

## 초등학생의 검도수련에 따른 라이프스킬의 특성

### Effects of Life Skill of Elementary Students through the Training of “Kumdo”

강태성, 성창훈, 김태형, 장동수  
국립인천대학교 운동건강학부

Tae-Sung Kang(speed75@hanmail.net), Chang-Hoon Seong(seong@incheon.ac.kr),  
Tae-Hyung Kim(kth6540@hanmail.net) Dong-Soo Jang(jangds67@naver.com)

#### 요약

본 연구는 초등학생 검도수련생의 라이프스킬의 변화를 규명하는데 목적이 있다. 이를 위해 579명의 초등학생을 대상으로 연구를 진행하였고, 탐색적 요인분석과 신뢰도검증 및 확인적 요인분석 과정을 거쳐 초등학교 검도수련생의 라이프스킬을 개념화 하였다. 이 결과를 바탕으로 초등학생이 인식하는 라이프스킬의 차이를 성별과 경력에 따라 분석하기 위해 One-way MANOVA를 실시한 결과는 다음과 같다. 첫째, 초등학생이 검도수련을 통해 발달하는 라이프스킬은 성품, 사회기술, 문제해결기술, 건강관리 4요인으로 나타났다. 둘째, 검도수련에 따른 라이프스킬의 성차는 없었으며, 검도수련 경력에 따라서는 사회기술, 건강관리에서 차이를 보였다. 또한, 검도수련 초등학생의 일상생활만족에 영향을 주는 라이프스킬요인은 사회기술, 문제해결기술, 성품 순으로 나타났다.

■ 중심어 : | 라이프스킬 | 검도 | 초등학생 | 검도수련 |

#### Abstract

The purpose of this study is to clarify the changes of life skills of elementary school students who practice kumdo. For this, 579 elementary school students were studied, and exploratory factor analysis, reliability test, and confirmatory factor analysis were conducted. After that, we conceptualized the life skills of elementary school students who practice kumdo. Based on these results, one-way MANOVA was conducted to analyze the difference in life skills perceived by elementary school students according to sex and career. The results are as follows. First, the elementary school students' life skill developed through the kumdo training showed four factors: personality, social skills, problem solving skills, and health care. Second, there was no gender difference of life skill according to the kumdo training, and there were differences in social skill and health care depending on the experience of kumdo training. In addition, life skill factors influencing daily life satisfaction of elementary school students practicing kumdo were social skills, problem solving skills, and character.

■ keyword : | Life Skill | Kumdo | Elementary Student | Kumdo Training |

\* 본 논문은 강태성의 석사학위논문을 재구성한 것임.

접수일자 : 2016년 12월 29일

수정일자 : 2017년 01월 18일

심사완료일 : 2017년 01월 20일

교신저자 : 김태형, e-mail : kth6540@hanmail.net

## I. 서론

인간은 그 시대에 적합한 삶의 기술(life skills)을 체득하고, 이를 활용하여 다양한 행복을 추구하려 하지만, 역동적인 사회 환경은 이러한 기술 체득을 어렵게 한다. 이러한 이유로 첫째, 대가족 제도의 소멸과 핵가족화의 정착 그리고, 자식들에 대한 부모의 과잉보호와 간섭이 내성적이고 의존적인 성격을 만들어 자기중심적 사고를 갖게 한 결과 타인과의 관계형성을 어렵게 한다[1]. 통계청 자료에 따르면 2007년 493,189명의 신생아수가 2015년에는 438,420명으로 매년 계속해서 감소하고 있는 실정이다[2]. 따라서 아이들은 자신만 생각하고 타인에 대한 배려와 도와주는 일에는 인색해지며, 어려움에 직면하면 쉽게 포기하고, 주의가 산만하고 타인에 대한 예의를 잃는다[3]. 그러므로 친구 없이 지내거나 단출한 교우관계를 가지고 학교생활을 하는 학생의 수가 상당수에 이르고, 이것이 교우관계를 통한 사회성 형성에 심각한 문제로 지적되고 있다[4].

둘째, 인터넷의 보급과 초등학생들의 컴퓨터 활용능력 향상은 여가시간을 신체활동보다 컴퓨터게임에 소비하게 하여, 또래들과 어울리는 시간을 줄여 다른 사람과의 관계에서 경험되는 다양한 문제를 해결할 수 있는 사회적 기술습득과 생활태도에 악영향을 미친다[5]. 더불어, 남경남(2005)[6]은 신체적인 측면에서 아동들이 큰 체격조건을 가지는 반면, 기초체력은 저하되어 있는 것을 지적하며 이는 풍족한 삶에서 칼로리가 높은 음식을 섭취하고 장시간 컴퓨터와 텔레비전을 가까이 하는데서 이유를 찾을 수 있다고 밝히고 있다.

이처럼 물질적 풍요 속에서 아동을 건강하고, 바르게 교육시켜, 올바른 인성을 키워주는 역할은 교육이 담당해야 할 몫으로써 학교교육은 신체·정신·정서적으로 전인적인 인간을 육성하는 노력을 기울이고 있으나 현재의 입시위주 교육제도는 초등학생에게도 조기교육과 사교육의 현상으로 몰고 가면서도 정작 신체활동의 시간을 허용하지 않는 편중된 지식 습득의 기회를 제공하고 있다.

김경희(1992)[7]는 신체, 정서, 심리, 행동적인 발달이 결정되는 초등학교시기에 형성된 가치관과 정서는 전

생애에 걸쳐 개인에게 많은 영향을 미치게 된다고 했으며, 원영근(2003)[8]은 아이들이 다른 사람과의 관계형성 및 사회성을 키우기 위해서 고려해야 할 점은 또래와의 어울림을 통한 놀이라고 언급하면서, 놀이를 통한 신체적인 발달과 발육 및 건전한 놀이문화를 형성하여 지적인 창조능력을 개발할 수 있다고 밝히고 있다.

