한국심리학회지: 코칭
Korean Journal of Coaching Psychology
2018. Vol. 2, No. 2, 1-21

개인적 구성개념 심리학, 코칭 심리학, 그리고 개인적 구성개념 코칭

손 정 락†

전북대학교 심리학과

코칭 심리학은 전통적인 심리치료가 진화하여 그 다음 단계가 될것으로 보인다고 주장되기 시작하였다. 21세기의 현대 사회는 급속한 변화에 대응해야만 하는 학습 사회가 되었다. 심리치료는 20세기에는 맞았지만, 21세기의 학습 사회는 더 짧고, 더 효율적이고, 더 성취 지향적인 발달 형태를 요구하고 있다. 학습과정과 변화과정을 통합하는 새로운 기술 중의 하나가 코칭 심리학이다. 개인적 구성개념 심리학(PCP)도 학습이론/변화이론이다. PCP에서는 "인간"은 생활사상과 우주의 법칙을 이해하고, 예언하며, 통제하기 위하여 구성개념적 대안주의로 가설을 검증하는 "과학적 연구자"이다. 이와같이 PCP는 코칭이 광범위한 주목을 받기 훨씬 전에 이미 코칭원리를 개인적 구성개념 치료(PCT)에 내포하고 있었다고 주장되었다. 즉, PCT는 포스트모든 심리치료의 선구자였다. 개인적 구성개념 코칭(PCC)은 PCT의 진화이자, PCP의 새로운 별이 될 것이다.

주요어 : 코칭, 심리치료, 개인적 구성개념 심리학, 코칭 심리학, 개인적 구성개념 코칭

† 교신저자 : 손정락, 전북대학교 심리학과, jrson@jbnu.ac.kr

나는 깨달음으로 가는 길을 가리킬 뿐이다,
그 길을 가는 것은 그대 자신에게 달려 있다,

- 붓다

몇 백년 전 프랑스 철학자 데카르트는 "나는 생각한다. 그러므로 나는 존재한다(cogito ergo sum)" 라고 하였는데, Mischel(2003; 손정락, 2006)은 이 말을 이렇게 수정하였다: "나는 생각한다. 그러므로 나는 나 자신을 변화시킬 수 있다." 왜냐하면 내가 생각하는 방식을 변화시킴으로써 내가 느끼고, 행하고, 되고자 하는 바대로 변화시킬 수 있기 때문이라고 하였다. Mischel의 수정은 Kelly(1955)의 개인적 구성개념 심리학(personal construct psychology; PCP)의 철학적 입장을 잘 말해 주고 있다. 변화는 또한 현대 사회에서도 절실하게 요구되어 지고 있는데, 왜냐하면 우리의 존재는 더 이상 안정적인 상태로 지속 가능하지 않으며, 예측이 점점 불확실한 시대가 되었기 때문이다.

현대 사회는 이러한 변화에 대응하는 새로운 학습 사회가 되었다고 주장되고 있다(예, European Commission, 2000). 이미 우리 사회도 4차 산업혁명의 시대에 들어와 있는데, 증강현실(AR), 가상현실(VR), 인공지능(AI) 교육 프로그램 개발의 필요성이 대두되고 있는 현실이다. 변화된 사회에서는, 변화된 학습 관점과 함께 개인에 대한 새로운 관점이 필요하다. 학습 과정과 변화 과정을 통합하는 새로운 기술 중의 하나가 코칭이다(Pavlović & Stojnov, 2011). 달리 말하면, 코칭과정에는 심리치료적 맥락에서의 변화보다는 학습 맥락에서의 변화가 더 관련된다. 코칭은 전통적인 심리치료가 진화하여 그 다음 단계가 될것으로 보인다(Blonna, 2010) 고 주장되기 시작하였다.

한편, 개인적 구성개념 심리학(PCP)의 개인적 구성개념 치료(personal construct therapy; PCT) 는 용어 "코칭"이 광범위하게 주목을 받기 훨씬 전에 이미 코칭 심리학의 원리에 기반을 두고 있었다(Stjnov & Pavlović, 2010) 고 주장되었다. Stjnov와 Pavlović은 PCT에서 개인적 구성개념 코칭(personal construct coaching; PCC) 의 이동은 이 이론의 원래 원리로 되돌아 가는 것일 뿐만 아니라, 개인적 구성개념 심리학에서의 새로운 발달 기회이기도 하다고 주장한다. 즉, 이들은 클라이언트의 개인적 이론에 대한 실험으로서 개인적 구성개념 관점의 코칭을 제안하고 있다.

여기서는, 이러한 개인적 구성개념 치료(PCT) 가 개인적 구성개념 코칭 (PCC) 으로 진화하게 되는 현대 사회의 변화 원리로서의 새로운 학습 사회의 출현 그리고 코칭 심리학 분야에 개인적 구성개념의 철학적 바탕과 이론적 근거의 토대 제공의 이점에 관한 전개를 해보려고 한다. 그래서, 먼저 개인적 구성개념 심리학의 철학과 이론적 원리를 설명하고, 이어서 코칭 심리학에 관하여 살펴보고, 개인적 구성개념 코칭(PCC) 의 체제에 대한 기술을 하며, 끝으로, Kelly의 "인간은 현재의 창을 통해서 미래를 내다 본다" 는 말대로, 개인적 구성개념 심리학을 통해서 개인적 구성개념 코칭으로의 앞으로의 진화 과정을 전망해 본다.

개인적 구성개념 심리학

개인적 구성개념 심리학에서는 개인이 사상을 어떻게 해석하는가를 봄으로써 그 개인을 가장 잘 알 수 있다고 가정한다. 개인적 구성개념 심리학자들은 이 해석을 개인적 구성개

념(personal construct)이라고 부르며, 이 구성개념들은 사용하는 사람의 성격을 특징짓는 체계로 조직되어 있다고 가정한다. 인간의 현실 지각은 언제나 자신의 해석에 의하여 변화하는 것이며, 여러 가지 사상은 해석에 따라 제각기 달라지기 때문에, 그것을 해석할(construe) 수 있는 구성개념적 선택이 있는 것이다. 즉, 개인이 자신의 상황에서 주어지는 정보를 선택하고, 해석하고, 변형시키는 인지과정과 인지구조를 강조한다. 구성개념 체계 구조에 관한 많은 연구들이 개인적 구성개념 심리학자들에 의하여 이루어져 왔다. 이들 연구는 구성개념 체계 구조가 개인들을 더 잘 이해할 수 있게 해줄 뿐만 아니라, 일반적인 성격에 관해서도 더 잘 이해할 수 있게 해줄 것이라는 신념으로 연구되어져 왔다(예, 손정락, 2004, 2006; Chambers, 1984). 개인적 구성개념 심리학의 최근 동향에 관해서는 Constructivist Psychology Network과 George Kelly Society에서 참조할 수 있으며, Chiari(2017)의 "Georgy A. Kelly와 개인적 구성개념 이론"에서도 볼 수 있다.

이러한 개인적 구성개념 심리학 분야의 연구 맥락은 Kelly의 인간관과 밀접한 관련이 있다. Kelly는 인간을 과학자에 비유하고 있다. 대체로 심리학자들은 인간 피험자가 사상을 예언하고, 통제하고, 이해하는 능력이 자신들과 동일하다는 것을 받아들이는 데 상당히 느렸다. 즉, 실험자와 마찬가지로, 피험자들은 자기 나름의 방식으로 실험을 하고 있으며, 자기 자신의 근거로 예언을 하고 통제하며 이해하려 한다는 가능성에 대해서는 비교적 주의를 기울이지 않았던 것 같다. Kelly는 바로 이러한 문제에 관심을 기울여 "개인적 구성개념 심리학(personal construct psychology)"(1955)에서 심리적 기능에 관한 이론을 정교화시켰는데, 이 책에서 개인의 능동적이고 탐색적인 성향을 강조하였다. 오늘날 코칭 심리학에서 말하는 인간관과도 같다. Kelly는 이를 다음과 같이 표현하고 있다:

> 우리는 버릇처럼 "과학자의 궁극적인 목표는 예언과 통제"라고 말한다. 그러나, 이상하게도 심리학자들은 실험에 참여하는 피험자들이 자기들과 똑같은 것을 원하고 있다고 까지는 생각하지 않는다. 이것은 마치 심리학자가 "나는 심리학자이다. 그러므로 과학자로서 특정한 인간 현상을 보다 잘 예언하고 통제하기 위해서 이 실험을 하는 것이지만, 나의 피험자들은 인간 유기체에 지나지 않으므로 그 내부에 쌓이는 어쩔 수 없는 추동들에 의하여 떠밀려지거나, 아니면 먹고사는 문제를 해결하느라고 정신이 없다"고 말하는 것이나 같다. (1955, p.5)

이렇게 인간을 과학자에 비유하는 Kelly는 인간의 모든 행동은 예기적(anticipatory)이라고 주장하였다. 그는 또한 개인의 인생에 대한 조망은 어제와 다르고, 내일이 다르기 때문에 변화할 수 있다고 보았다. 따라서, 미래의 사상을 예기하고 조절하고자 시도할 때는 개인의 현실에 대한 견해를 항상 검증해야 한다. "예기는 단순히 그 자체를 위해서만 수행되는 것이 아니라, 예기를 해서 미래의 현실을 잘 표상하기 위한 것이다. 사람을 애태우는 것은 미래이지 과거가 아니다. 사람은 항상 현재의 조망으로 미래에 도달하는 것이다"(Kelly, 1955, p.49).

