

석사학위논문
2012학년도

긍정 정서 코칭이 여성의 자기효능감과
자기 표현력에 미치는 효과

The effects of positive emotion coaching on
women's self-efficacy and self-expression

한국대학교 교육대학원

교육심리전공

김정현

석사학위 청구논문

2012학년도

긍정 정서 코칭이 여성의 자기효능감과
자기 표현력에 미치는 효과

The effects of positive emotion coaching on
women's self-efficacy and self-expression

광운대학교 교육대학원

코칭심리전공

임 창 현

긍정 정서 코칭이 여성의 자기효능감과
자기 표현력에 미치는 효과

The effects of positive emotion coaching on
women's self-efficacy and self-expression

지도교수 탁진국

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함

2012년 12월

광운대학교 교육대학원

코칭심리전공

임창현

임창현의 교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 이 상 희 (인)

심 사 위 원 탁 진 국 (인)

심 사 위 원 손 주 영 (인)

광운대학교 교육대학원

2012년 12월

임창현의 교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 이 상 희

심 사 위 원 탁 진 국

심 사 위 원 손 주 영



광운대학교 교육대학원

2012년 12월

감사의 글

가슴 뛰는 삶으로 코칭을 처음 알게 되었던 (주)아시아코치센터의 정진우 박사님과 우수명 대표님, 6 Step 코칭과정을 개발하고 인증하면서 적극적인 지원과 후원을 아끼지 않으셨던 (주)에릭슨코리아 정미홍 대표님, EFT를 통해 사랑, 나눔, 실천을 할 수 있도록 도와주신 EFTKOREA와 마음나무심신의학센터의 이정환 원장님, 심리학을 근거로 코칭을 접목하여 대한민국 최초이자 유일이었던 코칭심리 대학원으로 입학하여, 한국심리학회 14번째 분과의 자랑스런 코칭심리학회 회원으로 졸업할 수 있는 근거를 마련해주시고 긍정정서코칭(Positive Emotion Coaching)에 대한 논문 과정에서도 심리학 기반의 코칭을 통해 스스로 깨닫고 긍정에 집중할 수 있도록 도움 주셨던 탁진국 교수님, 이상희 교수님, 손주영 교수님 감사합니다.

대한민국 최초로 EFT(Emotion Freedom Techniques)의 심리학적 근거와 효과검증을 위한 2차례의 예비연구와 “긍정정서코칭(Positive Emotion Coaching)이 여성의 자기효능감과 자기표현능력에 미치는 효과”의 본 연구 실험에 행복하고 적극적으로 참여하며 후원하고 지지해주신 교수님들과 참여자 분들 모두 진심으로 감사드립니다.

말씀은 없어도 늘 든든한 믿음으로 함께 해주신 아버지 임금만, 밤샘 작업에 걱정하며 기도해주신 어머니 안영옥, 공부하는 남편 뒷바라지에도 아낌없이 나누고 도와준 아내 최서희, 이제는 아빠 없이도 혼자 놀기에 달인이 되어버린 딸 임효영 ... 긴 시간동안 또 앞으로도 늘 감사한 마음 잊지 않고 더 많이 사랑하겠습니다.

감사합니다. 사랑합니다. 행복합니다. 축복합니다.

국문 초록

코칭 현장에서 코칭의 효과가 나타나지 못하는 경우, 피코치(Coachee, 내담자)가 목표(행동, 실천)에 대한 장애물로 병리적인 문제까지는 아니지만 자아 존중감의 결여, 우울증상, 불안상태, 스트레스의 누적 및 고독감의 증가와 같은 문제를 지니고 있는 경우들을 발견하게 되었다. 이들 문제는 코칭을 통해 '모른다'의 인지적 오류를 해소한다고 하여도 양가감정(ambivalence)과 여전히 자신을 부정적으로 지각하고 해석함으로써 발생하는 '싫다'의 부정적 정서(Emotion)의 문제라 볼 수 있다.

특히, 이러한 현상은 여성에게서 더욱 많이 발생하게 되었는데 그들은 일반적으로 정상적인 생활을 하고 있으나 심리 정서적으로 주변 환경에 민감하게 영향을 받아 효과적인 대인관계를 이루어 내지 못하고 정서 조절이 되지 못해 코칭 기간 호전되었던 문제가 다시 되풀이 되는 어려움과 스트레스를 호소하였으며 종종 심리적 방어기체에 의한 신체적인 증상(심인성 질환)으로 나타나기도 하였다. 정서의 문제는 정신적인 차원의 문제이긴 하지만 그 이상으로 신체적인 차원에까지 영향을 미치기 때문에 그 문제의 심각성은 크다고 할 수 있다. 이에 이러한 심리적인 문제들을 해결할 수 있는 '코칭'과 '심리학'의 융합(integration)과 통섭이 필요하였고, 과학적으로 검증된 '코칭 심리 프로그램'의 개발의 필요성과 효과에 대해 요구하게 되었다. 코칭심리학은 정상적인 사람을 대상으로 기존의 심리 치료적 접근방법에 근거해 다양한 코칭 모형들을 토대로 일과 일상생활에서 이들의 웰빙과 수행을 증진시키는 것이다.(Grant & Palmer, 2002)라고 정의되었다가, 2010년에 이르러 '정상적이고 병리학적인 이상이 없는'이란 문구가 삭제되었다.(Ho Law, Sara Ireland, Zulfi Hussian, 2010) 이는 결과적으로 비정상적이고, 병리학적인 상태에 있는 사람일지라도 피코치의 가능성에 집중한 코칭심리를 통해 코칭이 가능할 수 있다는 것을 시사한다.

본 연구의 목적은 2012년 (사)한국코칭협회에서 인증된 “6 Step 코칭 프로그램”을 기반으로 연구자가 경험하고 활용하였던 긍정심리학과 에너지심리학의 EFT(감정자유기법; Emotion Freedom Techniques)의 이론을 그룹코칭으로 적용하여 자기 표현과 자기효능감을 높이기 위한 “긍정정서코칭(Positive Emotion Coaching)”으로 비전문인들도 쉽게 적용할 수 있는 대중적인 코칭 심리프로그램을 개발하고, 그 효과성을 검증하는데 있다. 그룹코칭은 건강한 개인들로 하여금 그룹 내 상호 신뢰와 심리적 이해를 공유하며 합리적인 자기 이해와 스스로의 감정을 조절하고 타인을 배려하는 효과적인 대인관계를 갖도록 도와주는 과정으로 한 명의 코치가 비교적 많은 피코치를 코칭할 수 있다는 경제적 효율성이 있고, EFT에서는 Borrowing Benefit의 에너지 교류로 그룹세션에서의 역동을 설명하고 있다. 긍정심리와 EFT를 통합한 긍정정서코칭(Positive Emotion Coaching)은 신체적 이완과 함께 스스로 정서적인 양가적 표현을 인지 및 수용하고, 긍정성을 확장하는 과정으로 구성하였으며 2차례의 예비연구를 통해, 그룹코칭프로그램과 (준구조화)그룹코칭으로 운용하여, 이를 통해 자기표현력과 자기효능감에 효과가 있음을 검증하였다. 1차 예비연구에서는, 그룹코칭 프로그램군을 EFT프로토콜의 2가지 영역(신체적영역: 경락이완법, 정서적영역: 확언)으로 나누어 1개의 통제군과 3개의 EFT실험군으로 진행하여 EFT의 효과를 검증하였고, 2차 예비연구는 준구조화된 그룹코칭을 통해 효과를 검증하였다. 본 연구에서는 검증된 EFT와 긍정심리학을 적용한 코칭심리프로그램을 기반으로 그룹코칭(사전-사후검사)과 셀프코칭(4주후 추후검사)을 진행하여 여성의 자기효능감과 자기표현 능력의 효과를 검증하였다.

주요어: 코칭, 코칭 심리, 그룹코칭, 긍정코칭, 정서코칭, 셀프코칭, 감정코칭, 긍정정서, 긍정정서코칭, Positive Coaching, Emotion Coaching, 긍정심리학, 강점, 에너지심리학, EFT, Emotion Freedom Techniques, 자기 효능감, 자기표현 능력

Abstract

The effects of positive emotion coaching on women's self-efficacy and self-expression

IM. ChangHyun

Dept. of Coaching Psychology

The Graduate School of Education

Kwangwoon University

It was observed that when coaching was not effective in the field, coachees showed some problems such as lack of self-esteem, depression, anxiety, accumulated stress and rising feeling of loneliness due to obstacles to goals(action and practice), if not pathological issues. Although coaching is conducive to resolving cognitive errors of 'not knowing,' these problems are considered ambivalence and negative emotion of 'disliking' resulting from persistent negative perception and translation of oneself.

In particular, these symptoms are relatively more common in females, who often lead a normal life while being psychologically and emotionally susceptible to surrounding environment, failing to achieve effective interpersonal relationships and to control emotion. These people complained of difficulties due to recurrence of such issues that were

improved during the coaching period and of stress in interpersonal relationships. In some cases, they showed physical symptoms resulting from some psychological defense mechanism(psychogenic diseases). Emotional problems are those of mental dimensions, but affect physical dimensions, which is why emotional problems are considered serious. Accordingly, integration and consilience between coaching and psychology were required to deal with psychological problems, and thus scientifically verified effective 'coaching psychology program' needed developing. Coaching psychology used to be defined to enhance the well-being and performance of normal people based on diverse coaching models using the established psychological therapeutic approaches(Grant & Palmer,2002). In 2010, however, the 'normal without pathological abnormalities' part was deleted from the definition(Ho Law, Sara Ireland. Zulfi Hussian, 2010). This suggests that coaching psychology should be focused on the potential of coachees even though they are abnormal and have some pathological conditions.

The present study aimed to develop a popular coaching psychology program, which even non-professionals can easily use, with the Positive Emotion Coaching intended to increase self-expression and self-efficacy by applying to a group coaching the EFT(Emotion Freedom Techniques) theory from energy psychology and positive psychology that the investigator experienced and used based on the 6-Step Coaching Program authorized by the Korean Coach Association in 2012 , and to verify its effectiveness. Group coaching is a process to help healthy individuals to share in-group mutual trust and psychological understanding and to have effective inter-personal relationships via rational self-understanding, self-control of emotion and consideration for

others. Group coaching is economically efficient in that a coach can take care of relatively many coachees. In EFT, Borrowing Benefit refers to dynamics in a group session(group counseling). Positive psychology and EFT are combined into the Positive Emotion Coaching, consisting of physical relaxation, voluntary perception and acceptance of emotionally ambivalent expressions and extension of affirmation. Through two rounds of preliminary studies, a group coaching program and a semi-structured group coaching were operated, effecting self-expression and self-efficacy.

In the first preliminary study, the group coaching program group was divided into 2 areas of EFT protocols (physical area: meridian system relaxation; emotional area: affirmation), where one control group and 3 EFT experimental groups were used to verify the effects of EFT. In the second preliminary study, the semi-structured group coaching was used to verify the effects. This study applied the verified EFT and positive psychology to a coaching psychology program, based on which a group coaching(pre-/post-tests) and a self coaching(follow-up test after 4 weeks) were performed to verify its effects on self-efficacy and self-expression in females.

Keyword: Coaching, Coaching Psychology, Group coaching, Self coaching, Positive coaching, Emotion coaching, Self-directed emotion coaching, Positive Emotion Coaching, Positive psychology, Strength, Energy psychology, EFT, Emotion Freedom Techniques, self-efficacy, self-expression

목 차

국문초록	v
Abstract	vii
목차	x
표목차	xiv
그림목차	xvi
I 서 론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 예비연구를 통한 EFT효과 검증	7
II. 이론적 배경	9
1. 코칭	9
가. 코칭의 개념 및 정의	9
나. 코칭과 유사개념과의 차별성	12
(1) 스포츠클리닝	13
(2) 카운슬링	14
(3) 멘토링	14
(4) 컨설팅	15
다. 코칭영역에 따른 분류	16
(1) 비즈니스코칭	16
(2) 커리어 코칭	17
(3) 라이프 코칭	17
(4) 셀프 코칭	17
라. 코칭대상에 따른 분류	18
(1) 개인 코칭	19
(2) 동료 코칭	19
(3) 팀 코칭	19

(4) 그룹 코칭	19
(5) 그룹코칭의 구조.....	20
마. 코칭 과정과 프로그램 모델	21
(1) GROW 모델	21
(2) 6 Step(6C)모델	22
2. 코칭의 심리학적 배경	23
가. 코칭심리학	23
나. 긍정심리학	25
다. 에너지심리학	28
3. 정서자유기법(EFT)	30
가. 정서중시 치료기법의 비교	31
나. EFT발달의 배경과 역사	35
(1) 인체의 에너지 체계와 기(氣)	35
(2) 동양의학적 전통	36
(3) TFT사고장 요법	37
(4) TFT를 보완하기위한 노력	39
다. EFT의 개념적 이해	40
(1) 에너지심리학의 이해	40
(2) EFT 이론	41
(3) EFT의 신체적 접근법	42
(4) EFT의 정서적 접근법	45
라. 현재 연구주제와 관련된 이슈	47
마. 과거 연구에 대한 간단한 요약	48
4. 자기표현능력	50
5. 자기 효능감	51
6. 연구가설과 예비연구 검증	52
가. 연구가설	52

나. 예비연구1 검증	53
(1) 예비연구1 가설	53
(2) 예비연구1 결과	53
다. 예비연구2 검증	53
(1) 예비연구2 가설	54
(2) 예비연구2 결과	54
라. 긍정정서코칭 연구문제와 가설	55
Ⅲ. 연구방법 및 절차	56
1. 연구 대상자	56
2. 측정도구	57
가. 자기 표현능력 검사	57
나. 자기 효능감 척도검사.....	58
3. 연구절차	59
가. 긍정정서코칭 연구설계	59
나. 긍정정서코칭 프로그램을 위한 예비연구	61
(1) 프로그램 목적	61
(2) 구성 및 진행절차	61
다. 예비연구1: 그룹코칭 프로그램 설계	63
라. 예비연구1: 그룹코칭프로그램 효과분석	64
(1) 예비연구1: 주효과 및 상호작용 효과분석	64
(2) 예비연구1: 종속변인에 대한 t-검정 분석.....	68
(3) 예비연구1: 집단별 대응표본에 검정분석	69
(4) 예비연구1 검증결과	70
마. 예비연구2 : 그룹코칭심리 프로그램 설계	70
바. 예비연구2 : 그룹코칭심리 효과분석	72

(1) 예비연구2: 주효과 및 상호작용 효과 분석	72
(2) 예비연구2: 종속변인에 대한 t-검정 분석	78
(3) 예비연구2: 집단별 대응표본에 검정분석	79
(4) 예비연구2 검증결과	80
4. 긍정정서 코칭심리 프로그램 구성	81
가. 프로그램의 내용 구성.....	81
나. 긍정정서 코칭심리 프로그램의 개발.....	81
IV. 연구 결과	83
1. 본 연구 대상	83
2. 연구의 구성과 모형.....	83
3. 분석 방법	85
4. 연구 결과	86
가. 실험,통제집단의 동질성 검증.....	86
나. 주효과 및 상호작용효과 분석.....	86
다. 종속변인에 대한 t-검정 분석.....	89
V. 논의 및 제언	90
1. 연구의 의의와 시사점	90
2. 연구의 제한점과 제언	93
VI. 참고문헌	95
VII. 부 록	108
1. 자기효능감 척도검사	108
2. 자기표현능력 검사	110
3. 긍정정서 코칭심리 프로그램.....	112
4. 긍정정서 그룹코칭 진행일지	146

표 목 차

표 1.	예비연구 그룹코칭군 비교	7
표 2.	코칭과 카운슬링과의 차이점	12
표 3.	코칭과 다른 유사개념과의 구별되는 차이점	13
표 4.	그룹코칭의 구조	20
표 5.	6Step 코칭과정 단계	23
표 6.	정서(Emotion) 중심 기법 비교	32
표 7.	부정적 정서에 대한 전통적인 심리학 체계와 EFT의 비교	34
표 8.	EFT의 확인규칙- PAC	47
표 9.	자기표현능력 하위요인 및 문항수	58
표 10.	일반적 자기효능감 척도의 문항구성	59
표 11.	예비연구 통제군과 실험군 운영 방식	62
표 12.	예비연구1: 구조화된 그룹 코칭프로그램 설계.....	63
표 13.	예비연구1 구성	64
표 14.	예비연구1: 집단간 사전 독립표본 t- test 분석	65
표 15.	예비연구1: 종속변인의 주효과, 상호작용효과 분석 결과 ..	65
표 16.	예비연구1: 집단의 종속변인별 사전, 사후 평균과 표준편차	66
표 17.	예비연구1: 집단별 종속변인의 사전, 사후 평균과 표준편차	66
표 18.	예비연구1: 집단 간 사후검사에 대한 t-검정 결과	68
표 19.	예비연구1: 집단 별 대응표본 검정 결과	69
표 20.	예비연구2: 준구조화된 그룹코칭심리프로그램 설계	70

표 21. 예비연구2 구성	72
표 22. 예비연구2: 집단간 사전 독립표본 t- test 분석.....	73
표 23. 예비연구2: 종속변인의 주효과, 상호작용효과 분석 결과 ...	73
표 24. 예비연구2: 사전-사후, 사후-추후, 사전-추후 검사 차이 검증	74
표 25. 예비연구2: 집단의 종속변인별 사전-사후-추후 평균과 표준편차 .	75
표 26. 예비연구2: 집단별 사전, 사후, 추후 평균과 표준편차	76
표 27. 예비연구2: 집단간 사후,추후검사에 대한 t-검정 결과	78
표 28. 예비연구2: 집단별 대응표본 검정결과	79
표 29. 긍정정서코칭심리 설계	81
표 30. 본 연구대상의 인구통계학적 특성	83
표 31. 본 연구: 긍정정서코칭 구성	84
표 32. 본 연구: 집단간 사전 독립표본 t- test 분석.....	86
표 33. 본 연구: 종속변인의 주효과, 상호작용효과 분석 결과	87
표 34. 본 연구: 사전-사후-추후 검사 차이 검증	87
표 35. 본 연구: 종속변인의 사전-사후-추후 평균과 표준편차	88
표 36. 본 연구: 집단 간 사후-추후 t-검정 결과	90
표 37. 본 연구: 통제집단 내 사전-사후-추후 t-검정 결과	90
표 38. 연구 대상자들의 실험 제안	93

그림 목 차

그림 1.	6Step(6C) 코칭과정 단계	22
그림 2.	EFT경락타점 (몸통 8타점)	43
그림 3.	EFT경락타점 (손 5타점)	44
그림 4.	10만명당 스트레스(F43) 건강보험 진료환자수	56
그림 5.	긍정정서코칭 연구 설계	59
그림 6.	예비연구1: 집단간 사전, 사후 검사의 평균추세 그래프 .	67
그림 7.	예비연구1: 집단간 자기효능감 평균추세 그래프	67
그림 8.	예비연구1: 집단간 자기표현능력 평균 추세 그래프	68
그림 9.	예비연구2: 사전, 사후 검사의 평균 추세 그래프	76
그림 10.	예비연구2: 집단간 자기효능감 평균추세 그래프	77
그림 11.	예비연구2: 집단간 자기표현능력 평균추세 그래프	77
그림 12.	긍정정서코칭 연구 모형	84
그림 13.	본 연구: 사전,사후 검사의 평균 추세 그래프	89

I. 서론

1. 연구 필요성과 목적

코칭 현장에서 피코치는 실제 현실에 대한 문제보다, 자신이 인식하는 현실에 대한 왜곡된 인식과 반응, 그에 따른 대인 관계와 정서(Emotion)가 실제 코칭이슈가 되고 있다. 미국 심리학의 창시자인 William James(1884)가 정서를 '흥미로운 사실을 자각하자마자 곧 신체적 변화가 일어나고, 이렇게 일어나는 신체적 변화에 대한 느낌'이라고 정의한 이래로 많은 정서이론가들에 의해 정서에 대한 학문적 및 임상적 연구가 시도되었다. 정서¹⁾란 주관적 경험, 표출된 행동, 신경 화학적 활동이 종합된 극도로 복잡한 여러 가지 현상을 일컫는 말로, 심리학자들은 정서에 관해 간단하고도 포괄적인 정의를 내리지는 못했으나, 한 개인의 환경 또는 상황에 대한 인식, 신체적 반응, 그리고 접근 혹은 회피 행동의 동기(motivation)를 유발한다는 데 대체로 의견을 같이하고 있다.

연구자는 몸과 마음을 다루는 심신의학센터에서 심리상담과 코칭을 진행하면서, 인간 관계 등에서 가지게 되는 감정상태가 어떤 좌절이나 갈등으로 왜곡되어 신체적, 행동적 장애를 일으키는 '정서장애(emotional disturbance)²⁾와 심리적 요인이나 갈등에 의해 발생되어 아무런 내과 이상 없이 다양한 신체증상을 반복적으로 호소하는 '신체화증후군(somatizing syndrome)³⁾의 특징들을 경험하게 되었다. 이러한 증상은 주로 대인관계 등 정서적 이슈를 가지고 있는 여성들에게서 많이 발견되었는데, 피코치가 인식하지 못한 상태이거나 만성화 되지 않은 경우에서도 발생하였고, 대인관계와 의사소통에서의 '부정적정서'와 '정서표현의 양가성(Ambivalence over Emotional Expressiveness)'이 반복되는 실패의 패턴을 제공하여, 그

1) 위키백과: 정서(Emotion)

2) 사회복지학사전, 이철수 외 공저, 2009.8.15, Blue Fish

3) 두산백과사전 : 신체화증후군(somatizing syndrome, 身體化症候群)

에 따른 심리적 스트레스와 종종 신체적 증상을 호소하였다.

정서표현에 대한 양가성이란 '자신의 감정을 표현하고 싶은 욕구가 있는데 이를 억제하며 갈등하는 것'으로 정의된다. (King&Emmons,1990). 표현을 비롯한 자연스러운 정서과정을 억제하는 것이 건강에 좋지 않다는 가정은 정서의 경험과 표현이 자율신경계의 반응성과 연결되어 있다는 사실에 기초한다(Back,1989). 이들은 정서표현에 있어서의 어려움이 여러 심리적,신체적 부적응을 낳는다고 주장했는데, Pennebaker(1985)는 정서표현의 결핍 자체가 병리적인 것이 아니라 정서를 표현하고자 하는 욕구를 적극적으로 억제하는 경우 자율 신경계의 만성적 각성이 초래되어 신체적 질환으로 연결된다고 하였으며, 정서적 표현이 억제 될수록 대인관계에 불편함을 느낄 가능성이 많으며 그로 인해 심리적, 신체적 문제들을 많이 경험할 수 있다 (한정원,1996;장진이,2001)고 하였으며, 정서억압은 우울증과 관련이 높다 (Bromberger&Matchews,1996;Nolen-Hoeksema,1987)고 하였다.

한국 사회의 경우 유교적 가치관 위에, '한(恨)'과 정서가 공존하여 겉으로 표현하지 않고 차단하는 것에 익숙해져 있어 언어적으로 명확히 의사를 표현하기 보다는 비언어적으로 서로 의중을 주고 받는 눈치가 발달하고 (권석만, 1996; 차채호, 1983; 최상진,진승범,1995), 정서를 직접 표현하기 보다는 사회적으로 용납되는 의사소통 방식인 신체증상을 통해 전달한다(김광일,1992;김명정,김광일,1984).

특히, 여성들은 가족과의 관계에서의 순종, 인내를 긍정적인 가치로 여기는 전통으로 인해 자신의 감정을 직접적으로 드러내어 표현하지 못하는 경우가 많았고 음주, 흡연, 약물 등을 통한 의존성이 강한 남성들에 비해 걱정이나 근심 등을 털어놓는 정서적 대인관계에 대한 의존성이 높았으며 정서적 불일치나 억압이 발생하는 경우 신체증상을 호소하는 것이 타인의 보호를 받는 수단이 되고 있다. 이는 상대적으로 여성들이 자신의 상태나 정서에 솔직하기 보다는 원만한 대인관계를 위한 정서 왜곡과 언어적 표현대신 화장, 미용, 쇼핑 중독⁴⁾ 등 비언어적 행동 표현이나 신체화 증상으로 감

정을 표출하는 형태가 많음을 의미한다. 비언어적 방식인 미술치료(이현숙,2011), 음악치료(이경서,2010), 연극치료(송세현, 2010) 등 다양한 치료 기법들을 통해 자기표현과 자기존중, 자기 효능감을 높이는데 집중하는 것도 이러한 사실을 방증한다.

보건복지부가 발표한 '2011 정신질환 실태 역학조사'에서 우울증 진료 환자 53만5,000명중 남자 16만4,292명, 여자 37만715명'으로 성인여성 10명중 1명은 평생 한번 이상 우울증을 겪는다고 하였고, 최근 5년간 국민건강보험 진료비 지급 자료를 분석한 결과에서도, 정신 및 행동장애의 한 유형인 '심한 스트레스 반응 및 적응장애 (F43, 이하 스트레스)로 진료받은 환자가 5년간 1만7천명 가량 늘었으며, 2011년 기준으로 여성 환자가 1.5배 가량 많았던 점은 상대적으로 여성들이 심리적 문제 대응에 취약함을 의미한다. 2013년부터 모든 국민을 대상으로 개인별 정신건강 수준을 확인하는 '생애주기별 정신건강검진'⁵⁾이 실시하려는 이유도 나이와 성별 구분 없이 심리적 문제의 심각성이 더 이상 개인의 문제를 넘어 사회적 문제가 되고 있음을 알 수 있다. 더 큰 문제는, 자신의 상태를 인식하지 못한 사람들이 훨씬 더 많고, 인식한 사람들조차 전문가의 도움을 받는 경우가 적다는 현실이다. 서울시민 정신 건강 인식도 조사(2010)⁶⁾에 따르면 응답자 23.2%가 스스로 우울증 성향이 있다고 답했지만 그 중 31.5%만 상담이나 도움을 받았으며, 도움을 받은 경우도 친구(49.3%)와 가족이나 친지(24.7%)가 대부분이고, 정신과 전문의(6.8%)를 찾은 경우는 극히 드물었다. 여전히 많은 사람들은 전문적 도움을 통해 문제를 해결하기 보다는 오히려 자신의 힘으로 해결하려고 노력하거나 주변사람에게 도움을 요청하는데 심지어 코칭이나 상담의 전문적인 서비스의 이용이 보편화되어 용이한 선진국에서조차 심리

4) 네이버 검색: 서울대학교 병원 제공 " 쇼핑중독의 경우 미국 유병률은 2~8%이며, 그들의 80~95%가 여성이다."

5) 2012.06.24. 디지털타임즈 '생애주기별 정신건강검진' 내년부터 전국민 대상 실시 출처: 보건복지부(www.mw.go.kr)

6) 2012.07.29 국민일보 뉴스: 정신건강 안녕하십니까(1부) 비상등켜진 개인의 정신세계 (2)마음의 감기, 우울증 실태

적 어려움을 겪고 있는 대다수의 사람들이 도움을 추구하지 않는 “서비스 갭(service gap)”현상이 발생하고 있다. (Brinson &Kottle 1995; Kushner & Sher, 1991). 많은 사람들은 대안으로 스스로의 일정을 관리할 수 있는 다이어리나 어플리케이션 프로그램을 활용하기도 하고, 목표를 적고 스스로 인지하고, 체크할 수 있는 비전보드(Vision Board)등을 활용하기도 한다. 이러한 일련의 행위, 즉 셀프코칭(Self Coaching)에서 인지적 인식과 행동 계획에도 불구하고 실천을 미루게 되는 가장 큰 이유는 정서적인 불일치에 따른 부정적 정서로, 이것이 방어기제와 심리적 문제를 만들어 내고 있었다. 여성의 경우 특히 정서에 대한 민감성이 높았는데, 스트레스와 걱정이 안녕에 미치는 영향(심태경,2010)에서 스트레스, 걱정과 정서조절, 수면, 안녕 간의 관계를 연구한 결과 여학생 집단에서만 모형의 적합도가 검증되고 효과를 보았다고 하였고, 스트레스 대처방식에 있어 여성은 남성에 비해 문제 중심적 대처보다 정서 중심적 대처를 더 많이 사용하며, 자신의 감정을 방출시키는 경향이 있다(Pilar Matud,2004)는 선행연구는 여성이 정서에 대해 더 큰 민감성과 스트레스에 취약하다 것을 시사하며, 이러한 문제해결을 위해 정서 조절과 긍정성을 확장하는 코칭의 모델이 요구되었다.

코칭과 관련된 선행연구들을 대상과 효과 면에서 살펴보면, 코칭은 아동의 자기효능감(장혜진, 2006; 최영례, 2007), 장애아동의 행동발달(김득남, 2002; 이미숙, 2002; 조준, 2007), 간호사의 감성지수(이순규, 2007), 대학생 자아성장(황경수, 2006), 조직의 리더십(이화자, 2007; 장태관, 2005; 한허정, 2007), 조직의 자아개념과 직무만족(최은정, 2005; 최치영, 2004), 그룹코칭을 통해 부모교육(최순덕,2011), 팀장의 리더쉽 역량(이은주,2011), 사회복지사의 감성지능과 심리적 안녕감(신광현,2010), 셀프코칭을 통한 대학생의 희망, 자기효능감(민형덕,2011), 개인과 조직의 성과(김지현,2011) 등 폭넓고 다양한 측면에서 긍정적인 효과를 주는 것으로 보고되었고 특히 정서코칭에 대하여 존가트만 박사는 그의 저서⁷⁾에서 감정코칭은 심리적 면역력을 키우는

7) **내 아이를 위한 감정코칭** 조벽, 최성애, 존 가트맨 저 | 한국경제신문사 | 2011.01.20

방법으로 1단계, 감정 인식하기 → 2단계, 감정적 순간을 좋은 기회로 삼기 → 3단계, 감정 공감하고 경청하기 → 4단계, 감정을 표현하도록 도와주기 → 5단계, 스스로 문제를 해결할 수 있도록 하기의 5단계를 제안하며, 정서(Emotion)와 그 밑에 깔려있는 초감정(meta emotion)인식과 긍정성을 확보하여 스스로 자기를 표현함으로써 문제해결 능력을 키우는 5단계 프로세스를 제안하였다. 또한, 감정코칭의 효과에 대해 자기감정을 인정받은 아이는 타인의 감정도 쉽게 인정할 수 있고, 그 결과 대인관계, 자기 효능감, 학습향상, 자신감, 건강, 집중력 등 다방면에서의 효과를 입증하면, 특히 자기 효능감의 경우 자신의 능력을 통해 성공적으로 해결할 수 있다는 자기 자신에 대한 신념이나 기대감으로 과제에 대한 집중과 지속성을 통해 높이며 긍정적 자아상(Self-image)를 형성한다고 하였다. 그러나, 이러한 긍정적 영향과 과정 안내에도 불구하고 감정코칭에 대한 전문교육과 경험이 충분한 전문가가 부족한 상태에서, 자기 정서 및 감정의 관리와 통제 훈련이 부족한 한국의 사회 환경과 유교 문화적인 사상 속에 서구문화적인 것의 혼재로 인한 심리적 갈등이 심화되고 있으며 이에 비전문가들도 좀 더 쉽고 지속적으로 활용하고 적용할 수 있는 방법에 대한 코칭의 역할이 필요하게 되었다. 이러한 조건들은 특히, 정서적 문제와 신체적 증상을 호소하는 여성을 대상으로 코칭과 심리학의 결합을 통해 자기주도성을 높이는 정서기반의 통합모델을 요구하게 되었다.

