

③ 멘탈 트레이너 조수경 박사



# 최고의 무기, '정신력'을 만들어준다

톱 플레이어의 뛰어난 정신력은 우승의 중요한 열쇠가 된다.  
극한의 긴장감을 이겨내야 하는 선수들에게 단단한 정신력을 갖게 해주는  
멘탈 트레이너, 조수경 박사를 만났다. 글 윤남숙 | 사진 채우름

신의 단점만 알지 강점은 놓치게 돼요. 심리검사를 통해 자신이 치분하진 않지만 대신 집중력이 강한 타입이라는 것을 알게 되면, 선수는 '나는 집중력이 좋으니까 훈련을 할 때도 남들보다 짧고 굵게 집중적으로 해야지'라는 생각을 갖게 되죠. 단점도 있지만 장점 또한 알기 때문에 자기 자신한테 당당해지는 거죠." 상담 초기에 선수들에게 자신의 깊은 내면을 들여다보도록 한다. '나는 누구인가'를 찾아주

## 강심장 선수 뒤엔 조수경이 있다

잠시 런던 올림픽을 되돌아보자. 박태환 선수. 오심으로 인한 실격 소식에 국민들조차 멘탈이 붕괴된 상황. 하지만 박태환은 이를 재빨리 극복하고 400m에서 은메달을 획득했다. 리듬체조의 손연재 선수 역시 곤봉연기 중 갑자기 슈즈가 벗겨지는 돌발 상황이 발생했지만 당혹감을 감추고 아무 일 없었다는 듯 침착하게 계속 연기를 펼쳤다. 10대답지 않은 의연함에 오히려 TV 앞 국민들이 더 놀랐다.

이런 강인한 정신력을 갖춘 선수 뒤에는 그들을 수년간 지도해온 멘탈 트레이너, 조수경 박사가 있다. 2009년 로마 세계선수권 대회 예선 탈락이라는 최악의 부진을 겪은 뒤 자신감을 잃은 상태에서 조수경 박사를 찾은 박태환은 지금까지 일주일에 한 번씩 전화 상담을 통해 멘탈 트레이닝을 받고 있다. 손연재는 광주우 아시안게임 때부터 함께했다.

올림픽 출전 선수들뿐 아니다. 유소연, 박인비, 김효주, 홍순상, 최혜용, 임지나 등 유명 골퍼들 역시 조 박사로부터 멘탈 트레이닝을 받고 있다. 골퍼라는 운동 자체가 멘탈에서 승부가 갈리는 경우가 많다 보니 상담자의 반 정도가 골퍼선수다.

"홍순상은 멘탈 트레이닝이라는 학문 자체에 흥미가 깊어 모르는 부분은 꼭 확인한 후 하나하나 고쳐가는 성실한 선수예요. 유소연은 학습능력이 뛰어나 무척대고 멘탈 트레이닝을 받아들이는 게 아니라 거를 것은 거르고 버릴 것은 버린 후 자신의 것으로 만드는 능력이 있어요. 김효주는 배짱과 카리스마가 없어 보이지만 심리 트레이닝을 시켜보니 모험심과 용기가 대단하더라고요. 다음 시합에는 이렇게 하면 어떨까, 하고 제시하면 당장 도전하고 시도해보는 당찬 선수죠."

## 멘탈 훈련의 첫걸음, 내 장단점 파악하기

'모든 선수는 누구나 장점을 가지고 있다.' 이것이 조수경 박사가 말하는 멘탈 트레이닝의 전제다. 남한테 좀 못나 보여도 누구나 다 장점은 있다. 다만 자기가 알지 못할 뿐인데 그것을 끌어내는 게 트레이너의 역할이라고 말한다.

"예를 들어 성격이 좀 덜렁대고 치분하지 못한 선수가 있어요. 평소엔 사람들로부터 '좀 치분하게 해라'는 말을 자주 듣다보니 이 선수는 자

는 시간이다. 내가 누구인지 알고자 하는 욕구가 생기면 자연스럽게 나의 장점이 무엇인지, 약점은 무엇인지 구체적으로 알게 된다. 내게 이런 약점이 있었구나, 그렇다면 무슨 수를 써서라도 이걸 극복해야지, 라는 다짐이 생긴다. 반대로 나에게 이런 장점이 있었네, 그럼 이것을 계속 유지해야지, 라는 마음도 생긴다. 그러면서 선수는 스스로 강해진다.

조 박사의 목표는 성적이 뛰어나거나 유명 선수를 길러내는 것이 아니다. 행복한 선수 생활을 하는 사람을 만드는 게 그의 꿈이다. 그래서 우승이라는 단어를 앞서 말하기보다 "네가 지금 이런 문제가 있는데 이 문제를 해결하기 위해서는 이렇게 하면 좋겠다. 이것을 해결하면 우승은 그다음에 저절로 오는 것이다"라고 말해준다.



## 낮선종목, 완벽히 공부한 후 상담 시작

조수경 박사는 어렸을 때부터 운동을 좋아해 웬만한 운동은 다 접해봤다. 하지만 사격, 체조, 양궁 같이 직접 해보지 못한 종목의 선수를 지도하게 될 때는 그 종목에 대해 '사범시험 공부하는' 수준으로 파고든다고 한다. 기술에 대한 용어와 룰은 물론이고 경쟁자, 대회 종류와 행정체계, 심지어 그 종목 선수들끼리 사용하는 은어까지 완벽하게 공부해, 그 종목의 심판을 볼 수 있을 정도로 마스터한 후에야 상담을 시작한다. 이런 노력 때문에 내로라하는 유명 선

수들이 조 박사를 찾는 걸까? 조 박사는 '선수들에 대한 사랑' 때문이라고 답한다.

"아침에 눈을 뜨면 '오늘 누구 시합이 있는 날이구나, 오늘은 누구를 만나면 이런 상담을 해줘야지'라는 생각이 제일 먼저 떠올라요. 밤엔 오늘 내가 제자들에게 최선을 다했나, 자문하면서 잠이 들고요. 어느 날 문득 이런 자신을 관찰하게 되면서 내가 제자들을 많이 사랑하고 있구나, 이 직업을 정말 사랑하고 보람을 느끼고 있구나 하는 것을 깨달았어요. 그 것이 제자들에게도 전달됐다고 생각해요. 제가 온전히 자신들을 위해 상담을 하고 있다는 것을 선수들도 느끼겠지요."

멘탈 트레이닝을 받은 선수들이 바르게 변해가는 것을 보며 에너지를 얻고, 그 에너지로 인해 크게 힘들지 않고 저절로 여기까지 왔다고 한다. 대학교 2학년 때 스포츠심리학 강의를 처음 들은 후 지금까지 이 공부가 재미있다고 하니, 그녀야말로 천직을 찾은 듯싶다.