

A Case Study of Applying a Capacity Building Program to Sport Life Skill Leaders

Yunkyung Yang¹, Taehee Lim¹, Ohjung Kwon² and Junsu Bae^{1*}

¹Yongin University

²Hanyang Woman's University

Article Info

Received 2022.09.29.

Revised 2022.12.02.

Accepted 2022.12.02.

Correspondence*

Junsu Bae

junsuba57@naver.com

Key Words

Positive youth development,
Program quality,
Student-athletes,
Coaching life skills,
Coach education

PURPOSE This study aimed to apply a capacity building program to sport life skill leaders and to provide cases of this process. **METHODS** The study participants included four leaders (male=2, female= 2, $M_{age}=37.5$) who were managing a sport life skills program at a university. They participated in a capacity building program, which consisted of (a) understanding (leader seminar), (b) application (managing the sport life skills program), and (c) evaluation (leader's self-reflection), which were conducted in eight sessions. Four leaders conducted self-evaluations using program quality assessment (PQA) during every session, and quantitative and qualitative data were collected. Qualitative data were derived using a cross-case analysis, and quantitative data were used for calculating the effect size after performing the paired t-test. **RESULTS** Analyzing the reported cases of sport life skill leaders, the use value of the capacity building program was identified. Furthermore, the cases reported by the four leaders enabled observation of how the leader's capabilities were strengthened. In the paired t-test, the effect size of physical and psychological safety, appropriate structure, supportive relationship, opportunities to belong, support for efficacy mattering, opportunities for life skill building, excluding integration of family, school, and community effort, were all significant. All effect sizes were found to have "very large effects." **CONCLUSIONS** The capacity building program played a positive role in strengthening the leaders' life skill coaching capabilities. These findings have practical implications—chiefly, it is important to strengthen leaders' or coaches' capabilities in order to foster life skill development and transfer of student-athletes.

서론

스포츠는 '삶의 축소판'이라고 불릴 정도로 실제 삶과 유사한 특성이 있다. 이 때문에 스포츠는 학생선수들의 '라이프스킬(life skills)' 개발을 촉진하기에 적절한 환경으로 여겨진다(Lim, Kwon, Yun, et al., 2021; Pierce et al., 2017). 라이프스킬은 살아가면서 겪는 다양한 도전이나 어려움에 효과적으로 대처할 수 있는 사회심리적 자산이다(Bae et al., 2019). 선수들이 스포츠에 참여하면서 내면화(internalization)한 라이프스킬은 다른 영역(예: 학교·가정·일상 등)에 '전이(transfer)'될 수 있다. 그리고 전이된 라이프스킬

은 행복하고 가치 있는 삶을 살아가는 데 유용한 역량으로 활용된다(Pierce et al., 2017; Weiss et al., 2016). 예를 들어 어떤 축구 선수가 배운 팀워크와 의사소통 기술은 일상에서 긍정적인 대인관계를 형성하거나 미래의 직업 환경에서 타인과 협업하는 데 발휘될 수 있다.

이처럼 스포츠 라이프스킬의 중요성이 강조되면서 연구자들은 학생선수들의 라이프스킬 개발과 전이 가능성을 높이는 조건에 주목하고 있다. 이들에 따르면 스포츠 환경에서 라이프스킬의 개발과 전이는 선수 개인의 동기적 특성(예: 기본심리욕구) 뿐만 아니라 사회문화적 환경(예: 팀의 분위기나 규범)에 의해 결정된다(Hodge et al., 2013; Lim et al., 2020; Pierce et al., 2017). 특히 최근에는 선수 개인을 둘러싼 주요타자(significant others)가 라이프스킬 개발과 전이를 위한 핵심 조건으로 주목받고 있다. 주요타자는 선수들과 직·간접적으로 상호작용하는 부모·지도자·프

© This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

로그램 리더¹⁾, 동료 및 포레 등을 의미한다(Weiss et al., 2016). 그 중에서도 스포츠 라이프스킬 프로그램을 운영하고 학생선수들과 직접적으로 상호작용하는 리더의 역할이 주목받고 있다.

지금까지 축적된 연구 성과들에 따르면, 리더의 철학과 신념 그리고 전략은 학생선수들의 라이프스킬 개발과 전이에 직접적으로 관여한다는 사실을 알 수 있다(Lim et al., 2020; Kramers et al., 2020). 특히 Bean et al.(2018)이 제시한 라이프스킬 코칭 모델은 리더의 역할에 따라 선수들의 라이프스킬 개발과 전이 가능성이 어떻게 달라질 수 있는지를 구체적으로 설명한다. 이 모델에서는 리더의 라이프스킬 코칭을 크게 암묵적(implicit) 코칭과 명시적(explicit) 코칭으로 구분하여 접근한다.

암묵적 코칭은 스포츠 환경을 구조적으로 만드는 것(예: 규칙 정하기, 안전한 환경 만들기 등)과 긍정적인 분위기를 만드는 것(예: 반갑게 대하기 등)이다. 반면 명시적 코칭은 리더가 라이프스킬의 개념에 대해 설명하고 연습시키는 것(예: 라이프스킬 사례 발표 등) 그리고 일상·학교·가정 등 다른 환경에서 라이프스킬을 사용하기 위한 전이의 개념을 설명하고 연습시키는 것(예: 역할극 하기 등)을 포함한다. 즉 명시적 코칭은 라이프스킬을 의도적으로 가르치기 위한 접근으로 이해할 수 있다(Turnnidge et al., 2014). 만약 리더가 라이프스킬을 의도적으로 지도한다면 학생선수의 라이프스킬 개발과 전이 가능성은 그만큼 커진다(Bea et al., 2018).

리더는 명시적 코칭을 위해 다양한 전략을 사용할 수 있다. 예컨대 선수들이 스포츠 환경에서 더 많은 라이프스킬을 체험하고 깨달을 수 있도록 스포츠 기술과 라이프스킬을 연계하여 설명한다(Pierce et al., 2018). 축구에서 패스를 가르치며 의사소통의 중요성을 알려주는 것이 좋은 예다. 또한 훈련 중 어떤 사건이 발생했을 때 그 순간을 활용하여 라이프스킬과 관련된 즉각적인 피드백을 줄 수 있다(Hodge et al., 2013). 가령 어떤 선수가 훈련에 집중하지 못하고 있을 때 훈련을 중단하고 주의집중의 중요성과 방법을 설명한다. 이 밖에도 라이프스킬에 초점을 둔 그룹 토론, 리더십 연습 기회 제공, 라이프스킬 전이 연습을 위한 심상 사용, 그리고 워크북을 이용한 라이프스킬 지도 등이 대표적인 명시적 코칭에 포함된다(Allen et al., 2015; Camire et al., 2012; Jacobs & Wright, 2018; Yang et al., 2021).

이와 같은 명시적 라이프스킬 코칭 전략들은 철저한 준비와 계획이 뒷받침되어야 한다. 구체적으로 리더들이 라이프스킬 개발과 전이에 관한 전반적인 이해가 있어야 하고 프로그램 적용을 위한 절차와 전략이 수립되어야 한다. 무엇보다 프로그램에 대한 반성적 사고와 평가도 이루어져야 한다(Bea, Kramers, Camiré, et al., 2018; Kramers et al., 2020). 즉 명시적 라이프스킬 코칭이 이루어지기 위해서는 (a) 리더들이 라이프스킬을 '이해'하기 위한 리더 세미나(Martin et al., 2021), (b) 체계적인 프로그램 '적용'을 위한 코칭 매뉴얼(Kendellen et al., 2017; Weiss et al., 2016), 그리고 (c) 프로그램 '평가'를 위한 리더의 자기성찰(Kramers et al., 2020)이 이루어질 필요가 있다.

리더 세미나(이해)

선수들의 라이프스킬 개발과 전이는 근본적으로 리더가 라이프스킬

에 관해 얼마나 많은 지식과 철학을 가졌는지에 기반한다(Pierce et al., 2018). 따라서 리더들은 어떤 라이프스킬을 가르칠 것인지 우선 순위를 정하고 이를 다른 환경으로 전이시키기 위해 뚜렷한 전략을 마련해야 한다. 이를 위해서는 '내가 선수들을 가르치는 목적은 무엇인가?' 또는 '선수들이 스포츠를 통해 얻는 것은 무엇인가?'와 같은 물음에 스스로 답해야 한다(Pierce et al., 2018). 그러나 리더들은 가끔 라이프스킬 지도에 관한 자신의 의도와 행동을 일치시키지 못하는 경우가 있다(Kramers et al., 2020). 이를 예방하기 위해 리더 간의 세미나를 활용할 수 있다.

캐나다의 한 연구(Martin et al., 2021)에서는 선수들의 라이프스킬이 스포츠에서 교실로 전이될 수 있도록 지도하기 위해서 코치-교사(학교에서 스포츠 코치와 교사 직책을 동시에 맡은 지도자)를 대상으로 5단계 중재 전략을 적용했다. 중재 전략 중 3단계와 5단계는 연구자와 교사가 함께하는 세미나였다. 이를 통해 교사는 자신이 어떻게 라이프스킬을 가르쳤는지, 무엇이 부족했는지, 무엇을 보완해야 하는지 등에 대해 피드백을 받고 다음 계획을 세울 수 있었다. 이러한 사례처럼 리더들은 세미나를 통해 라이프스킬 프로그램의 계획·전략·마련·핵심 메시지 설정 등을 준비할 수 있다. 나아가 프로그램 운영에 관한 오류나 개선사항을 논의함으로써 명시적 코칭 전략을 강화할 수 있다.

코칭 매뉴얼(적용)

명시적 접근을 위해서는 리더의 '의도성'과 프로그램의 '체계성'이 수반되어야 한다(Lim et al., 2019). 그러나 리더 혼자만의 노력으로 의도성과 체계성을 보장하는 것은 어려운 일이다. 앞서 언급했듯이 리더는 자신의 의도와 행동이 일관적인지 혹은 비일관적인지 인식하지 못하는 경향이 있기 때문이다(Kramers et al., 2020). 따라서 의도성과 체계성을 보장하기 위해서는 '코칭 매뉴얼'을 활용할 필요가 있다. Kendellen et al.(2017)은 골프 캐나다에서 운영하는 'Learn to play'에 라이프스킬 프로그램을 통합하면서 라이프스킬 코칭 매뉴얼(또는 레슨 플랜, lesson plan)을 개발한 바 있다. 그들은 코칭 매뉴얼을 활용해 리더들이 스포츠 기술과 라이프스킬을 통합적으로 지도할 수 있다고 주장했다.

또한 성공적인 스포츠 라이프스킬 프로그램 중 하나로 꼽히는 First Tee는 지도자들을 자격 기준에 따라 분류할 뿐 아니라 이들을 위한 코칭 매뉴얼을 제공한다(<https://firsttee.org/>). 리더들은 코칭 매뉴얼을 통해 수업의 목표·구체적인 피드백·라이프스킬의 개념과 설명·사례 등을 파악할 수 있다. 실제로 코칭 매뉴얼을 활용하는 First Tee는 청소년들의 긍정적 발달에 뚜렷한 효과를 지닌 것으로 확인된 바 있다(Weiss et al., 2016). 무엇보다 코칭 매뉴얼은 여러 지역에서 시행되는 First Tee 리더들에게 일관성 있는 교육 내용을 전달함으로써 프로그램의 퀄리티(quality)를 높이는 데도 도움이 된다.

