감정코칭의 핵심

조벽 & 최성애

.

감정코칭 소개

감정코칭의 핵심은 매우 간단합니다.
1. 감정은 삶의 자연스런 일부이다.
2. 아이의 감정(기분)을 꾸짖지 마라.
3. 하지만 행동은 한계를 지어주어야 한다.

사람에게 감정은 날씨와 같이 자연스럽게 나타나며 비나 눈이 좋고 나쁜 게 아니듯이 좋은 감정과 나쁜 감정은 없습니다. 단, 느껴지는 감정 이후에 나타내는 행동에는 좋고 나쁨이 있습니다. 화(감정)가 나더라도 남을 폭행하는 행동은 바람직하지 않습니다. 따라서 자연스러운 현상인 감정은 받아주되 (느끼도록 허락하되) 바람직한 행동이 나오도록 선도해야 합니다.

현재 모습의 감정코칭 기법은 크게 3 시기로 발전해 왔습니다.
1. 하임 기너트 박사의 발견 (감정코칭 기본 철학)
- 아이의 행동보다 감정을 먼저 이해하라.
- 아이의 기분(감정)을 무시하지 마라.
- 행동을 문제 삼되 아이의 인격을 꾸짖지 마라.

이스라엘의 교사, 아동심리학자, 심리치료사였던 기너트 박사가 교사와 심리치료사로 현장에서 활동하면서 얻은 통찰력과 영감입니다. 기너트 박사는 자신의 경험과 많은 임상사례를 통해서 1960년대에 '부모와 아이 사이', '부모와 십대 사이', '교사와 학생 사이' 등 3부작을 집필하였고, 서양의 교육을 한 단계 높이는데 공헌을 했습니다.

2. 가트맨 박사의 연구 (과학적 실험 검증과 체계화)
- 양유자의 4가지 유형
- 감정코칭 5단계
- 초감정

원래 수학과 물리학을 전공한 후에 인간발달학과 부부치료와 부모-자녀 관계를 연구하던 가트맨 박사는 기너트 박사의 교육 철학을 가치를 재발견하여 이에 대한 효과성을 연구하였고, 그 결과 아이들의 감정에 대해서 부모들이 4가지 유형으로 반응을 하더라는 사실을 발견하였으며, 감정코칭을 어떤 특별한 재능이나 특별한 지식을 가진 전문가만이 아니라, 모든 부모님과 모든 교사들이 활용할 수 있도록, 쉽게 단계적으로 체계화를 해냈습니다.

3. 최성애.조벽 교수의 학문적 토대 형성과 세계화

- 뇌과학적, 심장과학적, 인간발달학적 설명
- 문제 행동에 대한 실질적 대처법과 도구 개발
- 감정코칭 교육 시스템화

교육자, 심리치료사, 인간발달학자인 최성애 박사와 조벽 교수는 감정코칭 5단계에 뇌, 심장, 인간발달 단계 등 학문적 토대를 구축하였고, 감정코칭의 효과성을 향상시키는 방법과 도구를 개발하여 한국 뿐 아니라 싱가포르, 중국, 필리핀, 브라질, 멕시코, 과테말라 등 여러 나라의 가정과 교육 현장의 다양한 상황에서 방대한 성공 사례를 통하여 효과성을 입증하면서 세계로 전파하고 있습니다.

감정코칭의 효과

가트맨 박사의 연구 결과에 의하여 감정코칭을 받은 아동은 여러 면에서 우수하게 된다고 합니다.

- 집중력이 우수함
- 학습능력이 향상됨
- 문제해결 능력이 우수함
- 자신의 감정 조절을 잘함
- 타인의 감정을 잘 이해함
- 또래 관계가 좋음
- 사회적 적응력이 우수함
- 새로운 변화에 능동적, 긍정적으로 대처함
- 질병에 잘 걸리지 않음
- 부모의 갈등이나 이혼의 상처에도 회복능력이 큼

따라서 감정코칭을 배운 어른(교사, 학부모)은 다음과 같은 효과를 기대할 수 있습니다.

- 학생들과의 관계가 좋아진다.
- 감정적 유대감을 형성한다.
- 학생들과 신뢰가 회복된다.
- 학생들이 공부에 집중할 수 있도록 돕는다.
- 감정적 상황에서 스스로 진정하고 조절할 수 있다.
- 문제 해결을 스스로 할 수 있게 된다.

아이와의 관계에 감정에다 초점을 맞춘 코칭법은 시대적으로 변해 온 심리학, 심리상담과 심리치료의 발전 방향과 일치하고 있습니다. 과거의 심리치료 방법은 대개 정신분석이나 행동주의에 기본을 둔 방식들이었습니다. 요즘은 정신분석에서 조금 더 발전된 대상관계라든지 행동 뿐 아니라 인지에 대해서 조금 더 치중해서 인지행동, 실존치료 등을 합니다. 하지만 앞서가는 심리치료의 경향은 뇌과학과 정서기반의 관계치료 쪽으로 발전하고 있습니다.

