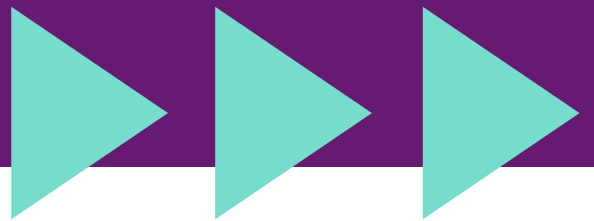


세션
03

스포츠에서 우리 몸에 귀 기울이기





프로그램을 마무리하며, 선수들은 자신의 몸의
필요에 귀 기울이고 그것을 돌보는 것을 통해
자신의 몸을 존중하는 법을 배우게 됩니다.

선수들은 실습 활동에 참여하여
몸의 감각을 알아차리는 방법과
이러한 신호를 존중하고 반응하는
것의 중요성을 배우게 됩니다.

오늘의 핵심 용어

감각

따뜻함, 피로, 땀, 통증 등을 포함하여 몸과 관련된 느낌이나 감각적 경험을 뜻합니다.

직관적 움직임

자신의 몸과 그 감각에 연결되고, 이 정보를 바탕으로 그날 몸에 어떤 움직임이 필요한지 결정하는 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 3을 진행하기 전에 알아두어야 할 핵심 정보입니다

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 몸에 귀 기울이기

- ▶ 오늘 세션에서 선수들은 자신의 몸의 필요에 귀 기울이고 그것을 돌보는 것을 통해 자신의 몸을 존중하는 것이 왜 중요한지 배우게 됩니다.

시간: 세션 길이와 일정

- ▶ 오늘 세션은 약 60분 정도 걸립니다.
- ▶ 이번 세션은 바디 컨피던트 애슬리트 프로그램의 마지막 세션입니다.

장소: 공간과 분위기

- ▶ 오늘 세션에는 그룹 토론과 개인 움직임 활동이 포함됩니다; 토론을 위한 조용하고 사적인 공간과, 선수들이 약 10분 동안 개별 자유 활동을 할 수 있는 넓은 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:

- ▶ 우리 몸이 어떤 감각을 경험하는지, 그리고 왜 그런지를 파악하게 됩니다.
- ▶ 우리 몸의 필요에 귀 기울이고 그것을 돌보는 것의 중요성을 이해하게 됩니다.
- ▶ 자신의 몸과 연결되고 몸의 필요를 돌보는 데 도움이 되는 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

지난 내용 돌아보기

- ▶ "세션 3에 오신 것을 환영합니다: 스포츠에서 우리 몸에 귀 기울이기."
- ▶ "누가 기본 약속 안내문을 걸어 줄 수 있을까요?"
- ▶ "지난 세션에서 '스포츠에서 우리 몸이 하는 일'에 대해 무엇을 배웠는지 기억나는 사람이 있나요?"

코치 메모

- ☑ 그룹이 세션 1에서 정한 기본 약속을 다시 말해 보게 하는 것은 이를 다시 상기시키는 동시에 이러한 규칙의 중요성을 강화하는데 도움이 됩니다.

세션 3 소개하기

- ▶ "오늘은 왜 우리 몸의 소리에 귀 기울이는 것이 중요한지, 그리고 스포츠를 할 때 몸에 무엇이 필요한지를 함께 살펴볼 것입니다. 여러분은 자신의 몸 상태를 더 잘 알아차릴 수 있도록 도와주는 기술을 배우고 연습할 기회를 갖게 됩니다. 이것은 그룹 토론과 개인 움직임 활동을 함께 하면서 진행할 것입니다."





핵심 지식

시작해
놓는다

핵심 지식

스포츠에서 우리 몸의 소리

그룹 토론 및 활동

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

스포츠를 하는 동안 우리 몸은 어떤 감각을 경험하나요?

- ▶ "스포츠를 할 때 우리 몸이 경험하는 다양한 감각들을 함께 브레인스토밍해 봅시다. 예를 들어, 근육의 긴장, 경련, 통증 같은 것들입니다."
- ▶ 선수 한 명에게 그룹의 답을 화이트보드나 기록할 수 있는 표면에 적게 하세요.

기대되는 응답

답으로는 다음과 같은 것들이 나올 수 있습니다:

- ▶ 땀나기, 거친 호흡 또는 숨참, 심장이 빨리 뛰는 느낌, 피가 힘차게 도는 느낌, 근육이 늘어나고 수축하는 느낌, 근육의 긴장, 경련 또는 통증, 근육의 유연성 또는 힘, 입마름, 배에서 꼬르륵 소리가 나는 느낌, 불편함, 통증.



이러한 감각은 우리 몸에 대해 무엇을 말해 줄까요?

