

# 불안 해소·동기부여…선수들 ‘멘탈 도우미’

개인 선수·팀 멘탈 코치 채용 늘어  
충분한 수련·경험 등 전문성 필요  
상담 내용 비밀 보장 가장 중요해

“그 선수는 멘탈이 문제야!”, “이 팀은 패배의식에 대한 멘탈부터 고쳐야 돼!” 스포츠를 보면서 이런 말들을 한번쯤은 들어봤을 것이다. 여기서 강조하는 멘탈은 어떻게 고쳐질 수 있을까. 과거에는 이런 문제들이 주로 폭력적인 방식으로 다뤄졌으나 시대는 많이 변했다. 이제는 선수와 코치 모두가 멘탈 관리의 중요성을 체감하고 있다.

개인 스포츠를 하는 선수들은 스포츠 심리 상담사를 따로 채용하고, 팀 스포츠의 경우 기술 코치와 별도로 멘탈 코치를 추가로 채용하는 구단이 점점 늘고 있다. 그렇다면 이 스포츠 심리 상담사는 어떻게 될 수 있고 선수들에게 무슨 일을 하는 것일까.

스포츠 심리 상담사가 되기 위해서는 1, 2, 3급으로 나누어져 있는 스포츠 심리 상담사 자격을 취득해야 한다. 한국스포츠심리학회에서는 연 2회 스포츠 심리 상담사 자격연수를 실시하고 있다.

3급은 별도의 학력 제한이 없다. 체육 관련 학과 재학생이거나 스포츠 현장에



“강철 멘탈을 위하여”. 운동선수들의 멘탈 관리 중요성이 대두되면서 스포츠 심리상담사에 대한 관심이 높고 있다. 전문가의 심리 관련 설명을 경청하고 있는 청소년 야구선수들.

서 2년 이상 근무를 했으면 응시할 수 있다. 연수와 교육을 받고 시험에 합격하면 3급 자격을 취득할 수 있다. 반면 2급과 1급은 3급을 이수하고, 자격 획득에서 끝이 아니라 일정 시간 이상의 현장 수련을 요구한다.

야구 선수가 갑자기 스트라이크를 던지지 못하는 ‘스티브블래스 증후군’, 골

프에서 스윙 전 실패에 대한 두려움으로 발생하는 ‘일스’ 모두 심리적 불안에서 야기되는 증상들이다. 스포츠 심리 상담사는 이런 극도의 불안감을 갖고 있는 선수들을 도와준다. 구체적으로 어떤 상황에서 불안을 느끼는지 파악하고 잘못된 생각들을 고치기 위해 노력한다.

목표의식을 잃은 선수들에게도 동기

를 유발하게 도와주는 역할을 한다. 선수의 상황에 맞게끔 구체적이고 실현 가능한 목표를 제시해 주는 것이다. 이외에도 경기 전후의 루틴 설정, 자기암시와 같은 다양한 심리적 요소들을 담당해서 선수와 팀을 돕는다.

스포츠 심리 상담사에게 요구되는 원칙들이 있다. 우선 전문성이다. 선수들을 상담하기에 앞서 충분한 수련과 경험이 반드시 동반돼야 한다. 다음으로는 부적절한 관계의 금지다. 스포츠 심리 상담사는 평소 알고 지내던 사람과 전문적인 상담 관계를 진행해서는 안 된다. 마지막으로 가장 중요한 것은 비밀 보장이다. 상담 과정에서 나온 내용들은 반드시 비밀이 보장돼야 한다.

국내의 경우 여전히 심리적 요인들을 중요하게 여기지 않는 지도자나 선수들이 있다. 특히 심리 상담을 받는 것이 상담이 아닌 치료로 생각하는 경우가 많다. 이러한 의식들이 선수들을 주저하게 만든다. 그러나 뛰어난 기술과 훌륭한 멘탈의 조화가 이뤄졌을 때, 최고의 결과가 나올 가능성이 더 높다. 따라서 기술 코칭 못지않게 멘탈 코칭에 대한 인식도 더욱 긍정적으로 바뀌어야 할 것이다.

이희재 명예기자(충남대물어불문 전공)  
gm1wo815@naver.com

## 이집트 축구 라이벌 아흐리·자말렉

## 악명 높은 ‘카이로 더비’ 아이·애인은 동반 금지

축구팬들에게 모하메드 살라의 나라로 유명한 이집트는 아프리카 내에서 가장 발전된 프로리그를 보유한 국가이기도 하다. 모든 중동국가들이 그렇지만 이집트의 축구 열기는 엄청나다. 이집트인들이 자랑스럽게 여기는 이집트 프리미어리그는 1948년에 창단되었으며, 18개의 팀으로 구성되어 있다.

