



이정원 코치의  
2025 전자책 4편

# 부모님들이 몰랐던 한국축구의 불편한 진실

Contact :

@leejungwoncoach  
mum\_mum@naver.com

gnition

# 부모님들이 몰랐던 한국 축구의 불편한 진실

## 제1장: 한국 유소년 축구의 기본기 집착

한국 유소년 축구 현장에서는 어린 선수들에게 "기본기"(패스, 드리블, 슈팅 등의 기술) 훈련을 강조하는 문화가 뿌리깊게 자리잡고 있다. 많은 지도자들은 유소년 시기에 반복적인 기술 연마가 필수적이라고 믿으며, 선수들이 실전에서 범하는 실수 역시 이러한 기본기 부족에서 기인한다고 지적한다. 예를 들어 경기 중 어린 선수가 패스를 실수하면, 종종 "기본기가 부족하다"는 꾸지람이 따라붙고 더 많은 반복 훈련을 해법으로 제시한다. 이러한 "기본기 만능" 사고방식은 학부모들 사이에서도 널리 퍼져 있어, 학부모들 역시 자녀의 기술 숙련도를 높이기 위해 반복적인 훈련량을 중요시하는 경향이 있다. 하지만 한국 유소년 축구에서 상식처럼 통용되는 이러한 기본기 집착이 과연 과학적으로 타당한지, 그리고 선수 발전에 실제로 도움이 되는지에 대해서는 면밀한 검토가 필요하다. 한국 축구는 국제 대회에서 "기본기가 부족하다"는 비판을 받아온 역사가 있다. 이를 의식한 듯 많은 유소년 팀과 지도자들은 기본기를 강화하는 데 훈련의 상당 부분을 할애해왔다. 어린 선수들은 하루에도 수백 번씩 공을 컨트롤하고 리프팅하고, 몇 시간씩 패스와 드리블 동작을 반복 연습하는 장면이 낯설지 않다. 이러한 훈련은 주로 게임 상황과 분리된 채 진행되며, 일렬로 줄을 세워 놓고 순서대로 패스를 주고받거나 드리블 콘을 세워 일정한 경로를 반복하게 하는 형태가 많다. 이러한 방법론은 표면적으로는 어린 선수들의 기초 기술 향상에 효과적일 것처럼 보인다. 실제로 단기간 내에 동작의 정확성이 향상되거나, 반복을 통해 일정 수준의 숙련도를 보여줄 수도 있다. 그러나 표면적인 향상과 장기적인 경기력 향상은 별개의 문제다.

오랜 시간 반복 훈련을 했음에도 불구하고 정작 실전 경기에서 같은 실수가 재발하는 사례를 우리는 흔히 본다. 예컨대 연습에서는 수백 번 성공시키던 패스가 경기 압박 상황에서 쉽게 빗나가거나, 드리블 기술이 뛰어난 선수가 경기에서는 효과적으로 상대를 제치지 못하는 일이 발생한다. 이는 단순히 해당 선수가 연습을 게을리했거나 훈련량이 부족해서일까? 아니면 훈련의 방식 자체에 근본적인 문제가 있어서 실전에 필요한 요소를 길러주지 못한 것일까? 한국 유소년 축구의 현실을 비판적으로 살펴보면, 후자일 가능성이 상당히 높다. 전통적인 한국 유소년 축구 훈련 문화는 일찍부터 선수에게 규율과 반복을 강조해 왔다. 특히 학교 스포츠 시스템과 성적 지상주의가 맞물려, 어린 선수들에게 단기간에 눈에 보이는 기량 향상을 강요하는 환경이 조성되었다. 이는 기본기 훈련에 대한 지나친 집착으로 이어졌으며, 지도자들은 승리를 위해 체력과 투지를 강조하면서도, 기술적인 실수가 나올 때마다 근본 원인을 선수 개개인의 기본기 부족으로 환원시켜왔다. 이러한 경향은 일종의 "제도적 관성"으로 굳어져, 오랜 기간 축구계 전체에 공유되는 신념처럼 자리잡았다. 다시 말해, 기본기가 부족하다는 진단과 이를 해결하기 위한 반복 훈련의 증대는 거의 공리(公理)처럼 받아들여져 왔던 것이다. 하지만 이러한 접근에는 간과되는 불편한 진실이 있다. **기본기 자체의 중요성을 부정할 사람은 아무도 없겠지만, 그 기본기를 어떤 방식으로 가르치고 익히게 하느냐에 따라 결과는 크게 달라진다.**

현대 스포츠 과학과 교육학의 관점에서 볼 때, 한국 유소년 축구에서 흔히 볼 수 있는 비맥락적 반복 훈련은 아이들에게 필요한 실제 경기 상황 대응 능력을 충분히 길러주지 못할 가능성이 높다. 즉, 반복 훈련을 많이 했음에도 불구하고 정작 실전에서 실수가 나오는 것이 단순히 아이들의 노력이 부족해서가 아니라, 훈련 방식이 비효율적이기 때문일 수 있다는 것이다. 이러한 맥락에서, 한국 축구계에서 통용되어 온 기본기 위주의 훈련 문화가 “대규모의 집단적 착각”, 혹은 일종의 가스라이팅은 아닌지 의문이 제기된다. 이제부터 한국 유소년 축구에서 기본기 훈련이 어떻게 이루어져왔고, 그 이면에 어떤 신념과 논리가 깔려 있는지 살펴보자. 이어지는 장들에서는 이러한 전통적인 접근법을 현대 비선형 체계 이론(non-linear dynamics)과 생태학적 심리학(ecological psychology), 그리고 운동 학습(motor learning) 연구의 시각에서 면밀히 검증할 것이다. 과연 반복적인 기본기 훈련이 선수들의 실전 능력을 향상시키는 효과적인 방법인가? 아니면 이는 시대에 뒤쳐진 낡은 패러다임으로서, 한국 축구 발전을 가로막는 요인인가? 또한, 해외 선진 유소년 시스템—특히 FC 바르셀로나의 라 마시아(La Masia) 아카데미—은 이와 어떻게 근본적으로 다른 접근을 취하고 있으며, 그 결과 어떤 성과를 내고 있는지도 함께 탐구할 것이다. 이러한 논의를 통해, 학부모들과 축구 관계자들이 한국 축구의 불편한 진실을 직시하고 더 나은 방향으로 나아갈 수 있는 계기를 마련하고자 한다.

