



20대 은퇴선수를 위한 진로집단상담 프로그램 개발: 아들러의 상담이론을 중심으로*

김동현(한국체육대학교, 강사)·장덕선**(한국체육대학교, 교수)

국문초록

본 연구의 목적은 아들러의 상담이론을 토대로 20대 은퇴선수를 위한 진로집단상담 프로그램을 개발하는데 목적이 있다. 선행연구를 토대로 총 6단계, 12회기(회기당 60분), 진로집단상담 프로그램을 개발하였다. 20대 여성 은퇴선수 3명을 대상으로 예비연구를 실시한 후 전문가 타당성 평가를 실시하였다. 최종적인 진로집단상담 프로그램은 20대 은퇴선수로 구성된 실험집단 6명에게 제공하였다. 진로집단상담 프로그램의 효과를 검증하기 위해서 진로결정자기효능감, 진로미결정 및 진로태도성숙 설문지를 활용해 사전사후검사를 실시하였다. 연구 결과는 다음과 같다. 첫째, 진로결정자기효능감의 하위요인인 직업정보수집, 목표선택, 미래계획수립 및 진로결정자기효능감에서 시간과 집단 사이의 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 둘째, 진로미결정의 하위요인인 직업정보부족 및 우유부단한 성격에서 시간과 집단 사이의 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 셋째, 진로태도성숙의 하위요인인 확신성, 독립성 및 진로태도성숙에서 시간과 집단 사이의 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 이러한 결과는 아들러의 상담이론을 토대로 개발한 진로집단상담 프로그램이 20대 은퇴선수의 진로결정자기효능감 향상, 진로미결정 감소 그리고 진로태도성숙에 긍정적인 효과가 있는 것으로 해석할 수 있다. 향후 본 연구는 20대 은퇴선수의 원활한 경력전환을 돕고 나아가 안정적인 사회적응을 모색하는 데 기여할 것이다.

한글주요어 : 은퇴선수, 진로집단상담, 아들러 상담이론

* 이 논문은 2017년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행되었습니다(NRF-2017S1A5A2A03067808).

** 장덕선, 한국체육대학교, E-mail : dschang@knsu.ac.kr

I. 서론

최근 대한체육회 조사결과, 운동선수의 평균 은퇴 연령은 23세로 나타났다(류미나, 2020. 10). 우리나라 직장인의 평균 은퇴 연령 49.5세와 비교하면(정준범, 2020. 06), 운동선수의 경력단절 시기는 빠른 편이다. 그러나 운동선수의 은퇴준비는 비체계적이다. 선수들은 은퇴를 고려하지 않거나(강남원, 노재귀, 2013; 이근복, 박병국, 2009), 전문적인 도움 없이 자구책을 마련하는 실정이다(명왕성, 원영신, 구송광, 2015). 따라서 20대 은퇴선수의 진로전환을 조력하는 체계적인 진로상담이 필요하다.

진로상담은 진로에 대한 내담자의 인식을 확장시키고, 합리적인 진로결정을 조력하는 활동이다(김봉환, 강은희, 강혜영, 공운정, 김영빈 외, 2018). 진로상담은 참여자가 자신과 직업세계를 새롭게 인식하도록 돕고, 진로결과와 직업목적을 명료화시켜 준다(전선훈, 이상연, 2002). 내담자는 진로상담을 통해서 잠재력을 개발하고(임은미, 이영선, 김지은, 2000) 진학, 직업, 생애발달에 대해서 도움을 받을 수 있다(김충기, 2001).

특히 진로상담의 한 형태인 진로집단상담에 주목할 필요가 있다. 진로집단상담은 “진로상담의 목표와 내용을 공유하는 동시에 집단상담의 형태를 띤다.”(김봉환 외, 2018). 진로상담사 입장에서는 다수의 학생을 경제적으로 교육할 수 있고(조중현, 김진숙, 2014), 다양한 진로정보를 안정적으로 제공할 수 있다(선혜연, 이명희, 박광택, 엄성혁, 2009). 동시에 내담자 입장에서는 유사한 고민을 겪고 있는 사람들

과 상호작용을 할 수 있으며(천미숙, 이운주, 2013), 다른 참여자로부터 정서적, 사회적 지지를 얻을 수 있다(김봉환, 2004). 여러 사람이 모이는 집단상담의 특성상 내담자는 보다 객관적인 자기 성찰이 가능하다(장안덕, 이영순, 천성문, 2009).

스포츠에서도 시대적 요구에 맞게 진로상담이 필요하다. 진로 교육 및 상담에 대한 운동선수의 요구를 조사한 결과, 심리적 문제 해결(39.5%), 진로 결정(35.8%), 교양 습득(13.6%)의 순서로 나타났다(Chang, Kim, Lee, & Oh, 2016). 운동선수는 주로 선배, 지도자, 가족에게 진로를 상담한다(전선훈, 이상연, 2002; 김지태, 김원식, 2014).

전태준과 최재섭(2017)은 대학운동선수에게 진로상담 프로그램을 제공하였다. 그 결과, 참여자에게 자기이해 증진, 합리적인 귀인, 자존감 및 자신감 회복, 목표설정, 적성탐색 및 구직기술습득의 효과가 나타났다. 장덕선, 한우리, 오원석과 이경선(2020)은 수용전념훈련(Acceptance & Commitment Therapy)을 기반으로 진로집단상담 프로그램을 개발하였다. 그 결과, 10대 은퇴선수의 진로태도성숙과 긍정적인 인식 변화를 이끌어냈다. 사회인지 진로이론(Social Cognitive Career Theory; Lent, Brown, & Hackett, 1994)을 토대로 한 집단상담은 대학운동선수의 진로발달에 긍정적인 효과가 있는 것으로 나타났다(김동현, 2020).

