

시간빈곤 해결을 위한 가족자원경영학의 과제: 교육에서의 코칭적 접근*

Resolving time poverty in family resources management:
a coaching approach in education

제주대학교 생활환경복지학부
교수 김혜연**

Dept. of Faculty of Human Ecology & Welfare, Jeju National University
Professor Kim, Hyecheon

〈목 차〉

- | | |
|------------------------|--------------------------------------|
| I. 서론 | III. 시간빈곤 해결을 위한 가족자원경영학과 코칭학의 비교 |
| II. 가족자원경영학과 코칭학에서의 시간 | IV. 논의 및 결론 참고문헌 |

〈Abstract〉

Time poverty is a kind of objective and subjective state which a person does not have a enough time to do his/her work or is in the mood to do something in a hurry. The major of family resources management has studied time as a resource to manage for long years. How to manage time has been a major part in education of family resources management. The education itself in nature has focused to inform knowledge and the disciplines of time management, to the students, on the other way, has a rare interest with a each student how to apply them or whether do in practical. Coaching is characterized as a practical learning and mutual communication skills with open questions, which help for a individual student to find his/her own goal related with time poverty or furthermore, whatever he/she wants to achieve in life. If the benefits of the education of family resources management as well as the benefits of practical learning

* 본 논문은 2015년 한국가족자원경영학회 추계학술대회에서 발표한 논문을 수정, 보완한 것임.
본 논문은 2016학년도 제주대학교 교원성과지원사업에 의해 연구되었음.

** 주저자, 교신저자: 김혜연(morning@jejunu.ac.kr)

of coaching could be merged in education on time management, the effectiveness of education to resolve time poverty is able to be increased. For the purpose, this study suggests a coaching approach in education of family resources management to resolve time poverty, by some comparisons of family resources management and coaching about time and time management.

Key Words : 시간빈곤(time poverty), 시간자원(time resource), 가족자원경영학(family resources management), 코칭학(the science of coaching)

I. 서론

시간은 경제적 자원과 달리 남녀노소 누구에게 24시간이 주어지는 공평한 자원이지만, 오늘날 복잡하고 바쁜 생활을 살아가는 현대인은 시간부족을 느끼는 경우가 많으며, 이는 시간빈곤(time poor) 상태로 연결되고 있다.

시간빈곤은 흔히 시간압박, 시간결핍, 시간스트레스, 시간부족 등과 유사하게 사용된다. 반면 시간부족이 다소 일시적인 흐름(flow)의 상태라고 한다면 시간빈곤은 시간에 대한 욕구(needs)가 충족되지 않아 '활동을 수행할 시간이 부족'하며, '급하고 바쁘게 일을 수행한다는 느낌'(Szollos, 2009)이 심화되고 지속되는 일종의 시간부족의 심화된 상태(stock)를 의미한다.

이러한 시간빈곤은 우선 객관적인 시간의 부족에서 비롯될 수 있으며, 이는 흔히 될 수 있는 시간의 부족이나 피로감과 쉽게 연결된다.

통계청이 지난 해 10세 이상 국민 2만 7천명을 조사해 발표한 '2014년 생활시간조사' 결과에 따르면 한국인의 하루 평균 수면시간은 7시간 49분으로 경제협력개발기구(OECD) 회원국 중 최하위 수준이었고, 30대의 90.3%가 '피곤하다'는 응답을 하였다. 실제로 시간빈곤을 조사한 2014년 11월, 한국고용정보원과 미국 Levi 경제 연구소의 공동 조사에 따르면, 한국의 전체 노동인구의 42%와 맞벌이 부부의 경우 78%가 '시간빈곤(time poor)'

상태로 나타났다. 이들은 일주일 168시간 중에서 개인관리와 가정을 돌보는데 필요한 시간을 뺀 시간이 주당 근로시간보다 적었다.

한편 시간의 빈곤은 객관적으로 시간이 부족한 것 이외에, Szollos(2009)가 지적하듯, 인지적이든 정서적이든 뭔가 해야 할 시간이 없고 바쁘다는 심리적이고 주관적 상태를 포함한다. 즉 현대인이 살아가는 현대 사회의 복잡하고 변화적인 생활은 시간 빈곤의 심리적 상태를 갖게 하는 환경으로 기능한다. 특히 세계적으로 유례가 없는 경제적 성장과 물질적 풍요를 이룬 우리나라 사람들의 삶은 그 자체가 '바쁨'과 '빠름'으로 일 중심의 삶, 장시간 노동을 대변해 시간빈곤의 상태를 초래하기에 충분하다.

이러한 삶의 방식은 객관적인 시간의 양과 관계없이 늘 주관적으로 시간빈곤을 심리적으로 느끼게 하며, 이는 궁극적으로 생활의 만족도나 복지를 낮추게 한다.

2011년 경제협력기구(OECD)가 세계 36개 선진국을 대상으로 삶의 질 수준을 '행복지수'로 환산한 결과를 보면 우리나라는 27위에 그쳤다(조선닷컴인포그래픽스팀, 2013). 세부적으로 보면 우리나라는 안전과 시민참여, 교육 영역에서는 높은 수준을 보였지만 일과 생활의 균형, 건강, 삶의 만족도 등에서는 하위권에 머물러 삶의 양적 성장과 달리 질적 요소가 부응하지 못하고 있는 것으로 나타났다.

최근 일-가정의 균형(work-life balance), 여가생

활, 느린 삶, 행복 등 생활의 질적 요소가 부각되는 것은 바로 이러한 삶의 방식에 대한 반작용이라 할 수 있다. 더욱이 Bill Quain(2006)이 현대인의 시간빈곤이란 ‘해야 할 일을 하는데 충분한 시간이 부족한 것’에 그치는 것이 아니라 더 나아가 ‘진정으로 하고 싶어 하는 일이 있는데, 너무 바빠서 그 일을 할 시간이 없는 것’이라는 말로 삶의 질적 요소에서 시간빈곤의 주관적이고 심리적 측면의 중요성을 보여준다.

한 개인이나 국가의 시간빈곤 문제를 다루는 데에 있어서 이와 같은 시간빈곤의 객관적 및 주관적, 심리적 측면은 모두 고려되어야 한다. 이때 객관적 시간빈곤의 경우 재정적 빈곤이나 취업 등의 문제가 병행되어있는 경우가 많이 있다. 또한 심리적 시간빈곤은 감정, 가치, 인생목표 등과 같은 다른 주제가 관련되어 있어, 시간빈곤 해결을 위해서 논의되어야 할 주제와 추구해야 할 목표는 개인적으로 매우 차이가 있으며, 시간빈곤 주제 자체가 아닌 경우도 많이 있다.

지금까지 가족자원경영학은 가정학 초기부터 자원으로서 시간의 중요성을 인식하고 시간자원의 사용에 대한 많은 연구를 수행해왔으며(김외숙, 2010; 두경자, 2002; 문숙재, 1996). 그 결과는 시간자원의 경영을 통한 시간빈곤의 해결과 생활의 만족도 및 복지 향상에 기여해왔다. 그럼에도 불구하고, 기존의 선행연구들은 현대인이 직면하고 있는 다양한 시간빈곤의 상황을 이해하고 해결을 위한 실천적 전략을 제시하는 데 한계가 있었다. 그 이유는 무엇보다 가족자원경영학 자체가 개념 및 원리 등의 이론적 지식제공을 목적으로 한 교육 기반 학문이라는 데 있다.

