

건강가정지원센터에서 활용할 수 있는
라이프코칭교육프로그램 개발에 관한 연구

The Development of a Life Coaching Educational Program
at the Healthy Family Support Center

제주대학교 생활환경복지학부

교 수 김 혜 연*

우석대학교 실버복지학과

교 수 박 인 숙

계명대학교 소비자정보학과

교 수 홍 성 희

여주대학 사회복지 전공

부 교 수 김 성 희

Faculty of Human Ecology & Welfare, Cheju National Univ.

Professor : Kim, Hye-Yeon

Dept. of Silver Welfare, Woosuk Univ.

Professor : Kwak, In-Suk

Dept. of Consumer Information Science, Kyemyung Univ.

Professor : Hong, Sung-Hee

Dept. of Social Welfare, Yeojoo Institute of Technology

Associate Professor : Kim, Sung-Hee

<Abstract>

The essence of family health is to make the family stronger, which can be found in the philosophy of coaching that focuses on the individual's own change and development. In this context, this study aims to develop a coaching educational program at the Healthy Family Support Center. The educational program, 'The Happiness Balloon in My Mind' consists of 4 sessions, which are 'Perceiving the Balloon', 'Making the Balloon', 'Blowing up the Balloon', and 'Flying the Balloon'. Through the questionnaires that included open and closed questions, the effectiveness of the program was evaluated. The educators replied that their expectation to the program was met and they were highly satisfied with the program. They reported that the program brought the a change in life, elly, in their own consciousness. Even though the program would need to adjust its level of difficulty and scheduling, the results suggest that coaching educational program showsits own plausibility to the Healthy Family Support Center.

▲주요어(Key Words) : 건강가정지원센터(healthy family support center), 라이프코칭(life coaching)

* 주 저 자 : 김혜연 (E-mail : morning@jejunu.ac.kr)

1. 문제의 제기

2004년 건강가정기본법이 제정되고 건강가정지원센터가 설립된 이후 전국의 건강가정지원센터는 지역사회에서 활발한 교육, 문화, 상담 등의 활동을 수행해오고 있다. 건강가정기본법은 가정의 건강성을 증진시킴으로써 가정의 역기능적 결과, 예를 들어 청소년의 가출, 가정의 해체 등과 같은 개인적, 사회적 문제가 발생하기 이전에 문제를 예방하려는 목적을 갖고 있다. 따라서 이러한 건강가정기본법의 정신을 구현하기 위한 건강가정지원센터의 역할과 업무는 무엇보다도 가정의 건강성 향상을 지향하고 있다.

전국의 건강가정지원센터는 공통적으로 가족생활교육, 가족상담, 가족문화, 가족을 위한 통합서비스의 네 가지 영역에서 사업을 실시하고 있다. 현재 건강가정지원센터는 상대적으로 짧은 기간 안에 성공적으로 지역사회에 자리매김을 하였고, 성과를 내고 있는 것으로 평가된다. 반면 건강가정지원센터만의 고유하고 차별적인 역할과 기능을 토대로 한 위상정립은 여전히 앞으로의 발전을 위한 과제로 남아있다.

그 원인으로는 우선 건강가정지원센터의 사업에서 찾을 수 있다. 건강가정지원센터는 2005년부터 가족봉사단, 2006년부터는 아이돌보미 사업 등 공동 사업을 수행하고 있지만, 전체 사업은 각 센터별로 진행되고 있다. 이는 지역의 특성을 고려한 특화사업을 가능하게 하는 장점이 있지만, 전국의 건강가정지원센터에 대한 단일의, 고유한 이미지를 형성하는 데에는 유리하지 않다.

또한 건강가정지원센터는 최근 한부모가정, 장애자가정, 다문화가정, 조손가정 등을 대상으로 한 사업을 확장하고 있는데, 한편으로는 실시되는 사업의 내용이 가족관계 개선 교육이 중심을 이루고 있다(정영금 등, 2008). 이는 최근 다양해진 가정의 유형을 반영하고 있기도 하지만, 정부의 정책과 지원사업에 발맞춰진 경향이 있는 것도 사실이다.

이와 더불어 건강가정지원센터는 상담에 대한 지역의 요구가 늘어나면서 전문성을 갖춘 상담원이 필요해지고 있지만 인력을 갖추기가 어렵고, 상담사를 고용한다 해도 상담사가 건강가정사 자격증을 갖고 있어야 하는 등의 현실적 어려움을 겪고 있다. 이는 한편으로는 건강가정지원센터의 사업대상과 영역을 확장시켜주기도 하지만, 또 다른 한편으로는 기존의 사회복지기관이나 상담센터 등의 사업과 기능과 맞물려 건강가정지원센터의 고유한 정체성과 역할에 대한 논란을 야기할 수 있다.

이러한 배경에서 본 연구는 건강가정의 개념과 발전방향의 취지에 맞는 새로운 교육프로그램이 필요하다는 인식하에 건강가정지원센터에서 실시할 수 있는 프로그램으로 라이프코칭 프로그램을 개발하였다.

코칭은 개인과 집단의 변화와 성장을 돕는 것으로, 특히 라이프코칭은 전반적인 생활영역에서 일어날 수 있는 모든 생활 이슈(코칭에서는 문제라고 생각하지 않는다)에서 변화와 성장을 통해 스스로 문제해결을 할 수 있도록 돕는 것이라고 할 수 있는데, 본 연구에서 라이프코칭이라는 개념을 도입한 데에는 크게 세 가지의 이유가 있다.

첫째, 가정의 건강성은 가정의 한 생활영역이나 측면보다는 가정의 인적, 물질 자원 모두를 포함한 전체 생활의 관점에서 접근되어야 한다는 것이다.

현재 건강가정지원센터가 기존의 기관이나 시설과 차별적인 강점으로 내세우고 있는 것은 개인이나 가족구성원에 대한 교육, 상담, 문화사업이 따로 독립적으로 이루어지기 보다는 통합적으로 운영된다는 것이다. 말하자면 한 사업을 목적으로 센터에 내방했다 할지라도 개인이라면 가족구성원 전체를 대상으로 그리고 한 사업에서 전체 사업적 측면에서 자연스럽게 통합적인 서비스를 제공함으로써 가정 전체의 건강성을 향상시킨다는 것이다. 이는 건강가정기본법에서 명시했던 건강가정을 다양한 생활영역들이 균형적으로 영위되는 가정으로 전제했던 것(조희금 외, 2005)과 맥을 같이하고 있다.

