

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

: 프로그램 실시와 분석

곽 인 숙(우석대학교 실버복지학과)

I. 라이프코칭 프로그램의 실시

- 1) 기간 : 2008년 7월 -10월까지 한 곳의 건강가정지원센터 당 2시간씩 4회수업 실시
- 2) 대상 : 건강가정지원센터(4개소; 서울시 강북구, 성동구, 성북구, 금천구)에서 프로그램에 대한 홍보 후 참가신청자 93명(강북구 33명, 성동구 15명, 성북구 30명, 금천구 15명)을 대상으로 교육을 시작하였으나 중간탈락자를 제외하고 최종 이수자 54 명을 대상으로 라이프코칭교육을 실시하고, 교육과정을 통해 변화된 생활에 대한 정도를 질문지를 통하여 조사하였다.
- 3) 프로그램의 강사 : 프로그램의 진행은 연구자 4명이 릴레이식으로 김혜연, 김성희, 곽인숙, 홍성희의 순으로 진행하였다.
- 4) 프로그램의 내용 : 주부들의 ‘라이프코칭’을 주제로 개발된 교육프로그램으로, 프로그램의 명칭을 “내 마음의 행복풍선”으로 명명하였으며 구체적인 교육내용은 아래와 같다.

II. 라이프코칭 프로그램의 구성

1. 1회 교육 : 행복풍선 인식하기

본격적인 교육과정에 앞서 하는 일, 소속, 자녀관계 등을 포함한 자기소개와 라이프코칭 교육에서 얻고자 하는 기대를 간단하게 말하도록 하였다.

첫째, 코칭의 기본개념과 코칭의 철학에 대한 개략적 설명으로 코칭의 과정에 대한 설명과 코칭을 통해 얻을 수 있는 것, 코칭의 기본 스킬 등에 대한 내용을 전달하였다.

둘째, 행복에 대한 개념과 행복의 결정요인에 대한 얘기를 나누고 행복과 불행의 키는 본인이 쥐고 있다는 것을 의식하도록 하였다. 또한 우리의 의식은 우리가 선택하고 결정한 대로 형성되게 되며, 의식을 통해 자신의 행동과 행복을 변화시킬 수 있음을 깨닫도록 하였다. 행복의식도 우리가 선택한 결과물이므로 더욱 행복감을 크게 느끼겠다는 생각, 그리고 만일 행복감을 느끼지 못하고 있는 사람은

느껴야겠다고 의식하고 노력할 때 행복의식이 만들어지고 커지게 됨을 스스로 깨닫도록 하였다.

셋째, 자신이 행복한가 아닌가를 결정하는 행복의 키는 자신의 존재에 대한 인식으로부터 출발하는 것이다. 따라서 자신의 부정적인 측면(못 가진 측면, 부족한 부분)을 부각시켜서 좌절과 실망감을 느끼고 비난이나 자기비하 등의 감정과 행동을 야기할 것인지 자신의 긍정적인 측면(자신이 가지고 있는 장점, 강점, 탁월성) 등을 좀 더 인식시킴으로써 만족 나아가 행복을 추구하는가는 자신에게 달려 있다는 것을 인지하도록 한다. 우리가 내려놓지 못하는, 고정된 의식은 행복을 가져다 주지 않으며, 스스로 행복해지는 첫 걸음은 자기 자신을 소중히 여기고 존귀한 사랑의 대상으로 인식하는 데에서 출발함을 깨닫게 한다. 그래서 자신이 어떤 존재인지 자신의 순수존재가치를 만나볼 수 있는 과정을 통해 자신의 순수존재의식과 만나도록 한다. 자신의 순수한 존재의식을 체험하고, 자신의 탁월성을 찾아내고, 그 감정을 표현하도록 하는 과정을 통해 행복풍선을 인식하도록 하는 것이 1회기의 교육목표였다.

숙제 : 나의 순수존재의식으로 가족에게 해주고 싶은 것 실천해보기

2. 2회 교육 : 행복풍선 만들기

1회기의 교육을 통해 자신의 존재에 대한 순수가치와 직면하고, 자신의 탁월성을 찾는 과정이 자신을 객관적이며 긍정적으로 인식하는 과정이라면 이제 본격적으로 자신을 위한 관계개선에 도움이 되는 커뮤니케이션 기술을 향상시키는 것이 2회기 교육의 주된 내용이다.