자기성찰(평가)

명시적 라이프스킬 코칭은 리더들이 스스로 평가하고 돌아봄으로써 발전시킬 수 있다. 이를 위해 스포츠 라이프스킬 프로그램 퀄리티 평가(program quality assessment, 이하 PQA) 도구를 활용할 수 있

1) 이 연구에서 '리더'는 코치, 감독, 프로그램 운영자 등 스포츠 라이프스킬을 지도하는 사람으로 통칭함.

다(Bean, Kramers, Camiré, et al., 2018). 이 도구는 리더의 라이프스킬 지도 방향을 수정하거나 역량을 강화하는 데 유용한 정보를 제공하기 때문이다. Bean, Kramers, Camiré, et al.(2018)은 청소년 스포츠 프로그램의 웰리터를 긍정적 청소년 발달(positive youth development, 이하 PYD) 관점에서 해석했다. 그들에 따르면 스포츠 프로그램 웰리터는 신체-심리적 안전·합리적인 구조·지지적 관계·소속감 제공·효능감 개발 기회 제공·라이프스킬 개발 기회 제공·긍정적 관계(통합적 노력)를 포함한다. 이러한 요인들은 학생선수가 참여하고 있는 스포츠 프로그램이 라이프스킬 개발과 전이를 촉진하는 최적의 환경으로 작용하도록 돕는다(Eccles & Gootman, 2002).

Flett et al.(2012)은 청소년들의 긍정적 발달을 목적으로 하는 야구 및 소프트볼 세 팀을 총 66번 관찰했다. 그 결과 프로그램 웰리터를 구성하는 네 가지 요인(안전·지원·상호작용·관여) 모두 학생선수들의 긍정적 발달을 촉진하는 데 중요한 역할을 하는 것으로 나타났다. Bean, Harlow, et al.(2018)는 24개의 청소년 스포츠 프로그램을 관찰평가하고 프로그램 웰리터 점수에 따라 고(high)웰리터 집단과 저(low)웰리터 집단으로 구분하였다. 그 결과 몇 가지 청소년 발달 지표(자율성·관계성·목표설정 등)에서 고웰리터 집단이 비교 집단의 청소년들보다 높은 것으로 나타났다.

이러한 선행연구들을 고려했을 때 스포츠 프로그램의 웰리터는 학생선수들의 긍정적 발달과 밀접한 관련이 있음을 알 수 있다. 따라서 리더들은 PQA 도구를 이용하여 평가하고 각 요인을 충족하기 위해 노력해야 한다. 가장 현실적이고 효과적인 방법은 리더들이 PQA 요인들을 자기평가하고 스스로 돌아보는 것이다(Kramers et al., 2020). Bean, Kramers, Camiré, et al.(2018b)이 개발한 PQA는 관찰평가 도구로 개발되었지만 동시에 자기평가 도구로도 활용할 수 있다. 예컨대 Kramers et al.(2020)의 연구에서는 PQA를 자기평가 도구로 활용한 바 있다. 따라서 리더들은 PQA를 이용하여 자신이 스포츠 라이프스킬 프로그램을 적절히 운영하고 있는지 확인할 수 있다.

리더의 역량 강화를 위한 프로그램

이상에서 살펴본 바와 같이 리더의 스포츠 라이프스킬 역량은 (a) 리더 세미나(이해), (b) 코칭 매뉴얼(적용), 그리고 (c) 리더 자기성찰(평가)을 통해 개발될 수 있다. 이러한 과정은 스포츠 라이프스킬 프로그램 리더들의 역량 강화를 위한 교육 프로그램으로 활용할 수 있다. 그러나 선수들의 라이프스킬 개발과 전이에 있어 리더가 중요하다는 견해를 지지하는 연구들은 대부분 해외에서 수행되고 있다. 국내에서도 최근 스포츠 라이프스킬 연구가 증가 추세에 있지만, 대부분 학생선수나 프로그램 참여자의 변화에만 초점을 두는 경향이 강하다(Bae, 2022; Cho & Lee, 2020; Yang et al., 2021). 해외의 스포츠 라이프스킬 연구의 발전 동향을 고려할 때 국내 연구 또한 학생선수 중심에

서 리더와 같은 주요타자들의 역할에 초점을 둘 필요가 있다. 따라서 이 연구는 스포츠 라이프스킬 프로그램을 운영하는 리더(이하 리더)의 역량 강화를 위해 이해·적용·평가 과정으로 구성된 역량 강화 프로그램을 적용하고 이에 대한 사례를 제시하는 것에 목적이 있다.

연구방법

연구 참여자

연구 참여자(이하 리더)는 Y대학의 학생선수를 대상으로 스포츠 라이프스킬 프로그램을 운영하는 리더 4명이었다. 리더들의 평균 나이는 32.75세였다. 성별은 남자 2명, 여자 2명이었다. 이들은 각각 4~9명의 학생선수로 구성된 집단을 맡아 스포츠 라이프스킬 프로그램인 PEAK를 운영했다. 리더 A는 스포츠심리학 박사학위를 소지하였다. B는 교육학 박사를 수료하였다. 그리고 C는 스포츠심리학 박사과정 중이었고 D는 체육교육 석사였다. 또한 모두가 10년 이상의 선수 경력과 3편 이상의 긍정적 청소년 발달(PYD) 및 라이프스킬 연구에 참여한 경험이 있었다. 이들 중 세 명은 라이프스킬 프로그램을 3회 이상 단독으로, 나머지 한 명은 공동으로 프로그램을 운영한 경력이 있었다. 구체적인 인구통계 특성은 <Table 1>과 같다.

자료수집

1. PQA 자기평가 도구

Bean, Kramers, Forneris, et al.(2018)이 개발한 PQA를 이용해 자기평가를 실시하였다. 이 척도는 관찰평가 도구로 개발되었지만, 자기평가용으로도 활용이 가능하다(Bea, Kramers, Camiré, et al., 2018). 원본은 총 10요인 51문항으로 구성되어 있고 국내에서는 사용된 바가 없다. 따라서 이 연구에서는 원척도의 개념과 의도를 최대한 수렴하면서 국내 문화적 특성과 환경을 반영하기 위한 체계적인 번역·수정·검토 과정을 거쳐 내용타당도를 확인하였다. 이를 위해 연구자들을 포함한 전문가 집단(스포츠심리학 교수 1명, 박사 2명, 박사과정 4명)을 구성하여 합의에 이를 때까지 논의와 수정 과정을 거쳤다. 문항의 번역과 내용 타당도 검증에 관한 구체적인 절차는 다음과 같다.

첫째, 문항 번역은 한국어와 영어를 자유롭게 구사하는 이중언어자(bilingual)가 진행하였다. 번역된 문항은 연구자들이 검토하여 이론적 개념에 부합하지 않거나 국내 문화와 동떨어진 내용을 찾아 협의의 통해 수정하였다. 둘째, 프로그램 적용 환경을 고려하여 부적합한 문항은 수정·제거되었다. 예를 들어 신체적 안전 요인 중 '프로그램이 진행되는 공간에는 명백하게 위험한 것이 없고 합리적인 안전성을 보장한다'는 문항은 이 연구에 참여한 리더들의 환경과는 매우

Table 1. Participants

Leader	Gender	Age	Major	Academic degree	Number of life skills program management
A	Female	41	Sport Psychology	Doctor	3
B	Female	29	Pedagogy	Doctoral course	4
C	Male	32	Sport Psychology	Doctoral course	4
D	Male	29	Physical Education	Master	1

다르다. 훈련이 끝난 뒤 상담실에서 집단상담의 형태로 진행하였기 때문에 해당 문항은 제거되었다. 셋째, 국내 스포츠 환경이나 문화적 특성을 고려하여 필요하다고 판단되는 문항을 새롭게 추가하였다. 가령 해당 프로그램은 집단상담 형태로 진행되기 때문에 참여자들의 적극적인 참여가 요구된다. 이에 ‘모든 참여자가 소통할 수 있는 활동(예: 토론)을 제공하였는가?’와 같은 문항들을 추가하였다.

위와 같은 과정을 거쳐 이 연구에서 사용된 PQA 자기평가 도구는 총 7요인 36문항이었다. 즉 신체·심리적 안전(physical· psychological safety) 5문항, 적절한 구조(appropriate structure) 6문항, 지지적 관계(supportive relationship) 7문항, 소속감 제공(opportunities to belong) 5문항, 효능감 개발 기회 제공(support for efficacy mattering) 5문항, 라이프스킬 개발 기회 제공(opportunities for life skills building) 5문항, 통합적 노력(integration of family, school, and community effort) 3문항이었다.

한편 PQA의 각 요인 하단에는 자기성찰(reflection) 일지 작성을 위한 공간이 있다. 리더들은 프로그램이 종료된 직후 양적 평가(5점 Likert)와 함께 각 요인에 대한 반성적 일지를 작성하였다. 주된 내용은 ‘해당 회기에서 부족하다고 느낀 것은 무엇인지?’, ‘부족한 점을 다음 회기에서는 어떻게 보충할 것인지?’, ‘지난 회기와 비교했을 때 어떤 부분이 긍정적으로 평가되는지?’ 등이었다. 연구에서 사용한 PQA 평가지의 예시는 <Appendix>에 첨부하였다.

연구자의 준비

책임 연구자는 약 20년 동안 태권도를 수련하고 전국대회에서 1위에 입상한 선수 경력을 가지고 있다. 석·박사 과정은 교육상담을 전공하였고 전문상담사 2급과 청소년상담사 2급 자격을 취득하였다. 엘리트 선수를 대상으로 집단상담 9회 진행, 체육전공자 개인상담 60회 이상 등의 경력을 가지고 있다. 이외에 공동연구자들은 최소 2년부터 최대 10년까지 PYD 및 라이프스킬에 대한 연구를 수행했다. 연구주제는 라이프스킬 프로그램 개발 및 적용 효과 검증·라이프스킬 워크시트 개발·모델 탐색·검사지 개발 등이다.

연구설계 및 절차

리더 역량 강화 프로그램은 이해·적용·평가 과정으로 구성되었으며 리더들이 PEAK를 운영하는 8회기 동안 반복적으로 수행되었다(Figure 1).

1. 이해 단계: 리더 세미나

리더 세미나는 코칭 매뉴얼 설명과 리더 간 사례 회의가 주요 목적이었다. 이는 매주 월요일 10시에 진행되었다. 이때 코칭 매뉴얼은 Lim et al.(2021)에서 사용한 자료를 수정·보완한 것이다. 구체적으로 리더가 라이프스킬의 개념을 쉽게 이해하도록 아이콘·캐치프레이즈(catchphrase)·주요 개념을 추가하였다. 코칭 매뉴얼 설명은 책임 연구자가 리더들에게 회기 진행에 대한 전반적인 흐름에 관해 정보전달(예: 라이프스킬 개념, 차시 목표)하는 형태로 진행되었다. 리더 간 사례 회의는 리더들이 이전 회기를 진행하면서 인지한 자기성찰 내용·피드백·보완점·아이디어 등을 공유하는 것에 초점을 두고 진행되었다.

