

③ 엘리트 선수를 위한 심리 기술 훈련

5% 미만의 최고경기력 발휘 횟수를 높인다

글 | 한명우 _ 선문대학교 사회체육과 교수 mwhan1561@hanmail.net

우리가 흔히 말하는 엘리트 선수란 각 종목에서 필요로 하는 체력과 기능이 뛰어난 선수들이며 주로 국가대표급 선수로 국제경쟁력을 가진 선수를 의미한다. 선수 생활을 시작하는 선수들은 많지만 엘리트 선수로 인정받는 선수는 많지 않다. 종목별로 약간씩 다르기는 하지만 상위 1~5%에 속하는 선수들이 여기에 속한다. 100명 중 5명 안쪽인 셈이니 각 종목을 구성하는 사람들 중에서 특수집단인 셈이다.

실전에서 최고의 경기력 발휘가 관건

엘리트 선수가 우승하기 위해서는 자신의 최고경기력을 일관성 있게 발휘할 수 있어야 한다. 그런데 선수가 경험하는 최고경기력은 일반적으로 선수의 전체 경기 횟수의 5% 미만이라는데 문제가 있다. 따라서 최고경기력을 보다 더 자주 발휘할 수 있도록 하거나 차선책으로 최고경기력에 가장 가까운 수준으로 경기력을 발휘할 수 있도록 하는 방법을 찾게 되었다. 이를 위해 가장 효율적인 해결 방안으로 활용되는 것이 바로 심리기술훈련(PST)이다.

심리기술훈련이란 해당 선수에게 필요한 심리기술이 무엇인지를 파악하여 감정통제, 이완방법 등 여러 가지 심리기법을 활용하여 심리기술을 향상시키는 훈련을 말한다. PST는 신체적 훈련과 마찬가지로 훈련방법의 하나이며, 따라서 일정기간 체계적이고 구체적인 방법을 적용해야 한다. 시합 하루 이틀 전에 이미지 트레이닝을 한다거나 어떤 심리기법을 사용했다고 해서 경기력이 현저하게 좋아지는 경우는 없다. 새로운 기술을 배울 때 그 효과가 나타나려면 최소한의 기간이 필요하듯이 PST 역시 최소한 6개월 이상 실시할 때 효과가 나타나며, 1년 이상을 지속적으로 실시할 때 그 효과가 일관성 있게 나타난다.



96 애틀랜타 OG 양궁 대표팀은 많은 관중의 소음 앞에서 집중력을 발휘할 수 있도록 '관중소음훈련'도 실시했다(96 애틀랜타 OG 개인 및 단체우승자 김경욱 선수의 관중소음훈련 모습).

연습과 시합은 어떤 차이가 있을까? 이에 대한 해답을 얻기 위하여 스포츠과학자들은 선수들이 연습할 때와 시합할 때 어떤 신체 변화가 있는지를 알아보았다. 이를 스포츠 심리생리학이라고 하는데 현장에서 시합하거나 연습하는 상태의 선수들의 신체변화를 관찰 기록하여 최고 및 최저 수행결과와의 상관, 또는 인과관계를 살펴보는 분야다. 여기에서 주관심사는 연습이나 시합시 양궁에서 화살을 릴리즈하기 직전이나 사격에서 방아쇠 격발을 하기 직전의 짧은 시간에 나타나는 근육경직도, 뇌파, 심전도, P300 등의 패턴 등이다. 이 변인들을 관찰한 연구에 의하면 연습 때보다 시합 때가 더 긴장을 많이 하며, 수행이 잘 될 경우에는 격발하는 순간이 가까워질수록 심박수 감소, 알파파 증가, P300 발현시간이 빨라진다고 알려져 있다.

국제대회에 참가한 양궁선수들이 사전준비에 있을 때의 긴장

정도를 뇌지도로 나타낸 연구를 일례로 들면 화살의 릴리즈 시간이 가까워질수록 선수들의 뇌지도가 긴장을 나타내는 진한 푸른색으로 변화하였으며 잘 쏘았을 때(9, 10점)는 푸른색이 적게 분포된 반면 잘 쏘지 못했을 때(6점 이하)는 푸른색이 많이 분포되었다. 따라서 연습과 시합시의 긴장정도가 다르고 수행이 잘되고 못되었을 때의 변화도 심리생리학적으로도 확인할 수가 있다.