둘째, 가정의 건강성이란 사실 ‘건강한 가정’의 완전한 상태를 의미하는 것이 아니라 현재의 상태보다는 더 건강한 목표상태를 향해 지속적으로 노력하는 과정(process)을 내포하고 있다. 즉 가정의 건강성은 한 개인이 달성하거나 가정생활의 한 측면에서 이루어지는 것이 아니며, 영구적으로 상태가 유지되는 것이 아니다. 따라서 각 개인이 아니라 하나의 단위로서 가정을 인식하고, 가정생활이나 관계의 일부분이 아니라 전체 가정생활을 조망하며, 가정생활의 궁극적 성과물로서 가정의 건강성을 인식하는 가정경영적 관점에서 가정의 건강성을 관리해야 할 필요가 있다(김혜연 등, 2008). 가족구성원의 욕구와 자원을 기초로 목표를 수립하며, 주어진 조건 속에서 다양한 대안을 탐색하고, 선택한 결정에 대한 피드백을 통해 더 나은 산출을 향해 가는 계획적이고 지속적인 가정경영 활동이 이루어진다면 가정의 건강성 향상이라는 가정의 목표는 달성될 가능성이 높아진다.

셋째, 가정의 건강성 향상은 가정의 부정적 측면에 초점을 두고 역기능을 감소시키는 데에서 가정의 순기능, 긍정적 기능을 강조하는 적극적인 관점에서 이해되어야 한다. 이는 최근 개인과 조직의 문제해결에 있어서 외부요인이 아닌 내부의 잠재력 개발 나아가 단점보다는 장점 인식과 함께 긍정의 힘을 이용하려는 사회적, 학문적 흐름과 맥을 같이 하고 있으며, 코칭은 바로 이러한 점에서 주목받고 있는 개념이다.

넷째, 일반적으로 개인이나 가족의 건강성을 저해하는 문제들은 행동이 바뀌면 해결된다고 생각하지만, 사실 의식이나 감정이 바뀌어야 문제가 해결된다. 이러한 점에서 코칭은 언어나 행동의 측면이 아니라 무의식, 의식 및 감정 등을 근본적으로 바꾸어 변화와 성장을 돕게 되므로 문제해결을 스스로 할 수

있는 힘이 생기게 되므로 건강성이 향상되는 것이다.

이상과 같은 배경에서 본 연구는 라이프코칭프로그램을 건강가정지원센터에서 실시함으로써 가정생활의 전체적인 측면에서 건강성을 향상시킬 수 있는 개인의 성장과 변화를 돕고자 한다. 이러한 시도와 결과는 가정의 건강성이라는 문제예방적 접근이며, 궁극적으로 건강가정지원센터의 설립목적과 차별적 기능에 기여할 수 있는 교육프로그램 개발과 보급을 위한 자료로 활용될 수 있을 것이다.

2. 코칭의 개념과 현황

라이프코칭(life coaching)은 일상생활에 대해 코칭을 한다는 의미로 일상생활에는 개인생활의 모든 차원과 영역에서의 삶을 모두 뜻한다. 그래서 라이프코칭에서 다루어질 수 있는 이슈들은 매우 다양할 수 있는데, 예를 들어 인생의 균형을 이루는 법, 자신감 확립, 인생의 목표정하기, 재정관리, 다이어트, 운동, 경력(career), 퇴직, 스트레스 감소, 배우자나 아이들과의 관계, 직업에서의 만족감 등 모든 생활문제들을 포함할 수 있다(김혜연 등, 2008).

이러한 생활의 이슈들에 대해 코칭을 하는 것이므로 라이프코칭 뿐 아니라 청소년 코칭, 부모코칭, 커리어코칭, 비즈니스코칭 등 특정 영역의 코칭을 한다고 해도 이들은 모두 코칭의 개념과 현황을 통해 이해될 수 있다.

코칭이라고 하면 흔히 스포츠의 코치를 연상하기 쉽지만, 직업분야로서 전문 코치가 행하게 되는 코칭은 코칭을 행하는 코치(coach)와 코칭을 받게 되는 코치이(coachee) 간에 이루어지는 일종의 커뮤니케이션이라고 할 수 있는데, 코치이가 자신의 목표를 설정하며, 스스로 문제를 해결하는 답을 찾아가는 것을 돕게 된다.

오늘날의 현대적 의미의 코칭의 개념은 1980년대 초 레너드(Leonard)로부터 시작되었다. 레너드는 재무 플래너였는데, 여피족(Yuppie)의 재무 컨설팅(세금, 투자 등)을 하면서 아무 것도 부족한 것이 없어 보이는 사람들에게도 도움이 필요하다는 것을 깨닫게 되었다. 몇 명의 아이를 가질 것인지, 어떤 차를 구매하는 것이 좋은지, 어디로 휴가를 가야하는지, 언제 은퇴하는지 등, 그들은 어느 누구와도 이야기할 수 없었던 주제들에 대해 레너드와 대화함으로써 보다 나은 미래를 계획할 수 있었다. 그들은 레너드를 통해 그들의 인생에서 진정으로 원하는 게 무엇이고 언제 그것을 원하는지에 대해 스스로 정의할 수 있었고, 레너드는 고객과의 신뢰를 쌓아가면서 이러한 일을 하는 사람을 코치라고 하는 것이 어떻겠냐는 제안을 받게 되었다.

그래서 레너드는 1992년 최초의 전문코치교육기관인 코치유(Coach U)를, 1994년에는 국제코치연맹(ICF : International

Coach Federation)를 설립하였다. 이러한 코칭은 1980년대 중반부터 미국에서 시작하여 현재 미국을 포함한 캐나다, 호주, 유럽, 그리고 아시아지역의 중국, 일본, 홍콩, 싱가포르 등을 포함 세계각지에서 크게 확산되고 있어, 2006년 말 74개국에 약 3만여명의 코치가 있는 것으로 보고되었다. 우리나라는 10여년 전 도입된 이래 2003년 한국코치협회가 창립되었고, 코칭학술대회 및 코칭인증제도를 실시하고 있다. 현재 한국코치협회에서 인증한 코치는 2008년도 KAC 154명, KPC 61명으로(안주섭, 2008), 21C 유망직업으로 전문코치가 소개되고 있듯이 코칭의 적용과 활동범위는 앞으로 계속 성장할 것으로 전망된다(김혜연 등, 2008).

ICF에서 내린 코칭의 정의는 다음과 같다(<http://www.coachfederation.org>)

코칭이란 사람들이 인생, 경력, 사업이나 조직에서 특별한 결과를 성취할 수 있도록 도움을 주는 지속적인 전문적 관계를 말한다. 코칭의 과정을 통해 고객은 더 깊이 배우고, 성과가 향상되며 생활의 질이 높아지게 된다. 코칭만남에서 고객은 대화의 주제를 선택하며, 코치는 경청하고 관찰한 바를 전달하며 질문한다. 이러한 상호작용에 의해 고객은 명료해져서 실천을 하게 된다. 코칭은 고객이 스스로 상황의 초점을 깨닫게 하며 선택의 폭에 대한 인식을 향상시킨다. 코칭은 고객의 현재 위치, 그리고 미래에 도달하려고 하는 위치에 집중한다. ICF 코치회원들과 ICF 공인 코치들은 모든 결과들이 고객의 의도, 선택, 행동에 따른 것이며, 코치는 코칭과정을 적용하고 노력하는 지지의 역할만을 했을 뿐이라는 것을 인식하고 있다.

이와 같은 ICF의 코칭에 대한 정의는 기본적으로 인간에 대한 기본전제를 바탕으로 한 코칭철학을 기초로 하고 있다(이희경, 2006).

