


세션  
**02**

# 스포츠에서 우리 몸이 경험하는 것들





세션 2에서 선수들은 스포츠를 하는 동안 자신의 몸이 어떻게 보이는지가 아니라, 무엇을 할 수 있고 무엇을 경험할 수 있는지에 집중하고 그것을 받아들이는 방법을 배우게 됩니다.

이렇게 함으로써 선수들은 자신의 몸과 각기 다른 능력을 더 잘 받아들이고 소중히 여기게 되며, 스포츠를 할 때 몸에 무엇이 필요한지도 더 잘 알아차리게 됩니다.

# 오늘의 핵심 용어

## 몸의 기능성

우리 몸이 할 수 있는 것과 할 수 없는 것, 그리고 어쩌면 다른 사람들과 다르게 하는 것에 집중하고 그것을 소중히 여기는 것입니다.



# 세션 개요

시작해 봅시다!

핵심 용어	03
세션 개요	05
활동 계획	07
핵심 지식	09
실천 기술	13
최종 정리	16



# 세션 개요

## 세션 2를 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: 스포츠에서 우리 몸이 하는 일

- ▶ 오늘 세션에서 선수들은 스포츠를 하는 동안 자신의 몸이 어떻게 보이는지가 아니라 무엇을 경험할 수 있는지에 집중하고 그것을 소중히 여기는 방법, 그리고 이러한 사고방식이 스포츠 경험을 어떻게 향상시킬 수 있는지를 배우게 됩니다.

### 시간: 세션 길이와 일정

- ▶ 오늘 세션에는 그룹 토론과 개인 글쓰기 활동이 포함됩니다.
- ▶ 토론과 글쓰기를 위한 조용하고 사적인 공간이 필요합니다.
- ▶ 선수들은 이러한 토론에 대한 자신의 생각과 느낀 점을 적고, 개인 워크북에서 개별 글쓰기 활동도 하게 됩니다.

### 목적: 학습 목표

오늘 세션에 참여함으로써 선수들은 다음을 할 수 있게 됩니다:

- ▶ 스포츠를 할 때 자신의 몸이 무엇을 경험할 수 있는지에 집중하는 것과 몸이 어떻게 보이는지에 집중하는 것의 차이를 알게 됩니다.
- ▶ 이러한 사고방식이 자신의 스포츠 경험을 어떻게 향상시키는지 이해하게 됩니다.
- ▶ 자신의 몸이 무엇을 할 수 있고 무엇을 경험할 수 있는지에 대한 인식과 감사함을 높일 수 있는 전략을 익히게 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





## 환영 및 지난 내용 돌아보기

- ▶ "세션 2에 오신 것을 환영합니다: 스포츠에서 우리 몸이 경험하는 것들."
- ▶ "누가 기본 약속 안내문을 걸어 줄 수 있을까요?"
- ▶ "지난 한 주 동안 1) 바디 토크를 알아차린 적이 있었나요, 2) 바디 토크에 맞서 본 적이 있었나요, 3) 그 결과는 어땠나요?"

## 코치 메모

- ☒ 그룹이 세션 1에서 정한 기본 약속을 다시 말해 보게 하는 것은 이를 다시 상기시키는 동시에 이러한 규칙의 중요성을 강화하는 데 도움이 됩니다.
- ☒ 만약 선수들이 바디 토크에 맞섰다가 부정적인 경험을 했다고 말한다면, 그런 행동에 맞설 용기를 낸 것을 칭찬해 주고, 직접적으로 맞서는 것이 안전하지 않다고 느낄 때는 바디 토크를 알아차리고 그냥 무시하는 것만으로도 충분할 수 있다고 안심시켜 주세요(예: 화제를 바꾸기, 그 자리를 떠나기).

## 세션 2 소개하기

- ▶ "우리는 그룹으로 함께, 몸이 어떻게 보이는지가 아니라 무엇을 경험할 수 있는지에 초점을 맞추는 도움이 되는 사고방식을 살펴볼 것입니다. 이것은 그룹 토론과 개인 글쓰기 활동을 함께 하면서 진행할 것입니다."
- ▶ "또한 스포츠를 할 때 자신의 몸에서 무엇을 소중히 여기는지, 그리고 몸이 무엇을 경험할 수 있는지에 대해 조용히 저널 활동을 할 기회도 있습니다(글쓰기, 그림 그리기, 음성 메모 녹음)."





