

위인동화를 활용한 NLPia 코칭 프로그램이 아동의 자아효능감에 미치는 효과*

최영례**

요 약

본 연구는 위인동화를 활용한 NLPia 코칭 프로그램이 아동의 자신감, 자아조절효능감, 과제난이도 선호의 자아효능감 향상에 효과가 있는지 검증하는데 목적이 있다. 프로그램 처치 전후의 변화량을 측정하기 위해 대응표본 t-test를 이용하여 단일 집단을 대상으로 프로그램 실시 전과 후를 측정하여 비교분석하였다.

위인동화를 활용한 NLPia 코칭 프로그램이 아동의 자신감, 자아조절효능감, 과제난이도 선호의 자아효능감 향상에 효과가 있는지 검증하기 위하여 프로그램을 실시한 후, 프로그램 처치 전후의 차이를 비교하였다. 자아효능감 척도는 김아영과 차정은(1996)이 개발하여 타당화시킨 척도를 사용하였다.

프로그램 종료 후 사전-사후검사 결과, 위인동화를 활용한 NLPia 코칭 프로그램은 아동의 전체적인 자아효능감을 통계적으로 유의하게 증진시켰으며($t=3.30$, $df=10$, $p<.01$), 자아효능감의 하위 요인 중 자신감과 과제난이도 선호를 증진시키는 것으로 나타났다.

이러한 결과는 위인동화에 나오는 위인들의 자아효능감 구인 요소들이 NLPia 코칭 프로그램을 통해 아동에게 내재화 되어 아동이 자신의 삶 속에 자아효능감 요소들을 적용할 수 있다는 것을 의미한다. 또한 위인동화를 활용한 NLPia 코칭 프로그램은 일련의 언어피드백의 단계적 과정인 코칭스킬과 NLPia 활동을 통해 아동들이 자아효능감을 획득함으로써 자기 자신을 잘 리드(lead)할 줄 아는 자기 리더십(self-leadership)을 갖추고, 가정과 학교와 사회영역에서 유능한 기여자로서 건강하고 행복한 삶을 살아갈 수 있도록 하는 예방적 복지기능을 가질 수 있다는 함의를 갖는다.

주제어 : NLPia¹⁾, 위인동화, 자아효능감

논문제출일 : 2007. 09. 28.

최종심사일 : 2007. 11. 15.

* 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문의 일부임

** 동아인재대학 전임강사

Corresponding Author : Choi, Young-Rye, Dept. of child welfare, Don-A College, 22-1, Doccheon-Ri, YoungAm, Korea, 526-750. E-mail : rmful2@hanmail.net

1) NLPia란 한국부모코칭센터와 리더십 코칭 연구소에 의해 개발된 프로그램으로 리더십 원리, 코칭스킬(ANCHOR 모델), NLP 기법을 통합하여 원하는 목표를 효과적으로 이루어 갈 수 있도록 개발된 코칭 프로그램을 말한다.

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

인간은 누구나 자아실현을 이루기 원하는 욕구를 가지고 있으며 자아실현을 이루기 위해 끊임 없이 노력한다. 인간은 자아실현을 이루기 위해 행동에 방향을 부여하고 행동할 수 있는 동기를 만든다. 이러한 동기는 행동에 방향을 부여하고, 행동을 활성화시키는 요인들에 관계하고 있다. 즉, 어떤 목표를 위해 합리적으로 움직이도록 행동을 활성화하며, 방향을 제시하며, 목표를 향해 어떤 강도를 가지고 나아가게 한다.

인간이 자신의 자아실현을 이루기 위해 움직이게 하는 여러 가지 요인 중 개인의 지식과 수행을 매개하는 중요한 변인인 자아효능감은 자신의 능력을 개발하고 성공적으로 일을 수행해나가야 하는 성과지향적인 산업사회 속에서 꼭 갖추어야 할 자질로써 성과를 결정하는 심리적 요인 중의 하나로 최근 그 역할이 강조되어 오고 있다(황혜자·최윤희, 2003). 우리들이 어떤 도전적 과제에 직면하였을 때 우리의 선택이나 혹은 우리의 노력의 정도 등에 영향을 미치며, 사람들이 어떻게 행동할 것인가는 그들의 실제적인 수행 능력보다는 그들이 지니고 있는 자신들의 능력에 대해 믿고 있는 바에 의해 더욱 잘 예견될 수 있다(Bandura, 1986). 그래서 자신에 대한 자아상이 성립되어가는 아동기에 있어 자아효능감은 아동의 전반적인 인격형성과 학교적응력, 사회성에 영향을 미치며 사회적 행동을 촉진시키고 또래 수용도를 증가시킨다고 한다(Hater, 1982; 정옥분, 2005).

사회학습이론에 의하면 학동기 아동은 다양한 환경을 접하게 되면서 TV 속의 등장인물이나 책이나 잡지 속의 주인공의 모델링을 통해 사회화가 이루어진다고 하였다. 그러므로 초등학교 때부터 이들에게 긍정적인 지각 체계와 높은 자아효능감을 갖고 모든 생활에서 일어나는 문제와 변화에 슬기롭게 대처하는 능력을 기르고, 나아가 자기가 가진 잠재능력을 최대한 발휘할 수 있도록 돕는 실천적 접근이 제공되어야 한다.

실천적 접근으로서 자아효능감 증진 프로그램 중 김계선(2006)은 자아성장 프로그램을 초등학교 5학년 11명의 집단에 적용하여 대리적 경험 및 언어적 설득 부분에는 효과가 있었으나 성공경험, 정서적 각성의 요소에 대해서는 좀 더 보완할 필요가 있음을 제언했다. 김종숙(2004)은 자기주장훈련 프로그램으로 초등학교생의 대인불안 및 자아효능감에 미치는 영향에서 자기주장프로그

램은 자아효능감의 하위요인 중 자신감과 자아조절효능감에서 유의미한 향상을 보였다. 김양진 (2004)은 현실요법을 적용한 집단 상담 프로그램을 개발하여 초등학교 4,5,6,학년을 대상으로 부분적으로 대인관계 및 전 행동에 효과를 가져왔음을 밝혔다. 그러나 자아효능감 증진을 위한 기존의 프로그램들(김계선, 2006; 김종숙, 2004; 김양진, 2004)이 자아효능감 증진에 효과를 가져오기는 했으나 단기간에 그 효과를 기대하기가 어려웠다.

자아효능감 증진에 대해 Bandura(1977)는 성취 경험, 대리 경험, 언어적 설득, 생리적 및 정서적 각성상태 등의 요인이 있다고 한다. 즉, 자아효능감을 높이기 위해서는 지속적인 많은 성취 경험과 대리 경험을 얻고 긍정적이고 지지적인 언어를 통해 강화해야하며 생리적이고 정서적인 안정 상태를 유지할 수 있도록 조절하는 능력이 필요하다는 것이다.

자아효능감에 영향을 주는 대리경험을 모델링이라고 할 수 있는데 위인동화는 아동이 자라나면서 본받을 수 있는 효과적인 모델로서 실재해 있었던 위인을 제시한다(이영애, 2005). 위인을 통한 동일시 과정은 아동에게 자신감과 성취감을 갖도록 도와주며, 실존했던 사람들의 삶을 통해 타인에 대한 지식과 이해도를 높이며 그들의 문제와 어려움에 공감하게 한다. 위인동화의 위인을 탁월하게 모델링할 수 있는 방법으로 NLP 기법이 있는데 NLP는 무의식속에 그릇되게 인식되어진 삭제, 왜곡, 일반화의 신념체계를 바로잡아 성공적으로 수행할 수 있는 능력을 가지고 있다고 믿고 행동할 수 있도록 도와준다(박재호, 2003).

NLP는 심리요법 분야만이 아니라 모든 분야의 뛰어난 사람들을 관찰, 연구하여 그들이 ‘어떻게 하여(How)’ 우수성을 실현하고 있는가를 찾아내어 실제의 인물이 실제로 이룬 것을 본받도록 하는 모델링의 출발로부터 시작한다(다카하시 게이지, 2007).

인간의 우수성과 탁월성을 매개시키는 변인 중 초등학교 4학년이 접하기 쉬운 위인동화는 아동에게 여러 가지 인간 문제를 간접경험하게하고 그 경험을 삶에 관련시켜 새로운 태도와 가치관을 기를 수 있도록 도와주어 아동들이 자기 목표를 이룰 수 있도록 동기부여하고 자신의 문제를 해결해 나갈 수 있도록 모델을 제공하므로써(이순명, 2004) 자아효능감을 획득하는 적절한 매체라 할 수 있다. 더욱이 초등학교 6차 교육과정은 위인전을 정보전달에 만족한 반면 7차 교육과정은 인지와 정의를 병행한 학습을 요구하는데(이영애, 2005) 행동주의, 인지주의, 인본주의 및 심리치료적 접근들을 통합한 신경언어 프로그래밍(Neuro-Linguistic-Programming: NLP)은 위인동화를 접목하기에 적절한 도구라 사료된다.

