



대학여자운동선수들의 사회적지지, 은퇴불안, 진로준비행동과의 구조적 관계

김성훈*(K.S.H. 스포츠심리상담센터, 센터장)

국문초록

이 연구는 대학여자운동선수들의 사회적지지, 은퇴불안, 진로준비행동의 관계를 분석하는데 목적이 있으며, 대학 여자운동선수 275명을 대상으로 편의표본 추출을 통해 사회적지지, 은퇴불안, 진로준비행동 질문지를 활용하여 자료수집을 하였다. 본 연구의 목적 달성을 위해 PASW 23.0과 AMOS 23.0을 사용하여 빈도분석, 기술 통계분석, 확인적 요인분석, 신뢰도 검증 및 상관관계 분석을 실시하였으며, 구조방정식모형을 검증하여 다음과 같은 결론을 도출하였다. 첫째, 사회적지지는 은퇴불안에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 사회적지지는 진로준비행동과 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 은퇴불안은 진로준비행동에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 마지막으로 은퇴불안은 사회적지지와 진로준비행동과의 관계를 매개하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 퇴직 불안은 사회적지지와 진로준비행동의 관계를 매개할 수 있는 변인으로 확인되었다. 이러한 결과를 바탕으로 학업과 운동을 병행하면서 다양한 진로를 탐색할 수 있는 지원체계 마련이 필요하다.

한글주요어 : 사회적지지, 은퇴불안, 진로준비행동, 매개효과, 대학여자운동선수

* 김성훈, K.S.H. 스포츠심리상담센터, E-mail : hloveh@daum.net

I. 서론

대학운동선수들은 초등학교부터 시작하여 20대 까지 10여 년 동안 운동과 공부를 병행하며, 대학 진학의 꿈을 이뤘으며, 2024년 남자대학선수는 4,079명, 여자대학선수는 1,803명으로 전체 5,882명의 대학선수들이 자신의 목표를 위해 최선을 다하고 있지만(대한체육회, 2024), 전문 직업선수로 진출하는 사례는 10% 미만으로 보고되고 있다(강신욱, 2015). 2023년 국회의원 김영호 의원의 국정감사자료로 활용된 일반고와 체육고의 졸업율, 대학진학율, 실업팀진학율을 비교한 결과를 살펴보면, 일반고 졸업율은 96.5%로 대학진학율은 67.0%이며, 실업팀 진학률은 8.7%로 나타났으며, 체고졸업율은 98.5%로 대학진학율은 50.5%이며, 실업팀진학률은 11.3%로 체고졸업 학생선수들의 실업팀진학율이 더 높은 것으로 나타났다(김영호, 2023). 이러한 결과는 많은 대학운동선수들이 운동을 그만두고 새로운 진로를 선택해야만 하는 안타까운 현실을 말해주고 있으며, 학생선수들의 진로에 대한 관심과 교육적인 지원이 필요함을 보여 주는 결과이다.

대학운동선수들은 슬럼프, 경기수행 및 동기 저하, 부상 등 다양한 원인과 상황으로 운동을 중단하게 되는 경우가 발생하고, 이러한 상황에서 나타나는 부정적인 심리 상태는 선수들의 진로준비행동에 부정적인 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다(박예린, 홍승분, 2020, 정재은, 2022). 자신의 목표인 전문 직업선수(실업팀, 프로팀)가 될 수 없다는 현실은 선수들로 하여금, 자괴감이 들 수밖에 없으며, 운동

중단에 대한 우려나, 우울, 불안감은 은퇴불안(retirement anxiety)으로 이어질 수 있기 때문에, 대학운동선수들의 은퇴불안에 관심을 가질 필요성이 있다.

은퇴불안은 은퇴로 인해 불확실하고 예측할 수 없는 미래에 대한 위협과 우려로 현실적 행동을 방해하는 것을 의미한다(Fletcher & Hansson, 1991). 실제 대학운동선수들은 은퇴준비에 대한 생각이 없고 은퇴 준비 과정이 미흡한 것으로 보고되고 있으며, 전문 직업선수(프로나 실업팀) 진출이나 한정적인 은퇴 후의 진로에 대한 걱정을 하고 있어, 좁은 취업문과 부족한 은퇴준비는 은퇴불안을 가중 원인이 되고 있다(원영인, 김지태, 2017; 이용식, 2015). 이러한 은퇴불안은 은퇴의 부정적인 태도와 두려움과 관련성이 높으며(Fletcher & Hansson, 1991), 은퇴 준비를 방해하고(정재은, 2022), 진로 태도 성숙에 부정적인 영향을 미친다(전영환, 이원일, 2020). 특히나, 박예린, 홍승분(2020)의 연구에서 남자대학선수들보다 대학여자운동선수들이 부모기대, 부상발생, 경기력 저하에서 은퇴불안을 더 느끼는 것으로 보고하고 있어, 대학여자운동선수들에 진로와 은퇴불안에 대한 관심은 더 높다 하겠다.

은퇴불안과 관련한 선행연구를 살펴보면, 경기수행능력(권순형, 2020), 도핑사고방식 및 성향(권순형, 원영인, 2021), 번아웃과 심리적 안녕감(심영균, 김지태, 김현륜, 2019), 스포츠자신감과 인지된 경기력(박현중, 한진욱, 2022), 스포츠 태도(권순형, 2019), 운동몰입과 인지된 경기력(원영신, 심영균, 김지태, 2018), 진로결정 자기효능감(김동현, 장덕선, 2019), 진로변화 적응(박예린, 홍승분, 2020),

진로준비행동(정재은, 2022), 진로태도 성숙(전영환, 이원일, 2020), 회복탄력성과 징크스 의존도(박웅, 설수황, 2022)와 은퇴불안과의 관련성이 높은 것으로 나타났다. 하지만 이러한 선행연구는 은퇴불안이 미치는 영향력에 대한 연구로서 은퇴불안을 줄일 수 있는 대안 연구는 미흡한 실정으로 박예린, 홍승분(2020)의 연구에서 주도적 대처가 은퇴불안을 낮추는 결과를 도출하였지만, 선수들이 주도적 대처를 어떻게 해야 하는지에 대한 논리적인 설명을 찾을 수 없는 한계점을 보였다. 이러한 측면에서 여자대학 선수들의 은퇴불안을 줄일 수 있는 방안 연구의 필요성은 높다 하겠다.

