



출처: shutterstock

불사조 尙武에 ‘긍정의 기운’을 불어넣다!



임태홍

국군체육부대 운동처방연구관
스포츠심리생리학 전공
긍정심리에 관심
taehonglim@naver.com

불사조 상무의 태동과 성과

1984년 1월 11일 대통령령으로 웅비(육군), 해룡(해군), 성무(공군) 등의 군 스포츠 조직을 통합하여 설립된 국군체육부대는 ‘세계 최일류 체육전문기관’이라는 비전으로 엘리트 군인선수를 육성하는 군 특수기관이다.

군령기에 접어드는 우수선수를 발굴하여 ‘충성’, ‘명예’, ‘도전’의 핵심가치를 구현하고 ‘백련천마(百鍊千鷹)’, ‘수사불패(雖死不敗)’ 즉, ‘백번 천번 연마하여 비록 죽을지언정 패하지는 않겠다’는 각오로 경기에 임하겠

다'라는 상무정신을 함양시키고 있다. 이처럼 올바른 국가관과 군인정신 함양을 기조로 한 특화된 국직기관으로서 국가사회적 소명을 다하고 있다.

국군체육부대는 1980년대 스포츠 불모지였던 대한민국이 세계 10대 스포츠강국 반열에 오르는데 있어 중추적인 역할을 수행하고 있다. 국군체육부대 선수들이 달성한 양적 성과를 살펴보면, 1984년 LA올림픽부터 2012년 베이징 올림픽에 이르기까지 금메달 14개, 은메달 9개, 동메달 10개, 총 33개를 획득하여 대한민국 선수단이 획득한 메달 225개 중 14.6%를 넘어서고 있다. 또한 전 세계 군인의 스포츠 종합 체전인 2015년 경북 문경 세계군인체육대회에서 금메달 19개, 은메달 15개, 동메달 25개 총 59개의 메달을 획득하여 국가별 종합순위 4위라는 쾌거를 달성하였다. 실제 종합순위는 4위이지만 여자 선수 출전 수가 소수였음을 고려하여 남자 선수들의 메달 수를 비교하면 종합 2위에 해당되는 놀라운 성과를 달성하였다.



- 원 : 영광과 승리를 향한 단결과 결속
- 불사조 : 불사영생의 영조로 조국을 수호하는 군인의 희생정신과 칠전팔기의 군인기상 표출
- 햇불 : 국가체육진흥의 선봉역할 수행
- 바탕색(골색) : 조국과군에대한평화를 염원하고 승리의영광을 의미

‘긍정의 파급효과’

인간과 행복

인간에게 행복이란 무엇일까?

대한민국 헌법 10조에 의하면 ‘모든 국민은 인간으로서의 존엄과 가치를 가지며, 행복을 추구할 권리를 가진다’라고 명시되어 있다. 이처럼 인간에게 있어서 행복은 모든 이들이 누려야 할 기본권인 것이다. 그렇다면 행복의 진정한 의미는 무엇인가? 남보다 높은 사회적 지위와 우월한 경제력일까? 대다수의 사람들은 외형적인 행복을 추구하고 난 뒤에 내면적인 행복을 영위하려고 한다. 진정한 행복은 겉과 안이 일치하는 행복이라는 것을 뒤늦게 깨닫는 경우가 허다하다.

구글 X-프로젝트의 신규사업개발 총 책임자인 모가 댕의 사례를 살펴보겠다. 그는 20대 후반에 연이어 투자사업에 성공하면서 마이크로소프트사에서의 초고속 승진으로 부와 명예를 얻었다. 남들이 부러워하는 성공가도를 달리고 있음에도 스스로를 불행하다고 느꼈다고 한다. 훌륭한 아내를 두었음에도 아내가 더 훌륭해지기를 원했고 좋은 차를 가졌음에도 더 좋은 차를 사고 싶어 했었다고 회고한다. 그러나 2014년 갑작스런 의료사고로 인해 아들 알리를 잃게 되는 비극을 겪게 되었다. 이후 불행의 틈에서 헤어오기 위해 12년간 연구한 주제가 바로 ‘행복’이다. 그는 인간의 삶과 죽음너머 진실인 ‘행복’의 중요성을 인식하고 ‘행복 전도사’로서 행복의 방정식을 전파하고 있다.

