

---

발행처 : 한국건강심리학회

발행일 : 2014년 6월 30일

발행인 : 현 명 호

인쇄일 : 2014년 6월 30일

주 소 : (156-756) 서울특별시 동작구 흑석로 84 중앙대학교 대학원  
성격 및 개인차 연구회 (302동 B107호)

제작처 : 나노미디어(전화: 02-703-7507)

전 화 : 070-4806-3331 팩스 : 02-816-5124

홈페이지 : <http://www.healthpsy.or.kr>

편집장 e-mail 주소 : rhoma777@hanmail.net

편집위원장 : 서경현(삼육대학교)

편집위원 : 강성군(강원랜드) 고영건(고려대학교) 권선중(침례신학대학교) 김용희(광주대학교)

유제민(강남대학교) 이민규(경상대학교) 이인혜(강원대학교) 장문선(경북대학교) 조성근(충남대학교)

---

「한국심리학회지: 건강」은 한국심리학회의 기관지로서 연 4회 간행되며, 건강심리학 분야의 연구논문, 자료 및 논설을 게재하며, 건강심리학회의 공식적 학술 모임의 발표 내용과 건강심리학 분야의 국내 석·박사학위 논문 목록을 게재할 수 있다. 「한국심리학회지: 건강」은 일정한 구독료를 받고 배부하며, 구독에 관해서는 한국건강심리학회로 문의하기 바란다.

---

**Vol. 19, No. 2.**

**June. 2014.**

---

**The KOREAN JOURNAL OF HEALTH PSYCHOLOGY**

published by

**by Korean Health Psychological Association**

This journal is issued quarterly per year and publishes original research articles and data. The Journal also publishes reports of the proceedings of academic meetings under the auspices of the Korean Society for Health Psychology, Korean Psychological Association, reviews on the profession of Health Psychology, and a list of M. A. theses and Ph.D. dissertation in this area. Inquiries concerning the guidelines of the subscription for the Journal and the submission of manuscripts should be sent to: Editor, Kyung-Hyun Suh, Department of Counseling Psychology, Sahmyook University, 815 Hwarangro, Nowon-gu, Seoul, Korea(E-mail : rhoma777@hanmail.net)

Editor : Kyung-Hyun Suh(Sahmyook University)

Associate Editor : Sung-Gun Kang(Kangwonland Addiction Care Center), Young-Gun Go(Korea University), Sun-Jung Kwon(Korea Baptist Theological University), Yong-Hee Kim(Gwangju University), Jhe-Min You(Kangnam University), Min-Kyu Rhee(Gyeongsang National University), In-Hyae Yi(Kangwon National University), Mun-Sun Chang(Kyungpook National University), Sung-Gun Cho(Chungnam National University)

Korean Health Psychological Association,

Chungang University, 84, Heukseok-ro,

Dongjak-gu, Seoul 156-756

KOREA

---

이 학술지는 2013년도 정부재원(교육과학기술부)으로  
한국연구재단의 지원을 받아 출판되었음

---

---

# 한국건강심리학회 임원진

회 장 현 명 호 (중앙대학교 심리학과)

수석부회장 서 경 현 (삼육대학교 상담심리학과)  
국내협력부회장 김 청 송 (경기대학교 청소년학과)  
국제협력부회장 서 경 현 (삼육대학교 상담심리학과)

총무이사 조 성 근 (충남대학교)  
교육이사 권 선 중 (침례신학대학교 상담심리학과)  
홍보이사 최 성 진 (부산메리놀병원)  
학술이사 조 현 주 (영남대학교 심리학과)  
재무이사 심 은 정 (부산대학교 심리학과)

윤리위원장 박 경 (서울여자대학교 특수치료전문대학원)  
편집위원장 서 경 현 (삼육대학교 상담심리학과)  
수련위원장 박 준 호 (대전대학교 산업광고심리학과)

선임이사 고 영 건 (고려대학교 심리학과)  
고 진 경 (송실사이버대학교 상담심리학과)  
김미리혜 (덕성여자대학교 심리학과)  
김 용 희 (광주대학교 심리학과)  
박 경 (서울여자대학교 특수치료전문대학원)  
안귀여루 (강남대학교 학교 교육대학원)  
장 문 선 (경북대학교 심리학과)  
정 경 미 (연세대학교 심리학과)  
최 미 례 (육군사관학교 리더십센터)

감 사 이 민 규 (경상대학교 심리학과)  
고 문 김 교 현 (충남대학교 심리학과)

사무국장 주 해 원 (중앙대학교 심리학과)  
사무간사 홍 혜 인 (중앙대학교 심리학과)  
편집간사 김 선 미 (삼육대학교 상담심리학과)

---

# 한국심리학회지

## 건강

### 제 19 권 제 2 호

#### [개관논문]

코칭에서의 마음챙김과 수용-전념 기반 접근법 ..... 손 정 락 / 453

#### [경험논문]

변증법적 행동치료(DBT) 기술훈련이 정서지능이 낮은 대학생의 정서지능,  
대인관계문제 및 정신건강에 미치는 효과 ..... 최 초 룡·손 정 락 / 469

NLP 상담 프로그램이 유아기 및 학령기 자녀를 둔 어머니의 양육스트레스,  
심리적 안녕감, 양육태도에 미치는 효과 ..... 정 윤 주·김 윤 주 / 485

자비명상과 마음챙김명상의 효과비교: 공통점과 차이점  
..... 김 완 석·신 강 현·김 경 일 / 509

마음챙김 명상이 중증 원형탈모증 환자의 우울, 불안 및 삶의 질에 미치는 효과  
..... 서 은 성·김 미 리 혜·김 정 호 / 533

부모양육태도가 시험불안에 미치는 영향 : 자아존중감의 매개효과  
..... 정 기 원·안 귀 여 루 / 549

여성 독거노인의 후회, 자기노출, 원한 및 용서와 웰빙 간의 관계 ..... 서 경 현 / 565

알코올 사용 장애자의 자살생각과 자아 통제감, 무망감 및 가족지지의 관계  
..... 권 영 실·현 명 호 / 585

도박심각도와 자살생각의 관계  
- 도박 빚 압박감의 매개효과와 가족의 정서적 지지의 중재효과를 중심으로 -  
..... 권 영 실·김 현 정·김 소 라·현 명 호 / 603

대학생의 감사 성향과 심리적 웰빙 간의 관계: 대인관계 유능성의 매개효과를 중심으로  
..... 손 솔·서 경 현 / 619

# 코칭에서의 마음챙김과 수용-전념 기반 접근법<sup>†</sup>

손정락<sup>‡</sup>

전북대학교 심리학과

코칭은 코치를 받는 사람들이 있는 곳 (지금 여기) 에서부터 클라이언트들이 있기를 열망하는 곳 (미래에) 까지 수송하는 것이다. 오늘날 코칭심리학은 개인 생활과 업무 영역에서 웰빙과 수행을 향상시키기 위한 것이며 심리학적 접근법에 토대를 둔 코칭 모형에 근거를 두고 있다. 한편 마음챙김과 수용-전념 기반 접근법도 웰빙, 행복 및 수행을 증진시키기 위한 방법으로 마음 수련을 강조하고 있다. 특히 코칭과 마음챙김과 수용-전념 접근법은 모두 클라이언트의 가치 명료화에 초점을 두고 있다. 따라서 이 논문에서는 마음챙김과 수용-전념 치료(ACT)를 코칭에 통합시키는 모형을 탐구해 보았다. 끝으로, 요약과 앞으로의 방향이 제시되었다.