이러한 비유는 또한 개인을 수동적으로 환

경에 반응하기보다는 자신의 환경을 능동적으로 표현하는 능력있는 존재로 인정한다는 의미가 내포되어 있다. 마치 심리학자가 여러 현상에 관해 이론적인 주장을 합리적으로 공식화하고, 수정해가는 것과 마찬가지로 전문가가 아닌 문외한들도 자신의 환경을 해석, 재해석 혹은 분석, 재분석할 수 있다. 따라서, 인간이 자신의 운명을 결정할 수 있다는 것은 바로 이러한 삶의 특질 때문이라고 할 수 있다. 인간은 결국 그가 원하지 않는다면 과거나 현재 상황의 노예와 같은 희생물이 될 수는 없다. 결국 개인은 현재 당면한 사상이나(Skinner가 말한 바와 같이), 과거의 사상에 의해서(Freud가 말한 바와 같이) 통제되지 않을 뿐만 아니라 오히려 제기된 문제와 발견된 해답에 의하여 사상을 구성개념화하는 것이다(Hjelle & Ziegler, 1981).

개인적 구성개념 심리학은 구성개념적 대안주의(constructive alternativism)라는 Kelly의 철학적 입장, 즉 인간은 자신의 사상에 대한 해석을 수정 또는 변화시킬 수 있다는 기본적인 가정을 하고 있다. Kelly에 있어서 "인간"은 생활사상과 우주의 법칙을 이해하고, 예언하며, 통제하기 위하여 대안적인 가설을 고려하는 "과학적 연구자"이다. 동일한 사상이 대안적인 방식으로 해석될 수 있다. 인간이 사상을 항상 변화시킬 수는 없지만, 그 사상을 항상 다르게 해석할 수는 있다(Fransella, 1995; Mischel, 1986). 여기서 우리는 개인적 구성개념 심리학과 불교 심리학의 유사성을 발견할 수도 있다(예, McWilliams, 2016). 구성개념적 대안주의는 아리스토텔레스의 철학적 실재론과는 분명히 대조가 된다. 즉, 인간의 행동을 해석하는 유일한 진리나 타당한 방법이란 없는 것이다. 진리도 아름다움과 마찬가지로 보는 사람의 마음속에 있다는 것이다. 인간의 현실지각은 언제나 해석에 의하여 변화하는 것이며, 여러 가지 사상은 이와 같이 인간의 해석에 따라 제각기 다르기 때문에, 그것을 해석(construe)이나 이해할 수 있는 구성개념적 선택이 있는 것이다. 이러한 개인적 구성개념 심리학의 관점은 변화를 촉진시키는 포스트모던 접근의 선구자로 보여지기도 한다(예, Stjnov & Pavlović, 2010). 그러나, Kelly는 인간의 행동이나 생각은 어느정도 이전의 사상들에 의해서도 역시 결정되어진다고 믿는다. 그는 구성개념적 대안주의를 다음과 같이 설명하였다:

> 본질이 무엇이든지 간에, 진리에 대한 탐색이 어떻게 결론지워졌든지 간에 오늘날 우리가 접하는 사상들은 우리의 지혜가 연구를 가능케 해주는 것처럼 구성개념의 다양성에 따라 달라진다. (Kelly, 1970, p.1)

Kelly의 성격이론에서 가장 중요한 이론적 개념인 구성개념은 개인이 자신의 개인적인 경험 세계를 해석하고 구성하는 사고의 범주를 말하며, 그것은 개인이 현실의 어떤 국면들을 유사성이나 대조성의 견지에서 해석하는 지속적인 방식을 의미한다. 두 가지 요소를 유사하거나 닮은 것으로 해석하는 것을 구성개념 차원의 유사성 극(pole)이라고 하며, 대조성 극이란 그 요소들이 세 번째 요소와는 대조를 이루는 것으로 해석되는 것을 말한다. 모든 구성개념은 유사성과 대조성의 양극을 지니고 있다. 이렇게 유사성과 대조성으로 경험하고 해석하여 구조화하는 과정을 구성개념화(construing)라고 한다. 이를 해석하기, 이해하기라고 쉽게 받아들여도 좋을 것 같다. 그것은 경험을 질서정연하고 의미있는 형태로 일

반화할 수 있는 개인적인 능력을 말한다.

이제 개인적 구성개념 심리학의 기본이론과 개념을 간략하게 정리해 보면 이렇다: Kelly의 이론은 하나의 기본 명제와 이것을 보완하는 11개의 계(corollaries)로 되어 있다. 기본 명제는 "개인의 과정은 그 자신이 사상을 예기하는 방식에 의해서 심리적으로 방향이 정해진다"(p.46)라는 것이다. 즉, 인간은 사상에 대한 자신의 기대에 따라 행동한다. "과정(process)"이라는 말은 행동하고 변화하는 유기체를 의미한다. "방향이 정해진다(channelized)"라는 말은 통로나 망의 구조체계를 말한다. 구성개념("방식")은 고립되어 존재하는 것이 아니라, 다른 구성개념들과 연관되어 있다. 개인이 가지고 있는 구성개념의 수는 무한할 수 있지만, 어떤 사람들은 다른 사람들보다 더 많고 더 복잡한 구성개념들을 가질 수 있다. 개인은 세계를 표상하는 하나의 망 통로 혹은 다른 망 통로를 따라 이동하기 위하여 선택을 할 수도 있다. "그"라는 말은 구성개념화할 때의 개체성(individuality)을 강조한다. "사상을 예기하는"이라는 말은 동기적인 측면을 의미한다. 인간은 자기 나름의 구성개념을 통해 미래를 예측하기 위하여 현재를 보는 것이다.

Kelly는 구성개념의 형식적 속성들을 기술하였다. 이를 비교적 간략하게 정리해 보면 이렇다: 편의성의 범위(range of convenience)란 모든 사상을 구성개념화하는 것으로, 이에 따라 어떤 특수한 구성개념의 연관성과 적용성이 결정될 수 있다. 즉, 어떤 구성개념은 몇몇 사상에는 적합하지만 다른 사상과는 무관하다. "아름답다 - 추하다"는 광범위한 구성개념인 반면에, "영리하다 - 둔하다"는 사람이나 포유 동물에게만 적용될 수 있다. 그러므로, 모든 구성개념은 비록 개념에 따라 그 범위의 영역이 크게 다르기는 하지만 제한된 범위의 편의성을 갖는다. 각 구성개념은 편의성의 초점(focus of convenience), 즉 어떤 사상들을 해석할 때 가장 유용한 구성개념의 편의성 범위 내에 있는 점(point) 또는 영역(area)을 가진다. 예컨대, "정직 대 부정직"이라는 개인의 구성개념에 대하여 어떤 사람은 돈이나 재산에 손들 대지않는 것을 그 편의성의 초점으로 갖는 반면, 어떤 사람은 이 구성개념을 정치에 적용할 수도 있다. 그러므로 한 구성개념의 편의성의 초점은 항상 그 구성개념을 적용하는 개인에 따라 다르다.

Kelly는 구성개념을 이분법적(dicotomous)이라고 보았다. 즉, 인간 사고의 본질은 인생의 경험을 회색으로 보는 것이 아니고, 흰색 대 검은색으로 지각한다는 것이다. 사상을 경험하는 데 어떤 사상들을 서로 비슷하다고 보거나 다른 사상과는 차이가 나게 본다는 것이다. 예컨대, 개인이 어떤 사람은 부자이고 어떤 사람은 가난하고, 몇몇은 검고 몇몇은 희고, 몇몇은 접촉하기 위험하고, 몇몇은 그렇지 않다고 보게 된다. 뚱뚱한 - 마른, 키 큰 - 키 작은, 좋은 - 나쁜, 어려운 - 쉬운 등으로 본다. 개인적 구성개념을 형성하도록 하는 것은 바로 이러한 유사성과 차이점을 알아 내는 인지과정이다. 그러므로 최소한 구성개념을 형성하는 데는 세가지 요소(사상들 혹은 인물들)가 필요하다.

투과성- 비투과성(permeability - impermeability)은 그에 따라 구성개념이 달라지는 또다른 차원이다. 구성개념 체계 내에 투과적인 구성개념들이 있어야만 변화가 가능하다. 투과성있는 구성개념이란 아직 그 범위내에서 해석되지 않은 새로운 사상들에 적용될 수 있는 구성개념을 말한다. 어떤 사람이 "좋은 시와 나

쁜 시"라는 구성개념을 가지고 있고, 이 개념이 비투과성 개념이라고 해보자. 예컨대, 이 사람은 좋은 시는 현대의 난해한 시 이전까지의 시를 말하고, 그 이후에는 좋은 시가 결코 나온 적이 없다고 본다. 이러한 비투과성 구성개념은 구성개념 체계의 일부에 변화가 일어나지 못하게 막는다. 그러나, 어떤 사람이 베스트 셀러로 나와 있는 현대 시를 읽어 보고 좋은 시라거나 나쁜 시라는 구성개념을 갖게 된다면 그 사람이 가지는 구성개념은 투과적이다.

어떤 구성개념은 선취적(preemptive)이다. 이런 구성개념은 비둘기 구멍식이라고 하는데, 즉 하나의 비둘기 구멍(분류)에 놓인 것은 다른 것에서는 제외된다. 선취적 구성개념은 "오로지"식의 사고특성으로 비유해 볼 수 있다.

