

프로그램 소개

**BODY**  
**CONFIDENT**  
**ATHLETES**

A young woman with dark hair, wearing a grey tank top, is smiling and looking down at a basketball she is holding. She is in a gym setting. In the foreground, the back of another player's head and shoulders are visible, wearing a white long-sleeved shirt. The background is a blurred gymnasium with green curtains. The image is overlaid with large, bold, stylized text: 'BODY' in teal, 'CONFIDENT' in white, and 'ATHLETES' in yellow. The top of the image features a diagonal split background of magenta, teal, and yellow.

# 전 세계적으로 단 15%의 여학생들만이 세계보건기구 (WHO)의 일일 신체 활동 권장 기준을 충족합니다



자신의 외모에 대한 여자아이들의  
걱정은 스포츠에 참여하고 즐기는  
데 큰 장벽이 될 수 있습니다.

이러한 걱정은 종종 해로운 성 고정관념,  
비현실적인 외모 및 운동선수상, 불편하고  
노출이 많은 유니폼, 그리고 또래나  
코치로부터 받는 외모와 경기력에  
대한 괴롭힘에서 비롯됩니다.

자신의 몸에 불만을 느끼게 만들 수  
있으며, 그 결과 스포츠에서 자신의 몸이  
무엇을 경험하고 이뤄낼 수 있는지에서  
관심을 빼앗기게 할 수 있습니다.

여성의 몸에 대한 이러한 원치 않는 관심과  
평가는 여자아이들이 외모에 집착하고

이 프로그램은 코치들이 선수들\* (12 페이지 참조)이 자신의 몸과 긍정적인 관계를 맺을 수 있도록 지원하기 위해 고안되었습니다. 선수들이 긍정적인 몸 이미지를 가지고 있을 때, 자신의 몸이 할 수 있는 것과 할 수 없는 것을 더 잘 받아들이고 소중히 여기게 되며, 또한 다른 사람들과 다르게 해낼 수 있는 점도 인정하게 될 가능성이 높습니다. 또한 사회로부터의 해로운 압박은 흘러보내고, 자신의 몸이 필요로 하는 것에 더 잘 귀 기울이고 반응하게 될 가능성이 높습니다. 선수들이 활동하는 사람들과 공간은 그들이 자신의 몸을 어떻게 바라보고 어떻게 연결감을 느끼는지 형성하는 데 중요한 역할을 합니다. 연구에 따르면, 여자아이들이 모든 체형과 능력을 가진 사람들이 안전하게 참여할 수 있는 포용적인 환경에서 스포츠를 할 때, 자신의 몸을 더 소중히 여기고, 몸과 더 잘 연결되며, 몸의 소리에 더 잘 귀 기울이게 될 가능성이 높습니다. 이러한 환경을 조성함으로써, 우리는 여자 아이들을 위해 다음과 같은 변화를 이끌어 낼 수 있습니다:

- ▶ 몸 이미지에 대한 고민 때문에 스포츠를 그만두는 일을 막을 수 있습니다
- ▶ 스포츠 환경 속에서 자신의 몸에 대한 자신감을 되찾도록 도울 수 있습니다
- ▶ 자신이 사랑하는 스포츠를 즐기고 그 안에서 뛰어난 성과를 낼 수 있도록 할 수 있습니다

‘바디 컨피던트 애슬리트’는 당신과 같은 코치가 진행할 수 있도록 설계된 근거 기반 프로그램입니다! 이 프로그램은 선수들에게 해로운 성별 고정관념, 외모 이상, 운동선수상, 그리고 이러한 것들이 스포츠 경험에 어떤 부정적인 영향을 줄 수 있는지 알려 줍니다. 또한 자신의 몸과 연결감을 느끼고 외모에 대한 걱정을 멈출 수 있도록 필요한 지식과 전략을 익히게 합니다. 다시 말해, 스포츠를 할 때 선수의 관심은 “내 몸이 어떻게 보일까?”에서 벗어나 다음과 같은 방향으로 옮겨 갑니다:

## "내 몸은 무엇을 할 수 있고 무엇을 경험할 수 있을까"

그리고 이는 더 큰 신체 연결감, 집중력, 그리고 역량으로 이어집니다.