따라서 초등학생은 집단의 스포츠참여로 소속감 및 타인과 협동하는 태도를 발달시키고 이기적인 행동을 자제하여, 인내심, 배려, 공정, 정의 등 시대문화에 맞는 올바른 품성과 삶의 기술을 교육받고 발달시킬 수 있는 기회를 가져야 할 것이다. 서구의 선행연구 결과 유소년에게 라이프스킬(life skills)을 체득시키기 위해서는 전문적 스포츠지식을 바탕으로 교육에 참여할 때 스포츠체험을 통해 라이프 스킬을 발달시키는데 있어 스포츠가 그 역할을 담당할 수 있고[9-12], Demoulin(1997)[13]는 무도수련이 자신감 향상, 학습태도와 자아개념에 긍정적 변화를 주어 신체적, 정신적 발달에 효과적이라고 주장하고 있는 바, 이는 전통적인 무도의 속성이 근대 스포츠의 속성과 결합되어 나타난 “무도스포츠” 또한, 라이프스킬을 발달시키는 역할을 담당할 수 있다는 것이다. 이를 뒷받침하는 연구결과로 김의영(2000)[14]은 무도수련(태권도, 유도, 검도)이 학생들에게 바람직한 태도형성을 높인다고 평가하고 있고, 양진방(1998)[15]도 전인교육을 위한 교육방법 중 무도교육이 하나의 대안이라 밝히고 있다.

이러한 관점에서 라이프스킬을 습득하는 방법으로 무도와 스포츠가 융합된 검도는 수련과정에서의 신체적으로 순발력과 체력을 길러주고 바른 자세와 몸가짐, 예의바른 태도를 함양할 수 있도록 하며, 심리적으로 자신감 향상, 판단력과 인내력의 정신력을 높이는 이점이 있으며, 정신수양과 상대를 이기기 위한 강인한 의지를 키워준다[16]. 이처럼 검도수련 단계에서 나타나는 정신집중의 결과로 인격과 언행이 고상해지고 몸과 마음이 완전한 하나의 인격체로 발전해 가는 검도수행의[17] 효과는 신체적, 정신적, 생활태도의 형태적인 측면에도 영향을 주어 바른 인격체로의 성장과 발육에 도움을 준다.

일상에서 발생하는 역동적인 여러 상황들과 관련하

여 효율적으로 반응하고 대처하기 위한 기술 10가지를 WHO에서 라이프스킬이라 제창하였고, 이중 6가지(효과적인 커뮤니케이션 기술, 대인관계기술, 자기인식기술, 공감기술, 감정억제기술, 스트레스대처기술)는 대인관계와 관련한 기술로써 특정한 교육과정을 통해서 습득되는 것이 아닌 자신 주변의 주요타자(부모, 교사, 동료, 친구)들과의 자연적인 교류를 통해 체득되는 것이다[18]라고 밝히고 있으며, 라이프스킬의 연구를 수행한 Danish, Taylor, Hodge, & Heke(2004)[10]는 라이프스킬을 “유소년들이 살고 있는 다양한 환경에서 성공적일 수 있게 하는 행동, 인지, 대인관계, 개인내적 기술”이라 정의하며 이런 기술은 신체활동과 스포츠에서의 성공적 수행을 돕는 것만이 아닌 일상생활에서도 사용될 수 있게 전이되는 것을 강조하고 있고, Gould와 Carson(2008)[19] 역시 “개인의 내재적 장점, 인성, 목표 설정 기술, 감정 제어 기술, 자아 존중, 근면한 윤리와 같은 요소들이 스포츠에서 발달되어지거나 촉진되어 비 스포츠 상황에서 사용되어질 수 있게 전이되어지는 것”이라고 하였다[20].

이러한 라이프스킬에 대해 외국에서는 교육과 스포츠 활동참여를 통한 라이프스킬형성과 다차원적인 관계효과를 검증하기 위한 연구가 활발히 이루어지고 있으나 국내에서 라이프스킬 연구는 미비한 상태이며, 정예수(2010)[20]는 외국의 학자들에 의해 연구된 연구결과를 토대로 태권도 상황에서 발달 가능한 라이프스킬을 규명한 바 있으나, 여기서 나타난 스포츠 라이프스킬의 개념을 모든 스포츠에 일반화하는데 한계가 있다. 따라서 다양한 스포츠 종목을 대상으로 한 반복적 연구 노력이 요구되는 실정이다. 이에 본 연구는 첫째, 초등학생의 검도수련에 따라 변화될 수 있는 라이프스킬의 구성 요인을 탐색하고, 둘째, 검도수련생의 성별과 경력(1년미만, 1년이상, 2년이상, 3년이상)에 따라 라이프스킬 수준에 차이가 있는지를 확인하며, 셋째, 라이프스킬이 학교생활적응에 어떤 영향을 미치는지를 밝히고자 하였다.

## II. 연구방법

### 1. 연구대상

경기도 화성종합경기장에서 개최된 제12회 회장배 전국 초등학교 검도대회에 참가한 남(576명)·여(136명) 총인원 712명 중 579명을 목적표집 하였으며, 연구자와 교육받은 보조자들이 직접 연구목적을 설명한 후 자기평가기입법으로 응답하도록 하여 직접 회수하였다. 이들의 배경별 인원 특성은 [표 1]과 같다.

