

대학 졸업을 앞둔 학생선수의 진로준비과정을 위한 진로프로그램 개발 연구

이 태 립 박 송 주 김 경 민 이 보 라[†]
고려대학교 교육학과
박사과정 석사 수료 석사과정 부교수

본 연구는 A 대학 4학년 학생선수들을 대상으로 3회기에 걸친 진로프로그램을 시행하고 그 효과성을 검증하였다. Super와 Ginsberg의 진로발달이론과 Holland의 직업선택이론을 기반으로 하여 진로프로그램을 구성하였으며 90분씩 3주에 걸쳐 진행됐다. 연구에 참여한 학생선수는 총 13명이며 운동 종목은 야구, 럭비, 하키, 피겨이다. 학생선수는 운동을 그만두었을 때 운동선수 이외의 다른 직업에 대한 준비가 쉽지 않다는 문제점에 기반하여 본 프로그램은 학생선수들이 졸업 후 가질 수 있는 직업들은 무엇인지 탐색할 수 있게 하고 그를 통해 진로 준비의 효능감을 높이는 것을 주목적으로 하였다. 프로그램을 통해 학생선수들의 자기 이해가 향상되었으며 진로 태도 성숙의 준비성이 향상되었다. 또한, 학생선수들의 진로결정 자기 효능감이 프로그램 시행 전과 비교하여 유의미하게 향상되었다. 그러나 학생들의 진로 스트레스는 프로그램 전과 비교하여 유의미하게 줄어들지 않았다. 비교적 단기기간의 진로프로그램이지만 학생선수들이 학령기 동안 경험하기 힘들었던 자신에 대한 이해와 직업정보에 대한 탐색은 그들의 진로준비에 효과적으로 도움이 된다는 것이 발견되었다. 마지막으로 학생선수들을 위한 진로프로그램의 개발과 시행의 필요성과 본 연구의 의의 및 한계점 등이 논의되었다.

주요어 : 학생선수, 진로프로그램, 진로 태도 성숙, 진로결정 자기효능감

[†] 교신저자(Corresponding Author) : 이보라, 고려대학교 교육학과, 서울특별시 성북구 안암동 안암로 145
Tel: (02)3290-2296, E-mail: boralee117@korea.ac.kr

최근 2020 도쿄 올림픽에서 우리나라는 종합 10위의 순위에 오르며 좋은 성과를 거두었다. 이번 올림픽에서는 나이가 어린 학생선수들의 활약이 돋보였다. 이러한 성과는 어렸을 때부터 체계적인 운동프로그램으로 학생선수들의 기량을 발전시키는 학생선수제도 및 엘리트 스포츠 제도의 긍정적인 성과이다. 실제로 이러한 제도는 많은 스포츠 스타 선수들을 배출하며 짧은 시간 내에 우리나라를 스포츠 강국으로 만들었다(류태호, 이주욱, 2004). 『학교체육 진흥법』에 따르면, 학생선수는 학교 운동부에 소속되거나 국민체육진흥법을 따르는 체육 단체에 등록되어 선수로 활동하는 학생이며 체육특기자가 포함된다. 학생선수들은 경기실적으로 상급학교의 진학이 결정되기 때문에 학교생활보다는 운동에만 집중하는 경향을 보이며 일찌감치 자신의 진로를 국가대표나 프로팀 선수로 제한하고 있다(김민규 외, 2020). 학생선수들은 자신의 정체감을 학생보다 운동선수에 비중을 두고 정의하며 자신의 진로에 대해 다른 가능성을 고려하지 않는 정체감 유실(Identity foreclosure) 현상을 보인다(Linnemeyer & Brown, 2010). 정체성 유실(Identity foreclosure)이란 충분한 진로 결정을 위한 충분한 탐색과 경험, 계획이 없이 이미 몰두하고 있는 상태를 의미한다(Raskin, 1998). 학교 운동부 생활을 하며 운동 기량의 향상을 위한 활동들에만 집중하다 보니 다양한 경험을 해 볼 기회가 적고 이는 운동 이외의 진로 선택에 대한 탐색 부족으로 학생선수들의 진로발달을 어렵게 한다. 학교에서도 학교의 홍보를 위해 학생선수들을 양성하고 있기 때문에 학생선수들을 위한 진로프로그램이 거의 전무한 상태이다(최울림, 2021).

이러한 결과로 평생 운동을 자신의 업으로

생각하며 학교생활을 해온 학생선수들은 은퇴하거나 불의의 사정으로 운동을 그만두게 되었을 때 사회적응의 어려움을 겪으며 진로선택에 있어 여러 가지 혼란을 겪게 된다(권형일 외, 2020). 학생선수로서 운동에만 집중해 온 터라 자신이 운동을 그만두었을 때 선택할 수 있는 다른 직업은 무엇이 있으며, 어떻게 이 직업을 준비해야 하는지 등에 대한 정보 파악이 어려울 것이다. 학생선수에게 이러한 혼란은 운동을 그만두는 상실감과 더불어 매우 현실적인 문제로 다가올 가능성이 높다. 실제로 2018년 시행된 대한체육회의 은퇴선수 실태조사에서는 2729명의 은퇴선수 중 36.97% (1009명)가 무직 상태인 것으로 조사되었으며(대한체육회, 2018; 전용동, 이종영, 2018에서 재인용), 대학 학생선수의 경우 어떠한 진로를 선택하였는지, 취업 혹은 은퇴를 했는지에 대한 조사는 어떠한 기관에서도 이루어지지 않고 있어 정확한 실태 파악이 어려운 실정이다(권형일 외, 2020). 이러한 현상은 우리 사회가 학생선수는 당연히 운동선수가 되리라 생각하며 이들의 진로교육에 소홀해 왔고 이들이 보여주는 성과에만 집중한 채 그 이면은 보지 못하고 있었음을 드러내 주는 현상이다(전용동, 이종영, 2018). 학생선수가 운동선수가 된다고 해도 운동선수의 특성상 이른 나이에 은퇴하게 될 것이며 부상 등으로 인하여 운동을 그만두게 될 가능성이 존재한다. 또한, 학생선수로 학교에 다니고 있지만, 운동 기량의 하락, 부상 등으로 운동선수가 되지 못하는 학생들을 위해서도 학생선수를 위한 진로프로그램은 필수적이라고 볼 수 있다. 따라서 본 논문에서는 대학생 학생선수를 위한 진로프로그램을 개발하고 그 효과성을 검증하여 학생선수를 위한 진로프로그램 개발의 초석을 다지

고자 한다.

진로발달은 살아가는 동안 지속되며 변화하는 것이다(Super, 1957). 진로발달 중 대학생 시기는 탐색기에서 초기 확립기로 자신의 흥미와 욕구 가치와 맞는 직업을 탐색하며 시행착오를 겪으며 직업 선택의 범위를 좁혀가는 시기이다(Super, 1951). 대학생 시기에 학생들은 개인의 특성과 외부적인 요소들을 고려하여 현실과 타협하며 자신의 진로 결정을 구체화하고 계획을 세워 의사결정을 한다(Ginzberg et al., 1951). 즉, 대학생 시기 동안 학생들은 자신의 진로정체감을 형성하고 실질적으로 진로 결정을 한다(김은영, 2007).

따라서 대학생 시기에 진로정체감 형성과 실질적인 진로 결정을 돕는 진로교육은 필수적이라고 볼 수 있다. 특히, 학생선수들에게 대학생 시기는 졸업 후 자신이 프로운동수가 될 수 있을지, 없을지에 대한 현실적인 판단이 이뤄지며 진로 결정을 해야 하는 시기이다(전태준, 최재섭, 2017). 운동선수가 된다고 해도 운동선수라는 직업을 잘 유지하고 수행하기 위한 정보들이 필요할 것이며 운동선수가 되지 못한다고 했을 때는 다른 진로를 적절하게 잘 선택해야 할 것이다. 계속 학생선수로서 생활을 해왔기 때문에 운동 외의 다른 진로에 대한 준비도가 낮을 수 있고 다양한 직업에 대한 정보가 일반 대학생들보다 부족하기 때문에 학생선수에게는 진로프로그램에 대한 중요성이 더 크다고 할 수 있다. 대학생 시기의 진로 결정은 그다음 발달단계에 영향을 끼치는 중요한 선택이기 때문에 이들이 중요한 과업을 잘 수행할 수 있도록 진로프로그램은 필수적이라고 할 수 있다(최윤경, 김성희, 2012).

미국의 경우 일반 학생들에 비해 학생선수

진로프로그램이 부족하다는 점을 인정하며 NCAA(National Collegiate Athletic Association)를 통해 학생선수를 위한 진로프로그램을 시행하고 있다(권형일 외, 2020). NCAA의 진로프로그램은 Life span development 접근을 적용하여 진행되며 과정은 학생선수에서 직장인으로서의 전환이 되기 전의 증진(enhancement), 전환과정의 지원, 전환 후 개입으로 상담이 진행된다. 이 과정 중 증진(enhancement)과정은 학생들이 그동안 해왔던 경험들이 미래의 진로를 준비함에 있어 도움이 되는 것들이라는 것을 학생선수들이 확인할 수 있게 하는 과정이다. 학생선수로서 운동하며 쌓아온 리더십, 소통능력, 체력, 문제해결력 등의 기술들은 다른 직장환경에서도 중요하게 전환되어 사용될 수 있는 기술이기 때문에 학생선수들이 이러한 능력을 얼마만큼 지니고 있는지에 대해 확인할 수 있게 한다(Petitpas et al., 1992; 권형일 외 2020에서 재인용). 그다음으로는 학생선수들이 직업을 가졌을 때 유능한 직원이 되는 방법에 대한 정보들을 제공하며, 적응과정에서 어려움이 있을 때는 상담이 함께 진행된다(Petitpas et al., 1992; 권형일 외 2020). 미국 이외에도 학생선수들을 위한 진로프로그램들이 시행되고 있는데, 호주의 EAFU(Elite Athlete Friendly University)나 영국의 PL(Performance Lifestyle program)이 그 예이다.

국내의 경우, 대학생 운동선수를 위한 진로 프로그램 연구는 거의 이뤄지지 않고 있다(김동현, 2020). 전태준, 최재섭(2017)의 연구에서는 국내 은퇴를 앞둔 4학년 대학생 운동선수의 경력전환을 위하여 자기이해, 귀인변경, 적성탐색, 구직기술 습득 등의 요인들이 중요 요인으로 선별되었고 이를 위한 프로그램을 진행하였다. 프로그램에 참여한 학생선수들은

자신의 운동선수로서 발전시켜온 기술들이 제 2의 직업을 위해서 사용될 수 있다는 긍정적 전환을 인지하였고 자신감이 향상되었다. 김동현(2020)의 연구에서는 1학년부터 4학년의 태권도 학생선수를 대상으로 진로프로그램을 개발하고 효과성을 검증하였다. 사회인지 진로이론을 바탕으로 10회기 진로집단상담 프로그램이 운영되었다. 프로그램의 운영 결과 진로결정 자기효능감, 진로 태도 성숙에서 유의미한 변화가 있었고 진로발달에 도움이 된다는 평가가 있었다.

전용동, 이종영(2018)은 운동선수가 되기 위해 체육계 고등학교에 진학하였으나, 운동 기량의 저하, 부상 등으로 더 이상 특기생으로서의 대학진학을 생각하지 않고 일반 학생으로 진학을 생각하는 학생들의 진로프로그램 참여경험에 관해서 질적 연구를 진행하였다. 그의 연구에 따르면, 평생 운동선수만 준비해 오던 학생들이 진로프로그램 참여를 통해 자신의 특기와 관심사를 바탕으로 운동선수 이외의 다른 진로를 찾을 수 있었다고 한다. 또한, 참여 학생들은 운동선수뿐만 아니라 운동 재활지도사, 도수 치료사 등의 다양한 체육계 열 직업과 관련된 정보를 얻을 수 있게 되어 긍정적이었다고 반응하였다. 이러한 과정을 통해 운동뿐만 아니라 다양한 분야에서 자신이 사회에 기여할 수 있다는 새로운 시각을 갖게 되고 인생관에도 변화가 있다고 했다. 수용-전념 훈련(ACT)을 적용하여 고등학생 은퇴선수들을 위한 진로프로그램에서도 진로에 대한 정보를 제공하고 자기발견 활동을 통해 진로 태도 성숙에 긍정적인 영향을 보였으며 운동이 아닌 분야의 목표를 설정하는 능력이 향상하였음을 확인할 수 있었다(장덕선 외, 2020). 기존 연구를 통해 학생선수들에게 진로

프로그램은 운동선수 이외의 자신의 적성과 흥미를 살리는 다른 직업은 무엇이 있는지에 대한 자기 탐색과 직업정보제공이 도움이 되는 것으로 보인다. 이러한 프로그램을 통해 학생선수들은 은퇴 후의 삶에 대해서 자신감을 얻게 되고 자신이 운동을 포기한 실패자가 아닌 새로운 꿈을 위해서 도전하는 사람이라는 자기 가치의 변화를 가질 수 있을 것으로 예측할 수 있다.

