



태권도 사범의 명시적 지도와 라이프스킬 및 전이의 관계

김동수*

1. 동아대학교, 박사

요약

목적 본 연구에서는 라이프스킬 선행연구를 토대로 태권도장 사범의 명시적인 지도가 라이프스킬과 전이에 어떠한 영향 관계를 갖는지에 대하여 구조적 관계를 밝히는 것에 목적이 있다.

방법 본 연구의 목적을 달성하기 위하여 태권도를 수련하고 있는 중학생 311명분의 자료를 토대로 기술통계, 상관관계 분석, 구조방정식모형 분석을 통해 결과를 도출하였다.

결과 본 연구의 모형을 토대로 설정한 세 개의 가설이 모두 채택되었다. 첫째, 명시적인 지도는 라이프스킬 개발에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(가설 H1). 둘째, 명시적인 지도는 라이프스킬 전이에 정적인 영향을 미치는 것을 나타났다(H2). 마지막으로 셋째, 라이프스킬은 전이에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(H3).

결론 첫째, 가설 (H1)은 채택되었다. 즉 명시적인 지도는 라이프스킬 개발에 정적인 영향을 끼친다. 둘째, 가설 (H2)는 채택되었다. 즉 명시적인 지도는 라이프스킬 전이에 정적인 영향을 끼친다. 셋째, 가설 (H3)은 채택되었다. 즉 라이프스킬은 전이에 정적인 영향을 끼친다.

주제어 태권도, 라이프스킬, 전이, 구조방정식모형

I. 서론

1. 연구의 필요성

태권도는 K-POP, K-DRAMA와 함께 전 세계에 대한민국의 문화를 전파하고 있는 대표 한류 문화 콘텐츠이다(Na & Chang, 2021). 태권도는 청소년의 신체·정신·사회성 발달에 효과적인 스포츠로서도 전 세계에 널리 보급되었다(Lee & Kim, 2012). 태권도는 수련자가 신체 수련을 통해 정신을 개발하는 자아실현을 지향하며, 도(道)의 의미를 몸으로 익혀 삶에 적용하는 것을 수련 목표로 한다. 특히 태권도는 일반 스포츠와 달리 운동 참여 자체에 중요성을 두기보다 수련 과정을 통해 변화하고 성장하는 수련자의 행동과 정신에 주목한다(Lim, 2015).

이러한 가치를 바탕으로 태권도는 세계화 및 대중화에

성공하였다. 더욱이 태권도는 최근 들어 교육적인 측면의 가치를 인정받기 시작했다. 태권도 수련은 몸을 반복 숙달함으로써 몸과 마음의 균형 잡힌 발달과 강인한 체력을 유지케 한다. 그리고 신체 수련을 통해 예절·집중·자신감을 경험함으로써 좁게는 개인의 내면적 가치를 개발하고 넓게는 사회성 발달을 추구한다.

이러한 측면에서 태권도는 부족한 신체활동을 보완해 주는 레크리에이션 같은 소극적인 목적을 넘어서 청소년들이 삶을 성공적으로 살아가는데 필요한 행동·인지·신체·기술인 라이프스킬(Life Skill Development)을 개발하는 것과 같은 실천 지향적인 수련 목적을 추구한다(Lee, 2016).

라이프스킬은 인간이 삶에서 발생하는 여러 가지 문제에 직면했을 때 효과적으로 대처하기 위해 사용하는 사회·심리·신체 기술을 말한다(Lim & Jang, 2017). 이것은 수련자가 다양한 삶의 기술을 태권도 환경에서 습득함으로써 정신력을 개발시키는 것뿐만 아니라 일상생활과 사회생활 같

* dongsus@naver.com

은 다른 영역에서도 영향력 있는 수단으로 활용된다(Kendellen & Camiré, 2019). 광범위하게 말하면, 기술은 최적의 기능을 위해 배치된 능력으로서 무언가를 잘할 수 있는 사람의 능력을 나타낸다. 따라서 라이프스킬은 일반적으로 일상의 과업을 성공적으로 완성하고 학교·직장·가정 및 지역사회에서 의미 있는 활용으로 나타난다.

2020년에 세계보건기구(WHO, 2020)는 라이프스킬이 청소년의 개인 및 사회성 발달을 위한 핵심 개념이라고 보고서를 발표했다. 그리고 라이프스킬의 주요한 요인으로 목표설정·대인관계·의사결정·효과적 커뮤니케이션·문제 해결·자기 인식·창조적 사고·비판적 사고·공감·감정적 제·스트레스 대처 기술을 제안했다.

수련자가 태권도 수련을 통해서 라이프스킬을 습득함으로써 얻을 수 있는 궁극적인 효과는 바로 전이(transfer)다. 전이는 태권도에서 익힌 라이프스킬의 내면화(internalization)와 라이프스킬을 도장 밖의 환경으로 적용하는 일반화(generalization)의 중재 과정을 의미한다(Lim et al., 2021b). Pierce 등(2017)은 스포츠 환경에서 개발된 라이프스킬이 어떻게 다른 환경으로 전이될 수 있는지를 SBYD (sport based youth development) 모델을 통해 구체적으로 설명하였다. Jacobs & Wright (2018)는 라이프스킬 전이 과정을 구체적으로 이해하기 위해서는 개인의 인지 과정에 관심을 가져야 한다고 주장했다. 이들은 Pugh et al. (2010)이 제시한 변혁적 경험 모델(transformative experience framework)을 기반으로 스포츠 참여자들의 인지 과정에 초점을 둔 전이 모델을 제안했다(Jacobs & Wright, 2018, pp. 11 참조). 그들은 라이프스킬 개발과 전이의 활용을 태권도 참여자들의 인지 과정과 내면화 과정에 초점을 맞추었다.

