



스포츠 브라 PLAYBOOK



Made
to Play



이 Playbook은 성인들이 사춘기를 겪고 있는 여자아이들 그리고 성 정체성에 관계없이 스포츠 브라가 필요할 수 있는 사람들에게 지원을 제공할 때 도움을 주기 위해 작성되었습니다. 문서 전체에서 저희는 '여자아이들'을 지칭하며 '그녀가/그녀의/그녀의 것' 그리고 '그들이/그들의 것'이라는 인칭대명사를 사용합니다. 하지만 코치들은 팀원이 선호하는 대명사를 사용하는 것이 중요합니다.



스포츠의 놀라운 힘

모든 아이가 놀기를 좋아하지만, 그렇다고 해서 모두 똑같은 접근 기회와 스포츠의 이점을 누리는 것은 아닙니다. 여자아이들은 놀이와 스포츠에 참여하는 데 있어 복잡한 문화적, 사회적, 경제적 장벽에 부딪칩니다. 이로 인해 그들은 스포츠를 중간에 그만두는 비율이 남자아이들에 비해 2배나 높으며 전체적으로 스포츠를 접하는 기회가 더 적습니다.

아이들의 운동 장려를 위한 나이키의 범세계적인 노력, Made to Play를 통해 저희는 장벽을 없애고 신체 활동의 여러 이점에 대한 여자아이들의 접근을 확대하기 위해 100개 이상의 커뮤니티 파트너를 지원합니다. 여기에는 학교와 일상생활에서의 더욱 건강하고 자신감 넘치며 성공적인 활동이 포함됩니다.

사춘기는 여자아이들이 가장 많이 스포츠를 중간에 그만두는 시기일 것입니다. 저희는 놀이에 필요한 올바른 의류와 장비를 여자아이들에게 제공함으로써 이를 방지하는 데 중요한 역할을 할 수 있습니다. 이러한 장비에 바로 스포츠 브라가 포함됩니다. 결국, 여자아이가 자신감을 갖고 마음껏 놀기 위해 필요한 제품이 없다는 이유로 절대 놀이를 중단할 필요는 없는 것입니다.

코치와 다른 돌봄 인력들이 스포츠 브라를 지급받는 여자아이들을 위한 유익하고 재미있는

환경을 조성할 수 있도록 하기 위해, 나이키는 영국 UWE Bristol 내 Centre for Appearance Research의 손꼽히는 신체상 전문가들과 협력하여 이 플레이북을 개발했습니다. 브라를 기부받았던 팀을 위해 구입했든, 또는 여자아이들이 올바른 사이즈를 찾도록 돕고 있든, 이 Playbook은 여러분의 성공을 위한 토대가 될 것입니다.

제대로 해내기만 한다면, 여자아이들이 항상 스포츠에 접근하고 참여할 수 있도록 도울 수 있습니다. 저희는 여자아이들이 자신의 몸에 잘 맞는 스포츠 브라를 선택하는 능력을 길러서 그들이 편안함과 지지력을 느끼기를 바랍니다. 그리고 이러한 노력의 일환으로, 여자아이들은 신체상과 편안함이 자신의 스포츠와 놀이 경험에 어떤 식으로 영향을 미치는지 알 수 있게 됩니다.

더 많은
여자아이들이 운동을
즐길 수 있도록 애써
주셔서 감사합니다.



여자아이들의 삶에서 이 시기에 대해 꼭 알아야 할 사항

중요한 것은 신체 자신감

신체 자신감 또는 긍정적인 신체상을 가진 여자아이들은 그들의 신체와 그들의 능력을 있는 그대로 받아들이고 인정합니다. 그들은 더 좋은 기분과 자긍심을 느끼며, 꾸준히 스포츠를 즐기고 학교생활도 더 잘할 가능성이 높습니다. 코치들은 여자아이들의 신체, 잠재력 및 수행 능력에 대한 긍정적인 메시지를 전달하는 동시에, 그들을 준비시키고 지원하며 용기를 북돋아 여자아이들을 도울 수 있습니다.