스포츠 클럽이나 학교의 선수들에게 이 프로그램을 진행하기 전에, 아래의 정보를 먼저 읽어 주세요. 내용이나 프로그램 진행 능력에 대해 질문이나 우려가 있다면, 추가적인 안내와 지원을 위해 [bodyconfidentsport@gmail.com](mailto:bodyconfidentsport@gmail.com) 으로 연락하시기를 권합니다.

# 프로그램 개요

시작해 봅시다!



# 프로그램 개요

## 누가 이 프로그램을 진행해야 하나요?

- ▶ 이 프로그램은 스포츠 클럽이나 학교에 있는 11~17세 여자아이들\* (12페이지 참조)을 대상으로, 약 10~20명 규모의 그룹에게 코치가 진행하도록 설계되었습니다.
- ▶ 또한 기관 내에서 선수들과 신뢰 관계를 맺고 있는 성인이 진행할 수도 있습니다.
- ▶ 일관성을 유지하고 팀 분위기를 만들기 위해, 가능하다면 같은 코치나 진행자가 프로그램의 세 세션 모두를 이끄는 것이 좋습니다.

결과를 배우게 됩니다. 선수들은 실습 활동에 참여하여 자신의 몸과 몸의 감각에 주의를 기울이고, 그 필요에 반응하는 연습을 하게 됩니다.

선수들은 세 세션 모두에 참여할 때 이 프로그램의 효과를 가장 많이 얻을 수 있으므로, 프로그램 시작부터 모든 세션에 참여하겠다고 약속하도록 강력히 권장합니다.

## 이 프로그램은 무엇을 다루나요?

### 세션 1:

이 세션에서는 선수들에게 바디 토크를 소개하고, 이러한 대화가 성 고정관념과 외모 및 운동선수상을 강화하며, 여자아이들의 스포츠 경험에 부정적인 영향을 줄 수 있다는 점을 다룹니다.

### 세션 2:

선수들은 자신의 몸이 어떻게 보이는지가 아니라, 스포츠를 하는 동안 무엇을 할 수 있고 무엇을 경험할 수 있는지에 집중하고 그것을 받아들이는 방법을 배우게 됩니다. 이렇게 초점을 바꾸면 선수들은 각자의 서로 다른 능력을 더 잘 받아들이고 소중히 여기게 되며, 스포츠를 할 때 자신의 몸에 무엇이 필요한지 더 잘 알아차리게 됩니다.

### 세션 3:

프로그램을 마무리하면서 선수들은 자신의 몸과 그 필요에 귀 기울이는 것의 중요성과, 몸의 말을 듣지 않았을 때의

# 프로그램 개요

## 프로그램은 어떻게 구성되어 있나요?

이 프로그램은 세 개의 세션으로 이루어져 있으며, 모든 세션은 같은 방식으로 구성됩니다. 각 세션은 약 60분 동안 진행되며, 각각 권장 시간이 제시된 ‘네 개의 구간’으로 나뉩니다.

### 1/ 활동 계획 | 5분

이전 세션을 간단히 되짚고, 이번 세션의 주제를 소개합니다.

### 2/ 핵심 지식 | 20분

해당 주제에 대한 교육적 토론을 진행합니다.

### 3/ 실천 기술 | 20분

앞에서 배운 내용을 실제로 적용해 봅니다.

### 4/ 최종 정리 | 15분

선수들에게 가정에서 할 활동을 완료하도록 상기시키고, 마지막에는 상태 점검으로 마무리합니다.

각 세션 가이드에는 시간이 부족할 경우 가장 우선적으로 완료해야 하는 활동이 표시되어 있습니다.



[핵심 활동 참조]

그러나 선수들이 프로그램으로부터 최대한 많은 도움을 얻기 위해서는, 각 세션의 모든 활동을 완료하는 것을 목표로 하시기를 권장합니다.

# 프로그램 개요

## 이 프로그램을 진행하려면 어떤 자료가 필요한가요?

### 프로그램 자료

#### 1. 코치 가이드:

이 가이드에는 각 세션 전에 알아야 할 핵심 정보가 담겨 있습니다. 여기에는 1) 세션 주제, 2) 세션의 핵심 활동, 3) 무엇을 말해야 하는지와 질문 및 상황에 대한 가장 적절한 응답, 4) 세션의 효과를 높이기 위한 추가 메모가 포함되어 있습니다. 가이드의 주요 특징에 대한 자세한 내용은 '이 가이드 사용 방법' 섹션(10페이지 참조)을 확인해 주세요.

