

Exploring the life skills of drop-out elite athletes

Oh-jung Kwon*

Korea National Sport University

[Purpose] This study seeks to explore the process where drop-out elite athletes collect their life skills obtained during their sports career and transfer them to their daily lives. **[Methods]** An open-ended questionnaire survey was conducted on a total of ninety retired elite athletes and the responses were analyzed. Based on the results of inductive analysis, five subjects were selected for a follow-up in-depth interview. The responses to the open-ended questionnaire were analyzed by the inductive content analysis method and the results from in-depth interviews by the deductive content analysis method. **[Results]** A total of 478 life skills were collected from the drop-out elite athletes and structuralized into four general categories: psychological skill, social skill, self-management skill, and goal-setting skill. The results of this study have revealed that life skills positively transferred to their future courses of lives and daily lives. **[Conclusion]** It is believed that the results of this study will be helpful to understanding the concept of sports life skills, studying the possibility of transfer, and provide the basic data for helping drop-out elite athletes with re-socialization and positive adaptation.

Key words: Life skill, Drop-out, Elite athlete

서론

운동중도탈락 엘리트 선수의 삶은 체육학의 오래된 관심주제이다. 선수 기본 학습권 보장이나 선수생활 이후의 처우 개선 등, 중도탈락 선수들에 대한 환경적, 교육적 개선의 목소리가 높다. 운동중도탈락이란 여러 가지 이유로 운동참여를 포기하거나 중도에 나오는 경우로, 재참여의 의지가 없는 상태이다(Lee, 2003).

그간 진행된 중도탈락 선행연구는 크게 중도탈락의 배경과 학습권 부재에 초점이 맞추어져, 중도탈락 선수의 기초 학습권이 보장되어야 한다는 논의에 편중되어 왔다. 또한 중도탈락의 원인이나 제도적 개선에 대한 연

구들(Choi, 2014; Lee et al., 2011)이 주로 이루어져, 상대적으로 중도탈락 선수들이 경험하는 사회, 심리적 문제에 대한 심층적 접근은 미흡하다.

엘리트 선수의 중도탈락 원인은 과도한 훈련과 장래에 대한 불안, 경제적 부담, 학업 퇴보, 자신감 상실 등에서 찾을 수 있다(Seong, 2002). 이들은 선수생활을 마감함과 동시에 학업 적응이나 교우 및 교수와의 관계에 어려움을 경험하며, 인지적, 사회적 곤란을 겪는다. 갑자기 새로운 세상에 혼자 떨어졌다는 소외감과 함께 환경에 대한 부적응이나 목표 부재로 인한 상실감을 경험하게 된다. 이는 선수 이후의 새로운 환경에 적응하기 위한 교육을 받지 못한 결과로, 중도탈락 이후의 삶에 부정적 영향을 미치게 된다(Choi et al., 2008).

중도탈락 엘리트 선수의 문제는 승리시상주의로 치닫고 있는 스포츠계에서 엘리트화의 파행성과 병리 현상의 심각성을 반영하는 결과로서, 현장 지도자와 체육학계가 주목해야 할 과제이다. 그러나 이에 대한 성찰과 실질적

논문 투고일 : 2017. 06. 21.

논문 수정일 : 2017. 07. 18.

게재 확정일 : 2017. 08. 02.

* 교신저자 : 권오정 (tkdhwjd@knsu.ac.kr).

* 이 논문은 2015년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임(NRF-2015S1A5B5A07043385).

인 조력이 미흡한 실정에서 초점을 두어야 할 부분은 중도탈락 이후의 적응과정, 나아가 운동 이후의 삶 전반에 있다. 선수가 아닌 일반 학생, 그리고 사회의 구성원으로 살아가는데 있어 필요한 것은 학습능력 뿐만 아니라 삶을 긍정적으로 영위할 수 있도록 하는 자기조절, 의사결정, 대인관계 기술과 같은 내적 자본의 확장에 있다 (Lim, 2013).

중도탈락 엘리트 선수들은 미래의 불확실함을 경험하지만 운동을 통해 축적한 목표의지, 인내력, 리더십, 팀워크, 정신력 등을 통해 부족한 부분을 채워나간다(Lee, 2003). 또한 운동을 그만 둔 후, 부정적 정서를 경험하지만 운동경험에 대해 긍정적으로 인식하거나 자랑스러워하고, 운동경험이 이후 새로운 인식 전환의 기반이 되기도 한다(Lim et al., 2014; Song et al., 2010). 그간 연구들에서는 중도탈락 엘리트 선수의 부적응에 초점을 맞추어 왔지만, 운동을 통해 습득한 자원들을 통해 오히려 일상생활에 긍정적으로 적응할 수 있다. 선수들이 운동을 통해 체득한 자원과 강점이 무엇인지 자각하고, 이를 일상생활에 활용할 수 있는 인식의 전환이 요구된다.

이처럼 스포츠 활동을 통해 축적된 선수의 경험은 중도탈락 이후에도 일상생활에 영향을 미칠 수 있다. 운동경험으로 인해 선수 자신의 가치관과 자아정체성, 대인관계가 변하기도 하며, 변화의 형태와 그 영향력은 선수 개인의 삶으로 확장된다. 이와 같이 중도탈락 선수에게 있어 운동경험은 생활기술(life skill)로 축적되고, 이러한 생활기술은 운동이후 삶의 적응을 위한 기술로서 제공될 수 있다(Choi et al., 2016).

생활기술이란 개인이 일상생활에 직면하는 어려움이나 요구를 효과적으로 다룰 수 있는 행동기술을 의미한다(Lee, 2012). 예로 동료 간의 효과적인 의사소통, 효율적인 의사결정, 적극성과 같은 대인관계, 목표설정과 같은 개인고찰, 그리고 자신과 타인의 정서이해 및 정서표현과 관련된 기술을 들 수 있다(Gould & Carson, 2008).

일찍부터 북미에서는 생활기술 습득 수단으로 청소년의 스포츠 참여를 적용해왔다(Kwon, 2012). 청소년과 성인을 대상으로 운동의 심리적 효과를 일상생활에 적용하려는 접근(Danish et al., 1995; Weiss, 2004, 2006)을 시작으로 스포츠 생활기술 탐색 연구가 진행되었다. 이후 진행된 스포츠 생활기술 연구들(Brunelle

et al., 2007; Goudas et al., 2006; Papacharisis et al., 2005; Petitpas et al., 2004)은 생활기술에 대한 이론적 개념 정립과 현장 적용의 기틀을 마련하였다(Gould et al., 2006).

특히 미국의 'Play It Smart' 프로그램은 선수들이 체득한 생활기술을 활용하여 성적 향상과 졸업률 증가, 봉사활동 참여 등 학업과 일상생활 적응을 조력한 대표적인 스포츠 생활기술 프로그램이다(Petitpas et al., 2004). 그 밖에도 배구와 축구(Papacharisis et al., 2005), 골프선수(Brunelle et al., 2007)들이 운동을 통해 습득한 목표설정과 자기관리, 문제해결력과 같은 생활기술을 일상생활에 적용하는 등 다양한 형태의 생활기술 프로그램 연구가 진행되었다. 이러한 프로그램은 선수들에게 필요한 생활기술을 일상생활에 연계하여 지도하는 형식으로서, 스포츠 경험을 통해 축적된 기술이 일상의 생활기술로 전이되기 위한 전략 개발이 핵심이다(Lee, 2012; Papacharisis et al., 2005).

스포츠 생활기술은 운동을 통해 자연스럽게 배울 수 있기에 효과적인 반면, 선수 자신이 가지고 있는 생활기술에 대한 의도적인 자각과 인식이 요구된다(Beane et al., 2016; Camiré et al., 2012; Cope et al., 2016; Jacobs & Wright, 2016; Kendellen et al., 2017; Lee, 2016). 또한 선수로서 쌓아온 다양한 기술이 일상의 생활기술로 전이되기 위해서는 의도적인 중재나 개입도 필요하다(Goudas et al., 2006). 생활기술은 일상생활에 유용한 기술을 의미하기에, 스포츠 생활기술도 이와 같이 스포츠를 통해 체득된 기술이 일상생활에 적용될 때 생활기술로서 기능하게 된다(Choi et al., 2016).