첫째, 사람들과의 바람직한 관계 맺기 과정과 커뮤니케이션에서 중요한 경청하기, 경청하고 있음을 상대에서 보여줄 수 있는 구체적인 표현에 대해 이해할 수 있도록 한다. 어떻게 대화할 것이며, 어떻게 말할 것인가? 바람직한 대화는 어떤 특성을 가지고 있는가를 설명한 후 실제적으로 대화를 바람직한 것과 그렇지 못한 대화를 구분해보도록 한다. 서로 존중받고 있다는 느낌이 드는 것이 대화의 과정에서 아주 중요하며, 상대를 소중히 여기게 되면 그 사람의 이야기를 경청하게 되고, 경청하면 그 사람의 말이 이해되고, 상대방을 그대로 받아들이며, 그 사람의 욕구가 진실로 무엇인지를 알고, 돕기를 원하는 존중의 마음이 저절로 생기게 된다.

둘째, 2인 1조가 되어 경청과 바람직한 대화하기를 실습한다. 일상생활에서 내가 대화과정에서 상대방의 순수의도를 얼마나 느끼며 대화를 해 왔을까를 스스로 느끼도록 한다.

대화법에서 가장 중요한 것은 상대방에 대한 존중이며, 그 존중은 그 사람의 말이 아니라 순수한 의도를 읽을 때 나오게 되며, 이 순수한 의도에서 그 사람의 장점을 생각해보는 것이다. 그렇게 되면 훨씬 더 감정을 조절하기가 쉬워진다. 지금까지 나는 상대방의 말이 아니라 그 사람의 순수의도를 얼마나 느끼며 대화를 해왔나를 생각해보도록 한다.

숙제 : 집에서 경청과 코칭대화법을 적용해서 대화해보기

3. 3회 교육 : 행복풍선 부풀리기

전 회기에서 배운 바람직한 커뮤니케이션 기술을 사용하여 지난 1주일동안 얼마나 성공적으로 대

화를 했는지 발표하도록 하여 성공담을 듣고, 실패한 경험을 발표를 통해 왜 실패했는가를 되돌아보게 한다.

첫째, 지금까지의 인생주기별로 행복감의 수준을 선으로 연결해서 나타내보도록 하여 현재의 행복에 대해 느끼도록 하고, 행복은 조건이나 환경에 의해서 만들어지는 것이 아니라, 그렇게 하려고 노력을 하면 그렇게 될 수 있는 선택과 결정의 문제라는 것을 알도록 한다.

둘째, 우선 의식은 얼마든지 변화시킬 수가 있으며, 의식이 생각한대로 움직인다는 것을 경험해보도록 한다.

미국의 한 연구에 따르면 미국 근로자들이 근무시간에 집중해서 일을 하는 시간은 전체 시간의 35% 정도 밖에 되지 않고, 그 밖의 시간은 몸은 사무실에 있지만, 의식은 계속 다른 것을 생각하고, 다른 장소를 생각하고 있다고 한다.

셋째, 의식의 근육강화훈련을 통해 어떤 물체, 사건, 상황, 사람들은 완전히 다른 것으로 인식될 수 있음을 경험하도록 한다(웃음치료의 효과는 웃는 연습을 하면 쉽게 웃게 되듯, 행복한 의식 연습을 하면 쉽게 행복감을 느끼는 의식상태로 들어가게 된다). 그래서 집착했던 의식에서 벗어나도록 훈련을 해야 할 필요가 있고, 의식을 내 마음대로 할 수 있게 되면, 의식의 변환능력이 커져 남에게 내 의식이 끌려 다니지 않고 자신이 진정한 주인이 될 수 있다.

내가 내 의식의 주인이 되는 여러 방법 중 하나로 센터링을 통해 의식근육을 강화하는 방법을 사용할 수 있다. 센터링을 많이 하게 되면 자신의 의식 중심을 잡게 되고, 밖에서 나를 관조해볼 수 있는 객관적 상태의 나를 바라볼 수 있게 되고 평온한 마음으로 돌아가게 됩니다.

넷째, 자신이 하고 싶은 것, 해야 하는 것, 잘 할 수 있는 것, 자신이 죽었을 때 묘비명에 쓰여지고 싶은 자신의 모습 등을 통해 자신의 비전을 찾고 비전에 맞추어 10년후, 5년후에는 어떤 모습이기를 희망하는가? 그런 모습을 위해 올해에는 무엇을 하고, 지금 당장 무엇을 해야 하고 어떤 가치를 소중하게 생각하며 살아야 하는가를 생각하도록 한다. 각자 현재 자기가 가지고 있어서 감사한 것을 한번 생각해보게 하고, 그 목록을 적어보도록 5분 정도의 시간을 주고 가장 많이 쓴 사람을 발표하게 한다. 이것을 들으면서 수강자들의 느낌이 어떠한지 발표시킨다.