또한, 현재 하버드에서 가장 인기 있는 행복학 강의를 하고 있는 탈 벤-사하르 교수의 사례를 살펴보겠다. 탈 벤-사하르 교수는 하버드 학부생 시절 사교성이 우수했으며, 최고의 운동선수였다. 외형적으로는 세계 유수대학의 학생이자 훌륭한 경기력을 지닌 운동선수인 관계로 어느 누구보다 행복할 것이라는 예측과 달리 불행한 나날을 보내고 있었다고 회고한다. 즉, 외형적 행복만을 추구한 그는 내면의 행복을 느끼지 못해 스스로를 불행하다고 인지하였던 것이다. 그러나 긍정적 사고와 행복학을 연구한 이후에는 그 어느 누구보다 행복한 나날을 보내고 있으며, 현재는 세계 3대 명강의로 칭송받고 있다.

지금 독자들은 어떠한 방법으로 행복을 추구하고 있는가?

남들보다 더 좋은 직장, 남들보다 더 큰 평수의 집, 남들보다 더 좋은 옷과 악세서리 등... 늘 남들보다 더 좋은 것들을 취하려는 편견에 빠져 있지 않은지 심사숙고해야 한다. 이제는 진정한 행복에 이르는 방법을 안내하는 긍정심리학에 대해 소개하고자 한다.

행복의 길로 안내하는 긍정심리학

고대 그리스 철학의 행복론, 중국 선불교의 행복론부터 근래에 이르기까지 오랜 역사와 수많은 철학자에 의해 행복의 중요성을 논하고 있지만, 아직까지도 행복을 학문적으로 다루기 힘든 개념이다. 비록 행복의 학문적 난해함이 있을지라도 행복에 이르는 길은 시대적 상황과 여건에 부합되는 방법론이 우선되어야 할 것이다.

이에 부합되는 것이 긍정심리학이다.

긍정심리학은 심리학자들이 망각했던 사명을 상기시키며 심리학의 새로운 방향과 입장을 제시하였다. 긍정심리학의 창시자인 Martin Seligman은 ‘심리학은 인간의 약점과 장애를 다루는 학문뿐 아니라 인간의 강점과 덕성에 대한 학문이어야 한다.’라고 제안하면서 인간을 행복에 이르게 하는 다양한 과학적 탐구가 시작되었다. 긍정심리학에서의 행복은 즐거운 삶, 만족하는 삶, 의미 있는 삶을 중요시하고 있다. ‘즐거운 삶’을 위해서는 최대한 긍정적인 정서를 갖도록 하며, 이 정서를 확장시키는 기술을 익혀야 한다. ‘만족하는 삶’은 자신의 최고 강점과 재능을 찾아 일과 사랑, 친구관계, 자녀 양육, 여가 시간 활용을 통해 이루어진다. ‘의미 있는 삶’은 자신보다 크다고 믿는 무언가에 소속되고 그것을 섬기는데 자신의 강점과 재능을 활용해야 한다. 더불어 긍정적인 정서가 지속되는 시간과 강도를 늘리는 것이 행복을 영위할 수 있는 지름길이다.

스포츠 현장에서도 긍정심리학 적용이 가능할까?

‘낙관적인 학생이 성적도 좋다!’, ‘낙관적인 사람이 비관적인 사람보다 장수한다!’,

‘낙관적인 사람이 직장에서 성공한다!’라는 말에 동의하지 않을 이는 없을 것이다.

그렇다면, ‘낙관적인 선수가 승리한다!’라는 짝막한 문장에도 동의하는가?

아래와 같은 재미있는 사례를 통해 위 물음에 대한 해답을 찾아보자.

한국의 마린보이 박태환 선수와 같이 1980년대 미국에는 매트 비온디라는 선수가 세계 기록을 수시로 갱신하고 있었다. Martin Seligman은 매트 비온디의 심리적 특성을 파악하기 위해 아래와 같은 실험을 진행하였다.

