



Original Article

The Effectiveness of Sport Life Skills Program for Student-Athletes

Junsu Bae

Yongin University

Article Info

Received 2021.12.23.

Revised 2022.03.15.

Accepted 2022.03.22.

Correspondence*

Junsu Bae

junsu_bae57@naver.com

Key Words

Positive youth development,
Sport character,
PEAK program,
Explicit approach,
ANOVA

이 논문은 2020년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임 (NRF-2020S1A5B5A17089689).

PURPOSE The purpose of this study was to apply a life skills program to student-athletes and statistically verify the changes in life skills of the experimental and control group. **METHODS** Participants were 34 high school Taekwondo athletes ($M_{age}=17.71$). They were divided into 18 in the experimental group and 16 in the control group. For eight weeks, the experimental group participated in the life skills program after training and the control group participated in only training as usual. Data were collected by using Life Skills Scale for Student-Athletes (LSSSA), and the participants of two groups filled out the LSSSA before and after the program application. The collected data were analyzed by using repeated measure analysis of variance (ANOVA), and partial η^2 (eta squared) was calculated to present the effect size. **RESULTS** The interaction between time and group was statistically significant in goal setting, coping with stress, positive thinking, and managing emotion among sub-factors of life skills. Partial η^2 was interpreted as having a large effect size as it revealed the range of .22 to .51. Therefore, comparing before and after participating in the program, the life skills score of the experimental group among the two groups was significantly improved. **CONCLUSIONS** Student-athletes who participated in the program experienced positive changes in life skills than those who did not participate in the program.

서론

규칙적인 스포츠 참여는 청소년의 신체 발달뿐만 아니라 정서 발달·자신감 형성·자아정체성 확립 등 다양한 사회심리적 혜택을 제공한다(Holt, 2016). 하지만 학교 운동부와 같은 전문스포츠에 참여하는 학생선수들도 이러한 혜택을 누릴 수 있는지는 의문이다. 전문스포츠가 과도한 경쟁 분위기와 승리지상주의를 형성하고 학습권 및 인권을 침해할 뿐 아니라 학생선수의 발달에 부정적으로 작용한다는 비판을 받기 때문이다(Yang & Lim, 2019). 게다가 학교 운동부의 운영을 개선하기 위한 정부의 노력(예: e-school, 최저학력제도 등)도 의미 있는 효과를 거두지 못하면서 우려의 목소리는 더욱 커지고 있다(Park & Lim, 2015). 스포츠심리·교육학자들은 이러한 현상을 해결하기 위한 대안으로 '스포츠를 통한 긍정적 청소년 발달(positive youth development through sport, 이하 PYD)'이라는 이론적 틀에 주목한다(Choi & Lee, 2020; Holt, 2016; Lim,

2019). 이들은 형식적인 제도보다 학문적 배경 즉, PYD에 기반하여 현실적이고 실현 가능한 대안을 마련해야 한다고 주장한다.

PYD는 심리학의 전환점을 마련한 긍정심리학(Csikszentmihalyi & Seligman, 2000)의 관점에서 출발한다. 즉 학생선수들의 부정적 발달을 예방하고 감소하는 것보다 이들이 스포츠 환경에서 배운 내적 자산(inner assets)이나 역량(competency)같은 강점을 개발하는 데 초점을 둔다(Danish et al., 2005). 여기서 대표적인 내적 자산과 역량은 바로 '라이프스킬(life skills)'이다. 라이프스킬은 삶의 다양한 영역에서 경험하는 수많은 도전을 효과적으로 대처하고 행복한 삶을 영위하는 데 필요한 사회심리적(psychosocial) 기술을 말한다(Holt, 2016). 학생선수들은 스포츠에 참여하면서 이러한 사회심리적 기술을 습득·개발하고 가정·학교·일상 같은 영역에서 활용할 수 있다(Bae et al., 2019; Pierce et al., 2017).

연구자들(Cronin & Allen, 2017; Jang et al., 2020b; Lim, 2019; Weiss et al., 2014)에 따르면, 학생선수들이 스포츠를 통해 개발할 수 있는 라이프스킬은 목표설정·갈등 및 문제해결·감정조절·의사소통·긍정적 생각·대인관계·다름 인정하기 등이 대표적이다. 예컨대 학생선수들은 팀에 속한 다른 선수들과 관계를 맺고 상호작용하면서 대인관계와 의사소통 기술을 배울 수 있다. 또한 팀 동료와의

© 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.

문제를 원만하게 해소하거나 의견 차이를 좁히기 위한 갈등 해결 기술을 배우고 연습할 수 있고 시험에서 패배했을 때는 실수나 실패로부터 배우려는 긍정적 태도와 생각을 배울 수 있다.

이러한 라이프스킬은 스포츠의 암묵적(implicit) 과정과 명시적(explicit) 과정을 통해 개발될 수 있다(Beane et al., 2018; Holt et al., 2017). 이 두 가지 과정은 스포츠 지도자나 프로그램이 어떤 가치와 철학을 추구하는지에 따라 달라진다(Beane et al., 2018). 암묵적 과정은 지도자의 철학이나 프로그램의 목적이 스포츠 기술 향상 또는 흥미(예: 오락, 경쟁 등)에 치중되어 있을 때 나타난다. 이때 학생선수들은 스포츠에 잠재된 특성(예: 선의의 경쟁, 승리를 위한 팀워크 등)에 의해 자연스럽게 라이프스킬을 개발할 수 있다. 반면 명시적 과정은 학생선수의 라이프스킬 개발을 위해 계획적이고 의도적인 프로그램을 제공할 때 나타난다. 암묵적·명시적 과정 모두 학생선수의 라이프스킬에 영향을 미칠 수 있지만(Beane et al., 2018) 학자들은 효과적인 라이프스킬 개발을 위해 명시적 접근을 적극적으로 권장한다(Holt et al., 2017).

명시적 관점을 지지하는 연구자들은 지도자를 대상으로 한 라이프스킬 교육 프로그램을 개발하고 적용(MacDonald et al., 2020)하거나 기존의 스포츠 프로그램과 라이프스킬 프로그램을 하나로 결합하려는 노력(Hodge et al., 2017; Kramers et al., 2020)을 해왔다. 이들은 체계적인 프로그램이 명시적 접근을 담보할 수 있는 가장 근본적인 요소라는 데 일치된 견해를 보인다(Beane et al., 2018). 왜냐하면 체계적인 프로그램은 참여자들의 라이프스킬 개발과 긍정적 발달을 위한 근본적인 토대로 작용하기 때문이다. 명확한 목적과 계획이 포함된 프로그램은 참여자들의 도전감·흥미·동기·긍정적 관계 등을 촉진할 수 있다(Roth & Brooks-Gunn, 2016).