한편 Parsons(1909; 김봉환 외, 2018에서 재인용)의 ‘직업선택(Choosing a Vocation)’이라는 책이 출간된 이후 다양한 진로상담이론이 논의되었다. 이 중 아들러 상담이론에 따르면 인간은 다음과 같이 이해한다. 첫째, 인간은 목표지향적인 존

재이다. 둘째, 인간 행동의 목적은 열등감을 극복하는 것이다. 셋째, 주관적 인식을 강조한다. 넷째, 인간은 사회적인 존재이다. 다섯째, 인간은 통합적인 존재이다. 다시 말해서 아德勒의 상담이론은 인간을 사회심리학적이고 목적론적인 측면에서 이해한다(권석만, 2014).

이러한 관점에 기초한 진로상담은 기존의 프로그램에서 다루지 못한 생애발달 및 환경적 요소를 종합적으로 탐색하며(정은균, 2008), 내담자를 사회적 맥락 안에서 적응적인 사람으로 성장시킨다(Sharf, 2013). 아德勒의 상담은 열등감을 성장의 동력으로 전환시키고 가상의 목표를 추구하도록 조력한다(전현주, 2006). 실제로 아德勒 이론을 토대로 한 집단상담 프로그램을 메타분석한 결과, 효과 크기는 .955로 나타났다(김미향, 김진숙, 2019). 김미란(2005) 역시 아德勒 상담이론이 교육 및 상담에서 유용하다고 평가하였다.

따라서 본 연구는 아德勒의 상담이론을 활용해 20대 은퇴선수를 위한 진로집단상담 프로그램을 개발하는 데 목적이 있다. 향후 본 연구는 은퇴선수의 경력전환을 돕고 나아가 안정적인 사회적응을 모색하는 데 기여할 것이다.

II. 연구 방법

1. 연구 설계

20대 은퇴선수를 위한 진로집단상담 프로그램을 개발하기 위해서 비동등 통제집단 설계를 활용하였다(표 1). 실험집단과 통제집단을 대상으로 사전검사를

실시한 후 실험집단에게만 진로집단상담 프로그램을 제공하였다. 진로집단상담이 종료된 후 다시 실험집단과 통제집단을 대상으로 사후검사를 실시하였다.

표 1. 비동등 통제집단 설계

구분	사전검사	처치	사후검사
실험집단	Q ₁	X	Q ₂
통제집단	Q ₃	-	Q ₄

X: 진로집단상담 프로그램

Q₁, Q₃: 사전검사

Q₂, Q₄: 사후검사

2. 분석 대상

연구자는 실험집단을 모집하기 위해서 서울에 위치한 K대학교의 지도자, 대학원생, 기숙사 사감을 대상으로 온라인 모집 광고문을 발송하였다. 온라인 모집 광고를 통해서 태권도 지도자 H(태권도), 태권도 심판 R(태권도), 스포츠 강사 N(핸드볼), 대학원생 H2(카누)를 포함한 4명을 모집하였다. 이후 R과 H2의 추천으로 각각 대학은퇴선수 K(육상), 대학원생 G(태권도)가 연구에 합류하였다. 통제집단은 실험집단으로부터 유사한 종목, 연령, 경력의 참여자를 추천받아 선정하였다.

20대 은퇴선수를 대상으로 진로집단상담 프로그램을 개발하기 위해서 실험집단 6명(남성: 2명, 여성 4명)과 통제집단 6명(남성: 2명, 여성 4명)을 선정하였다. 실험집단의 평균연령은 25.33세($SD=2.70$), 통제집단의 평균연령은 24.08세($SD=2.81$)로 나타났다. 대상자의 인구통계학적 특성은 다음(표 2)와 같다.

본 연구에서는 참여자 간의 상호작용으로 문제를

표 2. 대상자 인구통계학적 특성

집단	남(명)	여(명)	총(명)	평균연령	평균경력
실험	2	4	6	25.33 (±2.70)	10.72 (±2.27)
통제	2	4	6	24.08 (±2.81)	11.08 (±3.80)

해결하는 집단상담 선행연구(김동현, 2020; 장덕선, 한우리, 오원석, 이경선, 2020)를 토대로 표본 크기를 설정하였다. 그러나 표본크기는 통계 검증력에 영향을 미칠 가능성이 있어 본 연구의 결과를 해석할 때 주의가 필요하다.

3. 진로집단상담 프로그램 개발

아들러의 진로상담 이론을 토대로 20대 은퇴선수를 위한 진로집단상담 프로그램을 개발하였다. 프로그램 개발절차는 선행연구(김동현, 2020; 전태섭, 최재섭, 2017)를 참고해 아래 <그림 1>과 같이 구성하였다. 먼저 선행연구를 토대로 활동 요소를 추출하였다. 이 후 도입, 자기이해, 진로탐색, 진로결정, 진로계획 및 마무리를 포함한 6단계, 총 12회기(회기당 60분)의 진로집단상담 프로그램을 개발하였다.

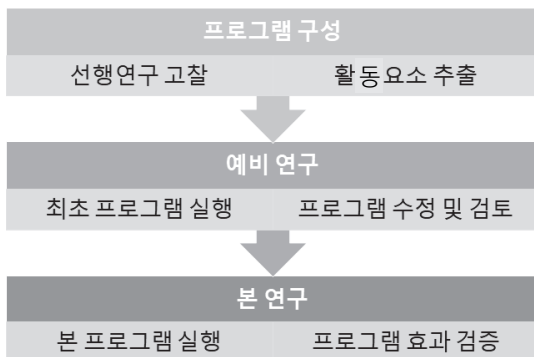


그림 1. 프로그램 개발절차

개발한 진로집단상담 프로그램은 20대 여성 은퇴선수 3명을 대상으로 2019년 8월 6일부터 8월 28일까지 예비 연구를 진행하였다. 연구자는 예비 연구 참여자를 모집하기 위해서 서울과 충남에 위치한 운동부 지도자들에게 온라인으로 모집 공고문을 발송한 후 참여자를 추천받았다. 추천 받은 20대 여성 은퇴선수 중 연구참여에 자발적으로 동의한 대상자를 선정하였다. 예비 연구 참여자는 각각은 배드민턴, 태권도, 양궁에서 운동선수로 활약했으며, 평균 연령 21.3세($SD=1.15$), 평균 운동경력 11.3년($SD=.51$)으로 나타났다. 예비 연구 결과, 진로결정자기효능감은 사전검사($M=3.34$, $SD=.14$) 보다 사후검사($M=4.16$, $SD=.33$)에서 .82 향상하였으며, 진로태도성숙은 사전검사($M=3.13$, $SD=.01$) 보다 사후검사($M=3.25$, $SD=.15$)에서 .12 향상하였다.