18개 팀들 중 독보적으로 많은 팬을 보유한 팀은 카이로를 연고로 하는 알 아흐리와 자말렉SC이다. 아프리카 축구연맹(CAF)이 선정한 20세기 가장 성공적인 아프리카 축구 클럽 1위와 2위를 나란히 석권한 두 클럽은 이집트뿐만 아니라 중동, 아프리카에서 상당한 영향력을 보이고 있다.

두 클럽간의 경기인 카이로 더비가 있는 날은 물론, 두 클럽 중 어느 한 클럽의 경기가 있는 날 저녁엔 이집트인과 약속을 잡기 어려울 정도로 두 클럽은 이집트인들의 절대적인 사랑을 받는다.

자말렉과 아흐리는 극성팬들(울트라스)로도 악명이 높다. 알 아흐리의 울트라스 아흐라위와 자말렉SC의 화이트 나이츠는 중동권 전체에서 가장 영향력이 강한 강경팬클럽으로 여겨진다.

때문에 두 클럽 간의 경기 관전에는 특별한 주의가 요구된다. 두 클럽의 카이로 더비엔 아이와 애인을 동반하지 않는 것이 불문율이다. 경기장 내에서도 처신을 잘해야 한다. 하지만 그만 큼이나 이 두 클럽은 매력적이다. 기회가 된다면 이집트인 또는 중동인과 알 아흐리, 자말렉을 주제로 이야기를 해보자. 금방 친해질 수 있을 것이다.

이정훈 명예기자(한국외대영어 전공)  
vientol14@gmail.com

## 한국스포츠TV 첫 전파 이후 25년…전문 채널 29개로 확대

모바일 환경서도 다양한 중계 ‘다양화’

2020년은 스포츠 방송계에게 뜻 깊은 한 해가 될 듯하다. 케이블TV가 본방송을 시작하고 우리나라 첫 방송통신위성인 무궁화 1호가 발사된 지 25주년을 맞았기 때문이다. 케이블TV와 위성방송, 이른바 ‘뉴미디어’는 시작부터 스포츠 인구의 큰 관심을 받으면서 한국 스포츠 방송을 획기적으로 바꿔놓았다.

‘한국의 ESPN’을 표방하며 국내 첫 번째 스포츠 전문 채널로 출발한 한국스포츠

TV는 1995년 3월 1일 본방송 시작과 함께 스포츠팬들의 눈길을 사로잡았다. 프로야구 등 인기 프로스포츠가 주말은 물론 평일에도 전량 편성으로 방영된 것은 물론, 지상파 방송에서는 볼 수 없었던 비인기 종목과 동호인 체육 관련 프로그램이 케이블TV를 통해 전국으로 방송되었다.

이러한 관심 덕분에 당시 종합유선방송위원회가 1996년 상반기 실시한 ‘케이블TV 시청행태 조사연구’ 결과, 한국스포츠TV는 채널인지도, 시청률, 만족도 등 모든 분야에서 1위를 차지하기도 했다.

뉴미디어를 통한 스포츠 중계는 무궁화호 발사 이듬해부터 시작된 위성방송을 통해 획기적인 전기를 마련했다. KBS가 1996년 7월 1일부터 시작한 디지털 위성방송은 국내 최초로 16:9 와이드 TV 형식으로 스포츠 중계를 전달했다. 디지털 방식을 채택했기 때문에 레이저디스크(LD) 수준의 고음질, 고화질 중계가 가능했다.

뉴미디어를 활용한 스포츠 중계방송은 IMF 시절, 가입자 수 부족과 금융 환란으로 인해 한국스포츠TV가 경영적자를 겪으면



국내 첫 스포츠채널 ‘한국스포츠TV’의 첫 중계차.

사진제공 | 국민체육진흥공단

서 잠시 위기를 맞는 듯했다. 그러나 지상파 3사가 스포츠 채널 시장에 합류하면서 다시 상승곡선을 그렸다.

케이블TV 출범 초기 1개에 불과했던 스포츠 전문 채널은 2020년 현재 e스포츠, 레저스포츠 채널을 합쳐 29개까지 늘어났다. 고화질(HD) TV의 도입과 함께 중계 기술

이 비약적으로 향상되면서 지상파에서 스포츠 중계를 직접 제작하는 사례도 늘어나고 있다. 최근엔 TV를 넘어 모바일 환경에서도 다양한 스포츠 중계 서비스가 팬들을 찾아오고 있다.

진현우 명예기자  
(명지대 정치외교 전공) hwjin@mju.ac.kr

편집 | 김대권 기자 bong82@donga.com



## 에듀월

다양한 사회공헌 활동 활발

## 강주현의 퍼즐월드

WWW.경품광고퀴즈.kr WWW.매직스도쿠.kr

## 임직원·합격생과 함께 ‘사랑의 김장’ 나눔

종합교육기업 에듀월이 겨울을 맞이한 따뜻한 선행에 나서면서 2020년에도 활발한 활동을 예고했다.

