



교양수업 참여 대학생의 라이프스킬 학습과 전이를 위한 PEAK 프로그램의 효과

양윤경¹ · 임태희² · 이창민³ · 윤미선⁴ · 배준수^{5*}

1. 강남대학교, 박사수료 2. 용인대학교, 교수 3. 용인대학교, 석사과정 4. 용인대학교, 박사수료 5. 용인대학교, 박사과정

요약

목적 이 연구의 목적은 교양수업에 참여하는 대학생을 대상으로 태권도와 라이프스킬을 통합한 PEAK 프로그램을 적용하고 라이프스킬 학습 및 전이의 변화를 확인하는 것이었다.

방법 연구참여자는 Y대학에서 교양수업을 수강하는 대학생 25명(남자 14, 여자 11)을 목적적 표집방법으로 선정했다. PEAK는 매주 1회 120분씩(태권도 수련 90분, 워크시트 30분) 15주에 걸쳐 적용했다. 자료는 스포츠라이프스킬과 전이 측정도구를 사용하여 수집했고, 변화내용을 구체적으로 살펴보기 위해 심층면담을 진행했다. 수집된 자료 중 양적자료는 사전-사후 점수 차이를 비교하기 위해 대응 t-test와 Cohen의 효과크기(*d*)를 계산했다. 질적자료는 전문가 협의를 통해 분석·검토하여 양적결과를 뒷받침하는 사례를 도출했다.

결과 사전점수와 사후점수를 비교한 결과 라이프스킬과 전이의 몇 가지 하위요인에서 통계적으로 유의한 효과가 있었다. 구체적으로 라이프스킬 하위요인에서는 목표설정과 시간관리의 효과크기가 통계적으로 유의했다. 전이에서는 친구갈등해결, 목표설정, 만나기와 인사하기, 그리고 도움주고받기의 효과크기가 통계적으로 유의했다. 심층면담 결과에서는 통계적으로 유의한 변화가 나타난 요인들에 대해 학생들의 구체적인 사례를 제시했다.

결론 PEAK는 대학생의 라이프스킬 학습과 전이에 부분적으로 유의한 효과를 미친다. 이 연구의 결과는 청소년에게만 국한되어 있던 라이프스킬 교육을 다양한 연령층으로 확대하는 데 도움을 줄 수 있을 것으로 기대한다.

주제어 태권도 인성교육, 긍정심리학, 워크시트, 의도적 중재

I. 서론

체계적인 태권도 수련은 참여자들의 인성발달을 위한 수단으로 활용되어 왔다(Lim, 2015). 그러나 많은 연구 결과가 축적되면서 태권도 인성교육이 경험적이고 주관적이라는 제한점이 발견됐다. 이를 극복하기 위해 최근 연구자들은 태권도 인성교육의 틀을 보완할 수 있는 과학적이고 실증적인 전략을 제안하고 있다(Bae, Lim & Jang, 2019). 대표적으로 긍정적 청소년 발달(positive youth development) 이론에 기반을 둔 스포츠 ‘라이프스킬(life skills)’은 태권도 인성교육의 새로운 대안으로 활용된다(Holt, 2016;

Lim, 2019).

라이프스킬은 성공적인 인생을 살아가는 데 필요한 역량 또는 주변에서 나타나는 여러 도전과제와 요구를 효과적으로 대처하는 기술이다(Hodge, Danish & Martin, 2013). 요컨대 긍정적인 인간관계를 만들기 위한 의사소통, 꿈을 이루기 위한 목표설정, 그리고 건강을 위한 자기관리 등과 같이 다양한 심리·정서·행동적 기술이 포함된다(Danish & Forneris, 2018). 특히 라이프스킬은 명료하고 측정하기 수월한 실천 기술(skills)을 강조한다는 점에서 인성과 차이가 있다. 하지만 궁극적으로 긍정적 발달을 통한 행복한 삶을 지향한다는 점에서 인성 함양과 유사하다(Lim, 2019).

라이프스킬 발달은 정기적인 스포츠나 체계적인 신체활동에 참여할 때 효과가 가장 크다(Holt, 2016). 왜냐하면

* junsbae57@naver.com

스포츠에서 배우는 기술과 삶에서 활용되는 기술은 유사하고 많은 연습기회를 제공하기 때문이다(Gould & Carson, 2008). 가령 태권도에서 인사 예절을 배운 수련생은 일상에서도 인사 예절이 통용될 수 있음을 알고 실천할 수 있다. 이처럼 태권도에서 배운 라이프스킬을 일상에서 활용하는 것을 연구자들은 라이프스킬의 '전이(transfer)'라고 부른다. 전이란 스포츠 환경에서 배운 내적 자산들(예: 라이프스킬)이 다른 환경으로 일반화되어 적용·활용되는 것이다(Pierce, Gould & Camiré, 2017).

그러나 라이프스킬 발달과 전이는 암묵적(스포츠에 참여하는 것만으로)으로 발생하지 않는다. 즉 명시적·계획적으로 잘 짜여진 의도적 전략이 필요하다(Bae et al., 2019). 이에 국내·외 연구자들은 라이프스킬 지도를 위해 체계적인 프로그램을 개발하고 그 효과성을 검증했다(Danish, Forneris, & Wallace, 2005; Lee, 2016; Lim, 2019). 또한 태권도 라이프스킬 교육 모델(Bae et al., 2019)에 따르면 수련생들의 라이프스킬 발달은 적절한 욕구지시 환경과 '의도적인 중재'가 제공될 때 가능하다. 이외에도 여러 연구자는 태권도와 같은 스포츠를 통한 라이프스킬 발달을 위해 의도적 개입이 필요하다는 주장에 일치된 견해를 보인다(Lim, Yang, Bae & Yun, 2019).

연구자들은 의도적 개입에 도움을 주는 효과적인 중재 도구로 '워크시트(worksheet)' 사용을 권고한다(Lim, 2019). 워크시트는 참여자들이 라이프스킬을 이해·수용하여 지각(perception)을 확장하도록 돕고 궁극적으로는 실천력을 높인다(Lim et al., 2019). 워크시트는 라이프스킬의 개념, 사례 탐구, 토론, 발표, 시나리오와 같은 활동들을 포함한다. 이를 통해 자신의 느낌과 생각을 정리하고 공유함으로써 공감대를 형성한다. 그리고 이 공감대는 라이프스킬 학습과 전이를 위해 적합한 분위기를 형성한다(Lim et al., 2019).

일찍이 해외에서는 SUPER(sport united to promote education and recreation; Danish et al., 2005), The First Tee(Weiss, 2006)와 같은 신체활동 기반 라이프스킬 프로그램에서 워크시트의 활용을 강조하고 있다. 이를 기반으로 국내에서는 Lim(2019)이 PEAK 프로그램(Performance·Enhancement·Achievement·Knowledge)과 라이프스킬 워크북을 개발하고 대학 태권도선수들에게 15주간 적용했다. 연구결과 실험집단의 라이프스킬과 학습태도가 향상됐다. 이 외에도 Lim & Jang(2017), Lim et al.(2019) 등의

연구에서 라이프스킬 프로그램 및 워크북의 활용이 보고됐다. 선행연구들은 라이프스킬 발달을 목적으로 하는 의도적 개입과 워크시트의 사용이 참여자들의 인지를 확장시키고 라이프스킬 발달에 유리한 조건을 갖추도록 만들었다고 해석했다(Lim et al., 2019).

라이프스킬 프로그램 효과를 검증한 국내 연구들은 몇 가지 제한점을 토대로 후속연구를 위한 제언을 남겼다. 첫째, 선행연구(Lim, 2019; Lim et al., 2019) 대부분은 선수들이 라이프스킬을 암묵적으로 학습했다는 판단 아래 강의식 교육을 제공했다. 즉 신체활동과 워크시트가 동시에 제공되지 않고 주로 교육자에 의한 강의로 진행됐다는 아쉬움이 존재한다. 라이프스킬 발달의 효과를 높이기 위해서는 스포츠 기술과 라이프스킬이 동시에 지도되어야 하며 즉각적인 피드백이 제공되어야 한다(Kendellen, Camiré, Bean, Forneris & Thompson, 2017). 따라서 체계적인 신체활동과 라이프스킬 교육은 통합적으로 적용될 필요가 있다.

