

The application and its effect of life skills program in sport

Tae-Hee Lim¹ & Chang-Yong Jang^{2*}

¹Yongin University & ²Incheon National University

[Purpose] This study was to investigate the systematic application of the life skills program and its effects in a sport setting. **[Methods]** Participants were 14 college students(8 males and 6 females) majoring in Taekwondo. Survey tools were utilized to measure items of life skills and journals. Data analyses were conducted by using Excel program and inductive content analysis. **[Results]** First, life skills in this study consisted of goal setting, self-talk, imagery, cognitive restructuring. Life skills program has undergone a procedure, such as the introduction, training, development, application, and evaluation. Second, the average scores of life skill variables have been changed according to measured points. Specifically, the average scores of goal setting and self-talk were highly increased over time and the average score of imagery indicated gradual rising line. The average score of negative thought was slightly reduced over time. Third, regarding effects of this program, participants' responses were categorized into six components; performance enhancement, positive thoughts, chances of change, goal setting, struggling efforts, and motivation formation. Further, participants stated this program was a great opportunity to develop these components. **[Conclusion]** The application of life skills program in sport settings will contribute to participants' life span developmental change in cognitions, emotions, and behavior.

Key words: Life Skills, Goal setting, Self-talk, Imagery, Taekwondo

서론

스포츠가 개인의 사회성 발달과 대인관계 형성을 위해 중요한 조절변수로 활용될 수 있다는 것은 이제 보편화된 믿음으로 받아들여진다. 더구나 스포츠 환경에서 구체적인 목표와 체계적인 프로그램이 제공될 수 있다면 스포츠 참여자들의 가치 있는 성장과 준비된 미래를 위한 잠재적 원동력이 될 것이다. 특히, 이러한 프로그램이 운동선수들의 스포츠 심리기술 전략을 고취시키는 것 뿐만 아니라 운동이외의 생활(예: 학교생활, 사회생활)에서도 영향력 있는 수단으로 도움을 줄 수 있다면 그들

의 성공적인 삶을 이끄는 데 큰 기여를 하게 될 것이다. 운동선수들의 성공적인 삶을 영위하기 위한 방법들 중에서, 라이프스킬(life skills) 프로그램이 스포츠심리학 분야에서 중요한 영역으로 강조되고 있다(Danish & Donohue, 1995; Danish & Forneris, 2008; Danish & Nellen, 1997).

라이프스킬이란 일상에서 펼쳐지는 모험과 요구를 효과적으로 대처하고 처리 가능하도록 돕는 긍정적인 행동과 수용능력으로 정의된다(WHO, 1999). 더불어, 주목할 점은 개개인의 분야나 개인을 둘러싸고 있는 환경에서 성공을 위해 사용할 수 있는 다양한 '심리기술과 전략'이 라이프스킬 개념 안에 포함되어있다는 것이다(Papacharisis et al., 2005).

역사적으로, 스포츠에서의 라이프스킬은 1991년 미국 대학선수협회(The National Collegiate Athletic

논문 투고일 : 2017. 04. 16.

논문 수정일 : 2017. 08. 03.

게재 확정일 : 2017. 09. 01.

* 교신저자 : 장창용(ericjang529@gmail.com).

Association: NCAA)의 활동과 지원 하에 고등학생과 대학생 및 선수를 대상으로 시작된 사회봉사 프로그램으로 다양한 심리기술 훈련과 전략을 활용해서 경기력과 생활적응에 도움을 주도록 계획되었고, 라이프스킬과 관련된 연구는 1990년대 초반 본격적으로 시작되면서 그 개념의 틀이 완성되었으며 교육적인 측면으로 스포츠 현장에 적용되기 시작했다(Danish & Nellen, 1997). 그 예로, 스포츠에 참가하는 청소년과 성인을 대상으로 운동의 심리효과를 삶의 측면에 적용시키려는 Weiss (1991)의 연구가 대표적이다. 또한 운동선수들의 라이프스킬 발달을 도모하기 위해서 교육심리학 관점에서 중재와 개입을 시도한 Danish & Donohue(1995)의 연구는 라이프스킬에 대한 이론적 틀을 마련할 수 있도록 도움을 주었다.

사실, 초기 라이프스킬 연구는 임상에서 알콜 중독, 흡연, 마약 등에 중독된 사람들을 대상으로 증상에 대한 호전이나 치료를 목적으로 활용되었다. 즉, 흡연자를 대상으로 흡연욕구에 대처하고, 금연에 따른 불안수준을 조절하기 위해서 라이프스킬 프로그램을 적용한 결과 의미 있는 효과를 발견했다(Botvin et al., 1980). 이러한 임상에서의 라이프스킬 프로그램에 대한 긍정적인 효과는 스포츠분야로 그 아이디어가 전이 및 확대되어 점차 활용가치를 인정받기 시작했다.

실제로, 스포츠심리학자들은 라이프스킬이라는 개념이 스포츠 현장에서 활용되고 학습될 수 있도록 프로그램 개발과 현장 적용 사례들을 보고해오고 있다(Danish & Nellen, 1997). Danish & Donohue(1995)에 따르면, 라이프스킬 프로그램은 개인이 내면과 외면의 성장을 통해서 각 개인의 삶을 개선시키는 것에 목적이 있다. 라이프스킬은 우연히 저절로 일어나는 현상이 아니라 치밀하게 계획된 프로그램을 바탕으로 학습될 수 있고, 우리가 매일 필요로 하고 도전하기 위해 필요한 신체, 행동, 인지기술과 전략을 개발할 수 있도록 돕는다. 즉 신체적으로는 올바른 자세를 갖도록 하고, 행동적으로는 효과적인 의사소통이 가능케 하며, 인지적으로는 효과적인 의사결정을 하도록 돕는다. 무엇보다 라이프스킬은 스포츠 환경에서 체험하고 느낀 것으로 끝나는 것이 아니라 자신의 삶 곳곳에 고스란히 녹아들도록 하는데 초점을 둔다. 즉, 운동선수들은 시합에서뿐만 아니라 성적을 관리하고 유지해야하는 학교생활은 물론 가족 및

친구들과의 관계에 까지 합리적인 가치관과 태도 및 행동이 긍정적으로 전이되어야 한다.

일례로, 고등학생이 축구팀에 속해서 어떻게 라이프스킬을 배우는지에 대한 사례연구를 통해 축구팀은 계획, 존중, 팀워크와 리더십과 같은 라이프스킬을 발전시키고 활용하고 있다고 보고하였다(Holt et al., 2008). 또한, Goudas & Giannoudis(2007)는 체육수업에서 팀 스포츠를 중심으로 SUPER(Sport United to Promote Education & Recreation: Danish et al., 2002) 프로그램을 활용하였다. 그 결과, 학생들은 자신이 설정한 목표설정을 성취하기 위한 자신감 지각과 라이프스킬에 대한 지식이 향상되었고, Brunelle et al.(2007)의 연구결과에서 제시했듯이, 학생들의 사회적 책임과 목표설정, 그리고 사회적 호기심이 향상되었다. SUPER 프로그램은 GOAL(Going for the Goals)이라는 학교 현장 프로그램에서 발견된 효과(O'hearn & Gatz, 2002)와도 비슷한데, 부정적인 생각은 연습을 통해서 긍정적인 생각으로 바꿈으로써 라이프스킬이 성공적으로 학습되었고, 문제해결 기술을 가르침으로써 새로운 방법으로 팀 내 조정과 갈등해소에 효과가 있는 것으로 나타났다.

프로그램 적용을 위해 활용된 라이프스킬은 주로 심상, 대처전략, 대인관계 기술(Botvin et al., 1980), 목표설정, 긍정적 생각, 문제해결(Goudas & Giannoudis, 2007), 목표설정, 문제해결, 시간관리(Danish et al., 1993), 그리고 목표설정, 혼잣말, 감정조절, 자신감, 강점과 장점 찾기(Danish & Forneris, 2008) 등으로 나타났다. 라이프스킬 선행연구는 구체적이고 체계적인 심리기술이나 기법들이 적용되었다는 공통점을 가지고 있다. 나아가 스포츠 현장으로부터 자신의 삶으로 전이되는 것을 목표로 하였다. 예를 들면, Camiré et al. (2012)는 Gould & Carson(2008)의 코칭 라이프스킬 모델을 활용하여 삶에 전이시키는 사례 연구를 통해 지도자와 선수의 라이프스킬은 스포츠 밖의 삶까지 전이되는 것을 규명했다.

