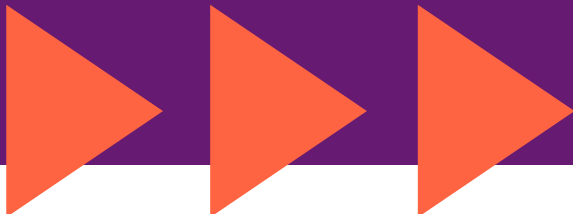


세션
01

스포츠에서의 바디 토크





이 세션은 선수들에게 바디 토크를 소개하고, 이러한 대화가 성 고정관념, 외모 이상, 운동선수 이상을 강화하며 여자아이들의 스포츠 경험에 부정적인 영향을 미칠 수 있다는 점을 보여 주면서 프로그램의 출발점을 마련합니다.

또한 이 세션은 두 번째 세션의 기초를 마련해 주며, 그 세션에서 선수들은 기능성의 관점에서 자신의 몸에 대해 생각하고 말하는 새로운 방식을 배우게 됩니다 (예: 몸이 무엇을 할 수 있는지, 그리고 어쩌면 다른 사람들과 다르게 무엇을 할 수 있는지).

오늘의 핵심 용어

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).

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 보여, 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.

바디 토크 프리 존

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

세션 개요

시작해 봅시다!

핵심 용어	03
세션 개요	05
활동 계획	07
핵심 지식	09
실천 기술	13
최종 정리	18

세션 개요

세션 1을 진행하기 전에 알아두세요

대상: 팀 선수들

- ▶ 기억하세요. 프로그램의 세 세션 모두를 같은 코치가 진행하는 것이 좋습니다.
- ▶ 선수들은 세 세션 모두에 참여할 때 이 프로그램의 효과를 가장 많이 얻을 수 있습니다!

주제: 스포츠에서의 바디 토크

- ▶ 오늘 세션에서 선수들은 스포츠에서의 바디 토크가 무엇인지, 그리고 이런 대화가 자신의 몸 이미지와 스포츠 참여에 어떻게 부정적인 영향을 줄 수 있는지를 배우며, 이러한 대화에 맞설 전략도 익히게 됩니다.

시간: 세션 길이와 일정

- ▶ 오늘 세션은 약 60분 정도 걸립니다.
- ▶ 이 세션은 총 세 번으로 이루어진 프로그램의 첫 번째 세션입니다.
- ▶ 이상적으로는 코치와 선수들이 3주 동안 매주 한 번씩 세션에 참여하는 것이 좋습니다.

장소: 공간과 분위기

- ▶ 오늘 세션에는 그룹 토론과 글쓰기 활동이 포함됩니다.
- ▶ 토론과 글쓰기를 할 수 있는 조용하고 사적인 공간이 필요합니다.
- ▶ 선수들은 이러한 토론과 활동에 대한 자신의 생각과 되돌아봄을 개인 워크북에 적을 수 있습니다.

목적: 학습 목표

오늘 세션에 참여함으로써 선수들은 다음을 할 수 있게 됩니다:

- ▶ 바디 토크가 무엇을 뜻하는지, 누가 어디서 이런 말을 하는지를 이해하게 됩니다.
- ▶ 바디 토크가 선수들의 몸 이미지와 스포츠 참여에 미칠 수 있는 부정적인 영향을 알아차리게 됩니다.
- ▶ 바디 토크에 맞서고 바디 토크 프리 존을 만드는 전략을 개발하게 됩니다.

세션 개요

방법: 구성, 내용 및 자료

01 **활동 계획**
5분

02 **핵심 지식**
20분

03 **실천 기술**
20분

04 **최종 정리**
15분

필요한 자료

세션 자료

- ☐ 코치 가이드
- ☐ 프로그램 슬라이드 자료
- ☐ 선수들의 개인 워크북

스포츠 클럽 또는 학교에서 준비할 것

- ☐ 슬라이드를 띄울 전자기기
- ☐ 화이트보드/기록 가능한
표면/마커 또는 펜



시작해
봅시다!

활동 계획

프로그램 소개하기

- ▶ "연구에 따르면 여자아이들은 스포츠를 할 때 자신의 외모를 자주 걱정합니다."
- ▶ "이러한 걱정은 여자아이들이 스포츠를 하고 즐기는 데서 주의를 빼앗을 수 있습니다."
- ▶ "오늘은 세 번의 세션 중 첫 번째 시간이며, 이 세션들은 여러분이 스포츠를 할 때 자신의 몸에 대해 더 편안하고 자신감 있게 느끼도록 도와줄 것입니다."
- ▶ "세션 동안 우리는 개인 활동과 그룹 활동에 함께 참여할 것입니다."
- ▶ "이 활동들은 스포츠를 할 때 내가 어떻게 보이는지에서 다시 게임을 즐기는 쪽으로 초점을 옮길 수 있도록 새롭고 도움이 되는 방법을 제공할 것입니다."

