

내면가족시스템(IFS)이론 기반 감정관리 코칭 모형

권 수 영[†]

연세대학교 연합신학대학원

성 기 정

연세대학교 대학원

본 연구는 R. C. Schwartz에 의해 발전된 내면가족시스템(internal family system; IFS) 이론에 기반한 감정관리 코칭 모형을 제시한다. 내면가족시스템 이론은 인간의 정서가 신경생물학 및 진화론적으로 어떻게 작동하는지를 선형적인 접근이 아닌 시스템적 접근으로 이해하려는 방식을 취한다. 이 이론에 의하면, 일반적으로 '나쁜' 혹은 '부정적인' 감정으로 통제의 대상처럼 간주되는 불안, 분노, 슬픔 등은 개인의 정서적 차원의 생존을 위해 반드시 필요한 감정이다. 내면가족시스템 이론에 근거한 감정관리 코칭모형은 부정적 감정의 신호(signal)를 어떻게 자기연민의 태도로 존중하며 균형 있는 시스템을 재구성하기 위해 다루어가는가에 주목한다. 아울러, 마음의 다양성 패러다임을 전제로 일반 시스템이 아닌 '가족' 시스템의 관점에서 접근함으로써, 개인의 내면 시스템을 이루고 있는 여러 부분들(parts) 간의 관계를 가족들 간의 역동 관계로 이해하도록 돕는다. 본 연구의 전반적인 논의는 내면가족시스템(IFS) 이론에 대한 이해, 내면가족시스템 이론을 적용한 기존의 강점기반 코칭 모형, 그리고 본 연구의 시스템적 이해를 바탕으로 고안한 내면가족시스템 기반 감정관리 코칭 모형의 제시로 구성된다.

주요어 : 내면가족시스템(IFS), 감정관리 코칭, 시스템 접근, 자기연민, 마음의 다양성

[†] 교신저자 : 권수영, 연세대학교 연합신학대학원 상담코칭학과, sykwon@yonsei.ac.kr, 02-2123-5914

코칭은 개인이 가진 잠재력을 개발하여 최고의 성과를 얻도록 하는 프로세스(process)다. 코치는 피코치(coachee)가 목표 달성에 있어 직업적 또는 개인적인 어려움에 직면했을 때, 스스로 내부와 외부의 장애물을 극복하고 자신의 잠재력을 발견하고 개발할 수 있도록 돕는다(Moral & Angel, 2014). 코칭의 프로세스는 목표 달성을 위해 장애를 극복하거나 잠재력을 개발하는 과정과 밀접한 관련이 있다. 코칭 프로세스가 어떠한 목표를 향해 움직일 때, 피코치의 감정 및 정서는 매우 중요한 역할을 한다. 대부분의 감정 연구자들은 감정이 동기의 한 유형으로 기능한다는 점에 동의한다(Reeve, 2011). 감정은 개인에게 활력을 제공하고 동기를 부여하여 최고의 성과를 얻도록 돕기도 하고, 반대로 목표 달성을 방해하거나 저지하는 요인이 되기도 한다. 이런 점에서 코칭에서는 정서 연구가 매우 중요하게 다루어질 수 있다고 볼 수 있다.

실제로 코칭심리학 분야에서는 피코치가 자신의 정서를 어떻게 다루는지 주목하고, 정서 관련 다양한 연구 결과들을 어떻게 코칭에 활용할 수 있을지 고민하여 왔다. 이러한 고민은 정서를 일종의 역량으로 간주한 ‘정서지능(emotional intelligence)’의 개념을 바탕으로, 이를 개발할 수 있는 방안을 모색하는 시도들에서 나타난다. 이는 정서지능이 일반지능(IQ)과 달리, 의도적인 훈련 및 연습에 의해 높아질 수 있음을 전제로 한다. 정서지능의 개념은 1990년에 P. Salovey와 J. D. Mayer에 의해 처음 제시되고 D. Goleman(1995)에 의해 대중에게 널리 알려졌다. 정서지능(emotional intelligence)이란 “자신과 타인의 정서를 정확히 평가하는 능력, 사고를 촉진하기 위하여 정서를 사용하는 능력, 정서를 이해하는 능력, 자신과 타인

의 정서를 조절하고 관리하는 능력”으로 구성된다(Mayer, Salovey, & Caruso: 이희경, 2013에서 재인용).

Neale, Spencer-Arnell, & Wilson(2011)은 정서지능코칭을 통해 리더, 코치, 그리고 개인들의 수행능력을 향상시킬 수 있는 방법에 대해 논의하였고, 이 외에도 초·중고등학교 현장에서 학생들로 하여금 목표를 설정하고 보다 독립적이고 창조적이며 효과적인 학습자가 되도록 돕는 정서지능코칭(Bowkett & Percival, 2011)과 기업의 조직 구성원들의 효율적인 업무수행을 위한 정서지능코칭(Wall, 2006) 등이 있다. 정서지능에 대한 이와 같은 대부분의 코칭 개입들은 사회적, 대인관계기술 훈련, 소프트 스킬 훈련, 또는 스트레스 관리 등을 통해 정서지능을 향상시키고자 한다. 잘 설계된 코칭 프로그램이 정서지능을 실제로 향상시킬 수 있으며, 향상된 정서지능이 업무 수행뿐 아니라 대인관계를 비롯한 개인적 삶의 영역에 긍정적인 영향을 미친다는 연구결과(Chamorro-Premuzic, 2013)들이 보고된다는 점에서, 정서지능이라는 역량을 증진시키기 위한 구체적 코칭 개입에 대한 연구는 중요하다고 볼 수 있다.

정서지능 및 역량이 개인의 잠재력 개발과 목표 달성에 미치는 효과와 관련된 연구들에는 코칭을 통한 리더의 정서역량 개발이 구성원과의 소통, 구성원의 창의성 촉진, 그리고 동기부여와 관련하여 어떠한 효과가 있는지에 대한 연구(이희경, 2013), 유아의 정서조절과 스트레스 대처능력이 리더십에 미치는 영향(김혜순, 2012), 정서조절능력과 리더십이 유아의 유치원 적응능력에 미치는 영향(조성희, 2015), 청소년의 정서조절능력과 삶의 만족도와의 관계에서 대인관계역량의 매개효과(이서

연, 2017), 예비유아교사의 정서지능과 교직원, 적성의 관계 연구(한희경, 성원경, 김진영, 2014) 등이 있다. 이러한 연구 결과들은 정서지능 및 개인의 성장을 이끄는 요인에 긍정적 영향을 보고하고 있다.

잠재력 개발이라는 코칭의 목표와 긴밀한 관계에 있는 긍정심리학 관점에서 이뤄지는 정서 및 감정에 대한 코칭 접근은 주로 개인의 강점(strength)을 통한 정서적 안녕감 및 긍정정서 함양을 목표(정경숙, 정봉교, 2016; 선혜영, 김수연, 이미애, 탁진국, 2017)로 하거나 긍정정서를 직·간접적으로 촉진하여 활용한다(홍민영, 2014). 이 경우 정서조절은 긍정적 정서를 극대화함으로써 부정적 정서를 감소시키는 것으로 정의된다.

한편, 코칭은 개인이 목표를 달성함에 있어 장애가 되는 요인을 어떻게 스스로 해결해나갈 수 있는지에 주목하기도 한다. 개인의 특정한 문제에 초점을 맞추기보다 잠재력과 강점에 주목하여 이를 개발하도록 돕는 코칭도 중요하지만, 문제가 발생하였을 때 해당 장애물을 해결할 수 있는 위기극복 역량에 관한 코칭도 그와 마찬가지로 중요하다. 이에 본 연구에서는 정서 및 감정코칭 분야 중 개인의 성장을 저해하는 소위 ‘부정적’ 정서를 조절하고 관리하는 경우에 국한하여 논의하려고 한다. 단, 제시되는 코칭 모형에는 심리치료 분야에서 신체적 감각을 동반한 불편한 느낌을 다룰 때 주로 쓰이는 ‘정서 조절(affect regulation)’이라는 용어보다 감정 시스템 전체의 체계적 관리를 의미하기 위하여 ‘감정관리(emotion-management)’라는 용어를 선택하여 사용할 것이다.

부정적인 정서의 조절과 관리를 돕는 기법들에는 기존의 다양한 심리학 이론 및 연구

결과들이 적용되고 있다. 여기에는 계슈탈트 및 카타르시스적 접근(홍인희, 김정자, 2007; 이은비, 김정규, 2013), 인지행동적 접근(신현균, 2012), 수용전념치료적 접근(김유미, 2009; 조용래, 2017), 감정코칭적 접근(오지현, 2016) 등이 있다. 계슈탈트 및 카타르시스적인 접근은 체험적 방법으로도 불린다(이지영, 권석만, 2010). 이는 불편한 정서를 개인이 알아차리고 느끼고 표현하는 과정이 정서조절에 효과적임을 강조한다. 인지행동적 접근은 불편한 감정이 경험되기까지의 인지적 과정과 주변의 자극 요소들을 분석하여 그 과정 및 원인에 대해 새롭게 개입하는 방식이다. 제 3세대 인지행동 흐름에서 생겨난 수용전념치료적 접근은 최근에 마음챙김 및 자기연민(self-compassion)과 함께 많은 주목을 받고 있다. 이 외에도 감정이면에 자리한 개인의 욕구를 알아차리고 이 욕구에 대한 공감적 태도 및 대화를 시도하는 기법이 있는데, 여기에는 Gottman의 감정코칭 기법이나 비폭력대화(NVC) 등이 있다.

