

청소년역량개발을 위한 승마활동 프로그램의 효과성 연구

송경*·최세영**·최미경***

초 록

본 연구의 목적은 청소년승마활동 프로그램이 청소년활동 8대 역량개발에 미치는 영향에 대하여 분석하였다.

이를 위하여 제주도 00고등학교 학생 10명을 대상으로 총 7회기에 걸친 승마프로그램을 진행하였다. 연구결과 남학생은 사전 31.05점에서 사후 35.31점으로 4.26점 증가하였고, 여학생은 사전 37.69점에서 사후 41.30점으로 3.61점 증가하여 남학생이 여학생보다 0.65점 높은 점수 차이를 나타냈다. 항목별로 살펴보면 성취동기가 사전 27.17점에서 사후 36.58점으로 7.41점 높게 나타나면서 다른 모든 항목과 비교하여 가장 높은 영향을 미치는 것으로 조사되었다. 그 다음은 자아개념으로 사전 33.00점에서 사후 38.77점으로 5.77점 증가하였으며, 리더십이 사전 36.83점에서 사후 42.58점으로 5.75점 증가한 것으로 나타났다. 다음으로 갈등조절이 37.72점에서 41.63점으로 3.91점 증가, 대인관계가 31.75점에서 34.98점으로 3.23점 증가, 시민성이 34.80점에서 37.62점으로 2.82점 증가, 문제해결능력이 37.75점에서 39.23점으로 1.48점 증가, 신체활동이 34.68점에서 35.80점으로 1.12점 순으로 증가한 것으로 나타났다.

따라서 청소년 승마프로그램은 청소년활동역량에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타나, 향후 다양한 청소년 집단에게 이 프로그램을 적용하여 청소년역량의 변화를 살펴 볼 것을 기대한다.

주제어 : 청소년활동역량, 고등학생 청소년, 승마활동 프로그램

* 주저자 : 천안시승마협회 승마교육원 원장, song.kyung@daum.net

** 교신저자 : 백석예술대학교 사회복지학부 조교수, cys1003@bau.ac.kr

*** 공동저자 : (사)한국사회경제연구원 연구원, k768444@hanmail.net

I. 서론

우리나라 청소년들은 현재 많은 시간을 입시위주의 학교교육에 할애하고 있고, 학교교육 이외의 입시학원, 개인과의 등을 통해 지적 능력을 향상시키기 위해 애쓰고 있다. 많은 시간을 학업에 치중하는 목적은 사회적으로 인식되어 있는 좀 더 나은 대학진학과 함께 자신에게 적합한 진로를 찾기 위한 노력의 일환이다. 이러한 청소년들은 미래에 대한 불안과 과중한 학업으로 인하여 심각한 스트레스를 받으며, 스트레스 해소를 위한 적절한 대안을 찾지 못하여, 인터넷, 게임 과몰입이나, 약물 남용, 우울과 함께 자살을 생각하는 청소년들이 증가하고 있다. 따라서 이런 청소년들을 위한 관심과 새로운 영역에서의 활동이 필요하다고 보여진다. 특히 청소년기에 경험할 수 있는 내재적 문제들을 해결하지 못했을 경우 학업중단위기까지 나타날 수 있다는 점을 감안한다면 사전에 청소년들을 위한 자아탄력성 및 성취동기역량을 키워줄 수 있는 프로그램을 제공할 필요가 있다. 청소년 시기에는 지적능력의 함양과 함께 자신의 존재에 대한 성찰과 더불어 건강한 신체를 가꾸고, 타인과의 갈등을 원만하게 해결하는 방법 등 다양한 역량을 습득해야 한다. 또한 민주시민으로서 갖추어야 할 기본적인 소양 역시 청소년 시기에 강화되어야 건강한 사회구성원으로서 역할을 다할 수 있다. 이러한 관점에서 청소년기에는 생물학적, 인지적, 사회변화의 틀 속에서 올바른 사회관과 가치관의 확립 및 원만한 인간관계와 성인기에 필요한 역량개발을 위해서, 청소년들을 대상으로 하여 신체적, 정신적, 사회적 양상을 통합시켜 청소년의 삶의 질을 향상시킬 수 있는 다양한 분야의 청소년기의 스포츠 활동이 제공되어야 한다(류명규, 2013).

승마는 2011년 말산업육성법이 제정된 이후, 정책적, 학술적, 산업적 지원이 증대되고 있어 관심이 증가하고 있다. 특히 다양한 여가활동 욕구가 증대되고 있는 현대 사회에서 살아있는 동물과 함께 자연 속에서 할 수 있는 스포츠로서 여가 대안의 한 부류로 관심을 모으고 있다(김학준·박주영, 2012; 김민규·박수정, 2015).

승마는 말과 기승자와의 교감을 통해 신체적, 정서적, 심리적, 사회적으로 긍정적 기능을 제공하여 기승자로 하여금 많은 변화를 체험하게 한다. 윤상택·박병훈(2013)의 연구에서도 승마프로그램을 심리적 장애가 있는 대상에게 제공했을 경우, 신체적 능력의 향상과 함께 인지력의 향상이 나타났고, 감성과 사회성의 발달이 증가되었으며, 생리학적 운동발달과 조절 향상에 도움이 된다고 하였다(Thelen & Smith,

1994). 또한 승마프로그램을 통해 자아존중감과 내적통제력이 상승한 선행연구(김정태, 2015; 우경희 외, 2017)에서도 승마를 통하여 청소년들의 공격성과 우울, 고립감이 감소되는 것을 발견하여 제시하고 있다. 이 외 다양한 승마프로그램과 관련한 연구(오경수·손선주, 2017; 조영미·이동영, 2014; 이영애·이선애 2015)에서도 승마프로그램이 여러 대상에게 실시했을 경우 긍정적 효과가 밝혀졌음을 보고하고 있다.