둘째, 국내·외 선행연구들은 대부분 청소년이나(Lee, 2016) 스포츠 선수들(Lim & Jang, 2017)을 대상으로 한다. 생애발달중재 이론(Danish, Petitpas & Hale, 1993)에 따르면 라이프스킬과 같은 개인의 변화는 특정한 순간이 아니라 삶의 흐름과 함께한다. 즉 라이프스킬은 사회진출과 취업을 앞둔 대학생들에게 중요한 역량이고 긍정적인 사회분위기와 시민사회를 구축하는 데 도움이 된다(Lerner, Fisher & Weinberg, 2000). 따라서 대학생을 대상으로 라이프스킬 프로그램을 적용하고 그 효과를 검증할 필요가 있다.

종합해보면 태권도 수련을 통한 인성교육의 실천적 개념으로 최근 라이프스킬이 주목받고 있다. 라이프스킬과 같은 인성역량은 사회진출과 취업을 목전에 둔 대학생들에게 매우 중요한 요소다. 대학생들을 대상으로 태권도 수련을 통합한 PEAK의 효과를 규명하는 것은 태권도 인성교육 및 라이프스킬 연구의 확장, 새로운 인성교육 콘텐츠 개발과 같은 차원에서 도움이 될 수 있다. 따라서 이 연구는 교양 수업에 참여하는 대학생을 대상으로 PEAK를 적용하고 라이프스킬 학습과 전이에 대한 효과성을 알아보는 데 목적이 있다. 연구문제는 다음과 같다.

첫째, PEAK는 대학생들의 라이프스킬 학습에 어떠한 효과가 있는가?

둘째, PEAK는 대학생들의 라이프스킬 전이에 어떠한 효과가 있는가?

II. 연구방법

1. 연구참여자

연구참여자는 Y대학에서 교양수업을 수강하는 학생 32명을 목적적 표집방법으로 선정했다. 이 중에서 잦은 결석·수강포기/휴학·개인사유 등으로 데이터수집이 불가능한 7명의 자료를 제외하고 25명(남자=14, 여자=11)의 자료를 사용했다. 이들의 평균연령은 21.12세($SD=1.59$)였다. 6명은 어린 시절 태권도 수련 경험이 있는 것으로 답했다(Table 1).

Table 1. Participants

Category		n	%
gender	male	14	56
	female	11	44
grade	1st	14	56
	2nd	6	24
	3rd	3	12
	4th	2	8
Taekwondo training	experienced	6	24
	non-experienced	19	76
major	natural science	10	40
	humanities/social science	9	36
	arts/physical education	6	24
total		25	100

2. 측정도구

1) 스포츠 라이프스킬

라이프스킬 측정은 KLSSS(Korean Life Skills Scale for Sport; Lim, Kwon, Yang, Yun & Bae, 2019)를 수정·보완하여 사용했다. 특히 참여자들이 대학생임을 고려하여 문항을 검토했다. 5개 요인으로 목표설정 4문항($\alpha=.88$), 팀워크 3문항($\alpha=.77$), 의사소통 4문항($\alpha=.67$), 시간관리 3문항($\alpha=.90$), 리더십 4문항($\alpha=.82$)을 포함했다. 문항은 5점 Likert 척도로 구성했다.

2) 라이프스킬 전이

라이프스킬 전이는 KLSTS(Korean Life Skills Transfer Survey; Lim, Bae & Jang, 2018)를 사용했다. 이는 스포츠

환경에서 학습한 라이프스킬이 일상생활에서도 활용되는지 평가한다. 8요인으로 친구갈등해결 4문항($\alpha=.89$), 형제갈등해결 4문항($\alpha=.90$), 도움주고받기 6문항($\alpha=.89$), 건강관리하기 5문항($\alpha=.76$), 다름인정하기 3문항($\alpha=.83$), 만나기와 인사하기 4문항($\alpha=.87$), 목표설정하기 4문항($\alpha=.95$), 감정조절하기 4문항($\alpha=.90$)을 포함했다. 문항은 5점 Likert 척도로 구성했다.

3) 심층면담

라이프스킬과 전이 변화를 구체적으로 살펴보기 위해 반구조화된 심층면담을 실시했다. 심층면담은 참여자들 중 무작위로 7명을 선정했고 이들의 동의를 구한 뒤 진행했다. 개인면담이었고 1인당 30분 정도 소요됐다. 질문지는 전문가(스포츠심리학 박사 1인, 체육학 박사 2인, 상담학 박사 1인)의 협의를 거쳐 제작했다. 가령 '가장 인상 깊었던 라이프스킬은 무엇이었나요?', '전과 비교했을 때 어떤 변화가 있었나요?', '라이프스킬을 일상에서 사용한 경험이 있나요?' 등을 제작했다. 하나의 질문을 시작으로 주제에 대한 면담을 자연스럽게 이어갔다. 연구자가 의미있는 정보를 얻었다고 판단되면 다음 질문으로 넘어갔다.

3. 연구설계 및 절차

1) 연구설계

이 연구는 AB설계로 구성된 단일집단 사례연구다. 이는 실험처치를 통해 연구참여자의 지식과 행동을 변화시키는 것에 적합하다(Baxter & Jack, 2008). 프로그램 효과는 참여자를 대상으로 사전-사후에 동일한 검사지를 사용하여 변화를 확인했다. 구체적인 변화는 심층면담을 통해 확인했다.

2) 태권도를 통합한 PEAK 프로그램

PEAK는 신체활동을 통한 라이프스킬 함양을 목적으로 한다. Lim(2019)이 학생운동선수를 대상으로 개발한 PEAK를 대학생의 특성과 프로그램 목적에 맞게 전문가 협의를 거쳐 수정했다. 전문가 협의는 PEAK에 포함된 라이프스킬 요인과 태권도 수련 내용을 결합하는 것에 초점을 두고 진행했다. 전문가 집단은 태권도를 전공한 스포츠심리학 교수 1명, 스포츠심리학 박사 2명, 상담학 박사 1명으로 구성

했다.

수정·보완된 프로그램은 신체활동과 라이프스킬을 동시에 지도해야 한다는 주장(Kendellen & Camire, 2017)을 반영했다. 가령 1차시에서 ‘만나기와 인사하기’라는 라이프스킬은 태권도의 기본 예절(예: 인사하기, 복장)과 연계했다. 또한 워크시트 활동에서 새로운 친구들과 인사를 나누고 자신을 소개하는 방법을 포함했다. PEAK와 태권도 수련을 통합시킨 프로그램은 <Table 2>와 같다.

연구자들은 운영자로 참여해서 명시적 전략(Beane & Forneris, 2016)을 실천하기 위해 노력했다. 라이프스킬 지

도를 위한 의도적 중재는 Kendellen et al.(2017)이 제안한 전략들을 적극적으로 반영했다. 첫째, 차시별로 하나의 라이프스킬에만 집중했다. 둘째, 차시를 시작할 때 ‘오늘의 라이프스킬’과 태권도 기술을 소개하여 학습목표를 제시했다. 셋째, 차시 전반에 걸쳐 라이프스킬 지도를 위한 의도적인 전략을 이행했다. 전략에는 라이프스킬과 태권도 기술의 결합(예: 소통능력 키우기와 단체 품새) 그리고 라이프스킬 특별활동(예: 직쏘수업)이 포함된다. 넷째, 수업을 마무리할 때 해당 차시에서 학습한 라이프스킬에 관해 요약했다.

