

청소년의 코칭 역량이 회복탄력성을 매개로 행복 플로리시에 미치는 영향

현미순* · 신은주** · 도미향***

본 연구는 청소년의 코칭 역량이 회복탄력성을 매개로 행복 플로리시(Flourishing)에 미치는 영향을 규명하여, 청소년 웰빙 증진을 위한 학교 기반 지원 전략을 모색하는 데 목적이 있다. 이를 위해 경기 지역 5개 중·고등학교에 재학 중인 만 13~18세 청소년 408명을 대상으로 2024년 12월 4일부터 22일까지 자기보고식 설문조사를 실시하였으며, 불성실 응답자를 제외한 400명의 자료를 분석에 사용하였다. SPSS 25.0과 PROCESS Macro 3.5를 활용하여 기술통계, 상관분석, 위계적 회귀분석, 부트스트래핑(bootstrapping)을 실시하였다.

연구 결과, 첫째, 청소년의 코칭 역량은 회복탄력성과 행복 플로리시에 모두 유의미한 정적 영향을 미쳤다. 둘째, 회복탄력성은 행복 플로리시에 유의한 정적 영향을 나타내어, 청소년의 일상 기능과 웰빙을 설명하는 핵심 심리사회적 자원임이 확인되었다. 셋째, 코칭 역량과 행복 플로리시 간 관계에서 회복탄력성의 부분 매개효과가 검증되었으며, 특히, 긍정정서, 강력질문, 동기축진 역량이 회복탄력성을 경유하여 행복 플로리시를 향상시키는 주요 경로로 나타났다. 이러한 결과는 청소년의 행복 플로리시를 증진하기 위해 코칭 역량 강화와 회복탄력성 함양을 통합한 학교 기반 코칭 프로그램의 개발과 적용이 필요함을 시사한다.

주제어 : 청소년, 코칭 역량, 회복탄력성, 행복 플로리시

논문 투고일: 2025. 10. 31. 최종심사일: 2025. 11. 26. 게재확정일: 2025. 12. 26.

* 남서울대학교 대학원 코칭학과 박사과정

** 남서울대학교 대학원 코칭학과 박사과정

*** 남서울대학교 대학원 코칭학과 교수

Corresponding Author: Shin, Eun-ju, Department of Coaching, Namseoul University, Daehak-ro 91, Seonghwan-eup, Seobuk-gu, Cheonan-si, Chungcheongnam-do, Korea. 31020. E-Mail : 2336762@daum.net

I. 서론

청소년기의 웰빙은 단일한 정서 상태가 아니라 정서·인지·행동의 기능을 포괄하는 다차원적인 구성개념이다. 국내 조사에 따르면 청소년의 삶에 대한 만족은 개인적 인간관계와 생활수준 영역의 만족과 밀접하게 연관되어 있다(여성가족부, 2024). OECD PISA 2022 결과에서도 우리나라 15세의 “삶의 만족도가 높다”는 응답 비율은 26.1%로 OECD 평균(33.8%)보다 7.7%포인트 낮게 보고되었다(OECD, 2023). 더불어, 청소년기의 우울감 경험률이 28.7%에 달하며, 청소년 사망 원인 1위가 자살이라는 통계청의 조사 결과는 청소년 정신 건강 문제에 대한 체계적인 예방 및 개입 전략의 절실함을 시사한다(통계청, 2022). 청소년기는 인지·정서·사회적 발달이 가속화되며 자아정체성이 형성되는 시기라는 점에서(Steinberg, 2017) 병리적 요인에 대한 사후적 대응을 넘어, 청소년이 다양한 맥락에서 건강하게 기능하고 성장하도록 돕는 강점·자원 증진 관점의 예방적 노력이 필요하다. 특히, 청소년이 겪는 스트레스와 역경의 현실을 고려할 때, ‘문제가 얼마나 적은가’보다는 학교·가정·지역사회 등 다양한 삶의 영역에서 얼마나 잘 기능하고 번영하는지를 묻는 관점이 중요하며, 이러한 웰빙을 포착하는 핵심 지표로 행복 플로리시에 주목하고, 행복 플로리시에 이르는 과정에서 이를 뒷받침하는 심리적 자원으로 회복탄력성과 코칭 역량을 살펴볼 필요가 있다.

이러한 맥락에서 본 연구는 청소년이 단순히 부정적 정서나 문제행동을 감소시키는 수준을 넘어, 여러 삶의 영역에서 ‘잘 지내고 번영하는 상태’를 의미하는 행복 플로리시(Flourishing)에 주목한다. Seligman(2011)은 행복 플로리시를 PERMA 모델(긍정 정서, 몰입, 관계, 의미, 성취)에 기초하여 설명하며, 이는 청소년이 학교·가정·지역사회 맥락에서 지속적으로 기능하고 성장하는 상태를 개념화한다. 본 연구에서 행복 플로리시는 표준화된 웰빙 척도를 활용해 조작적으로 정의·측정하며, 이후 연구방법 절에서 구체적 도구와 하위 차원을 명시한다. 행복 플로리시는 학업지속성·또래관계·진로탐색 등 발달과업과 유의하게 연관되는 것으로 보고되어, 학교 기반 지원 전략의 핵심 성과지표로도 의의가 있다(Datu, 2016; Turner, Roberts, Proeve, & Chen, 2023). 따라서, 청소년의 행복 플로리시를 증진시키는 심리적 요인을 규명하는 것은 학교 기반 웰빙 지원 전략을 설계하기 위한 핵심 과제이다.

행복 플로리시를 설명하는 유력 변인으로 코칭 역량과 회복탄력성이 제시된다. 코칭 역량은 청소년이 자신의 잠재력과 목표를 인식·설정·실행하는 과정 전반에서 요구되는 역량군

으로, 목표 설정 및 자기효능감 증진과의 연관성이 보고되어 왔다(Grant, 2014; 도미향 · 박은경, 2019). 자기결정성 이론(SDT)은 코칭이 자율성 · 유능감 · 관계성이라는 기본심리욕구의 충족을 촉진함으로써 자기조절과 실행을 강화하는 기제를 제시한다(Ryan & Deci, 2000). 즉, 코칭 역량은 심리욕구 충족과 자기조절을 향상시켜 과제를 바라보는 관점과 정서조절 방식을 변화시키고, 이러한 변화가 스트레스와 역경에 대한 적응적 대응 능력인 회복탄력성의 향상으로 이어질 수 있다.

이 가운데 회복탄력성은 역경 · 스트레스 상황에서 기능을 유지 · 회복 · 성장시키는 적응 능력으로 개인적 요인과 환경 간 상호작용을 통해 발달하는 역동적인 과정으로 이해된다(Masten, 2001; Ungar, 2019). 선행연구는 회복탄력성이 삶의 만족, 학업 동기, 학교 적응 등과 유의한 연관성을 가짐을 보여주며, 정서 · 대인관계 프로그램이나 코칭을 통해 비교적 단기간에 향상될 가능성을 시사한다(김연화, 2020; Satici, Uysal, & Akin, 2013). 이처럼 코칭 역량은 청소년의 자율성 · 유능감 · 관계성 욕구 충족과 자기조절을 강화하고, 강화된 자기조절은 회복탄력성의 고양으로 이어지며, 결과적으로 다차원적 웰빙인 행복 플로리시를 높이는 연쇄적 이론 경로를 형성한다고 볼 수 있다.

그럼에도 불구하고, 기존 연구는 대체로 코칭 역량과 자기효능감 · 목표달성 등 개별 성과 간 관계, 또는 회복탄력성과 웰빙 지표 간 관계를 분절적으로 보고하는 경향이 있었다(Grant, 2014; Satici, Uysal, & Akin, 2013). 특히, 청소년을 대상으로 코칭 역량, 회복탄력성, 행복 플로리시를 하나의 모형으로 통합하고, 코칭 역량이 회복탄력성을 매개로 행복 플로리시에 영향을 미치는지를 검증한 실증연구는 상대적으로 제한적이다. 또한, 표준화된 코칭 측정틀과 다차원적 웰빙 측정을 동시에 적용한 연구 역시 충분하지 않아, 학교 맥락에서 어떤 요소를 어떻게 결합해 개입해야 하는가에 대한 근거가 부족하다. 이는 이론적 정합성과 실천적 적용 가능성의 측면에서 중요한 연구 공백이다. 따라서, 청소년을 대상으로 코칭 역량, 회복탄력성, 행복 플로리시를 하나의 통합 모형에서 검증하는 실증 연구가 요구된다.

