

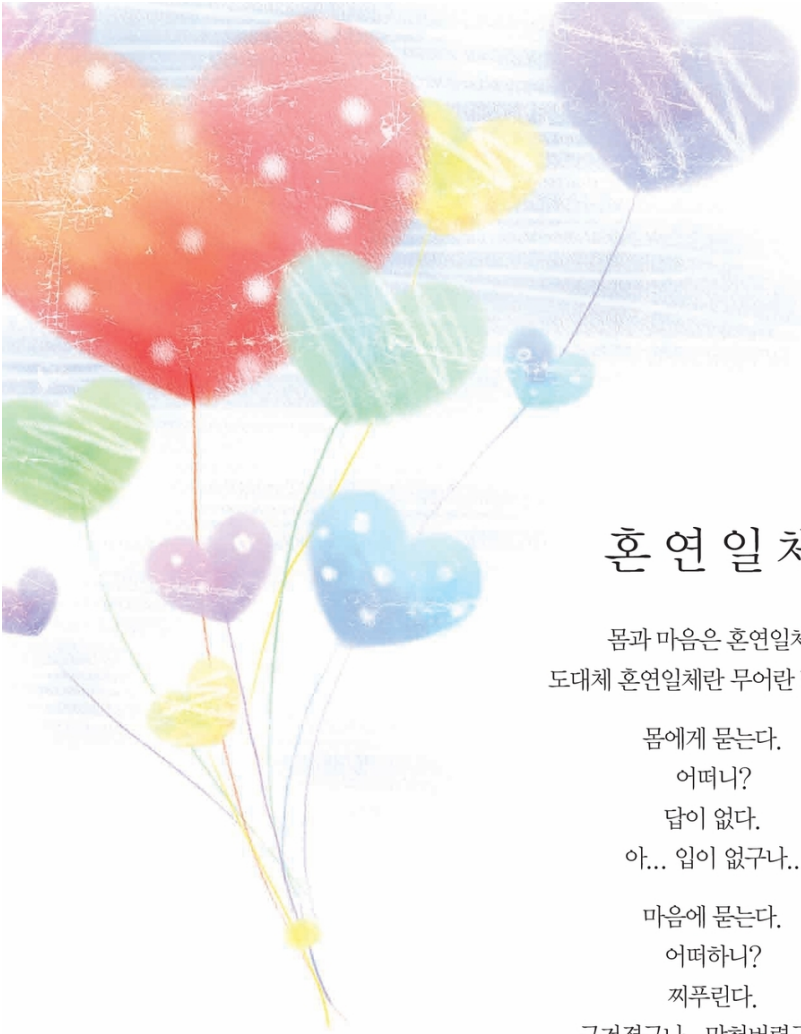
Coaching

2018 Summer Vol.28

Coaching
희망으로 춤추다!

KCA (사) 한국코치협회
KOREA COACH ASSOCIATION

표지 사진: 김종성 코치



혼연일체

몸과 마음은 혼연일체.
도대체 혼연일체란 무어란 말인가..

몸에게 묻는다.
어떠니?
답이 없다.
아... 입이 없구나..

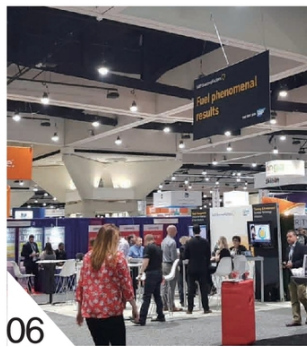
마음에 묻는다.
어떠하니?
찌푸린다.
구겨졌구나.. 막혀버렸구나..

얼마나 답답했을까.
얼마동안이나 구겨져 있었니...

몸이 부스스 마음을 붙든다. 마음이 엉엉 운다.
같이 가자아.
아무리 울어도 울어도 운다...
마음속이 끝이 없이 꺼먼 눈물이 타고 흐른다.
몸이 사사사 안어준다. 꼭 붙든다.

그래,
이제 혼연일체인가.
몸인지 마음인지 모르겠구나.
같이 있으니 됐다. 이젠 됐다아.

글 김민주_KAC_minjook2013@gmail.com



06

- 02 시_〈혼연일체〉
- 04 권두언_코칭은 균형이다
- 06 글로벌 코칭트렌드_2018 ATD ICE

Hot Issues

- 08 코칭 리더에게 듣는다_각당복지재단 김옥라 명예이사장
- 11 핫스팟_웰다잉을 이야기하는 사람들, 데스크페



08

Offers

- 12 (주)모던원진 사내코칭 성공사례
- 14 명상치유센터 깊은산속 웅달샘
- 16 내가 달라지는 골목여행
- 17 Cartoon, MR, 코

Powerful Performance

- 18 초보엄마들을 위한 영유아부모코칭 현장의 코치들
- 22 최연소 KSC를 만나다



14

Energetic Encouragement

- 26 '알아차림의 센서'를 깨워주는 고마운 분들
- 28 울어줌, 셀러리를 더 사랑해보자!
- 30 '오피스아워'가 필요한 이유

- 32 (사)한국코치협회 인증 코칭교육기관 및 프로그램 명단

코칭은 균형이다



코칭을 시작한지 그리 오래되지 않았을 때, 코치협회에서 ICF MCC를 초청한 적이 있다. 그날의 일정이 끝났을 때 마침 내가 그분을 숙소까지 모셔다주기로 하였다. 가는 동안, 평소에 개인적으로 궁금했던 2가지 질문을 했다.

"코치님께서서는 평소 활동을 어떻게 하고 계신가요?"

"코치들에게 가장 이상적인 활동 모습은 어떤 것이라고 생각하세요?"

자신이 생각하는 '코치들에게 가장 이상적인 활동 모습'은 2-2-3이며, 자신도 그렇게 활동하고 있다는 대답을 해주셨다. 2-2-3이란 '2일은 코칭을 하고 2일은 코칭공부를 하고 3일은 자신을 위한 개인적인 생활과 충전을 하는 것'이라는 얘기였다. 처음에는 한 번도 생각해 보지 못한 내용이라 굉장히 새로웠고, 이후 문득문득 그 말이 떠올랐는데 시간이 지날수록 굉장히 합리적이고 이상적이라는 생각이 들었다.

개인적으로 가장 좋아하는 코칭도서 하나를 꼽으라면 로라 휘트워스의 <코액티브 코칭>이다. 그 책 안에는 삶의 3가지 원칙-삶의 충만, 삶의 균형, 삶의 과정-이 있는데 그 중에 첫 번째로 삶의 균형을 꼽는다.

'고객은 어떤 상태에서, 무엇 때문에 코칭 받기를 원하는가?'

대부분의 사람들은 어떤 일을 열심히 몰두하다보면 삶의 균형을 잃어버리거나 잊어버리기 쉽다. 코치라는 전문가로서 늘 자기 삶의 균형을 잃어내고 유지하는 것이 실패나 좌절을 넘어 자신의 꿈을 이루는 방향으로 계속 갈수 있는 힘이다. 더불어 고객에게도 훌륭한 코칭을 할 수 있는 지혜일 것이다.

글_서복선_KSC_(사)한국코치협회 부회장, bsmelany@naver.com



코칭이란
...
행복 가득한 가운데
찾아오는 행운

사진_김종성_KPC_사진작가, keb065614@daum.net

세계 최대 HR 컨퍼런스를 가다 2018 ATD ICE에서 확인한 코칭의 힘

글_김재은_KPC_인코칭 총괄본부장_jek@incoaching.com 자료_제공_인코칭 R&D센터

인코칭은 '글로벌 코칭 트렌드'를 확인하기 위해 5월 6일~9일까지 미국 San Diego Convention Center에서 개최된 'ATD ICE 2018'에 참여했다.

ATD는 Association of Training & Development의 약자로 ATD ICE는 ATD가 주최하는 연례 국제회의로 전 세계 80여개국의 약 10,000여 명의 HR 담당자들이 한자리에 모여 지식과 방향성을 공유하는 세계 최대 HR 컨퍼런스이다. 올해로 75회차 개최를 진행했으며 14개 Tracks와 326개의

concurrent sessions로 구성되었다. 300여개 기관의 EXPO에서 참여해 전세계 HR 기업의 뜨거운 열기를 경험할 수 있었으며 무엇보다 벼락오바마, 마커스 버킹엄, 코니 포테스타가 진행한 3개의 General Sessions도 매우 인상적이었다.

전체 세션 중 코칭에 대한 관심이 매우 높은 것을 확인할 수 있었다. 코칭의 전문성이 있는 발표자가 총 65인 이상이었으며 코칭 관련 컨퍼런스 발표 내용도 31개나 되었기 때문이다.



incoaching

Tracks

- Career Development (20)
- Global Human Resource Development (17)
- Government (7)
- Healthcare (10)
- Higher Education (4)
- Instructional Design (40)
- Leadership Development(49)
- Learning Measurement & Analytics (16)
- Learning Technologies (45)
- Management(13)
- Sales Enablement (14)
- Science of Learning (28)
- Talent Management (29)
- Training Delivery (34)

14개의 Tracks와 326개의 concurrent sessions

코칭에 대한 높은 관심

코칭의 전문성이 있는 65인의 발표자
코칭과 관련된 31개의 컨퍼런스 발표

자료 : 인코칭 R&D 센터

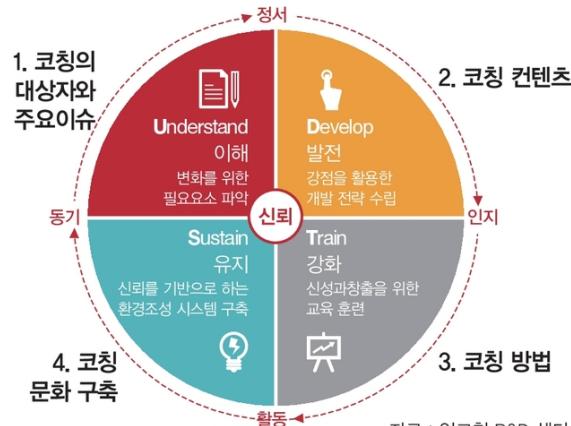
ATD Coaching Debriefing의 컨텐츠는 인코칭 R&D팀에서 ATD 코칭 관련 세션의 컨텐츠를 분석해 구성하였습니다.

Copyright © All right reserved by incoaching 2018



코칭에 대한 글로벌 트렌드를 인코칭의 UDTS모델을 통해 단계별로 공유한다.

UDTS로 살펴보는 ATD 2018 Global Coaching Trend



자료 : 인코칭 R&D 센터

Understand 코칭 대상자와 주요이슈

핵심 인재들에게 코칭 및 교육 투자 확대 : 글로벌 기업들은 급변하는 시대에 대응하기 위해 구성원의 빠른 대응력과 지혜로운 선택이 매우 중요하다고 한 목소리로 말했다. 가장 반가운 소식은 이를 위해 다양한 교육과 코칭에 대한 투자를 확대하고 역량강화에 주력한다는 소식이다.

코칭의 효과성을 강조하기 위해서는 C-Suite부터 : 코칭 프로젝트가 실시되었을 경우 어떤 대상자가 받아야 가장 효과적인지에 대해서는 C-Suite이 가장 우선적으로 실시해야 한다는 의견이 다수의 성공경험을 가진 기업들에서 개진 되었다.

코칭대상자의 다양성 : 주목할 부분은 최근 경영진 뿐 아니라 팀장과 사원급 직원들에게도 코칭 기회가 확대되고 있다는 것이다. 또한 세대와의 소통에 대한 주제도 많이 다루어졌는데 가장 중요한 부분은 '서로를 이해하는 부분이다. 이해를 위해서는 다문화 시대가 확산되며 가족, 국가, 성별, 종교, 인종, 공동체, 세대, 직업에 대해서 종합적으로 이해하는 부분이 필요하다는 내용이 강조 되었다.

Develop 코칭 콘텐츠

코칭 콘텐츠에 대한 내용은 회복 탄력성, 인정과 보상, 직면, 깊이 있고 실행 가능한 피드백 등에 대한 이야기가 주로 다루어졌다. 4차산업혁명으로 격변의 시기를 겪고 있는 기업과 구성원들이 회복탄력성을 가져야 하고 긍정성을 가져야 하며 코칭을 통해 성과를 창출해야 한다는 것이 핵심이다.

John Dabrowski는 정신적 회복탄력성이란 훈련받고, 집중되고, 결심이 있는 상태이며 스트레스 받고 있는 상황에서도 지속적으로 높은 성과를 거둘 수 있는 것이라고 정의했다. Katrina Coleman은 회복탄력성을 살펴 보았을 때 어려움을 극복하는 %는 유전적 요인이 30%, 환경이 70%라고 말하며 기업의 환경이 얼마나 중요한지를 강조했다. Marcus Buckingham은 강점 강화에 대해 잘 하는 것을 발견하고 (Discover), 다시 구체적으로 명시하고 (Refine), 다시 잘 할 수 있도록 지원하는 것

(Support)이 중요함을 설명했다. 눈길을 끌었던 부분은 인정과 보상 부분을 강조하는 다양한 웹 솔루션이 개발되어 구체적으로 인정을 표현할 수 있도록 시스템이 준비된 것이다. 한국보다 조직 내에서 인정하는 문화가 후한 것 같지만 아직 부족하다고 생각하며 더욱 노력하는 모습이 인상적이었다.

Train 코칭 방법

몇 해 전부터 ATD에서 가장 강조되는 부분은 Micro-learning 이다. 짧게 장기간 코칭하는 것이 가장 효과적인 부분은 모두 인정하고 있다. 코칭 문화의 확산을 위해서는 코칭의 챔피언 (Best Practices)을 조직 내에서 발굴하고 널리 알리는 것의 중요성이 강조 되었다. 무엇보다 기업 내부 코치를 육성해 조직의 이슈를 해결하기 위한 방안이 지속적으로 확산되고 있다는 것은 반가운 소식이었다.

무엇보다 주목할만한 것은 LMS (Learning Management System)의 빠른 발전 속도이다. 수 많은 HR 기업들이 LMS를 통해 교육을 효과적으로 진행하기 위한 다양한 노력을 기울이고 있었다. 맞춤형 코칭 및 효율적 관리 및 효율성 증진을 위해 Learning Technology를 활용하는 부분은 앞으로 5년간 빠른 속도로 더 발전될 것으로 예상된다. 텔레코칭, 비디오 코칭, VR코칭, 챗 코칭도 더욱 활발하게 코칭의 확산을 지원할 것으로 보인다.