전이(Pierce et al., 2017) 모델에 따르면 라이프스킬을 수련하는 태권도 환경은 기본적으로 기술을 익히는 도장 밖 환경(일상생활)의 일부분이고 도장과 밖의 환경은 서로 분리될 수 없다. 더욱이 전이는 사회문화적 환경으로부터 영향받는다. 라이프스킬의 개발과 전이는 독립적인 형태를 띠기보다 주변 환경(국가 정책·지역사회의 지원 여건·문화 등)의 영향을 받는다. 그리고 이러한 환경에 속한 청소년은 이미 어느 정도 내적 자산(internal assets)과 외적 자산(external assets)을 가지고 있다. 청소년 개인의 경험에 의존하는 내적 자산은 개인차가 존재한다. 하지만 외적 자산은 내적 자산에 직접적인 영향을 줄 뿐만 아니라 발달의 핵심 요인으로 작용한다. 외적 자산의 대표적인 예로 부

모·형제·교사·친구·코치·사범이 있다(Lim et al., 2021a). 최근 연구에 기초할 때 수련자와 직접적으로 상호작용하는 사범의 역량에 주의를 기울일 필요가 있다(Santos et al., 2019).

일반적으로 태권도는 사범과 수련자 사이에 상호작용 과정을 중시한다. 그러나 사범과 수련자의 상호작용은 태권도가 가진 특성과 목적에 따라 다르게 나타난다. 특히 사범은 청소년 수련자의 라이프스킬 개발과 전이에 중요한 역할을 담당한다. Camiré et al.(2021)에 따르면 사범은 태권도 기술 형성(skill-building)이라는 특성을 활용하여 태권도 기술과 라이프스킬을 동시에 가르칠 수 있는 위치에 있다. 사범은 태권도의 내재적인 특성인 동료·도장 규칙·경쟁에서의 심판 등 다양한 사람들과 상호작용하는 방법을 쌓도록 중재 역할을 한다. 그리고 기본적으로 사범은 시간적으로나 환경적으로 수련생들과 많은 시간을 함께 보내는 주요타자 중 한 사람으로서 수련자의 상황을 알 수 있는 위치이다(Bowers et al., 2014). 따라서 수련자와 신뢰 관계가 형성된 사범이 의도적으로 개입해 적절한 중재 전략을 사용할 때 수련 효과는 더욱 향상된다(Camiré, Trudel, & Forneris, 2012).

사범의 역량이 수련자의 발달에 중요한 요인임은 분명한 사실이다. 하지만 어떠한 지도 역량을 발휘하느냐에 따라 그 결과는 매우 달라질 수 있다. 즉 사범이 수련자를 계획적이고 의도적으로 가르치느냐의 정도에 따라 암묵적(implicit approach) 지도인지 또는 명시적(explicit approach) 지도인지로 나뉜다(Newman, Black, Santos, Jefka, & Brennan, 2021). 두 가지 라이프스킬 지도 전략은 다음과 같은 특징으로 나뉜다. 암묵적 지도를 중시하는 사범은 태권도 기술을 가르치는 것이 수련의 가장 궁극적인 목적이라고 생각한다. 기타 사회성, 인성 지도에는 관심이 없다. 하지만 명시적 지도를 중시하는 사범은 태권도 기술뿐만 아니라 태권도를 통해 체득할 수 있는 사회적 가치와 덕목을 이해하고 연습을 통해 내면화하는 것을 수련 목적이라고 생각한다.

Bean et al.(2018)은 라이프스킬 코칭 6단계 모델을 제시하면서 지도자의 암묵적 그리고 명시적 지도의 차이점을 제시하려고 노력하였다. 그에 따르면 사범은 수련자에게 라이프스킬을 이해시키고 연습시킬 뿐만 아니라 삶으로 전이를 위한 명시적인 접근을 경주한다. 즉 높은 수준의 명시

적 지도 전략은 수련자의 라이프스킬 개발과 전이 가능성을 높일 수 있다는 것이 선행연구자들의 주장이다. 더욱이 Bean et al.(2018)과 Holt et al.(2017)은 운동 참여 자체만으로 청소년의 긍정적인 발달을 기대하는 암묵적 접근보다 사범이 긍정적 발달을 위해 라이프스킬을 계획 및 의도적으로 가르치는 명시적 접근의 중요성을 강조한다.

종합해볼 때, 라이프스킬은 청소년 발달에 매우 중요한 개념이다. 이는 도장뿐만 아니라 삶까지 연계될 수 있다는 점에서 활용과 응용 가치가 크다. 이러한 라이프스킬과 전이의 개발은 사범과 같은 지도자의 역할에 의해 영향을 받는다. 그중에서도 명시적인 측면 즉 태권도를 계획적이고 의도적으로 지도하는 것이 중요해 보인다. 하지만 선행연구는 대부분 국외의 현장 연구와 질적 연구 수준에 그치고 있으며 대상 또한 일반스포츠나 엘리트스포츠에 초점이 맞추어져 있다. 이러한 제한점을 극복하기 위해서는 다양한 종목으로 대상을 확장 시킬 필요가 있다. 따라서 본 연구에서는 그동안 수행된 라이프스킬 선행연구를 토대로 태권도장 사범의 명시적인 지도가 라이프스킬과 전이에 어떤 영향 관계를 갖는지에 대하여 구조적 관계를 밝히는 것에 목적이 있다.