## 제2장: 전통적 훈련법에 대한 과학적 도전

전통적으로 한국 유소년 축구에서 행해져 온 기본기 반복 훈련 방법에 대해, 현대 운동과학은 어떠한 견해를 내놓고 있을까? 과거에는 축구 기술 습득을 마치 공학 문제처럼 접근하여, "올바른 동작 패턴"을 설정하고 그것을 반복 숙달하면 자동적으로 실전에 적용될 것이라고 여기는 경향이 있었다. 이러한 접근을 흔히 "분석적 지도법"이라고도 부르는데, 복잡한 경기 상황을 구성 요소별로 쪼개어, 예컨대 패스, 트래핑, 드리블 등을 개별적으로 연습시키는 방식이다. 지도자는 가르칠 기술 동작을 모범적으로 시연하고, 선수들은 이를 최대한 정확히 모방하여 반복하는 데 집중한다. 이때 훈련은 주로 코치 주도로 이루어져, 수행 횟수, 방식, 강도 등이 미리 정해진 틀에 따라 진행된다. 이러한 방법론은 단기간 내에 선수들의 기계적 숙련도를 높여주는 데 일정 효과가 있다는 평가도 있었다. 실제로 정적인 상황에서 반복된 연습을 하면 즉각적인 수행 향상이 눈에 띄게 나타나곤 한다. **그러나 즉각적인 향상이 지속적인 학습과 실제 경기 적용력으로 이어지는지는 별개의 문제다.** 운동 과학자들은 오래 전부터 훈련 중 성취(performance)와 학습(learning)은 다르다는 점을 지적해왔다. 예를 들어, 한 가지 기술을 연습장에서 반복하면 연습 당시에는 숙련도가 크게 향상되지만, 시간이 지나거나 맥락이 바뀌면 그 효과가 사라지는 경우가 많다.

이를 확인하기 위해 과학자들은 블록 연습(blocked practice)과 무작위 연습(random practice)을 비교하는 실험들을 다수 진행해왔다. 블록 연습은 동일한 과제를 연속적으로 반복 수행하는 것으로, 전통적인 기본기 훈련에 해당한다. 무작위 연습은 여러 과제를 섞어서 수행하는 것으로, 비연속적이고 예측 불가능한 방식이다. 연구 결과, 블록 연습을 한 그룹이 연습 직후 테스트에서는 좋은 성과를 보였지만, 시간이 지난 후의 유지(retention)나 새로운 상황에서의 전이(transfer)에서는 무작위 연습 그룹이 더 나은 결과를 보이는 경향이 확인되었다. 이는 동일한 동작을 반복하는 것이 단기 기억에는 유리할지 모르지만, 실제 경기와 같이 변화무쌍한 상황에 대응하는 능력을 키우는 데에는 한계가 있다는 증거다. 전통적 기본기 훈련의 문제점은 지각-행동의 분리(decoupling of perception and action)에 있다. 축구 경기에서는 언제, 어디로 패스할지, 드리블을 할지 말지를 결정하는 데 주변의 상황 파악(상대 위치, 우리팀 위치, 공간 등)이 필수적이다. 그러나 한국 유소년 팀에서 흔히 볼 수 있는 패턴 연습—예를 들어 A에게서 B로, B에서 C로 정해진 경로로 패스한 뒤 슈트로 마무리하는 식의 드릴—에서는 이러한 정보 탐색이나 의사결정 연습이 일어나지 않는다. 코치가 정해준 대로 공을 주고받으면 되기 때문에, 선수들은 환경을 살피고 순간적으로 판단하는 연습을 하지 못한다. 의사결정 권한이 선수에게 주어지지 않는 이러한 훈련은 겉보기에는 깔끔하고 효율적으로 기술 연습을 시키는 듯하지만, 실제로는 선수의 사고와 판단 능력을 수동적 수용자 상태에 머물게 만든다. 축구는 "매 순간 옳은 결정을 내리는 게임"이라고들 한다. 그런데 정작 훈련 시간에는 옳은 결정을 내리는 연습을 시키지 않는 것이다. 이러한 지적은 최근의 학술 연구에서도 명확히 나타난다. 2024년 이탈리아에서 발표된 한 비교 실험 연구에서는, 12세 유소년 선수들을 두 그룹으로 나누어 8주간 서로 다른 방식으로 패스 기술 훈련을 실시하였다. 한 그룹(실험군)은 생태역학적 접근에 따라 훈련 환경과 규칙에 변화를 주어가며 과제를 풀게 했고, 다른 그룹(대조군)은 전통적인 방식으로 코치가 정한 동작을 반복 수행하게 했다.