코칭심리에 대해 Grant(2006)는 협력적인 목표설정과 브레인스토밍, 액션플랜을 통해 자기주도적(self-directed)학습을 육성하는 결과지향적(outcome-focused)활동이라 하였고, 탁진국(2010)은 피코치자의 행동을 바람직한 방향으로 변화시키기 위해서는 심리학의 이론과 모형에 관한 기본지식이 필요하다고 하였으며, 2012년 한국코칭심리학회 학술대회에서 이희경(2012)은 '심리학 기반의 코칭(PBC- Psychology-Based Coaching)'에 대해 심리학의 이론과 연구, 모델들을 코칭에 적용하는 것이라고 정의하면서,

코칭심리학은 긍정심리학에 그 철학적 기반을 두고, 발달 심리학에 따른 프로세스에 의해 전개되며, 상담 심리학에서의 스킬 등을 활용하여 학습심리학 기반의 학습을 촉진하는 과정으로 경청과 질문, 전문적 안내를 통해 인간의 마음과 행동의 과정에 대한 심리학을 기반으로 코칭의 효과성을 높여야 한다고 하였다. 에너지심리학에 근거한 EFT(Emotion Freedom Techniques)는 경락점을 두드리는 신체적인 방법과 자신의 정서를 인식하고 표현함으로써 자기수용을 통한 정서적 안정과 자기 긍정성을 확장하는 확언을 통해 심리적, 신체적 증상을 빠르게 해소하며, 심리학 비전문가인 일반인들도 자신의 부정적 정서에 대한 깊은 통찰이나 논박, 직접적인 코칭의 개입 없이도 긍정적 성공 경험들을 통해 자기주도성을 높이고 자기표현과 자기효능감이 높아져 ADHD, 공황장애, 우울, 중독, 공포, 불면 등 치료적 효과 외에도 목표달성, 자기주도, 성취감, 웰빙 등 다양한 심신의 문제들을 해결하는 임상경험은 가지고 있었으나 EFT에 대한 기존의 선행연구들은 특정 공포증(정혜숙,2006), 게임충동욕구(이경순,2012)등 치료적인 입장에서 검증된 사례들만 존재하였다.

이런 상황 인식을 바탕으로 예비연구1,2에서 코칭심리프로그램에 적용되는 EFT의 효과를 검증하고, 이를 근거로 긍정 정서를 통해 바람직한 Communication과 인간 관계에서 중요한 자기표현능력과 자기 효능감을 강화시키는 ‘그룹 코칭 심리 프로그램’의 효과성을 검증하며, “코칭이 종료된 후에도 코칭의 효과는 지속될 수 있는가?”에 대한 질문에 대해 ‘자기주도코칭(셀프코칭; Self Coaching)’의 방법과 효과성을 검증하는 것을 목적으로 하였다. 이를 위해 연구자가 1,000시간 이상 현장에서의 임상 경험을 통해 적용하였던 긍정심리학의 강점을 인식하고 에너지심리학의 EFT를 적용한 코칭 사례와 효과성 및 지속성을 검증하며, 통합 모델인 ‘긍정정서코칭(Positive Emotion Coaching)’의 효과를 뒷받침 할 수 있는 과학적인 심리학 근거를 제시하면서 일반인들도 쉽고 빠르게 활용할 수 있는 대중적인 코칭심리의 이론 체계 수립에 기여하고자 한다.

2. 예비연구를 통한 EFT효과 검증

본 연구는 바람직한 자기이해를 통해 지속적인 인간관계와 Communication을 위한 '긍정정서코칭(Positive Emotion Coaching)' 프로그램과 코칭심리의 효과를 검증하는데 그 목적이 있다. 특히, 긍정정서코칭(Positive Emotion Coaching) 프로그램에서 자기 정서 인식과 문제 해결을 위해 적용된 EFT(감정자유기법:Emotion Freedom Techniques)의 심리학적 근거를 확보하기 위하여 자기표현능력 및 자기효능감에 대한 효과 검증을 2차례의 예비연구를 통해 검증하였으며 보완 적용하였다.

EFT는 “자신의 상태에 대한 표현과 경락점을 두드리며 부정적 정서를 제거하고 긍정성을 확장하는 기법”으로 행동주의심리학의 관점에서 '점진적이완법'으로 설명될 수 있는 신체적인 이완군(실험군1;EFT(이완))과 긍정심리학의 관점에서 긍정성을 확장하는 '셀프토크'로 설명될 수 있는 정서적인 확인군(실험군2;EFT2(확인)), 에너지심리학에서의 위의 2가지 관점을 모두 통합하여 적용되는 EFT군(실험군3;EFT3(통합))으로 각 10명씩 4개 집단으로 나누어 실험하였으며 <표1>과 같이 비교하였다.

<표1> 예비연구 그룹코칭군 비교

	예비연구1	예비연구2
통제군	구조화 그룹코칭프로그램	준구조화 그룹코칭
실험군1 : EFT(이완)	구조화 그룹코칭프로그램 +EFT1 (신체적 이완군)	준구조화 그룹코칭 +EFT1 (신체적 이완군)
실험군2 : EFT(확인)	구조화 그룹코칭프로그램 +EFT2 (정서적 확인군)	준구조화 그룹코칭 +EFT2 (정서적 확인군)
실험군3 : EFT(통합)	구조화 그룹코칭프로그램 +EFT3 (통합군: 이완+확인)	준구조화 그룹코칭 +EFT3 (통합군: 이완+확인)

예비연구1은 구조화된 그룹코칭 프로그램에서 진행하였으며, 그룹코칭프로그램에서 EFT는 기존의 코칭프로그램에 비해 높은 효과를 보일 것으로 보았다. 예비연구1은 사전-사후 검사결과를 통해 그룹코칭프로그램이 자기표현능력과 자기효능감에 효과적이며, 특히 EFT군의 경우 높은 효과를 증명하였으나, 15주간 진행된 구조적 코칭심리프로그램은 코칭 트레이닝 과정이 아닌, 교육의 과정으로 이해될 수 있다는 시사점이 발견하였다.

예비연구2는 준구조화된 그룹코칭을 통해 6주간 트레이닝에 집중하여 자기주도적인 셀프코칭으로 운영 될 수 있도록 주제만 선정하여 운영하였으며, 효과를 검증하기 위해 사전-사후-추후검사를 실시하여 검증하였다.

그룹코칭이 진행되는 4개 그룹 모두 긍정심리학의 강점을 활용한 그룹코칭을 진행하였으며, EFT의 효과를 비교하기 위하여 EFT의 2개 프로토콜을 각각 반영하고 통합 반영한 3개의 실험군의 효과를 살펴보았다. 이에 그룹코칭이 진행된 4개 그룹의 효과를 비교하여 EFT를 활용한 실험군이 상대적으로 더 높은 효과를 검증하였고, 사후-추후검사를 통해 자기주도코칭(셀프코칭;Self Coaching)의 가능성을 확인하였다. 기존의 그룹코칭과정에서 선정한 주제와 방법에 대해 EFT의 기법들을 활용하여 개인별 5분 이내로 안내하였고 4~6명씩 그룹된 그룹코칭에서 EFT기법을 위해 사용된 시간은 그룹에서 10~30분 정도로 적용되었다. 일반인들도 쉽고 빠르게 활용할 수 있는 기법인 탓에 이를 근거로 긍정심리학과 EFT를 통합한 “긍정정서코칭(Positive Emotion Coaching)”프로그램을 개발하고 효과를 검증하였으며 준구조화된 코칭심리 그룹코칭프로그램을 보완하여 본 연구를 실시하였다.

Ⅱ. 이론적 배경

본 장에서는 ‘긍정정서코칭(Positive Emotion Coaching)이 여성의 자기효능감과 자기 표현력에 미치는 효과’에 대한 연구의 이론적 근거를 위해 사용된 그룹코칭과 프로세스에 대해 검토하고, 코칭의 심리학적 배경에서 프로그램에 적용한 코칭심리, 긍정심리학, 에너지심리학에 대해 기술하였으며, 특히 선행연구가 부족하여 예비연구를 통해 증명하려 했던 정서자유기법인 EFT에 대해 설명하였다. 또한 검증을 위해 적용된 자기표현능력과 자기효능감 순으로 배경을 제시하고 이와 관련된 연구결과를 고찰하였다.

1. 코칭(Coaching)

가. 코칭의 개념 및 정의

코칭의 개념은 학자마다 바라보는 기본 철학이 다르고, 활동분야별로 다소 차이가 있지만 ‘코칭’의 어원은 헝가리의 Kocs라는 마을에서 처음으로 개발된 마차에서 유래되었다(Stern, 2004). 마차는 고객이 현재 있는 시점에서 그들이 원하는 목적지까지 이동할 수 있게 해주는 도구로 쓰였는데, 집체 교육(training)의 어원인 기차(train)와 달리 코치는 고객에게 개별 서비스를 제공하기 때문에 목적지까지 보다 안전하고 수월하게 이동할 수 있는 도구라는 의미에서 코칭의 특성을 잘 반영해 주고 있다(네이버 연합뉴스, 2008). 현대적 의미에서의 코칭은 1980년대 초반 미국의 Thomas J. Leonard 라는 재무 플래너로 부터 시작되었다(김현수, 유동수, 한상진, 2008). 현대 코칭의 아버지라고 불리는 그는 80년대 플래너로 일하면서 고객들의 재무 관리 뿐만 아니라 비즈니스에 관한 고민 사항 및 노후 대책에 이르기까지 폭넓은 대화를 나누며 고객이 무엇을 선택할 지 망설이고 있을 때 올바른 결정을 하도록 도와주고 때론 진정한 파트너가 되기도 하였다.

한 고객이 레너드와 자신의 관계를 운동선수와 코치의 관계에 비유하면서 레너드의 활동을 코칭이라고 부리기 시작했다. 그 후, 그는 코칭 전문 교육 기관인 코치 유(Coach U)와 1994년 국제코칭연맹(ICF)를 설립하였다. ICF(2008)의 정의에 따르면 코칭이란 일정 기준을 갖춘 코치와 고객 간의 전문적인 파트너십으로서 코치는 고객의 개인적 그리고 직업적 잠재력을 최대화 시켜 그들의 성과와 삶의 질을 향상시킬 수 있도록 돕는 사람이다. 기존의 코칭에 대한 정의는 연구자들 마다 다양하지만, 몇 가지 공통점을 발견 할 수 있다. 첫째, 코칭은 피드백, 동기부여, 지원 등 다양한 기법을 가진 활동이라고 할 수 있다. Heslin, Vandewalle, 및 Larham(2006)는 코칭은 수행을 향상시키는 방법, 명확한 수행 기대, 수행 결과와 관련된 건설적인 피드백을 제공하고, 스스로 문제를 해결하고 수행을 향상시킬 수 있는 방법을 찾을 수 있도록 돕고, 그들의 가능성을 깨닫도록 하며 또 그것을 발휘하도록 돕는 것으로 정의 하였다. Max(2005)에 따르면 코칭은 다른 사람들의 업무수행과 학습능력 향상을 목표로 피드백 제공, 동기부여, 효과적 질문 유도 등 여러 가지 테크닉을 포함하여 고객을 돕는데 기초를 두는 것이다.

둘째, 조직 장면에서 바라 본 코칭은 구성원들의 직무 수행 향상을 도와주는 것이다. Ellinger와 Keller(2003)는 코칭을 성장과 학습을 지원하고 가치를 부여하고 실질적인 경영을 통하여 높은 수행 작업 환경의 개발을 강조하는 조직적인 현상이라고 정의하였다. HR focus.(2001)는 코칭은 전통적으로 수행이 낮은 사람들을 개선시켜주고, 조직 내 수행과 더불어 개인적인 효과성과 관련하여 접근하는 방식이라고 정의한 바 있다. 2006년 미국 항공 우주국(NASA : National Aeronautics and Space Administration)에서 발행한 코칭 가이드북에 따르면 코칭은 개인의 수행이나 임무 결과를 향상시키기 위해 조직적 혹은 개인적인 목표에 초점을 두는 것을 의미한다. 셋째, 코칭을 하나의 과정(process)으로 정의한 연구자들도 있다. Stowell(1986)은 코칭이란 리더가 토의나 대화로 개입 또는 중재하는 것으로 구체적인 기능

이나 행동을 포함하며, 방향을 제시(direction)해주고 성과 향상을 위해 개발(development)을 도와주고 , 수행한 것을 평가(accountability) 및 피드백 해주며, 고객과 지속적인 관계(relationship)를 갖는 일련의 과정이라고 정의하였다. Fournies(1987)는 코칭을 문제가 많은 직무 과제를 개선시키기 위한 하나의 과정으로 정의하였고 Burdett(1998)는 과거보다 높은 수준의 성과를 내도록 하기 위한 권한위임 과정이라고 정의한 바 있다. 또한 Redshaw(2000)는 학습자(learner)에게 안내(guidance), 격려(encouragement) 그리고 지원(support)을 해주는 과정으로 정의하였다. 넷째, 코칭은 기본적으로 일대일로 상호작용하는 과정이라고 정의한 연구자들도 있다. Garman, Whiston, 및 Zlatoper(2002)는 코칭이란 조직과의 연계가 없는 외부인이 조직의 맥락에서 내담자의 수행에 대한 일대일 자문을 제공하는 것이라고 주장하였다. 또한, Hall Otazo, 및 Hollenbeck(1999)는 실용적이고 목표에 초점이 맞춰진 개인적인 일대일 학습의 형태로 정의하였고, Nigro(2006)는 코치와 고객의 일대일 관계로 문제점을 지닌 개인에 초점을 두고 그러한 문제점을 통해 육성과 동시에 성과를 향상시키는 것으로 정의한 바 있다. 그 외에도 국내 연구에서는 오인경(2003)이 코칭을 학습 성과 향상을 목표로 코칭 과정을 수시로 모니터링하고 , 동기유발하고, 고객의 몸과 마음을 가장 가까운 위치에서 지원하는 역할이라고 정의하였다. 이선희(2007)는 리더십 코칭을 통해 코칭이란 일대일 관계를 바탕으로 전문적인 코치가 다양한 전문적인 방법을 이용하여 조직 리더가 가지고 있는 잠재력을 보다 효과적으로 발휘하여 직무수행을 향상시킬 수 있도록 도와주는 과정으로 정의하였다. 김현수(2007)에 의하면 코칭은 개인이나 조직의 '현재 성과 수준'과 '목표성과수준'의 차이를 줄이는 과정이라고 정의 하였으며, 이희경(2007)은 임원코칭에 초점을 두고 코칭을 임원 및 핵심 인재의 역량을 개발하여 조직의 중, 장기 목표를 달성하고자 하는 실제적이고 개별적인 과정 중심의 성장 프로그램이라고 정의하였다. 이상 살펴본 연구자별 코칭에 대한 정의를 통합하여 정리해 보면, 코칭은 다양한 기법을 사

용하여 고객이 스스로 그들의 잠재력 및 직무수행을 최대화시키기 위해 코치와 고객과의 일대일로 상호작용하는 하나의 과정이라고 정의할 수 있다. 본 연구에서 진행한 셀프코칭⁸⁾이란 스스로 자기를 코칭하고, 스스로를 변화시켜 나가는 것이다.

자기주도코칭(Self Coaching)은 본인이 성공의 수단으로 다른 사람들에게는 없는 특별한 자질을 스스로 코칭 하여 능력을 개발하거나 단련시키는 것을 말한다.

나. 코칭과 유사개념과의 차별성

앞서 살펴본 바와 같이 연구자들마다 다양하게 코칭을 정의하고 있어서 종종 유사한 영역들과 혼동되는 경우가 발생한다. 구체적인 유사개념으로는 카운슬링(Counseling), 멘토링(mentoring), 컨설팅(consulting)등이 있다. 각 영역별 대표적인 특징에 대한 정의를 살펴보고 특별히 코칭과 카운슬링에 대해서는 4가지 영역에서 비교해 볼 것이고 차이점은 표.2, 표.3과 같다.

<표2> 코칭과 카운슬링과의 차이점

영역	카운슬링	코칭
동기	심리적으로 호소하는 문제를 줄이거나 제거	자신의 삶을 더 나은 삶으로 살고자
개입	모든 삶의 영역을 개입할 수 있음	계약에 의한 목표설정의 부분만을 개입할 수 있음
의뢰자의 기대	극심한 자신의 심리적인 문제를 제거 더 나은 삶을 사는 것은 보너스	상대적인 만족감에서 더 나은 만족감을 얻고자 하는 기대
결과	안녕감(웰빙), 불만족한 상태가 좋아지는 것	행복, 생산성(웰빙), 자신이 정했던 목표의 성취

출처: handbook of coaching psychology(2007), 최순덕(2011)

8) 참고. 김봉학, 『셀프코칭하우HOW』 서울:해피앤북스, 2008, 15-17.

민형덕, "셀프코칭 상담프로그램이 대학생들의 희망, 자기효능감에 미치는효과", 석사학위논문, 호남신학대학교대학원, 3,2011

<표3> 코칭과 다른 유사개념과의 구별되는 차이점

영역	목표 및 특징
스포츠코칭 (Sport_ coaching)	<ul style="list-style-type: none"> · 선수들의 부족하거나 정확하지 않은 행동에 초점을 두고 코치의 경험과 지식을 기초로 전문적인 가이드나 직접적인 행동을 선수들에게 지시한다. · 시합에서 이기기 위하여 선수에게 필요한 행동이나 자세를 지시한다. · “ 당신이 원하는 결과를 달성하기 위해서는 ~ 한 행동이 필요 합니다.”
멘토링 (mentoring)	<ul style="list-style-type: none"> · 멘토(mentor)의 경험을 바탕으로 하여 지식, 정보 및 조언을 제공 하는 것으로 자신이 과거에 성공적으로 수행했던 방식을 멘티(mentee)가 습득할 수 있도록 철저하게 훈련시키는 것을 말한다. · 멘토의 경험을 통해 방법을 제공한다. “ 나의 경험에 비춰 봤을 때 ~ 방식으로 하면 성공 할 수 있습니다.”
컨설팅 (consulting)	<ul style="list-style-type: none"> · 컨설턴트(consultant)가 전문적인 조언을 주는 것으로 고객에게 기술 적인 전문성을 획득하는 것에 초점을 두고 명확한 ‘답’을 제시해 준다. · 분석 및 진단을 통해 해결책을 제시해 준다. “ 문제의 현상을 분석하고 진단한 결과, ~ 방식으로 해결하면 됩니다.”

출처 : NASA business coaching handbook(2006), 선우미란(2009)

(1) 스포츠 코칭(Sport Coaching)

스포츠 코칭은 경기에서 우수한 기록과 성적을 위한 작업이라고 대부분의 연구자들이 정의하고 있다. 구해모(2001)는 스포츠 코칭을 시합하여 좋은 결과를 내는 것을 목표로 선수들을 발굴, 선발, 훈련시켜 승리를 위해 팀을 이끄는 총체적 행위를 의미하는 것이라고 하였다. 정지혜(2004)는 훈련과 시합상황에서 필요한 공격과 수비시스템, 전술 및 전략수립, 개인과 팀의 기술 분석에 관련된 지식을 가지고 좋은 성적을 얻기 위한 모든 행동을 의미하며, 김명철(2006)은 선수들에게 지도활동뿐만 아니라 올바른 인격형성에 관여하고, 직접적으로는 선수들의 운동능력향상을 목적으로 하는 활동이라고 정의하였다. 코칭과 스포츠 코칭은 고객과 선수가 원하는 결과를 위해 도움을 주는 행위로 ‘목표 지향적’이라는 면에서 비슷하지만 일반적인 코칭은 상대방과의 경쟁이나 경기의 승패를 중요시하지 않는다. 즉 코칭은

고객의 기술과 성과를 향상시키는 데 오직 목표가 있고 스포츠 코칭은 승-승 패러다임에 반하며, 또한 코칭은 스스로 답을 찾도록 돕는 것이라면 스포츠 코칭은 대부분 정해진 운동 행동이나 답을 가지고 있다. (한국코치협회, 2006)

(2) 카운슬링(Counselling)

Rogers(1951)는 상담을 치료자와의 안전한 관계에서 자아의 구조가 이완되어 과거에 부정했던 경험을 자각해서 새로운 자아로 통합하는 과정이라고 정의 내렸다. 또한 **NASA business coaching handbook**(2006)에 따르면 카운슬링은 전문 카운슬러나 심리치료자가 고객이 그들의 삶에 부정적인 영향을 주는 경험을 해결하기 위하여 지원해 주는 것으로 과거 혹은 현재의 문제점에 초점을 두고 문제를 해결하고 심리적 안정을 위한 해답을 찾도록 도와주는 것을 말한다. 하지만 코치는 과거 혹은 현재의 고객이 당면한 문제점들을 깨달을 수 있도록 도와주며, 개인적/직업적 목표들을 달성할 수 있도록 도와주는 것으로 카운슬링이 과거 지향적인 면이 있는 반면, 코칭은 철저히 미래 지향적인 특성을 지닌다(한국코치협회, 2006). 구체적으로, 카운슬링의 특징은 심리적으로 어려움을 가지고 있는 사람들이 상담이나 심리치료 전문가를 찾아와 과거부터 현재까지 자신의 내면을 탐구할 수 있도록 도와주며 이를 해결할 수 있도록 적절한 조언이나 해결책을 제시하는 반면에, 코칭은 고객의 현재시점에서 미래에 관심을 가지고 심리적인 측면보다는 고객의 잠재성이나 행동의 변화를 지원하는 활동이라고 할 수 있다.

(3) 멘토링(Mentoring)

Wild(1999)에 따르면 코칭은 구체적인 스킬 또는 과업수행 능력 향상 및 성과 향상을 목적으로 하지만 멘토링은 조직에 대한 충성심, 사기 또는 소유자 문제 등 사회적으로 민감한 이슈, 조직의 궁극적인 변혁을 위해 유용

하다고 하였다. 또한 멘토링은 멘토와 멘티의 관계에서 있어서 수직적이며, 상호작용의 인격적 개입이 더 깊이 일어나지만 코칭은 수평적 파트너십이며, 깊숙한 개입이 필요가 없으며(한국코치협회, 2006), 특정한 선임관리자가 제자관계를 맺은 부하 직원에게 업무를 지원하고, 정서적인 격려를 제공하며, 최고 의사결정자를 소개해 주는 등의 도움을 제공해 주는 것을 의미한다(Northouse, 2000). 오인경(2003)에 의하면, 멘토는 전문적이고도 구체적인 지식이나 지혜를 가지고 도움을 주는 내용 전문가이고, 반면에 코칭은 학습이 일어나서 성과를 향상시키도록 하는 프로세스로 구체적인 스킬에 초점이 맞춰진 훈련이 아니라면, 전문지식이 없어도 무방하다.

이와 같은 특성을 살펴보았을 때 멘토링이란 수직적인 관계로 멘티 혹은 부하 직원에게 성공적인 수행이나 정서적 격려 등을 제공하기 위해서 멘토의 '경험'에 비추어 도움을 제공하거나 훈련하는 것으로 코칭에서 고객 혹은 부하 직원에게 도움을 제공하는 것과 유사하나 코칭의 '경험'이나 판단이 개입되지 않고 수평적인 관계라는 점에서 차이점을 지닌다.

(4) 컨설팅(Consulting)

Steele(1975)은 컨설팅을 과제의 내용, 프로세스, 구조에 관한 책임을 맡고서 이를 수행하는 사람들에게 과제 수행에 대한 실제적인 권한을 갖고 있지 않은 컨설턴트가 도움을 제공하는 것이라고 정의 내렸다. 또한 Greiner와 Metzger(1983)은 특별한 훈련을 통해 일정한 자격을 갖춘 사람들이 고객과의 계약에 따라 독립적이고 객관적인 태도로 고객의 문제들을 확인하고 분석하는 것을 도와주고, 이러한 문제들에 대한 해결안을 고객에게 추천하는 것으로 정의한 바 있다. 한국코치협회(2006)에서는 컨설팅이 해결책을 제시하는 것이 목적이라면, 코칭은 그 해결책을 스스로 발견하게 하고 추후 그 해결책을 스스로 재생산할 수 있도록 프로세스를 공유하고, 그 능력을 갖도록 하는 것에 목적을 주는 것으로 컨설팅이 무엇(what)에 집중하는 반면, 코칭은 누구(who)에 집중하는 점이라는 점을 강조하였다. 또한 컨설팅

은 전문적인 컨설턴트가 특정문제점이나 현상을 분석하고 평가하여 해결책을 제시해 주기 때문에 컨설팅 회사나 컨설턴트의 능력에 따라 성과는 큰 차이가 나기도 한다(김현수, 유동수, 한상진, 2008).

이상의 내용을 종합해 보면 컨설팅은 고객의 문제를 추구하고 목표를 달성할 수 있도록 도와주기 위해 분석 및 진단을 통해 고객에게 전문적으로 어드바이스 해주는 서비스이기 때문에, ‘질문’을 통하여 고객이 ‘스스로’ 최선의 해결책을 찾아내어 실천할 수 있도록 지원해 주는 코칭과는 다른 개념이다.

다. 코칭영역에 따른 분류⁹⁾

코칭의 영역은 주제의 초점이 주로 어디에 있는가에 따라 구분한 형태로 코칭의 정의 만큼이나 다양한 정의들이 존재하며 코칭이 발전함에 따라 보다 세분화 될 수 있다.

본 연구에서는 삶의 전체에 대한 여러 가지 개인적인 이슈를 주제로 적용된 라이프 코칭이며, 그룹코칭을 통해 스스로 코칭할 수 있도록 안내되는 셀프코칭의 특성을 가지고 진행하였다. 셀프코칭은 나는 누구인가? 어떤 사람이 되기를 원하는가? 라는 인간내면에서 출발하기 때문에 가장 근원적인 인간 철학에서부터 시작되어, 적절한 셀프코칭 기술을 배운다면 자기 자신도 성공적으로 코칭할 수 있다(Bonham)고 하였다. 셀프코칭의 단계역시 기존의 코칭단계와 다른 것은 아니지만, 기록을 통해 지속적으로 유지하고 습관화 하는 과정이 중요하다.

(1) 비즈니스코칭(Business Coaching)

기업의 성과향상을 목적으로 하며, 경영코칭과 리더십 코칭으로 나눈다. 경영코칭은 주로 CEO를 대상으로 하며 리더십 코칭은 조직원 모두가 대상이 된다. 일반적으로 회사에서 비용을 지불하는 기업코칭(Corporate

9) 이희경, **코칭입문** (서울: 교보문고, 2005) pp 65-69,
구은미의 공저, **알고하는 코칭**,(서울:하이비전,2012) pp92-99

Coaching)이 많으며 기업코칭을 제공하는 코치에는 따라 내부코치(Internal Coach: 해당기업 내부의 직원으로 소속된 코치)와 외부코치(External Coach: 해당 기업 외부의 별도의 기관에 소속되거나 독립적으로 활동하는 전문코치)가 있다.

(2) 커리어 코칭(Career Coaching)

적성에 맞는 직업을 찾을 수 있게 조언하고 경력지도 (Career map)를 가질 수 있도록 돕는 코칭

(3) 라이프코칭(Life Coaching)

삶에 있어서 일어나는 여러가지 이슈들. 예를 들면 삶의 균형, 만족감향상, 인간관계개선, 인생의 의미와 목적의 발견 등에 초점을 맞추는 코칭, 한 개인의 성장과 행복을 위해 가장 필요한 부분에 개입하므로 인생의 모든 분야를 망라하고 있다.

(4) 셀프코칭(Self Coaching)

셀프코칭은 스스로를 코칭하는 것을 의미한다. 즉 자신과의 대화를 통해 스스로 목표를 세우고 달성하기 위해 방법을 찾아가는 것으로 스스로 생각하고 행동하는 인재로 자신의 잠재력을 실현하여 현대사회의 변화를 리드하는 인재로 성장하는 것이 가능해진다. 셀프코칭에 대한 선행연구는 많지 않고 또 정의도 다르다. 국내의 선행연구를 보면 Grant의 셀프코칭프로그램을 수정하여 기업 내 조직원 8명과 개인코칭을 통해 셀프코칭(김지현,2010)은 주도성,효능,만족,몰입,리더,수행에 효과가 있다고 하였고, HOW21셀프코칭프로그램을 대학생 40명을 대상으로 3일간 실시하여 희망과 자기효능감이 상승(민형덕,2010)한 결과 등이 있으나 셀프코칭프로그램이 특별하다는 것이 아니라, 코칭의 원칙을 반복적으로 자신에게 활용하면서 스스로 적용하는 과정으로, 본 연구에서는 6주간의 그룹코칭을 통해 코칭의 단계별 적용이 가능하도록 진행하였으며, 코칭 종료 후 사후-추후검사의 비교를 통해 셀프코칭의 효과를 검증하였다.

라. 코칭 대상에 따른 분류

기존의 선행 연구된 코칭을 살펴보면 외국에서 희망과 삶의 안녕감을 위한 프로그램으로 문제해결상담과 인지치료를 이론적 근거로 성인과 대학생 또는 고등학생을 대상으로 한 1:1 코칭 프로그램으로 실시된 바 있다(L. S Green, L.G.Oades, & A.M. Grant, 2006). 국내에서 연구된 개인 코칭프로그램들은, 대학생들의 자기성장을 위한 코칭프로그램 개발(황경수, 2006), 간호사들의 감성지능과 자기효능감에 미치는 효과(이순규, 2007), 부 사관의 코칭 능력 향상을 위한 코칭 프로그램 개발 효과 검증(김봉호, 2008), 그룹 코칭프로그램이 사회복지사의 감정지능과 심리적 안녕감에 미치는 영향(신광현, 2010), 셀프 코칭 상담 프로그램이 대학생들의 희망, 자기효능감에 미치는 효과(민형덕,2010), 그룹코칭 프로그램이 부모교육의 효과성에 미치는 영향 (최순덕,2011), 그룹코칭 프로그램이 팀장의 리더십역량 향상에 미치는 효과 (이은주,2011), 학습코칭 프로그램이 어머니의 양육효능감과 자녀의 학업자기효능감에 미치는 효과(이양희,2011)등 그룹 코칭을 통한 효과검증을 위한 선행연구와 1:1 코칭으로 진행된 셀프 코칭 프로그램이 개인 및 조직의 성과에 미치는 효과(김지현, 2010), 코칭 프로그램이 간호사의 감성지능, 코칭스킬, 자기효능감 및 직무만족에 미치는 효과(백명,2010)등이 있으며 고객의 잠재성을 일깨워 다양한 효과를 검증하고 있으나 구조화된 코칭과정과 프로그램들은 1:1 코칭에서조차 교육프로그램의 진행과 매우 유사함을 발견 할 수 있다. 본 연구에서는 예비연구1에서 구조화된 그룹코칭이 코칭교육과 구분되지 못한다는 피드백을 받고, 이후 연구과정에서는 사전에 전체와 회차별 주제를 제시하지만 내용은 자유롭게 개인의 의견과 느낌을 발표할 수 있는 4~6명의 준구조화된 그룹코칭의 구조로 적용하였으며 이를 통해 자기발표능력과 효능감을 높이는데 집중하였다.

(1) 개인코칭(Personal Coaching)

현재보다 좀 더 발전하려는 의지를 지닌 사람과 전문가인 코치가 함께 개인의 잠재된 능력을 개발하고자 개인과 코치가 수평적 관계를 이루며 파트너로서 1:1로 진행되며 개인의 잠재력 성장을 도모하는 다는 것에서 교육자가 우월적인 위치에서 업무 지식과 경험을 개인에게 주입시키는 멘토링(mentoring)이나 컨설팅(consulting)과는 차이가 있다.