#### 2. 프레젠테이션 슬라이드 자료:

여기에는 세 세션 동안 선수들에게 제시해야 하는 모든 보조 자료가 포함되어 있으며, 바디 토크의 예시와 몸 이미지 평등을 옹호해 온 선수들의 사례도 들어 있습니다.

#### 3. 선수용 워크북(인쇄본 또는 디지털):

이것은 선수들이 세션에서 나온 질문에 대한 자신의 생각과 답변, 그리고 프로그램 밖에서 떠오를 수 있는 생각들을 적는 개인적인 공간입니다. 워크북은 디지털 형식이나 인쇄본으로 사용할 수 있습니다.

### 스포츠 클럽 또는 학교에서 준비해야 할 자료

#### 1. 디지털 기기:

프로그램 슬라이드는 소리가 나는 전자기기(예: 노트북과 프로젝터, 태블릿 등)를 사용하여 선수들에게 보여 주어야 합니다. 슬라이드에는 토론을 촉진하고 핵심 개념 전달을 강화하는 데 도움이 되는 이미지와 영상 자료가 포함되어 있습니다.

#### 2. 화이트보드 또는 기록할 수 있는 표면(예: 여분의 종이):

각 세션에는 그룹 토론이 포함됩니다. 토론을 원활하게 하고 선수들이 새로운 지식을 더 잘 기억할 수 있도록, 모두가 볼 수 있는 곳에 그들의 아이디어를 기록해 주세요.

#### 3. 그룹 토론 내용을 기록할 화이트보드 마커 또는 펜

# 프로그램 개요

## 세션은 어디에서 진행해야 하나요?

장소를 정할 때 고려해야 할 사항은 다음과 같습니다:

- ▶ 선수들이 프로그램에 충분히 참여할 수 있도록 안전하고 편안하다고 느끼는 것이 중요합니다.
- ▶ 세션에는 토론, 글쓰기, 움직임을 포함한 개인 활동과 그룹 활동이 함께 이루어집니다.
- ▶ 프로그램이 적절한 환경에서 진행되고 필요한 자료가 준비될 수 있도록, 각 세션이 어디서 언제 열릴지 미리 계획할 것을 권합니다.

## 세션은 언제 진행해야 하나요?

- ▶ 이 프로그램은 팀 일정에 맞추어 운영할 수 있도록 설계되었습니다. 적절하다면 3주 동안 기존 훈련 세션을 대신할 수도 있고, 선수들이 추가로 참여하는 별도의 세션으로 운영할 수도 있습니다.
- ▶ 선수들의 동기와 참여 의지를 높이기 위해, 세션을 언제 진행할지 결정할 때 선수들도 함께 참여시키는 것을 권장합니다(예: 훈련 세션 대체 여부 또는 추가 세션 여부).



사용하는 방법

# 코치 가이드

# 사용 방법 코치 가이드

## 코치의 진행 문구 - 무엇을 말할지:

- ▶ "다음표 안에 있는 밑줄 친 이 문구는 선수들에게 실제로 말해야 하는 안내입니다. 이는 핵심 개념이 몸에 대한 자신감에 가장 효과적으로 작용할 수 있도록 선수들에게 던져야 할 중요한 질문을 강조해 줍니다."

## 무엇을 할지:

- ▶ 다음표와 밑줄이 없는 이 텍스트는 세션 활동을 구성하는데 도움이 되는 안내를 뜻합니다. 예를 들어, 언제 영상을 틀거나 워크시트를 사용해야 하는지를 알려 줍니다. 이는 팀의 구체적인 필요에 맞게 조정할 수 있습니다.

## 핵심 활동:

시간이 부족할 경우를 대비해, 우선적으로 해야 하는 활동에는 이 아이콘이 표시되어 있습니다.

## 진행 흐름

코치 세션 가이드는 두 개의 열로 읽도록 설계되어 있으며, 왼쪽 위의 내용부터 아래로 내려가고 그다음 오른쪽 열로 넘어가도록 되어 있습니다.