제안적 구서개념(propositional construct)은 개인으로 하여금 새로운 경험에 개방적이고, 대안적인 세계관을 갖게 해주는 구성개념이다. 이러한 사고는 유동적인 사고라고 볼 수 있으며, 기존의 구성개념을 수정할 수도 있다. 예컨대, 어떤 둥근 덩어리는 무엇보다도 공으로 간주될 것이라는 사고방식이다. 이에 비해 성좌적 구성개념(constellatory construct)은 구성개념의 요소가 다른 영역에도 동시에 소속되는 유형의 구성개념인데, 그 요소가 일단 어떤 구체적인 방법으로 확인되면 그 영역에 속하는 자격을 고정시키는 구성개념이다. 고정관념 혹은 전형적인 사고방식이 그 예가 된다. 일단 그것이 공일 것 같으면 역시 튀어 올라야 된다라는 사고방식이다. 이론적으로 본다면, 제안적 구성개념을 사용하는 개인이 사상을 대안적으로 구성개념화할 수 있기 때문에, 성좌적 구성개념을 사용하는 개인보다 더 복잡한 태도로 사상을 해석하는 경향이 있다고 볼 수 있다. 그러나, 구성개념 체계의 조직은 피라미드 구조로 서열지워지기 때문에 어떤 구성개념은 그 체계의 다른 부분과의 관계에서 상부일 수도 있고 하부일 수도 있다. "상부구성개념(superordinate construct)은 하부 구성개념(subordinate construct)을 마치 성좌적인 것처럼 취급한다"(1955, p.156). 어떤 사람이 하부 구성개념들을 사용하고 있을 때 복잡하게 되는 것이 더 적응적일지 모르지만, 언제 어떻게 어떤 구성개념을 적용해야 하는 가를 결정해야만 한다면 위계적 통합이 필요하다(손정락, 1993; Leitner & Landfield, 1976), 극단적으로 이완된 구성개념 체계는 상부 구성개념화의 실패에 기인할 수도 있다.

Kelly는 인지가 행동으로 전환되는 과정을 설명하기 위하여 신중 - 선취 - 통제(circumspection - preemption - control) 주기를 기술하였다. 신중 단계에서 개인은 여러 개의 다른 구성개념을 특정 상황과 관련지어 본다. 즉, 제안적인 태도로 여러 가능성을 고려하게 된다. 선취 단계에서는 그 문제에 적절한 몇가지 대안적 구성개념(가설)으로 줄이게 된다. 통제 단계에서 행동의 과정과 그에 따른 행동을 결정하게 된다. Kelly는 사람은 행동을 결정하기 전에 여러 차례의 C - P - C 싸이클을 거친다고 보았다. 그는 선취(죽느냐 사느냐 그것이 문제로다) 뒤에도 최종 선택을 못하고 다시 신중의 단계로 되돌아 간 대표적 인물로 햄릿의 예를 들었다.

일반적으로, 적절하게 기능하는 구성개념 체계는 "팽팽할(tightening)" 뿐만 아니라, "이완된(loosening)" 체계이다. 이러한 구성개념 체계는 단일 해석으로 "선취"하기 전에 대안적인 구성개념화에 대한 계획을 허용해 주며, 사상들을 절대적인 범주들에 의해서 보다는 등급

지워지는 연속으로 평가되게 허용해 준다. 또한, 적당한 정도의 구조와 안정성을 나타내 준다. 이러한 구성개념화는 전반적인 경험주기를 통하여 풍부하게 정교화되며, 위계적 조직체계는 사상들의 범위를 확대시키는 데 충분히 투과적일 수 있다. 개인은 만성적인 이완(모호하고 바뀌기 쉬운) 구성개념화로 세상에 접근할 수도 있으며, 혹은 팽팽한(특수하지만 단순한) 구성개념화로 세상에 접근할 수도 있다. 개인은 대안적인 행위과정을 신중히 고려하지 않고 충동적으로 행동함으로써 신중 - 선취 - 통제 싸이클을 실패시킬 수도 있다. 극단적으로 이완되고, 일관성과 관련성이 없는 구성개념 체계는 임상적 사고장애라고 정의되었다(손정락, 1993; Bannister, 1989).

Kelly는 구성개념 체계가 사회적 상호관계에서 어떻게 기능하고 변화하며 영향을 주게 되는가를 11개의 계로 설명하였다: 인간은 그 나름대로 사상을 구성개념화한다는 개체성 계(individuallity corollary)에 더해서, "인간은 사상을 쉽게 예측하기 위하여 구성개념들 간의 서열관계를 포함하는 구성개념 체계를 독창적으로 발전시키게 된다"(1955, p.56)는 조직 계(organization corollary)는 개인이 세상을 보는 데 사용하는 구성개념의 종류나 수 뿐만 아니라, 구성개념을 조직하는 방식도 서로 다르다는 사실을 나타내 준다. 조정 계(modulation corollary)는 구성개념 체계에서 변화가 일어나는 조건을 나타낸다. "한 개인의 구성개념 체계에서의 변화가 속한 편의성의 범위내에서 구성개념의 투과성에 의해 제한된다"(1955, p.77).

Kelly는 사회성 계(sociality corollary)에서 사람과 구성개념 체계 사이의 관계를 다루고 있다. "한 개인이 다른 사람의 구성개념 과정을 이해하게 되면, 그는 다른 사람이 개입되는 사회적 과정에서 어떤 역할을 수행하게 된다"(1955, p.95). 이 계는 개인이 다른 사람이 사물을 어떻게 보는 가를 알아내기 위해 다른 사람의 구성개념화를 해석한다는 것을 함축하고 있다. 다른 사람이 생각하는 바를 해석함으로써 그 사람에 관련된 역할을 할 수 있다. 즉, 자신과 관련해서 다른 사람이 무엇을 하며 생각하는 지에 대한 이해를 기반으로 하여, 인간관계 행동을 하게 된다. 한 사람이 사회적 관계를 갖기 위해 역할이 상호적일 필요는 없다. 실제로 우리 사회는 일방적인 역할관계가 지배적이다. 그러나, 최적의 인간 관계는 상대방의 견해를 상호이해하는 것일 것이다. Kelly의 이론에서는, 심리학자는 사람을 이해하기 위해 그 사람의 특성을 단순히 알아야 한다고 말하지 않는다. Kelly의 입장에서 볼 때, 사람들은 꽤 안정적인 일반화된 특성들을 갖고 있지만, 또한 많은 상이한 행동과 역할을 수행할 수 있고, 계속해서 변화시키며 처리할 수 있다. 이들 여러 역할을 수행하려면, 다른 사람의 관점을 지각함으로써 행동의 지침을 얻을 필요가 있다. 궁극적으로 보다 나은 세계는 서로의 구성개념화 과정을 민감하게 그리고 정확하게 분석할 수 있는 사람들의 능력에 달려있다 (Bannister & Mair, 1968; Hjelle & Ziegler, 1981; Landfield & Leitner, 1980; Mischel, 1986; Stringer & Bannister,1979). Kelly의 역할 개념은 그의 Rep Grid(Repertory Grid)와 고정 역할 치료(Fixed Role Therapy)에서 강조되고 있다.

Rep Grid 기법 중의 하나인 **역할 구성개념 목록 그리드 검사** (Role Construct Repertory Grid Test; Rep Grid) 가 개발된 이래로 오늘 날은 매우 다양한 Rep Grid들이 나와 있다. 이들 기법은 사람들이 사상 자체를 변화시킬 수는 없

지만, 상이하게 해석할 수 있다는 즉, 동일한 사상이 대안적으로 범주화될 수 있다는 것을 잘 나타내 주는데 (구성개념적 대안주의), 그야말로 가로와 세로로 엮여져 있는 그리드의 장점을 활용할 수 있다는 경험적인 연구들이 많이 축적되어 왔다(예, 손정락, 2004, 2006; Fransella, 1995). Bannister와 Fransella(1967)는 Rep Grid 기법을 구조화된 면접의 특수한 형태라고 기술하였는데, 면접에서의 대화는 다른 사람의 구성개념 체계를 이해하기 위한 평범한 것인데 비해, Rep Grid는 이 과정을 공식화하고, 개인의 구성개념들 관계에 수학적인 값을 할당한다고 하였다. 또한 Rep Grid는 여러가지 상황과 문제에 적용되어 오면서 개인의 심리적 과정, 역할 관계 및 인지정서적 소통 체계를 강조한다. 그러나 보다 중요한 것은 Rep Grid는 개인의 인생문제를 이해하려는 과정의 일부이며, 그렇기 때문에 보다 좋은 Rep Grid는 이러한 개인의 자유로운 심리적 통로 망의 이동 과정을 그려내는 것이다. 즉, Kelly는 구성개념의 절대적인 사실보다는 구성개념의 편의성에 관심을 가졌던 것이다. 심리학자가 부적절한 이론을 고집할 수 있는 것과 마찬가지로, 이를 클라이언트의 경우로 본다면, 클라이언트 자신의 구성개념에 자신을 고정시키거나 갇힐 수도 있고, 딜레마에 처한 것으로 자신을 해석하여 그것을 사실로 믿을 수 있다는 것이다. 따라서, 이 경우 심리치료의 작업은 개인적 구성개념이 정교화되고, 그것들이 내포하는 바를 검증하고, 필요하다면 수정될 수도 있는 조건을 제공하는 것이다. 과학자와 마찬가지로 클라이언트는 새로운 경험에 비추어 구성개념을 점진적으로 수정하는데 있어서, 개인적 구성개념을 타당화시키거나 비타당화시키는 기회가 필요하다. 이와같이 Rep Grid 기법은 클라이언트가 자신과 세상을 어떻게 해석하는지에 대한 가치있는 통찰을 제공해 줄 수 있다. Rep Grid에 관한 자세한 안내서는 Jankowicz(2004)의 "Rep Grid에 관한 쉬운 지침서"를 참조하면 된다.

