

8

두근두근 스포츠



◆ 글을 읽고 나의 경험과 비교해 봅시다.



그림을 보고 펜싱 선수가 승리할 수 있었던 힘이 무엇인지 생각해 봅시다.



마음으로 보는 스포츠

1960년대 미국 메이저 리그 피츠버그의 간판 투수였던 스티브 블래스는 팀의 에이스로 활약했다. 하지만 어느 날 갑자기 공이 생각대로 던져지지 않았고 성적은 빠른 속도로 곤두박질쳤다. 얼마 지나지 않아 결국 블래스는 선수 생활을 그만두었다. 단순한 슬럼프였을지도 모르는데, 더는 공을 잘 던지지 못할 거라는 부정적인 생각이 조금씩 커져 마침내 선수 생활을 할 수 없는 지경까지 이르렀다.

올림픽 같은 국제 스포츠 경기에서 선수 간 실력 차이는 그리 크지 않을 때가 있다. 실력도 중요하지만 자기 불안감을 어떻게 조절하느냐에 따라 경기 결과가 달라진다. 스포츠 심리학에서는 불안의 정도와 경기력의 관계를 밝혀냈다. 시험 때 생기는 약간의 긴장은 경기하는 데 도움을 주지만 적절한 수준을 넘어서면 오히려 안 좋은 영향을 끼친다. ‘적절한 수준’이라는 것은 운동 종목에 따라 조금씩 다르다.

양궁, 사격, 골프 등 집중력이 필요한 종목에서는 조금의 불안감만으로도 시험을 망칠 수 있다. 하지만 포환던지기 같은 종목은 다른 종목에 비해서 불



안이 끼치는 영향력이 적다. 최고 성적을 내는 데 필요한 긴장감은 개인에 따라서도 차이가 난다. 하지만 영향력이 크고 작음을 떠나 모든 선수가 얼마나 안정된 마음으로 경기를 하느냐에 따라 결과는 크게 달라진다.

메달 유망주들은 공통적으로 경기에서 지면 절대 안 된다는 생각이 다른 선수에 비해 강하다. 그만큼 불안감이나 부담감을 많이 느낀다. 선수마다 불안감을 표현하는 방식이 다른데 어떤 선수는 옷자락이나 얼굴을 계속 만지작거리기도 하고, 어떤 선수는 주변을 이리저리 둘러보기도 한다. 그래서 전문가들은 선수별 ‘맞춤 상담’을 제안한다. ‘부모님이나 이성 친구 등 사랑하는 사람을 생각하면 힘이 솟는다.’는 선수부터 ‘아무 생각이 안 나야 경기가 잘 된다.’는 선수까지 최고의 기량을 발휘할 수 있도록 개개인에 맞는 ‘마인드 컨트롤’ 훈련을 한다.

마인드 컨트롤 이외에 평소 실전과 똑같은 조건에서 훈련하는 방법이 있는데, 이를 ‘루틴(routine)’이라고 부른다. 예를 들어, 세계적인 골프 선수 타이거 우즈는 ‘경기 시작 75분 전에 골

프장에 도착하고, 시계 반대 방향으로 8자를 그리며 잔디밭을 돌아 공을 치는’ 행동을 훈련이나 실전에서 모두 따랐다. 마린 보이 박태환 선수 역시 물에 뛰어들기 직전까지 음악을 듣는데 이 역시 루틴 가운데 하나이다. 평소 실전까





지 똑같은 루틴을 따라 하다 보면 선수들은 경기에만 집중할 수 있다고 한다.

우리나라 양궁은 지금까지 참가한 올림픽에서 가장 많은 메달을 딴 효자 종목이다. 올림픽 금메달을 따기보다 우리나라 국가 대표가 되는 일이 더 힘들다는 말이 나올 정도이다. 이 때문에 한국 양궁을 배우고 싶어 하는 나라들이 늘어나고 있다. 우리나라 양궁 팀이 세계 정상에 서게 된 비결은 무엇일까? 그 가운데에서도 강한 정신력을 가장 큰 이유로 꼽는다. 여기에는 양궁 대표 팀만의 독특한 훈련법이 중요한 역할을 했다.

