

GROW 코칭 모델에 대한 불교적 접근

이영림(범우)

동국대학교 경주캠퍼스 불교아동보육학과 교수

A Buddhist Approach on GROW Coaching Model

Lee, Youngrim(Ven. Beomwoo)

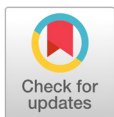
Dongguk University Gyeongju

child-b@hanmail.net

Abstract

Since COVID-19, the world has rapidly changed to New Normal world throughout society. As a practical way to reveal individual's potential and promote growth and change beyond various phenomena caused by it, I would like to pay attention to the period role of the coaching field. The purpose of this study is to newly interpret the GROW coaching model from a Buddhist perspective. As to research methods, it first reviewed prior research related to coaching and suggested a Buddhist approach to "balanced life" as an alternative direction to complement the limitations of the existing coaching model. Therefore, the four stages of the GROW coaching model, which is highly utilized in the coaching field, looked at it based on the Four Noble Truths. Finally, I proposed the Buddhist possibility of a coaching model that achieves sustainable growth beyond change. The significance of this study is a small attempt at a convergent approach with Buddhism as a foundation for the development of various coaching models, guessing the prospect of coaching field based on Buddhism.

Key words : growth, coaching model, change, Buddhism, Four Noble Truths



OPEN ACCESS

KJRE. 2021 February, 65(1): 147-158

DOI: <https://doi.org/10.12972/kjre.20210008>

Received: January 24, 2021

Revised: February 23, 2021

Accepted: February 23, 2021

Copyright: © 2021 Korean Journal of Religious Education



This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

1. 들어가며

전 세계적으로 대유행하고 있는 코로나19 이후 뉴 노멀(New Normal)은 새로운 현실이 되고 있다. 여기서 뉴 노멀의 사전적 정의는 “시대 변화에 따라 새롭게 부상하는 기준이나 표준”¹⁾으로, 이전에는 정상적이지 않은 것들이 점점 일반화되어 가는 상태를 말한다. 본 논문에서는 이 용어를 세계경제 현상이라는 초기 개념보다는 2020년 코로나 팬데믹으로 야기된 위기의 갖가지 현상들에 주목하였다.

최근 새로운 기준의 등장은 기존 사회적 상황의 판도와 가치를 바꾸어 가고 있다. 신문 기사에서 “뉴 노멀 시대, 경쟁자라도 손잡아야”²⁾한다는 것은 어떤 분야를 막론하고 경계를 초월한 협력을 강조한 것이고, “비대면 행정에 감염병센터까지...뉴 노멀 대비하는 자치구”³⁾는 행정 시스템 측면으로 바이러스의 확산을 막기 위한 민첩한 대응 그리고 “디지털화한 ‘뉴 노멀’ 시대에 인간성 교감 더하기”⁴⁾는 비대면의 일상화에 따른 문제점을 잘 드러내고 있다. 이 전과 확연히 다른 낯선 분위기는 국가적으로 사회·문화적 상황 속에서 속출하고 있다.

이제 개인과 사회의 급속한 변화는 선택이 아니라 절대적인 과업이라고 해도 과언이 아니다. 이러한 불확실성의 시대에서 ‘나는 누구인가?’, ‘어떻게 인간답게 살 것인가?’, ‘이 시대에 필요한 가치는 무엇인가?’ 등에 대한 끊임없는 내적 물음과 미래의 비전에 대한 지속적인 관심은 인간으로서의 정체성과 삶의 방향에 좌표가 될 것이다. 그리고 이것을 현실적으로 구체화하여 실천한다면 자신이 원하는 목표를 성취할 수 있을 것이다.

이에 본 연구는 현재 개인이 가진 잠재력을 최대한 발현시켜 최상의 가치를 실현하는 실행 가능성의 패러다임으로 알려진 코칭을 제시하고자 한다. 어떤 목표를 향해 서로 협력하고 유대감을 키워 함께 코치하는 인간을 호모 코치쿠스(Homo-coachcus)라고 한다. 이는 목표 달성을 위해 코치가 피코치를 효율적으로 조력하는 것으로서 평등한 동반자적 관계의 코칭 과정을 거쳐 자기인식과 자발성을 바탕으로 행동 변화와 성장을 도모하는 것이다. 삶의 목표를 향한 이러한 이득은 개인 차원에서는 자각(自覺)을 기반으로 자기주도성, 창의성, 집단 협업 등의 역량을 강화할 수 있고 건강한 사회 발전에도 기여할 것이다.

이처럼 긍정적인 효용성도 많지만 코칭 현장에서는 주로 정해진 코칭 모델에 기반하기 때문에 구조화 정도가 높다는 점에서 적용하는 분야나 대상에 적합한 모형들의 개발이 필요하다. 이런 점에서 선행된 국내 코칭 모델에 관한 연구⁵는 매우 적다. 향후 코칭 분야는 모델에 관한 기초적 연구의 활성화를 통해 더욱 발전적으로 나아가야 할 과제를 안고 있다.

이에 다양한 코칭 모델 개발의 활용 방안으로 종교적 접근을 시도하고자 한다. 종교는 인류가 태동한 이래로 공동체적 삶에서 상생 관계를 깨닫게 해 주었고 인간 본성을 회복하도록 정신적으로 이끌어 주었다. 특히 불교는 자각(自覺)의 종교로서 실증주의적, 과학적, 행동주의적, 심리학적 종교라는 근거에 기반⁶하였고 인간이 깨달음에 이르는 결정적인 요소를 자신의 경험에 의한 것이라고 강조하였다. 모든 생명은 불성(佛性)을 가지고 있다는 불교적 관점에서 깨달음의 길인 사성제(四聖諦)와 팔정도(八正道)의 실천체계가 코칭에 좋은 모델이 된다고 본다. 이러한 불교적 시각을 통해 무엇을 코칭할 것인지, 어떻게 코칭할 것인지에 대한 근본적인 속성을 이해함으로써 통찰적 사고와 역량을 증진하고 실제 행동으로 실천하는 원동력이 될 것이다.

