

신체활동 계획 세우기



가끔씩 신체적으로 보다 활동적인 삶을 위한 노력이 힘들게 느껴질 수도 있습니다. 지금 당신이 이렇게 느낀다면, 당신은 혼자가 아닙니다!

보다 활동적인 삶을 비교적 쉽게 시작할 수 있는 한가지 방법은 신체활동 계획을 먼저 세우는 것입니다.

본 자료는 자신만의 신체활동 계획을 세울 수 있도록 단계별로 안내해 줄 것입니다.

첫번째 단계: 5W원칙으로 생각해보기

WHY (왜), **WHAT** (어떤 종류의), **WHERE** (어디서), **WHEN** (언제), **WHO** (누구와).

아래의 질문들을 읽고보시고, 옆의 빈칸에 답을 작성하여 보시기 바랍니다.

WHY: 왜 신체활동이 당신에게 중요합니까?

의료 전문가와의 상담을 통해 자신에게 적합한 신체활동 찾아보시기 바랍니다.

WHAT: 어떤 종류의 신체활동을 하시길 원하십니까?

WHERE: 어디서 신체활동을 할 수 있습니까?

WHEN: 언제 신체활동을 할 수 있습니까?

WHO: 누구와 함께 신체활동을 할 수 있습니까?

두번째 단계: 신체활동 계획 작성하기

다음은 신체활동 계획의 몇 가지 예입니다. 이를 바탕으로, 자신만의 계획을 세워보시기 바랍니다.

신체활동 계획 예 #1

왜	활력이 넘치는 삶, 체중조절을 위해서
어떤 종류의	걷기
어디서	집이나 직장에서 가까운 곳
언제	매일 버스정류장 사이 왕복으로 걷기 (10분 정도) 매일 저녁 식사 후 20분 정도
누구와	집과 버스정류장 사이를 왕복으로 혼자 걷기 저녁 식사 후에는 가족과 함께 걷기

신체활동 계획 예 #2

왜	건강을 위해서, 사교를 위해서
어떤 종류의	아쿠아로빅, 수영 수업 참여
어디서	동네 수영장
언제	매주 화요일과 목요일 퇴근 후
누구와	혼자 참여하지만, 수업에서 만날 새로운 사람들에 대한 희망을 가지며

신체활동 계획 예 #3

왜	숙면을 위해서; 활력을 느낄 수 있도록
어떤 종류의	운동 관련 비디오 자료
어디서	집에서
언제	주중 아침, 출근 전
누구와	혼자

나만의 신체활동 계획 세우기

자신만의
5W를 생
각해보기

아래의 빈 칸에 본인의 신체활동 계획을 적어보시기 바랍니다.

왜	
어떤 종류의	
어디서	
언제	
누구와	

세번째 단계: 구체적인 계획 세우기

보다 구체적인 신체활동 계획을 세우기 위해 아래의 질문들에 대해 생각해 봅시다.

- 자신이 계획한 신체활동을 실천하기 위해서는 얼마 정도의 시간이 필요합니까?
- 자신이 계획한 신체활동을 실행하기 위해 특별히 필요한 옷이나 장비들이 있습니까?
- 야외 신체활동을 계획한 경우, 날씨가 좋지 않다면 어떠한 운동으로 대체하시겠습니까?
- 자신이 계획한 신체활동의 실행 중, 부딪힐 수 있는 문제들에는 어떠한 것들이 있을까요?
- 이러한 문제들을 해결하기 위한 방법들은 무엇이 있을까요?

활동적인 삶을 시작하고, 유지하기 위한 조언들

- 가족과 친구들에게 도움 요청하기
- 자신의 생활터전 안에서 편하고 즐겁게 실천할 수 있는 신체활동 찾아보기
- 직장 근처의 헬스클럽, 공원 등에서 할 수 있는 신체활동 찾아보기
- 의료 전문가와의 상담을 통해 자신에게 적합한 신체활동 찾아보시기 바랍니다.

아래의 사항을 기억하여 주시기 바랍니다: 처음 신체활동을 시작하는 것이 어렵게 느껴질 수도 있습니다. 하지만, 신체활동 계획을 세우는 것으로부터 시작한다면, 이는 그리 어려운 일이 아닐 수도 있습니다.

자신만의 신체활동 계획을 세운 후에는 생각보다 쉽게 신체활동을 시작할 수 있을 것이며, 이는 보다 활동적인 삶을 위한 첫걸음이 될 것입니다.

실행 단계: 자신이 세운 신체활동 계획을 오늘부터 실행할 수 있는 한가지 방법은 무엇일까요?

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

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