

대학생들의 자기성장을 위한 코칭 프로그램 개발

황 경 수*

〈 목 차 〉	
I. 코칭 프로그램의 필요성	V. 코칭 프로그램의 효과 및 활용방안
II. 코칭 프로그램의 배경	VI. 제 언
III. 코칭 프로그램의 구성	참고문헌
IV. 코칭 프로그램의 실제	Abstract

I. 코칭 프로그램의 필요성

1. 본 연구의 목적

본 연구의 목적은 대학생들의 자기성장을 위한 도움의 역할을 할 코칭 프로그램의 운영전략과 그 내용을 구성하는 것에 있다.

최근 타 대학에서는 대학생들의 리더쉽훈련을 위한 프로그램 등이 만들어지고 있으나, 대학생들과 졸업 후의 자기성장 프로그램으로서 코칭 프로그램은 일반적이지 못한 실정이다. 그 이유 중 하나는 대학생들에서 터득해야 할 여러 가지 소양과 기법들은 개인의 역할에 맡기는 풍도가 팽배했기 때문이라고 할 수 있다.

본 연구에서는 제주대학교가 주체가 되어 직업능력개발원의 한 프로그램으로 대학생들 대상으로 하는 코칭 프로그램을 만들자는 것을 제안한다. 제안하는 코칭 프로그램에서는 대학생들에 필요한 사항들을 알려주고, 느끼게 하며, 졸업 후의 직장생활이나 진학 후의 생활

* 제주대학교 행정학과 전임강사

에 대한 안내를 해줌으로써 제주대학교 대학생으로서의 만족감을 더욱 높이는 역할을 하게 된다.

2. 선행연구 검토와 본 연구의 의미

코칭 프로그램과 관련한 선행연구는 학술연구와 교양서적으로서의 책들, 홈페이지의 프로그램을 유형화하여 살펴보았다.

첫째, 코칭과 관련된 학술연구들은 주로 스포츠 코치분야의 연구였다. 그 중에서 본 연구와 관련되어 참고한 선행연구들을 제시한다면 다음과 같다. 구우영(1998)의 “효과적 코칭을 위한 심리처방의 요인적 접근”, 강신천(2000), “웹 기반 학습 상호작용 증진을 위한 적응적 코칭 피드백 설계원리의 탐색”, 정지혜(2001), “코칭지식 모형화를 위한 교사지식의 고찰”, 육조영 외(2004), “코칭관리의 과정모델 분석”, 이신언 외(2004), “코칭관리 개념 분석”,곽형기의 (2004), “2002 월드컵 축구대회에서의 히딩크 코칭 전략에 관한 스포츠사적 연구” 등이다.

이러한 선행연구 검토를 통해서 첫째, 코칭전략의 시작은 주로 심리적, 철학적 접근이 필요하며, 그 심리적 철학적 접근으로부터 시작해야 코칭이 성공할 수 있다는 교훈을 얻을 수 있었다. 둘째는 인간주의를 바탕으로 코칭에 임해야 한다는 것이며, 셋째는 그 코칭전략이 스포츠에 적용되어 활용되고 있지만 여전히 과거 권위적인 교육방법으로 현장 코치를 하는 경우가 있으며, 그래서 코칭전략은 지속적인 연구가 필요하다고 할 수 있다.

둘째, 자기성장과 관련된 학술논문 부분도 사이코 드라마와 집단상담 프로그램은 있으나, 본 연구의 주제와 유사한 대학생을 대상으로 하는 코칭 프로그램에 대한 연구는 찾기가 어려웠다. 박희석의 연구진(2001)들은 “대학생 자기성장 집단을 위한 사이코 드라마의 회기과정 및 치료적 효과분석”이란 논문을 통해서 대학생들의 사이코 드라마를 통해 자기성장의 효과를 유도하고, 그 효과를 측정하는 논문을 썼다. 손영환과 김교정(2003)은 “자기성장 집단상담 프로그램이 자아존중감에 미치는 효과성”이라는 논문에서 자아정체감 형성과 대인관계능력향상에 집단상담이 긍정적인 영향을 미치고 있음을 밝혀내고 있다.

본 연구는 이 두 연구와는 사용한 방법측면에서 차이가 있음을 알 수 있지만 대학생의 자기성장 프로그램이라는 측면에서는 유사하며, 사전 사후 평가를 통해서 방법의 효과를 분석했다는 측면에서는 본 연구에 주는 시사점이 있다.

셋째, 교재나 책으로 출간된 자료들이 있다. 마샬 쿡(2003)의 「코칭의 기술」, 스티븐 스토클(2002)의 「원원 파트너쉽」, 포니스(2002)의 「리더를 위한 코칭스킬」, 다케시 고이치(2003)

의 「팀 심리코칭」, 이안시모어(2003)의 「멘토」, 랜드버그(2004)의 「코칭경영의 도」, 혼다 카즈지(2003)의 「알기쉬운 비즈니스 코칭」, 하비라이트너(2002)의 「코칭리더십」, 강경희·유희철(2003)의 「셀프코칭」, 사이토 다카시(2003)의 「질문의 힘」등의 국내서적이 있고, 그 외 외국서적이 있다.