양궁, 골프 등 모든 운동에서 PST 효과 입증

PST의 효과는 외국의 경우 1980년대 초반부터, 그리고 우리나라는 1990년대 중반부터 보고되기 시작하여 2000년을 기점으로 그 효과를 보고하는 연구결과가 급증하고 있다. PST의 효과가 보고된 종목은 양궁, 사격, 골프, 리듬체조, 테니스, 탁구, 조정, 쇼트트랙, 수영, 핀수영, 유도, 태권도, 레슬링, 아이스하키, 필드하키 등 거의 모든 종목에서 나타나고 있다. 이것은 어느 종목의 선수이거나 PST를 정기적으로 실시하면 지금보다 자신의 경기력을 향상시킬 수 있다는 의미이다.

필자는 그 동안 양궁과 골프를 비롯한 여러 종목에 걸쳐 다양한 기술수준에 있는 선수들을 대상으로 개인에게 맞는 PST 프로그램을 개발하여 이를 적용시켜왔다. 많은 성공사례가 있지만 가장 기억에 남는 것은 1996년부터 1998년까지 양궁협회의 요청으로 양궁 국가대표 남녀 팀의 상담 및 심리기술 자문위원을 지내면서 이룩한 결과다. 이 때는 PST를 처음으로 대표 팀에 적용한 시점이라 많은 어려움이 있었지만 상비군 및 국가대표 선수들의 해외 전지

훈련, 국내의 시합에 동참하면서 대표팀에게 PST를 제공했다. 그 결과, 대표팀이 1996 애틀랜타 올림픽에서 여자 개인 및 단체전에서 우승, 1997년 세계선수권대회와 1998 아시안게임에서 전종목에 걸쳐 금메달을 획득하는 쾌거를 이뤘다. PST 성공사례 중 1998년의 아시안게임에서 가장 큰 효과를 본 남자 선수 1명의 경우를 소개한다.

H선수는 당시에 자타가 공인하는 '국내용 선수'였다. 30m 거리 세계신기록(360점 만점) 보유자이면서도 사선에서는 극도의 인지불안에 시달렸다. 자신의 능력을 불신하고 부정적인 예측으로 일관하여 평소 실력을 거의 발휘하지 못하였고 특히 국제시합만 나가면 '예산탈락을 제일 먼저 하는 선수', 그래서 '단체전 엔트리에 들어가지 못하는 선수'로 자타가 공인하고 있었다. 본인 역시 이로 인하여 선수생활을 포기할 생각까지도 하고 있었다.

필자는 약 한 달간 계속된 전지훈련장에서 이 선수를 위해 '60초 발사 루틴'을 개발하여 적용시켰다. 이 선수는 사선에 들어서면 부정적인 생각과 높아진 불안수준 때문에 급하게 화살을 쏘는 행동이 습관으로 굳어있었다. 이를 방지하기 위해 허용된 규정시간(3발 1엔드, 2분) 120초 중 처음 60초 동안은 화살을 쏘지 않고 활을 내린 채 10점 골드에 화살이 꽂히는 장면을 계속 상상하다가 60초가 타이머에 나타날 때부터 활을 들고 조준한 다음 자신의 루틴대로 화살을 쏘는 것이 요점이었다. H가 화살 한 발을 쏘는데 걸리는 시간은 9초였고 화살을 떨어뜨릴 경우를 가정하고 화살을 주워서 발사하는데 걸리는 시간을 재어보니 11초였다. 따라서 20초면 가장 불