2. 연구의 모델

스포츠에 참여하고 있는 청소년이 코칭 행동을 긍정적으로 지각하면 라이프스킬과 전이에 긍정적인 효과가 있을 것으로 기대된다(Lim et al., 2020). 사회심리적 분위기는 스포츠 라이프스킬과 전이를 예측하는 변수로서 지도자의 케어링 분위기와 숙달 분위기는 학생선수들의 라이프스킬 개발을 촉진할 뿐만 아니라 삶으로 전이되도록 돕는다(Kim et al., 2022). 라이프스킬을 의도적이고 계획적으로 지도함으로써 학생선수들의 라이프스킬과 전이를 촉진할 수 있다(Camiré et al., 2012; Pierce et al., 2017). 스포츠 지도자의 명시적인 지도는 라이프스킬과 전이의 개발에 정적인 영향을 미칠 수 있다(O, 2022). 그리고 Hodge et al.(2013)의 LDI(Life Development Intervention)/BNT(Basic psychological Needs Theory) LS model에 따르면 스포츠 지도자의 명시적인 중재는 참여자의 라이프스킬과 전이 개발에 긍정적인 영향을 미친다. LDI/BNT는 자기 주도적인 변화·목표지향·미래에 대한 집중·미래를 위해 현

재 무엇을 실천해야 하는지를 중시한다. 이 모델은 LDI를 스포츠에 응용하도록 네 가지 과정을 제시한다. 첫째, 청소년의 LS 프로그램 참여, 둘째, 지도자에 의한 자율성, 유능성, 관계성의 지지 분위기 형성, 셋째, 청소년의 BNT의 충족, 넷째, 심리적 안녕감의 증가다(Hodge et al., 2013).

지도자의 의도성은 보통 라이프스킬 프로그램에 기반을 두고 나타난다. The First Tee 프로그램에 참여한 청소년들은 라이프스킬을 개발하고 가정·학교와 같은 스포츠 밖의 환경에서도 긍정적인 결과를 보인 것으로 나타났다(Weiss et al., 2016). 이 프로그램은 골프기술과 9가지 핵심 가치 및 라이프스킬을 함께 배울 수 있는 장점이 있다(Weiss, 2006).

DC(development champion) 프로그램에 참여한 학생선수들은 스트레스 대처, 감정조절, 및 시간관리 등의 라이프스킬을 개발하고 이를 삶으로 전이시키는 것으로 나타났다(Hardcastle et al., 2015). 이 프로그램은 특히 학생선수를 대상으로 이해, 기술, 습득, 활용과 같이 수행향상뿐만 아니라 스포츠 밖 환경으로 전이하는 것을 강조한다. PEAK에 참여한 학생선수는 라이프스킬 개발뿐만 아니라 학업태도에서 긍정적인 효과가 나타났다(Lim, 2019). 이 프로그램은 학생선수들이 스포츠 참여를 통해 핵심 가치를 이해, 연습, 적용하고 결과적으로 스포츠 밖 환경에서 이 가치들을 활용하는 것을 목표로 한다.

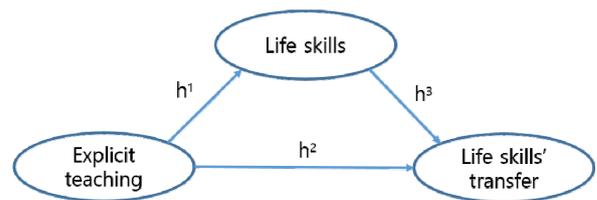


Figure 1. Model of this study

이러한 선행연구를 토대로 연구모형을 설정하면 (Figure 1)과 같다. 선행연구와 연구모형을 토대로 각 변인 간의 가설을 설정하면 다음과 같다.

Hypothesis 1: 명시적인 지도는 라이프스킬 개발에 정적인 영향을 미칠 것이다.

Hypothesis 2: 명시적인 지도는 라이프스킬 전이에 정적인 영향을 미칠 것이다.

Hypothesis 3: 라이프스킬은 전이에 정적인 영향을 미칠 것이다.

II. 연구방법

1. 연구 참여자

본 연구에서는 목적적 표집방법(purposive sampling)을 사용하여 서울·부산·경기도에 위치한 중학교 태권도 수련생 330명을 선정하였다. 이들은 방과 후에 도장에서 태권도를 수련하는 생활체육인이었다. 수련은 주로 주 3회 이상, 1시간 이상 수련에 참여하였다. 수집된 자료를 토대로 통계처리에 부적합하다고 판단된 19개의 응답분을 제외하였다. 이 과정을 거쳐 최종적으로 311명의 자료를 통계처리에 사용하였다. 성별은 남학생 249명, 여학생 62명이었다. 학년은 1학년 157명, 2학년 92명, 3학년 62명이었다. 수련 기간은 2년 이하 62명, 3~5년 122명, 6년 이상 57명이었다. 이에 대한 인구통계학적 특성은 <Table 1>과 같다.

Table 1. Participants

Category	n	%	
gender	male	249	80.06
	female	62	19.94
grade of middle school	1st	157	50.5
	2nd	92	29.6
	3rd	62	19.9
Career	under 2 year	122	39.3
	3 to 5 year	132	42.4
	over 6 year	57	18.3
total	311	100	

2. 측정도구

1) 명시적 지도

사범의 명시적 지도는 스포츠 지도자의 라이프스킬 코칭 평가 척도(KCLSS-Q; Korea Coaching Life Skills in Sport Questionnaire Bae, 2021)를 본 연구에 맞게 수정하여 사용하였다. 라이프스킬 코칭 척도(CLSS-Q)는 Camiré et al.(2021)이 개발하고 Bae(2021)가 한국어 판으로 번안한 척도이다. 이 연구에서는 라이프스킬의 이해(LSU)와 연습(LSP), 라이프스킬 전이의 이해(LSTU)와 연습(LSTP)으로 4요인 17개 문항으로 구성하였다. 각 문항은 5점 Likert 척도(1점 전혀 아니다 ~ 5점 매우 그렇다)로 구성하였다. 측정도구의 타당도는 확인적 요인분석을 실시하였다. 그 결과

$\chi^2=240.305(df=113, p<.001)$, $GFI=.917$, Baseline comparisons($TLI=.946$, $CFI=.952$), $RMSEA=.060$ 으로 나타났다. 모든 적합도에서 기준치를 상회하는 것으로 나타났다. 신뢰도는 .624~.857로 나타났다.