Fletcher & Hansson(1991)에 따르면, 은퇴불안을 구성하는 사회적 요인으로 사회통합과 정체성, 사회적응 또는 부적응, 사회적 배제, 친밀감 상실로 나타나, 사회적 측면에서의 유대관계를 증진하고 집단의 사회적 결속을 높여 개인 간 공감과 지지를 향상한다면, 은퇴불안을 해소할 수 있는 방안이 될 수 있을 것으로 예측되며, 이는 사회적지지로 대변할 수 있다. 사회적지지는 개인이 중요 타자(학부모, 지도자(교수, 동료)로부터 받는 칭찬, 관심, 정보, 사랑 등 다양한 형태로 지원되는 것을 의미하며(Cobb, 1976), 사회적지지는 스포츠 상황에서 대학운동선수들에게 다양한 문제해결능력으로 좌절극복과 어려움 해소, 그리고 회복탄력성, 심리적 안정감을 높여 주는 변인으로 선수들에게 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보고하고 있다(김성훈, 신흥범, 2021; 김성훈, 주창화, 2022; 유은경, 설현수, 2015; Cohen & Hoberman, 1983). 하지만, 스포츠 상황에서 사회적 지지와 은퇴불안과의 관련성을 파악한 연구는 전무

한 실정이며, 타 전공에서는 사회적지지와 다양한 불안과의 관련성이 있는 것으로 보고하고 있다. 선행연구를 살펴보면, 노화불안(서대석, 2018; 차은정, 이순희, 2015), 성취과제의 불안(송중용, 원호택, 1988), 은퇴불안(원병수, 2020), 취업불안(오민경 등, 2017; 육정원, 김봉환, 2017)과 관련성이 높은 것으로 나타나, 불안 수준 감소를 위해서는 적절한 사회적지지가 필요함을 확인하였다.

한편, 진로준비행동은 진로 목표를 달성하기 위한 개인이 행하는 준비활동을 의미하며, 자신을 이해하는 행동, 다양한 직업을 이해하는 행동, 진로지도 활동에 자발적인 참여를 통해 자신의 진로준비행동을 할 수 있다(김봉환, 김계현, 1997). 여자 대학선수들의 대부분은 실업팀이나 프로팀으로의 진로를 생각하고 있지만, 그렇게 쉬운 일만은 아니며, 대학생활에서 스스로 자신의 수준과 상황을 판단하여 은퇴 후 자신의 진로에 대한 준비와 계획을 해야 할 필요성이 있다. 대학여자운동선수들의 효율적인 진로준비행동에 있어서 사회적지지는 진로준비행동에 긍정적인 영향을 준다는 선행연구(박다운, 2019; 박명신, 한상훈, 2017; 오민경 등, 2017; 유수복, 윤혜미, 2014; 이미옥, 유성용, 2018)가 본 연구의 필요성에 근거를 제시하고 있으며, 은퇴불안과 진로준비행동과의 관계를 연구한 선행연구에서는 은퇴불안은 불안 자체가 행동의 적극성을 방해하여 진로준비행동에 부적인 영향을 미친다는 연구(김경태, 2003; Greenhaus & Sklarew, 1981), 상태 불안 수준이 높을수록 준비행동이 증가하며, 적절한 불안 수준일 경우, 진로준비행동을 촉발한다는 연구(정재은, 2020; 주명진, 2010), 대학생들의 불안과 진로준비행동과

의 관련성이 없다는 연구로(문선아, 2000) 나뉘져 있어, 스포츠 상황에서 대학여자운동선수들을 대상으로 은퇴불안과 진로준비행동과의 관련성이 어떠한지 파악하는 것은 스포츠 상황에서의 부족한 은퇴불안의 연구 확장에 큰 의미가 있을 것이다. 이러한 선행연구들은 대학여자운동선수들의 효율적인 진로준비행동을 위해서는 주위의 관심과 도움이 요구되며, 진로준비행동에 영향을 미치는 은퇴불안과 관련성을 파악하는 것은 대학여자운동선수들이 진로를 결정하는 데 도움이 될 것이다.

종합하면, 대학여자운동선수들은 대학남자운동선수들보다 부상발생, 경기력 저하, 부모기대에 대한 은퇴불안을 더 높게 느끼며, 실업팀 진출의 어려움으로 인한 낮은 취업률과 함께, 사회적으로 여성을 바라보는 부정적인 인식과 사회현상에서 오는 진로장벽(박예린, 홍승분, 2020)으로 인해 은퇴불안이 높은 것으로 나타났다. 이러한 은퇴불안에 대한 해소대안으로 효율적인 사회적지지가 필요함을 선행연구를 통해서 예측할 수 있고, 사회적지지와 진로준비행동과의 관계에서 은퇴불안은 매개변인으로 영향을 미칠 수 있음을 예측할 수 있다. 이에 본 연구는 대학여자운동선수들을 대상으로 사회적지지, 은퇴불안, 진로준비행동과의 구조적 관계를 분석하여, 은퇴불안의 해소 방안을 위한 기초자료를 제공하기 위함이다.

1. 연구 가설 및 연구모형

이 연구에서 설정한 목적을 달성하기 위해 연구가설을 설정하였으며, 연구모형은 <그림 1>과 같다.