이와 같이 다양한 접근 방식들 중 심리치료 기반 기법들, 특히 인지행동적 접근은 부정적 감정을 제거하고 통제해야 하는 것으로 보거나, 적어도 적정수준으로 조절해야 하는 것으로 간주한다. 이는 문제가 되는 특정한 정서를 제거 또는 해소하기 위한 목적으로 그 원인이 되는 요인을 찾아 수정 및 통제하는 ‘선형적 접근(linear approach)’에 해당한다. 한편, 수용전념치료와 공감적 접근들은 ‘부정적’이라고 인식되는 정서들에 대해 조금 다른 태도를 취한다. 수용전념치료는 경험되는 심리적 고통 또는 부정적 정서를 비정상적이라고 간주하여 이를 회피함으로써 일시적으로 고통을 줄이는 방식이 임시적인 방편이며, 이 경우 개인이 특정 경험에 대해 심리적으로 더 경직

될 수 있다고 본다. 따라서 현재 주어진 자극을 온전히 받아들이고 경험을 있는 그대로 알아차리는 것을 강조한다. 감정 이면에 있는 개인의 욕구에 초점을 맞추는 공감적 접근(Gottman, 2011)은 부정적 감정이 욕구좌절의 신호라는 관점을 지닌다. 이 접근에서는 개인이 감정을 존중하고 이면에 자리한 욕구를 인식하여 이를 충족시킬 수 있는 다른 대안을 찾도록 돕는다. 정서에 대해 수용적이고 공감적인 태도를 보인다는 점에서는 차이가 있지만 이 역시도 선형적 접근이라 볼 수 있다. 특정한 감정 또는 정서가 경험되는 일차적인 원인을 찾아 해결하는 것을 목표로 하기 때문이다.

정서조절에 대한 이상의 개입 방식들은 부정적 정서를 다루는 데 있어 그 효과성이 입증되고 있으며, 각 이론 및 기법들의 과학적 연구 결과들을 감정관리 코칭 모형에 도입하는 것은 유익한 작업이 될 것이다. 하지만 본 연구는 감정 및 정서에 대해 개인이 갖고 있는 선형적(linear) 태도 및 위계적(hierarchical) 관점에 대한 대안적 성찰을 시도해보려 한다. 예를 들어, 정서지능코칭에 관해 소개한 Neale, Spencer-Arnell, & Wilson(2011)은 정서와 개인의 관계를 야생사자와 조련사에 빗대어 표현했다. 조련사는 야생사자를 길들이는 기술을 배울 수 있다. 하지만 사자는 강력한 동물이기 때문에 자신이 원하는 대로 상황을 통제하기를 원한다. 그러므로 조련사는 사자를 존중하는 태도로 대해야 한다. 사자는 조련사보다 주변 상황을 더 잘 감지하고 있기 때문에 조련사는 사자가 알고 있는 정보를 활용하여 보다 효과적인 작업 관계 속에서 성공적 업무 수행을 이뤄낼 수 있다.

이와 같은 비유에서 조련사인 개인은 정서

를 존중하며 공감적인 태도를 지니고 있지만, 정서는 여전히 조련의 대상인 ‘야생사자’로 간주된다. 여기서 개인은 변화를 이끌어가는 단일한(singular) 존재로서 정서에 대해 우월한 위치를 점하고 있다. 하지만 내면가족시스템(internal family system; IFS) 이론은 이와 다른 접근을 표방한다. 개인 안에 수많은 하위성격들(sub-personalities)이 자리하고 있다고 가정한다. 마음의 다중성(multiplicity of mind)을 전제로 할 때, 정서조절 및 감정관리에 대한 이해는 전혀 다르게 전개될 수 있다. 본 연구는 먼저 Schwartz(1995)의 내면가족시스템 이론의 개요를 살펴보고, 감정에 초점을 맞춘 내면가족시스템 모형을 제시하여 이를 바탕으로 감정관리 코칭 절차를 기술하도록 하겠다.

내면가족시스템(IFS) 모형

심리치료 영역에서 주로 사용되고 있는 내면가족시스템(Internal Family Systems, 이하 IFS) 이론은 Richard C. Schwartz에 의해 발전되었다. IFS 이론은 두 가지 패러다임을 새롭게 통합시킨 것이다. 하나는 마음의 다양성 패러다임이고, 다른 하나는 시스템적 사고 패러다임이다.

마음의 다양성 패러다임

먼저 마음의 다양성은 대부분의 사람들에게 익숙하지 않은 패러다임에 속한다. 개인은 하나의 통일된 마음을 갖고 있다고 믿도록 사회화되었고, 개인이 구분된 사고와 감정을 갖고 있지만, 그 모든 것들은 단일한 인격에서 비롯된다는 인식이 지배적이기 때문이다. 삶 가

운데 경험되는 수많은 극단적인 생각과 감정들이 자기 자신을 구성한다고 믿기 때문에 많은 사람들은 자기 자신에 대한 부정적인 개념을 갖는 것이 일반적이다. 하지만 마음의 다양성 패러다임은 개인의 마음을 부분(parts)이라고 불리는 여러 하위 마음들(subminds)로 구성된 역동적인 존재로 보고 있다. 따라서 마음의 각 부분들은 각자의 역사 및 관점, 접근법과 신념, 특징적인 분위기와 감정을 가지고 있다. 또한, 내면 시스템 안에서 각기 다른 역할 및 기능을 바탕으로 다른 부분들과 서로 관계를 맺는다. 각기 부분들은 일시적 감정 상태나 습관적인 사고 패턴에 국한되는 개념이 아니다. 이들은 마치 하나의 인격체처럼 독특한 감정, 표현 방식 및 능력, 소망, 세계관을 가진 별개의 자율적인 정신체계(mental system)이다. 기존의 여러 심리학 이론의 개념에도 이러한 마음의 다양성이 반영되어 있다. 대상관계이론의 내적 대상 개념이나 인지행동이론의 스키마 및 가능한 자기들과 같은 개념들을 예로 들 수 있다. 인공지능 및 정신신경학의 영역에서도 인간 마음에 대한 다양성 기반 관점이 제기되었다. 예컨대, 뇌 연구자인 Michael S. Gazzaniga(2004)는 인간의 마음이 그가 ‘모듈’(modules)이라고 부르는 수많은 독립적 기능 단위들로 구성되어 있다고 주장한다. 그리고 이 단위들 각각은 특별한 역할을 담당한다. Gazzaniga(2004)에 의하면, 인간의 정서적이고 인지적인 삶은 이러한 모듈들 간의 관계에 의해 형성된다.

시스템적 사고 패러다임

한편 시스템적 사고는 선형적 사고를 비판하며 대안적으로 등장한 패러다임이다. 시스

템이란 구성요소들이 하나의 패턴 안에서 서로에게 영향을 주고 관계를 맺는 망(web)에 해당한다. 시스템적 사고 중에서도 사이버네틱스 시스템(cybernetic systems)이 매우 중요하다. 이는 전체는 각 부분의 합보다 더 크다는 기본 전제에서 출발하며, 주변 환경으로부터의 피드백에 민감하게 반응하고 그에 따라 변화함으로써 스스로를 조절할 수 있는 유기적인 시스템에 해당한다. 사이버네틱스는 주변 환경에 나타나는 변화로부터의 피드백을 감지하는 센서(sensor)를 포함하고 있는데, 피드백을 감지한 시스템 개체는 이에 반응하여 항상성을 유지하고자 움직인다. 개인의 내면을 이러한 시스템적 관점에서 바라봄으로써 치료자는 개인의 시스템을 구성하는 하위성격들 또는 부분들의 극단적 또는 파괴적인 표현 방식을 그것의 본질적인 병리적 특성으로 이해하기보다, 그 부분이 시스템의 전체 맥락 속에서 다른 부분들과 관계하고 존재하는 방식이라는 관점에서 접근하게 된다. 즉, 시스템을 구성하는 특정한 부분(part)을 극단적으로 몰아가는 선형적 인과성의 네트워크를 보다 거시적 관점에서 보려는 대안적 시도이다.

내면가족시스템(IFS)

IFS는 이상에서 설명한 마음의 다양성 패러다임과 시스템적 사고 패러다임을 토대로 한 통합적 모형이다. Richard C. Schwartz는 개인의 내면 심리를 시스템 관점에서 이해하였고, 이 시스템은 마음의 다양한 부분들(parts) 또는 하위성격들(sub-personalities)로 구성되어 있다고 보았다. 따라서 그의 접근방법은 이러한 하부 개인특성들을 각각 무엇이고, 그들이 하나의 시스템으로서 어떻게 기능하며, 그러한 시스

템이 다른 사람과 다른 시스템들과 어떻게 상호작용하는가를 이해하고자 하는 것이다.

