

## 여대생을 위한 ‘기독교 코칭 상담 모델’ 적용 사례 연구

박 은 정\*

### 국문초록

본 연구의 목적은 여대생들을 대상으로 상담을 하는 기독교/목회 상담 전문가들에게 기독교 코칭 상담의 중요성을 일깨우고자 함이다. 사례 연구 참여자들이 여성이기에 겪게 된 차별과 교회 봉사, 인간관계에서의 어려움은 사회와 교회 역사 안에서 오랫동안 반복되었다. 본 연구에서는 여대생이 겪는 어려움을 기독교 코칭 상담을 통해 극복할 수 있도록 돕는 과정을 질적 사례 연구를 통하여 진행하였다. 연구 참여자들은 20대 여자 대학생 4명이다. 이들은 각각 인문대, 공대, 음대, 미대 학생들이다. 연구 참여자를 모집하는 선정 방법은 주제에 따른 이론적 표집 방법이다. 질적 사례 연구는 참여자들과의 기독교 코칭 상담을 진행하여 구성하였다.

본 연구에서 여대생을 위해 적용한 기독교 코칭 상담의 실제 단계는 공감형성하기, 질문하기, 경청하기, 현실을 직관하기, 반성하고 행동하기의 5단계로 진행되었다. 본 연구에서의 기독교/목회 상담자와 여대생과의 기독교 코칭 상담 과정은 이들이 겪었던 상실 경험이나 분노, 스트레스의 감정들을 회피하지 않고 직면하며 현실을 지각한 후 유의한 방향의 행동을 실행함으로써 성장을 하고 동시에 미래 계획까지 세워볼 수 있었다는 점에서 의의가 있다.

**주제어:** 여자 대학생, 코칭, 코칭 상담, 사례 연구, 기독교 코칭 상담

---

\* 웨스트민스터신학대학원대학교 상담심리학과 부교수

## I. 여는 글

기독교는 인간의 영혼이 그의 본질과 중심이기 때문에 영혼의 회복을 강조한다. 영혼의 회복은 하나님과 사람, 그리고 자기 자신과의 관계를 통해서 온전히 가능하다(안경승, 2021: 163). 그러나 최근에는 점점 대학 청년들이 하나님께서 태초부터 인간에게 불어 넣어 주신 영혼의 본질로부터 멀어지고 있다. 영혼의 회복을 위해서는 하나님께서 우리에게 허락하신 관계 경험이 필수적이다. 그러나 최근 나노사회라 불리는 초개인화 속에서 점점 하나님과의 관계, 사람과의 관계, 자기 자신과의 관계가 온전하여지지 못하는 상황으로 이어지고 있다(김혜영, 2023). 이들을 대표하는 세대가 소위 'N포 세대'이다.

신조어 'N포 세대'는 사회적, 경제적 부담으로 인해 연애와 결혼, 출산이라는 3가지를 포기한다는 의미의 3포 세대에서 더 나아가 주택 구입, 인간 관계와 꿈, 희망까지도 포기해야 할 것처럼 포기해야 할 숫자조차 정하지 못하고 다양한 포기를 하고 점점 개인적으로 고립되어가는 세대라는 뜻이다(김신혜, 2017). 이 중에서도 코로나 위기 이후 취업에서부터 더 큰 어려움을 겪고 있는 세대가 바로 여대생들이다. 통계청(2019)에서는 우리나라의 청년 취업률이 43%라고 보고하였다. 그러나 2023년에는 40.3%로 낮아졌다, 이중에서는 특히 여자 대학생들의 취업률은 더 낮다. 보건복지부(2020)는 1998년도 이후부터 대부분 세대에서 스트레스의 인지율이 완만히 줄어들었으나 19-29세와 30-39세 청년의 스트레스 인지율 수준이 다른 세대와 큰 차이를 나타내면서 가장 높게 유지되고 있다고 발표하였다(김기태, 2020). 특히 중증 질환인 암 발생률 증가가 청년기에 뚜렷하다. 20대의 암 발생(2018)은 전년보다 44.5%로 증가했으며 특히 전국의 5대 암 환자 중에서 20-30대는 여성이 35,884명으로 남성 4,152명 보다 8.6배나 많다(부산일보, 2020). 한국에서 청년 암환자들의 사회복귀는 쉽지 않다. 젊은 암 경험자들의 사회 복귀를 지원하는 '쉽표' 공동체에서 제공한 자료에 의하면 치료 이후에 경력 단절이 78%로 재발인 75%보다 앞서면서 1위를 기록했다(부산일보, 2020). 이는 청년들의 스트레스 지수가 얼마나 높고 특히 20-30대 여성 암환자 수가 남성보다 8.6배나 많은 것으로 볼 때 여대생들의 취업과 결혼, 육아에 대한 미래의 고민이 얼마나 많은지를 짐작할 수 있다.

남성과 아버지뿐만 아니라 여성과 어머니들의 헌신으로 우리나라의 경제와 기독교는 눈부시게 발전하였다. 하지만 한국 사회와 한국 교회에서의 여성들은 여전히 뒤에서 돕는 역할로 여겨지고 있다. 상담 현장에서 만나는 여성들이 대학을 졸업하고 취직

을 하는 비율은 남대생들과 크게 다르지 않았을지 모르겠으나 결혼과 육아를 지나면서 점점 핵심 지위에서는 멀어지는 경우가 많다. 이현심과 권수영(2008)의 '한국 평신도 여성 지도자의 직분과 신앙 생활에 관한 질적 연구'에서 교회 여성들이 직분을 맡는데 느끼는 부담감은 하나님의 일꾼으로서 사명을 더 잘 해내고자 하는 다짐과 교육 과정을 통해 믿음이 성장하고 있음을 알 수 있다. 하지만 여성들이 교회 직분에서 소외되었을 때 느끼는 감정에 관한 연구는 많이 이루어지지 않았다는 아쉬움이 있다. 정희성(2011)은 특히 현대 사회의 급진적인 변화에도 불구하고 신실한 신앙 생활을 하는 여신도들에게 성경 속 여성들에 대한 해석들은 다시 한 번 창조적이고 치유적으로 살아가도록 재해석 되어야 할 필요가 있다고 주장하였다.

기독교 상담과 코칭이 함께 연구된 선행 학술 논문은 주연수(2015)의 '분노와 공격성 조절을 위한 감정코칭'이다. 위 연구의 결과에서는 연구 참여자들의 공격적인 행동이 사회 관계에서 본인이 정말로 원하는 궁극적인 목표를 이룰 수 있게 하는 것이 아님을 깨닫고, 건설적인 방법으로 문제를 해결할 수 있도록 도왔다. 특히 기독교 감정코칭은 인지-행동 측면과 정서적 반응이 잘 협응하는 일반적인 조절 뿐만이 아니라 기독교 가치와 신념, 하나님과의 관계성과 신앙의 자아정체성이 일상생활에서 정서 반응과 잘 통합되도록 하였다. 위 연구를 통하여 기독교적 차원에서의 정서적인 성숙은 정서의 유발과 표출이 자아의 통제력 아래에 있을 뿐 아니라 하나님의 통치 아래에 있기 때문에 일상생활에서는 하나님의 뜻 안에서 정서를 조절할 수 있는 차원이라고 강조된다. 김윤주(2021)는 '기독교 청년의 대인관계 향상을 위한 비블리오 드라마 경험 이해를 위한 현상학적 연구'에서 비블리오 드라마를 통해 기독교 청년들의 대인관계 향상 과정의 의미와 심리적 현상, 그리고 이러한 경험들이 삶의 과정 속에서 어떻게 나타나는지 고찰하였다. 최선재와 안현의(2013)는 상실을 경험한 대학생 323명을 대상으로 상실 경험의 의미를 재구성하는 과정에서의 심리적 적응에 대하여 연구하였다. 연구자들은 상실이라는 사건에서 경험한 스트레스를 재구성하는 것이 고통이라는 부정적 감정을 일으킴에도 불구하고 심리적 적응도가 높아진다는 유익과 성장의 결과를 가져온다고 주장하였다.

대학생을 위한 코칭 상담에 대한 연구는 김장희와 이인경(2011)의 '대학 신입생의 학교적응을 위한 교수 멘토링 교육과정의 효과'이다. 위 연구에서는 대학생 진로 상담에서 코칭을 통해 스스로 생각하도록 하기, 자기 속의 잠재력과 가능성을 발견하기, 스스로 해결 방안을 찾아가도록 돕기, 행동에 포커스를 맞추도록 돕기, 행동 실행에 대한 의지가 강화되도록 돕기에 관한 고찰이 이루어졌다. 고숙희, 심미영, 탁진국

(2019)은 '대학생 리더십 역량 향상을 위한 코칭 프로그램의 효과' 연구를 통해 리더십 코칭 프로그램을 실시 한 후 대학생의 리더십 역량, 대학생활적응, 셀프리더십이 유의미하게 향상되는 것으로 나타났다. 특히 리더십코칭 프로그램 종료 후 3개월이 지난 시점에서도 효과가 지속되는 것으로 확인되었다. 그러나 위의 연구 결과들이 대학생 스스로 생각하고 자기 속의 잠재력과 가능성을 발견하며 해결 방안을 찾아서 행동 실행을 할 수 있는 의지로까지 연결되기는 쉽기 않았다. 행동 실행까지 이어지기 위해서는 친밀하고 신뢰로운 관계 경험이 필수적이다.