훈련 후 실시한 패스 능력 테스트(Loughborough Soccer Passing Test) 결과, 생태역학적 접근을 적용한 그룹이 전통적 방식 그룹보다 유의미하게 우수한 향상을 보였다. 양쪽 모두 훈련 전보다 향상은 있었지만, 향상의 폭과 속도가 생태역학적 접근 그룹에서 훨씬 컸던 것이다. 연구 결론은 분명했다: "생태-동역학적 접근이 전통적인 지시적 접근보다 유소년 축구 선수의 패싱 기술 향상에 더욱 효과적이다"는 것이다. 이 연구는 반복적인 규격훈련보다 제약이 가미된 게임 상황 연습이 기본기 향상에 더 효과적일 수 있음을 실증적으로 보여준다. 전통적 훈련법의 한계는 또한 선수 개개인의 다양성을 고려하지 못한다는 점에서도 드러난다. 모든 선수를 똑같은 틀에 넣어 동일한 기술을 똑같이 익히게 하는 방식은, 개개인이 가진 신체적/인지적 특성과 창의성을 억누를 위험이 있다. 실제로 한국 스포츠 훈련 문화 전반에는 과거 국가 주도 아마추어리즘의 잔재가 남아있어, "기계적인 반복 훈련을 통한 고숙련 상태 지향"이라는 목표가 교육 현장에 깊숙이 스며들었다는 지적이 있다. 이러한 접근은 "잘 놀 줄 아는 창의적인 선수"보다는 "말 잘 듣고 시키는 대로 완수하는 선수"를 양산하기 쉽다. 기본기를 가르치더라도, 그 활용법이나 변형을 탐색하기보다는 오로지 하나의 정석적인 해법만을 주입받은 선수는, 예기치 못한 상황에서 스스로 해결책을 찾아내기 어렵다. 정리하면, 한국 유소년 축구에서 전통적으로 행해져 온 기본기 반복 훈련은 단순 암기식 접근에 치우쳐 있으며, 이는 현대 운동과학의 관점에서 효과적 학습 원리와 배치되는 측면이 많다. "연습은 반복의 연속"이라는 옛 격언을 맹신한 나머지, "반복 없는 반복(Repetition without repetition)"이 지니는 의미있는 변화를 간과한 것이다. Nikolai Bernstein이 강조한 이 개념은 매번 같은 동작을 흉내내는 것이 아니라, 매 반복마다 약간씩 다른 상황 변화를 주며 핵심 원리를 익히는 것이 참된 연습이라는 뜻이다. 한국 축구의 기본기 훈련은 오랜 기간 이 철학과 동떨어진 방향으로 흘러왔을 가능성이 크며, 이는 다음 장에서 살펴볼 비선형적 학습관과 깊은 관련이 있다.

### 제3장: 비선형 동역학과 생태 심리학이 가져온 새로운 통찰

축구와 같은 복잡한 스포츠에서 기술 습득은 선형적이지 않고 비선형적이라는 견해가 점차 주류를 이루고 있다. 비선형성이란 간단히 말해, 연습량이 두 배가 된다고 성과도 꼭 두 배가 되는 것이 아닌, 학습 곡선이 불규칙한 상승과 정체, 그리고 갑작스런 향상의 패턴을 보인다는 뜻이다. 이는 인간의 운동 학습이 단순 반복에 의해 직선적으로 이루어지지 않음을 시사한다. 생태역학적 접근(ecological dynamics approach)은 이러한 비선형성을 이해하는 이론적 틀을 제공하며, 생태학적 심리학(ecological psychology)과 동역학 시스템 이론(dynamical systems theory)에 기반하여 운동 학습을 해석한다. 생태학적 심리학의 핵심 개념인 어포던스(affordance)는, 환경이 제공하는 행동의 기회 혹은 단서를 의미한다. 미국의 심리학자 제임스 깁슨(J. Gibson)이 창안한 이 개념에 따르면, 선수는 경기장에서 자신을 둘러싼 환경 속에서 다양한 어포던스를 지각하고 활용한다. 예를 들어 패스를 받을 공간이 열렸다는 사실, 상대 수비수의 자세나 무게중심 등이 어포던스 정보로 작용하여 선수에게 특정 행동(드리블 돌파, 패스 선택 등)을 "초대"한다. **중요한 점은, 이런 정보는 실제 게임 상황에서만 나타난다는 것이다.** 따라서 실전과 유사한 맥락에서 훈련할 때에만 선수들은 어포던스를 지각하는 능력을 기르고, 그에 적합한 행동을 학습할 수 있다.

대표성있는 학습 설계(Representative Learning Design)란 바로 이러한 원리를 가리키는 것으로, 연습 환경에 실제 시합의 중요한 정보 요소를 최대한 포함시키는 것을 의미한다. 예를 들어 슈팅 연습을 하더라도, 단순히 빈 골대를 향해 반복 슈팅을 하기보다는 수비수의 압박이나 공간의 크기 등 실제 경기의 맥락 요소를 도입하면 대표성이 높아진다. 비선형 역학의 관점에서, 축구 선수의 기술은 미리 정해진 폼을 주입한다고 발달하는 것이 아니라, 상황과 상호작용하며 자기조직(self-organization)되는 경향이 있다. 각 선수는 신체 조건, 인지 스타일, 경험이 다르기 때문에 동일한 목표 동작이라도 개개인마다 미세하게 다른 방식으로 수행한다. 이는 결코 잘못된 것이 아니며, 오히려 장려되어야 할 적응적 다양성이다. "모든 기술은 기능적이고 상황 의존적이며, 무한히 다양하다"는 말처럼, 축구장에서의 효과적인 행동은 정해진 폼이 아니라 맥락에 맞는 유연한 적용으로 나타난다. 예컨대 두 선수 모두 인사이드 패스를 한다 해도, 패스의 각도, 강도, 템포는 주변 상황(거리, 압박, 잔디 상태 등)에 따라 다르게 최적화된다. 이런 변화를 통제하기 위해 과거의 전통적인 접근은 여러 상황을 일일이 규정하여 따로 연습시키려 했을 것이다. 하지만 실제 경기 중 벌어지는 상황 변화는 무궁무진하기에, 모든 경우의 수를 선형적으로 훈련하는 것은 불가능하다. 비선형 접근은 이 문제를 "코치는 제약의 설계자"라는 개념으로 풀어낸다. 코치는 선수들에게 정답을 가르치는 대신, 적절한 제약(constraints)을 가진 연습 환경을 설계하여 선수들이 스스로 탐색(exploration)을 통해 해결책을 찾도록 유도한다. 제약이란 규칙, 공간, 인원 구성, 도구 등 선수의 행동에 영향을 미치는 모든 요소를 포함한다. 예를 들어 공간의 크기를 줄이면 자연스럽게 좁은 공간에서의 빠른 판단과 정확한 기술 사용이 유도되고, 인원 구성을 4대4처럼 적게 하면 모든 선수가 공격과 수비에 고루 관여하며 다양한 기술을 시도하게 된다. 이러한 연습 상황에서 선수들은 수없이 변화하는 미니게임 속에서 매번 새로운 어포던스를 마주하고, 그에 맞는 기술과 결정을 스스로 찾아 나간다. 유명한 표현으로 이를 "반복 속의 차이(repetition without repetition)", 즉 같은 형태의 해결책을 반복 연습하는 것이 아니라, 반복

적인 플레이 속에서 늘 새로운 변화를 겪으며 원리를 체득하는 과정이라고 한다.

