

건강가정지원센터에서 활용할 수 있는 라이프코칭(Life Coaching) 프로그램 개발에 관한 연구

: 배경과 이론

김혜연(제주대학교 가정관리학과 교수)

1. 새로운 프로그램 개발의 필요성

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 원인으로서는 우선 건강가정지원센터의 사업에서 찾을 수 있다. 건강가정지원센터는 2005년부터 가족봉사단, 2006년부터는 아이돌보미 사업 등 공통 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 외, 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.

라이프 코칭은 개인과 집단의 전반적인 생활영역에서 일어날 수 있는 모든 생활 이슈(코칭에서는 문제라고 생각하지 않는다)에서 성장을 위해 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, 물적 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 외, 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 문제 해결에 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.

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 외, 2008).

이러한 생활의 이슈들에 대해 코칭을 하는 것이므로 라이프코칭을 이해하기 위해서는 코칭의 개념과 현황을 살펴보는 것이 필요하다.

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)을 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 외, 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 최대한으로 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

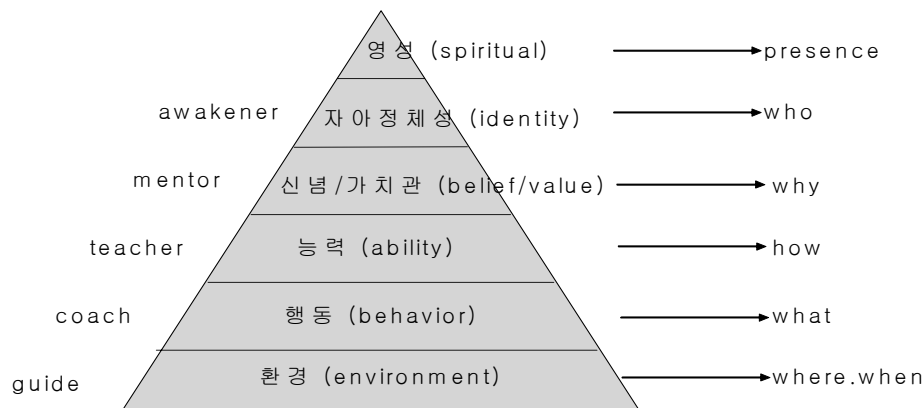
둘째, 고객이 자기발견(self-discovery)하도록 격려

셋째, 고객이 스스로 해결책과 전략을 찾도록 이끌기

넷째, 고객에 대한 지속적인 책임감 갖기

이와 같은 코칭은 처음에는 기업에서 인간관계가 기업의 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)(심교준, 2007; 길영환, 2008).



출처 : 심교준, 2007; 길영환, 2008.

<그림 1> 인간의 의식단계

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'Connor와 Seymour, 1990).

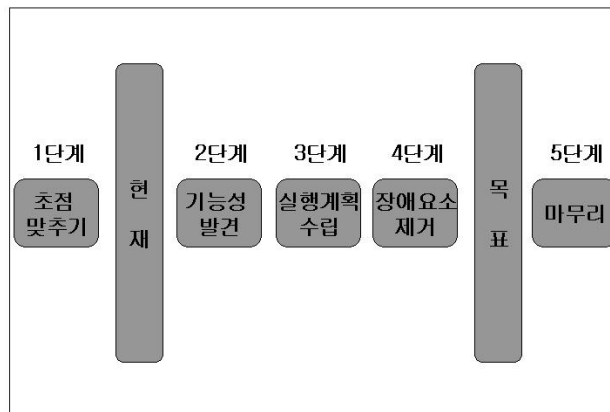
이러한 코칭은 초기에는 언어와 코칭대화기술에 의존하여 인식의 변화를 추구하였는데(ICF 11가지 코칭역량) 점차 보다 코치의 전문역량을 강화하며, 고객의 존재를 자각시키는 강력한 기술을 지향하게 되었다(IAC 15가지 기술). 최근에는 몸, 감정, 이성의 조화라는 통합적, 전인적 코칭의 관점에서 순수의식, 존재의 재발견을 강조하고 있는 경향을 보인다(켄윌버, 정창영, 역, 2008). 이는 개인이나 집단이 지향하는 목표 달성에 있어서 그 내면에 있는 가치, 태도, 신념, 의식 등이 변화하지 않는다면 진정한 행동의 변화가 초래되지 않는다는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

