Journal of Counseling and Gospel
「복음과 상담」 제34권 3호(2026): 171-200

http://dx.doi.org/10.17841/jocag.2026.34.3.171

신앙기반 코칭 프로그램이 기독 대학생의 자존감과 삶의 의미에 미치는 효과

오 윤 선* 정 태 리**

국문초록

본 연구는 신앙 기반 코칭 프로그램이 기독 대학생의 자존감과 삶의 의미에 미치는 효과를 검증하고자 하였다. 유사실험설계를 적용하여 기독 대학생 60명을 실험집단과 통제집단에 각각 30명씩 배정하였다. 실험집단에는 12주간 프로그램을 제공하고 통제집단에는 별도 처치를 하지 않았다. 측정도구는 자존감 척도(RSES)와 삶의 의미 척도(MLQ)였다. 전후 분석 결과, 실험집단의 자존감은 28.42점에서 32.87점($t=4.94$, $p<.001$), 의미의 존재는 24.87점에서 29.53점($t=5.81$, $p<.001$), 의미추구는 23.76점에서 27.63점($t=5.02$, $p<.001$)으로 모두 유의하게 증가하였다. 반면 통제집단은 자존감($t=.51$, $p=.614$), 의미의 존재($t=.31$, $p=.750$), 의미추구($t=.47$, $p=.635$) 모두 유의한 변화가 없었다. 사전점수를 통제한 공분산분석(ANCOVA)에서도 자존감과 삶의 의미 하위요인 모두 집단 간 유의한 차이가 나타났다($p<.001$). 이는 신앙 기반 코칭 프로그램이 기독 대학생의 자존감과 삶의 의미 증진에 효과적임을 보여준다. 본 연구는 대학 상담과 영적 돌봄 현장에서 신앙 기반 코칭의 활용 근거를 제시했다는 데 의의가 있다.

주제어: 신앙기반 코칭, 자존감, 삶의 의미, 의미의 존재, 의미추구

* 한국성서대학교 기초교양교육원 교수

** 마인드 앤 이미지 대표

www.kci.go.kr

Ⅰ. 여는 글

대학생 시기는 청소년기에서 성인기로 이행하는 과도기적 발달 단계로, 자아정체성과 가치관을 확립하고 진로, 대인관계, 삶의 목적 및 방향성을 구체화하는 중요한 '성인모색기(emerging adulthood)'에 해당한다(Arnett, 2000; Lazarus & Folkman, 1984; Hatano et al., 2024). 대학생들은 이시기를 거치면서 진로 탐색, 대인관계의 재구조화, 자기 탐색, 자율성 확대, 가능성의 확장과 더불어 불확실성을 경험하기도 한다(Meeus, 2011).

한국청소년정책연구원(2022)의「청년의 정신건강 실태 및 정책 과제」에 따르면, 한국 대학생의 33.8%가 임상적으로 '위험군'에 해당하는 수준의 불안을 경험하였고, 중등도 이상의 우울 증상을 28.5%가 보이며, 대학 생활 전반에 대한 평균 만족도가 10점 만점 기준 5.3점으로 낮게 나타났다. 이는 한국 대학생들이 사회적, 정서적으로 완전히 독립되지 않은 상태로서 정서 및 대인관계상에서 어려움을 경험하고 있는 현상으로 볼 수 있다.

따라서 대학생 시기에 주워진 발달적 전환기적 문제 앞에서 ‘나는 누구인가’, ‘나는 어떤 존재인가’, ‘어떠한 삶을 살아야 하는가’에 대한 실존적이고 근원적인 질문 앞에서 자신을 직면하며 자기개념과 정체성을 재구성하고 삶의 의미와 목적을 탐색하는 것은 가장 중요한 과업라고 할 수 있다.

대학생의 건강한 성인기 이행과 전인적 성장을 위해서는 자존감(self-esteem)과 삶의 의미(meaning in life)를 바르게 정립하고 균형 있는 삶을 추구하는 것이 중요하다. 자존감은 전반적인 자기 가치감으로서 자신을 얼마나 긍정적으로 평가하고 수용하는지를 나타내는 심리적 변인이고, 삶의 의미는 자신의 삶에서 중요성, 방향성, 목적성 등을 인식하고 삶의 경험을 해석하며 살아가는 데 중심이 되는 심리적 개념으로 대학생의 심리적·영적 안녕에 중요한 변인이라고 할 수 있다(Steger et al., 2006).

최근까지 심리학적 접근을 통한 자존감과 삶의 의미에 관한 선행연구들을 살펴보면, 측정 가능한 심리적 변인으로 조작화하여 경험적으로 검증하는 방향으로 실시되어왔다(장은호, 2025; Wong & Hamza, 2025). 하지만 이러한 접근은 인간의 가치와 삶의 의미가 궁극적으로 무엇에 근거하는가라는 질문까지 충분히 답하기에는 한계가 있다. 이러한 한계에 대해서 기독교 신앙은 심리학이 다루는 인간의 경험과 변화에 관한 설명을 보다 근원적인 인간 이해의 차원에서 조명할 수 있는 관점을 제공한다.

기독교적 관점에서 인간은 하나님의 형상(Imago Dei)으로 창조된 존재라는 사실에

www.kci.go.kr

출발한다(창 1:26-27). 인간은 하나님의 형상을 따라 창조된 존귀한 존재인 동시에 죄와 연약성을 지닌 존재이다. 그러므로 기독교 상담을 통한 자존감 회복은 왜곡된 자기이해에서 벗어나 하나님 앞에서 자신의 존엄성과 연약성을 함께 이해하도록 돕는 과정이라고 할 수 있다(고후 5:17; 엡 2:8-10). 그리고 삶의 의미는 그리스도를 통한 구속받은 인간이 하나님 안에서 삶의 목적과 소명을 발견하고 하나님과 이웃을 사랑하고며 섬기는 데 있다고 하겠다(창 1:27; 엡 2:10).

기독교적 관점에서 '나는 누구인가'라는 질문은 '나는 하나님 앞에서 어떤 존재인가'라는 정체성의 문제로, 인간은 하나님의 형상으로 창조된 존재이며, 그리스도 안에서 구원받은 존재인 것이다. 이러한 자기이해는 자신의 부족함과 한계를 인정하면서도 자신을 가치 있는 존재로 받아들이는 자존감의 기초가 될 수 있다. 그리고 '나는 무엇을 위하여 살아가는가'라는 질문은 하나님께서 주신 은사와 재능을 발견하고 삶의 목적 및 소명과 연결된다. 따라서 삶의 의미를 발견한다는 것은 자신의 삶이 가치 있으며, 하나님께서 주신 목적을 가지고 살아간다는 사실을 깨닫는 과정이라고 볼 수 있다. 이처럼 자존감과 삶의 의미는 서로 다른 개념이지만 긴밀하게 연결 되며(장은호, 2025), 기독교적인 세계관을 통한 통합적 접근이 필요하다고 하겠다. 하지만 아직까지 기독교 대학생의 자존감과 삶의 의미를 동시에 향상시키고 그 효과를 실험적으로 검증한 연구는 실시되지 못했다(박은정, 2023). 특히 신앙을 단순한 종교적 배경변인이 아니라 인간의 자기이해와 가치평가, 삶의 목적과 방향을 변화시키는 핵심적인 의미체계로 활용하는 신앙기반 코칭에 관한 경험적 연구는 실행되지 못했다.

따라서 발달적 전환기에 있는 기독 대학생으로서의 정체성 확립과 하나님께서 부여하신 은사와 재능을 구체적으로 발견하고 목적과 소명을 따르는 의미 있는 사람을 추구하는데 길라잡이가 될 수 있는 신앙기반 코칭(faith-based coaching) 프로그램 연구가 필요하다고 하겠다.

일반적으로 코칭은 개인이 자신의 경험을 성찰하고 강점과 가능성을 발견하며 변화의 방향과 목표를 설정하고 행동으로 옮기도록 돕는 과정이다. 그러나 신앙기반 코칭은 일반적인 자기실현 중심 코칭에 종교적 요소를 부가하는 접근이 아니라, 성경적 인간관과 가치관을 토대로 자기이해와 삶의 방향을 재구성하도록 돕는 프로그램이다. 그러므로 신앙기반 코칭은 기독 대학생의 자존감과 삶의 의미를 동시에 다룰 수 있는 통합적 개입으로서 자신의 강점과 가능성을 하나님께서 주신 은사로 이해하고 삶의 목적과 연결하여 삶의 의미와 소명에 대한 인식을 심화시킬 수 있다(권미진, 김진숙, 2023; Krok et al., 2024).

www.kci.go.kr

본 연구의 목적은 신앙기반 코칭 프로그램이 기독교 대학생의 자존감과 삶의 의미에 미치는 효과를 경험적 연구를 통해서 검증하는데 있다. 이러한 목표를 이루기 위한 구체적인 목표는 첫째, 신앙기반 코칭 프로그램이 기독교 대학생의 자존감을 향상시키는지를 검증하고자 한다. 둘째, 신앙기반 코칭 프로그램이 삶의 의미(의미의 존재와 의미추구)를 증진시키는지를 검증하고자 한다. 셋째, 성경적 인간론과 그리스도 안에서의 정체성, 소명에 기초한 코칭적 개입이 기독교 대학생의 자기 가치와 삶의 목적을 변화시키는 실천적 가능성을 규명하고자 한다. 그리고 본 연구를 통해서 기독교 대학생의 심리적·영적 성숙을 지원하고 지도를 위한 기초자료를 제공 하고자 한다.