본 연구에서는 말(馬)을 매개로 자연환경에서 청소년들에게 흥미와 동기를 부여하고 이를 위해 청소년들이 승마활동 프로그램을 통하여 청소년의 역량을 강화시킬 수 있도록 구성하였다. 특히, 프로그램을 통해 성취하고자 하는 목적을 제안하고 각 회기별 목표를 제시하여 프로그램 참여자들에게 적극적인 활동 참여 동기를 부여한다. 활동과정에서 지도자는 활동에 참여한 청소년이 성공적으로 활동목표에 도달할 수 있도록 이끌고 조력하므로써, 청소년으로 하여금 성취감과 행복감을 느낄 수 있게 하고, 또 다른 목표를 제시할 때 타자로부터 강요된 목표가 아닌 자신의 주도적 목표로 적극적으로 수용하여 이루고자 하는 성취지향성을 갖도록 한다. 최근 다양한 스포츠 활동은 기분전환의 기능과 함께 레크레이션의 기능을 수행하고 있기 때문에 일상생활에서의 긴장으로부터 해방되어 원만한 인관계를 형성할 수 있도록 하는데 도움이 될 뿐만 아니라, 청소년 스스로의 역량을 강화시킴으로써 자아성취감을 경험할 수 있는 기회를 제공하고자 한다. 따라서 신체활동이 부족한 일반 청소년들을 대상으로 8주간의 승마운동 프로그램을 진행함으로써, 자아, 갈등조절, 문제해결, 성취동기, 대인관계, 리더십, 신체건강, 시민성 8대 역량 중 무엇이 청소년의 역량강화에 영향을 미치는지 살펴보고자 한다. 이는 그동안의 연구들이 실제 청소년활동을 통해서 어떤 요소가 청소년의 역량개발에 영향을 미치는 구체적인 범위가 명확하지 않아 그 효과성을 파악하는데 어려움이 있었다. 하지만 본 연구에서는 8대 역량의 범위를 제시함으로써 청소년 승마활동을 통해 청소년들에게 내재되어 있는 자신의 역량을 개발하여 극대화시키고 발현시킬 수 있도록 도와줄 수 있다는 점이다. 따라서 청소년들의 잠재된 역량개발을 통해 청소년들의 균형 있는 성장과 발달을 도모하는데 있어 매우 의미 있다고 할 것이다.

II. 이론적 배경

1. 청소년의 활동역량

역량의 개념을 정립하고 학문적인 쟁점으로 역량을 부각시킨 McClelland(1973)은 역량을 현장에서의 우수한 직무성과를 예측하게 하는 개인의 특성으로 실제 수행상황에서 성공적인 수행을 가능하게 하는, 평범한 수행자와 구분되는 우수한 수행자의 특성으로 정의하였다. 역량의 개념 중에는 개인의 특성 중 행동으로 드러나는 수행의 측면만을 부각시키거나, 아니면 개인의 동기나 특질, 자아개념 등을 포함한 내적 측면을 포함시키는데 따라 차이를 보이기도 한다. McClelland(1973) 등의 초기 개념 정의가 주로 행동주의적인 시각을 견지하고 있는데 반해서 Spencer & Spencer(1993)는 역량을 특정한 상황이나 직무에서 구체적인 준거나 기준과 인과적으로 관련되어 우수한 성과를 가능하게 하는 동기(motive), 특질(trait), 자기개념(self-concept), 지식(knowledge), 기술(skill)등 개인의 내적 특성으로 정의하고 있다(권일남·김태균, 2009) 따라서 이런 역량을 청소년들의 내적 특성에서 발견함으로써 성취동기에도 긍정적 영향을 미칠 것으로 본다.

성취동기는 도전할 만한 가치를 가지는 목표를 선택하여 그 일을 훌륭하게 성취시키기 위해 도전적이며 자신감을 가지고 지속적으로 노력하는 과정속에서 만족감을 느끼고, 성공적으로 그 목적을 이루고자 하는 내적 의욕을 의미한다. 즉, 청소년이 목적한 바를 제시하고 설정한 목표에 도달하기 위해 스스로 노력하고 행동하면서 개인이 경험하는 문제해결능력을 키우고 이 과정을 통해 성취를 이끌어내는 학습관리능력을 지속시키는 힘이 성취동기역량이다. 성취동기역량에서 동기유발은 학습자의 동기를 일으켜서 스스로 하고자 하는 학습욕구를 상승시킬 뿐만 아니라 학습자 스스로 목표를 설정하게 하고, 성취지향성과 학습실행력을 상승시키는 요인으로 동기가 상승하면 성취동기에서 교육적 효과가 높게 나타나서 청소년기에 갖추어야 될 수행목표를 설정하고 교육욕구와 학습실행력을 향상시켜 성취에 도달하도록 제공한다. 권일남, 김태균(2009)의 청소년역량개발을 위한 청소년활동영역구성에 관한 연구결과를 토대로 청소년활동역량을 하위 8대 영역으로 분류하여 자아역량, 갈등조절역량, 문제해결역량, 성취동기역량, 대인관계역량, 리더십역량, 신체건강역량, 시민성역량으로 분류하여 제시하였다.

청소년의 자아역량은, 하위요인인 자아정체감과 자아존중감, 자기효능감을 향상시키는 것으로 이루어진다. 승마활동 프로그램은 말과의 관계 형성을 통해 자신의 정체성을 발견하고, 만물 중에 뛰어난 존재인 자신에 대해 스스로 존중하게 되고 말을 다스리고 말과의 소통을 통한 말의 복종을 반복적으로 경험함으로써 하위요인들이 증진되어 자아역량이 개발되는 결과를 얻는다.

청소년의 갈등조절역량은, 그림이나 영상에서 보았던 말이 아니라 직접 대면하는 말은 체구에서 나 보다 크고, 말의 힘의 위력에 두려움을 느끼고 어찌해야할지 모르는 갈등을 경험하게 된다. 뿐만 아니라 말 등 위에 오르는 과정에서부터 말의 보법을 이행시키는 과제를 해결해야 하는 동안 어려움을 경험하게 되고 갈등하게 된다. 이 때 지도자는 적절한 도움을 통해 청소년 스스로 갈등을 조절하고 해소할 수 있도록 방법을 제시해야 한다. 이러한 과정이 말에게 다가서는 순간부터 활동을 마무리하는 순간까지 일어나게 되므로 갈등조절역량은 증진된다.

