



대한민국 스포츠의 근본적 변화를  
여러분과 함께 만들어가고 싶습니다.  
체육시민연대와 함께 해주시겠습니까?

# 체육시민연대 뉴스레터

## 2021년도 제14호

### **스포츠멘탈코칭**

**스스로에게 질문하라, 부정적 생각을 떨치려거든**

글 / 소해준 스포츠Q 칼럼니스트

### **의학칼럼**

**야구, 축구의 계절...운동전 스트레칭 잊지 마세요**

글 / 김태원 글로벌튼튼병원장

### **『 스포츠인권연구소 』**

“창립 1주년 맞아 제1회스포츠인권포럼 개최”

### **『 문화체육관광부 』**

“스포츠윤리센터 이사장에 이은정 전 경찰대학 학장 임명”

### **기사 모아보기**

### **주간 스포츠 소식**



서울시 서초구 서초동 효령로 230. 승정빌딩 407. I TEL 02-2279-8999



# 스스로에게 질문하라, 부정적 생각을 떨치려거든



## 소혜준

- 스포츠Q(큐) 칼럼니스트
- 한국멘탈코칭센터 대표 멘탈코치
- 2019 K리그 전남드래곤즈 멘탈코치
- 2020 대한체육회 국가대표 전임감독 필수교육 멘탈코칭 강사
- 2021 대한체육회 국가대표 능력개발 교육 멘탈코칭 강사
- 중앙대학교 스포츠운동 심리 및 상담 박사과정

[스포츠Q(큐) 소혜준 칼럼니스트] "코치님, 멘탈코칭을 받으며 제가 부정적인 생각을 많이 한다는 것을 알아차렸어요. 저는 제가 성격이 밝아서 긍정적인 사람인줄 알았는데, 저도 모르는 사이에 부정적 사고가 발목을 잡고 있을 줄은 몰랐네요. 이래서 요즘 자신감도 계속 하락했나봐요. 근데 어떻게 생각을 바꾸죠?"

필자에게 코칭을 받는 한 골프선수가 건넨 질문이다. 이 프로는 어린 나이부터 유망주로 기대를 한몸에 받았고 1부 리그에 입성해 호성적을 내왔다. 그러나 최근 슬럼프를 겪으며 입스(스윙 전 샷 실패에 대한 두려움으로 발생하는 각종 불안 증세)가 왔고 심리적으로 힘들자 코칭을 받게 된 것이다.

이런 류의 질문은 비단 골프에만 해당되는 게 아니다. 축구, 야구, 테니스 등 여러 종목의 수많은 운동선수들이 부정적 사고를 긍정적으로 바꾸는 방법을 물어본다. 자신도 모르는 사이에 어두운 생각이 자리잡아 자신감을 앗아가기 때문이다.

인간은 자유자재로 생각할 수 있는 능력을 타고났다. 습관적으로 자주 생각하면 행동으로 이어진다. 신경세포가 밀집되어 있는 뇌의 회백질 사이에 자주 하는 생각이 각인되어 회로를 만들기 때문이다. 집에 들어갈 때 의식하지 않아도 익숙한 길로 발길이 향하는 것과 마찬가지다.

그런데 이 회로는 반복적으로 생각하면 할수록 연결이 강해진다. 방향이 긍정적이면 좋겠으나 나약한 인간에겐 쉽지가 않다. 부정적인 생각을 자주 하다보면 어느새 안좋은 사고가 꼬리에 꼬리를 물고 자리잡게 된다. 자신감은 하락하고 불안감, 긴장감이 닥친다. 경기력은 저하된다.

그렇다면, 어떻게 해야 굳어버린 사고방식을 바꿀 수 있을까?

스스로에게 묻는 게 우선이다. 뇌세포 수백만개는 다양한 자극을 받으면 배열을 바꾼다. 신선한 질문은 뇌세포를 일깨우는 쉽고 간단한 방법이다.

"나는 평소에 어떤 생각을 주로 하며 연습에 임할까?"

"나는 왜 이 운동을 하는가?"

"나를 한 마디로 표현한다면 어떤 선수인가?"

"이 운동이 내게 주는 의미는 무엇인가?"

등이다. 큰 도움이 될 것이다.

변화를 위해선 의도적으로 집중하고 끊임없이 자극해야 한다. 단순한 질문은 뇌를 건드리지 못한다. 필자가 멘탈코칭을 진행할 때 근본적인 뇌의 회로 변화를 돕는 게 이런 맥락에서다. 신선한 질문은 뇌세포 구성의 변화를 일으키고 이는 긍정적인 생각, 거침없는 판단, 경기력의 변화로 이어질 것이다.