첫째, 인간은 완전한 존재이다(whole)

둘째, 인간은 무한한 가능성이 있다(creative)

셋째, 인간은 자신 안에 답을 갖고 있다(resourceful)

구체적으로 말하자면 코칭에서 보는 인간은 그 자체로 완전한 존재이며, 성장하려고 하는 무한한 가능성이 있는 존재이다. 또한 자신의 성장을 향한 과정에서 스스로 답을 찾을 수 있는 존재이다. 다만 인간은 이러한 완전성과 가능성을 갖고 있지만, 환경과 교육 등 성장과정 속에서 완전성과 가능성이 제한되고, 인식하지 못하게 됨으로써 이를 최대로 끌어내주어 스스로 답을 찾는 것이 중요한데, 이러한 도움을 주는 사람이 코치인 것이다.

따라서 ICF에서 정하고 있는 코치의 책임은 다음과 같다

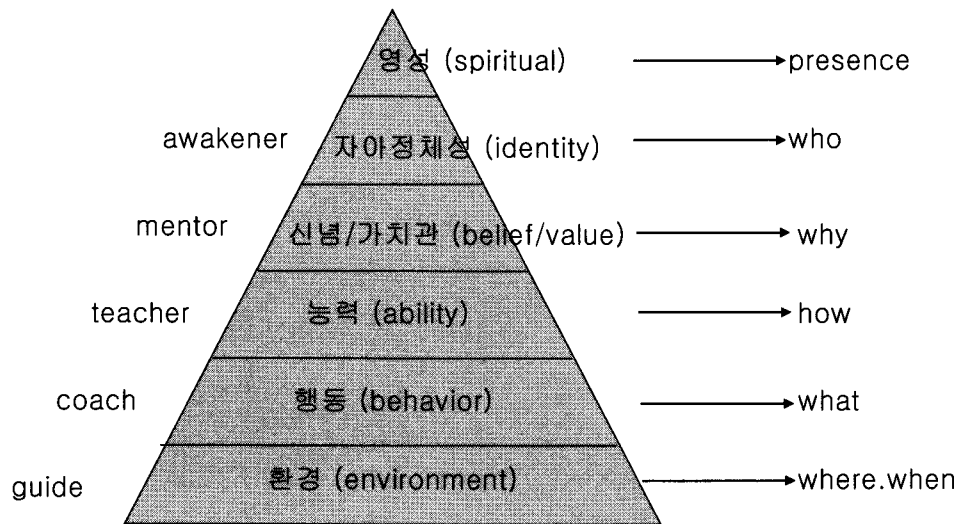
첫째, 고객이 성취하고자 하는 목표를 발견, 명료화, 순서화

둘째, 고객이 자기발견(self-discovery)하도록 격려

셋째, 고객이 스스로 해결책과 전략을 찾도록 이끌기

넷째, 고객에 대한 지속적인 책임감 갖기

이와 같은 코칭은 처음에는 기업에서 인간관계가 기업의



출처 : 심교준(2007). 'NLP 이론에 기반한 부모코칭'. 한국부모교육학회 부모코치사 자격과정 자료집

<그림 1> 인간의 의식단계

성과에 큰 영향을 주고, 특히 상사의 리더십이 결정적이라는 인식하에 인재양성과 잠재력개발과 같은 측면의 비즈니스코칭에서 시작되었다. 그러나 코칭은 무엇보다 스스로의 성장이 필요한 개인에게 누구에게나 효과적이며, ROI(Return of Investment) 지수가 상담, 컨설팅, 멘토링 등의 300~400%에 비해 1820%가 나타나는 것과 같이 효과가 높다는 것이 입증(<http://cafe.naver.com/coachingph>)되고 있다.

어떤 개인이 자신의 생활이슈에 대해 고민하고 답을 찾아가는 데에는 여러 가지의 의식단계와 관계가 있다(<그림 1> 참조).

우선 개인은 자신이 처한 상태의 배경, 상황, 장소 등 환경에서 도출되는 이슈를 가질 수 있다. 이것은 '언제(when)', '어디서(when)'라는 질문에 대한 답을 찾는 것이다. 행동은 '무엇(what)'에 대한 질문에 대한 답을 찾는 것으로 어떤 행동을 하거나 하지 않겠다는 것과 관련된 측면이다. 삶을 살아가는 방법과 요령에 관한 지식, 기술, 절차, 일을 하는 역량 등 능력(ability)과 관련해서도 개인은 이슈들을 가질 수 있으며, 이것은 '어떻게(how)'라는 질문에 대한 답을 찾는 것과 관계되어 있다.

실제로 이러한 행동의 실천여부는 흔히 신념과 가치의 영역에 의해 좌우되는 경우가 많으며, 이는 '왜(why)'라는 질문과 연결되어 있다. 이것은 자신의 생활신조나 행동강령으로 삼고 있는 사고, 윤리, 도덕 등에서 나타난다. 자아정체성(identity)은 '나는 누구인가(who)'와 같이 자기자신을 찾아가는 과정에 의해 자기존재의미를 갖게 되는 단계이다. 마지막으로 영성(spiritual)은 자아정체성을 넘어서는 비전 혹은 더욱 범위를 확대하여 종교적 정신세계를 말하기도 한다. 코칭이 고객의 변화와 성장을 돕는데, 탁월한 효과가 있는 이유는 코칭이 이러한 인간의 모든 의식단계를 다루고 있지만, 무엇보다 자아정체성 이상의 단계에서 고객의 의식변화(paradigm shift)를 추구하는 데

그 이유가 있다.

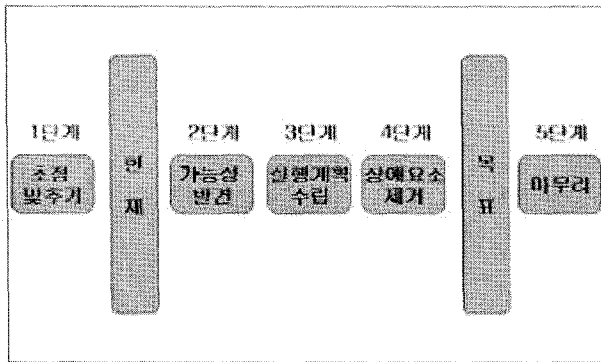
말하자면 지금의 많은 문제해결방식이 '현재/과거, 하는 것(present, doing)'에 관심을 두고 있었다면 코칭은 미래, 존재의미(future, being)에 초점을 둬으로써 변화를 도모하고 성장을 추구하는 것이다. 미국에서 오랜 역사를 갖고 있는 NLP(Neuro-Linguistic Programming)코칭은 특히 고객이 원하는 미래의 상태를 생생히 인식하게 하고, 그 상태에서 현재를 바라보고 계획과 실행을 추구하게 하는 탁월한 기법으로 평가된다(다카하시, 심교준, 역, 2008; O'Connor & Seymour, 1990).