Sustain 코칭문화 구축

코칭문화를 확산하고 구축하는 대표적 조직으로는 CISCO와 노틀담 대학교의 사례가 발표 되었다. 코칭 문화는 대부분 3년 이상의 장기 프로젝트로 진행되며 높은 직급부터 사원까지 순차적으로 코칭 교육도 받고, 직접 내부 코치를 육성하며 조직 내 이슈를 해결하도록 지원하는 부분에 대한 다양한 사례와 구체적인 이야기가 나왔다. 전 사원으로 코칭을 확대하기 위해 비디오 코칭을 대부분 활용하기도 했으며 동일한 내용의 코칭 교육이지만 모두 같은 언어를 구사할 수 있도록 지원해 코칭이 대화 스킬로만 짧게 아는 것이 아니라 조직의 모든 부분에 적용되기까지는 큰 투자와 기다림이 필요하다는 내용이었다. 조직 내 코칭 확산을 위해서는 코칭 사례를 적극적으로 공유할 수 있는 코칭 Champion이 반드시 필요하다는 부분도 강조 되었다. 두 조직 모두 코칭을 통해 엄청난 효과를 보았으며 앞으로도 지속적으로 코칭을 훈련해 사업전략도 코칭적으로 구상할 예정이라고 한다.

ATD ICE 2018 기조연설자인 오바마 전 대통령도 현재 젊은 이들의 코치로 활동하고 있으며 그들을 지원해 성공하는 습관을 키우게 하는 것이 가장 기대되는 부분이라고 말했다. 특히 나이가 들수록 '가치'에 대해 더 중요하게 생각하게 된다고 하며 "어떤 사람이 될 것인가에 대해 고민하지 말고 무엇을 할 것인가에 대해 고민하자"라고 한 말이 기억에 남는다.

코칭은 전세계적으로 더욱 확산되고 있으며 다양한 기술의 발전으로 더욱 다양한 대상자들에게 제공되며 성장할 것으로 예상된다. 한국의 기업들도 10년 이상 코칭을 적용하고 있는 만큼 빠른 시일 내에 세계의 주목을 받을 수 있는 사례가 나타나길 기대한다. ●



코칭 리더에게 듣는다

아름다운 삶의 비결, 그리고 존엄한 죽음에 대하여

대한민국 사회공헌 분야의 대모, 1세대 자원봉사 활동가,
세계감리교 여성연합회 회장을 역임한 민간 외교관,
각당복지재단의 김옥라 명예이사장은 1918년 생으로
올해 만 100세를 맞았다. 한 세기를 이처럼 건강하게 살아온
비결이 무엇일까. '균형'이 화두인 지금, 의미 있는 삶과
존엄한 죽음에 대한 생각을 들어보고자 각당복지재단을 찾았다.
환한 핑크색 웃만큼이나 미소가 곱고 따뜻했다.

글_박정하_KPC_홍보위원회 편집국장_tvtoday@naver.com
사진_김종성_KPC_사진작가_keb065614@daum.net

가족 안에 뿌리 내린 코칭적 삶

“1992년 런던에서 만났던 시슬리 손더스(Cicely Saunders 1918-2005) 책을 번역 중이에요. 손더스의 생애사를 읽어본, 영어본 등을 구해놓고 참고해가며 번역 중인데 아주 천천히 하고 있어요.”

요즘은 주로 무슨 일을 하면서 지내시냐는 질문에 대한 답이다. 시슬리 손더스는 1967년 세인트 크리스토퍼 호스피스를 설립한 현대 호스피스 운동의 창시자로 김 명예이사장을 호스피스 봉사자교육에 뛰어들도록 통찰을 준 영국의 여의사다. 1988년 제1기 교육 이후 그동안 각당복지재단을 통해 6천여 명 이상의 호스피스 자원봉사자가 배출됐다.

“매일 아침 7시 조금 넘어 일어나요. 전날 열시나 열시반쯤 자고, 보통은 잘 자는데 잠이 안 올 때에는 포도주를 한잔 마시기도 하죠. 조반 후 재단 사무실에 출근해서 아침기도

회에 참석해요. 그리고 세계 각지에 사는 손주들에게 오늘의 말씀이라는 제목으로 성구 한두 구절씩 메일로 보내주죠.” 테이블 위에 놓인 손주, 증손주들의 사진들을 바라보는 미소가 다복해 보인다.

김 명예이사장은 93세에 연세대 연합신학대학원 코칭아카데미에서 코칭을 배운 이래 가족과 재단 식구들에게 코칭문화를 전파했다. 직원들 대상으로 ‘의사소통 코칭세미나’도 열었다.

“말하자면 우리는 코칭을 가족 내에서 늘 실현하고 있어요. 한마디로 말하면 서로 상대방을 존경하는 거죠. 같이 사는 아들(각당복지재단 이사장인 라제건 동아알루미늄 대표 역시 코칭을 먼저 접한 어머니의 영향으로 코칭 마인드로 기업을 이끈다.)이 막내인데 늘 아들의 장점을 칭찬해줍니다. 어머니를 모시고 있는 것에 대해 감사하게 생각하고, 며느리(오혜련 각당복지재단 상임이사)에게도 내 일을 계승해줘서 늘 고마운 마음을 표시하죠.

우리 직원들, 자원봉사자들에게 하는 매일 아침 인사가 ‘감사합니다’ 예요. 그 분들이 매일 와서 일해주는 것이 고마워서요. 그게 코칭 아니겠어요?” 라고 되묻는다. 가까운 사람일수록 말 안 해도 알아주겠거니 하면서 생각하지 않고 고마운 마음을 표현하는 것이 역시 코칭에서도 중요하다는 깨달음을 얻는다.

소명에 따라 실천해온 수많은 기적 같은 일들

“각당복지재단에 연구모임이 셋 있어요. 한국자원봉사능력개발연구회, 무지개호스피스연구회, 삶과 죽음을 생각하는

회, 자원봉사능력개발연구회가 1986년 제일 먼저 설립됐어요. 초기에는 어디에 무엇이랴도 도움이 된다 하면 자원봉사 교육생들을 내가 봉고차에 태워서 사회복지사업 하는 곳들을 죽 돌기도 했어요.”

올해로 각당복지재단 설립 32년이다. 그동안 하는 일도 소명에 따라 지속적으로 확장되어왔다. 재단에서 배출한 자원봉사자는 2만여 명이 넘는다.

“저희의 목표는 전 국민이 자원봉사자가 되었으면 하는 거거든요. 자원봉사라는 것은 사랑으로 하는 거니까. 서울시민, 아니 전 국민이 자원봉사자 됐으면 하는 게 소망이니까 전문 자원봉사 교육 받으라고 열심히 홍보를 하고 있죠.

저희 강사진 중에는 코칭을 하는 분들도 계시죠. 코칭과 자원봉사는 사촌 같으니까. 세 모임의 주요 교육들을 학기 내내 공부해서 과정을 모두 마치시면, 그 분들을 저희가 강사로 파견을 하지요.”

‘한국자원봉사능력개발연구회’는 법무부 보호관찰제도가 시작되기 이전부터 비행청소년들의 재범을 막기 위한 상담자원봉사활동을 해왔다. ‘무지개호스피스연구회’에서는 가정에 혼자 있는 환자를 찾아가는 봉사활동을 비롯해 호스피스자원봉사자 교육을 하고 있다. ‘삶과 죽음을 생각하는 회’는 죽음의 문제를 우리사회의 공론의 장으로 끌어올렸으며 죽음준비교육의 필요성에 대한 세미나, 워크샵 등을 하며 웰다잉교육 전문인력을 양성하고 있다. 웰다잉 연극 공연도 올린다. ‘애도심리상담센터’에서는 애도상담전문가를 배출하고 역량강화를 위한 활동들을 한다.





각당복지재단은 사전연명의료의향서 등록기관으로 지정됐다. 김옥라 각당복지재단 명예이사장도 자신의 사전연명의료의향서를 작성했다. 사진제공 : 각당복지재단

자연을 거스르지 않는 삶과 죽음

각당복지재단은 올해 2018년 2월부터 연명의료결정제도, 즉 웰다잉법 시행이 되며 사전연명의료의향서 등록기관으로 지정됐다. 김옥라 명예이사장도 자신의 사전연명의료의향서를 작성했다.

“중환자실에서 보면 의사들은 환자가 죽는 걸 실패로 생각하는 것 같아요. 그래서 어떻게든 살리려고 주사도 놓고 심폐소생도 하고 그렇거든요. 그런데 호스피스 일을 하다가 보니까 그게 필요 없는 거예요. 법이 시행되기 이전부터 우리는 손터스가 말하는 완화의료에 관심을 가지고 사전연명의료의향서에 대해 사람들에게 알려왔어요. 사람은 반드시 죽는 거니까, 죽음을 자연스럽게 받아들이고 하는 것이 좋지 않겠냐, 쓸데없는 연명치료는 하지말자 그렇게 생각을 했죠.”

기계에 의존해서 부지되는 삶은 무의미하다는 의미로 들렸다. 삶과 죽음을 생각하는 회에서 개최한 세미나 주제, ‘당하는 죽음에서 맞이하는 죽음으로’라는 메시지가 떠올랐다.

밸런스드 라이프, 단순한 데 답이 있다

김옥라 명예이사장을 이번회에 만나고 싶었던 건 ‘균형’에 대한 생각을 듣고 싶어서였다. 호모헌드레드 시대를 리더로서 아름답게 살아오고 있는 증인이므로, 요즘 ‘위라벨’이라는 이라는 말이 유행하고 있다는 말씀을 드리자 단순하지만 정답을 전해 준다.

“난 위라벨이라는 말을 이번에 처음 듣지만 그런 말 모르고도

밸런스드 라이프를 살고 있어요. 걸스카우트 하면서 배운 거죠. 베이든 포엘 경의 여러 가지 가르침 중에서 정신적 신체적 성장을 위한 밸런스드 라이프가 강조되는데, 음식을 균형있게 먹어라, 캠핑에 가서도 단백질, 탄수화물, 미네랄 모든 걸 밸런스드하게. 거기서 배워서 영양에 신경 쓰고 있어요. 일할 때에도 내가 감기가 들 때 보면 야근을 계속 했을 때더라구요. 컴퓨터가 재미나갈래 밤 열시까지도 앉아서 했었는데, 그게 과로였어요. 낮에도 한소끔씩 자려고 하고 그렇게 생활의 밸런스를 지키려 하고 있어요.

절제하는 삶 덕분인지 아직도 안경을 쓰면 신문의 작은 글씨도 큰 무리 없이 볼 수 있다. 요즘 아쉬운 건 퇴행성 관절염이 와서 수술은 안 하고 주사 처방을 받고 있지만 예전과 달리 걸음이 자연스럽게 못한 것이다. “아프기 전에는 수영도 하고 신문로에서 청와대까지 걷고 했는데 요즘은 못하죠. 신체적 조건 때문에 밸런스가 좀 깨졌죠. 그래도 실내에서라도 왔다 갔다 걷고 휴식시간을 자주 가지려고 해요.”

감사하고 표현하라

심리적으로는 어떤 균형감을 가지면 좋을까도 물었다. “인간 관계에서 상대방의 좋은 점을 볼 수 있어야 해요. 내가 긍정 심리학을 좋아하거든요. 처음에 느낀 상대방의 좋은 점을 보려고 애를 쓰고 그걸 표현하고 그것을 감사하게 생각하고요...”

긍정적인 것 먼저 보는 거 외에 또 어떤 점을 전하고 싶으신가요, 라는 질문에 “내 위치가 명예이사장이고 내가 사람들에게 뭐가를 의도를 가지고 말하는 건 되도록 삼가죠. 내 생활로서 말하고 내 경험을 질문하면 거기에 대답해주고 그러죠.” 역시 말이 아니라 몸소 실행으로 코칭적 삶을 살아온 사람만이 할 수 있는 핵심에 닿아 있는 답변인 듯싶다.

김 명예이사장이 코치들에게 주는 덕담을 마지막으로 옮긴다. “코칭하시는 여러분들, 정말 대한민국 5천만이 모두 코칭을 하는 국민이 되었으면 좋겠습니다. 여러분들이 알고 있는 코칭사상을 많은 이들에게 전해주시기를 바랍니다.” ©

웰다잉을 이야기하는 사람들, 데스카페

글_ 박정하_KPC_더나은삶코칭_tvoday@naver.com
 사진_하지은 힐링연구소 제공



아직도 4층이 없는 아파트나 빌딩이 많은 우리나라에서 '죽음'에 대해 거리낌 없이 이야기하는 사람들이 있다. '데스카페'가 정기적으로 열리는 곳, 효원힐링센터는 죽음을 체험하는 곳으로도 유명하다. 방문 당일에도 40여 명의 체험객이 보였다. 해외 취재진들도 와 있다. 벌써 467회차 웰다잉 체험이라 한다.

체험자들은 검은 조화가 달린 자신의 영정사진을 들고 어두운 가운데 단조의 음악이 흐르고 촛불이 켜있는 체험장으로 들어간다. 임종이 가까운 가장과 가족들이 이별하는 영상이 나온다. 어린 자녀들과의 마지막 인사... 여기저기 눈물을 닦는 모습이 보인다. 이어 주머니가 없는 수의를 입고(죽을 때 무엇을 가져가라), 유서를 쓰고 각자 입관하는 것으로 체험이 이어진다. 죽음 체험은 삶의 소중함을 되새기고 그걸 잊고 사는 현재를 반성하고 다짐하게 하는 효과가 있다.

데스카페는 스위스의 사회학자 버나드 크레타츠가 2004년 처음 설립했다고 전해진다. 영국의 존 언더우드는 2013년부터 데스카페를 사회적 기업으로 성장시켰다. 온라인으로 각국의 데스카페 운영자들이 활동을 공유하기도 한다.

국내 데스카페 운영자인 하지은 소장은 여행업계에 종사하다가 건강이 안 좋아 쉬는 과정에서 심리치유 분야에 입문했다. 불교대학원에 진학해 공부를 지속하면서 웰다잉 전문가이자 데스카페 퍼실리테이터에 이르게 됐다. 정기적으로 열리는 데스카페에서는 그때그때 영화, 시, 책 등으로 주제와 형식을 바꿔가며 격의 없이 이야기를 나눈다. 기억에 남는 참여자로 자살위기를 겪었다가 마음을 돌린 젊은이의 사례를 전해준다. 데스카페에서는 김대건안드레아신부 생가를 찾아 그의 삶과 죽음에 대한 이야기를 나눈 여행처럼 삶을 이야기하는 힐링투어 프로그램도 운영한다.

이코노미스트연구소(EIU)의 '죽음의 질' 조사에서 매년 1위를 차지하는 영국에서는(우리나라는 2010년 40개국 중 32위) 매년 5월 '죽음알림주간'에 다양한 죽음관련 행사가 열린다고 한다. 죽음을 공론화하고 웰다잉을 위한 죽음교육이 필요하다는 움직임은 세계적으로 확산 중이다. 죽음에 직면할수록 그 두려움이 작아질 수 있다.

