



한국여성체육학회지, 2020. 제34권 제3호. pp. 1-16  
Journal of Korean Association of Physical Education and Sport for Girls and Women  
2020. Vol.34, No.3, pp. 1-16  
<https://doi.org/10.16915/jkapesgw.2020.9.34.3.1> (ISSN 1229-6341)

# 대학 및 실업 유도선수들의 주도적 대처가 은퇴불안과 진로변화의 적응에 미치는 영향\*

박예린(용인대학교, 석사)·홍승분\*\*(용인대학교, 교수)

## 국문초록

이 연구는 엘리트 유도선수들의 주도적 대처가 은퇴불안 및 진로변화의 적응에 어떠한 영향을 미치는지 구명하는데 목적이 있다. 이를 위해 2020년도 대한체육회에 등록된 전국의 대학 및 실업팀 선수 341명을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 자료분석은 SPSS 24.0 프로그램으로 기술통계분석, 탐색적 요인분석, t 검증, 상관분석, 다중회귀분석을 실시하였다. 분석 결과에 따르면 첫째, 유도선수들의 개인적 특성에 따라 주도적 대처, 은퇴불안, 진로변화의 적응에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 둘째, 주도적 대처는 은퇴불안의 모든 하위요인에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 주도적 대처능력은 진로변화시 겪는 적응의 어려움에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 넷째, 은퇴불안이 진로변화의 적응에 미치는 영향을 분석한 결과, 은퇴불안 중 부상발생과 심리상태 요인에서만 진로변화의 적응에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이와 같은 연구결과를 통해 주도적 대처가 은퇴불안과 진로변화의 적응에 긍정적인 역할을 하는 주요 변인임을 확인하였다.

한글주요어 : 주도적 대처, 은퇴불안, 진로변화, 유도선수

---

\* 이 논문은 제1저자의 석사학위 논문을 수정 및 보완하였음을 밝힙니다.

\*\* 홍승분, 용인대학교, E-mail : shong528@gmail.com

## I. 서론

우리나라에서 유도 종목은 올림픽 대회와 아시안 게임 등과 같은 국제무대에서 좋은 성적을 보여주고 있으며, 국가의 위상을 높여주는 효자종목으로 자리매김하고 있다. 하지만 이러한 핵심종목임에도 불구하고 국내에서는 비교적 비인기 종목으로 평가되고 있으며, 특히 은퇴 후에는 생활고에 처할 가능성이 높은 것으로 보고되고 있다(한선교, 2011). 2017년 대한체육회에서 실시한 은퇴선수 실태조사에 의하면 은퇴선수의 40%는 무직 상태이며, 60%는 취업에 성공했지만 그마저도 비정규직에 종사하고 있는 것으로 조사되었다(김영주, 2018). 이와 같이 대한민국의 선수로서 최선을 다하였음에도 대부분의 선수들은 은퇴 후의 삶에 적응하는데 어려움을 겪고 있다.

먼저 운동선수의 은퇴는 일반인들과는 다르게 이해할 필요가 있다. 운동선수들의 은퇴는 일반인들과는 달리 25~30세의 비교적 젊은 나이에 이루어지며 은퇴 후에는 새로운 직업을 가져야 한다는 점에서 일반인들과는 차이가 있다(McPherson, 1978). 특히 투기 종목과 같이 다소 격한 종목에서는 선수들의 은퇴 시기가 다른 종목에 비해 이른 시기에 이루어진다. 또한, 어린 시절부터 훈련에만 전념하며 학업의 기회를 제한받았던 선수들은 은퇴 후 다른 직업으로의 전환에 어려움이 많으며, 이른 나이에 겪게 되는 은퇴는 청년실업의 원인으로 작용하기도 한다(이용식, 2008). 하지만 이러한 문제점들이 제기되었음에도 불구하고 현역으로 활동하고 있는 동안 은퇴에 대한 별다른 준비를 하지

않고 있으며, 은퇴를 준비하는 과정에 미흡한 점이 많은 것으로 나타났다. 이에 선행연구(이석배, 2013)에서는 유도선수들의 경우 은퇴에 대한 준비 과정이나 대처가 부족하다고 지적하면서 선수 자신이 은퇴에 대한 고민과 대비를 스스로 해야 한다고 강조하였다. 선수들의 은퇴에 대한 미흡한 대처는 부정적인 심리상태를 초래하고 이는 진로변화에 어려움을 겪게 한다. 또한, 선수들은 실업팀 진출이나 한정적인 은퇴 후의 진로에 대한 걱정 등으로 인하여 선수 생활을 포기해야 할 수도 있다는 은퇴 불안으로 이어진다(원영인, 김지태, 2017).

이러한 문제점들이 제기되자 스포츠 심리학자들은 선수들의 은퇴 과정 또는 은퇴로 겪게 되는 어려움 등에 대하여 본격적인 연구가 이루어졌으며, 1990년대에 들어서면서 선수들의 삶의 질에 대하여 관심을 가지기 시작하였다(Park, Lavallee, & Tod, 2013). 이 시기의 연구들은 은퇴에 대한 모델과 이론들을 기존의 연구들에 기초하여 제시하였다(Gordon, 1995; Taylor & Ogilvie, 1994). '경쟁적 스포츠에서의 진로변화의 개념적 모델(a conceptual model of the career transition process in competitive sport)'은 운동선수 정체성, 은퇴에 대한 인지, 교육의 정도나 환경 조건들이 은퇴 후 삶의 적응에 영향을 미칠 것이라고 주장하는 모델이며(Gordon, 1995), '운동선수들의 은퇴에 대한 개념적 모델(a conceptual model of adaptation to retirement among athletes)'은 은퇴의 원인, 선수들의 발달 정도, 개인의 대처에 필요한 자원들이 선수들의 은퇴 후 삶에 원활한 적응을 예측하는 요인들로 보는 모델이다(Taylor & Ogilvie, 1994). 이 모델들은 은퇴와 관련된 연구들의 결과를

토대로 개발된 모델들이며, 정체성과 대처방안에 관심을 두고 꾸준히 은퇴에 대한 연구들을 지지하고 있다. 하지만 그동안의 연구에서는 선수들의 은퇴에 대한 연구에만 주로 관심을 기울여왔으며, 선수들의 은퇴 전 예방차원의 대처를 위한 연구는 미흡하였다.

