

전지훈련 프로그램 방법으로 멘탈코칭의 도입 가능성

전재연 · 윤영길* (한국체육대학교)

승리를 지향하던 대한민국 스포츠에 성장과 사회적 책임 같은 가치가 더해지고 있다. 이러한 가치의 변화는 선수의 훈련 환경 개선 논의로 이어지고 있는데, 지금까지 선수 훈련 환경 개선에 관한 논의는 선수의 전인적 발달이나 인권 등 관념적 내용에 친착해 실제적인 훈련 방법이나 지도 방식에 대한 논의는 부족하였다. 본 연구는 선수 훈련 환경 개선을 위한 구체적 방법으로 멘탈코칭에 주목하였다. 멘탈코칭은 훈련 과정에서 멘탈트레이닝, 상담, 멘토링을 활용해 선수의 경기력 향상과 개인적 성장, 자아실현을 지원한다. 본 연구는 멘탈코칭의 관점을 반영한 전지훈련 프로그램을 개발, 적용하여 효과를 확인함으로써 선수 훈련 프로그램 방법으로 멘탈코칭의 도입 가능성을 검토하였다. 먼저 멘탈코치와 슈퍼바이저, 지도자간 협의를 통해 멘탈코칭 전지훈련 프로그램을 개발하였다. 멘탈코칭 전지훈련 프로그램은 시합루틴 개발과 적용, 경기상황 대처전략 수립, 우수 선수 심리지원 이해, 목표설정 및 동기화를 목표로 설정하고, 배드민턴대회, 멘탈교육, 올림픽금메달리스트 특강, 트레킹, 웨어링을 구성하였다. 개발한 멘탈코칭 전지훈련 프로그램을 중·고등학교 배드민턴 선수와 지도자 31명을 대상으로 3박 4일간 진행하였다. 그 결과, 선수의 경기력 향상, 개인적 성장, 자아실현 측면에서 성과가 나타났으며, 원소속팀 지도자는 자신의 훈련 및 지도 행동 개선의 필요성을 인식하였다. 즉, 멘탈코칭 전지훈련 프로그램이 선수와 지도자 모두에게 단기적 성과는 물론 장기적 변화의 동력으로 작용하는 것으로 나타나 전지훈련 프로그램 방법으로 멘탈코칭이 도입 가능함을 확인하였다. 본 연구가 체육계와 체육학계의 선수 훈련 환경 개선 논의에 훈련내용과 방법을 동시에 고려하는 계기가 되기를 기대해본다.

주요어: 멘탈코칭, 전지훈련 프로그램, 배드민턴, 멘탈트레이닝, 상담, 멘토링

서론

대회 성적과 경기력 향상이 절대 가치였던 대한민국 스포츠에 개인의 성장이나 사회적 책임 같은 가치가 더해지고 있다. 스포츠에서 가치의 변화는 국내 체육계의 선수 육성 패러다임의 변화로 연결되고 있다. 체육인재 육성재단의 스포츠 폭력 예방과 스포츠인권 보호, 과학적 지도 방법 습득을 도모하는 학교운동부지도자 직무교육과 체육적 잠재력을 조기 발굴하여 체계적 훈련 및 관

리하는 스포츠영재 사업은 물론 대한축구협회의 골든에이지나 선수부모 아카데미 프로그램과 리스펙트(RESPLECT) 캠페인 등은 스포츠 문화의 새 지평을 열고 있다. 이렇게 체육계에서는 선수의 전인적 성장을 위한 제도와 프로그램 개발을 위한 노력을 가속화하고 있다. 啐啄同時, 체육계의 노력에 체육학계도 호응해야 한다. 선수 훈련에서 훈련 내용만큼이나 훈련 방법 역시 중요하다. 그럼에도 불구하고 그동안 훈련 프로그램 논의와 실행은 훈련 내용 중심으로 진행되어왔다. 훈련 방법에 대한 관심이 필요한 시점이다.

지금까지 대한민국 스포츠는 선수가 대회에서 금메달을 획득하는데 자원을 집중해왔다. 또한 상급학교 진학과 연결된 대회 성적은 경기력을 강조하는 조직 문화로

논문 투고일 : 2015. 10. 02.

논문 수정일 : 2015. 10. 26.

논문 확정일 : 2015. 12. 02.

* 저자 연락처 : 윤영길(ykyun@knsu.ac.kr).

연결되었다. 이로 인해 선수의 전인적 발달이 제한(류태호와 이주욱, 2004)되었고, 승리에 대한 압박감과 스트레스는 중도포기의 원인(성창훈, 2002)이 되어왔다. 심지어 올림픽메달리스트마저도 인생의 모든 자원을 메달 획득에 집중한 나머지 은퇴 이후 변화된 환경에 부적응을 경험하였다(구창모와 박경모, 2002; 전이경 등, 2004).

팀 성과와 지도자 처우의 연계, 스카우트 경쟁(김기환, 2011), 승리와 경기력 향상(한태룡, 2009)을 지향하던 스포츠 환경은 전생애적 관점의 선수 성장 조망을 어렵게 해왔다. 이러한 문제의식은 교육부와 문화체육부가 주도하는 주말리구나 학교체육진흥법 제11222호, 11조로 명시한 최저학력제 도입 등 선수의 전인적 성장과 발달을 위한 사회적 노력으로 연결되고 있다. 또한 선수의 전인적 발달을 강조한 인문적 코칭(최의창, 2012)이나 현장과 이론의 상호작용을 강조한 멘탈코칭(윤영길, 2014) 등 체육학계의 노력으로 확인되고 있다.

이러한 노력에도 불구하고 선수나 스포츠를 보는 눈이 여전히 대회 성적에 고착된 이유는 무엇일까? 스포츠 환경 개선을 위한 논의는 전인적 발달이나 선수 인권 등 관념적 내용을 중심으로 진행되어 실제적인 팀 운영이나 훈련 환경과는 직접적 관련이 부족해 보인다. 스포츠 환경 개선 논의의 생태적 타당성을 높이기 위해서는 팀 훈련에 도입할 수 있는 실행안 논의가 필요하다. 현실적으로 선수에게 훈련은 가장 중요한 일상이고, 훈련 과정에서 지도자는 선수에게 절대적 영향을 미친다. 따라서 스포츠 환경 개선 논의는 본질적으로 선수의 훈련 환경 변화에서 출발할 필요가 있다.

스포츠 훈련 환경 개선을 위해 스포츠심리학에서는 현상이 배제된 현장적용 논의의 공허함과 이론이 배제된 현장의 맹목성에 대한 문제제기(윤영길, 2009) 이후 선수의 경기력 향상은 물론 개인적 성장과 자아실현을 도모하는 현장지원의 필요성을 강조하고 있다(윤영길, 2014; Friesen & Orlick, 2010; Martens, 1979; Miller & Kerr, 2002). 스포츠심리학 현장적용은 선수의 심리적 안정을 도모하는 상담(원현준과 유진, 2013), 선수의 자아실현을 지원하는 멘토링(전재연과 윤영길, 2010), 스포츠 경험의 자원을 일상으로 전이하는 생활기술(Gould & Carson, 2008; Gould et al., 2006; Papacharisis et al., 2005) 등 다양한 방법론적 논의로 확장되고 있다.

특히, 선수 훈련에 멘탈코칭(윤영길, 2009, 2014)이 제안되고 있다. 멘탈코칭(윤영길, 2009)은 멘탈트레이닝, 상담, 멘토링의 방법을 활용하여 선수의 경기력 향상과 개인적 성장, 자아실현을 도모한다. 멘탈트레이닝은 경기력 향상을 위해 선수가 경기나 훈련에서 심리적 안정성을 유지할 수 있도록 심리기술과 심리방법을 습득하는 훈련(Vealey, 1988)이다. 상담은 개인적 성장을 위해 전문적인 상담기법으로 선수의 심리적 문제를 완화시키는 상호작용 방법이다. 그리고 멘토링은 선수가 선수 경험을 통해 건강한 인격체로 성장하고 은퇴 이후 선수 스스로 운동 경험을 생활기술로 확장할 수 있도록 자아실현을 조력하는 과정이다.