표 1. 연구대상의 특성에 따른 인원분포

구분	빈도	퍼센트	유효 퍼센트	누적(%)
성별	남성	469	81.0	81.0
	여성	110	19.0	100
경력	1년미만	149	25.7	25.7
	1년이상	143	24.7	50.4
	2년이상	108	18.7	69.1
	3년이상	179	30.9	100

### 2. 측정도구

초등학생들의 검도수련과 관련된 라이프스킬의 측정을 위해 정예수(2010)[20]가 개발한 태권도 라이프스킬 척도를 검도 상황에 부합하지 않는 일부 문항을 수정하여 신뢰도와 타당도를 검증한 후 사용하였다. 검도 라이프스킬 설문지의 문항검토를 위하여 연구자와 설문지 제작에 경험이 풍부한 스포츠심리학 전공 교수, 스포츠심리학 전공자 그리고 초등학교에서 학생을 지도하는 초등교사로 구성된 전문가 집단을 구성하였다.

문항검토 시 중점적으로 확인한 사항은 설문문항이 편중된 반응을 유도할 가능성이 있는지, 단어가 모호하지 않은지, 개념이 중복되지 않는지에 대한 의견수렴 후 토의와 수정을 거쳐 만들어진 설문지를 초등학생 1학년을 대상으로 어려운 단어와 문항 이해도를 확인하기 위해 예비검사를 실시하였고 최종적으로 6요인 43 문항의 예비설문지를 구성하였다.

예비설문지는 연구대상의 성별, 연령, 학년, 수련기간을 묻는 기초배경 문항과 검도 라이프스킬의 요인별 하위문항(신체적 요인 5문항, 심리적 요인 11문항, 정서적 요인 5문항, 무도적 요인 10문항, 사회적 요인 9문항, 지적 요인 3문항)을 포함하고 있으며, ‘전혀 아니다’ 1점, ‘아니다’ 2점, ‘보통이다’ 3점, ‘그렇다’ 4점, ‘매우 그렇다’

5점의 리커트척도로 구성하여 응답토록 하였다. 또한, 검도를 통하여 습득된 라이프스킬 요인이 학생의 학교 생활적응에 미치는 영향을 알아보기 위해 학교생활 관련 5문항을 제작하여 사용하였다.

2.1 검도수련 관련 라이프스킬의 요인구조

2.1.1 탐색적요인분석 결과

검도수련을 통해 체득되는 라이프스킬의 구성요인을 확인하기 위해 200명의 반응자료를 대상으로 탐색적요인분석을 실시한 결과는 [표 2]와 같다.

표 2. 검도수련에 따른 라이프스킬 문항의 탐색적 요인분석 결과

문항요약	요인명칭 및 요인값				신뢰도
	성품	사회기술	문제 해결 기술	건강 관리	
8. 목표 달성까지 최선을 다 한다	.792	.078	.229	.178	.822
16. 모든 일에 부지런하다.	.682	.295	.093	.178	
7. 일을 할 때 목표를 세운다.	.653	.141	.212	.236	
14. 일에 집중한다.	.632	.219	.348	.049	
17. 일 할 때 긍정적으로 생각한다.	.596	.326	.049	.252	.743
22. 타인이 바라는 성격으로 행동한다.	.279	.720	.077	.087	
21. 선배들과 정을 나눌 줄 안다.	.229	.698	.048	.205	
32. 친구를 잘 사귀다.	-.124	.604	.335	.258	
23. 타인이 좋아하고 바라는 성격을 안다.	.381	.563	.149	.068	.698
37. 힘든 사람을 도와줄 줄 안다.	.298	.507	.341	.098	
42. 위급한 상황에서 급하지 않게 천천히 생각한다.	.226	.089	.814	.039	
43. 내 몸에 맞는 운동방법을 안다.	.263	.113	.630	.319	
41. 무엇이든 쉽게 금방 배운다.	.157	.328	.603	.185	.680
2. 몸이 건강하다.	.210	.124	.067	.793	
3. 운동을 하며 힘이 많이 좋아졌다.	.131	.192	.193	.724	
내 신체건강을 스스로 관리할 수 있다.	.398	.190	.220	.575	.892
고유치	3.01	2.43	2.00	1.93	
설명량	18.86	15.19	12.51	12.10	
누적 설명량	18.86	34.05	46.57	58.68	
KMO and Bartlett' s Test					
KMO .928					
Bartlett' s Test 2381.757 sig=.000					

고유치 1이상을 기준으로 탐색적요인분석 결과 도출된 검도 라이프스킬은 4요인 16문항으로 성품 5문항, 사회기술 5문항, 문제해결기술 3문항, 건강관리 3문항으로 나타났다. 문항에 대한 총 누적변량은 58.68%로 나타났으며, 각 요인의 문항내적 일관성은 .507에서 .814의 계수를 보였으며, 문항내적 일치도를 검증하기 위해 실시한 신뢰도는 .680에서 .822의 수치를 나타내었고 전체 89.2%의 설명량을 갖는 것으로 나타났으며, 학교생활적응 5문항 역시 요인적재량(factor loading)을 기준으로 탈락되는 문항 없이 한 요인으로 구성되었으며, 신뢰도 .809값을 나타내었다.

2.1.2 확인적요인분석 결과

탐색적요인분석에서 추출된 4개요인 16문항을 토대로 요인구조의 적합성을 알아보기 위해 검도를 수련하는 초등학생 379명을 대상으로 최대우도법을 활용한 확인적 요인분석(CFA: confirmatory factor analysis)을 실시하였다. 검도수련에 따른 라이프스킬 척도의 확인적 요인분석 결과 구조 경로도를 [그림 1]과 같이 제시하였고, 경로도에 제시된 모형 경로를 중심으로 각각의 적합도 지수의 충족 여부를 알아보기 위한 분석을 수행하였다.

대표적인 적합도지수(Q값, GFI, RMR, NFI, IFI, CFI)를 기준 값에 비교한 결과는 [표 3]과 같다.

