Korean Journal of Sport Science
2019, Vol. 30. No. 4, 700-719.
https://doi.org/10.24985/kjss.2019.30.4.700

체육과학연구
ⓒ Korea Institute of Sport Science

Verifying the worksheets for improving life skills and resilience of collegiate Taekwondo athletes*

Tae-Hee Lim[1], Jin-Young Yang[2], Jun-Su Bae[1]*, & Mi-Sun Yun[1]

[1]Yongin University & [2]Sungkyunkwan University

[Purpose] The purpose of this study was to verify their effectiveness as we develop and apply worksheets for improving life skills and resilience of collegiate Taekwondo athletes. **[Methods]** The study went through three stages: developing, applying, and evaluating. In the developing stage, literature review, expert meeting, and pilot test (n=25) were conducted to develop the worksheets. In the applying stage, 37 athletes participated in life skills program using the worksheets. Data were collected by survey and in-depth interview. In the evaluating stage, paired t-test, word cloud analysis, and inductive content analysis used to identify the effect of worksheets. **[Results]** First, the worksheets were composed of 3 stages (plan, acquisition, implementation) and 15 sessions including 12 factors of life skills. Second, the worksheets were applied in each phases such as planning, acquiring, and implementing. In the planning phase, they understood life skills knowledge and set goals. In the acquisition phase, students learned specific life skills' strategies. In the practice phase, the acquired life skills were applied and practiced in real life and relationships. Third, the result of paired t-test showed that all the factors of life skills and 6 factors of resilience were significantly improved. In addition, word cloud and in-depth interviews revealed that the participants' cognitive and psychological changes were most prominent. **[Conclusions]** The life skills worksheets consists of 12 factors in 15 sessions and can be considered as an effective intervention tool for improving the resilience and life skills of collegiate Taekwondo athletes.

Key words: goal setting, confidence, self-management, communication

서 론

태권도 수련이 신체기능을 증진시킬 뿐만 아니라 사회·심리요인까지 긍정적으로 발달시킬 수 있다는 사실은 이제 보편화 돼 가고 있다(Lim & Jang, 2017). 이에 따라 태권도 수련에 대한 기대와 관심의 폭이 점차 넓어지고 있다.

논문 투고일 : 2019. 09. 25.
논문 수정일 : 2019. 11. 07.
게재 확정일 : 2019. 11. 25.
* 교신저자 : 배준수(junsubae57@naver.com).
* 이 논문은 2018년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임(NRF-2018S1A5A2A01038953).

하지만 이러한 긍정적인 기대와 달리 스포츠 태권도는 기존 태권도 수련 가치와 다른 부작용을 양산하고 있다. 엘리트화·전문화 과정의 중심에 놓인 대학 태권도 학생 선수들은 스포츠의 고질적인 병폐로 인해 몸살을 앓고 있다. 특히 승리지상주의를 추구해온 우리나라 스포츠 정책 때문에 금메달만이 성과로 인정된다는 인식에 사로잡혀 있다(Yang & Lim, 2019).

이들은 고등교육을 위한 전공역량 강화, 개인의 정체성과 가치관 확립, 긍정적 대인관계 형성 및 확장, 진로탐색 등 다양한 역량이 요구(Roh & Moon, 2019)됨에도 불구하고 신체훈련이나 경기력 향상에만 집중함으로써 (Song et al., 2010) 스포츠의 구조적 모순 속에서 살아

가고 있다. 더욱이 학생선수들은 체육 특기자 제도의 파행적 운영으로 인한 수업결손 · 중도탈락 · 승부 조작 · 스포츠 폭력 및 각종 인권침해 등(Yang & Lim, 2019)의 환경에 노출돼 있는 실정이다.

또한 이들은 대학에서 태권도학을 전공하는 학생임에도 불구하고 대부분의 일상을 훈련에만 전념하는 편향된 삶을 살고 있다(Lim, 2013). 대학 태권도는 겨루기 · 품새 · 시범과 같이 세분화된 이론과 실기교육과정 이수를 통한 전문 태권도인 양성(Lee & Choi, 2017)이 교육목적임에도 불구하고, 특정 실기로 편향된 훈련을 함으로써 전문 태권도인으로서의 기능뿐만 아니라 지성과 감성이 균형 잡힐 수 있는 교육환경을 기대하기 힘든 실정이다.

이와 같은 불균형적 교육과정이 고착화된 상황은 대학 태권도 학생선수들에게 태권도가 지닌 잠재적 가치를 상실케 하고 더 나아가 미래지향적 사고와 가치 있는 성장 동력을 저해할 가능성이 크다. 이들은 선수 이전에 학생으로서 사회의 순기능적 역할(Roh & Moon, 2019)과 운동선수 이후의 삶을 위한 사회적 역량을(Sohn & Hong, 2014) 키워 나가야함에도 불구하고 아직 실효성 있는 대안이 마련되고 있지 않은 실정이다. 특히 스포츠심리학 분야에서는 여전히 스포츠 경기력 향상을 위한 심리조절 능력만 강조하고 있는 실정이다. 따라서 이들이 스스로 성공적이고 행복한 인생을 살기 위한 전략적 접근이 필요하다.

최근 스포츠심리학 분야의 국내 · 외 학자들은 학생선수들이 스포츠 환경 내에서 성장과 발달을 도모할 수 있는 역량 강화에 관심이 높다. 역량은 앎과 행동의 상호작용을 통해 구체적인 실천이 뒤따르도록 하는 촉매제 역할을 의미한다. 이러한 역량의 중요성이 강조되면서 역량 개발을 위한 대표적인 개념으로 라이프스킬(life skills)이 눈길을 끌고 있다. 라이프스킬은 개인의 인지 · 행동 · 사회적 측면을 모두 포함한(Danish, 2002) 내적 자산으로(Danish & Donohue, 1995) 스포츠뿐만 아니라 일상과 삶에서 잘 살아가기(well-being) 위해 요구되는 기술 및 역량이다(Danish et al., 2005; Hodge & Danish, 1999; Kendellen & Camiré, 2019). 즉 라이프스킬은 삶에서 겪는 다양한 도전과 주변의 요구들을 효과적으로 대처하기 위한 기술, 습득한 정보와 지식을 삶에서 실천할 수 있는 기술, 그리고 학교 · 집 · 이웃 등과 같은 환경에 잘 적응하는 기술 등으로 정의된다(Bae et al., 2019; Hodge & Danish, 1999; Hodge et al., 2013; Lim & Jang, 2017; World Health Organization, 1999).

스포츠 라이프스킬은 스포츠 환경에서 학습한 기술을 일상생활로 전이시키고 반복 학습을 통해 실천 가능성을 높이는 것에 핵심 가치가 있다(Gould & Carson, 2008; Lee, 2016; Lim et al., 2019). 그리고 선수들의 삶의 질(quality of life) 향상을 목적으로 한다는 점에서 심리기술훈련과 다르다. 특히 스포츠와 일상생활의 구조적 특성이 유사하기 때문에 심리 · 인지 · 정서적 기술들이 생활로 전이 가능하다(Lim & Jang, 2017). 이러한 점에서 라이프스킬은 선수들의 행복한 삶을 위한 주요 전략과 기법으로 활용된다.

라이프스킬의 기법과 역량은 학생선수들이 능동적 태도를 갖추고 다양한 삶의 장애물(예: 패배 · 부상 · 중도탈락 등)을 극복하는 데 도움을 주기 때문에(Danish & Forneris, 2018; Kendellen & Camiré, 2019; Lim, 2019) 긍정심리 변인들과도 밀접한 관련이 있다. 특히 회복탄력성(resilience)은 선수들이 심리적 안녕감을 유지하고 역경을 극복하거나 이겨내는 심리적 자원(Van Kessel, 2013; Yun, 2017b)이기 때문에 라이프스킬과 개념적으로 관련이 깊다.

회복탄력성은 개인의 역량과 자기 통제력(Gillespie et al., 2007)에 의해 향상될 수 있으며 선수들이 역경 상황을 극복하고 변화에 성공적으로 적응하여 삶을 긍정적인 방향으로 전환하는 데 큰 도움이 되는 것으로 알려져 있다(Noh & Yang, 2019). 회복탄력성 또한 라이프스킬과 마찬가지로 개인의 변화의지와 노력의 정도, 사회적 지원이나 중재전략에 따라 그 강도와 지속성이 차별화될 수 있기 때문에(O'Brien & Hope, 2010) 체계적인 프로그램이나 워크시트와 같은 의도적 개입을 통해 발달시킬 수 있다(Lim, 2019).

최근 스포츠 라이프스킬 연구자들은 스포츠 현장에서 활용되고 중재될 수 있는 프로그램 개발과 현장적용 사례들을 보고하고 있다(Lee, 2016; Lim, 2019; Lim & Jang, 2017; Danish et al., 2005). 국외의 경우 SUPER(Sports United to Promote Education and

Recreation, Danish et al., 2002) 프로그램을 적용하여 신체활동을 활용한 라이프스킬 지식 증가, 사회적 책임, 목표설정 및 사회적 호기심 등(Brunelle et al., 2007)이 향상됨을 입증하였다. 또 국내의 PEAK 라이프스킬 프로그램은 학생운동선수들의 라이프스킬(목표설정 · 시간관리 · 대인관계)과 학습태도 향상에 도움을 주었다(Lim, 2019).

이뿐만 아니라 라이프스킬 관련 연구들(Camiré et al., 2012; Danish, 2002; Danish et al., 2005; Gould & Carson, 2008; Hodge et al., 2013; Holt, 2016; Lim et al., 2018; Petitpas et al., 2004; Weiss, 2006)은 체계적이고 구조화된 신체활동이나 스포츠 프로그램이 라이프스킬이나 회복탄력성 발달에 효과적이라는 견해를 지지하고 있다. 이처럼 학생운동선수의 라이프스킬이나 회복탄력성과 같은 잠재력과 역량을 개발하는 데 체계적인 교육과정이나 지도자의 의도적인 노력이 요구되지만(Holt, 2016), 이를 체계적으로 적용한 국내 프로그램은 제한적이다. 무엇보다 이를 효율적으로 적용할 프로그램과 중재 도구들이 충분치 못한 실정이다.