예비 연구 종료 후 스포츠심리상담사로 활동하고 있는 현직 대학 교수 4인에게 e-mail로 진로집단상담 프로그램에 대한 타당성을 검증받았다. 타당성 평가를 반영해 회기별 프로그램을 명확하게 구분하였으며, 이론적 근거를 보완하였다. 전문가 타당성 평가를 반영한 최종적인 진로집단상담 프로그램은 아래 <표 3>과 같다.

표 3. 진로집단상담 프로그램

구분	회기	주제	내용
도입	1	안내	개요, 사전검사
	2	삶의 목표	롤 모델
	3	생활양식	인생 그래프
자기이해	4	가족 관계	가족 관계도
	5	우월감	강점
	6	열등감	열등감과 진로장벽

진로탐색	7	직업세계	사회 변화와 미래 직종
진로결정	8	진로로드맵	관심 직업
	9	진로장벽 해결방안	진로장벽 해결방안
진로계획	10	진로목표	만다라트 계획표
	11	삶의 목표	미래편지
마무리	12	정리	요약, 사후검사

2020년 8월 10일부터 9월 11일까지 서울에 위치한 K대학교에서 실험집단에게 최종적인 진로집단상담 프로그램을 제공하였다. 진로집단상담 프로그램의 효과를 검증하기 위해서 실험집단과 통제집단을 대상으로 사전·사후 검사를 실시하였다. 참고로 본 연구를 진행할 당시 코로나바이러스-19의 확산으로 연구가 1차례 연기되었다. 또한 참여자 K는 개인 일정으로 3회기부터 진로집단상담 프로그램에 참여하였으며, H는 팀 훈련으로 1회 결석하였다.

4. 자료수집

실험집단과 통제집단을 대상으로 진로결정자기효능감, 진로미결정 및 진로태도성숙 설문지를 활용하여 사전·사후 검사 총 2차례 양적 자료를 수집하였다.

1) 진로결정자기효능감 설문지

진로결정자기효능감 설문지는 Betz, Klein, & Taylor(1996)가 개발한 설문지를 본 연구에 맞게 수정 및 보완하였다. 정확한 자기평가 3문항, 직업정보수집 4문항, 목표선택 4문항, 미래계획수립 4문항, 문제해결 4문항을 포함한 총 19문항으로 구성하였다. 각 문항은 1점(전혀 아니다)에서부터 5점(매우 그렇다)까지 리커트 척도로 이루어져 있다. 문항 간 내적 일치도(Cronbach α)를 분석한 결과, 정확한자기평

가 .594, 직업정보수집 .636, 목표선택 .643, 미래계획수립 .681, 문제해결 .836으로 나타났다.

2) 진로미결정 설문지

진로미결정 설문지는 Tak과 Lee(2003)가 한국형으로 개발하였다. 진로미결정 척도는 직업정보부족 6문항, 자기명확성부족 4문항, 우유부단한 성격 4문항, 필요성인식부족 4문항, 외적장벽 4문항을 포함해 총 22문항으로 이루어져 있다. 각 문항은 1점(전혀 아니다)에서부터 5점(매우 그렇다)까지 리커트 척도로 구성되어 있다. 문항 간 내적 일치도를 분석한 결과, 직업정보부족 .898, 자기명확성부족 .913, 우유부단한성격 .773, 필요성인식부족 .815, 외적장벽 .676으로 나타났다.

3) 진로태도성숙 설문지

이기학, 한종철(1997)이 개발한 진로태도성숙 검사를 활용하였다. 진로태도성숙 척도는 결정성 10문항, 목적성 8문항, 확신성 10문항, 준비성 10문항, 독립성 9문항을 포함해 5요인 47문항으로 이루어져 있다. 1점(전혀 아니다)에서부터 5점(매우 그렇다)까지 리커트 척도로 구성되어 있다. 문항 간 내적 일치도를 분석한 결과, 결정성 .692, 목적성 .815, 확신성 .784, 준비성 .842, 독립성 .782로 나타났다.

5. 자료분석 및 진실성확보

진로결정자기효능감, 진로미결정 및 진로태도성숙 설문지로 수집된 자료는 IBM SPSS Statistics 21을 활용하여 문항 간 내적 일치도 분석, 기술통계 분석, 이

원 반복측정 분산분석(two-way Repeated Measure ANOVA), *t*-test를 실시하였다. 모든 결과의 통계적 유의미 수준은 $p < .05$ 로 설정하였다.

Ⅲ. 결과

진로결정자기효능감, 진로미결정 및 진로태도성숙 설문지로 수집된 자료를 분석한 결과는 아래와 같다.

1. 진로결정자기효능감 분석결과

시간에 따른 집단 간의 진로결정자기효능감을 이 원 반복측정 분산분석을 실시한 결과, 진로결정자기효능감의 하위요인인 직업정보수집, 목표선택, 미래계획수립 및 진로결정자기효능감에서 유의미한 차이가 나타났다(표 4).