최근에 성인중심의 NLP 기법에 탐구와 자기발견으로 안내하는 질문도구인 코칭을 접목하여 아동들이 잠재능력을 발휘하여 목표를 이루어 사회에 기여하도록 안내하는 NLPa 코칭 프로그램

램이 소개되었다. NLPia란 신경언어 프로그래밍인 NLP(Neuro-Linguistic-Programming)와 유토피아(Utopia)의 합성어로서 리더십 원리와 코칭스킬인 ANCHOR 모델과 NLP기법을 통합하여 클라이언트가 원하는 목표를 효과적으로 이루어 갈 수 있도록 개발된 프로그램이다(박창규·이소희, 2006).

장혜진(2006)은 선행연구에서 NLPia 코칭 프로그램으로 시설아동의 자아효능감에 미치는 효과에 유의하였음을 보고한 바 있다. 그러나 자아효능감에 유의한 코칭스킬을 일반아동에게까지 적용할 수 있는 더 체계적이고 효과적인 아동용 NLPia 코칭 프로그램 개발이 필요함을 제안하였다. 이에 본 연구자는 학령기 아동들이 접하기 용이한 위인동화를 활용하여 NLPia 코칭 프로그램을 개발하여 예방복지 차원에서 아동의 삶을 지원하고 자아효능감 향상을 지지하는데 그 의의를 둔다.

2. 연구 문제

본 연구의 연구문제는 다음과 같다.

- 1) ANCHOR 모델(기대목표(Aim-Outcome), 현실인식(Now), 핵심가치(Core-State), 경로찾기(Hunting for Path), 장애요인(Obstacles), 다짐하기(Recap))를 기반으로 위인동화를 활용한 NLPia 코칭 프로그램을 구성한다.
- 2) ANCHOR 모델을 기반으로 위인동화를 활용한 NLPia 코칭 프로그램이 아동의 자아효능감에 미치는 효과를 분석한다.
 - (2-1) 위인동화를 활용한 NLPia 코칭 프로그램이 아동의 자신감에 미치는 효과를 분석한다.
 - (2-2) 위인동화를 활용한 NLPia 코칭 프로그램이 아동의 자아조절효능감에 미치는 효과를 분석한다.
 - (2-3) 위인동화를 활용한 NLPia 코칭 프로그램이 아동의 과제난이도선호에 미치는 효과를 분석한다.

II. 이론적 배경

1. 아동기의 자아효능감 발달

1) 아동기 자아효능감의 개념 및 구성요소

자아효능감은 Bandura(1977)에 의해 처음 제시되어 개인의 동기나 행동변화 과정을 설명하여 줄 수 있는 심리학적 이론 체계인 자아효능감 이론으로 발전하였으며, 목표를 산출하기 위해 필요한 행동과정 조직능력과 실행능력에 대한 자기 자신의 신념이라고 하였다. 자아효능감은 어떤 과제를 수행하기 위해 필요한 동기, 인지적 원천(resources), 행동의 방향을 이끌 수 있는 개인의 능력에 대한 판단이며 성공에 필요한 신체적, 지적, 감정적 원천을 움직이게 하는 개인의 능력에 대한 믿음이다(Eden & Aviran, 1993).

Schunk(1981)는 주어진 활동을 수행하는데 있어서의 자기의 능력에 대한 판단을 자아효능감으로 보고 이를 구체화시켜서 모호하고 예견할 수 없으며 긴장을 주는 요소가 포함된 구체적 상황에서 자신이 얼마나 행동을 잘 조직하고 수행할 수 있는가에 대한 판단을 자아효능감이라고 정의하였다.

또한 Wood와 Locke(1987)는 과제 상황과 관련하여 요구되는 일련의 구체적 행동을 수행할 수 있는 자기능력에 대한 개인적 추정을 자아효능감으로 정의하였다. Shell 등(1995)도 자아효능(self-efficacy)이란 과제를 성공적으로 수행하는 데 있어서 필요한 인지적인 기술들, 행동적인 요소들, 사회적인 기술들을 조직하고 실행하는 데 대한 자신감을 말한다고 하였다. 이밖에도 주어진 상황에서 얼마나 유능할 것인가에 대한 개인의 판단인 동시에(Peterson & Stunkard, 1992) 특정 행동을 수행할 수 있는가에 대한 개인의 신념(Owen, 1988)을 말한다.

이처럼 여러 가지 자아효능감에 대한 여러 가지 정의를 살펴볼 때 자아효능감은 어떤 상황 속에서 일정한 활동을 자신이 스스로 해 낼 수 있는 능력이 자신에게 있다고 믿는 판단 또는 기대라고 할 수 있다.

2) 자아효능감의 구성요소

Bandura(1977)에 의하면 자아효능감은 성취 경험, 대리 경험, 언어적 설득, 생리적 및 정서적 상태의 4가지 주요요인으로 구성된다.

성취경험(enactive mastery experiences)은 이 네 가지 요인 중 가장 큰 영향을 준다. 여러 차례 반복되는 성공경험은 성취한 실제 경험을 근거하여 자아효능감을 형성시키기 때문에 자아효능감을 크게 향상시킬 수 있고 실패는 자아효능감을 감소시킬 수 있다. 대리적 경험(vicarious experiences)은 타인이 성공적으로 어떤 일을 수행하는 것을 보고 자신도 그에 준하는 일들을 해낼 수 있다는 믿음을 갖게 한다. 언어적 설득(verbal persuasion)은 쉽게 사용할 수 있기 때문에 가장 널리 사용되고 있는데 어려움을 극복하도록 격려하고 실행에 대한 정보를 제공하여 실제 성취할 수 있는 능력이 있다고 말해줌으로서 행동의 변화를 일으키게 한다. 마지막으로 자아효능감에 형성에 영향을 주는 요인은 생리적 및 정서적 상태(physiological and affective states)라고 볼 수 있다. 사람이 흥분하거나 불안해하면 심리적으로 자기효능감도 떨어지게 된다. 자신의 생리적 상태나 정서적 상태가 개인의 인지적 판단에 영향을 주고 행동에 대한 동기의 유인방향이냐 수준을 결정하기 때문이다(Cioffi, 1991). 그러므로 자아효능감을 향상시키기 위해서는 신체적 상태를 증진시키고 스트레스 수준과 부정적인 정서적 경향을 감소시키며 신체적 상태에 대한 잘못된 해석을 수정하는 것이 필요하다.

2. 위인동화의 아동 발달적 효과

1) 위인동화의 교육적 의미

위인동화는 아동에게 문학적 감동을 주어, 아동으로 하여금 미래에 대한 현실적인 꿈을 갖게 하고, 자율성을 가진 인물들이 어려서 겪은 일들이나 살아가면서 역경을 헤쳐 나가는 용기, 자신의 삶에 대한 뚜렷한 의지와 적극적인 대응 등 인간행위를 이해하는데 도움이 되는(이순명, 2004) 그림과 글씨로 구성된 책을 말한다.

위인동화는 실제의 인물에 관한 이야기이므로 아동에게 호소력을 지니며 아동은 꾸며진 이야기에서 느낄 수 없는 감동과 교훈을 얻을 수 있는데 실제로 존재했던 다른 사람도 그런 문제를

겪었으며 훌륭하게 극복했다는 것을 인식하게 됨으로써 감동을 얻게 되는 것이다. 이러한 감동을 통해 아동은 미래에 대한 현실적인 꿈을 가지고, 위인들이 어려서 겪은 일들이나 살아가면서 역경을 헤쳐 나가는 용기, 자신의 삶에 대한 뚜렷한 의지 등을 깨달으며 배우게 된다(이영애, 2005). 책을 읽고 있는 순간은 자기 자신이 영웅이 되기도 하고 슬픈 입장에 처해 있기도 하며 책과 작품 속의 인물들과 교류하고 있는 동안 자기의 성격과 사고력이 형성되어지기(Burke & Eileen, 1990) 때문에 위인동화 속에서 만나는 위인은 아동기의 훌륭한 모델링을 제시해준다.

2) 위인동화를 활용한 자아효능감

위인동화는 자아효능감을 증진시킬 수 있는 대리경험에 적절한 매체이다. 심순이(2005)는 위인동화를 인간의 좌절과 고통을 극복하고 새로운 희망의 가능성과 구체적 방식을 제시하여 경험 이 적은 아동들에게 풍부한 인생경험을 제공해 주고, 인생을 슬기롭고 값지게 사는 태도와 건전한 가치관을 함양시킬 뿐만 아니라, 위인이 아동들에게 동일시 대상의 인물로 자아효능감을 획득하는데 효과적인 매체임을 그의 연구에서 밝히고 있다. 아동은 어려운 상황 속에서도 좌절하지 않고 도전하고 극복하여 위대한 성공을 이루어낸 위인들의 모습을 보고 대리 경험을 얻을 수 있다. 위인의 생애는 아동에게 나도 노력하면 위대해질 수 있다는 가능성을 보여줌으로써 아동에게 자신감을 높여줄 수 있는 것이다.