청소년의 문제해결역량은, 승마활동 전 과정에서 해결해야 할 문제를 직면하게 되고 또 해결하는 과정의 반복을 통해 문제를 대하는 긍정적 태도를 배우게 되고 도우미로서 지도자의 역할을 통해 1차적 문제를 해결하고, 또 스스로 문제를 해결하는 반복된 활동과정에서 문제해결역량이 증진된다. 승마활동은 말에게 다가서는 순간부터 말 등에 오르는 과정과 말과의 소통의 문제, 말 등에서 신체의 평형을 유지해야하는 문제를 만났을 때 회피할 수 없는 상황에 놓여 문제를 해결하지 않고서는 문제를 통과할 수 없는 활동의 특이성이 있으므로 문제해결역량을 강요받게 된다.

청소년의 성취동기역량은, 승마활동을 통해 목표를 정하고, 하려는 의지를 표현하는 행위나 방향성을 지닌 능력으로, 승마활동을 통하여 자신이 성취목표를 이루기 위해 구체적인 행위를 하도록 방향성을 제시하며, 동시에 목표에 따른 행동을 지속하도록 하는 힘을 발휘할 수 있기 때문에, 승마활동을 통해 새로운 기술을 습득하고 기수로서의 역할을 체험하게 될 때 새로운 성취감은 또 다른 성취를 경험할 수 있도록 하는 동기를 부여할 것이다. 즉, 승마를 통한 성취경험은 학업수행 능력으로까지 동기부여로 확대될 가능성이 높다고 볼 수 있다.

청소년의 대인관계역량은, ‘승마활동이란 말과 사람이 교감하고 배려하며 말의 언어인 부조를 통해 소통함으로써 좋은 관계를 형성하는 활동이라고 할 수 있다.’ 승마를 하려는 사람은 먼저 말에 대한 이해가 필요하다. 말이 어떤 특성을 가지고 있는지? 눈(시력과 시야), 귀(청력), 코(후각)의 기능적 특성이 말의 행동에 어떻게 작용하는지? 또, 초식동물로서 어떤 본성의 특징을 가지고 있는지? 타자와의 좋은 관계를 만

들어 가는 데는 상대에 대한 대상화된 이해를 통해 왜곡된 사실을 반드시 교정할 필요가 있다. 고착된 생각과 디스오더(disorder) 되는 감각적 반응이 바뀌어져야 한다. 이것을 훈련하는 것이 승마활동이므로 대인관계역량이 증진되는 효과를 얻을 수 있다.

청소년의 리더십역량개발에서 하위요인인 의사결정은, 승마활동 프로그램에서 말과 소통하고 말의 행동이행을 위한 의사결정은 말 등 위에 있는 사람에게 끊임없이 반복하기를 강요하며, 다른 하위요인인 언어표현능력은 승마활동이 사람의 언어가 아닌 말이 알아들을 수 있는 언어로 말과 끊임없이 소통하기 위해 자신의 생각과 판단을 표현하는 것을 훈련해야 하고, 나의 뜻에 따라 보법을 이행하는 말에게서 또 다른 하위요인인 자신감을 얻게 되면서 리더십역량이 개발되는 결과를 얻는다.

청소년의 신체활동역량은, 승마활동이 말의 다양한 보법에 따라 기승자는 함께 신체운동을 해야만 하므로 말의 평보운동을 통해 허리 유연성 골반운동과 척추 지지 근육을 강화하고, 경쾌한 속보운동을 통해 하지대퇴부근력강화운동과 발목근력강화운동과 일반운동과는 크게 다른 등척성운동을 하게 되며, 구보운동을 통해서 심폐운동과 전신운동을 하게 되어 신체활동역량을 증진시킨다.

청소년의 시민성역량에 관해서는, 민주시민은 비인권적 강요를 거부하고, 자발적이고, 공동체 전체의 안녕과 질서를 위한다. 본 승마활동 프로그램은 말과의 소통을 통해 둘이 하나가 되어가는 방법을 지속적으로 훈련하고, 동물 복지적 차원에서도 말을 혹사하거나 말에게 인간의 탐욕을 위해 복종을 강요하지 않으며, 말의 자발성을 부드럽게 이끌어 내도록 교육한다. 뿐만 아니라 집단교육을 통해 전체를 배려하는 것을 체화시키며, 전체의 안전을 위해 마체(馬體) 간의 간격유지를 통해 끝까지 질서를 유지하는 것을 훈련한다. 이를 통해 시민성역량이 증진되는 효과를 얻을 수 있다.

2. 승마활동 프로그램

승마활동이란 사람이 말(馬)에게 말(馬)이 알아들을 수 있는 언어인 부조를 사용해 자기의 의사를 긴밀하고 신속하게 전달하고, 말 또한 기승자의 부조에 반응하는 자기 표현을 통해 교감을 확대해 나가면서 인마일체(人馬一體)를 이루는 과정 활동이다(국립축산과학원, 2010). 또한 승마활동은 말과 사람이 자기중심에서 나와서 서로를 향해 다가서고 상대를 이해하며 서로의 요구를 절충하고 조화를 이루어 궁극적으로는 상호적 이타수행의지를 갖게 되는 적극적인 관계형성 활동이라고 할 수 있다. 따라서

승마활동은 새로운 것에 대한 도전의지와 모험심을 필요로 하고 또한 그러한 것을 이끌어내는 활동으로서 모험개척정신을 함양하고 담대함과 진취적기상을 키워주는 역동적인 활동이다.