따라서 ‘나는 현재를 살기 위해 무엇에 집중해야 하나?’ ‘내가 그동안 의식하지 못했지만 앞으로 의식하고 감사할 것은 무엇인가?’ 등의 질문을 통해 현재를 산다는 것, 그리고 현재를 느끼고, 감사하게 생각한다는 것은 진짜로 감사한 것들을 의식한다는 말도 되지만, 그동안 의식하지 못했던 것을 새롭게 의식하고 감사한다는 것도 의미합니다. 그렇게 되면 감사할 것이 정말 많이 늘어나게 되고, 새로운 행복의식의 세계를 열어 주도록 한다.

숙제 : 집에서 의도적으로 감사하는 마음 가져보기

4. 4회 교육 : 행복풍선 띄우기

4회기는 교육의 마지막 마무리이므로 지금까지 본인이 의식하고 만든 풍선을 띄우는 시간이며, 전 회기에서 찾은 삶에서의 비전(vision)과 중요 가치에 대해 다시 한번 회상하도록 한다. 행복한 삶을 위해 찾아낸 비전과 가치를 어떻게 추구하며 일상생활을 구성해야 되는가하는 구체적인 목표를 다양한 방법으로 세워보고 이를 실행하도록 격려하는 시간으로 마무리 한다.

첫째, 일상생활에서의 목표를 찾기 위해 삶의 수레바퀴를 만들어 보도록 한다. 삶의 수레바퀴에는 자신의 행복감을 결정짓거나, 영향을 미칠 중요한 생활영역이나 생활의 측면들, 예를 들면 가족, 배우자, 자녀, 건강, 취미나 여가생활, 개인적 성장, 봉사나 사회활동 등 자신의 행복감의 가장 기본이 되는 것을 찾아 표시하도록 한다. 각자 찾아낸 중요한 생활요소들의 현재 상태에 대한 만족수준을 표시하고, 선으로 연결하여 삶의 수레바퀴가 완성시킨 후 수레바퀴가 어떤 모양을 하고 있는가, 즉, 잘 굴러가게 되어 있는지를 확인하고 1년 후 각 영역에서 어느 정도 만족수준을 높여보고 싶은지를 표현하도록 한다. 다음으로는 현재 만족도와 1년 이후의 목표 만족도 간에 가장 차이가 많이 나는 부분, 즉 집중적으로 개선하고 싶은 생활영역 2-3가지를 선택하도록 한 후 그 생활영역에서 원하는 만족도에 도달하기 위해 실행할 목표들을 생각해보게 한다.

두 번째로는 자신의 가치와 역할에 부합되는 목표를 찾아내는 작업을 하되, 일상생활에서의 목표에 비해 중장기적인 향후 1년간 집중적으로 시행해야 할 구체적인 목표들을 세우도록 한다.

세 번째로는 장기목표로서 인생주기를 10년 단위로 구분하여 각 연령대에서 추구하고자 하는 목표를 개략적으로 찾아보도록 한다. 이때 교육대상자의 연령대가 다양하게 구성되어 있으므로 연령대별로 자신의 목표를 발표시켜 연령에 따른 장기목표를 비교할 수 있게 한다.

마지막으로 다양한 방법으로 설정해본 목표들 중 궁극적인 자신에 가깝게 가려면 달성해야 할 목표와 이를 위해 실행해야 할 것과 하지 말아야 될 것을 선택하도록 하고, 미루지 말고 오늘부터 실행하도록 격려한다.

마무리로서 오늘부터 어떤 존재로서, 어떻게, 무엇(목표)을 위해, 어떤 것을 실행 하겠다는 사명 선언을 완성하도록 하고, 한 사람씩 발표하게 한 후 축하로 격려해준다.

Ⅲ. 라이프코칭 프로그램의 실시 후 만족도 조사결과

1. 라이프코칭 대상자의 일반적 특성

대상자의 연령은 23세-56세까지의 다양한 연령층(평균연령 40.59세)으로 구성되어 있으며, 대상자의 자녀는 2명인 경우가 55.6%로 가장 많았으며, 다음으로는 1명인 경우가 33.3%, 3명 이상인 경우도 11.1%나 되었다.

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

생활비에 대한 질문에는 41명이 응답하였으며, 응답자 중 최저생활비는 40만원이었으며, 최대 500만원까지인 경우가 있었으며, 한 달 생활비는 200만원인 경우가 가장 많았다. 대상자가 한 달에 사용하는 용돈에 대해 응답한 대상자는 35명이었는데, 용돈이 없는 경우부터 최고 50만원까지이며 20만원-30만원으로 응답한 경우가 가장 많았으며, 무응답자가 많아 표에는 제시하지 않았다.