에일대 최고 교양철학 강좌, <DEATH>로 저명한 셸리 케이건 교수가 주는 질문을 음미해본다. "나는 반드시 죽을 것이다. 그렇다면 나는 어떻게 살아야하는가" ●

Offers



코칭문화 확산으로 '불량제로' 기적을 이룬다

- (주)모던원진 사내코칭 성공사례, 조영석 대표

글_오은경_KPC_에코코칭대표_ooohcoach@naver.com
사진 제공_(주)모던원진

Q. 회사에 코칭을 도입하시게 된 계기는 무엇이었나요?

"회사 생활이 보다 행복하고 활기차게 지낼 수 있는 길이 없을까?"에 호기심을 가지고 항상 생각해 왔습니다. 1985년 (주)한라공조 이후 신규 회사 설립 때부터 기업의 조직 문화가 중요하다고 인식하고 있었습니다. 그래서 회사의 사명, 비전, 핵심가치, 행동원칙을 정립해 전 사원에게 교육하고 공유했습니다. 2014년, 본격적으로 코칭을 공부하며, 기업에 코칭 문화를 도입해 코칭 리더십을 갖춘 리더를 육성하여야겠다는 생각을 하게 되었습니다.

Q. 코칭이 사내에서 어떻게 진행이 되고 있나요?

모든 리더들은 코칭의 철학처럼, 구성원 한 사람 한 사람이 무한한 잠재력과 가능성을 가진 소중한 존재임을 인식하고 있습니다. 회사의 경영이념인 "신뢰와 사랑이 바탕이 된 가족 같은 행복한 기업 문화"를 코칭 리더십을 통해 만들어 가고 있습니다. 유능한 인재로 육성하는데 코칭 리더십과 스킬을 사용하고 있습니다. 또한 팀장 이상 임원 및 리더들은 사내 코치로 활동하고 있습니다. 지시와 통제보다는 구성원들이 역량을 향상해 맡은 역할과 책임을 자율적으로 수행하고 일하는 보람과 행복을 스스로 찾아가는 분위기를 만드는 것이 궁극적인 목표입니다.

Q. 사내 코칭 문화 정착을 위해 어떤 노력들이 있었나요?

초기에는 대표이사가 임직원과 1:1 코칭, 그룹코칭, 역량 코칭을 하면서 시작했습니다. 그리고 지난 3년 동안, 차장급 이상 관리직 사원과 현장 리더 전원이 코칭 기본 스킬 과정을 수료했습니다. 이후 일부 리더들은 코칭 심화과정도 수료했습니다. 현장 핵심 인재들과 사원, 대리에게도 현재 인코칭에서 8개월 과정 코칭 교육을 진행중입니다. 그 결과 KAC 인증 취득한 직원이 9명이고, 8명은 7월 KAC와 KPC 인증 시험을 준비중입니다.

Q. 뿌듯하고 보람이 있었던 때는 언제였나요?

고객들이 방문했을 때, 사원들의 얼굴 표정과 눈빛이 매우 밝고, 업무 태도가 긍정적이라며 칭찬하고 우수하게 평가해 주시니 뿌듯했습니다. 또 9명의 리더가 모두 KAC 인증 자격을 취득하였을 때가 기억에 남습니다.

Q. 코칭 문화를 사내에 뿌리 내리는 데에 어려움은 무엇이었나요?

리더들이 외부 코칭 교육을 받았지만 실습을 하지 않아 시간이 지나도 문화로 확산되지 않았을 때가 있었습니다. 그때 좀 힘이 빠지고 어려웠습니다. 하지만 코칭에 대한 신뢰



가 있었기에 포기하지 않고 리더들을 격려했습니다.

Q. 코칭을 도입하신 후 구체적으로 어떤 성과가 있었나요?

조직 문화가 기업의 참 경쟁력을 실감하고 있습니다. 회사의 분위기가 매우 밝고, 직원들이 자부심을 느끼고, 이직률이 거의 없습니다. 게다가 회사의 품질이 현격하게 향상되어 301일 동안 전 고객 Zero Defect (불량 0) 라는 기적과 같은 실적을 달성했습니다. 행복한 직원이 고객을 행복하게 한다는 걸 다시 한 번 깨닫게 되었습니다. 모든 고객으로부터 최상의 업체로 평가 받고 있고, 특히 지금은 현장 직원들까지 자율적으로 일하는 코칭 문화에 대해 매우 높이 평가합니다. 매출과 이익률이 향상되고 생산성이 좋아 지니 자연스레 퇴근 시간이 빨라지고 복직 등 대우가 좋아져 직원들뿐만 아니라 가족들도 좋아하고 있습니다.

Q. 향후 코칭 문화 확산을 위해 어떤 계획이 있으신가요?.

리더들에게 사내 코치로서, 일상 업무를 코칭 대화를 통해 수행하도록 분위기를 만들어 가고 있습니다. 전 직원이 코칭 대화를 습관화해 구성원들의 자율성과 창의성을 지속적으로 개발해 가려고 합니다. 그래서 전 사원에게 코칭 교육을 확산하고, 사내 코치에게 코칭 수당을 지급할 계획에 있습니다.

Q. 이 기사를 보고 코칭 문화 확산을 시도하고자 하는 조직에 어떤 조언을 하고 싶으신가요?

저는 회사의 대표로서 코칭 문화를 통해 Powerful한 조직

문화를 만들고 기업 경쟁력을 높일 수 있음을 경험했습니다. 무엇보다 대표나 리더 자신의 믿음이 중요합니다. 코칭의 힘을 믿고 꾸준히 노력해 코칭 문화가 기업 내 자리 잡으면 기업 경쟁력이 높아진다고 말하고 싶습니다. 핵심 임원, 리더들에게 코칭 교육 및 인증 시험에 도전하게 하면 실제 코칭 실습을 많이 하게 되고 동기부여도 됩니다.

자금이 부담이 된다면, 한국코치협회에 유능한 코치들이 많이 있으므로 우선 프로보노 코치들을 소개 받아 시작해보는 것도 좋은 방법입니다. 현재 다른 중견 기업에서도 저의 소개로 한국코치협회의 도움을 받아 26여명의 리더들에게 코칭을 시작하였습니다.

Q. 마지막으로 전하고 싶은 말씀이 있으신가요?

4차 산업 혁명의 시대에는 신속한 의사 결정과 빠른 대응이 더욱 절실하게 필요합니다. 리더들이 제한된 정보를 가지고 불확실한 환경에서 모든 것을 결정하고 방법을 제시하는 데는 한계가 있습니다. 전 사원이 일하는 보람과 의미를 느끼는 가운데 자율적으로 행복한 분위기에서 일할 때 비로소 경쟁력을 가질 수 있습니다. 따라서 코칭 리더십은 선택이 아니라 필수가 되어 가는 시대입니다, 하루라도 빠르게 한국의 기업들, 특히 중소기업들이 코칭 리더십과 코칭 문화를 도입해 행복한 직원들이 회사의 근본적인 경쟁력을 만들어 가는 기업으로 변화해 가기를 바랍니다. ☺

Offers



잠깐 멈춰서 True Self와 만나는 곳 명상치유센터, 깊은산속 옹달샘

카페 야외테라스

우리나라에서 유일한 명상치유센터를 표방하는 깊은산속 옹달샘(이하 옹달샘)은 매일 아침 메일로 배달되던 '고도원의 아침편지'에서 밝힌 '꿈'에서 시작되었다. 2003년, 고도원 이사장은 '대한민국에서 열심히 살던 사람들이 '잠깐 멈춤'과 '비움과 채움'을 통해 에너지를 채워가는 공간'을 만들고 싶다는 꿈을 아침편지에 띄웠고, 그 꿈에 사람들이 후원을 하면서 7년의 시간을 거쳐 정말로 명상센터가 깊은 산속에 자리하게 되었다.

글 권경숙_KAC_simz66@naver.com

사진 제공_깊은산속 옹달샘

집중하고 몰입하면 어디서나 명상을 할 수 있다

옹달샘의 식사 시간. 직접 길러서 담근 정갈한 음식들을 맛나게 먹다 보면 종이 울린다. 사람들이 젓가락을 들어 올린 모습 그대로, 입에 음식을 머금은 그 상태 그대로 모두 멈춘다. 순간 신기하게도 입에 머금은 감자의 단맛이 입 안 전체를 감싸는 게 느껴진다. 감자가 이렇게 달았다는 게, 그리고 그 단맛이 입안 구석구석에서 느껴지는 게 신기하다.

옹달샘에서는 식사 때마다 두 번 종이 울리고, 약 10초 동안 모든 소리와 움직임을 멈춘다. 식사를 하고 있음을 느끼고 거기에 몰입하고 집중하라는 의미를 담은 침묵명상의 시간이다.

식사 시간의 침묵명상은 옹달샘이 추구하는 명상의 모습을 잘 보여준다. 명상센터라고 하면 어렵고 무겁거나 종교적인 이미지를 떠올릴 수도 있지만, 옹달샘은 비종교, 비정치, 비상업적이며, 보통 사람들을 위한 공간이고자 한다. 열심히 살던 보통 사람이 이곳에 와서 몸과 마음을 치유하고 꿈과 희망, 사랑과 감사를 갖고 갈 수 있는 공간이기를 바란다.

그래서 옹달샘에서는 명상도 어려운 것이 아니라 식사 시간

의 침묵명상처럼 삶의 어느 순간에서나 집중하고 몰입해서 자기가 있는 그곳이 가장 행복한 곳을 느끼게 하는 것이라고 강조하는데, 이것이 옹달샘이 추구하는 생활명상이다.

혼자여도 좋고, 가족과 함께라도 좋다

옹달샘은 어린아이부터 나이가 많은 어른들까지 참여할 수 있는 프로그램들을 다양하게 갖추고 있다. 개인이 자유롭게 참여할 수 있는 생활명상 프로그램인 힐링명상 프로그램, 가족, 부부들이 함께하는 가족명상 프로그램, 건강한 몸과 마음을 가꾸는 건강치유 프로그램, 명상에 예술을 더하는 예술치유 프로그램 등이 있다. 그리고 이 각각의 프로그램마다 다양한 세부 프로그램을 운영하고 있다.

힐링명상 프로그램을 예로 들면, 짝꿍과 함께하는 짝꿍명상, 걷기명상, 잠깐 멈춤, 독서명상, 비채(비움과 채움) 명상, 화려한 싱글학교, 소방관 배우자 힐링 캠프 등이 있으며, 가족명상 프로그램에는 노부부들을 위한 금빛 부부학교, 아이와 부모가 함께 참여하는 행복한 가족 마음여행, 예비 엄마 아빠를 위한 부부 태교학교, 꿈꾸는 부부를 위한 옹달샘 부부학교



1 꿈너머꿈 도서관
2 명상의집 천재방



등이 있다. 웅달샘은 이런 프로그램들을 통해 남녀노소 누구라도 디즈니랜드보다 더 즐겁게 시간을 보내고 에너지를 채워서 갈 수 있기를 바란다.

지금도 '꿈 너머 꿈'을 꿈다

웅달샘 뒤편에는 지금 땅을 만드는 공사를 하고 있다. 웅달샘의 규모를 확장하는 것일 거라고 쉽게 예상하고 질문을 던졌는데, '꿈 너머 꿈'을 향한 초석을 다지는 거라는 대답이 돌아왔다. 웅달샘은 '한울타리 소울 패밀리'라는 서로 위로하고 힘이 되어 줄 수 있는 공동체 플랫폼을 만들어 전국은 물론 전 세계에 퍼뜨리겠다는 꿈을 갖고 있다. 암환자 본인과 가족을 위한 암싸이(암과 싸워 이긴 사람들), 청소년들의 꿈을 지원하는 '청소년 꿈너머꿈 미래센터', 4차 산업을 이끌 수 있는 '디지털 스마트 빌리지', 예술 창작자를 후원하는 '컬처 앤 아트' 등 영역도 대상도 매우 다양하다.

지금은 비록 땅을 다지는 수준이지만, 웅달샘이 한 사람의 꿈에서 시작되어 사람들의 마음이 모이고 모여 현실이 된 것처럼, '한울타리 소울 패밀리'도 기적을 이룰 수 있을 거라고 '꿈 너머 꿈'을 꾸고 있다는 것이다.

코치들은 코칭을 하면서 고객에게 꿈을 상상해 보라는 요청을 하곤 한다. 코치들에게 이곳 웅달샘은 고요히 자신의 내면을 보고 사랑과 감사를 회복하게 할 뿐만 아니라, 꿈을 상상하는 일이 가지는 놀라운 힘도 함께 경험하는 공간이 될 것이라고 생각한다. ©

올여름 추천 프로그램

웅달샘 생활 위빠나사 워크샵

위빠나사의 기본 원리를 일상에 접목시켜, 누구나, 언제나, 쉽게 할 수 있는 방식으로 진행.

- 2018년 7월 5~8일(3박 4일), 2018년 7월 5~14일(9박 10일)

웅달샘 스테이

가족과 함께 조용히 휴가를 보내기에 좋은 프로그램. 벗집과 향토로 만든 '살아 숨 쉬는 집'에서, '사람 살리는 건강한 밥상'으로 식사를 하고 자연 속에서 휴식하며 명상의 시간을 갖는다. 자연 명상 스테이, 멍 스테이, 음식 스테이, 단식 스테이, 북 스테이, 요가 스테이 중에서 선택하면 된다.

- 향기 가능

코치들을 위한 추천 프로그램

잠깐 멈춤

웅달샘의 가장 기본적인 명상 프로그램. 열심히 사는 코치들이 잠깐 멈춰서 자신을 성찰하고 에너지를 채워갈 수 있는 짧지만 깊이 있는 생활 명상 프로그램이다.

- 2018년 10월, 12월 중(1박 2일 및 2박 3일)

행복한 가족 마음여행

고객들과 대화는 잘 하지만 막상 가족 간의 관계에서 어려움을 느끼는 코치들에게 추천한다. 가족이 함께하면 좋을 명상법과 가족이 서로를 더 깊이 바라보고 사랑하고 감사하며 살 수 있게 해주는 강의와 체험으로 구성되어 있다.

- 2018년 9월 23~25일(2박 3일)

내가 달라지는 골목 여행, 여름날의 소요(逍遙)

글·사진_이주화_KAC_여행작가,
(진짜 서울은 골목 안에 있다) 저자_yijuwa@naver.com

“왜 골목 여행을 하느냐?”는 질문을 종종 받습니다. 구구절절하고 싶은 이야기는 많지만 간단히 말씀드리겠습니다. 골목 여행을 통해 ‘어제보다 더 나은 사람이 된다.’는 확신이 있기 때문입니다. 제게 여행은 내적으로 성장하고 자아를 성찰하는 시간입니다. 골목을 걸으면, 낯설고 새로운 것을 흡수하기 위해 온 몸의 감각이 예리해 집니다. 발걸음을 내딛을 때마다 불쑥불쑥 영감이 떠오릅니다. 골목을 걸으면, ‘나와 나의 삶’을 발전시키고 재구성하는 토대가 다져집니다.