IFS의 핵심 요소는 '자기(the Self)'이다. '자기'는 개인 각각의 내면에서 절대 손상되지 않는 개념이다. '자기'는 개인의 개별적 부분과는 다른 개념으로서 영혼의 개념에 더 가깝다. IFS 치료의 궁극적 목표도 개인으로 하여금 그들의 '자기'를 강화하고 마음의 부분들을 아우르는 자기리더십(self-leadership)을 획득하도록 하는 것이다. 자기는 마음챙김적(mindful)인 중심적 자기로서, 부분들에 대한 어떠한 평가나 판단 없이 관찰하고 수용할 수 있는 단계나 상태를 상징하는 것이다. 이는 Jon Kabat-Zinn(2003)에 의해 널리 알려지게 된 불교 전통에서 유래한 마음챙김(mindfulness) 상태와 비슷하다. '자기'는 개인으로 하여금 메타인지(meta-cognition)의 상태에서 자신의 생각, 감정, 그리고 감각을 관찰하고, 자신의 삶을 마치 영화를 보듯 목격하게 한다. 또한, 내면

의 여러 부분들에 의해 생성된 목소리, 감정, 그리고 욕구들의 충돌이 만들어내는 불협화음 가운데 이와 같은 메타인지적인 정신 공간을 만든다. 스트레스 완화기법으로 주로 활용되는 마음챙김의 모형을 넘어서서 Schwartz의 자기는 내면 가족을 단순히 관찰하고 수용하는 것이 아니라, 각 부분들의 이야기를 듣고 지도하면서 전체 가족을 조화롭고, 균형적이며, 회복력 있는 시스템으로 발전시킨다(Moore, 2013). 내면가족시스템 모형에서 '자기'는 상처 입은 부분들을 치료하는 자기연민적인 힘에 해당하기도 한다.

Schwartz(1995)에 따르면 IFS는 유배된 부분들(exiled parts), 관리자들(managers), 소방관들(fire-fighters) 등 세 가지 유형으로 구성된다(그림 1 참조). 유배된 부분은 트라우마 경험으로 인해서 만들어지며, 우리가 스스로 재경험하고 밖으로 드러내기를 극도로 두려워하는 부분들이다. 관리자들은 유배된 부분들로부터

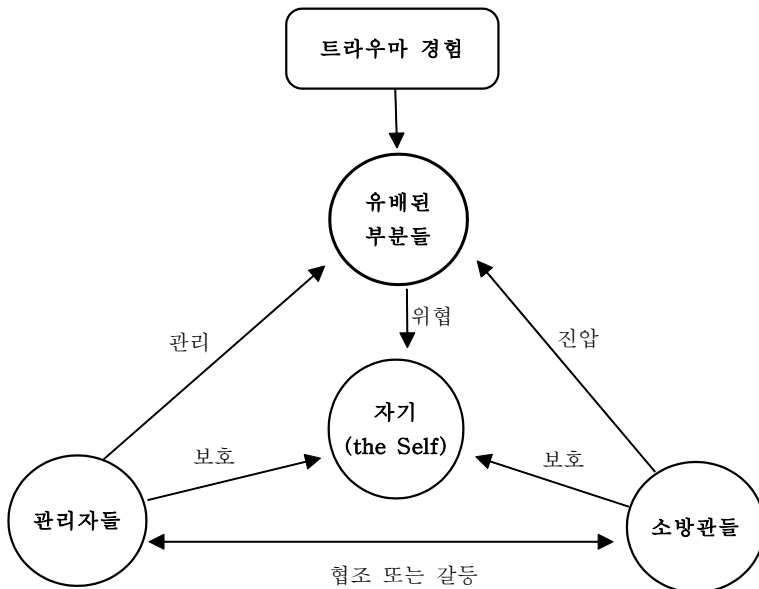


그림 1. IFS 모형도: Schwartz(1995)를 토대로 작성

‘자기’를 보호하고 그들이 숨겨져 있도록 하는 부분들이다. 소방관들은 유배된 부분이 불시에 방아쇠를 당기듯 튀겨져 나올 수 있는 순간에, 강한 감정을 표출함으로써 그들이 그대로 머물 수 있도록 도와주는 부분들이다. IFS 모형의 작동의 프로세스 및 상호작용을 보다 구체적으로 설명하면 다음과 같다. 먼저, 개인이 받는 여러 심리적 상처들에 의해 유배된 부분들이 생성된다. 유배된 부분들은 개인의 영혼, 즉 ‘자기를 위협하게 되는데 이에 대한 방어 전략으로서 관리자들이 발달하게 된다. 관리자들은 개인의 내면시스템을 안전하게 유지시키기 위해 평소에 환경을 관리하고 개인을 보호하는데 주의를 기울이고, 전략적이며, 과제 지향적이다. 트라우마 경험을 하게 되면, 관리자들은 자기 및 전체 시스템을 보호하기 위해 상처 입은 부분들을 감금하여 유배된 부분으로 유지되도록 한다. 유배된 부분들은 자신의 선택에 의해서가 아니라 강제적으로 불안한 관리자에 의해 유배된 위치에 자리하게 된 것이다. 하지만 유의할 점은 내면시스템의 관리자가 유배된 부분들을 싫어하거나 미워해서가 아니라는 점이다. IFS에서 관리자의 관리 원칙은 기억하고 싶지 않은 트라우마 같은 상처를 ‘두 번 다시 당하지 말자(never again)’라고 볼 수 있다(권수영, 2016). 한편, 평소 관리의 대상이 되는 유배된 부분이 감금에서 빠져 나올 것 같은 위급한 상황에 노출될 때, 이를 막거나 주위를 다른 데로 환기시키기 위해 급하게 활성화되는 부분이 바로 소방관(the fire-fighter)에 해당한다. 개인의 내면 시스템에 생겨나는 갈등 상황은 대부분 이 세 가지 부분들 간의 역동 및 관계 속에서 발생하게 된다. 이러한 관점에서 볼 때, 표면적으로는 문제적 증상으로 나타나는 여러 행동, 정서, 감

정, 그리고 사고 등은 실제로는 내면 시스템을 위한 보호 및 대처 전략이 진행되는 프로세스라고 볼 수 있다.

하위성격들(sub-personalities)이라고도 불리는 부분들은 자율적 정신시스템의 구성요소로서, 한 부분 혹은 다른 여러 부분들과 대립하기도 하고, 다른 부분을 보호하기도 한다. 이 부분들은 기본적으로 신체적, 심리적, 사회적 욕구에 부응하기 위한 것으로서, 모두 전체 내면 시스템 유지를 위한 긍정적 의도를 갖고 있다. 다시 말해, 각 부분들은 그것의 표현된 행동, 정서, 또는 사고 등이 현상적으로는 매우 부정적이거나 위협해 보일지라도, 내면적으로는 개인의 내면 시스템을 유지하고 항상성을 돕기 위해 기능하는 것으로 이해될 수 있다. 즉, 부분의 기능은 모두 시스템 차원의 생존 전략이자 대처 전략인 것이다. 이 부분들은 사람에 따라 다양하게, 인물, 목소리, 이미지, 충동, 감정 또는 느낌 등으로 경험된다. 부분들과의 접촉은 상상, 기억 또는 신체적 감각을 포함하여 다른 지각의 형태로도 이루어질 수 있다.

한편, 개인의 내면 시스템과 기계적 시스템과는 차이가 있다. 가장 핵심적인 차이이자 IFS 모형의 가장 중요한 점은, 개인이 가진 내면 시스템의 경우 이미 그 안에 개인 자신의 건강에 대한 본능적인 욕동(drive)과 지혜를 보유하고 있는 점이다. 개인은 안정적 상태, 즉 항상성을 유지하거나 주어진 피드백에 반응하는 데에만 그치지 않고, 내적 혹은 외적으로 조화로운 삶을 이끌어가는 창의성을 보유하면서 보다 친밀한 관계성을 지속적으로 추구하기도 한다. 개인이 겪는 만성적인 심리 문제는 이러한 내적 자원 및 지혜에 대한 접근이 억압된 것으로 이해할 수 있다. IFS 기반 심리 치료는 개인이 이러한 억제 요인을 찾아서 방

출시하도록 돕는다. 마음의 다양성 원리에 시스템적 사고를 적용시킴으로써 내담자는 부분들을 이러한 과도한 억제로부터 해방시키고 역량을 강화시킬 수 있다.

이러한 메타인지 기능은 전문적 도움에 의해 촉진될 수 있다. 자기(the Self)는 다양한 악기 연주자들로 구성된 내면 오케스트라에게서 조화로운 화음을 이끌어내는 지휘자로 비유될 수 있다. Schwartz는 지휘자의 역할을 하는 자기가 지니고 있는 기본적인 특성으로 8Cs, 즉 침착함(calmness), 명료함(clarity) 또는 지혜(wisdom), 호기심(curiosity), 연민(compassion), 자신감(confidence), 용기(courage), 창의성(creativity) 그리고 연결감(connectedness)으로 제시한다. 여기에 기쁨(joy), 유머(humor), 수용(acceptance), 용서(forgiveness), 그리고 감사(gratitude)가 추가될 수 있다. IFS의 궁극적인 지향점은 개인이 '자기-리더십'(self leadership)을 통해 균형 있고 조화로운 내면가족시스템을 이루는 것이다 (Schwartz, 1995; Sweezy & Ziskind, 2013).