따라서 라이프스킬과 회복탄력성 증진을 위한 프로그램의 구체성과 체계성을 높일 수 있는 중재 도구의 마련이 필요하다. 예를 들어 Danish와 동료들(2002)이 개발한 SUPER 프로그램은 스포츠 환경에서 습득한 라이프스킬을 삶으로 전이시키기 위해 체계적인 프로그램을 제공함은 물론 효율적인 교육을 위해 '워크시트(work sheet)'라는 중재 도구가 활용된다. 이 과정에서 워크시트는 라이프스킬과 각 요인의 개념을 이해하고 습득할 수 있는 과정을 설명하며 참여자가 스스로 반복 실천할 수 있는 루틴을 만들어주기 위한 목적으로 활용된다. 이후 국외의 연구들에서 라이프스킬 학습효과를 위한 워크북(workbook)과 워크시트 활용이 계속해서 보고되고 있다(Danish & Forneris, 2018; Danish et al., 2005; Hardcastle et al., 2015).

그러나 앞서 설명한 바와 같이 국내에서 체계적인 라이프스킬 프로그램이나 워크시트 개발 연구는 찾아보기 힘든 실정이다. Lim(2019), Lim과 Jang(2017)은 라이프스킬 후속연구에서 프로그램 효과를 높이고 연구 참여자들의 학습 효과를 개선시키기 위한 방안으로 워크시트의 개발과 활용을 권장하였다. 또한 Bae 등(2019)은 라이프스킬 개발을 위해서 학습자(학생선수)들이 능동적으로 프로그램에 참여하고 스스로 변화하기 위한 내적동기가 필요하기 때문에(Hodge et al., 2013) 워크북이나 워크시트 같은 적절한 중재 도구가 필요하다고 주장하였다. 즉 대학 태권도 학생선수들의 라이프스킬 발달과 회복탄력성 향상을 위한 체계적이고 효율적인 프로그램 개발과 함께 이에 대한 효과성을 극대화하기 위한 워크시트 개발이 필요하다. 이와 함께 라이프스킬 워크시트를 통해 배운 내용이 온전히 삶으로 전이되는지 그리고 내적 자산의 발달에 영향을 미치는지 등과 관련된 효과를 탐색하고 평가할 필요가 있다.

따라서 이 연구는 대학 태권도선수들을 위한 라이프스킬 워크시트를 개발하고 적용함으로써 라이프스킬과 회복탄력성의 증진 효과를 규명하는 것에 목적이 있다. 구체적인 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 라이프스킬 워크시트는 어떻게 구성되는가(개발단계)? 둘째, 개발된 워크시트는 어떻게 적용되는가(적용단계)? 셋째, 적용에 따라 어떤 효과가 나타나는가(평가단계)?

연구방법

연구 참여자

연구 참여자는 연구자의 접근성과 통제 가능성을 고려하여 목적적 표집방법(purposive sampling method)으로 선정하였다. 현재 대한태권도협회에 등록된 선수로 활동하고 있거나 선수경력이 있는 경기도 Y대학교의 태권도학과 학생 62명을 선정하였다. 워크시트 개발단계의 파일럿 연구에서는 25명(남=18, 여=7; M_{age}=24.84, SD=1.70), 워크시트 적용과 평가단계에서는 37명(남=29, 여=8; M_{age}=25.57, SD=1.39)이 참여하였다. 연구 참여자들은 평균 8.27(SD=3.52)년의 태권도선수 경력이 있고, 다수의 전국대회 입상 경력이 있었다(Table 1. 참조).

Table 1. Characteristics of participants

Category		Pilot study		Main study	
		n	%	*n*	%
Gender	male	18	72.0	29	78.4
	female	7	28.0	8	21.6
Age	22	4	16.0	12	32.4
	23	5	20.0	8	21.6
	24	8	32.0	3	8.2
	25	7	28.0	12	32.4
	26	1	4.0	2	5.4
total		25	100	37	100

자료수집

라이프스킬 워크시트

라이프스킬 워크시트는 이 연구를 통해 개발된 교육용 콘텐츠로 총 15차시 분량이며 12개의 라이프스킬 요인을 포함하고 있다. 차시 별로 2~3장 정도의 워크시트를 활용하고 워크시트의 내용은 글쓰기 · 생각하기 · 토론하기 · 발표하기 · 평가하기 · 반성하기 · 영상 시청하기 등과 같은 간단한 활동으로 구성된다. 또한 차시마다 '다시 생각해보기'를 작성하여 일주일 동안의 라이프스킬 실천에 대한 경험과 평가를 기록하도록 하였다. 프로그램 종료 직전에는 15주 동안의 라이프스킬 교육 후에 나타난 생각과 행동의 변화에 대해 기록하도록 하였다.

스포츠 라이프스킬 검사지

스포츠 라이프스킬 검사지는 Lim 등(2019)이 개발한 한국판 스포츠 라이프스킬 검사지(Korean Life Skills Scale for Sport, KLSSS)를 사용하였다. 이 검사지는 총 5요인 18문항으로 구성되어 있다. 5요인은 팀워크(3문항) · 목표설정(4문항) · 시간관리(3문항) · 사회기술(4문항) · 리더십(4문항)이다. 각 문항은 5점 Likert 척도(1점=전혀 아니다 ~ 5점=매우 그렇다)로 구성된다.

회복탄력성 검사지

회복탄력성 검사지는 Shin 등(2009)이 개발한 척도를 사용하였다. 크게 3가지 상위영역으로 구분되고 각 영역은 다시 하위요인 3개씩을 포함한다. 구체적으로 통제성 영역은 원인분석력 · 감정통제력 · 충동통제력을 포함하고 사회성 영역은 관계성 · 커뮤니케이션 능력 · 공감 능력을, 긍정성 영역은 감사하기 · 생활만족도 · 낙관성 요인으로 구성되어 있다. 따라서 회복탄력성 척도는 9개 요인으로 요인마다 3문항씩 포함하여 총 27문항이다. 문항은 5점 Likert 척도(1점=전혀 아니다 ~ 5점=매우 그렇다)로 구성된다.

심층면담

프로그램 적용이 끝난 후 연구 참여자 37명 중 무작위로 7명을 선정하여 심층면담을 실시하였다. 심층면담은 반구조화된 면담(semi-structured interview)의 형태로 진행되었다. 예를 들어 '라이프스킬 워크시트 활동이 당신의 문제해결 능력에 어떠한 변화를 주었습니까?'와 같은 구조화된 질문을 시작으로 연구 참여자의 반응을 관찰 · 기록하고 이후에는 이야기의 맥락에 맞는 질문을 이어나갔다(Table 2. 참조).

질문에 대한 연구 참여자의 응답이 충분히 만족 되었을 경우 미리 설정해 둔 다음 질문으로 넘어갔다. 면담은 1대 1로 실시하였고, 1인당 약 30분 정도 진행되었다. 면담의 내용은 참여자의 동의를 구한 뒤 녹음하였고 연구자는 면담 기록지를 활용하여 즉시 자료를 수집하거나 녹음된 자료를 전사하여 문서화하였다.

연구절차

이 연구는 크게 워크시트 개발단계, 적용단계, 그리고 평가단계로 구성된다.

첫 번째 워크시트 개발단계에서는 라이프스킬 프로그램 관련 문헌들을 고찰하여 예비 워크시트를 제작하였다. 이후 전문가 집단을 구성한 뒤 협의를 통해 워크시트에 새로운 내용을 추가하거나 불필요한 내용을 삭제하는 수정과정을 거쳤다. 수정된 워크시트는 태권도 전공 수업을 수강 중인 학생 25명에게 적용하여 파일럿 테스트(pilot test)하였다. 전공수업에서 15주 동안 적용한 후에는 다시 전문가 협의 내용과 연구 참여자들의 의견을 반영해 수정한 후 최종본으로 개발하였다. 이 과정은 2018년 7월부터 2019년 2월까지 약 8개월 동안 이루어졌다.

Table 2. Example of questions for semi-structured interview

Category		Questions
Evaluation of the program		• How do you evaluate the life skills program? • Which part of the life skills program do you like? • Is there anything good or bad about the life skills program? Please give me a specific example.
Confirmation of self-changing		• How do you feel the life skills program comparing before and after? • What improvements have you made since you participated in the life skills program? Please give me a specific example. • Please give some examples if you have applied what you have learned in life skills worksheet to your life.
Resilience	control ability	• How has life skills learning effected your ability to solve problems? Please give me a specific example.
	sociality	• How has life skills learning effected your ability to communication and interpersonal relationship? Please give me a specific example.
	positivity	• How has life skills learning effected your positive attitude? Please give me a specific example.

두 번째 적용단계에서는 최종 워크시트를 실제 연구 참여자들에게 적용하고 자료를 수집하였다. 연구 참여자를 선정하기 위해 해당 수업의 관계자와 사전에 협의하였고, 연구 참여자들에게 연구의 목적과 내용을 충분히 설명하였다. 이후 연구 참여에 대한 의사를 확인하고 동의서를 받았다. 프로그램은 2019년 3월부터 2019년 6월까지 약 4개월 동안 적용하였으며, 프로그램 적용 기간 동안 연구자는 라이프스킬 중재자로 직접 참여하여 연구 참여자들의 반응을 관찰하고 차시별로 내용을 요약 정리하였다. 프로그램은 차시마다 약 30분 정도 소요되었으며 라이프스킬에 대한 이해를 돕기 위해 연구자가 직접 강의를 하거나 영상시청 · 사례발표 · 브레인스토밍(brainstorming) 등과 같은 다양한 기법들이 적용되었다. 15주의 적용단계가 종료된 후에는 설문과 인터뷰를 통해 자료를 수집하였다.

마지막 평가단계에서는 라이프스킬 검사지와 회복탄력성 검사지를 사용해 양적자료를 수집하였고 심층면담과 워크시트를 수거하여 질적자료를 수집하였다. 이후 각각의 방법에 맞게 분석하고 해석하였다. 연구절차는 〈Table 3〉에 제시하였다.

자료분석

이 연구는 워크시트의 적용 효과를 검증하기 위해 양적 자료와 질적 자료를 수집하고 분석하였다. 수집된 양적자료는 SPSS 21.0 프로그램을 사용하여 분석하였다. 구체적으로 연구 참여자들의 일반적인 특성을 알아보기 위한 빈도분석을 실시하였고, 워크시트 적용에 따른 사전-사후 평균점수 차이를 검증하기 위한 대응 t검정을 실시한 후 그래프로 나타냈다.