자아효능감이 낮은 아동들은 자기 자신의 성공경험에서 뿐만 아니라 타인의 성공경험을 관찰하는 대리경험을 통해 자아효능감을 증진시킨다는 연구는(신현근, 2003) 아동들이 쉽게 접하고 흥미있게 참여할 수 있는 위인동화를 이용한 대리 경험을 통해 자아효능감을 증진시킬 수 있다는 것을 뒷받침해주고 있다.

또한 위인의 성공 경험을 접하면서 자신이 경험해보았던 성공 경험을 떠올려 보는 기회를 가져봄으로서 자신에 대한 자아효능감을 높일 수 있다. 자신의 성공적인 경험을 생각해보며 자신이 어떤 일을 이루어 낼 수 있다는 자신에 대한 판단이나 신념을 강화하여 자신의 자아효능감에 긍정적인 영향을 줄 수 있다. 위인동화를 통해 위인들이 내적준거를 활용하여 탁월성을 발휘하였던 이면에는 자아효능감의 구성요소인 성취 경험, 대리 경험, 언어적 설득, 생리적 및 정서적 상태 등이 잠재해 있음을 알 수 있었다.

3. NLPia 프로그램의 이해

1) NLPia의 개념 및 전제

NLPia는 NLP와 유토피아(Utopia)의 합성어로서 리더십 원리와 코칭스킬(ANCHOR), NLP기법을 통합하여 클라이언트가 원하는 목표를 효과적으로 이루어 갈 수 있도록 개발된 코칭 프로그램이다(박창규 · 이소희, 2006). NLP는 Neuro-Linguistic Programming(신경-언어 프로그래밍)의 첫 글자를 딴 약어로서 우리의 행동에 직접적인 역할을 하는 신경체계(Neuro)와 신경체계에 영향을 주는 언어(Linguistic)의 상호작용이 어떻게 우리의 신체나 행동 패턴에 영향을 미치고 있는가에 대한 이론적 원리들과 구조를 체계화한 것으로서 인간의 뇌가 언어 기능에 관하여 어떻게 작용하고, 언어 사용이 다른 뇌 기능에 어떻게 상호 작용하며 양뇌(좌뇌와 우뇌) 기능에 관한 지식이 인간의 행동양식 속에서 어떻게 체계적으로 활용될 수 있는가라는 점을 중시하여 그러한 구조를 변화시키는 방법을 체계적으로 전개한 이론이자 기법들이다(심교준, 2005).

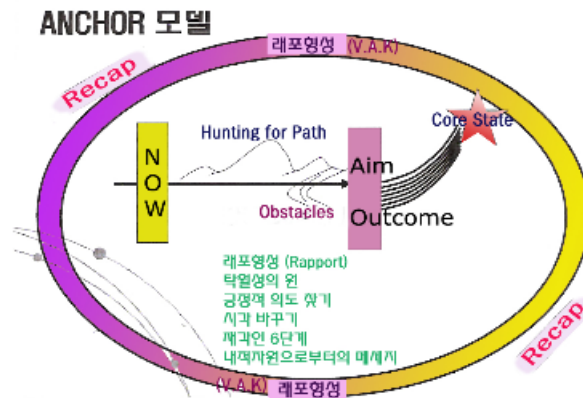
NLPia 프로그램은 몇 가지 전제 위에 이루어지는데 NLPia의 기본 전제들은 다음과 같다

첫째, 현실 세계와 자신이 지각하는 세계는 다르다. 둘째, 몸과 마음은 하나라는 시스템이다. 셋째, 사람은 자신에게 필요한 내적 자원(Resource)을 가지고 태어난다. 넷째, 모든 행동의 기저에는 긍정적인 의도가 있다. 다섯 째 ‘ 사람은 가능한 한 자신에게 가장 좋은 선택(Best way)을 한다. 여섯 째, 우리는 항상 커뮤니케이션을 하고 있으며 그 의미는 상대방의 반응을 통해 알 수 있다. 일곱 째 그렇게 되었다고(As if) 생각하고 행동하는 것이다. 여덟 째, 경험은 구조를 가지고 있다. 아홉 째, 실패란 없고 단지 피드백이 있을 뿐이다.

이러한 전제조건들은 기존의 부정적이고 왜곡되게 인식되어 있는 우리의 패러다임을 전환시켜 NLP 기법을 활용하여 클라이언트가 원하는 상태 즉 유토피아(Utopia)에 도달할 수 있는 토대를 마련한다.

2) NLPia의 ANCHOR 모델

ANCHOR 모델은 클라이언트가 원하는 상태를 이루어내도록 구조화된 NLPia 코칭 프로그램의 과정(process)이라 할 수 있다.



[그림 2] ANCHOR 모델(박창규·이소희, 2005)

ANCHOR 모델은 NLPia 코칭의 진행과정을 알 수 있게 하며, NLPia 코칭모델을 통해 클라이언트가 설정한 목표에 도달하도록 하며, 클라이언트가 궁극적으로 추구하는 자기핵심을 알 수 있게하여 필요한 내적 자원을 이끌어 내는 기술을 보다 효과적으로 적용할 수 있도록 한다(박창규·이소희, 2005).

ANCHOR 모델의 구조는 기대목표(Aim-Outcome), 현실인식(Now), 핵심가치(Core-State), 경로찾기(Hunting for Path), 장애요인(Obstacles), 다짐하기(Recap)등으로 이루어져 있다. ANCHOR 모델을 포함한 NLPia 코칭 과정은 <표 1>과 같다.

<표 1> NLPia 코칭 과정

단계	목표	코칭 질문
A-기대목표	클라이언트가 원하는 상태를 말한다.	당신이 이루고자 하는 꿈은 무엇입니까?
N-현실인식	현재 문제를 인식하고 접근한다.	당신은 어떤 문제를 갖고 있습니까?
C-핵심가치	목표의 궁극적인 핵심가치를 찾는다.	당신은 왜 이 목표를 원합니까?
H-경로찾기	목표 실현을 위한 구체적인 행동을 계획하고 실천경로를 찾는다.	목표달성을 위해 구체적인 행동계획은 무엇입니까? 필요한 내적자원은 무엇입니까?
O-장애요인	장애를 극복하는데 필요한 내적 자원을 확인한다.	장애를 극복하기 위해 당신에게 필요한 자원은 무엇입니까?
R-다짐하기	무엇을 알게 되었는지 정리한다.	이 시간 새롭게 다짐한 것은 무엇입니까?

NLPia 코칭 프로그램에서는 ANCHOR 모델을 사용하여 클라이언트의 기대 목표를 좀 더 효과적으로 접근하며 경로찾기와 장애요인 단계에서 문제를 극복하기 위해 NLP 기법의 다음과 같은 기술들이 사용된다.

3) NLPia의 기술

NLPia 기술은 기본기술과 주요기술로 나뉜다.

기본 기술에는 래포 형성기술, 주관적 몰입과 객관적 관조, 내적 자원 찾기, 앵커링이 있다. 먼저 래포(Rapport) 형성 기술은 클라이언트와 코치사이의 신뢰 관계를 형성하여 서로 이해하고 친밀감을 느끼는 편안한 상태를 만들기 위한 것이다. 시각(V), 청각(A), 체각(K)의 대표 감각 시스템을 이용해 클라이언트를 이해해가며 클라이언트와 보조를 맞추는 페이스잉(Pacing), 클라이언트의 특징적인 행동을 거울처럼 자연스럽게 반영하는 미러링(Mirroring), 클라이언트의 감정과 말을 따라하거나 요약하여 이야기하는 백트래킹(Backtracking), 클라이언트의 얼굴, 신체, 호흡 등의 비언어적 신호를 관찰하여 변화를 알아내는 캘리브레이션(Calibration) 기술을 사용한다. 코치와 클라이언트 사이의 신뢰가 형성되어야만 성공적인 결과를 얻을 수 있기 때문에 코칭 과정의 기본이 되는 래포 형성은 무엇보다도 중요하다고 볼 수 있다.

또한 자신의 즐거운 경험에 몰입하는 주관적 몰입(Association)과 나쁜 경험으로부터 멀리 떨어져 나와 객관화하는 객관적 관조(Dissociation), 자신안의 내적자원들을 찾아보는 내적자원(Resources)찾기, 자신의 내적자원을 깊이 있게 체험하고 이미지나 행동으로 저장하는 앵커링(Anchoring)이 있다.

이러한 기본 기술을 바탕으로 주요 기술들이 사용된다. 주요 기술은 클라이언트의 욕구와 상황에 따라 적절히 사용되게 되는데 본 연구에서 사용된 기술은 기본기술에서 언급한 래포형성 외에 최고의 만족과 기쁨을 앵커링한 원 안에서 에너지를 얻는 탁월성의 원, 행동이 가진 긍정적 의도를 찾는 긍정적 의도찾기, 고통스런 기억을 좋은 기억으로 극복하는 시각바꾸기, 바람직하지 못한 행동의 긍정적 의도를 파악하고 다른 창조적 방법으로 행동을 변화시키는 6단계 리프레이밍, 무한한 내적자원을 느끼고 미래의 자원에 도달하여 자신감을 얻는 내적자원으로부터의 메시지를 활용하였다.