대학 및 대학원의 교육이나 성인교육의 교육현장에서 가족자원경영학 전공자의 강의는 주로 교육으로 이뤄진다. 시간빈곤의 주제는 우선적으로 자원으로서의 시간 및 시간빈곤의 개념과 중요성, 그리고 시간관리 방법에 대한 내용에서 다루어지게 된다. 만일 이 내용을 교육대상자들이 실생활

에 활용하여 시간빈곤을 해결하고 시간을 잘 관리할 수 있게 하려는 목적을 갖는다면, 개인 혹은 그룹 과제로 생활일지를 써보게 하고 그 결과를 분석하며 토론하는 것과 같은 교육방법을 포함할 수 있다. 이는 시간자원의 중요성, 관리의 필요성 및 실천에 대해서 이해하고 알게 해주는 데는 유용하지만, 교육대상자 개개인의 상황과 요구를 반영하고, 해결을 위한 생활에의 적용과 실천방법을 찾는 것은 상대적으로 쉽지 않다. 그 이유는 교육은 본질 상 개인이 아닌 집체교육의 특징을 갖고 있어서, 일방향 지식전달과 교육효과의 방향이 정해져 있고, 교육대상자 자신이 어떤 것을 지식으로 아는 것과 자신의 상황에서 활용할 수 있고, 실제로 실행해나가는 의지를 갖는 것과는 차이가 있기 때문이다(김혜연, 2014).

이러한 점에서 본 연구가 시간빈곤을 해결하고 삶의 질을 향상시키려는 가족자원경영학의 과제를 위해 시도하고자 하는 것이 코칭적 접근이다.

오늘날 코칭은 리더십, 자기개발, 의사소통 및 행복감 증진 등에서의 높은 효과성을 갖고 있는 것으로 나타나(이소희·길영환·도미향·김혜연, 2014) 다양한 학문분야와 교육현장에서 활용되고 있다. 일반적으로 코칭이라는 용어는 학문을 의미하는 코칭학에서부터 코칭을 가르치는 코칭교육 내지 코칭전문가과정, 대화법이나 상담과 같은 전문 코칭과 코칭을 활용한 코칭적 접근에 이르기까지 모든 것을 포함하여 혼용하여 사용된다(이소희 등, 2014). 코칭학에서 다루는 코칭의 주요한 특징은 개인, 집단, 남녀노소 등 교육대상자에 제한이 없으며, 의식확장, 감정해소, 그리고 자발성과 실행의지를 고취하는 예방적 복지 실천 기법이라는 데 있다(김혜연, 2014). 또한 코칭은 개인의 가능성과 잠재성을 기초로 개개인의 상황과 요구를 반영하는 쌍방향적 소통 방식의 대화로 이루어지며, 긍정적이고 지지적인 관계를 형성하여 목표 상태를 이룰 수 있도록 돕는 학습모델이고 기법이기에 때문에, 개별적 목표수립과 실행의지를 고취시키는 장점을 갖는다. 반면 코칭은 스스로

할 수 있도록 돕는 자발성을 강조함으로써 정보와 답, 즉 정해진 지식을 제공하는 것을 제한한다. 이는 교육대상자의 연령과 경험 등에 따라 지식을 필요로 하는 경우도 있어 교육현장에서는 코칭의 지식과 기법을 활용하는 코칭적 접근을 하는 경우가 많다.

따라서 본 연구는 현대인에게 나타나고 있는 시간빈곤문제를 극복하기 위한 가족자원경영학 교육을 위해 코칭적 관점과 기법을 활용하는 코칭적 접근을 시도하고자 하였다. 이러한 코칭적 접근의 시도를 위해 시간자원의 개념과 시간관리 등에 대한 가족자원경영학과 코칭학의 초점과 내용을 비교하고, 두 전공의 장점, 즉 시간자원에 관한 지식을 제공하는 교육내용과 그것을 기초로 스스로 자신의 시간빈곤과 시간관리문제를 극복해나갈 수 있도록 돕는 코칭 내용이 결합된 교육의 예를 제시함으로써 코칭적 접근의 필요성을 제시하고자 한다. 이러한 코칭적 접근의 시도는 앞으로 가족자원경영학에서 이루어지는 시간빈곤과 시간자원관리 교육프로그램의 개발의 기초가 될 것이다.

II. 가족자원경영학과 코칭학에서의 시간

1. 시간과 가족자원경영학

시간의 사전적 의미는 어떤 시각에서 어떤 시각까지의 사이를 말한다. 이러한 의미에 따르면, 우리가 흔히 말하는 ‘현재 몇 시’라는 것은 물리적 시각일 뿐 정작 시간을 의미하는 것은 아니다. 지구의 자전 주기를 재서 얻은 단위인 시, 분, 초의 시각을 알기 이전, 인간 생활에 있어서 시간은 해와 달의 움직임이나 자연을 통해 알게 되는 시간의 흐름을 뜻했다. 물시계, 모래시계나 해시계를 거쳐 14세기 초 유럽에서 기계 시계탑이 등

장하였고, 그 후 더욱 정교하고 간소화된 시계들이 개발된 것은 정확한 시간을 알아야 할 필요성과 요구의 증가, 즉 사회의 생산. 소비양식의 변화와 그에 따른 인간의 의식. 가치관의 변화에 부응한 결과라고 할 것이다.

피터 코치레인은 빠른 기술의 혁신에 의해 일상적인 시간구분이나 시간제약이 사라진 현대 사회를 ‘24시간 사회’로 지칭하면서 새로운 이중 계급 사회, 즉 돈을 절약하기 위해 많은 시간을 쓰는 사람들의 계급과 시간을 절약하기 위해 많은 돈을 쓰는 사람들의 계급이 나타난다고 하였다. 이러한 피터 코치레인의 분석은 그 만큼 현대 사회에서 시간빈곤의 보편화와 자원으로서의 시간의 중요성을 보여준다(Leon Kreitzman, 2001).

일반인 뿐 아니라 학자들의 시간에 대한 관심은 시대와 전공에 따라 달라져 왔다. 시간은 시간 자체에 대한 관심, 시간의 경제적 가치, 24시간의 시간을 연장한 인생과 같은 시간, 그리고 과거, 현재, 미래와 같은 순환적 시간의 흐름 등의 여러 관점에서, 철학, 인문학, 역사학, 경제학, 물리학 등 인문, 사회, 자연과학을 망라한 다양한 학문분야에서 연구주제로 다루어져왔다.

한편 가족자원경영학에서는 일찍이 가족자원경영의 궁극적 목표, 즉 가족구성원의 생활의 질, 복지 및 건강성 등을 달성하기 위한 자원으로 시간을 인식하였고, 이러한 관점에서 시간자원에 대한 연구를 활발히 진행해왔다.