Ⅱ. 펴는 글

1. 이론적 배경

1) 자존감의 이해 및 선행연구 고찰

(1) 자존감의 이해

자존감은 미국의 철학자이자 심리학자인 William James가 1890년에 개인의 긍·부정평가에 따른 태도가 가치를 결정한다는 의미에서 처음 사용된 용어이다. 그리고 1960년대에 이르러 미국에서 Morris Rosenberg(1965)와 Stanley Coopersmith (1967)에 의해 자존감에 관한 연구는 진척되고, 자존감 척도가 개발되면서 널리 알려지게 되었다. 1972년 이후 부터 자존감과 관련 된 연구는 많은 학자들의 관심분야가 되었지만, 오늘날 자존감이 학문적으로 폭넓게 인용되고 받아들여지게 된 것은 심리사회학자인 Viktor Gecas(1982)가 청소년을 대상으로 자존감에 대한 경험적 연구를 시작하면서 부터이다.

자존감에 대한 정의는 학자(서현석, 2013; Baumeister et al., 1998)에 따라 다양하게 주장하지만, 종합적으로 정의하면 '자존감은 특정 영역에서의 능력이나 성취를 의미하는 자신감과 구별되며, 자기 자신에 대한 전반적인 가치평가와 자기존중의 정도를 의미한다고 할 수 있다'(Servidio et al., 2024).

자존감을 설명하는 현대 주요이론 가운데는 사회적 지표 이론(Sociometer Theory)과 불안 관리 이론(Terror Management Theory)이 있다. 사회적 지표 이론에서는 자존감을 개인이 사회적 관계에서 자신이 얼마나 수용되고 있는지를 나타내는

www.kci.go.kr

심리적 지표로 보기에 사회적 관계에서 수용되거나 소속되고 있다는 인식은 자존감 유지에 긍·부정에 지대한 영향을 미친다고 본다(김민정, 2016; Taylor & Armes, 2024). 한편, 불안 관리 이론에서는 자존감이 개인으로 하여금 자신이 속한 문화적 가치와 기준에 부합하는 존재라고 인식될 때 불안을 완충하는 심리적 기능을 한다고 본다(권미진, 김진숙, 2023). 이 두 이론을 종합해 볼 때 일반적으로 사람들은 높은 자존감을 추구하려는 특징을 지니고 있음을 파악할 수 있다.

인간 발달 주기 가운데 자존감의 형성과 변화는 특히 대학생 시기에 매우 중요한 의미를 갖는다. 하지만 현재 한국의 대학생들이 처한 물리적 심리적 환경을 보면, 급변하는 시대적 변화 속에서 학업, 진로, 대인관계, 가족관계, 가치관 및 미래에 대한 선택과 책임이 증가하는 시기를 경험하며, 자신의 선택과 성취를 스스로 평가하고 삶의 방향을 결정해 나가기에 긍정적 자존감 형성에 어려움을 겪고 있다. 특히 비교와 체면을 중시하는 한국사회에서 자신의 능력과 사회적 위치를 평가하는 중요한 기준으로 작용할 경우 긍정적인 자존감을 유지하기가 쉽지 않다. 최근에는 쉽게 접근 가능한 SNS와 같은 디지털 환경에서 자신의 실제적인 삶과 타인의 이상화된 모습을 비교하는 삶을 추구하는 경우는 더 심각한 자존감 손상을 입을 수 있다고 하겠다(Rafiq & Linden, 2024).

따라서 대학생의 자존감은 단순히 자신을 긍정적으로 생각하는 정도의 차원을 벗어나 자신에 관한 정보를 어떻게 해석하고 어떠한 기준으로 자신의 가치를 평가하는가의 문제로 이해할 필요가 있다고 하겠다(Taylor & Armes, 2024).

개인의 자존감은 발달과 경험에 따라 변화할 수 있는 역동적 특성을 지니고 있다. Orth 외(2018)의 연구 결과에 따라면, 자존감은 발달단계에 따라 변화하며, 특히 청소년기 이후 성인기로 이행하면서 점진적으로 증가하는 경향이 있는 것으로 확인 되었다. 그리고 Chung 외(2024)의 연구에서도 성인모색기인 대학생 시기에는 자존감이 상당한 개인차와 안정성을 보이는 동시에 발달적 경험에 따라 변화할 수 있음을 확인할 수 있었다.

이는 자존감이 고정된 성격특성이 아니라 개인의 발달적 경험과 사회적 관계 및 자기평가 과정에 따라 변화할 수 있는 심리적 특성임을 의미한다고 하겠다. 따라서 대학생 자존감 향상을 위한 개입과 지도는 매우 필요하다고 하겠다. 특히 한국 대학생의 33.8%가 임상적으로 '위험군'(한국청소년정책연구원, 2022) 보고되고 있는 현 상황에서 자존감에 대한 접근은 단순한 긍정적 자기진술에 그치기는 것이 아니라 자신을 객관적으로 평가하여 자기이해 방식을 성찰하고, 실패나 부족함을 자신의 전체적인 존재

www.kci.go.kr

가치와 분리하여 이해하도록 돕고 자존감 향상을 위한 방안을 모색할 필요가 있다고 하겠다(권미진, 김진숙, 2023).

(2) 기독교 상담 관점에서의 자존감 이해

인간은 하나님의 형상(Imago Dei)을 따라 창조된 존재이다(창1:26-27). 하나님의 형상을 따라 창조되었다는 말은 인간이 하나님과 동일하다는 의미가 아니라, 하나님과 관계 속에서 창조주의 뜻을 반영하여 세상 가운데 자신의 사명을 수행하도록 주어진 지위와 존엄성을 의미한다(장은호, 2025; Hoekema, 1986; Middleton, 2005). 인간의 존엄성과 가치는 개인의 능력, 성취, 외모, 사회적 지위 또는 타인의 인정에 의해 일차적으로 결정되는 것이 아니고, 하나님의 형상이라는 창조론적 토대에서 이해할 때 존재하게 된다(Rehfeld, 2021). 황혜리와 김경탁(2005)의 연구 결과에 따르면, 하나님 이미지와 기독교 대학생의 자존감과 관계분석에서 유의미한 관계가 나타났으며, 황혜리와 이은혜(2016)의 연구에서도 하나님 이미지가 기독 대학생의 자존감, 대인관계, 적응유연성 및 생활만족도와 정적인 관계가 있음을 보고 하였다. 이는 기독 대학생의 자기 가치가 하나님에 대한 인식과 매우 밀접한 관계임을 입증한다고 하겠다.

따라서 기독교 상담자는 기독 대학생 내담자의 자존감 문제를 접근 할 때 단순히 '낮은 자존감을 높은 자존감으로 변화시키는 것'으로 접근하기보다, 자신의 존재가치에 대한 근거를 어디에 두고 있는지를 탐색하고 하나님과 관계에 대한 재구성을 최우선 과제로 두어야 할 것이다. 특히 하나님 이미지(God image)는 개인이 하나님을 어떠한 분으로 경험하고 이해하는지를 반영하며, 이러한 하나님에 대한 표상은 자신에 대한 이해와 심리적 적응에 영향을 미칠 수 있다는 고려해야 한다.

황혜리와 김지윤(2012)의 연구결과에 따르면, 하나님 이미지가 기독교 대학생의 영적 안녕감과 심리적 안녕감과 깊은 관련이 있는 것으로 나타났다. 따라서 기독교 상담을 통해서 자존감 회복을 위해서는 단순히 부정적인 자기평가를 긍정적인 자기평가로 바꾸는 것이 아니라, 자기 자신과 하나님에 대한 왜곡된 이해를 탐색하고 이를 복음적 자기이해로 재구성하는 과정으로 이해할 필요가 있다고 하겠다(안은숙, 2013).

최근까지의 대학생을 대상으로 실시된 자존감에 대한 선행연구(김지윤, 황혜리, 2013; 손재환, 2017; 우형진, 이정기, 2012; 황혜리, 김경탁, 2005; 황혜리, 이은혜, 2016; Krok, 2024; Taylor,2024; Wnuk, 2024)을 고찰해 볼 때 양적연구와 질적연구가 꾸준히 실행되어 왔고, 자존감을 향상시키기 위한 다양한 심리·상담 프로그램 또한 운영되어 왔다. 하지만 성경적 인간론, 그리스도 안에서의 정체성, 하나님의 은혜와 사랑, 자기수용, 삶의 의미와 소명을 코칭의 핵심 과정에 체계적으로 통합하여 이

www.kci.go.kr

루어지지는 못했다.

따라서 본 연구에서는 자기 가치의 근거인 자존감을 성취·비교·타인의 인정에서 비롯되는 것이 아니라 하나님의 형상으로 창조된 인간의 존엄성을 인식하고, 인간의 죄성과 연약함(창 3장; 롬 3:23)을 현실적으로 인정하면서도, 그리스도 안에서 주어진 새로운 정체성과 하나님의 은혜에 기초하여 자신의 존재가치를 수용하고, 신앙적 자기이해로 접근 한다(조은별, 탁진국, 2024). 본 신앙 기반 코칭 프로그램은 자존감을 단순히 '높이는' 접근이라기보다, 자신의 가치에 대한 기준을 재구성하고 복음적 자기이해를 실제적인 성장과 행동으로 연결하는 과정이다. 이 과정의 프로그램 내용은 참여자가 자신의 강점과 자원을 탐색하고 단순한 자기계발에 머물지 않고, 하나님의 형상, 그리스도 안에서의 정체성, 은혜, 강점과 은사, 소명이라는 신앙적 자원을 함께 성찰하도록 구성하는 특징을 가지고 있다.

