

진로 고민 상담소 : 트레이너편

한 계절, 한 학년이 지나며 더 커지는 대학생들의 취업 고민과 답답한 마음을 위해 학보사가 진로 고민 상담소의 문을 열었다. 스포츠 경기를 즐기거나 운동하는 것을 좋아하는 학우들이라면 한 번쯤 꿈꿔 보았지만, 자제하는 몰랐던 트레이너 편을 기획했다. 선수의 몸과 마음을 다스리는 트레이너를 꿈꾸는 학우들과 함께 피지컬 트레이너와 스포츠 심리상담사를 만나 학우들의 취업 고민을 털어보고자 한다.

박정윤 수습기자 junung88@naver.com



1년에 20번 넘게 우승하는 스포츠 심리상담사

Q. 자기소개와 한국스포츠심리개발원 에 대한 소개 부탁드립니다.

A. 한국스포츠심리개발원의 대표 박사 역할을 하는 스포츠 심리상담사 김필중입니다. 스포츠 심리상담을 시작한 지는 15년이 되었고 건국대학교에서 골프산업학과 겸임 교수를 하고 있습니다. 한국스포츠심리개발원은 골프 선수 지도를 주로 하고 있고 프로 구단이나 국가대표팀에 파견 나가서 스포츠 심리상담을 하는 회사입니다.

Q. 대학 선수 시절 ‘2등 선수’에서 스포츠 심리상담사가 되기까지 어떤 계기가 있었나요?

A. 검도로 대학교 때까지 선수 생활을 했었습니다. 불안감 때문에 항상 2등 선수였고, 심리적인 문제에 대해 고민하게 되었습

니다. 당시에는 국가대표 선수촌에서 교수님 몇 분 정도만 국가대표를 위한 심리상담을 하는 상황이었습니다. 스포츠 심리상담이 대중화되지 않았기 때문에 저를 위해 스포츠 심리학을 공부하게 되었습니다. 불안감을 극복하여 자신감을 찾고 경기에 집중하기 위한 전략들을 세우는 것이 경기 수행에 큰 도움이 된다는 것을 느꼈습니다. 스포츠 심리학을 통해 내가 도움받았던 것을 나누고 싶어서 스포츠 심리상담사로 일을 시작하게 되었습니다.

Q. 스포츠 심리상담사로 근무하게 되면 겪게 되는 문제점이나 경험하는 좋은 메리트는 어떤 것인가요?

A. 초보 스포츠 심리상담사일 때 선수의 심리적인 문제가 저에게 전이 되어 해소하지

못하던 시기가 있었습니다. 이상적인 심리상담은 자기 개방을 줄이고 기술적으로 심리상담을 진행하기 때문에 감정 소모가 없습니다. 초반에는 이러한 심리상담의 기술이 부족했기 때문에 번아웃이 있었지만, 여러 선수와 상담하고 경험을 쌓으면서 인격적인 성숙과 심리적인 성장으로 극복할 수 있었습니다. 상담사로 근무하면 좋은 점은 성장의 밑거름으로 성취를 느끼는 경우가 많습니다. 저와 상담하는 선수들이 거둔 성적을 모아보면 저는 1년에 우승을 20번 넘게 하는 셈입니다. 그런 성취감이 큰 메리트라고 생각합니다. 그리고 사람이 남습니다. 스포츠 심리상담은 선수의 삶의 전반적인 부분에 영향을 준다고 생각합니다. 그렇기 때문에 선수와 깊은 관계로 남습니다. 스포츠 심리상담사로 일하다 보면 끊임없이 만남을 하게 되고 좋은 사람들이 제자로 많이 남는 것 같습니다.

Q. 스포츠 심리상담사가 되기 위한 역량은 뭐라고 생각하시나요?

A. 스포츠 심리상담사의 자격적인 역량은 석사와 박사를 스포츠 심리학으로 공부하고 스포츠 심리상담사 자격증을 취득하는 것이 일반적입니다. 하지만 중요한 것은 스포츠 심리상담에 대해 전문적으로 파고드는 것이 중요합니다. 현재 본인의 학과가 관련 학과가 아니더라도 석박사 공부를 하거나 자격증을 취득할 때 스포츠 심리상담에 대해 전문적인 연구를 하고 현장 경험을 하는 것이 중요합니다. 또 종목에 대한 문화를 잘 이해해야 합니다. 종목 친화적인 상담사가 되는 것이 중요합니다. 마음가짐에 대한 역량은 선수에 대한 애정이 커야 합니다. 선수의 경기에 맞춰 근무하는 일이 많기 때문에 선수에 대한 관심과 존경이 필요하다고 생각합니다.