“어느 여행지가 가장 좋냐?”는 질문도 참 많이 받습니다. 제가 마음에 품고 있는 여행의 의미에 빚대어 말씀드리자면, “집으로 가는 도중에도 여행자가 될 수 있는 매일 여행”이라 말하고 싶습니다. 여행지가 아니라서 감이 났을 지도 모르겠습니다만 그 어떤 여행보다 뜻 깊고 좋은 여행이라고 힘주어 이야기 할 수 있습니다. 어떤 골목이든 걷기 시작하면 말 그대로 여행이 시작된다는 것, 이야말로 일상을 여행처럼, 여행을 일상처럼 사는 삶이 아닐까요?

그럼에도 불구하고 특별히 더 마음 가는 골목이 있으니 소개해드리겠습니다. 저는 이 동네를 이렇게 정의합니다. 서울 가지 않은 도심 속 오아시스라고요. 이곳에 사는 주민들 역시 공기 맑고, 조용하고, 초록의 기운이 샘솟는 이 동네를 스스로 사랑한다고 이야기합니다. 서울 부암동, 옛 사람들은 이곳을 무계동, 즉 낙원이라 불렀지요.

부암동은 부암동 주민센터를 중심으로 시작됩니다. 세검정 방향으로 걸어 내려가면, 홍선대원군의 별서였던 ‘석파정’을 품은 ‘서울미술관’을 만날 수 있어요. 사랑을 다시 정의할 ‘환기미술관’도 잊지 말고 둘러보시길 권해드립니다. 창의문 쪽으로 방향을 틀면, ‘윤동주 문학관’이, 다시 그 아랫길로 걸으면 나무가 하늘을 덮은 숲길이 이어지고 그 끝에서 ‘백사실계곡’이 얼굴을 드러냅니다. 시원한 계곡물을 곁에 두고 자연을 벗 삼아 여유를 부려도 좋겠습니다.

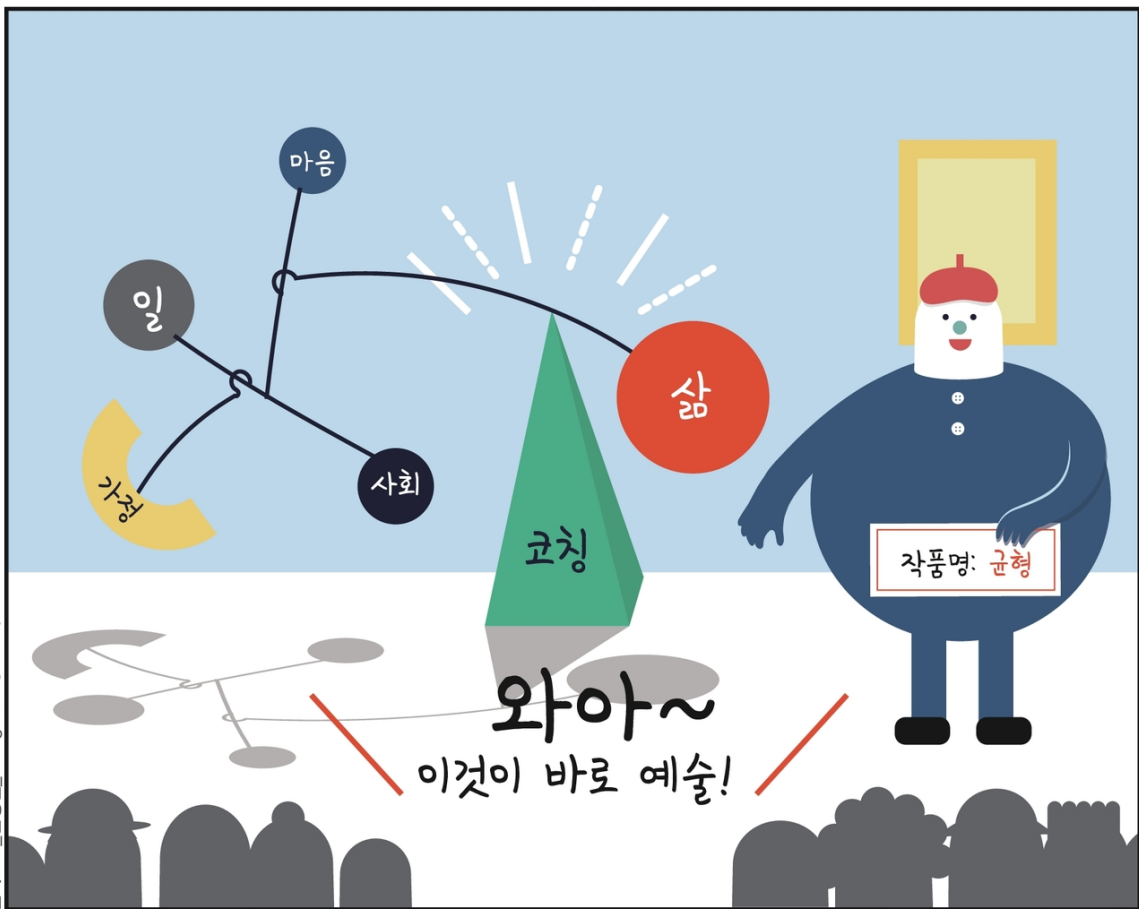


소요(逍遙)한다는 건 자유롭게 슬렁슬렁 거니는 것을 의미하지요. 코치로서의 소요(逍遙)가 이번 여름, 어떤 의미로 남을지, 당신은 어떤 부암동을 발견하게 될 지 궁금해집니다. 너무나 당연했던 일상의 작은 발걸음이 큰 기쁨이 되는 여름날 이길 바랍니다. ☺

여행정보

3호선 경복궁역 하차 → 3번 출구 → 경복궁역 버스 정류장 (1020, 1711, 7018, 7212, 7022번 버스) 환승 → 부암동 주민센터 · 무계원 버스 정류장 하차

CARTOON



일러스트: 박정원_dazegarden@naver.com

“균형이 스며든 균형있는 삶”

대담 : 삶과 육아의 균형을 찾다

초보엄마들을 위한 영유아부모코칭 현장의 코치들

행복한 엄마, 행복한 가정이 행복한 사회를 만든다는 믿음으로 뛰고 있는 코치들이 있다. 엄마이자 코치인 코치들의 모임 맘코치네트워크를 통해 함께 학습하고 함께 프로그램을 개발하며 초보엄마들을 위한 영유아부모코칭 영역에서 활동을 넓혀가고 있는 김지혜코치, 조정화코치 두 코치를 만나 열정과 사명이 담긴 이야기를 들었다.

글_박정하_KPC_더나은삶코칭_Moday@naver.com
사진_김종성_KPC_사진작가_keb065614@daum.net

Q. 두 분 반갑습니다. 김지혜코치님은 좋은 일이 있으시죠? KSC 되신 것 축하드립니다.

김 감사합니다. 함께 공부하고 도와주신 분들 덕분에입니다.

Q. 두 분은 각자 코칭센터를 운영하시면서, 맘코치네트워크 활동을 함께 하고 계시죠. 처음에 어떻게 모임이 만들어지게 된 건가요?

조 김지혜코치님이 저 KPC 시험 볼 때 멘토코치셨고 그 인연으로 여기까지 오게 되었죠. 지금도 맘 속에 저의 멘토님이라고 여기고 있습니다. (웃음) 어느 날 새벽의 깨달음으로 제안을 해주셨죠.

김 네. 새벽의 깨달음으로...(웃음) 제가 육아기에 거의 3,4년간 일과 동떨어져 있다가 문득 정신 차려보니 내가 사라져가는구나 싶었어요. 그래서 새벽에 책을 읽고 글을 썼었는데 그러면서 깨달음이 있었죠.

엄마코칭을 해야겠다는 생각, 저 개인적으로 엄마들에게 그룹코칭을 하고 있었

지만, 이걸 코치들과 연계하고 싶어서 엄마이면서 코치인 몇 분에게 연락을 했죠. '우리 만나서 같이 고민 나누고 공부도 해보자, 같이 프로그램을 개발해보자, 아이 또래도 비슷한 코치들끼리 모여보자.' 2016년 3월에 첫모임을 했고 2017년에는 맘코치 양성과정 같은 프로그램도 개발했습니다.

조 저희 둘이 그런 과정 속에서 제13회 코치대회에서 '미래를 바꾸는 세 살의 행복: 초보부모코칭'이라는 주제발표도 하게 됐어요.

김 저희 중에 상담 백그라운드 가진 사람이 다수였는데 좀더 밝고 행동지향적이고 단시간에도 효과적으로 피코치를 지원하기에 코칭이 참 좋은 도구라는 생각을 했던 거죠. 엄마로서의 삶, 코치로서의 삶을 살고 있는 사람들로서 한 달에 한번 만나 서로 상호코칭을 했고 자연스럽게 일로도 연결이 되었어요. 외부 강의제안 오면 서로 전달해주기도 했구요.

Q. 신뢰와 지지기반의 네트워크 안에서 각자 내부열정을 끌어올려서 모임을 하다보니까 비즈니스로도 확장이 됐다는 말씀이시네요. 주로 어디에서 활동을 해오셨나요?

김 제가 코칭했던 엄마를 통해 어린이집에서 요청이 와서 일



김지혜_KSC_지혜코칭센터 대표_coachjihye@naver.com

“코칭은 나를 더 좋은 엄마로 만들어줬고 육아는 나를 더 좋은 코치로 만들어줬습니다.”

‘더 지혜로운 내일을 꿈꾸는 여성들을 코칭합니다’가 제 사명인데 지금 이 시기에는 초보엄마를 위한 코칭에 좀 더 열정을 가지고 있습니다.

년 동안 강의했던 것도 있었어요. 조정화코치가 글을 참 잘 쓰시는데 조코치님 블로그 글을 보고 연락이 와서 일가정양립을 돕는 경기도 경제과학진흥원의 워킹맘지원사업에도 참여했습니다. 조코치님이 활약을 잘 해주셔서 다른 코치들도 참여하게 된 경우죠.

조 한살림 회원들 대상으로 부산에 가서 원데이 코칭했던 것도 기억이 나네요.

Q. 영유아부모코칭에 특히 중점을 두게 된 건 어떤 생각에서였나요?

김 성인이 된 후에 바뀐다는 건 생각보다 어렵구나 느낄 때가 있어요. 영유아 시기가 인생에서 정말 중요하죠. 엄마들에게 코칭리더십이 너무나 필요하다. 그걸 코치들이 어떻게 전해줄 수 있을까 고민했고, 이걸 비즈니스가 아니라 정말 사명이라고 생각하고 있습니다.

학부모 대상 부모교육들이 내면의 힘을 깨우는 쪽보다는 수동적인 교육의 대상으로, 또 자녀학습을 지원하는 쪽으로만 초점이 있다고 보거든요. 엄마들이 '내 안에 답이 있다'는 전제에서 출발하는 것과 '나는 몰라. 누가 날 도와줘야 해'라는 데에서 출발하는 것은 아이를 보는 시선에서부터 다르고 봅니다.

조 영유아가 자신에 대해서 세상에 대해서 타인과의 관계에 대해서 아주 기초적인 밑그림을 그려가는 중요한 시기니까요. 코치인 저도 그 삶의 여정에 있으니까 배워가면서 갔던 거죠. 초등학교부모가 되면 어떤 영역으로 확장되어 갈지는 모르지만, 코칭을 해보면 많은 이슈들이 가정, 특히 어린 시절과 연관된 게 많은 걸 발견하게 되니까, 아마 앞으로도 영유아부모코칭에 대해서 주력하게 될 거 같아요.

김 저의 사명은 '더 지혜로운 내일을 꿈꾸는 여성들을 코칭합

니다'인데 지금 이 시기에는 초보부모, 초보엄마에 좀 더 열정을 가지고 있어요. 코칭입문 이후 11년 동안 내 가슴을 뛰게 하는 대상을 계속 찾아왔는데, 한 인간의 인생에서 가장 중요한 시기는 영유아시기라고 생각하고 또 우리사회에 좋은 영향을 미치는 일이라고 생각이 들어서요.

물론 이 영향력을 어떻게 넓힐까에 질문을 품고 있긴 합니다. 예를 들면 기업임원들이 코칭을 받아서 젊은 부모들의 상황이 좋아질 수 있다면, 남편들이 육아에 더 많이 동참하고, 맞벌이부부의 고단함을 덜 수 있게 된다면, 기업의 의사결정자들 생각이 바뀌게 되는 데에 제가 쓰임이 있다면 그 또한 제 사명 안에 있다고 생각합니다.

Q. 초보부모코칭의 핵심을 한마디로 말씀해 주신다면요?

조 '부모의 자기자신됨을 돕는 것이 아닐까 생각합니다. 육아의 최전선에 있는 엄마들이 일단 잡도 못자고 물리적으로 너무나 힘든 상황 속에서 있는 거니까 자신을 찾는다는 게 참 어려운 부분이거든요. 엄마들이 자신의 삶을 보게 하는 게 아이를 어떻게 잘 키울까 하는 길을 찾는 바탕이라고 생각합니다.

Q. 엄마들 대상으로 화코칭을 두 분이 함께 진행하고 계시잖아요. 우리나라 초보엄마들이 실제 화가 나기 쉬운 상황이죠?

조 어떤 엄마는 성당을 다니시지만 108배를 해서라도 화내는 걸 고치고 싶다고 하시는데, 이젠 무릎이 아파서 못 하겠다고 하시구요. (웃음)

김 근데 그 문제들이 구조적으로 다 연결되어 있다고 봅니다. 특히 여성들이

조정화_KPC_맘편한코칭센터 대표_coach@chocoach.net

제가 엄마가 되기 이전에 미리 코칭을 알았던 것은 정말로 행운이었습니다. 많은 초보엄마들이 저처럼 코칭을 접할 수 있도록 그리고 그 엄마들이 '자기자신됨'을 발견해 행복해질 수 있도록 돕고 싶습니다.



힘들어 하는 것은 출산 전후가 너무 달라진다는 것, 소위 독박육아처럼 육아의 책임이 너무 크고 하루 종일 매달리다 보면 내가 이럴려고 공부했나 억울함, 그런 것들이 다 '확'로 표현되죠.

Q. 그래서 <하루 한 시간, 엄마의 시간>이라는 책을 통해 엄마들을 위한 셀프코칭 팁을 주신 거로군요. 신간 소개 좀 해주세요.

김 기존의 육아서들이 '아이한테 이렇게 해줘라' 식의 엄마들을 기능에만 묶어놓는 접근이 대다수라 아쉬웠죠. 엄마들이 자기 삶 전체 영역을 아우르는 시간, 자신을 셀프코칭을 해야 하는 시간을 갖는 게 정말 필요하다는 생각이 들었어요. 제가 2년간 난임을 겪고 귀하게 생긴 아이를 키우다보니 가끔 좋은 엄마가 되고 싶은 의욕은 넘쳤지만 미숙하다보니 시행착오를 많이 겪었습니다. 처음 해보는 육아로 전전공공하며 나 자신은 없어지는 듯한 상황에서 하루에 한 시간이라도 온전히 나를 위해 써보기로 결심하고 시도해본 방법들을 담았습니다. 엄마들에게 코칭으로 재능기부를 하고 싶다는 생각을 하게 된 것도 당시 새벽에 일어나 나 자신을 돌아보다가 다짐하게 된 거였죠.