실제로 진로와 관련하여 자신의 심리적인 특성, 적성, 흥미와 환경적 특성에 대한 파악은 진로준비 행동의 필수적인 요소로 여겨진다(최윤경, 김성희, 2012). Holland(1985)의 직업선택이론에 따르면, 개인의 성격적 특성이 직업의 환경적인 특성과 잘 맞으면 직업에 대한 만족도가 높다. 이와 유사하게 특성요인이론에서도 직업에서의 성취는 개인이 환경에 얼마나 잘 맞는지에 따라 높아지고 이는 직업만족도와 삶의 만족도를 높인다고 주장한다(Garret et al., 1996). 따라서 자신의 성격적 특성에 대한 파악과 환경에 대한 파악은 올바른 진로선택을 위한 출발점이라고 볼 수 있다. 특히, 학생선수들은 운동 기량과 결과만으로 자신의 가치를 평가받아왔기 때문에(김동현, 윤양진, 2010) 운동능력 이외의 자신의 성격적인 특성과 환경특성에 대해서는 탐색할 기회가 적었을 가능성이 크다. 하지만 학생선수들을 위한 진로프로그램에서 살펴볼 수 있듯이, 자신이 운동선수로서 지내며 길러온 여러 가지 기술들과 경험들이 직업장면에서도 전환될 수 있다는 것을 아는 것은 직업전환에 대한 자신감을 갖게 한다(Petitpas et al., 1992). 따라서 학생선수들이 자기 자신에 대해 탐색하고 이해하는 것이 더욱 큰 가치를 지닌다고 할 수 있다. 이를 반영하여 학생선수를 위한 진로프로그램

에서도 자기 이해가 중요한 부분으로 고려되어 프로그램의 일부로 포함된 것을 확인할 수 있었다(전태준, 최재섭, 2017).

자신의 심리, 흥미, 환경적 특성에 대한 이해와 함께 진로 결정과 관련한 자기효능감은 진로발달의 중요한 요인이다. 진로결정 자기효능감은 진로와 관련하여 개인이 수행해야 하는 활동들을 성공적으로 해낼 수 있다는 주관적인 효능감이다(조성연, 문미란, 2006). 사회인지진로이론(SCCT)에 따르면, 자기효능감의 발달은 직업적 흥미 발달의 필수요소로 학습 경험을 통해 발달하며(Brown & Lent, 1996). 개인의 자기효능감 발달은 직업적인 흥미를 높이고 목표를 설정하게 하여 관련 활동을 수행할 가능성이 높아지게 한다(Lent et al., 1994). 즉, 진로결정 자기효능감이 높을수록 진로 결정에 대한 흥미가 생기며 이를 위한 활동에도 더 열심히 참여할 것을 알 수 있다(신지영, 외, 2012). 체육전공대학생을 대상으로 한 연구에서도 진로결정 자기효능감은 진로준비 행동에 직접적인 영향을 미쳤으며 진로문제해결력을 향상시키고 진로준비 행동수준을 높여 진로준비를 실천할 가능성이 증가했다(김유신 외, 2015). 운동선수 이외의 직업에 대해서 생각해 본 적이 없어 다른 진로에 대한 탐색 동기가 낮고(김민규 외, 2020) 계속 운동만 했기 때문에 다양한 경험과 정보가 부족하여 진로 결정에 대한 자신감이 낮은 학생선수들에게 진로결정 효능감의 상승은 필수적이며, 이를 통해 진로 결정 과정에 대한 자신감을 주고 진로준비 활동에 대한 동기를 높여 진로발달을 높일 수 있을 것으로 기대된다(김석일, 양성지, 2018; 정재은, 2020).

진로발달에 있어 개인이 나이와 발달상의 적합한 진로 과업들을 잘 수행하기 위한 준비

의 정도를 진로 성숙도라고 정의하며(Fouad, 1988), 진로성숙은 진로 결정과 진로선택 과정에 참여하는 개인의 감정, 주관적 반응 등의 정서적 측면인 진로 태도로 구분된다(Crites, 1978). 이기학과 한종철(1997)에 따르면 진로 태도 성숙은 진로의 방향에 대한 결정성, 진로선택에 필요한 정보 파악과 관련한 준비성, 구체적인 진로 결정의 독립성, 직업을 통해 이루고자 하는 목표를 나타내는 목적성, 진로선택에 대한 확신성 차원으로 구분된다. 진로성숙의 개념 중 진로와 관련한 정보를 습득하는 준비성은 학생선수들에게 특히 발달이 필요한 부분으로 보인다. 학생선수들은 운동선수 생활만 계속 해왔고 운동 기량을 향상시키는 활동만 주로 해왔기 때문에 다양한 직업에 대한 정보가 필요하다는 연구결과가 있었다(전용동, 이종영, 2018; 전태준, 최재섭, 2017). 자신들이 어떠한 직업을 선택할 수 있을지, 선택한 직업은 어떻게 준비하는 것이 좋을지에 대하여 잘 모르는 상태에서 적절한 진로선택은 어려워 보인다. 따라서, 학생선수들에게는 진로 태도 성숙 중 먼저 준비성의 향상이 필요하며 실제로 진로 태도 성숙의 준비성은 진로프로그램을 통해 유의미하게 향상되는 것으로 밝혀졌다(류은영, 김동민, 2009; 허정철, 2013). 따라서 본 연구에서는 진로 태도 성숙 중 준비성의 향상을 위하여 프로그램이 구성되었다.

최근 학생선수들의 진로문제에 대한 인식이 높아지며 관련 연구가 활발히 진행되고 있다(권형일 외, 2020; 전용동, 이종영, 2018; 전태준, 최재섭, 2017). 학생선수의 특성상 운동선수라는 한정된 진로를 오랫동안 준비해왔기 때문에 다른 진로에 대한 정보가 부족하고 다른 영역의 진로에 대한 자신감이 낮기 때문에

학생선수를 위한 진로프로그램은 필수적이다. 그러나 지금까지의 학생선수의 진로 연구는 진로 변인 간의 상호관계를 규명하는 것이나 해외의 사례와 국내의 진로지원 프로그램을 비교하는 것에 집중되어 있고, 학생선수들의 진로 준비도를 높이고 진로 결정에 대한 효능감을 높이기 위한 프로그램 개발은 연구가 거의 진행되고 있지 않다는 것을 알 수 있었다. 전태준, 최재섭(2017)의 연구에서는 학생선수를 위한 진로프로그램을 다루고 있었지만, 질적 연구이기 때문에 프로그램의 효과성에 대한 타당성을 검증할 수 없었다. 김동현(2020)의 연구에서는 양적으로 프로그램의 효과성을 검증하였으나 학생선수들의 종목이 모두 동일하였고 무선 표집이 이뤄지지 않아 한계점이 있었다. 따라서 본 논문에서는 다양한 종목의 대학교 학생선수들을 위한 진로프로그램을 개발하고 무선 표집 및 배정을 통하여 효과성을 검증하고자 한다.

방 법

표 1. 참여자의 인구통계학적 특성

| | 구분 | 빈도 | % |
|----|-----|----|-------|
| 성별 | 남성 | 11 | 84.6 |
| | 여성 | 2 | 15.4 |
| 연령 | 22세 | 2 | 15.4 |
| | 23세 | 9 | 69.2 |
| | 24세 | 2 | 15.4 |
| 종목 | 야구 | 5 | 38.5 |
| | 럭비 | 4 | 30.8 |
| | 하키 | 2 | 15.4 |
| | 피겨 | 2 | 15.4 |
| | 총합 | 13 | 100.0 |

대상

본 프로그램은 서울특별시 소재 A 대학교에서 2021년 1학기에 체육특기자 학생선수를 대상으로 열린 학부 전공 수업의 일환으로 진행되었다. 해당 수업은 매주 1회 90분으로 진행되었으며 전체 수업에 대한 내용은 프로그램 절차에서 자세히 설명하고자 한다. 본 연구는 해당 수업을 수강한 학부 4학년 재학생, 총 26명을 대상으로 진행되었다. 프로그램 개발을 위한 사전 조사는 26명 중 22명이 참여하였다. 26명의 학생 중 3회기 모두 참여한 학생의 수는 15명이며 참여하지 못한 학생은 경기 일정 및 부상으로 인한 병원 방문 등의 이유였다. 사후 정보제공 동의 무응답 2명을 제외하여, 본 연구는 13명의 데이터로 수행되었다. 본 연구에 정보를 제공한 13명은 모두 사전 조사 설문 참여자며, 연구에 참여한 학생들에게는 5,000원 상당의 기프티콘을 제공하였다. 본 연구의 연구 참여자 특성은 표 1과 같다.

학생선수를 위한 진로프로그램

진로프로그램 개발

본 연구에서 사용된 프로그램은 국내에서 대학 졸업을 앞둔 학생선수들의 진로 준비과정을 돕는 것을 목적으로 개발되었다. 한국 스포츠 특기자 환경 및 특수성을 고려하여 프로그램을 기획하였으며, 그 과정은 다음과 같다.

첫째, 사전 설문을 통해 참가자들의 수요조사를 수행하였다. 프로그램이 진행되기 두 달 전에 학생선수들의 진로 수업에 방문하여 앞으로 진행될 프로그램에 대한 간략한 소개와 더불어 설문을 시행하였다. 설문 문항은 학생선수들이 현재 진로와 관련하여 스트레스를 받는 어려운 점과 희망직업, 프로그램에 희망하는 내용 및 그 이유로 구성되었다. 설문결과, 진로 관련 스트레스는 “직업에 대한 정보 부족, 어떤 시기에 무엇을 준비해야 할지 몰라 답답, 진로준비에 무엇이 필요한지 모름”에서 온다는 응답이 가장 많았고, 희망직업은 대부분 선수 및 감독, 지도자를 꼽았다. 프로그램에 희망하는 내용은 그림 1과 같이 ‘운동선수 이외의 다른 직업 소개’가 64%로 가장 높게 확인되었다. 이에 대한 이유로 “운동을

하다가 부상으로 인해 그만둘 수도 있기 때문”, “프로선수가 되지 못했을 때를 대비하기 위해서”, “인생을 사는데 운동선수의 삶은 극히 일부분이고 그 이후의 삶이 더 길기 때문”에”와 같이 프로선수 외의 삶에 대한 고민과 “다른 직업에 대한 정보가 별로 없다”처럼 대안에 대한 정보 부족을 호소했다.