따라서 본 연구는 청소년을 대상으로 코칭 역량, 회복탄력성, 행복 플로리시 간의 관계를 통합적 모형에서 검증하는 것을 목적으로 한다. 구체적으로 코칭 역량이 행복 플로리시에 미치는 직접 효과와 그 관계에서 회복탄력성이 수행하는 매개 역할을 실증적으로 확인하고자 한다. 이 설정은 청소년 긍정발달(Positive Youth Development, PYD) 관점과 PERMA 틀, 그리고 자기결정성 이론이 제시하는 심리욕구 충족, 자기조절, 적응의 연쇄를 청소년 맥락에 연결 지어, 웰빙을 강점 · 자원 기반으로 설명하려는 시도와 맞닿아 있다. 아울러 기존 연구가 개별 연계(코칭과 성과, 회복탄력성과 웰빙)에 머물렀던 한계를 넘어, 단일 구조 안에

서 세 변인의 연결 메커니즘을 점검함으로써 교육 현장에서 활용 가능한 개입 설계의 근거를 마련하고자 한다. 본 연구는 변수의 조작적 정의와 하위 차원을 명확히 하고, 이론적으로 예측되는 경로의 경험적 적합성을 검토하여, 청소년 웰빙 증진 전략을 구체화하는 데 필요한 실증적 단서를 제공하고자 한다.

이상의 논의에 따른 연구 문제는 다음과 같다.

연구 문제 1. 청소년의 코칭 역량이 행복 플로리시에 미치는 영향은 어떠한가?

연구 문제 2. 청소년의 회복탄력성이 행복 플로리시에 미치는 영향은 어떠한가?

연구 문제 3. 청소년의 코칭 역량이 행복 플로리시에 미치는 영향에서 회복탄력성의 매개 효과는 어떠한가?

II. 이론적 배경

1. 청소년 코칭 역량

코칭은 고객의 변화와 성장을 목표로 현재를 탐구하고 미래를 계획하며 개인의 변화와 발전을 지원하여 잠재력을 극대화하는 파트너십 과정으로 정의된다. 이에 따라 코칭 역량은 이러한 코칭 과정을 성공적으로 수행하는 데 필요한 지식, 기술, 태도, 가치 등을 포괄하는 구성개념으로 이해된다(도미향, 2017).

청소년 코칭 역량은 긍정적인 자기이해를 바탕으로 경청과 질문을 통해 문제를 주도적으로 해결하고, 셀프 코칭을 통해 스스로 성장·발달하는 능력으로 개념화된다(도미향·박은경, 2019). 즉, 자기이해와 셀프 코칭을 기반으로 자기주도적 문제 해결과 성장을 포함하는 역량을 뜻한다.

도미향과 박은경(2019)은 청소년 코칭 역량을 코칭 마인드(자기이해, 긍정정서), 코칭 소통(경청, 강력한 질문, 관계형성), 코칭 실행관리(목표실행, 동기촉진)의 세 영역 일곱 개의 하위요인으로 구성된 다차원적 역량으로 제시하였다. 이러한 구조는 청소년에게 요구되는 마인드, 소통, 실행의 전 과정을 포괄하는 코칭 역량의 구성 틀을 제공한다.

선행연구는 청소년에게 코칭 역량이 발휘될 때, 잠재력 발현, 목표 실행과 성찰을 통한 성장, 인성 코칭 프로그램 개발 · 자기주도 학습 능력 강화 등 교육적 효과, 심리적 건강 측면의 긍정적 영향 가능성을 제시한다(박은선 · 도미향, 2022; 박은수, 2023; 허미경 · 김선길 · 도미향, 2024). 이러한 결과는 학교 현장에서 목표설정, 실행, 피드백의 주기를 촉진하는 코칭 기반 개입의 타당성을 뒷받침한다. 더 나아가, 청소년 코칭역량은 행복 플로리시와 구성적 접점을 갖는다. 청소년이 코칭 과정을 통해 잠재력을 발휘하고 행복을 추구하는 목표 지향 활동을 전개할수록 몰입 · 목적의식 · 성취와 같은 행복 플로리시의 요소들과 밀접하게 연관될 수 있다는 설명이 제시된다(도미향 · 박은경, 2019). 이러한 관점은 코칭 역량을 청소년 웰빙 증진을 위한 실천적 근거로 정립하고, 학교 기반 코칭의 전략적 활용 가능성을 시사한다. 요컨대 청소년 코칭 역량은 목표설정 · 실행, 정서 활성화 및 조절, 관계 형성 등 플로리시의 핵심 요소와 직접적으로 맞닿아 있으며, 이러한 이론적 · 경험적 논의를 바탕으로 행복 플로리시를 설명하는 주요 예측 요인 가운데 하나로 개념화될 수 있다.

2. 회복탄력성

회복탄력성(Resilience)은 역경에서의 회복과 성장 가능성을 뜻하는 탄력성의 의미가 결합된 개념으로 청소년 맥락에서는 스트레스 · 위기 상황에서 기능을 유지 · 회복 · 성장시키는 적응능력을 가리킨다(신우열 · 최민아 · 김주환, 2009). 회복탄력성은 단순한 개인 특성에 머무르지 않고 개인 요인과 환경 요인의 상호작용 속에서 변화하는 역동적 과정으로 이해되며, 자아탄력성과 같은 고정된 개인 특성과는 범주가 구분된다(Masten, 2001). 이러한 관점에서 회복탄력성은 스트레스에 대한 반응 · 조절 과정을 포괄하고, 역경의 상황에서 긍정적 결과를 산출하는 능력이라는 점이 강조된다(이종화 · 문희, 2022; Baumgardner & Crothers, 2009).

선행연구들은 회복탄력성이 청소년의 긍정적 적응에 핵심적 역할을 하고 있음을 반복적으로 보고한다. 예컨대 회복탄력성이 높은 청소년은 부정적인 환경에서도 적응적 행동, 낙관성, 자아존중감 등 긍정적 자원을 지니며, 높은 동기와 성취, 학교생활에 대한 만족감을 가진다(김현순, 2005). 또한, 학교 현장 중심의 정서지능 증진 프로그램이나 행복코칭 기반 개입을 통해 회복탄력성이 강화될 수 있음이 보고되었고(김연화, 2020), 심리적 어려움과의 관련성에서는 회복탄력성이 부정적 정서 · 스트레스 반응을 유의하게 낮추는 경향, 나아가 자살생

각의 완충 효과 가능성도 제시된다(김연화, 2020; 양미란·유미, 2019; 임민화, 2018).

국내에서는 청소년을 대상으로 한 세 요인의 회복탄력성 척도가 개발되어 회복탄력성을 통제성, 긍정성, 사회성으로 개념화해 왔다(신우열 외, 2009). 첫째, 통제성(control)은 문제 상황에 대한 이성적 판단과 정서 인지·조절 능력을 의미한다. 둘째, 긍정성(positivity)은 미래에 대한 낙관·자기주도성을 바탕으로 능동적이며 자신감 있는 태도를 유지하는 능력이다. 셋째, 사회성(sociality)은 타인의 감정과 마음을 이해하고 공감하며 원만한 대인관계를 유지하는 역량을 포함한다(신우열 외, 2009). 요컨대 회복탄력성은 스트레스 완충, 적응 촉진, 성장 유도의 기능을 수행하는 다차원적 심리·사회적 자원으로 이해할 수 있으며(Masten, 2001; Ungar, 2019), 학교 기반 프로그램을 통해 증진 가능한 표적 자원으로 제시된다(김연화, 2020). 따라서, 회복탄력성은 한편으로는 청소년의 행복 플로리시를 직접적으로 설명하는 긍정적 자원이면서, 다른 한편으로는 코칭 역량과 같이 상위 수준의 자기조절 역량이 플로리시로 이어지는 과정에서 스트레스 대처와 정서조절을 매개하는 핵심 경로 변수로 기능할 가능성이 있다.

3. 행복 플로리시

행복 플로리시(flourishing)는 긍정심리학에서 제시된 다차원적 웰빙 개념으로 정서·관계·의미·성취 등 여러 영역에서의 지속적 기능과 성장을 지칭한다(Seligman, 2011). Seligman(2011)은 플로리시의 구성 요소로 긍정적 정서, 몰입, 의미, 관계, 성취를 제시하였으며, 이는 청소년 발달 맥락에서 최적 기능 상태를 설명하는 준거틀로 활용된다(이진숙·김은주, 2013; 이해경, 2009; 홍윤경·최혜진, 2024).