시간자원에 대한 연구들 중 많은 연구들은 시간 사용에 대한 내용이나 활동 분석에 집중되어 있다. 초기의 연구들은 가사노동의 작업 간소화와 효율성을 위한 것이었지만, 이 후 어떠한 활동, 예를 들어 가사노동이나 여가시간을 어떠한 집단이 어느 정도로 사용하며, 그 시간사용의 내용이 생활만족도나 복지감에 어떠한 영향을 미치는가에 대한 연구들로 발전하면서, 시간배분적 관점에서 시간자원의 중요성을 제시하는 데 기여하였다(김선희 1989; 한경미, 1989; 임정빈·임혜경; 1992; 김외숙·조

회금·두경자, 2000).

또한 시간의 경제적 가치를 밝히려는 연구들도 있었다. 특히 가사노동의 경제적 가치를 밝힌 일련의 연구들은 시간자원의 경제적 가치를 인식하게 하였으며, 가사노동에 종사하는 주부들의 복지감과 더불어 사회적 복지 정책의 방향을 제시하는 데 기여하였다(문숙재·정영금, 1988; 김정희, 1993).

이와 같은 가족자원경영학의 선행연구들은 시간자원에 있어서 시간배분의 효율성과 합리성에 초점을 두고 있다. 즉 24시간의 시간을 어떤 활동에 어느 정도로 사용한다면 가장 만족스러운 결과를 얻을 수 있는가? 라는 시간배분의 질문을 중심으로 시간관리를 접근하고 있다고 할 것이다. 이러한 목적으로 시간일지를 작성하고, 그 사용실태를 분석하는 것은 24시간의 시간을 효율적이고 합리적으로 배분하는 데 매우 유용한 작업이다.

한편 시간 관리의 중요성을 대중적으로 각인시킨 것은 스티븐 코비의 공헌이 컸다. 스티븐 코비의 ‘성공하는 사람들의 7가지 습관’은 1994년 4월 초판 발행 이래 지금까지도 전세계적인 스테디 셀러로 인정받고 있는데, 그 이유는 기존의 저서들이 처세술이나 단기적 성과에 치중했다면, 코비는 자기혁신과 가치관의 변혁을 인식시켰기 때문이었다. 이러한 시간관리에 대한 코비의 철학과 사상의 핵심은 ‘소중한 것을 먼저 하라’(2002)에 잘 나타난다. 24시간 주어지는 시간의 사용은 ‘내 인생에서 중요한 것들’로 채워져야 한다는 것이다. 코비는 많은 강연과 저서를 통해 지속적으로, 시간사용에 있어서 우선순위(priority), 즉 소중하고 중요한 것이 무엇인가? 그것을 하고 있는가? 라는 질문을 하고 있다. 우선순위에 따른 시간사용은 그 사람이 지향하는 핵심가치를 반영하는데, 이러한 시간사용의 실태는 시간관리 매트릭스(matrix)를 통해 쉽게 파악할 수 있고, 이는 시간빈곤문제의 해결에 필수적으로 고려해야 할 사항이다.

시간사용에 있어서 핵심적 가치인 ‘소중하고 중요한 것’의 우선순위 고려라는 코비의 지침은 최근 ‘참살이(well being)’ 내지 ‘행복’ 추구의 추세에서 더 발전된 질문으로 나타난다. 그것은 ‘원하는 삶을 살고 있는가’ 라는 것이다. 진정으로 잘 산다는 것의 의미가 무엇이고, 내가 원하는 삶을 살고 있는가? 와 같은 인간존재나 삶의 의미, 즉 꿈과 비전이 중요해졌다(이경희·곽인숙·김순미·홍성희·김혜연·고선강, 2010).

최근 가족자원경영학 분야에서 다양한 가족의 생활의 질 향상과 복지적 관점에서 생활시간을 조망하며, 여가시간, 일-여가(work-leisure), 일-가족(work-family) 균형(balance)에 초점을 두는 일련의 연구들(윤소영·김혜진, 2013; 정영금, 2013; 송혜림, 2015)을 실시하고 있는 것도 이러한 시대적 요구에 부응한 것이라 하겠다.

이와 같이 가족자원경영학 분야는 시간자원에 대한 많은 연구들을 수행해왔으며, 수많은 성과들이 있어 왔다. 이러한 연구결과들은 시간빈곤 해결을 위해 효율성과 합리성, 우선순위 및 원하는 삶의 관점에서 시간관리를 하라는 것을 알려주며, 그렇게 하기 위한 방법에는 어떤 것들이 있는지 알려 준다.

그러나 이러한 것들을 알게 되었다고 해도, 교육대상자의 입장에서는 그것을 자신의 상황에 적용하여 어떻게 실천해야 하는지 알 수 없으며, 혹은 어떤 것을 실천해야겠다고 결심한다고 해도 쉽게 포기해버리는 것과 같은 어려움을 갖게 된다. 또한 교육대상자마다 갖고 있는 시간관리의 문제가 상이하고 추구하는 목표가 다를 수 있어서 일반적인 개념과 원리로는 도움이 되지 않는 경우도 있을 수 있다.

이는 가족자원경영학은 시간빈곤에서 고려해야 할 효율성과 합리성, 우선순위, 원하는 삶이라는 요소들에 대해 지식을 제공하는 교육 기반 학문이라는 데 주요한 이유가 있다. 그래서 교육대상자의 상황에 따른 시간빈곤의 문제를 이해하고, 각

대상자가 목표를 설정하고 그것을 해결하기 위한 실행을 하는 것과 같은 개별성을 반영하는 데에는 어려움이 있다. 더욱이 주관적이고 심리적인 시간 빈곤의 문제는 분명한 목표를 인식하기 어려우며, 감정적인 문제가 우선적으로 해결되는 것이 우선 목표가 될 때도 있다. 즉 지식적으로 아는 것과 마음에 받아들이고 실천하는 것은 다른 문제이기 때문에 이론의 교육에 실천적 기법을 적용하여 개별 목표설정과 실천을 돕는 것이 필요하다.

2. 시간과 코칭학

코칭(coaching)이라는 용어는 협의로는 공감과 지지의 대화법을 뜻할 수 있지만, 상담과 같은 전문코칭과 함께 코칭학과 같은 광의의 의미로도 통용된다. 원래 코칭은 1980년대 재무설계사였던 토마스 레오나드로부터 시작했는데, 오늘날 개인과 집단의 자기개발, 리더십, 대화 및 행복감 증진 등과 관련된 다양한 학문분야와 교육현장에서 활용되고 있다.

우리나라에는 2000년대 초 도입되어 라이프코칭, 비즈니스 코칭, 학습코칭 및 청소년코칭, 부부 및 부모 코칭, 진로 및 경력 코칭 등 많은 영역으로 세분화되고 전문화되고 있다. 그리고 코칭이 시작된 미국에서와 같이 현재 전문 사설 교육기관에서부터 대학 및 대학원 등의 전공 학과가 생기는 것과 같이 본격적으로 전문적 학문으로 자리를 잡아가고 있다(도미향·정은미, 2012; 김혜연, 2014).