2) 삶의 의미 이해 및 선행연구 고찰

(1) 삶의 의미

삶의 의미는 인간의 존재와 삶에 대한 이해를 바탕으로 자신의 삶의 목적과 가치를 인식하는 포괄적인 개념이다. Morris(1981)는 삶의 의미를 '의도(intention)', '중요성(significance)', '어의(semantic)'의 세 가지 차원으로 구분하였다. 의도적 관점에서 삶의 의미는 살아가는 이유와 방향, 즉 삶의 목적을 의미하며(Klinger, 1998), 중요성으로서의 삶의 의미는 개인이 자신의 삶에서 중요하다고 판단하는 가치와 대상을 의미한다(Wong, 2012). 또한 어의로서의 삶의 의미는 기호와 대상의 관계를 연결하고 이해하는 데 초점을 둔다(Baumeister & Vohs, 2002).

이외에도 삶의 의미를 삶의 일관성, 목표 지향성 또는 목적성, 삶의 존재론적 중요성, 행동의 의도나 이유(Mascaro et al., 2005) 등 다양한 관점에서 정의되고 있다. 따라서 삶의 의미는 단일한 요소로 설명하기보다는 다차원적인 개념이라고 할 수 있다. 학자들의 다양한 주장들을 종합하면 삶의 의미는 '개인이 자신의 삶과 경험을 의미 있는 것으로 이해하고, 삶의 목적과 방향을 인식하며, 자신의 존재가 가치 있다고 평가하는 심리적 과정이라고 정의 할 수 있다(Martela & Steger, 2016).

그리고 삶의 의미는 단순히 삶의 만족이나 긍정적 정서를 의미하는 것과는 구별된다. 왜냐하면, 개인이 자신의 경험을 하나의 의미 있는 맥락으로 이해하고, 삶의 방향을 형성하며, 자신의 삶이 가치 있다고 인식하는 과정이 포함되기 때문이다(George & Park, 2021). 따라서 삶의 의미는 개인의 삶에 대한 인지적 이해와 목표 및 방향

www.kci.go.kr

을 형성하는 동기, 그리고 자신의 존재와 삶에 대한 가치평가가 서로 관련되어 나타나는 개념으로 이해할 수 있다(Karayiğit et al., 2025).

삶의 의미를 유형화하는 학자들 가운데, Rosen과 Morey(2004)는 영적 의미(spiritual meaning)와 개인적 의미(personal meaning)로 구분한다. 이들이 제안한 영적 의미는 Frankl(1963)이 제시한 삶의 의미의 내용과 유사하다. Frankl은 삶의 의미를 초월성이 내재되어 있고, 개인이 창조하거나 구성하는 것이 아니라 삶이 부여한 의미를 개인이 발견해야 하는 것임을 강조했다(Wu et al., 2024).

최근의 삶의 의미에 대한 측정과 관련된 다수의 연구들에서 가장 많이 활용되고 있는 구조로는 의미 추구(search for meaning)와 의미의 존재(presence of meaning)이다. 이는 Steger 외(2006)가 삶의 의미를 측정하는 도구를 통합하여 재분석하는 과정을 중심으로 제안된 구조이다. 여기서 의미추구는 '의미를 찾고자 하는 지향 또는 동기'를 말하고, 의미 존재는 '실제로 자신의 삶에 의미가 있다는 주관적 느낌'으로 정의된다. 그리고 Steger 외(2006)가 개발한 Meaning in Life Questionnaire(MLQ)는 개인이 현재 자신의 삶을 의미 있고 목적 있는 것으로 경험하는 정도와 자신의 삶의 의미를 적극적으로 탐색하는 정도를 구분한다. 이는 의미의 존재는 일반적으로 삶의 만족, 긍정적 정서 및 심리적 안녕감과 관련되는 반면, 의미추구는 개인의 발달적 상황과 문화적 맥락에 따라 서로 다른 양상을 나타낼 수 있다(McMinn, 1996; Powlison, 2007). 따라서 의미추구는 그 자체로 긍정적 또는 부정적인 특성으로 단정하기보다는 개인이 어떤 상황에서 어떠한 방식으로 의미를 탐색하고 있는지를 함께 고려할 필요가 있다(Steger et al., 2008). 대학생들의 의미추구와 의미의 존재에 관한 선행 연구를 살펴보면, 삶의 의미는 개인의 행복에 영향을 미치는 중요한 요인이 된다는 점이다(Mascaro, 2005). 그리고 삶의 의미가 높을수록 불안과 우울의 수준이 낮아지고, 실제 아픈 신체 증상도 적은 것으로 나타났다(Steger et al,, 2018). 또한 삶의 의미가 높은 대학생들은 삶의 의미가 낮은 학생들보다 덜 우울했고, 삶의 만족감과 긍정적 정서도 높았다(To & Sung, 2017). 이런 결과들을 종합해 보면 삶의 의미가 대학생의 행복과 적응에 긍정적 효과를 가짐을 알 수 있다.

최근의 He 외(2023)가 108개 연구와 총 76,892명의 참여자를 대상으로 실시한 메타분석에서도 의미의 존재가 심리적 고통과 부적 관계를 나타내는 반면, 의미추구는 심리적 고통과 정적 관계를 나타내는 경향이 있음을 보고하였다. 또한 이러한 관계가 문화와 지역, 언어, 표본 및 심리적 고통의 유형에 따라 달라질 수 있음을 제시하였다. 이는 삶의 의미가 보편적인 하나의 심리적 특성으로만 이해되기보다 개인이 속한

www.kci.go.kr

발달적·문화적 맥락을 고려하여 이해할 필요가 있음을 보여준다.

삶의 의미는 성인기로 이행하는 과정에서 있는 대학생의 정체성, 진로, 대인관계, 가치관 및 미래에 대한 다양한 가능성을 탐색하게 되며, 이 과정에서 '나는 누구인가'와 '무엇을 위해 살아가는가'라는 질문이 중요해진다. 따라서 삶의 의미는 단순히 현재의 삶에 대한 만족도를 나타내는 변인이 아니라, 개인이 자신의 경험을 통합하고 미래의 방향을 설정하며 삶에 대한 지속적인 동기와 목적을 형성하도록 하는 심리적 자원으로 볼 수 있다(Frankl, 1963; Steger et al., 2006; Martela & Steger, 2016).

(2) 기독교 상담 관점에서의 삶의 의미

기독교 상담에서 삶의 의미에 대한 이해는 창조주 하나님과의 관계 속에서 출발한다. 존재론적 관점(meaning)에서 삶의 의미는 '나는 누구이며 왜 존재하는가'라는 질문으로 시작하고, 사명적 관점(doing)에서는 '어떻게 살아야 하는가', '나는 무엇을 하고 살아야 하는가' 그리고 관계적 관점(relation)에서는 '나는 어떤 관계 속에서 살아가는가?'를 묻게 된다. 하지만 기독교 상담에서 인간이해의 출발점은 인간이 하나님의 형상(Imago Dei)으로 창조되었다는 성경적 선언에 있다(창 1:26-27). Francis Schaeffer(1968)는 하나님의 형상대로 창조된 인간은 하나님과 인격적인 관계를 가지도록 창조되었다고 말했다. 그리스도인의 삶의 의미는 예수 그리스도의 구원과 언약에 기초한다. 따라서 Michael Horton(2012)은 언약적 관계는 인간의 본성에 더해지는 것이 아니라 본질적인 것이라고 말했다. 이는 인간의 존재가 우연이나 개인의 성취에 의해 궁극적으로 결정되는 것이 아니라 하나님과의 관계 안에서 고유한 존엄성과 목적을 가진다는 것을 의미한다.

그러므로 기독교인의 삶의 의미는 개인의 성공이나 자기실현만으로 환원될 수 없으며, 하나님께서 창조하신 존재로서 자신의 정체성을 이해하고 하나님과 이웃을 향한 책임과 소명을 실천하는 삶으로 이해할 수 있다(이태현, 2024; Krok et al., 2024).

따라서 그리스도인의 삶의 의미는 '내가 무엇을 성취할 것인가'라는 질문을 넘어 '하나님 안에서 나는 누구이며, 어떤 삶으로 부름 받았는가'라는 질문으로 확장된다. 바울은 그리스도인의 삶의 의미를 그리스도 안에서의 새로운 정체성과 삶의 목적을 추구함을 강조하고(고후 5:17), 더 나아가 인간의 삶을 하나님과의 관계, 이웃에 대한 사랑과 섬김, 그리고 자신의 은사와 책임을 실천하는 과정으로 이해하도록 한다(엡 2:10). 그러므로 기독교적 삶의 의미는 개인적 행복이나 성취에만 머무르지 않고 하나님을 사랑하고 이웃을 사랑하며 자신의 삶을 소명과 책임의 관점에서 살아가는 것과 연결된다고 하겠다(Mineva, 2024; Wnuk, 2024).

www.kci.go.kr

이러한 맥락에서 본 연구에서는 기독교 대학생의 삶의 의미를 '하나님과의 관계 안에서 자신의 존재와 경험을 이해하고, 그리스도 안에서 주어진 정체성과 소명을 인식하며, 하나님과 이웃을 향한 삶의 목적과 방향을 발견하고 실천해 가는 과정으로 이해하고 접근한다. 이러한 관점은 삶의 의미를 단순한 개인적 만족이나 자기실현의 차원에 한정하지 않고, 신앙적 정체성·소명·관계·책임을 포함하는 복음주의적 인간이해로 확장한다는 의미이다.