2012년 런던 올림픽을 준비하면서 양궁 대표 팀은 야구장에서 훈련을 했다. 왜 많은 훈련장 중에 굳이 야구장을 선택했을까? 올림픽과 같은 큰 경기에서 맞닥뜨리는 긴장감을 가장 비슷하게 경험할 수 있는 곳이 바로 야구장이라고 한다. 대형 전광판에 자신의 모습이 비치고 관중의 함성과 갖가지 소음이 동시에 들리면 누구나 긴장한다. 그런 상황에서 자신의 감정을 잘 조절하



는 것이 훈련의 핵심이다. 지금까지 메달을 딴 양궁 선수들을 대상으로 ‘가장 효과가 컸던 훈련을 꼽아 달라’는 설문에서 가장 많이 나온 답변이 바로 ‘야구장 훈련’이었다고 한다.

이외에도 한라산을 오르거나 영하 17도 혹한 속에 한강을 따라 수십 킬로미터를 걸으며 정신력을 강하게 키우기도 한다. 제주도 서귀포에서 강한 바람을 맞으며 훈련할 때도 있다. 이 모든 훈련은 경기 당일 날씨에 상관없이 당황하지 않고 차분히 경기를 진행하기 위해서이다.

비록 최근에는 하지 않지만 1990년대 초반까지만 해도 살아 있는 뱀을 목에 감거나 공동묘지에 다녀오는 담력 훈련을 했다고도 한다. 불과 1, 2점 차이로 메달 색깔이 바뀌는 양궁에서는 기술 못지않게 강한 정신력이 중요하기 때문이다. 20년 넘게 세계 최강을 지키는 한국 양궁에는 이처럼 선수들의 힘든 노력이 숨어 있다.

1 「마음으로 보는 스포츠」를 읽고 물음에 답해 봅시다.

1 스포츠 경기에서 선수가 불안하면 어떤 일이 생기나요?

2 국제 스포츠 경기에서 선수 간 실력 차이가 크지 않을 때 경기의 결과에 영향을 주는 것은 무엇인가요?

3 선수들이 '마인드 컨트롤' 훈련과 '루틴'을 하는 이유는 무엇인가요?

2 양궁 대표 팀이 정신력을 기르기 위해 선택한 훈련 방법을 찾아 써 봅시다.

3 빈칸에 들어갈 낱말을 글에서 찾아 써 봅시다.

• 기술적인 재능이나 솜씨를 이라고 한다.

• 몸이 대번에 뒤집혀 갑자기 거꾸로 내리박히는 일을

이라고 한다.

• 심신의 상태 또는 작업이나 사업 따위가 일시적으로 부진한 상태를

라고 한다.

4 운동이나 시합을 했을 때 스포츠 선수처럼 불안을 느꼈던 경험을 떠올려 보고 나만의 마인드 컨트롤 방법을 써 봅시다.

5 「응원 도구가 선수의 심리에 영향을 미칠까」를 읽고 선수의 심리에 영향을 주는 다른 예를 써 봅시다.

응원 도구가 선수의 심리에 영향을 미칠까

2010년 남아프리카 공화국 월드컵에서 ‘부부젤라’라는 응원 도구가 논란의 대상이 되었다. 아프리카 전통 악기인 부부젤라는 길이 60~130cm 정도 되는 플라 스틱 나팔이다. 부부젤라는 그 음 자체가 저음이라 굉장히 멀리까지 소리가 전달되는 데다가 그 소리 자체가 무지막지한 음량을 자랑한다.

이 악기는 저음이 쉼 없이 계속돼 불편한 소음을 만들고, 멀리까지 들리기에 다른 소리를 모두 집어삼켜 다른 응원단이 큰 소리로 응원을 해 봐야 아무 소용이 없게 된다(화이트 노이즈 효과). 여러 나라가 항의를 했지만, 국제 축구 연맹(FIFA)은 부부젤라를 아프리카 문화의 한 부분으로 인정할 수밖에 없었다.

그렇다면 응원은 선수들에게 어떤 효과가 있을까? 몸이 피로해지면 집중하는 능력이 떨어지는데, 응원하는 소리는 집중을 높여 주는 효과가 있다고 한다. 반면, 상대 팀을 향한 적대적인 응원은 선수들의 심리를 불안하게 만들어 시야를 좁게 만든다. 이처럼 작은 실수 하나에 승리와 패배가 갈리는 운동 경기에서 응원은 시합 결과를 바꾸는 아주 중요한 요소가 된다.



배움 다지기

● 글을 읽고 나의 경험과 비교했나요?