또 과거에는 주로 부정적인 인간의 모습을 관찰하고 분석하여 문제의 원인을 규명하고 문제

를 고쳐주는데 치중했다면 요즘은 긍정성에 좀 더 초점을 맞추고 있습니다. 그리고 뇌과학에 기반을 두고 또 아동을 한 명의 개인으로 보기 보다는 아이가 처해 있는 환경, 학교, 집, 사회 등 전체적인 큰 장(field)에서 봅니다. 결과적으로 예전과 현재에는 약물치료에 많이 의존하고 있지만 앞으로는 점점 더 생태치료라든지 통합적인 치료를 선호하게 됩니다.

또한 지능에 대한 이해도 IQ에서 정서지능으로 발전하고 있습니다. 90년간 지속된 영재에 대한 터먼 연구, 하버드대학생과 빈민촌 청년을 72년간 상대 비교한 그랜트 연구 등 장기 성공에 대한 방대한 연구 결과가 축적 되면서 1905년도에 처음 개발된 IQ에 대한 환상이 깨지게 되었습니다. 결론적으로, IQ는 지능의 일부분이고 그 밑의 저변에 관장하는 더 큰 힘은 정서지능이라고 합니다.

정서지능이 높은 사람은 자신과 타인(주변)에 대한 알아차림(특히 감정에 대한 알아차림)을 잘 할뿐만 아니라 자기 관리(특히 충동에 대한 통제나 상황변화에 대한 적응 등)를 잘 하는 사람이며, 이러한 능력은 관리 기술을 배워서 실천할 수 있다는 것입니다.

그러나 감정코칭법을 배우는 것은 자전거 타는 법을 배우는 것과 같습니다. 자전거 타는 설명은 간단합니다. 의자에 올라타서 두 손으로 핸들을 잡고 중심을 잡으면서 양발로 페달을 밟고 체인을 돌리면 된다. 누구나 잘 탈 수 있는 자전거이지만 처음 배울 때에 타는 설명만 듣고는 잘 타지지 않지요. 하지만 시행착오를 줄일 수 있는 방법은 있습니다.

감정코칭을 잘하려면 청소년의 뇌를 알아야...

모든 변화는 깨달음에서 시작합니다. 깨닫기 위해서 알아야 합니다. 양육자(부모, 교사)가 감정코칭형으로 변하기 위해서 크게 2 가지를 얻어야 합니다. 아이에 대한 새로운 인식과 자기 자신에 대한 이해입니다. 아이에 대한 이해가 필요합니다.

사춘기 아이의 두뇌를 알면 아이의 행동이 충분히 이해가 될 수 있습니다. 이 시기에 주변 어른(부모와 교사)이 어떻게 반응을 보이고 대처하는가에 따라 아이가 성숙한 어른으로 발전할 수도 있고 미성숙한 어린애로 남게 될 수도 있습니다.

청소년 시기에 뇌는 어른의 뇌와 다른 점이 많습니다.

- 사춘기의 전두엽은 발아 중이다.
- 사춘기에는 뇌세포의 연결망이 과잉 생산된다.
- 회질은 일 년 사이에 두 배로 증가한다.
- 시냅스가 너무 많아 다면적 사고를 잘 못한다.
- 만 18세까지 경험으로 강화된 뇌세포 연결망은 존속하고 나머지는 소멸된다.
- 청소년은 스스로 뇌를 창조할 능력이 있다.
- 사춘기 뇌에는 감정센터가 매우 활발해진다.
- 변연계가 무척 예민해진다. (감수성이 예민해지고, 식욕이나 성욕에 대한 욕구가 많다.)
- 사춘기 동안 세로토닌이 40% 정도 적게 나온다. 따라서 감정기복이 심해지고, 우울증과 짜증, 적대감이 증가한다.

단지 미성숙한 게 아니라 정보를 받아들이고 처리하는 방법과 과정이 다르기 때문에 청소년과 대화를 할 때 다음을 고려하면 효과가 있습니다.

- 인내심이 많은 가이드 역할을 해줄 필요가 있다.
- 실수를 통해 배울 수 있도록 허락한다.
- 어른은 관리자에서 컨설턴트로 역할을 바꾸면 효과가 있다.
- 몸으로 배우도록 체험 학습에 의존한다.
- 느낌 차원에서 말한다.

감정코칭을 잘하려면 스트레스에 대해 알아야...