이에 Wyllman과 Lavalley(2004)는 발달모델을 통해 운동선수들의 은퇴뿐만이 아닌 삶의 전체적인 변화과정과 균형 있는 삶을 고려해야 함을 설명하였으며, 선수들의 은퇴 후 사회 적응과 교육을 위한 프로그램이 활성화되어야 함을 지적하였다(이석배, 2013). 최근 들어서는 선수들의 은퇴뿐만이 아닌 운동선수들의 은퇴 후 진로와 복지에 관련하여 관심이 집중되기 시작하였다. 이에 본 연구에서는 선수들의 은퇴불안과 진로변화에 있어 대처방식이 은퇴에 긍정적인 영향을 미칠 것이라는 점에 주목하고 있다.

기존의 전통적인 관점에서의 대처는 스트레스의 원인과 그에 따른 대처 방법에만 초점을 맞추거나, 과거 또는 현재 상황에서의 스트레스에 어떻게 대처하는지에 관심을 두었다(Schwarzzer, 1999). 하지만 이러한 대처방식은 부정적인 관점과 현재 상황에 대한 대처만을 다루기 때문에 미래에 대한 대비에 취약하다는 한계점이 지적되었다(윤서진, 2018). 이에 Greenglass, Schwarzer, Jakubiec, Fiksenbaum과 Taubert(1999)는 기존의 대처방식과는 다르게 아직 일어나지 않은 예상이 가능한 미래의 사건까지 다룰 수 있는 주도적 대처라는 새로운 개념을 사용하였다. 주도적 대처는 긍정적인 시각의 대처방식으로 기존의 손상, 손실, 위협과 같은 부정적인 관점이 아닌 개인의 성장과 목표에 도전하는 노력이 포함된 행위로 볼 수 있다. 이와 관련된 선행연구에서는 예방적인 행동을 포함한 주도적 대

처가 삶의 만족도에 긍정적인 영향을 미친다는 것을 발견하였고(Prenda & Lachman, 2001), 주도적 대처를 사용하는 사람들은 어려운 상황에서도 긍정적이며, 자신의 목표를 꾸준히 유지하는 경향이 있는 것으로 나타났다(Naseem & Khalid, 2010). 이처럼 주도적 대처가 삶과 개인의 정서에 긍정적인 영향을 준다는 연구 결과들을 고려할 때 스포츠 현장에서도 선수 스스로의 주도적인 대처능력이 높을수록 선수들의 은퇴불안이나 진로변화에 긍정적인 영향이 있을 것으로 판단된다. 하지만 선행연구들을 살펴보면 주도적 대처가 운동행동 및 스포츠 상황과 관련하여 적용된 사례는 매우 미비하다. 윤서진(2018)이 무용전공 대학생들을 대상으로 완벽주의와 자기구실 만들기 관계에서 주도적 대처의 매개효과를 살펴본 연구가 유일한 것으로 확인되고 있으며, 이에 연구의 필요성이 제기되고 있다.

따라서 이 연구에서는 대학 및 실업팀에서 활동하고 있는 유도선수들의 주도적 대처능력과 은퇴불안, 그리고 진로변화의 적응 정도를 확인하고 궁극적으로는 주도적 대처의 수준에 따라 은퇴불안과 은퇴 후 진로변화를 경험하게 될 때 겪게 될 어려움에 어떠한 영향을 미치는지를 구명하는데 목적이 있다.

## II. 연구 방법

### 1. 연구 대상

이 연구의 참여자는 2020년 대한유도회에 엘리트 선수로 등록된 전국의 대학 및 실업 유도선수들을 대상으로 구성되었다. 총 350명의 대상자 중 조

사 내용의 일부가 누락되었거나 불성실하게 답변되었다고 판단되는 9명의 자료를 제외한 총 341명의 자료가 최종분석에 사용되었다. 유도선수들의 평균 연령은 23.19±3.12세이며, 선수 경력은 평균 121.78±46.36개월이었다. 연구대상자의 구체적인 개인적 특성은 <표 1>과 같다.

표 1. 연구대상자의 개인적 특성

	구분	빈도(명)	백분율(%)
성별	남	221	64.8
	여	120	35.2
소속	대학팀	208	61.0
	실업팀	133	39.0
선수경력	10년 미만	161	47.2
	10년 이상	180	52.8
1년 이내	유	202	59.2
부상경험	무	139	40.8
합계		341	100

## 2. 조사 도구

### 1) 주도적 대처 척도

먼저 이 연구에서 측정하는 주도적 대처의 개념은 스트레스가 발생하기 전 미리 대비하고, 스트레스 상황에 예방적이고 적극적인 방식으로 목표에 도전하고 노력하는 대처를 의미한다. 유도선수들의 주도적 대처능력을 측정하기 위해 사용된 검사 도구는 Greenglass 등(1999)이 개발하고 김교현(2001)이 번안하여 타당화한 주도적 대처 척도(Proactive Coping Inventory; PCI)를 사용하였다. 주도적 대처 검사는 주도적 대처, 사려적 대처, 전략적 계획, 예방적 대처, 도구적 지원추구, 정서적 지원추구, 회피적 도구의 7가지 하위요인이며 총 55문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서는

국내의 선행연구들과 같이 연구의 목적에 맞게 주도적 대처 척도(Proactive Coping Scale)인 14 문항만을 사용하였다. 각 문항은 '전혀 아니다(1점)'에서 '매우 그렇다(4점)'의 4점(Likert) 척도로 이루어져 있다. 이 척도의 타당도를 검증하기 위해 탐색적 요인분석을 실시한 결과, <표 2>에 나타난 바와 같이 요인 부하량이 .40이하로 나타난 4 문항(10번, 2번, 14번, 9번)이 삭제되어 총 10문항이 본 연구에 사용되었다. 신뢰도는 문항 간 내적 일관성을 측정하는 Cronbach의  $\alpha$ 를 이용하여 확인하였으며, .841로 비교적 높게 나타났다.