중도탈락 엘리트 선수들은 운동의 끝과 함께 새로운 관계와 환경에 적응해야 한다. 엘리트 선수들은 이겨야만 살아남는 경쟁 구도 속에서 살아가지만, 선수생활을 마치면 새로운 역할을 찾아 적응해야 한다. 운동을 중단하고 맞닥뜨리는 여러 가지 변화에 대한 적응은 앞서 제시한 스포츠 생활기술의 활용을 통해 도움을 받을 수 있을 것이다. 중도탈락 엘리트 선수의 운동경험을 통해 축적된 기술이 일상의 새로운 적응을 위한 생활기술로 전이되려면, 선수 스스로 운동을 통해 체득한 생활기술이 무엇인지에 대한 인식과 이를 일상생활에 활용하려는 시

도가 선행되어야 한다.

그리하여 본 연구에서는 중도탈락 엘리트 선수의 생활기술과 일상 전이과정을 탐색하고자 한다. 현재는 선수생활을 하고 있지 않지만 과거 운동경험을 통해 체득한 생활기술을 수집한 뒤, 이러한 생활기술이 현재의 생활에 전이되는 과정을 탐색하여 구체화하고자 한다. 본 연구가 스포츠 생활기술에 대한 이해와 함께 중도탈락 엘리트 선수의 적응을 조력할 수 있는 기초자료로 활용되기를 기대해본다.

연구방법

연구참여자

중도탈락 엘리트 선수가 운동을 통해 습득한 생활기술을 수집하기 위해 과거 선수생활을 한 후 현재는 운동을 하고 있지 않은 성인 남녀를 연구참여자로 선정하였다. 대상자들의 종목이나 학력, 직업에는 제한을 두지 않았다.

중도탈락 엘리트 선수의 생활기술을 탐색하기 위한

개방형설문은 총 90명(남:54명, 여:36명)을 대상으로 진행하였으며, 생활기술의 일상 전이과정을 구체화하기 위한 심층면담은 개방형설문 응답자 중 5명(남:3명, 여:2명)을 선정하여 진행하였다. 전체 참여자의 평균 연령은 33.3세이며, 중도탈락 후 경과기간은 평균 9년 5개월이다. 각 단계에 따른 연구참여자 특징은 <Table 1>과 같다.

조사도구

중도탈락 엘리트 선수의 생활기술과 일상 전이과정을 수집하기 위하여 개방형설문과 심층면담을 활용하였다. 적절한 개방형설문과 심층면담 문항을 제작하기 위해 문헌고찰과 예비설문을 진행하였으며, 선수 경력과 중도탈락경험, 질적연구 경험이 풍부한 스포츠심리학 교수 및 박사, 박사과정생 6인으로 구성된 전문가회의를 통해 문항을 제작하였다.

개방형설문 문항은 “이전의 선수생활을 회상해보세요. 운동을 통해 얻게 된 생활기술을 무엇인가요?”로 선정하였으며, 설문 전 생활기술에 대한 이해가 부족한 참여자들을 위해 연구목적과 생활기술에 대한 설명을 제공하였다.

Table 1. Research participants

Phase	Description	Study Population						
		Gender (n/total)	Age(M)	Sports career(M)	Elapsed time after drop-out(M)	Sports Games		
Open-ended questionnaire survey	Exploration of life skills	Male (54/60)	34.2	7.9 years	4 years 2 months	Soccer, Taekwondo, judo, athletics, volleyball, swimming, golf, basketball, wind surfing, rhythmic gymnastics, aerobics		
		Female (36/40)	32.3	8.3 years	5 years 4 months			
In-depth interview	Exploration of the transition process of life skills to daily lives	Participant	Gender	Age	Occupation	Sports career	Sports game	Time of drop-out
		A	M	37	Insurance planner	12 years	Soccer	2nd grader/ high school
		B	M	34	Guard	10 years	Judo	3rd grader/ university
		C	F	29	Graduate student	9 years	Swimming	2nd grader/ university
		D	M	38	Self-employed	10 years	Taekwondo	3rd grader/ high school
E	F	32	Office worker	9 years	Golf	4th grader/ university		

심층면담은 개방형설문을 통해 수집된 자료를 기반으로 생활기술의 일상 전이과정을 탐색하기 위해 진행하였다. 심층면담 가이드라인은 생활기술 원자료를 범주화한 뒤 도출된 일반영역과 세부영역을 토대로 구성하였다. 각 생활기술이 일상생활에 미친 영향력과 선수생활이 끝난 이후 새로운 진로와 일상에 전이된 사례를 탐색하였다.

연구절차

본 연구는 문헌고찰과 개방형설문, 심층면담, 자료 분석 및 해석 순으로 진행하였다.

문헌고찰 단계에서는 중도탈락 엘리트 선수의 적응 문제점과 스포츠 생활기술의 기초 요인을 탐색하였다. 한국교육학술정보원 학술연구정보서비스(KISS, RISS), Google Scholar, 국회도서관 웹사이트에서 '생활기술', '스포츠 생활기술', '운동중도탈락', '중도탈락 엘리트 선수' 등의 키워드 검색을 통해 수집된 국내·외 단행본, 논문 등을 분석하였다. 중도탈락 선행연구를 통해서도 중도탈락선수들의 부적응 현상과 원인, 적응과정에서 필요한 요소들을 이해하고, 스포츠 생활기술 선행연구를 통해서도 엘리트 선수들이 스포츠를 통해 체득하는 다양한 생활기술 요인을 이해하였다. 연구주제에 대한 이해는 연구의 효율성 뿐만 아니라, 연구자의 주관적인 판단을 최소화하고 참여자의 체험을 더 이해하기 위함이었다.

연구의 윤리적 고려를 위해 본 연구는 한국체육대학교 생명윤리위원회의 심의를 통과하여 IRB승인(IRB File No. 한국체대 산학협력단-398.(2016.04.01.))을 받은 후 진행하였다. 승인 후 연구참여동의서를 통해 참여자들의 자발적인 참여 의사를 확인한 후 설문을 진행하였다. 동의서에는 사생활 및 개인정보 보호, 자료수집 시 녹취, 연구참여 중단 및 철회권 보장, 자료의 안전 폐기 등에 대해 명시하였다.

개방형설문 제작 단계는 문헌고찰과 전문가 회의, 예비조사로 진행하였다. 제작한 예비 설문지는 스포츠심리학 박사, 질적연구 수행 경험자, 스포츠 생활기술 연구자 등 5인으로 구성된 전문가 회의를 통해 안면타당도를 확보한 뒤, 연구참여자 5인을 대상으로 예비설문을 진행하여 문항 이해 여부를 확인하였다. 그 결과 생활기술이

라는 단어의 생소함이 지적되어, 개방형설문에 생활기술을 쉽게 이해할 수 있는 단어와 사례를 추가하였다.

완성된 개방형설문지를 통해 중도탈락 엘리트 선수 90명을 대상으로 생활기술을 수집하였다. 모든 연구참여자가 이전의 선수생활을 회상할 수 있도록 설문 전 연구목적과 취지를 설명하였다. 설문 장소는 참여자의 편의를 고려하여 선정하였으며, 시간은 개인당 15~20분 가량 소요되었다. 설문은 종료 후 즉시 회수하였다.

심층면담 단계에서는 중도탈락 엘리트 선수들의 생활기술이 일상생활에 전이된 사례를 탐색하였다. 심층면담 가이드라인은 개방형설문을 통해 수집된 생활기술을 기반으로 제작하였으며, 핵심 질문은 “운동을 그만 둔 후 이러한 생활기술이 일상생활에 활용된 적이 있나요?”로 구성하였다. 개방형설문에 참여한 선수 중 5명을 선정하여 각 1~2회의 심층면담을 진행하였다. 심층면담은 기본적으로 개인 대 개인의 형태로 진행하였으며 추가적인 면담이 필요한 경우에는 전화나 e-mail, SNS, 모바일 메신저 등을 활용하였다.

자료분석 및 해석 단계에서는 개방형설문과 심층면담을 통해 수집된 자료를 기반으로 종합적인 내용을 조직화하였다. 각 생활기술에 대한 면담 자료를 전사한 뒤, 일상생활에 생활기술이 전이된 사례를 파악하면서 유사한 주제별로 약호화 하였다. 그리고 일련의 내용분석 지침에 따라 각 생활기술이 일상생활에 미친 영향력과 전이된 체험을 연역적으로 전개하였다. 이 과정에서는 참여자들이 선수 생활을 통해 체득한 생활기술을 상기시키고, 현재의 삶을 살아가는데 있어 활용하는 생활 기술의 자각에 주목하였다. 이러한 생활기술의 일상 전이 과정을 추출한 뒤, 의미를 구체화하여 결과를 창출하였다.