참여 약속과 기본 약속 정하기

- ▶ 선수들에게 세 번의 세션 동안 참여하고 서로를 지지하겠다는 약속을 말로 하거나 비언어적으로(예: 손들기) 표현해 보도록 요청하세요.
- ▶ 선수들에게 3~5개의 기본 약속을 함께 정해 보게 하세요.
- ▶ 이 규칙들을 큰 종이에 적어 두고, 이후 각 세션 때마다 가져와 상기할 수 있도록 하세요.

기대되는 응답

- ▶ 비밀 보장
- ▶ 판단이나 비난이 없는 공간
- ▶ 다른 사람이 말할 때 잘 듣고 주의를 기울이기
- ▶ 열린 마음

코치 메모

- ☑ 팀 안에서 규칙을 함께 만들고 공유하는 것은 평소 팀 세션과는 다른 분위기를 만드는 데 유용한 방법입니다.
- ☑ 이 규칙들이 모두가 함께 만든 것처럼 느껴지도록 시간을 들이는 것이 중요하며, 필요하다면 팀의 필요에 맞게 조정하는 것도 좋습니다.



시작해

봅시다!

핵심 지식

핵심 지식

스포츠에서의 바디 토크 소개하기

세션 1 소개하기

- ▶ "우리는 그룹으로 함께 '바디 토크'가 어떻게 성 고정관념, 외모 이상, 운동선수 이상을 강화하는지 살펴볼 것입니다. 또한 이런 종류의 대화가 선수들의 몸 이미지와 스포츠 참여에 어떤 부정적인 영향을 줄 수 있는지도 이야기할 것입니다."
- ▶ "또한 우리는 이러한 대화에 어떻게 맞설 수 있는지, 그리고 어떻게 '바디 토크 프리 존'을 만들 수 있는지도 살펴볼 것입니다. 이것은 그룹 토론과 글쓰기 활동을 함께 하면서 진행할 것입니다."

그룹 토론 및 활동

- ▶ 선수들이 자신의 생각과 답을 기록할 수 있도록 개인 워크북(디지털 또는 인쇄본)을 준비하게 하세요.



바디 토크란 무엇일까요?

- ▶ "누가 자신의 워크북에 있는 바디 토크의 정의를 큰 소리로 읽어 볼까요?"
- ▶ 디지털 기기를 사용할 수 있다면, 프레젠테이션 자료의 3번과 4번 슬라이드를 보여 주고 바디 토크 영상 2개('친구들과 함께', '팀과 함께')를 재생하세요.
- ▶ "이 두 영상은 바디 토크에 대해 무엇을 알려 주나요?"



기대되는 응답

정의 및 영상:

- ▶ 사회는(예: 친구, 가족, 미디어) 우리가 특정한 모습이어야 한다는 압박을 줄 수 있습니다. 예를 들어 어떤 나라들에서는 '이상적인' 여자아이 또는 여성은 비장애인이어야 하고, 날씬하며, 피부가 깨끗하고, 치아가 하얘야 한다고 여겨집니다. 바디 토크는 '올바른 외모는 하나뿐이다'라는 생각을 강화하는 모든 말, 즉 긍정적이든 부정적이든 모든 발언을 뜻합니다.
- ▶ 첫 번째 영상은 친구의 외모를 칭찬할 때 바디 토크가 어떻게 나타나는지를 보여 줍니다. 이런 종류의 대화도 여전히 해로울 수 있습니다. 친구의 머리 모양 때문에 얼굴이 더 가름해 보인다고 말하는 것은 둥근 얼굴은 좋지 않다는 뜻을 내포합니다. 이런 말들은 이상적인 외모가 하나뿐이라는 생각을 강화하며, 이 경우에는 얼굴이 가름해야 한다는 뜻이 됩니다.
- ▶ 두 번째 영상은 바디 토크가 다른 사람을 놀릴 때 어떻게 사용되는지를 보여 줍니다. 첫 번째 남자아이는 너무 작다는 이유로 놀림을 받습니다(예: "깃털처럼 가볍네"). 이것은 사회가 남자아이와 남성에게 요구하는 근육질 이상과 맞지 않습니다. 그 남자아이는 놀림에 대응하며 팀원을 똥똥하다고 부릅니다. 두 경우 모두 작거나 똥똥한 것은 나쁜 것처럼 여겨지며, 남자아이들은 그런 모습이어서는 안 된다는 생각을 강화합니다.