질적자료는 귀납적 내용분석과 워드 클라우드(word cloud) 분석을 사용하였다. 내용분석에서는 자료에 대한 통찰력을 높이고 분석 과정에서 나타나는 오류를 줄이기 위해 전문가 집단을 구성하였다. 전문가 집단은 프로그램

Table 3. Procedure of the study

Stages	Procedure	Period (year/month)
Developing worksheets	-Reviewing previous studies -Experts meeting -Developing preliminary worksheets -Pilot test (*n*=25) -Developing final worksheets	2018/ 7 ~ 2019/ 2
↓		
Applying and collecting data	-Applying life skills worksheets during 15 weeks (*n*=37) -Data collection life skills and resilience survey field note and interview	2019/ 3 ~ 2019/ 6
↓		
Evaluating the effect of worksheets	-Paired t-test -Word cloud analysis -Inductive content analysis	2019/ 6 ~ 2019/ 7

적용효과 검증 연구 경험이 있는 스포츠심리학 박사 2인, 체육학 박사과정 1인, 상담학 박사 1인, 그리고 태권도 전문가 1인으로 구성되었다.

워드 클라우드 분석은 통계패키지인 R 프로그램을 활용하였다. 연구에서 중요한 명사와 단어(예: 라이프스킬)를 R패키지 내의 명사 사전(dictionary)에 추가하거나 반대로 의미 없는 단어들(예: ~하다, ~를 등)을 점진적으로 지워나갔고, 가장 높은 빈도수를 지닌 단어부터 상위 50개까지의 단어를 추출하였다. 이후 빈도수에 따라 워드 클라우드로 제시하였다.

결과

라이프스킬 워크시트 개발

문헌고찰 및 예비 워크시트 개발

라이프스킬 워크시트 개발을 위해 국내 또는 해외에서 시행된 스포츠 라이프스킬 프로그램 사례와 선행연구를 고찰하였다. 대표적으로 SUPER(Danish et al., 2002), GOAL(O'Hearn & Gatz, 2002), The First Tee(Weiss, 2006) 등을 포함한 라이프스킬과 관련된 문헌들(Choi & Park, 2011; Carnegie, 2017; Danish, 2002; Danish & Forneris, 2018; Forneris et al., 2007; Goudas & Giannoudis, 2007; Lee, 2016; Locke & Latham, 1985; Petitpas et al., 2004; Weiss, 2006; Zimmerman & Kitsantas, 1999)을 고찰하였다. 또한 스포츠 상황에서 심리기술과 라이프스킬의 개념이 유사하다는 점(Lim & Jang, 2017; Papacharisis et al., 2005)에서 스포츠 심리기술과 관련된 서적과 자료(Kim, 2011, 2014; Lim & Jang, 2016; Weinberg & Gould, 2018) 또한 함께 검토하였다.

라이프스킬 관련 문헌과 자료들을 검토한 후 선행연구에서 보편적으로 사용 및 제시하고 있는 하위요인들을 선정하고 나열하였다. 그 결과 선행연구에서는 목표설정, 강점찾기, 문제해결, 도움 구하기, 도움 받기, 감정조절, 혼잣말, 자신감, 심상, 리더십, 공동체 의식, 만나기와 인사하기, 다름 인정하기, 건강한 선택하기, 이완하기, 현재에 집중하기, 대인관계 기술 등 다양한 요인들이 도출되었다(Table 4. 참조). 이 중 한국 문화와 실정에 맞는

Table 4. Factors of life skill

Reference	Life skills
Du-re (Lee, 2016)	lasting interest, flow, communication, sociality, community spirit, accept, problem solving, coping, vision, goal setting, practice
Yes-Soccer (Choi & Park, 2011)	goal setting, perseverance, responsibility, recognition of mistake, obeying the rules, conscience, sympathy, helping, caring, belonging, communication, leadership and followship, self-respect, respect, respect for culture, community spirit, social commitment
SUPER (Danish et al., 2002)	developing a team, dare to dream, setting goals, making your goal reachable, making a goal ladder, identifying and overcoming roadblocks to reaching goals, seeking help from others, using positive self-talk, learning to relax, managing emotions, developing a healthy lifestyle, appreciating differences, having confidence and courage, learning to focus on your personal performance, identifying and building on your strengths, goal setting for life
GOAL (O'Hearn & Gatz, 2002)	identifying dreams, emphasizing how to turn dream into goals, setting goals, introducing the idea of a goal ladder, discussing roadblock, providing problem solving method, importance of asking for help form others, rebounding from roadblocks, identifying own strengths
The First Tee (Weiss, 2006)	meeting and greeting, showing respect for others, managing emotions, goal setting, dealing with challenges, resolving conflicts, making healthy choices, appreciating diversity, getting help from others, helping others, planning for the future
LSSS (Cronin & Allen, 2017)	team work, goal setting, time management, emotional skills, inter personal relationship and communication, social skills, leadership, problem solving and decision making

요인들을 선별하고 비슷한 개념끼리 범주화하였으며, 연구 참여자의 수준에 맞지 않거나 부적합하다고 판단된 요인들은 삭제를 고려하였다. 따라서 만나기와 인사하기, 자기인식, 목표설정, 긍정적 생각, 도전하기, 감정조절, 자신감, 자기관리, 다름을 인정하기, 리더십, 의사소통, 대인관계, 갈등해결, 도움 주기, 타인에게 도움 받기와 같이 최종적으로 15개 요인을 선정하였다.

전문가 협의 및 예비 워크시트 수정

라이프스킬 관련 문헌들을 고찰하여 요인을 선정하고 이를 바탕으로 구성한 각 요인의 워크시트 내용은 전문가 협의를 거쳐 완성하였다. 스포츠심리학, 심리상담학 전문가들은 라이프스킬 요인과 개념을 논의하고 이를 중재하기 위한 기법들을 공유하였다. 예를 들어 스포츠심리학 분야에서는 자신감을 향상시키기 위한 전략으로 혼잣말, 인지재구성, 심상 등과 같은 심리기술 전략을 사용한다. 한편 상담에서는 원활한 의사소통을 위해 비폭력대화(nonviolent communication), 나 전달법(I-message), 그리고 공감적 이해(empathic understanding) 등과 같은 기법을 다룬다. 다양한 논의를 토대로 이 기법들이 워크시트에 녹아들 수 있도록 시도하였다. 기본 워크시트의 내용은 앞서 고찰한 선행연구의 내용을 국내의 문화와 실정에 맞게 수정하되, 각 분야의 전문가들이 제시한 새로운 관점과 의견이 반영되도록 노력하였다.

이 과정에서 사전에 설정한 라이프스킬 요인의 몇 가지 수정작업이 이루어졌다. 먼저 '도전하기' 요인은 삭제되었다. 문제해결이나 목표설정 요인과 비슷한 개념이기 때문이다. 둘째, '도움 주기' 요인과 '타인에게 도움 받기' 요인은 '도움 주고받기'라는 하나의 요인으로 통합시켰다. 셋째, '목표설정' 요인은 해외의 목표추구 프로그램(예: GOAL, SUPER)에서 핵심적으로 다루고 있다는 점과 대학 운동선수들에게 목표가 중요하다는 전문가 집단의 의견을 반영하여 3차시 분량으로 구성하였다. 넷째, '리더십' 요인은 각각의 요인들 속에서 함양할 수 있는 요인으로 보았기 때문에 삭제하였다. 이러한 과정을 통해 개발된 예비 라이프스킬 워크시트의 내용은 〈Table 5〉에 제시하였다.

표에 나타난 바와 같이 라이프스킬 워크시트는 총 15차시로 구성되며 크게 3가지 단계로 구분된다. 첫 번째 단계는 '계획(plan)' 단계로 라이프스킬 개념을 이해하고 개인의 발달 또는 변화를 위한 목표를 설정하는 것이 목적이다. 두 번째 '습득(acquisition)' 단계는 라이프스킬 발달과 변화에 필요한 전반적인 인지적 전략이나 정보를 습득한다. 그리고 세 번째 '실행(implementation)' 단계에서는 주변인(가족 · 친구 · 지인 등)들과의 관계 속에서 습득한 라이프스킬을 실천하며 습관을 만들어간다. 이 세 가지 단계는 라이프스킬 '습득과 전이'라는 개념을 수용한 것이며 라이프스킬 워크시트 구성에 체계성을 더한 것이다.

파일럿 테스트 및 최종 워크시트 개발

문헌고찰과 전문가 협의를 거쳐 개발된 예비 워크시트의 당위성을 파악하기 위해 파일럿 테스트를 실시하였다. 파일럿 테스트는 2018년 9월부터 12월까지 약 4개월 동안 실시하였다. 경기도 Y대학교에서 태권도 전공 수업을 수강 중인 2개 반 대학생 25명(각각 15명, 10명)을 대상으로 하였다. 연구자들은 담당 교수와 사전에 협의하였고, 학생들에게는 연구의 목적을 밝힌 뒤 연구 참여의사를 확인받았다.

라이프스킬 워크시트를 활용한 교육은 전공 수업이 끝난 뒤 약 30분 정도 진행하였다. 이때 연구자는 파일럿 테스트가 진행되는 동안 수정이 필요한 부분이나 학생들의 반응 등을 관찰한 후 즉각적으로 관찰일지에 기록하였다. 파일럿 연구가 끝난 후에는 설문을 통해 학생들이 생각하는 라이프스킬 워크시트의 개선사항, 라이프스킬 요인의 우선순위 등과 같은 피드백 자료를 수집하였으며 전문가 집단의 논의를 통해 분석하고 수정하였다. 중점적인 전문가 논의 내용은 연구 참여자들의 피드백에 대한 수용 여부, 워크시트의 개선사항, 효과적인 중재전략 모색 등이었다.