첫째, 대학여자운동선수들의 사회적지지는 은퇴불안에 영향을 미칠 것이다.

둘째, 대학여자운동선수들의 사회적지지는 진로준비행동에 영향을 미칠 것이다.

셋째, 대학여자운동선수들의 은퇴불안은 진로준비행동에 영향을 미칠 것이다.

넷째, 대학여자운동선수들의 사회적지지와 진로준비행동과의 관계에서 은퇴불안은 매개효과가 있을 것이다.

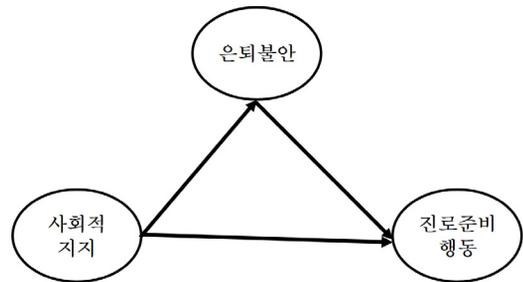


그림 1. 연구모형

II. 연구 방법

1. 연구 대상

본 연구의 대상은 서울·경기 지역에 있는 대학여자운동선수 300명을 대상으로 편의표본 추출(convenience sampling)을 통해 설문하였으며, 불성실하게 응답한 25부를 제외한 275부를 바탕으로 연구목적에 맞게 분석하였다. 개인특성변인은 다음 <표 1>과 같다.

표 1. 연구 대상의 개인적 특성

구분	하위변인	사례 수	백분율(%)
학년	1학년	124	45.1
	2학년	63	22.9
	3학년	56	20.4
	4학년	32	11.6
종목	태권도	80	29.1
	테니스	50	38.5
	축구	59	14.5
	양궁	17	6.2
	핸드볼	32	5.4
	배드민턴	23	8.4
	탁구	14	5.1
	합계	275	100

2. 측정도구의 타당도와 신뢰도

1) 사회적 지지

대학여자운동선수들의 사회적지지 측정도구는 김성훈, 주창화(2022)의 연구에서 활용한 척도를 사용하였으며, 부모지지 9문항, 지도자(교수)지지 9문항, 동료지지 9문항으로 3 요인 27문항, 5점 리커트 척도로 구성되었다. 확인적 요인분석 결과, SMC (squared multiple correlations)가 낮게 나타난 부모지지 1문항, 지도자지지 2문항, 동료지지 4문항 총 7문항이 삭제되어 3요인 20문항의 확인적요인분석의 결과, $\chi^2=530.865(df=210, p<.001, Q(\chi^2/df)=2.527)$, TLI=.915, CFI=.937, RMSEA=.078로 나타나, 적합도가 만족할 만한 수준으로 나타났으며, 신뢰도 분석 결과, Cronbach's α 값은 .86~.91로 나타나 적절한 것으로 나타났다.

2) 은퇴불안

대학여자운동선수들의 은퇴불안 측정도구는 김동현(2021)이 개발한 척도를 활용하였으며, 진로걱정 6문항, 은퇴우울 7요인, 운동아쉬움 3문항 3요인 16문항으로 구성되었다. 확인적 요인분석 결과, 3요인 16문항의 확인적 요인분석의 결과, $\chi^2=222.614(df=101, p<.001, Q(\chi^2/df)=2.770)$, TLI=.922, CFI=.945, RMSEA=.075로 나타나, 적합도가 만족할 만한 수준으로 나타났으며, 신뢰도 분석 결과, Cronbach's α 값은 .87~.92로 나타나 적절한 것으로 나타났다.

3) 진로준비행동

대학여자운동선수들의 진로준비행동 측정도구는 김봉환, 김계현(1997)이 개발하여 정재은(2022)의 연구에서 사용한 척도를 활용하였으며, 단일요인 18개 문항으로 구성되었다. 확인적 요인분석 결과, SMC가 낮게 나타난 5문항을 삭제하였으며 단일요인 13문항의 확인적요인분석의 결과, $\chi^2=205.359(df=91, p<.001, Q(\chi^2/df)=2.256)$, TLI=.924, CFI=.941, RMSEA=.075로 나타나, 적합도가 만족할 만한 수준으로 나타났으며, 신뢰도 분석 결과, Cronbach's α 값은 .88로 나타나 적절한 것으로 나타났다.

3. 자료처리 방법

본 연구의 자료처리는 SPSS 23.0과 AMOS 23.0을 활용하여 분석하였으며, 유의수준은 $\alpha=.05$ 로 설정하였다. 첫째, 연구대상의 특성을 알아보기 위해

빈도분석(frequency analysis)을 하였다. 둘째, 측정도구의 타당도와 신뢰도를 알아보기 위해 확인적 요인분석(confirmatory factor analysis)과 신뢰도 분석(Cronbach's α 계수)을 실시하였으며, 문항 삭제의 기준은 송지준(2011)의 기준을 참고하여, SMC (squared multiple correlations)가 .4 이하인 문항은 삭제하였다. SMC값의 경우, 1에 가까울수록 설명력이 높으며, 0.4 이하 값의 잠재변수는 측정변수들을 설명하지 못하므로 SMC가 .4 이하인 문항은 삭제하였다. 모형의 적합도 기준은 홍세희(2000)의 기준과 Bagozzi & Dholakia(2002)의 연구를 참고로 하였으며, TLI, CFI는 .80~.90 이상, RMSEA는 .05~.09 이하로 평가하였다. 셋째, 기술통계분석(descriptive statistics analysis)을 실시하여, 평균, 표준편차, 왜도, 첨도를 분석하여, 정규분포 가정여부를 확인하였다. 다섯째, 측정모형의 타당성을 확인하기 위해 확인적요인분석을 실시하였으며, 이때, 개념신뢰도(Construct Reliability; CR) 및 평균분산추출지수(Average Variance Extracted; AVE)를 산출하였다. CR값 .7 이상 및 AVE값 .5 이상일 때 집중타당도를 지지하며, AVE값이 결정계수(요인 간 상관관계수 제곱; ϕ^2)보다 클 때 판별타당도를 지지하는 것으로 평가할 수 있다(김계수, 2010).

