

# 청소년 학습자의 자기주도학습 촉진을 위한 C-PLUS 기반 학습코치 양성 프로그램 개발

도미향<sup>\*</sup> · 김미영<sup>\*\*</sup> · 박서경<sup>\*\*\*</sup> · 박현영<sup>\*\*\*\*</sup> · 김근형<sup>\*\*\*\*\*</sup>

본 연구는 청소년 학습자의 자기주도학습 촉진을 위한 C-PLUS 기반 학습코치 양성 프로그램을 개발하는 데 목적이 있다. 이를 위해 청소년의 학습과정을 지속적으로 지원할 수 있는 부모, 교사, 코치를 학습코치로 설정하고, 자기주도학습, 자기조절학습, 메타인지 이론 및 학습코칭 원리를 이론적 기반으로 프로그램을 구성하였다. 또한 C-PLUS 코칭모델을 학습코치의 철학적 기반으로, ACTIVE 코칭대화모델을 실제 코칭대화의 실행 구조로 반영하였다.

연구 결과, 학습코치에게 요구되는 핵심 역량은 학습자 이해, 학습 진단, 코칭대화, 실행 지원으로 도출되었다. 이를 바탕으로 최종 프로그램은 학습코칭의 이해, 학습자 중심 코칭 설계 원리, 학습코칭대화모델, 학습코칭의 소통 기술, 학습코칭의 상호작용 기술, DISC 기반 학습코칭, 통합실습과 평가의 총 7개 모듈, 20시간 과정으로 개발되었다. 각 모듈은 이론 이해, 활동 적용, 코칭 실습이 연계되도록 구성되었으며, 전문가 자문 결과 프로그램의 구성과 내용은 학습코치 양성 목적에 부합하고 이론적·실천적으로 적합한 것으로 검토되었다.

본 연구는 청소년 학습자를 직접 교육하는 방식에서 나아가, 청소년의 자기주도학습을 지속적으로 지원하기 위한 C-PLUS 기반 학습코치 양성 프로그램을 체계적으로 제시했다는 점에서 의의가 있다.

**주제어** : 청소년 학습자, 자기주도학습, 학습코칭, C-PLUS, 학습코치 양성 프로그램

논문 투고일 : 2026. 05. 19.      최종심사일 : 2026. 06. 16.      게재확정일 : 2026. 06. 24.

\* 남서울대학교 아동복지학과 교수

\*\* 남서울대학교 대학원 코칭학과 박사과정

\*\*\* 남서울대학교 대학원 코칭학과 박사과정

\*\*\*\* 남서울대학교 대학원 코칭학과 박사과정

\*\*\*\*\* 남서울대학교 대학원 코칭학과 박사과정

Corresponding author : Kim Mi young, Doctoral Student, Department of Coaching, Namseoul University, Daehak-ro Seonghwan-eup, Chungnam, Korea, E-mail: ykgyoung2020@gmail.com

## I. 서론

현대 사회의 빠른 변화 속에서 학습자가 스스로 학습을 설계하고 관리하는 자기주도학습 역량이 핵심으로 강조되고 있다(교육부, 2022). 특히 청소년기는 학습 요구와 진로 탐색이 확대되는 시기이나 목표 설정, 자기조절 등에서 어려움을 겪기 쉬우므로, 자기주도학습을 단순한 공부 습관이 아닌 인지·동기·행동·정서가 통합된 과정으로 이해해야 한다(문희정, 2021; Garrison, 1997; Panadero, 2017; Zimmerman, 2002).

자기주도학습의 순환적 과정은 자기조절학습을 핵심 기제로 삼으며(Panadero, 2017), 상위 인지 기능인 메타인지는 학습자의 이해 수준과 전략을 점검하고 조정하는 중심 역할을 한다(Brown, 1987; Flavell, 1979). 따라서 청소년의 자기주도학습 지원은 단순한 학습전략 전달을 넘어 학습과정에 대한 인식과 조절을 촉진하는 방향으로 이루어져야 한다.

자기조절 능력이 발달하는 과정에 있는 청소년에게는 지속적인 지원과 피드백이 필수적이다. 가정과 학교에서 이들을 돕는 부모·교사·코치는 지시자가 아닌 학습코치로서 학습자의 자기이해와 자기결정을 지원해야 한다(김태균·유기웅, 2023; 조금옥·도미향·정미현, 2012).

학습코칭은 질문, 경청, 피드백을 통해 학습자의 성찰과 실행을 촉진하는 상호작용적 과정이다. 그 효과는 코치의 역량에 크게 좌우되므로 이를 위한 체계적인 학습코치 양성 프로그램이 요구된다(김태균·유기웅, 2023; 도미향, 2026; 문희정, 2021).

그러나 기존 선행연구는 주로 청소년 학습자를 직접 대상으로 삼아, 부모·교사·코치를 양성하는 연구는 부족한 실정이다. 특히 C-PLUS 코칭모델과 ACTIVE 코칭대화모델을 통합 적용한 사례는 제한적이므로 코치의 철학, 대화기술, 실행지원 역량을 포괄하는 프로그램 개발이 필요하다(김미양·도미향, 2024; 김태균, 2022; 도미향·김은영, 2024).

이에 본 연구는 청소년 자기주도학습 촉진을 위한 'C-PLUS 기반 학습코치 양성 프로그램' 개발을 목적으로 한다. 직접 교수 방식의 기존 접근에서 벗어나 부모·교사·코치를 대상으로 설계되었다는 점에서 차별성을 지니며, 가정과 학교 내 지속가능한 학습지원 체계 구축에 기여할 것으로 기대된다.

본 연구의 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 청소년 학습자의 자기주도학습 촉진을 위한 C-PLUS 기반 학습코치 양성 프로그램의 개발 필요성과 구성 원리는 무엇인가?

연구문제 2. 청소년 학습자의 자기주도학습 촉진을 위한 C-PLUS 기반 학습코치 양성 프로그램은 어떻게 개발·구성되었는가?