- ▶ "이러한 감각은 우리 몸과 몸에 필요한 것에 대해 무엇을 알려 줄 수 있을까요? 예를 들어, 내가 목이 마르거나 배가 고프다면 내 몸에는 물이나 음식이 필요하다는 뜻입니다."
- ▶ 다른 선수 한 명에게 답을 기록하게 하세요.

기대되는 응답

답으로는 다음과 같은 것들이 나올 수 있습니다:

- ▶ 내 몸이 에너지를 쓰고 있다는 뜻이다; 옆구리가 결리고 있어서 숨을 고를 필요가 있다; 내 몸이 강하다는 뜻이다; 이 유니폼은 나에게 맞지 않아서 갈아입을 필요가 있다; 나는 긴장되거나 불안함을 느끼고 있다; 나는 행복하거나, 설레거나, 자랑스러운 기분을 느끼고 있다; 내 몸이 편안하게 느껴진다; 나는 다쳤고 멈춰야 한다.

핵심 지식

스포츠에서 우리 몸의 소리에

누가, 그리고 왜 우리가 이런 중요한 감각들에 귀 기울이지 못하게 할 수 있을까요?

- ▶ "누가 우리가 몸의 소리에 귀 기울이는 것을 막거나 말릴 수 있을까요? 그리고 왜 그럴까요? 예를 들어, 나는 팀을 실망시키고 싶지 않아서 내 몸의 소리를 듣지 않을 수도 있습니다."
- ▶ 다른 선수 한 명에게 답을 기록하게 하세요.

기대되는 응답

답으로는 다음과 같은 것들이 나올 수 있습니다:

- ▶ **누가** - 나 자신, 팀 동료들, 코치들, 부모님, 스포츠 클럽이나 학교 또는 사회(예: 미디어)
- ▶ **왜** — 나는 ...하기 싫어서 몸의 필요를 무시할 수 있습니다: 운동을 멈추기; 경기를 놓치거나 지기; 다른 사람들에게 '약해 보이기'. 또한 다른 사람들은 ...하기 때문에 내가 몸의 필요를 무시하도록 만들 수 있습니다: 이기고 싶어서(예: 팀 동료, 코치); 내가 더 무리할 수 있다고 생각해서(예: 부모, 코치); 자신들이 가장 잘 안다고 생각해서(예: 부모, 코치); 내가 외모나 운동 능력의 이상을 추구하길 바라서(예: 소셜 미디어).



우리 몸의 말을 듣거나 듣지 않으면 어떤 일이 일어날까요?

- ▶ "우리 몸의 신호를 듣지 않으면 어떻게 될까요? 예를 들어, 몸의 신호를 무시하면 부상을 입거나 아플 수 있습니다."
- ▶ 다른 선수 한 명을 초대하여 응답을 기록하게 하세요.
- ▶ 우리 몸의 신호를 들으면 어떻게 될까요? 예를 들어, 몸의 신호를 잘 따르면 부상을 예방하거나 회복을 더 빠르게 할 수 있습니다.
- ▶ 디지털 기기를 사용할 수 있다면 프레젠테이션 자료의 16번부터 19번 슬라이드를 보여주세요. 이는 선수들이 스스로를 옹호하고 자신의 몸의 필요에 귀 기울이고 대응한 사례를 제시합니다(예: Simone Biles, Becca Meyers, 노르웨이 비치 핸드볼 팀).

기대되는 응답

핵심 지식

스포츠에서 우리 몸의 소리에

기대되는 응답

답으로는 다음과 같은 것들이 나올 수 있습니다:

- ▶ **몸의 신호를 듣지 않으면** - 우리는 최상의 수행을 할 수 없게 됩니다; 정신 건강이 악화됩니다(예: 번아웃, 불안, 우울); 자신이 하는 스포츠를 싫어하게 됩니다; 운동을 그만두게 됩니다; 삶의 다른 영역에서도 어려움을 겪게 됩니다(예: 친구들과 보내는 시간이 줄어들고, 학교 성적이 떨어짐).
- ▶ **몸의 신호를 들으면** - 우리는 몸의 신호를 듣는 것의 중요성을 자연스럽게 받아들이게 됩니다; 우리가 사랑하는 스포츠에 온전히 참여하고 즐길 수 있게 됩니다; 앞서 언급된 정신적·신체적 건강 문제를 예방할 수

코치 메모

- ☒ 응답을 기록할 때는 감각과 그 의미를 맞추도록 하세요(예: 입이 마름 = 탈수 상태).
- ☒ 경우에 따라 하나의 의미가 여러 감각을 설명할 수 있습니다(예: 입이 마름/근육 경련 = 탈수). 반대로 하나의 감각이 여러 의미를 가질 수도 있습니다(예: 심장이 빨리 뛸 = 에너지 사용 중/불안 상태).
- ☒ 여학생들에게 몸의 신호를 듣는 연습을 많이 할수록, 몸이 경험하고 있는 상태를 더 쉽게 파악할 수 있고 그 필요를 어떻게 충족할 수 있는지도 더 잘 알게 된다는 점을 강조하세요.
- ☒ 코치는 제공된 슬라이드 자료의 예시(16번 및 17번 슬라이드)를 활용할 수 있으며, 필요하다면 더 문화적으로 적절하고 관련성 높은 자체 사례를 찾아 사용할 수도 있습니다.