예를 들어, 한 코치가 패스 능력을 길러주고 싶다고 하자. 전통적 방식이라면 두 줄로 마주 서서 여러 가지 패스 드릴을 시킬 수 있다. 그러나 비선형 접근을 따르는 코치는 이렇게 하지 않는다. 대신 작은 경기를 설계한다. 3대3이나 4대4 미니게임을 하되, "3번 연속 패스하면 1점"과 같은 규칙을 추가해 패스를 유도할 수 있다. 또는 제한구역을 두어 특정 공간으로 진입하기 위해 패스를 쓰도록 할 수도 있다. 이렇게 하면 선수들은 게임을 풀어나가기 위해 자연스럽게 패스를 활용하게 되고, 그 과정에서 패스 타이밍, 세기, 방향 등을 끊임없이 조절하며 배우게 된다. 무엇보다도 이러한 학습은 즐거운 게임 형태로 이루어지기 때문에 선수들의 몰입과 동기 부여 측면에서도 효과적이다. 생태학적 접근은 또한 피드백과 오류에 대한 관점도 전통 방식과 다르다. 전통 방식에서는 코치가 올바른 기술을 제시하고, 선수가 오류를 범하면 즉각 교정해주는 형태다. 반면 생태학적 접근에서는 어느 정도 오류를 허용하고 그로부터 배우도록 장려한다. 왜냐하면 오류는 곧 환경과 행위자의 부조화를 나타내는 신호이고, 선수가 스스로 이를 인지하여 다음 행동을 조정하는 것이 중요하기 때문이다. 예를 들어 작은 경기에서 연속된 잘못된 패스로 공을 뺏기던 선수가, 그 경험을 통해 "아, 수비 압박이 저렇게 올 때는 먼저 빈 공간으로 치고 나가야 하는구나"와 같은 깨달음을 얻을 수 있다. 코치의 구체적인 지시 없이도, 환경이 주는 피드백을 통해 기술과 전술을 함께 학습하는 것이다. 이는 아이들이 놀이를 통해 배우는 자연스러운 과정과도 일맥상통한다. 실제로 어린 시절 비형식적인 길거리 축구나 골목놀이를 통해 터득한 축구 기술은, 공식 훈련에서 기계적으로 익힌 것보다 훨씬 창의적이고 상황 적응력이 뛰어나다는 것이 세계 여러 축구 강국의 공통된 경험이다. 정리하면, 비선형 역학과 생태 심리학은 축구 기술 교육에 대한 근본적인 인식 전환을 촉구한다. 핵심은 "맥락 속에서 배우기"다. 기술은 맥락을 벗어나 존재하지 않으며, 맥락과 함께 가르칠 때 비로소 살아있는 기능으로 자리잡는다. 한국 유소년 축구의 기본기 훈련 문화도 이러한 통찰을 적극 수용할 필요가 있다. 다음 장에서는 이러한 이론적 통찰이 실제 해외 선진 유소년 축구 현장에서는 어떻게 구현되고 있는지, 특히 스페인 바르셀로나의 라 마시아와 같은 명문 아카데미의 사례를 통해 살펴보고자 한다.

## 제4장: 해외 유소년 시스템은 무엇이 다른가 - 라 마시아를 중심으로

한국의 전통적인 유소년 훈련이 기본기 동작의 분리된 반복에 집중해왔다면, 세계적인 축구 강국들의 유소년 시스템은 일찍부터 맥락 속 기술 연마의 가치를 인식하고 다른 길을 걸어왔다. 특히 스페인의 FC 바르셀로나 유소년 아카데미인 라 마시아(La Masia)는 그 철학과 운영 방식에서 한국과 극명한 대비를 이룬다. 라 마시아는 1979년 창설 이래 수많은 월드스타를 배출해왔는데, 이들의 훈련 방법을 살펴보면 한국식 사고에서 말하는 "기본기 연습"의 개념이 완전히 재정의된다. 라 마시아의 훈련은 한 마디로 "작은 경기의 연속"이라고 표현할 수 있다. 바르셀로나 유스 코치들은 아이들에게 콘으로 만든 장애물 코스를 뱅뱅 돌게 하거나 혼자 공만 가지고 기술요기를 연마시키기보다, 작은 공간에서의 게임을 끊임없이 시킨다. 바르셀로나 코치교육 책임자인 Marc Carmona는 "우리 유소년 시스템에서 가장 많이 활용되는 훈련은 작고 게임 같은 상황들이다"라고 강조한다. 그는 **"좁은 공간에서의 경기, 수많은 론도(rondo), 4대4나 5대5 등 작은 숫자의 게임이 주를 이룬다. 공을 돌리고 유지하고, 압박을 피하고, 잃었을 때 즉시 압박하는 법을 가르친다. 이것이 바로 축구의 DNA이며 본질이고, 모든 연령대에서 이러한 이해를 주입하려 한다"**고 말한다. 이 발언에서 알 수 있듯, 라 마시아의 철학은 게임 자체를 통해 기술과 전술을 통합적으로 가르치는 것이다. 바르셀로나 유스팀 훈련의 상징인 론도(rondo)는 5,6명이 빙 둘러 패스를 돌리고 가운데 1,2명이 공을 빼앗는, 우리에게도 친숙한 '원형 패스 게임'이다. 사비 에르난데스는 "우리의 모델은 크루이프가 심어준 아약스 모델로, 모든 것이 론도다. 매일같이 론도, 론도, 론도. 이것은 최고의 훈련이다. 론도를 통해 책임감과 공을 잃지 않는 습관을 배운다. 공을 잃으면 바로 중앙으로 들어가야 하니까"라고 말한 바 있다. 실제로 바르셀로나 유소년들은 하루도 빼놓지 않고 론도를 한다고 알려져 있다. 이처럼 작은 인원 숫자의 공 유지 게임은 자연스럽게 패스, 퍼스트 터치, 공간 이해, 압박과 탈압박 등의 기술을 맥락 안에서 연습하게 만든다. 선수들은 재미있는 게임을 하는 가운데 압박 하에서도 침착하게 공을 다루는 법, 한 번에 1~2터치로 빠르게 연결하는 법을 체득한다. 이는 별도의 "기본기 훈련" 시간을 갖지 않더라도 기본기가 저절로 길러지는 환경이라고 볼 수 있다. 라 마시아를 비롯한 스페인 유소년 축구에서는 볼 키핑(keeping the ball), 즉 볼 소유 철학이 훈련의 중심을 이룬다. 바르셀로나의 3대 축구 원리인 "3P"(공간 Posición, 볼 소유 Posesión, 압박 Presión)는 유소년부터 성인팀까지 일관되게 추구된다. 어린 선수들에게도 "볼을 소유하라, 공을 빼앗기면 바로 압박하여 되찾으라"는 개념을 심어주며, 이를 작은 경기와 연습을 통해 반복한다. 예컨대 5대5 경기에서 볼 소유 팀에게 연속 패스에 의한 가산점을 주거나, 수비 팀에게 제한 시간 내 탈취 목표표를 주는 식으로, 자연스럽게 공간 확보와 압박/탈압박 기술을 연마시킨다.