이에 학자들은 체계적인 스포츠 라이프스킬 프로그램을 개발·적용하고 그 효과를 검증해왔다. 예컨대 Hardcastle et al.(2015)는 Developing Champion (DC)이라고 불리는 학생선수용 라이프스킬 프로그램을 개발하고 현장에 적용했다. 이 프로그램의 목적은 학생선수들이 시간관리·감정조절·스트레스 대처 같은 라이프스킬을 개발하고 스포츠에서의 최상수행은 물론 행복한 삶을 살아가는 데 도움을 주는 것이다. 여러 스포츠 종목에 참가하고 있는 13~18세의 학생선수들을 대상으로 DC의 효과를 검증한 결과 스트레스 대처·목표설정·시간관리 같은 구체적인 라이프스킬을 개발하는 데 효과가 있었다(Hardcastle et al., 2015). 또한 골프에 참여하는 청소년들을 대상으로 The First Tee 프로그램을 적용한 연구(Weiss et al., 2016)도 참여자들의 라이프스킬 향상에 대한 효과를 규명한 바 있다.

최근 국내에서도 스포츠 라이프스킬 프로그램을 개발·적용한 사례들이 보고되고 있다(Choi & Lee, 2020; Lee et al., 2019). 그중에서 PEAK는 대학 선수들을 대상으로 개발되었고 국내에서 다양하게 응용·활용되고 있는 프로그램이다(Lim et al., 2019). PEAK라는 명칭은 Performance, Enhancement, Achievement, 그리고 Knowledge의 앞 글자를 따서 만들어졌고 선수들의 경기 수행, 기능 향상, 성취감 증진, 지식의 습득을 목적으로 한다. 구체적으로 이 프로그램은 3단계(계획·습득·실천) 안에 12개의 라이프스킬 요인을 포함하고 15차시로 구성되어 있다. 또한 PEAK는 선수들의 라이프스킬 학습 효과를 증대시키기 위해 다양한 활동(예: 토론, 게임 등)과 워크북을 병행한다는 점에서 다른 프로그램들과 차별성이 있다. Lim(2019)의 연구에서는 15주간 PEAK에 참여한 대학 선수들의 목표설정·시간관리·대인관계와 같은 라이프스킬이 향상되었다. 게다가

가 학업에 대한 만족도·성취도·자신감·흥미도와 같은 학습 태도 역시 향상된 것으로 나타났다.

이 밖에도 PEAK는 태권도 교양수업에 참여하는 일반 대학생들(Yang et al., 2021), 대학 태권도선수들(Lim et al., 2019), 그리고 다양한 종목의 대학 선수들(Bae et al., 2021)을 대상으로 적용되었고 참여자들의 라이프스킬 변화에 효과가 있다는 사실이 밝혀졌다. 이처럼 PEAK는 스포츠를 PYD의 수단으로 활용한 해외의 사례처럼 우리나라도 스포츠를 통한 PYD가 가능하다는 시사점을 남긴다. 특히 국내 전문스포츠 체계와 학생선수의 처우를 개선하기 위해 노력하는 연구자들에게 유용한 정보를 제공한다는 점에서 의미 있는 연구성과다. 하지만 이러한 노력이 우리나라 전문스포츠의 흐름을 바꾸는 실질적인 성과로 나타나기 위해서는 더 많은 관심과 연구의 확장이 요구된다. 즉 선행연구들이 가진 제한점을 극복하고 성과를 확대하려는 시도가 필요하다.

예컨대 PEAK(Lim, 2019)는 국내 스포츠 분야에서 가장 많이 활용되었지만 아직 중·고등학생과 같은 학생선수를 대상으로 그 효과가 검증되지 않았다. 청소년기에 해당하는 학생선수들의 발달단계를 고려할 때 라이프스킬을 내면화하기에 가장 적합한 시기임에도 이들을 대상으로 적용된 사례가 없다는 것은 가장 큰 제한점이다. 이에 Jang et al.(2020a)은 중·고등학생 선수들을 대상으로 PEALS(Program to Enhance Athletes' Life Skills)를 개발했지만 아쉽게도 실제 현장에 적용되지는 않았다. 또한 Choi & Lee(2020)는 초등학교 선수들을 대상으로 라이프스킬 프로그램을 적용했으나 질적 평가에 그쳤다는 점에서 아쉬움이 남는다. 따라서 청소년기에 해당하는 학생선수를 대상으로 라이프스킬 프로그램을 적용하고 효과를 검증한 국내 연구는 아직 찾아볼 수 없다.

나아가 선행연구 대부분은 라이프스킬 프로그램 운영자가 구체적으로 어떤 전략을 사용했는지에 대한 정보가 부족하므로 운영자의 역할에 더 많은 관심을 가질 필요가 있다. 최근 PYD 학자들은 명시적 관점을 지지하기 위해 라이프스킬 프로그램 운영자의 의도적인 전략에 주목하기 때문이다(Beane & Forneris, 2016; Beane et al., 2020; Kendellen et al., 2017). 이들에 따르면 운영자가 프로그램의 질적(program quality) 수준을 높이는 것, 회기당 하나의 라이프스킬에 집중하는 것, 기관이나 팀의 협조를 구하는 것, 라이프스킬에 대해 토론하는 것 등은 대표적인 라이프스킬 코칭 전략이다. 나아가 '워크시트(worksheet)'를 활용하여 선수들의 인지와 행동 사이의 연결고리를 만드는 것도 중요하다(Hardcastle et al., 2015; Lim et al., 2019). 운영자가 이러한 전략들을 활용함으로써 라이프스킬 프로그램에 체계성을 더하고 명시적 접근을 지향할 수 있다.

종합해보면 국내 스포츠 라이프스킬 프로그램 적용 연구는 다음과 같은 과제를 해결함으로써 현장과 이론의 거리를 좁혀 갈 수 있을 것이다. 첫째, 발달기 관점에서 중요한 시기에 놓은 학생선수를 대상으로 프로그램을 적용·검증할 필요가 있다. 둘째, 양적연구를 통해 질적연구의 결과(Choi & Lee, 2020)를 뒷받침하고 스포츠 라이프스킬 프로그램의 효과를 일반화하려는 노력이 필요하다. 셋째, 프로그램 운영자가 라이프스킬 지도를 위한 의도적인 코칭 전략을 마련하고 실천해야 한다. 따라서 이 연구는 고등학교 학생선수를 대상으로 라이프스킬 프로그램을 적용하고 의미 있는 변화가 나타나는지 확인하는 것에 목적이 있다.

연구방법

연구 참여자

연구 참여자는 비확률적 표집 중 편의표집을 이용하여 선정하였고 연구자의 접근성, 지도자 및 팀의 지원 가능성 등을 복합적으로 고려했다. 특히 실험연구의 특성을 고려했을 때 프로그램이 적용되는 8주 동안 협조가 가능한 팀을 우선으로 고려했다.

선정된 연구 참여자는 대한체육회에 선수로 등록된 고등학교 태권도(겨루기 종목) 남자 학생선수 총 41명이었다. 이들은 무작위로 실험집단과 통제집단에 배정되었다. 프로그램 종료 시점에서 잦은 부상이나 재활훈련 등으로 3회 이상 참석하지 않은 선수는 분석에서 제외하였다. 제외된 선수는 총 7명(실험집단 선수 3명, 통제집단 선수 4명)이었다. 따라서 최종적으로는 34명의 자료가 연구에 사용되었다. 이들의 평균 나이는 17.71세($SD=.80$)였고 평균 4.77년($SD=1.39$)의 운동경력을 가지고 있었다. 34명 중 실험집단으로 분류된 A팀은 18명이었고 통제집단으로 분류된 B팀은 16명이었다. 연구 참여자는 성별에 따른 차이를 배제(O'Connor et al., 2020 참조)하기 위해 모두 남자 선수로 제한했다.