## II. 이론적 배경

### 1. 청소년의 자기주도학습

자기주도학습은 학습자가 학습 요구 파악, 목표 설정, 전략 실행, 결과 평가를 수행하는 과정이다(김태균, 2022; Knowles, 1975). 이는 단순한 독립적 학습을 넘어 자율성과 능동성을 바탕으로 목표 설정, 환경 관리, 피드백 활용이 통합된 역량이다(Garrison, 1997; Panadero, 2017). 이의 핵심 이론적 기반인 자기조절학습은 학습자가 인지·메타인지·행동·동기·정서를 목표에 맞게 조정하는 ‘계획-수행-성찰’의 순환 과정이다(Zimmerman, 2002; Panadero, 2017).

핵심 기제인 메타인지는 자신의 이해 수준과 전략의 적절성을 점검하고 학습을 조정하는 상위인지 기능으로, 자기점검과 전략 수정의 기반이 된다(Brown, 1987; Flavell, 1979).

또한 자기주도학습은 개인의 독립적 능력에 한정되지 않고 사회적 상호작용 속에서 형성된다(Chene, 1983). 청소년은 완전한 독립적 학습자가 아니라, 지원과 피드백을 통해 점진적으로 자기조절 능력을 발달시키는 존재이다(조금옥 등, 2012; Vygotsky, 1978). Garrison(1997)은 이를 환경·자원 관리(self-management), 인지·메타인지적 점검(self-monitoring), 학습을 지속하는 동기(motivation)의 세 차원이 상호작용하는 구조로 설명하였다.

종합하면, 청소년의 자기주도학습은 자기조절과 메타인지를 중심으로 인지·동기·행동·환경 요소가 통합된 순환적 과정이며, 평생학습 역량의 기초로서 학교와 가정의 체계적 지원이 요구된다(Betts & Knapp, 1981; Zimmerman & Schunk, 2012).

## 2. 학습코칭의 개념과 특성

학습코칭은 학습자가 목표 설정부터 평가까지의 전 과정을 스스로 수행하도록 돕는 상호 작용적 지원 과정이다(문희정, 2021; 조금옥 등, 2012). 이는 지식 전달이 아닌 질문, 경청, 피드백을 통해 자기이해와 자기결정을 촉진하는 데 초점을 둔다(도미향, 2026).

이러한 학습코칭의 특징은 다음과 같다.

첫째, 학습자의 변화 가능성과 잠재력을 전제로 한다. 성적 향상보다 목표 재설정과 강점 활용을 강조하며, 실패를 전략 조정의 문제로 재해석하도록 돕는다(도미향·유영주, 2025).

둘째, 자기이해와 자기점검을 핵심 과정으로 한다. 목표 설정부터 자기평가까지를 통합적으로 다루며 메타인지 활성화를 촉진한다(문희정, 2021; Panadero, 2017).

셋째, 인지·동기·행동·정서를 통합적으로 지원한다. 학습전략과 함께 자기효능감, 지속성, 정서 조절을 다루며 청소년 발달 특성을 고려한 전인적 접근을 지향한다(Bandura, 1997; 문희정, 2021).

## 3. 학습코치의 역할과 역량

학습코치는 학습자와 수평적 관계에서 경청, 질문, 피드백을 통해 자기성찰과 자기주도적 실행을 지원하는 조력자이다(문희정, 2021). 직접적인 지시나 해결책 제시보다 학습자의 사고와 선택을 촉진하는 데 초점을 둔다.

본 연구에서는 학습코치를 부모·교사·코치로 설정하며, 이들은 학습 과정을 관찰하고 코칭 대화를 통해 학습 변화를 지원할 수 있는 위치에 있다. 청소년은 지원 속에서 자기조절을 발달시키므로, 이들의 코칭 역량은 자기주도학습 촉진에 중요한 역할을 한다(조금옥 등, 2012; Vygotsky, 1978). 학습코치에게는 학습자 이해, 학습 진단, 코칭 대화, 실행 지원 역량이 요구된다. 이러한 필수 역량을 자기주도학습과정과 대응하면 <표 1>과 같다.

따라서 학습코치 양성 프로그램은 학습코치에게 단순히 코칭 기술을 전달하는 것에 머무르지 않고, 학습자 이해와 진단, 코칭 대화, 실행 지원 및 성찰 촉진을 통합적으로 구성할 필요가 있다. 선행연구에서도 학습코칭은 학습자가 자신의 강점을 인식하고 실행으로 연결하며, 피드백을 통한 성찰이 후속 학습으로 조절될 때 자기주도성 향상에 긍정적으로 작용하는 것으로 확인되었다(김은영·김응자, 2023; 도미향, 2026; 도미향·김은영, 2024).

<표 1> 자기주도학습 과정과 학습코치 역량 대응표

자기주도학습 과정	학습자에게 필요한 지원	학습코치 역량
목표 인식	목표 명료화 지원	학습자 이해·코칭대화
계획 수립	전략 선택과 계획 구체화	학습 진단·실행지원
실행	지속 동기와 행동 점검	실행지원·피드백
점검	과정 성찰과 문제 확인	학습 진단·코칭대화
조절	다음 행동 수정	실행지원·성찰 촉진

출처: 도미향(2026) 및 자기주도학습 관련 선행연구를 토대로 연구자 재구성.

#### 4. C-PLUS 코칭모델과 ACTIVE 코칭대화모델

C-PLUS 코칭모델은 Coaching, Professional, Love, Unique, Service의 약자로, 코칭을 통해 삶의 긍정적 변화를 촉진한다는 의미를 지닌다(도미향, 2019). 이 모델은 코칭을 단순한 기술이 아닌 철학과 가치, 전문성, 인간 존중, 강점 발견, 사회적 기여를 포함한 통합적 실천 체계로 보며, 학습자를 무한한 가능성과 자원을 지닌 존재로 바라보는 기반을 제공한다(김은영·김응자, 2023; 도미향, 2019; 도미향, 2025).