마지막으로 연구모형 검증을 위해 구조방정식(structural equation modeling: SEM)을 통한 각 변수 간의 구조적 관계를 검증하였으며, 매개효과를 알아보기 위해 bootstrapping 방법을 사용하였다.

Ⅲ. 연구결과

1. 정규성 검증

정규성 검증을 위한 기술통계분석은 <표 2>와 같다. 각 변인들의 평균은 2.185~4.265로 나타났으며, 표준편차는 .735~1.182로 나타났다. 정규성 검증을 위해 첨도와 왜도 값을 살펴본 결과, 첨도는 -.959~1.761로 나타났으며, 왜도는 -1.565~-0.596으로 나타났다. ± 2 를 넘지 않아 정규성을 만족하는 것으로 나타났다.

표 2. 각 변인의 기술통계 분석 결과

변인	M	SD	왜도	첨도
부모지지	3.822	1.022	-.669	.021
지도자지지	3.236	1.132	-.066	-.757
동료지지	3.469	1.078	-.210	-.561
진로걱정	2.185	1.028	.596	-.266
은퇴우울	2.371	1.053	.288	-.678
운동아쉬움	2.207	1.034	.453	-.700
진로준비1	4.151	.806	-1.565	1.761
진로준비2	4.055	.963	-.924	.398
진로준비3	3.691	1.160	-.407	-.901
진로준비4	3.425	1.182	-.141	-.959
진로준비5	4.004	.860	-.422	-.668
진로준비6	4.180	.663	-1.059	.588
진로준비7	4.265	.583	-1.381	1.196
진로준비8	4.124	1.014	-1.033	.384
진로준비9	4.313	.776	-.796	-.288
진로준비10	3.662	.954	-.369	-.334
진로준비11	3.855	.951	-.626	-.119
진로준비12	3.953	.932	-.531	-.383
진로준비13	4.255	.735	-.774	.340

표 3. 측정모형 검증결과

잠재변수	변인	비표준화계수	표준화계수	오차	t값	AVE	CR
사회적지지	부모지지	1.000	.849			.757	.903
	지도자지지	.853	.811	.044	19.578***		
	동료지지	.903	.945	.050	18.069***		
은퇴불안	진로걱정	1.000	.841			.749	.899
	은퇴우울	.938	.794	.059	15.857***		
	운동아쉬움	1.155	.954	.059	19.501***		
진로준비행동	1	1.000	.654			.531	.918
	2	1.410	.704	.225	6.278***		
	3	1.578	.898	.184	8.585***		
	4	.772	.774	.113	6.818***		
	5	1.591	.797	.206	7.736***		
	6	.888	.619	.151	5.883***		
	7	1.165	.661	.183	6.354***		
	8	1.657	.744	.229	7.226***		
	9	1.161	.769	.155	7.477***		
	10	1.066	.625	.179	5.950***		
	11	1.631	.852	.198	8.219***		
	12	1.331	.743	.184	7.221***		
	13	1.046	.742	.145	7.207***		

*** $p < .001$

2. 측정모형 평가

측정모형의 구성타당도 검증 결과는 <표 3>과 같다. 확인적 요인분석을 실시한 결과, $\chi^2=304.120$ ($df=149$, $p < .001$, $Q=2.041$), $TLI=.916$, $CFI=.926$, $RMSEA=.062$ 로 나타났으며, 표준화계수는 .619~.954로 나타났다. 표준화 계수를 활용해 AVE값과 CR값을 분석하였으며, AVE값은 .531~.757, CR값은 .899~.918로 나타났다. 집중타당도는 AVE값은 .5 이상, CR값은 .7 이상일 때 적합하다. 이로써 전체 측정모형의 구성타당도와 집중타당도가 확인되었다. 판별타당성 검증 결과는 <표 4>와 같다. 판별

타당성은 AVE값이 잠재변수 간 상관관계 제곱(ϕ^2)보다 더 높으면 판별타당성이 있다고 판단하며, 상관

표 4. 측정모형의 CR값, AVE값 및 개념 간 결정계수

변인	CR	AVE	상관관계 제곱(ϕ^2)		
			사회적 지지	은퇴 불안	진로준비 행동
사회적 지지	.903	.757	1		
은퇴 불안	.899	.749	.229 (-.479***)	1	
진로준비 행동	.918	.531	.136 (.369***)	.213 (-.462***)	1

*** $p < .001$, 괄호 안은 상관관계계수임.

관계 제곱(ϕ^2)은 .136~.229로 AVE값(.531~.757)보다 낮게 나타나, 판별타당성을 확인하였다.

3. 연구모형 검증

대학여자운동선수들의 사회적지지, 역할갈등, 스트레스의 관계를 알아보기 위해 구조모형검증을 실시한 결과, $\chi^2=304.120(df=149, p<.001, Q=2.041)$, TLI=.916, CFI=.926, RMSEA=.062로 나타나 홍세희(2000)가 제시한 기준을 충족하는 것으로 나타나 모형의 적합도는 적합한 것으로 나타났다. 연구모형의 검증 결과는 <표 5>, <표 6>, <그림 2>와 같다.

구조모형분석 결과를 바탕으로 연구 가설의 검증을 하면 다음과 같다.