<표 1> 조사대상자의 일반적 특성

(N=54)

	빈 도	%
결혼여부		
미 혼	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
	평 균	표준편차
연 령	40.59	5.15
자녀의 연령	9.76	4.96

2. 라이프코칭 대상자의 프로그램 참여 동기

라이프코칭 대상자가 본 프로그램에 참여하게 된 동기를 개방형 질문으로 조사한 결과를 살펴보면 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 14.8%였다. 따라서 건강가정지원센터에서는 각종 프로그램의 시행 시 홍보 포스터나 홈페이지에 매력적인 홍보물을 올리는 것이 중요함을 알 수 있다. 또, 주위의 권유에 의해 동반 참여하는 경향도 나타나므로 센터 내 다른 프로그램 참여자나 주변 초중고 등 학교를 통한 학부모 홍보를 적극적으로 시도해볼 수 있다.

<표 2> 라이프코칭 대상자의 프로그램 참여 동기

(N=54)

	빈 도	%
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

3. 라이프코칭 대상자의 프로그램에 대한 만족도

라이프코칭 대상자들이 프로그램에 대한 만족도 조사에서는 수강장소에 대한 만족의 수준이 4.43

점(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 현실적으로 막내자녀가 대부분 초등학교에 다니는 어린 경우가 많아 자녀의 등하교시간대에 지장을 받지 않았으면 하는 바람이 많았으며, 4회 연속적으로 프로그램에 참여해야 한다는 점 때문에 어려움이 많은 것으로 조사되었다. 따라서 연속적인 프로그램의 실시는 주부들의 시간제약 때문에 이들을 지속적으로 참여시키는데 어려움이 많으며, 이는 최초 수강자가 중도 탈락하여 최종 이수자의 숫자가 적어진 현상에서도 나타난다. 프로그램의 난이도는 3.96점으로 낮은 만족의 수준을 보였는데 이는 프로그램의 특성상 자신에 대해서 되돌아보고, 미래에 대한 목표와 계획을 세우고, 자신의 가치와 비전을 스스로 찾는 과정이 익숙하지 않기 때문에 어렵다고 느끼는 것으로 보인다.

교육받기 이전에 라이프코칭 프로그램에 대해 기대했던 것을 어느 정도 충족시켰는가에 대한 질문에 10점 만점에 8점으로 비교적 높은 기대수준의 충족을 보였으며, 전반적인 코칭프로그램에 대한 만족도 역시 10점 만점에 8.34점으로 높은 수준인 것으로 나타나 의미있는 프로그램이라는 결론을 얻을 수 있었다.

<표 3> 라이프코칭 대상자의 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(10점)	8.00	1.65
전반적인 교육프로그램에 대한 만족도(10점)	8.35	1.11

4. 라이프코칭 프로그램중 자신의 의식이나 생활을 변화시킨 강의 내용

라이프코칭 프로그램중 자신의 의식이나 생활을 변화시킨 강의내용이 무엇인가에 대한 질문에서 가장 많은 변화를 경험하도록 자극한 강의는 ‘자신의 존재에 대한 인식’과 ‘나의 가치 찾기’이며, 평균 4점(5점 만점)으로 이 시간의 강의를 통해 자신에 대한 의식이 어느 정도 변화되었음을 스스로 인지하고 있는 것으로 나타난 반면 ‘가족과 대화하는 방식’이나 ‘목표수립을 위한 실천과 행동’ 측면은 적게 영향을 미친 것으로 나타났다. 이는 본 프로그램의 목적이 셀프코칭으로 자신의 존재가치와 비전, 목표, 중요하게 생각하는 가치 등을 탐색할 기회를 제공하여 자신의 존재를 새롭게 인식하고 스스로 행복함을 추구하는 능동적인 존재로 변화시키기 위한 것이었으므로 이러한 변화를 인지했다는 것은 프로그램의 목표를 잘 달성한 것으로 판단된다.

반면 가족과의 대화방식이나 실천과 행동 등은 좀 더 지금까지의 습관화된 행동 패턴이므로 교육

을 통해 내용은 인지하였으나 실제 행동에서는 단시간 내에 변화되기 힘들고 지속적인 실천의지에 의해 변화시켜야 될 부분으로 추후 이러한 프로그램의 지속적 실시를 통해 개선가능성이 있을 것으로 기대된다.