이 책들은 코칭 프로그램의 내용을 제시하는 경우는 주로 비즈니스 성공서적과 같은 성격을 가지고 있으며, 그렇지 않은 경우는 코치들이 코칭을 어떻게 해야 한다는 코치를 위한 코칭전략서적이라는 측면이 있다. 따라서 본 연구에서는 그 내용 중 참고하고 응용할 수 있는 기법들을 활용하는 측면에서 검토하였다.

넷째, 홈페이지에서 제공하는 자료에 대한 검토의 경우는 크게 두 가지의 경우가 있었다. 하나는 한국리더십센터(www.eklc.co.kr)의 프로그램 중 코칭 프로그램이 있었다. 이 코칭 프로그램은 리더에 대응하는 코치로서의 리더의 역할을 하는 개념이라고 할 수 있다. 최근 1인자보다는 2인자, 권위적 리더보다는 서포터로서의 코치의 역할이 강조되는 있는 맥락을 반영하는 것이라 할 수 있다.

또 다른 홈페이지는 한국코칭센터(zine.eklc.co.kr)이다. 코칭에 대한 소개와 칼럼, 자료 및 각종 프로그램을 직접 운영하는 홈페이지이다.

이 홈페이지에 제공되는 프로그램들은 온라인상에서 제공받을 수는 없지만 구체적인 자료들과 경험을 간접적으로 얻을 수 있는 코너이어서 본 연구에는 물론이고, 코칭 프로그램을 수행하는 주체들에게 큰 도움을 주고 있다.

II. 코칭 프로그램의 배경

1. 대학생과 대학교 프로그램에 대한 이해와 코칭 프로그램의 적실성

성인기에 들어선 대학생은 정체감, 인생관 및 가치관이 확립되는 청년후기로서 성공적인 대학생활과 인격발달을 위해서(권석만, 1995, 서울대학교 학생생활연구소, 1998, 1997, 정진이, 1997) 개인적인 노력은 물론 대학차원에서의 교육과 프로그램이 필요하다.

그럼에도 불구하고 고등학교까지의 학습과정에서 필요한 소양을 충분히 터득하지 못하고, 대학에 진학하게 되어 부적응과 어려움을 겪는 사례를 볼 수 있다. 대학에 진학한 후에도 대학생활에 대한 컨설턴트의 역할을 수행하는 창구가 거의 부재한 상태여서 적극적이고 효과적인 대학생활을 하기가 어려우며, 미래에 대해서도 불확실한 상태에서 소극적이고 수동적

으로 임하는 태도를 갖게 되는 경우가 있다.

대학생들이 어려워하는 것은 대학생활 자체에 대한 것만이 아니라 대학생활 이후의 미래에 대한 확심감을 갖지 못하는 것에도 있다. 계획을 세우거나 습관과 시간관리, 직업에 대한 시각 등을 정립함으로써 어느 정도 해소할 수 있는 것임에도 불구하고 대학생들이 기법을 모르거나 접근할 수 있는 프로그램이 부재하여 도움을 받지 못하는 상황이라 할 수 있다.

본 연구에서는 위에서 제시한 내용들을 포함하여 대학생활 재학중의 생활에 대한 코치는 물론 대학졸업후의 생활에 대해서도 설계할 수 있는 미래지향적인 프로그램으로 대학생들을 위한 코칭 프로그램의 운영을 고려하게 되었다.

2. 각종 프로그램과 내용들 통합 정리의 필요성 대두

최근 시민단체나 관공서에서 제공하는 프로그램들이 많이 상존해 있다. 리더쉽 프로그램, 멘토링(후견인) 프로그램 이외에도 컨설팅 등, 그 프로그램 내용이 많다. 이러한 프로그램의 내용들 중 대학생들에게 필요한 사항들을 모아볼 수는 없을까하는 동기에서 고려하게 되었다.

그리고 프로그램의 내용에 있어서도 대학생들의 시간적 부족을 고려할 때 다양한 내용으로 한 프로그램에 모아 운영하는 것이 필요하다고 느낀 것도 코칭 프로그램이라는 항목하에 구성하게 된 배경이라 할 수 있다.

Ⅲ. 코칭 프로그램의 구성

본 연구에서는 대학생들의 자기성장을 위한 코칭 프로그램 구성내용을 다양하게 구성하였다.

본 프로그램은 총 8회로 구성하였다. 1회에 2-3개의 주제를 가지고 토론하고 논의하게 된다. 각 회별 프로그램의 시작과 끝에는 명상을 통하여 명상으로 들어오도록 하고, 명상을 통하여 다시 학습에서 현실로 나아갈 수 있도록 마음의 길다지기를 한다.