IFS 모형은 트라우마 치료에도 많이 활용되고 있으며(Schwartz, 1995), 청소년의 수치심 조절(Sweezy, 2011), 여대생의 우울감(Haddock, Weiler, Trump, Henry, 2017) 등 정서조절에도 널리 활용되고 있다. 특히 아동을 위한 놀이 치료, 집단치료, 예술치료, 사이코드라마 등에서 성공적인 접근으로 인정받고 있다. 또한 IFS 모형은 코칭적인 접근과 유사한 전제를 가지고 있다. 개인을 결핍 또는 병리의 관점에서 바라보기보다 이미 자신에게 필요한 모든 자원들을 갖고 있는 존재로 간주한다는 점에서 비병리적인(non-pathological) 심리치료 모형에 해당하기 때문이다. 치료자는 내담자와의 관계에서 가르치고 직면하는 역할을 하기 보다는 협력자로서 작업해나간다. 실제로 코

칭 영역에서 강점 기반 모형과 접목하여 마음을 관리하는 데 활용되기도 한다(Moore, 2013).

강점기반 내면가족시스템(Strength-based Internal Family Systems: SIFS) 모형

Moore(2013)는 Schwartz의 내면가족시스템 치료 모형이 부정적 감정을 경험하는 내담자의 부분들을 마음챙김의 상태로 이동할 수 있도록, 그리고 문제가 되는 부분들은 새장에서 벗어나 의식적 실현(conscious actualization)의 길로 들어서도록 도왔다는 면에서 그 자체로도 유용한 모형이라고 평가했다. 하지만, 고통 받는 부분들을 위한 지지 구조로 작용할 수 있는 하위성격들이 구체적으로 제시되지 않았다는 점에 주목하였다. 이를 반영하여 Moore(2013)는 내면가족시스템 이론을 적용하여, 강점-기반 코칭에 해당하는 내면가족코칭(Strength-based Internal Family System: SIFS) 모형을 제시하였다.

SIFS는 Schwartz와는 달리 시스템 내에 존재하고 있는 개인의 능력들(capacities)을 하나의 부분 혹은 하부개인특성으로 보고 있다(그림 2 및 표 1 참조). Moore는 인간의 정신(psyche)이 주요한 능력(capacities)들을 지니고 있는데, 각각의 능력은 독특한 목소리와 성격 요인들로 구성되어 있다고 보았다. 각 능력들은 창의성, 자기효능감, 관리기능 등의 심리적 구성 개념들과 연결되어 있으며, 이는 인간의 웰빙 및 수행과 연관이 있다. 이는 욕구, 동기, 기능 또는 강점들로도 기술될 수 있으며, 오랜 진화에 의해 형성된 하위성격들로 나타난다. 또한, 아직 탐구되지 않은 생물학적 체계이며,

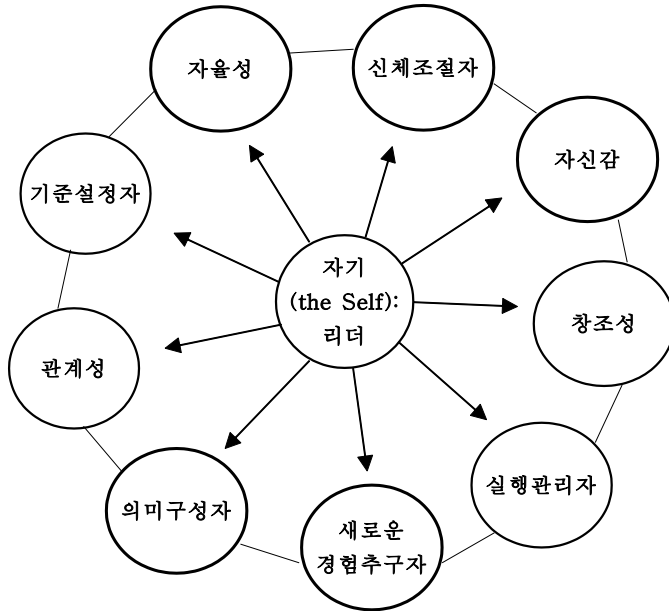


그림 2. 강점기반 내면가족시스템(SIFS) 모형: Moore(1995)를 토대로 작성

표 1. 자기(the Self)와 아홉 가지 강점들

자기(the Self)와 하위성격체들로 기능하는 아홉 가지 일차적 능력들	
자기(the Self)	경청하고, 진실을 보고, 모든 능력들을 하나로 통합함
자율성	자유롭고 독립적이며 원하는 것을 함
신체조절자	균형, 평형, 침착함, 그리고 건강을 유지함
자신감	강인하고, 경쟁적이며, 자심감이 있음
창조성	창의적이고, 즉흥적이며, 재미를 느낌
실행관리자	정리정돈 되어 있고, 일을 잘 하며, 문제를 잘 해결함
새로운 경험추구자	새로운 경험들과 변화를 추구함
의미구성자	점들을 잇고, 큰 그림을 보며, 조화를 이룸
관계성	타인을 사랑하고 섬김
기준설정자	기준을 설정하고, 목표를 이루며, 인정을 받음

자료: Moore(2013)

감정, 생리적 감각, 생각, 목소리, 욕구, 기억을 포함한 기본 기능들을 연결하는 광범위하게 퍼진 두뇌 네트워크일 것이라고 가정한다.

구체적으로 그림 2에서 보는 바와 같이 9가지 주요한 능력들이 소개되었는데, 각 능력에 붙여진 이름은 임의적으로 붙여놓은 것이기 때

문에 개인은 자신의 내면 목소리의 특징에 맞는 이름을 새로 붙여줄 수 있다. 여기에는 자율성(autonomy), 신체 조절자(body regulator), 자신감(confidence), 창조성(creativity), 실행관리자(executive manager), 새로운 경험 추구자(new experience seeker), 의미 구성자(meaning-maker), 관계성(relational), 그리고 기준 설정자(standard-setter) 등이 있다. 이와 같은 아홉 가지 능력들은 Schwartz가 ‘자기’의 여덟 가지 특성(8Cs)으로 제시했던 것과는 다른 차원의 개념이다. Moore가 제시한 능력들은 ‘자기’의 특성이 아니라 ‘자기’를 통해 균형과 조화를 이루는 일종의 부분들로서 소개된다.

한편 SIFS는 내면시스템의 작동과정에서 ‘자기’의 적극적 역할을 강조한다는 면에서도 기존의 IFS와는 조금 차이가 있다. SIFS에서 자아는 하나의 리더(leader)로서 9가지 능력들을 조율하고 지휘하는 역할을 담당한다. 기존의 IFS 모형을 코칭현장에서 적용하면 피코치가 부정적인 감정의 흔적을 따라 경험적이고 유기적으로 내적인 목소리를 발견하고 조절할 수 있다. 하지만 여기에서 더 나아가, Moore는 내면시스템이 중심적 자기(the Self)에 의해 통합되고 균형이 이뤄지는 지지적 차원의 주요 능력들 또는 하위성격들을 추가적으로 가질 수 있다고 주장하며 아홉 가지 능력들을 제시한 것이다. 이러한 강점 기반 접근법은 비임상 전문가(non-clinical)인 코치가 피코치로 하여금 주요 능력 자원으로서의 고유한 내면의 목소리에 접근하여 학습하도록 도울 수 있는, 보다 간단한 도구를 제공하게 된다.

코치는 피코치가 비전과 목표를 개발하고 목표 달성에 이르는 길을 탐색하면서 어려움을 극복하고 학습하고 성장하며 진화하는 데 도움을 준다. 그러나 피코치가 식별하고 명확

하게 제시한 비전과 목표는 피코치의 지배적인 능력과 목소리에 의해 결정된다. 예를 들어, 경영 관리자, 기준 설정자 또는 창조성 능력이 일상생활에서 지배적인 경우, 눈에 띄는 다른 능력들의 필요성과 지혜를 간과하거나 과소평가할 수 있다. 코치들의 경우도 마찬가지이다. 자신의 지배적인 능력이 자신의 효율성을 침해하고 손상시키는 것을 발견할 수 있다. 능력의 균형을 맞추고 덜 능동적인 능력을 끌어내어 성과를 향상시킬 수도 있다. ‘내면가족모임’에 주요한 능력들을 참여시키는 작업은 일상적 명상의 형태로 이뤄질 수도 있고, 코칭 세션 중에 제공 될 수도 있다. 마음속의 셀프 코칭은 주요한 능력들에 대한 호출을 수행한다. 이는 자기(the Self)와 능력들을 코칭 대화에 초대하는 데 중점을 둔다.

Moore는 구체적인 IFS 기반 강점 코칭 프로세스의 예로 셀프코칭을 제시하였다. 셀프코칭 ‘Sit-Downs’는 저널을 사용하여 명상적 소집을 한다. 이 때 먼저 마인드풀하고 차분한 자기(the Self)를 소환한 다음, 각 능력들에게 어떻게 느끼고, 무엇을 필요로 하고 원하는지, 무엇을 관찰하는지, 당면한 상황에 대해 어떻게 생각하는지를 묻는다. 아홉 가지 능력들로부터 나오는 다양한 응답들은 현재의 복합적인 감정 상태의 본질에 대한 새로운 통찰력과 명확성을 이끌어낼 수 있다. 일반적으로 두 세 개의 능력들이 혼란이나 어려움을 겪고 있으며, 나머지는 좋은 상태에 있을 수 있다. 마지막으로 의미구성자(meaning maker)가 의견을 공유하게 하면 통찰력과 함께 쾌적한 평온감이 경험되기도 한다. 강점-기반 내면가족시스템 코칭이 진행되는 순서는 ① 내부자원 발견하기, ② 활용도가 낮은 내적 자원 발견하기,

③ 충족되지 않은 욕구 발견하기, ④ 충족되지 않은 욕구 충족하기, 그리고 ⑤ 전체성으로 나아가기이다.