추정모수의 불일치 정도를 나타내는 Q값이 1.648으로 나타났으며, 이 값은  $\chi^2$  값을 df로 나눈 값으로 3이하 일 때 모형 값이 충족되었음을 나타내며, 확인적 요인분석 결과 Q값이 3을 초과하지 않아 모형 만족도는 충족되었고, 모델 적합도 지수 역시 충족하는 것으로 나타났다.

표 3. 검도수련에 따른 라이프스킬의 적합도 지수

구분	적합지수	기준값	분석결과
절대 부합지수	CMIN/DF	.30이하	1.648
	GFI	.90	.960
	RMR	.05이하	.035
증분 부합지수	NFI	.90	.939
	IFI	.90	.975
	CFI	.90	.975

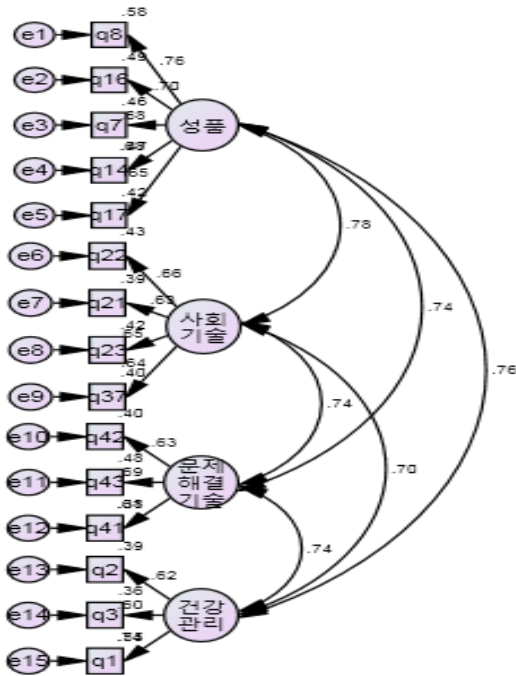


그림 1. 검도수련에 따른 라이프스킬의 확인적요인분석 구조 경로도

또한 모델적합도의 향상을 통해 문항척도의 간명성을 확보하기 위하여 다중상관제곱(squared multiple correlation)을 검토하여 사회기술요인 32번 문항을 제외한 4요인 15문항으로 구성된 검도 라이프스킬척도의 결과를 얻었다.

### 3. 자료수집 절차

본 연구의 자료수집은 제12회 회장배 전국 초등학교 검도대회에 참가한 전국의 초등학생을 대상으로 연구자와 교육받은 보조자들이 경기 전 체육관 주변에서 직접 설문 목적과 작성방법을 자세하게 설명한 후, 자기평가기입법(Self-Administration Method)으로 응답하도록 하였으며, 완성된 설문지는 개별적으로 회수하였다. 또한, 대회에 참가하지 않은 전국 공인도장의 학생들은 조사자가 직접 찾아가 지도자들에게 연구의 목적과 설문작성 시 유의사항에 대해 설명한 후 반응케하고 회수하였다.

### 4. 자료분석

수집된 원자료는 SPSS PC 18.0과 Amos 22 프로그램을 활용하여 연구 분석목적에 따라 다음과 같이 통계 처리 하였다.

첫째, 라이프스킬 척도의 타당성 검토를 위해 주성분 분석(Principal components)과 직각회전에 의한 배리맥스(Varimax) 방식의 탐색적요인분석과 최대우도법(Maximum Likelihood Estimation)을 활용한 확인적요인분석(Confirmatory Factor Analysis)을 실시하였으며, 여기에서 나타난 결과를 바탕으로 문항내적일관성 검사(Cronbach's  $\alpha$ )를 실시하였다. 둘째, 성별과 수련경력에 따른 라이프스킬의 차이검증을 위하여 다변량분산분석(MANOVA)을 실시하였다. 셋째, 초등학생들의 학교생활적응에 대한 라이프스킬요인의 상대적 영향력을 알아보기 위해 단계적(Stepwise) 투입방식을 활용한 다중회귀분석을 실시하였다.

## III. 연구결과

### 1. 검도수련 관련 라이프스킬의 프로파일

#### 1.1 성별에 따른 라이프스킬의 차이

검도수련 초등학생의 성별에 따른 라이프스킬의 차이를 분석하기 위해 505명을 대상으로 성별을 독립변인으로, 라이프스킬(성품, 사회기술, 문제해결기술, 건강관리)을 종속변인으로 선정하여 기초통계를 분석한 결과 [표 4]와 같다.

표 4. 검도수련 성별에 따른 라이프스킬의 차이 기술통계치

구분	성별	평균	표준편차
성품	남성	3.16	.832
	여성	3.53	.799
사회기술	남성	3.55	.777
	여성	3.65	.729
문제해결기술	남성	3.55	.838
	여성	3.54	.802
건강관리	남성	4.09	.726
	여성	4.06	.680

성별에 따른 라이프스킬(성품, 사회기술, 문제해결기술, 건강관리)의 기초통계치의 산출결과 평균치에 다소

차이가 있으며, 이 결과가 통계적 유의차를 나타내는지 확인하기 위하여 독립변인으로 성별을 종속변인으로 라이프스킬을 선정하여 일원 다변량분산분석(One-way MANOVA)을 검증하였다.

검도수련 성별에 따른 라이프스킬(성품, 사회기술, 문제해결기술, 건강관리)요인 간에 통계적 검증을 실시한 결과[표 5]와 같이 유의한 차이가 발견되지 않았다.

표 5. 검도수련 성별에 따른 라이프스킬의 일원 다변량분산 분석 결과

독립변수	Wilks Lambda	F	Hdf	Edf	P
성별	.991	1.154 $\alpha$	4.000	500.000	.331

1.2 검도경력에 따른 라이프스킬의 차이

검도 수련경력에 따라 라이프스킬의 체득수준이 다른지를 알아보기 위해 505명의 자료를 대상으로 검도수련 경력을 독립변인으로 라이프스킬(성품, 사회기술, 문제해결기술, 건강관리)을 종속 변인으로 기초통계를 분석한 결과 [표 6]과 같이 산출하였다.