이러한 코칭은 초기에는 언어와 코칭대화기술에 의존하여 인식의 변화를 추구하였는데(ICF 11가지 코칭역량) 점차 보다 코치의 전문역량을 강화하며, 고객의 존재를 자각시키는 강력한 기술을 지향하게 되었다(IAC 15가지 기술). 최근에는 몸, 감정, 이성의 조화라는 통합적, 전인적 코칭의 관점에서 순수의식, 존재의 재발견을 강조하고 있는 경향을 보인다(Willber, 정창영, 역, 2008). 이는 개인이나 집단이 지향하는 목표 달성에 있어서 그 내면에 있는 가치, 태도, 신념, 의식 등이 변화하지 않는다면 진정한 행동의 변화가 초래되지 않는다는 점을 인식하고 있는 데 따른 것이다.

3. 라이프코칭프로그램의 개발과 실시

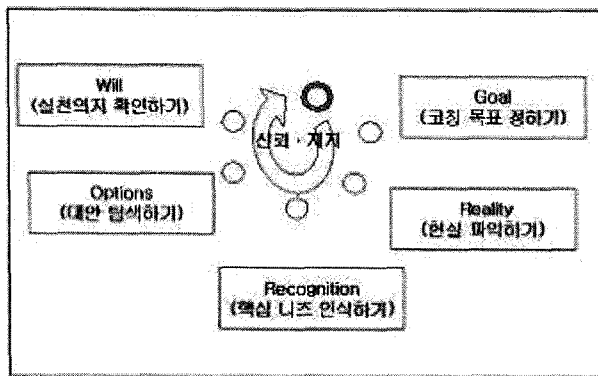
(1) 프로그램의 구성과 내용

가정의 목표는 가족구성원의 욕구충족, 성장, 생활의 질 구현, 행복 등이며, 이는 가정의 건강성으로 표현될 수 있다. 이와 같은 가정의 의미와 목표는 인간애를 중심으로 자신과



출처 : 한국코칭센터(2007). 강의자료집.

<그림 2> 코칭대화모델



출처 : <http://www.incoaching.com>

<그림 3> GRROW모델

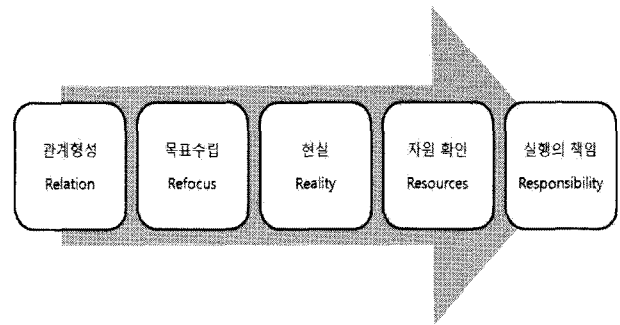
나이가 조직의 변화와 성장을 추구하는 코칭과 그 철학과 가치관이 유사하다. 특히 생활의 전반적인 영역에서 발생할 수 있는 여러 생활이슈들에 대해 자신이 갖고 있는 잠재력과 가능성을 통해 스스로 문제해결방법을 찾는 라이프코칭은 가정의 건강성 향상이라는 건강가정기본법의 정신과 일맥상통하고 있다.

한편 코칭에서는 일반적으로 코칭과정을 모델화하여 코칭의 목표를 달성하고 있다. 이해를 돕기 위해 대표적인 코칭모델을 몇 가지 소개해 보면 다음과 같다.

우선 레너드가 세운 코치 U에서는 코칭대화모델(한국코칭센터 강의자료집, 2007)(<그림 2>)이 있다.

코칭대화모델은 1단계에서 현재의 문제가 무엇인지 확인하는 초점맞추기, 2단계는 미래의 목표를 향해 나아가는 가능성발견의 단계, 3단계는 실행계획수립단계, 4단계는 실행에서의 장애요소를 제거하며, 마지막 5단계에서는 목표를 이루는 마무리 단계이다.

인코칭센터에서는 GRROW모델 <그림 3>이라고 해서 첫째, 코칭목표정하기(Goal), 둘째, 현실파악하기(Reality), 셋째, 핵심 니즈인식하기(Recognition), 넷째, 대안탐색하기(Options), 다섯째, 실천의지확인하기(Will)로 코칭과정을 구분하고 있다. (<http://www.incoaching.com>)



출처 : 아시아코칭센터(2008). 강의 자료집.

<그림 4> 5 R모델

또한 아시아코칭센터(아시아코칭센터, 2008)에서는 5R모델(<그림 4>)이라고 해서 1단계 목표 수립(Refocus), 2단계 관계형성(Relation), 3단계 현실(Reality)과 자원확인(Resources), 4단계 실행의 책임(Responsibility)으로 코칭과정을 모델화하고 있다(아시아코칭센터, 2008).

이상과 같은 코칭모델은 가정이 자신의 철학과 가치를 기초로 구체화되는 가정의 목표를 달성하기 위해 가정생활의 제영역에 존재하는 가족자원을 배분하고, 조직하며, 소비하는 것과 같은 가정의 목표를 달성하기 위한 의도적이고 계획적인 경영행동과 그 구성이 유사하다. 즉 코칭모델이 코칭분야나 코치에 따라 다소 다르게 적용되고 있기는 하지만, 기본적인 코칭의 패턴이 문제인식, 계획수립, 행동 및 평가와 같은 일련의 경영과정과 그 원리가 동일하다는 것을 알 수 있다.

이상과 같은 배경에서 본 연구는 건강가정지원센터에서 활용할 수 있는 교육프로그램으로 라이프코칭프로그램을 개발하였는데, 그 구성은 일반적인 코칭모델과 함께 경영과정을 기준으로 하였다. 본 프로그램을 개발하는 데 있어서 모든 연구자들이 전문코치들이었으므로 코칭 교육프로그램을 개발하기 위한 기본 지식과 기술을 갖춘 상태였지만, 최신의 자료와 정보 수집과 함께 프로그램을 구성하기 위한 브레인스토밍과정을 수 차례 가졌다. 또한 개발된 프로그램의 모듈을 자문교수들을 대상으로, 그리고 일반인들을 대상으로 예비, 실시하고, 수정과 보완과정을 통해 내용을 검증받았다.

이러한 과정을 통해 본 연구가 개발한 라이프코칭프로그램의 구체적 교육프로그램명은 '내 마음의 행복풍선'이었다. 프로그램명은 최근의 행복론에 대한 관심과 더불어 가정 및 코칭의 궁극적 목표가 일반적으로 행복이라는 사실을 반영한 것이다. 또한 주된 교육의 대상자가 주부, 여성임을 고려하여 감성적 제목을 선택하였다.

'내 마음의 행복풍선'은 4회기로 구성하였는데, 각 내용은 공동연구자들이 공동으로 개발하였고, 전체 내용을 조율하였다. 다만 회기별 강의는 담당자를 정해 진행방식과 내용에 차이가 없도록 하였다. 4회기의 교육프로그램은 풍선을 빗대어 점차

발전적이고, 실천적인 느낌이 나도록 각 세부 프로그램의 명칭을 지었는데, 그 세부적인 내용은 다음과 같다.