ACTIVE 코칭대화모델은 C-PLUS 코칭모델을 실제 대화에 적용한 구조화된 실천 도구이다(도미향, 2019). 2026년 수정 모델은 [그림 1]과 같이 마음 맞추기(Adjust), 주제 세우기(Concept), 내면 조율하기(Tuning), 목표 세우기(Initiative), 목표 다지기(Verification), 힘 북돋우기(Encouragement)의 6단계로 이루어진다(도미향, 2026).

본 연구에서 ACTIVE 코칭대화모델은 신뢰 기반 관계 형성에서 출발해 학습자의 상황과 목표를 구체화하고, 내면(생각·감정·가치)을 탐색 및 조율한 뒤, 실행 점검과 지속적 실천을 지원하는 과정으로 활용된다(도미향, 2026). 선행연구에서도 두 모델을 통합 적용하여 학습자의 정서 탐색과 목표 실행을 촉진한 바 있다(도미향·유영주, 2025).

따라서 본 프로그램은 C-PLUS 코칭모델을 철학과 태도의 기반으로, ACTIVE 코칭대화 모델을 실행 도구로 통합하여 이론과 실천을 연결하는 구조로 설계하였다.



[그림 1] ACTIVE 코칭대화모델(2026년 수정 자료)

출처: 도미향(2026).

## 5. 학습코치 양성 프로그램의 구성 원리

본 연구는 자기주도학습, 자기조절학습, 메타인지 이론과 학습코칭 특성을 통합하여 다음과 같은 구성 원리를 도출하였다.

첫째, 자기주도학습 과정 대응 원리로, 목표 설정 - 실행 - 성찰의 순환 과정에 맞추어 학습코치 역량이 단계적으로 개발되도록 구성하였다(Knowles, 1975; Panadero, 2017; Zimmerman, 2002). 둘째, 자기조절 및 메타인지 촉진 원리로, 학습자의 자기점검과 조정을 위해 질문과 피드백 중심의 코칭대화를 적용하였다(Flavell, 1979; Garrison, 1997). 셋째, 코칭모델 통합 원리로, C-PLUS 코칭모델을 철학적 기반으로, ACTIVE 코칭대화모델을 실행구조로 반영하여 이론과 실천을 통합하였다. 넷째, 학습자 중심 상호작용 원리로, 지시가 아닌 질문, 경청, 피드백 중심의 상호작용을 핵심으로 구성하였다. 다섯째, 이론 - 실습 통합 원리로, '이론 - 사례 - 실습 - 성찰' 구조를 통해 실제 적용 가능성을 높였다.

### Ⅲ. 학습코치 양성 프로그램 개발 절차

본 연구의 학습코치 양성 프로그램은 청소년의 자기주도학습을 촉진할 수 있는 학습코칭 역량을 체계적으로 함양하기 위해 ADDIE 모형(Analysis - Design - Development - Implementation - Evaluation)을 준거로 개발되었다. 본 연구는 프로그램 개발을 중심으로 진행되었으며 현장 실행과 효과 평가는 후속 연구로 진행할 예정이다.

#### 1. 개발 모형 설정

본 연구는 프로그램 개발 연구로서 ADDIE 모형을 적용하였다. 분석(Analysis) 단계는 학습자 특성, 교육환경 및 요구를 파악하여 개발 방향을 설정하는 과정이다. 설계(Design) 단계에서는 분석 결과를 바탕으로 프로그램의 목표, 내용, 교수·학습전략 및 평가계획을 구체화하며, 개발(Development) 단계에서는 이를 실제 교육자료와 평가도구 등으로 구현한다. 이후 실행(Implementation) 단계에서 프로그램을 현장에 적용하고, 평가(Evaluation) 단계에서 참여자 반응과 운영의 적절성 등을 분석해 개선점을 도출하는 순환 과정을 거친다. 본 연구는 <표 2>와 같이 문헌 기반 요구 도출, 프로그램 설계 및 개발, 전문가 자문 및 수정·보완의 절차를 거쳐 최종 프로그램을 개발하였다.

<표 2> ADDIE 모형 기반 학습코치 양성 프로그램 개발 절차

단계	주요 내용	세부 활동
분석 (Analysis)	청소년 자기주도학습 지원 요구 및 학습코치 역할 분석	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 자기주도학습, 자기조절학습, 메타인지, 학습코칭 관련 국내·외 문헌 분석</li> <li>- 청소년의 발달 특성과 학습 어려움(목표 설정, 전략 사용, 자기조절, 동기 유지 등) 탐색</li> <li>- 부모·교사·코치를 학습코치로 설정하고 역할 및 활동 맥락 정리</li> <li>- 선행 연구를 바탕으로 학습코치 핵심 역량(학습자 이해, 학습 진단, 코칭대화, 실행 지원) 도출</li> </ul>
설계 (Design)	프로그램 목표 및 모듈 구조 설계	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 프로그램 총괄 목표: “자기조절학습·메타인지·그릿 이론에 기반하여 청소년의 자기주도학습을 촉진할 수 있는 학습코칭 역량을 갖춘 학습코치 양성”으로 설정</li> <li>- 세부 목표 수립: 자기주도학습 이론 이해, C-PLUS 및 ACTIVE</li> </ul>