첫째, 대학여자운동선수들의 사회적지지는 은퇴불안에 영향을 미칠 것이다.”는 경로계수 -.525 ($t=-8.100, p<.001$)로 사회적지지는 은퇴불안에 통계적으로 유의한 부적 인과관계가 있는 것으로 나타났다.

둘째, “대학여자운동선수들의 사회적지지는 진로준비행동에 영향을 미칠 것이다.”는 경로계수 .230 ($t=3.138, p<.01$)로 사회적지지는 진로준비행동에

통계적으로 유의한 정적 인과관계가 있는 것으로 나타났다.

셋째, “대학여자운동선수들의 은퇴불안은 진로준비행동에 영향을 미칠 것이다.”는 경로계수 -.430 ($t=-5.251, p<.001$)로 은퇴불안은 진로준비행동에 통계적으로 유의한 부적 인과관계가 있는 것으로 나타났다.

4. 매개효과 검증

매개효과는 Bootstrapping 기법을 활용하였다. 반복 추정 횟수는 2,000번으로 설정하고 95% 신뢰구간에 의해 검정하였다. 검정 결과, 최저구간(.147) 최고구간(.305) 이에 0을 포함하지 않기 때문에 유의수준 $p<.05(\alpha=.010)$ 서 통계적으로 유의한 것으로 나타나 매개효과가 있는 것으로 나타나, 넷째, “대학여자운동선수들의 사회적지지와 진로준비행동과의 관계에

표 5. 모형적합도

χ^2	df	RMSEA	TLI	CFI
304.120	149	.062	.916	.926

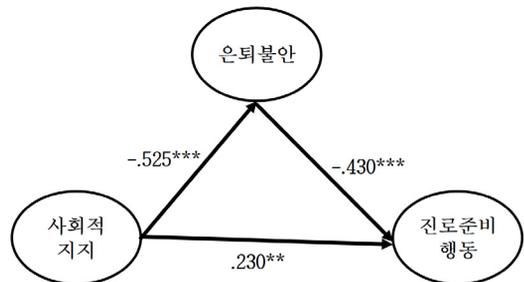


그림 2. 최종 연구모형 결과

표 6. 가설검정 결과 및 효과분석

가설	경로	경로계수	오차	t-값	직접효과	간접효과	총 효과
가설1	사회적지지 → 은퇴불안	-.525 (-.494)	.061	-8.100***	-.525		-.525
가설2	사회적지지 → 진로준비행동	.230 (.101)	.032	3.138**	.230	.226**	.456
가설3	은퇴불안 → 진로준비행동	-.430 (-.200)	.038	-5.251***	-.430		-.430

** $p<.01$, *** $p<.001$, 괄호 안은 비표준화계수임.

서 은퇴불안은 매개 효과가 있을 것이다.”는 통계적으로 유의한 매개효과가 있는 것으로 나타났다.

IV. 논 의

본 연구의 목적은 대학여자운동선수들의 사회적지지, 은퇴불안, 진로준비행동과의 구조적 관계를 분석하여 은퇴불안의 해소 방안을 위한 기초자료를 제공하기 위함이다. 하지만, 스포츠 상황에서의 사회적지지가 은퇴불안과의 관련성을 파악한 연구가 전무하여, 합리적인 논의점을 제시하기에는 한계점이 있어, 타 전공의 선행연구와 스포츠 상황을 연계한다면 연구의 논리성과 확정성을 높이는 데 도움이 될 것으로 판단된다. 본 연구의 결과를 바탕으로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 대학여자운동선수들의 사회적지지는 은퇴불안에 부적 인과관계가 있는 것으로 나타났으며, 사회적지지가 높을수록 은퇴불안을 낮출 수 있음을 예측하는 결과로, 부모, 지도자(교수), 동료들과 같은 중요타자들의 사회적지지는 은퇴불안을 해소할 수 있는 방안으로 이해된다. 이러한 결과는 사회적지지가 은퇴불안, 취업불안, 노화불안을 해소하는 데 도움이 된다는 선행연구(오민경 등, 2017; 원병수, 2020; 육정원, 김봉환, 2017; 차은정, 이순희, 2015)가 본 연구를 지지하고 있으며, 선행연구를 구체적으로 살펴보면, 원병수(2020)는 중장년층의 사회적지지 중 평가적지지가 은퇴불안에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보고하였으며, 차은정, 이순희(2015)는

중년남성의 사회적지지가 노화불안과 정적상관이 있는 것으로 나타나, 중년남성들의 사회적지지 체계를 강화할 필요성을 언급하였고, 오민경 등(2017), 육정원, 김봉환(2017)은 대학생들의 취업불안을 줄여 진로적응성을 높이기 위해 사회적지지 증진의 필요성을 시사하였다. 연구대상자의 특성과 상황의 차이는 있지만, 선행연구들은 사회적지지가 높을수록 은퇴불안, 취업불안의 수준이 낮아진다고 보고하여, 사회적지지의 중요성을 인식하는 것으로 이해된다. 이러한 선행연구들의 결과는 대학여자운동선수들에게 은퇴불안을 해소할 수 있는 희망, 시간 그리고 가능성이 충분히 있음을 이해시키고 있다. 대학생활은 운동과 학업을 병행할 수 있으며, 4년이라는 충분한 시간과, 진로를 계획하고 역량을 쌓을 수 있는 인적, 환경적 여건을 가지고 있으므로, 대학생활을 효율적으로 활용한다면, 은퇴 불안을 해소할 수 있는 가능성은 높다 하겠다.