김태원

글로벌튼튼병원장

# 야구·축구의 계절... 운동전 스트레칭 잊지 마세요

프로축구의 개막을 시작으로 프로야구까지 스포츠 팬들을 즐겁게 하는 경기들이 이어지고 있는 가운데 보는 것에 만족하지 않고 직접 스포츠를 즐기는 사람들도 늘어나고 있다.

인기 스포츠인 야구와 축구를 비롯해 다양한 종목의 스포츠를 즐기고 있는 동호인들이 전국에 수만 명이 있을 정도로 일상생활에서 스포츠를 즐기는 사람을 어렵지 않게 찾을 수 있다.

주말을 이용해 건강과 스트레스를 풀기 위해 운동을 하는 것은 좋지만, 자칫 무리하다간 십자인대 파열과 같은 무릎부상이 나타날 수 있으므로 아마추어들은 관절 부상에 주의해야 한다.

전방십자인대는 무릎을 구성하는 4개의 인대 중 하나로 관절 안정성에 기여하는 중요한 역할을 하는데 외부 스포츠 활동 중 가장 많은 부상을 당하는 부위이기도 하다.

특히 젊은 남성 환자의 비중이 높은 편으로 이는 젊은 남성들이 자신의 몸 상태에 대한 확신과 과욕으로 무리한 플레이를 하거나 상처를 입어도 참고 넘기는 등 내버려두는 경우가 많기 때문이다.

모든 운동에는 격렬한 몸싸움이나 서로 부딪히는 일이 많고 갑작스러운 방향 전환과 발목의 뒤틀림이 자주 발생한다. 이때 무릎이 꺾이면서 연골이나 인대 등이 찢어지거나 끊어지는 부상을 당하기 쉽다.

십자인대가 완전히 파열되면 극심한 통증이 나타나지만, 부분적 파열일 때는 통증이 있다가 사라져 치료 없이 내버려두는 경우가 많다. 하지만 십자인대는 생활하면서 추가 손상이 일어날 수 있고 퇴행성 관절염이나 반월상 연골파열을 초래할 수 있으므로 빠른 치료가 필요하다.

운동 후 무릎을 눌렀을 때 통증이 나타나거나 쪼그려 앉기가 힘들 때, 시간이 지나면서 무릎 부위가 부어오르는 증상이 나타난다면 진료를 받아 보는 것이 좋다. 손상 부위가 적을 때는 재활치료를 통해 완치 효과를 볼 수 있지만, 인대가 끊어지는 등의 증상이 심각할 경우 자연치유가 불가능하여 수술이 불가피하다.

십자인대파열은 유명한 스포츠선수들에게도 자주 나타날 만큼 흔한 부상유형 중 하나이다. 운동선수들이 경기 전 스트레칭 및 인대를 강화하는 운동을 통해 부상을 예방 하듯이 스포츠를 즐기는 사회인 동호인들도 운동하기 전 허벅지와 햄스트링 부위를 중심으로 스트레칭 해주어야 부상을 예방할 수 있다.

# 제1회 스포츠인권포럼 개최... '모두를 위한 스포츠로 전환 시급'

제1회 스포츠인권포럼이 1일 서울 중구 새길기독교사회문화원에서 열렸다.

스포츠인권연구소가 창립 1주년을 맞아 마련한 이날 행사에서는 문경란 연구소 대표가 '왜, 지금, 스포츠인권인가'라는 주제로 발제했고 박소현 서울과학기술대 교수, 이병호 서울체고 교사, 정준영 방송통신대 교수, 전 쇼트트랙 국가대표 주민진 씨가 토론자로 참여했다.

문경란 대표는 이날 발제에서 "스포츠계 인권 침해는 더 외면할 수 없을 정도로 심각하다"며 "스포츠인권 피해자의 인권 보장이 최우선 과제"라고 강조했다.

또 폭력과 성폭력, 학습권 침해 이외에도 과도한 훈련으로 인한 부상과 질환, 우울증 등 건강권 문제, 선수와 지도자 복지와 노동권 보장, 합숙소 등의 비민주적 통제 등에 대한 실태 파악이나 논의도 시급하다고 지적했다. 문 대표는 "인권은 현대 사회 보편적 가치로 자리매김하고 있으며 이는 스포츠 영역에서도 예외일 수 없다"며 "엘리트 스포츠 진흥을 위해서도 스포츠 인권 보장은 소중하다"고 밝혔다.

이어 문 대표는 "행복한 삶의 기본적 권리로서 스포츠를 향유할 수 있는 '모두를 위한 스포츠' 정책으로 패러다임을 전환해야 한다"고 제언했다.