청년기는 친밀한 대인관계를 형성하는 것이 심리 사회적 발달과제이다. 이러한 청년기의 친밀감은 주로 관계를 통해 형성되지만, 본인의 능력과 가치, 외모 등의 정체성을 확립하지 못한 청년들은 대인관계의 폭이 좁아지거나 자기 몰두 속에 빠지게 된다(송명자, 2013: 356). 더불어 Erik H. Erikson(1980)도 20-30대 성인 초기 단계에서는 타인과 서로 깊은 이해와 공감 형성을 기본으로 한 친밀한 관계가 필수적이며 이러한 관계가 주위에 없을 경우 심각한 고립을 경험한다고 강조하였다. 이러한 청년기의 고립은 삶의 여러 가지 중요한 결정이 필요한 시기에 신뢰할 만한 가족이나 멘토와의 의사소통이 부재할 때 신체적, 심리적, 영적 침체에 빠질 수 밖에 없다. 특히 삶의 방향에 대한 고민으로 힘들어하는 이들에게는 상담과 코칭이 필요할 것이다. 최근 우리나라에서도 청년들의 신체적인 돌봄을 위해 보건복지부의 노력이 이어지고 있으며, 심리적인 부분에서도 청년들을 위한 상담소들이 지역 사회마다 문을 열고 기다리고 있다. 그러나 여전히 청년들의 자살률은 높아지고 있다. 이는 바로 지금이 기독교 코칭 상담처럼 영적인 부분에서 이들을 이끌어 줄 돌봄 리더십이 필요한 시점이라는 것이다. 따라서 본 연구에서는 청년 중에서도 여대생을 위한 기독교 코칭 상담은 어떻게 이루어져야 할지에 대하여 이론과 임상적으로 고찰해보고자 한다. 이를 위해 본 연구는 다음과 같은 연구 문제들을 제시하였다.

- 첫째, 연구 참여자들은 기독교 상담 코칭을 통해 여대생으로서의 어려움을 어떻게 표현하였는가?
- 둘째, 연구 참여자들은 기독교 상담 코칭을 통해 어떻게 자신의 잠재력을 발견하였는가?
- 셋째, 연구 참여자들은 기독교 상담 코칭을 통해 어떻게 문제 해결 방법을 찾아내고 미래 계획을 수립하였는가?

## II. 펴는 글

### 1. 코칭(coaching)의 이해

본 연구의 목적이 여대생들을 대상으로 하는 기독교/목회 상담 전문가들에게 기독교 코칭 상담의 효과와 중요성을 일깨우고자 함이기에 먼저 일반 코칭을 이해하고 다음으로 기독교 코칭 상담을 기초로 하는 예수님의 영성 코칭 상담에 대하여 고찰하고자 한다.

대표적인 기독교 상담가이기도 한 Gary R. Collins(2011: 23-28)는 코치(coach)가 고객을 목적지까지 인도하는 마차를 일컫는 용어라고 정의하며, 본인의 저서인 'Coaching Bible'에서 코칭을 개인이나 집단을 현재의 자리에서 그들이 원하는 자리까지 성장할 수 있도록 돕는 기술이자 행위라고 정의하였다. 1880년대에 코치는 케임브리지에 있는 캠 강에서 카누의 노 젓는 기술을 가르치는 고객을 가리키는 용어가 되었다. 현대의 코치는 고객이나 선수를 원하는 수준으로 가이드 하는 고객으로 불리운다. Timothy Gallwey(2007)는 스포츠 코칭에서 선수의 잠재능력을 이끌어 내는 것이 외적 기술보다 더 중요하다고 강조하였다. 왜냐하면 선수의 가장 큰 장애물은 내면의 문제이기 때문이다. 그의 코치에 대한 이해는 코칭이 스포츠 코칭에서 비즈니스 코칭 영역으로 확대되는 계기를 마련해주었다. 최근 우리나라에서는 정용각(2019)이 크리스천 선수들을 대상으로 '스포츠에서 성경 구절과 기도를 사용하는 스포츠 심리상담 및 코칭을 위한 연구'를 진행하여 스포츠 코칭과 기독교 상담의 융합을 시도하였다.

또한 코칭은 경영과 접목되면서 코칭의 영향력은 모든 분야에 파급되었다. 실제로 많은 고객들이 신체관리, 영양관리, 재정관리, 스피치, 라이프, 학습 분야 등에 전문성이 있는 코치에게 도움을 요청하고 있다. 국내에서 현대적 코칭은 2000년대 초 ICF(국제코치협회), IAC(국제코칭협회)의 프로그램이 도입되었고 2003년에 한국코치협회가 설립되었다. 이렇게 활발하게 발전한 한국의 코치들 중 기독교 코치들과 상담사들, 목회자들과 선교사들을 중심으로 한국기독교코칭학회가 2021년 시작되어 기독교 영성 코칭에 새로운 길을 제시하면서 '크리스천 영성코칭 시리즈1 : 크리스천 코칭 디스커버리'(2022)와 '크리스천 영성코칭 시리즈2 : 크리스천 코칭 패스파인더'(2023)를 출간하면서 복음 중심의 크리스천 영성코칭의 장을 펼쳐가고 있다.

여대생을 위한 기독교 상담 코칭의 개념 이해에 앞서 일반적인 코칭 개념에 대한

확실한 이해를 위해 코칭과 유사한 기능을 가진 티칭(teaching), 컨설팅(consulting), 멘토링(mentoring)과의 차이점을 고찰해 보고자 한다고 한다. 먼저 ‘티칭’은 가르치는 자가 학습자에게 지식, 기술을 전달하여 능력과 가치관을 형성시켜 주는 교육 활동이다. 전통적으로 티칭하는 자는 권위를 가지고 일방적으로 전달하는 한 방향 커뮤니케이션 특징을 가진다. 따라서 학습자는 수동적이다. 수평적 위치에서 양방향 커뮤니케이션을 하는 코칭과는 큰 차이가 있다. ‘컨설팅’은 특정 분야에 대한 지식이나 정보에 관한 전문성을 가지고 고객으로부터 대가를 받고 자문이나 조언을 제공하는 서비스 활동으로 목적은 조직의 업적 향상에 있다. 컨설팅의 역량은 컨설턴트가 얼마나 전문성을 가지고 원인을 분석하고 그 해결책을 정확히 찾아내는가에 달렸다. 이에 반해 코치는 더불어 하고 경청하고 질문하고 반성하면서 가이드 할 뿐, 문제의 원인을 찾고 해결책을 모색하고 결정하는 일은 고객 또는 집단이 하게 되기도 한다고 한다. ‘코칭’에서는 코치가 전문가적 고집스러움을 가지고 진단하거나 지시하지 않는다(양병현, 2009). ‘멘토링’은 인생의 선배가 후배에게 인생 전반에 관한 모델이 되어줌으로써 양육의 역할을 담당하는 일련의 과정을 말한다고 한다. 또 다른 정의로, ‘멘토링’은 어떤 고객을 좋아하고 신뢰하며, 더불어 있기를 즐기며, 인생을 더불어 하기를 소망하는 누군가와 목적을 가지고 맺는 관계다. 이를 통해 멘티(mentee)가 가진 잠재력을 이끌어 내어 가능성을 발전하고 이르도록 돕는 일이다(Biehl, 2007). 코칭이 상담과 다른 점을 살펴보면(전요섭, 2020) 다음과 같다.

첫째, 내담자가 상담가를 찾는 이유와 고객이 코치를 찾는 이유가 서로 다르다. 내담자는 흔히 불안장애, 우울증, 성격장애 등의 정서나 관계의 어려움을 해결하기 위해 찾아오는 반면, 고객은 목표설정, 성취, 향상, 발전 등을 위해 찾는 경우가 많다. 둘째, 고객을 바라보는 관점에서 큰 차이가 있다. 상담가는 내담자가 과거의 상처나 미해결된 과제로 인해서 지금의 문제에 빠져있다고 보고 내담자 스스로 문제의 원인을 인지하거나 해결 방법을 찾는데 한계가 있다고 간주한다고 한다. 그래서 상담가는 정신분석, 정신역동 등을 통해 문제의 원인을 분석하고 해결 방법을 적극 모색하여 제안한다. 결국 내담자는 치료의 대상이 되기도 한다고 한다. 그러나 코칭에서 고객은 치료의 대상이 아니며 문제 해결에 대한 능력이나 자원이 내재 되어 있는 긍정적인 존재로 본다. 셋째, 코칭과 상담은 과거, 현재, 미래에 대한 개념이 다르다. 상담은 현재의 문제를 해결하기 위해 과거에 대해서 많은 것을 탐색한다고 한다. 따라서 내담자의 양육자와의 관계, 가족관계, 정신적 외상 등에 깊은 관심으로 보인다. 상담은 현재와 과거의 상관성에 집중하고 이를 통해 내담자의 감정과 성격 그리고 관계의 어려움을

개선하려고 한다고 한다. 그러나 코칭은 과거의 탐색에 초점을 두지 않으며 현재의 상황과 미래의 계획에 초점을 맞춘다.