국외에서 진행된 라이프스킬 연구들은 이론과 모형 개발에 그치지 않고 체육과 스포츠 현장에 적용된 다양한 사례 결과까지 축적해 왔다. 그에 비해 국내 스포츠 분야에서의 라이프스킬 관련 연구는 그 빈도가 드물다. 소수의 연구자(Han & Lee, 2015; Lee, 2015)들이 라이프스킬 연구 결과를 보고하고 있지만 라이프스킬 연

구의 필요성에 대한 고찰 수준에 머물러 있다.

따라서 본 연구는 선행연구를 기반으로 라이프스킬 프로그램을 일정기간 동안 스포츠 현장에 체계적으로 적용하고 그 효과를 알아보는 데 목적이 있다. 연구 목적에 도달하기 위해 설정된 구체적인 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 라이프스킬 프로그램 적용절차에 필요한 구성요소는 무엇인가? 둘째, 라이프스킬 프로그램을 통해 연구 참여자의 라이프스킬 요인들은 어떻게 변화하는가(양적 효과)? 셋째, 연구 참여자들은 라이프스킬 프로그램 효과에 대하여 어떻게 평가하는가(질적 효과)?

연구방법

연구 참여자

라이프스킬 연구는 일정 기간, 오랜 시간에 걸쳐 연구 참여자에 대한 관찰 및 변화의 과정이 필요하고, 다양한 요소로 구성되는 프로그램에 대하여 연구 참여자들이 성공과 실패를 겪는 과정동안 가까이에서 적절한 피드백을 주고받을 수 있어야한다(Danish & Nellen, 1997). 이러한 기준을 고려하여, 이 연구에서는 대학교의 태권도 전공생들이 연구 참여자로 선정되었다. 왜냐하면, 태권도 전공생들은 연구자가 라이프스킬 연구를 수행하기에 가장 적합한 환경과 대상이었기 때문이다.

본 연구에는 2013년 K 대학 2학년에 재학 중인 16명(평균 연령=20.85세)의 태권도 전공생들이 참여하였다. 이들은 16주의 연구기간 동안 1명 중도포기, 1명 군입대 등 2명이 탈락하였다. 따라서 본 연구에 끝까지 함께한 연구 참여자는 14명(남자=8명, 여자=6명)이었고, 구체적으로 태권도 품새 선수 8명, 겨루기 선수 4명, 그리고 품새 선수를 은퇴한 2명의 학생으로 구성되었다.

조사도구

라이프스킬 측정문항

조사도구는 Kim & Oh(2002)의 연구에서 사용된 TOPS(Test of Performance Strategies) 측정문항을 Lim(2013)이 수정·보완한 것을 사용하였다. TOPS

에 포함된 요인들 중에서 네 개의 요인 즉, 목표설정, 혼잣말, 심상, 인지재구성 요인이 본 연구에 필요한 라이프스킬 프로그램 요인으로 선정되었다. 이러한 4개 요인들은 선행연구 고찰을 통해서 운동선수들의 라이프스킬에 중요한 역할을 하고(Weiss & Raedeke, 2004), 스포츠심리학 분야의 박사 4인으로 구성된 전문가 회의를 통해 이 연구 참여자들의 환경에 가장 적합하다고 협의된 것들이다. 특히, '인지재구성' 요인을 위한 문항들은 부정적 생각을 긍정적인 생각으로 바뀌는 것에 대한 의미로 TOPS의 '부정적 생각' 요인으로 평가하였다.

구체적인 문항들은 선행연구 및 전문가 집단과 함께 수정 및 보완 과정을 거친 후 본 연구에 사용되었다. 예를 들어, 수정된 문항은 '시합에 목표를 달성했는지 평가해 본다.'와 같이 시합과 관련된 문항을 '목표를 달성했는지 평가해 본다.'로 부분 수정하였다. 그리고 심리기술의 전반적인 것에 대해 묻는 문항들(예: 목표를 달성하기 위해 실천목표를 세운다)은 그대로 사용하였다.

라이프스킬 일지

연구 참여자들은 16주 동안 라이프스킬 일지를 작성하였다. 일지는 목표설정, 자기와의 서약서, 실천목표에 대한 자기칭찬과 반성, 4개 라이프스킬 체크리스트, 라이프스킬의 일상생활에 활용 정도 체크, 실천여부에 대한 주 3회 이상 자기평가 등으로 구성되었다. 그리고 연구 참여자들은 연구기간 중반에 라이프스킬 적용에 대한 후기를 작성하도록 하였다. 후기 내용에는 연구기간 동안 매주 규칙적으로 정해진 프로그램에서 라이프스킬을 이해하고 직접 기술을 만들어 삶에 적용해본 것들이 포함되도록 유도되었다.

연구 설계 및 절차

이 연구는 한 수업에 등록된 태권도를 전공하는 대학생 선수들만을 대상으로 라이프스킬을 향상시키기 위해 스포츠심리학 관점에서 계획되고 준비된 내용을 바탕으로 한 학기 16주 동안 매주 정해진 강의실에서 일정한 시간을 활용하여 체계적으로 진행된 단일집단 설계 연구였다. 이러한 단일집단 설계 연구는 실험 처치에 대한 교육이나 직접적인 지도를 통해 바꿀 수 있는 지식이나 태도, 혹은 행동에 대한 변화를 시도하려는 상황이나 환경에 적합하다(Borg & Gall, 1989).

결과 도출을 위해, 조사도구들은 라이프스킬 적용 전과 연구기간을 포함하여 총 여덟 차례 반복적으로 측정되었다. 매주 시행된 라이프스킬 학습 프로그램은 1시간에서 3시간 정도 소요되었다.

연구 참여자들은 프로그램을 진행하는 16주 동안 자신의 라이프스킬을 스스로 만들어 가도록 유도되었다. 연구자는 프로그램 운영자로서 학생들이 라이프스킬을 만들면 그것을 점검해주었고, 실생활에 적용하고 그 실천을 유지할 수 있도록 지속적으로 조언해주었다. 구체적으로, 학생들 자신이 만든 라이프스킬을 생활에 적용하는 것을 목표로 하고, 자신의 노트에 실천 정도와 평가를 한 주에 3회 이상 하도록 하였다.

본 연구에 적용된 16주 동안의 연구 절차는 Kirschenbaum (1987)이 제안한 자기조절 5단계 모델에 근거하여 연구 참여자들이 스스로 삶의 조절 능력을 개발 및 발전시킬 수 있도록 유도되었다. Kirschenbaum(1987)의 자기조절 5단계는 ① 문제인식 단계 → ② 약속 단계 → ③ 실행 단계 → ④ 환경관리 단계 → ⑤ 일반화 단계로 정리된다. 또한, 인지적인 자극으로부터 행동을 촉진시키기 위해 라이프스킬 일지도 함께 활용되었으며, 2주마다 1회씩 라이프스킬에 대한 정보를 함께 기록하도록 하였다.

이 연구에서 연구 참여자들은 매주 프로그램 교육 시간에 만들고 계획한 것을 자신의 삶과 훈련시간에 적용해보고 일지를 작성하였으며, Kirschenbaum(1987)의 자기조절 5단계 개념이 투영된 구체적인 절차로 오리엔테이션(1주차), 교육(2~6주차), 적용(7~14주차), 평가(15~16주차) 과정을 거쳤다(Table 1).

오리엔테이션 단계에서는 프로그램에 대한 개괄적인 설명, 라이프스킬 연구 소개, 참여자 동의서를 받았다.

교육단계에서는 심리기술, 최상수행모형, 목표설정, 혼잣말, 심상, 루틴, 인지재구성의 이해, 라이프스킬에 대한 이해와 자신의 라이프스킬을 개발하였다.

적용단계에서는 2인 1조 그룹별 심리상태 파악, 최상·최악 수행비교, 일상생활에서 최상·최악 사건비교, 팀별로 개발한 목표설정, 혼잣말, 심상 프로그램을 자신의 삶과 훈련에 적용하였다.