프로그램의 각 회별 내용은 다음 표와 같이 구성하였다.

<표 1> 대학생들의 자기성장을 위한 코칭 프로그램 구성내용

회기	주 제	활 동 내 용	시간(분)	비 고
1회	안내와 시작 : 대학생활에서 꼭 해야 할 일들 이야기 나누기	<ul style="list-style-type: none"> • 명상(시작과 정리) • 프로그램 소개 • 현재의 자기 상태 파악하기 • 대학생활에서 꼭 해야 할 일 에 대한 의견 서로 나누기 • 명상(정리) 	100	
2회	목표설정	<ul style="list-style-type: none"> • 명상(시작과 정리) • 목표설정 방법(일일, 일주, 일개월, 일년, 3년, 5년, 10년, 일생) • 취업과 진학의 방향 • 명상(정리) 	100	
3회	말하기와 듣기	<ul style="list-style-type: none"> • 명상(시작과 정리) • 듣기 전략 • 말하기 전략 • 협상 전략 • 명상(정리) 	100	
4회	좋은 습관 학습과 시간관리	<ul style="list-style-type: none"> • 명상(시작과 정리) • 좋은(8개)습관내용 이해하기 • 시간관리 전략 수립하기 • 명상(정리) 	100	
5회	취미와 문화생활	<ul style="list-style-type: none"> • 명상(시작과 정리) • 취미와 문화생활 • 성공적인 동아리생활 • 명상(정리) 	100	
6회	심리파악과 갈등관리	<ul style="list-style-type: none"> • 명상(시작과 정리) • 남성·여성 마음읽기 • 부모님의 마음읽기와 역할학습 • 스트레스 및 갈등관리 • 명상(정리) 	100	
7회	다중지능 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> • 명상(시작과 정리) • 다중지능내용 이해하기 • 다중지능에 따른 개인의 전략수립 • 명상(정리) 	100	
8회	마무리 : 자기사명서와 의식변화 이야기 나누기	<ul style="list-style-type: none"> • 명상(시작과 정리) • 자기사명서 작성 • 의식변화에 대한 이야기나누기 • 명상(정리) 	100	

주 : 박태수(2003), “자기실현을 위한 의식확대 프로그램 개발,” 제주대학교 상담·봉사센터, 「학생생활연구」 제24집, pp.73-100을 참고로 작성함.

IV. 코칭 프로그램의 실제

1. 제1회 프로그램 : 대학생활에서 꼭 해야 할 일들 찾기

1) 목표

대학생활에서 꼭 해보아야 할 일들이 있다. 그 내용들을 살펴보고, 상기시켜서 대학 재학 시절이 아니면 할 수 없는 것을 알고, 즐기고, 학습할 수 있는 동기부여의 장이다.

2) 활동

가. 안녕하세요? 반갑습니다. 저는 ○○○ 코치라고 합니다. 여러분들의 자기소개를 통해서 서로 알리고, 알 수 있도록 합시다. 앞으로 저를 부르실 때에는 ○○○ 코치님이라고 불러주시기 바랍니다.

나. 프로그램에 들어가기 전에 지금 현재의 여러분들의 마음을 읽어보고, 이해하도록 해봅시다. 설문지를 통해서 읽어보도록 하겠습니다.

다. 자! 수고하셨습니다. 그러면 본 프로그램으로 들어가서 여러분들이 대학생활에서 꼭 해야 할 일들을 제시해주시시오. 그 내용을 중심으로 토론하도록 하겠습니다.

코치는 동아리 활동, 교수님(한 두분)과 친하기, 사랑하기, 장학생하기, 책읽기, 취미활동 갖기, 건강을 위한 운동종목 갖기, 효율적인 시간활용법 배우기, 미래의 직업과 진로정하기, 봉사활동·근로·봉사하기, 대화와 협상배우기, 고급문화 느끼기, 여행하기 등을 찾아볼 수 있었습니다.

그러고보니 우리들이 등한시했던 항목들이 많습니다. 특히 인상적인 항목에 대해서 다시 한 번 돌아가면서 이야기해봅시다.

라. 대학생활에서 꼭 해야 할 일들을 찾을 수 있었습니다. 다음 시간부터는 이 기법 하나 하나를 프로그램 순서에 따라 토론하도록 하겠습니다.

마. 음악을 들으면서 앞으로 대학생활을 어떻게 보내야 할지 생각해보시기 바랍니다.

2. 제2회 프로그램 : 목표 설정하기 기법 익히고 목표 수립하기

1) 목표

대학생활에서 무엇이 가장 소중하며, 그 소중한 것을 성취하려면 어떠한 계획을 수립해야 할 것인가? 어떠한 계획을 세워야 그 목적지에 정상적으로 도착할 수 있을 것인가를 인식케 하고, 그 목표를 설정하며, 계획을 수립하는 과정이다.