### 2) 은퇴불안 척도

유도선수들의 은퇴에 대한 불안 정도를 측정하기 위한 사용된 검사 도구는 원영인과 김지태(2017)가 개발한 은퇴불안 척도를 사용하였다. 은퇴불안의 하위요인은 심리상태, 동료은퇴, 부상발생, 부모기대, 경기력 저하, 종목특성으로 각 요인별로 5문항

표 2. 주도적 대처 척도에 대한 요인분석 및 신뢰도 분석 결과

문항	요인	신뢰도( $\alpha$ )
문항4	.659	.841
문항13	.650	
문항3	.650	
문항6	.604	
문항5	.589	
문항12	.589	
문항11	.587	
문항7	.552	
문항1	.527	
문항8	.498	
고유값	3.515	
분산(%)	35.153	
누적(%)	35.153	

KMO = .878,  $X^2 = 970.491$ ,  $df = 45$ ,  $p < .001$

씩 총 30문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 '전혀 아니다(1점)'에서 '매우 그렇다(5점)'의 5점 Likert형 척도로 구성되어 있으며, 평균점수가 높을수록 선수들의 은퇴에 대한 불안이 높은 것을 의미한다.

측정도구의 타당도를 검증하기 위해 탐색적 요인 분석을 실시하였다. 그 결과 <표 3>에 제시된 바와 같이, 고유값이 1이하로 나타난 동료은퇴 요인의 문항들과 요인 부하량이 .40이하로 나타나거나 다른 요인과 중복되는 문항들(15번, 25번, 27번)은 삭

표 3. 은퇴불안 척도에 대한 요인분석 및 신뢰도 분석 결과

문항	요인1	요인2	요인3	요인4	요인5
부모기대20	.859	.100	.030	-.002	-.021
부모기대17	.830	.014	.008	.067	.040
부모기대19	.815	-.093	.035	-.058	-.043
부모기대18	.811	-.119	.027	-.037	-.001
부모기대16	.733	-.015	-.014	.067	-.032
심리상태3	-.053	-.955	.011	-.020	-.001
심리상태4	.025	-.938	.014	-.049	.044
심리상태2	-.024	-.828	.032	.027	-.029
심리상태1	-.013	-.763	.025	.052	-.038
심리상태5	.112	-.055	-.052	.008	-.008
종목특성28	-.051	-.062	.891	.004	.046
종목특성26	.014	-.015	.827	.022	.056
종목특성29	.037	.028	.779	-.004	-.070
종목특성30	.145	.052	.545	.010	-.247
부상발생13	.001	.043	.075	.908	.098
부상발생14	.004	-.065	-.011	.784	-.016
부상발생12	.006	.025	.000	.767	-.055
부상발생11	-.002	-.020	-.054	.756	-.063
경기력저하23	-.072	-.005	.039	-.021	-.952
경기력저하24	.018	-.005	.057	.073	-.790
경기력저하21	.286	-.003	-.073	.075	-.594
경기력저하22	.124	-.183	.053	.092	-.533
고유값	9.055	3.033	2.113	1.727	1.030
분산(%)	41.160	13.785	9.604	7.851	4.681
누적(%)	41.160	54.945	64.549	72.400	77.081
신뢰도(a)	.921	.931	.876	.883	.904

KMO=.862,  $X^2=6011.039$ ,  $df=231$ ,  $p<.001$

제 대상이 되어 최종적으로 총 22문항이 본 연구에 사용되었다. 이 척도의 신뢰도(a)는 각 하위요인별로 .876~.931수준으로 비교적 높게 나타났다.

### 3) 선수들의 진로변화와 교육에 필요한 생활양식 평가 척도

유도선수들의 진로변화에 대한 어려움의 정도를 예측하기 위해 Lavalley와 Wylleman(1999)이 개발한 선수들의 진로변화와 교육에 필요한 생활양식 평가(The British Athlete Lifestyle Assessment Needs in Career and Education; BALANCE) 척도를 사용하였다. 이 척도는 선수들이 은퇴 후 진로변화에 적응하는 정도를 측정하는 것으로 총 12문항의 단일요인으로 구성되어 있다. 응답반응은 1점에서 7점까지의 Likert형 척도로 구성되어 있으며, 평균점수가 높을수록 은퇴 후 진로변화 과정에서 겪는 어려움이 높은 것을 의미한다. 검사지의 타당도를 검증하기 위해 탐색적 요인분석을 실시한 결과(표 4), 3문항(3번, 4번, 7번)의 요인부하량이

표 4. 진로변화 적응 척도에 대한 요인분석 및 신뢰도 분석 결과

문항	요인	신뢰도(a)
문항9	.776	.791
문항6	.642	
문항10	.620	
문항12	.595	
문항11	.589	
문항1	.511	
문항5	.428	
문항8	.417	
고유값	2.718	
분산(%)	33.972	
누적(%)	33.972	

KMO=.828,  $X^2=668.151$ ,  $df=28$ ,  $p<.001$

.40이하로 나타나 삭제 대상이 되었으며, 문항 간 내적일관성을 검증한 결과 2번 문항이 제거되어 총 8문항이 분석에 사용되었다. 최종 문항에 대한 신뢰도( $\alpha$ )는 .791로 나타났다.

### 3. 자료수집 및 절차

대학 및 실업 유도선수들을 대상으로 설문조사를 실시하기 위해 2020년 1월 5일부터 1월 18일까지 동해에서 실시된 동계 합동 전지훈련 장소에 연구자가 직접 방문하여 각 팀의 지도자와 선수들에게 연구의 목적을 설명하고 충분한 안내와 동의를 구한 후 설문 조사를 실시하였다. 모든 응답내용은 연구를 위한 목적 이외에 다른 용도로 사용되지 않을 것을 약속하였으며, 개인에 대한 사항은 비밀이 보장됨을 안내하였다. 설문 평가는 직접 기입하는 자기평가기입법 (self-administration method)을 활용하여 작성하게 한 후 현장에서 바로 수거하였다. 응답에 소요된 시간은 약 20분에서 30분 정도로 충분히 제공하였다.

### 4. 자료분석

수집된 자료 중 일부 누락되었거나 불성실한 답변으로 판단되는 자료 9부를 제외한 341부가 최종 자료 분석에 사용되었으며, SPSS 24.0 통계프로그램을 이용하여 각 분석의 목적에 맞도록 자료를 처리하였다.