이날 행사에서는 또 스포츠 영역에서 국가의 인권 존중과 보호·증진 의무를 통합적으로 이행하는 스포츠 기구의 설립도 중요한 과제로 거론됐으며 스포츠인뿐 아니라 여성, 인권, 시민사회와 법조인, 정치인 등이 광범위하게 네트워크를 형성하는 스포츠 개혁을 지향하는 연대의 필요성이 제기됐다.

스포츠인권연구소는 한국 스포츠의 혁신과 스포츠 인권, 성평등 스포츠 등에 관한 연구, 활동 등을 통해 스포츠 인권 향상과 스포츠 복지사회 구현에 기여하는 것을 목적으로 지난해 4월 설립된 단체다.

[emailid@yna.co.kr](mailto:emailid@yna.co.kr)



# 스포츠윤리센터 신임 이사장에 이은정 전 경찰대학 학장



문화체육관광부(장관 황희, 이하 문체부)는 29일 스포츠윤리센터 이사장에 이은정 전 경찰대학 학장을 임명했다고 밝혔다.

이은정 신임 이사장은 경찰청 경무인사기획관, 서울 마포경찰서장 등을 거쳤고 경찰대학 학장, 중앙경찰학교 교장을 지냈다.

문체부는 "이은정 이사장은 미투((Me too·나도 당했다) 운동이 시작될 무렵, 서울경찰청 생활안전부장으로 여성보호, 성범죄 등을 처리했다"며 "뛰어난 인권 감수성과 전문지식을 겸비한 신임 이사장을 공정한 스포츠 생태계 조성을 선도할 수 있는 책임자로 평가했다"고 전했다.

이은정 신임 이사장은 30일 임명장을 받고 활동을 시작할 예정이다.

황희 장관은 "신임 이사장이 스포츠윤리센터를 조기에 정상화하고 센터가 명실상부한 스포츠인권 수호 기관으로 자리매김하는 데 기여해주길 바란다"고 밝혔다.

스포츠윤리센터는 지난해 8월 체육인 인권 보호 및 스포츠 비리 근절을 위한 출범한 전담 기구다. 문체부 스포츠비리신고센터, 대한체육회 클린스포츠센터, 대한장애인체육회 체육인지원센터의 신고 기능을 통합해 스포츠계 인권침해 신고를 일원화했다.

그러나 윤리센터는 출범 후 제대로 된 기능을 수행하지 못하고 있다는 지적을 받았고 이숙진 초대 이사장은 취임 7개월 만인 지난달 19일 사임했다.

[cycle@yna.co.kr](mailto:cycle@yna.co.kr)

# 주간 스포츠 소식

"일본이 만만해?"..日 여론, 바흐 올림픽 강행 발언에 발끈

<http://osen.mt.co.kr/article/G1111570835>

"공공성·투명성 담보할 수 없어"...국민체육진흥법 개정안 놓고 경기도·국회 대립

<https://www.segye.com/newsView/20210430516584?OutUrl=naver>

황대호 경기도의원, 전국 최초 '코로나19 위기 학생선수 지원체계' 만들다

<https://moneys.mt.co.kr/news/mwView.php?no=2021042920108054853>

경기도의회 교육기획위원회, 학교체육 교육 발전 방안 모색

<http://www.ewestoday.co.kr/news/articleView.html?idxno=1473237>

"고 최숙현 선수, 사망 사건 책임 두고 경주시여성단체 붙났다"

<http://www.sisafocus.co.kr/news/articleView.html?idxno=259700>

국민체육진흥공단, 서울창조경제혁신센터와 스포츠기업 혁신 성장 협력

<https://www.vop.co.kr/A00001567049.html>

코로나19 직격타 맞은 스포츠산업계 "정책발판 절실"

<https://news.mt.co.kr/mtview.php?no=2021043009432060268>

댄스스포츠연맹 "브레이킹 종목 관장하는 국내 유일 공인 단체"

[https://newsis.com/view/?id=NISX20210428\\_0001423597&cID=10501&pID=10500](https://newsis.com/view/?id=NISX20210428_0001423597&cID=10501&pID=10500)

불법스포츠도박 뿌리뽑을 최선의 방책은? [불법스포츠도박 근절기획③]

<http://www.sportsseoul.com/news/read/1037825?ref=naver>



# 체육시민연대

## 온라인 정기 후원 안내

**‘귀하를 체육시민연대 회원으로 모십니다’**

체육시민연대는 우리사회 변화를 위해 실천합니다.

스포츠 인권과 평화, 공정하고 투명한 스포츠문화를 함께 만들어 갑니다.

\*후원:국민은행 086601-04-095940, 체육시민연대

체육시민연대는 기부금대상 비영리민간단체로

시민들의 후원에 의해 운영됩니다.

**(연말 기부금영수증발급)**

온라인 정기 후원은 아래 링크를 통해 홈페이지에서 할 수 있습니다.

많은 관심 부탁드립니다.