승마활동의 유형을 구분할 때 체육적인 가치를 우선하여 말과 선수의 기량을 겨루는 것을 목표로 하는 경쟁적 스포츠 활동인 ‘엘리트 승마’가 있으며, 건강이나 여가활동을 위한 비경쟁적인 스포츠 활동으로써 ‘생활체육 승마’가 있다. 엘리트 체육으로써 승마종목으로 마장마술과 장애물 경기가 있으며, 근대 5종 경기로써 크로스컨트리와 말지구력 경기가 있다. 생활체육 승마로는 기본마장마술, 장애물 넘기, 산악승마, 해변외승과 들판을 달리는 외승을 통해 여가활동과 건강을 증진 할 수 있다. 뿐만 아니라 교육적 가치의 활동목적에 의한 구분으로 ‘수련거리로써 청소년승마활동’이 있다(김호순 외, 2003). 청소년승마활동은 청소년을 대상으로 하는 승마일 뿐 아니라 청소년의 균형 잡힌 성장을 위해 청소년기의 발달단계에 반드시 필요한 요인을 체험할 수 있도록 프로그램을 구성하였다. 승마활동 프로그램은 앞서 나열한 승마와 달리 말과 승마를 매개로 청소년기에 꼭 필요한 성장과업을 이행할 수 있도록 승마활동에 교육적 가치를 담은 내용으로 구성하여, 프로그램 시행자가 프로그램 참가자에게 동기를 부여하고 조작적 환경을 만들어 교육효과를 얻도록 하는 것이다. 승마활동이란 다만 말을 도구로 하는 운동이 아니며, 사람과 말이 소통하고 교감하며 서로의 생각·감정·의지가 조절되고 조율하여 하나가 되어가는 과정활동이다. 그러므로 승마활동은 마상(馬上)에서만 이루어지는 것이 아니라, 말을 만나는 순간부터 이루어지는 활동이며, 모든 과정 안에서 교육적인 요인을 찾아내어 구성한 것으로, 승마 후 수고한 말을 샤워시켜주는 것과 말이 휴식할 공간인 마방을 치워주고 말장구를 정리하는 것 까지도 교육적 가치로 승화시켜 참가자의 내적 필요를 충족시키는 것이 승마활동 프로그램이다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구의 방법 및 대상

본 연구의 목적은 청소년활동역량증진을 위해 개발된 청소년승마활동 프로그램을 실시하여 자아역량을 비롯한 청소년의 8대 활동역량증진에 미치는 효과를 분석하는

것이다. 따라서 참여대상은 청소년활동역량개발을 위해 설계된 승마활동 프로그램 참가를 희망하는 제주특별자치도 제주시지역 00고등학교에서 의뢰한 청소년을 대상으로 하였다. 인원은 총 10명으로 남자 6명, 여자 4명으로 이루어졌으며 학년은 1학년 4명과 2학년 6명으로 구성되었다. 참여를 희망한 고등학생 10명을 대상으로 청소년 역량수준 측정을 위해 프로그램 시행 전 사전 설문을 실시하고, 프로그램 실시 후, 사후설문 검사를 실시하였다. 또한 심층적 자료분석을 위한 심층인터뷰도 진행하였다.

〈표 1〉 인구학적 특성

구분	1학년	2학년	합계
여학생	2	2	4
남학생	2	4	6

2. 측정도구

본 연구는 승마활동이 청소년들의 청소년역량증진에 미치는 효과성을 측정하기 위한 도구로 검사지를 사용하여 단일집단 사전-사후검사 설계(one-group pretest-posttest design) 검사를 실시하였다. 검사도구로 권일남, 김태균(2010)이 개발한 청소년활동역량 척도를 연구자가 수정·보완하여 하위영역으로 자아역량(6문항), 신체건강역량(5문항), 갈등조절역량(6문항), 문제해결역량(6문항), 성취동기역량(5문항), 대인관계역량(4문항), 리더십역량(4문항), 시민성역량(6문항)으로 총 8개 하위영역 총 42문항으로 구성하였다. 각 문항의 응답범주는 ‘전혀 그렇지 않다’(1점)에서 ‘매우 그렇다’(5점)으로 이루어진 5점 Likert 척도로 점수가 높을수록 청소년 활동 역량이 높은 것으로 해석된다. 본 연구에서 청소년 활동역량 척도의 신뢰도 Cronbach’s Alpha 값은 .898이며, 하위영역별로 자아역량 .976, 신체역량 .749, 갈등조절역량 .810, 문제해결역량 .820, 성취동기역량 .782, 대인관계역량 .827, 리더십역량 .860, 시민성역량 .723으로 나타났다.

3. 프로그램 진행 절차

본 연구에서는 고등학생들의 승마프로그램에 관심을 갖고 적극 참여함으로써 청소년

년활동역량을 증진시키기 위한 방안으로 총 7회기로 구성하여 주1회씩 120분을 진행하였다. 프로그램에 대한 내용은 전문가들의 검토를 통해 프로그램 내용을 수정, 보완하였으며, 프로그램 지도자는 승마 지도자 자격이 있는 전문가로서 청소년들을 대상으로 승마프로그램을 진행한 경험이 있는 경력자로 선정하였다. 또한 프로그램을 진행함에 있어 개인차를 고려하면서 청소년들에게 관심을 가지고 본 프로그램을 운영하였다<표 2>.