매트 비온디가 소속된 버클리대 수영부 선수를 대상으로 실험 전 성격특성 검사를 실시하였다. 그리고 자신의 주종목을 오전과 오후 2회에 걸쳐 전력으로 헤엄치게 하였다. Martin Seligman은 선수들에게 일종의 스트레스를 제공하여 이에 따른 기록차이를 분석하였다. 오전 측정시에는 모든 선수들에게 거짓 기록을 제공하여 스트레스 상황에 직면하게 했다. 실제 기록보다 1.5초에서 5초 정도 나쁘게 알려주었던 것이다. 이어 충분한 휴식을 취한 뒤 오후 측정을 시작하였다. 놀랍게도 매트 비온디와 같은 낙관적인 선수들은 2차 기록은 1차 실제 기록과 거의 비슷하거나 오히려 더 빨라졌다. 매트 비온디의 경우 100야드 접영으로 1차 실제 기록인 50.2초에 들어왔지만 51.7초에 들어왔다는 거짓 정보를 주었음에도 1차 실제 기록보다 빠른 기록이 나타났다. 반면에 비관적인 선수들은 1차 거짓 기록보다 더 느리게 나타났다. 이는 선수에게 있어 낙관성은 스트레스 상황에도 불구하고 이를 극복하고 보다 향상된 운동수행능력을 발현시키는 원동력이 된다고 결론지을 수 있다.

따라서, 스포츠 현장에서의 긍정심리학 적용은 선수 경기력 향상에 있어 긍정적인 결과를 가져다 주게 된다.

불사조 尙武에 긍정의 기운 불어넣기

현재 국군체육부대 내에는 선수의 경기력 향상을 위해 체육과학연구실이 편성되어 있다. 운동처방, 운동생리, 운동역학, 체력단련, 군체육 5개 업무를 담당하고 있는 전문연구관으로 구성되어 있다. 필자는 2015년부터 운동처방 분야를 담당하고 있다. 2015년 임용 초기 체육과학연구실 내 스포츠심리 영역의 부재를 인식하고 2015년 말에 19대 부대장님이신 광합 장군님께 스포츠심리상담실 운용에 대한 건의를 드리고 마침내 2016년 1월에 개설하게 되었다.

첫 스포츠심리 지원자 자신의 꿈을 이루다!

부대 내 스포츠심리상담실 개설 첫 손님을 맞게 되었다. 종목은 사격 소총으로 큰 키에 왜소한 체격을 지닌 여자 선수였다. 해당 선수를 지원하게 된 계기는 사격 소총 지도관(감독)과의 티타임 중 평소 심리부분에 어려움을 호소하며 일명 '기공체조' 수련을 원하는 선수가 있다는 말을 듣고 난 후 필자의 첫 손님이 되었다.

바로 다음날 해당 선수를 만나게 되었다. 전날 지도관에게 해당 선수에 대한 기본 정보를 습득한 관계로 첫 상담은 시간 가는 줄 모르고 1시간 이상의 대화를 나누게 되었다. 당초 계획은 주 1회 1시간 정도 상담

과 훈련장 및 시합장 방문을 통한 심리지원을 구상하였다. 그러나 해당 선수의 요청에 의해 주 2회 상담을 진행하게 되었다. 상담초기에도 불구하고 선수의 적극성이 필자를 놀라게 하였으며, 단시간에 충분한 나포 형성이 이루어졌다. 첫 상담을 마무리하면서 '해 볼 만하다!'라는 왠지 모를 긍정적인 기운이 느껴졌다.

해당 선수는 국군체육부대 입대 전 국가대표 상비군, 세계대학선수권대회 2, 3위의 경력을 지니고 있었다. 그러나, 입대 이후 갑작스런 체중저하로 인해 평소 훈련량을 이기지 못하는 체력저하가 나타났다. 이로 인해 경기력이 저하되고 점점 부정적 사고와 자신감이 결여되고 있는 상태였다.

해당 선수의 심리지원 기간은 2016년 1월 18일부터 11월 11일까지 42주에 걸쳐 진행하였다. 그 첫 번째 지원 내용은 부정적 사고를 개선하기 위해 긍정심리치료를 진행하였다. 성격강점 검사를 통한 선수의 강점 인지, 축복 해아리기, 감사편지 쓰기, 친절한 행동 베풀기 등을 14주간 진행하였다. 놀랍게도 긍정심리치료 단계가 종료되기 전에 참가한 경호실장기대회에서 3위로 입상하였다. 심리지원 전인 2015년도 국내랭킹이 16위였음을 감안할 때 상당한 성과였다.