이런 연습을 거듭하면 어린 선수들은 패스를 주고받을 때 어떤 각도와 간격을 유지해야 하는지, 압박을 받으면 어느 공간으로 빠져나가야 하는지 등을 몸으로 체득하게 된다. 이처럼 전술 개념과 기술이 결합된 형태로 훈련이 이뤄지기 때문에, 정작 시합에서는 기술과 판단이 분리되지 않고 한데 어우러진 플레이가 나온다. 또한 바르셀로나를 비롯한 유럽 많은 명문 아카데미들은 축구를 놀이처럼 접근한다. 어린 선수들의 창의성을 억누르지 않고, 최대한



즐거움 속에서 배우게 하는 환경을 조성한다. 예를 들어, 독일이나 프랑스 등에서는 낮은 연령대에서 승부의 압박을 최소화하기 위해 리그 성적을 공식 집계하지 않거나, 승패보다는 기술적·전술적 수행에 피드백을 주는 방식으로 코칭한다. 이는 아이들이 두려움 없이 다양한 시도를 하도록 장려하기 위함이다.

바르셀로나의 경우에도 유소년 대회에서 당장의 우승보다는 장기적인 플레이 철학 구현과 선수 발전에 중점을 두며, 실수를 지나치게 책망하지 않고 오히려 도전적인 플레이를 칭찬하는 문화를 가지고 있다. 이렇듯 심리적 안전망이 갖춰진 상태에서 아이들은 공을 자유롭게 다루며 축구 지능을 쌓아간다. 유럽의 다른 사례로, 네덜란드 아약스(Ajax) 아카데미를 들 수 있다. 아약스는 거리 축구 전통이 강했던 네덜란드의 문화 속에서 성장했으며, 이를 체계화한 유소년 프로그램을 운영한다. 이들은 어릴 때부터 4대4, 7대7과 같은 소규모 경기제를 활용하여, 좁은 공간에서의 개인기와 패스 플레이를 강조한다. 네덜란드의 전설 요한 크루이프는 4대4 경기를 "축구의 모든 요소가 응축된 형태"라고 칭하며, 정식 11대11 경기에 앞서 반드시 작은 경기들을 익혀야 한다고 역설하였다. 실제로 네덜란드 유소년 대회는 7대7, 8대8 등의 경기로 구성되어 있으며, 아이들이 충분히 공과 접촉하고 의사결정할 시간을 갖도록 규정되어 있다. 이는 앞서 언급한 잉글랜드의 FA에서도 벤치마킹하여, 2010년대부터 영국 유소년 리그도 12세 이하까지 5v5, 7v7, 9v9 등의 체계를 도입하였다. 그 배경에는 "작은 게임을 통해 아이들이 더 많은 터치, 더 많은 1대1, 더 많은 관여와 더 많은 즐거움을 얻고, 아이들이 즐기면 더 잘하게 된다"는 인식이 있었다.

