

제 7 강. 완전 몰입에서 최고수행까지

앞의 개념 중 러너스 하이는 긍정적인 심리 상태를 말하며, 운동 중독은 긍정적 또는 부정적인 심리학적, 생리학적 상태를 모두 포함한다. 이러한 현상과 유사하게 일반인에서부터 최고의 실력을 자랑하는 운동선수에 이르기까지 운동 중에 느끼는 최고의 긍정적 상태를 플로우(flow)라고 한다. 매우 긍정적인 심리적 상태라고 묘사되는 러너스 하이가 리듬을 가지고 오래 지속되며, 방해받지 않는 활동이라는 점에서 특히 플로우 현상과 유사하다 (Csikszentmihalyi, 1975; Weinberg & Gould, 2003).

플로우는 무엇인가를 실제로 즐겼을 때, 그리고 활동이 특별히 잘되었을 때 느꼈던 심리적 상태이다. 또한 행위에 깊게 몰입하여 시간의 흐름이나 공간, 더 나아가서는 자신에 대한 생각까지도 잊어버리게 될 때를 일컫는 심리적 상태이다(Csikszentmihalyi, 1975). 사람들은 종교적 의식, 컴퓨터 서핑, 수업 중, 운전 중, 가족과 같이 있을 때, 칩거(solitary retreats), 벼락 치기 시험공부(cramming exam), 독서(가장 많은 사례), (직업)일할 때, 특히 요즘은 오락할 때와 같은 여러 활동에 참여할 때 플로우를 보고한다. 또한 축구의 경우에는 경기 중에 팀 전체가 경험할 수도 있고, 낙서와 같이 상대적으로 간단하고 자동화된 활동은 마이크로 플로우라고 한다.



(춘천 강가에서 저자, 2008년9월23일)

플로우 현상은 다음과 같은 특징을 나타낸다.

- 행동과 각성의 통합
- 현재의 과제에 대한 완벽한 집중
- 통제감의 결과로 인한 통제 상실에 대한 걱정 없음 ; 통제의 패러독스
- 자의식(self-consciousness)의 상실
- 시간은 더 이상 일상적인 과거와 같지 않음 ; 다르게 흘러가는 시간
- 경험의 자기목적적인 특성
- 플로우는 도전하는 활동과 요구되는 기술을 동시에 필요로 한다 ; 기술(skill)을 요구하는 도전적 활동(challenging activity)
- 활동은 명확한 목표와 즉각적인 피드백을 갖는다.

구체적으로 플로우 경험을 하려면 어떻게 해야 하는지 살펴보자. Csikszentmihalyi의 초기 플로우 모델은 심리적 웰빙에 대한 이론적 근거를 제시하는 관점 중 하나이다.

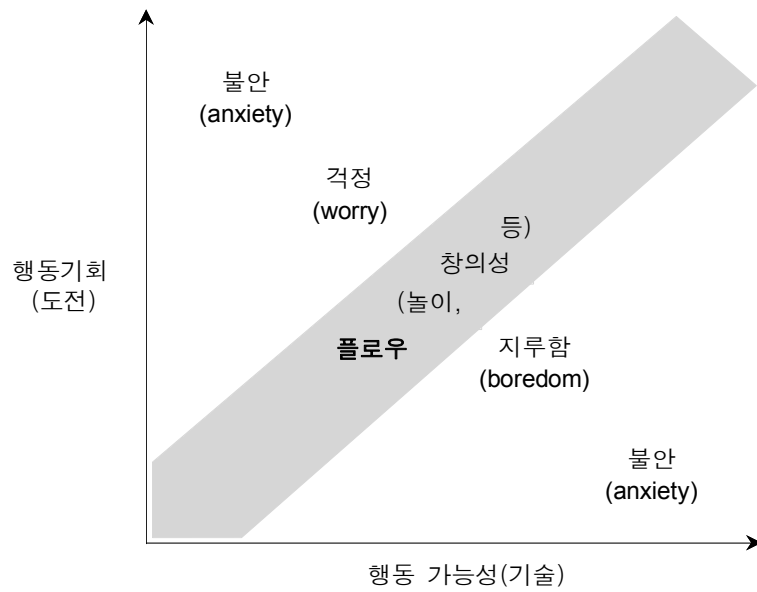


그림7. 칙센트미하이의 플로우 초기 모델(출처: Compton, 2005, p.84)