<표 4> 라이프코칭 프로그램 중 자신의 의식이나 생활을 변화시킨 강의 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. 라이프코칭 교육내용 중 좋았던 점

라이프코칭 교육내용 중 좋았던 점에 대한 서술형 질문에 12.9%는 응답하지 않았으며, 47명의 응답자중 절반정도가 ‘나 자신을 되돌아보기’가 가장 좋았던 것으로 생각하고 있었으며 다음으로는 ‘가족이나 자녀와의 대화’가 좋았던 것으로 평가했다. 다음으로는 ‘가치 찾기’와 ‘비폭력대화’에 대해 좋았던 것으로 평가한 것을 볼 때 교육내용이 셀프코칭에 적절했던 것으로 평가할 수 있다.

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 하였다.

<표 5> 라이프코칭 교육내용 중 좋았던 점

	빈 도	%
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
기 타	5	9.3
무응답	7	12.9
합 계	54	100.0

6. 라이프코칭 프로그램 중 개선했으면 하는 점

라이프코칭 프로그램의 진행과정에서 개선했으면 하는 점에 대한 서술형 질문에 대해 61.1%가 응답하지 않았으며 21명만이 개선점에 대한 의견을 제시하였다. 응답자중 11.1%로 가장 많이 개선하기를 희망한 것은 교육시간 연장에 관한 내용으로 4회기 교육만으로 끝내기 보다는 좀 더 지속적으로 교육받기를 희망하였다.

다음으로는 ‘회기 연결’로 프로그램에서 동일한 강사가 매회기 강의해주기를 희망하였다. 또, ‘쉬운 설명(영어로 표현된 내용의 파악이 어려웠다)’와 ‘교육시간대 조정’을 원하는 경우가 각각 5.6%였다. 따라서 앞으로 코칭과 관련된 강의를 진행할 때 되도록 영어 원문을 그대로 쓰기 보다는 적절한 한글로 대체시키거나 우리 나라의 상황에 적합한 예를 들어줌으로써 용어에 대한 이해를 돕도록 노력해야 될 필요성이 있다는 점을 알게 되었다. ‘교육시간대 조정’(5.6%)을 원하는 것은 어린 자녀나 초등학교 저학년 자녀를 둔 주부의 경우 교육시간을 내기도 힘들고 자녀의 하교 시간에 따라 자신의 시간 사용에 제약을 받는 경우로 보인다.

기타의 응답으로는 ‘빠른 진행’과 ‘조별 토론’에 대한 의견도 있었다. 또 유사한 강의가 있다면 또 참석하고 싶다는 강한 참여의지를 표현하기도 하였다.

<표 6> 라이프코칭 프로그램 중 개선할 점

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

7. 라이프코칭 교육 후 자신에게서 가장 많이 변화하게 된 점

라이프코칭 교육 후 자신에게서 가장 많이 변화하게 된 것에 대한 서술형 질문에 응답하지 않은 경우는 11명(20.4%)이었으며, 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 코칭교육과정을 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.

<표 7> 라이프코칭 교육 후 자신에게서 가장 많이 변화하게 된 점

	빈 도	%
나 자신의 가치 재고	13	24.1
자녀의 입장에서 생각하게 되었다	7	13.0
타인에 대한 배려의 마음을 가지게 되었다	7	13.0
감사하는 마음(긍정적인 마음)을 가지게 되었다	6	11.1
인생의 목표 재고	5	9.3
대화의 방법 변화	3	5.6
기 타	2	3.7
무응답	11	20.4
합 계	54	100.0

IV. 결론

코칭은 일상생활의 모든 영역에 걸쳐 이루어질 수 있는데, 코칭이 무엇인지에 대해서는 코치에 따라서, 혹은 분야에 따라서 약간씩 다른 방식으로 정의될 수 있다. 그러나 일반적으로 코칭이란 코치가 코치이가 스스로의 가능성을 인지하고 확대하여 개인적인 성과를 향상시키고, 삶의 질을 높이고 자아실현을 하는데 도움을 주는 지속적이고 협동적인 인간관계라고 할 수 있다.

라이프코칭은 개인 생활의 모든 차원과 영역에서 삶을 다루며, 다양한 영역, 즉 인생의 균형을 이루는 법, 자신감 확립, 인생의 목표 정하기, 재정관리, 다이어트, 운동, 경력, 퇴직, 스트레스 감소, 배우자나 아이들과의 관계, 직업에서의 만족감 등이 포함될 수 있다. 이러한 라이프코칭을 건강가정지원센터에서 교육할 수 있는 프로그램으로 개발하기 위해서는 무엇보다도 가정생활을 전체적으로 접근하는 가족자원경영적 관점에서 라이프코칭의 모델을 개발하고, 이를 건강가정지원센터에서 교육프로그램을 실시하고 교육대상자의 생활의 변화를 측정하고자 하였다.