표 4. 진로결정자기효능감 분석결과

변수	소스	SS	df	MS	F	p
정확한 자기평가	시간	.792	1	.792	4.625	.057
	개체내 시간*집단	.778	1	.778	4.540	.059
	오차(시간)	1.713	10	.171		
	개체간 집단	.224	1	.224	1.622	.232
	오차	1.383	10	.138		
직업정보수집	시간	2.190	1	2.190	10.281	.009
	개체내 시간*집단	1.148	1	1.148	5.391	.043
	오차(시간)	2.130	10	.213		
	개체간 집단	.023	1	.023	.170	.689
	오차	1.380	10	.138		
목표선택	시간	2.190	1	2.190	14.964	.003
	개체내 시간*집단	1.628	1	1.628	11.121	.008
	오차(시간)	1.464	10	.146		
	개체간 집단	.315	1	.315	3.071	.110
	오차	1.026	10	.103		

미래계획수립	시간	.260	1	.260	1.656	.227
	개체내 시간*집단	1.042	1	1.042	6.623	.028
	오차(시간)	1.573	10	.157		
	개체간 집단	.094	1	.094	.396	.543
오차	2.365	10	.236			
문제해결	시간	2.190	1	2.190	12.049	.006
	개체내 시간*집단	.211	1	.211	1.160	.307
	오차(시간)	1.818	10	.182		
	개체간 집단	.315	1	.315	.759	.404
오차	4.151	10	.415			
진로결정자기효능감	시간	1.349	1	1.349	14.539	.003
	개체내 시간*집단	.893	1	.893	9.627	.011
	오차(시간)	.928	10	.093		
	개체간 집단	3.750	1	3.750	.000	.984
오차	.847	10	.085			

1) 직업정보수집

집단 간에 직업정보수집의 변화양상을 비교한 결과, 시간과 집단 사이의 상호작용에 유의한 차이가 나타났다. $F(1, 10) = 5.391, p = .043$. 아래 <그림 2>를 살펴보면, 통제집단의 사전검사($M = 3.500, SD = .316$)와 사후검사($M = 3.667, SD = .204$) 차이가 .167인 반면 실험집단의 사전검사($M = 3.000, SD = .707$)와 사후검사($M = 4.042, SD = .245$) 차이는 1.042로 나타났다.

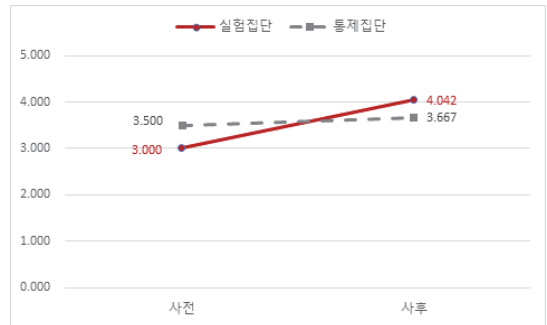


그림 2. 직업정보수집 변화양상

2) 목표선택

집단 간에 목표선택의 변화양상을 비교한 결과, 시간과 집단 사이의 상호작용에 유의한 차이가 나타났다. $F(1, 10) = 11.121, p = .008$. 아래 <그림 3>을 살펴보면, 통제집단의 사전검사($M=3.625, SD=.467$)와 사후검사($M=3.708, SD=.188$) 차이가 .083인 반면 실험집단의 사전검사($M=2.875, SD=.440$)와 사후검사($M=4.000, SD=.223$) 차이는 1.125로 나타났다.

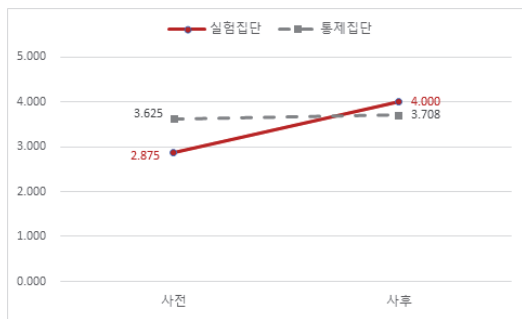


그림 3. 목표선택 변화양상

3) 미래계획수립

집단 간에 미래계획수립의 변화양상을 비교한 결과, 시간과 집단 사이의 상호작용에 유의한 차이가 나타났다. $F(1, 10) = 6.623, p = .028$. 다음 그림 <그림 4>를 살펴보면, 통제집단의 사전검사($M=3.833, SD=.189$)와 사후검사($M=3.625, SD=.189$) 차이가 -.208인 반면 실험집단의 사전검사($M=3.292, SD=.189$)와 사후검사($M=3.917, SD=.173$) 차이는 .625로 나타났다.

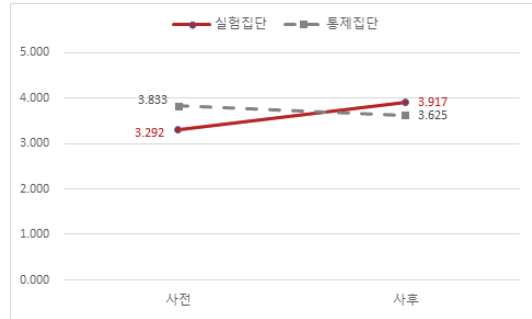


그림 4. 미래계획수립

4) 진로결정자기효능감

집단 간에 진로결정자기효능감의 변화양상을 비교한 결과, 시간과 집단 사이의 상호작용에 유의한 차이가 나타났다. $F(1, 10) = 9.627, p = .011$. 아래 <그림 5>를 살펴보면, 통제집단의 사전검사($M=3.570, SD=.189$)와 사후검사($M=3.658, SD=.189$) 차이는 .088인 반면 실험집단의 사전검사($M=3.187, SD=.189$)와 사후검사($M=4.047, SD=.173$) 차이는 .860으로 나타났다.

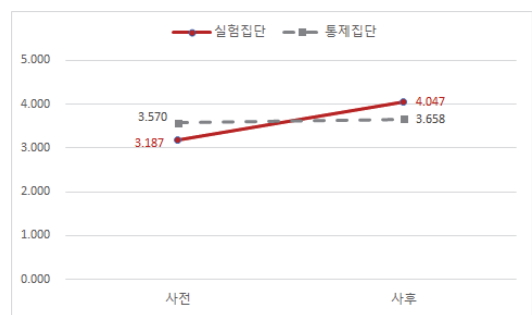


그림 5. 진로결정자기효능감 변화양상

2. 진로미결정 분석결과

시간에 따른 집단 간의 진로미결정을 이원 반복

측정 분산분석을 실시한 결과, 진로미결정의 하위 요인인 직업정보부족 및 우유부단한 성격에서 유의미한 차이가 나타났다(표 5).

