

# 건강가정지원센터에서 활용할 수 있는 가정의 건강성 향상 모델 개발

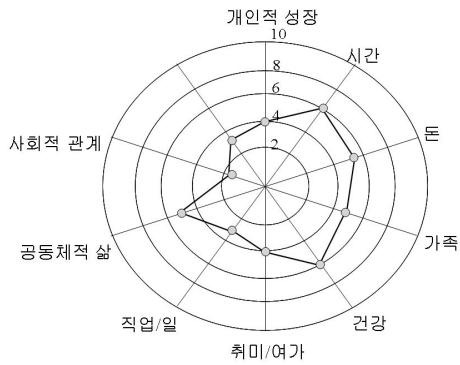
## - 삶의 수레바퀴(wheel of life)를 이용한 코칭적 접근 -

김혜연(제주대학교 생활환경복지학부 교수)

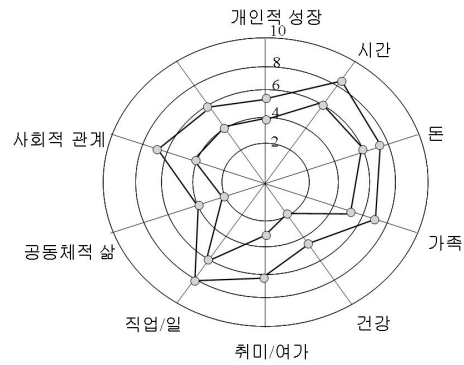
전국의 건강가정지원센터는 가정문제에 대해 통합적으로 접근하며, 가정의 건강성을 향상시켜 가정문제를 예방하는 것이 설립 목적이다. 이러한 건강가정지원센터의 기능과 역할이 보다 활성화되기 위해서는 건강가정지원센터만의 고유하고 차별적인 프로그램이 마련되어야 한다는 인식이 증가하고 있다. 이를 위해 가정의 건강성과 직접적으로 관련된 프로그램에 대한 요구가 있어 왔다. 그러나 지금까지 가정의 건강성은 이론적, 개념적 수준에서 논의가 이루어져 왔고, 가정생활에 대한 총체적 개념이어서 측정과 평가를 위해서는 많은 자료와 데이터가 필요했다. 더욱이 개인과 가정마다 인식하는 가정의 건강성이 달라 건강성의 측정과 평가를 위한 전문가가 양성되어야 해 현장에서의 활용성이 매우 부족하였다. 이러한 배경에서 본 연구는 개인의 주관적 평가를 기초로 하며, 다양한 생활영역에 대한 만족도와 전체적인 균형을 목적으로 하는 삶의 수레바퀴(wheel of life)를 이용하여 건강가정지원센터에서 활용할 수 있는 가정의 건강성 향상 프로그램을 개발하고자 한다. 삶의 수레바퀴는 코칭(coaching)에서 사용하는 도구로, 코칭은 개인의 문제보다는 가능성에 초점을 두며, 변화와 성장을 지향하는 과정에서 목표의 발견과 실천을 돕는다는 점에서, 건강가정지원센터의 목적과 방향성에서 매우 유사한 맥락을 갖고 있다. 또한 삶의 수레바퀴는 매우 쉽게 개인의 생활상태와 생활만족도를 평가할 수 있으며, 그것을 기초로 목표수립, 실행계획 및 실천을 도울 수 있으므로 가정의 건강성을 향상시킬 수 있는 프로그램에 유용하다. 본 연구는 연구목적에 위해 가정의 건강성을 다음과 같은 개념으로 인식한다.

첫째, 가정의 건강성은 가정의 상황과 개인의 특징에 따라 다르게 평가할 수 있는 자기평가적 개념이다. 둘째, 가정의 건강성은 다양한 생활영역 및 각 생활영역에 대한 만족도의 균형에서 초래되는 다차원적, 총체적 개념이다. 셋째, 가정의 건강성은 목표인식, 계획수립, 실행 및 피드백의 경영과정을 통해 향상이 이루어지는 지속적 성장의 개념이다.

(그림 1)은 삶의 수레바퀴 속에서 일반적이고 중요한 생활영역을 중심으로 현재의 생활만족도를 표시한 예이다. 개인에게 중요한 다른 생활 영역이나 보다 구체적인 내용으로 삶의 수레바퀴를 작성할 수 있다. (그림 2)는 각 생활영역별로 현재의 생활만족도 수준과 한 달, 3개월, 6개월 후의 미래에 달성하고 싶은 생활만족도 수준을 0-10점에서 표시한 예이다. 만족도의 수준을 점으로 찍은 후 선으로 연결하면 수레바퀴의 형태를 확인할 수 있다. 이러한 과정을 통해 개인은 자신의 현재 생활상태와 함께 원하는 미래 생활상태를 시각적으로 쉽게 인식할 수 있으며, 그 격차(gap)를 줄이기 위한 목표를 수립할 수 있다. 각 생활영역별로 혹은 집중해서 해결하고 싶은 생활목표를 중심으로 그것을 달성할 수 있는 실천계획을 세우고, 실행을 돕는다.



<그림 1> 삶의 수레바퀴와 현재 생활 만족도



<그림 2> 현재와 미래의 생활만족도

이러한 가정의 건강성 향상 모델을 나타내보면 (그림 3)과 같다.



<그림 3> 삶의 수레바퀴를 이용한 가정의 건강성 향상 모델의 진행과정

이상과 같은 가정의 건강성 향상 모델은 고객의 욕구를 기초로 스스로 답을 찾고 실행할 수 있도록 잠재력을 향상시키는 코칭대화로 진행될 때 성과가 커진다. 이를 위해 각 과정에서 사용할 수 있는 코칭대화화 사용 매뉴얼을 개발하고 보급한다면 건강가정지원센터의 보편적인 가정의 건강성 향상 모델로 활용될 수 있을 것이다.