주요어: 코칭, 마음챙김, 수용-전념 치료(ACT), 명상

최근 들어 사회 곳곳에서 코칭에 대한 인식이 넓어지고 있으며, 다양한 분야에서 코칭이 폭넓게 활용되고 있다. 즉 비즈니스 코칭 이외에도 개인의 커리어 가이드에 초점을 둔 커리어 코칭, 개인의 삶을 좀 더 행복하게 만드는데 초점을 둔 라이프 코칭, 학생들의 학업 능력 향상에 초점을 둔

학습코칭 등 다양한 분야에서 코칭이 활용되고 있으며, 이에 따라 코칭을 진행하는 코치들도 많아지고 있다(탁진국, 2010).

마음챙김과 수용 중재는 행동 변화를 촉진시키는데 널리 사용되고 있을 뿐만 아니라, 경험적으로 지지된 증거 기반 치료에 통합되고 있다(손정

<sup>†</sup> 이 논문은 2013년도 전북대학교 연구기반 조성비 지원에 의하여 연구되었음.

<sup>‡</sup> 교신저자(Corresponding author) : 손정락, (561-756) 전북 진주시 덕진구 백제대로 567, 전북대학교 심리학과, Tel: 063-270-2927, Fax: 063-270-2933, E-mail: jrson@jbnu.ac.kr

락, 2012). 마음챙김 수행의 효과에 관한 최근의 연구들은 신체적 이득과 정신적 이득 뿐만 아니라, 인간의 고통을 감소시키고 행복을 증가시키기 위해 추구하는 활동에서 마음챙김의 중요성을 뇌에서의 상응하는 변화로도 밝혀 주었다(Anderson, 2009). 따라서, 마음챙김은 코칭 실무와 커다란 관련성을 가지고 있다고 볼 수 있다.

코칭 이론과 실무는 클라이언트들이 목표를 달성하고, 가치로 부터 추동된 목표 지향적인 삶을 살도록 동기화시키는데 중점을 둔다. 코칭 이론은 클라이언트들을 자신들의 삶을 향상시키기 위해 전인적으로 기능하는 사람들이라고 가정한다. 코치들은 클라이언트들이 자신에게 무엇이 최선인지 알고 미래를 계획할 수 있으며, 그들 자신의 문제를 해결할 수 있다고 가정한다. 클라이언트들은 종종 틀에 박힌 삶에 갇혀서 목표를 향해 전진하지 못하기 때문에 코칭 도움을 구할 것이다. 역기능적이 아님에도 불구하고, 그들은 종종 간헐적으로 되는 것에 더해 불안, 걱정, 스트레스 및 거대한 다른 문제들로 부터 고통을 받고 있다. 그들은 심리적으로 경직되고, 틀에 박혀 갇히고, 자신들의 목표에 부합할 수 없게 하는 도움이 되지 않는 생각들과 고통스러운 정서들과 싸우고 있다(손정락, 2013; Blonna, 2012).

마음챙김 기반 명상 치료 접근법과 ACT(Acceptance-Commitment Therapy: 수용-전념 치료) 이론 및 실무는 더 큰 심리적 유연성을 개발하고, 기저하는 정신병리를 개선하며, 갇혀 있지 않게 하는데 중점을 두고 있다(예, 김도연, 손정락, 2013; 김미옥, 손정락, 2013; 김설환, 손정락, 2010; 김지연, 손정락, 2012; 김진미, 손정락, 2013; 석정민, 손정락, 2013; 손정락, 2010; 신아영, 김정

호, 김미리혜, 2010; 신아영, 김정호, 김미리혜, 2013; 전현숙, 손정락, 2010; 허예슬, 2013). ACT 이론에 따르면, 클라이언트들은 다음과 같은 여섯 가지 요인들 때문에 심리적으로 경직된다: 즉, 개념화된 자기에 대한 애착, 인지적 융합, 시대에 뒤떨어지는 각본과 학습의 지배, 경험회피, 가치에 대한 명료성 결여, 그리고 비활동·충동성·경직성이다(Blonna, 2012). 그래서 ACT는 클라이언트들이 더 큰 심리적 유연성, 갇혀 있지 않게 하기 그리고 다시 기능하기를 시도하도록 여섯가지 핵심치료 과정을 활용한다: 즉, 현재에 존재하기, 가치를 둔 방향을 규명하기, 전념 행동 취하기, 맥락으로서의 자기 보기, 수용 연습하기, 그리고 인지적 탈 융합 사용하기 이다.

코칭을 찾는 클라이언트들과 치료를 필요로 하는 클라이언트들은 표출하는 문제들은 다르지만, 둘 다 심리적으로 경직되어 있고 틀에 박혀 갇혀 버린 공통된 문제를 가지고 있는 것이다. 주요한 차이점은 코칭 클라이언트들은 자신들의 심리적 경직성에도 불구하고 여전히 기능할 수 있지만, 치료 클라이언트들은 최소한 한 가지 이상의 영역에서 기능하는 것에 어려움을 가진다는 점이다. 그런데 모든 코칭 형태는 자신들의 가치를 둔 방향을 규명하도록 클라이언트들을 돕는 것을 포함한다. 코치들은 가치 명료화와 관련된 ACT 원리들과 실무로부터 이득을 얻을 수 있는데, 왜냐하면 ACT의 견고한 연구와 강력한 이론적 틀과 연결될 수 있기 때문이다(Blonna, 2012).

이와 같이 코칭을 마음챙김과 ACT 기법으로 접근할 수 있다고 보는데, 이 논문에서는 먼저 코칭, 마음챙김, 그리고 수용 전념에 대한 이론적 개념을 살펴보고, 다음으로 코칭에서의 마음챙김, 마

음챙김 기반 코칭 모형, 그리고 ACT 코칭 모형을 탐색해 보며, 끝으로 결론과 앞으로의 방향을 제시해 본다.

## 코칭, 마음챙김, 그리고 수용 - 전념 치료

### 코칭

코치와 코칭에 관한 고전적인 정의를 거쳐서, Timothy Gallwey는 ‘코칭이란 수행을 최대화시키기 위해 한 사람의 재능을 드러내게 하는 것’이라고 하였다(Whitmore, 2002). 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 대화라고 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 Coaching)에서도 정의를

내리고 있는데, 코칭 연합(2012)의 포괄적인 정의는 이렇다(Law, 2013 재인용): 개인적/생활 코칭은 ‘코치가 피코치의 업무 수행, 생활 경험, 자기-주도 학습 및 개인적 성장의 향상을 촉진시키는 협력적이고, 해결-중심의, 결과-지향적인 그리고 체계적인 과정’(오스트레일리아의 Anthony Grant에 의한 정의를 인용함). 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 ‘코칭은 한 사람 생활의 한가지 측면, 예를 들면 스트레스, 경력을 다루는 전문가이거나, 코칭은 진직의 특별한 부문, 예를 들면 의사, 청소년의 특별 한 부문을 향상시키는데 초점을 둔다. 집단코칭에서 코칭은 집단 내의 공통 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 처리방식인 교육(학습심리학)과 개인적 강점을 강조하는 긍정 심리학의 공헌을 언급하면서 코칭은 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 하고 있는데 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 수 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 업무 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 종합틀을 제안하였으며, 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, 수퍼비전 그리고 계속적인 전문 발전)에

서 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 옮겨 가게 된다는 것이다.

