

제13강 코칭 심리학과 코치

(대답 내용 요약)

1. 코칭과 심리학

가. 코칭에 심리학 이론이 필요한 이유는?

- 코칭은 스스로 변화하고 성장할 수 있도록 함.
- 변화의 시작은 인간의 내면으로부터 시작
- 내면을 다루는 심리학을 필요로 함

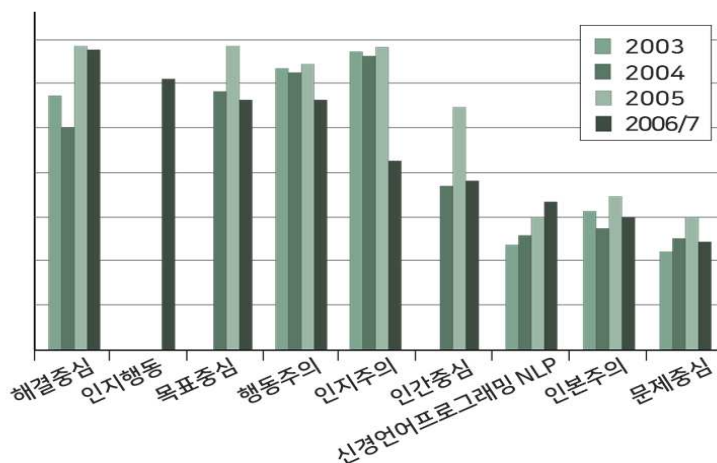
1) 심리학의 범위

- 인간을 이해하는 심리학
- 확장된 심리학
 - 신경과학, 인지과학, 인지신경과학, 생물심리학 등을 포함하는 심리학
 - 신경과학: 뇌의 구조와 기능, 언어, 감정, 인지, 의식의 발생 기제 관한 부분

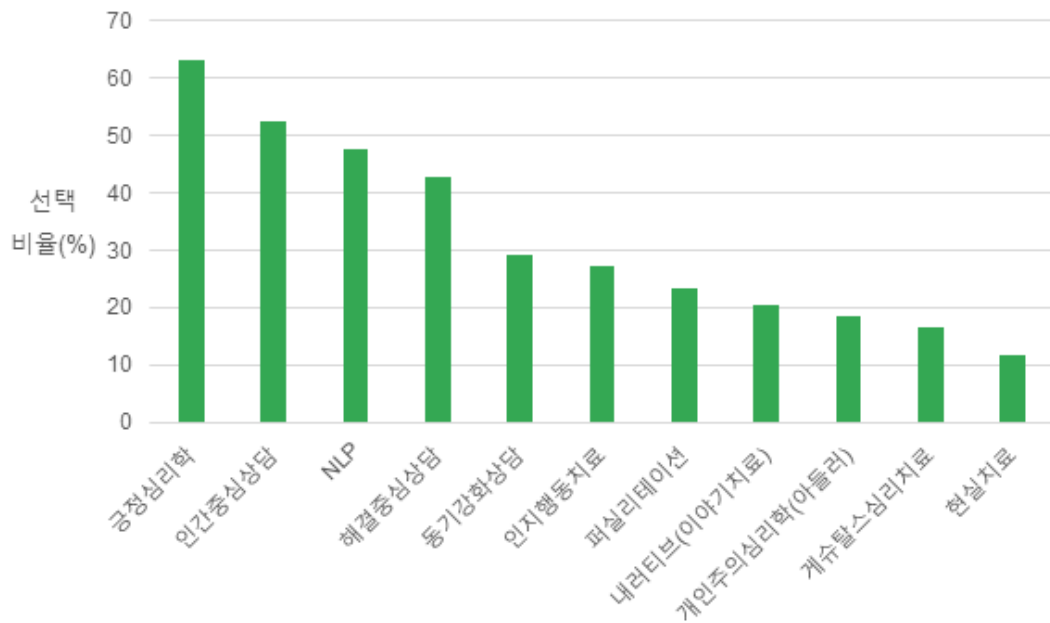
2) 코칭의 전문성은 무엇인가?

- 첫째, 코칭 실무 스킬의 습득과 적용을 넘어서서 이들의 작동원리와 기능을 이해하고 이와 관련된 기존의 검증된 이론과 지식을 활용할 수 있는 능력,
- 둘째, 코칭 결과를 예측하고 결과에 대해 원인 분석을 할 수 있는 코칭 실무에 대한 통제력,
- 셋째, 코칭의 진행과정을 객관적으로 조망하고 분석할 수 있는 코칭에 대한 메타인지 능력,
- 넷째, 피코치의 주요 코칭 이슈와 특성, 맥락에 맞는 접근방식을 명확한 근거를 토대로 선택할 수 있는 능력

나. 코치들이 많이 활용하는 심리학 이론이나 접근법



[영국 SGCP 소속 코치들이 자주 사용하는 접근법]



[국내 코치들이 자주 사용하는 접근법]

1) 코칭에 중요한 심리학 이론

- 인간이 나타낼 수 있는 최적의 기능 상태, 보통 사람들이 지니는 강점과 덕성에 대해 과학적으로 연구하는 긍정심리학과 코칭이 목표나 방향이 유사함

2) 코칭심리학의 역사

- 콜만 그리피스(Coleman R Griffith) 1926년 코칭의 심리학(Psychology of Coaching) 저술
- 1938년 ~ 1940년 시카고 컵스 과학적 트레이닝 프로그램 개발(중도 하차)
- 2000년 호주 시드니 대학교 코칭심리학과 개설

2. 전문 코치가 되려면

가. 코칭을 체계적으로 학습하는 방법

- 대학원을 통한 코칭 전공
 - 코칭심리학과, 상담코칭학과, 코칭학과 등

1) 자격증 취득

- 전문코치가 되기 위한 자격증 발급
 - 한국코치협회, 커리어코치협회, 국제비즈니스코치협회, 한국코칭심리협회, 국제코치연합 한국코칭학회, 한국코칭심리학회, ICF 국제 자격 등
- 자격증 취득의 이점
 - 기업 등에서 코칭 이력시 코치 자격을 요구
 - 한국코치협회(KSC)가 대표적 기관

2) 추천 도서

- 김은정, 코칭의 심리학, 학지사
- 탁진국, 코칭심리학, 학지사
- 이희경, 코칭심리 워크북, 학지사
- 브루스 펠티어, 경영자코칭심리학, 학지사
- 스티븐 팔머, 코칭심리학, 코쿱북스
- 콕스, 코칭이론의 모든 것, 대학출판사
- 패스모어, 마스터 코치의 10가지 중심이론, 한국코칭수퍼비전
- 호로, 코칭심리, 학지사
- 버나드 바스, 인지,뇌,의식, 교보문고
- 박문호, 그림으로 읽는 뇌과학의 모든 것, 휴마니스트

3. 코칭 공부를 하는 사람들에게

가. 직업으로서의 코치

- 직업으로서의 전망이 밝다
 - 개인개발, 조직개발을 위해 컨설팅과 교육에서 코칭으로 변화
 - 리더십 개발에서 소통, 세일즈, 안전, 스포츠 분야로 범위 확대
- 나이 제한이 없으며 여성에게 적합하다.
 - 2016 ICF Global Coaching Study: Executive Summary 에 의하면, 활동하는 전문코치의 연령 비율은 30대 15%, 40대 31%, 50대 35%, 60대 이상이 19%로 나이가 들어서도 활동하기에 좋은 직업이며 전세계적으로 여성의 비율이 남성보다 높다.
- 수입이 늘어나고 있다
 - 코칭 회사나 기업 등에 소속되어 활동하거나 개인으로 활동함.
 - 개인에 따라 소득은 차이가 있으나 최상위권 코치는 역대 이상의 수입을 기록하기도 함
 - 실력 만큼이나 개인의 세일즈 역량에 의존한다.

나. 코치가 되려는 후배들에게

1) 마음가짐

- 코칭은 고객이 스스로 발견하고 깨닫고 실행하게 도와주는 것. 그 사람의 마음을 알고 싶고, 그 사람의 고민을 진정으로 해결해주고 싶고, 그 사람이 원하는 것이 잘 되도록 도와주고 싶은 마음이 있는 사람이 해야 하는 직업으로 먼저 나에게 그런 마음이 있는 지 확인 해봐야함.

2) 연구하는 자세

- 코치는 평생 공부를 해야 하는 직업으로 늘 배우고 익히고 실행하는 것이 몸에 베여있지 않는 사람은 결국 한계에 도달.
- 연구와 훈련이 취미처럼 재미있는 사람이 해야 할 직업.

2) 사람 만나는 것을 즐겨야 함

- 코칭은 결국 말을 통해서 소통하면서 문제를 해결해가는 것으로, 사람을 만나고 대화하는 것이 즐거워야 이 일을 해낼 수 있음.
- 먼저 그런 사람인지를 확인 해봐야 함.

제12강 무의식의 활용

학습목표

- ▶ 무의식의 의미를 이해하고, 코칭에서의 중요성에 대해 서술할 수 있습니다.
- ▶ 무의식에 접근하기 위한 방법으로서 이미지와 꿈을 활용할 수 있습니다.
- ▶ 무의식을 활용한 코칭 실습을 통해 고객이 인지하지 못했던 문제를 해결할 수 있습니다.

1. 무의식

가. 의식과 무의식

1) 의식에 관한 연구

- 전통적으로 철학의 영역이었으며, 19세기 부터 과학적인 접근 시작
- 윌리엄 제임스(William James)
 - “대뇌피질은 인간에게 있어서 의식의 유일한 기관이다”
- 행동주의 학자 존 왓슨(John Watson)
 - 심리학이 객관적인 과학이 되려면 보이지 않는 정신보다는 직접 관찰 가능한 것을 연구해야 한다고 믿음
 - 의식에 대한 어떤 언급도 부적절하고 비과학적이라고 주장
 - 20세기 초 대부분의 과학자들
 - 의식에 대한 연구를 기피하게 됨
 - 행동주의에 대한 의문이 제기
 - 쾰러(Köhler)의 통찰 학습 연구(1925)
 - 톨먼(Tolman)의 인지도(cognitive map) 연구(1946)
- 인지심리학
 - 정보처리체계(컴퓨터)의 발명에 영향을 받아 등장
 - 인간의 마음(의식)을 일종의 정보 처리 체계로 보고 이를 심리학의 연구분야로 받아들이게 됨
 - 1970년대 PET, fMRI 등이 장비가 개발되면서 살아있는 뇌를 직접 관찰하고 실험함으로써 인간의 인지, 의식에 관한 연구가 본격적으로 시작됨

2) 의식

- 인지과학은 인간의 지각처리 과정의 결과가 의식적이긴 하지만, 지각이 상당부분 무의식적으로 처리된다고 봄
 - 선택적 주의 -> 한 사건에 초점을 맞추고 다른 것들을 남겨둔 채 선택하는 것
 - 의식 : 선택적 주의에 의해 부각된 정보에 의해 조종되는 광범위한 통합
- 의식에 대한 견해
 - 철학자, 심리학자 윌리엄 제임스(William James)
 - 오직 개인에게만 생기고,
 - 끊임없이 변하기는 하지만 연속성을 띠고,
 - 지향성을 띠며,
 - 지향하는 사물이나 사건의 모든 측면을 포괄하지는 않음
 - 신경생물학자 제랄드 에델만(Gerald Edelman)
 - 1차 의식 : 세계의 사물들을 정신적으로 자각하는 상태 ➡ 현재에 심상을 갖는 상태
 - 고차 의식 : 언어의 획득으로 세계상에 대한 상징능력이 발달하고 이를 기반으로 자전전 회상이 가능 ➡ 자의식이 출현

3) 무의식

- 오스트리아의 신경학자이자 정신분석학의 창시자인 프로이트(Freud)에 의해 대중화
 - 우리가 어떠한 순간에 경험하는 의식 내용
 - 외부적 요인에 의해 주로 규제되는 선택적 여과 과정의 결과이며, 이 경험은 잠시 동안만 의식될 뿐 시간이 경과하거나 주위를 다른 곳으로 돌리면 그 순간에 전의식이나 무의식 속으로 들어가 잠재하게 된다고 하였음
 - 프로이트의 정신분석학이 임상 치료에서 많은 효과를 얻고, 임상을 넘어서 문학과 예술을 통해 대중들에게 널리 퍼지면서 무의식의 개념도 함께 알려짐
 - 하지만 과학적으로 검증되지 않은 부분도 많음
- 무의식적 작용
 - 사람이 의식적 사고를 통해서 얻는 정보보다 더 많은 정보를 의식적 자각 바깥에서 자동적, 비의도적으로 획득하는 것
 - 자신이 의식하지 못하는 두뇌의 활동
 - 사고 과정, 기억, 동기 따위 없이 자동적으로 발생하는 정신적 작용
 - 외부 사건에 대해 선택적 집중이 일어날 때 배경 부분은 의식되지는 않지만 암묵적으로 지각이 이루어짐
- 무의식적 처리
 - 이렇게 함으로써 주의력이란 뇌의 자원을 절약할 수 있기 때문
 - 언어사용, 자동화된 행동, 습관적 사고

나. 상징

1) 상징이란

- 상징(象徵, symbol)

- 연상, 닮음, 관례에 의해 다른 것을 표현하는 개체, 그림, 쓰인 말, 소리, 마크와 같은 것

■ 융(Jung)

- "상징은 의식이 직접적으로 드러낼 수 없는 어떤 불분명한 것, 알려지지 않은 것, 숨겨져 있는 것을 간접적으로 이미지를 통해 드러내는 수단이다."

■ 인지과학은 마음이 하나의 상징체계라고 봄

■ 마음은 상징들을 구성할 수 있고, 다양한 인지 과정들 속에서 그것들을 조작할 수 있음

■ 마음은 그러한 결과로 산출된 상징들을 세상 내의 어떤 것과 관련시킬 수가 있음

2) 상징의 구분

■ 관습적 상징

- 오랜 세월 동안 사용되면서 그 의미가 관습적으로 굳어진 상징

예) 소나무 → 절개, 비둘기 → 평화

■ 개인적 상징

- 한 개인이 창조적인 상상력을 통해 만들어 낸 상징

예) 윤동주의 '서시'

'별' → 희망, 이상적인 삶의 세계

■ 원형적 상징

- 역사, 문화, 종교 등에서 되풀이되어 나타남으로써 인류에게 유사한정서나 의미를 불러일으키는 상징

예) 물 → 생명력, 탄생, 정화 등

다. 수면과 꿈

1) 수면과 뇌파

■ 뇌파

- 뇌신경 사이에 신호가 전달될 때 생기는 전기의 흐름
- 피라미드 세포의 흥분성 시냅스의 전기적 활동 신호로 발생함

■ 뇌파의 종류와 특성

종류	주파수	뇌파 형태	정신상태
델타파(δ)	0-3 Hz		깊은 수면
세타파(θ)	4-7 Hz		백일몽
알파파(α)	8-12 Hz		안정, 휴식
저베타파(β_l)	13-20 Hz		작업 중
고베타파(β_h)	21~ Hz		작업 중 스트레스
SMR파	12-15 Hz		각성, 준비

- 수면 단계별 뇌파
(강의 콘텐츠 이미지 참조)
- 2) 꿈꾸는 중의 뇌의 상태
(강의 콘텐츠 이미지 참조)
- 3) 렘(REM) 수면의 특징
 - 렘(REM, Rapid Eye Movement) 수면의 특징
 - 90%이상이 렘 수면상태에서 꿈을 꿈
 - 세로토닌 분비 감소 - 상상과 현실을 구분 못함
 - 노르아드레날린 분비 감소 - 척수 전각 운동 뉴런을 억제
 - 아세틸콜린의 분비 증가
 - PGO(뇌교, 슬상핵, 후두엽)파의 발생
 - 의식 각성, 기억회상, 시각정보 처리, 마비 상태지만 움직임 발생
 - 의식은 깨어 있으나 몸은 움직이지 못하고, 상상과 현실을 구분하지 못하고, 주의집중이나 판단을 하지 못함
 - 꿈에서는 꿈인지 현실인지를 구분하지 못하고 시각적 이미지를 논리적으로 연결을 하지 못하여, 맥락 없는 - 우연적이고 단편적인 사건들의 연결되어 나타남
 - 꿈을 분석해서
 - 논리적인 사건으로 해석하려는 시도는 부질없음
 - ➡ 그러나, 꿈의 장면은 나의 일상생활이나 오랜 고민 사항이 나타남

【Quiz】

- Q1. 선택적 주의를 한 사건에 초점을 맞추고 다른 것들을 남겨둔 채 () 하는 것이라면, 의식은 선택적 주의에 의해 부각된 정보에 의해 조종되는 광범위한 ()이라고 할 수 있다.
- Q2. 다음 중 연결이 잘못된 것은?
- ① 세로토닌 분비 감소 ➡ 상상과 현실을 구분 못함
 - ② 노르아드레날린 분비 감소 ➡ 주의 집중을 못함
 - ③ 글리신 분비 증가 ➡ 척수 전각 운동 뉴런을 활성화
 - ④ 아세틸콜린의 분비가 증가 ➡ 의식 각성, 기억회상, 시각정보 처리, 마비 상태지만 움직임 발생 (환상)
- Q3. 렘(REM) 수면의 상태에서 발생하는 주파수는?
- ① 세타파
 - ② 알파파
 - ③ 베타파
 - ④ 감마파

【Learning Theorem】

- ▶ 인지과학자들은 사람이 의식적 사고를 통해서 얻는 정보보다 더 많은 정보를 의식적 자각 바깥에서 자동적, 비의도적으로 획득할 수 있음을 밝혀냈으며 이러한 것을 무의식적 작용이라고 함
- ▶ 인간의 행동이나 사고는 많은 부분이 무의식적으로 처리되는데, 이렇게 함으로써 주의력이란 뇌의 자원을 절약할 수 있기 때문임
- ▶ 인지과학은 마음이 하나의 상징체계라고 봄
- ▶ 마음은 상징들을 구성할 수 있고, 다양한 인지 과정들 속에서 그것들을 조작할 수 있음
- ▶ 마음은 그러한 결과로 산출된 상징들을 세상 내의 어떤 것과 관련시킬 수가 있음

2. 무의식과 코칭

가. 이미지 코칭

1) 이미지를 활용한 코칭

- 그림카드, 사진카드, 타로카드 등
- 타로 카드 - 상징이 풍부하여 무의식을 자극하기에 좋은 도구
- 오쇼젠타로 카드 - 타로카드 중에서도 이미지의 상징성과 양극성이 뛰어난

2) 타로코칭

- 타로카드란
 - 점성술 분야의 한 갈래인 타로 점을 치기 위한 도구
 - 타로 덱(전체 세트)의 구성
 - 메이저 아르카나 22장, 마이너 아르카나 56장, 총 78장
 - 타로코칭은 해석에 얽매이지 않음 -> 카드를 투사의 도구로 사용하기 때문
- 타로 코칭의 원리
 - 시각 재구성의 원리
 - 우연성의 원리
 - 양극성의 원리
 - 상징의 원리
 - 투사의 원리
- 타로 코칭의 특징
 - 라포 형성이 빠름
 - 내면 탐색이 용이
 - 코칭을 진행하기가 쉬움
 - 기록으로 남겨 코칭 결과를 오랫동안 기억하게 함

■ 타로점 vs. 타로심리코칭

구분	타로점	타로심리코칭
리딩의 주체	타로 점술가	고객, 타로심리코치
해석의 목적	추측과 예측을 위한 환원론적 해석	성찰과 실행을 위한 목적론적 해석
원리	<ul style="list-style-type: none"> ■ 상징과 무의식의 탐색 ■ 인과성 & 동시성의 원리 ■ 신비주의 & 권위의 힘 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 상징과 무의식의 탐색 ■ 투사의 원리 ■ 자기성찰 & 자기결정
관련 학문	수비학, 점성술, 심리학	심리학, 코칭, 뇌인지과학
진행 방법	① 고객의 질문에 적합한 배열을 타로점술가가 선택하고, ② 고객이 선택한 카드를 타로점술가가 해석하고 평가	① 고객이 선택한 카드를 고객이 스스로 해석(투사) ② 고객의 해석을 기반으로 코치가 코칭 질문을 하면서 진행
효과	<ul style="list-style-type: none"> ■ 힘들거나 고민되는 문제에 대한 위안과 격려 ■ 가벼운 대화를 통한 스트레스 해소 ■ 고객의 고민, 문제, 미래에 대한 예측과 조언 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 무의식(장기 기억)에 대한 접근이 용이하여 깊은 내면 탐색이 가능 ■ 인식하기 힘든 문제나 억압과 저항으로 접근이 어려운 문제의 해결 ■ 놓치고 있던 부분에 대한 새로운 발견이나 관점 전환이 용이

나. 꿈 분석 코칭

[꿈 해몽, 꿈 분석, 꿈 코칭의 차이점]

1) 꿈 해몽

- 꿈에 나타난 사물이나 상황에 특정한 의미를 부여하여 내용을 설명하는 것

2) 꿈 분석

- 프로이트(Freud)

- “꿈은 잠재된 콤플렉스나 갈등을 표현하는 정신기능이다.”
- 무의식의 사물 표상이 어떤 방식으로 압축되고 전치되어 꿈 내용으로 변형되었는지 밝혀가는 과정

- 융(Jung)

- “꿈은 무의식이 주는 메시지이다.”
- 무의식은 왜곡될 수 없는 인류의 지혜와 기억이 담긴 신비로운 영역이며, 꿈 분석은 꿈이 전하는 이야기를 경청하고 그에 따라 삶을 바꾸어 나가는 것
- 분석심리학적 꿈 분석의 중심
- 대극의 합일

3) 꿈 분석 코칭

- 꿈은 일상의 미해결 문제가 REM 수면 단계에서 의식에 걸린 것임

- 꿈은 최근의 일상 사건 중 해결되지 않은 문제가 나타나는 것으로 해몽이나 분석의 대상이 아니라 활용의 대상임
 - 관련 이론 : 정신분석, 분석심리학, 인지행동, 뇌인지과학
 - 코칭 모델 : 탐색-통찰-활용의 3단계

[꿈분석 코칭 모델]

1) 1단계 탐색

- 내담자가 꿈에서의 생각과 감정을 재 경험하게 함
 - “1인칭 현재 시제로 당신의 꿈에 대해 이야기 해주세요.”
- 꿈 속의 주요 이미지의 의미/연상을 파악함
 - “이 꿈에서 인상적인 장면은 무엇입니까?”
 - “그것은 어떤 의미라고 생각됩니다? 무엇이 연상되나요?”

2) 2단계 통찰

- 꿈이 말하고자 하는 의미를 이해함
 - “꿈의 전체 스토리를 말씀해 보시겠습니까?”
 - “이 꿈이 당신에게 말하고자 하는 것은 무엇이라고 생각합니까?”

3) 3단계 활용

- 이 꿈이 나에게 주는 교훈/조언/힌트/가르침/실행이 무엇인지를 찾아봄
 - “통찰을 통해서 새롭게 행동하고자 하는 것은 무엇입니까?”
 - “이 꿈을 바꾼다면 어떻게 바꾸고 싶은가요?”

【Quiz】

Q1. 이미지 코칭에 대해 잘못 설명한 것은?

- ① 이미지를 활용한 코칭으로는 그림카드, 사진카드, 타로카드 등 다양하다.
- ② 타로 카드에는 상징이 풍부하여 무의식을 자극하기에 좋은 도구다.
- ③ 이미지의 상징성과 양극성이 뛰어난 카드는 오쇼젠타로 카드다.
- ④ 사진은 사실적인 묘사가 뛰어나서 다양한 생각을 자극한다.

Q2. 타로 코칭의 원리가 아닌 것은?

- ① 시각 재구성의 원리
- ② 양극성의 원리
- ③ 투사의 원리
- ④ 동시성의 원리

Q3. 꿈분석 코칭의 단계에 해당하지 않는 것은?

- ① 탐색

- ② 통찰
- ③ 활용
- ④ 재구성

【Learning Theorem】

- ▶ 타로카드는 카드별로 해석집이 있으나 해석에 얽매이지 않음
 - 카드를 투사의 도구로 사용하기 때문
- ▶ 투사의 원리는 타로코칭의 원리 중에서 가장 중요한 원리라고 할 수 있음
 - ‘투사’란 자신의 감정, 생각, 욕구를 외부의 사람이나 사물에 투영하는 것으로 이를 통해 우리는 자신의 마음을 지각할 수 있음
- ▶ 우리는 자신의 이슈나 문제에 대해 잘 인지하지 못하거나, 자신도 모르게 억압하는 경우가 많음
 - 문제가 무의식 깊은 곳에 있기 때문
- ▶ 이런 경우 문제 해결이 어렵거나 피상적인 해결에 그치는 경우가 많은데 이미지가 모호하고 상징이 풍부한 타로 카드를 관찰하고 해석하는 중에 ‘내면 깊은 곳에 있던 이슈나 문제’와 관련된 기억이나 경험이 자극을 받아 의식으로 떠오르는 경우가 많음
- ▶ 꿈분석 코칭에서는 꿈을 다음과 같이 봄
 - 꿈은 일상의 미해결 문제가 REM 수면 단계에서 의식에 걸린 것
 - 꿈은 주로 최근(2~3일내)의 일상 사건 중 해결되지 않은 문제가 나타나는데, 이는 나의 문제를 해결하기 위한 매우 소중한 자원임
 - 꿈은 해몽이나 분석의 대상이 아니라 활용의 대상임

3. 꿈 분석 코칭 시연

< 반복해서 꾸는 꿈에도 의미가 있나요? 또, 이런 꿈을 꾸지 않을 방법은 없나요? >

- 코칭 시연 -

생각더하기

- 이미지를 활용한 코칭에 적합한 카드나 도구를 찾아보고 코칭에 직접 활용해 보세요.
- 꿈분석코칭을 하려면 상징에 대한 깊은 이해가 필요합니다. 상징에 관한 추가 공부를 해보시기 바랍니다.

제11강 NLP와 코칭

학습목표

- ▶ NLP의 역사와 배경에 대해 설명할 수 있습니다.
- ▶ NLP의 원리를 이해하고 주요 기법을 활용하여 코치에 적용할 수 있습니다.
- ▶ NLP 기법을 활용한 코칭을 실습해 보고 실제 현장에 적용할 수 있습니다.

1. NLP의 개요

가. NLP의 역사와 배경

1) NLP

- 심리학 대학원생인 리처드 밴들러와 언어학과 조교수 존 그린더에 의해서 창시

2) NLP의 탄생 배경

- 1970년대 미국, 효과적인 단기 치료법 유행
- 밴들러와 그린더가 당대 유명한 심리 치료사의 기법을 언어학적 관점에서 분석 및 패턴화 하여 체계화
- 1976년, NLP(Neuro Linguistic Programming)라고 명명

3) NLP란?

■ Neuro

- 인간의 행동은 오감을 통한 외부 자극과 신경계의 반응에 의해서 생성됨

■ Linguistic

- 외부 사물과 사건으로 형성된 내적 표상은 언어를 통해 입력되고 부호화 됨

■ Programming

- 행동이 이루어지는 과정에서 특정한 형식으로 조직화, 패턴화되어 프로그래밍 됨

- ☞ 인간의 마음과 행동이 발생하는 원리를 설명하고, 효과적으로 마음과 행동을 변화시키는 것을 다루는 심리전략 프로그램

나. NLP의 의사소통 모형

- ✓ 테드 제임스가 제안한 의사소통 모형
- ✓ 외부 사건의 입력이 여러가지 과정을 거쳐서 행동이라는 최종적인 결과를 내기까지의 과정을 보여줌
(강의 콘텐츠 이미지 참조)

다. NLP의 이론적 토대

1) 메타 모델 + 밀턴 모델

- 메타 모델
 - 버지니아 사티어 (Virginia Satir) - 가족치료
 - 프리츠 펄스 (Fritz Perls) - 게슈탈트 치료
- 밀턴 모델
 - 밀턴 에릭슨 (Milton Erickson) - 최면 치료

2) 메타 모델

- 사람들은 대화 중 무의식적으로 내용을 생략, 왜곡, 일반화하여 말함
- 메타 모델은 사티어와 펄스의 대화법을 분석하여 정리한 것으로 생략, 왜곡, 일반화를 통해 사라진 정보를 복원하여 의사소통을 명확하게 하기 위함
 - 일반화
 - 내가 하는 일은 제대로 되는 게 하나도 없습니다.
 - 조금이라도 성공했던 것이 정말 하나도 없습니까?
 - 삭제
 - 일을 다 망쳤어요.
 - 어떤 일을 망쳤다는 것입니까?
 - 왜곡
 - 그 사람은 나를 미워합니다.
 - 그 사람의 어떤 행동을 통해 미워한다는 것을 알 수 있습니까?

3) 밀턴 모델

- 밀턴 에릭슨의 화법을 분석하여 정리한 것
- 의도적으로 생략, 왜곡, 일반화를 통해 모호하게 표현함으로써 상대가 빠진 부분을 채워 넣는 과정에서 자신의 내면(무의식)을 탐색하고, 그 과정에서 트랜스 상태로 들어가게 됨
- 트랜스 상태 : 비판적 사고를 우회하게 됨으로써 새로운 대안을 쉽게 선택하게 되고 이를 통해 문제 상태에서 벗어나게 함
 - 마음 읽기
 - 상대방에 관한 구체적인 근거도 없이 생각과 감정을 아는 것처럼 말함
"나는 당신이 ○○○에 대해 궁금하게 여기고 있다는 것을 압니다."
 - 참조 색인의 결여
 - 상대방에게 구체적으로 누가 무엇을 하는지에 대해서 밝히지 않음

"사람들은 할 수 있습니다. 당신은 그렇다는 것을 알지요."

- 현재 경험에 맞추기

· 내담자의 검증가능한 외적인 경험을 부정할 수 없는 방식으로 서술함

"당신은 여기에 앉아 있습니다. 그리고 내 말을 듣고 있고 나를 바라보고 있습니다."

라. NLP의 전제조건 (Presupposition)

- 1) 지도는 영토가 아니다.
- 2) 인간의 행동은 목적 지향적이다.
- 3) 모든 행동은 긍정적인 의도에서 나온다.
- 4) 무의식은 선의적이다.
- 5) 선택할 수 있다는 것은 그렇지 못한 것보다 바람직하다.
- 6) 사람들은 항상 최선의 선택을 한다.
- 7) 실패는 없다. 다만 피드백이 있을 뿐이다.
- 8) 경험은 일정한 구조로 이루어져 있다.
- 9) 누군가가 할 수 있으면 나도 할 수 있다.
- 10) 우리에게 모든 자원이 이미 있다. 다만 자원이 없는 상태가 있을 뿐이다.