- 1회기 : 행복풍선 인식하기
- 2회기 : 행복풍선 만들기
- 3회기 : 행복풍선 부풀리기
- 4회기 : 행복풍선 띄우기

우선 1회기 ‘행복풍선 인식하기’는 도입부분으로 참가자들의 친밀감 형성을 위해 서로의 소개인사와 함께 교육을 받으려는 이유와 교육을 통해 얻고자 하는 기대를 나누었다.

교육의 주된 내용은 코칭의 유래, 철학 등을 중심으로 코칭을 소개하고(정진우, 2007), 행복이 외부의 요인이 아니라 자신에게 있음을 강조하였다. 이러한 인식 상의 변화를 기초로 후반기에는 나 자신의 존재감을 찾는 내용에 초점을 두었다.

2회기 ‘행복풍선 만들기’는 가족이나 주변 사람들과의 관계로부터 행복이 초래된다는 전제로 관계를 개선시킬 수 있는 대화법으로 구성하였다. 비폭력대화법과 함께 코칭대화법(이토, 김정섭, 역, 2002; 정진우, 2007)에서 기본이 되는 경청하기, 질문하기, 그리고 상대방 존중하기 등을 교육하고 실습을 통해 익히도록 하였다.

3회기 ‘행복풍선 부풀리기’는 지금까지의 인식변화와 성장을 기초로 미래에 희망하는 목표상태를 재확인하는 내용이다. 행복풍선이란 결국 외부의 행복요인을 증가하기 보다는 현재에

있는 것들에 대한 새로운 인식, 더욱 감사하는 생활이 중요하다. 또한 앞으로 행복한 생활을 위한 생활에서의 실천에 앞서 자신과 가정이 미래에 어떤 모습이 되어야 할지와 같은 비전, 가치, 목표 등을 찾는 과정이 포함되었다(Stein & Book, 문희경, 역, 2007; 정진우, 2007).

마지막 4회기 ‘행복풍선 띄우기’는 인생의 수레바퀴(life wheel)(이희경, 2006)를 중심으로 자신의 중요한 생활영역을 인식하게 하였다. 또한 20대부터 시작하여 80대까지의 인생곡선을 그리고, 원하는 삶의 모습을 그려보게 하였다. 그 다음 원하는 미래의 목표를 정하고, 그것을 달성할 수 있는 실천계획을 수립하는 것이 주된 내용이다. 특히 오늘부터 변화를 위한 실천과제를 구체적으로 생각하며, 그것을 행동할 것을 약속하고 선언하는 선언문을 작성하였다. 이러한 작업은 계획에 머물지 않고 실천하게 하는 강한 동기유발과 함께 해낼 수 있다는 자신감을 갖게 한다.

이상과 같은 회기별 구체적인 주제와 교육내용을 정리해보면 <표 1>과 같다. 내용에서 알 수 있듯이 교육프로그램의 구성은 자신의 생활에 대한 인식 상의 변화 및 확장을 기초로, 목표를 재확인하며, 실천계획을 세우고 실행을 돕는 과정으로 이루어져 있다. 다시 말해 본 연구에서 개발한 라이프코칭프로그램은 궁극적으로 가정과 함께 코칭의 기본철학 및 코칭원리를 기초로, 코칭과정 및 가정경영의 과정을 통해 코칭의 목표이자 가정의 목표인 가정의 건강성을 구현하고 있다고 할 수 있다.

<표 1> 라이프코칭 교육프로그램

회기	주 제	목 표	주요내용	비 고
1회기	관계형성	코칭이해	코칭개념	영상자료(레나마리아)
	행복풍선인식하기	행복요인 인식하기	코칭철학	존재찾기활동
		나자신의 존재감	긍정적사고 자신의탁월성인식 행복의키는다자신	과제 : 존재감으로 가족에게 하고 싶은 작은 실천과제 하기
2회기	행복풍선만들기	존재감의대화법	경청하기	영상자료(프리허그)
		관계개선	공감하기	과제 : 경청과 코칭대화법 가족에게 실천하기
			존중하기 대화실습 비폭력대화실습	
3회기	행복풍선부풀리기	의식의중요성	의식강화훈련	표비명작성하기
		비전과가치	현재에 집중하기	과제 : 의도적으로 감사하는 생활하기
			감사하는 생활 인생곡선그리기 비전과가치찾기	
4회기	행복풍선띄우기	인생의수레바퀴	생활영역정하기	사명선언서 작성 : 선언과 약속
			생활목표인식	
			실천계획수립 실천과제찾기	

(2) 실시방법

본 연구에서 개발한 라이프코칭프로그램은 서울시 강북구, 성동구, 성북구 및 금천구 4곳의 건강가정지원센터에서 실시되었다. 기간은 2008년 7월에서 10월에 걸쳐 실시되었고, 각 회기 당 교육시간은 2시간이어서 4회기 총 8시간으로 구성되었다. 교육대상자는 각 건강가정지원센터에서 프로그램을 홍보한 후 참가신청을 해서 교육을 수강하게 된 여성들이었다. 교육은 무료로 진행되었는데, 참가신청자는 처음에는 강북구 33명, 성동구 15명, 성북구 30명, 그리고 금천구 15명, 총 93명이었으나 4회기를 진행하면서 중간에 불참자가 생겨 최종 교육대상자는 총 54명이었다.

경우가 55.6%로 가장 많았으며, 다음으로는 1명인 경우가 33.3%, 3명 이상인 경우도 11.1%나 되었다.

막내 자녀의 연령은 여성의 폭넓은 연령대가 반영된 결과 2세~28세까지 다양하였으며, 9세 자녀를 가진 경우가 15명으로 가장 많았고 평균연령은 9.76세였다. 교육대상자들의 교육수준은 대학교졸업이 59.2%로 가장 많았으며, 다음으로는 고등학교졸업이 37%로 나타나 비교적 높은 수준이었다.

생활비에 대한 질문에는 41명이 응답하였는데, 최저생활비 40만원에서 최대생활비 500만원까지 편차가 큰 편이었다. 한 달 생활비는 200만원인 경우가 가장 많았다. 교육대상자의 한 달 용돈은 응답한 대상자가 35명이었는데, 용돈이 없는 경우부터 최고 50만원까지 용돈의 편차도 큰 편이었고, 20만원~30만원으로 응답한 경우가 가장 많았다(무응답자가 많아 표에는 제시하지 않음).

4. 프로그램의 평가

(1) 교육프로그램 대상자의 일반적 특징

본 연구의 프로그램의 교육대상자들의 일반적인 특성은 다음과 같다.