코칭이 효과적인 코칭이 될 수 있기 위해서는 첫째, 따뜻하고, 수용적이며 믿을만한 관계를 만드는 것이 필수적이다. 고객들은 비판과 비난에 대한 두려움 없이 내적 세계, 생각, 느낌, 행동들을 이야기하고 표현할 수 있도록 안전한 환경이라는 ‘더불어 있기’가 되어야 한다고 한다. 또한 경청이 무엇보다 중요하다. 경청은 상대방이 전달하는 말의 내용과 그 내면의 동기와 정서에 귀 기울여 듣고 이해된 것을 상대방에게 반영하는 것을 의미한다(김해원, 2011). 이와 같이 경청의 중요성은 코칭과 상담에서 모두 중요하다. 특히 본 연구에서 고찰하게 될 여대생을 위한 기독교 코칭 상담의 주요 방법인 예수님의 영성 코칭이 사마리아 여인을 예수께서 경청해주신 대화에서 그 모델링을 찾을 수 있다고 볼 때에, 기독교 상담 코칭의 가장 핵심적인 방법은 경청이라고 할 수 있겠다.

둘째, 코치는 질문을 통해 고객의 자기이해와 자기개방을 높일 수 있도록 돕는다. 정진우(2008)는 질문의 4가지 기법을 소개한다고 한다. 이 4가지 질문 기법은 본 연구의 여대생 연구 참여자들에게도 적용된 기법이다. 그것은 직접 질문, 확대 질문, 긍정 질문, 미래 질문이다. 코치는 수련을 통하여 각각의 상황에서 적절한 질문을 구사할 수 있어야 한다고 한다. 이는 고객이 답변을 피하거나 최소화할 때 문제의 핵심을 짚어내기 위한 질문이다. 복잡하게 얽힌 상황에서 어떤 결정을 해야 할 때 다음과 같은 질문을 할 수 있다. “당신이 진정으로 원하는 것은 무엇입니까?(직접 질문)”, “당신이 원하는 것을 얻는 데는 어떤 것이 도움이 된다고 생각하십니까?(확대 질문)”, “당신이 원하는 것은 어떠한 긍정적인 면이 있습니까?(긍정질문)”, “당신은 원하는 것을 얻은 후에 어떠한 것을 하고 싶습니까?(미래질문)”

### 1) 코칭의 이해

최효진(2006)은 코칭이 궁극적으로 변화와 발전을 목표로 하기 때문에 변화와 발전이 필요한 모든 영역에 활용할 수 있다고 하였다. 코칭의 영역은 크게 세 가지 차원으로 나누어 ‘라이프 코칭’, ‘커리어 코칭’, 그리고 ‘비즈니스 코칭’으로 분류될 수 있다. 첫째, 라이프 코칭은 고객이 살아가면서 직면하는 중요한 삶의 주제나 문제들의 해답을 외부에서 찾기보다 자기의 내면에서 찾도록 돕는 코칭이다. 인생의 문제는 다양하고 복잡하며 획일적이지도 않을뿐더러 문제를 해결하는 방법 역시 다양하다. 이러한 상황 속에서 가장 적합하고 효율적인 해답을 찾아낼 수 있는 고객은 다른 고객이 아

닌 바로 자기 자기이다.

전도근(2006)은 사회가 정보화시대를 지나면서 전에 없이 불안정하고 예측 불가능한 형태로 변해 갔다고 주장한다고 한다. 사회는 정보화시대의 속도가치 때문에 인격과 관계가 더욱 취약해졌고 결국 삶의 균형은 깨지기 시작했다. 이러한 시대 상황 속에서 라이프 코칭은 인생의 전 영역, 비전, 가치, 시간, 재정, 스트레스, 건강, 고객적 발전, 가족, 여가 등이 서로 균형을 이루도록 돕는 코칭이다. 라이프 코칭의 핵심은 특정한 한 영역만 초점을 두어 개선하는 것이 아니라 전 영역에 걸쳐 균형과 발전이 일어나도록 돕는데 있다. 라이프 코칭은 다시 행복 라이프 코칭, 교육 라이프 코칭, 건강 라이프 코칭 등으로 세분화한다고 한다. 둘째, 박윤희(2012)는 커리어 코칭을 적성에 맞는 직업을 찾도록 돕거나 경력 진로계획(career road map)을 세울 수 있도록 도와주는 것을 의미한다고 한다. 여기에는 직업관 확립, 리더십 계발, 기술과 재능 계발, 직무 전환 등에 관한 코칭을 통하여 삶의 질을 높이는데 초점을 둔다. 셋째, 전도근(2006)은 비즈니스 코칭이란 주로 기업이나 조직의 성과 개선 또는 향상을 주목적으로 하여 진행되는 코칭이다. 즉, 기업의 수익을 극대화하거나 기업의 생산성과 관련된 문제해결이나 능력을 높여주는 코칭을 말한다고 한다. 비즈니스 코칭은 라이프 코칭이나 커리어 코칭보다 일찍 기업들에 의해 도입되었기 때문에 전문적으로 활성화되었다. 특히 다른 코칭보다 성과가 빠르게 나타났기 때문에 확산이 용이 하였다. 흔히 직원을 대상으로 하는 팀 코칭과 임원을 중심으로 한 임원 코칭으로 나뉘진다. 다음은 코칭의 단계에 대하여 고찰하여 보겠다. 다음의 코칭 단계는 본연구의 연구 참여자인 여대생들을 위한 기독교 코칭 상담의 시작 단계에도 적용되었다.

#### (1) 신뢰 관계를 형성하는 단계

John Whitmore(2018)는 코칭이 코치와 고객이 서로 신뢰 관계를 형성하는 데서 시작된다고 한다. 따라서 코치는 서로 신뢰할 수 있는 분위기를 조성하기 위해 노력한다. 이때 필요한 기술이 적극적 경청을 통한 공감 형성적 반영이다. 코치와 고객의 관계가 적절히 잘 이루어지면 공감이 형성되어 고객은 자기의 내면을 열 준비를 하게 되기도 한다. 이 때 코치는 계속해서 충분한 코칭 개념화가 끝날 때까지 한걸음 물러나서 관찰만 하며 해결 방안을 직접 제시하지는 않는다.

#### (2) 현재 상태를 정확하게 인식하는 단계

이 단계는 코치가 고객과의 대화를 통해 고객 자기의 현 상태를 정확하게 인식할 수 있도록 도와주는 단계이다. 코치는 고객이 하는 말들의 뒤에 숨어있는 두려움, 불안, 좌절, 의심, 갈등 또는 낙심 등에 숨겨진 마음을 헤아릴 수 있어야 한다고 한다.

그리고 고객이 자기에 대해서 정확하게 인식할 수 있도록 때로는 강력한 질문을 할 수 있어야 한다고 한다. 예를 들면 “당신에게 가장 중요한 것은 무엇입니까?”, “당신은 그것을 위해 무엇을 하고 있습니까?”, “그에 대한 당신의 열정이 얼마나 되기도 한다고 생각하십니까?” 등이다. 이 때 코치는 고객이 부정적인 자아상에 빠져들지 않도록 주의해야 한다고 한다. 고객이 자기의 현 상태를 알게 되면서 더 깊은 좌절과 혼란에 빠질 수 있기 때문이다. 되도록 긍정적인 자아상을 발견하여 자기의 능력을 최대화할 수 있도록 돕는 것이 중요하다.

### (3) 목표설정과 실행계획을 설정하는 단계

미래를 바라보게 하는 단계인데 코치는 고객이 긍정적인 미래를 바라보고 목표를 설정할 수 있도록 도와주고 그 목표를 실행하기 위해 필요한 것들을 찾을 수 있도록 더불어 노력해야 한다고 한다. 또한 코치는 고객이 실행할 때에 겪게 될 어려움을 미리 예측하게 함으로써 용기와 자신감을 불어 넣어 주어야 한다고 한다. 이 때 코치는 고객이 실행 가능한 목표를 세우도록 도와준다. Whitmore(2018)는 좋은 목표가 되기 위해 구체적(specific), 측정 가능한(measurable), 합의된(agreed), 현실적인(realistic) 기간(timed)이 정해져야 한다고 한다. 그는 좋은 목표가 긍정적(positive)으로 이해되며(understood), 관련성(relevant)이 있고, 윤리적(ethical)이어야 한다고 강조했다. 코치는 고객이 무리하게 불가능한 계획을 세우지 않도록 조절해 주어야 하고 목표를 실천할 때 만나는 여러 가지 장애물들을 찾도록 해야 한다고 한다. 이 때 고객이 장애물들을 발견하면 코치는 고객이 충분히 이겨나갈 수 있는 잠재력을 가지고 있음을 확신시킴으로써 문제 해결을 위한 행동을 실행하도록 촉진하여야 한다.

### (4) 반성 단계

반성 단계에서 코치는 고객이 실행 중 만났던 장애물 중 잘 극복한 부분에 대해서는 칭찬과 격려를 해주고, 그렇지 못한 부분의 원인이 무엇인지 찾아보고 어떻게 극복할 수 있을지를 찾아서 다시 한 번 도전할 수 있도록 용기를 주어야 한다고 한다. 이러한 코칭 과정을 통해 고객은 건강한 자아상을 찾게 되고 진정한 자기를 발견하기도 한다고 한다.