Q. 재능기부를 하고 싶다는 그 생각을 당시에 어떻게 사람에게 알리고 실행하신 건가요?

김 육아카페에 글을 올리면서 시작됐죠. 한 돌에서 두 돌 된 아이와 엄마 열 명 정도가 모이게 돼 매달 한 번씩 일년 동안 재능기부 그룹코칭을 했는데, 제게 너무나 충만한 경험이었어요. 멀리 인천에서 애 얼리다가면서 힘들게 왔지만, 코칭 받는 세 시간으로 한 달을 버틴다는 이야기를 듣고 그 말에 너무 힘이 나서 또 일 년을 하게 되었죠. 우리 엄마들한테 나를 돌아보는 시간이 절대적으로 필요하구나 하는 생각을 하게 됐고, 엄마들이 자기만의 시간 동안 자신의 감정과 욕구를 소중하게 돌아보고 더 나아가 자신의 인생을 준비하고 새롭게 펼쳐나가는데 도움이 되는 이야기와 방법을 전하고 싶었습니다.

Q. 책에 대한 반응은 어떤가요?

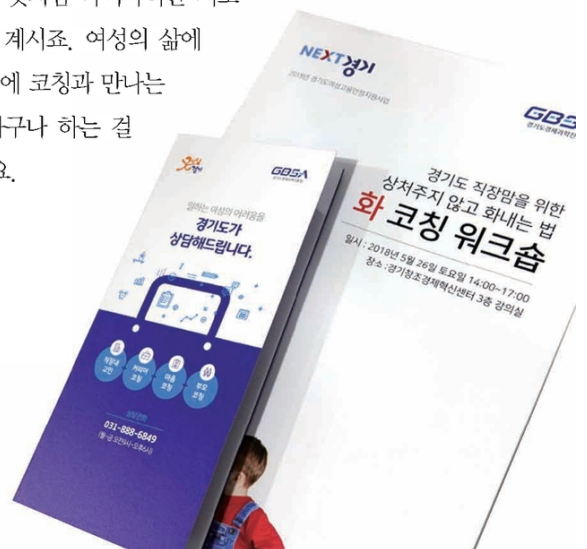
김 하나라도 실용적으로 육아에 써먹을 것을 해야지 육아기에 왜 자아 찾기를 하느냐는 시선들도 있다고 생각했는데 요



즘 책 내고 실감하는 게 정말 대중적인 데에서, 백화점 문화센터 같은 곳에서 강연요청 등 연락이 오더라구요. 우리는 코칭의 역할을 잘 알지만 아직 모르는 사람도 있고 앞으로 특히 영유아 부모에게 코칭이 정말 절실하게 필요하다는 걸 다시 한번 깨닫고 있습니다.

Q. 부모코칭 받으신 엄마들의 후기 중 기억나는 사례 좀 소개 해주시겠어요?

조 워킹맘 지원 일대일코칭으로 만난 분인데, 육아기 단축근무라 회사에서도 중요업무에서 배제되고 집에서도 기대가 충족되지 않아 불만족이 높은 상태셨어요. 그 분이 코칭 이후, '내 인생의 주인공은 나구나' 하는, 그 타이밍에 절실했던 깨달음을 얻었다고 말해주셨어요. 요즘은 워킹맘으로서 하루 48시간 사시는 것처럼 다이나믹한 시도들을 이어가고 계시죠. 여성의 삶에서 적절한 시기에 코칭과 만나게 정말 소중하구나 하는 걸 느낀 사례였어요.





김 제 경우는 아이가 감정조절이 잘 안 돼 적응을 못하니 조처하라는 요구를 듣고 12회기 코칭에 참여하신 분이셨는데, 아이를 있는 그대로 관찰하는 시간을 처음 가져봤다고 하세요. 그 전에는 재는 왜 저렇게 뛰지, 왜 저렇게 소리를 지르지는 시선이었다면, 요즘은 저 아이는 달리기를 좋아하는구나, 하고 있는 그대로 관찰하는 것을 코칭을 통해 배웠다고 하셨습니다.

Q. 부모코칭 관련해서 균형이라는 이슈에 대해 말씀해주시겠어요?

조 그 사람만의 균형이 무엇인지를 깨닫게 하는 것이 중요한 것 같아요. 각각이 얼마나 고르게 분포돼 있느냐보다 여러 가지 의무, 역할 속에서 자기를 돌보고 지키는 힘이 균질할 때 균형을 찾을 수 있다고 보거든요.

김 저는 균형은 파도 위에서 서핑하듯이 계속 변화하는 나를 관찰하고 성장해가는 역동적인 것이라고 생각합니다. 그래서 성장하는 시간이 반드시 필요한 거죠. 성장일기라는 이름으로 글을 쓴 지 3년쯤 되는데 요즘은 몸 건강, 마음 건강 카테고리 나누어서 셀프코칭노트를 주간단위로 기록하고 밴드를 통해 공유하고 있어요. 적다보면 좋은 일도 많았고 감사할 일도 많았음을 발견하게 돼요. 사실 우리들 내부에는 해쳐나갈 힘이 있는데 시간을 내기가 어려운 거니까 전체를 조감하는 시간이 필요하다고 봅니다.

Q. 요즘 공공기관 프로그램 중에 '찾아가는 상담'이 많이 보이는데, '찾아가는 코칭'도 확산이 되겠죠? 두 분은 이미 실천하고 계시잖아요. 김코치님은 육아카페를 통해 코칭기회로 연결한 이야기 말해주셨고 조코치님은 엄마들이 쉽게 찾을 수 있는 가정식 코칭센터를 운영하고 계시죠?

조 가정생활공간과 일하는 공간을 함께 조율해야 하는 그 과정이 쉽지는 않았어요 집도 깨끗한 상태를 유지해야 하고, 인테리어 테러리스트 아들을 둔 입장에서 쉽 않지만 (웃음) 제가 지금 엄마고 주어진 여건 속에서 최선을 다하는 방법이 그거였던 것 같아요. 엄마들과 코칭하면서 꿈을 찾는 것을 꼭 하고 싶거든요. 엄마들 고객이 참 좋은 게 한번 인연이 되면 정말 소개를 잘해주십니다. 그래서 감사하게도 이어오고 있죠.

Q. 코치협회 차원에서 여성, 엄마, 초보부모 대상 코칭부문 확장을 위해 해볼 수 있는 일이 있다면요?

김 협회에서도 관심이 많다고 생각합니다. 저는 엄마들 대상 코치양성 활동을 해보고 싶어요. 엄마들이 코칭을 육아에 적용하고 다른 엄마들을 코칭하는 커뮤니티가 만들어진다면 우리사회에 공익적인 일이죠. 저도 거기에 쓰임이 된다면 해야죠.

조 제가 코치가 된 이후에 엄마가 된 것은 정말 행운이었어요. 아이에게 타고난 자원이 있다고 믿고 바라보는 것부터 아주 사소한 결정까지 훨씬 수월함을 느껴거든요. 다른 초보엄마들에게도 코칭을 경험할 기회를 나눠드리고 싶습니다.

김 어떤 작가는 엄마가 된다는 게 행복한 두려움이라고 표현했는데 그만큼 격변의 시기죠. 그런데 저는 이때가 오히려 창조적으로 재탄생할 수 있는 기회라고 봅니다. 아이 키우면서 사람과, 인생에 대한 통찰력이 생기고, 현장에서 날것 그대로 훈련하는 과정이기 때문에 그저 경력단절의 시기가 아니라 그 어느 때보다 자기를 찾아가는 기회일 수 있으니까요. 이 시기 엄마들이 좀더 힘을 냈으면 좋겠고 우리 코치들이 그것을 응원하고 지원했으면 합니다.

Q. 오늘 귀한 시간 내주셔서 감사합니다. 앞으로 더욱 활발한 활동을 기대하겠습니다. ●

최연소 KSC를 만나다

글_이혜정_KPC_스프링코칭센터대표, orhaim@hanmail.net

사진_김종성_KPC_사진작가_keb065614@daum.net

더운 날씨에 푸른색 옷차림으로 시원함을 선사하는 최연소 KSC, 신윤미 코치를 한국코치협회 회의실에서 만났다. 많지 않은 나이에 어떻게 KSC를 취득할 수 있었을까? 부럽고 놀라웠다. 그러나 만나기 전 그녀의 프로필을 확인하는 순간 어떻게 보면 그럴 때가 된 것 아닌가 하는 생각이 들었다. 2011년에 코치 자격(KPC)을 취득했고 8년이 지났으니 꾸준히 코치로서의 삶을 살았다면 자연스러운 일이라는 생각이 들었다. 다만, 지난 일 년 동안 홍보위원회에서 차분하고 조용한 신윤미 코치를 보아왔던 나로서는 '꾸준히 코치의 길을 걷게 한 내면의 힘은 무엇일까?'가 궁금했다.

Q. 인증코치 리스트를 보니 2011년에 처음 인증코치가 되었는데 어떻게 코치로서의 삶을 시작하게 되셨는지 말씀해 주시면 감사하겠습니다.

저는 대학교 졸업 후 원래 하고 싶은 일을 준비하고 있었어

요. 준비기간 중에 원래 하고 싶던 일은 아니지만 지인의 추천으로 회사를 다니게 되었습니다. 회사를 다니면서 계속해서 진로와 자신에 대한 고민이 많던 시기에 친구가 코칭에 대해 알려 주었지요. 그걸 배우면 셀프 코칭을 할 수 있겠다는 생각을 하면서 시작하게 되었구요. 그 시기에 코칭을 받은 것이 도움이 되었습니다. 회사를 다니면서 코칭시험을 준비하게 되었는데, 회사일 보다는 코치로서의 삶이 저하고 맞는다는 생각을 했고 본격적으로 코칭을 하게 됐죠. 저는 처음부터 KPC로 지원했습니다.

Q. 그것이 가능했나요?

예 그 당시엔 제도적으로 그것이 가능했습니다.

Q. 아, 그렇군요.. 그동안 8년의 시간이 지났는데 어떻게 KSC를 준비하셨는지 궁금합니다.

일 년간은 회사를 다니면서 코칭을 병행하다가 그 다음해에 코칭에 전념하기 시작 했습니다. 특별히 자격에 대한 고려 없이 꾸준히 코칭을 해왔어요. 그러다가 한 단계 성장하고자 하는 마음에 지원 자격만 갖추고 미루어뒀던 PCC도 취득하고, KSC도 적극적으로 준비를 하게 되었죠. 지난해 PCC 인증과 정도 다시 받으면서 하반기에 준비를 했습니다.

Q. 코치를 하다가 중간에 그만두거나 그냥 자격을 물어두고 계시는 분들을 주변에서 보게 되는데 지속적으로 코칭을 하게 한 원동력은 무엇일까요?

일단, 고객분들이 계셨으니까 가능했던 것 같고요.(웃음) 코칭의 철학이 좋았습니다. 코칭을 통해 사람들에게 긍정적인 영향력을 끼칠 수 있는 것, 사람들의 변하는 모습들을 보는 것이 좋아요. 물론 고객의 수 일정하게 있는 것은 아니지만, 좋아하니 계속 하게 된 것 같아요. 회사 다닐 때는 무척 힘들었거든요.



Q. 일 년 동안 준비하셨다고 하셨는데 어떻게 준비하셨는지 궁금합니다. 물론 꾸준히 코칭을 하시고 교육프로그램들에 참여하시고 하셨겠지만 집중적으로 시험 대비를 어떻게 하셨나요?

(웃음)한 번에 된 것은 아니고요....(웃음), 상반기에는 PCC하느라고 인증과정을 한 번 더 들으면서 멘토 코칭과 코치 더 코치를 받았고요. 하반기에 본격적으로 준비 했지요.

Q. 신윤미 코치님이 최연소 KSC라던데요 나이를 질문하면 혹시 결례가 되나요?

83년생입니다.

Q. 다른 보유자격들이 있으시던데요?

코칭을 하면서 초반에는 애니어그램 등을 배웠고요. 다양한 교육들을 받았습니다. NLP등 새로운 프로그램들을 듣고, 공부하면서 취득한 것들입니다.

Q. 고객이 있었기에 꾸준히 코칭하는 것이 가능하셨다고 하는데, 고객들은 주로 어떻게 만나시나요?

주로 코칭 받으신 분들이 소개를 많이 해주시구요. 그것뿐 아니라 취미생활 하면서 고객들을 만나게 되었어요. 예를 들어 그림 등을 배우러 다니면 자연스럽게 사람들과 대화를 나누게 되잖아요. 그곳에서 자신을 소개하다보면 자연스럽게 코칭을 설명하게 되고 그러다 보면 고객이 생기게 된 것 같습니다.

한 번은 강의 나갔을 때 사례를 말씀드렸더니 강의 들으신 분이 본인의 자녀를 부탁하셔서 코칭하기도 했고요. 주로 코칭에 대한 이야기를 많이 하고 다니니까 관심을 갖게 되는 사람이 생기고 또 바로 연락이 오지 않더라도 코칭 받아야 할 상황이 있을 때 생각이 나서 연락이 오는 것 같아요.

Q. 끊임없이 많이 이야기 하고 다니시는군요. 신윤미 코치님은 본인을 소개 할 때 어떤 코치라고 소개하시나요? 신윤미 코치님만의 전문성이 있다면?

그냥 라이프코치라고 소개하면서, 코칭을 잘 모르시니까 어떤 주제든 다양한 주제로 모두 코칭 받을 수 있다고 말씀드리는데, 전문성이라 하면 '자기사랑' 자기를 사랑하게 도와주는 것, 그런 것들이 큰 것 같아요. 결국은 사람들의 많은 문제들

이 내적인 부분이란 연결 될 때 해결이 되고 풀리니까요. 그런 것들이 제가 코칭을 하게 된 동기고 저를 알아가고 이해하는 과정이 된 것이거든요.

Q. 일종의 자기 분석, 정신분석과 연결되나요?

글쎄요... 그건 잘 모르겠고 진정한 자신을 알아야 그때부터 자신의 삶을 주도적으로 선택하고 삶을 만들어 가니까 문제를 해결해 나가는 것이 아니라 성장해 나가게 되는 거죠. 삶을 살아가는 과정에서 끊임없이 다양한 이슈들이 생기니까 더욱 자기를 사랑하는 것이 중요하다고 생각합니다. 자기 안에 숨어있는 무한한 가능성을 발견하게 해주는 것이 코칭이라고 소개합니다.

Q. 이걸 좀 도전적인 질문일 수 있겠지만 자신의 무한한 가능성에 대한 믿음이 지나쳐서 현실에 적응 못하는 사람들의 경우는 어떻게 하지요?

그럴 경우는 코칭을 통해 현실과 연결시켜주는 것이 중요하지요. 환상과 자신에 대한 믿음은 다르니까요.

