

Original Article

Conceptual Model of Life Skills Transfer in Sport

Taehee Lim¹, Oh-Jung Kwon² and Junsu Bae^{1*}

¹Yongin University

²Konkuk University Continuing Education Center

Article Info

Received 2021.09.17.

Revised 2021.11.17.

Accepted 2021.12.08.

Correspondence*

Junsu Bae

junsu_bae57@naver.com

Key Words

Positive youth development,

Youth sports,

Transfer of learning,

Significant others,

Cognitive process

PURPOSE This study aimed to develop a model for life skills transfer in sport. **METHODS** A literature review of research on life skills transfer was conducted. The prior representative studies on sport life skills and transfer models were selected and discussed to improve the validity of this study. **RESULTS** First, based on the basic psychological needs of the internalization and generalization of life skills, the model for life skills transfer should consider the influence of the explicit and implicit climate and environment. Furthermore, access to cognitive processes is required based on the conceptualization and integration of transfer. Second, the concept of a transfer was defined, and key issues of the cognitive processes that support the connection between the sport domain and out of the sport domain were discussed. Third, the model for life skills transfer in sport was presented. In this model, life skills transfer occur through sport context, cognitive process, promoting factors, and out of sport context. **CONCLUSIONS** Since the 2000s, research on life skills and transfer in sport has developed quantitatively based on positive youth development theory. Unfortunately, research on this area in South Korea is very insufficient. This study suggests a model for life skills transfer in sport based on an extensive and systematic analysis of the prior research, and this model can be used for future research.

서론

우리나라 학생선수들은 입시 중심의 교육과 편중된 엘리트 스포츠 정책으로 인해 지나친 경쟁과 신체 훈련을 강요받아 왔다. 이론적으로는 스포츠의 전인적 성장을 추구해 왔지만 실제로 선수들은 결과와 성과에만 집중하는 스포츠의 구조적 모순 속에서 성장해 왔다고 해도 과언이 아니다.

더욱이 학생선수들은 체육 특기자 제도의 파행적 운영으로 인한 수업결손·중도탈락·승부 조작·스포츠 폭력 및 각종 인권침해 등(Yang & Lim, 2019)의 환경에 노출되어왔다. 이에 체육 및 교육계는 스포츠가 추구하는 본래의 목적인 '스포츠를 통한 청소년 발달', '신체 및 정서의 균형 발달', '스포츠를 통한 인성 함양', '스포츠를 통한 선진 시민'으로 회귀해야 함을 주장하고 있다.

이러한 스포츠 현장의 부조리에 대한 반성으로 최근 스포츠심리·교육 영역에서 라이프스킬(life skills)에 관한 연구가 눈에 띄게 증가하고 있다. 라이프스킬은 긍정적 청소년 발달(positive youth development:

이하 PYD) 이론에 근거를 두고 있다(Hodge et al., 2013; Holt, 2016). 이는 성공적인 삶을 위해 어려움과 도전에 대처하거나 사용하는 심리·정서·행동 기술이다(Lim et al., 2021). 대표 기술로는 꿈을 이루기 위한 목표설정, 긍정적인 관계를 만들기 위한 의사소통, 그리고 건강을 위한 자기관리 등이 있다(Cronin & Allen, 2017).

스포츠 PYD를 지향하는 학자들은 스포츠에 내재한 특성들이 라이프스킬을 개발하는 데 매우 적합한 환경을 제공한다는 점에 주목한다(Holt, 2016). 그들에 따르면 정기적이고 체계적인 스포츠 참여는 청소년들의 라이프스킬을 개발할 수 있다(Gould & Carson, 2008; Hodge et al., 2013). 이에 스포츠 PYD 학자들은 스포츠를 통해 라이프스킬을 효과적으로 개발할 수 있는 중재 프로그램들을 개발하고 현장에 적용해왔다(Hardcastle et al., 2015; Lim, 2019).

이와 같이 라이프스킬과 관련된 현장 연구는 늘어나고 있지만 라이프스킬 개념과 그 과정에 대한 논의는 아직 일관적이지 않다. 스포츠에서 개발된 라이프스킬이 어떤 과정을 거쳐 다른 환경으로 전이되는지 알 수 없을뿐더러 스포츠에는 순기능뿐만 아니라 역기능도 존재하기 때문이다(Jacobs & Wright, 2018). Papacharisis 등(2005)의 리뷰 연구에서도 스포츠 기반 청소년 발달(sport based youth development: 이하 SBYD) 프로그램 적용에서 비일관적인 결과가 나타났다. 이에 대한 원인은 스포츠 환경의 거시적인 이해와 기준

© 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.

그리고 스포츠 참여에 영향을 주는 운영자·관찰자·부모·참여자·환경 등의 이해가 부족하다는 것에서 찾을 수 있다(Holt et al., 2017).

연구자들은 라이프스킬 개념과 과정에 대한 일관성 결여에도 불구하고 스포츠에서 배운 가치가 학교·가정·지역사회 같이 스포츠 밖에서 활용되는 것을 라이프스킬의 핵심 개념으로 받아들인다. 이를 두고 '라이프스킬 전이(life skills transfer)'라고 부른다. 전이란 스포츠 영역에서 내면화한 라이프스킬을 스포츠가 아닌 학교·가정·일상 같은 다른 환경으로 일반화하여 사용하는 것을 말한다(Pierce et al., 2017).

전이의 주요 쟁점 중 하나는 스포츠 안팎의 환경에서 라이프스킬이 실제 행동으로 나타날 수 있을지에 대한 여부다. PYD 연구자들은 스포츠 내에서 획득된 기술이나 가치가 스포츠 밖 환경에서도 사용될 수 있다고 믿는다. 하지만 라이프스킬 전이가 실제 행동으로 나타나기 위해서는 다음 두 가지 핵심적인 인지 요소가 뒷받침되어야 한다. 첫째, 라이프스킬 프로그램 참가자들은 전이 과정을 시작하기 위해 프로그램 가치를 지각해야 한다(Martinek & Lee, 2012). 둘째, 스포츠에서 배운 라이프스킬이 다른 환경에서도 사용되기 위해서는 참여자들이 라이프스킬을 이해하고 인식하며 전이에 대한 믿음을 가져야 한다. 즉 라이프스킬이 삶에서 사용되기 위해서는 스포츠와 전이 사이에 인지적인 연결고리를 만드는 것이 무엇보다 중요하다(Jacobs & Wright, 2018).

전이는 SBYD에서 라이프스킬을 전체적인 맥락에서 이해하고 개념화하기 위한 핵심 요소다. 하지만 그간 스포츠 라이프스킬 연구에서는 전이의 발생 원인이나 과정을 연결하려는 노력이 부족했다. 왜냐하면 그동안 전이 과정을 체계화 및 가시화하지 못했을뿐더러 전이의 전체적인 맥락을 설명하기 위한 논의나 모델이 부족했기 때문이다.

SBYD 연구자들(Hodge et al., 2013; Jacobs & Wright, 2018; Pierce et al., 2017) 또한 스포츠 환경에서 개발되는 라이프스킬이 스포츠 밖 삶으로 전이되는 과정을 큰 틀에서 논의하고 이해하려는 노력이 부족했음을 지적했다. 이러한 관심의 부재는 앞서 언급한 비밀관적인 연구 결과가 도출된 원인과도 연결된다. 따라서 스포츠 라이프스킬이 스포츠 밖 환경 즉 전이로 연결되는 인지 과정에 관심을 가질 필요가 있다. 특히 전이 과정에서 발생하는 청소년들의 인식을 탐색하고 어떻게 전이가 일어날 수 있는지 체계화할 필요가 있다.

몇몇 해외 선행연구(Hodge et al., 2013; Holt et al., 2017; Jacobs & Wright, 2018; Pierce et al., 2017)는 스포츠 라이프스킬의 전이 과정을 통합적으로 고찰하거나 청소년의 인지 과정에 주목했다. 그러나 국내에서는 스포츠 라이프스킬과 전이 사이의 관계를 조망하는 모델에 대한 논의와 접근이 부재한 실정이다. 따라서 이 연구는 관련 선행연구를 고찰하고 주요 쟁점에 대한 논의를 통해 '스포츠 라이프스킬 전이 모델'을 제시하는 데 목적이 있다.

스포츠 라이프스킬 전이 모델의 고찰

LDI/BNT 라이프스킬 발달 모델

Hodge et al. (2013)은 기본심리욕구 이론(basic psychological needs theory; 이하 BNT)과 생애발달중재(life development intervention; 이하 LDI, Danish et al., 1984) 이론을 통합하고 라이프스킬 발달의 구조를 설명했다. 자결성 이론(Deci & Ryan, 2002)에 기반을 둔

BNT는 개인이 자율성·유능성·관계성 욕구를 충분히 느낄 때 긍정적인 변화와 발달을 경험할 수 있다고 본다. 또한 교육·상당심리에 뿌리를 둔 LDI는 자기 주도적인 변화·목표지향·미래에 대한 집중·미래를 위해 현재 무엇을 실천해야 하는지 이해하는 것을 강조한다. 이 모델은 LDI를 스포츠 영역에 응용하기 위해 네 가지 과정을 소개한다. 그 과정은 첫째, 청소년들의 라이프스킬 프로그램 참여, 둘째, 지도자에 의한 기본심리욕구 지지 분위기 형성, 셋째, 청소년의 기본심리욕구 만족, 넷째, 심리적 안녕감의 증가다(Hodge et al., 2013, p. 1133 참조).

이 모델에 따르면 주요타자는 스포츠 라이프스킬 프로그램 내에서 의도적으로 중재 활동을 한다. 중재의 충실도(intervention fidelity)에 따라 기본심리욕구에 대한 동기 지지 분위기가 형성된다. 중재의 충실도는 지도자가 동기 지지 분위기를 형성하기 위해 얼마나 노력하는지를 의미한다. 중재의 충실도를 높이기 위해서는 라이프스킬 프로그램의 내용과 상황(content & context)이 중요하다. 세 가지 기본심리욕구에 대한 동기 지지 분위기를 지각한 청소년들은 욕구 만족을 경험할 가능성이 크다. 그리고 이 단계에서 기본심리욕구 만족은 청소년들이 스포츠에서 학습한 라이프스킬을 내면화하는데 중요한 역할을 한다. 결과적으로 라이프스킬은 삶 자체에 영향을 미치게 되고 심리적 안녕감이나 만족감을 높인다. 이를 일반화 또는 전이라고 한다.