Table 2. PEAK life skills program applied Taekwondo training

session	title	life skills work sheets	Taekwondo	
1	meeting & greeting	making first impression sharing common interests	understanding taekwondo (e.g., etiquette, cloth, and bow) greeting teammates	O,T
2	self-awareness	finding strength and weakness finding ‘me’	measuring my fitness (e.g., flexibility and strength) becoming familiar with taekwondo (taekwon tabata and relay game etc.)	physical fitness
3	finding dream	making ‘mind-map’ making my epitaph	watching the taekwondo demonstration video basic stances	
4	goal setting	process goal and result goal making goal ladder	basic blocks and punches <i>*learning in part method</i>	
5		SMART goal	basic kicks <i>*setting SMART goal to enhance the kicking skills</i>	basic movement
6	positive thinking	ASDR cognitive restructure changing the weakness to strength	reviewing and sharing the feedback about basic movements (stance, block, punch, and kick)	
7	enhancing confidence	drawing a success image	imagery of the board breaking practicing the board breaking using the newspaper	
8	midterm <board breaking>			
9	controlling emotion	understanding the mind practicing the 4R strategy	taegeuk 1 jang individual form basic movement practice using the form-sticks	form
10	communication	‘power listening’ game I-message	taegeuk 1 jang group form <i>*synchronizing the movement</i> form practice and game using form-sticks	
11	interpersonal relationship	understanding Carnegie’s social skills making my social skills	taegeuk 1 jang group form with music	
12	appreciating diversity	‘paper tearing’ game dilemma discussion	organizing and practicing the team demonstration <i>*identifying members’ strength and skills; division of roles; developing orders</i>	demonstration
13	problem solving	SWOT analysis setting the problem solving strategy	practicing the team demonstration <i>*exploring the problem and making a plan to overcome</i>	
14	helping each other	‘throwing worry’ game expressing gratitude	rehearse (e.g., preparation of materials)	
15	final exams <team demonstration and evaluation of the goals>			

Table 3. Descriptive statistics of pre- and post-test scores for life skills

pair	factor		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>S.E.</i>	<i>t</i>	<i>d</i>	Glass' Δ	95% C.I.
pair 1	teamwork	pre	4.16	.40	.08	-1.856	.55	.50	[-.26, 1.37]
		post	4.41	.50	.10				
pair 2	goal setting	pre	3.84	.69	.14	-3.310**	.88	1.37	[.04, 1.72]
		post	4.32	.35	.07				
pair 3	time management	pre	3.23	.74	.15	-6.986***	.99	1.00	[.14, 1.83]
		post	3.95	.72	.14				
pair 4	interpersonal relationship	pre	3.76	.84	.17	-.524	.17	.20	[-.63, .98]
		post	3.89	.65	.13				
pair 5	leadership	pre	3.30	.81	.16	-1.298	.40	.46	[-.41, 1.21]
		post	3.59	.63	.13				

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

PEAK는 1차시당 120분씩 15주 동안 적용됐다. 각 차시는 태권도 수련 90분과 워크시트 30분으로 진행했다. 프로그램 운영자는 총 2명이었고 이들은 차시마다 하루 전에 '운영자 미팅'을 실시했다. 미팅에서는 차시 목표, 라이프스킬 개념, 태권도 지도의 역할 분담, 이전 차시에 대한 피드백, 워크시트 활용방법 등을 검토했다.

협의 과정에서는 각 전문가가 해석한 의미를 공유하고 사례를 정리했다. 끝으로, 정리된 사례들은 본래 의미가 훼손되지 않는 선(예: 부적절한 단어의 수정)에서 수정하여 본문에 삽입했다.

Ⅲ. 연구결과

4. 분석방법

양적자료는 SPSS 23을 이용하여 분석했다. 수집된 자료의 수가 적기 때문에 Shapiro-Wilk 검정을 이용하여 정규성을 검토했다. Shapiro-Wilk 검정은 보편적으로 자료의 수가 50개 미만일 때 사용하도록 권장한다(Ghasemi & Zahediasl, 2012). 이후 기술통계를 실시하여 평균과 표준편차를 산출했다. 참여자들의 사전-사후 점수차이를 비교하기 위해 대응 *t*-test를 실시했다. 이후 Cohen의 *d*(2013)와 Glass의 Δ (delta)를 이용하여 효과크기(effect size)를 계산했다. 효과크기의 통계적 유의성은 95% C.I.(Confidence Interval, 신뢰구간)의 범위를 산출하여 검증했다. 만약 95% C.I.에 0이 포함되지 않는다면 효과크기는 유의한 것으로 판단한다(Lee, 2016). 효과크기의 해석은 Cohen(2013)의 기준(.20)작은, .50)중간, .80)큰)을 사용했다.

심층면담을 통해 수집된 질적자료는 다음과 같은 자료처리 절차를 거쳤다. 첫째, 심층면담을 통해 수집된 자료를 연구진이 직접 전사하고 컴퓨터 파일로 보관했다. 둘째, 파일을 인쇄한 뒤 전문가 집단(스포츠심리학 교수 1인, 체육학 박사 2인, 상담학 박사 1인)을 구성하여 검토했다. 셋째, 전문가 집단은 인쇄된 자료의 여백에 노트하거나 메모지를 이용하여 해당 자료에 대한 해석을 달았다. 넷째, 전문가

1. 기술통계 및 정규성 검정

자료의 정규성을 검정하기 위해 Shapiro-Wilk test를 시행하고 평균과 표준편차를 알아보기 위해 기술통계를 실시했다. Shapiro-Wilk 검정은 자료 수가 50개 미만일 경우 사용할 수 있고 여러 연구자가 권장하는 방법이다(Ghasemi & Zahediasl, 2012). 정규성 검정을 실시한 결과 라이프스킬의 5가지 하위요인과 전이의 7가지 하위요인은 정규성을 가정하지 않는 것으로 나타났다($p < .05$). 단 전이의 친구갈등해결은 정규성을 가정하는 것으로 확인됐다($p > .05$). 자료의 평균범위는 2.97~4.46이었고 표준편차의 범위는 .40~1.01로 나타났다. 왜도의 범위는 -1.11~.98, 첨도의 범위는 -1.27~1.14였다.

2. 라이프스킬 프로그램 효과검증

1) 라이프스킬 변화에 대한 효과

라이프스킬의 사전-사후검사에 따른 변화를 분석했다. 대응 *t*-test를 실시했으나 라이프스킬의 5가지 하위요인들은 정규성을 가정하지 않기 때문에 *t*-값에 대한 해석이 무의

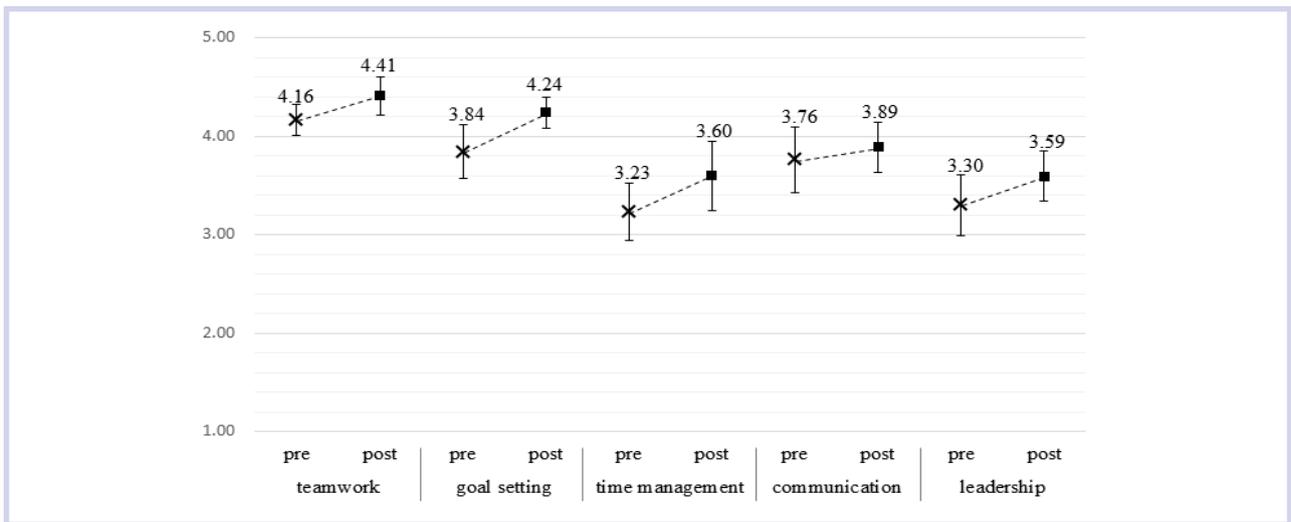


Figure 1. Mean score of pre- and post-test for life skills

Note. Error bars are 95% confidence interval

미하다. 대신 효과크기와 95% C.I.를 살펴볼 수 있다. <Table 3>에 5가지 하위요인에 대한 효과크기와 95% C.I. 값을 제시했다. 5가지 하위요인 중 목표설정과 시간관리 요인은 95% C.I.에 0이 포함되어 있지 않으므로 효과크기가 통계적으로 유의하다고 판단했다. 특히 시간관리의 효과크기는 .99로 가장 컸고 목표설정의 효과크기는 .88로 나타났다. 두 요인은 ‘매우 큰’ 효과가 있다고 해석했다 (Cohen, 2013). 사전-사후검사에 대한 평균 차이는 <Figure 1>에 그래프로 제시했다. 그래프의 오차막대는 95% C.I.를 의미한다.