4) NLPia와 자아효능감

NLPia 코칭 프로그램에서 사용된 NLP의 목표는 선택의 범위를 넓혀주는 내적자원을 발견하거나 생성하도록 도와주어 자신이 바라는 행동적 결과를 이루어 낼 가능성을 증가시킨다 (MacLean, 1986; Pesut, 1991; Ivey, 1994). 뿐만 아니라 무의식속에 그릇되게 인식되어진 신념체계를 바로잡아 어떤 상황 속에서도 자신이 성공적으로 수행할 수 있는 능력을 가지고 있다고 믿고, 행동할 수 있도록 돕기 때문에 무의식적으로 입력된 프로그래밍을 바꾸면 인간의 행동이 바뀔 수 있고 또 인간을 변화시킬 수 있다는 것이다(김종운, 2002). 자신에 대한 이러한 신념의 변화는 자성예언을 불러일으켜 자아효능감 향상에 큰 영향을 주는 성공 경험을 가질 수 있게 한다.

자아효능감은 어려움을 극복하도록 제안받고 격려하는 언어적 설득을 통해서도 향상된다 (Bandura, 1997; 추영미, 2005). NLPia 코칭 프로그램에서 사용되는 코칭 언어들은 자아효능감을 높일 수 있는 언어적 설득이 될 수 있다. 또한 긍정적이고 중립적이며 미래지향적인 언어로써 클라이언트를 지지하고 격려하기 때문에 자아효능감을 높일 수 있는 언어적 설득이 가능하다고 볼 수 있다. 자아효능감을 높일 수 있는 언어적 설득인 코칭 언어 및 질문기법은 여러 연구(강경자, 2006; 정현희, 2006)에서 이미 효과가 있음이 밝혀졌다.

NLPia 코칭 프로그램은 언어적 설득 이외에도 자아효능감 형성에 영향을 주는 요인으로 생리적 및 정서적 상태에도 긍정적인 영향을 미친다. (심교준, 2005; McBrien, 1979; Dettenbucher & Kemper, 1987). 따라서 불안하거나 흥분되어 자아효능감을 떨어뜨리는 여러 가지 정서적 및 생리적 반응이 나타나는 것을 NLP 기법을 통해 조절함으로써 자아효능감을 높일 수 있다.

본 연구에 활용되어지는 6명의 위인들은 자아효능감의 구성요소인 성취경험, 대리경험, 언어적 설득, 정서적 각성 등을 경험한 것을 위인동화의 에피소드를 통해 알 수 있다. 에피소드를 자아효능감 하위요소와 연결시켜본다면 장보고는 친밀감인 정서적 각성을 통해, 헬렌켈러는 지화법인 성취경험을, 파브르는 곤충들을 통해 대리경험을, 아인슈타인은 어머니의 말씀을 떠올리는 언어적 설득을, 장영실은 성취경험과 늘 아버지를 떠올리는 정서적 각성을, 유관순은 부모님의 말씀을 떠올리는 언어적 설득과 늘 기도 속에서 이루어지는 정서적 각성 등을 통해 ‘나는 할 수 있다’는 자아효능감을 발휘할 수 있었다.

장혜진(2006)의 선행연구는 시설아동 5명을 대상으로 NLPia코칭프로그램을 활용한 자아효능감 획득의 질적연구에서 유의미한 결과를 획득했으나 그 결과를 일반화하기에는 다소 무리가 있다고 여겨 좀 더 체계적이고 짜임새 있는 아동용 NLPia코칭프로그램이 개발되어야 함을 제언하

었다. 이러한 점들을 살펴볼 때 위인동화를 활용한 NLPia코칭프로그램은 위인들의 성취경험, 대리경험, 언어적 설득, 정서적 각성들을 경험하고 인식하게 함으로 자아효능감을 높일 수 있는 효과적인 도구가 될 수 있을 것으로 보여진다.

III. ANCHOR 모델을 기반으로 위인동화를 활용한 NLPia코칭 프로그램 구성

1. 위인동화를 활용한 NLPia 코칭프로그램 체계

본 프로그램 구성은 일련의 과정과 체계적인 절차를 거쳐 이루어졌다. 프로그램의 구성체제는 일반적으로 프로그램에 대한 요구, 이론적 검토, 계획과 목표수립, 내용선정 및 구성, 프로그램 실시를 통한 효과검증 및 보완 등의 단계로 진행된다.

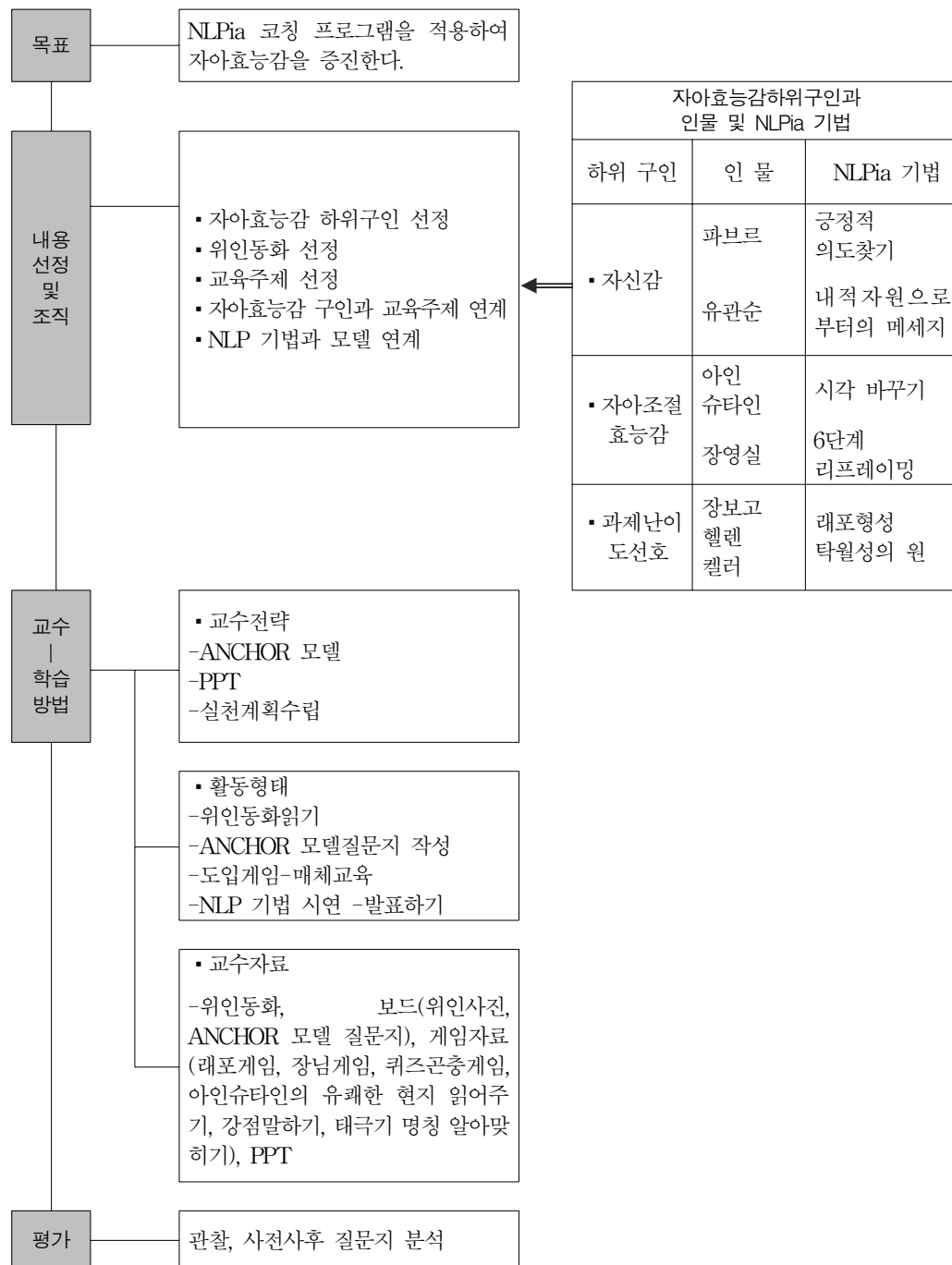
아동의 자아효능감을 증진시키기 위해 구성되는 본 프로그램은 교육과정의 순환적 4단계, 즉 목적 및 목표수립, 내용선정, 교수전략 및 기법구상, 학습 평가에 근거를 두고 구성되었다.

먼저 아동의 자아효능감을 교육할 목적과 목표가 무엇인지에 대한 목표설정의 단계, 아동들의 발달수준에 적합한 내용을 선정하고 조직하는 단계, 교수전략과 교수기법을 구상하고 이에 적합한 활동의 형태를 파악하는 교수-학습과정을 정하는 단계와 평가로 구성되며 이를 도식화하면 [그림 2]와 같다.

