

체육인의 건강한 마음 챙기기



김영숙

국민체육진흥공단 한국스포츠정책과학원

스포츠과학연구실 선임연구위원

스포츠심리학 전공

스포츠심리상담 및 집단역학에 관심

burumi@kspo.or.kr

2021년 뜨거운 여름 우리나라 올림픽 국가대표 선수들은 우리의 마음을 시원하게 해주었다. 양궁, 펜싱, 수영, 배구, 높이뛰기 등에서 높은 수준의 경기력을 보이며 우리들에게 파이팅을 불어넣어 주었다. 국가대표 선수들 또한 꿈의 무대인 올림픽에서 우리 ‘뭔가 보여주어야 한다. 메달을 따야한다’는 부담감이 아닌 참여의 즐거움으로 받아들여 건강하게 자신의 마음을 틈틈이 챙겼을 것이라 생각된다.

우리나라 선수들 뿐만 아니라 전 세계의 다양한 선수들이 올림픽에서 보여준 이야기에서 우리 체육인들이 배울 점이 있다. 우리 체육인들은 경쟁에서 이겨야하고, 좋은 경기력 즉, 성과를 내야한다. 얼마나 열심히 했는지에 관한 과정보다는 결과로 평가받기 때문에 압박감과 불안감을 많이 느끼게 된다. 우리는 올림픽에 참여한 선수들에게서 마음을 건강하게 챙기는 방법을 배울 수 있다. 구체적인 선수들의 사례를 살펴



시몬 바일스 선수 동메달 획득 후

출처: AP/뉴시스

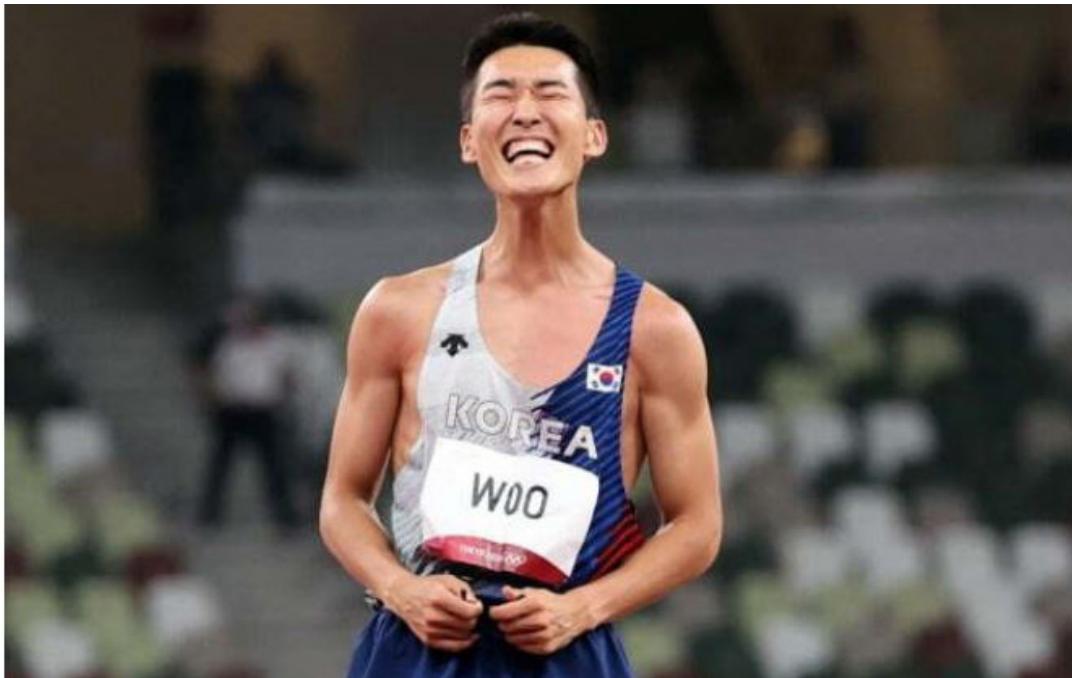
보자(이 글에서 체육인은 운동선수, 지도자, 선수들을 지원하는 스태프, 필자와 같이 지원을 하는 스포츠 과학자도 포함된다).

시몬 바일스와 우상혁

미국의 국가대표 체조선수인 시몬 바일스 선수는 2016년 리우올림픽에서 4관왕을 하고 나서 이번 도쿄 올림픽에서도 다관왕이 예상되었던 선수였다. 그런데 단체전 결선 첫 종목에서 저조한 성적을 기록한 이후로 ‘나는 나의 정신건강이 더 중요하다’라는 말을 하고 남은 종목을 기권하였다.