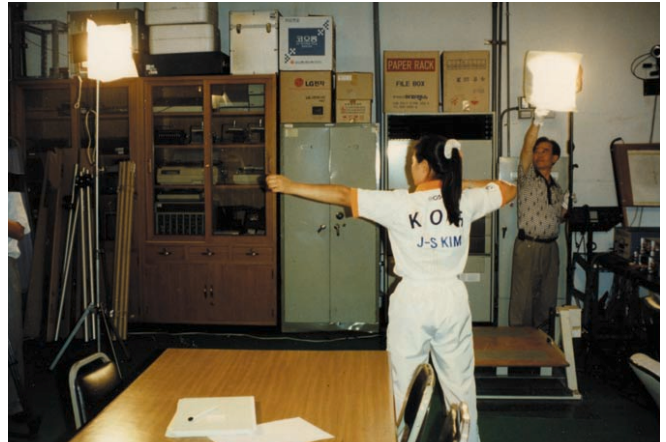
선수들의 훈련 모습을 참관하고 훈련시의 심리상태에 대해 선수와 의견교환을 하는 것은 선수를 이해하는 기본이다(98 AG 개인 및 단체 2관왕 김조순 선수(좌)와 96년 애틀랜타 OG 개인 및 단체 2관왕(우, 모자 쓴 선수)과 전지훈련장에서 오전 훈련을 끝내고 기념 촬영).



훈련 현장에서의 각종 검사는 선수의 심리프로파일을 파악하는 중요한 수단이다(호주 스포츠과학연구소의 양궁 연습장에서 연습직전의 심리상태를 검사하는 모습).



검사지 결과에 대한 즉각적이고 정확한 피드백은 선수의 신뢰를 얻는 중요한 계기이다(98 AG 2관왕 김조순 선수에게 심리검사 결과를 설명하고 있는 필자).



장비 없이 실제수행동작을 하면서 이미지트레이닝을 하는 것은 PST의 중요한 부분을 차지한다.

리한 상황 속에서도 실수하지 않고 화살을 쏠 수 있었으므로 3발이면 60초가 된다.

양궁에서는 사선에서 선수가 겨냥했던 활을 내리면 일반적으로 선수가 불안하고 자신이 없다는 것으로 해석하는데 활도 들지 않은 채 가만히 있는 경우는 H가 처음이었으니 시합장의 모든 사람들이 이상하게 생각한 것은 당연한 일이었다. 물론 필자는 우리 팀 지도자들에게 H가 어떤 형태로 시합을 하든간에 절대로 간섭하지 않겠다는 약속을 미리 받아놓았지만 이해를 못하기는 지도자들도 마찬

가지였다. 그러나 60초를 남겨놓고 H는 서서히 자신의 패턴대로 화살을 쏘았고 지속적으로 9, 10점에 꽂아 자신의 실력을 유감없이 발휘하였다.

골드에 화살이 명중하는 심상을 떠올리도록 한 것은 지나친 분석에 관련된 좌뇌의 기능을 무력화시키면서 슈팅에 대한 느낌(감)을 최대한 끌어올리면서 과녁 전체를 통합적으로 볼 수 있는 우뇌의 작용을 활성화시킬 수 있기 때문이었다. 이렇게 되면 단기기억에 저장된 이미지대로 행동이 나타나게 되므로 자신의 실력을 발휘할 확률이 높아진다. 이와 함께 비합리적인 신념을 합리적인 신념으로 바꾸어주는 인지재구성 작업을 병행한 결과 H의 자신감은 크게 향상되었고 점수 또한 안정적으로 향상되었다. 이 결과 H는 전지훈련을 겸한 아시안게임 프리대회에서 3위를 하였다. 이 의

외의 결과를 놓고 양궁관계자와 선수들은 '황소가 뒷걸음치다 쥐 잡은 격'으로 폄하하는 분위기가 역력하였다.

필자는 목표대회인 아시안게임에서 축배를 들자고 H를 격려하면서 남은 기간에도 더욱 PST 프로그램을 충실하게 연습시켰다. 결과적으로 H는 당시의 우승후보로 거론되던 선배들을 모두 제치고 아시안게임 남자 개인전 및 단체전 2관왕에 올랐으며 현재까지 자신의 실력을 십분 발휘하며 현역 선수로 활동중이다.

◀ 울산문수국제양궁장에서 열린 2007 양궁월드컵 및 올림픽제패기념 제7회 코리아 국제양궁대회에서 양궁 컴파운드 예선전이 열리고 있다(울산=연합뉴스).



연합포토



방송매체 앞에서 인터뷰하는 연습도 PST의 일부이다.