2. 위인동화의 에피소드 구성

위인동화의 에피소드 구성은 텍스트 선정과 자아효능감 하위구인에 적절한 위인의 에피소드를 NLP 기법과 연결하는 것으로 구성하였다. 텍스트 선정 기준은 먼저 위인의 올바른 신념인 자신감과 목표를 달성하기 위해 자기관찰, 자기 판단, 자기반응을 잘 사용한 경험과 어려운 일을 해결해 나갈 때 쉬운 과제부터 해결해 나가므로 자아효능감을 경험한 에피소드가 있는 내용을

선정하였는데 <표 2>와 같다.



[그림 2] 위인동화를 활용한 NLPia 코칭 프로그램의 체계

<표 2> 자아효능감 구인, 위인의 에피소드와 NLPia 코칭 기법

위인	NLPia 코칭 기법	위인의 에피소드	자아효능감 구인
파브르	긍정적 의도찾기 (Positive Intention)	오렌지를 팔고, 길에서 잠자며, 극도로 가난했던 상황에서도 목표를 잃지 않았던 파브르는 긍정적인 의미를 찾아서 목표를 이루었다.	자신감
유관순	내적자원으로부터의 메시지 (Message from Resources)	모진 감옥의 고문 속에서도 항복하지 않았던 유관순은 부모님의 기도와 이웃들의 사랑과 격려 등 이 힘이 되었다.	
장영실	6단계 리프레밍 (6 Step Reframing)	관비의 아들이라는 부정적인 시각을 바꿈으로써 다른 사람들과의 관계를 회복하며 그들을 돕는 사람이 될 수 있었다.	자아조절 효능감
아인슈타인	시각바꾸기 (Visual Swish)	모든 것은 기적이라는 시각으로 세상을 바라보는 아인슈타인은 자신을 바보라고 놀리는 경직된 사고를 가진 아이들에게 유연성 있는 대처를 할 수 있었다.	
장보고	래포형성	사람들을 친절하게 대했던 장보고는 바다의 왕자가 될 수 있었다.	과제난이도선호
헬렌켈러	탁월성의 원 (Excellent Circle)	지화법을 터득했을 때의 기쁨은 그 후 모든 어려움을 극복할 수 있는 동기가 되었다.	

3. 프로그램 활동 구성

프로그램 체제를 세우고, 위인들의 에피소드, NLPia 코칭기법과 자아효능감을 매치시킨 본 연구의 프로그램 구성 내용은 <표 3>과 같다.

<표 3> 위인동화를 활용한 NLPia 코칭 프로그램 활동 구성

회 기 / 위 인	제 목	자아 효능감 구인	NLPia 코칭 질문	목표	NLPia 기법과 에피소드	활동내용
1	서 로 를 알 아 요			목표를 찾도록 돕고, 목표를 이루기 위해 NLPia의 도움이 필요함을 알게 한다.		- 자기소개 - 자기 기대목표 정하기 - NLP 전체조건 이해하기 - NLPia코칭 이해하기
2	잘 듣 고 장 보 고 해 요	과 제 난 이 도 선 호	A 장보고의 기대목표는 무엇일까요? N 기대목표를 이루기 위해 안고 있는 어려움은 무엇일까요? C 그것이 실현되었다는 것을 어떻게 알 수 있나요?(V,A,K) 그것은 언제, 어디서, 누구와 만들었나요? 목표를 이룸으로써 어떤 가치를 이루게 되었나요? H 그것을 실천하기 위해 장보고가 이미 가지고 있는 자원은 무엇인가요? 목표를 실현하는데 더욱 필요한 자원은 무엇일까요? O 목표를 실현하는데 어려운 점은 무엇일까요? R 목표를 달성하기 위해 지금 해야 할 일들을 다짐해 보아요.	자신이 선호하는 특정한 감각체계(시각, 청각, 체감각)를 사용하여 상대방과의 신뢰 관계를 형성하고, 마음을 열도록 돕는 편안함, 호감, 친밀감의 상태를 이루도록 돕는다.	- 래포형성 -사람들에게 친밀감있게 대했던 장보고는 바다의 왕자가 될 수 있었다.	- 장보고 위인동화 읽기 - 래포형성: NLPia 기법인 시각, 청각, 체감각의 경험을 통해 서로의 마음을 이해하고 신뢰 관계를 형성하고 친밀감을 높임으로서 과제 해결 능력을 기른다. - 자신과의 래포형성 - 타인과의 래포형성
3	나 는 헬 렌 켈 러 포 기	과 제 난 이 도 선 호	A 헬렌 켈러의 기대목표는 무엇일까요? N 기대목표를 이루기 위해 안고 있는 어려움은 무엇일까요? C 그것이 실현되었다는 것을 어떻게 알 수 있나요?(V,A,K) 그것은 언제, 어디서, 누구와 만들었나요?	행동차원의 자원을 최대한 활용하여 주어진 과제를 해결하게 한다.	- 탁월성의 원 I (Excellent Circle) - 헬렌 켈러는 어려움이 닥칠 때마다 과거의 지화법을 터득했던	- 헬렌 켈러 위인동화 읽기 '눈감고 알아맞히기 게임'을 통해 헬렌 켈러의 삼중고의 고충을 느껴본다.

	하 지 않 아 요			목표를 이름으로써 어떤 가치를 이루게 되었나요?			성취감을 떠올리므로 어려움을 해결할 수 있었음을 깨닫게한다.	▪ 탁월성의 원 (Excellent Circle)기법
			H	그것을 실천하기 위해 헬렌켈러가 이미 가지고 있는 자원은 무엇인가요? 목표를 실현하는데 더욱 필요한 자원은 무엇일까요?				
			O	목표를 실현하는데 어려운 점은 무엇일까요?				
			R	목표를 달성하기 위해 지금 해야 할 일들을 다짐해 보아요.				
4 파 브 르	공 정 적 으 로 살 아 요	자 신 감	A	파브르의 기대목표는 무엇일까요?	모든 삶엔 긍정적인 의미가 있음을 알게 하여 의미전환의 능력을 경험한다.		▪ 긍정적 의도 찾기 (Positive Intention) ▪ 너무도 가난해서 힘들고 고통스러웠지만 가난의 긍정적 의도를 찾아 할 수 있는 용기를 찾았다.	▪ 파브르 위인 동화 읽기 ▪ ‘퀴즈곤충’ 게임 ▪ 긍정적 의도 찾기 (Positive Intention)
			N	기대목표를 이루기 위해 안고 있는 어려움은 무엇일까요?				
			C	그것이 실현되었다는 것을 어떻게 알 수 있나요?(V,A,K) 그것은 언제, 어디서, 누구와 만들었나요? 목표를 이름으로써 어떤 가치를 이루게 되었나요?				
			H	그것을 실천하기 위해 파브르가 이미 가지고 있는 자원은 무엇인가요? 목표를 실현하는데 더욱 필요한 자원은 무엇일까요?				
			O	목표를 실현하는데 어려운 점은 무엇일까요?				
			R	목표를 달성하기 위해 지금 해야 할 일들을 다짐해 보아요.				
5 아 인	모 든 것 은	자 아 조 절	A	아인슈타인의 기대목표는 무엇일까요?	듣기 어려운 고통스런 소리나 펼쳐내기 힘든 과거의 장면을 가장 바라보고 싶은 장면이나 소리를 상상하는		▪ 시각 바꾸기 (Visual Swish) 아이들이 ‘바보’라고 놀리는 소리가 들릴 때 마	▪ 아인슈타인 위인동화 읽기 ▪ ‘아인슈타인의 유쾌한 편지’를 읽어
			N	기대목표를 이루기 위해 안고 있는 어려움은 무엇일까요?				

슈타인	기적이 예요	효능감	C	그것이 실현되었다는 것을 어떻게 알 수 있나요?(V,A,K) 그것은 언제, 어디서, 누구와 만들었나요? 목표를 이름으로써 어떤 가치를 이루게 되었나요?	장면과 순간 장면 바꾸기를 통해 달라지는 마음을 경험한다.	다 기적은 어느 곳에서나 일어난다는 확신을 통해 자기능력을 발휘할 수 있었다.	준다. ▪ 시각바꾸기 (Visual Swish)기법
			H	그것을 실천하기 위해 아인슈타인이 이미 가지고 있는 자원은 무엇인가요? 목표를 실현하는데 더욱 필요한 자원은 무엇일까요?			
			O	목표를 실현하는데 어려운 점은 무엇일까요?			
			R	목표를 달성하기 위해 지금 해야 할 일들을 다짐해 보아요.			
6 장영실	어려움은 도전의 기회	자아 조절 효능감	A	장영실의 기대목표는 무엇일까요?	자기 안에 있는 부분자아(Parts)를 활용하여 부정적인 행동을 긍정적으로 바꿈으로써 나의 능력이 되살아남을 체험한다.	▪6단계 리프레이밍(6 Step Reframing) 관비의 아들이라는 부정적인 시각을 바꿈으로서 다른 사람들과의 관계를 회복하며 그들을 돕는 사람이 될 수 있었다.	▪ 장영실 위인동화 읽기 ▪ ‘강점말하기’ 게임 ▪ 6단계 리프레이밍(Step Reframing)
			N	기대목표를 이루기 위해 안고 있는 어려움은 무엇일까요?			
			C	그것이 실현되었다는 것을 어떻게 알 수 있나요?(V,A,K) 그것은 언제, 어디서, 누구와 만들었나요? 목표를 이름으로써 어떤 가치를 이루게 되었나요?			
			H	그것을 실천하기 위해 장영실이 이미 가지고 있는 자원은 무엇인가요? 목표를 실현하는데 더욱 필요한 자원은 무엇일까요?			
			O	목표를 실현하는데 어려운 점은 무엇일까요?			
			R	목표를 달성하기 위해 지금 해야 할 일들을 다짐해 봐요.			