3. 라이프코칭프로그램의 개발과 특징

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

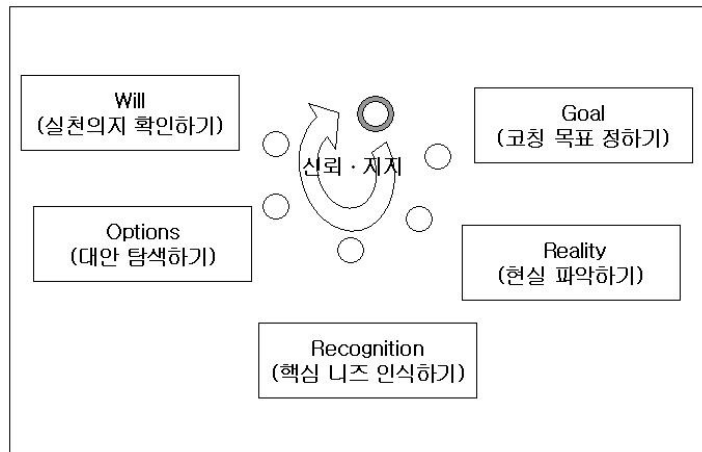
우선 레너드가 세운 코치 U에서는 코칭대화모델(한국코칭센터 강의자료집, 2007)(<그림 2> 참조)이 있다.



출처 : 한국코칭센터, 2007.

<그림 2> 코칭대화모델

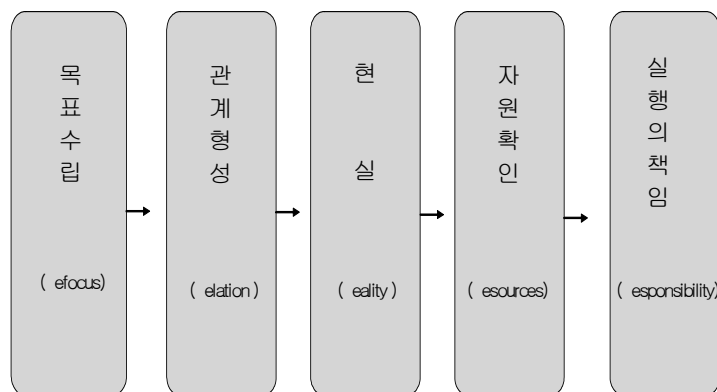
코칭대화모델은 1단계에서 현재의 문제가 무엇인지 확인하는 초점맞추기, 2단계는 미래의 목표를 향해 나아가는 가능성발견의 단계, 3단계는 실행계획수립단계, 4단계는 실행에서의 장애요소를 제거 하며, 마지막 5단계에서는 목표를 이루는 마무리 단계이다.



출처 : <http://www.incoahing.com>

<그림 3> GRROW 모델

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



출처 : 아시아코칭센터, 2008.

<그림 4> 5R 모델

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

코칭에 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 라이프 코칭프로그램, 구체적 교육프로그램명으로는 ‘내 마음의 행복풍선’을 개발하였다.

‘내 마음의 행복풍선’으로 교육프로그램명을 선정한 것은 가정 및 코칭의 궁극적 목표와 함께 최근의 행복론에 대한 관심 등을 내포하며, 주된 교육의 대상자가 주부, 여성임을 고려할 때 감성적 제목을 선택한 데에 따른 것이다.

‘내 마음의 행복풍선’은 4회기로 구성되었다.

1회기 : 행복풍선 인식하기

2회기 : 행복풍선 만들기

3회기 : 행복풍선 부풀리기

4회기 : 행복풍선 띄우기

우선 ‘행복풍선 인식하기’에서는 내 자신의 존재, 의미 등 나찾기가 주된 내용이다. 이는 행복이 외부조건이 아니라 내 자신으로부터 비롯된다는 것을 인식하게 하는 인식상의 변화를 추구한다. ‘행복풍선 만들기’는 인식상의 변화를 기초로 내 자신 및 가족, 주변 사람들과의 관계개선을 위한 기술, 주로 대화법으로 이루어져 있다. 이것은 교육프로그램의 대상자들이 주로 주부들이어서 남편, 자녀들과의 대화에 대한 관심이 높은 현실을 고려한 것이다. ‘행복풍선 부풀리기’는 행동변화를 위해 준비하는 단계로 자신과 가정의 비전, 가치를 찾는 것이 주된 내용이다. 마지막으로 ‘행복풍선 띄우기’는 이제까지의 변화된 인식을 기초로 오늘부터 그리고 미래를 향해 실천할 것들을 생각하고 계획하는 것으로 구성되어 있다. 그리고 마지막으로 선언문을 통해 자신의 변화와 앞으로의 변화된 행동 및 실천을 약속하는 것으로 교육일정을 구성하였다.