### 마음챙김

마음챙김 개념은 다양한 저자, 스승 및 수련자에 의해 여러 가지 방식으로 정의가 내려져 왔는데, 비록 마음챙김을 기술하기 위해 말과 정의로 표현하는 것이, 유명한 선승이 말하는 바와 같이, “달을 가리키는 손가락”과 무척 유사하기 때문에 오직 손가락에만 초점을 둔다면, 달을 놓칠 수도 있다(Anderson, 2009).

먼저, 마음에 관하여 Siegel(2007)은 ‘에너지와 정보의 흐름을 조절하는 과정’으로 정의를 내리고, 인간의 마음은 체화된(신체 내부에서 일어나는 에너지와 정보의 흐름을 포함하는데 신경계의 분포를 들 수 있다) 것이기도 하고, 관계적(사람들 사이에 일어나는 에너지와 정보의 흐름을 포함한다) 이기도 하다고 보았다.

마음챙김이란 무엇인가? 에 관해서 수많은 정의들이 있다(예, 김교현, 2008; 김정호, 2004; Kabat-Zinn, 2012; Shapiro & Carlson, 2009; Silsbee, 2004). Siegel(2007)은 마음챙김이란 자동적인 생활로부터 깨어나는 것이라고 하였다. 그것은 실제로 그저 단순하게 지각하게 되는 것 이상을 포함하고 있다: 그것은 마음 그 자체의 측면들에 대해 자각이 되는 것을 포함하고 있다. 마음챙

김은 우리를 깨어나도록 도와주는데, 마음에 대한 이러한 반영으로써 선택과 변화를 가능하게 한다. 우리가 지금-여기 경험에 그리고 우리 마음 그 자체의 본질에 어떤 형태의 주의를 발달시킬 때, 우리는 마음챙김이라고 불리는 특별한 형태의 자각을 창조한다라고 기술하였다. Kabat-Zinn (2005)은 “마음챙김이란 순간-순간, 비-판결적 자각으로 생각될 수 있는데, 특별한 방식으로 즉, 현재 순간에, 가능한한 비-반작용적으로, 비-판결적으로 그리고 개방적인 마음으로 주의를 기울임으로써 함양될 수 있다”(pp.108-109)라고 하였다. 이와 관련하여 주의와 성리학의 경 사상도 눈여겨볼 수 있다(예, 김성태, 1982; 이영자, 2010).

Collard와 Walsh(2008)는 “마음챙김은 완전히 깨어있고, 지금 여기에 있고, 모든 경험의 흐름에 연결되어 있으며, 마음과 몸 간의 일체감을 즐기는 것에 관한 것이다. 마음챙김의 반대는 무엇인가? 그것은 상실을 느끼고, 연결되어 있지 않음을 느끼고, 과거에 사로잡혀 있음을 느끼고 있는 것이거나, 미래를 두려워하거나 ‘자동조종 장치 양식’으로 기능할 수도 있는 것이다”(pp. 33-34)라고 하였다.

Wikipedia는 영어 단어 마음챙김을 “한 사람의 신체 기능, 느낌, 의식의 내용 또는 의식 그 자체에 대한 평온한 자각으로 특징지어지는 정신 상태...”로 정의하고 있다(Anderson, 2009). Anderson(2009)은 심리학에서 마음챙김은 한 사람의 신체 상태, 감각, 의식 및 환경의 일부 또는 모든 것에 대한 높은 수준의 의식적 자각 현상을 일컫는다고 보고, 자각을 현재 순간의 마음 내부의 경험에 가져옴으로써, 그리고 자기를 비켜나게 함으로써, 마음의 측면으로서 현실의 안과 밖 측

면 모두를 보기 시작한다고 보았다. 마음챙김 수행에 대한 관점, 이점 및 코칭과의 관계에 대해서는 뒤에서 다시 다루기로 한다.

### 수용-전념 치료(ACT)

수용전념치료(ACT)는 행동치료, 더욱 구체적으로 말하면 관계틀 이론(Relational Frame Theory; RFT)에 기반한 심리치료의 한 형태이다(손정락, 이금단, 2014; Hayes & Strosahl, 2004, 참조). ACT의 두 가지 주요 과정은 마음챙김과 행동변화를 포함하는데, 클라이언트들이 자신의 가치와 선택한 목표와 일치하는 삶을 살도록 하는데 기반을 두고 있다(Blonna, 2013 참조).

이를 ACT의 수용 요소와 전념 요소로 살펴본다. ACT의 수용 요소는 네 가지 측면을 지닌다: 즉, 마음챙김; 생각과 정서가 가치와 일치하는 행동을 취하는데 도움이 되는 또는 도움이 되지 않을 수도 있다는 것을 수용하기; 무엇이 통제될 수 없는지 수용하기(생각, 정서, 개인적 각본 및 정신적 심상)이다.

전념 요소는 코칭의 주요 부분이다. 클라이언트가 자신의 목표와 일치하는 행동을 취하기 위해 전념하도록 하는 것은 코칭의 토대이다. ACT에서도 큰 부분을 차지하는 전념은 가치 및 목표와 일치하는 행동을 지속하게 하는 것을 중심으로 다루고 있는 것이다.

ACT의 치료적 부분을 더 설명해보면 클라이언트가 더 큰 심리적 유연성을 발전시키도록 돕는 것에 기반을 두고 있다. ACT의 6가지 핵심과정은 아래 그림과 같다(손정락, 이금단, 2014; Hayes & Strosahl, 2004 참조).



그림 1에서 보듯이, 심리적 유연성은 ACT에서 수용, 탈융합, 맥락으로서의 자기, 현재 순간에 접촉하기, 가치 및 전념 행동이라는 6가지 핵심 과정들에 초점을 둬으로써 형성된다. 이러한 과정들 각각이 자신이 선택한 가치와 연관된 변화 혹은 지속성을 확립하게 한다. 그림 1에서 수용과 마음챙김 과정은 왼쪽의 네 가지 과정을 포함하고, 전념과 행동변화 과정은 오른쪽의 네 가지를 포함하고 있다. 그래서 ACT는 더 큰 심리적 유연성을 제공하기 위해 수용과 마음챙김 과정, 전념과 행동 변화 과정을 활용하는 치료 접근법이라고 할 수 있다. 다음으로 코칭, 마음챙김 그리고

ACT의 이러한 이론적 접근을 토대로 하는 코칭 모형 또는 과정을 살펴본다.