코칭학의 기반은 오랜 역사를 갖고 있는 인간의 심리를 다루는 심리학이다. 그 중에서도 인간 존중, 긍정적이고 자발적인 인식 상의 패러다임

(paradigm)의 전환, 부정적 감정의 해소, 지속적인 변화와 성장의 추구, 원하는 목표 상태와 미래에 대한 초점 등은 인본주의 심리학이나 긍정심리학과 많은 관련을 갖고 있다. 또한 코칭의 과정과 문제해결을 위한 실행계획의 수립 및 실천 등은 단기상담치료, 인간발달학, 교육학 등에서도 근거를 찾을 수 있다(이소희 등, 2014).

코칭학은 개인과 집단의 원하는 삶을 위해 학문적 경계나 활용 지식과 교육도구 등에 한계를 두고 있지 않는데, 그 이유는 무엇보다 인간 자체가 각 각 개별적으로 특별한 존재여서 어떤 하나의 틀로 설명할 수 없다고 전제하기 때문이다. 코칭학은 코칭철학²⁾을 기본으로 인간의 변화와 성장을 위한 학문으로서의 특징을 갖고 있으며, 그 근본은 이론과 지식의 구축이라기 보다는 현상에서의 실천적, 대화적 기법으로서의 코칭을 연구하는 데 초점이 있다.

코칭학에 있어서 시간관리의 문제나 해결해야 할 시간빈곤의 상태는 일차적으로 해결되어야 할 문제 상황 즉 하나의 이슈(issue)³⁾이지만, 이는 흔히 그 사람의 변화와 성장을 위한 진짜 이슈(real issue)와 연결되어 있으며, 이러한 이슈의 해결이야말로 진정한 변화와 성장을 초래하는 것으로서 코칭의 핵심주제가 된다.

그래서 한 개인이 시간관리의 문제로 코칭을 받게 된다면 그 내용이나 해결 과정이 너무나 다양하다. 따라서 가족자원경영학과의 관련성에서 노혜진과 김교성(2010)이 구분한 시간과 소득에 따른 빈곤의 유형을 예를 든다면, 가족자원경영학에서는 제시한 4가지 유형으로 집단을 구분하고 각 각의 상황에서 일반적으로 나타날 수 있는 문제를 제시하고 해결방법을 알려줄 것이다. 그러나

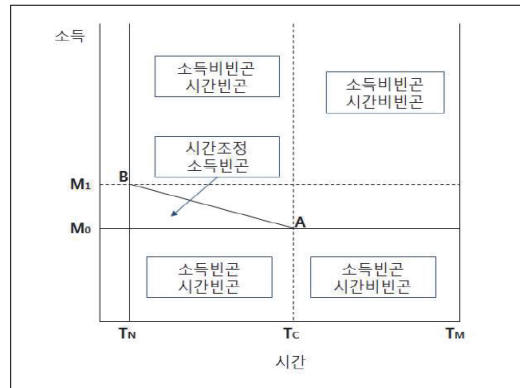
2) 코칭철학에서 보는 인간은 첫째, 인간은 완전하다(wholistic). 둘째, 인간은 무한한 가능성이 있다(creative). 셋째, 인간은 자신 내부에 문제해결을 위한 충분한 자원을 갖고 있다(resourceful)(김혜연 등, 2009).

3) 코칭에서는 일반적으로 해결해야 할 주제에 대해 문제 대신 이슈라고 표현한다. 코칭철학에서 나타나듯 문제가 있는 인간, 문제행동이라는 생각을 하지 않으며, 문제라는 것이 잡시의 일시적인 어려움, 극복해야 할 장애요인일 뿐이라고 인식하기 때문이다.

코칭의 관점에서 보면 각 유형에 속하는 개인의 시간빈곤의 상태는 개인마다 다르다. 예를 들어 소득빈곤, 시간빈곤의 유형에 속한 어떤 주부의 일차적인 해결 이슈는 매 달 생활비의 확보이지만, 해결하고 싶은 진짜 이슈는 절망감에서 벗어나는 것일 수 있다. 소득 빈곤, 시간 빈곤 유형에 속한 또 다른 주부는 일차적으로 시간의 활용이 이슈이지만, 진짜 해결하고 싶은 이슈는 자존감 회복일 수 있다. 물론 동일한 유형에 속한다 해도 개인마다 동일한 이슈를 갖고 있지 않으며, 원하는 목표 상태나 해결해야 하는 문제는 모두 차이가 있다.

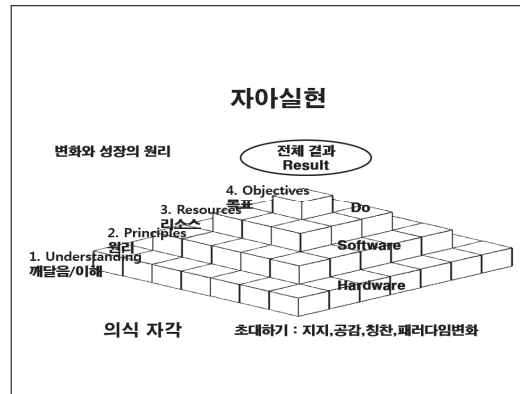
따라서 코칭학에서 강조하는 코칭은 표면적인 행동(doing)이 아니라 심층에 존재하는 이슈를 해결하며, 개인의 존재감(being)에 대한 코칭을 통해 사람들이 원하는 목표 상태로 나아가게 하는 것이다.

이러한 코칭의 과정은 기본적인 GROW 코칭모델 (Goal : 목표, Reality : 해결해야 할 현실, Options : 대안, Will : 실행의지)로 구성되어 있다(김혜연 · 김성희 · 이경희 · 곽인숙, 2008). 이는 목표설정, 계획 수립, 실행 및 평가로 이루어진 가족자원경영 과정과 매우 유사한 과정인데, 대화로 이루어진다는 차이가 있다. 전문코치는 긍정적 말과 칭찬, 지지적 태도를 기초로 대화를 진행하며, 코칭의 가장 핵심적 기법인 경청과 질문을 통해 의식 확장과 부정적 감정의 해소를 통한 진정한 목표의 확인과 스스로의 실행의 지 등을 돕는다. 이러한 과정에서 코칭은 지식전달의 교육에서는 일어나지 않는 의식상의 변화(paradigm shifting)와 그로 인한 감정의 변화로 인해 자발성과 성취동기를 불러일으키게 된다. 또한 코칭은 현재의 문제해결이 아니라 그것을 넘어서 원하는 삶으로 가게 하는 변화와 성장을 지속적으로 돕는 것을 지향한다는 점에서 교육, 멘토링이나 상담과 구별된다. 이러한 개인의 변화와 성장을 돕는 코칭의 과정을 <그림 2>로 나타낼 수 있다.



출처: Harvey and Mukhopadhyay(2007)을 노혜진 · 김교성(2010)에서 재인용.

<그림 1> 소득과 시간에 의한 유형 분류



출처: ILCT(Institute for Life Coach Training) 라이프코칭 전문가 과정 교재(2008)를 기초로 재구성.

<그림 2> 코칭의 진행과정을 통한 개인의 변화와 성장

III. 시간빈곤 해결을 위한 가족자원경영학과 코칭학의 비교

시간자원의 중요성을 인식하고 시간빈곤 문제를 해결하는 것은 가족자원경영학과 코칭학 모두 개인과 가족의 생활의 질 및 복지 향상을 목적으로 이루어진다. 그러나 가족자원경영학과 코칭학은 그 학문적 특징에 의해 시간빈곤 해결을 위한 접근에 차이가 있다.