감정기반 내면가족시스템 모형 및 감정관리 코칭 절차

강점-기반 내면가족시스템(SIFS) 모형은 자신의 강점들을 골고루 개발하고 활용하기를 원하는 피코치들을 위해 효과적으로 적용될 수 있을 것이다. 하지만 감정에 대해 이 모형은 Schwartz가 제시한 기본 모형과는 다르게 접근한다. 여기에서는 각 능력들의 욕구가 충족되지 않고 좌절될 때, 혹은 각 능력들 간의 욕구가 충돌하고 갈등할 때 부정적인 감정이 생겨난다고 가정한다. 한편, Schwartz의 기본 모형에서는 부정적인 감정 그 자체를 하나의 부분으로 보고 이것이 개인의 전체 내면가족시스템 안에서 그 시스템을 보호하기 위해 어떻게 기능(관리자 또는 소방관 역할)하고 있는지를 탐색하고 이해하고자 한다. 즉, 여기에서는 부정적인 감정이 특정한 하위성격들의 욕구 좌절의 신호라기보다는 유배된 부분과의 관계 속에서 일어나는 시스템 보호 차원의 반응적인 움직임에 더 가깝다. 만일 개인의 내면가족시스템이 유배된 부분을 중심으로 이를 관리하고 억제하기 위한 노력에만 주로 총력을 기울이고 있다면, Schwartz가 밝힌 바와 같이 내면과 외면 간의 조화 및 균형을 통한 창의성과 친밀성의 추구는 방해받을 것이다. 그렇게 되면, Moore가 제시한 강점-기반 내면가족시스템 코칭 모형 역시 그 효과성을 발휘하지 못할 수 있다.

감정기반 내면가족시스템(EIFS) 접근

이상의 논의를 토대로 본 연구는 감정기반 내면가족시스템(Emotion-focused Internal Family Systems: EIFS) 모형을 제안하고자 한다. 이 모형은 기본적으로 Schwartz의 기본 모형에 따르되, IFS 시스템이론을 바탕으로 권수영(2016)이 제시한 감정 시스템에 대한 이해를 활용한다. 본 연구에서 제안하는 감정기반 내면가족시스템(EIFS) 모형은 개인의 감정들(emotions)을 시스템을 구성하는 부분들 혹은 하위성격들로 보고 있다(그림 3 참조). EIFS 모형에는 다음과 같은 몇 가지 기본적 관점이 있다.

첫째, 개인의 내면가족시스템이 그 안에 이미 지니고 있는 강점들을 원활하게 활용하고 발휘하기 위해서는 먼저 유배된 부분 중심으로 구성되어 유지되는 개인의 내면 시스템에 대해 작업하는 것이 매우 중요하다는 점이다. 이를 위해서는 SIFS 모형에서처럼 리더로서의 자기의 역할을 촉진시키는 것이 필요하다.

둘째, IFS의 관점에서처럼 긍정적 감정 혹은 부정적 감정의 구분이 불필요하고, 오히려 이러한 구분은 감정의 시스템적인 이해를 어렵게 한다는 관점이다. 감정에 대한 진화론적이고 신경생물학적인 연구 결과들은 감정이 생존을 위해 필요불가결하게 작동함을 강조한다(Fosha et al., 2017). 즉, ‘긍정적’ 감정이든 ‘부정적’ 감정이든 모두 필요한 감정이다. 따라서 감정을 긍정적인 감정과 부정적인 감정으로 구분하기보다, ‘온건과 감정’(soft emotion)과 ‘강경과 감정’(hard emotion)으로 구분하여 살펴볼 수 있다(권수영, 2016). 온건과 감정은 구심력을 갖고 있는, 유배된 부분들이 중심에 자리 잡고 있는 자기 자신에게로 향하는 감정이다. 평소에는 외부로 잘 드러나지 않는 감정

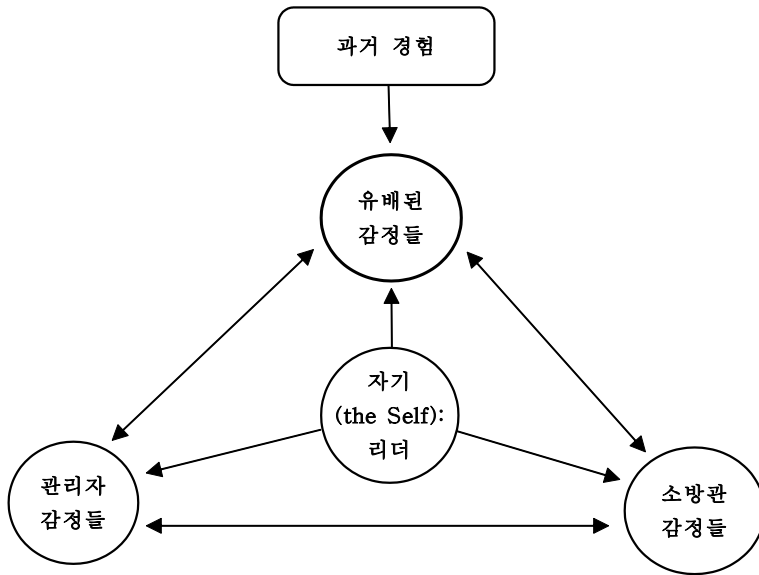


그림 3. 감정기반 내면가족시스템(EIFS) 모형

이다. 반면, 강경과 감정은 원심력을 갖는 감정으로, 타인 및 외부 상황에 대해 민감하게 반응한다. 그래서 자주 눈에 띄는 방식으로 강하게 표출된다. 이를 IFS의 관점에서 보면 소방관과 관리자 부분들이 활성화 된 것으로 이해될 수 있다.

셋째, 감정들이 상호적으로 시스템을 이루고 있다는 것이다. 아동을 예로 들면, 영유아기 시절 양육자와의 관계에서 정서조율이 잘 되지 않으면 온건과 감정과 강경과 감정 간의 구분이 더욱 현격해지고, 해리되어 무의식적 정서로 유배된 감정은 바로 온건과 감정이라고 볼 수 있다. 임신 후기부터 생후 2년까지의 영아의 뇌 성장기간 동안 양육자는 역동적으로 변화하는 영아의 내적 상태에 섬세하게 정신생물학적으로 조율함으로써 안정 애착을 형성한다(Schore, 2009). 이 과정에서 양육자는 영유아가 지나치게 높거나 지나치게 낮은 각성 상태를 일으키지 않도록 자극의 양을 잘

조절하여 반응한다. ‘충분히 좋은’(good-enough) 양육자는 아이에게 즉각적으로 조율함으로써 아이의 부정적인 상태를 조절할 수 있다. 정서를 조절하는 애착 경험은 우뇌의 피질과 변연계-자율신경계 회로에 특정한 영향을 미치고, 우뇌에 각인된 양육자와의 애착 관계가 구성하는 내적작동모형에는 개인을 무의식적으로 이끌어가는 정서조절 전략이 담겨진다. 또한, 영아와 양육자가 정서적 공명의 상태를 경험하면 활력정서와 긍정적 상태의 증폭이 일어난다.

하지만 반대로 양육자와의 관계 속에서 정서조율이 일어나지 않고, 영아의 부정적 정서가 지속되는 경우, 영아는 정신생물학적으로 과각성과 해리라는 두 가지 패턴을 나타낸다. 안전한 피난처였던 양육자는 위협적 존재가 되어 애착 체계와 공포 동기 체계의 진원지인 우뇌에 경보를 울린다. 교감신경계의 갑작스런 흥분 증가, 심박동수와 혈압, 호흡수의 증

가 등은 조절에 실패한 정신생물학적 두려움 또는 공포 상태로서 과도한 대사활동을 유발한다. 헤리의 경우는 부교감신경이 우세한 상태로서, 무력하고 희망 없는 스트레스 상황에서 발생하며, 개인은 억제되면서 ‘안 보이기’ 위해 온갖 에너지를 쏟는다. 과각성이든 헤리든, 이들 모두 감당하기 어려운 외상에 대한 극단적인 반응으로서, 의식 상태를 변화시키는 보호 행동에 해당한다(Loewestein: Schore, 2009에서 재인용). 이 때 감당하기 어려운 외상 감정이 바로 유배된 감정에 해당한다. 정서조절 및 조율 능력이 이렇게 인생 초기에 결정되는 것이라면, 변화는 불가능한가? 이에 대해 D. Fosha는 뇌의 가소성에 대해 언급하며, 성인이 된 이후로도 변화가 가능하다고 주장한다(Fosha et al., 2017).

EIFS를 토대로 한 코칭 프로세스

권수영(2016)이 제시한 감정관리 코칭 프로세스는 다섯 가지 단계로, ‘마음 속 시스템 탐색하기’, ‘내 안의 관리자에 공감하기’, ‘강경과 감정에 짝 찾아주기’, ‘온건과 감정 받아들이고 표현하기’, ‘유배 감정의 짐 덜어주기’가 있다. 본 연구는 이를 네 단계로 축소 및 변형하여 ‘준비하기’, ‘보호하는 감정(관리자 감정과 소방관 감정) 만나기’, ‘유배된 감정들 만나기’, ‘가족 시스템 재구성하기’ 등으로 구성하였다.