자료수집

1. 학생선수용 스포츠 라이프스킬 척도

스포츠 라이프스킬을 측정하기 위해 Jang et al.(2020b)이 국내 학생선수들(중·고등학생)을 대상으로 개념을 탐색하고 개발한 LSSSA(life skills scale for student-athletes)를 사용했다. 이 척도는 학생선수들이 스포츠에 참여하면서 습득·개발한 7가지 라이프스킬을 측정한다. 7가지 라이프스킬은 목표설정(4문항), 시간관리(3문항), 스트레스 대처(3문항), 긍정적 생각(5문항), 갈등해결(5문항), 의사소통(3문항), 그리고 감정조절(3문항)로 총 26문항이다. 응답 방식은 5점 Likert 척도로 1점 '전혀 아니다'부터 5점 '매우 그렇다'로 답한다. 이 연구에서 척도의 신뢰도(Cronbach's α)는 .74~.87의 범위로 나타났다.

연구설계

1. 라이프스킬 프로그램

대학선수를 대상으로 개발된 PEAK(Lim et al., 2019)를 고등학생 선수에게 사용하기 위해 전문가 집단의 협의를 거쳐 수정·보완했다. 전문가 집단은 PEAK 개발에 직접 참여했던 연구자 2인과 라이프스킬 프로

그램 운영 경력이 있는 교육 상담 전문가 1인, 그리고 고등학교 선수 지도 경험에 있는 전문가 1인으로 구성했다. 전문가 협의의 주된 목표는 첫째, PEAK 프로그램의 요인이 고등학생 선수들에게 부합하는지, 둘째, 고등학생 선수 수준에서 워크북의 내용을 이해할 수 있는지, 셋째, 기존 요인 외에 이들에게 필요한 요인은 없는지 검토하는 것이었다.

전문가 협의를 통해 PEAK는 8차시로 구성하였다. 15차시의 프로그램은 시합 시즌인 선수들에게 적용하기 힘들 뿐만 아니라 이들의 흥미와 동기 수준을 고려했을 때 무리가 있다고 판단했기 때문이다. 그리고 12개의 라이프스킬 요인 중 선수들이 내용을 이해하기 어렵거나 상대적으로 중요성이 낮다고 판단된 요인들은 제외했다. 일부 요인은 다른 요인에서 통합적으로 다루었다. 가령 한 전문가는 '생활 관리하기' 요인과 내용이 스스로 선택하고 활동하는 대학 선수들과 달리 어느 정도 통제를 받는 고등학생 선수들의 공감을 얻기 힘들 수 있다고 지적했다. 이에 모두가 동의하여 '생활 관리하기' 요인을 제거했다. 그리고 '만나기와 인사하기'는 초반 오리엔테이션에 포함하여 차시를 축약했다.

결과적으로 청소년 선수를 위한 PEAK 라이프스킬 프로그램은 만나기와 인사하기, 자기 이해하기, 목표 설정하기, 긍정적 생각하기, 감정 조절하기, 자신감 갖기, 의사소통하기, 갈등 해결하기, 서로 돕기 9가지 라이프스킬 요인으로 구성되었다. 각 회기는 대략 40분으로 구성하였다. 일반적으로 40분 중 10분은 해당 요인에 대한 운영자의 설명(이론), 15분은 선수들의 워크시트 활동, 10분은 워크시트를 활용한 토론과 발표, 그리고 마지막 5분은 학습내용 정리 및 라이프스킬 사례 탐색으로 진행했다. 한편 라이프스킬 교육에서 가장 중요한 자원은 운영자이기 때문에(Beane & Forneris, 2016) 연구자가 운영자로 직접 참여했다. 고등학생 선수에 맞게 수정·보완된 PEAK 프로그램은 (Table 2)에 제시했다.

2. 운영자의 준비 및 프로그램 운영 전략

연구자는 프로그램 운영자로 참여하였다. 전문스포츠에 대한 이해는 프로그램을 운영하면서 선수들과의 공감대(라포, rapport)를 형성하는 데 매우 중요하다(Lim et al., 2019). 이에 운영자는 선수들이 속한 종목에 대한 정보, 훈련 및 경기 방식 등에 대해 사전 조사하고 이해하려고 노력했다. 또한 운영자는 2018년부터 스포츠 라이프스킬 프로그램 연구·개발, 현장 적용, 강의 등을 수행하면서 전문성을 쌓았다. 이러한 전문성을 기반으로 선행연구들(Beane et al., 2018; Kendellen et al., 2017)이 제시한 라이프스킬 코칭 전략을 고찰하고 다음과 같이 준비·시행했다.

첫째, PYD나 라이프스킬에 직·간접적으로 영향을 미치는 프로그램 퀄리티(program quality, Beane et al., 2018)를 높이기 위해 관련 요인을 검토하고 충족시키기 위해 노력했다. 예컨대 선수들이 심리적으로 안정될 수 있는 환경(예: 프로그램을 위한 독립된 공간)을 만들고 프로그램을 진행했다. 둘째, 라이프스킬의 효과적인 학습을 위해 회기당 한 가지 라이프스킬 요인에만 집중했다(Kendellen et al., 2017). 프로그램을 시작하면서 '오늘의 라이프스킬'을 제시하고, 마무리하면서 학습 내용을 정리했다. 셋째, 프로그램의 원활한 진행을 위해 지도자의 적극적인 협조와 배려를 구했다. 일례로 지도자로부터 훈련 시간이나 장소에 대한 협조를 받았다. 넷째, 프로그램 시작 전보다 일찍 도착해서 라이프스킬의 필요성과 효과에 대해 지도자와 자주 토론했다. 시간이 지남에 따라 지도자는 라이프스킬 프로그램 운영을 적극적으로 지원해주었다. 이와 같은 전략은 모두 라이프스킬 프로그램의 효과를 극대화하기 위한 운영자의 의도적인 노력에 속한다.

Table 1. Participants of experimental and control group

Category	Experimental group	Control group
N	18	16
M_{age} (SD)	17.83 (.69)	17.56 (.86)
M_{year^*} (SD)	4.72 (1.41)	4.81 (1.33)
Total M_{age} (SD)	17.71 (.80)	
Total M_{year^*} (SD)	4.77 (1.39)	