스포츠에 참여하는 청소년의 예를 통해 이 모델을 좀 더 자세히 이해할 수 있다. 청소년은 부모의 권유로 주변 태권도장에 참여하게 되었다. 이때 지도자는 적절한 도전 과제·동기부여·소속감 제공·긍정적인 관계 형성 등과 같은 지도 전략을 사용하여 청소년의 기본심리욕구 만족을 위한 분위기를 형성한다. 이러한 분위기를 지각한 청소년은 차츰 자율성·유능성·관계성 욕구를 충족시켜 나간다. 마침내 세 가지 기본심리욕구의 만족 수준이 높아지면서 태권도를 통해 배운 라이프스킬을 내면화한다. 이 과정이 지속되면서 청소년은 태권도장에서 배운 가치를 일상으로 일반화하면서 높은 수준의 심리적 안녕감을 느낀다.

이처럼 LDI/BNT 라이프스킬 발달 모델은 청소년들의 스포츠 참여와 라이프스킬 발달 과정을 동기이론에 바탕을 두어 설명하고 있다. 특히 기본심리욕구에 대한 지지 분위기와 만족이 어떻게 라이프스킬의 내면화와 일반화로 이어질 수 있는지를 구조화했다는 것에 주목할 필요가 있다. 실제로 이 모델은 다양한 연구자들(Bae et al., 2019; Cronin & Allen, 2018; Kendellen & Camiré, 2015)에게 핵심 정보를 제공하고 라이프스킬 발달에 대한 이해를 높이는 데 기여했다.

스포츠를 통한 긍정적 청소년 발달 모델

Holt 등(2017)은 스포츠 라이프스킬과 관련된 연구 63편을 메타분석하였다. 이를 토대로 '스포츠를 통한 PYD 모델'을 제시했다(Holt et al., 2017, p. 36 참조). 생태학 체계 이론(Bronfenbrenner, 2005)에 기반을 두고 있는 이 모델에 따르면 청소년들은 지역사회·정책·문화 등과 같은 거시체계(distal ecological system)와 상호작용한다. 그리고 스포츠 환경 속에서 코치·지도자·동료·부모는 PYD 분위기를 형성한다. 청소년들은 주요타자들이 만드는 분위기 속에서 상호작용하며 성장한다. 특히 청소년들은 지도자의 코칭과 프로그램이 명시적(explicit)인지 암묵적(implicit)인지에 따라 다르게 영향을 주고받으며 PYD를 경험한다(Beane et al., 2018).

명시적인 접근의 대표적인 사례는 체계적으로 설계된 라이프스킬 프로그램에 청소년들이 참여하는 것이다. 청소년들은 프로그램에 참여함으로써 다양한 라이프스킬 개발과 전이를 위한 연습 기회를 얻는다. 이렇게 개발된 라이프스킬이 삶으로 전이되기 위해서는 지도자 또는 운영자의 역할이 무엇보다 중요하다. 왜냐하면 지도자가 가르치고자 하는 내용과 실제로 지도하는 행동이 일치할 때 비로소 라이프스킬 개발과 전이가 발생할 수 있기 때문이다.

한편 암묵적 접근의 대표적인 사례는 정부 정책·지역 사회지원·사회 분위기를 들 수 있다. 정부는 스포츠 육성을 위해서 1인 1종목 정책을 펼 수 있다. 지역사회는 스포츠 시설 확충사업으로 지역주민의 스포츠 참여를 독려할 수 있고 운동과 건강한 삶의 인식을 심어줄 수 있다. 이러한 지원 덕분에 청소년들은 자연스럽게 스포츠에 참여하게 되고 안전한 시설에서 스포츠를 즐기므로써 암묵적 발달의 기회를 얻을 수 있다.

Holt 등(2017)에 따르면 청소년들의 긍정적 발달은 개인·사회·신체 결과로 나타난다. 개인의 발달은 인내심과 노력(Armour & Sandford, 2013), 긍정적 자아개념 형성(Camiré et al., 2009), 존중(Harrist & Witt, 2012)과 같은 가치로 나타난다. 사회성의 발달은 팀워크(Turnnidge et al., 2012)나 의사소통 기술(Armour & Sandford, 2013)과 같이 대인관계에 필요한 역량으로 나타난다. 신체의 발달은 협응의 발달과 같은 기본운동기술의 습득이나 건강을 위한 활동으로 나타난다(Holt et al., 2013).

이 모델은 스포츠 라이프스킬 연구에 다음과 같은 시사점을 남겼다. 첫째, 사회문화와 같은 거시체계는 스포츠를 통한 PYD에 영향을 준다. 둘째, 의도적이지 않더라도 부모·지도자·동료들이 형성하는 긍정적인 분위기는 PYD 결과에 영향을 준다. 이는 암묵적인 접근에 해당한다. 셋째, PYD 결과는 PYD 분위기가 존재하고 적절한 라이프스킬 프로그램 중재가 이루어졌을 때 발생한다. 이는 명시적인 접근이다. 넷째, PYD 분위기와 의도적이고 체계적인 프로그램의 통합적 접근은 PYD 분위기만 형성했을 때보다 더 큰 효과를 기대할 수 있다. 다섯째, 청소년들은 스포츠를 통해 PYD를 경험함으로써 전이 가능성을 높이고 지역사회에 봉사한다(Holt et al., 2017).

라이프스킬 전이 모델

PYD와 SBYD 학자들은 라이프스킬 연구가 확장됨에 따라 스포츠 환경에서 배운 라이프스킬을 다른 환경에서 사용하는 것에 관심을 가지기 시작했다. 그러나 이와 관련된 개념이 명확하지 않아 연구를 수행하는 데 어려움을 겪었다. 이에 Pierce 등(2017)은 '라이프스킬 전이'의 개념을 명확하게 정의할 필요가 있다고 주장하였다. 그러면서 라이프스킬 전이를 정의하기 위해 고려해야 하는 다섯 가지 핵심 개념을 다음과 같이 제시하였다(Pierce et al., 2017).

첫째, 전이는 학습자가 스포츠 환경에서 기술을 개발하고 다른 환경에 적용하는 '학습과 응용'의 과정이다. 둘째, 전이 과정의 중심현상은 학습자이기 때문에 전이의 잠재적인 가능성도 학습자 내면에 있음을 기억해야 한다(Bereiter, 1995). 셋째, 라이프스킬은 개인의 내적 자산(internal assets)을 포함한다. 내적 자산이란 학습 동기·사회심리 기술·사회 유능감·자아 정체성·성격 등 개인의 내면에 존재하는 가치들을 의미한다(Holt et al., 2017). 넷째, 라이프스킬의 개발은 스포츠를 포함한 다양한 학습 환경에서 일어날 수 있다(Lee & Martinek, 2013). 다섯째, 라이프스킬의 전이도 스포츠를

포함한 다양한 환경에서 일어날 수 있다. 따라서 Pierce 등(2017)은 라이프스킬 전이를 "개인이 스포츠에 다양한 내적 자산을 개발하고 내면화하여 스포츠 밖 삶에 스포츠 라이프스킬을 적용함으로써 삶의 변화를 만드는 과정"으로 정의하였다.

그들은 정의를 기반으로 '라이프스킬 전이 모델'을 제시하였다(Pierce et al., 2017, p. 196 참조). 이 모델에 따르면 라이프스킬을 학습하는 스포츠 환경은 기본적으로 이를 적용하는 스포츠 밖 환경(예: 일상)의 일부분이고 이 두 환경은 서로 분리될 수 없다. 또한 전이는 사회문화적 환경의 영향을 무시하지 않는다. 라이프스킬의 발달과 전이는 독립적으로 발생하지 않고 항상 주변 환경(예: 정책·지역사회·문화 등)의 영향을 받는다. 그리고 사회문화적 환경에 속한 청소년은 '완전한 백지상태'가 아니라는 사실을 명심해야 한다. 이들은 이미 내적 자산과 외적 자산(external assets)을 가지고 있고 과거의 경험이 머릿속에 남아 있다. 내적 자산은 개인차가 있다. 하지만 외적 자산은 청소년의 발달에 도움을 주거나 방해할 수 있는 핵심 요인들이다. 대표적으로 부모·형제·친구·코치·교사가 있다. 그리고 청소년의 과거 경험들은 현재의 학습과 발달에 보탬이 되기도 하지만 반대로 방해받을 수도 있다.

청소년은 살아가면서 학교·스포츠·가정과 같은 다양한 환경에서 경험을 쌓는다. 이 모델에서는 스포츠 환경에 주목한다. 스포츠 환경은 스포츠에 내재된 특성(예: 긍정적인 경쟁 분위기), 프로그램 디자인(예: 라이프스킬 지도 내용), 지도자의 전략과 특성(예: 지도방식과 의사소통 유형)이라는 세 가지 요소들이 상호작용한다. 이 세 가지 요인이 적절하게 고려된 스포츠 프로그램은 청소년들의 라이프스킬 개발을 돕는다. 이때부터 청소년의 라이프스킬 개발 과정은 학습 환경에서 전이 환경으로 옮겨간다.

청소년들의 라이프스킬 전이 가능성은 스포츠와 삶이 얼마나 비슷한지, 라이프스킬 사용 기회를 얼마나 보장받는지, 그리고 주요타자들이 라이프스킬 전이에 대해 얼마나 지지해주고 보상해주는지에 따라 달라진다. 이 밖에도 청소년 개인의 심리 요인들도 전이에 영향을 준다. 가령 스포츠에 대한 흥미·자신감·기본심리욕구 등과 같은 요소들이 중요하다. 또한 전이할 수 있다는 사실을 스스로 깨닫는 것, 주요타자들의 긍정적인 지지를 지각하는 것, 학습에 대한 진정한 의미를 깨닫는 것도 전이에 영향을 준다.