3) 신앙기반 코칭 프로그램이 기독교 대학생의 자존감과 삶의 의미에 미치는 프로그램 구성

(1) 프로그램 구성절차와 목표

본 프로그램 구성은 자존감과 삶의 의미에 관한 기존 연구들에 대한 이론적 고찰 및 연구결과(권미진, 김진숙, 2023; 장은호, 2025; Krok et al., 2024; Rafiq & Linden, 2024; Taylor & Armes, 2024; Wong & Hamza, 2025)와 오윤선(2016)의 말씀묵상기도 행복증진 프로그램 연구 및 행복 코칭 심리학을 기반으로 하여 기독대학생들의 자존감 향상과 삶의 의미 증진을 목적으로 총 12주간 단계적으로 구성하였다. 신앙기반 코칭 프로그램이 기독교 대학생의 자존감과 삶의 의미에 미치는 프로그램 구성 목적은 참여자가 자신의 존재가치를 신앙 안에서 이해하고, 자신과 자신의 경험을 긍정적으로 수용하며, 하나님 안에서 삶의 목적과 소명을 발견하고 이를 실제 삶으로 연결하도록 하는 데 있다.

(2) 프로그램의 내용 및 방법선정 기준

본 프로그램의 내용 구성을 위해서 1차적으로 국내·외 논문 및 프로그램을 중심으로 선행 연구을 실시하였다. 그리고 내용을 구성하여 12주 프로그램을 완성한 이후 전문가 내용타당도(CVI: Content Validity Index) 평가를 위하여 상담코칭 전문가, 개발 관련 분야 교수, 현장 실무자 등 6명의 전문가 위원회를 구성하여 각 회기 목표 및 전체 프로그램 목적에 부합하는지 4점 리커트 척도(1: 전혀 타당하지 않음 ~ 4: 매우 타당함)로 평가받았다. 평가를 실시한 결과 목표 적합성, 회기 간 연계성과 계속성, 대상자 수준 적합성, 윤리적 안전성 문제 유무 등에 따른 CVI(Item-CVI 0.89)가 매우 타당한 것으로 나타났다. 또한 예비 연구(Pilot Study) 및 안면 타당도(Face Validity) 검증을 위해서 본 연구에 참여하는 기독 대학생과 유사한 4명의 대상으로 예비 프로그램을 운영하여 회기 후 피드백, 이해도, 활동 난이도, 시간 배분의 적절성을 확인하고 수정·보완하였다.

www.kci.go.kr

(3) 프로그램 운영

본 프로그램 진행을 위해서는 신앙 기반 코칭 프로그램을 운영한 경험과 더불어 성경에 대한 지식과 신앙적 훈련을 받은 경험자가 요구 되기에 연구자가 직접 운영하고 보조연구자 1명이 프로그램 진행을 도왔다. 프로그램 회기 구성은 여러 선행연구 분석에서 전체 회기 수가 10-14 회기 때 가장 효과적으로 나타났기에 본 프로그램은 도입, 실행, 종결 3단계 총 12회기로 구성되었다. 회기 당 실시 시간은 각각 80분이며, 최종 참여인원은 통제그룹과 실험그룹에 각각 30명으로 구성하였다. 프로그램 각 회기는 주제에 따른 활동 목표를 정하고 활동 내용에 따라서 프로그램을 실시하고 각 회기기마다 실행 과제를 제시하였다.

(4) 프로그램 내용

기독 대학생의 신앙기반 코칭 프로그램이 자존감과 삶의 의미에 미치는 효과의 각 단계별 특성은 〈표 1〉과 같다. 프로그램 내용구성은 크게 3단계로 초기단계(1-2회기), 실행단계(3- 11회기), 종결단계(12회기)로 구성되었다.

첫째, 초기단계(1-2회기)에서는 프로그램 운영에 대한 오리엔테이션과 집단 분위기 조성을 위한 단계로 편안하고 안정된 분위기에서 집단원간의 친밀감을 높이고 집단 응집력을 형성하는데 주력하였다. 구체적으로 1회기에서는 Ice-Breaking & Rapport, 프로그램 진행논의, 집단원 자기소개, 연구동의서 작성과 사전검사를 실시하였다. 2회기에서는 목표설정과 자기평가를 위하여 집단 및 개인목표를 설정하고, 자존감 및 의미지수 점검을 실시하였다. 자신과 타인의 대표 특성을 확인해서 별칭 짓기를 실시하고, 신앙기반으로 하는 자존감과 가치 추구의 마인드 맵 그리기도록 실시한 후 후 서약서를 작성하였다.

둘째, 실행단계(4-11회기)에서는 자존감과 삶의 의미 향상을 위하여 계획 된 각 회기별 활동목표, 활동내용, 실천과제를 중심으로 실시되었다. 실행단계의 각 회기별 내용을 보면, 3회기에서는 자기이해를 위한 시간으로 나는 누구 인가?에 대한 원초적인 질문을 통한 탐색의 시간을 가지고, 하나님의 형상으로 창조된 자기이해에 대한 코칭이 실시되었다. 활동으로는 시편 139편 묵상하고 '나를 설명하는 단어' 탐색과 나의 모습과 존재의 가치 성찰하여 나누기와 긍정적 자기인식과 존재적 가치 발견을 위한 탐색하기를 실시하였다. 그리고 자기긍정 선언문을 작성하여 일주일 실천 과제를 시행하도록 하였다.

〈표 1〉 프로그램 활동 목표와 내용

www.kci.go.kr

	회기	주제	활동목표	활동내용	실천과제
초기단계	1	O.T	•Ice-Breaking & Rapport •프로그램 이해	•자기소개 •프로그램 진행일정 논의와 라포 형성 •연구동의서 작성과 사전검사 실시	•다음 회기 활동 안내
	2	목표설정과 자기평가	•집단 및 개인 목표 설정 •자존감 및 의미지수 점검	•자신과 타인의 대표 특성을 확인해서 별칭 짓기를 실시하였다. •신앙기반으로 하는 자존감과 가치 추구의 마인드 맵 그리기 •프로그램 목표 설정과 서약서 작성하기	•프로그램을 통한 기대 보고서 작성하기
실행단계	3	자기이해 (나는 누구인가?)	•하나님의 형상으로 창조된 자기이해 코칭	•시편 139편 묵상하고 나누기 • '나를 설명하는 단어' 탐색과 나의 모습과 존재의 가치 성찰하여 나누기 •긍정적 자기인식과 존재적 가치 발견을 위한 탐색하기	.자기긍정 선언문 작성하여 일주일 실천 과제시행
	4	자기가치발견	•은사,재능발견과 강점코칭	•고린도전서 12장 묵상하고 나누기 •하나님의 사랑과 무조건적 가 치에 대한 탐색과 감정코칭 •나는 왜 소중한 존재인가', 나눔과 탐구활동을 통해서 자기 효능감을 위한 생각 나누기와 코칭	자기수용 실천 감사 기록
	5	부정생각과 경관재구성	•하나님의 은혜 안에서 자기수용과 용서 코칭	• 시편42편 나누고 묵상하기 •부정적 자기인식을 위한 성경적 관점 재구성하기 •나를 힘들게 하는 생각을 탐구하여 발표하기	상처와 실패를 삶의 의미로 재해석하는 실천과제 시행
	6	자기수용과 용서코칭	•용서경험과 개방적 마음 갖기	•창 45장 묵상하여 나누고, 용서 사례 동영상을 통해 활동 참여 동기 유발하기 •용서 방법 습득과 경험 나누며 용서관련 활동소개	•자기수용성 고찰하기 •용서느낌 통찰
	7	감사지수 높이기와 긍정코칭	•감사 마음 갖기와 표현 실천	•시 100편 말씀을 읽고 묵상하기 •감사경험 나누고 긍정적인 피드백 주고 받기 • 감사를 통한 회복 동영상 시청 •감사의 마음을 표현하기, 감사대상에게 편지 쓰고 발표하기	•감사편지 보내고 소감적기 •하루 동안 일어난 일 감사하고 실천하기
	8	관계기술과 공감코칭	•대인관계 존중태도와 긍정적 정서 공유하기	•고린전도전서 13장 묵상하고 나누기 •관계경험 나누고 긍정 피드백 주고 받기 •대인관계 유형 알아보고 자신 돌아보기 •타인에게 건설적으로 반응하기와 공감하기	대인관계 활동 적용보고서 작성 하기
	9	소명과 목표설정	•신앙과 삶의 통합, 소명과 실천	•에베소서 4장 묵상하고 나누기 •가치→목표→행동계획 수립을 위한 코칭 •각자의 미래계획과 소명 성찰 시간을 통하여 나누기	삶의 목적과 미래 목표 보고서 작성하기

www.kci.go.kr

실행단계	10	자존감 높이는 삶 실천 코칭	•성장 실천 코칭을 통한 지속적 자존감 형성하기	• 에베소서 2장 묵상하고 나누기 •구성원과 긍정 피드백을 주고받기 •지속적으로 자존감 형성에 대해서 발표하기 •자기정체감과 보여 진 자기에 대해서 나누고 코칭하기	자존감 높이기 실천 계획서 작성하기
	11	의미 있는 삶 실천 코칭	•의미 있는 삶을 살아가기	•.로마서 12장 묵상하고 나누기 의미 있는 삶의 비전과 실천계획에 대한 나눔과 코칭 •하나님을 통한 가치와 의미 있는 삶에 대해서 나누고 토론하기	의미지수 높이기 실천 계획서 작성하기
종결단계	12	마무리: 하나님 안에서 의미 있고 가치로운 삶 지속	•프로그램 전 과정 피드백과 평가 •프로그램 종료 후에도 성장 증진 지속화하기	•시편 1편 묵상하고 나누기 •긍정 피드백을 주고받기와 프로그램 평가 •자존감과 의미지수 높이기 약속 10계명 만들기와 실천 의지 다짐 •서로에게 해주고 싶은 말 작성하기 •수료식 및 수료증 수여	•프로그램의 참여과정 떠올리며 성장하는 삶 유지하기

4회기에서는 자기가치발견에 주안점을 두고, 각자의 은사 및 재능발견과 강점코칭을 실시하였다. 실시한 내용으로는 고린도전서 12장을 묵상하고 나눈 후에 하나님의 사랑과 무조건적 가치에 대한 탐색과 감정코칭이 실시되었다. 그리고 나는 왜 소중한 존재인가' 와 나눔과 탐구를 통해서 자기 효능감을 위한 생각 나누기와 코칭이 실시 되었다.