Q. 스포츠 심리상담사를 준비하는 과정에서 가장 도움이 되었던 팁이 있다면 어떤 것이 있을까요?

A. 새로 나오는 스포츠 심리학 논문들을 읽는 것을 추천해 드립니다. 지금 스포츠 심리학에서 중요하게 생각되는 것은 무엇인지 알아보며 스포츠 심리학에 대한 안목을 키웠으면 좋겠습니다. 그런데 이런 공부들에

바탕이 되어야 하는 것은 스포츠 심리상담에 대한 재미입니다. 어느 순간 지겨워지고 힘든 순간이 오더라도 이런 순간을 이겨내는 것조차 즐거움이라고 받아들여야 한다고 생각합니다. 단순 흥미에서 그치지 말고 스포츠 심리상담을 공부하고 경험하면서 배움에 대한 성취를 제대로 느끼는 것이 가장 중요한 팁입니다.

동행 학우 질문

Q. 종목마다 스포츠 심리상담을 하는 방법이 다른지 궁금합니다. 또 여러 선수를 상담하며 두 사람 사이의 공감적인 인간관계, 또는 그 친밀도 라포르 형성을 어떻게 하시나요?

A. 운동선수와 상담하는 큰 틀은 같지만, 선수의 종목에 따라 심리상담을 하며 심리 훈련을 하는 과정은 다릅니다. 종목에 따라 문화와 규칙이 다르고 개인이 가진 포지션이 다르기 때문입니다. 예를 들어 복싱 선수 같은 경우 불안 통제보다는 집중력을 요구하는 심리 훈련이 필요합니다. 반대로 양궁 선수는 불안 통제가 먼저 이루어져야 집중력이 향상되므로 불안 통제에 집중해야 합니다. 그리고 라포르 형성은 선수가 상담사에게 신뢰를 느끼는 것부터 시작합니다. 해당 종목에 대한 전문성이 있는 상담사에게 선수가 믿고 본인의 이야기를 하게 됩니다. 그러니 종목에 대한 전문성을 갖고 선수의 이야기를 끌어내며 자연스럽게 라포르 형성을 하는 것 같습니다.

스포츠 심리상담사를 꿈꾸는 유니경 학우(노인체육복지 22) : 리우 올림픽에서 박상영 선수가 역전이 어려워 보이는 상황에서 “할 수 있다”를 말하며 불안한 상황에서 마음을 가다듬는 장면은 대학 입시부터 힘든 일이 있을 때 큰 동기를 준 경기입니다. 인터뷰를 통해 현장에서 근무하시는 스포츠 심리상담사와 스포츠 심리상담의 이야기는 저에게 앞으로 더 큰 동기가 되었습니다. 심리적인 기술을 훈련하여 최대의 운동 능력을 끌어낼 수 있다는 스포츠 심리학의 매력적인 힘을 더 공부해보고 싶습니다. 저의 동기에 힘을 실어 주는 인터뷰해 주신 김필중 심리상담사님과 한국체육대학보에 감사 인사를 전합니다.



Q. 자기소개 부탁드립니다.

A. 안녕하세요. 저는 한국체육대학교 사회체육학과 16학번 졸업생 김선인입니다. 저는 사격, 축구, 역도 등의 종목의 피지컬 트레이너로 근무했고 현재는 골프선수의 피지컬 트레이너로 근무하고 있습니다.

Q. 역도 동호회 활동과 대회 출전을 주 기적으로 하는 것을 보았습니다. 운동에 대한 열정과 애정이 피지컬 트레이너가 된 계기가 된 것인가요?

A. 저는 중학교 때까지 축구 골키퍼 포지션으로 선수 생활을 하던 중 부상과 실력적인 한계로 그만두게 되었습니다. 선수 생활을 그만두고 난 후에도 운동에 대한 미련을 버릴 수 없었습니다. 그래서 저의 진로를 구체화하며 한국체육대학교에 입학하게 되었고, 대학 생활을 하면서 내가 잘 아는 운동을 지도하고 나도 운동을 즐길 수 있는 직업을 찾아보았습니다. 그 결과, 피지컬 트레이너라는 직업에 강한 확신이 들어 일을 시작하게 되었습니다.

Q. 피지컬 트레이너는 선수 트레이너(AT)와 어떤 차이점이 있나요? 그리고 두 가지 역할을 한 명의 트레이너가 할 수 있는 지 궁금합니다.

A. 간단하게 정리하면 피지컬 트레이너는 선수들에게 맞는 운동을 훈련시키고 선수의 운동 수행의 전반적인 것에 집중합니다. 선수 트레이너(AT)는 선수가 훈련과 경기 중 다치는 것을 방지하고 선수의 부상 정도를 판단하는 업무를 합니다. 현재 한국에서 대표팀이 아닌 작은 규모의 팀은 예산의 한계와 인력의 한계로 두 가지 역할을 같이 하는 경우가 많습니다. 두 분야 사이에는 교집합이 있고 상호작용이 필요하지만, 각 분야의 전문적인 지도를 위해서는 구분이 필요하다고 생각합니다.