따라서 본 연구는 불교적 관점에서 GROW 코칭 모델을 새롭게 해석하는 데 목적이 있다. 이를 위해 먼저 코칭과 관련한 선행연구를 검토하고 기존 코칭 모델의 한계를 보완하는 대안적 방향으로 불교적 접근을 제시할 것이다. 이에 코칭 분야에서 활용도가 높은 GROW 코칭 모델의 4단계를 사성제에 기초하여 조명해보고자 한다.

II. 코칭 선행연구 검토와 대안적 방향

1. 코칭 및 코칭 모델

역사적으로 코칭은 16, 17세기에 헝가리의 코치(Coach)라는 마을에서 만들었던 마차 콕시(Kocsi)가 사람들을 목적지까지 데려다주는 기능에서 유래되었다.⁷ 코칭의 목표는 궁극적으로 인간의 변화에 있고 사람들의 목표달성, 문제해결 그리고 지속적인 성장을 목적으로 한다.⁸ 코칭 분야가 국내에 도입된 지 20년이 되어 다른 학문에 비해 출발은 늦었으나 조직이나 학습 등의 영역에서 활성화로 현재는 다양한 분야로 확산되어 가는 추세이다.

연구 동향을 살펴보면, 2009년 코칭의 학문적 가능성과 유형 분류를 위한 기초 연구를 발판으로 2011년 학문적 정립의 기초적 접근 연구가 진행되었고, 2012년에는 그동안 10년을 토대로 살펴본 한국의 코칭산업의 현황 및 전망, 2016년 발전방향 그리고 2000~2020년까지의 성과를 중심으로 정리 및 논의한 연구들에서 그 발전단계를 잘 알 수 있다.⁹ 특히 학습 및 진로 분야, 스포츠 분야, 기업의 조직 분야 등의 실무에서 필요한 내용을 중심으로 확장되어 다양한 대상을 위한 코칭프로그램의 개발 및 적용과 관련한 실증적인 연구¹⁰들이 늘어나고 있다. 이렇게 사람들의 변화가 가능한 것은 그 진행 과정의 이면에 학

심적인 심리적 요소와 매우 밀접하다고 보는 측면에서 행동과학인 심리학 이론에 기반한 코칭심리 분야가 더욱 활발하게 진행되고 있다.¹¹

코칭심리학은 Grant(2000)에 의해 인간발달 및 행동변화의 심리학적 접근으로 응용심리의 새로운 영역으로 출발하였으며, 끊임없는 연구방향 탐색과 지식체계 구축을 위한 다양한 논의가 필요하다.¹² 심리학 관점 중에서 정신역동 관점, 행동주의 관점, 인지행동주의 관점 특히 긍정심리학 관점이 코칭의 학문적 기틀을 강화하고 현장 적용에 있어 효과성을 높인다고 보았다.¹³ 긍정심리학과 코칭심리학의 교차점은 인간관과 변화에 대한 기본적인 철학과 지향점으로 행복과 강점에 기초하여 이를 코칭 실무에 적용하는 것이다.¹⁴

그 밖에도 코칭과 자기결정성 이론의 관련성 연구¹⁵가 있는데, 인본주의 철학에 기반한 코칭철학의 인간관을 살펴보고 이 이론을 활용하여 효율성을 극대화 할 수 있는 적용 가능성을 탐색하였다. 기존의 커리어, 학습, 라이프 코칭의 분야별 분류에서 최근에 “의사결정, 행동변화, 대인관계, 수행” 코칭이라는 학문적 주제분류를 제시한 연구¹⁶도 있다. 이는 학문으로서의 정체성 확립과 실용성 확보를 위한 것이라고 본다.

이제까지 선행연구를 통해 코칭 및 코칭심리의 주요 연구주제를 살펴보았다. 코칭의 기본 철학과 인간관, 코칭목표 달성을 위한 협력적 파트너십 경험, 자신의 주제적 삶의 체험에서 오는 변화와 성장의 과정 그리고 실제 적용 가능한 코칭 모델 연구가 다각도로 요구됨을 알 수 있다.

이러한 맥락에서 기존의 코칭 모델의 틀로서 잘 알려진 GROW 모델과 이후에 등장한 PRACTICE 모델 그리고 국내에서 개발된 지.아미(GIIAME) 모델¹⁷ 단계의 내용과 그 특징을 살펴보면 다음 <표 1>과 같다.

<표 1> 코칭 모델의 유형

모델명	GROW	PRACTICE	지.아미(GIIAME)
개발자	Whitmore(1992)	Palmer(2007)	탁진국(2019)
단계	4단계	7단계	7단계
내용	①목표설정 ②현실파악 ③대안탐색 ④실행의지	①문제 인식 ②현실적 목표 설정 ③대안 도출 ④결과 고려 ⑤가장 가능성 있는 대안 선정 ⑥선택한 대안 실행 ⑦평가	①목표탐색 및 도출 ②관련 상황 인식 ③개입(기법) 적용 ④실행의도 ⑤행동실행 ⑥(행동)점검 ⑦(행동)평가
특징	-피코치의 성장 추구 -단계 절차의 간결성 -실행의지 단계 이후의 부재로 확인 어려움 -현재 활용도 높고, 기본적 토대로써 사용함	-해결중심기법 활용 -문제 인식이 우선 -피코치의 부정적 문제에 관심이 적음 -가능한 대안의 도출과 실행에 중점	-코칭심리에 기반 -심리학에 근거한 개입 및 기법 적용 -실행의도를 추가 -5단계 이후 행동실행에 대한 점검 및 평가

위에서 코칭 모델의 명칭을 보면 각 단계에 해당하는 영어 약자로서 코칭의 과정이 구체적으로 잘 드러난다. GROW 모델은 단계의 절차가 간단하고 현재 코칭 현장에서 일반적으로 활용되고 있다. 이는 목표를 설정하는 것부터 시작하여 현실을 파악한 후 이에 적절한 대안을 찾아 실행의지로 그 이후 실행에 대한 구체적인 방법은 부재하다. 이에 비해 PRACTICE 모델은 문제 인식의 토대 위에 현실 가능한 목표를 설정하고 여러 대안 선정 시에 결과를 고려하여 가장 가능성 있는 것을 실행 및 평가한다. 하지만 초점화 되어 있는 문제해결 중심이다 보니 피코치의 부정적 문제를 간과할 수 있으며 자칫 기계적인 입장에서 피상적인 코칭관계를 맺을 수도 있다. 또 GIIAME 모델은 자신이 달성하려는 여러 가지 목표를 탐색 및 도출

하고 이와 연관된 상황적 맥락을 이해하며 그것에 개입 기법을 적용해 보고 행동하기 전 단계인 실행의 ‘의도’를 중요하게 여긴다. 이는 심리학 기반의 코칭 접근을 잘 보여주나, 개입 시에 각 심리학 이론의 기법 위주로 사용할 우려가 있다. 또 행동에 대한 점검 및 평가가 제시되어 있지만 이를 지속가능한 성장으로 연결하기 위해서는 내면적 작동에 의한 자가점검의 기준과 방법이 필요하다고 본다.