표 6. 검도수련에 따른 라이프스킬의 차이 기술통계치

구분	경력	평균	표준편차
성품	1년 미만	3.65	.828
	1년 이상	3.52	.861
	2년 이상	3.70	.753
	3년 이상	3.62	.842
사회기술	1년 미만	3.61	.749
	1년 이상	3.46	.782
	2년 이상	3.56	.813
	3년 이상	3.73	.738
문제해결 기술	1년 미만	3.57	.819
	1년 이상	3.50	.883
	2년 이상	3.60	.783
	3년 이상	3.66	.823
건강관리	1년 미만	3.98	.758
	1년 이상	3.96	.757
	2년 이상	4.11	.721
	3년 이상	4.29	.651

검도 수련경력에 따라서 라이프스킬(성품, 사회기술, 문제해결기술, 건강관리)의 기초통계치의 산출결과 [표 6]에 나타난 것과 같이 평균치에 다소 차이가 나타났다.

이 결과가 통계적 유의차를 나타내는지 확인하기 위하여 독립변인으로 수련경력을 종속변인으로 라이프스

킬을 선정하여 일원 다변량분산분석을 검증하였다.

검도 수련경력에 따른 라이프스킬 요인(성품, 사회기술, 문제해결기술, 건강관리)간에 통계적 검증을 실시한 결과 [표 7]과 같이 나타났으며, 의미 있는 차이가 발견되었다. 이러한 결과를 [표 8]에 나타난 결과와 함께 검증결과의 의미를 해석하면 초등학생의 검도수련 경력에 따라 라이프스킬(사회기술, 건강관리)요인에 차이가 있다는 것으로 나타났다.

표 7. 검도수련 경력에 따른 라이프스킬의 일원 다변량분산 분석 결과

독립변수	Wilks Lambda	F	Hdf	Edf	P
경력	.936	2.665	12.000	1259.669	.002

[표 8]의 결과를 바탕으로 Scheffe 사후검증 (POST-HOC)을 실시한 결과 검도수련에 따른 라이프스킬은 사회기술에서 차이가 나타났고, 이는 3년 이상 검도를 수련한 초등학생이 1년 이상 학생들에 비하여 사회기술 측면에서 유의한 차이를 보였으며, 건강관리 또한, 1년 미만과 1년 이상 수련경력의 학생과 비교해서 3년 이상 수련한 학생에게서 유의한 차이를 보였다.

표 8. 검도수련 경력에 따른 라이프스킬의 일원 다변량분산 분석 결과 및 사후검증

독립 변인	종속 변인	SS	df	MS	F	Sig	POST-HOC
경력	성품	1.805	3	.602	.876	.453	
	사회 기술	4.942	3	1.647	2.808	.039	d) b
	건강관 리	9.394	3	3.131	6.033	.000	d) a, b
	문제해 결기술	1.669	3	.556	.806	.491	

a=1년 미만, b=1년, c=2년, d=3년

\*P <.05, \*\*P <.01, \*\*\*P <.001

2. 학교생활적응에 대한 라이프스킬의 상대적 중요도

검도수련을 통해 체득되는 라이프스킬이 학교생활적응에 어떤 영향을 주며, 특히 어떤 라이프스킬이 학교생활적응을 보다 잘 예측하는지를 알아보기 위하여 505

명을 대상으로 하여 단계적 투입방법에 의한 다중회귀 분석을 수행하기 전 이들 변인들 간의 관계를 검증하기 위하여 상관관계를 분석한 결과를 [표 9]과 같이 제시하였다.

표 9. 학교생활적응과 라이프스킬 간 상관관계

	학교생활 적응	성품	사회 기술	문제해결 기술	건강 관리
학교생활 적응	1	.617**	.531**	.508**	.520**
성품	.617**	1	.506**	.495**	.508**
사회 기술	.531**	.506**	1	.451**	.401**
문제해결 기술	.508**	.495**	.451**	1	.514**
건강 관리	.520**	.508**	.401**	.514**	1

\*\*P < .01

초등학생이 인식하고 있는 학교생활적응과 라이프스킬 간에는 [표 9]의 결과와 같이 모두 정적으로 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타난다. 따라서 이러한 결과를 기초로 다중회귀분석을 수행한 결과는 [표 10]과 같다.

표 10. 학교생활적응에 따른 라이프스킬 요인의 다중 회귀 분석

준거 변인	예언 변인	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> C	F	B	β	t	P
학교 생활 적응	사회 기술	.287	.287	194.455	.305	.263	5.475	.000
	문제 해결 기술	.368	.080	139.816	.293	.272	6.294	.000
	성품	.392	.024	103.023	.232	.212	4.357	.000

초등학생이 인식하는 학교생활적응에 영향을 미치는 라이프스킬 요인은 사회기술, 문제해결기술, 성품으로 나타났다. 이러한 결과는 학교생활적응에 사회기술, 문제해결기술 수준에 따라 변화가 예상된다 해석할 수 있으며, 성품 역시 학교생활적응에 변화를 줄 수 있음을 의미한다. 즉 학교생활에 적응하는데 있어 사회기술은 26.3%, 문제해결기술은 27.2%, 성품은 21.2% 설명력을 가진다.

## V. 논의

본 연구는 초등학생 검도수련자를 대상으로 라이프스킬의 개념을 탐색하고 구조를 확인하여, 성별과 경력에 따라 인식하는 라이프스킬의 차이와 요인들의 상대적 중요도를 검증하므로써 검도수련을 통해 체득되는 라이프스킬의 정보를 제공하고자 하였다. 따라서 목적달성을 위해 분석된 결과를 근거로 논의하고자 한다.