자료분석 및 해석 과정에서 나타날 수 있는 연구자의 편향과 오류를 방지하기 위해 동료 간 협의(peer debriefing)와 삼각검증법(triangulation), 구성원 간 검토(member checking)를 진행하였다. 그리고 참여자와의 지속적인 검토를 통해 자료의 왜곡을 방지하고 참여자의 경험이 심도 있게 반영되도록 노력하였다.

자료 분석

개방형 설문을 통해 수집된 원자료는 귀납적 내용 분

석(inductive content analysis)을 통해 범주화하였다. 귀납적 내용분석은 원자료를 바탕으로 내용이 유사하거나 중복된 자료를 통합해 세부영역을 추출하고, 유사한 세부영역을 묶어 일반영역으로 분류하는 질적 자료 분석 방법이다(Kwon, 2012).

먼저 원자료를 일차적으로 전사한 뒤 코딩을 통해 의미 있는 진술들을 추출하였다. 이 과정에서 공통적으로 도출된 의미들은 지속적 비교분석방법을 통해 의미단위로 분류한 뒤, 일정한 범주(category)로 조직화하였다. 각각의 의미범주와 자료들 간의 비교분석을 거쳐 좀 더 커다란 영역으로 범주화하였으며, 이러한 귀납적인 과정에서는 전문가회의를 병행하여 안면타당도를 확보하도록 노력하였다(Creswell, 2009).

심층면담 자료는 개방형설문 분석을 통해 도출된 생활기술 요인을 토대로 분류한 뒤 전사하였다. 전사한 텍스트를 숙독하면서 생활기술이 일상생활에 미친 영향력과 다양한 상황에 진이된 사례를 탐색하였다. 각 생활기술의 전이 과정에서 공통적으로 제시된 내용들을 찾고, 이를 반영할 수 있는 함축적인 주제어를 창출하였다. 그리고 최종적으로 각 생활기술의 일상 전이 체험을 연역적으로 전개하였다.

연구자는 최대한 참여자의 시각에서 중도탈락 체험과 생활기술 형성, 일상으로의 전이과정을 이해하려고 노력하였다. 나아가 지속적인 성찰과 반성과정을 통해 자료 분석의 편향을 방지하고, 참여자의 체험이 내포하고 있는 상징적인 의미를 도출하려고 노력하였다.

연구결과 및 논의

중도탈락 엘리트 선수의 생활기술 탐색

본 연구결과는 중도탈락 엘리트 선수들이 운동을 통해 체득한 생활기술과, 생활기술의 일상 전이 과정 탐색으로 구성하였다. 먼저 중도탈락 엘리트 선수의 생활기술 탐색을 위한 개방형설문 결과, <Table 2>와 같이 478개의 원자료가 수집되었으며 이는 심리적 기술, 사

회적 기술, 자기관리 기술, 목표설정 기술의 4개 일반영역으로 구조화되었다.

심리적 기술은 총 170사례로 '정신력', '근면성', '감정 조절', '자신감'의 4개 세부영역으로 범주화되었다. 현재는 운동을 하고 있지 않지만, 선수시절 힘든 고비를 넘겨오면서 생긴 정신력과 인내심 그리고 규칙적인 생활과 훈련 패턴으로 습관화된 근면함, 긴장과 압박 순간에서 스스로 감정을 조절하는 노하우와 자신감은 선수생활을 통해 체득한 생활기술이었다.

사회적 기술은 총 158사례로 '단체생활', '예의', '의사소통능력', '대인관계능력'의 4개 세부영역으로 범주화되었다. 단체생활을 통해 습득한 집단의 규칙 준수, 타인과의 효과적인 의사소통과 대인관계를 맺는 기술, 그리고 팀 내 선후배나 지도자와의 관계에서 배운 예절은 선수경험을 통해 체득된 사회적 기술이었다.

자기관리 기술은 총 99사례로 '몸관리', '시간관리'의 2개 세부영역으로 범주화되었다. 오랜 선수생활을 통해 스스로의 몸과 컨디션을 조절하고 관리할 수 있는 습관의 내재화는 따로 익힌 것이 아닌 운동을 통해 형성된 기술이었다. 이러한 몸 관리 뿐만 아니라 시간 관리나 약속 지키기, 계획성 있는 생활 등은 자신의 생활을 효율적으로 조절하는 자기관리 기술이었다.

목표설정 기술은 총 51사례로 '목표추구'와 '목표설정' 관리의 2개 세부영역으로 범주화되었다. 원하는 목표를 달성하고자 하는 열정과 갈망을 내재화 하는 목표추구적 성향, 그리고 훈련과 시험을 위해 목표를 구체적으로 세우고 달성 여부를 스스로 체크하는 습관은 선수 생활을 통해 습득된 생활기술이었다.

생활기술의 일상 전이과정 탐색

개방형설문을 통해 중도탈락 엘리트 선수의 생활기술로 심리적 기술, 사회적 기술, 자기관리 기술, 목표설정 기술이 도출되었다. 도출된 각 생활기술을 토대로 개방형설문 참여자 중 5명을 선정하여 심층면담을 진행하였다. 그 결과, 과거 선수생활을 통해 형성된 생활기술은 운동을 하고 있지 않은 현재에도 각자의 일상생활에 활용되고 있었다.

Table 2. Results of content analysis on the sport life skill of drop-out athletes

Main Source Data (n)	Sub-category (n)	General Category (n)
mental strength (26) desire for winning (19) patience (15) all-in (7) endurance (3) self-control (3)	Mental strength (73)	Psychological skills (170)
diligence (19) sincere attitude (17) early habit (5) consistency (2) regular life (3)	Diligence (46)	
anxiety coping skill (12) mind control (9) stress reduction technique (4) concentration (3) control of emotional ups and downs (2)	Emotional control (30)	
confidence (10) self-trust (5) can-do spirit (3) spirit of challenge (2) can-do attitude (1)	Confidence (21)	
team spirit (15) Learning of roles as a team member (10) group rule observance (10) sense of belonging (8) cooperative spirit (6) sense of responsibility (5) leadership (5) consideration of team members (2)	Group life (61)	Social skill (158)
etiquette (18) observance for order of rank (17) greeting (11) respect for instructors (3)	Etiquette (49)	
communication ability (11) expressive competency (7) listening (4) attitude of watching other people's response (2) grasping of other people's feeling (2)	Communication ability (26)	
fellowship (7) sociality (6) high affinity (5) aggressiveness (3) cheerfulness (1)	Interpersonal competency (22)	
self management (15) physical management (10) health management know-how (12) body care for preventing sickness (8) health (8) staying physically fit (7)	Physical management (60)	Self-management skill (99)
strictly keeping appointments (13) scheduling (11) Make efforts to reduce waste of time (8) prioritizing (7)	Time management (39)	Goal-setting skill (51)
make efforts to achieve goals (17) concentration (8) desire for goals (6)	Pursuit of goals (31)	
effective goal-setting (8) confirmation of goals (5) self-examination (4) taking notes of and checking goals (3)	Goal setting management (20)	

심리적 기술이 일상으로

생활기술 선행연구(Chung, 2011; Danish et al., 2005; Holt et al., 2009)에서는 스포츠를 통해 얻게 되는 정신력과 자신감이 핵심적인 생활기술임을 강조한다. 스포츠 생활기술은 스포츠 상황에서 체득한 생활기술을 일상생활에 전이시켜 사용할 수 있을 때 생활기술로서 기능한다(Hardcastle et al., 2015).

참여자 C는 성공경험을 통해 자신감을 얻었던 선수시절 경험을 바탕으로, 현재 학업에서도 다양한 성취경험을 추구하였다. 이러한 성취감은 학업을 지속하는 동력이 되었다.

예전에 운동할 때, 안 되면 어떻게든 되게 하고 되고 나면 느꼈던 성취감이 컸어요. 그리고 그 경험은 자신감으로 축적되었고요. 이렇게 실패 상황에서 무언가를 이루어내면서 얻

는 자신감의 과정들, 지금 공부하는 데 있어서도 이런 패턴으로 어려움을 극복하는 거 같아요. (참여자 C)

운동을 통해 얻은 정신력과 끈기는 다른 일들에서 오는 어려움에 도전할 수 있는 적극적인 태도로 전이되었다. 참여자 E와 D는 운동과 상관없는 일을 하면서도, 선수시절의 실패경험과 이를 극복하면서 배운 근성이 현재 직업에 긍정적인 영향을 주는 생활기술임을 강조하였다. 이와 같이 생활기술은 스포츠 현장에서 체득한 기술을 실생활에 적용함으로써 완성된다(Kwon, 2012).