*average years of athletic experience

Table 2. Modified PEAK sport life skills program for high school athletes

Session	Life skills	Topic	Content
O.T	Meeting and greeting	<ul style="list-style-type: none"> • First meeting • Finding common interest 	Athletes understand 'what is life skills' and 'how to develop them.' After that, they understand and practice how to meet and act in the first meeting with others.
1	Self-awareness	<ul style="list-style-type: none"> • Perfect yourself first • Who am I? 	Athletes recognize the importance of self-awareness and look back to themselves. In this process, they know what they want and what kind of character they have.
2	Goal setting	<ul style="list-style-type: none"> • Process and result goal • Goal ladder • SMART goal setting 	Athletes understand what is 'process goal' and 'result goal.' After, they divide their goals into process and result goals and create a goal ladder. Using SMART goal setting principle, they make a dream achievable goal.
3	Positive thinking	<ul style="list-style-type: none"> • ASDR strategy • Coping with stress 	Athletes understand the ASDR strategy to regulate negative thinking and practice applying in their everyday life. By using ASDR, furthermore, they learn how to cope with stress.
4	Managing emotion	<ul style="list-style-type: none"> • Understanding emotion • 4R strategy 	Athletes figure out the importance of knowing their emotions. They also learn a 4R strategy that can effectively control negative emotions that occur in unintended situations.
5	Self-confidence	<ul style="list-style-type: none"> • Imagery • Mental rehearsal 	Athletes understand the imagery techniques that can be used as a competence-enhancing strategy. After, they practice imagery skills as a mental rehearsal strategy in everyday life.
6	Communication	<ul style="list-style-type: none"> • Conversation skills • Dilemma discussion 	Athletes learn the rules and skills needed to talk or discuss with multiple people. Through dilemma discussions, they understand various people's mindsets and learn to 'I-message' and 'active listening.'
7	Problem solving	<ul style="list-style-type: none"> • Preparing the worst-case • Making strategy 	Athletes discuss with group members various ways to resolve conflicts in life. In order to materialize this, they consider the scenario in which the worst-case scenario occurs and create the problem-solving strategy.
8	Helping each others	<ul style="list-style-type: none"> • Expressing gratitude • Throw your worry 	Athletes think about their experience of helping others or getting help from others and talk about it. Afterward, they see how each other's worries and problems can be solved through the "Throw Your Worries" game.
Final	Evaluation	<ul style="list-style-type: none"> • Reflection 	Athletes recognize changes before and after program participation and understand how life skills can be transferred to improvement and life.

연구절차

이 연구는 기관의 생명윤리위원회(IRB) 승인을 받았다. 이후 연구는 다음과 같은 절차로 진행되었다.

첫째, 전문가 협의를 통해 라이프스킬 프로그램과 워크북에 대한 수정·보완작업을 실시했다. 전문가 협의는 연구 참여자의 수준을 고려하고 내용을 검토하는 데 목적이 있었다. 전문가 집단은 스포츠 라이프스킬 프로그램 개발 경험이 있는 전문가 2인과 프로그램 운영 경험이 있는 교육 상담 전문가 1인, 그리고 고등학교 학생선수를 지도한 경험이 있는 현장 전문가 1인으로 구성했다.

둘째, 운영자는 프로그램의 적용 효율성을 높이기 위해서 반드시 사회적 지원이나 관련 기관의 도움을 받아야 한다(Beau & Forneris, 2016). 따라서 연구자의 접근이 비교적 편리하고 적극적인 협조를 받을 수 있는 기관의 담당자(감독 또는 코치)와 협의했다. 사전에 담당자에게 연구의 목적과 방법, 혜택 등을 충분히 설명한 뒤 대면을 통해 연구의 절차와 내용을 구체적으로 설명했다.

셋째, 기관 관계자의 연구 참여 동의를 얻은 뒤 연구자는 직접 기관에 방문하여 학생선수들에게 연구의 취지와 방법을 설명했다. 또한

연구 윤리와 관련된 사항을 모두 전달했고 선수들의 연구 참여 의사를 확인한 뒤 학생 동의서와 부모 동의서를 배포했다. 부모와 의논하여 두 가지 동의서를 모두 작성한 뒤 프로그램을 시작할 때 제출하도록 했다. 이후 주 1회씩 8주 동안 프로그램을 적용했다. 8회기가 종료된 후에는 사후검사를 통해 자료를 수집하고 분석했다.

분석방법

수집된 자료는 SPSS 23버전을 이용하여 분석했다. 첫째, 실험집단과 통제집단의 동질성 검사를 위해 7개 라이프스킬 요인에 대한 독립표본 *t*-test를 실시했다. 두 집단의 점수 차이가 통계적으로 유의하지 않을 경우 두 집단은 동질성을 가지는 것으로 판단한다. 둘째, 프로그램의 효과를 검증하기 위해 반복측정 분산분석(repeated measure ANOVA)을 실시했다. 반복측정 분산분석 결과에 대한 효과크기(effect size)는 부분 에타 제곱(partial eta squared, 이하 η^2)을 산출했다. 부분 η^2 은 .01 이상일 때 작은 효과(small), .06 이상일 때 중간 효과(medium), 그리고 .14 이상일 때 큰 효과(large)로 해석할 수 있다(Cohen, 1988). 이후 반복측정 분산분석 결과는 그래프로 시각화했다.

결과

사전분석: 집단 간 동질성 검증

8주 동안의 프로그램을 적용하기에 앞서 사전검사를 통해 실험집단과 통제집단의 동질성을 확인했다. 동질성 검사는 독립표본 *t*-검정을 통해 알아보았다. 라이프스킬을 측정하는 7개 변인에 대한 두 집단의 점수 차이를 알아본 결과 모두 통계적으로 유의하지 않았다($p>.05$). 통계적으로 유의미하지 않았다는 것은 두 집단 간에 차이가 없다는 것을 의미한다.

반복측정 분산분석

실험집단과 통제집단의 사전-사후 라이프스킬 점수 변화를 비교하기 위해 반복측정 분산분석을 실시했다. 그 결과 목표설정, 스트레스 대처, 긍정적 생각, 그리고 감정조절 요인에서 시간(time)과 집단(group) 사이의 상호작용(time×group)이 통계적으로 유의했다(Table 3. 참조).

첫째, 목표설정 요인에서 실험집단은 사전 3.50점에서 사후 4.15점으로 .65점 증가했다. 반면 통제집단은 사전 3.59점에서 사후 3.55점으로 오히려 .04점 감소했다. 두 집단의 측정 시점에 따른 time×group 상호작용 효과는 통계적으로 유의미했다($F(1, 33)=33.85 (p<.001)$). Partial η^2 값은 .51로 효과크기가 큰 것으로 나타났다.

둘째, 스트레스 대처 요인에서 실험집단은 사전 3.13점에서 사후 3.83점으로 .70점 증가했다. 반면 통제집단은 사전 3.27점에서 사후 3.29점으로 거의 변화가 없었다. 두 집단의 측정 시점에 따른 time×group 상

호작용 효과는 통계적으로 유의미했다($F(1, 33)=12.82(p<.001)$). Partial η^2 값은 .29로 효과크기가 큰 것으로 나타났다.

셋째, 긍정적 생각 요인에서 실험집단은 사전 3.52점에서 사후 3.97점으로 .45점 증가했다. 반면 통제집단은 사전 3.65점에서 사후 3.69점으로 큰 변화가 없었다. 두 집단의 측정 시점에 따른 time×group 상호작용 효과는 통계적으로 유의미했다($F(1, 33)=8.94(p<.001)$). Partial η^2 값은 .22로 효과크기가 큰 것으로 나타났다.

넷째, 감정조절 요인에서 실험집단은 사전 3.57점에서 사후 4.13점으로 .56점 증가했다. 반면 통제집단은 사전 3.60점에서 사후 3.67점으로 거의 차이가 없었다. 두 집단의 측정 시점에 따른 time×group 상호작용 효과는 통계적으로 유의미했다($F(1, 33)=10.51(p<.001)$). Partial η^2 값은 .35로 효과크기가 큰 것으로 나타났다.