끝으로 Pierce 등(2017)은 라이프스킬의 전이가 항상 긍정적이지 않을 수 있으므로 경각심을 가져야 한다고 주장한다. 즉 전이는 긍정 또는 부정적 결과로 나타날 수 있다. 긍정적인 전이는 일반적으로 PYD 결과를 의미한다. 반면 부정적인 전이는 스포츠 경쟁에서 사용되는 가치가 일상에서 바람직하지 않게 활용되는 결과다. 예컨대 스포츠에서 암묵적으로 허용되는 전략적 파울이 일상으로 전이된다면 청소년은 부당한 행위에 대해 왜곡된 의미를 부여할 수 있다(예: '이 정도 새치기는 괜찮아').

Pierce 등(2017)의 모델은 라이프스킬의 전이 과정을 자세히 설명하였다는 점에서 의미가 있다. 게다가 라이프스킬의 긍정과 부정적인 결과를 모두 포함함으로써 '라이프스킬 프로그램'의 현상성을 높였다고 평가할 수 있다.

SBYD 라이프스킬 전이 모델

Jacobs와 Wright (2018)는 라이프스킬 전이 과정을 구체적으로

이해하기 위해서는 개인의 인지 과정에 관심을 가져야 한다고 주장한다. 그 이유는 궁극적으로 라이프스킬을 학습하는 것과 다른 환경으로 전이하는 것도 개인의 인지 과정을 거쳐 행동으로 나타나기 때문이다. 앞서 제시된 라이프스킬 모델들(Hodge et al., 2013; Holt et al., 2017; Pierce et al., 2017)은 이러한 특징을 충분히 설명하지 못했다는 제한점이 있었다. 이에 Jacobs와 Wright (2018)는 Pugh 등(2010)이 제시한 변혁적 경험 모델(transformative experience framework)을 기반으로 스포츠에 참여하는 청소년의 인지 과정에 초점을 둔 모델을 제시했다(Jacobs & Wright, 2018, p. 11 참조).

이 모델은 라이프스킬 프로그램의 학습 환경에서부터 시작한다. 프로그램 환경에서 지도자는 청소년에게 사회적 지원을 제공하고 긍정적 관계를 형성한다. 그리고 긍정적인 동기 분위기를 형성하고 라이프스킬에 대한 구체적인 지도 전략(예: 통합·반영·논의·연습)을 수행한다. 이때 청소년은 스포츠 기술과 라이프스킬을 함께 이해하고 지각함으로써 두 요인의 연결고리를 찾는다. 프로그램 내에서 지도자와 청소년의 상호작용이 이루어지면 다음으로 전이 과정이 시작된다.

전이 과정에서는 경험과 인지의 결합이 중요하다. 청소년들은 이 과정을 통해 라이프스킬을 내면화할 수 있다. 인지 결합은 경험적 가치(experiential value), 동기화된 사용(motivated use), 지각의 확장(expansion of perception) 요인을 포함한다. 경험적 가치는 프로그램에서 배운 경험적 가치들이 실제 삶에서 작용하여 전이 기회로 활용되는 것을 말한다. 동기화된 사용은 청소년이 스스로 가치를 느끼고 실천해야겠다고 판단하는 것이다. 지각의 확장은 프로그램에서 배운 것에 그치지 않고 경험적 가치를 재해석하고 응용함으로써 지식의 경계를 확장하는 것이다.

인지적 결합 과정 뒤에는 실천이 뒤따른다. 즉 프로그램이 아닌 다른 환경에서 라이프스킬을 활용하는 것이다. 이때 Jacobs 과 Wright (2018)는 전이가 가까운 전이(near transfer)와 먼 전이(far transfer)로 나타낼 수 있다고 보았다. 이들의 주장처럼 라이프스킬의 활용은 스포츠 환경 내에서 즉각적으로 나타날 수도 있지만 조금 더 먼 환경이나 미래에 나타날 수도 있다. 끝으로 이 모델은 프로그램 내 학습 과정과 전이 과정에 항상 영향을 미치는 요소로 청소년 자신·지도자·환경을 제시하고 있다. 이는 앞선 모델들과 같다.

이 모델은 라이프스킬 전이 과정을 인지 관점으로 접근한다는 데 큰 의미가 있다. 이들의 주장처럼 그동안 라이프스킬 문헌에서 개인의 인지 과정에는 비교적 관심이 적었기 때문이다. 게다가 이들의 연구는 청소년이 라이프스킬의 가치를 지각·평가·해석하는 방식이 발달과 전이를 결정한다는 사실을 일깨워주고 있다.

앞서 고찰한 네 가지 모델에 대한 주요 개념을 정리하면 <Table 1>과 같다. 결국 라이프스킬은 스포츠 환경에서 개발하고 삶으로의 전이를 목표로 한다. 스포츠 라이프스킬은 전이가 핵심이고 전이가 이루어지기 위해서는 인지 과정을 온전히 거쳐야 한다. 따라서 라이프스킬 전이와 인지 과정에 대한 논의는 스포츠 라이프스킬 연구의 주요 쟁점으로 남아 있다.

라이프스킬 전이와 인지 과정에 대한 주요 쟁점

스포츠 라이프스킬과 전이

최근 스포츠를 통한 PYD를 지지하는 연구자들의 성과가 눈에 띄게 증가하고 있다. 대부분의 연구는 주로 스포츠 프로그램이 청소년의 목표설정 기술·의사소통 기술·갈등 및 문제해결 기술 등 다양한 내적 가치에 영향을 미친다고 보고한다. 그러나 Petitpas 등(2005)은 스포츠가 참여자들의 부정적 발달을 초래하는 환경으로 작용할 수도 있다고 경고한 바 있다. 따라서 스포츠가 PYD를 촉진한다는 주장에 대한 일관성은 아직 더 많은 논의가 필요하다.

스포츠에 참여하는 청소년들의 부정적 발달을 최소화하고 긍정적 발달을 극대화하기 위해서는 스포츠의 두 가지 접근법에 대한 이해가 필요하다. Holt 등(2017)은 이 두 가지 접근법을 스포츠 참여 자체에 만족하는 '암묵적 스포츠'와 스포츠 속에서 사회심리적 가치를 경험하는 '명시적 스포츠'로 나누어 설명한다. 청소년이 둘 중 어떤 스포츠에 참여하는지에 따라 발달 결과는 달라질 수 있다. PYD를 지향하는 명시적 접근의 주된 목적은 청소년들이 스포츠 환경에서 사회심리적 가치를 체득함으로써 자신의 삶으로 전이시키는 것이다.

전이는 스포츠 환경에서 배운 내적 자산을 스포츠가 아닌 다른 영역에서 사용하는 것이다. Holt 등(2017)의 연구는 라이프스킬

Table 1. Literature review of life skills transfer in sport

Model	Reference	Core theory	Key concept
The LDI/BNT LS Model	Hodge et al. (2013)	Basic psychological needs (Deci & Ryan, 2002)	Emphasize the motivation (BPN) for internalization and generalization of life skills
Model of PYD through sport	Holt et al. (2017)	Teaching personal and social responsibility (Hollis & Wright, 2003)	Emphasize the effectiveness of climate and context (e.g., parents, coach, and peer) for life skills development and transfer
A model for life skills transfer from sport to other life domains	Pierce et al. (2017)	Transfer of learning (Hager & Hodgkinson, 2009)	Integrative review of life skills transfer in sport context
Model for transfer of life skills in SBYD	Jacobs & Wright (2018)	Transformative experience framework (Pugh et al., 2010)	Emphasize the cognitive process of youth for life skills transfer in sport

전이를 위한 명시적 접근이 왜 중요한지를 잘 보여준다. 그들에 따르면 스포츠 프로그램에 참여한 청소년들은 일상에서 사용하는 자기 주도적 기술과 팀워크에 대한 학습이 어디서·어떻게·왜 이루어졌는지 알지 못했다. 그들은 프로그램에서 기술을 명시적으로 가르치지 않은 것에서 원인을 찾았다. 따라서 스포츠 라이프스킬의 전이가 성공적으로 나타나기 위해서는 명시적 스포츠 환경의 조성이 필요하다. 우선 청소년들은 체험이나 학습된 지식과 전략을 획득해야 한다. 다음으로 체험을 통해 얻은 다양한 기억들이 전이와 관련된 요소에 쉽게 연결될 수 있도록 준비되어야 한다. 그리고 스포츠가 아닌 다른 환경에서 라이프스킬을 적용할 수 있도록 동기화되어야 한다(McKeough et al., 2013).

라이프스킬 전이를 촉진하기 위해서 스포츠 지도자는 청소년들에게 경험에 대한 반영(reflection)을 유도해야 한다. 이 과정을 통해 청소년들은 스포츠에서 배우고 체험한 지식을 스포츠 밖의 여러 상황에서도 유용하게 사용할 수 있음을 깨달아야 한다. 이를 위해서 지도자는 스포츠에서 배운 라이프스킬과 스포츠 밖에서 사용될 수 있는 기술 사이에 의도적인 연결고리를 만들어 주어야 한다. 그리고 스포츠에서 배운 원리들은 학교·가정·지역사회 같은 더 큰 규모의 복잡한 환경에 적용될 수 있어야 한다.

또 다른 전이 촉진 전략은 스포츠에서 배운 라이프스킬을 연습하고 실천하는 기회를 제공하는 것이다(Cormier & Hagman, 2014). 이것은 스포츠가 아닌 다른 상황으로 라이프스킬이 일반화되거나 연결될 수 있도록 돕는다. 하지만 그러기 위해서는 청소년들이 스포츠에 참여하는 동안 다른 환경에서 라이프스킬을 사용하는 것에 이점이 있다는 사실을 깨달아야 한다(Meichenbaum & Turk, 1987).