## 2) 일반 코칭 모델과 기독교 코칭 상담의 연결

지금까지 발전되어 온 여러 코칭 모델 중 본 연구에서 지향하는 기독교/목회상담자의 코칭상담과 효과적으로 접목 가능한 코칭 모델은 박창규(2011)가 연구한 임파워링 코칭 모델이라고 할 수 있다. 이 모델은 삶의 전 영역, 즉 충만한 삶, 성공적인 비즈

니스, 직업, 인간관계, 영적인 자아 인식 등에서 변화의 힘을 발휘할 수 있도록 여건을 제공해 주는 것이다. 임파워링 코칭은 씨앗 속의 생명력과 같은 잠재 가능성을 찾아 스스로 발전할 수 있도록 도와주는 철학과 방법을 제공해 준다. 풀어 말하면, 임파워링 코칭은 가지고 있는 잠재 가능성을 마음껏 발휘하여 그가 당면한 제반 문제와 고민을 스스로 풀어가도록 하는 대화기술이며 이를 통하여 고객이 정말 원하는 것을 달성하도록 해주는 리더십 기법이다.

임파워링 코칭은 ‘특별함’, ‘내적 자원’, ‘선택’을 강조한다. ‘특별함’이란 고객은 누구나 특별한 존재로 고유하고 특별한 존재로 여기고 누구나 세상을 다르게 본다는 것이다. ‘내적 자원’은 고객이 자기의 문제를 해결할 무한 자원을 가진 존재로 본다. 실제 많은 고객은 자기 잠재능력 중 5~7%밖에 사용하지 못하고 믿으며 살아간다. 다음은 ‘선택’이다. 모든 고객들은 선택할 수 있는 자유의지가 있고 자신의 가치관 및 관점을 가지고 선택 후 행동한다.

임파워링 코칭의 대화 모델은 주제 정하기, 현재 상태, 기대 목표, 의미 확장, 대안 탐색, 실행 의지, 자기 확인으로 구성된다. 주제 정하기는 앞으로 코칭 과정에서 다룰 주제를 명료화하는 일이다. “오늘 어떤 주제로 코칭 받고 싶으세요?”, “오늘 어떤 이야기를 하고 싶으세요?”식으로 질문해 볼 수 있다. 주제는 명확, 구체적이어야 한다. 주제 정하기 과정이 잘 이뤄지지 않으면 코칭 진행이 모호하고 원하는 것을 얻을 수 없게 된다. 주제 정하기에서 중요한 것은 고객이 정말 이야기하고 싶은 것은 무엇인지를 함께 찾아내는 것이다. 현재 상태에서는 코칭 주제를 다루는 배경, 상황, 고객 상태를 확인한다고 한다. 이를 위해 코치는 “지금 어떻게 느끼세요?”, “언제 비슷한 상황이 발생하죠?”, “그러한 상황이 드러나는 원인은 무엇이라고 생각하세요?”, “그 상황 안에 있는 자신에 대하여 어떻게 느끼세요?”로 질문할 수 있다(Tony Stoltzfu, 2016). 이와 같은 코칭의 특징과 주제, 질문들은 본 연구자가 제안하는 예수님의 영성 코칭 상담의 구체적인 기법들로 적용되었다.

## 2. 기독교 코칭 상담

### 1) 기독교 코칭 상담

기독교 코칭 상담은 기독교 상담과 기독교 코칭이 함께 조화를 이루어야 한다. 안경승은 기독교 상담자가 모든 상담 과정에서 하나님의 인도하심을 구하고, 하나님께서 회복해주는 능력과 자원을 내담자에게 흘러가게 해야 한다고 주장한다. 그렇기 때문

에 하나님께서 개입하시는 치유를 경험하기 위해서는 기독교 상담자가 하나님과의 깊은 관계를 유지해야 한다. 이것이 기독교 상담자의 영성과 인식론적 우선순위, 그리고 통찰, 지혜, 인내와 성품까지 모든 영역의 출발점이 되고 자원이 되는 중요한 요소가 된다(안경승, 2016: 234-235). Collins(2004)는 지금까지 코칭은 일반사회에서 개발되고 발달되어 그 전제나 가치 그리고 영성이 세속적인 것이 대부분이고 기독교와는 실질적 연관성이 약하다고 보았다. 우리가 성경과 기독교 공동체에서 코칭적 특징을 엿볼 수 있지만 일반 코칭이 가지는 전제로 보았을 때는 여전히 이질적이다. 그러므로 기독교/목회상담자가 지향해야 할 기독교 코칭 상담의 독특성은 다음과 같다. 성경적 세계관이다. 성경적 인간관은 고객이 하나님 형상으로 지음 받았다는 것이다. 인간은 비록 원죄로 사망에 이르지만 예수 그리스도 십자가 대속으로 구속을 받았다. 따라서 크리스천은 하나님이 주권자이시고 백성을 인도하심을 확신하며 살아간다. 크리스천은 삶에 대한 열정, 목적, 내적인 힘, 미래를 향한 비전을 하나님께서 주신다고 믿고 하나님의 뜻에 따라 살 때, 존재와 삶에 궁극적인 만족을 발견하게 됨을 안다. 따라서 기독교 코칭 상담은 인간의 지혜가 아닌 하나님의 말씀과 우리와 더불어 진리의 영이신 성령님을 통하여 이루어지며 하나님께서 스스로 모든 기독교 코칭 상담의 코치가 되신다고 믿는다. William A. Barry와 William J. Connolly(1995)는 크리스천의 코칭은 성경적(biblical), 복음적(evangelical) 가르침에 일치되는 방향으로 가도록 코칭한다고 한다. “너희는 이 세대를 본받지 말고 오직 마음을 새롭게 함으로 변화를 받아 하나님의 선하시고 기뻐하시고 온전하신 뜻이 무엇인지 분별하도록 하라.”(롬 12:2) 기독교 코칭 상담은 적극적 경청과 공감 형성적 경청을 넘어서 예언적 경청을 통해 예수님의 말씀을 기억하고 하나님의 선하시고 기뻐하시고 온전하신 뜻이 무엇인지를 분별할 수 있게 된다. “보혜사 곧 아버지께서 내 이름으로 보내실 성령 그가 너희에게 모든 것을 가르치고 내가 너희에게 말한 모든 것을 생각나게 하리라.”(요 14:26). 하나님의 선하시고 기뻐하시고 온전하신 뜻이 무엇인지 분별하는 것은 기독교 코칭 상담 현장에 성령님의 임재하심으로 가능하다. 다음은 예수님의 영성 코칭 상담이 어떻게 여대생을 위한 기독교 코칭 상담의 토대가 되는지에 대하여 고찰해 보겠다.

### 3. 여대생을 위한 기독교 코칭 상담 : 예수님의 영성 코칭 상담

현시점에서 여대생들의 발달적 특성을 연구한 전해성과 김주현(2016)은 ‘여대생의 부적응적 완벽주의와 핵심자기 평가가 신체 불만족에 미치는 영향’이라는 논문 연구

결과 여대생의 신체와 자기 불만족에 영향이 있는 변인은 자신에 대한 핵심 자기평가가 낮다는 것으로 확인되었다고 하였다. 특히 여대생들의 부적응적 완벽주의는 신체 불만족의 영향 요인으로는 유의미하지 않았다. 결론적으로 여대생들의 삶의 불만족을 낮추기 위해서는 긍정적인 자기 핵심 평가의 증진이 요구된다고 하였다. 따라서 본 연구에서는 여대생들의 긍정적인 자기 핵심 평가의 증진을 위해 효과적인 방법으로서 기독교 코칭 상담 중에서도 자기 백성들의 구원을 위해 목숨을 버리려 이 땅에 오신 예수님의 코칭 상담 방법과 적용 사례를 고찰해 보고자 한다. 기독교는 자신과 이웃에 대한 가르침에 있어서, 고난 가운데 있는 우리들이 도무지 그 사랑을 받을만한 존재들이 아니지만 하나님의 사랑을 받은 이들이라는 것을 강조한다. 이러한 가르침은 자신이 아픔 가운데 있는 이웃에게 무심하였다는 것을 인식하고 반성하게 한다. 이러한 긍휼의 감정은 그 사람의 열정이 되며 기독교인의 정체성의 모습과 하나의 성격적 특질로 자리 잡게 된다(안경승, 2022: 187). Collins(2014)는 성경에 나타난 코칭 모델이 영혼의 구원과 인격의 발전, 그리고 은사의 개발 등을 이뤄내는 특징을 보인다고 주장하였다. 그런 점에서 크리스천의 코칭은 고객 안에서 하나님의 형상과 하나님이 주신 재능을 찾아내는 역할을 한다고 볼 수 있다. 코치는 고객에게 잠재되어 있는 하나님을 향한 갈망과 고객의 재능, 사명의 확인 및 발전을 촉진해야 한다. 탁월한 기독교 코칭 상담사는 고객이 가지는 유일하고 독특한 능력을 확인하고 발휘하도록 도와주어야 한다. 이를 통해 고객과 그가 속한 공동체 안에서 기여하도록 돕는다. 탁월한 코치는 마인드셋(mindset)으로써는 종의 소통자(servant communicator), 스킬 셋(skill set)으로써는 공감 형성, 경청, 인정, 칭찬 등을 적용하여야 한다.

