

# 선수 뒤의 팀: 엘리트 선수의 건강과 경기력을 뒷받침하는 다학제 접근



세계 무대에서 최고의 경기력을 내기 위해, 엘리트 선수들은 부상을 예방하고 전반적인 건강과 안녕을 지키는 종합 관리팀의 도움을 받습니다.



## 질병 예방.

손을 자주 씻고(또는 손소독제를 쓰고), 음식·물병·화장품을 함께 쓰지 마세요. 사람 많은 곳에서는 마스크를 쓰고 얼굴을 자주 만지지 않도록 합니다. 비타민과 아연, 천연 프로바이오틱스가 넉넉한 음식을 챙겨 드세요.  
(자세히 보기)

## 정신 건강:

일기 쓰기를 해보세요. 스포츠 심리에 특화된 Optimize Mind Performance(OMP)나, 집중·수면·움직임을 돕는 Headspace Plus 같은 앱도 좋습니다. 스포츠 심리학자가 그 과정을 도울 수 있습니다.



## 영양:

'선수 식판(Athlete Plate)' 방식으로 종목이 요구하는 열량과 영양소를 채우고 회복을 도우세요.  
(안내)



## 수면.

틈나는 대로 잠을 채워 두세요. 잠자리에 드는 시간을 일정하게 지키고, 카페인 8시간 전, 많은 양의 식사는 3시간 전부터 피합니다. 20~30분 낮잠은 늘어지지 않고 활력을 되찾아 줍니다.



## 기술과 혁신:

반지형 기기, 스마트워치, 앱 같은 웨어러블로 훈련량을 조절하고 회복을 살피며 과훈련과 부상을 막을 수 있습니다.



## 신체 최적화:

목적을 갖고 바른 자세로 훈련하세요. 근력·파워 훈련, 균형과 빠른 방향 전환 같은 신경근 운동, 규칙적인 스트레칭을 함께 넣습니다. 쉬는 날도 잊지 마세요!