평가단계에서는 학생들이 2주 단위로 라이프스킬 문항에 답한 것을 가지고 코딩 및 그래프를 만들었다. 꺾은선 그래프를 통해 자신의 라이프스킬에 변화가 있는지 확인해 보았고, 스스로 자신을 평가하도록 하였다.

구체적인 라이프스킬 적용주제와 근거자료, 그리고 프로그램 내용은 <Table 1>과 같다.

연구자 윤리

스포츠심리학 이론의 팽창은 현장 적용과 활용에 대한 요구로 이어지고 있다. 현장연구는 이론의 가치를 탐구하고 쓰임새를 찾는다는 점에서 매우 유익한 작업임에 틀림없다. 하지만 통계적 수치를 활용하지 못함으로써 일반화에 제한점을 갖기 때문에 사례 중심적이고, 연구 절차와 전개에 대한 엄격성에 의존하는 경향이 강하다.

연구자들은 사례연구의 제한점을 보완하기 위해서 전문성 확보로 객관성을 얻기 위한 노력을 기울였다. 즉, 스포츠심리학 박사학위를 취득하였고, 특히 멘탈코칭 관련 자격증 취득과 다양한 현장경험을 쌓아왔다. 그리고 스포츠와 학교현장에서 멘탈코칭, 멘토링, 인성프로그램 적용효과 등에 대한 다양한 현장연구 및 저서를 펴냈다.

현장연구의 특성상 프로그램은 이론과 전문성에 의지하였다. 프로그램 적용과 연구절차는 스포츠심리학 이론을 기반으로 설정하였고(Table 1 참조), 연구자들은 전문성을 기반으로 주관적 개입을 최소화하였다. 가령, 조사 도구 선정과 수정, 그리고 자료처리 과정에서 전문가 집단의 의견을 합리적으로 수용해서 연구결과에 반영하였다.

자료처리

자료처리는 라이프스킬 측정점수로 평균값을 산출하였다. 14명의 라이프스킬 점수를 Excel 프로그램에 입력한 후 평균을 산출하였다. 그리고 꺾은선 그래프로 측정변인의 평균점수 변화를 확인하였다.

다음으로 연구 참여자들이 작성한 일지 및 후기를 활용해서 귀납적 내용분석을 실시하였다. 연구대상이 작성한 프로그램 참여 후기 내용과 라이프스킬을 통해 얻은 효과에 대한 핵심정보를 정리하였다. 일지에 나타난 원 자료를 활용하여 주요 문구나 문장을 추출한 후 유사한 내용들을 범주화 한 후에 의미를 살펴보았다. 핵심 내용은 연구자가 추출하였고, 내용의 범주화는 전문가 집단과 함께 실시하였다. 4인의 전문가 중에서 3인 이상이 내용에 대한 분류에 동의할 때, 범주화에 포함하는 것을 기준으로 하였다. 그리고 빈도와 백분율을 산출하였다.

Table 1. Process of Life Skills Programs

Week	Title	References	Contents
1	· Orientation · Understanding of Psychological Skills Training	Weiss(2004) Weiss & Raedeke(2004) Zimmerman et al.(2000)	· Sport Psychology · Mental Skills · Life Skills · Explanation of Purpose · Participation Agreement
2	· Goal Setting	Lim & Jang(2016) Goudas & Giannoudis(2007) Locke & Latham(1985)	· Principles of Goal Setting · Goal Setting Theory · Establish Action Goal and Presentation · A Pledge with Oneself
3	· Understanding of Life Sills	Goudas & Giannoudis(2007) Weiss & Raedeke(2004)	· Relationship Between Life Skill and Performance · Life Skills and Mental Skills · Effect of Life Skills · Find a Case and Presentation and Discussion
4	· Cognitive Restructuring · Self Monitoring	Zimmerman & Kitsantas(1999) Kim(2011)	· Self Monitoring of Life Skills · Theory of Cognitive Restructuring · Training of ASDR Refutation · Find a Case and Presentation and Discussion
5	· Self Talk	Goudas & Giannoudis(2007) Miner et al.(1999)	· NLP Theory(Cognitive Psychology) · Theory of Self-talk · Self-talk and Positive Thinking · Development of Training Self-talk and Discuss · Development of Living Self-talk and Discuss
6	· Imagery	Gould & Damarjian(1996) Goudas & Giannoudis(2007)	· Brain and Memory · Understanding of Imagery · Use of Imagery · Development of Competition Imagery and Life Imagery and Presentation
7~14	· Application of Program		· Taekwondo
15~16	· Evaluation	Goudas et al.(2006)	· Evaluation of Life Skills Achievement · Diary of Life Skills and Postscript

연구결과

라이프스킬 프로그램 절차

오리엔테이션(1주차)

오리엔테이션 및 심리기술의 이해에 대한 내용을 강의식으로 진행하였다. 1주차 내용은 연구의 기초선을 위해 질문지를 사용하여 측정하는 것에 목표를 두었다. 교

육은 심리기술지도방법에 대하여 개괄적으로 설명해주었다. 프로그램에 대한 설명 후에 참여자 동의서를 받았다.

목표설정(2주차)

2주차 교육에서는 심리기술의 주요 용어에 대한 설명을 마친 후, 목표설정에 대한 개념과 원리를 소개하였다. 그리고 이론과 현장적용 사례를 소개하였다.

목표에 대한 이해를 토대로 2인 1조로 나누어 장단기 목표를 설정한 후 개인의 실천목표 내용을 개발하였다. 실천목표는 발표를 통해서 수정과정을 거쳤다. 연구 참

여자들은 Lim & Jang(2016)이 제시한 목표설정 워크시트를 채워가면서 다양한 피드백을 제공받을 수 있었다. 목표는 간단하면서 실천 가능한 목표를 설정하도록 유도되었다. 예를 들어, 선수단을 그만두고 일반 수업에 들어온 학생은 공부에 대한 불안감이 컸기 때문에, '지각 하지 않기', '앞자리에 앉기', '졸지 않기' 등으로 현실적이고 실현 가능한 목표를 세우도록 유도하였다. 시험에 출전하고 있는 현역 선수들은 '과제 꼬박 꼬박하기', '근력운동 3종 3세트하기'와 같이 주로 과제와 훈련에 대한 목표를 설정하였다.

목표설정과 실천은 라이프스킬 프로그램에서 가장 바탕이 되고 중요한 자기점검 방법으로 활용되었다. 목표 설정 수업을 마친 후에는 설정한 목표에 대하여 실천 여부를 기록하고 자기 칭찬 또는 반성을 라이프스킬 일지에 정리하도록 하였다. 그리고 자기와의 서약을 통해서 참여자의 자결성과 책임감을 높이도록 유도하였다.

라이프스킬의 이해(3주차)

생애 주기적 관점에서 라이프스킬에 대한 이해와 훈련뿐만 아니라 자신의 삶 전반에 적용할 필요성에 대한 이해를 도모하는 것을 목표로 하였다. Weiss(2004)의 교재에 대한 개괄적인 설명, 9장, 14장에서 소개하고 있는 자기점검(목표설정), 혼잣말, 심상 소개, 유소년, 청소년, 대학생, 성인, 노인 등 스포츠를 통한 생애 주기적 관점에서의 자기조절에 대한 교육을 진행하였다.

목표설정, 혼잣말, 심상, 인지재구성 등에 대하여 조별로 측정점수를 비교하였고, Orlick & Partington(1998)이 제시한 최상과 최악시합 비교를 통해서 심리상태와 경기력의 관련성을 이해하였다. 그런 후, 심리기술은 일상생활에도 중요하게 활용될 수 있다는 것을 예시와 함께 설명하였다.

자기점검 · 인지재구성(4주차)

자기점검과 인지재구성에 대한 이해와 인지재구성 내용 개발 및 적용에 목표를 두었다. 라이프스킬의 실천은 자기조절 능력과 관련이 깊다. 자기통제 능력은 목표설정으로 습득할 수 있다. 설정한 목표를 실천하면서 자기점검 과정을 필히 거쳐야 한다(Zimmerman & Kitsantas, 1999). 자기점검은 훈련일지나 활동에 대한 내용정리

와 관리를 통해 가능하다. 따라서 연구 참여자들은 라이프스킬 일지를 작성하였다. 이를 통해, 목표의 실천 가능성을 높이고 자기조절 능력을 키움으로써 자기점검의 수단으로 활용하도록 하였다.