2) 라이프스킬 전이 변화에 대한 효과

라이프스킬 전이의 사전-사후검사에 따른 변화를 분석했다. 사전검사에서 친구갈등해결 요인은 정규성을 가정했기 때문에 대응 *t*-test 결과를 적용할 수 있다. 그 외 나머지 7가지 요인은 정규성을 가정하지 않았다. 만나기와 인사하기, 목표설정, 친구갈등해결, 도움주고받기 요인의 C.I.에는 0이 포함되지 않으므로 효과크기가 통계적으로 유의하다(Table 4). 네 가지 하위요인 중 친구갈등해결의 효과크기가 .91로 가장 컸고 목표설정은 .88, 만나기와 인사하기는 .47, 도움주고받기는 .40의 순으로 나타났다. Cohen (2013)의 효과크기 기준에 따르면 친구갈등해결과 목표설정의 효과는 매우 큰 것으로 해석할 수 있고 만나기와 인사하기, 도움주고받기는 중간 정도의 효과에 가깝다. 라이프스킬 전이의 사전-사후검사에 대한 평균차이는 <Figure 2>에 그래프로 제시했다.

3. 심층면담

무작위로 선정된 7명을 대상으로 심층면담을 실시했다. 그 결과 참여자들은 태권도 수련과 워크시트 활동을 통해 라이프스킬을 깨닫고 다른 환경에서 사용할 수 있음을 알게 됐다고 답했다. 심층면담 결과는 앞서 도출된 통계적 검증 결과에 맞춰 기술했다. 면담자료는 라이프스킬과 전이를 구분했고 통계적으로 유의한 효과가 나타난 요인을 중심으로 구체적인 사례들을 제시했다. 인터뷰 내용은 의미가 훼손되지 않는 선에서 일부 수정됐다.

1) 라이프스킬에 대한 심층면담

(1) 목표설정

운영자들은 태권도 수련경험이 전혀 없는 19명(75%)의 참여자들(6명은 수련경험이 있음)이 태권도의 기초부터 세부적인 목표를 수립하도록 단계적·계획적인 목표를 제시했다. 대부분이 초보자라는 점은 공통된 목표를 설정하는데 유리하게 작용했다. 이 과정에서 참여자들은 운영자들이 제시한 목표에 따라 단계적으로 기술을 습득해 나갔고, 동시에 도전할 수 있다는 유능감을 얻을 수 있었다. 이에 더해 과정목표와 결과목표에 대한 워크시트는 참여자들이 ‘체계적인 목표에 대해 이해하는 데 많은 도움을 주었다.

학생D: 다른 학생들하고 수준도 비슷하고 목표도 같아서 크게 부끄러운 건 없었어요. 교수님(운영자)이 과정목표랑 결과목표 설명해주신 게 와닿았어요.

Table 4. Descriptive statistics of pre- and post-test scores for life skills transfer

pair	factor		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>S.E.</i>	<i>t</i>	<i>d</i>	Glass' Δ	95% C.I.
pair 1	meeting and greeting	pre	2.97	.69	.14	-2.353*	.47	.61	[-.88, -.05]
		post	3.48	.84	.17				
pair 2	managing emotion	pre	3.29	1.01	.20	-1.075	.22	.40	[-.61, .18]
		post	3.59	.75	.15				
pair 3	goal setting	pre	3.28	.78	.16	-4.414***	.88	.93	[-1.34, -.41]
		post	3.97	.74	.15				
pair 4	problem solving frienda	pre	3.88	.47	.09	-4.529***	.91	1.01	[-1.37, -.43]
		post	4.46	.56	.11				
pair 5	problem solving sibling	pre	3.90	.89	.18	-0.041	.00	.01	[-.40, .38]
		post	3.91	.80	.16				
pair 6	making healthy choice	pre	3.01	.95	.19	-0.447	.09	.14	[-.48, .30]
		post	3.13	.84	.17				
pair 7	appreciating diversity	pre	4.16	.65	.13	-1.109	.22	.32	[-.62, .17]
		post	4.33	.53	.11				
pair 8	helping each others	pre	3.97	.71	.14	-2.109*	.40	.60	[-.83, -.01]
		post	4.25	.47	.09				

* $p < .05$, *** $p < .001$ Note. ^aThis factor satisfies normal distribution.

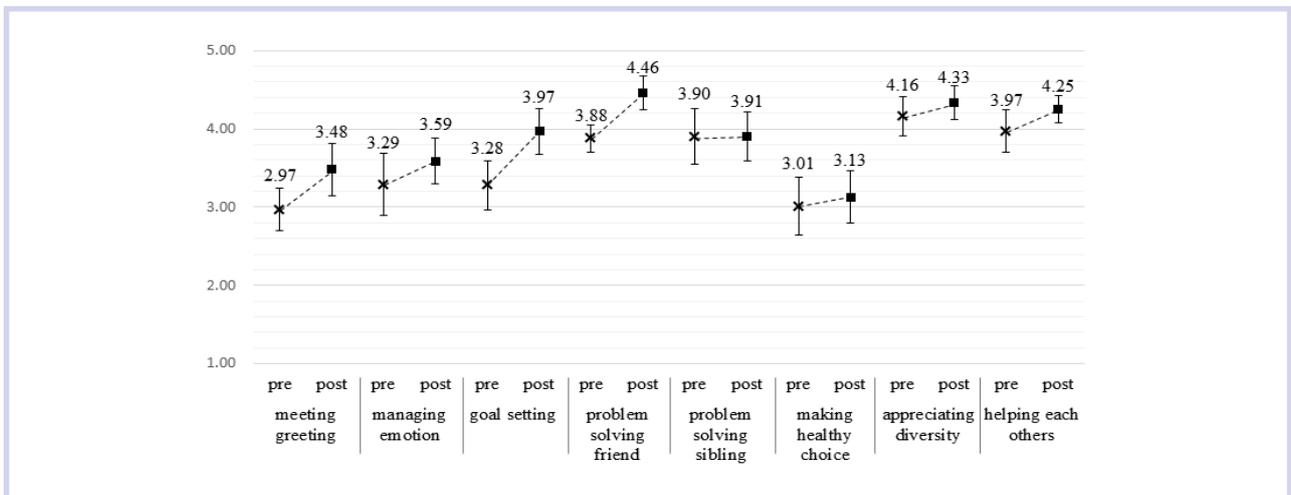


Figure 2. Mean score of pre- and post-test for life skills transfer

Note. Error bars are 95% confidence interval

학생A: 맨 처음에 목표설정 하면서 영상 보여주신 것도 기억에 많이 남았고 저는 개인적으로 워크북에 '목표사다리'가 재미 있었던 것 같아요. (왜냐하면) 이해하기도 쉬웠고 언제든지 쉽게 써먹을 수 있을 것 같아요.

(2) 시간관리

시간관리는 목표설정의 세부 콘텐츠로 진행했다. 주요 내용은 시간의 효율적인 분배·사용·평가에 대한 것이었다. 이러한 내용은 실제 태권도 수련 시간에 연습하도록 했다. 참여자들이 자율 수련 시간에 기술 연습시간을 스스로 분

배하도록 유도했다. 이 과정에서 참여자들은 시간을 어떻게 분배하고 사용할 수 있는지 깨달았다.