Q. 어떤 코치님이 신윤미 코치님은 내면의 힘이 있는 것 같다고 얘기를 해서 궁금했어요. 무엇이 그렇게 말하게 하는 걸까요?

처음 셀프코칭을 위해 코칭을 배우게 되었다고 말씀드렸는데, 저에 대해 관심 갖고 알아가면서, 제가 제 자신을 사랑하





고 있지 않다는 것을 알게 되었어요. 첫째로 제가 자신에게도 조건을 걸고 자신을 사랑한다는 것을 알게 되었고, 둘째로 그것 또한 남들에게 사랑받기 위한 조건들이었다는 걸 알았죠. 그리고 결국에는 그런 것조차도 자신을 사랑하는 것이라는 것을 알게 되었어요. 이런 과정들을 통해 저에 대해 알고 이해하게 된 것들이 그런 힘이 되지 않았을까 싶습니다.

Q. 자기를 사랑한다는 것은? 어떤 질문으로 고객이 자신을 사랑하게 할 수 있을까요?

자신이 마음에 들지 않는 부분이 있더라도 누구나 선한 의도가 있잖아요? 나를 위한 좋은 마음, 나를 사랑하는 마음을 인지하게 되면서 자신을 바라보는 관점에 변화가 생기는 것 같아요.

Q. KSC를 준비하면서 구체적으로 도움이 된 것이 있다면 무엇이 있을까요?

저는 주로 자발적인 고객들을 코칭 하거든요. 그런데 KSC 시험을 볼 때는 고객이 다르게 느껴졌어요. KSC 시험에서는 제가 지원자이면서 동시에 코치이고, 고객역할을 하는 심사위원 역시, 심사위원이면서 동시에 고객이니까 역할에 혼란이 있어서 사실 쉽지가 않더라고요. 심사위원이 고객이 되니까 아무래도 온전한 고객으로 인정하고 대하기가 어려웠어요. 그런데 전환이 되었던 것은 제가 심사위원이라고 생각하고 코칭을 받아봤어요. 그랬더니 심사위원인 고객 입장을 이해하게 되더라고요. 처음 KPC 시험 볼 때 떨어져도 좋으니 고객에게 집중하겠다고 생각했는데, KSC 시험 볼 때는 붙고 싶은 마음이 크니까 그것이 좀 어렵더라고요. (웃음) 그동안 해 온 것들이 있으니 뭔가 보여줘야겠다는 생각도 들고요. 시험 준비를 하려고 생각하니깐 자꾸 욕심이 생기더라고요.



Q. 제가 홍보위원회에서 뽑기로는 상당히 조용하신 분으로 생각했는데, 코치님은 일과 삶의 균형을 어떻게 유지하시는지요?

실 때 잘 쉬려고 노력합니다. 코치들은 잘 쉬는 것이 중요한 것 같아요. 코칭 시간 중간 중

간 여유를 좀 두고 고객이 줄어들 때는 편히 쉬려고 하고 할 때는 하고 놀 때는 놀니다.

요즘은 '젠탱글'이라는 그림 그리는 것에 관심을 갖고 공부하고 있어요. 생소한 분들이 많을 텐데, 패턴을 그려가는 것인데 패턴을 통해 아름다운 작품을 만들다 보면 몰입하게 되고 명상과 비슷한 효과가 있어요. 젠탱글의 철학이 코칭철학과 만나는 부분이 있어서 젠탱글과 관련해서 수업을 좀 해볼까 생각하고 있어요. (Zentangle: 반복적인 패턴을 그리면서 자신 안의 아름다움을 표현하는 과정 속에서 편안한 집중상태를 경험할 수 있는 새로운 형태의 아트)

Q. 사람마다 다르기는 하겠지만, 일반적인 사람들이 KSC가 되려면 몇 년 정도 걸릴까요?

저는 KSC만을 목표로 하는 것보다 자기 앞에 있는 고객에게

집중하며 꾸준히 코칭을 하다보면 자연스럽게 KSC를 취득할 때가 오지 않을까 생각합니다.

Q. 현대사회는 자신의 행복을 중요시 여기고 추구하는 사람이 많은데, 앞으로의 방향이 있으시다면?

계속 지금처럼 코칭을 하게 될 것 같고요. 관심 가는 부분을 코칭철학과 연관시켜 활동을 할 수 있으면 좋겠다는 생각을 합니다. 쟈넵글과 코칭철학을 연결해서 하는 것을 생각 중이에요.

Q. 본인이 추구하는 모습, 방향, 칼라, 아니면 미래의 모습? 이런 것이 있다면 말씀해 주시겠어요?

삶에서도 코칭 철학을 체화 할 수 있으면 좋겠다고 생각합니다. 또한 다른 분들도 그럴 수 있게 돕고 싶어요.

Q. 코칭 철학 중에서 가장 구체적으로 본인이 생각하는 것은 무엇인가요?

우리는 무한한 가능성을 가진 존재다. 그런 부분들이 자기 사랑과 연결될 수 있을 것 같아요. 많은 사람들이 그렇게 할 수 있도록 돕는 것, 이런 것들이 점차 퍼져나가는 것, 사람들에게 자신의 나침반을 찾아주고 싶어요. 예를 들면 어두운 방에 많은 것들이 있는데, '코칭은 스위치다.' 그렇게 생각합니다. 그것을 켜주면 방이 밝아지고 정리할 수 있으니까요.

Q. KSC를 따고 난 후에 달라진 것이 있다면 무엇인가요?

특별히 달라진 것보다는 제 자신의 성장을 위해 준비했던 것 같아요. 시험 준비를 하면서 심사위원입장에서 고객 해보기, 동료들과의 버디 코칭, 코치님들에게 많은 것들을 물어보고 다닌 것이 큰 도움이 된 것 같습니다.

Q. 사람들에게 코칭에 대해 이야기해도 고객을 소개하거나 고객이 되려면 호감이 가야 할 텐데 신윤미 코치님한테서 느끼는 호감은 무엇일까요?

아까 말씀해주셨던 내면의 힘 그런 부분 아닐까요? (웃음) 저는 다양한 사람들을 만나는 것이 중요하다고 생각합니다. 저는 이것저것 배우러 많이 다니는 것 같아요. 예를 들어 캘리그래피 원데이 클래스, 아이패드 그림 그리기 이런 것들이요. 사부작사부작 다니면서 사람들에게 끊임없이 말하다보면

아무래도 제가 좋아하는 것들을 배우러 가는 거니까 저랑 맞는 고객이 호감을 갖게 되는 것 같아요.

Q. 끊임없는 호기심과 열정? 무척 활발하시군요.

지난해에는 미국에 쟈넵글 프로그램에도 다녀왔습니다. 좋아하는 것을 하다보면 기회가 오고 기회가 오면 놓치지 않는 것이 중요하다고 생각해요.

Q. 좋아하는 것을 하고 싶어도 환경 때문에 못하는 경우가 많은데 그럴 수 있는 환경과 도전이 부럽네요.

처음부터 환경이 갖추어져 있다기보다 좋아하는 것을 하다보니까 환경이 만들어진 것 같아요. 제가 대학생 때 남미에 갔던 일이 있습니다. 고산병이라는 것이 있는데 잘 몰랐지요. 목적지가 저기 보이고 바로 갈 수 있을 것 같은데 갈 수가 없는 거예요. 그래서 한걸음 내딛고 쉬고 숨 쉬고 그렇게 하다 보니 목적지에 닿아있었습니다. 그런데 같이 가던 친구는 멈추면 더 힘들어했어요. 그 친구는 멈추지 않고 계속 가서 저보다 먼저 목적지에 도착 했지요. 그 때 사람마다 자신의 속도가 있구나 하는 생각이 들었습니다. 자신의 속도와 방향대로 자신이 선택하며 가는 것이 중요하다고 생각했습니다. 그러다보면 기회가 오고, 목적지에 도착하게 되는 것 같아요.

Q. 아 그런 경험이 있으시군요. 오랜 시간 감사합니다.

감사합니다.

신윤미 코치를 만나고 나서 한걸음 걷고 숨을 다시 고르면서 목적지에 도달한 그 모습이 신윤미 코치의 내면의 힘이 아닌가 생각했다.

우리는 목적지에 도착하기 위해 다른 사람과 비교하고 경쟁하며 가다가 스스로 지치곤 한다. 자신의 방향과 속도가 자신이 원하는 것인지, 자신에게 맞는 것인지를 생각하며 중단하지 않는 것이 가장 자기다운 모습으로 살아가는 것 아닐까? 자신이 하고 있는 일을 자신 있게 말할 수 있다는 것은 그 일에 대한 애정과 전문성이 있을 때 가능할 것이다. 쉬지 않고 도전하고 다양한 삶의 경험을 만들어 내며 KSC를 취득한 신윤미 코치의 모습 속에서 들뜨지 않고 차분히 자신의 삶을 걸어 나가는 편안함을 엿본 하루다. ●

나를 '반추'하는 코치로서의 삶 '알아차림'의 센서를 깨워주는 고마운 분들

글_김향진_KPC_한국부행복코칭센터 & 국제코치훈련원 전문위원_bonosakahng@naver.com

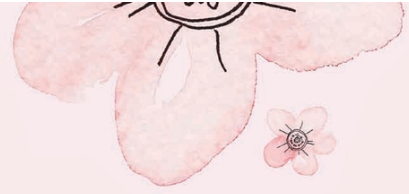
노인성 질환으로 거동이 불편하신 86세 되신 친정 어머니를 24시간 돌봐주시는 요양보호사 선생님이 계신다. 며칠 전 그분과 나는 이야기 속에서 나를 되돌아보게 하는 말이 오래도록 가슴을 울린다. 요양보호사란 직업은 주로 노인성 질환이나 치매 등으로 일상생활을 스스로 해내기 어려운 노인 분들에게 '돌봄' 서비스를 전문으로 해드리는 일이다. 한 달 전부터 어머니를 돌봐주시는 이 분은 전문적으로 시작한 지는 10년 정도 되셨지만 지속적으로 일을 한지는 오래 되지 않았다고 하셨다. 일반적으로 처음 환자를 만나게 되면 환자에게 필요한 서비스를 제공하기 위해서 환자의 특성과 특이사항 등을 파악하고 그에 맞는 돌봄 서비스를 제공하게 된다. 그러다가 어느 정도 시일이 지나면서 환자에게 익숙해지고 일의 패턴이 몸에 베이면 자연스럽게 나름대로의 요령이 생기게 된다.

환자의 움직임과 이동 하나하나에 보호사의 손길이 모두 필요한 상황이라서 반복되는 일에서 오는 단순함이 요령을 만들어내고, 그 요령이 자칫 자만심으로 이어져서 일에 소홀해질 수 있다. 이런 모습이 발견되면 요양보호사로서의 원칙에서 벗어난 것이라 여기고, 서비스를 중단하고 새로운 환자를 찾아 떠난다고 한다. 환자와 가족들이 만만치 않은 비용을 부담하면서 받아야 할 온전한 서비스를 받

지 못하게 될까 봐, 그리고 자신에 대한 경각심을 갖는 마음으로 익숙해진 일에서 의도적으로 벗어나다는 이분의 용기에 존경심이 들었다. 이어서 나의 과거의 모습이 떠올랐다.

8년 전 해외에서 생활 할 때 장기요양병원 간호조무사로 근무하면서 노인환자들을 돌보는 일을 했다. 같은 시간대에 함께 일하는 동료들, 그리고 환자들과 소통하기 위해서 영어에도 익숙해져야 하고 돌보는 환자들과도 빨리 익숙해지는데 집중했다. 그래야 일을 해나가기도 한층 수월해지고 마음도 편해졌던 기억이 난다. 파트타임으로 일했던 터라 근무하는 구역이 스케줄에 따라서 자주 바뀌게 되는데 그럴 때 마다 조금이라도 익숙한 환자와 익숙한 구역에서 일하기를 은근히 바랐었다. 근무일수가 늘어나면서 일이 조금씩 익숙해지고, 그에 따라서 자신감도 생기지만 열정은 서서히 떨어지고 체력적으로 한계에 부딪히면서, 근무하는 여덟 시간이 사고 없이 얼른 지나가길 바랐었다. 그 시절의 나를 지금 이 분의 관점으로 보니 많이 부끄러워진다. 정신적·신체적으로 연약한 분들을 돌보는 일을 시작하면서 다짐했던 나의 초심에서 조금씩 벗어나는데도 불구하고 최선을 다하고 있다고 생각하고, 심각하게 여기지 못했던 것이다.

15도의 물속에 있는 개구리가 물의 온도가 서서히 올라가는 데도 그것을 느끼지 못하고 있다가 서서히 죽게 된다는 '삶은 개구리 신드롬(Boiled Frog





Syndrome)'이 일어나지 않도록 이 요양사는 자각 인식이 뛰어나신 분이다. Comfort Zone에 자신이 머물게 되는 상황을 오히려 거부하고 최상의 서비스를 제공한다는 원칙을 신념처럼 여기시기에 나의 믿음과 신뢰감이 최상으로 올라갔다. 그리고 어머니 곁에 오래 계셔달라고 부탁드리고 싶은 마음이 들었다. 그렇지만 그것은 나 중심의 이기적인 마음에서 발동된 것이라 부탁드리지 않았다. 내가 그분의 신념대로 일하는데 큰 장애물을 제공하는 것과 다를 바 없기 때문이다. 자신이 지향하는 원칙에 맞는 서비스를 제공 하면서 스스로 흡족하고 보람을 느낄 기회를 내가 막을 수는 없는 것이다. 이러한 신념을 지닌 분이 있는 사회가 참 아름답고 고맙게 느껴진다. 환자가 온전한 서비스를 제공받을 수 있게 함과 동시에 서비스 제공자로서 자신의 울타리를 스스로 점검하는 건강한 시스템을 지니고 있는 삶의 자세가 존경스럽다. 삶의 원칙과 열렬이 되도록 행동하고 이것을 신념으로 지니는 요양보호사 선생님은 나의 거울이 되고 모델이 되어 주는 고마운 분이다.

다음은 나의 노후의 모습을 온몸으로 보여주고 계시는 어머니이다. 흠먼지 날리는 비포장도로만큼이나 고되고 힘든 삶을 나보다 30년을 먼저 앞서서 살아가신 분이다. 자식들은 쉽게 갈수 있도록, 삶의 길에 멋진 아스팔트길을 만들어 내주신 분이다. 어머니는 거동이 자유롭지 않고, 발음이 정확하지 않지만 음식을 잘 드시고, 잘 웃으시고, 잘 알아봐주시고, 이야기 듣는 것을 좋아하신다. 이러한 표현이나 행동들로 어머니의 마음이 평안함을 알게 해주신다. 어머니는 이렇게 몸으로 나의 30년 후의 모습을 미리 보여주고 계신다. 어떻게 대비해야 할지, 지금 무엇을 해야 할

지를 어머니는 우리 곁에 계시는 그 자체로 알려주고 계신다. 단지 나의 '알아차림 센서'가 매 순간 얼마나 잘 작동되고 있는지가 관건이다. 내 판단이나 습관적인 사고에서 벗어나서 확장된 사고로 무엇을 말하고 있는지를 알아차리고 통찰로 이어지는 연습이 더욱 필요한 것이다.