대학여자운동선수들의 은퇴불안을 가중시키는 이유는 개인적인 측면과 사회적인 측면으로 구분할 수 있다. 개인적인 측면의 경우, 그동안 자신의 목표로 여겼던, 실업팀 진출과 평생을 해온 운동을 그만두고 새로운 진로를 선택해야만 한다는 사실과 운동 이외의 다른 진로에 대한 준비가 미흡하여 어떤 진로를 선택해야 할지에 대한 난감함은 심리적 어려움으로, 은퇴불안을 가중시킬 수 있는 원인이라 판단된다. 이러한 측면에서 심리적 안정감 향상을 위한 심리상담이 요구되는 부분이다. 사회적인 측면으로는 여자선수가 취업할 수 있는 각 종목별 실업팀 수는 남자선수보다 현저히 낮기 때문에, 실업팀 진출의 어려움으로 인한 낮은 취업률과 함께, 사회적으로 여성을 바

라보는 부정적인 인식과 사회현상에서 오는 진로장벽(박예린, 홍승분, 2020)이 은퇴불안을 높이는 것으로 이해된다. 이러한 대학여자운동선수들의 은퇴불안의 원인을 이해한다면, 효율적인 사회적지지의 역할은 매우 중요할 것이다. 먼저, 부모의 경우, 선수들의 현 상황을 공감하며, 선수를 이해하는 것이 먼저이고, 선수들의 의견을 경청하고 존중할 필요성이 있다. 대학생활에서 학업의 중요성을 이해시키고, 자신의 진로에 대한 고민과 계획을 수립할 수 있도록 관심과 격려가 주요할 것이다.

대학에서는 운동을 지도하는 지도자와, 선수의 교육과 진로를 담당하는 지도교수들이 있다. 지도자와 교수들의 역할은 누구보다 주요하며, 막중한 책임감이 요구된다. 지도자의 경우, 선수들의 운동을 지도하는 것뿐만 아니라, 선수들의 진로에 대해 많은 고민을 해야 하며, 실질적으로 선수들의 경기력 수준을 고려하여 객관적인 정보를 제공해 선수들이 다양한 진로를 선택할 수 있도록 도움을 주어야 한다. 하지만, 황성하, 구건모(2020)는 현장의 지도자들은 학업보다 경기 실적을 강조하기 때문에 선수들이 학업 수행에 어려움이 있다고 지적하였으며 대학 지도자들의 인식의 변화를 강조하였다. 교수의 경우, 선수들의 지도(책임)교수(학교마다 상이)로서, 학생선수로서의 전반적인 학업과정을 파악하고 관리하여 학생선수들의 학업에 동기를 높일 수 있도록 주기적인 상담을 통해 진로 탐색의 기회와 진로 역량을 높일 수 있도록 지도할 필요성이 있으며, 진로 역량을 높이기 위해서는 다양한 자격증 획득, 진로체험 등을 통해서 학생선수 진로에 대한 실질적인 가이드 역할을 해줄 필요가 있다. 나아가 대학 지도자와 교수와

의 협력을 통해 학생선수의 진로에 관심을 가진다면, 은퇴불안을 해소하는 데 가장 큰 도움이 될 것이다.

동료의 경우, 운동과 학업을 병행하는 데 있어서, 서로간의 정보를 공유하며, 학생선수와 일반학생(체육 관련학과)과의 멘토링 관계를 형성하여, 학생들 간의 사회적 관계를 넓히고, 다양한 진로를 탐색해 진로에 대한 역량을 쌓을 수 있도록 유도할 필요성이 있다(김선영, 2020). 또한, 대학 자체 내에서 학생선수들이 경기 참여로 인해 발생할 수 있는 수업 결여를 보충할 수 있는 수업지원과 학생선수들의 진로교육을 지원할 수 있는 프로그램을 개발하여 적용한다면, 학생선수들의 진로에 대한 관심과 참여 동기를 높일 수 있을 것이다. 나아가 체육 정책적으로 다양한 여자 종목의 실업팀 창단이 활성화 된다면, 대학 여자운동선수들이 은퇴불안을 해소하고 자신의 진로 설정에 많은 도움이 될 것으로 판단된다.

둘째, 대학여자운동선수들의 사회적지지는 진로준비행동에 정적 인과관계가 있는 것으로 나타났으며, 사회적지지가 높을수록 진로준비행동이 높게 나타날 수 있음을 예측하는 결과로, 부모, 지도자(교수), 동료들과 같은 중요타자들의 사회적지지는 대학여자운동선수들의 진로준비행동을 높이는 데 도움이 되는 것으로 이해된다. 이러한 결과는 사회적지지가 진로준비행동에 긍정적인 영향을 미친다는 선행연구(박다운, 2019; 박명신, 한상훈, 2017; 오민경 등, 2017; 유수복, 윤혜미, 2014; 이미옥, 유성용, 2018)가 본 연구를 지지하고 있으며, 스포츠 상황에서 사회적지지의 긍정성을 연구한 선행연구(김성훈, 신흥범, 2021; 김성훈, 주창화, 2022; 유은경, 설현수, 2015; Cohen & Hoberman, 1983)들은 사회적 지지가 선수

들에게 좌절극복, 어려움해소, 문제해결능력, 그릿, 회복탄력성 및 심리적 안정감을 주는 변인으로 나타나 본 연구와 맥을 같이하고 있다. 하지만, 원병수(2020)는 중장년층의 사회적지지 중 가치와 인정을 받는 평가적 지지를 받는 경우 은퇴진로행동의 필요성을 덜 느낀다고 하여 본 연구와는 상반된 결과를 보였다. 이는 연구대상자들이 속한 집단이나 사회적 환경에 따른 상대적 지위 및 역할의 변화를 비롯한 다양한 요인들의 변화에 따른 것으로 판단된다. 대학여자운동선수들에게 진로준비행동을 높이기 위해서는 주요 타자들의 효율적인 사회적지지가 요구된다.