Kelly는 구성개념의 변화를 촉진하기 위하여 고정 역할 치료를 활용하였다. 그는 인간이 꽤 안정적이고 광범위하게 일반화된 특성을 소유하기 보다는 여러 상이한 역할을 해낼 수 있으며 그래서 계속적인 변화에 참여하는 것으로 보았다. 즉, 역할이란 인간이 존재하는 많은 방식이라고 할 수 있다. Kelly에게서 역할이란 다른 사람의 안경을 통해 보려는 시도이기도 하다. 즉, 그 사람의 구성개념을 통하여 보려는 시도이다. 역할을 행하려면 다른 사람의 관점에 대한 지각에 의해서 안내될 필요가 있다. 예를 들면, 가령 자신이 좋아하는 퇴계를 "역할 시연"하기 위해서는 "퇴계의 시각을 통하여" 행하는 것처럼 사물(자신을 포함해서)을 보려고 해야 하며, 그러한 지각의 측면에서 행동해야만 한다. 즉, 마치 자신이 실제로 퇴계인 것처럼 행동하여야 한다. Kelly는 사람들이 새로운 조망을 얻게 하기 위하여, 그리고 보다 편의적인 생활방식을 생성하기 위하여 이 역할시연 기법을 널리 활용하였다(손정락, 2006 참조). 고정 역할 치료에서는 자기성격묘사, 고정역할묘사 및 고정역할 시연을 하는 과정에서 클라이언트와 치료자가 함께 참여한다는 점이 특징이라고도 할 수 있다. 이것은 스토리텔링 기법과도 유사하다고 볼 수도 있겠다. 고정역할 치료에 대한 보다 자세한 설명은 Neimeyer와 Mahoney(1995)의 "심리치료에서의 구성개념주의"를 참조하면 된다.

현재 Kelly의 개인적 구성개념 심리학은 Constructivist Psychology Network을 중심으로 연

구 및 교류가 활발하여, 심리학 분야 뿐만 아니라, 인류학, 건축학, 수학, 정신의학, 사회학, 정치학과 같은 분야에서도 널리 활용되고 있다.

그렇지만, 개인적 구성개념 심리학이 비판받아 왔던 것 중 한 가지는 너무나 지적이며, "너무나 인지적인 인지 이론"이라는 것이었다. 예를 들면, "선취 구성개념, 성좌적 구성개념, 투과성 구성개념, 상부 구성개념, 이완 구성개념" 등과 같은 생소한 새로운 개념들을 많이 제안하였던 것이다. 그래서 Kelly의 이론과 응용에 관하여 읽을 때 지금까지 많은 독자들이 어려움을 호소하여 왔던 것이 사실이다. 이는 그의 아이디어가 매우 복잡해서 생긴 결과일 수도 있다. 예컨대, Skinner의 이론은 똑똑한 학부 학생이라면 30분 정도에 파악할 수 있는데, 개인적 구성개념 이론은 이해하는데 상당한 시간과 검증이 필요하다(Bannister & Fransella, 1982; Brennan, 1983; Patterson, 1986). 그런데, Kelly (1966)의 대답은 명확하다; "...개인적 구성개념은 인지이론이 아닌 것과 마찬가지로 정서이론도 아니다. 개인적 구성개념은 개념의 또다른 용어로 여기지 않는 것이 중요하다. ...그러나 다른 현상과 마찬가지로 정서도 구성개념이라고 본다. 또한 구성개념은 비언어적일 수도 있다. 즉, 구성개념은 인지와 정서를 모두 포함하는 개념이다"라고 하였다. 이는 개인적 구성개념의 다양한 확장에 매우 중요한 철학적 근거를 뒷받침하고 있다.

요약하면, 인간의 본질에 관한 Kelly의 견해는 사람들이 자신을 어떻게 해석하는지 그리고 사람들이 개인적 구성개념의 견지에서 행하는 것은 무엇인지에 초점을 두었다. Kelly는 인간이 왜 동기화되어 행동하는지를 이해하기 위해서는 어떠한 특별한 개념도 필요하지 않다고 주장한다 : 모든 사람은 "그가 살아있다는 이유만으로도 동기화된다"(Kelly, 1966). 즉, 사람들은 스스로를 만드는 존재이다.

코칭 심리학

지난 수십 년 동안 코칭은 중요한 비즈니스 및 교육 실무로 성장하여 왔다. 용어 "coaching (코칭)"은 항가리의 마을 Kocsi(코치)에서 유래하였는데, 그곳에서 중세 시대에 첫 번째 코치가 만들어졌다(Skeat, 2005; Pavlović & Stojnov 2016 재인용). 일부 코칭의 정의는 어김없이 이 운송 수단(vehicle) 은유: "내가 있는 곳에서 내가 필요하거나 원하는 곳으로 어떻게 도달할지를 충분히 생각하게 해주는"(Pask & Joy, 2007, p.11) 사람으로서의 코치를 강조한다. 또 다른 정의들은 코칭을 "자기-자각의 향상과 그러한 학습을 하거나 형성하는 능력을 포함하는 개인적 발달 과정"(Vaughan Smith, 2007, p.31)과 개인이 자신의 행동 목록을 추가하는 업무 및 재건설적인 과정을 언급한다(Usher, Bryant, & Johnston, 1997). 더욱 눈에 띄는 정의 중의 하나는 "다른 사람의 성취, 학습 및 발달을 촉진시켜주는 기술"(Downey, 1999, p.15) 로서의 코칭을 묘사하고 있다.

코치와 코칭에 관한 고전적인 정의를 거쳐서, Timothy Gallwey는 '코칭이란 수행을 최대화시키기 위해 한 사람의 재능을 드러내게 하는 것'(Whitmore, 2002) 이라고 하였다. Van Nieuwerburgh(2012)는 코칭을 코치가 지지적이고 격려해 주는 분위기에서 질문, 적극적 경청 및 적절한 도전을 통하여 코치를 받는 사람의 자기-주도 학습을 촉진시키는 곳에서 자기-자각과 개인적 책임감을 증진시킴으로써 학습과 발전 향상에 초점을 두는 일-대-일 대

화라고 정의하였다(Law, 2013). Law (2002)는 코칭 활동이 다음과 같은 특징이 있다고 요약하였다: 즉, 코칭 활동은 수행을 최대화시키기 위해 사람들의 잠재력을 드러내게 한다. 코칭 활동은 사람들을 가르치기 보다는 학습하도록 도와준다. 코칭 활동은 촉진 기능을 가진다. 가르치는 관점에서 볼 때는, 코칭 활동은 개인 교습 혹은 가르침의 형태를 통해 즉각적인 수행 개선과 기술 발전과 직접적으로 관련된다. 그리고 코칭 활동은 업무 및 개인 생활 영역의 수행을 향상시키는데, 이것은 확고한 심리학 접근법에 토대를 두고 있는 코칭 모형에 뒷받침되고 있다.

전문 코칭 단체(예, International Coach Federation, European Mentoring and Coaching Council, Association for Couching) 에서도 정의를 내리고 있는데, 코칭 연합(2012)의 포괄적인 정의는 이렇다(Law, 2013 재인용): 개인적/라이프 코칭은 '코치가 피코치의 업무 수행, 생활 경험, 자기-주도 학습 및 개인적 성장의 향상을 촉진시키는 협력적이고, 해결중심의, 결과 지향적인 그리고 체계적인 과정'(오스트레일리아의 Anthony Grant에 의한 정의를 인용함)이다. 경영 간부 코칭은 특히 최고 관리직에 초점을 두는데, 여기서는 코치가 편안한 탐구적인 비즈니스 관련 주제인 것처럼 느끼게 하며, 개인적 수행을 개선시키기 위해 클라이언트와 함께 개인적 발전 주제인 것처럼 느끼게 하는 기대가 존재한다. 회사/비즈니스 코칭은 개인으로서나 팀 혹은 조직으로서나 피고용인에게 비즈니스 수행 개선과 작전 효과성을 성취하도록 지지해 주는데 초점을 둔다. 전문/특정 코칭에서 '코치는 한 사람 생활의 한가지 측면, 예를 들면 스트레스나 경력을 다루는 전문가이며, 코치는 전집의 특별한 부문, 예를 들면 의사, 청소년의 특별한 부문을 향상시키는데 초점을 둔다. 집단 코칭에서 코치는 집단 내의 공동 목표를 성취하거나, 개인들이 서로 공동 코치를 하는 환경을 만들어 내도록 많은 개인들과 함께 작업한다.