세계선수권대회, AG, OG에서 개인 및 단체 금메달을 딴 오교문 선수도 PST를 열심히 한 선수였다. 현재 호주 국가대표팀 감독으로 재직중이다.


정신 건강 개선 등 일반인에게도 효과

한 조사에 의하면 우리 나라 정상급 선수들의 90% 이상은 PST를 받아보고 싶어 하거나 지속적으로 받기를 원한다고 한다. 이것은 아직도 PST가 엘리트 선수들에게 잘 소개되어 있지 않다는 것과 엘리트 선수들의 경기력 향상을 위해서는 협회 차원에서 이들을 위한 PST 프로그램을 개발, 제공해야 한다는 점을 시사한다.

그렇다면 PST는 엘리트 선수들만을 위한 것인가? 결론부터 말하자면 그렇지 않다. 많은 연구결과는 PST의 효과는 초등학교 어린이로부터 성인 및 노인에 이르기까지, 그리고 선수나 일반인 모두에게서 나타난다는 점을 보여주고 있다. 뿐만 아니라 최근에는 PST를 지속적으로 실시한 결과 흡연과 음주를 현저하게 줄일 수 있으며 이상 식이습관을 보이는 사람들에게도 긍정적인 변화를 주었다는 사례가 늘고 있다. 이것은 PST를 정기적으로 실시하면 스포츠는 물론 일상생활의 습관을 건전하게 하는 데까지 효과를 확장시킬 수가 있다는 것을 의미한다. 국민 개개인의 생활습관을 바람직하게 변화시키는 것은 우리 사회가 복지사회를 구현하기 위해 가장 필수적인 요소다. 국민의 바람직한 생활습관은 개인의 수행능력을 향상시킬 뿐만 아니라 나라의 생산성을 높이고 의료비를 줄이며 건강한 상태로 장수할 수 있는 여건을 만들어 주기 때문이다.

최근에 선진국은 물론 우리 나라도 운동부족으로 인한 각종 성인병 발생률이 높아지고 있고 이로 인한 국가의 의료비 지출이 천정부지로 치솟고 있다. 이러한 때 PST는 개인들에게 운동을 실천하여 건강한 삶을 누리도록 하는 도우미의 역할을 할 수가 있다. 한국스포츠심리학회(KSSP)에서는 이 분야의 전문 인력을 위해 스포

츠심리상담사 자격증 제도를 정립하여 예비전문가들에게 최신의 과학적인 정보를 제공하고 엄격한 연수와 시험과정을 거쳐 정상적인 일반인들과 선수들의 수행향상에 도움을 줄 수 있는 능력을 배양시키고 있다. 이들은 현재 프로구단과 무용이나 연극, 음악 전공자의 수행향상을 위해 많은 도움을 주고 있어 그 전망을 밝게 하고 있다.

그러나 이런 몇 가지 부분적인 적용만으로는 현대인들이 겪고 있는 각종 스트레스나 갈등에 적극적으로 대처하기가 쉽지 않다. 따라서 KSSP가 주관하되 국가차원에서 김정과 감독을 하면서 자격을 인정하는 '스포츠운동심리 상담사 자격증 제도' (가칭)를 법제화한다거나 이완훈련이나 긍정적으로 생각하기 등 초등학교 이상의 교과서에 수행향상에 도움을 주는 간단한 내용을 소개하고 이를 스포츠 운동 상담사들이 방과 후 수업으로 가르칠 수 있는 제도가 정착된다면 우리 사회에서 사회문제로 뿌리내리고 있는 '정신건강 문제'를 개선시키는데 크게 기여할 수 있을 것이다. 이렇게 PST를 활용하는 제도가 정착된다면 엘리트 선수나 운동하는 사람들만을 위한 것이 아닌 우리 국민전체의 삶의 질 향상을 위한 PST가 될 수 있을 것이다. 



글쓴이는 서울대학교 체육교육과 졸업 후 동대학원에서 석사학위를, 미국 애리조나주립대학교에서 박사학위를 받았다. 국가대표 양궁 남녀대표팀 상담 및 심리기술훈련 지문위원, 한국생활체육협의회 지문위원 등을 지냈다.