먼저 연구 대상자의 개인적 특성을 살펴보기 위해 빈도분석을 실시하였다. 검사도구의 타당도 확보를 위해 탐색적 요인분석을 실시하였으며, 요인별 문항의 내적 일관성을 검증하기 위해 Cronbach의  $\alpha$  계수를 산출하였다.

다음으로 개인적 특성(성별, 소속, 부상경험)에 따른 주도적 대처, 은퇴불안, 진로변화의 적응 차이를 확인하기 위해 독립표본  $t$ -test를 실시하였으며, 각 변인 간의 관계 정도와 영향력을 살펴보기 위해 상관관계 분석과 다중회귀분석을 실시하였다. 자료분석을 위한 통계적 유의수준( $\alpha$ )은 .05로 설정하였다.

## III. 결과

### 1. 유도선수들의 개인적 특성에 따른 주도적 대처, 은퇴불안 및 진로변화의 적응 차이

#### 1) 성별에 따른 주도적 대처, 은퇴불안 및 진로변화의 적응 차이

유도선수들의 성별에 따른 주도적 대처, 은퇴불안 및 진로변화의 적응 차이를 살펴보기 위해 독립표본  $t$ -test를 실시하였다. 그 결과 <표 5>와 같이 성별에 따른 주도적 대처는 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나

표 5. 성별에 따른 주도적 대처, 은퇴불안 및 진로변화의 적응 차이

구분	성별	평균	$t$	$p$
주도적대처	남	2.92±0.45	5.449	.000
	여	2.64±0.48		
은퇴불안-부모기대	남	2.54±1.08	-2.916	.004
	여	2.89±1.06		
은퇴불안-심리상태	남	1.93±0.97	2.690	.008
	여	1.66±0.83		
은퇴불안-종목특성	남	2.57±1.01	1.611	.108
	여	2.39±0.95		
은퇴불안-부상발생	남	2.96±1.08	-3.978	.000
	여	3.44±1.04		
은퇴불안-경기력저하	남	2.54±1.07	-4.576	.000
	여	3.11±1.16		
진로변화적응	남	3.22±0.92	1.201	.231
	여	3.09±0.88		

타났으며( $t=5.449, p=.000$ ), 남자선수들이 여자선수들보다 주도적 대처능력이 더 높은 것으로 나타났다. 은퇴불안의 하위요인 중 종목특성에 대한 불안요인을 제외한 4가지 요인에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 구체적으로, 부모기대( $t=2.916, p=.004$ ), 부상발생( $t=3.978, p=.000$ ), 경기력 저하( $t=-4.576, p=.000$ )에 대한 불안 요인의 경우 여자선수들의 불안 수준이 더 높은 것으로 나타났다. 반면, 심리상태에 대한 불안은 남자선수들이 더 높은 것으로 나타났다( $t=2.690, p=.008$ ). 마지막으로, 진로변화의 적응 요인에서는 성별에 따른 차이가 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다.

**2) 소속에 따른 주도적 대처, 은퇴불안 및 진로변화의 적응 차이**

유도선수들의 소속에 따른 각 변인간의 차이를 살펴보기 위해 독립표본 t-test를 실시하였다. <표 6>의 결과를 살펴보면, 은퇴불안의 종목특성 요인과 진

표 6. 소속에 따른 주도적 대처, 은퇴불안 및 진로변화의 적응 차이

구분	소속	평균	t	p
주도적대처	대학팀	2.85±0.45	1.411	.159
	실업팀	2.78±0.51		
은퇴불안-부모기대	대학팀	2.75±0.99	1.806	.072
	실업팀	2.52±1.21		
은퇴불안-심리상태	대학팀	1.84±0.90	.044	.965
	실업팀	1.84±0.98		
은퇴불안-종목특성	대학팀	2.61±0.93	2.451	.015
	실업팀	2.34±1.07		
은퇴불안-부상발생	대학팀	3.08±1.03	-.898	.370
	실업팀	3.20±1.17		
은퇴불안-경기력저하	대학팀	2.78±1.04	.721	.471
	실업팀	2.68±1.27		
진로변화적응	대학팀	3.28±0.86	2.843	.005
	실업팀	3.00±0.95		

로변화의 적응에서만 소속에 따른 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 구체적으로, 대학선수들이 실업팀 선수들보다 종목특성에 대한 불안이 더 높은 것으로 나타났으며( $t=2.451, p=.015$ ), 대학선수들이 진로변화에 대한 어려움도 더 높은 것으로 나타났다( $t=2.843, p=.005$ ). 하지만 주도적 대처와 은퇴불안의 하위요인 중 부모기대, 심리상태, 부상발생, 경기력저하에 대한 불안 요인에서는 소속에 따른 차이가 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다.

**3) 부상경험에 따른 주도적 대처, 은퇴불안 및 진로변화의 적응 차이**

유도선수들의 부상경험에 따른 각 변인 간의 차이를 살펴보기 위해 독립표본 t-test를 실시하였다. <표 7>에 제시된 결과를 살펴보면, 은퇴불안의 부상발생에 대한 불안 요인에서만 부상경험에 따른 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 즉, 부상을 경험했던 선수들이 부상발생에 대한 불안이 더 높

표 7. 부상경험에 따른 주도적 대처, 은퇴불안 및 진로변화의 적응 차이

구분	부상유무	평균	t	p
주도적대처	유	2.81±0.49	-.792	.429
	무	2.85±0.45		
은퇴불안-부모기대	유	2.69±1.10	.681	.497
	무	2.61±1.08		
은퇴불안-심리상태	유	1.78±0.88	-1.110	.268
	무	1.89±0.98		
은퇴불안-종목특성	유	2.50±1.02	-.191	.848
	무	2.52±0.97		
은퇴불안-부상발생	유	3.40±1.05	5.887	.000
	무	2.72±1.03		
은퇴불안-경기력저하	유	2.83±1.19	1.970	.056
	무	2.59±1.04		
진로변화적응	유	3.17±0.90	.108	.914
	무	3.16±0.89		

은 것으로 나타났다( $t=5.887, p=.000$ ). 반면, 은퇴불안의 나머지 하위요인에서는 유의한 차이가 나타나지 않았으며, 주도적 대처와 진로변화의 적응에서도 부상경험에 따른 차이가 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다.