마. NLP의 세대별 발전

세대	연도	대상	주안점	주요 기법, 이론
1세대	'70년 중반	개인	개인 문제해결 (행동변화, 심리치료)	앵커링, 표상체계, 메타/밀턴 모델
2세대	'80년 후반	개인간	개인간 커뮤니케이션 (판매 협상, 교육, 건강)	시간선, 서버모달리티, 메타 프로그램
3세대	'90년 후반	조직	조직&공동체 (신념, 가치, 비전)	NLL, 시스템, 전체장

【Quiz】

Q1. NLP에 대한 설명이 잘못된 것은?

- ① 인간의 행동은 오감을 통한 외부 자극과 신경계의 반응에 의해서 생성된다.
- ② 외부 사물과 사건으로 형성된 내적 표상은 언어를 통해 입력되고 부호화 된다.
- ③ 행동이 이루어지는 과정에서 특정한 형식으로 조직화, 패턴화되어 프로그래밍된다.
- ④ NLP는 초기에 조직과 공동체의 문제해결을 위해서 탄생했다.

Q2. 아래의 빈 칸에 적절한 단어는 무엇인가?

사람들은 대화 중 무의식적으로 내용을 (), (), () 하여 말한다.

Q3. 다음 중 NLP의 전제조건 (Presupposition)이 아닌 것은?

- ① 지도는 영토가 아니다.
- ② 인간의 행동은 목적 지향적이다.
- ③ 모든 행동은 긍정적인 의도에서 나온다.
- ④ 무의식은 악의적이다.

【Learning Theorem】

- ▶ NLP는 밴들러와 그린더가 당대 유명한 심리 치료사의 기법을 언어학적 관점에서 분석하여 패턴화하여 체계화 시킨 심리치료 기법임
- ▶ 메타 모델은 사티어와 펄스의 대화법을 분석하여 정리한 것으로 생략, 왜곡, 일반화를 통해 사라진 정보를 복원하여 의사소통을 명확하게 하기 위한 것임
- ▶ 밀턴 모델은 에릭슨의 언어 패턴을 분석 하여 만든 것으로, 비판적 사고를 우회하게 됨으로써 새로운 대안을 쉽게 선택하게 되고 이를 통해 문제 상태에서 벗어나게 함
- ▶ NLP는 초기 개인의 문제해결을 위한 심리치료기법으로 탄생했지만, 이후 개인 간의 문제, 조직의 문제로 확대되면서 커뮤니케이션, 조직, 공동체의 문제해결로 확대 발전하고 있음

2. NLP의 주요 기법

가. 코칭 활용성 높은 NLP 기법

- 1) 탁월성의 원
내적 자원 끌어내기
- 2) 8 Frame Outcome
목표 설정
- 3) 앵커링(Anchoring)
리소스 풀 상태 각인하기
- 4) 포지션 체인지
상대방 이해하기, 갈등해결
- 5) 긍정적 의도 찾기
어떤 행동에 대한 긍정적인 이해

나. 탁월성의 원(Circle of Excellence)

1) 개념

- 자신이 자원을 잘 활용했던 상태를 상기하고, 자신이 좋아하는 것으로 채워진 원 속에서 Resourcefull 상태를 체험하고 이것을 활용하는 것

2) 적합한 상황/대상

- 걱정되거나 불안한 상황에서 자신감 있게 대처하고 자 할 때

3) 진행 절차

- ① 바람직한 상태에 대한 탁월한 상태(Excellent State)를 상기한다. 과거의 성공 경험, 자원을 잘 활용했던 경험 등
- ② 바닥에 자신이 충분히 들어갈 정도의 원을 상상하고 그 원 안에 좋아하는 것-음악, 향기, 꽃, 색깔-으로 가득 채운다.
- ③ 원 안으로 들어가서 그 상태를 충분히 느끼게 한다.
무엇이 보입니까? 무엇이 들립니까? 어떤 느낌이 됩니까?
- ④ 상태 중단(Break State) : 원 밖으로 나온다.
- ⑤ 원 안과 밖에 어떻게 다른 지 물어본다.
- ⑥ 다시 탁월성 안으로 들어가게 한다.
- ⑦ 상태 중단(Break State) : 원 밖으로 나온다. 캘리브레이션 하면서 5~6을 수차례 반복한다.
- ⑧ 미래에 겪을 어떤 일을 그려보고 그 상황에서 탁월성의 원에 들어가서 Resourcefull한 상태를 끌어내어 활용한다.
- ⑨ 탁월성의 원을 거두어 보관한다. 호주머니, 가슴 속에 넣어 두고 필요할 때 끄집어내서 사용한다.

다. 8단계 목표설정(8 Frame Outcome)

1) 개념

- 목표를 설정하기 위해 실현가능하고 구체적인 목표를 8개의 단계를 통해 도출하는 것

2) 적합한 상황/대상

- 원하는 목표를 구체적으로 설정할 때

3) 진행 절차

- ① Outcome(목표)
당신이 바라는 목표나 성과는 무엇입니까?
- ② Evidence(증거)
그것이 이루어졌다는 것을 어떻게 압니까?
- ③ Context(상황)
그것은 언제, 어디서 누구와 만드는 것입니까?
- ④ Ecology(생태)
그것을 이루면 당신은 어떻게 됩니까?

⑤ Resource(자원)

그것을 마무리 하기 위하여 당신이 이미 가지고 있는 자원은 무엇입니까?

⑥ Limit of Model(제한)

그것을 이루는 데 방해나 걸림돌이 되는 것은 무엇입니까?

⑦ Meta-Outcome(메타 목표)

그것을 이루는 것은 당신에게 어떤 의미가 있습니까?

⑧ Planning(행동계획)

그것을 이루기 위해 지금 바로 할 행동은 무엇입니까?

⑨ Future face(미래 점검)

원하는 목표가 이루어졌습니까? 무엇이 보입니까? 어떤 소리가 들립니까?

라. 자극 심기(Anchoring)

1) 개념

- 앵커(Anchor)는 행동주의의 자극-반응 이론을 활용한 것으로서, 반복된 자극을 통해 행동-반응 조건화를 형성하는 것을 의미함
- 앵커링은 이렇게 형성된 앵커를 적용하여 특정한 자극을 줄 경우 그에 해당하는 특정한 반응을 불러일으키게 하는 것

2) 적합한 상황/대상

- 리소스 풀 한 상태를 만들어 활용하고 싶을 때

3) 진행 절차

- ① 당신이 이 일(현재 하고자 하는 일)과 관련해서 뛰어난 성과를 내거나 자신의 강점을 잘 발휘했던 때를 상기해보라고 한다.
- ② 그때로 돌아가서 당신이 체험했던 일을 보고, 듣고, 느껴보고 그 상태를 말로 묘사하도록 한다. (이때 코치는 고객의 얼굴표정, 안색의 변화, 호흡, 음조의 변화를 유심히 살펴본다)
- ③ 백트래킹하면서 좋은 상태를 앵커링한다. (앵커링을 원하는 위치를 미리 물어본다)
- ④ 상태 중단(Break State) 예, 점심에 뭘 드셨나요?
- ⑤ 앵커 여부 확인 : 앵커를 한 위치에 손을 대고 좋은 상태가 회상되는 지 확인한다.
- ⑥ 상태 중단(Break State) 예, 점심에 뭘 드셨나요?
- ⑦ 문제의 상태를 회상한다. 부정적인 상황이나 사건을 기억하도록 한다.
- ⑧ 고객이 그 상태가 되었는지 캘리브레이션 하고 앵커링하여 좋은 상태를 불러 일으킨다.
- ⑨ 고객의 상태 변화를 확인한다.

마. 포지션 체인지(Position Change)

1) 개념

- 상대방의 입장을 이해하기 위해 또는 갈등관계를 개선하기 위해 서로의 객관적인 입장을 지각의

변화를 통해 인지, 감지함으로써 자신의 관점과 상대방의 입장을 돌아보는 것

2) 적합한 상황/대상

- 타인과 갈등 관계에 있을 때

3) 진행 절차

- ① 갈등 관계에 있는 상대방이 건너편에 있다고 상상하게 한다.
- ② 상대방에게 하고 싶은 말을 하게 한다.
- ③ 상대방의 위치로 간 다음 상대방 입장이 되어 자기에게 하고 싶은 말을 하게한다.
- ④ 다시 자신의 자리로 돌아와서 상대방에게 하고 싶은 말을 하게 한다
- ⑤ 다시 상대방의 자리로 가서 나에게 하고 싶은 말을 하게 한다.
- ⑥ 상기 4~5의 과정을 반복한다.
- ⑦ 갈등이 해소된 느낌이 들면 고객에게 지금의 느낌을 물어보고 종료한다.

바. 긍정적 의도 찾기(Positive Intention)

1) 개념

- 어떤 행동이나 신념 뒤에 숨어 있는 긍정적인 의도(목적)를 말한다.
- 아무리 이해하기 힘든 행동이라도 그 행동을 하는 사람에게는 그 사람 나름대로의 타당한 이유나 목적이 있는데, 이 궁극적인 의도를 찾아내고 이를 충족하기 위한 대안을 찾게 하는 것

2) 적합한 상황/대상

- 하지 않아야 한다고 생각하면서도 유지하는 습관(흡연, 지각 등)이 있는 경우, 납득하기 힘든 독특한 신념을 가진 사람

3) 진행 절차

- ① 개선하거나 고치고 싶은 것은 무엇입니까?
- ② 그럼에도 불구하고 그 행동을 할 때 당신이 얻는 이로움은 무엇입니까?
- ③ 방금 말한 그것을 통해 얻을 수 있는 것은 무엇입니까?
- ④ 궁극적으로 추구하는 지점에 도달할 때까지 앞의 질문을 반복한다.
- ⑤ 궁극적인 의도(목적)는 행복, 자기존재, 사랑, 건강, 자기방어, 성장욕구 등이다.
- ⑥ 궁극적으로 추구하는 그것을 충족시키는 다른 행동(대안)을 찾게 한다.

【Quiz】

Q1. 다음 중 코칭에 적합한 NLP 기법이 아닌 것은?

- ① 탁월성의 원
- ② 8 Frame Outcome
- ③ 논박하기(Disputing)
- ④ 앵커링(Anchoring)

Q2. 다음은 무엇에 대한 설명인가?

자신이 자원을 잘 활용했던 상태를 상기하고, 자신이 좋아하는 것으로 채워진 원 속에서 Resourcefull 상태를 체험하고 이것을 활용하는 것

Q3. 다음은 무엇에 대한 설명인가?

목표를 설정하기 위해 실현가능하고 구체적인 목표를 8개의 단계를 통해 도출하는 것

Q4. 다음은 무엇에 대한 설명인가?

행동주의의 자극-반응 이론을 활용한 것으로서, 반복된 자극을 통해 행동-반응 조건화를 형성하는 것

【Learning Theorem】

- ▶ NLP의 기법 중에서 코칭에 활용하기 적합한 기법들
 - 탁월성의 원 : 내적 자원을 끌어내고자 할 때
 - 8 Frame Outcome : 코칭의 목표를 도출할 때
 - 포지션 체인지 : 상대방과의 갈등이 있을 때 해소하기 위해
 - 긍정적 의도 찾기 : 어떤 행동에 대한 긍정적인 이해를 통해 대안을 찾고자 할 때

3. 긍정적 의도찾기 코칭 시연

< 담배를 끊고 싶지만 마음처럼 잘 되지 않아요, 코칭으로 담배를 끊을 수 있나요? >

- 코칭 시연 -

생각더하기

- NLP에 가장 큰 영향을 미친 밀턴 에릭슨의 생애와 일화에 대해 찾아보시기 바랍니다.
- NLP 기법을 코칭에 활용해보시고 기존의 접근법과 어떤 차이가 있는지 확인해보시기 바랍니다.

제10강 은유와 스토리텔링

학습목표

- ▶ 은유가 사고와 감정에 미치는 영향을 설명할 수 있습니다.
- ▶ 은유와 스토리텔링을 코칭에 어떻게 활용할 수 있는지 서술할 수 있습니다.
- ▶ 은유와 스토리텔링을 활용한 코칭 접근법을 이해하고 이를 코칭에 적용할 수 있습니다.

1. 은유와 내러티브

가. 내러티브 등장 배경

- ▶ 사회·문화적 측면 : 포스트모더니즘
- ▶ 인식론적 측면 : 구성주의
- ▶ 인식 주체자의 능력과 역할, 다양한 세상읽기 방식을 강조
- ▶ 내러티브 사고의 중요성을 환기시키는 토대가 됨

1) 패러다임의 전환

- 포스트모더니즘과 내러티브
 - 모더니즘 담론이 보편적 지식을 강조함으로써 인간 세계의 이질성, 다양한 관점들, 서사들 (narratives)을 경시했다고 지적함
 - 인간은 다양한 사고 양식과 표상 형식을 통하여 세상을 이해하고, 세상에 대한 지식을 쌓아가며, 표상한다는 점을 강조함
 - 하나의 담론에 절대적 의미를 부여하기보다는 다양한 관점의 세상읽기를 통한 자아확장과 성장과정을 중요하게 생각함
 - 총체적 현상을 설명하기 위한 추상적 이론보다는 그 현상을 구성하고 있는 다양한 내러티브를 통해서 현상에 대해 깊이 있고 폭넓게 이해할 수 있다는 점을 강조함
- 구성주의와 내러티브
 - 지식은 이미 고정되어 있는 어떤 것이 아니라, 학습자 각자의 경험에 의해 구성된다는 점을 강조함

- 인식 과정에서 인식 주체의 적극적인 지식의 구성과 재구성을 강조함
- 진리 혹은 실재는 인식 주체자의 역사, 문화, 사회적 상황을 떠난 절대적 관점은 존재하지 않는다고 봄
- ➡ 이 점은 '자아구성'과 '의미 만들기'의 해석학적 순환관계를 강조하는 내러티브 개념과 일맥상통함

2) 인지에 대한 관점의 전환

- 최근의 인간 지능에 대한 연구들
 - 지능 + 정서적(emotional) 측면, 의지적(volitional) 측면
 - 인간이 무엇을 알아가는 과정을 논리적 측면으로만 이해하는 관점에서 벗어나고 있음
- 삐아제(Piaget)의 이론
 - 포괄적인 관점에서 아이들의 인지발달 단계를 상정하고 있는 것처럼 보이지만, 그것의 강조점이 논리-수학적 사고에 치중되어 있다는 비판을 받고 있음(Bruner 1990)
- 도널드슨(Donaldson)
 - Edinburgh Cognition Project(1978)에서 삐아제가 설정한 인지발달 단계와 동일한 단계를 다른 업무의 수행을 통하여 실험함
 - 전혀 다른 연구 결과를 얻음
 - 실험결과 : 어린 아이들의 문제해결 능력은 업무가 제시되는 방식과 그 업무를 해결하는데 관련된 사람들과의 관계에 따라 달라짐
 - 아이들의 문제해결 능력
 - 논리-수학적 사고 중심의 인지 발달 이상의 것에 달려있음
- 인지에 관한 최근의 이론들
 - 인간은 다양한 사고양식과 표상형식을 통하여 세상을 이해하고, 세상에 대한 지식을 쌓아가며, 표상한다는 점을 시사하고 있음
 - 엘간(Egan)
 - 기존 인지이론들이 인지와 정서, 합리적인 것과 상상적인 것을 이분법적 대립으로 보고 있다는 점을 비판하면서 그것들은 서로 별개의 영역으로 존재하는 것이 아니라 상호연관되어 있다는 점을 강조함
 - 지식의 구성에서 인지, 정서, 상상력의 중요성을 강조하면서 내러티브를 주요 학습수단으로 봄

나. 내러티브의 개념

1) 내러티브의 정의

- 한승희, 2000
 - 시간적 흐름에 따라 순차적으로 일어난 일련의 사건이 플롯으로 구성된 것
- 조지형, 1998
 - 하나의 사건 혹은 일련의 사건에 대한 글이나 말로 된 담론
- Polkinghorne, 1988

- 일련의 사건들을 하나의 완결된 이야기 형태로 조직화하여 전체적인 이야기에 비추어 각각의 개별적인 사건에 의미를 부여하는 구조

2) 내러티브의 세 가지 측면

- 이야기 혹은 결과물로서의 내러티브
- 사고양상으로서의 내러티브
- 커뮤니케이션으로서의 내러티브

3) 이야기 혹은 결과물로서의 내러티브

- 하나의 중심 플롯을 기반으로 인물, 배경, 행위, 사건이 시작, 전개, 결말이라는 일정한 구성 형식에 따라 구조화된 일련의 이야기
 - ➡ 플롯이라는 구성요소를 갖고 있음
- 내러티브의 플롯
 - 행위, 사건, 인물, 경험, 상황 등을 시간적 형상화에 따라 배열하는 장치
 - ➡ 개별적 사건들은 플롯을 통하여 전체 이야기의 구조 속에 자리 잡게 되고, 그 속에서 의미가 부여되고 이해 가능해짐
- 화이트(White)는 내러티브를 은유적 설명에 의한 문학적 인공물(literary artifact)로 봄
- 내러티브는 불규칙하고 예측 불가능한 실제 사건들을 일관된 흐름으로 엮으려는 소망에서 나온 일종의 상상적 발명으로 과거의 경험에 부과된 지적 고안 장치(artifice)라고 할 수 있음
- 내러티브는 실제로 일어난 사건과 행위를 그대로 표상하는 것이 아니라 ‘마치 그러했던 것처럼(as if)’ 과거의 경험을 구성하고 재구성하는 재현의 기능을 하는 것
 - ➡ 따라서 내러티브는 과거 사건에 근거하지만, 과거 사건의 ‘재현’이 아니라 ‘허구적 재구성’이라고 할 수 있음

4) 사고양상으로서의 내러티브

- 우리는 경험을 이야기적 형태로 구조화하면서 삶을 반성적으로 성찰하고 의미를 생성함
- 내러티브의 구성
 - 사건을 이해하는데 적절하다고 생각되는 정보들을 선정
 - 현재의 관심과 동기에 따라 과거의 경험을 해석하고 재해석하면서 의미를 생성
 - 인식 과정 포함
- 내러티브의 주요 역할
 - 사건들 간에 존재하는 관련성과 그 속에서 드러나는 의미구성에 있음
 - 경험의 의미는 반성적으로 경험을 성찰할 때 생성되는 것
- 내러티브는 일관성이나 관련성이 없어 보이는 과거의 사건들, 인물들, 행위들, 상황들을 서로 관련짓고, 조직화하고, 구조화하면서 질서와 형상을 부여하는 사고 양상
- 내러티브는 개별적 행위와 사건들을 연결하여 ‘유의미하게 연속되는’ 이야기를 구성함으로써 무

질서와 혼동의 형태로 존재하는 과거의 경험에 의미 있는 총체적 실체(entities)를 구축하는 창조 행위

5) 커뮤니케이션으로서의 내러티브

- 내러티브는 저자, 내러티브 작품, 청중 사이의 관계적 결합을 통한 의식들 간의 대화적 상호작용을 가능케 함
- 내러티브를 읽는 것은 언어를 매개로 재현된 경험 세상을 단순히 경험하는 것이 아니라 내러티브의 세상과 자신의 세상을 관계 짓는 작업임
- 청중은 내러티브를 매개로 다양한 경험 세상을 형성함
- ➡ 내러티브의 의미는 전체 텍스트에 일관성을 부여하려는 힘과 그것을 읽는 청중들이 새롭게 생산하는 의미의 긴장 관계 속에서 존재함

다. 내러티브의 중요성

- ✓ 삶 : 나와 너, 우리가 서로 얽히며 이런저런 일을 경험해 가는 과정
- ✓ 이야기 : 등장인물들이 서로 관계하며 사건을 만들어 나가는 것
- ✓ 현실은 이야기로 반영되어 표현될 수 있고, 내러티브가 사람들의 행동에 다시 영향을 미칠 수도 있음

라. 내러티브와 뇌과학

1) 거울신경세포 (Mirror Neuron)

- 관찰자가 자신의 내부적 상황을 마치 자신이 실제 그 일을 수행하는 것처럼 비춘다는 의미
- 복측전운동피질(ventral premotor cortex; PMv)
 - 거울운동신경시스템이 인간의 언어 처리에 깊이 관여하고 있음을 보여줌
- 우리의 뇌는 다른 개체의 행동을 이해하기 위해서 관찰된 행동에 대한 정보를 특정 신경과 연결 지음
 - ➡ 이 같은 과정을 통해 다른 개체의 행동을 더 잘 이해할 수 있게 됨
- 거울신경시스템은 시각 뿐만 아니라 청각에도 반응함 (Christian Keysers)
 - 들은 이야기를 통해서도 그 내용을 내면에 재현한다는 것을 의미

2) 내러티브와 기억

- 감각기관을 통해 인지된 사건과 경험
 - 유기적인 연관을 맺고 일관된 흐름을 가짐
- 에피소드 기억
 - 중첩, 누적
- 자아정체성 형성에 영향
- 저장된 기억 > 새로운 경험 > 변형, 재구성
- 언어를 사용하는 인간

- 경험이 아닌 이야기를 통해서도 기억에 영향을 미치고 변화와 재구성이 가능
- 이야기
 - 주의력을 쉽게 끌어내고 몰입하게 함
- 새롭게 입력된 내러티브
 - 저장된 사건 기억에 영향을 미치고,
 - 기존의 기억을 재배열하고 재편집
 - 신념, 가치관, 관점 변화
 - 고객의 문제를 해결

마. 은유

1) 은유

Metaphore = Meta (너머, 위) + phore (옮김, 전이)

☞ 한 말에서 다른 말로 그 뜻을 실어 옮기는 것

- 미지의 것을 우리가 이미 알고 있는 것으로 넘겨서 그것을 통해 알게 해 줌
- 은유의 본질은 한 종류의 사물을 다른 종류의 사물의 관점에서 이해하고 경험하는 것
- "인생은 연극이다"

2) 확장된 은유

- 철학자 폴 리코르(Paul Ricoeur)는 은유를 단어, 문장, 담론의 세 차원으로 확장하여 사용
 - 상식과 직유, 환유 등을 포함하는 비유법으로 확대하고, 그 범주도 단어적 표현을 넘어 문장과 담론 전체로 확대
 - 내러티브 코칭에서 사용하는 은유

3) 은유의 속성

- 유사성 : 다른 두 사물을 연결하는 것
- 차별성 : 다른 두 사물을 구분하는 것
- 은유의 효과는 차별성이 큰 두 개념을 참신한 유사성으로 연결하여 표현할 때 극적으로 커짐
- 일상어는 오직 우리가 알고 있는 것만을 전달하며, 은유를 통해서 새로운 것을 얻게 됨
 - ➡ 은유로 연결된 보조관념을 통해 원관념은 그 의미가 확장되고 새로운 세계로 연결됨
- 은유는 생각과 행동과 사건을 이해하고 다루는 데 있어서 우리를 인지적인 영역에서 정서적인 영역으로 옮겨주는 역할을 함

바. 은유와 내러티브의 치유적 활용

1) 밀턴 에릭슨(Milton Erickson)

- 정신적인 질병이나 고통을 겪는 환자들
 - ➡ 의사소통이 간접적이고, 다른 사람으로부터 직접적인 의사소통에는 저항
- "치료는 간접적이어야 하고, 환자가 자신의 문제를 다루는 데 저항적일수록 은유를 다루어야 함"

2) 은유

- 억압된 감정의 문제를 해결하는 데 용이
- 감정을 표출하기 어려운 상황에 오랫동안 노출되어 감정이 억압되어 있는 경우
 - 보다 안전하게 억압된 정서적 에너지를 배출할 수 있게 해줌

3) 어린아이의 공포와 은유적 상상력

- 벽장 속 괴물에 대한 공포가 있는 어린이
- 괴물 = 장난감 공룡
 - ➔ 장난감 총으로 제압하게 함으로써 공포를 제거

4) 내러티브와 치유

- 표현하고 싶은 감정이 제지 당하거나 욕구가 억압되어 누적될 경우 여러 가지 병리적 현상이 나타남
- 이야기를 통해서 간접적으로 자신의 욕구를 해소하면 병리적 현상을 제거 할 수 있음

5) 내러티브가 치유에 유용한 이유

- 은유적인 표현을 통해서 저항을 피할 수 있고,
- 상상력을 자극하여 듣는 사람이 스스로 자신에게 필요한 스토리를 창조하게 하기 때문

6) 내러티브의 활용방식

- 생산적 방식
 - 이야기의 핵심 요소들을 적극적으로 변용하여 새로운 대안적 스토리를 만드는 것
- 수용적 방식
 - 이미 만들어진 이야기를 수용적으로 받아들이면서 그 이야기에 담긴 치유적 기능을 찾아 활용하는 것

【Quiz】

Q1. 내러티브의 정의로 적합하지 않는 것은?

- ① 사건과 경험을 연대기적 순서에 따라 조리 있는 이야기로 구성하는 역사서술 형태
- ② 하나의 사건 혹은 일련의 사건에 대한 글이나 말로 된 담론
- ③ 일련의 사건들을 하나의 완결된 이야기 형태로 조직화하여 사건에 의미를 부여하는 구조
- ④ 서로 상관없는 이야기를 하나로 묶은 이야기 모음

Q2. 내러티브의 세가지 측면에 해당하지 않는 것은?

- ① 이야기 혹은 결과물로서의 내러티브
- ② 사고양상으로서의 내러티브
- ③ 공동체 행동의 규범으로서의 내러티브
- ④ 커뮤니케이션으로서의 내러티브

Q3. 다음에서 은유에 대한 설명이 잘못된 것은?

- ① 은유의 본질은 한 종류의 사물을 다른 종류의 사물의 관점에서 이해하고 경험하는 것이다.
- ② ‘확장된 은유’는 좁은 의미의 은유를 포함하여, 상징과 직유, 환유 등을 포함하는 비유법으로 확대한다.
- ③ 은유는 인지적인 영역이며 정서적인 영역과는 상관이 없다.
- ④ 은유의 속성에 유사성과 차별성이 있다. 유사성은 다른 두 사물을 연결하는 것이고 차별성은 두 사물을 구분짓는 것이다.

【Learning Theorem】

- ▶ 내러티브에 대한 관심을 환기시킨 배경은 사회·문화적인 측면의 포스트모더니즘과 인식론적측면의 구성주의가 있음
- ▶ 포스트모더니즘과 구성주의 패러다임의 출현은 세상을 지각하고 인식하는 인식 주체자의 능력과 역할 및 인식 주체자의 다양한 세상읽기 방식을 강조하는데, 이는 내러티브 사고의 중요성을 환기시키는 토대가 되었음
- ▶ 우리의 뇌는 다른 개체의 행동을 이해하기 위해서 관찰된 행동에 대한 정보를 특정 신경과 연결짓는데 이 같은 과정을 통해 다른 개체(상대방)의 행동을 더 잘 이해할 수 있게 됨
- ▶ 거울신경시스템이 시각 뿐만 아니라 청각에도 반응한다는 것을 밝혀냈는데, 이것은 들은 이야기를 통해서도 그 내용을 내면에 재현한다는 것을 의미함
- ▶ ‘확장된 은유’는 좁은 의미의 은유를 포함하여, 상징과 직유, 환유 등을 포함하는 비유법으로 확대하고, 그 범주도 단어적 표현을 넘어 문장과 담론 전체로 확대하는데 내러티브 코칭에서 사용하는 은유도 ‘확장된 은유’임
- ▶ 일상어는 오직 우리가 알고 있는 것만을 전달함. 무엇인가 새로운 것을 얻게 되는 것은 바로 은유를 통해서임. 은유로 연결된 보조관념을 통해 원관념은 그 의미가 확장되고 새로운 세계로 연결됨

2. 내러티브와 코칭

가. 내러티브 코칭의 전제와 원리

1) 인간과 이야기

- 이야기가 우리에게 중요한 이유
 - 우리의 삶 그 자체가 바로 이야기와 같은 모양을 취하고 있기 때문
- 인간은 이야기적 존재로 태어나며, 우리는 자신의 이야기의 주체가 되고, 그 이야기는 주제가 있는 우리 삶의 역사적 기록이라 할 수 있음

- 인간은 세상을 만날 때, 이야기를 사용하여 경험을 조직하고 이해함

2) 코칭과 고객의 이야기

- 코칭에서 고객의 삶의 이야기에는 어떤 주제와 동기가 깔려 있고, 다양한 표현 방식 속에서 나타나며, 그 시대와 사회의 이데올로기의 영향을 받음
- 삶의 이야기는 과거-현재-미래의 시간성 속에서 전개되는데, 코칭에서 고객의 삶의 이야기도 그런 시간성의 영향을 받게 됨
- 코칭에서 코치는 고객의 나와 다른 삶의 영역에서 경험한 이야기를 듣게 되면서 그 이야기를 진지하게 이해해 보려고 하는데, 이 때 코치는 고객의 이야기를 자기 나름대로 해석해보게 되며 이는 코칭에 중대한 영향을 미치게 됨
- 이야기는 우리 자신과 우리의 삶과 우리의 영혼에 대해서 어떤 의미를 부여하는 방식 속에서 이루어 짐
- 내러티브 코칭에서는 코칭 과정 속에서 이야기의 치료적 기능을 촉진시켜 나가며, 치료를 불러일으키는 삶의 이야기를 찾아 적용하는 데 주력함

나. 내러티브 코칭의 방법론

1) 자서전 쓰기를 통한 자아발견과 성장

- 자서전 진술 일곱 단계 전개 방식 - 맥 아담스(Dan P. McAdams)

① 삶에 제목 붙이기

- 고객은 자신의 삶이 마치 한 권의 책으로 쓰여 졌다고 생각하고 자신의 삶에 관해서 제목을 붙여 보도록 함
- 이 책은 삶의 여러 부분으로 나누어져 있고, 적어도 두세 개 내지는 일곱, 여덟 개 정도의 여러 장을 만들고, 대충 어떤 내용인지 간략하게 정리해 볼 수 있도록 함

② 삶의 여덟 가지 주요 경험 묻기

- 어떤 특정한 시간과 장소에서 발생한 특별하고 중요하면서 자신의 삶에 어떤 결정적인 영향을 미친 사건이나 경험을 묻음
- 절정 경험, 침체의 경험, 전환점, 초기 기억, 중요한 아동기, 중요한 청소년기 기억, 중요한 성인기 기억, 그 밖의 중요한 기억

③ 중요 인물에 대해 말하기

- 고객 삶의 이야기에서 가장 중요했던 네 명에 대해 이야기해보도록 함
- 그들과의 관계를 설명하면서, 그들이 고객의 삶에 어떤 방식으로 어떤 영향을 주었는지 이야기 한 후, 본인의 삶에 어떤 영웅적인 존재가 있었는지 이야기 해보도록 함

④ 미래에 대해 이야기하기

- 미래에 대한 전반적인 계획과 꿈에 대해 이야기하게 함
- 코치는 삶의 어떤 새로운 전환점이 나타나는지 주목해보고, 고객에게 자신의 이야기가 어디로 가고 있는지 그리고 어떻게 그 곳에 도달하고자 하는지를 밝혀보도록 격려함

⑤ 스트레스나 문제 다루기

- 현재 고객의 삶의 어떤 영역에서 심한 스트레스나 갈등, 어려운 문제나 도전 등을 겪고 있는지 두 가지만 찾아내서 설명하게 함

- 이 두가지가 각각 스트레스나 문제, 갈등에 어떤 성격을 띠고 있는지, 그것에 관해 무엇을 신경 쓰고 염려하는지, 어떤 식으로 그 문제가 진행되고 있는지, 그것에 관해 미래적인 계획이 있다면 어떤 것인지 등을 이야기해 볼 수 있도록 함

⑥ 개인적인 사상과 신념 묻기

- 근본적인 믿음과 가치에 대해서 질문을 함
- 삶의 다양한 경험은 신념과 가치관 형성에 영향을 미치고, 형성된 신념과 가치관은 다시 그 사람의 삶에 영향을 미침

⑦ 삶의 전반적인 주제에 대해 이야기

- 자신의 삶의 이야기를 있는 그대로 자신이 이야기하고 써볼 때, 새로운 변화를 위해서 다른 틀에서 자신의 삶의 이야기를 써볼 수 있게 됨
- 이런 과정 속에서 고객은 비로소 자신의 삶의 이야기가 막연한 시간의 흐름 속에 축적된 기억의 파편들이 아니라 한편의 짜여진 이야기 체계로서 인식하게 됨

2) 삶의 새로운 은유의 확대와 적용

■ 은유

- 신중하고 현명하게 선택해야 함
- 제한적인 은유를 사용할 때 새로운 은유를 제시해주어야 함
- 삶은 무엇인가? 자신이 이미 선택한 은유를 적어 보시다.
삶은 () 와 같다.
- 자신의 인간관계나 결혼과 관련된 모든 은유의 목록을 작성해 보시다.
- 자신에게 가장 많은 영향을 주는 삶의 다른 부분을 골라서 그것에 맞는 은유를 찾아 보시다.
- 새롭고 힘을 북돋워주는 은유를 만들어 보시다.
- 앞으로 30일 동안 위에 적은 새롭고 힘을 북돋워주는 은유에 맞춰 살겠다고 결심해 보시다.