그 이후 일반적인 스포츠심리기술훈련인 목표설정, 루틴 개발 및 적용, 심상·이완훈련, 주의집중, 실수 극복 루틴 개발 및 적용을 진행하였다. 그리고 2016년에 개최된 총 5개 대회 중 2경기는 직접 경기장에서 현장지원을 실시하였으며, 그 외 대회는 경기 전일, 당일 경기 종료 직후 심리조절 및 경기결과 분석을 유선상으로 실시하였다.

긍정심리치료 이후 선수 개인의 목표설정을 진행하였다. 선수 영역에 있어서는 1. 국가대표 선발, 2. 올림픽 금메달, 3. 장기간 안정적인 선수생활 이었다. 그 외 은퇴 이후 능력 있는 지도자, 결혼 이후의 아내, 부모, 노년까지의 장기간 목표를 설정하였다. 놀라운 점은 심리지원 34주에 사격연맹회장기대회에서 1위에 등극하면서 첫 번째 목표였던 국가대표 선수로 발탁되었으며, 2016년도 종합 랭킹 1위로 등극하였다.

질주는 여기에서 그치지 않았다. 해당 선수의 신분은 현역 부사관으로 국제군인스포츠위원회(Conseil



[그림 1] 2016년 경기결과

International du Sport Militaire, CISM)가 개최하는 세계군인사격대회에 출전할 수 있는 자격이 부여된다. 대한민국 개최되었던 2015 문경세계군인체육대회에서 부진한 성적에 대해 늘 아쉬워했다. 42주간의 스포츠심리지원이 종료될 무렵 2016년도 마지막 경기인 카타르 세계군인사격대회에 참가하였다. 2015년 문경 세계군인체육대회에서 미진했던 부분을 보강하며 대한민국 사격 국가대표로서, 대한민국 국군대표 선수로서 카타르행 비행기에 올라탔다.

출국 수일 후. 2016년 11월 18일 오후 6시에 사격 소총 지도관으로부터 SNS으로 연락이 왔다. ‘○○ 금메달~~~ 감사해요~~~’, 귀국하면 파티 해야죠^^ 완전 기쁩니다. 울었다니깐..’

총 42주간의 스포츠심리상담이 종료된 후에도 해당 선수는 아직까지도 국내랭킹 1위를 달리며 국내, 국제대회에 참가하기에 바쁘다. 비록 국군체육부대에서가 아닌 진천선수촌에서 주훈련을 하지만 종종 부대에 오게 되면 늘 필자를 찾는다. 그때마다 선수의 근황을 묻는다. ‘잘 지내지?, 요즘 어때?’라는 물음엔 늘 웃으며 ‘충이 잘서지 않고 빠져도 크게 스트레스받지 않고 한 발짝 물러서서 분석을 하곤 해요.’ ‘예전과 달리 스트레스로 부정적인 생각과 행동을 하기보다는 늘 생각하는 시간을 갖고 분석하는 긍정적인 자세로 바뀌었어요. 이젠 걱정 안 해요!’라며 오히려 필자를 안심시킨다.

이상 필자의 첫 심리지원자는 그의 첫 꿈을 이룬 동시에 높게 비상하고 있다.

이 지원 결과를 토대로 ‘긍정의 기운으로 불사조가 높은 곳으로 비상하고 있다!’



[그림2] 카타르 현지 신문 보도

‘긍정의 기운을 얻은 불사조의 업적’

첫 심리지원 선수의 경기력 향상으로 3년간 많은 선수들이 스포츠심리상담실을 찾았다. 3년간 다양한 종목의 선수들을 만나면서 ‘반복에 지치지 않는 자가 승리한다!’라는 문구를 고안하게 되었다. 매일 반복되는 훈련, 매일 반복되는 시험, 그리고 경기결과에 매일 반복되는 고뇌와 희열. 즉, 매일 반복되는 훈련스케줄

이지만 그 안에서 즐거움을 찾는 것이 경기력을 향상시킬 수 있다고 생각한다.