단계	주요 내용	세부 활동
		코칭대화모델 이해·적용, 학습자 이해 및 목표 설정 지원, 코칭 기술 (질문·경청·피드백·인정) 적용 등 - 7개 모듈(학습코칭 이해, 학습자 중심 코칭 설계, 코칭대화모델, 소통 기술, 상호작용 기술, DISC 기반 학습코칭, 통합실습과 평가) 구조 설계 - 각 모듈의 시간 배분 및 운영 형태(이론·사례·실습·성찰) 설계 - 학습코치 역량 중심 평가 방향 설정
개발 (Development)	교육 자료 및 도구 개발	- 모듈별 강의 자료, 활동지, 워크시트, 플래너 샘플 개발 - 청소년 발달단계별(초등 고학년, 중·고등학생) 학습 사례 및 코칭 장면 구성 - C-PLUS 및 ACTIVE 코칭대화모델을 반영한 단계별 코칭대화 스크립트 및 질문 리스트 개발 - 마이크로코칭, 역할극, 그룹 코칭 실습 활동 설계 - 학습코치 자기평가·동료평가 도구 및 성찰 저널 양식 개발
실행 (Implementation)	시범 적용을 위한 운영 준비	- 프로그램 운영 시나리오 수립(3일, 7모듈, 20시간 구성) - 전문가 자문을 위한 프로그램 초안 및 운영 구조 공유 - 실제 운영을 가정한 세부 진행 시간표 및 강의-실습-피드백 흐름 점검 - 향후 현장 적용을 위한 운영 매뉴얼 초안 작성
평가 (Evaluation)	전문가 자문 및 수정·보완	- 코칭 및 학습코칭 분야 전문가를 대상으로 1차 온라인 세미나 자문(13인) 및 2차 서면 자문(1인) 실시 - 전문가 자문을 통해 프로그램 구성의 적절성, 모듈 간 연계성, 코칭대화 실습의 실제성, 청소년 학습자 적용 가능성을 검토함 - 실습 시간 확대, 발달단계별 사례 세분화, 유형별 사례 및 대화 예시 추가 등 개선 의견 도출 - 전문가 의견을 반영하여 모듈별 내용, 활동, 평가 및 피드백 구조 수정·보완

## 2. 문헌 기반 요구분석

요구분석 단계에서는 학습코치 양성 프로그램 개발의 필요와 기초를 마련하고자 자기주도 학습 관련 이론, 학습코칭, 코칭역량 관련 선행연구와 프로그램 개발 사례를 폭넓게 고찰하였다(도미향·유영주, 2025; 문희정, 2021; 박태연·도미향, 2015; 조금옥 등, 2012; 허유림·최서윤, 2025; Panadero, 2017; Zimmerman, 2002). 이를 바탕으로 학습코치가 현장에서 실제로 수행해야 하는 핵심 역량을 정리하였는데 그 내용은 <표 3>과 같다.

**<표 3> C-PLUS 기반 학습코치 양성 프로그램 개발을 위한 문헌분석 결과**

분석 영역	주요 검토 내용	도출 역량
자기주도학습 관련 이론	자기주도학습, 자기조절학습, 메타인지, 그릿 관련 선행연구	이론적 이해 역량
학습자 특성	청소년의 발달 수준, 학습 특성, 학습 상황	진단·평가 역량
코칭 핵심 기술	질문, 경청, 피드백, 인정	코칭 기술 역량
학습코칭모델	C-PLUS 코칭모델, ACTIVE 코칭대화모델	세션 구조화 및 실행 역량
정서·동기 지원	학습자의 정서, 동기, 관계 형성 요소	관계 형성 역량

출처: 선행연구 분석을 토대로 연구자 작성.

이러한 요구 도출을 통해 본 연구는 청소년의 자기주도학습을 촉진하는 데 초점을 둔 학습코치 양성 프로그램을 개발하고, 도미향의 C-PLUS 코칭모델과 ACTIVE 코칭대화모델을 기반으로 학습코칭 역량을 체계적으로 강화하도록 개발 목표를 설정하였다.

### 3. 프로그램 설계 및 개발

설계 단계에서는 앞서 도출된 요구 분석 결과를 토대로 학습코치 양성 프로그램의 목표, 내용구조, 교수·학습전략, 평가계획을 구체화하였다. 프로그램의 총괄 목표는 “자기조절학습, 메타인지, 그릿 이론에 기반하여 청소년의 자기주도학습을 촉진할 수 있는 학습코칭 역량을 갖춘 학습코치를 양성하는 것”으로 설정하였다(Garrison, 1997; Panadero, 2017). 이를 위해 세부 목표로 ① 자기주도학습의 핵심 개념과 이론 이해, ② C-PLUS 코칭모델과 ACTIVE 코칭대화모델의 이해 및 적용, ③ 청소년 학습자 이해를 통한 코칭 목표 설정 및 학습계획 수립 지원, ④ 코칭 기술(질문, 경청, 피드백, 인정)의 적용 등의 성취 목표를 수립하였다(도미향, 2019; 도미향·김두연·유충열·최동하·황현호, 2021). 설정된 총괄 목표 및 세부 목표를 반영하여 학습코치 양성 프로그램의 내용 구성 및 운영 방법은 <표 4>와 같다.

**<표 4> C-PLUS 기반 학습코치 양성 프로그램의 내용 구성 및 운영 방법**

영역	주요 내용	교수·학습 방법	평가 방법
이론 이해	자기주도학습, 자기조절학습, 메타인지, 자기결정성이론	강의, 토의	퀴즈, 지필평가
코칭 기본 역량	코칭의 개념과 원칙, 코칭 관계 형성, 질문·경청·피드백·인정	강의, 사례분석, 역할극	동료 피드백, 강사 피드백
학습코칭모델	C-PLUS 코칭모델, ACTIVE 코칭대화모델, 학습코칭 세션 구조화	강의, 세션 스크립트 작성, 마이크로코칭	세션 설계안 평가, 코칭 시연 평가
적용 및 실습	청소년 사례 기반 학습코칭 설계, 시연, 성찰	사례분석, 역할극, 마이크로코칭, 자기성찰	자기성찰 저널, 최종 포트폴리오

출처: 도미향(2026)을 토대로 연구자 재구성

#### 4. 전문가 자문 및 수정·보완

개발된 학습코치 양성 프로그램의 적절성 검토를 위해 전문가 자문을 2차에 걸쳐 실시하였다. 1차는 코칭 전문가 13인의 온라인 세미나, 2차는 학습코칭 전문가 1인의 서면 검토로 진행되었으며, 3년 이상 현장 경험을 갖춘 전문가가 참여하였다. 검토는 프로그램 구성, 모듈 연계성, 코칭대화 실습의 실제성, 청소년 적용 가능성을 중심으로 이루어졌으며 자문 결과는 <표 5>와 같다.