전이를 위한 인지 과정

스포츠 참여를 통해 습득된 가치가 삶으로 전이되기 위해서는 행동에 대한 인지 과정(cognitive process) 그리고 지각에 대한 합리적인 설명이 필요하다. 운동하면 신체가 건강해진다는 간단한 가설과는 다르게 스포츠 라이프스킬이 삶으로 전이된다는 가설이 지지받기 위해서는 복잡한 과정을 설명해야 한다. Jacobs와 Wright (2018)는 스포츠를 통한 청소년 발달 프로그램에서 '인지'와 '지각'이 전이를 위한 핵심적인 과정임에도 불구하고 많은 연구들이 충분한 관심을 기울이지 않는다고 지적하였다. 따라서 스포츠 PYD 프로그램에서 청소년의 라이프스킬 전이가 언제·어떻게·왜 나타나는지 더 잘 이해하기 위해서는 인지와 지각 과정을 반드시 고려해야 한다.

예를 들어 학교 클럽 스포츠에 참여하는 청소년은 인내와 끈기를 배우며 자기조절 능력을 키웠다. 어느 날 학교에서 친구와 다툼이 있었는데 감정을 잘 조절함으로써 갈등 상황을 원만하게 대처했다. 언뜻 보기에는 이 청소년이 스포츠에서 배운 자기조절 능력을 학교로 전이한 것으로 이해할 수 있다. 그러나 그 청소년이 학교에서 갈등을 해결할 수 있었던 이유가 스포츠에서 자기조절 능력을 배웠기 때문이라고 단정할 수 없다. 이러한 가정은 비논리적이다. 왜냐하면 청소년이 갈등 상황을 대처할 수 있었던 것은 스포츠뿐만 아니라 다른 이유가 있을지도 모른다. 예컨대 친구와의 다툼으로 부모나 교사에게 꾸중을 들을 것이 싫을 수도 있고 별점을 받는 것이 싫어서일 수도 있다.

이러한 변수들 때문에 전이에서 중요하게 다루어야 할 것은 바로 청소년의 인지 과정이다. 즉 스포츠에서 배운 가치가 삶으로 전이될

것이라는 막연한 가정보다 인지하는 과정을 살펴봄으로써 합리적인 설명을 할 수 있다. 청소년들은 스포츠를 통해 다양한 라이프스킬을 배운다. 이들은 라이프스킬이 실제 삶과 어떤 연관성을 맺고 있는지 이해한다. 삶 속에서 어떤 상황에 직면했을 때 스포츠에서 배운 가치를 활용할 수 있다는 기억을 되살린다. 그리고 라이프스킬을 실천하기 위해 동기화된다. 동기화된 라이프스킬은 실제 행동으로 나타난다.

청소년들은 스포츠에서 스포츠 밖 환경으로 전이를 현실화하기 위해서 먼저 새로운 환경에 사용 가능한 기술을 배워야 한다. 새로운 환경의 요구를 파악한 후 바람직한 선택을 만들고 현명하게 대처하기 위해 기존에 학습한 내용을 토대로 전략을 만들어 내는 능력이 필요하다. 또한 지식을 전달하기 위한 전략에 기반을 두고 효율적으로 전이시키기 위한 이해와 충분한 수준의 독창적인 학습이 필요하다. 효율적인 전이는 지식을 전달하기 위한 지도자의 전략에 기반을 둔다.

가까운 전이와 먼 전이

Gordon과 Doyle(2015) 그리고 Jacobs와 Wright(2018)는 전이를 가까운 전이(예: 스포츠 환경)와 먼 전이(예: 스포츠 밖)로 구분하여 설명하였다. 즉 전이는 스포츠 현장에서 벌어지는 가까운 전이와 스포츠 현장 밖에서 벌어지는 먼 전이로 나뉜다. 가까운 전이는 스포츠 환경에서 경험을 통해 나타난다. 예를 들어 어떤 스포츠 코치가 선수들에게 통제력을 가르치려고 노력한다. 그는 한 선수가 자기통제력을 잃었던 상황에 대해 선수들끼리 공유하고 토론할 시간을 제공한다. 선수들은 토론을 통해 시합이나 체력운동을 하는 동안 어떻게 통제력이 유용하게 사용될 수 있는지 그 방법을 찾을 수 있다. 또한 기술을 연습하는 동안 자기를 어떻게 통제할 수 있는지 토론할 수 있다. 가까운 전이의 장점은 체험이 반복되면서 자동적 학습을 촉진하기 때문에 의식적인 과정을 덜 거친다.

청소년들은 스포츠 환경에서 연습을 통해 기술을 자동화하고 확장해 가는 것이 중요하다. 그리고 스포츠 밖 환경에서 기술 사용을 위해 의도적으로 노력하고 일반화해야 한다. 먼 전이는 스포츠에서 체험한 가치를 삶에서 활용할 수 있도록 라이프스킬을 만들어 가는 것을 추구한다. 더욱이 스포츠 상황과 다른 환경에서 다양한 선택지 중 가능한 긍정적인 선택을 하도록 유도한다.

일반적으로 가까운 전이보다 먼 전이가 실천이 뒤따르면 그 효과가 더 크다. 하지만 실제 삶에서 나타나야 하는 먼 전이는 가까운 전이보다 행동으로 동기화되기 더 어렵다. 이는 먼 전이가 높은 수준의 생각 기술, 메타 인지, 그리고 학습한 개념을 삶으로 전이시키기 위한 일반화가 더 어렵기 때문이다. 지도자들은 스포츠 라이프스킬이 스포츠 환경 내에서 가까운 시일 내에 전이되거나 먼 미래에 바깥 환경까지 전이될 수 있다는 점을 반드시 유념해야 한다.

스포츠 라이프스킬 전이 모델

선행연구 고찰과 주요 쟁점을 토대로 '스포츠 라이프스킬 전이의 개념적 모델'을 제시하였다. 모델은 아래 <Fig. 1>과 같다(국문은 부록 참고).

모델에서 스포츠 환경은 라이프스킬 프로그램·주요타자·사회적 지원으로 구성된다. 스포츠 환경은 사회적 지원이나 기술 그 자체를 중시하는 암묵적 스포츠와 의도적·체계적 접근을 통해 기술 그 이상의 가치를 추구하는 명시적 스포츠로 나뉜다. 명시적 스포츠는 청소년들이 체계적인 스포츠에 참여함으로써 라이프스킬을 체험하고 전이하는 것을 추구한다. 이때 청소년은 전이를 위한 인지 과정을 거쳐 라이프스킬을 내면화한다. 이후 전이 촉진 요인의 영향을 받아 가정·학교·지역사회 등과 같은 스포츠 밖 환경에서도 라이프스킬을 활용한다.

스포츠 환경 - 가까운 전이

스포츠 환경은 스포츠와 라이프스킬 체험 학습을 통해 청소년의 신체·정서·심리발달을 도모한다. 스포츠 환경은 주로 라이프스킬 프로그램·주요타자·사회적 지원과 상호작용을 통해 가까운 전이가 일어난다.

1. 라이프스킬 프로그램

프로그램은 구체적인 목표 성취를 위해서 의도적이고 체계적이어야 한다. 선행연구자들은 스포츠를 통한 라이프스킬 개발을 위해 SUPER (Danish, 2002), GOAL (Danish et al., 1998), First Tee (https://firsttee.org/), DC (Hardcastle et al., 2015), PEAK (Lim et al., 2019) 등과 같이 다양한 스포츠 라이프스킬 프로그램을 소개하였다. 예컨대 Bae et al. (2021b)은 국내 학생선수들을 대상으로 8주 동안 PEAK 라이프스킬 프로그램을 적용한 결과 참여자들의 라이프스킬과 학습 태도에 유의한 변화를 확인했다. 따라서 프로그램은 청소년들이 긍정적인 경험을 가질 수 있도록 계획적으로 설계되어야 한다. 이러한 프로그램은 청소년들이 다양한 도전을 통해 성공과 실패 경험을 쌓고

자신의 체험을 반성하며 더 나은 스포츠 가치를 내면화하도록 돕는다.

2. 주요타자

주요타자인 부모·지도자·팀 동료(포래)는 참여자의 라이프스킬 개발에 직접적인 영향을 미친다. 구체적으로 부모는 청소년의 스포츠 참여에 다양한 형태(예: 적극적이거나 소극적 또는 무관심)로 관여한다. 그 관여 정도에 따라 그리고 부모의 양육 태도(예: 애정, 통제 등)에 따라 참여자의 스포츠 태도와 동기 수준은 달라진다. 실제로 중국에서 학생선수들을 대상으로 한 최근의 연구(Wang et al., 2021)에 따르면 부모의 긍정적인 양육 태도는 라이프스킬과 전이를 촉진하지만 부정적인 양육 태도는 이를 저해하는 것으로 확인됐다. 게다가 부모의 양육 태도는 청소년의 스포츠 도덕 행동이나 인성 발달에도 영향을 미치는 것으로 알려져 있다(Yun et al., 2017).

지도자는 스포츠 환경에서 참여자들과 직접적으로 상호작용하는 주요 인물이다. 지도자는 참여자의 멘토와 안내자로서 모델 역할을 하므로 누구보다 중요하다. 더욱이 스포츠 프로그램을 체계적으로 운영하는 사람 또한 지도자다. 지도자의 코칭 역량이 높다면 청소년의 잠재적 성장을 일깨울 가능성 또한 높다(Beane et al., 2018; Lim et al., 2020). 이 때문에 스포츠 라이프스킬 프로그램은 지도자의 역량 개발을 위한 안내서나 지도서를 함께 제공해야 한다.