이러한 맥락에서 필자는 코칭 모델의 한계에 대한 보완점으로 변화와 성장을 추구하는 인간에 대한 바른 이해와 균형 잡힌 생각과 행동의 기초인 ‘정신적 접근법’에 중점을 두었다. 이는 코칭을 단지 문제해결이나 목표 달성을 위한 일회적 수단으로만 활용하는 것이 아니라 인간이 개인적·사회적으로 ‘균형감’을 통해 온전히 성장할 수 있는 기회이자 자발적 노력에 의한 순환적 과정이라는 점이다. 코치와 피코치의 심리적 성숙을 통한 동반성장을 통해 코치는 무엇을 코칭할 것인지와 어떻게 코칭할 것인지가 더욱 명확해지고, 피코치는 코칭 모델의 각 단계에서 균형감을 가지고 올바르게 보고 목표를 위해 실천할 수 있을 것이다. 이에 본 연구에서는 급속한 변화의 시대를 살아가는 현대인들을 위한 코칭 모델의 정신적인 측면에서 또 진정한 변화와 성장을 위한 실천적인 측면에서 불교의 가르침이 어떤 해답을 줄 수 있는지 탐색해 보고자 한다.

2. 기존 코칭 모델의 한계에 대한 불교적 시각, 정서적 균형감

앞에서 기존 코칭 모델의 한계에 대해 언급하였다. 코칭 모델에서 지향하는 바는 현재보다 더 효율적이고 발전적으로 변화하고 성장하는 미래지향적인 방향성을 가진다. 자기성찰과 통찰을 포함하는 자기인식을 통해 자기 자신에 대한 바른 이해를 기초로 다른 관점의 수용이 가능하게 되면서 ‘변화’를 경험하고, 더 나아가 어떤 상황에서도 스스로 자신의 문제를 해결해 나갈 수 있을 때¹⁸ ‘성장’의 의미로 해석할 수 있다. 이러한 인간의 변화와 성장은 자신에 대한 무한한 신뢰와 정서적 균형감이 요구된다. 이에 대해 대안적 시각에서 불교가 어떠한 영향을 미칠 수 있는지 살펴보고자 한다.

불교는 ‘마음의 종교’이자 ‘실천의 종교’로서 알려져 있다. 붓다는 권위주의를 떠난 종교, 이론에 집착하기보다는 실질적인 생활에 직접적인 도움이 되는 것을 추구하였으며, 인간 스스로 노력하는 정신을 구체적으로 알려 주었다. 이렇듯 불교의 출발점은 한 인간의 깨달음으로부터 시작되었다.

1904년 독일인으로 처음 비구계를 받은 나나틸로카가 붓다를 다음과 같이 구체적으로 표현한 글에서 잘 엿볼 수 있다.

붓다는 신도 아니며 신의 예언자나 화신도 아니다. 오히려 그 분은 자기 자신의 노력을 통해서 궁극적인 자유와 완전한 지혜를 얻어서 천신과 인간들 가운데에서 견줄 이 없는 스승이 된 최상의 인간이다. 그 분이 걸었고 보여준 그 길을, 목적지에 이를 때까지 실제로 따라감으로써 인간들이 스스로 자기 자신을 구원해 내는 방법을 보여주었다는 의미만으로 그 분은 ‘구원자’이다. 붓다가 얻은 지혜와 자비의 완전한 조화를 통해서, 그 분은 보편적이면서 영원한, 완성된 인간의 이상을 구현하셨다.¹⁹

이처럼 붓다의 일생은 자신의 노력으로 목적이 있는 고귀한 삶을 살았고, 누구나 그러한 잠재력이 있음을 보여준 사례이다. 그 내적 힘은 자신의 불성(佛性)을 확신하는 것으로서, 『대승열반경』에 모든 중생에게는 부처가 될 수 있는 깨달음의 성품을 가지고 있다는 것에서 잘 드러난다.²⁰

영국의 심리학자이며 선불교를 심리치료에 접목한 방법을 연구하는 데이비드 브레이저(David Brazier)는 불성에 대해 다음과 같이 밝혔다.

불성은 내담자 속에 내재하는 것으로서 초월과 해결의 길로 항상 나아가기 위해 우리가 의지할 수 있는 것이다. 불성은 또한 우리에게도 내재하는 것으로서 우리 스스로의 애착심을 내려놓고 모든 것을 수용하고 긍정하는 마음이 되도록 한다.²¹

이를 코칭관계의 측면에서 보면, 코치가 피코치의 불성에 대해 확고한 믿음을 가질 때 피코치는 자신의 잠재 능력을 충분히 끌어올려 최상의 목표달성을 이룰 수 있다는 것이다. 이때 피코치가 무한한 가능성의 존재임을 스스로 깨닫게 되면 삶에 대하는 태도가 자연스럽게 현재보다 나은 방향으로 변화하고 지속적으로 성장하며 그 과정에서 삶의 지혜를 얻을 수 있을 것이다. 이처럼 ‘코칭을 왜 하는가?’, ‘무엇을 위한 성장인가?’에 대한 지향점은 정서적으로 균형 잡힌 삶을 통해 행복과 내면의 자유를 얻기 위함이라고 볼 수 있다.