둘째, 국내 체육특기자 및 대학생을 대상으로 한 진로 집단상담 및 프로그램 내용을 조사하여(김현수 외, 2004; 안현숙 외, 2021; 이현림, 2000; 장해숙 외, 2008; 조성연, 문미란, 2006; 조성연 외, 2012) 본 프로그램에 적용하였다. 김현수 등(2004)과 장해숙 등(2008)의 진로프로그램 연구에서 사용된 자기 이해-직업 정보-진로계획의 3단 구성을 차용하여 3회기의 진로프로그램을 구성하였다. 자기 이해의 구성에서는 안현숙 등(2021), 조성연 등(2012)을 비롯한 다양한 연구에서 사용된 Holland 검사를 통한 자신의 직업 흥미 탐색 과정을 적용하였다. 이러한 적용은 개인적 성향과 맞는 환경이 일치될 때 직업에서의 적응과 만족도가 높다는 Holland의 직업선택이론(Holland, 1985)과 대학생은 자신의 흥미와 맞는 직업을 탐색하고 선택하는 단계라는 진로발달이론(Super, 1957)을 기반으로 했다. 두 번째 회기의

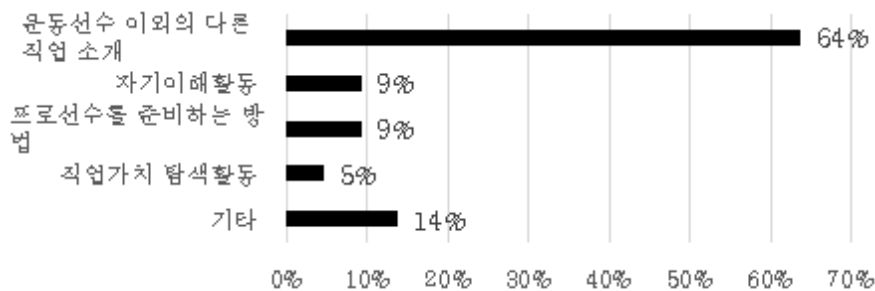


그림 1. 프로그램 희망 내용에 대한 예비 설문 결과

직업정보조사는 선수로서 학생 생활을 해 온 학생선수들은 직업 세계에 대한 정보 파악이 부족하다는 사전 연구와(전용동, 이준영, 2018) 직업정보에 대한 부족을 호소하는 학생들의 요구에 맞춰 직업정보를 제공을 위한 회기로 구성하였다. 이러한 정보제공 활동은 은퇴선수들을 위한 진로프로그램에서 다수 사용되고 있었다(안현숙 외, 2021; 장해숙 외, 2008). 직업선택이론(Holland, 1985)에 따라 1회기를 통해 파악한 자신의 흥미 유형과 관련된 직업의 정보를 2회기를 통해 찾아볼 수 있게 유도하였다. 구체적인 특정 직업에 대한 정보를 강의식으로 제공하는 것보다 학생들이 스스로 정보를 찾을 수 있는 방법을 알려주고 직접 정보를 찾아서 정리해보는 활동으로 구성하였다. 3회기의 진로계획 세우기는 단순한 탐색 활동에서 그치는 것보다 자신의 진로계획을 수립해봄으로써 실천 행동으로 이어질 수 있게끔 도모하였다(김현수 외, 2004).

이에 더해 미국의 NCAA에서 사용하고 있는 학생선수들의 진로개발 모형인 Life Development Intervention(LDI)을 참고하였다. NCAA는 이론적인 근거와 경험적인 증거를 지향하며(권형일 외, 2020), LDI의 현장 적용에 대한 효과성이 경험적 근거로 입증되어 있어(Van Raalte et al., 2017) 본 연구에 적합하다고 판단하였다. LDI 중 학생 단계에서 적용 가능한 '진로전환 전 증진(Enhancement)' 단계를 참고하였으며, 본 연구의 프로그램이 여기서 강조되는 바와 같이 학생선수로서의 경험을 존중하고, 이를 직업인으로서의 전환에 있어 중요한 역량으로 활용될 수 있도록 하였다. 구체적으로, 이러한 증진과정은 프로그램의 활동 중 '조사할 직업 선택하기', '활동 회고', '미래계획 세우기'에 적용되어 학생선수로서 지내온 경험들

이 미래 직업 선택에 어떻게 도움이 될지 알아보고 학생들이 자신들의 경험을 자원으로써 느낄 수 있게 진행하였다.

셋째, 프로그램 내용에 대해 진로교육 전문가인 참여교수 1인의 자문을 받아 수정 및 보완하였다. 참여교수는 진로발달 전공으로 박사학위를 받은 지 6년 정도 된 전문가이며, 학생선수들의 특성상 강의식의 프로그램은 참여 동기를 저해시킬 수 있다는 의견이 있었다. 따라서 프로그램 활동에 게임과 경쟁할 수 있는 요소들을 추가하였다. 또한, 짧은 회기이다 보니 진로정보를 구체적으로 제시하는 것보다 학생들이 스스로 정보를 찾을 수 있게 방법을 알려주는 것이 좋을 것 같다는 피드백을 반영하여 직업정보 탐색하기 회기를 수정하였다.

최종적으로 본 연구의 프로그램 구성은 크게 자기이해, 직업의 이해, 실천계획 수립의 3단계 영역으로 구분되며, 각각 1회기 씩, 총 3회기로 나누어 활동하도록 구성되었다. 본 프로그램은 일반적인 진로프로그램과 달리 운동을 계속해 온 학생선수들의 특성을 반영하였다. 강의식 수업보다 게임과 경쟁을 좋아하는 학생선수의 특성을 살려 전형적인 진로프로그램과 달리 게임 요소가 더 많이 들어갔으며 경기 출전과 훈련이 많은 특성을 고려하여 프로그램 외 과제를 주지 않았다. 또한, 학생선수 생활로 진로준비가 부족하다고 느낄 수 있는 것을 관점을 전환하여 그동안 학생선수의 경험이 진로준비에 도움이 되는 측면이 있다는 것을 알려주는 LDI의 진로전환 전 증진과정을 적용하였다. 이를 요약 제시하면 다음 표 2와 같다.

표 2. 학생선수들을 위한 진로프로그램

| 회기 | 주제 | 내용 | 비고 | 소요 시간 | 활동자료 |
|----|--------------|-----------------------------|---|----------|---|
| 1 | 직업흥미 탐색하기 | - 진행자 소개 | | 10분 | Holland 검사 설명자료 활동지 |
| | | - 자기소개 | | | |
| | | - 전체 프로그램 소개 | | | |
| | | - Holland 직업 선호도 검사 소개 및 실시 | 검사 특징 및 해석 시 유의점 소개 | 30분 | |
| | | - 직업 흥미 유형 코드 설명 | 6개 코드별 특성/성격/대표직업 | 20분 | |
| | | - 검사 결과 정리 | 나의 6각형 그리기, 흥미 코드 특징 및 추천직업, 결과에 대한 자신의 생각 및 새로 알게 된 점 | 10분 | |
| | | - 결과에 대한 회고 공유 | 필요시 진행자는 결과 해석 | 20분 | |
| 2 | 직업정보 탐색하기 | - 2회기 활동목표 소개 | | 10분 | 설명자료 진로 가이드북 지급 30분 전지, 매직, 색연필 10분 10분 10분 |
| | | - 조 나누기 | 조별 인원 2~3명 | | |
| | | - 직업정보탐색방법 설명 | 워크넷 소개 및 사용방법 안내 | | |
| | | - [대학 전공별 진로 가이드: 체육학] 소개 | 워크넷에서 확인 방법 안내, 이메일로 진로 가이드북 개별 공유 | | |
| | | - 조 대항 RIASEC 게임 | 유명인 사진 보고 코드 유형 맞추기, 게임 결과에 따라 포스터 준비물 차등 지급 | | |
| | | - 조별 체육 관련 직업 선택 | - 학생선수로서의 경험과 적성 흥미를 고려하여 탐색해보고 싶은 직업을 선택하게 유도하기 - 같은 희망직업을 가진 학생들끼리 한조를 이루게 하기 | | |
| | | - 조별 직업정보 소개 포스터 만들기 | 직업별 필요 학력, 자격조건/기술 및 역량, 훈련 기간 및 기관, 일의 특성/주요 활동, 근무환경, 수입, 전망, 장점/단점, 흥미/성격/가치 | | |
| | | - 다른 조 포스터 평가하기 | 내용, 정보전달, 디자인 영역에 대해 잘한 조 스티커 붙이기 | | |
| | | - 조별 포스터 발표 및 수상 | | | |
| | | - 활동 회고 공유 및 마무리 | - 학생선수로서 지내온 대학 생활과 경험한 것들이 선택한 진로를 위해 어떻게 활용될지에 대해서 이야기하기 - 찾기 어려워하는 경우 진행자가 추측하며 내용 확인하기 | | |

표 2. 학생선수들을 위한 진로프로그램

(계속)

| 회기 | 주제 | 내용 | 비고 | 소요 시간 | 활동자료 |
|----|----------|--------------------|---|----------|----------|
| | | - 스포츠 관련 직업 맞추기 게임 | 직업을 몸으로 말해요: 2인 1조로 진행 | 10분 | 직업목록, 상품 |
| | | - 활동 목표 소개 | 예시를 통해 설명 | 5분 | 활동지 예시 |
| 3 | 진로계획 세우기 | - 활동지에 미래계획 세우기 | 자신의 5, 10년 뒤 모습, 자신이 원하는 미래 달성에 있어 자원, 방해요소 및 극복방법 적기 - 학생선수로서 활동한 경험들이 큰 자원이 될 수 있다는 점 강조하기, 학생 선수의 경험이 어떻게 도움이 될지에 대하여 생각할 수 있게 진행 | 40분 | 활동지, 필기구 |
| | | - 미래계획 나누기 | | 20분 | |
| | | - 전체 프로그램 과정 회고 | 각 활동의 의미 짚어주고 오늘 활동과 연결해주기 | 10분 | |
| | | - 마무리 인사 | | 5분 | |

프로그램의 절차

본 연구에 사용된 진로프로그램은 A 대학 학부 재학 중인 체육특기자 학생선수를 대상으로 하는 3학점 진로 탐색 수업의 일환으로 진행되었으며, 전체 강의는 체육특기자 학생선수들이 졸업 전 진로를 탐색하고 결정하는 단계에서 도움을 주는 것을 목표로 한다. 해당 수업은 학부 전공선택 과목으로 지정되어 4학년 학생선수들이 졸업 전 필수적으로 이수해야 하며, 매년 1학기에 개설되는 과목이다.

2021년 1학기 수업은 매주 1회 진행되었으며 커리큘럼은 졸업생과 만남, 이력서 작성법 등으로 구성되었다. 본 프로그램은 전체 수업 기간 중 2021년 6월2일부터 16일까지 총 3주간 진행되었다. 본 연구의 진로프로그램은 1주일 간격으로 1시간 30분씩 총 3회 실시하였다. 한 집단에 다양한 전공이 포함될 수 있게 하기 위하여 참여 학생 26명은 전공에 따라

3개의 집단에 비율을 맞춰 무선 배치되었다. 각 집단 원과 집단을 담당한 진행자는 3주간 동일하게 유지되었으며, 프로그램은 진행자와 학생들은 원형으로 둘러앉아 진행되었다. 프로그램 진행은 상담 박사 및 석사 과정에 있는 본 연구를 수행한 연구자 3명이 주 진행자로 참여하여 3개의 집단을 각각 이끌었다. 수업 시간 내에 이뤄지는 진로프로그램의 특성상 3개의 집단이 동시에 운영되었으며, 집단별로 다른 공간을 사용하여 독립적으로 진행되었다. 동일한 프로그램을 세 명의 다른 진행자가 진행하였기 때문에 프로그램의 구성단계에서 프로그램의 매뉴얼을 함께 작성하였으며 각 단계별 필요한 시간도 미리 예상하여 맞추기로 합의하였다. 각 회기는 도입단계에서 학생선수들의 흥미를 유발하고 지난 회기의 내용을 점검하는 게임 요소를 포함하며, 진행자가 회차별 주요활동을 진행하고, 활동

에 따른 결과에 대해 학생들이 토론하고 회고할 수 있도록 구성하였다.

측정도구

본 프로그램의 효과를 검증하기 위해 진로 정보 부족 스트레스, 진로 태도 성숙, 자기이해, 진로결정 자기효능감을 측정하였다. 사전 검사는 프로그램 1회기 시작 직전, 사후검사는 프로그램 3회기 종료 직후에 실시하였다. 프로그램이 모두 종료된 후 사전, 사후검사 결과 데이터 사용에 있어 학생들의 동의를 얻고 분석을 진행하였다. 각 측정 도구의 세부적인 내용은 다음과 같다.

진로 정보 부족 스트레스

Choi et al.(2011)이 개발한 대학생을 위한 진로 스트레스 검사 25문항 중 학생선수들의 특징에 부합하는 '진로 정보 부족 스트레스' 5문항을 발췌해 사용하였다(문항 예: 진로와 관련하여 주위에 도움을 받을 사람이 별로 없어서 막막하다). 각각의 문항은 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(5점)'로 반응하는 Likert 식 5점 척도의 자기보고 식으로 응답하게 되어있으며, 점수가 높을수록 스트레스가 높은 것을 의미한다. 신뢰도 계수 Cronbach's α 는 Choi et al.(2011)의 연구에서 .89를 보였으며, 본 연구에서는 .95였다.