표 5. 진로미결정 분석결과

변수	소스	SS	df	MS	F	p
직업정보부족	시간	7.973	1	7.973	31.172	.000
	개체내 시간*집단	3.010	1	3.010	11.769	.006
	오차(시간)	2.558	10	.256		
	개체간 집단	.196	1	.196	1.294	.282
	오차	1.512	10	.151		
자기명확성부족	시간	2.190	1	2.190	4.546	.059
	개체내 시간*집단	1.148	1	1.148	2.384	.154
	오차(시간)	4.818	10	.482		
	개체간 집단	.123	1	.128	.196	.668
	오차	6.526	10	.653		
우유부단한 성격	시간	1.500	1	1.500	5.333	.044
	개체내 시간*집단	1.500	1	1.500	5.333	.044
	오차(시간)	2.813	10	.281		
	개체간 집단	.094	1	.094	.205	.661
	오차	4.583	10	.458		
필요성인식부족	시간	.003	1	.003	.012	.913
	개체내 시간*집단	.065	1	.065	.312	.589
	오차(시간)	2.089	10	.209		
	개체간 집단	.023	1	.023	.029	.868
	오차	8.109	10	.811		
외적장벽	시간	.042	1	.042	.085	.776
	개체내 시간*집단	.510	1	.510	1.045	.331
	오차(시간)	4.885	10	.489		
	개체간 집단	.094	1	.094	.386	.548
	오차	2.427	10	.243		
진로미결정	시간	1.291	1	1.291	7.252	.023
	개체내 시간*집단	.807	1	.807	4.531	.059
	오차(시간)	1.781	10	.178		
	개체간 집단	.029	1	.029	.208	.658
	오차	1.393	10	.139		

1) 직업정보부족

집단 간에 직업정보부족의 변화양상을 비교한 결

과, 시간과 집단 사이의 상호작용에 유의한 차이가 나타났다. $F(1, 10)=11.769, p=.006$. 아래 <그림 6>을 살펴보면, 통제집단의 사전검사($M=3.028, SD=.371$)와 사후검사($M=2.583, SD=.404$) 차이는 -.444인 반면 실험집단의 사전검사($M=3.556, SD=.611$)와 사후검사($M=1.694, SD=.371$) 차이는 -1.861로 나타났다.

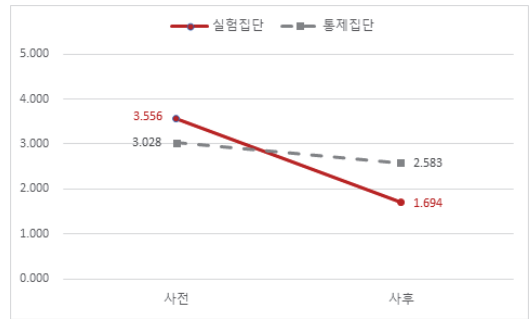


그림 6. 직업정보부족 변화양상

2) 우유부단한 성격

집단 간에 우유부단한 성격의 변화양상을 비교한 결과, 시간과 집단 사이의 상호작용이 유의한 차이가 나타났다. $F(1, 10)=5.333, p=.044$. 아래 <그림 7>

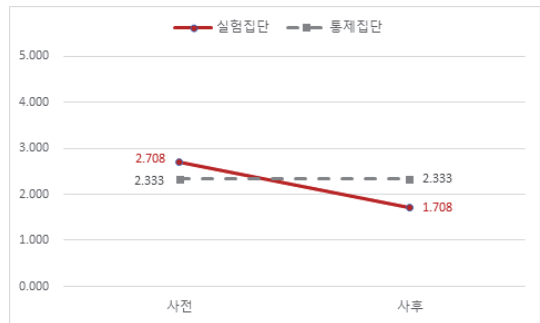


그림 7. 우유부단한 성격 변화양상

7)을 살펴보면, 통제집단의 사전검사($M=2.333$, $SD=.306$)와 사후검사($M=2.333$, $SD=.306$) 차이는 .000인 반면 실험집단의 사전검사($M=2.708$, $SD=.306$)와 사후검사($M=1.708$, $SD=.171$) 차이는 -1.000으로 나타났다.

3. 진로태도성숙 분석결과

시간에 따른 집단 간의 진로태도성숙을 이원 반복측정 분산분석을 실시한 결과, 진로태도성숙의 하위요인인 확신성, 독립성 및 진로태도성숙에서 유의미한 차이가 나타났다(표 6).

표 6. 진로태도성숙 분석 결과

변수	소스	SS	df	MS	F	p
결정성	시간	1.500	1	1.500	9.259	.012
	개체내 시간*집단	.540	1	.540	3.333	.098
	오차(시간)	1.611	10	.162		
	개체간 집단	.002	1	.002	.009	.926
	오차	1.837	10	.184		
목적성	시간	.094	1	.094	1.412	.262
	개체내 시간*집단	.023	1	.023	.353	.566
	오차(시간)	.664	10	.066		
	개체간 집단	.094	1	.094	.161	.696
	오차	5.810	10	.581		
확신성	시간	1.602	1	1.602	14.539	.003
	개체내 시간*집단	1.127	1	1.127	10.227	.010
	오차(시간)	1.102	10	.110		
	개체간 집단	.002	1	.002	.007	.933
	오차	2.268	10	.227		
준비성	시간	.167	1	.167	1.269	.286
	개체내 시간*집단	.240	1	.240	1.827	.206
	오차(시간)	1.313	10	.131		
	개체간 집단	.960	1	.960	2.127	.175
	오차	4.513	10	.451		
독립성	시간	.019	1	.019	.529	.484
	개체내 시간*집단	.249	1	.249	7.118	.024
	오차(시간)	.350	10	.035		

개체간	집단	.167	1	.167	.470	.508
	오차	3.543	10	.354		
진로태도성숙	시간	.446	1	.446	14.088	.004
	개체내 시간*집단	.345	1	.345	10.897	.008
	오차(시간)	.317	10	.032		
성숙	집단	.115	1	.115	1.841	.155
	오차	.624	10	.062		

1) 확신성

집단 간에 확신성의 변화양상을 비교한 결과, 시간과 집단 사이의 상호작용이 유의한 것으로 나타났다. $F(1, 10)=10.227$, $p=.010$. 아래 <그림 8>을 살펴보면, 통제집단은 사전검사($M=3.550$, $SD=.446$)와 사후검사($M=3.633$, $SD=.361$)의 차이가 .083인 반면 실험집단은 사전검사($M=3.133$, $SD=.413$)와 사후검사($M=4.083$, $SD=.416$)의 차이가 .950으로 나타났다.

