

http://dx.doi.org/10.17703/JCCT.2022.8.3.203

JCCT 2022-5-24

정서중심심리코칭 경험에 관한 질적연구

A Qualitative Study on the Experience of Emotion Focused Psychology Coaching

김현진*, 정현섭**, 나은혜**, 신진영**

Hyun Jin Kim*, Hyun-sub Jeong**, Eun Hye Na**, Jin Young Shin**

요약 본 연구는 정서중심심리코칭 경험의 본질이 무엇이며, 그 경험이 연구 참여자들에게 어떤 변화를 가져왔는지를 탐색하는 것을 목적으로 한다. 이를 위해 정서중심코칭을 5회 경험한 4인의 연구참여자를 대상으로 심층면접을 수행하였다. 면담자료는 Colaizzi의 현상학적 연구방법을 사용하여 분석하였다. 정서중심심리코칭은 Greenberg의 정서중심치료를 기반으로 ICF의 코칭 핵심역량과 함께 융합하여 정서를 중심으로 접근하는 새로운 코칭심리 모델이다. 분석결과, 정서중심코칭 경험 이전에는 자신의 정서를 회피하거나 억압한 면이 있었고, 이로 인해 행동에서도 효과적인 대인관계나 대안을 탐색하지 못하게 되는 결과를 보여주었다. 반면 경험 이후에는 정서에 대한 인식, 정서 조절, 정서 표현, 상대에 대한 정서 이해(공감) 등이 적응적인 형태로 발전하였으며, 효율적인 대안을 마련하게 된 것을 알 수 있었다.

주요어 : 정서, 정서중심심리코칭, 현상학적 연구, 정서지능

Abstract The purpose of this study is to investigate the nature of the experience of Emotion Focused Psychology Coaching, and what kind of changes happened for the participants through the experience. For this, in-depth interviews were conducted with four participants who had experienced five sessions of Emotion Focused Psychology Coaching. The interviews were analyzed using the phenomenological analysis method of Colaizzi. Emotion Focused Psychology Coaching is a new coaching psychology model that combines Greenberg's Emotion-Focused Therapy (EFT) and the ICF Core Competencies. The findings show that prior to the experience of Emotion Focused Psychology Coaching, the participants had avoided or suppressed their emotions, which in turn prevented them from exploring effective interpersonal relationships or alternatives in their actions. On the other hand, after they experienced Emotion Focused Psychology Coaching, their perception of emotions, emotion regulation, emotional expression, empathy for the other, etc. were developed in adaptive ways and the participants could present effective alternatives.

Key words : Emotion, Emotion Focused Psychology Coaching, Phenomenological Study, Emotional Intelligence

*정희원, 광신대학교 심리코칭다문화 전공 교수 (교신저자, 공동저자)

Received: April 1, 2022 / Revised: April 21, 2022

Accepted: April 25, 2022

**정희원, 광신대학교 심리코칭다문화 전공 박사 수료, 지역사회 서비스사업단 연구원, 정서중심코칭심리학회 전문이사 (공동저자)

*Corresponding Author: hkim21c@hanmail.net

Dept. of Coaching Psychology, Kwangshin University, Korea

접수일: 2022년 4월 1일, 수정완료일: 2022년 4월 21일

게재확정일: 2022년 4월 25일

I. 서론

심리상담이나 코칭은 인간의 발달에 도움을 주기 위한 학문이다. 심리치료나 상담은 대체적으로 문제상황에 집중하여 문제 상황에 나타나는 원인을 탐색하고 원인을 해결함으로써 적응적 상황을 만드는 데 노력한다고 한다면, 코칭은 잠재력과 미래의 가능성에 집중하여 도움으로써 현재보다 좀 더 나은 모습과 환경을 만들려고 하는 데 그 목적이 있다고 할 수 있다. 이렇게 심리상담이나 코칭이 각자가 가지고 있는 고유한 특성이 존재하지만, 인간이 사회와 환경에 적응하며, 자신의 잠재력을 잘 발휘하여 스스로의 가치와 존재감을 드러내며 살아가도록 사회적 서비스를 하는 학문이라는 공통점을 발견할 수 있다.

지난 세기 동안 인간의 심리발달에 중요한 요소는 인지와 행동에 대한 관심이었다. 그런데 인간의 심리발달에 있어서 중요한 요소 중 하나는 인지뿐만 아니라 정서를 다루는 것이라고 할 수 있다. Leahy는 심리치료가 인지에 대한 관심에서 정서에 대한 관심으로 넘어가는 것을 언급하면서 인지치료의 제 3세대 모델들(acceptance and commitment therapy, ACT; dialectical behavior therapy, DBT)이 정서가 심리치료에 있어서 중요한 역할을 하고 있음을 언급하고 있다 [1]. Greenberg는 정서가 인간이 가지고 있는 발달적인 문제의 핵심이며, 정서를 가지고 작업하는 것이 인간에게 일어나는 다양한 문제들, 즉 생물학적, 인지적, 동기적, 행위적, 신체적, 정서적, 그리고 사회 문화적인 요인들까지 함께 아우를 수 있다고 한다 [2].

정서와 관련된 코칭분야 연구들도 증가하였는데, 정서코칭이란 단어를 학술연구정보서비스(www.riss.kr)의 국내 학술논문에서 검색하였을 때 2018-2021년에는 31건이었고 2014-2017까지는 16건이었다. 사회현상의 변화에 민감한 학술논문에서 이전 4년간의 논문 건수보다 이후 4년의 논문 건수가 2배 정도로 늘어났다. 이처럼 정서에 관한 관심은 심리상담뿐만 아니라 코칭영역에서도 주요한 영역으로 자리 잡고 있음을 볼 수 있다.

따라서 본 논문에서 말하는 정서중심심리코칭은 코치가 고객과의 코칭 과정에서 고객의 정서를 중심으로 도움으로써 고객의 잠재력 개발과 그 실천을 효율적으로 수행하기 위한 코칭이라고 말할 수 있다.