2) 라이프스킬

스포츠 라이프스킬은 Lim et al.(2019)이 개발한 라이프스킬 척도를 이 연구에 맞게 부분적으로 수정하여 사용하였다. 이 척도는 Cronin과 Allen(2017)이 개발한 LSSS(Life Skills Scale for Sports)를 Lim et al.(2019)이 한국판 스포츠 라이프스킬 측정도구(KLSSS)로 개발한 것이다. 본 연구에서는 목표설정(GS), 시간관리(TM), 사회기술(SS), 리더십(LD)과 같이 4요인 15개 문항으로 구성하였다. 각 문항은 5점 Likert 척도(1점 전혀 아니다 ~ 5점 매우 그렇다)로 구성하였다. 측정도구의 타당도는 확인적 요인분석을 실시하였다. 그 결과 $\chi^2=44.159(df=98, p<.001)$, $GFI=.908$, Baseline comparisons($TLI=.940$, $CFI=.951$), $RMSEA=.069$ 로 나타났다. 모든 적합도에서 기준치를 상회하는 것으로 나타났다. 신뢰도는 .677~.901로 나타났다.

3) 라이프스킬 전이

라이프스킬 전이는 Weiss et al.(2014)이 개발한 것을 Lim et al.(2018)이 한국판으로 타당화 한 한국판 라이프스킬 전이 검사지(Korean Life Skills Transfer Survey, KLSTS)를 본 연구에 맞도록 수정하여 사용하였다. 라이프스킬 측정도구의 요인과 다중공선성을 고려하여 도움주고받기(HE), 건강관리하기(HM), 친구 갈등해결하기(SP), 감정조절하기(EC)와 같이 4요인 21문항으로 구성하였다. 각 문항은 5점 Likert 척도(1점 전혀 아니다 ~ 5점 매우 그렇다)로 구성하였다. 측정도구의 타당도는 확인적 요인분석을 실시하였다. 그 결과 $\chi^2=272.957(df=98, p<.05)$, $GFI=.899$, Baseline comparisons($TLI=.919$, $CFI=.934$), $RMSEA=.076$ 로 나타났다. GFI 를 제외한 모든 적합도에서 기준치를 상회하는 것으로 나타났다. GFI 도 적합도에 매우 유사한 수치를 가졌다. 따라서 모든 측정도구의 타당도에는 문제가 없는 것으로 판단하였다. 신뢰도는 .622~.879로 나타났다.

3. 연구절차

본 연구의 설문은 2022년 10월부터 12월까지 약 2개월

동안 실시하였다. 설문은 코로나 팬데믹이 종식되지 않았기 때문에 사회적 거리두기 지침을 준수하여 실시하였다. 서울·부산·경기 지역에 위치한 도장 관장과 연락을 주고받으며 설문 전 미리 약속을 잡았다. 도장의 사정에 따라 대면 방문이 어려울 경우에는 이메일이나 우편을 통해 설문을 실시하였다.

우편 설문은 도장의 관장이나 관계자가 진행하였다. 수월한 진행을 위해 설문의 목적과 방법을 정리한 유인물을 미리 발송하였다. 대면 설문은 연구자가 직접 도장에 방문하여 실시하였다. 설문은 연구 참여자가 미성년자임을 고려하여 부모의 동의를 구한 후 실시하였다. 그리고 자율적인 분위기에서 약 20분 정도 설문을 진행하였다.

4. 자료처리

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS 23 version과 AMOS 23 version으로 통계처리 하였다. 첫째, 불필요한 자료를 삭제하고 정규분포를 확인하기 위해 기술통계(descriptive statistics)를 실시하였다. 여기서는 평균(Mean)·표준편차(Standard Deviation)·왜도(Skewness)·첨도(Kurtosis)값을 산출하였다. 둘째, 변인들에 대한 상관관계(Pearson

correlation) 분석을 통해 주요 변인 간 관계의 적합성을 검토하였다. 셋째, 구조방정식모형(Structural Equation Model, 이하 SEM) 분석을 통해 모델의 적합성을 판정하였다. 모델의 적합도는 다양한 지수(χ^2/df 3이하, CFI .90 이상, TLI .90 이상, RMSEA .08 이하일 때 기준에 부합)를 사용하여 수용 여부를 판단하였다(Kline, 2015). 본 연구의 통계적 유의수준은 .05로 설정하였다.

Ⅲ. 연구결과

1. 기술통계 및 상관관계

코딩화 한 자료를 활용하여 정규분포의 가정 여부를 확인하였다. 그 결과 전체 평균(M)은 3.95~4.35, 전체 표준편차(SD)는 .60~.98, 왜도(skewness)는 -1.395~-1.215, 첨도(kurtosis)는 -.517~1.695로 나타났다. 보다 구체적으로 각 잠재변인의 기술통계치를 살펴보면 명시적인 지도는 $M=4.03\sim 4.25$, $SD=.67\sim .74$, skewness=-.474~-1.815, kurtosis=-.395~-1.226으로 나타났다. 라이프스킬은 $M=3.95\sim 4.35$, $SD=.60\sim .75$, skewness=-.297~-1.668, kurtosis=-.105~-1.576

Table 2. Descriptive statistics and Pearson correlation

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
LSU	1											
LSP	.751**	1										
LSTU	.750**	.735**	1									
LSTP	.497**	.477**	.632**	1								
GS	.420**	.426**	.394**	.245**	1							
TM	.507**	.525**	.470**	.341**	.715**	1						
SS	.424**	.454**	.375**	.195**	.513**	.557**	1					
LD	.430**	.449**	.399**	.231**	.732**	.692**	.669**	1				
HE	.463**	.481**	.434**	.293**	.498**	.514**	.508**	.537**	1			
HM	.218**	.152**	.152**	.155**	.216**	.249**	.337**	.194**	.188**	1		
SC	.436**	.384**	.354**	.242**	.521**	.581**	.596**	.577**	.465**	.174**	1	
EC	.476**	.470**	.407**	.253**	.512**	.579**	.477**	.543**	.690**	.205**	.562**	1
Mean	4.25	4.07	4.18	4.03	4.35	4.28	3.95	4.23	4.13	4.03	3.95	4.05
SD	.67	.74	.67	.72	.60	.62	.75	.63	.68	.98	.69	.72
Skewness	-.815	-.620	-.596	-.474	-.619	-.668	-.297	-.522	-.459	-1.395	-.215	-.723
Kurosis	.226	-.247	-.382	-.395	-.576	-.105	-.507	-.517	-.237	1.695	-.481	.895