학생B: 사실 처음에 교수님이 시간관리 말씀하실 때는 좀 유치하다고 생각했어요. 근데 워크시트에 있는 평가지로 해보니까 제 점수가 좀 낮더라고요. (웃음) 너무 쉽게만 생각했던거죠.

학생C: 교수님(운영자)이 시간에 대해서 계속 말씀해주신 게 도움이 됐어요. 아직 잘 안되지만, 일할 때 시간을 체크해두고 정해서 하려고 노력해요.

2) 라이프스킬 전이에 대한 심층면담

(1) 만나기와 인사하기

참여자들은 대부분 1학년이었다. 이들은 평소 다른 학과나 친구들을 만나거나 함께 운동할 기회가 없었지만 태권도 수련을 통해 관계 맺는 법을 배웠다고 응답했다. 특히 태권도 수련 과정에서 경험하는 인사하기, 존중 표현하기, 협동하기 등은 좋은 관계를 시작하는 데 밑거름이 됐다. 이를 통해 참여자들은 관계맺음에 대한 유능감이 쌓였고 이는 타 수업에서도 도움이 됐다고 답했다.

학생D: 제가 내성적인데 이 수업에서는 (같이 운동을 하다보니) 친구들을 금방 사귀었어요. 그래서 다른 수업도 내가 먼저 다가가고 공감하면 빨리 친해질 수 있겠구나 생각했어요.

학생E: 저는 첫인상(만나기와 인사하기)이 가장 기억에 남아요. 그때 수업 듣고 이번 학기에 친구를 좀 사귀는 것 같아요. (생략) '공통 관심사 찾기'도 사실 별거 아닌 거 같은데 잘 생각해보면 인간관계 맺을 때 필요한 고급기술 같아요.

(2) 목표설정

목표설정은 3차시에 걸쳐 중요하게 다루어진다. 운영자는 참여자들이 태권도를 통해 목표를 배우고 실제 생활에서도 응용할 수 있도록 반복적인 설명을 제공했다. 그 결과 몇몇 참여자들은 태권도 수련 과정에서 배운 목표설정들을 일상생활에 적용한 것으로 나타났다.

학생G: 과정목표랑 결과목표는 이해하고 적용하기 쉬웠어요. 저는 이번 학기 결과목표를 토익 700점으로 잡고 문법, 독해, 듣기로 구분해서 과정목표를 설정했어요.

학생A: SMART목표설정 하는데 많이 질리더라고요. 제가 맨날 다이어트할 때마다 실패하는데 딱 그 내용이 나와서요. SMART목표설정 배운대로 아직은 그래도 잘 실천하고 있어요.

(3) 친구갈등해결

참여자들은 태권도시범을 준비하면서 조별과제를 수행했다. 이 과정에서 소소한 문제나 갈등이 발생했다. 이때 운영자는 문제나 갈등을 효율적으로 해결하는 방안에 대한 정보를 제공하고 참여자들은 워크시트를 이용해 연습했다. 그 결과 참여자들은 갈등을 받아들이는 태도에서 변화를 경험했다.

학생F: 갈등은 나쁘다고만 생각해서 예전에는 이런 걸로 스트레스 많이 받았었거든요? 근데 지금은 좀 갈등이 자연스러운거구나라고 생각하게 되는 것 같아요.

학생C: 갈등이 생기면 그 친구랑 관계를 끊어버리는 식으로 피해왔어요. 그런데 아직(프로그램 이후에) 친구랑 막 그렇게 싸운적은 없지만, 친구랑 갈등을 잘 해결하는 게 오히려 더 도움이 된다는 걸 알고 나서는 생각이 조금 바뀌어 갔어요.

(4) 도움주고받기

도움주고받기는 프로그램에서 가장 마지막에 다루졌다. 운영자는 14주 동안 학습한 내용을 토대로 조원들이 힘을 합치고 서로 도움을 주거나 받을 수 있음을 강조했다. 참여자들은 태권도시범(기말시험)을 준비하면서 서로 부족한 부분들을 보완할 수 있었다고 답했다. 또한 참여자들은 서로 도움을 주고받는 것이 일상생활에서 좋은 관계를 만드는 데 유용한 기술로 활용될 수 있을 것으로 기대했다.

학생B: 원래도 알고 있던 거지만, 사람은 서로 도울 때 더 큰 일들을 해낼 수 있다는 걸 다시 느끼는 계기가 됐어요.

학생G: 시범하면서 솔직히 답답했던 조원도 있었는데 어쩔 수 없이 도와줬어요. 알고보니 그 친구가 영어를 잘해서 지금은 제가 영어 문제 모르는 거 있으면 물어봐요.

IV. 논 의

이 연구는 교양수업에 참여하는 대학생 25명을 대상으로 PEAK를 적용하고 그 효과성을 알아보는 데 목적이 있었다. PEAK는 Lim(2019)이 개발한 라이프스킬 프로그램으로 이 연구에서는 전문가 협의 과정을 거쳐 태권도 수련과 통합·적용됐다. 이는 라이프스킬 학습효과를 높이기 위해 스포츠 기술과 라이프스킬이 동시에 가르쳐져야 한다는 주장에 근거한다(Kendellen et al., 2017). PEAK는 총 15주간 진행됐고 사전-사후검사 그리고 심층면담을 통해 자료를 수집했다. 이에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, PAEK는 대학생의 라이프스킬 학습에 부분적으로 효과가 있었다. 사전-사후의 평균 점수를 비교한 결과 라이프스킬의 5가지 하위요인 중 목표설정과 시간관리의 효과 크기는 통계적으로 유의했다. 그 외에 팀워크, 대인관계, 리더십은 통계적으로 유의하지 않았다. 하지만 사전보다

사후의 평균 점수가 더 높게 나타났다. 이는 라이프스킬 학습을 위해 체계적인 프로그램을 제공하는 것이 중요하다고 보고한 선행연구(Lim, 2019; Newman, Anderson-Butcher & Amorose, 2020; Weiss, Bolter & Kipp, 2016)의 결과를 부분적으로 지지한다. 특히 Lim(2019)이 15주간 학생선수들을 대상으로 PEAK를 적용한 결과 참여자들의 목표설정, 시간관리, 대인관계에서 유의한 변화가 나타났다고 보고한 결과와 유사하다. 따라서 PEAK는 대학생들의 라이프스킬 학습에 부분적으로 도움이 됐다고 평가할 수 있다.

이 연구에서 가장 의미 있는 시도는 대학생들을 대상으로 라이프스킬 프로그램의 효과를 검증한 것이다. 라이프스킬이 청소년들의 핵심역량이라는 많은 주장과 달리 대학생들의 라이프스킬 역량에 대한 지지는 부족했기 때문이다. Hodge et al.(2013)은 라이프스킬이 긍정적 청소년 발달을 촉진하지만 이 개념을 청소년에게만 국한하는 것은 근시안적(short-sighted)이라고 주장한 바 있다. 오히려 라이프스킬이 인간생애 전반에 걸쳐 어떤 유용성을 가질 수 있는지 고려해야 한다고 강조했다(예: 직업선택, 이직). 최근 국내에서도 노인과 같은 성인을 대상으로 라이프스킬 개념을 적용하려는 시도가 이를 뒷받침한다(Kwon, Ahn & Kim, 2019). 따라서 이 연구의 시도는 대학생의 라이프스킬 교육과 연구의 확장에 도움을 줄 수 있다.

나아가 이 연구의 활용 가치를 높이기 위해서는 프로그램의 효과성 및 통계적 검증에 주목해야 한다. 즉 통계검증에서 유의한 효과가 나타난 요인들과 그렇지 않은 요인들의 차이점을 이해할 필요가 있다. 차이에 대한 원인은 라이프스킬 개념이 내포한 개인내적(intrapersonal) 또는 대인관계적(interpersonal) 특성에 있다. 통계적으로 유의한 목표설정과 시간관리는 개인내적 라이프스킬에 해당한다(Jang, Lim, Bae & Kim, 2020). 개인내적 요인들은 학생이 스스로 반복연습하고 평가할 수 있다는 장점이 있어 비교적 쉽게 통제할 수 있다. 실제로 심층면담에서 참여자들은 운영자의 지속적인 언어설득에 따라 목표설정의 중요성을 깨닫고 스스로 연습·성취하면서 유능감을 높여갈 수 있었다고 답했다. 운영자가 의도성을 갖고 제공하는 언어코칭과 피드백은 라이프스킬 발달에 의미 있게 작용할 뿐만 아니라 관찰학습(modeling)과 연결된다(Turnnidge, Côté & Hancock, 2014).