일반인보다는 자존심, 승부욕도 센 거 같고, 하려고 마음먹고 행동하면 끝을 보는 근성이 좋은 것 같아요. 마음만 먹으면 예전처럼 할 수 있다고 스스로 동기부여 하는 습관이 가장 큰 생활기술이에요. (참여자 E)

중간에 실패도 하고 안 되기도 하면서 선수 했고, 지금은 운동이 아닌 다른 걸 하고 있지만, 그때의 성공실패 경험, 특히 실패 상황에서 극복하고 앞으로 추진하는 마음가짐은 운동을 통해 배운 제일 중요한 자산이지. (참여자 D)

스포츠 활동을 통해서 다양한 심리적 기술을 획득할 수 있다. 특히 불안감이나 부정적인 상황에 대처하는 능력, 부적감정을 스스로 조절하는 자기조절 능력 등은 스포츠 생활기술 선행연구(Chung, 2011; Gould et al., 2006)에서 제시한 심리적 생활기술이다. 참여자 B는 운동을 그만 둔 후 가지게 된 직장에서 선수시절 체득한 불안조절 방법을 활용하였다.

운동을 그만 둔 후 경호업체에 들어갔어요. 생각보다 살벌하고 위험한 순간이 많아요. “불안할 때 가장 잘되는 모습만 생각하자” “약간의 긴장감이 있어야 실수하지 않는다.” 와 같은 나만의 주문들은 지금 일할 때 사용하고, 일상생활에서도 문득 문득 생각나요. 선수시절 때 터득한 나만의 멘탈 조절 방법이기도요. (참여자 B)

특히 참여자 D는 자신의 종목 특성에 의해 체득된 심리적인 조절 능력을 언급하며, 이러한 패턴이 현재 사업을 운영하는데 활용되고 있음을 강조하였다. 대련종목이다 보니 자신의 감정이나 상태를 절대 드러내지 않도록 훈련받아 왔다. 안 좋은 감정이나 흐트러진 마음을 상대에게 보이지 않으려는 포커페이스 습관은 생활 속 여러 일들에 대처할 수 있는 기술이 되었다.

감정 티내지 않기, 약점 드러내지 않는 거 있잖아. 지금 이게 습관으로 남아서, 내 안 좋은 감정이나 상태는 드러내지 않아. 어떤 사람들은 평소 감정표현을 잘 하지 않는 것 같으며 오해하기도 해. 그런데 있는 내 기분 다 드러내지 않고 대하다 보니까 지금 사업하는데도 좋더라고. 실수도 적어지고. (참여자 D)

중도탈락 선수들은 운동을 그만둠과 동시에 다양한 어려움을 겪게 된다. 특히 기초학습능력의 부족은 중도탈락 이후 적응에 부정적인 영향을 미치는 원인이다(Lee, 2003; Lim & Lee, 2002; Song et al., 2010). 기초학습능력의 부족은 결국 인지적 능력을 저하시켜 학업 뿐만 아니라, 운동 이외의 상황에 대응하는

능력 부족과 무기력을 초래한다(Yu & Lee, 2004).

참여자 C는 운동을 그만 둔 후 본인의 상태에 절망했지만, 운동경험을 통해 얻은 근면함과 성실함으로 대학원에 진학하게 되고 체육교사의 꿈을 가지게 되었다. 그리고 참여자 B는 과거 선수시절 힘들었던 운동을 성공적으로 수행했던 경험을 회상하면서 현재 생활에서 닦지는 어려움을 극복할 수 있다는 생각을 다지게 되었다.

선수생활을 돌아보면 펜을 놓았던 게 가장 후회 되요. 지금 대학원에서 수업 듣다보면 열등감도 느껴지고 창피한 적도 많아요. 하지만 근성, 부지런한 거, 성실한 면 이런 것 들은 같은 나이, 학번 애들과는 좀 차이가 있는 거 같아요. 성격이라고 하면 성격이겠지, 긴 선수생활을 마치고 난 후 나에게 남아 있는 습관 같은 거죠. (참여자 C)

‘그래 예전에 그렇게 힘든 운동도 해오고 그랬는데 이 상황 정도야 이겨낼 수 있지’ 라는 마음으로 지금까지 버텨던 거 같아요. 운동을 중간에 포기하기는 했지만... 운동을 하면서 힘들었어도 잘 이루었던 일도 많았거든요. 예전에 운동을 잘했던 시절, 힘든 거 다 이겨냈던 시절을 회상하면 다시금 나를 되짚고 갈 수 있어요. (참여자 B)

근면성과 성실성은 다수의 스포츠 생활기술 연구에서 추출된 심리적 기술이다(Hardcastle et al., 2015; Jones et al., 2011). 스포츠 생활기술은 스포츠에서 체득되어 스포츠 외의 일상에 사용할 수 있도록 전이되는 기술로서, 최근에는 단순한 기술(skill) 차원을 넘어 내재적인 개인 강점과 인성, 감정 제어 기술, 근면함과 같은 요인을 포함하고 있다(Danish et al., 2005; Gould & Carson, 2008; Gould et al., 2006). 참여자 A는 자신의 근면 성실함이 현재 직업에서의 성공 경험을 이끌어주는 핵심적인 생활기술로 작용하였음을 강조하였다.

축구선수 생활을 하면서 규칙적으로 부지런하게 생활하는 태도는 몸에 베어 있는 거 같아. 어릴 때부터 선수 생활을 하지 않았더라면 이러한 습관을 들이기는 힘들었겠지. 지금 내가 하고 있는 일은 꾸준한 자기관리와 배움이 필요한 일인데, 나태해지거나 게을러지면 나의 정보력과 가치도 떨어져. (참여자 A)

이와 같이 참여자들은 현재 운동을 하고 있지는 않지만, 선수생활을 통해 얻은 생활기술로 심리적 기술을 높게 언급하였다. 그리고 이들에게 심리적 생활기술은 현재의 다른 직업이나 다른 전공, 일상생활을 살아가는데 강점으로 작용하고 있었다.

사회적 기술이 일상으로

중도탈락 엘리트 선수들은 선수로서의 삶이 끝남과 동시에 새로운 삶의 첫 걸음을 시작하게 된다. 많은 연구들에서 지적하고 있듯이 우리나라 엘리트 스포츠의 구조인 고립된 섬 문화는 선수들로 하여금 새로운 대인 관계 형성과 사회적 활동에 어려움을 겪게 한다(Jeon, 2014; Kang, 2015; Yu & Lee, 2004).

그러나 이러한 관점과는 달리 선수시절 일찍이 체험한 단체생활은 오히려 이후 대인관계 형성에 긍정적인 영향을 주기도 한다. 참여자 D와 A는 어린 시절부터 시작한 합숙생활을 통해 집단과 팀의 중요성에 기반한 공동체 생활을 하게 되었다. 그리고 이러한 태도는 현재 직업군에서 활동하는데 긍정적으로 작용하였다.

운동할 때는 몰랐는데 지금 내가 오너이다 보니, 직원들 중 단체생활이나 집단에서 지켜야 할 기본을 안 지키는 애들 보면 화가 많이 나. 이런 선수 때의 단체생활 마인드가 아직도 있다 보니 사업장 운영뿐만 아니라 내 생활 철학에서도 이런 점을 중시해. (참여자 D)

축구라는 종목 자체가 단체로 움직이니까 같은 팀 선수들까지 생각해야 하지. 나 혼자 잘하려다보면 혼자 튀고 어긋나. 때로는 맞춰주기도 하고 끌고 가려고도 해야지. 이러한 운동을 해서인지 어떤 조직에 나가서도 사람들과 잘 어울리고 따로 걸도는 것이 없어. 내 위치에서의 책임감도 지키려고 노력하고. (참여자 A)

중도탈락 엘리트 선수들에게는 강압적인 팀 문화나 엄격한 선후배 관계가 중도탈락의 원인이기도 하며, 그 체험을 대부분 부정적으로 인식하고 있다(Choi et al., 2016). 그러나 과거의 경험을 부정적으로만 인식하는 것보다 긍정적인 사고로의 전환이 중도탈락 선수의 적응과 재사회화에 도움을 줄 수 있다(Choi et al., 2008).

참여자 B는 선수 시절 부정적으로 느꼈던 단체생활과

위계질서가 역으로 자신의 사회성과 예절을 형성할 수 있던 경험이었음을 회상하였다. 참여자 E는 스스로 인맥이 좁다고 느꼈었지만, 지금은 자신의 운동기술이 사람을 사귄 수 있는 도구가 되어 대인관계가 확장됨을 경험하였다.