진로 준비성

진로 준비성을 측정하기 위하여 이기학과 한종철(1997)이 개발한 진로 태도 성숙도 검사를 사용하였다. 진로 태도 성숙도 검사의 5개 하위요인 중 진로 결정에 필요한 준비 및 계획, 진로에 대한 관심 및 참여도를 측정하는

'준비성' 차원 9문항을 발췌해 사용하였다(문항 예: 나는 내가 계획한 진로와 관련된 자료를 얻는 데 관심이 많다). 각각의 문항은 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(5점)'로 반응하는 Likert 식 5점 척도로 응답하게 되어 있고, 점수가 높을수록 진로 준비성이 높은 것을 의미한다. 이기학과 한종철(1997)의 연구에서 Cronbach α 는 .76이었으며 본 연구에서는 .79이었다.

자기이해

최윤경과 김성희(2012)가 개발한 대학생 진로준비 행동 검사 중 학생선수들의 상황을 고려하여 '자기이해 행동' 10문항을 발췌해 학생들의 진로준비 과정에서의 자기이해 정도를 측정하였다(문항 예: 나는 진로와 관련하여 나의 강점을 잘 알고 있다). 각각의 문항은 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(5점)'로 반응하는 Likert 식 5점 척도로 응답하게 되어 있고, 점수가 높을수록 진로준비 행동에 있어 자기 이해가 높음을 의미한다. 최윤경, 김성희(2012)의 연구에서는 Cronbach α 가 .87, 본 연구는 .89로 나타났다.

진로결정 자기효능감

진로결정 자기효능감이란 진로 결정에 요구되는 과제들을 성공적으로 완수할 수 있다는 개인의 신념 정도를 의미하는 것이다. 본 연구에서 진로결정 자기효능감을 측정하기 위해 Taylor와 Betz(1983)가 개발하고 이기학과 이학주(2000)가 번안한 Career Decision-Making Self-Efficacy Scale 단축형(CDMSES-SF)을 이은경(2001)이 대학생뿐만 아니라 중고등 학생을 포함하여 타당화시킨 것을 사용하였다. CDMSES-SF는 자기평가, 직업정보, 목표선

택, 미래계획, 문제해결의 5개 하위요인으로 구성된 총 25문항의 검사였으나 타당화 과정에서 자기평가 항목을 제외하여 4개의 하위요인으로 분류된 25문항을 사용하였다(한주옥, 2004).

본 척도의 하위요인은 각각 목표선택(11문항, 문항 예: 내가 선호하는 생활방식에 맞는 진로를 결정할 수 있다), 직업정보(6문항, 문항 예: 내가 원하는 직업의 평균 수입과 연봉을 알 수 있다), 문제해결(3문항, 문항 예: 선택한 진로가 만족스럽지 않으면 바꿀 수 있다), 미래계획(5문항, 문항 예: 나의 이력서를 멋지게 쓸 수 있다)이다. 각각의 문항은 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(5점)'로 반응하는 Likert 식 5점 척도로 응답하게 되어있고, 점수가 높을수록 진로결정 자기효능감이 높음을 의미한다. CDMSES-SF의 신뢰도는 내적 일관성 계수를 사용하였는데, .73-.83의 범위를 보였으며, 전체 문항은 .94로 나타났다(Betz et al., 1996). 이은경(2001)의 연구에서 내적 합치도는 목표선택 .76, 직업정보 .64, 문제해결 .79, 미래계획 .78, 전체 진로결정 자기효능감은 .85로 나타났으며, 본 연구에서는 목표선택 .93, 직업정보 .85, 문제해결 .42, 미래계획 .61, 전체 .93로 나타났다.

프로그램 만족도 평가

프로그램에 대한 전반적인 만족도를 평가하기 위해 프로그램 종결 직후에 단문항("지난 3주간의 진로 수업에 대해서 어느 정도 만족하고 있습니까?")으로 질문하여 '매우 만족(1점)'에서 '매우 불만족(5점)'로 반응하는 Likert 식 5점 척도로 응답하도록 하였다. 응답 후 참여자들은 해당 평가에 대한 이유를 주관식으로 답하였다.

자료 분석

본 연구는 수업의 일환으로 수행되는 절차상 상황을 고려하여 진로프로그램에 참여한 동질집단의 사전-사후검사 설계(Pretest-Posttest Design)방법을 채택하였다. 사전-사후 비교를 통해 프로그램의 효과성을 확인하기 위해 총 참여자의 설문결과에 대해 측정 도구 별로 대응표본 t 검정을 실시하였다. 본 연구에 사용된 자료는 설문에 동의를 구한 13명을 대상으로 하며, 참여자들의 설문 응답에 결측치는 없었다. 분석은 통계 프로그램 SPSS 21을 사용하여 수행하였다.

먼저 프로그램의 집단이 운동 종목별로 구성된 것이 아닌 비율에 따라 무선 배치되어 운영되었기 때문에 전공별로 사전 및 사후검사에 유의미한 차이를 보이는지가 검증되었다. 분석 결과 전공에 따라 사전검사와 사후검사에서 모두 유의미한 차이를 보이지 않았다(사전 점수: $F = .21, p = .81$, 사후 점수: $F = .21, p = .81$). 또한, 프로그램이 세 개의 집단으로 나누어 실시되었기 때문에 처치자 효과에 의한 차이가 있을 수 있어 프로그램 효과성 검증에 앞서 일원분산분석으로 사전, 사후 각각 집단 간 동질성을 확인하였다. 일원분산 분석 결과 인구통계학적 변인 및 각 평가치 모두 $p < .01$ 수준에서 유의한 차이를 보이지 않았다. 그룹 간 차이가 없음을 확인하여 프로그램 사전-사후 t 검정에서 참여자 전원을 동질집단으로 처리하였다.

결 과

프로그램 만족도

사후평가 시 프로그램에 대한 전반적 만족도를 수집한 결과, 9명(69.2%)이 '매우 만족'에, 4명(30.8%)이 '만족'에 응답하였다. 만족도 응답의 이유로 학생들은 새로운 직업에 대해 알게 된 점(3명, "여러 가지 직업을 알게 되어서 좋았습니다"), 새롭고 즐거운 교육방식(5명, "새로운 교육방식으로 해서", "즐겁고 유익했다"), 진로에 대해 생각할 수 있던 시간(3명, "졸업 전 진로를 다시 생각해볼 수 있는 시간, 기회"), 기타(2명, "수업의 영양가가 있다")라고 답했다.

프로그램에 대한 사전·사후검사 비교

본 연구에서 학생선수를 위한 진로프로그램이 참여자의 진로준비 및 태도에 있어 어느 정도의 영향을 미치는지 알아보기 위해 t 검정으로 사전·사후 검사를 비교하였다. 결과는 표 3과 같다. 프로그램 후 참여 학생들은

진로 정보 부족 스트레스, 진로결정 자기효능감 중 문제해결을 제외하고 모든 영역에서 유의한 성과를 보였다.

진로 정보 부족 스트레스는 사전검사($M = 2.32, SD = 1.14$)에 비해 사후검사($M = 2.08, SD = 0.94$)에서 소폭 감소하였으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다($t = -1.27, p < .05$).

진로 태도 성숙의 하위항목인 진로 준비성에 있어 사후검사($M = 3.80, SD = 0.52$)는 사전검사($M = 3.56, SD = 0.57$)보다 유의하게 증가하였다($t = 3.13, p < .01$).

진로준비 행동척도 중 자기이해 영역 또한 사후검사($M = 4.30, SD = 0.77$)가 사전검사($M = 3.93, SD = 0.70$)에 비해 통계적으로 유의하게 증가하였다($t = 4.27, p < .01$).

진로선택에 주요한 역할을 하는 진로결정 자기효능감은 사전검사($M = 3.62, SD = 0.48$)보다 사후검사($M = 4.08, SD = 0.67$)가 유의하게 증가($t = 4.68, p < .001$)하여 프로그램의 효과성을 확인할 수 있었다. 특히 진로결정

표 3. 학생선수를 위한 진로프로그램

| 영역 | 사전검사 | | 사후검사 | | paired t | |
|---------------|------|------|------|------|----------|---------|
| | 평균 | 표준편차 | 평균 | 표준편차 | | |
| 진로 정보 부족 스트레스 | 2.32 | 1.14 | 2.08 | 0.94 | -1.27 | |
| 진로 준비성 | 3.56 | 0.57 | 3.80 | 0.52 | 3.13** | |
| 자기 이해 | 3.93 | 0.70 | 4.30 | 0.77 | 4.27** | |
| 진로결정 자기효능감 | 전체 | 3.62 | 0.48 | 4.08 | 0.67 | 4.68*** |
| | 목표선택 | 3.90 | 0.70 | 4.23 | 0.74 | 4.07** |
| | 직업정보 | 3.73 | 0.74 | 4.24 | 0.70 | 4.84*** |
| | 문제해결 | 3.33 | 0.61 | 3.87 | 0.92 | 2.07 |
| | 미래계획 | 3.51 | 0.60 | 3.95 | 0.86 | 2.56* |

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

자기효능감의 하위요인을 살펴보았을 때, 직업정보 영역($t = 4.84$)에서 $p < .001$ 수준에서 유의한 차이를 보인 것을 확인할 수 있어 프로그램의 목적이 과정 중에 적절히 전달되어 효과를 본 것으로 이해할 수 있다. 하위요인 중 목표선택에 있어서도 유의한 효과가 확인되었으나($t = 4.07, p < .01$), 문제해결($t = 2.07, p < .1$)에서는 $p < .05$ 수준에서 프로그램 전후 차이가 없었다. 미래계획($t = 2.56, p < .05$)에서는 $p < .001$ 수준에서는 유의하지 않았으나 $p < .05$ 수준에서 유의함을 확인할 수 있었다.

논 의

본 연구는 학생선수들을 위한 진로 수업의 일환으로 진로 준비성 및 진로결정 자기효능감 향상에 대한 요구를 반영하여 진로프로그램을 개발하고, 소그룹 워크샵 형태로 실시하여 효과성을 검증하고자 하였다. 본 진로프로그램은 Super(1957)와 Ginzberg(1951)의 진로발달이론을 바탕으로 하여 총 3회기로 구성되었으며, 학생선수로 활동 중인 성인 대학생을 대상으로 실시하고 효과를 검증하였다. 이 프로그램은 자기이해, 직업 세계의 이해, 실천계획 수립의 순서대로 설계 및 진행하였다. 본 연구에서 얻은 결과로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 본 진로프로그램은 진로준비 행동의 하위요인인 자기 이해를 유의미하게 향상시키는 것으로 나타났다. 이 연구에서 사용한 진로성숙의 개념(Fouad, 1988; 이기학, 한종철, 1998)에 따라 본 프로그램의 결과는 개인이 자신의 흥미를 알고 직업 세계를 이해하여 진로계획을 세우므로 진로준비 정도를 높일 수

있다는 것을 지지한다. 따라서 자신의 직업 흥미 및 직업특징 이해하기를 돕는 개입이 선수 학생들의 진로발달 과업 성취에 있어 유의미한 효과가 있다고 할 수 있다. Ginzberg(1984; 고흥월, 2017에서 재인용)가 제안한 진로발달 단계에 의하면 성인 대학생은 진로발달 단계 중 현실기(18세-성인초기)에 속하며, 이들의 진로선택 과정에서는 현실적 요건과 더불어 개인적 요인을 이해하는 능력이 요구된다. 전 생애적 관점을 가지고 진로발달을 본 Super(1990; 고흥월, 2017에서 재인용) 또한 대학생 시기를 자신 및 직업적 선호를 더 구체적으로 이해하고 목표 성취를 위해 필요한 것들을 갖추어 현실적인 준비과정을 지나는 탐색기(15-24세)에 해당하는 것으로 보았다. 본 진로프로그램은 학생선수들이 해당하는 진로발달 단계에서 자기이해 향상을 돕는 활동으로 직업 흥미 유형에 대한 교육, 직업 선호도 검사 실시, 해당 선호유형에 대한 다양한 정보 정리 등을 포함하고 있다. 이후 직업 세계에 대한 기초적인 정보를 수집할 수 있는 방법 및 실제 탐색을 진행하는 활동으로 이어져 학생선수들은 현실적인 요인을 고려하여 구체적인 진로준비과정을 경험할 수 있다. 이에 따라 본 연구는 앞서 언급한 Ginzberg(1984)와 Super(1990)의 이론을 지지하고, 결과 또한 기존 직업 흥미 유형 이해와 직업정보 수집을 활용한 진로프로그램에서 진로준비 행동의 자기 이해가 향상된 결과들과 일치한다(김순옥, 2010; 조용선, 2005). 그러므로 개인의 직업 흥미 유형을 이해하고, 직업정보를 구체적으로 탐색하고 습득하는 활동은 오랜 기간 운동에만 집중해온 학생선수들의 진로준비 과정에서 자신의 자신에 대한 이해를 도울 수 있는 효과적인 접근이라고 볼 수 있다.