<표 2> 승마프로그램 회기별 세부내용

회기	프로그램제목	회기별 목표	활동내용
1	말과 친해져요	<ul style="list-style-type: none"> • 승마에 대한 이해를 높이고 말과 친해진다. • 말과 사람의 관계 이해 • 참여자들과 친밀감을 형성한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 별칭짓기 및 자기소개 • 승마관련 기초 이론교육 • 말과 친해지기 • 소감 나누기
2	함께 하기	<ul style="list-style-type: none"> • 마필수장과 장안, 승,하마 및 평보와 정지를 할 수 있다. • 친구와 협력하여 주어진 과제를 시간안에 마칠 수 있다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 안전장구 착용 및 팀구성 • 마필 수장 및 장안 • 승마 및 하차 • 함께하자! • 소감 나누기
3	느낌이 어때?	<ul style="list-style-type: none"> • 말을 타고 평보와 정지 및 속보를 할 수 있다. • 친구 마음을 이해하고 공감할 수 있다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 마필수장 및 장안하기 • 뒤꿈치 내리기 게임 • 등짚고 올라타기 • 기승방법 기초교육 • 사포와 마부 • 마필수장 및 장안 해체 • 느낌이 어때? • 소감 나누기
4	나는야 성인군자	<ul style="list-style-type: none"> • 올바른 승마자세로 경속보를 할 수 있다. • 나와 친구들의 생각이 다른 경우 싸우거나 화내지 않고 내 생각을 표현할 수 있다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 마필수장 및 장안하기 • 원 안에 넣기 • 경속보 연습 • 마필수장 및 장안 해체 • 우리들의 섬 • 소감 나누기
5	넌 정말 멋져!	<ul style="list-style-type: none"> • 경속보와 좌속보 방법 및 마필을 칭찬하는 방법을 알 수 있다. • 친구가 잘한 점을 찾아 칭찬할 수 있다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 마필수장 및 장안하기 • 나를 믿어봐! • 기승 및 마필 칭찬 • 말과 대화하기 • 마필수장 및 장안해체 • 넌 정말 멋져! • 소감 나누기

회기	프로그램제목	회기별 목표	활동내용
6	함께 하자	<ul style="list-style-type: none"> • 평보와 속보, 경속보, 좌속보를 자신있게 할 수 있다. • 친구들에게 활동을 함께 하자고 권할 수 있다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 마필수장 및 장안하기 • 나랑 할래? • 기승 및 사진 찍기 • 베스트 컷! • 마필수장 및 장안해체 • 소감 나누기
7	마무리	<ul style="list-style-type: none"> • 마필간의 일정한 거리를 유지하며 적절한 속도로 기승할 수 있다. • 나와 친구들의 생각이 다를 수 있음을 이해하고 내 생각을 표현할 수 있다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 마필수장 및 장안하기 • 무엇일까요? • 기승거리 및 속도조절 • 안녕! 내 선물이야 • 마필수장 및 장안해체 • 소감 나누기

4 자료분석방법

본 프로그램에서 수집된 자료의 분석은 객관적 자료 분석과 함께 심층인터뷰 자료를 병행하였다. 객관적 자료 분석은 수집된 청소년활동역량척도를 부호화하여 spss 18.0 통계 프로그램을 이용하여 분석하였으며, 빈도분석(Frequency Analysis), 기술 통계(Descriptive Statistics), 독립표본 t-검증(Independent Samples t-test)을 실시하여 승마활동 프로그램에 참여하기 전과 참여 후의 청소년활동역량 점수변화를 분석하였다. 또한 지도교사의 서면 면담내용 등에 대한 심층인터뷰와 관찰을 통하여 양적분석의 한계를 보완하였다.

Ⅲ. 연구 결과

본 연구는 고등학생을 대상으로 승마활동 프로그램이 청소년활동역량에 미치는 효과성을 알아보려고 실시되었다. 프로그램은 총 7회기로 실시되었으며, 이에 데이터 분석 결과는 다음과 같다.

1) 성별에 따른 승마프로그램의 사전-사후 평균 비교

남녀에 따른 사전-사후 검사를 살펴보면, 남학생은 사전 31.05점에서 사후 35.31점으로 4.26점 증가하였고, 여학생은 사전 37.69점에서 사후 41.30점으로 3.61점

증가하여 남학생이 여학생보다 0.65점 높은 점수 차이를 나타냈다.

〈표 3〉 성별에 따른 사전-사후 평균 비교

성별	구분	평균	차이
남	사전	31.05	4.26
	사후	35.31	
여	사전	37.69	3.61
	사후	41.30	

2) 학년에 따른 승마프로그램의 사전-사후 평균 비교

학년에 따른 사전-사후 검사를 펴보면, 1학년은 사전 31.84점에서 사후 36.50점으로 4.66점 증가하였고, 2학년은 사전 32.40점에서 사후 38.35점으로 5.95점 증가하였다. 학년에 따라서는 1학년보다 2학년이 승마프로그램의 효과성이 1.29점 더 높은 점수를 나타냈다.

〈표 4〉 학년에 따른 사전-사후 평균 비교

학년	구분	평균	차이
1학년	사전	31.84	4.66
	사후	36.50	
2학년	사전	32.40	5.95
	사후	38.35	

3) 청소년활동역량에 따른 승마프로그램의 사전-사후 평균 비교

항목별로 살펴보면 성취동기가 사전 29.17점에서 사후 36.58점으로 7.41점 높게 나타나면서 다른 모든 항목과 비교하여 가장 높은 영향을 미치는 것으로 조사되었다. 그 다음은 자아개념으로 사전 33.00점에서 사후 38.77점으로 5.77점 증가하였으며, 리더쉽이 사전 36.83점에서 사후 42.58점으로 5.75점 증가한 것으로 나타났다. 다음으로 갈등조절이 37.72점에서 41.63점으로 3.91점 증가, 대인관계가 31.75점에서

34.98점으로 3.23점 증가, 시민성이 34.80점에서 37.62점으로 2.82점 증가, 문제해결능력 37.75점에서 39.23점으로 1.48점 증가, 신체활동이 34.68점에서 35.80점으로 1.12점 순으로 증가한 것으로 나타났다.