코칭 심리학 특별 집단(Special Group in Coaching Psychology)은 한 조사에서 코칭의 범위가 교육적 접근에서 비지시적인 촉진 접근까지 있는데, 촉진 양식이 더 선호되는 접근법으로 70% 이상이라고 하였다(Law, 2013). Law (2013)는 또한 학습자의 어떤 목표를 촉진시키기 위한 사상에 대한 어떤 의도적인 처리 방식인 교육(학습심리학)과 개인적 강점을 강조하는 긍정 심리학의 공헌을 언급하면서 코치는 심리학에 관해서 더 많이 이해하는 것이 클라이언트가 가치를 두는 성과에 대한 추구에서 자신의 낙관적인 기능하기와 수행 성취를 도와줄 것이라고 기대할 수 있다고 시사하였다.

한편. 코칭 심리학에 대한 정의도 변화를 거듭하였다(Law, 2013). 즉, 코칭 심리학은 정상적인 비 임상적인 전집에 대한 개인 생활과 업무 영역에서 웰빙과 수행을 향상시키는 것을 목표로 확립된 성인학습이나 심리학 접근법에 토대를 두고 있는 모형에 근거를 두고 있다(Grant & Palmer, 2002). 그런데 코칭 중재를 찾는 클라이언트들이 스트레스, 트라우마 및 우울 등의 심리적 문제로 고통을 겪을 수도 있는데, Spence, Cavanagh 및 Grant(2006)는 실무에서 클라이언트 보호의 의무를 지니고 있다고 주장하였다. 그래서 정의에서 '정상적인, 비 임상적인'이 빠지고(Palmer & Whybrow, 2006), 더 최근에는 정의에서 '성인'도 빠졌는데 아동에게도 적용될 수 있기 때문이다(Law, 2013). 따라서 코칭 심리학은 개인 생활과 업

무 영역에서 웰빙과 수행을 향상시키기 위한 것이며, 이는 확립된 심리학적 접근법에 토대를 둔 코칭 모형에 근거를 두고 있다고 정의되고 있다.

Law, Ireland 및 Hussain(2007)은 보편적인 종합 틀을 제안하였는데, 이 틀은 발전되고, 변화를 초래하고, 문화적으로 마음챙김되는 과정에서 심리학 이론에 뒷받침되고 있으며, 또한 실무에서 유연성과 유동성을 가능하게 한다고 하였다. Law(2013)는 이러한 변화가 개인적 영역(자기-자각 및 마음챙김), 사회적 영역(사회적 상호 작용의 자각; 의사소통, 피드백 및 관계 관리하기), 문화적 영역(문화적 환경에 대한 공감) 및 전문적 영역(학습, 수퍼비젼 그리고 계속적인 전문 발전) 에서 비교적 영속적이며, 지속가능할 수 있어야 한다고 주장하였다. 보편적인 종합 틀의 제안은 특정한 좁은 접근법에 동조하지 않는 마음챙김이 필요하며(Law, 2013), 코칭을 통하여, 편안한 지대(클라이언트 자신의 친숙한 지식과 알고 있는 경험)에서 (수송되어서) 새로운 학습 영역으로 옮기게 된다는 것이다(손정락, 2014).

이희경(2017) 은 코칭 심리학의 최근 연구 동향 탐색에 관한 주요 개관 논문을 분석하고, 코칭심리학이 상담심리학이나 임상심리학의 모형을 넘어서서 코칭심리학의 고유한 모형으로서 심리학적 시대정신(psychological Zeitgeist)이 될 것을 기대하였다.

다음에는 이러한 코칭심리학 모형을 구축하는데 도움이 될 철학과 원리를 개인적 구성개념 심리학에서 나온 개인적 구성개념 치료와 개인적 구성개념 코칭을 살펴보면서 더 나아가 60년 동안의 개인적 구성개념 심리학의 시대정신의 역할에 주목하면서, 개인적 구성개념 코칭의 진화와 시대정신도 조명해 본다.

개인적 구성개념 코칭

Pavlović과 Stojnov는 개인적 구성개념 코칭(PCC)에 관하여 두 편의 논문(Pavlović & Stojnov 2011; Stojnov & Pavlović, 2010)을 출간하고, 이를 바탕으로 개인적 구성개념 심리학 핸드북에 한 장(chapter)(Pavlović & Stojnov, 2016)을 실었다. 먼저 개인적 구성개념 코칭에 대한 이들의 주장을 요약하고, 이에 대한 추가적인 제안과 앞으로의 전망에 관하여 알아본다.

학습 사회 기술로서의 코칭

개인적 구성개념 코칭은 학습 사회의 기술로서의 당연한 출현이라는 것이다. 즉, 변화된 사회에서는, 변화된 학습 관점과 함께 새로운 자기(self)에 관한 기술이 필요해졌다는 것이다. 이의 배경에 관해서 좀 더 살펴본다: 수십년 전에 George Kelly(1969)는 '존재론적 가속도' 아이디어에 주목하게 함으로써 현대 사회에 대한 이론화를 예견하였다. Kelly가 지적한 것은 변화 속도가 빠른 사회에서 상황에 대처하기 위한 자기-변형에 대한 증가 속도 그리고 내용으로서의 개인이 아닌 개인에 대한 관점의 변동이었다. 그는 자연과 사회는 안정적인 실체가 아니라고 하였다. 대신에, 그는 계속 증가하는 속도를 지적하였으며, 새롭고 탐색적인 질문을 함으로써, 신선한 방식으로 현재를 보고, 미래를 내다 볼 필요성을 지적하였다.

존재론적 가속도에 관한 생각은 안정적인 상태의 상실(Schön, 1973), 가속 자본주의(Usher & Edwards, 2007), 및 학습 사회(European Commission, 2000)에 관한 보다 최근

의 이론화를 들 수 있다. Schön (1973) 은 현대 사회는 안정감을 줄 수 없고, 우리가 견딜 수 있는 안정적인 상태를 기대할 수도 없다고 주장하였다. 가속 자본주의에 대한 생각은 새로운 작업 주문에서의 속도와, 끊임없이 증가하고 있는 세계화 시장의 과잉 경쟁을 지적하였다(Usher & Edwards, 2007). 개인에 관한 심리학에서의 예기의 중요한 역할에 관한 Kelly의 생각을 반영해보면, Usher와 Edwards(2007)는 빠른 예기적 행동, 빠른 반응 및 빠른 일처리와 행동 방식의 필요에 따른 현대 사회을 기술하고 있는 것이다. 보다 최근에, 정책입안자들은 학습 사회에 관한 생각을 지적하였는데, 시민들이 끊임없이 개인적인 자기와 전문직업적인 자기를 업데이트할 것을 요구하고 있다는 것이다(European Commission, 2000). 존재론적 가속도 생각으로 시작해서, 사회 이론과 정책 담론 모두 사회적 안정성이 더 이상 보장되지 않는다는데 동의하고 있다. 이러한 새로운 사회 유형을 무엇이라고 부르든, 증가하고 있는 속도와 함께 내내 변화되고 있는 것이 현재 우리가 처한 상황이다.

이러한 새로운 유형의 사회는 지식 종사자들이 변화 속도와 강도를 따라잡기 위해 평생 과정으로서의 학습 관점을 요구하고 있다(Usher & Edwards, 2007). 학습은 또한 경제적 자원이 되어가고 있는데, 개인 수준에서 뿐만 아니라, 사회 수준에서도 그렇다. Rose(1999)는 이 생각을 더해서, 자기를 끊임없이 경제 자본화하게 되는 생활을 지적하고 있다. 더 광범위한 수준에서, 학습은 또한 가속 자본주의자 사회의 요구에 부응하기 위해, 새로운 종류의 자기를 조형하는 기술이 되어서, 기업가 자기, 유연한 자기, 주체적인 자기 및 혁신적인 자기를 만들어 내고 있는 것이다. 이러한 새로운 학습 관점은 보다 이전의 담론과는 반대가 된는데, 학습은 복종과 같았으며, 학습자의 수동성과 "어린애 취급"을 요구하였던 것이다. 학습은 이전에는 경제적, 주문적이기보다는 윤리적인 것에 속했다. 끝으로, 과거에는, 학습은 개인적 의미 구축 영역의 바깥에 있었는데, 학습은 지배적으로 일반화되고, 비맥락화된, 학문적 지식의 습득과 내재화로서 중요하였다.

변화된 사회에서는, 변화된 학습 관점과 함께, 새로운 자기에 대한 기술이 필요해 졌다. 학습 사회의 새로운 기술에 기저하고 있는 것은 학습 이론과 변화 이론의 통합이다. 반영적인 실무, 체험 학습, 이중 순환 학습, 그리고 코칭 등이 새로운 기술 방법이다.

따라서, 학습 과정과 변화 과정을 통합하는 새로운 기술 중의 하나가 코칭이다. 코칭 과정에서는, 심리치료적 맥락에서의 변화 보다는 학습 맥락에서의 변화가 더 관련된다. 심리치료와는 반대로, 코칭은 치유 은유를 사용하지 않으며, 클라이언트는 상처받고, 손상을 입었다고 보여지지 않고, 회복 과정이 필요하다고 보여진다. 더욱이, 코칭은 진단에서 자유롭다: 클라이언트는 건강하고, 임기응변이 있으며, 자신을 앞으로 나아가게 하는 능력이 있다고 보여진다(Vaughan Smith, 2007). 코치는 무능력하거나 아픈 누군가를 조력하는 "돕는 사람"이 아니라, 우선적으로 동료(co-worker)이다. 그들은 함께 미래가 어떻게 될지, 어떻게 생활에 더욱 참여할지, 혹은 자신들의 선택 목표와 야망을 성취하는데 어떻게 더욱 효과적으로 대처할 수 있을지에 관해 호기심이 있다. 모험 정신이 있는 것이다. Siegel(2007)의 마음챙김 코칭에서의 COAL의 태도인 것이다. 즉, 호기심, 개방성, 수용 및 사랑의 태도를

가진 동료이다(손정락, 2014 참조).