예컨대 Lim 등(2021)은 프로그램 운영자의 역량이 학생선수의 라이프스킬과 학습 태도에 중요한 영향 변수라는 것을 밝히기 위해 PEAK에 운영자 역량 개발 프로그램을 함께 적용했다. 이후 심층면담에서 선수들은 운영자들의 노력이 자신의 라이프스킬과 학습 태도를 개선하는 데 보탬이 되었다고 답했다. 나아가 학생선수들을 대상으로 한 또 다른 연구(Lim et al., 2020)에서는 지도자의 코칭 행동이 선수들의 라이프스킬 개발과 전이에

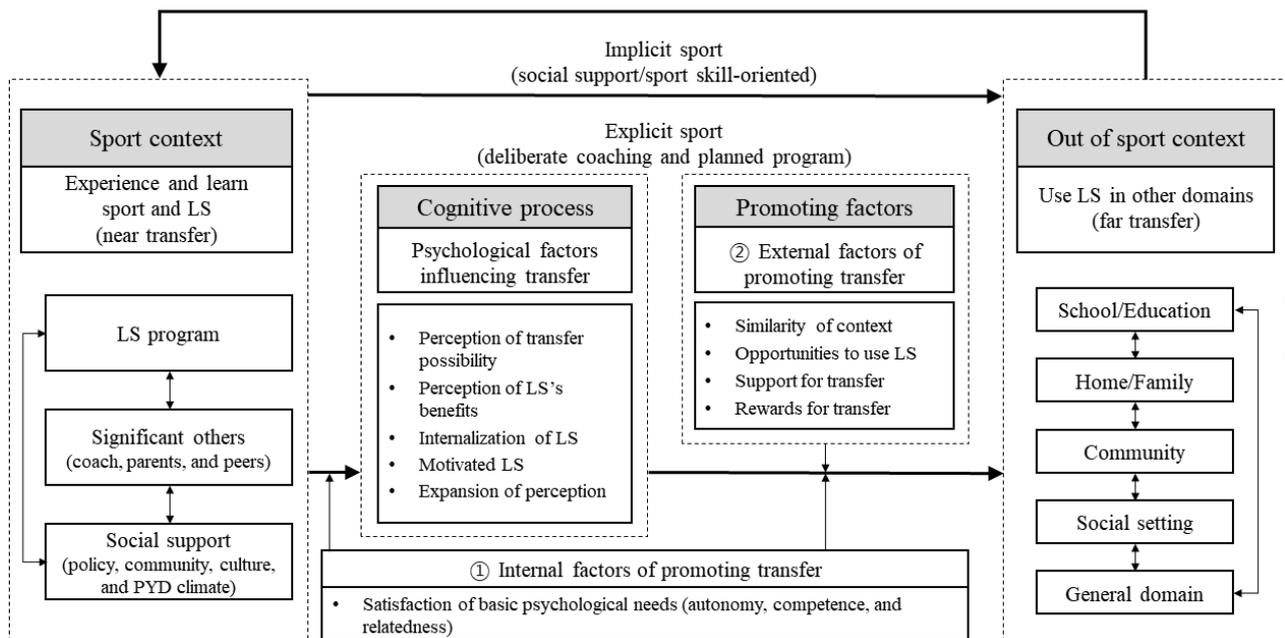


Fig. 1. Conceptual model of life skills transfer in sport
Note. LS = life skills

직·간접적으로 영향을 미치는 변수로 밝혀졌다.

팀 동료는 참여자와 스포츠 라이프스킬을 체험하고 상호작용하는 직접적인 대상이다. 스포츠 환경에서 라이프스킬을 이해하고 연습하며 내재화를 위한 중요한 요인으로 작용한다. 특히 팀 동료는 동기 분위기를 위한 중요한 요소로 알려져 있다. 예를 들어 최근에 수행된 국내 연구(Kim, 2021)에 따르면 동료 선수들에 의해 형성되는 팀의 동기 분위기는 라이프스킬과 전이에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 또래 모델은 참여자들이 기술을 배우고 도전 의식을 키우며 정서적 교류나 상호작용을 위한 대상으로 이해할 수 있다(Al-Yaaribi & Kavussanu, 2018).

3. 사회적 지원

사회적 지원은 정부 정책·PYD 분위기·다양한 학습 환경으로 구성된다. 정부 정책은 스포츠 제반 시설을 지원하고 청소년들이 안전한 공간에서 스포츠에 참여하도록 독려한다. 그리고 다양한 사회적 지원은 청소년의 동기를 자극하거나 안정감을 제공할 수 있는 PYD 분위기를 조성할 수 있다.

대표적인 예로 캐나다의 '스포츠 포 라이프(sport for life)'는 정부의 지원을 받아 선수 육성을 위한 장기계획(long-term athletes development, 이하 LTAD)을 수립하였다(<https://sportforlife.ca/>). LTAD는 선수들의 발달 단계에 따라 구체적으로 어떤 가치를 제공해야 하는지를 설명한다. 이 단계에 의하면 청소년 시기의 참여자들은 스포츠 전문 기술을 배우는 것보다 스포츠 참여 자체에 대한 흥미와 재미를 배우고 기본적인 원리를 터득한다. 이를 통해 청소년들은 스포츠 참여를 지속할 수 있고 장기적인 관점에서 선진 시민으로 성장하게 된다.

암묵적 스포츠와 명시적 스포츠

스포츠 환경을 구성하는 프로그램·주요타자·사회적 지원의 역할과 수준에 따라 라이프스킬 전이는 암묵적 또는 명시적 스포츠 과정을 거쳐 발생한다(Beane et al., 2018; Holt et al., 2017).

(Fig. 1)에서 보는 바와 같이, 스포츠 환경에서 곧바로 스포츠 밖 환경으로 이어지는 전이는 '암묵적 스포츠 과정'이다. 이 과정은 프로그램·주요타자·사회적 지원의 관심이 청소년의 스포츠 기술 개발이나 흥미에 초점을 맞출 때 발생한다. 비록 의도적이고 체계적으로 라이프스킬을 지도하지 않더라도 참여자들은 자연스럽게 라이프스킬을 체험하거나 삶으로 전이할 수 있다. Beane 등(2018)이 제시한 라이프스킬 6단계 모델에 따르면 스포츠 환경을 체계화하고 긍정적 분위기를 형성하는 것(1, 2단계)은 암묵적 과정에 해당한다. 예컨대 지도자가 라이프스킬에 대한 정보를 제공하지 않아도 긍정적인 분위기 속에서 청소년은 좋은 라이프스킬을 모방하고 활용할 수 있다. 그러나 암묵적 스포츠 과정은 명시적 스포츠 과정보다 라이프스킬 개발과 전이에 대한 효과가 작다(Beane et al., 2018). 왜냐하면 라이프스킬 개발이나 전이에 주된 목적을 두지 않고 스포츠 기술이나 흥미, 재미 등과 같은 가치에 중점을 두기 때문이다.

'명시적 스포츠 과정'은 프로그램·주요타자·사회적 지원이 라이프스킬 개발과 전이에 초점을 둘 때 발생한다. Beane 등(2018)에 의하면 라이프스킬을 연습하고 논의하는 것과 전이에 대해서 이해하고 연습하는 것(3~6단계)은 명시적 접근에 해당한다. 가령 축구 프로그램에서 지도자가 '패스를 주고받을 때 서로 소통하는

것이 중요한 것처럼 삶에서도 공동의 목적을 달성하기 위해 소통하는 것이 중요하다'는 정보를 제공하는 것은 명시적 과정에 속한다. 일반적으로 명시적 과정은 체계적인 프로그램을 의도적으로 지도할 때 나타난다. 이 모델에서 명시적 스포츠 과정은 청소년이 어떻게 라이프스킬을 내면화하고 일반화시키는지를 구체적으로 설명한다. 특히 명시적 스포츠 과정은 청소년들의 인지 과정과 전이 촉진 상황을 포함한다.

인지 과정 - 라이프스킬의 지각

인지 과정은 청소년이 스포츠를 통해 체험한 것을 인지·정서적으로 지각하도록 유도한다. 이 과정은 전이 가능성 지각·라이프스킬의 혜택 지각·라이프스킬 내면화·라이프스킬 동기화·지각의 확장으로 구성된다.

1. 전이 가능성의 지각

지도자는 기술을 가르치면서 청소년들이 다양한 라이프스킬 요인을 체험할 기회를 제공한다. 이때 청소년들은 라이프스킬을 연습하면서 인지적으로 지식화한다. 그리고 스포츠 환경에서 배운 라이프스킬이 스포츠 밖 환경으로 전이 가능하다는 사실을 깨닫는다.

예컨대 축구에 참여 중인 청소년이 긴장과 불안을 조절하는 데 심호흡이 유용하다는 것을 배웠다고 가정해보자. 이때 지도자는 심호흡이 학교에서 시험을 보거나 발표를 할 때도 도움이 될 수 있다고 알려준다. 그러면 청소년은 심호흡을 축구가 아닌 다른 삶의 영역에서도 사용할 수 있다는 정보를 습득한다. 이를 통해 청소년은 전이 가능성을 지각한다.

2. 라이프스킬의 혜택 지각

청소년들은 스포츠에 참여하면서 성취감·자신감·의미 있는 학습을 통해 전이가 가진 혜택을 지각한다. 이들은 스포츠 환경에서 다양한 체험을 한다. 지도자는 청소년들에게 프로그램을 의도적으로 가르친다. 계획된 프로그램은 단계적인 성취 경험을 제공한다. 이를 통해 청소년들은 기대 행동(expected behavior)을 강화한다. 스포츠에서 강화된 행동은 주로 라이프스킬을 전이하는 것으로 나타난다. 성취감을 통해 습득된 라이프스킬은 스포츠가 아닌 다른 환경에서 실제 행동으로 이어질 가능성이 크다. 요컨대 소극적인 아이가 태권도 수련 환경에서 기합·격파·기술 성공을 통해 자신감을 얻으면 학교에서도 적극적인 태도로 수업에 참여하게 된다(Lim, 2015).

자신감은 자신이 무언가 스스로 해낼 수 있다는 믿음을 심어주기 때문에 기대 행동을 강화할 수 있는 에너지로 활용된다. 결국 스포츠는 청소년들이 신체활동을 통해 심리적으로 무언가 할 수 있다는 기대감을 갖게 한다. 따라서 스포츠 환경에서 습득된 자신감은 실제로 긍정적인 행동을 유발하고 이러한 행동 유형은 의미 있는 학습 결과로 나타난다. 이를 통해 청소년들은 스포츠 환경뿐만 아니라 삶에서도 라이프스킬을 실천하게 된다.