끝으로, 시간관리, 문제해결, 의사소통 요인에서는 통제집단과 실험집단 간의 차이가 통계적으로 유의미하지 않았다. 아래 (Figure 1)은 측정 시점에 따른 실험집단과 통제집단의 변화 추이를 나타낸 것이다 (유의미한 변화가 나타난 요인만 제시하였음). 그림에서 보는 바와 같이, 실험집단(EG)의 그래프는 사전보다 사후에 증가추세를 보인 반면, 통제집단(CG)의 그래프는 사전과 사후의 변화가 거의 없는 것으로 나타났다.

논의

이 연구는 학생선수들을 대상으로 라이프스킬 프로그램의 적용 효과를 검증하는 것에 목적이 있었다. 실험집단은 8주 동안 라이프스킬 프로그램에 참여했고 통제집단은 평소와 같은 훈련에만 참여했다. 반복

Table 3. Repeated measure ANOVA

Variable	Group	Pre <i>M</i> (<i>SD</i>)	Post <i>M</i> (<i>SD</i>)	Source	F	Partial η^2 (Eta squared)
Goal setting	EG	3.50 (.49)	4.15 (.38)	time	25.39***	.44 large
	CG	3.59 (.42)	3.55 (.42)	time*group	33.85***	.51 large
Time management	EG	3.20 (.70)	3.57 (.69)	time	2.94	.08 medium
	CG	3.46 (.73)	3.46 (.70)	time*group	2.94	.08 medium
Coping with stress	EG	3.13 (.78)	3.83 (.71)	time	14.44***	.31 large
	CG	3.27 (.49)	3.29 (.38)	time*group	12.82***	.29 large
Positive thinking	EG	3.52 (.61)	3.97 (.51)	time	12.54***	.28 large
	CG	3.65 (.49)	3.69 (.43)	time*group	8.94**	.22 large
Problem solving	EG	3.81 (.65)	4.03 (.55)	time	2.58	.08 medium
	CG	3.88 (.75)	3.93 (.63)	time*group	1.03	.03 small
Communication	EG	3.94 (.69)	4.04 (.68)	time	.25	.01 small
	CG	3.67 (.56)	3.65 (.56)	time*group	.62	.02 small
Managing emotion	EG	3.57 (.60)	4.13 (.47)	time	16.51***	.34 large
	CG	3.60 (.76)	3.67 (.78)	time*group	10.51**	.35 large

** $p<.01$, *** $p<.001$

Note. EG=Experimental group, CG=Control group

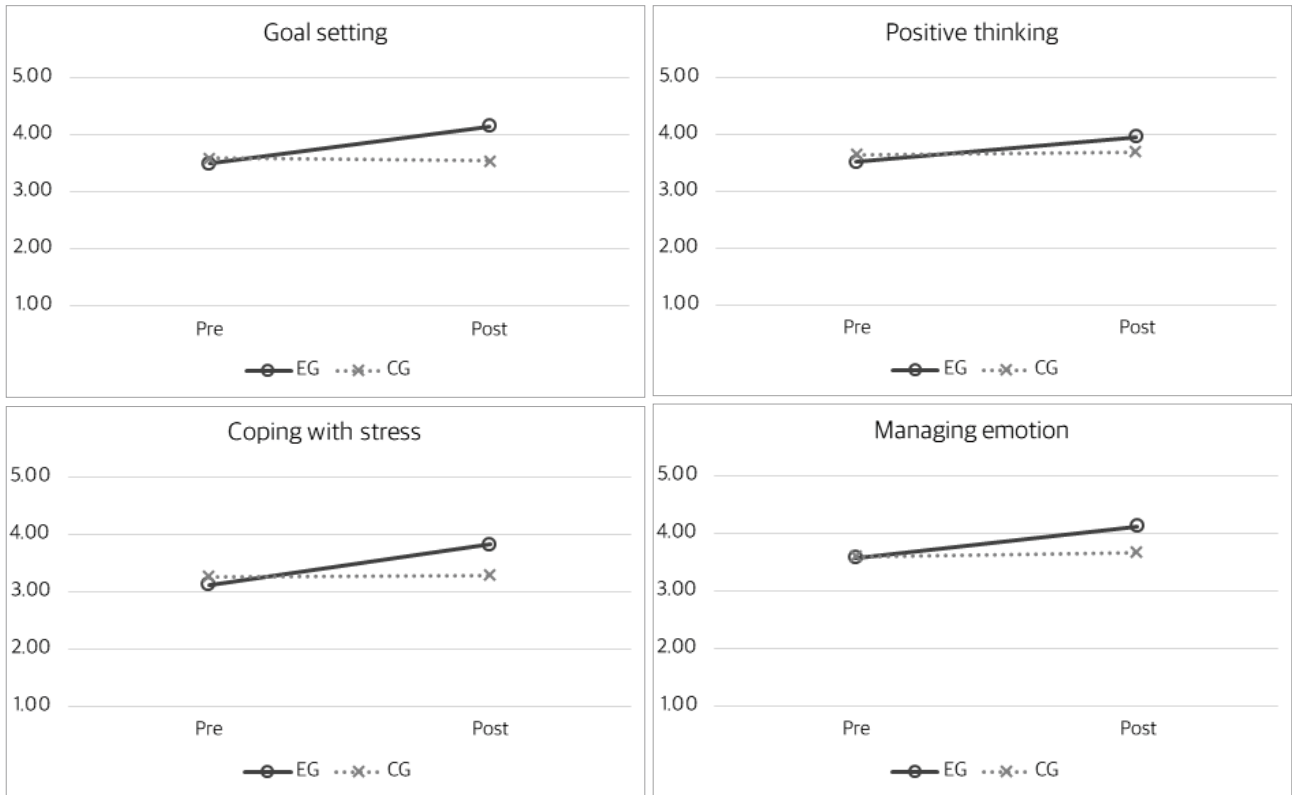


Fig 1. Comparison of pre-post scores between the experimental and control group
 Note. EG=Experimental group, CG=Control group

측정 분산분석 결과 라이프스킬 하위요인 중 목표설정·긍정적 생각·스트레스 대처·감정조절에서 시간과 집단의 상호작용 효과가 나타났다. 이는 시간의 흐름에 따라 실험집단의 라이프스킬 점수가 통제집단보다 향상되었음을 의미한다. 따라서 라이프스킬 프로그램은 선수들의 라이프스킬 개발에 효과가 있는 것으로 나타났다.