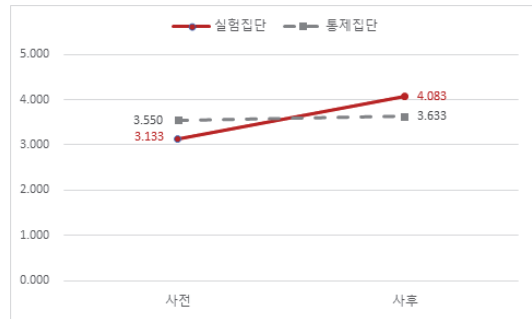


그림 8. 확신성 변화양상

2) 독립성

집단 간에 독립성의 변화양상을 비교한 결과, 시간과 집단 사이의 상호작용에 유의한 차이가 나타났다. $F(1, 10)=7.118$, $p=.024$. 아래 <그림

9)를 살펴보면, 통제집단은 사전검사($M=3.907$, $SD=.541$)와 사후검사($M=3.759$, $SD=.559$)의 차이가 $-.148$ 인 반면 실험집단은 사전검사($M=3.870$, $SD=.354$)와 사후검사($M=4.129$, $SD=.215$)의 차이가 $.259$ 로 나타났다.

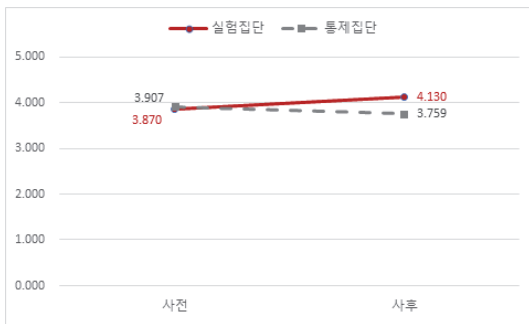


그림 9. 독립성 변화양상

3) 진로태도성숙

집단 간에 진로태도성숙의 변화양상을 비교한 결과, 시간과 집단 사이의 상호작용에 유의한 차이가 나타났다. $F(1, 10)=10.897$, $p=.008$. 아래 <그림 10>을 살펴보면, 통제집단은 사전검사($M=3.607$, $SD=.208$)와 사후검사($M=3.640$, $SD=.260$) 차이가 $.033$ 인 반면 실험집단은 사전검사($M=3.506$,

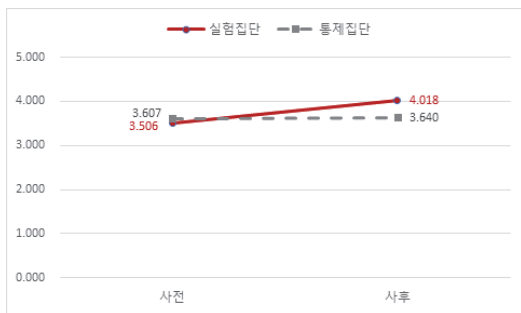


그림 10. 진로태도성숙 변화양상

$SD=.150$)와 사후검사($M=4.018$, $SD=.232$)의 차이가 $.513$ 으로 나타났다.

IV. 논의

본 연구의 결과를 토대로 다음과 같이 해석할 수 있다. 첫째, 집단 간에 진로결정자기효능감의 변화양상을 비교한 결과, 진로결정자기효능감의 하위요인인 직업정보수집, 목표선택, 미래계획수립 및 진로결정자기효능감에서 시간과 집단 사이의 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 이러한 결과는 아들러 상담이론에 근거한 진로집단상담이 20대 은퇴선수의 진로결정자기효능감을 향상시키는 데 효과적이라는 것을 의미한다. 아들러 진로상담 프로그램에 참여한 실험집단의 진로결정 자기효능감은 비교 및 통제 집단과 유의미한 차이가 나타났다(정은균, 2008). 아들러 상담이론에 근거한 집단상담 프로그램은 자기존중감을 향상시키는 데 효과가 있다(강만철, 2006). 김동현(2020)의 연구에서도 집단상담 프로그램에 참여한 운동선수가 통제집단 보다 직업정보수집, 목표선택, 미래계획이 향상된 것으로 나타났다. 전태준, 최재섭(2017)의 연구에서도 운동선수를 위한 진로상담 프로그램이 자신감 회복은 물론 목표설정, 진로탐색, 구직기술 습득에 효과가 있는 것으로 나타났다. 이상의 선행연구는 아들러 상담이론에 근거한 진로집단상담이 20대 은퇴선수의 진로결정자기효능감을 향상시킨다는 결과를 지지한다.

둘째, 집단 간에 진로미결정의 변화양상을 비교한 결과, 진로미결정의 하위요인인 직업정보부족, 우유

부단한 성격에서 시간과 집단 사이의 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 이러한 결과는 진로집단상담 프로그램이 20대 은퇴선수의 진로미결정을 감소시키는 데 효과적이라는 것을 의미한다. 아德勒 진로상담에 참여한 실험집단은 진로의사결정에서 비교 및 통제집단과 유의미한 차이가 나타났다(정은균, 2008). 다시 말해서 아德勒 진로상담이 진로미결정을 감소시킬 수 있다는 사실을 시사한다. 실제로 진로의사결정 집단상담에 참여한 실험집단은 진로미결정 전체와 하위요인 중 직업정보부족에서 통제집단과 유의미한 차이가 나타났다(김성자, 김순미, 이현림, 2008). 진로미결정과 관련된 연구를 메타분석한 결과, 진로미결정과 진로정체감, 자아정체감, 진로의사결정자기효능감의 부적 상관이 밝혀졌다(정애경, 김계현, 김동민, 2008). 이상의 선행연구는 아德勒 상담이론에 근거한 진로집단상담이 20대 은퇴선수의 진로미결정 감소시킨다는 결과를 지지한다.