2. 적용 단계: 스포츠 라이프스킬 프로그램 운영

리더들은 리더 세미나에서 얻은 정보를 활용하여 PEAK를 운영했다. PEAK는 학생선수들의 라이프스킬 개발과 전이를 목적으로 개발된 프로그램이다(Lim et al., 2020). 리더들이 운영한 PEAK는 2개월간 주 1회 120분씩 총 8회기로 진행되었다. 회기별 라이프스킬 주제를 살펴보면 1회기 ‘만나기와 인사하기’, 2회기 ‘자기 이해하기’, 3회기 ‘꿈 찾기와 목표 설정하기’, 4회기 ‘긍정적 생각하기와 마음 다지기’, 5회기 ‘유능감 높이기와 생활 관리하기’, 6회기 ‘다름 인정하기와 소통능력 키우기’, 7회기 ‘관계 맺기와 갈등 해결하기’, 그리고 8회기 ‘도움 주고받기’로 구성되어 있었다.

3. 평가 단계: 리더 자기성찰

리더들은 매회기마다 종료 직후 PQA를 작성하면서 자기성찰하였다. 이는 크게 정량적 평가와 정성적 평가로 구분된다. 정량적 평가는 사전에 준비된 문항에 대해 5점 Likert로 응답하는 것이었다. 정성적 평가는 PQA 구성 요인에 대해 깨달은 사항이나 보완점을 상세히 기술하는 것이었다. 이때 자기성찰된 내용은 다음 회기를 위한 리더 세미나의 토론 자료로 활용되었다.

분석방법

PQA와 세미나를 통해 수집된 정성적 자료는 Creswell & Poth(2007)의 사례 간 분석(cross-case analysis)을 활용하여 결과를 도출했다. 사례 간 분석은 각 개인의 사례에서 공통적으로 다뤄지는 주제의 핵심 내용을 추출하는 것이다. 구체적인 분석 절차를 살펴보면 첫째, 수집된 원자료는 컴퓨터 프로그램에 전사하여 데이터화하고 분석을 위한 자료로 준비했다. 둘째, 전문가 집단(스포츠심리학 교수 1인, 박사

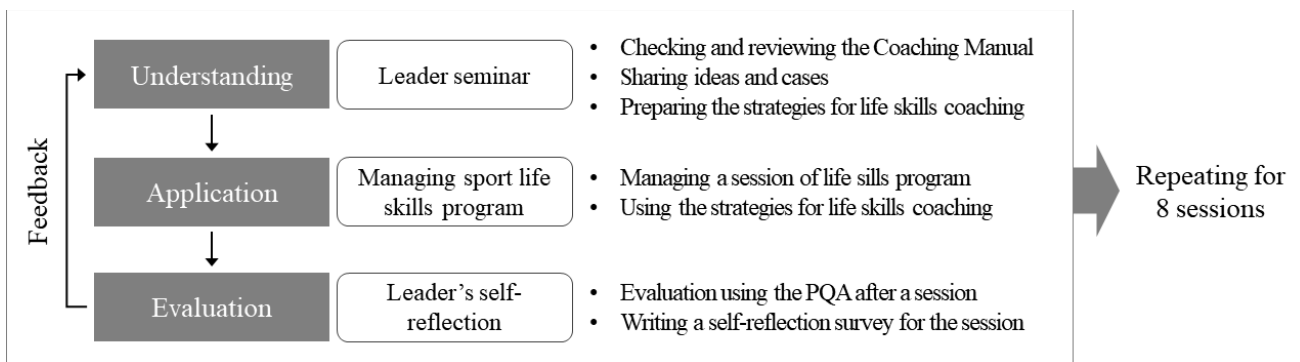


Fig. 1. Three step action cycle of leader training program

2인, 박사과정 2인)을 구성하여 연구의 방향과 분석 방법을 협의한 뒤 자료를 배포하였다. 셋째, 전문가 집단은 인쇄된 자료를 검토하면서 의미가 있다고 판단되거나 연구 결과와 직·간접적으로 관련이 있는 내용에 별도로 표기(예: 여백 메모, 형광펜 등)하였다. 넷째, 모든 전문가가 일정 기간 검토한 뒤 다시 협의를 통해 회기별 운영과정에 따른 핵심 사례를 공유하고 정리했다. 끝으로 정리된 사례들은 본래 의미가 훼손되지 않는 선(예: 문맥 수정)에서 수정한 뒤 결과로 제시하였다.

PQA를 통해 수집된 정량적 자료는 SPSS 23을 이용하여 분석하였다. 수집된 자료의 수가 적기 때문에 Shapiro-Wilk 검정을 이용하여 정규성을 검토했다. Shapiro-Wilk 검정은 보편적으로 자료의 수가 50개 미만일 때 사용하도록 권장한다(Ghasemi & Zahediasl, 2012). 이후 기술통계를 실시하여 평균과 표준편차를 산출하고 리더들의 사전-사후 점수 차이를 비교하기 위해 대응 t-test를 실시했다. 이후 Cohen(2013)의 *d*를 이용하여 효과 크기(effect size)를 계산했다. 효과 크기의 통계적 유의성은 95% C.I.(Confidence Interval, 신뢰구간)의 범위를 산출하여 검증했다. 만약 95% C.I.에 0이 포함되지 않는다면 효과 크기는 유의한 것으로 판단한다(Lee, 2016). 효과 크기의 해석은 Cohen(2013)의 기준(.20>작은, .50>중간, .80>큰)을 사용했다.

결과

프로그램 회기별 운영과정

사례 간 분석 방법을 이용하여 리더들이 PQA에 작성한 자기성찰 내용을 이해·적용·평가 과정에 맞게 제시하였다. 따라서 결과는 1회기부터 8회기까지 총 8개의 세부 내용으로 구분된다. 그리고 각 회기의 이해·적용·평가에서 어떤 내용이 다루어졌는지 구체적인 사례들을 제시하였다.

1. 1회기

1) 이해: 리더 세미나

1회기 세미나에서는 코칭 매뉴얼을 처음 접한 리더들에게 매뉴얼의 필요성과 구성요인을 간략히 소개하고 설명했다. 1회기는 리더와 학생선수의 첫 만남이므로 라포(rapport) 형성하기, 규칙 만들기, 라이프스킬 개념 설명하기를 강조하였다. 나아가 리더들은 선수 경험을 살려 학생선수와 공감대를 형성하고 모델링 효과를 극대화하는 전략을 세웠다.

2) 적용: 스포츠 라이프스킬 프로그램 운영

회기 초반에 학생선수들은 책상만 쳐다보거나 시큰둥한 표정을 지으며 매우 소극적이고 수동적인 태도를 보였다. 이에 리더들은 운동선수 경험을 활용하여 자연스럽게 학생선수와 공감할 수 있는 주제들로 대화를 이끌었다. 그 결과 선수들이 고개를 들어 눈을 마주치거나 먼저 질문하는 등 변화를 보였다고 답했다. 이에 대해서 리더들은 분위기가 전환되는 것을 느낄 수 있었다고 보고했다.

나를 소개할 때 선수 경험을 이야기했더니 “무슨 운동 했어요?”라면서 질문하고 “요즘에도 새벽, 오전, 오후, 야간 운동해요?”라고 물으니 조금씩 웃기도 하면서 공감대를 형성할 수 있었다. - [리더A]

3) 평가: 리더의 자기성찰

전반적으로 리더들은 라이프스킬 개념과 집단 운영 방법에 중점을 두고 설명하다가 학생선수들의 신체·심리적 안전 확보를 위한 라포를 제대로 형성하지 못하여 아쉬움이 남는다고 평가하였다.

첫 회기다 보니 전반적으로 어색한 분위기로 시작되었다. 내가 분위기를 좀 더 자연스럽게 풀면서 신뢰감도 높이고 라포도 형성했어야 했는데 전달해야 할 내용에 신경을 쓰다 보니 정보전달에 초점이 맞춰졌던 것 같아서 아쉽다. - [리더B]

2. 2회기

1) 이해: 리더 세미나

2회기 세미나에서 리더들은 라이프스킬 중 ‘자기 이해하기’를 가르치기 위한 코칭 매뉴얼을 살펴보았다. 그리고 1회기 진행에 대한 보완점을 공유하고 피드백을 주고받았다. 리더C는 학생선수들의 긴장을 해소하기 위해 안부를 물었지만 반응이 없어서 다음 회기에는 어떻게 해야 반응을 이끌 수 있을지 고민이 된다고 하였다. 이에 대해 리더들은 다음 회기에서도 학생선수들의 반응이 없으면 리더가 먼저 자기개방하면서 반응을 유도하는 코칭 전략을 마련했다.

2) 적용: 스포츠 라이프스킬 프로그램 운영

2회기를 시작할 때 리더C는 학생선수들에게 안부를 물었지만 지난 회기와 동일하게 반응이 없었다. 그래서 리더C는 학생선수들에게 자신이 주말에 했던 일, 그때와 오늘의 기분 등을 이야기하고 재질문했다. 그 결과 학생선수들이 리더와 같은 형태로 답변을 하면서 자연스럽게 아이스브레이킹(ice-breaking) 시간을 만들 수 있었다고 보고하였다.

지난 시간에 반응이 너무 없어서 질문하기가 꺼려졌다. 그런데 이번 주 세미나를 진행하면서 찾은 대안을 적용했더니 학생선수들의 관심도가 증가하는 것을 느꼈다. 리더가 먼저 자기개방을 해야 학생선수들의 마음이 열린다는 것을 깨닫게 되었다. - [리더C]

3) 평가: 리더의 자기성찰

리더D는 학생선수들의 시큰둥한 반응 때문에 이들이 긍정적으로 변화할 수 있다는 기대감이 들지 않는다고 하였다. 이러한 생각은 학생선수들을 대하는 행동과 말투에 영향을 미칠 수 있기 때문에 이에 대한 해결점을 찾아야 한다고 걱정했다.

학생선수들이 적극적으로 참여하지 않는 모습을 보면서 회의감을 느꼈다. 그런데 이런 생각이 계속되면 학생선수들을 대하는 태도에 반영될 것이기 때문에 빨리 해결책을 찾아야 할 것 같다. - [리더D]

3. 3회기

1) 이해: 리더 세미나

3회기 세미나에서 리더들은 ‘꿈 찾기’와 ‘목표 설정하기’를 가르치기 위한 코칭 매뉴얼을 검토했다. 리더 간 사례 회의에서 리더D는 학생선수들이 긍정적으로 변화할 것이라는 기대감이 생기지 않아서 걱정이 된다고 호소했다. 이에 대해 리더A와 C도 공감하면서 해결 방안을 탐색했다. 논의 결과 리더들은 긍정심리학과 PYD 관점으로 학생선수들의 자원과 장점을 찾고 활용하기로 하였다. 세미나에서 리더들은 각 집단의 학생선수 중 한 명을 떠올려 자원과 장점을 찾고

그것을 어떻게 활용할 수 있는지 논의했다.