본 논문은 이러한 이해 아래에서 인간의 정서를 다루는

정서중심심리코칭이 인간 발달에 어떻게 기여 하는지에 대한 관심과 정서중심심리코칭 경험의 실제적인 현상이 무엇이며, 경험이 미치는 영향을 기술해야 할 필요성으로 시작되었다. 이에 따라 연구문제는 아래와 같다.

- 1) 정서중심코칭 경험의 본질은 무엇인가?
- 2) 정서중심코칭 경험은 개인에게 어떤 변화를 가져왔는가?

II. 이론적 배경

1. 정서

인간의 정서에 대한 이해는 아주 오래된 고대 그리스 철학에서도 나타나고 있다. 스토아학파에서는 영혼의 질병의 요소로 열정을 지칭하였다. 중세의 철학자인 Augustinus와 Thomas Aquinas도 열정은 이성과 대립되는 격렬한 힘으로 이해하였다. 계몽주의 시대의 Spinoza는 인간의 마음과 신체와의 관계를 다루면서 열정이 정서를 창조해 내어야 한다고 주장하기도 하였다.

이후 1884년 William James가 정서란 ‘세상의 대상에 대한 인식으로 나타난 본능적인 신체 변화에 대한 생생한 정신적 느낌 경험’이라 정의하였다. 이후 Arnold & Gasson은 정서를 대상에 대한 방향성을 갖는 것으로 이해하였고, Lutz & White는 정서를 사회적 관계 속에서 발현되는 것으로 보았으며, Toody & Cosmides는 정서가 생물학적 과정을 조절하는 독특한 시스템으로 이해하였고, Lazarus는 정서를 심리생리학적인 반응으로 이해하였고, Ekman은 정서를 적응적으로 진화해 온 것으로 이해하였고, Frijda & Mesquitasms는 정서는 환경과 관련되어 일어나는 반응의 가장 첫 번째 반응으로 이해하였다 [3].

2. 정서지능

정서지능이란 개념을 처음 사용한 사람은 Mayer와 Salovey이지만, Daniel Goleman의 정서지능(Emotional Intelligence)이라는 저서가 소개되면서 널리 알려지게 되었다. 정서지능이 무엇인지에 대해서 학자들 사이에서 약간의 차이가 존재하기는 하지만, 그 내용을 살펴보면 자신과 타인의 정서를 이해하고 인식하는 정서 인식능력, 정서를 통해 성장과 관련하여 촉진할 수 있는 정서조절능력, 그리고 정서를 표현하고 활용하는 능력

이라고 할 수 있다 [4].

정서지능이 갖는 특징이 나타나는 다른 연구들은, Gardner의 다중지능이론에 해당하는 대인관계 지능이나 자기이해지능 등은 정서지능과 관련된 정서 인식이나 정서조절, 정서 활용과 관련되어 있는 지능이다 [5]. 또한 “타인의 관점이나 행동을 이해하고 사회적 환경과 상황에 잘 적응하고 효과적 대처 능력으로 정의”되는 사회지능(Social Intelligence)도 정서지능의 타인의 정서인식과 정서의 조율, 정서활용 능력과 연결된다. [6]

3. 정서중심심리코칭

정서코칭(Emotion Coaching)은 Greenberg의 정서중심치료(Emotion-Focused Therapy)를 코칭에 접목한 것을 의미한다. 정서중심치료는 인간의 모든 활동, 즉 동기부여, 사고, 행동 및 대인과 대물 간의 상호작용에 있어서 가장 근원적으로 작용하는 것이 정서임을 밝히고, 그 정서를 인식하고 조율하며 생산적으로 활용할 수 있는 심리치료 기법이다. Greenberg는 치료와 코칭의 의미에 대해서 치료와 코칭을 구별하기보다는 코칭이라는 용어를 “치료를 넘어서 확대 적용하는 데 사용한다”고 밝히고 있다 [7].

Greenberg의 정서코칭의 단계는 9단계로 나누는데 그것을 다시 두 개로 크게 분류한다. 도착하기와 떠나기가 그것인데 먼저 도착하기에는 1단계에서 4단계까지 떠나기는 5단계에서 9단계까지가 속해있다. ①정서를 자각하기, ②정서 경험을 지지, 인정, 수용을 촉진하기, ③자각한 정서를 말로 표현하기, ④정서의 일차 감정 확인하기, ⑤일차 감정을 평가하기 ⑥부적응적 정서에 연결되어있는 파괴적이거나 부적응적인 신념이나 편견을 확인하기, ⑦일차 정서 속의 욕구 발견하기, ⑧대안적인 적응 정서 찾기, 마지막 ⑨새로운 자아감 형성, 통합하기이다 [7].

ICF의 코칭 핵심역량은 총 8가지인데, ① 윤리적 실천 보여주기 ② 코칭 마인드셋 구현하기 ③ 합의도출과 유지하기 ④ 신뢰와 안전감 조성하기 ⑤ 프레즌스 유지하기 ⑥ 적극적으로 경청하기 ⑦ 알아차림을 불러일으키기 ⑧ 고객의 성장을 촉진하기이다 [8].

Greenberg의 정서코칭은 International Coaching Federation (ICF) 코칭의 관점에서 보면 코칭 프로세스 중에서 고객의 정서경험을 어떻게 다룰지를 구체적으로 보여주는 것으로, 코칭 프로세스 중의 중요한 역량

이라고 볼 수 있다.

본 논문에서는 Greenberg의 정서코칭을 ICF의 코칭 핵심역량 8가지와 융합하여 코칭 프로세스를 구성하는 것을 “정서중심심리코칭”이라 한다. 정서중심심리코칭은 정서중심코칭심리학회에서 이미 사용하고 있는 용어이다. 이 학회에서는 정서중심으로 심리코칭을 하는 것을 정서중심심리코칭이라 한다. 정서중심심리코칭의 핵심적인 코치의 역량은 ICF의 코칭핵심역량을 가지고 있으면서 부적응적 정서를 적응적 정서로 상쇄시킬 수 있는 가를 통해 표현된다.