교육대상자들의 연령은 23세-56세까지의 다양한 연령층(평균 연령 40.59세)으로 구성되어 있었는데, 대상자의 자녀는 2명인

(2) 교육대상자의 프로그램 참여 동기

교육대상자가 본 프로그램에 참여하게 된 동기를 개방형으로 질문한 결과 건강가정지원센터의 안내홍보물을 보고 참여하게 된 경우가 46.3%로 가장 많았으며, 다음으로는 자신을 돌아보기 위한 경우와 가족과 좋은 관계를 유지하기 위해 참여하게 된 경우가 각각 16.7%였으며, 주위의 권유에 의한 경우가

<표 2> 교육대상자의 일반적 특성

(N=54)

		빈도	%
결혼여부	미혼	1	1.9
	기혼(배우자 있음)	53	98.1
자녀의 수	1명	18	33.3
	2명	30	55.6
	3명 이상	6	11.1
교육수준	중학교 졸업	1	1.9
	고등학교 졸업	20	37.0
	대학교 졸업	32	59.2
	대학원 졸업	1	1.9
		평균	표준편차
연령		40.59	5.15
자녀의 연령		9.76	4.96

<표 3> 교육대상자의 프로그램 참여 동기

(N=54)

		빈도	%
참여 동기	주위의 권유	8	14.8
	나 자신을 돌아보기 위해	9	16.7
	건강지원센터의 안내문(홈페이지)	25	46.3
	가족과 좋은 관계를 유지하기 위해	9	16.7
	기타	3	5.6

14.8%였다. 교육현장에서는 친구끼리 같이 참여하고 있는 경우도 많이 있어서 적극적인 홍보와 함께 관계망을 동원한 홍보 전략이 효과적이었음을 알 수 있었다. 동기의 내용에서도 보면 코칭은 알지 못했다고 해도 프로그램의 명칭이 행복이라던가 나 자신, 가족 등을 다루는 내용이어서 흥미가 생겼다는 응답이 많았다.

(3) 교육프로그램의 효과

본 연구에서 개발한 라이프코칭 프로그램의 효과를 평가하기 위해 교육프로그램에 대한 일반적인 사항, 만족도, 교육 후 생활의 변화 및 개선사항 등에 대해 조사하였는데, 질적인 평가를 위해 개방형 응답을 설문문항에 포함시켰다.

1. 교육대상자의 프로그램에 대한 만족도

라이프코칭 대상자들이 프로그램에 대한 만족도 조사에서는 수강장소에 대한 만족의 수준이 4.43점(5점 만점)으로 가장 높게 나타나 건강가정지원센터의 강의실이 교육장소로서 아주 적합한 것으로 해석된다. 다음으로는 프로그램 강사의 자질과 능력에 대한 적절성이 4.28점, 참여식 교육방식에 대한 만족도가 4.11점, 프로그램 내용의 충실성이 4.0점으로 높았으며, 프로그램 횟수와 시간의 적절성이 가장 낮은 점수로 3.67점이었다. 이는 프로그램에 대한 참여의지는 높으나 자녀가 어려

참여가 어렵고, 4회가 부담으로 작용한 결과였다. 최초 수강자가 끝까지 참여하지 못한 것도 비슷한 이유였다. 프로그램의 난이도는 3.96점으로 낮은 만족의 수준을 보였는데 프로그램 특성상 생각해보지 않았던 내용을 직접 해보도록 하는 데에서 어려움을 느꼈던 것으로 나타났다. 교육받기 이전에 프로그램에 대해 기대했던 것을 어느 정도 충족시켰는가에 대한 질문에 대해 10점 만점에 8점의 응답을 보였고, 전반적인 프로그램에 대한 만족도 역시 10점 만점에 8.34점으로 높은 수준인 것으로 나타나 내용적으로 만족 수준이 높았다고 평가할 수 있다.

(4) 프로그램 중 자신의 의식이나 생활을 변화시킨 교육 내용

자신의 의식이나 생활을 변화시킨 교육내용에 대해 가장 높게 나타난 것은 ‘자신의 존재에 대한 인식’과 ‘나의 가치 찾기’가 평균 4점(5점 만점)이었다. 반면 ‘가족과 대화하는 방식’이나 ‘목표수립을 위한 실천과 행동’ 측면에 대한 교육내용이 가장 낮게 나타났다.

이는 변화라는 측면에서 볼 때 실제 실천과 행동 측면보다는 의식의 측면에서 더 변화했다는 인식을 반영하고 있는 것으로 해석할 수 있다. 실제로 의식이 변화했다고 해도 습관화된 행동이 변화하기 위해서는 훈련과 시간이 필요하다는 점에서 지속적인 재교육과 점검이 필요하다는 점을 시사해준다.

<표 4> 교육대상자의 프로그램에 대한 만족도

(N=54)

	평 균	표준편차
프로그램의 시간대*	4.00	.84
프로그램의 횟수와 시간의 적절성*	3.67	.99
프로그램 내용의 충실성*	4.00	.64
프로그램의 난이도 적절성*	3.96	.64
참여식 교육방식의 적절성*	4.11	.57
프로그램 강사의 자질과 능력의 적절성*	4.28	.60
수강 장소의 시설*	4.43	.60
교육받기 전의 기대를 달성한 정도**	8.00	1.65
전반적인 교육프로그램에 대한 만족도**	8.35	1.11

* 5점 만점, ** 10점 만점

<표 5> 프로그램 중 자신의 의식이나 생활을 변화시킨 교육 내용

(N=54)

	평 균	표준편차
나 자신의 존재에 대한 인식	4.00	.58
나의 가치 찾기	4.00	.59
나의 인생목표 수립	3.98	.64
나의 강점 찾기	3.94	.67
나의 비전 찾기	3.90	.63
가족의 말을 경청하기	3.89	.61
삶의 균형 찾기	3.88	.65
목표수립을 위한 실천과 행동	3.87	.74
가족과 대화하는 방식	3.72	.63

(5) 프로그램 중 좋았던 점

프로그램의 교육내용 중 좋았던 점에 대한 서술형 질문은 <표 6>과 같아 12.9%는 응답하지 않았는데, 47명의 응답자중 절반정도가 '나 자신을 되돌아보기'가 가장 좋았던 것으로 생각하고 있었고 다음으로는 '가족이나 자녀와의 대화', '가치 찾기'와 '비폭력대화'의 순이었다. 기타에 속한 응답으로는 '자신을 좀 더 사랑하게 되었다' '4회차에서 구체적인 목표를 찾는 과정', '다른 참가자들의 얘기를 들을 수 있어서 좋았다(인생의 수레바퀴나 목표 찾기, 실행 등에 관한 내용을 참가자들이 발표하는 과정을 통해서)' 등 다양한 응답을 하고 있어서 교육의 전반적인 내용에 대해 호의적인 평가를 하였다.