한편, 인지재구성의 실천은 ASDR이라는 긍정적 자기암시(Kim, 2011) 기법을 사용하였다. 하루 일과 중에 부정적으로 자기 암시하는 상황에 대해 그 상황을 ASDR 기법으로 반박과정을 거친 후 긍정적인 상황으로 전환하면서 부정적인 생각의 패턴을 긍정적인 생각으로 바뀌게도록 유도하였다. 이러한 과정을 라이프스킬 일지에 정리한 후 실천여부와 평가를 주 3회 이상 하였다.

혼잣말(5주차)

혼잣말 개념을 이해하고 자신의 혼잣말을 만들어 적용해 보는 것을 목표로 하였다. 5주차에는 엘리트 스포츠 선수들에게 적용했던 혼잣말 사례들을 연구 참여자들에게 소개하였고, 2인 1조로 팀을 만들어 스스로가 자주 사용하는 부정적인 말이나 반응을 찾도록 하였다. 부정적인 혼잣말을 찾아서 긍정적인 혼잣말로 수정한 것을 발표하도록 하였고, 필요한 경우 혼잣말을 수정할 수 있도록 피드백을 주었다.

현역 선수로 활동하고 있는 참여자들은 일상생활과 훈련 상황에서 활용할 수 있는 혼잣말을 만들도록 하였고, 그렇지 않은 참여자들은 일상생활에 활용할 수 있는 혼잣말에 초점을 맞추었다. 혼잣말은 Miner et al.(1999)의 혼잣말 기록 절차를 참고하여 개발하도록 유도하였고, 실천목표를 체크할 때 혼잣말의 실천여부를 함께 점검하도록 하였다.

심상(6주차)

6주차에는 심상을 이해하고 일상생활에 적용하는 것을 목표로 하였다. 심상 기술 개발과 활용을 위해 2인 1조로 팀을 만들어 진행하였다. 연구 참여자들은 정서 심상, 일과 심상, 기술 심상 등을 실천하였다. 심상은 훈련 시간, 잠들기 전이나 아침에 주로 사용되는 기술로(Gould & Damarjian, 1996), 일과를 시작하기 전에 그날 해야 할 일을 머릿속으로 그려보거나 하루 일과 중 중요한 일이나 꼭 해내야 하는 것을 성공이미지로 떠올리도록 조절하였다. 점차 선명하게 그리고 보다 구체적

이고 긍정적으로 조절해 가도록 하였다. 심상의 실천여부를 체크하고 선명도와 조절력에 대해서는 백분율로 기록하도록 하였다.

프로그램 적용(7~14주차)

이 기간에는 개인별로 만든 라이프스킬 프로그램을 적용하고 필요한 경우 수정하는 것을 목표로 하였다. 주차별 태권도 실기수업을 진행하며 라이프스킬을 적용하도록 교육하였다. 구체적으로, 실기교육 주제는 태권도 전문 체력(7주차), 발차기(9주차), 2인 1조 발차기(10주차), 겨루기 전술 1(11주차), 겨루기 전술 2(12주차), 연결 발차기와 미트 겨루기(13, 14주차) 등 이었다. 매주의 수업시작과 마무리 시간에 라이프스킬 실천 여부와 일지를 점검해주었고, 실기교육 중간 틈틈이 질의 및 응답 시간, 그리고 조별 토론시간을 지속적으로 유지했다.

평가(15~16주차)

그동안 적용한 라이프스킬 프로그램에 대한 평가와 측정도구를 활용하여 설문을 실시하였다. 프로그램 적용에 대한 평가는 연구 참여자들이 직접 하였다. 연구 참여자들은 그동안 응답했던 설문지를 노트에 코딩하였다. 코딩 점수를 Excel 파일에 입력한 후에 꺾은선 그래프로 변화추이를 확인하였다. 그리고 16주 동안 자신이 라이프스킬을 적용하면서 변화한 것과 자신의 생각을 정리하였다. 마지막으로 이 수업 프로그램에 대한 전체적인 평가와 후기를 적도록 하였다.

평가점수를 수합해서 연구자가 다시 Excel로 평균 점수를 산출한 후 도표로 작성하였다. 학생이 기술한 라이프스킬에 대한 평가 내용과 후기 내용을 함께 정리해서 내용분석을 실시하였다.

라이프스킬의 평균점수 변화

라이프 스킬의 측정시점별 평균점수는 <Table 2>와 같다. 목표설정 요인은 프로그램 적용 전에 2점으로 출발하여 프로그램을 진행하는 동안 4.20~5.00점까지의 평균점수를 나타냈다. 프로그램 적용 전과 후의 평균점수 차이는 약 3점 정도로 나타났다. <Fig. 1>에서 알 수 있듯이, 적용 1회부터 2점 이상의 평균점수가 올라가다가 적용 5회부터는 4.5에서 5점으로 최고점에 도달했다. 목표설정은 시간이 지나면서 평균점수가 눈에 띄게 상승하였다.

혼잣말 요인은 프로그램 적용 전에 2.31점으로 출발하여 프로그램을 진행하는 동안 3.03~4.56점까지의 평균점수를 나타냈다. 프로그램 적용 전과 후의 평균점수 차이는 약 2.25점으로 나타났다. <Fig. 2>에서 보듯이, 적용 1회부터 평균점수가 올라가다가 적용 7회까지 높고 낮음을 반복하면서 점차 상승하는 것을 알 수 있다. 시간이 지나면서 혼잣말 요인의 평균점수가 점차 상승하였다.

심상 요인은 프로그램 적용 전에 2.64점으로 출발하여 프로그램을 진행하는 동안 3.27~4.70점까지의 평균점수를 나타냈다. 프로그램 적용 전과 후의 평균점수 차이는 약 1.06점 정도로 나타났다. <Fig. 3>을 보면, 적용 1회부터 7회까지 평균점수가 점차 올라가는 것을 알 수 있다. 즉, 시간이 지나면서 평균점수가 점차 상승하였다.

부정적 생각 요인은 프로그램 적용 전에 2.82점으로 출발하여 프로그램을 진행하는 동안 2.73~2.36점까지의 평균점수를 나타냈다. 프로그램 적용 전과 후의 평균점수 차이는 약 .46점 감소한 것으로 나타났다. <Fig. 4>를 통해, 적용 1회부터 7회까지 평균점수가 점차 감소하는 것을 확인할 수 있다.

Table 2. Mean of Life Skills

	Before	Apply1	Apply2	Apply3	Apply4	Apply5	Apply6	Apply7
Goal Setting	2.00	4.30	4.30	4.20	4.20	4.50	5.00	5.00
Self-Talk	2.31	3.42	4.01	3.11	3.51	3.03	4.23	4.56
Imagery	2.64	3.27	3.36	3.29	3.46	3.50	3.70	3.67
Negative Thinking	2.82	2.73	2.48	2.36	2.41	2.45	2.46	2.47