학술지에 정서중심심리코칭이라 명명하여 사용되는 것은 이번이 처음이다. 정서중심심리코칭은 고객이 코칭 세션 중에서 경험하는 정서를 중심으로 공감적인 관계를 형성하며, 생각, 욕구, 신념, 관점 등을 깊게 경청하고, 알아차림이 발생하도록 공감적이며 탐색적인 반영을 하고, 성장과 원하는 목표를 달성할 수 있도록 촉진하는 프로세스로 이루어져 있다.

본 논문의 연구자들은 ICF가 미처보지 못한 부적응적 정서를 적응적 정서로 상쇄시키는 중요한 코칭 역량을 코칭 프로세스에 넣어서 고객들에게 깊고 넓은 면에서 도움을 얻도록 기여하고자 한다.

III. 연구 방법

1. 연구방법

정서중심심리코칭에 대한 경험을 연구하기 위해 Colaizzi의 현상학적 연구방법을 활용하였다. Colaizzi는 현상학적 기술의 방법을 제시하는데 이는 실험 등의 조작적인 방식으로 바꾸어지지 않은 생활 속에서 경험되는 일상적인 체험의 근원적인 정체를 파악하기 위한 방법이다 [9, 10]. 이를 위해 먼저 형식적인 명제를 확보하고 그에 따른 질문을 작성하여, 연구참여자들에게 질문을 통해 자료를 수집한다. 이후에 자료를 4단계에 걸쳐서 분석하는데 ① 자료 전체를 검토하고 ② 유의미한 진술을 추출하며, ③ 유의미한 진술들을 바탕으로 의미를 발견하고 ④ 주제를 묶어서 정리하게 된다. 현상학적인 방법은 정서중심코칭을 경험을 통해서 인간 발달에 영향을 미치는 각 개인의 정서변화에 대한 날 것 같은 생생함을 살필 수 있으며, 경험의 본질을 파악하는 데 도움을 받을 수 있다. 또한, 주제 묶음을 통해 공통적 의미를 밝힐 수 있는 좋은 방법으로 보여진다 [11-13].

여기에 자료에 대한 분석을 통하여 체계적인 결과를 보여주는 것이 좋을 것으로 보여 근거 이론의 일부를 사용하였다 [14].

2. 연구참여자 선정과 자료수집 방법 및 절차

1) 연구참여자 선정

본 연구를 위해서 지도교수는 박사과정 3인과 함께 모두 협력하여 공동연구를 하였고, 모 대학교 상담심리치료학과 대학원생 중에 정서중심심리코칭을 받은 학생들이 연구 대상이 되었다. 이들 중 4인을 무선으로 선정하고 연구참여자들의 동의를 받아 심층 면접을 실시하였다. 4인의 성별은 남성 2인, 여성 2인이며, 남성 연령대는 50대와 60대이며, 여성 연령대는 둘 다 40대이다. 모두 정서중심심리코칭을 5회 참여하였다.

2) 자료수집방법 및 절차

자료수집은 연구참여자들의 동의하에 반구조화된 면담지를 가지고 심층 면접을 통해 수집하였다.

심층 면접을 통해서 정서중심심리코칭 경험이 인간 성장에 영향을 미치는 정서와 행동 등의 결과를 산출할 수 있기 때문이다. 또한, 반구조화 질문을 통해서 연구참여자들의 다양한 경험을 또한 담보할 수 있기 때문이다.

분석방법은 심층 면접을 통해 수집된 자료들을 전사하고 전사과정 중에 생길 수 있는 오류를 제거하기 위해 전사된 내용을 다시 녹음파일을 들으면서 검증작업을 거쳤다. 또한, 전사된 내용을 연구자가 각자 범주화시키는 작업을 먼저 하였고 그것을 함께 합쳐 공통적인 부분을 추출하는 과정을 거쳤다. 이렇게 하여 범주화가 마련되었고 범주화된 내용과 하위구성 요소들이 타당한지를 정서중심심리코칭의 전문가와 함께 점검하는 과정을 거쳐 자료 분석의 타당성을 확보하였다.

IV. 연구 결과

본 연구에서는 정서중심심리코칭 경험에 대한 분석을 정서 상태에 초점을 맞추어 참여자들의 인식, 생각, 방어, 행위, 신체적 상태 등을 살펴보았다. 연구 결과에 의하면, 참여자들의 정서 상태는 부적응적 정서 상태(경험 이전)와 적응적 정서 상태(경험 이후)라는 본질적인 구조로 나눌 수 있다. 이후에 구성주제는 신체 반응,

정서 상태, 정서인식, 정서조율, 정서표현, 그리고 정서 처리를 위한 행동으로 나눌 수 있다.

1. 부적응적 정서 상태

(1) 신체 반응

① 얼굴 근육이 경직

신체 반응의 대부분은 얼굴 근육이 경직되는 것이다. 일단 화난 표정이니까 얼굴 근육은 경직되고 표정도 제가 보지는 않았지만 느끼는 표정은 굳어 있었고 ~ 아무래도 몸의 근육 자체도 많이 긴장되고 (참여자2)

상당히 제 얼굴이 굳어 있었을 거예요 (참여자3)

근육이 얼굴이 막 서늘하고 (참여자4)

② 머리가 아파옴(명함)

머리가 아파오거나 머리에 약한 통증이 발생하였다.

이제 머리가 아파오는 이제 이런 반응들이 (참여자1)

머리가 좀 아프죠 명하는 고민하다 보니 (참여자2)

③ 숨을 쉴 수 없음

숨쉬기가 어려운 상태로 표현했다.

정말 숨을 쉴 수가 없는 그런 상태가 되지 않나! (참여자1)

(2) 정서 상태

① 답답한 마음

부적응적 정서 상태는 먼저 답답한 마음이라고 진술했다.

자고 있는 애들이 좀 더 답답하게 보이고 (참여자1)

본인의 일이긴 한데 좀 답답하고 (참여자1)

마음은 불편했고 ~ 좀 답답함은 있었죠 (참여자2)

② 냉랭함

답답한 마음에 계속되면 분위기가 냉랭하게 되었다.