하지만, 강렬한 스포트라이트에서 멀어져 도쿄 외곽의 한 대학 체육관에서 조용히 기본기 훈련부터 수행한 후 복귀하여 평균대 종목에서 동메달을 획득했다. 경기 후 바일스 선수는 “경기 결과에는 정말 신경 쓰지 않았다. 그저 시합에 한 번 더 나갈 수 있었다는 게 행복할 뿐”이라고 말했다.

두 번째 사례로 우리나라의 우상혁 선수는 이번 올림픽에서 2.35m의 한국신기록을 세우며 세계 랭킹 4위에 올랐다. 경기 후 인터뷰에서 우상혁 선수는 “처음으로 올림픽 무대를 밟아봤던 2016년 리우올림픽에서는 선수촌 방에만 간혀서 오로지 승부에만 집착했다. 나중에 돌아보니 사진도 추억도 없었다. 올림픽은 전 세계 축제인데, 즐기지 못해 후회되고 칭피했다”고 말했다. 그는 당시 2016 리우올림픽에서 2.26m을 기록하며 결승 진출에 실패했다.



육상 높이뛰기의 우상혁 선수

출처: 연합뉴스

이번 올림픽에서 우상혁은 ‘렛츠 고(Let’s go), 올라타자’라고 주문을 걸며 활짝 웃었고, 2.39m에 실패하고도 미소 지으며 ‘괜찮아’라고 외쳤다. 우상혁 선수가 경기를 최선을 다해 즐겼음을 알 수 있다. 경기 후 우상혁 선수는 “홀가분하다. 진짜 후회 없이 뛰었다. 진짜 행복하다”고 말했다.

시몬 바일스 선수와 우상혁 선수의 사례에서 알 수 있는 공통점이 두 가지 있다. 승패, 메달 획득, 결과, 타인의 기대를 생각했을 때 그로 인한 불안, 걱정과 같은 부정적 감정을 느끼고 이는 경기력 저하의 결과를 가져왔다. 반대로, 경기 자체를 즐기려는 마음, 시합 참여에 대한 의미에 초점을 두었을 때 행복감 등 긍정적인 감정을 느끼면서 이는 경기력에도 도움이 되었다. 올림픽에서 자신의 마음을 건강하게 챙긴 시몬 바일스 선수와 우상혁 선수에게서 우리 체육인들이 배워야 할 점이다.

건강한 마음챙김 3단계

건강하게 마음을 챙기기 위해서는 먼저 다음의 단계를 거쳐야 한다.



1단계 : 들여다보기

어떤 생각과 감정이 드는지?

2단계 : 알아보기

내가 조절할 수 있는 것인지?

3단계 : 초점바꾸기

내 안의 긍정적 부분에 초점두기

1단계-들여다보기

먼저 나의 마음을 들여다보자.

자신이 지금 어떤 생각을 하고 있는지, 어떤 감정(기분, 느낌)이 드는지 알아야 한다. 손과 다리가 막 떨릴 정도로 불안해하고 있는데, ‘나 하나도 안 떨려요’라고 부정하는 것은 자신의 마음챙김에 도움이 안 된다. 시몬 바일스 선수가 자신의 마음 상태를 지각하고 인정한 것처럼 자신의 상태를 알아야 한다. ‘나 지금 너무 떨리는데, 심장이 두근거려’라고 나의 마음 상태를 먼저 알고 “아! 내가 지금 좀 긴장되나 봐”라고 인정해야 한다. 불안을 다스리려 하지 말고, 함께 가야한다고 생각하고 그럴 수 있지, 긴장할 수 있지라고 생각해보자.

2단계-알아보기

나를 긴장하게 만드는 것들이 내가 조절할 수 있는 것인지 알아보자.

시몬 바일스 선수처럼 리우올림픽에 이어서 도쿄올림픽에서도 금메달을 획득해야 한다는 주위의 기대 때문에 압박감과 긴장감을 느낄 수 있다. 또는 우상혁 선수처럼 이겨야한다는 결과에만 초점을 두는 것이 불안의 원인일 수 있다. 과연 지금 내가 생각하는 것들이 내가 뭔가 할 수 있는 즉, 조절할 수 있는 것일까?

주위의 기대, 상대선수, 승패 등은 우리 자신이 조절하기 힘든 외적인 요인들이다. 반면, 참여 자체에 대한 즐거움, 경기 자체를 즐기고, 초점을 나에게 두는 것은 자신이 조절할 수 있는 내적인 것에 주의를 기울이게 하여 보다 긍정적인 정서를 느끼게 한다.