반면 통계적으로 유의하지 않았던 팀워크, 대인관계, 리더십은 대인관계 라이프스킬에 포함된다(Jang et al.,

2020). 이 요인들은 일반적으로 다른 사람들과 상호작용하면서 향상된다. 때문에 개인내적 라이프스킬 요인보다 통제성이 떨어지고 더 복잡한 과정이 요구된다. 요컨대 대인관계 개발을 위해서는 상황 요소(라이프스킬 사용을 위한 상황), 상호작용을 위한 타인(기술을 적용할 타인), 그리고 타인의 반응양식(호응과 격려)과 같은 조건들이 필요하다. 즉 세 요인에서 유의한 효과가 나타나지 않은 이유는 위와 같은 조건들이 온전히 충족되지 않았기 때문이라고 해석할 수 있다.

이러한 차이는 ‘라이프스킬 사용 기회(Jacobs & Wright, 2016)’라는 중재 조건과 관련이 있다. 구체적으로 목표설정이나 시간관리와 같은 개인내적 요인들은 프로그램 시작과 함께 15주간 충분한 연습 기회가 보장됐다. 그러나 대인관계 요인들과 관련된 집단활동은 프로그램 중반(9차시) 이후부터 제공됐기 때문에 상대적으로 라이프스킬 연습 및 사용 기회가 적었다. 그리고 기존 PEAK에 태권도를 통합하는 과정에서 대인관계 요인을 태권도 수련에 끼워 맞추는데 어려움이 있었다. 예를 들어 개인내적 요인 중 유능감 높이기(7차시)의 심상 기술은 태권도 수련과 직접적으로 연결할 수 있었지만 대인관계(11차시)에서 다루는 라이프스킬 내용은 태권도 수련과 직접적인 연결이 어려웠다.

연구자들은 복잡한 조건이 요구되는 라이프스킬(특히 대인관계 차원)을 발달시키기 위해서는 집단차원의 태권도 수련에 더 많은 시간과 노력을 할애할 필요가 있음을 깨달았다. 나아가 라이프스킬 발달을 위해 요인마다 이를 중재하기 위한 적절한 상황이 발생해야 한다는 사실을 확인할 수 있었다. 생애발달중재 이론(Danish et al., 1993)에 따르면 인간이 변화를 경험하기 위해서는 ‘결정적 사건(critical event)’이 발생해야 하고 이 사건에서 적절한 중재를 통해 올바른 인지과정을 형성해야 한다. 라이프스킬도 마찬가지로 프로그램 과정에서 변화를 경험할만한 결정적 사건이 발생해야 하고 이때 중재자가 즉각적인 피드백을 제공해야 한다.

둘째, PEAK는 대학생의 라이프스킬 전이에 부분적인 효과가 있는 것으로 확인됐다. 사전·사후의 평균 점수를 비교한 결과 전이의 하위요인 중 친구갈등해결, 목표설정, 만나기와 인사하기, 도움 주고받기의 효과크기가 통계적으로 유의했다. 감정 조절하기, 다름인정하기, 건강 관리하기, 형제갈등해결은 통계적으로 유의하지 않았으나 사전보다 사후의 평균 점수가 더 높았다. 이는 라이프스킬 전이 변화를 종단적으로 분석한 Weiss et al.(2016)의 연구와 흡사하

다. 이들은 골프 라이프스킬 프로그램인 The First Tee에 참여한 유소년 192명을 3년간 추적·관찰했다. 그 결과 8가지의 라이프스킬 전이 요인 중 3가지 요인(만나기와 인사하기, 다름인정하기, 도움받기)이 시간의 흐름에 따라 향상됐다. 종단자료를 수집하고 분석한 Weiss et al.(2016)의 연구와 이 연구의 결과를 비교해보면 8가지의 요인 중 3가지 요인에서 변화가 나타났다는 공통점이 있다.

라이프스킬 선행연구 대부분은 참여자가 스포츠를 통해 개발한 라이프스킬을 일상으로 전이시킬 수 있도록 의도적인 중재 전략을 활용해야 한다는 데 동의한다(Danish & Forneris, 2018). 대표적으로 Golf Canada(Kendellen et al., 2017)는 골프코치들이 의도적 중재 전략을 활용하도록 교육 프로그램을 개발·적용했다. 교육내용에는 라이프스킬 정의·개념, 지도 방법과 전략, 수업계획 등이 포함된다. 이를 통해 지도자들은 라이프스킬을 이해하고 스포츠와 연계하여 지도하는 방법을 습득한다. 그리고 의도성과 체계성을 갖춘 코칭 전략을 사용하여 참여자들의 라이프스킬을 전이시키기 위해 노력한다. PEAK(Lim et al., 2019)는 학생 선수들이 이미 오랜 스포츠 참여를 통해 인지·정서·행동 기술을 경험·습득했다고 가정하고 이를 삶으로 전이시키기 위해 워크북을 활용한다. 워크북은 계획·습득·실천단계로 구성되어 참여자가 체계적으로 라이프스킬을 전이시키는 데 도움을 준다.

위 사례들과 마찬가지로 이 연구 또한 명시적 접근을 지지한다. 프로그램 운영자로 직접 참여한 연구자들이 라이프스킬 전이를 위해 의도적으로 노력(예: 언어 피드백)하고 워크시트를 활용했다. 중재자의 의도적 노력은 운영자 사전미팅을 통해 전이의 개념·상황·사례·피드백에 대한 코칭 전략(예: 시범을 연습하며 조원들과 도움을 주고받았던 경험은 일상에서 어떻게 활용될까요?)을 세우고 적용하는 형태로 이루어졌다. 워크시트는 태권도를 수련하며 배운 라이프스킬을 일상으로 일반화시키는 콘텐츠들(예: 딜레마 토론 등)로 구성했다. 참여자들은 워크시트를 통해 가정이나 학교에서 라이프스킬을 어떻게 활용할 것인지 고민하고 실천을 계획했다.

이러한 명시적 접근은 참여자들의 '인지 결합(cognitive connections)'을 유도함으로써 전이를 촉진한다(Jacobs & Wright, 2018). 인지 결합이란 참여자들이 라이프스킬을 삶으로 전이시키기 위해 경험적 가치를 느끼고 동기화된 기술을 사용하며 지각을 확장하는 과정을 의미한다(Jacobs

& Wright, 2018). 인지 결합 수준에 따라 라이프스킬 전이의 효과도 달라질 수 있다. 예를 들어 프로그램에서 학생들에게 제공하는 연습 기회와 운영자의 긍정적 피드백은 성취 경험을 느끼게 한다. 이는 경험적 가치와 동기화된 사용을 촉진하기 때문에(Wigfield & Eccles, 2000) 인지 결합의 조건을 충족하고 전이 가능성을 증가시킨다. 이외에도 학생들은 프로그램에서 인사하기, 존중 표현하기, 협동하기 등을 통해 관계맺기에 대한 성취 경험을 쌓을 수 있다. 따라서 유의한 효과가 나타난 3가지 요인은 성취 경험에 기반한 인지 결합이 비교적 잘 이루어졌다고 판단할 수 있다.