2) 적용: 스포츠 라이프스킬 프로그램 운영

리더D는 학생선수들이 자신의 장점과 자원을 찾아 목표설정에 활용하는 것에 초점을 두고 회기를 운영하였다. 구체적으로 회기를 시작할 때 목표설정에 대해 전체적으로 설명한 후 학생선수들에게 개별적으로 다가가 “OO아 너는 꾸준히 하는 걸 잘한다고 했으니까 단계별로 실천목표를 만들면 좋을 것 같아”와 같은 형태로 설명을 덧붙였다. 그 결과 리더는 학생선수들이 설명을 받아들이고 목표설정하는 모습을 확인했다. 이를 통해 리더는 자신이 정보를 전달하는 방식과 태도가 얼마나 중요한지 다시 한번 깨닫게 되었다고 하였다.

오늘 세미나에서 받았던 피드백을 적용하면서 사실 학생선수들보다 나의 태도가 문제였다는 것을 깨달았다. 무의식적으로 가지고 있었던 편견을 바꾸니 이들이 하기 싫었던 것이 아니라 잘 모르고 어색해서 참여하지 못했다는 것을 알 수 있었다. PEAK를 운영하는 데 있어서 그들이 변할 것이라는 믿음을 가지고 장점과 자원을 활용하는 것은 중요한 것 같다. - [리더D]

3) 평가: 리더의 자기성찰

리더들은 라이프스킬을 설명할 때 학생선수들의 이해를 돕기 위해서 스포츠 상황에 대한 예시를 활용한다고 하였다. 그러나 라이프스킬 전이에서는 구체적으로 어떤 정보들을 제공해야 효과적인지 명확하지 않아서 충분히 설명하지 못한 것에 대한 아쉬움이 남는다고 하였다. 리더A는 학생선수들의 라이프스킬 실천도를 높이기 위해 어떤 설명이 필요한지 구체적으로 알고 싶다고 하였다.

PEAK의 최종 목적은 학생선수들이 스포츠 상황에서 배운 라이프스킬을 일상에서 활용하는 것인데 그 설명이 어렵다. 학생선수들의 라이프스킬 실천도를 높이기 위해서 어떤 내용으로 어떻게 설명해야 하는지 구체적으로 알면 도움이 될 것 같다. - [리더A]

4. 4회기

1) 이해: 리더 세미나

4회기 세미나는 ‘긍정적 생각하기’와 ‘마음 다지기’를 위한 코칭 매뉴얼을 검토했다. 리더들은 연구자들에게 라이프스킬 전이를 촉진하기 위해서 중점적으로 전달해야 하는 정보를 알려달라고 요청했다. 이에 연구자들은 라이프스킬 코칭 6단계(Beau, Kramers, Forneris, et al., 2018)에서 5단계에 해당하는 ‘라이프스킬 전이에 대한 논의’에 대해 설명했다. 구체적으로 학생선수들이 라이프스킬을 삶에 적용해야 하는 이유와 실천 방법 및 혜택 등에 대한 정보를 제공했다. 이후 리더들은 다음 회기를 준비하기 위해 일상에서 ‘긍정적 생각하기’와 ‘마음 다지기’를 활용할 수 있는 사례와 실천했을 때의 혜택을 정리하고 세미나를 마무리했다.

2) 적용: 스포츠 라이프스킬 프로그램 운영

리더들은 학생선수들이 스포츠 상황으로 연습한 라이프스킬을 일상에서 실천할 수 있도록 세미나에서 정리한 일상생활 사례와 실천했을 때의 혜택을 활용하여 설명하였다. 그 결과 리더들은 이전 회기보다 라이프스킬 전이에 대한 학생선수들의 긍정적 반응(예: 끄덕임, 목소리의 힘 등)을 확인했다고 보고했다. 특히 리더A 집단에서는 학

생선수들이 리더가 설명한 사례 외에 다양한 상황들을 제시하며 라이프스킬 전이에 대한 토론을 진행할 수 있었다.

오늘 좋은 경험을 했다. 한 주 동안 일상에서 라이프스킬을 적용해보려고 했을 때 무관심했던 학생선수들이 오늘은 먼저 어떻게 실천할 수 있을 것 같다고 의견을 제시했다. 나는 두 가지 사례를 제시했을 뿐인데 적극적인 토론이 이루어져서 놀랐다. 자연스럽게 전이에 대한 집단 분위기 형성된 것 같아서 부뚫했다. - [리더A]

3) 평가: 리더의 자기성찰

리더C는 집단을 운영할 때 유독 말수가 적고 소극적인 학생선수가 마음에 걸린다고 하였다. 학생선수는 스스로 자신감이 없는 사람이라고 평가하며 다른 사람들 앞에서 이야기하는 것이 부끄럽고 어렵다고 하였다. 리더C는 해당 학생선수가 집단에서 자신의 이야기를 편안하게 공유할 수 있도록 자신감을 향상시켜 주고 싶다고 하였다.

유독 표정이 어두웠던 OO이가 자주 마음에 걸린다. 자신감이 없어서 긍정적 생각보다는 부정적 생각을 더 많이 한다고 했던 게 과거 나의 모습을 보는 것 같기도 했다. OO이가 그나마 편안하게 생각하는 집단원들에게 자신의 이야기를 하면서 라이프스킬을 습득할 수 있도록 자신감을 향상시켜 주고 싶다. - [리더C]

5. 5회기

1) 이해: 리더 세미나

5회기 세미나에서 리더들은 ‘유능감 높이기’, ‘생활 관리하기’를 가르치기 위한 코칭 매뉴얼을 살펴보았다. 이후 리더 간 사례 회의에서 리더C는 집단에서 발표나 토론을 어려워하는 학생선수 OO의 사례를 공유하고 다른 집단에 유사한 학생선수가 있는지 질문했다. 리더B는 자신의 집단에도 유사한 학생선수가 있었지만 발표에 대한 어려움은 모두가 경험할 수 있다고 설명하고 극복하는 연습을 하면서 문제를 해소할 수 있었다고 하였다. 이에 리더C는 과거에 발표 불안이 있었던 자신의 경험을 활용하여 학생선수 OO과 이야기하기로 하였다.

2) 적용: 스포츠 라이프스킬 프로그램 운영

리더C는 해당 회기의 주제가 ‘유능감 높이기’라는 것을 활용하여 학생선수 OO가 어려워하는 발표에 초점을 두고 회기를 진행하였다. 구체적으로 학생선수 OO의 문제를 직접적으로 언급하는 것이 아니라 누구나 발표할 때는 긴장하고 부끄러움을 느낄 수 있다고 설명하며 간접적으로 메시지를 전달했다. 나아가 리더C는 과거에 자신이 발표불안을 극복하기 위해 노력했던 과정에 대해 설명하면서 ‘유능감 높이기’에 대한 필요성을 설명했다. 그 결과 학생선수 OO는 누구나 발표에 대한 어려움을 경험할 수 있고 노력을 통해 극복할 수 있다는 것을 깨닫고 자신감을 얻게 되었다고 하였다.

세미나에서는 학생선수의 문제를 직접적으로 다루는 피드백을 받았지만 웬지 그렇게 하면 OO이가 더 창피해질 것 같아서 자연스럽게 회기에 녹여서 전달했다. 그랬더니 다행히 OO가 자신의 문제에 대해 다시 생각하고 유능감을 높이기 위해 노력하겠다고 하였다. 남은 회기에서도 OO를 지켜보면서 잘 이끌어가고 싶다. - [리더C]

3) 평가: 리더의 자기성찰

리더D는 사적인 문제로 인하여 5회기를 운영할 때 집단 분위기를 흐트러트린 것 같다고 하면서 리더로서 전문성을 높여야 한다고 하였다. 리더D는 본인이 평소와 다르게 밝게 맞이하지 않고 목소리 톤도 낮아지니까 학생선수들도 잘 웃지 않고 조용하게 이야기하는 것을 느꼈다고 하였다. 스스로 자신의 기분을 통제하기 위해 노력도 해봤지만 큰 효과가 없어서 학생선수들에게 미안한 마음으로 회기를 마무리했다고 보고했다.

오늘 개인적인 문제 때문에 집단 분위기를 흐렸다. 마음을 다잡아보려고 노력도 해봤는데 마음처럼 잘되지 않았다. 이런 적이 처음이라 당황스럽기도 했는데 이번을 계기로 더 성장하고 전문성을 갖춘 리더로 나아가고 싶다. - [리더D]

6. 6회기

1) 이해: 리더 세미나

6회기 세미나는 '다름 인정하기', '소통능력 키우기'에 관한 코칭 매뉴얼을 검토했다. 리더 간 사례 회의에서 리더D는 다른 리더들에게 5회기를 운영하면서 개인적인 사정으로 인해 정서조절을 하지 못하고 집단 분위기를 부정적으로 이끌어간 것에 대해서 이야기했다. 그리고 본인이 리더로서 전문성을 높여야 할 필요성을 느꼈다고 보고했다. 과거 비슷한 경험이 있던 리더C는 리더들이 전문성을 높이기 위해서 인간적 자질(예: 진솔성·정서적 성숙·타인 수용 등)과 전문가적 자질(예: 이론적 지식·운영 방법과 절차 이해 등)을 구분하여 역량을 강화시킬 필요(Egan, 2013)가 있다고 언급했다.

2) 적용: 스포츠 라이프스킬 프로그램 운영

세미나에서 피드백을 받은 리더D는 5회기의 자신을 평가하며 인간적 자질과 전문가적 자질 모두 부족했다고 평가했다. 리더D는 학생선수들에게 솔직한 본인의 모습을 보이는 것도 인간적 자질에 포함된다고 생각하여 회기를 시작할 때 학생선수들에게 이전 회기에 대해 양해를 구했다. 이에 학생선수들은 지난 회기에는 기분이 안 좋아 보였는데 오늘은 기분이 좋아 보인다고 하며 본인들도 열심히 하겠다는 반응을 보였다. 리더D는 처음에 입을 떼는 것은 어려웠지만 그 결과가 긍정적이어서 매우 만족스러웠다고 하였다.

지금까지 리더로서의 나를 되돌아보면 항상 참가자들에게 선생님 같은 모습으로 빈틈을 보여주고 싶지 않은 마음이 컸다. 그런데 오늘 지난 회기에 대해 양해를 구하고 이에 대한 학생선수들의 반응을 보고 나니 오히려 인간적인 나의 모습들이 학생선수들과의 관계를 쌓는 데 도움이 될 수 있다는 것을 배우게 된 것 같다. 앞으로 인간적 자질과 전문가적 자질을 시기적절하게 활용하며 성장해 가는 전문가가 되고 싶다. - [리더D]

3) 평가: 리더의 자기성찰

리더A는 집단 운영시간에 맞춰 학생선수들을 기다렸으나 20분이 지나도 오지 않았다. 이후 학생선수 대표에게 전화를 걸어 확인해보니 훈련 시간이 길어져서 10분 후에 도착한다고 하였다. 학생선수들이 도착하고 자세한 상황을 파악해보니 학생선수들이 코치에게 집단 시간을 전달하였으나 협조가 이루어지지 않은 것으로 확인되었다. 리더A는 학생선수들이 집단에 잘 참여할 수 있도록 운동부 관리자에게 재협조를 요청할 필요성을 느꼈다고 하였다.