준비하기

‘준비하기’ 단계에서는 내면가족시스템 기반 감정관리 코칭 과정 전반에 걸쳐 지속적으로 중요하게 기능하는 자기(the Self)를 준비시

키는 코칭적 접근이 이루어진다. 처음부터 내면가족시스템 내의 모든 부분들로부터 분화되어 그 모든 상호작용들을 메타 인지적으로 관망하는 참자아 상태로서의 ‘자기’를 목표로 작업하는 것은 절대로 용이한 일이 아니다. 이에 준비하기 단계에서는 Schwartz가 제시한 ‘자기’의 여덟 가지 특징(8Cs)들, 즉 침착함, 명료함, 지혜, 호기심, 연민, 자신감, 용기, 창의성, 그리고 연결감을 강화하여 이후 작업을 위해 준비시킨다. 본 연구는 이들 중 특별히 연민(compassion)에 초점을 맞추어, 자기연민(self-compassion)을 증진시키는 코칭적 접근에 대해 다루고자 한다.

Gilbert(2010)는 자기연민이 스스로를 돌보게 하고, 타인과 단절되지 않고 연결된 느낌을 감지하게 하며, 정서적으로 안정되게 만듦으로써 심리적 안녕을 증진시킨다고 주장하였다. 그는 진화 생태학, 신경생리학, 애착이론에 입각한 사회적 정신이론을 통해 주요 정서조절 체계라는 위협 체계(threat system), 추동 체계(drive system), 자기진정 체계(soothing system)의 세 가지 상호작용을 설명한다. 자기연민은 위협 체계의 활성화를 막고 자기진정 체계를 활성화시킨다. 자기연민의 마음을 일으키는 것은 보살핌, 친절 시스템을 활성화시켜 우리 자신을 진정시키고 안정감을 느끼도록 하는 만족-진정 체계(contentment-soothing system)를 가동시키는 것이다. 이러한 시스템은 엔돌핀 및 옥시토신과 관련되며 사랑 받는 느낌의 안녕감과 내적인 고요, 타인들과의 연결감을 가져오는 심리적 과정을 구축한다. 진화론적 입장에서 자기연민은 애착 시스템의 돌봄 능력을 발달시켜 자기진정 체계(soothing system)를 정착시키고, 안전하고 안정된 느낌을 지니게 함으로 애착으로 발달된 안정시스템을 최적화

한다. 높은 수치심, 분노의 감정을 가지거나 자기비판적인 사람은 위협 체계에서의 보호 및 추동 체계에서 과활성화와 과민성을 지니며, 자신이나 대인관계 내에서 만족 또는 안전감을 느끼는 만족-진정 체계로의 접근이 어렵고, 대안적 사고를 할 때에도 안정과 위로에 대한 확신을 느끼기가 어렵다(Gilbert, 2014).

따라서 내면의 감정을 탐색하기에 앞서 자기연민의 강화를 통해 자기진정체계를 먼저 활성화시키는 작업이 필요하다. 이를 위해서 하향식 접근(top-down)과 상향식 접근(bottom-up)을 활용할 수 있다. 과거에는 인지 기능에만 주로 집중했던 신경과학자들은 최근 정서에 대한 연구에 깊은 관심을 기울이고 있고, 특히 트라우마를 다루는 심리치료는 하향식(top-down) 접근법에서 상향식(bottom-up) 접근법으로 임상적인 강조점을 점차 새롭게 이동시키고 있다(권수영, 2015). 하향식 접근법은 기존의 심리치료 및 인지행동 치료와 같이 인간의 생각과 사고, 합리적인 이해 과정을 통하여 감정과 행동 등 신체의 변화를 도모하는 방법이라면, 상향식 접근은 자율신경과 같은 신체의 변화에서 출발하여 감정과 사고의 변화를 도모하는 새로운 방식에 해당한다.

가장 대표적인 상향식 접근법으로는 신체 접촉을 널리 활용할 수 있다. 신체 접촉은 우리 몸의 생리적 변화를 일으켜 심혈관 스트레스를 진정시키면서 연민(compassion)의 반응과 직접 관련된 신체의 미주신경(vagus nerve)을 활성화시킨다(Keltner, 2011). 미국의 생리심리학자 Stephen Porges는 미주신경이 보살핌과 관계되는 소통 체계의 근육 집단, 즉 얼굴 근육 조직과 발성 기관을 자극하는, 보살핌을 관장하는 신체 기관이라고 주장한다(Keltner, 2011에서 재인용). 미주신경은 신뢰와 사랑을 느끼

는데 밀접하게 관여하는 신경 펩티드 옥시토신 수용체의 풍부한 망과 직접 연결되어 있다. 따라서 미주신경이 작용하여 친화적인 발성과 평온한 심장, 혈관 생리를 자극하면 옥시토신 분비가 촉진되고 따뜻함, 신뢰, 헌신의 신호가 두뇌와 몸 전체에 전해진다. 구체적 기법으로는, 자기연민 개념을 체계적으로 이론화한 K. Neff(2003)가 제시한 활동을 코칭 세션에서 진행할 수 있다. 먼저, 두 세 차례 숨을 깊게 들이쉬고 내뿜는다. 가만히 가슴에 손을 얹고 손에서 느껴지는 미세한 압력과 따스함을 느껴본다. 손에 느껴지는 감각을 느껴본다. 가슴에 얹은 손으로 작은 원을 그리며 쓰다듬는다. 숨을 들이쉬고 내쉬면서 가슴이 오르내리는 것을 느껴본다. 가슴 이외에 얼굴, 팔, 배, 무릎 등 역시 가능하다.

언어사용을 기반으로 한 하향식 접근법으로는 자기 연민을 기반으로 한 공감적인 대화 기법인 '비폭력 대화'가 활용될 수 있다. 비폭력 대화는 Marshall B. Rosenberg에 의해서 개발되었다. 비폭력 대화는 자기 자신에 대한 이해 없이 상대방에게 원하는 것만 요구하는 폭력적 대화에서 벗어나기 위한 대화법이다. 이는 서로의 다름을 인정하고 갈등을 평화롭게 해결하는 데 필요한 정보를 쉽게 교환할 수 있는 대화 방법으로서 대화를 순조롭게 이어갈 수 있도록 상호관계를 형성하는 데 도움을 준다(Rosenberg, 2011). 무엇보다 자기 자신이 원하는 욕구뿐 아니라 상대가 원하는 욕구에도 함께 귀를 기울인다. 즉, 서로에 대한 판단이나 평가는 내려놓고 자기 자신과 서로에게 연민의 마음을 가지는 것이 중요하다. 비폭력 대화에는 '있는 그대로 관찰하기,' '느낌 알아차리고 표현하기,' '욕구 인식하기,' '삶을 풍요롭게 하기 위해 부탁하기'의 단계들이 있다.

예컨대, 상대방에 대한 부정적인 판단으로 인해 분노감을 표출하는 피코치가 있다고 가정하자. 피코치가 느끼는 감정은 분노만이 아니다. 상대방을 향한 자신의 높은 기대와 관계 욕구를 인식하고 나면, 상대를 향한 분노감 대신 자신의 욕구가 충족되지 않아 생긴 자신만의 상실감을 느끼면서 자기연민을 가능하게 된다. 이와 같은 비폭력 대화는 내면가족시스템의 부분들과 자기연민의 태도로 만나고 대화하는 과정에도 유용한 접근법이 될 수 있다.

자기연민의 자원을 강화하고 증진시키는 방향식 접근을 통해 피코치는 신체 시스템을 위협 및 추동 시스템에서 자기진정 시스템으로 이동시키고, 자기 자신을 연민의 태도로 대하는 연습을 할 수 있다. 비폭력 대화의 경우에는 호소 문제가 되는 감정 또는 정서를 바로 작업하기보다, 코칭 초기 세션에서 코치와 피코치가 서로의 ‘지금-여기’(here and now)의 경험을 차분하게 다루는 데 도움이 된다. 특히, 겉으로 드러난 ‘강경과 감정’을 판단하지 않고, 내면의 욕구와 그 욕구가 좌절되어 발생하는 ‘온건과 감정’을 탐색하는 예비단계로 유효하기 때문이다. 예를 들어, 배우자에 대한 분노(강경과 감정)에 빠진 피코치가 자신의 욕구(인정받고 싶은 욕구)를 탐색하고, 해당 욕구의 좌절로 인한 감정인 부적절감, 혹은 수치심(온건과 감정)을 탐색하도록 도울 수 있다.

보호하는 감정 만나기

보호하는 감정 만나기 단계에서는 피코치가 본격적으로 호소하는 불편사항에서 드러나는 정서 조절의 표적(target)이 되는 감정을 코치와 함께 다룬다. 내면가족시스템(IFS)에는 두

명의 보호자(protectors)가 있다. 하나는 ‘관리자’이고 다른 하나는 ‘소방관’이다. 이 단계에서는 이 두 보호자들을 만나 이들과 대화하며 위협 및 추동 시스템을 진정 시스템으로 점차 이동시킬 수 있다. 여기서 중요한 것은 조절 및 해소의 표적이 되는 감정 및 정서를 보호자로 이해하는 것이다. 조절 및 해소의 표적이 되었다는 사실은 이미 그 감정이 피코치의 성장 및 발전에 방해가 되는, 소위 ‘쓸모없는’ 것으로 그의 내면시스템에 자리매김하였음을 암시한다. 예를 들어, 분노 조절의 문제를 호소하는 피코치가 있다면, 그는 이미 분노라는 감정에 대해 부정적인 태도를 견지하고 있을 가능성이 높다. 하지만 내면을 시스템적으로 이해하는 프로세스는 이 표적 감정이 전체 시스템의 유지를 위해 필요한 어떠한 기능을 담당하고 있는지를 살펴보는 것이다.