### 마음챙김과 수용-전념 기반 코칭 모형

코칭 영역에서 심리학적 이론과 모형이 필요한 근본적인 이유는 코칭의 기본 목적이 코칭을 통해 피코치의 행동을 바람직한 방향으로 변화시키는데 있기 때문이다. 개인의 행동을 변화시키기 위해서는 먼저 개인의 행동을 이해해야 하며 따라서 개인의 행동을 이해하는 것이 기본 목적인 심리학의 이론과 모형에 관한 기본 지식이 필요하다. 또한

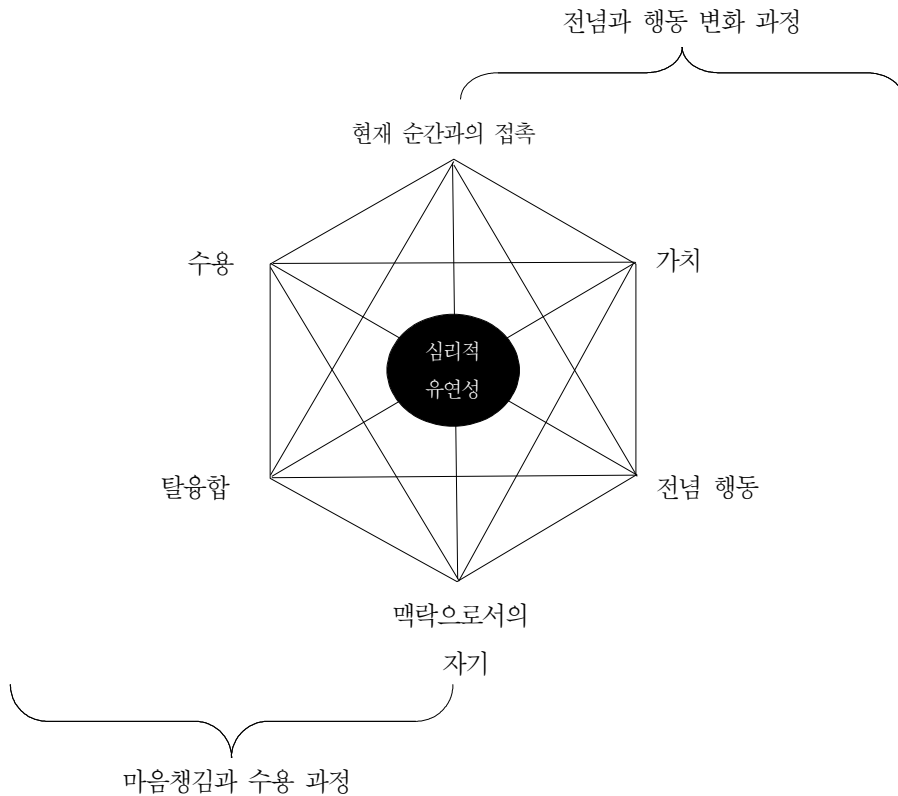


그림 1. ACT에 기저하는 변화 모형에 따른 심리적 유연성 측면(Hayes & Strosahl, 2004)

개인의 행동 변화를 위해서는 효과적인 행동 변화 모형이나 이론에 관한 지식이 필요하고 이 역시 심리학의 이론이나 모형을 토대로 하게 된다(탁진국, 2010). 그래서 좀 더 효과적인 코칭에 관한 교육 및 프로그램 모형 제공에 대한 필요성을 제기하고 있다. 여기서는 마음챙김과 수용-전념 기반 접근 코칭 모형을 살펴보고 ‘보편적인 종합 틀’을 지향해 보고자 한다. 세부적으로 첫째, 코칭에서의 마음챙김, 둘째, 마음챙김 기반 코칭 모형, 셋째, ACT 기반 코칭 모형을 다루어 본다.

### 코칭에서의 마음챙김

Kabat-Zinn(2005)은 마음챙김이란 “그것에 관하여 그냥 생각하기 보다는 명상을 통하여 최적으로 함양된다”(p. 24)라고 하였다. Siegel(2007)은 “마음챙김이란 ..., 주의를 한다는 것은, 또한 필연적으로 보편적인 것이다. 그것에 관해 특별히 불교적인 것은 없다. 우리 모두는 어떻게든 순간 순간 마음챙김이 된다. 그것은 내재적인 인간 역량인 것이다. 불교 전통의 공헌은 부분적으로 이 역량을 함양하고 정교화시키는 단순하고 효과적인 방법을 강조하고, 그것을 삶의 모든 측면에 가져왔다는 것이다”(p. 6).

코칭 업무와 관련이 있는 불교 전통으로부터 나온 가르침의 핵심은 고통에 이르게 하는 의식과 경험의 본질 그리고 애착과 혐오의 본질이다(Silsbee, 2004; Anderson, 2009에서 재인용). 즉, 의식은 다섯 가지 측면을 가지고 있는데, Pali어로 이 Skandhas는 ①육신, 몸 및 감각기관, ②느낌, 감정 및 감각, ③지각, 해석 및 신념, ④정신 형성, 생각, 심상 및 관념, ⑤의식 그 자체를 포함한다.

Silsbee는 “우리 삶의 경험은 이 다섯 skandhas로 이루어졌으며 그것들이 영원하다거나 확고한 것은 아무것도 없다라는 단순한 사실이다. 그것들이 우리가 알고 있는 우리가 생각하는 것의 토대를 형성하고 있다라도, 이들 길보기에는 고정된 패턴은 항상 변경되고 변화되고 있다. 이것을 보는 것이 마음챙김이 되는 시작이다”(2004, pp. 31-32)라고 하였다. 우리가 긍정적으로 보는 경험에는 애착을 느끼고 추구하며, 부정적인 것으로 보이는 것들에 대해서는 혐오하고 회피하게 된다는 것이다. 마음챙김 수행은 어떤 경험이, 긍정적이든 부정적이든, 이들 애착과 혐오를 인식하고 내려 놓는 것이 고통을 끝내는 열쇠라고 할 수 있다.

McGonagill(2002; Anderson, 2009에서 재인용)은 코치들이 반영적인 수행인이 되는 것을 열망하면 더 잘 행할 것이라고 제안하였는데, 이러한 코치들은 코칭 상호작용의 의미를 분명하게 해주는 자신만의 여과 장치에 대한 자각의 특질을 가지고 있으며, 자신만의 가정, 방법 및 도구에 대한 자각 특질, 자신만의 효과성에 관한 질문 자세의 특질, 그리고 끊임없이 발전하는 모형들에 대한 신선한 도전으로서의 매번의 새로운 클라이언트를 존중하는 능력의 특질을 지니고 있다고 보았다.

한편, Siegel(2007)에게서는 “대인 신경생물학”과 “개인내 신경생물학” 관점에서 마음챙김은 타인들과의 조율된 관계—다른 사람의 내부 세계에 초점을 두는 것—일 뿐만 아니라, 스스로와 조율된 관계—자신의 내부 세계에 초점을 두는 것—이다. Siegel은 마음챙김을 발달시키기 위해 환자들이 어떻게 작업하였는지를 기술하기 위해 머리 글자 COAL을 사용하였다. 즉, 호기심(curiosity), 개방성(openness), 수용(acceptance) 및 사랑(love)

으로 지금-여기 경험에 접근하였다.