선후배 관리도 중요해요. 그때는 싫을 수도 있었지만, 지금은 이런 것들이 중요하다고 생각되고, 이런 태도가 도움이 된 적이 많았어요. 모든 사람들에게 선배를 대하듯 하니 싫어하는 사람이 하나도 없었고요. 예의를 중요시하는 깍듯한 이미지가 어디를 가든 좋은 사람이라는 인상을 만들어줘요. (참여자 B)

예전에는 운동 때문에 인맥 없다고, 운동한 사람밖에 모르니까 인간관계 좁다고 생각했는데, 오히려 이제는 내가 제일 잘 아는 운동이라는 수단으로 많은 사람들과 친해질 수 있어서 좋아요. 같이 운동하면서 서먹했던 사람과 금방 친해짐을 경험했거든요. 요즘 사내에 골프 봄이라... 제가 아는 것에 상대방이 공감해주고 소통하는 느낌이 참 좋았어요. (참여자 E)

참여자들이 체득한 생활기술 중 일상으로 전이되는 사회적 기술은 종목에 따라 차이를 보였다. 태권도 선수로 활동했던 참여자 D는 인성, 예절 등을 중시하는 태권도의 무도적 특성 때문에 평소에도 이러한 태도가 내재화되었다. 개인종목에서 활동했던 참여자 C는 선수생활을 하며 생긴 습관이 타인의 이야기와 생각을 먼저 살필 수 있는 능력으로 전이됨을 언급하였다. 이러한 결과는 종목에 따라 나타나는 생활기술은 차이를 보이며, 일상으로의 전이 과정을 구별하여 탐색할 필요가 있다는 선행 연구의 논의(Choi et al., 2016; Chung, 2011; Danish et al., 2005; Lee, 2016)와 유사하다.

태권도다 보니 깍듯하다, 예의바르다 이런 소리 많이 들었지. 뭔가 이미지화 된. 지금 사업하면서도 이게 플러스가 되면 되었지 마이너스가 되지는 않아. 운동할 때는 몰랐는데 이게 내 일부처럼 몸에 배어 있는 게 신기해. 운동 떠난 지 오래되었지만 그때 배운 것들이 관계나 사회성에 좋은 영향을 주는 거 같아. (참여자 D)

저는 팀 생활을 한 게 아니고 코치님을 여러 번 바꿔가면서 운동을 했거든요. 그래서 코치님이나 주변 환경이 바뀌면 그

분위기나 지도 성향을 파악하려고 엄청 노력했었어요. 눈치 보고 상대방 성향이나 기분 따라서 행동하려고요. 그래야 잘 맞을 수 있다고 생각했어요. (참여자 E)

중도탈락 선수들은 운동을 그만 둔 이후 진로설정에 어려움을 겪는다. 진로전환에 필요한 인적 자원과 정보적인 네트워크가 원활하지 않기 때문이다. 이러한 제한된 인간관계는 직업탐색 정보를 구하는데 한계점으로 다가온다. 이에 중도탈락 연구에서는 운동을 그만둔 후 새로운 영역을 찾는 과정에 도움을 주는 주요타자의 영향력을 강조한다(Nam, 2007).

참여자 B는 운동을 할 때 뿐만 아니라 운동을 그만 두고 방황할 때 만난 사람과의 관계형성과 소통을 경험하였고, 그 때의 경험을 회상하며 같은 처지에 있는 후배에게 조언을 해주는 멘토의 역할을 경험하였다. 운동을 그만둔 후 주위의 편견과 시선을 극복하는데 주변인의 지지가 큰 힘이 되었고, 이 경험이 지금의 사회성 향상의 원천이 되었음을 언급하였다.

물론 운동했을 때도 그렇지만 운동 그만두는 걸 결정하고, 방향했던 그때 더 배우고 느끼 게 많은 거 같아요. 힘들었을 때 만난 사람들의 위로가 큰 힘이 되었고 (중략) 그나마 운동했던 선배들이 다른 일 하는 거 보고 지금의 직업을 가질 수 있었고 정보도 얻을 수 있었어요. 지금은 그때 받았던 도움을 가지고 또 내 직업을 궁금해 하는 후배들이 있으면 똑같이 도와주고요. (참여자 B)

이와 같이 주요 타자에 의한 지지는 진로 전환과 적응에 있어 중요하며, 특히 선수들과 많은 시간을 함께하는 지도자의 영향력은 매우 크다(Lim et al., 2014; Park, 2011). 운동중단 선수들의 취업경로를 분석한 연구(Cha, 2012)에서는 60%이상 선수들이 감독이나 코치, 선후배 등을 통해 취업경로를 개척하며, 실제로 지도자의 도움이나 조언에 의존하여 진로를 선택한다(Nam, 2007; Park et al., 2016). 참여자 A는 선수 시절 만난 감독의 태도가 현재 삶을 살아가는데 긍정적인 지침이 되었으며, 참여자 D는 운동하면서 맺은 인간관계의 폭은 좁지만 실질적으로 그 선배나 동료들을 통해 도움을 받았으며, 그 관계를 지속적으로 이어왔다.

운동했을 때 좋은 사람 만난 것, 이게 자원이지. 다른 애들은

운동했을 시절이나, 그때 만난 코치는 별로 기억하고 싶지 않고 안 좋은 기억만 있는 애들도 많은데, 나는 그렇지 않아. 내가 만난 지도자로부터 배운 다양한 삶의 마인드, 마음가짐 등을 지금도 잊을 수 없고 나도 그대로 따라하고 있더라고. 정말 감사한 일이지. (참여자 A)

주변에 운동했던 사람만 있어서 원체 인맥은 넓지 않지. 그래도 그나마 운동 그만두고 일 알아볼 때 영향을 주었던 사람들이 나를 잘 아는, 결국 곁에 있었던 사람들이었어. 그래도 애들은 주기적으로 꼭 만나고, 근황을 통해 정보도 얻고 관계도 유지해. 그러다 보면 서로 관계된 다른 사람들도 건너 알게 되고 폭이 넓어져. (참여자 D)

이와 같이 단체생활을 통해 습득한 집단의 규칙 준수, 팀 내 관계에서 배운 예의, 효과적인 의사소통과 대인관계를 맺는 기술은 참여자들이 선수생활을 통해 체득한 사회적 기술이었다. 이러한 기술을 통해 인맥을 만들어 가고 진로 전환에 필요한 정보를 공유하였으며, 새로운 출발에 힘이 되는 지지 자원으로 활용하였다. 사회적 기술은 일상생활에 전이되어 생활기술로서 기능하였으며, 삶에서 부딪히는 많은 문제를 해결할 수 있는 실제적인 강점으로 기능하였다.

자기관리 기술이 일상으로

자기관리란 개인이 변화하기 위한 노력으로 스스로 환경 여건을 수정하고 행동을 조정하며 관리하는 것이다(Huh & Yoo, 2004). 특히 운동선수의 자기관리는 성공적인 수행을 위해 신체적, 정신적인 면뿐만 아니라 훈련과 평소 생활에 이르기까지 다양한 측면에서의 자기관리를 의미한다(Kim, 2003).

본 연구 참여자들 또한 선수 생활을 통해 체득된 몸관리 기술을 대표적인 자기관리 기술로 언급하였다. 스스로의 건강을 관리하고 아프지 않도록 하는 본인만의 컨디션 조절 전략, 좋은 몸 상태를 유지하는 기술은 선수시절 뿐만 아니라 현재까지도 사용하고 있는 습관 같은 자기관리 기술이었다. 참여자 D는 이러한 습관이 지침처럼 남아서 누가 시키지 않아도 스스로 관리하는 자기조절의 일부가 되었으며, 참여자 B 또한 일반인들과는 다르게 자신의 몸에 대해 잘 알고, 조절할 수 있는 노하우를 중요한 생활기술로 언급하였다.

종목 특성상 체중관리에 예민하다 보니 점점 자라면서 코치나 부모의 강압이 아닌 스스로 관리하고 컨트롤 할 수 있는 자기관리의 밑거름이 되었어. 예전에 운동할 때 이렇게 몸 관리 하니까 좋다, 나에게 잘 맞는다는 정보가 있으니까 지금도 도움이 되지. (참여자 D)

어떻게 하면 몸을 더 잘 쓸 수 있는지를 아는 게 사람들과 차이나요. 저는 제 몸을 아니까 저에게 맞는 운동이나 스트레칭을 해서 자기관리에 더 집중해요. 지금 있는 곳도 체력 관리, 건강관리가 중요한 곳이기 때문에 내 운동 경력의 의외로 빛을 발할 때가 있어요. (참여자 B)

스포츠나 신체활동을 통해 얻게 되는 생활기술 중 신체적 능력 발달은 가장 보편적인 생활기술이다(Danish et al., 2005). 선행연구에서는 신체 발달과 건강 유지 기술, 그리고 운동수행능력의 향상 방법을 알고 행하는 개인적 전략이 중요한 생활기술임을 제시한 바 있으며, 신체적 능력이 뒷받침 된다면 학업이나 일상생활에 더 몰두할 수 있는 기술로 전이됨을 강조하였다(Gould & Carson, 2008; Jones et al., 2011).