(6) 프로그램의 개선점

프로그램의 진행과정에서 개선점을 질문한 결과 61.1%가 응답하지 않았으며 21명만이 의견을 제시하였다. 가장 많이 개선하기를 희망한 것은 교육시간과 강사에 대한 것으로 교육 회기를 더 연장하며, 강사가 바뀌기 보다는 동일한 강사가 강의하기를 원한 것이었다. 또, '쉬운 설명(영어로 표현된 내용의 파악이 어려웠다)'와 '교육시간대 조정'을 원하는 경우가 각각 5.6%였다. 따라서 앞으로 교육의 내용을 보다 쉽게 이해할 수 있도록 구성하는 것이 필요하다. 한편 교육시간대 조정이나 교육시간과 횟수의 조정은 교육대상자에 따라 상이한 차이를 보이고 있어서 이에 대한 조정이 쉽지 않았다. 교육내용은

<표 6> 프로그램의 교육내용 중 좋았던 점

(N=54)

	빈도	%
나 자신을 되돌아보기	22	40.7
가족과의 대화	5	9.3
가치 찾기	4	7.4
비폭력대화	4	7.4
인생의 수레바퀴	3	5.6
가족에 대해 다시 생각하는 계기	2	3.7
칭찬하기	2	3.7
기타	5	9.3
무응답	7	12.9
합 계	54	100.0

<표 7> 프로그램의 개선점

(N=54)

	빈도	%
교육시간 연장	6	11.1
회기 연결	5	9.3
쉬운 설명	3	5.6
교육시간대 조정	3	5.6
기타	4	7.3
무응답	33	61.1
합 계	54	100.0

<표 8> 교육 후 변화

(N=54)

	빈도	%
나 자신의 가치 재고	13	24.1
자녀의 입장에서 생각하게 되었다	7	13.0
타인을 배려하는 마음을 가지게 되었다	7	13.0
감사하는 마음을 가지게 되었다	6	11.1
인생의 목표 재고	5	9.3
대화의 방법 변화	3	5.6
기타	2	3.7
무응답	11	20.4
합 계	54	100.0

<표 9> 교육 후 변화에 대한 개방형 응답

1. 아이들을 대하는 방식을 알고 있었지만 다시 한번 깨우치고 실천해 볼 수 있는 계기가 된 것 같다. ; 아이들 눈 높이에 맞춰서 대화하는 법을 배우게 되었다
2. 스스로의 가치를 생각하게 된 것
3. 아이에 대해 많이 생각하게 되었고, 아이의 입장에 서서 생각해보게 되었다. 아이와 대화를 많이 하려고 노력하였고 가족과도 대화를 많이 해야하겠다라는 생각이 들었다.
4. 말을 하기전에 한번 더 생각해보고 말을 내뱉게 된 것 같다. 쉽게 말하지 않고 한번 더 곰곰이 생각하게 되었다.
5. 자기자신을 돌아보는 시간을 갖게 되었다; 내 자신의 모습을 볼 수 있게 되었다. ; 내 자신을 돌이켜 보게 된 계기 ; 존재가치로써의 의미 재확인 ; 나 자신의 가치에 대해 생각해 보게 되었다
6. 상대를 긍정적으로 볼 수 있는 눈을 가지게 되었다
7. 칭찬을 많이 하게 되었다
8. 자녀를 좀 더 이해해주고 자녀와의 좋은 관계를 유지할 수 있게 되었다. ; 자녀들 입장에서 생각하게 되었다
9. 가족에게 내가 행했던 행동들이 너무나 미안했고 불편의 전체를 보는 안목을 지니려 노력하게 되었습니다.
10. 나의 인생 목표를 수립하게 되었다
11. 나의 목표를 위해 노력하려는 생각이 듦
12. 내가 중요한 것, 자녀와의 관계가 아닌 나의 문제에 초점을 가지게 된 것
13. 남편을 많이 이해하게 되었고 배려하게 되었다; 타인에 대한 배려와 이해심이 넓어졌음
14. 삶의 긍정성; 마음이 좀 더 편안해지고, 자신감이 생김 ; 긍정적으로 생각하기
15. 부드럽게 살려고 노력하게 되었다 ; 화를 덜 내고 남을 배려하게 되고 이해하려고 애쓰게 되었다
16. 실천에 대한 자극을 받게 됨 ; 구체적으로 실행 계획을 실천할 수 있을 것 같음
17. 내 인생목표를 다시 한번 생각하게 되었다. 이런 강의가 있다면 또 참석하고 싶다
18. 행복은 내자신에게 있음을 인식하게 되었으며, 자신을 위해 노력하고 실천해야 함을 알게 됨
19. 나를 반성하는 시간을 가지게 되었다
20. 상대방을 이해하고 듣기를 먼저 할 수 있게 된 점 ; 상대에 대해 이해하려는 마음을 먼저 갖게된 것
21. 내 자신이 소중한 사람이란걸 잊고 살았는데 나도 엄마, 아내이기 이전에 한 사람이란 걸 생각하게 되었다
22. 아이들에게 많은 것을 요구하는 엄마였다는 걸 뒤우치게 된 계기
23. 미래를 생각하며 감사하며 사는 마음을 가지게 되었다
24. 대화의 방법이 바뀌게 되었으며, 이런 교육이 자주 있었으면 좋겠어요
25. 나 자신의 가치, 행복기준을 다시 생각해 보게 되었다
26. 아이와의 대화시에 경청을 하게 되고, 질문할 때에 열린 질문을 하려고 노력함
27. 내가 모르던 나를 다시 되돌아보고 나 자신을 더 사랑하게 되었습니다

매우 좋고 더욱 앞으로도 참여하고 싶지만 현실적으로는 시간과 횟수가 부담이 경우가 많았기 때문이었다. 기타의 응답으로는 ‘빠른 진행’과 ‘조별 토론’에 대한 의견도 있었다.

(7) 교육 후 변화

교육 후 가장 많이 변화한 것이 무엇인가를 질문한 결과 11명(20.4%)이 무응답하였는데, 응답자중 가장 많이 변화되었다고 느낀 점은 ‘나 자신의 가치 재고’가 24.1%였다. 즉 자신의 존재 가치와 자신에 대한 이해가 증진되고, 자아를 발견하게 된 점이 가장 큰 교육의 효과인 것으로 파악되었다. 다음으로는 ‘자녀의 입장에서 생각하게 되었다’와 ‘타인에 대한 배려의

마음을 가지게 되었다’가 각각 13.0%로 교육과정을 통해 타인과의 인간관계 및 의사소통에 대한 태도가 변화되었음을 알 수 있었다. 다음으로는 ‘감사하는 긍정적인 마음을 가지게 되었다’가 11.1%, ‘인생의 목표를 재고하게 되었다’가 9.3%, ‘대화방법의 변화’가 5.6%였다. 이러한 응답결과는 행복을 향한 의식변화와 그에 따른 생활에서의 변화라는 두 가지 측면에서 교육프로그램이 상당한 효과를 얻었다고 볼 수 있다. 상세한 응답자료는 이러한 효과를 더욱 구체적으로 보여준다(<표 9>참고).

4. 결론

오늘날 가정의 건강성은 긍정적 사고와 장점 중심의 문제해결 접근에 대한 시대적 조류와 발맞춰 문제에 대해 사후적이기보다 예방적으로, 가정의 역량강화라는 측면에서 접근되어야 할 필요가 있다. 이러한 측면에서 건강가정지원센터가 설립되었고 전국의 각 지역에서 가정의 건강성을 향상시키기 위한 많은 교육프로그램이 실시되고 있지만, 고유한 프로그램의 개발이 절실한 실정이다.