이와는 반대로 통계적으로 유의하지 않았던 요인들은 태권도 수련과 직접적으로 연결되지 않았기 때문에 인지 결합(예: 적은 성취 경험)에 어려움이 있었다. 구체적인 예로 참여자들은 다름인정하기를 연습하기 위해 조원들의 장·단점이나 주특기를 파악하고 시범을 구성하는 과제를 수행했다. 하지만 참여자들이 일상에서 경험하는 다름인정하기 상황(예: 성격·환경·문화 등)과 다소 차이가 있었기 때문에 연계성이 떨어졌다. 또한 건강 관리하기는 관련 내용이 전혀 다루이지 않았다는 점에서 프로그램 구성에 대한 제한점으로 남는다. 즉 태권도 수련 내용과 일상에서의 활용에 대한 연계성이 떨어지는 요인의 경우 경험적 가치나 동기화된 활용 수준이 낮게 평가되면서 인지 결합이 이루어지지 않아 전이까지 도달하지 못한 것으로 예측된다.

이러한 결과를 바탕으로 연구자들은 PEAK의 전이효과를 높이기 위해서는 태권도 수련과 일상을 연계하는 다양한 콘텐츠 개발이 필요하다는 것을 확인했다. 나아가 한 프로그램에서 여러 가지 라이프스킬을 다루는 것보다 대상과 프로그램의 특성에 적합한 라이프스킬에 선택적으로 집중하는 것이 효율적일 것으로 예측된다. 이미 해외에서는 대상과 참여자 특성에 맞는 맞춤형(bespoke) 라이프스킬 프로그램을 개발·적용한 사례들이 보고되기 시작했다(Bowley, Cropley, Neil, Hanton & Mitchell, 2018).

종합하면 PEAK는 대학생의 라이프스킬 학습과 전이에 부분적으로 효과가 있는 것으로 나타났다. 이 연구는 태권도 인성교육의 미래지향적이고 실천적 개념인 라이프스킬을 기반으로 의도적 중재전략(코칭전략·워크시트 등)을 활용하여 프로그램의 효과를 검증했다는 점에서 의미가 크다. 게다가 사회진출을 앞둔 대학생을 대상으로 진행했다는 점에서 주로 유소년을 대상으로 이루어진 라이프스킬 연구의 범위를 확장시켰다(Lim, 2019).

V. 결론 및 제언

1. 결론

이 연구는 교양수업에 참여하는 대학생 25명을 대상으로 15주 동안 PEAK를 적용했다. 그 결과 다음과 같은 결론에 도달했다. 첫째, PEAK는 대학생들의 라이프스킬 학습에 부분적인 효과가 있는 것으로 확인됐다. 사전-사후의 평균 점수를 비교한 결과 라이프스킬의 5가지 하위요인 중 목표설정과 시간관리의 효과크기가 통계적으로 유의했다. 둘째, PEAK는 대학생의 라이프스킬 전이에 부분적인 효과가 있는 것으로 확인됐다. 즉 전이의 하위요인 중 친구갈등 해결, 목표설정, 만나기와 인사하기, 도움 주고받기의 효과크기가 통계적으로 유의했다. 결론적으로, PEAK는 대학생들의 라이프스킬 학습과 전이에 부분적으로 효과가 있다. 이 연구는 대학생을 대상으로 태권도 라이프스킬 프로그램을 적용했다는 점에서 의미가 있다.

2. 제언

PEAK가 대학생들의 라이프스킬 학습과 전이에 부분적인 효과가 있는 것으로 나타났지만 몇 가지 보완해야 할 사항들도 발견됐다. 이를 토대로 후속연구를 위한 제언을 남기면 다음과 같다.

첫째, 참여자의 특성과 목적에 적합한 맞춤형 라이프스킬 프로그램을 구성해야 한다. Bowley et al.(2018)은 맞춤형 라이프스킬 프로그램을 구성·적용하기 위해 선수에게 필요한 핵심 라이프스킬 선정, 참여동기 파악, 라이프스킬 발달에 영향을 미치는 주요타자 역할 파악이 중요하다고 주장했다. 이 연구에서는 대학생의 특성을 고려하여 PEAK(Lim, 2019)를 수정·보완하여 적용했지만 대학생의 특성을 온전히 반영했다고 보기에는 아쉬움이 남는다. 따라서 후속연구에서는 참여자에게 필요하고 적합한 핵심요인을 선정하고 맞춤형 프로그램을 적용할 필요가 있다.

둘째, 프로그램의 효과를 더 명확하게 규명하기 위해서는 다양한 방법론적 접근을 시도해야 한다. 예를 들어 중단 연구 설계를 통해 구체적으로 어느 시점부터 변화가 나타나는지, 크기는 어느 정도인지 등을 규명할 수 있다. 라이프스킬과 같은 인지·정서적 요인의 습관화와 일반화를 위해서는 장기적인 훈련이 필요하기 때문이다(Bae et al., 2019). 또한 프로그램 운영자(또는 지도자)의 영향력을 강

조하기 위해 프로그램 참여자 자료와 운영자 자료를 통합적으로 분석할 수 있다. 이러한 커플자료(dyadic data)는 HLM(hierarchical linear model)과 APIM(actor-partner interdependence model)을 이용해 분석할 수 있다.

References

- 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.
- Baxter, P., & Jack, S. (2008). Qualitative case study methodology: Study design and implementation for novice researchers. *The qualitative report, 13*(4), 544-559.
- Bean, C., & Forneris, T. (2016). Examining the importance of intentionally structuring the youth sport context to facilitate positive youth development. *Journal of Applied Sport Psychology, 28*(4), 410-425.
- Bowley, C., Cropley, B., Neil, R., Hanton, S., & Mitchell, I. (2018). A life skills development programme for youth football coaches: Programme development and preliminary evaluation. *Sport and Exercise Psychology Review, 14*(2), 3-22.
- Cohen, J. (2013). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. New York, NY: Academic press.
- Danish, S. J. & Forneris, T. (2018). *Enhancing Performance and Quality of Life Guide*. Morgantown, WV: FIT Publishing, West Virginia University.
- 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., Petitpas, A. J., & Hale, B. D. (1993). Life development intervention for athletes: Life skills through sports. *The counseling psychologist, 21*(3), 352-385.
- Ghasemi, A., & Zahediasl, S. (2012). Normality tests for statistical analysis: a guide for non-statisticians. *International Journal of Endocrinology and Metabolism, 10*(2), 486-489.
- Goudas, M. & Giannoudis, G. (2007). A team-sports-based life-skills program in a physical education context. *Learning and Instruction, 18*, 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.
- 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. (Ed.). (2016). *Positive youth development through sport*. New York, 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., Lim, T. H., Bae, J. S., & Kim, N. Y. (2020). Development of the Life Skills Program for Student-Athletes Using Multi-Dimensional Approaches. *Korean Journal of Sport Psychology*, 31(4), 1-16.
- Kendellen, K., & Camiré, M. (2017). Examining the life skill development and transfer experiences of former high school athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(4), 395-408.
- Kendellen, K., Camiré, M., Bean, C. N., Fomeris, T., & Thompson, J. (2017). Integrating life skills into Golf Canada's youth programs: Insights into a successful research to practice partnership. *Journal of Sport Psychology in Action*, 8(1), 34-46.
- Kwon, S. H., Ahn, J. H., & Kim, Y. S. (2019). The development and application of exercise program to improve the elderly's life skills. *Korean Journal of Gerontological Social Welfare*, 74(4), 37-68.
- Lee, D. K. (2016). Alternatives to P value: confidence interval and effect size. *Korean journal of anesthesiology*, 69(6), 555-562.
- Lee, O. S. (2016). Understanding Implementation of an Afterschool Life Skill Development Program in Two Elementary Schools. *Journal of Korean Physical Education Association for Girls and Women*, 30(4), 231-253.
- Lerner, R. M., Fisher, C. B., & Weinberg, R. A. (2000). Toward a science for and of the people: Promoting civil society through the application of developmental science. *Child development*, 71(1), 11-20.
- Lim, T. H., Bae, J. S., & Jang, C. Y. (2018). The Validation of Korean Life Skills Transfer Survey (KLSTS). *Korean Journal of Sport Psychology*, 29(4), 1-12.
- Lim, T. H., Yang, J. Y., Bae, J. S., & Yun, M. S. (2019). Verifying the worksheets for improving life skills and resilience of collegiate Taekwondo athletes. *Korean Journal of Sport Science*, 30(4), 700-719.
- 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. (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 Society of Sport Psychology*, 30(2), 15-28.
- 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.
- Newman, T. J., Anderson-Butcher, D., & Amorose, A. J. (2020). Examining the influence of sport program staff and parent/caregiver support on youth outcomes. *Applied Developmental Science*, 24(3), 263-278.
- 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.
- Turnidge, J., Côté, J., & Hancock, D. J. (2014). Positive youth development from sport to life: Explicit or implicit transfer?. *Quest*, 66(2), 203-217.
- Weiss, M. R. (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. (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.
- Wigfield, A., & Eccles, J. S. (2000). Expectancy-value theory of achievement motivation. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 68-81.