먼저 검도수련을 통해 초등학생이 체득하는 라이프스킬은 일상적인 생활의 태도와 마음을 나타내는 성품, 주변의 사람들과 소통하고 관계를 형성하고 유지하며 지낼 수 있는 사회기술, 스스로 자신의 몸과 신체를 관리하는 건강관리, 자신에게 닥친 어려운 일을 스스로 해결하는 문제해결기술의 4요인 15문항의 구조를 나타내었다. 이는 청소년과 성인을 대상으로 진행된 정예수(2010)[20]의 태권도 라이프스킬의 개념화 및 척도개발에 관련한 선행 연구결과인 사회적 기술, 심리적 기술, 정서적 기술, 신체적 기술, 무도적 기술의 5요인 20문항과 유사한 결과를 도출하였다. 즉 무도(태권도, 검도)를 통해서 얻어지는 라이프스킬이 큰 범주 안에서는 유사한 결과를 나타낸다고 해석할 수 있다. 그 이유는 무도가 가지는 형태적인 측면에서 볼 때 개인운동이지만 궁극적인 목적이 목표를 성취하기 위한 도전의 과정을 거치는 훈련 상황에서 이루어지는 수련생들과의 상호작용과 수련생과 지도자 간의 상호작용에 의해 나타나는 관계에서 자신만의 편익과 주장을 내세우는 이기주의적인 행동과 의식보다는 검도 지도자에 의해 정해진 수련과정을 극복하기 위해서 자신의 신체적인 체력의 한계와 싸우며 인내하고, 서로 수련하는 과정에서 각자의 검도기능을 향상시키기 위해 서로 협력하고 집중하며, 자신과의 싸움에서 이기기 위한 극한의 노력을 기울이므로 체득되는 공통적인 결과라고 판단된다.

검도 수련의 성별에 따른 라이프스킬의 차이는 남성과 여성을 비교한 결과 모든 라이프스킬에서 유의한 차이가 나타나지 않았다. 그러나 이근일 등(2005)[21]은 태권도 수련결과 정서적, 사회적 측면의 인격형성에서 유의한 차이를 나타냈고, 김상규(2005)[22]는 초등학생의 태권도 수련은 학년, 교육기간, 수련목적, 수련경험

등에 따라 인성의 수련효과에 영향을 준다고 밝히고 있으며, 박민석(2011)[23] 역시 태권도 수련결과 문제해결 기술에서 여성이 남성보다 높게 인식하고 있다는 결과로 나타나 본 연구결과와는 상반되게 나타났다. 이러한 결과는 검도와 태권도가 가지는 무도라는 형태적인 측면은 같으나, 외형적으로 나타나는 종목의 차이와 각각의 무도를 교육하는 도장의 교육이념을 다르게 인식하는 연구대상의 인식의 차이에서 나타난 결과로써 같은 무도라도 지도자의 교육이념과 도장의 여건에 따라서 체득되는 라이프스킬은 다르다고 판단할 수 있다. 따라서 무도에 따라 체득되는 라이프스킬의 차이를 비교해 볼 수 있는 시사점을 제공했다고 생각된다.

다음으로 검도수련 경력에 따른 라이프스킬의 차이를 검증한 결과 검도수련 경력(1년 미만, 1년 이상, 2년 이상, 3년 이상)에 따라 인식하고 있는 라이프스킬 요인 중 사회기술, 건강관리 요인에서 차이가 있는 것으로 나타났다. 즉 타인에 대한 배려와 선·후배 관계 그리고 타인지향적인 내용을 포함하는 사회기술은 3년 이상 검도수련을 한 초등학생이 1년 이상 수련을 한 학생과 비교하여 사회기술을 높게 인식하고 있다. 선행연구 결과 Gould & Carson(2008)[24]은 의사소통과 팀워크 기술요인을 라이프스킬 연구에 제시하여 유사한 맥락에서 본 연구를 지지하고 있으며, 박진환(2015)[25] 등은 대학검도선수를 대상으로 인과관계 연구를 진행하여 대인관계 기술이 선수생활만족에 영향을 미친다고 밝힌바 검도를 통한 사회기술 발달을 시사하고 있다. 또한 검도수련 경력이 짧은(1년 미만, 1년 이상) 초등학생과 비교하여 경력이 많은(3년 이상) 수련생이 건강관리 능력을 높게 인식하고 있다. 이러한 이유는 수련경력이 많을수록 검도 특성상 자신의 검도용구(호구, 죽도, 도복)를 관리하는 능력에 있어 경력이 짧은 수련생에 비해 꼼꼼하고 월등한 모습을 볼 수 있다. 즉 사소하지만 자신의 신체를 보호해주는 물건을 소중히 생각하고 다루는 경우 자신의 신체와 직접적으로 관련해서도 소중하게 생각하는 인식이 커지므로 이러한 결과가 나타난 것으로 판단되며, 국내연구에서는 학부모가 생각하는 검도수련의 주된 목적을 “체력향상”이라고 밝히고 있고[26], 운동의 목적은 체력유지 및 건강증진이 가

장 높게 나타났다[27]. 이 결과를 추론하면 운동의 목적은 도전, 건강증진, 성취, 즐거움 등 다양하겠지만 궁극적 목적은 자신의 건강관리에 있다는 것을 의미한다.

마지막으로 초등학교 검도수련생이 인지하는 라이프스킬 4요인 중 사회기술, 문제해결기술, 성품이 학교생활적응에 영향을 주어 설명력이 큰 요인으로 나타났다.