다. 내러티브 코칭의 기법

- ▶ 잃어버리고 있던 이야기를 꺼내고 사람들을 지배하는 문제로부터 그들을 분리하여 힘을 부여하는 접근을 함
- ▶ 다양한 기법을 통하여 자신과 문제, 관계에 대한 고객의 이야기를 재저작하는 과정을 촉진함
- ▶ 내러티브 코칭 기법의 가장 큰 특징은 질문 형식에 있으나 정형화된 범주를 가지고 있는 것은 아님

1) 문제의 외재화

■ 표출대화

- 이야기치료에서 고객 안에 존재하였던 문제를 끄집어내어 사람과 분리해서 다름으로써 문제를 풀어헤치는 작업

■ 표출대화 과정

- 확인된 문제에 대해 표출화하는 질문은 사람이 문제를 가지고 있는 것이 아니라 문제가 사람을 소유하고 있다는 것을 암시하는 내용으로 구성됨
- 코치는 고객의 이야기를 듣는 가운데 먼저 그들을 구속하고 지배적으로 영향을 미치고 있는

것을 분별해내고, 그 지배적인 것을 해체시키는 역할을 함

■ 표출대화의 효과

- 사람과 문제를 분리시키는 개입을 하고, 점차 새로운 대안적인 이야기를 시작할 수 있는 공간을 마련해주는 과정을 거치는 것

2) 문제이야기와 상반되는 독특한 결과 찾아내기

■ 표출대화를 통해 예외적인 것을 끌어내어 '독특한 결과'를 형성하게 함

【독특한 결과】

- 지배적인 이야기의 밖에 존재하는 것
- 이전에는 도외시된 삶의 경험 중에서 자신에게 매우 중요한 경험들을 의미

3) 인정 예식

■ 사람들의 생활이야기를 다양한 층으로 형성된 대화와 다시 대화하는 것을 통하여 자신에 대한 정체성을 확대하는 것

■ 인정 예식을 위한 대화의 과정

- 1단계 : 대화하기(telling)
- 2단계 : 대화에 대하여 다시 대화하는 것(first retelling)
- 3단계 : 다시 대화한 것에 대하여 다시 대화하는 것(second retelling)
- 4단계 : 다시 대화한 것에 대해 다시 대화하고, 다시 또 대화하는 것 (third retelling)

■ 4명 가족 코칭의 예

- 두 명과 인터뷰 시작
: 대화하기
- 나머지 두 명의 가족원은 청중이 되어 코칭을 경청하고, 자신이 무엇을 들었는지를 대화
: 다시 대화하기
- 다시 처음 두 명의 가족과 재진술하는 동안 무엇이 일어났는지에 대해 질문
: 다시 대화한 것에 대하여 다시 대화하기

4) 재저작

- 내러티브 코칭의 후반은 독특한 결과들을 통하여 발견하기 시작한 대안적 이야기의 의미를 찾는 데 주력함
- 새로 구성되는 이야기 속의 새로운 의미들은 새로운 감각이나 행위들을 불러일으킬 수 있음
- 대안적 대화의 시작과 과정, 문제를 의인화하여 사람과 분리하고, 사람과 문제가 각각 원하는 것이 무엇인지를 파악하도록 함

5) 외부증인집단

- 내러티브 코칭에서 코치가 한 명 또는 두 명과 먼저 대화를 하고 나머지 참여자는 대화의 청중이 되는 것
- 외부 증인 집단에게 주는 과제 중의 하나는 고객의 대화가 어떻게 자신들을 감동 시켰는지에 대해 생각하고 서술함으로써 인정과정을 거침

【Quiz】

Q1. 내러티브 코칭의 전제가 아닌 것은?

- ① 인간은 다양한 삶의 이야기 속에서 자신과 다른 사람들의 이야기를 통해 영향을 받으며 살아가는 존재다.
- ② 코치는 고객의 이야기를 자기 나름대로 해석해보게 되며 이는 코칭에 중대한 영향을 미치게 된다.
- ③ 새롭고 건강한 이야기 속에서 적극적으로 살아가는 어떤 인물로서 자기 자신을 볼 때 변화와 성장의 힘을 얻는다.
- ④ 코치는 고객이 만드는 이야기에 참여하지 않아야 한다.

Q2. 내러티브 코칭의 방법이나 기법에 대해 잘못 기술한 것은?

- ① 자서전 쓰기를 통한 자아발견과 성장
- ② 삶의 새로운 은유의 확대와 적용
- ③ 재저작
- ④ 문제의 내재화

Q3. 자서전 쓰기의 단계에 해당하지 않는 것은?

- ① 삶에 제목 붙이기
- ② 삶의 주요 경험 묻기
- ③ 미래에 대해 이야기하기
- ④ 사소한 사건도 모두 말하기

【Learning Theorem】

- ▶ 인간은 다양한 삶의 이야기 속에서 자신과 다른 사람들의 이야기를 듣고 말하며, 그런 이야기에 의해 자신의 정체성이나 삶의 방식에 영향을 받으며 살아가는 존재
- ▶ 이야기가 우리에게 매우 중요한 이유는 우리의 삶 그 자체가 바로 이야기와 같은 모양을 취하고 있기 때문임. 인간은 세상을 만날 때, 이야기를 사용하여 경험을 조직하고 이해함
- ▶ 코치는 고객의 이야기 세계 안에서 독자가 되어 의미 있는 해석으로 고객과 함께 대화에 참여하면서 고객으로 하여금 그들의 새로운 이야기를 이끌어내도록 해야 함
- ▶ 내러티브 코칭에서는 코칭 과정 속에서 이야기의 치료적 기능을 촉진시켜 나가며, 치료를 불러일으키는 삶의 이야기를 찾아 적용하는 데 주력함
- ▶ 은유를 통해 사물에 대해 연상하는 의미가 달라지고, 고통과 기쁨을 연결하는 것이 바뀌며, 말을 바꾸는 것만큼이나 효과적으로 삶이 변하기도 함. 그러므로 사용할 은유를 신중하고 현명하게 선택해야 함
- ▶ 더욱 깊은 의미를 전하고, 자신뿐 아니라 주위 사람들의 삶의 경험을 풍요롭게 해줄 수 있는 은유를 찾아야 함

3. 내러티브 코칭 시연

< 저도 존경할만한 사람을 만나보고 싶어요 >

- 코칭 시연 -

생각더하기

- ‘자신의 삶을 돌아보면서 자서전 쓰기’를 통해 자신의 경험에서 찾은 의미와 가치를 바탕으로 궁극적으로 지향하려는 삶이 무엇인지 알아보시기 바랍니다.
- 기존의 코칭적인 접근법에 비해 내러티브 코칭을 구사하기 위해서 필요한 역량이 무엇이 있는지 생각해시기 바랍니다.

제9강 주의집중과 알아차림

학습목표

- ▶ 주의집중과 알아차림의 뇌 기능에 대해 설명할 수 있습니다.
- ▶ 알아차림이 코칭에서 중요한 이유를 설명할 수 있습니다.
- ▶ 알아차림을 활용한 코칭 접근법을 수행할 수 있습니다.

1. 주의집중

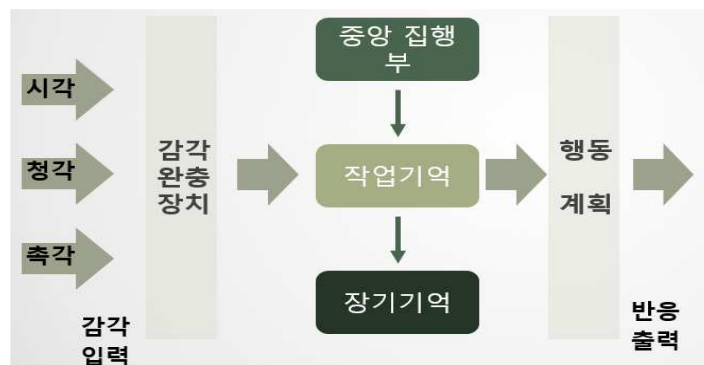
가. 주의(Attention)

- ▶ 어떤 것에서만 의식을 집중시키는 것
- ▶ 그것을 인식하기 위해 정보를 선택하는 능력
- ▶ 변화를 인지하기 위해서 주의가 발동해야 함

Q. 자극이 발생해도 주의를 끌지 못하면?

뇌는 변화를 인지하지 못함

1) 의도적 주의, 자연발생적 주의



2) 주의집중과 코칭

- 목표물을 찾기 위해서 주의 집중이 필요함

- 자연발생적 주의집중
 - 두드러진 행동이나 표정의 변화
- 의도적 주의집중
 - 미묘한 행동이나 작은 표정의 변화

나. 알아차림

1) 아는 것과 알아차림

- 알아차림(Awareness)
 - 코칭에서 가장 중요하게 여기는 것
 - ☞ 변화는 알아차림으로부터 시작하기 때문
 - 알아차림의 뇌적 기반은 의도적 주의집중
 - 메타인지(Meta Cognition)적 행위
 - 메타인지 : 아는 것에 대해 아는 것
- 아는 것(Knowing)
 - 인지(Cognition)적인 행위
- 코칭
 - 고객이 스스로 깨닫게 하는 것
 - 고객의 의식과 감정이 어떻게 변화되고 있는 지를 파악하고,
 - 코치인 나는 어떻게 반응하고 있으며,
 - 두 사람 간에는 어떤 역동이 일어나고 있는가
 - 전체적인 조망이 필요

2) 스트룹 과제를 통한 알아차림

- 일치하는 자극, 불일치 자극
- 스트룹 과제를 수행하는 동안 코치의 뇌에서 일어나는 변화
 - ① 스트룹 과제를 수행하려고 함
 - 고객이 원하는 것을 해결하려고 함
 - ② 의도적 주의집중 발동
 - 고객의 말에 주의집중
 - ③ 불일치 자극이 발생
 - 고객의 말에서 불일치가 발생
 - ④ 자연적발생적 주의집중이 발동
 - 원하는 바람직한 관계의 모습이 아닌 서로 반복하고 비난하는 그림이 머리 속에 그려짐
 - ⑤ 불일치로 인한 방해 자극을 제거하기 위한 뇌의 추가적 기능이 작동
 - 불일치를 해결하기 위해 조언을 해야하나? 고객이 놓치고 있는 것을 말해줘야 하나? 어떤 질문을 하면 고객이 새로운 관점을 갖게 될까? 등의 생각이 떠오름
 - ⑥ 머리 속이 복잡해짐

- 머릿속이 복잡해짐
- ⑦ 수행 속도 느려지고 마음이 답답해짐
- 생각이 잘 안 나고 마음이 답답해짐
- ③ 불일치 자극이 발생 ➡ 알아차림을 해야 할 첫 번째 순간
- Q. 만약 세 번째 단계에서 알아차림을 놓치게 되면?
- 일곱 번째 단계에서 자연발생적 주의집중이 발동

다. 게슈탈트와 미해결과제

1) 게슈탈트(gestalt)

- ‘모양’, ‘형태’, ‘전체’ 혹은 ‘구조를 가진 개체’ 등의 뜻을 지닌 독일어
- 심리치료에서 게슈탈트의 의미
 - 개체가 환경을 자신의 주관적인 관점에서 의미 있는 형태로 조직화하여 지각한 것
- 관심의 초점이 되는 부분 : 전경(figure)
- 관심 밖으로 물러나는 부분 : 배경(ground)

2) 미해결과제(unfinished business)

- 완결되지 않은 게슈탈트
- 배경으로 물러나지 못한 채 중간층에 머물면서 계속 전경으로 떠오르려 하기 때문에 다른 게슈탈트가 형성하는 것을 방해함
- 근원적인 핵심감정이 반복적으로 미해결과제로 남게 되면 개체는 유기체적 욕구를 효과적으로 해결하는 데 실패하게 됨
 - ➡ 마침내 심리적·신체적 장애를 일으킴

라. 알아차림과 접촉주기

1) 알아차림

- 개체가 자신의 삶에서 현재 일어나고 있는 중요한 내적, 외적 현상을 방어하거나 피하지 않고 있는 그대로 지각하고 체험하는 행위
- 개체가 자신에 대해 지각하고, 자기 행동의 주체가 자기 자신이라고 깨닫고, 특정 상황에서 자신이 선택할 수 있는 행동 반응을 하는 것
- 고객의 과거 사건에 대한 인과관계를 분석하는 것이 아니라 비의식적이었던 현상들을 자각하고 직면하는 것
- 알아차림 관점에서의 무의식
 - ‘알아차리지 못함’인 상태
 - ➡ 억압된 것이거나 한 번도 의식으로 들어오지 못했던 것이거나 의식되었으나 지금은 사라져 버렸거나 동화되어 버린 것

마. 알아차림의 종류와 사례

1) 알아차림의 종류

구분	현상 알아차림	행위 알아차림
개념	개체가 자신의 신체감각이나 욕구 등 개체의 내부나 외부에서 일어나는 현상들을 알아차리는 것	개체가 자신의 행위방식을 알아차리는 것
대상	무엇(What)에 대한 알아차림	어떻게(How)에 대한 알아차림
종류	신체감각, 욕구, 감정, 생각, 환경, 상황	접촉경계혼란 행동, 특정한 사고패턴, 특정한 행동패턴

2) 알아차림 사례

■ 신체감각 알아차림

- 지영씨는 오랫동안 시어머니에 대한 미움을 누르고 살아왔다. 그녀는 자신의 신체가 항상 긴장되어 있음을 잘 알아차리지 못했다.

■ 욕구 알아차림

- 현민씨는 어릴 적 매우 가난한 집에서 자랐기 때문에 추위와 배고픔을 참는 데 익숙해져 있다. 지금은 대기업의 임원이지만 사무실에서 늦도록 일하면서 자주 식사 시간을 깜박하고 놓친다. 오랜 습관으로 허기를 잘 알아차리지 못하기 때문이다.

■ 감정 알아차림

- 현희씨는 어릴 적부터 항상 자기를 과잉보호해 온 어머니에 대해 요즘 자주 분노감이 올라오는 것을 느낀다.
하지만 동시에 자기를 사랑해 준 어머니에 대한 분노감을 느끼는 것에 대한 죄책감도 함께 올라오며 알아차렸다.

■ 환경 알아차림

- 대학을 졸업하고 1년이 넘도록 취업을 못한 현수씨는 면접을 보고 돌아오는 길에 수심에 쌓인 채 걷고 있다.
화창한 봄 날이라 길가에 벚꽃이 흐드러지게 피어 있지만 알아차리지 못한다.

■ 사고 알아차림

- 명진씨는 대기업 중견사원이다. 그는 자주 우울해지고 막연히 불안하다.
그는 종종 자기도 모르게 자신에게 '사람들이 너를 진정으로 좋아한다고 생각하지만, 네가 그들에게 잘 해주지 않으면 그들은 금방 너를 버릴 거야'라고 말한다는 사실을 알아차리지 못한다.

■ 행동패턴 알아차림

- 정미씨는 어릴 때 어머니로부터 남자 형제들과 심한 차별대우를 받으며 자랐다.
지난 몇 년간 그녀는 남자들과 교제를 하다가 어느 정도 가까워지면 자기도 모르게 관계를 끊어버리는 행동을 되풀이해 왔다.
그녀는 최근 자신의 이러한 행동패턴을 알아차리고 깜짝 놀랐다.

■ 상황 알아차림

- 민정씨는 어릴 때 7남매의 막내로 자라서 아무도 자신의 말에 귀 기울여주지 않는다고 생각하

며 자랐다.

그래서 인지 지금도 과묵한 편이다. 친구들은 이런 민정씨를 답답해 하지만 그녀는 이런 상황을 잘 알아차리지 못한다.

바. 알아차림(Awareness) Vs. 내관(Introspection)

구분	내관(Introspection)	알아차림(Awareness)
개념	개체가 자신을 둘로 분리해서 한 부분이 다른 부분을 객체로서 관찰함	내,외부에서 일어나는 현상들을 자연스럽게 지각하고 체험함
대상	이미 일어난 내부 사건	지금-여기에서 환경과의 상호작용을 통하여 일어나는 현상
시점	과거	현재(지금-여기)
접근법	주체와 객체의 이원화, 분석적	주체와 객체의 통합적, 체험적

사. 알아차림과 접촉주기

1) 게슈탈트 형성과 해소의 반복순환

(강의 콘텐츠 도식 참조)

2) 알아차림-접촉주기

■ 게슈탈트가 생성되고 해소되는 반복과정

① 물러남(배경) > ② 감각 > ③ 알아차림 > ④ 에너지 동원 > ⑤ 행동 > ⑥ 접촉 > ...

【Quiz】

Q1. 게슈탈트와 미해결과제에 대해 잘못 기술한 것은?

- ① 게슈탈트란 ‘모양’, ‘형태’, ‘전체’ 혹은 ‘구조를 가진 개체’ 등의 뜻이다.
- ② 게슈탈트란 ‘개체가 환경을 자신의 주관적인 관점에서 의미 있는 형태로 조직화하여 지각한 것’이란 의미다.
- ③ 완결되지 않은 게슈탈트를 미해결과제라고 한다.
- ④ 미해결과제는 다른 게슈탈트가 형성하는 것을 촉진한다.

Q2. 알아차림에 대해 잘못 기술한 것은?

- ① 개체가 자신의 삶에서 현재 일어나고 있는 중요한 내적, 외적 현상을 있는 그대로 지각하고 체험하는 행위
- ② 자기 행동의 주체가 자기 자신이라고 깨닫고 특정 상황에서 자신이 선택할 수 있는 행동 반응을 하는 것
- ③ 억압하고 있던 충동을 찾아내어 이들이 어떻게 자신의 행동을 지배하고 있었는지 그 인과관계를

분석하는 것

- ④ 유기기체가 자신을 환경에 적응시키면서 성장해 나가기 위해 반드시 필요한 생존도구

Q3. 알아차림-접촉주기를 순서대로 나열하시오.

- | | | | | | |
|------|--------|--------|------|----------|------|
| ① 배경 | ② 알아차림 | ③ 신체감각 | ④ 행동 | ⑤ 에너지 동원 | ⑥ 접촉 |
|------|--------|--------|------|----------|------|

【Learning Theorem】

- ▶ 코칭 장면에서 고객의 두드러진 행동이나 표정의 변화는 하향식 자연발생적 주의집중을 유발함
- ▶ 따라서 고객을 주시하고 있으면 자연스레 그 변화를 알아차릴 수 있음
- ▶ 그러나 고객의 미묘한 표정 변화나 말의 내용을 파악하기 위해서는 상향식 의도적 주의집중이 필요함
- ▶ 게슈탈트가 생성되고 해소되는 반복과정을 ‘알아차림-접촉주기’라고 함
- ▶ ① 배경에서 ② 어떤 유기체적 욕구나 감정이 신체감각의 형태로 나타나고 ③ 이를 개체가 알아차려 게슈탈트로 형성하여 전경으로 떠올리고 ④ 이를 해소하기 위해 에너지를 동원하여 ⑤ 행동으로 옮기고 ⑥ 마침내 환경과의 접촉을 통해 게슈탈트를 해소함
- ▶ 알아차림은 개체가 자신의 삶에서 현재 일어나고 있는 중요한 내적, 외적 현상을 방어하거나 피하지 않고 있는 그대로 지각하고 체험하는 행위를 말함
- ▶ 즉, 알아차림은 개체가 자신의 욕구나 감정, 생각, 이미지, 행동, 환경 그리고 자신이 처한 상황 등을 지각하고, 자기 행동의 주체가 자기 자신이라고 깨닫고 특정 상황에서 자신이 선택할 수 있는 행동 반응을 하는 것이라고 할 수 있음

2. 알아차림과 코칭

가. 알아차림

- ▶ 단순히 문제를 인식하는 것이 아님
 - 이해결과제를 자각하여 전경으로 떠올리고,
 - 전경에 집중하여 이해결과제가 완성될 때까지 머무르는 과정

나. 알아차림을 코칭적으로 사용하는 방법

- ▶ 이해결과제를 알아차림으로써 분명한 게슈탈트를 형성하여 완결하는 것
- ▶ 현재 상황에서 매순간 새롭게 일어나는 욕구나 감정을 알아차려 게슈탈트를 형성하는 것

다. 개체의 작업 선택

- ▶ 미해결과제를 알아차려 이를 게슈탈트로 형성하는 작업
- ▶ 지금-여기의 욕구와 감정을 알아차려서 게슈탈트로 형성하는 작업
- ▶ 코칭에서는 통상적으로 미해결과제의 해결에 먼저 집중함

라. 알아차림에 대한 코칭접근

1) 신체감각에 대한 알아차림

- 문제를 겪고 있는 고객
 - 자신의 욕구나 감정을 잘 못 느끼는 경우가 많음
 - ☞ 제일 먼저 자신의 욕구와 감정을 자각하고 표현하는 것을 도와주어야 함
- 욕구, 감정
 - 비교적 쉽게 억압하거나 회피 가능
- 신체감각
 - 욕구나 감정에 비해 억압이나 회피가 힘들
- 자각
 - 욕구나 감정 자각
 - 고객이 표출하는 신체감각 포착

2) 욕구에 대한 알아차림

- 개체의 활동에 있어서 가장 기본적인 것
- ☞ 개체는 자신의 욕구를 알아차림으로써 이를 해소하기 위해 행동을 개시하기 때문
- Q. 개체가 자신이 원하는 것이 무엇인지 명확히 알지 못하면?
 - 목표와 방향성이 상실되어 내적으로 공허감과 우울감을 지니고 삶
 - 자신의 욕구를 알아차리도록 해 주는 것이 선행되어야 함
 - 매 회기 마다 4~5회 정도 “나는 지금 무엇 무엇을 하고 싶어요”라고 말해보게 함
 - 단, 추상적이고 막연한 표현이 아닌 지금-여기에서 느끼는 구체적이고 분명한 욕구를 표현하게 함

3) 감정에 대한 알아차림

- 개체가 원하는 요구가 충족되면 유쾌한 감정을 느끼지만 그렇지 못하면 불쾌한 감정을 느낌
- 감정을 알아차림
 - 욕구를 더욱 선명하게 알아차리게 되어 게슈탈트 형성을 도움
- 코치는 희미하게 체험되는 감정을 잘 관찰하고 발견하여 말해 주어야 함
- 코치는 고객이 요즘이나 오늘의 감정이 아닌, 지금-여기의 감정을 말할 수 있도록 유도해야 함

4) 환경에 대한 알아차림

- 자신의 주위 환경에 무엇이 있는지, 어떤 일이 벌어지는지 알아차리는 것
- 미해결과제가 많은 고객은 그것을 해결하기 위해 에너지를 많이 빼앗기기 때문에 외부 환경을

잘 지각하지 못함

- 이런 고객에게는 환경과의 접촉을 시켜주는 것이 필요함
 - 주변의 사물들을 바라보기
 - 옆에 있는 사람과 말을 주고 받기

5) 사고패턴에 대한 알아차림

- 사고
 - 사실을 종합하여 분석하고 판단하며 추론하는 인지적인 행위
 - 우리는 주로 자신의 과거 경험을 토대로 사고패턴을 만들어 자동적으로 현실을 판단하고 행동함
 - 경직되고 고정된 패턴을 가지고 있을 경우 문제가 될 수 있음
 - 고객이 이러 상태에 있을 경우에는 그것이 합리적인지, 자신에게 유익하지 점검하고 보다 합리적인 대안을 선택하도록 도와줌

6) 행동패턴에 대한 알아차림

- 개체가 성장과정에서 여러 가지 이유로 자신이 중요한 계슈탈트를 완결 짓지 못할 경우 그 미해 결과제를 완결 짓기 위해 반복해서 행동함
- 경직된 행동패턴 혹은 반복회귀 계슈탈트는 개체로 하여금 현재 상황을 적응적으로 대처하지 못하게 하며 상황에 관계없이 동일한 행동방식을 반복하게 함
- 사고패턴이나 행동패턴에 대한 알아차림은 신체감각이나 욕구와 같은 현상에 대한 알아차림보다 더 어려움
 - ➡ 행위패턴은 무의식적이고 자동적으로 일어나기 때문
- 코치는 고객의 행동패턴이 자신의 부적응행동과 어떻게 관련되어 있는지를 밝혀내게 함으로써 도움을 줄 수 있음

마. 자각과 코칭

1) 욕구자각과 감정자각

- 알아차림 코칭에서 가장 중요하게 생각하는 것은 지금-여기에서 체험되는 욕구와 감정을 자각하는 것
 - ➡ 그렇게 함으로써 개체는 자기 자신 및 환경과 잘 접촉하고, 교류할 수 있게 되어 성장과 변화가 가능하게 되기 때문
- 욕구자각과 감정자각을 돕는 질문
 - 지금 어떤 감정이 느껴지시나요?
 - 생각을 멈추고 현재 느낌에 집중해 보세요! 뭐가 느껴지시나요?
 - 표정이 슬퍼 보이네요 지금 어떤 감정이신가요? 무엇이 떠오르시나요?

2) 신체자각

- 개체의 정신작용은 신체작용과 밀접하게 상호작용을 함
- 따라서 코치는 자주 고객에게 현재 상황에서 느끼는 신체감각들 자각하도록 요구함
- 신체자각을 돕는 질문

- 신체감각을 한번 느껴 보세요. 당신의 몸이 무엇을 표현하려고 하는지 한번 알아차려보세요.
- 지금 손가락이 책상을 두드리고 있네요. 더 세게, 더 빨리 두드리 보세요.
- 가슴이 답답하시다고요? 가슴이 되어 말을 한번 해보세요.
- 방금 목소리가 달라졌네요. 그 목소리는 누구의 목소리와 비슷합니까?

3) 환경자각

- 고객은 흔히 미해결과제로 자신에게 너무 몰입해 있기 때문에 주변에서 일어나는 사건이나 상황을 잘 자각하지 못하고 단절되는 경우가 많음
- 코치는 고객을 주변 환경에 대해 자각하도록 해줌으로써 현실과의 접촉을 전진시킴
 - ➡ 그 결과 미해결과제를 알아차리고 해결할 수 있는 힘을 얻도록 도와줄 수 있음
- 환경자각을 돕는 질문
 - 방 안에 무엇이 보이십니까? 새롭게 발견한 것을 말해보세요.
 - 눈을 뜨고 다른 사람의 눈을 한 번 쳐다보세요.
 - 주변에서 들리는 소리에 집중해 보세요. 무슨 소리가 들리나요?

4) 언어자각

- 언어
 - 강렬한 접촉수단의 하나
 - 언어를 어떻게 사용하는가에 따라 접촉이 증가할 수도 있지만 반대로 단절될 수도 있음
 - ➡ 코치는 고객의 언어습관을 면밀히 관찰하여 잘못된 언어 습관이 있는 경우 고치도록 도와주는 것이 필요함
- 책임 회피적 언어 습관
 - ‘나는’이라고 말해야 할 부분에 ‘우리’, ‘당신’, ‘그것’을 사용하는 경우, ‘나는’이라고 바꾸어 말하게 함
 - “... 하여야 할 것이다”라고 객관적인 말투로 말할 경우 “나는 ... 하고 싶다”로 바꾸어 말하게 함
 - “손이 떨리고 있습니다”고 말할 때 “나는 손을 떨고 있습니다”라고 말하게 함
 - 고객이 하는 말끝마다 “... 그리고 그 책임은 내가 집니다” 또는 “... 그렇게 보는 것은 나의 시각입니다.”라는 말을 덧붙여보게 함

【Quiz】

Q1. 신체감각에 대한 알아차림에 대해 잘못 기술한 것은?