아무리 청소년의 뇌가 성인의 것과 다르다는 사실을 이해하고 그들을 위해 무엇을 해야 하는지 알게 되더라도 중구난방 떠들고 철없이 날뛰는 사춘기 아이들을 대할 때, 그대로 놔두었다가는 그들의 미래가 훤하게 내다보이는 상황에서 심한 스트레스를 느끼게 됩니다. 그래서 잔소리하고 야단치고 훈계하게 되고, 그래도 통하지 않으면 벌주고, 그래도 안 되면 때리고 싶은 충동을 느끼게 됩니다. 그러니 먼저 스트레스에 대해 알고 진정할 수 있어야 합니다.

스트레스는 어른에게도 위협적이지만 사춘기 청소년들에게는 치명적일 수 있습니다. 정서적으로 불안정하고, 감정을 인지적으로 처리하지 못하는 시기에 오히려 세로토닌 감소로 감정조절이 어렵고 공격성과 우울증 사이를 쉽게 오가는 조울증과 비슷한 증상이 정상적인 상태이기 때문입니다. 즉, 스트레스를 더 흡수하기 힘든 상태이기 때문에 추가 스트레스를 받으면 쉽게 공격성 또는 도피성 행동으로 이어지게 됩니다. 마치 컵에 물이 가득 차 있는 상태에서 물 한 숟가락만 추가해도 넘치게 되는 것과 같은 이치입니다. 스트레스에 대한 과학적 원리를 알아야 합니다.

공포, 분노, 혐오 등 부정적 감정과 기쁨과 집중(몰입)은 둘 다 교감자율신경계가 작동된 고각성 상태이지만 선자는 코티솔이 분비되는 경우이고 후자는 DHEA가 생성된 경우입니다. 같은 고각성 상태여도 분노와 혐오감과 같이 부정적 감정이 유발되는 경우 스트레스 호르몬이 생성되어 장기적 지속되면 몸에 해롭지만 기쁨과 몰입 등 긍정적 감정이 유발되는 경우에는 활력 호르몬(DHEA)이 생성되기에 몸에 이롭습니다.

분노와 기쁨이 비록 같은 고각성 상태이지만 화(분노)가 난 상태에서 기쁨 상태로 이동하기 위해서는 먼저 이완(부교감 자율신경계)의 상태를 거쳐야만 합니다.

마음을 편하게 가지기 위해 가장 기본적이고 가장 먼저 해야 할 일은 충전된 부정적 감정을 낮추는 일입니다. 즉, 감정적 중립에 머물러야 합니다. 중립이란 “타임 아웃(time-out) 공간”으로 약간 뒤로 물러서서 감정을 중화시키고 많은 선택의 여지를 명확하게 볼 수 있는 여유는 갖는 것입니다.

미국 하트 매쓰 연구소에서 지난 20년 동안 해온 연구 결과, 감정적 중립 3단계가 가장 효과적임을 알게 되었습니다.

1단계: 하고 있던 반응을 잠시 멈춘 뒤, 천천히 깊게 호흡한다. 가슴이나 심장으로 산소를 들이 마시고 내쉬는 것을 상상한다.
2단계: 계속 천천히 깊이 호흡하면서 스트레스를 유발하는 생각과 감정으로부터 멀어지는 것을 상상한다. 가장 좋은 호흡 속도는 약 5초 동안 숨을 들이마시고 5초 동안 숨을 내쉬는 것입니다.
3단계: 스트레스를 유발하는 문제에 관해 감정적 충전을 낮추고 중화할 때까지 계속 심장 호흡에 집중한다.

감정코칭을 잘하려면 자신의 양육자 유형을 깨달아야...

자기 자신에 대해 알아야 하는 것은 왜 아이에 대해 자세히 알아도 아이의 미숙하고 부적절한 행동을 보면 순간적으로 속이 뒤집어지고 감정이 상하는가, 왜 그 순간을 잘 넘기지 못하고 흥분하면서 나중에 후회하게 되는가, 왜 아이와의 관계가 항상 같은 패턴으로 반복되는가에 대한 이해입니다. 이런 질문에 답을 주는 깨달음을 초감정, 감정적 기억, 당위적 삶, 양육자 유형이란 개념으로 설명할 수 있습니다. 여기서는 양육자 유형만 설명하겠습니다.

가트맨 박사는 하임 기너트 박사의 감정코칭 철학을 임상적으로 연구하고자 부모들이 자녀들의 감정적인 상황에 어떤 식으로 반응하는지 관찰해 보았습니다. 결론적으로 자녀의 감정적 상황에 대한 네 가지 부모 유형이 있다는 사실을 알게 되었습니다.