분위기가 너무 냉랭하게 되고 (참여자1)

이야기할 때는 긴장된 상태로 시작을 했죠(참여자2)

③ 분노 발현

분노가 표출되고 있음을 드러냈다.

이런 상황이 되면 사실은 제가 화를 확 내요 (참여자2)

화를 냈을 것이고 소리를 지르고(참여자2)

나한테 그렇게 하면, 내가 진짜 화나지 (참여자4)

(3) 정서조율

① 상대의 눈치를 봄

정서조율을 위해서 상대의 눈치를 보게 되었다.
저는 그때는 이제 집사람 표정을 봤거든요 ~. 아내
의 표정이 가족이 평화와 연결되니까 (참여자2)

② 강압적 행동

강압적 행동을 하는 것으로 나타났다.
그러면 이제 정말 억지로 깨우려고도 하죠 (참여자1)

③ 아무 일 없다는 듯이 덮고 지나감

자신의 정서를 해소하지 못한 상태에서 정서를 물어
었다.

그냥 별 아무 이상 없이 그냥 다음 날에 (참여자2)
어쨌든 전날 해소를 하지 않았다는 거 (참여자2)
좀 놀랐지만 막 억지로 억제한 거예요 (참여자 3)

④ 소리를 지름

분노의 정서가 올라올 때 소리를 지르며 욕을 했다.
화가 나면 그사람에 대해서 혼자 욕도 했다가 (참여
자4)

⑤ 자리를 피함

상황을 모면하기 위해 자리를 피하는 회피반응을 보
였다.

그런 상황을 화내는 상황을 피하기 위해서 ~ 바깥
으로 나가버리는 회피하는 것으로 (참여자2)
그런 상황에 회피를 했을 겁니다. (참여자2)

(4) 정서인식

① 자신의 정서를 인식하지 못함

자신의 정서를 외면하고 간과하였다.
정서적인 부분들은 상당히 외면하고 간과해버렸어요
(참여자3)

② 상대의 정서를 인식하지 못함

상대의 신체적 사인들을 인식하지 못하였다.
그전에도 그런 사인들을 보내왔었는데 ~ 그걸 사인
으로 받아들이지는 못했었던 것 같아요 (참여자2)

③ 정서에 주의를 기울이지 못함

자신의 정서에 대하여 주의를 기울이지 않았다.
정서를 ~ 그것을 내가 알아차리려고 시도하거나 관
심을 갖거나 그러지 않았는데 (참여자1)
그 정서에 대해 별로 신경을 안 썼던거죠 (참여자3)

④ 정서를 잘 처리하지 못함

정서처리를 잘 몰라 부적응적인 행동을 하였다.
그 올라오는 저의 정서를 발견했지만 그 당시 저는 어
떻게 잘 처리를 대응을 못 했던 느낌이에요 (참여자 3)

무조건 그 감정을 없애달라고 하고 감정에 대한 네
부정적으로 생각하는 정서에 대해 없애달라고만 (참
여자3)

장롱 열고 소리도 질러보고, 이불에 이렇게 입 막고
해봤는데 그것도 후련하기는 하더라고요 (참여자4)

(5) 정서표현

① 정서표현이 정죄받은 느낌

정서표현을 하게 될 때 정죄받은 느낌을 받았다.
기쁨을 과하게 표현하면 안 되는 것처럼 (참여자4)
감정표현에 대해 정죄하지 않았으면 좋겠어요 (참여
자4)

② 부정적인 정서는 나쁨

부정적인 정서는 나쁜 거라고 여겼다.
저는 부정적인 정서는 굉장히 나쁜 거로 생각했어요
그런 정서에 대해서 굉장히 막 매몰차게 여기고, 회
개해야 해! 하며 바로 회개로 넘어가면서 (참여자3)

(6) 정서처리를 위한 행동

① 기도

자신에게 정서가 올라올 때 기도를 한다.
또 교회에 가서 기도하고 (참여자2)
그러면 그때 거기에서 하나님을 묵상했어요 (참여자
3)

부정적으로 생각하는 정서에 대해 없애달라고만 하
나님한테 기도를 하는 거예요 (참여자3)
하나님에게 기도를 하고 (참여자4)

② 일기 쓰기

자신의 더러운 기분을 낙서처럼 일기를 쓴다고 하였
다.

그러면 이제 일기를 쓰는 일기를 쓰거든요 (참여자4)
막 낙서처럼 그 기분 네 기분 정말 더럽네! (참여자4)

③ 소비적 행동

먹을 것을 사거나 꽃을 사는 등의 소비적 행동을 한다.
저한테 이제 제가 좋아하는 거를 사서 먹거나 (참여자4)
그냥 한 송이 딱 그 정도 사서 집에 꽂아놓기도 하
고 맛있는 커피 마시면서 드라이브도 하고 좀 그렇
게 하고 (참여자4)

④ 산책

그 자리를 피하고 산책을 하러 간다.
밖에 나가서 이제 산책을 하고 (참여자2)

⑤ 책 읽기
부적응적 정서가 나타날 때 책을 읽는다고 한다.
책 읽고 하는 이런 어떤 형태로 많이 (참가자2)

2. 적응적 정서상태

(1) 신체반응

① 신체이완 상태
편안한 몸과 웃음 띠는 얼굴로 신체이완 상태를 경험했다.
편안하게 편안한 몸과 마음의 상태에서. (참가자1)
상기된 표정으로 뭔가 됐구나. (참가자2)
이제 웃음이 확 돌아왔던 거였습니다. (참가자2)
어떤 얼굴 굳었던 표정들이 약간 이완되는 (참가자2)

② 신체 반응을 알아보려는 노력
자신과 상대의 신체적인 표현들에 관심 가졌다.
상대방의 어떤 컨디션을 더 고려하게 되고 (참가자1)
조금씩 더 많이 케치를 하고 놓치지 않으려고 (참가자2)
집사람의 표정이 좀 웃음으로 바뀌고 (참가자2)
너무 매몰차게 자신을 대하지 않았을 것 (참가자3)