이러한 생각으로 폐쇄형 종목에서 개방형 종목으로, 개인 종목에서 단체 종목으로 긍정의 기운을 점점 불어넣기 시작했다. 현재 국군체육부대는 총 31개의 종목으로 구성되어 있다. 각기 종목의 특성과 경기력 요인이 다르지만, 긍정의 기운이 필요하다고 생각한다. 이에 필자는 모든 스포츠심리지원에 있어 긍정심리에 입각한 스포츠심리기술훈련을 설계하고 적용하고 있다.

그 결과 4주간의 단기간 심리지원에도 우수한 성적을 거둔 배드민턴, 10개월 간 시합장과 훈련장 그리고 스포츠심리상담실을 드나들었던 양궁, 좁은 자리에도 불구하고 16주간 빠짐없이 긍정심리프로그램에 참여했던 아이스하키, 국제대회에서의 부상의 시련을 극복하기 위해 찾아왔던 스키 등이 기억에 남는다. 이상의 종목도 본인들이 설계한 목표들이 모두 실현된 종목이다.



출처 : 국방일보

‘불사조 상무는 긍정의 기운을 바탕으로 끊임없이 비상하고 있다!’

글을 마치며...

지난 3년간 스포츠심리상담실 운영을 통해 선수 경기력 향상에 필요하다고 생각되는 몇가지 사항에 대해 소개하려고 한다.

첫째, 반복되는 훈련에 지치지 않도록 긍정적인 피드백을 제공해야 한다.

모든 스포츠 종목은 일정한 경기규칙을 토대로 진행된다. 또한, 종목마다 요구되어지는 기초체력, 전문 체력, 전술 등이 존재한다. 따라서 각 종목마다 훈련 패턴은 유사한 형태로 반복되어진다. 이러한 특성으로 선수들은 신체적, 정신적으로 피로해지기 마련이다. 이를 극복할 수 있는 방안은 실현 가능한 세부 목표를 설정하고 긍정적인 피드백을 제공하는 것이 중요하다. 긍정적 피드백은 선수의 긍정적 정서를 극대화하며 부정적 정서를 최소화 시킨다. 즉, 반복되는 훈련일정으로 야기되는 다수의 스트레스와 난관을 잘 이겨낼

수 있다.

둘째, 지도자와 상담가와의 면밀한 협조체계 구축

해당 종목 선수의 특성과 현 상태를 가장 잘 파악하는 이는 해당 종목의 지도자이다. 필자의 첫 심리지원자는 해당 지도자의 추천에 의해 상담이 성사되었다. 필자는 짧은 시간에 선수의 기본정보뿐 아니라 강점과 약점을 파악할 수 있었다. 또한, 상담이 시작 된 이후에는 경기지원 관련 행정적 시스템을 용이하게 하여 단시간에 선수의 모든 면을 관찰하고 분석할 수 있었다. 따라서, 지도자와 상담가와의 협조체제가 중요하다.

셋째, 상담가와 선수와의 나포형성을 토대로 한 신뢰체계 구축

성공적인 상담을 위해서는 선수와 상담가의 충분한 나포형성이 구축되어야 한다. 선수의 머릿속을 들여다 볼 수는 없다. 그들이 훈련, 경기상황에서 어떠한 생각을 하는지를 파악하기란 불가능하다. 빠른 시간 내 선수의 강점과 약점을 파악할 수 있는 방법은 선수와의 지속적인 의사소통만이 가능하다. 또한, 훈련 및 경기 상황에서 발생하는 변수들에 반응하는 복잡한 사고와 행동에 대한 원인과 해결책을 모색하기 위해서는 반드시 충분한 나포가 형성되어야 한다.

넷째, 상담가의 자질

‘지도자, 선수에게 비추어지는 필자(상담가)는 어떤 모습일까?’라는 생각을 자주 하곤 한다. 상담가는 많은 선수가 스포츠심리상담실에 내방할 수 있도록 다양한 면에 있어 긍정적인 이미지를 심어주어야 한다. 말투, 복장 등의 일반적인 생활태도들이 상대방으로 하여금 긍정적인 신뢰를 줄 수 있어야 한다. 또한, 선수와 지도자에게 상담의 필요성과 상담 내용의 적절성을 과학적 이론에 근거하여 제시 할 수 있어야 한다.