## 2. 유도선수들의 주도적 대처와 은퇴불안 및 진로 변화 적응과의 관계

대학 및 실업 유도선수들의 주도적 대처능력이 은퇴불안 및 진로변화의 적응에 어떠한 영향을 미치는지 검증하기 위해 앞서 각 변인간의 관계를 알아보기 위해 Pearson의 적률상관계수를 산출하였다. 그 결과 <표 8>에 제시된 바와 같이, 주도적 대처, 은퇴불안, 그리고 진로변화의 적응 간에는 정적 또는 부적인 상관이 있는 것으로 나타났다. 주도적 대처는 은퇴불안의 하위요인인 부모기대, 심리상

태, 종목특성, 부상발생, 경기력저하와 모두 부적인 상관이 있는 것으로 나타났으며, 주도적 대처와 진로변화의 적응 간에도 부적인 상관이 있는 것으로 나타났다. 또한 은퇴불안과 진로변화의 적응 간에는 은퇴불안의 하위요인 중 부모기대, 심리상태, 종목특성 요인이 진로변화의 적응과 정적인 상관이 있는 것으로 나타났다. 아울러 세 변인 간의 상관계수가 .70이상의 높은 관계를 나타내지 않고 있어 판별타당도가 확보되었다.

## 3. 유도선수들의 주도적 대처가 은퇴불안에 미치는 영향

<표 9>는 주도적 대처가 은퇴불안에 미치는 영향을 분석한 결과이다. 결과를 구체적으로 살펴보면, 주도적 대처는 은퇴불안의 부모기대( $\beta=-.214, t=-4.021$ )에 부(-)적으로 유의한 영향을 미치는

표 8. 주도적 대처와 은퇴불안 및 진로변화의 적응 요인 간 상관관계 분석결과

구분	1	2	3	4	5	6	7
1. 주도적대처	1						
2. 부모기대	-.214**	1					
3. 심리상태	-.113*	.414**	1				
4. 종목특성	-.205**	.457**	.278**	1			
5. 부상발생	-.148**	.410**	.192**	.277**	1		
6. 경기력저하	-.337**	.674**	.388**	.488**	.520**	1	
7. 진로변화적응	-.301**	.146**	.235**	.111*	-.062	.101	1

\* $p<.05$ , \*\* $p<.01$

표 9. 주도적 대처가 은퇴불안에 미치는 영향

변인	부모기대		심리상태		종목특성		부상발생		경기력저하	
	$\beta$	$t$	$\beta$	$t$	$\beta$	$t$	$\beta$	$t$	$\beta$	$t$
상수		11.643		8.187		11.678		11.664		14.229
주도적 대처	-.214	-4.021***	-.113	-2.094*	-.205	-3.828***	-.148	-2.750**	-.337	-6.561***
$R^2$	.046		.013		.042		.022		.114	
$F$	16.168***		4.386*		14.654***		7.563**		43.052***	

\* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ , \*\*\* $p<.001$



것으로 나타났으며, 약 4.6%의 설명력이 있는 것으로 확인되었다. 심리상태( $\beta=-.113, t=-2.094$ )요인에도 주도적 대처가 부(-)의 방향으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 약 1.3%의 설명력이 있는 것으로 나타났다. 또한 주도적 대처는 종목특성( $\beta=-.205, t=-3.828$ )에 부(-)의 방향으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 주도적 대처능력은 종목특성에 약 4.2%의 설명력이 있는 것으로 나타났다. 은퇴불안의 부상발생( $\beta=-.148, t=-2.750$ )에는 부(-)적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 약 2.2%의 설명력이 있는 것으로 나타났다. 마지막으로 주도적 대처는 은퇴불안의 경기력저하 요인( $\beta=-.337, t=-6.561$ )에 부(-)의 방향으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 주도적 대처능력은 경기력 저하에 약 11.4%의 설명력이 있는 것으로 나타났다.

#### 4. 유도선수들의 주도적 대처가 진로변화의 적응에 미치는 영향

유도선수들의 주도적 대처능력이 진로변화의 어려움에 미치는 영향을 알아보기 위해 회귀분석을

표 10. 주도적 대처가 진로변화의 적응에 미치는 영향

변인	진로변화적응			
	B	SE	$\beta$	t
상수	4.795	.285		16.823
주도적 대처	-.572	.099	-.301	-5.759***
$R^2=.091, F=33.162^{***}$				

\*\*\* $p<.001$

실시하였다. <표 10>에 제시된 분석 결과를 살펴보면, 주도적 대처능력( $\beta=-.301, t=-5.759$ )은 진로변화의 어려움에 부(-)의 방향으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 주도적 대처능력은 진로변화의 어려움에 대하여 설명하는 정도가 약 9.1%인 것으로 나타났다.

#### 5. 유도선수들의 은퇴불안이 진로변화의 적응에 미치는 영향

은퇴불안이 진로변화의 어려움에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중회귀분석을 실시하였다. <표 11>의 결과를 살펴보면, 은퇴불안의 하위요인 중 부상발생( $\beta=-.162, t=2.599$ )은 진로변화의 어려움에 부(-)의 방향으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 심리상태( $\beta=.201, t=3.547$ )는 정(+ )의 방향으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 하지만 부모기대, 종목특성, 경기력 저하는 진로변화의 어려움에 영향을 주지 않는 것으로 나타났다. 은퇴불안은 진로변화의 적응에 약 7.9%의 설명력이 있는 것으로 나타났다.

표 11. 은퇴불안이 진로변화의 적응에 미치는 영향

변인	진로변화적응			
	B	SE	$\beta$	t
상수	2.882	.178		16.226
부모기대	.074	.063	.089	1.179
심리상태	.204	.058	.210	3.547***
종목특성	.038	.057	.042	.672
부상발생	-.134	.052	-.162	-2.599**
경기력저하	.016	.064	.021	.256
$R^2=.079, F=5.636^{***}$				

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

#### IV. 논의

이 연구의 목적을 달성하기 위해 대학 및 실업 유도선수들의 개인적 특성에 따른 변인 간의 차이를 확인하고, 주도적 대처가 은퇴불안 및 진로변화의 적응에 어떠한 영향을 미치는지 분석한 결과를 토대로 다음과 같이 논의하고자 한다.