(2) 동료코칭(Peer Coaching)

Gottesman(2000)은 동료는 같은 수준의 동료 전문가 사이를 의미하며, 코칭은 코치가 식별한 영역의 구체적인 부분에 대해 짧고 비형식적인 관찰이라고 하였다. 객관적인 관찰을 토대로 문제를 해결할 수 있도록 돕는 역할을 하는 동료끼리의 코칭을 의미한다.

(3) 팀코칭(Team Coaching)

팀코칭은 공동의 임무를 수행하는 팀이 팀의 성과를 향상시키기 위해서 팀원이 함께 코칭에 참여하는 형태를 의미한다. (Anderson & Anderson & Mayo, 2008) 일반적으로 팀코칭은 그룹코칭과 혼용하여 사용하고 있으나 조직의 목표를 중심으로 개인의 역량을 집중하는 방식으로 조직내에서 업무적으로 많이 활용되고 있다.

(4) 그룹코칭 (Group Coaching)

그룹코칭은 다수의 사람들이 공통의 주제 내에서 개인의 코칭 목표를 세우고 달성을 위해 상호 학습을 증진시키는 형태의 코칭을 의미한다(Rolo, Crisina & Gould, Daniel, 2007).

그룹코칭은 비교적 새로운 형태이기 때문에 규모, 기간 등의 면에서 매우 다양한 형태로 진행되고 있다.(Britton,2010) 국제코치연맹(ICF)에서는 코칭 시간을 인정하는 그룹코칭의 인원을 15명으로 제한하고 있으며

Thornton(2010)은 면대면 그룹코칭일 경우 5~8명이 적정하다고 하였으며 10명이상일 경우 개인적 학습의 니즈를 충족시킬 만큼 충분한 관심을 쏟을 수 없다고 하였다.

(5) 그룹코칭의 구조

그룹코칭은 일대일 코칭에서 보다 더 지시적이고 주도권을 가져야 할 필요가 있다.(Britton,2010)

<표4> 그룹코칭의 구조

구분	비구조화 그룹코칭	준구조화 그룹코칭	구조화 그룹코칭
전체주제	사전 제시	사전 제시	사전 제시
회차별 주제	없음	사전 제시	사전 제시
내용	없음	없음	사전 제시
틀과 프로세스	약	중	강

(자료출처: 코칭연구, 제3권, 제1호, p55)

<표4>에서 정리한 것처럼, 비구조화 그룹코칭은 전체 주제 내에서 각 회차마다 그룹코칭 참가자들이 가지고 오는 이슈와 목표에 따라 회차별 주제를 정하고 코칭을 진행하는 것이며, 준구조화 그룹코칭은 전체 주제와 각 회차의 주제를 사전에 정하고 각 회차의 주제내에서 참가자들이 가지고 오는 이슈에 따라 회차를 진행하는 것이다. 반면 구조화그룹코칭은 전체 주제와 각 회차의 주제를 사전에 정하고 각 회차별 주제에 관련한 내용을 사전에 제공하고 코칭을 진행하는 것으로 자칫 집단 교육의 형태로 진행될 수 있으며, 이것이 트레이닝과 구분되기 위해서는 그룹코칭에서 참가자들의 이슈를 다루고 개별적인 실행계획을 세우는 것이 필요하다 그룹코칭의 구조에 따른 효과성에 대한 기존의 연구가 없기 때문에 그룹코칭의 목적과 니즈에 따라 구조를 선택하는 것이 바람직하다. (박정영, 2010)

마. 코칭 과정과 프로그램 모델

코칭 과정은 코칭을 통해 얻고자 하는 특정한 목적과 관련된 구체적인 코칭 수행 요소들을 의미한다. 조직에서 코칭을 도입하는 목적으로는 직무 관련성과 리더십역량을 향상시키기 위해서이다. 이러한 목적이 달성되기 위해서는 코치의 개인적인 역량에 의존하기 보다는 구조화된 과정에 의해 진행되는 것을 바람직하다고 보았다(College of Executive coaching, Jeffrey, 2001). 코칭 과정에 대한 구분은 매우 다양하지만 크게 전체의 과정을 정리하면 다음과 같다. 1)공식계약, 2)사전 평가, 3)관계 형성, 4)목표 설정, 5)피드백과 반영, 6)이행 및 평가의 6요소로 구분한다(홍의숙, 2009).

코칭을 진행하는 다양한 코칭 프로그램들이 존재하며 본 연구에서는 GROW모델을 기반으로 확장된 6 Step(6C)코칭 프로세스를 중심으로 긍정 심리학의 강점과 에너지심리학의 EFT의 심리학적 이론을 통합한 코칭심리 프로그램으로 적용하였다.

(1) GROW 모델

GROW 모델은 인지적 행동 코칭에서 행동 양식의 변화에 초점을 두고, 스스로 자신이 어떻게 문제를 해결해야 할지 인지할 수 있도록 돕는 문제 해결과 실행계획의 모델이다(Passmore, 2007). Whitmore에 의해 알려진 GROW모델의 각 단계를 구체적으로 살펴보면 1단계Goal은 코칭의 이슈를 명확히 하고 코칭회차의 주제 즉 목표를 설정하는 단계이며, 2단계 Reality는 코칭회차의 목표와 관련된 상황과 현시 파악하는 단계이다. 3단계 Options는 코칭의 목표달성을 위한 다양한 대안을 탐색하고 실행계획을 수립하는 단계이며 4단계 Will은 실천의지를 확인하며 행동의 변화를 가져올 수 있도록 하는 단계이다. (Whitmore, 2007)

(2) 6 Step(6C) 모델

(주)에릭슨코리아에서 본 연구자가 정리하여 2012년 (사)한국코치협회에서 인증된 코칭프로그램으로, 인지 행동 중심의 GROW모델을 기반으로 1단계에 자신의 강점을 찾고 고객과의 신뢰 구축, 계약관계를 맺는 강점 코칭 과정과 6단계에 지속적인 후원환경을 만들 수 있도록 체크하는 과정이 추가된 코칭모델로 [그림1]의 코칭과정과 <표5>의 코칭 프로세스로 진행되는 코칭모델이다.



[그림1] 6Step(6C) 코칭과정 단계

본 연구에서는 6 Step 코칭프로세스의 각 단계별로 긍정심리학과 에너지심리학의 이론을 접목하여 정서를 기반으로 그룹코칭을 진행하여 였고 코칭 종료후 셀프코칭으로서의 효과를 검증하였다.

<표5> 6Step 코칭과정 단계

단 계	목 표	방 법
1단계: Connect	친밀감 형성	상호 공감을 통한 친밀감으로 코칭관계 형성 (신뢰구축, 강점찾기, 계약)
2단계(Goal): Clear	명료한 인식, 주제선정	자신이 원하고 바라는 것이 정확하게 무엇인지 알기
3단계(Reality): Concentration	현실에 집중, 현실인식	원하는 것을 이루기 위한 현실적인 상황을 돌아보기
4단계(Options): Challenge	새로운 생각, 대안모색	현실적인 방해물을 새로운 관점에서 바라보기
5단계(Will): Choice	최선의 선택, 의지	자신이 찾은 자원과 방법들 중에서 최선의 선택하기
6단계: Check	점검, 평가, 후원환경	자신의 변화와 성장 가능성에 대한 점검과 평가 (후원환경)

2. 코칭의 심리학적 배경

가. 코칭심리학

코칭에서 코칭 심리의 필요성에 대한 이야기는 계속 있어 왔으며 코칭과 코칭심리의 차이에 대한 경계를 지으려는 노력과 시도도 계속되어 왔다. 하지만 지금까지의 그런 시도들은 막연했고 좀 더 분명한 경계가 필요하다. 기존의 코칭과 코칭심리의 차이의 경계를 두 가지 정도로 정리해 볼 수 있는데 첫 번째는 필요하다면 상담에서 코칭의 요소를 포함시킨다는 것과 두 번째로는 코칭에서 심리요법은 적당하지 않다는 것이었다(Tatiana, 2000). 코칭이 온전히 이루어지기 위해서는 상담의 요소가 배제될 수 없고 코칭심리학이 필요하다. 코칭 관계에서 고객이 원하는 목표에 도달하기 위해서는

기저의 깔린 심리적인 요소들의 문제와 마주칠 수 있기 때문이며 고객을 좀 더 돕기 위해서는 문제를 이해하고 궁극적이고 근본적인 도움을 주기 위해서 코칭 심리학이 필요한 것이다(Tatiana, 2000).

코칭심리학은 성인 학습과 심리학적 접근법에 기반한 코칭 모델에 의해 뒷받침되고 있으며, 정상적이고 병리학적 이상이 없는 사람들의 삶과 일에 있어 기존의 치료적 접근방법에 근거해 다양한 코칭 모형을 토대로 일과 일상생활에서 이들의 웰빙과 수행을 증진시키기 위한 것이라고 정의(Grant & Palmer, 2002)하면서 실무에서 하나의 스킬이나 도구로 활용되고 있는 코칭을 심리학적 관점에서 접근하여 학문으로 발전시키려고 노력하고 있다. 탁진국(2010, 한국코칭심리학회)은 피코치자의 행동을 바람직한 방향으로 변화시키기 위해서는 개인의 행동을 이해해야 하면 따라서 개인의 행동을 이해하는 것은 심리학의 이론과 모형에 관한 기본 지식이 필요하다고 하였으며, 이희경(2010)도 코칭은 '인간의 변화를 도모하는 행위'로 인간을 이해하고자 하는 것은 심리학이 가지고 있다고 하였다. Gallwey(1997)도 코칭은 성과를 극대화하기 위해 묶여 있는 개인의 잠재능력을 풀어주는 것이며, 사람들이 코치의 가르침에만 의존하지 않고 스스로 배우도록 도와주는 것이 코칭의 본질이라고 하였고¹⁰⁾ 또한 코칭의 핵심요소는 현실을 있는 그대로 지각하는 자각(awareness) 능력이며 일반적으로 사람들의 자각수준은 비교적 낮기 때문에 자기계발과 자기발견이 가능한 자기코칭기술을 개발할 때까지는 유능한 코치의 도움이 절대적으로 필요하다고 보았다. 이는 코칭을 통해 스스로의 자기주도코칭을 추구하는 본 연구의 방향과도 일치하며, 본 연구에서 사용된 "긍정정서코칭(Positive Emotion Coaching)"은 심리학에 기반한 코칭모델로 일상생활에서의 웰빙과 수행을 증진시키기 위한 방법으로 활용되었다. 코칭이 목표에 맞게 진행되기 위해서는 코치의 역량에 대해 언급하지 않을 수 없다. 결론적으로 말하자면 코치는 고객의 진정한 원함을 발견하기 위해서 코칭 심리학을 이해하고 있어야 한다. 코치의 역할

10) 존 휘트모어 지음, 김영순 옮김, **성과향상을 위한 코칭리더십**(경기: 김영사, 2007)

중 고객의 진정한 원함을 발견하는 것은 중요한 일인데 그것을 알기 위해서는 코칭 심리학을 통해 파악할 수 있기 때문이다. 하지만 코치들은 함부로 심리적인 문제를 다룰 수 없다. 코칭의 과정 중에 고객의 심리적인 부분들의 문제를 발견했을 경우 그것을 고객에게 물어보아야 하고 계약된 것이 아니기 때문에 제 협상을 해야 한다. 만약 코치가 역량이 되지 않으면 전문 심리 상담자에게 의뢰해야하고 코치가 역량이 된다면 중간에 그런 상황들을 이야기 하고 고객의 선택을 할 수 있게 도와야 한다(Tatiana, 2000). 그렇다면 어떻게 코치의 역량을 높일 수 있을까? 그것은 코치 자신이 실시한 코칭에 대해 반드시 슈퍼비전을 받아야하고 슈퍼비전을 진행 할 슈퍼바이저는 코칭과 카운슬링을 잘 알고 있는 사람이어야 한다. 코칭과 심리학은 고객을 더 잘 돕기 위해서 조화롭게 사용될 필요가 있다(handbook of coaching psychology, 2007).

이에 본 연구에서는 (사)한국코치협회와 EFTKOREA에서 슈퍼비전이 가능한 전문가를 통해 각각 코칭과 EFT프로그램에 대한 운용 과정과 프로그램에 대해 검증받아 적용하였으며, 2차례의 예비연구를 통해 프로그램을 점검하며 그 효과성을 검증하였다.

나. 긍정 심리학 (Positive psychology)

긍정심리는 일반 사람의 강점과 재능을 과학적으로 연구하는 학문이다 (Sheldon & King, 2001). 긍정심리는 사람, 집단, 조직이 최적의 기능을 하도록 만드는 데 기여하는 조건이나 과정에 대해 연구하는 학문이다(Gable & Haidt, 2005). 긍정심리학의 목적은 보통의 사람들에게 관심을 가지며 이들이 더 강하고 생산적이 되도록 만드는 데 관심을 가지며, 인간의 높은 잠재력을 실현시키기 위해 노력하는 것이다(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Seligman은 미국심리학회 회장 취임 연설에서 긍정심리학의 중요성에 대해 언급하면서 2차 세계대전 이후에 형성된 병리적인 사람들을 치료

하고 치유하는 심리학의 관심을 건강한 보통 사람들이 더 강하고 생산적이 되도록 만드는데 관심을 가지며 개인의 삶을 더 낮게 만들자고 제안하였다. 그리고 개인이 가지고 있는 다양한 강점을 파악해서 어떻게 개인의 강점을 증진시킬 것인지에 대해 연구가 필요하다고 역설하였다. 이를 계기로 태동한 긍정 심리학(positive psychology)은 인간의 긍정적인 측면에 관심을 가지면서 개인 또는 사회적 단위의 삶에 있어 질로 정의되는 안녕과 인간의 강점과 잠재되어 있는 긍정적인 속성의 존재유무와 개인의 정신적 건강과 안녕을 평가하며 발전되었다(Frisch, 2006; Keyes, 1998),

또한, 인간의 부정적인 상태에 대한 지나친 강조에 대한 반성으로 Seligman은 인간의 강점과 잠재능력을 개발하고 삶의 질을 향상시키며, 인간의 보다 긍정적 상태에 초점을 두는 것을 목적으로 하고, 인간의 높은 잠재력을 실현시키기 위해 노력하는 것을 목표로 한다(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). 또한 긍정심리학은 보통 사람들이 잘 기능하고 올바르게 행동하며 자신의 삶을 향상시키도록 만드는 것이 무엇인가를 찾아 내려는 과학적인 연구이며, 심리학자들로 하여금 인간이 지니는 잠재력, 동기, 그리고 능력을 조금 더 열린 마음으로 높이 평가하는 관점을 촉구하는 노력이다(Sheldon, Schmuck, & Kasser, 2000).

긍정 심리학을 연구하는 Deci와 Ryan(2000)도 인간은 최적의 기능을 지향하도록 내재적으로 동기화되는 존재라고 제안을 하였다. 그들의 제안은 인간은 자기 자신에게 무엇이 중요한지 알고 있으며, 자신의 문제는 자기 스스로가 가장 잘 알고 있다는 유기체적 평가과정을 통해 자신의 욕구를 있는 그대로 실현하고자 한다는 개념으로 로저스의 '실현경향성'과 동일한 개념으로 정리될 수 있다. 기존의 심리학이 견지해 온 다소 부정적인 인간관에 비해 실현 경향성은 인간이 스스로를 가장 잘 알고 신뢰할 수 있다고 본다는 점에서 가히 혁명적(Joseph, 2003a)이었지만, 너무 낙관적이라는 비판을 받곤 하였다. 그러나 이러한 제안 내용의 본질은 사람들이 적절한 도움을 받으면 그들의 문제에 대한 해답을 스스로 발견해 나갈 수 있다는 것

이지 스스로 최선의 삶의 방향을 쉽게 구체화할 수 있다는 의미는 아니다 (Joseph et al., 2006).

이처럼 긍정심리학은 기존의 병리적 모델이나 부정적인 면에 초점을 둔 심리학 접근에서 벗어나 인간의 긍정적인 면과 성장 지향의 목표를 강조한다. 긍정심리학이 보다 상위 수준의 균형점을 차고자 하는(Linley & Harrington, 2007) 시도는 코칭과 여러 가지 면에서 서로 공유하는 바가 많다. 첫째, 성장 잠재력을 강조하는 인본주의 철학에 기초한 페러다임을 갖고 있고 둘째, 개인의 안녕과 성과를 증진시키고 최적의 기능을 목표로 하는 성장지향적인 변화 모델을 바탕으로 하며, 마지막으로 개인의 행복과 자아실현, 그리고 긍정적인 특성과 강점에 초점을 둔다는 점에서도 일치한다.

긍정심리학은 행복, 지혜, 창의성, 강점 등을 포함한 인간의 상태에 대해 면밀히 다룬다. 린리와 해링턴(Linley & Harrington, 2006)은 인간이 코칭을 발전시키고 혜택을 늘릴 수 있는 엄청난 잠재력을 가지고 있다고 주장하였다. 긍정심리학이 지향하는 바를 실현 시켜주는 방법론이 바로 코칭이라는 점에서 코칭은 응용 긍정심리학이라고도 불리고, 확립된 성인 학습 혹은 심리학 접근에 기반한 코칭 모델에 토대를 둔 개인의 삶과 일의 영역에서 안녕과 성과를 증진시키기 위한 것이다(Palmer & Whybrow, 2005).

최근 소개되고 있는 긍정심리학코칭(Positive Psychology Coaching)은 코칭과 긍정심리학의 개념 및 틀을 결합한 대표적인 예이다. 긍정심리학 코칭을 소개하고 이에 대한 틀을 만들어 가고 있는 대표적인 인물은 하버드 메디칼 센터의 Carol Kauffman과 코칭계의 인디애나 존스로 불리우는 Robert-Biswas Diener이다. 긍정심리학 코칭은 여러 상담기법이나 심리학 접근을 활용한 정신분석적 코칭, 인지적 접근의 코칭, 행동주의 코칭과는 구별되는 차이점을 갖고 있다. 긍정심리학 코칭 혹은 긍정심리 코칭은 이러한 기법활용의 코칭 접근과는 결합이 다르다. 즉 여타 심리학 접근의 코칭이 특정 상담 및 심리 기법을 빌려 오는 수준이라고 한다면, 긍정 심리학 코칭은 방법론뿐만 아니라 기본 방향과 목표가 서로 합치된 코칭 접근이다.

따라서 긍정심리학 코칭의 결합을 통해 코칭은 긍정심리학이 실질적으로 활용될 수 있는 장을 마련해 주고 동시에 긍정심리학은 코칭의 이론적 토대를 마련해 주며 근거 기반의 코칭이 가능하게 해 줄 수 있다. 국내에서는 백복순(2010)이 고등학생을 대상으로, 김은경(2010)은 다문화가정 모-자녀를 대상으로 긍정심리치료가 긍정적 효과를 나타낸다고 하였으며 홍주영(2011)은 긍정심리치료에 미술치료를 접목한 집단프로그램이 위탁 가정 중학생들에게 긍정적 정서와 자기효능감, 우울 및 심리적 안녕감에 효과가 있다고 보고하였다.

다. 에너지 심리학 (Energy psychology)

경락 등의 생체 에너지 시스템을 다루고 있는 접근법을 통해 불안 장애와 같은 여러 가지 심리적 문제들의 진단과 치료에 사용되고 있는 에너지 심리학은, “행동과 감정들에 대한 에너지 시스템의 효과를 연구하는 심리학의 한 지류이다”라고 정의하고 있다. (Gallo,1999)

에너지 심리학(Energy Psychology)은 에너지 체계와 정서, 인지, 행동 및 건강과의 관련성을 연구하는 새로운 심리학의 한 영역이라고 할 수 있다. 이것은 인체 내에서 작용하는 기(氣)의 흐름과 신경계의 전기적 활동을 직접적으로 다루는 원리와 방법을 포함한다. 에너지 심리학은 특히 심신에 대한 동양적 접근과 서양 심리학을 결합한 것이라고 할 수 있다. 특히 이것은 인체의 에너지 시스템, 즉 기체계를 활용하는 원리와 방법을 다루는 심리학이라고 할 수 있다. 에너지 심리학에 포함될 수 있는 것으로는 TFT와 EFT를 비롯하여 요가의 차크라 치료, 눈동자 운집임을 통하여 심리치료를 하는 EMDR(Eye-Movement Desensitization and Re-Processing)등을 꼽을 수 있다. 기존의 전통 심리학은 대화나 말을 통하여 상담과 심리치료를 하는 방향으로 발달하였지만 에너지 심리학은 인체 에너지 체계를 변화시키는 방법을 통하여 심리적 변화와 신체적 치료를 피하고자 한다는데 특징이 있

다.(설기문,2009)¹¹⁾

에너지심리학의 이러한 심신을 이완시키는 특징들로 인하여, 한의학에서는 “경락기반심리학”으로 적용되고 있고, 임상심리학에서는 “트랜스기법”으로 설명하고 있다. 트랜스기법(trance technique),이완요법(relaxation technique),바이오피드백(bio-feedback),자율훈련법(autogenic training), 초월명상(transcendental meditation), 상상기법(imagery technique),등 다양한 프로그램들이 개발되어 사용되고 있다(전선혜,1994)¹²⁾ 트랜스 기법이란 일종의 최면상태로서 원래 심신이 이완된 집중상태로서 몽환상태와도 가깝다고 할수 있으며, 심리학자 Tart(1969,2001)가 말하는 ‘변형된 의식상태(altered states of consciousness)’에 해당하는 상태로 치료적 성과가 높아 임상치료에서 많이 활용되고 있다.(James,T.2000)¹³⁾ 트랜스 기법 역시 국내외적 연구의 부족으로 명확한 기전 및 효과를 확인할 수는 없지만, NLP(Neuro-Linguistic Programming),최면, EFT(Emotion Freedom Techniques), EMDR(Eye Movement Desensitization and Reprocessing)과 같은 치료기법이 있다(권원달, 2010)¹⁴⁾고 제시하였고 EFT에서 사용하는 EMDR이 부정적 정서를 극복하고 불안이나 공포를 해소 내지 경감시키는 데 효과를 확인하였다.(Carrington,2008;Shapiro & Forrester 2008).¹⁵⁾

본 연구에서 사용된 에너지심리학의 EFT(Emotion Freedom Techniques)의 경우, 국내의 선행연구에서는 특정공포증(정혜숙,2006)과 게임충동욕구(이경순,2012)로 검증된 기존의 치료적 기법으로서의 효과를 검증하며 모두 쉽고 빠른 대중적인 도구로 활용도가 높다는 것을 안내하였다. 이는 EFT

11) 설기문, **난 EFT로두드렸을 뿐이고** (서울: 중앙생활사, 2009) pp 58

12) 전선혜, **스포츠심리학** (한국스포츠심리학회, 1994), P215~232

13) James,T. Hypnosis: A Comprehensive Guide Bancyfelin (Wales Crown House Publishing,2000)

14) 권원달, 치과불안경감을 위한 비약물적 진정법에 대한 탐색적 연구-트랜스 기법을 중심으로 (동방대학원대학교 박사학위논문,2010)

15) Carrington,P. Try it on Everything:Discovering the Power of EFT (Bether,CR: Try It Productions,2008) Shjapiro,F.&Forrester,M.S(1997) EMDR: The Break through Therapy, 강철민(역)(2008),EMDR:snsdsehnd 민감소실 및 재처리, 하나의학사, 2008)

를 통해 자기주도성을 높이고 셀프코칭(Self Coaching)의 효과를 높일 수 있음을 시사 하고 있으나, 코칭심리 기반 관련 연구와 검증사례가 없었다.

이에 본 연구자는 EFT의 2가지 프로세스(행동주의기법인 경락점을 두드리는 신체 이완법과 자기수용과 긍정확언의 인지정서기법인 셀프토크)와 에너지심리학 기반의 통합된 프로세스로 각각 나누어 실험을 진행하였다. 2차례의 예비연구를 통해 그룹코칭과 EFT의 효과를 검증하고 보완하여 긍정심리학과 EFT, 그룹코칭의 트레이닝을 활용하고 자기 주도성과 긍정 정서 코칭을 목적으로 하는 코칭심리프로그램을 개발하였다.

본 연구의 코칭 심리 프로그램이 기존의 정서적 치료법이나 코칭프로그램과 다른 점이 있다면, 첫째 심리학을 기반으로 치료적 기법들을 코칭에 접목한 코칭심리 프로그램으로 통합 적용되어 운영되었다는 점과 둘째, 연구 대상자는 기존의 특정 조직이나 조직원들이 아닌 정서와 대인관계에 민감한 여성에 있다는 점이다. 셋째, 개인의 자기표현능력과 효과성을 중심으로 자기주도성을 강조하여 스스로 진행하는 셀프코칭프로그램으로 그룹코칭과정을 통해 학습되고 경험된 코칭기술을 스스로 적용하여 코칭 이후에도 지속적으로 자기성장과 발전을 위해 활용할 수 있다는 점이다.

3. 정서자유기법

(EFT: Emotion Freedom Tecniques)

EFT는 인간을 “에너지”의 통합적인 개념으로 보고 있으며, 몸과 마음이 서로 다르지 않다는 동양의학의 “심신의학”과 맥을 같이 하고 있다. 본 연구에서는 에너지심리학에 기반한 EFT의 2가지 프로토콜 중 신체적인 접근 방법인 경락을 두드리는 행동에 대한 행동치료적 관점에서 분석하고, 자신의 증상이나 상태, 양가정서(ambivalence)¹⁶⁾과 부정적인 정서를 언어로 표

현 하여 수용하고 긍정성을 확장하는 확인(positive affirmations)의 정서적인 접근방법은 인지,정서 치료적 관점으로 나누어 실험하였으며 이를 비교하여 효과성을 검증하였다.

가. 정서 중심 치료기법의 비교

인간은 이성적인 존재인 동시에 정서적이다. 예전에 철학자는 정서를 지능에 비해 낮은 인간능력으로 평가했으며 감정을 통제하지 못하는 사람은 비이성적인 사람이라 간주했다. 그러나 오늘날에 와서 인지능력 못지않게 정서능력이 중요하다 주장하며 자신과 타인의 감정을 정확하게 읽고 감정을 통제할 수 있는 능력을 높이 평가한다. 사회생활에서도 지능이 높다하여 출세하는 것이 아니라 정서지능이 높아야 인간관계도 잘하며 자기 처신을 잘한다고 보고 있다. 코칭의 경우에서도 이성적인 존재인 동시에 정서적인 코치(Coachee:내담자)의 부정적 정서는 이성적으로 자각한 목표를 향한 실천과 행동을 일으킬만한 동기를 만들어 내지 못하였다.

정서(감정)를 의미하는 영어단어는 Emotion이다. 이는 정서가 행동(Motion)으로 발전할 수 있음을 의미한다. 심리학적으로도 정서(Emotion)는 행동을 유발하는 요인이다. 긍정적 정서는 인지 기능을 확장하고 부정적 상태에서 회복하며 인간의 번영을 예측하게 한다. 부정적 정서는 인지기능을 축소하고 생각을 좁힌다. 문제에 집중하다 보니 대안을 탐색할 때도 다양한 생각을 하기가 어렵고 발견이 용이하지 않았다. 대부분의 사람들이 일상생활 속에서 부정적 정서를 경험하는 것은 불가피한 일이지만 부정적 정서에서 생긴 고통이나 상실 등의 감정을 이해하고, 그 문제를 해결하는 일은 중요하고도 시급한 사안이다.(Fredrickson, 2000) 정서(Emotion)의 중요성이 대두되면서 인지,행동, 정서에 대한 연구와 함께 인간중심상담, 실존주의, 게슈탈트를 중심으로 정서중심치료기법들을 활용하였으며, 존가트만의 감정

16) 사회복지학사전, 이철수 외 공저, 2009, Blue Fish

코칭(Emotion Coaching),Leslie Greenberg(2004)가 창시한 정서중심치료(Emotion focused therapy-Coaching)의 이론과 치료법과 연구들이 진행되고 있으나, 코칭(상담)과정에 전문가(코치,상담자)대한 적극적인 개입이 필요하고 인지하거나 확인해야 하는 과정들이 매우 중요하였다.

<표6> 정서(Emotion) 중심 기법 비교

정서 중심 기법 종류	배경 근거	방 법	특징
합리적정서치료 (Rational-Emotive Behavior Therapy)	앨버트 엘리스 (Albert Ellis) 창시 인지, 정서, 행동 치료	ABCDE모델 비합리적 신념을 통해 발생한 “부정적 정서”는 논박을 통한 인지과정으로 전환시키는 방법을 사용함.	인지 과정이 중요
정서치료 (Emotion Flooding Therapy)	실존주의 게슈탈트(펠스)	실존적분석과 경험치료를 통한 게슈탈트, 감정표현, 자극치료, 초점 치료, 정서 치료 (Emotion Flooding Therapy), 카타르시스치료를 활용한다. 게슈탈트치료는 매순간의 변화를 알아차리는 “자각”이 중요하며 “발견, 조절, 동화” 단계를 통해 상담접근	의미를 자각하는 과정
감정코칭 (Emotion Coaching)	존가트맨 박사 창시 사회심리, 가족 치료	1단계: 아이의 감정 포착하기 2단계: 감정적순간을 좋은 기회로 삼기 3단계: 감정 공감 경청 4단계: 감정을 의식. 5단계: 문제를 해결 선도	가족관계 중심 (부부, 자녀)으로 다양한 사례제공
정서중심치료코칭 (Emotion)	L e s l i e Greenberg 박사 창시	1단계: 정서적 알아차림 2단계: 정서조절 3단계: 정서변화	1,2차 감정을 확인하여 정서를 통해

F o c u s e Therapy-Coac hing)	게슈탈트, 사이 코 드 라 마 , Focusing의 이 론을 접목	(부적응적정서⇒적응적정서) 4단계: 정서 반영. 5단계: 정서평가촉진 6단계: 정서와연결된신념확인 7단계: 대안적 정서와 요구에 접근 촉진 8단계: 부적응적 정서와 파괴 적 신념 변화 촉진	정서를 변화 시킴.
--------------------------------------	---	--	---------------

정서(Emotion)는 감정이고, 동양에서는 기분(氣分)이란 표현으로 “氣”로 이해하였으며 서양에서는 “氣”에 대해 Energy라고 인식하고 있었다. 에너지심리학에 근간한 EFT(Emotion Freedom Techniques)는 17)“모든 부정적 감정의 원인은 신체에너지 시스템의 혼란이다. (The cause of all negative emotions is a disruption in the body’s energy system).”라는 전제를 통해 부정적인 감정의 원인을 몸의 에너지 시스템에서 찾고 있다. 즉 부정적 감정의 원인을 신체에너지시스템의 흐름(氣)의 불균형으로 원인을 찾는 것이다. 전통적인 심리적 접근에서는 그 원인을 신체에서 찾는 것이 아니고 심리적인 면에서 찾는다. 정신분석적 접근법을 사용할 경우에는 과거로, 과거로 거슬러 올라가서 무의식적인 내면의 상태를 찾으려고 하고 어린시절의 꿈을 해석 하려고 할 것이다. REBT는 부정적 감정의 원인을 유기체의 자동적인 사고의 오류나 잘못된 신념 때문이라고 생각하며 논리적으로 잘못된 부정적 신념을 바로 잡으려고 할 것이다. 게슈탈트 기법이나 정서중심치료에서는 내담자의 감정을 확인하고 의미를 찾거나 새로운 감정으로 대체하는 과정들로 진행하게 된다. 그러나 EFT는 그 원인을 신체에너지시스템의 혼란으로 보기 때문에 기존의 전통적인 심리기법처럼 과거를 떠올리거나 자동적인 신념체계를 논박하거나 행동주의의 여러 기법인 소거, 조건화, 체계적 둔감화 등을 쓰지 않고 그냥 경혈점을 두드리는 것으로 치유를 대신한다. 그것도 일반적으로 5분이면 충분하고 그 효과는 특정 질환에 적용

17) Gary Crag,1995 www.emofree.com

되는 기존의 전통적인 심리 치유 방법들에 비해 광범위하고도 빠르게 적용되었으며 육체적인 문제들도 해소될 수 있었다.