본 연구 참여자들도 일상에서 무언인가 계획하고 이를 추진하는 동력은 신체적인 건강, 약하지 않은 상태에서 비롯됨을 언급하였다. 참여자 C에게는 운동을 통해 다져진 체력이 학업을 지속할 수 있는 에너지가 되었으며, 참여자 E는 운동할 시간이 없는 현재 직장에서 몸 관리를 위해 따로 시간을 투자하는 등, 신체적인 자기관리 기술의 중요성을 강조하였다.

체력이라는 것은 일상생활이나 운동을 할 때, 공부를 할 때 모두 필요하죠. 하지만 단기간에 향상될 수 없는 부분이니 평소 관리의 중요성을 깨닫고 꾸준히 몸 관리하고 있어요. 운동처럼 공부도 체력적으로 뒷받침되지 않으면 버티기 힘든 거 같아요. 가뜰이나 어렵고 안 해 본 것들인데 몸까지 안 따라주면 참 힘들어요. (참여자 C)

직장이 워낙 일이 많고 앉아있는 거 적응할 때도 되었는데, 몸을 움직여주지 않으니 못 견디겠더라고요. 회사 사람들은 스트레스 받으면 술 마시고 먹고 하는데, 저는 운동할 때 부터 화나고 스트레스 받으면 움직이고 땀 빼고 사우나 하면 풀렸거든요. 건강하게 스트레스도 해소하고 몸 관리도 하는

방법인거 같아요. (참여자 E)

앞서 언급한 바와 같이 스포츠 생활기술 연구에서는 스포츠 활동을 통해 형성되는 생활기술로 신체적 기술(physical skills)을 제시하였다. 건강, 체력, 운동기술 등과 같은 직접적인 신체와 관련된 요인들이다. 건강한 몸이나 잘 단련된 몸, 지치지 않는 체력, 컨디션 등은 일상생활에 필수적인 생활기술이다(Bae & Lee, 2013).

그러나 본 연구 참여자들은 선수생활을 통해 가지게 된 체력이나 몸 등을 생활기술로 언급하기 보다는, 이러한 체력이나 몸을 관리할 수 있는 노하우가 더 중요한 자기관리 기술이며 핵심적인 생활기술임을 강조하였다. 본 원자료와 면담내용이 생활기술로서 명명된다면, '신체적 기술'보다는 "자기관리 기술"이 타당하다는 의견이 동료 간 협의와 구성원 간 검토 절차를 통해 수렴되었다. 특히 참여자 E와 A는 자신의 몸을 관리하는 기술이 현재 직장에서 꼭 필요한 생활기술이며, 선수생활을 통해 습득된 기술 중 평생 가져갈 수 있는 전략임을 강조하였다.

체력이나 몸 상태 자체보다는, 이런 몸을 관리하고 유지할 수 있는 나만의 방식이나 노하우를 가지고 있다는 것이 생활기술로 더 다가오는 것 같아요. 내 몸에 대해 잘 알고 안 좋을 때 나는 이렇게 하면 되라고 정확하게 알고 있는 지식이에요. (참여자 E)

미용사가 자신의 머리를 잘 가꾸고 있어야 하듯이 운동한 사람이라면 자신의 몸을 잘 가꾸어야 한다 라는 코치님 말씀을 지금까지도 새기고 있어. 예전에는 잘 안 와 닿았었는데... 지금은 선수출신이라는 내 모습에 걸 맞는 몸 상태를 가지려고 노력해. 몸이 풀어질 틈이 없지. (참여자 A)

참여자들은 선수시절 효율적인 훈련을 위해서 훈련 시간과 계획을 철저히 세웠고, 계획대로 실행하였다. 시간관념이 철저하고 시간약속을 잘 지키려는 태도는, 자연스럽게 자신의 시간관리 뿐만 아니라 대인관계나 사회성에도 영향을 주었다. 참여자 B와 C는 선수시절 취득된 시간개념이나 시간관리 패턴이 현재까지도 남아있었으며, 이러한 시간관리 기술은 자신의 개인적인 생활 뿐만 아니라 대인관계나 직장에서도 발휘되는 강점임을 언급하였다.

최상의 컨디션을 유지하기 위해 스스로 관리를 해야 했기에 무언가 혼자 계획 세우고 시간 컨트롤 하는 건 잘해요. 그리고 숙소생활은 규칙과 시간 약속을 철저히 지켜야 하잖아요. 지금까지 시간약속 잘 지키고 약속을 어기지 않으려고 하는 걸 보면, 아직 운동할 때의 선수 마인드가 남아있는 것 같아요. (참여자 B)

사람 만나는 거 미리미리 준비하고 늦지 않는 것. 약속이나 스테디가 있으면 먼저 가서 준비하기 뭐 이런 거요. 예전에 운동할 때 시간 지키는 거에 대한 중요성을 엄청 강요받다 보니까 지금도 세 시계는 10분 빨리 맞춰져 있어요. (참여자 C)

이와 같이 최상수행을 위한 자기관리 기술은 자연스럽게 일상을 위한 자기관리 기술로 활용되었고, 역으로 일상에서의 자기관리를 통해 경기력에도 긍정적인 영향을 주었음을 회상하였다. 이러한 상호보완적인 관점에서 볼 때, 참여자들의 일상에 전이된 생활기술은 결국 선수시절 습득된 다양한 자기관리 전략이었다. 이러한 전이과정은 생활기술의 선순환적인 현상이자 스포츠 생활기술로서의 완성 과정이다(Beane et al., 2016).

목표설정 기술이 일상으로

이전에 목표하면 떠오르는 건 성적과 승패여부 뿐이었지. 운동해서 대학가야 하는 고 3때 부상으로 못하게 되니 더 이상 운동할 이유가 없어졌고, 목표 의지는 사라졌어. 그 때 목표가 있는 것과 없는 것이 천지차이임을 깨달았지. 그래서 다른 일을 하겠다 마음먹고 나서 미친 듯이 집중했어. 왜 운동하는 애들이 뭔가 하나에 꽂히면 미친 듯이 파고들잖아. 한번 목표를 잃고 실패해봤으니 정말 절박했어. 목표 그 이상이었지. (참여자 D)

운동선수의 중도탈락율은 대부분 상급 학년이 될 수록 높아지며, 주요 원인으로는 부상과 운동능력의 한계, 구성원 간 갈등, 경제적 이유 등이 있다(Song et al., 2010). 그리고 준비하지 못한 상황에서의 비자발적인 중도탈락은 더 큰 갈등과 혼란을 야기한다(Lim et al., 2014). 참여자 D의 진술처럼 운동을 그만두게 된 이유는 목표가 사라졌기 때문이었고, 갑자기 사라진 목표에 대한 허탈감은 새로운 목표설정에 대한 두려움과 부담감으로 증폭되었다.

본 연구참여자들의 중도탈락 원인은 다양했지만, 이후 참여자들은 새로운 삶에 적응하는 과정에서 목표설정의 중요성을 재인식하게 되었다. 그 과정에서 사용된 전략들은 효율적인 목표설정과 내가 할 수 있는 목표, 목표 추구를 위해 노력하는 마음과 집중하는 태도였다.

참여자 A에게는 목표에 파고드는 열망과 목표를 이루고자 하는 의지가 현재 직업에 전이된 생활기술이었다. 참여자 B는 과거 운동 경험을 통해 목표의 중요성을 자각하게 되었고, 그 때와 같은 시행착오를 겪지 않기 위해 목표설정의 중요성을 늘 되새기고 있었다.