<u>양육자 유형 1: 축소전환형은...</u>
- 아이의 감정은 별로 중요하지 않다고 여김
- 아이의 감정을 무시하고 간과함
- 아이의 부정적 감정이 빨리 사라지도록 격려함
- 아이의 감정을 놀리거나 농담 삼음
- 아이의 감정은 비이성적인 것이라 생각하고 믿지 못함
- 아이의 나쁜 감정에 마음이 편하지 않음

<u>양육자 유형 2: 억압형은...</u>
- 축소형과 흡사하나 훨씬 부정적으로 반응함
- 아이의 감정을 비난하거나 꾸짖음
- 올바른 행동을 해야 한다고 훈계함
- 부정적 감정을 꾸짖거니 벌주거나 훈육함
- 부정적 감정은 억제하거나 자제해야 한다고 믿음
- 부정적 감정은 나쁜 성격에서 비롯된다고 믿음
- 부정적 감정은 쓸데없는 낭비나 사치라고 여김

<u>양육자 유형 3: 방임형은...</u>
- 애들은 다 그러면서 큰다고 믿음
- 나쁜 감정도 허용하고 격려함
- 선도하거나 대안을 찾아 주지 않음

- 감정에 대해 올바로 지도해 주지 않음
- 무제한 허용함
- 감정은 다 분출해야 좋다고 믿음

양육자 유형 4: 감정코칭형은...
- 모든 감정을 허용하나 행동에는 제한을 줌
- 아이의 부정적인 감정은 좋은 교육 기회라 여김
- 아이의 감정을 잘 들어주고 시간을 허용함
- 감정에 대해 훈계하지 않고 공감해 줌
- 문제 해결방안에 대해 안내해 줌
- 대안을 제시하거나 함께 모색함
- 문제 해결 능력을 가르쳐 주고 격려함

100% 감정코칭형이 되어야 할 이유도 없습니다. 왜냐하면 매 상황이 아니라 10번에 3번 정도 아이에게 감정코칭해도 효과가 있다는 가트맨 박사의 연구 결과가 있기 때문입니다. 감정코칭형으로 발전하기 위해 가장 먼저 자신의 초감정을 알아차려야 합니다.

감정코칭을 잘하려면 자신의 초감정을 깨달아야...

초감정은...
- 감정에 대한 감정이다.
- 자신의 초감정을 아는 것이 아이의 감정을 읽는데 절대적으로 필요하다.
- 초감정은 아동기, 문화, 환경의 영향을 받아 형성된다.
- 대개 무의식적 반응이라 의식하지 못하는 경우가 많다.
- 겹겹으로 형성되어 있을 수 있고 감정과 생각이 혼재되어 있을 수 있다.

초감정은 meta-emotion이라고 하며, 감정이 무의식 상태에 기억된 감정적 경험과 가치관 등이 상당히 복잡하고 복합적으로 얽혀서 순간적으로 표면 위로 나타나는 감정입니다. 초감정이 이렇게 복잡하지만 일단 가장 간단하게 "감정에 대한 감정"이라고 정의를 내렸습니다.

초감정의 예: 아이가 슬피 울 때...

1. 아이가 슬프게 운다. - 남의 감정(슬픔)
2. 나도 모르게 화가 난다. - 남의 감정(슬픔)에 대한 자신의 감정(화)
3. 화가 났다는 그 자체에 실망한다. - 남의 감정에 대한 자신의 감정에 대한 생각(실망)
4. 실망한 후 미안한 마음이 든다. - 초감정(화, 실망)에 대한 초감정(미안함)
5. 어떤 경우, 그냥 짜증이 난다. - 남의 감정(슬픔)에 대한 자신의 초감정(화, 실망, 미안함)이 혼재되어 '짜증'이라는 불특정한 초감정으로 곧바로 이어진다.

우리가 같은 부적절한 행동(초감정 표출)을 습관적으로 반복하는 가장 큰 이유는 초감정을 의식하지 못하기 때문입니다. 물론 의식한 후에 곧바로 변하지 않겠지만 최소한 변화가 시

작될 수 있습니다. 화가 나서 물건을 집어던지는 학생을 대하는 시나리오를 예로 들어 걸림돌과 해결책을 설명하겠습니다.