2) 활동

가. 음악을 들으면서 대학생활에서 무엇이 가장 소중한가를 생각해보십시오. 많은 생각이 떠오를 것입니다만 공부를 제외한 하나의 분야를 선정해보십시오. 정하셨으면 어떻게 해야 그 목적을 달성할 수 있을지를 고민하십시오.

나. 오늘 우리가 토론하고 실험할 항목은 목표설정입니다. 목표와 목적을 구분하는 것이 쉽지 않습니다만 목표는 거시적 개념이고, 그 목표달성을 위한 세부항목들을 우리는 목적으로 가정합니다. 이 목표설정에 대한 기법들이 있습니다만 먼저, 방향설정(pathfinding)이 중요합니다.

방향설정에서는 우리가 무엇을 가장 소중하게 생각해야하느냐 하는 것을 찾는 작업입니다. 많이 있다면 그것을 순서대로 나열해보십시오. 이렇게 순서대로 정렬하는 것을 방향정렬(aligning)이라 할 수 있습니다. 조직에 적용되는 이야기이지만 개인에게도 참고가 되는 좋은 기법입니다. 그러니 여러분의 목표를 정할 때는 방향을 잘 설정하고, 그 설정된 목표에 맞게 하위목표나 여러분들이 가용할 수 있는 여러 가지 자원들을 정렬해야 하겠지요. 정렬해서 목표설정의 그림을 그려봅시다.

다. 오늘 프로그램에서는 대학생활에서 해야 할 목표를 설정했습니다. 이러한 기법을 활용하면 여러분들이 어떠한 어려움이 있어도 해결할 자생력을 갖출 수 있을 것입니다. 그러면 이러한 기법을 바탕으로 하여, 진로와 직업에 대한 목표를 설정해봅시다. 우선 방향설정하시고, 그 다음 방향 정렬기법을 활용하여 세부전략과 의지, 실천계획 등을 수립해봅시다.

라. 음악을 들으면서 무거워진 마음을 가라앉히시고, 앞으로는 목표를 설정하는 삶을 살겠다는 마음을 가져봅시다. 생각하면 이루어집니다. 생각하지 않으면 절대 이루어지지 않습니다. 특히 생각한 일을 구체적으로 전략까지 수립하면 성취할 가능성은 더욱 높아질 것입니다.

3. 제3회 프로그램 : 말하기와 듣기에 대한 기법 익히기

1) 목표

대인관계에 큰 영향을 미치는 대화기법을 배우는 과정이다. 대화를 잘하기위해 듣기(경청하기)를 배우며, 그리고 말을 하는 방법으로는 대화를 논쟁으로 이끌지 않고 따뜻한 대화라 될 수 있도록 하는 기법을 배운다.

2) 활동

가. 음악을 들으면서 내가 가장 많이 쓰는 단어를 찾아봅시다. 어머니가 여러분에게 말을 하면 어떻게 대답하는지 생각해봅시다. 어린이들에게는 어떻게 말하며, 형제에게는 어떻게 말하는지, 동료에게는 어떻게 말하는지, 교수님에게는 어떻게 말하는지 생각해봅시다. 그리고 여러분의 대답의 맥락속에는 어떠한 철학이 있는지 생각해봅시다.

나. 여러분이 얘기했는데, 상대방이 어떤 말투일 때 언짢고, 혹은 좋습니까? 토론해봅시다.

다. 여러분이 어떻게 이야기할 때 상대방은 좋아하는 것 같습니까? 토론해봅시다.

라. 자! 그러면 듣는 방법에 대해서 살펴보도록 합시다. 이러한 기법들은 꼭 외워야하는 것은 아니지만, 용어를 알아두면 자기의 대화를 좋은 쪽으로 이끄는 데 큰 도움을 줍니다. 그러므로 용어는 반드시 외워둡시다.

듣는 방법으로는 동감표현, 미러링(mirroring), 리피트(repeating), 환언 등의 기법이 있습니다.

말하기 방법으로는 먼저 마음의 준비로 판단중지(epoché)와 감정이입(empathy)가 필요합니다. 그리고 말하기의 철학은 따뜻함과 칭찬에 둘 필요가 있습니다. 그리고 '시시비비를 가리지 않기'위해 노력해야 합니다. 오픈형 질문(open question)과 클로즈드형 질문(closed question)이 있습니다. 불완전질문으로 편하게 하는 방법이 있습니다. '그러나'보다는 '그리고'형으로 대화하기, 조건적 화법도 있습니다. '자기개시부터 하기'도 있습니다. '도와줄까'보다는 '같이할까'의 대화법이 필요합니다.

협상전략에 대해서도 한 두 가지를 논의할 수 있습니다. Foot in the door technic 기법과 door in the face technic 기법이 있습니다. 죄악감을 떨쳐버리는 면죄부 활용

하기가 있습니다. Foot in the door technic 기법과 유사한 낮은 공 기법(lowball technic) 기법이 있습니다. 덤을 활용하여 단골로 유인하는 방법(That's not all technic)이 있습니다.