가장 대표적인 예로 워크시트 활동에 앞서 교육을 담당하는 중재자(educator) 역할에 대한 논의가 이루어졌다. 라이프스킬은 모방과 시범 · 교육 · 훈련 · 연습 등으로 지도되어야 한다는 특징(Bae et al., 2019)을 지니기 때문에 중재자의 역할이 중요하다. 그러나 실제 교육현장의 여건 상 각 요인에 대한 시범을 보이는 데는 한계가 있었다. 이러한 한계점의 대안으로써 시청각 자료의 사용에 대한 논의가 있었다. 따라서 각 요인의 개념과 전문가 집단의 의사를 비교적 적절하게 포함하고 있는 간략한 영상

Table 5. Contents of life skills worksheets

Stage		Factor of life skills	Program	Contents	Reference
Plan	1	Meeting and Greeting	Orientation self-promise	Introduce about the concept of life skills and identify a participation intention of students. In sequence, meet and greet the colleagues, and make self-promise.	Danish (2002), Lim & Jang (2016) Weiss et al., (2014)
	2	Self-awareness	Understand about 'me'	Understand about me and introduce to colleagues. In this process, comprehend what I really want and like.	Kim (2011)
	3	Goal setting 1	Find my dream Scenario for my life	Explore what I want to be and how to live through the mind map and scenario for my life.	Danish (2002), Forneris et al., (2007), Kim (2011), Locke & Latham (1985), Lim & Jang (2016)
	4	Goal setting 2	SMART goal setting	Using goal setting skills, make my dream as a reachable goal. Specifically, set the goals in three domains: school, job, and life.	
	5	Goal setting 3	Process and result goal Goal ladder	Understand about precess goal and result goal. On the basis of this, I plan my goals in detail and put in action.	
Acquisition	6	Positive thinking	ASDR cognitive restructure	Understand about the ASDR strategy to control negative thinking, and practice to apply into real life.	Kim (2011), Zimmerman & Kitsantas (1999)
	7	Managing emotion	4R strategy for control emotion	Learn the 4R strategy to control effectively negative emotions that occurs unintended situations. And practice this strategy through understanding my past experience.	Danish (2002), Danish & Forneris (2018)
	8	Confidence	Imagery	Use imagery one of the sport psychological skills as a strategy to improve confidence. For this, understand about some principles of imagery and practice imagery skill to overcome difficulties.	Danish (2002), Goudas & Giannoudis (2008), Lim & Jang (2017)
	9	Self-management	Evaluating self-management skills Goal setting to improve self-management skills	Evaluate my self-management abilities or skills and think about how to improve it. Using the principle of goal setting (e.g. SMART, goal ladder), make specific plan to enhance self-management skills.	Danish & Forneris (2018), Weiss et al., (2014)
Implement ation	10	Appreciating diversity	Difference and wrong	Make a clear distinction between the concepts of difference and wrong. Then, learn how to accept different opinions from group members.	Danish (2002), Weiss et al., (2014)
	11	Communication	Dilemma discussion	Learn the rules and skills necessary to talk or discuss with other people.	Forneris et al., (2007)
	12	Interpersonal relationship	Human relationship skills	Learn linguistic and behavioral skills for good relations and Think about the human relationship skills I need the most.	Carnegie (2017), Weiss et al., (2014)
	13	Resolving conflict	Strategies for solving the problems	Discuss with group members various ways to resolve conflicts in life. Then, make own problem solving strategies.	Forneris et al., (2007),
	14	Helping each other	Sharing the experience of help Mentor & Mentee	Remind and talk about the experience of getting help from others or helping others. And find a mentor who can help me achieve the goals I have set.	Danish (2002), Forneris et al., (2007)
	15	Evaluation		Recognize the changes before and after participation of the program and understand how they can be transferred to improvements and life.	

을 차시마다 시청하였다. 예를 들어 '자기인식' 요인의 경우 다중지능에서 제시되는 자기이해 지능을 소개하는 교육 영상을 시청하고 자기인식의 중요성과 필요성을 프레젠테이션으로 설명하였다.

파일럿 테스트와 전문가 협의 결과 개발된 라이프스킬 워크시트의 내용은 일부 수정이 필요하였으나 큰 틀에서는 문제가 없는 것으로 나타났다. 따라서 협의한 내용을 바탕으로 일부를 수정하고 최종 라이프스킬 워크시트를 개발하였다(Appendix 참조).

라이프스킬 워크시트 적용

계획단계 (1~5차시)

1차시 '만나기와 인사하기'는 오리엔테이션과 자기약속을 포함한다. 오리엔테이션에서는 라이프스킬의 개념과 필요성, 워크시트의 구성 및 내용을 소개한 후 질의 응답시간을 가졌다. 이후 프로그램을 진행하기 전 라이프스킬 측정도구인 KLSSS(Lim et al., 2019)와 회복탄력성 척도(Shin et al., 2009)를 사용하여 측정하고 프로그램 참여에 대한 자기 약속을 설정하였다. 이후 4~5명씩 조를 만들고 조원들에게 자신을 간략하게 소개하고 인사하였다.

2차시 '자기이해'에서는 연구 참여자들의 이해를 돕기 위해 시청각 자료를 활용하였다. '나'에 대하여 생각하고 자각하기 위하여 자신이 중요하게 생각하는 것, 잘하는 것, 행복했던 순간, 장점과 단점, 자신의 성향, 현재 두려운 점 등을 워크시트에 작성하고 2인 1조를 이뤄 5~10분간 동료와 이야기를 나누었다.

3차시부터 5차시까지는 '목표설정'과 관련된 내용이다. 3차시에서는 학교 · 직업 · 인생에서 이루고 싶은 꿈을 적고 그 꿈을 마인드맵으로 정리하여 미래 나의 모습을 상상하는 미래 시나리오를 작성 · 발표하였다. 4차시에서는 3차시에 작성했던 내용을 토대로 꿈을 실현가능한 목표로 전환하는 방법을 학습하였다. SMART 기법을 사용하여 구체적인, 측정가능한, 실천지향적인, 실현가능한, 기한이 정해진 목표로 재설정하였다. 5차시는 과정목표와 결과목표를 이해하는 데 중점을 두었다. 이를 과정목표1(실천목표), 과정목표2(단기목표), 과정목표3(장기목표), 그리고 결과목표로 구분하여 목표사다리를 만들었다.

습득단계 (6~9차시)

6차시 '긍정적 생각'에서는 불안이나 두려움으로 인한 부정적인 생각을 긍정적인 생각으로 전환할 수 있는 인지재구성(ASDR) 전략을 학습하였다. 부정적인 생각을 인지하고, 자신만의 기술을 이용하여 생각을 멈춘 후 논리적으로 반박하여 긍정적인 생각으로 전환하는 전략이다. 7차시 '감정조절'에는 감정을 통제하거나 조절하기 위한 4R 전략을 배우고 연습했다. 8차시 '자신감'에서는 심상의 원리와 이점을 이해하였다. 연구 참여자들은 스포츠 상황과 일상에서 자신감이 필요한 상황을 알아보고 적절한 기법을 사용해 심상하였다. 그리고 계획단계의 마지막인 9차시 '자기관리'는 체크 리스트를 활용하여 신체·정신·훈련·학업 등에서 자기관리 수준을 파악하였다. 이후 가장 낮은 요인을 개선하기 위해 SMART 목표설정 원리를 사용하여 새롭게 목표를 설정하였다.

실천단계 (10~14차시)

10차시 '다름 인정하기'에서는 다름과 틀림에 대하여 이해하였다. 다른 사람을 이해하기 위해 입장을 바꿔 생각하고, 상대방의 감정이나 기분을 이해한 후 적절한 반응을 생각하여 긍정적인 태도를 보여주는 것을 학습하였다. 11차시는 효과적인 '의사소통' 방법을 배우기 위해서 다름을 인정하기, 온몸으로 경청하기, 자신의 의견을 명확하게 전달하기라는 규칙을 학습하고 딜레마 토론을 진행하였다. 12차시 '대인관계'에서는 데일 카네기의 인간관계 기술을 함께 이해하고 1점~5점으로 나의 인간관계기술을 평가해보았다. 또한 조원들과 토론을 통하여 인간관계를 위해 필요한 언어 기술과 비언어 기술을 토론하고 자신이 중요하게 생각하는 것 3가지와 이유를 적어보았다.

13차시 '갈등해결'에서는 효과적인 문제해결 방법을 모색하기 위해 과거에 있었던 의견충돌 사례와 해결 방법을 그룹원들에게 제시하였다. 이후 토론을 통해 대처 가능한 전략은 무엇이 있었는지, 어떤 방법이 더 효율적이었을지 등을 논의하였다. 14차시 '도움 주고받기'에서는 간단한 게임을 통해 서로 크고 작은 도움을 주고받을 수 있음을 인지하였다. 또한 진로 탐색을 위한 멘토를 정하고 멘토에게 어떠한 도움을 받을 수 있을지 고민하고 워크시트에 작성하였다.

평가

마지막 15차시에서는 라이프스킬 향상전략을 정리하였다. 라이프스킬을 습득하기 위해서는 끊임없는 자기주도적인 노력과 연습이 필요하다는 것을 강조하였다. 그동안 배우고 이야기하며 연습한 라이프스킬에 대하여 자유롭게 이야기를 나눴다. 라이프스킬 프로그램에 참여하기 전과 후를 비교하였을 때 생각의 변화와 행동의 변화를 적어보고 자신의 경험을 조원들과 공유하였다. 마지막으로 KLSSS와 회복탄력성 척도를 사용하여 사후검사를 실시하였다.

라이프스킬 워크시트 효과

라이프스킬의 변화

15주 동안 라이프스킬 워크시트를 적용하고 이에 따른 라이프스킬의 사전-사후 점수 변화를 알아보기 위해 대응 t검정을 실시하였다. 〈Table 6〉에서 보듯이 라이프스킬의 다섯 가지 하위요인인 팀워크(TW), 목표설정(GS), 시간관리(TM), 사회기술(SS), 그리고 리더십(LD) 모든 요인에서 통계적으로 유의한 사전-사후 평균점수 차이가 있는 것으로 확인되었다.

Table 6. The result of paired t-test for life skills

Pair		*M*	*SD*	M_{pre}-M_{post}	S.E	*t*	*df*	p
TW	pre	4.15	.52	-.28	.11	-2.65	33	.012
	post	4.43	.61					
GS	pre	3.95	.60	-.30	.08	-3.58	33	.001
	post	4.25	.51					
TM	pre	3.15	.92	-.45	.12	-3.68	33	.001
	post	3.60	.91					
SS	pre	3.74	.72	-.20	.08	-2.36	33	.025
	post	3.94	.70					
LD	pre	3.45	.58	-.31	.10	-3.15	33	.003
	post	3.76	.74					

Note. TW=Teamwork, GS=Goal setting, TM=Time management, SS=Social skills, LD=Leadership

특히 시간관리 요인의 경우 사전 3.15점에서 사후 3.60점으로 가장 큰 변화가 나타났고($p<.001$) 리더십 요인은 사전(M=3.45)보다 사후(M=3.76)에 .31점이 향상되어 시간관리 요인 다음으로 높은 변화량을 보였다($p<.01$). 이후 목표설정(M_{pre}-M_{post}=-.30, $p<.05$), 팀워크(M_{pre}-M_{post}=-.28, $p<.001$), 사회기술(M_{pre}-M_{post}=-.20, $p<.05$) 순으로 평균점수 변화가 큰 것으로 확인되었다(Figure 1. 참조).