이러한 결과는 대학 태권도 선수들을 대상으로 한 Lim(2019)의 연구와 유사하다. 그는 선수들에게 15주 동안 PEAK 프로그램을 적용했다. 그 결과 프로그램에 참여한 선수들의 라이프스킬 요인 중 목표설정·시간 관리·대인관계 기술이 프로그램에 참여하지 않은 선수들보다 향상되었다. 또한 SUPER(Sports United to Promote Education and Recreation) 프로그램을 축약하여 초등학생과 중학생에게 적용한 Goudas & Giannoudis(2008)의 연구에서도 실험집단의 라이프스킬 지식이 증가하고 부정적 생각은 감소한 것으로 나타났다. Weiss et al.(2020)은 일반 체육수업과 신체활동 중심의 스포츠 그리고 스포츠 라이프스킬 프로그램인 Girls on the run(GOTR)을 비교했다. 그 결과 세 집단 중 GOTR에 참여한 학생들의 감정조절·갈등해결·타인 돕기·의식적 선택과 같은 라이프스킬 점수가 더 높게 나타났다. 이와 같은 선행연구들은 체계적인 라이프스킬 프로그램 적용이 학생선수들의 라이프스킬 개발에 효과가 있다는 이 연구의 결과를 지지한다.

프로그램 적용에 따른 선수들의 라이프스킬 변화가 나타난 가장 큰 원인은 명시적 접근의 핵심인 프로그램과 운영자에서 찾아볼 수 있다. Bean et al.(2014)은 스포츠 PYD를 극대화하기 위해서는 먼저 프로그램이 치밀하게 계획되어야 하고 운영자가 이를 효과적으로 적용할 수

있어야 한다고 강조한다. 나아가 Bean et al.(2018)은 라이프스킬 코칭 6단계 모델을 제시하면서 운영자들이 명시적인 전략을 사용할수록 참여자들의 라이프스킬 개발 가능성은 더욱 커진다고 주장했다. 최근에는 운영자의 라이프스킬 코칭을 평가할 수 있는 척도도 개발되었다(Camiré et al., 2021). 이 척도는 스포츠 프로그램 운영자들의 라이프스킬 코칭을 측정하기 위해 여러 언어로 번역·배포되면서(Kramers et al., 2021) 현장의 접근성과 활용성을 더 높이는 데 보탬이 되었다. 또한 유소년 스포츠 프로그램의 퀄리티를 측정하기 위한 도구(program quality assessment for youth sport, PQAYS)도 참여자들의 라이프스킬 개발에 있어 운영자와 프로그램이 중요하다는 시사점을 제공한다.

이 연구는 학생선수들의 라이프스킬 개발을 위해 운영자의 의도적인 노력이 필요하다는 선행연구의 견해를 적극적으로 반영했다. 즉 프로그램 적용에 따른 선수들의 라이프스킬 개발을 극대화하기 위해 운영자의 지도 전략(Beau et al., 2018; Kendellen et al., 2017)을 사전에 검토하고 실행에 옮겼다. 예컨대 운영자는 고등학생 선수들의 지식 및 이해 수준을 고려하여 한 차시에 하나의 라이프스킬에만 온전히 집중했다. 그리고 가능한 많은 사례를 제시함으로써 선수들이 실제 상황과 연결 지어 쉽게 이해하도록 도왔다. 또한 선수들의 신체·심리적 안전을 보장하기 위해 지도진과 떨어진 독립된 공간에서 프로그램을 진행했다. 이를 통해 선수들이 자기 생각과 감정을 자유롭게 표현할 수 있는 분위기를 조성했다(Beau et al., 2018). 이러한 전략들은 모두 선수의 라이프스킬 개발을 위한 운영자의 의도적인 노력에 속한다(Kendellen et al., 2017).

그러나 체계적인 프로그램 적용과 운영자의 의도적 노력에도 불구하고 유의미한 변화가 나타나지 않은 요인도 살펴볼 필요가 있다. 선행연구(Jang et al., 2020a)에 기반해볼 때, 통계적으로 유의한 변화가 나타난 요인과 그렇지 않은 요인은 크게 '개인차원'과 '대인차원'의 라이프스킬 요인으로 구분할 수 있다. 개인차원 라이프스킬 요인이란 학생선수가 스스로 노력하거나 조절함으로써 어려움과 도전에 대처하는 기술을 말한다. 대인차원 라이프스킬은 자기조절을 넘어 타인과 원만한 관계를 만들고 상호작용하는 데 필요한 기술을 의미한다(Jang et al., 2020a). 일반적으로 학습과 응용은 개인 내면에서 시작해 타인·집단·사회로 점차 확장하면서 이루어진다(Bronfenbrenner, 1974). 몇몇 연구자들(Holt et al., 2017; Lim, 2019; Pierce et al., 2017; Yang et al., 2021)은 라이프스킬도 학습의 과정이므로 개인·대인·사회차원으로 확대하는 과정을 거쳐 개발될 것이라고 주장했다.

선수의 라이프스킬 개발이 개인 내면에서 시작해 점차 대인과 사회로 확대된다는 개념은 이 연구의 통계적 결과를 해석하는 데 중요하다. 왜냐하면 통계적으로 유의미한 목표설정·스트레스 대처·긍정적 생각·감정조절은 개인차원에 속하고 통계적으로 유의하지 않은 갈등 해결과 의사소통 요인은 대인차원에 속하기 때문이다. 이를 통해 알 수 있는 사실은 8주로 구성된 이 프로그램에서 선수들의 라이프스킬 변화는 주로 개인차원에서 나타났다는 점이다. 즉 선수들은 프로그램에서 개인차원에 속하는 라이프스킬 요인들을 먼저 내면화했다는 뜻이다. 따라서 학생선수들의 라이프스킬 개발이 개인 차원에 머무르지 않고 대인·사회차원으로 확장되기 위해서는 보다 장기적인 관점으로 접근할 필요가 있다(Weiss et al., 2016).

이러한 해석은 Yang et al.(2021)의 연구 결과가 지지한다. 그들은 프로그램 참여자들의 개인차원과 대인차원 라이프스킬 변화가 다르게 나타나는 이유는 '라이프스킬의 연습 기회(Jacobs & Wright, 2017)'와 관련이 있다고 주장했다. 구체적으로 개인차원 라이프스킬은 프로그램이 적용되는 8주 동안 학생선수가 스스로 생각하고 시도하며 반성하는 것이 비교적 수월하다. 그러나 대인 차원의 요인들은 연습을 위한 상대가 필요하다는 점에서 개인차원보다 더 까다로운 조건이 필요하다. 가령 갈등해결 차시(7차시)에서 배운 것을 사용하기 위해서는 타인과 갈등이 발생해야 한다. 이 경우 갈등의 원인이 되는 타인이 있어야 하는 데다가 이러한 사건은 보편적으로 잘 일어나지 않으므로 연습 빈도가 낮을 수밖에 없다. 무엇보다 이 프로그램은 8차시로 구성되었으므로 대인 차원의 라이프스킬을 연습할 기회와 시간은 더 적었을 것으로 판단된다.

한편 개인차원인 시간관리 요인에서도 유의한 변화가 나타나지 않은 이유는 프로그램 적용과 측정의 문제로 해석할 수 있다. 이 연구에서 사용한 측정도구(LSSSA; Jang et al., 2020b)의 요인은 대부분 프로그램에서 각각의 세션으로 다루고 있다(Table 2. 참조). 측정도구에 있는 스트레스 대처 요인의 경우 프로그램의 3회기 '긍정적 생각하기' 세션에서 구체적으로 다루었다. 하지만 시간관리의 경우 측정도구에는 포함되어 있지만, 프로그램에서 그에 관한 내용을 직접적으로 다루지는 않았다. 라이프스킬 지도에 대한 명시적 관점에서 생각해보면(Beane et al., 2018), 프로그램에서 의도적으로 가르치지 않은 요인은 변화가 미비하거나 나타나지 않을 가능성이 매우 크다.