(2) 정서 상태

① 편안해 짐
편안한 상태에서 대화를 이어가게 되었다.
편안하게 장난스럽게도 얘기도 하고 (참가자1)
상당히 편안한 마음으로 (참가자2)
아침에 편안하게 그렇게 하고 (참가자3)

② 상쾌해짐
무거웠던 마음이 상쾌한 마음으로 되었다.
오히려 좀 상쾌하고 다른 이야기로 (참가자2)
그래서 완전 제가 가벼워진 거죠 (참가자3)

③ 이론이 실제에서 실현되는 만족감
정서중심심리코칭을 자신의 현실에서 적용할 때 대화가 잘 이루어지는 경험을 하였다.
그때 제 상태는 상당히 배움에 대한 어떤 즐거움 이런 것들이 좀 있었던 것 같습니다. (참가자2)

(3) 정서조율

① 상대방의 반응에 따른 자기 정서조율
상대 반응에 따라 자신의 정서를 조율하게 되었다.
상대방의 어떤 컨디션이나 어떤 기분을 ~ 거기에

맞추려는 그런 노력들이 좀 있었던 것 같고요(참여자1)

② 상대와 원만한 대화를 위한 행동을 하게 됨
상대와 원만한 대화를 위한 행동을 하게 되었다.
잔소리를 줄 안 하게 된 것 같습니다. (참여자1)
편안하게 장난스럽게도 얘기도 하고 (참여자1)
그래서 “그래 잠깐 멈춤의 시간이 필요하겠구나” 이럴 때는 그래서 잠깐 일단 멈추려고 해요. (참여자1)

③ 자신에 대한 반추
자신의 성격과 상태에 대해서 되돌아 봄으로써 상대방과 격한 감정에 휩싸이지 않고 정서를 조율할 수 있는 모습을 보여줬다.
제가 아내 말을 조금 무시하는 경향이 있지 않나 좀 끝까지 들으려고 하지 않고 ~ 내 생각을 직접적으로 그냥 주장하지 않았나! 이런 어떤 원인을 좀 깊이 생각하는 그런 거지 (참여자1)
나에 대한 통찰은 하고 이것을 새롭게 조금 다르게 변화를 해야겠다 (참여자1)
내가 어쩔 때는 나의 미숙함으로 인해서 더 상처를 줬을 테고 더 생각이 나면서 (참여자4)

④ 상대방에게 숨 고를 시간을 줌
상대가 숨을 고를 수 있는 시간을 줌으로써 상대와의 대화의 진척을 가져왔다.
남편도 숨 고르기 할 시간을 준 다음에 이야기하거나 이렇게 하면서 했던 것 같아요 (참여자4)

(4) 정서인식

① 상대방의 신체 반응을 관찰하게 됨
상대의 신체 반응을 관찰하였다.
거기에서 나오는 나의 행동과 또 어떤 대화가 그 정서를 좀 알아차리고 만져주고 (참여자2)

② 상대방의 기분을 고려함
상대방의 기분을 고려한 대화를 하려고 노력하였다.
상대방의 어떤 컨디션이나 어떤 기분을 좀 더 고려하게 되고 (참여자1)

③ 자신과 타인의 정서에 주의를 기울이고 수용함
자신과 타인의 정서에 주의를 기울이고 수용하였다.
이제 정서를 이제 알아차리고 또 그것을 만져주고 (참여자1)
나 자신의 정서도 또 깊게 한 번 생각해 볼 계기가 되고 또 상대방 다른 사람의 정서도 늘 관심을 갖고

알아차리려고 노력하는 (참여자1)

느끼는 정서들을 감정들을 제가 다 느끼고(참여자2)
 그 정서에 대해서 머물러주면서 좀 돌봐주는 것이
 자신을 정말 좀 케어하는 방법(참여자3)

(5) 정서표현

① 솔직한 감정표현

자신의 정서에 대해서 상대에게 솔직하게 표현하였다.
 밖으로 표현할 수 없었던 정서들이 이제 조금 어느
 정도씩 이렇게 표현하는 거구나 (참여자2)
 내가 느끼는 감정이 이렇다 지금 내 상황이 이렇게
 때문에 내가 참 불편하고 (참여자2)

② 정서돌봄

무시하고 지나쳤던 정서를 보듬어주고 돌보아 주었다.
 정서에 대해서 머물러주면서 좀 돌봐주는 것이(참
 여자3)
 내 숨은 정서들을 이렇게 보듬어주고 (참여자3)

(6) 정서처리를 위한 행동

① 기도

자신의 정서를 처리하기 위한 행동으로 기도를 하였다.
 이런 묵상을 하다가 아침에 일어나서까지의 저의 정
 서였어요(참여자3)

② 대화를 이어감

대화가 중단되었을 때 정서를 느낌으로 대화를 이어
 갈 수 있었다.
 느끼는 정서를 조금 한번 이야기를 해서 한번 이 상
 황을 헤쳐 나가보자 해서 (참여자2)
 ③ 건설적인 대안을 찾음
 정서를 인식하고 상대와의 건설적인 대안을 찾게 되
 었다.