청소년이 행복 플로리시를 경험하면 잠재력 발휘와 목표 지향적 몰입이 촉진되고, 건강한 사회 구성원으로서의 역할 수행으로 이어질 수 있다(김경미·정희정, 2019). 플로리시 향상은 과제에의 몰입, 목표에 부여하는 의미, 성취의 경험을 통해 주관적 행복감을 고양하는 경향을 보인다(임성옥·박민정, 2011). 또한, 긍정적 정서의 잦은 경험은 자아실현을 통한 삶의 질 향상과 연결되고, 긍정 정서를 많이 경험할수록 삶의 만족·관계의 질·목표 달성 가능성이 높아진다(허재홍, 2012; 이은혜, 2021). 아울러 학업이나 활동에서의 몰입 경험은 행복감과 즐거움을 증진시키며, 몰입의 빈도는 목표 성취 가능성과도 관련된다(박정배·송병국, 2011; 이은혜, 2021).

국내에서는 Seligman의 개념을 토대로 한 청소년용 행복 플로리시 척도가 개발·검증되어, 긍정적 정서, 생산적 몰입, 긍정적 관계, 삶의 목적의 네 하위요인으로 구성된 다차원 구조가 제시되고 있다(정경미 · 김동원, 2019; 정정교 · 정혜원, 2023; 이은혜, 2021). 이러한 척도는 일상적 학교생활에서의 전반적 행복과 삶의 질을 설명하는 유의한 요인들을 포착하는 것으로 보고된다(이은혜, 2021; 조연주, 2018). 나아가, 행복 플로리시는 본 연구가 제시하는 청소년 코칭 역량, 회복탄력성, 행복 플로리시의 통합 경로에서 종속변인으로 기능한다. 청소년이 코칭 역량을 통해 목표설정과 실행 과정을 주도하는 동안 발생하는 스트레스·역경은 회복탄력성에 의해 조절·완충될 수 있으며, 이 과정이 긍정 정서·몰입·관계·목적이라는 플로리시의 다차원 지표를 높이는 방향으로 연결된다는 이론적 설명이 제시된다. 이는 학교 맥락에서 플로리시를 성과지표로 활용하며 코칭·회복탄력성 기반 개입을 전략적으로 설계할 근거가 됨을 시사한다. 즉, 본 연구에서 행복 플로리시는 청소년이 학교·가정·관계 영역에서 얼마나 잘 기능하고 있는지를 종합적으로 반영하는 최종 산출지표로 설정되며, 코칭 역량과 회복탄력성의 효과를 평가하는 이론적 기준점 역할을 한다.

4. 코칭 역량, 회복탄력성, 행복 플로리시의 이론적 모형

청소년 긍정발달(PYD) 관점과 PERMA 틀은 청소년 웰빙을 부정적 증상 감소가 아니라 강점과 자원 증진으로 설명하는 이론적 기반을 제공한다(홍윤경 · 최혜진, 2024; Seligman, 2011). 이러한 관점에서 행복 플로리시는 정서·관계·의미·성취 등 다차원에서의 지속적 기능을 지칭하며(Seligman, 2011), 청소년 맥락에서는 강점 자원의 통합적 강화가 요구된다(이은혜, 2021).

자기결정성 이론(SDT)에 따르면 코칭은 자율성·유능감·관계성의 기본 심리욕구 충족을 통해 자기조절과 실행을 강화한다(Ryan & Deci, 2000; Grant, 2014). 이 과정은 도전 과제의 해석·정서조절을 개선하여 회복탄력성을 증대시키고, 나아가 웰빙으로 연결될 개연성을 높인다(Masten, 2001; Ungar, 2019).

경험적 근거에서도 코칭 역량은 청소년의 잠재력 발현·목표 실행·자기주도적 성장과 연관되며(Grant, 2014), 회복탄력성은 학업·관계·정서 조절 등 발달 영역에서 적응을 예측하는 심리사회적 자원으로 보고되어 왔다(Masten, 2001; Ungar, 2019). 아울러 강화된 회복탄력성은 긍정 정서·몰입·관계·의미 등 플로리시의 핵심 차원과 정적 연관을 보이는 경향

이 보고된다(이은혜, 2021). 이러한 결과는 코칭 역량, 회복탄력성, 플로리시의 영향 관계를 지지한다(Ryan & Deci, 2000; Seligman, 2011). 정리하면, PYD 관점은 청소년 발달을 강점과 보호요인의 축적 과정으로 이해하고, PERMA 틀은 이러한 강점이 정서·관계·의미·성취의 다차원적 웰빙으로 귀결되는 과정을 제시하며, SDT는 코칭 과정에서 자율성·유능감·관계성 욕구 충족이 자기조절과 회복탄력성을 매개로 플로리시로 이어질 이론적 경로를 제공한다.

따라서, 본 연구는 코칭 역량이 자기결정적 동기·실행을 통해 회복탄력성을 증진시키고, 증진된 회복탄력성이 플로리시의 다차원 지표를 높이는 간접 경로를 갖는다는 이론적 모형을 전제한다. 이때 코칭 역량은 플로리시를 예측하는 상위 수준의 자기조절 및 성장 자원이고, 회복탄력성은 역경 상황에서 작동하는 심리사회적 보호요인이며, 행복 플로리시는 이러한 자원이 통합적으로 반영된 최종 결과로 개념화된다. 자기결정성 이론(Ryan & Deci, 2000) 및 체계적 회복탄력성 모델(Masten, 2001; Ungar, 2019)은 코칭 역량이 심리적 욕구 충족을 통해 적응적 유연성을 확보하고 웰빙으로 이어지는 기제를 지지한다. 이러한 이론적 연쇄를 단일 통합 모형 내에서 실증적으로 검증하는 시도는 변인 간의 단순 관계 확인을 넘어, 교육 현장에서 실행 가능한 구체적인 개입 메커니즘을 규명한다는 점에서 필수적인 학술적 토대가 된다.

III. 연구 방법

1. 연구대상

본 연구는 2024년 12월 4일부터 12월 22일까지 경기 일대 5개 중·고등학교 408명을 대상으로 수행하였다. 408명의 설문자료 중에서 불성실하게 응답한 8명을 제외한 400명의 설문 자료를 최종 분석으로 사용하였다. 연구 대상자의 일반적 특성은 다음의 <표 1>과 같다.

<표 1> 연구대상자 청소년의 일반적 특성

구분	성 별	빈도(명)	백분율(%)
성별	남성	184	46.0
	여성	216	54.0
나이	만 13세	56	14.0
	만 14세	8	2.0
	만 15세	39	9.8
	만 16세	279	69.8
	만 17세	16	4.0
	만 18세	2	0.5
형제관계	외동	146	36.5
	첫째	17	4.3
	막내	166	41.5
	셋째 중 둘째	62	15.5
	넷째 중 셋째	3	0.8
	기타	6	1.5
부모직업특성	자영업	45	11.3
	생산직 · 기술직	54	13.5
	사무직	145	36.3
	전문직	46	11.5
	관리직	7	1.8
	공무원	37	9.0
	서비스직	22	5.5
	학생	2	0.5
	전업주부	13	3.3
기타	30	7.5	
합계		400	100

2. 연구 도구

1) 청소년 코칭 역량

청소년 코칭 역량은 도미향 · 박은경(2019)이 개발한 청소년 코칭 역량 척도로 측정하였다. 이 척도는 자기이해, 긍정정서, 경청, 강력질문, 관계형성, 목표실행, 동기촉진의 7개 하위요인 총 33문항으로 구성된 척도로 자신의 성격 · 강점 · 진로에 대해 얼마나 탐색하는지, 또래

와 교사의 말을 얼마나 주의 깊게 듣고 질문하는지, 친구의 고민을 공감하며 관계를 형성하는지, 학업과 진로 목표를 세우고 실행 계획을 점검하는지, 주변 사람을 격려하며 동기를 북돋우는지 등 코칭 관련 생각과 행동을 묻는 문항으로 이루어져 있다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 평정하였고, 점수가 높을수록 코칭 역량 수준이 높음을 의미한다. 하위요인별 점수는 문항 평균으로 산출하였고, 총점은 하위요인 평균의 평균으로 산출하였다. 코칭 역량 측정 도구의 문항 구성 및 신뢰도는 다음의 <표 2>와 같다.