핵심 지식

스포츠에서의 바디 토크 소개하기



스포츠를 할 때 우리는 우리 자신의 몸과 다른 사람들의 몸에 대해 어떻게 이야기하나요?

- ▶ "스포츠를 할 때 우리가 몸에 대해 자주 이야기하는 여러 방식을 함께 브레인스토밍해 봅시다."
- ▶ 선수 한 명에게 그룹의 답을 화이트보드나 기록할 수 있는 표면에 적게 하세요.

기대되는 응답

답으로는 다음과 같은 것들이 나올 수 있습니다:

- ▶ 외모를 기준으로 다른 사람을 칭찬하기(예: "나도 네 다리 같았으면 좋겠다. 정말 가늘잖아."); 자신의 외모에 대해 다른 사람들에게 말하기(예: "오늘 나 너무 뚱뚱해 보여. 훈련 끝나고 몇 마일 더 뛰어야겠어."); 자신을 다른 사람과 비교하기(예: "브리트니는 완벽한 몸을 가졌어. 외모 때문에 걱정해 본 적도 없을 거야."); 외모를 기준으로 사람을 놀리기(예: "너는 너무 뚱뚱해서 그런 반바지를 입으면 안 돼.", "넌 휠체어를 타고 있으니까 같이할 수 없어!").

누가 어디서 이런 바디 토크를 하나요?

- ▶ "스포츠를 할 때, 여러분은 누가 이런 바디 토크를 하는 것을 들어 본 적이 있나요? 그리고 이런 대화는 주로 어디에서 일어나나요?"
- ▶ 다른 선수 한 명에게 답을 기록해 보도록 하세요.

기대되는 응답

답으로는 다음과 같은 것들이 나올 수 있습니다:

- ▶ 누가 - 우리 자신, 부모님이나 가족, 친구들, 다른 청소년들, 괴롭히는 사람들, 광고, 잡지, 웹사이트, 소셜미디어 플랫폼, 패션 산업, 연예인 문화, 다이어트 산업, 소셜미디어, 인플루언서들.
- ▶ 어디서 - 탈의실에서, 옷을 갈아입을 때나 유니폼을 입어 볼 때, 워밍업이나 쿨다운 중에, 훈련이나 경기 장소로 이동할 때, 문자메시지로, 소셜미디어에서.

핵심 지식

스포츠에서의 바디 토크 소개하기



바디 토크는 긍정적이든 부정적이든 여자아이들이 스포츠를 할 때 어떤 영향을 미칠까요?

- ▶ "이런 대화들은, 긍정적인 경우 (예: 칭찬)와 부정적인 경우(예: 형제자매가 하는 놀리는 말) 모두, 우리가 스포츠를 하거나 스포츠와 관련된 환경에 있을 때(예: 탈의실, 워밍업 중) 어떤 영향을 줄까요?"
- ▶ 다른 선수 한 명에게 답을 기록하게 하세요.

기대되는 응답

답으로는 다음과 같은 것들이 나올 수 있습니다:

- ▶ 이러한 말이나 대화는 여자아이들이 자신의 몸을 지나치게 의식하게 만들어 스포츠에 집중하기 더 어렵게 할 수 있습니다; 그 대화를 듣게 된 여자아이들은 불안감을 느끼고, 칭찬받거나 놀림받는 사람과 자신의 외모를 비교하기 시작할 수도 있습니다; 또한 여자아이들은 외모를 바꾸기 위해 자신의 행동을 바꾸기 시작할 수도 있습니다(예: 추가로 몇 바퀴 더 뛰기, 끼니 거르기); 이런 대화는 특정한 모습이어야 한다는 사회적 압박을 계속 유지시킵니다; 그리고 성 고정관념을 강화할 수도 있습니다(예: 여자아이들은 스포츠를 진지하게 하지 않는다, 여자아이들은 외모만 신경 쓴다).