5회기에서는 부정생각과 성경적 관점을 재구성 하기 위하여 하나님의 은혜 안에서 자기수용과 용서 코칭을 실시 하였다. 먼저 시편 42편 말씀을 묵상한 후 각자 부정적 자기인식을 위한 성경적 관점을 재구성하도록 하고, 나를 힘들게 하는 생각을 탐구하여 발표하도록 하였다. 그리고 상처와 실패를 삶의 의미로 재해석하는 실천 과제를 시행하도록 하였다.

6회기 자기수용과 용서 코칭에서는 용서 경험과 개방적 마음 갖기를 실시하였다. 창 45장을 묵상하여 나누고, 용서 사례 동영상을 통해 활동표현을 함으로 동기 유발하도록 했다. 그리고 용서 방법 습득과 경험을 나누며 용서관련 활동을 소개하였다. 수행 과제로는 자기 수용성 고찰을 통해서 용서 느낌을 통찰하도록 하였다.

7회기 감사지수 높이기와 긍정코칭에서는 감사 마음 갖기와 표현을 실천하도록 했다. 시 100편 말씀을 읽고 묵상한 다음에 감사 경험을 나누고 긍정적인 피드백 주고받기를 실시하였다. 그리고 감사를 통한 회복 동영상을 시청 후 감사의 마음을 표현하도록 하고, 감사 대상에게 편지 쓴 다음에 발표를 실시하였다. 수행과제로는 하루 동

www.kci.go.kr

안 일어난 일에 대해서 구체적으로 감사를 표현하도록 하였다.

8회기 관계기술과 공감코칭에서는 대인관계 존중 태도와 긍정적 정서 공유하기를 실시하였다. 실시한 내용으로는 고린전도전서 13장 묵상하고 나눈 후 관계경험과 긍정 피드백 주고받기, 대인관계 유형 알아보고 자신 돌아보기, 타인에게 건설적으로 반응하기와 공감하기 등을 실시하였다. 그리고 실천 수행과제로는 대인관계 활동 적용 보고서를 작성하도록 하였다.

9회에서는 소명과 목표설정을 주제로 하여 활동목표를 신앙과 삶의 통합, 소명과 실천에 두었다. 활동내용으로는 에베소서 4장 말씀을 묵상하고 나눈 후 가치→목표→행동계획 수립을 위한 코칭을 실시하였다. 그리고 각자의 미래계획과 소명 성찰 시간을 통하여 자신을 돌아 보는 시간을 가지도록 하였다. 실천 수행 과제로는 삶의 목적과 미래 목표 보고서 작성하도록 하였다.

10회에는 자존감을 높이는 성장 실천 코칭을 통한 지속적 자존감 형성하기를 실시하였다. 활동 내용으로는 에베소서 2장을 묵상하고 나눈 후 구성원과 긍정 피드백 주고받기, 지속적으로 자존감 형성에 대해서 발표 하도록하고, 자기정체감과 보여진 자기에 대해서 나누고 코칭하기를 실시하였다. 그리고 실천과제로 자존감 높이 기 실천계획서 작성하기를 실시하였다.

11회 의미 있는 삶 코칭에서는 의미 있는 삶을 살아가기 위한 실천방안으로 로마서 12장 묵상하고 나눈 후 의미 있는 삶의 비전과 실천계획에 대한 나눔과 코칭을 실시하였다. 그리고 하나님을 통한 가치와 의미 있는 삶에 대해서 토론하였다. 실행과제로는 의미지수 높이기 실천 계획서 작성하기를 실시하였다.

셋째, 마무리 종결단계(12회기)에서는 프로그램 전 과정에 대한 피드백과 평가를 실시하였다. 그리고 프로그램 종료 후에도 성장 증진이 지속화하도록 서로 격려하며, 자존감과 의미지수 높이기 약속 10계명 만들기와 실천 의지 다짐을 실시하였다.

2. 연구방법

1) 연구 설계 및 절차

본 연구에서는 유사 실험설계(Quasi-experimental Design)를 적용하여 신앙기반 코칭 프로그램이 기독교 대학생의 자존감과 삶의 의미에 미치는 효과를 검증하는 것을 목적으로 실시하였다. 연구를 실행하기 위해서 실험집단(Experimental Group)과 통제집단(Control Group)을 구성하고, 실험집단은 12주 동안 신앙기반 코칭 프로그

www.kci.go.kr

램에 참여하였으며, 통제집단은 연구기간 동안 별도의 프로그램 처치를 제공하지 않는 비처치 통제집단으로 구성하였다.

프로그램을 실시하기 전에 사전 동질성 검증(Test of Homogeneity at Pretest)를 실시한 후 Pretest and Posttest(사전검사 및 사후검사) 차이 검증을 실시하였다. 연구 기간은 2026년 6월10일~2026년 9월2일까지 실시되었다.

2) 연구대상

본 연구의 대상은 서울과 경기도 지역 교회에 출석한 남녀 기독 대학생 1학년부터 4학년을 대상으로 실시되었다. 본 연구에 참여한 남녀 대학생은 70명으로 시작했으나 본 프로그램의 목적을 이해하지 못하고, 척도 점수가 지나치게 극단적이면서 출석률이 불성실한 구성원 10명을 제외하고 최종적으로 실험집단 30명(남자 12명, 여자 18명)과 통제집단 30명(남12명, 여자18명)으로 배정하였다. 연구 참여자 모두 신앙생활 경력이 5년 이상 되었으며, 본 연구의 목적과 절차, 개인정보 보호, 연구 참여의 자율성에 대한 권리 등을 설명한 후 자발적으로 연구에 참여하도록 동의를 구해서 실시하였다.

3) 조사도구

(1) 자존감 척도

본 연구에 사용 된 자존감 척도(Rosenberg Self-Esteem Scale(RSES)는 Rosenberg(1965)가 개발하고 이훈진과 원호택(1995)이 번안한 자존감 척도를 활용하였다. 본 연구에 활용 된 한국어판 자존감 RSES(Korean version of the Rosenberg Self-Esteem Scale, K-RSES) 척도는 긍정적 자아 존중감(5문항), 부정적 자아 존중감(5문항)으로 총 10문항으로 이루어져 있다. 각 항목은 Likert 4점 척도로 '대체로 그렇지 않다(1점)'에서 '항상 그렇다(4점)'로 평정된다. 점수분포는 최저 10점에서 40점까지이며 부정적 문항은 역으로 환산하여 계산되고, 점수가 높을수록 자기존중감이 높은 것을 의미한다. 이훈진과 원호택의 연구에서 Cronbach's α는 .89 이었으며, 본 연구에서 Cronbach's α는 .91로 측정 되었다〈표 2 참조〉.

(2) 삶의 의미 척도

본 연구에 사용 된 삶의 의미 척도(Meaning in Life Questionnaire, MLQ)는 Steger 외(2006)가 개발하고 원두리 외(2005)가 한국판으로 번안 한것으로 활용하였다. 삶의 의미 척도는 의미추구, 의미발견의 2개 하위요인으로 구성되어 있으며, 각

www.kci.go.kr

하위요인은 5문항씩 총 10문항으로 이루어져 있다. 각 문항은 '전혀 아니다(1점)'에서 '언제나 그렇다(7점)'까지의 Likert 7점 척도로 측정되었다. 따라서 각 하위척도 점수는 5~35점으로 10문항 전체를 합산한다면 10~70점의 범위가 된다. 원두리 외(2005)의 연구에서는 두 하위요인 모두 Cronbach's α .88이었으나 본 연구에서는 의미의 존재의 Cronbach's α .90, 의미추구의 Cronbach's α .88으로 나타났다〈표 2 참조〉.

〈표 2〉 조사도구

하위요인	문항수	문항번호	Cronbach's α
자존감	10	1,2,3*,4,5*,6,7,8*,9*,10*	.91
의미의 존재	5	1, 4, 5, 6, 9	.90
의미추구	5	2, 3, 7, 8, 10	.88

*역채점

4) 자료분석 기법

본 연구에서 수집된 자료는 부호화와 오류 검토 과정을 거친 후 SPSS Statistics 31.0 통계 프로그램을 이용하여 분석하였다. 각 측정도구의 내적 일관성을 확인하기 위해 Cronbach's α 계수를 산출하였다. 실험집단과 통제집단의 사전 동질성을 검증하기 위해 독립표본 t-검정을 실시하였으며, 각 집단의 사전·사후 점수 변화를 확인하기 위해 대응표본 t-검정을 실시하였다. 아울러 신앙기반 코칭 프로그램의 효과를 검증하기 위해 사전검사 점수를 공변량으로 통제한 공분산분석(ANCOVA)을 실시하였다. 이를 통해 집단 간 사후검사 점수의 조정평균(Estimated Marginal Means), F값, 유의확률(p) 및 효과크기(partial η^2)를 산출하였다.