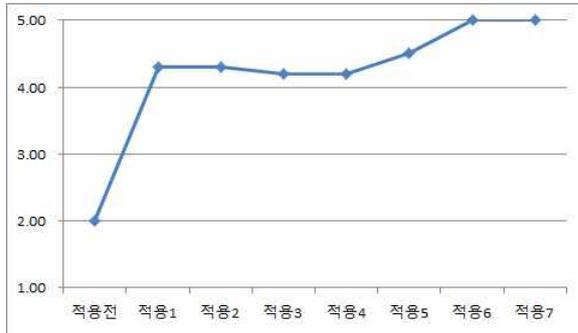


Fig. 1. Goal Setting

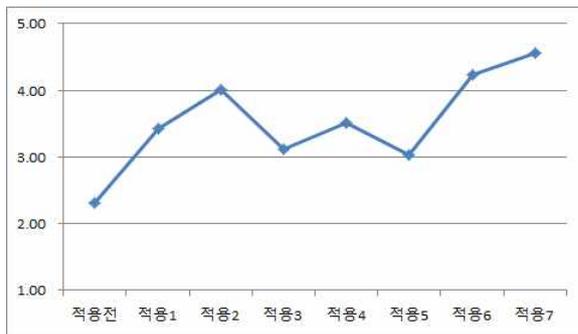


Fig. 2. Self-talk

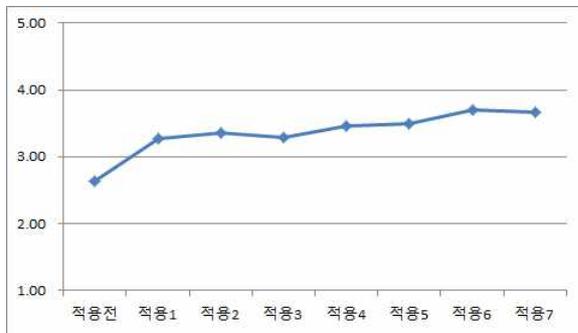


Fig. 3. Imagery

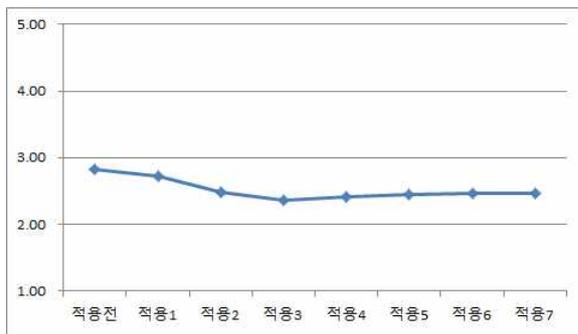


Fig. 4. Negative Thinking

프로그램 참여 후기의 귀납적 내용분석

연구 참여자들이 작성한 프로그램 참여 후기 내용과 라이프스킬을 통해 얻은 효과에 대한 핵심 정보에서 추출된 원자료들을 중심으로 유사한 내용끼리 범주화 되었다. 이러한 귀납적 내용분석 결과는 <Table 4>에 나타나 있다. 라이프스킬 프로그램을 통해 연구 참여자들이 얻은 효과는 6개의 요인으로 범주화되었으며 빈도가 높은 순으로 나열하면 목표설정(20.54%), 동기형성(19.86%), 변화 기회(17.8%), 긍정적인 생각(15.75%), 분투노력(15.01%), 그리고 경기력 향상(10.96%)으로 정리된다.

연구 참여자들이 라이프스킬 프로그램을 통해 얻은 효과에 대한 원자료 내용을 구체적으로 살펴보면 다음과 같다. 먼저, '목표설정' 요인과 관련하여 연구 참여자들은 지킬 수 있는 목표와 미래를 준비할 수 있도록 구체적인 목표를 설정함으로써 실천할 수 있는 기회를 높였다. 무엇보다 꿈이 무엇이고 목표가 무엇인지 구체화할 수 있었다. 그리고 계획을 세우고 실천해 가면서 변화의 기회를 만들어 갈 수 있었다.

둘째, '동기형성 요인'으로, 연구 참여자들의 내적인 동기 형성에 주목할 필요가 있다. 수업이나 운동을 스스로 하고 싶다는 마음과 재미를 얻고 스스로에 대한 통제력이 생기면서 자기발전의 기회를 경험했다. 즐기는 마음으로 성취감을 키웠고, 결국 내적 동기를 형성할 수 있었다고 평가했다.

셋째, 참여자들은 본인 스스로의 '변화 기회 요인'을 꼽았다. 자신의 안 좋은 점을 개선하고, 소극적이던 자세 및 생각하는 습관과 문제점들을 어떻게 풀어가야 할지 등에 대한 방법을 찾으면서 변화를 꾀할 수 있었다.

넷째, '긍정적인 생각'을 더 많이 하려고 노력하게 되었음을 알 수 있다. 평소에 하기 싫다는 생각이나 짜증을 많이 냈고, 부정적인 생각도 들었지만 시간이 지나면서 긍정적인 생각을 하려는 의도 및 노력을 통해 점차 마인드가 바뀌고, 긍정적인 생각을 함으로써 긍정적인 말과 행동을 하려는 주체가 된 것 같다고 평가하였다.

다섯째, 연구 참여자들은 자신의 삶에 보다 많은 '분투노력'을 기울이게 되었다고 평가했다. 힘든 일도 포기하지 않고 이겨내려고 노력하게 되면서 '포기'라는 말보다 '도전'이라는 말과 생각을 더 자주하게 되었고, 힘들

Table 4. Result of Inductive Content Analysis

factor (frequency / percent)	raw data	frequency	Percent(%)
Improvement of Performance (16 / 10.96%)	· I became aware of my psychological state.	5	31.25
	· I used it to learn how to improve my performance.	4	25.00
	· I was going to analyze my performance.	2	12.50
	· Psychological techniques helped me when I was tired.	2	12.50
	· I came to understand the pros and cons of Poomsae.	2	12.5
	· I learned how to do Poomsae.	1	6.25
Positive Thinking (23 / 15.75%)	· I got a positive thinking.	8	34.78
	· Negative I turned into a positive thought.	6	26.09
	· I seem to be a positive person.	5	27.74
	· I changed my mind to work with pleasure.	2	8.70
	· I was annoyed but I ended up with a positive mind.	1	4.35
	· The mind has changed.	1	4.35
Chance of Change (26 / 17.8%)	· It was a chance to fix the bad things.	5	19.23
	· The biggest change is my own change	5	19.23
	· So many things have changed.	4	15.38
	· The habit of thinking has changed.	4	15.38
	· I became aware of the problem with me.	4	15.38
	· I knew how to change.	2	7.69
	· The idea of not wanting to change has changed.	1	3.85
· I was passive and I changed aggressively.	1	3.85	
Goal Setting (30 / 20.54%)	· I set a goal that I can keep.	8	26.67
	· I think I have become a person preparing for the future.	6	20.00
	· I came to practice my goal.	5	16.67
	· My goal is to provide a scholarship	4	13.33
	· I have a goal for my dream.	3	10.00
	· I did not live without thinking.	2	6.67
	· I have a specific goal.	2	6.67
Struggle and Effort (22 / 15.01%)	· I was able to overcome hard work well.	6	27.27
	· I will not give up.	5	22.72
	· I got more harder.	4	18.18
	· I have been working hard.	4	18.18
	· I have a tough but enjoyable mindset.	2	9.09
	· I was challenged.	1	4.54
Motivation (29 / 19.86%)	· I have a desire to do.	8	27.59
	· There was development.	5	17.24
	· It was fun.	4	13.79
	· I have control.	4	13.79
	· There was an intrinsic motivation.	3	10.34
	· I had a sense of accomplishment.	3	10.34
· I have a heart to enjoy.	2	6.90	

지만 즐기는 마음으로 꾸준히 노력하게 되었다고 평가하였다.

마지막으로 연구 참여자들은 라이프스킬을 '경기력 향상'을 위한 도구로도 활용하여 도움을 받았다고 평가했다. 즉, 경기력 향상을 위해 품새를 어떻게 해야 하고, 품새 시연에 대한 자신의 장점과 단점을 파악한 후 경기력을 분석하고 향상시키는 방법을 익히게 되었다. 무엇보다 자신이 생각하지 못했던 심리상태를 깨닫게 되어 좋았다고 평가하였다.

논 의

이 연구는 라이프스킬 프로그램을 스포츠 현장에 체계적으로 적용하는 과정과 그 효과를 알아보는 것을 목적으로 하였다. 연구 목적을 달성하기 위해서 세 가지 연구문제를 선정하였고, 태권도를 전공하는 14명의 대학생들을 대상으로 16주 동안 연구를 진행하여 연구결과를 도출하였다. 도출된 결과는 선행연구들과의 비교를 통해 의미를 분석하였고, 학교 현장에서 라이프스킬 개념을 적용하는 연구가 쉽지 않은 점을 고려하여 다양한 각도에서 논의하였다.

첫 번째 연구문제와 관련하여, 본 연구에서의 라이프스킬 프로그램은 16주에 걸쳐 오리엔테이션, 목표설정, 라이프스킬의 이해, 인지재구성, 혼잣말, 심상, 프로그램 적용, 그리고 평가 과정으로 구성되었다. 이렇게 구성된 라이프스킬 프로그램은 라이프스킬들에 대한 그래프 변화 추이와 연구 참여자들의 후기를 고려해 볼 때, 긍정적인 방향으로 변화하였다. 특히, 이 연구에서 활용된 라이프스킬은 <Table 1>에 제시하였듯이, 대부분 선행연구에서 이미 이론적 개념화 및 현장적용을 통해 그 가치가 입증된 것들로 구성된 계획된 프로그램이었다고 평가할 수 있다.