에듀월은 2019년 11월말 서울시 구로구 영문지역아동센터에서 ‘사랑의 김장봉사’를 실시했다. 특히 이번 김장봉사는 에듀월 박명규 대표이사과 임직원을 비롯해 에듀월을 통해 공인중개사 시험에 합격한 합격생들이 모인 ‘에듀월 공인중개사 동문회’가 함께 참석해 의미를 더했다.

행사 당일 위생 모자와 마스크, 장갑, 우비 등을 갖춰 입고 모인 40명의 참가자들은 총 60박스의 김장김치를 완성했다. 낯선 환경에서의 작업에도 불구하고 배추를 자르고 재료를 손질하는 것부터 무채 썰기, 배추에 양념 바르기 등 김장의 전 과정을 직접 진행하며 정다운 이야기와 웃음꽃이 피어났다.

이날 만들어진 김장김치는 구로구 지역 내 아동센터 6곳에 전달됐으며, 센터장들은 직접 현장에 참석해 에



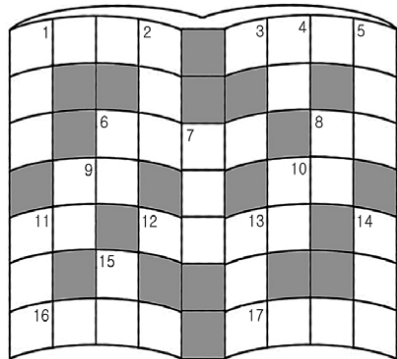
주신 덕에 동문들과 함께 보람 있는 시간을 보냈다”면서 “에듀월 동문회는 앞으로도 에듀월의 다양한 사회공헌활동에 언제나 보탬이 될 수 있도록 준비하고 있을 것”이라고 소감을 밝혔다.

에듀월 사회공헌위원회는 학업의 기회를 제공하는 ‘검정고시 지원 사업’을 비롯해 성적 우수 학생들에게 장학금을 지원하는 ‘에듀월 장학재단’, 회사와 임직원이 함께 기부금을 조성해 지역 사회에 기부하는 ‘나눔펀드’ 등 다양한 사회공헌 활동을 펼치며 착한 기업 행보를 이어가고 있다.

듀월과 동문 회원에 대한 감사의 인사를 전했다.

에듀월 공인중개사 동문회 서부지부 23회 백형석 회장은 “에듀월에서 이처럼 좋은 기회를 마련해

## ■ 낱말문제



■ 가로 열쇠 01.술을 부는 화창한 바람과 알맞은 비. 03.사기가 하늘을 찌를 듯이 높음. 06.도리깨로 곡식 이삭을 두드려 낱알을 따는 일. 08.성숙한 남자의 입 주변이나 턱 또는 뺨에 나는 털. 09.한옥에서, 몸체의 방과 방 사이에 있는 큰 마루. 10.걸어 다님. 11.예의를 지

키어 정중하게 대우함. 12.푸르게 우거진 나무와 향기로운 풀이라는 뜻으로, 여름철의 자연 경관을 이르는 말. 16.홀로 남은 어머니를 모시고 있는 처지. 17.꺼드럭거리며 뽀내는 기운이 온몸에 가득 차서 걸로 드러남.

■ 세로 열쇠 01.꽃의 모양을 놓아 쓴 자자리. 02.물건값을 제하고 거슬러 받는 잔돈. 04.어떤 일이 원하는 대로 이루어지기를 바라면서 기다림. 05.바닷물을 햇볕과 바람에 증발시켜 만든 소금. 06.남의 이야기, 회의의 내용, 전화 통화 따위를 몰래 엿듣거나 녹음하는 일. 07.생각하고 궁리하다 알게 되는 것. 08.일정한 임무를 띠고 가는 사람을 따라감. 또는 그 사람. 09.직장에서의 지위나 급료 따위의

근로 조건. 10.부대의 경계선이나 각종 출입문에서 경계와 감시의 임무를 맡은 병사. 11.영화나 텔레비전 프로그램 따위의 내용을 선전하기 위하여 그 내용의 일부를 뽑아 모은 것. 13.공습 때 대파하기 위하여 땅을 파서 만든 굴이나 구덩이. 14.인간관계가 넓어서 폭넓게 활동하는 사람. 15.단속하기 위하여 주의 깊게 살핌.

## ■ 낱말정답

단어 이어가기: 낱말을 모두 풀 다들 가운데줄을 이어놓으면 여러분이 잘 아시는 책 제목이 됩니다.