**<표 5> 전문가 자문 결과에 따른 프로그램 수정·보완 내용**

구분	수정 전 프로그램	전문가 의견 및 수정 후 프로그램
코칭대화 실습 비중	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 이론과 모델 소개 중심 구성</li> <li>- 코칭대화 실습은 일부 모듈에 제한적으로 포함</li> <li>- 피드백 시간도 짧게 배정</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 코칭대화 실습 및 피드백 시간 확대 요구</li> <li>- 모든 모듈에 코칭 실습 요소를 포함하도록 조정</li> <li>- 마이크로코칭·역할극·통합실습 비중 확대 및 피드백 라운드 신설</li> </ul>
사례 구성 (발달단계)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 일반적인 청소년 사례 위주로 제시</li> <li>- 발달단계별 특성이 구체적으로 반영되지 않음</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 초등 고학년, 중학생, 고등학생 등 발달단계별 사례 세분화 제안</li> <li>- 학습 난이도, 정서·동기 이슈가 다른 사례를 별도로 구성</li> <li>- 모듈별로 단계별 사례를 활용한 적용 활동 추가</li> </ul>

구분	수정 전 프로그램	전문가 의견 및 수정 후 프로그램
코칭대화 예시 구체성	<ul style="list-style-type: none"> <li>- C-PLUS, ACTIVE 코칭대화모델의 단계 설명 중심</li> <li>- 단계별 실제 코칭대화 문장 예시는 제한적</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ACTIVE 6단계별 대표 질문 및 대화 예시 추가 요구</li> <li>- 실제 현장에서 활용 가능한 질문 리스트, 금지 질문 예시, 재구조화 예시 추가</li> <li>- 대화 예시와 함께 코치 자기성찰 질문 포함</li> </ul>
학습자 유형 반영 (DISC)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- DISC 이론 소개 및 일반적 특징 제시</li> <li>- 유형별 코칭 전략은 개괄적으로 언급</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- DISC 유형별 학습 행동 특성과 코칭 포인트 구체화 요청</li> <li>- 유형별로 효과적인 질문, 피드백 방식, 동기 유발 전략 제시</li> <li>- 모듈 내 “유형별 코칭 시뮬레이션” 활동 추가</li> </ul>
성찰 및 평가 구조	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 세션 종료 시 단순 소감 나눔 중심</li> <li>- 학습코치 역량에 대한 구조적 성찰 및 평가는 미흡</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 코칭 세션 후 구조화된 성찰 질문(무엇이 잘 되었는가, 무엇을 바꾸고 싶은가, 다음 실천 계획 등) 제안</li> <li>- 자기평가·동료평가 체크리스트 도입</li> <li>- 모듈 말에 역량 기반 체크 포인트 및 포트폴리오 개념 도입</li> </ul>
현장 적용성 (학교·가정)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 이론 이해와 코칭 기술에 초점</li> <li>- 구체적인 학교·가정 적용 도구(플래너, 과제 관리 도구 등)는 제한적</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 학교 수업·숙제·시험 준비·프로젝트 기반 학습 등에 바로 적용 가능한 예시 필요 제기</li> <li>- 학습 플래너 기반 실행 코칭 활동 추가</li> <li>- 부모·교사·코치 각각의 맥락을 고려한 적용 사례 및 대화 예시 보완</li> </ul>

출처: 전문가 자문 결과를 토대로 연구자 재구성

자기주도학습 이론을 기반으로 C-PLUS 코칭모델과 ACTIVE 코칭대화모델을 통합한 구조의 적절성이 확인되었으며, 실습 및 피드백 강화, 사례 구체화, 대화 예시 보완 등의 개선 의견이 도출되었다. 이에 따라 프로그램을 수정·보완하고, ADDIE 절차에 따라 체계적으로 개발하였다.

#### IV. 학습코치 양성 프로그램 구성

본 프로그램은 자기주도학습의 핵심 기제인 자기조절학습 및 메타인지 이론을 통합적으로 반영하여, 학습자의 자기주도학습을 촉진할 수 있는 학습코칭 역량을 갖춘 학습코치를 양성

하는 데 목적을 둔다. 이를 위해 C-PLUS 코칭모델과 ACTIVE 코칭대화모델을 학습코칭에 통합적으로 적용한다. 프로그램은 학습자 이해, 학습 진단, 코칭대화, 실행 지원 역량을 함양하는 데 중점을 둔다. 본 장에 제시된 표와 그림은 도미향(2026)의 학습코치 2급 매뉴얼을 바탕으로 재구성하였다.

## 1. 프로그램 개요

본 프로그램은 청소년 학습자의 자기주도학습 촉진을 위한 학습코치 역량 강화를 목적으로 설계되었다. 참여 대상은 학습코칭에 관심이 있는 부모, 교사, 코치 및 교육 분야 종사자이며, 운영은 7개 모듈, 총 20시간으로 구성된다. 프로그램은 이론 이해, 사례탐구, 역할 실습, 마이크로코칭, 통합실습을 통해 학습코칭의 이해와 현장 적용 역량을 통합적으로 기르도록 설계되었다. 청소년 학습자의 자기주도학습을 촉진하는 C-PLUS 기반 학습코치 양성 프로그램의 개요는 <표 6>과 같다.