7 유관순	나 에 게 꿈 이 있 어 요	자 신 감	A	유관순의 기대목표는 무엇일 까요?	과거의 성취경험 을 떠올려 미래의 Out come을 이룰 때 자원으로 활용 한다.	▪ 내적 자원으로 부터의 메시지 (Message f r o m Resources) ▪ 유관순은 옥중 에서의 회유책과 모진 고문이 있 을 때마다 자신 을 믿고 기도해 주셨던 부모님과 이웃들의 사랑을 떠올리며 뜻을 굽히지 않았다.	▪ 유관순 위인 동화 읽기 ▪ ‘태극기의 명 칭 알아맞히 기 게임’ ▪ 내적 자원으 로부터의 메 시 지 (Message f r o m Resources)
			N	기대목표를 이루기 위해 안고 있는 어려움은 무엇일까요?			
			C	그것이 실현되었다는 것을 어 떻게 알 수 있나요?(V,A,K) 그것은 언제, 어디서, 누구와 만들었나요? 목표를 이룸으로써 어떤 가치 를 이루게 되었나요?			
			H	그것을 실천하기 위해 유관순 이 이미 가지고 있는 자원은 무엇인가요? 목표를 실현하는데 더욱 필요 한 자원은 무엇일까요?			
			O	목표를 실현하는데 어려운 점 은 무엇일까요?			
			R	목표를 달성하기 위해 지금 해 야 할 일들을 다짐해 보아요.			
8 보물			▪ 보물지도 그리기 1. 이 시간엔 우리의 꿈을 이루어 가는 보물지도를 그려보는 시간입니다. 준비된 종이에 ‘○○○의 보물지도’라고 이름을 적습니다.			▪ PPT, 필기도 구, 도화지, 사	
지 도 를 그 려 요	마무리		1. 종이에 나 또는 나의 기쁨을 함께 나누고 싶은 사람의 그림이나 사진을 붙인다. 2. 나의 목표를 이루기 위해 구체적인 실천단계를 생각합니다. 3. 미래의 나이 시간에 맞추어 보물지도를 잡지나 색종이를 이용하여 멋지게 꾸며봅시다 4. 완성되었으면 한 사람씩 돌아가면서 자신의 보물지도에 대해 설명하고, 어떻게 활용할 것인지 이야기 한다.			진, 잡지, 색종 이, 크레파스 등.	

IV. 연구 방법

1. 실험설계

이 연구를 위한 실험 설계는 단일집단 사전-사후 실험 설계법(one group pretest-posttest design) 을 사용하였다. 본 연구의 실험 설계 모형은 <표 4>와 같다.

<표 4> 본 연구의 실험 설계 모형

	사전검사		사후검사
실험집단	O1	X	O2

X : 프로그램 실시(실험집단은 11명의 아동으로 구성)

2. 연구대상

위인동화를 활용한 NLPia 코칭 프로그램의 효과를 검증하기 위하여 본 프로그램에 참여한 대상은 M 시 C초등학교 4학년 아동인 남6명, 여6명 총 12명이었으나 학원 때문에 시간이 맞지 않아 중도에서 제외되어 실험집단은 모두 11명이었다. 대상자 선정은 4학년 담임교사들의 추천과 아동들의 참여 욕구를 근거로 하였다.

초등학교 4학년을 대상으로 연구를 실시한 이유는 첫째, 한국교육과정평가원에서 1998년 12월에 발표한 「학습부진아 지도프로그램 개발 연구」 라는 자료를 보면, 학습부진이 심각하게 나타나는 시기가 초등학교 4학년이라는 결과가 나와 있었다(김강일, 2006). 이로 인해 고학년이 시작되는 이 시기는 학생들 간의 우열이 본격적으로 드러나기 때문에 자아효능감의 증진이 더욱 필요한 시기라는 함의를 갖는다는 것을 알 수 있었다. 둘째, 阪本一郎에 의하면 4학년은 독서흥미발달 단계에 따라 위인동화를 좋아하는 시기라는 것을 참고하였다.

3. 측정 도구

본 연구에서 활용된 아동의 자아효능감 검사지는 김아영과 차정은(1996)이 개발하여 타당화 시킨 척도를 사용한다. 이 척도는 총 26문항으로 되어 있으며 자신감 9문항, 자아조절효능감 5문항, 과제 난이도 선호 12문항의 세 가지 하위 요인으로 구성되어 있다. 김아영과 차정은(1996)의 연구에서 검사의 문항내적일관성 신뢰도를 추정하였을 때 신뢰도 지수인 .86의 Cronbach α 수치를 얻어낸 바 있고 공통요인 분석과 사교회전을 작용하여 요인 분석한 결과 대체적으로 세 개의 하위요인으로 문항들이 분류되어 검사의 내적 타당도를 확인한 바 있다.

26문항 중 긍정적인 문항으로 된 앞의 13문항은 1점에서 5점 방향으로, 부정적인 문항으로 된 뒤 14번부터 26번까지의 13문항은 반대로 5점에서 1점 방향으로 점수를 주었다. 이 검사지의 문항형식은 Likert식 5점 척도로 ‘전혀 그렇지 않다’의 경우 1점에, ‘그렇지 않다’의 경우 2점에, ‘보통이다’의 경우 3점에, ‘그런 편이다’의 경우 4점에, ‘매우 그렇다’의 경우 5점에 ‘○’표를 해 주도록 하였다. 검사의 점수는 문항 수 $\times$ 를 만점으로 하고 있으며, 점수가 높으면 자아효능감이 높을 것이라는 것을 전반적으로 쉽게 알아볼 수 있다.

<표 5> 자아효능감의 하위영역과 설문지 문항 구성

영역	문항번호	문항 수
자신감	1, 4, 8, 16, 20, 21, 23, 25, 26	9
자아조절효능감	15, 17, 19, 22, 24	5
과제난이도 선호	2, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 18	12
전체		26

4. 연구의 절차

본 연구를 위한 사전검사는 2006년 9월 4일부터 10월 18일 사이에 실시되었으며 사후검사는 프로그램이 끝난 후 2주 후인 11월 1일에 이루어졌다.

본 실험 기간은 총 8주 동안 매주 수요일에 120분 동안 실시되었다. 오전 자율학습 시간엔 실험 집단 아동들의 담임교사에게 도움을 받아 위인동화를 미리 읽었으며(1차: 30분), 오후 재량학습

시간에 독서실에서 아동복지를 전공하고 NLP 코칭 프로그램을 경험한 석사 1명과 함께 NLPia 코칭 프로그램을 실시(2차: 90분)하였으며 각 회기의 진행과정은 <표 6>과 같다.

<표 6> 회기 진행 과정

단계		시간	내용	
1차 오전	인물이야기 읽기		30분	오전 자율학습 시간을 이용하여 위인동화를 읽고 ANCHOR 모델 질문지를 작성한다.
2차 오후	시작	게임	10분	분위기 전환과 활동에 들어가기 전 래포형성을 위한 간단한 게임을 한다.
		소개	10분	회기별 위인을 소개한 뒤, 주제가 되는 위인의 업적과 관련된 자료를 ANCHOR 모델 질문에 맞춰 준비한 후 PPT를 통해 제시한다.
	전개	질문	10분	위인과 관련된 PPT 자료를 보여준 뒤 A(기대목표)N(현실인식)C(핵심가치)H(경로찾기)O(장애요인)R(다짐하기)모델과 관련된 코칭 질문을 한다.
		활동	50분	위인과 관련된 자아효능감 구인을 중심으로 미리 계획된 NLP 기법을 시연한다.
마무리			10분	활동에 대한 느낌 나누기와 다음 활동에서 다룰 위인에 대해 간략하게 소개한다.

5. 자료처리

본 연구는 위인동화를 활용한 NLPia 코칭 프로그램이 아동의 자신감, 자아조절효능감, 과제난이도선호의 자아효능감에 효과가 있는지 검증하기 위하여 SPSS WIN 12.0 프로그램을 사용하여 대응표본 t-test를 실시하였다.

V. 연구결과 및 해석

1. 위인동화를 활용한 NLPia 코칭 프로그램이 아동의 자아효능감에 미치는 효과

위인동화를 활용한 NLPia 코칭 프로그램이 아동의 자아효능감에 미치는 효과와 검사시기에 따른 평균, 표준편차, 그리고 그에 대한 t 검증 결과는 <표 7>과 같다.