## 권장 시간 배분:

이는 학습 목표를 달성하고 몸에 대한 자신감을 향상시키기 위해 일반적으로 권장되는 시간입니다. 이는 팀의 필요에 맞게 조정할 수 있습니다.



### THE SKILLS

How to connect our mind and bodies in sport

**Individual movement task**

Overview and individual movement task | 15 mins

- "In last week's session you learned about focusing on what the body can do and experience, and why this is more helpful than focusing on what your body looks like."
- "In that session you wrote about your body functionality when playing sport."
- "Take a moment to reflect on what you wrote in your workbook - you can look back on it if you need."
- "In today's skill session, you're going to extend on this idea by focusing on and listening to your body while playing sport."
- "You will have 10 minutes of free-play by yourself. You can choose any movement or skill that you like. For example, you might choose to shoot on goal or practice tricks."
- "While you're playing, you are going to focus on what your body is doing, the sensations it's experiencing and what you might need."

Specifically:

- "Focus on what your body is doing."
- "Focus on what your body is feeling."
- "Focus on what your body might need."
- "After 10 minutes we will come back and share our experience with the main group."
- "Now, find a space for yourself, where you aren't distracted by others."

**Overview of group discussion | 5 mins**

- "Who would like to share their experience? For example, 'what felt good about focusing on what your body is doing, feeling, and needing, rather than on how it looked, or what was surprising?'"

**DESIRED RESPONSES**

**COACHES' NOTES**

Session 3

14

Listening To Our Bodies In Sport

# 사용 방법 코치 가이드

## 기대되는 응답

- ▶ 이 텍스트는 선수들에게서 기대할 수 있는 답변을 보여 줄 뿐 아니라, 선수들이 핵심 개념에 대한 이해를 넓히고 몸에 대한 자신감을 키워 가는 과정에서 그들의 응답을 어떻게 이끌 수 있는지에 대한 아이디어도 제공합니다.

## 프레젠테이션:

이는 워크숍을 진행하고 내용을 효과적으로 전달할 수 있도록 도와주는 시각적 단서와 학습 목표입니다.



## 코치 메모

- ☑ 워크숍의 효과를 극대화하기 위한 아이디어와 안내입니다.

## THE SKILLS

How to connect our mind and bodies in sport

20 MINS

### DESIRED RESPONSES

Below is an example of what it might look and sounds like when your checking in with your body:

- ▶ I want to shoot on goal.
- ▶ Do I feel warm enough to play? No – I'm going to do some star jumps and high knees to warm up.
- ▶ I can feel my heart pounding in my chest and my body feels warmer. Now, I'm ready to shoot on goal!
- ▶ I need to take a deep breath and concentrate on my technique.
- ▶ Are my legs bent and balanced? Yes, my legs feel strong and bouncy.
- ▶ Are my shoulders square to the basket? Yes – but my shoulders feel a little tight. I need to roll them back and take a deep breath.
- ▶ I notice that I'm smiling and I feel full of energy.
- ▶ I'm sweating and my mouth is dry. I'll grab some water.

Please note that coaches can adapt the above example to meet the description of their sport.

### COACHES' NOTES

Athletes may need help remembering the prompts or re-directing their attention back to themselves (e.g., comparison making may have started). Therefore, feel free to move around and prompt them on the below:

- ▶ "Remember this exercise is about you and your body."
- ▶ "It's OK if you become distracted by another teammate. Acknowledge that and bring your attention back to your body and what you're doing."
- ▶ "Remember: Focus on what your body is doing. Focus on what your body is feeling. Focus on what your body needs."
- ▶ "Don't underestimate the power of self-talk! Evidence shows it can improve confidence and performance. It works best when you focus on what you can and will do, rather than on what you cannot or will not."

Session 3

15

Listening To Our Bodies In Sport

# 유용한 용어 및 정의

## 유용한 용어 및 정의

아래의 용어들은 프로그램 전반에 걸쳐 소개되고 사용됩니다. 이 용어들과 그 정의를 충분히 익히고, 프로그램 밖에서도 이러한 언어를 자연스럽게 사용할 것을 권합니다. 결국 지식은 힘이며, 이 지식은 선수들이 스포츠에서 몸 이미지에 대한 고민에 맞설 수 있도록 지원하는 데 활용될 수 있습니다.