오늘 훈련단 협조가 제대로 이루어지지 않아서 집단운영에 차질이 생겼다. 학생선수들이 약 30분 정도 늦게 도착하면서 소통능력 키우기의 마지막 활동을 제대로 하지 못하고 마무리했다. 남은 두 회기를 위해서는 다시 한번 감독 및 코치들에게 협조 요청이 필요할 것 같다. - [리더A]

7. 7회기

1) 이해: 리더 세미나

7회기 세미나에서 리더들은 '관계 맺기'와 '갈등 해결하기'에 대한 코칭 매뉴얼을 검토했다. 리더 간 사례 회의에서 리더A는 전체 리더들에게 운동부 관리자의 비협조로 인해 PEAK 운영에 차질이 생겼던 적이 있는지 질문했다. 이에 다른 리더들도 유사한 상황이 있었다고 공감하며 연구자들에게 재협조의 필요성을 강조했다. 연구자는 각 운동부 관리자에게 재협조를 구할 것을 약속하고 세미나가 끝난 직후 재협조를 요청했다.

2) 적용: 스포츠 라이프스킬 프로그램 운영

리더들은 해당 회기에서 대부분의 학생선수들이 시간에 맞춰 집단에 참여했다고 보고했다. 특히 리더A는 학생선수들에게 코치가 잘 보내주었는지 질문하여 협조 여부를 확인했다. 이에 학생선수들은 "코치님이 훈련이 끝나기 15분 전에 가보라고 하셔서 마음 편하게 올 수 있었어요"라고 하였다. 리더A는 학생선수들이 여유를 가지고 집단에 참여하면서 보다 편안한 분위기로 집단을 운영할 수 있었다고 보고했다.

지금까지는 학생선수들이 항상 급하게 걸어오거나 뛰어오는 날이 많았다. 그런데 오늘은 여유롭게 걸어오는 모습을 보면서 잘 요청했다는 생각이 들었다. 조금 더 여유롭게 준비하고 시작하니 운영할 때도 뭔가 편안한 분위기로 진행할 수 있었던 것 같다. - [리더A]

3) 평가: 리더의 자기성찰

리더들은 PEAK 운영이 막바지에 다다르면서 학생선수들과의 원만한 관계가 집단의 편안한 분위기를 조성하는 데 도움이 된다고 하였다. 그러나 리더B는 오히려 너무 편안한 분위기로 인해 학생선수 간에 존중이 실천되지 않는 것에 대한 문제를 제기했다. 예를 들면 다른 학생선수가 이야기할 때 경청하지 않고 장난을 치거나 비아냥거리는 태도를 보이는 것이다. 리더B는 마지막 8회기까지 학생선수들이 서로의 이야기에 집중하고 존중하는 태도를 유지할 수 있도록 대안이 필요하다고 하였다.

집단 분위기가 편해진 건 너무 좋지만 이로 인해서 오히려 학생선수들이 이야기할 때 서로 집중하지 않는 모습들이 많이 보이는 것 같다. 분위기가 편한 것과 서로의 이야기에 집중하지 못하는 것은 다른 문제라고 생각하기 때문에 이를 해결하기 위한 대안책이 필요할 것 같다. 마지막 회기까지 잘 마무리될 수 있도록 대안을 찾아야겠다. - [리더B]

8. 8회기

1) 이해: 리더 세미나

8회기 세미나에서 리더들은 '도움 주고받기' 요인과 최종평가를 진행하는 것에 대한 코칭 매뉴얼을 검토했다. 이후 리더 간 사례 회의에서 리더B는 지난 회기에서 학생선수들이 서로에게 경청하지 않고 장난치는 모습에 대해 어떤 피드백을 주어야 할지 고민이 된다고 하였다. 이에 대해 리더D는 집단 초기에 학생선수들과 만들었던 집

단규칙을 재인식시켜주면 해당 문제에 효과적이라고 하였다. 리더B는 리더D의 피드백을 수용하여 다음 회기를 시작하기 전에 집단규칙을 다시 전달하기로 하였다.

2) 적용: 스포츠 라이프스킬 프로그램 운영

리더B는 학생선수들을 맞이한 후 집단규칙에 대해서 재설명하고 마지막 회기를 잘 마무리하자고 격려했다. 이후 학생선수들은 자세를 고쳐 앉거나 리더의 이야기에 집중하는 등의 변화를 보였다. 나아가 학생선수들이 돌아가면서 PEAK 참여 소감을 이야기할 때도 이전 회기와 다르게 경청하고 박수치며 긍정적 반응을 나타냈다.

집단규칙을 설명하기 전에는 혹시 학생선수들이 혼나는 걸로 받아들일까봐 걱정됐다. 그런데 막상 이야기를 꺼내니 학생선수들이 잘 받아들이고, 태도도 금세 바뀌는 것을 보면서 진작 이야기했다면 좀 더 좋았겠다는 생각이 들었다. 이렇게 간단하면서 효과가 좋은 피드백을 해준 리더D에게 고마움을 전하고 싶다. - [리더B]

3) 평가: 리더의 자기성찰

리더들은 1회기부터 8회기까지 PEAK를 운영하면서 느꼈던 점을 최종적으로 정리하였다. 초기에 리더들은 자기평가에 대한 부담으로 인해 다른 라이프스킬 프로그램을 운영할 때보다 부자연스러움을 느꼈다고 하였다. 그러나 매주 세미나에서 자신의 보완점을 공유하고 다른 리더들의 피드백을 받고 노하우(know-how)를 공유하면서 점차 성장할 수 있었다고 하였다. 끝으로 리더들은 이번 참여한 리더역량 강화 프로그램에서 배운 내용을 기록해 두었다가 다음 라이프스킬 프로그램을 운영할 때 적용하기 위해 노력할 것이라고 하였다.

이번 프로그램은 지금까지 해왔던 것과는 다른 방식으로 운영이 되었기 때문에 초반에는 조금 낯설고 번거로운 것도 있었다. 그러나 세미나를 통해 리더들과 소통하면서 운영 방식에 대한 의도를 파악할 수 있었다. 좋은 경험이었으며, 앞으로 다른 라이프스킬 프로그램을 운영하는 데 있

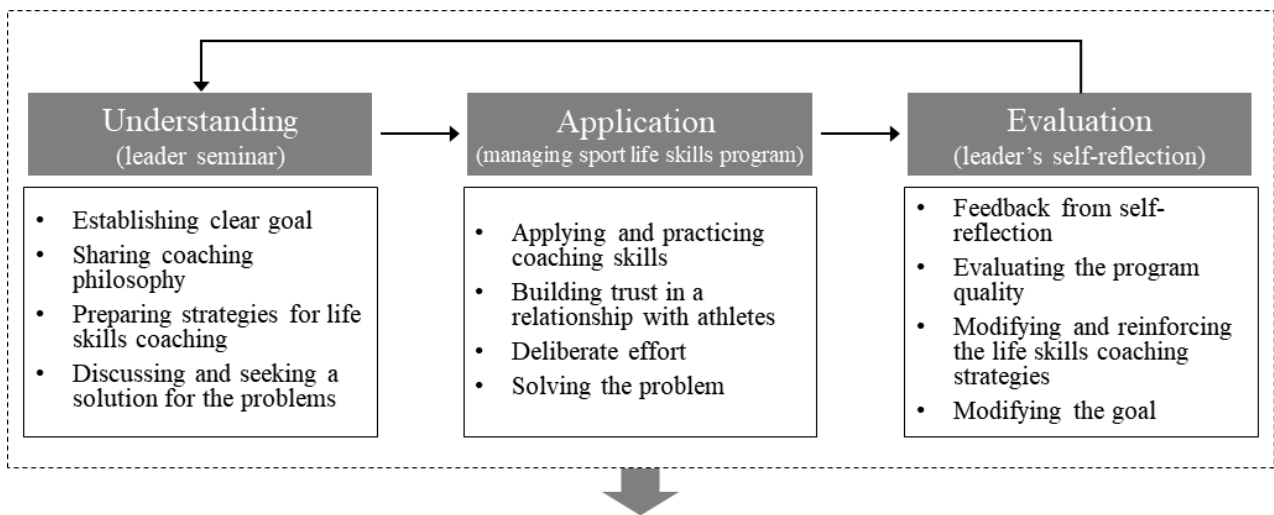
어 많은 도움이 될 것 같다. - [리더A]

초반에는 내가 프로그램을 운영하는 것에 대해서 점수를 매긴다는 것이 신경쓰여서 자연스러운 진행이 어려웠던 것 같다. 그런데 평가 항목들을 살펴보고 또 그 항목들에 맞춰 내가 무엇을 더 신경써야 하는지 고민하다보니까 지금은 한 단계 성장할 수 있는 계기가 된 것 같아서 만족스럽다. - [리더B]

나는 세미나가 가장 인상적이었다. 리더들끼리 소통하면서 기존에 내가 생각하지 못했던 부분들을 배울 수 있었기 때문이다. PEAK를 운영하면서 부족하다고 생각된 부분에 대해 다같이 해결책을 찾아가고, 운영에 대한 노하우들을 공유하는 것이 많은 도움이 되었다. - [리더C]

지도역량 강화 프로그램은 앞으로 내가 다른 라이프스킬 프로그램을 운영하는 데 있어 성장의 발판으로 기억될 것이다. 나는 아직 리더 경험이 많지 않기 때문에 배워야 할 것이 많다. 그런데 이번에는 얻어가는 것이 무궁무진하게 많았다. 그 모든 것을 기록하고 어떻게 내 것으로 만들 수 있을지 고민하면서 다음 라이프스킬 프로그램을 준비해야겠다. - [리더D]

이상 8회기로 구성된 프로그램을 통해 리더들은 라이프스킬 지도역량을 강화할 수 있었다. 그 과정을 살펴보면 아래 (Figure 2)와 같다. '이해(리더 세미나)'에서는 다른 리더들과 명확한 목표를 설정하고 코칭 철학을 공유했다. 나아가 코칭 전략을 준비하고 프로그램 운영에서 나타나는 문제들에 대한 해결책을 마련했다. '적용(스포츠 라이프스킬 프로그램 운영)'에서는 라이프스킬 코칭 전략을 적용 및 연습하기 위해 의식적으로 노력했다. 이를 통해 선수들과 신뢰 관계를 만들고 프로그램 운영상의 문제를 해결하기 위해 노력했다. '평가(리더 자기성찰)'에서는 자기반성과 프로그램 퀄리티 평가를 통해 피드백을 얻고 라이프스킬 코칭 전략을 수정 및 보완했다. 또한 학생선수들의 수준이나 프로그램의 일정 등 다양한 상황을 고려하면서 목표를 수정하였다.