개인적 구성개념 심리학은 학습이론/변화이론이다

앞에서 언급한 바와 같이, 개인적 구성개념 심리학은 코칭이 광범위한 주목을 받기 이전에 이미 코칭 원리에 기반되어 있었다. 개인적 구성개념 심리학과 코칭 심리학 간의 유사성을 그림 1과 같이 나타낼 수 있다.

PCP에서 개인은 자신의 *미래지향 행동*을 지배하는 가설을 설정하는 과학자로서 보여진다. 과거에서 가설 기반을 둔 사상은 영향력이 없을 것이나, 미래에 기반을 둔 사상은 영향력이 있을 수 있다는 것이다. PCP에서는 *관계속의 사람들*에 의해 수립되며; 내면의 심리적 본질의 산물이 아니다. 더욱이, 우리의 구성개념화는 심리적 기정사실이 아니다 — 오히려, 우리의 개인적 이론은 생활 전반을 통해 업그레드되고 정교화된다. PCP의 중요한 원리는 *존중심*이다: 과학자로서의 개인은 지식, 연구 또는 치유의 대상이 아니라 자신의 웰빙을 창조하는데 협력하는 공동 연구자이다. 따라서, 사람들이 창조해내는 개인적 의미는 *대화 속에서* 공유되고 공감되어야 하는 것이다. 끝으로, PCP의 실용주의 뿌리(Butt, 2000)는 행동 지향 원리에 통합되어 있다. 이 접근은 개인이 자신의 과정을 최적화하게 하고 바람직한 방향으로 충실한 변화의 맥락을 제공하는데 목표를 두고 있다.

이러한 원리와 코침 심리학 간의 유사성은 개인적 구성개념 심리학의 철학적 배경을 생각해 보면 놀라운 일이 아니다. 개인적 구성개념 심리학은 반영과 실험을 통한 듀이의 학습 아이디어에 바탕을 두고 있는데, 이는 또한 학습과 변화를 통합하는 현대적 접근을 위한 커다란 영감의 원천이다. 그래서 개인적 구성개념 심리학은 코칭의 선구자였는데, 그 주된 원리 — 낙인이나 진단적인 범주도 없고, 치유나 고치는 것도 없는 — 가 항상 실행에 쉽지만은 않았던 임상 맥락에서의 "고아" 같았던 때가 있었다. 이러한 의미에서, PCP는 그것의 도입 후 50년 동안의 시대정신의 일부가 되어왔었다.

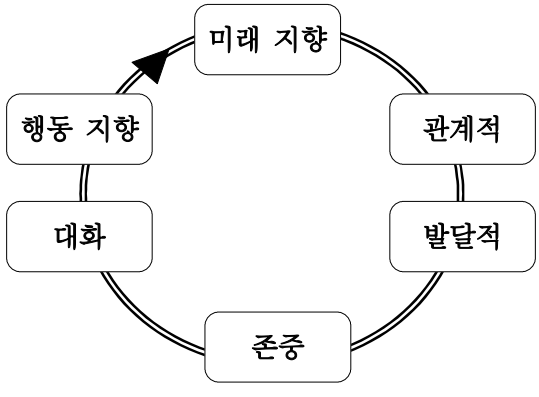

그림 1. PCP와 코칭 심리학의 유사성(Stojnov & Pavlović, 2010).

개인적 구성개념 코칭의 체제

먼저 개인적 구성개념 코칭은 그것에 기저하고 있는 주요 은유(metaphors)를 통해서 볼 수도 있다(표 1 참조).

코치 즉, 클라이언트는 자신의 생활 및 업무 경험에 대한 의미를 창조하는 개인 과학자, 연구자, 혹은 이야기꾼이다. 코치는 거기서 더 나은 실험을 설계하는데 '방법론적 지지'를 제공하고, 새로운 이야기의 창조를 촉진시켜주는 이야기를 잘 하는 사람으로서 기능한다. 코칭 관계는 그러므로 우리가 살고 일하는 새로운 이야기를 창조할 목적을 가진 공동 연구 프로젝트이다.

Pavlović과 Stojnov(2011)는 개인적 구성개념 코칭의 과정이 다섯 단계로 이루어져 있는데, 이는 반드시 직선적인 것은 아니며, 더 흔하게는 순환적이라고 할 수 있다고 하였다(그림 2 참조). 이들 단계 중 실험과 평가에서 재구성개념화가 일어날 수도 있어서 이에 대한 추가적인 설명을 할 필요가 있겠다.

목표 협의

코칭 과정의 시작에서, 목표가 협의되어야 한다. PCC에서는, 클라이언트가 선호하는 관점이나 선호하지 않는 관점과 사회적 현실을 탐색함으로써 이것을 행한다. PCC의 특정한 가치는 사람들이 성취하기를 원하는 것 뿐만 아니라, 사람들이 뒤에 남겨두고 싶은 것도 탐색된다. 어떤 개인이 자신의 개인적인 생활과 전문적인 직업 생활 사이에 더 좋은 균형을 창조하기를 원한다고 말하면, 이것의 반대되는 것을 탐색할 수도 있는 것이다. 클라이언트가 선호하는 현실과 선호하지 않는 현실 모두를 이해하게 될 때, 다음 단계로 진행할 수 있다. 이를 위해, PCC는 종래의 방법론, 탐색의 질적인 의미, 이야기 기술 및 Rep Grid 등에 관한 인상적인 목록을 제공한다.

개인 이야기와 조직 이야기에서 의미 탐색

PCC에서 또다른 특유한 접근법은 더 넓은 관점으로 목표를 두게하는 것이다. 우리는 변화의 함의점을 몹시 이해하고 싶은 것이다: 개인이나 조직이 제안된 방향으로 옮겨가는 것이 무엇을 의미하는지, 우리가 예기할 수도 있는 결과 — 바람직하거나 바람직하지 않은 — 는 무엇인지? 예를 들면, "개인 생활이나 전문적인 직업 생활 간의 더좋은 균형을 창조

표 1 : PCC의 주요 은유에 대한 개관 (Stojnov & Pavlović, 2010)

피코치/클라이언트 은유	개인 과학자/연구자/이야기꾼
코치 은유	연구 컨설턴트
코칭 과정 은유	협력적 연구 과정 - 개인 이론에 대한 실험
코칭 관계 은유	신뢰로운 대화

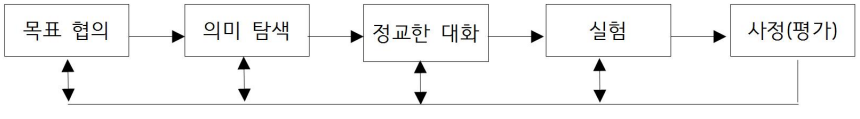

그림 2. 개인적 구성개념 코칭(PCC)의 단계(Pavlović & Stojnov 2011)

하기"가 이득을 포함할 수도 있지만, 업무에서 미래의 성취에 관한 깊은 불안을 포함할 수도 있다는 것을 발견할 수도 있다. 업무를 덜한다는 것이 특정 업무 환경에서는 적절하거나 수용될 수도 있는지 여부의 딜레마가 있을 수도 있고, 마찬가지로 수년간 등한시되어왔을 수도 있는 개인 생활을 발전시킬 방법에 관한 의문이 있을 수도 있다.

정교한 대화 촉진하기

PCC에 기저하고 있는 중요한 가정 중의 하나는 사람들은 대화를 통하여 변화한다는 점이다. PCC는 이 과정을 통하여 개인을 이끌어주는 매우 정교화된 도구를 제공하고 있는데, *정교화 조정 (controlled elaboration)*으로 알려져 있다 (Kelly, 1955; Stojnov & Pavlovic, 2010). 이것은 클라이언트가 생활과 업무에 접근하는 보다 더 넓은 관점으로 미래의 프로젝트를 탐색하는 것을 포함하고 있다. 예를 들면, 업무와 사생활 사이의 균형을 성취해온 개인으로서의 자기에 대한 허구적 관점을 써보도록 제안할 수도 있다. "마치 ~ 인것처럼" 대화와 제정을 통하여 자기에 대한 이 새로운 버전(견해)과 우리의 생태 환경에서 중요한 타인들에게 미치는 그것의 영향을 더 정교화할 수도 있다. 어떤 사람들은 우리의 변화하는 자기에 대해 기뻐할 수도 있고, 어떤 사람들은 실망하거나, 화를 낼 수도 있을 것이다. 이 작업 국면도 학습 관점에 불가피하게 수반되는 불안의 탐색을 망라하게 된다.