<표 7> 자아효능감(전체)의 사전-사후검사의 차이(N=11)

항 목	사 전	사 후	t
	M SD	M SD	
자아효능감(전체)	3.86 .42	4.42 .44	3.30**

** p<.01

<표 7>에서 보는 바와 같이 프로그램 처치 전과 후의 t-test를 실시한 결과 자아효능감(전체)은 프로그램 시행 전 3.86에서 프로그램 시행 후 4.42로 상승했으며, 이와 같은 자아효능감의 상승은 통계적으로 유의미하였다($t=3.30$, $df=10$, $p<.01$). 즉 위인동화를 활용한 NLPia 코칭 프로그램은 아동의 자아효능감을 증진시키는 것으로 나타났다.

2. 위인동화를 활용한 NLPia 코칭 프로그램이 아동의 자아효능감 하위 구인에 미치는 효과

1) 위인동화를 활용한 NLPia 코칭 프로그램이 아동의 자신감에 미치는 효과

위인동화를 활용한 NLPia 코칭 프로그램이 자아효능감의 하위구인인 아동의 자신감에 미치는 효과와 검사시기에 따른 평균, 표준편차, 그리고 그에 대한 t 검증 결과는 <표 8>과 같다.

<표 8> 자신감의 사전-사후검사의 차이(N=11)

항 목	사 전	사 후	t
	M SD	M SD	
자신감	4.03 .51	4.42 .44	2.68**

** p<.01

<표 8>에서 보는 바와 같이 프로그램 처치 전과 후의 t-test를 실시한 결과 아동의 자신감에 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다(t=2.68, df=10, p<.05). 즉, 자아효능감의 하위 구인 중 하나인 자신감은 프로그램 시행 전후 4.03에서 4.42으로 증가했으며, 이는 통계적으로 유의미하였다.

2) 위인동화를 활용한 NLPia 코칭 프로그램이 아동의 자아조절효능감에 미치는 효과

위인동화를 활용한 NLPia 코칭 프로그램이 자아효능감의 하위구인인 아동의 자아조절효능감에 미치는 효과와 검사시기에 따른 평균, 표준편차, 그리고 그에 대한 t 검증 결과는 <표 9>와 같다.

<표 9> 자아조절효능감의 사전-사후검사의 차이(N=11)

항 목	사 전	사 후	t
	M SD	M SD	
자아조절효능감	4.09 .48	4.22 .48	1.30

** p<.01

<표 9>에서 보는 바와 같이 프로그램 처치 전과 후의 t-test를 실시한 결과 아동의 자아조절효능감에 4.09에서 4.22로 평균의 차는 있었으나 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다.

3) 위인동화를 활용한 NLPia 코칭 프로그램이 아동의 과제난이도 선호에 미치는 효과

위인동화를 활용한 NLPia 코칭 프로그램이 아동의 과제난이도 선호에 미치는 효과와 검사시

기에 따른 평균, 표준편차, 그리고 그에 대한 t 검증 결과는<표 10>과 같다.

<표 10> 과제난이도 선호의 사전- 사후검사의 차이(N=11)

항 목	사 전	사 후	t
	M SD	M SD	
과제 난이도 선호	3.63 .51	3.89 .35	3.03**

** p<.01

<표 10>에서 보는 바와 같이 프로그램 처치 전과 후의 t-test를 실시한 결과 과제난이도 선호에서 통계적으로 유의미한 차이가 검증되었는데, 위인동화를 활용한 NLPia 코칭 프로그램은 아동의 과제난이도 선호를 3.63에서 3.89로 나타냈다($t=3.03$, $df=10$, $p<.05$).

이와 같은 결과를 요약하면, 위인동화를 활용한 NLPia 코칭 프로그램은 아동의 자아효능감에 긍정적인 효과를 미쳤으며, 자아효능감의 하위 구인인 자신감과 과제난이도 선호에 긍정적인 효과가 있음을 알 수 있었다.

VI. 논의 및 결론

1. 논의

본 연구는 위인동화를 활용한 NLPia 코칭 프로그램을 실시하여 아동의 자아효능감 향상에 어떠한 효과가 있는지를 알아보았다. 본 장에서는 연구의 내용을 요약하고 연구결과에 대한 해석과 시사점, 그리고 후속연구를 위한 제언을 제시한다.

NLPia 코칭 프로그램은 클라이언트가 원하는 상태를 이루어내도록 돕는 프로세스이다(장혜진, 2006). 한 인간이 자기 자신을 유의미하고 가치있는 존재인 자아효능감을 지각하고 있을 때 원만한 커뮤니케이션으로 문제행동을 미연에 예방할 수 있다. 자아효능감은 아동들에게 자주적

태도의 기초가 되고 정신건강과 자기실현을 위해서 발달단계에서 이루어야 할 덕목이라 할 수 있다. 부정적 신념으로 잠재력을 발휘하지 못하는 아동들에게 불후한 어린시절을 극복했던 위인들의 삶은 아동들이 거부감 없이 대리경험하는 매체가 되어 자아효능감 향상에 도움을 줄뿐 아니라 NLPia 코칭 프로그램은 아동들의 내적자원을 찾을 수 있도록 지원하는 도구가 된다. 본 실험연구의 주요 결과를 중심으로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 위인동화를 활용한 NLPia 코칭 프로그램이 아동의 자아효능감에 미치는 효과는 통계적으로($p<.01$) 유의미한 차이를 보였다. 본 연구에 있어서 NLPia 코칭 프로그램이 위인들의 내적자원을 발굴하여 활용했던 에피소드(장면)들을 NLP 기법인 탁월성의 원, 긍정적 의도찾기, 내적자원으로부터 메시지, 탁월성의 원등의 행동적 요소들과 접목시켜 활용하므로써 아동들이 쉽게 NLP 기법을 접할 수 있도록 하고 자신의 내적 자원들을 찾아 내면화할 수 있도록 했음을 알 수 있다. 이는 장혜진(2006)의 연구인 NLPia 프로그램이 시설아동의 자아효능감 증진에 유의미하였다는 연구결과와 일치하며 박재호(2003; 심교준, 2005)의 연구 결과에서 NLP 집단상담 프로그램이 짧은 시간 안에 심리적 변화와 행동을 수정하는데 효과적이라는 연구 결과를 뒷받침해 준다. 이는 NLPia 코칭 프로그램을 학교의 독서프로그램으로 활용할 수 있다는 단초를 제공해주며 심리적·정신적 건강을 증진하고 부적응의 문제를 해결할 수 있는 자아효능감 증진 프로그램 개발이 학교 장면에서 활발히 이루어져야 한다는 김선헌(1999)연구를 뒷받침해준다.

둘째, 연구문제 2-1의 자아효능감의 하위영역인 ‘자신감’과 ‘과제난이도 선호’에서는 $p<.01$ 수준에서 유의미한 효과를 보였으며 ‘자아조절 효능감’에서는 유의미한 차이를 보이지 않았다. 위인동화를 활용한 NLPia 코칭 프로그램은 아동의 자신감과 과제 난이도 선호 향상에 효과적인 것으로 밝혀졌다. 이는 자아조절효능감의 하위 영역 중 외부의 자극으로부터의 자기조절, 즉, 자기관찰, 자기판단, 자기반응의 수행에 대한 자기 기대가 적었음을 짐작할 수 있고 경험 후 접촉의 기회가 없이 검사된 결과로 효과가 미약한 것으로 판단된다. 또한 집단의 사례수가 적었다고 볼 수 있거나 자아조절효능감과 별개의 문제로서 다른 요인이 작용할 수 있음을 시사하기도 하는데, 그 중 한 변인으로 프로그램 끝나고 곧 바로 학원으로 가야 된다는 심리적인 압박감과 프로그램에 집중할 수 없었던 환경적인 불안감, 그리고 NLPia 코칭 프로그램이 좀더 자기 절제와 집중을 요구하는 부분에 있어서 상대적으로 자기조절효능감을 낮게 인지한 듯하다.

프로그램 끝난 후 모임에서 위인동화를 어렵게 생각한 아이들도 NLPia 코칭 프로그램을 통해 지루하지 않고 재미있게 읽을 수 있었고 자기 자신을 알아 가는데 도움이 되었으며 친구의 행동을 이해하는데 도움이 되었다는 긍정적인 평가를 볼 때, 이번 프로그램 활동은 커뮤니케이션의

항상과 함께 자아효능감이 향상되었음을 알 수 있다.

2. 결론

연구결과 해석에 기초하여 다음과 같은 결론을 내릴 수 있다.

첫째, 위인동화는 아동이 위인을 내적 모델로 삼아 목표를 설정하고, 이루어가도록 동기를 부여해 주는데 효과적임을 알았다. 따라서 아동들의 자아효능감을 더 넓은 영역에서 활용하도록 영역별 위인 선정을 토대로 각 개인의 역량과 흥미에 맞는 프로그램이 개발될 필요가 있다.

둘째, 연구방법에 있어서 통제집단을 배제함으로써 서비스를 전달하는 우선순위와 갈등이 가장 적은 장점이 있어 신속하게 처리할 수 있었던 반면 외생변수에 대한 통제가 없으므로 개입이 표적행동의 변화에 미치는 효과의 신뢰도가 낮다는 단점을 보완해야 할 필요가 있다.