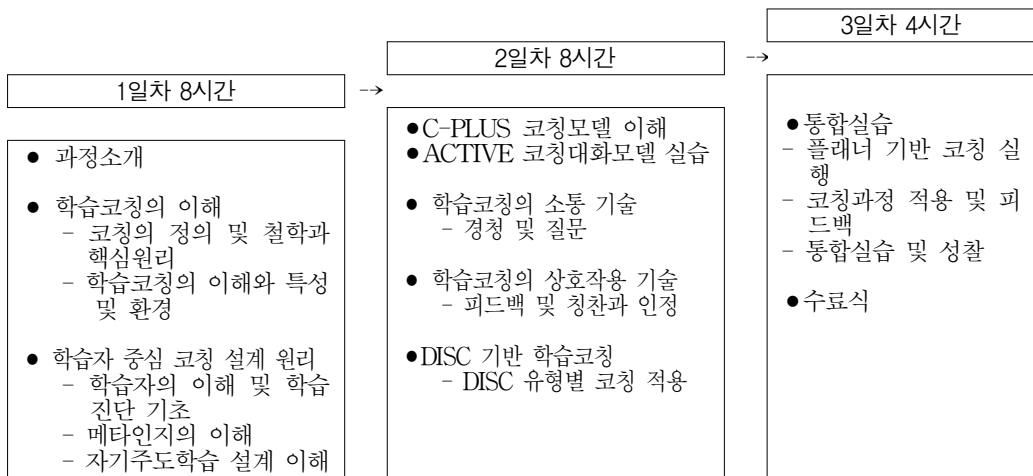
**<표 6> C-PLUS 기반 학습코치 양성 프로그램 개요**

구분	내용
프로그램명	학습코치 양성 프로그램
프로그램 목적	청소년의 자기주도학습을 촉진할 수 있는 학습코칭 역량 함양
교육 대상	학습코칭에 관심이 있는 부모, 교사, 코치 및 교육 관련 종사자
교육 시간	총 20시간
교육 구성	7개 모듈
운영 방식	이론 학습, 사례분석, 역할극, 마이크로코칭, 통합실습
주요 내용	학습코칭 이해, 학습자 이해, C-PLUS 코칭모델, ACTIVE 코칭대화모델, 코칭 기술, DISC 기반 학습코칭, 통합실습
평가 방법	코칭 시연, 동료 피드백, 강사 피드백, 자기성찰, 최종 포트폴리오
활용 가능성	학습자의 목표 설정, 실행 점검, 성찰을 지원하는 학습코칭 역량 함양 자료

출처: 도미향(2026)과 전문가 자문 결과를 토대로 연구자 작성.

## 2. 프로그램 운영 체계

프로그램은 총 3일 일정으로 운영되며, 1일차에는 학습코칭의 기본 이해와 학습자 중심 코칭 설계 원리를 학습한다. 2일차에는 C-PLUS 코칭모델과 ACTIVE 코칭대화모델을 토대로 소통 기술, 상호작용 기술, DISC 기반 학습코칭을 연습한다. 3일차에는 플래너 기반 코칭 실행과 피드백, 통합실습 및 성찰을 통해 학습코치 역량을 종합적으로 점검하도록 설계하였다. 프로그램의 운영 체계는 [그림 2]와 같다.



[그림 2] C-PLUS 기반 학습코치 양성 프로그램 운영 체계

## 3. 모듈별 구성

본 프로그램은 학습코칭의 이해, 학습자 중심 코칭 설계원리, 학습코칭대화모델, 학습코칭의 소통 기술, 학습코칭의 상호작용 기술, DISC 기반 학습코칭, 통합실습과 평가로, 총 7개 모듈로 구성된다. 모듈별로 이론 이해-활동 적용-코칭 실습이 통합적으로 운영되며, 주요 핵심 역량을 단계적으로 내재화하도록 구성하였다.

본 프로그램에서 DISC 유형은 학습자 행동유형 이해를 돕고자 보조 도구로 활용하였으며, 맞춤형 질문과 피드백 설계를 지원함으로써 학습자 이해 역량과 코칭대화 역량을 보완하고자 하였다. 각 모듈의 세부 내용은 <표 7>과 같다.

**<표 7> C-PLUS 기반 학습코치 양성 프로그램의 모듈별 구성**

모듈명		구성
들어가기		- 학습코치 양성 프로그램의 전체 과정 소개
모듈 1	학습코칭의 이해	- 코칭의 정의 및 철학과 핵심 원리 이해 - 학습코칭의 이해와 특징 이해 - 학습코칭 환경의 이해
모듈 2	학습자 중심 코칭 설계 원리	- 학습자의 이해와 학습 진단 기초 - 메타인지의 이해 및 자기주도학습 설계의 이해
모듈 3	학습코칭대화모델	- C-PLUS 코칭모델의 이해 - ACTIVE 코칭대화모델의 구조이해와 적용 실습 진행
모듈 4	학습코칭의 소통 기술	- 학습코칭 경청 및 질문 기술 이해 - 코칭 기술 학습 및 실습 진행
모듈 5	학습코칭의 상호작용 기술	- 학습코칭 피드백 기술 및 칭찬과 인정 기술 이해 - 코칭 기술 학습 및 실습 진행
모듈 6	DISC 기반 학습코칭	- DISC 유형의 이해 - DISC 유형별 학습 특성 및 코칭역량 연계 적용
모듈 7	통합실습과 평가	- 플래너 기반 코칭 실습 - 코칭 과정 적용 및 기본 피드백 - 통합 실습 및 성찰
수료식	-	- 프로그램 마무리 및 성찰

#### 4. 차시별 세부 구성

본 프로그램의 목적을 달성하고자, 차시별 세부 구성은 이론적 배경에서 제시된 학습코치 양성에 요구되는 핵심역량을 바탕으로 계획하여 도입-전개 1-전개 2-전개 3-전개 4-종결로 구성하였다. 차시별 세부 구성은 <표 8>과 같다.

**<표 8> 학습코치 양성 프로그램의 차시별 세부 구성**

단계	구성 내용	주제	차시	차시별 진행 내용
도입	활용 역량	학습코치 개요	1차시	- 자기 소개하기 - 학습코치 양성 프로그램 소개 및 구조화 하기
전개1 (모듈1)	활용 역량	학습코칭의 기초 이해	2차시	- 코칭의 정의 및 철학 - 코칭의 핵심 원리 - 활동 : 코칭 나침반 만들기
			3차시	- 학습코칭의 정의 및 목적