〈표 5〉 청소년활동역량 하위영역에 따른 사전-사후 평균 비교

항목	구분	전체평균	차이
자아개념	사전	33.00	5.77
	사후	38.77	
신체활동	사전	34.68	1.12
	사후	35.80	
갈등조절	사전	37.72	3.91
	사후	41.63	
문제해결	사전	37.75	1.48
	사후	39.23	
성취동기	사전	29.17	7.41
	사후	36.58	
대인관계	사전	31.75	3.23
	사후	34.98	
리더십	사전	36.83	5.75
	사후	42.58	
시민성	사전	34.80	2.82
	사후	37.62	

4) 성별에 따른 청소년활동역량 사전-사후 차이 검증

〈표 6〉과 같이 성별에 따른 승마프로그램의 사전-사후 차이검증에 대해 살펴보면 점수에서 남학생은 사전 3.52점에서 사후 3.80점으로 0.28점 사후가 더 높게 나타났으며, 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다($t=1.997, p<.05$)

여학생은 사전 3.14점에서 사후 3.54점으로 0.40점 사후가 더 높게 나타났으며, 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다($t=1.997, p<.01$) 즉, 남학생과 여학생 모두 승마활동 프로그램이 긍정적인 영향을 미쳤음을 알 수 있다.

〈표 6〉 성별에 따른 청소년활동역량 사전-사후검사 t-검증

성별	N	사전검사		사후검사		t	p
		M	SD	M	SD		
남학생	6	3.52	.338	3.80	.271	-1.997	.045*
여학생	4	3.14	.185	3.54	.213	-1.651	.002**

5) 학년에 따른 승마프로그램의 사전-사후 차이 검증

〈표 7〉과 같이 학년에 따른 승마프로그램의 사전-사후 차이검증에 대해 살펴보면 1학년은 사전 3.14점에서 사후 3.48점으로 0.24점 사후가 더 높게 나타났으며, 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다($t=-1.403$, $p<.05$).

2학년은 사전 3.52점에서 사후 3.84점으로 0.32점 사후가 더 높게 나타났으며, 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다($t=-2.422$, $p<.05$) 즉, 1학년과 2학년 모두 승마활동 프로그램이 긍정적인 영향을 미쳤음을 알 수 있다.

〈표 7〉 학년에 따른 청소년활동역량 사전-사후검사 t-검증

학년	N	사전검사		사후검사		t	p
		M	SD	M	SD		
1학년	4	3.14	.108	3.38	.198	-1.403	.041*
2학년	6	3.52	.358	3.84	.240	-2.422	.037*

6) 청소년 활동역량에 따른 하위영역별 사전-사후검사 차이검증

청소년활동역량 증진을 위한 승마활동 프로그램에 참가한 실험집단의 하위 영역별 사전-사후검사를 실시한 결과 청소년활동역량의 8요소 가운데 성취동기역량, 자아개념역량, 리더십역량, 갈등조절역량, 대인관계역량, 시민성역량에서 모두 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 신체활동역량과 문제해결역량은 유의미하지 않은 것으로 나타났으며, 7회기의 활동으로 변화를 이끌어내기에 한계가 있었던 것으로 예측된다.

〈표 8〉 청소년활동역량에 따른 하위영역별 전체 사전-사후 대응표본 t-검증

항목	대응표본					t	유의확률 (양쪽)
	평균	표준 편차	평균의 표준 오차	차이의 95% 신뢰구간			
				하한	상한		
1.자아개념	5.77	6.57	2.08	-10.46	-1.07	-2.78	.022
2.신체활동	1.12	1.58	.50	-2.25	.07	-2.24	.052
3.갈등조절	3.9	3.91	1.24	-6.70	-1.11	-3.16	.012
4.문제해결	1.48	3.88	1.22	-4.26	1.30	-1.20	.260
5.성취동기	7.40	2.24	.71	-9.00	-5.80	-10.46	.000
6.대인관계	3.26	1.53	.48	-4.36	-2.14	-6.71	.000
7.리더쉽	5.75	4.21	1.33	-8.76	-2.74	-4.32	.002
8.시민성	2.82	2.39	.76	-4.53	-1.11	-3.73	.005

7) 심층 인터뷰 내용분석

본 연구에서는 양적 연구의 한계점을 보완하기 위해 본 프로그램에 참여한 학생들의 경험보고서와 지도자의 관찰내용, 심층 인터뷰내용 등을 바탕으로 본 프로그램의 효과성을 살펴보면 실험집단 청소년들에게 전반적으로 긍정적인 영향을 주는 것임을 알 수 있었다.

특히 학업으로 인한 스트레스와 고민들을 승마활동 프로그램을 통해서 해소할 뿐만 아니라 이를 응용하여 학교생활에서의 학업 뿐만 아니라 친구들과 관계에서의 갈등해결과 문제해결능력을 향상시키는데 도움이 된 것으로 나타났다.

또한 자신에 대한 이해를 통해 자신의 소중함을 깨닫고 자신의 역할에 최선을 다하는 모습을 보였으며, 시간과 규칙에 대한 중요성을 깨닫고 약속시간을 철저히 잘 지켰으며, 활동후 주변 정리를 잘하는 모습을 보였다. 또한 승마와 교감하는 과정에서 타인에 대한 이해와 공감능력을 키워져서 프로그램 활동 회기가 진행될수록 서로에 대해 격려해주고 박수쳐주며 칭찬하는 모습을 보여 주었다.

아쉬운 점은 프로그램이 7회기로 짜여있어, 승마를 처음 접하는 청소년들이 배우고 익히는데 시간이 소요되어, 실질적으로 승마달리기를 할 수 있는 시간이 많지 않았기 때문에 아쉬움을 많이 토로하였다는 점이다. 앞으로 승마활동의 기회를 충분히 제공한다면, 청소년의 심신의 안정과, 청소년역량 개발에 충분히 긍정적인 영향을 미칠

수 있을 것이다.