<표7> 부정적 정서에 대한 전통적인 심리학 체계와 EFT의 비교

구분	전통적인 심리학 체계			EFT
	정신분석	행동주의	인본주의	
부정적 감정의 원인	<ul style="list-style-type: none"> - 인간의 의식을 무의식과 의식으로 구분해서 의식의 부정적인요소를 무의식에서 그 원인을 찾으려고 함. - 꿈분석, 무의식을 의식화를 통해서 현실을 이해 	<ul style="list-style-type: none"> - 자극과 반응으로 내면의 문제를 이해 - 과거의 행동에서 부정적인 자극에 의해서 부정적인 정서가 형성되었다고 생각함. 	<ul style="list-style-type: none"> - 유기체의 경험을 중시함. - 유기체가 어떻게 경험하고 어떻게 느끼는 가를 중요하게 생각함. 	<ul style="list-style-type: none"> - 부정적인 정서의 원인을 신체에너지 체계의 혼란에 의해서 생김.
부정적 감정의 치유법	<ul style="list-style-type: none"> 꿈분석이나 무의식을 의식화하는 작업을 통해서 의식화하는 치유법. 	<ul style="list-style-type: none"> 강화, 체계적 둔감화, 역조건형성 	<ul style="list-style-type: none"> 비지시적 상담을 통해서, REBT, 현실요법을 통한 치유 	<ul style="list-style-type: none"> 신체의 경락점을 두드리며 확언으로 부정적 정서해결.

본 연구는 심리학에 대한 비전문가들도 쉽고 빠르게 자기주도성을 키우고, 자기표현을 통해 자기를 이해하고 자기 효능감을 증가시킬 수 있는 EFT(Emotion Freedom Techniques)의 기법에 대해 예비연구1,2를 통해 효과를 검증하였으며 이를 근거로, “긍정정서코칭(Positive Emotion Coaching)”의 효과와 지속성을 검증하였다.

나. EFT발달의 배경과 역사

(1) 인체의 에너지 체계와 기(氣)

EFT의 원리를 이해하려면 기본적으로 에너지 체계로서의 인체를 제대로 이해할 필요가 있는데 이미 5천여 년전에 동양에서는 인체 내의 복잡한 에너지 회로를 발견하고 그것을 경락이라는 이름으로 부르면서 건강과 치료를 위한 수단으로 활용하였다. 경락이란 바로 동양의학 또는 한의학의 기본 개념인 것이다. 또한 인체의 에너지나 체계라는 것을 동양적 관점으로 봤을 때는 일종의 기(氣)에 해당하는 것으로 볼 수 있고 서양에서는 기에 대한 개념이 없기 때문에 그것을 에너지라고 보았고 생체 에너지라는 뜻에서 영어로 bio-energy, vortal energy, life energy라는 용어로 사용해 왔다. 그러나 표현만 다를 뿐이지 인체 에너지란 결국 동양의학에서 말하는 기(氣)라고 볼 수 있는 것이다. 사실 수 천년간 이어져 온 기(氣)를 이용한 동양의학의 침술은 서양인에게는 전혀 이해되지 않았던 치료법이었지만 몇 십 년 전부터 서양인들이 동양의 침술을 받아들인 후에는 서양에서도 대체의학의 하나로 인식되고 활용되고 있다.

이렇게 동양에서 서양으로 전파된 침술은 이제 '침 없이 이루어지는 무(無) 침법'이라는 의술로 업그레이드되어 다시 역으로 동양에 전해지고 있다. 이러한 현상은 아이러니일수밖에 없는데, 이것은 비록 관점에 따라 다르게 해석될 수는 있지만 근본적인 원리중 신체적인 경락포인트를 두드리는 EFT는 동양의학의 침술과 동일한 맥락을 가지고 있다고 볼 수 있을 것이다. 이러한 사실들을 되짚어 보면 EFT를 통해서도 인체 내에 에너지가 흐른다는 사실을 알 수 있을 것이다. 왜냐하면 우리는 단순히 경혈이나 타점을 두드림으로 정서 및 신체 건강상의 큰 변화를 경험할 수 있기 때문이다. 이러한 변화는 인체 내에 에너지 체계가 없다면 일어나지 않을 일이다.

(2) 동양의학적 전통

EFT로 알려진 정서자유기법은 심리적 자기조력기법으로서, 아주 생소하고 새로운 것으로 시작된 것이 아니라 우리에게 이미 익숙한, 자랑스러운 가계(家系)를 통해서 탄생하였다. EFT의 근원은 고대 동양의학이나 우리나라 한방의 역사로 거슬러 올라가 찾아볼 수 있으며 특히 침술의 역사와 관련이 깊다. 침술은 고대로부터 동양의 질병 치료에 주요한 수단으로 사용되어 왔으며 특히 최근에는 우리나라 침술의 우수성이 국제적으로도 크게 인정받고 있는 상황이다. 그리고 미국을 비롯한 서양에서도 침술을 적극적으로 받아들여 현재는 대체의학의 한 방법으로 활발하게 사용하고 있다는 사실은 이미 널리 알려져 있다.

정순철(1999)은 MR뇌기능 영상의 응용의 한 방편으로 침술의 효과에 대해 연구하였으며 오랜 기간 축적된 임상 경험을 통해 얻어진 동양의 침술은 신체의 각 장기와 신체 각 부분이 서로 연결되어 있고 이러한 경혈(침점;EFT에서는 point를 tapping한다고 표현)자극으로 그곳과 연결되는 장기와 신체의 각 부분을 치료하여 왔으며 한편으로는 현재 신체 각 부분을 담당하고 있는 뇌의 영역을 MRI를 이용하여 뇌기능 영상법으로 얻는데 성공하였다. 말하자면 "침술"과 "뇌기능"관계를 실험적으로 밝혀냄으로써 동양 의학의 신비인 "침술"과 현대의학의 첨단 과학인 "MRI뇌기능"영상 기법을 접목시켜 정량적인 결과를 얻은 것이다.

이윤경(2009)은 '모르핀 자가 투여에 대한 침술의 억제효과'에서 침술은 오래전부터 마약중독을 포함한 여러가지의 질병치료에 이용되고 있으나 과학적인 규명이 부족하다는 생각하여 자가 투여 장치를 이용한 모르핀 자가 섭취에 대한 침술의 기능을 규명하였다. 즉, 신문혈에 대한 침 자극은 먹이 섭취에 별다른 영향을 미치지 않는 결과를 보임으로써 식욕 억제의 부작용 없이 모르핀 중독만을 선택적으로 치료할 수 있는 가능성을 보였으며 이러한 결과로부터 신문혈의 침자극은 GABA 수용체의 활성화를 통해 모르핀의 강화작용을 억제함으로써 모르핀 남용 예방에 효과적임을 증명하였

다. 장경하(2008)는 통증을 치료하는 다양한 방법 중의 하나로서 침술에 대한 관심과 과학적인 연구를 하였다. 통증 치료를 위한 효과적인 동물 실험 모델 중에서 염증성 통증을 유발하는 formalin을 주입함으로써 유발되는 동물의 통증 모델에서 통증에 효능을 나타내는 것으로 알려진 서로 다른 3개의 경혈을 사용하여 침술을 시행하였을 때 염증성 통증에 대한 침술의 통증 억제 효과가 가장 큰 경혈을 알아보기 위한 실험을 하였다. 그 결과 곤륜경혈에 침 자극을 시행하는 것이 다른 경혈과 비교해 보았을 때 염증성 통증의 완화에 가장 효과적이라는 결론을 얻을 수 있었다.

이렇게 수많은 연구를 통해 동양의학의 경락에 대한 존재가 과학적으로 입증되었고 특히 침술의 가치가 공인되어 미국에서는 한방이나 동양의학의 침술에 대한 연구가 증가하고 있는 추세이다.

EFT발달의 전조로서 미국의 조지 굿하트(George Goodheart)박사는 1962년에 영국의 침술학회 회장이 쓴 책을 읽고 침술에 대해 알게 되었고 그러한 침술에 대한 것을 자신의 전공분야에 접목시키는 과정에서 신체 특정 부위를 침으로 찌르는 대신에 손으로 톡톡 찌므로써 동일한 효과를 얻을 수 있다는 사실을 발견하였다. 이 방법은 침을 놓는 것이 아니기 때문에 통증이 없고 침을 두려워 하는 사람들에게도 도움을 줄 수 있을 것이라 생각하였다. (George Goodheart,1964)

(3) TFT사고장 요법

TFT란 로저 칼라한(Roger Callahan)박사가 개발한 사고장 요법(Thought Field Therapy)이라고 번역될 수 있는 특수한 치료법으로 EFT는 바로 이 TFT에 기반을 두고 개발되었다.

칼라한 박사는 불안장애를 전문으로 취급하는 임상 심리학자로 미시건 대학교에서 심리학 교수로 재직하면서 '결혼과 가족치료'분야의 전국적인 학회 회장을 맡기도 한 정통 심리학자였다.

여기서 EFT의 이론적 배경의 기원이라고 할 수 있는 칼라한 박사의 TFT

사고장 요법에 대해 좀 더 구체적으로 알아보면 양자 물리학, 생물학, 침술, 동양의 기(氣)이론, 임상 심리학 등의 학문 및 임상분야가 TFT의 기초가 되었으며 특히 AK(Applied Kinesiology, 응용 근육 신경학), 침술, NLP(Neuro Linguistic Program: 신경언어프로그래밍), 뇌 과학 등도 TFT를 이해하는 중요한 분야라고 할 수 있다. 여기서 TFT에 대한 이해를 돕기 위해 NLP(신경언어프로그램)에 대해 좀더 살펴보면 NLP는 동양적인 마음의 원리를 서양적인 방법론과 기법으로, 아바타와 같은 정신 수련 프로그램 또한 동양의 마음 공부를 서양적인 방법론으로 체계화 한 것이다. NLP에 대한 선행연구를 고찰해 보면, 홍혜영(2008)은 '인터넷 중독 청소년을 위한 NLP 집단상담 프로그램 개발 및 효과연구'에서 NLP집단 상담 프로그램이 중학생의 인터넷 중독과 우울증세 감소, 자기 통제력과 스트레스 대처 정도 향상에 긍정적인 효과가 있음을 알 수 있었고 이와 같은 결과를 통해서 인터넷 중독 청소년을 위한 NLP 집단상담 프로그램은 청소년의 인터넷 중독 문제 해소에 도움이 될 수 있는 유용한 프로그램임을 입증하였다. 김종운(2003)은 'NLP메타모형이 비합리적 신념 및 자존감에 대한 영향 연구'에서 NLP치료기법의 입장에서 합리적, 정서적 치료에서와 마찬가지로 아동들이 겪는 행동상의 어려움이 문제해결을 위한 효과적인 정보 처리를 하지 못하는 인지 결손과 비합리적 신념에 근거한 내부대화, 의사소통기술의 부족 때문으로 보고 이에 따라 인간의 사고 필터인 비합리적 신념 체계를 변화시킴으로써 사고나 행동을 바꿀 수 있다는 데 근거하여 NLP메타모형 집단상담 프로그램을 제시하였고 이 연구를 통해 NLP 메타모형이 아동의 비합리적 신념을 줄이는데 효과가 있음을 밝혔다. 황혜자(2005)의 연구에서는 인지적 및 행동적 NLP집단 상담이 주의 집중을 목하고 충동적이고 과잉적인 행동을 보이는 ADHD 아동의 행동변화와 학교 적응에 미치는 영향을 연구했는데 ADHD 아동의 주의결함, 충동성, 대인관계, 과잉행동을 긍정적으로 변화시키고 학교 적응력 향상에 매우 높은 효과를 보인 것으로 보고되었다.

이렇듯 NLP에 대한 설명은 TFT를 이해하는 중요한 분야라고 할 수 있으며 그러한 TFT를 창시한 칼라한 박사는 정통 심리학자로 학문적 활동을 하면서도 전통적인 심리 치료의 한계를 절감하고 더 나은 치료법을 찾거나 배우고자 하였다. 동양의 침술이나 경락에 대해 공부하였고 심리학자 답게 심리적 문제를 처리할 수 있는 태핑(tapping), 즉 두드리기 과정을 더욱 정교하게 체계화 하였다. 이 과정에서 그는 환자로 하여금 '문제'에 집중하게 하면서 침 자리를 태핑하거나 톡톡 치는 방법을 생각해 냈으며 이러한 연구는 EFT 발달의 직접적인 전조가 되었던 것이다. 또한 TFT의 핵심개념은 역시 '사고장(Thought Field)'라는 것인데 이 개념은 '생각은 곧 에너지'라는 점을 전제로 하는 개념이다. 따라서 사고장 요법이란 것은 신체에너지, 즉 기의 흐름길인 경락을 따라서 존재하는 특정한 신체부위(경혈)을 손가락으로 두드리어서 우리 신체의 생체 에너지 장에 영향을 미치게 하며 부정적 사고장의 교란 현상을 파괴함으로써 인체 에너지 흐름을 바로 잡아주고 건강을 도모하는 치료법으로 여러가지 증상에 '공식'이라고 부르는 일련의 타점을 치게하여 정서적 문제를 해결하는 방법이다.

(4) TFT를 보완하기 위한 노력

증상마다 다른 공식(두드리야 하는 타점의 순서)을 외워서 공식에 따라 타점을 치는 TFT에 대해 '누구나 쉽게 따라할 수 있는 공통된 공식이 없을까?'를 생각해낸 사람이 게리 크레이그라는 공학도와 뉴저지의 로버트 우드존슨 외과대학의 교수이자 심리학자인 패트리샤 캐링턴 박사이다. 실제로 TFT에서는 문제 또는 장애의 종류에 따라 치료공식이 두가지 이상 있는 경우가 있다. 불안증을 예로 들면, '단순 불안'을 위한 치료공식이 있고 '복합 불안'을 위한 치료 공식이 있다. 또한 '단순 트라우마'를 위한 치료공식과 '복합 트라우마'를 위한 치료공식이 따로 준비되어 있었다. 이렇게 다양한 공식에 의한 불편함을 해소하고자 1987년 캐링턴 박사는 TFT에 기초하여 단일 공식에 의한 두드리는 방법을 개발하였고 칼라한 박사의 1기 제자

있던 게리 크레이그 또한 칼라한과는 다른 방법으로 환자를 치료할 수 있는 방법, 즉 단일 공식의 기법을 고안해 냈다. 그들은 증상에 따라 다르게 사용하는 복잡한 여러 공식을 사용하지 않고 단일 공식만으로도 훌륭한 효과를 얻을 수 있다는 동일한 결론을 얻었고 결과적으로 크레이그는 1990년대 초반에 TFT를 좀더 개선하고 연구한 정서자유기법(EFT)이라는 공식을 확립하였으며, 이제 EFT는 에너지심리학 분야에서 가장 영향력 있는 방법으로 자리잡았다.

다. EFT의 개념적 이해

(1) 에너지 심리학(Energy Psychology)의 이해

Gallo(1999)는 에너지심리학을 ‘행동과 정서들에 대한 에너지 시스템의 효과를 연구하는 심리학의 한 지류이다’라고 정의하고 있다. 생체 에너지 시스템을 다루고 있는 이 접근법들 불안 장애와 같은 여러가지 심리적 문제들의 진단과 치료에 사용되고 있다. Gallo와 Vincenzi(2000)는 에너지심리학을 앞으로 테라피, 의학, 교육, 비즈니스, 그리고 스포츠 분야 등에 광범위하게 사용될 수 있는 효과적이고 효율적인 방법이라고 설명하고 있다. 이들 에너지 요법들은 침구요법의 기초와 같은 이론을 근거로 하고 있다. 그러므로 적어도 과학적인 관점에서의 에너지 심리학의 문제의 하나는 경혈점들과 에너지 시스템이 존재한다는 것을 증명하는 확고한 증거를 발견해야 한다는 것이다.

1970년대 예일대의 한 과학자인 Hardld Saxon Burr는 나무, 동물, 그리고 인간의 주위에 있는 전자기장을 측정하였으며 이것은 사람을 둘러싸고 있는 에너지장이 존재한다는 믿음을 지지하고 있다(Gallo & Vincenzi, 2000). Shubentsov와 Gordon(1998)은 스포츠로 인한 부상과 심장병학(cardiology)에 대해 행해진 실험에서 그 결과가 매우 인상적 이었다고 말하고 있다. 생

체에너지를 수단으로 치료받은 사람들이 더 빨리 치료되었으며 더 적은 통증을 나타내었고 수술 후 약도 훨씬 더 적게 필요했다고 보고하고 있다. Chang(1982)은 북한 평양대학교의 김봉한 박사에 의해 행해진 여러 실험들을 통해 나타난 결과를 보고하였다. 여러 광범위한 실험을 실시한 결과 에너지 경로(경락)가 존재하며, 이것은 단지 상상적인 선들이 아니라고 결론내리고 있다. 이제는 경락들이 직경 20내지 50 밀리마이크론의 통로로서 얇은 막으로 된 벽을 가지고 몸의 양쪽에 대칭적으로 있으며 투명한 액으로 채워져 있고 피부 표면 바로 아래 존재한다는 것이 밝혀졌다(Chang, 1982).

Blinik(1982)은 보고하기를 인체내부와 주위에 존재하는 더 미세한 에너지들을 측정하는 민감한 과학적 도구들이 발명되었다고 한다. Binik에 의하면 그 한 예로써 인체를 둘러싸고 있는 에너지의 파동과 흐름의 존재를 보여주는 고전압 킬리안 사진기가 있다.

(2) EFT의 이론

EFT는 정서자유기법을 의미하는 새로운 심신 치유 테크닉이다. 이것은 주로 의료적인 차원에서 각종 심신의 증상과 병을 치료하며 총체적인 건강을 도모하는 대체의학적인 건강기법으로 출발하였다. 즉 인체내에는 에너지 체계가 있으며 그것은 경락을 타고 흐르는데, 그 에너지의 흐름이 막힐 때 마음이나 몸에 문제나 고통이 생긴다고 하였고 그러한 것을 치료한다는 것은 그 막힌 에너지의 흐름을 뚫어주고 균형을 잡아주는 것이라고 할수 있다. 이렇듯 서양에서도 경락을 중심으로 치료하는 방법들이 '에너지심리학'이라는 이름으로 많이 발달되어 왔는데 그러한 것은 오늘날 양자의학이라는 이름의 새로운 의학 분야로까지 발전하고 있는 것이다.

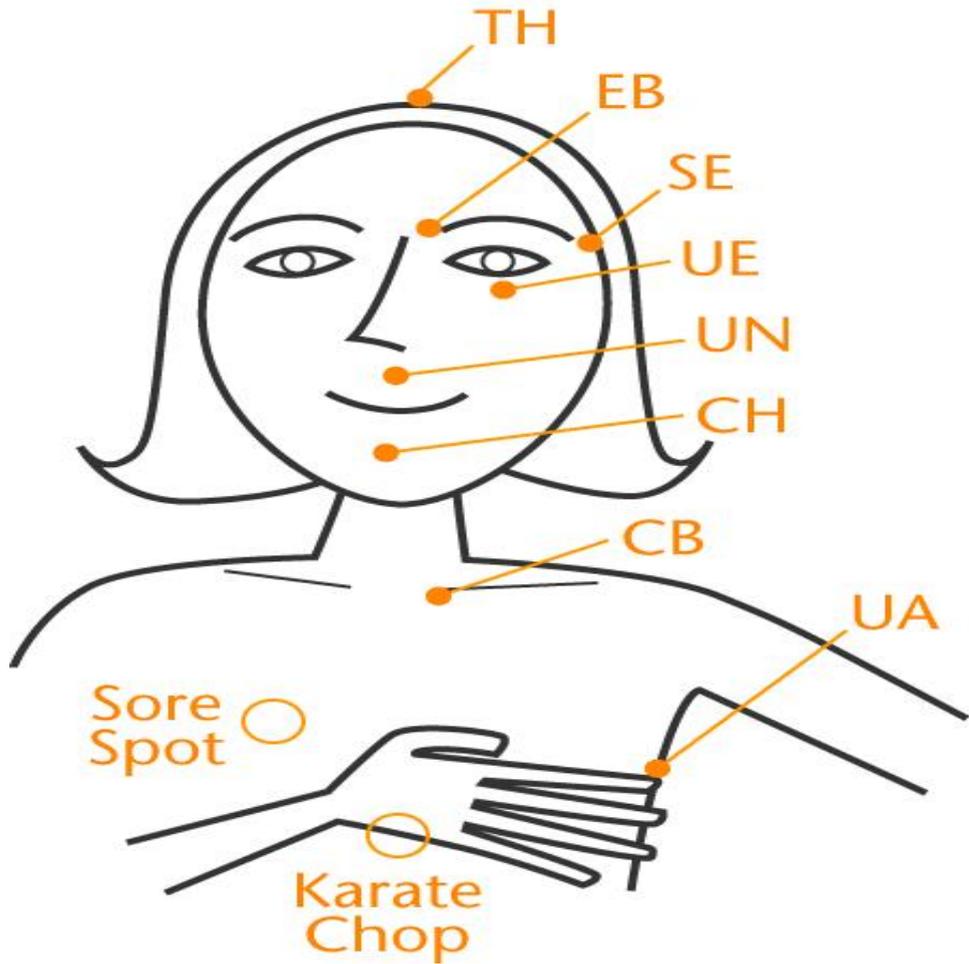
여기서 양자의학이란 전통적인 서양의학의 한계를 극복하기 위하여 전인 건강과 전인 치료를 목표로 삼고 있는 것이며 오직 인간의 몸을 생물학적인 차원, 기계론적 차원에서 다룬 서양의학은 인체 내에 작용하는 에너지나 정서를 포함하는 마음의 차원에 대해서는 소홀히 하거나 무시하느 경향이

있는 반면 양자의학에서는 그러한 생물학적 서양의학의 한계를 보완하는 차원에서 정보-에너지 차원과 마음의 차원을 포함하여 인간의 질병과 건강의 문제를 통합적 관점에서 보고자 하는 것이다.

EFT와 관련하여 양자의학을 논할 때 주목할 부분은 바로 정보-에너지 의학으로 눈에 보이지 않는 육체를 다루는 의학인데 핵심은 인체를 에너지 체계로 보고 그 에너지 체계에 이상이 생기면 질병이 생긴다고 보는 관점이다. 이러한 관점에서 본다면 치료를 위해서는 에너지 체계의 흐름을 바로 잡아야 한다는 결론이 성립하며 이러한 에너지 의학은 동양의 기 치료 원리와 맥을 같이 한다고 볼수 있다.

(3) EFT의 신체적 접근법

본질적으로 EFT는 일종의 '심리지압법(psychological acupressure)'이라고 할 수 있다. 다시 말해서 EFT는 한방에서 침 놓는 자리인 경혈에 침을 사용하는 대신에 손가락으로 톡톡 치는 과정을 반복함으로써 고통을 경감시키고 이러한 증상을 치료하고자 하기때문에 '침을 사용하지 않는 침법'이라고도 할 수 있다. Gary Crage가 창시한 이 기법은 2지와 3지 손가락을 이용하여 약 5회 내지 7회 정도 가볍게 얼굴과 몸의 상부 그리고 손가락의 경혈들을 두드리는 것이 포함된다. 첫 번째 경락포인트는 set-up이라고 부르며, 한손의 측면, 가라테 포인트(완골혈)를 다른 손의 손가락들 끝으로 가볍게 두드리면서 긍정적 진술문(positive affirmations)을 3회 반복하는 것으로 구성된다. set-up을 마치고, 단축된 문장이나 단어를 반복하면서 7개의 경락점들을 두드리는데 경락 포인트들은 다음과 같다:윗 눈썹의 앞끝(찬죽혈), 눈의 외측(동자료혈), 눈밑 1인치 아래(승읍혈), 코밑 입술 양선상(인중혈), 아랫입술그림2. EFT 경락타점 - 몸통 8 타점밑의 턱(승장혈), 쇄골 안쪽 끝(유부혈), 겨드랑이 아래 (대포혈)등이다

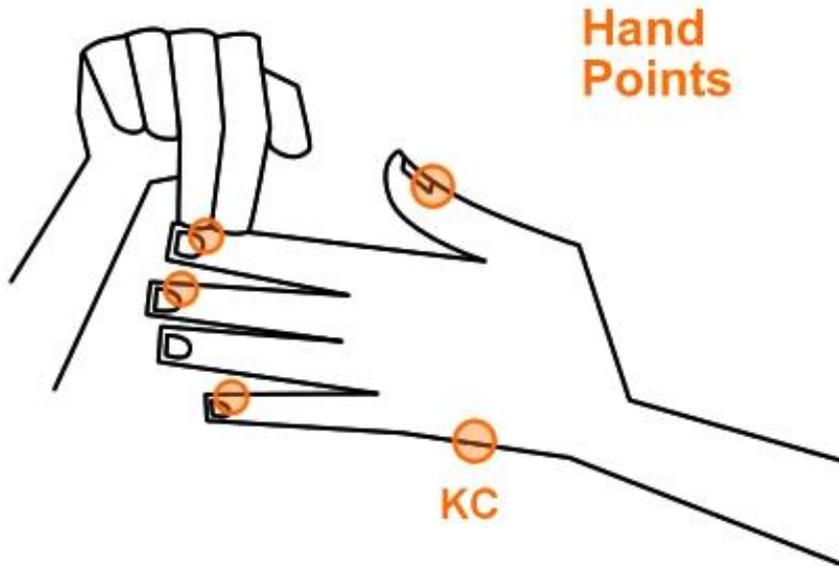


[그림2] EFT 경락타점 - 몸통 8 타점

몸통 8타점

- 0. 정수리 (TH) : 백회혈로 2000년 이후 추가된 타점으로 정수리 부분
- 1. 눈썹끝, EyeBrow(EB), 찬죽(족태양방광경): 눈썹이 시작되는 곳으로 코의 한쪽 면과 맞닿는 부분
- 2. 눈옆, Side of Eye(SE), 동자료(족소양담경): 눈의 바깥쪽 뼈 부분
- 3. 눈밑, Under the Eye(UE), 승읍(족양명위경): 눈 밑 약 2.5Cm(1인치) 아래 부분.
- 4. 코밑, Under the Nose(UN), 수구(독맥): 코 밑과 윗입술의 중간 부분 .

5. 턱, Chin(CH), 승장(입맥): 아랫입술과 턱의 중간 부분. 정확한 명칭은 아니지만 기억하기 쉽도록 턱이라 함.
6. 쇠골,CollraBone(CB), 유부(족소음신경): 넥타이 매는 곳, 쇠골 사이의 오목한 곳에서 2.5Cm(1인치) 아래에서 좌, 우로 2.5Cm(1인치) 되는 부분. 정확하게는 쇠골이 아니라 쇠골이 시작되는 부분이나 말하기 쉽도록 쇠골이라 함.
7. 팔아래, Under the Arm(UA), 대포(족태음비경): 겨드랑이 아래 10Cm 정도 되는 부분. 남자의 경우 유두와 수평 되는 부분이며 여자의 경우 브라지어 끈의 중간 쯤.
8. 명치옆, Below Nipple(BN), 기문(족궐음간경: 남자의 경우 유두 아래로 2.5Cm 정도 되는 부분. 여자의 경우 브라지어 끝단과 가슴뼈가 만나는 부분.



[그림3] EFT경락타점 - 손 5타점

손 5타점

1. 엄지,Th(Thumb), 소장(수태음폐경): 엄지손톱 뿌리의 바깥부분

2. 검지, IF(Index Finger), 상양(수양명대장경): 검지 손톱 뿌리의 바깥부분
3. 중지, MF(Middle Finger), 중충(수궐음심포경): 중지 손톱 뿌리의 바깥부분
4. 약지, RF(Ring Finger), 관충(수소양삼초경): 약지 손톱 뿌리의 바깥부분
5. 소지, BF(Baby Finger), 소충(수소음심경): 소지 손톱 뿌리의 바깥부분
6. 손날, KC(Karate Chop), 후계(수태양소장경): 손바닥과 손등이 만나는 곳으로 약지 밑부분과 손목의 사이, 손날. 태권도에서 내려치는 부위, 가라데 타점이라고도 함.

EFT에서 신체적 접근방식인 “경락을 두드리는 지압법”은, 인지정서행동치료에서도 “점진적이완법”이 신체의 이완을 통해 효과가 있음을 검증하고 있고, 동양의학에서도 침 대신 지압으로도 효과가 있음을 밝혀진 만큼, 신체적 접근방법은 개인의 자기효능감과 자기표현력에 효과를 미칠 것으로 본다.

(4) EFT의 정서적 접근법 (확인: positive affirmation)

EFT는 경락점을 두드리며 긍정적 진술문(positive affirmations)과 선택확인(Choice Method)을 활용하고 있다. 예를 들어 나는 비록 이 공포증을 가지고 있지만, 나는 나 자신을 깊이 받아들이고 사랑한다.(Even though I have this fear, I deeply and completely accept myself).

셋업을 한 후에는 위의 증상을 표현하는 단축표현으로 의식을 문제에 집중할 수 있는 문구를 반복하면서 경락 포인트들을 두드리게 된다. 위의 방식은 자신의 정서를 표현하고, 수용하며, 긍정성을 확장시키는 과정으로 인지정서적인 접근에서의 효과를 통해 자기효능감과 자기 표현력이 증대될 것으로 보고 있다.

EFT수용확인 : EFT의 기본인 기본인 수용확인은 다음과 같다.

Even though I have this problem
I deeply and completely accept myself.

나는 비록 _____한 문제가 있지만
이런 나 자신을 있는 그대로 온전히 받아들이고 깊이 사랑합니다.

선택확인(Choice Method)는 수용확인 후 자신의 목표를 확장시키는 용어로 “~한 나를 선택합니다.”라고 하는데, EFT에서 사용되는 ‘확인’(affirmation)들은 자신이 원하는 결과를 긍정적으로 표현하는 말이다. 그렇기에 일상 언어에서 긍정적인 표현하는 말은 거의 모두 확인이라고 할수 있다. 게리 크레이그는 ‘확인’에 대해 다음과 같이 정의한다. “확인은 개인의 능력 향상을 위해 쓸 수 있는 가장 강력한 도구로서, 쉽고 신뢰성 있고 완벽한 논리에 기반을 두고 있다.” (Gary Crag, 1999) EFT에서는 부정적 정서이나 증상은 과거를 탐색하거나 재해석없이 신체의 경락점들을 두드리는 tapping을 통해 제거하고, affirmation을 통해 Replace(대체)함으로써 원하는 목표를 창조할 수 있다고 이야기 한다. 미국 캘리포니아 주립대학의 교육학자인 제프리 케인은 “인간의 뇌는 긴장되거나 불안한 상태보다 신체적, 심리적으로 안정된 상태에 있을 때 학습에 훨씬 집중하기 유리하다”라며 이완된 민첩 상태(relaxed alertness)라고 표현하였는데, EFT의 tapping과정과 확언이 신체적, 심리적으로 집중하기 유리한 상태로 만들기 때문이다.