### 선수

이 프로그램에서 ‘선수’라는 용어는 자신의 몸을 움직이며 기분 좋음을 느끼는 모든 사람을 뜻합니다. 선수는 나이, 성별, 체형, 능력이 모두 다를 수 있습니다.

### 코치

이 프로그램에서 ‘코치’라는 용어는 움직이는 여자아이들을 지도하거나 지원하는 **코치**, 자원봉사자, 교사, 부모, 보호자, 돌봄 제공자, 형제자매 또는 그 밖의 모든 사람을 포함합니다.

### 여자아이

이 프로그램에서 ‘**여자아이들**’이라는 용어는 출생 시 여성으로 지정되었고 18세 미만인 여자아이들, 그리고 자신을 여자아이로 정체화하는 모든 개인을 가리킵니다.

### 외모 이상

사회가 이상적이거나 ‘가장 바람직하다’고 여기는 외모를 뜻합니다(예: 여자아이와 여성은 비장애인이어야 하고, 날씬하며, 배가 평평하고, 피부가 깨끗해야 한다고 여겨지는 것).

### 운동선수 이상

사회가 운동선수로서 이상적이거나 ‘가장 바람직하다’고 여기는 외모를 뜻합니다(예: 마른 몸, 탄탄한 근육, 비장애인 몸).

## 유용한 용어 및 정의

### 몸 이미지

몸 이미지란 우리 몸이 어떻게 보이는지와 어떻게 기능하는지를 포함하여, 우리 몸에 대해 어떻게 생각하고, 느끼고, 행동하는지를 뜻합니다. 여기에는 수치심, 죄책감, 자부심, 자기 수용, 그리고 스포츠와 같은 특정 활동에 참여하거나 피하는 행동처럼, 부정적이거나 긍정적인 생각, 감정, 행동이 모두 포함될 수 있습니다.

### 스포츠

이 프로그램에서 '스포츠 **Sport**' 라는 용어는 우리가 할 수 있는 모든 형태의 움직임을 뜻합니다(경쟁적이든 비경쟁적이든, 개인 종목이든 팀 종목이든, 엘리트 수준이든 비엘리트 수준이든, 구조화된 활동이든 비구조화된 활동이든 포함합니다). 여기에는 걷기, 춤추기, 수영, 서핑, 캐치볼, 체육 수업 참여, 축구 하기, 혹은 올림픽에 출전하는 것까지 포함될 수 있습니다. 우리는 모든 움직임이 의미 있고 중요하다고 믿습니다.

### 몸에 대한 자신감 / 긍정적인 몸 이미지

이는 우리의 몸이 어떻게 보이는지, 무엇을 할 수 있고 할 수 없는지, 그리고 어쩌면 다른 사람들과 다르게 해내는 점까지 받아들이고 소중히 여기는 것을 뜻합니다. 우리가 자신의 몸에 자신감을 가질 때, 1) 기분과 자존감이 더 좋아지고, 2) 운동과 스포츠 활동을 꾸준히 지속하며, 3) 학교생활과 친구·가족과의 관계에서도 더 잘해낼 가능성이 높아집니다.

### 몸 이미지에 대한 고민 / 부정적인 몸 이미지

많은 사람들은 식단, 체중, 매력에 대해 걱정을 가지고 있습니다. 이러한 걱정은 체중과 식사에 대한 건강하지 않은 집착으로 이어질 수 있으며, 자존감, 정신 건강, 신체 건강에 영향을 미칠 수 있습니다.

### 바디 토크 프리 존

이는 팀원들과 팀이 함께, 사람들이 바디 토크를 하지 않도록 하고, 그런 행동이 일어났을 때는 그것에 맞서 말하는 공간을 만들겠다는 약속입니다.