예수님은 기묘자와 모사, 전능하신 하나님과 영존하시는 아버지, 평강의 왕인 메시아로서 백성들이 장애물을 극복할 수 있도록 적극적으로 도우셨다(사 9:5). 특히 신체 장애, 질병, 귀신 들림 등 치유, 회복이 불가능한 경우 신적 능력으로 직접 개입하고 고치셨다. 많은 경우 예수님은 이야기와 대화로 그들이 스스로 문제를 해결하도록 했다. 본 연구에서는 '크리스천 코칭 모델 개발을 위한 성경적 개념화 연구'를 진행한 김수연(2023)의 성경적 내러티브 코칭 방법과 진영정(2023)이 제시한 크리스천 영성 코칭을 수정 보완하여 예수님의 영성 코칭 상담을 제안하였다. 예수님의 영성 코칭 상담에서는 공감 형성하기 → 질문하기 → 경청하기 → 현실을 직관하기 → 반성하고 행동하기로 진행되었다.

〈표 1〉 여대생을 위한 예수님의 영성 코칭 5단계



### 1) 예수님의 영성 코칭 1단계: 공감 형성 하기

Janice Nadler(2004)는 공감 형성을 조화와 친밀감을 통해 서로가 느끼는 긍정적 감정 상태로써 두 사람이 공감 형성을 구축하면 자기와 상대방이 잘 맞는다고 느끼게 되어 상대와의 소통에 진실 된 마음을 갖게 된다고 하였다. 신뢰관계인 공감 형성은 코칭의 첫 과정으로 매우 중요하다. 만약 예수님이 사마리아 여인과 만나는 장면에서 여인에게 “왜 낮 12시에 물을 길러 나왔나요?”라고 물어 보았다면 예수님과 여인의 대화는 아마도 지속되지 못했을 것이다. 위와 같은 질문들은 여인에게 수치심을 불러 일으키거나 당황스럽게 하는 질문들이었을 것이기 때문이다. 공감 형성에 중요점은 공감 형성대를 찾는 것인데 예수님은 “내게 물 좀 주시겠어요?”(요 4:7)라는 질문으로 소외된 공동체를 대표하는 사마리아 여인과 공감 형성을 통해 여인의 삶이 변화될 수 있는 영성 코칭 상담을 시작하셨다. 본 연구의 참여자인 여대생들에게도 기독교 코칭 상담자는 공감으로 라포를 형성하였다.

### 2) 예수님의 영성 코칭 2단계: 질문하기

예수님은 존재적 질문을 많이 하셨다. “나를 누구라 하느냐?”, “너는 나를 누구라 하느냐?”(막 8:27), “너는 내가 네게 무엇을 하여 주기를 원하느냐?”(막 10:51)의 질문들은 제자들과 사람들에게 놀라운 깨달음과 기적을 경험하게 하였다. 이러한 예수님의

소통은 찾아온 고객들의 내면의 생각과 의식의 흐름에 큰 반향과 전환을 일으켰다. 예수님은 끊임없이 질문 하셨다. 질문에 정직하게 답하는 이들은 진리를 알고자 하는 이들이라 판단하셨다. 반면에 애매하고 의미가 없는 대답으로 혼란과 논쟁을 일으키는 고객들에 대해서는 정작 진리를 원하지 않으면서 남들의 이목만 끌고자 한다는 것을 아셨다(Jones, 2001). 이렇게 예수님은 질문을 통해 당대의 왜곡되고 제한된 신념과 가치들을 뒤집고 새롭게 바꾸셨던 위대한 코치셨다고 볼 수 있겠다. 연구자는 연구 참여자인 여대생들에게 “당신은 스스로를 누구라고 생각하나요?”, “당신은 어떠한 것을 가장 원하나요?” 등의 존재 질문과 소원 질문을 제시하였다.

### 3) 예수님의 영성 코칭 3단계: 경청하기

예수님은 고객들과 적극적인 경청을 하면서 대화하기를 좋아하셨다. 적극적 경청은 화자에 대한 청자의 깊은 관심을 전달하고 깊은 유대감, 즉 공감 형성을 만들어 준다. 적극적 경청은 귀로만 듣는 것이 아니라 상대의 비언어적인 말에도 관심을 기울이고 듣는다. 더 나아가 상대방의 감정, 감정에 대한 감정, 기대, 열망, 존재에까지 깊이 공감 형성하며 듣는 것이다. 적극적 경청을 하기 위해서는 호기심이 필요하다. 호기심은 상대에 대한 경계를 허물어 뜻밖의 발견을 가능케 하기도 하고 편견이나 예단에 빠지지 않도록 도움을 주기도 한다고 한다. 예수님이 삭개오에게 “삭개오야 속히 내려오라 내가 오늘 네 집에 유하여야 하겠다”(눅 19:5) 말씀하시거나 사마리아 여인에게 “나에게 물 좀 달라”(요 4:7), 또는 베드로에게 “깊은 데로 가서 그물을 내려 고기를 잡으라”(눅 5:4)하는 말씀 등은 고객에게 깊은 호기심이 없으면 할 수 없는 말이다. 또한 예수님은 호기심을 일으키는 질문이나 답변에 능하셨다. 예수님의 호기심은 고객의 존재나 영혼에 집중되었기 때문에 닫힌 마음의 문을 여는데 강력한 힘을 발휘했다. 여대생들에게 기독교 코칭 상담을 토대로 한 예수님의 영성 상담을 진행한 연구자도 여대생들의 이야기들을 기록한 호기심으로 경청하였다.

### 4) 예수님의 영성 코칭 4단계: 현실을 직관하기

직관은 고객이 살아오면서 쌓아온 지식과 경험들이 모두 어우러져 순간적인 자극에 의해 하나의 사고로 순간적으로 인지되는 정신작용으로 어떤 논리나 증거, 확증을 필요로 하지 않는다. 직관은 그 자체를 포착하기 어렵고 주시하면 인지하기 더 어려워지는 속성이 있다. 그래서 직접적으로 관찰하려고 주의하는 것은 오히려 방해가 되기도 한다고 한다. 열린 마음으로 편안하고 유연하게 바라보는 것이 직관하는데 도움이 되

기도 한다고 한다. 예수님이 공감 형성적 경청을 하거나 강력한 질문을 할 수 있었던 것은 모두 탁월한 영적 직관력 때문이었다. 직관력은 이면에 존재하는 것을 알아내는 능력, 보통 입 밖으로 내지 않고 남겨진 부분을 알아채는 능력이라고 할 수 있다. 흔히 고객들은 자기의 진정한 바람, 감정, 문제들을 파악하는데 어려움을 겪는다. 그래서 코치는 경청과 관찰로 고객의 내면 깊숙이 숨겨진 문제를 직관적으로 알아차려야 한다고 한다. 단 직관으로 예단하거나 개입하려는 것은 지양하고 질문을 통해 고객이 숨겨진 문제나 그 원인을 찾도록 지원해야 한다고 한다. 순간적인 판단의 과정에서 무의식의 선입견이나 판단을 개입시키지 않는다면 직관이 오히려 심사숙고해서 내린 판단보다 종종 더 정확할 수 있다(Canfield & Chee, 2013: 141-142).

예수님은 사마리아 여인과의 조우에서 여인의 문제가 단순히 생리적인 목마름이 아니라 영적인 목마름임을 직관적으로 알아차리고 “네 남편을 불러오라”(요 4:16) 고 말씀하셨다. 사탄이 예수님께 하나님의 아들이라면 돌들로 떡덩이 만들라고 시험했을 때도 예수님은 “사람이 떡으로만 살 것이 아니요 하나님의 입으로부터 나오는 모든 말씀으로 살 것이라”(마 4:4)고 직관적으로 대답하셨다. 간음한 여인을 돌로 치려는 자들에게 “너희 중에 죄가 없는 자가 먼저 돌로 치라”(요 8:7)는 말씀 또한 예수님의 직관력을 잘 보여준다. 예수님의 직관은 계시적 또는 영적 직관이라고 부를 수 있겠다. 여대생을 위한 기독교 코칭 상담에서도 예수님이 사마리아 여인에게 현실을 직관하도록 한 것처럼 각자의 삶에서 본인의 현실을 직관하도록 코칭상담하였다.

##### 5) 예수님의 영성 코칭 5단계 : 반성하고 행동하기

반성은 코치가 고객에게 무엇을 잘했고 잘하고 있는지, 어떤 강점을 가졌는지, 그리고 문제해결과 발전을 위해 무엇을 새롭게 해야 하는지를 구체적으로 확인해 주는 것이다. 코치는 고객의 수행에 대해 아무리 사소한 것일지라도 반성하는 것이 중요하다. 왜냐하면 고객은 코치의 반성에 의해 동기부여를 많이 받기 때문이다(Akira, 2010: 128).

