

첫걸음:

‘신체적으로 보다 활동적인 삶’의 결정



본 자료는 다음의 사항에 대해서 생각해볼 수 있도록 도와줄 것입니다:

- 신체적으로 활동적인 삶을 살기로 결정한 이유는 무엇인가; 그리고
- 활동적인 삶을 위한 동기 찾기

‘신체적으로 보다 활동적인 삶’의 결정 이유

사람들은 여러가지 이유로 보다 활동적인 삶을 살기로 결심합니다. 그리고 각 사람마다 그 이유가 다를 수 있습니다.

당신을 보다 활동적인 삶으로 이끌어 주는 동기에 대해 시간을 가지고 생각해보시기 바랍니다.

보다 활동적인 삶을 원하는 당신만의 이유를 다음의 질문들을 통해 찾아보시기 바랍니다.

Miller와 Rollnick(2002) 참조

현재 상태 유지 (신체적으로 활동적이지 않은 상태)	보다 활동적인 삶 유지하기
현재의 신체활동량을 유지하는 것의 이점은 무엇일까요?	만약 당신이 보다 활동적으로 변화한다면, 얻을 수 있는 이점은 무엇일까요?
만약 당신이 신체적으로 활동적이지 않다면, 향후 5년간 당신의 건강과 웰빙에 미치는 영향은 무엇일까요?	만약 당신이 보다 활동적인 삶을 유지한다면, 향후 5년 이내에 경험할 수 있는 이점은 무엇일까요?

신체적으로 보다 활동적인 삶을 위한 동기 찾기

당신을 활동적인 삶으로 이끌어주는 자신만의 동기에 대해 생각해보는 것은 중요합니다. 이는 자신이 보다 활동적인 삶을 유지할 수 있는 밑바탕이 될 것입니다!

본인 스스로에게 물어보세요:

- 만약 활동적인 삶을 추구하지 않을 때 일어날 수 있는 최악의 결과는 무엇일까요?

- 만약 활동적인 삶을 추구한다면 이를 통해서 얻을 수 있는 최고의 결과는 무엇일까요?

당신을 보다 활동적인 사람이 될 수 있도록 이끌어주는 동기가 무엇인지 생각해보기 바랍니다. 당신의 동기유발에는 무엇이 있을까요?

- 나의 건강을 위해서?
- 가족 및 친구들과 더 즐거운 삶을 영위하기 위해서?
- 일상 생활의 활력을 위해서 그리고/혹은 숙면을 위해서?
- 강한 체력을 키우기 위해서?

위에서 언급된 활동적인 삶에 관련된 동기는 단지 몇몇 예시에 불과합니다. 언급된 예시와 비슷한 또는 당신만의 특별한 이유를 가지고 있을 수도 있습니다.

당신을 보다 활동적인 삶을 살 수 있도록 이끌어 주는 동기들에 대해 적어보시기 바랍니다.

가끔 보다 활동적인 삶을 유지하기 위한 동기를 잃을 수도 있습니다. 괜찮습니다! 당신의 동기를 높여줄 수 있는 몇 가지 정보가 여기 있습니다.

- 본 자료에 본인이 작성한 대답들을 자주 읽어보시기 바랍니다;
- 쉽고, 즐겁게 실천할 수 있는 자신만의 신체활동을 찾으시기 바랍니다;
- 자신이 활동적이었던 시기와 활동들을 기록하여 두시기 바랍니다;
- 자신을 보다 활동적인 사람이라고 생각하시기 바랍니다; 그리고
- “나는 할 수 있다!” 라고 항상 자기 자신에게 말해주시기 바랍니다.

다음의 사항을 기억해주시기 바랍니다.

- 보다 활동적인 삶을 추구해야하는 이유에 대해서 생각하는 시간을 가져보시기 바랍니다; 그리고
- 보다 활동적인 삶을 살도록 이끌어주는 최고의 동기가 무엇인지 배워보시기 바랍니다.

Alberta Centre for Active Living 은 본 자료를 개발한 M. Armstrong, MSc, CSEP-CEP 에게 감사의 표시를 전합니다.

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

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