셋째, 대학여자운동선수들의 은퇴불안은 진로준비행동에 부적 인과관계가 있는 것으로 나타났으며, 여자선수들의 은퇴불안이 높을수록 진로준비행동 수준이 낮아질 수 있음을 예측하는 결과로, 대학여자운동선수들의 은퇴불안은 진로준비행동을 방해하는 것으로 이해된다. 이러한 결과는 은퇴불안은 불안 자체가 행동의 적극성을 방해하여 진로준비행동에 부적인 영향을 미친다는 연구(김경태, 2003; Greenhaus & Sklarew, 1981)가 본 연구를 지지하고 있다. 하지만, 은퇴불안과 진로준비행동이 정적인 영향을 미친다는 선행연구(정재은, 2020; 주명진, 2010)와는 상반된 결과를 나타내었다. 장미란(2016)은 운동선수들이 불안을 어떻게 해석하고 있는지에 따라 은퇴준비 및 사회적응 수준, 심리적 상태가 결정된다고 하여, 대학여자운동선수들은 은퇴를 불안과 같은 부정적인 것으로 인식하고 있는 것으로 이해되며, 은퇴불안 해소를 위한 노력이 요구된다.

마지막으로 대학여자운동선수들의 사회적지지와 진로준비행동의 관계에서 은퇴불안은 매개효과가

있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 사회적지지에 영향을 받은 은퇴불안이 진로준비행동에 영향을 주는 것으로 이해된다. 이러한 매개효과는 은퇴불안이 사회적지지에 의해서 조절 가능한 변수임을 확인하는 결과라 할 수 있으며, 은퇴불안을 조절하기 위해서는 효율적인 사회적지지 향상을 위해 노력해야 하며, 대학과 정부가 협력하여 대학학생선수들의 진로교육을 지원할 수 있는 방안이 요구된다.

VI. 결론 및 제언

이 연구의 결론은 다음과 같다.

첫째, 사회적지지는 은퇴불안 해소에 도움이 되므로 주요 타자들의 효율적인 사회적지지가 요구된다. 둘째, 사회적지지는 진로준비행동에 도움을 줌으로 효과적인 사회적지지가 이뤄질 수 있는 노력이 요구된다. 셋째, 은퇴불안은 진로준비행동을 낮추는 원인이므로 은퇴불안해소를 위한 노력이 요구된다. 마지막으로, 은퇴불안은 사회적 지지와 진로준비행동 간의 관계에 매개효과가 있는 것으로 나타났으므로 효율적인 사회적지지를 향상시킬 수 있는 방안이 요구된다.

이 연구를 통한 연구 제언은 다음과 같다.

첫째, 스포츠상황에서 은퇴불안을 해소할 수 있는 다양한 연구가 요구된다. 둘째, 은퇴불안을 낮출 수 있는 사회적지지 향상 프로그램을 개발 및 적용하여 효과를 검증해 볼 필요성이 있다. 셋째, 대학과 정부가 협력하여 대학운동선수들의 진로교육을 위한 다양한 프로그램을 개발하여 적용할 필요성이 있다.

참고문헌

- 강신욱(2015). 대학운동선수, 체육계열 대학생, 일반 계열 대학생의 진로장벽, 취업스트레스, 진로 준비행동의 차이. **한국체육학회지**, 54(1), 83-95.
- 권순형(2019). 대학 태권도 선수의 비합리적 신념에 따른 은퇴불안 및 스포츠 태도에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 28(1), 333-345.
- 권순형(2020). 대학축구선수의 은퇴불안과 경기수행 능력의 구조적 관계. **한국체육과학회지**, 29(3), 335-348.
- 권순형, 원영인(2021). 프로축구선수의 은퇴불안과 도핑사고방식 및 성향의 관계에서 성격의 조절 효과. **한국스포츠학회지**, 19(1), 599-611.
- 김경태(2003). **특성 불안과 비합리적 신념이 진로 결정과 진로준비 행동에 미치는 영향: 4년제 대학생과 전문대학생의 비교**. 전북대학교 대학원 석사학위논문.
- 김계수(2010). **AMOS 18.0 구조방정식모형분석**. 한나래아카데미.
- 김동현(2021). 스포츠 은퇴불안 척도 개발. **코칭능력 개발지**, 23(1), 162-170.
- 김동현, 장덕선(2019). 대학선수의 진로결정자기효능감과 은퇴 불안의 관계. **스포츠사이언스**, 36(2), 105-115.
- 김봉환, 김계현(1997). 대학생의 진로결정수준과 진로 준비행동의 발달 및 이차원적 유형화. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 9(1), 311-333.
- 김선영(2020). 대학에서 학생 선수로 살아가기-운동과 학업 병행 경험의 의미. **교양교육연구**, 14(4), 327-339.
- 김성훈, 신흥범(2021). 태권도 선수들의 사회적지지, 정서지능, 인지된 경기력과의 구조적 관계. **한국스포츠학회**, 19(2), 561-571.
- 김성훈, 주창화(2022). 대학축구선수들의 사회적지지, 그릿, 회복탄력성과의 구조적 관계. **한국웰니스학회지**, 17(1), 171-177.
- 김영호(2023). **전국 체육고 학생운동선수, 최근 5년 타 전공진학·미진학률 37.5%!**. 국정감사보도자료. <https://blog.naver.com/frencisco/223246007663>
- 대한체육회(2024). 대한체육회 홈페이지(스포츠지원포털). <https://g1.sports.or.kr>
- 문선아(2000). **불안과 성취동기가 대학생의 진로태도 성숙과 진로준비 행동에 미치는 영향**. 한양대학교 대학원 석사학위논문.
- 박다은(2019). **대학생의 취업불안, 사회적지지, 진로 결정 자기효능감이 취업준비행동에 미치는 영향**. 동아대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박명신, 한상훈(2017). 평생교육사 양성과정 참여자의 사회적지지와 진로 성숙도간의 관계에서 진로 결정자기효능감 및 진로준비행동의 매개효과 검증. **인문사회** 21, 8(2), 601-628.