예수님은 긍정적 반성과 발전적 반성을 모두 사용하셨다. 부자 관원이 예수님께 찾아와 영생을 얻으려면 무엇을 해야 하는지 여쭙는 장면에서, 예수님은 청년이 율법을 잘 준행하는 것에는 사랑하시는 표정으로 긍정적 반성을 하시고 부족한 점에는 발전적 반성을 하셨다. “예수께서 그를 보시고 사랑하사 이르시되 네게 아직도 한 가지 부족한 것이 있으니 가서 네게 있는 것을 다 팔아 가난한 자들에게 주라 그리하면 하늘에서 보화가 네게 있으리라 그리고 와서 나를 따르라 하시니”(막 10:21). 예수님의 반

성은 영감과 도전을 주는 것이 특징이다. 가나의 혼인 잔치에서 어머니가 포도주가 떨어졌다고 넋지시 부탁할 때, 예수님은 “여자여 나와 무슨 상관이 있나이까?” 도전함으로써 모든 일에는 하나님의 때가 있음을 깨닫게 했다. 부활 후 예수님께서 베드로에게 “내 양을 먹이라”고 말씀하신 장면에서 베드로가 요한은 앞으로 어떻게 될 것인지 묻자, 예수님은 “내가 올 때까지 그를 머물게 하고자 할지라도 네게 무슨 상관이냐 너는 나를 따르라”고 반성하심으로 다른 고객의 일보다 맡겨진 사명에 집중하라고 도전하셨다.(마 20: 32. 눅 9: 18). 예수님의 위와 같은 5단계의 영성 코칭 상담은 더불어 있기, 경청, 직관, 반성을 핵심으로 볼 수 있다. 본 연구의 참여자인 여대생들도 위의 5단계를 통하여 자신의 현실을 직시하고 반성도 하며 새로운 미래 계획을 세울 수 있게 되었다. 다음은 지금까지 살펴 본 기독교 코칭 상담 방법인 예수님의 영성 코칭 상담 방법에 따라 진행 된 여대생들의 사례 분석이다.

#### 4. 예수님의 영성 코칭 상담 방법에 따른 사례 연구

##### 1) 질적 사례 연구

본 연구의 목적은 여대생들이 겪고 있는 어려움을 기독교 코칭 상담 방법인 예수님의 영성 코칭 상담 방법으로 극복할 수 있도록 돕는데 있다. 이 목적으로 본 연구는 질적 연구 방법 중에서 사례 연구로 진행하였다. 본 연구가 질적 사례 연구로 적합하다고 여겨지는 이유는 본 연구가 시간과 공간의 경계를 가진 체계와 다양한 자료의 수집과 사례 분석의 특징들을 공유하고 있기 때문이다(조홍식, 정선옥, 김진숙, 권지성, 2010). 본 사례 연구는 연구자가 직접 상담한 4명의 여대생을 앞에서 고찰한 예수님의 영성 코칭 상담 방법의 5단계에 따라 진행한 사례 분석이다.

##### 2) 연구 참여자의 특성

본 연구의 사례 참여자들은 총 4인으로 모두 서울 경기도에 거주하는 크리스천 여성 대학생들로 진행하였다. 연구 참여자들에 대한 구체적인 정보를 보면 사례자 A는 여성, 나이는 만 20세, 서울 거주 청년이고 인문대학 소속이며 교회에서는 찬양단과 교육부 봉사를 하고 있다. 사례자 B는 여성, 나이는 만 20세, 경기도 거주 청년이고 공과대학 소속이며 교회에서는 교육부 봉사를 하고 있다. 사례자 C는 여성, 나이는 만 21세, 서울 거주 청년이고 디자인 대학 소속이며 코로나 이후로는 온라인 예배만 드리고 있다. 사례자 D는 여성, 나이는 만 23세, 경기도 거주 청년이고 음악 대학 소속

이며 교회에서는 찬양단 반주 봉사를 하고 있다.

### 3) 자료수집 및 분석 방법

본 연구의 사례 참여자들은 2018년 3월부터 현재까지 연구자가 5~10회기 예수님의 영성 코칭 상담 방법에 신청하여 연구자의 기독교 코칭 상담에 참여하였다. 본 연구는 서울과 경기권의 크리스천 여대생 4인을 대상으로 직접 면접 코칭 상담으로 진행되었다. 본 연구의 자료 분석은 각 사례자와 진행 한 예수님의 영성 코칭 상담 모델의 5단계에 근거한 상담 진행을 분석하고 고찰함으로써 진행되었다.

### 4) 연구의 신뢰도와 타당도

질적 사례 연구에서의 신뢰도와 타당도를 높이기 위해 2인 이상의 목회 상담, 기독교 상담 교수들과의 사전 면담을 근거로 반구조화 면담 질문을 구성하였다. 사례의 주제에 관련해서도 질적 연구로 박사학위를 수여한 목회 상담, 기독교 상담 교원들의 조언들을 근거로 신뢰도 및 타당도를 검증하였다,

### 5) 연구 결과 분석

연구자는 4명의 연구 참여자와 예수님의 영성코칭상담을 모델링하며 공감 형성하기 → 질문하기 → 경청하기 → 현실을 직관하기 → 반성하고 행동하기의 순서로 진행하였다. 다음은 연구 결과 분석이다.

#### 사례자 A

사례자 A는 할아버지부터 기독교를 믿는 집안에서 태어나 지금까지 교회에 다니는 생활을 하였다. 사례자는 대학에 입학하기까지는 주로 주일 예배에만 참여하였으나 대학 입학 후 교회 봉사를 시작하면서부터 겪게 되는 여러 부담함 때문에 억울한 마음이 들어서 영성 코칭 상담을 신청하게 되었다고 하였다. 사례자 A와 연구자는 처음 만났을 때 어린 시절부터 교회에 다닌 이야기들에 공감대를 이루면서 공감을 형성하였다(공감 형성하기). 연구자는 이어서 사례자 A에게 가장 억울한 부분이 무엇인냐고 물었다(질문하기). 그녀는 교회에서 봉사하는데 있어서 여자 청년들은 주로 뒤에서 돕고 준비하는 일들을 하고 남자 청년들은 주로 앞에 서는 일들을 하는 것이 자신을 마리아처럼 되고 싶으나 마르다처럼 될 수 밖에 없는 존재로 느끼게 하여 가장 억울하다고 하였다(경청하기). 이어서 연구자는 사례자 A에게 현재 본인이 봉사하고 있는 교

회 부서의 상황이 어떠한가에 대하여 대화를 나누었더니 교회 청년 중 본인과 같은 나이의 남자 청년이 한 명뿐이고 나머지는 모두 여자 청년이어서 남자 청년이 출석하지 않는 주일이 많기 때문에 목사님과 전도사님들이 남자 청년에게 힘든 일을 시키지 않으려고 한다고 하였다(현실을 직관하기). 그렇다면 이러한 상황에서 본인은 어떻게 하는 것이 좋겠냐는 연구자의 질문에 사례자 A는 아무리 남자 청년이 같은 나이에 한 명이고 자주 교회에 나오지 않는다고 해도 목사님과 전도사님, 남자 청년에게 제안하여 힘든 일들도 함께 하여 남자 청년의 소속감도 높이고 본인도 억울하지 않는 편이 좋겠다고 하고 실행에 옮겼다. 이후 남자 청년은 오히려 본인에게 함께 일하자고 제안한 사례자 A에게 고마워하였다고 했다(부정적 가치관을 반성하고 긍정적으로 행동하기). 공홀의 감정은 그 사람의 열정이 되며 기독교인의 정체성의 모습과 하나의 성격적 특질로 자리 잡게 된다(안경승, 2022: 187). 사례자 A는 교회 사람들에게 공홀한 감정을 갖도록 노력하기로 하였다. 이후 사례자 A는 열정을 회복하게 되어 교회 부서에서 봉사하기 전 회의를 제안하여 맡겨질 일들에 대하여 서로의 헌신도와 일의 양을 점검하고 지혜롭게 일을 맡을 것이라는 계획을 세울 수 있는 능력을 발휘하였다.

### 사례자 B

사례자 B는 여성, 나이는 만 20세, 경기도 거주 청년이고 공과대학 소속이며 교회에서는 교육부 봉사를 하고 있다. 사례자와 연구자는 오빠가 있다는 이야기를 나누면서 공감대를 형성하였다(공감 형성하기). 연구자는 사례자 B에게 어떠한 고민 때문에 영성코칭 상담을 신청하게 되었는지 질문하였다(질문하기). 사례자 B는 아동부 때부터 교회에 다니기 시작하였으나 조부모님과 부모님, 오라버니 모두가 신앙생활을 하고 있지 않기 때문에 교회에서도 가족과 함께 신앙 생활하는 친구들이 부럽고 시기, 질투심이 나기도 했다고 하였다. 특히 목사님과 장로님, 권사님들이 목사님의 손자인 남자 학생을 특히 칭찬해주고 챙겨줄 때는 본인은 아벨이 되고 싶지만 에서가 된 것처럼 더욱 화가 나고 교회에 오기 싫었다고 하였다(경청하기). 연구자는 사례자 B에게 계속 교회에 다닐 수 있는 원동력이 된 관계들에 대하여 이야기를 나누자고 하니, 동갑 친구들과 그 부모들은 본인을 딸처럼 생각해주시고 선교 여행 등을 갈 때에도 지원해주시고 교회 행사가 늦게 끝날 때는 친구 집에서도 잘 수 있도록 배려해 주셔서 신앙 생활을 잘 할 수 있었다고 하였다(현실을 직관하기). 그럼 앞으로 신앙생활을 어떻게 해나가고 싶은지에 대한 대화에서 사례자 B는 가족 모두 신앙 생활을 하고 있는 친구들과 목사님 아들을 시기 질투하기보다는 나의 가족이 함께 신앙생활 할 수 있도록

집에서도 더욱 모범적인 생활을 하며 본인도 신앙의 가정을 이루고 싶다고 하였다(부정적 가치관을 반성하고 긍정적으로 행동하기). 개개인은 비교의 대상이 아니며 하나님께서 이 땅에 창조하신 고유하고 유일한 생명체인 것이다. 그러므로 비교의식을 갖기보다는 절대 의식을 가져야 하며 최고의식보다는 유일 의식을 가져야 할 것이다(오윤선, 2021). 연구자에게 기독교 코칭 상담을 받은 이후 사례자 B는 교회 공동체에서 사람들에게 칭찬받기 위해 애쓰기보다는 하나님과의 관계에 집중하는 성숙한 신앙생활을 하기 위해 공예배 참여에 열심을 낼 것이며 아르바이트를 하여 모은 돈으로 선교봉사를 가고자 한다는 계획을 세우는 변화를 보여주었다.