시작해
때서다

실천

실천 기술

스포츠에서 마음과
몸을 연결하는 방법

개인 움직임 활동



개요 및 개인 움직임 활동 | 15분

- ▶ "지난주 세션에서는 몸이 어떻게 보이는지보다, 몸이 무엇을 할 수 있고 무엇을 경험할 수 있는지에 집중하는 것이 왜 더 도움이 되는지를 배웠습니다."
- ▶ "그 세션에서 여러분은 스포츠를 할 때 자신의 몸의 기능성에 대해 글을 썼습니다."
- ▶ "잠시 시간을 내어 워크북에 쓴 내용을 떠올려 보세요. 필요하다면 다시 읽어봐도 좋습니다."
- ▶ "오늘의 실천 활동에서는 스포츠를 하는 동안 몸에 집중하고 몸의 소리에 귀 기울임으로써 이 생각을 더 발전시켜 볼 것입니다."
- ▶ "혼자서 10분 동안 자유롭게 움직이는 시간을 갖게 됩니다. 여러분이 좋아하는 어떤 움직임이나 기술이든 선택할 수 있습니다. 예를 들어, 공을 향해 슛을 하거나 기술 동작을 연습할 수도 있습니다."
- ▶ "활동하는 동안에는 몸이 무엇을 하고 있는지, 어떤 감각을 느끼고 있는지, 그리고 무엇이 필요한지에 집중해 보세요."

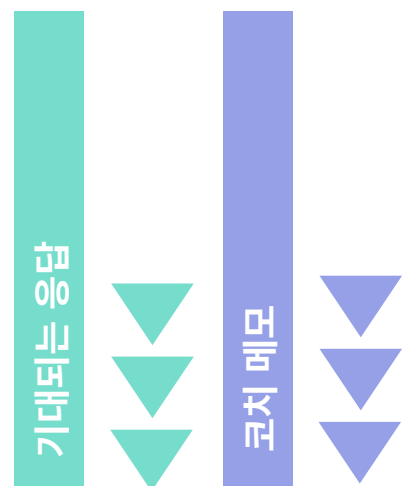
구체적으로는:

- ▶ "몸이 무엇을 하고 있는지에 집중하세요."

- ▶ "몸이 무엇을 느끼고 있는지에 집중하세요."
- ▶ "몸에 무엇이 필요한지에 집중하세요."
- ▶ "10분 후에는 다시 돌아와 전체 그룹과 자신의 경험을 나눌 것입니다."
- ▶ "이제 다른 사람에게 방해받지 않을 수 있는 자신만의 공간을 찾아보세요."

그룹 토론 개요 | 5분

- ▶ "누가 자신의 경험을 공유해 주겠나요? 예를 들어, '몸이 어떻게 보이는지나 무엇을 하는지보다, 몸이 무엇을 하고 느끼고 필요로 하는지에 집중했을 때 어떤 점이 좋았나요? 혹은 무엇이 놀라웠나요?'"



실천 기술

스포츠에서 마음과
몸을 연결하는 방법

기대되는 응답

아래는 몸과 상태를 점검할 때 어떤 모습이고 어떤 말로 표현될 수 있는지에 대한 예시입니다:

- ▶ 나는 골을 향해 슛하고 싶다.
- ▶ 나는 운동하기에 충분히 따뜻한가? 아니요 - 몸을 데우기 위해 제자리 점프와 무릎 올리기를 할 것입니다.
- ▶ 가슴에서 심장이 빠르게 뛰는 것이 느껴지고 몸이 더 따뜻해졌습니다. 이제 골을 향해 슛을 할 준비가 되었습니다!
- ▶ 나는 깊게 숨을 들이쉬고 내 기술에 집중할 필요가 있습니다.
- ▶ 내 다리는 구부러져 있고 균형이 잘 잡혀 있는가? 네, 다리가 강하고 탄력 있게 느껴집니다.
- ▶ 내 어깨가 골대를 향해 곧게 정렬되어 있는가? 네 — 하지만 어깨가 약간 긴장되어 있습니다. 어깨를 뒤로 돌리고 깊게 숨을 들이쉬어야 합니다.
- ▶ 나는 내가 미소 짓고 있고 에너지가 넘치는 것을 느낍니다.
- ▶ 나는 땀을 흘리고 있고 입이 마릅니다. 물을 마시겠습니다.