마. 어떻습니까? 우리가 생각지 못했던 기법들이 많이 있습니다. 이러한 기법을 듣고나니 우리가 얼마나 문제있는 대화를 하는지 느끼실 수 있었을 것입니다. 그러면 두 분이 대화를 직접 들으면서 모니터링해봅시다.

바. 어떤 부분이 문제가 있었는지 살펴볼까요? 여러분이라면 어떻게 이야기했을 것이라든 것을 전제로 이야기해봅시다.

사. 그럼 음악을 들으면서 오늘 토론한 내용 중 자기에게 가장 적실한 지적이 되는 기법을 말하기에서 한 가지, 듣기에서 한 가지 꼭 기억해둡시다. 거기에서 시작합시다.

4. 제4회 프로그램 : 좋은 습관 익히기와 시간관리

1) 목표

스티븐 코비박사가 제안한 기존의 7가지 습관과 최근 하나가 더 추가된 8개의 습관을 가지고, 그 동안의 생활을 반성해보고, 미래를 고민하는 과정이다. 그리고 덧붙여서 시간관리 전략에 대해서 토론하게 된다.

2) 활동

가. 음악을 들으면서 불확실한 미래에서 성공을 보장하는 것은 바로 오늘의 원칙에 충실하는 것이라는 말을 합니다. 여러분이 지금 세운 생활의 원칙과 그 원칙을 실행하는 습관에 대해서 생각해봅시다.

나. 어떠한 습관들이 여러분을 다른 분들보다 강하게 만들고 있습니까? 좋은 습관이 있으면 하나씩만 말해봅시다. 좋습니다. 그러면 그 내용들을 스티븐 코비의 8가지 습관에 적용해서 어떠한 조합이 이루어지는지 표시해봅시다.

다. 스티븐 코비 박사의 8가지 습관을 살펴봅시다.

습관 1. 자신의 삶을 주도하라(Be Proactive). 위험을 감수할 용기를 길러주고, 목표 달성과정에서 맞게 될 새로운 도전을 수용하게 합니다.

- 습관 2. 끝을 생각하고 시작하라(Begin with the End in Mind). 비전, 사명, 목적을 공유하여 팀과 조직을 연대시키고, 프로젝트를 완성하게 합니다.
- 습관 3. 소중한 것을 먼저하라(Put First Things First). 가장 소중한 일부터 먼저 하게 하여 일생을 성공적으로 살아가게 해 줍니다.
- 습관 4. 승승을 생각하라(Think Win-Win). 갈등을 해결해 주고, 상호 이익을 모색하게 하여 집단의 응집력을 증대시킵니다.
- 습관 5. 먼저 이해하고, 다음에 이해시켜라(Seek First to Understand, Then to be understood). 문제를 근본적으로 이해하게 하여, 적절한 해결책을 찾게 합니다.
- 습관 6. 시너지를 내라(Synergize). 특성이 다양한 팀원들의 역할을 잘 활용하고 상호 보완하게 하여 더 높은 수준의 결과를 얻게 해줍니다.
- 습관 7. 끊임없이 쉼을 하라(Sharpen the Saw). 심신의 피로 때문에 생산성이 고갈되지 않도록 막고, 지속적으로 자기개발을 하게 합니다.
- 습관 8. 자기 내면의 소리를 찾아라(Find your Voice). 신체적, 정신적, 사회감정적, 영적인 지능의 필요성을 느끼게 해줍니다. 그리고 다른 사람도 내면의 소리를 찾도록 고무하게 합니다.

라. 재미있죠? 오늘 강의실을 나갈 때에는 여러분들이 달라져 있음을 느끼실 수 있을 듯 합니다. 덧붙여서 시간관리기법을 몇 가지만 살펴해보도록 하겠습니다.

마. 음악을 들으면서 자기 생각의 습관을 다시 정리해봅시다.

5. 제5회 프로그램 : 취미와 문화생활에 대해 전략 세우기

1) 목표

문화의 소중함을 느끼는 시간이 되는 것과 동아리활동을 통해서 그 욕구를 해소하는 방법을 찾아보는 것을 목표로 하고 있다.

2) 활동

가. 음악을 들으면서 내가 하는 문화활동은 어떠한 것이 있는지 생각해봅시다. 앞으로 어떤 활동을 해야 도움이 될지도 생각해봅시다. 동아리생활에 대해서도 생각해

봅시다. 동아리에 대해서 내가 어느 정도 알고있는가를 생각해봅시다.

나. 문화활동에는 어떤 것이 있을까요? 내가 관심있는 분야와 연결하여 이야기 해봅시다. 그리고 그 분야의 문화활동을 하려면 어떠한 학습이 필요할까요? 그리고 나이가 들어서 어떠한 문화활동이 나에게 도움이 될까 토론해봅시다. 그 이유는 어디에 있는지를 토론해봅시다.

다. 제주대학교내에는 어떤 동아리들이 활동하고 있을까요?