- ① 문제를 겪고 있는 고객은 먼저 자신의 욕구와 감정을 자각하고 표현하는 것을 도와주어야 한다.
- ② 욕구나 감정은 비교적 쉽게 억압하기 힘들지만 신체감각은 그렇게 하기 쉽다.
- ③ 욕구, 감정은 신체감각과 연결되어 있다.
- ④ 고객이 표출하는 신체감각을 포착하여 그것을 자각하게 함으로써 욕구나 감정을 자각하게 할 수 있다.

Q2. 감정에 대한 알아차림에 대해 잘못 기술한 것은?

- ① 감정을 알아차림으로써 욕구를 더욱 선명하게 알아차리게 되어 게슈탈트 형성을 돕는다.
- ② 대부분의 고객들은 감정을 생생하게 느끼며 산다.
- ③ 코치는 고객에게 희미하게 체험되는 감정을 잘 관찰하고 발견하여 말해준다.
- ④ 고객은 지금 어떤 감정을 느끼는 지 물으면 최근의 감정을 말한다.

Q3. 신체자각을 돕는 질문이 아닌 것은?

- ① 신체감각을 한번 느껴 보세요. 당신의 몸이 무엇을 표현하려고 하는지 한번 알아차려보세요.
- ② 지금 손가락이 책상을 두드리고 있네요. 더 느리게 천천히 두드려보세요.
- ③ 가슴이 답답하시다고요? 가슴이 되어 말을 한번 해보세요.
- ④ 방금 목소리가 달라졌네요. 그 목소리는 누구의 목소리와 비슷합니까?

【Learning Theorem】

- ▶ 개체가 어느 한순간에 알아차림을 집중할 수 있는 것은 한 가지뿐임
따라서 개체는 어느 한 시점에서 미해결과제를 알아차려 이를 게슈탈트로 형성하는 작업과 지금-여기의 욕구와 감정을 알아차려서 게슈탈트로 형성하는 작업 둘 중에서 하나를 그때그때 선택해야 함
- ▶ 알아차림은 단순히 문제를 인식하는 것이 아니라 미해결과제를 자각하여 전경으로 떠올리고 거기에 집중하여 미해결과제가 완결될 때까지 거기에 머무르는 과정을 포함함
따라서 알아차림은 코칭의 가장 강력한 무기라고 할 수 있음
- ▶ 알아차림 코칭에서 가장 중요하게 생각하는 것은 지금-여기에서 체험되는 욕구와 감정을 자각하는 것임
- ▶ 그렇게 함으로써 개체는 자기 자신 및 환경과 잘 접촉하고, 교류할 수 있게 되어 성장과 변화가 가능하게 되기 때문임

3. 알아차림 코칭 시연

< 진짜 나의 모습은 어떤 것일까요? >

- 코칭 시연 -

생각더하기

- 코칭 시 자신의 주의집중력 상태를 체크해보고 코칭의 효과와의 상관성을 확인해 보시기 바랍니다.
- 코칭 대화를 나눌 때 ① 대화의 내용에 주목하고, ② 그것을 고객에게 되돌려 줄 때와 고객의 신체감각의 변화에 주목하고, ③ 그것을 고객에게 돌려줄 때 어떤 차이점이 있는지 비교해 보시기 바랍니다.

제7강 신념과 인지왜곡

학습목표

- ▶ 신념이 정서와 행동에 미치는 영향을 설명할 수 있습니다.
- ▶ 합리적 신념과 비합리적 신념을 구분할 수 있습니다.
- ▶ 비합리적 신념 문제를 다루는 기법을 이해하고 이를 코칭에 적용할 수 있습니다.

1. 비합리적 신념

가. 비합리적 신념이란?

1) 신념

- 생각이 반복되어 굳어진 것
- 한번 형성된 신념은 생각과 행동에 영향을 미침
- 바람직한 신념
 - 긍정적인 사고와 행동을 이끌어 냄
- 비합리적(제한적) 신념
 - 부정적인 감정과 행동을 유발함
 - 인지행동치료적 접근
 - 논박이나 심상화를 통해 비합리적 신념을 제거하고 새로운 합리적 신념 도출하는 것
 - NLP적 접근
 - 제한적 신념의 긍정적 의도 파악 및 통합을 통한 새로운 신념을 도출하는 것

나. 인지행동 치료의 개요

1) 인지, 행동, 정서

- 현실 속에서는 상호작용을 통해 동시에 일어남
- 신념
 - 인지의 핵심 기능

- 비합리적인 신념은 정서와 행동에 부정적인 영향을 많이 끼침
- 2) 인지행동치료 (CBT, Cognitive Behavior Therapy)
 - 앨버트 엘리스(Albert Ellis)
 - 합리적 정서 행동치료 (Rational Emotive Behavior Therapy)
 - 인지행동치료의 선구자
 - 1955 합리적치료 (Rational Therapy, RT)
 - 1961 합리적정서치료 (Rational-Emotive Therapy, RET)
 - 1993 합리적정서행동치료 (Rational Emotive Behavior Therapy, REBT)
 - 아론 벡 (Aaron Beck)
 - 인지치료 (Cognitive Therapy)

다. 핵심 비합리적 신념

- 1) 핵심 비합리적 신념
 - 상호 작용하면서 서로 영향을 주고받음
 - 나는 나쁜 사람이라고 비난 받고 싶지 않아
 - 그런 일이 일어나는 것은 죽는 것 보다 싫은 일이야
 - "내가 나쁜 사람이라고 비난 받는 것은 죽는 것 보다 싫다"
- 2) 합리적 신념과 비합리적 신념의 구분 기준

기 준	내 용
융통성	‘모든, 항상, 반드시, 꼭, ~이어야만’ 같은 단어가 들어가는 생각은 예외가 인정되지 않고, 융통성이 없어서 비합리적
현실성	<ul style="list-style-type: none"> ■ 인간이 현실 속에서 달성 가능한 목표를 향해 꾸준히 노력할 때 개인의 가치가 인정됨 ■ 그러므로 심리적 좌절과 고통이 따르는 현실적이지 못한 생각은 비합리적
기능적 유용성	<ul style="list-style-type: none"> ■ 개인의 생각이 현실을 행복하게 사는 데 도움이 되는가의 여부임 ■ 개인의 생각이 삶을 유쾌하게 만드는 데 도움이 된다면 합리적이라 할 수 있음

- 3) 세 가지 핵심 비합리적 신념
 - "나는 어떤 상황에서든 주어진 일을 반드시 잘 수행해야만 하고, 중요한 타인에게서 인정을 받아야만 한다. 그렇지 않으면 나는 부족하고 사랑받을 수 없는 사람이 된다."
 - 불안, 우울, 무가치감, 자기비난을 초래함
 - 흑백논리, 싸잡아 명명하기(labeling)식의 비논리적인 과잉일반화를 보임
 - "사람들은 어떤 상황에서든 나를 반드시 공정하게, 그리고 친절히 대해야만 한다. 그렇지 않으면 그들은 몹쓸 인간이다."
 - 분노, 증오, 불화를 초래하고 분란을 일으킴
 - 개인의 특정 행동만 나쁘게 판단하지 않고 그의 인격 전체를 모욕함

- "세상일은 항상 반드시 내가 원하는 대로 되어야 하고, 대부분 즉각적인 만족이 뒤따라야 하며, 내가 힘들게 세상을 변화시킬 필요가 없어야 한다. 그렇지 않다면 이는 정말 끔찍하고 참을 수 없는 일이며, 그런 상황에서 내가 행복해진다는 것은 전적으로 불가능하다."
 - 좌절에 대한 인내력을 고갈시키고 우울이나 무력감을 느끼게 하며 일을 자꾸 미루게 만들
 - 자신의 절대적인 요구대로 세상이 돌아가지 않는 것 때문에 인생과 세계에 대해 저주를 퍼붓기도 함

4) 파생된 하위 생각

- 고객의 우울과 어떻게 관련되며, 어떻게 부정적인 영향을 끼치는지 깨닫도록 도와줘야 함
- 파국화(Awfulizing)
 - 철수가 나를 비난하다니, 이것은 도저히 있을 수 없는 일이야
- 낮은 인내력(I-can't-stand-it-itis)
 - 영희가 날 거부하다니, 나는 이것을 참을 수 없어
- 과잉일반화(overgeneralizing)
 - 철수와 영희가 나를 비난하다니. 다른 사람도 모두 나를 그런 식으로 비난할 거야. 이제 나는 철저히 혼자야
- 비약적인 결론(jumping to conclusions)
 - 철수와 영희가 나를 비난하다니, 내가 잘못된 게 틀림없어
- 부정적으로 생각하기(Focusing on the negative)
 - 영희가 인상을 찌푸리고 있네. 나 때문에 그런 게 틀림없어
- 긍정적인 것 무시하기(Disqualifying the positive)
 - 철수가 나를 만나고 싶어 하는 것은 내가 불쌍해 보여서야.
- 잘한 일 축소하기(Minimizing the good things)
 - 내가 오늘은 철수와 대화를 잘했지만, 평소에 잘하지 못했기 때문에 그는 여전히 나를 나쁘게 볼 거야
- 개인화(Personalizing)
 - 영희가 너무 바빠서 어느 누구도 만날 시간이 없다고 말은 하지만 사실은 나를 만나고 싶어 하지 않아서 그러는 거야
- 부인(Phoneyism)
 - 이번에 나는 철수에게 잘하려고 애써 노력했어. 사실은 그것은 나의 거짓된 모습이야. 나는 결코 좋은 사람이 아니야
- 완벽주의(perfectionism)
 - 내가 이번에 철수와 영희와 잘 지내기는 했지만 멍청한 실수를 좀 저지르고 말았어. 그것만 아니었다라면 정말 완벽했을 텐데... 난 그런 실수를 하지 말았어야 했어

라. ABCDEF 모델

1) 합리적정서행동치료의 목적

- 고객이 가진 근본적인 신념 또는 가치체계를 검토하도록 함으로써 증상은 물론 근본적인 성격 및 인생관의 변화를 촉진시킴

2) ABCEDF 모델

- 비합리적 신념을 확인하고 반박하여 새로운 합리적 신념을 정립하고 행동까지 확인하는 일련의 과정으로 앞 글자를 따서 붙인 이름

(강의 콘텐츠 도식 참조)

- A (Activating events, 선행 사건)
 - 고객이 노출되었던 실재 사실 또는 사건, 행동을 의미함
 - 예) 낙방, 실직, 중요한 사람과의 결별 등
- B (Belief, 비합리적 신념)
 - A(문제 사건)에 대한 고객의 관념 또는 신념, 어떤 사건이나 행동 등과 같은 환경적 자극에 대해 각 개인이 갖게 되는 생각
 - C의 원인이 됨
- C (Consequences, 결과)
 - 고객이 A(사건) 때문이라고 말하면서 나타내는 정서적 행동적 결과, 또는 선행 사건에 대한 개인의 정서적 반응
 - 예) 비합리적 사고의 결과 느끼는 불안, 원망, 비판, 죄책감 등
- D (Disputing, 논박)
 - 고객의 비합리적 신념을 바꾸도록 고객의 생각에 도전하고 그 논리들이 사리에 맞고 합리적인지 다시 생각하도록 하기 위한 코치의 논박
- E (Effective new philosophy, 효과적인 새로운 철학)
 - 고객이 자기 파괴적인 생각에서 벗어나 보다 합리적인 사고와 현실적인 생의 철학, 자신과 타인에 대해 보다 폭넓은 수용 및 긍정적인 감정을 느끼게 되는 단계
- F (new Feeling and behavior, 새로운 철학에 따른 느낌과 행동)
 - 새롭게 수립한 철학(합리적 신념)으로 선행 사건에 다시 일어났을 때 어떤 느낌이 드는지, 어떻게 행동할 것인지를 확인하는 단계

3) ABCDEF 모델 진행 과정

- 코치는 고객에게 문제점을 질문
 - 코치는 고객이 자유롭게 이야기할 수 있는 분위기를 마련해 주어야 함
- 문제점 규명
 - 그 문제와 관련하여 고객이 현재 경험하는 정서와 구체적인 행동을 밝힘
- 부정적 감정을 알아봄
 - A로 인하여 야기된 부적절한 부정적 감정(C)이 무엇인지 알아봄
- 선행사건(A)을 찾아내고 평가
 - 구체적으로 고객에게 어떤 사건이 있었는가를 간단하게 집약적으로 알아보도록 함

- 한 번에 한 가지 사건만 다루도록 함
- 이차적 정서 문제를 규명
 - 고객이 안고 있는 일차적 정서 문제에 대하여 이차적 정서 문제를 가질 수 있음
 - ➡ 이차적인 정서 문제부터 다루어 줌
- A-B-C의 사상을 적극적으로 고객에게 가르쳐 줌
- 비합리적 신념(B)을 평가 확인
 - 기본적인 비합리적 신념 중에 구체적으로 어떤 것을 고객이 가지고 있는지 알아봄
- 비합리적인 신념체계(B)와 결과(C)를 연관시켜 비합리적 신념을 확인시킴
 - 코치는 B-C(비합리적 신념으로 인한 부적절한 정서와 행동)의 연관성을 고객이 이해를 하도록 설명함
- 비합리적인 신념을 논박(D)함
 - 부적절한 정서와 관련된 생각이 아무런 합리적 근거가 없음을 밝히는 것을 말함
 - 이 경우 비합리적 생각에 대해 의문문으로 진술한 후 그 근거를 찾아보려고 노력함
- 합리적 신념 체제를 고객이 학습하고 심화하도록 함
 - 미약한 신념은 변화를 촉진시켜 주지 못하므로 합리적인 신념을 더욱 강화시켜 주도록 함
- 새로 학습된 신념 체제를 실천에 옮기도록 고객을 격려하고 연습시킴
 - 합리적 생각에 근거한 합리적 자기 언어를 짧은 문장으로 구성하여 진술해 보도록 함
 - 비합리적 생각과 대치된 합리적 생각과 그러한 합리적 생각에 근거한 합리적인 자기 언어를 자기 논리로 진술할 수 있게 되면 부적절한 정서나 행동을 유발하는 상황에서 자기 언어를 적용할 수 있도록 함
- 합리적 인생관을 확립하게 함

【Quiz】

Q1. 비합리적 신념과 관련되어 잘못 기술된 것은?

- ① 비합리적인 신념은 부정적인 감정과 행동을 유발한다.
- ② 비합리적 신념은 인지행동치료로 해결할 수 있다.
- ③ 비합리적 신념은 상호 작용하면서 서로 영향을 주고받는다.
- ④ 비합리적 신념은 논리적인 과잉일반화를 보인다.

Q2. 아래의 빈 칸에 적절한 단어는 무엇인가?

인지의 핵심적인 기능인 신념은 특히 () 신념은 정서와 행동에 부정적인 영향을 많이 미친다.
심리적인 문제를 겪는 사람은 () 이고 자기 파괴적인 방식으로 생각하고, 느끼고, 행동한다.

Q3. 합리적 신념과 비합리적 신념의 구분 기준에 해당되지 않는 것은?

- ① 합리성
- ② 융통성

- ③ 현실성
- ④ 기능적 유용성

【Learning Theorem】

- ▶ 생각이 반복되어 굳어지면 신념이 되며, 형성된 신념은 생각과 행동에 영향을 미침
- ▶ 바람직한 신념은 긍정적인 사고와 행동을 이끌어 내지만, 비합리적이거나 제한적인 신념은 부정적인 감정과 행동을 유발함
- ▶ 인지, 정서, 행동은 서로 구분되는 기능이 아니며 본질적으로 통합된 것이고 전체적인 것임
- ▶ 우리가 무엇을 느낀다 (정서)고 할 때 우리는 생각하고(인지) 행동도 동시에 함
- ▶ 각각 그 기능과 특성은 다르지만 실제로 현실속에서는 상호작용을 통해 동시에 일어남
- ▶ 합리적정서행동치료는 고객의 외적 증상의 제거에 일차적인 목적을 두지 않고 고객이 가진 근본적인 신념 또는 가치체계를 검토하도록 함으로써 증상은 물론 근본적인 성격 및 인생관의 변화를 촉진하는 데 그 목적이 있음

2. 비합리적 신념 처리 기법

가. 논박하기(Disputing)

1) 논박

- 고객의 신념 체계가 얼마나 유용한 것인지 스스로 평가하도록 돕는 기법
- 교육적 방식
 - 정보를 전달하는 것으로서 합리적인 신념과 비합리적인 신념이 어떻게 다른지 이해시키는 것
- 소크라테스식
 - 계속되는 질문을 통해서 고객이 스스로 어디서 어떻게 문제가 되어 왔는지 깨닫게 하는 것

2) 기능적 논박 (Functional Disputes)

- 고객에게 그의 신념과 그에 수반하는 정서, 행동의 실제적 유용성에 대해 의문을 갖도록 하는 것
 - "그것이 당신에게 도움이 됩니까?"
 - "이런 방식으로 생각을 지속하는 것이 당신에게 어떤 영향을 줄 것 같습니까?"

3) 경험적 논박 (Empirical Disputes)

- 신념의 사실적인 근거를 평가, 즉 내담자가 가진 신념이 사회적 현실에 부합하는가를 평가함
 - "그런 생각을 뒷받침할 만한 증거가 있습니까?"

- "그 말이 옳다는 증거가 어디에 있습니까?"

4) 논리적 논박 (Logical Disputes)

- 고객의 비합리적 신념이 기반하고 있는 비논리적 추론에 의문을 제기하는 것
 - "이 일이 사실이기를 바란다거나 당신에게 편하다고 해서 이 일이 반드시 그렇게 되는 것일까요?"
 - "X하면 반드시 Y한다는 논리는 어떻게 나온 것이지요?"

나. 합리적 정서 심상화(Rational Emotive Imagery)

1) 합리적 정서 심상화

- 고객으로 하여금 문제상황에서 보다 적절하고 합리적인 정서를 찾도록 하는 것
 - 습관화된 자기말이나 대처기제를 체험하게 하고 바람직한 대처방안을 찾게 함

2) 합리적 정서 심상화 진행방법

- 눈을 감게 하고 괴로웠던 상황을 생생하게 떠올리게 한다
- 그 감정을 증오, 외로움, 수치심 등으로 명명하게 한다
- 부정적이고 고통스러운 그 감정을 합리적인 수준의 건강한 부정적인 정서로 바꾸게 한다
- 눈을 뜨고 현실로 돌아오게 한 후 작업을 마칠 때쯤 어떤 느낌이었는지 말하게 한다
- 정서적 고통을 변화시키기 위해 고객이 어떻게 했는지 물어본다

다. 통합 기법(Integration)

1) 신념

- 그 사람의 자아정체성을 형성하는 중요한 요소
- NLP에서는 개개의 신념을 나를 이루는 하나, 분야(Part)로 봄
- 스스로의 한계를 규정하는 신념을 제한적 신념(Limited Belief)이라고 함

2) 제한적 신념

- 그 사람이 가진 능력을 충분히 발휘하지 못하게 함으로써 결국 그 사람이 원하는 결과를 얻는데 실패하게 함
- 어떤 상황에서 스스로를 보호하기 위해 형성된 방어기제이기 때문에, 제거하기 보다는 더 큰 나에게 통합시키는 것이 바람직함

3) 통합기법 진행방법

- 갈등하는 신념을 확인하고 갈등 상태에 있는 두 분야 각각의 생리신체작용을 잘 관찰한다
- 상이한 신념을 양손 위에 각각 놓고 그것을 오감으로 표현하게 한다
- 각 분야에게 상대를 바라보고 그 분야가 무엇을 보는지 설명하게 한다. 이 단계에서 상이한 분야는 종종 상대를 싫어하고 불신한다
- 각 분야의 긍정적 의도와 목적을 알아낸다. 각각의 분야가 상대의 긍정적 의도를 인식하고 받아들이는 것을 확인한다

- 두 분야가 함께하는 공동 목표를 확인한다
- 각 분야가 상대를 바라보고 그 분야에게 도움이 될 상대의 자원을 설명하게 한다
- 분야가 동시에 움직여서 하나의 새로운 신념으로 창조되도록 한다

【Quiz】

Q1. 논박하기에 대해 잘못 설명한 것은?

- ① 고객의 신념 체계가 잘못되었음을 알려주는 것이다.
- ② 교육적인 방식과 소크라테스식 대화법이 있다.
- ③ 교육적인 방식은 정보를 전달하는 것이다.
- ④ 소크라테스식 대화법은 질문하는 것이다.

Q2. 다음 내용 중 잘못된 것은?

- ① 기능적 논박은 고객에게 그의 신념과 그에 수반하는 정서, 행동의 실제적 유용성에 대해 의문을 갖도록 하는 것이다.
- ② 경험적 논박은 신념의 주관적인 근거를 평가한다.
- ③ 논리적 논박은 고객의 비합리적 신념이 기반하고 있는 비논리적 추론에 의문을 제기하는 것이다.

Q3. 아래의 빈 칸에 적절한 단어는 무엇인가?

합리적 정서 심상화는 고객으로 하여금 문제상황에서 보다 적절하고 () 정서를 찾도록 하는 것이다. 습관화된 ()이나 ()를 체험하게 하고 바람직한 대처방안을 찾게 한다.

【Learning Theorem】

- ▶ 논박은 고객의 신념 체계가 얼마나 유용한 것인지 스스로 평가하도록 돕는 기법임
- ▶ 교육적 방식
정보를 전달하는 것으로서 합리적인 신념과 비합리적인 신념이 어떻게 다른지 이해시키는 것
- ▶ 소크라테스식 대화법
정보 제공 대신 계속되는 질문을 통해서 고객이 스스로 자신의 생각, 감정, 행동이 어디서 어떻게 문제가 되어 왔는지 깨닫게 하는 것
- ▶ 합리적 정서 심상화는 고객으로 하여금 문제상황에서 보다 적절하고 합리적인 정서를 찾도록 하는 것임
- ▶ 습관화된 자기말이나 대처기제를 체험하게 하고 바람직한 대처방안을 찾게 함
- ▶ 제한적 신념은 그 사람이 가진 능력을 충분히 발휘하지 못하게 함으로써 결국 그 사람이 원하는 결과를 얻는 데 실패하게 함
- ▶ 제한적 신념은 어떤 상황에서 스스로를 보호하기 위해 형성된 방어기제
☞ 제거하기 보다는 더 큰 나에게 통합시키는 것이 바람직함

3. 비합리적 신념 코칭 시연

< 이직이냐, 부서이동이냐 저는 어떻게 해야할까요? >

- 코칭 시연 -

생각더하기

- 3개의 핵심적인 비합리적 신념과 파생된 하위 생각 10개를 기준으로 자신이 가지고 있는 신념 중에 비합리적 신념이 있는지 체크해 보시기 바랍니다.
- 최근에 자신이 경험한 부정적이거나 힘들었던 사건을 떠올려보고 ABCDEF 모델을 활용하여 스스로를 코칭해 보시기 바랍니다.

제6강 감정과 공감

학습목표

- ▶ 감정과 인지의 상호연관성을 설명할 수 있습니다.
- ▶ 본능적인 1차 감정과 인지과정을 거친 2차 감정의 차이를 설명할 수 있습니다.
- ▶ 공감력을 증진시키기 위한 방법을 이해하고 실제 코칭에 적용할 수 있습니다.

1. 감정이란

가. 감정에 대한 학자들의 입장

1) 철학자들의 관점

- 플라톤 (Plato)
 - 육체-정신 이원론
 - <파이드로스>에서 마음을 두 마리 말이 끄는 마차에 비유
 - 감정은 통제하기 힘들고, 부정적이고 파괴적이므로 이성에 의해서 통제 받아야 함
- 아리스토텔레스 (Aristoteles)
 - 육체-정신 일원론
 - 파토스(감정, pathos)는 수동적으로 일어나는 경험임
 - 분노는 시간이 지남에 따라 사그라질 수 있지만, 증오는 사그라지지 않음
- 데카르트 (Descartes)
 - 물질-정신 이원론
 - 감정은 육체적인 현상이며 감정과 이성은 서로 영향을 주고 받음
- 스피노자 (Spinoza, Baruch De)
 - 정신-신체 일원론
 - 감정은 외부 환경에 대한 인간의 반응이며 인간의 활동력에 영향을 미침
- 흄 (David Hume)
 - 이성은 정념의 노예

- 이성인 사실을 분석하고 계산적추론을 함으로써 정념이 추구하는 바를 잘 수행하게 하는 능력에 불과함
- 인간은 정념, 즉 자신의 감정이나 욕구에 따라서 자신이 추구하는 목표를 정함

■ 제임스 (William James)

- 감정은 지각에 의한 신체의 변화에 대한 느낌
- 꿈을 보면 두려워서 도망가는 것이 아니라 꿈을 보고 도망가기 때문에 두려움을 느낌
- 공포를 느껴서 본능적으로 도망가는 것

【제임스-랑게 이론(James-Ranke Theory)】

- 정서 경험은 외부 자극에 대한 신체 반응을 지각한 결과로 생김
- 자극 -> 신체 변화 -> 정서

2) 생리학자의 관점

■ 캐넌 (Walter Cannon)

- 뇌가 감정을 느끼는 것은 신체의 생리적 변화와 관계가 없음
- 시상하부가 관련되어 있을 것이라 주장

■ 바드 (Philip Bard)

- 고양이의 뇌를 피질에서부터 순차적으로 제거하는 실험을 함
- 대뇌 피질을 제거해도 감정적 반응을 보이거나 시상하부를 제거하면 감정 반응을 못함
- ➡ 시상하부가 감정을 관장하는 가장 중요한 부위라고 주장

【캐넌 바드 이론】

(강의 콘텐츠 이미지 참조)

- 자극이 자율신경계의 활동과 뇌의 정서 경험을 동시에 일으킴

3) 뇌신경과학자의 관점

■ 안토니오 다마지오(Antonio Damasio)

- 감정은 1차 감정과 2차 감정으로 구분
 - 1차 감정 : 생리적인 공포 반응
 - 2차 감정 : 인지 과정을 거친 정서 반응
- 피니어스 게이지(Phineas Gage)와 엘리엇(Elliot,가명)의 연구 결과 감정은 의사결정, 판단에 큰 영향을 미침

■ 조셉 르두 (Joseph Ledoux)

- 서로 다른 감정은 서로 다른 기원을 가지며 처리 부위도 다름
- 의식적인 자각이 있는 동물에서 정서행동 시스템이 작동하면 의식적인 정서감정이 발생함
- 정서에 대한 의식적인 통제보다는 정서가 의식을 통제하는 힘이 훨씬 강함

4) 피니어스 게이지(Phineas Gage) 사례

- 철도 공사 현장 감독으로 일하던 중 폭발 사고를 당하게 된 피니어스 게이지
- 중상으로 인해 과도한 출혈과 감염이 있었음에도 불구하고, 4개월 후 현장에 복귀한 피니어스

- 일상생활에는 문제가 없었지만, 합리적인 판단 능력이 떨어지게 된 피니어스
- 결국, 떠돌이 생활을 하다가 38세에 사망
- 게이지의 주요 뇌 손상 부위

(강의 콘텐츠 이미지 참조)

- 안와전두 피질 (orbitofrontal Cortex)
 - 욕구 및 동기에 관련된 정보를 처리
 - 사회적으로 적절한 행동을 수행하도록 함
- 배외측전두 피질 (dorsolateral prefrontal Cortex)
 - 작업 기억과 주의집중에 중요한 역할을 함
 - 목표지향적 행동에 관여하고, 정보에 의거하여 논리적으로 판단함
- 복내측전두 피질 (Ventromedial Prefrontal Cortex)
 - 감정적인 정보에 의거하여 판단하는 역할을 함
 - 손상을 받으면 도덕적 문제에 대해서 냉혹하게 판단하게 됨

나. 감정의 기원

1) 1차 감정

- 태어날 때부터 타고난 감정처리 기능
- 공포반응

(강의 콘텐츠 이미지 참조)

- 처리 경로

(강의 콘텐츠 이미지 참조)

자극 -> 편도체 -> 대뇌피질 (얼굴, 사지), 시상하부 (호흡 등 내장 반응)

2) 2차 감정

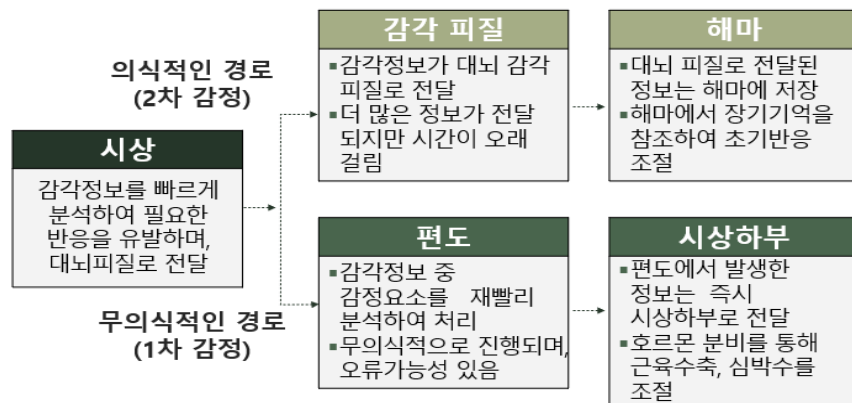
- 1차 감정의 결과로 나타나는 신체 반응 및 과거 기억의 회상을 통해 인지적 처리를 통해 생성되는 감정
- 처리 경로

(강의 콘텐츠 이미지 참조)

자극 -> 편도체 -> 복내측전두엽피질 -> 대뇌피질

3) 감정의 두 가지 측면

- 동물들의 압도적인 정서는 공포감정
- 인간은 진화를 통해 원시적(본능적) 감정처리 외에 의식적인 감정처리 체계를 가짐



4) 감정과 관련된 뇌의 영역과 기능

뇌영역	기능
편도체	<ul style="list-style-type: none"> ■ 공포 반응의 중추 ■ 내장 감각을 포함함 모든 감각이 편도로 유입되며, 자율신경을 조절하는 시상 하부나 뇌간에도 정보를 전달하여 감정 표현과 행동을 조절함
해마	기억의 중추, 기억을 떠올릴 때 과거의 감정이 재현 됨
시상하부 및 유두체	시상하부는 호르몬 분비를 통해 감정을 조절하고, 유두체는 뇌활을 통해 해마와 연결되어 기억과 감정에 관여 함
시상	감각 정보의 통로로 감정이 두드러진 자극을 편도나 후각 피질로 전달함
후각 복합체	<ul style="list-style-type: none"> ■ 후각은 감정과 기억을 담당하는 뇌에 바로 연결됨 ➡ 냄새는 감정과 기억에 직접 영향을 미치고, 무의식적으로 작용함
대상피질	격렬한 감정(사랑, 분노, 욕망)시 활성화되며 방추세포가 많이 분포 (타인의 감정에 반응함)
뇌량	좌,우뇌 사이의 감정전달을 하며, 여성의 뇌량 심경섬유 밀도가 남성보다 높음
전두엽 피질	<ul style="list-style-type: none"> ■ 변연계의 정보가 전두엽 피질로 전달되어 감정을 느낌 ■ 변연계에서 전두엽으로 올라가는 신경다발이 내려오는 신경다발보다 더 많음

【Quiz】

Q1. 감정과 관련하여 잘못된 것은 무엇인가?

