

회원의 마음 돌보기

운동 전문가는 회원의 몸 건강만 돕는 것이 아닙니다. 내 마음도 돌보면서 회원의 마음을 어떻게 도울 수 있을까요?



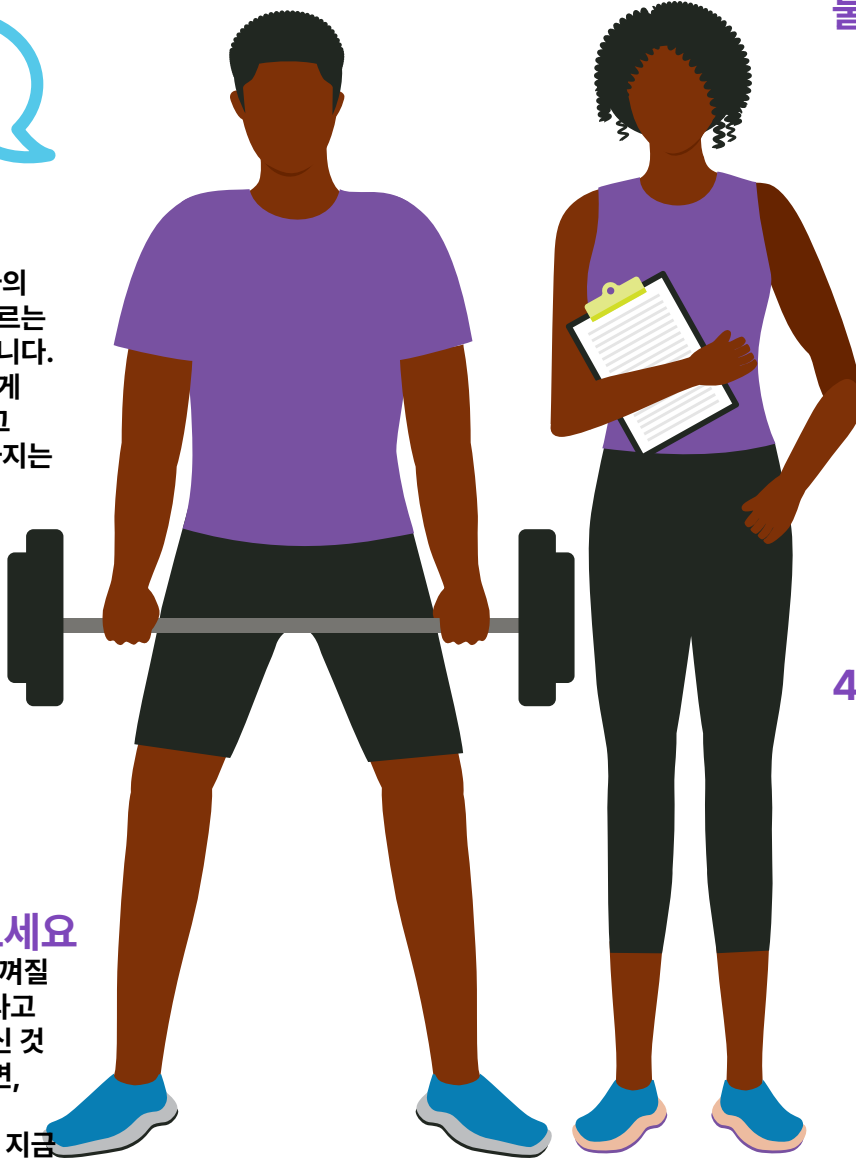
1. 내 이야기를 섞지 마세요

누군가 힘들어할 때 나의 비슷한 어려움이 떠오르는 것은 자연스러운 일입니다. 그래도 초점은 회원에게 두세요. 내 이야기가 그 사람의 아픔을 낮게 하지는 못합니다.



2. 넌지시 짚어 보세요

무언가 잘못됐다고 느껴질 때 "실망하셨나요?"라고 먼저 묻거나 "불안하신 것 같네요"라고 말해 주면, 회원이 대답하고 자기 감정에 이름을 붙이며 지금 겪는 일을 털어놓을 틈이 생깁니다.



3. 필요한 것을 물어보세요

회원에게도 나름의 생각과 겪어 온 일이 있습니다. 내 해법을 곧바로 내밀기보다, 회원이 스스로 생각하고 답을 찾아낼 힘을 북돋아 주세요.



4. 놓아 주세요

결에서 힘이 되어 줄 수는 있어도, 회원의 일을 "해결"해 줄 책임까지 내게 있는 것은 아닙니다. 회원과의 시간이 끝나면 한 걸음 물러나 숨을 고르고, 다음 회원에게 온전히 마음을 쏟을 수 있도록 나에게 필요한 것을 챙기세요.