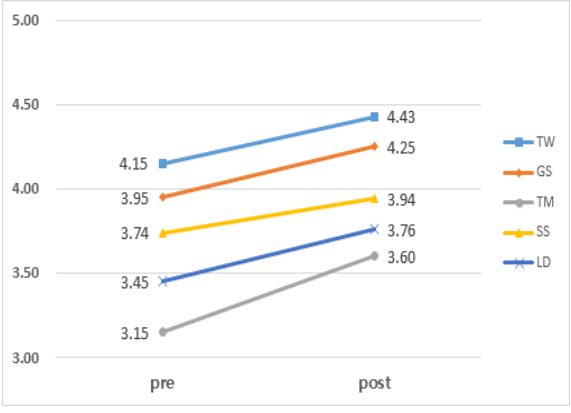


Figure 1. Difference of M_{pre} and M_{post} of life skills

회복탄력성의 변화

회복탄력성의 사전-사후 검사에 대한 평균점수 변화는 아래 〈Table 7〉에 나타나 있다. 표에 나타난 바와 같이 회복탄력성의 9개 세부 하위요인 중 원인분석력, 감정조절력, 충동통제력, 생활만족도, 의사소통능력, 그리고 공감능력 6개의 요인에서 통계적으로 유의한 사전-사후 평균점수 차이가 나타났다.

구체적으로 감정통제력 요인의 경우 사전평균 3.61점에서 사후평균 4.03점으로 .42점이 증가하여 가장 큰 변화를 보였고($p<.01$), 의사소통능력은 .33점 증가하여 감정통제력 다음으로 큰 변화를 나타냈다(M_{pre}-M_{post}=-.33, $p<.01$). 이외에도 공감능력(M_{pre}-M_{post}=-.32, $p<.01$), 생활만족도(M_{pre}-M_{post}=-.26, $p<.01$), 충동통제력(M_{pre}-M_{post}=-.25, $p<.05$), 원인분석력(M_{pre}-M_{post}=-.23, $p<.05$) 순으로 사전평균점수보다 사후평균점수가 높았다(Figure 2. 참조).

Table 7. The result of paired t-test for resilience

Pair		*M*	*SD*	$M_{pre-post}$	S.E	*t*	*df*	p
CA	pre	3.90	.64	-.23	.11	-2.13	33	.041
	post	4.13	.56					
CE	pre	3.61	.63	-.42	.12	-3.39	33	.002
	post	4.03	.60					
MI	pre	3.69	.66	-.25	.10	-2.39	33	.023
	post	3.93	.73					
BG	pre	4.41	.53	.04	.09	.45	32	.658
	post	4.37	.65					
LS	pre	3.60	.69	-.26	.09	-2.91	32	.007
	post	3.86	.82					
OP	pre	4.16	.57	.02	.11	.18	32	.857
	post	4.14	.68					
RE	pre	4.25	.55	-.10	.12	-.89	31	.381
	post	4.35	.77					
CM	pre	3.48	.80	-.33	.10	-3.33	30	.002
	post	3.82	.67					
SM	pre	3.76	.71	-.32	.10	-3.20	30	.003
	post	4.09	.47					

Note. CA=Cause analysis, CE=Control emotion, MI=Managing impulse, BG=Being grateful, LS=Life satisfaction, OP=Optimism, RE=Relatedness, CM=Communication, SM=Sympathy

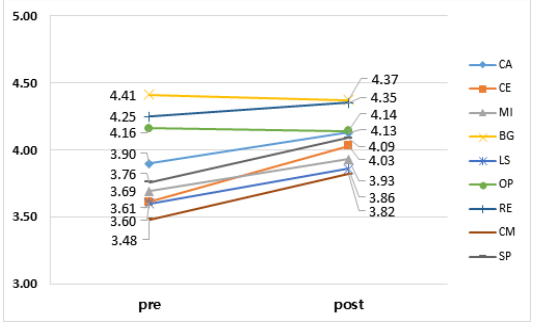


Figure 2. Difference of M_{pre} and M_{post} of resilience

워드 클라우드

워드 클라우드는 인지변화와 행동변화로 구분하였다. 워크시트의 '평가하기' 부분에 포함된 2개의 개방형 문항('라이프스킬 프로그램 이후 자신의 관점이나 생각에 어떤 변화가 생겼나요?', '라이프스킬 프로그램 후 어떠한 행동 변화가 있었나요?')을 분석에 사용하였다. 워드 클라우드는 빈도수를 기준으로 상위 50개 단어를 도출하여 제시하였다. 구체적인 결과는 다음과 같다.

인지 변화

15주 동안 라이프스킬 워크시트 적용에 따른 연구 참여자들의 인지변화에 대한 워드 클라우드 결과는 아래 〈Figure 3〉에 제시하였다. 그림에서 보듯이 라이프스킬에 대한 단어의 빈도수가 가장 많았으며(n=27), 긍정적(n=23), 이해(n=14), 노력(n=11), 인정(n=6) 등의 순으로 나타났다.

실제 연구 참여자들이 응답한 자료를 살펴보면 라이프스킬 워크시트를 활용한 교육프로그램에 참여하기 전과 비교했을 때, 평소 생활에서 '라이프스킬'에 대한 의식이 자동으로 이루어지기 시작했으며 '긍정적 생각이나 태도'를 지니기 위해 의도적인 노력을 하였다. 또한 다른 사람이나 문제 상황을 이해하고자 하는 인지적 변화가 나타났다고 응답했다.

Figure 3. The result of word cloud for cognitive change

행동 변화

라이프스킬 워크시트 적용에 따른 연구 참여자들의 행동 변화에 대한 워드 클라우드 결과는 〈Figure 4〉에 제시하였다. 그림에 나타난 바와 같이 변화(n=27)와 노력(n=25)이 가장 높은 빈도수를 나타냈으며, 다음으로는 습관(n=15), 실천(n=14), 계획(n=12), 그리고 목표(n=10) 등의 순으로 나타났다.

응답 내용과 워드 클라우드 결과를 종합해보면 연구 참여자들은 긍정적인 '변화'를 만들어내기 위해 목표와 계획을 세우고 이를 실천함으로써 '습관화'하려는 태도를 갖추기 위해 '노력'하는 것으로 해석할 수 있다. 또한 일부 연구 참여자들은 즉각적인 행동 변화는 경험하지 못했으나 생각이 바뀌면서 의도적으로 자신의 행동을 통제하고 변화시키려고 하는 노력(예: 고운 말 쓰기, 자신 있게 행동하기, 상대에게 웃어주기 등)을 하게 되었다고 응답했다.

Figure 4. The result of word cloud for behavioral change

심층면담에 대한 내용분석

워크시트에 대한 전반적인 평가

심층면담에 참여한 7명은 워크시트에 대해 전반적으로 긍정적 피드백을 제공하였으나 일부는 아쉬움을 드러내기도 하였다. 가령 자신에게 필요한 라이프스킬도 있었지만 필요하지 않은 라이프스킬 요인도 있었다고 답했고, 매주 작성한 한 줄 일기와 다시 생각해보기 부분에 대한 작성이 오히려 스트레스로 작용하였다고 응답했다. 이러한 몇 가지 사항을 제외하고 모든 연구 참여자들은 라이프스킬 워크시트의 내용과 교육에 만족스러운 반응을 나타냈다.

"솔직히 처음에는 이게 뭐하는 건지 조금 유치하기도 하고 잘 공감이 안 됐는데 뒤로 갈수록 이것들(라이프스킬 요인들)이 정말 살면서 중요하겠구나라는 생각이 들었어요. (생략) 이미 알고 있던 것들인데 구체적인 기술이나 전략으로 알려주니까 좋았어요." (참여자 A)

"저는 매시간 반성할 수 있게 해줘서 좋았어요. 진짜 너무나도 당연한 것들인데 실천하지 않았던 거잖아요. 근데 왜 이 라이프스킬 요인이 중요한지 어떻게 해야 하는지 알려주고 워크시트를 활용해서 연습까지 하니까 도움이 많이 돼요." (참여자 D)

자기변화 확인

심층면담 참여자들의 공통된 의견은 '인식의 변화'였다. 라이프스킬을 학습하고 난 후 실제 행동의 변화는 잘 나타나지 않았지만 그래도 어떤 상황이 벌어졌을 때 자신이 배운 라이프스킬을 한 번 인식하게 된다는 의견이 지배적이었다. 즉 연구 참여자들은 행동적 변화보다는 인지적이거나 심리적 변화에 대한 효과성이 뛰어나다고 주장하였다. 특히 심층면담 참여자 B는 선수 생활을 하면서 겪었던 고충들이 라이프스킬 워크시트에 제시되어 있어서 자신의 인생이나 진로에 많은 도움이 된 것 같다고 답했다.

"신체적인 것보다는 정신적 · 심리적으로 많이 안정된 것 같아요. 전에는 고민이 있어도 혼자 끙끙 앓았는데 라이프스킬 워크시트를 하면서 조원들끼리 대화도 하고 이야기하면서 고민을 해결하니까 심리적으로 도움이 되게 많이 됐어요. (생략) 선수를 하다보니 다른 사람들과 잘 어울리지를 못했는데 이 부분도 많이 좋아졌어요." (참여자 B)

라이프스킬과 회복탄력성의 변화

라이프스킬 워크시트 적용에 따른 라이프스킬 및 회복탄력성의 변화에 대해 심층면담한 결과 모든 연구 참여자들은 긍정적인 변화를 경험한 것으로 나타났다. 예를 들어 회복탄력성에서 통제성의 경우 라이프스킬 워크시트 내용 중 문제해결 전략이 많은 도움이 되었다고 답했으며 긍정성과 사회성 부분에서도 라이프스킬 워크시트의 내용이 많은 도움이 되었다고 응답했다.