실험

개인적 변화의 영향을 탐색한 후, 다음 국면은 실험이다. 우리는 단순히 바람직한 변화를 규명하지 않고, 그것을 성취하는 구체적인 행위를 처방한다. PCC는 개인이 이 새로운 자기의 버전으로 실험을 하게 초대한다. 초기 실험은 비교적 안전한 코칭실에서 일어난다. 격려와 타당화 과정에 뒤이어, 개인은 넓은 범위의 실험으로 초대된다. 이 단계에서 특히 유용한 도구는 *고정 역할*인데, Kelly에 의하여 고안되었다. 이 기법은 개인이 자기의 다른 버전을 "입어 보도록" 초대한다. 이것은 보통 이상적인 자기가 되는 것이 아니라, 그냥 새로운 체험을 하기에 충분히 다른 자기이다. 예를 들면, 이 강력한 절차를 통하여 사생활과 전문 직업 생활에서 우선 순위를 잘 정하는 어떤 사람으로서, 자신의 목표를 향하여 능동적인 태도를 취하는 어떤 사람으로서, 그리고 어떤 것은 뒤에 남겨져야만 할 때를 알고 있는 어떤 사람으로서 행동하도록 개인을 격려할 수도 있다. 어떤 개인은 수년 동안 처음으로 업무에서 30분 쉬어보는 실험을 시도해볼 수도 있다. 이것이 대다수에게는 평범한 일상의 실무로 보일 수 있더라도, 어떤 개인에게는 압도적인 불안이나 죄책감이 직면될 수도 있는 것이다: 다른 사람들이 어떻게 생각할까? 동료들이 예측할 수 없는 태도로 변화하였다고 생각할까? 사장이 게으르다고 생각할까? 간부들이 더 이상 믿을 수 없다고 생각할까?

실험은 인지적인 노력만이 아니다. 어떤 사람은 변화를 할 때, 어떤 것을 성취하기 전에 어떤 것을 버려야할 필요도 있다, 안전한 항구로부터 떠나는 배처럼, 우리는 클라이언트들을 예측할 수 없는 대양의 세파로 항해하도록 초대하는 것이다. 자신의 온갖 난처한 질문에도 불구하고, 클라이언트는 가시적인 불안, 두려움, 위협까지도 대담하게 직면하지만, 또한 자신이 원래 가능하다고 생각했던 것보

다 훨씬 더 가능성이 있는 새로운 자기의 잠재력에 관해 학습하는 행동을 통해 나아 가야만 할 것이다. 다른 말로 하면, 실험은 확실히 감정적인 결과를 갖게 할 수도 있다. PCC에서는, 불안, 위협 및 적개심의 경험이 보통 직각되는데, 개인은 자신의 감정적 반응에 대하여 질문하는 자세를 유지하도록 격려받는다. 끝으로, PCC에서 저항은 극복되기 보다는 탐색되거나 이해되어야 할 어떤 것이다. 코치는 변화를 위한 가능한 방향은 무엇인지에 대해서 뿐만 아니라, 특정 장애물이나 장벽에 대한 개인적인 의미는 무엇인지도, 게다가 개인이 직면하는 중요한 절충적인 것은 무엇인지를 이해하는 과제를 안고 있는 것이다.

재구성개념화

PCC에서 클라이언트는 분명한 것을 초월해서, 모르는 것으로 들어가도록 초대받는데, 내가 무엇을 할 수 있을까? 라는 질문으로 눈을 돌리게 한다. 달리 말하면, PCC는 클라이언트에게 궁극적인 행복 상태로 향하는 안내를 하지 않지만, 마음의 유동성을 자극한다. PCC는 개인과 조직에게 그 자신만의 능력이 있는 창조적 자기를 개발하게하는 것을 목표로 한다. 개인적 구성개념 용어로, 실험으로 자기를 재설계하는 과정을 *재구성개념화(reconstruction)*라고 한다. 재구성개념화에는 마음챙김 이론의 달리-지각하기(re-perception)도 포함되어 있다고 생각된다.

Kelly(1955, p.265)에 의하면, '어떤 형태로든 재구성개념화될 수 없는 것은 세상에 없다'. 재구성개념화 과정을 통해서, 우리는 우리의 개인적 이론을 수정하고, 개인적 패러다임 변화까지도 성취해낸다. 달리 말하면, 재구성개념화는 세상에서 더 이상 쓸모없는 자기 지도에 갇혀있는 것으로부터 도피하는 방법이다. 재구성개념화 조건은 비언어적인 구조를 언어화하는 것, 의존성의 확산, 팽팽한 핵심 구성개념, 상부 구조의 선취, 제안적 해석 등이다.

사정(평가)

PCC에서 사정은 단순히 사정 양식에 맞는 정확한 지점을 찾는 실행과제가 아니다. 오히려, 그것은 반영과 반사성의 복잡하고 요구적인 과정으로 열려 있다. 만약 한 개인이 "업무-생활 균형"의 가상 척도에서 2에서 5로 이동하였다고 말한다면, 우리는 이 새로운 자기가 그에게 어떻게 맞는지; 그것이 편안한지 여부; 어떤 상황이나 맥락에서 편안한지; 전환에 대하여 지불해야할 어떤 것이 있는지 여부; 그리고 예상되는 미래에 초래될 변화가 무엇인지에 대한 새로운 대화에 열려있을 수도 있다. 과정에 대한 반영은 또한 그리드를 재실시하는 것, 프로젝트를 요약하는 것, 코칭 과정의 효과를 언어화하는 형태를 취할 수도 있다.

현재의 창을 통해서 미래를 내다 본다

그림 3은 개인적 구성개념 심리학(PCP)의 개인적 구성개념 치료(PCT)와 개인적 구성개념 코칭(PCC)의 현재를 잘 나타내 주고 있다. 즉, 공통점도 많이 있지만, 차이점도 존재하는 것이 지금의 현실이다. 우리가 할 일은 이러한 공통점, 유사점 및 차이점을 개관하여 미래를 반영할 수 있어야 할 것이다.

Pavlović과 Stojnov(2016)는 PCT와 PCC의 서로 다른 노선, 서로 다른 표적 집단, 그리고 서로 다른 목적을 가지고 있다고 지적하고 있다: 즉, 치료는 인도주의적인 담론에 속하며, PCC

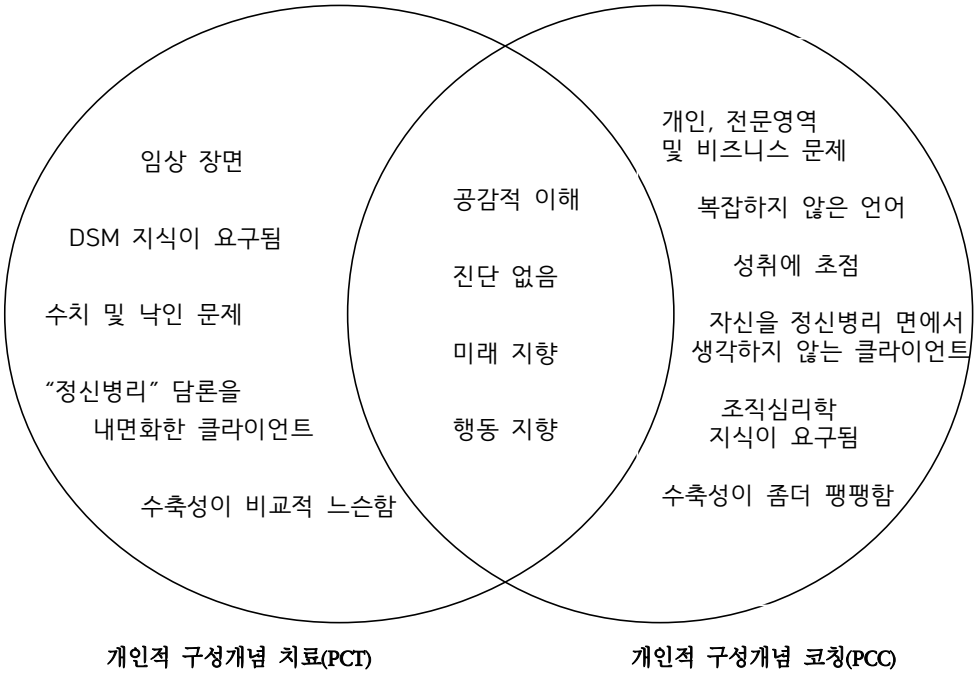

그림 3. PCP의 PCT와 PCC의 유사성 및 차이(Pavlović & Stojnov, 2011)

는 좀 더 학습과 비즈니스 담론에 속할 수도 있다는 것이다. PCT에서는, 심리적 고통 상태에 있는 공동체의 구성원들을 도와주는 것이 인간 의무로서 보여진다. PCC에서는, 코치와 클라이언트는 더 좋은 성취를 갈망하는 공동 프로젝트를 수행한다. 은유적으로 말하자면, PCT는 클라이언트들을 과학실험실에 두는데, 개인적 구성개념 코칭은 클라이언트들을 심리 체육관에 들어가는 것을 허용한다: 즉, 클라이언트의 수행을 바라는 수준의 기술과 유능성에 도달하도록 향상시키는 기회을 제공한다.