목표에 올인하고 끝까지 이루려는 악버리 근성은 운동할 때부터 생겼던 거 같아. 지금 일하는 분야에서 똑같이 그러거든. 남만큼 하면 남보다 더 잘할 수 없다는 근성, 스스로 세운 약속이니까 목표는 반드시 지키자 라는 각오도 예전에 세웠던 좌우명 같은 것이야. (참여자 A)

목표가 명확해야 힘든 과정을 참고 즐길 수 있어요. 운동할 때도 그 힘든 걸 어떻게 했나 되돌아보면 극단적인, 정말 이루지 않으면 안 되는 목표가 있었고요. (참여자 B)

과거 선수시절 참여자들에게는 자신의 능력보다 높고 달성 불가능한 목표들이 주어졌었고, 이로 인해 잦은 실패경험을 하였다. 그러면서 현실적인 목표와 스스로 설정하는 목표의 중요성을 절감하였고, 현재 생활에서는 철저히 자결성에 기반한 목표설정을 추구하게 되었다. 특히 참여자 C는 선수시절 자신에게 주어진 목표에 과도하게 스트레스를 받았으나, 지금은 타인이 아닌 스스로 목표를 세우기며 목표에 대한 에너지가 긍정적으로 전환되었다.

운동하면서 세운 목표들은 대부분 팀 목표였거나, 코치님, 부모님, 성적, 스카웃, 학교와 관련된 목표가 많았죠. 열심히 했는데도 달성하지 못했을 때 많이 힘들었어요. 목표가 높다 보니 안 되는 결과만 쌓여가고, 자신감 없고, 결국 포기한 거거든요. 지금은 모든 목표들을 내가 컨트롤 하고, 내 상황에 맞게 계획해요. (참여자 C)

이와 같이 목표설정 기술은 참여자들이 운동을 그만둔 후 다른 직업군으로 나아갈 때 활용된 생활기술이었다. 앞서 도출된 자기관리, 목표설정과 같은 인지적 전

락의 생활기술은 삶의 맥락에 구체적으로 적용할 수 있는 기술이며, 특히 스포츠 생활기술 프로그램에 적용되는 중요한 요소이기도 하다(Lee, 2012).

목표는 구체적일수록 행동화 될 가능성이 높아지는데, 아무리 이상적인 목표라도 설정한 이후 효율적인 관리가 이루어져야 한다. 참여자 D는 선수시절 일지와 다이어리 쓰는 방법을 활용하여 단계적으로 해야 할 일을 관리하고 있었다.

계획을 짜고 운동하는 예전 습관 덕분에 체계적이고 시간을 관리하는 습관이 생겼지. 일지 쓰듯이 무언가를 할 때 순서를 나누고, 거기에 필요한 것을 먼저 체크하는 거지. 지금 별 어려움은 일들 엄청 많은데, 그나마 이런 노하우 때문에 해 나가는 거 같아. (참여자 D)

이와 같이 참여자들은 운동경험을 통해 목표설정 기술뿐만 아니라, 목표를 위해 헌신하는 열정과 목표를 이루려는 투지에 대한 중요성을 절감하였다. 과거에는 이러한 목표설정이 미숙하여 운동을 그만두게 되었지만, 참여자들은 과거의 실패를 답습하지 않기 위해 현재의 목표에 최선을 다하고 있었다. 목표를 향한 에너지와 목표설정의 습관이 새로운 인생의 목표를 달성하는데 유용한 생활기술로 전이되었다.

결론 및 제언

본 연구는 중도탈락 엘리트 선수들이 선수생활을 통해 습득한 생활기술을 추출하고, 생활기술이 일상에 전이된 과정을 탐색하는데 목적이 있었다. 총 90명의 중도탈락 엘리트 선수에게 개방형설문을 진행 한 뒤, 이 중 5명을 대상으로 심층면담을 진행하였다. 그 결과, 심리적 기술, 사회적 기술, 자기관리 기술, 목표설정 기술의 4개 일반영역이 도출되었다. 심리적 기술은 정신력, 근면성, 감정조절, 자신감으로 사회적 기술은 단체생활과 예의, 의사소통능력, 대인관계능력으로, 자기관리 기술은 몸관리와 시간관리로, 목표설정 기술은 목표추구와 목표설정 관리로 범주화되었다. 그리고 이러한 생활기술은 선수생활의 경험으로만 그치는 것이 아니라, 중도탈락 이후의 진로와 일상생활에 전이되고 있음을 확인하였다.

도출된 본 연구의 결과를 기반으로 후속연구와 현장 적용에 관해 제언하면 다음과 같다.

첫째, 중도탈락 엘리트 선수들의 적응과정에 대한 다각적인 시각이 요구된다. 다수 연구들은 중도탈락 이후 선수들이 경험하는 부정적인 사회, 심리적 결과에 초점을 맞추거나, 중도탈락을 야기하는 제도적 원인 고찰에 치우쳐왔다. 중도탈락 자체는 부정적인 현상이지만, 중도탈락 이후에 나타나는 긍정적인 재사회화와 적응 사례도 추적할 필요가 있다. 이러한 접근은 중도탈락에 대한 균형 잡힌 시각을 제공할 뿐만 아니라, 대상자나 지도자들이 참고할 수 있는 사례로서 기능할 수 있다.

둘째, 중도탈락의 자발성 차이에 따른 체험 탐색이 필요하다. 다수 선행연구에서는 비자발적인 중도탈락 선수들이 이후 적응과 진로 설정에 더 어려움을 겪음을 논의한 바 있으며, 본 연구참여자들도 갑작스런 중도탈락 후의 어려움을 간접적으로 경험하였다. 스스로의 결정에 의해 내린 중도탈락이라면 새로운 분야에 대한 기대감으로 준비 과정을 감당할 수 있을 것이다. 그러나 중도탈락이 자신의 의지와는 상관없는 요인에 의해 발생했다면, 이후의 적응과 진로 재설정은 쉽지 않을 것이다. 고로 이러한 상황에 제공될 수 있는 후속연구로서, 중도탈락의 자발성 차이에 따른 체험을 탐색할 필요가 있다.

셋째, 생활기술을 활용한 중도탈락 선수지원 프로그램 개발이 요구된다. 연구 초반, 참여자들은 거의 생활기술의 개념이나 운동을 통해 얻는 생활기술에 대한 인식이 전무하였다. 이는 비단 본 연구참여자들만의 모습은 아닐 것이다. 일차적으로는 선수에게, 그리고 지도자의 코칭 현장에 생활기술에 대한 정보를 제공하고, 이러한 개념을 숙지하고 지도할 수 있는 코칭 콘텐츠가 제공될 필요가 있다. 국외 생활기술 프로그램에서는 코치의 개입을 강조하며, 코칭 현장에서 의도적으로 스포츠 생활기술에 대한 교육과 시범이 이루어지도록 권유하고 있다. 선수 스스로 자신의 생활기술을 지각하고, 이를 활용할 수 있는 프로그램이 제공된다면 중도탈락 선수들의 긍정적인 적응을 조력할 수 있을 것이다.

넷째, 스포츠 종목 특성에 따라 습득되는 생활기술의 차이 탐색이 필요하다. 본 연구참여자들의 사례를 통해 개인종목, 단체종목, 그리고 대련종목, 무도종목 등, 종목에 따라 습득되는 생활기술에는 차이가 있음이 확인되

있으며, 이러한 종목 차이는 다수 선행연구에서도 논의된 바 있다. 스포츠 생활기술에 대한 심층적인 접근을 위해서는 종목 특성에 따른 생활기술의 차이를 탐색해야 하며, 이러한 생활기술이 일상에 전이되는 과정 또한 구별하여 추적할 필요가 있다.

본 연구가 중도탈락 엘리트 선수의 재사회화와 긍정적인 적응을 조력할 수 있는 기초자료로 제공되기를 기대해본다. 그리고 본 연구를 토대로 스포츠 생활기술의 개념적 이해 뿐만 아니라 프로그램 개발의 당위성과 전이 가능성에 대한 논의가 이어지기를 기대해본다.