첫째, 유도선수들의 개인적 특성에 따른 각 변인 간의 차이를 분석한 결과 성별, 소속, 부상경험에서 부분적으로 유의한 차이가 확인되었다.

먼저, 성별에 따른 변인 간의 차이에서는 남자선수들의 주도적 대처능력이 여자선수들보다 높은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 스트레스 상황에서 남학생들은 문제해결 중심적인 대처를 많이 사용하고 여학생들은 회피 중심적인 대처를 주로 사용하는 것으로 밝혀진 선행연구(서미, 최보영, 조한익, 2006)의 결과를 통해 본 연구의 결과를 간접적으로 지지할 수 있음을 알 수 있다. 또한, 은퇴불안의 하위요인 중 종목특성을 제외한 모든 요인에서도 성별에 따른 차이가 있는 것으로 나타났다. 구체적으로 부모기대, 부상발생, 경기력 저하에 대한 불안 요인의 경우 남자선수들보다 여자선수들이 더 높게 나타났다. 이는 대학선수들의 경기력 저하에 대한 은퇴불안이 남자선수들보다 여자선수들이 더 높은 것으로 나타난 선행연구(김동현, 장덕선, 2019)의 결과와 일치한다. 또한, 홍민아(2020)의 연구에서 체육계열 남자대학생보다 여자대학생이 취업에 어려움을 겪는 것을 확인하였으며, 취업률 또한 현저히 낮은 것으로 나타났다. 이러한 결과들은 아직까지 여성에 대한 부정적 인식의 사회현상

이 존재하며 이러한 장벽들이 여자선수들의 진로와 관련하여 은퇴불안을 높이는 요인으로 작용한다는 것을 간접적으로 보여주고 있다.

소속에 따른 요인 간의 차이를 분석한 결과, 은퇴불안의 하위요인 중 종목특성 요인과 진로변화의 적응에서만 유의한 차이가 확인되었다. 즉, 대학선수들이 실업팀 선수들보다 종목특성에 대한 불안이 높으며, 진로변화의 적응에 더 많은 어려움을 겪는 것을 예측할 수 있다. 이와 관련된 연구들을 살펴보면, 대학 태권도선수들을 대상으로 한 김양례(2014)의 연구에서는 청소년기에 선수로서의 삶을 시작한 선수들은 수업태만, 학업결손 등에 의해 대학을 졸업한 후 다른 직업으로의 전환에 어려움을 겪는 것으로 나타났으며, 대학선수들을 대상으로 한 원영인과 김지태(2017)의 연구에서도 실업팀 진출과 은퇴에 대한 불안을 가지고 있는 것으로 나타나 이 연구의 결과들을 지지해주고 있다. 실제 현장을 살펴보면, 대학팀 유도선수들은 대학을 졸업한 후에도 선수로서 활동을 이어가려면 실업팀에 입단해야만 한다. 하지만 원하는 실업팀에 입단할 수 있는 기회는 매우 제한적이며, 실업팀의 수는 대학팀들에 비해 비교적 적다. 반면, 이미 대학을 졸업하고 원하는 실업팀에 입단하여 현역으로 활동하는 실업팀 선수들은 이미 실업팀에 진출하여 선수로서 목표하는 최종과정을 거치고 있기 때문에 아직 진로가 확정되지 않은 대학선수들의 종목특성에 대한 불안이 더 높게 나타난 것으로 판단된다.

부상경험에 따른 변인 간의 차이를 살펴보면, 부상경험이 있는 선수들이 부상발생으로 인한 은퇴불안이 더 높은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 부상

을 경험한 선수들이 경기력과 수행력의 저하로 슬럼프를 겪게 되며, 치료와 재활 과정을 통해 복귀를 하여도 혹시나 부상 부위를 다시 다치게 되면 어쩌나 하는 부상 재발에 대한 심리적인 두려움이 생긴다는 정은나(2011)의 연구결과를 뒷받침하고 있다.

둘째, 유도선수들의 주도적 대처가 은퇴불안에 미치는 영향을 분석한 결과, 주도적 대처능력이 높을수록 은퇴에 대한 불안 정도는 낮을 것으로 예측되었다. 즉, 자신의 은퇴에 대하여 주도적인 노력과 적극적인 대처를 하는 선수들이 그렇지 않은 선수들보다 은퇴에 대한 불안이 낮은 것으로 나타났다. 이와 관련한 선행연구 중 주도적 대처에 관한 연구는 부족한 편이며, 특히 은퇴불안과의 관계를 다룬 연구는 더욱 미흡한 실정이다. 일부 비슷한 개념인 스트레스 대처방식과 은퇴불안과의 관계를 살펴본 연구(원영인, 김지태, 김학환, 2018)에 따르면 선수들의 스트레스 대처방식이 은퇴불안에 부분적으로 영향을 미치는 것을 확인할 수 있었다. 이에 따라 주도적 대처가 은퇴불안에 긍정적인 영향을 준다는 본 연구의 결과를 간접적으로 지지하고 있으며, 예방과 대비하는 행동을 포함한 주도적 대처가 삶의 만족에 긍정적인 영향을 준다는 선행연구(Prenda & Lachman, 2001)의 결과를 지지하고 있다.

셋째, 주도적 대처가 진로변화의 적응에 미치는 영향을 분석한 결과, 주도적 대처능력이 높은 선수일수록 진로변화의 적응에 어려움이 낮을 것으로 예측되었다. 이러한 결과는 은퇴를 앞둔 자신의 상황을 인지하고 다가올 진로변화에 대처할 수 있는 능력을 가진 선수들은 은퇴를 마주했을 때 어려움을 덜 경험한다고 주장한 선행연구(Cecić Erpič,

Wylleman, & Zupančič, 2004; Park et al., 2013)의 결과와 일치한다. 하지만 역시나 스포츠 사례에서의 주도적 대처에 관한 선행연구는 미흡하다. 홍승분, 박성희 및 장성호(2013)가 주도적 대처와 비슷한 개념인 은퇴에 대한 대처자원이 진로변화에 미치는 영향에 대하여 연구한 바 있으며, 결과에 따르면 선수들이 변화에 대해 어떻게 대처하는지를 뜻하는 전략 요인과 현재 직면하고 있는 변화를 어떻게 바라보고 있는지를 나타내는 상황에 대한 대처능력이 높을수록 은퇴 후 진로변화의 적응에 어려움을 덜 느끼는 것으로 나타났다. 이들의 연구는 현역에 있는 선수들을 대상으로 하였다라는 점과 선수들의 변화대처능력이 진로변화의 적응에 부분적으로 영향을 미쳤다는 점에서 본 연구의 결과와 관련성이 높으며 부분적으로 지지할 수 있음을 말해준다.