EFT에서는 tapping과 함께 수용확인을 진행하는 기본방식을 제안하고 있으나 본 연구에서는 긍정적인 수용확인과 선택확인을 동시에 사용할 수 있도록 PAC 프로세스로 정리하였다. 특히, C단계에서는 자신의 강점을 인식하고 활용토록 안내하였으며, 개인 취향에 따라 수용확인, 선택확인, 긍정확인 등을 자신의 상황에 맞게 사용할 수 있도록 제안하였다.

<표8> EFT의 확인규칙- PAC

	목 적	단 계	방 법
P	Problem (문제인식)	문제인식 (과거,현재)	나는 비록 _____ 한 문제(증상)가 있지만,
A	Accept (수용)	수용확인 (현재)	그럼에도 불구하고 이런 나 자신을 온전히 받아들이고 깊이 사랑합니다.
C	Ch o i s e , Create (선택,창조)	선택확인 (현재,미래)	~ 한 나를 선택합니다. 창조합니다. ~하기 를 원합니다. (*강점 활용한 긍정확인)

라. 현재 연구 주제와 관련된 이슈

경락이론에 바탕을 두고 있는 에너지 심리학 기법 중에서 가장 널리 인지되고 있는 두가지는 Thought Field Therapy(TFT: Callahan, 1987)과 Emotion Freedom Techniques(EFT: Crag, 1995)이다. EFT는 전세계 30개국 이상 무료 매뉴얼 배포를 통해 가장 많이 활용하고 있으며 하나의 전목적적인 알고리즘으로 모든 정서적 문제들을 다루고 있다는 점에서 쉽게 스스로 적용할 수 있다는 장점을 가지고 있다. EFT에 대한 현대적 연구를 보면, EFT가 불안장애와 강박증과 공포증과 PTSD의 완화에 효과가 있는 것으로 나타났고 (정혜숙, 2006; Wells, S., Polglase. 2003; Benor DJ. 2009, Steffen Moritza, 2010; Swingle, P. 2001; Swingle, P. 2001), EFT와 동일하게 경락기반 심리치료법이면서 EFT의 전신이라고 할 수 있는 TFT(Thought Field Therapy)에서는 고소공포증을 비롯한 각종 공포증과 PTSD의 완화에 효과적임을 보이고 있는 것으로 나타났다(Ost, L-G., Salkovskis, P.M. 1991; Sakai CE. 2010). 정신분열에도 효과가 있었던 예도 있다 (이지원, 2009). 자동차 사고로 인한 외상후 스트레스증후군(PTSD)에 고통 받던 사람들에게 대한 EFT의 효과를 조사한 예비연구에서 Swingle와 Pulos(2001)는 한 시간짜리 EFT세션을 2회 받은 후 3개월 후에 환자들의

뇌파와 자기 보고적 스트레스 지수가 의미심장할 만한 차이가 있음을 발견하였고, 간질로 진단된 어린이들에 대한 연구에서 Swingle(2001)는 2주일간 매일 가정에서 EFT처치를 받은 후에 어린이들의 EGG가 광범위한 임상적 개선을 보여주었을 뿐 아니라 발작의 횟수가 의미 있게 감소하였음을 발견하였다.

위와 같이 효과가 일부 검증 되었고, 긍정정서코칭(Positive Emotion Coaching)에서 정서자유기법(EFT:Emotion Freedom Techniques)라는 방법이 스스로 자신의 부정적 정서를 줄이고 긍정성을 높이는 방법으로 효과적이라고 생각하였다. 에너지 심리학에 기반한 EFT기법은 신체와 정서, 행동, 인지과정을 모두 통합된 형태로 보며, 신체에너지 시스템의 혼란은 부정적 정서의 원인이며, 부정적 정서 역시 신체적인 문제를 일으키는 원인으로 보고 있다. EFT의 적용 프로토콜은 개발자(Crag,1995)에 의해 창시되었으며, 경혈점을 두드리는 신체적 접근(tapping)과 긍정적 확인(positive affirmation)을 통한 인지,행동,정서적 접근법이 동시에 사용되고 있다. EFT가 신속한 효과를 보이며 경험적 치료 기법으로 활용되고 있지만 이것의 효과가 행동치료에서 사용되는 육체적인 이완법의 효과로 볼 수 있는지, 긍정심리학에서 활용되는 긍정성을 확보하며 생긴 긍정심리 효과인지에 대한 검증과 과학적인 비교를 요구하게 되었다.

이에 EFT를 활용한 자기주도셀프코칭심리(Positive Emotion Coaching)에 대한 검증을 위해, 신체적 접근(tapping)과 긍정적 확인(positive affirmation), EFT(Emotion Freedom Techniques)에 대한 효과를 각각 검증하고 비교하였다.

마. 과거 연구에 대한 간단한 요약

국내외 의학관련 연구들에 의하면 경락기반심리치료기법 (Meridian-based

Psychotherapy)으로도 활용되고 있는 EFT(Emotion Freedom Techniques)는 불안장애¹⁸⁾, 강박증¹⁹⁾, 공포증²⁰⁾ 및 PTSD²¹⁾ 증상의 완화에 효과가 있는 것으로 보고되고 있어 부정적 감정으로 인한 육체적, 심리적 긴장을 완화시키는 작용을 하는 것으로 검증되었으나 임상적 가능성을 탐색하는 연구가 아직은 소수에 불과한 실정이다.

우리나라에서 진행된 EFT의 선행연구들을 살펴보면, 특정 공포증에 적용한 에너지심리학 중재(EFT)의 효과 (정혜숙, 2006. 조선대학교 보건대학원), 감정 자유 기법(EFT) 활동이 학생의 게임 충동 욕구에 미치는 효과(이경순, 2012. 한국교원대학교 교육대학원), 노인불면에 대한 EFT불면치료에 대한 예비연구(이정환 외, 2011, 동의신경정신과 학회지 제 22권 제 3호 pp101-109)로 진행된 정도이며 경락중심의 자가 치유 방법과 보안대체 요법으로서의 치료적 효과성에 집중되어 있는 상태이다.

EFT는 비교적 과정이 간단하고 쉬워서 비전문가들도 누구나 쉽게 학습할 수 있으며, 여러 사람들의 역동과 에너지를 활용하는 Borrowing Benefit²²⁾이라는 그룹 코칭 방법을 사용하면 단시간 안에 많은 인원을 대상으로 한 학습과 치료적 접근이 가능하다. 또한, 쉽게 학습할 수 있고 과정이 간단해 지속적인 자가 수행에도 용이하다.

18) Benor DJ, Ledger K, Toussaint L, Hett G, Zaccaro D. Pilot study of emotional freedom techniques, wholistic hybrid derived from eye movement desensitization and reprocessing and emotional freedom technique, and cognitive behavioral therapy for treatment of test anxiety in university students. NY:Explore. 2009;5(6):338-40.

19) Steffen Moritza, Stefany Carrillo Aravenaa, Sascha R. Guzkaa, Lisa Schillinga, Christiane Eichenbergb, Gabriele Raubartc, Andreas Seebeckc and Lena Jelineka. Knock, and it will be opened to you? An evaluation of meridian-tapping in obsessive-compulsive disorder(OCD). Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry. 2011;42(1):81-8.20

20) Wells, S., Polglase, Henry B. Andrews. Evaluation of a Meridian- Based Intervention, Emotional Freedom Techniques(EFT), for Reducing Specific Phobias of Small Animals, Journal of Clinical Psychology. 2003;59(9):943-66

21) Swingle, P., Pulos, L., & Swingle, M. Effects of a meridian-based therapy, EFT, on symptoms of PTSD in auto accident victims. Las Vegas: Association for Comprehensive Energy Psychology. 2001.

22) 5분의 기적 EFT 최인원, 김원영, 정유진외 | 정신세계사 | 2008.03.22 pp.82-84

본 연구에서는 과거 예비연구에서 “에너지심리학”으로 설명한 EFT의 구성 요소를 분석하고, 코칭 속에서 EFT 구성 중 신체적 접근(tapping)과 긍정 확인(positive affirmation)의 프로토콜이 “자기효능감”과 “자기표현력”에 대한 효과를 검증하려 진행하였다. 이는 EFT가 경험적 임상 사례 뿐 아니라, 이론적 배경을 갖춘 심리학적인 바탕위에서 진행되는 긍정정서코칭(Positive Emotion Coaching)으로서의 효과를 검증하는데 목적을 두고 있으며 치료적 접근보다 예방적 차원으로 필요한 다양한 분야에서 접목하고 활용할 수 있기를 희망한다.

4. 자기표현능력

자기표현에 대한 연구는 Wolpe(1958)가 처음으로 ‘주장적(assertive)’이라는 용어를 사용하였으며 자기표현이란 타인에게 불안을 느끼지 않고 자기의 정서를 적절히 표현하는 것이라고 정의하였다. Fensterheim(1972)은 자기가 어떤 사람이라는 것을 알리는 행동, 느낀 대로 생각한 대로 말하는 행동, 소극적이기보다는 적극적으로 생활에 접근하는 행동이 바로 자기표현행동이라고 정의하였다(김호숙, 2005). Ader(1976)는 자기표현이란 확신을 가지고 기술적으로 자기의 생각이나 정서를 폭넓게 전달하는 능력이라고 정의하고 있다. Lazarus(1971)는 자기표현을 균형을 이룬 정서적 자유라고 표현하면서 자기표현은 자신의 권리를 요구하는 뿐만 아니라 타인의 권리를 보호하는 것도 포함한다고 주장하였다. Cozby(1973)는 자기표현을 자기 자신의 생각, 욕구, 정서 등에 관한 정보를 다른 사람에게 언어로써 의사 소통하는 과정으로 보았다. Rakos & Schroeder(1980)는 자기표현이란 대인 관계에서 능동적인 느낌의 표현을 통하여 바라는 결과를 얻으려는 장면에 따라서 특별히 학습된 기술이라고 하였다. 우리나라에서는 ‘assertiveness’라는 용어를 처음에 주장행동이라고 번역하여 사용하기 시작하였으나 자기표현에 대한 개념 정의는 연구자에 따라 조금씩 다르게 설명되어 왔다. 본 연구에서는 교육연극을 활용한 말하기 학습이 자기표현력에 어떠한 긍정적

효과가 있는 지 알아보기 위한 것이므로 '자기주장(assertiveness)'이라는 용어보다는 '자기표현(self-expression)'으로 용어가 더 자연스럽다 여겨 자기표현(self-expression)으로 정의하였다. 김성희(1989)는 자기표현이란 상대방을 불쾌하게 하지 않으며, 또한 상대방의 권리를 침해하지 않는 범위에서 자신의 권리, 욕구, 생각 및 느낌 등 자신이 나타내고자 하는 바를 마음속에 있는 그대로 솔직하게 상대방에게 직접 나타내는 행동이라고 하였다. 다시 말해, 자기표현이란 한 개인에 관한 정보를 상대방을 불쾌하게 하지 않으며, 또한 상대방의 권리를 침해하지 않는 범위 내에서 불안을 느끼지 않고 기술적이며 폭넓게 언어나 행동으로 솔직하게 나타내어 전달하는 능력인 것이다. 이규립 외(2009)는 자기표현이란 의사소통과정에서 상대방의 정서를 상하지 않게 하면서 자신의 생각, 느낌, 권리나 욕구 등을 언어적 또는 비언어적으로 적절하게 표현하는 사회적 기술이라고 하였고, 오형정(2011)은 자기표현력이란 자신의 생각, 느낌, 정서를 상대방의 권리를 존중하면서 언어적, 비언어적으로 적절하게 표현하여 다른 사람에게 전달하는 능력이라고 정의하였다.

5. 자기효능감

인간 행동의 원동력이 되는 동기는 크게 유능감과 자율성 요인을 설명되어 왔으며, 이 가운데 유능감과 관련된 대표적인 이론이 자기효능감 이론이다(하정외,2009). 자기도식에 기반을 둔 동기 이론의 하나로 볼 수 있는 자기효능감 이론은 Bandura(1977)의 사회학습 이론에서 발전된 것이다. 사회학습 이론은 1980년대에 들어서면서 사회인지 이론(social cognitive theory)으로 명칭을 바꾸고 자기 참조적(self-referent) 현상의 역할을 강조하고 성격에 대한 작인적 견해(agentiview)를 채택하면서 급속히 부상하였다. 사회인지 이론의 기본전제는 인간의 행동은 자기조절체계(self-regulatory system)속에서 이해되어야 한다는 것이다.(Bandura, 1986).

Bandura에 의하면 자기조절체계는 개인의 인지적, 정의적 구조속에 내재되어 있는 자기체계(self-system)로서, 들어오는 자극을 상징화하고, 타인으로부터 배우고, 다양한 전략들을 계획하고, 자신의 행위를 조절하고, 자기반성적으로 사고하는 능력을 포함한다. 사회인지 이론에서는 또한 개인의 지각과 행위간의 관계를 중재하는 동기요인으로 자기참조적 사고(self-referent thought)를 제시한다. Bandura가 제시하는 자기참조적 사고는 자기효능감이다. 즉, 개인의 자신에 대한 신념은 행동에 영향을 미쳐서, 자신이 얼마나 잘할 수 있다고 생각하는가에 따라서 행동의 수준이 결정된다는 것이다(김아영, 2007). Bandura(1997; 1986)에 의하면 자기효능감이란 ‘원하는 결과를 도출하기 위하여 요구되는 일련의 활동들을 자신이 과연 성공적으로 수행해 낼 수 있는지에 관한 주관적인 확신’을 가리킨다. 자기효능감은 결과에 대한 기대감(outcome expectancy)과 구분되어야 하는 개념으로, 이 두 가지는 각각 다른 동기현상을 가리키는 용어다. 결과에 대한 기대감은 단순히 특정행동이나 과정에 특정 결과로 나타나리라는 유관성(contingency)에 대한 믿음이다. 자기효능감은 주어진 수행의 유형들을 조직하고 행하는 자기의 능력에 대한 판단으로 사람들이 느끼고 생각하는 것에 영향을 주고 그들을 동기화시켜 행동하도록 하며 인지적, 동기적, 정서적, 결정적 과정들을 통해 다양한 영향을 미친다(Bandura, 1993).

6. 연구가설과 예비연구 검증

가. 연구가설

본 연구는 바람직한 자기이해를 통해 지속적인 인간관계와 Communication을 위한 ‘긍정정서코칭(Positive Emotion Coaching)’ 프로그램과 코칭심리의 효과를 검증하는데 그 목적이 있다. 또한, 긍정정서코칭(Positive Emotion Coaching) 프로그램에서 자기 정서 인식과 문제 해결을 위해 적

용된 EFT(감정자유기법:Emotion Freedom Techniques)의 자기표현능력 및 자기효능감에 대한 효과를 2차례의 예비연구를 통해 비교하고 검증하여 적용하였으며, 본 연구에서는 검증된 가설을 기반으로 프로그램을 설계하고 구성하여 진행하였다.

나. 예비연구1 검증

예비연구1은 그룹코칭프로그램에서 EFT의 효과를 검증하기 위해 실시하였다.

(1) 예비연구1 가설

가설1. 그룹코칭프로그램에서 EFT는 자기효능감에 정(+)으로 영향이 높을 것이다.

가설2. 그룹코칭프로그램에서 EFT는 자기표현능력에 정(+)의 영향이 높을 것이다.

(2) 예비연구1 결과

예비연구1은 구조화된 그룹코칭프로그램으로 15주간 코칭교육 70%, 그룹코칭 30%의 코칭 트레이닝으로 운영하였으며, 그룹코칭프로그램과 비교한 통제-실험군에서 EFT는 유의미한 결과를 가지지는 못하였지만, 대응표본 t 검증을 통해 EFT를 사용한 실험군이 통계적으로 유의미한 값을 확인할 수 있었으며 EFT가 자기표현능력과 자기효능감에 정(+)의 영향이 있을 것이라는 가설을 증명하였다.

다. 예비연구2 검증

예비연구2는 그룹코칭심리에서 EFT의 효과와 자기주도코칭(셀프코칭)의 효과를 검증하기 위해 실시하였다.

(1) 예비연구2 가설

가설3. 그룹코칭심리에서 EFT는 자기효능감에 정(+)³의 영향이 높을 것이다.

가설4. 그룹코칭심리에서 EFT는 자기표현능력에 정(+)³의 영향이 높을 것이다.

가설5. 셀프코칭(Self Coaching)에서 EFT의 효과는 종료 후에도 정(+)³의 영향을 미칠 것이다.

(2) 예비연구2 결과

예비연구1의 결과를 바탕으로 스스로 트레이닝 할 수 있는 방법들을 보완하여 적용된 코칭심리프로그램으로, 준구조화된 그룹코칭 프로세스를 6주간 코칭 트레이닝과 함께 그룹 코칭으로 운영하였을 때 코칭그룹(통제군)에 비해 EFT(실험군)가 높은 효과가 있음을 확인하였고, 코칭종료 4주후 추후검사를 통해 셀프코칭(Self Coaching)의 효과를 부분 검증하였다.

예비연구1에서와 같이 그룹코칭을 진행한 사전-사후간 대응표본 t검증을 통해 자기효능감과 자기표현능력에 정(+)³의 영향을 높일 것이라는 가설 3,4를 지지하였으나 셀프코칭에서 사용된 EFT의 효과의 경우, ‘자기표현능력’에서 통계적으로 유의미한 결과를 얻었고 ‘자기 효능감’은 통계적으로 유의한 결과가 나오지 못하였는데 이는 사후-추후에서 코칭의 효과가 시간의 흐름에 따라 소폭 감소하고 있음을 확인하였다. 일반적으로 코칭의 효과에서 사후-추후간 통계적으로 유의미한 결과가 나오지 않으면 효과가 유지된다고 설명하고 있으나 사후-추후간 (+)³의 영향을 위한 셀프코칭의 효과를 설명하기 위해 EFT를 적용한 실험집단(EFT1~3)의 각각의 결과를 비교하였으며 이 중 신체적 이완을 적용한 실험군2(EFT2)에서 정(+)³의 영향을 높일 것이라는 가설5가 지지되었다. 이는 사후-추후간 지속적인 코칭에 대한 후원과 지지의 중요성을 시사하였고 본 연구에서 이를 보완하였다.

라. 긍정정서코칭(Positive Emotion Coaching) 연구문제와 가설

본 연구는 2차례 예비연구를 통해 검증된 EFT와 코칭 심리 프로그램을 보완하여, 준구조화된 그룹코칭 프로세스로 6주간 트레이닝, 4주 후 추후검사를 통해 적용하였다.

연구문제1. 긍정정서코칭(Positive Emotion Coaching)은 자기효능감에 긍정적 영향을 미치는가?

연구문제2. 긍정정서코칭(Positive Emotion Coaching)은 자기표현능력에 긍정적 영향을 미치는가?

연구문제3. 긍정정서코칭(Positive Emotion Coaching)은 종료 후에도 긍정적 영향을 미치는가 ?

이에 본 연구에서 개발한 “긍정정서코칭(Positive Emotion Coaching)”은 예비연구1,2를 통해 자신의 강점(strength)과 긍정성을 확장하는 셀프토크(self talk)와 긍정확인(positive affirmation)은 자기인식과 자기표현은 부정적 정서에 대해 심리적 면역력을 높여주고, 신체적 이완작업과 상호 이해를 기반으로 그룹 내에서 코칭을 통한 트레이닝을 통해 대인관계와 자기 주도성, 자기효능감에 효과를 증명하였고 셀프코칭으로서 효과를 시사 하였다.

가설6. 긍정정서코칭(Positive Emotion Coaching)은 자기효능감에 정(+)
의 영향을 줄 것이다.

가설7. 긍정정서코칭(Positive Emotion Coaching)은 자기표현능력에 정(+)
의 영향을 줄 것이다.

가설8. 긍정정서코칭(Positive Emotion Coaching)의 효과는 종료 후에도 자기효능감, 자기표현능력에 지속적으로 정(+)
의 영향을 줄 것이다.

Ⅲ. 연구방법 및 절차

1. 연구 대상자

2012년 보건복지부가 발표한 스트레스(F43) 건강보험 진료환자수를 발표하였는데, 20대 비직장인의 경우 10.2%의 증가율을 기록하였고 이는 취업난과 무관치 않아 보이며, 국민건강보험공단 일산병원 정신건강의학과 최수희 교수는 "(20대 비직장인들이) 전보다 엄격한 수준의 능력을 요하는 사회적 압박과 개인의 기대, 좌절 등으로 스트레스가 증가한 것으로 보인다"고 말했다. 경제활동 연령을 고려해 20~60대 진료환자를 직장인과 비직장인으로 구분한 결과를 보면 여성 비직장인 > 여성 직장인 > 남성 비직장인 > 남성 직장인 순으로 나타났다.²³⁾



[그림4] 10만명당 스트레스(F43) 건강보험 진료환자수

[자료: 국민건강보험공단]

이은희(2004)는 대학생들이 경험하는 우울증상이 심각하며 중고등학교 청소년보다 유병률이 높고 학업문제와 장래 및 진로 문제로 인한 생활 스트

23) 2012.07.22 CBS뉴스 안성룡기자 '건강보험공단...50대 여성 스트레스 환자 가장 많아'

레스로 인해 정서적 부적응 상태에 있다고 보았으며, 황연미(2009)²⁴⁾는 여대생과 기혼여성간의 비교연구를 통해 여성의 정서표현 억제태도에는 차이가 없으나 여대생이 더 높은 우울을 느끼고 있으며 '부정적 정서'를 더 많이 경험하고 있다고 하였다. 본 연구의 대상자는 정서적 민감성과 스트레스가 많이 보고된 여성 비직장인 중 선행연구를 통해 우울 경향과 정서적 부정응이 높게 보고되었던 20대 여대생들을 대상으로 사전조사를 하였으며, 통제군과 실험군의 동질성을 확보하기 위하여 비슷한 교육과 정서를 공유할 수 있는 서울시 소재의 H여대의 '커뮤니케이션' 교양 과목을 수강하는 학생들 중에 선정하였다. '커뮤니케이션' 수강생들은 "인간관계와 소통"에 대한 욕구를 가지고 있는 학생들로, 사전 오리엔테이션을 통해 그룹코칭프로그램을 소개하고 참가희망자 들 중 자기표현능력(3.5 미만), 대인관계 등의 스트레스로 정서적으로 다소 불안정한 취업 준비생들을 우선 선별하여 각 10명씩 그룹코칭을 진행할 그룹을 구성하였다.

예비연구1,2에서는 신체적, 정서적 접근법의 통합으로 적용되는 EFT의 효과를 검증하기 위해 각각의 실험군과 통제군을 포함하여 4개 그룹<표1>, <표12> 각 10명씩으로 구성하여 자기표현능력과 자기 효능감의 효과에 대해 검증하였으며 예비연구1,2를 보완하여 본 연구에서는 "긍정정서코칭(Positive Emotion Coaching)"프로그램의 효과를 통계적으로 유의미한 결과로 검증하기 위한 실험군과 통제군 2개 그룹으로 각 20명씩 구성하였다.

2. 측정도구

가. 자기표현 능력 검사

본 연구에서는 자기표현 평정척도를 알아보기 위해 Rakos와

24) 여대생과 기혼여성의 정서표현 억제 태도와 우울 및 전문적 도움 추구 태도의 차이 (2009년 3월, 한국심리학회: 여성, 14권 1호, pp173-198)

Schroeder(1980)의 주장행동 척도를 20개 문항으로 구성하여 우리의 실정에 맞도록 개발한 변창진, 김성희(1980)의 자기표현 평정척도를 사용하였다. 말한 내용(content) 자체에 어느 정도 자기표현 요소가 포함되어 있는지 평정하는 문항이 9개, 말한 때의 음성(paralinguistic)에 어느 정도 자기표현 요소가 나타나는지를 평정한 문항이 7개, 말할 때의 표정이나 손발의 움직임 등과 같이 신체언어(non-verbal)에 어느 정도 자기표현 요소가 반영되어 있는가를 평정하는 문항이 4개로 구성되어 있다. 원래의 Rakos와 Schroeder(1980)의 주장행동 척도는 체크리스트를 이용하여 평정되어 있으나, 이 연구에서는 5단계 척도법을 적용하여 항상 자기표현을 할 수 있으며, 최고를 5점으로 하고, 자기표현을 하는 빈도에 따라 4점, 3점, 2점, 1점을 주어 평가 기준으로 삼았다. 자기표현 검사에서 얻은 점수가 높을수록 자기표현을 의도대로 잘 하는 것을 의미한다. Cronbach's $\alpha=0.85$ 이다.

<표9> 자기표현능력 하위요인 및 문항수

하위 요인	문항 번호	문항수	신뢰도
말한 내용	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9	9	.77
음성	10, 11, 12, 13, 14, 15, 16	7	.82
신체언어	17, 18, 19, 20	4	.73
계			.85

나. 자기효능감 척도 (The Self-Efficacy Scale) 검사

본 연구에서 사용한 자기효능감의 척도는 차정은(1997)의 일반적 자기효능감 척도를 수정하여 만든 한혜진(2002)의 자기효능감 검사를 사용하였다. 일반적 자기효능감은 자신감, 자기조절효능감, 과제 난이도 선호 점수의 세 가지 하위 요인을 포함하는 24개의 문항으로 되어 있다. 모든 문항은 5점 척도로 되어 있다. 1점 (전혀 아니다)에서 5점(매우 그렇다)의 Likert 척도

로 되어 있으며, 점수가 높을수록 자기 효능감이 높은 것을 의미한다. 채점 방식은 긍정문인 경우 ‘전혀 아니다, 아니다, 보통이다, 그렇다, 매우 그렇다’ 순으로 1, 2, 3, 4, 5 점으로 채점되어지고 부정문인 경우는 이와 반대로 계산한다. Cronbach’s $\alpha=0.80$ 이다.

<표10> 일반적 자기효능감 척도의 문항구성

하위변수	문항정보	내용	신뢰도
자신감	1*,3*,4,5*,10*, .11*,13*,16*	곤란한 상황을 맞이했을 때의 심리상태 검사	.78
자기조절효능감	2,7,8,12,14,17, 20,21,23,24	일의 순서적인 처리능력과 정보 활용능력에 대한 검사	.83
과제난이도	6*,9*,15,18,22	쉬운일과 어려운 일을 선택해야 하는 상황에서의 태도검사	.70
전체			.80

*역채점 문항

3. 연구 절차

가. 긍정정서코칭 연구 설계

본 연구의 “긍정정서코칭(Positive Emotion Coaching)” 는 [그림5]와 같은 순으로 진행되었다.

긍정정서코칭(Self Emotion Coaching) 프로그램 설계 및 목표
* 정서 억제성의 특성을 고려한 여성들을 대상으로 그룹 코칭심리 프로그램 설계
* 자기인식과 자기표현을 통해 자신감과 성취감을 높일 수 있는 자기표현능력 트레이닝과 자기 효능감 개발
* 코칭스킬(경청, 질문, 피드백)과 자기주도성을 높일 수 있도록 구성



긍정정서코칭(Self Emotion Coaching) 진행 방향

- * GROW기법을 보완하여 개발하고 인증된 6 Step 코칭 프로세스를 기반
- * 긍정심리학과 EFT를 적용하여 통합된 정서 중심의 “코칭심리프로그램” 효과 검증
- * 자기 표현으로 스스로 대안을 찾고 실천할 수 있는 행동계획(Action Plan) 수립
- * 긍정심리의 강점과 에너지 심리학의 EFT를 회기별 적용 실습



긍정정서코칭(Self Emotion Coaching) 대상자 선정

- * 선행연구와 통계를 통해 상대적으로 정서의 억제성이 높고 스트레스 등에 민감한 비직장인인 여성을 대상자를 우선적으로 사전조사 실시
- * 집단간의 동질성 확보가 유리한 서울소재 H여대생 중 정서적 문제해결을 주제로 진행될 라이프코칭에 대해 사전 오리엔테이션으로 안내 한 후 희망자를 대상으로 선정



긍정정서코칭(Self Emotion Coaching) 예비연구 실시

- * 선행연구의 부족으로 EFT의 효과 검증을 위한 예비연구 구성
- * 그룹코칭과 EFT군의 효과성을 비교하기 위하여 통제군 1집단(그룹코칭군)과 실험군 3집단(그룹코칭+EFT군)으로 각 10명씩으로 4개 집단으로 구성
- * 프로그램과 코칭의 효과를 비교하고 검증하며 보완하기 위해 2차례 예비연구 실시

- ① 예비연구1 : 통제군은 구조화된 그룹 코칭 교육 15회기 (주 1회 / 120분)
EFT군은 같은 트레이닝 후 30분씩 추가 운영(이완,확인,통합)
사전-사후 검사를 통해 코칭프로그램 효과를 비교
- ② 예비연구2: 통제군은 비구조화된 그룹코칭 6회기 (주 1회 / 60분),
4주후 추후검사
EFT군은 같은 트레이닝 후 30분씩 추가 운영(이완,확인,통합)
사전-사후-추후검사를 통해 자기주도코칭(Self Coaching)검증



긍정정서코칭(Positive Emotion Coaching) 실시

- * 예비연구 1,2를 보완한 “긍정정서코칭(Positive Emotion Coaching)” 프로그램 개발
- * 서울소재 H여대생 중 통제집단과 실험집단 각 20명씩 대상 선정
- * 실험집단 20명을 대상으로 긍정정서코칭 6회기 (주 1회 / 60분) 실시



긍정정서코칭(Positive Emotion Coaching) 검증

- * 긍정정서코칭(Positive Emotion Coaching) 전 사전검사 실시
- * 긍정정서코칭(Positive Emotion Coaching) 후 사후검사 실시
- * 긍정정서코칭(Positive Emotion Coaching) 종료 1개월 후 추후검사 실시

[그림5] 긍정정서코칭 연구 설계

나. 긍정정서코칭 프로그램을 위한 예비연구

(1) 프로그램 목적

본 프로그램의 개발 목적은 정서(emotion)에 대한 자기인식과 자기표현, 긍정성 확대를 통해 대인관계 회복과 자기효능감을 높이고, 일반인들 누구나 쉽게 적용할 수 있어 자기 주도적으로 독립적이며 상호 협력적으로 살아갈 수 있도록 돕는데 목적이 있다.

(2) 구성 및 진행절차

긍정정서코칭(Positive Emotion Coaching) 프로그램은 개인의 프로그램에 대한 요구분석과 문헌연구를 통해 얻은 시사점을 중심으로 프로그램을 회기별로 조직화 하였다. 자기인식과 언어적 자기표현, 코칭 프로세스를 습득하는 과정으로 그룹코칭을 적용하였으며 개인의 자기주도성을 높여 개인적

인 삶의 질이 높아짐으로서 자기표현능력과 자기효능감에 영향을 미칠 것으로 보고 하위목표로 정하게 되었다. 본 프로그램의 코칭의 6회기 과정은 (사)한국코치협회에서 코칭프로그램으로 인증된 6 Step Coaching Program <표5>을 기반으로 긍정심리학과 에너지심리학에 근거하여 심리학 기반의 코칭심리 프로그램으로 수정 개발 하였다.