- 박예린, 홍승분(2002). 대학 및 실업 유도선수들의 주 도적 대처가 은퇴불안과 진로변화의 적응에 미치는 영향. **한국여성체육학회지**, 34 (3), 1-16.
- 박웅, 설수향(2022). 대학골프선수의 은퇴불안과 회복탄력성 및 징크스의존도의 관계. **한국레저사이언스지**, 13(3), 37-45.
- 박현중, 한진옥(2022). 실업 핸드볼 선수의 은퇴불안, 은퇴 후 삶의 기대, 스포츠자신감 및 인지된 경기력 간의 관계. **한국체육학회지**, 61 (2), 327-342.
- 서대석(2018). 사회활동과 성공적 노화의 관계에서 노화불안의 매개효과와 사회적지지의 조절효과. **한국콘텐츠학회논문지**, 18(10), 575-583.
- 송중용, 원호택(1988). 스트레스 상황에서 사회적지지가 성취과제의 수행과 불안에 미치는 영향. **한국심리학회지: 임상**, 7(1), 21-30.
- 송지준(2013). **SPSS/AMOS 통계분석방법**. 서울: 21세기사.
- 심영균, 김지태, 김현륜(2019). 태권도선수의 은퇴불안과 번아웃 및 심리적 안녕감의 관계. **한국체육과학회지**, 28(4), 249-261.
- 오민경, 이서장, 박상표, 문인수, 하창순(2017). 대학생 완벽주의, 취업불안, 사회적지지가 진로준비행동에 미치는 영향. **교정상담학연구**, 2(2), 5-26.
- 원병수(2020). **중장년 은퇴진로준비행동과 은퇴불안의 관계: 사회적지지와 성별의 조절효과**. 한양대학교 대학원 석사학위논문.
- 원영신, 심영균, 김지태(2018). 대학 태권도선수의 은퇴불안이 운동몰입과 인지된 경기력에 미치는 영향. **국기원태권도연구**, 9(2), 105-125.
- 원영인, 김지태(2017). 대학운동선수의 은퇴불안 척도 개발 및 타당화 검증. **한국체육학회지**, 56(6), 351-362.
- 유수복, 윤혜미 (2014). 대학생의 진로장벽과 사회적지지가 진로자기효능감과 진로준비행동에 미치는 영향. **한국가족복지학**, 19(3), 405-421.
- 유은경, 설현수(2015). 사회적지지 척도의 요인구조 탐색. **조사연구**, 16(1), 155-184.
- 육정원, 김봉환(2017). 대학생의 취업불안과 진로적응성의 관계에서 사회적지지와 진로탐색효능감의 매개효과. **상담학연구**, 18(3), 111-128.
- 이미옥, 유성용(2018). 대학생의 사회적지지에 대한 인식과 심리적 자본 및 진로준비행동의 관계 취업교육과 기업경영에 필요한 인재선발을 위한 시사점. **유통경영학회지**, 21(3), 45-56.
- 전영환, 이원일(2020). 야구선수의 은퇴불안이 진로결정 자기효능감, 진로태도성숙에 미치는 영향. **Asian Journal of Physical Education and Sport Science**, 8(2), 127-140.
- 정재은(2022). 대학 운동선수들의 은퇴불안, 진로결정 자기효능감, 진로준비행동의 관계. **학습자중심교과교육연구**, 22(16), 993-1007.
- 주명진(2010). 대학생의 불안과 진로자기효능감이 진로준비 행동에 미치는 영향. **인문학논총**, 27, 157-174.
- 차은정, 이순희(2015). 중년남성의 우울, 외로움, 사회적지지가 노화불안에 미치는 영향. **Journal of the Korean Data Analysis Society**, 17

- (5), 2705-2717.
- 홍세희(2000). 구조방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. **한국스포츠심리학회지**, 19(1), 161-177.
- 황성하, 구건모(2022). 공부하는 학생선수의 역할갈등과 순응기제. **한국체육교육학회지**, 27(4), 13-22.
- Cohen, S., & Hoberman, H. (1983). Positive events and social supports as buffers of life stress. *Journal of Applied Social Psychology*, 13(2), 99-125.
- Fletcher, W. L., & Hansson, R. O. (1991). Assessing the social components of retirement anxiety. *Psychology and Aging*, 6(1), 76-85.
- Greenhaus, J. H., & Sklarew, N. D. (1981). Some sources and consequences of career exploration. *Journal of Vocational Behavior*, 18(1), 1-12.

The Structural Relationship among Social Support, Retirement Anxiety and Career Preparation Behavior of Female Players of University

Sung-Hoon Kim(K.S.H. Sports Psychological Counseling Center, Center Director)

ABSTRACT

The purpose of this study was to analyze the relationship among social support, retirement anxiety and career preparation behavior of female players of university. Two hundred seventy five female players of university completed questionnaires to analyze for the social support, retirement anxiety and career preparation behavior. Analysis of frequency, confirmation factor, correlation, structural equation model and reliability verification were performed using SPSS 23.0 and AMOS 23.0. This results were as follows. Firstly, social support had a negative effect on retirement anxiety. Secondly, social support had a positive effect on career preparation behavior. Thirdly, retirement anxiety had a negative effect on career preparation behavior. Finally, It was found that retirement anxiety was as a mediator in the relationship between social support and career preparation behavior. In addition, it is necessary to prepare a support system that can explore various career paths while studying and exercising at the same time.

Key words: Social support, Retirement anxiety, Career preparation behavior, Mediation effect, Female players of university

논문 접수일 : 2024. 01. 31

논문 승인일 : 2024. 03. 21

논문 게재일 : 2024. 03. 31