이러한 목표를 이루기 위해 어떠한 단계를 밟아나가는 것이 필요한지에 대한 해답으로 사성제의 구조를 제시하고자 한다. 이는 불교의 가장 근본적이며 보편적인 가르침의 형식으로서 인간의 감정적 관점에서의 설명체계라고 본다.²²

사성제는 우주 삼라만상의 본질을 꿰뚫고 있고 이것을 깨달으면 붓다가 될 수 있다고 보아 이를 성스럽다고 표현하는 것이다. 다음의 『잡아함경』에는 네 가지 진리를 핵심적으로 설명하고 있다.

부처님께서 베나레스의 녹야원에 머무르실 때의 일이다. 어느 날 부처님은 제자들에게 이렇게 설법하셨다.

“네 가지의 성스럽고 참다운 진리가 있다. 무엇을 네 가지라고 하는가? 첫째는 모든 것은 괴롭다는 진리요[苦聖諦], 둘째는 괴로움의 원인은 쌓임에 있다는 진리요[苦集聖諦], 셋째는 모든 괴로움이 소멸된 진리요[苦滅聖諦], 넷째는 괴로움을 소멸시키는 방법의 진리[苦滅道聖諦]다. 만약 수행자로서 이미 모든 것이 괴롭다는 진리를 알고 이해하며[知], 괴로움의 원인이 쌓임에 있음을 알고 끊으며[斷], 괴로움이 소멸된 진리를 알고 증득하며[證], 괴로움이 사라지는 방법의 진리를 알고 닦았다면[修], 그런 사람은 빗장과 자물통이 없고, 구덩이를 편편하게 고르고, 모든 험하고 어렵고 얽매이는 것으로부터 벗어났다고 하리라. 그는 어질고 성스러운 사람[賢聖]이라 부를 것이며 거룩한 깃대를 세웠다고 하리라.”²³

이 내용에서는 현실 세계에서 참된 진리를 바르게 알지 못해서 고통이 일어난다는 고성제, 고통의 원인이 욕망과 집착에서 온다는 집성제, 그리고 깨달음의 세계로서 이러한 욕망과 집착을 소멸한 경지가 열반의 상태라는 멸성제, 고통을 완전히 소멸하는 방법으로 팔정도라는 도성제에 대한 진리를 말한다.²⁴

이렇게 고통을 극복하고 깨달음의 문으로 가는 데는 중도(中道) 실천이 우선한다. 팔정도는 현재에 집중하도록 돕고 현실에 충실한 삶을 살아가도록 인도하므로 인생에서 진정한 삶의 의미와 가치를 스스로 점검하는 자신의 수호자 역할을 하게 한다. 이는 극단적으로 치우친 사고나 행동을 하지 않고 균형감 있게 생각하고 행동하는 것으로 깨어있는 삶을 살아가는 것을 담고 있다.

이것은 근본적인 고통에 대한 원인과 그 해결방안이 단계적으로 제시된 구조로, 코칭 모델에서 추구하는 변화와 성장의 의미에 시사하는 바가 있다. 개인의 현실적 상황이나 문제들을 불교적 지혜로 극복할 수 있고, 이러한 성장을 통해 살아가면서 직면하는 유사한 혹은 새로운 문제를 해결해 나갈 수 있는 내면적 힘을 증진시킬 수 있을 것이다. 만약 성장하지 못한다면 자신이 처해진 상황이나 현실적 문제를 바로 보지 못하고 스스로 해결하지 못하여 인지적·심리적 어려움에 봉착하는 일이 많을 것이다.

누구에게나 살아가면서 지속 성장이 필요하다. 이러한 성장은 외적으로 보이는 결과적인 달성이 아닌, 진정한 삶의 의미를 발견하여 더욱 내적인 발전으로 자신을 이끌어가는 원동력이자 행복의 요소로 작용하는 것이다. 코칭에서 ‘피코치가 자신을 변화하고 성장시킬 수 있는 역량을 가지고 있다’는 것을 전제해야 한다. 이는 자신 혹은 관계 속에서 성장을 위한 진정한 노력이 있을 때 가능하다. 이러한 점에서 GROW 코칭 모델을 사성제의 원리로서 풀어나가는 일은 ‘균형적인 삶’을 위해 가치가 있다고 본다.

III. 사성제로 본 GROW 코칭 모델의 4단계

이 장에서는 코칭의 현장에서 잘 알려져 있고 코칭 모델의 기본적인 틀로 활용되고 있는 GROW 모델의 4단계로서 목표 설정, 현실 파악, 대안 탐색, 실행 의지를 불교의 사성제 관점에 기초하여 살펴보고자 한다.

1. 목표 설정-고(苦)

목표설정은 코칭의 시작이면서 이 모델에서 가장 중요하게 생각하는 기초적인 작업 단계이다. 자신의 목표설정에 있어 관점을 수립하는 것으로서, 피코치의 현재 욕구, 이전 경험과 문제점들이 드러난다. 피코치가 원하는 혹은 논의된 이슈들에 대해 합의하여 코칭의 목표를 확인하는 것이다. 이때 코칭관계가 성립되는데 관계의 질에 따라 결과에 영향을 미칠 수 있다. 여기서는 코치가 피코치에게 현실적 목표를 달성하기 위해 행동이 가능한 실제적인 방법과 기한들에 대해 구체적으로 제시함으로써 원만하게 신뢰할 수 있는 환경을 구축하는 것이다.

사성제의 고는 일체개고(一切皆苦)를 완전히 아는 것이다. 이 세상에 고라는 주어진 문제를 해결하기 위해 제기하는 단계이다. 괴로움을 철저히 이해하는 과정에서 이를 수용하게 되면 세상을 보는 안목이 넓어지고 생각이나 감정에 의해 생겼던 괴로움은 실체가 없어 저절로 소멸하게 된다는 것이다.

고로 보는 코칭 첫 단계의 목표설정은 ‘목표’에 대해 부정·긍정의 마음에 치우쳐서 목표는 반드시 달성해야만 한다는 당위성을 가지고 그런 과정에만 집중하지 않는 것이다. 그렇지 못할 경우 목표를 이루는 과정에서나 혹은 목표 성공의 여부에 따라 문제가 발생할 수 있기 때문이다. 이는 목표의 의미를 바로 알고 그 현존을 있는 그대로 수용하는 것이다.