<표11> 예비연구 통제군과 실험군 운영 방식

	예비연구1	예비연구2
통제군	구조화 그룹코칭프로그램 (15주간 120분씩 수업)	준구조화 그룹코칭 (6주간 60분씩 그룹코칭)
실험군1 : EFT(이완)	EFT의 경락타점을 두드리는 그룹으로, “건강지압법”으로 소개하여 진행함 타점은 기본과정으로만 진행하였으며 개인당 3~5분씩 실시	
실험군2 : EFT(확인)	4행일기에서 발견된 문제점을 인식하고 수용하는 과정으로 진행함 EFT에서 사용되는 PAC확인규칙으로 수용확인과 선택확인을 3~5분 실시	
실험군3 : EFT(통합)	경락타점을 두드리며 PAC확인규칙에 따라 개인당 3~5분씩 실시 (4~6명씩 그룹지어 그룹전체가 함께 진행할 경우 15~30분 소요)	

<표11>과 같이 프로그램의 효과와 검증을 위해 2차례의 예비연구를 실시 하였으며, 6 Step Coaching의 기본 프로그램은 유지한 채, 긍정심리학에서 대표강점을 지각하고, 인지된 강점에 따른 역할별 실행계획, 미래모습과 상황에 대한 리허설과 셀프토크(Tayler & Brown, 1988) 및 자기인식과 자기표현. 긍정확대를 통한 EFT의 확인(affirmation)과 경락이완법, 특히 셀프코칭에서 가장 중요한 지속적인 자기인식을 위한 기록과정을 위한 일기쓰기(“사건,감정,깨달은점,결의”에 대한 4행으로 정리하는 감사일기)와 후원환경조성을 위해 지지자, 후원자를 선정토록 하여 진행하였다.

다. 예비연구1 : 그룹 코칭 프로그램 설계

예비연구1은 구조화된 그룹 코칭 프로그램과 EFT의 효과를 비교 및 검증하기 위해 기존의 6Step 코칭프로그램을 기반으로 15주 30시간 그룹코칭프로그램으로 운영하였으며 (사)한국코치협회의 인증 기준인 교육트레이닝 70%, 코칭 30% 이상의 비율로 진행하였다. EFT는 신체적 접근법(이완군)과 정서적 접근법(확인군)이 동시에 진행되어 신체적, 심리적 문제를 해결하는 기법으로, EFT효과를 확인하기 위해 각 실험군 별로 그룹코칭이 완료된 후 경락타점을 두드리는 EFT1(신체적 이완군), PAC법칙에 따른 긍정확인이나 개인 확인을 진행하는 EFT2(정서적 확인군), 이완과 확인을 동시에 진행하는 EFT3(통합군)로 나누어 10~30분씩 추가로 적용하였다.

<표12> 예비연구1: 구조화된 그룹 코칭프로그램 설계

주	주 제	통제군	EFT 실험군		
			실험1: 이완군	실험2: 확인군	실험3: 통합군
1	오리엔테이션: 과정 및 자기소개 (강점찾기)				
2	코칭의 이해 (정의,철학)	구조화 그룹코 칭 + 4행일기 (공통)	건강 지압법 으로 안내 (30분)	PAC 확인규 칙 + 자기긍 정확인 (30분)	경락점 을두드 리며 확인 (30분)
3	코칭 프로세스 (GROW이해)				
4	6Step모형 (1C:신뢰구축)				
5	6Step모형 (2C:주제선정)				
6	6Step모형 (3C:현실인식)				
7	6Step모형 (4C:대안탐색)				
8	6Step모형 (5C:선택)				
9	6Step모형 (6C:점검)				
10	경청1 (정의,종류)				
11	경청2 (방법,단계)				

12	질문1 (정의,방법)				
13	질문2 (절차,기술)				
14	피드백1 (정의,방법)				
15	피드백2 (소통능력)				

라. 예비연구1: 그룹 코칭 프로그램 효과분석

그룹코칭프로그램에서 활용된 EFT의 효과성을 검증하기 위한 코칭프로그램을 설계 <표12>하였으며, 이에 대한 예비연구1<표13>를 진행하여 효과를 분석하였다.

<표13> 예비연구1 구성

예비연구1 : 구조화된 그룹 코칭 프로그램과 EFT효과 비교	
기 간	2011.09.07~12.07
운 용	오리엔테이션(08.31), 주 1회 120분 * 14주
대 상	서울 소재 H여대 “커뮤니케이션” 과목 수강생 중 40명 선정 (10명 * 4집단)
집 단 구 분	1차시(2011.08.31) 오리엔테이션과 사전 설문조사(자기효능감, 자기표현력검사)를 실시한 후 참여 희망자를 모집, 통제군 1집단, EFT 실험군 3집단으로 선정하여 14주간 120분씩 공통으로 트레이닝 하였으며 EFT 실험군은 3개 집단으로 분류한 후 그룹 코칭 전후 시간에 추가로 30분씩 EFT를 진행하였다.

(1) 예비연구1: 주효과 및 상호작용 효과 분석

예비연구1의 통제집단과 실험집단의 동질성을 검증하기 위해 사전검사 점수에 대해 독립표본 t-test를 실시하였다.

<표14> 예비연구1 : 집단간 사전 독립표본 t- test 분석

변수	집단	사례수	평균	표준편차	t	p
자기효능감	통제	10	2.990	.382	1.037	.306
	사전 실험	30	2.849	.367		
자기표현능력	통제	10	2.015	.334	-.853	.399
	사전 실험	30	2.115	.315		

통제집단은 EFT를 활용하지 않고 그룹코칭만 진행한 그룹이고, 실험집단은 EFT를 사용한 3개의 집단으로 각각 이완, 긍정 확인, 이완+긍정 확인을 사용한 집단으로 구성되었다. <표 14>에 의하면 자기효능감에서의 실험집단과 통제 집단간 사전검사 차이($t=1.037, p>.05$)와 자기 표현 능력에서의 실험집단과 통제집단간 사전검사 차이($t=-.853, p>.05$)는 모두 유의미하지 않아서 두 집단 간에 차이가 없다는 것을 의미한다.

예비연구1에서는 그룹코칭프로그램만 운용한 통제군과 EFT를 운용한 실험군의 효과를 비교하고 검증하기 위하여 집단 간 사전, 사후점수 사이의 작용 효과를 혼합 변량분석(Mixed ANOVA)으로 실시하였고, 실험집단과 통제집단 각각의 사전, 사후 차이 검증을 위하여 대응표본 t-test를 실시하였으며, 통계 자료 분석은 SPSS Window용 Ver. 12.0k를 사용하여 통계 처리를 이용하였다.

<표15> 예비연구1: 종속변인의 주효과, 상호작용효과 분석 결과

소스	변인	제III유형 제곱합	자유도	평균제곱	F	유의 확률
시점	자기효능감	7.719	1	7.719	78.282***	.000
	자기표현능력	33.483	1	33.483	138.934***	.000
집단	자기효능감	.317	1	.317	1.133	.294
	자기표현능력	.489	1	.489	4.953*	.032
시점*집단	자기효능감	1.224	1	1.224	11.623**	.000
	자기표현능력	.098	1	.098	.408	.527

*. $p<.05$, **. $p<.01$, ***. $p<.001$

<표15>에 의하면, 실험 전,후의 시점에 대한 자기효능감의 주효과 ($F=78.282, p<.001$), 자기표현능력의 주효과 ($F=138.934, p<.001$)는 모두 유의미하였으며, 실험 및 통제집단간의 자기효능감의 주효과($F=1.133, p>.05$)로 유의미한 결과를 얻지 못하였으나 자기표현능력의 주효과($F=4.953, p<.05$)는 유의미하였다. 또한 시점*집단에 대한 자기효능감의 상호작용효과($F=11.623, p<.05$)로 유의미하였으며 자기표현능력의 상호작용효과($F=.408, p>.05$)는 유의미한 결과를 얻지 못하였다.

<표 16> 예비연구1: 집단의 종속변인별 사전, 사후 평균과 표준편차

변수	통계치	통제집단(N=10)		실험집단(N=30)	
		사전	사후	사전	사후
자기효능감	평균	.2.990	3.422	2.850	3.853
	표준편차	.3817	.486	.3668	.502
자기표현능력	평균	2.015	3.428	2.115	3.690
	표준편차	.334	.259	.315	.539

실험집단과 통제집단의 각 집단별 사전 및 사후에서의 종속변인 점수는 <표16>, <표17>에 제시되어 있으며 이를 그림으로 그려보면 [그림6], [그림7],[그림8]과 같다.

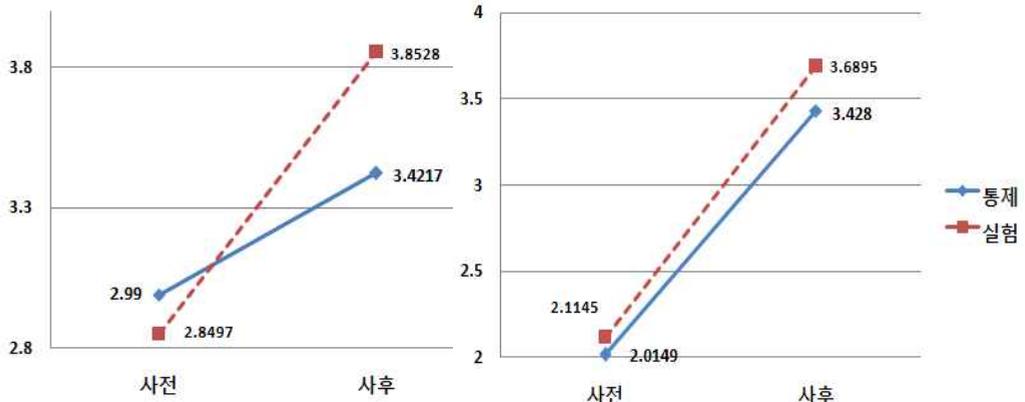
<표 17> 예비연구1: 집단별 종속변인의 사전, 사후 평균과 표준편차

변수	통계	통제집단(N=10)		실험집단(N=30)					
				EFT1(이완)		EFT2(확인)		EFT3(통합)	
		사전	사후	사전	사후	사전	사후	사전	사후
자기효능감	평균	2.990	3.422	2.806	3.841	2.993	3.505	2.75	4.213
	표준편차	.382	.486	.422	.428	.248	.388	.397	.447
자기표현능력	평균	2.015	3.428	2.200	3.542	2.090	3.797	2.053	3.730
	표준편차	.334	.259	.258	.362	.380	.494	.309	.723

통계적으로 그룹 코칭군과 EFT추가실험군의 두 집단간 유의미한 결과를 나타내지는 못하였으나 [그림6]에서 보듯이 실험집단(EFT군)은 사전에 비해 사후검사가 뚜렷한 증가를 보이고 있어 시점과 집단간의 상호작용효과가 확인되고 있다.

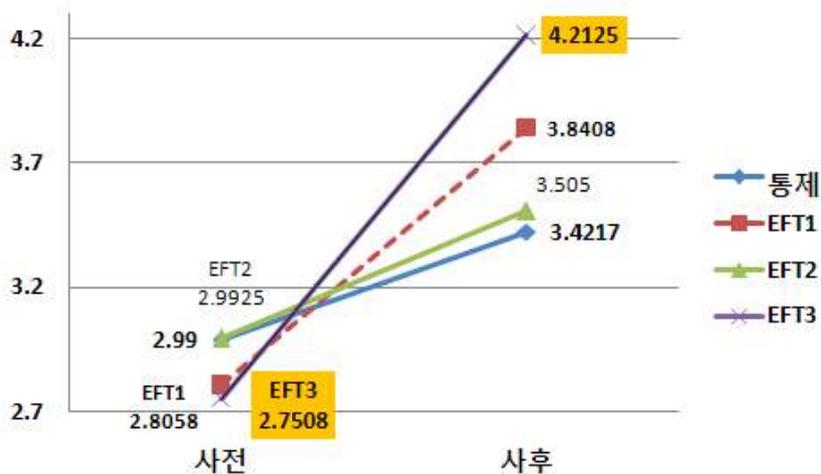
자기효능감 평균추세비

자기표현능력 평균추세비



[그림 6] 예비연구1: 집단간 사전, 사후 검사의 평균추세 그래프

특히, 각 집단별 종속변인의 변화를 그래프로 표현된 [그림7]에서 자기효능감을 살펴보면 통제집단 < EFT2(확인군) < EFT1(이완군) < EFT3(통합군) 순으로 프로그램 내 EFT를 운용하게 될 경우 ‘자기효능감’의 효과를 증가시키는 요인으로, EFT가 ‘자기효능감’에 정(+)의 영향력을 미치는 효과적인 요인임을 알 수 있다. 이는 그룹코칭(통제군)과 EFT적용 실험군에서의 EFT효과는 ‘자기효능감’에서 좀 더 효율적이며 ‘자기표현능력’의 경우 그룹코칭(통제군)에서도 충분히 효율적으로 활용되고 있음을 의미한다.



[그림7] 예비연구1: 집단간 자기효능감 평균추세 그래프



[그림 8] 예비연구1: 집단 간 자기표현능력 평균추세 그래프

또한, 자기표현능력의 경우 [그림8]과 같이 통제집단 < EFT실험집단을 보여 주었으나 집단별 큰 차이를 보이지는 않았으며 이는 공통적으로 진행하였던 “코칭프로그램”에서 그룹 내에서 서로 발표하는 과정이 자기표현훈련으로 효과성이 높음을 의미하고 3개의 실험군에서 통제군 보다 주 10~30분씩 추가로 적용한 EFT에 대한 효과성은 상대적으로 낮은 효과를 보였음을 시사 하였다.

(2) 예비연구1: 종속변인에 대한 t-검정 분석

<표 18> 예비연구1: 집단 간 사후검사에 대한 t-검정 결과

변수	집단	N	평균	표준편차	t	p
자기효능감	통제	10	3.422	.486	-2.370	.023*
사후	실험	30	3.853	.502		
자기표현능력	통제	10	3.428	.259	-1.469	.150
사후	실험	30	3.690	.539		

*, $p < .05$, **, $p < .01$

예비연구1에서 실험집단과 통제 집단간 사후검사에 대한 독립표본 t-검정 결과 실험집단과 통제집단간 사후검사의 평균에 대하여 유의미한 차이가

있는지 알아보기 위한 독립표본 t-검정 결과는 <표 18>과 같다. 예비연구 1에서 실험 후 자기효능감($t=-2.370, p<0.5$)로 통계적으로 유의하나 자기표현 능력($t=-1.469, p>0.5$) 통계적으로 유의미하지 않았다. 이는 그룹코칭(통제군)과 EFT(실험군)간의 상호 효과를 비교함에 있어 EFT가 자기효능감에서 더 효율적으로 활용 될수 있음을 의미하고, 자기표현능력의 경우 그룹코칭 활동을 통해서도 충분히 효과적으로 활용되고 있음을 의미하며 이를 근거로 보완된 예비연구2를 구성하였다.

(3) 예비연구1: 집단별 대응표본에 검정 분석

<표 19> 예비연구1: 집단별 대응표본 검정 결과

사전-사후 대응	대응차					t	자유도	유의 확률	
	평균	표준 편차	표준 오차	95%신뢰구간					
				하한	상한				
그룹코칭 (통제군) N=10	효능감	-.432	.160	.051	-.546	-.317	-8.514	9	.000
	발표력	-1.41	.515	.163	-1.782	-1.044	-8.671	9	.000
신체이완 (EFT1) N=10	효능감	-1.035	.403	.127	-1.323	-.747	-8.125	9	.000
	발표력	-1.342	.508	.160	-1.705	-.978	-8.349	9	.000
긍정확인 (EFT2) N=10	효능감	-.513	.230	.073	-.677	-.348	-7.035	9	.000
	발표력	-1.707	.816	.258	-2.290	-1.123	-6.615	9	.000
통합적용 (EFT3) N=10	효능감	-1.462	.382	.121	-1.735	-1.188	-12.087	9	.000
	발표력	-1.677	.869	.275	-2.298	-1.056	-6.106	9	.000

대응표본 검증에서 통제군(그룹코칭)은 자기효능감($t= -8.514, p<.001$)과 자기발표능력($t=-8.671, p<.001$), 실험군1(EFT1;신체이완)은 자기효능감($t=-8.125, p<.001$)과 자기발표능력($t=-8.349, p<.001$), 실험군2(EFT2;긍정확인)는 자기효능감($t=-7.035, p<.001$) 과 자기표현능력($t=-6.615, p<.001$), 실험군3(EFT3;통합적용)은 자기효능감($t=-12.087, p<.001$) 과 자기표현능력($t=-6.106, p<.001$)으로 모두 통계적으로 유의미한 정(+)의 영향을 주고 있음을 검증하였다.

(4) 예비연구1 검증 결과

예비연구1은 공통적으로 운영한 그룹 코칭군(통제군)과 EFT의 각 프로세스별 효과를 검증하기 위한 3개의 EFT군(실험군1~3)으로 진행하였으며 그룹 통제군(그룹코칭)과 실험군(그룹코칭+EFT)은 그룹코칭을 기반으로 각각 제한된 별도의 프로그램으로 운영 및 적용 되었다. 통제군과 실험군간의 상호 효과검증에서 볼 수 있듯이 통제군과 실험군 모두 그룹코칭의 효과성 위에 EFT의 효과를 살펴본 것으로서 집단별 대응표본 t검정을 통해 사전-사후간 EFT가 정(+)의 영향을 미치는지 검증하였다. 이로서 예비연구1의 EFT가 자기효능감과 자기표현능력에 정(+)의 영향을 미친다는 가설 1과 2가 통계적으로 유의하게 확인되고 지지되었다.

마. 예비연구2 : 그룹코칭심리 프로그램 설계

예비연구1에서 EFT군이 그룹코칭프로그램의 통제군보다 자기효능감과 자기표현능력이 더 큰 정(+)의 영향을 미친다는 연구 결과를 얻을 수 있었다. 그러나, 구조화된 그룹코칭프로그램의 트레이닝은 코칭과 교육의 효과가 결합된 형태이고, 사전-사후 검사만으로는 셀프코칭의 효과를 확인할 수는 없었다. 예비연구2는, 예비연구1의 그룹 코칭 프로그램에서 긍정성을 강화시킬 수 있도록 긍정심리학의 강점을 강화하여 6주간의 그룹 코칭 프로그램으로 수정하였다. 또한, 개인의 주도성과 독립성을 강화하기 위해 사전에 주제에 따른 과제를 주고 준구조화된 “그룹코칭심리”으로 운영하였으며 EFT의 효과와 ‘셀프코칭’으로서의 효과를 검증하기 위해 6주간 준구조화된 그룹코칭의 사전-사후검사를 통한 효과와 4주후 사후-추후검사를 통해 셀프코칭으로서의 효과를 검증하였다.

<표20>. 예비연구2 : 준구조화된 그룹 코칭심리프로그램 설계

주	주 제	통제군	EFT 실험군
---	-----	-----	---------

			실험1: 이완군	실험2: 확인군	실험3: 통합군
오리엔테이션: 과정 및 자기소개 (그라운드 룰)					
1	1C(자기이해) 대표강점찾기, 생애곡선그리기 과제> (과거~현재) 활용강점 찾기	준구조 화 그룹코 칭 + 4행일 기 (공통)	건강 지압법 으로 안내 (30분)	PAC 확인규 칙 + 자기확 언 (30분)	경략점 을두드 리며확 언 (30분)
2	2C(목표설정) 인생설계표, 목표와가치, 강점 삶의 역할별 현재점수 비교 필요강점과 강점활용법 찾기 과제> 성공목표와 필요강점				
3	3C(현실인식) 목표인식점검, 장애물확인 소극적 신념과 유익한점찾기 과제> 긍정적문장으로 전 환, 목표달성을위한강점찾기				
4	4C(새로운관점) 긍정강점찾기, 삶의교훈과지침 영역별 역할 지침에 따른 목표 재설정 및 대표강점 과제> 나의상징(Symbol)과 긍정확인(셀프토크)만들기				
5	5C (선택하기) 강점과 역할의 우선순위선정 우선순위에 따른1Change목표 과제> 1Change 실행계획				
6	6C (후원환경 조성) 평가와 점검, 후원자 선정 소감과 다짐, 개인점검카드				

	과제 > 미래나에게 축하편지 쓰기, 셀프코칭성찰표작성				
7-10	셀프코칭 성찰표 (주간 실행목표, 활용강점, 자가평가. 일일 4행일기)				

바. 예비연구2 : 그룹코칭심리 효과분석

그룹코칭심리 효과와 EFT의 효과성을 검증하기 위하여 <표20>와 같이 코칭심리프로그램을 설계하고, <표21>의 예비연구2로 효과를 분석하였다.

<표21> 예비연구2 구성

예비연구2 : 준구조화된 그룹코칭심리와 EFT효과 비교	
기 간	2012.03.14~05.17
운 용	오리엔테이션(03.07), 주 1회 60분 * 6주 (4주는 셀프코칭)
대 상	서울 소재 H여대 “커뮤니케이션” 과목 수강생 중 40명 선정 (10명 * 4집단)
집 단 구 분	1차시(2012.03.07) 사전 설문조사(자기효능감, 자기표현력검사)를 실시한 후 각각 코칭심리프로그램으로 6주간 그룹코칭을 실시한 후 사후검사(2012.04.18.), 사후 셀프코칭군을 구분하여 4주간의 셀프코칭을 진행토록 한 후 추후검사(2012.05.17)로 그룹코칭의 효과와 셀프코칭의 지속성을 확인토록 하였다.

(1) 예비연구2: 주효과 및 상호작용 효과 분석

예비연구2의 통제집단과 실험집단의 동질성을 검증하기 위해 사전검사 점수에 대해 독립표본 t-test를 실시하였다. 독립표본 t-test를 실시한 결과, 자기효능감, 자기표현능력의 측정요인 모두 $p > .05$ 로 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다. 이는 실험집단과 통제집단이 동일한 모집단에서 추출되었다는 것을 의미한다. 결과는 <표22>과 같다.

<표22> 예비연구2 : 집단간 사전 독립표본 t- test 분석

변수	집단	사례수	평균	표준편차	t	p
자기효능감	통제	10	3.047	.512	.729	.470
	실험	30	2.912	.501		
자기표현능력	통제	10	2.083	.436	.656	.516
	실험	30	1.960	.512		

통제집단은 EFT를 활용하지 않고 그룹코칭만 진행한 그룹이고, 실험집단은 EFT를 사용한 3개의 집단으로 각각 이완, 확인, 이완+확인을 사용한 집단으로 구성되었다. <표 22>에 의하면 자기효능감에서의 실험집단과 통제 집단간 사전검사 차이($t=.729, p>.05$)와 자기표현능력에서의 실험집단과 통제 집단간 사전검사 차이($t=.656, p>.05$)는 모두 유의미하지 않아서 두 집단 간에 차이가 없다는 것을 의미한다.

예비연구2에서는 그룹코칭만 적용된 통제군과 EFT를 운용한 실험군의 효과를 비교하고 검증하기 위하여 집단 간 사전, 사후, 추후 점수 사이의 작용 효과를 혼합 변량분석(Mixed ANOVA)으로 실시하였고, 다중비교에 대한 조정은 Bonferni방식을 사용하였다. 실험집단과 통제집단 각각의 사전, 사후 검증을 위하여 대응표본 t-test를 실시하였으며, 통계 자료 분석은 SPSS Window용 Ver. 12.0k를 사용하여 통계 처리를 이용하였다.

<표23> 예비연구2: 종속변인의 주효과, 상호작용효과 분석 결과

소스	변인	제III유형 제곱합	자유도	평균제 곱	F	유의 확률
시점	자기효능감	7.125	2	3.562	25.547***	.000
	자기표현능력	37.152	2	18.576	45.625***	.000
집단	자기효능감	.435	1	.435	.896	.350
	자기표현능력	3.219	1	3.219	8.847**	.005
시점*집단	자기효능감	.896	2	.448	3.214*	.046
	자기표현능력	2.802	2	1.401	3.442*	.037

*. $p<.05$, *. $p<.01$, ***. $p<.001$

실험 전,후,추후의 시점에 대한 자기효능감의 주효과 ($F= 25.547, p<.001$),

자기표현능력의 주효과 ($F=45.625, p<.05$)는 모두 유의미하였으며, 실험 및 통제집단간의 자기효능감의 주효과($F=.896, p>.05$)로 유의미한 결과를 얻지 못하였으나 자기표현능력의 주효과($F=8.847, p<.01$)는 유의미하였다. 또한 시점*집단에 대한 자기 효능감의 상호작용효과($F=3.214, p<.05$)와 자기표현능력의 상호작용효과($F=.3442, p<.05$)는 유의미한 결과를 얻을 수 있었다. 이러한 유의미한 차이가 어떤 시점에서의 차이 때문에 나타난 것인지를 파악하기 위하여 사전-사후, 사후-추후, 사전-추후 검사간의 차이를 검증하였으며 그 결과는 <표24>에 제시되어 있다.

<표 24> 예비연구2: 사전-사후-추후 검사 차이 검증

종속변인	대응	평균차 (I-J)	표준오차	유의확률	
자기효능감	통제군 (N=10)	사전(I)-사후(J)	-.395**	.086	.004
		사후(I)-추후(J)	.013	.146	1.000
		사전(I)-추후(J)	-.382*	.124	.039
	실험군 (N=30)	사전(I)-사후(J)	-.866**	.103	.000
		사후(I)-추후(J)	.135	.094	.487
		사전(I)-추후(J)	-.731**	.112	.000
	전체 (N=40)	사전(I)-사후(J)	-.630**	.094	.000
		사후(I)-추후(J)	.074**	.092	.000
		사전(I)-추후(J)	-.556**	.103	.000
자기표현능력	통제군 (N=10)	사전(I)-사후(J)	-1.004*	.263	.012
		사후(I)-추후(J)	.031	.167	1.000
		사전(I)-추후(J)	-.974	.367	.079
	실험군 (N=30)	사전(I)-사후(J)	-1.791***	.176	.000
		사후(I)-추후(J)	.113	.148	1.000
		사전(I)-추후(J)	-1.678***	.172	.000
	전체 (N=40)	사전(I)-사후(J)	-1.397***	.171	.000
		사후(I)-추후(J)	.072***	.138	.000
		사전(I)-추후(J)	-1.326***	.183	.000

*, $p<.05$, **, $p<.01$, ***, $p<.001$

<표24>에서 보듯이 통제군, 실험군 모두 사전-사후에서 통계적으로 유의미한 결과를 보여주고 있으나 사후-추후에서는 통계적으로 유의미한 결과를 얻지 못하고 있다. 이는 사전-사후의 그룹코칭에서는 자기효능감과

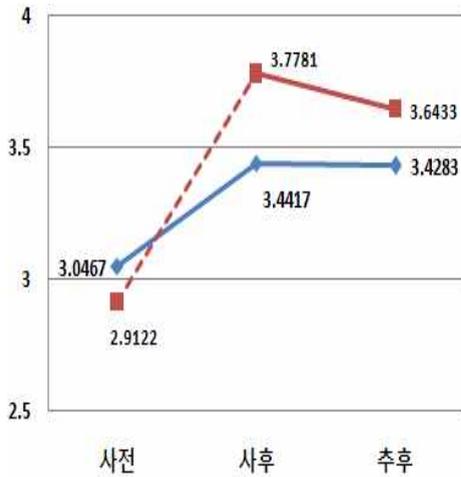
자기발표능력의 지속적인 정(+)의 효과가 있으나, 사후-추후간의 셀프코칭 기간에서는 코칭의 효과가 유지되고 있음을 의미한다. 전체적인 값을 살펴보면 사전-사후, 사후-추후, 사전-추후간 모두 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다. 이러한 결과는 통제집단과 실험집단 모두 사전, 후, 추후의 유의미한 변화들이 있었으며 이는 통제집단 “그룹코칭심리”의 영향을 받고 있음을 의미한다. 그럼에도 불구하고, 통제군 < 실험군에서 자기효능감과 자기표현능력의 효과가 좀더 높게 형성되고 통계적으로도 더 유의미한 결과들을 갖게 되는 것은 그룹코칭심리에 EFT가 적용되었을 때 더욱 효과적으로 적용됨을 시사하고 있다.

통제군(준구조화된 그룹코칭심리)과 실험군(EFT) 효과의 유지 여부를 파악하기 위하여 <표 25>의 평균을 이용하여 실험집단에서의 사전, 사후, 추후 검사의 평균추세 그래프를 그려보면 [그림 9]와 같다. 그림에서 보듯이 사전-사후에서는 자기효능감, 자기표현능력 모두 증가하였으며 사후-추후에서는 다소 감소하며 통계적으로도 유의미한 결과를 얻지 못하여 코칭의 효과가 지속됨을 검증하였다. 사후-추후간의 지속적인 정(+)의 영향을 주지 못한 이유로는 6주간의 코칭심리를 진행하며 충분히 숙지되지 못하여 4주간의 셀프 코칭 기간 동안 지속적으로 코칭을 진행하는 개개인의 편차가 컸고 후원-지지환경을 만들어 내지 못했음을 시사한다. 그러나, 사후검사에서 나타난 코칭심리의 효과가 소폭의 감소에도 불구하고 4주후에도 비슷하게 유지하고 있는 여전히 셀프코칭으로서의 EFT의 효과를 의미하는 결과이다.