시작해 봅시다!

핵심 지식



# 핵심 지식

스포츠에서 몸이 경험하는

## 그룹 토론 및 활동

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



## 몸의 기능성이란 무엇일까요?

- ▶ "누가 몸의 기능성에 대한 정의를 큰 소리로 읽어 볼까요?"

## 당신의 몸은 무엇을 할 수 있고 무엇을 경험할 수 있나요?

- ▶ "우리 몸이 할 수 있는 것과 경험할 수 있는 다양한 것들을 함께 브레인스토밍해 봅시다. 예를 들어, 미각 덕분에 우리가 좋아하는 사탕을 먹을 수 있습니다."
- ▶ 선수 한 명에게 그룹의 답을 화이트보드나 기록할 수 있는 표면에 적게 하세요.

## 기대되는 응답

### 정의:

- ▶ 몸의 기능성이란 몸이 어떻게 보이는지보다, 몸이 무엇을 할 수 있고 무엇을 경험할 수 있는지에 집중하고 그것을 소중히 여기는 것을 말합니다. 때로는 이것이 다른 사람들과는 다르게 우리 몸이 해내는 일들에 집중하는 것을 의미하기도 합니다.

## 기대되는 응답

### 답으로는 다음과 같은 것들이 나올 수 있습니다:

- ▶ 감각과 느낌에 관련된 몸의 기능(예: 시각, 미각, 촉각, 청각, 후각); 신체 활동(예: 유연성, 힘, 반사 신경, 우리가 좋아하는 스포츠); 건강(예: 호흡, 머리카락과 손발톱 자라기, 질병에서 회복하기, 체온 조절하기); 창의성(예: 그림 그리기, 노래하기, 읽기); 자기 돌봄(예: 먹기, 마시기, 자기); 타인과의 관계 및 의사소통(예: 말하기, 표정 짓기, 안아 주기, 울기).

# 핵심 지식

스포츠에서 몸이 경험하는



## 스포츠를 할 때 우리에게 중요한 몸의 기능은 무엇일까요?

- ▶ "스포츠를 할 때 우리에게 어떤 몸의 기능이 중요한지 잠시 생각해 봅시다. 예를 들어, 나는 내 몸이 부상에서 회복할 수 있다는 점을 소중히 여깁니다. 그래서 내가 사랑하는 스포츠를 다시 할 수 있기 때문입니다."
- ▶ 다른 선수 한 명에게 답을 기록하게 하세요.

### 기대되는 응답

#### 답으로는 다음과 같은 것들이 나올 수 있습니다:

- ▶ 쿨다운 중에 몸을 스트레칭하면 기분이 좋고 유연성이 높아집니다; 나는 몸을 움직이면서 내가 느끼는 감정을 표현하는 것을 좋아합니다; 내 다리 근육은 상대방보다 빨리 달려 나가 팀의 결승골을 넣는 데 도움을 줍니다; 나는 아주 힘이 세지는 않을지 몰라도 경기 감각이 좋고, 그것이 나의 비밀 무기입니다.



## 내가 어떻게 보이는데 집중하는 것보다 스포츠가 얼마나 즐거운지에 집중하는 것이 왜 더 도움이 될까요?

- ▶ "우리 몸이 무엇을 할 수 있는지, 혹은 다른 사람들과 다르게 무엇을 할 수 있는지에 집중하는 것이 몸이 어떻게 보이는데 집중하는 것보다 왜 더 도움이 될까요? 예를 들어, 내가 어떻게 보이는데가 아니라 내 몸의 고유한 능력에 집중하면 더 잘 집중할 수 있고 더 좋은 수행을 할 수 있습니다."
- ▶ 다른 선수 한 명에게 답을 기록하게 하세요.