프로그램 요인과 측정 요인에 관한 문제는 국내 연구자들이 풀어야 할 후속 과제가 될 수 있다. 왜냐하면 라이프스킬 프로그램을 적용하는 것은 명시적 관점을 지지하는 것인데, 프로그램 운영과 측정의 요인들이 서로 맞지 않는 것은 명시적 접근이라고 보기 어렵기 때문

이다. 이미 해외의 스포츠 라이프스킬 프로그램은 이를 염두에 두고 프로그램의 내용과 측정도구를 통합하여 개발한 바 있다. 대표적으로 Weiss et al.(2014)은 청소년 골프 프로그램인 First Tee(<https://firsttee.org/>)에서 다루는 요인들을 포함하여 측정도구 LSTS(life skills transfer survey)를 개발하였다. 이처럼 실제 프로그램에서 의도적으로 중재하는 라이프스킬 요인과 측정도구의 요인이 매칭되는 것이 바람직하다. 따라서 국내 스포츠 라이프스킬 연구자들 또한 프로그램의 교육 내용과 측정 요인을 통합하려는 노력이 필요하다.

끝으로 이 연구는 청소년기 학생선수들을 대상으로 스포츠 라이프스킬 프로그램의 효과를 검증했다는 점에서 의미가 있다. 다수의 해외 라이프스킬 프로그램이나 연구는 발달기에 놓인 학생과 선수들을 대상으로 적용(Hodge et al., 2017; Holt et al., 2017)되었다. 그러나 우리나라의 라이프스킬 프로그램은 대학생이나 대학 선수, 초등학교 선수 그리고 노인에 제한되어 있어 연구의 확장이 필요했다(Choi & Lee, 2020; Kwon et al., 2019; Lim, 2019; Yang et al., 2021). 이러한 점에서 이 연구는 국내 라이프스킬 프로그램의 적용 대상을 청소년기 선수들로 확장·적용하고 그 효과성을 검증했다. 즉 이 연구는 스포츠 라이프스킬 프로그램이 청소년 선수들에게도 적용가능하고 이들의 라이프스킬을 개발하는 데 효과가 있다는 결과를 제시함으로써 연구의 확장에 보탬이 되었다.

결론 및 제언

결론

이 연구는 학생선수들을 대상으로 라이프스킬 프로그램을 적용하고 효과를 검증했다. 반복측정 분산분석 결과 목표설정·스트레스 대처·긍정적 생각·감정조절 요인에서 시간과 집단의 상호작용 효과(time × group)가 있는 것으로 나타났다. 이는 라이프스킬 프로그램에 참여한 실험집단의 선수들이 통제집단의 선수들보다 라이프스킬이 부분적으로 향상되었음을 의미한다. 따라서 라이프스킬 프로그램은 학생 선수들의 라이프스킬 개발에 부분적으로 효과가 있다.

제언

첫째, 학생선수가 스포츠에 참여하면서 개발한 라이프스킬은 삶으로 전이되어야 한다(Pierce et al., 2017). 이를 위해 프로그램 적용 과정에서 선수들의 라이프스킬 전이를 위한 중재나 연습을 포함했다. 하지만 이를 측정하지 못했기 때문에 전이 여부를 파악하기 어렵다는 제한점이 있다. 이는 전이를 측정할 수 있는 척도의 부재가 가장 큰 원인이다. 비록 국내에서 타당도가 검증된 라이프스킬 전이 척도(Korean Life Skills Transfer Survey, KLSTS; Lim et al., 2018)가 있지만 프로그램에서 다루는 라이프스킬 요인에 부합하지 않을뿐더러 구체적으로 어떤 삶의 영역으로 전이되는지를 알 수 없다. 이러한 한계점을 보완하기 위해 최근 Mossman et al.(2021)은 스포츠 라이프스킬의 전이를 합리적으로 평가할 수 있는 도구를 마련했다. 아쉽지만 이 척도는 아직 국내에서 사용된 바가 없다. 따라서 스포츠 라이프스킬 프로그램을 적용하고 라이프스킬 전이 여부를 평가하기 위한 측정도구 마련이 필요하다.

둘째, 스포츠 라이프스킬 프로그램은 학생선수들과 밀접한 관계를

맺고 있는 지도자가 제공하는 것이 가장 이상적이다. 그러나 실제 현장의 지도자들은 연구자만큼 라이프스킬 교육에 대한 정보와 경험이 풍부하지 않다. 이를 고려해 이 연구에서 프로그램 운영자는 라이프스킬 프로그램 개발 및 운영 경험이 많은 연구자였다. 이러한 제한점은 '스포츠를 통한 라이프스킬 개발과 전이'라는 PYD 목적을 달성하는 데 걸림돌로 작용한다. 따라서 후속 연구의 핵심 과제는 스포츠 라이프스킬 프로그램의 현장 접근성을 높이기 위해 국내 스포츠 지도자들을 대상으로 한 라이프스킬 교육을 계획하고 시행해야 한다는 것이다. 실제로 MacDonald et al.(2020)에 따르면 라이프스킬 지도자 교육 프로그램에 참여한 지도자들이 그렇지 않은 지도자들보다 더 PYD 지향적으로 행동하고 선수들 또한 이를 긍정적으로 지각한다.

끝으로, 8주 동안의 짧은 프로그램 적용으로는 선수들이 대인 차원의 라이프스킬 요인들까지 개발하도록 돕는 데 어려움이 있다는 것을 확인했다. 즉 대인차원의 라이프스킬 요인까지 효과를 확대하기 위해서는 더 긴 시간의 프로그램 적용이 필요하다. 이러한 점을 토대로 연구자들은 중단연구를 시도해 볼 수 있다. 장기적으로 적용할 수 있는 스포츠 라이프스킬 프로그램을 개발·운영하고 여러 시점에 거친 평가를 통해 유의미한 성과를 거둘 수 있다. 이러한 중단적 연구를 통해 어느 시점에서 개인·대인 차원의 라이프스킬 요인에 변화가 나타나기 시작하는지 또 그 이유는 무엇인지를 규명할 수 있을 것이다. 나아가 이러한 시도는 국내 스포츠 라이프스킬 프로그램 개발과 보급에 크게 기여할 것으로 기대한다.