나의 거울이 되어주는 소중한 분, 현재의 그 모습만으로도 학습할 기회를 주고 깨닫게 해주시는 분, 지금 내가 얼마나 감사로 풍족함을 누리고 있는지 알게 해주는 모든 분들이 귀하게 여겨진다. 나에게 거울이 되어주고 '감사 센서'를 회복시켜주는 귀한 분들로 둘러싸인 나 자신은 그렇다면 남들에게 얼마나 많은 거울이 되어주고 있는지 생각해본다. 그리고 그들의 '감사 센서'가 일깨워지고 회복되는 데에 나는 어떤 모습으로 보여 질지 생각해보게 해주는 고마운 분들이다. 고마운 분들을 알아볼 수 있는 '알아차림 센서'가 제 기능을 더욱 잘 해내길 기원해본다. ㉠





올 여름, 셀러리를 더 사랑해보자!

글· 사진_이중희_KPC_이중희항암요리연구소 대표_hee2u@naver.com
이미지 제공_아이클릭아트

셀러리는 한약 냄새 같은 독특한 향 때문에 한국 사람에게 그리 인기 있는 채소는 아니다. 그러나 한약냄새에서 연상하게 되듯이 실제로 셀러리는 매우 대단한 약성이 속속 밝혀져 놀라움을 주고 있고 더구나 한약과 달리 독성이 강하지가 않다. 일부 체중조절에 관심 있는 사람들에게겐 셀러리는 그램당 칼로리가 적을 뿐 아니라 분해시키는 칼로리가 더 소모되어 일명 마이너스 칼로리 식품으로 알려져 있다.

요즘 관심이 되고 있는 셀러리에 들어있는 홀라보노이드 계열은 지난 3년여 동안 발표된 여러 연구논문들을 통하여 대장암세포에 자진괴사를 유도하는 등 강력한 항암효과가 확인되고 있는데 여러 종류의 다른 암에 대해서도 한 식물이 이렇게 다양한 방법으로 암 예방과 항암작용을 보인다는 것은 참으로 놀라운 일이 아닐 수 없다. 셀러리는 산형미나리과에 속하며 파슬리, 홍당무, 미나리, 페널, 고수와 같은 형제들이다. 산형과 식물들 중에 셀러리는 단연 이러한 화합물들의 함량이 가장 높은 편이다.

고대희랍에서는 운동경기에서 승리한 자들에게 상으로 선물하거나 관을 만들어 머리에 씌울 정도로 귀한 약용식물이었다. 예로부터 셀러리는 류마티드 관절염, 방광염, 요로염과 같은 염증계 질환에 매우 효과가 좋은 것으로 알려져 왔다.

오늘날에도 지난 20년 동안 셀러리에서 발견되는 생화학물질들에 대한 연구들이 무수히 쏟아져 나오면서 염증반응을 제압하는 항염 효과들이 확인되어 왔다.

이들 중에는 제약회사에서 만드는 항염제와 같은 작용을 하



는 것도 있지만 홀라보노이드계 열 처럼 전혀 다른 방법으로 면역반응을 과다하게 일으키는 대식세포들을 진정시켜 염증을 완화시키기도 한다.

고혈압 관리를 하면서도 혈압이 잘 떨어지지 않는다면 식단을 바꾸어야 한다. 셀러리는 효과적인 강압제라는 것에 관심을 가져볼 필요가 있다. 셀러리에 들어있는 성분인 부틸프탈라이드3-n는 나쁜 콜레스테롤 수치를 낮추고 혈압을 내려주는 역할을 해주기 때문이다. 혈압을 낮추려면 하루에 셀러리 3~4줄기를 섭취하기를 권장한다.코칭을 하면서 머리가 무겁고 맑지 못할 때 셀러리 주스 한잔을 갈아 먹어보자. 신선한 맛과 향을 자랑하는 셀러리는 스트레스를 중화시켜주는 효능 뿐 아니라 현대인들에게 건강효과가 아주 많은 식재료로 매일 식단에 추가하면 좋다.

셀러리는 포기로 사는 것이 영양분을 더 잘 간직할 수 있게 한다. 구입 후 집에 와서 먹기 좋은 크기로 잘라서 씻은 후 보관하는 분들이 계신데 포기 째 냉장 보관하는 것이 영양분과 함께 싱싱함을 즐길 수 있게 된다.

코칭력(力)을 쑥 올려주는 셀러리 주스 만드는 법

※재료 (8인분 기준)

셀러리 100g, 오이 1/3개, 사과 1/2개, 레몬즙 2T, 꿀 1T, 물 1컵

※만드는 법

- 1 셀러리의 심을 벗겨 놓는다.
- 2 셀러리, 사과, 오이를 적당한 크기로 자른다.
- 3 모든 재료를 넣고 곱게 갈아 준다.

요리의 효능과 조리 포인트

셀러리는 주스로 같이먹으면 좋다. 줄기에 있는 심을 필러로 제거하는 분들이 있는데 그러면 껍질부분의 유효성분이 아깝게 제거되기 때문에 줄기 밑 부분에서 칼로 껍질을 제거하듯 살짝 집어 올리면 실처럼 질긴 부분만 쉽게 제거 할 수 있다. 주스는 갈아서 20분 내로 신선하게 마시는 게 가장 효과적이다.



코칭력(力)을 확 높여주는 셀러리 닭가슴살 샐러드 만드는 법

※재료 (8인분 기준)

셀러리 200g, 닭가슴살 1개, 청주 2T, 빨강 파프리카 1/2개, 사과 1/2개, 아몬드 10개, 블랙올리브 10개
드레싱 재료 : 사과식초 4T, 레몬즙 3T, 아가베시럽 2T, 다진마늘 2개, 소금 약간, 후추 약간

※만드는 법

- 1 셀러리의 심을 벗겨 대 모양대로 1.5cm로 썰어 놓는다.
- 2 셀러리의 연한 잎도 살려 함께 준비 한다.
- 3 닭가슴살은 청주에 재웠다가 노릇하게 구워 셀러리 크기로 깍둑썰기한다.
- 4 파프리카와 사과도 깍둑썰기한다.
- 5 블랙올리브는 링모양으로 예쁘게 썰어 놓는다.
- 6 접시에 잘 섞어 예쁘게 담아 드레싱을 끼얹어 먹는다.

※드레싱은 소개한 모든 재료를 섞어주면 완성된다.

요리의 효능과 조리 포인트

셀러리는 아삭아삭 씹으면 터지는 상큼함이 매력적이다. 셀러리의 향은 마음을 안정시켜 스트레스를 완화시켜주고 긴장을 풀어주는 효과가 있고 100g당 16kcal로 매우 낮은 칼로리로 건강효과와 함께 다이어트에 아주 바람직하다. 닭가슴살과 견과류와 함께 여러 채소와 섬유질이 많은 사과와 어우러져 칼로리가 낮고 상큼한 건강 샐러드가 된다.



“제 얘기 좀.....”

오피스 아워Office Hour가 필요한 이유

임원 코칭 세션에서 가장 많이 나오는 주제들은 소통, 협력, 도전, 창조, 변화 등이다. 이중 가장 근본이 되는 것이 '소통'이다. 이것이 다른 것에 영향을 주기 때문이다. 조직 내 소통이 막힌 느낌이 든다면 '오피스 아워' 처방을 해보라!

글_김영현_KPC_경희대 겸임교수_CMOE 파트너코치, 비즈니스 코칭위원회 교수_youngkim9034@daum.net



소통을 위한 인포멀 커뮤니케이션 기법

임원 코칭 세션에서 가장 많이 나오는 주제가 있다. 소통, 협력, 도전, 창조, 변화 등이다. 이중 가장 근본이 되는 것이 '소통'이다. 이것이 다른 것에 영향을 주기 때문이다. 최근 모 임원과 “친숙하고 쉽게 다가갈 수 있는 임원 되기” 라는 주제로 대화를 했다. 이 자리에서 그는 “주기적인 인포멀(Informal) 커뮤니케이션 기법”에 대해 알고 싶어 했다. 이에 대한 코칭 대화를 했다. 대화를 마치면서 제안을 했다. 바로 '오피스 아워(Office Hour)'다. '오피스 아워'는 교수들이 수업과 별개로 사전 면담시간을 지정해 학생들이 전공, 진로 등에 관해 자유롭게 면담을 할 수 있게 한 제도다. 필자가 포스텍에 근무할 때 업무에 바쁜 총장도 이 제도를 운영했었다. 매월 '오피스 아워'를 사전에 공지하고 그 시간에는 교수, 학생, 직원 관계없이 먼저 예약한 사람이 자유롭게 면담하는 것이다.

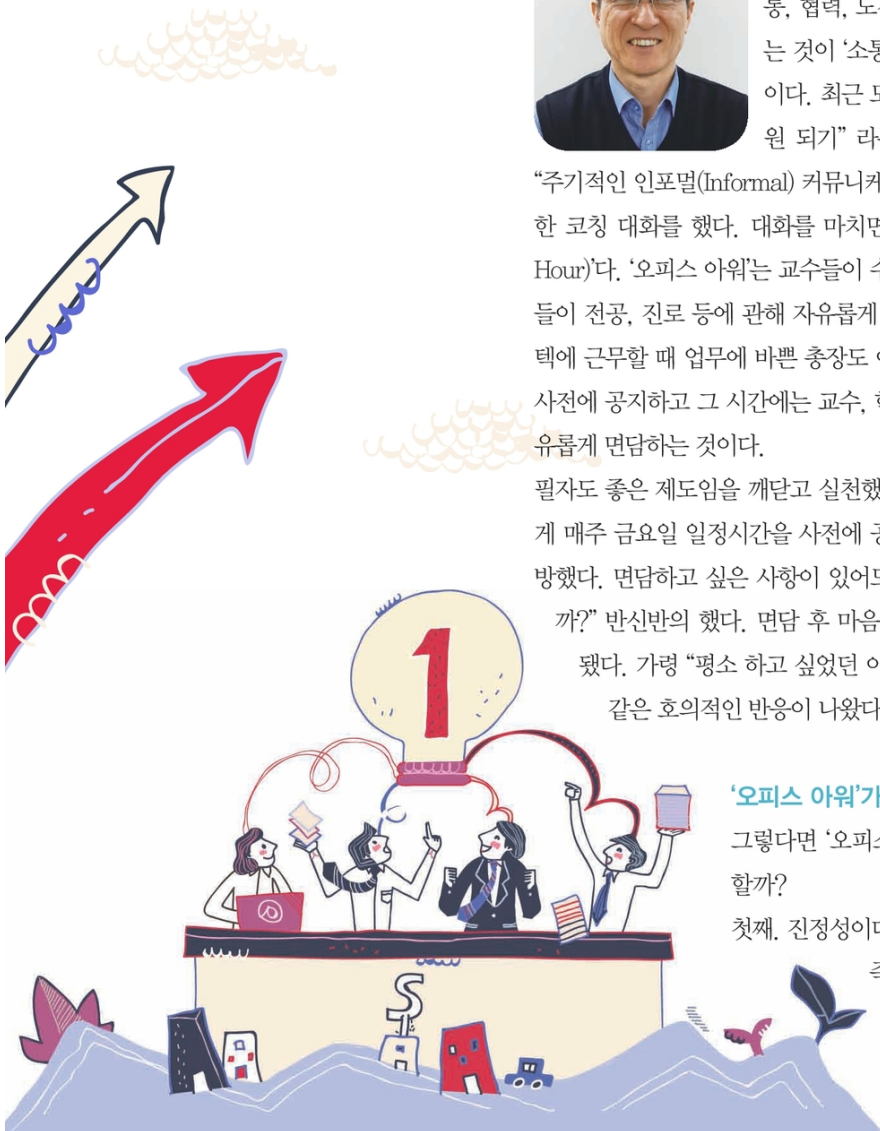
필자도 좋은 제도임을 깨닫고 실천했다. 직원들과 필자의 수업을 듣는 학생들에게 매주 금요일 일정시간을 사전에 공지하고 찾아 올 수 있도록 사무실 문을 개방했다. 면담하고 싶은 사항이 있어도 처음에는 “과연 편하게 이야기할 수 있을까?” 반신반의 했다. 면담 후 마음이 편해졌다는 소문(?)이 나자 바로 활성화됐다. 가령 “평소 하고 싶었던 이야기를 들어 주시니 제 속이 후련 합니다.” 같은 호의적인 반응이 나왔다.

'오피스 아워'가 활성화되고 그 효과를 극대화하려면

그렇다면 '오피스 아워' 효과를 극대화하려면 무엇을 해야 할까?

첫째, 진정성이다.

즉 리더의 열린 마음이다. 면담을 하기 위해





찾아오는 직원들과 진정성 있게 소통하고자 하는 마음이 우선이다. 형식적이고 가식적인 것은 금물이다. 가장 중요한 것은 그들 이야기를 경청하는 것이다. 리더는 가능한 적게 말하고 질문을 한다. 한편 그들이 용기를 내어 왔기 때문에 격려도 필요하다. 다시 찾아오게 할 수 있으면 성공적인 모습이다.

둘째, 명확한 공지다.

조직 구성원 모두가 이 제도가 시행되고 있음을 인지할 수 있어야 한다. 일부에만 공개하는 것은 오히려 역효과가 난다. 그들만의 대화(?)라고 인식하면 곤란하다. 누구든지 찾아 올 수 있게 개방되어야 한다. 그리고 예약 순서대로 진행한다. 필요시 소속부서가 아닌 유관부서 직원들과 소통을 하고 싶으면 사전에 그 부서 책임자와 상의해 허락을 받아 공지한다.

셋째, 비밀 보장이다.

직원들이 '오피스 아워'를 믿을 수 있어야 한다. 어떤 대화도 가능하다는 게 전제다. 다만, 법규 위반이나 사회 통념상 어긋나는 내용은 대상이 아니다. 만약 그런 이야기를 하면 윤리적으로 곤란함을 대화중에 표현해야 한다. 물론 대화 내용은 비공개가 원칙이다. 그러나 내용이 유익하여 여러 사람들과 공유할 필요가 있다고 판단되면 상대방에게 사전 동의를 얻어 할 수 있다.