# 유용한 용어 및 정의

## 바디 토크

외모 이상과 운동선수 이상을 강화하는 긍정적이거나 부정적인 말입니다. 어떤 말이나 대화가 부정적인 의도(예: "내 허벅지는 너무 굵어")이든 긍정적인 의도(예: "너 좋아 보인다, 살 빠졌어?")이든, 모든 바디 토크는 해로울 가능성이 있습니다. 이는 이러한 말들이 누군가의 가치관(예: 친절하다), 관심사(예: 카약을 즐긴다), 행동(예: 친구를 지지한다)과 같은 더 본질적인 특성을 중요하게 여기기보다 외모를 더 중요하게 만들기 때문입니다.

## 직관적 움직임

이는 자신의 몸과 몸 안에서 오는 신호에 연결되고, 그것을 바탕으로 어떤 움직임을 하고 싶은지, 얼마나 오래 할지, 어느 정도 강도로 할지를 결정하는 실천을 뜻합니다.

## 몸의 기능성

이는 우리 몸이 무엇을 할 수 있고 무엇을 할 수 없는지, 그리고 어쩌면 다른 사람들과 다르게 해내는 점에 집중하고 그것을 소중히 여기는 것을 뜻합니다.

## 성 고정관념

성 고정관념이란 누군가가 여자아이 또는 남자아이, 여성 또는 남성이라는 이유만으로 특정한 모습이어야 하고, 특정하게 생각하거나 행동할 것이라고 여기는 것입니다. 예를 들어 모든 여자아이들은 체조를 좋아하고 모든 남자아이들은 축구를 좋아한다거나, 남자아이들은 여자아이들보다 본래 더 공격적이라는 믿음이 성 고정관념에 해당합니다. 이러한 고정관념은 다음과 같은 이유로 해롭습니다:

- ▶ 여성성 또는 남성성만으로 규정되지 않는 성 정체성을 가진 사람들(예: 논바이너리)을 고려하지 않습니다.
- ▶ 사람의 능력, 관심사, 가치관에 대해 멋대로 추정하게 만듭니다.
- ▶ 그리고 사람들로 하여금 자신이 원하는 삶, 즉 자신의 관심사, 진로의 꿈, 인간관계를 추구하는 삶을 살아가는데 제약을 줄 수 있습니다.

# 체크리스트

## 다음 단계

# 체크리스트

## 다음 단계

### 내용

- ▶ 소개와 개요(2~8페이지)를 읽어 보세요.
- ▶ 세션 가이드를 읽고 익숙해지세요.
- ▶ 프로그램을 효과적으로 진행하는 방법에 대한 교육 영상을 시청하세요.
- ▶ 선수들이 각자의 개인 워크북을 사용할 수 있도록 준비하세요.

### 시간

- ▶ 팀과 함께 세션을 진행할 날짜와 시간을 정하세요.
- ▶ 일관성을 위해 3주 연속 같은 요일, 같은 시간에 세션을 잡도록 해 보세요.
- ▶ 선수들과 그들의 부모/보호자에게 프로그램 내용과 언제 어디서 진행되는지를 알려 주세요.

### 공간

- ▶ 스포츠 클럽이나 학교가 당신이 이 프로그램을 진행하고 있다는 사실을 알고 있도록 하세요.
- ▶ 세 세션을 진행할 공간을 예약하세요.
- ▶ 모든 세션에는 사적인 대화를 나눌 수 있는 공간이 필요하며, 세션 3에서는 선수들이 실제로 스포츠 활동을 할 수 있는 공간도 추가로 필요합니다.

# 자주 묻는 질문

# 자주 묻는 질문

## 1. 시간이 부족해서 모든 활동을 다 다루지 못하면 어떻게 되나요?

선수들은 세 세션의 모든 활동을 완료할 때 이 프로그램의 효과를 가장 많이 얻을 수 있습니다. 이 가이드는 세션을 어떻게 계획하고 구성할지에 대한 제안을 제공하며, 이를 통해 시간이 초과되거나 활동을 건너뛰어야 할 위험을 줄일 수 있습니다. 하지만 아무리 잘 세운 계획이라도 예상치 못한 상황으로 방해를 받을 수 있다는 점을 알고 있습니다. 주어진 시간 안에서 프로그램을 효과적으로 진행하기 위한 팁은 다음과 같습니다:

- ▶ 각 활동에 제시된 권장 시간을 지키도록 노력하세요.
- ▶ 선수들이 어떤 주제에 특히 열정적으로 반응한다면, 그 열의를 인정해 주고 나중에 팀이 다시 이 주제를 다룰 수 있다고 말한 뒤 부드럽게 다음 활동으로 넘어가도록 하세요.
- ▶ 최소한 핵심 자료(왼쪽 아이콘으로 표시된 부분)는 반드시 완료되도록 하세요.
- ▶ 세션의 시작과 마무리를 간단한 소개(Game Plan)와 짧은 마무리 발언(Final Score)으로 줄이고, 언제나 Three Step Sense Check로 끝내세요.