### 사례자 C

사례자 C는 여성, 나이는 만 21세, 서울 거주 청년이고 디자인 대학 소속이며 코로나 이후로는 온라인 예배만 드리고 있다. 사례자 C와 연구자는 가족 중에 목회자가 있다는 사실에 서로 공감 형성대를 형성하며 마음을 열 수 있었다(공감 형성하기). 연구자는 사례자 C에게 어떤 부분 때문에 영성 상담 코칭을 신청하게 되었냐고 물으니 본인이 신청한 것이 아니라 어머니께서 신청하셔서 어쩔 수 없이 참여하게 되었다고 하였다. 연구자는 어머니가 신청하셨음에도 불구하고 자리에 함께 한 사례자 C를 지지하고 격려하며 고민이 있다면 돕겠다고 하였다. 사례자 C는 오히려 연구자에게 본인과 같은 20대 초반에 어떠한 고민이 있었는지 질문하였다. 연구자는 질문에 성실히 답변하며 불확실한 미래와 경제적인 어려움, 결혼을 해야 할지 말아야 할지에 대한 고민이 있었다고 말하였다. 이에 사례자 C도 현재 비슷한 고민들을 하고 있다면서 적극적인 자세로 바뀌었다(질문하기). 사례자 C는 현재 디자인 전공을 하고 있으나 사람들 앞에서 발표를 하는데 어려움이 있어서 성적이 잘 안나오면 취업이 안될까봐 걱정이 많이 된다고 하였다. 교회에도 대면 예배에 나가기 싫은 이유는 자꾸만 질문을 받고 기도를 시키는 등 본인이 심리적으로 어려운 부분을 배려해주지 않는 목사님과 전도사님이 부담스럽다고 하였다(경청하기). 본인이 지닌 삭개오와 같은 어려움을 극복할 수 있는 연습 장소가 어디일까에 대한 현실적인 이야기들을 나누어보니 오히려 교회에서 사람들 앞에 나서는 것을 연습하고 학교 수업 발표에 적응해가는 것이 낫겠다고 현실을 직관하게 되었다(현실을 직관하기). 이후 사례자 C는 본인은 늘 앞에서 나서서 발표할 수 없는 사람이라고 생각해 왔던 부정적 가치관을 반성한 후 교회와 학교에서 발표도 잘 할 수 있게 되었고 신앙 생활도 적극적으로 임하려고 시도 중이다(부정적 가치관을 반성하고 긍정적으로 행동하기). Janice Nadler(2004)는 공감 형성을 가리

켜 조화와 친밀감을 통해 서로가 느끼는 긍정적 감정 상태로써 두 사람이 공감 형성을 구축하면 자기와 상대방이 잘 맞는다고 느끼게 되어 상대와의 소통에 진실된 마음을 갖게 된다고 하였다. 신뢰관계인 공감 형성은 코칭의 첫 과정으로 매우 중요하다. 예수님이 사마리아 여인과 만나는 장면에서의 공감 모범을 사례자 C에게 적용한 것이 중요한 기독교 코칭 상담의 핵심 과정이 되었다. 사례자 C는 앞으로는 디자인 전공자로서 교회 안에서 은사를 발휘해보고 공동체에서 친밀한 인간관계도 알아보고자 대면 예배에 성실히 참석해보기로 계획하였다.

#### 사례자 D

사례자 D는 여성, 나이는 만 23세, 경기도 거주 청년이고 음악 대학 소속이며 교회에서는 찬양단 반주 봉사를 하고 있다. 사례자 D는 교회 안에서 이성 관계를 맺는 것에 대한 어려움을 호소하고 있어서 교회 안에서 이성 교제를 한 경험이 있는 연구자와 공감 형성대를 형성할 수 있었다(공감 형성하기). 연구자는 사례자 D에게 어떠한 경험 때문에 교회 안에서 이성 관계를 맺는 것에 대한 불편감이 생겼는지에 대하여 질문하였다(질문하기). 이에 사례자 D는 본인이 예수님 앞에서 있던 사마리아 여인 같은 경험을 했었다고 하였다. 청소년 시절 교회 안에서 친하게 지내던 여자 친구가 있었는데 그 친구가 혼자 좋아하던 남학생이 본인을 좋아하게 되자 그 친구가 본인과 멀어지게 된 일이 상처가 되며 교회 공동체에서도 오해를 받고 소외 되었다고 하였다. 연구자는 사례자 D에게 많이 힘들었겠다고 위로하며 그럼에도 불구하고 교회 공동체를 떠나지 않고 계속 신앙생활과 봉사를 잘 해 온 것에 대하여 지지와 격려를 해주었다(경청하기). 청소년 당시 자신을 좋아한 남학생 때문에 단짝 친구와 멀어지고 교회공동체에서 오해를 받아서 하나님께 홀로 기도만 하며 외로웠던 상황을 떠올리며 다시 그런 일이 발생한다면 어떻게 할 것인가에 대하여 이야기를 나누어 보았다(현실을 직관하기). 사례자 D는 되돌아보면 본인이 그 남학생에게 관심이 없었기 때문에 먼저 친했던 여학생 친구와의 대화를 통해 오해를 풀고 계속 좋은 친구로 남을 수 있었음에 대하여 반성하면서 앞으로는 본인이 관심이 없는 이성에게도 명확히 자신의 소신을 전달하고 이전과 같은 오해가 생겨도 적극적으로 풀어보기로 다짐하였다(부정적 가치관을 반성하고 긍정적으로 행동하기). 연구자는 사례자 D의 남자 친구와의 관계를 직접 다루거나 그녀의 심리내적 문제에 치중하기보다는 사례자 D가 자신의 삶에서 구체적인 자아감을 회복하도록 도왔다(정희성, 2011: 192). 사례자 D는 또한 어려운 상황 가운데서도 하나님과 민족을 위해 용기를 냈던 에스더처럼 앞으로 더욱 청년

부 생활과 교육부 교사 봉사에 적극적으로 참여하여 친구들과 다양한 인간관계를 경험하면서 하나님과의 관계도 더욱 친밀하게 성장하여 선교에도 헌신하고 싶다는 계획을 세웠다.

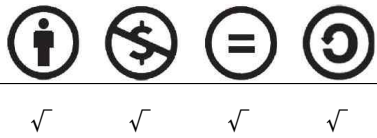
### III. 닫는 글

기독교는 자신과 이웃에 대한 가르침에 있어서, 고난 가운데 있는 우리들이 도무지 그 사랑을 받을만한 존재들이 아니지만 하나님의 사랑을 받은 이들이라는 것을 강조한다. 이러한 가르침은 자신이 아픔 가운데 있는 이웃에게 무심하였다는 것을 인식하고 반성하게 한다. 이러한 긍휼의 감정은 그 사람의 열정이 되며 기독교인의 정체성의 모습과 하나의 성격적 특질로 자리잡게 된다(안경승, 2022: 187). 이러한 기독교의 가르침은 본 연구의 참여자 4명의 기독교인 여대생에게 기독교 코칭 상담인 예수님의 영성 코칭 상담을 적용하여 그 효과성을 입증하는 과정 속에서 확인되었다. 연구 참여자들은 먼저 공감 형성과 경청, 질문을 통해 오래된 문제들의 원인을 통찰하도록 도움을 받았다. 이어서 사회 구조적으로 왜곡된 점과 자신의 왜곡된 가치관의 현실을 직관한 후 구조적으로 변화되어야 할 부분은 적극적으로 나서며 스스로의 삶에서 반성할 부분도 스스로 찾아낸 후 긍정적으로 행동하기를 시도하기 시작하였다. 사례 참여자들은 특히 교회 생활을 하면서 여자이기 때문에 겪었다고 느꼈던 억울한 점들이 부정적인 구조와 권위자들의 가치관 때문인 점도 있지만 본인들도 더 노력할 부분이 있다는 것을 공동적으로 깨닫고 앞으로 삶의 계획도 구체적으로 세우게 되었다는 것이 본 연구의 의의이다.

연구자는 20여 년간 교회상담실과 신학교 내 상담코칭센터에 몸 담아 오면서 기독교/목회상담 현장에 남성보다 여성 상담사들이 많고 교회 상담실을 찾아오는 내담자들도 여성 내담자들이 더 많음을 몸소 경험하였다. 이전에는 아동 청소년과 중년 내담자들이 교회 상담실에 많이 찾아왔다면 최근에는 코로나 이후 경제 위기와 인간관계에서의 어려움을 호소하는 청년 내담자들이 방문이 늘어나고 있다. 이들 중에서도 여성 비율이 높은 청년 대학부 내담자들이 찾아올 경우 이들에게는 예수님이 하셨던 영성 코칭 상담의 방법과 자세로 함께 할 때에 전인적인 치유와 미래를 살아갈 용기를 얻도록 도울 수 있었다. 예수님의 영성 코칭 상담 방법은 여대생 뿐만 아니라 언어 소통이 가능한 남녀노소 누구에게나 가능하므로 앞으로 후속 연구에서는 다양한 연령대의

연구 참여자들에게 적용 되어질 것을 제안하는 바이다.