그동안 스포츠심리학 현장적용에서 멘탈트레이닝으로 인한 심리기술의 변화와 경기력(신정택 등, 2006), 상담을 통한 선수의 내면적 성장(원현준과 유진, 2013), 스포츠를 통해 체득한 생활기술의 일상 전이(Holt et al., 2008) 등을 논의해왔다. 이러한 효과를 감안했을 때 개별적으로 진행되는 스포츠심리학의 현장 적용 관점을 결합해 선수의 경기력 향상과 개인적 성장, 자아실현을 동시에 고려한 멘탈코칭(윤영길, 2014) 접근은 스포츠심리학의 훈련 적용과 관련한 생태적 타당성을 향상시킬 수 있을 것이다.

한편, 스포츠심리학 현장적용 논의의 쟁점중 하나는 현장지원 기간이다. 가시적인 성과를 위해 스포츠심리학에서는 심리지원 기간을 최소 3개월로 권장(Weinberg & Williams, 2010)하고 있다. 이러한 배경에는 대상자와의 라포 형성이나 심리진단, 진단 결과에 따른 처치 등의 고려가 있다. 하지만 실제 스포츠현장에서는 시험이나 합숙, 전지훈련 등의 일정으로 인해 3개월 동안 심리훈련에 시간을 투자하기란 현실적으로 어렵다. 스포츠현장의 현실을 감안하면 다양한 조건에서 지원할 수 있는 심리지원 방법을 모색해야 하며, 궁극적으로는 선수의 훈련 과정 안에서 심리지원을 구현해야 한다.

스포츠현장에서 팀은 훈련시간의 대부분을 근거지에서 훈련을 하고, 전지훈련이나 합동훈련, 연습경기 등 다양한 유형의 훈련을 병행한다. 특히, 전지훈련은 단기간에 집중적인 훈련성과를 거두기 위해 국내외에서 진행하는데, 특정 훈련이나 경기경험이 선수의 성장 자원(신종호 등, 2013; 윤영길과 전재연, 2013; Tranckle &

Cushion, 2006)임을 고려하면 단기간의 전지훈련 역시 선수의 발달과 성장의 계기가 될 수 있다.

스포츠현장의 전지훈련은 주로 체력 및 기술 강화, 연습경기 등을 목적으로 진행한다. 그렇지만 체력과 기술이 경기력 구성요소의 극히 일부(윤영길과 이용수, 2006)임을 감안하면 다양한 경기력 영향 요인을 동시에 강화하고 변화시킬 수 있는 전지훈련접근이 요구된다. 체력과 기술 강화에만 치중한 전지훈련을 심리와 전술 등 다른 경기력 구성요소와 선수의 성장과 발달을 고려한 전지훈련으로 개선시킨다면 단기간의 훈련과 개입만으로도 선수의 바람직한 변화를 이끌어 낼 수 있을 것이다. 따라서 단기간의 전지훈련 동안 선수의 경기력 향상과 더불어 선수의 성장 가능성을 증가시킬 수 있는 다양한 방안 모색이 필요하다.

종합하면, 최근의 시대적 흐름은 선수의 경기력과 개인적 성장, 자아실현을 도모할 수 있는 훈련 환경을 기대한다. 또한 체력과 기술 중심의 훈련을 다른 경기력 구성요소까지 확장시켜 스포츠과학의 성과를 반영할 수 있는 다각화된 훈련 프로그램을 필요로 하고 있다. 여기에 장기적 지원이 어려운 현장의 실정을 고려하여 단기간의 개입으로 선수의 성장을 이끌어 낼 수 있는 훈련과 지도 방안의 필요성이 더해지고 있다.

따라서 본 연구는 멘탈코칭 관점을 반영한 전지훈련 프로그램을 개발해, 전지훈련 프로그램 방법으로 멘탈코칭의 도입 가능성을 검토할 목적으로 진행하였다. 이를 위해 첫째, 멘탈코칭 관점에서 멘탈트레이닝, 상담, 멘토링으로 운영할 수 있는 전지훈련 프로그램을 개발하고, 둘째, 배드민턴 선수를 대상으로 개발한 프로그램을 실행해 효과를 검토하여, 셋째, 전지훈련 프로그램 방법으로 멘탈코칭의 도입 가능성을 논의하였다. 멘탈코칭이 선수 훈련 프로그램의 방법으로 확산되기를 기대해본다.

연구 방법

연구참여자

멘탈코칭 전지훈련 프로그램에는 배드민턴 선수와 소

속팀지도자, 멘탈코치, 수퍼바이저가 참여하였다. 팀훈련에 멘탈코칭을 도입하기 위해서는 현장과 멘탈코칭에 대한 이해가 중요한데, 멘탈코치의 선수 경험이나 현장 접근의 용이성 등을 고려해 배드민턴 종목으로 선정하였다. 선수는 중학교 2팀 19명, 고등학교 2팀 10명, 소속팀지도자 2명, 멘탈코치와 수퍼바이저 2명등 총 33명이 참여하였다. 참여자의 구체적 특징은 <표 1>과 같다.

표 1. 멘탈코칭 전지훈련 프로그램 참여자

구분	대상	연령(세)	경력(년)	인원(명)
선수 및 지도자	A중선수	14.6(±.86)	3.12(±1.25)	9
	B중선수	14.9(±.87)	3.66(±1.80)	10
	C고선수	17.7(±1.16)	6.14(±1.21)	8
	D고선수	18.5(±.70)	7.5(±.70)	2
	지도자	34.5(±12.0)	4(±2.0)	2
멘탈코치	멘탈코칭 전지훈련 프로그램 기획과 진행, 스포츠심리학박사수료, 경기지도자(2급), 스포츠심리상담사(2급), 대표선수 10년			1
수퍼바이저	멘탈코칭 전지훈련 프로그램 기획과 멘탈코치 수퍼비전, 스포츠심리학박사, 스포츠심리상담사(1급), 프로팀과 대표팀 등 심리지원 10년			1

33

프로그램은 지도자가 자발적 참여 의사를 밝힌 팀을 대상으로 하였다. 멘탈코치는 배드민턴 경기지도자로 올림픽, 아시안게임은 물론 각종 세계대회에 출전하여 입상한 경력이 있으며, 대학원에서 스포츠심리학 박사과정을 수료하였다. 은퇴 후 스포츠심리상담사 자격을 취득하였고, 배드민턴 현장을 위한 멘탈코칭 적용에 관심을 가지고 있다. 멘탈코치는 수퍼바이저와 협력해 멘탈코칭의 기획과 운영, 평가 프로그램을 개발하고 선수를 대상으로 멘탈코칭 전지훈련 프로그램을 실행하였다.

수퍼바이저는 대학까지 선수 경력이 있으며, 프로팀과 대표팀 등에서 심리지원을 10년 진행하였다. 1급 스포츠심리상담사로 멘탈코칭의 현장적용은 물론 선수 성장을 위한 훈련 패러다임 구축에 관심을 가지고 있다. 수퍼바이저는 멘탈코치의 멘탈코칭 기획과 운영을 지원하고 멘탈코칭 전지훈련 프로그램을 공동 진행하였다.

연구절차

본 연구는 체육인재육성재단의 지원하에 진행된 S시 체육인재육성사업의 일환으로 프로그램 개발, 프로그램 실행, 프로그램 효과 검토 순으로 진행하였다.