단계	구성 내용	주제	차시	차시별 진행 내용
				- 학습코칭의 특징 - 활동 : 학습코칭 질문으로 전환하기
			4차시	- 학습코칭의 환경 이해 - 학습 환경의 이해 - 온·오프라인 코칭 환경 - 활동 : 학습코칭 상황 재설계
전개1 (모듈2)	학습 이론	학습자 중심 코칭 설계원리	5차시	- 학습코칭의 출발점으로 학습자 이해하기 - 학습자 핵심 특성 분석하기 - 활동 : 생각해보기 <코칭 핵심 질문>
			6차시	- 메타인지의 이해 - 메타인지의 개입 포인트 과신형/회피형/의존형/무점검형 - 활동 : 메타인지 질문 설계
	7차시		- 학습 진단 이해하기 - 체크리스트 진단 / 코칭방향 설정하기 - 활동 : 생각해보기 <유형별 학습코칭 질문>	
	8차시		- 자기주도학습 설계 이해하기 - 단계별 자기주도학습 설계하기 - 활동 : 학습자 맞춤 설계 실습	
전개2 (모듈3)		학습코칭 대화모델	9차시	- C-PLUS 코칭모델의 이해 - 활동 : 코칭 키워드 발견하기
			10차시	- ACTIVE 코칭대화모델의 이해 및 적용하기 - 활동 : 학습코칭대화모델 실습
전개2 (모듈4)	코칭 역량	학습코칭 소통 기술	11차시	- 학습코칭에서의 경청 기술 익히기 - 활동 : 학습코칭 경청 실습 - 학습코칭에서의 질문 기술 익히기 - 활동 : 학습코칭 질문 실습
전개2 (모듈5)		학습코칭 상호작용 기술	12차시	- 학습코칭에서의 피드백 기술 익히기 - 활동 : 피드백 실습 - 학습코칭에서의 칭찬과 인정 기술 익히기 - 활동 : 칭찬과 인정 실습
전개3 (모듈6)	역량 진단	DISC 기반 학습코칭	13차시	- DISC 유형 이해하기 - DISC 유형별 학습 특성 이해하기 - 코칭 관점의 전환 - 활동 : 학습자별 DISC 유형 구분하기
			14차시	- DISC 유형별 코칭 적용하기 - 활동 : 유형에 맞는 코칭 질문 만들기
전개4 (모듈7)	활용 역량	학습코칭 통합 실습과 평가	15차시	- 플래너 기반 코칭 실행하기 - 학습코칭 설계 도구로서의 플래너 이해하기 - 활동 : 학습자별 플래너 설계
			16차시	- 코칭과정 적용하기 - 목표를 행동으로 연결하는 맞춤 질문 연습하기 - 활동 : 플래너 템플릿 작업
			17차시	- 기본 피드백

단계	구성 내용	주제	차시	차시별 진행 내용
			18차시	- 과정 평가 체크리스트 활용하기 - 맞춤형 피드백 활용하기 - 코칭형 피드백 질문 구조 실행하기 - 활동 : 사례 피드백
			19차시	- 통합 실습의 전체 흐름 보기 - 통합 실습 및 성찰하기
종결	활용 역량	수료식	20차시	- 과정 중 소개된 학습 이론, 코칭기술 정리하기 - 수료증 전달하기 - 소감 나누기

## 5. 프로그램 평가 방법

본 프로그램은 효과 검증이 아닌 개발 단계에 해당하므로, 평가는 청소년 학습자 효과가 아닌 학습코치의 역량 강화에 초점을 둔다. 평가 대상은 <표 9>와 같다.

**<표 9> 학습코치 양성 프로그램 평가 방법**

평가 영역	평가 내용	평가 방법	평가 자료
이론 이해	자기주도학습 및 코칭모델 이해	퀴즈, 토의	학습지
코칭 기술	경청·질문·피드백·인정 활용	역할극 관찰	관찰 체크리스트
코칭대화 적용	ACTIVE 단계 적용	코칭 시연	시연 평가표
실행 지원	목표·계획·점검 지원	플래너 실습	플래너 양식
성찰 역량	자기평가 및 개선계획	성찰저널	성찰 기록지
통합 역량	세션 설계와 실습 결과 통합	포트폴리오	최종 포트폴리오

출처: 도미향(2026)을 토대로 연구자 재구성.

## V. 논의 및 결론

본 연구는 청소년 학습자의 자기주도학습 촉진을 위한 C-PLUS 기반 학습코치 양성 프로

그럼 개발을 목적으로 한다. 부모·교사·코치를 학습코치로 설정하고, 자기주도학습, 자기조절학습, 메타인지, 학습코칭 이론에 근거하여 C-PLUS 코칭모델과 ACTIVE 코칭대화모델을 통합 적용하였다. 최종 프로그램은 7개 모듈, 총 20시간으로 구성되었으며, 전문가 자문을 통해 적합성을 보완하였다.

본 연구 결과에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 프로그램은 자기주도학습의 순환 과정과 학습코치 역량의 대응 관계를 기반으로 설계되었다(Garrison, 1997; Knowles, 1975; Panadero, 2017; Zimmerman, 2002; Brown, 1987; Flavell, 1979).

둘째, 청소년의 발달 특성을 고려하여 ‘학습자 이해, 학습 진단, 코칭대화, 실행 지원’의 핵심 역량을 도출하고, 코치 중심 지원의 필요성을 제시하였다(조금옥 등, 2012).

셋째, C-PLUS 코칭모델을 철학적 기반으로, ACTIVE 코칭대화모델을 실행 도구로 적용하고, ADDIE 모형에 따라 프로그램을 체계화하였다(도미향, 2019; 도미향, 2026).

넷째, 프로그램은 이론 - 적용 - 실습 구조로 설계되었으며, DISC 유형과 코칭 실습을 통해 실제 적용 역량을 강화하도록 구성되었다.

본 연구의 결론은 다음과 같다.

첫째, 청소년 자기주도학습 촉진을 위해 학습코치 양성 접근의 필요성을 제시하였다.

둘째, 학습코칭을 자기조절과 성찰을 촉진하는 구조화된 과정으로 개념화하고 핵심 역량을 도출하였다.

셋째, C-PLUS 코칭모델과 ACTIVE 코칭대화모델을 통합하여 이론과 실행을 연결하였다.

넷째, 실습 중심 구성으로 현장 적용 가능한 역량 개발에 초점을 두었다.