3. 라이프스킬의 내면화

스포츠에 참여한 청소년들은 라이프스킬을 스포츠 환경 내에서 활용 가능한 '가까운 전이'와 스포츠 밖 환경에서 활용 가능한 '먼 전이'를 지각한다. 이들은 체계적이고 의도적이며 반복적인 체험을

통해 좋은 습관을 만들고 기억함으로써 실천의 중요성을 알아간다.

Rest(1994)에 의하면 인간의 도덕 행동은 상황 이해·도덕 판단·가치 결정·실제 행동의 4단계를 거쳐 나타난다. 도덕 행동은 일반적으로 동료나 상대에게 친사회 또는 반사회 행동으로 나타난다. 유소년은 자신이 처한 스포츠 상황에서 이해-판단-결정까지 일관된 정보처리 과정을 거치더라도 상황에 따라 실제 행동에 다소 차이가 나타날 수 있다(Rest, 1984). 이 때문에 유소년들은 스포츠 안과 밖의 환경에서 벌어지는 상황들을 이해하고 연습하며 내면화해야 한다.

다양한 스포츠 라이프스킬 프로그램들(예: SUPER, The First Tee, PEAK)은 스포츠 참여자들의 경험과 지식을 효과적으로 내면화하기 위해 중재 도구를 사용하는데 워크북(work book)이 대표적이다. 워크북을 사용한 선행연구들(Hardcastle et al., 2015; Lim et al., 2019)은 참여자들의 경험과 지식을 연결한 대표적인 사례다. 중재 도구는 참여자들에게 경험을 제공하고 이것을 라이프스킬로 내면화하는 데 효과적이다.

4. 라이프스킬의 동기화

자결성(self-determination; Deci & Ryan, 2012) 이론에 따르면 동기의 강도가 높을수록 행동은 강화된다. 라이프스킬 또한 동기화되었을 때 전이 가능성은 커진다. 동기의 수준을 높이기 위해서는 기본심리욕구의 만족이 중요하다. 다수의 선행연구(Bae et al., 2019; Hodge et al., 2013; Kendellen & Camiré, 2015)는 유소년의 스포츠 라이프스킬 개발과 전이를 위한 기본심리욕구 만족의 중요성을 언급하고 있다. 즉 라이프스킬은 유소년의 자율성·유능성·관계성과 같은 심리 욕구들이 만족 되었을 때 동기화를 통해 전이로 나타난다.

라이프스킬 동기화에 대한 또 다른 설명은 기대-가치(expectancy value) 이론(Wigfield & Eccles, 2000)을 통해 가능하다. 이 이론에 따르면 유소년들은 어떤 경험을 통해 기대나 신념을 갖게 된다. 이 기대와 신념은 결국 실제 행동에 직접적인 영향을 미친다. 예를 들어 팀이 지고 있을 때 감정을 조절하는 데 어려움을 겪는 선수가 있다. 경험이 쌓이면서 이 선수는 감정을 적절히 조절해야 할 이유를 깨닫고 그 방법을 배운다. 이때 선수는 감정조절을 잘 해냈을 때 벌어질 긍정적인 상황에 대해 기대와 신념을 가지게 된다. 이처럼 유소년이 라이프스킬에 대한 기대와 신념을 가지면서 동기화도 함께 일어난다.

5. 지각의 확장

지각의 확장은 스포츠를 삶의 한 부분으로 받아들이는 때 나타난다. 스포츠에서 경험하는 다양한 상황들은 상당 부분 삶과 유사하다. 그러나 우리나라의 많은 학생선수들은 스포츠 환경과 자신의 삶을 나누어 받아들이는 경향이 강하다(Lim, 2013). 자신이 주로 속해 있는 곳은 경기장으로 인식한다. 자신이 참여하고 있는 스포츠는 세상 전부이고 국가대표가 되는 것이 성공을 위한 인생 목표다. 하지만 엄밀히 따지면 시험에서 금메달을 획득하거나 국가대표가 되는 것은 삶의 일부분에 속한다. 전부가 아닌 삶의 부분으로 받아들이는 것이 바람직하다. 스포츠 또한 삶의 부분으로 받아들여야 한다. 스포츠는 내 인생에서 좋은 경험이자 경력이라고 생각을 바꾸는 순간 선수는 운동 외에 다른 사람과 환경을 대하는 태도가 사뭇 달라진다. 이로써 열정과 끈기로 운동을 열심히 하고 이것을 다른 경력을 쌓는 것에 확장해서 활용할 수 있게 된다.

전이의 촉진 요인

선행연구에 의하면 전이의 촉진 요인은 크게 내적 요인과 외적 요인으로 구분된다. 이 요인들은 전이를 위한 필수 과정이 아니다. 하지만 성공적으로 전이하기 위한 조절변수로 작용한다.

1. 전이 촉진을 위한 내적 요인

Hodge 등(2013)에 따르면 유소년의 '기본심리욕구 만족'은 라이프스킬 전이를 촉발하는 중요한 내적 요인이다. 자율성·유능성·관계성 욕구는 스포츠 환경을 구성하는 라이프스킬 프로그램·주요타자·사회적 지원의 분위기에 영향을 받는다. 유소년들은 이러한 분위기를 지각함으로써 기본심리욕구를 만족하고 스포츠 가치를 내면화한다.

Kendellen과 Camiré(2015)는 Hodge 등(2013)의 모델에 기반하여 선수 경험이 있는 성인 20명을 심층 면담했다. 이들은 면담을 통해 세 가지 기본심리욕구 만족에 따른 라이프스킬 개발과 전이 요인을 파악하고자 했다. 그 결과 자율성 만족을 통해 자기통제나 자기조절을 배웠고, 유능성 만족은 대인관계 및 의사소통과 스트레스 대처, 그리고 관계성 만족은 타인의 감정에 대한 이해와 사회적 책임을 촉진하는 것으로 나타났다. 이러한 기본심리욕구와 라이프스킬의 관계는 통계적으로도 검증된 바 있다. Bae 등(2021a)에 따르면 세 가지 기본심리욕구 중 자율성과 유능성은 라이프스킬에 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 나아가 세 가지 기본심리욕구는 라이프스킬을 매개하여 주관적 안녕감에도 정적인 영향을 미치는 것으로 확인되었다.

이처럼 선행연구들은 라이프스킬의 내면화와 일반화로 이끄는 내적 요인으로 기본심리욕구에 주목하고 있다. <Fig. 1>에서 보는 바와 같이 기본심리욕구 만족은 스포츠 환경과 인지 과정 그리고 인지 과정과 스포츠 밖 환경으로 이어지는 두 개의 경로에 영향을 미친다. 즉 기본심리욕구의 만족은 라이프스킬 학습에 대한 유소년의 인지 과정뿐만 아니라 스포츠 밖 환경에서 실제 행동으로 나타날 때도 영향을 준다.

2. 전이 촉진을 위한 외적 요인

전이 촉진을 위한 외적 요인은 상황의 유사성·라이프스킬 사용 기회·전이를 위한 지원·전이를 위한 보상으로 구성된다.

첫째, '상황의 유사성'은 스포츠와 삶에서 벌어지는 상황이 얼마나 유사한지를 의미한다. 전이는 과제의 유사성에 따라 다른 결과로 나타난다. 전이에 도움이 되기 위한 작업 환경은 원래 학습 상황에서 경험한 것과 유사한 분위기를 제공해야 한다. 예를 들어 도전적인 스포츠 환경에서 배운 기술은 유사한 도전적인 작업 환경으로 전이될 가능성이 더 크다. 하지만 상황이 유사한지 혹은 유사하지 않은지 여부를 결정하는 정확한 요소를 찾아내는 것은 어렵다.

Pierce 등(2017)은 유사성을 가까운 전이와 먼 전이가 연속체로서 이해되어야 한다고 주장한다. 예를 들어 교실에서 교사와 의사소통을 잘하는 학생의 능력은 스포츠에서 코치와 의사소통을 잘하는 학생선수의 능력과 유사하게 인식될 수 있다. 하지만 먼 전이 관점에서 볼 때, 수학과 같이 지적인 과제를 완성하는 문제해결은 스포츠에서 수비시스템을 읽는 것처럼 전략적 과제를 완성하는 문제해결과 다를지도 모른다. 직관적으로 비슷한 상황이라면 라이프스킬 전이를 촉진한다고 생각하는 것은 그럴듯하다. 하지만 상황의 유사성이 전이를 촉진하기 위해서는 스포츠 내에서 벌어지는

가까운 전이와 스포츠 밖에서 벌어지는 먼 전이에 대한 더 많은 실험적 연구들이 필요하다.

둘째, '스포츠 라이프스킬을 사용하는 기회'는 청소년이 스포츠 환경에서 개발한 라이프스킬을 실제 삶에서 사용하는 기회를 제공하는 것이다. 선행연구에 따르면 라이프스킬의 사용 기회는 전이 과정에 영향을 주는 중요한 요인이다. Armour와 Sandford(2013)의 연구에 따르면 참가자들은 스포츠 참여를 통해 라이프스킬을 배우지만 스포츠 밖 환경에서의 라이프스킬 사용은 개인의 생활에 따라 매우 다르게 나타났다. 따라서 전이 상황에서 자신의 라이프스킬을 적용할 기회를 찾는 것은 전이를 촉진하는 데 중요한 변수다.

전이는 스포츠 외부 상황에 따라 결과가 달라진다. 학교는 청소년들이 주로 시간을 보내는 곳이기 때문에 스포츠에서 배운 라이프스킬을 적용할 가장 많은 기회를 가질 수 있는 곳이다(Camiré et al., 2012). 이와 유사하게 Allen 등(2015)은 전이를 위한 조력과 방해 요인을 찾는 연구에서 라이프스킬을 교실로 전이할 수 있는 한 가지 핵심 요소가 전이를 위한 기회를 만드는 것이라고 논의했다.