넷째, 대학 및 실업 유도선수들의 은퇴불안이 진로변화의 적응에 미치는 영향을 분석한 결과, 선수들의 부상 발생으로 인한 불안이 높아질수록 진로변화의 적응에 어려움을 덜 느끼는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 대학 운동선수들의 부상불안에 관한 연구(최다희, 2018)에서 선수들이 부상으로 인하여 진로를 걱정하는 것으로 나타난 선행연구와는 상반된 결과이다. 이와 같이 선행연구와는 상반된 본 연구의 결과는 부상 빈도가 잦은 유도 종목의 특성을 고려해야 할 필요가 있다. 선수들은 부상 경험이 많은 선수일수록 부상이 재발되었을 때 겪게 되는 부정적인 상황들을 예상할 수 있기 때문에 재부상을 겪게 되면 중도탈락이나 은퇴를 해야 할 수도 있다는 것을 인지하고 있는 선수들의 심리가 적용된 것으로 판단된다. 이를 뒷받침하듯 이승

규(2017)의 연구에서는 스포츠 상황에서 선수들은 직·간접적으로 경험하게 되는 주변의 부상이나 자신의 경험으로 인하여 부상 이후 겪게 되는 부정적인 상황들을 인지하고 있는 것으로 나타났다. 하지만, 스포츠 사례에서의 부상에 대한 불안과 진로 변화와의 관계를 다룬 연구가 미흡하여 본 연구의 결과를 지지하기에는 부족함이 있다. 또한, 투기 종목이라는 특수한 상황이 선행연구와 다른 결과를 도출해 낸 것인지를 확인하기 위해 타 종목에서도 추가적인 검증이 필요하다고 판단된다.

종합해보면, 이 연구 결과들을 통해 현재 선수로서 활동하고 있는 대학 및 유도선수들의 주도적 대처능력의 수준과 그에 따른 은퇴불안 및 은퇴 후 진로변화시 겪게 되는 적응의 어려움에 어떠한 영향을 미치는지를 예측할 수 있었으며, 주도적 대처가 선수로서의 삶의 질 향상을 위해 선행되어야 할 주요 변인임도 확인할 수 있었다.

## V. 결론 및 제언

이 연구의 목적은 대학 및 실업 유도선수들의 주도적 대처가 은퇴불안 및 진로변화의 적응에 어떠한 영향을 미치는지 알아보고 이를 통해, 유도선수들의 은퇴불안과 진로변화시 겪게 되는 적응의 어려움을 대처할 수 있는 방법을 모색하는데 있다. 궁극적으로는 선수들에게 적극적인 대처가 가능해지도록 주도적 대처능력의 개발과정에 도움이 될 수 있는 기초자료를 제공하는데 있다. 이 연구의 결과를 토대로 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 선수들의 개인적 특성에 따른 각 변인의 차이를 검증한 결과, 성별에 따른 차이로는 여자선수들보다 남자선수들의 주도적 대처능력이 높은 것으로 나타났으며, 은퇴불안의 하위요인 중 부모기대, 심리상태, 부상발생, 경기력 저하 요인에서 유의한 차이가 있는 것으로 확인되었다. 소속에 따른 차이로는 대학팀 선수들이 실업팀 선수들보다 종목특성에 대한 불안이 높았으며, 진로변화에 따른 어려움 역시 더 많이 느끼는 것으로 나타났다. 부상 경험에 따른 차이로는 부상경험이 있는 선수들이 부상발생에 대한 불안이 더 높은 것으로 나타났다.

둘째, 유도선수들의 주도적 대처능력이 높을수록 은퇴에 대한 불안은 낮을 것으로 예측되었다.

셋째, 유도선수들의 주도적 대처능력이 높은 선수일수록 진로변화시 겪게 되는 적응에 어려움이 낮은 것으로 나타났다.

넷째, 유도선수들의 은퇴불안의 하위요인 중 부상발생에 대한 불안이 높을수록 진로변화에 대한 어려움이 낮아지는 것으로 나타났으며, 심리상태에 대한 불안이 높을수록 진로변화에 대한 적응의 어려움은 높은 것으로 나타났다.

이 연구는 현재 유도선수들만을 대상으로 연구가 진행되었다. 따라서 모든 종목의 선수들로 일반화하여 해석하기에는 부족함이 있으며, 다양한 종목의 선수들을 대상으로 연구의 범위를 확대하여 더 포괄적인 연구가 이루어져야 할 필요성이 있다. 또한, 이 연구에서 살펴본 주도적 대처의 개념은 스포츠 상황에서 살펴본 바가 거의 없어 본 연구의 결과를 입증하는데 한계점이 있다. 따라서 추후 연구에서는 주도적 대처와 다양한 관련 변인들에 대

한 후속 연구가 이루어져야 할 필요가 있다.

끝으로 본 연구에서는 주도적 대처가 선수들의 은퇴불안과 진로변화 적응의 어려움을 낮출 수 있다는 이론적 근거를 마련하였다. 이에 따라 선수들의 주도적 대처능력이 향상된다면 선수들의 은퇴과

정이나 은퇴 후 삶의 질 향상에도 도움이 될 것이라는 점을 시사하고 있다. 따라서 주도적인 대처능력을 향상시킬 수 있는 프로그램 개발과 은퇴불안의 해소방법에 대한 후속연구가 이루어져야 할 필요성이 있다고 사료된다.