라. 문화활동을 하려면 돈이 필요할까요? 아니면 시간은 어느 정도 할애해야 할까요? 좋은 경험이 있으면 이야기 해봅시다.

마. 음악을 들으면서 나는 어떠한 문화활동을 해야할지 고민해봅시다. 장래의 문화활동 계획을 돌아가서 수립해보도록 합시다.

6. 제6회 프로그램 : 이성과 부모의 심리를 파악하여 좋은 관계 만들기

1) 목표

가까이 있는 사람들의 성격을 파악하여 좋은 관계 만드는 방법을 익히는 과정이다.

2) 활동

가. 음악을 들으면서 나는 다른 사람들의 성격을 파악하고 배려하기 위해서 어떠한 노력을 해왔는지 생각해봅시다. 그리고 지금까지 살아오면서 서서히 알게된 사람들의 성격의 일반적인 형태를 생각해봅시다.

나. 여성과 남성의 성격의 차이를 먼저 토론해봅시다. 코치가 사안별로 주제를 던질 터이니 자기의 생각을 이야기 합시다.

첫째, 목적지향과 관계지향

둘째, 이야기로 풀기와 생각으로 풀기

셋째, 호의와 칭찬에 대한 생각의 차이

넷째, 눈과 귀

다섯째, 좋아하는 말과 싫어하는 말

여섯째, 제안과 기다리기

그 다음에는 부모님을 이해하고, 여러분들이 결혼 한 후에 배우자를 이해하기 위한 기법하나를 살펴봅시다. 어른 마음속에 있는 숨겨진 아이(hidden child)에 대한 이해입니다.

자기의 내면에 있는 스트레스를 해결해야 갈등관계가 해결됩니다. 그 스트레스를 해결하는 나름대로의 기법들에 대해서 토론을 합시다.

다. 음악을 들으면서 이 내용으로 끝나지 않음을 생각합시다. 끊임없이 책을 읽어 여성과 남성에 대한 차이점을 읽어 나갈 필요가 있다는 것을 염두에 두도록 합시다. 고민의 정도에 따라, 결혼 전과 후, 모두 행복한 관계를 유지할 수 있습니다.

7. 제7회 프로그램 : 다중지능 이해하고, 자기의 지능 찾기

1) 목표

대학생들이 가지고 있는 잠재적 지능을 찾고, 그 능력이 모두 소중하다는 것을 느끼는 것이다.

2) 활동

가. 음악을 들으면서 각 개인에게는 지금까지 발간된 모든 서적에 제시되어 있는 내용을 증가하는 창의력을 가지고 있다는 말을 생각하면서 우리의 잠재력과 창의력을 생각해봅시다.

나. 우리가 가지고 있는 능력과 키우면 더 많은 능력을 발휘할 수 있는 능력들을 이야기합시다. 그리고 등한시 하고 있지만 꼭 키워야 할 능력에는 어떠한 것이 있는지 이야기해봅시다.

다. 하버드 대학의 교육학과 교수인 가드너(Gardner)는 종래의 IQ개념에 대항하여 다중지능(Multiple Intelligence)의 개념을 제시하고 있습니다.

첫째, 신체운동지능

둘째, 인간친화지능

셋째, 자기성찰지능

넷째, 언어지능

다섯째, 논리수학지능

여섯째, 음악지능

일곱째, 공간전환지능

여덟째, 자연친화지능 등입니다.

이 여덟 가지의 지능에 대한 이야기를 들으면서 여러분들은 어떠한 느낌을 가지셨는지요. 여러분들 개인의 느낌을 이야기해봅시다. 그리고 앞으로 여러분들의 전략을 말해봅시다.

라. 음악을 들으면서 우리는 모두 소중하다는 것을 생각해보기 바랍니다. 그러면서 희망을 생각하고, 다짐을 해봅시다. 친구에게는 무엇을 이야기해주면 좋을지 생각하면서 자기 스스로에게도 격려합시다.

8. 제8회 프로그램 : 자기사명서 쓰면서 미래 계획하기

1) 목표

마무리 프로그램이다. 대학생활을 어떻게 해야겠다는 것을 느꼈다면 그 내용을 중심으로 대학생활은 물론 대학졸업 후에 어떠한 삶을 살아야겠다는 사명서를 쓰고, 미래를 계획하는 시간을 갖는다.

2) 활동

가. 음악을 들으면서 지금까지의 노트를 보면서 자기의 다짐을 마음속으로 정리해봅시다.

나. 여러분들이 생각한 다짐사항을 지금부터 적어봅시다. 그 내용을 사명서라는 제목으로 작성하십시오. 큰 종이에 준비된 색연필을 가지고 작성해보시기 바랍니다.

다. 음악을 들으면서 프로그램이 시작될 때 작성하셨던 항목에 대해서 지금 느끼는 느낌을 표시해주시기 바랍니다. 그럼 여러분 개개인의 점수를 비교해봅시다. 많이 달라졌음을 느끼십니까? 아니면 더욱 신중해짐을 느끼십니까? 그 말씀을 나눠봅시다.