Gallwey는 내면의 게임(Inner Game) 접근법을 다음과 같이 기술하였다: “모든 인간 시도에는 두 가지 참여의 경기장이 있다: 외면과 내면. ... 내면 게임은 경기자의 마음 안에서 일어나는데, 두려움, 자기-의심, 집중 실수 그리고 한계 개념이나 가정 등의 장애물에 대항하여 시합한다. 내면 게임은 개인이나 팀이 자신의 충분한 잠재력에 접근하는 것을 막는 자기-부과 장애물을 극복하는 시합이 된다.” 또는 “수행은 이러한 방해 요인을 뺀 한 사람의 잠재력과 동일하다”고 하였는데, 한 사람의 실제 수행을 축소시킬 수 있는 방해는 자기-의식, 잘못된 가정, 실패의 두려움 등으로 이루어져 있다(Siegel, 2007).

마음챙김 자각의 이득에 관해서 Siegel(2007)은 “이러한 형태의 자각이 우리의 관계, 정서 생활, 그리고 스트레스에 대한 생리적 반응을 담당하는 뇌의 활동과 성장을 직접적으로 조형할 수도 있다는 것을 고찰해 보면 생활에서 이를 유익한 변화를 성취하기 위하여 마음챙김 자각의 힘을 볼 수 있다”고 하였다.

자기-관찰—생각, 정서 및 충동성은 그것들이 일어나는대로 알아차리는 것 그리고 그것들의 기원에 관해서 생각하는 것—은 마음챙김에서 주요 수행이다. 생활의 모든 영역에서, 낡은 행동보다 새로운 행동을 선택하기 위한 기회를 자각하게 되는 것이 성장의 핵심적인 도전이다(Silsbee, 2004). Silsbee (2004)는 또한 마음챙김 되려는 코치의 능력을 방해하며, 클라이언트에게서 주의를 빼앗는 지각 및 반응 범주로 자기-판결, 사회적 동일시, 투사, 철학적 자세, 감정 방아쇠(반작용), 판에 박힌 일상, 주의 분산 그리고 전문지식 에

대한 애착을 들었다.

Napier(2009; Anderson, 2009에서 재인용)는 코칭에서 고려할 사항으로 다음을 포함시켰다: 즉, 코칭회기에서 클라이언트가 새로운 자각으로 옮겨가거나 새로운 가능성으로 마음을 터놓을 때는, 코치는 클라이언트가 그 자신의 몸, 생각 혹은 느낌에서 일어나고 있는 것을 알아차리도록 멈추고 초대함으로써 이들 순간을 포착하고 표시할 수 있다. 새로운 반응들이 신경계에서 진행되거나 등록되는데는 시간이 걸린다. 클라이언트들을 새로운 경험요소(예, 감각, 인지, 심상, 행위)에 대하여 자각하도록 초대할 때는, 지금의 자애로운 관찰자/목격자에 접근하도록 그들의 능력을 향상시켜준다. 또한 코치의 진정성은 클라이언트의 신경계가 그 순간에 조율되고 존재하는 누군가와 상호작용을 경험하게 해준다. 코치의 존재는 코치가 자신의 충분한 주의와 개방적인 초점으로 상호작용에 관여함으로써 클라이언트의 신경계에서 안정감을 창출한다. 새로운 경험 요소들에 접근하기 위해서는, 가능한 한 다음과 같은 많은 것을 포함시키는 것이 도움이 된다: 즉, 감각, 정서, 인지, 심상 및 행위가 포함된다. 진정성이 있으며, 존재 양식의 코치들은 조절하는 역량, 그 순간과 클라이언트에게 개방되어 있는(반작용을 관리하는) 역량, 마음챙김으로 존재하는 역량, 조율하는 역량 그리고 호기심이 많은 역량을 가지고 있다.

마음챙김을 코칭에 적용하는 세 가지 차원이 있다(손정락, 2013; Chaskalson, 2011). 코치들은 자신들의 코칭 기술을 향상시키고 확장하기 위하여 마음챙김을 활용할 수 있다. 또 코치들은 클라이언트들에게 마음챙김 훈련을 추천하는데, 클라이언트들이 필요한 기술과 훈련을 갖추게 되면,

코칭 프로그램의 부분으로써 마음챙김 중재를 제공할 수 있다.

Passmore와 Marianetti(2007)는 코치들의 실습이 마음챙김 훈련을 통해서 네 가지 뚜렷한 영역에서 향상될 수 있다고 결론을 내렸다: 1.코칭 준비하기, 2.회기에 초점을 유지하기, 3.정서적으로 거리를 두면서 계속 유지하기, 4.클라이언트들에게 마음챙김 가르치기.

그러나 이 네 가지 영역보다 더욱 중요한 것은 마음챙김이 코치로 하여금 클라이언트들을 마음으로부터 감정이입하게 해 준다는 것이다. 마음챙김은 코치의 능력을 클라이언트들에게 충분히 보여줄 뿐만 아니라, 한 개인으로서 클라이언트들의 독특한 경험이 수용되어지고, 판결되지 않는 맥락에서 충분히 경청되고, 보여지고 있다는 직감을 주는 코치의 능력을 향상시켜 준다. 그것은 클라이언트들에게 코치가 받은 ‘느낌을 느끼게’ 해주고, 코칭 관계의 핵심을 변형시키는 핵심 요인이다.

치료적 관계나 코칭 관계에서 효과적인 변화를 유발하는 자질에 대해서 Rogers(1961; 주은선, 2009; Passmore, 2009)는 치료적 변화를 위한 세 가지 핵심 조건을 기술하였다: 1.진심, 실제 혹은 일치인데 이는 코치의 능력을 현저하게 향상시켜 준다. 2.수용 즉 ‘무조건적인 긍정적 존중’인데, 그 순간에 클라이언트가 어떻든지 코치가 긍정적이고, 수용적인 태도를 경험할 때, 변화가 더 일어나기 쉽다. 3.감정이입적 이해하기인데, 이는 클라이언트가 경험하고 있는 느낌과 개인적 의미를 코치가 정확하게 감지하는 것을 포함하고 있다. 마음챙김 훈련은 감정이입을 위한 코치의 역량을 현저하게 향상시켜준다.

이 모든 것에서 가장 효과적이고 변형시켜주는

코칭 측면들 중에 하나는 코칭 회기 전, 후 및 동안에 마음챙김 태도를 유지하는 시도에서 나온다. 즉, 마음챙김은 코칭 관계를 변형시킬 수 있다 (Chaskalson, 2011; ‘더욱 마음챙김 코칭하기’ 참조)

### 마음챙김 기반 코칭 모형(MBCM)

마음챙김을 기반으로 하는 이 코칭 접근법은 불교 마음챙김 수련을 코칭 실무에 통합하는 모형이다. 마음챙김 기반 코칭 모형(Mindfulness Based Coaching Model; MBCM)은 마음챙김 수련과 코칭을 조합하는 통합 코칭 모형이며 전인적인 코칭모형이라고 할 수 있다(Kulsrud, 2010).