## 2. 몸에 대한 자신감을 장려한다는 것은 비만을 장려한다는 뜻인가요?

건강한 몸이란 정신적·신체적으로 건강하고, 균형 잡히고 다양한 식사를 하며, 적절하게 운동하는 몸을 말합니다. 건강한 몸은 다양한 형태와 크기로 존재하며, 우리는 자신의 몸을 잘 돌보고 소중히 여기는 것이 중요합니다. 외모

이상은 시대와 문화에 따라 달라지며, 특정 시기에 우리가 살아가는 사회가 만들어 낸 산물입니다. 그것은 몸의 건강 상태를 반영하는 것이 아닙니다.

## 3. 몸 이미지와 움직임에 대해 이야기할 때 에이블리즘(장애차별주의)에 가담하지 않으려면 어떻게 해야 하나요?

에이블리즘은 장애인이나 장애가 있다고 여겨지는 사람들에 대한 차별을 뜻합니다. 에이블리즘은 비장애인의 능력이 더 우월하다는 믿음에 뿌리를 두고 있습니다. 결국 에이블리즘은 장벽을 만들고, 사람들이 스포츠를 포함한 삶 전반에 충분히 참여하는 것을 막습니다. 장애인 또는 손상이 있는 사람들은 “사회적으로 받아들여질 만한” 모습으로 보여야 한다는 추가적인 압박을 경험할 수 있다는 점을 유념하세요. 우리는 한계가 아니라 서로 다른 능력을 인정하는, 접근 가능하고 포용적인 환경을 만드는 것이 중요합니다. 이를 위해 에이블리즘에 대해 더 배우고, 조직 내 접근성을 높이기 위해 노력하며, 손상이 있는 사람들에 대해 함부로 추정하지 않고(예: 그들이 불행할 것이다, 그들의 경험은 제한적일 것이다), 장애를 비하하는 표현("that's lame", "the blind leading the blind")을 피할 수 있습니다.



# 자주 묻는 질문

## 3. 세션 중 누군가가 속상해하거나 감정적으로 힘들어지면 어떻게 해야 하나요?

몸 이미지는 특히 집단 환경에서 이야기하기에 민감하고 어려운 주제가 될 수 있습니다. 선수들이 자신의 몸 이미지와 특정한 모습이어야 한다는 압박 때문에 답답함이나 속상함을 느끼는 것은 자연스러운 일입니다. 당신이 만드는 안전한 공간은 선수들이 자신의 삶에서 일어나고 있는 일을 털어놓을 용기를 주기도 합니다. 예를 들어, 외모 때문에 괴로움을 당하고 있다거나, 섭식장애가 있다거나, 가족 문제를 겪고 있다고 이야기할 수도 있습니다. 감정적 고통과 털어놓음은 자연스러운 일이므로 가볍게 넘겨서는 안 됩니다. 그들을 지원하고 그들의 걱정이 제대로 다루어지도록 하기 위한 팁은 다음과 같습니다:

- ▶ 참여자의 말을 끊거나 말을 멈추게 하려고 하지 마세요. 만약 대화가 주제에서 벗어나고 있다고 느껴진다면, 세션이 끝난 뒤 따로 계속 이야기하자고 제안할 수 있습니다.
- ▶ 참여자가 이야기하고자 하는 만큼 끝까지 들어 주세요. 기억하세요, 당신의 역할은 그들을 심문하는 것이 아닙니다.
- ▶ 만약 선수가 다른 사람의 개입이 필요하다고 생각되는 걱정스러운 내용을 이야기한다면, 이것을 비밀로만 유지할 수 없을 수도 있다는 점과 그 이유, 그리고 누구에게 이 정보를 전달할 것인지를 설명해 주세요. 비밀 보장은 중요하며, 꼭 알아야 하는 사람들에게만 알려야 합니다(여기에는 항상

부모가 포함되는 것은 아닙니다).