* <0.5, ** <0.1

Note: LSU=understanding of life skills, LSP= practice of life skills, LSTU=transfer of life skills'understanding, LSTP=transfer of life skills' practice, GS=goal setting, TM=time management, SS=social skill, LD=leadership, HE=help each others, HM=health management, SC=solving conflict, EC=emotional management

으로 나타났다. 라이프스킬 전이는 $M=3.95\sim 4.13$, $SD=.68\sim .98$, $skewness=-1.395\sim -.215$, $kurtosis=-.481\sim 1.695$ 로 나타났다. 모든 수치는 Bowen & Guo(2011)가 제안한 기준치(왜도 3 이하, 첨도 8 이하)를 상회하였다. 따라서 본 연구를 위해 수집된 자료는 정규분포를 가정한다고 판단하였다.

본 연구에서 설정한 변인 간의 구조적 관계를 통계적으로 살펴보기 위해서 각 변인 간의 상관관계를 분석하였다. 상관관계의 유의미함은 변인 간 관계가 있을 것이라는 가정을 지지하는 자료이므로 이를 토대로 구조방정식모형을 분석한다.

사범의 의도적 지도 변인들은 라이프스킬 하위 변인들과 모두 정적인 상관관계($r=.195\sim .525$)를 가지는 것으로 나타났다. 이중 LSP와 TM 사이에 가장 높은 상관관계($r=.525$)가 있는 것으로 나타났고, LSTP와 SS 사이에 가장 낮은 상관관계($r=.195$)가 있는 것으로 나타났다. 다음으로 사범의 의도적 지도 변인들은 라이프스킬 전이 하위 변인들과 모두 정적인 상관관계($r=.152\sim .481$)를 가지는 것으로 나타났다. 이중 LSP와 HE 사이에 가장 높은 상관관계($r=.481$)가 있는 것으로 나타났고, LSTU와 HM 사이에 가장 낮은 상관관계($r=.152$)가 있는 것으로 나타났다. 마지막으로 라이프스킬 변인들은 라이프스킬 전이 하위 변인들과 모두 정적인 상관관계($r=.194\sim .596$)를 가지는 것으로 나타났다. 이중 SS와 SC 사이에 가장 높은 상관관계($r=.596$)가 있는 것으로 나타났고, LD와 HM 사이에 가장 낮은 상관관계($r=.195$)가 있는 것으로 나타났다.

Bowen & Guo(2011)는 상관관계 분석을 통해 변인 간 다중공선성 수치를 확인하는 것을 권장하고 있다. 보통 상관계수가 .80을 넘지 않아야 한다. 본 연구에서는 모든 변인 간 상관계수가 기준치에 부합하는 것으로 나타났기 때문에 이 자료를 구조방정식모형 분석에 활용하였다.

2. 변인 간의 구조적 관계

1) 모형의 적합도

모형의 적합도는 $Q(x^2/df)$, CFI, TLI, RMSEA 지수를 산

출하였다. 그 결과 $Q(123.67/51)$ 는 2.41, TLI는 .917, CFI는 .927 그리고 RMSEA는 .078로 나타났다. 각 적합도 지수는 Bowen & Guo(2011)이 제안한 구조방정식 모형의 기준치를 따랐다. Bowen & Guo(2011)에 따르면 $Q(x^2/df)$ 는 3이하, CFI는 .9 이상, TLI는 .9 이상, RMSEA는 .80이하 값을 나타낼 때 적합하다고 판정한다. 산출된 지수와 기준치를 비교한 결과는 <Table 3>과 같다. 모형의 지수와 기준치를 비교한 결과 이 연구에서 제시한 태권도 사범의 명시적인 지도와 라이프스킬 그리고 전이 모델은 적합하다고 판정하였다.

Table 3. Result of SEM analysys

	x^2/df	CFI	TLI	RMSEA
fit index	2.41	.917	.927	.78
reference value	under .3	over .9	over .9	under .8
judgment	acceptable	acceptable	acceptable	acceptable

2) 연구 모형의 가설 검증

본 연구에서 설정한 모델에 대한 경로계수를 확인함으로써 잠재변인 간 설정한 가설의 채택 여부를 확인하였다. 구조방정식모형 결과는 <표 4>에 제시하였다.

우선 첫 번째 가설(H1: 명시적인 지도는 라이프스킬 개발에 정적인 영향을 미칠 것이다)은 통계($\beta=.682$, $t=8.22$, $p<.001$)적으로 유의미한 것으로 나타났다. 다음으로 두 번째 가설(H2: 명시적인 지도는 라이프스킬 전이에 정적인 영향을 미칠 것이다)은 통계($\beta=.255$, $t=3.36$, $p<.001$)적으로 유의미한 것으로 나타났다. 마지막으로 세 번째 가설(H3: 라이프스킬은 전이에 정적인 영향을 미칠 것이다)도 통계($\beta=.754$, $t=9.72$, $p<.001$)적으로 유의미한 것으로 나타났다. 따라서 구조방정식모형은 적합한 것으로 나타났고 총 세 개의 가설 중 세 개 모두 연구가설이 채택되었다. 본 연구의 모델에 대한 표준화된 회귀계수(β)를 그림으로 제시하면 <Figure 2>와 같다.

Table 4. Standardized and unstandardized estimates, standard error, and p-value within the model.