코치 메모

- ☒ 연구에 따르면 여자아이들과 여성들은 바디 토크를 매우 자주 하며, 말을 꺼내는 사람으로서도 그 말을 듣는 사람으로서도 모두 자주 참여합니다.
- ☒ 이러한 대화는 긍정적이든 부정적이든, 단 몇 분만 노출되어도 여자아이들의 몸 이미지, 자존감, 전반적인 정신 건강과 웰빙에 부정적인 영향을 줄 수 있는 것으로 나타났습니다.
- ☒ 바디 토크는 매우 미묘하게 나타날 수 있으며, 스포츠 환경을 포함한 많은 환경에서 너무도 자연스러운 것으로 받아들여지기도 합니다.
- ☒ 선수들이 바디 토크가 무엇인지, 그리고 그것이 자신과 팀원들에게 어떤 부정적인 영향을 미치는지를 알아차릴 수 있도록 도와주면, 바디 토크 프리 존을 만들고 선수들과 팀이 이 문화를 지켜 나가도록 책임감을 갖게 하는 일이 더 쉬워집니다.
- ☒ 만약 선수 중 한 명 이상이 신체적 장애가 있거나 눈에 띄는 외형적 차이(예: 얼굴이나 몸의 흉터, 자국, 또는 외모를 다르게 보이게 하는 상태)를 가지고 있다면, 바디 토크가 그들에게는 어떻게 다르게 나타날 수 있는지를 민감하게 살펴보세요.



시작해
봅시다!!

실천 기술

실천 기술

스포츠에서의 바디 토크에 맞서는 방법



그룹 토론 및 활동 | 5분

짝 활동 개요

- ▶ 디지털 기기를 사용할 수 있다면, 프레젠테이션 자료의 6번 슬라이드를 보여 주세요. 여기에는 바디 토크 문장과 그에 맞서는 대응 문구의 예시가 들어 있습니다. 여자아이들이 대응 문구를 떠올리기 어려워하면, 일반적인 응답 예시가 들어 있는 7번 슬라이드를 보여 주세요.
- ▶ "연구에 따르면 여자아이들과 여성들은 바디 토크에 매우 자주 참여하며, 그 말을 듣는 것뿐 아니라 직접 말하기도 합니다."
- ▶ "이러한 대화는 긍정적이든 부정적이든, 여자아이들의 몸 이미지, 자존감, 전반적인 정신 건강과 웰빙에 해로울 수 있습니다."
- ▶ "바디 토크는 매우 미묘할 수 있고, 많은 환경에서 너무도 자연스러운 것으로 여겨집니다. 또한 우리가 미처 인식하지 못한 사이에 영향을 주기도 합니다."
- ▶ "우리는 함께 바디 토크 프리 존을 만들고, 서로에게 바디 토크 문화를 멈추겠다고 약속할 것입니다."
- ▶ "그러기 위해서는 바디 토크를 들었을 때 그것에 맞서거나 끊어낼 수 있어야 합니다."
- ▶ "이 활동에서는 바디 토크를 들었을 때 사용할 수 있는 도움이 되는 대응 문구를 만들어 볼 것입니다."
- ▶ "짝을 지어 두 개의 바디 토크 문장을 받고, 각 문장에 대해 짧은 대응 문구를 만들어 보게 됩니다."
- ▶ "5분 후에는 여러분의 바디 토크 문장과 대응 문구를 팀과 함께 나눌 것입니다."
- ▶ 다음 페이지의 바디 토크 문장들을 사용해서, 한 쌍당 두 개의 문장을 배정하세요.

실천 기술

스포츠에서의 바디
토크에 맞서는 방법

바디 토크 문장들

- ▶ 너 정말 좋아 보여! 살 빠졌어?
- ▶ 너무 죄책감 들어. 어젯밤에 생일 케이크를 폭식했어.
- ▶ 나만 모두와 너무 달라 보여. 나는 절대 어울리지 못할 거야.
- ▶ 5파운드만 빼면 행복해질 것 같아.
- ▶ 오늘 너무 많이 먹었어. 몇 바퀴 더 뛰어야겠어.
- ▶ 나는 친구들을 따라갈 수가 없어. 이제 애들이 나를 안 부를 것 같아.
- ▶ 나 너무 별로 보여. 팀 사진에 들어가고 싶지 않아!
- ▶ 내 다리가 너무 싫어. 튼살로 가득해.
- ▶ 내가 먹는 약 때문에 체중이 계속 변해. 나도 친구들처럼 날씬하거나 볼륨감 있는 몸이면 좋겠어.
- ▶ 그거 정말 먹어도 되는 거 맞아?
- ▶ 내 몸도 저 사람들 몸처럼 할 수 있었으면 좋겠어. 나는 쓸모없어.
- ▶ 나 너무 끔찍해 보여. 땀범벅인데다 화장도 다 지워졌어!
- ▶ 재는 너무 똥똥해서 저 반바지를 입으면 안 돼.
- ▶ 살찐 거 아니야? 이제 먹는 걸 좀 조심해야 할지도 몰라.
- ▶ 나도 네 다리였으면 좋겠다! 내 다리는 너무 굵고 짧아.
- ▶ 내 몸이 너무 싫어. 항상 아프고 모두가 나를 쳐다봐.
- ▶ 웨이트는 하고 싶지 않아. 몸이 너무 커지고 있어. 남자들은 덩치 큰 여자를 싫어해.