통제성의 변화 – "예전에는 어떤 일에 화가 나거나 짜증이

나면 참지 못했는데 라이프스킬을 배우고 난 뒤에는 한 번 정도는 참을 수 있게 된 것 같아요. 특히 감정조절 기술에서 배웠던 4R 전략이 많이 도움이 되는 것 같아요." (참여자 G)

긍정성의 변화 – "다른 사람을 대할 때 단점보다는 장점을 보려고 노력해요. 아직 잘 되지는 않지만 노력하고 있어요. 최소한 상대방하고 입장을 바꿔서 생각해보려고 시도는 하는 것 같아요." (참여자 C)

사회성의 변화 – "라이프스킬 워크시트를 할 때 같은 그룹 친구들한테 처음 만나는 사람한테 뭐라고 말해야 할지 모르겠다고 고민을 이야기했었거든요? 그때 친구들이 알려준 방법대로 해봤더니 예전보다는 편하더라고요. 앞으로 더 연습하면 나아질 것 같은 자신감이 들어요." (참여자 B)

논의

이 연구는 대학 태권도선수들의 라이프스킬과 회복탄력성 향상을 위한 워크시트를 개발하고 적용하여 그 효과를 검증하였다. 연구결과와 시사점에 대해 논의하면 다음과 같다.

첫째, 개발단계에서 워크시트는 총 3개 영역(개발·습득·적용) 15차시로 구성하였다. 즉 만나기와 인사하기, 자기인식, 목표설정, 긍정적 생각, 감정조절, 자신감, 자기관리, 다름 인정하기, 의사소통, 대인관계, 갈등해결, 도움 주고받기로 12개 요인을 포함하였다. 이는 국내·국외에서 개발된 스포츠 기반 라이프스킬 프로그램(Danish et al., 2002; Lim & Jang, 2017; Weiss, 2006)에서 사용된 워크시트의 구성요인을 상당 부분 수용함과 동시에 국내 선수들의 환경과 문화특성이 반영된 결과다.

스포츠 분야에서 라이프스킬 워크시트 개발과 활용은 해외의 SUPER 프로그램을 시작으로, GOAL, The First Tee, DC(Hardcastle et al., 2015) 프로그램 등으로 이어졌고, 최근 국내에서는 학생선수를 대상으로 한 PEAK 프로그램(Lim, 2019)에서 워크시트를 활용하였다. 이 프로그램들은 라이프스킬 교육의 효과를 극대화하기 위해 워크시트와 같은 중재도구가 필요하다고 강조한 Danish 등(2005)의 주장을 따르고 있다. 위와 같은 선행연구를 종합해보면 워크시트의 활용은 스포츠 환경에서 자연스럽게 학습한 라이프스킬을 지각하도록 도와주고 인지·정서·행동 변화를 위한 루틴과 습관을 만들어 삶과 연결되도록 징검다리 역할을 한다(Lim, 2019).

이 연구는 워크시트의 활용을 강조하는 선행연구의 견해와 이론을 지지하고 있다. 이는 국내와 국외 스포츠 문화의 독특성을 이해하고 이론적 토대를 더욱 견고하게 만들기 위한 노력에 기인한다. 연구진과 전문가 집단은 워크시트의 궁극적인 목적과 용도·활용방안·핵심내용 등과 같은 요소들을 심층적으로 논의하였다. 논의 끝에 합의된 워크시트의 지향점은 학생선수들이 라이프스킬이라는 새로운 지식을 습득하는 것이 아니다. 이보다는 참여자들이 스포츠(태권도) 환경에서 체험한 과거와 현재의 경험을 통해 이미 내면적으로 지닌 가치와 역량들이 어떻게 라이프스킬과 연결될 수 있는지, 그리고 실제 삶에서 어떤 전략과 기술로 활용될 수 있는지 깨우치도록 하는 것이 핵심목적이다(Lim, 2019). 따라서 워크시트는 삶의 여러 영역에서 마주하는 역경과 고난 그리고 도전과제를 어떻게 현명하게 대처해나갈 수 있는지 라이프스킬과 회복탄력성을 인지하고 실제로 행동할 수 있는 잠재력을 개발하는 것이 목표다.

이러한 목적을 바탕으로 개발된 라이프스킬 워크시트는 과거의 경험을 써보는 것, 미래의 일을 상상해보는 것, 이야기하고 토론하는 것, 발표하는 것 등과 같은 여러 활동을 포함하고 있다. 교육과정에서는 참여자들이 라이프스킬의 내용을 더 쉽게 받아들이고 이해할 수 있도록 시청각 자료를 사용하였다. 뿐만 아니라 상담분야에서 집단상담이나 개인상담에 활용되고 있는 다양한 기법들도 적용하였다. 예를 들어 워크시트의 내용 중 '단점을 강점으로 바꾸기'에서는 집단상담에서 사용되고 있는 프로그램(쪽지를 활용한 프로그램)을 일부 수정하여 적용하였고, '의사소통'에서는 비폭력대화(Rosenberg & Chopra, 2015)나 자기표현기법, 공감기술 등의 개념을 포함하였다. 이러한 내용은 라이프스킬 워크시트를 구성하는 '내용의 질(quality of contents)'적인 차원과 관련된다.

거시적인 관점에서 워크시트 자체는 라이프스킬 학습의 전체적인 방향을 결정하지만 미시적인 차원에서 워크시트를 구성하는 각각의 콘텐츠는 라이프스킬 학습을 위한 구체적인 방법이나 전략을 다룰 뿐만 아니라 라이프스킬 학습의 수준과 난이도를 결정한다. 즉 워크시트를 구성하기 위해서는 다양한 학문 분야에서 활용되고 있는 콘

텐츠들을 수집하고 분석하여 대상의 연령과 환경에 적합하도록 수정하거나 보완하여 활용하는 것이 중요하다. 게다가 콘텐츠의 질은 참여자들의 동기를 유발하는 것과 밀접한 관련이 있으므로 흥미와 재미를 충분히 유발할 수 있어야 한다.

둘째, 적용단계에서는 최종적으로 개발된 워크시트를 15주 동안 37명의 대학 태권도선수들에게 적용하였다. 적용단계에서 핵심적으로 고려되어야 할 사항은 바로 중재자(educator)의 역할이다. 왜냐하면 개발단계에서 라이프스킬의 효과적인 학습과 발달을 위해 워크시트가 개발되었더라도 워크시트 그 자체로는 교육적 효과를 기대하기 어렵기 때문이다. 다시 말해 워크시트는 말 그대로 도구일 뿐 그 자체로는 큰 의미를 지니고 있지 않다. 따라서 후속연구에서는 중재 도구의 개발에 그치지 않고 이 도구를 활용하는 중재자의 역량과 능력을 개발하는 것에 관심을 가질 필요가 있다. 만약 중재자가 이미 구성되어 있는 워크시트의 내용을 그저 진행하는 것에만 초점을 둔다면 효과적인 라이프스킬 학습 및 발달을 기대하기 어렵다. 프로그램 참여자들이 라이프스킬을 스스로 학습하기 힘들기에 의도적인 개입이나 중재가 뒤따라야 하기 때문이다(Holt, 2016). 게다가 라이프스킬 학습의 효과를 극대화하기 위해서는 참여자들의 상호협력이 중요하며 중재자는 참여자와 긍정적인 상호작용 분위기가 형성되도록 이끌어야 한다(Armour et al., 2013).

이러한 내용은 최근 지도자의 역할이 라이프스킬 형성에 중요한 역할을 한다고 보고한 연구 결과(Cronin et al., 2018; Cronin & Allen, 2018)가 지지하고 있다. 이 연구들에 따르면 지도자가 형성하는 동기 분위기(motivational climate)는 참여자들의 라이프스킬 발달이나 심리적 · 정서적 안녕과 인성에 영향을 미칠 수 있다(Jang, 2017). 즉 라이프스킬 습득과 개발은 지도자나 교사가 형성하는 분위기에 비례하여 그 효과의 수준이 달라질 수 있다. 이와 같은 이유에서 워크시트의 적용은 반드시 중재자의 체계적인 준비, 참여자와 긍정적인 상호작용, 적극적인 프로그램 운영 등과 같은 노력이 수반되어야만 한다.

그러나 지금까지 선행된 라이프스킬 연구와 프로그램은 중재자의 역할에 관심을 기울이지 못한 것에 아쉬움이 남는다. 아마도 중재자의 일거수일투족을 통제할 수 없고 매번 다른 상황에 대한 합리적인 중재 전략을 제공하는 데 어려움이 있기 때문일 것이다. 하지만 이러한 제약에서도 학습자와 중재자 모두에게 체계적인 내용을 제공한 The First Tee 프로그램은 대표적인 성공 사례로 꼽힌다.

The First Tee는 다수의 연구를 통해 골프에 참여하는 유소년들에게 필요한 핵심 라이프스킬을 도출했을 뿐만 아니라 이를 위한 체계적인 교육 내용과 도구를 마련하였고 지도자들을 위한 매뉴얼과 수업지도안을 제공하였다(The First Tee, 2019). 즉 The First Tee 프로그램은 라이프스킬 프로그램이나 워크시트를 개발하기 위해서 라이프스킬 학습자와 중재자라는 두 집단을 모두 고려해야 한다는 지적을 적극적으로 반영하고 있다. 따라서 후속연구에서는 중재 도구의 개발에 그치지 않고 이 도구를 활용하는 중재자의 역량과 능력을 개발하는 것에 관심을 기울일 필요가 있다.

셋째, 검증단계에서는 적용단계에 참여한 37명의 연구 참여자를 대상으로 회복탄력성과 라이프스킬의 변화를 양적 · 질적으로 검증하였다. 먼저 양적 검증을 위해 실시한 대응 t검정 결과에서는 라이프스킬의 모든 하위요인에서 사전보다 사후의 평균점수가 높게 나타났으며 회복탄력성 또한 9개의 하위요인 중 6개의 요인이 향상되었다. 게다가 연구 참여자들의 워드 클라우드와 면담 분석 결과에서도 의미있는 단어와 내용이 도출되었다. 따라서 워크시트가 라이프스킬과 회복탄력성 향상에 효과가 있는 것으로 해석하였다.