2. 현실 파악-집(集)

현실탐색은 코칭의 목적인 목표 달성을 위한 대안 모색에 집중하기 위한 선행단계로서, 피코치의 개인적 특성, 과거 경험 그리고 현재 발생한 사안들에 대해 실제 면밀하게 탐색하는 과정이다. 이때 과거 발생한 일에 대해 집착하여 부정적인 생각과 감정이 생기지 않도록 주의하여 원인을 탐색해야 한다. 과거에 목표를 이루지 못했던 원인을 코치의 명료화 질문을 통해 스스로 인식하고 성찰하게 되면 자연스럽게 코칭 목표를 위한 구체적인 대안을 얻을 수 있다고 보는 것이다.

사성제의 집은 괴로움이 발생하는 원인에 관한 것이다. 변화와 성장을 위해 집착하여 애쓰는 것이 아니라 모든 존재와 지금-여기에서 무심히 이루어지는 것이다. 붓다는 직접 경험의 중요성을 강조하고 세상의 이치를 체득하는 자세를 보여주었다.

집으로 보는 코칭 모델의 두 번째 단계는 자기가 처한 현실 상황을 발견하고 그에 적절한 것을 취하고 다른 것은 평온한 마음으로 내려 놓을 수 있는 힘이 필요하다. 이루고 싶은 목표 때문에 자신에 대한 바른 이해와 실제 상황에 대한 이해가 왜곡되거나 오류가 발생할 수 있기 때문이다. 목표를 달성하기 위해서는 많은 것을 한 번에 이룰 수 없음에도 이를 통찰하지 못한다면 심리적 고통이 따르고 현재에 집중하여 나아가기 어려울 수 있다.

3. 대안 탐색-멸(滅)

대안탐색은 목표달성과 직접적으로 연결되는 가장 효율적인 방법을 찾는 단계이다. 이는 피코치의 현재 생각이나 처해진 상황 그리고 성공적인 경험 등에 대한 점검이 우선적으로 필요하며, 이는 목표를 해결하려는 자발적인 태도를 재확인하는 것이다. 이때 코치는 가르치는 지시자 혹은 부정적 평가자가 아닌 진정성 있는 격려를 통한 촉진자가 되어야 한다. 피코치가 더욱 자기주도적으로 문제해결 방안을 확장적으로 발현하고 연속적으로 생각해 낼 수 있도록 코치는 목표를 전략적으로 체계화 할 수 있는 방법들을 제시하여 현실적으로 피코치가 할 수 있는 것부터 실시하도록 안내한다.

사성제의 멸은 괴로움의 소멸에 관한 것이다. 갈애를 내려놓음으로써 내면의 자유를 얻고 더이상 괴로움 속에 빠지지 않는 것을 스스로 인지적으로 체험하여 아는 것이다. 이러한 멸은 욕망이나 무지의 소멸 상태가 가능함을 확실히 보여준다.

멸로 보는 코칭 모델의 세 번째 단계는 자신이 세운 목표를 원만히 달성할 수 있다는 확신이다. 이러한 대안은 목표에 대한 자신의 진정한 노력에 의해 가능한 것이다. 코칭 모델에서 현 시대에 윤리·도덕적인 부분이 강조되어야 하는 과정이라고 볼 수 있다.

4. 실행 의지-도(道)

마지막으로, 실행 의지를 굳건히 하여 대안을 성취하기 위한 행동으로 연결할 수 있도록 구체적인 계획을 세우고 문제점들을 논의하는 단계이다. 이때 실행의 의지를 지속적으로 유지할 수 있는 정교화의 촉진적인 방법을 활용한다. 또 선정된 목표에 온전히 집중할 수 있도록 하고 현재 방해되는 것의 문제를 정확히 알아 제거하는 등에 주의가 요구된다.

사성제의 도는 괴로움의 소멸에 이르기 위한 실천이다. 누구나 일상에서 정견·정사·정어·정업·정명·정정진·정명·정정을 지속적으로 실천한다면, 이고득락(離苦得樂)을 얻고 해탈(解脫)의 세계, 열반의 세상으로 나아갈 수 있다는 것이다.

도로 보는 코칭 모델의 마지막 단계는 편협된 생각에서 벗어나 균형감 있는 생각을 가지는 것이다. 실행 의지를 유지하고 목표를 달성하기 위해서 팔정도와 같은 구체적이며 현실적인 실천은 이를 가능하게 해 주는 나침반으로 작용된다. 코칭 모델의 단계에서 팔정도와 같은 세부적인 내용을 실천하고 체험하는 자가점점의 마음수행이 필요하다.

요약하면, 균형적인 삶을 살아가는 태도를 증진하는 이득은 어떤 경우라도 문제를 해결할 수 있는 지혜를 발현하게 돕고, 현재보다 더 나은 자신으로 나아갈 수 있는 진정한 삶의 태도를 가지게 할 것이다.

IV. 나오며

코칭의 중요한 역할은 제4차 산업혁명으로 빠르게 질주하고 있는 지금 시대에 전 생애발달에 걸친 현대인의 다차원적 문제를 해결하고 더 나은 자신 및 미래를 위한 예방적 차원이라고 볼 수 있다. 이러한 맥락에서 본 연구는 기존 코칭 모델 중에 활용도가 높은 GROW 모델을 불교의 사성제를 통해 조명하고 진정한 변화와 성장에 대해 탐색해 보았다.

한편 불교적 토대 위에 GROW 모델을 다시 살펴보면, 목표설정은 지금-여기에서 현존하기, 현실 파악에서는 현재 장애물이거나 그렇지 않은 여러 가지 요소들에 대해 바른 견해를 가지기, 대안 탐색은 가장 효과적인 방법을 모색하는 단계인데 연기적 사고에 기초하여 연결감으로 새롭게 보기 그리고 실행 의지는 마무리 단계로서 실행을 위한 각 단계의 코칭 과정을 선(禪)의 수행단계를 소와 동자에 비유한 『십우도』로 설명하는 것도 의미가 있을 것이다.