Hypothesis	Dependence		Independence	Estimate	β	S,E	t
H1	Life Skills	←	Explicit Teaching	.682	.611	.083	8.221***
H2	Transfer	←	explicit Teaching	.255	.215	.076	3.364***
H3	Transfer	←	Life Skills	.754	.709	.078	9.721***

*** $p<0.1$

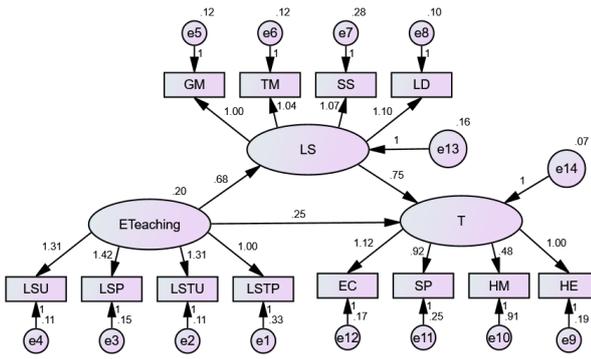


Figure 2. Standardized estimates of the structural model

IV. 논 의

라이프스킬은 심리기술의 확장 개념으로서 스포츠 현장에 국한하지 않고 삶까지 연결하는 것을 목표로 한다. 이러한 측면에서 라이프스킬은 청소년의 긍정적 발달(PYD; Positive Youth Development) 이론을 토대로 연구되었다. 초기 라이프스킬 연구는 개념의 타당화에 초점이 맞추어졌다. 이후 라이프스킬이 스포츠 밖에서도 활용될 수 있다는 전이에 대한 관심이 높아지면서 현장 연구들이 수행되었다. 최근 들어 라이프스킬과 전이 개발에 직접적인 영향 요인을 밝히려는 연구들이 수행되고 있다(jin et al., 2022; Newman, et al., 2021). 특히 스포츠 현장에서 참여자와 직접적인 관계를 맺고 있는 지도자·코치·사범들에게 관심이 높아지고 있다(Pierce et al., 2018). 따라서 본 연구에서는 그동안 라이프스킬 선행연구를 토대로 태권도장 사범의 명시적인 지도가 라이프스킬과 전이에 어떤 구조적 관계를 갖는지에 대하여 SEM 분석을 하는 것에 목적이 있었다.

연구목적은 달성하기 위하여 주요 변인 관련 선행연구를 고찰한 후 연구모형 및 가설을 설정하였다. 이에 대한 결과를 토대로 구체적으로 논의하면 다음과 같다. 첫 번째 가설(H1: 명시적인 지도는 라이프스킬 개발에 정적인 영향을 미칠 것이다)은 통계($\beta = .682, t=8.22, p<.001$)적으로 유의미한 것으로 나타났다. 다음으로 두 번째 가설(H2: 명시적인 지도는 라이프스킬 전이에 정적인 영향을 미칠 것이다)은 통계($\beta = .255, t=3.36, p<.001$)적으로 유의미한 것으로 나타났다. 마지막으로 세 번째 가설(H3: 라이프스킬은 전이에 정적인 영향을 미칠 것이다)도 통계($\beta = .754, t=9.72, p<.001$)적으로 유의미한 것으로 나타났다.

이러한 결과는 연구모형에서 제시한 선행연구의 결과를

지지한다. O(2022)는 스포츠 지도자의 명시적 코칭이 학생 선수의 라이프스킬 개발과 전이에 긍정적인 영향을 준다고 하면서 스포츠 환경에서 라이프스킬 개발과 전이가 이루어질 수 있도록 코치가 의도적으로 스포츠 라이프스킬 프로그램을 계획하고 실천하려는 노력이 필요하다고 하였다. 그리고 Lim et al.(2021b)은 스포츠 참여자들의 라이프스킬 개발을 위해서는 코치의 암묵적 접근보다 명시적 접근이 중요함을 강조했다.

하지만 이러한 가정은 지도자의 실제 행동이 뒤따를 때 지지된다. 라이프스킬과 전이의 효과성을 기대하기 위해서는 지도자의 의도적 개입 및 철학과 행동의 일치가 무엇보다 중요하다(Kramers et al., 2021). 본 연구에서 명시적 코칭이 라이프스킬과 전이에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났음에도 불구하고 현장에서는 아직 사범이 태권도를 지도하면서 라이프스킬을 의도적으로 지도하는 사례는 드물다. McCallister et al.(2000)은 22명의 청소년 소프트볼 및 야구 코치를 대상으로 그들이 스포츠에서 라이프스킬을 어떻게 지각하고 있는지 인터뷰했다. 코치들은 스포츠를 통해 라이프스킬을 지도하는 것이 중요하다고 믿고 있으나 참여자들의 라이프스킬 개발에 있어 코치의 직접적인 중재의 필요성을 별로 느끼지 않고 있었다. 더욱이 코치들은 라이프스킬을 어떻게 가르쳤는지 설명하는데 어려움을 겪었다.

Bean et al.(2018)은 코치들의 의도성과 실제 행동의 간극을 줄이기 위해서 지도자들이 지도에 대한 의도성을 명확히 구분할 필요가 있음을 언급하였다. 더 나아가 라이프스킬 코칭의 의도성을 높이기 위하여 이를 6단계로 체계화하였다. 그는 6단계 중 1, 2단계를 암묵적인 코칭으로서 지도에 대한 의도성이 적고 3~6단계를 명시적인 코칭으로서 지도에 대한 의도성이 높다고 제안했다. 그에 따르면 암묵적 코칭은 스포츠 환경과 여건의 안정성을 중시한다. 그리고 참여자들이 긍정적인 분위기를 느끼도록 유도한다. Bean et al.(2018)은 암묵적 코칭을 기술 중심의 스포츠 환경으로 간주하였다. 하지만 라이프스킬이나 전이가 스포츠 환경 속에서 유발되기 위해서는 사범의 의도성 즉 명시적 접근이 무엇보다 중요하다. 즉 사범은 스포츠 환경을 안전하게 조성할 뿐만 아니라 참여자나 수련자에게 라이프스킬을 이 해시키고 연습할 수 있는 기회를 제공해야 한다(Camiré, 2021).