### 기대되는 응답

#### 답으로는 다음과 같은 것들이 나올 수 있습니다:

- ▶ 이는 내 외모와 특정한 모습이어야 한다는 생각에서 관심을 돌리게 해 줍니다(예: 외모 이상에 도전하게 합니다).
- ▶ 이는 내가 움직이는 데 필요한 에너지를 얻을 수 있도록 몸을 잘 돌보게 도와줍니다.
- ▶ 나는 다른 사람들이 입는 것을 따라 하기보다, 입었을 때 편안하고 기분 좋은 옷을 입게 됩니다.
- ▶ 이는 내 몸이 어떻게 보이는데를 넘어, 몸이 할 수 있는 멋진 일들을 더 잘 보이게 해 줍니다.
- ▶ 내가 어떻게 보일지 걱정된다는 이유로 삶의 여러 활동에 참여하지 않게 될 가능성이 줄어듭니다.

# 핵심 지식

스포츠에서 몸이 경험하는

## 코치 메모

☒ 선수들이 ‘몸의 기능성’이라는 용어를 이해하고 편안하게 느낀다면, 프로그램 전체에서 계속 이 용어를 사용해도 됩니다. 하지만 더 어린 선수들에게는 이 용어를 사용하지 않고 개념을 쉽게 설명하는 것을 권장합니다. 예를 들면 이렇게 말할 수 있습니다: 우리 몸이 무엇을 할 수 있고 무엇을 경험할 수 있는지 생각해 봅시다. 때때로 우리 몸은 다른 사람들과는 다르게 어떤 일들을 하기도 합니다.

☒ 팀이 우리 몸이 할 수 있는 것과 경험할 수 있는 것들을 브레인스토밍할 때는, 신체 활동과 관련된 몸의 기능뿐 아니라 여자아이들의 삶의 다른 영역들(예: 감각, 건강, 창의성, 타인과의 의사소통 등)도 포함되도록 하세요.





시작해  
봅시다!

실천 기술



# 실천 기술

스포츠에서 우리 몸이 경험하는  
것에 집중하는 방법



## 개인 글쓰기 활동

개요 및 개인 글쓰기 활동 | 15분

- ▶ 디지털 기기를 사용할 수 있다면, 프레젠테이션 자료의 12번과 13번 슬라이드를 보여 주세요. 여기에는 개인 글쓰기 활동에 대한 예시 답변이 들어 있습니다.
- ▶ "다음 활동에서는 저널을 사용해 여러분의 몸이 무엇을 할 수 있고 무엇을 경험할 수 있는지, 그리고 그것이 왜 여러분에게 중요한지에 집중하는 연습을 하게 됩니다."
- ▶ "앞으로 10분 동안 스포츠를 할 때 여러분의 몸이 무엇을 할 수 있고 무엇을 경험하는지, 그리고 그것이 왜 여러분에게 중요한지를 설명해 보세요. 때로는 이것이 우리 몸이 다른 사람들과 다르게 하는 것에 집중하는 것을 의미할 수도 있습니다."
- ▶ "글쓰기를 마쳤다면, 자신이 쓴 내용을 읽어 보세요."
- ▶ "10분 후에는 다시 전체 그룹으로 돌아와 여러분이 쓴 내용을 나누는 시간을 갖게 됩니다."
- ▶ "예를 들어 [예시 답변을 소리 내어 읽어 주세요]."
- ▶ "이제 조용한 공간을 찾아가서 10분 동안 써 보세요."

그룹 토론 개요 | 5분

- ▶ "누가 자신이 쓴 것 또는 그린 것을 나누고 싶나요?"