구체적으로는 먼저, 피코치의 표적 감정 및 정서에 대한 피코치의 태도 및 관점부터 다룰 수 있다. 즉, 문제로 여겨지는 특정 감정을 조절해야 한다는 피코치의 불안이 지나치게 높을 경우, 이러한 불안 감정을 먼저 다루는 것이 좋다. 이와 같은 불안은 보호자 부분 중 ‘관리자’가 움직이는 것으로서, 시스템을 평소에 관리하고 보호하는 역할을 하고 있다. 하지만 그 강도가 지나칠 경우 이후의 작업이 어려워질 수 있다. 따라서 먼저 이 관리자의 목소리 및 감정을 만나는 것이 필요하다. 관리자를 만나 대화를 한 후 진정 시스템으로 이동하면 표적 감정으로 서서히 초점을 이동할 수 있다. 표적이 되는 감정은 원심력을 가진 강경과 감정일 가능성이 높다. 강경과 감정은 외부로 잘 드러나며, 모든 경우는 아니지만 종종 타인 및 세상을 향해 위협스럽게 표출되는 감정에 해당한다. 중심에 있는 유배

자로부터 멀리 떨어지려는 힘을 지닌 감정이라는 점에서 원심력 감정이라고 명명할 수 있다(권수영, 2016).

부분들을 만나는 과정에는 공통점이 있다. 해당 부분의 감정과 연관된 에피소드, 생각, 내면의 목소리, 또는 신체의 감각 등을 자세하게 탐색한다. 내면의 목소리나 생각은 종이에 적을 수 있으며, 신체 감각 같은 경우는 그 감정이 구체적으로 몸의 어느 부분에서 느껴지는지를 함께 탐색해볼 수 있다. 그 다음에는 눈을 감고 탐색된 내용들을 통해 떠오르는 인물, 이미지, 캐릭터, 동물 등이 있는지를 살펴보고 이 대상과 연민과 공감의 대화를 진행한다. 심리 상담에서는 이를 ‘심상 작업(imagery work)’이라고 한다. 심리적으로 눈을 감는 것이 어려운 피코치의 경우에는 눈을 뜨고 진행해도 된다.

연민과 공감의 대화에서 가장 중요한 요소는 해당 내면 부분에게 그 동안 전체 시스템 유지를 위해 노력하느라 고생하였다고 칭찬과 위로를 건네는 것이다. 이러한 자기 연민과 공감의 메시지를 전달하는 것은 코칭 세션 간 과제로 제시될 수 있다. 자기연민과 감사의 메시지는 꾸준히 전할수록 내면시스템이 진정 시스템으로 이동하는 데 효과적이다.

유배된 감정들 만나기

내면 시스템을 지키기 위해 쉬지 않고 일해 온 관리자가 진정 시스템으로 이동하여 자신의 기능 수준을 낮추면 내면에 추방되어 있던 유배자, 예를 들어 외로움, 버려진 느낌, 수치심 등의 감정이 느껴질 수 있다. 만일 이러한 유배자의 목소리가 커지는 것이 개인의 전체 내면 시스템의 관점에서 하나의 위협 요소로

인식된다면, 과민성과 과활성화로 대표되는 추동 시스템이 다시 작동하게 된다. 이는 보호자 부분 중 소방관이 활성화 되는 상태에 대응된다. 이는 오래 묵은 외로움이 느껴질 때, 가까운 친구에게 도리어 화를 내고 만나지 말자고 소리 지르는 것과 비슷하다. 이는 피코치가 관리자와 소방관인 내면 시스템의 보호자들을 만나며 자기연민의 태도로 존중함으로써 진정 시스템으로 이동하여 유배자에게 점점 가까워지는 과정에서, 계속적으로 보호자들과 조우하게 될 수 있음을 시사한다. 따라서 코치는 이를 유념해야 한다.

소방관 부분이 표출하는 강경과 감정은 유배된 온건과 감정을 보호하기 위해 긴급하게 발생한다. 온건과 감정은 밖으로 잘 표현되지 못하는 감정으로서, 피코치가 느끼고 표현하기를 두려워하는 감정에 속한다. 내면가족시스템의 관점에서 온건과 감정 또는 유배된 감정이 나오기엔 외부 세계가 안전하지 않다고 느껴지기 때문이다. 심리학자들은 이런 심리적인 안전감이 아주 어린 시절부터 아이가 부모와 경험하는 감정적인 교류가 충분할 때 처음으로 그 기반이 구성된다고 주장한다. 이런 안전감을 갖게 하는 선행조건이 바로 ‘정서 조율’(affective attunement)이다.

정서 조율이란 영유아 안에 내재된 다양한 감정들이 모두 밖으로 표현될 수 있도록 양육자가 아이의 감정을 조율하고 조절해주는 과정이다. 이 정서 조율의 과정은 코치와 피코치의 상호작용 속에서 다시금 이루어질 수 있다. 즉, 코치-피코치의 라포 관계는 진정 시스템으로 이끄는 기초가 되며, 피코치의 유배된 감정이 표현되어도 충분히 안전한 공간으로 느껴지도록 장을 마련한다. 이러한 지속적인 조율 관계 경험을 통해 피코치의 내면가족시

시스템 역시 유배된 감정이 더 이상 절대적인 위협 요인으로 인식되지 않는 시스템으로 재구성될 수 있을 것이다.

내면가족시스템 재구성하기

마지막 단계는 전체 내면가족시스템을 재구성하는 과정에 해당한다. 이는 앞에서 이루어진 작업들을 피코치의 시스템 변화 상황이 요구하는 대로 반복하는 과정을 거쳐 이뤄질 수 있다. 내면가족시스템의 재구성은 시스템을 구성하는 부분들이 각각 위협 시스템, 추동 시스템, 진정 시스템 중 어떠한 하나의 시스템 모드에 과도하게 고착되어 기능하지 않고 균형을 이루는 것을 목표로 한다. 각 부분들은 내면가족시스템에 반드시 필요하다. 하지만 어느 한 부분이 과도하게 기능하며 다른 부분을 억압하는 불균형이 일어나게 되면 개인이 지닌 강점 및 자원들이 원활하게 발휘되지 못한다. 따라서 유배된 감정에게도 안전하게 느껴질 수 있는 균형 있는 내면가족시스템의 구성은 개인의 성장을 위해 중요하다.

논의 및 전망

코치에게 피코치의 정서를 이해하고 공감하는 일은 매우 중요하다. 특히, 코칭 프로세스 중 피코치가 부정적으로 평가하는 정서를 다루어야 하는 코치에게 내면가족시스템 이론은 매우 유익한 접근이 될 수 있다. 무엇보다 내면가족시스템의 접근은 피코치가 스스로 부정적인 정서를 통하여 자신의 내면 전체를 바라볼 수 있도록 하고, 오히려 불편해 하는 부정적인 정서를 자신에게 신호를 전달하는 정서

(signal affect)로 새롭게 이해할 수 있도록 돕는다. 이러한 내면가족시스템의 접근은 부정적인 정서를 치료의 대상으로 여기거나 통제해야 할 것으로 여기지 않는, 다분히 병리적이지 않은(non-pathological) 관점을 택하고 있기 때문이다.

감정관리에 대한 선형적 접근이 아닌 내면가족시스템(IFS)적 접근은 인간의 정서가 신경생물학 및 진화론적으로 어떻게 작동하는지를 고려한 것이라 할 수 있다. 일반적으로 우리가 '나쁜' 혹은 '부정적인' 감정으로 간주하는 불안, 분노, 슬픔은 개인의 정서적 차원의 생존을 위해 반드시 필요한 것이다. 이 신호를 어떻게 존중하고 다루어가는가가 내면가족시스템(IFS)에 근거한 감정관리 코칭 모형에서는 매우 중요하다. 아울러, 일반 시스템이 아닌 '가족' 시스템의 관점에서 접근함으로써 개인의 내면 시스템을 이루고 있는 여러 부분들(parts) 간의 관계를 시스템적 역동 관계로 이해하도록 돕는다. 또한, 개인의 내면 시스템을 통한 감정들 간의 상호작용에 대한 대안적인 이해는 감정을 다루는 과학적이고 객관적인 접근법 및 척도를 가지고 코칭을 진행할 때, 특정 개별 감정이 개인의 구체적인 내면시스템과 어떻게 상호작용하는가에 따라 그 효과가 달라질 수 있음을 시사한다. 즉, 특정한 감정관리 기법이 개인의 내면시스템 안에서 어떻게 자리매김하여 다른 부분들과 상호적인 관계를 맺고 있는지를 살피지 않으면 효과적이지 않을 가능성이 있다.

본 연구의 한계는 다음과 같다. 여기에서는 유배자 감정을 구체적으로 어떻게 다룰 수 있는지에 관해서는 생략되었다. 이는 트라우마 집중 심리치료에서 주로 사용하는 심상작업에 대한 자세한 논의를 통해 심화될 수

있는 부분에 해당한다. 따라서 향후 연구에서 이를 더 자세히 다룰 필요가 있겠다. 또한, 코칭에서 강조되는 구체적인 목표 설정 방식 및 목표 달성을 알리는 구체적인 행동 및 감정 변화의 지표들에 대해서는 자세하게 설명하지 않았다. 이 역시 추후에 보완되어야 할 과제다.