한편 Holt et al.(2017)은 라이프스킬 관련 메타 연구를 토대로 ‘스포츠 PYD 모델’을 제안하였다. 이 모델에 따르면

유소년들은 스포츠 환경 속에서 코치·지도자·사범과 상호 작용하며 성장한다. 이들은 주요타자들에 의해 생성된 수련 분위기 속에서 상호작용한다. 특히 유소년들은 지도자의 코칭과 프로그램이 명시적(explicit)일 때 전이 효과를 누리게 된다(Bea et al., 2018). 이 연구는 태권도 사범의 명시적 지도가 라이프스킬 뿐만 아니라 전이에도 긍정적인 영향을 줄 것이라는 가설을 지지하고 있다. 이는 Holt et al.(2017)이 제안한 라이프스킬 전이 모델을 지지할 뿐만 아니라 Bea et al.(2018)이 제안한 명시적 코칭의 중요성을 지지하는 결과이다. 그리고 지도자의 역할을 유소년들이 긍정적으로 지각하면 라이프스킬과 전이에 긍정적인 영향 관계가 성립된다는 Lim et al.(2020)의 연구도 지지한다.

하지만 지도자의 의도성과 체계성이 라이프스킬과 전이에 긍정적인 영향을 미친다는 연구(Bae, 2021; Camiré et al., 2012; O, 2022; Pierce et al., 2017)가 자칫 암묵적 지도를 배제해야 한다는 오해를 불러올 수 있으므로 해석에 주의가 요구된다. Jin et al.(2022)에 따르면 사회심리적 분위기는 스포츠 라이프스킬과 전이를 예측하는 변수로서 지도자의 케어링 분위기와 숙달 분위기는 학생선수들의 라이프스킬 개발을 촉진할 뿐만 아니라 삶으로 기술을 전이하도록 돕는다. 그들은 사회심리적 분위기가 라이프스킬 개발과 전이에 효과적이라고 하면서 명시적 접근뿐만 아니라 암묵적인 접근에 기반을 둔 명시적 지도의 중요성을 강조했다. 따라서 후속 연구에서는 명시적 접근뿐만 아니라 암묵적 접근을 동시에 고려한 상호작용 효과를 연구할 필요가 있다.

V. 결론 및 제언

1. 결론

본 연구에서 설정한 모델과 가설에 대한 SEM의 통계적 검증을 통해 다음과 같은 결론 도출하였다.

첫째, 가설 <H1>은 채택되었다. 즉 명시적인 지도는 라이프스킬 개발에 정적인 영향을 끼친다.

둘째, 가설 <H2>는 채택되었다. 즉 명시적인 지도는 라이프스킬 전이에 정적인 영향을 끼친다.

셋째, 가설 <H3>은 채택되었다. 즉 라이프스킬은 전이에 정적인 영향을 끼친다.

가설 검증 결과에 대한 종합적인 해석을 하면 다음과

같다. 태권도 사범의 명시적인 지도는 라이프스킬을 개발하고 개발된 기술이 전이로 활용되도록 긍정적인 영향을 끼친다. 그리고 라이프스킬은 전이에 긍정적인 영향을 끼친다.

2. 제언

이러한 연구를 통해 후속 연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 연구 참여자를 중학생으로 한정하였다. 그 이유는 청소년기의 태권도 수련생을 유효하게 샘플링(sampling)하는 것이 쉽지 않았기 때문이다. 발달기를 고려하거나 라이프스킬 개발과 전이의 특성을 고려할 때 중학생뿐만 아니라 고등학생을 함께 표집하는 것을 고려할 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서는 사범의 라이프스킬 지도에 대한 인식이 라이프스킬과 전이에 어떠한 구조적 관계를 갖는지를 검증하였다. 후속 연구에서는 사범의 인식과 실제 행동 간의 차이가 어떤 결과로 나타나는지 확인할 필요가 있다.

셋째, 본 연구에서는 주요 변인들 간의 구조적 관계를 밝히는 것에 목적이 있었다면 후속 연구에서는 변인 사이의 매개효과를 밝힐 필요가 있다. 실제 사범의 역할과 전이의 관계에서 라이프스킬은 매우 중요한 중재 변인임에 틀림 없다. 고로 이에 대한 매개효과나 조절효과에 대한 연구가 수행될 필요가 있다.

넷째, 태권도는 독특한 문화적인 측면을 교육적으로 잘 활용하고 있다. 예를 들어, ‘예’와 ‘효’를 강조하고 도장에서 예절 있는 행동을 할 수 있도록 문화를 형성한다. 명시적인 태권도 지도가 긍정적인 행동과 태도를 가질 수 있도록 유도하면 명시적 접근이 가능할 것으로 기대된다. 따라서 후속 연구에서는 직접적 지침이나 가르침 없이 태권도 고유의 문화 속에서 라이프스킬 체득이 가능한지 암묵적 접근(implicit approach)이 필요하다.

References

- Bae, J.S.(2021). A Multilevel model analysis of coaching life skills in sport, student-athletes' life skills, and transfer. Unpublished doctoral thesis, YongIn University.
- Bea, C., Kramers, S., Forneris, T., & Camiré, M. (2018). The implicit/explicit continuum of life skills development and transfer. *Quest*, 70(4), 456-470.