먼저 프로그램 개발 단계에서는 멘탈코칭 관점을 반영한 전지훈련 프로그램을 개발하기 위해 프로그램 참여 선수의 원소속팀지도자와 멘탈코치, 슈퍼바이저가 참여한 심층토의를 진행하였다. 심층토의 과정에서는 멘탈코칭의 목적과 방법 등을 공유하고, 프로그램에 대한 지도자의 요구를 파악하였다. 지도자는 소속팀과 선수의 배경 정보 및 심리훈련 부족 등 현실적 어려움에 관한 정보를 제공하며 프로그램 구성 시 반영할 것을 요청하였다. 심층토의는 멘탈코치와 슈퍼바이저, 원소속팀지도자가 참여해 2회 4시간, 멘탈코치와 슈퍼바이저가 참여해 3회 6시간 등 총 5회 10시간에 걸쳐 진행하였다. 멘탈코칭의 관점과 지도자의 요구 등을 종합하여 멘탈코칭 전지훈련 프로그램을 개발하고, 개발한 프로그램은 다시 지도자와 협의하여 수정 후 확정하였다.

프로그램 실행 단계에서는 프로그램 개발 단계에서 확정된 멘탈코칭 전지훈련 프로그램을 진행하였다. 2011년 2월 14일부터 17일까지 3박 4일 일정으로 제주도에서 진행하였으며, 중·고등학교 4팀의 선수와 지도자, 멘탈코치와 슈퍼바이저, 스포츠심리학 전공 대학원생이 보조운영자로 참여하였다. 프로그램은 1일차 김포공항 집결을 시작으로 <표 2>의 일정에 따라 오리엔테이션, 배드민턴대회, 멘탈교육, 올림픽금메달리스트 특강, 트레킹, 필라테스, 웨어링을 진행하였다. 프로그램 실행 과정에서 멘탈코치와 슈퍼바이저, 원소속팀지도자, 보조운영진은 매일 밤 평가회를 진행해 당일 프로그램 성과와 다음날 프로그램 논의, 선수의 반응과 프로그램 효과 등을 확인하였다.

프로그램 효과 검토 단계에서는 프로그램의 효과확인을 위해 웨어링, 심층면담, 참여관찰을 진행하였다. 웨어링은 프로그램 종료 후 선수와 지도자를 대상으로 실행하고, 심층면담은 차량 이동이나 휴식시간, 트레킹 동안 진행하였으며, 참여관찰은 프로그램 진행 전반에서 이루어졌다. 더불어 프로그램 종료 후 선수의 변화를 알아보기 위해 원소속팀의 훈련장과 시합장을 방문하여 선수를 관찰하기도 하였다. 프로그램 실행 및 종료 후 수

집하고 기록한 자료를 토대로 경기력 향상, 개인적 성장, 자아실현 관점에서 효과를 확인하고 전지훈련 방법으로 멘탈코칭의 도입 가능성을 논의하였다.

효과 분석

멘탈코칭 프로그램 기획단계 프로그램의 효과 분석방법에 관한 논의를 진행하였다. 멘탈코치와 슈퍼바이저는 멘탈코칭이 보다 장기적 관점에서 전인적 발달을 고려한다는 점, 3박 4일의 단기적 개입에 따라 선수의 장기적 성장 예측에 질적자료가 의미있을 것이라는 점, 멘탈코칭의 효과를 검증할 수 있는 평가도구의 부재하고, 가변적이고 역동적인 심리적 속성으로 사전, 사후 비교는 효과 분석에 제한이라는 점 등을 고려하여 질적자료 수집과 분석방법에 주목하였다. 따라서 멘탈코칭 전지훈련 프로그램의 효과는 선수와 지도자를 대상으로 한 웨어링, 심층면담, 참여관찰을 통해 확인하였다.

웨어링은 프로그램의 효과를 확인하기 위한 자료수집 과정인 동시에 선수와 지도자가 프로그램 체험을 공유, 확산하는데 목적을 둔 프로그램의 일환이다. 웨어링은 프로그램 종료 시점에 약 1시간 30분에 걸쳐 진행하였고, 비디오카메라로 녹화한 뒤 녹화내용을 전사하였다. 심층면담은 멘탈코치와 슈퍼바이저가 선수와 지도자를 대상으로 프로그램 참여 경험을 알아보기 위해 진행하였다. 심층면담은 프로그램 중 차량 이동, 식사 및 휴식시간, 일과 후 미팅시간에 이루어졌으며, 면담내용은 매일 밤 일지에 기록하였다. 참여관찰은 본 연구의 연구자이자 프로그램 운영자인 멘탈코치와 슈퍼바이저에 의해 프로그램 진행 전반에 걸쳐 진행하였다. 참여관찰을 통해 참여자에 대한 이해를 증진하는 동시에 면담에서 포착하기 못한 참여자의 반응과 태도, 프로그램 동안 일어나는 참여자간의 역동을 통찰하였다. 프로그램 동안 의미있는 관찰 내용을 일지에 기록하였다.

심층면담, 참여관찰을 통해 수집하고 기록한 자료는 프로그램 중 매일밤 진행한 멘탈코치와 슈퍼바이저, 보조운영진간의 평가회를 통해 검토하였다. 평가회에서는 당일 프로그램이 진행되는 동안 참여자와의 면담내용이나 참여관찰을 통한 선수의 반응을 이야기하면서 프로그램 효과로 기대할 수 있는 자료를 종합하였었다. 평가회를 통해 도출된 프로그램 효과에 관한 자료는 프로그램

종료 후 웨어링의 전자자료와 함께 내용분석을 통해 멘탈코칭의 지향점인 경기력 향상, 개인적 성장, 자아실현을 기준(윤영길, 2009, 2014)으로 분류하였다. 웨어링, 심층면담, 참여관찰 자료를 토대로 선수의 심리기술이나 수행에 관한 긍정적 효과는 경기력 향상으로, 선수의 내면적 변화나 삶에 대한 태도 개선은 개인적 성장으로, 우수선수로의 성장 기반 마련에 관련한 내용은 자아실현 측면에서 프로그램의 효과로 해석하였다.

연구결과 및 논의

멘탈코칭 전지훈련 프로그램을 개발하고 실행하여 경기력 향상, 개인적 성장, 자아실현 측면에서 효과를 검토한 본 연구의 결과는 다음과 같다.

멘탈코칭 전지훈련 프로그램 개발과 실행

멘탈코칭 전지훈련 프로그램 개발을 위해 먼저 멘탈코칭 관련 선행연구(윤영길, 2009, 2014)를 검토하고, 멘탈코치와 수퍼바이저, 원소속팀지도자간의 심층토의를 진행하였다. 심층토의 결과, 지도자는 시즌 시작 시점에서 선수의 목표의식과 동기 강화, 불안조절 방법 습득, 진로문제고 고민하는 선수의 상담, 멘탈코치의 운동노하우 전수 등을 요구하였다. 또한 배드민턴팀의 전지훈련이 주로 체력훈련이나 외부팀과의 연습경기를 통해 체력강화와 새로운 환경 적응, 다양한 상대와의 경기경험 축적에 초점을 둔다는 정보를 제공하였다. 이러한 지도자의 요구와 배드민턴 현장의 전지훈련 실정, 멘탈코칭의 기본 관점을 반영하여 멘탈코칭 전지훈련 프로그램을 개발하였다.