앞서 지적했듯이 가족자원경영학은 교육대상자에게 개념, 원리 등의 지식전달을 목적으로 하는 교육을 기초로 한 학문이라면 코칭학은 현장적용

적, 실천적 기법을 기초로 교육대상자의 변화와 성장을 추구하는 학습모델과 실천적 기법을 제공하는 학문이다. 이러한 교육 대 학습 및 실천기법이라는 기초를 중심으로 각 학문의 일반적인 특징과 초점, 그리고 시간빈곤 해결을 위한 두 학문의 접근을 비교항목별로 정리해보면 <표 1>과 같다. <표 1>의 내용은 가족자원경영학에서 코칭적 접근을 시도하기 위해 필요한 코칭학 및 코칭에 대한 일반적인 이해와 함께 시간관리의 문제를 어떻게 다루는지에 대한 기법과 진행 등의 개괄을 파악할 수 있게 해준다.

가족자원경영학과 코칭학은 모두 개인 혹은 집

<표 1> 시간빈곤에 대한 가족자원경영학과 코칭학의 접근 비교

| 항목 | 가족자원경영학 | 코칭학 |
|--------------|---|--|
| 학문의 기반 | 교육 | 코칭에 의한 학습, 경험, 적용과 실천 |
| 대상 | 개인, 가족, 학생, 일반인 | 개인, 집단, 조직 등 |
| 내용과 범위 | 가족자원과 경영 개인 및 가족의 생활 | 전 범위와 대상 (라이프, 비즈니스, 학습, 부모, 부부 등) |
| 인간관 | 사회적 존재, 교육적 존재 | 완전한 존재, 가능성의 존재 파트너가 필요한 존재 |
| 목표 | 개념, 이론 등 지식 전달과 이해 | 의식확장, 무의식치리, 적용과 실천, 변화와 성장 |
| 목표설정과 주체 | 교육자 | 교육대상자 |
| 목표설정 기준 | 공동체 및 지역사회의 가치와 문화 | 가족 및 사회의 가치를 존중한 개인/집단의 가치 |
| 진행과정 | 일방향 진행 | 쌍방향 진행, 일대일 의사소통 |
| 경영과정과 대화모델 | 목표, 계획, 실행, 피드백 | GROW (목표인식, 장애요인찾기, 실행방법, 실행의지) |
| 원천 | 개인 외부의 지식, 정보 | 개인 내부의 잠재력, 감정 |
| 주요 시제 | 과거, 현재 | 미래 |
| 중요하게 다루는 개념들 | 다양한 자원들, 경영원리, 경영과정, 다양한 가족상황별 자원 특징과 경영 | 비전, 의식과 무의식, 감정, 목표, 장애요인, 신념과 가치, 잠재력, 감정, 실행의 후원체계 |
| 진행시 초점 | 전달, 이해, 지식형성 | 의식상의 paradigm 변화와 확장, 원하는 목표의 확립, 부정적 감정해소, 실행방법 인식 및 자발적 실행의지 고취, 나눔과 기여 |
| 진행도구와 방법 | 강의, 필기, 동영상, 과제, 시험 | 대화, 동영상, 코칭도구, 피드백, NLP ⁴⁾ , 과제와 확인, 워크시트작성, TBL(Team Based Learning), Action Learning |
| 궁극적 목표 | 개인 및 가족의 자아실현 생활의 질, 복지 향상 | 문제해결 및 목표달성 성과향상 원하는 삶 및 행복감 증진 |

4) NLP(Neuro Lingistic Program) : 신경 언어프로그램으로, 1970년대에 미국의 밴들러와 그린더라는 학자들이 처음으로 개발했는데, 오감, 언어와 프로그램 된 사고방식 및 행동에 대한 활용법을 말한다(Robert Dilts, 2009).

단을 막론하고, 다소 용어상의 차이가 있지만, 시간빈곤에 대한 문제해결, 성과향상, 생활의 질 및 만족감 등 교육대상자가 원하는 것을 지향한다. 이를 위해 가족자원경영학은 과거나 현재에 수집된 자료, 정보, 데이터 등을 대상자에게 전달하고 이해시켜 지식으로 활용될 수 있게 하는 교육에 초점을 둔다. 여기에는 그 시대의 가치와 문화가 내포되어 있으며, 교육을 받으면 대상자들이 그 교육내용을 활용하여 시간관리를 잘 할 수 있다는 믿음이 전제되어 있다. 이러한 교육은 교육자가 정한 목표 상태와 교육내용을 중심으로 이루어지는 일방향 진행으로 이루어진다. 교육의 주요 내용은 시간자원의 중요성, 관리방법, 가정상황에 따른 시간관리의 문제와 적용 등인데, 이들을 목표, 계획, 실행 및 피드백이라는 자원경영의 과정 속에서 다룬다. 이러한 정보들을 대상자가 제대로 이해하고 활용할 수 있는 지식으로 잘 저장될 수 있도록 동영상, 과제나 시험 등을 이용한다.

한편 코칭학은 개념과 이론이 아니라 개인의 적용과 실천에 초점을 둘 수 있는 코칭에 중점을 둔다. 코칭에서는 새로운 경험과 학습을 촉진하는데, 이를 통해 원하는 목표상태와 삶이라는 미래를 지향한다. 코칭의 영역은 매우 다양하며, 전문화되어 있다. 그러나 모두 코칭철학을 기초로 하며, 현재의 문제, 예를 들어 시간빈곤을 해결하는 것을 넘어서 그 이상의 변화와 성장을 추구한다는 점에서 멘토링, 교육 등과 차이가 있다. 이러한 과정은 자원경영과정과 유사한 GROW의 대화, 즉 교육자와 대상자의 쌍방향적인 대화를 통해 이루어진다. 이 과정에서 교육자는 대상자의 목표를 명료화하며, 개인의 장점과 강점을 부각하고, 의식상의 패러다임 변화와 무의식적 부정적 감정 등을 처리하며, 긍정적 감정과 자신감을 갖게 함으로써 실천의지를 고취시킨다. 이는 기본적으로 코칭대화를 통해 이루어지지만, 코칭은 다양한 설문지나 측정도구, worksheet 작성, 팀별 활동과 나눔, NLP를 포함한 의식과 감정을 변화시킬

수 있는 여러 활동들을 병행함으로써 코칭의 효과를 증가시킬 수 있다. 이러한 활동들은 코칭적 접근에 의한 시간빈곤 교육에 활용할 수 있으며, 이를 통해 대상자들은 자신의 상황과 요구에 따른 개인적 목표설정, 계획수립과 실천이 가능해진다.

1. 시간빈곤문제 해결을 위한 교육에서의 코칭적 접근

코칭은 컨설팅, 멘토링, 교육, 상담 등과 비교했을 때 효과성이 높은 것으로 인식된다. 그 이유는 대상자의 잠재성과 가능성에 초점을 두고 스스로 문제를 해결할 수 있도록 돕는다는 데 있다. 이러한 과정은 많은 코칭도구, 특히 스스로 해볼 수 있게 하는 worksheet 작성 등과 함께 기본적으로 코치가 질문하고, 대상자가 대답하는 대화 속에서 이루어진다.