MBCM은 모든 개인들에게서 만연된 탐욕, 증오 및 망상의 요소들에 대한 인식에 바탕을 두고 있다. 해결 중심치료의 질문 기술을 통합함으로써, MBCM은 올바른 마음챙김 실습에 바탕을 둔 코칭 모형을 창조하고, 능숙한 이해를 하며, 또한 클라이언트들의 유해한 행위의 뿌리를 변형시키는 것을 목표로 하고 있다. 그렇지만, 이 코칭 모형은 또한 웰빙을 향상시키는 것 그리고 목표를 설정하고 도달하는 능력을 위한 핵심 방법으로 정신적 수련을 강조하고 있다. MBCM은 다음과 같은 훈련과 학습전략조합을 통합하고 있다:마음챙김 기반 자각 훈련에는 ① 마음챙김 기반 코칭 대화 (해결중심 인지 행동 코칭 접근법 적용), ② 마음챙김 기반 스트레스 감소 프로그램(MBSR), 그리고 ③ 명상 기법들이 있다. 정신훈련 기법을 수반하는 효과적인 학습전략에는 ① 긍정적인 내면 대화, ② 시각화, ③ 목표설정 및 ④ 이완이 있다.

마음챙김 기반 코칭 대화에서, 코치는 연기 (dependent origination, 의존적 발생)론, 오온 및

무아(anatta)(우 소바나 사야도, 2003, 참고)를 점차 소개한다. 클라이언트는 고통의 이유를 더 많이 자각하게 될 것이고, 자신들의 생활에서 고통을 줄이고, 긍정적인 변화를 초래하는 코칭과정에서 무엇이 중요한지를 깨닫게 된다.

전형적인 코칭 환경에서, 주요 초점은 목표설정, 수행, 개선 및 변화에 두어진다. 주요한 것은 클라이언트가 더 큰 개인적 힘 북돋우기와 웰빙을 느끼도록 이끌어 줄 **해결 중심** 기법들을 사용하는 것인데, 정신 수련이 이러한 목적을 위하여 필수적이다. 여기에서 집중 능력은 주의와 자각에 초점을 두는 마음챙김 명상 기법을 통해서 수련된다. 정신수련은 수행 지향 활동 능력을 개선 시켜주는 기법으로 구성된다. 또한 코치는 시각화, 목표 설정 및 내면 대화 등의 기법을 사용하는데, 이는 클라이언트 자신의 통제감을 향상시켜주기 때문에 수행과 웰빙을 고무해준다. MBCM에 적용되는 모든 정신 수련 기법은 더 높은 자존감, 신체적으로 긴장을 조절하는 더 나은 능력, 더 높은 동기, 집중력 증진 그리고 스트레스를 관리하는 더 나은 능력을 창조해준다.

MBCM은 **해결 중심 단기 치료** 같은 의사소통 전략과 통합될 때 가장 효과적으로 실습된다. 해결 중심 단기 치료에서, 코치는 열린 마음(not-knowing; '부지')으로 클라이언트를 만나는데, 치료 장면에서 전통적으로 행해지는 문제 해결 전문가로서 보다는 클라이언트 스스로 해결을 찾도록 도와주는 것을 목적으로 하면서 클라이언트의 동반자가 되도록 노력한다. 해결 중심 단기 치료에서 코치의 전략은 클라이언트들이 통찰을 얻어서 도전에 대한 스스로의 해결을 찾아내도록 힘을 북돋우어 주는 것이다. 코치들은 많은 기술들

을 가지고 있어야 한다. 기술들은 비-판결적이면서 '부지의' 태도(열린 마음)로 완전히 현재에 머무르며, 매우 효과적이며 개방적인 질문을 하며, 해결 지향적이고, 클라이언트들이 스스로 해결점을 발견하도록 도와주는 기술들이다.

MBSR 프로그램(Kabat-Zinn, 1990)에서는, 주 2~3시간의 8주 회기로 7주째는 종일 명상을 하는 것과 조합되어 전체 21시간에서 28시간의 교육으로 되어 있다. 더 깊은 자각을 위한 매일의 일상 활동 동안에 매일 숙제 연습 및 수련 CD가 있다. 프로그램은 대부분 집단 교육으로 효과적으로 기초하고 있지만, 또한 코치와 클라이언트 간에 1대 1 교육으로도 제공되는데, 주 당 1시간 회기로 되어 있다.

위와 같은 MBCM 절차는 개인들에게도 집단에도 이용될 수 있다. 코치는 해결 중심 단기 치료에서와 동일한 심리 교육 접근법을 사용하는데, 이는 클라이언트가 코칭에 적극적으로 그리고 전념할 필요가 있다는 것을 이해하고 알도록 해준다. 클라이언트는 처음에 마음챙김에 연관된 배경, 이득, 연구 및 기술을 소개받는다. 코치와 클라이언트는 그런 다음에 어떻게 가장 잘 진행할 것인지를 결정한다. MBCM은 하나의 코칭 프로그램으로 시행 될 수도 있고, 또는 기존의 코칭에 도입되어 질 수도 있다. 클라이언트들은 마음챙김 기반 명상 실습에 참여하도록 요구된다.

MBCM에서 클라이언트는 세상을 지각하는 더 현실적이며 자비로운 방식이 개인적인 효과성을 어떻게 증진시켜주고, 부정적인 정서를 어떻게 감소시켜주는지 고찰하도록 격려받음에 따라서 더 효과적인 존재 양식을 산출하는데 필요한 행동 변화(McMahon & Rosem, 2008)가 창조된다.

이 밖에 MBCM 과정 동안에, 코치는 클라이언트들에게 여러 가지 연습을 도입할 수도 있다. 한 걸음 한걸음, 클라이언트는 더 큰 자기 자각과 이해로 이끌어주는 마음챙김 기법들에서 경험을 쌓게 된다. 예를 들면, 도입될 수도 있는 마음챙김 명상 연습 중의 한 가지는 3단계로 되어 있는 **비-판결을 위한 명상**이다.

요약하면, MBCM은 마음챙김 수련을 코칭 실습에 통합시킴으로서 이들 두 접근법을 코칭에 가져오게 되었다. MBCM의 주요 목적은 클라이언트가 지속적인 행동 변화를 경험하도록 도우는 것이다.

### ACT 기반 코칭 모형

Blonna(2010)는 ACT를 코칭에 통합시키는 코칭 과정을 클라이언트들과 함께 하는 3부 모형으로 제시하였다. 그리고 ACT 기반 코치의 여섯 단계 과정을 구성하여 진행하였는데 다음과 같다 (손정락, 2013 참조). **클라이언트들과 함께 작업하는 3부 모형**에서 클라이언트들은 수용, 전념, 기꺼이 하기 및 마음에 관한 ACT 기반 견해와 관련된 개념들을 이해하여야 하며, 이를 자신의 삶에 적용하기 위해서 그것이 어떻게 작동되는지 이해할 필요가 있다. 이를 위해 자료들을 웹사이트에서 온라인으로 클라이언트에게 보내주거나 이메일에 첨부하거나 팩스로 보내준다.