총 5회의 심층토의를 통해 멘탈코칭 전지훈련 프로그램은 타지역 전지훈련과 향후 국제경기 출전 등을 가정해 제주시에서 3박 4일간 진행하는 것으로 결정하였다. 그리고 시합루틴 개발과 적용, 경기상황 대처전략 수립, 우수선수 심리지원 이해, 목표설정 및 동기화를 프로그램의 구체적 목표로 설정하였다. 시합루틴 개발과 적용, 경기상황 대처 전략 수립을 위해 배드민턴대회를 개최하고, 우수선수 심리지원 이해를 도모하기 위해 멘탈 교육과 올림픽금메달리스트 특강을 구성하였으며, 목표설정

및 동기화를 위해 트레킹을 편성하였다. 프로그램에 대한 참여자의 체험 특성을 파악하고 참여자간의 경험 공유를 독려하기 위해 웨어링을 구성하였다. 3박 4일의 멘탈코칭 전지훈련 프로그램은 <표 2>와 같다.

표 2. 멘탈코칭 전지훈련 프로그램 일정

일정	1일차	2일차	3일차	4일차
07:00		조식	조식	산책
08:00		미팅: 시합준비	미팅:트레킹	조식
09:00				미팅:다음 대회준비
10:00				
11:00				제주출발
12:00				서울도착
13:00		배드민턴 대회 (시합루틴)	트레킹 (목표설정)	해산
14:00				
15:00	공항집결			
16:00	서울출발			
17:00	제주도착			
18:00	숙소배정	석식	석식	
19:00	석식	멘탈교육, 특강	필라테스	
20:00	OT, 강의: 심리적준비		웨어링	
21:00		미팅:트레킹	폐강식	

1일차는 시합루틴 개발과 적용을 목표로 멘탈트레이닝과 멘토링 중심의 경기를 위한 심리적 준비에 초점을 두었다. 2일차는 시합루틴 적용과 경기상황 대처 전략 수립을 실제 대회에서 구현해 보는 것, 우수선수로의 성장 과정에서 요구되는 심리자원을 이해하는데 초점을 두고 멘탈트레이닝, 상담, 멘토링이 혼합된 형태로 구성하였다. 3일차는 목표설정과 동기화를 목표로 상담과 멘토링 중심에서 올레길 트레킹 동안 자기반성과 목표의식을 강화하는데 초점을 두었다. 마지막 4일차에는 대회를 정리하고 다음대회를 준비하는 심리적 초기화에 초점을 두고 멘탈트레이닝과 멘토링 중심으로 구성하였다. 전지훈련 동안 멘탈코치는 프로그램 운영자, 수퍼바이저는 멘탈코치 지원과 프로그램 공동운영자, 원소속팀지도자는 프로그램 참가자인 동시에 보조자로 역할을 규정하였다.

구체적으로 1일차에는 시합루틴 개발 및 적용의 첫 단계로 선수들에게 전지훈련을 시합이라 가정토록 하고, 시합장 이동과 심리적 준비를 주 내용으로 구성하였다.

전지훈련 출발 2일 전 멘탈코치는 팀 훈련장에 방문하여 사전교육을 진행하였다. 사전교육에서는 선수들에게 루틴의 개념과 <표 3>의 시합루틴 개발을 위한 지침을 제공하였다. 시합루틴 개발을 위한 지침은 시합장 출발 전 날부터 대회 종료 후 집 도착 등을 시점으로 심리적 준비와 심리 조절, 시합 평가, 다음 대회를 위한 과제 도출 등의 내용으로 구성하였으며, 지침에 따라 선수들은 <그림 1>과 같은 자신만의 시합루틴을 개발하였다. 이러한 사전 교육이 이루어진 상태에서 시합장에 도착했을 때 멘탈코치는 짐을 정리하는 방법부터 경기 전날 심리적 준비에 관한 강의를 진행하였다. 또한 배드민턴 대회 개최를 위해 대진추첨을 진행하고, 이 과정에서 자신의 경험과 사례를 바탕으로 대진 상대에 따른 경기 전략 수립에 관한 멘토링을 진행하였다. 그리고 경기 전날 잠자리에서 긍정적 심상 등 내일 경기를 위한 심리적 준비 방법을 교육하였다.

표 3. 시합루틴 개발을 위한 지침

시합루틴 단계	시합루틴 지침 내용
시합장 출발 전날	장비 점검 및 준비, 시합목표 설정
시합장 이동	컨디션 조절 방법, 심상
시합장 연습	플레이 점검, 컨디션 최적화
시합 전날 취침 전	상대 분석 및 동기화
시합 당일 아침	컨디션 점검 및 조절
시합 직전	상대 대응 전략 수립 및 점검
대회 기간	잘했을 때/못했을 때 동기화
대회 종료	자기반성 및 다음 대회 목표 설정

이상 1일차 프로그램에서 선수들은 시합목표 설정, 컨디션 조절과 경기운영 전략 수립 등 시합루틴의 내용을 생각해 훈련일지에 기록하였다. 멘탈코치는 각 선수가 작성한 시합루틴에 피드백을 제공하였으며, 이를 토대로 선수는 시합준비부터 정리하는 일련의 시합 과정을 루틴화함으로써 자신만의 시합루틴을 개발해 적용하였다. 이렇게 1일차에는 전지훈련지 이동, 대진추첨, 경기 전 심리적 준비에 초점을 두고 멘탈트레이닝과 멘토링 중심의 프로그램을 진행하였다.

2일차에는 시합루틴 적용과 경기상황 대처 전략 수립을 위해 배드민턴대회를 개최하였다. 또한 경기 중 심리 조절과 관리에 관한 멘탈 교육과 우수선수의 심리적 특

성 이해를 도모하기 위해 올림픽금메달리스트의 특강을 진행하였다. 먼저 사전 교육과 1일차 프로그램에서 개발된 시합루틴을 대회 진행 과정에 적용하였다. 경기 전 워밍업부터 불안 조절을 위한 심리전략에 관해 설명하였다. 또한 서틀콕의 스피드를 조정해 심리적 위기상황을 조장함으로써 경기 중 발생할 수 있는 심리적 문제에 대한 심리조절 실습을 진행하였다. 대회 진행 중 멘탈코치와 수퍼바이저는 선수를 대상으로 경기상황에서 심리적 대처를 주제로 상담을 진행하고, 특히, 멘탈코치는 경기 간 휴식시간에 다른 선수의 경기를 관전하면서 습득할 수 있는 경기운영Tip 등을 멘토링하였다.

대회 종료 후 실제 대회와 동일하게 시상식을 진행하였으며, 수퍼바이저가 시합루틴을 정리하고, 심리조절과 관리 방법에 관한 멘탈 교육을 진행하였다. 그리고 올림픽금메달리스트가 자신의 운동 경험을 토대로 우수 선수로 성장하는데 요구되는 도전의식, 자신감, 창의성 등 심리적 태도를 주제로 강의를 진행하였다.

이상 2일차 프로그램에서 선수는 실제 대회에서 자신이 개발한 시합루틴을 적용하고, 심리적 문제 발생상황에서의 심리조절 전략을 실습하였다. 또한 멘탈코치와 수퍼바이저를 지지를 받으며 다양한 심리기술의 내용과 방법을 시합 진행 과정에서 구현하였다. 이렇게 2일차에는 실제 대회를 기반으로 시합루틴 적용은 물론 심리적 조절과 관리, 심리자원 이해를 주제로 멘탈트레이닝과 상담, 멘토링을 통합한 프로그램을 진행하였다.