〈표 9〉 심층 인터뷰 소감문

구분	성별	학년	내 용
1	남	1	평소 운동을 하고 싶어도 시간이 없고 또 승마를 제가 배울 수 있을까 걱정이 많았는데 이렇게 승마를 배우게 되어 할 수 있다는 자신감이 생겨 기분이 좋고, 뭔가 쌓여 있던 스트레스가 다 날아가는 거 같아요.
2	남	1	승마를 하면서 친구들과 많은 얘기를 했어요. 나와 같은 고민이나 생각을 하는 친구들이 의외로 많다는 것이 놀랍고, 앞으로 다른 친구들과도 자연스럽게 말할 수 있을거 같아요. 승마하면서 친구들이 생긴 것 같아서 쎄 기분 좋아요.
3	여	1	처음에 무섭고 탈 수 없을 것 같았는데, 시간이 지나면서, 말 위에 앉아도 무섭지 않은 제 자신을 발견하고, 신기했어요. 또, 승마를 하면서, 평소 겁이 많았던 제가 할 수 있다는 자신감이 생겼고, 뭔가 이룬거 같아 기분이 좋았어요. 이제 막 잘 탈 수 있을 거 같았는데 끝나다니 너무 짧아요.
4	여	1	말과 함께 친해지기 위해서 나의 생각대로 하면 안 된다는 것을 알았어요. 말하지 못하는 동물이지만, 무엇을 말하는지 알 수 있었어요. 말이 제가 양보한다는 것을 아는 거 같았어요. 그래서 앞으로 친구들과의 관계에서도 친구의 마음을 헤아리고 이해하는데 도움이 된 것 같아서 기분 좋아요.
5	남	2	공부하기 싫어 이 프로그램에 신청했는데, 정말 좋은 프로그램인거 같아요. 친구들에게도 소개시켜 주세요. 프로그램이 짧아서 아쉬워요.
6	남	2	말이 내 마음을 아는 거 같아서, 조금 더 친절하게 대하게 되었어요. 그러면서 내 주변에 있는 친구나 가족들이 생각났고, 잘해주고 잘 지내야겠다는 생각도 들었어요. 이상하게 그런 맘이 자꾸 들더라고요.
7	남	2	평소 공부를 하면서 문제가 풀리지 않을 때 굉장히 답답했는데, 말이 내 말을 듣지 않을 때 어떻게 해야 하는지 조금 알게 되서, 공부할 때도 좀 도움이 될 거 같아요. 뭔가 방법을 찾은 느낌이랄까요. 차근차근 하다보니 말을 타게 된 것 처럼 앞으로 공부도 열심히 하나하나 하다보면 될 것 같다는 자신감이 생겼어요.
8	남	2	승마는 특별한 사람들만 하는 줄 알았어요. 좋은 마음으로 승마를 하면, 말도, 우리마음을 아는거 같았어요. 앞으로 다른 사람에게 어떻게 해야 하는지 알게 같아요. 기회가 되면 다시 참여하고 싶어요. 그때는 말과 더 금방 친해지고 잘 탈 수 있을거 같아요.
9	여	2	호기심에 승마프로그램에 신청을 했는데 사실 적극적이지는 않지만 뭔가 해보고 싶은 욕구는 계속 있었던 것 같아요. 그런 저한테 이번 승마는 굉장히 큰 기회가 되어 저를 바꿔놓은 것 같아요. 좀 더 나 자신에 대해 자신감을 가지고 표현하고 적극적으로 생활하려고 해요. 뭔가 자신감이 생긴 것 같고 배우는 동안 내내 즐겁고 내가 소중한다는 느낌을 받았어요.
10	여	2	공부로 인해 스트레스가 많고, 또 고 2인 만큼 입시준비로 친구들과 어울릴 시간도 많지 않아서 우울했었는데, 승마활동을 하면서 제가 좀 밝아진 것 같아요. 또 억지로 하는 것 보다 좋아서 해야 한다는 것을 알게 되었어요. 그게 뭐가 되든.. 앞으로 제가 좋아하는 일을 찾아 열심히 해보려고요. 입시준비도 그렇구요. 친구에게도 적극 추천하고 싶은 활동이었어요.

IV. 결론

본 연구는 승마프로그램이 청소년들의 활동역량에 미치는 영향을 분석하는데 그 목적이 있다. 본 연구결과를 통해 다음과 같은 결론을 내릴 수 있다. 고등학교 1학년(남학생 2명, 여학생 2명), 고등학교 2학년(남학생 4명, 여학생 2명)으로 구성된 총 10명의 청소년을 대상으로 실시한 승마활동 프로그램은, 고등학생 청소년들의 활동역량 증진에 긍정적 효과가 있는 프로그램으로 타당성을 지니고 있다고 할 수 있다.

본 프로그램은 청소년의 역량증진을 위한 활동으로서 청소년들의 역량 개발을 8개 하위영역으로 구분하여 살펴보았다. 특히 하위영역별 사전-사후 대응표본 t-검증 결과에 따라 성취동기 역량이 가장 유의미한 값($t=-10.46$, $p<.001$)을 나타냈는데, 청소년의 성취동기역량개발은 하위요인인 동기유발을 위해 동기를 부여하고 부여된 목표를 성취하는 성공적 경험을 할 수 있도록 하는 것이 중요하며, 또 다른 하위요인인 행복추구 역시 목표를 성취하고 행복감을 맛본 청소년이 행복을 추구하게 되고, 독립심을 기를 수 있다는 점에서 매우 의미있다고 볼 수 있다. 청소년들에게 있어서 성취동기역량의 하위요인인 성취지향성을 가지게 되는 것도 인간의 끊임없는 행복추구의 욕구가 바탕이 된다는 것을 보여주었다.

대인관계역량에서도 청소년기 경험할 수 있는 협동심, 대인 의사소통, 친구에 대한 이해와 관계를 유지하는 능력 그리고 가족에 대한 이해측면에서 승마활동체험을 통해 긍정적 영향을 미치는 것으로 유의미하게 나타났다($t=-6.71$, $p<.001$). 이는 청소년들이 학교생활뿐만 아니라 사회생활을 준비하는 단계에서 대인관계의 중요성과 정서적 친밀감을 형성할 수 있도록 하는데 있어 중요한 요소로 작용된다고 볼 수 있을 것이다.