반면 김동현(2020)의 연구에서는 진로집단상담이 대학운동선수의 진로미결정 감소에 유의미한 영향을 미치지 못한 것으로 나타났다. 사실 체육학계에서는 진로미결정에 대한 연구가 상대적으로 부족한 실정이다. 또한 위에서 언급한 것처럼 진로미결정과 진로결정자기효능감의 부적 상관을 참고할 필요가 있다. 프로 경륜선수의 자아정체감(박광진, 이강현, 2011)과 유도선수의 직업가치관(남광우, 권영우, 양상훈, 2016)은 진로결정자기효능감에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 운동선수의 진로탐색 역시 진로결정자기효능감과 통계적으로 유의미한 상관관계가 나타났다(소영호, 정주혁, 2013). 따라서 은퇴선수의 진로미결정에 대한 추가적인 논의가 필요하다.

셋째, 집단 간에 진로태도성숙의 변화양상을 비교한 결과, 진로태도성숙의 하위요인인 확신성, 독립성 및 진로태도성숙에서 시간과 집단 사이의 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 이러한 결과는 아德勒 상담이론에 근거한 진로집단상담이 20대 은퇴선수의 진로태도성숙에 효과적이라는 것을 의미한다. 아德勒 진로상담에 참여한 고등학생은 비교집단보다 진로태도성숙 중 독립성이 유의미하게 향상되었다(정은균, 2008). 아德勒 이론에 기반한 진로탐색 프로그램은 진로태도성숙 중 확신성 및 독립성에서 통제집단과 유의미한 차이가 나타났다(고화정, 강만철, 2019). 진로집단상담 프로그램은 대학운동선수의 진로태도성숙 중 확신성, 독립성 향상에 유의미한 효과가 밝혀졌다(김동현, 2020). 장덕선 외(2020)의 연구에서도 진로집단상담이 청소년 은퇴선수의 진로 인식 및 태도에 긍정적인 변화를 유도한 것으로 나타났다. 이상의 선행연구는 아德勒의 상담이론을 토대로 한 진로집단상담이 20대 은퇴선수의 진로태도성숙에 긍정적인 영향을 미친다는 결과를 뒷받침한다.

V. 결론 및 제언

본 연구에서는 아德勒의 상담이론을 토대로 20대 은퇴선수를 위한 진로집단상담 프로그램을 개발하는 데 목적이 있다. 선행연구를 토대로 총 6단계, 12회기(회기당 60분) 진로집단상담 프로그램을 개발한 후 효과를 검증한 결과, 아德勒의 상담이론을 기반으로 한 진로집단상담 프로그램은 20

대 은퇴선수의 진로결정자기효능감, 진로미결정 및 진로태도성숙에 효과가 있음이 밝혀졌다.

한편 본 연구를 토대로 미래 연구를 위해서 다음과 같이 제언한다. 첫째, 은퇴선수의 연령대를 확장할 필요가 있다. 중도은퇴선수의 경우 10대에 경력 단절을 경험하는 반면 상대적으로 실업팀이 많고 선수생명이 긴 종목 선수의 경우 30대 이후에 은퇴를 경험하기 때문이다. 이러한 시도는 은퇴선수에 대한 보다 일반적이고 풍부한 이해를 제공할 것이다.

둘째, 은퇴선수의 진로미결정에 대한 연구가 필

요하다. 본 연구에서는 진로집단상담 프로그램이 진로미결정 감소에 효과적이다라는 사실이 밝혀졌다. 선행연구들 역시 본 연구 결과를 지지한다. 그러나 은퇴선수의 진로미결정에 대한 논의는 정작 부족한 실정이다.

셋째, 본 연구의 자료를 활용해 비모수 통계 분석을 실시할 필요가 있다. 표본의 수가 적을 경우 모집단의 분포형태를 고려하는 모수통계보다 비모수 통계가 타당하다. 비모수 통계 분석은 본 연구의 통계 검증력을 높일 것이다.

참고문헌

- 강남원, 노재귀(2013). 여성 태권도 선수의 은퇴원인과 은퇴준비 및 진로장벽에 관한 질적연구. **한국스포츠학회지**, 11(1), 137-152.
- 강만철(2006). **아들러의 개인심리학에 근거한 격려 집단상담 프로그램 개발 및 효과분석**. 미간행 박사학위논문, 목포대학교, 전남.
- 고화정, 강만철(2019). 아들러의 이론에 기반한 중학생 진로탐색 프로그램 개발 및 효과. **복지상담교육연구**, 8(2), 131-152.
- 권석만(2014). **현대 심리치료와 상담 이론**. 서울: 학지사.
- 김동현(2020). **대학운동선수의 진로발달을 위한 집단상담 프로그램 개발 및 적용**. 미간행 박사학위논문, 한국체육대학교, 서울.
- 김미란(2005). **아들러의 개인심리학에 근거한 격려 집단상담 프로그램 개발 및 효과 분석**. 미간행 박사학위논문, 목포대학교, 전남.
- 김미향, 김진숙(2019). Adler 이론 기반 청소년 집단상담 프로그램 효과에 대한 메타분석. **청소년학연구**, 26(11), 303-330.
- 김봉환(2004). **청소년 진로상담 정책의 현황과 과제**. 충남: 한국기술교육대학교 능력개발교육원.
- 김봉환, 강은희, 강혜영, 공윤정, 김영빈, 김희수 외(2018). **진로상담**. 서울: 학지사.
- 김성자, 김순미, 이현림(2008). 진로의사결정 집단상담이 고등학생의 진로미결정과 자기효능감에 미치는 효과. **청소년상담연구**, 16(1), 1-14.
- 김지태, 김원식(2014). 프로축구 2군 선수의 은퇴 후 사회적응과 지원요인. **한국사회체육학회지**, 56(1), 105-121.
- 김충기(2001). **진로교육과 진로상담**. 서울: 동문사.
- 남광우, 권영우, 양상훈(2016). 대학 유도선수의 직업가치관과 진로결정 자기효능감 및 진로의식 성숙도의 관계. **한국체육학회지**, 55(4), 33-43.
- 류미나(2020.10). 운동선수 은퇴연령 평균 23세..10명 중 4명 무직. **연합뉴스**. 2021년 1월 23일 <https://news.v.daum.net/v/20201011060008763>에서 검색함
- 명왕성, 원영신, 구송광(2015). 현직 K리그 선수들의 은퇴에 관한 인식 및 준비과정. **체육과학연구**, 26(2), 254-266.
- 박광진, 이강현(2011). 프로 경륜선수의 직업 전환 인과모형 분석. **한국스포츠심리학회지**, 22(2), 35-52.
- 선혜연, 이명희, 박광택, 엄성혁(2009). 초등학생 진로집단상담 프로그램의 활동내용 분석. **아시아교육연구**, 10(4), 1-30.
- 소영호, 정주혁(2013). 대학 운동선수의 진로결정 자기효능감과 진로탐색 의도 및 행동의 관계. **한국체육교육학회지**, 18(1), 175-190.
- 이근복, 박병국(2009). 체조선수의 은퇴와 사회적응과정. **한국사회체육학회지**, 36(2), 795-805.