둘째, 본 진로프로그램은 진로 태도 성숙의 하위요인인 준비성을 의미있게 향상시키는 것으로 나타났다. 이 프로그램에서 목표로 한 진로 태도 성숙의 향상이란 진로와 관련된 정보를 습득하는 진로 준비성이다(이기학, 한종철, 1997). 이 프로그램은 국내 학생선수들의 대부분이 가지고 있는 배경적 특징을 고려하여 설계되었고, 이들이 일반 학생들보다 다양한 직업정보에 대한 지식이 부족할 뿐만 아니라 직업정보를 탐색하는 방법에 대한 교육 또한 이전 학령기에 충분히 이루어지지 않았을 것으로 보았다(김민규 외, 2020). 따라서 본 진로프로그램은 대학교 학생선수들의 직업 세계에 대한 이해를 돕고 실제적인 진로 관련 정보를 탐색하는 능력을 기르기 위한 목적으로 구체적인 직업정보를 탐색이 가능한 온라인 사이트 워크넷을 소개하는 활동을 담고 있다. 이 활동을 통해 학생선수들은 본인의 흥미 유형에 맞춘 특정 직업에 대해 구체적이고 정확한 정보를 찾을 수 있었고, 탐색 결과를 타인에게 설명하는 시간을 가질 수 있었다. 즉, 언제든 더 알고자 하는 직업이 있는 경우 스스로 탐색하여 신뢰할 수 있는 직업정보를 얻는 과정을 학습하였다. 접근성이 높은 온라인 자원 소개와 이를 활용한 정보 탐색 학습 과정을 통해 학생선수들은 진로 준비성을 효과적으로 향상시킬 수 있었던 것으로 보인다. 이러한 활동은 기존 연구들이 시사하고 있는 학생선수들의 다양한 직업정보 습득에 대한 필요를 충족하며(전용동, 이종영, 2018), 진로 프로그램을 통해 진로 태도 성숙의 준비성을 향상시킨 연구결과들을 지지한다(나안숙, 2014; 김중운, 김말선, 2012). 따라서 전 학령기 동안 구체적이고 다양한 진로 탐색 활동 기회가 비교적 적었던 대학생 학생선수들에게는 진로정

보를 탐색하는 방법을 배우며 실제로 특정 직업을 조사해보는 활동이 진로 태도 성숙의 준비성을 효과적으로 향상시킨다고 할 수 있다.

셋째, 진로프로그램 참여 후 학생선수들의 진로결정 자기효능감은 의미있게 향상되었다. 진로결정 자기효능감은 개인이 진로에 대한 기대감을 가지는 것으로 성공적인 진로발달을 도모하는 요인이다. 대부분의 국내 대학교 학생선수들은 일반 학생들에 비해 다양한 분야에 대한 진로 탐색 경험이 부족하므로(최울림, 2021), 운동선수로서의 삶이 부상 등 예기치 못한 상황에 의해 중단될 시 새로운 도전에 필요한 자신감이 결여된 상태이거나 능력 부족을 경험하며 사회 부적응자의 모습을 보일 수 있다(한시완, 손환, 2018). 그럼에도 불구하고, 현재 국내 학생선수들의 진로결정 자기효능감을 향상시키는 진로프로그램은 거의 없는 실정이기 때문에 본 연구에서 나타나는 진로프로그램의 효과는 국내 대학생 학생선수들의 긍정적인 진로발달을 도모하는 의미 있는 결과라고 볼 수 있다. 이러한 결과는 기존 한시완과 손환(2018)의 국내 학생선수 맞춤형 진로지도가 자기 이해, 다양한 직업정보 습득, 잠재능력을 고려한 진로설계, 진로계획 및 수정, 그리고 새로운 도전을 위한 자신감 향상으로 이루어야 한다는 주장을 뒷받침하며, 추후 진로프로그램 개발 시 학생선수들의 진로결정 자기효능감을 효과적으로 증진시킬 수 있는 방안을 찾는 것에 지침이 될 수 있을 것이다.

본 연구에서는 진로결정 자기효능감을 목표 선택, 직업정보, 문제해결, 미래계획 총 네 가지의 하위요인으로 살펴보았다. 하위요인 중 문제해결 영역에서만 $p < .05$ 수준의 유의함이 아닌 $p < .1$ 에서 유의함을 보였고, 이는 학

생선수들이 오랜 기간 프로운동선수를 목표 직업으로 정하여 훈련에 집중적으로 노력을 기울이기 때문에 다른 분야로의 진로변경에 어려움을 겪는 것과 다양한 진로선택으로부터 일찌감치 제한을 경험하는 실정(손환, 홍은아, 2014)을 반영하는 결과라 볼 수 있다. 이러한 특징으로 학생선수들의 다른 진로영역에 대한 자신감 향상의 필요성이 꾸준히 언급되어오고 있다(김석일, 양성지, 2018; 김우경, 김응준, 2012). 본 연구결과는 네 가지 하위요인 중 목표선택, 직업정보, 미래계획 총 세 가지 요인에 대한 진로프로그램의 유의미한 영향을 설명하지만, 진로문제에 적응적으로 대처하는 수준을 측정하는 문제해결 영역은 단순한 자기이해 및 직업정보 습득으로는 상승하기 어려울 수 있다는 점을 시사한다. 따라서 학생선수들에게는 단기적으로 진행되는 진로프로그램이 아니라 제도적 차원의 진로지원이 필요함을 알 수 있고, 학교 수준에서 자체적으로 진행할 시 참여하는 학생선수의 선수 경력 기간 및 전체 프로그램 진행 기간을 고려하여 시행할 것을 제안하는 바이다. 앞서 언급된 대학 학생선수의 졸업 후 진로 동향 추적 및 지원이 전무 한 상황을 비추어 볼 때(권형일 외, 2020) 추후 학생선수들을 대상으로 한 진로프로그램 개발 및 효과성 입증 연구가 더 이루어져야 할 필요성이 제고되며, 체계적인 진로지원의 필요성을 시사한다.

넷째, 학생선수들이 진로정보 부족으로 인하여 경험하는 진로 스트레스는 프로그램 참여 이후 낮아졌으나 유의미한 차를 보이지 않았다. 이러한 결과는 선행연구에서 대학생들을 대상으로 진행한 진로프로그램의 효과성 검증에 대한 결과를 지지하지 않으며(박효미, 이해순, 2015; 정보애, 2013), 학생선수들의 자

기 및 직업 세계에 대한 탐색과 이해, 그리고 진로계획 수립이 진로 스트레스를 줄이는 것에 유의미한 효과가 없음을 나타낸다. 본 프로그램이 진로 정보 부족으로 인한 진로 스트레스를 줄이지 못한 이유는 3회기의 단기 프로그램으로 학생들이 원하는 정보의 제공은 부족했던 것으로 추측된다. 특히 본 프로그램에서는 구체적인 정보를 제공한 것이 아닌 학생들이 스스로 정보를 파악할 수 있는 방법들을 알려주고 희망직업 중 하나를 선택하여 조사해보는 활동만 진행되었다. 따라서, 개별 학생들이 부족하다고 느끼는 구체적인 진로정보가 무엇인지 파악하지 못했고 특정 정보를 제공하지 않았다. 이러한 프로그램의 한계 때문에 학생들이 정보 부족으로 인해 느끼는 스트레스가 유의미하게 감소하지 못했을 수 있다. 또한, 프로그램 진행 전 측정된 학생들의 진로정보 부족으로 인한 스트레스가 2.3으로 평균보다 낮은 수준이었기 때문에 프로그램 전과 후의 감소한 스트레스의 수준이 통계적으로 유의미하지 않은 것으로 추측된다. 그러나 진로 스트레스는 중요하게 다뤄져야 하는 변인인 만큼 추후 프로그램에서는 좀 더 세심하게 다뤄져야 할 필요가 있다.

학생선수들이 경험하는 진로 스트레스는 대학생들의 주요 고민인 직업 및 진로선택을 나타내며(김민정, 김봉환, 2007), 이는 성숙한 진로발달을 설명하는 요인들과 부적 관계를 이루고 있다(장순웅 외, 2013; 정재은, 2020). 그러므로 진로 스트레스는 정도에 따라 진로준비 행동, 진로 태도 성숙, 진로결정 자기효능감 등과 같은 진로발달 요인에 부적응이란 결과를 초래할 수 있는 것이다(김주희, 2013). 일각에서는 진로준비 행동이나 진로 성숙도가 높을수록 진로 스트레스가 낮아진다는 연구결

과를 제시한다(조민제, 2010). 이처럼 진로 스트레스는 진로 관련 개인 및 환경적 요인들과 다양한 관계 및 경로를 이루고 있으므로 이후 학생선수를 대상으로 개발하는 진로프로그램에서는 이러한 관계 양상을 고려할 필요가 있다(이상희, 2012).

다섯째, 본 프로그램은 3회기 단기 개입만으로도 진로준비과정 요인들에 유의미한 효과를 나타내었다. 이는 기존에 2, 3회기 단기 개입으로 진로결정 자기효능감 증진에 유의미한 효과를 보인 연구결과들을 지지한다(조성연, 문미란, 2006; 김병숙, 손민아, 2005). 본 연구 또한 3회기의 단기 개입 이후 진로 준비성, 자기이해, 전반적인 진로결정 자기효능감에 대해 유의미한 수준의 증진을 보였으므로 대학 학생선수들에게 효과적인 진로프로그램이라고 할 수 있다. 학생선수들은 바쁜 훈련 및 경기 일정으로 장기적인 프로그램의 참여가 어려울 수 있어 이와 같은 단기 프로그램이 더욱 의의가 있을 것으로 생각된다.

요약하면 본 연구에서 진행한 진로프로그램은 직업 흥미 탐색하기, 직업정보탐색방법 학습 및 실천하기, 진로계획 세우기 총 세 번의 세션으로 참가 대학 학생선수들의 진로 준비성, 자기이해, 그리고 진로결정 자기효능감 수준을 향상시켰다. 이는 현재 대학 학생선수를 위한 제도적 차원의 진로지원 결핍 및 학생선수 맞춤형 진로교육의 부재로부터 발생한 학생선수들의 진로에 대한 어려움 중 일부를 해소하는 것으로 볼 수 있다.

본 연구의 제한점 및 후속연구에 대한 제안은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서 진행한 진로프로그램은 진로발달이론에 근거하여 설계되었고, 즉, 이론적으로 대학에 진학한 학생선수들을 대상으로 해당 연령이 속한 발달단계

에 한하여 효과성 검증을 한 것이다. 때문에, 다른 진로발달단계에 있는 대상일 경우 본 연구에서 사용한 진로 관련 요인들이 다른 결과를 보일 수 있다. 이번 진로프로그램의 배경이 된 두 이론(Super, 1957; Ginzberg, 1951)은 진로발달에 있어 개인차가 존재하는 것을 인정하며, 한 사람이 경험하는 개인적 및 환경적 요인의 영향으로 개인 간 차이가 발생한다고 주장한다. 따라서 대학 학생선수뿐만 아니라 기타 연령대의 학생선수들은 동일한 프로그램으로부터 어떤 효과를 경험하는지 살펴봄으로써 학생선수 세대 간 효과성 비교연구에 기여하고, 본 진로프로그램을 더 정교하게 발전시킬 수 있을 것이다. 나아가 대학 학생선수 집단 내에서도 개인차로 인하여 진로프로그램 효과성에 대한 부분집단들이 나올 수 있을 것이다. 추후 본 프로그램을 활용한 연구에서는 진로준비과정에 영향을 끼치는 인구학적 요인을 추가하여 집단 유형별 진로프로그램 효과성을 검증하는 프로파일 연구를 진행할 수 있겠다. 이에 따라 프로그램 효과의 다른 양상을 관찰하여 개별 맞춤형 진로프로그램으로 발전시킬 수 있을 것이다.