사춘기는 여자아이들이 스포츠를 즐기기 힘든 시기일 수 있습니다.

유방의 발달은 사춘기의 정상적인 한 부분이지만, 힘들지 않다거나 편안하다는 뜻은 아닙니다. 여자아이들은 흔히 이 시기에 그들의 신체에 대해 자신 없어 하며 다른 사람과 자신을 비교하기도 합니다. 신체가 변해서 그렇기도 하지만 아직 변화가 없어서 그렇기도 합니다. 코치나 부모들은 이러한 발달의 차이를 표준화하는 데 도움을 줄 수 있습니다.



코치는 여자아이들의 신체에 대한 사고방식에 영향을 미칩니다

연구에 따르면 코치들은 여자아이들의 신체상에 긍정적인 영향과 부정적인 영향을 모두 미칠 수 있다고 합니다. 이는 바디 포지티비티(자기 몸 긍정주의)를 고취할 수 있는 중요한 기회를 나타냅니다. 중요한 것은 여자아이들이 어떤 과정을 겪고 있는지 이해하고, 자신의 신체와 스포츠 브라 경험을 인정하고 편안하게 느낄 수 있도록 돕는 것입니다.

여자아이들의 신체에 대한 사고방식은 그들의 놀이에 영향을 미칩니다

세계보건기구에 따르면 11~17세 여자아이들 중 필요한 만큼 운동하는 비율은 단 15%에 지나지 않습니다. 그들은 종종 자신의 모습이 어떨지 걱정하고, 비현실적인 미적 이상을 추구하며, 불편하고 여성을 대상화하는 단체복을 제공받고, 다른 이들의 놀임을 받기도 합니다. 20년 동안 진행된 과학 연구에서 낮은 신체 자신감은 여자아이들의 스포츠 참여와 향유에 주된 장벽으로 작용한다는 것이 밝혀졌습니다. 이럴 이유는 어디에도 없습니다.

여자아이들의 놀이가 그들 삶의 다른 부분에 얼마나 많이 그리고 얼마나 강하게 영향을 미치는가

여자아이들이 계속해서 놀이를 즐긴다면 더 나은 기분을 느끼고, 학교생활을 더 잘하며 앞으로도 놀이를 즐길 줄 아는 사람으로 성장합니다. 자신감과 역량을 쌓는 데 필요한 의류와 장비를 찾는 여자아이들을 지원하는 것은 건강하고 활동적인 삶을 향해 나아가는 중요한 걸음입니다.

기억하세요, 모든 여자아이는 특별합니다

스포츠 브라와 마찬가지로, 이 Playbook은 모든 경우에 일률적으로 적용되는 가이드가 아닙니다.
여자아이들의 고유한 경험 측면에서 많은 점을 고려해야 합니다.



여자아이들의 신체 발달 이해

사춘기는 여자아이들의 신체가 성숙해지는 시기입니다. 여자아이들의 사춘기는 일반적으로 8~13세에 시작됩니다. 유방의 발달은 사춘기에 일어나는 뚜렷한 변화이며, 이 변화로 인해 신체상 염려를 겪거나 다른 사람과 자신을 비교하기도 합니다. 유방이 각기 다른 형태와 크기로 발달하는 것은 자연스럽게 건강한 현상입니다. 적절한 경우에는 항상 코치 및 팀의 다른 성인들이 이러한 다양성을 표준화할 수 있습니다.

종교와 문화 고려

종교와 문화에 따라, 이 Playbook에서 다루는 모든 주제를 논의하는 것이나 집이 아닌 외부에서 브라 피팅에 참여하는 것이 부적절할 수 있습니다. 팀에 이에 해당하는 여자아이들이 있을 수 있다는 점을 유념하세요. 해당 사례가 있다면, 그런 여자아이들이 이 정보와 지원을 받을 수 있는 다른 옵션을 만듭니다. 예를 들면, 엄마, 보호자 또는 언니에게 이 스포츠 브라 Playbook을 제공하고 가능한 경우 집에서 브라를 입어 보도록 독려합니다. 또한 적절하다면, 히잡을 쓰는 운동선수의 가족과 Made to Play 히잡 Playbook을 공유할 수 있습니다.