이상과 같은 교육의 구성은 생활 속에서 일어날 수 있는 여러 문제들에 대해 새로운 관점에서 생각하게 하는 인식 상의 변화 및 확장을 기초로 자신과 가정의 존재의미와 추구하려는 목표를 재확인하며, 그것을 토대로 실천계획을 세우고 실행을 하게 하는 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.

[참고문헌]

김혜연 외(2008). 가족자원경영의 관점에서 본 코칭(Coaching)의 적용가능성에 관한 연구. 한국가정관리학회지, 26(1), 137-147.

김영환(2007). ‘NLP 신경논리적 단계로 본 다각적 코칭접근’. 코칭의 학문적 접근과 실천적 방법 2007년도 한국코칭학회 학술대회 자료집.

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.

이희경(2006). 코칭입문. 서울 : 교보문고.

정영금 외(2008). 건강가정지원센터의 가정 건강성 강화프로그램 개발을 위한 기초연구. 대한가정학회지, 46(2), 39-50.

조희금 외(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.

J. O'Connor & J. Seymour(1990). Introducing NLP. NY : Crucible.

다카하시 게이지(저), 심교준(역)(2008). 두뇌사용 설명서. 서울 : 씨앗을 뿌리는 사람.

켄윌버(저), 정창영(역)(2008). 통합비전. 서울 : 물병자리.

<http://www.coachfederation.org>

(<http://www.incoahing.com>).

<http://cafe.naver.com/coachingph>

건강가정지원센터에서 활용할 수 있는 라이프코칭(Life Coaching) 프로그램 개발에 관한 연구

: 배경과 이론

홍 상 욱(영남대)

이 논문은 건강가정지원센터에서 활용할 수 있는 라이프코칭프로그램 개발에 관한 연구란 점에서 활용도가 높고, 코칭프로그램의 영역확대를 위해서도 매우 기대되는 논문이라 할 수 있다. 이 논문의 문제의식으로서 건강가정지원센터에서 활용할 수 있는 새로운 교육프로그램 개발의 필요성과 건강가정을 위한 교육프로그램의 기본목적과 라이프코칭의 기본목표의 동질성에 착안하여 라이프코칭의 연구성과와 모델을 건강가정 교육프로그램에 접목하는 의도도 매우 적절한 시더라고 할 수 있다.

이 논문은 전체 세 개의 장으로 구성하여, 제1장에서 새로운 프로그램 개발의 필요성을, 제2장에서 코칭의 개념과 현황을, 제3장에서 라이프코칭프로그램의 개발과 특징으로 나누어 기술하고 있다. 그런데 이 논문은 제3장에서 일반적 코칭모델로서 코칭대화모델, GRROW 모델, 5R 모델을 소개하면서 각 코칭모델이 가정의 경영과정과 그 원리가 동일하다는 결론을 내리고, 건강가정지원센터에서 활용할 수 있는 교육프로그램으로서 라이프코칭프로그램 <내 마음의 행복풍선>을 소개하고 있다.

이에 대해 조금 더 바람이 있다면, 각 코칭모델이 라이프코칭프로그램에 어떻게 원용되고 있는지에 대한 부연설명을 하면 제3장의 ‘라이프코칭프로그램의 개발과 특징’이 보다 자연스레 부각될 수 있을 것 같고, 그리고 라이프코칭의 특징이 무엇인지 보다 구체적으로 적시가 있으면 한다. 또한 라이프코칭프로그램으로 <내 마음의 행복풍선>이 라이프코칭과 어떻게 연결되는지에 대한 부연설명이 있으면 좋을 것 같다.

그리고 이 논문은 결론으로서 라이프코칭프로그램은 “가정과 함께 코칭의 기본철학 및 코칭원리를 기초로, 코칭과정 및 가정경영의 과정을 통해 코칭의 목표이자 가정의 목표인 가정의 건강성을 구현하고 있다”라고 하고 있는 점은 매우 타당하나, 건강가정기본법의 지향점과 코칭의 기본철학 및 코칭원리의 차이점도 좀 더 충분히 고려하면 건강가정교육프로그램에 원용할 수 있는 라이프코칭프로그램의 개발에 도움이 되지 않을까 생각한다.