라. 여러분들의 도움으로 8회에 걸친 코칭 프로그램이 끝났습니다. 코칭 프로그램의 발전을 위해서 평가를 해주시기 바랍니다. 이 평가는 다음 프로그램 교육생들에게 도움을 주기 위한 것입니다.

<표 2> 코칭 프로그램 평가를 위한 설문지

항 목	평균
1. 담당코치는 예약된 코칭 시간을 준수하였다.	
2. 담당코치는 내가 자연스럽게 이야기하도록 해 주었다.	
3. 담당코치는 나의 이야기에 옳고 그름을 평가하지 않았다.	
4. 담당코치는 제언이나 충고를 해주기보다 내가 스스로 답을 찾아가게끔 해주었다.	
5. 담당코치의 의도가 개입된 유도질문을 하지 않았다.	
6. 담당코치는 나의 말을 중간에 끊지 않고 충분히 말을 들어주었다.	
7. 담당코치는 내가 진실을 직시할 수 있도록 도움을 주었다.	
8. 담당코치는 간단명료하고 객관적인 표현을 하였다.	
9. 나는 코칭대화에서 문제해결을 위한 구체적인 실행계획을 세웠다.	
10. 전반적으로 이번 코칭을 통해서 많은 도움을 받았다.	
누 계	

주) 이 평가표는 학생들에게 평가를 하도록 하는 의미도 있지만 코치인 프로그램 운영자가 어떻게 해야 하는지를 알려주는 지침이 될 수도 있다.

V. 코칭 프로그램의 효과 및 활용방안

이 프로그램의 기대효과는 다음과 같다.

첫째, 대학생들이 한 강의에서 한 학기에 모두 들을 수 없는 내용들을 집약하여 들을 수 있으므로 대학생들이 초년기에 대학생활의 방향을 잡을 수 있는 중요한 기준적 역할을 하게 될 것이다.

둘째, 프로그램을 이수한 학생은 미래지향적 사고를 가지고, 대학생활과 대학졸업후의 방향에 대해서도 자신감을 가지고 임할 수 있게 된다.

셋째, 프로그램 이수학생들은 목표설정, 대화법과 습관, 시간관리, 이성에 대한 이해, 장차 부모로서의 역할준비 등의 전략 등을 학습하게되어 대학생으로서의 역할은 물론 일반 사회의 한 구성원으로서의 역할도 충실히 이행해나갈 수 있는 소양을 키우게 된다.

넷째, 대학생들에게 각각의 항목들에 대해 고민하게 하고, 개인적 학습의 동기를 가질 수 있도록 하는 계기가 될 것이다.

이 프로그램을 활용하는 방안은 다음과 같다.

첫째, 직업능력개발원의 프로그램으로 실제 운영할 수 있다. 본 연구자체가 학술적인 분석을 통해서 새로운 이론이나 결론을 도출하는 연구이기보다는 대학의 상담관련 기관에서 운영하는 프로그램의 일환으로 활용할 목적으로 만든 것이기 때문에 제주대학교의 경우 직업능력개발원의 프로그램으로 운영하는 방안을 모색할 수 있다.

둘째, 수련원 등에서 연수프로그램으로 운영할 수 있다. 제주도의 경우는 대학생들의 수요가 다소 적을지 모르지만 육지부의 연수원 등에서는 운영할 수 있는 프로그램이라 할 수 있다. 이렇게 수련원에서 운영할 경우에는 8회의 내용을 하루에 하는 것은 무리일 수 있고, 1회 분씩 나누어서 선별하여 운영할 수 있을 것이다. 그리고 장기연수의 경우 2박 3일 코스로 운영을 하는 것도 바람직할 것이다.

셋째, 대학의 연수원 등에서 2박 3일 코스로 운영할 수 있다. 제주대학교의 경우 서귀포 연수원에서 방학 등을 활용하여 2박3일 운영할 경우 가능할 것으로 판단된다.

넷째, 대학내에서 운영하는 평생교육원 프로그램의 일환으로 운영하는 방안이다. 평생교육원이 운영할 경우에는 기존 시스템에 의해서 움직여지는 것이기 때문에 비용면에서 효율적이고, 안정적일 것이다.

VI. 제 언

대학생들이 갖추어야 할 교양으로는 수업시간에 터득할 수 있는 것도 있고, 그렇지 않지만 중요한 내용도 있다. 코칭 프로그램에서는 수업시간에 정규과목으로는 배우기 쉽지 않지만 대학생이라면 알아두어야 할 사항들을 토론과 강의 등을 통해서 배우게 된다.

대학생이 자기성장을 위해 알아두어야 할 사항은 수량적으로 몇 개라고 할 수 없듯이 코칭프로그램을 구성하는 내용에는 그 항목들을 하나, 두 개로 한정할 수 없다. 그러니 코칭프로그램의 항목들을 다양화 할 수 있는 적극적 배려가 필요하겠다. 예를 들면 직업능력개발원의 프로그램으로 하되, 분야별로 나누어서 다양한 코칭 프로그램을 구성하는 것이 첫 번째 제안사항이다.