#### 이는 다시 말해 기본기 습득도 게임의 흐름 속에서 자연스럽게 달성된다는 믿음이다.

또 다른 선진 사례로는 독일의 유소년 개혁을 들 수 있다. 2000년대 초반, 유로 2000에서 참패를 당한 독일은 유소년 시스템을 전면 개편하였다. 그 결과 DFB(독일축구협회)는 전국에 수십 개의 지역 유소년 센터를 설립하고, 8~14세 인재들에게 코디네이션과 볼 감각을 키우는 다양한 게임식 훈련을 실시하였다. 독일 코칭 매뉴얼은 연령별로 발달 특성에 맞춘 훈련 가이드라인을 제시하며, 특히 10세 이전에는 전략보다는 기본기와 게임감각을 놀이 속에서 익히는 것을 최우선 원칙으로 삼았다. 예컨대 U10 이하에서는 드리블을 억지로 빨리 패스하게 하지 말고 마음껏 공을 가지고 놀게 하라고 권장하며, U15 즈음부터 본격적인 전술훈련을 병행하도록 로드맵을 구성되어 있다. 독일이 2014 월드컵 우승을 차지할 즈음, 그 주역 세대는 바로 이런 유소년 철학 아래 성장한 선수들이었다. 이들은 탄탄한 기술에 더해 게임 이해도가 높고 압박 상황에서도 침착하게 플레이하는 모습을 보여주었는데, 이는 어려서부터 환경적 제약 속에서 창의적으로 플레이한 결과라는 분석이 많다. 이러한 해외 사례들은 "기본기를 가르치는 더 나은 방법"이 무엇인지 시사한다. 이들은 기본기를 등한시하는 것이 아니라, 맥락 속에서 기본기를 가르친다. **즉, 기본기의 형태(form)보다는 기능(function)에 초점을 맞춘다.** 패스라는 기술의 본질은 동료에게 공을 정확히 전달하는 것이지만, 실제 경기 상황에서 그것은 언제, 어디로, 어떤 세기로, 어떤 리듬으로 이루어져야 하는지를 포함한다. 선진 유소년 시스템은 이 전체 그림을 **함께 가르치는 것이다**. 반면 우리나라의 일부 전통 방식은 형식을 우선하다 보니, 정작 상황적응 능력을 길러주지 못했다. 이는 마치 종이에 그려진 축구공 그림을 수백 번 따라 그린다고 실제 축구공을 잘 차게 되지 않는 것과 같다. 진짜 축구공을 잘 차려면 실제 축구공을 가지고 여러 상황에서 차 봐야 하는 법이다. 라

마시아의 예에서 보았듯이, 창의적이고 유연한 훈련 환경은 결국 더 뛰어난 선수를 배출한다. 2010년 발롱도르 최종 후보 3인이 모두 바르셀로나 유스 출신(메시, 이니에스타, 사비)이었던 것은 결코 우연이 아니다. 한국 축구도 선진 사례들에서 교훈을 얻어 기본기 교육의 패러다임 전환을 모색해야 할 시점이다. 다음 장에서는 그러한 전환의 필요성을 뒷받침하는, 실제 경기에서 나타나는 실수와 문제점들을 과연 무엇으로 볼 것인가에 대해 고찰한다.

## 제5장: 경기 실수는 기본기 부족 때문일까?

흔히 경기 도중 선수가 범하는 실수를 보면 "역시 기본기가 부족해"라는 탄식이 터져 나오곤 한다. 컨트롤 미스, 부정확한 패스, 허술한 첫 터치 등은 얼핏 기술 훈련이 덜 된 탓으로 여겨지기 쉽다. 물론 기초적인 기술 숙련도 자체가 문제인 경우도 있지만, 현대 코칭 전문가들은 경기 실수를 해석할 때 보다 심층적인 요인을 살펴봐야 한다고 말한다. 모든 실수가 기술적 요인만으로 설명되는 것은 아니며, 오히려 인지적·전술적 요인 혹은 심리적 압박 등이 결정적인 역할을 하는 경우가 많기 때문이다. 예를 들어, 미드필더가 경기 중 간단한 패스를 끊었다면 단순히 패스 기술이 모자라서일까? 상황을 살펴보면, 그 선수는 볼을 받기 직전에 주위를 살피지 못해 등 뒤에서 상대가 압박해오는 것을 인지하지 못했을 수 있다. 따라서 볼 터치 방향을 잘못 잡아 상대에게 빼앗겼다면, 이는 기술이 부족하기보다 주변 정보 파악 실패, 즉 인지 실수에 가깝다. 만약 같은 선수가 이런 상황을 반복 경험하며 "압박이 오는 쪽 반대 방향으로 첫 터치를 해야겠다"고 학습하면, 기술 자체는 이전과 같아도 실수를 줄일 수 있다. 문제는 전통적인 기본기 위주 훈련에서는 이러한 맥락을 가르칠 기회가 적다는 점이다. 연습 때 압박 없이 편하게 받던 공을 실전에서 압박 속에 받으면, 처음 겪는 당황스러운 상황에서 실수가 나오는 것은 어찌 보면 당연하다. 이는 기본기 자체의 부족이 아니라, 기본기의 적용 능력 부족이라고 할 수 있다. 또 다른 예로, 수비 압박을 받는 공격수가 순간적으로 공을 제대로 컨트롤하지 못해 턴오버되는 장면을 생각해보자.

이때 흔히 "퍼스트 터치가 좋지 못했다"고 말하지만, 실제로는 압박에 의한 심리적 압력과 시간 제약이 실수의 주요 원인일 수 있다. 즉 동일한 컨트롤 능력의 선수도 여유 있을 때와 등 뒤에서 태클이 들어올 때의 성공률은 크게 다르다. 따라서 만약 여유 있는 상황만을 가정한 컨트롤 연습만 해왔다면, 압박 상황에서는 실수가 나올 수밖에 없다. 이 또한 기술 부족이라기보다 훈련 시 시뮬레이션되지 않았던 상황에서 발생한 적응 실패라 볼 수 있다. 현대 축구에서는 "생각하는 선수", "축구 지능"이라는 말이 점점 중요해진다. 이는 기술이 뛰어난 선수들 가운데에서도 상황 판단과 의사결정 능력에 따라 경기 임팩트가 달라진다는 뜻이다. **2023년 브라질의 연구에서는 의사결정력이 높은 선수들이 체력적으로 지친 상황에서도 전술적 효율을 유지하는 반면, 의사결정력이 낮은 선수들은 피로 시 전술 수행력이 현저히 저하됨을 보였다.** 이는 축구에서 체력이나 기술만큼이나 순간순간의 판단 능력이 경기력을 좌우함을 방증한다. 같은 체력 조건이라도 "똑똑한 선수"는 더 효율적으로 움직이고, 쓸데없는 체력 소모를 줄이며, 위기 상황에서도 올바른 해결책을 찾는다는 것이다. 이러한 능력은 단순 기술 연습으로는 길러지지 않으며, 복잡한 게임 상황에 노출되어 스스로 판단하도록 훈련해야 향상된다. 그러나 한국의 전통적 훈련 패러다임 하에서는 이처럼 중요한 의사결정 훈련이 부재하거나, 있어도 부차적인 것으로 간주되어 왔다. 실수가 나오면 그 즉시 기술 문제로 환원하고, 추가적인 기본기 훈련으로 답하려는 경향이 그렇다. 이로 인해 선수들은 실전에서 동일한 실수를 반복하면서 심리적으로 위축되고 자신감마저 잃는 악순환이 생기기도 한다. 특히 어린 선수의 경우, 실수를 기술 부족으로만 꾸짖으면 자신의 재능 자체에 의구심을 품게 될 수 있다. 반면, 선진 지도자들은 실수 상황을 함께 분석하여 "이 장면에서 왜 패스 미스가 났을까?"를 아이와 함께 보면서 단순히 "패스 연습이 부족해서"라고 하지 않는다. 대신 "네 시야에 몇 번 선수가 보였니? 여기가 열려 있었는데 못 본 거 같구나. 다음엔 공