<표 2> 코칭 역량 측정 도구의 문항 구성 및 신뢰도

하위요인	문항 내용	문항 수	신뢰도 (Cronbach's α)
자기이해역량	스스로의 잠재력을 발견하고 성장 발판을 만드는 능력	6	.618
긍정정서역량	외부자극에 긍정적 의식상태 유지, 확장하는 능력	4	.671
경청역량	언어적, 비언어적 의사소통으로 상대방의 감정과 생각을 이해하는 정서소통 능력	3	.694
강력질문역량	사고확장과 자발적인 통찰을 이끌어내는 명확하고 도전적인 질문능력	4	.781
관계형성역량	타인과의 관계를 긍정적으로 형성하는 능력	4	.717
목표실행역량	문제해결을 통해 스스로 성장할 수 있는 실천 능력	6	.801
동기촉진역량	목표 실행을 위한 내적 동기를 증진시킬 수 있는 능력	6	.792
전체		33	.930

2) 회복탄력성

회복탄력성은 신우열 외(2009)의 청소년용 회복탄력성 척도(YKRQ-27)로 측정하였다. 이 척도는 통제성, 긍정성, 사회성의 3개 하위요인 총 27문항으로 구성된 척도로, 문제의 원인을 여러 각도에서 분석하려는 노력, 힘든 상황에서 자신의 감정과 충동을 조절하는 능력, 실패 이후에도 다시 시도하려는 낙관적 태도, 일상생활에 대한 만족감, 타인과의 관계에서 도움을 주고받는 경험, 상대의 감정과 입장을 이해하려는 공감적 상호작용 등 스트레스 상황에서의 인지·정서·대인관계 기능을 묻는 문항으로 이루어져 있다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 평정하였고, 점수가 높을수록 회복탄력성 수준이 높음을 의미한다. 하위요인 점수는 문항 평균으로 산출하였고, 총점은 세 하위요인 평균의 평균으로 산출하였다. 회복탄력성 측정 도구의 문항 구성 및 신뢰도는 다음 <표 3>과 같다.

<표 3> 회복탄력성 측정 도구의 문항 구성 및 신뢰도

하위요인	문항 내용	문항 수	신뢰도 (Cronbach's α)
통제성	문제상황에 대한 이성적 판단과 정서, 인지 및 조절 능력	9	.807
긍정성	미래에 대한 낙관적 태도와 자기 주도성을 바탕으로 자신감 있는 태도를 유지하는 능력	9	.838
사회성	타인의 감정을 이해하고 공감하며 원만한 대인관계를 유지하는 능력	9	.721
	전체	27	.888

3) 행복 플로리시

행복 플로리시는 이은혜(2021)의 청소년용 행복 플로리시 척도로 측정하였다. 본 척도는 긍정적 정서, 생산적 몰입, 긍정적 관계, 삶의 목적의 4개 하위요인 총 18문항으로 구성되어 있다. 일상에서 편안함과 즐거움을 얼마나 자주 느끼는지, 공부나 도전적인 활동에 얼마나 깊이 몰입하는지, 고민을 나눌 수 있는 사람과 정서적 지지를 얼마나 경험하는지, 삶의 방향과 목표 의식을 가지고 시간과 활동을 얼마나 의미 있게 사용하고 있는지 등을 묻는 문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 응답하도록 하였으며, 점수가 높을수록 행복 플로리시 수준이 높은 것을 의미한다. 하위요인 점수는 문항 평균으로 산출하였고, 총점에는 하위요인 평균의 평균으로 산출하였다. 행복 플로리시 측정 도구의 문항 구성 및 신뢰도는 <표 4>와 같다.

<표 4> 행복 플로리시 측정 도구의 문항 구성 및 신뢰도

하위요인	문항 내용	문항 수	신뢰도 (Cronbach's α)
긍정적정서	일상에서 기쁨, 평온함 등 긍정적 정서를 경험하는 것	4	.869
생산적몰입	자신의 꿈과 목표를 향해 나아가는 발전적 몰입	4	.804
긍정적관계	긍정적이고 안정적이며 신뢰할 수 있는 관계를 맺는 것	5	.871
삶의목적	삶에 대한 목적의식과 방향의식을 지각하고, 현재의 사건들에 궁극적인 목적이 있음을 지각하는 것	5	.642
	전체	18	.863

3. 분석 방법

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS 25.0 및 Process macro 3.5를 활용하여 분석하였다. 구체적인 분석 방법은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서 사용된 측정 도구들의 문항 간 신뢰도를 측정하기 위하여 Cronbach's α 계수로 신뢰도 분석을 실시하였다.

둘째, 인구통계학적 특성을 파악하기 위하여 빈도 분석을 실시하였다.

셋째, 청소년의 코칭 역량과 회복탄력성, 행복 플로리시의 평균과 표준편차, 왜도와 첨도를 살펴보기 위하여 기술통계분석을 실시하였으며, 변인 간의 상관관계를 알아보기 위해 Pearson 상관관계분석을 실시하였다.

넷째, 청소년의 코칭 역량과 행복 플로리시 간의 관계에서 회복탄력성의 매개효과 검증을 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다. 또한, 매개효과의 유의성 검증을 위해 부트스트래핑(bootstrapping)을 실시하였다.

IV. 연구 결과

1. 청소년 코칭 역량, 회복탄력성, 행복 플로리시의 기술 통계 분석

청소년의 코칭 역량, 회복탄력성, 행복 플로리시 측정변인들의 평균과 표준편차를 살펴보기 위하여 기술통계분석을 실시하였고, 응답 분포가 정규성을 띄는지 검토하기 위해 왜도와 첨도를 확인하였다. 그 결과는 <표 5>와 같다.

<표 5> 주요 변수의 기술통계 분석

(n=400)

변 수		평균	표준편차	왜도	첨도	
독립변수	코칭 역량	자기이해역량	3.80	.582	-.332	.623
		긍정정서역량	3.85	.670	-.227	.186
		경청역량	4.05	.702	-.630	.344
		강력질문역량	3.43	.817	-.167	.380
		관계형성역량	4.04	.654	-.520	.424
		목표실행역량	3.64	.729	-.115	-.153
		동기촉진역량	3.78	.740	-.294	-.022
		전체	3.78	.549	-.236	.416
매개변수	회복탄력성	통제성	3.39	.620	.205	.157
		긍정성	3.52	.692	.229	-.365
		사회성	3.43	.578	.044	.048
		전체	3.45	.517	.372	.099
종속변수	행복 플로리시	긍정적정서	3.38	.877	.025	-.201
		생산적몰입	3.09	.843	.039	.145
		긍정적관계	3.81	.792	-.247	-.251
		삶의목적	3.18	.872	-.009	.009
		전체	3.38	.670	.159	.357

본 연구의 모든 변수는 Likert 5점 척도로 측정하였으며, 청소년의 코칭 역량 및 하위요인의 평균은 전체 3.78, 자기이해역량 3.80, 긍정정서역량 3.85, 경청역량 4.05, 강력질문역량 3.43, 관계형성역량 4.04, 목표실행역량 3.64, 동기촉진역량 3.78로 나타났다. 회복탄력성의 전체 평균은 3.45로 나타났으며, 통제성 3.39, 긍정성 3.52, 사회성 3.43으로 나타났다. 또한, 행복 플로리시는 전체 평균 3.38로 나타났고, 하위요인 중 긍정적정서 3.38, 생산적 몰입 3.09, 긍정적관계 3.81, 삶의 목적 3.18로 나타났다. 그리고 자료의 정규성 가정 충족 여부를 판단하기 위해 왜도와 첨도를 확인하였다. 왜도는 절대값 기준으로 2 미만, 첨도는 절대값 기준으로 7 미만이면 자료가 정규성 가정을 만족하는 것으로 보는데(West, Finch, & Curran, 1996), 모든 변인의 왜도는 ± 2 미만, 첨도는 ± 7 미만으로 나타났다. 즉, 자료는 정규성 가정을 만족하는 것으로 볼 수 있고, 회귀분석과 같은 모수통계를 진행하는 데 있어 자료의 분포는 문제가 없는 것으로 판단할 수 있다.