플로우의 실제 모델에서는 하고자 하는 행동 기술의 수준과 과제의 난이도가 일치하는 영역(in the zone)에서 플로우를 경험한다고 제시하였다. 그러나 최근의 모델(1997)에서는 기술 수준과 과제의 난이도가 모두 높은 영역에서만 플로우를 경험한다고 수정되었다. Csikszentmihalyi(1990)은 플로우 모델을 통하여 인간 삶의 질은 스스로가 자신의 의식을 어떻게 통제하느냐에 따라서 결정된다고 믿었다(Compton, 2005).

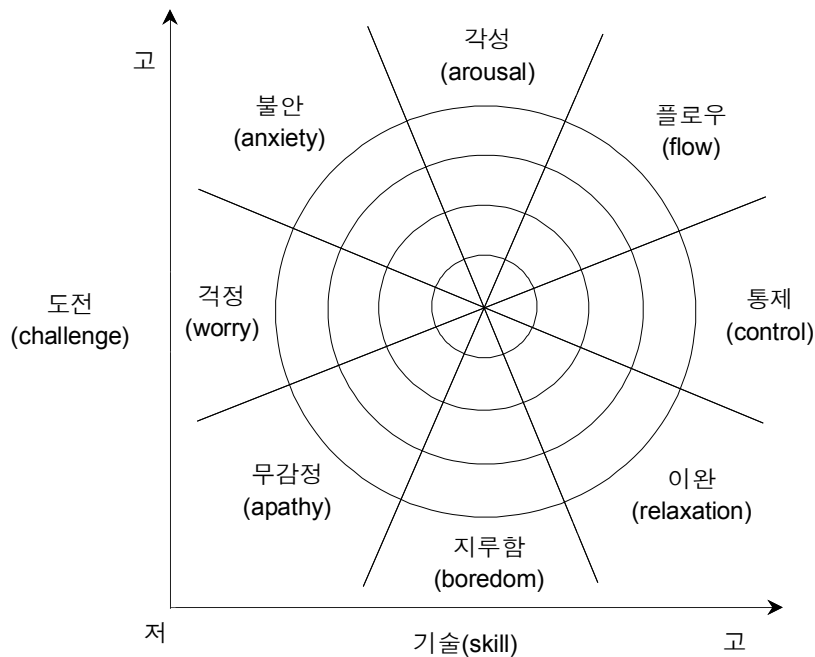


그림8. 칙센트미하이의 플로우 최신 모델(출처: Compton, 2005, p.73)

사람들이 마이크로 플로우에서 매우 강한 플로우를 경험하기 위해서는 4단계가 필요하다 (Galway, 1974).

- 의도적인 집중
- 집중을 즐기기
- 집중에 동화되기
- 자신과 행위의 일체감

우선 뭔가를 하는 동안 의도적으로 집중해야(paying attention)하고 이때는 신체의 생리적 변화 과정에 주의를 두게 된다. 둘째, 집중을 즐겨야(interested attention) 한다. 의도적으로 주의 집중을 하려고 하지 않아도 자연스럽게 집중이 되고, 활동을 즐기게 된다. 이러한 느슨한(mild) 플로우의 상태는 활동에 계속적으로 초점을 유지한 결과이고, 계속적으로 주의를 현재 상태에 둘 수 있게 되는 것이다. 세 번째 단계는 집중에 동화되는(absorbed attention) 것이다. 활동에 너무 집중해서 주의를 방해하는 것이 불가능한 이 단계는 플로우 경험에서 시간과 공간이 왜곡되는(altered perception) 것과 유사하다. 마지막 단계가 일체감 형성(merging)이다. 이 단계에는 비로소 자신과 활동이 분리되어 발생한다는 것을 깨달지 못한다. 플로우 모델의 “in the zone”에서와 같은 초월 경험(transcendent experience)의 단계이다.

Jackson과 Csikszentmihalyi(1999)는 운동시에 플로우를 유도하는 방법을 제시하고 있다.