받기 전에 저쪽을 한 번 더 봐볼까?” 같은 대화를 나눈다. 이를 통해 선수는 자신의 실수를 학습 기회로 삼아, 다음번 유사 상황에서 다른 행동을 시도할 수 있게 된다. 이러한 접근은 실수를 통한 성장(learning from mistakes)을 촉진하며, 결과적으로 실수를 점차 줄이고 경기 수행력을 향상시키는 데 도움이 된다. 물론 기본기 자체가 탄탄하지 않으면 이런 논의도 무색할 것이다. 기본기의 중요성을 폄하하려는 것은 아니다.

다만, 기본기 실력과 경기 수행력은 동일하지 않다는 점이 중요하다. 훈련 환경에서 100번 중 90번 성공하던 기술도, 경기 환경에서는 60~70번밖에 발휘되지 않을 수 있다. 그 차이를 메우는 것이 바로 경험과 적응력이다. 경험이 풍부한 선수일수록 맥락 변화에 적응을 잘하기 때문에, 기본기가 다소 부족해도 실수를 적게 한다. 반면 경험과 적응 훈련이 부족한 선수는 기본기가 좋아도 예상치 못한 변수가 생기면 실수를 범할 수 있다. 따라서 실수를 줄이기 위해서는 기본기 +  $\alpha$ 의 요소, 즉 맥락적 응용 능력을 길러야 한다. 그리고 그  $\alpha$ 는 앞서 언급한 비선형적 훈련, 게임형 훈련, 인지적 피드백 등을 통해 개발된다. 결국 **“실수=기본기 부족”**이라는 단순 도식은 현대 축구코칭에서 설 자리가 없다. 그럼에도 한국 축구에서는 여전히 많은 현장 지도자나 학부모들이 이 공식을 신봉하고, 실수할 때마다 기본기 훈련을 돌리는 데 급급한 경우가 있다. 이는 문제의 진짜 원인을 간과한 처방으로, 실질적 개선으로 이어지지 못한다. 이러한 잘못된 인과관계 설정이 계속된다면, 선수들은 반복된 실수와 반복된 훈련 사이에서 길을 잃고 말 것이다. 이제는 이러한 접근을 바꾸어, 실수를 학습의 재료로 삼아 축구 지능과 상황 대응력을 키우는 방향으로 전환해야 한다.

## 제6장: 기본기 만능주의, 효과인가 착각인가?

앞선 논의를 종합하면, 한국 축구계에 만연한 기본기 만능주의에 큰 의문 부호가 따라붙는다. 과연 어린 선수들에게 무조건적인 기본기 반복 훈련을 강요하는 현행 방식이 효과적인 육성법인가, 아니면 시대에 뒤떨어진 대규모 집단 착각—즉 **우리 스스로 만들어낸 거대한 가스라이팅**—에 불과한가? 기본기 훈련의 필요성을 부정하는 축구인은 없을 것이다. 문제는 훈련 방식과 맥락이다. 앞서 살펴봤듯, 현대 축구과학은 맥락 없는 반복의 한계를 분명히 지적하고 있다. 그런데도 한국 축구 현장에서는 오래된 성공 신화나 권위에 기반한 방식이 관성적으로 이어지는 경향이 있다. 이는 일종의 **문화적 가스라이팅**으로, 새로운 접근을 시도하려는 지도자나 선수가 등장하면 오히려 주위에서 "그렇게 해서 되겠어? 기본기에 충실해야지"라며 제동을 거는 모습으로 나타난다. 이러한 분위기에서는 혁신이 쉽지 않다. 실제로, 손흥민 선수의 부친 손웅정 씨가 손흥민을 세계적 선수로 키워낸 사례가 기본기 지상주의의 대표적 근거로 종종 거론되었다. 손웅정 씨는 아들이 중학교에 진학하기 전까지 팀 훈련에 참여시키지 않고 오로지 개인 기본기 훈련에만 몰두시켰으며, 하루 4시간씩 리프팅을 시켰다는 일화는 유명하다. 손흥민의 성공으로 인해 일각에서는 "역시 기본기만 7년 시키니 월드컵 클래스가 나오지 않았느냐"는 주장을 하기도 했다. 그러나 이 사례를 일반화하기에는 위험성이 따른다. 손흥민은 예외적 재능과 동기, 그리고 이후 독일로 건너가서 축구 지능과 전술을 배울 충분한 실전 경험이 결합되어 꽃핀 케이스다. 모든 선수가 손흥민처럼 할 수는 없으며, 동일한 훈련을 견뎌낼 수도 없다. 오히려 대다수 아이들에게 손흥민식 훈련법을 강요한다면, 축구에 대한 흥미를 잃거나 부상 등의 위험에 노출될 가능성이 크다. 한국 축구의 엘리트 스포츠 시스템 역시 기본기 만능주의가 구조적으로 강화된 측면이 있다. 어려서부터 승부에 노출되는 한국 유소년 선수들은 실수를 용납하지 않는 분위기 속에서 자라기 쉽다. 전국대회 성적에 의해 고입, 대입이 좌우되는 현실에서, 지도자들은 당장의 성과를 내기 위해 안정적인 전술과 체력에 의존하고, 모험적인 플레이나 창의성은 위험요소로 치부한다. **그러다 보니 기본기를 강조하는 것처럼 보이지만 실제로는 기본기도, 전술도, 무엇도 제대로 심화되지 못한 채 시간만 흘러가는 경우가 많다.** 기초부터 잘못 설정된 훈련 패러다임이 선수들의 성장을 저해하는 것이다. 이런 문제의식에서, 박지성 등 선배 스타들은 자신들의 축구학교를 열어 "즐겁게 축구 배우기" 문화를 전파하려고 노력하고 있다. 폭력과 지나친 군대식 훈련이 아닌, 자유로운 환경에서 창의성을 살리는 것이 미래 한국 축구에 더 도움이 된다는 믿음 때문이다. 그렇다면 이제 무엇을 해야 하는가?