Q. 피지컬 트레이너가 되려면 어떤 과정을 밟아야 하나요?

A. 피지컬 트레이너는 공채가 없습니다. 올림픽이나 아시안게임같이 기간에 따라 뽑게 되는 것이 있지만 대부분 수시 채용입니다. 그래서 국민체육진흥공단에서 발급하는 건강운동관리사와 같은 국가자격증을 취득하고 피지컬 트레이너로 경험할 기회가 있다면 도전하여 경험을 쌓아보는 것이 필요합니다. 인맥적인 부분도 무시할 수 없습니다. 하지만, 인맥이 없어서 주저하기보다는 대담하게 도전하여 인맥을 쌓아보는 기회를 스스로 만들어보세요. 경험 속에는 양분이 되는 지식과 사람이 남기 때문에 우리 학우들이 도전에 자신을 가졌으면 합니다. 또 선수 출신도 아니고 잘하는 종목이 아니어서 한 종목의 트레이너에 그쳐야 할까요? 저는 피지컬 트레이너로 골프, 사격, 조정팀에 근무했었는데 모두 선수 경험이 없었고 뛰어난 운동경력도 없습니다. 하지만 트레이닝 능력을 바탕으로 종목에 대한 관심과 충분한 지식을 준비하여 여러 종목의 트레이너로 근무를 할 수 있었습니다. 본인의 능력을 키운다면 그만큼 한계



선수를 빛내주는 금빛 코칭

의 벽도 허물어질 것입니다.

Q. 피지컬 트레이너로 근무한다면 감수해야 하거나 가져야 하는 마음가짐은 무엇 인가요?

A. 피지컬 트레이너의 일과로 설명해드리겠습니다. 저는 이번에 베트남으로 선수의 전지훈련을 동행했습니다. 선수가 훈련하기 전에 먼저 일어나 훈련 환경을 점검하고 공간을 확보합니다. 선수와 오전, 오후 훈련 혹은 야간 훈련까지 운동을 마치면 정리하고 전지훈련장으로 퇴근하게 됩니다. 본인의 시간을 자유롭게 갖지 못한다는 것을 감수해야 합니다. 항상 트레이너가 가져야 하는 마음가짐은 선수를 빛내주려는 ‘사명감’과 ‘신념’이라는 것을 명심해야 합니다.

Q. 피지컬 트레이너를 꿈꾸는 학우들에

게 도움이 되었던 활동(동아리, 학내 활동)을 추천하신다면요?

A. 세 가지를 추천해 드리겠습니다. 첫째는 본인이 좋아하는 운동 동아리 하나는 있으면 좋을 것 같습니다. 본인이 좋아하는 운동을 하며 스트레스를 풀기도 하고 본인이 좋아하는 종목에 트레이닝을 접목시켜 공부하면 재미있게 공부할 수 있습니다. 두 번째는 학술동아리에 가입해서 해부학이 라든지 생리학 등을 배워보세요. 혼자 공부하게 되면 어려운 순간이 많습니다. 동아리 부원들과 공유하여 공부해보세요. 마지막은 웨이트 트레이닝을 배워보세요. 트레이너로 근무하게 되면 좋은 체력과 운동 능력이 필요합니다. 운동을 할 줄 모르는 사람이 선수에게 시범을 보이고 지도할 수 없다고 생각합니다. 웨이트 트레이닝으로 트레이너의 기본을 만들어 보세요!

동행 학우 질문

Q. 더 유능한 피지컬 트레이너가 되기 위해서 학과 졸업 후 대학원에 진학하는 방법을 생각하고 있습니다. 대학원 진학에 대해서 어떻게 생각하시나요?

A. 본인이 피지컬 트레이너로 전문성을 쌓고 싶은 특정 분야의 학문이 있다면 대학원에 진학하는 것도 나쁘지 않습니다. 하지만 피지컬 트레이너로 근무할 수 있는 경험을 하고 난 뒤에 천천히 대학원에 진학하는 것을 추천합니다. 경험은

통해 본인이 정말 필요하다고 생각하는 분야가 생기고 시야가 넓어지기 때문입니다. 저의 경우에도 피지컬 트레이너의 분야를 넘어 더 공부하기 위해 내년에 물리치료학과로 학사 편입을 합니다. 학과 생활을 하며 많은 경험을 하고 대학원 진학, 학과 편입, 현장 근무 등을 천천히 생각해보길 바랍니다.

피지컬 트레이너를 꿈꾸는 임장빈 학우(사회체육 23) : 피지컬 트레이너라는 직업은 고등학교 때까지 선수 생활을 하며 지켜보던 직업이기도 하고 선수 트레이너를 꿈꿔왔기 때문에 잘 알고 있다고 생각했습니다. 하지만 인터뷰 이후, 보다 더 많은 것을 알게 되었습니다. 야구 선수 출신이기 때문에 야구 구단의 피지컬 트레이너로만 근무할 수 있다는 생각에 갇혀 있었는데 나아가 더 큰 꿈을 꿀 수 있게 되었습니다. 선수 트레이너를 어떻게 진로를 준비해 나가야 할지 막막했습니다. 그런데 선배님의 조언을 통해 차근차근 저의 능력을 쌓을 수 있게 정보를 알려주셔서 감사했습니다. 또 이러한 기회를 마련해주신 한국체육대학보에도 감사드립니다.