- Bowen, N. K., & Guo, S. (2011). Structural equation modeling. Oxford University Press.
- Bowers, E. P., Johnson, S. K., Buckingham, M. H., Gasca, S., Warren, D. J., Lerner, J. V., & Lerner, R. M. (2014). Important non-parental adults and positive youth development across mid-to late-adolescence: The moderating effect of parenting profiles. *Journal of youth and adolescence*, 43(6), 897-918.
- 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.
- Camiré, M., Turgeon, S., Kramers, S., Rathwell, S., Bean, C., Sabourin, C., & Pierce, S. (2021). Development and initial validation of the coaching life skills in sport questionnaire. *Psychology of Sport and Exercise*, 53, 101845.
- 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.
- Holt, N. L., Neely, K. C., Slater, L. G., Camiré, M., Côté, J., Fraser-Thomas, J., MacDonald, D., Strachan, L., & Tamminen, K. A. (2017). A grounded theory of positive youth development through sport based on results from a qualitative meta-study. *International review of sport and exercise psychology*, 10(1), 1-49.
- Jacobs, J. M., & Wright, P. M. (2018). Transfer of life skills in sport-based youth development programs: A conceptual framework bridging learning to application. *Quest*, 70(1), 81-99.
- Jin, G., Lim, T.H., & Bae, J.S.(2022). Verification the Structural Model of Perceived Psychosocial Climate, Sport Life Skills, and Transfer of Taekwondo student-athletes. *Taekwondo Journal of Kukkiwon*, 13(1), 13-24.
- Kramers, S., Camiré, M., & Bean, C. (2021). Profiling patterns of congruence in youth golf coaches' life skills teaching. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(2), 218-237.
- McCallister, S. G., Blinde, E. M., & Weiss, W. M. (2000). Teaching values and implementing philosophies: Dilemmas of the youth sport coach. *Physical educator*, 57(1), 35.
- Na, Y.H. & Chang, I.Y.(2021). The Effects of Global Citizenship through Overseas Taekwondo Teaching Experience on Cultural Openness and Multicultural Competency. *Taekwondo Journal of Kukkiwon*, 12(1), 77-88.
- Newman, T., Black, S., Santos, F., Jefka, B., & Brennan, N. (2021). Coaching the development and transfer of life skills: A scoping review of facilitative coaching practices in youth sports. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1-38.
- Lee, J.J. & Kim D.H.(2012). Relation between Belief and Actual Practice of Instructor according to Education in Taekwondo Personalit. *International JOURNAL OF CONTENTS*, 12(9), 396-407.
- 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.
- Lim, T.H., Kwon, O.J., & Bae, J.S.(2021a). Conceptual Model of Life Skills Transfer in Sport. *Korean Journal of Sport Science*, 32(4), 509-521.
- Lim, T. H., Bae, J. S., Kwon, O. J., & Yun, M. S. (2021b). Sport Psychology. Seoul: Pakyoungsa.
- Lim, T. H., Bae, J. S., Seo, S. Y. & Yang, Y. K. (2020). Verifying the Structural Model of Perceived Coaching Behavior, Life Skills, and Transfer to Life Among Taekwondo Athletes. *Taekwondo Journal of Kukkiwon*, 11(1), 145-165.
- Lim, T.H. (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, 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-Vol*, 30(1), 20-33.
- Lim et al.(2018). The Validation of Korean Life Skills Transfer Survey (KLSTS). *Korean Journal of Sport Psychology*, 29(4), 1-11.
- 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.
- Newman, T., Black, S., Santos, F., Jefka, B., & Brennan, N. (2021). Coaching the development and transfer of life skills: A scoping review of facilitative coaching practices in youth sports. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1-38.
- O, S.,Y.(2022). Structural model verification of implicit and explicit life skill coaching of sports leaders, life skills, and life skill transfer perceived by student athletes. Unpublished doctoral thesis, Yong In University.
- Pierce, S., Kendellen, K., Camiré, M., & Gould, D. (2018). Strategies for coaching for life skills transfer. *Journal of Sport Psychology in Action*, 9(1), 11-20.
- Pierce, S., Gould, D., & Camiré, M. (2017). Definition and model of life skills transfer. *International review of sport and exercise psychology*, 10(1), 186-211.
- Pugh, K. J., Linnenbrink-Garcia, L., Koskey, K. L., Stewart, V. C., & Manzey, C. (2010). Motivation, learning, and transformative experience: A study of deep engagement in

- science. *Science Education*, 94(1), 1-28.
- Santos, F., Gould, D., & Strachan, L. (2019). Research on positive youth development-focused coach education programs: Future pathways and applications. *International Sport Coaching Journal*, 6(1), 132-138.
- WHO (World Health Organization). (2020). Life skills education school handbook: prevention of noncommunicable diseases: Introduction. Geneva: World Health
- 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.
- 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.

The Relationship among Explicit Instruction of Taekwondo Masters, Life Skills and Transfer

Kim, Dong-Su^{1*}

1. University of Dong-A, Ph.D.

Abstract

Purpose The purpose of this study was to prove the structural relationship among the explicit instruction of the Taekwondo master, life skills and transfer based on the previous studies on life skills.

Method In order to achieve the purpose of this study, based on the data of 311 middle school students who are practicing taekwondo, the results were derived through descriptive statistics, Pearson correlation analysis, and structural equation model analysis.

Results All three hypotheses established based on the model of this study were adopted. First, explicit teaching was shown to have a positive effect on life skill development (H1). Second, it was shown that explicit teaching had a positive effect on life skill transfer (H2). Third, life skills were shown to have a positive effect on transfer (H3).

Conclusion First, hypothesis <H1> was accepted. That is, explicit teaching of taekwondo has a positive effect on life skill development. Second, hypothesis <H2> was accepted. That is, explicit teaching of taekwondo has a positive effect on transfer of life skills. Third, hypothesis <H3> was accepted. In other words, life skill development has a positive effect on transfer.

Keywords Taekwondo, Life skill development, Transfer of life skills, Structural relationship

논문투고일: 2022.10.28.

논문심사일: 2022.11.22.

심사완료일: 2022.12.21.

논문발간일: 2022.12.30.