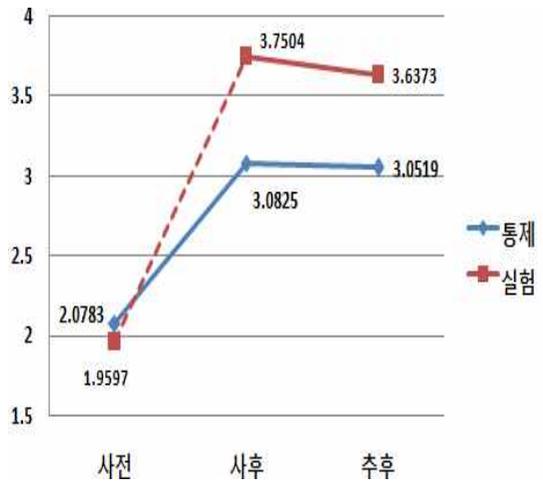
<표 25> 예비연구2: 집단의 종속변인별 사전-사후-추후 평균과 표준편차

변수	통계치	통제집단(N=10)			실험집단(N=30)		
		사전	사후	추후	사전	사후	추후
자기효능감	평균	3.047	3.442	3.428	2.912	3.778	3.643
	표준편차	.5168	.326	.7024	.501	.465	.515
자기표현능력	평균	2.078	3.083	3.052	1.960	3.750	3.637
	표준편차	.437	.540	.829	.512	.678	.677

자기효능감 평균 추세비



자기표현능력 평균 추세비

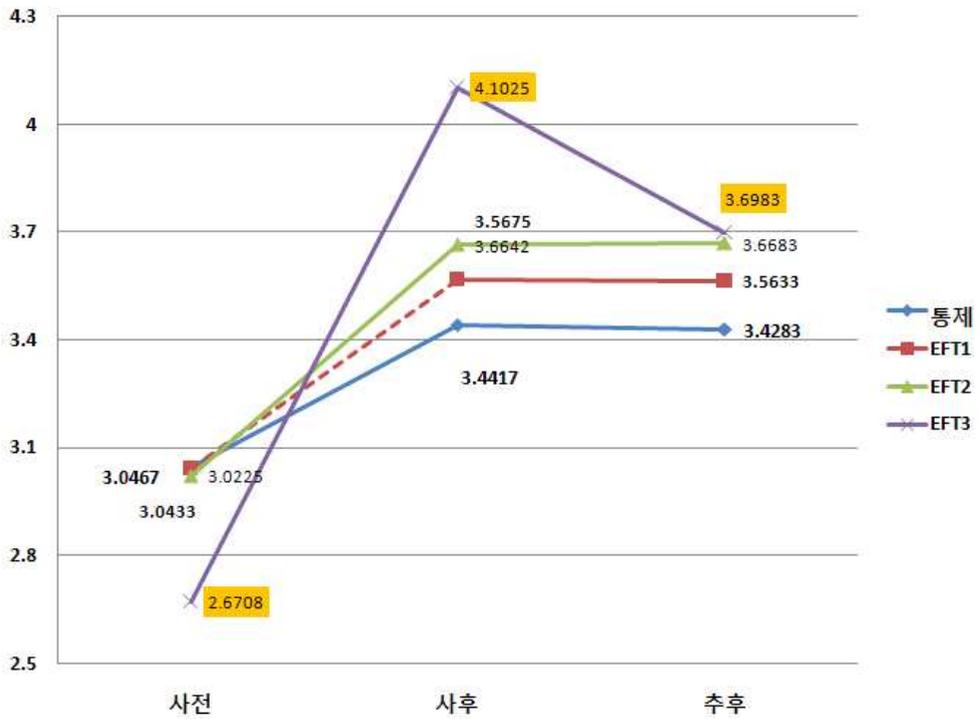


[그림9] 예비연구2: 사전, 사후 검사의 평균추세 그래프

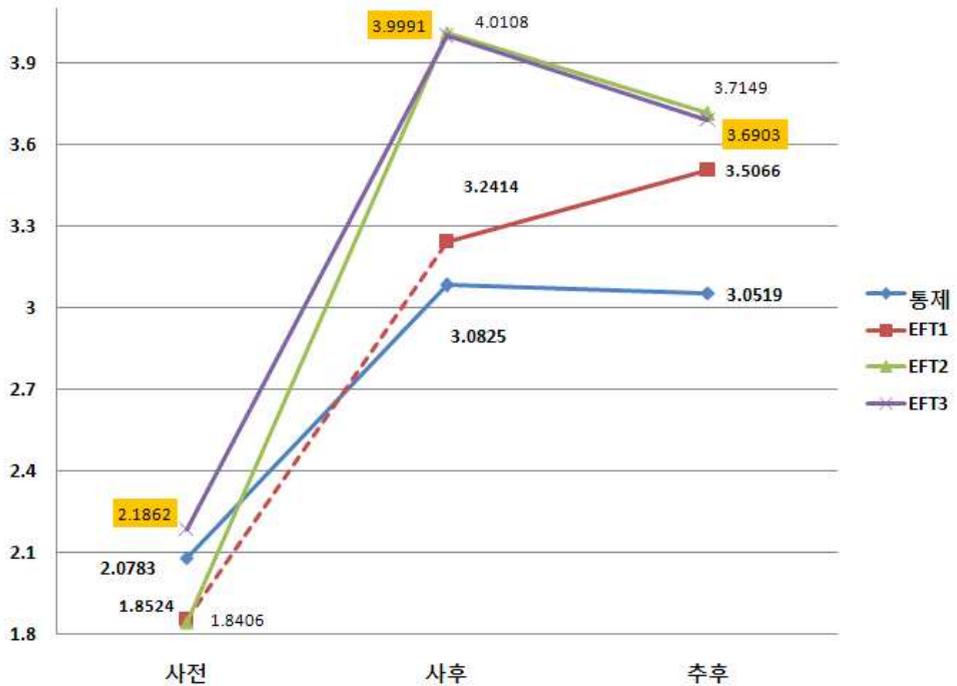
실험집단과 통제집단의 각 집단별 사전 및 사후에서의 종속변인 점수는, <표26>에 제시되어 있으며 이를 그림으로 그려보면 [그림10],[그림11]과 같다.

<표 26> 예비연구2: 집단별 사전, 사후, 추후 평균과 표준편차

변수	통계	EFT1(이완)			EFT2(확인)			EFT3(통합)		
		사전	사후	추후	사전	사후	추후	사전	사후	추후
자기 효능 감	평균	3.043	3.568	3.563	3.023	3.664	3.668	2.671	4.103	3.698
	표준 편차	.561	.4919	.5062	.340	.484	.269	.530	.200	.716
자기 표현 능력	평균	1.852	3.241	3.507	1.841	4.011	3.715	2.19	3.999	3.690
	표준 편차	.453	.341	.594	.561	.856	.594	.489	.450	.862



[그림10] 예비연구2: 집단간 자기효능감 평균추세 그래프



[그림11] 예비연구2: 집단간 자기표현능력 평균추세 그래프

[그림10],[그림11]에서 ‘자기 효능감’, ‘자기 표현 능력’ 모두 EFT3(통합) 집단이 모두 높은 효과를 보이고 있었으며 이는 그룹코칭심리에서 EFT의 효과를 시사하고 있다. 특히, 셀프코칭의 효과를 확인할 수 있는 사후-추후간의 결과에서 자기효능감은 EFT2(긍정확인)집단이, 자기표현능력은 EFT1(신체이완) 집단이 지속적인 정(+)의 효과를 나타내고 있음을 확인하여 본 연구에서는 후원환경 조성과 함께 신체적 이완과 긍정확언을 통한 효과 지속성을 보완하여 적용키로 하였다. 또한, 전체적인 수치상으로 3개의 실험집단에서 EFT1(이완) < EFT2(확인)의 효과가 높게 나타나는 것은 긍정심리학을 활용한 강점 확인의 효과가 좀더 의미 있음을 시사하고 있다.

예비연구2를 통해 그룹코칭심리에서 EFT가 자기효능감, 자기표현능력에 정(+)의 영향을 줄 것이라는 가설 3,4를 검증하였으며, 셀프코칭을 통해 종료 후에도 정(+)의 영향을 미칠 것이라는 가설 5는 자기효능감에서는 EFT2(확인)군이, 자기표현능력에선 EFT1(이완)군에서 증명되어 부분적으로 증명하였다. 예비연구 1,2를 통해 얻은 결과를 바탕으로 긍정정서코칭(Positive Emotion Coaching) 프로그램을 보완 적용하여, 본 연구에서는 통제군과 실험군 2개로 나누어 검증하기로 하였다.

(2) 예비연구2: 종속변인에 대한 t-검정 분석

<표 27> 예비연구2: 집단 간 사후,추후검사에 대한 t-검정 결과

변수	집단	N	평균	표준편차	t	p	
자기 효 능 감	사 후	통제	10	3.442	.326	-2.112*	.041
		실험	30	3.778	.465		
	추 후	통제	10	3.428	.702	-2.370	.304
		실험	30	3.643	.515		
자기 표 현 능 력	사 후	통제	10	3.083	.540	-1.043**	.008
		실험	30	3.750	.678		
	추 후	통제	10	3.052	.829	-2.239*	.031
		실험	30	3.637	.677		

*. $p < .05$, **. $p < .01$

예비연구2에서 실험집단과 통제 집단간 사후검사에 대한 독립표본 t-검정 결과 실험집단과 통제집단간 사후검사의 평균에 대하여 유의미한 차이가 있는지 알아보기 위한 독립표본 t-검정 결과는 <표 27>과 같다. 예비연구 2에서 실험 후에는 자기효능감($t=-2.112, p<.05$), 자기표현능력($t=-1.043, p<.01$)로 통계적으로 유의미한 결과를 얻었지만, 추후 결과값에선 자기표현능력($t=-2.239, p<0.5$)만 통계적으로 유의미한 결과를 얻었다. 이는 EFT가 그룹코칭심리에서 자기효능감과 자기표현능력을 향상시키는데 정(+)의 영향이 있음을 의미하며 특히 집단별 사후-추후간의 지속성 결과에서 자기효능감은 실험2(EFT2; 긍정확인군)이, 자기표현능력에서는 실험 1(EFT1; 신체이완군)이 효과적임을 확인하였고 이는 EFT가 셀프코칭으로서의 긍정적이고 지속적인 효과가 있음을 지지함을 알 수 있었다. 예비연구 2를 보완하여 좀 더 효율적이고 지속적인 효과를 만들기 위해 보완하여 본 연구를 구성하였다.

(3) 예비연구2: 집단별 대응표본에 검정 분석

<표 28> 예비연구2: 집단별 대응표본 검정 결과

사전-사후 대응	대응차					t	자유도	유의 확률	
	평균	표준 편차	표준 오차	95%신뢰구간					
				하한	상한				
그룹코칭 (통제군) N=10	효능감	-.395	.273	.0863	-.590	-.200	-4.576	9	.001
	발표력	-1.004	.832	.263	-1.599	-.409	-3.818	9	.004
신체이완 (EFT1) N=10	효능감	-.524	.245	.0775	-.700	-.349	-6.762	9	.000
	발표력	-1.389	.660	.209	-1.861	-.917	-6.659	9	.000
긍정확인 (EFT2) N=10	효능감	-.642	.435	.138	-.953	-.330	-4.663	9	.001
	발표력	-2.174	1.219	.386	-3.042	-1.298	-5.629	9	.000
통합적용 (EFT3) N=10	효능감	-1.437	.493	.156	-1.785	-1.079	-9.177	9	.000
	발표력	-1.813	.863	.273	-2.430	-1.196	-6.645	9	.000

대응표본 검증에서 통제군(그룹코칭)은 자기효능감($t = -4.576, p < .01$)과 자기발표능력($t = -3.818, p < .01$), 실험군1(EFT1; 신체이완)은 자기효능감($t = -6.762, p < .001$)과 자기발표능력($t = -6.659, p < .001$), 실험군2(EFT2; 긍정확인)은 자기효능감($t = -4.663, p < .01$)과 자기표현능력($t = -5.629, p < .001$), 실험군3(EFT3; 통합적용)은 자기효능감($t = -9.177, p < .001$)과 자기표현능력($t = -6.645, p < .001$)으로 모두 통계적으로 유의미한 정(+)의 영향을 주고 있음을 검증하였다. 사후-추후간에는 통계적으로 유의미한 결과가 나오지 않았으며 이는 코칭의 효과가 유지되고 있음을 시사하고 있으나, 정(+)의 영향을 주지는 못하였다. 사후-추후의 4주간 셀프코칭의 참여에 대한 성실도에 대한 개인편차가 컸고 이를 보완할 후원환경 조성의 필요성이 확인되어 본 연구에서는 예비연구2의 결과를 보완하여 구성하였다.

(4) 예비연구2 검증 결과

예비연구2는 예비연구1과 같이 공통적으로 운영한 그룹 코칭군(통제군)과 EFT의 각 프로세스별 효과를 검증하기 위한 3개의 EFT군(실험군1~3)으로 진행하였으며 그룹 통제군(그룹코칭)과 실험군(그룹코칭+EFT)은 그룹코칭을 기반으로 각각 제한된 별도의 프로그램으로 운영 및 적용 되었다. 통제군과 실험군간의 상호 효과검증에서 볼 수 있듯이 통제군과 실험군 모두 그룹코칭의 효과성 위에 EFT의 효과를 살펴본 것으로서 집단별 대응표본 t검정을 통해 사전-사후간 EFT가 정(+)의 영향을 미치는지 검증하였다. 이로서 예비연구2의 EFT가 자기효능감과 자기표현능력에 정(+)의 영향을 미친다는 가설 3과 4가 통계적으로 유의하게 지지되었다. 그러나, EFT의 효과가 코칭 종료 후에도 정(+)의 영향을 미칠 것이라는 가설5는 자기효능감은 EFT2(이완)에서, 자기표현능력은 EFT1(이완)에서 통계적으로 유의한 정(+)의 결과가 나왔으며 이는 셀프코칭으로서의 EFT효과를 확보하기 위한 스스로 체크하고 확인할 수 있는 후원환경의 보완점을 시사하였고 이를 보완한 긍정정서코칭(Positive Emotion Coaching)을 개발하였다.

4. 긍정정서코칭

(Positive Emotion Coaching) 프로그램 구성

가. 프로그램의 내용 구성

본 프로그램의 내용구성은 2차례의 예비연구에서 검증된 EFT의 구조를 긍정심리그룹코칭에 적용하였으며, 총체적인 목적과 프로그램의 구성요소별 목표들에 맞게 진행되기 위해 실험 대상 조직(서울소재 H여대)의 담당 교수 1명, 전문코치 2명, NLP와 EFT트레이너 2명에게 점검을 받았다.

정서자유기법인 EFT가 쉽고 빠르게 전파가 가능한 프로그램으로, 통제군과 실험군의 정보 교류를 최소화 하기 위하여 상호 접촉이 없는 조건을 추가하여 대상을 선별하려 하였다.

나. 긍정정서 코칭심리 프로그램의 개발

이에 본 연구는, 2차례의 예비연구를 정리하여 긍정심리학과 EFT를 통합한 “긍정정서코칭(Positive Emotion Coaching)”를 개발하고, 이를 통제군과 실험군으로 사전-사후-추후검사를 통해 비교하여 효과를 점검하였다.

<표29> 긍정정서코칭심리(Positive Emotion Coaching Psychology) 설계

회기	주 제 및 내용	통제 군	실험 군
오리엔테이션: 과정 및 자기소개 (그라운드 룰)			
1	1C(자기이해) : 정서와 자아상 확인 대표강점, 이름짓기, 메타포, 생애곡선그리기 (사건, 감정, 자아상) 과제 > (과거~현재) 활용강점, 정서 찾기	2012년 2학기 서울소 재	긍정심 리와 EFT가 결합된
2	2C(목표설정) : 해결하고 싶은 정서 확인 인생 설계표, 목표와 가치, 강점, 정서(점수), 삶의	H여대	준구조

	역할별 현재 점수 (인지, 정서), 필요강점과 강점 활용법 찾기 과제> 성공목표와 필요강점과 정서, EFT	생 2학년	화 그룹코 칭
3	3C(현실인식) : 현재의 정서 인식 목표 인식 점검, 장애물 확인(육구 자각), 소극적 신념과 유익한 점 찾기, 정서상태 점검 과제> 긍정적 문장으로 전환 목표달성을 위한 강점 찾기 (확인만들기)		
4	4C(새로운 관점) : 성공 정서와 자원 확장 긍정 강점 찾기, 성공감정 및 내적 자원 확장, 삶의 교훈과 지침과 목표 재설정 (정서확인), 나의 대표 강점과 성공감정 만들기 (앵커링) 과제> 나의 상징(Symbol)과 앵커링 긍정 확인(셀프토크) 만들고 확장하기		
5	5C (선택하기) : 구체적으로 집중하기 강점과 역할의 우선순위 선정, 정서확인, 우선 순위에 따른 1Change목표와 점검 과제> 1Change 실행계획		
6	6C (후원환경 조성) : 내적평화과정 평가와 점검, 후원자 선정, 소감과 다짐, 개인점검카드, 평가와 성찰, 생활화 과제> 미래의 나에게 축하편지쓰기 (리허설) 긍정정서코칭 성찰표 작성		
7-10	긍정정서코칭 성찰표 : 내적평화과정 (주간 실행목표, 활용강점, 자가평가. 일일 4행일기, EFT: 1일 1회 이상)		

IV. 연구 결과

1. 본 연구 대상

본 연구는 예비연구1,2와 같이 서울소재 H여자대학생 중, 실험군과 통제군의 동질성을 확보하기 위하여 졸업을 앞둔 2학년 학생을 대상으로 취업, 편입, 결혼 등 해결하고자 하는 목표를 공유하면서 자신감이 낮고 자신을 표현하기 어려워하며 정서적으로 다소 안정되어 있지 않은 학생들을 공모하여 본 연구의 의도를 설명하고 실험에 참가하기를 희망하는 학생 대상으로 통제집단과 실험집단 각 20명씩을 배정하여 실시하였으며, 이 중 개인적인 일정 등으로 실험에 2회 이상 참여하지 못한 2명을 제외한 최종 실험군 18명, 통제군 20명으로 진행하였다. 연구대상의 인구통계학적 특성을 살펴보면 <표30>과 같다.

<표30> 본 연구대상의 인구통계학적 특성

구분		실험집단		통제집단	
		빈도(명)	백분율(%)	빈도(명)	백분율(%)
성별	여	18	47.4%	20	52.6%
학년	2학년	18	47.4%	20	52.6%
나이	20	3	60.0%	2	40.0%
	21	12	50.0%	12	50.0%
	22	1	20.0%	4	80.0%
	23	1	100.0%	0	0%
	24	0	0%	2	100%
	28	1	100%	0	0%

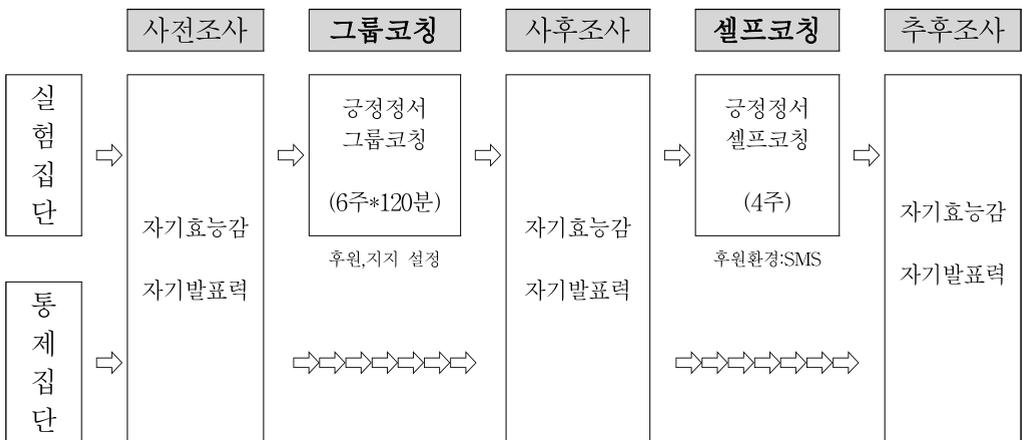
2. 연구의 구성과 모형

예비연구1,2의 경우 실험과 통제집단 모두 서울소재 H여대생 중 ‘커뮤니케이션’ 과목을 신청한 인원들 중 스트레스가 높고 대인관계 등 정서적으로

다소 안정되어 있지 않은 여대생들을 선별하여 진행되었기에 인구 통계적 변인에 따른 빈도분석은 큰 의미를 지니지 않았으며 실험군과 통제군의 차이가 없는 동질집단임을 확인하였으나 본 연구에서는 최대한 동질성을 맞추기 위하여 실험에 참가하기를 희망하는 학생들 중 졸업을 앞두고 있는 2학년 학생들로 한정하였고 <표31>과 [그림 12]와 같이 구성하였다.

<표31> 본 연구: 긍정정서코칭 구성

긍정정서코칭(Positive Emotion Coaching)	
기간	2012.09.12. ~ 11.14 (10주)
운용	오리엔테이션(09.05), 주 1회 120분 그룹코칭심리 * 6주 (SMS를 통한 후원환경조성: 셀프코칭 4주 * 30~60분)
대상	서울 소재 H여대 “커뮤니케이션” 과목 수강생 중 2학년 40명 선정 (실험군 : 5명 * 120분 * 4집단으로 운영)
집단구분	1차시(2012.09.12) 사전 설문조사(자기효능감, 자기표현력검사)를 실시한 후 각각 코칭 심리 프로그램으로 긍정정서와 셀프코칭의 방식을 안내하며 6주간 그룹코칭을 실시하고 사후검사(2012.10.17), 4주간의 셀프코칭을 진행토록 하여 추후검사 (2012.11.14)로 그룹코칭의 효과와 셀프코칭의 지속성을 확인토록 하였다.



[그림 12] 긍정정서코칭 연구 모형

3. 분석 방법

본 연구에서는 긍정정서코칭이 여성의 자기효능감과 자기표현능력에 미치는 효과를 분석하기 위하여 자기효능감 검사, 자기표현능력 검사를 “긍정정서코칭(Positive Emotion Coaching)” 전후 및 추후 4주후에 실시하고 그 결과를 SPSS for Window 12.0K 통계프로그램을 이용하였다.

본 연구에서 사용되는 에너지심리학의 EFT(Emotion Freedom Techniques)의 효과성을 검증하기 위하여 예비연구1,2를 통해 EFT가 자기효능감과 자기표현능력, 셀프코칭(Self Coaching)에 정(+)의 효과를 미친다는 것을 통계 처리하여 분석하고 검증하였다. 이후 예비연구1,2에서 통계적으로 유의미한 결과가 되지 못했던 미비점을 보완하여 본 연구의 “자기주도코칭심리(Positive Emotion Coaching)”를 6주간의 그룹코칭심리와 4주간의 셀프코칭으로 구성하여 적용하였다.

검사지는 예비연구 1,2와 같이 한혜진(2002)의 자기효능감 검사(Cronbach's $\alpha=0.80$)를 사용하였고, 변창진, 김성희(1980)의 자기표현능력검사(Cronbach's $\alpha=0.85$)의 5점척도로 진행하였다. 우선 문항도 신뢰도 검증을 위하여 실험집단과 통제집단 모두의 사전검사 점수의 Cronbach α 값을 파악하였다. 둘째, 실험처치 전에 실험집단과 통제집단의 동질성을 검증하기 위하여 두 가지 종속변인의 사전검사 점수에 대해 평균과 표준편차를 산출하고 독립표본 t-검정을 실시하였다. 셋째, 두 가지 종속변인의 사전, 사후, 추후검사에 대한 시점과 실험, 통제집단 간 주효과 및 상호작용효과를 알아보기 위하여 혼합변량분석(Mixed ANOVA)을 실시하였고 다중비교에 대한 조정은 Bonfermi방식을 사용하였다. 넷째, 실험과 통제집단 간 각 종속변인에 대해 사후검사에서의 차이를 검증하기 위하여 독립표본 t-검정을 실시하였다. 다섯째, 통제집단의 사전, 사후, 추후검사 점수의 차이를 검증하기 위해 대응표본 t-검정을 실시하였다. 여섯째, 실험집단에서 각 종속변인에 대해 사전, 사후, 추후 검사에서의 차이를 검증하기 위해 일원 반복 측정 ANOVA를 실시하였다.

4. 연구 결과

가. 실험,통제집단의 동질성 검증

본 연구는 서울특별시 소재 H여자대학 2학년에 재학중인 여대생들 중 실험에 참가하기 희망하는 학생들로 구성하였으며 연구 가설을 검증하기에 앞서 먼저 실험집단과 통제집단의 동질성을 확인하기 위하여 독립표본 t-검증을 실시하였으며 결과는 다음 <표32>과 같다.

<표32> 본 연구 : 집단간 사전 독립표본 t- test 분석

변수	집단	사례수	평균	표준편차	t	p
자기효능감	실험	18	3.119	.259	.310	.758
	사전	통제	20	3.096		
자기표현능력	실험	18	2.374	.431	.606	.548
	사전	통제	20	2.285		

<표32>에 의하면 자기효능감에서의 실험집단과 통제 집단간 사전검사 차이($t=.310, p>.05$)와 자기표현능력에서의 실험집단과 통제 집단간 사전검사 차이($t=.606, p>.05$)로 모두 유의미하지 않아서 두 집단은 차이가 없는 동질 집단임을 의미한다.

나. 주효과 및 상호작용효과 분석

연구문제 1,2,3과 가설 6,7,8인 긍정정서코칭(Positive Emotion Coaching)이 각각 자기효능감, 자기표현능력, 셀프코칭에 긍정적이고 지속적인 정(+)의 영향을 미치는가에 대한 검증에 필요한 자기효능감, 자기표현능력의 주효과 및 상호작용효과를 알아보기 위해 혼합변량분석(Mixed Anova)을 실시하였다. <표33>은 두가지 종속변인인 자기효능감, 자기표현능력 각각에 대하여 사전-사후-추후 시점과 실험,통제 집단간의 주효과 및 상호작용을 분석한 결과이다.

<표33> 본연구: 종속변인의 주효과, 상호작용효과 분석 결과

소스	변인	제III유형 제곱합	자유도	평균 제곱	F	유의 확률
시점	자기효능감	1.578	2	.789	22.438***	.000
	자기표현능력	12.582	2	6.291	31.917***	.000
집단	자기효능감	2.955	1	2.955	21.277***	.000
	자기표현능력	42.019	1	42.019	243.063***	.000
시점*집단	자기효능감	1.317	1	1.317	29.514***	.000
	자기표현능력	18.068	2	9.034	45.831***	.000

*. $p < .05$, **. $p < .01$, ***. $p < .001$

실험 전, 후, 추후의 시점에 대한 자기효능감의 주효과($F=22.438$, $p < .001$), 자기표현능력의 주효과($F=31.917$, $p < .001$)로 모두 통계적으로 유의미하였으며 실험 및 통제집단간의 자기효능감의 주효과 ($F=21.277$, $p < .001$), 자기표현능력의 주효과 ($F=243.063$, $p < .001$) 역시 유의미하였다. 시점*집단에 대한 자기효능감의 상호효과($F=29.514$, $p < .001$)과 자기표현능력 ($F=45.831$, $p < .001$)로 모두 유의미한 결과를 얻을 수 있었다. 이러한 유의미한 차이가 어떤 시점에서 차이가 나는 것인지 파악하기 위하여 사전-사후, 사후-추후, 사전-추후 검사간의 차이를 검증하였으며 그 결과는 <표34>에 제시되어 있다.

<표 34> 본연구: 사전-사후-추후 검사 차이 검증

종속변인	대응	평균차 (I-J)	표준오차	유의확률	
자기효능감	실험군 (N=18)	사전(I)-사후(J)	-.374***	.068	.000
		사후(I)-추후(J)	-.173**	.036	.001
		사전(I)-추후(J)	-.547***	.076	.000
	통제군 (N=20)	사전(I)-사후(J)	-.002	.059	1.000
		사후(I)-추후(J)	-.018	.057	1.000
		사전(I)-추후(J)	-.020	.062	1.000
	전체 (N=38)	사전(I)-사후(J)	-.188***	.045	.000
		사후(I)-추후(J)	-.096**	.035	.028
		사전(I)-추후(J)	-.284***	.049	.000

자기표현능력	실험군 (N=18)	사전(I)-사후(J)	-1479***	.183	.000
		사후(I)-추후(J)	-.122*	.036	.010
		사전(I)-추후(J)	-1.601***	.184	.000
	통제군 (N=20)	사전(I)-사후(J)	-.235	.123	.211
		사후(I)-추후(J)	-.168	.140	.740
		사전(I)-추후(J)	.067	.148	1.000
	전체 (N=38)	사전(I)-사후(J)	-.622***	.108	.000
		사후(I)-추후(J)	-.145	.076	.194
		사전(I)-추후(J)	-.767***	.117	.000

*. $p < .05$, **. $p < .01$, ***. $p < .001$

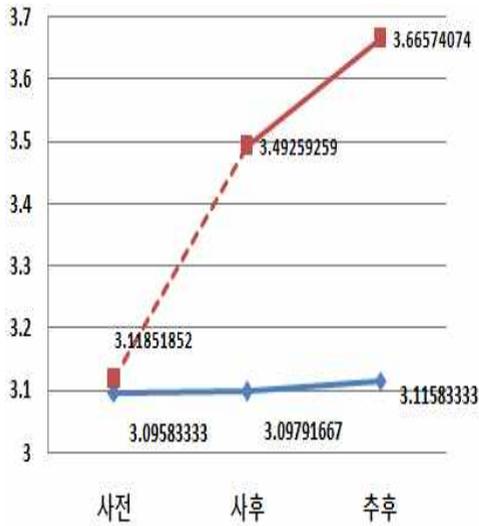
<표34>에서 보듯이 실험군은 모두 사전-사후-추후에서 통계적으로 유의미한 결과를 얻을 수 있었다. 자기효능감은 $p < .01$ 수준에서, 자기표현능력은 $p < .05$ 수준에서 모두 통계적으로 유의미한 결과로 검증하였다.

이는 긍정심리학의 강점과 에너지심리학의 EFT를 결합한 “긍정정서코칭(Positive Emotion Coaching)”이 6주간의 그룹코칭심리에서의 사전-사후 결과 값과, 4주간 셀프코칭(Self Coaching)의 사후-추후의 결과 값 모두 긍정적이고 지속적인 정(+)의 영향이 통계적으로 유의미한 수준에서 이루어지고 있음을 의미한다. 실험집단과 통제집단의 사전-사후-추후에서의 종속변인 점수는, <표35>에 제시되어 있으며 이를 그림으로 그려보면 [그림 13]과 같다.

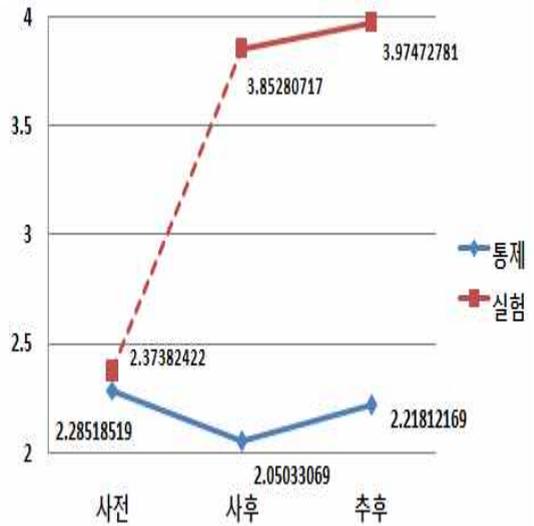
<표 35> 본연구: 종속변인의 사전-사후-추후 평균과 표준편차

변수	통계	실험집단(N=18)			통제집단(N=20)		
		사전	사후	추후	사전	사후	추후
자기	평균	3.119	3.493	3.666	3.096	3.098	3.12
효능	표준						
감	편차	.259	.371	.349	.190	.194	.175
자기	평균	2.374	3.853	3.975	2.285	2.050	2.218
표현	표준						
능력	편차	.431	.411	.414	.467	.379	.492

자기효능감 평균 추세비



자기표현능력 평균 추세비



[그림 13] 본연구: 사전, 사후 검사의 평균추세 그래프

[그림13]에서 보듯이 자기효능감, 자기표현능력의 평균점수가 통제집단은 사전,사후,추후간 변화가 거의 없으나 실험집단은 사전-사후-추후간의 증가를 보이고 있어 시점과 집단간에 상호 작용 효과가 확인되고 있다.

특히, 사전-사후간의 상호작용효과가 크게 적용되고 있어 연구문제1,2 (가설 6,7)에서의 긍정심리학의 강점과 에너지심리학의 EFT를 통합한 긍정정서코칭(Positive Emotion Coaching)은 자기효능감과 자기표현능력에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치고 있음을 검증하였고 사후-추후간의 소폭이지만 상호작용 확인을 통해 긍정정서코칭의 자기 주도적 셀프코칭의 효과를 검증하여 연구문제3(가설8)인 셀프코칭에 지속적이고 긍정적인 영향에 대한 통계적으로 의미있는 결과로 검증하고 확인하였다.

다. 종속변인에 대한 t-검정 분석

실험집단과 통제 집단간 사후검사에 대한 독립표본 t-검정 결과 실험집단과 통제 집단간 사후검사의 평균에 대하여 유의미한 차이가 있는지 알아보

기 위한 독립표본 t-검정 결과는 <표 36>와 같다. t-검정결과에서는 사후, 추후 모두 $p < .001$ 수준에서 통계적으로 유의미한 결과를 확인하였다.