위의 예시는 코치가 자신의 스포츠 특성에 맞게 수정하여 활용할 수 있습니다.

코치 메모

선수들은 질문을 기억하는 데 도움이 필요하거나, 다시 자신의 몸에 집중하도록 안내가 필요할 수 있습니다(예: 비교하는 생각이 시작된 경우). 따라서 자유롭게 움직이면서 아래와 같은 질문을 통해 선수들에게 상기시켜 주세요:

- ▶ "이 활동은 당신과 당신의 몸에 관한 것임을 기억하세요."
- ▶ "다른 팀원에게 주의가 분산되는 것은 괜찮습니다. 그것을 인지하고, 다시 자신의 몸과 행동에 집중하세요."
- ▶ "기억하세요:
당신의 몸이 하고 있는 것에 집중하세요.
당신의 몸이 느끼고 있는 것에 집중하세요.
당신의 몸이 필요로 하는 것에 집중하세요."
- ▶ "자기 대화의 힘을 과소평가하지 마세요! 연구에 따르면
이는 자신감과 수행 능력을 향상시킬 수 있습니다. 자신이 할 수 없거나 하지 않을 것에 집중하기보다는, 할 수 있고 할 것에 집중할 때 가장 효과적입니다."



시작해

최종 정리

오늘 우리는 무엇을 배웠나요?

- ▶ "오늘 우리가 배운 내용을 간단히 설명해 줄 수 있는 사람 있나요?"

움직이는 동안 신체의 기능에 대해 연습하세요

- ▶ "다음 한 주 동안 운동할 때 자신의 몸 상태를 점검하고 이러한 자기 대화를 활용해 보세요."



‘세 단계 감각 점검’으로 마무리하세요.

- ▶ 디지털 기기를 사용할 수 있다면 프레젠테이션 자료의 20번과 21번 슬라이드를 보여주세요. 이는 ‘세 단계 감각 점검’을 사용하는 방법에 대한 인포그래픽을 제공합니다.
- ▶ "세 단계 감각 점검은 언제 어디서나 사용할 수 있다는 점을 기억하세요."
- ▶ "이것은 선수들이 자신의 몸이 필요로 하는 것을 간단하게 점검할 수 있도록 설계된 방법입니다."
- ▶ "지난 세션 이후에 세 단계 감각 점검을 사용해 본 사람이 있나요? 어떻게 느꼈나요?"
- ▶ "조용한 시간을 갖고 세 단계 감각 점검을 연습해 봅시다."

01. 속도를 늦추세요

- ▶ "잠시 멈추고 코로 깊게 숨을 들이마신 뒤 입으로 내쉬는 깊은 호흡을 세 번 하세요."
- ▶ "편안하다면 눈을 감으세요."

02. 몸 상태를 점검하세요

- ▶ "머리부터 발끝까지 몸을 살펴보세요. 몸이 느끼고 있는 것에 집중하세요. 어떤 감각이 느껴지나요? 예를 들어, 춥게 느껴지나요? 배가 고픈가요?"
- ▶ "당신의 몸은 무엇이 필요하나요? 예를 들어, 어깨에 긴장이 있나요? 간식을 먹을 필요가 있나요?"

03. 다음으로 나아가세요

- ▶ "이제 몸 상태를 점검했으니, 몸이 필요로 하는 것에 맞게 행동하세요. 예를 들어, 긴장이 느껴지는 부위를 스트레칭하세요. 가서 간단한 간식을 드세요."
- ▶ "이 연습은 언제 어디서나 사용할 수 있습니다. 예를 들어, 연습을 시작하기 전이나 경기장으로 이동하는 동안에도 활용할 수 있습니다!"
- ▶ "이것은 자신의 몸과 연결되도록 도와주는 짧은 자기 돌봄 활동입니다."

이것으로 세션을 마치겠습니다!

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

코치 메모

- ☒ 선수들은 안내를 받고 격려받을 때 감각 점검에 더 적극적으로 참여할 가능성이 높습니다. 코치나 주장처럼 영향력 있는 사람들이 직접 모범을 보이며 감각 점검을 자연스럽게 권장되는 행동으로 받아들일 수 있는 환경을 만들어 주세요.
- ☒ 스포츠 환경(예: 라커룸)에 시각적 안내물을 만드는 것은 감각 점검을 선수들의 일상 루틴에 정착시키는 데 매우 효과적인 전략입니다.
- ☒ 코치는 슬라이드 자료(21번 슬라이드)에 제공된 인포그래픽을 활용하여 선수들이 세 단계를 따라갈 수 있도록 안내할 수 있습니다.

세션 완료!