둘째, 본 진로프로그램은 단 세 번의 회기로 진행되어 그 효과성을 검증하였다. 적은 회기 수로 유의미한 결과를 본 것은 이 진로프로그램의 강점으로 볼 수 있지만, 진로 스트레스 및 진로결정 자기효능감의 문제해결 영역처럼 이론적 및 실증연구들의 지지에도 불구하고 유의미한 차이를 나타내지 않은 결과가 있었다. 대부분의 학생선수에게 직업흥미 및 직업정보 탐색이 처음이었던 것을 고려하였을 시, 자신의 직업 흥미와 알맞은 직업정보를 탐색하며 수집하는 시간이 진로 스트레스와 진로결정 자기효능감의 문제해결 영역

을 변화시키기에는 충분하지 않았을 수 있다. 이는 프로그램 참가 전 직업정보에 대한 수준을 파악하여 집단설정 및 활동시간 분배를 달리하여 보완할 수 있을 것이다. 또, 진로정보 부족으로 인한 진로 스트레스와 진로결정 자기효능감에서 문제해결 영역은 나에 대한 이해 및 직업에 대한 정보를 취하는 것 이상의 탐색 및 진로준비 행동을 요구하는 부분일 수 있다. 따라서 추후 프로그램 진행 시 사전에 대상 학생선수들이 경험하는 구체적인 진로 스트레스나 예상하고 있는 진로 문제에 대한 생각을 인터뷰를 통해 들어보는 시간을 가져 해당 내용을 다루는 순서를 추가하여 프로그램을 재구성할 수 있겠다.

셋째, 본 연구는 진로 수업 수강생 26명을 대상으로 진행되었으나, 최종적으로 13명의 데이터가 효과 검증에 반영되었다. 13명의 연구대상은 다소 적은 숫자이며 추후에는 더 많은 학생선수를 대상으로 하여 일반화 가능성을 높인 연구가 필요할 것이다. 본 연구에서는 해당 학교의 교과 과정상 고학년만 참여 가능한 수업이었기 때문에 추후에는 전체 학년 대학 학교선수를 대상으로 진행하여 효과성을 검증해볼 수 있겠다. 진로 수업에 참여하지 못한 학생들의 결석사유는 부상으로 인한 병원 내원과 경기 일정 때문이었는데 수업 시간이 정해져 있고 따로 보충시간을 정해서 학생선수들을 만날 수 없는 상황이라 이들은 프로그램에서 소외되는 한계점이 있었다. 그러나 부상을 입은 학생들은 운동선수라는 진로에 대해 더욱 큰 위기감을 느낄 수 있기 때문에 이들을 위한 진로 개입이 더욱 필요할 수도 있다. 따라서 부상으로 인해 은퇴를 고려하거나 운동 이외의 진로를 생각하는 상황인 학생선수들에게는 어떠한 개입이 필요한지

추후 연구가 필요해 보인다.

넷째, 본 연구에서 진행된 진로프로그램의 진행자와 연구자가 동일하여 프로그램의 효과성에 대하여 편향된 관점을 가질 수 있다. 따라서 이러한 한계점을 보완하기 위하여 양적 연구방법과 타당화된 척도를 통해 프로그램의 효과성을 검증하고자 했으며 연구자 집단 간의 차이검증 또한 함께 진행되었다. 하지만, 보다 객관적인 연구를 위하여 추후 연구에서는 프로그램 진행자가 아닌 외부의 객관적인 시선을 가진 전문가가 함께 연구를 진행하는 것이 필요해 보인다.

다섯째, 본 연구에서는 세 명의 진행자가 한 집단씩 맡아서 세 개의 집단으로 프로그램을 운영하였다. 세 연구자 모두 진로상담에 전문성이 있었고 처치 충실성을 확보하기 위하여 프로그램 매뉴얼 수립 등의 노력과 집단별 차이검증을 진행하여 집단별 차이가 통계적으로 유의하지 않음을 밝혔지만, 세부적인 진행 내용이나 방법은 개별 연구자에 따라 다를 수밖에 없다. 따라서 추후 연구에서는 여러 명의 연구자로 진행하는 것이 아닌 한 연구자가 진행하여 연구자의 영향을 덜 받도록 프로그램 설계가 가능할 것이고 프로그램 진행자가 여러 명일 경우에는 보다 구체적으로 세부사항에 대하여 매뉴얼을 작성해 처치충실성을 높일 수 있도록 해야 할 것이다.

여섯째, 본 프로그램은 개발단계에서 1인의 교수를 통한 자문을 받았을 뿐 델파이기법을 적용하지 못한 한계점이 있다. 본 프로그램은 학생선수를 위한 진로프로그램의 초석이 되는 연구로 프로그램의 기간이나 체계성이 부족한 측면이 있다. 따라서 추후 연구에서는 델파이기법을 적용하여 보다 많은 전문가의 참여를 통해 프로그램의 타당성을 높여야 할 것이다.

일곱째, 프로그램의 효과 분석 시 양적인 분석만 진행되었다는 한계점이 있다. 양적인 분석과 함께 프로그램에 대한 경험이 어떠하였는지, 경험의 의미는 무엇인지, 구체적으로 어떻게 도움이 되었는지 등의 풍부하고 깊은 정보의 파악을 위한 질적 연구가 함께 진행될 필요가 있다.

국내 대학 학생선수들은 5-10%의 실업 및 프로팀 진출 성공확률을 기대하며 끊임없는 경쟁을 거쳐 진학했으며, 졸업 후 프로선수로서의 진출을 준비하거나 선수 외 진로 탐색 및 선택의 기로에 있다(이규일 외, 2011). 운동 실적의 상위권에 합류하지 못한 학생들은 일반인으로서의 삶으로 돌아가야만 하는데, 갑작스러운 변화에 이들은 또래로부터의 소외감, 학업부진, 진로문제 등 부적응을 경험한다(최효진 외, 2008). 이러한 어려움을 밝히는 선행 연구들이 지속되면서 체육 계열학과 진학 및 직업 경로 모색(이정래, 2003), 진로계획 및 전환의 제도적, 행정적 지원(송용관 외, 2010), 운동중단 이후 진로교육 프로그램(차은주, 김영재, 2012) 등 학생선수들의 진로지원을 도모하는 학계의 움직임이 있다. 전 학령기 동안 충분히 경험하기 어려웠던 자신에 대한 이해와 직업 세계에 대한 이해 및 진로 탐색은 대학 학생선수들에게 일부 효과적인 진로지원을 제공할 수 있었다. 정확한 위계질서와 치열한 경쟁 구도 안에서 학생선수의 길을 걷는 학생들에게는 본인에게 집중하여 진로를 탐색하고, 충분히 직업 세계를 이해할 수 있도록 자원과 지지를 제공하는 가정, 학교, 및 지역사회의 전반적인 협조가 필요한 것으로 보인다.

참고문헌

- 고홍월 (2017). 진로발달이론의 기법. 임은미, 강혜영, 고홍월, 공윤정, 구자경, 김봉환, 손은령, 손진희, 이제경, 정진선, 황매향 편저, 진로진학상담 기법의 이론과 실제 (pp. 109-145). 서울: 사회평론아카데미.
- 권형일, 최경근, 편도영 (2020). NCAA의 진로교육을 바탕으로 본 국내 대학 학생선수 진로교육의 방향성. 한국체육과학회지, 29(2), 469-480.
- 김동현, 윤양진 (2010). 학생선수 학습권 보호를 위한 법·제도적 과제. 스포츠엔터테인먼트와 법, 13(4), 57-81.
- 김동현 (2020). 대학운동선수의 진로발달을 위한 집단상담 프로그램 개발 및 적용. 한국체육대학교 대학원, 박사학위논문.
- 김민규, 김성대, 한동유 (2020). 청소년 여자축구 선수들의 자기효능감, 중요 타자의 지지 및 진로 결정 수준 간 구조 관계 분석. 한국체육과학회지, 29(1), 75-92.
- 김민정, 김봉환 (2007). 불안과 진로결정 자기효능감이 진로 결정 수준에 미치는 영향. 진로교육연구, 20(1), 13-25.
- 김병숙, 손민아 (2005). 진로 모델링 프로그램을 통한 진로 자기효능감 효과 분석. 진로교육연구, 18(2), 172-198.
- 김석일, 양성지 (2018). 체육전공 대학생들의 진로결정 자기효능감, 취업 스트레스 및 진로준비 행동. 한국사회체육학회지, 71, 295-307.
- 김순옥 (2010). 진로탐색 집단상담프로그램이 전문계 고등학생의 진로 자기효능감, 진로 결정수준, 진로준비 행동에 미치는 효과. 울산대학교, 석사학위논문.

- 김우경, 김응준 (2012). 체육계열 전공 대학생들의 자기효능감, 전공만족도, 진로 결정 효능감의 구조적 관계. 한국체육교육학회지, 17(2), 65-77.
- 김유신, 한태용, 최성범 (2015). 체육전공대학생의 진로결정 자기효능감과 문제해결력, 진로 행동 의도와 진로준비 행동의 인과 관계. 한국체육과학회지, 24(4), 35-47.
- 김은영 (2007). 남녀 대학생의 자율성, 유능감, 관계성이 진로미결정에 미치는 영향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 19(4), 1079-1100.
- 김중운, 김말선 (2012). 다중지능이론에 기초한 진로 집단상담이 대학생의 진로 의사 결정유형과 진로 자기효능감 및 진로성숙도에 미치는 효과. 진로교육연구, 25(3), 201-227.
- 김주희 (2013). 진로 스트레스와 대학 생활 적응의 관계에 대한 자기조절학습과 진로준비 행동의 매개효과. 목포대학교, 석사학위논문.
- 김현수, 장기명, 이난 (2004). 진로 탐색 프로그램의 적용이 대학생의 진로 및 자아 정체감과 진로 결정 수준에 미치는 효과. 교육심리연구, 18(1), 261-278.
- 나안숙 (2014). 진로지도 프로그램이 무용전공 대학생 진로 태도 성숙도에 미치는 영향. 한국사회체육학회지, 58(1), 123-131.
- 류은영, 김동민 (2009). 학교 진로 탐색 집단상담 프로그램이 인문계 고등학생에게 미치는 영향분석. 한국교육문제연구, 27(2), 17-31.
- 류태호, 이주욱 (2004). 스포츠교육학: 운동선수의 학교생활과 문화. 한국체육학회지, 43(4), 271-282.
- 박효미, 이혜순 (2015). 진로교육 프로그램이 간호대학생의 진로 자기효능감, 진로 적응성 및 진로 스트레스에 미치는 효과. 한국콘텐츠학회논문지, 15(8), 304-312.
- 손환, 홍은아 (2014). 한국형 학생선수 진로교육 가이드라인 개발. 한국체육학회지, 53(3), 621-633.
- 송용관, 엄혁주, 신미진 (2010). 운동 중도탈락 체육특기자들의 학교 학습경험에 대한 이해: 학습권 중심으로. 한국스포츠교육학회지, 17(1), 89-109.
- 신지영, 박성실, 형정은 (2012). 전문대학생의 진로장벽, 진로결정 자기효능감이 진로준비 행동에 미치는 영향. 진로교육연구, 25(1), 19-35.
- 안현숙, 장덕선, 윤재량 (2021). 엘리트 여성 은퇴선수의 진로전환을 위한 비대면 CAP+진로집단상담프로그램(CGCP)의 적용 및 효과. 한국스포츠심리학회지, 32(1), 47-65.
- 이규일, 허창혁, 류태호 (2011). 중고등학교 학생선수들의 중도탈락 원인 특성 및 개선 방안. 체육과학연구, 22(3), 2189-2202.
- 이기학, 이학주 (2000). 대학생의 진로 태도 성숙 정도에 대한 예언 변인으로서의 자기효능감 효과 검증에 대한 연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 12(1), 127-136.
- 이기학, 한종철 (1997). 진로 태도 측정 도구의 타당화를 위한 도구. 진로교육연구, 8(1), 219-255.
- 이기학, 한종철 (1998). 고등학생의 진로 태도 성숙과 개인적 특성 및 심리적 변인들과의 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 10(1), 167-189.
- 이상희 (2012). 대학생의 진로 스트레스와 진로 태도성숙의 관계: 진로 자기효능감의