시간빈곤 문제를 경험하고 있는 어떤 개인이나 가족이 있다면, 이들에 대한 코칭은 일대일로 진행되며, 대상자의 개인적이고 내면적인 이야기를 통해 문제해결을 돕게 된다. 이러한 코칭은 전문적 코칭 역량을 갖춘 전문코치가 진행할 수 있으며, 이를 위해서는 장기적인 훈련과 교육과정의 요구된다.

이러한 전문코치가 진행하는 전문코칭 이외에 코칭 지식과 기법을 적용하여 활용하는 코칭적 접근은 대학 뿐 아니라 성인 교육현장에서 많이 이루어진다. 어떤 주제를 다루는 교육에서 코칭적 접근을 활용하면 주제에 대한 지식과 함께 개별적 목표수립과 실행의지가 고취되는 장점이 있기 때문이다. 시간빈곤문제를 다루는 가족자원경영 교육에서도 마찬가지로 코칭적 접근을 할 수 있다. 교육자가 시간자원과 관련된 지식을 제공하는 것과 함께 개인의 상황과 요구에 맞춘 대상자 중심의 목표설정과 해결의지의 학습을 가능하게 하는 코칭적 진행을 하는 것이다.

이러한 코칭적 접근의 교육에서 가장 손쉽게

할 수 있는 것이 코칭의 기본 기법인 질문을 통해 교육내용을 구성하고 worksheet를 제공하여 작성하는 것이다.

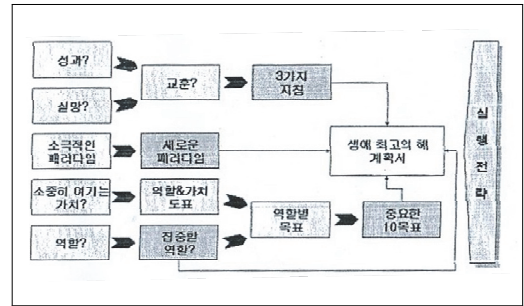
연말 혹은 연초에 1년 계획이나 인생계획을 짜 볼 수 있는 코칭 교육프로그램인 ‘내 생애 최고의 해’가 있다. 이 1년 계획을 통해 그 해를 최고의 해로 만들고 그것이 쌓여 내 인생을 최고로 만들 수 있다는 의미이다. 책(Ditzler Jinny, 2007)으로 나와 있기도 한 이 내용은 가족자원경영학의 시간자원경영이나 생활설계에서도 다루는 것인데, 코칭 교육프로그램으로 개발되었다.

이 코칭 교육프로그램은 다음과 같은 10가지의 질문으로 내용이 진행된다.

1. 내가 지난 한 해 달성한 성과는 무엇인가?
2. 나를 가장 실망시킨 것은 무엇인가?
3. 내가 배운 교훈은 무엇인가?
4. 나를 소극적으로 만드는 것은 무엇인가?
5. 내가 소중히 여기는 가치는 무엇인가?
6. 나의 삶에서 내가 맡은 역할은 무엇인가?
7. 1년 동안 집중해야 할 역할은 무엇인가?
8. 각 역할마다 세운 목표는 무엇인가?
9. 1년을 위한 10가지 목표는 무엇인가?
10. 어떻게 하면 10가지 목표를 확실하게 달성할 수 있는가?

이 10가지 질문에 의한 교육내용을 도식화하면 <그림 3>과 같다.

이러한 진행과정은 전문코치가 동영상, worksheet 작성, 팀별, 개인별 나눔과 지지 후원분위기 조성 등을 통해 각 개인이 스스로 자신이 원하는 목표를 설정하며, 목표달성을 위한 계획을 수립하고 실행 의지를 갖게 하는 것으로 구성되어 있다. 교육의 내용과 구성과는 별도로 이러한 질문에 대한 답을 찾는 과정 자체가 개별적으로 이루어진다는 것이 코칭 교육프로그램의 장점이다. 이러한 코칭의 기본적이고 중요한 기법인 질문은 자기주도적 문



아시아코치센터(2007). 내 생애 최고의 해 워크북. 서울: 아시아코치센터

<그림 3> 내 생애 최고의 해 교육프로그램의 내용

제해결을 가능하게 한다.

한편 교육대상자의 문제해결과 더불어 더 나은 변화와 성장을 위해서는 대상자별 특징을 고려할 필요가 있다.

예를 들어 청소년들은 지식과 경험이 충분하지 않아 이러한 질문들을 받으면 어떤 답을 해야 할지 알 수 없다. 그래서 코칭적 접근에서는 대상자의 연령, 교육수준, 지역, 성, 직업 등의 특성에 따라 적합한 질문으로 내용을 구성하고, 관련 자료도 그들의 관심사와 요구도에 맞추는 것이 중요하다.

또한 이러한 질문들로 이루어진 교육 진행에 앞서 전달해야 할 개념과 원리 등의 지식을 먼저 제공한다면 대상자들은 질문에 대한 이해를 더욱 높이고 더 나은 자기 성찰과 그로 인한 목표추구를 가져올 수 있다. 경험과 지식의 축적은 자신감, 융통성, 적응성, 다양성과 창의성의 밑거름이기 때문이다.

IV. 논의 및 결론

현대 사회의 급격한 산업구조의 변화와 빠르게 흘러가는 생활의 리듬 속에서 시간은 사람들의 계급을 결정할 정도로 중요한 자원이 되고 있다.

특히 자신이 하고자 하는 일을 할 수 없는 객관적, 심리적 시간빈곤의 상태는 현대인에게 있어서 시간자원의 경영이라는 측면과 직접적으로 관련되어 있지만, 더 나아가 생활의 질, 복지 및 행복한 삶이라는 인생 목표의 관점에서도 조망되고 해결되어야 하는 문제이다.

이러한 시간빈곤의 상태 뿐 아니라 해결하고 싶은 관련 문제들에 대해 가족자원경영학은 많은 관심을 갖고 오랜 동안 연구를 해왔으며, 교육을 통해 축적된 지식을 제공해왔다. 이는 시간빈곤과 해결방법에 대해 잘 알게 해주는 반면, 그것이 곧 개인과 가족의 상황에 대한 적용과 실천을 의미하지는 않았다. 왜냐하면 가족자원경영학 자체가 이론과 원리 등에 대한 교육 기초의 전공이고 실천적 부분에 대해서는 상대적으로 관심을 두지 않았기 때문이다.

그로 인해 종합, 응용, 실천학문으로서의 특징을 갖고 있는 가정학 분야에서, 다양한 개인과 가족의 욕구와 상황에 부응할 수 있는 가족자원경영학의 실천적 특징에 대한 요구가 있어왔다. 시간빈곤 문제를 해결하기 위해서도 교육현장에서 개인의 다양성을 반영하며, 실천적으로 활용할 수 있는 학습 부분의 도입이 필요하다.

이와 같은 배경에서 본 연구는 시간빈곤 문제를 해결할 수 있는 교육에 실천적 적용과 기법이 특징인 코칭을 활용하는 코칭적 접근을 시도하고자 하였다. 이를 위해 시간빈곤에 대한 가족자원경영학과 코칭학의 관점, 다루는 중요 핵심, 교육과정 등의 접근 상 차이를 제시하고 코칭적 접근에 의한 교육의 예를 제시함으로써 코칭적 접근의 필요성을 강조하고 코칭적 접근의 이해를 도왔다.