3. 연구결과 및 해석

1) 실험집단과 통제집단의 사전 동질성 검사

본 연구 대상의 실험집단과 통제집단의 수준에 있어서 동질의 집단인지 여부를 알아보기 위해 평균값(M), 표준편차(SD)를 산출하고 t검정을 실시한 결과는 〈표 3 〉과 같다.

www.kci.go.kr

〈표 3〉 사전 동질성 검사

변인	실험집단 M(±SD)	통제집단 M(±SD)	t	p
자존감	28.42 (±3.81)	28.15 (±3.95)	.26	.794
의미의 존재	24.86 (±3.45)	24.60 (±3.58)	.30	.765
의미추구	23.76 (±3.40)	23.75 (±3.52)	.00	1.000

두 집단 간 평균차이를 분석한 결과 실험집단 자존감 평균은 28.42(±3.81)이고, 통제집단 평균은 28.15(±3.95)으로 통계적으로 유의한 차이(t=.26, p=.794)가 나타나지 않았다, 그리고 의미의 존재에서도 실험집단 평균 24.86(±3.45), 통제집단 평균 24.60(±3.58)로 통계적으로 유의한 차이 나타나지 않았으며(t=.30 p=.765), 의미추구에서도 실험집단 평균 23.76(±3.40), 통제집단 평균 23.75(±3.52)에서 통계적으로 유의한 차이 나타나지 않았다(t=0.00, p=1.000). 따라서 프로그램 운영 전 실험집단과 통제집단 구성원의 자존감과 삶의 의미의 하위요인인 의미의 존재 및 의미추구에서 통계적으로 유의한 차이가 없는 동질적인 집단임을 확인 할 수 있다.

2) 실험집단과 통제집단의 사전-사후 검사

기독 대학생의 신앙기반 코칭 프로그램이 자존감과 삶의 의미에 미치는 효과를 검증하기 위해서 실험집단과 통제집단 간 사전-사후 차이에 따른 분석을 실시한 결과는 〈표 4〉와 같다.

〈표 4〉 실험집단과 통제집단의 사전-사후검사

변인	집단	사전 M(±SD)	사후 (M±SD)	t	p
자존감	실험집단	28.42 (±3.81)	32.87 (±3.65)	4.94	〈.001
	통제집단	28.15 (±3.95)	28.60 (±3.91)	.50	.614
의미의 존재	실험집단	24.87 (±3.46)	29.53 (±3.12)	5.81	〈.001
	통제집단	24.60 (±3.58)	24.87 (±3.66)	.31	.750
의미 추구	실험집단	23.76 (±3.40)	27.63 (±3.35)	5.02	〈.001
	통제집단	23.75 (±3.52)	24.20 (±3.70)	.47	.635

www.kci.go.kr

〈표 4〉에서 나타난 바와 같이 실험집단의 자존감은 사전 평균 28.42(±3.81)에서 사후 32.87 (±3.65)점으로 증가하였으며, 통계적으로 유의한 차이가 나타났다(t=4.94,p<.001). 그리고 통계집의 의미의 존재 역시 평균 24.87(±3.46)에서 29.53(±3.12)으로 증가하여 유의한 차이가 나타났으며(t=5.81, p<.001), 의미추구 또한 23.76(±3.40)에서 27.63(±3.35)으로 증가하여 통계적으로 유의한 차이가 나타났다(t=5.02, p<.001). 반면 통제집단에서는 자존감(t=.51,p=.614), 의미의 존재(t=.31,p=.750), 의미추구(t=.47, p=.635) 모두 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 따라서 신앙기반 코칭 프로그램이 기독교 대학생의 자존감과 삶의 의미를 향상시키 위한 프로그램에 참여한 기독교 대학생들이 그렇지 않은 대학생들에 비하여 자존감과 삶의 의미(의미의 존재, 의미추구)지수가 높아졌음을 의미한다.

3) 사전점수를 통제한 ANCOVA 검사

본 연구에서 사전점수 차이를 고려하고도 실험집단이 통제집단보다 더 긍정적인 변화가 있는지를 측정하고자 ANCOVA검사를 실시한 결과는 〈표 5 〉와 같다.

〈표 5 〉 사전점수를 통제한 ANCOVA 결과

변인	집단	조정된 사후(M)	F	p	partial η^2
자존감	실험집단	32.72	16.84	<.001	.225
	통제집단	28.75			
의미의 존재	실험집단	29.42	22.31	<.001	.282
	통제집단	24.98			
의미 추구	실험집단	27.51	13.76	<.001	.193
	통제집단	24.32			

사전점수를 공변량으로 통제한 후 실험집단과 통제집단에 따른 사후 자존감의 차이를 검증한 결과 두 집단의 주 효과가 통계적(F=16.84, p<.001, partial η^2=.225)으로 유의한 것으로 나타났다. 그리고 집단 간 조정된 사후 평균값(Estimated Marginal Means)에서 실험집단이 32.72점으로 통제집단의 28.75점보다 현격하게 높게 나타남으로 집단 간 매우 유의미한 차이가 있음을 증명한다고 할 수 있다. 이와 같은 방식으로 의미의 존재를 분석 결과 집단의 효과가 통계적으로 유의(F=22.31, p<.001,

www.kci.go.kr

partial η^2=.282)한 것으로 나타났으며, 제시 된 조정된 사후 평균에서 실험집단 29.42점, 통제집단 24.98점으로 나타났다. 또한 의미추구에서도 집단의 효과가 통계적으로 유의하게 나타났으며(F=13.76, p<.001, partial η^2=.193), 조정된 사후 평균이 실험집단 27.51점, 통제집단 24.32점으로 나타났다. 따라서 실험집단과 통제집단의 자존감, 의미의 존재, 의미추구 변인의 사전점수를 통제한 ANCOVA 검증은 매우 유의미한(.001) 결과가 나타났음을 볼 수 있다.

4. 논의

본 연구의 주요 결과를 중심으로 최근 선행연구와 비교하고, 신앙기반 코칭 프로그램의 기독교 상담학적 함의를 논의하면 다음과 같다.

1) 신앙기반 코칭 프로그램이 기독 대학생의 자존감 향상에 미치는 효과

신앙기반 코칭 프로그램이 기독 대학생의 자존감 향상에 효과가 있는지를 검증한 결과, 실험집단의 자존감은 사전검사 평균이 28.42점이었으나 사후검사에서 32.87점으로 증가하여 통계적으로 매우 유의미한 변화를 보였다(t=4.94, p<.001). 하지만 통제집단에서는 자존감의 사전·사후 변화가 통계적으로 유의하지 않았다(t=0.51, p=.614). 사전 자존감 점수를 통제한 ANCOVA에서 집단의 효과가 유의하게 나타났다(F=16.84, p<.001, partial η^2=.225). 실험집단의 조정된 사후 평균은 32.72점으로 통제집단의 28.75점보다 높았다. 이는 신앙기반 코칭 프로그램이 기독 대학생의 자존감 향상에 긍정적인 영향을 미쳤음을 보여주는 결과이다. 그리고 이러한 결과는 하나님 안에서 자기이해가 자존감 향상에 매우 중요한 요소임을 나타냈다고 할 수 있다(조은별, 탁진국,2024). 그리고 자존감 향상은 단순한 자신감이나 특정 영역에서의 능력에 대한 평가가 아니라 삶 전반에 미치는 가치평가로 이해하는 선행연구(Hatano et al., 2024; Rafiq & Linden, 2024)와 같은 결과를 도출했다고 할 수 있다.

2) 신앙기반 코칭 프로그램이 기독 대학생의 의미의 존재에 미치는 효과

신앙기반 코칭 프로그램이 기독 대학생의 의미의 존재 향상에 효과가 있는지를 검증한 결과, 실험집단은 사전검사 24.87점에서 사후검사 29.53점으로 통계적으로 유의증가를 보였다(t=5.81, p<.001). 하지만 통제집단은 유의한 변화가 나타나지 않았다(t=.31, p=.750). 사전점수를 통제한 ANCOVA에서도 집단의 효과는 유의하게 나타났

www.kci.go.kr

으며(F=22.31, p<.001, partial η^2=.282), 실험집단의 조정된 사후 평균은 29.42점으로 통제집단의 24.98점보다 높았다. 이는 신앙기반 코칭 프로그램이 참여자로 하여금 자신의 삶을 보다 의미 있고 목적 있는 것으로 인식하도록 하는 데 효과가 있었음을 의미한다. van Doornik 등(2024)의 의미중심 치료가 실험집단의 삶의 의미가 통제집단보다 유의하게 증가 했다는 결과와 동일한 결과가 나타났음을 의미한다. 그리고 Chung 등(2024)의 삶의 의미 프로그램과 본 연구 프로그램에서 활용한 요인들이 의미 있는 결과로 입증되었다고 하겠다.