1. 질서를 어긴 학생은 마땅히 훈계를 받고 벌을 받아야 한다고 생각한다. (당위적 삶에 의한 초감정)
2. 지금 당장 버릇을 고쳐주지 않으면 나중에 더 심해져서 그땐 감당하지 못할 것 같은 두려움을 느낀다. (양육자 유형에 의한 초감정)
3. 내가 어릴 때 화 좀 냈다고 억울하게 매 맞은 기억이 있다. (감정적 기억의 의한 초감정)
4. 이러한 뒤섞인 감정 때문에 화를 내는 학생의 부적절한 행동을 보는 순간 짜증이 난다. (불투명한 초감정 발동)
5. 짜증을 느끼는 순간 스트레스가 올라간다.
6. 스트레스는 발산되어야 하기에 학생에게 지도할 때에 목소리가 커지고 톤이 올라간다.
7. 그런 경우, 학생은 감정의 홍수에 빠지게 된다.
8. 학생이 바람직한 반응을 보이지 않으면 나를 무시하는 기분이 들어 화가 더 난다.
9. 예전에 나를 무시했던 학생 생각이 나서 (감정적 기억의 의한 초감정) 학생을 쳐다보기도 싫어지고 체벌하고 싶은 충동이 느껴진다.
10. 나와 학생 사이에 소통이 단절되고 관계도 단절되는 느낌에 좌절감과 절망감을 느끼게 되어 다음에 질서를 어긴 학생을 만나면 그냥 피하고 싶어진다.

이러한 악순환에 들어가지 않기 위해서 필요한 기술이 감정코칭이며, 감정코칭을 잘 하려면 우선적으로 자신의 감정을 진정시킬 줄 알아야 합니다. 스트레스를 내리는 방법은 이미 설명되었던 '감정적 중립'을 찾는 것이며 순간적으로 가장 효과적인 방법은 심호흡입니다.

초감정을 다스리기 위해 운동, 명상, 심호흡 등을 하는 동안 머리(생각)가 아니라 심장(감정)에 초점을 맞추고 누군가에게 감사함을 느끼는 것입니다. 감사함을 느끼는 것과 심적 안정성 사이의 관계는 아직 과학적 이론은 완벽하게 성립되어 있지 않지만 방대한 임상 실험 연구로 확실한 관계가 입증된 과학적 연구 결과입니다. 평상시 운동, 명상, 심호흡 등으로 심적 탄력성을 향상시켜 나가고 감사한 마음으로 긍정 에너지를 비축해 두어야 합니다.

감정코칭 5단계

변화는 깨달음에서 시작한다고 했습니다. 감정코칭을 잘하기 위해서 먼저 아이를 이해하고 자신을 이해해야 한다고 했습니다.

그러나 깨달았다고 당장 변하지 않습니다. 수행이 따라야 하지요. 물론 고된 수행 끝에 깨달음에 도달해서 단 한 번에 득도하는 경우도 있겠지만 대부분의 경우에는 하루에 이루어지는 게 아니라 수행-깨달음-수행을 반복적으로 거치면서 점진적으로 더 높은 경지로 발전해 나갑니다.

수행할 때에는 무작정 거쳐 없는 여행을 시작하는 경우도 있지만 대부분 일정한 규칙과 과정에 따라 단계를 밟습니다. 감정코칭에도 5단계가 있습니다. 첫 3단계는 큰 의미가 없거나

일반 상식과 같은 내용으로 보일 수 있습니다. 그러나 첫 3단계를 얼마나 잘 실천하는가에 따라 감정코칭의 결과는 확연하게 달라집니다.

감정코칭 첫 3단계도 아무것도 아닌 것처럼 느껴질 수 있지만 매번 3단계를 거치지 않고는 5단계로 갈 수 없습니다. 나중에 알게 되겠지만 감정코칭은 3단계까지만 가더라도 성공인 사례가 되는 경우가 매우 흔합니다.

감정코칭 1단계: 아이의 감정을 포착한다.

<u>행동보다 감정을 먼저 읽어야</u>
어른들의 흔한 실수는 아이의 마음속에 있는 감정을 못보고 눈에 보이는 행동에 초점을 맞추고 먼저 행동에 대해 지적하는 것입니다. 아이가 삐딱하게 앉아 있으면 "똑바로 앉아!"하고 행동을 수정해 주려고 합니다. 그렇게 앉아 있을 수밖에 없는 그 아이의 감정은 고려의 대상이 전혀 아닙니다. 아이는 더 격한 감정을 보일 수 있습니다. 그러니 아이와 교사 관계가 처음부터 삐그덕 거리게 되고 점점 멀어지고 원수가 되가는 것입니다.

감정에는 무지개만큼 화려한 기본 색깔이 여럿 있습니다. 또한 수천가지 다양한 혼합의 색채가 존재하듯이 감정에도 스펙트럼이 있습니다. 이러한 다채롭고 풍요로운 감정을 포착하는 것이 감정코칭의 첫 단계입니다.

<u>감정의 종류</u>
폴 에크만 박사는 다윈의 초기 관찰을 체계적으로 연구한 후 감정은 일류 보편적으로 7가지 기본 감정(분노, 경멸, 혐오, 공포, 기쁨, 흥미, 슬픔)으로 분류할 수 있다는 결론을 얻었습니다. 그러나 색깔은 7가지 무지개 색깔만 있는 게 아니라 원색의 조합으로 수많은 색깔이 존재하듯이 감정에도 수많은 종류의 감정이 존재합니다.