그렇지만, 앞에서도 언급한 바와 같이 변화와 학습이 더욱 요구되고 있는 현대 학습사회에서는 새로운 유형의 전문 서비스의 출현이 불가피하다고 보여진다. 그 전문 서비스 중의 가장 유망한 전문 분야가 바로 코칭 분야라고 할 수 있는데, 여러 가지 맥락으로 보아서, 코칭이 진화하는 분야인 것은 부인할 수 없는 사실이라고 생각된다. 왜냐하면 우리 사회도 이미 4차 산업혁명의 시대에 들어와 있는데, 증강현실(AR), 가상현실(VR), 인공지능(AI) 교육 등의 새로운 프로그램의 개발의 필요성이 대두되고 있는 현실이다. 이미 Blonna (2013)가 "코칭은 심리치료의 진화에서 다음 단계가 될 것으로 보인다"고 말한 바와 같이, 개인적 구성개념 코칭은 개인적 구성개념 심리치료가 진화하여 그 다음 단계가 되어 계속적인 진화를 할 것으로 보인다. Pavlović과 Stojnov (2016)도 심리치료가 20세기에서는 그 목적에 맞았지만, 21세기의 학습 사회는 더 짧고, 더 효율적이고, 더 성취 지향적인 발달 형태를 요구할 수도 있다고 지적하였다. 그래서 PCC는

PCP 포트폴리오에서 잠재적 스타이며, PCP의 성장 잠재력을 실현시킬 수 있을 것으로 전망하였다.

이러한 계속적인 진화 단계에서는 코칭 심리학, 개인적 구성개념 코칭 그리고 마음챙김 기반 코칭의 관계를 적극 수용할 필요도 있어 보인다. 그렇게 함으로써, 개인적 구성개념 심리학의 철학과 이론적 원리의 토대, 그리고 더 나아가 수용-전념 치료의 철학과 이론적 토대가 개인적 구성개념 코칭과 코칭 심리학 등의 통합적 모형을 조형하는 유망한 진화의 과정이 될 수 있을 것이다. 개인적 구성개념 코칭이 개인적 구성개념 심리학의 빛나는 별이 .될 것으로 기대하며, 믿는다.

참고문헌

손정락 (1993). 정신분열증 환자의 개인적 구성개념 특유성. 한국심리학회지: 임상, 12(2), 84-104.

손정락 (2004). 대학생들의 개인적 구성개념체계와 사랑유형간의 관계. 스트레스 연구, 12(2), 55-68.

손정락 (2006). 만성통증에 대한 구성개념화 : 만성 통증 환자들의 구성개념적 대안주의? 한국심리학회지: 건강, 11(3), 437-455.

손정락 (2006). 성격심리학: 통합을 향하여. Σ 시그마프레스.

손정락 (2014). 코칭에서의 마음챙김과 수용-전념 기반 접근법. 한국심리학회지: 건강, 19(2), 453-467.

이희경 (2017). 코칭심리학의 연구동향 탐색: 코칭심리학의 지식체계 구축을 위하여. 한국심리학회지: 코칭, 1(1), 1-26.

Bannister, D. (1982). Is there a schizophrenic condition? *Behavioral and Brain Science, 5*, 590-591.

Bannister, D. & F. Fransella (1989). *Grid test of schizophrenic thought disorder manual.* Barnstaple: Psychological Test Publications.

Bannister, D. & F. Fransella (1989). *Inquiring man:The theory of personal constructs.* Harmondsworth: Penguin

Bannister, D. & Mair, J. M. M. (1968). The evaluation of personal constructs. London: Academic Press.

Blonna, R. (2013). 수용전념치료(ACT)로 코칭 효과성을 극대화하라[*Maximize your coaching effectireness with Acceptance & Commitment Therapy*]. (손정락 역). 서울: Σ시그마프레스. (원전은 2010에 출판).

Brennan, J. E. (1983). *Personal construct psychology and multidemensional scaling of cognitive structures in first-time experiment parents, adolescents and adults.* Unpublished doctoral dessertaton. Fordham University.

Butt, T. (2001). Social action and personal constructs. *Theory and Psychology 11*(1), 75-95.

Chambers, W. V. (1984). Circumspection, preemption, and personal constructs. *Social Behavior and Personality, 11*, 33-35.

Chiari, G. (2017). *George Kelly and his personal construct theory*. eBook of George Kelly Society. https://itunes.apple.com/us/book/george-a-kelly/id1239028049?ls=1&mt=11

Downey, M. (1999). *Effective coaching.* London: OrionBusiness Books.

European Commission (2000). *A memorandum on lifelong learning.* Brussels: Commission of the

European Communities

Fransella, F. (1995). *George Kelly; Key figures in counselling and psychotherapy series*. London: Sage Publications

Grant, A. & Palmer, S. (2002). Coaching psychology. Workshop and meeting held at the Annual Conference of the Division of Counselling Psychology, 18 May.

Hjelle, L. A. & Ziegler, D. (1981). Personality theories: Basic assumptions, research, and applications(2nd ed.). New York: McGraw-Hill.

Jankowicz, D. (2004). *The easy guide to Repertory Grids*. John Wiley & Sons.

Kelly, G. A. (1955). The psychology of personal construct (Vol. 1 & 2). New York: Norton.

Kelly, G. A. (1966). A brief introduction to personal construct theory. Unpublished manuscript. Brandeis University.

Kelly, G. A. (1970). Behavior as an experiment. In D. Bannister(ed.), Perspective in personal construct theory. London and New York: Academic Press.

Landfield, A. W. & Leitner, L. M. (1980). *Personal construct psychology: Psychotherapy and personality*. New York: Wiley.

Law, H. C. (2002). Coaching psychology interest group: An introduction. *The Occupational Psychologist, 47*, 31-32.

Law, H. (2013). *The Psychology of coaching, mentoring and learning* (2nd ed). Wiley Blackwell.

Law, H. C., Ireland, S., & Hussain, Z. (2007). *Psychology of coaching, mentoring and learning*. Chichester: John Wiley & Sons.

McWilliams, S. A. (2016). Personal construct psychology and buddhism. In D. A. Winter & N. Reed (2016). *The Wiley handbook of personal construct psychology*. John Wiley & Sons.

Mischel, W. (1986). *Introduction to personality* (4th ed.). New York: Holt, Rinehart & Winston.

Neimeyer, R. & Mahoney, M. (1995). *Constructivism in psychotherapy*. Washington, DC; American Psychological Association.

Palmer, S. & Whybrow, A. (2006). The waching psychology movement and its development within the british psychological society. *International Coaching Psychology Review, 1*(1), 56-70.

Pask, R. & Joy, B. (2007). *Mentoring-coaching: A guide for education professionals*. Glasgow, U. K. : Open University Press.

Patterson, C. H. (1986). *Theories of counseling and psychotherapy* (4th ed.). New York: Harpr & Row.

Pavlović, J. & Stojnov, D. (2011). Personal construct coaching: A 'new/old' tool for personal and professional development. In D. V. Stojnov, M. & M. F. Dzinović (Ed). *Personal construct psychology in an accelerating world*. Belgrade: EPCA Publications, 137-146.

Pavlović, J. & Stojnov, D. (2016). Personal construct coaching. In D. A. Winter & N. Reed (2016). *The Wiley handbook of personal construct psychology*. John Wiley & Sons.

Rose, N. (1999). *Powers of Freedom*. Cambridge: Cambridge University Press.

Schön, D. A. *(1973). Beyond the Stable State. Public and private learning in a changing society*. Harmondsworth: Penguin.

Spence, G. B., Cavanagh, M. J., & Grant, A. M.

(2006). Duty of care in an unregulated industry: Initial findings on the diversity and practices of Australian coaches. *Psychology Review, 1*(1), 71-85.

Stojnov, D. & Pavlović, J. (2010). An invitation to personal construct coaching: From personal construct therapy to personal construct coaching. *International Coaching Psychology Review, 15*(2), 129-139.

Stringer, P. & Bannister, D. (1979). *Construct of sociality and individuality*. London: Academic Press.

Usher, R., I. Bryant & R. Johnston (1997). *Adult education and the postmodern challenge: Learning beyond the limits.* London: Routledge.

Usher, R. & R. Edwards (2007). *Lifelong learning: Signs, discourses, practices*. Dordrecht: Springer

Vaughan Smith, J. (2007). *Therapist into coach*. London, U.K.: Open University Press.

Winter, D. A. & Reed, N. (2016). *The Wiley handbook of personal construct psychology*. John Wiley & Sons.

Whitmore, J. (1996). *Coaching for performance*. London, U.K.: Nicholas Brealey.

1차 원고접수 : 2018. 11. 30
최종게재결정 : 2018. 12. 10

한국심리학회지: 코칭
Korean Journal of Coaching Psychology
2018. Vol. 2, No. 2, 1-21

Personal Construct Psychology, Coaching Psychology, and Personal Construct Coaching

ChongNak Son

Department of Psychology Chonbuk National University

It was argred that "coaching psychology seems be the next step in the evolution of traditional psychotherapy". The modern society of the 21st century has become a learning society that must respond to rapid change. While psychotherapy served its purpose in the 20th century, the learning society of the 21st century may demand shorter, more efficient, and more performance-oriented forms of development. Coaching psychology is one of the new techniques that incorporates learning and change processes. Personal construct psychology(PCP) is also a learning theory/change theory. In the PCP, "person" is a "scientific researcher" who understands, prophesies, and validates the hypothesis with constructive alternativeism to control life and the laws of the universe. As such, it was argued that Personal construct therapy(PCT) in PCP stood for a coaching psychology long before the term 'coaching' gained wider attention. In other words, PCT was the forerunner of a postmodern pychotherapy. Personal construct coaching(PCC) will be the evolution of PCT and the new star of PCP.

Key words : coaching, psychotherapy, personal construct psychology, coaching psychology, personal construct coaching