3일차에는 목표설정과 선수생활 동기유발을 위해 올레길 트레킹을 진행하였다. 선수 4명이 한 모듬이 되어 완주에 8시간이 소요되는 올레길 7코스를 트레킹하고, 대학원생 보조운영진이 선수의 안전을 지원하였다. 그리고 중식 장소 공지와 함께 선수로서 1년 목표, 학생선수로서 목표, 인생의 목표를 설정하고, 자신을 돌아보는 과제를 부여하였다. 트레킹 과정에는 선수들이 중식 장소를 찾고 다시 숙소로 돌아오는 과제를 달성하는 성취 경험의 의도가 담겨있다. 그리고 목표달성 과정에서 선수와 지도자, 운영진간의 의사소통은 물론 응집력과 동료애 등을 잠재 학습하고, 이러한 심리적 경험이 심리자본 축적에 기여할 것으로 기대하였다.

트레킹 종료 후 대회 정리와 정리운동의 중요성을 인식시키기 위해 필라테스를 진행하였다. 스포츠현장에서

정리운동은 준비운동이나 본운동에 비해 상대적으로 간과되는 경향이 있는데, 멘탈코치는 정리운동의 필요성과 중요성을 인식시키면서 정리운동을 진행하였다. 전지훈련 일정을 마무리하고 프로그램 참가 경험을 공유, 확산시키는 동시에 프로그램 효과를 파악하기 위해 웨어링을 진행하였다. 웨어링은 선수, 지도자, 운영진 모두 참여하였으며 프로그램 참가 경험이 향후 개인과 팀에 어떠한 영향을 미칠지 의미부여하도록 독려하였다.

이상 3일차 프로그램에서 선수는 8시간 트레킹을 하면서 과거 자신의 운동 태도를 반성하고, 미래를 생각하며 목표를 설정하였다. 또한 목표달성을 위한 동기를 강화하고, 참여자간의 상호작용 과정에서 정서적 지지를 받았다. 이렇게 3일차에는 자기반성과 목표설정, 목표의식 강화와 동기화에 초점을 두고 상담, 멘토링 중심으로 진행되었다.

마지막 4일차에서는 대회 정리와 다음 대회를 위한 심리적 초기화에 초점을 두고 진행하였다. 일반적으로 대회에 출전해 경기에서 패하거나 경기가 종료되면 그 순간 모든 대회가 끝나지만, 우수선수들의 공통적 특징은 경기에서 배운다는 점이다. 멘탈코치는 이 점을 프로그램에 반영해 프로그램 종료 후 선수들에게 집에 가면 대회에서 무엇을 배웠는지 정리하도록 하였다. 그리고 이 대회에서 배우고 깨달은 내용을 훈련에 반영해 다음 대회에서는 부족했던 부분을 조금씩 보완해야 하고, 대회는 항상 새로운 환경에서 개최되기 때문에 전지훈련을 정리하고 새로운 훈련 환경에 빨리 적응해야 선수로 성장할 수 있음을 주지시켰다. 이렇게 4일차는 멘탈코칭 전지훈련 프로그램을 마무리하고 다시 집으로 돌아가 다음대회를 준비하도록 멘토링 중심에서 진행하였다.

3박 4일간의 전지훈련 동안 멘탈코치와 슈퍼바이저는 프로그램을 공동 운영하고, 이 과정에서 슈퍼바이저는 멘탈코치와 선수 관계를 지지하고 지속적으로 모니터링하면서 프로그램 운영에 어려움이나 문제가 발생하면 개입해 중재하였다. 멘탈코치는 프로그램 종료 이후에도 원소속팀 훈련장과 시합장을 방문하여 선수를 관찰하고 조언하였다.

멘탈코칭 전지훈련 프로그램의 효과

멘탈코칭 전지훈련 프로그램을 개발해 실행한 결과,

경기력 향상, 개인적 성장, 자아실현 측면에서 다음과 같은 효과를 확인하였다.

경기력 향상

멘탈코칭 전지훈련을 통해 선수는 경기력 향상 측면에서 시합준비 방법 이해, 경기 안목 개선, 심리기술 습득 등을 경험하였다. 멘탈코칭 프로그램에 참가하면서 시합루틴을 개발하고 적용하는 연습을 하였는데, <그림 1>과 같은 선수의 시합루틴은 추후 대회에 출전할 때마다 반복하여 수정, 보완됨으로써 자신만의 시합루틴을 완성할 수 있을 것이다. 한 번의 연습으로 완벽할 수는 없겠지만 본 프로그램은 성공적 수행을 위한 심리기술 습득의 계기를 제공하였다.

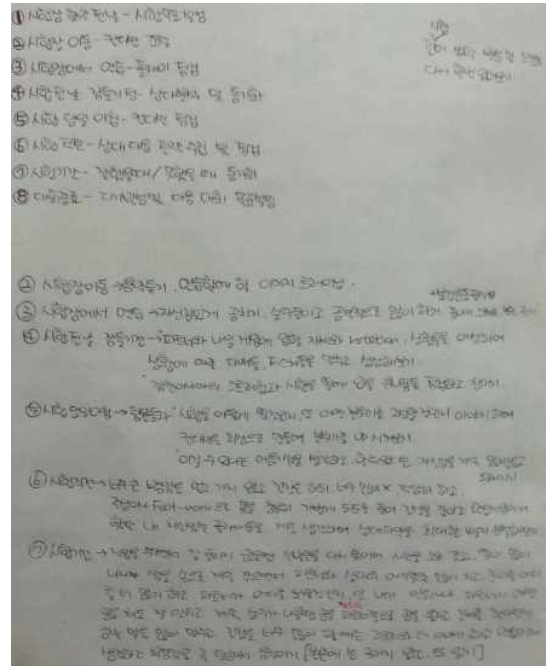


그림 1. C선수가 개발한 시합루틴

프로그램을 통해 선수는 자신의 시합준비 태도를 반성하고 성공적 수행을 위한 준비의 필요성을 다음과 같이 인식하였다. 이러한 깨달음이 당장의 경기력 향상으로 연결된다고 보기는 어렵지만 장기적으로 선수 스스로 수행전략을 개발하고 경기력 향상을 위해 노력하는데 기여할 것이다.

시합을 준비할 때 그냥 생각으로만 이 상대는 어떻다는 것을 생각했는데 조금 더 체계적으로 구체적으로 분석할 수 있는 방법을 배울 수 있어서 너무 좋았어요. 이미지 트레이닝 하는 구체적인 방법도 알 수 있었고...(A중 P1)

운동선수는 다른 선수의 플레이를 관찰하고 모방하면서 경기력이 성장된다(윤영길, 2014). 배드민턴 종목의 특성상 경쟁선수를 분석하는 안목은 경기력 향상에 필수적이다. P2는 상대를 분석하는 방법을 이해하고 우수선수의 경기를 보는 안목이 개선됨을 다음과 같이 이야기하고 있다.

“다른 선수 경기를 보고 코트 안에서 어떻게 게임을 운영하는지 배우고 코트 밖에서 잘하는 선수의 경기를 볼 때 무엇을 봐야하는지 알 수 있었어요(A중 P2).”

선수들은 훈련이나 시합상황에서 심리적 측면의 중요성을 인식하였다. 또한 시합상황에서 심리상태를 조절, 관리하는 심상, 목표설정, 자기관리 등의 심리기술과 방법을 이해하였다. P3은 심리적 성장 경험을 다음과 같이 이야기하였다.

“어떤 자세로 임하느냐에 따라 결과가 다르다는 것, 이미지 트레이닝도 구체적으로 해야 한다는 것을 알게 되었고, 실행 가능한 목표를 세워 훈련하고 철저히 자기관리를 해야 성공한다는 것을 깨달았어요. 또 선생님과 제 방법이 다른 것을 보고 그래서 내가 아직 여기까지 밖에 안되나 하는 생각이...(C고 P3).

이처럼 선수들은 멘탈코칭 전지훈련 프로그램이 자신의 경기력 향상에 도움이 되었다고 인식하였다. 이러한 변화는 장기적으로 수행전략으로 연결되어 경기력 향상에 기여할 것이다.