이 결과는 대학 선수들을 대상으로 라이프스킬 프로그램을 적용하고 사전-사후 변화를 비교한 국내 실험연구(Lim & Jang, 2017; Lim, 2019)의 결과와 부분적으로 일치하고, 라이프스킬 프로그램의 긍정적 효과를 보고한 국내·외 선행연구들(Hardcastle et al., 2015; Lim, 2019; Weiss et al., 2016)의 결과와도 유사하다. 또한 운동선수들을 대상으로 회복탄력성 향상 프로그램을 적용하여 그 효과를 검증한 연구(Yun, 2017a)도 이 연구의 결과를 부분적으로 지지한다. Yun(2017a)은 선수들의 경기력 향상을 위한 회복탄력성 프로그램을 적용함과 동시에 선수들의 사회 · 심리적 성장을 돕기 위한 전략을 제공함으로써 스포츠심리학의 역할을 확장해야 한다고 주장했다. 이 연구는 라이프스킬 프로그램을 적용하여 선수들의 회복탄력성 증진 효과를 검증하였다는 점에서 스

포츠심리학의 역할을 확장할 수 있는 가능성을 확인했다는 데 의미가 크다.

그러나 이 연구의 심층면담 결과를 자세히 살펴보면 15주 동안의 라이프스킬 워크시트 적용으로 즉각적인 행동 변화를 기대하기에는 무리가 있다. 실제로 연구 참여자들은 실제 행동이 변하기보다 행동을 변화시키려는 의도적인 노력, 자각, 태도와 같은 인지·심리적 변화를 경험했다고 답했다. 게다가 일부 참여자들은 '알고는 있으나 실제 행동으로 옮기기에는 어려움이 있다'고 답하기도 했다. 이는 15차시로 구성된 워크시트의 교육내용이 인지 과정의 결과로 나타나야 하는 '행동'이나 '실천'으로까지 이어졌다고 보기 힘들다. 그러나 인지적 과정이 실천과 전이의 시작이라는 점(Jacobs & Wright, 2018)에서 참여자들의 인지·심리적 변화는 매우 희망적인 결과라고 할 수 있다.

따라서 후속연구에서는 행동과 실천에 대한 인지과정의 연결고리를 찾아가는 노력이 필요하다. 라이프스킬과 관련한 행동이 삶에서 나타났다고 해서 그것이 라이프스킬 전이 효과라고 예측하는 것 또한 확대 해석으로 간주될 수 있기 때문이다. 따라서 실천에 대한 전이의 증거를 찾기 위한 노력뿐만 아니라 라이프스킬과 행동 결과를 연결하는 인지과정의 증거들을 찾기 위한 노력이 뒤따르길 바란다.

스포츠 라이프스킬 연구자들(Lim, 2019; Lim et al., 2018)은 스포츠 기술을 습득하기 위해 끊임없이 반복 숙달해야 하는 것처럼 라이프스킬의 진정한 습득과 발달을 위해서는 지속적인 실천과 노력을 통한 습관화가 중요하다고 주장한다. 더 나아가 라이프스킬의 궁극적인 목적이 반복을 통한 일반화와 내면화 그리고 인성의 발달이라는 주장(Lim, 2019)도 이와 유사한 맥락이다. 따라서 15주 동안의 워크시트 적용으로는 단기적인 효과를 기대할 수 있으나 습관화와 내면화를 위해서는 보다 장기적인 관점에서 지속적인 라이프스킬 교육과 중재가 이루어져야 한다.

결론 및 제언

결론

이 연구는 대학 태권도선수들의 라이프스킬과 회복탄력성 증진을 위한 워크시트를 개발하고 적용하여 그 효과를 검증하였다. 총 62명의 대학 태권도선수들이 참여하였으며 연구는 크게 개발 · 적용 · 평가단계를 거쳤다. 그 결과 다음과 같은 결론에 도달하였다.

첫째, 라이프스킬 워크시트는 3개 영역(계획 · 습득 · 실천) 15차시로 구성되며 총 12개의 라이프스킬 요인(만나기와 인사하기, 자기인식, 목표설정, 긍정적 생각, 감정조절, 자신감, 자기관리, 다름을 인정하기, 의사소통, 대인관계, 갈등해결, 도움 주고받기)을 포함한다.

둘째, 워크시트는 계획 · 습득 · 실천과 같이 단계별로 적용되었다. 연구참여자들은 계획단계에서 라이프스킬에 대한 전반적인 지식을 이해하고 변화 목표를 설정하였다. 습득단계에서 다양한 심리기술과 인지전략을 학습하였다. 실천단계에서 대인관계 속에서 그리고 실제 삶에 학습한 라이프스킬을 적용하였다.

셋째, 개발된 라이프스킬 워크시트를 15주 동안 적용하고 사전과 사후점수를 비교한 결과 라이프스킬 척도(KLSSS)의 모든 요인(팀워크, 목표설정, 시간관리, 사회기술, 리더십)과 회복탄력성 척도의 6개 요인(원인분석력, 감정조절력, 충동통제력, 삶의 만족, 의사소통, 공감)에서 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 또한 워드 클라우드 결과 인지 · 행동적 변화와 관련한 의미 있는 단어들이 도출되었다. 그리고 면담 결과에서는 워크시트 사용에 만족하였고 변화에 대한 자기확신과 라이프스킬 및 회복탄력성의 변화를 인식하였다.

결론적으로 라이프스킬 워크시트는 3영역 15차시 12요인으로 구성되며 대학 태권도선수들의 회복탄력성과 라이프스킬 향상에 효과적인 중재 도구라고 평가할 수 있다.

제언

후속연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 중재자의 역할을 안내하기 위한 매뉴얼이나 가이드북을 개발할 필요가 있다. 논의한 바와 같이 라이프스킬 워크시트를 적용하기 위해서는 중재자의 역할이 무엇보다 중요하기 때문에 이를 체계화해야 한다. 따라서 후속 연구에서는 워크시트의 구성 요소와 차시마다 중재자가 어떤 메시지를 전달해야 하는지, 어떻게 가르쳐야 하는지, 그리고 무엇을 달성해야 하는지 등과 같은 구체

적인 전략들을 제공할 필요가 있다.

둘째, 라이프스킬의 일반화와 내면화 또는 인성발달 효과를 규명하기 위해서는 장기적인 관점으로 접근할 필요가 있다. 워크시트의 내용이 충실하더라도 본질적인 성향이나 내면을 변화시키기 위해서는 끊임없는 반복 연습, 실천과 노력이 필요하다. 따라서 15주 정도의 라이프스킬 학습은 인지·심리적 효과가 있을지라도 인성발달 효과를 규명하기 위해서는 종단(longitudinal) 연구가 수행될 필요가 있다.

셋째, 콘텐츠의 질과 효과를 높이기 위해 다양한 분야와 학문에 통합적으로 접근할 필요가 있다. 앞서 언급한 것처럼 워크시트는 교육적 내용을 포함하면서 참여자들의 흥미와 동기를 충분히 유발할 수 있어야 한다. 이 연구에서는 스포츠심리학과 상담심리학을 기반으로 한 콘텐츠를 활용하였다. 후속연구에서는 폭넓은 관점에서 교육학이나 교육심리학, 교육공학 등과 같은 다양한 분야의 지식 기반을 수용할 필요가 있다.

넷째, 라이프스킬 워크시트 효과성을 보다 객관적으로 평가하기 위해서는 실험 집단과 통제 집단을 분류하여 규명할 필요가 있다. 두 집단을 구분하고 비교 분석함으로써 워크시트의 효과가 어느 정도인지 구체적으로 가늠할 필요가 있다. 더 나아가 개발된 워크시트가 태권도 종목이 아닌 다른 종목의 선수들에게도 적용 가능한지 확대 사용할 필요도 있다.

참고문헌

Armour, K., Sandford, R., & Duncombe, R. (2013). Positive youth development and physical activity/sport interventions: Mechanisms leading to sustained impact. *Physical Education and Sport Pedagogy, 18*(3), 256-281.

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.

Brunelle, J., Danish, S. J., & Forneris, T. (2007). The impact of a sport-based life skill program on adolescent prosocial values. *Applied developmental science, 11*(1), 43-55.

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.

Carnegie, D. (2017). *How to win friends & influence people*. Musaicum Books.

Carnevale, A., Smith, N., & Strohl, J. (2013). The road to recovery. *Community College Journal, 84*(3), 26-29.

Choi, E. C. & Park, J. J. (2011). *Yes-Soccer: Learning Character Education through Sportsmanship*. International Peace Sports Federation, Seoul National University Institute of Sport Science.

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.

Cronin, L. D., Allen, J., Mulvenna, C., & Russell, P. (2018). An investigation of the relationships between the teaching climate, students' perceived life skills development and well-being within physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy, 23*(2), 181-196.

Danish, S. J. & Forneris, T. (2018). *Enhancing Performance and Quality of Life Guide*. Morgantown, WV: FiT Publishing, West Virginia University.

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., & Donohue, T. (1995). Understanding media's influence on the development of antisocial and prosocial behavior. *Preventing violence in America, 4*, 133-155.

Danish, S. J., Fazio, R., Nellen, V. C., & Owens, S. (2002). Community-based life skills programs: Using sport to teach life skills to adolescents. *Exploring sport and exercise psychology, 2*, 269-288.

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.

Forneris, T., Danish, S. J., & Scott, D. L. (2007). Setting Goals, Solving Problems, and Seeking Social Support: Developing Adolescents' Abilities Through a Life Skills Program. *Adolescence, 42*(165), 103-144.

Gillespie, B. M., Chaboyer, W., Wallis, M., & Grimbeek, P. (2007).

Resilience in the operating room: Developing and testing of a resilience model. *Journal of advanced nursing, 59*(4), 427-438.

Goudas, M., & Giannoudis, G. (2008). A team-sports-based life-skills program in a physical education context. *Learning and instruction, 18*(6), 528-536.

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.

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, K., & Danish, S. (1999). Promoting life skills for adolescent males through sport. *Handbook of counseling boys and adolescent males: A practitioner's guide*, 55-71.

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*. NY: Routledge.

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. (2017). The Structural Relationship of Perceived Social Psychological Climate on Sport Character among College Students Participating in Exercise. *Korean Journal of Sport Science, 28*(2), 1-11.

Kendellen, K., & Camiré, M. (2019). Applying in life the skills learned in sport: A grounded theory. *Psychology of Sport and Exercise, 40*, 23-32.

Kim, B. J. (2011). *Be strong heart*. Seoul: Jungangbooks.

Kim, B. J. (2014). *Training for strong heart.* Seoul: Jungangbooks.

Lee, O. S. (2016). Understanding Implementation of an Afterschool Life Skill Development Program in Two Elementary Schools. *Journal of Korean Association of Physical Education and Sport for Girls and Women, 30*(4), 231-253.