소통이 만사다

필자가 제안한 '오피스 아워'를 실천한 임원들 반응은 무척 뜨거웠다. A임원은 '오피스 아워' 이후 ■조직분위기가 밝아졌습니다. ■직원들이 좋아합니다. B임원은 ■소통에 큰 도움이 되었어요. ■시간을 확대해야겠어요. 등등 다양하게 피드백 했다. 조직 내 소통이 막힌 느낌이 들 때 '오피스 아워' 처방을 해보았으면 한다. 업무상 시간을 내기 쉽지 않겠지만 일단 실행하면 큰 효과를 볼 것이다. 소통이 만사다. ㉠

(출처: 2018. 5. 18일자 한경닷컴 글방에서 편집자 발췌)

Certification Program

인증프로그램리스트

인증번호	프로그램명	회사명	기초	심화	역량	인증시간	인증시작일	인증만료일
ACPK01001	코칭클리닉	한국코칭센터	● (20시간)			20시간	2004.02.23	2019.03.19
ACPK01002	CMOE 5-STEPs Coaching Process	CMOE	● (20시간)			20시간	2004.02.23	2019.11.29
ACPK01005	코칭포유®	(주)인코칭	● (16시간)			16시간	2005.10.15	2020.10.14
ACPK01006	감성리더십코칭(구 파워체인지)	(주)아시아코치센터		● (24시간)		24시간	2005.10.15	2020.10.14
ACPK01008	NLPia Coaching	리더십코칭센터	● (27시간)			27시간	2005.10.15	2017.10.14
ACPK01010	CEP(Core Essential Program)	한국코칭센터	● (20시간)	● (20시간)	● (27시간)	67시간	2006.07.14	2018.07.13
ACPK01012	A Balanced Coach	(주)인코칭		● (24시간)		24시간	2006.07.14	2018.07.13
ACPK01018	교육자를 위한 교육코칭 워크숍	한국코칭센터	● (20시간)			20시간	2007.07.25	2019.07.24
ACPK01019	코칭포유®플러스	(주)인코칭	● (20시간)			20시간	2008.02.25	2020.02.24
ACPK01024	1 Change coaching	(주)모그 에듀케이션	● (20시간)			20시간	2009.03.10	2021.03.09
ACPK01025	AAA Coaching	(주)하우코칭	● (20시간)			20시간	2009.08.28	2018.08.27
ACPK01026	Fast Track Coaching	(주)CMOE	● (20시간)	● (20시간)	● (20시간)	60시간	2009.08.28	2018.08.27
ACPK01027	아하 패밀리 코칭	아하코칭센터	● (20시간)			20시간	2010.01.04	2019.01.03
ACPK01028	GREAT Coaching	와이리더십센터	● (20시간)			20시간	2010.02.10	2019.02.09
ACPK01029	코칭워크샵(기초)	(주)PMA 코칭센터	● (20시간)			20시간	2010.02.24	2019.02.23
ACPK01030	3Cs I Basic	(주)CIT코칭연구소	● (20시간)			20시간	2010.03.20	2019.03.19
ACPK01031	임파워링코칭	(주)리더십코칭센터	● (20시간)			20시간	2010.03.20	2019.03.19
ACPK01032	관계리더십 코칭	코칭블루	● (20시간)	● (30시간)	● (30시간)	80시간	2010.06.28	2019.06.27
ACPK01033	코칭에센스	씨앤씨글로벌	● (20시간)			20시간	2010.08.15	2019.08.14
ACPK01034	코칭의 핵심기술	(주)PMA 코칭센터		● (20시간)		20시간	2010.10.02	2019.10.01
ACPK01037	웰*코칭리더십	웰*코칭센터	● (21시간)			21시간	2011.01.31	2020.01.30
ACPK01038	TRAIN	국제코치훈련원	● (20시간)	● (20시간)		40시간	2011.04.07	2020.04.06
ACPK01042	TOGETHER	사회적코칭개발원	● (20시간)			20시간	2011.10.27	2020.10.26
ACPK01043	Rainbow Coaching	(주)아이비에스컨설팅리더십센터	● (20시간)	● (24시간)		44시간	2011.11.28	2017.11.27
ACPK01044	비즈니스 그룹코칭 전문가과정	(주)하우코칭		● (50시간)		50시간	2012.02.27	2018.02.26
ACPK01047	자기주도학습코칭 I	(주)PMA 코칭센터			● (20시간)	20시간	2012.03.15	2021.03.14
ACPK01048	Coaching STEP	(주)아이비에스컨설팅리더십센터	● (20시간)			20시간	2012.03.15	2021.03.14
ACPK01049	밸런스행복코칭	밸런스행복코칭센터	● (20시간)			20시간	2012.03.30	2021.03.29
ACPK01050	ARTS	KBC파트너스	● (20시간)			20시간	2012.08.08	2018.08.07
ACPK01051	Art-Expression Coaching	Active Coaching 연구소	● (20시간)			20시간	2012.07.30	2018.07.29
ACPK01052	CPCP(Certified Professional Coach Training Program)	(주)아시아코치센터	● (20시간)	● (40시간)	● (45시간)	105시간	2012.03.05	2018.08.30
ACPK01053	예코 I Coaching&Enneagram	(사)주니어사회자원단체	● (20시간)			20시간	2012.08.20	2018.08.19
ACPK01057	세일즈 매니저 코칭	(주)인코칭	● (20시간)			20시간	2012.10.12	2018.10.11
ACPK01058	코엑티브 코칭 1단계	한스코칭	● (20시간)			20시간	2012.11.12	2018.11.11
ACPK01060	심신통합코칭	(주)소통과 치유	● (20시간)			20시간	2012.12.04	2018.12.03
ACPK01062	5R 코칭리더십	(주)아시아코치센터	● (20시간)			20시간	2013.02.13	2019.02.12
ACPK01065	STRONGER	(주)HRK	● (20시간)			20시간	2013.03.07	2019.03.06
ACPK01067	CCT(코칭코어트랙)	(주)한국코칭앤아이	● (20시간)	● (20시간)		40시간	2013.03.12	2019.03.11
ACPK01069	3Cs III Group Coaching	(주)CIT코칭연구소		● (24시간)		24시간	2013.07.23	2019.07.22
ACPK01070	코칭베이직(Coaching Basics)	엘코칭연구소	● (20시간)			20시간	2013.08.17	2019.08.16
ACPK01073	GPA 미래클코칭과정	(주)TNT인재개발원	● (20시간)			20시간	2013.08.08	2019.08.07
ACPK01074	조직리더십 코칭	조직리더십코칭원	● (20시간)			20시간	2013.11.02	2019.11.01
ACPK01075	아가페-에포케 비즈니스·라이프코칭	연세코칭아카데미	● (20시간)	● (20시간)		40시간	2014.05.30	2020.05.29
ACPK01076	ROKMC Leadership Coaching Program	(사)한국코치협회	● (20시간)			20시간	2012.09.05	2018.09.04
ACPK01077	Internal Coach 육성 프로그램	블루밍경영연구소	● (20시간)			20시간	2014.06.17	2020.06.16
ACPK01078	이화코칭리더십프로그램	이화여자대학교 리더십개발원	● (20시간)			20시간	2014.06.23	2020.06.22
ACPK01079	New Life Coaching(Basic Course)	에드 플랫폼 (구 힐링코칭센터)	● (20시간)			20시간	2014.08.08	2020.08.07
ACPK01081	HMDG의식에너지코칭프로그램	(사)한국청소년육성회	● (20시간)			20시간	2014.10.19	2020.10.18
ACPK01084	A-Coaching 프로그램	한국생산성본부	● (20시간)			20시간	2014.10.29	2020.10.28
ACPK01085	코칭 파운데이션	(주)HR교육컨설팅	● (21시간)			21시간	2014.12.10	2020.12.09
ACPK01086	Powerful Group Coaching	(주)코칭경영원		● (20시간)		20시간	2014.12.19	2020.12.18
ACPK01088	True Self Coaching I	노윤경코칭부티크(주)	● (20시간)			20시간	2015.06.16	2018.06.15
ACPK01089	코칭웨이(Coaching W.A.Y.)	더 잘 돕는 사람들	● (20시간)			20시간	2015.07.16	2018.07.15

인증번호	프로그램명	회사명	기초	심화	역량	인증시간	인증시작일	인증만료일
ACPK01091	3Cs II Plus	(주)CIT코칭연구소		● (24시간)		24시간	2015.08.30	2018.08.29
ACPK01092	TRAIN 1 코칭의 기술	국제코치훈련원	● (24시간)			24시간	2015.11.27	2018.11.26
ACPK01093	심신통합코칭 심화 스킬	(주)소통과 치유		● (24시간)		24시간	2016.01.22	2019.01.21
ACPK01094	코칭 바이블	NLP전략연구소	● (20시간)			20시간	2016.02.03	2019.02.02
ACPK01095	상상코칭 프로그램	(주)동화세상 에듀코	● (27시간)			27시간	2016.02.04	2019.02.03
ACPK01096	소통코칭	여주대학교	● (24시간)			24시간	2016.02.20	2019.02.19
ACPK01097	Coaching Tune Up 21	한국코칭수퍼비전아카데미		● (80시간)		80시간	2015.12.18	2018.12.17
ACPK01098	CPCL	(주)에이치알플러스	● (20시간)			20시간	2014.08.22	2017.08.21
ACPK01099	KLCP BASIC	국민대학교	● (20시간)			20시간	2016.04.12	2019.04.11
ACPK01100	KLCP ADVANCED	국민대학교		● (30시간)	● (30시간)	60시간	2016.04.12	2019.04.11
ACPK01101	SMART Coaching: Coaching for Better Results	(주)코칭경영원	● (20시간)			20시간	2016.06.29	2019.06.28
ACPK01102	3Cs III Coaching Technology	(주)CIT코칭연구소		● (24시간)		24시간	2016.07.20	2019.07.19
ACPK01103	코칭웨이 플러스 (Coaching W.A.Y. Plus)	더 잘 돕는 사람들		● (24시간)		24시간	2016.06.21	2019.06.20
ACPK01104	비거게임 리더십 코칭	(주)비거게임코리아		● (20시간)		20시간	2016.06.07	2019.06.06
ACPK01105	코칭워크샵-반구조화&그룹코칭-	(주)PMA 코칭센터		● (20시간)		20시간	2016.07.05	2019.07.04
ACPK01106	코치들을 위한 감수성훈련	에스앤컴			● (22시간)	22시간	2012.09.17	2018.09.16
ACPK01107	심신통합코칭 심화과정	(주)소통과 치유			● (20시간)	20시간	2013.09.07	2019.09.06
ACPK01109	피드백-피드포워드 코칭 프로그램 (구 GWP 피드백 프로그램)	리더십코칭센터			● (20시간)	20시간	2014.11.21	2020.11.20
ACPK01110	비거게임리더십	(주)비거게임코리아			● (20시간)	20시간	2015.01.22	2018.01.21
ACPK01111	고성과 창출을 위한 The ARTS of Coaching 2	KBC파트너스		● (20시간)		20시간	2018.03.21	2021.03.20
ACPK01112	P&P 코칭수퍼비전 1 기본과정	한국코칭수퍼비전아카데미			● (50시간)	50시간	2015.04.20	2021.04.19
ACPK01113	공감학교	한스코칭			● (20시간)	20시간	2015.11.17	2018.11.16
ACPK01114	Self-Analysis Coaching: SAC-A 전문코치를 위한 자기분석코칭	연세코칭아카데미			● (30시간)	30시간	2016.04.26	2019.04.25
ACPK01115	프로세스코칭	한국FT코칭연구원			● (20시간)	20시간	2016.07.15	2019.07.14
ACPK01116	3Cs II Process & Marketing	(주)CIT코칭연구소		● (24시간)		24시간	2016.07.11	2019.07.10
ACPK01117	영어학습코칭 역량강화프로그램	(주)헤더스코칭연구소		● (20시간)		20시간	2016.03.21	2019.03.20
ACPK01118	성격특성 코칭 전문가과정	(주)에스에이치알		● (20시간)		20시간	2016.09.12	2019.09.11
ACPK01119	그룹코칭 ABC	(주)인코칭			● (16시간)	16시간	2016.07.22	2019.07.21
ACPK01120	경영자코칭	(주)아시아코치센터			● (24시간)	24시간	2016.03.07	2019.03.06
ACPK01121	ICF 코칭핵심역량심화	(주)아시아코치센터		● (40시간)		40시간	2016.03.07	2019.03.06
ACPK01122	Transformational Coaching	(주)이븐1저연구소	● (20시간)			20시간	2016.10.27	2019.10.26
ACPK01123	The Outward Coaching Mindset	(주)이븐1저연구소			● (20시간)	20시간	2016.10.25	2019.10.24
ACPK01124	코칭질문의 원리와 기술	KBC파트너스		● (20시간)		20시간	2016.10.04	2019.10.03
ACPK01125	행동변화 STOP코칭	알아차림코칭센터	● (24시간)			24시간	2016.11.11	2019.11.10
ACPK01126	STRONGER II	(주)HRK		● (20시간)	● (20시간)	40시간	2017.01.10	2020.01.09
ACPK01127	Let's Play Coaching, 코칭큐브	더 잘 돕는 사람들			● (20시간)	20시간	2016.09.29	2019.09.28
ACPK01128	MAP : STUDY-CODE	(주)한국진로학습코칭아카데미			● (20시간)	20시간	2017.01.15	2020.01.14
ACPK01129	가족코칭전문가 과정	한국부부행복코칭센터			● (24시간)	24시간	2017.01.06	2020.01.05
ACPK01130	긍정코칭	NLP전략연구소		● (20시간)		20시간	2017.02.14	2020.02.13
ACPK01131	영업성과 향상을 위한 SALES PRO 과정	(주)KBC파트너스			● (20시간)	20시간	2017.04.04	2020.04.03
ACPK01132	5A 라이프코칭	제주코칭리더십센터	● (20시간)			20시간	2017.03.27	2020.03.26
ACPK01133	행위로운 코치되기	교육코치개발원		● (20시간)		20시간	2017.05.10	2020.05.09
ACPK01134	CECA-코칭기초과정	(주)한국진로학습코칭아카데미		● (20시간)		20시간	2017.06.16	2020.06.15
ACPK01135	C-PLUS 코칭프로그램	한국코칭학회	● (20시간)			20시간	2017.02.13	2020.02.12
ACPK01136	CECA-코칭기초과정	(주)한국진로학습코칭아카데미	● (20시간)			20시간	2017.06.30	2020.06.29
ACPK01137	코칭 스타트업	한국코칭수퍼비전아카데미	● (20시간)			20시간	2017.08.01	2020.07.31
ACPK01138	ACE Life Coaching	비거게임코리아	● (20시간)			20시간	2017.05.22	2020.05.21
ACPK01139	인성코칭	한국FT코칭연구원	● (20시간)			20시간	2017.09.12	2020.09.11
ACPK01140	코칭베이직(온라인)	(주)아시아코치센터	● (20시간)			20시간	2017.12.26	2020.12.25
ACPK01141	교류분석을 활용한 행복한 인간관계 TRUST	인하트			● (20시간)	20시간	2018.02.22	2021.02.21
ACPK01142	알아차림코칭	알아차림코칭센터		● (54시간)		54시간	2017.12.08	2017.12.07
ACPK01143	P(Performance Improvement) Coach 양성과정	(주)휴래드컨설팅			● (20시간)	20시간	2018.05.09	2021.05.08