이제 나에 대해 통찰은 하고 이것을 새롭게 조금 다
 르게 변화를 해야겠다 (참여자1)

이 이야기를 들었을 때 당신은 조금 어떠냐라고 했을
 때 ~ 너는 어떻게 생각하느냐라고 물었더니(참여자2)
 이제 상당히 편안한 마음으로 아무래도 이제 더 미
 래적인 이야기를 하려고 하다 보니까(참여자2)

④ 화가 날 때 일단 멈춤

일단 멈춤으로 정서를 조절할 수 있는 시간을 가졌다.
 내린 결론은, 화났을 때는 뭐 하지 말자(참여자4)
 이럴 때는 그래서 잠깐 일단 멈추려고 해요(참여자4)

표 1. 정서중심심리코칭 경험 이전과 경험 이후 결과
 Table 1. Results before and after the experience of emotion
 focused psychology coaching

주제 묶음	구성 주제	의미 단위
부적 응적 정서 상태 (경 험이 전)	신체 반응	얼굴 근육이 경직
		머리가 아파옴(명함)
		숨을 쉴 수 없음
	정서 상태	답답한 마음
		냉랭함
		분노 발현
	정서 조율	상대의 눈치를 봄
		강압적 행동
		아무 일 없다는 듯이 덮고 지나 감
		소리를 지름
	정서 인식	자리를 피하고 회피함
		정서처리를 잘 하지 못함
		자신의 정서를 인식하지 못함
	정서 표현	상대의 정서를 인식하지 못함
		정서에 주의를 기울이지 못함
정서 처리 를 위한 행동	정서표현에 대해서 정죄받은 느낌	
	부정적인 정서는 나쁨	
	기도	
	일기쓰기	
적응 적 정서 상태 (경 험이 후)	신체 반응	편해진 몸(신체 이완)
		신체반응을 알아보려는 노력
	정서 상태	편안해 진 마음
		상쾌해짐
	정서 조율	이론이 실제에서 실현되는 만족감
		상대방의 반응에 따른 자기 정서조율
		상대와 원만한 대화를 위한 행동을 함
	정서 인식	자신에 대한 반추
		상대에게 숨 고를 시간을 줌
	정서 표현	상대의 신체반응을 관찰하게 됨
상대방의 기분을 고려함		
정서 처리 를 위한 행동	자신, 타인의 정서에 주의를 기울이고 수용함	
	솔직한 감정 표현	
	정서돌봄	
	기도	
정서 처리 를 위한 행동	대화를 이어감	
	건설적인 대안을 찾음	
	화가 날때 일단 멈춤	

3. 정서중심심리코칭 경험의 일반적 구조

현상학적 연구에서 일반적 구조는 참여자의 구성요
 소를 정의하여 기술하는 과정을 의미한다. 정서중심
 심리코칭 경험에 대한 구성요소는 경험 이전에 나타난
 부적응적 정서와 경험 이후의 적응적 정서에 대한 것으
 로 나눌 수 있으며 이들의 하위요소는 신체반응, 정서

상태, 정서조율, 정서인식, 정서표현, 정서처리를 위한 행동으로 6가지로 나눌 수 있었다.

(1) 부적응적 정서상태

정서중심심리코칭 경험이전의 상태에서는 부적응적 정서 형태가 나타나고 있다. 참여자들의 대부분은 부적응적 정서를 갖게될 경우에는 신체반응이 경직되고 머리가 아파움을 경험하고 숨을 쉴수 없을만큼 가슴이 답답한 경험을 하였다. 이런 상태에서 참여자들에게 나타난 정서상태는 마음이 답답하였고 분노가 나타났으며 이러한 과격한 정서로 인해 대화의 분위기가 냉랭한 상태를 띠게 되었다.

정서중심심리코칭 이전 상태에서는 정서인식에 대한 어려움을 호소하였는데 자신의 정서와 상대의 정서 모두를 제대로 인식하지 못하며, 정서에 주의를 기울이지 못하였다. 때문에 정서를 조율하는 데에도 부적응적인 양상이 나타났다. 대화를 더 이상 이어갈 수 없는 상황 이어서 상대의 눈치를 보게 되고, 이것은 회피반응으로 이어졌다. 이러한 회피반응 이후에 정서에 대한 처리가 없이 정서를 억압하고 덮고 넘어가게 되었다. 또한 자신에게 나타난 급박한 정서 때문에 소리를 지르고 상대에게 강압적인 행동을 하기도 하였다.

정서를 표현하는 것에도 부적응적인 상태가 나타났는데 정서를 과도하게 표현하거나 특히 부정적인 정서를 표현하는 것에 대해서 정죄받은 느낌이 들기도 하고 부정적인 정서는 나쁘다고 생각해서 억압하려고 하였다. 자신에게 나타난 부적응적인 정서를 처리하기 위해서 하는 행동들은 기도와 낙서처럼 끄적거리는 일기쓰기, 그리고 돈을 소비하여 음식과 물건을 사는 행위들과 산책, 책 읽음 등으로 나타났다. 이러한 행위들은 적응적 상태에서도 나타날 수 있는데 여기에서 중요한 것은 행위 자체가 아니라 그 행위에 담겨진 의미라고 볼 수 있다.

(2) 적응적 정서상태

정서중심심리코칭을 경험한 이후에는 적응적 정서상태의 모습으로 나타났는데, 신체 반응을 살펴보면 경직되었던 신체가 이완되어 편해진 몸 상태에서 대화를 나누게 되었고 자신과 타인의 신체반응을 알아보려는 노력을 기울였다. 특히 정서가 신체 반응을 동반함을 알고 정서를 인식하기 위한 선 작업으로 신체 반응을

살펴보려 하였다. 이러한 정서상태에서는 편안해진 몸과 함께 편안해진 마음이 되어 기분이 상쾌해지고 대화를 이어가게 되었다. 또한, 단순히 이론적 학습으로 이해되었던 것이 자신의 실제 삶에서 이루어지는 것을 보면서 정서중심심리코칭의 효과를 보며 만족함을 갖게 되었다.

정서인식은 상대의 신체를 관찰함으로써 신체가 보내는 신호를 발견하여 정서를 알게 되고 발생한 정서에 대하여 주의를 기울이고 나타난 정서가 부정적이든 긍정적이든 그 정서를 수용하게 되었다. 또한, 대화중 상대의 기분을 고려하여 상대와의 대화에서 건설적인 대안을 마련할 수 있었다.

상대방의 반응에 따라 자신의 정서를 조율할 수 있었으며, 이렇게 조율된 정서를 기반으로 상대와 원만한 대화를 할 수 있는 다양한 행동을 하게 되었는데 잔소리를 덜 하게 되고, 장난치면서 대화를 이어가며, 시간적 여유를 둘 수 있게 되었다.