불교 기반의 코칭은 철저한 인간에 대한 깊은 이해를 돕고, 어떤 상황이나 일에 대해 지혜롭게 균형감을 키워 줄 것이다. 이는 중도의 관점에서 균형감 코칭(balance coaching)을 개발하여 적용해 볼 수 있다. 불교의 인간관은 인간의 존재가 오온으로 구성되어 잠시 모여 구성된 끊임없이 변화하는 존재로 보았으며, 삶이 연기(緣起)의 상의상관(相依相關), 상즉상입(相即相入)의 법칙으로 서로를 비추는 관계망 속에서 작동되고 있는 현실을 이해하여야 한다. 이를 통해 자기 주도적이고 주체적인 삶을 살아갈 수 있으며, 인간과 세상에 대한 바른 이해를 바탕으로 모든 존재와의 관계에서 진정으로 소통하고 공감할 수 있게 도울 것이다. 이처럼 연기법을 바로 아는 지혜는 변화와 성장을 위한 씨앗이라고 할 수 있다.

불교에서 대기설법(對機說法)의 가르침은 어떻게 코칭할 것인지의 방향성을 보여준다. 이는 가르침을 받는 자의 능력, 성격, 소질에 따라서 가르침을 설한다는 의미이다. 병에 따라서 약을 처방하는 것에 비유하여 붓다는 듣는 사람의 이해력, 성격, 상황에 맞추어 정교하게 가르침을 설하고, 최종적으로 깨달음으로 인도하는 것이다. 이것이 가능할 수 있는 것은 상대방의 세계관과 가치관을 인정하고 이에 따라 상대방을 교화하는 것이다. 그 과정에서 자신의 고유한 삶의 방식을 정립하게 되고 심리적으로 성숙해지는 긍정적 결과를 얻는다.

개인의 변화와 성장을 점검하고 평가하는 방법으로 코칭관계의 질을 기준으로 삼을 수 있다. 코칭 모델의 초기 단계에서 코치와 피코치의 관계가 어떻게 맺어지고 유지되는가에 따라 결과가 달라질 것이다. 코칭 모델에서 ‘무엇을 코칭할 것인가’에 대한 물음은 코치가 스스로에게 질문하는 것의 중요성을 말한다. 코치의 인간관, 인생관, 세계관 등의 기본 철학을 바탕으로 넓은 안목을 가진다면 효과적 측면에서 긍정적인 결과를 얻을 수 있을 것이다. 이는 코치가 피코치의 인식을 촉진하는 역할을 통해 목표를 설정하고 현실을 파악하며 대안을 선택하는 데 있어 구체적으로 조력하여 현실적으로 적용 가능한 실제적인 접근을 할 가능성이 높을 것이다.

앞으로 새로운 코칭 모형 개발을 위한 기초연구와 실증적 연구가 활성화되어야 한다. 또 시대적 흐름에 요구되는 상담 및 코칭의 방향성과 다양한 코칭 이슈들을 위한 연구도 시급하다. 이러한 차원에서 불교가 코칭학 혹은 코칭심리학의 기반이 되는 이론으로서의 정립을 위한 연구와 불교에 기반한 코칭교육 연구도 시도해 볼 수 있다. 코칭 이론이 처음부터 정립되어 있었던 것이 아니므로 이론 정립을 목적으로 한 심도 있는 사상적 연구가 지속적으로 요구된다.

본 연구의 의의는 다양한 코칭 모델 개발을 위한 기초적 토대로서 불교와의 융합적 접근을 위한 작은 시도라고 할 수 있으며, 불교에 기반한 코칭 분야의 지평을 가늠해 볼 수 있다.

요약

COVID-19 이후 사회 전반에 걸쳐 뉴 노멀(New Normal)한 세상으로 급격히 바뀌고 있다. 이로 인해 파급되는 갖가지 현상들을 뛰어넘어 개인의 잠재력을 발현하고 성장과 변화를 촉진하는 실제적 방안으로 코칭 분야의 시대적 역할에 주목하고자 한다. 본 연구의 목적은 불교적 관점에서 GROW 코칭 모델을 새롭게 해석하는 데 있다. 연구 방법은 문헌연구를 통해 먼저 코칭과 관련한 선행연구를 검토하고 기존 코칭 모델의 한계를 보완하는 대안적 방향으로 ‘균형 있는 삶’의 불교적 접근을 제시하였다. 이에 코칭 분야에서 일반적으로 활용하는 GROW 코칭 모델 4단계를 사성제(四聖諦)에 기초하여 살펴보았다. 끝으로, 변화를 넘어 지속 성장을 이루는 코칭 모델의 불교적 가능성을 제안하였다. 이러한 연구의 의의는 다양한 코칭 모델 개발을 위한 기초적 토대로서 불교와의 융합적 접근을 위한 작은 시도라고 할 수 있으며, 불교에 기반한 코칭 분야의 지평을 가늠해 볼 수 있다.

주제어

성장, 코칭 모델, 변화, 불교, 사성제

References

T: 大正新修大藏經

『大乘涅槃經』 (T12)

『雜阿含經』 (T2)

구자균·도미향, 「한국의 코칭프로그램 현황 및 연구경향분석」, 『코칭연구』 11(3), 충남: 한국코칭학회, 2018.

길영환, 「코칭의 학문적 정립을 위한 기초 연구」, 『코칭연구』 4(2), 충남: 한국코칭학회, 2011.

김수영·도미향, 「긍정심리학의 코칭 적용에 관한 탐색적 연구」, 『코칭연구』 10(4), 충남: 한국코칭학회, 2017.