특히 건강가정지원센터를 교육대상지로 선정한 이유는 초기 설립당시부터 지금까지 기존의 사회복지단체와의 차별성에 대한 논란이 있어왔으며, 건강가정지원센터가 고유한 역할과 기능을 수행하기 위해서는 무엇보다 가정의 건강성을 향상시키는 예방적 차원의 프로그램이 실시되어야 하나, 뚜렷하고 대표적인 프로그램이 개발되고 있지 않은 실정 때문이다. 특히 가정의 건강성이란 생활의 한 측면이라기 보다는 가정전체, 가족자원경영적 관점이 도입되어야 할 필요가 있으나, 건강가정지원센터에서의 프로그램들은 부분적 생활문제에 대한 것이 주류를 이루어왔다. 또한 가정의 문제해결에 있어서 가족구성원 스스로 문제를 해결하는 내적 역량 강화에 초점을 두지 못하였다.

따라서 개인과 조직원이 스스로 문제를 인식, 진단하며, 해결책을 추구하는 인식 상의 패러다임 변화를 기초로 하는 코칭의 적용은 우선 가족자원경영분야 뿐 아니라 가정학 전체에 있어서 가정과 가족구성원 중심의 문제해결이라는 접근방식의 변화를 위해 필요하다.

이와 같은 문제 인식에서 라이프코칭 프로그램을 개발하고 실시한 후 교육내용에 대해 조사한 결과를 정리하면 다음과 같다.

첫째, 라이프코칭 대상자의 일반적 특성으로 연령은 23세~56세까지의 다양한 연령층(평균연령 40.59세)으로 구성되어 있으며, 대상자의 자녀는 2명인 경우가 가장 많았으며, 다음으로는 1명인 경우

가 33.3%, 3명 이상인 경우도 11.1%나 되었다.

막내 자녀의 연령은 2세-28세로 폭넓게 분포되어 있으나, 9세인 경우가 가장 많았다. 대상자의 교육 수준은 대학교졸업이 가장 많았으며, 비교적 교육수준이 높은 편이었다. 생활비는 최저 40만원부터 최대 500만원까지로 응답하였으며, 한달 생활비는 200만원인 경우가 가장 많았다. 대상자의 한 달 용돈은 20만원-30만원인 경우가 가장 많았다

둘째, 라이프코칭 대상자가 본 프로그램에 참여하게 된 동기는 건강가정지원센터의 안내홍보물을 보고 참여하게 된 경우가 46.3%로 가장 많았으며, 다음으로는 자신을 돌아보기 위한 경우와 가족과 좋은 관계를 유지하기 위해 참여하게 된 경우가 많았다. 따라서 건강가정지원센터의 프로그램 홍보물과 홈페이지가 기본적인 홍보수단임을 알 수 있다.

셋째, 라이프코칭 대상자들이 프로그램에 대한 만족에서는 수강장소에 대한 만족의 수준이 가장 높게 나타나 건강가정지원센터의 위치와 강의실이 교육장소로서 아주 적합한 것으로 해석된다. 이는 교육이 실시된 4개 건강가정지원센터 중 2개소가 대학에 설치된 곳으로서 대학 내 시설을 이용함으로써 수강생들에게 긍정적인 인식을 줄 수 있었으며 강의실의 시설이 양호하기 때문이다.

반면 가장 만족도가 낮았던 측면은 프로그램 횟수와 시간의 적절성이었다. 이는 대상자 중 막내자녀가 초등학생인 경우가 많아 교육시간이 자녀 하교 이전에 종료되어야 한다는 부담과 4회 연속적으로 프로그램에 참여해야 한다는 점 때문에 어려움이 많기 때문이다.

넷째, 교육받기 이전에 라이프코칭 프로그램에 대해 기대했던 것을 어느 정도 충족시켰는가에 대한 질문에 10점 만점에 8점으로 비교적 높은 충족수준을 보였으며, 전반적인 코칭프로그램에 대한 만족도 역시 10점 만점에 8.34점으로 나타나 교육생들이 프로그램에 대해 기대했던 주제와 내용을 비교적 충족시킨 것으로 볼 수 있었다.