정서가 잘 조율되어 자신이 가지고 있던 감정에 대해서 솔직하게 표현하고 자신의 정서를 돌보고 보듬어 줄 수 있는 적응적 형태를 보여주었다. 정서처리를 위한 행동에서도 화가 날 때 일단 멈춤으로써 상대와의 대화를 잘 이어가며 건설적인 대안을 찾는 대화가 이어졌으며, 기도를 통하여 자신의 정서를 잘 돌볼 수 있게 되었다.

V. 논의 및 결론

1. 논의

본 연구는 정서중심심리코칭 경험자들이 경험한 내용이 무엇인지와 그 경험의 본질적인 내용을 탐구하기 위해 수행하였다. 연구 결과를 정리하고 시사점을 논의하면 다음과 같다.

첫째, 정서중심심리코칭 경험은 자신과 상대의 정서를 인식하고 긍정적인 방향으로 조율하고 표현할 수 있었으며, 이로 인해 상대와의 대화를 이어갈 수 있으며, 발전적인 대안을 모색할 수 있었다. 정서중심심리코칭을 받기 이전에는 정서를 인식하는 어려움이 있었고, 정서표현의 서투름으로 인해 대화의 단절을 경험하고, 회피하기도 하였다. 이러한 상태에 놓일 때 겪었던 정서들은 답답함과 냉랭함이었는데 이로 인해 신체는 경직되고 두통을 경험하게 되었다. 이런 모습은 낮은 정서

지능으로 인하여 생기는 부적응적인 모습을 보이는데, 타인의 정서를 제대로 인식하지 못하고 타인을 공감하지 못하므로 자신만의 만족과 이익을 추구하여 사회적 관계에서 어려움을 겪는 것을 보여준다 [15, 16].

하지만 정서중심심리코칭을 경험한 뒤에는 편안해진 마음과 이완된 몸으로 자신과 타인의 정서에 관한 관심을 기울이고 정서를 수용하고 돌볼 수 있게 되었다. 따라서 정서중심심리코칭 경험은 경험자들의 정서인식과 정서조율, 정서표현에 효과적인 대응방안을 가질 수 있도록 도와주었으며, 이로 인해 효율적인 대인관계를 유지할 수 있도록 하였다.

둘째, 정서중심심리코칭 경험은 연구참여자들에게 실용적인 면을 제공하였다. 정서중심심리코칭이 단순히 심리적 이론으로만 제공되는 것이 아니라, 인간 발달의 현장인 삶과 생활의 영역에서 실제적인 변화를 위한 실천적 프로그램을 제공함으로써 실천적 학문으로서 가치를 제공하였다. 연구참여자들의 대부분은 정서와 관련된 사회적 상황을 가족관계에서의 상황에 대해서 언급하였는데, 이들은 정서중심심리코칭을 경험한 이후 효과적인 대화를 이어갈 수 있었으며, 가족관계에서 불편함과 답답함을 극복하고 편안한 분위기에서 대안을 탐색할 수 있는 생산적인 대화를 이어갈 수 있었다.

셋째, 정서중심심리코칭 경험은 정서에 대한 새로운 통찰을 제공하여 발달과 성장에 있어서 전환점을 마련할 수 있도록 하였다. 연구참여자들은 자신들이 경험한 정서에 대한 의미부여가 달라졌다. 부정적인 정서는 올바르게 생각하여 정서를 억압하고 숨김으로써 대인관계에서 자신이 원하는 방향이 아닌 포장되어 있는 상태(부적응적인 이차 정서 상태)에 머물러 있게 되었다. 또는 정서표현을 극적으로 하게 될 때 상대에게서 과도하다고 편견을 들어서 어려움을 겪어서 정서를 표현하는 것을 두려워하고, 적응적으로 표현하지 않아 피상적 관계에 머무르게 되었다. 하지만 정서중심심리코칭을 경험한 이후에는 억압하였던 정서에도 주의를 기울여 자신의 정서임을 통찰하고 그 정서에 대해 보듬어줌으로써 부적응적인 2차 정서를 적응적인 정서로 전환할 수 있었다. 이로 인해 역기능적인 대인관계에서 기능적인 대인관계로 전환하여 관계 형성을 잘할 수 있었으며 가정 내에서 새로운 대안을 탐색하고 모색할 수 있게 되었다. 부적응적 2차 정서를 적응적인 정서로 전환하게 됨으로써 자연스럽게 적응적인 정서조절과 정서

표현이 가능해졌다.

2. 결론

본 연구는 정서중심심리코칭을 경험한 대상자들을 심층 면접하여 경험의 본질에 대하여 질적 연구방법인 현상학적 방법을 통하여 분석하였다. 연구를 통하여 나타난 결과는 다음과 같다.

첫째 연구참여자들은 정서중심심리코칭 경험 이전과 이후에 다른 정서적 반응들을 보였는데, 이러한 현상들은 정서중심심리코칭 경험이 정서지능의 발달과 향상에 영향을 미쳤다는 것을 보여준다. 연구참여자들은 정서중심심리코칭을 통해서 코치가 적극적인 지지와 인정으로 인해서 자신의 정서를 회피하지 않고 더욱 집중해서 느끼게 되었고, 그 정서를 정확하게 인식할 수 있게 되었다. 또한, 상대의 정서를 인식하여서 자신의 정서를 조율하고 표현할 수 있었으며 적응적이고 발전적인 대안을 찾아낼 수 있었다 [4].

둘째 정서중심심리코칭이 단순하게 심리적 이론에 멈춰있는 것이 아니라 사회적 관계 형성에 실천적 대응전략을 제공하여 코칭으로서의 실천적 목적을 이루도록 만드는데 주요한 역할을 하고 있다는 것이다. 특히 인간 사이에서 가장 핵심적으로 작용하는 정서를 중심으로 다룸으로써 새로운 코칭 패러다임을 제공했다고 볼 수 있다.