참고문헌

- 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.
- Bae, J. S., Yang, Y. K., Kwon, O. J., Lim, T. H., Yun, M. S., & O'Sullivan, D. M. (2021). The impact of the PEAK program on collegiate athletes' life skills and learning attitude. *Archives of Budo, 17*, 223-236.
- Bean, C., & Forneris, T. (2016). Examining the importance of intentionally structuring the youth sport context to facilitate positive youth development. *Journal of Applied Sport Psychology, 28*(4), 410-425.
- 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.
- Bean, C., Shaikh, M., & Forneris, T. (2020). Coaching strategies used to deliver quality youth sport programming. *International Sport Coaching Journal, 7*(1), 39-51.
- Bean, C. N., Forneris, T., & Halsall, T. (2014). Girls just wanna have fun: A process evaluation of a female youth-driven physical activity-based life skills program. *SpringerPlus, 3*(1), 1-15.
- Bronfenbrenner, U. (1974). Developmental research, public policy, and the ecology of childhood. *Child development, 45*(1), 1-5.
- Camiré, M., Turgeon, S., Kramers, S., Rathwell, S., Bean, C., Sabourin, C., & Pierce, S. (2021). Development and initial validation of the coaching life skills in sport questionnaire. *Psychology of Sport and Exercise, 53*, 101845.
- Choi, 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. *The Korean Journal of Physical Education, 59*(5), 71-85.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Cronin, L. D., & Allen, J. (2017). Development and initial validation of the life skills scale for sport. *Psychology of Sport and Exercise, 28*, 105-119.
- Csikszentmihalyi, M., & Seligman, M. (2000). Positive psychology. *American Psychologist, 55*(1), 5-14.
- Danish, S. J., Forneris, T., & Wallace, I. (2005). Sport-based life skills programming in the schools. *Journal of Applied School Psychology, 21*(2), 41-62.
- Goudas, M., & Giannoudis, G. (2008). A team-sports-based life-skills program in a physical education context. *Learning and Instruction, 18*(6), 528-536.
- Hardcastle, S. J., Tye, M., Glassey, R., & Hagger, M. S. (2015). Exploring the perceived effectiveness of a life skills development program for high-performance athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 16*, 139-149.
- Hodge, C. J., Kanters, M. A., Forneris, T., Bocarro, J. N., & Sayre-McCord, R. (2017). A family thing: Positive youth development outcomes of a sport-based life skills program. *Journal of Park & Recreation Administration, 35*(1), 34-50.
- Holt, N. L. (2016). *Positive youth development through sport* (2nd ed.). New York, NY: Routledge.
- Holt, N. L., Neely, K. C., Slater, L. G., Camiré, M., Côté, J., Fraser-Thomas, J., ... & Tamminen, K. A. (2017). A grounded theory of positive youth development through sport based on results from a qualitative meta-study. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 10*(1), 1-49.
- Jacobs, J. M., & Wright, P. M. (2017). 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., & Gim, N. G. (2020a). Development of the life skills program for student-athletes using multi-dimensional approaches. *Korean Journal of Sport Psychology, 31*(4), 1-16.
- Jang, C. Y., Lim, T. H., Bae, J. S., Jung, H. W., & Kim, Y. H. (2020b). 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.
- 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.
- Kramers, S., Camiré, M., Ciampolini, V., & Miletetd, M. (2021). Development of a life skills self-assessment tool for coaches. *Journal of Sport Psychology in Action, 1-11*.
- Kwon, S. H., Ahn, J. H., & Kim, Y. S. (2019). The development and application of exercise program to improve the elderly's life skills. *Korean Journal of Gerontological Social Welfare, 74*(4), 37-68.
- Lee, O. S., Choi, E. C., Son, H. J., Jung, H. S., & Jo, K. H. (2019). Exploring the development and optimization process of a professional development program for life skills teaching-oriented PE classes. *Journal of Research in Curriculum & Instruction, 23*(4), 335-345.
- Lim, T. H. (2019). Changes in life skills and learning attitudes of student athletes by applying PEAK program. *Korean Journal of Sport Psychology, 30*(2), 15-28.
- 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., Yang, J. Y., Yun, M. S., & Bae, J. S. (2019). Verifying the worksheets for improving life skills and resilience of collegiate Taekwondo athletes. *Korean Journal of Sport Science, 30*(4),

700-719.

- MacDonald, D. J., Camiré, M., Erickson, K., & Santos, F. (2020).** Positive youth development related athlete experiences and coach behaviors following a targeted coach education course. *International Journal of Sports Science & Coaching*, *15*(5-6), 621-630.
- Mossman, G. J., Robertson, C., Williamson, B., & Cronin, L. (2021).** Development and initial validation of the Life Skills Scale for Sport–Transfer Scale (LSSS-TS). *Psychology of Sport and Exercise*, *54*, 101906.
- O'Connor, D., Gardner, L., Larkin, P., Pope, A., & Williams, A. M. (2020).** Positive youth development and gender differences in high performance sport. *Journal of Sports Sciences*, *38*(11-12), 1399-1407.
- Park, H. K., & Lim, S. W. (2015).** Issues and complementary measures concerning minimum academic achievement policy for middle school student athletes. *Journal of Coaching Development*, *17*(4), 3-14.
- 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.
- Roth, J. L., & Brooks-Gunn, J. (2016).** Evaluating youth development programs: Progress and promise. *Applied Developmental Science*, *20*(3), 188-202.
- Weiss, M. R., Bolter, N. D., & Kipp, L. E. (2014).** Assessing impact of physical activity-based youth development programs: Validation of the life skills transfer survey (LSTS). *Research Quarterly for Exercise and Sport*, *85*(3), 263-278.
- 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.
- Weiss, M. R., Kipp, L. E., Reichter, A. P., & Bolter, N. D. (2020).** Evaluating girls on the run in promoting positive youth development: Group comparisons on life skills transfer and social processes. *Pediatric Exercise Science*, *32*(3), 172-182.
- Yang, Y. K. & Lim, T. H. (2019).** A case study of conflict resolution program for student-athletes due to violence in sport: Self-assertiveness training based on solution-focused. *Korean Journal of Sport Science*, *30*(2), 423-440.
- 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.

학생선수를 위한 스포츠 라이프스킬 프로그램의 효과

배준수

용인대학교 박사

[목적] 이 연구는 학생선수들을 대상으로 라이프스킬 프로그램을 적용하고 실험집단과 통제집단의 라이프스킬 변화를 통계적으로 검증하였다.

[방법] 연구 참여자는 고등학교 태권도선수 34명이었다(평균연령=17.71세). 이중 실험집단은 18명이었고 통제집단은 16명이었다. 8주 동안 실험집단은 훈련 후 라이프스킬 프로그램에 참여했고 통제집단은 평소와 같은 훈련만 참여했다. 자료는 학생선수를 위한 라이프스킬 검사지(life skills scale for student-athletes, LSSSA)를 이용하여 수집했고 두 집단의 참여자들은 프로그램 적용 전과 후에 설문지를 작성했다. 수집된 자료는 반복측정 분산분석을 이용하여 분석했고 효과크기를 제시하기 위해 Partial η^2 을 산출했다.

[결과] 라이프스킬 하위요인 중 목표설정, 스트레스 대처, 긍정적 생각, 그리고 감정조절에서 시간과 집단 사이의 상호작용이 통계적으로 유의했다. Partial η^2 은 .22~.51의 범위로 나타나 효과크기가 큰 것으로 해석했다. 즉 프로그램 참여 전과 후를 비교했을 때 두 집단 중 실험집단의 라이프스킬 점수가 유의하게 향상되었다.

[결론] 프로그램에 참여한 학생선수들은 프로그램에 참여하지 않은 선수들보다 긍정적인 라이프스킬 변화를 경험했다.

주요어

긍정적 청소년 발달, 스포츠 인성, PEAK 프로그램, 명시적 접근, 분산분석