Reinforcing coaching life skills capacity of leaders

Fig. 2. The process of empowering life skills program leaders

PQA 사전-사후분석

리더 역량 강화 프로그램의 효과를 알아보기 위해 PQA 점수의 사전(1·2번째 측정시점)과 사후(6·7번째 측정시점)를 비교하였다. 대응 t-test를 실시하였으나 Shapiro-Wilk 검정 결과 자료는 정규성을 가정하지 않기 때문에 p 값에 대한 해석이 무의미하다. 따라서 효과 크기(effect size)를 산출하고 95% 신뢰구간(confidence interval)을 검증하였다. 아래 <Table 2>에 제시된 바와 같이 7개의 하위요인 중 '통합적 노력' 요인을 제외한 나머지 6개 요인의 신뢰구간(95% C.I.)에는 0이 포함되어 있지 않았다. 따라서 해당 요인들의 효과 크기는 유의한 것으로 판단한다(Cohen, 2013). 또한 6개 요인의 효과 크기는 모두 1을 상회하였기 때문에 '매우 큰 효과'로 해석할 수 있다(Cohen, 2013). 각 요인에 대한 사전-사후 점수 비교는 아래 <Figure 3>에 그래프로 제시하였다.

논의

이 연구는 스포츠 라이프스킬 리더들을 대상으로 역량 강화 프로그램을 진행하고 적용 사례를 제시하는 것에 목적이 있었다. 이에 따라 연구자는 리더들이 PEAK를 운영하는 8회기 동안 이해·적용·평가 과정으로 구성된 리더 역량 강화 프로그램을 적용하였다. 이는 총 8주 동안 진행되었고 PQA를 활용하여 자료를 수집하였다. 자료를 분석한 결과 리더들은 역량 강화 프로그램이 PEAK를 진행하는 데 도움이 되었다고 평가하였다. 선행연구와 리더들의 사례를 토대로 시사점을 논의하면 다음과 같다.

첫째, 스포츠 라이프스킬 리더 역량 강화 프로그램은 이들의 라이

프스킬 지도역량을 강화하기 위한 교육 콘텐츠로써 활용 가치가 있다. 이 연구는 리더들이 작성한 PQA를 분석하여 리더 역량 강화 프로그램의 정성적·정량적 효과를 확인하였다. 즉 해당 프로그램을 통해 리더들은 PEAK를 운영하는 데 필요한 지도역량이 긍정적으로 변화되었다고 보고했다. 이와 관련하여 해외 라이프스킬 연구자들은 일찍이 지도자나 리더들의 라이프스킬 지도역량에 관한 연구들을 진행해왔다(Camiré et al., 2012; Kendellen et al., 2017; Martin et al., 2021; Pierce et al., 2018).

그중 Martin et al.(2021)은 학생선수들을 가르치는 코치-교사를 대상으로 세미나를 진행하여 라이프스킬 프로그램에 대한 계획·전략 마련·핵심 메시지 설정 등을 논의하였다. 즉 세미나를 통해 코치-교사가 어떻게 라이프스킬을 가르치고, 무엇이 부족했고, 무엇을 보완해야 하는지 등을 반성하고 다음 계획을 세웠다. 이는 리더 역량 강화 프로그램에서 리더 세미나가 진행되는 이해 단계와 유사하다. 이 연구에서도 리더들은 세미나에서 사례를 공유하면서 리더 간에 자기성찰 내용·피드백·보완점·아이디어 등을 주고받은 것이 많은 도움이 되었다고 하였다. 실제로 한 리더는 리더 세미나에서 얻은 조언을 활용하여 집단 분위기를 바로잡을 수 있었다고 하였다. 다른 리더는 기존에 운영했던 라이프스킬 프로그램과 가장 큰 차별점으로 리더 세미나를 지목하면서 가장 인상 깊은 경험이었다고 보고하였다.

Kendellen et al.(2017)은 리더들이 명시적으로 라이프스킬을 지도할 수 있도록 라이프스킬 코칭 매뉴얼을 개발하였다. 해당 코칭 매뉴얼에는 8가지 라이프스킬에 대한 주요 정의와 간략 정의·아이콘·지도원리 등이 포함되어 있었다. 이러한 전략을 이용하여 Kendellen et al.(2017)이 진행한 연구의 리더들은 성공적으로 스포츠 기술과 라이프스킬을 연결하여 설명할 수 있었다고 보고하였다. 이 연구에서도 리더들은 코칭 매뉴얼을 활용하여 PEAK를 진행하였다. 이에 대한 사

Table 2. Descriptive statistics of pre- and post-test scores for life skills

Pair	Factor		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>S.E.</i>	<i>t</i>	<i>d</i>	95% C.I. (lower, upper)
Pair 1	Physical/psychological safety	Pre	3.98	.25	.13	-3.934*	-1.967	-1.27, -.13
		Post	4.67	.21	.10			
Pair 2	Appropriate structure	Pre	4.00	.35	.18	-7.132**	-3.566	-.81, -.31
		Post	4.56	.41	.21			
Pair 3	Supportive relationship	Pre	3.63	.26	.13	-5.950**	-2.975	-1.37, -.42
		Post	4.52	.09	.04			
Pair 4	Opportunities to belong	Pre	3.47	.46	.23	-3.624*	-1.812	-1.69, -.11
		Post	4.38	.24	.12			
Pair 5	Support for efficacy and mattering	Pre	3.57	.21	.10	-5.286*	-2.643	-1.48, -.37
		Post	4.50	.18	.09			
Pair 6	Opportunities for life skills building	Pre	3.02	.41	.21	-4.081*	-2.041	-2.63, -.33
		Post	4.50	.38	.19			
Pair 7	Integration of family, school, and community effort	Pre	4.17	.88	.44	-1.219	-0.609	-2.11, .94
		Post	4.75	.50	.25			

* $p < .05$, ** $p < .01$

례를 살펴보면 라이프스킬 프로그램 운영 경험이 가장 적었던 리더는 코칭 매뉴얼로 인해 프로그램 운영에 대한 부담이 줄었다고 하였다. 나아가 회기가 진행될수록 집단 특성이나 상황에 맞춰 응용하면서 프로그램 운영이 자연스럽게 이루어졌다고 평가했다.

Martin et al.(2021)은 코치-교사의 라이프스킬 지도역량 강화를 목적으로 적용한 5단계 중재 전략 중 5단계에 성찰 과정을 포함시켰다. 성찰 과정은 라이프스킬을 지도하면서 부족했던 점이나 보완할 점에 대해 반성하고 다음 라이프스킬의 지도를 위해 전략을 마련하

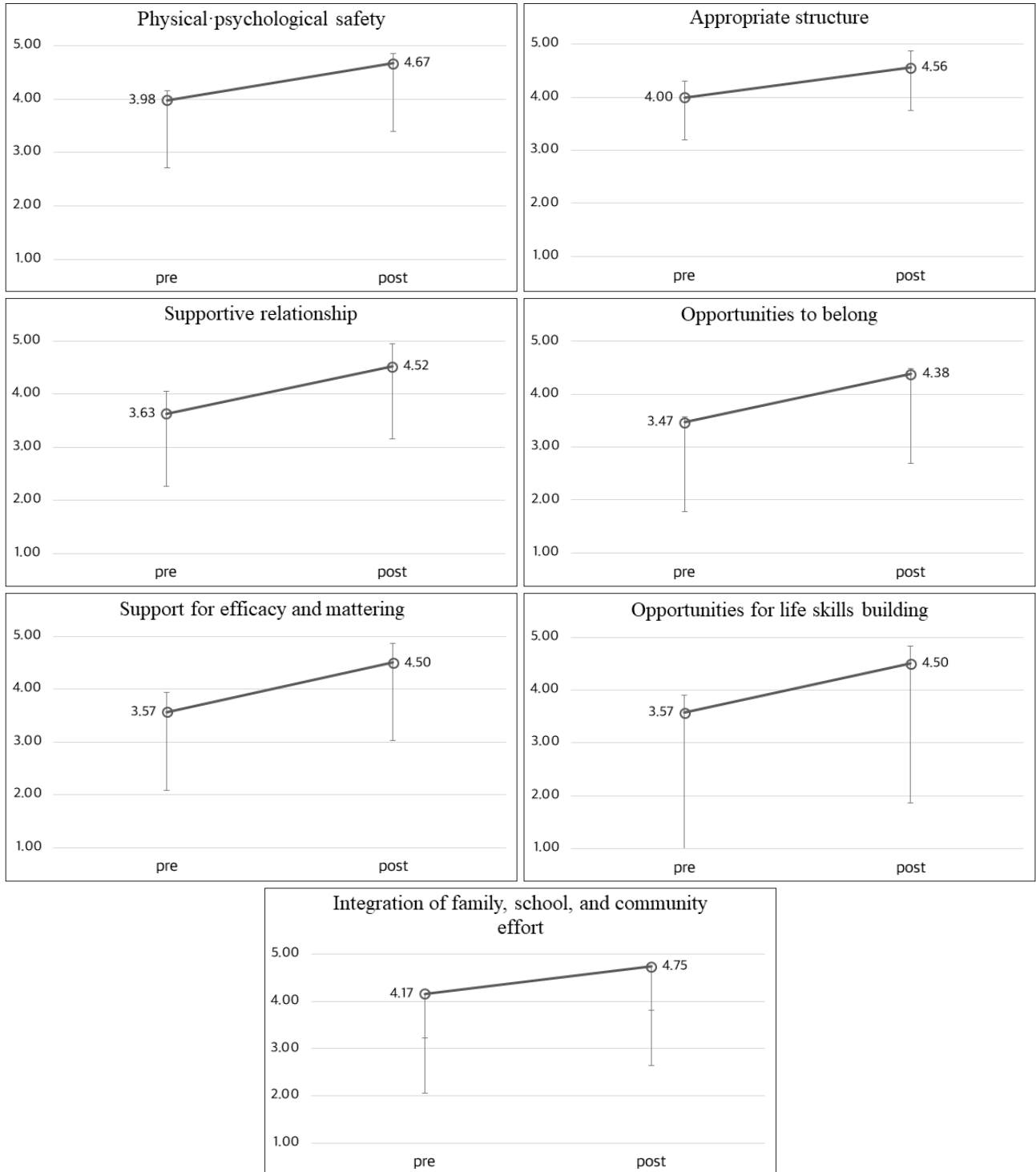


Fig. 3. Comparison of pre- and post-mean scores for each factor (Error bar refers 95% CI)

는 것이었다. 이 연구에서도 리더 역량 강화 프로그램에 자기성찰을 포함하였다. 리더들은 PQA를 작성한 후 해당 점수로 평가한 이유와 보완이 필요한 점 등을 공란에 메모하면서 정성적·정량적으로 성찰하였다. 이를 통해 수집된 정성적 자료를 분석한 결과 성찰은 리더들의 편향이나 감정조절 문제 등을 파악하고 변화하는 데 도움이 된 것으로 나타났다. 구체적으로 한 리더는 개인적인 감정으로 인해 집단 분위기를 흐렸던 것을 반성하고 학생선수들에게 사과하면서 라이프스킬을 지도하는 전문가로서 인간적 자질과 전문적 자질을 다시 되돌아보는 계기가 되었다고 하였다.