- 논문 투고일: 2023년 09월 30일
- 논문 수정일: 2023년 11월 04일
- 게재 확정일: 2023년 11월 10일



## 【참고문헌】

- 고숙희, 심미영, 탁진국 (2019). 대학생 리더십 역량 향상을 위한 코칭 프로그램의 효과. **청소년학 연구**, 26(8), 183-208. <https://doi.org/10.21509/kjys.2019.08.26.8.183>
- 김수연 (2023). 크리스천 코칭 모델 개발을 위한 성경적 개념화 연구. **신학과 실천**, 86, 987-1016. <https://doi.org/10.14387/jkspth.2023.86.987>
- 김윤주(2021). 기독교 청년의 대인 관계 향상을 위한 비블리오 드라마 경험 이해를 위한 현상학적 연구. **복음과 상담**, 29(1), 75-110. <http://dx.doi.org/10.17841/jocag.2021.29.1.75>
- 김장희, 이인경 (2011). 대학 신입생의 학교적응을 위한 교수 멘토링 교육과정의 효과, **상담학연구**, 12(2), 673-691. <https://doi.org/10.15703/kjc.12.2.201104.673>
- 김해영 (2023). 나노사회의 '파편화(fragmentation) 현상'과 공동체 약화에 관한 목회 상담학적 연구. **신학과 실천**, 84, 367-394. <http://dx.doi.org/10.14387/jkspth.2023.84.367>
- 김해원 (2011). **강의의 기술**. 서울: 아름다운 고객들.
- 류재연, 강연정 (2023). 기독교 상담사의 역량 모형 개발. **복음과 상담**, 31(1), 73-111. <http://dx.doi.org/10.17841/jocag.2023.31.1.73>
- 박윤희 (2012). **커리어코칭 입문**. 서울: 시그마북스.
- 박창규 (2011). **임파워링 코칭**. 서울: 리더십코칭센터.
- 송명자 (2013). **발달심리학**. 서울: 학지사.
- 안경승 (2016). 기독교상담 과정의 독특성. **복음과 상담**, 24(1), 221-253. <http://dx.doi.org/10.17841/jocag.2014.24.2.221>
- 안경승 (2021). 자기중심의 인간 이해에서 영혼을 복원하기. **복음과 상담**, 29(2), 163-195. <http://dx.doi.org/10.17841/jocag.2021.29.2.163/1>
- 안경승 (2022). 감정기능의 이해와 회복을 위한 기독교 상담적 제안. **복음과 상담**, 30(3), 175-199. <http://dx.doi.org/10.17841/jocag.2022.30.3.17>
- 양병현 (2009). **미국의 리터리시 코칭**. 서울: 대교.
- 오윤선 (2021). 기독교 대학생의 삶의 의미 및 영적 안녕감이 삶의 만족도에 미치는 영향: 긍정 정서 매개효과를 중심으로. **복음과 상담**, 29(2), 197-224. <http://dx.doi.org/10.17841/jocag.2021.29.2.197>

[//dx.doi.org/10.17841/jocag.2021.29.2.197](http://dx.doi.org/10.17841/jocag.2021.29.2.197)

- 이정숙 (2016). 계슈탈트 애도 상담에 나타난 발전적 사건의 사례 연구. **질적연구**, 17(2), 111-121. <http://dx.doi.org/10.22284/qr.2016.17.2.111>
- 이현심, 권수영 (2008). 한국 교회 평신도 여성 지도자의 직분과 신앙생활에 관한 질적 연구. **한국기독교신학논총**, 59, 339-362.
- 이혜진 (2007). 기독교 대학생의 인지적 편향과 하나님 표상과의 관계. **복음과 상담**, 8, 278-299. <https://doi.org/10.17841/jocag.2007.8..278>
- 전도근 (2006). **생산적 코칭**. 서울: 북포스.
- 전요섭 (2020). **(효과적인) 기독교 상담기법**. 서울: 기독교문서선교회.
- 전혜성, 김주현 (2016). 여대생의 부적응적 완벽주의와 핵심자기 평가가 신체 불만족에 미치는 영향. **디지털 융복합연구**, 14(11), 557-564. <http://dx.doi.org/10.14400/JDC.2016.14.11.557>
- 정용각 (2019). 스포츠에서 성경구절과 기도의 사용 : 스포츠심리상담 및 코칭을 위한 제안. **한국스포츠심리학회지**, 30(3), 85-99. <http://dx.doi.org/10.14385/KSSP.30.3.85>
- 정진우 (2008). **코칭리더십**. 서울: 아시아코치센터.
- 정희성 (2011). **여성과 목회상담**. 서울: 이화여자대학교출판부.
- 조영진 (2022). 목회적 '도구'로서 코칭의 유용성에 관한 고찰. **한국기독교상담학회지**, 33(2), 141-167. <https://doi.org/10.23909/kjcc.2022.5.33.2.141>
- 조흥식, 정선욱, 김진숙, 권지성 (2010). **질적연구방법론: 다섯가지 접근**. 서울: 학지사.
- 주연수 (2015). 분노와 공격성 조절을 위한 감정 코칭. **신학과 실천**, 47, 313-345. <http://dx.doi.org/10.14387/jkspth.2015.47.313>
- 최선재, 안현의 (2013). 상실 경험의 의미 재구성과 심리적 적응의 관계. **상담학연구**, 14(1), 323-341. <http://dx.doi.org/10.15703/kjc.14.1.201302.323>
- 최효진 (2006). **다이나믹 코칭 리더십**. 서울: 새로운 고객들.
- 한국기독교코칭학회 (2022). **크리스천 영성코칭 시리즈1 : 크리스천 코칭 디스커버리**. 서울: 아가페.
- 한국기독교코칭학회 (2023). **크리스천 영성코칭 시리즈2 : 크리스천 코칭 패스파인더**. 서울: 아가페.
- 홍성경 (2023). 내담자의 비탄을 하나님의 소망으로 인도하는 기독교 상담자의 지혜. **복음과 상담**, 31(2), 139-159. <http://dx.doi.org/10.17841/jocag.2023.31>

2.139

- Akira, I. (2005). **코칭 대화 기술**(김경섭 역, *The complete guide to coaching*). 서울: 김영사. (원전 2002 출판).
- Barry, W. A., & Connoly, W. J. (1995). **영적지도의 실제**(김창재, 김선숙 역, *The practice of spiritual direction*). 경북: 분도. (원전 1982 출판).
- Biehl, B. (2007). **멘토링**(김성웅 역, *Mentoring*). 서울: 디모테. (원전 2005 출판).
- Canfield, J., & Chee, P. (2013) **불가능을 가능하게 만드는 코칭파워**(정재완 역, *Coaching for breakthrough success*). 서울: 매일경제신문사. (원전 2013 출판).
- Collins, G. R. (2004). **크리스천 코칭**(정동섭 역, *Christian coaching*). 서울: 한국기독교학생회출판부. (원전 2001 출판).
- Collins, G. R. (2014). **(제리 콜린스의) 코칭 바이블**(양형주, 이규창 역, *Christian coaching*, 2nd ed.). 서울: 한국기독교학생회출판부. (원전 2009 출판).
- Jones, L. B. (2001). **영적 기업가 예수**(송경근 역, *Jesus, Inc.*). 서울: 한연. (원전 1998 출판).
- Stoltzfus, T. (2016). **코칭 퀘스천**. (이시은 외 역, *Coaching questions*). 서울: 스토리나인. (원전 2008 출판).
- Nadler, J. (2004). Rapport in legal negotiation: How small talk can facilitate e-mail dealmaking. *Harvard Negotiation Law Review*, 9, 223-251.
- Whitmore, J. (2018). *Coaching for performance: Growing people, performance and purpose*. London: Nicholas Brealey.

[Abstract]

## A Case Study on the Application of 'Christian Coaching Counseling Model' for Female University Students

Park, Eun Jung\*

The purpose of this paper is to remind Christian/pastoral counseling experts who provide counseling for female college students of the importance of christian coaching counseling. Discrimination, church service, and difficulties in human relations experienced by case study participants as women have been repeated for a long time in society and church history. In this study, the process of helping female college students overcome their difficulties through coaching counseling was conducted through qualitative case studies. The study participants were four female university students. These are students from the College of Humanities, College of Engineering, College of Music, and College of Arts, respectively. The selection method for recruiting research participants is a theoretical sampling method according to the subject. The qualitative case study was composed by conducting christian coaching counseling with participants. The actual stages of Christian coaching counseling applied for female college students in this study consisted of five stages: empathy formation, questioning, listening, intuition of reality, reflection and action. In this study, the Christian coaching counseling process between Christian/church counselors and female college students is significant in that they were able to grow and plan for the future by facing the feelings of loss, anger, and stress they experienced as female college students, recognizing reality, and implementing actions in a beneficial direction.

**Key words:** female college students, coaching, coaching counseling, case study, Christian coaching counseling

---

\* Westminster Graduate School of Theology / Assistant Professor