코칭의 과정은 클라이언트들이 구체적인 ACT 기반 기술로 이 새로운 지식을 통합하게 해주는 것을 포함하고 있다. 이것은 클라이언트들에게 자신들의 가치와 목표를 반영하는 목적 있는 행동을 취하고 생활 양식을 수립하게 해준다. 코칭의

과정은 면대면이나 온라인으로 진행된다.

3부 모형을 요약하면 다음과 같다: 제1부는 온라인 숙제주기, 제2부는 강인한 건강 습관을 발달 시키기, 제3부는 목표를 충족시키기와 목적 있는 삶을 살기이다.

그 다음 코칭에 ACT를 통합시키는 단계적 과정, 즉 ACT 기반 코치되기의 여섯 단계 과정은 다음과 같이 요약된다: 제 1 단계는 평가를 수행하고 클라이언트가 목표를 설정하게 하는 단계이고, 제 2 단계는 ACT의 빠른 개관을 제공하는 단계(연습과제 실시: ACT란 무엇인가?)이며, 제 3 단계는 가치를 평가하는 단계(숙제 연습 및 읽기 과제 부여)로 여기에서는 마음챙김 연습으로 매일 분류하기, 가치 순위 매기기와 탈융합 연습으로 핵심 가치 대 위성 가치를 변별해 보기, 그리고 ACT 기반 가치 명료화 연습을 한다. 제4 단계는 명확한 목표와 측정 가능한 대상을 설정하는 단계로 과거 관계 틀에서 진정한 성장으로의 진행을 정기적으로 검토하게 한다. 제5 단계는 통제를 포기하고 전념행동을 취하는 단계로 수용과 기꺼이 하기 연습이 있다. 제6 단계는 간하지 않기 위해 탈융합을 활용하는 단계로 “화이트 보드”, “나의 사진 정렬하기”, “영속성 다시 생각하기”, “새로운 나에게” 등의 숙제 및 연습이 있다.

클라이언트들이 모든 연습을 완성한 후에, 시간을 들여서 실습하고, 자신들의 목표를 충족시키고, 목적 있는 삶을 사는 방법에 도움이 되지 않는 생각, 개인적 각본, 정신적 심상 및 정서로부터 탈융합하는 방법을 배울 수 있다는 것을 설명해 준다.

이 여섯 단계는 하나의 틀일 뿐이다. 코칭에 ACT 원리와 실습을 통합할 수 있는 많은 방법이 있을 수 있다. ACT 자체가 하나의 틀이라고 볼

수 있는데, ACT 실행에서와 마찬가지로 좋은 ACT 기반 코칭 모형을 설계하는 것은 설계자의 역량에 달려 있다.

### 요약 및 앞으로의 방향

코칭의 활용이 확장되면서 코칭심리학은 상담과 임상학의 모델을 넘어서는 고유의 모델을 제안함으로써 심리학적 시대 정신(Psychological Zeitgeist)이 될 것이라는 원대한 예측도 나오고 있다(Palmer & Whybrow, 2008; 이희경, 2010)에서 재인용; 이희경, 2014 참조). 탁진국(2010)은 한국에서도 코칭이 좀 더 활성화되고 향후 지속성을 유지하기 위해서는 코칭의 효과 검증이나 한국적 상황에 적합한(만약 있다고 한다면) 코칭 모형 또는 코칭 이론에 관한 연구들의 필요성을 강조하고, 좀 더 효과적인 코칭에 관한 교육 및 프로그램 모형 제공을 기대하였다.

이 논문에서는 첫째, 코칭, 마음 그리고 수용-전념 치료(ACT)에 대한 각각의 이론적 및 실무적인 면을 살펴보고, 코칭에서 마음챙김과 수용-전념 기반 접근법의 통합 가능성을 탐구해 보았다. 그 결과 모든 코칭 형태는 궁극적으로 클라이언트 자신에게 가치를 두는 방향을 규명하도록 돕는 것을 포함하고 있으며, 코치들은 가치 명료화와 관련된 ACT 원리들과 실무로부터 이득을 얻을 수 있는 것이 분명한 것으로 나타났다. 왜냐하면 코칭은 ACT의 견고한 연구와 강력한 이론적 틀과 연결될 수 있기 때문이다.

둘째, 마음 챙김과 수용-전념 기반 코칭 모형을 탐구해 보았는데, 세부적으로는 코칭에서의 마음 챙김, 마음챙김 기반 코칭 모형(MBCM) 그리고

ACT 기반 코칭 모형을 다루었다. 그 결과 코칭에 마음챙김 그리고 ACT 원리와 실습을 통합할 수 있는 여러가지 방법이 있을 수 있으며, 클라이언트들에게 가장 적합한 마음챙김과 수용-전념 기반 코칭 모형의 발전 가능성이 충분함을 탐색하였다. 이러한 시도는 ACT와 MBCT(마음챙김 기반 인지치료)를 통합하여 운동 수행을 향상시키는 프로그램인 마음챙김-수용-전념(MAC) 기반 수행 향상 프로그램(Gardner & Moore, 2004)에서도 볼 수 있다.

마음챙김과 수용-전념 기반 접근법들은 증거 기반적이며 경험적으로 지지된 접근법으로 인정받고 있다. 이러한 견고한 이론적 및 실무적인 틀과 코칭이 연결되어 궁극적으로는 코칭의 ‘보편적인 종합 틀’을 지향하여야 할 것으로 본다. 그래서 마음챙김이 되어 있는 코치가 코치를 받는 사람들이 있는 곳(지금 여기)에서부터 자신들이 있기를 열망하는 곳(미래에)까지 실어나르는 훌륭한 수송자로서의 역량을 최대한 발휘하여 함께 웰빙을 실현시키기를 기대해 본다.

### 참 고 문 헌

- 김교현 (2008). 마음챙김과 자기조절 그리고 지혜. 한국심리학회지: 건강, 13(2), 285-306.
- 김도연, 손정락 (2012). 마음챙김에 기반한 청소년 자살 방지 프로그램이 자살사고, 우울 및 자기존중감에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 17(2), 323-339.
- 김미옥, 손정락 (2013). 수용전념치료(ACT)가 대학생의 대인 불안, 스트레스 대처 방식 및 사회적 자기 효능감에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 18(2), 301-321.
- 김성태 (1982). 경과 주의. 서울: 고려대학교 출판부.