## 참고문헌

- 김교현(2001). 주도적 대처척도. **사회과학연구**, 12, 23-34.
- 김동현, 장덕선(2019). 대학선수의 진로결정 자기효능감과 은퇴불안의 관계. **스포츠사이언스**, 36(2), 105-115.
- 김양례(2014). 여자은퇴선수들의 취업관련 실태 및 취업 지원 방안. **한국여성체육학회지**, 28(2), 49-69.
- 김영주(2018. 11. 28.). **은퇴선수 40% 취업 못했다**. 2020년 5월 20일 검색. <http://www.gokorea.kr/news/articleView.html?idxno=58655>. 공감신문.
- 서미, 최보영, 조한익(2006). 생활스트레스, 스트레스 대처방식, 사회적지지가 대학생의 정신건강에 미치는 영향. **상담학연구**, 7(2), 271-288.
- 원영인, 김지태(2017). 대학운동선수의 은퇴불안 척도개발 및 타당화 검증. **한국체육학회지**, 56(6), 351-362.
- 원영인, 김지태, 김학환(2018). 대학 태권도선수의 자기효능감, 스트레스 대처방식, 은퇴불안의 관계. **한국체육학회지**, 57(2), 225-238.
- 윤서진(2018). **무용전공 대학생의 완벽주의와 자기구실 만들기 관계에서 정서조절 및 주도적 대처의 매개효과**. 미간행 박사학위논문, 성균관대학교 일반대학원.
- 이석배(2013). **유도선수의 은퇴 후 사회적응에 관한 연구**. 미간행 석사학위논문, 인하대학교 교육대학원.
- 이승규(2017). **대학축구선수들의 트라우마 요인 심층탐색**. 미간행 석사학위논문, 중앙대학교 대학원.
- 이용식(2008). 국가대표 은퇴선수의 진로지원 방안. **체육과학연구**, 19(4), 136-145.
- 정은나(2011). **스포츠손상 재활훈련 동안 엘리트 선수들의 심리적 변화 및 부상재발에 대한 인식**. 미간행 석사학위논문, 연세대학교 대학원.
- 최다희(2018). 대학 운동선수의 스포츠 부상불안 개념탐색 및 현황분석. **한국체육학회지**, 57(2), 103-117.
- 한선교(2011.9.19.). **국가대표 은퇴선수, 35.4%가 생활고**. 2020년 5월 20일 검색. <https://sports.news.naver.com/news.nhn?oid=001&aid=0005270691>. 연합뉴스.
- 홍민아(2020). **체육계열 여대생의 진로장벽과 진로결정 자기효능감이 진로준비행동에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 중앙대학교 교육대학원.
- 홍승분, 박성희, 장성호(2013). 엘리트 유도선수들의 운동선수 정체성과 대처자원이 은퇴 후 진로변화와 삶의 적응에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 22(5), 663-676.
- Cecić Erpič, S., Wylleman, P., & Zupančić, M.(2004). The effect of athletic and non-athletic factors on the sports

- career termination process. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 45-59.
- Gordon, S.(1995). Career transition in competitive sport. In T. Morris & J. Summers(Eds.), **Sport psychology: Theory, application and issues** (pp.474-493). Milton, Queensland: Wiley.
- Greenglass, E., Schwarzer, R., Jakubiec, D., Fiksenbaum, L., & Taubert, S.(1999). The proactive coping inventory (PCI): A multidimensional research instrument. *Paper presented at the 20th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society(STAR)*, Poland: Cracow.
- Lavallee, D., & Wylleman, P.(1999). Toward an instrument to assess the quality of adjustment to career transitions in sport: The British Athlete Lifestyle Assessment Need in Career and Education(BALANCE) Scale. In V. Hosek, P. Tilinger, & L. Bilek(Eds.), *Psychology of sport and exercise: Enhancing the quality of life* (pp.322-324). Prague, Czech: Charles University.
- McPherson, B. D.(1978). Former professional athletes' adjustment to retirement. *The Physician and Sport Medicine*, 6(8), 52-59.
- Naseem, Z., & Khalid, R.(2010). Positive thinking in coping with stress and health outcomes: Literature review. *Journal of Research and Reflections in Education*, 4(1), 42-61.
- Park, S., Lavallee, D., & Tod, D.(2013). Athletes' career transition out of sport: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6, 22-53.
- Prenda, K. M., & Lachman, M. E.(2001). Planning for the future: A life management strategy for increasing control and life satisfaction in adulthood. *Psychology and Aging*, 16(2), 206-216.
- Schwarzer, R.(1999). Proactive Coping Theory. *Paper presented at the 20th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society(STAR)*, Poland: Cracow.
- Taylor, J., & Ogilvie, B. C.(1994). A conceptual model of adaptation to retirement among athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6(1), 1-20.
- Wyllman, P., & Lavallee, D.(2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes. In M. R. Weiss (Eds.), *Developmental sport and exercise psychology* (pp.507-527). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

## The Effects of Proactive Coping on Retirement Anxiety and Career Transition Adjustment in College and Professional Judo Players

Ye-Rin Park(Yongin University, Master) · Seung-Bun Hong(Yongin University, Professor)

### ABSTRACT

The purpose of this study was to examine the effects of proactive coping on retirement anxiety and career transition adjustment of elite judo player. Data were collected by college and professional judo athletes(N=341) who were actively involved in Korean Judo Association. For data analysis, descriptive statistics, reliability analysis, exploratory factor analysis and multiple regression were conducted using SPSS 24.0 program. The results revealed as follow: First, the analysis of participants' differences flowing proactive coping, retirement anxiety and adaptation to career transition, it showed there are meaningful differences based on personal characteristics such as gender, affiliation, and experience of injury. Second, proactive coping had negative effect on all factors of retirement anxiety. Third, proactive coping had negative influence on the career transition difficulties. Finally, the anxiety factors about a mental state and occurrence of injury, which are sub factors of retirement anxiety, had an influence on expected difficulties of career transition. The findings showed that proactive coping has a powerful influence on retirement anxiety and adaptation to career transition.

Key words: proactive coping, retirement anxiety, career transition, judo player

논문 접수일 : 2020. 8. 9

논문 승인일 : 2020. 9. 8

논문 게재일 : 2020. 9. 30