멘탈코칭 전지훈련 프로그램 참여는 선수의 경기력에 영향을 미친 것으로 추정된다. 프로그램에 참여한 일부 선수가 청소년 대표선수로 발탁되는가 하면, 전국대회 개인전 입상, 프로그램에 참여한 A중은 <표 4>과 같이 창단 이래 처음으로 전국대회에서 입상하였다. 선수와 팀의 대회성적을 멘탈코칭 전지훈련 프로그램 성과로 단정할 수는 없지만, 멘탈코칭 프로그램 영향의 개연성은 추정된다. 이상을 감안했을 때 멘탈코칭 전지훈련은 선수의 경기력 향상에 기여할 수 있는 가능성을 보여준다.

표 4. 프로그램 참여 이후 당해 년도 대회 성과

대상	성과
A중	삼성배주니어단식최강전 3학년 3위 삼성배주니어단식최강전 2학년 2위 전국학교대회 단식 2위 배드민턴주니어대표선수 발탁(2명)
B중	전국학교대회 혼합복식 2위 청소년 배드민턴대표선수 발탁 전국가을철중별대회 단체 3위

개인적 성장

선수는 멘탈코칭 전지훈련 프로그램에 참여해 자기반성, 적극적인 태도 형성, 긍정적 사고 등의 변화를 보이며 내면적으로 성장하였다. 특히, 선수는 프로그램 진행 과정에서 과거 자신의 선수생활을 돌아보며 반성하고, 목표를 설정해 스스로를 동기화하였다. P4는 자신의 운동을 다음과 같이 정리하고 있는데, 이러한 자기반성적 태도는 선수의 개인적 성장에 기여할 것이다.

“그동안 확실한 목표 없이 운동을 해왔던 것이 조금은 나 자신에게 화가 나기도 했고 훈련해왔던 것을 돌아볼 수 있었어요. 이 프로그램은 나 스스로에게 목표가 뭔지 생각해볼 수 있는 계기가 되었고 목표와 계획을 세울 수 있게 도와준 것 같아요(A중 P4).”

또한 선수는 멘탈코칭 전지훈련 프로그램에 참여해 훈련이나 시합, 일상에서 적극적인 태도를 갖게 되었다. 프로그램 종료 무렵 P5는 다음과 같이 적극적인 태도의 변화를 보였다.

“사람이 마음만 먹으면 못할 것이 없다는 것을 느꼈어요. 안 되는 것도 매일 죽어라 하다보면 언젠가는 하게 되니까 그런 희열을 느끼는 날이 올 수 있도록 항상 생각할 거예요. 안 해본 일에 과감히 도전하는 정신을 갖고 실수를 두려워하지 말아야...(C고 P5).”

프로그램을 통해 선수는 부정적인 사고가 바람직하지 않음을 인식해 긍정적인 사고로 전환하기도 하였다. P6는 긍정적 사고를 운동에 국한시키지 않고 일상생활로 확장하였는데, 긍정적 사고의 중요성을 인식한 선수는 내면적으로 건강하게 성장할 수 있을 것이다.

“긍정적으로 생활해야겠다는 것을 배웠고 힘들어도 즐거운 마음으로 운동하고 내 일에 최선을 다해야한다는 것을 배웠어요. 특히, 긍정적으로 생각하면서 살아야한다는 것이 제일 큰 배움이었어요(D고 P6).”

이상을 감안하면 멘탈코칭 전지훈련 프로그램은 선수의 심리적 강화와 내면적 성장에 기여함으로써 개인적 성장의 기반을 마련한 것으로 추정된다.

자아실현

경기력 향상과 경기력 향상을 통한 내면적 성장은 장기적으로 선수의 자아실현으로 확장된다. 실제로 멘탈코칭 전지훈련 프로그램 중 경기상황 대처 전략 수립에 집중단서(cue)적기가 있었다. 배드민턴 경기에서는 서비스를 할 때 손등이나 손바닥을 보게 되기 때문에 손등이나 손바닥에 집중단서를 기록하는 활동을 진행하였다. 이 활동의 영향은 선수 개인은 물론 팀 전체의 변화로 연장되어 나타났다.

2011년 4월 25일, 전지훈련 프로그램 종료 2개월 후 멘탈코치가 프로그램 참여선수를 경기장에서 만났다. 대회에 출전한 C고 선수 전체가 <그림 2>처럼 집중단서적기를 시행하고 있었다. 선수의 손등과 손바닥에 “자신감, 마인드컨트롤, 지면 죽는다, 난 할 수 있다, 셔틀 정타로” 등이 적혀있었다. 멘탈코칭 프로그램에서 진행한 집중단서적기를 선수 스스로 시도하고 있었다.



그림 2. 멘탈코칭의 단기적 효과

이러한 시도는 시간이 지나면서 공명을 일으켜 확산되고 있었다. 2013년 2월 22일, 멘탈코치는 프로그램 종료 후 2년 뒤 또 다른 시합에서 집중단서적기를 <그림 3>처럼 지속하고 있었다.



그림 4. 멘탈코칭 결과의 공명과 확장

선수들이 작성한 “준비스텝, 볼 안으로 치기, 헤어핀 하고 라켓들기, 스윙 빠르게, 다리를 빨리빨리” 등 단서의 내용이 2년 전에 비해 구체적으로 발전되었다. 그리고 <그림 2>의 선수들은 프로그램에 직접 참여했던 <그림 1>의 선수들의 후배로 프로그램에 참여하지 않은 선수들이라는 사실은 멘탈코칭의 성과와 관련해 시사하는 바가 크다. 3박 4일의 전지훈련 후 2개월, 2년 후 발견한 선수의 집중단서적기 활용은 멘탈 프로그램의 성과와 영향력을 보여준다. 멘탈코칭 전지훈련 프로그램에서 시행한 집중단서 활용 방법을 2년이 경과한 시점에도 <그림 2>와 같이 선수들은 선배의 수행전략을 모방해 발전시켰다. 이처럼 멘탈코칭은 선수의 성장과 삶의 자원 획득의 방안으로 적용 가능하며 단기간의 지원에도 선수는 물론 팀의 장기적 변화 가능성을 보여준다.

지도자의 훈련 및 지도행동 개선

원소속팀지도자는 프로그램 기획단계에서부터 모든 프로그램에 함께 참여하였다. 프로그램 운영 과정에서 지도자는 다양한 심리적 지식을 이해하고, 훈련 프로그램 내에서 구현된 심리지원을 간접 체험하였다. 프로그램을 통해 지도자 L1은 심리훈련의 필요성을 인식하여

향후 훈련에서 심리적 측면을 고려하고 반영해야겠다는 의지를 나타냈다.

시합할 때 상대에 따라 목표를 다르게 설정하는 것이나 실수했을 때 생각을 긍정적으로 바꾸는 연습한 것이 선수들한테 도움이 된 것 같아요. 훈련할 때 사실 이런 심리적인 부분이 중요하다는 생각은 하고 있었는데 어떻게 하는지 잘 몰라서... 옆에서 보니까 조금은 알 것 같아요(B중 L1)

프로그램 진행 과정에서 지도자는 프로그램 참여에 대한 강한 기대감을 나타내기도 하였다. 이는 멘탈코칭 프로그램에 대한 개방적 태도를 나타내는 결과로써 지도자는 심리지원에 긍정적 인식을 갖게 된 것으로 보인다. 지도자 C1은 다음과 같이 훈련장이 아닌 다른 공간에서 자신의 지도 과정을 객관화할 기회로 생각하는 등 트레킹 참여에 기대감을 표현하였다.