- ① 꿈을 보면 두려워서 도망가는 것이 아니라 꿈을 보고 도망가기 때문에 두려움을 느낀다.
- ② 뇌와 신체기관을 연결하는 신경을 절단하고 나면 정서를 느낄 수 없다.
- ③ 1차 감정은 태어날 때 부터 타고난 감정처리 기능이다.
- ④ 2차 감정은 인지적 처리를 통해 생성되는 감정이다.

Q2. 다음은 무엇에 대한 설명인가?

신체 반응 및 과거 기억의 회상을 통해 인지적 처리를 통해 생성되는 감정

Q3. 감정과 관련된 뇌의 영역과 기능의 연결이 잘못된 것은?

- ① 편도체 - 공포 반응의 중추
- ② 시상하부 - 호르몬 분비를 통해 감정을 조절
- ③ 대상피질 - 격렬한 감정(사랑, 분노, 욕망)시 활성화
- ④ 뇌량 - 남성의 뇌량 심경섬유 밀도가 여성보다 높음

【Learning Theorem】

- ▶ 대뇌 피질을 제거해도 감정적 반응을 보이지만, 시상하부를 제거하면 감정 반응을 하지 못함. 이는 시상하부가 감정을 관장하는 중요한 부위라는 것을 의미함
- ▶ 서로 다른 감정(예, 공포, 쾌락)은 서로 다른 기원을 가지며 처리 부위도 다름. 정서에 대한 의식적인 통제보다는 정서가 의식을 통제하는 힘이 훨씬 강함
- ▶ 감정은 비논리적이긴 하지만 옳고 그름을 판단하는 데 중요한 역할을 함. 그렇기 때문에 감정을 느끼는 뇌 부위인 복내측 전전두피질에 손상을 입은 사람은 도덕적 문제에 대해 냉혹한 판단을 함
- ▶ 동물들의 압도적인 정서는 공포감정이고, 인간은 진화를 통해 원시적(본능적) 감정처리 외에 의식적인 감정처리 체계를 가짐

2. 감정과 공감

가. 감정과 코칭

- ▶ 본능적인 1차 감정은 인지적 통제가 되지 않음
- ▶ 코칭 대화 시 감정적 반응은 고객의 이슈와 관련된 것이라 볼 수 있음
- ☞ 코치는 고객 표정 변화나 몸짓 움직임을 주의 깊게 살펴보고 더 깊은 탐색을 할 필요가 있음

1) 얼굴

- 인체의 부위 중 단위 면적당 근육이 가장 많이 분포되어 있는 곳

2) 표정

- 인간의 감정은 대부분 표정을 통해 나타남
- 감정 관찰의 핵심은 표정 관찰

- 표정은 스스로 자각을 한 후에 억제하거나 통제 할 수 있지만 1차 감정은 숨길 수가 없음
- 3) 미세 표정 (Micro Expression)
- 짧은 시간 숨길 수 없는 표정

나. 공감이란?

1) 공감의 어원

- empathy
 - e:안(in) + pathy:고통 = 안에서 느끼는 고통
 - ☞ 상대방의 느낌, 감정, 사고 등을 내 안에서 느끼는 것

2) 공감의 정의

- 말하는 상대방의 정신적 상태를 고려하고, 우리 자신을 그 속에 넣어 우리 자신의 그것과 비교함으로써 이해하려고 노력하는 것 (Freud, 1905)
- 타자의 역할을 취해 보고 대안적인 조망을 취해 볼 수 있는 능력 (Mead, 1934)
- 공감적 또는 공감의 상태는 다른 사람의 내적 기준 틀(Frame of reference), 거기에 관련된 감정적 요소와 의미를 마치 자신이 그 사람인 것처럼 정확하게 지각하는 것 (Rogers, 1959)
- 나의 특수한 상황에서 타자의 관심과 이미지를 취할 수 있는 인지과정(Decety, 2004)

3) 공감의 의미

- 심리치료에서 치료와 변화의 핵심 조건(Rogers)
- 타인의 행위를 예측하고 적절한 반응으로 대처할 수 있도록 해줌으로써 대인관계에서의 상호작용을 촉진시켜 줌(Mead)

Q. 공감은 객관적인 관찰자로서 이해하려는 것과 다르다?

공감은 사적이고 고객의 편에 서는 것

Q. 공감은 코치 자신의 주관적인 입장에서 이해하려는 것과도 다르다?

코치는 고객의 사적인 세계를 경험한 후 자신의 정서세계로 돌아와야 함

4) 공감의 4개 속성

- 이해의 차원
 - 다른 사람의 체험 내용과 마음상태를 이해하기 위해 의식화된 사고, 추상적인 개념, 판단력, 추리력을 활용하는 것
 - 어느 순간 상대의 마음에 대한 통찰이 생기면서 전체적인 이해에 도달하는 경우도 있음
- 체험의 차원
 - 체험 : 대화하는 상대방 안으로 들어가 함께 느끼는 것
 - ➡ 공감은 불가불 상대에 대한 체험을 바탕으로 성립함
 - 공감의 체험 방식
 - 정조의 일치 : 공감을 하는 사람이 공감대상이 된 사람과 동일하거나 유사한 감정적 반응을 경험하는 현상

- 코치-고객의 상호작용 : 코치와 고객의 반응이 서로 영향을 받으며 상호작용의 고리가 연속으로 이어짐
- 코치-고객의 조화로운 리듬 유지 : 코치의 반응이 고객의 문제 인식과 맞아 떨어진다는 의미

■ 행동의 차원

- 자신이 공감한 바를 구체적인 행동과 의사소통으로 표현하는 것
- 코치의 주의집중 행동, 고객의 내면 속으로 서서히 들어가는 행동, 고객의 행동에 공감적으로 개입하는 행동 등은 코치의 능동적인 공감적 태도를 보여주는 것

■ 관계의 차원

- 공감은 함께 하는 존재의 방식으로 사람들을 깊이 만나게 하며, 이 깊은 만남을 통해 사람들은 새로운 관계를 구성함
- 코치만 공감하는 것이 아니라 고객도 코치에 대해 공감하고 이 관계를 통해 함께 성장

5) 공감의 방해 요소

■ 고정 관념(stereotype)

- 특정집단이나 사회적 범주에 속한 사람들에 대해 갖는 개인의 신념
- 타인의 인상을 지각할 때 과잉 단순화되어 그 사람의 생각이나 행동을 있는 그대로 이해하지 못하게 될 수도 있음

【범주화 지각】

- 개인적 특성으로 그 사람을 이해하기보다 역할의 특성으로 그를 이해하는 것
- 타인의 역할에 구속되어 개인적 특성을 정확하게 이해하지 못하게 됨
- ➡ 역할 수용(role-taking)을 통해 타인의 처지 또는 역할에 서 봄으로써 극복 가능

6) 공감력 증진을 위한 방법

■ 상황극 하기

- 실제 그 사람의 감정, 생각, 태도를 느끼고 이해하고 행동하면서 그 사람에 대해 충분히 공감할 수 있게 됨

■ 독백 하기

- 혼자서 그 사람의 행동과 말을 따라해보는 것으로 그 사람에 대한 감정과 생각을 느끼고 이해하게 됨

■ 상상하기

- 따라하기가 힘든 상황에서 적합하며, 머릿속에서 상대방의 말과 행동을 그려보는 것

■ 감정 단어 표현하고 맞추기

- 감정은 공감의 핵심이므로, 감정을 잘 표현하고 맞추는 것은 공감력을 키우는 데 큰 도움이 됨
- 주어진 감정 단어를 표정, 몸짓으로 표현하기
- 상대방의 표정, 몸짓을 보고 감정 단어 맞추기

【Quiz】

Q1. 공감에 대한 내용으로 잘못된 것은?

- ① 우리 자신을 상대방 속에 넣어 우리 자신의 그것과 비교함으로써 이해하려고 노력하는 것
- ② 타자의 역할을 비판적 관점에서 해석하고 올바른 대안을 찾아내는 능력
- ③ 나의 특수한 상황에서 타자의 관심과 이미지를 취할 수 있는 인지과정

Q2. 다음은 무엇에 대한 설명인가?

공감을 하는 사람(코치)이 공감대상(고객)이 된 사람과 동일하거나 유사한 감정적 반응을 경험하는 현상

Q3. 아래의 빈 칸에 적절한 단어는 무엇인가?

키프(Keef)는 () (이)가 공감을 저해한다고 하였다. () (이)란 특정집단이나 사회적 범주에 속한 사람들에 대해 갖는 개인의 신념이다.

【Learning Theorem】

- ▶ 인간의 감정은 대부분 표정을 통해 나타남
- ▶ 감정 관찰의 핵심은 표정 관찰인데, 표정은 스스로 자각(인지)를 한 후에 억제하거나 통제 할 수 있음. 그러나 1차 감정은 숨길 수가 없음
- ▶ 짧은 시간 숨길 수 없는 표정을 미세 표정(Micro Expression)이라고 함
- ▶ 공감은 코치 자신의 주관적인 입장에서 이해하려는 것과도 다름
- ▶ 공감한다는 것은 고객과 일시적으로 동일시 한다는 것과 같다고 볼 수 있으나 일반적인 의미의 동일시와는 다름
- ▶ 공감을 통해 코치는 고객의 사적인 세계로 더듬어 갈 수 있지만, 일단 고객의 사적인 세계를 경험하고 난 후에는 코치 자신의 정서 세계로 되돌아 와야 함
- ▶ 공감은 4개의 속성 즉, 이해의 차원, 체험의 차원, 행동의 차원, 관계의 차원이 있음. 이 중에서 이해의 차원은 다른 사람의 체험 내용과 마음상태를 이해하기 위해 의식화된 사고, 추상적인 개념, 판단력, 추리력을 활용하는 것을 말함
- ▶ 고정 관념적 처리는 정보를 신속하게 처리하는 장점도 있지만 타인을 과잉단순화하는 문제점도 있음. 따라서 이 고정관념으로 타인의 인상을 지각할 때 과잉 단순화되어, 그 사람의 생각이나 행동을 있는 그대로 이해하지 못하게 될 수도 있음

3. 공감력 증진을 위한 상황극 시연

< 이기적인 직장상사, 어떻게 해야 할까요? >

- 코칭 시연 -

생각더하기

- 어떤 사건을 떠올리고 자신이 느꼈던 감정을 소설 쓰듯이 자세히 묘사해보시기 바랍니다.
- 공감력 증진 훈련을 실제로 해보고 훈련 전과 후를 비교해보세요. 그리고 어떤 변화가 있는지 확인해보시기 바랍니다.

제5강 자아정체성

학습목표

- ▶ 심리 발달 단계와 자아 정체성에 대한 개념을 설명할 수 있습니다.
- ▶ 초기 기억과 신경논리적 단계의 개념을 이해하고 코칭에 활용할 수 있습니다.
- ▶ 초기 기억 해석과 신경논리적 단계를 활용한 코칭 실습과 피드백을 통해 실제 코칭에 적용할 수 있습니다.

1. 정체성의 이해

가. 정체성의 개념

- 1) 프로이트 (Sigmund Freud)
 - 정체성을 최초로 언급
- 2) 에릭슨 (Erik Erikson)
 - 정체성 개념을 발전시키고 관심을 집중시킨 최초의 학자
- 3) 자아정체성
 - 개인이 자기 자신에 대해서 가지는 연속성과 단일성을 지닌 주관적인 느낌
- 4) 자아 정체성 형성에 기여하는 요인들
 - 개인의 생물학적 특성
 - 개인의 독특한 심리적 욕구 및 흥미와 방어
 - 개인이 거주하는 문화적 환경
- 5) 정체성
 - 주관적 측면
 - 개인적 정체성
 - 시간의 경과 속에서도 자기의 동일성과 연속성을 자각함과 동시에 자기의 동일성과 연속성을 타인이 인식한다는 사실의 자각

■ 객관적 측면

- 사회적인 정체성
- 자기가 관계되어 있는 집단과 사회에 대한 일치성

나. 심리발달과 정체성

1) 에릭슨의 사회심리발달 8단계

시기	단계별 태도	미덕	부정응적 경향성
유아기 (1)	기본신뢰감 대 불신감 trust vs. mistrust	희망 hope	감각적 부적응 sensory maladjustment
전기아동기 (2-3)	자율성 대 수치심과 의심 autonomy vs. shame	의지 will	고집 willfulness
놀이기 (4-5)	자발성 대 죄책감 initiative vs. guilt	목적 purpose	무자비함 ruthlessness
학령기 (6-11)	근면성 대 열등감 industry vs. inferiority	능력 competence	집착취미 virtuosity
청소년기 (12-20)	자아정체감 대 정체감 혼란 identity vs. role confusion	성실성 fidelity	광신적 행위 fanaticism
초기성인기 (21-34)	친밀감 대 고립감 intimacy vs. isolation	사랑 love	난잡한 성행위 promiscuity
성인기 (35-60)	생산성 대 정체감 generativity vs. stagnation	배려 care	과잉행동 overextension
노인기 (60-)	자아통합 대 절망감 integrity vs. despair	지혜 wisdom	억측 presumption

■ 청소년기

- 자기에 대한 정체성을 확립하는 시기
- 성인기 발달에 영향을 끼침

다. 자아심리학(ego psychology)

1) 자아심리학

■ 하트만(Heinz Hartman)을 비롯한 정신분석학자들이 형성한 학파

- 인간 행동의 결정요인으로 자아와 자아의 방어기제(defense mechanism)에 더 많은 관심을 두며, 자아 기능(ego function)은 무의식적 동기와는 독립적임
- 자아가 외부 세계의 영향으로 수정된 원초아(id)의 일부이고, 갈등이 자아 발달에 핵심적이라는 프로이트의 주장에 반대함
- 어떤 자아 기능은 날 때부터 가능하고, 갈등으로부터 나오는 것이 아니라 일차적인 자율성(primary autonomy)을 가지며, 갈등에서 비교적 자유로운 영역(conflict-free sphere)의 일

부분이라고 함

- 하트만의 개념 구분
 - 자아 : 성격의 하위 구조이거나 체계
 - 자기 : 전체 인간
 - 자기표상 : 대상 표상에 대응하여 존재하는 자아 체계의 한 부분
- 에릭슨
 - 정체성 형성과 자아 발달이 일생에 걸쳐 지속적으로 이루어진다고 주장
 - 정체성은 심리성적인 발달과 구분되는 심리사회적인 발달의 한 부분으로, 아이가 태어난 문화권의 가치관과 요구에 따라 아동의 양육 방식이 결정되고 그 양육 방식에 따라 아동의 경험과 정체성이 형성됨
 - 자아는 각각의 발달 단계가 요구하는 능력과 자질을 획득함으로써 심리사회적 통합이 이루어짐
- 자아심리학은 이상 행동 뿐 아니라 정상적인 성격과 행동을 포괄적으로 설명하는 행동의 일반적 이론으로 발전되어왔음
- 자아는 개인의 심리적 특성, 발달 상의 조건, 그리고 적응-부적응의 정도에 따라 강해지거나 약해질 수 있는 기능적 존재로 봄

라. 관련개념

1) 개인

- 자신을 여러 개의 ‘...로서의 자기(self)’로 표현할 수 있음
- 여러 개의 자기의 기저에는 근원적인 자아(ego)가 존재함

2) 정체성

- 개인이 속한 중요한 여러 집단과 관련해 존재할 수 있음
- 집단 정체성 기저에는 그것이 존재하지 않으면 집단과의 연결이 가능할 수 없는, 심층적이고 개인적인 정체성이 존재함
- ➡ 자아정체성

3) 성격

- 한 개인이 다른 사람과 구분되는 지속적인 독특한 특성
- 정체성의 관점에서 보자면 개인적 정체성(personal identity)과 유사함

마. 정체성 지위(status)

* 제임스 마르시아 (James Marcia)

- 정체성 성취 정도를 결정하기 위한 두 가지 심리사회적 기준
 - 위기(crisis)의 시기 여부
 - 관여(commitment)의 정도
- ☞ 정체성 지위(identity status) 구분

- 정체성 획득(identity achievement)
- 정체성 유예(identity moratorium)
- 정체성 폐쇄(identity foreclosure)
- 정체성 혼미(identity diffusion)

1) 정체성 획득(identity achievement)형

- 위기와 관여가 모두 있는 유형
- 위기를 경험하고 일정한 직업과 이데올로기를 자기 의사로 선택한 후 적극적으로 관여함
- 스스로 선택한 것에 자신감을 갖고 급변하는 환경과 예기치 않은 상황에 대해서도 능동적으로 대응함

2) 정체성 유예(identity moratorium)형

- 위기는 있으나 관여가 없는 유형
- 현재 위기 경험 중에 있어 의사결정을 모색하고 있는 상태
- 스스로 중요한 의사결정을 해 본적이 없기에 당면문제를 해결하는 데 어려움을 겪고 있지만 적극적으로 해결하기 위해 노력함

3) 정체성 폐쇄(identity foreclosure)형

- 관여는 있으나 위기가 없는 유형
- 어떤 의사결정의 위기 경험이 없으면서 특정한 직업과 이데올로기에 적극적으로 관여된 상태
- 자신의 진로를 부모가 정해주는 대로 따라가는 경우로서 겉으로는 획득형처럼 보이지만 혼자서 결정해야하는 상황에 놓이면 당황하고 혼미에 빠짐

4) 정체성 혼미(identity diffusion)형

- 위기와 관여 모두가 없는 유형
- 과거 위기의 경험 유무에 따른 분류
- 위기 전 혼미
 - 자신에 대한 객관적 인식 없음
- 위기 후 혼미
 - 무기력해져 있는 상태

【Quiz】

Q1. 개인의 자아 정체성 형성에 기여하는 요인중 가장 거리가 먼 것은?

- ① 개인의 생물학적 특성
- ② 개인의 독특한 심리적 욕구
- ③ 개인이 거주하는 문화적 환경
- ④ 개인이 학습한 지식

Q2. 아래의 빈 칸에 적절한 단어는 무엇인가?

자아 정체성은 '개인이 자기 자신에 대해서 가지는 ()와 ()을(를) 지닌 주관적인 느낌'이다.

Q3. 다음 중 설명이 잘못된 것은?

- ① 정체성 형성과 자아 발달은 일생의 일정 시기에 집중적으로 이루어져 유지된다.
- ② 자아는 각각의 발달 단계가 요구하는 능력과 자질을 획득함으로써 심리사회적 통합이 이루어진다.
- ③ 자아는 성격의 하위 구조이거나 체계이다.
- ④ 자아는 개인의 심리적 특성, 발달상의 조건, 그리고 적응-부적응의 정도에 따라 강해지거나 약해질 수 있다.

【Learning Theorem】

- ▶ 에릭슨은 개인의 자아 정체성 형성에 기여하는 요인들을 개인의 생물학적 특성, 개인의 독특한 심리적 욕구 및 흥미와 방어, 개인이 거주하는 문화적 환경으로 파악하였고 이들은 서로 상호작용한다고 하였음
- ▶ 에릭슨의 심리사회적 발달의 8단계는 유전적으로 결정된 순서대로 전개됨. 즉, 성격 성장이 사회적 상호작용들을 점점 확대시켜가는 청사진을 따르는 것이라고 할 수 있음
- ▶ 하트만은 자아(ego), 자기(self), 자기 표상(self-representation) 간 개념적인 구분을 하였는데, 자아는 성격의 하위 구조이거나 체계이고, 자기는 전체 인간이며, 자기 표상은 대상 표상에 대응하여 존재하는 자아 체계의 한 부분이라고 하였음

2. 정체성 문제의 코칭적 접근

가. 초기 기억 탐색과 리프레이밍

1) 초기 기억 회상

- 내담자에게 초기 기억들과 그의 수반된 그때의 느낌, 생각, 감정이나 사고를 묻는 것
- 알프레드 아들러 (Alfred W. Adler)
 - 수많은 기억들 중에서 초기 기억이 생각나는 이유에 대해 주목함
 - 생활양식(Life Style)이 그 기억들을 떠올리도록 안내한다고 생각함
 - "초기 기억의 사실 여부는 중요하지 않다. 중요한 점은 초기 기억은 사람들의 첫 번째 출발점이 된다는 것 "
- 사람들은 자신에 대한 현재의 견해와 일치하는 과거의 사건들만 기억함
- 초기 기억은 그 사람의 정체성에 대해 기본적 이해를 할 수 있도록 해줌

2) 초기 기억 탐색

- 코칭을 위한 초기 기억 탐색 지침
 - 코칭 과정을 위해 초기 기억을 통합하는 것을 염두에 두고 진행한다.
 - 수용적이고 지지적인 평가 분위기를 조성한다.
 - 구체적으로 지시하고 추가 질문을 한다.
 - 초기 기억을 축어록으로 작성한다.
 - 초기 기억이 8세 이하인지 확인한다.
 - 기억과 기억에 관한 보고를 구별한다.
 - 초기 기억을 말하는 능력이 없거나 주저할 경우 고객을 격려한다.
 - 만들어진 기억인지 실제적인 첫 기억인지 확인한다.
 - 학대 기억을 말할 때는 전문적인 실행 기준을 따른다.
 - 종합적인 맥락에서 초기 기억을 해석한다.

3) 초기 기억의 해석

- 주관적 관점
 - 코치는 고객의 초기 기억을 공식적인 채점과 해석 체제가 아닌 주관적이고 직관적으로 반응함
 - 코치는 고객과 심리적으로 '결합'하고, 초기 기억 표출과 관련한 내담자의 경험에 공감함
 - 직관적 발견들은 코치의 선입관이 개입될 수 있으니 편견을 최소화하기 위하여 객관적인 근거를 찾음
- 대인관계 관점
 - 개인의 현상학적 경험에 대한 공감을 표현하는 능력을 드러냄
 - 코치는 기억의 본질과 기능을 이해하기 위하여 기억의 개별 부분을 분석함
 - 주제 분석
 - 사람은 핵심적인 주제를 중심으로 생애에 대한 신념을 형성함
 - 초기 기억의 주제는 자기 표상과 타인과의 관계 성향에 대해 드러냄
 - ➡ 자신, 세계(타인과 사건), 생애에 대한 개인의 핵심 신념이나 논리를 체계화함
 - 초기 기억의 주제 분석을 통해 코치는 고객의 경험에서 주요한 주제와 패턴을 알아낼 수 있음
 - 해석의 세 부분 : 자신, 타인, 사건
- 나는...
 - 수용(acceptable)-비수용(unacceptable)
 - 중요한(significant)-중요하지 않은(insignificant)
 - 능력(competent)-무능력(incompetent)
 - 적극적(active)-소극적(passive)
 - 독립적(independent)-의존적(dependent)
 - 안전(secure)-불안전(insecure)
 - 협력적(cooperative)-반항(defiant)
 - 내적(internally)-외적 통제(externally controlled)
- 타인은...

- 양육적(nurturing)-무시적(neglectful)
- 우호적(friendly)-적대적(hostile)
- 가치있는(worthy)-무가치한(unworthy)
- 관대한(tolerant)-관대하지 않은(untolerant)
- 격려하는(encouraging)-낙담하는(discouraging)
- 신뢰할 수 있는(trustworthy)-신뢰할 수 없는(untrustworthy)

■ 세상일은...

- 넉넉한(bountiful)-실망스러운(disappointing)
- 건설적(constructive)-파괴적(destructive)
- 만족스러운(gratifying)-고통스러운(distressful)
- 조화로운(harmonious)-불쾌한(disagreeable)
- 기운나게하는(invigorating)-약하게 하는(debilitative)
- 다룰 수 있는(manageable)-압도적인(overwelming)
- 자극하는(stimulating)-우둔한(dull)
- 안전한(safe)-두려운(fearful)

4) 초기 기억 관점을 종합하기

■ 분석한 초기 기억 서술

- 나는...
- 다른 사람은...
- 사건은...
- 그러므로 인생은...

나. 신경논리적 단계와 정렬선 맞추기

1) 신경논리적 단계(Neurological Levels)란?

- 인간의 의식과 행동이 서로 영향을 주고 받는 메커니즘을 딜츠(Robert Dilts)가 모델화 한 것
- 신경논리의 구조는 사람들의 의식의 구조와 패턴을 알아내는데 큰 도움을 줌
- 코칭 시 고객이나 조직이 원하는 것을 이루기 위한 비전 설정과 그에 따른 행동전략을 세울 때 유용함

2) 신경논리적 단계의 구조도

(강의 콘텐츠 도식 참조)

- 신경논리적 단계는 여섯 개의 레벨이 있음
- 상위 단계는 하위 단계에 반드시 영향을 미치나, 하위 단계는 상위 단계에 반드시 영향을 미치는 것은 아님

3) 신경논리적 단계의 코칭 활용

"당신이 원하는 결과나 바람직한 상태를 떠올려 보시기 바랍니다."

"당신은 언제 어디에 있습니까?"

"그곳에서 당신이 하는 구체적인 행동은 무엇입니까?"

"그 행동을 하기 위해서 어떠한 기술이나 능력을 발휘합니까?"

"당신이 하는 일에 어떤 신념이나 가치관을 가지고 있습니까?"

"그 일을 하는 당신은 누구라고 생각합니까? 뭐라고 불리는 사람입니까?"

"당신은 당신을 넘어선 누구를 위해 살아갑니까?"

【Quiz】

Q1. 다음 중 초기 기억 회상과 관련이 없는 것은?

- ① 느낌
- ② 생각
- ③ 지식
- ④ 감정

Q2. 코칭을 위해 초기 기억 탐색을 실행할 때 적합하지 않는 것은?

- ① 구체적으로 지시하고 추가 질문을 한다.
- ② 초기 기억이 18세 이하인가 확인한다.
- ③ 기억과 기억에 관한 보고를 구별한다.
- ④ 학대 기억을 말할 때는 전문적인 실행 기준을 따른다.

Q3. 초기 기억 해석에 대한 설명 중 잘못 기술된 것은?

- ① 주관적이고 직관적으로 반응한다.
- ② 가능한 상상력을 발휘하여 내용을 구성한다.
- ③ 초기 기억 표출과 관련한 내담자의 경험에 공감한다.
- ④ 편견을 최소화하기 위하여 객관적인 근거를 찾는다.

【Learning Theorem】

- ▶ 초기 기억 회상은 내담자에게 초기 기억들과 그의 수반된 그때의 느낌, 생각, 감정이나 사고를 묻는 것을 말함
- ▶ 초기 기억의 주제 분석을 통해 코치는 고객의 경험에서 주요한 주제와 패턴을 알아낼 수 있으며, 자신, 타인, 사건을 해석의 세 부분으로 들 수 있음
- ▶ 초기 기억 탐색 시 준수해야 할 중요 지침
 - 구체적으로 지시하고 추가 질문을 한다.
 - 초기 기억이 8세 이하인지 확인한다.

- 기억과 기억에 관한 보고를 구별한다.
- 만들어진 기억인지 실제적인 첫 기억인지 확인한다.
- ▶ 신경논리적 단계는 인간의 의식과 행동이 서로 영향을 주고 받는 메커니즘을 모델화 한 것으로서 사람들의 의식의 구조와 패턴을 알아내는데 큰 도움을 줌
- ▶ 신경논리적 단계는 환경적 차원, 행동적 차원, 능력의 차원, 신념과 가치 차원, 정체성 차원과 영적 차원의 여섯 가지 레벨이 있음. 상위 단계는 하위 단계에 반드시 영향을 미치나, 하위 단계는 상위 단계에 반드시 영향을 미치는 것은 아님

3. 신경논리적 단계 코칭 시연

< 회의감과 무기력함에 고민이 많아요. 코칭으로 해결 가능할까요? >

- 코칭 시연 -

생각더하기

- 자신의 자아정체성에 대해서 스스로 분석해보시고 어떤 사람으로 살아갈 것인지 생각해보시기 바랍니다.
- 초기기억과 신경논리적 단계를 코칭에 활용해 보시기 바랍니다. 먼저, 스스로 셀프 코칭을 해본 후 타인에게 적용하면 더 용이할 것입니다.

제4강 언어와 사고

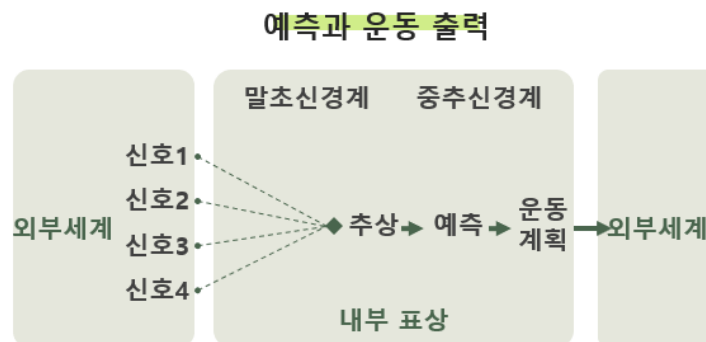
학습목표

- ▶ 언어의 기원과 발생과정에 대해 설명할 수 있습니다.
- ▶ 언어와 사고의 관계를 설명할 수 있습니다.
- ▶ 효과적인 언어 사용법을 코칭 현장에서 적용할 수 있습니다.