3단계-초점바꾸기

자신이 뭔가 할 수 없는 외적인 것(상대선수, 심판, 주위의 기대 등)보다는 내적인 것에 주의를 기울여 보자(내 자신, 과정 등). 내적인 것에서도 긍정적인 것에 집중한다. 나의 약점보다는 강점을 생각해본다. 경기에서 나의 약점 ‘난 팔힘이 약한데...’라기보다는 내가 잘하는 것 ‘난 하체가 강해서 안정감있게 슈팅이 된다’를 생각한다.

“하버드 의대의 스리니바산 필레이 교수는 멋진 풍경을 보며 느끼는 즐거움보다는 시험에 대한 불안이 더 자극적이기 때문에 뇌가 더 쉽게 압도된다고 한다. 하지만 의식적으로 긍정적인 것에 주의를 기울이는 연습을 반복하다 보면 긍정적인 감정이 뇌를 활성화 시킨다.”(김혜령, 2017). 훈련이나 모의 시합에서 긍정적인 것에 의식적으로 주의를 기울여 이를 자신의 습관처럼 만들어보자. 이렇게 된다면 승패를 결정하는 경기의 중대한 상황에서도 긍정적인 생각을 할 수 있게 된다.

건강한 마음챙김을 위한 3단계는 훈련에서 원하는 기술이 잘 되지 않을 때나 경기에서 뭔가 잘 풀리지 않을 때 선수는 물론 지도자, 지원하는 스포츠과학자도 할 수 있다.

경기 후의 마음챙김

경기가 열리고 있는 상황에서의 마음챙김뿐만 아니라 올림픽과 같은 중요한 경기가 끝난 후의 건강한 마음챙김도 역시 중요하다. 경기 결과의 원인을 어디로 두는 것이 좋을까? 결과의 원인을 어떻게 생각하느냐에 따라 미래의 운동수행에 대한 기대감이나 노력 등의 행동에 영향을 미치게 된다. 승리한 후에 결과를 운, 날씨, 심판의 유리한 판정 등 외적인 요인에 두게 되면 노력하기보다는 자신에게 유리한 판정이나 요행을 바랄 수 있다. 패배한 후의 결과를 “상대선수가 너무 강해서” 등의 외적인 요인에 두는 것도 “내가 아무리 열심히 해봐야 상대선수는 못 이긴다. 이거 해봐야 뭐 하겠어”라고 동기가 저하될 수 있다.

승리를 했든 실패를 했든 그 원인을 자신에게서 찾아보자. 만일 이번 경기에서 체력 훈련과 심리 준비를 잘해서 성적을 냈다고 원인을 찾는다면 그 선수는 경기 후에도 다시 목표를 설정하고 훈련에 노력을 기울일 것이 분명하다. 실패한 원인을 자신이 결과에 욕심을 부렸다고 생각한 선수는 심리적 준비를 시작할 것이다. 즉, 경기 후의 마음챙김이 다음 경기를 준비를 위해 필수적이라 볼 수 있다.

건강한 마음챙김 : 행복

마지막으로 체육인의 건강한 마음챙김이란 궁극적으로 행복을 느끼는 것이 아닐까라는 생각이 든다. 필



출처: shutterstock

자는 국가대표 선수들의 스포츠심리상담을 지원하는 일을 10년간 해오고 있다. 이에 우리 선수들이나 지도자들이 어떠한 심리적 어려움을 경험하고 있고, 이를 어떻게 극복하는지 옆에서 지켜보았다. 행복을 느끼는 선수와 지도자가 경기에서의 어려움을 극복하는 회복탄력성을 갖고 있었다(회복탄력성: 크고 작은 다양한 역경과 시련과 실패에 대한 인식을 도약의 발판으로 삼아 더 높이 뛰어오르는 마음의 근력을 의미한다. 위 카백과)

긍정심리학자들은 불행을 감소시킨다고 해서 행복지수가 올라가지 않는다고 한다. 또한 행복은 복권 당첨과 같은 강렬한 한방이 아니라 일상에서 소소한 기쁨을 자주 느끼는 것이 행복지수에 영향을 준다고 한다. 내가 오늘 마신 달콤한 커피 한 잔, 동료의 작은 칭찬 한마디, 코치님의 엄지척, 선수촌의 특식 등 소소한 것에서 즐거움을 느끼는 습관을 들이다 보면 힘든 경기 중에도 내가 해야 할 작은 것을 생각하며 행복을 느낄 수 있을 것이다.

그러한 이유로 행복은 멀리 있지 않고 자신의 마음에 있다고 하는 게 아닐까? 이제 2022년 베이징 동계 올림픽, 항저우 아시안게임, 3년 후 파리올림픽을 준비하면서 체육인들이 건강한 마음챙김을 통해 행복한 체육인이 되길 기대해본다.

참고문헌

김혜령(2017). 불안이라는 위안. 웨일북: 서울.