올레길을 걸으면서 내가 선수들과 어떻게 관계를 맺는지 테스트해보고 싶어요. 매일 운동을 시키기만 해서 선수들과 같이 올레길 걷는 것이 참 이상할 것 같기는 한데... 하여튼 기대되네요(A중 C1)

이러한 기대감은 현실이 되어 선수와 지도자 사이에 친밀감이 형성되고 상호간의 관계가 발전되는 계기로 작동하였다. 사실 프로그램 기획단계에서부터 의도한 것은 아니지만 멘탈코칭 전지훈련 프로그램이 선수-지도자 관계 구축의 계기를 제공할 수 있음을 확인할 수 있었다. 실제로 C1은 올레길 트레킹 중에 새신을 신어 뒤꿈치가 벗겨진 선수에게 자신의 운동화를 신기고 자신은 맨발로 트레킹을 마쳤다. 이 사건을 지켜본 선수들은 슈어링에서 선수에게 신발을 벗어주고 맨발로 걸은 선생님에 대한 감사와 신뢰를 언급했다. 이처럼 팀과 훈련을 객관화시킬 수 있는 기회는 선수와 지도자의 관계에 전기를 제공해줄 가능성이 있다.

전지훈련 방법으로 멘탈코칭의 도입 가능성

멘탈코칭의 관점을 투영한 전지훈련 프로그램을 개발하고 실행한 후 전지훈련 프로그램 방법으로 멘탈코칭의 도입 가능성을 검토하였다. 경기력 향상에 초점을 두고 체력훈련과 경기 경험 축적에 주목하던 기존 전지훈련을 멘탈트레이닝, 상담, 멘토링을 반영한 멘탈코칭 전지훈

련으로 확장하였다. 멘탈코칭 관점과 현장의 실정을 동시에 고려하여 3박 4일간 멘탈코칭 전지훈련 프로그램을 진행한 결과, 선수의 경기력 향상, 개인적 성장, 자아실현 측면에서 단기적 성과 외에 장기적으로 선수의 성장 자원 획득과 내면적 변화를 야기하였다. 또한 지도자의 훈련 태도 및 지도행동 개선의 필요성 인식에 기여하였다.

따라서 본 연구에서는 멘탈코칭의 멘탈트레이닝, 상담, 멘토링의 방법이 선수의 전지훈련 프로그램 방법으로 도입 가능성을 확인하였다. 단기간의 멘탈코칭 전지훈련 프로그램을 통해 얻은 성과는 체력훈련과 경기 경험 축적에 편중된 국내 전지훈련의 패러다임을 다양화시킬 단초를 제공할 수 있을 것이다. 또한 선수의 경기력 향상을 넘어 개인적 성장과 자아실현을 도모하는 선수 훈련 환경 개선을 위한 방법적 보완의 계기가 될 수 있을 것이다.

한편, 지금까지 스포츠심리학 현장적용에서 권장해왔던 최소 3개월의 현장지원 지침은 심리기술을 습득해 훈련과 시합에 적용하는데 필요한 최소한의 시간이다. 그렇지만 3개월 동안 심리지원이 이루어지기 힘든 현장의 현실을 고려하면 심리지원의 기간에 대한 재검정이 필요하다. 지금까지 스포츠심리학 현장적용이 반드시 장기적으로 이루어져야 효과적이라는 입장은 기간 자체보다 주어진 시간을 어떻게 활용할 것인지에 대한 문제로 관심의 초점을 이동할 필요가 있다.

또한 스포츠심리학자가 스포츠현장에 심리 지원하는 과정에서 소속팀 지도자의 인식과 태도는 심리지원 성과에 영향을 미친다. 실제로 심리지원에 대한 지도자의 태도에 따라 심리지원의 과정과 결과는 물론 심리지원에 대한 선수의 반응이 달라진다. 따라서 현장 지도자가 심리지원에 우호적 입장을 취하도록 할 수 있는 방안 모색과 함께 현장 지도자 스스로 선수의 심리적 조절과 관리에 능통한 멘탈코치가 되어야 한다는 인식을 갖도록 노력할 필요가 있다.

전지훈련 방법으로 멘탈코칭의 멘탈트레이닝, 상담, 멘토링은 독립적 혹은 혼합된 형태로 활용될 수 있다. 스포츠심리학자의 현장지원은 심리적 개입 목적과 목표에 따라 멘탈트레이닝, 상담, 멘토링의 명확한 구분이 가능하다. 하지만 전지훈련 내에서 구현되는 멘탈코칭은 각각의 방법이 혼합되어 명확하게 구분될 수 없다. 예를

들어, 본 연구에서 진행한 트레킹은 상담과 멘토링이 혼합된 형태로 전지훈련에 포함되었다. 이는 심리지원 프로그램으로의 멘탈코칭과 선수 훈련 프로그램으로의 멘탈코칭이 다를 가능성을 제기하며, 궁극적으로 현장의 실정을 반영해 훈련 내에서 멘탈코칭이 구현되어야 함을 시사한다.

결론 및 제언

본 연구는 멘탈코칭 관점을 반영한 전지훈련 프로그램을 개발, 적용하여 효과를 확인함으로써 선수 전지훈련 프로그램 방법으로 멘탈코칭의 도입 가능성을 검토하였다. 3박 4일간의 멘탈코칭 전지훈련 프로그램을 통해 선수는 경기력 향상, 개인적 성장, 자아실현 측면에서 긍정적 변화를 나타냈으며, 지도자 역시 훈련 태도 및 지도행동 개선의 필요성을 인식하였다. 본 연구의 과정과 내용을 감안해 후속 연구와 현장적용, 현장에 시사점을 제공하면 다음과 같다.

첫째, 멘탈코칭 전지훈련 프로그램 운영과 관련해 멘탈코치의 전문성은 프로그램의 성패를 결정한다. 본 프로그램에서는 국가대표 10년 경력의 은퇴선수인 멘탈코치와 심리지원 경험이 풍부한 수퍼바이저가 멘탈코칭을 진행하였다. 멘탈코칭 과정에서 멘탈코치의 선수 경험 전문성과 수퍼바이저의 심리지원 전문성은 프로그램의 안정적 운영과 돌발 상황 대처에 유용하였다. 성공적인 멘탈코칭을 위해 현장의 지도자와 멘탈코치는 멘탈코칭을 지원해줄 수 있는 수퍼바이저와 협력할 수 있는 방안을 적극적으로 강구해야 한다.

둘째, 멘탈코칭 전지훈련 프로그램의 효과를 확인할 수 있는 연구방법 보완이 필요하다. 본 연구에서는 멘탈코칭 전지훈련 프로그램의 효과를 질적자료만을 수집하여 경기력 향상, 개인적 성장, 자아실현 측면에서 분석하였다. 특히, 멘탈코칭 프로그램 종료 2개월 후, 그리고 2년 후 발견한 선수의 변화는 멘탈코칭이 단기적 성과를 넘어 장기적 성장 기반 마련에 기여할 가능성을 시사한다. 하지만 멘탈코칭의 효과로만 단정하기에는 어려움이 있기 때문에 향후 다양한 연구방법을 통해 선수 훈련 방법으로 멘탈코칭의 도입 가능성을 확인하여야 할

것이다.

셋째, 훈련 프로그램의 다각화를 위한 체육계와 체육학계의 협력이 필요하다. 본 프로그램에서는 상담과 멘탈트레이닝 등 스포츠심리학적 지원이 주를 이루고 있다. 프로그램 구성 과정에서 원소속팀지도자와 스포츠심리학을 전공하는 은퇴선수인 멘탈코치, 스포츠심리학 전공자인 수퍼바이저가 긴밀하게 협력하였다. 이러한 협력 과정은 현장의 요구를 프로그램에 반영하고, 현장을 반영한 스포츠심리학 이론을 창출하는데 기여할 수 있을 것이다. 향후 체육계는 스포츠심리학은 물론 스포츠과학의 다른 하위 분야와 다양한 방식으로 협력하는 방안을 모색하고, 체육학계는 훈련 환경 개선을 위한 방법론적 관심과 논의가 진행되어야 할 것이다.