셋째, '전이를 위한 지원'은 청소년을 둘러싼 환경과 주요타자들이 적극적인 지원을 제공하는 것이다. Martinek과 Lee(2012)는 신체활동 프로그램에서 학교 환경으로 전이를 촉진하는 데 사용되는 지원 전략을 제시한 바 있다. 그들에 따르면 지도자는 연합을 구축해야 한다. 이는 청소년을 둘러싼 주요타자들이 소통·협력하는 것이다. 가령 지도자는 부모들과 정기적으로 소통할 기회를 만들어서 라이프스킬 전이라는 목표를 공유할 수 있다. 이를 통해 부모들은 지도자의 의도와 목적을 파악하여 적절한 관여와 가정에서 자녀의 라이프스킬 전이를 촉진하기 위해 협조한다.

또한 지도자는 주변의 지지를 형성해야 한다. 이는 스포츠 프로그램과 전이 환경이 원활하게 연계될 수 있도록 학교나 기관의 관계자가 적극적으로 지지하고 도움을 제공하는 것이다. 가령 스포츠 지도자가 학교장으로부터 지지를 얻는다면 학교장은 라이프스킬 프로그램과 그 가치를 홍보하는 메신저 역할을 할 수 있다. 나아가 지도자는 자신의 역량 강화를 위해 노력해야 한다. 청소년들의 전이 과정을 촉진하는 가장 근본적인 요인은 지도자다. 가령 체육회는 코치와 교사가 협력할 수 있도록 스포츠클럽과 학교 시스템 내에서 멘토링 프로그램을 지원할 수 있다. 이 외에도 Allen 등(2015)은 동료 지원과 관련하여 라이프스킬을 교실로 전이할 수 있는 전이 상황 요인으로 급우들의 지원을 확인했다.

넷째, '전이를 위한 보상'은 청소년들이 스포츠 밖의 환경에서 라이프스킬을 사용했을 때 적절한 보상을 제공하는 것이다. 청소년들은 라이프스킬을 교실로 전이할 때 내적·외적 보상을 받으면 지속적인 전이가 가능하다(Allen et al., 2015). 내적 보상은 기술의 성공적인 적용을 통해 얻는 강화를 예로 들 수 있다. 반면 외적 보상은 학업 성적을 예로 들 수 있다. 하지만 현재까지 보상이 전이에 미치는 영향이 확인된 구체적인 증거는 부족하다. 후속 연구에서는 스포츠 라이프스킬이 전이로 이어지기 위한 보상의 영향력에 관해 더 구체적으로 밝힐 필요가 있다.

3. 스포츠 밖 환경 - 먼 전이

청소년들은 스포츠 환경에서 배운 라이프스킬을 스포츠 밖 환경으로 전이한다. 이때 '전이 영역(transfer domain)'은 청소년의 활동 범위에 있는 삶의 영역들을 포함한다. 예를 들어 Mossman

등(2021)은 스포츠 라이프스킬 전이 척도를 개발하는 과정에서 30편의 선행연구를 고찰하고 라이프스킬 전이 영역을 탐색한 바 있다. 그 결과 스포츠에 참여하는 청소년의 라이프스킬 전이 영역은 학교(교실)·집·지역사회·직업·가족·일상생활·사회적 관계·과외 교육·공부(숙제) 등으로 나타났다. Mossman 등(2021)은 이를 축소하여 라이프스킬 전이 영역을 학교(교육)·가정·지역사회·사회적 관계·직업 환경·일반 환경과 같이 여섯 가지로 제시했다.

이 모델에서는 국내에 적합하지 않은 '직업환경'을 제외하고 다섯 가지의 영역을 제시하였다. 첫째, 학교/교육은 공교육과 사교육 기관을 포함한다. 청소년들은 학교뿐만 아니라 학원이나 과외활동에 참여한다. 둘째, 가정은 부모·자녀·보호자와 함께 거주하는 환경이다. 셋째, 지역사회는 청소년의 주 활동 범위에 포함되는 마을이나 동네와 같은 지역사회를 의미한다. 넷째, 사회적 관계는 청소년의 또래 및 교우관계를 말한다. 다섯째, 일반 환경은 앞서 포함되지 않은 여가와 취미 등 나머지 일상 영역을 말한다.

이 영역들은 독립적이지 않고 상호보완적이다. 하나의 영역이 또 다른 영역에 영향을 줄 수 있으므로 스포츠가 이 영역들의 일부가 될 수도 있다. 가령 스포츠에서 배운 라이프스킬이 학교로 전이되는 것처럼 학교에서 배운 지식과 행동이 스포츠로 전이될 수도 있다(Pierce et al., 2019). 따라서 우리는 스포츠를 통한 라이프스킬 개발과 전이에 초점을 두지만 스포츠가 반드시 다른 전이 영역들보다 선행된다고 이해해서는 안 된다. 라이프스킬 전이는 다양한 영역으로 끝없이 지속되는 응용 과정이기 때문이다(Pierce et al., 2017).

결론 및 제언

결론

이 연구는 스포츠 라이프스킬 전이와 관련한 문헌 고찰을 토대로 주요 쟁점을 도출한 뒤 '스포츠 라이프스킬 전이 모델'을 제시하였다. 이 모델에서 라이프스킬 전이는 크게 스포츠 환경·스포츠 참여자의 인지 과정·전이 촉진 상황·스포츠 밖 환경의 단계를 거쳐 나타난다.

청소년들은 '스포츠 환경'에서 라이프스킬 프로그램·사회적 지원·주요타자와의 상호작용을 거쳐 라이프스킬을 체득하고 학습한다. Bean 등(2018)에 의하면 스포츠 환경은 암묵적이거나 명시적이거나 따라 전이 과정과 효과에 차이가 나타날 수 있다. 명시적 스포츠에서 전이는 청소년들이 의도적이고 체계적인 지도 및 프로그램에 참여함으로써 전이 가능성 지각·해택 지각·내면화·동기화·지각의 확장과 같은 '인지 과정'을 거친다. 스포츠 라이프스킬이 스포츠 밖 환경에서 실제 행동으로 나타나기 위해서는 내적·외적 전이 촉진이 필요하다. 내적으로는 기본심리욕구가, 외적으로는 유사한 상황·라이프스킬의 사용 기회·전이를 위한 지원·전이를 위한 보상이 필요하다. 그리고 청소년은 학교(교육)·가정·지역사회·사회적 관계·일반 환경과 같은 '스포츠 밖 환경'으로 라이프스킬의 활용을 통해 일반화시킨다.

스포츠 라이프스킬은 참여자들이 배운 것을 삶의 새로운 상황에 적용하도록 동기를 줄 것이라는 연구자들의 믿음에도 불구하고 '전이'는 여전히 논란거리로 남아 있다. 라이프스킬 전이 모델의 선행연구들은 스포츠 라이프스킬의 내면화와 일반화를 위한 동기(Hodge et al., 2013), 라이프스킬 개발과 전이를 위한 사회심리적

분위기와 주요타자의 영향력(Holt et al., 2017), 스포츠를 통한 내적 자산과 외적 자산의 상호작용(Pierce et al., 2017), 그리고 전이가 일어나기 위한 인지 과정을 강조하였다(Jacobs & Wright, 2018). 이 모델을 시작으로 스포츠 참여 자체가 삶에까지 긍정적 전이를 유발할 수 있을지에 대한 의문점과 스포츠와 삶 사이에 어떤 과정을 거쳐 전이로 연결되는지에 대한 고민이 뒤따르길 바란다.

제언

이 연구를 통해 후속 연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 스포츠 라이프스킬의 전이에 대한 보다 심층적인 논의가 필요하다. 그동안 국내에서 진행된 스포츠 라이프스킬 연구에서는 라이프스킬과 전이를 연결하는 체계적인 개념 모델에 대한 논의가 부족했다. Jacobs와 Wright(2018)의 제안처럼 스포츠와 스포츠 밖의 전이 행동을 온전히 설명하기 위해서는 인지 과정에 대한 양적·질적 연구가 수행되어야 한다.

둘째, 명시적·암묵적 스포츠 환경이 라이프스킬 개발과 전이의 효과에 어떠한 차이가 있는지 확인해야 한다. 이 연구에서 제시한 라이프스킬 전이 모델은 전이를 위한 인지 과정과 스포츠 안팎의 상호 연속성에 대해 언급했다. Bean 등(2018)은 라이프스킬 개발을 위한 스포츠 환경을 여섯 단계로 나누어 구조화하였다. 지도자가 어떤 단계의 스포츠 환경을 만들고 지도 철학을 실천하느냐에 따라 달라지는 라이프스킬 개발과 전이의 효과를 알아봄으로써 암묵적·명시적 스포츠와 전이에 대한 구체적인 정보를 제공할 수 있다.

셋째, 가까운 전이(스포츠 환경)에서 먼 전이(스포츠 밖 환경)로 이어지는 시간 흐름의 과정을 보다 구체적으로 이해할 수 있는 종단적 연구가 필요하다. 이 연구에서 고찰한 모델들은 기본적으로 동적이다. 문헌 고찰을 통해 제시한 스포츠 라이프스킬의 모델은 스포츠 이후의 삶으로 가는 연속성에 초점을 둔다. 고로 모델의 연속성 검증을 위해서는 잠재성장모형에 적합한 정보나 종단적 자료가 필요하다. 또한 라이프스킬 전이에 영향을 주는 인지 과정에 시간이 어떠한 역할을 하는지, 시간에 따른 흐름과 전이를 추적할 수 있는 포괄적인 모델을 제시할 수 있는 연구가 필요하다.

끝으로 이 연구에서 제시한 모델이 객관적인 지지를 얻기 위해서는 국내에서 다양한 연구가 수행되어야 한다. 국내 스포츠 영역에서는 라이프스킬을 명시적 개념으로 받아들이거나 이를 현장에 적용한 사례가 드물다. 개념 연구와 현장 적용사례의 부족은 제시된 모델이 실현되는 데 걸림돌로 작용한다. 따라서 후속 연구는 우리나라 스포츠 영역에서 이 모델이 현장에 녹아들기 위해 어떤 방법과 대안들이 있는지 탐색할 필요가 있다.