- 김설환, 손정락(2010). 한국형 마음챙김 스트레스 감소 (K-MBSR)에 기반을 둔 인지치료 프로그램이 대학생의 우울, 자살생각 및 충동성에 미치는 효과. *한국심리학회지: 임상*, 29(1), 189-204.
- 김인수 & Szabó, P. (2011). *해결 중심 단기 코치[Brief Coaching for lasting solutions]*. (김윤주, 노혜련, 최인숙 역). 서울: 도시그림프프레스. (원전은 2005에 출판).
- 김정호(2004). 마음챙김이란 무엇인가: 마음챙김의 임상적 및 일상적 적용을 위한 제언. *한국심리학회지: 건강*, 9(2), 511-538.
- 김지연, 손정락 (2012). 마음챙김에 기반한 인지 치료 (MBCT) 프로그램이 기능성 소화불량증을 경험하는 사람들의 소화불량 증상, 걱정 및 삶의 질에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 17(1), 27-42.
- 김진미, 손정락 (2013). 수용 전념 치료(ACT)가 발표불안이 있는 대학생의 사회적 회피와 자기-초점적 주의에 미치는 효과. *한국심리학회지: 건강*, 18(2), 267-283.
- 석정민, 손정락 (2013). 마음챙김과 수용 중심 프로그램이 몰두형 애착 대학생의 애착불안과 사회불안에 미치는 효과. *한국심리학회지: 건강*, 18(4), 627-627.
- 신아영, 김정호, 김미리혜 (2010). 정서 마음챙김이 여자 대학생의 정서인식의 명확성, 인지적 정서 조절과 스트레스 및 웰빙에 미치는 효과. *한국심리학회지: 건강*, 15(4), 635-652.
- 신아영, 김정호, 김미리혜 (2013). 마음챙김명상이 통년성 알레르기비염 여대생 환자의 삶의 질 및 주의력에 미치는 효과. *한국심리학회지: 건강*, 18(1), 17-33.
- 우 소바나 사야도 (2003). 12 연기 법문. 천안호두마을 위빠사나 집중수련회(개인통신).
- 이영자 (2010). 퇴계 이황의 경(敬)사상 연구. 성균관대학교 대학원 박사학위 청구 논문.
- 이희경 (2010). 코칭 심리의 미래. 2010 한국 심리학회 자료집, 350-351.
- 이희경 (2014). 코칭 심리 워크북. 서울: 학지사.
- 전현숙, 손정락 (2010). 마음챙김, 특성분노 및 비합리적 인 신념의 관계. *한국심리학회지: 임상*, 29(4), 989-1007.
- 탁진국 (2010). 코칭 심리의 필요성. 2010 한국 심리학회 자료집, 344-345.
- 허예슬, 손정락 (2013). 수용전념치료가 정서조절곤란이 있는 청소년의 정서인식 명확성, 회피적 정서조절 및 학업스트레스에 미치는 효과. *한국심리학회지: 건강*, 18(4), 603-626.
- Anderson, J. B. (2009). Mindfulness in coaching. Resource Paper for Evidence Based Coaching Students at Fielding Graduate University.
- Blonna, R. (2013). 수용전념치료(ACT)로 코칭 효과성을 극대화하라[*Maximize your coaching effectiveness with Acceptance & Commitment Therapy*]. (손정락 역). 서울: 도시그림프프레스. (원전은 2010에 출판).
- Chaskalson, M. (2013). 직장에서의 마음챙김: MBSR로 회복탄력적인 개인과 공명하는 조직 만들기[*The mindful workplace: Developing resilient individuals and resonant organizations with MBSR*]. (손정락 역). 서울: 교보문고. (원문은 2010에 출판).
- Collard, P. & Walsh, J. (2008). Sensory awareness mindfulness training in coaching: Accepting life's challenges. In *Journal of Rational-Emotional Cognitive-Behavioral Therapy*, 26: 30-37. Published online February 23, 2008, Springer Science + Business Media, LLC.
- Gradner, F. L. & Moore, Z. E. (2004). A mindfulness-acceptance-commitment-based approach to athletic performance enhancement: theoretical considerations. *Behavior Therapy*, 35, 707-723.
- Grant, A. & Palmer, S. (2002). Coaching psychology. Workshop and meeting held at the Annual Conference of the Division of Counselling Psychology, 18 May.
- Greco, L. A. & Hayes, S. C. (2012). 아동과 청소년을 위한 수용과 마음챙김치료[*Acceptance & Commitment Treatments for children &*



- adolescents]. (손정락, 이금단, 이정화 역). 서울: Sigma프레스. (원전은 2005에 출판).
- Hayes, S. C. & Strosahl, K. D. (2014). 수용 전념 치료: 실무지침서[*A practical guide to Acceptance and Commitment Therapy*]. (손정락, 이금단 역). 서울: 학지사. (원전은 2004에 출판).
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living*. New York: Delacorte Press.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2012). 처음 만나는 마음챙김 명상 [*Mindfulness for beginners*] (안희영 역). 서울: 불광출판사.(원전은 2012에 출판).
- Kulsrud, C. S. (2010). *MBCM-The mindfulness Based Coaching Model: A mindfulness based approach to coaching: An integration of Buddhist mindfulness training into the coaching practice*. A dissertation submitted for the Degree of Master of Buddhist studies at The University of Hong Kong.
- 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.
- 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.
- Passmore, J. (2009). Mindfulness at work and in coaching. Paper presented to the Danish Psychology Society Conference, Copenhagen, Denmark. May 2009.
- Passmore, J. & Marianetti, O. (2007). The role of mindfulness in coaching. *The Coaching Psychologist*, 3(3), 131-137.
- Rogers, C. R. (2009). 진정한 사람되기 [*On becoming a person: A therapist's view of psychology*]. (주은선 역). 서울: 학지사. (원전은 1961에 출판).
- Shapiro, S. L. & Calson, L. E. (2009). *The art and science of mindfulness: Integrating mindfulness into psychology and the helping professions*. Washington D. C. : American Psychological Association.
- Siegel, D. J. (2007). Reflections on the mindful brain. Adapted from *the mindful brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being*. New York: WW Norton.
- Silsbee, D. K. (2004). *The mindful coach*. Marshall, NC: Ivy River Press.
- 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.
- Strosahl, K. D. & Robinson, P. J. (2010). The mindfulness & acceptance workbook for depression [우울증 치유를 위한 마음챙김과 수용 워크북] (손정락 역). 서울: Sigma프레스. (원전은 2008에 출판)
- Whitmore, j. (2002). *Coaching for performance*. London: Nicholà Brealey.

원고접수일: 2014년 5월 30일

논문심사일: 2014년 6월 8일

게재결정일: 2014년 6월 16일

한국심리학회지: 건강  
The Korean Journal of Health Psychology  
2014. Vol. 19, No. 2, 453-467

---

# Mindfulness and Acceptance-Commitment Based Approach in Coaching

ChongNak Son  
Department of Psychology  
Chonbuk National University

Coaching is to carry the coaches from they are (here & now) to where they aspire to be (in the future). Today, coaching psychology is for enhancing well-being and performance in personal life and work domains, and rooted by models of coaching grounded in established psychological approaches. Mindfulness and acceptance-commitment based approach emphasizes the training of mind as a tool to improve well-being happiness and performance. Especially, coaching psychology and mindfulness-acceptance-commitment based approaches both focused to the clients' value clarification. Thus, in this article the models that integrate Mindfulness and Acceptance Commitment Therapy (ACT) into coaching practice are explored. Finally, the summary and the future directions are presented.

*Keywords: coaching, mindfulness, acceptance-commitment therapy, meditation*