참고문헌

- Bae, J. H. & Lee, A. S. (2013). Learning Life skills for Positive youth development in Elementary physical education. *The Korean Journal of Physical Education*, 52(5), 331-347.
- Bean, C., Kendellen, K., & Forneris, T. (2016). Moving beyond the gym: Exploring life skill transfer within a female physical activity-based life skills program. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(3), 274-290.
- Brunelle, J., Danish, S. J., & Forneris, T. (2007). The impact of a sport-based life skill program on adolescent pro-social values. *Applied developmental science*, 11(1), 43-55.
- Camiré, M., Trudel, P., & Forneris, T. (2012). Coaching and transferring life skills: Philosophies and strategies used by model high school coaches. *The Sport Psychologist*, 26(2), 243-260.
- Cha, E. J. (2012). An Analysis on the Status of Occupation of Drop-Out Student Athletics. *The Korea Journal of Sport Science*, 21(5), 513-526.
- Choi, H. J., Lim, S. W., & Kwon, K. N. (2008). The school Days Adaptation Process of High School Drop-out Athletes. *Korean Journal of Sociology of Sport*, 21(3), 609-624.
- Choi, K. H., Chung, H. S., & Shin, S. Y. (2016). The comparison of life skill according to the training experience and the gender in tennis player. *The Korea Journal of Sport Science*, 25(2), 211-223.
- Choi, K. H., Ryu, T. H., & Chung, Y. C. (2016). Life Skills Gained from Participating in Tennis. *The Korean Journal of Physical Education*, 55(6), 157-168.
- Choi, M. R. (2014). The Structure of Sport Drop-Out Motivation. *Korean Journal of Sport Science*, 25(4), 880-889.
- Chung, Y. S. (2011). Constructs of Life Skills Through Taekwondo Practice and the Development of Its Measurement Scale(TLSS). *The Korean Journal of Physical Education*, 50(3), 227-237.
- Cope, E., Bailey, R., Parnell, D., & Nicholls, A. (2016). Football, sport and the development of young people's life skills. *Sport in Society*, 1-13.
- Creswell, J. (2009). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches(3rd ed.). London: Sage.
- Danish, S. J., Forneris, T., & Wallace, I. (2005). Sport-based life skills programming in the schools. *Journal of Applied School Psychology*, 21(2), 41-62.
- Danish, S., Petitpas, A., & Hale, B. (1995). Psychological intervention: A life development model. In S. M. Murphy(Ed.). *Sport psychology interventions*(pp. 19~28). Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Goudas, M., Dermitzaki, I., Leondari, A., & Danish, S. (2006). The effectiveness of teaching a life skills program in a physical education context. *European Journal of Psychology of Education*, 21(4), 429-438.
- Gould, D. & Carson, S. (2008). Life skills development through sport: current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 58-78.
- Gould, D., Chung, Y., Smith, P., & White, J. (2006). Future directions in coaching life skills: Understanding high school coaches' views and needs. *Athletic insight*, 8(3), 28-38.
- Hardcastle, S., Tye, M., Glassey, R., & Hagger, M. (2015). Exploring the perceived effectiveness of a life skills development program for high-performance athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 139-149.
- Huh, J. H. & Yoo, J. (2004). The Self Management Strategies of Korean National Athletes: Qualitative Research. *Korean Journal of Sport Psychology*, 15(3), 27-52.
- Holt, N., Tamminen, K., Tink, L., & Black, D. (2009). An interpretive analysis of life skills associated with sport participation. *Qualitative Research in Sport and Exercise*,

- 1(2), 160-175.
- Jacobs, J. & Wright, P. (2016). An alternative application of imagery in youth sport: Promoting the transfer of life skills to other contexts. *Journal of Sport Psychology in Action*, 7(1), 1-10.
- Jeon, S. W. (2014). A Study on the examination of perception reasons to the reality and drop-out of the sports major students in local universities. *The Korea Journal of Sport Science*, 23(3), 73-92.
- Jones, M., & Lavallee, D., & Tod, D. (2011). Developing Communication and Organization Skills: The ELITE Life Skills Reflective Practice Intervention. *The Sport Psychologist*, 25(2), 159-176.
- Kang, S. W. (2015). A Study on Differences of Career Barriers, Employment Stress, and Career Development Behavior among Collegiate athletes, Sport-majored College Students, and Non-sport-majored College Students. *The Korean Journal of Physical Education*, 54(1), 83-95.
- Kendellen, K., Camiré, M., Bean, C., Forneris, T., & Thompson, J. (2017). Integrating life skills into Golf Canada's youth programs: Insights into a successful research to practice partnership. *Journal of Sport Psychology in Action*, 8(1), 34-46.
- Kim, B. J. (2003). Measuring Self-management Practices in Korean Athletes. *Korean Journal of Sport Science*, 14(4), 125-140.
- Kwon, O. J. (2012). Exploration into Life Skills through Dance -Focused on the Students Majoring in Dance-. *The Journal of Korean Dance*, 30(2), 121-148.
- Lee, J. L. (2003). Drop-out Athletes of High School, Qualitative Analysis to Adaption of School day's. *Journal of Korean Sociology of Sport*, 16(2), 513-529.
- Lee, K. I., Huh, C. H., & Ryu, T. H. (2011). The Exploration on Dropped Causes of Drop-out Student Athletes and Ways of Improving Their Problems. *Korean Journal of Sport Science*, 22(3), 2189-2202.
- Lee, O. S. (2012). Physical education majors' Life skills development through youth sport participation. *Korean Journal of Sport Pedagogy*, 19(1), 1-22.
- Lee, O. S. (2016). Understanding Implementation of an After school Life Skill Development Program in Two Elementary Schools. *Journal of Korean Association of Physical Education and Sport for Girls and Women*, 30(4), 231-253.
- Lim, S. W. & Lee, J. L. (2002). Drop-out among high school athletes, problems and countermeasure in adaptation of school days. *Journal of Korean Sociology of Sport*, 15(2), 231-246.
- Lim, T. H. (2013). The Effect of School Life Adaptation with Taekwondo Elite Competitors on Mentoring Program. *The Journal of Korean Alliance of Martial Arts*, 15(2), 1-16.
- Lim, Y. S., Han, M. S., & Kim, J. S. (2014). The Path-Analysis of Student Athletes' Drop-Out. *Korean Journal of Sport Science*, 25(3), 450-466.
- Nam, S. G. (2007). The relationship between the types of decision making and the Level of career development decision making for the university athletes. *The Korean Journal of Physical Education*, 46(2), 95-104.
- Papacharisis, V., Goudas, M., Danish, S., & Theodorakis, Y. (2005). The effectiveness of teaching a life skills program in a sport context. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 247-254.
- Park, J. K. (2011). Examining the Strategies Outstanding High School Coaches use to Develop Life Skills and Character in Their Players: For Korean and American Coaches. *Journal of Coaching Development*, 13(1), 3-12.
- Park, K. H., Won, Y. S., & Cho, E. Y. (2016). The Analysis on the Career Transition of Early Retired Baseball Student-athletes by Grounded Theory. *The Korean Journal of Physical Education*, 55(1), 509-520.
- Petitpas, A., Raalte, V., Coinelius, A., & Presbrey, J. (2004). A life skills development program for high school student athletes. *The Journal of Primary Prevention*, 24(3), 325-334.
- Seong, C. H. (2002). Drop-out Motives and it's Related Variables in Competitive Sports among Korean Youth Athletes. *Korean Journal of Sport Psychology*, 13(2), 39-57.
- Song, Y. K., Um, H. J., & Shin, M. J. (2010). Understanding for Learning experiences on athlete students': with an emphasis on the right to Learn. *Korean Journal of Sport Pedagogy*, 17(1), 89-109.
- Weiss, M. (2004). *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

Weiss, M. (2006). *The First Tee 2005 research summary: longitudinal effects of the First Tee Life Skills Educational Program on positive youth development*. St. Augustine, FL: The First Tee.

Yu, T. H. & Lee, J. W. (2004). Schooling and the culture of school athletics. *The Korean Journal of Physical Education*, 43(4), 271-282.

중도탈락 엘리트 선수의 생활기술 탐색

권오정 (한국체육대학교)

【목적】 본 연구는 중도탈락 엘리트 선수들이 선수생활을 통해 체득한 생활기술을 수집하고 이후 일상생활로 전이되는 과정을 탐색할 목적으로 수행하였다. **【방법】** 총 90명의 중도탈락 엘리트 선수를 대상으로 개방형 설문을 진행한 뒤, 개방형설문 응답의 내용분석 결과를 바탕으로 5명을 선정하여 심층면담을 진행하였다. 수집된 개방형설문 자료는 귀납적 내용분석을 실시하였으며, 심층면담 자료는 내용분석과 연역적 전개를 진행하였다. **【결과】** 중도탈락 엘리트 선수들의 생활기술 원자료는 총 478개가 수집되었으며 이는 심리적 기술, 사회적 기술, 자기관리 기술, 목표설정 기술의 4개 일반영역으로 구조화되었다. 이러한 생활기술은 선수생활에서 그치는 게 아니라, 이후 다양한 진로와 일상생활에 긍정적으로 전이되고 있음을 확인하였다. **【결론】** 본 연구의 결과는 스포츠 생활기술에 대한 개념적 이해와 전이 가능성에 대한 고찰, 그리고 중도탈락 엘리트 선수의 재사회화와 긍정적인 적응을 조력할 수 있는 기초자료로 활용될 수 있을 것이다.

주요어: 생활기술, 중도탈락, 엘리트 선수