<표 36> 본연구: 집단간 사후-추후 t-검정 결과

변수	집단	N	평균	표준편차	t	p
자기효능감	사후 실험	18	3.493	.371	4.168***	.000
	사후 통제	20	3.098	.194		
자기표현능력	추후 실험	18	3.666	.349	6.240***	.000
	추후 통제	20	3.116	.175		
자기표현능력	사후 실험	18	3.853	.411	14.074***	.000
	사후 통제	20	2.050	.379		
자기표현능력	추후 실험	18	3.975	.414	11.828***	.000
	추후 통제	20	2.218	.492		

*, $p < .05$, **, $p < .01$, ***, $p < .001$

통제집단 내에서의 사전, 사후 검사에 대한 대응표본 t-검정 결과 통제집단 내 종속변인별 사전, 사후 검사의 평균에 대하여 유의미한 차이가 있는지 알아보기 위한 대응표본 t-검정 결과는 <표 37>와 같다

<표 37> 본연구: 통제집단 내 사전-사후-추후 t-검정 결과

종속변인	대응	평균	표준편차	t	유의확률
자기효능감	사전-사후	-.002	.263	-.035	.972
	사후-추후	-.0179	.256	-.313	.758
자기표현능력	사전-사후	.235	.548	1.917	.070
	사후-추후	-.168	.628	-1.195	.247

<표 37>에 의하면 통제집단 내에서 자기효능감, 자기표현능력 검사간의 차이는 모두 $p > .05$ 수준에서 유의미하지 않는 것으로 나타났다.

V. 논의 및 제언

1. 연구의 의의와 시사점

본 연구의 결과와 그에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 에너지심리학의 EFT(Emotion Freedom Techniques)에 대한 구조와 효과성을 2차례의 예비연구와 본 연구를 통해 기존의 치료적 관점이 아닌 심리학적 근거를 통해 과학적으로 검증하였다. 코칭 현장에서는 핵심적인 정서 경험을 과도하게 통제하거나 회피함으로써 문제가 일어나는 경우를 흔하게 접할 수 있는데 이런 정상적인 정서를 회피하여 중요한 정서 경험이 차단되면 고통의 경감이 아니라 오히려 건강한 기능이 더 큰 방해 받게 된다 (Horowitz, 1986; Herman, 1992; Pennebaker, 1990)고 하였다. EFT가 탁월한 도구임을 경험적으로 알고있었으나 EFT에 대한 치료적 근거 외 관련 연구와 검증이 없어 이를 연구를 통해 검증하고 처음으로 적용하였다.

EFT에서는 타점을 두드려 육체적 이완이라는 행동(Action)과 인지(Think)에서는 논박이나 통제, 회피가 아닌 무조건적인 자기 수용과 인정을 통해 스스로 문제를 해결해 갈 수 있도록 구성되어 있어 자기효능감과 자기표현능력을 향상시키는데 탁월한 도구로 에너지심리학으로 알려져 있으나, 이를 기존의 심리학에서 증명된 기반으로 검증 하기위하여 행동주의심리학의 점진적 이완법으로 적용한 EFT1(신체 이완군), 긍정심리학 기반으로 강점을 활용하여 긍정성을 강화하는 셀프토크의 EFT2(긍정 확인군), 기존의 EFT를 적용한 EFT3(통합군)의 3개 실험군과 통제군(그룹코칭군)으로 각각 나누어 그룹코칭에서는 EFT2(확인군)의 효과가 더 높게 나타나고, 셀프코칭에서는 EFT1(이완군)의 지속성이 높음을 확인하고 보완하여 긍정심리학과 그룹코칭의 트레이닝을 통합하여 자기 주도성을 갖고 정서코칭을 목적으로 하는 “긍정정서코칭(Positive Emotion Coaching)”를 개발하고 연구하여 통계적으로 유의미한 결과가 있음을 증명하였다.

둘째, 정서적으로 취약한 20대 미취업 여성과 50대 주부에게 좀 더 효과적으로 활용될 수 있도록 긍정 심리학과 에너지 심리학에 근거한 정서코칭(Emotion Coaching)을 그룹내에서 적용할 수 있도록 검증하였고 코칭심리 프로그램으로 구성되었다는 점이다. 기존의 비즈니스와 학습코칭에서처럼 특정 조직이나 조직원들이 아닌 정서와 대인관계에 민감한 여성에 맞추어진 정서코칭심리는 기존의 정서적 치료법이나 감정코칭과 달리 비전문가도 쉽고 빠르게 적용될 수 있도록 EFT기법을 안내하고 있으며, 인지오류를 논박하거나 충분히 느끼고 경험하지 않더라도 PAC확인규칙을 통해 있는 그대로를 인정하고 수용하며 긍정성을 강화할 수 있도록 구성되어 있다는 점이다. 특히, PAC프로세스는 EFT를 운영할 때 쉽게 활용할 수 있도록 정리한 확인 규칙으로, 문제인식(Problem)의 단계는 내가 원하는 목표를 달성하려 할 때 확인되는 신체, 정서, 신념 등에 대한 장애물에 대한 인식상태를 의미하며 이것에 대한 논박이나 오류를 수정하는 과정을 거치지 않고 그러한 상태를 있는 그대로 바라볼 수 있도록 무조건적인 수용과 인정의 단계와 궁극적으로 원하는 나의 모습을 선택할 수 있도록 하는 구조이다. 특히, 본 연구에서는 C(선택,창조) 과정에서 긍정심리학을 근거로 참여자 스스로의 “강점”을 선택하게 하였고, 행동변화에서 지속성을 갖고 인식하고 적용할 수 있도록 4행일기와 후원환경(SMS서비스), 일간-주간-월간 체크표 등을 통해 관계속에서 약속되고 진행될 수 있도록 하였다.

셋째, 긍정심리학의 강점을 접목한 그룹코칭에 대한 효과성을 검증하였으며 향후 강점코칭에 대한 다양한 연구에 활용될 수 있으리라 생각된다. 특히, 강점을 활용할 수 있는 다양한 코칭심리 기법들(4행일기, 가치찾기, 이름짓기, 상징물 만들기, 앵커링, 확인만들기, 자기에게 편지쓰기 등)을 통해 다양한 접근법으로 진행하였으며 행동으로 실천할 수 있도록 목표설정, 후원환경조성 등의 코칭기법으로 통합하여 적용하였다. 이 논문에서 제안한 다양한 기법과 방법들을 1:1, 그룹코칭에서 활용하시길 기대해본다.

넷째, 개인의 자기표현능력과 효과성을 중심으로 자기주도성을 강조하여 스스로 진행하는 셀프코칭(Self Coaching) 프로그램으로 그룹코칭과정을 통해 학습되고 경험된 코칭기술을 스스로 적용하여 코칭 이후에도 지속적으로 자기성장과 발전을 위해 활용할 수 있는 코칭심리기반 셀프코칭의 효과성을 검증하였다.

2. 연구의 제한점과 제언

첫 째, 본 연구에서는 정서적으로 취약한 대상을 선정하면서 서울지역 20대 취업을 준비하고 있는 여대생을 대상으로 진행하여 20대 미취업 여성에 대한 긍정정서코칭을 운영하였고 또 그 효과성도 검증할 수 있었으나, 여성 전체에 대해 일반화 시키기에 한계가 있으므로 추후 연구에서는 보다 광범위한 지역과 다양한 연령층을 대상으로 한 연구의 필요성이 요구된다.

둘 째, 본 연구에서는 라이프코칭, 그룹코칭, 셀프코칭, 정서코칭에 맞추어 개발된 코칭심리 프로그램을 활용하여 체계적이고 다양한 코칭심리 프로그램 분야에 대한 영역이 확장되길 기대해본다. 본 연구에 참여한 18명의 실험군을 대상으로 6주간의 그룹 코칭심리 과정과 4주간의 셀프 코칭에서 가장 효과적인 것에 대해 3가지, 불편했던 것 1가지 이상씩 선택하도록 설문조사 한 결과는 <표38>과 같았다.

<표 38> 연구 대상자들의 실험 제안

좋았던 점	투표 (3표)	불편했던 점	투표 (1표)	비고
4행일기(의식일기)	10	집단별 그룹코칭	5	
집단별 그룹코칭	9	4행일기	4	
EFT (정서코칭)	8	1Change목표설정	2	

강점찾기/활용	6	시간관리(숙제)	2	
편지쓰기 (상장주기)	5	셀프코칭	1	
후원환경조성	5	코칭프로세스(6C)	1	
심볼 만들기	4	경청	1	
1 Change목표설정	3	질문	1	
셀프코칭	2	질문	1	
일일 피드백	2	피드백	1	
합계	54	합계	18	

<표38>에서 보면, 자기 자신에게 편지쓰기(상장 만들기, 선물주기)는 성공한 자기 자신에 대한 미래 리허설과 보상이라는 시스템을 구축하는데 도움이 되었으며, 예비연구를 통해 지속적인 셀프코칭의 효과를 위해 보완된 후원환경 조성은 그룹내, 친구와 지인, 부모님, SNS(소셜네트워크)등을 통한 약속과 알림 서비스(문자, 스케줄 관리 등)와 연동되어 스스로 확인하고 적용할 수 있도록 다양한 방법들을 사용할 수 있었다. 심볼은 여성을 대상으로 진행된 과정이어서 더욱 효과적이었으며 자기 자신의 강점에 대한 메타포와 상징물에 대한 악세사리, 컴퓨터나 휴대폰의 바탕화면으로 활용하여 지속적으로 자기자신에 대해 인식할 수 있었다. 물론 1:1 코칭과정보다 내면 깊은 이야기와 목표설정까지 만들어내지 못한 점들은 아쉬웠지만, 그룹 코칭과정에서 자기표현을 통해 관계와 정서에 대한 역동과 시너지가 만들어 질 수 있었고 공감과 소통을 통해 목표설정과 후원환경이 조성될 수 있었던 것 같다.

셋째, 긍정심리학과 에너지심리학에 근거하여 개발된 코칭심리프로그램에 대한 추후 연구를 통해 신체적 측정(호르몬, 뇌파 등), 진로와 학습, 성격 등과 어떠한 연관성이 있는가를 연구해 볼 필요가 있으며 이러한 것들을 효과적으로 통합하고 적용할 수 있도록 지속적인 연구와 개발이 필요하다.

IV. 참고문헌

- 골먼, D. 외 공저(장석훈 옮김) (2002). **감성의 리더십**, 서울, 청림출판.
- 권석만, 정지현 공역(2011). **인간의 강점 발견하기**. 서울: 학지사
- 김인자 역 (2006). **긍정 심리학** (Seligman, 1998) 서울: 물푸레.
- 김민정 (2005). "청소년이 지각한 스트레스와 자아탄력성이 가정 및 학교적응에 미치는 영향", **숙명여자대학교 대학원 석사학위논문**.
- 김봉학 (2008). **셀프코칭 하우 HOW!**. 해피&북스
- 김봉호 (2008). "부사관의 코칭능력 향상을 위한 코칭 훈련 프로그램의 개발과 효과검증", **경성대학교 대학원 석사학위논문**.
- 김순천, 도미향 (2008). "가족리더십 코칭프로그램이 보육교사의 교수효능감과 직무만족도에 미치는 영향", **한국 가족복지학**, 13(3), 207-220.
- 김정선 (1996). "어머니와 고등학생 자녀간 의사소통과 자아 존중감", **이화여자 대학교 교육대학원 석사학위논문**.
- 김주연 (2010). "교양영어 수업에서 영어말하기 능력 향상을 위한 코칭 프로그램에 관한 연구", **중앙대학교 대학원 박사학위논문**.
- 김지현(2009) "셀프 코칭 프로그램이 개인 및 조직의 성과에 미치는 효과". **광운대학교 석사학위 논문**
- 김현수, 유동수, 한상진 (2008). **한국형 코칭**. 학지사. 2008. 9. 10.
- 남정홍 (2001). "아버지-자녀간 의사소통 유형과 청소년의 자아 존중감의 관계" **서강대학교 교육 대학원 석사학위논문**.
- 도미향, 채경선 (2006). 부모-자녀 관계코칭. **2006년도 한국가족복지학회 춘계 학술대회 자료집**, 19-45.
- 도미향 (2007). **맞벌이 어머니 지지를 위한 코칭기법의 적용사례연구**. 한국가족복지학회지, 213-230.

(2008). "가족역량 강화를 위한 리더십 코칭 적용", **코칭연구**, 1, 21-41.

(2008). "부모리더십개발을 위한 코칭적용 - 코칭모델을 중심으로", **한국부모교육학회 2008년 추계 학술대회발표자료집**.

(2008) "가족리더십개발을 위한 코칭 적용", 한국가정관리학회 기타 간행물: **학술연구 보고서**, 66-80.

맥더모트, I·제이고, W(박정길 · 최소영 옮김)(2007), **코칭 바이블**, 서울, 웅진윙스.

민형덕(2010) 셀프코칭 상담프로그램이 대학생들의 희망,자기효능감에 미치는 효과.**석사학위,호남신학대학교**

박연호 (2000). **현대인간관계론** (개정판), 서울: 박영사.

박정영 (2010). "효과적인 그룹코칭 프로세스 개발에 관한 연구", **코칭연구**, 제3권, 1호, pp. 41-64.

박태수 (2003). 자기 실현을 위한 의식확대 프로그램 개발. 제주대학교 상담봉사센터, **학생생활연구** 24, 73-100

백기란 (2006). **Goals & Planning**, 서울 : 인크리션.

백명 (2010). "코칭 프로그램이 간호사의 감성지능, 코칭스킬, 자기효능감 및 직무만족에 미치는 효과" **전남대학교 간호학과 박사학위논문**.

서희연 역(2009). **긍정심리학 코칭**. 경기: 아시아코칭센터

선우미란 (2008). 코칭 역량의 구성요인 탐색 및 진단도구 개발. **호서대학교 대학원 석사학위 논문**.

송정애, 정해은, 김미영 (2008). **부모교육**,과주 : 학현사.

신동일, 김주연 (2009). "영어말하기 코칭수업의 효과성 연구: 자기소개 발표를 중심으로", **영미디어 문학**, 93, 273-297.

안윤식 (2006). **성취의 기술**, 서울: 도서출판 브니엘.

이경순(2012), 정서자유기법(EFT:Emotion Freedom Techniques)활동이 학생의 게임충동 욕구에 미치는 효과, **한국교원대학교 교육대학원 석사논문**

- 이미숙 (2002). "행동계약과 코칭을 통한 강화가 장애학생의 수업행동에 미치는 영향", **공주대학교 석사학위논문.**
- 이소희, 서우경 (2008). 부모교육에서의 코칭 접근의 효과성 제고를 위한 탐색적 연구. **부모교육연구**, 제5권 1호, 5-21.
- 이순규 (2007). "그룹코칭 프로그램이 간호사의 감성지능과 자기효능감에 미치는 효과", **연세대학교 간호학과 박사학위논문.**
- 이은주 (2011). "그룹코칭 프로그램이 팀장의 리더십역량 향상에 미치는 효과", **광운대학교 교육대학원 코칭심리학과 석사학위논문**
- 이정모(2009). **인지과학: 학문간 융합의 원리와 응용**. 서울: 성균관대학교 출판부.
- 이정모(2010). 한국인지과학회 2010년 춘계학술대회 포럼 발표: [인지과학과 21세기 융합 학문의 시대]
- 이정환, 서현욱, 정선용, 김종우 (2011) "노인불면에 대한 EFT불면 치료 프로그램(EFT-I)의 효과 평가를 위한 예비적 연구", **동의신경전신과학회지 2011년 제 22권 제4호 pp101-109**
- 이지원, 차혜진, 서영민, 서덕원, 박세진 (2009) "양약복용후 추체의로증후군을 나타낸 정신분열형 장애환자에게 EFT 요법과 한방치료를 병행하여 치료한 치험1례", **동의신경정신과 학회지 2009년 제 20권 제2호. pp 212-215**
- 이화자 (2007). "코칭을 통한 중소벤처기업 CEO의 리더십 향상 방안", **건국대학교 석사학위논문.**
- 이희경 (2005). **코칭입문**, 교보문고.
- (2010). "코칭심리의 미래", 한국심리학회, 연차학술발표대회 논문집.
- (2012). "심리학 기반 코칭", 한국코칭심리학회, 춘계학술대회 심포지움.
- 에노모토 히데타케(황소연 옮김)(2004), **마법의 코칭**, 서울, 새로운 제안.
- 장태관 (2005). "코칭을 통한 리더십 향상 방안에 관한 연구", **중앙대학교 석사학위논문.**

- 장혜진 (2007). "NLPia 코칭 프로그램이 시설아동의 자아존중감과 자기효능감에 미치는 효과", **숙명여자대학교 석사학위논문.**
- 전도근 (2006). **생산적 코칭.** 서울: 북포스.
- 전성희 (2008). "코칭 프로그램이 아동의 자아존중감과 서버트 리더십에 미치는효과", **남서울대학교 대학원 석사학위논문.**
- 정명숙 (2006). "감정노동이 조직유효성에 미치는 영향", **가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.**
- 정유진 외 역. Gary Craig 저, **The EFTManual.** EFT KOREA
- 정유진,최인원,김원영 (2008) **5분의 기적 EFT,** 정신세계사
- 정유진 (2010) **두드림의 기적EFT.** 정신세계사
- 정은미 (2007). "현실요법 집단프로그램이 저소득 여성가장의 자아존중감 및 부모역할 효능감에 미치는 효과", **백석대학교 기독교전문대학원박사학위논문.**
- 정진우 (2005). **코칭 리더십.** 도서출판: 아시아 코치센터.
- (2009). 세계코칭리더십의 핵심을 말한다. **월간 HRD, APRIL,** 90-93.
- 정현희 (2006). "유아코칭에서의 주도성 향상을 위한 위인동화의 활용", **숙명 여자대학교 석사학위논문.**
- 정혜숙(2006) 특정 공포증에 적용한 에너지심리학 중재(EFT)의 효과, **조선대학교 석사학위**
- 조성진 (2008). **코칭ABC,** 서울, 심포지움 출판사.
- 조성진 (2009). "코칭이 자기효능감, 성과 및 가족관계에 미치는 영향과 이에 대한 감성지능의 조절효과", **충남대학교 경영학과 박사학위논문.**
- 조은현 (2010). "코칭리더십 척도 개발 칩 타당화와 코칭리더십이 조직태도에 미치는 영향", **광운대학교 산업심리학과 박사학위논문.**
- 존 휘트모어, J.(김영순 역) (2007), **성과향상을 위한 코칭리더십,** 김영사.

최은정 (2005). "코칭리더십이 동기부여적 자아개념과 직무만족에 미치는 영향에 관한 연구-개발 및 관계 코칭 리더십을 중심으로-", **중앙대학교 산업 경영대학원 석사학위논문.**

최영례 (2007). "위인동화를 활용한 NLPia 코칭 프로그램이 아동의 자아효능감에 미치는 효과", **숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.**

최종숙(2011) 상담과 EFT. **상담과지도 학회지 2011년 제46권** pp.351-367.
한국카운셀러협회

최치영 (2004). "상사의 코칭이 직원 및 고객만족에 미치는 영향에 관한 연구-우리나라 대학병원 간호사를 중심으로-", **수원대학교 대학원 박사학위논문.**

최혜연(2007). "정서표현에 대한 갈등과 억제연구", **서울대학교 심리학과 박사논문**

탁진국 (2010). "코칭심리의 필요성", **한국심리학회**, 연차학술발표대회 논문집.

콜린스, G.(정동섭 옮김) (2004), **크리스천코칭**, 서울, IVP.

크레인, T. G.(김환영 외 옮김) (2006), **코칭의 핵심**, 서울, 예토.

하그로브, R.(박재원 옮김) (2006), **미스터풀 코칭**, 서울, 김앤김북스.

한국코치협회·한국코칭학회 (2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011), 대한민국 코치대회 및 코칭학술 대회 자료집.

한허정 (2007). "조직 중간관리자의 코칭 역량에 관한 연구", **서울대학교 교육학과 박사학위논문.**

홍의숙 (2009). "중소기업 리더의 코칭이 자기효능감을 매개로 직무관련성
과에 미치는 영향에 관한 연구", **송실대학교 벤처중소기업학과 박사학위
논문.**

황경수 (2006). "대학생들의 자기성장을 위한 코칭프로그램 개발", **학생생활연구 27(1)**, 107-124. 제주대학교 학생생활연구소.

황소연 (2004). "행동 계약이 주의력결핍 과잉행동아동의 수업행동에 미치는 영향", **공주대학교 특수교육대학원 석사학위논문.**

伊東明 (2003). **잘나가는 인재가 되는'셀프코칭**, 서울: 소담출판사.

Andetson, Merrill C. & Anderson, Dianna L. & Mayo, William D. (2008). "Team Coaching Helps a Leadership Team Drive Cultural Change at Caterpillar", Published online in Wiley Inter Science, Wiley Periodicals, Inc.

Bandura, A. (1977). "Self-efficacy: Mechanism in human agency", *American Psychologist*, 37(2), 122-147.

(1986). *Social foundations of thought and action : A Social cognitive theory*, Englewood Cliffs, NJ : Prentice-Hall, 23.

(1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman.

Benor DJ, Ledger K, Toussaint L, Hett G, Zaccaro D. Pilot study of emotional freedom techniques, wholistic hybrid derived from eye movement desensitization and reprocessing and emotional freedom technique, and cognitive behavioral therapy for treatment of test anxiety in university students. *NY:Explore*. 2009;5(6):338-40.

Brooks, I., Wright, S. (2007). *ASurvey of Executive Coaching Practices in New Zealand*. *International Journal of Euidece Based Coaching and Mentoring*, 5(1), pp. 30-41.

Callahan, R.J. (1987). *Successful psychotherapy by radio and telephone*. *International Journal of Applied Kinesiology*. Winter.

Callahan, R.J. (August, 1995). *A thought field therapy (TFT) algorithm for trauma: a reproducible experiment in psychology*. Paper presented at

the Annual Meeting of the American Psychological Association, New York.

Callahan, R.J. and Callahan, J. (1997). Thought field therapy and trauma: treatment and theory. Indian Wells, CA: Author.

Carbonell, J. (1997). An experimental study of TFT and acrophobia. *The Thought Field*, 2 (3), 1-6.

Carbonell, J. (2001). An experimental study of Thought Field Therapy and acrophobia. Retrieved June 20, 2002

Carrington, P. and Craig, G. (2000). A meridian-based intervention for the treatment of trauma. *Journal of the International Society for the Study of Subtle Energies and Energy Medicine*. August. 148-151.

Caspi, J. (2005). Coaching and social Work: Challenges and Concerns. *Social Work*, 50(4), pp. 359-362.

Cervone, D., Peake, P. K. (1986), "Anchoring, efficacy, and action: The influence of judgemental heuristic on self-efficacy judgements and behavior", *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 429-501.

Choi, M., S. (2005). A Case Study of an Action Learning Program: Can Action Learning be an Approach to Enhance a Manager's Coaching Skills. Unpublished doctoral dissertation, University of George Washington.

Cocivera, T., & Cronshaw, S. (2004). Action Frame Theory as s Prctical Framework for the Executive Coching Process Consulting *Psychology Journal: Practice and Research*, 56(4), pp. 234-245.

Colins, G. R.(2001), *Christian Coaching*, Colorado Springs : Nav Press.

Craig, G (1995, 1999). *Emotional Freedom Techniques: the manual*. The Sea Ranch, California: Author.

- Dotlich, D., & Cairo, P. (1999). *Action coaching: How to leverage individual performance for company success*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Druskat, V. U., & Wolff, S. B. (2001), "Building the Emotional Intelligence of Groups", *Harvard Business Review*, 79(3), 81-90.
- Evered, R. D., & Selman, J. C. (1990), "Coaching and the art of management", *Organizational Dynamic*, 18(2), 16-32.
- Evers, W. J Brouwers, A. & Tomic, W. (2006). A quasi-experimental study on management coaching effectiveness. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 58(3), pp. 174-182.
- Fournies, F. F., (1978). *Coaching for improved work performance*, New York: Van Nostrand Reinhold.
- Frisch, M. B. (1998). Quality of the life therapy and assessment in health care. *Clinic Psychology: Science and Practice*, 19-40.
- Gallo, F.P. (1999). *Energy psychology: Explorations at the interface of energy, cognition, and health*. New York: CRC Press.
- Gallo, F. & Vincenzi, H. (2000). *Energy tapping*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.
- Grant, A, & Palmer, S (2002), *Coaching Psychology of Workshop*. Torguay, 18 May. Annual conference of the Division of Counselling Psychology, British Psychology Society
- Grant, A. M. (2009). Enhancing coaching skills and emotional intelligence through training training. *Industrial and Commercial Training*, 39(5), 257-266.
- Hamlin, R. G., Ellinger, A. D., & Beattie, R. S. (2009). Toward a profession of coaching? A Definitional examination of 'Coaching', 'Organization Development', and 'Human Resource Development'.

International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring, 7(1), 13.

Hargrove, R.(1995), *Masterful Coaching: Extraordinary results by impacting people and the way they think and worship together*, San Francisco, CA: Jossey-Bass/Pfeiffer.

Helletvik, L. W., Hazucha, J. F., & Schneider, R. J.(1992), "Behavior change: Models, methods, and a review of evidence", In Dunnette, M. D., & Hough, L. M.(Eds.), *Handbook of industrial and organizational Psychology*(2nd ed), 3, 823-895, Palo Alto, CA.

Ho Law, Sara Ireland. Zulfi Hussian, (2010), **코칭심리**, 탁진국 역, 학지사.

Johnson, C., Shala, M., Sejdijaj, X., Odell, R., and Dabishevci, K.(2001). *Thought Field Therapy - soothing the bad moments of* Ost, L-G., Stridh, B-M., & Wolf, M. (1998). A clinical study of spider phobia: prediction of outcome after self-help and therapist-directed treatments. *Behavior Research and Therapy*, 36,17-35.

Johnson, H. (2004). "The Ins and Outs of Executive Coaching", *Training*, 41(5), 36-41.

Joo, B. K. (2005). Executive coaching: Aconceptual gramework from an integrative review of practice research *Human Resource Development Review*, 4(4), pp. 462-488.

Kauffman, (2010), *Positive Psychology Coaching : Positive Psychology Approach to Coaching*

Kilburg, R. R. (1996). Executive coaching as an emerging competency in the practice of consultation. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 48, 59 - 60.

Kinlaw, D. C. (1989), *Coaching for commitment: Managerial strategies*

for obtaining superior performance (p.31), San Diego, CA: University Associates, Inc.

Knowles, M.S. (1984). *The adult learners: A neglected species* (3rd ed.). Houston: Gulf.

Knowles, M. S., Holton III, E.F., & Swanson, R.A. (2005). *The adult learner* (6th ed.). Elsevier Inc.

Linley, P.A. & Harrington, S. (2006). *Strengths coaching: a potential-guided approach to coaching psychology*. *International Coaching Psychology Review*, 1: 37-46.

Locke, E. A., & Satham, G. P. (1990). *A theory of goal setting and task performance*, Englewood Cliffs, N. J: Prentice-Hall.

Lynham, S. A. (2000). *Theory building in the human resource development profession*. *Human Resource Development Quarterly*, 2, pp. 159-178.

Malone, J. W. (2005). "Shining a new light on organizational change : improving self-efficacy through coaching", *Organization development and transformation*, New York, McGraw-Hill/Irvin, 342-348.

McNally, K., & Luken, R. (2006). *Leadership development: An external-internal coaching partnership*. *Journal of Nursing Administration*, 36, pp. 155-161.

Mink, O. G., Owen, K. Q., & Mink, B. P. (1993). *Developing high performance people: The Art of Coaching*. New York, NY: perseus books publishing.

Morand, D. A. (2001), "The Emotional Intelligence of managers: Assessing the Construct of Validity of a Nonverbal Measure of People Skills", *Journal of Business and Psychology*, 16(1), 21-33/

Morris, B. (2000). "So You're a player. Do you Need a Coach?",

Fortune, 141(4), 144-145

O'Neill, M. B. (2000). "executive coaching with backbone and heart: A systems approach to engaging leaders with their challenges" San Francisco: Jossey-Bass.

Olisen, M. (1996). "Coaching today's executives", Training & Development, 50(3), 22-27.

Palmer, S. & Whybrow, A. (2005). The proposal to establish a Special Group in Coaching Psychology.

Palmer, S & Whybrow, Q(2007), Handbook of Coaching Psychology : A Guide for Practitioners. London & New York, Routledge.

Passmore, J. (2007). "An Integrative Model for Executive Coaching". Consulting Psychology Journal: Practice and Research, 59(1), pp. 68-78.

Peters, T., & Austin, N. (1985), A passion for excellence: The leadership difference, New York: Random House.

Rogers, C. R. (1966). Client-centered therapy. In S. Arieti (Ed), America Handbook of Psychiatry (pp.183~200).NY: Basic Books.

Rogers, C. R. (1977). Carl Rogers on personal power. New York: Delacorte Press.

Rogers, C. R. (1986a). Client-centered therapy. In I. L. Kutash & A. Wolf(Eds.), Psychotherapist's case book (pp.197-208). San Francisco: Jossey-Bass)

Rolo, Crisina & Gould, Daniel (2007). "An Intervention for fostering hope, athletic and academic performance in university student-athletes".International Coaching Psychology Review, Vol. 2 NO. 1 March 2007, pp44-61.

Salas, Martha Margarita(2001). The Effect of an Energy Psychology Intervention(EFT) Versus Diaphragmatic Breathing on Specific Phobias, thesis, Texas A&M University

Sheldon, K. M. & King, L. (2001). Why Psychology: A Progress report. Paper Presented at the Positive Psychology Summit 2000. Washington, DC.

Silver, W. S., Mitchell, T. R., & Gist, M. (1995), "Responses to successful and unsuccessful: The moderating effects of self-efficacy on the relationship between performance and attributions", *Organizational Behavior and Human Decision Process*, 62, 286-299.

Stowell, J. S. (1986). Leadership & and the Coaching in organizations. Doctorial dissertation, University of Utha.

Swingle, P. (May, 2001). Effects of the Emotional Freedom Techniques(EFT) method on seizure frequency in children diagnosed with epilepsy. Paper presented at the annual meeting of the Association for Comprehensive Energy Psychology, Las Vegas, NV.

Swingle, P., Pulos, L., & Swingle, M. Effects of a meridian-based therapy, EFT, on symptoms of PTSD in auto accident victims. Las Vegas: Association for Comprehensive Energy Psychology. 2001.

Waldrop. J. & Butler, T. (1996). "The executive as chach", *Harvard Business Review*, 74(6), 111-117.

Wells, S., Polglase, Henry B. Andrews. Evaluation of a Meridian- Based Intervention, Emotional Freedom Techniques(EFT), for Reducing Specific Phobias of Small Animals, *Journal of Clinical Psychology*. 2003;59(9):943-66

Whitmore, J. (2001). *Coaching for performance : GROWing people, Performance and Purpose.*(3rd eds). Nicholas Brealey Publishing.

(2002). *Coaching for Performance*, 3rd Edition, Nicholas Brealey Publishment, London.

(2004), *Coaching for Performance*. San Diego, CA : Pfeiffer.

www.eftkorea.net	EFTKOREA
www.energypsych.org	국제에너지심리학회
www.kcoach.or.kr	(사) 한국코치협회
www.coachfederation.org	국제코치연맹
www.ericksonkr.com	한국에릭슨코리아 홈페이지
www.maummamoo.com	마음나무심신의학센터 홈페이지
www.koreacoach.com	한국코칭센터 홈페이지
www.wikipedia.org	위키디아 홈페이지
www.luxcoaching.com	룩스코칭 홈페이지
www.cmoe.co.kr	CMOE 홈페이지
www.asiacoach.co.kr	아시아코칭센터 홈페이지
www.incoaching.com	인코칭 홈페이지
www.howcoach.com	하우코칭 홈페이지