그리고 라이프스킬 프로그램에 대한 실천을 위해서는 Kirschenbaum(1987)이 제안한 자기조절 5단계 요소들이 흡수될 수 있도록 구체성과 체계성을 유지하려고 노력하였다. 예를 들어, 학생들은 문제인식 단계(1단계)에서 자기상태 파악과 수용을 통해 변화 가능성과 바람직한 목표를 결정함으로써 해결책을 찾으려고 노력하였다. 약속단계(2단계)에서 실제로 변화할 것을 결정하고

변화에 필요한 희생을 감수할 것을 약속했다. 실행단계(3단계)에서 성공에 대한 기대와 자기점검 전략을 활용해서 강화와 처벌행동을 지속하였고, 실행에 대한 어려움이 따르더라도 노력을 지속하였다. 그리고 환경관리단계(4단계)에서 코치, 동기, 수업에서 라이프스킬을 함께 만들고 실천했던 조원과 자기개발을 위한 약속과 실천 여부를 평가받고 필요한 경우 도움을 구하였다. 마지막으로 일반화(5단계)단계에서 장기간 노력을 유지하고 변화행동을 새로운 상황과 환경으로 확장해 갔다.

선행연구들은 라이프스킬이 구체적이고 체계적인 적용절차와 단계를 통해 실질적인 효과를 얻을 수 있다고 강조한다. 즉, Kaissidis-Rodafinos et al.(1997)은 문제인식, 약속, 실행, 환경관리 단계를 거친 선수들이 경쟁상황에서 그런 단계를 거치지 않은 선수들에 비해 보다 규칙적인 생각과 행동을 한다고 보고하였다. Kirschenbaum et al.(1998)은 스마트 골프(smart golf)의 효과를 시험하였다. 이 연구에서 참여자들은 PAR라고 불리는 계획하기(P), 적용하기(A), 반응하기(R) 절차에 따라 단계적으로 자기조절 기술을 배웠다. 연구 결과, 5명의 골퍼 모두 평균타수, 핸디캡과 관련된 골퍼수행이 향상되었고, 감정조절과 긍정적인 혼잣말 수준이 개선된 것으로 나타났다.

본 연구는 기간의 제약으로 자기조절 모델의 마지막 단계인 일반화 단계(5단계)에 대한 효과를 규명하는 과정까지 확장하지 못했다. 일반화 단계는 그 중요성에 비해 종종 구체적인 제시가 생략되기도 하는데 라이프스킬 프로그램 성과가 일반화 여부에 따라 가치 및 활용도가 달라질 수도 있으므로 오히려 더욱 강조되어야 한다. 따라서 스포츠와 일상생활로의 전이효과를 보다 구체적으로 규명하는 후속 연구가 요구된다.

일례로, 학생선수들은 심리기술과 전략을 배우고 나면 어렵지 않게 다른 상황으로 자동화해서 전이시킬 수 있을 것으로 기대한다. 하지만 이 부분은 실제 상황이나 새로운 환경에 부딪쳐봐야 확인할 수 있다. 가령 훈련 때 혼잣말로 감정조절이나 주의전환이 잘 되었을지라도 시험 때 역전 당하면서 혼잣말이 훈련 때에 비해 효과를 발휘하지 못 할 수도 있다. 따라서 학생선수나 스포츠 참여자들이 배운 라이프스킬을 새로운 상황에 적절하게 자기조절 기술로 활용 가능한지에 대한 구체적 정보를

밝히는 일반화 관련 연구들이 뒤따라야 한다.

두 번째 연구문제와 관련하여, 학생들은 프로그램 참여를 통해서 라이프스킬 측정변인의 평균점수에 변화가 생겼다. 특히 목표설정과 혼잣말은 시간이 지나면서 평균점수의 상승폭이 상대적으로 컸다. 뿐만 아니라, 심상은 점진적으로 상승했고, 부정적 생각은 감소한 효과를 나타냈다. 또한, 프로그램은 라이프스킬에 대한 지식과 활용능력을 키우는데 도움이 되었다고 평가하였다.

이러한 결과는 GOAL 라이프스킬 프로그램을 체육수업에 적용하여 밝힌 효과 연구(Goudas et al., 2006) 결과 및 라이프스킬의 활용으로 학생들의 체력뿐만 아니라 목표설정에 관한 자기신념과 지식을 얻었다는 연구(O'hearn & Gatz, 2002) 결과와 유사하다. 본 연구는 Danish et al.(1995)의 말처럼 라이프스킬이 인간의 내면과 외면의 성장에 도움을 줄 수 있다는 것을 지지한다. 아울러, SUPER 프로그램을 통해 학생들의 목표설정과 자신감 지각에 대한 지식이 향상되었고(Goudas & Giannoudis, 2007), 학생들의 사회적 책임과 목표설정, 그리고 사회적 호기심이 향상되었다(Brunelle et al., 2007)는 연구 결과와도 맥을 같이 한다.

본 연구를 통해 밝혀진 또 다른 중요한 의미는 바로 라이프스킬이 연구 참여자들의 자기통제 능력을 개발하도록 조절 작용을 했다는 것이다. 학업과 성취도에 대한 연구에서 발달한 자기통제 기술은 학습에 책임감을 갖는 것으로 시작된다(Weiss, 2004). 책임감을 갖기 위해 도움을 받을 수 있는 기술로는 해야 할 일이나 과제에 대한 자신과의 약속과 함께 자기 주도적으로 쓰기 및 정리를 하도록 유도하는 것이다(Weiss, 2004; Weiss & Raedeke, 2004). 이러한 근거를 바탕으로, 본 연구에서는 자기점검과 통제전략으로 라이프스킬 일지를 활용하였다.

학생들은 프로그램 초반에 일지에 대한 거부감을 가지다가 시간이 지나면서 점차 거부감을 해소할 수 있었다. 특히 남학생들이 일지 작성에 소홀한 경향을 보였다. 하지만 일지를 활용해서 토론과 발표를 하고, 자기변화를 체크하면서 일지의 중요성과 필요성을 인식하게 되었다. 무엇보다 학생 선수들은 프로그램을 마치고 나서도 일지를 지속적으로 쓸 계획이라고 밝혔다.

이 연구에서 연구 참여자들이 학습하고 경험한 라이

프스킬은 목표, 혼잣말, 심상, 인지재구성으로 구성되었다. 이러한 기술들은 스포츠 현장에서 심리기술훈련에 적용되는 내용이기도 하다. 자기조절 기술은 훈련, 시합, 일상생활 등에서 목적지향적인 도구로 사용된다. 훈련에서는 위의 네 가지 기술을 가지고 목표 단계를 설정하고 평가하기 위해서, 동기유발, 힘든 상황의 인내, 효율적인 기술 발휘, 부상에서의 회복 등을 목적으로 사용할 수 있다. 시합에서는 불안을 조절하기 위해서, 평정심을 찾거나 집중하기 위해서, 부정적인 생각을 바꾸거나 없애기 위해서, 기분전환을 위한 용도로 활용될 수 있다. 그리고 일상생활에서는 하루 일과를 계획하고 체크하기 위해서, 기분 나쁜 일이 생겼을 때 감정조절을 위해서, 스트레스 대처를 위해서, 불면증을 개선하기 위해서, 나쁜 습관을 바꾸기 위해서, 혹은 삶의 만족을 느끼기 위한 목적으로도 사용될 수 있다.

세 번째 연구문제와 관련하여, 연구 참여자들은 라이프스킬 프로그램을 통해서 경기력 향상, 긍정적인 생각, 변화의 기회, 목표설정, 분투노력, 동기형성 등에서 효과를 경험하거나 변화했다고 평가하였다.