가족들과 소통

먼저 부모들에게 연락하여 세션의 내용을 설명합니다. 이 Playbook을 공유하고 가정에서 정보를 함께 살펴볼 것을 권장합니다. 적절하다면 가족 구성원들이 참여하도록 초대합니다. 물론, 부모들이 동의를 해야 하지만(나중에 해당 내용 설명) 이 세션이 여성 운동선수의 삶에 왜 중요한 순간인지 부모들에게 알려야 합니다.



바디 토크 지양하기

'바디 토크(Body talk)'란 일반적으로 미의 기준을 높이는 외모에 대한 언급/평가를 의미합니다.
다음은 예로 들 수 있습니다.

"난 너무
뚱뚱한 것
같아"

"나도 너 같은
몸매였으면
좋겠다"

"난
땀투성이에
못생겼어"

"너 정말 멋지다,
살 빠졌어?"

칭찬이라 하더라도 외모 이상형을 높이고, 외모에 있어 단 한 가지 기준만이 옳바르다는 인상을 줄 수 있습니다.
여자아이들이 그들의 몸매가 어떤지가 아닌, 자신이 할 수 있는 것에 중점을 두도록 도와주세요.

연구에 따르면, 단 몇 분이라도 바디 토크에 참여하거나 바디 토크를 듣는 경우 여자아이들의 신체 자신감이 저하될 수 있다고 합니다. 그러므로 여자아이들의 외모가 아닌 그들의 능력에 중점을 두도록 합시다. 여자아이들에게 강하고 당당해지라고 말해주세요.

"와! 거기서 너 정말 잘하더라. 경기하는 네 모습이 코트에서 엄청 돋보였어."

"네가 얼마나 강하던지, 보는 동안 감탄이 나오더라!"

올바른 피팅 장비는 여자아이들의 편안함과 자신감에 도움이 될 수 있음을 알려주세요.

"전보다 빨리 달릴 수 있어. 올바른 장비를 갖추기까지 기다리기만 하면 돼!"



**바디 토크는 우리 팀에
절대 발붙일 수 없다는
점을 상기 시켜 주세요.**

스포츠 브라 핏 101

여자아이들이 올바른 제품을 사용하도록 전폭적으로 지원하기 위해, 코치와 돌봄 인력들은 스포츠 브라에 대한 기본 이해를 갖추어야 합니다. 지지력과 커버력부터 사이즈와 스타일까지, 꼭 기억해야 할 몇 가지 주요 고려사항이 있습니다.



스포츠 브라 핏과 유형

필드, 코트 또는 경기장으로 향할 때 여자아이들이 편안함과 지지력을 느끼는 것이 중요합니다. 발달의 단계에 따라, 더 강한 지지력이나 커버력이 필요할 수 있습니다. 스포츠 브라 스타일은 매우 다양합니다. 가슴 커버 및 다층 구조 원단에서 좀 더 두툼한 와이드 스트랩 또는 레이스백 스타일 스트랩에 이르기까지, 스타일은 브라에서 정말로 중요한 역할을 합니다. 다양한 스포츠 브라 유형을 제공하고 여자아이들에게 스타일과 지지력 옵션에 대한 교육을 수행하면 긍정적인 경험을 심어주고 부정적인 바디 토크를 최소화할 수 있습니다. 보다 자세한 지침은 [스포츠 브라 배부 가이드](#)를 참조하세요.

스포츠 브라 옵션

일부 여자아이들은 어떤 스타일이 본인이 찾는 가장 편안한 스타일인지 이미 알고 있습니다. 반면 어떤 여자아이들은 전혀 경험이 없습니다. 피팅 세션을 구성하고 있는 중이라면, 모든 팀원이 사용할 수 있는 충분한 옵션을 갖추어야 합니다. 여기에는 여러분의 스포츠 브라를 주문하는 것이 포함될 수 있습니다. 여자아이들이 어떤 스포츠 브라가 자신에게 가장 잘 맞는지 잘 모른다면, 여러 개의 옵션을 제공하세요. 그러면 대강 짐작하는 일 없이 다양한 핏을 살펴볼 수 있습니다.