1. 언어의 기원

가. 언어의 기원

- 1) 분절신호의 통합
(강의 콘텐츠 이미지 참조)
 - 말초신경계
 - 중추신경계
 - 통합
 - 추상 : 내부 표상
- 2) 예측과 운동 출력



- 3) 뇌
 - 운동 전략을 계획하여 운동적 표상을 만들어 외부로 표현

➡ 특정운동 이전에 전운동이 활성화 됨

☞ 신경계는 언어 이전에 전운동 심상화 능력을 가지고 있음

■ 언어

- 신경계의 추상적 사고를 구현하기 위해 진화된 것이라 볼 수 있음
- 언어 표현은 내적 전 운동 심상과 동일함

나. 모방과 언어

1) 낮은 차원의 언어 구사 (생물학적 기능) + 모방 (사회적 행위) = 언어능력

2) 언어는 왜 청각을 통해서 생성되었을까?

- 시각 정보 : 재현 불가능
- 청각 정보 : 발성기관을 통해 재현 가능

다. 언어의 신경학적 토대

1) 브로카 영역(Broca's area)

■ 브로카 영역

- 말을 하는 기능 담당
- 단순 언어영역은 아님

■ 감정과 동기의 영역

☞ 감정이 격해지면 소리를 내게 됨

- 놀랐을 때 내는 소리가 언어의 기원이 됨

2) 베르니케 영역(Wernicke's area)

■ 베르니케 영역

- 청각피질과 시각피질로부터 전달된 언어정보의 해석을 담당

■ 베르니케 영역이 손상되면?

- 조리 있는 문장을 만들기가 어려움

3) 언어처리의 과정

(강의 콘텐츠 이미지 참조)

■ 들은 단어 말하기

(강의 콘텐츠 이미지 참조)

■ 읽은 단어 말하기

(강의 콘텐츠 이미지 참조)

4) 좌우반구 언어 중추의 기능

(강의 콘텐츠 이미지 참조)

- 개발 단어들을 연결하여 정보처리를 하고 문장표상을 형성하는 기능
- 초점 의미처리(focussed semantic coding)를 중심으로 맥락적으로 적절한 단일 의미를 뽑아내는 기능
- 생득적이고 고도로 특수한 언어 기능
- 음운처리, 형태소처리, 통사처리
- 낱개 단어의 처리와 단어 간의 의미관계를 처리
- 다소 관련성이 약한 다양한 의미를 가동시키는 성긴 의미 처리 (coarse semantic coding)
- 억양과 정서의 연결이나 통사적 연결, 중다의미의 처리
- 유머, 은유, 조롱, 함의, 담화의 적절성, 타인의 생각의 이해 등
- 세상에 관한 경험적 지식의 활용이나 비언어적 의사소통을 처리

5) 언어와 가상세계

- 인간의 언어 획득
 - 대규모 기억이 가능해짐
 - 외부 세계에 대한 추상적 이미지에 이름을 붙이고 의미를 부여함으로써 엄청난 양의 데이터를 축소시켜 저장
 - 외부세계 -> 언어 : 대상화하여 인식
 - ☞ 상징과 의미를 통해 소통
 - "인간은 언어를 배우는 순간 지각이 언어에 물들어 가상세계에 갇히게 된다." - 비고츠키 (Vygotsky)
 - ☞ 외부 세계를 있는 그대로가 아닌 대상화된 상징과 의미로 파악
- (강의 콘텐츠 이미지 참조)

- 외부 세계로부터의 직접적인 자극
- 상징 : 뇌 안에 생성된 내적 표상
- 마이크 메이의 사례
 - 생후 3년 6개월경에 시각을 잃음
 - 시각 장애인이 된 지 40년이 넘었을 때 줄기 세포 치료법 수술을 받음
 - ➡ 그러나 대상을 감지할 수 없었음
 - 보는 것
 - 외부 정보를 언어로 표현할 때
 - 비로소 의미를 지닌 사물로 인식된다는 것을 의미

【Quiz】

Q1. 아래의 빈 칸에 적절한 단어는 무엇인가?

중추신경계는 말초신경계로부터 입력된 개개의 분절적 신호를 통합하여 하나의 완성된 이미지를 만들어 낸다. 이것이 ()이다.

이것을 참조하여 어떻게 반응할 것인지를 결정하는 것이 ()이다.

Q2. 다음은 무엇에 대한 설명인가?

이것은 말하는 기능을 담당하는 영역이다. 이 영역의 옆에 감정과 동기에 대한 영역이 있는데 이 때문에 감정이 격해지면 발성, 즉 소리를 내게 되는 것이다.

Q3. 들은 단어를 처리 하는 경로를 번호 순으로 나열해 보시오

- ① 청각 피질
- ② 베르니케 영역
- ③ 브로카 영역
- ④ 궁속다발

【Learning Theorem】

- ▶ 신경계는 언어 발생 이전에 이미 외부 사물의 성질, 외부 세계의 상황을 추상화 하는 데 필요한 전 운동 심상화 능력을 가지고 있음. 언어는 신경계의 추상적 사고를 구현하기 위해 진화된 것이라 볼 수 있으며, 언어 표현은 내적 전 운동 심상과 동일함
- ▶ 좌반구는 개발 단어들을 연결하여 통사적, 의미적, 화용맥락적 정보처리를 하여 문장 표상을 형성 하는 기능을 지니며, 우반구는 억양과 정서의 연결이나 통사적 연결, 중다의미의 처리하며 유머, 은유, 조롱, 함의, 담화의 적절성, 타인의 생각에 대한 이해 기능을 지님
- ▶ 인간은 언어를 획득함으로써 대규모 기억이 가능해짐. 외부 세계(외부 사물과 사건)에 대한 추상적 이미지에 이름을 붙이고 의미를 부여함으로써 엄청난 양의 데이터를 축소시켜 저장할 수 있게 되었음

2. 언어의 이해

가. 언어란 무엇인가

- 1) 인간의 행동

- 정서적 행동
- 인지적 행동
 - 어떤 대상에 대해 인정하여 아는 것
 - 고차원 의식의 기능
 - 지각, 이해, 기억, 사고, 학습, 추론, 문제해결
- 인지
 - 언어를 통해 축적되고 표현
- 코칭
 - 언어라는 도구를 활용하여 진행
- 코칭의 도구인 언어에 대한 이해는 매우 중요함

2) 언어

- 일종의 기호체계
- 언어 표현을 통해 시간적·공간적 한계를 초월하여 생각하고 소통할 수 있음
- 음성, 문자
- 언어의 사용 - 촘스키(Chomsky)
 - 언어능력 (Linguistic competence)
 - 자국어어를 사용하는 사람들이 가지고 있는 언어지식과 언어적 직관
 - 언어수행 (Linguistic performance)
 - 실제로 의사 전달이나 문제해결이 이루어지는 언어지식의 사용
 - ➡ 우리가 일상에서 사용하는 것

3) 언어에 관한 연구 영역

- 이해
 - 외부에서 주어지는 글이나 말로부터 산출자의 의사를 파악하는 과정
- 산출
 - 자신의 의사를 글이나 말의 형태로 표현하는 과정
- 습득
 - 이해와 산출에 필요한 언어지식을 체득해 가는 과정

나. 언어의 이해 과정

1) 인지 과정과 언어 이해 과정은 서로 독립적인가?

- ➡ NO
- 언어를 사용하는 것은 인지과정의 일종
- 아론 벡(Aron T. Beck)
 - "우리의 감정과 사고는 내적 언어(Internal dialogue)에 의해서 일어난다."
- 바르살로(Barsalou)

- "언어는 사고의 내용이 아니라 사고의 방식에 영향을 미친다."

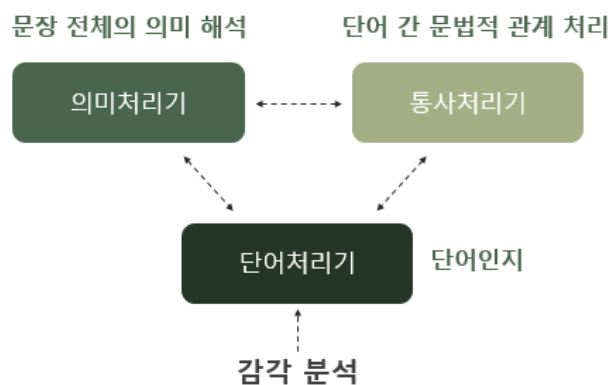
2) 단어인지 과정

- 우리가 알고 있는 단어의 개수
 - ➡ 영어 기준 약 5만 개
- 단어 인지 속도
 - : RSVP(Rapid Serial Visual Presentation)제시법
 - 초당 6단어
 - 말소리로 제시하는 경우 : 초당 3.3단어
 - 녹음 테이프를 고속으로 재생하는 경우 : 초당 8단어

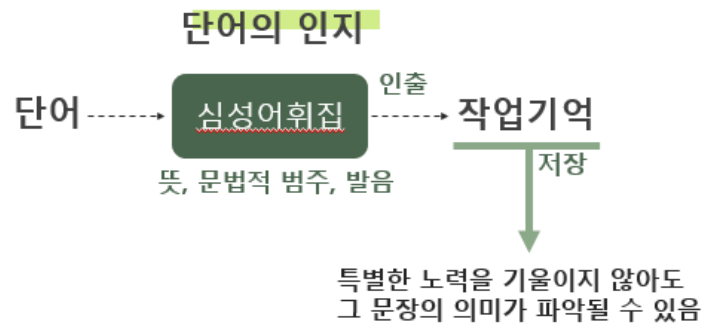
3) 단어인지 현상

- 단어우월효과
 - 동일한 문자라도 그것이 단어 속에 나타나면 그것이 비단어 속에 나타날 때보다 더 정확하게 인지됨
 - WORK --- ORWK
 - 단독 문자보다 단어로 제시될 때가 더 정확하게 인지 됨
- 빈도효과
 - 일반적으로 사용 빈도가 높은 단어일수록 인지하기 쉬움
 - modern (고빈도 단어) --- modest (저빈도 단어)
 - 어휘판단의 수행이 좋음
 - 응시시간이 짧음(Just & Carpenter, 1987)
 - 개인의 주관적 빈도에 따라 수행의 영향을 받음
- 어휘점화효과
 - 제시된 단어가 나중에 제시된 단어의 처리에 영향을 주는 현상
 - 점화단어 doctor --- 표적단어 nurse
 - 점화단어 butter --- 표적단어 nurse
 - 한 단어의 활성화는 네트워크를 통하여 이웃의 단어로 전파되어 감

4) 문장이해 과정



5) 문장처리 과정

**문장의 의미를 파악하는 처리 과정**

■ 통사처리 과정

- 단어와 단어가 묶여져서 새로운 하위 단위를 구성하고, 단어 혹은 구성성분들이 갖는 구조적·기능적 관련성이 계산되는 과정

ex) 멋있는 교수님이 강의를 했다

명사구(멋있는 교수님이) + 동사구(강의를 했다) = 문장

- 통사 처리를 통해 단어들의 계층이 위계적인 구조로 바뀜

ex) 영희는 철수와 영수를 때려주었다

- 영희는 철수와 영수를 때려주었다 <중의성을 가진 문장>
- 영희가 철수를 때렸던.... <사건을 수식 X >
- 영희가 철수를 때렸던 영수를 좋아한다

☞ 잘못된 분석을 해결하는 방법은?

- 작업기억

- 영희가 철수를 때렸던.... <문장의 끝>
- 문장의 끝에 도달할 때까지 입력된 단어들을 작업기억에 유지하며 기다림 : 지연처리 (delayed processes)

■ 의미처리 과정

- 한 문장 속에 포함되어 있는 단어의 의미와 통사 처리의 결과물인 통사 구조 정보를 결합하여 그 문장의 의미인 명제표상을 형성하는 것
- 문장에 포함된 단어의 수는 동일하지만, 명제의 수가 적은 문장을 더 빨리 이해함

6) 덩이글/말 이해 과정

■ 언어의 이해

- 여러 문장으로 구성된 덩이글이나 덩이말을 이해한다는 것
 - ① 연결 추론
 - ② 대형 구조의 형성
 - ③ 상황 모형
 - ④ 가독성
- 연결 추론
 - 두 문장에 공통 참조논항(지시 대명사 등)이 없을 때 두 문장을 연결하기 위한 추론
 - 우리가 장기기억에 저장하고 있는 세상에 관한 지식이 있기에 가능
- 대형 구조의 형성
 - 덩이글을 큰 단위의 구조로 조직화하는 것
 - 덩이글 속에 포함된 여러 다른 세부적인 내용들을 하나의 응집성 있는 표상으로 형성될 수 있게 함
 - 덩이글의 핵심을 이해하고 요약하는 바탕이 됨
- 상황 모형
 - 덩이글 자체에서 형성되는 명제포상 이외에 덩이들이 기술하고 있는 상황에 대한 내적 표상이 형성되어야 함
 - 심성모형(mental model) 또는 상황모형(situation model)
- 가독성
 - 덩이글의 이해 용이성
 - 덩이글에 포함되어 있는 어려운 어휘의 수, 통사적인 중의성의 정도, 명제 연결에 요구되는 추론의 정도, 소형 구조 및 대형 구조 형성의 용이성, 관련 지식의 존재 여부 등으로 평가할 수 있음

다. 언어의 산출 과정

1) 언어산출

- 의미적 표상 -> 표현 -> 말글 정보 -> 이해 : 응집적 표상
- 표현과 이해의 순환 과정 : 의사소통
- 언어
 - 심적 내용을 효율적으로 표현하는 수단을 제공
 - ➡ 하지만 언어 자체가 생각, 의도, 감정의 심적 내용을 직접적으로 반영하는 것은 아님
 - ☞ 성공적인 의사소통을 위해서는 표현된 상징 단서를 통해서 그 의미를 해석하게 하는 심적 과정이 수반되어야 함

2) 언어와 의사소통

- 협동원리
 - 원활한 의사소통을 위해 필요
- 협동원리의 네 가지 규칙
 - 양 (quantity)

- 화자는 필요한 만큼의 정보를 전달해야 함
- 질 (quality)
 - 화자는 청자에게 진실한 정보만을 말해야 함
- 관계 (relation)
 - 화자는 현재 진행 중인 대화에 적절한 정보만을 제공해야 함
- 방식 (manners)
 - 화자는 명확하고 직접적인 언어를 사용해야 함

3) 말하기

■ 언어 산출

- 말하기 (speaking)
 - 말의 형식으로 표현
- 글쓰기 (writing)
 - 글의 형식으로 표현

■ 말실수

- 화자가 의도한 생각의 내용과 표현된 발화가 불일치하는 언어적 표현이 생성되는 현상
- 말실수의 공통점
 - 말실수는 언어적으로 유사한 환경에서 발생함
 - 말실수는 언어 단위가 유사한 경우에 발생함
 - 말실수는 언어의 음운적 규칙에 일치되는 방식으로 일어남
 - 말실수는 강조와 일치되는 방식으로 일어남

■ 말실수에서 관찰된 대체오류와 유형

유형	발화 의도	발화 표현
음운 유사	빨리하자 복사	빨리하자 복습
	늦으면 땀땀거려	늦으면 땀땀거려
의미 유사	우리 학교에는 체중계 없나	우리 학교에는 몸무게 없나
	춥지만 바람이 따뜻해서 괜찮아	춥지만 바람이 차서 괜찮아
의미/음운 유사	다시다는 역시 미원이죠?	다시마는 역시 미원이죠
	단풍잎은 너무 빨갛지?	단풍잎은 머무 파랗지?

■ 말하기 과정 3단계

- 보크(Bock)와 레벨트(Levelt)의 언어 산출 모형

- ① 계획 단계 : 개념 형성
- ② 형상화 단계 : 어휘 선택, 형태 부호화
- ③ 조음단계 : 조음 구성 -> 발성 출력

■ 글쓰기의 일반적 조망틀

- 저자의 심적 표상
 - 각종 활성 지식, 목적과 목표, 사회 맥락, 독자의 심적 표상 등
- 계획단계 -> 변환 단계 -> 되살펴 보기 -> 글 산출

- 계획단계
 - 장기기억에 저장된 개념지식
 - 그 정보에 대한 사회문화적 지식
 - 두 지식을 통제하는 상위 지식
 - 글의 목표 위계를 구성하여 글의 계획을 응집적으로 구성하는 전략지식
- 변환단계
 - 의미 만들기
 - 표현 하기
- 되살펴 보기
 - 문장을 교정하는 과정

【Quiz】

Q1. 인지 과정과 언어 이해 과정은 서로 독립적인가?

○ X

Q2. 다음은 무엇에 대한 설명인가?

중의성 문장을 해석하기 위해서는 문장의 끝에 도달할 때까지 입력된 단어들을 작업기억에 유지하며 기다려야 한다.

Q3. 다음 중 문장의 가독성을 높이는 것은?

- ① 어려운 어휘의 수가 많다.
- ② 통사적인 중의성이 많다.
- ③ 명제 연결에 요구되는 추론의 정도가 높다.
- ④ 소형 구조 및 대형 구조 형성이 용이하다.

Q4. 원활한 의사소통을 위한협동원리의 네 가지 규칙을 잘못 설명한 것은?

- ① 양의 규칙 : 화자는 필요한 만큼의 정보를 전달해야 한다.
- ② 질의 규칙 : 화자는 청자에게 진실한 정보만을 말해야 한다.
- ③ 관계의 규칙 : 화자는 현재 진행 중인 대화에 가능한 많은 정보를 제공해야 한다.
- ④ 방식의 규칙 : 화자는 명확한 언어를 사용해야 한다.

【Learning Theorem】

- ▶ 언어는 일종의 기호체계임. 기호와 대상의 관계는 임의적이며 불연속적이지만 기호의 궁극적 목표는 의미의 전달에 있음
- ▶ 아론 벡(Aron T. Beck)은 우리의 감정과 사고는 내적 언어(Internal dialogue)에 의해서 일어난다고 하였음. 이는 사고 작용이 언어에 의해서 일어난다는 것을 의미하는 것으로 즉, 언어가 없으면

사고가 힘들다는 것을 뜻함

- ▶ 두 사람이 의사소통을 하기 위해서는 시간과 공간을 공유해야 할 뿐만 아니라 공유된 심적 상황을 구성해야 함. 원활한 의사소통을 위해서 협동원리(cooperate principle)가 필요함
- ▶ 협동원리의 네 가지 규칙
 - 양(quantity)
 - 질(quality)
 - 관계(relation)
 - 방식(manners)
- ▶ 언어의 말글 정보가 청자의 기억에 응집적 표상을 구성하는 과정이 이해라고 하면, 화자의 기억에 표상된 의미적 표상을 말글의 정보로 표현하는 과정을 산출이라 함

3. 코칭과 언어

가. 코칭과 언어

1) 사피어-워프 가설

- 에드워드 사피어(Edward Sapir)
 - "인간은 객관적 세계에서만 사는 것이 아니라 사회의 표현수단이 되는 특정한 언어에 상당히 영향을 받는다."
- 벤저민 워프(Benjamin L. Whorf)
 - "우리는 모국어가 설정한 선을 따라서 자연을 분석한다."
- 사피어-워프 가설 : 한 사람이 세상을 이해하는 방법과 행동이 그 사람이 쓰는 언어의 문법적 체계와 관련이 있음
 - 언어 결정론(linguistic determinism)
 - 언어가 한 개인이 가질 수 있는 생각의 폭을 결정한다는 것
 - ➡ 틀렸다는 것이 학계의 정설
 - 언어가 개인의 사고 및 생각의 폭에 영향을 끼침
 - ➡ 실증적 상관관계가 나타나는 것으로 보고되고 있음

2) 코칭에서의 언어 선택

- 사건기억, 의미기억 : 의사소통에 무의식적으로 참조 됨
 - ☞ 사용하는 언어가 사고에 영향을 미침
- "코끼리는 생각하지 마!"
 - 코치가 코칭을 할 때 사용하는 단어와 표현에 시사점을 줌

- 코치가 사용하는 단어와 표현
 - 부정적이거나 에너지를 떨어뜨리는 단어를 사용하지 않도록 주의해야 함
 - "원하는 결과는 어떤 모습인지 한 번 그려보시겠습니까?"
- 피코치의 언어
 - 사용하는 단어에 신념, 가치관, 감정이 묻어나옴
 - ☞ 코치는 피코치가 사용하는 언어에 주목해야 함

나. 코칭에 적합한 언어

- 1) 중립적 언어
 - 판단이나 비평하지 않고 객관적으로 표현하는 것
 - "관계 개선을 위해 할 수 있는 일은 무엇이 있을까요?"
- 2) 긍정 언어
 - 희망적 관점을 갖는 표현을 사용하는 것
 - 로사다 비율(Losada ratio)
 - 긍정단어 (speaking) 2.9 : 부정단어 (writing) 1
 - "이 프로젝트가 부진한 이유가 무엇입니까?"
 - "어떻게 하면 이 프로젝트가 성공적으로 완수될 수 있을까요?"
- 3) 미덕 언어
 - 도덕적으로 바르거나 바람직한 것으로 여겨지는 성품
 - 버추카드의 미덕
 - (강의 콘텐츠 이미지 참조)

【Quiz】

Q1. 아래의 빈 칸에 적절한 단어는 무엇인가?

인간은 객관적 세계에서만 사는 것이 아니라 사회의 표현수단이 되는 특정한 ()에 상당히 영향을 받는다.

Q2. '언어가 한 개인이 가질 수 있는 생각의 폭을 결정한다'는 것에 대해 학계는 반응은?

Q3. 다음은 무엇에 대한 설명인가?

기업에서 회의 때 나온 모든 단어를 분석한 결과 기업의 번성 여부를 가르는 긍정 단어 대 부정 단어의 비율은 2.9대 1이었다고 한다. 즉 긍정 단어가 부정 단어보다 2.9배보다 높으면 기업이 번성한다.

【Learning Theorem】

- ▶ 사피어-워프 가설은 한 사람이 세상을 이해하는 방법과 행동이 그 사람이 쓰는 언어의 문법적 체계와 관련이 있음
- ▶ 코치가 피코치가 사용하는 언어에 주목해야 하는 이유는 사용하는 단어에 신념, 가치관, 감정이 묻어나오기 때문임
- ▶ 코칭에서 중립적 언어란 '판단이나 비평하지 않고 객관적으로 표현하는 것'을 의미함. 코칭에서 중립적 언어가 중요한 이유는 판단이나 비평은 상대를 위축하게 하고 변경하게 하기 때문임
- ▶ 긍정 언어란 '불안정하거나 불확실한 상황에서도 용기와 자신감을 가지고 극복할 수 있다는 희망적 관점을 갖는 표현을 사용하는 것'을 말함

생각더하기

- 자신이 사용하는 언어를 분석하고, 어떤 가치관, 세계관을 지니고 있는지 확인해 보세요.
- 코칭 대화를 나누고, 대화 속에서 사용된 언어의 효과성을 스스로 분석해 보세요.

제3강 뇌의 구조와 기능

학습목표

- ▶ 뇌의 구조와 기능, 뉴런과 시냅스의 동작원리에 대해 설명할 수 있습니다.
- ▶ 학습과 기억의 원리를 시냅스의 기능을 통해 설명할 수 있습니다.
- ▶ 메타인지의 기능을 이해하고 학습과 코칭에 활용할 수 있습니다.

1. 뇌의 구조와 기능

가. 인간의 신경계

1) 동물 (動物, 움직이는 생물)

- 움직임
 - 움직임
 - 몸을 이동시키는 것
 - 생각하는 것
- 생각 (thought, thinking)
 - 정교하고 지속적인 행동을 하기 위한 내면의 사전 운동

2) 신경계

- 고등 동물일수록 복잡하고 정교함
- 중추신경계
 - 뇌와 척수로 구성
 - 외부의 자극을 처리하는 통합조정 센터
- 말초신경계
 - 뇌나 척수의 중추 신경계에서 나와 온몸의 조직이나 기관으로 뻗어있는 신경계
 - 외부의 자극을 감지해 중추신경계로 전달하거나 중추 신경계에서 오는 반응을 기관에 전달
 - 체성신경계
 - 자신의 의지대로 움직일 수 있음
 - 근육의 수축

- 뇌신경, 척수
- 자율신경계
 - 우리몸의 기능을 자율적으로 조절하는 작용을 함
 - 간뇌, 뇌간, 척수가 중추
 - 생명유지에 필수적인 기능 조절
 - 교감신경계, 부교감신경계

나. 뇌의 기본 사양

1) 뇌 (Brain)

- 중추신경계에서 가장 중요한 역할을 함
- 무게 : 신생아 400~500g, 성인 남자 1.4kg, 성인 여자 1.2kg
- 뇌세포 수 : 약 860억 개
- 뇌세포 수 : 약 860억 개
- 시냅스 수 : 약 100조 개
- 에너지원 : 산소, 포도당
- 신호전달 속도 : 1~100m/sec
- 에너지소비량 : 인체의 20% (심장: 140kcal, 뇌: 400~500kcal)

2) 인간의 뇌는 소우주다?

- 뇌세포수 : 860억개
- 시냅스 : 약 100조 개
- ➡ 은하계에 존재하는 별과 행성의 숫자보다 많음

다. 대뇌피질의 주요 부위와 기능

(강의 콘텐츠 이미지 참조)

※ 대뇌피질 : 대뇌의 표면을 둘러싸고 있으며, 부위에 따라 특정한 기능을 담당함

1) 전두엽

- 1차 운동 영역
 - 운동을 출력
- 연합운동 영역
 - 운동을 계획
- 브로카 영역
 - 말을 만듦
- 전전두엽
 - 감정과 사고의 최종 통제

2) 두정엽

- 1차 체감각 영역
 - 신체의 감각 신호를 인식
- 감각연합 영역
 - 감각 정보를 통합 처리

3) 후두엽

- V1~V5 시각피질
 - 시각영역은 5개로 구분
 - 시각 정보 기록, 형태, 색깔, 운동 처리 등
- 물체의 움직임
- 물체의 의미

4) 측두엽

- 1차 청각 영역
 - 소리의 고저, 음조 파악
- 청각연합 영역
 - 소리의 위치
 - 의미 파악
- 베르니케 영역
 - 말의 내용을 분석하고 이해

라. 변연계의 주요 부위와 기능

※ 대뇌변연계 (limbic system)

(강의 콘텐츠 이미지 참조)

- 대뇌피질과 시상하부 사이의 경계에 위치한 부위
- 감정, 행동, 동기부여, 기억 등 여러가지 기능을 담당함

1) 해마 (hippocampus)

- 장기기억형성, 공간지각을 위해 필요한 조직
- 해마가 손상되면 새로운 기억을 생성할 수 없음

2) 편도체

- 사회적 기능과 관련
- 해마를 자극하여 환경을 둘러싼 여러 세부사항을 기억하게 만들

3) 시상하부 (hypothalamus)

- 시상의 아래에서 뇌하수체로 이어지는 부분

- 자율신경계, 호르몬 분비 등을 위한 항상성 조절 중추
- 4) 측좌핵 (nucleus accumbens)
- 동기화 행동에 관련된 보상 회로
 - 자극 시 도파민의 농도 증가

마. 뇌 측정 장비

"뇌 영상장비의 역사가 뇌 연구의 역사이다."

▶ 살아있는 뇌를 볼 수 있는 영상 장비의 개발로 뇌에 대한 연구가 급격히 발달하게 됨

1) 기능적 자기 공명 영상 (fMRI)

- 헤모글로빈의 농도 변화를 측정하여 특정 영역의 신경세포 활동을 파악하는 장비
- MRI vs. fMRI
 - MRI (자기 공명 영상)
 - 뛰어난 해상도에도 불구하고 정지 영상이라는 한계를 가짐
 - fMRI (기능적 자기 공명 영상)
 - 인체 내 산소소모량을 통한 국부적인 기능적 영상이 가능함
- 금전적 보상 vs. 사회적 보상
(강의 콘텐츠 이미지 참조)

2) 양전자 단층촬영(Positron Emission Tomography)

- 방사성동위원소로 표지된 극소량의 추적자를 생체에 투여하여 생화학적 또는 대사적 변화를 영상으로 촬영함
- ➡ 암 진단, 치매 진단에 사용
(강의 콘텐츠 이미지 참조)

【Quiz】

Q1. 다음 중 잘못된 설명을 고르시오

- ① 성인 남자의 뇌의 무게는 2Kg 이상이다.
- ② 뇌 세포 수는 약 860억 개다.
- ③ 시냅스 수는 약 100조 개다.
- ④ 뇌의 에너지소비량은 인체의 약 20% 이다.

Q2. 다음 중 잘못된 설명을 고르시오

- ① 해마는 단기기억을 장기기억으로 전환한다.
- ② 편도체는 정서적 처리와 밀접하게 관련되어 있다.
- ③ 측좌핵은 동기화 행동에 관련된 곳으로 이 부위가 자극되면 도파민의 농도가 올라간다.
- ④ 시상선 자율신경계, 호르몬 분비 등을 위한 항상성 조절 중추다.

Q3. 다음은 무엇에 대한 설명인가?

뇌 혈액에서 산소를 운반하는 헤모글로빈의 농도 변화를 측정하여 특정 영역의 신경세포 활동을 파악한다.