이 연구는 우리나라 학생 운동선수들에게 중요한 시사점을 던져주었다고 평가할 수 있다. 프로그램 초반에 선수들은 훈련과 학업 사이에서 갈등하며 두 가지 모두에 충실하기 힘들다고 일지에 기록하였다. 수업 참여를 잘 하고 싶은 마음은 있지만 실천이나 행동이 뒤따르도록 마음을 조절하기 어렵다는 이유 때문이었다. 뿐만 아니라, 중도에 운동을 탈퇴한 학생들은 일반학생과 교류할 기회가 없고, 대부분 기숙사 생활로 인해 통제된 일과를 보내다가 갑자기 새로운 환경에 적응해야 하는 큰 짐을 떠안게 된 기분(Lim, 2013)이라고 어려움을 토로하였다. 이들은 새로운 환경에 대한 무지로 인해 두려움은 물론 열등감마저 경험(Choi, 2014)하였다.

이 두 부류의 학생들, 즉 학생 선수와 중도에 운동을 그만둔 학생들은 현재 엘리트 선수이거나 혹은 과거에 엘리트 선수였다. 엘리트 선수들은 청소년에서 성인기로 넘어서면서 사회가 요구하는 인지, 정의, 행동적 기대치가 달라진다. 특히 이들은 이겨야만 살아남는 경쟁 속에서 치열하게 살아가지만 은퇴 후에 새로운 역할을 찾아 적응해야 한다(Danish et al., 1993). 이 연구에서 참여자들의 라이프스킬 변화와 인터뷰 내용을 고려해볼

때, 라이프스킬은 선수들이 경험하게 될 전환기나 새로운 삶에 적응할 수 있도록 도움을 줄 수 있을 것으로 기대된다.

이러한 차원에서 Danish et al.(2005)은 라이프스킬이 스포츠 수행을 향상시키는 것뿐만 아니라 성공적인 삶에도 도움을 줄 수 있다고 하였다. 즉 라이프스킬을 스포츠 환경에서 배우고 그것을 삶에 전이시키는 것을 이해할 수만 있다면 그 효과는 매우 위력적일 것이다. 결국 라이프스킬 전이효과는 목표에 도달할 수 있는 구체적인 기술과 이론이 바탕이 되어야 하고 무엇보다 프로그램 운영자의 라이프스킬 철학이 중요하다(Camiré et al., 2012).

한편, 국외 라이프스킬 프로그램은 이론개발과 현장 적용 연구를 토대로 이미 30년 이상 꾸준히 연구 성과를 만들어 오고 있는 반면, 국내 체육 수업과 엘리트스포츠 현장에서 라이프스킬의 도입은 더디기만 하다. 스포츠는 인간의 자존감, 정체성, 유능감 등을 개발하기 위한 중요한 요소임에 틀림없다. 하지만, Choi(2006)와 Clifford & Feezell(2010)이 강조했듯이, 기능적인 신체활동 자체만으로는 학생들의 내면을 자극하거나 변화를 끌어 내지 못한다. 따라서 신체활동이 갖는 가치적인 접근과 서정적인 접근이 함께 이루어져야만 한다. 이러한 측면에서 라이프스킬은 신체활동의 효과를 극대화시키고 개인들의 유익한 삶을 위한 영양제 역할을 해낼 수 있으리라 기대해 본다.

결론 및 제언

결론

이 연구수행을 통해서 얻은 결과와 논의를 토대로 결론을 정리하면 다음과 같다.

첫째, 라이프스킬은 목표설정, 혼잣말, 심상, 인지재 구성으로 구성되었다. 라이프스킬 프로그램은 큰 틀에서 소개, 교육, 개발, 적용, 평가와 같은 절차를 거쳤다.

둘째, 라이프스킬 적용 시점에 따라 측정변인의 평균 점수에 변화가 생겼다. 목표설정과 혼잣말은 시간이 지남에 따라 평균점수 상승폭이 매우 컸고, 심상은 점진적

으로 상승했다. 그리고 부정적 생각은 소폭 감소하였다. 즉 라이프스킬 프로그램은 참여자들의 라이프스킬 능력을 개발하도록 도왔다.

셋째, 연구 참여자들은 프로그램 참여를 통해서 경기력 향상, 긍정적인 생각, 변화의 기회, 목표설정, 분투노력, 동기를 형성할 수 있었고, 이런 요인들을 개발할 수 있는 기회가 되었다고 평가하였다.

종합하면, 이 연구는 목표설정, 혼잣말, 심상, 인지재 구성과 같은 라이프스킬을 소개, 교육, 적용, 평가 절차를 거쳤으며, 이러한 과정을 통해 연구 참여자들은 라이프스킬 능력을 개발할 수 있었고, 프로그램 참여를 통해 경기력 향상, 긍정적인 생각, 변화의 기회, 목표설정, 분투노력, 동기형성의 기회를 얻었다.

제언

이 연구 결과를 바탕으로 후속 연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 이 연구는 다양한 종목의 많은 학생선수들이 연구대상에 포함되지 않았다는 점과 태권도 학생선수 14명만을 대상으로 이루어졌다는 점 때문에 일반화에는 무리가 따른다. 하지만 국내 교육환경에서 종종 야기되는 따돌림이나 학교폭력 등과 같은 문제들을 개선하기 위한 체육수업의 방향 및 역할에 의미 있는 정보를 제공하기에 충분하다. 따라서 후속연구에서는 다양한 라이프스킬 프로그램 개발과 현장적용 사례들이 보고될 필요가 있다. 특히 O'hearn & Gatz(2002)가 학교체육 현장에 라이프스킬이 효과적으로 적용될 수 있음을 강조했던 것처럼 우리의 학교체육 현장에서 교육적인 내용과 의미를 담아 적용되는 라이프스킬 사례들이 많이 보고되길 희망한다.

둘째, 국내 체육수업이 기능중심 교육에 머물러 있다는 자성의 목소리들이 적지 않다는 점에서, 이 연구는 학교 체육이 신체활동 자체의 수행 및 결과에만 치우치는 것이 아니라 라이프스킬 관점에서의 활용을 통해서 기능 중심에서 가치 중심으로, 그리고 감동을 선사하는 서정적 신체활동으로 확대될 수 있는 가교역할로 적절하다. 따라서 후속 연구에서는 라이프스킬을 체육 현장에 접목함으로써 사회심리적으로 어떤 변화를 이끌어낼 수 있는지에 대한 연구들이 수행되길 기대한다. 즉, 신체활

등을 통해서 카타르시스를 느끼는 것에 그치지 않고 학생들이 신체활동 과정에서 목표를 설정하고 의사소통을 통해서 문제를 해결하고 동료들과 함께 승리전략을 수립함으로써 경쟁에서 삶과 정서가치를 찾도록 돕는 현장 연구들이 요구된다.

셋째, 라이프스킬은 삶을 보다 능동적으로 살아가기 위한 기술과 태도를 습득하도록 도울 수 있다. 후속 연구에서는 엘리트 선수들이 라이프 스킬의 활용을 통해서 인성이나 삶의 태도를 개발할 수 있는지, 그리고 수행향상에는 어떠한 도움을 줄 수 있는지에 대한 정보를 수집할 필요가 있다. 엘리트 선수들이 수행향상을 위해서 심리기술훈련에 관심을 갖고 있다. 라이프스킬과 심리기술 훈련의 개념 연구와 이들 기술들이 어떠한 상호작용을 할 수 있을지 또는 최상수행을 위해서 어떻게 활용될 수 있는지 등에 대해 관심을 가질 필요가 있다.

마지막으로, 프로그램 평가와 의미를 만들어내기 위한 시간투자와 노력은 필수요소임에도 불구하고, 연구의 의미를 현장에 녹여들도록 하는 일에는 등한시하는 경향이 있다. 이러한 모순을 바로잡기 위해서는 프로그램 적용에 따른 평가의 중요성을 강조해야 한다. 프로그램 평가를 위한 중요한 측면은 바로 과정을 평가하는 것이다. 학교에서 라이프스킬 프로그램을 적용할 때 효과가 기대되는 것을 선정하는 것도 중요하지만 그것이 얼마나 정확하게, 그리고 성공적으로 활용되었는가에 대한 과정평가 또한 중요하다.

라이프스킬 적용을 보고한 적지 않은 연구들이 참여자들의 태도, 행동, 지식에 변화가 나타났는지를 보는 결과지식에만 관심을 기울이는 경우가 종종 있다. 하지만, 과정을 평가하는 것은 결과에 대한 해석을 보다 깊이 있게 할 수 있는 도구임에 틀림없다. 즉 과정을 평가하는 목적은 실행과정을 모니터링하기 위한 목적으로 활용될 뿐만 아니라 최초 계획한 프로그램과 얼마나 일치하는지와 어떤 내용들이 바뀌었는지를 비교하는 목적으로도 활용될 수 있기 때문이다.