- 이기학, 한종철(1997). 진로태도 측정도구의 타당화를 위한 도구. **진로교육연구**, 8, 219-255.
- 임은미, 이영선, 김지은(2000). **사이버상담 진로지침서: 이메일을 중심으로**. 서울: 한국청소년상담원.
- 장덕선, 한우리, 오원석, 이경선(2020). 청소년 은퇴선수를 위한 ACT 기반 진로집단상담 프로그램 적용 효과. **한국스포츠심리학회지**, 31(3), 13-26.
- 장안덕, 이영순, 천성문(2009). 상담자 교육을 위한 유식학적 집단상담 교육 프로그램의 개발과 효과. **한국교육논단**, 18(1), 239-263.
- 전선혜, 이상연(2002). 운동관련 분야 진로상담의 발전방향. **체육연구**, 17, 91-114.
- 전태준, 최재섭(2017). 대학운동선수들을 위한 경개발 및 진로상담 프로그램 개발. **한국웰니스학회지**, 12(3), 27-38.
- 전현주(2006). **중학생의 생활양식 유형과 대인관계 성향 및 학교생활적응과의 관계 연구**. 미간행 석사학위논문, 건국대학교, 서울.
- 정애경, 김계현, 김동민(2008). 진로미결정 및 관련 변인에 관한 국내연구 메타분석. **상담학연구**, 9(2), 551-564.
- 정은균(2008). **아들러 이론에 근거한 진로상담 프로그램 개발 및 효과**. 미간행 박사학위논문, 전남대학교.
- 정준범(2020.06). 제로금리와 소득크레바스 ‘공포’.. 은퇴자 울리는 고금리 상품 유혹. **글로벌이코노믹**. 2021년 3월 5일 https://news.g-enews.com/ko-kr/news/article/news_all/202006140927469249edf69f862c_1/article.html?md=20200614095951_R에서 검색함
- 조중현, 김진숙(2014). 중학생 대상 진로집단상담 프로그램의 효과에 대한 메타분석. **상담학연구**, 15(6), 2291-2310.
- 천미숙, 이윤주(2013). 대학생 진로집단상담의 효과 요인에 관한 연구. **진로교육연구**, 26(4), 109-128.
- 최희윤, 정용철(2012). 은퇴한 여자핸드볼 선수의 삶에 관한 내러티브. **한국체육학회지**, 51(6), 83-93.
- Betz, N. E., Klein, K. L., & Taylor, K. M. (1996). Evaluation of a short form on the career decision-making self-efficacy scale. *Journal of Career Assessment* 4(1), 47-57.
- Chang, D. S., Kim, H. J., Lee, K. S., & Oh, W. S. (2016). *the Research of demand on career education and counseling for the retired twenties athletes*. 2018 Asian South Pacific Association of Sport Psychology Conference.
- Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (1994). Toward a unifying social cognitive theory of career and academic interest, choice, and performance. *Journal of Vocational Behavior*, 45, 79-122.
- Sharf, R. S. (2013). **심리치료와 상담이론: 개념 및 사례** (천성문, 김진숙, 김창대, 신성만, 유

- 형근, 이동귀 외 역.). 서울: 센케이저러닝코리아. (원저 2012)
- Tak, J. K., & Lee, K. H. (2003). Development of the Korean career indecision inventory. *Journal of Career Assessment, 11*(3), 328-345.

Development of Career Group Counseling Program for 20s' Retired Athletes: Focusing on Adler's Counseling Theory

Dong-Hyun Kim(Korea National Sport University, lecturer) ·
Duk-Sun Chang(Korea National Sport University, professor)

ABSTRACT

The purpose of this study is to develop a career group counseling program for 20s' retired athletes based on Adler's counseling theory. Based on prior research, career group counseling programs were developed in six stages and 12 sessions (60 minutes per session). After conducting preliminary research on three retired female athletes in their 20s, experts were evaluated. The final career group counseling program was provided to experimental group consisting of retired athletes 6 in their 20s. In order to verify the effectiveness of the career group counseling program, pre- and post-test were conducted using career decision-making self-efficacy, career indecision, and career attitude maturity questionnaires. The results of the study are as follows. First, statistically significant differences between time and group were found throughout occupational information collection, goal selection, future planning and career decision-making self-efficacy. Second, statistically significant differences between time and group were found throughout lack of job information, and indecisive characteristics. Third, statistically significant differences between time and group have been shown in certainty, independence, and career attitude maturity. These results can be interpreted that the career group counseling program developed based on Adler's counseling theory has a positive effect on career decision-making self-efficacy, career undecidedness, and career attitude maturity for retired athletes in their 20s. This study will help retirees in their 20s make a smooth career transition and further contribute to the search for stable social adaptation.

Key words: Retired athletes, Career group counseling, Adler's counseling theory

논문 접수일 : 2021. 2. 15

논문 승인일 : 2021. 3. 15

논문 게재일 : 2021. 3. 31