정서중심심리코칭에서 고객의 패러다임 변화에 핵심으로 작용하는 것은 고객이 자신의 정서에 집중하고 수용할 수 있도록 코치는 고객을 지지하고 고객이 경험하는 모든 것을 환영하도록 한다. 이는 고객과의 신뢰와 안전감을 조성하여 고객의 알아차림을 불러일으키고 고객의 성장을 촉진하는 것이 중요한 코칭핵심역량들인데 정서중심심리코칭은 이 점을 실천적으로 보여줌으로써 고객의 삶의 발달에 기여하고 있다. 이는 코칭 경험을 통해 성찰하며, 변화된 정서는 행동에도 긍정적인 변화를 일으키며, 참여자들이 새로운 관점을 갖게 하여 행동에도 변화로 일으킨다는 연구를 뒷받침하는 결과를 얻었다. [17]

셋째 정서중심심리코칭은 적응적인 정서를 재생산하고 촉진할 수 있는 결과를 얻었는데, 이러한 정서발달은 고객이 자신의 감정상태를 유지하며 차분한 행동을 할 수 있게 하며, 갈등 해결과 대인관계 형성에 긍정적 영향을 미쳐 인간의 행복한 삶을 살도록 돕는다는 연구

와도 일치한 결과를 보여주었다 [5, 18].

본 연구의 한계점은 4명의 대상자를 통한 연구 결과 이므로 연구 결과에 대한 일반화를 가지기 어렵다는 한계를 가진다. 더욱이 정서중심심리코칭을 상담심리를 전공하는 대학원생들을 대상으로 진행하였기 때문에 상담과 코칭을 전문적으로 공부하지 않은 일반인 대상에 관한 연구에서도 위와 같은 결과가 나올 수 있는지에 대한 검토가 필요할 것으로 보인다. 또한, 정서중심심리코칭 경험을 통해 정서에 긍정적인 영향과 결과가 나타났으나 추후 연구에서는 무슨 요인이 어떻게 작용하여 정서와 행동에 영향을 주는지에 대한 과정적 탐구에 관한 연구가 필요할 것으로 보인다.

References

- [1] Leahy, Robert L., Emotional Schema Thrapy. Un-jin, Kim. & Byung-bae, Min, Seoul:hakjisa. September 2020.
- [2] Greenberg Leslie S., Emotion Focused Therapy. Hyunjin, Kim & Seong Il, Moon, Paju:History of Education. November 2021.
- [3] Keltner, Dacher., Oatley, Keith., Jenkins, Jennifer M. Understanding Emotions. 3rd Edition. Hyun Taek, Kim, Seoul:hakjisa. January 2021.
- [4] Goleman, D., Emotional intellingence: Why it can matter more than IQ. NY:Bantam Books. Tae Ho, Hwang, Seoul:Seoul Vision Korea. June 1997.
- [5] Gardner, H., Multiple Intelligences. NY:Basic Books. June 2006.
- [6] Ock Boon, Chung. & Soon Hwa, Chung. & Jeong Ha, Lim,. Emotional development & Emotional Intelligence. Seoul:hakjis, June 2018.
- [7] Greenberg Leslie S., Emotion Focused Therapy: Coaching Clients to Work Through Their Feelings. 2nd Edition. Myung Hee, Yun & Eun Mi, Jung & Sung Moon, Choen, Seoul: hakjisa, January 2021.
- [8] Internatinal Coaching Federation Core Competencies, September 2019.
- [9] Hyang, Choi, Hyun Jin, Kim, "Overcoming Stress: A Phenomenological Study of Field Missionaries Rescuing North Korean Defectors 1" *International Journal of Advanced Culture Technology(IJACT)*, Vol. 8 No. 3 pp. 73-83. September 2020. DOI <https://doi.org/10.17703/IJACT.2020.8.3.73>
- [10]Nam-In, Lee. "Phenomenology and Qualitative Research Method," *Philosophy Phenomenological Reserch*, Vol 24, pp. 91-121. January 2005.
- [11]Keun Ho, Lee. "Phenomenology as a qualitative research methodology : A mode of dialectic study between uniqueness and universality of the phenomenon," *Anthropology of Education*, Vol. 10 No.2, pp.41-64. July 2007.
- [12]Mi Jin, Cho & Hyun Jin, Kim. "Phenomenological Study on the Emotional Exprience of Married Migrant Women," *The Journal of the Convergence on Culture Technology(JCCT)*, Vol. 6, No.1, pp.191-199, February 2020. DOI <http://dx.doi.org/10.17703/Jcct.2020.6.1.191>
- [13]Seung Hee, Ra and Hyun Jin, Kim, "Phenomenological Research on the Process of Going from Beginner to the Professional Coach" *Journal of Korean Coaching Research*, Vol. 14 No. 1. pp. 27-48. February 2021. <http://dx.doi.org/10.20325/KCA.2021.14.1.27>
- [14]Hyangwon, Kwon. "Understanding Grounded Theory," *Journal of The Korean Association for Policy Science*, Vol. 20 No. 2, pp.181-216. July 2016.
- [15]In Sook, Kang & Jung Taek, Kim "The Relationships between the Adolescents' Psychological Tendency, Emotional Intelligence and Problem Behavior," *Psychological Type & Human Development*, Vol. 13, pp. 85-105. November 2006.
- [16]Ji Hye, Jeong & Jeong Yoon, Kwon. "The effect of young children's self-esteem and emotional intelligence on their leadership," *Early Childhood Education & Care*, Vol. 6, No.2, pp. 105-125. 2011
- [17]Sang-Eun, Nam, "Exploring the Process Establishing self-identity through Exprience of College Students' Participation in Coaching," *Journal of Korean Coaching Reserch*, Vol. 14, No. 4, pp. 31-53. 2021
- [18]Jungae Kim, "Effect of emotional expression method type on subjective happiness," *Internatinal Journal of Advanced Culture Technology (IJACT)*, Vol. 9 No. 4, pp.126-134. December 2021. DOI <http://doi.org/10.17703/IJACT.2021.9.4.126>