송희근(2005)[28]은 자신의 욕구를 환경과 균형을 맞추기 위해 현실을 직시하여 할 수 있는 자신의 능력 내에서 행하는 성공 또는 비 성공적인 시도를 적응이라 하였고, 전상희(1998)[29]는 학교생활적응은 교사관계, 교우관계, 학업성취 등이 성공적으로 이루어져 나타나는 성취경험이라고 밝히고 있다. 이러한 학교생활적응에 성공적으로 적응한 학생들은 대인관계, 학업성적, 행동특성 등이 바람직하게 향상된다고 밝히고 있다[30].

선행연구결과 중학생의 스포츠참여가 학교생활적응에 영향을 미치며[31][32], 초·중·고등학생의 검도수련 참여가 학교생활적응에 긍정적인 영향을 준다[33][34]는 결과와 비교할 때 본 연구에서 도출된 결과를 지지하고 있다.

다양한 종목에서 습득한 라이프스킬의 경우 태권도는 사회적, 심리적, 정신적, 신체적, 무도적 기술[35], 승마와 관련해서는 나와 말, 나와 타인, 나와 공동체의 관계의 범주 안에 타인이해, 문제해결, 리더십, 규범준수, 희생과 봉사[36], 최기훈(2013)[37]의 테니스는 신체적(체력증진, 건강관리, 운동기술), 심리적(목표설정, 근면성, 조절능력, 자신감, 전략, 진술), 사회적(대인관계, 리더십, 단체생활, 예절, 화목, 즐거움)기술 등이 다양하게 일상생활에 전이되어 사용된다고 밝히고 있다.

본 연구결과 또한 초등학생이 검도수련을 통해 인식하는 라이프스킬은 성품, 사회기술, 건강관리, 문제해결 기술요인의 능력발달로 나타났고, 청소년기를 거쳐 성인기까지 전 생애에 걸쳐 개인 가치관과 행동양식에 영향을 준다는 점에서 초등학생 시절 다양하고 적절한 수준의 스포츠 참가는 필요하고 바람직한 교육활동이라 생각한다.

이러한 결과를 토대로 볼 때 본 연구는 다양한 종목 중 검도수련을 통해서 체득되는 라이프스킬 요인을 확인했다는 점에서 가치를 부여할 수 있고, 이러한 라이프



프스킬 요인들이 수련학생의 학교생활적응에 긍정적인 도움을 주고 있다는 점을 확인했다.

## VI. 결론 및 제언

본 연구는 초등학생 검도수련생이 인식하는 라이프스킬의 개념 탐색 및 구조를 확인하여 요인들 간의 차이와 상대적 중요도를 파악하고자 하는 목적이 있다. 이를 위해 전국 초등학교검도대회에 참가한 초등학생 1학년부터 6학년을 대상으로 자료를 수집하여 다음의 결과를 도출하였다.

첫째, 초등학생이 검도수련을 통해 체득하는 라이프스킬은 성품, 사회기술, 문제해결기술, 건강관리 등의 4요인 15문항의 구조를 나타내었다. 둘째, 검도수련으로 체득되는 라이프스킬은 성별에 따라 유의한 차이가 나타나지 않았으며 경력에 따라서는 3년의 수련경력을 가진 학생이 1년 미만, 1년, 2년간 수련한 학생에 비해 사회기술과 건강관리에 있어 차이가 나타나 경력에 따른 라이프스킬 인식의 차이를 나타내었다.

셋째, 검도를 수련하는 초등학생의 학교생활적응에 있어 영향을 미치는 요인으로 사회기술, 문제해결기술, 성품으로 나타났다. 따라서 후속연구는 다양한 연령과 수련경력 그리고 학교급(초·중·고)을 고려하고, 종목의 폭을 넓혀 라이프스킬을 체득하는데 효과적인 세부 교육프로그램을 개발하는 연구를 진행하여 검증해볼 필요가 있다.

## 참 고 문 헌

- [1] 김형철, 태권도 수련이 초등학교 아동의 사회성 발달에 미치는 영향, 경기대학교 교육대학원, 미간행 석사학위논문, 2003.
- [2] 통계청, [www.kostat.go.kr/](http://www.kostat.go.kr/)
- [3] 조성길, 초등학생 검도수련에 따른 학습태도 및 주의집중력에 관한 연구, 국제문화대학원, 미간행 석사학위논문, 2008.
- [4] 박경애, 초등학생의 스포츠 활동 참여에 따른 자기효능감 및 교유관계에 미치는 영향, 한국체육대학교 사회체육대학원, 미간행 석사학위논문, 2007.
- [5] 이소영, 게임의 중독적 사용이 아동의 문제해결 능력 및 의사소통에 미치는 영향, 고려대학교대학원, 미간행 석사학위논문, 2000.
- [6] 남경남, 박동철, “검도수련이 초등학생들의 유능성에 미치는 영향” 대한검도학회지, 제21권, 제2호, pp.90-101, 2005.
- [7] 김경희, 아동심리학자, 서울 : 박영사, 1992.
- [8] 원영근, 초등학교에서의 스포츠 활동이 아동의 사회성발달에 미치는 영향, 춘천교육대학교 대학원, 미간행 석사학위논문, 2003.
- [9] K. P. Hodge, “Character building in sport: fact or fiction?,” New Zealand Journal of Sports Medicine, Vol.17, No.2, pp.23-25, 1989.
- [10] S. G. McCallister, E. M. Blinde, and W. M. Weiss, “Teaching values and implementing philosophies: dilemmas of the youth sport coach,” The Physical Educator, Vol.57, No.1, pp.35-45, 2000.
- [11] S. Danish, T. Taylor, K. Hodge, and I. Heke, “Enhancing youth development through sport,” World Leisure Journal, Vol.46, No.3, pp.38-49, 2004.
- [12] N. Holt, L. Tink, J. Mandigo, and K. Fox, “Do youth learn life skills through their involvement in high school sport?: A case study,” Canadian Journal of Education, Vol.31, No.2, pp.281-304, 2008.
- [13] D. Demoulin, Juvenile Delinquents, the Martial Arts, and Behavior Modification: An Experimental Study for Social Intervention, ERIC Document reproduction Service No.ED291854, 1997.
- [14] 김의영, 무도수련이 청소년의 가치관 형성에 미치는 영향, 명지대학교대학원 체육학과, 미간행 박사학위논문, 2000.