둘째의 제안사항으로는 코칭 프로그램의 개별 항목별로 지속적인 연구가 필요하다는 제안이다. 물론 필자가 계속적으로 관심을 가져야 하는 것이 당연하겠지만 대학당국에서도 이러한 직업능력개발원의 프로그램이 더욱 활성화 될 수 있도록 관심을 가져야 할 것이다.

셋째의 제안사항으로는 이러한 코칭 프로그램이 지속적으로 이루어질 경우, 코칭 프로그램이 이루어지기 이전과 이후, 그리고 졸업 후 일정기간이 지난 후 코칭 프로그램의 효과에 대한 평가를 하고, 모니터링할 필요가 있다는 것이다.

참 고 문 헌

- 강경희·유희철(2003), 「셀프코칭」, 휘슬러.
- 강신천(2000), “웹 기반 학습 상호작용 증진을 위한 적응적 코칭 피드백 설계원리의 탐색,” 한국교육정보미디어학회, 「한국정보방송연구」, 제6권 제1호, pp.5-31.
- 구우영(1998), “효과적 코칭을 위한 심리처방의 요인적 접근,” 한국스포츠심리학회, 98춘계 학술발표대회.
- 곽형기·현선희(2004), “2002 월드컵 축구대회에서의 히딩크 코칭 전략에 관한 스포츠사적 연구,” 한국체육사학회, 「체육사학회지」, 제33권, pp.143-161.
- 권석만, “대학생의 대인관계 부적응에 대한 인지-행동적 설명모형,” 서울대학교 학생생활연구소, 「학생연구」제30권 1호, 1995, pp.38-63.
- 다케시 고이치(2003), 「팀 심리코칭」, 한 언.
- 랜드버그(2004), 「코칭경영의 도」, 푸른솔.
- 마샬 쿡(2003), 「코칭의 기술」, 지식공작소.
- 박희석·손정락·임수진, “대학생 자기성장집단을 위한 사이코드라마의 회기과정 및 치료적 효과 분석,” 한국사이코드라마·소시오드라마학회, 「한국사이코드라마학회지」, 2001, pp.101-116.
- 박태수(2003), “자기실현을 위한 의식확대 프로그램 개발,” 제주대학교 상담·봉사센터, 「학생생활연구」제24집, pp.73-100.
- 사이토 다카시(2003), 「질문의 힘」, 루비박스.
- 손영환·김교정, “자기성장 집단상담 프로그램이 자아존중감에 미치는 효과성,” 한국지방교육경영학회, 「지방교육경영」, 제8권 통합본, 2003, pp.101-119.
- 스티븐 스토클(2002), 「원원 파트너쉽」, 21세기 북스.
- 육조영·김희수·윤찬호(2004), “코칭관리의 과정모델 분석,” 한국스포츠리서치, 「한국스포츠리서치」, 제15권 제5호, pp.2497-2508.

- 이신언·윤호상·육조영(2004), “코칭관리 개념분석,” 한국스포츠리서치, 「한국스포츠리서치」, 제15권 제6호, pp.51-60.
- 이안시모어(2003), 「멘토」, 씨앗을 뿌리는 사람.
- 정지혜(2001), “코칭지식 모형화를 위한 교사지식의 고찰,” 한국여성체육학회, 「한국여성체육학회지」, 제15권 제2호, pp.233-242.
- 포니스(2002), 「리더를 위한 코칭스킬」, HR Partner.
- 하비라이트너(2002), 「코칭리더쉽」, 국일증권경제연구소.
- 혼다 카쯔지(2003), 「알기쉬운 비즈니스 코칭」, 새로운 사람들.
- Patrick Williams and Deborah C. Davis(2002), 「Therapist as Life Coach」, W.W.Norton & Company.

<Abstract>

The Coaching Program Development for Self-Growth of the Undergraduates

Hwang, Kyung-Soo

This study focuses on designing the coaching development for self-growth that the undergraduates can learn.

This program consists of 8 subprograms. The theme of the subprograms are

1. The first time program : What should our undergraduate do?
2. The second time program : How do we plan?
3. The third time program : How should we speak and hear?
4. The fourth time program : Let's learn about 8th habits and time control methods.
5. The fifth time program : How can we enhance cultural quotient?
6. The sixth time program : How can we know the mind of man or women?
7. The seventh time program : Let's recognize the multi intelligence, search for your subconscious intelligence.
8. The eighth time program : Write a mission and plan your future.

We can think that this program help the undergraduates and graduates. The reason is that the undergraduate can learn the contents which they can't learn in the class.

We suggest that the cheju national university career center operates this program or the other program. And we suggest that the professors research into each theme of this program and that the coach appraises the effect of the program.