【Learning Theorem】

- ▶ 성인 뇌의 무게는 1.2Kg~1.5Kg, 뇌세포 수는 약 860억 개, 시냅스 수는 약 100조 개로 소우주라 할 수 있음
- ▶ 대뇌피질은 4개의 엽으로 구성되어 있으며, 전두엽은 사고 기능 및 운동을 처리하고, 두정엽은 체성감각을 담당하며, 후두엽은 시각을, 측두엽은 언어를 인식하고 이해함
- ▶ 변연계는 대뇌와 간뇌의 경계를 따라 위치한 여러 구조물의 집합으로, 대상회, 해마, 편도체, 측좌핵, 시상하부 등으로 구성되어 있음
- ▶ 뇌에 관한 연구는 1975년 PET, 1979년 MRI, 1992년 fMRI의 개발로 살아 있는 뇌를 3차원 영상으로 볼 수 있게 되면서 급격하게 발달함

2. 뉴런과 시냅스가소성

가. 뉴런 (Neuron)

1) 뉴런 (Neuron)

- 신경계를 구성하는 세포 중 하나
- 전기적인 방법으로 신호를 전달할 수 있는 기능을 가지고 있음
- 다양한 정보를 저장하는 기능을 가짐
- ☞ 기억을 형성하는 기본단위로서 인간의 사고작용, 의식을 형성하는 근원

2) 뉴런의 구조

(강의 콘텐츠 이미지 참조)

- 세포 (soma, cell body)
 - 신경세포의 중심
 - 뉴런에 영양을 공급하고 유지시킴
- 수상돌기 (dendrite)
 - 다른 뉴런이나 감각 기관으로부터 자극을 받아들임

- 축삭 (axon)
 - 다른 뉴런이나 근육에 흥분을 전달함
- 축삭둔덕 (axon hillock)
 - 수상돌기로부터 유입된 신호가 역치를 넘어서면 활동전위를 발생

3) 수초 (Myelin sheath)

(강의 콘텐츠 이미지 참조)

- 슈반세포나 회돌기 세포가 축삭을 감싸고 있는 일종의 절연 물질
- 뉴런이 생성되고 시냅스가 발달할 때쯤에 수초화도 시작됨

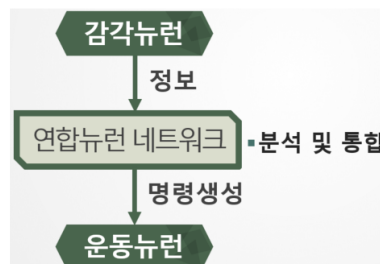
4) 수초화 (Myelination)

- 수초화는 임신 약 4개월부터 시작하여 2세 때 최고조에 달함
- 신경세포에 대한 수초화
 - 시각 신경세포는 출생 후 빠르게 일어나 첫 6개월에 완성됨
 - 청각 신경세포는 4~5세가 될 때까지 완성되지 않음
- 전두엽 피질에 대한 수초화
 - 망상체와 전두엽 피질은 사춘기까지도 수초화가 완성되지 않음
- 신경계의 발달 과정이며, 인간이 정신적으로 성숙한 단계로 나아가는데 필수적인 과정

5) 뉴런의 종류

(강의 콘텐츠 이미지 참조)

- 감각뉴런
 - 감각수용기에서 받아들인 자극에 대한 정보를 중추신경계로 전달하는 역할을 함
 - 구심성뉴런이라고도 함
- 운동뉴런
 - 자극에 대한 적절한 반응에 대한 정보를 우리 몸의 반응기로 전달하는 역할을 함
 - 원심성뉴런이라고도 함
- 연합뉴런
 - 중간뉴런이라고도 하며 중추신경계에 존재하여 뇌와 척수의 대부분을 이룸
 - 많은 다른 뉴런들과 연결되어 있음



6) 뉴런의 신호전달

(강의 콘텐츠 이미지 참조)

- 억제성 신호
- 흥분성 신호
- 세포막

7) 시냅스 (Synapse)

- 뉴런과 뉴런의 접촉 부위
- 뉴런이 표적 세포로 신호를 전달 할 수 있도록 하는 도구
- 시냅스(synapse), 시냅스 틈
- 신호의 전달
 - 시냅스 소포에서 신경 전달 물질을 분비하여 다음 뉴런에 신호를 전달하는 과정
 - 전도 : 뉴런 내에서의 신호의 이동
 - 전달 : 시냅스에서의 신호의 이동
- 시냅스에서의 신호 전달
(강의 콘텐츠 이미지 참조)
 - ① 활동 전위가 축삭 단말에 도달하면 Ca^{2+} 이 유입
 - ② Ca^{2+} 의 축진 작용에 의해 시냅스 소포가 세포막과 융합
 - ③ 시냅스 소포의 신경 전달 물질이 시냅스 틈으로 확산
 - ④ 신경 전달 물질이 시냅스 이후 뉴런의 세포막에 있는 수용체에 결합
 - ⑤ Na^+ 통로가 열리면서 Na^+ 이 유입되어 탈분극

8) 신경가소성 (Neuroplasticity)

- 뇌의 신경경로가 외부의 자극, 경험, 학습에 의해 구조적 기능적으로 변화하고 재조직화되는 현상
- 신경경로
 - 일생을 통해 끊임없이 변화함
 - 유년기에 활동성의 최대치를 보임
 - 일정한 수준의 뇌신경 가소성을 일생동안 유지
- 학습
 - 신경세포 연결 길이의 변화, 연결의 추가 또는 제거, 새로운 신경세포의 형성을 통해 일어남
 - ☞ 신경가소성과 학습의 관계성
- 신경가소성의 기능적 의미
 - 시냅스 구조와 기능의 변화를 일으키는 경험과 관계하여 기억과 학습이론의 중심이 됨
 - 생후환경에 대한 뇌기능의 적응적 변화임
 - 뇌의 부분손상 후에 일어나는 신경회로기능의 변화임
- 신경가소성과 고전적조건화
(강의 콘텐츠 이미지 참조)

- ① 음식이 미각망을 자극

- ② 종소리가 귀 자극
- ③ 연합영역이 혀와 귀에서 온 자극을 연합
- ④ 침샘으로 자극 전달
- ⑤ 침샘 침분비
- 신경가소성과 LTP
(강의 콘텐츠 이미지 참조)
- LTD & LTP : Use or Lost
(강의 콘텐츠 이미지 참조)
- LTP 형성 조건
(강의 콘텐츠 이미지 참조)
 - 일반적인 시냅스 전달
 - 협동하여 반복
 - 상호 연합
 - 약한 INPUT 이 협동하여 반복될 경우
 - 상호 연합적인 시냅스를 형성할 경우
- Early LTP와 Late LTP
(강의 콘텐츠 이미지 참조)

【Quiz】

Q1. 다음 중 뉴런의 종류에 해당되지 않는 것은?

- ① 감각뉴런
- ② 운동뉴런
- ③ 연합뉴런
- ④ 통합뉴런

Q2. 다음 중 수초화의 시기가 가장 늦은 곳은?

- ① 시각 신경세포
- ② 청각 신경세포
- ③ 촉각 신경세포
- ④ 전전두엽

Q3. 신경가소성의 기능적 의미가 아닌 것은?

- ① 시냅스 구조와 기능의 변화를 일으키는 경험과 관계하여 기억과 학습이론의 중심이다.

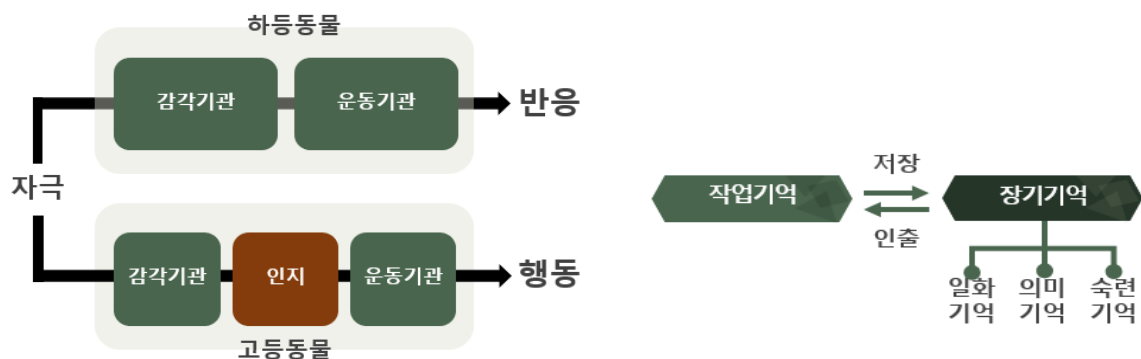
- ② 생후 환경에 대한 뇌기능의 적응적 변화다.
- ③ 뇌의 부분 손상 후에 일어나는 신경회로기능의 변화다.
- ④ 신호의 전달을 빠르게 한다.

【Learning Theorem】

- ▶ 뉴런은 전기적인 방법으로 신호를 전달할 수 있는 특별한 기능을 가지고 있는 세포로서, 시냅스를 통해 다른 뉴런과 신호를 주고받음으로써 다양한 정보를 저장함
- ▶ 수초란 슈반세포나 회돌기 세포가 축삭을 감싸고 있는 일종의 절연 물질로서 척추동물에만 존재하고 유지질이며 수초화가 되면 신호의 전달이 빨라짐
- ▶ 시냅스 소포에서 신경 전달 물질을 분비하여 다음 뉴런에 신호를 전달하는 과정을 신호의 전달이라고 함
- ▶ 뇌 신경가소성이란 뇌의 신경경로가 외부의 자극, 경험, 학습에 의해 구조적, 기능적으로 변화하고 재조직화 되는 현상을 말함
- ▶ 시냅스에 자극이 반복해서 유입되면 LTP가 지속되는 데 이것을 Late LTP라고 하며, 이 단계에서는 단백질 합성이 이루어짐

3. 기억, 메타인지

가. 자극과 반응



나. 기억 (Memory)

1) 기억 (Memory)

- 과거의 경험이나 학습을 통해 획득한 정보 또는 저장하는 능력

➡ 기억 과정은 학습, 사고, 추론을 하기 위한 필수적인 단계라고 할 수 있음

2) 기억의 종류

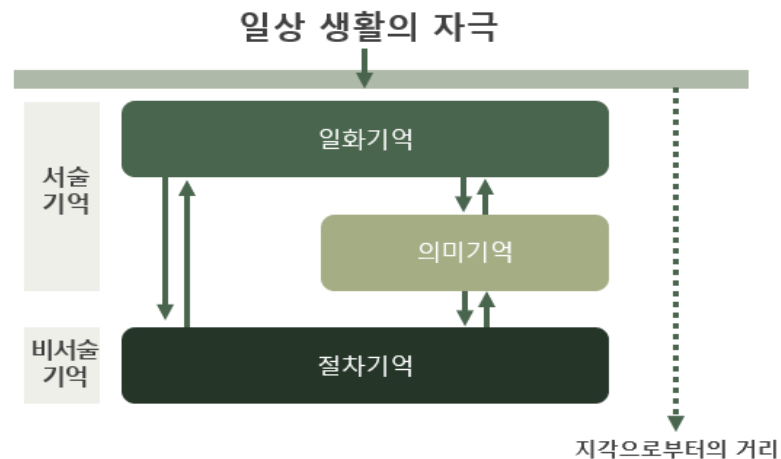
■ 단기기억

- 감각기억
 - 오감으로 지각된 순간의 기억
- 작업기억
 - 실질적으로 우리가 깨어있을 때 의식의 기반이 되는 기억

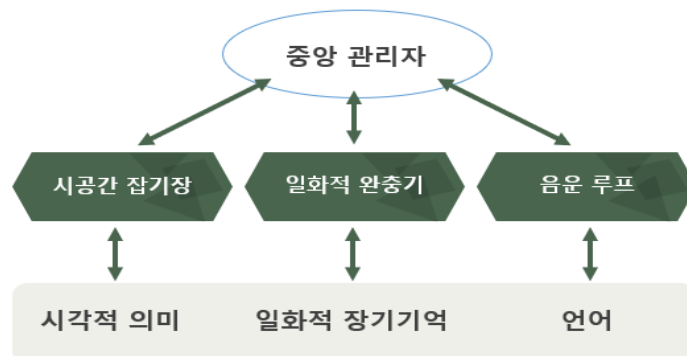
■ 장기기억

- 유지기간이 긴 기억
- 서술기억
 - 의식이 있는 상태에서 회상할 수 있는 기억
 - 일화기억, 의미기억
- 비서술기억
 - 의식하지 못한 상태에서 수행에 도움을 주는 기억
 - 고전적조건화, 절차기억, 비연합적학습, 인식표현체계

3) 기억의 상호관계



4) 배들리(Baddely)의 작업기억 모형



다. 메타인지(Metacognition)

1) 메타인지

- Meta cognition : 고차원 + 인지
- 자신의 생각에 대해 판단하는 능력
- 상위인지라고도 함
- 경험과 자기 성찰을 통해서 개발됨

2) 메타인지의 구성 요소

- 목표 기술하기
- 프로세스 기술하기
- 프로세스 모니터링
- 모니터 배치

3) 메타인지와 학습

- 학습에서의 메타인지
 - 학습 행동 전반을 스스로 되돌아보고 문제점을 파악해 더 나은 학습활동을 하는 능력으로 나타남
- “IQ는 성적의 25% 정도만 설명해 주지만, 메타인지는 성적의 40% 정도를 설명해 준다.” 베인만(Bainman)
 - ➡ 메타인지능력은 적절한 훈련을 통해 충분히 향상시킬 수 있음
- 우등생과 열등생의 메타인지 사용
 - 숙명여대 교육심리학과 송인섭 교수
 - 우등생
 - 공부하면서 끊임없이 계획과 실행, 조정, 평가의 과정을 거침
 - 자기만의 학습방법을 찾고 발전시킴
 - 열등생
 - 메타인지를 좀처럼 사용하지 않음

4) 메타인지를 활용한 학습법

- 목표설정과 계획
 - 목표 : 기말고사 95점 이상
 - 계획 : 하루 4시간씩 5일간 공부
- 모니터링
 - 학습한 내용을 잘 이해하고 있는가
 - 공부한 내용 요약하기
 - 이해가 안되는 부분이 있는가
 - ‘?’로 표시하고 친구나 교수에게 묻기
 - 어떤 용어를 나중에 기억할 수 있겠는가, 어떻게 암기할 것인가
 - 암기법 만들기

- 암기가 충분히 되었는가
 - 예상문제 출제하여 시험보기
- 통제
 - 게임이나 TV시청 금지
 - 수립한 학습 계획대로 실행하기
 - 학습 시 타이머로 시간 통제하기

5) 메타인지와 자기성찰

- 전전두엽
 - 계획, 예측, 전략 등 고도의 인지 기능을 처리함
 - 메타인지와 깊은 관련이 있음
- 업무 처리와 메타인지
 - 내가 할 수 있는 일인가?
 - 오늘의 할일은?
 - 내가 처리해야할 일인가?
- ☞ 메타인지를 우선으로 함
- 메타인지 - 자기 성찰
- 코칭 - 알아차림

【Quiz】

Q1. 다음은 무엇에 대한 설명인가?

- 자전적 사건들(시간, 장소, 감정, 지식)에 관한 기억
- 어느 특정 시간과 장소에서 일어났던 과거의 개인적인 경험의 모음

Q2. 아래의 빈 칸에 적절한 단어는 무엇인가?

유사한 사건의 반복이 신경회로에 공통의 패턴을 형성하고, 그 범주화된 공통 패턴이 바로 사건의 의미가 된다. 그래서 일화기억은 시간이 지나면서 서서히 () (으)로 농축된다.

Q3. 다음은 무엇에 대한 설명인가?

발달심리학자인 존 플라벨(J. H. Flavell)에 의해 만들어진 용어로서 '자신의 생각에 대해 판단하는 능력'을 말한다.

【Learning Theorem】

- ▶ 기억은 크게 단기기억과 장기기억으로 나눌 수 있는데 장기기억은 서술기억과 비서술 기억으로 나뉘며, 서술기억은 일화기억과 의미기억, 비서술기억은 절차기억, 인식표현 체계, 고전적 조건화, 비

연합적 학습으로 나뉨

- ▶ 일련의 사건이 시간 순으로 배열되면 사건 사이의 순서화 된 맥락에서 인과관계에 대한 의식이 생겨나고, 사건의 인과적 관계가 사건의 맥락이 되며, 곧 사건의 의미가 됨
- ▶ 존 플라벨에 의해 만들어진 메타인지는 한 단계 고차원을 의미하는 ‘메타(meta)’와 어떤 사실을 안다는 뜻의 ‘인지(cognition)’를 합친 용어로, '자신의 생각에 대해 판단하는 능력'을 말함
- ▶ 메타인지는 자기 성찰 능력과 깊은 관계가 있는데, 이는 코칭에서도 매우 필요한 역량으로 코칭 장면에서 가장 필요한 것이 현재 상태를 파악하는 알아차림(Awareness)이기 때문임

생각더하기

- 뉴런의 기능과 시냅스의 원리를 적용하여 효율적인 학습방법을 연구해 보시기 바랍니다.
- 성적과 업무에 IQ보다 더 큰 영향을 미치는 메타인지를 훈련하는 방법은 무엇이 있는지 알아보시다.

제2강 코칭심리학의 이해

학습목표

- ▶ 코칭의 유사영역인 상담, 컨설팅, 멘토링, 퍼실리테이션과의 차이를 설명할 수 있습니다.
- ▶ 목적과 접근 방식, 주제와 초점에 따라 코칭을 분류할 수 있습니다.
- ▶ 코칭의 핵심요소와 당면과제에 대해 토론할 수 있습니다.

1. 코칭의 이해

가. 코칭의 유사영역

1) 조력분야

- 타인의 문제를 해결하거나 원하는 목표를 달성하도록 도와주는 영역
- 코칭과 유사한 조력분야
 - 상담
 - 심리치료
 - 컨설팅
 - 멘토링

2) '대상'과 '접근법' 측면의 차이점

구분	특징	멘토링과 차이점
카운슬링	<ul style="list-style-type: none"> ■ 건강하지 못한 사람을 대상으로(help) ■ 과거에서 원인을 찾아 심리적 치유에 중점 (과거지향적) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 건강한 사람을 대상으로(support) ■ 원하는 것을 찾아 행동 변화에 중점 (미래지향적)
컨설팅	<ul style="list-style-type: none"> ■ 해당 분야 전문가가 현 상황의 문제점을 관찰·분석하여, ■ 문제의 해결 방안과 바람직한 방안을 제시 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 피코치자 스스로 문제를 발견하여 해결하도록 서포트
멘토링	<ul style="list-style-type: none"> ■ 인생의 선배로서 지식·정보·지혜를 나누어 주어, ■ 멘토를 닮아가도록(모델역할) 지도 (수직적 관계) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 스스로 자신의 강점을 발견하고, ■ 개성을 지닌 독립 존재로 성장
퍼실리테이션	<ul style="list-style-type: none"> ■ 조직원의 상호작용을 촉진하여 당면 문제를 해결 ■ 문제의 해결에 중점을 둠 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 문제 해결뿐만 아니라 고객의 성장에 초점을 둠

3) 상담과 코칭의 차이점

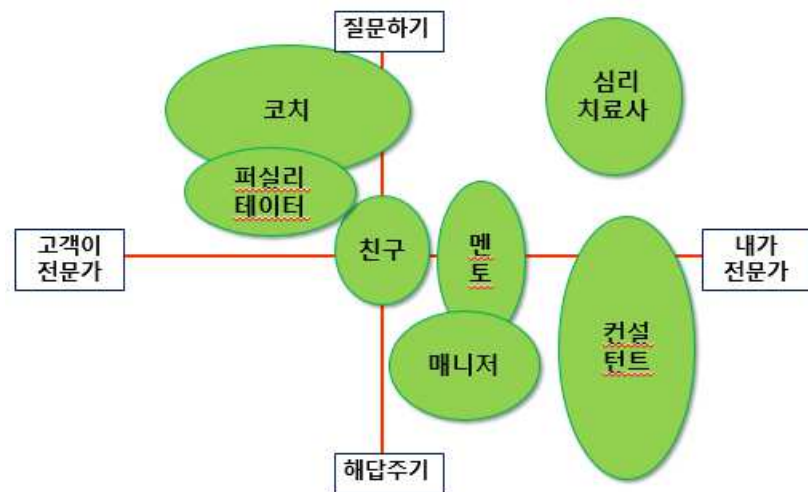
■ 상담

- 인본주의 상담 : 인간 본성에 대한 관점
- 내담자가 현재 겪고 있는 심리적 문제를 해소하고 이전의 안정된 상태로 회복하는 것을 우선적인 목표로 함

■ 코칭

- 현재 이슈의 해결을 넘어 장기적이고 지속적인 변화와 성장을 위한 토대를 구축하는 것을 목표로 함
- 새로운 변화와 성장을 지향

4) '전문가로 인정하기'와 '질문하기'의 기준에 따른 분류



나. 코칭의 분류

1) 목적과 접근 방식에 따른 분류

분류	기술 코칭	성과 코칭	개발 코칭
목적	특정한 기술 세트를 개발	특정기간 내에 기대하는 수준으로 성과를 달성	리더십이나 팀원의 역량 개발
접근 방식	<ul style="list-style-type: none"> ■ 기술 습득 과정을 모니터링하고 피드백 함 ■ 때로는 코치가 기술 습득에 필요한 롤 모델이 되기도 함 	<ol style="list-style-type: none"> ① 목표설정 ② 장애요인 극복 ③ 성과 평가 ④ 모니터링 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 기술 코칭이나 수행 코칭에 비해 고객의 객관적 자기인식과 성찰을 중요시 함 ■ 개인의 성향과 가치를 고려한 맞춤형이 요구됨

2) 주제와 초점, 맥락에 따른 분류

분류	라이프 코칭	커리어 코칭	기업 코칭
초점	개인의 이슈와 개인 자신에 초점	개인과 조직의 직업 선택과 경력관리 개발에 초점	조직에서 책임과 권한을 가진 임원을 대상
목적	개인의 인생 전반에 걸친 문제의 해결	직업과 경력과 관련된 문제의 해결	임원의 리더십 개발 및 직원의 역량 개발과 성과향상
주요 주제	<ul style="list-style-type: none"> ■ 새로운 역할과 발달 과업 ■ 스트레스 대처법 ■ 삶의 방향성과 의미 찾기 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 직업 선택 ■ 자기 개발 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 리더십 개발 ■ 성과 향상

다. 코칭의 정의와 핵심 요소

1) 휘트모어(Whitmore)

- 코칭은 개인의 잠재력을 펼쳐서 수행을 극대화하는 것이다. 코칭은 사람들을 가르치기보다는 학습하는 것을 도와주는 것이다.

2) 도우니(Downey)

- 코칭은 개인의 수행, 학습 그리고 개발을 촉진시키는 예술이다.

3) 허드슨(Hudson)

- 코칭은 변화와 성장을 촉진시키는 기능을 한다.

4) 그랜트(Grant)

- 코칭은 문제를 분석하기보다는 해결책을 찾는데 초점을 두고 피코치가 심각한 정신병리나 정서적인 고통이 없다는 가정 하에 이루어지며, 상호 협력하여 목표를 설정하고 피코치의 학습을 촉진하는 것이다.

5) 김은정

- 코칭은 코치와 피코치 간 협력관계를 기초로 피코치의 자원과 잠재력을 최대한 활용하여 피코치가 원하는 방향으로의 변화와 성장을 이룰 수 있도록 지원하는 전문적 과정이다.

6) 코칭

- 코치와 피코치가 상호 수평적 파트너 관계를 맺고,
- 피코치의 내면의 힘과 자원을 활용하여
- 변화와 성장을 이루고, 이 과정을 통해
- 문제를 해결하고 원하는 것을 성취할 수 있도록 지원하는 전문적 과정

⇒ 코칭을 효과적으로 운영할 수 있는 코칭 기술과 지식을 갖춰야함을 의미

라. 코칭 산업의 현황

1) 코칭 산업의 특성

- 실무 중심으로 발전해 온 조력분야
 - 실무에서 경험적으로 효과를 확인한 방법과 기술들이 계승되어 활용되고 있는 전문 분야
 - 현재 코칭 실무에서 활용되고 있는 방법론의 이론적 근거를 갖추는 것이 우선적으로 필요함
- 단기간에 급속도로 확장 및 성장
 - 급격하게 시장이 확대되면서 코치의 수가 급증
 - 이에따라 상업적 인증교육 기관을 통해 수 많은 코치가 배출되어 활동하고 있음
- 단일 전문 집단의 부재
 - 전문 코칭은 다양한 학문 분야와 전문 직업과 연계되어 진행되고 있음
 - 장점 : 코칭에 다양한 방법론과 접근을 흡수하여 통합적으로 활용이 가능함
 - 단점 : 전문성과 명확한 근거가 부족할 수 있음

2) 코칭의 당면 과제

- 이론적 근거와 틀 마련
 - 오랜 실무 경험을 타당화할 수 있는 학문적인 작업이 절실히 필요함
 - 심리학, 뇌과학의 이론적 근거가 필요함
- 객관적 연구 수행
 - 현재 수많은 코칭 사례의 효과를 체계적으로 분석하는데 제한점이 많음
 - 제대로 된 평가와 연구를 위해서는 검증되고 합의된 평가 틀이 필요함
- 체계적인 코치 양성
 - 코칭이 조력 전문 분야로서 지속적인 발전을 꾀하기 위해서는 코칭 교육과 전문코치 훈련의 질적 제고가 중요함
 - 존 휘트모어

“너무나 많은 사례에서 코치들이 코칭의 토대가 되는 성과관련 심리학 원리 (performance- related psychological principles)를 충분히 이해하지 못하고 있다. 심리학 원리들에 대한 이해 없이 코칭을 작동시키고 질문과 같은 행동을 수행할 수 있을지 모르나 의도한 결과를 얻을 수는 없을 것이다.”

【Quiz】

Q1. 아래의 빈 칸에 적절한 단어는 무엇인가?

코칭은 새로운 () 와(과) () 을(를) 지향한다는 점에서 상담과 차이가 있다.

Q2. 다음은 무엇에 대한 설명인가?

고객의 객관적 자기인식과 성찰을 중요시하며, 개인의 성향과 가치를 고려한 맞춤형이 요구된다.

Q3. 코칭의 당면과제에 해당하지 않는 것은?

- ① 유사 영역과의 차별화
- ② 이론적 근거와 틀 마련
- ③ 객관적 연구 수행
- ④ 체계적인 코치 양성

【Learning Theorem】

- ▶ 상담은 코칭과 유사한 영역이나, 상담은 내담자가 현재 겪고 있는 심리적 문제를 해소하고 이전의 안정된 상태로 회복하는 것이 우선적인 목표인 반면, 코칭은 현재 이슈의 해결을 넘어 장기적이고 지속적인 변화와 성장을 위한 토대를 구축하는 것을 목표로 함
- ▶ 코칭을 목적과 접근 방식에 따라 분류하면, 특정한 기술세트를 개발하는 기술 코칭, 특정기간 내에 기대 수준으로 성과를 달성하는 수행 코칭, 리더십이나 역량개발을 하는 개발 코칭이 있음
- ▶ 코칭을 주제와 초점에 따라 분류하면, 개인의 인생 전반에 걸친 문제를 해결하는 라이프 코칭, 직업이나 경력과 관련된 문제를 해결하는 커리어 코칭, 임원의 리더십이나 역량개발을 위한 기업코칭이 있음
- ▶ 코칭 산업의 당면과제는, 첫째로 이론적 근거와 틀을 마련하는 것, 둘째는 코칭의 효과와 작동 원리를 객관적으로 밝히는 것, 셋째는 체계적으로 코치를 양성하는 것이라고 할 수 있음

2. 근거기반 코칭

- ✓ 왜 코칭이 변화와 성장에 효과적인가?
- ✓ 사람들은 코칭에서 어떤 변화를 경험하고 어떻게 자신이 원하는 변화를 얻는가?
- ✓ 변화의 원리는 무엇인가?
- ✓ 코칭 스킬은 변화과정에서 어떤 기능을 하는가?
- ☞ 코칭에 심리학적 이론과 기법을 도입

가. 코칭의 전문성

- 1) 이론과 실무의 선순환적 발달과정
 - 심리학 이론과 연구를 토대로 기법 개발
 - 현장에서 활용
 - 과학적 검증

- 새로운 근거 탄생
 - 새로운 이론, 모델 개발
- 2) 과학자-실무자 모델 (scientist - practitioner model)
- 임상심리학자의 전문성 훈련에 있어서 이론과 연구, 실무가 통합되어 교육이 이루어져야 함을 강조한 모델
 - 상담 및 심리치료 분야에서도 전문가 훈련 모델로 널리 적용되고 있음
- 3) 코칭의 진화 과정
- "코치 개개인의 역량과 열정으로 코칭 기법을 개발하고, 코칭을 진행해 온 세대를 넘어서 고객의 다양한 기대와 요구에 맞추기 위한 변화가 필요한 시점에 이르렀다." - 카우프만(Kauffman), 스쿨러(Scouler)
 - 심리학과 뇌과학의 원리에 근거를 두고 코칭에 관한 다각적인 검증과 연구가 이루어져야 함
- ⇒ 코칭의 전문성 확보 : 근거기반 코칭
- 4) 코칭의 전문성이란?
- 코칭의 작동 원리와 기능을 이해하고, 관련된 이론과 지식을 활용할 수 있는 능력
 - 코칭 실무에 대한 통제력을 갖추고 있는 것
 - 코칭에 대한 메타인지 능력
 - 피코치의 개인적 성향과 요구에 대한 이해를 토대로 하는 최적의 맞춤형 코칭 능력

나. 근거기반 코칭

- 1) 근거기반 코칭의 목표
- 코칭과 관련된 최신 근거들을 코칭에 적절하게 활용함으로써 최적의 코칭 결과를 얻는 것
- 2) 근거기반 코칭의 특징과 효과
- 과학적으로 검증된 이론과 기법을 사용
 - 코칭 과정을 이해하고 인과관계를 탐색할 수 있게 해줌
 - 일정 수준의 효과를 기대할 수 있고, 최소한의 성과를 보장함
- 3) 근거기반 코칭
- 근거 : 과학적으로 검증된 이론과 지식
 - 뇌과학, 행동과학, 임상심리학, 상담심리학, 인지심리학, 사회심리학
 - 근거 : 객관적인 자료도 활용할 수 있음
 - 리더십 개발을 위한 코칭 : 다면 진단 결과
 - 기업 코칭 : 경영학, 조직심리학
 - 건강 코칭 : 의학적 지식, 학습심리학
 - 라이프 코칭 : 발달심리학

다. 코치들이 자주 사용하는 심리 이론

- 1) 코칭심리학자들이 이용하는 접근법들
(강의 콘텐츠 그래프 참조)

라. 코칭심리학의 등장

- 1) 콜만 그리피스(Coleman R Griffith)
 - 코칭심리학 용어를 최초로 사용
 - 일리노이 대학교 육상 경기 연구 실험 의뢰 분야
 - 진정한 심리학적 사실 및 이론의 발견
 - 운동의 스킬과 마음가짐에 관련된 인간 행동에 관한 사실 발견
 - 코칭방법의 효율성을 높이는 방법
 - The Psychology of Coaching(1926) 저술
 - 관중, 스포츠 스타가 코칭이 지나친 경우의 문제
 - 정체가 운동선수를 다루는 문제
 - 학습의 규칙
- 2) 앤서니 그랜트(Anthony Grant)
 - <코칭심리학>을 시드니 대학교 정식 학과로 개설 주도
 - 코칭심리학의 시대 도래 선포
 - 세계 각국의 대학에 코칭심리학과가 개설됨

마. 코칭심리학의 정의

- 1) 성인학습과 심리학 접근법을 토대로 한 코칭모델로 개인의 삶과 일의 영역에서 안녕과 성과를 높이는 것 (Grant, 2002)
- 2) 코칭에 대한 이해를 높이고 실무 역량을 증진시키기 위해 코칭 현상에서 나타나는 행동, 인지, 정서에 관한 과학적 연구 (Passmore, 2010)
- 3) 심리학
 - 인간의 행동과 정신과정을 과학적으로 연구하는 학문
 - 코칭 현상을 심리학적으로 연구 하는 것 = 연관된 동기, 인지 및 행동을 체계적으로 연구하는 것
 - 하지만 아직 코칭심리학 고유의 이론과 모델은 정립되지 않은 상태

바. 코칭의 심리학이란

- 1) 코칭의심리학
 - 심리학의 관점으로 코칭을 이해하고 이를 기초로 코칭의 틀을 구성하는 것
 - "코칭을 어떻게 하는 것인가?" vs. "코칭이 어떻게 작동 하는가?"