넷째, 새로운 훈련 모형을 개발하고 이 모형을 확산시킬 수 있는 환경을 조성해야 한다. 새로운 사상으로 인한 생산물의 실제 활용에 20년~30년이 소요됨(Adams, 1972; 남중호, 2001에서 재인용)을 감안했을 때 스포츠현장에 새로운 훈련 모형이 개발되어 검증, 도입되기까지 많은 시간이 소요될 것이다. 따라서 체육계와 체육학계는 장기적인 관점에서 새로운 훈련 프로그램 개발에 적극적인 관심을 가지고 다각적인 시도와 지원책을 강구해야 한다.

대한민국의 선수 훈련은 1970년대 훈련 프로그램에 꼬리를 두고, 1980년대의 스포츠과학 지원의 몸통을 지나, 2010년대의 스포츠에 대한 사회적 기대를 머리로 하는 거대 공룡의 모습을 하고 있다. 선수의 경기력과 대회 성적이 유일한 지향점이었던 대한민국 선수 훈련 프로그램에 선수의 개인적 성장, 자아실현 등의 가치 반영이 논의되고 있고, 이 논의는 이미 스포츠에서 현실이 되어 있다. 체육학계와 체육계의 관심이 필요한 시점이다.

참고문헌

- 구창모, 박경호(2002). 한국 금메달리스트의 은퇴 및 진로 연구. *한국스포츠사회학회지*, 15(1), 71-84.
- 김기한(2011). 지방자체단체 및 공공기관 직장운동경기부 활성화 방안. 제92회 전국체육대회 기념 한국체육학회 학술 발표회 자료집, 33-53.

- 남중호(2001). 심리학연구방법. 서울: 시그마프레스.
- 류태호, 이주옥(2004). 운동선수의 학교생활과 교육. *한국체육학회지*, 43(4), 271-282.
- 성창훈(2002). 청소년 운동선수의 스포츠 탈퇴요인 구조 및 관련 변인 분석. *한국스포츠심리학회지*, 13(2), 39-57.
- 신정택, 육동원, 고의석(2006). 대학 아이스하키 선수를 위한 심리훈련 프로그램 효과. *한국스포츠심리학회지*, 17(1), 47-64.
- 신중호, 민지연, 조은별, 장대환, 지형민, 윤영길(2013). 축구 구영제성 발달모형 탐색: 유소년 대표팀 선수와 지도자의 암묵지를 중심으로. *교육심리연구*, 27(2), 431-452.
- 원현준, 유진(2013). 수용 전념 치료가 양궁선수의 스트레스 감소와 수용 및 마음 챙김에 미치는 효과. *한국스포츠심리학회지*, 24(3), 87-103.
- 윤영길(2009). 심리기술훈련에서 멘탈코칭으로. *한국스포츠심리학회 연차학술대회 논문집*, 115-121.
- 윤영길(2014). 스포츠 중심의 스포츠심리학, 멘탈코칭. *한국스포츠심리학회지*, 25(1), 129-140.
- 윤영길, 이용수(2006). 축구 경기력 결정 요인의 구조와 위계적 중요도. *한국스포츠심리학회지*, 17(4), 87-100.
- 윤영길, 전제연(2013). 스포츠영재성의 발화 환경. *체육과학연구*, 24(2), 244-255.
- 전이경, 원영신, 이재희(2004). 올림픽 메달리스트의 탈사회화와 재사회화에 관한 연구. *한국체육학회지*, 43(1), 141-150.
- 전제연, 윤영길(2010). 베드민턴 멘토링 프로그램. *한국스포츠심리학회 동계학술대회 논문집*, 95-105.
- 최의창(2012). 전인적 선수 발달과 인문적 코칭: 교육활동으로서 스포츠 코칭의 목적과 방법 재개념화. *한국스포츠교육학회지*, 19(2), 1-25.
- 한태룡(2009). 최저학력제의 도입과 학교 운동부 문화의 개선. *스포츠과학*, 106, 18-25.
- Friesen, A., & Orlick, T. (2010). A qualitative analysis of holistic sport psychology consultants' professional philosophies. *The Sport Psychologist*, 24, 227-244.
- Gould, D., & Carson, S. (2008). Life skills development through sport: Current states and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 58-78.
- Gould, D., Chung, Y., Smith, P., & White, J. (2006). Future directions in coaching life skills: understanding high school coaches' view and needs. *Athletic Insights: The Online Journal of Sport Psychology*, 18(3), Available from: www.athleticinsight.com/Vo118Iss3/CoachingLifeSkill.htm.
- Holt, N., Thik, L., Mandigo, J., & Fox, K. (2008). Do you learn life skills through their involvement in high school sport?: A case study. *Canadian Journal of Education*, 31(2), 281-304.
- Martens, R. (1979). About Smocks and Jocks. *Journal of Sport Psychology*, 1, 94-99.
- Miller, P. S., & Kerr, G. A. (2002). Conceptualizing excellence: Past, present, and future. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 140-153.
- Papacharisis, V., Goudas, M., Danish, S., & Theodorakis, Y. (2005). The effectiveness of teaching a life skills program in a sport context. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 247-254.
- Tranckle, P. & Cushion, C. J. (2006). Rethinking giftedness and talent in sport. *Quest*, 58(2), 265-282.
- Vealey, R. (1988). Future Directions in Psychological Skills Training. *The Sport Psychologist*, 2, 318-336.
- Weinberg, R. S., & Williams, J. M. (2010). *Integrating and Implementing a Psychological Skills Training Program*. In J. M. Williams(Ed.), *Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance*(pp.361-391). NY: McGraw Hill.

Possibility of Introduction of Mental Coaching as a Method for Training Camp

Jae-Youn Jeon & Young-Kil Yun

Korea National Sport University

Values, such as development and social responsibilities, are added on victory-oriented Korean sport. Those change of values are along with discussions regarding improvement of players' training environment, however, discussions on improvement of players' training environment so far rather focused on ideological concepts, such as players' holistic human development and human rights, therefore, there was a lack of discussion on practical training methods or teaching methods. This study focused on mental coaching as a specific method for improvement of players' training environment. Mental coaching provides players with performance enhancement, personal growth, and self-actualization utilizing mental training, consulting, and mentoring in their training processes. This study examined a possibility of introduction of mental coaching as a training camp method for players by creating a training camp reflected on mental coaching perspectives and verifying the program effects of application. First of all, a mental coaching training camp was created through consultations with mental coaches, supervisors, and coaches. Goals of the mental coaching training camp were development of competition-routines, establishment of competition-circumstance coping strategies, comprehension of elite-players' psychological resources, goal-setting, and motivation and the program consist of badminton competitions, mental education, a special lecture by an Olympic gold medalist, tracking, and sharing. The mental coaching training camp proceeded with middle and highschool badminton players and 31 coaches during three-days and four-nights. As results, the training camp was effective for players' performance enhancement, personal growth, and self-actualization and team coaches realized a necessity of improvement in terms of their training and teaching behaviors. In other words, mental coaching training camp played a role as a source of long-term change as well as short-term results, thus, this study verified that the mental coaching can be introduced as a training camp method. It is anticipated that this study can provide sport fields and academic sport areas with an opportunity to consider both training contents and methods when it comes to discussion players' training environment development.

key words : Mental coaching, Training camp, Badminton, Metal training, Counseling, Mentoring 