다섯째, 라이프코칭 프로그램중 자신의 의식이나 생활을 변화시킨 강의 내용은 ‘자신의 존재에 대한 인식’과 ‘나의 가치 찾기’로 스스로 변화를 인지하고 있는 것으로 나타났다. 반면 ‘가족과 대화하는 방식’이나 ‘목표수립을 위한 실천과 행동’ 측면은 적게 변화된 것으로 나타났는데, 이러한 결과를 통해 4회기의 교육을 받는 동안 의식은 어느 정도 변화되거나 행동 상의 변화를 이끌어내는 데는 한계가 있음을 보여준다고 하겠다.

여섯째, 라이프코칭 교육내용 중 좋았던 점은 ‘나 자신을 되돌아보기’가 가장 좋았던 것으로 생각했으며, 다음으로는 ‘가족이나 자녀와의 대화’, ‘가치 찾기’와 ‘비폭력대화’를 좋았던 것으로 평가한 것을 볼 때 교육내용이 자신을 스스로 코칭하는 셀프코칭에 적절했던 것으로 평가할 수 있다.

일곱째, 라이프코칭 프로그램의 진행과정에서 개선했으면 하는 점은 교육시간 연장에 관한 내용으로 4회기 교육 이상으로 연장되는 장기 교육을 희망하였다. 반면 일부의 어린 자녀를 둔 주부들의 경우 교육시간의 조정을 원하는 것으로 나타나 개인의 연령대나 자녀 연령에 따라 교육에 대한 참여 의지나 실제 참여 가능성에 큰 편차가 있으므로 모든 수강생의 요구에 적합한 교육기간과 시간대를 선정하는 것이 큰 과제로 보여진다.

여덟째, 라이프코칭 교육 후 자신에게서 가장 많이 변화되었다고 느낀 점은 ‘나 자신의 가치 재고’로 자신에 대한 이해가 증진되고, 자아를 발견하게 된 점이 가장 큰 교육의 효과인 것으로 파악되었다. 이상의 결과를 통해 다음과 같은 결론을 얻을 수 있었다.

첫째, 운영주체의 문제이다. 프로그램 만족도 중 수강 장소에 대한 만족도가 가장 높았던 점으로부터

터 특히 대학교에서 운영하는 건강가정지원센터의 신뢰도와 시설우수성이 긍정적인 효과를 주는 것으로 볼 수 있다. 이와 마찬가지로 참여 동기 중 안내문과 홈페이지를 보고 참여하게 되었다는 점도 수많은 홍보물과 정보가 범람하는 시대에 주변의 대학교에서 운영하는 건강가정지원센터는 참여자들에게 신뢰도와 만족도를 줄 수 있는 우수한 시설로 인식될 수 있다. 따라서 가정관리학 분야에서 전공 분야와 연계한 다양한 프로그램을 개발하고 건강가정지원센터 현장에서 시행하는 것이 전공의 실천성을 정립해 나가는 방법이며, 건강가정지원센터의 특성을 차별화할 수 있는 시도라고 생각된다.

둘째, 프로그램 구성의 문제이다. 프로그램 만족도 중 난이도에 대한 만족도가 다소 낮으며, 개선점으로 쉬운 설명이 지적되기도 하였다. 이는 수강생의 연령이나 이전에 유사한 교육의 참여여부에 따라 교육내용에 대한 기대와 이해도의 차이에 기인하는 것으로 보인다. 따라서 어려운 내용에 대해서는 일상적인 예를 들어주거나 프로그램을 실시하기 전에 수강생의 특성에 대한 정보를 미리 파악하여 특성에 적합하도록 난이도를 조절하는 방법을 고려해 볼 수 있다.

한편 교육 후 변화를 가장 많이 인지하는 부분은 자신의 존재 인식이나 가치 찾기 등 의식부분이었던 반면 가족과의 대화 방식이나 목표를 행동으로 옮기는 실천에 대해서는 변화가 상대적으로 적은 것으로 인지하였다. 즉, 의식 변화에 대한 교육 효과에 비해 의식한 것을 실천과 실행하도록 촉구한 교육의 효과는 적게 나타난 것을 볼 때, 의식 수준에서 더 진전하여 행동의 변화를 유도하려면 실습이나 시연, 참여자들의 발표 등을 활성화 될 수 있도록 구성될 필요가 있다.

그러나 이러한 내용들이 포함될 경우 교육이 보다 장기화될 필요가 있다. 현실적으로 교육을 장기화할 경우 어린 자녀를 둔 주부의 참여가 어렵거나 이들이 참여하다가 중도에 탈락할 가능성이 높은 문제점들이 되풀이 될 수 있다. 이러한 문제점은 프로그램 운영의 문제와 연결된다.