## 기대되는 응답

답으로는 다음과 같은 것들이 나올 수 있습니다:

- ▶ 내 휠체어는 농구 코트에서 나에게 자유를 줍니다. 바퀴를 움직이는 내 손은 부딪혀서 때로는 약하게 느껴지기도 하지만, 다른 선수들 사이를 누비며 코트를 가로질러 빠르게 움직일 수 있다는 그 독립성이 정말 좋습니다. 내가 넘어지거나 누군가가 나와 부딪히더라도, 팀이 나를 다시 일으켜 줄 것이라는 것을 압니다. 우리는 각자의 강점을 함께 사용해 정말 강한 팀을 만듭니다. 나는 팔을 높이 뻗지 못할 수도 있지만, 내가 핀에게 공을 전달하면 그들이 득점할 수 있고, 우리는 함께 해낸 일을 모두 함께 기뻐할 것이라는 걸 압니다.
- ▶ 나는 음악이 들리자마자 춤추고 싶어집니다. 나는 하루 종일 음악을 듣고, 공간이 조금만 생기면 바로 움직이기 시작합니다. 나는 음악이 너무 커서 몸으로 진동이 느껴질 때가 정말 좋습니다. 나는 무용실에 있고, 조명이 은은하며, 내가 좋아하는 음악이 흐르고, 자유롭게 춤출 수 있을 때 가장 행복합니다. 나는 다양한 스타일을 시도해 보는 것을 좋아하고, 몸으로 새로운 형태를 만들어 보려고 합니다. 춤은 또한 내가 친구들과 연결될 수 있는 공간이기도 합니다. 우리는 하루에 대해 이야기하거나, 걱정을 잠시 잊고 싶을 때 좋아하는 노래를 틀고 서로에게 새로운 동작을 보여 줍니다.

# 경기 시간

스포츠에서 우리 몸이 경험하는  
것에 집중하는 방법

## 코치 메모

- ☒ 연구에 따르면 사람들이 자신의 몸이 무엇을 할 수 있고 무엇을 경험할 수 있는지, 그리고 그것이 왜 자신에게 중요한지를 돌아보고 글로 쓸 때, 자신의 몸에 대한 감사함은 더 커지고 자기 대상화는 줄어듭니다.
- ☒ 우리는 익숙하게도 몸을 외모의 관점에서 생각하고 있습니다. 그래서 몸을 새롭고 다른 방식으로 생각하는 것은 어려울 수 있습니다. 우리 몸이 무엇을 할 수 있고 무엇을 경험할 수 있는지 생각하고 그것을 소중히 여기는 연습을 많이 할수록, 그것은 더 쉽고 자연스럽게 느껴질 것입니다.
- ☒ 선수들은 서로 다른 방식으로 소통하고 배웁니다. 어떤 선수들은 글쓰기, 그림 그리기, 말하기를 더 편하게 느낄 수 있습니다. 선수들이 개인적인 되돌아봄에 참여하도록 격려하면서, 다양한 방식의 표현을 사용할 수 있는 기회를 주세요.





시작해 봅시다!

최종 정리



## 오늘 우리는 무엇을 배웠나요?

- ▶ "오늘 배운 내용을 누가 짧게 설명해 볼까요?"

## 글쓰기 활동 연습

- ▶ "다음 한 주 동안 이 글쓰기/저널 활동을 2~3번 더 연습해 보았으면 합니다. 이것은 지금 하고 있는 스포츠의 다른 측면에 대해서 해도 되고, 아예 다른 스포츠에 대해 해도



## ‘세 단계 감각 점검’으로 마무리하기

- ▶ 디지털 기기를 사용할 수 있다면, 프레젠테이션 자료의 14번과 15번 슬라이드를 보여 주세요; 여기에는 세 단계 감각 점검을 사용하는 방법이 인포그래픽으로 정리되어 있습니다.
- ▶ "세 단계 감각 점검은 언제 어디서나 사용할 수 있다는 것을 기억하세요."
- ▶ "이것은 선수들이 자신의 몸에 무엇이 필요한지 간단하게 점검할 수 있도록 만들어진 방법입니다."
- ▶ "지난 세션 이후로 세 단계 감각 점검을 해 본 사람이 있나요? 해 보았다면 어땠나요?"
- ▶ "잠시 조용한 시간을 갖고 세 단계 감각 점검을 연습해 봅시다."

## 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? 간단한 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!

- ▶ "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 보여주는 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(15번 슬라이드)을 사용하여 선수들이 세 단계를 따라갈 수 있도록 안내할 수 있습니다.



# 세션 완료!