- 김유천, 「코칭학 성과 및 도전에 관한 탐색적 연구: 국내 코칭학을 중심으로」, 『코칭연구』 13(6), 충남: 한국코칭학회, 2020.
- 김은정, 「코칭심리 연구와 전문가 훈련을 위한 통합적 성장 코칭 모델」, 『한국심리학회지: 코칭』 1(1), 서울: 한국심리학회, 2017.
- 김응자, 「예비보육교사의 코칭프로그램 적용 효과」, 『코칭연구』 11(3), 충남: 한국코칭학회, 2018.
- 김하나·김혜연, 「진로코칭프로그램이 자기효능감과 진로성숙도에 미치는 효과-제주도 지역아동센터의 중학생을 중심으로」, 『코칭연구』 8(1), 충남: 한국코칭학회, 2015.
- 나나틸로카, 『붓다의 말씀』, 서울: 고요한소리, 2008.
- 도미향·이정은, 「국내외 대학의 코칭 교육과정 분석」, 『코칭연구』 13(2), 충남: 한국코칭학회, 2016.
- 대한불교조계종 포교원, 『불교의 이해와 실행』, 서울: 조계종출판사, 2016.
- 류승원, 「영화코칭 프로그램 개발을 위한 탐색적 연구: 청소년의 스트레스 감소를 위한 자아존중감, 자기조절학습, 학교생활적응을 중심으로」, 『코칭연구』 9(2), 충남: 한국코칭학회, 2016.
- 박정영, 「코칭학의 유형분류를 위한 기초적 접근: 코칭형태분류를 중심으로」, 『코칭연구』 2(1), 충남: 한국코칭학회, 2009.
- 박정영·최영지·김면수, 「우리나라 코칭산업의 현황과 전망」, 『코칭연구』 5(2), 충남: 한국코칭학회, 2012.
- 선종옥, 「코칭의 학문 가능성을 위한 기초적 접근」, 『코칭연구』 2(1), 충남: 한국코칭학회, 2009.
- 윤형식·도미향, 「한국의 코칭학 발전방향에 관한 탐색적 연구」, 『코칭연구』 9(1), 충남: 한국코칭학회, 2016.
- 이노우에 위마라·카사이 켄타·카토 히로키 편, 윤희조 역, 『불교심리학사전』, 서울: 씨아이알, 2017.
- 이송이·조혜진, 「4차 산업혁명에 따른 아동과 청소년 진로코칭: 애니어그램 성격론 활용 가능성 탐색」, 『코칭연구』 11(1), 충남: 한국코칭학회, 2018.
- 이자랑·이필원, 『도표로 읽는 불교입문』, 서울: 민족사, 2016.
- 이한주·김현수, 「자기결정성 이론의 코칭 적용에 관한 탐색적 연구」, 『코칭연구』 9(3), 충남: 한국코칭학회, 2016.
- 이희경, 「코칭심리학의 연구동향 탐색: 코칭심리학의 지식체계 구축을 위하여」, 『한국심리학회지: 코칭』 1(1), 서울: 한국심리학회, 2017.
- 정숙희·도미향, 「어머니의 코칭역량 및 양육효능감이 유아의 창의적 인성에 미치는 영향」, 『코칭연구』 9(3), 충남: 한국코칭학회, 2012.
- 정은경, 『코칭심리의 이론과 실제』, 서울: 학지사, 2020.
- 정은경, 「코칭심리의 연구 및 심리서비스 발전방향」, 『한국심리학회 학술대회 자료집』, 서울: 한국심리학회, 2020.
- 정희정·김소연, 「아동코칭프로그램의 현황과 개발방향-학습코칭프로그램을 중심으로」, 『코칭연구』 5(1), 충남: 한국코칭학회, 2012.
- 조성진, 「대학생 진로코칭 프로그램 효과 검증에 기반을 둔 커리어코칭 시스템 개발 연구」, 『코칭연구』 11(4), 충남: 한국코칭학회, 2018.

- 조지연·탁진국, 「긍정심리기반 강점 중심 코칭 프로그램이 대학생들의 자기효능감, 진로 의사결정 및 진로결정수준에 미치는 영향」, 『청소년학연구』 23(1), 서울: 한국청소년학회, 2016.
- 탁진국, 『코칭심리학』, 서울: 학지사, 2019.
- 황현호·도미향, 「전문코치의 역량강화를 위한 핵심코칭역량에 대한 탐색적 연구」, 『코칭연구』 10(2), 충남: 한국코칭학회, 2017.
- David Brazier 저, 김용환·박종래·한기연, 『선치료』, 서울: 학지사, 2007.
- Grant, A. M., Coaching Psychology comes of age, *PsychNews*, 4(4), 2000.
- Palmer, S., PRACTICE: A model suitable for coaching, counseling, psychotherapy and stress mangement, *The Coaching Psychologist*, 3(2), 2007.
- Smith, H., *The world's religions*, San Francisco: HarperSan Francisco, 1991.
- Whitmore, J., *Coaching for performance: A practical guide to growing your own skills*, London, UK: Nicholas Brealey Publishing, 1992.
- 한국코칭심리학회 <https://www.coachingpsychology.or.kr/about/index.php>.
- <https://100.daum.net/encyclopedia/view/201XXX2102059>. 2021년 1월 13일 검색.
- <https://www.donga.com/news/article/all/20210113/104912771/1>. 2021년 1월 14일 검색.
- <https://www.edaily.co.kr/news/read?newsId=01184086628918376&mediaCodeNo=257>. 2021년 1월 16일 검색.
- <https://www.etnews.com/20210114000118>. 2021년 1월 14일 검색.