종합하면, 본 연구는 학습코치 양성을 위한 이론적·실천적 기초를 제시하였다. 다만 효과 검증이 이루어지지 않았다는 한계가 있으므로, 향후 운영 전략 보완과 역량 측정 도구 개발 및 효과 검증 연구가 필요하다.

## 참 고 문 헌

- 교육부(2022). 2022 개정 초·중등학교 및 특수교육 교육과정 확정·발표. 세종: 교육부.
- 김미양·도미향(2024). 기독교 부모 양육코칭 역량 강화 프로그램 개발 및 효과. **부모교육연구**, 21(4), 5-30.
- 김은영·김용자(2023). 초등학생의 공감코칭프로그램 개발 및 효과. **부모교육연구**, 20(4), 67-88.
- 김태균(2022). 청소년의 자기주도학습 능력 강화를 위한 학습코칭모델 개발: FOLLOW 코칭모델. **커리어·학습코칭연구**, 5(1), 79-108.
- 김태균·유기웅(2023). 청소년의 자기주도 학습 능력 강화를 위한 코칭 프로그램의 개발과 적용에 관한 실험연구. **미래청소년학회지**, 20(3), 105-129. <https://doi.org/10.34244/JFOYS.2023.20.3.5>
- 도미향(2019). 전문코치양성을 위한 CPA코칭모델 개발: ACTIVE코칭대화모델 기반 C-PLUS 코칭프로그램. **코칭연구**, 12(3), 95-112.
- 도미향(2025). **C-PLUS 그릿코칭 프로그램**. 한국코칭심리연구소.
- 도미향(2026). **학습코치 2급 매뉴얼**. 한국보육코칭협회.
- 도미향·김두연·유충열·최동하·황현호(2021). **전문코치를 위한 ICF 8가지 코칭 핵심역량**. 신정.
- 도미향·김은영(2024). 부모와 자녀간의 긍정적 상호작용을 위한 부모코칭 프로그램 개발과 적용. **부모교육연구**, 21(1), 29-47.
- 도미향·유영주(2025). 초등학교 고학년의 그릿 향상을 위한 학습코칭 프로그램 개발에 관한 탐색적 연구. **부모교육연구**, 22(2), 149-171.
- 문희정(2021). 대학생 자기주도학습코칭프로그램의 효과. **홀리스틱융합교육연구**, 25(2), 45-69.
- 박태연·도미향(2015). 청소년의 자기주도학습 코칭프로그램이 학업적 자기효능감에 미치는 효과. **코칭연구**, 8(3), 91-107.
- 조금옥·도미향·정미현(2012). 코칭대화모델을 적용한 아동의 자기주도학습 코칭프로그램 개발 탐색연구. **코칭연구**, 5(1), 73-87.
- 허유림·최서윤(2025). 한국형 사회정서교육기반 청소년기 학부모교육 프로그램 개발. **부모교육연구**, 22(3), 1-25.
- Bandura, A.(1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.
- Betts, G. T., & Knapp, J.(1981). The autonomous learner model: A secondary model in a secondary program for the gifted and talented. National/State Leadership Training Institute on the Gifted and Talented.
- Brown, A. L.(1987). Metacognition, executive control, self-regulation, and other more mysterious mechanisms. In F. E. Weinert & R. H. Kluwe (Eds.), *Metacognition, motivation, and understanding* (pp. 65-116). Erlbaum.
- Chene, A.(1983). The concept of autonomy in adult education: A philosophical discussion. *Adult Education Quarterly*, 34(1), 38-47.

- Flavell, J. H.(1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry. *American Psychologist*, 34(10), 906-911.
- Garrison, D. R.(1997). Self-directed learning: Toward a comprehensive model. *Adult Education Quarterly*, 48(1), 18-33.
- Knowles, M. S.(1975). *Self-directed learning: A guide for learners and teachers*. Association Press.
- Panadero, E.(2017). A review of self-regulated learning: Six models and four directions for research. *Frontiers in Psychology*, 8, 422. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00422>
- Vygotsky, L. S.(1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.
- Zimmerman, B. J.(2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64-70. [https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102\\_2](https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2)
- Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H.(2012). Motivation: An essential dimension of self-regulated learning. In D. H. Schunk & B. J. Zimmerman (Eds.), *Motivation and self-regulated learning: Theory, research, and applications* (pp. 1-30). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203831076>

Abstract

# Development of a C-PLUS-Based Learning Coach Training Program to Promote Self-Directed Learning among Adolescent Learners

Do, Mi-Hyang<sup>†</sup> · Kim, Mi-young<sup>\*\*</sup> · Park, Seo-Kyung<sup>\*\*\*</sup> · Park, Hyun-young<sup>\*\*\*\*</sup> ·  
Kim, Gun-hyeong<sup>\*\*\*\*\*</sup>

This study aims to develop a learning coach training program to promote self-directed learning among adolescent learners. Parents, teachers, and coaches were defined as learning coaches who support adolescents' learning processes. The program was designed based on self-directed learning, self-regulated learning, metacognition, and learning coaching principles. The C-PLUS coaching model was applied as the philosophical foundation, while the ACTIVE coaching conversation model was applied as the practical structure of coaching conversations.

As a result, four core competencies were identified: learner understanding, learning diagnosis, coaching conversation, and implementation support. The final program consisted of seven modules and 20 hours: understanding learning coaching, learner-centered coaching design, coaching conversation model, learning coaching communication skills, learning coaching interaction skills, DISC-based learning coaching, and integrated practice and evaluation. Expert consultation suggested that the structure and content of the program were theoretically and practically appropriate for the purpose of training learning coaches.

This study is meaningful in that it presents a systematic program for training learning coaches designed to support adolescents' self-directed learning.

**Keywords:** adolescent learners, self-directed learning, learning coaching, learning coach training program

---

\* Professor, Graduate School of Coaching, Namseoul University

\*\* Doctoral Student, Department of Coaching, Namseoul University.

\*\*\* Doctoral Student, Department of Coaching, Namseoul University.

\*\*\*\* Doctoral Student, Department of Coaching, Namseoul University.

\*\*\*\*\* Doctoral Student, Department of Coaching, Namseoul University.