셋째, 프로그램 운영상의 문제는 앞의 내용 문제와 관련된 것으로서 난이도나 프로그램의 기간 및 운영시간대 등에 대한 수강생들의 다양한 요구를 충족시키는 운영방식이 가장 바람직하겠으나, 이는 수강생에 대한 홍보 및 모집, 장기화에 따른 중도탈락자 등의 현실적인 문제를 야기한다. 따라서 운영의 문제는 인접 센터 간에 공동 운영, 또는 센터와 지역 초중고교와의 연계 운영 등의 가능성을 타진하여 가능하다면 연령별, 기간별, 중점적으로 다루는 교육내용 등에 따라 다양한 교육을 실시하는 방안을 검토해볼 필요가 있다.

이상의 교육의 실시와 교육 실시 후 참여자들의 의견 조사를 통해 교육내용과 운영 상의 문제점과 한계들이 발견되었다. 이러한 문제점은 본 연구자들이 가정관리학 분야의 전공자와 건강가정지원센터 실무자의 자문을 구하고 공동으로 논의하고 교육참여자 들과 의사소통을 통해 개선해나가야 할 점이다.

한편 본 연구는 프로그램의 개발 뿐 아니라 앞으로 건강가정지원센터에서 활용될 수 있는 실천적 프로그램으로 라이프코칭프로그램을 정착시키는 데 기여할 것이다. 이상의 과정을 통해 개발된 라이프코칭프로그램은 다시 가족자원경영분야의 전공자와 앞으로 건강가정사의 전문성을 위한 교육내용으로 활용될 수 있다. 또한 본 연구의 라이프코칭프로그램을 기초로 특정한 생활문제나 가정형태에 따른 라이프코칭프로그램을 개발해낸다면 건강가정지원센터에서 활용될 수 있는 프로그램의 확대와 교육의 효과를 증가시킬 수 있을 것이다.

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

: 프로그램 실시와 분석

홍 상 욱(영남대)

이 논문은 건강가정지원센터에서 활용할 수 있는 교육프로그램으로서 라이프코칭프로그램 <내 마음의 행복풍선>의 실시와 분석에 관한 논문으로서 프로그램의 내용과 실시 후 만족도 조사결과를 분석한 논문이다. 이 논문의 체계를 보면 네 개의 장으로 나누어 제1장 ‘라이프코칭 프로그램의 실시’에서 <내 마음의 행복풍선> 실시 개요를, 제2장 ‘라이프코칭 프로그램의 구성’으로 <내 마음의 행복풍선>을 네 단계로 소개하고, 제3장에서 ‘라이프코칭 프로그램의 실시 후 만족도 조사결과’를, 제4장에서 ‘결론’으로 제3장의 만족도 조사결과에 대한 평가를 하고 있다.

이 논문의 체계와 라이프코칭프로그램 <내 마음의 행복풍선>의 내용은 매우 논리적이고 구성이 체계적인 논문이라 생각된다. 그런데 만족도조사 표본수가 비록 현실적으로 많은 제약이 따른다는 점을 이해하고는 있으나 서울의 강북구, 성동구, 성북구, 금천구 네 곳의 총 93명 중 54명이란 점에서 만족도 조사결과는 한계를 가진다고 할 수 있고, 따라서 결론의 프로그램에 대한 평가도 그 자체 한계를 가진다는 아쉬움이 있다. 그리고 라이프코칭프로그램 <내 마음의 행복풍선>의 구성은 네 단계로 매우 체계적으로 구성하여 단계별 실시 내용도 무리가 없을 것 같다. 제3장의 ‘라이프코칭 프로그램의 실시 후 만족도 조사결과’의 각 설문항목의 내용도 일곱 개의 항목으로 체계적으로 나눈 점도 매우 적절한 선택이라고 할 수 있다. 다만 표본수의 한계로 인하여 보다 타당한 결과를 도출하는 데는 아쉬운 점이 있다고 할 수 있다. 그리고 제4장 ‘결론’에서 건강가정지원센터의 교육프로그램으로 라이프코칭의 개발 및 적용의 필요성을 적절히 지적하고, 조사결과를 여덟 가지로 나누어 분석 정리한 점 또한 매우 적절하다고 할 수 있다. 이 논문은 만족도조사 결과의 아쉬운 점으로 프로그램 홍보수단의 한계, 강의환경의 문제, 프로그램의 횟수와 실시시간의 문제 등을 지적하면서도 이에 대한 구체적인 대안의 제시가 없다는 아쉬운 점이 있다.