2. 청소년 코칭 역량, 회복탄력성, 행복 플로리시 간의 상관관계

청소년의 코칭 역량, 회복탄력성, 행복 플로리시 간 상관은 <표 6>과 같다. 상관분석 결과,

모든 주요 변인 간 정적 상관이 유의했으며($p < .01$), 코칭 역량은 회복탄력성, 행복 플로리시 모두와 의미 있는 정적 관련을 보였다. 코칭 역량은 회복탄력성의 통제성·긍정성·사회성 전 영역과 일관되게 관련되었고, 행복 플로리시의 4개 하위요인과도 전반적으로 정적 상관 관계를 나타냈다. 행복 플로리시 측면에서는 긍정적 관계와 삶의 목적과의 연관성이 상대적으로 두드러졌으며, 회복탄력성은 행복 플로리시의 4개 하위요인 전반과 가장 밀접하게 연결되는 변인으로 확인되었다. 코칭 하위역량 중에서는 동기촉진과 목표실행이 플로리시와 비교적 강한 관련을, 강력질문은 중간 수준의 관련을 보였다.

<표 6> 하위요인들 간의 상관관계

구분	코칭 역량								회복탄력성				행복 플로리시				
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	1	2	3	4	5
1. 코칭역량	1																
2. 자기이해역량	.755**	1															
3. 긍정정서역량	.721**	.429**	1														
4. 경청역량	.739**	.472**	.538	1													
5. 강력질문역량	.783**	.518**	.483**	.524**	1												
6. 관계형성역량	.786**	.514**	.595**	.753**	.528**	1											
7. 목표실행역량	.847**	.578**	.530**	.498**	.643**	.567**	1										
8. 동기촉진역량	.828**	.560**	.511**	.514**	.568**	.551**	.652**	1									
1. 회복탄력성	.680**	.434**	.647**	.487**	.516**	.486**	.548**	.606**	1								
2 통제성	.591**	.374**	.539**	.410**	.483**	.397**	.529**	.487**	.821**	1							
3. 긍정성	.555**	.368**	.571**	.373**	.383**	.369**	.429**	.529**	.836**	.514**	1						
4. 사회성	.525**	.321**	.473**	.421**	.407**	.435**	.388*	.467**	.799**	.513**	.493**	1					
1. 행복플로리시	.633**	.391**	.592**	.383**	.510**	.404**	.558**	.575**	.813*	.668**	.710**	.587**	1				
2. 긍정적정서	.413**	.189**	.505**	.264**	.278**	.262**	.339**	.413**	.647**	.481**	.655**	.435**	.823**	1			
3. 생산적몰입	.449**	.317**	.325**	.248**	.430**	.260**	.400**	.407**	.524**	.549**	.415**	.320**	.723**	.438**	1		
4. 긍정적관계	.569**	.356**	.589**	.420**	.369**	.458**	.476**	.476**	.714**	.509**	.616**	.632**	.756**	.583**	.310**	1	
5. 삶의목적	.555**	.361**	.446**	.273**	.519**	.289**	.529**	.512**	.675**	.642**	.559**	.452**	.859**	.605**	.538**	.474**	1

** $p < .01$

3. 청소년 코칭 역량이 매개변수인 회복탄력성에 미치는 영향

첫 번째 모델에서 청소년의 코칭 역량(자기이해역량, 긍정정서역량, 경청역량, 강력질문역량, 관계형성역량, 목표실행역량, 동기촉진역량)이 매개변수인 회복탄력성에 미치는 영향을

살펴보면 설명력(R제곱)은 총 분산의 53.7%였으며, F값은 65.023로 유의수준 $p < .001$ 수준에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 독립변수인 청소년의 코칭 역량 중 긍정정서역량($\beta = 0.411, p < .05$), 강력질문역량($\beta = 0.103, p < .05$), 동기촉진역량($\beta = 0.286, p < .001$)이 회복탄력성에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 코칭 하위역량 가운데 정서적 활성화와 재구성(긍정정서 · 강력질문)과 관련된 요소와 동기 촉진과 같이 행동 실행을 북돋우는 요소가 회복탄력성 향상에 상대적으로 더 기여하는 반면, 자기이해, 경청, 관계형성, 목표실행 역량은 다른 요인을 통제한 상태에서는 회복탄력성에 유의한 독자적 효과를 보이지 않았다. 이를 근거로 매개효과 검증을 위한 첫 번째 조건이 성립된 것으로 볼 수 있다.

4. 청소년 코칭 역량이 행복 플로리시에 미치는 영향

두 번째 모델에서 독립변수가 종속변수에 미치는 영향을 살펴보면 설명력(R제곱)은 총분산의 49.1%였으며, F값은 53.934으로 유의수준 $p < .001$ 수준에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 독립변수 중 긍정정서역량($\beta = 0.389, p < .05$), 강력질문역량($\beta = 0.147, p < .01$), 목표실행역량($\beta = 0.182, p < .001$), 동기촉진역량($\beta = 0.277, p < .001$)이 행복 플로리시에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이를 3번 모형의 결과와 비교하면, 회복탄력성에 유의했던 세 요인(긍정정서, 강력질문, 동기촉진) 중 동기촉진역량과 긍정정서역량은 행복 플로리시에 대해서도 비교적 큰 영향력을 유지하고 있으며, 여기에 목표실행역량이 추가로 유의하게 작용하고 있음을 알 수 있다. 반면, 자기이해, 경청, 관계형성 역량은 회복탄력성과 마찬가지로 행복 플로리시에 대한 직접 효과는 통계적으로 유의하지 않아, 코칭 역량 중에서도 정서 · 질문 · 동기 · 실행과 관련된 하위요인이 플로리시에 보다 밀접하게 연결되어 있음을 시사한다. 이는 매개효과 검증을 위한 두 번째 조건을 충족하는 것이다.

5. 청소년 코칭 역량과 회복탄력성이 행복 플로리시에 미치는 영향

세 번째 모델에서 매개효과를 검정하기 위하여, 독립변수와 매개변수가 종속변수에 미치는 영향력을 살펴보면 설명력은 69.7%로 나타나, 2단계에서보다 설명력이 높아진 것으로 나타났다. F값은 112.366으로 유의수준 $p < .001$ 수준에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.

다. 매개변수인 회복탄력성은 $\beta=0.668$, 유의수준 0.001에서 행복 플로리시에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 회복탄력성이 단일 변인으로도 행복 플로리시 분산의 상당 부분을 설명하는 강력한 예측 요인임을 의미한다. 또한, 매개변수인 회복탄력성을 투입했을 때에도 1, 2단계에서 모두 유의했던 긍정정서역량($\beta=0.114$, $p<.01$), 강력질문역량($\beta=0.078$, $p<.05$), 동기촉진역량($\beta=0.086$, $p<.05$)은 행복 플로리시에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 3번 모형(회복탄력성 종속)과 4번 모형(행복 플로리시 종속)에서의 결과와 비교하면, 이들 하위역량의 표준화 회귀계수는 전반적으로 감소하였으나 통계적 유의성은 유지되고 있어, 코칭 역량이 회복탄력성을 통해 행복 플로리시에 부분적으로 전달되는 간접효과를 지니는 동시에 일정 수준의 직접 효과도 남아 있음을 보여준다. 이는 2단계에서 보다 3단계에서 효과가 감소하였으나, 독립변수와 종속변수의 관계가 여전히 유의하게 나타났으므로 회복탄력성은 긍정정서역량, 강력질문역량, 동기촉진역량과 행복 플로리시 간의 관계에서 부분매개효과를 보이는 것으로 나타났다. 매개효과 분석 결과는 다음의 <표 7>과 같다.

<표 7> 청소년의 코칭 역량과 행복 플로리시 간의 관계에 있어서 회복탄력성의 매개효과(n=400)

변 수		Model 1			Model 2			Model 3		
		독립변수 → 회복탄력성			독립변수 → 행복 플로리시			독립변수 → 회복탄력성 → 행복 플로리시		
		B	β	t	B	β	t	B	β	t
독립 변수	(상수)	1.053		7.702	.689		3.700	-.224		-1.449
	자기이해역량	.000	.000	-.003	-.039	-.034	-.717	-.039	-.034	-.925
	긍정정서역량	.317	.411	8.936***	.389	.389	8.061***	.115	.114	2.802**
	경청역량	.050	.067	1.234	-.044	-.046	-.801	-.087	-.091	-2.050*
	강력질문역량	.065	.103	2.121*	.121	.147	2.891**	.064	.078	1.984*
	관계형성역량	-.054	-.069	-1.189	-.112	-.109	-1.805	-.065	-.063	-1.355
	목표실행역량	.059	.083	1.553	.167	.182	3.246***	.116	.126	2.914**
	동기촉진역량	.200	.286	5.742***	.251	.277	5.288***	.077	.086	2.032*
매개 변수	회복탄력성							.866	.668	16.312***
F		65.023***			53.934***			112.366***		
R^2		0.537			.491			.697		
adj R^2		0.529			.482			.691		

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

본 연구는 부트스트래핑(bootstrapping)을 수행하여 회복탄력성의 매개효과를 검증하였고, 다음의 <표 8>과 같다.