The Effects of PEAK Program for the Life Skills Development and Transfer of College Students Participating in General Education Classes

Yang, Yun-Kyung¹ · Lim, Tae-Hee² · Lee, Chang-Min³ · Yun, Mi-Seon⁴ · Bae, Jun-Su⁵

1. Kangnam University, doctoral course 2. Yongin University, professor 3. Yongin University, master course
4. Yongin University, doctoral course 5. Yongin University, doctoral course

Abstract

Purpose The purpose of this study was to apply the PEAK (Performance·Enhancement·Achievement·Knowledge) program, which integrated Taekwondo and life skills, to college students and to identify changes in life skills and transfer.

Method 25 (male=14 and female=11) students taking general education classes at Y university were selected as the participants by using the purposive sampling method. The PEAK was applied once a week for 120 minutes (90 minutes taekwondo, 30 minutes worksheet) for 15 weeks. Data were collected using the sport life skills scale and transfer survey. Also, in-depth interviews were conducted to examine the details of the changes. Quantitative data were conducted corresponding paired t-test to compare the differences in pre- and post-scores, and the Cohen's effect size (*d*) was calculated. Qualitative data were analyzed and reviewed through the expert meeting to derive meaningful results.

Results Comparison of pre- and post-score results showed statistically significant effects in several sub-factors of life skills and transfer. Specifically, the goal setting and time management sub-factors of life skills were statistically significant with Cohen's *d* effect sizes. The effect sizes of friend conflict resolution, goal setting, meeting and greeting, and helping each other in the life skills transfer were statistically significant. The results of the in-depth interview provide specific examples of students for factors that show statistically significant changes.

Conclusion The PEAK had a partially significant effect on the life skills development and transfer of college students. The findings of this study are expected to help expand life skills education, which was limited to youth, to various age groups.

Keywords Taekwondo character education, Positive psychology, Worksheets, Intentional intervention

〈부록〉 측정도구

1) 스포츠 라이프스킬 검사지 (KLSSS)

번호	문항	전혀 아니다	아니다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1	집단의 발전을 위해서 다른 사람의 의견을 받아들일 수 있다.	①	②	③	④	⑤
2	집단을 위해 나의 의견을 바꿀 수 있다.	①	②	③	④	⑤
3	집단을 위해 다른 집단과도 교류할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
4	도전적인 목표를 세운다.	①	②	③	④	⑤
5	목표를 달성하기 위해 진행과정을 확인한다.	①	②	③	④	⑤
6	목표에 도달하기 위해 끊임없이 최선을 다한다.	①	②	③	④	⑤
7	성장하는 데 집중할 수 있는 목표를 세운다.	①	②	③	④	⑤
8	시간 관리를 잘한다.	①	②	③	④	⑤
9	시간을 어떻게 활용하는지 체크하고 평가한다.	①	②	③	④	⑤
10	시간을 조절해서 쓰는 편이다.	①	②	③	④	⑤
11	의사전달을 잘하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
12	다양한 SNS(카카오톡, 페이스북, 이메일 등)을 활용해서 사람들과 교류한다.	①	②	③	④	⑤
13	사람들과 친밀한 관계를 유지한다.	①	②	③	④	⑤
14	다른 사람과 대화를 잘하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
15	그룹원이 열심히 참여하도록 이끄는 편이다.	①	②	③	④	⑤
16	그룹원이 자신의 단점을 보완하도록 돕는다.	①	②	③	④	⑤
17	그룹이 하나가 될 수 있도록 이끄는 편이다.	①	②	③	④	⑤
18	다른 사람들에게 바람직한 롤-모델이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤

1-3번: 팀워크, 4-7번: 목표설정, 8-10번: 시간관리, 11-14번: 의사소통, 15-18번: 리더십

2) 스포츠 라이프스킬 전이 검사지 (KLSTS)

번호	문항	전혀 아니다	아니다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1	처음 만난 사람과도 편하게 인사한다.	①	②	③	④	⑤
2	처음 만난 사람에게 편하게 질문한다.	①	②	③	④	⑤
3	처음 만난 사람과 스스럼없이 대화를 나눈다.	①	②	③	④	⑤
4	새로운 친구에게 나를 먼저 소개한다.	①	②	③	④	⑤
5	좋지 않은 점수를 받더라도 좌절하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
6	안 좋은 일이 생기더라도 긍정적으로 생각하려고 노력한다.	①	②	③	④	⑤
7	과제 때문에 힘들더라도 긍정적인 생각을 유지한다.	①	②	③	④	⑤
8	학교에서 학습에 어려움을 겪더라도 긍정적으로 생각한다.	①	②	③	④	⑤
9	수업에서 최고 학점을 받기 위해 목표를 세운다.	①	②	③	④	⑤
10	더 나은 성적을 얻기 위한 단계적인 목표를 설정한다.	①	②	③	④	⑤
11	더 나은 성적을 받기 위해 목표를 세운다.	①	②	③	④	⑤
12	성적을 올리기 위해 구체적인 목표를 세운다.	①	②	③	④	⑤
13	친구와 의견이 다르면 이를 풀기 위해 노력한다.	①	②	③	④	⑤
14	친구와의 갈등을 대화로 해결한다.	①	②	③	④	⑤
15	친구와 갈등을 겪을 때, 서로에게 유익한 해결책을 찾는다.	①	②	③	④	⑤
16	친구와 논쟁하면, 대화로 서로의 차이점을 해결하려고 노력한다.	①	②	③	④	⑤
17	형제/자매와 갈등이 생기면 우리 모두에게 유익한 해결책을 찾는다.	①	②	③	④	⑤
18	형제/자매와 논쟁하면, 우리의 차이점을 대화로 해결하려고 노력한다.	①	②	③	④	⑤
19	형제/자매와 대화를 통해 갈등을 해결한다.	①	②	③	④	⑤
20	형제/자매와 일치하지 않는 의견을 풀기 위해 노력한다.	①	②	③	④	⑤
21	평소에 충분한 수분섭취를 한다.	①	②	③	④	⑤
22	건강에 해로운 것은 하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
23	매일 균형 잡힌 식사를 한다.	①	②	③	④	⑤
24	거의 매일 운동한다.	①	②	③	④	⑤
25	건강에 좋은 음식을 선택한다.	①	②	③	④	⑤
26	나와 다른 환경에서 자란 친구들과도 잘 어울린다.	①	②	③	④	⑤
27	다문화를 인정할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
28	다문화 친구들과 어울릴 수 있다.	①	②	③	④	⑤
29	도움이 필요할 때, 내 말을 잘 들어줄 수 있는 사람을 찾는다.	①	②	③	④	⑤
30	도움이 필요한 사람들에게 관심을 갖는다.	①	②	③	④	⑤
31	도움이 필요할 때, 나를 격려해줄 수 있는 사람을 찾는다.	①	②	③	④	⑤
32	친구가 화가 나면 위로해 준다.	①	②	③	④	⑤
33	사람들이 자신의 문제를 이야기할 때 주의 깊게 들어준다.	①	②	③	④	⑤
34	도움이 필요할 때, 내가 신뢰할만한 사람을 찾아가간다.	①	②	③	④	⑤

1-4번: 만나기와 인사하기, 5-8번: 감정조절, 9-12번: 목표설정, 13-16번: 친구갈등해결, 17-20번: 형제갈등해결, 21-25번: 건강관리하기, 26-28번: 다문화인정하기, 29-34번: 도움주고받기

논문투고일: 2021.02.02.
 논문심사일: 2021.03.14.
 심사완료일: 2021.03.28.

