

당신이 신체적으로 보다 활동적인 삶을 사는데 장애가

되는 요인은 어떠한 것들이 있을까요?

보다 활동적인 삶에의 노력은 좀처럼 쉽지 않습니다. 당신이 지금 이렇게 느끼신다면, 당신은 결코 혼자가 아닙니다!

본 자료는 당신이 다음의 사항들에 대해 생각해보도록 안내해 줄 것입니다.

- 당신이 보다 활동적인 삶을 사는데 장애가 되는 요인은 무엇인가요? 그리고,
- 이러한 장애요인에 대한 대처방법은 무엇이 있나요?

당신은 신체활동 중, 다음과 같은 문제에 직면할 수 있습니다.

- 시간의 부족
- 피로
- 신체활동보다 우선시되는 일들

다음의 목록들은 신체활동에 장애가 되는 주요 요인들과, 이러한 요인들을 해결할 수 있는 방법에 대한 조언들입니다.

주요 장애 요인들	신체활동 장애 요인에 대한 해결 방안:
“신체활동을 위한 동기 유발이 부족해요.”	<ul style="list-style-type: none">• 보다 활동적인 삶을 살기로 결정하기.• 신체활동으로부터 얻을 수 있는 결과보다는 활동 그 자체에 집중하기.• 본인이 즐길 수 있는 신체활동 선택하기.• 짧은 기간 내에 얻을 수 있는 이점에 집중하기. 예를 들어, 숙면을 취할 수 있고, 활력이 넘치는 일상 등.

주요 장애 요인들	신체활동 장애 요인에 대한 해결 방안:
“저는 신체활동에 참여할 시간이 없어요.”	<ul style="list-style-type: none"> • 매일, 하루에 세 번, 10분 씩 활동적으로 생활하기. • 자신만의 신체활동 일정을 계획하고 실행하기. • 일을 하면서 “활동적인 휴식” 취하기. • 도보나 자전거를 통해 출퇴근하기.
“날씨가 안좋아요.”	<ul style="list-style-type: none"> • 미리 구체적인 계획 세워두기. 어떠한 날씨에서도 신체활동을 실천할 수 있도록 준비하기. • 야외에서 맑은 공기를 마신다는 것에 집중하기. • 날씨에 따라 각각 실천할 수 있는 신체활동 목록 만들어 놓기. • 날씨가 더울 때에는 반드시 물을 챙기고, 모자를 쓰거나, 그늘에서 신체활동 실행하기. • 날씨가 추울 때에는 옷을 겹겹이 많이 입고, 장갑과 털모자를 꼭 쓴 후, 신체활동 실행하기.
“저는 피곤하고, 운동할 힘도 없어요.”	<ul style="list-style-type: none"> • 가장 활력있게 느낄 때 신체활동 실행하기. 예를 들어, 주로 저녁 때 피로를 느낀다면, 아침이나 점심 시간에 신체활동 실행하기. • 신체활동 이후에 활력을 되찾을 것이라는 것을 기억하기. • 다른 사람과 함께 신체활동 계획하기.
“신체활동은 왠지 낯설어요.”	<ul style="list-style-type: none"> • “신체활동”은 단순히 “운동” 혹은 “웨이트 트레이닝” 뿐 만 아니라 당신이 평소에 즐겨하는 활동들이 될 수 있습니다. • 걷기와 같이 편안하고 쉽게 할 수 있는 신체활동 선택하기. • 가족, 친구와 같은 편안함을 느낄 수 있는 사람들과 신체활동 함께 하기. • 자신을 다른 사람과 비교하지 않기.



미리 계획한다면, 어떠한 날씨에도 보다 활동적인 삶을 유지할 수 있을 것입니다!

주요 장애 요인들	신체활동 장애 요인에 대한 해결 방안:
“저와 함께 신체활동을 실행할 수 있는 사람이 없어요.”	<ul style="list-style-type: none"> • 운동수업, 팀, 클럽에 가입하기. • 이미 신체활동에 적극적인 친구 사귀기. • 신체활동에 친구 초대하기. • 직장, 혹은 지역의 걷기 그룹에 가입하기.

무엇이 당신의 신체활동을 방해하나요?

다음의 빈 칸에 당신의 신체활동을 방해하는 요인을 적어보시기 바랍니다. 각 방해 요인에 대처할 수 있는 자신만의 해결방안을 적어보시기 바랍니다.

자신의 신체활동에 방해가 되는 요인은 무엇이 있을까요?	해결방안:

Alberta Centre for Active Living은 본 자료의 개발에 기여한 S.J. Cheetham, MSc, CSEP-CEP에게 감사의 표시를 전합니다.

본 자료는 Alberta Sport, Recreation, Parks & Wildlife Foundation의 사업비 지원을 통해 개발되었습니다.

자료제작 Alberta Centre for Active Living,
자료출처 www.centre4activeliving.ca.