<표 8> 부트스트래핑을 통한 청소년의 코칭 역량과 행복 플로리시 간의 관계에 있어서 회복탄력성 매개효과 검증 결과

독립 변수	매개 변수	종속 변수	매개효과 계수 (Effect)	Boot. S. E.	95% 신뢰구간		채택 여부
					Boot. LCI	Boot.U LCI	
긍정정서역량	회복탄력성	행복플로리시	.479	.034	.413	.547	채택
강력질문역량	회복탄력성	행복플로리시	.318	.037	.246	.391	채택
동기촉진역량	회복탄력성	행복플로리시	.403	.043	.320	.488	채택

주: 5,000번의 부트스트래핑을 통해 통계적 유의도 검증함.

부트스트래핑을 실시한 결과, 회복탄력성의 매개효과는 95%의 신뢰구간에서 하한한계(lower limit: LLCI)값과 상한한계(upper limit: ULCI) 값이 신뢰구간 안에 0을 포함하지 않으므로 매개효과가 통계적으로 유의한 것으로 볼 수 있다(Shrout & Bolger, 2002). 특히, 부트스트래핑 분석에서는 긍정정서역량, 강력질문역량, 동기촉진역량에서만 회복탄력성을 경유한 간접효과가 유의하게 나타나, 3, 4, 5번 모형에서 확인된 하위역량 간 영향의 패턴과 일관된 결과를 보였다.

V. 논의 및 결론

본 연구는 청소년의 코칭 역량이 행복 플로리시에 미치는 영향에서 회복탄력성이 수행하는 매개 역할을 통합 모형으로 검증하였다. 설정한 3개의 연구 문제에 대한 분석 결과는 다음과 같이 요약된다. 첫째, 코칭 역량은 행복 플로리시에 유의한 정적 영향을 미쳤다. 이는 청소년이 목표설정과 실행, 정서의 활성화와 조절, 질문을 통한 자기성찰과 문제 재구성 등 코칭 관련 역량을 더 많이 보일수록 행복 플로리시의 핵심 차원(긍정 정서 · 몰입 · 관계 · 의미)이 함께 향상될 수 있음을 시사한다. 이러한 양상은 코칭이 자기주도적 성장과 목표 추구를 촉진한다는 보고(Grant, 2014; 도미향 · 박은경, 2019)와 긍정 경험 및 적응적 행동이 다차원적 웰빙으로 확장된다는 PERMA 관점과도 개념적으로 정합적이다(Seligman, 2011; Datu, 2018). 나아가 청소년 대상 코칭 프로그램이 자기효능감, 자기주도학습, 학교생활 만족 등 긍

정적 지표를 증진시켰다고 보고한 국내 연구들(박은선·도미향, 2022; 허미경·김선길·도미향, 2024)과 비교해 볼 때, 본 연구는 이러한 효과가 일상적 정서·관계·의미·몰입을 포괄하는 행복 플로리시 수준에서도 관찰될 수 있음을 보여주었다는 점에서 선행연구를 확장하는 의미가 있다. 특히, 국내 청소년 연구에서 코칭을 행복 플로리시와 같은 다차원적 웰빙 지표와 직접 연결한 사례가 아직 많지 않은 점을 고려하면, 본 연구는 코칭 기반 개입의 효과를 학업·적응 수준을 넘어 삶의 질 지표까지 확장하여 검증했다는 점에서 이론과 실천의 양 측면에 공헌한다.

둘째, 회복탄력성은 행복 플로리시에 유의한 정적 영향을 보였다. 통제성·긍정성·사회성으로 구성된 회복탄력성은 스트레스 반응의 조절, 역경에 대한 해석의 재구성, 대인적 자원의 활성화를 통해 청소년의 일상 기능을 유지·회복·성장시키는 심리사회적 자원으로 작동한다는 누적된 근거와 부합한다(Masten, 2001; Ungar, 2019). 본 결과는 청소년 맥락에서 회복탄력성이 주관적 안녕감과 행복감, 학교 적응과 같은 긍정적 지표와 폭넓게 연결된다는 선행연구의 결론을 재확인한다(Satici, Uysal, & Akin, 2013; 이은혜, 2021). 특히, 회복탄력성이 플로리시의 4개 하위 영역 전반과 밀접하게 연관된다는 점은, 웰빙을 단일 정서 상태가 아닌 기능적·관계적·목적적 차원의 통합적 산물로 파악하는 접근과도 잘 호응한다. 이는 코로나19 이후 학업 부담, 또래 갈등, 정서적 어려움이 중첩된 학교 현장에서, 단기적 스트레스 완화 차원을 넘어 장기적인 기능과 성장을 지향하는 회복탄력성 중심 개입의 필요성을 뒷받침하는 근거로도 해석할 수 있다. 더불어 최근 국내 조사에서 우리나라 청소년의 삶의 만족도와 정신건강 지표가 OECD 평균에 비해 낮게 보고되고 있으며(여성가족부, 2024; OECD, 2023), 상담 인력·시간 부족으로 인해 학교 현장에서 체계적인 회복탄력성 교육이 충분히 이루어지지 못하고 있다는 점을 고려하면, 회복탄력성 증진은 선택적 프로그램이 아니라 학교 차원의 필수 책무로 재정의할 필요가 있음을 시사한다.

셋째, 코칭 역량과 행복 플로리시 간 관계에서 회복탄력성의 부분 매개가 유의하였다. 이는 코칭 역량이 기본 심리욕구(자율성·유능감·관계성)의 충족을 통해 자기조절·정서조절을 강화하고, 이 기능적 향상이 회복탄력성의 증대로 이어지며, 결국 다차원적 웰빙으로 귀결된다는 자기결정성 이론의 작동 가설과 합치된다(Ryan & Deci, 2000; Masten, 2001; Ungar, 2019). 주목할 점은 긍정정서, 강력질문, 동기촉진 등 일부 코칭 하위역량이 회복탄력성을 경유하는 간접 경로와 더불어 일정한 직접 효과도 존재했다는 사실이다. 이는 코칭의 특정 요소가 정서 활성화(긍정 정서), 인지 재구성(강력 질문), 목표 추구(동기 촉진)를 통해 플로리시의 하위 지표에 다중 경로로 영향을 줄 수 있음을 시사하며, 코칭 구성요소의 차별

적 기여를 이론화하고 미시적 메커니즘을 탐색할 필요성을 제기한다(Grant, 2014; 이은혜, 2021). 반면, 자기이해와 관계형성 역량은 최종 모형에서 회복탄력성 및 다른 코칭 하위역량을 통제한 상태에서 행복 플로리시에 대한 고유한 효과가 나타나지 않았다. 이는 자기이해나 관계 형성과 같은 기반적 역량이 플로리시에 직접 작용하기보다는 긍정 정서나 동기 등 다른 하위역량을 통해 간접적으로 기능하거나, 본 연구에서 사용한 측정 도구의 신뢰도와 높은 평균 수준으로 인한 변량 제한으로 인해 효과가 충분히 분리되지 못했을 가능성을 시사한다(Kline, 2016). 또한, 경청 역량의 경우 단변량 상관계에서는 플로리시와 정적 관련을 보였으나 다변량 모형에서는 음의 계수가 나타나고 있어, 하위역량 간 높은 상관에 따른 통계적 억제 효과를 고려할 필요가 있다(Conger, 1974; MacKinnon, Krull, & Lockwood, 2000). 부트스트래핑 결과 회복탄력성을 경유하는 간접효과가 긍정정서, 강력질문, 동기촉진 역량에서만 일관되게 확인되었다는 점 역시, 코칭 하위역량 간 기능적 분화와 매개 경로의 차이를 후속 연구에서 보다 체계적으로 검토해야 할 필요성이 있음을 시사한다. 이러한 결과는 코칭을 단일 기법이나 프로그램으로 보는 관점에서 나아가, 하위 요소별로 정서·인지·동기 기능이 어떻게 결합될 때 회복탄력성과 플로리시 증진에 가장 효과적인지에 대한 보다 정밀한 개입 설계를 요구함을 보여주며, 이는 선행연구와 차별점이 된다. 즉, 학교 현장에서는 코칭 역량 전체 점수를 일괄적으로 향상시키는 데 그치지보다, 긍정정서·질문·동기 영역을 구분하여 모듈화하고, 학년·위험 수준에 따라 각 모듈의 강도를 달리 적용하는 세분화된 개입 전략을 모색할 필요가 있다.