Lee, Y. K. & Choi, Y. L. (2017). Development of the Curriculum on Department of Taekwondo based on National Competency Standards. *Taekwondo Journal of Kukkiwon, 8*(4), 75-96.

Lim, S. J. (2010). The Exploration of Taekwondo Competition Sparring for Setting up the Technical Structure. *The Korean Journal of Physical Education, 49*(4), 45-55.

Lim, T. H. & Jang, C. Y. (2016). *Mental Coaching to Overcome Panic in Sport*. Seoul: Anibig.

Lim, T. H. & Jang, C. Y. (2017). The application and its effect of life skills program in sport. *Korean Journal of Sport Science, 28*(3), 577-591.

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 Science, 29*(4), 1-12.

Lim, T. H., Kwon, O. J., Yang, Y. K., Yun, M. S., & Bae, J. S. (2019). Validation of the Korean Life Skills Scale for Sport (KLSSS). *Korean Journal of Sport Science, 30*(1), 20-33.

Lim. T. H. (2013). Effect of Psychological Skills Training for Athletes of Taekwondo National Team in 2012 London Olympics. *Korean Journal of Sport Science, 24*(2), 384-399

Locke, E. A., & Latham, G. P. (1985). The application of goal setting to sports. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 7*(3), 205-222.

Noh, S. R. & Yang, S. B. (2019). Testing the mediating effect of resilience in the relationship between optimism and subjective wellbeing in college students. *Korean Journal of Youth Studies, 26*(5), 513-539

O'Brien, G., & Hope, A. (2010). Localism and energy: Negotiating approaches to embedding resilience in energy systems. *Energy policy, 38*(12), 7550-7558.

O'Hearn, T. C., & Gatz, M. (2002). Going for the Goal: Improving youths' problem solving skills through a school based intervention. *Journal of Community Psychology, 30*(3), 281-303.

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., Van Raalte, J. L., Cornelius, A. E., & Presbrey, J. (2004). A life skills development program for high school student-athletes. *Journal of primary prevention, 24*(3), 325-334.

Roh, M. Y. & Moon, H. S. (2019). Development of Role Conflict Scale for College Athletes. *Korean Journal of Sports Science, 28*(1), 379-390.

Rosenberg, M., & Chopra, D. (2015). *Nonviolent communication: A language of life: Life-changing tools for healthy relationships.* PuddleDancer Press.

Shin, W. Y., Kim, M. G., & Kim, J. H. (2009). Developing Measures of Resilience for Korean Adolescents and Testing Cross, Convergent, and Discriminant Validity. *Studies on Korean Youth, 20*(4), 105-131.

Sohn, H. & Hong, E. (2014). Developing a Career Education Guideline for Korean Student Athletes. *The Korean Journal of Physical Education, 53*(3), 621-633.

Song, Y. G., Eom, H. J., & Shin, M. J. (2010). Understanding for Learning experiences on athlete students`: with an emphasis on the right to Learn. *Korean Journal of Sport Pedagogy, 17*(1), 89-109.

The First Tee (2019). https://thefirsttee.org/ Visited: 7/22/2019

Van Kessel, G. (2013). The ability of older people to overcome adversity: a review of the resilience concept. *Geriatric Nursing, 34*(2), 122-127.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). *Foundations of Sport and Exercise Psychology, 7E*. Human Kinetics.

Weiss, M. R. (2006). *The First Tee 2005 research summary: longitudinal effects of the First Tee Life Skills Educational Program on positive youth development.* St. Augustine, FL: The First Tee.

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.

World Health Organization. (1999). *Partners in life skills education.* Geneva, Switzerland: Author.

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. (2017a). Effects of the Intervention Program to Improve Resilience in Athletes. *Journal of Coaching Development 19*(2), 16-29

Yun, H. S. (2017b). Examination of the Relation between the Resilience and MBTI Personality Type in College Athletes. *Journal of coaching development, 19*(2), 3-15.

Zimmerman, B. J., & Kitsantas, A. (1999). Acquiring writing revision skill: Shifting from process to outcome self-regulatory goals. *Journal of educational Psychology, 91*(2), 241-250.

대학 태권도선수들의 라이프스킬과 회복탄력성 증진을 위한 워크시트 개발 및 적용

임태희(용인대학교, 교수), **양진영**(성균관대학교, 박사), **배준수 · 윤미선**(용인대학교, 박사과정 · 박사과정)

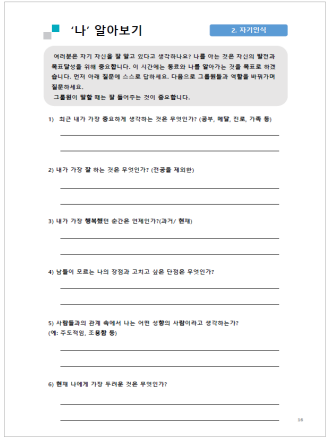
〔목적〕 이 연구는 대학 태권도선수들의 라이프스킬과 회복탄력성 증진을 위한 워크시트 개발과 적용에 따른 효과를 검증하는 것에 목적이 있었다. **〔방법〕** 연구는 크게 개발 · 적용 · 평가단계를 거쳤다. 개발단계에서는 문헌고찰 · 전문가 협의 · 파일럿 테스트(n=25)를 실시하였다. 적용단계에서는 대학 태권도선수 37명에게 15주 동안 라이프스킬 워크시트를 적용하고 설문 조사와 심층면담을 실시하였다. 평가단계에서는 대응 t검정 · 워드 클라우드 · 귀납적 내용분석을 실시하였다. **〔결과〕** 첫째, 라이프스킬 워크시트는 3개 영역(계획 · 습득 · 실천) 15차시로 12개의 라이프스킬 요인으로 구성되었다. 둘째, 워크시트는 계획 · 습득 · 실천 단계로 적용되었다. 학생들은 계획단계에서 라이프스킬 지식을 이해하고 목표를 설정하였다. 습득단계에서 구체적인 전략을 학습하였다. 실천단계에서 습득한 실제 삶과 관계 속에서 라이프스킬을 적용 및 실천하였다. 셋째, 대응 t검정 결과 라이프스킬의 모든 하위요인과 회복탄력성의 6개 하위요인에서 사전-사후 차이가 나타났다. 질적 연구결과 인지 · 행동적 변화가 확인되었다. 〔결론〕 라이프스킬 워크시트는 3영역 15차시 12요인으로 구성되며 대학 태권도선수들의 회복탄력성과 라이프스킬 향상에 효과적인 중재 도구라고 평가할 수 있다.

주요어: 목표설정, 자신감, 자기관리, 의사소통

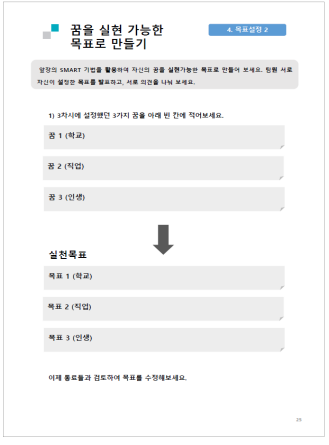
〈Appendix〉

라이프스킬 워크시트 예시

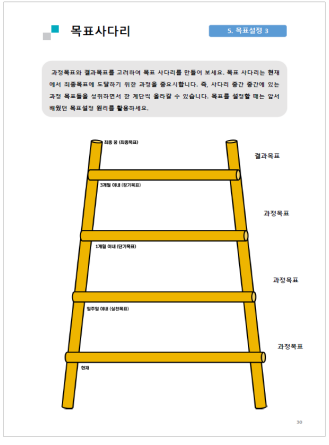
- 2차시 '자기인식' 중



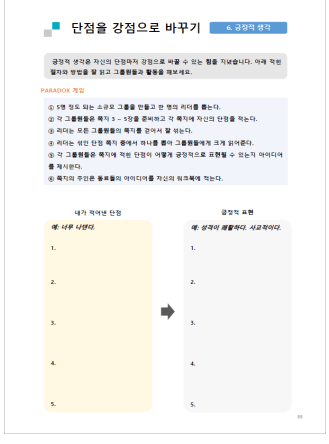
- 4차시 '목표설정 2' 중



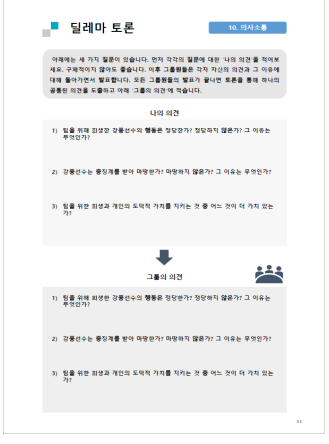
- 5차시 '목표설정 3' 중



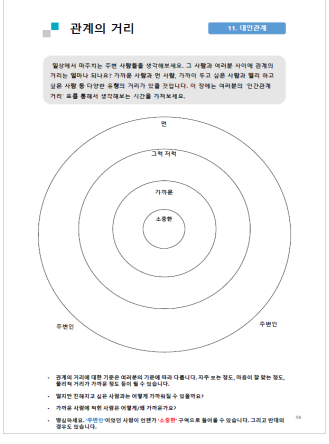
- 6차시 '긍정적 생각' 중



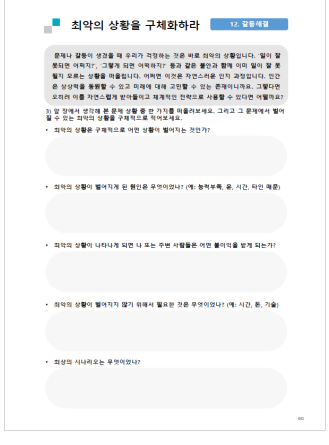
- 10차시 '의사소통' 중

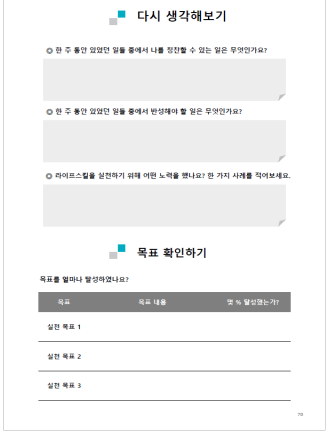


- 11차시 '대인관계' 중



- 12차시 '갈등해결' 중



- 13차시 '도움 주고받기' 중

- 차시마다 '다시 생각해보기'