- 코칭 장면에서 경청이나 질문의 기술이나 방법이 아닌
- 피코치의 변화가 어떻게 이루어지고 있는지에 관해 중점을 두는 것

【Quiz】

Q1. 다음은 무엇에 대한 설명인가?

임상심리학자의 전문성 훈련에 있어서 이론과 연구, 실무가 통합되어 교육이 이루어져야 함을 강조한 모델

Q2. 코칭의 전문성에 해당하지 않는 것은?

- ① 코칭의 작동 원리와 기능을 이해하고 활용할 수 있는 능력
- ② 코칭 실무에 대한 통제력을 갖추고 있는 것
- ③ 코칭에 대한 메타인지 능력
- ④ 피코치의 개인적 성향보다는 인간의 보편적 가치관을 활용하는 능력

Q3. 근거기반 코칭의 특징과 효과가 아닌 것은?

- ① 과학적으로 검증된 이론과 기법을 사용
- ② 코칭 과정을 이해하고 인과관계를 탐색할 수 있게 함
- ③ 일정 수준의 효과를 기대할 수 있고, 최소한의 성과를 보장함
- ④ 현장에서 경험한 것을 기반으로 하여 늘 일정한 효과를 냄

【Learning Theorem】

- ▶ 코치 개개인의 폐쇄적인 시스템에서 벗어나 심리학과 뇌과학의 원리에 근거를 두고 코칭에 관한 다각적인 검증과 연구가 이루어져야 하며, 코칭의 전문성 확보는 바로 근거기반의 코칭이라 할 수 있음
- ▶ 코칭의 전문성이란, 코칭의 작동 원리와 기능을 이해하고 활용할 수 있고, 코칭 실무에 대한 통제력을 갖추고 있으며, 피코치의 개인적 성향과 요구에 대한 이해를 토대로 하는 맞춤형 코칭 능력이라고 할 수 있음
- ▶ 코칭은 상담심리 분야의 많은 이론과 기법을 사용하고 있지만 이러한 접근은 코칭에 이들을 접목시켜 사용한다는 것이지 이들을 합한 것이 곧 코칭심리학을 의미하는 것은 아님
- ▶ 코칭의 심리학은 심리학의 관점으로 코칭을 이해하고 이를 기초로 코칭의 틀을 구성하는 것으로, ‘코칭을 어떻게 하는 것인가?’에서 ‘코칭이 어떻게 작동되는가?’로 초점을 바꾸어야 함

3. 코칭의 심리학 활용

가. 코칭의 심리학적 접근

- 1) 코칭 실무의 틀
 - ‘고객의 이슈에 적합한 탐색 질문을 어떻게 할 것인가’에 관한 것
- 2) 질문의 작동 원리와 효과
 - 고객의 이슈를 탐색하는데 적합한 원리와 근거를 관련 학문의 이론과 연구결과를 활용하여 설명하는 것
- 3) 코칭에 심리학을 활용하는 방법
 - 인간의 사고, 감정, 행동에 대한 검증된 지식을 토대로 코칭기법 개발
 - 관련된 심리학 이론과 진단도구 활용
 - 피코치의 개인특성에 대한 통합적인 이해를 토대로 변화와 성장을 도움
 - 변화와 관련된 이론을 토대로 변화과정을 이해하고 분석

나. 심리학 기반의 코칭 모델

"성장지향 패러다임을 토대로 독특성을 지닌 개인의 자기 성찰을 촉진하여 주도적인 변화와 성장을 전문적으로 지원하는 과정“ (김은정, 2016)

관점	내용
성장 지향	성장 욕구를 자극하고 수용
전체론적	이슈가 아닌 사람에 초점을 맞춤
주도성 증진	자율적 선택과 결정에 권한을 부여
변화 촉진	변화에 핵심요소를 활용하여 변화를 촉진 <ul style="list-style-type: none"> ■ 동기 관리 : 변화 준비도를 점검하고 전략을 수립 ■ 목표 관리 : 목표를 향한 자기 조절 과정을 도와줌 ■ 실행 관리 : 변화를 가로막는 저항 요인을 확인
성장 잠재력 구축	변화를 넘어 지속적 성장의 토대를 구축

1) 성장지향 관점

- 성장 동기
 - 긍정적이고 바람직한 방향으로 나아가고자 하는 욕구
- 성장지향 패러다임 : 피코치를 바라보는 코치의 관점
 - 사람들은 누구나 성장 욕구를 가지고 있음

- 사람들은 각자 자신의 가치 혹은 바람과 연관된 변화와 도전을 추구함
- 사람들은 변화와 도전에 필요한 잠재적 자원을 지니고 있음
- 인간은 잠재력을 발현하고 자아실현을 이루고자 하는 욕구를 타고 났다. (아이브러함 매슬로)
- 모든 인간은 자아실현 경향성이 있으며, 이를 잘 발휘하게 하기 위해서는 무조건적 긍정수용, 공감적 이해가 필요하다. (칼 로저스)
- 코칭
 - 결핍 동기가 아닌 성장동기에 초점을 둠
 - 상담, 심리치료와 구별되는 특징 중 하나

2) 전체론적 관점

- 코칭의 초점
 - 피코치의 이슈
 - 현재 당면한 해결과제
 - 새로운 목표
 - 어떻게 변화해야 하는가?
 - 이슈가 아닌 사람에 초점을 맞추는 것
 - 충분히 기능하는 인간으로서 피코치자를 바라보는 것

3) 주도성증진 관점

- 코칭
 - 사람들이 스스로 자신에게 중요한 선택과 결정을 할 수 있도록 격려하고, 주도적인 변화과정을 촉진함
- 필요조건
 - 코칭 대화의 중심이자 초점은 피코치여야 함
 - 변화의 방향은 피코치가 원하는 것이어야 함
 - 목표 설정과 이를 달성하기 위한 방법을 선택할 때 최대한 선택권이 부여되어야 함
- 자기결정성 이론
 - 변화에 필요한 동기를 스스로 유발하고 변화를 자기(self)와 통합해 나가는 과정
 - 핵심 개념 : 내적동기
 - 자율성
 - 유능감
 - 관계욕구

4) 변화촉진 관점

- 변화촉진 과정
 - 개인이 원하는 목표를 달성하기 위해 변화 필요성을 인식하고 목표 설정 및 실행계획을 수립하여 실행에 옮기는 과정
- 변화촉진 과정의 과제와 기법

목적	주요 과제	관련 기법
동기 관리	변화 필요성 인식 돕기	정서경험을 활용하여 동기 유발
	준비도 점검하기	준비도에 따른 전략 수립
목표 관리	목표 정교화하기	목표의 개별화, 맥락화, 구체화 작업
	실행 계획 수립하기	SMART원칙 활용하기
실행 관리	내적 저항요인 다루기	양가감정 다루기
		암묵적 가정 점검하기
	외적 통제요인 다루기	행동에 대한 기능적 분석하기
		행동 변화 모니터링 및 피드백 하기

■ 동기 관리

- 변화의 필요성 인식
- 변화 준비도 점검
- 행동변화에 대한 초이론 모델(transtheoretical model)
 - 전속고 단계 > 숙고 단계 > 준비 단계 > 실행 단계 > 유지 단계

■ 목표 관리

- 목표의 기능
 - 변화 과정에서 새로운 동기를 유발하고 유지시켜줌
 - 코칭의 성과를 객관적으로 평가하는 기준이 됨
- 목표의 종류
 - 접근목표
 - 회피목표
- 좋은 목표의 조건
 - 도전적이고 구체적이며 적정 수준의 난이도를 갖춰야 함
- 목표 정교화 하기
 - 개별화
 - 맥락화
 - 구체화
- 실행 계획 수립하기 : SMART 원칙
 - Specific(구체적인)
 - Measurable(측정 가능한)
 - Achievable(성취 가능한)
 - Realistic(현실적인)
 - Time-Bound(기한이 정해져 있는)

■ 실행 관리

- 내적 저항요인 다루기
 - 계획한 대로 행동하지 못하게 만드는 내면의 생각과 감정들
양가감정, 암묵적 가정
 - 양가감정이 유발되는 상황

- ① 변화에 대한 정보가 부족하거나 목표달성시의 모습이 불명확한 경우
- ② 현상 유지 이득을 변화 이득보다 더 크게 지각하고 있는 경우
- ③ 변화 가능성에 대한 기대감이 낮은 경우
- 암묵적 가정
- 저항요소 중 우리가 쉽게 인식하지 못하는 숨겨진 요소
- 외적 통제요인 다루기
- 행동에 대한 기능적 분석
- 행동의 연결고리 끊기

5) 성장잠재력

- 코칭의 궁극적 지향점
 - 변화를 넘어 지속적인 성장을 하는 것
 - 관련 영역에 성공 경험과 노하우를 확대 적용하고 또 다른 도전을 꿈꿀 수 있도록 동기를 북돋아 주어야 함
- 코칭의 진정한 성과
 - 새로운 지식과 경험 + 자기(self)
- 변화에 대한 통제력 증진
 - 자신의 변화된 모습의 원인을 이해하고 싶어하고, 이후에도 계속해서 새로운 변화를 피할 수 있는 능력을 키우고자 하는 것
 - 성공 경험을 점거하고 자원을 확인하며, 성공 경험의 확장을 도와야 함
- 변화와 관련된 자기성찰 증진
 - 행동변화와 연관된 내·외적 요소와 변화를 점검
 - 행동의 유발 여부에 영향을 주는 다양한 요소를 확인하고 특정 행동을 통제
 - 성공경험을 지속시키고 새로운 변화를 위한 토대를 구축하기 위한 과정
 - 성공 경험에 대한 체계적인 분석과정을 통해 개인의 성장자원을 확보하고 변화에 필요한 장치 마련
- 성장 동력의 확보
 - 변화 과정에서 확실한 유능감을 경험할 수 있도록 도움
 - 성취에 대한 개인적 의미부여를 할 수 있도록 도움
 - 성장 동기를 스스로 유발하고 변화를 주도적으로 이끌어 가는 준비를 도움

【Quiz】

Q1. 다음 중 변화에 핵심요소를 활용하여 변화를 촉진 것에 해당하지 않는 것은?

- ① 동기 관리 : 변화 준비도를 점검하고 전략 수립
- ② 목표 관리 : 목표를 향한 자기 조절과정을 도와줌
- ③ 실행 관리 : 변화를 가로막는 저항 요인을 확인
- ④ 결과 관리 : 결과를 이루기 위한 성공 요인을 도출

Q2. 다음 중 성장지향 패러다임에 해당하지 않는 것은?

- ① 사람들은 누구나 성장 욕구를 가지고 있다.
- ② 사람들은 각자 자신의 가치 혹은 바람과 연관된 변화와 도전을 추구한다.
- ③ 사람들은 변화와 도전에 필요한 잠재적 자원을 지니고 있다.
- ④ 사람들은 자신이 할 수 있는 것과 없는 것을 구분할 수 있다.

Q3. 아래의 빈 칸에 적절한 단어는 무엇인가?

코칭은 () 이(가) 아닌 () 에 초점을 맞추어야 한다.

Q4. 다음 중 주도성증진 관점에 해당 하지 않는 것은?

- ① 코칭 대화의 중심이자 초점은 피코치여야 한다.
- ② 변화의 방향은 피코치가 원하는 것이어야 한다.
- ③ 피코치의 성장은 코치가 볼 때 합리적인 방향이어야 한다.
- ④ 목표 설정과 이를 달성하기 위한 방법을 선택할 때 최대한 선택권이 부여되어야 한다.

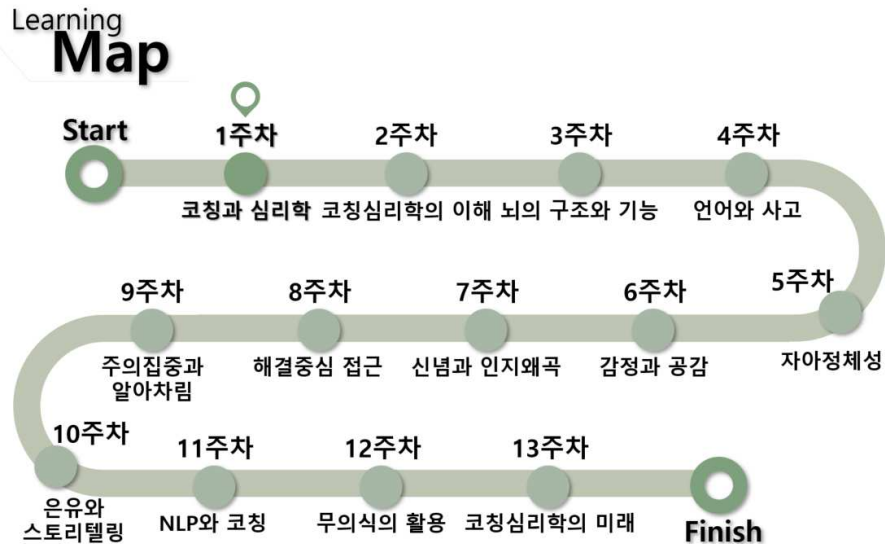
【Learning Theorem】

- ▶ 심리학 기반의 코칭이란 성장지향 패러다임을 토대로 독특성을 지닌 개인의 자기 성찰을 촉진하여 주도적인 변화와 성장을 전문적으로 지원하는 과정을 말함
- ▶ 심리학 기반의 코칭 모델의 관점에는, 성장지향 관점, 전체론적 관점, 주도성 증진 관점, 변화촉진 관점, 성장잠재력 구축의 관점이 있음
- ▶ 자기 결정성 이론의 핵심 개념은 동기유발의 원천이 개인 내부에 있다는 내적 동기이며, 내적 동기는 세 가지 기본 욕구 즉, 자율성, 유능감 그리고 관계 욕구가 충족될 때 증가함
- ▶ 코칭에서 목표의 기능은, 변화 과정에서 새로운 동기를 유발하고 코칭의 성과를 객관적으로 평가하는 기준이 되며, 좋은 목표의 조건은 도전적이고 구체적이며 적정 수준의 난이도를 갖춰야 함

생각더하기

- 근거기반의 코칭 관점으로 현재 자신이 당면한 문제에 대해 셀프 코칭을 해보고, 어떤 변화가 있는지 느껴봅시다.
- 실행계획 수립을 SMART 원칙에 따라 작성해보고, 기존의 방식과 어떤 차이점이 있는지 비교해 봅시다.

제1강 코칭심리학의 개요



학습목표

- ▶ 인간의 행동에 영향을 미치는 내면의 구조와 기능에 대해 설명할 수 있습니다.
- ▶ 코칭에 영향을 미친 학문이 무엇인지 살펴보고, 심리학과와의 관계를 설명할 수 있습니다.
- ▶ 코칭의 형성에 큰 영향을 미친 심리학자들의 핵심 이론과 사상을 나열할 수 있습니다.

1. 인간 내면의 이해

가. 코칭의 정의

1) 국제코칭연맹(ICF)

- 인생, 경력, 비즈니스와 조직에서 뛰어난 결과를 달성할 수 있도록 도와주는 지속적이며 전문적인 관계

2) 한국코치협회(KCA)

- 개인과 조직이 잠재력을 극대화하여 최상의 가치를 실현할 수 있도록 돕는 수평적 파트너십
- 3) 잠재력을 발견하고 끌어내어 실행하고, 개인과 조직이 원하는 목표를 달성
- 4) 좋은 성과를 얻기 위해서는?
 - 목적 달성을 위한 행동 O
 - 방해하는 행동 X
 - 행동의 변화를 이끌어 내야 함
- 5) 코칭이란
 - 인간의 행동을 변화시키는 것
 - 내면의 변화가 선행되어야 함
 - 감정, 생각, 신념, 욕구의 변화

나. 성취의 원리

- 1) (그림은 강의 콘텐츠 참조)
 - 현재 => 미래
 - 현재상태 => 목표
 - 성장, 변화, 행동, 자원
- 2) What do you want?
- 3) What stops you?

다. 인간의 내면이란

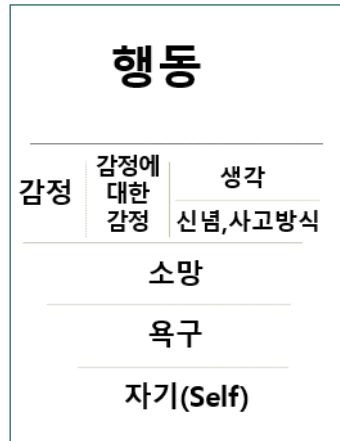
- 1) 인간의 내면
 - 행동의 이면에 있는 인간의 뇌-심리 기능
- 2) 심리는 뇌의 작용에 의해서 발생하는 현상이므로 뇌의 작동원리에 대한 이해가 선결되어야 함
- 3) 인간 내면에 대한 이해는 뇌과학 관점과 심리학 관점으로 접근함
- 4) 뇌과학 관점
 - 뇌의 구조와 기능에 의한 접근
- 5) 심리학 관점
 - 실험과 관찰에 의한 접근

라. 뇌의 구조와 기능

- 1) 상위 뇌(대뇌피질) : 이성적인 기능, 영장류의 뇌
- 2) 중위 뇌(변연계) : 감정, 욕구 처리 기능, 포유류의 뇌
- 3) 하위 뇌 : 본능적이고 생리적인 기능, 파충류의 뇌

마. 인간 내면의 빙산 모형

1) 사티어의 빙산메타포 (그림은 강의 콘텐츠 참조)



2) 심리학자들은 오래전부터 보이지 않는 인간의 내면구조를 빙산에 비유하여 설명함

3) 인간의 행동은 내면의 다양하고 복잡한 심리적, 생리적 상호작용을 거쳐서 표출됨

【Quiz】

Q1. 한국코치협회(KCA)의 코칭의 정의는 무엇인가?

Q2. 다음 빈 칸에 들어갈 알맞은 말은?

인간의 행동은 내면의 다양하고 복잡한 심리적, 생리적 상호작용을 거쳐서 나오게 된다. 따라서 인간의 행동에 대한 올바른 이해를 위해서는 () 가(이) 선행되어야 한다.

Q3. 다음 중 잘못된 설명을 고르시오

- ① 인간의 뇌는 상위 뇌, 중위 뇌, 하위 뇌로 구성되어 있다.
- ② 인간의 감정과 욕구는 전적으로 중위 뇌가 처리한다.
- ③ 인간의 이성적인 기능은 상위 뇌에서 처리한다.
- ④ 인간의 생존에 관련된 처리는 주로 하위 뇌에서 처리한다.

【Learning Theorem】

- ▶ 인간의 내면이란 행동의 이면에 있는 인간의 심리 상태를 말함
- ▶ 인간 내면에 대한 이해는 뇌과학 관점과 심리학 관점으로 접근할 수 있음
- ▶ 뇌는 세 개의 층으로 구분하여 볼 수 있으며, 상위 뇌는 이성적인 기능, 중위 뇌는 감정과 욕구를 처리하는 기능, 하위 뇌는 본능적이고 생리적인 기능을 처리함
- ▶ 인간의 행동은 내면의 다양하고 복잡한 심리적, 생리적 상호작용을 거쳐서 표출됨

2. 코칭과 심리학의 관계

가. 코칭에 영향을 미친 근원 학문

1) 코칭에 영향을 미친 학문에 대한 이해

- 코칭의 현재 상태와 코칭의 발전 및 가능성을 이해하는데 매우 중요함

2) 코칭

- 철학

- 세계와 인간의 삶에 대한 근본 원리를 탐구하는 학문
- 철학적 방법
 - 질문, 비판적 토론, 이성적 주장, 체계적 진술
 - 코칭의 근거와 실행에 활용

- 사회과학

- 심리학 : 12단계프로그램, 인간잠재력운동
- 언어학
- 경영
- 도제교육

- 스포츠

- 생물학 - 신경과학

나. 심리학 분야와 코칭

1) 심리학 : 인간의 내면에 관해 연구하는 학문

- 기초 심리학

- 진화심리학, 발달심리학, 생물심리학, 지각 및 인지심리학, 학습심리학, 성격심리학, 사회심리학

- 응용 심리학

- 심리학의 기초 이론들을 응용하여 실생활에 적용하는 분야
- 실제 문제를 해결하기 위한 실용적인 성향이 강함
- 임상심리학, 상담심리학, 산업 및 조직심리학, 광고심리학, 범죄심리학, 교육심리학, 건강심리학
- 코칭심리학 추가

【Quiz】

Q1. 코칭에 가장 큰 영향을 미친 학문은?

Q2. 다음 중 코칭에 영향을 미치지 않은 학문은?

철학, 사회학, 심리학, 언어학, 생물학, 신경과학, 경영학, 스포츠, 법학

Q3. 코칭 심리학은 심리학의 어느 분야에 속하는가?

【Learning Theorem】

- ▶ 코칭은 철학, 사회학, 심리학, 언어학, 생물학, 신경과학, 경영학, 스포츠, 성인교육 등 다양한 학문으로부터 영향을 받음
- ▶ 현대적 코칭은 심리학의 영향을 받은 인간 잠재력운동, 조직개발과 경력개발, 성인발달 등으로부터 직접적인 영향을 받음
- ▶ 코칭은 심리학의 기초 이론들을 응용하여 실생활에 적용하는 응용심리학의 한 분야로 볼 수 있음

3. 코칭에 영향을 준 심리학자

가. 코칭에 영향을 준 선구자

- 1) 창시자
 - 현대 코치가 채택한 주요 이론과 도구를 만들거나 촉진한 사람들
- 2) 전달자
 - 1세대 코치라고 불림
 - 창시자의 이론과 모델을 융합하여 코칭이라는 새로운 분야를 형성
- 3) 후대 코치 (현재)
 - 현재 활동 중인 코치와 연구원
- 4) 코칭에 큰 영향을 미친 심리학자
 - 알프레드 아들러, 에이브러햄 매슬로, 앨버트 엘리스, 칼 로저스, 밀튼 에릭슨, 프리츠 펄스, 리처드 밴들러 등

나. 코칭에 영향을 준 대표적 심리학자

- 1) 알프레드 아들러(Alfred W. Adler)
 - 코칭에 영향을 준 최초의 심리학자
 - 오스트리아 출신의 정신의학자이자 심리학자
 - 빈 정신분석학회를 결성하고 초대 회장을 맡았으나, 1912년 프로이트의 이론을 거부하고 분파하여 개인심리학을 창시함

- 프로이트의 원인론적 분석에서 탈피하여 목적론적 분석을 기반으로 자신의 학설을 세움
- 우월함의 추구, 육체적 허약함이 개인에게 미치는 영향, 권력의 추구, 출생순위에 따른 성격의 형성 등에 주된 관심을 둠

2) 에이브러햄 매슬로(Abraham Harold Maslow)

- 진실한 자아의 애정 어린 보살핌을 주장
- 미국의 심리학자
- 정신분석학과 행동심리학이 주류이던 심리학계에서 제3세력이라 불리는 인본주의 심리학의 창시자로 알려져 있음
- 인간을 자율적 존재로 보고 인간의 주관적 가치를 강조하며 존재론적 입장에서 인간을 이해함
- 욕구단계설로 유명함

3) 앨버트 엘리스(Albert Ellis)

- 비합리적 신념으로 인한 문제를 다루는 합리적 정서적 행동치료(REBT) 기법 개발
- 1913년 미국 출생
- 정신분석의 비효율성에 대한 불만과 동양의 철학에 영향을 받아 사고에 초점을 두는 치료법 개발
- 인간의 부적응 행동 원인
 - 상황에 대하여 개인이 가지고 있는 신념체계나 사고방식이 비합리적인 데서 유발됨
- 미국의 심리치료사들이 가장 선호하는 치료기법 중 하나인 합리적 정서적 행동치료(REBT) 기법을 개발

4) 칼 로저스(Carl Ransom Rogers)

- 비 지시적 요법인 인간중심치료 창시
- 1902년 미국 출생
- 인간중심치료 창시
- 【인간중심치료】
 - 기존의 명령적 지시적 요법이 아닌, 비지시적 요법으로 환자와의 상담을 위주로 하여 문제를 치료하는 방법
- 인간은 경험하는 유기체로서 자신을 실현화하기 위한 기본적 동기를 갖고 있다고 주장함
- 상담자가 내담자의 변화를 위해 가져야 할 필요 충분한 세 가지 태도
 - 일치성, 공감적 이해, 무조건적 존중

5) 밀튼 에릭슨(Milton H. Erickson)

- 의료 최면과 가족 치료를 전문으로 하는 정신과 의사이자 심리학자
- 1901년 미국 출생
- 최면이 금지되었던 미국 정신의학협회의 규칙을 뒤집고 최면을 공인하게 한 사람 중 하나
- 미국 임상 최면 학회를 설립하고 초대 회장 역임
- 개인의 특성에 기반을 두고 치료적인 의사소통을 해야 한다고 주장
- 창의적이고 해결책을 창출하는 무의식에 대한 접근법으로 유명하며 NLP의 탄생에 큰 영향을 미침

6) 프리츠 펄스(Fritz Perls)

- 개체를 전체장의 관점에서 통합적으로 이해
- 1893년 독일 베를린 출생
- 정신과 의사이자 정신 분석가
- 유기체 이론, 신체 이론, 장 이론, 게슈탈트 심리학, 사이코드라마, 실존철학 심지어 동양의 도가와 선사상까지 받아들임
- 개체를 여러 개의 심리적인 요소로 분할하여 분석하는 대신 전체장의 관점에서 통합적으로 이해하려고함

【알아차림(Awareness)】

- 개체가 자신의 유기체 욕구나 감정을 지각한 다음 게슈탈트로 형성하여 전경으로 떠올리는 행위
- 코칭에서 매우 중요한 개념

7) 리처드 밴들러(Rachard Bandler)

- 신경언어프로그래밍(NLP)의 창시자
- 존 그린더(John Grinder)와 함께 신경언어프로그래밍(NLP)을 창시

【NLP(Neuro-Linguistic Programming)】

- 실용심리학의 한 분야로 인간 행동의 긍정적인 변화를 이끌어 내는 기법을 종합해 놓은 지식 체계의 명칭
- 당대의 유명한 심리 치료 이론을 모방하여 간단하면서도 실용적으로 체계화
- 코칭에서 고객의 목표설정, 자원 이끌어내기, 관점전환 등에 사용됨

8) 김인수(Insoo Kim berg)

- 해결중심 단기가족치료 개발

【해결중심 단기가족치료(Solution-focused Family Therapy)】

- 내담자가 제시하는 문제 해결에 초점을 맞추어 문제를 신속하게 해결하는 치료법
- 코칭의 철학과 기술에 많은 영향을 미침
- 소크라테스식 질문법을 사용하여 고객과 함께 목표를 설정하고, 목표 달성을 위해 고객이 가진 자원을 활용하고, 고객을 전문가로 믿음
- 주요 질문법 : 예외질문, 기적질문, 척도질문, 대처질문

【Quiz】

Q1. 코칭의 아버지라고 불리는 사람은 누구인가?

- ① 알프레드 아들러(Alfred W. Adler)
- ② 칼 로저스(Carl Ransom Rogers)
- ③ 리처드 밴들러(Rachard Bandler)
- ④ 앨버트 엘리스(Albert Ellis)

Q2. 다음은 누구에 대한 설명인가?

- 창의적이고 해결책을 창출하는 무의식에 대한 접근법으로 유명함
- NLP의 탄생에 큰 영향을 미침

- ① 칼 로저스(Carl Ransom Rogers)
- ② 밀튼 에릭슨(Milton H. Erickson)
- ③ 리처드 밴들러(Richard Bandler)
- ④ 앨버트 엘리스(Albert Ellis)

Q3. 다음에서 설명하는 심리치료는 무엇인가?

- 코칭의 철학과 기술에 많은 영향을 미침
- 소크라테스식 질문법을 사용하여 고객과 함께 목표를 설정하고, 목표 달성을 위해 고객이 가진 자원을 활용하고, 고객을 전문가로 믿음

【Learning Theorem】

- ▶ 코칭에 큰 영향을 미친 심리학자는 알프레드 아들러, 에이브러햄 매슬로, 앨버트 엘리스, 칼 로저스, 밀튼 에릭슨, 프리츠 펄스, 리처드 밴들러 등임
- ▶ 알프레드 아들러는 인본주의 심리학과 코칭에 영향을 준 최초의 심리학자임
- ▶ 밀튼 에릭슨은 창의적이고 해결책을 창출하는 무의식의 정신에 대한 접근법을 개발함
- ▶ 해결중심 단기가족치료는 문제 해결에 초점을 맞추어 문제를 신속하게 해결하는 치료법으로 코칭의 철학과 기술에 많은 영향을 미침

생각더하기

- 현대 코칭의 형성에 큰 영향을 미친 '인간 잠재력 운동(Human potential movement)'에 대해 알아봅시다.
- 다음 제시어와 코칭이 어떤 차이점이 있는지 알아봅시다.
 - 상담
 - 컨설팅
 - 멘토링
 - 퍼실리테이션