이론적 함의 측면에서, 본 연구는 PYD 관점과 PERMA 틀, SDT의 욕구 충족 메커니즘을 단일 매개 구조로 연결하여 청소년 웰빙을 강점·자원 기반으로 설명하는 경로를 구체화하였다(Seligman, 2011; Ryan & Deci, 2000). 부분 매개 구조가 확인되었다는 점은 코칭의 효과가 단일 성과에 국한되지 않고, 적응·회복 자원을 경유해 정서·관계·의미·몰입의 다차원적 영역으로 확장됨을 보여준다(Masten, 2001; Ungar, 2019; Datu, 2018). 아울러 코칭의 하위 역량 간 높은 상관에도 불구하고, 특정 요소의 독립적인 효과가 확인되었다는 점은 사실은 코칭 역량 체계를 하위 구성요소 수준에서 정서 모듈(긍정 정서), 인지 모듈(강력 질문), 동기·실행 모듈(동기 촉진·목표실행) 등 기능적 모듈로 재개념화하려는 시도에 이론적 단서를 제공한다. 이는 코칭·회복탄력성·행복 플로리시를 개별 변인 수준에서만 다루었던 선행연구들에 비해, 세 변인의 연결 구조와 작동 메커니즘을 통합적으로 제시했다는 점에서 이론적 공헌을 갖는다.

실천적 관점에서 보면, 현재 우리나라 학교 현장은 성취 평가와 진로 준비에 대한 압력

속에서 정서·관계·회복탄력성 증진을 위한 체계적 지원이 상대적으로 부족하다는 지적을 받아 왔다. 상담 인력과 시간이 제한된 상황에서 많은 학교가 단발성 특강이나 캠프 형태의 프로그램에 의존하고 있으며, 코칭 역시 일부 학교나 교사 개인의 노력 수준에 머무르는 경우가 많다. 또한, 정서·회복 관련 프로그램이 학교, 상담실, 지역기관에서 개별적으로 운영되면서 상호 연계가 미흡하고, 효과 평가 역시 일회성 만족도 조사에 그치는 경우가 많아, 학생의 웰빙 변화를 지속적으로 추적·관리하기 어렵다는 한계가 제기되고 있다. 이러한 현실을 고려할 때, 교육 현장에서는 정서 코칭(긍정 정서 함양), 질문 기반 코칭(강력 질문을 통한 자기성찰·문제 재구성), 목표설정·실행 코칭(동기 촉진·실행 관리), 회복탄력성 모듈(통제성·긍정성·사회성 강화)을 포함한 통합 프로그램의 설계·도입이 요구된다. 특히, 보편 예방(전교생 대상 기본 프로그램), 선별 개입(위험 집단 대상 집중 프로그램), 고위험 집중 지원으로 이어지는 다층적 지원체계를 학교 차원에서 구축하고, 본 연구의 결과를 토대로 코칭·회복탄력성 모듈을 이 체계 안에 배치하는 것이 필요하다. 프로그램 평가는 행복 플로리시와 회복탄력성의 하위요인을 핵심 성과 지표로 두고, 학업·출석·상담·또래 관계 등 행동 지표와 연계하는 다중지표 체계로 운영하는 것이 타당하다. 특히, 고 스트레스·저 회복탄력성 집단을 대상으로 강도·빈도·내용을 조절한 표적화 전략과 성별·학년별 차별화 설계를 병행하면, 자원 배분의 효율성과 효과 크기의 누적을 동시에 기대할 수 있다. 또한, 코칭과 회복탄력성 프로그램이 교사 개인의 재량이나 외부 위탁에만 의존하지 않도록, 학교 교육과정과 연계된 정규·비정규 영역(창의적 체험활동, 생활교육, 진로·상담 활동 등)에 코칭 요소를 내재화하는 노력이 필요하다.

본 연구의 결과는 정책·학교 리더십 차원에서도 시사점을 제공한다. 학생상담, 생활지도, 진로교육과 연계한 코칭·회복탄력성 통합 모델을 학교 운영계획에 편성하고, 교원 대상의 코칭 역량 개발 연수와 학급 단위의 코칭 친화적 수업 환경 조성을 병행할 필요가 있다. 지역 사회 차원에서는 학부모 교육과 지역 청소년기관 프로그램을 연계해, 학교·가정·지역의 생태적 지지 구조를 구축함으로써 행복 플로리시의 지속 가능성을 높일 수 있다. 이러한 다층적 투입은 PERMA 지표의 향상뿐 아니라 학업지속성, 결석 감소, 또래관계 개선 등의 성과에도 파급효과를 기대하게 한다. 아울러 교원양성과정과 현직연수 과정에 코칭·회복탄력성 교육을 체계적으로 편성하여, 학교 간·교사 간 역량 격차로 인해 학생 지원 수준이 좌우되지 않도록 하는 제도적 장치가 필요하다. 동시에, 코칭·회복탄력성 프로그램이 성취 압박이나 학교 성과관리의 도구로만 활용되지 않도록, 학생의 주체성과 안녕을 최우선 가치로 두는 학교 문화와 평가 체계의 정비가 병행되어야 할 것이다.

한편, 본 연구의 결과를 해석함에 있어 몇 가지 방법론적 제한점을 고려해야 한다. 먼저 단일시점 자기보고 설계는 변인 간 시간적 선후 관계 관정을 어렵게 하며 공통방법편의의 가능성을 배제하기 어렵다. 따라서 후속 연구에서는 종단설계를 통해 웰빙이 코칭 역량과 회복탄력성을 증진시킬 수 있는 역인과 가능성을 점검하고, 교사 평가 · 또래 평정 · 행동 관찰 등 다원적 자료를 결합해 수렴 타당성을 높일 필요가 있다. 또한, 교실 · 학교 수준의 맥락 효과를 고려한 다층모형, 시간에 따른 변화궤적을 다루는 잠재성장모형, 맥락 변인에 따른 조절된 매개 검증을 시도한다면 본 연구 모형의 이론적 외연을 확장할 수 있을 것이다. 아울러 본 연구는 성별, 학년, 부모 직업 특성, 가정환경 등 청소년 웰빙과 관련된 인구사회학적 맥락 변인을 통제변수로 포함하지 못했다는 한계가 있다. 이로 인해 주요 변인 간 관계에서 배경 변인의 영향을 완전히 분리하여 파악하기 어려우며, 효과 추정치에 잠재적 교란이 남아 있을 수 있다. 향후 연구에서는 해당 변인들을 통제하거나 하위집단 분석을 병행함으로써 모형의 설명력을 높이고, 특정 집단에서의 차별적 경로를 규명할 필요가 있다. 마지막으로, 조사대상이 일부 지역의 청소년으로 한정되어 있어 결과를 일반화하여 해석하는 데에는 신중을 기해야 한다. 향후 연구에서는 다양한 지역과 배경을 포괄하는 표집 설계를 통해 모형의 외적 타당성을 점검할 필요가 있다.

결론적으로 본 연구는 코칭 역량이 회복탄력성을 경유하여 행복 플로리시를 증진시키는 부분 매개 경로를 실증적으로 제시함으로써, 청소년 웰빙을 강점 · 자원 관점에서 설명하는 통합 프레임을 제공하였다. 특히 코칭의 정서 · 인지 · 동기 모듈이 회복탄력성과 연결되는 메커니즘이 확인되었다는 점과 이 경로가 다차원적 웰빙으로 확장된다는 사실은, 교육 현장에서 근거 기반(코칭 · 회복탄력성) 통합 프로그램 개발과 성과 평가 체계를 정교화하는 데 핵심적 근거를 제공한다. 향후 연구는 종단 · 실험 설계를 통한 인과성의 정교화, 하위역량의 기능적 분화와 상호작용의 모형화, 맥락 변인에 따른 조절된 매개 구조의 확장을 통해 이론과 프로그램, 성과를 유기적으로 연결하는 실행 가능한 모델을 완성해 나가야 할 것이다. 특히, 학교 기반 코칭 · 회복탄력성 프로그램을 실제로 설계 · 적용하고, 행복 플로리시 지표의 변화를 종단적으로 추적하는 실험 · 준실험 연구를 통해 본 연구가 제시한 경로 모형의 적용 가능성과 효과를 검증할 필요가 있다.