3) 신앙기반 코칭 프로그램이 기독교 대학생의 의미추구에 미치는 효과

신앙기반 코칭 프로그램이 기독교 대학생의 의미추구 향상에 효과가 있는지를 검증한 결과, 실험집단은 사전검사 23.76점에서 사후검사 27.63점으로 증가하여 통계적으로 유의한 차이가 나타났다(t=5.02, p<.001). 반면 통제집단에서는 유의한 변화가 나타나지 않았다(t=.47, p=.635). ANCOVA에서 집단의 효과가 유의하게 나타났으며(F=13.76, p<.001, partial η^2=.193), 실험집단의 조정된 사후 평균은 27.51점으로 통제집단의 24.32점보다 높았다. 이 결과는 신앙기반 코칭 프로그램이 참여자로 하여금 자신의 삶에서 의미와 목적을 적극적으로 탐색하도록 촉진하였음을 보여준다. 따라서 본 연구에서 의미추구가 증가했다는 것은 참여자들이 단순히 '삶의 의미를 이미 발견하였다'는 의미라기보다, 선행연구(이태현, 2024; Krok et al., 2024)에서 제시 된 자신의 삶의 목적과 방향 및 소명에 대해 보다 적극적으로 질문하고 탐색하게 되었다는 의미로 해석하는 것이 타당하다. 그리고 기독교적 삶의 의미는 개인적 행복이나 성취에만 머무르지 않고 하나님을 사랑하고 이웃을 사랑하며 자신의 삶을 소명과 책임의 관점에서 살아가는 것과 연결된다는 선행연구와 일치하다(Wnuk, 2024; Mineva, 2024).

4) 신앙기반 코칭 프로그램의 기독교 상담학적 함의

본 연구의 결과는 몇 가지 기독교 상담학적 중요한 함의를 제공한다.

첫째, 본 연구는 심리적 자존감을 단순히 높이는 차원을 넘어, 복음 안에서 자기 가치의 근거를 재구성하는 것이 자존감과 삶의 의미를 연결하는 핵심 상담적 자원이 됨을 시사한다. 본 프로그램은 하나님의 형상, 그리스도 안에서의 새로운 정체성, 그리고 하나님의 은혜와 소명을 유기적으로 결합함으로써 정체성과 목적의 문제를 통합적으로 다루었다. 이는 세속적 차원의 자존감 향상 개입과 달리, 내담자의 존재론적 기반 자

www.kci.go.kr

체를 재설정한다는 점에서 중요한 기독교 상담학적 의미를 지닌다.

둘째, 기독교 상담의 핵심 목표를 단순한 심리적 증상 완화에서 실존적 삶의 의미 탐색으로 확장할 필요성을 제기한다. 대학생들이 겪는 진로, 대인관계, 학업, 불안 등의 심리적 어려움 이면에는 '나는 누구인가'와 '나는 무엇을 위해 살아가는가'라는 근본적인 실존적 질문이 자리 잡고 있다. 따라서 기독교 상담은 단편적인 표면적 증상 감소에 머물기보다, 내담자가 자신의 삶을 어떠한 신앙적·복음적 의미체계 안에서 이해하고 해석하고 있는지를 깊이 있게 탐색하도록 도와야 한다.

셋째, 신앙기반 코칭은 내담자의 강점과 가능성을 발견하는 과정을 신앙적 소명과 결합함으로써, 기독교 상담과 코칭을 통합하는 효과적인 실천 모델이 될 수 있음을 보여준다. 최근 강점기반 개입 연구들은 자신의 강점을 인식하고 활용하는 것이 자기효능감 증진에 긍정적임을 보고하고 있다. 본 연구는 이러한 강점 탐색을 세속적인 자기계발 차원에 머물게 하지 않고, 하나님께서 부여하신 은사와 책임, 그리고 소명의 관점에서 재해석하도록 유도하였다. 이를 통해 강점은 '타인 대비 우월한 능력'이 아닌 '하나님과 이웃을 섬기기 위해 위임된 자원'으로 전환되며, 이는 자존감 증진과 삶의 의미 확립을 동시에 견인하는 기제로 작동한다.

넷째, 본 연구는 자존감 향상과 삶의 의미 증진이라는 두 과업을 분리된 개별 목표로 다루기보다, '정체성'과 '목적'이라는 통합적 틀 안에서 접근해야 함을 입증하였다. 본 프로그램은 '하나님의 형상으로 창조되고 그리스도 안에서 새로운 정체성을 가진 존재'라는 복음적 자기이해를 중심으로 두 요소를 통합함으로써, 기독 대학생의 심리적 안정과 영적 성숙을 동시에 지원하는 차별화된 실천적 모델을 제시했다는 점에서 학술적·실천적 의의를 지닌다.

Ⅲ. 닫는 글

1. 요약과 결론

본 연구는 기독 대학생의 자존감과 삶의 의미를 향상시키기 위한 신앙기반 코칭 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하는 데 목적이 있다. 이를 위해 기독교 대학생 60명을 실험집단 30명과 통제집단 30명으로 구성하고, 실험집단에 12주간 신앙기반 코칭 프로그램을 실시한 결과에 따른 결론은 다음과 같다.

www.kci.go.kr

첫째, 신앙기반 코칭 프로그램은 기독 대학생의 자존감 향상에 효과가 있는 것으로 나타났다. 본 프로그램에서 지향한 자존감은 '나는 다른 사람보다 뛰어나다'는 자기우월감이 아니라 '나는 하나님의 형상으로 창조된 존귀한 존재이며, 동시에 연약함을 가진 존재'라는 균형 잡힌 자기이해에 기초한 자기 가치감이었다.

둘째, 신앙기반 코칭 프로그램은 기독 대학생의 삶의 의미 중 의미의 존재를 향상시키는 데 효과가 있는 것으로 나타났다. 본 프로그램 참여자들이 자신의 삶과 경험을 보다 일관된 맥락에서 이해하고 자신의 존재가 가치 있고 의미 있다는 인식을 형성하는 데 기여한 것으로 볼 수 있다.

셋째, 신앙기반 코칭 프로그램은 기독 대학생의 의미추구를 향상시키는 데에도 효과가 있는 것으로 나타났다. 본 연구에서 의미추구의 증가는 단순한 막연한 의미 탐색이 아니라 하나님 안에서 자신의 정체성과 소명을 발견하고 이를 미래의 삶과 연결하려는 적극적인 탐색 과정으로 이해할 수 있다.

넷째, 본 연구는 자존감과 삶의 의미를 통합적으로 다루는 신앙기반 코칭 프로그램의 가능성을 확인하였다. 본 연구의 프로그램은 자존감과 삶의 의미를 별개의 영역으로 분리하여 접근하지 않고, '나는 누구인가'라는 정체성의 질문과 '나는 무엇을 위하여 살아가는가'라는 목적의 질문을 연결하였다. 그리고 이러한 과정에서 자존감과 삶의 의미가 함께 향상되었다는 점은 본 프로그램의 중요한 특징이다.

2. 연구의 한계와 후속 연구를 위한 제언

이상의 연구결과와 논의를 바탕으로 후속연구와 실제적인 프로그램 적용을 위해 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 본 연구는 기독 대학생 60명을 대상으로 실시하였기 때문에 연구결과를 모든 기독교 대학생에게 일반화하는 데에는 한계가 있다. 후속연구에서는 보다 다양한 지역과 대학의 참여자를 확보하여 연구대상의 대표성을 높일 필요가 있다.

둘째, 본 연구의 통계분석은 프로그램의 효과를 객관적으로 검증하는 데 장점이 있으나, 참여자들이 프로그램을 통해 어떠한 경험을 하였고 어떤 점이 자신의 자기이해와 삶의 의미를 변화시켰는지를 충분히 설명하는 데에는 한계가 있다. 후속연구에서는 사전·사후검사와 함께 참여자의 소감문, 코칭일지, 심층면담 및 프로그램 과정에서의 변화 경험을 분석함으로써 통계적으로 나타난 변화의 구체적인 의미를 탐색할 필요가 있다

www.kci.go.kr

•논문 투고일: 2026년 09월 26일
•논문 수정일: 2026년 11월 03일
•게재 확정일: 2026년 11월 09일



√ √ √ √

www.kci.go.kr

【참고문헌】

권미진, 김진숙 (2023). 대학생의 자아존중감 향상을 위한 집단상담 프로그램 효과 메타분석, 청소년 연구, **한국청소년학회. 30**(12), 177-204. https://doi.org/10.21509/KJYS.2023.12.30.12.177

김영희, 고태순 (2019). 대학생의 스트레스, 자존감, 삶의 의미가 대학생활 적응에 미치는 영향. **한국웰니스학회지, 14**(3), 263-275. https://doi.org/10.21097/ksw.2019.08.14.3.263

박은정 (2023). 여대생을 위한 '기독교 코칭 상담 모델' 적용 사례 연구. **복음과 상담, 31**(3), 69-94. https://doi.org/10.17841/kaccv.2023.31.3.69

서현석 (2013). 아버지의 양육 태도가 후기 청소년 자녀의 자아 존중감 대인 관계 능력과 회복 탄력성에 미치는 영향. 서울벤처대학원대학교 박사학위 논문.

오윤선. (2016). 성격강점과 말씀묵상기도를 활용한 기독대학생들의 행복증진 프로그램 효과. **복음과 상담, 24**(1), 133-163. https://doi.org/10.17841/jocag.2016.24.1.133

오윤선 (2019). **행복 코칭 심리학**. 예영 B&P.

오윤선 (2021). 기독 대학생의 삶의 의미 및 영적 안녕감이 삶의 만족도에 미치는 영향: 긍정 정서 매개효과를 중심으로. **복음과 상담, 29**(2), 197-224. https://doi.org/10.17841/kaccv.2021.29.2.197

이태현 (2024). 신학 전공자들의 소명의식과 대학생활적응이 진로준비행동에 미치는 영향. **평화와 종교, 18**, 169-199. https://doi.org/10.25168/ kaprs.2024.