Endnote

- 1 <https://100.daum.net/encyclopedia/view/201XXX2102059>. 2021년 1월 13일 검색.
- 2 <https://www.donga.com/news/article/all/20210113/104912771/1>. 2021년 1월 14일 검색.
- 3 <https://www.edaily.co.kr/news/read?newsId=01184086628918376&mediaCodeNo=257>. 2021년 1월 16일 검색.
- 4 <https://www.etnews.com/20210114000118>. 2021년 1월 14일 검색.
- 5 김은정, 「코칭심리 연구와 전문가 훈련을 위한 통합적 성장 코칭 모델」, 『한국심리학회지: 코칭』 1(1) (서울: 한국심리학회, 2017), 48-71쪽에서 코칭 단계에서 변화 및 성장을 심리학 관점으로 재구성하여 코칭 전문가를 위한 훈련과정으로서의 통합적 코칭심리 모델을 제시하였다.
- 6 Smith, H., The world's religions (San Francisco: HarperSan Francisco, 1991), pp.98-99.
- 7 정은경, 『코칭심리의 이론과 실제』 (서울: 학지사, 2020), 15쪽.
- 8 한국코칭심리학회 <https://www.coachingpsychology.or.kr/about/index.php>.
- 9 논문 발행 순서로 살펴보면 다음과 같다. 선종욱, 「코칭의 학문 가능성을 위한 기초적 접근」, 『코칭연구』 2(1) (충남: 한국코칭학회, 2009), 5-21쪽; 박정영, 「코칭학의 유형분류를 위한 기초적 접근: 코칭형태분류를 중심으로」, 『코칭연구』 2(1) (충남: 한국코칭학회, 2009), 61-77쪽; 길영환, 「코칭의 학문적 정립을 위한 기초 연구」, 『코칭연구』 4(2) (충남: 한국코칭학회, 2011), 57-68쪽; 박정영·최영지·김면수, 「우리나라 코칭 산업의 현황과 전망」, 『코칭연구』 5(2) (충남: 한국코칭학회, 2012), 23-46쪽; 윤형식·도미향, 「한국의 코칭학 발전방향에 관한 탐색적 연구」, 『코칭연구』 9(1) (충남: 한국코칭학회, 2016), 5-33쪽; 김유천, 「코칭학 성과 및 도전에 관한 탐색적 연구: 국내 코칭학을 중심으로」, 『코칭연구』 13(6) (충남: 한국코칭학회, 2020), 49-68쪽.
- 10 김하나·김혜연, 「진로코칭프로그램이 자기효능감과 진로성숙도에 미치는 효과-제주도 지역아동센터의 중학생을 중심으로」, 『코칭연구』 8(1) (충남: 한국코칭학회, 2015), 59-78쪽; 구자근·도미향, 「한국의 코칭프로그램 현황 및 연구경향분석」, 『코칭연구』 11(3) (충남: 한국코칭학회, 2018), 5-26쪽; 김응자, 「예비보육교사의 코칭프로그램 적용 효과」, 『코칭연구』 11(3) (충남: 한국코칭학회, 2018), 73-91쪽; 류승원, 「영화코칭 프로그램 개발을 위한 탐색적 연구: 청소년의 스트레스 감소를 위한 자아존중감, 자기조절학습, 학교생 활적응을 중심으로」, 『코칭연구』 9(2) (충남: 한국코칭학회, 2016), 49-68쪽; 조성진, 「대학생 진로코칭 프로그램 효과 검증에 기반을 둔 커리어코칭 시스템 개발 연구」, 『코칭연구』 11(4) (충남: 한국코칭학회, 2018), 5-29쪽; 정희정·김소연, 「아동코칭프로그램의 현황과 개발방향-학습코칭프로그램을 중심으로」, 『코칭연구』 5(1) (충남: 한국코칭학회, 2012), 27-48쪽.
- 11 이송이·조혜진, 「4차 산업혁명에 따른 아동과 청소년 진로코칭: 애니어그램 성격론 활용 가능성 탐색」, 『코칭연구』 11(1) (충남: 한국코칭학회, 2018), 57-70쪽; 정숙희·도미향, 「어머니의 코칭역량 및 양육효능감이 유아의 창의적 인성에 미치는 영향」, 『코칭연구』 9(3) (충남: 한국코칭학회, 2012), 27-48쪽.
- 12 Grant, A. M., Coaching Psychology comes of age, *PsychNews*, 4(4), 2000, pp.12-14; 이희경, 「코칭심리학의 연구동향 탐색: 코칭심리학의 지식체계 구축을 위하여」, 『한국심리학회지: 코칭』 1(1) (서울: 한국심리학회, 2017), 1-26쪽.
- 13 김수영·도미향, 「긍정심리학의 코칭 적용에 관한 탐색적 연구」, 『코칭연구』 10(4) (충남: 한국코칭학회, 2017), 53-71쪽; 조지연·탁진국, 「긍정심리 기반 강점 중심 코칭 프로그램이 대학생들의 자기효능감, 진로 의사결정 및 진로결정수준에 미치는 영향」, 『청소년학연구』 23(1) (서울: 한국청소년학회, 2016), 279-304쪽.

- 14 정은경, 앞의 책, 99-128쪽.
- 15 이한주·김현수, 「자기결정성 이론의 코칭 적용에 관한 탐색적 연구」, 『코칭연구』 9(3)(충남: 한국코칭학회, 2016), 5-25쪽
- 16 정은경, 「코칭심리의 연구 및 심리서비스 발전방향」, 『한국심리학회 학술대회 자료집』 (서울: 한국심리학회, 2020), 109쪽.
- 17 GROW 모델 Whitmore, J., *Coaching for performance: A practical guide to growing your own skills*, London, UK: Nicholas Brealey Publishing, 1992; PRACTICE 모델 Palmer, S., *PRACTICE: A model suitable for coaching, counseling, psychotherapy and stress mangement*, The Coaching Psychologist, 3(2), 2007, pp.71-77; 지-아미(GIIAME) 모형과 앞의 두 모델에 대해 탁진국, 『코칭심리학』 (서울: 학지사, 2019), 58-65쪽을 인용하였다.
- 18 탁진국, 위의 책, 15쪽.
- 19 냐나틸로카, 『붓다의 말씀』 (서울: 고요한소리, 2008), 23-24쪽.
- 20 『大乘涅槃經』 (T12, 404c), “一切衆生皆有佛性 以是性故 斷無量億諸煩惱結 即得成阿耨多羅三藐三菩提.”
- 21 David Brazier 저, 김용환 외 2인, 『선치료』 (서울: 학지사, 2007), 72-73쪽.
- 22 이노우에 위마라, 카사이 켄타, 카토 히로키 편, 윤희조 역, 『불교심리학사전』 (서울: 씨아이알, 2017), 24쪽.
- 23 대한불교조계종 포교원, 『불교의 이해와 실행』 (서울: 조계종출판사, 2016), 61-62쪽. 『잡아함경』 15권 386경 「현성경(良醫經)」; 『雜阿含經』 (T2, 105a) “有四法成就 名曰大醫王者 ... 何等爲四 一者善知病 二者善知 病源 三者善 知病對治 四者善知治病已 當來更不動發.” 네 가지 법이 있다. 그것을 성취하면 큰 의왕이라 부르나니..., 어떤 것을 네 가지라고 하는가. 첫째는 병을 잘 아는 것이요. 둘째는 병의 근원을 잘 아는 것이요. 셋째는 병을 잘 알아 다스리는 것이요. 넷째는 병을 다스릴 줄을 잘 알고는 장애가 다시 발생하지 않게 하는 것이니라.
- 24 이자랑·이필원, 『도표로 읽는 불교입문』 (서울: 민족사, 2016), 72-73쪽.