

emotionography **black**

CALMLAW BLACK · LEGAL WELL-BEING PROGRAM

CONFIDENTIAL · 도입 검토용

법조인 웰빙·회복력 프로그램 도입 브리프

성과와 비밀보장을 함께 지키는 로펌 맞춤 운영안.

법조인의 완벽주의·도움 요청 회피·감정 유예를 성과를 해치지 않는 언어로
다루는 90분 강의와 선택형 비공개 개인 세션을 제안합니다.

2026. 08 · v2.2

emotionography black · emotionography@my-emo.com

잘 버티는 사람일수록 도움은 늦어집니다

서울지방변호사회 사전설문(N=51)에서는 맞춤형 멘탈케어의 높은 필요와 실제 관리 사이의 간격이 확인됐습니다. 강의는 개인에게 문제가 있다고 낙인찍지 않고, 그 간격을 안전하게 좁히는 첫 접점입니다.

84%

맞춤 멘탈케어 필요

법조인 특화 케어가 필요하다고 응답

31%

무관리 상태

아무런 심리 관리도 하지 않음

61%

높은 스트레스

스트레스 지수 4점 이상 호소

51%

업무 책임감·성과 압박

법조인 스트레스 1위 요인

"월급 천만원 찍히지만 매일 불면증... 정신건강 무너져 내린다는 이 직업"

매일경제 · 2025. 01. 15

CalmLaw는 “힘들면 상담받으세요”라고 말하기 전에, 법조인의 객관화 능력을 자기 마음에도 적용하게 합니다. **강의 → 3분 마음패턴 체크 → 개인별 회복 실행 가이드**의 순서로 바로 실행할 수 있게 설계합니다.

이미 법조 현장에서 검증되었습니다

CalmLaw는 서울지방법변호사회 강연, 엘홈 특강 등 법조 현장에서 직접 검증된 프로그램입니다.

4.53 / 5

프로그램 만족도

강연 후 설문 · N=66

92%

4점 이상 평가

66명 중 40명이 만점

"일반적인 강의는 비법조인 혹은 사회 평균적인 감정을 다루기 때문에 와닿지 않았는데, 법조인의 감정을 정확히 짚어주셔서 놀랐습니다."

변호사 · 서울지방법변호사회 강연 참석 · 강연 후 설문

"저보다 제 마음을 더 정확하게 아시는 거 같았습니다. 법조인의 심리를 이렇게 깊이 이해하는 프로그램은 처음이었습니다."

변호사 · 서울지방법변호사회 강연 참석 · 강연 후 설문

협업기관

서울지방법변호사회 · 현대모비스 법무팀 · 국회의정연수원 · 엘홈 (Lawyers Home)

미디어

매일경제 (2025. 01) · 서울지방법변호사회 회보 639호 (2024. 06)

《나를 지키는 힘》— 법조인을 위한 90분

감정 표현을 강요하지 않습니다. 법조인이 이미 잘하는 분석과 객관화를 자기 마음에 적용하고, 반복되는 6가지 패턴을 하루의 작은 행동으로 전환합니다.

TOTAL 90 MINUTES · Q&A INCLUDED

강의 구성

- 00-10분 · 왜 법조인은 늦게 무너지는가
- 10-25분 · 강점이 소진의 원인으로 바뀌는 순간
- 25-55분 · 비교와 인내, 도움 요청 회피, 완벽주의·과잉책임, 감정 유예, 공감의 이중성, 불안 부정
- 55-68분 · 나의 버티기 습관과 실천 한 문장을 확인하는 법조인 3분 마음패턴 체크
- 68-78분 · 자신의 패턴에 맞춘 개인별 회복 실행 가이드 설계
- 78-90분 · 질의응답과 개인별 실천 정리

로펌이 준비할 것

강의 공간, 화면·음향, 참여 인원 확정. 맞춤 사례가 필요하면 담당자 1인과 사전 인터뷰를 진행합니다.

기본 제공

총 90분 강의·질의응답, 법조인 3분 마음패턴 체크, 개인별 회복 실행 가이드, 응답자 5명 이상일 때 익명 만족도 요약.