비교에서 알 수 있듯이 가족자원경영학과 코칭학은 모두 대상자들의 시간자원의 경영과 시간빈곤을 해결하여 궁극적으로 만족감과 생활의 복지를 추구하고, 목표설정, 계획수립, 실행 및 평가 등의 일련의 목표달성 과정이 유사하다. 이 때 가

족자원경영학은 교육적 측면에서 대상자들에게 시간자원의 중요성과 빈곤문제해결을 위한 일방적 정보제공과 이해를 통한 지식 형성에 중점을 둔다. 반면 코칭학에서 강조하는 코칭은 시간빈곤과 관련된 일차적인 이슈 이상의 진짜 이슈 발견에 의미를 두며, 그를 통한 스스로의 변화와 성장을 추구하는 쌍방향적 의사소통에 초점을 둔다는 차이가 있다.

전문코칭에서는 개인의 잠재력과 자발성을 강조하므로 스스로 문제해결을 할 수 있도록 돕는데 초점을 두어 지식이나 정보제공을 하지 않는다. 그러나 교육대상자나 주제에 따라 관련 정보나 지식을 필요로 하는 경우도 많으므로 교육 현장에서는 코칭 철학과 기법을 활용한 코칭적 접근에 의한 교육을 실시하는 경우가 대부분이다. 즉 코칭적 접근에 의해 시간빈곤에 대한 가족자원경영학의 교육을 진행한다면 시간빈곤과 관련된 일반적인 개념, 원리 등에 대한 지식을 다루며, 개인별 worksheet 작성이나 집단 토론과 나눔의 활동 등을 통해 각 대상자별 시간빈곤 문제해결을 위한 목표 설정, 부정적 감정처리, 실행의 지의 고취 등에 중점을 둔다.

대학과 성인대상 교육현장에서 시간빈곤을 해결하기 위한 코칭적 접근의 교육은 교육시간의 배분과 일정에 따라 조정되어야 하겠지만, 내용적으로 자원으로서의 시간, 시간자원의 중요성, 시간자원의 관리방법, 시간빈곤의 개념과 배경, 시간빈곤의 영향 등에 관한 주제가 다루어져야 하며, 그와 관련된 정보가 포함되어야 한다.

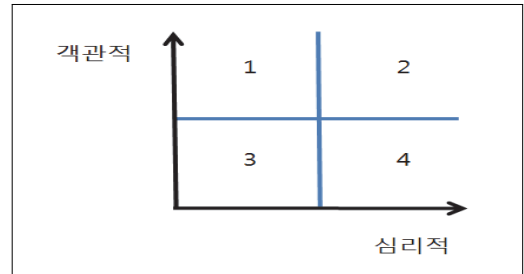
그리고 이러한 내용들이 교육대상자 자신의 상황에 적용되어 실천할 것을 찾게 하기 위한 코칭적 기법들이 사용되어야 하겠지만, 그 구체적인 기법과 진행과정은 매우 다양하며, 전문적인 코칭에 대한 내용을 다루어야 하므로, 일반적으로 교육에서 활용할 수 있는 다음과 같은 코칭질문들을 제시하고자 한다.

1. 나의 하루는 어떠한가?
2. 내가 가장 소비하는 시간은 무엇인가?
3. 그렇게 시간을 보내는 이유는 무엇인가?
4. 내가 보내는 시간 중 가장 만족스러운(성과가 나는) 시간은 무엇인가?
5. 시간사용에 대한 결심을 촉진(방해)하는 요인은 무엇인가?
6. 당장 바꿀 수 있는(바꾸어야만 하는) 시간 사용은 무엇인가?
7. 시간사용의 변화를 계속 유지할 수 있게 하는 요인이 있다면 무엇인가?
8. 현재의 하루하루가 모인다면 1년(5년, 10년) 뒤 나의 생활은 어떠한가?
9. 현재 나의 생활을 통해 이루려고 하는 꿈이 있다면 무엇인가?
10. 그러한 꿈을 이루기 위해 현재 바꾸어야만 하는 시간은 무엇인가?

한편 시간빈곤이 심리적인 문제일 수도 있다는 점에서 개인별로 시간일지를 작성하게 하고, 주관적으로 시간빈곤을 느끼는지에 따라 <그림 4>와 같은 유형으로 집단을 나눈 후 코칭적 접근에 의해 교육을 진행하는 것도 유용하다.

1. 객관적 시간빈곤이면서 심리적 시간빈곤을 느끼지 않는 유형
2. 객관적 시간빈곤이면서 심리적 시간빈곤을 느끼는 유형
3. 객관적·심리적 시간빈곤을 모두 느끼지 않는 유형
4. 객관적 시간빈곤이 아니면서 심리적 시간빈곤을 느끼는 유형

각 유형별로 시간빈곤을 해결하기 위한 코칭적 접근의 교육에서 대상자의 목표인식과 그에 따른 교육의 진행과정은 달라진다. 예를 들어, 객관적 시간빈곤을 느끼는 경우는 생활시간일지 등을 작성하면서 시간사용과 내용에 대한 분석을 하고,



<그림 4> 객관적, 심리적 기준에 의한 시간빈곤 유형

적절한 시간사용배분을 할 수 있도록 돕는 교육 과정이 필요하다. 그러나 심리적 시간빈곤을 느끼는 경우는 시간사용일지를 통한 시간사용의 확인과 시간사용 배분도 필요하지만, 기본적으로 심리적 문제의 해결과 부정적 감정의 해소에 초점을 두어야 한다.

이러한 과정은 팀별 나눔 활동이나 부가적 활동과 함께 전문적인 코칭기법을 통해 부정적 인식 상의 패러다임 전환과 감정 해소를 가져오는 일대일 대화에서 그 효과가 나타날 수 있다. 3번 유형의 경우처럼 객관적·주관적 시간빈곤을 모두 느끼고 있지 않는 유형은 시간빈곤의 문제가 아니라 원하는 삶을 살기 위한 다른 이슈를 갖고 있을 수 있다. 자신이 원하는 것을 분명히 인식하고 그에 따른 목표 설정과 계획 수립을 돕는 것이 필요한 것이다. 그러나 이를 교육대상자가 스스로 발견하고 명확한 목표를 인식하기 위해서는 교육자가 코칭적 역량을 일정 수준 갖고 있어야 가능하다.

시간빈곤문제를 해결하여 삶의 질 향상과 행복 증진과 같은 교육 목표를 달성하기 위해서는 이와 같이 가족자원경영학과 코칭학의 두 학문이 갖고 있는 교육과 더불어 학습 및 실천이라는 특성이 결합하는 것이 필요하다. 그러한 장점을 살려 대상자의 특징을 반영한 교육 자료를 구성하고 교육을 실시한다면 시간빈곤문제 해결을 위한 최상의 교육이 될 것이다. 그러나 가족자원경영학에서 이루어지는 교육에서 코칭적 접근을 시도하

기 위해서는 교육내용의 구성과 진행도 그렇지만, 특히 대상자의 심리적 문제가 이슈일 때는 일대일 대화에서의 코칭적 역량을 필요로 한다는 점에서 한계가 있다.