참 고 문 헌

- 김경미·정희정(2019). 코칭역량연구에서의 Q방법론적 접근. **코칭연구**, 12(1), 131-146.
- 김연화(2020). 학업스트레스와 회복탄력성의 관계에서 외적발달자산의 매개효과: 중·고등학생의 비교를 중심으로. **인문사회21**, 11(2), 89-104.
- 김현순(2005). 청소년의 애착과 자아탄력성이 정서·행동문제에 미치는 영향. 숙명여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 도미향(2017). 한국코칭학회 전문코치 자격연수 1단계 자료집. 한국코칭학회.
- 도미향·박은경(2019). 청소년의 코칭역량 척도개발 연구. **코칭연구**, 12(3), 35-54.
- 박은수(2023). 청소년수련시설 특성화 프로그램 참여 학생의 심리적 행복감에 대한 연구. 단국대학교 대학원 박사학위 논문.
- 박은선·도미향(2022). 운동선수의 코칭역량이 심리적 행복감에 미치는 영향: 코치-선수 관계의 매개효과. **코칭연구**, 15(2), 109-129.
- 박정배·송병국(2011). 청소년활동 몰입 관련요인에 대한 구조분석. **한국청소년학연구**, 22(4), 187-213.
- 신우열·최민아·김주환(2009). 회복탄력성의 세가지 요인이 청소년의 온라인게임 중독성향에 미치는 영향. **사이버커뮤니케이션학보**, 26(3), 43-81.
- 양미란·유미(2019). 학령기 아동의 학업스트레스, 회복탄력성이 라이프 커리어를 위한 삶의 질에 미치는 영향. **한국엔터테인먼트산업학회**, 13(8), 563-572.
- 여성가족부(2024). 2023년 청소년종합실태조사 결과 발표. 대한민국 정책브리핑.
- 이종화·문희(2022). 부모와의 친밀감과 의사소통이 남녀 청소년의 회복탄력성에 미치는 영향. **문화기술 융합연구**, 8(1), 51-58.
- 이은혜(2021). 청소년용 행복 플로리시 척도 개발 및 타당화. 한동대학교 대학원 박사학위 논문.
- 이진숙·김은주(2013). 아동의 기질, 부모자녀 의사소통, 또래 관계가 아동의 행복감에 미치는 영향. **한국생활과학회지**, 22(5), 433-445.
- 이혜경(2009). 청소년이 지각하는 가족건강성과 학교생활부적응과의 관계. 중앙대학교 대학원 박사학위 논문.
- 임민화(2018). 청소년의 학업스트레스가 주관적 안녕감에 미치는 영향: 삶의 의미와 회복탄력성의 조절효과. 전북대학교 행정대학원 석사학위 논문.
- 임성욱·박민정(2011). 부모의 양육태도유형과 청소년 자녀의 심리사회적 적응 간 사회적 지지의 조절효과. **청소년학연구**, 18(10), 229-252.
- 정경미·김동원(2019). 중학생의 사회적 지지와 주관적 행복감의 관계에서 자기 격려의 매개효과. **교육치료연구**, 11(1), 73-91.
- 정정교·정혜원(2023). 중학생의 행복감 변화궤적에 대한 부모지지, 친구지지, 교사지지의 동시적 지연효과 분석. **한국청소년연구**, 34(4), 35-60.
- 조연주(2018). 중학생의 독서태도와 창의성의 관계에서 사회 지지의 매개효과. 목포대학교 대학원 석사

학위 논문.

통계청(2022). 아동·청소년 인권실태조사.

허미경 · 김선길 · 도미향(2024). 청소년의 코칭역량과 회복탄력성이 학업스트레스에 미치는 영향. **부모교육연구**, 21(2), 97-116.

허재홍(2012). 긍정정서가 청소년의 주관적 안녕감에 미치는 영향: 수도권과 강원지역 청소년을 대상으로. **상담학연구**, 13(1), 31-46.

홍윤경 · 최혜진(2024). 부모의 자율성 지지가 청소년의 진로성숙도에 미치는 영향에 대한 청소년의 자율성, 유능성, 관계성의 다중매개효과. **부모교육연구**, 21(1), 5-28.

Baumgardner, S. R., & Crothers, M. K. (2009). *Positive Psychology*. New York: Pearson Education.

Conger, A. J. (1974). A revised definition for suppressor variables: A guide to their identification and interpretation. *Educational and Psychological Measurement*, 34(1), 35-46.

Datu, J. A. D. (2016). The synergistic interplay between positive emotions and maximization enhances meaning in life: A study in a collectivist context. *Personality and Individual Differences*, 99, 314-321.

Datu, J. A. D. (2018). Flourishing is associated with higher academic achievement and engagement in Filipino undergraduate and high school students. *Journal of Happiness Studies*, 19(1), 27-39.

Grant, A. M. (2014). The efficacy of executive coaching in times of organisational change. *Journal of Change Management*, 14(2), 258-280.

Kline, R. B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling (4th ed.)*. New York: Guilford Press.

MacKinnon, D. P., Krull, J. L., & Lockwood, C. M. (2000). Equivalence of the mediation, confounding and suppression effect. *Prevention Science*, 1(4), 173-181.

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.

OECD. (2023). PISA 2022 results (Volume II): Learning during-and from-disruption. Paris: OECD Publishing.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.

Satici, S. A., Uysal, R., & Akin, A. (2013). Investigating the relationship between flourishing and self-compassion: A structural equation modeling approach. *Psychologica Belgica*, 53(4), 85-99.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.

Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: New procedures and recommendations. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(3), 599-611.

- Steinberg, L. (2017). *Adolescence* (11th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Turner, J., Roberts, R. M., Proeve, M., & Chen, J. (2023). Relationship between PERMA and children's wellbeing, resilience and mental health: A scoping review. *The Journal of Positive Psychology*. Advance online publication.
- Ungar, M. (2019). Systemic resilience: Principles and processes for a post-growth world. *Journal of Social and Personal Relationships*, *36*(2), 273-285.
- West, S. G., Finch, J. F., & Curran, P. J. (1996). Structural equation models with nonnormal variables: Problems and remedies. In R. H. Hoyle (Ed.), *Structural equation modeling: Concepts, issues, and applications* 56-75. CA: Sage Publications.

Abstract

The Effect of Adolescents' Coaching Competencies on Happiness Flourishing via Resilience

Hyun, Mi-soon* · Shin, Eun-ju** · Do, Mi-hyang***

This study aims to examine the effect of adolescents' coaching competencies on flourishing, with resilience as a mediating variable, and to explore school-based support strategies to enhance adolescent well-being. To this end, a self-report questionnaire survey was administered to 408 adolescents aged 13 to 18 years enrolled in five middle and high schools in Gyeonggi Province from December 4-22, 2024, and data from 400 students were used for analysis after excluding insincere responses. Descriptive statistics, correlation analysis, hierarchical regression analysis, and bootstrapping were conducted using SPSS 25.0 and PROCESS Macro 3.5. The results are as follows. First, adolescents' coaching competencies had a significant positive effect on both resilience and flourishing. Second, resilience had a significant positive effect on flourishing, confirming it as a key psychosocial resource that explains adolescents' everyday functioning and well-being. Third, the partial mediating effect of resilience in the relationship between coaching competencies and flourishing was verified. In particular, positive emotion, powerful questioning, and motivation-enhancing competencies emerged as major pathways through which resilience contributes to higher levels of flourishing. These findings suggest the need to develop and implement school-based coaching programs that integrate the enhancement of coaching competencies and the cultivation of resilience in order to promote adolescents' flourishing.

Keywords : adolescents, coaching competencies, resilience, happiness flourishing

* Doctoral Student, Department of Coaching, Namseoul University

** Doctoral Student, Department of Coaching, Namseoul University

*** Professor, Department of Child Welfare / Department of Coaching, Graduate School, Namseoul University