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.
- Al-Yaaribi, A., & Kavussanu, M. (2018). Consequences of prosocial and antisocial behaviors in adolescent male soccer players: The moderating role of motivational climate. *Psychology of Sport and Exercise*, 37, 91-99.
- Armour, K., & Sandford, R. (2013). Positive youth development through an outdoor physical activity programme: Evidence from a four-year evaluation. *Educational review*, 65(1), 85-108.
- Bae, J. S., Cho, E. H., & Lim, T. H. (2021a). Examining the role of life skills in mediating the relationship between basic psychological needs and subjective well-being in elite youth sport. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21), 11538.
- 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. (2021b). The impact of the PEAK program on collegiate athletes' life skills and learning attitude. *Archives of Budo*, 17, 223-236.
- Bean, C., Kramers, S., Forneris, T., & Camiré, M. (2018). The implicit/explicit continuum of life skills development and transfer. *Quest*, 70(4), 456-470.
- Bereiter, C. (1995). *A dispositional view of transfer*. In A. McKeough, J. Lupart, & A. Marini. (Eds.), *Teaching for transfer: Fostering generalization in learning* (pp. 21-34). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Bronfenbrenner, U. (2005). *Making human beings human: Bioecological perspectives on human development*. Sage.
- Camiré, M., Trudel, P., & Forneris, T. (2009). High school athletes' perspectives on support, communication, negotiation and life skill development. *Qualitative Research in Sport and Exercise*, 1, 72-88.
- Camiré, M., Trudel, P., & Forneris, T. (2012). Coaching and transferring life skills: Philosophies and strategies used by model high school coaches. *The sport psychologist*, 26(2), 243-260.
- Cormier, S. M., & Hagman, J. D. (Eds.). (2014). *Transfer of learning: Contemporary research and applications*. San Diego, CA: Academic.
- 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.
- Cronin, L. D., & Allen, J. (2018). Examining the relationships among the coaching climate, life skills development and well-being in sport. *International journal of sports science & coaching*, 13(6), 815-827.
- Danish, S. J. (2002). *SUPER (Sports United to Promote Education and Recreation) program leader manual*. Richmond, VA: Life Skills Center, Virginia Commonwealth University.
- Danish, S. J., D'Augelli, A. R., & Ginsberg, M. (1984). Life development intervention: Promotion of mental health through the development of competence. *Handbook of counseling psychology*, 520-544.
- Danish, S. J., Meyer, A., Mash, J., Howard, C., Curl, S., Brunelle, J., et al. (1998). *Going for the goal: student activity book, 2nd ed. Virginia: Department of Psychology*, Virginia Commonwealth University.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). *Self-determination theory*. In P. A. M. Van Lange, A. W. Kruglanski, & E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of theories of social psychology* (pp. 416-436). Sage Publications Ltd.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (Eds.). (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Gordon, B., & Doyle, S. (2015). Teaching personal and social responsibility and transfer of learning: Opportunities and challenges for teachers and coaches. *Journal of Teaching in Physical Education*, 34, 152-161.
- Gould, D., & Carson, S. (2008). Life skills development through sport: Current status and future directions. *International review of sport and exercise psychology*, 1(1), 58-78.
- Hager, P., & Hodgkinson, P. (2009). Moving beyond the metaphor of transfer of learning. *British educational research journal*, 35(4), 619-638.
- 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.
- Harrist, C. J., & Witt, P. A. (2012). Seeing the court: A qualitative inquiry into youth basketball as a positive developmental context. *Journal of Sport Behavior*, 35, 125-153.
- Hellison, D., & Wright, P. (2003). Retention in an urban extended day program: A process-based assessment. *Journal of teaching in physical education*, 22(4), 369-381.
- Hodge, K., Danish, S., & Martin, J. (2013). Developing a conceptual framework for life skills interventions. *The Counseling Psychologist*, 41(8), 1125-1152.
- Holt, N. L. (2016). *Positive youth development through sport*. New York: Routledge.
- Holt, N. L., McHugh, T. L. F., Tink, L. N., Kingsley, B. C., Coppola, A. M., Neely, K. C., & McDonald, R. (2013). Developing sport-based after-school programmes using a participatory action research approach. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 5, 332-355.
- Holt, N. L., Neely, K. C., Slater, L. G., Camiré, M., Côté, J., Fraser-Thomas, J., MacDonald, D., Strachan, L., & 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. (2018).** Transfer of life skills in sport-based youth development programs: A conceptual framework bridging learning to application. *Quest*, 70(1), 81-99.
- Kendellen, K., & Camiré, M. (2015).** Examining Former Athletes' Developmental Experiences in High School Sport. *SAGE Open*. <https://doi.org/10.1177/2158244015614379>
- Kim, G. (2021).** Structural relationship among perceived psycho-social climate, life skills, and transfer of Taekwondo student-athletes. Unpublished doctoral dissertation, Yonjin university.
- Lee, O., & Martinek, T. (2013).** Understanding the transfer of values-based youth sport program goals from a bioecological perspective. *Quest*, 65(3), 300-312.
- Lim, T. H. (2013).** The Effect of School Life Adaptation with Taekwondo Elite Competitors on Mentoring Program. *The Journal of Korean Alliance of Martial Arts*, 15(2), 1-18.
- Lim, T. H. (2015).** Effect of Taekwondo Program for Character. *Taekwondo Journal of Kukkiwon*, 6(1), 71-95.
- 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., 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. H., 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., 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*, 28(2), 497-505.
- Martinek, T., & Lee, O. (2012).** From community gyms to classrooms: A framework for values-transfer in schools. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 83(1), 33-51.
- McKeough, A., Lupart, J. L., & Marini, A. (Eds.). (2013).** *Teaching for transfer: Fostering generalization in learning*. New York, NY: Routledge.
- Meichenbaum, D., & Turk, D. C. (1987).** *Facilitating treatment adherence: A practitioner's guidebook*. New York, NY: Plenum.
- 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.
- Papacharisis, V., Goudas, M., Danish, S. J., & Theodorakis, Y. (2005).** The effectiveness of teaching a life skills program in a sport context. *Journal of applied sport psychology*, 17(3), 247-254.
- Petitpas, A. J., Cornelius, A. E., Van Raalte, J. L., & Jones, T. (2005).** A framework for planning youth sport programs that foster psychosocial development. *The sport psychologist*, 19(1), 63-80.
- Pierce, S., Erickson, K., & Dinu, R. (2019).** Teacher-coaches' perceptions of life skills transfer from high school sport to the classroom. *Journal of Applied Sport Psychology*, 31(4), 451-473.
- 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.
- Pugh, K. J., Linnenbrink-Garcia, L., Koskey, K. L., Stewart, V. C., & Manzey, C. (2010).** Motivation, learning, and transformative experience: A study of deep engagement in science. *Science Education*, 94(1), 1-28.
- Rest, J. R. (1984).** Research on moral development: Implications for training counseling psychologists. *The Counseling Psychologist*, 12(3), 19-29.
- Rest, J. R. (Ed.). (1994).** *Moral development in the professions: Psychology and applied ethics*. New York: Press.
- Turnnidge, J., Vierimaa, M., & Côté, J. (2012).** An in-depth investigation of a model sport program for athletes with a physical disability. *Psychology*, 3, 1131-1141.
- Wang, Q. Y., Lim, T. H., & Bae, J. S. (2021).** The structural relationship among perceived positive and negative parenting attitude, life skills, and transfer of Chinese student-athletes. *Scientific Reports*, Reviewing.
- Wigfield, A., & Eccles, J. S. (2000).** Expectancy-value theory of achievement motivation. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 68-81.
- 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.
- Yun, H. S., Lim, T. H., & Jang, C. Y. (2017).** The Causal Relationships of Perceived Parents' Rearing Attitude on Moral Behavior in Sport among Youth Taekwondo Athletes. *Korean Journal of Sport Psychology*, 28(3), 61-70.

스포츠 라이프스킬 전이의 개념적 모델

임태희¹, 권오정², 배준수³

¹ 용인대학교 교수

² 건국대학교 미래지식교육원 강사

³ 용인대학교 박사과정

[목적] 이 연구는 '스포츠 라이프스킬 전이 모델'을 제시하는 데 목적이 있다.

[방법] 스포츠 라이프스킬과 전이 연구를 문헌 고찰하였다. 연구주제에 대한 논의의 타당도를 높이기 위해 대표적인 라이프스킬 선행연구와 라이프스킬 전이 모델을 선별하여 논의하였다.

[결과] 첫째, 라이프스킬 전이 모델은 라이프스킬의 내면화와 일반화를 위한 기본심리욕구를 바탕으로 전이를 위한 명시적·암묵적 분위기와 환경의 영향력을 고려해야 한다. 또한 전이에 대한 개념화와 통합을 토대로 인지 과정에 대한 접근이 필요하다. 둘째, 전이의 개념을 정리하고 스포츠 환경과 스포츠 밖 환경의 연결을 지지할 수 있는 인지 과정에 대한 주요 쟁점을 논의하였다. 셋째, 위 과정을 거쳐 스포츠 라이프스킬 전이 모델을 제시했다. 라이프스킬 전이는 크게 스포츠 환경·스포츠 참여자의 인지 과정·전이 촉진 상황·스포츠 밖 환경의 단계를 거쳐 나타난다.

[결론] 2000년대 이후 PYD 이론을 토대로 스포츠 라이프스킬과 전이에 대한 연구는 양적으로 많은 발전을 하였다. 하지만 아쉽게도 국내 연구는 미진한 실정이다. 이 연구는 선행연구에 대한 광범위하고 체계적인 분석을 토대로 후속 연구에서 스포츠 라이프스킬 전이 모델을 활용할 수 있도록 제안하였다.

주요어

긍정적 청소년 발달, 청소년 스포츠, 학습 전이, 주요타자, 인지 과정

<Appendix> 스포츠 라이프스킬 전이의 개념적 모델