또한 본 연구는 대학과 성인대상의 교육현장에서 시간빈곤문제해결과 시간관리를 다루는 교육에서 코칭적 접근의 필요성과 예를 제시하였다. 그러나 학과목의 특징이나 교육현장에서의 요구에 부응해야 할 필요가 있고, 중고등학생 등 교육대상자가 달라지면 그 특징에 따라 시간배정, 다루어야 할 내용과 진행과정이 상이할 수 있으므로 세부적인 지침과 내용을 구체적으로 제시하지 못하였다는 한계가 있다. 앞으로 본 연구를 토대로 가족자원경영학의 축적된 시간자원에 관한 연구결과와 지식을 기초로 코칭학에서 강조하는 코칭의 장점이 결합된 교육을 개발해나가야 할 것이다.

【참 고 문 헌】

- 1) 국민일보(2014). 한국인의 ‘시간빈곤’: 나·가정 돌볼 시간 부족이 ‘더 가난한 삶’을 부른다. 2014.11.5. 3면.
- 2) 김경섭 역(2002). 소중한 것을 먼저 하라, Covey, S. R.(1996), *First thing first*, 서울: 김영사.
- 3) 김경섭 역(2004). 프로페셔널 코치로 성공하기, Vilas, S.(2003), *Becoming a coach*, 서울: 김영사.
- 4) 김선희(1989). 도시 가정주부의 가사노동시간변화와 구조에 관한 연구. 대한가정학회지, 27(1), 111-126.
- 5) 김외숙(2010). 성인취업자의 여가시간 결정요인의 성차 분석. 한국가족자원경영학회 학술대회자료집.
- 6) 김외숙·조희금·두경자(2000). 시간의 사용과 관리. 서울: 교문사.
- 7) 김은영(2015). 시간관리 훈련이 여대생의 시간관리 행동, 학업적 지연행동, 의지통제 및 학업성취에 미치는 영향. 학습자중심교과교육학회지, 15(1), 351-371.
- 8) 김정희(1993). 한국주부의 가사노동시간과 경제적 가치평가. 대한가정학회지, 31(4), 37-51.
- 9) 김종명·황영규·최중환·신민철(2012). 코칭방정식. 서울: 정우서적.
- 10) 김혜연(2014). 건강가정사 역량강화 코칭 교육 프로그램 개발 기초연구. 한국가정관리학회지, 32(1), 101-115.
- 11) 김혜연·김성희·이경희·곽인숙(2008). 가족자원경영의 관점에서 본 코칭의 적용가능성에 관한 연구. 한국가정관리학회지, 26(1), 137-147.
- 12) 노혜진·김교성(2010). 시간과 소득의 이중빈곤. 사회복지연구, 41(2), 159-188.
- 13) 도미향·정은미(2012). 대학에서의 코칭학 교육과정 구축을 위한 탐색적 연구. 코칭연구, 5(2), 5-22.
- 14) 두경자(2002). 시간관리 교육 후의 교육효과측정. 사회과학연구, 15, 1-14.
- 15) 문숙재(1996). 생활시간연구. 서울: 학지사.
- 16) 문숙재·정영금(1988). 도시주부의 가정생산시간 및 가치에 관한 연구. 한국가정관리학회지, 6(2), 103-118.
- 17) 박수정 역(2006). 시간빈곤, Bill Quain.(2005), *Overcoming time poverty*, 서울: 나라.
- 18) 박정길 역(2009). 비전과 변화를 위한 긍정코칭, Robert Dilts.(2003), *From coach to awakener*, 서울: 아카데미북.
- 19) 선종욱(2010). 코칭다이나믹스. 서울: 이담북스.
- 20) 송혜림(2015). 일-가정 균형감과 행복도: 영유아기 자녀를 둔 기혼취업여성을 중심으로. 한국가족자원경영학회지, 19(3), 81-100.
- 21) 신창호(2012). 교육과 학습. 서울: 온고지신.
- 22) 아시아코치센터(2007). 내 생애 최고의 해 워크북. 서울: 아시아코치센터.
- 23) 윤소영·김혜진(2013). 맞벌이 기혼남성의 일-가정 균형의 주관적 인식 및 갈등정도와 가정의

- 건강성 인식. 한국가족자원경영학회지, 17(2), 19-36.
- 24) 이경희 · 광인숙 · 김순미 · 홍성희 · 김혜연 · 고선강(2010). 생활경영: 자기계발을 위한 워크북. 서울: 시그마프레스.
- 25) 이소희(2008). 멋진 응원, 코칭, 서울: 신정출판사.
- 26) 이소희 · 김영환 · 도미향 · 김혜연(2014). 코칭학개론. 서울: 신정출판사.
- 27) 임정빈 · 임혜경(1992). 1980년대와 1990년 도시주부의 생활시간 비교. 대한가정학회지, 30(4), 261-278.
- 28) 임희규 · 임혜경 · 이민표 · 정지영 · 조미환 · 고보선(1998). 변화하는 사회의 가정경영. 서울: 양서원.
- 29) 장미혜(2005). 가족 계급과 성별 불평등의 또 다른 영역: 중간계급과 노동자 계급간 및 계급내의 차이를 중심으로. 한국여성학, 21(2), 105-146.
- 30) 장연주 · 이기영 · 최현자(2012). 여가시간과 시간압박감의 관계: 성별에 따른 성역할 태도의 조절효과를 중심으로. 한국가족자원경영학회지, 16(4), 195-211.
- 31) 전은지 역(2007). 내 생애 최고의 해, Jimmy, D.(2000), *Your best year yet*, 서울: 아시아코치센터.
- 32) 전지현(2012). 취업모의 종사상 지위별 생활시간 사용 양태 및 시간부족감. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 33) 정영금(2013). 가족친화적 기업문화 정착을 위한 체계적인 변화전략연구. 한국가족자원경영학회지, 17(2), 37-54.
- 34) 정진우(2005). 코칭 리더십. 서울: 아시아코치센터
- 35) 주간동아(2015). 시간도둑은 완벽주의자를 노린다. 2015.7.27. 932-935면.
- 36) 조선닷컴인포그래픽스팀(2013). 한국, OECD 36개국 중 행복순위 '27위'... 오늘 당신은 행복하십니까? http://inside.chosun.com/site/data/html_dir/2013/11/25/2013112502050.html
- 37) 한경미(1989). 취업주부의 가사노동시간에 관한 연구. 한국가정관리학회지, 7(2), 1-13.
- 38) 한국어사전 편찬회(1986). 한국어 대사전. 서울: 삼성문화사.
- 39) 한상진 역(2001). 24시간 사회, Kreitzman, L.(1999), *The 24 Hour Society*, 서울: 민음사.
- 40) Szollos, A.(2009). Toward a Psychology of Chronic Time Pressure: Conceptual and Methodological Review. *Time & Society*, 18(2/3), 332-350.

- 투 고 일 : 2016년 4월 1일
- 심 사 일 : 2016년 4월 19일
- 게재확정일 : 2016년 5월 18일