짜증은 여러 감정이 복합적으로 섞여 있는 감정이어서 기본 감정이 아닙니다. 그러나 감정표현에 익숙하지 않은 청소년들은 모든 부정적 감정을 그냥 "아, 짜증 나!" 한마디로 일축하는 경우가 매우 흔합니다.

감정코칭 2단계: 좋은 기회로 여긴다

우리는 주로 행동을 보고 판단을 합니다. 판단에는 객관적 사실만 존재하는 게 아니라 주관적 해석이 동반합니다. 관찰한 행동을 어떻게 인식할 것인가는 무의식적 반응도 가능하지만 의식적 사고도 가능합니다. 우리는 의식적으로 선택해야 합니다. 아이가 감정을 보일 때 우리 스스로 초감정에 휘말려 스트레스를 받는 부정적인 상황으로 인식할 것인가, 아니면 아이의 성장을 돕는 긍정적인 기회로 인식할 것인가를 선택해야 합니다.

감정코칭 2단계는 아이가 감정을 보일 때를 짜증나고 회피하거나 버릇을 고쳐주기 위한 (행동을 수정해 주는) 귀찮은 일거리가 아니라 감정코칭을 해서 아이가 성숙해 질 수 있도록 돕는 기회로 반기라는 뜻입니다. 또한, 아이에게 관심을 적극적으로 보이고 아이와 긍정적

인 관계를 형성할 수 있는 기회로 여기라는 뜻이기도 합니다.

아이가 강한 감정을 보일수록 더 좋은 기회로 여겨야 한다.
물론, 강한 감정이 나올 때에 우리의 초감정이 더 크고 심하게 작동할 수 있습니다. 따라서 감정적 중립에 머물기 위해 자기진정을 하여 목소리 크기를 줄이고 목소리 톤을 내려서 아이가 감정의 홍수 상태로 진입하는 것을 예방해야 합니다.

남학생의 경우, 싸우거나 도망가거나 하지만 여학생의 경우 얼어붙는 경우(정신적으로 도피한 상태)가 흔할 수 있습니다. 따라서 교사가 개입되어 대화를 시도하면 흡족한 반응을 얻어내기 어려울 것입니다. 계속해서 격한 감정을 보이거나 완전히 얼어붙어 말 한마디 하지 않은 학생의 행동을 보면 돌부처가 아닌 이상 스트레스가 올라가게 됩니다.

그래서 1단계에서 감정을 포착하고 감정코칭을 할 좋은 기회로 여긴다면 계속해서 아이의 행동이 아니라 감정에 초점을 맞추어야 합니다.

아이의 속마음을 헤아려 주세요.
아이들에게는 원초적으로 불안감(부모가 자기를 버릴까 봐)과 죄책감(자기가 무언가 잘못하고 있다는 느낌, 따라서 벌을 받을 수 있다는 두려움)이 있습니다.

따라서 우리가 아이에게 검사(분석하고 따지고 평가하고 판단하는) 역할로 대하면 부정적 감정(불안감과 두려움)이 증폭됩니다.

가급적 변호사 같이 한 편이 되어주는 (대변해주고 방어해주고 보호해주는) 역할로 다가가면 아이는 마음의 문을 더 쉽게 열 것입니다.

감정코칭 3단계: 학생(아이)의 감정을 들어주고 공감하라

이 단계에서 비로소 어른이 아이에게, 교사가 학생에게 능동적으로 개입하면서 긍정적 관계를 만듭니다. 개입의 방법이 소통이며, 소통의 핵심은 경청과 공감입니다. 즉, 감정코칭 3단계는 코칭의 기본 도구인 대화(소통)에 대한 방법론입니다.

먼저 3가지 종류의 대화가 있다는 사실을 알아야 합니다.(가트맨 연구 결과)
1. 서로 원수 되는 대화 - 상대가 말한 것에 대해서 즉각적으로 반박하거나 비웃기, 특히 비난과 경멸이 동반됨.
2. 서로 멀어지는 대화 - 상대의 말에 상관이 없는 다른 말로 화제를 바꾸거나 딴소리하기
3. 서로 다가가는 대화 - 상대의 이야기를 잘 들어주고 그 감정을 받아주기

다가가는 대화는 상대로부터 다가가는 대화를 이끌어내고, 스트레스를 줄여주고, 서로 긍정적인 정서를 쌓아갑니다. 그래서 공감은 다가가는 대화로 시작합니다.