코칭은 코치가 스스로의 가능성을 인지하고 확대하여 개인적인 성과를 향상시키고, 삶의 질을 높이고 자아실현을 하는데 도움을 주는 지속적이고 협동적인 인간관계이다. 또한 개인의 일상생활의 모든 측면에서 의식의 성장과 변화를 통해 생활을 변화시키므로 가정의 건강성을 강화할 수 있는 유용한 패러다임이 될 수 있다.

이러한 배경에서 본 연구는 가정생활을 전체적으로 접근하는 가족자원경영적 관점에서 라이프코칭프로그램을 개발하였고, 이를 건강가정지원센터에서 실시한 후 교육대상자의 만족도와 생활의 변화를 중심으로 프로그램의 효과를 평가하였다.

개발된 교육프로그램은 4곳의 건강가정지원센터에서 홍보를 통해 모집한 여성교육대상자를 대상으로 2시간씩 4회기에 걸쳐 실시되었는데, 설문지를 통해 조사한 결과를 중심으로 논의를 하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서 개발한 라이프코칭 교육프로그램에 대한 교육대상자들의 기대충족도와 만족도는 각각 10점 만점에 8점으로 나타나 교육프로그램에 대한 평가가 매우 높은 수준으로 나타났다. 이러한 결과는 라이프코칭교육프로그램이 건강가정지원센터에서 활용될 수 있는 교육프로그램으로 정착할 수 있는 가능성을 보여준다고 하겠다.

둘째, 라이프코칭 교육프로그램 중 자신의 의식이나 생활을 변화시킨 내용은 ‘자신의 존재에 대한 인식’과 ‘나의 가치 찾기’와 같은 변화로 나타났다. 이러한 결과는 라이프코칭 교육 자체가 갖고 있는 의식의 변화와 성장이라는 목표가 달성된 것이어서 교육프로그램의 효과를 입증한 것이라고 할 수 있다. 더 나아가 이는 스스로의 강점을 인식하여 건강성을 향상시키려는 건강가정지원센터의 설립목적에 본 연구에서 개발한 라이프코칭 교육프로그램이 부합되는 효과를 보인 것으로 해석할 수 있다.

셋째, 라이프코칭 교육프로그램은 의식의 변화라는 측면에서는 어느 정도의 효과성을 보여주고 있지만, 가족과 대화하는 방식이나 목표수립을 위한 실천과 행동의 측면은 변화가 적은 것으로 나타났다. 이는 의식의 변화가 생활에서의 실천으로, 그리고 변화가 습관으로 고정되기 위해서는 어느 정도의 훈련과 시간이 필요하다는 일반적인 교육 원리에서 비롯되었다고 해석할 수 있다.

그러나 교육대상자들은 4회기의 교육에 대해 더 많이 교육 내용을 늘려 달라던가, 교육을 더 받고 싶다는 의사를 표현하는 한편 생각해보지 않은 것을 생각해보라는 강의의 워크 등에 어려움을 느끼거나 어린 자녀로 인해 교육횟수나 시간대에 불만을 표시했었다.

이러한 결과들을 고려한다면 앞으로 교육프로그램의 정착을 위해 교육횟수, 구성내용에 대해 더 많은 시행과 평가를 필요로 한다는 것을 시사해준다.

이상과 같은 연구결과들을 중심으로 제언을 하면 다음과 같다.

라이프코칭 교육프로그램은 코칭이라는 기법에 의해 무엇보다 문제의 해결을 행동적 측면이 아니라 의식의 성장을 통해 변화를 가져온다는 데 의미가 있다. 즉 개인의 가치, 정체감 등이 변화함으로써 스스로 행동적 문제들을 해결할 수 있는 건강성이 향상된다는 데 큰 장점이 있는 것이다. 본 연구에서 교육프로그램의 시도에 의해 많은 주부들이 스스로 변화하여 앞으로 가정에서 더욱 변화된 행동을 하게 될 것이라는 평가결과는 이러한 점을 입증하고 있다.

이러한 결과를 고려할 때 라이프코칭 교육프로그램을 보다 많은 건강가정지원센터에서 실시하는 것이 필요하다. 왜냐하면 라이프코칭을 통한 의식의 성장과 향상을 통해 가정의 건강성 증진이 이루어질 수 있기 때문에 코칭프로그램의 활성화가 요구되는 것이다. 이 때 공통적 교육내용과 지역특성 및 교육대상자에 의한 특정적 교육내용으로 구성된 프로그램을 개발한다면 앞으로 건강가정지원센터의 차별적 교육프로그램으로 정착화될 수 있을 것이다. 이를 위해 본 연구에서 나타난 연구결과들을 중심으로 구성과 내용을 보완, 수정하는 작업이 앞으로의 연구에서 필요하다.

【참 고 문 헌】

- 길영환(2007). ‘NLP 신경논리적 단계로 본 다각적 코칭접근’. 코칭의 학문적 접근과 실천적 방법. 2007년도 한국코칭학회 학술대회 자료집.
- 김혜연 등(2008). 가족자원경영의 관점에서 본 코칭(Coaching)의 적용가능성에 관한 연구. 한국가정관리학회지, 26(1), 137-147.
- 다카하시 게이시, 심교준 역(2008). 두뇌사용 설명서. 서울 : 씨앗을 뿌리는 사람.
- 심교준(2007). ‘NLP 이론에 기반한 부모코칭’. 한국부모교육학회 부모코치사 자격과정 자료집.
- 아시아코칭센터(2008). 강의 자료집.
- 안주섭(2008). ‘코칭비전과 가족복지실천’. 가족복지실천에서의

- 뉴패러다임 : 코칭접근. 2008년도 춘계 학술대회 자료집.
 이토 아키라저, 김경섭 역(2002). **비즈니스를 성공으로 이끄는
 코칭대화기술**. 서울 : 김영사.
 이희경(2006). **코칭입문**. 서울 : 교보문고.
 정영금 등(2008). 건강가정지원센터의 가정 건강성 강화프로
 그램 개발을 위한 기초연구. **대한가정학회지**, 46(2), 39-50.
 정진우(2007). **코칭리더십**. 서울 : 아시아코치센터.
 조희금 등(2005). **건강가정론**. 서울 : 신정.
 한국코칭센터(2007). **강의자료집**.
 Coach U. Inc.(2005). *The Coach U Personal and Corporate
 Coach Training Handbook*. NJ : John Wiley & Sons, Inc.
 O'Connor, J. & Seymour, J. (1990). *Introducing NLP*. NY :
 Crucible.
 Stein, S. & Book, H., 문희경 역(2007). **감성에 열광하라**. 서울
 : 아시아코치센터.
 Willber, K., 정창영 역(2008). **통합비전**. 서울 : 물병자리.
<http://www.coachfederation.org>
<http://www.incoaching.com>
<http://cafe.naver.com/coachingph>

- 접수일 : 2009년 04월 15일
 심사일 : 2009년 05월 25일
 심사완료일 : 2009년 07월 05일