**우선,** 기본기에 대한 개념 재정립이 필요하다. 기본기란 단순히 공을 차고 다루는 기술만이 아니라, 공을 언제·어떻게 다룰지 판단하는 능력까지 포함하는 포괄적 개념으로 인식해야 한다. 즉, 기술(technique)과 기능(skill)을 분리하지 않는 것, 다시 말해 기술과 그 활용 능력을 함께 길러야 한다는 점이 중요하다. 해외 선진 자료에서도 강조되듯이, "기술은 가르칠 수 있지만, 스킬(경기에서의 활용 능력)은 획득되는 것이다"라는 관점이 필요하다. 이는 앞서 논의한 생태학적 접근과 상통한다. 코치는 기술을 가르칠 수 있지만, 그 기술을 언제 어떻게 활용할지는 선수 스스로 다양한 상황을 겪으며 몸에 익혀야 한다는 뜻이다.

**둘째,** 지도자 교육의 변화가 절실하다. 많은 한국 유소년 지도자들이 아직도 과거 본인이 선

수 시절 경험한 훈련 방식이나, 이전 세대의 권위적인 가르침에서 크게 벗어나지 못하고 있다. 최신 코칭 이론과 과학적 연구 결과가 현장에 접목되려면, 지도자 라이선스 교육과 지속적인 보수교육에서 이러한 내용을 다루고 강조해야 한다. 예를 들어, 비선형 교육학(Nonlinear Pedagogy)과 대표성 있는 연습 설계를 코칭 과정에 포함시키고, 지도자들에게 작은 경기 디자인, 게임 중심 피드백 기법 등을 체득시키는 것이다. 또한, 지도자들 스스로 자신의 지도 방식을 돌아보고 연구하는 "현장 연구자(practitioner-researcher)"의 태도가 요구된다. 다행히 최근 들어 KFA(대한축구협회) 차원에서도 유소년 코칭 철학의 변화를 모색하고 있으며, 일부 선진 연수 프로그램을 도입하고 있다. 이러한 움직임을 가속화하여, 현장의 지도자들이 기본기 훈련의 새로운 접근법을 익히도록 해야 한다.

**셋째,** 학부모들의 인식 전환도 중요하다. 이 책의 독자 대상으로 특히 학부모를 염두에 둔 이유도 여기에 있다. 자녀가 기본기 훈련을 충분히 받지 못하면 뒤처질까봐 걱정하는 부모들이 많겠지만, 이제는 훈련의 질과 맥락을 따져봐야 할 때다. 한 가지 기술을 1000번 반복하는 것보다, 100번을 하더라도 다양한 상황에서 응용해보는 경험이 더 값질 수 있다. 학부모들은 구식 훈련법만 고집하는 지도자에게 의문을 제기하고, 아이들이 축구를 재미있어하고 창의적으로 뛸 수 있는 환경을 찾아줄 필요가 있다. 궁극적으로 유소년 축구의 주인공은 어린 선수들 자신이며, 그들의 흥미와 창의성, 주도성이 촉발될 때 가장 빠른 성장이 이루어진다는 점을 기억해야 한다. 마지막으로, 한국 축구계 전반에 열린 대화와 비판적 성찰 문화가 자리잡아야 한다. 기본기 만능주의가 오랜 기간 진리처럼 굳어졌지만, 이에 도전하는 목소리를 터부시하면 발전이 없다. 다행히 요즘은 축구 커뮤니티나 미디어에서도 유소년 지도에 대한 문제점을 공론화하는 경우가 늘었다. 이러한 담론이 건설적으로 이어져, 잘못된 것은 고치고 배울 것은 배우는 풍토를 만들 때다. 손흥민의 아버지가 자신의 방법이 비현대적임을 인정하고 변화를 약속한 일, 또 박지성이 폭력을 배제한 자신의 축구학교를 세운 일 등은 변화의 신호탄이다. 여기에 더해 축구계 지도층과 행정가들도 과감한 결단으로 유소년 정책을 혁신하고, 새로운 철학을 제도화해야 할 것이다. "부모님들이 몰랐던 한국 축구의 불편한 진실"은 결국 이것이다: 우리가 신봉해온 기본기 훈련의 방식이 실제로는 비효율적이거나 심지어 해로울 수 있으며, 다른 길이 존재한다는 사실이다. 이 진실을 마주하는 일은 불편할 수 있다. 오랜 관행을 부정하고 새로운 것을 받아들이는 일은 언제나 어려움을 동반한다. 그러나 미래의 손흥민, 미래의 박지성을 키우기 위해서는 한국 축구도 변해야 한다. 기본기를 가르치되, 축구를 가르쳐라. 눈앞의 동작이 아니라 축구라는 스포츠의 본질과 흐름 속에서 아이들이 배우게 하라. 그것이 우리가 해외 선진국에서 배운 교훈이며, 과학이 알려주는 사실이다. 이 책이 한국 유소년 축구의 지도자와 부모님들에게 작은 성찰의 계기가 되어, 우리 아이들이 좀 더 즐겁고 효율적으로 축구를 배워나갈 수 있기를 바란다.