셋째, 자아효능감의 하위 구인 중 자아조절 효능감은 유의미하지 않았다. 이 부분은 더 보완할 필요가 있다.

끝으로 본 연구의 프로그램을 진행하면서 느꼈던 제한점과 추후연구의 제언점을 기술하면 다음과 같다.

첫째, 구성된 NLPia 코칭 프로그램의 자료인 위인동화와 NLPia 기법들이 유기적인 연결성에 문제는 없는지 다시 한번 고찰할 필요를 느꼈다. 둘째, 프로그램 기법을 경험할 때 연구자의 완벽한 숙달이 이루어지지 않은 데에 따른 변인이 작용했을 가능성을 배제할 수 없다. 셋째, 자아효능감의 소척도 중 자아조절효능감에 긍정적인 효과를 미치는 NLPia 코칭 프로그램의 개발이 필요하리라 생각된다. 넷째, NLPia 코칭 프로그램이 종료된 후 2주 후에 사후검사를 측정하였으므로 그 후 자익적인 지속 효과는 알 수 없었으므로 추수지도가 이루어진 후에 추후효과 검증이 필요함을 알 수 있었다. 다섯째, 이 연구의 대상은 M시 C초등학교 4학년을 대상으로 한 연구이므로 저학년과 고학년에겐 일반화하기에는 한계가 있다. 따라서 다른 지역과의 비교검증과 학년별의 비교 검증을 통하여 그 결과를 비교해 보는 것도 연구적 의의가 있을 것으로 사료된다.

본 연구에서 활용되어진 NLPia 코칭 프로그램은 자기 목표를 이루려는 일반아동들에 대한 서비스 수혜의 접근 면에서 용이성이 있다고 할 수 있다. 특히 아동복지 시설이나 학교에서 실시할 수 있는 프로그램으로서 아동상담전문가와 현장교사 및 아동과 학부모가 함께 이루어 나가는 프로그램의 적용이 가능하다고 하겠다. 아울러 아동들이 열악한 환경을 극복하여 원만한 인격형성

과 자아실현을 통해 서로 윈윈하고 사회에 공헌할 수 있는 리더자로서 성장할 수 있도록 다양한 후속 연구와 적용이 이루어지기를 바란다.

참 고 문 헌

- 강경자(2006). 유아교육기관 미혼 원장의 '부모교육하기'에 관한 내러티브 접근. 숙명여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 강신덕 · 금명자 · 김진숙 · 김혜숙 · 박경애 · 유성경 · 임은미 · 최은영 (1999). 청소년 개인상담 실습 교재. 정민사.
- 김강일(2006). 평생성적, 초등4학년에 결정된다. 예담.
- 김계선(2006). 자아성장 프로그램이 초등학생의 자기효능감에 미치는 효과. 울산대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김아영(1996). 학구적 실패에 대한 내성의 관련변인 연구. 교육심리연구, 1(2), 1-19.
- 김아영 · 차정은(1996). 자아효능감과 측정, 산업 및 조직 심리학회 동계학술발표대회.
- 김양진(2004). 현실요법을 적용한 집단상담 프로그램이 초등학생의 자기 효능감과 대인관계 및 전 행동 변화에 미치는 영향. 명지대학교 대학원 석사학위논문.
- 김종운(2002). NLP 집단상담이 ADHD 아동의 학교적응 및 행동변화에 미치는 효과, 동아대학교 대학원 박사학위논문.
- 박소영(2006). 어머니의 양육효능감이 아동의 자기효능감 및 자기조절능력 에 미치는 영향. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 박재호(2003). NLP 집단상담이 고등학생의 자기효능감에 미치는 효과. 창원대학교 대학원 석사학위논문.
- 박창규 · 이소희(2006). NLPia 코칭 프로그램 연수자료. 한국부모코칭센터 & 리더십 코칭 연구소.
- 신현근(2003). 토레상담이 초등학교 아동의 자기효능감과 사회성 발달에 미치는 영향. 경인교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 심교준(2005). 개인치료사례에 적용된 NLP 기법에 관한 연구. 광운대학교 대학원 석사학위논문.
- 심교준 역(2007). 두뇌사용 설명서. 씨앗을 뿌리는 사람.
- 심순이(2005). 유형별 동화책 읽어주기가 유아의 두뇌발달에 미치는 효과. 동국대학교 대학원 석사학위논문.
- 이순명(2004). 전기문의 서술적 특성에 따른 초등학생의 역사 이해. 한국교원대학교 석사학위논문.
- 이영애(2005). 전기문 지도방안연구. 부산대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 장혜진(2006). NLPia 코칭 프로그램이 시설아동의 자아존중감과 자기효능 감에 미치는 효과. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 정옥분(2005). 영유아발달의 이해. 학지사.
- 정현희(2006). 유아코칭에서의 주도성 향상을 위한 위인동화의 활용. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 채경선(2006). 기독교 부모의 자기성장을 기반으로 한 부모역할 증진 프로그램 개발. 숙명여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 황혜자 · 최윤희 (2003) 부모의 양육태도가 아동의 자기효능감과 학업성취에 미치는 영향. 사회과학 논집, 22(1).

- Bandura, A.(1977). Self-efficacy toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bandura, A.(1986). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122-147.
- Bandura, A.(1995). 강경신 · 윤운성 · 정정옥 역(2004). 변화하는 사회 속에서의 자기효능감. 학지사
- Bandura, A.(1997). Self-efficacy: The exercise of control. NY: W. H. Freeman and Company.
- Burke, I & Eileen, M. (1990) Literature for the young children Needham, Mssachusetts: Allyn Bacon.
- Cioffi, D.(1991). Beyond attentional strategies: A cognitive-perceptual model of somatic interpretation. *Psychological Bulletin*, 109, 25-41.
- Eden, D. & Aviram, A.(1993). Self-Efficacy Training to speed Reemployment: Helping People to Help Themselves, *Journal of Applied Psychology*, 78, 3, 352-360.
- Fromme, D. K. & Daniell, J.(1984). Neurolinguistic programming examined: Imagery, sensory mode, and communication. *Journal of Counseling Psychology*, 31(3), 387-390.
- Hater, S.(1982), The perceived competence scale for children, *Child Dev.* 53:87-97.
- Ivey, A. E.(1994). *International Interviewing and Counseling: Facilitating client Development in a Multicultural society (3rd ed)*. Pacific Grove, CA.
- MacLean, M.(1986). *The Neurolinguistic programming model*. In F. J. Turner (ed), *Social Work Treatment*. Free Press.
- Owen, S. V. & Froman, R. D. (1988). Development of a College Academic.
- Pesut, D. J. (1991). The art, science, and techniques of reframing in psychiatric mental health nursing. *Issues in Mental Health Nursing* 12(1).
- Peterson, C. & Stunkard, A. J. (1992). Cognates of Personal Control: Locus of Control, Self-Efficacy, and Explanatory style, *Applied & Preventive Psychology*, 1, 111-117.
- Schunk, D. H. (1981). Modeling and attributional effects on children's achievement: A self-efficacy analysis. *Journal of Educational Psychology*, 73(1), 93-105.
- Shell, D. F., Colvin, C., & Bruning, R. H.(1995). Self-efficacy, attribution and outcome expectancy mechanism in reading and writing achievement. Grade-level and Achievement-level differences. *Journal of Educational Psychology*, 87, 386-398.
- Wood, R. E., & Lock, E. A. (1987). The relation of self-efficacy and grade goals to academic performance. *Educational and psychological Measurement*, 47(4), 1013-1024

Abstract

The effect of childhood self-efficacy by NLPia Coaching Program using fairy tale of great men

Choi, Young-Rye *

The purpose of this research is to verify if NLPia Coaching Program which uses fairy tale of great men works to improve self-efficacy of childhood, self-confidence, self-control-efficacy and preference of difficulty degree on their task. In order to measure the changes before and after the program operation, I compared and analyzed one group before and after using correspondence specimen t-test.

This program was done to rarify if the NLPia Coaching Program is efficient in improving children's confidence, self-control-efficiency and preference for task difficulty. The data collected before test was compared with the results found after test's completion.

The scale of self-efficacy is the one which was developed and proved by Kim A-young and Cha Jung-eun(1996).

The result showed that NLPia Coaching is significant at children's self-efficacy statistically($t=3.30$, $df=10$, $p<.01$). That is, NLPia Coaching Program using fairy tales of great men improves children's self-efficacy. It also means that this program helps children's to have trust and expectations in themselves and then they can carry right tasks to get the results they want.

This result of the research showed that great men's self-efficacy in the fairy tales can make children's have self-efficacy and apply it to their lives. Also, the children's who had the NLPia Coaching Program which uses fairy tales of great men can get self-efficacy through the Coaching skill, a series of linguistic feed back and NLPia activities. Therefore, this program will help children's to grow up as adults who have self-leadership to lead their own behaviors and support their lives by prevention and child welfare ways.

Key words : NLPia, great man, self-efficacy

* Full-time lecturer, Dong-A College