향후 연구를 위해 추가적으로 다음과 같은 사항이 제안된다. 내면가족시스템에 근거한 감정관리 코칭은 청소년들의 분노정서조절에 활용될 수 있다. 청소년의 경우 발달적으로 소방관이 활성화되어 있는 시스템이라고 볼 수 있다. 내면가족시스템의 관점에서 보자면, 소방관의 기능이 활성화되는 과정에서 일어나는 분노는 보호자의 기능을 하고 있다. 의존성과 자율성 사이에서 갈등하는 청소년들은 외부 환경에서만 아니라 내면시스템 안에서도 무력감이나 수치심 등의 온건과 감정들이 표출되기에는 안전하지 않은 공간으로 인식하기 때문이다. 다시 말해, 이러한 온건과 감정들은 유배자의 위치에 두고 늘 보호해야 하는 감정이며, 짜증은 관리자의 역할을, 사춘기 반항처럼 보이는 과격하고 충동적인 행동은 소방관의 역할을 담당하는 것이다. 따라서 이러한 짜증과 분노 감정의 보호 기능에 대해 청소년 피코치가 먼저 자기 연민의 태도로 접근하는 것이 중요하다. 자기 연민의 태도는 급격한 신체발달의 시기인 청소년들이 쉽사리 추동 체계로 활성화되는 것을 막고, 자기진정 체계로 가는 데 매우 유효한 접근이다. 제2의 '자아중심기'(ego-centrism)를 겪는 청소년들에게 자기 연민은 누구나 잠재적으로 갖고 있는 자원과 강점으로 볼 수도 있다(Elkind, 1967). 이에 정서조절과 자기 연민을 강화하는 프로세스를 바탕으로 내면가족시스템 재구성을 목표로

로 삼는 청소년 감정관리 코칭 프로그램이 개발될 수 있을 것이다.

참고문헌

- Bowkett, S., & Percival, S. (2010). *Coaching emotional intelligence in the classroom: A practical guide for 7-14*. London: Routledge.
- Chamorro-Premuzic, T. (2013). Can you really improve your emotional intelligence. *Harvard Business Review*.
- Elkind, D. (1967). Egocentrism in adolescence. *Child Development*, 38(4), 1025-1034.
- Fosha, D., Siegel, D., & Solomon, M. F. (2017). 감정의 치유력. 노경선, 김건종 역. 서울: NUN.
- Gazzaniga, M. S. (2004). *The cognitive neurosciences*. MIT press.
- Gilbert, P. (2010). An introduction to compassion focused therapy in cognitive behavior therapy. *International Journal of Cognitive Therapy*, 3(2), 97-112.
- Gilbert, P. (2014). 자비중심치료. 조현주, 박성현 역. 서울: 학지사.
- Goleman, D. P. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ for character, health and lifelong achievement*. New York: Bantam Books.
- Gottman, J. (2011). *Raising an emotionally intelligent child*. Simon and Schuster.
- Haddock, S. A., Weiler, L. M., Trump, L. J., & Henry, K. L. (2017). The efficacy of internal family systems therapy in the treatment of depression among female college students: A

- pilot study. *Journal of Marital and Family Therapy*, 43(1), 131-144.
- Kabat Zinn, J. (2003). Mindfulness based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Keltner, D. (2011). 선의 탄생. 하운숙 역. 서울: 옥당.
- Moore, M. (2013). Coaching the multiplicity of mind: A strengths-based model. *Global Advances in Health and Medicine*, 2(4), 78-84.
- Moral, M., & Angel, P. (2014). 코칭. 이승신, 한민수 역. 서울: NUN.
- Neale, S., Spencer-Arnell, L., & Wilson, L. (2011). *Emotional intelligence coaching: Improving performance for leaders, coaches and the individual*. London: Kogan Page Publishers.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102.
- Reeve, J. (2011). 동기와 정서의 이해. 정봉교 외 역. 서울: 박학사.
- Rosenberg, M. B. (2011). 비폭력 대화. 캐서린 한 역. 서울: 한국NVC센터.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Schore, A. N. (2009). Right-brain affect regulation. In D. Fosha, D. J. Siegel, & M. Solomon (Eds.). *The healing power of emotion: Affective neuroscience, development & clinical practice*. New York: W. W. Norton & Company.
- Schwartz, R. (1995). *The internal family systems therapy*. New York: Guilford Press.
- Sweezy, M. (2011). The teenager's confession: Regulating shame in internal family systems therapy. *American Journal of Psychotherapy*, 65(2), 179-188.
- Sweezy, M. & Ziskind, E. L. (2013). *Internal family systems therapy: New dimensions*. New York: Routledge.
- Wall, B. (2006). *Coaching for emotional intelligence: The secret to developing the star potential in your employees*. AMACOM: A Division of American Management Association.
- 권수영 (2016). 나쁜 감정은 나쁘지 않다. 서울: 그리고 책.
- 권수영 (2015). 트라우마와 기억의 재구성. 신학논단, 79, 11-41.
- 김유미 (2009). 명상 기반 인지행동 프로그램이 아동의 정서안정도에 미치는 효과. 아동교육, 18(2), 105-115.
- 김혜순 (2012). 유아의 정서조절과 스트레스 대처능력이 리더십에 미치는 영향. 아동교육, 21(1), 21-36.
- 선혜영, 김수연, 이미애, 탁진국 (2017). 강점코칭프로그램이 직장인의 강점자기효능감, 긍정정서, 자기효능감, 직무열의와 조직몰입에 미치는 영향. 한국심리학회지: 산업 및 조직, 30(2), 221-246.
- 신현균 (2012). 학교 장면의 인지행동 프로그램이 초등학생의 우울취약성 감소와 주관적 안녕감 향상에 미치는 효과. 한국심리학회지: 일반, 31(3), 687-711.
- 오지현 (2016). 어머니의 아동기 수용 경험, 사회적 지지와 감정코칭 반응이 아동의 정서조절 방식에 미치는 영향: 매개된 조절 효과 검증. 아동학회지, 37(4), 101-115.

- 이시연 (2017). 청소년의 정서조절능력과 삶의 만족도와와의 관계에서 대인관계역량의 매개효과. *디지털융복합연구*, 15(8), 445-454.
- 이은비, 김정규 (2013). 게슈탈트 관계성 향상 프로그램 (GRIP) 이 학교부적응 청소년의 정서조절곤란과 문제행동에 미치는 효과. *한국게슈탈트상담연구*, 3, 1-19.
- 이지영, 권석만 (2010). 체험적 정서조절방략의 효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 22(1), 95-116.
- 이지영, 권석만 (2006). 정서조절과 정신병리의 관계. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 18(3), 461-493.
- 이희경 (2013) 정서역량개발을 위한 임원코칭; MSCEIT 활용사례. *한국심리학회 학술대회 자료집*, 2013(1), 103-103.
- 정경숙, 정봉교 (2016). 긍정적 자기표현 코칭 프로그램이 장노년 여성의 자존감, 정서적 안녕감 및 대인관계에 미치는 영향. *정서·행동장애연구*, 32(2), 229-245.
- 조성희 (2015). 유아의 정서조절능력과 리더십 이유치원 적응력에 미치는 영향. *유아교육 학논집*, 19(5), 171-191.
- 조용래 (2017). 마음챙김에 기반을 둔 정서조절 개입의 잠정적인 작용기제로서 경험수용과 가치로운 행동의 변화에 대한 탐색적 연구. *인지행동치료*, 17(1), 65-85.
- 한희경, 성원경, 김진영 (2014). 예비유아교사의 정서지능과 교직인, 적성의 관계 연구. *직업교육연구*, 33(5), 43-62.
- 홍민영 (2014). 긍정정서를 활용한 기업 코칭 전략 및 효과 탐색. *연세상담코칭연구*, 1, 183-204.
- 홍인희, 김정자 (2007). 분노조절 게슈탈트 집단상담 프로그램 시안. *교류분석과 심리사회치료 연구*, 4, 57-77.

1차 원고접수 : 2017. 11. 17

2차 원고접수 : 2017. 12. 04

최종게재결정 : 2017. 12. 15

Emotion-Management Coaching Model Based on Internal Family Systems (IFS) Theory

Soo-Young Kwon

Yonsei University

Kie Jung Sung

Yonsei University

This study proposes an emotion-management coaching model based on the internal family systems (IFS) theory developed by R. C. Schwartz. The internal family system based emotion-management coaching model is a systemic approach rather than a linear approach for various emotional functions. This considers a view point from neurobiology and theory of evolution in how human emotions or affects work. Anxiety, anger, and sadness, which are generally regarded as 'bad' or 'negative' feelings, are essential for an individual's emotional survival. The emotion-management coaching model based on the internal family system focuses on how these emotional signals can be understood and processed with self-compassion aiming for a balanced internal system. In addition, by approaching from a 'family' system perspective, it helps to understand the relationships between parts of an individual's internal system as mutual dynamics between family members. This also is based on the paradigm of diversity of mind and systemic thinking. The overall discussion of this study consists of (1) an understanding of the internal family system theory, (2) an already-developed, strength based coaching model, which uses the internal family systems theory, and (3) an alternative proposal of an IFS based emotion-management coaching model, which reflects the above understandings.

Key words : Internal Family Systems (IFS), emotion-management coaching, systemic approach, self-compassion, multiplicity of mind