다가가는 대화의 비결:

- 그랬겠네. 또는 고개를 끄덕끄덕. (수용, 경청)
- 정말 힘들었겠네. (화났겠네, 슬펐겠네, 억울했겠네, 창피했겠네... (공감)
- 그러고 싶구나. (공감, 이해)
- 정말 슬픈 일이야. (공감)
- 네가 짜증이 날만도 하다. (공감)

팁 1: 남의 말에 충고하기 전에 공감과 이해부터 하세요.
보통 우리는 남의 고민과 문제를 빨리 해결해 주고 싶어하고, 답을 주고 싶어하는 마음으로 당면한 문제가 큰 문제가 아니라고 축소해주거나, 남의 입장을 대변해주어 이성적 생각을 조금이라도 해보게 합니다. 그러나 무관심(축소), 담쌓기, 방어적 말투, 비난, 적을 두둔해 주는 말투 등은 금물입니다. 멀어지는 대화나 원수 되는 대화를 할 때 상대편한테 적개심, 반발심, 회피하고 싶은 마음만 들게 합니다. 원수 되는 대화로는 감정 코칭을 할 수 없습니다.

팁 2: 질문을 만약에 하게 될 경우에는 열린 질문을 하시면 좋아요.
그래서 어떻게 되었어? (관심과 열린 질문)
그 일에 대해서 더 말해 주겠어? (관심, 열린 질문)
그래서 넌 어떻게 했어? 어떻게 하고 싶어? (관심과 열린 질문)
*열린 질문의 반대인 닫힌 질문은 정답이 있거나 네, 아니요로 답할 수 있는 질문입니다.

팁 3: 알아차림이 필요합니다.
내가 지금 어떤 상태인지를 알아차리는 것이 중요합니다. 자신의 신체적인 알아차림에 이어 자기의 감정적인 알아차림과 생각의 알아차림, 그 다음에 주변(말을 하는 사람의 감정과 상태)의 알아차림까지 할 수 있을 때에 진정으로 다가가는 대화를 할 수 있습니다.

팁 4: 양파 껍질 까듯 충분한 시간을 두고 여러 감정의 겹을 벗겨내야 합니다.
다가가는 대화가 어렵지 않지만 감정코칭 3단계에서 공감, 수용 할 때 어려운 이유는 다양한 감정이 복합적으로 겹겹이 이루어져 있을 수 있기 때문입니다. 3단계에서 너무 성급하게 "아.. 이렇구나. 이런 감정이구나." 성급하게 결론 내리다 보면 그 안에 섞여있는 여러 가지 다른 감정을 못 알아차릴 수가 있습니다. 그럴 경우에 저항이 남아 있고 뭔가 미진하고 답답하고 할 수 있습니다. 3단계가 제대로 돼야지 4단계, 5단계가 자연스럽게 나올 수 있습니다. 그래서 3단계에서 시간을 조금 두시는 게 필요합니다.

연구에 의하면 다가가는 대화는 스트레스를 줄여주며 다가가는 대화를 이끌어냅니다. 반대로 원수 되는 대화는 스트레스를 높여주고 관계가 나빠지게 합니다. 공감이나 이해 대신, 문제해결부터 하는 경우 반발심이 들기도 합니다.

감정코칭 4단계: 감정에 이름을 붙인다.

아이의 감정에 이름을 붙여주는 작업은 여러 이유가 있습니다.
1. 불확실한 감정을 구체화하거나 명료화해서 이후로 논의가 가능하도록 한다.

아이가 명료화된 이름(단어)의 의미를 확실하게 몰라도 됩니다. 특히 어린 아이가 감정의 이름으로 제시된 단어(억울함, 상실감, 비애감 등)를 완전히 이해하지 못하더라도 괜찮습니다. 단어가 생긴 후에는 그에 대한 논의가 수월해집니다.

2. 감정을 표현하는 것을 돕는다.
특히 어린 아이의 경우와 감정코칭을 받지 못한 아이들은 감정의 언어를 구사하는 능력이 낮아서 다양한 감정을 획일적으로 "짜증나요!, 열 받아요!"로 표현합니다. 마치 앞에 놓인 꽃이 오색찬란한 칼라인데 "어두운 색이에요, 밝은 색이에요" 등 흑백으로만 표현할 수 있다면 매우 안타까울뿐더러 혼란스럽습니다. 이름(단어)이 생겨 최소한 자신이 느끼는 감정을 알게 되는 순간 마음이 좀 놓이고 그 감정에 혼란스러워하거나 집착하는 것에 대한 대처법에 조금 더 신경을 쓸 수 있는 여지가 생깁니다.

3. 이성 쪽으로 이동한다.
감정은 우뇌에서 처리됩니다. 반면 언어는 이성을 관리하는 좌뇌에서 처리됩니다. 즉, 우뇌 현상을 좌뇌를 사용하는 언어로 연결시켜줌으로써 감정을 이성으로 건널 수 있는 교두보를 놓는 셈입니다.

