of career indecision. Journal of Vocational Behavior, 22, 63-81.
- Tak, j., & Lee, L.(2003). Development of the Korean Career Indecision Inventory. Journal of Career Assessment, 11(3), 328-345.



## Abstract

# The Effect of Career Group Coaching Using NLP on the Variables Related to Career Decisions in High School Students

Yoon, Ae Young\*·Choi, Hyeran\*\*

The purpose of this study was to perform and test the effect of a career group counseling program using NLP coaching for enhancing career decision-making self-efficacy and career identity, and reducing career barriers in high school students. 24 students(12 males and 12 females) in a high school located in Chungbuk province participated in this study and they were randomly assigned into two groups, 12 students in the treatment group and 12 students in the control group with same sex ratio.

The treatment group was treated with the career group counseling program once a week and for 7 weeks, but the control group was not treated. Participants were asked to complete a questionnaire including scales such as Career Decision-Making Self-Efficacy Scale, Identity Scale, and Korean Career Indecision Inventory, before, right after and 2 months later the program. Repeated measure ANOVA and t-test were conducted to test the difference between the scores of before and right after, and before and 2 months later scales using SPSS 18.0 version. Also, we analysed the self-reports of participants and teachers after the program for suppling the limitation of a quantitative study.

The result showed that the levels of career decision-making self-efficacy and career identity were increased and career barriers was reduced in the treatment group. Also the result of analysis of the

---

\* First Author : Baekseok University Graduate School of Education Coaching Psychology Major

\*\* Corresponding Author : Professor, Baekseok University Graduate School of Education

self-reports of participants and teachers after the program showed that there were the enhancement of conviction for career and confidence on the response of participants in the treatment group. This effects lasted up to 2 months later. These results imply that the career group counseling program using NLP coaching can enhance career decision-making self-efficacy, which consequently can increase the ability of planing and the levels of confidence and positive thinking. Also, the career group counseling program using NLP coaching should be studied in various school settings and provided to students in different school grades.

**Keywords** : NLP career group coaching, career decision-making self-efficacy, career identity, career barriers

투고일 : 2020. 08. 28. 심사일 : 2020. 09. 20. 게재확정일 : 2020. 09. 26.