원두리, 권선중, 김교헌 (2005). 한국판 삶의 의미척도의 타당화 연구: 대학생을 대상으로. **한국심리학회지: 건강, 10**(2), 211-225. https://doi.org/10.1036/513521

장은호 (2025). 자존감과 목회상담. **한국기독교신학논총, 138**, 233-270. https://doi.org/10.18708/kjcs.2025.10.138.1.233

조은별, 탁진국 (2024). 크리스천 코칭역량 척도 개발 및 타당화. **한국심리학회지: 코칭, 8**(2), 1-33. https://doi.org/10.51457/kjcp.2024.08.8.2.1

한국청소년상담복지개발원 (2023). **2023 청소년 상담 현황 보고서: 대학생정신건강편**. 한국 청소년상담복지개발원.

한국청소년정책연구원 (2022). **청년의 정신건강 실태 및 정책 과제**. 한국청소년정책연

www.kci.go.kr

구원.

황혜리, 김경탁 (2005). 기독교 대학생의 하나님 이미지와 자존감의 관계: H대학교 학생을 중심으로. **상담학연구, 6**(1), 275-286.

황혜리, 김지윤 (2012). 기독교 상담에서 하나님 이미지의 중요성 연구: 기독 대학생의 하나님 이미지와 영적 안녕, 심리적 안녕과의 관계를 중심으로 **한국기독교상담학회지, 23**(1), 263-286.

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, *55* (5), 469-480. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469

Battista, J., & Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Psychiatry, 36*(4), 409-427. https://doi.org/10.1080/00332747.1973.11023774

Baumeister, R. F., & Vohs, K. D.(2002). The pursuit of meaningfulness in life, In C. R Snyder & S. J. Lopez, Eds., *Hand book of positive psychology*, 608-618. Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/oso/ 9780195135336.003.0044

Chung, J. M., Robins, R. W., Trzesniewski, K. H., Noftle, E. E., Roberts, B. W., & Widaman, K. F. (2014). Continuity and change in self-esteem during emerging adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology, 106*(3), 469-483. https://doi.org/10.1037/a0035135

Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. W. H. Freeman & Company.

Frankl, V. E. (1963). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. Washington Square Press.

Gecas, V. (1982). The self concept. *Annual Review of Sociology, 8*, 1-31. https://doi.org/10.1146/annurev.so.08.080182.000245

George, L. S., & Park, C. L. (2021). The science of meaning in life. *Annual Review of Psychology, 72*, 561-584. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-072420-122921

Hatano, K., Hihara, S., Tsuzuki, M., Nakama, R., & Sugimura, K. (2024). Does employment status matter for emerging adult identity

www.kci.go.kr

development and life satisfaction? A two-wave longitudinal study. *Journal of Youth and Adolescence, 53*, 2097-2107. https://doi.org/10.1007/s10964-024-01992-

He, X.-X., Wang, X.-Q., Steger, M. F., Ji, L.-J., Jing, K., Liu, M.-F., & Ye, B.-J. (2023). Meaning in life and psychological distress: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality,* Article 104381. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2023.104381

Hoekema, A. A. (1986). *Created in God's image*. Eerdmans.

Horton, M. S. (2012). *Pilgrim theology: Core doctrines for Christian disciples.* Zondervan.

Karayigit, C., Ozier, M., Bloom, A., Weaver, M., & Wiltz, S. (2025). Meaning in life among emerging adults: An examination of gender, relationship status, and social media use. *The Journal of Humanistic Counseling*, *64*(1). 91-103. https://doi.org/10.1002/johc.12222

Krok, D., Szcześniak, M., & Zarzycka, B. (2024). The role of religious comfort and strain on social well-being among emerging adults in Poland: Serial mediation by meaning making processes. *Journal of Religion and Health, 63*, 4110-4129. https://doi.org/10.1007/s10943-024 -02102-8.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.

Martela, F., & Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology, 11*(5), 531-545. https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623

Mascaro, N., & Rosen, D. H. (2005). Existential meaning's role in the enhancement of hope and prevention of depressive symptoms, *Journal of personality, 73*(4), 985-1013. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00336

Mascaro, N., Rosen, D. H., & Morey, L. C. (2004). The development,

www.kci.go.kr

constructvalidity, and clinicalutility of the Spiritual Meaning Scale. *Personality and Individual Differences, 37*(4), 845-860 https: //doi.org/10.1016/j.paid.2003.12.011

McMinn, M. R. (1996). *Psychology, theology, and spirituality in Christian counseling*. Tyndale House.

Meeus, W. (2011). The study of adolescent identity formation 2000-2010: A review of longitudinal research. *Journal of on Adolescence, 21*(1), 75-94. https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2010.00716

Middleton, J. R. (2005). *The liberating image: The Imago Dei in Genesis 1*. Brazos Press.

Mineva, K. (2024). Religiosity and meaning in life as factors associated with resilience and perceived stress in health sciences students. *Annals of the University of Craiova Series Psychology: Pedagogy, 46*(2), 63-76. https://doi.org/10.52846/AUCPP.2024.2.05

Morris, W. (1981). *The American heritage dictionary of the English language*. Houghton Miifflin.

Powlison, D. (2007). *Seeing with new eyes: Counseling and the human condition through the lens of Scripture*. P&R Publishing.

Rafiq, A., & Linden, B. (2024). Social media and self-concept among postsecondary students: A scoping review. Cyberpsychology, *Behavior, and Social Networking, 27*(3). https://doi.org/10.1089/cyber.2023.0451

Rehfeld, E. L. (2021). Gottebenbildlichkeit und Menschenwürde: Neutestamentliche Kontrapunkte zu einer „klassischen Begründungsfigur" theologischer Anthropologie. *Zeitschrift für Theologie und Kirche, 118*(3), 295-321. https://doi.org/10.1628/zthk-2021-0015

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image.* Princeton University Press.

Schaeffer, F. A. (1968). *Escape from reason.* Inter-Varsity Fellowship.

Servidio, R., Soraci, P., Griffiths, M. D., Boca, S., & Demetrovics, Z.

www.kci.go.kr

(2024). Fear of missing out and problematic social media use: A serial mediation model of social comparison and self-esteem. *Addictive Behaviors Reports, 19*, Article 100536. https://doi.org/10.1016/j.abrep.2024.100536

Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research, 46*(3), 407–441. https://doi.org/10.3102/00346543046003407

Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology, 53*(1), 80–93. https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80

Taylor, J., & Armes, G. (2024). Social comparison on Instagram, and its relationship with self-esteem and body-esteem. *Discover Psychology, 4*, Article 126. https://doi.org/10.1007/s44202-024-00241-3

Van Tongeren, D. R., Green, J. D., Davis, D. E., Hook, J. N., & Hulsey, T. L. (2016). Prosociality enhances meaning in life. *The Journal of Positive Psychology, 11*(3), 225-236. https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1048814

Wnuk, M. (2024). The mechanisms underlying religious coping and hopelessness: Role of meaning in life and affectivity. *Pastoral Psychology*. https://doi.org/10.1007/s11089-024-01181-4

Wong, T. K., & Hamza, C. A. (2025). Recent stressful life events and identity development in emerging adults. *Journal of Personality, 93* (3), 591-613. https://doi.org/10.1111/jopy.12954

Wu, C., Liu, X., Liu, J., Tao, Y., & Li, Y. (2024). Strengthening the meaning in life among college students: The role of self-acceptance and social support: Evidence from a network analysis. *Frontiers in Psychology, 15*. Article 1433609. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1433609

Van Doornik, S. F. W., Glashouwer, K. A., Ostafin, B. D., & de Jong P. J.

www.kci.go.kr

(2024). Theeffects of ameaning-centered interventionon meaning inlife and eatingdisorder symptoms inundergraduate women with high weight andshape concerns: Arandomized controlled trial. *Behavior Therapy, 55*(1), 177-190. https://doi.org/10.1016/j.beth.2023.05.012

www.kci.go.kr

【Abstract】

The Effects of a Faith-Based Coaching Program on Self-Esteem and Meaning in Life among Christian University Students

Oh, Yoon Sun* Jeong, Tae Ri**

The purpose of this study was to examine the effects of a faith-based coaching program on self-esteem and meaning in life among Christian university students. A quasi-experimental design was employed with 60 participants divided into an experimental group (n=30) and a control group (n=30). The experimental group participated in a 12-week faith-based coaching program, while the control group received no intervention. The Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) and the Meaning in Life Questionnaire (MLQ) were used to measure the study variables.

The results showed that the experimental group experienced significant increases in self-esteem (from 28.42 to 32.87, $t=4.94$, $p<.001$), presence of meaning (from 24.87 to 29.50, $t=5.81$, $p<.001$), and search for meaning (from 23.76 to 27.63, $t=5.02$, $p<.001$). In contrast, no significant changes were observed in the control group across these three measures. Furthermore, analysis of covariance (ANCOVA), controlling for pretest scores, revealed significant differences between the groups in self-esteem and both dimensions of meaning in life ($p<.001$).

These findings suggest that the faith-based coaching program was effective in enhancing self-esteem and meaning in life among Christian university students. This study provides empirical evidence for the potential application of faith-based coaching in university counseling and spiritual care settings.

Key Words: faith-based coaching, self-esteem, meaning in life, presence of meaning, search for meaning

---

* Korean Bible University, Department of Liberal Studies / Professor

** Mind & Image / Director

www.kci.go.kr