- ▶ 참여자가 즉각적인 위험에 처해 있다고 느껴진다면, 즉시 조치를 취하세요(예: 소속 기관의 보호 정책을 따르기).
- ▶ 참여자에게 추가적인 도움이 필요하다고 느끼지만 다음에 무엇을 해야 할지 확신이 없다면, 조직 내 책임자나 국가 아동보호 기관/단체와 상의하세요.

## 4. 어떤 선수들은 말하거나 참여하고 싶어 하지 않으면 어떻게 하나요?

적극적인 참여는 Body Confident Athletes의 중요한 요소입니다. 코치인 당신은 선수들이 참여하도록 격려하는 데 중요한 역할을 하게 됩니다. 선수들이 목소리를 낼 수 있도록 격려하는 팁은 다음과 같습니다:

- ▶ 참여자들이 자신의 의견을 표현하도록 하려면, 단순히 “예” 또는 “아니오”로 답할 수 없는 열린 질문을 하세요. 예를 들어 “그 활동이 즐거웠나요?”라고 묻기보다, “이 전략을 스포츠를 할 때 어떻게 활용할 수 있을까요?”라고 물어보세요.
- ▶ 서로의 말을 듣고 차례대로 말하기로 한 기본 약속을 모두에게 다시 상기시켜 주세요.
- ▶ 모든 참여자는 이 활동에 기여할 수 있는 무언가를 가지고



# 자주 묻는 질문

있다는 점을 강조하세요.

- ▶ 친절하고 긍정적인 방식으로, 모두가 자신의 생각이나 경험을 나누도록 요청하세요.


## 5. 이 세션들을 진행하려면 저 자신이 반드시 긍정적인 몸 이미지를 가지고 있어야 하나요?

몸 이미지에 대한 고민은 아동, 청소년, 성인 모두에게 매우 흔합니다. 긍정적인 몸 이미지를 가진 사람도 자신의 외모를 완전히 받아들이거나 소중히 여기지 못하는 순간이 있을 수 있습니다. 이 프로그램을 진행하기 위해 ‘완벽한’ 몸 이미지를 가질 필요는 없지만, 자신의 몸 이미지 고민이 무엇인지, 그리고 그것이 선수들에게 어떤 영향을 줄 수 있는지를 알고 있는 것은 중요합니다. 예를 들어, 선수들과 이야기할 때 외모 이상을 부추기고 있지는 않은지(예: “나도 [여자 선수 이름]처럼 생기고 싶어. 근육은 딱 알맞게 있는데도 여전히 날씬하잖아”), 혹은 해로운 다이어트 행동을 본보기처럼 보이고 있지는 않은지(예: “나 요즘 새로운 간헐적 단식을 해보는데 훈련에 정말 도움이 돼”) 돌아볼 필요가 있습니다. 이 내용을 효과적으로 진행하기 위해, 자신의 몸 이미지 고민이 무엇인지, 그것이 어떤 방식으로 드러나는지 돌아보고, 선수들 앞에서는 그런 방식으로 표현하지 않도록 하기를 권장합니다. 만약 자신의 몸 이미지 고민이 프로그램 진행 방식이나 선수들과의 상호작용에 부정적인 영향을

줄 것 같다고 여전히 느낀다면, 스포츠 조직의 책임자와 상의하여 다른 신뢰할 수 있는 성인이 프로그램을 진행하도록 조정하는 것을 권장합니다. 그동안 당신 자신의 몸 이미지 여정에 도움이 될 수 있는 자료는 다음과 같습니다:

- ▶ [전미 섭식장애 협회의 긍정적인 몸 이미지를 위한 10단계](#)
- ▶ [전미 섭식장애 협회의 긍정적인 몸 이미지 개발 및 모델링](#)
- ▶ [긍정적인 몸 이미지 워크북: 임상 및 자기계발 가이드 — Nichole Wood-Barcalow, Tracy Tylka, Casey Judge 공저](#)





**시작해  
봄시다**