우리가 원하는 결과

제대로 해내기만 한다면, 여자아이들이 항상 스포츠에 접근하고 참여할 수 있도록 도울 수 있습니다. 저희는 여자아이들이 자신의 몸에 잘 맞는 스포츠 브라를 선택하는 능력을 길러서 그들이 편안함과 지지력을 느끼기를 바랍니다. 그리고 이러한 노력의 일환으로, 여자아이들은 또한 신체상과 편안함이 자신의 스포츠 경험에 어떤 식으로 영향을 미치는지 그리고 스포츠 브라가 놀이에 어떤 영향을 미치는지 알 수 있게 됩니다.

이것은 또한 신체상이 여자아이들의 스포츠 및 일상생활 경험에 어떤 식으로 영향을 미치는지에 대해 코치와 돌봄 인력들이 이해할 수 있는 아주 좋은 기회입니다. 안전하고 편안하며 자율성을 부여하는 브래지어 피팅 세션은 여자아이들이 자신감을 쌓고 자기 모습에 만족할 줄 아는 사람이 되도록 도울 수 있는 중요한 방법으로, 우리가 여자아이들이 스포츠를 통해 얻길 바라는 미덕과 정확히 일치합니다.

여자아이의 일상생활을 케어하는 남성 돌봄 인력을 포함하여, 모든 코치와 롤 모델은 여자아이들이 자신에게서 무엇을 필요로 하는지 이해해야 합니다. 다음과 같이 하면 좋은 효과를 거둘 수 있습니다.

COACH가 해야 할 일

일반적으로 해야 할 일:

- 해당 자료를 통해 신체상에 대해 직접 학습하고 다른 (남성) Coach를 교육합니다.
- 불편함을 즐기게 할 것: 자신이 여자아이들의 신체상에 어떤 식으로, 즉 긍정적으로 기여하는지 부정적으로 기여하는지 되돌아봅니다.
- 안전하고 포용적인 스포츠 환경을 조성함에 있어 여자아이들을 지원하기 위해 노력합니다.
- 여자아이들이 신체상 염려가 생길 위험에 처하도록 하는 사람에 맞섭니다. 이런 사람들에는 여성을 대상화하고, 칭하지 않은 피드백을 주거나 외모를 가지고 괴롭히는 다른 여자아이들, 여성, 소년 및 남성이 포함됩니다.

브라 피팅 세션 중 해야 할 일:

- 팀에 스포츠 브라를 배부할 경우, 계획을 세우고 부모 동의를 받고 여성 팀 동료나 부모를 포함시킵니다.
- 여자아이들과의 대화를 통해 자신을 지원해 줄 여성 Coach, 또는 믿을 수 있는 멘토나 가족 구성원을 확인합니다.

COACH가 하지 말아야 할 일

일반적으로 하지 말아야 할 일:

- 여자아이들의 경험을 최소화합니다.
- 여자아이들이 신체상 염려가 생길 위험에 처하도록 하는 행동을 간과, 묵살 또는 정상화합니다.
- 여자아이들의 외모를 평가합니다.



브라 피팅 세션 중 하지 말아야 할 일:

- 모든 브라 피팅 세션에 참여합니다.
- 모든 개별 운동선수의 사이즈 측정이나 요구에 대해 의견을 제시합니다.
- 본인 혼자서만 우려 사항을 해결하거나 질문에 답변하려고 합니다.

리소스

스포츠 브라 리소스

스포츠 브라 배부
가이드

스포츠 브라
핏 카드



여자아이들 코칭 시

여자아이들
코칭 가이드

히잡 **PLAYBOOK**

여자아이들
코칭법 과정

젠더 관점을
통한 코칭:
여자아이들의
놀이와 잠재력
극대화하기