- 매개 효과와 부모진로지지의 조절 효과. 상담학연구, 13(3), 1461-1479.
- 이은경 (2001). 자기효능감이 진로발달에 미치는 영향. 이화여자대학교, 박사학위논문.
- 이정래 (2003). 고등학교 중도탈락 운동 선수의 학교생활 적응에 관한 질적 분석. 한국스포츠사회학회지, 16(2), 513-529.
- 이현림 (2000). 진로지도와 상담. 영남대학교출판부
- 장덕선, 한우리, 오원석, 이경선 (2020). 청소년 은퇴선수를 위한 ACT 기반 진로집단상담 프로그램의 적용 효과. 한국스포츠심리학회지, 31(3), 13-26.
- 장순웅, 김지태, 김영준 (2013). 소프트볼 선수들의 진로장벽, 진로 스트레스, 진로 발달의 인과관계. 한국체육학회지, 52(1), 325-337.
- 장해숙, 김순미, 이현림 (2008). 커리어 로드맵을 적용한 진로집단상담이 대학생의 진로 정체감과 진로준비 행동에 미치는 효과. 진로교육연구, 21(4), 81-97.
- 전용동, 이종영 (2018). 체육계 고등학생의 진로프로그램 경험 사례연구. 스포츠사이언스, 35(2), 205-216.
- 전태준, 최재섭 (2017). 대학 운동선수들을 위한 경력개발 및 진로상담 프로그램 개발. 한국웰니스학회지, 12(3), 27-38.
- 정보애 (2013). H-CIP 진로집단상담이 대학생의 진로정체감, 진로 결정 수준 및 취업불안에 미치는 효과. 동아대학교, 박사학위논문.
- 장재은 (2020). 체육계열 대학생들의 진로 스트레스와 진로준비 행동 관계에서 진로결정 자기효능감의 매개 효과. 한국사회체육학회지, 81, 267-279.
- 조민제 (2010). 대학생의 진로성숙도가 취업 불안과 취업 스트레스에 미치는 영향. 직업과 고용서비스 연구, 5(2), 47-60.
- 조성연, 문미란 (2006). 성인 대학생의 진로결정 자기효능감 증진 프로그램 개발 및 효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 18(4), 731-748.
- 조성연, 문미란, 송선희 (2012). 진로 솔루션 워크북. 학지사
- 조용선 (2005). 진로 탐색 집단상담 프로그램이 인문계 고등학생의 진로 자기효능감, 진로 결정 수준, 진로준비 행동에 미치는 효과. 안양대학교, 석사학위논문.
- 차은주, 김영재 (2012). 인문, 사회과학 편: 운동 중단 학생선수의 직업 경로 탐색. 한국체육학회지, 51(4), 125-136.
- 최윤경, 김성희 (2012). 대학생 진로준비 행동 척도 개발 및 타당화. 상담학연구, 13(5), 2085-2097.
- 최윤희 (2021). 학생선수의 운동 스트레스가 진로결정 자기효능감 및 진로성숙에 미치는 영향. 우석대학교, 석사학위논문.
- 최효진, 임수원, 권기남 (2008). 고등학교 중도탈락 운동선수의 학교생활 적응과정. 한국스포츠사회학회지, 21(2), 609-624.
- 한시완, 손환 (2018). 학생선수 맞춤형 진로교육의 방향 및 체계 탐색. 한국체육과학회지, 27(2), 827-838.
- 한주옥 (2004). 여대생의 자기 결정성 수준과 진로미결정과의 관계에서 진로 결정 효능감의 매개 효과 검증. 이화여자대학교, 석사학위논문.
- 허정철 (2013). 진로집단상담프로그램이 여대생의 진로 태도 성숙도와 진로준비 행동에 미치는 영향. 한국콘텐츠학회논문지, 13 (10), 356-364.

- Betz, N. E., Klein, K. L., & Taylor, K. M. (1996). Evaluation of a short form of the career decision-making self-efficacy scale. *Journal of Career Assessment, 4*(1), 47-57.
- Brown, S. D., & Lent, R. W. (1996). A social cognitive framework for career choice counseling. *The Career Development Quarterly, 44*(4), 354-366.
- Choi, B. Y., Park, H., Nam, S. K., Lee, J., Cho, D., & Lee, S. M. (2011). The development and initial psychometric evaluation of the Korean Career Stress Inventory for college students. *The Career Development Quarterly, 59*(6), 559-572.
- Crites, J. O. (1978). *Career maturity inventory*. Monterey, CA: CTB/McGraw-Hill.
- Fouad, N. A. (1988). The construct of career maturity in the United States and Israel. *Journal of Vocational Behavior, 32*(1), 49-59.
- Gati, I., Garty, Y., & Fassa, N. (1996). Using career-related aspects to assess person-environment fit. *Journal of Counseling Psychology, 43*, 196-206.
- Ginzberg, E., Axeland, S., & Herma, J. R. (1951). *Occupational choice: An approach to a general theory*. New York: Columbia University Press.
- Holland, J. L. (1985). *Making vocational choices: A theory of vocational personalities and work environment*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- 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*(1), 79-122.
- Linnemeyer, R. M., & Brown, C. (2010). Career maturity and foreclosure in student athletes, fine arts students, and general college students. *Journal of Career Development, 37*(3), 616-634.
- Petitpas, A. L., Danish, S., McKelvain, R., & Murphy, S. (1992). A career assistance program for elite athletes. *Journal of Counseling & Development, 70*(3), 383-386.
- Raskin, P. M. (1998). Career maturity: The construct's validity, vitality, and viability. *The Career Development Quarterly, 47*(1), 32-35.
- Super, D. E. (1951). Vocational adjustment: Implementing a self concept. *Occupations, 30*, 88-92.
- Super, D. E. (1957). *The psychology of careers*. New York: Harper and Row.
- Taylor, K. M., & Betz, N. E. (1983). Applications of self-efficacy theory to the understanding and treatment of career indecision. *Journal of Vocational Behavior, 22*(1), 63-81.
- Van Raalte, J. L., Andrews, S. R., Cornelius, A. E., Brewer, B. W., & Petitpas, A. J. (2017). Student-athlete career self-efficacy: Workshop development and evaluation. *Journal of Clinical Sport Psychology, 11*(1), 1-13.

원고접수일 : 2021. 11. 21.
수정원고접수일 : 2021. 12. 13.
최종게재결정일 : 2021. 12. 21.

A Study on the Development of Career Program for Senior Student-Athletes in College

Taerim Lee

Doctor's Student

Soungjuu Park

Department of Education, Korea University

Master's Student

Kyung Min Kim

Master's Student

Bora Lee

Associate Professor

Student-athletes identify themselves as athletes first and students second and experience identity foreclosure in which they rarely consider other possibilities for their career besides professional athletes. There is a gap between the career education that college student-athletes and regular students get, so we conducted this study to test the effectiveness of a career education program. The proposed career education program was based on Super and Ginsberg's career development theory and Holland's career choice theory. Data were collected from 13 college student-athletes using a pretest-posttest research design and analyzed using a t-test. The program was conducted in the form of 90-minute weekly sessions over 3 weeks. The program's effectiveness was measured in terms of participants' stress from a lack of career information, career preparedness, self-understanding, and career decision-making self-efficacy. The results showed that each variable, except stress from a lack of career information, was significantly improved after the program compared to before the program, indicating that the program was effective. Theoretical and practical implications regarding career education for student-athletes are discussed in this paper.

Key words : student-athlete, career program, career maturity, career decision-making self-efficacy

부 록

학생선수를 위한 진로프로그램

1차시. 직업 흥미 탐색하기

| 내용 | 소요시간 | 진행내용 | 비고 |
|---------------------------|------|---|--|
| 수업 준비 | | 책상 배열 (□자형 마주보기) | |
| 출석 체크, 소개 및 아이스브레이킹 | 5분 | <p>- 인사 및 퍼실리테이터 소개</p> <p>- 호명하며 이름표 전달(출석 체크)</p> <p>- 수업 취지 소개(아래 설명 참고)</p> <p>- 짧은 아이스브레이킹(일상얘기 나누기 + 선물주기)</p> <p>“이번 주부터 3주간 저와 이 조원들과 함께 나의 진로 찾기 수업을 진행할 거예요. 지난 3월에 여러분이 설문지에 어떤 수업을 듣고 싶은지 적어주신 걸 잘 봤었어요. 이미 진로가 정해진 친구들도 있었지만, 대부분 선택 가능한 더 많은 직업은 어떤 게 있는지 궁금해하고 있었어요. 또 졸업 후에 선수 생활을 하더라도 은퇴하면 다시 진로를 고민해야 한다는 걸 생각하고 있는 친구들도 있었어요.”</p> <p>앞으로 나는 어떤 사람인지, 나랑 잘 맞는 직업은 어떤 게 있는지 살펴 보면서 친구들이 궁금해한 부분을 함께 살펴보고요 해요. 누구나 살아가면서 어떤 직업을 가지면 좋을까 계속 고민하게 되는데, 그때 이번 수업이 도움이 되길 바랍니다.”</p> | 이름표 선물(간식류) |
| 설문지 배부 및 소개 | 5분 | <p>“그 전에 내가 직업을 갖기 위해 준비가 되어있는지 살펴보는 간단한 설문 조사를 할거예요. 솔직히 답해주시면 저희가 다음 수업을 준비할 때 도움이 될 거예요.”</p> | 설문지, 봉투 (이후 조별 따로 보관) |
| Holland 검사 | 30분 | <p>- 워크넷 접속 및 가입절차 안내</p> <p>“나에게 맞는 직업을 알아보기 위해서는 먼저 내가 어떤 사람인지 알아야겠죠. 오늘은 나의 직업 흥미에 대해서 알아볼 거예요. 다들 핸드폰 가지고 오셨나요?”</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 워크넷 소개 및 네이버에 검색하기 2) 워크넷 가입하기: 소셜미디어로 로그인하기 추천 3) 성인용 심리검사 → 직업 선호도 검사 S형 시작하기 4) (소셜미디어 회원 정보 입력하기) 5) 검사 안내 <p>“화면의 문장을 읽고 내 느낌을 ‘좋아함, 관심없음, 싫어함’ 중에 선택해주세요. 바로 떠오르는 느낌으로 고르는 게 좋아요. 혹시 잘못 눌렀으면 다시 그 문장을 눌러서 수정할 수 있어요.”</p> <p>“오늘이랑 다음 주에 이 검사 결과를 가지고 활동을 해볼 거예요. 혹시 막힌 분은 저한테 질문해주세요”</p> <p>- 결과 나오면 캡처하고, 다음 차시에 갖고 오도록 안내</p> | PPT, 노트북 *학생 개별 핸드폰/PC *이 전 검사 경험 있는 경우에도 다시 해보도록 권유 |

1차시. 직업 흥미 탐색하기

(계속)

| 내용 | 소요시간 | 진행내용 | 비고 |
|----------|------|--|----------------|
| | | - 직업 흥미 유형 6개 설명하기 | |
| 흥미 유형 설명 | 20분 | “검사 결과를 보면 내 유형이라고 알파벳 2개가 나올 거예요. 그 의미를 먼저 알아볼게요.” 1) 직업 선호도 검사 해석 장점, 주의점 안내 2) RIASEC 코드별 특징, 성격, 직업 안내 | PPT, 노트북 |
| 활동지 | 10분 | “이제 자기 검사 결과를 한번 적어볼게요. 혹시 잘 이해되지 않는 부분이 있으면 알려주세요.” | 활동지 |
| 활동내용 나누기 | 20분 | “나의 직업 흥미 코드를 적어보면서 새롭게 알게 된 점이나 어떤 걸 느꼈는지 한번 얘기해볼까요?” | 3명 정도 이야기 들어보기 |