- [15] 양진방, “무술, 무예, 무도개념에 대한 새로운 인식의틀,” 용인대학교 무도연구소지, Vol.9, No.1, pp.19-29, 1998.
- [16] 서병윤, 월간검도, 서울 : 월간 「검도」, 2004.
- [17] 김재일, 검도총서, 서울 : 서민사, 1993.
- [18] 이철우, 나를 위한 심리학, 서울 : 더난출판사, 2007.
- [19] D. Gould and S. Carson, “Life skills development through sport: current status and future directions,” International Review of Sport and Exercise Psychology, Vol.1, No.1, pp.58-78, 2008.
- [20] 정예수, 태권도 라이프 스킬의 개념화 및 척도개발, 고려대학교 대학원, 미간행 박사학위논문, 2010.
- [21] 이근일, 이보선, 양승철, “초등학생의 태권도 수련에 따른 인격형성 및 학교생활 만족의 관계,” 용인대학교 무도연구소지, 제16권, 제1호, pp.159-172, 2005.
- [22] 김상규, 태권도 수련이 초등학생의 인성에 미치는 영향, 용인대학교 체육과학대학원, 미간행 석사학위논문, 2005.
- [23] 박민석, 초등학생의 태권도 수련이 사회성숙도와 리더십 생활기술에 미치는 영향, 경희대학교 테크노경영대학원, 미간행 석사학위논문, 2011.
- [24] D. Gould and S. Carson, Personal development through sport: In O. Bar-Or & H. Hebestreit(Eds.) The encyclopedia of sport medicine the child and adolescent athlete(pp.287-301), Oxford : Blackwell Science, 2008.
- [25] 박진환, 신승호, “대학검도선수들의 자기관리가 선수생활만족 및 운동지속의사에 미치는 영향,” 대한검도학회지, 제26권, 제1호, pp.23-38, 2015.
- [26] 임선미, 초등학교 학부모의 자녀 검도수련에 대한 태도, 한국교원대학교 대학원, 미간행 석사학위논문, 2006.
- [27] 송호영, 초등학생 체육교실에 대한 학부모 인식도 조사연구, 용인대학교 교육대학원, 미간행 석사학위논문, 2003.
- [28] 송희근, 초등학생의 태권도 수련참여가 성취동기 및 학교생활 적응에 미치는 영향, 용인대학교 체육과학대학원, 미간행 석사학위논문, 2005.
- [29] 진상희, 초등학생의 귀인양식과 우울 및 학교생활만족도, 서강대학교 대학원, 미간행 석사학위논문, 1997.
- [30] 안영복, 적응 및 부적응의 행동특성과 관계 변인, 단국대학교 대학원, 미간행 석사학위논문, 1984.
- [31] 강신우, 중학생의 스포츠 활동 참여가 학교생활 적응의 관계, 건국대학교 교육대학원, 미간행 석사학위논문, 2009.
- [32] 김대수, 중학생의 스포츠 활동 참여와 학교생활 적응과의 관계, 동아대학교 교육대학원, 미간행 석사학위논문, 2010.
- [33] 김백수, 초등학생 검도 수련참여가 성취동기 및 학교생활적응에 관한 연구, 목포대학교 교육대학원, 미간행 석사학위논문, 2008.
- [34] 배영필, 중·고학생들의 검도운동 참여정도가 학교생활 적응 및 도덕성의 관계, 전주대학교 교육대학원, 미간행 석사학위논문, 2013.
- [35] 정예수, “삶의 기술로써의 태권도 교육 방향성 제고,” 한국체육철학회지, 제18권, 제2호, pp.19-30, 2010.
- [36] 공경희, 라이프스킬 개발의 관점에서 본 청소년 승마 교육의 현황과악 및 대안 탐색, 서울대학교 대학원, 미간행 석사학위논문, 2014.
- [37] 최기훈, 테니스를 통해 얻을 수 있는 라이프스킬에 대한 연구, 고려대학교 교육대학원, 미간행 석사학위논문, 2014.

저자 소개

강 태 성(Tae-Sung Kang)

정회원



- 2012년 2월 : 인천대학교 체육교육학 석사

<관심분야> : 운동발달 및 학습

성 창 훈(Chang-Hoon Seong)

정회원



- 1984년 2월 : 영남대학교(체육학사)
- 1986년 2월 : 서울대학교체육교육학 석사
- 1995년 2월 : 서울대학교체육교육학박사

▪ 1995년 3월 ~ 현재 : 인천대학교 운동건강학부 교수  
<관심분야> : 운동발달및학습, 운동심리상담, 스포츠심리학

김 태 형(Tae-Hyung Kim)

정회원



- 2012년 2월 : 인천대학교 체육학 박사수료

<관심분야> : 스포츠심리학, 심리 기술훈련, 운동심리상담

장 동 수(Dong-Soo Jang)

정회원



- 1997년 2월 : 용인대학교 태권도학과(체육학사)
- 2000년 2월 : 인천대학교 체육학 석사
- 2011년 2월 : 인천대학교 체육학 박사 수료

▪ 2010년 3월 ~ 현재 : 인천대학교평생교육원 담임교수

<관심분야> : 스포츠심리학, 심리기술훈련