감정코칭 5단계: 바람직한 행동으로 선도한다.

바람직한 행동으로 감정을 표출하고 해소하는 방법을 가르쳐주는 게 아니라 '선도'한다고 했습니다. 해결책을 먼저 알려주거나 지시하는 게 아니라 스스로 생각하고 제안할 수 있도록 지도한다는 뜻입니다. 효과적인 방법은 아래와 같은 질문으로 답을 유도하는 것입니다.

- 너는 어떻게 하면 좋겠니?
- 선생님이 한번 제안해 볼까?
- 이러이러한 방법 중에서 너는 어떤 게 나을 것 같아?
- 그러면 기분이 어떨까?

감정코칭 연습하기

<u>3, 4, 5 단계를 반복하라</u>
실제 상황에서는 감정코칭이 1단계에서 5단계로 순차적으로 일직선으로 진행되는 게 아니라 3, 4, 5 단계를 여러 차례 반복하게 됩니다. 3단계가 감정에 초점을 맞추는 것이고 4단계가 감성과 이성으로 연계하는 교두보를 만드는 것이고 5단계에서 이성적 해결책을 탐구하는 것이라고 볼 수 있습니다. 자전거 타기와 비유할 수 있습니다. 자전거를 탈 때 계속해서 중심(또는 핸들)을 좌우로 오가면서 몸 균형을 잡듯이 감정코칭에서도 감정(우뇌)와 이성(좌뇌)을 오가면서 아이가 편안함을 느낄 수 있는 감성-이성의 균형을 찾는 과정이 필요한 것입니다.

<u>공감하는 기술 - 미러링(mirroring, 거울 반영식) 하라</u>
거울은 그냥 있는 거 그대로 비춰줍니다. 해석하거나 분석하거나 왜곡하지 않고 그대로 반영해주듯이 거울 반영식이란 아이의 말을 있는 그대로 반복하는 것입니다. 아이가 "몰라

요.” 그러면 “그래, 잘 모를 수도 있어.”, “싫어요.” 그러면 “싫은가 보네” 그렇게 한 두세 번만 해주면 그러면 아이가 ‘아, 이 사람이 정말 내 말을 잘 듣고 있구나! 그리고 내 말에 어떤 토를 달거나 훈계를 붙이거나 비판하거나 분석하지 않는구나!’를 알고 안전함을 느끼게 됩니다. 그 다음에 아이가 말을 더 하게 됩니다.

공감하는 기술 – ‘나-전달법’으로 말하라

공감하는 차원에서 교사 자신의 감정을 ‘나-전달법’으로 솔직하게 말하는 것은 괜찮습니다. 아이들은 실은 도움을 받고 싶어 한다는 점을 아십시오. 어른의 반응이 두렵거나 불신하기 때문에 입을 다무는 경우가 흔합니다.

공감하는 기술 – 호흡하면서 기다려라

감정의 홍수 상태인 아이가 질문에 대답을 하지 않을 때 한 15초만 가만히 기다리면서 본인의 심장에 집중하고 호흡을 하세요. 본인이 먼저 편안하면 아이도 차츰 진정을 하게 되고 말을 하게 됩니다. 언어는 전두엽의 영역이기에 감정의 홍수 상태에서는 어차피 말이 잘 안 나오거나 말을 하더라도 횡설수설하기 쉽습니다.

선도하는 기술 – 도덕적 기준을 하향 조정하라

가끔 우리는 아이들한테 매우 높은 도덕적인 기준에 맞추기를 요구합니다. 아이의 기준에 맞추어야 합니다.

감정코칭을 하지 말아야 할 때를 알아라

- 확실한 위험 상황일 때
- 남(청중)이 있을 때
- 교사 자신이 화가 몹시 났을 때
- 시간이 쫓길 때
- 너무 피곤할 때
- 아이가 거짓 감정을 꾸며 댈 때
- 교사 자신의 목적을 달성하려고 할 때: 감정코칭은 아이를 컨트롤하는 기술로 사용하는 것은 가능하지만 본래 목적에 위배될뿐더러 장기적으로 역효과를 초래합니다. 아이들이 처음에는 속아 넘어가지만 결국 조정 당하고 있다는 사실을 알아차리게 되어 신뢰감이 무너지고 소통이 단절되고 관계가 멀어지게 됩니다.

감정코칭이 도움이 되기를 진심으로 바랍니다.

참고문헌

감정코칭. 가트맨, 최성애, 조벽, 한경, 2011.
청소년을 위한 감정코칭, 최성애, 조벽, 해냄, 2012.