2차시. 직업정보 탐색하기

| 내용 | 소요시간 | 진행내용 | 비고 |
|-----------------------|------|---|---------|
| 수업 준비 | 5분 | 책상 배열 (□ 자형 마주보기) | |
| | | - 호명하며 이름표 전달 | |
| 활동목표 소개 및 호명 (이름표 부착) | 5분 | “(출석 체크 후) 지난 시간 우리는 자신의 직업적성검사 코드와 그것과 맞는 직업들이 무엇이 있는지 알아보았어요. 오늘은 이때 나온 직업들에 대해서 이 직업은 무엇을 하는 직업이며 이 직업을 갖기 위해서는 어떤 것을 준비하면 좋을지에 대해서 알아보고 발표해보는 시간을 가질 거예요. 먼저 직업에 대한 정보를 찾는 것부터 알아볼 거예요. 혹시 워크넷이라는 사이트에 대해 들어본 사람 있나요? 이 사이트를 통해 여러분은 진로에 대한 정보를 찾아볼 수 있어요. 지금부터 직업정보 찾는 법과 가이드북 보는 법을 알려드릴게요” | |
| 조 나누기 | 5분 | 이전 활동지 보고 3개 조로 나누기 “지난주에 했던 활동지 모두 들고 왔죠? 거기에 관련 직업 적은 걸 볼까요? 여기서 자신이 조사해보고 싶은 직업을 골라봅시다. 어떤 것들을 조사하고 싶나요? 지금 이야기해보니까 00 직업이 공통으로 있는 것 같은데, 이거로 조별 활동을 오늘 진행해볼 거예요. 00 직업 하고 싶은 사람?” (학생 선호에 따라서 조별 구성) | |
| 직업정보탐색 방법 설명 | 5분 | PPT 보면서 내용 설명해주기 실제로 PPT 보면서 핸드폰으로 따라할 수 있게 유도하기 | PPT 띄우기 |
| 진로 가이드북 보는 법 설명 | 5분 | PPT 설명 “진로 가이드북은 컴퓨터로 이렇게 들어가서 볼 수 있습니다. 여러분이 컴퓨터에서 또 볼 시간이 없을 수도 있을 것 같아서 우리가 수업 끝나고 이메일을 통해서 진로 가이드북을 전달해줄 거예요.” “가이드북에 보면 직업목록이 나오고 직업정보가 뒤에 나와있습니다” | |

2차시. 직업정보 탐색하기

(계속)

| 내용 | 소요시간 | 진행내용 | 비고 |
|----------------|------|--|------------------------|
| 게임 | 15분 | “RIASEC게임” 점수 가장 높은 팀 1등 1등: 모든 색깔 다 2등: 매직, 색연필 3개 (1등 팀이 3개 정하기) 3등: 매직 | |
| 직업조사표(포스터) 만들기 | 30분 | “이 세계의 직업을 지금부터 조사해서 조사표를 만들어볼 거예요. 자 이화면에 나와있는 항목들을 전지에 정리해주면 됩니다. 전지에 조사표를 작성하고 이거를 벽에 붙여놓을 거예요. 그리고 돌아다니면서 조사표를 보며 잘한 조에 스티커를 주는 식으로 평가할 겁니다. 가장 많은 스티커를 받은 조가 1등! 선물을 받습니다. 물론 자기 조를 평가할 수는 없어요. 그럼 지금부터 아까 검색한 내용을 보면서 전지에 화면에 나온 항목들을 정리해봅시다. 남에게 보여줄 거니까 깔끔하면서도 핵심을 적는 것이 좋겠죠?” | 전지, 매직, 색연필 나누어주기, 점수표 |
| 직업조사표 평가하기 | 10분 | “자 이제 조별로 한 명씩 포스터 앞에 서서 자신의 조의 직업조사표를 어필해주고 나머지 조원들은 돌아가며 평가를 하세요. 평가를 끝내고 오면 포스터 옆에 서 있는 사람과 교대해주세요” | 스티커 나누어주기 |
| 포스터 평가 및 마무리 | 20분 | 조별 포스터 발표 및 수상 “자 오늘 직업조사표를 만들고 다른 조의 직업조사표도 살펴보면서 적어도 3개의 직업에 대해서 정보를 알아볼 수 있었습니다. 이런 활동을 하면서 어땠나요? 무엇을 배웠나요?” 3명 정도 이야기 들어보기 | |

3차시. 진로계획 세우기

| 내용 | 소요시간 | 진행내용 | 비고 |
|---------|------|---|---|
| 수업 준비 | | 책상 배열(□ 자형 마주보기) | |
| 아이스브레이킹 | 10분 | [직업을 몸으로 말해요.] “(출석 체크 후) 자 오늘은 활동으로 먼저 시작을 하겠습니다! 오늘은 생각하는 것과 말로 표현하는 활동이 주를 이루기 때문에 목을 좀 축이고자 누군가에겐 시원한, 누군가에겐 따뜻한 음료를 준비했어요. 팀은 오늘 사다리교 랜덤 구성하겠습니다. (각 팀 구성 및 자리 배치 진행) 팀에서 한 명 나와서 제시어 묶음 중 1개씩 골라주세요! 모든 제시어는 지난 활동 이후 이메일로 전송해드렸던 파일의 직업목록에서 선정했습니다. 자, 제가 제시어를 들고 있겠습니다. 각 팀에서 문제를 맞힐 사람 1명을 골라주시고 제 앞에 서 주세요. 팀당 제한시간 2분 30초입니다! 컨닝하다 걸리면 바로 따뜻한 음료 갑니다.” - 결과에 따라 음료 나눠주기. | 준비물: 제시어(이면지사용), 휴대폰(시간제한), 상품: 얼음 컵 3컵, 이온 음료 1.5L, 따뜻한 음료, 종이컵 |

3차시. 진로계획 세우기

(계속 1)

| 내용 | 소요시간 | 진행내용 | 비고 |
|-------------------------|------|--|--------|
| 활동목표 소개 및 호명 (이름표 부착) | 5분 | - 2차시 활동 간략하게 리뷰 후 당일 활동으로 이어서 소개하기. 활동지 예시 보여주며 진행. 호명하며 이름표 전달 (붙이기) “지난 시간에는 우리가 스포츠 관련 직업들을 여러분들의 흥미 코드에 맞추어 살펴볼 수 있었어요. 또 그 직업에 대한 자세한 설명을 공부할 수 있었습니다. 오늘은 우리가 지금까지 두 주에 걸쳐 수집한 정보들을 내 삶에 녹여보려 합니다. 첫 번째로 5년 후, 10년 후 여러분이 희망하는 나의 모습을 생각해 볼 것입니다. (활동지 예시 보여주면서) 이 예시 활동지를 보면, 이 사람은 5년 후 00, 그리고 10년 후 00을 하는 모습을 설명했네요. 먼저 5년 후에 나는 무엇을 하고 있을지, 어떤 직업을 가지고, 어디에서 누구와 어떤 활동을 하고 있을지 구체적으로 상상해 보며 빈칸을 채워 볼 것입니다. 지난 시간에 찾아본 직업에 특성을 생각해 보며 그 직업을 가진 나의 모습을 상상해 봅시다. 10년 후도 마찬가지로 이렇게 작성해 봅시다. 시간은 먼저 약 10~15분 정도 가져봅시다. 아래쪽 다른 질문은 첫 번째 질문에 대한 답을 맞힌 뒤 함께 시작할 것입니다. 먼저 마치신 분들은 기다려 주세요.” | 활동지 예시 |
| 활동지 및 필기구 배부 | 5분 | “작성하시다가 혹시 궁금한 점 있으시면 손들어주세요.” | |
| 활동 시작 (5년 후, 10년 후 모습) | 15분 | “(10분 후) 아직 시간 더 필요하신 분 계실까요? (있는 경우) 그럼 시간을 좀 더 드리겠습니다. 먼저 다 되신 분들은 직업 그 필드에서의 모습뿐만 아니라 삶의 다른 영역, 예를 들어 가정이나 지역사회가 있을 수 있겠죠, 이 영역에서의 모습 또한 생각해 보시고 작성해 보시겠어요? 시간 더 필요하다고 하신 분은 다 되시면 말씀해주세요. (없는 경우) 그럼 다음 질문으로 넘어가겠습니다.” | |
| 활동 소개 (자원 및 방해요소, 극복방법) | 5분 | “다음으로 방금 작성하신 5년, 10년 후 희망하는 삶을 이루기 위해 우리가 활용할 수 있는 자원과, 이루는 것을 더디게 하는 방해요소를 생각해 볼 것입니다. (활동지 예시 보여주면서) 이 예시 활동지를 보면, 이 사람은 현재 00 자원을 활용할 수 있다고 생각합니다. 반면에 00 방해요소가 있어 이루는 과정에서 어려움이 있을 수 있겠네요. (활동지 예시 보여주면서) 이 사람은 이러한 방해요소에 대해 이렇게 대처할 수 있겠다고 하네요. 이처럼 자원과 방해요소 작성을 마친 뒤 방해요소를 극복할 수 있는 대처 방안도 함께 생각해 볼게요. 이 활동 또한 먼저 10분 드리겠습니다. 시작해주세요.” | |
| 활동 시작 (자원 및 방해요소, 극복방법) | 15분 | “(10분 후) 아직 시간 더 필요하신 분 계실까요? (있는 경우) 그럼 시간을 좀 더 드리겠습니다. 먼저 다 되신 분들은 잠시 기다려 주시기 바랍니다. 시간 더 필요하다고 하신 분은 다 되시면 말씀해주세요. (없는 경우) 자, 그럼 이제 다음 활동으로 넘어갈게요.” | |

3차시. 진로계획 세우기

(계속 2)

| 내용 | 소요시간 | 진행내용 | 비고 |
|--------|------|---|----|
| 계획 나눔 | 30분 | <p>“우리가 이렇게 약 한 달간 간략하게나마 1)나의 흥미에 대해 객관적인 지표로 생각해 보고, 또 2)실제 직업과 연결 지어보았습니다. 그리고 3)위크넷과 해당 사이트에서 제공하는 체육학과 학생들을 위한 진로 가이드북도 함께 살펴보았어요. 그 결과 4)조사/연구/교육/공공행정/영업 등 수많은 분야에서 체육학 주요 및 융합 직업을 알게 되었습니다. 5)오늘은 앞서 얻은 정보와 우리의 삶을 ‘합하여, 한 번에’ 바라보는 시간을 가져봤는데요. 이 소중한 자기성찰(reflection) (또는 정리한 내용)을 함께 공부하고 훈련받는 친구들과 나눠보는 시간을 가지려 합니다. 돌아가면서 이야기 하는 시간을 가질 텐데 만약 ‘나는 공유하기가 좀 어렵다. 혹은 이 부분만큼은 공유가 좀 어려울 것 같다,’ 하시는 경우 해당 부분 혹은 발표를 ‘패스’ 하실 수 있습니다. 그럼, 먼저 시작하고 싶은 분 계실까요?” “네, 그럼 000학생부터 나눠주시겠어요?”</p> | |
| 마무리 인사 | 5분 | <p>“지금까지 잘 참여해 주셔서 감사합니다. 여러분들이 앞으로 진로를 탐색하고 계획할 때 3주간 학습한 자료들이 도움이 됐으면 좋겠습니다. 또 우리가 이 수업을 진행하면서 모은 설문결과와 프로그램 경험을 통해 다음 ‘융복합시대의 스포츠진로탐색 및 교육’ 수업 설계에 반영 가능한 부분들을 제안할 것입니다. 이제 프로그램을 마치며 설문지 작성 부탁드립니다. 모두 작성하신 후 저에게 제출해주시고 가시면 됩니다. 설문 중에 설명이 필요한 부분 있으시면 손을 들어주세요. 감사합니다!”</p> | |
| 설문지 배부 | 10분 | 설문지 결과 보관하기 | |