둘째, 스포츠 라이프스킬 리더들은 역량 강화 프로그램을 통해 프로그램 퀄리티를 높일 수 있었다. PQA를 통해 수집된 정량적 자료를 분석한 결과 7개의 하위요인 중 6개 요인인 신체·심리적 안전·합리적 구조·지식적 관계·소속감 제공·효능감 개발 기회·라이프스킬 개발 기회 요인에서 통계적으로 유의한 효과 크기가 나타났다. 이는 리더들이 PQA를 통해 프로그램 퀄리티를 평가하면서 부족한 요인은 무엇인지, 코칭 매뉴얼은 잘 이행되었는지, 보완할 점은 무엇인지 등을 충분히 성찰한 결과로 해석할 수 있다. 실제로 리더들이 프로그램 퀄리티를 향상시키는 가장 현실적이고 효과적인 방법은 스스로 반성하는 것이다(Kramers et al., 2020). 리더의 성찰은 자체 모니터링(self-monitoring)으로 작용하여 지도철학과 코칭 행동을 평가하고 수정하면서 보다 높은 효용성을 발휘하는 데 도움이 되기 때문이다.

반면 통합적 노력 요인은 사전보다 사후의 평균 점수가 높았지만 유의한 효과 크기가 나타나지는 않았다. 통합적 노력은 기관의 지원, 관계자 협조, 지원요청에 대한 문항이 포함되어 있어서 리더 개인의 노력만으로는 제약이 따른다. 실제로 Lim et al.(2021)에서도 학생선수들이 프로그램을 참여하는 데 있어 훈련일정이 방해요인으로 작용했다고 보고한 바 있다. 이를 미리 예방하기 위해 이 연구는 기관과 운동부 지도자들에게 협조를 구하고 스케줄을 미리 조정하려 노력했다. 그러나 프로그램 중반부터 운동부의 훈련 및 시험 일정이 급박하게 변경되면서 지도자들의 비협조로 인해 학생선수들의 정상적인 참여가 이루어지지 않았다. 이에 리더들은 팀 관계자에게 재차 협조를 요청했지만, 결과가 만족스럽지는 않았다.

프로그램 퀄리티는 학생선수의 라이프스킬과 긍정적 발달 수준에 큰 영향을 미치는 것으로 알려져 있다(Bea, Kramers, Camiré, et al., 2018; Flett et al., 2012). 따라서 리더들은 높은 프로그램 퀄리티를 위해 지속적으로 성찰하고 변화해야 한다. 다만 통합적 노력의 경우 리더가 개인적으로 보완할 수 없으므로 학생선수의 지도자·교사·부모와 상호작용하여 협력관계를 형성할 필요가 있다. 특히 스포츠 라이프스킬 프로그램의 주요 목적은 학생선수들이 배운 라이프스킬을 일상생활로 전이하는 데 있으므로 이들과 협력관계를 만드는 것은 더욱 중요하다. 즉 리더는 학생선수의 지도자·교사·부모와 소통할 수 있는 체계를 마련하고 적극적으로 교류함으로써 선수들의 라이프스킬 개발 및 전이 가능성을 높일 수 있다.

셋째, 이 연구는 국내 라이프스킬 연구 범위를 확장하기 위해 시도되었다. 국내 라이프스킬 연구는 대부분 개념탐색(Kim et al., 2022; Lim, Kwon, & Bae, 2021), 측정도구 개발(Jang et al., 2020; Lim et al., 2018), 라이프스킬 프로그램 개발 및 적용(Bae, 2022; Cho & Lee, 2020; Yang et al., 2021)에 중점을 두고 진행되었다. 그러나 해외에서는 이미 청소년의 라이프스킬이나 긍정적 발달을 위해서는 지도자와 리더의 지도역량이 중요하다는 것을 강조하며 이에 초점을 둔 연구들이 진행되고 있다(Bowley et al., 2018; Camiré et al., 2020).

이에 국내에서도 최근 태권도 사범들을 대상으로 PYD 촉진 전략을 탐색하기 위한 시도가 있었으나 전략탐색에 그쳤고(Lee et al., 2022), Lim et al.(2021)은 라이프스킬 프로그램 운영자들을 대상으로 세미나를 진행했으나 연구자가 운영자와 상호작용하지 않고 일방적으로 코칭 매뉴얼을 설명하고 운영자 간 소통하는 시간이 없었다는 점에서 아쉬움이 남는다. 그러나 이 연구는 리더들의 지도역량 강화에 중점을 두고 프로그램을 적용하였다. 이는 연구자와 리더, 그리고 리더와 리더가 서로 소통하며 라이프스킬 지도역량을 강화한다는 점에서 의미와 가치가 있다.

정리하면 리더들에게 역량 강화 프로그램은 라이프스킬 지도역량을 강화하는 데 있어 긍정적으로 평가되었다. 최근 라이프스킬 및 PYD 연구에서는 라이프스킬 6단계 모델에 따라 명시적 접근에 관한 중요성이 강조되고 있다. 그러나 아직도 스포츠 현장에서 리더 또는 지도자의 라이프스킬 지도역량은 매우 부족한 것으로 평가된다(Bowley et al., 2018; Camiré et al., 2020). 이러한 시점에 리더 역량 강화 프로그램은 리더들이 암묵적으로 라이프스킬과 전이를 위한 환경을 조성하는 것뿐만 아니라 명시적인 전략을 마련하는 데 유용하게 활용될 것으로 보인다.

나아가 최근 우리나라 스포츠는 학생선수의 인권이나 이중경력의 중요성을 인정하고 긍정적으로 변화하기 위해 노력하고 있다. 이러한 시기에 스포츠 라이프스킬 리더의 지도역량 강화를 위한 다양한 교육 콘텐츠가 개발된다면 학생선수는 물론 신체활동에 참여하는 청소년들이 스포츠 기술을 배우며 라이프스킬을 습득하는 진정한 스포츠 라이프스킬 지도가 이루어질 수 있을 것으로 기대된다.

결론 및 제언

결론

이 연구는 스포츠 라이프스킬 리더를 대상으로 역량 강화 프로그램을 진행하고 이에 대한 사례를 제시하는 것에 목적이 있었다. 사례를 살펴본 결과 리더들은 이해·적용·평가 과정을 거치면서 라이프스킬 지도역량을 강화하는 데 도움이 되었다고 평가했다. 이를 기반으로 도출된 시사점은 다음과 같다. 첫째, 리더 역량 강화 프로그램은 스포츠 라이프스킬 리더의 지도역량을 강화하기 위한 교육 콘텐츠로써 활용 가치가 있다. 둘째, 스포츠 라이프스킬 리더들은 역량 강화 프로그램을 통해 프로그램 퀄리티를 높일 수 있다. 셋째, 이 연구는 국내 라이프스킬 연구 범위를 확장하기 위한 시도로 작용할 수 있다.

제언

스포츠 라이프스킬 리더들의 사례를 제시하는 과정에서 리더 역량 강화 프로그램의 활용 가치를 확인하였다. 하지만 해당 프로그램이 스포츠 현장에서 활용되기 위해서는 몇 가지 보완해야 할 사항이 있다. 이를 토대로 후속 연구를 위해 제언하면 다음과 같다.

첫째, 자기보고식 평가로 수집된 자료는 사회적 바람직성에 의한 편향이 반영되었을 가능성이 있다. 이 연구는 이러한 제한점을 줄이기 위해 프로그램 퀄리티를 측정하는 PQA를 수정·보완하여 사용하였다. 그리고 문항 아래에 자기성찰을 위한 공란을 제시하여 정성적 자료를 수집하였다. 그럼에도 이 연구의 결과를 일반화하는 데는 주의가 요구

된다. 따라서 후속 연구에서는 전문가에 의한 관찰평가 또는 비디오분석을 통해 자기보고식 평가의 제한점을 보완할 필요가 있다.

둘째, 리더들이 역량 강화 프로그램에 참여하며 경험한 긍정적 변화는 다음 라이프스킬 프로그램을 진행할 때까지 유지되지 않을 수 있다. 리더들은 PEAK를 운영하는 8주 동안 매주 리더 세미나에 참여하고 PQA를 작성하여 제출하였다. 즉 PEAK를 운영하는 8주 동안은 연구자 및 다른 리더들이 자신을 관찰·평가하고 있다고 인식하여 행동을 바꾸거나 능률이 올라가는 호손 효과(Hawthorne effect)의 발생 가능성이 있다(Schwartz et al., 2013). 이는 일시적인 변화이기 때문에 장기적 측면에서 확인할 필요가 있다. 이에 Martin et al.(2021)은 코치 대상의 온라인 교육을 진행하고 끝난 직후, 2주 후, 5주 후로 총 3회 측정하여 변화를 살펴본 바 있다. 따라서 후속 연구에서는 종단연구를 설계하여 리더 역량 강화 프로그램의 효과가 다음 라이프스킬 프로그램을 진행할 때도 유지되는지 장기적으로 살펴볼 필요가 있다.

셋째, 리더와 지도자들의 라이프스킬 지도역량 강화를 위한 교육은 오프라인·온라인 시스템 등 다양하게 운영될 수 있다. 이 연구에서 리더 역량 강화 프로그램은 오프라인 형태로 운영되었다. 그러나 스포츠 현장의 지도자들은 시간적 제약이나 낮은 참여 의지 등으로 인해 오프라인 교육의 참여가 제한될 수 있다. 따라서 후속 연구에서는 리더 및 지도자의 상황에 맞춰 온·오프라인 교육을 선택하도록 체계를 마련한다면 더 많은 참여를 유도할 수 있을 것이다. 그뿐만 아니라 멘토링 시스템이나 SNS를 활용한 커뮤니티 게시판, 실시간 질의응답 채팅, 자료실 등은 지도역량 개발을 희망하지만 정보가 부족한 리더와 지도자들에게 유용하게 활용될 것이다.

넷째, 스포츠 현장에서 라이프스킬 활용에 대한 국외와 국내의 인식 차이에 대한 논의와 성찰이 요구된다. 국외에서 스포츠 라이프스킬에 대한 개념과 중요성·활용성에 대한 인식은 상당히 보편적이고 학술적으로도 진척되어 있다(Allen et al., 2015; Bean et al., 2018b; Kramers et al., 2020). 나아가 라이프스킬 프로그램을 전달하는 리더에 대한 연구도 지속적으로 이어지고 있다(Camiré et al., 2012; Kendellen et al., 2017; Martin et al., 2021; Pierce et al., 2018). 그러나 국내 스포츠 현장은 지도자들의 라이프스킬에 대한 이해와 인식 수준이 낮을 뿐만 아니라 라이프스킬 프로그램에 대한 접근조차 미비한 실정이다. 그 예로 이 연구에서도 지도자의 비협조로 인해 리더가 PEAK를 운영하는 데 방해받기도 하였다. 이러한 국내 스포츠 현장에서 현장 전문가와 연구자의 지속적인 소통과 협업, 가치와 인식의 공유는 라이프스킬 개념을 도입하고 확장시킬 수 있다. 이는 국외와 국내 스포츠 현장에서 라이프스킬 활용에 대한 간극을 좁히는 데 도움이 될 것이다.