참고문헌

Borg, W. R., & Gall, M. D. (1989). *Educational research*.

White plains, NY: Longman.

- Botvin, G. J., Eng, A., & Williams, C. L. (1980). Preventing the outset of cigarette smoking through life skills training. *Preventive Medicine, 9*(1), 135-143.
- 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*, 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*, 243-260.
- Choi, J. S. (2014). An Autoethnography of a Former Elite Athlete's Identity Change during the Career Transition. *Korean Journal of Anthropology of Education, 17*, 63-102.
- Choi, Y. C. (2006). *Development of special ability and physical education specialist*. Seoul: Seoul National University Press.
- Clifford, C., & Feezell, R. M. (2010). *Sport and character: Reclaiming the principles of sportsmanship*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- 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., & Forneris, T. (2008). Promoting positive development and competency across the lifespan. *Handbook of counseling psychology, 500-517*.
- 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.
- Danish, S. J., & Nellen, V. C. (1997). New roles for sport psychologists: Teaching life skills through sport to at-risk youth. *Quest, 49*(1), 100-113.
- Danish, S., Forneris, T., & Wallace, I. (2008). Sport-Based Life Skills Programming in the Schools. *Journal of Applied School Psychology, 21*(2), 41-62.
- Danish, S., Petitpas, A., & Hale, B. (1995). Psychological interventions: A life development model. In S.M. Murphy (Ed.), *Sport Psychology Interventions*. (pp. 19-38) Champaign, IL; Human Kinetics.
- Danish, S. J., Petitpas, A. J., & Hale, B. D. (1993). Life development intervention for athletes life skills through sports. *The Counseling Psychologist, 21*(3), 352-385.
- Danish, S. J., Petitpas, A., Hale, B. D., & Murphy, S. M.

- (1995). Psychological interventions: A life development model. *Sport psychology interventions*, 19-38.
- Goudas, M., & Giannoudis, G. (2008). A team-sports-based life-skills program in a physical education context. *Learning and Instruction*, 18(6), 528-536.
- Goudas, M., Giannoudis, G. (2007). A team-sports-based life-skills program in a physical education context. *Learning and Instruction*, 18, 528-536.
- Goudas, M., Dermitzaki, I., Leondari, A., & Danish, S. (2006). The effectiveness of teaching a life skills program in a physical education context. *European Journal of Psychology of Education*, 21(4), 429-438.
- Gould, D., & Carson, S. (2008). Life skills development through sport: Current status and future directions. *International Review of Sport & Exercise Psychology*, 1, 58-78.
- Gould, D., & Damarjian, N. (1996). Imagery training for peak performance.
- Goudas, M., & Giannoudis, G. (2008). A team-sports-based life-skills program in a physical education context. *Learning and Instruction*, 18(6), 528-536.
- Han, W. J., & Lee, K. S. (2015). Teacher's Recognition of Life Skill Through Dancing Experience. *The Korean Journal of Elementary Physical Education*, 21(3), 127-136.
- Holt, N. L., Tink, L. N., Mandigo, J. L., & Fox, K. R. (2008). Do youth learn life skills through their involvement in high school sport? A case study. *Canadian journal of education*, 31(2), 281-304.
- Kim, B. J. (2011). *Be nerves of Steel*. Seoul, Chungang Books.
- Kirschenbaum, D. S., Owens, D., & O'Connor, E. A. (1998). Smart golf: Preliminary evaluation of a simple, yet comprehensive, approach to improving and scoring the mental game. *The Sport Psychologist*, 12(3), 271-282.
- Kirschenbaum, D. S. (1987). Self-regulatory failure: A review with clinical implications. *Clinical Psychology Review*, 7(1), 77-104.
- Kaissidis-Rodafinos, A., Anshel, M. H., & Porter, A. (1997). Personal and situational factors that predict coping strategies for acute stress among basketball referees. *Journal of Sports Sciences*, 15(4), 427-436.
- Kim, B. J., & Oh, S. H. (2002). Preliminary Validation of the Korean Version of the Test of Performance Strategies (TOPS): Item Development and Factor Structure. *The Korean Journal of Measurement & Evaluation in Physical Education and Sports Science*, 4(1), 13-29.
- 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), 401-416.
- Lim, T. H., & Jang, C. Y. (2016). *Mental Coaching*. Seoul: Anibig.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (1985). The application of goal setting to sports. *Journal of sport psychology*, 7(3), 205-222.
- Miner, M. J., Shelley, G. A., & Henschen, K. P. (1995). *Moving Toward Your Potential: The Athlete's Guide to Peak Performance*. Performance Publications.
- Lee, O. S. (2015). Exploring the Characterizations and Needs of After-School Physical Activities for Designing Life Skill Development Programs. *The Korean Journal of Physical Education*, 54(1), 255-270.
- Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105-130.
- O'Hearn, T. C., & Gatz, M. (2002). Going for the goal: improving youth problem solving skills through a school-based intervention. *Journal of Community Psychology*, 30, 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.
- Korea Taekwondo Association, Kim, B. J., Lim, T. H., Jeong, M. J., Choi, J. G., Lee, J. H., & Lee, J. C. (2013). *The Character Development of Taekwondo*. Seoul: Anibig.
- Weiss, M. (1991). Psychological skills development in children and adolescents. *The Sport Psychology*, 5, 335-354.
- Weiss, M. R. (2004). *Developmental Sport and Exercise Psychology: A Lifespan Perspective*, WV: Fitness Information Technology.
- Weiss, M. R., & Raedeke, T. D. (2004). *Developmental Sport and Exercise Psychology: Research Status on Youth and Directions Toward a Lifespan perspective*. Fitness Information Technology.
- World Health Organization (1999). *Partners in life skills education - Conclusions from a United Nations inter-agency meeting*. Geneva: World Health Organization, Department of Mental Health, Social Change and Mental

- Health cluster. Retrieved January 12, 2008, from http://www.who.int/mental_Health/media/en/30.pdf.
- Zimmerman, B. J., Boekarts, M., Pintrich, P. R., & Zeidner, M. (2000). A social cognitive perspective. *Handbook of self-regulation*, 13.
- 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.

스포츠에서의 라이프스킬 프로그램 적용과 효과

임태희(웅인대학교), 장창용(인천대학교)

【목적】 이 연구는 라이프스킬 프로그램을 스포츠 현장에 체계적으로 적용하는 과정과 그 효과를 알아보는 데 목적을 두었다. **【방법】** 연구 참여자로 대학교에서 태권도 품새 선수로 활동하고 있거나 선수로 활동한 경력을 가진 14명의 대학생이 참여하였다. 조사도구로는 라이프스킬 측정 설문지와 라이프스킬 일지를 활용하였다. 16주간의 프로그램 적용 절차, 기술개발과 효과에 대한 자료처리는 Excel 프로그램과 귀납적 내용분석을 활용하였다. **【결과】** 첫째, 라이프스킬은 목표설정, 혼잣말, 심상, 인지재구성으로 구성되었다. 라이프스킬 프로그램은 큰 틀에서 소개, 교육, 개발, 적용, 평가와 같은 절차를 거쳤다. 둘째, 라이프스킬 적용 시점에 따라 측정변인의 평균점수에 변화가 생겼다. 목표설정과 혼잣말은 시간이 지남에 따라 평균점수 상승폭이 매우 컸고, 심상은 점진적으로 상승했다. 그리고 부정적 생각은 소폭 감소하였다. 셋째, 연구 참여자들은 프로그램 참여를 통해서 경기력 향상, 긍정적인 생각, 변화의 기회, 목표설정, 분투노력, 동기형성의 효과가 있었다. 나아가, 연구 참여자들은 이러한 요인들을 개발할 수 있는 좋은 기회를 갖게 되었다고 밝혔다. **【결론】** 스포츠 현장에서의 라이프스킬 프로그램 적용은 스포츠 참여자들에게 인지, 정서, 행동 영역에 영향을 끼쳐 그들의 생애 발달 변화에 기여할 것이다.

주요어: 라이프스킬, 목표설정, 혼잣말, 심상, 태권도