도입 비용 · 로펌별 협의

참여 인원, 진행 언어, 지역, 사전 맞춤 범위를 확인한 뒤 항목별 견적을 안내합니다.

강의 다음 날, 도움을 실제 행동으로 연결합니다

영성통합심리치료를 전공한 허정윤 박사(Ph.D.)가 로폼에 1~2일 머물며 사전 예약된 구성원과 1:1 비공개 세션을 진행합니다. 의료행위나 정신질환의 진단·치료를 대신하지 않습니다.

1-2일

로폼 상주

강의 당일 또는 별도 일정 협의

협의

세션 수

희망 인원·공간·운영시간 반영

협의

운영 비용

로폼별 범위 확인 후 안내

직접 예약

구성원이 로폼 담당자를 거치지 않고 안내된 별도 채널로 예약합니다. 로폼에는 참여자 명단과 참여 여부를 제공하지 않습니다.

내용 비공개

세션 대화, 메모, 주제는 소속 기관에 전달하지 않습니다. 익명 만족도도 응답자 5명 이상일 때만 운영 품질 중심으로 요약합니다.

독립 공간

외부에서 대화가 들리지 않고 출입 동선이 노출되지 않는 1인 상담 공간을 로폼이 준비합니다.

비밀보장의 예외

본인·타인의 생명이나 안전에 급박한 위험이 있거나 법령상 의무가 있는 경우 예외가 될 수 있으며, 세션 전에 범위를 안내합니다.

이 옵션의 목적은 “상담을 받으라”고 권하는 데 있지 않습니다. 강의 직후 생긴 자기이해가 일상으로 사라지기 전에, 한 사람에게 맞는 다음 행동을 정리하는 시간을 제공하는 것입니다.

운영 범위와 비용은 로펌별로 협의합니다

같은 강의라도 참여 인원, 언어, 장소, 사전 맞춤 범위가 다릅니다. 문의 후 필요한 구성을 확인해 항목별 운영안과 견적서를 제공합니다.

협의

대표 강의

참여 인원·언어·장소 반영

협의

Office Hours

희망 세션·운영 일수·공간 반영

협의

맞춤 구성

출장·추가 인터뷰·자료 개발 반영

선택 옵션

Private Office Hours · 영어 또는 이중언어 자료 · 서울 외 출장 · 추가 사전 인터뷰와 맞춤 사례 개발. 세션 수와 세부 비용은 로펌별 희망 일정과 운영 환경을 확인한 뒤 협의합니다.

STEP 01

문의 접수

이메일 또는 웹사이트 폼 제출. 1 영업일 내 회신합니다.

STEP 02

20분 통화 · 운영안

인원, 언어, 장소와 선택 옵션을 확인해 구성과 비용을 안내합니다.

STEP 03

강의 · 선택 운영

강의를 진행하고, 선택 시 1~2일 Private Office Hours를 별도 운영합니다.

계약 기준

운영안과 견적을 협의한 뒤 계약으로 일정을 확정합니다. 지급 조건과 세부 일정은 최종 계약서에 안내합니다.

개인정보 기준

3분 마음패턴 체크 결과는 참여자 개인에게 제공합니다. 기관에는 개인 세션 명단·참여 여부·대화 내용을 제공하지 않습니다.

허정윤 Jeongyun April Hur, Ph.D.

모든 강의와 Private Office Hours는 영성통합심리치료를 전공한 허정윤 박사(Ph.D.)가 직접 진행합니다. 법조 현장 강연 경험을 바탕으로 법조인 특화 프로그램을 설계·운영합니다.

- Yale University (M.Div.) · Claremont School of Theology (Ph.D.)
- NewYork-Presbyterian Hospital 임상 경력
- 서울대학교 선임연구원
- 논문 8편 · 학술 발표 10회+ · 상표권 10건 (KIPO)
- 서울지방변호사회 강연 · 엘흠 특강 · 매일경제 인터뷰

"변협 차원의 공식 지원 프로그램 수립과 함께, 로펌 단위의 체계적 심리케어가 필요한 시점입니다."

매일경제 인터뷰

CalmLaw Adoption Brief Inquiry

emotionography@my-emo.com

calmlaw.emotionography.co.kr

문의 내용과 진행 여부는 외부에 공개되지 않습니다.