실천 기술

스포츠에서의 바디
토크에 맞서는 방법

기대되는 응답

바디 토크 문장과 맞서는 대응
문구의 예시는 다음과 같습니다:

- ▶ 바디 토크 문장:
"오늘 나 너무 뚱뚱해 보여."
- ▶ 대응 문구:
"우리 모두가 자기 자신에게
너무 가혹하지 않았으면 좋겠어!
몸은 정말 다양한 모양과
크기로 존재해. 건강한 몸이란
정신적으로도 신체적으로도
건강한 몸이야. 우리는 자신의
몸을 잘 돌보고 소중히 여기는
것이 중요해."
- ▶ 바디 토크 문장:
"내 다리가 너무 싫어. 튼살로
가득해."
- ▶ 대응 문구: "정말? 나는 네 다리를
볼 때 튼살보다 얼마나 강한지가
먼저 떠올라. 게다가 튼살은 아주
자연스러운 거야! 누구도 '완벽한'
피부를 가지고 있지는 않아."
- ▶ 바디 토크 문장:
"나 너무 끔찍해 보여.
땀범벅인데다 화장도 다
지워졌어!"
- ▶ 대응 문구:
"방금 네가 얼마나 잘했는지

봤어? 땀은 네가 얼마나 열심히
했는지를 보여 주는 거야. 우리가
어떻게 보이는지보다 그 점에
집중해 보면 어때?"

- ▶ 바디 토크 문장:
"재는 너무 뚱뚱해서 저 반바지를
입으면 안 돼."
- ▶ 대응 문구:
"누군가가 경기할 때 네 외모를
판단하면 너도 싫지 않을까?
우리가 어떻게 보이는지가
아니라 어떻게 플레이했는지에
대해 이야기하자."
- ▶ 바디 토크 문장:
"내 몸도 저 사람들 몸처럼
할 수 있었으면 좋겠어. 나는
쓸모없어."
- ▶ 대응 문구:
"모든 몸은 가치가 있고 소중해.
우리 각자에게는 우리를
우리답게 만들어 주는 특별한
재능이 있어."

실천 기술

스포츠에서의 바디 토크에 맞서는 방법

코치 메모

- ☒ 비현실적인 외모 이상이나 운동선수 이상을 강화하는 대응 문구는 피해야 한다는 점을 기억하세요. 예를 들어 "너 안 똥똥해!" 또는 "네가 똥똥하면 나도 똥똥한 거지!"와 같은 말이 여기에 해당합니다.
- ☒ 바디 토크가 신체적 장애가 있거나 눈에 띄는 외형적 차이가 있는 여자아이들에게는 어떻게 특별한 영향을 미칠 수 있는지도 고려하는 것이 중요합니다. 예를 들어, 이 집단의 여자아이들에게는 바디 토크가 '이상적인' 몸은 신체적 장애나 눈에 띄는 차이가 없는 몸이라고 암시함으로써 장애차별주의를 강화할 수 있다는 추가적인 어려움이 있습니다. 또는 비슷한 장애를 가진 여자아이들끼리 장애와 관련된, 혹은 장애 특유의 바디 토크를 할 수도 있습니다(예: 휠체어 사용자들이 서로의 상체 힘이나 체격을 도움이 되지 않는 방식으로 비교하고 언급하는 경우).
- ☒ 바디 토크 프리 존을 만들고 유지하는 데 도움이 되도록, 선수들이 바디 토크 문장과 가능한 대응 문구를 적은 포스터를 만들게 격려할 수 있습니다.
- ☒ 이런 안내 문구들은 바디 토크가 가장 자주 일어나는 공간(예: 탈의실 등)에서 유용한 상기 자료가 될 수 있습니다.