- 편안한 지역과 도전 자체를 넘어서 움직여라.
- 자신의 기술을 믿고, 쓸데없는 자기 의심을 그만하라.
- 과정과 순간순간의 활동에 초점을 맞춰라.
- 자각(self-aware)하고, 자의식(self-conscious)을 갖지 말라.
- “단계를 정하라” 또는 경기 전에 필요한 예비 준비를 모두 하라.
- 현재 초점을 돕고 불필요한 통제와 방해 생각을 돕는 간단한 명상 연습을 실천하라.



플로우 즉, 어떤 상태에서 무엇인가를 기대 이상으로 너무나 잘하게 되는 최고 수행(peak performance)은 Gayle Privette(1981, 1983)이 처음으로 사용한 말이다. 보통의 기술 수준 이상의 수준으로 수행하는 순간을 묘사하기 위한 것이 최고 수행이며, 더욱 효과적이고, 더욱 창조적이고, 더욱 생산적인 행동으로 개념화된다. 다른 말로는 보통의 행동(ordinary behavior) 이상이고, 인간 활동의 어떤 국면(지적(intellectual), 정서적(emotional), 신체적(physical))에서 발생한다. 최고수행은 다시 정의하면 ‘이성적으로 기대될 수 있는 것 이상으로 개인의 잠재력을 사용하기 위한 예견 가능한 기능성을 뛰어넘은 행동’이다. 최고수행은

인간 파워의 완전한 사용(full use of any human power), 최고 수행을 실행할 수 있는 능력은 인간 존재의 포괄적 잠재력(universal potential)이라 할 수 있다(Compton, 2005).

최고 수행은 주로 두 가지 경우에 경험된다. 첫 번째는 위기 상황(crisis situation)에서 발생하는데 이 경우는 보기 드문 용기 있는 행동이 나오기도 한다. 예를 들어 불이 났을 때 너무도 빨리 현장을 피할 수 있다거나, 또는 누군가를 구하러 재빨리 들어가는 경우이다. 이렇게 나타난 행동들은 사전 훈련이 필요 없는 것이었고, 의도적으로 생기는 것도 아니다. 두 번째는 의도적인 노력(deliberate quality)으로 최고수행을 경험하게 된다. 사람들은 특정 기술을 마스터하기 위해서 몇 년 동안 훈련하고 최고 수행의 순간을 만들기 위해서 의식적인 노력을 하는 경우이다. 의도적인 노력은 스포츠 수행, 운동 경기, 창의성과 관련된다(Compton, 2005).

Williams & Krane(2001)은 스포츠 상황에서 플로우와 최고 수행을 비교하였다. 플로우 상태라고 해서 반드시 최고수행을 하는 것은 아니다. 그러나 운동 선수가 최고 수행을 경험하는 것은 그가 플로우 상태에 있었다는 것이다. 플로우가 최고 수행을 보장하지 않는다. 최고 수행의 핵심은 자기와 객체 그리고 둘 간의 관계성에 대한 명확한 초점을 유지하는 것이다(Privette, 1981).

McCaffrey & Orlick(1989)은 최고 수행에 이르기 위한 필수 요소를 다음과 같이 제시하였다.

- 총체적 전념, 헌신, 자신이 선택한 스포츠에 대한 심취 ; 몇 가지 연구에서는 우수 선수들이 자신의 종목에 대한 꿈을 더 자주 꾸는다고 보고하였다.
- 연습의 양보다는 질
- 연습과 수행에 대해서 명확하게 정의된 목표
- 매일 심상 연습(예를 들어 가장 잘했을 때를 상상하는 것)
- 각각의 샷(shot)에 대한 전체적인 초점
- 불안, 각성, 예상치 못한 압력을 다루는 잘 발달된 코핑 전략
- 혼란을 통제하는 전략
- 시합 전에 만들어지는 자세한 계획
- 게임 후 수행의 탐색(follow-ups)과 복습(reviews)
- 승리에 대한 높은 결의
- 높은 자신감
- 긍정(positive)과 능력(strength)에 초점을 유지하는 능력

'움직임에 중독되기'와 '완전 몰입에서 최고 수행까지'를 통해서 운동을 통한 쾌감(euphoria)이 실제 행복(real happiness)이 될 수 있음을 보았다. 우리는 운동을 할 때 행복해 질 수 있고, 행복할 때 운동을 잘 할 수 있을 것이다. 그러므로 모든 스포츠맨의 목표는 궁극적으로 행복이 되어야 한다.