CONFLICT OF INTEREST

논문 작성에 있어서 어떠한 조직으로부터 재정을 포함한 일체의 지원을 받지 않았으며 논문에 영향을 미칠 수 있는 어떠한 관계도 없음을 밝힌다.

AUTHOR CONTRIBUTION

Conceptualization: YK Yang and TH Lim, Data curation: OJ Kwon and JS Bae, Formal analysis: YK Yang and JS Bae,

Funding acquisition: TH Lim, Methodology: YK Yang and TH Lim; Project administration: TH Lim, Visualization: JS Bae, Writing-original draft: YK Yang and OJ Kwon, Writing-review&editing: TH Lim and JS Bae

참고문헌

- Allen, G., Rhind, D., & Koshy, V. (2015). Enablers and barriers for male students transferring life skills from the sports hall into the classroom. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 7(1), 53-67.
- Bae, J. S. (2022). The effectiveness of sport life skills program for student-athletes. *Korean Journal of Sport Science*, 33(1), 85-95.
- Bae, J. S., Lim, T. H., & Jang, C. Y. (2019). Exploring the life skills model for Taekwondo education. *Korean Journal of Sport Psychology*, 30(1), 81-91.
- Bean, C., Harlow, M., Mosher, A., Fraser-Thomas, J., & Forneris, T. (2018). Assessing differences in athlete-reported outcomes between high and low-quality youth sport programs. *Journal of Applied Sport Psychology*, 30(4), 456-472.
- Bean, C., Kramers, S., Camiré, M., Fraser-Thomas, J., & Forneris, T. (2018). Development of an observational measure assessing program quality processes in youth sport. *Cogent Social Sciences*, 4(1), 1467304.
- Bean, C., Kramers, S., Forneris, T., & Camiré, M. (2018). The implicit/explicit continuum of life skills development and transfer. *Quest*, 70(4), 456-470.
- Bowley, C., Cropley, B., Neil, R., Hanton, S., & Mitchell, I. (2018). A life skills development programme for youth football coaches: Programme development and preliminary evaluation. *Sport and Exercise Psychology Review*, 14(2), 3-22.
- Camiré, M., Kendellen, K., Rathwell, S., & Turgeon, S. (2020). Evaluating the coaching for life skills online training program: A randomised controlled trial. *Psychology of Sport and Exercise*, 48, 1-11.
- Camiré, M., Trudel, P., & Forneris, T. (2012). Coaching and transferring life skills: Philosophies and strategies used by model high school coaches. *Sport Psychologist*, 26, 243-260.
- Cho, K. H., & Lee, O. S. (2020). Development of a school athletic club program to cultivate life skills and exploration of participants' life skills revelation patterns. *Korean Journal of Physical Education*, 59(5), 71-85.
- Cohen, J. (2013). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. New York, NY: Academic press.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2007). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. Thousand Oaks, CA: Sage publications.
- Eccles, J. S., & Gootman, J. A. (2002). *Community programs to promote youth development*. Washington, DC: National Academy Press.
- Egan, G. (2013). *The skilled helper: A problem-management and opportunity-development approach to helping*. Boston, MA: Cengage Learning.
- Flett, M. R., Gould, D., & Lauer, L. (2012). A study of an underserved youth sports program using the youth program quality assessment. *Journal of Applied Sport Psychology*, 24(3), 275-289.
- Ghasemi, A., & Zahediasl, S. (2012). Normality tests for statistical analysis: A guide for non-statisticians. *International Journal of Endocrinology and Metabolism*, 10(2), 486-489.
- Hodge, K., Danish, S., & Martin, J. (2013). Developing a conceptual framework for life skills interventions. *The Counseling Psychologist*, 41(8), 1125-1152.
- Jacobs, J. M., & Wright, P. M. (2018). Transfer of life skills in sport-based youth development programs: A conceptual framework bridging learning to application. *Quest*, 70(1), 81-99.
- Jang, C. Y., Lim, T. H., Bae, J. S., Jung, H. W., & Kim, Y. H. (2020). Development and validation of the life skills scale for student-athletes. *Korean Journal of Sport Psychology*, 31(2), 27-41.
- Kendellen, K., Camiré, M., Bean, C. N., Forneris, T., & Thompson, J. (2017). Integrating life skills into Golf Canada's youth programs: Insights into a successful research to practice partnership. *Journal of Sport Psychology in Action*, 8(1), 34-46.
- Kim, M. J., Bae, J. S., Jo, S. W., & Jang, C. Y. (2022). Exploring the construct of life skills in ballet using multi-dimensional perspectives. *Korean Journal of Sport Psychology*, 33(1), 63-78.
- Kramers, S., Camiré, M., & Bean, C. (2020). Examining program quality in a national junior golf development program. *International Sport Coaching Journal*, 7(2), 139-150.
- Lee, C. M., Lim, T. H., & Yang, Y. K. (2022). Exploring the concept of Taekwondo program quality assessment (TPQA) for positive youth development. *Taekwondo Journal of Kukkiwon*, 13(1), 25-36.
- Lee, D. K. (2016). Alternatives to P value: Confidence interval and effect size. *Korean Journal of Anesthesiology*, 69(6), 555-562.
- Lim, T. H., Bae, J. S., & Jang, C. Y. (2018). The validation of Korean life skills transfer survey (KLSTS). *Korean Journal of Sport Psychology*, 29(4), 1-12.
- Lim, T. H., Bae, J. S., Seo, S. Y., & Yang, Y. K. (2020). Verifying the structural model of perceived coaching behavior, life skills, and transfer to life among Taekwondo athletes. *Taekwondo Journal of Kukkiwon*, 11(1), 145-165.
- Lim, T. H., Kwon, O. J., & Bae, J. S. (2021). Conceptual model of life skills transfer in sport. *Korean Journal of Sport Science*, 32(4), 474-486.
- Lim, T. H., Kwon, O. J., Yun, M. S., Bae, J. S., & Yang, Y. K. (2021). The participation process of PEAK program for collegiate Taekwondo athletes: A grounded theory approach. *Korean Journal of Sport Science*, 32(1), 33-50.
- Lim, T. H., Yang, J. Y., Bae, J. S., & Yun, M. S. (2019). Verifying the worksheets for improving life skills and resilience of collegiate Taekwondo athletes. *Korean Journal of Sport Science*, 30(4), 700-719.
- Martin, N., Camiré, M., & Kramers, S. (2021). Facilitating life skills transfer from sport to the classroom: An intervention assisting a high school teacher-coach. *Journal of Applied Sport Psychology*, 34(6), 1-25.
- Pierce, S., Gould, D., & Camiré, M. (2017). Definition and model of life skills transfer. *International review of sport and exercise psychology*, 10(1), 186-211.
- Pierce, S., Kendellen, K., Camiré, M., & Gould, D. (2018). Strategies for coaching for life skills transfer. *Journal of Sport Psychology*

in Action, 9(1), 11-20.

Schwartz, D., Fischhoff, B., Krishnamurti, T., & Sowell, F. (2013).

The Hawthorne effect and energy awareness. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 110(38), 15242-15246.

Turnnidge, J., Côté, J., & Hancock, D. J. (2014). Positive youth

development from sport to life: Explicit or implicit transfer? *Quest*, 66(2), 203-217.

Weiss, M. R., Bolter, N. D., & Kipp, L. E. (2016). Evaluation of

the first tee in promoting positive youth development: Group comparisons and longitudinal trends. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 87(3), 271-283.

Yang, Y. K., Lim, T. H., Lee, C. M., Yun, M. S., & Bae, J. S. (2021).

The effects of PEAK Program for the life skills development and transfer of college students participating in general education classes. *Taekwondo Journal of Kukkiwon*, 12(1), 23-37.

스포츠 라이프스킬 리더 역량 강화 프로그램 적용 사례

양윤경¹, 임태희², 권오정³, 배준수⁴

¹용인대학교, 연구원

²용인대학교, 교수

³한양여자대학교, 강사

⁴용인대학교, 객원교수

[목적] 이 연구는 스포츠 라이프스킬 리더에게 역량 강화 프로그램을 적용하고 이에 대한 사례를 제시하는 데 목적이 있었다.

[방법] 연구 참여자는 스포츠 라이프스킬 프로그램을 운영하는 리더 4명(남자=2, 여자= 2, $M_{age}=37.5$)이었다. 이들은 이해(리더 세미나)-적용(스포츠 라이프스킬 프로그램 운영-평가 단계(리더 자기성찰)로 구성된 '역량 강화 프로그램'에 8회기 동안 참여했다. 참여자들은 매회기 PQA (program quality assessment)를 이용해 자기평가하였고 이를 통해 정량적·정성적 자료를 수집했다. 수집된 정성적 자료는 사례 간 분석(cross-case analysis)을 활용하여 결과를 도출하였다. 정량적 자료는 대응 t-test를 실시한 후 효과 크기를 산출했다.

[결과] 스포츠 라이프스킬 리더들이 보고한 사례를 분석한 결과, 역량 강화 프로그램의 활용 가치를 확인하였다. 이러한 사례들은 리더들의 역량이 강화되는 과정을 보여주었다. 대응 t-test에서는 PQA 하위요인 중 통합적 노력을 제외한 신체·심리적 안전, 적절한 구조, 지지적 관계, 소속감 제공, 효능감 개발 기회 제공, 라이프스킬 개발 기회 제공의 효과 크기는 모두 유의하였고 '매우 큰 효과'로 나타났다.

[결론] 역량 강화 프로그램은 리더들의 라이프스킬 지도역량을 강화하는 데 있어 긍정적으로 작용하였다. 이는 학생 선수들이 라이프스킬을 개발하고 삶으로 전이하기 위해서는 먼저 리더들의 역량을 강화하는 것이 중요하다는 시사점을 남긴다.

주요어

긍정적 청소년 발달, 프로그램 퀄리티, 학생선수, 라이프스킬 코칭, 지도자 교육

<Appendix> PQA 예시

PQA 평가지			
팀 종목		리더명	(인)
날짜		회기	회
장소		인원	

1. 신체·심리적 안전

번호	체크 문항	전혀 아니다	-	매우 그렇다	
1)	인원수에 맞게 수업 도구(책상, 의자, 필기구 등)가 구비되어 있는가?	①	②	③	④ ⑤ N/A
2)	수업 시작 전 참여자들의 긴장감을 해소하였는가? 예) Ice breaking 등	①	②	③	④ ⑤ N/A
3)	수업을 시작하기 전 참여자들의 건강 및 심리 상태를 확인하였는가? 예) 혹시 오늘 아픈 사람이 있나요?	①	②	③	④ ⑤ N/A
4)	참여자들에게 수업 규칙을 전달하였는가? 예) 발표할 때는 발표자 경청, 수업 중 핸드폰 사용하지 않기, 고운 말쓰기 등	①	②	③	④ ⑤ N/A
5)	참여자들의 비밀을 유지하였는가?	①	②	③	④ ⑤ N/A

Comment & Reflection

... (생략) ...