그룹 토론 및 활동 | 5분

그룹 토론 개요

- ▶ "짝 활동에서 1번 사람은 바디 토크 문장을 큰 소리로 읽고, 2번 사람은 대응 문구를 읽어 주세요."
- ▶ "들으면서 도움이 된다고 느껴지는 대응 문구는 자유롭게 적어 두어도 좋습니다."
- ▶ 짝들이 자신의 문장과 대응 문구를 모두 공유한 뒤에는, 바디 토크 문장이 가질 수 있는 해로움을 다시 한 번 강조하고, 선수들에게 바디 토크 프리 존을 만들겠다는 약속을 말로 또는 비언어적으로(예: 손들기) 표현하게 하세요.

바디 토크 프리 존

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



시작해
떨어진다!

최종 정리

오늘 우리는 무엇을 배웠나요?

- ▶ "오늘 배운 내용을 누가 짧게 설명해 볼까요?"
- ▶ 다음 한 주 동안 바디 토크에 맞서 보도록 선수들에게 상기시켜 주세요.



세 단계 감각 점검 소개하기

- ▶ 디지털 기기를 사용할 수 있다면, 프레젠테이션 자료의 8번과 9번 슬라이드를 보여 주세요; 여기에는 세 단계 감각 점검을 사용하는 방법이 인포그래픽으로 정리되어 있습니다.
- ▶ "잠시 시간을 내어 자신의 몸과 연결되고, 몸이 필요로 하는 것에 귀 기울이는 것은 여러분이 더 차분하고 자신감 있게 느끼는 데 도움이 될 수 있습니다."
- ▶ "세 단계 감각 점검은 언제 어디서나 사용할 수 있습니다. 이것은 선수들이 자신의 몸에 무엇이 필요한지 간단하게 점검할 수 있도록 만들어진 방법입니다."
- ▶ "때로는 몸이 아무것도 필요로 하지 않을 수도 있습니다. 또 어떤 때는 작은 자기 돌봄이 필요할 수도 있습니다(예: 깊게 숨 쉬기, 5분 더 스트레칭하기)."
- ▶ "세 단계 감각 점검은 다음과 같이 진행됩니다."

01. 잠시 멈추기

- ▶ "잠시 멈추고 코로 숨을 들이마시고 입으로 내쉬는 깊은 호흡을 세 번 해 보세요."
- ▶ "편안하다면 눈을 감아도 좋습니다."

02. 점검하기

- ▶ "머리부터 발끝까지 몸을 천천히 살펴보세요. 몸이 무엇을 느끼고 있는지에 주의를 기울이세요. 어떤 감각이 느껴지나요? 예를 들어, 춥나요? 배가 고픈가요?"
- ▶ "몸에 무엇인가 필요한가요? 예를 들어, 어깨에 긴장이 있나요? 간단히 간식을 먹을 필요가 있나요?"

03. 앞으로 행동하기

- ▶ "이제 몸 상태를 점검했으니, 몸의 필요를 채워 주는 방식으로 행동해 보세요. 예를 들어 긴장이 느껴지는 부위를 스트레칭해 보세요. 간단한 간식을 먹으러 가 보세요."
- ▶ "이 연습은 언제 어디서나 사용할 수 있습니다. 예를 들어, 훈련을 시작하기 전에 하거나, 경기 장소로 이동하는 중에도 할 수 있습니다!"
- ▶ "이것은 여러분이 자신의 몸과 연결되는 데 도움을 주는 짧은 자기 돌봄 행동입니다."

이것으로 이번 세션은 끝입니다!

- ▶ "이제 각자 조용히 연습해 보겠습니다."
- ▶ "다음 한 주 동안 훈련이나 경기 전, 중, 또는 후에 이 감각 점검을 연습해 보세요."

코치 메모

- ☒ 선수들은 안내와 격려를 받을 때 감각 점검에 더 잘 참여하게 됩니다. 감각 점검이 자연스럽게 당연한 것으로 받아들여지고, 격려되며, 영향력 있는 사람들(예: 코치, 팀 주장)이 직접 보여 주는 공간을 만들어 주세요.
- ☒ 스포츠 환경(예: 탈의실)에 시각적인 안내 문구를 만들어 두는 것은 감각 점검을 선수들의 일상적인 루틴 속에 자리 잡게 하는 데 매우 유용한 전략입니다.
- ☒ 코치들은 슬라이드 자료에 제공된 인포그래픽(9번 슬라이드)을 사용하여 선수들이 세 단계를 따라갈 수 있도록 안내할 수 있습니다.

세션 완료!