본 연구결과를 기초로 후속연구에 대한 제언과 한계점으로 첫째, 승마는 말과의 교감을 통한 스포츠 활동인 만큼 사람과 사람 간의 신체적 활동에 기반 한 다른 스포츠 활동과 다른 점에서 동물과 서로 정서적 교감의 중요성을 통하여 인간의 심리적 측면에서 어떠한 영향을 미치는지에 대한 후속연구가 필요하다. 특히 기존의 선행연구들이 특정대상에게 접근가능성을 높여 진행되었다면 일반인을 대상으로 하는 측면에서도 다양한 접근방법을 통한 효과성 검증이 필요할 것이다.

둘째, 이 연구의 대상이 일부 지역 학생을 대상으로 진행하였기 때문에, 연구결과를 일반화에 무리가 있으며, 추후 다양한 지역과 다양한 연령층을 표집대상으로 한 후속연구가 필요할 것이다.

참고문헌

- 국립축산과학원(2010), 청소년승마 가이드, 농촌진흥청 국립축산과학원 가축개량평가과
- 김민규, 박수정(2015). 청소년 통합 여가 행위 중독의 다차원 개입전략 연구. 한국여가문화학회, 13권 3호. 29-49.
- 김응준, 이남주, 김종규, 남정훈(2018). 승마활동 참가아동의 욕구만족과 자아존중감 및 생활만족도의 관계검증. 한국스포츠학회, 제16권 3호, 291-300.
- 김정태(2015), 승마운동이 청소년의 사회성발달에 미치는 영향, 대구가톨릭대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김학준, 박주영(2013). 국내 승마관광 활성화 방안: 개념적 접근, 한국관광레저학회, 제24권 5호, 379-398.
- 김호순, 이시영, 정형호, 송경(2003), 승마활동, 국립중앙청소년수련원
- 권일남, 김태근(2010). 청소년활동의 활성화를 위한 청소년활동역량진단 척도개발에 관한 연구. 청소년시설환경, 제8권 4호, 45-61.
- 류명구(2013). 청소년 문화존 참여만족도가 청소년의 사회성발달에 미치는 영향에 대한 자기조절능력의 매개 효과. 대구한의대학교 대학원 석사학위 논문.
- 우경희, 이종환, 곽호완, 장문선, 배대석(2017), 말을 매개로 한 심리치료 프로그램이 지역 아동센터 청소년들에게 미치는 심리적 효과, 재활심리연구 제24권 2호. 333-354.
- 오경수, 손선주(2017). 재활승마 프로그램이 소년원학교 학생의 부적응 행동 개선에 미치는 효과. 소년보호연구, 제30권 4호, 161-200.
- 윤상택, 박병훈(2013). 승마운동 프로그램이 지적장애 성인의 신체적, 심리적, 사회적 요인에 미치는 영향, 한국특수체육학회, 제21권 1호, 81-95.
- 이상행, 유해리(2019). 승마체험 참여 정도에 따른 사회성발달 및 생활만족과의 관계. 디지털융복합연구, 한국디지털정책학회, 제17권 8호, 439-446.
- 이영애, 이선애(2015), 여성시각장애인의 승마프로그램 참여가 회복탄력성에 미치는 영향, 재활복지, 제19권 1호, 321-344.
- 양성지, 이재훈(2018). 승마참여자들의 향유하기, 정서 및 행복감, 융복합정보논문지, 제8권4호, 99-108.
- 조영미, 이동영(2014), 시설아동의 통합적 레크리에이션 승마 프로그램이 사회성 증진에 미치는 효과에 관한 탐색적 고찰: 강릉자비원 시설아동의 사례를 중심으로, 유아교

육·보육복지연구, 제18권 1호, 5-29.

Mcclelland, D. C. (1973). Testing for competence rather than for intelligence. *American Psychologist*, 28(1), 1-14.

Thelen. E. & Smith, L.(1994). *A Dynamic System Approach to the Development of Cognition and Action*. Cambridge, MA, The MIT press.

Spencer, L. & Spencer, S. (1993.) *Competence at Work: A Model for Superior Performance*. New York: Wiley.

ABSTRACT

A Study on the Effectiveness of Equestrian Activities Program for Youth Capacity Development

Song Kyung*·Choi Se-Yeong**·Choi Mi-Kyoung***

The purpose of this study was to analyze the influence of youth riding programs on the development of eight major competences for youth activities.

To that end, 10 students from OO High School in Jeju City conducted a total of seven equestrian programs. According to the study, male students increased 4.26 points from 31.05 points to 35.31 points after death, while female students increased 3.61 points from 37.69 points after death to 41.30 points, indicating a difference of 0.65 points between male students and female students. The itemized motivation was found to have the highest impact compared to all other items, with 7.41 points higher than the pre-existing 29.17 to post-executive 36.58 points. The self-concept increased 5.77 points from 33.00 points to 38.77 points after the end, and the leadership increased 5.75 points from 36.83 points to 42.58 points after the end. Next, conflict control increased 3.91 points from 37.72 points to 41.63 points, interpersonal relationship increased 3.23 points from 31.75 points to 34.98 points and civil nature increased 2.82 points from 34.80 points to 37.62 points, problem-solving ability increased 1.48 points from 37.75 points to 39.23 points, and physical activity increased from 34.68 points to 35.80 points.

Therefore, it is expected that the youth equestrian program will have a

* First Author: Director, Cheonan-si Equestrian Federation Riding Academy, song.kyung@daum.net

** Corresponding Author: Assistant Professor, Department of Social Welfare, Baekseok Arts University, cys1003@bau.ac.kr

*** Co-Author: Korea Social Economic Institute Researcher, k768444@hanmail.net

positive effect on youth activity capabilities, and that the program will be applied to various youth groups in the future to look at changes in youth competency.

Keyword : Youth Activity, High School Youth, Equestrian Activities Program

투고일 : 2019. 11. 28. 심사일 : 2019. 12. 20. 게재확정일 : 2019. 12. 23.