

신체활동 목표 세우기

신체활동의 목표를 세우는 것은 신체활동량의 증가에 중요한 역할을 합니다.

본 자료는 다음 아래와 같은 부분에서 당신에게 도움을 줄 것입니다.

- 1) 자신의 현재 신체활동량 정도 알기
- 2) SMART 신체활동 목표 세우기
- 3) SMART 신체활동 목표를 달성하기 위한 하위 목표 세우기

아래의 빈 칸에, 다음 질문들에 대한 답을 적어보시기 바랍니다.

당신은 지금 무엇을 하고 계십니까?

당신은 지금 어떠한 신체활동을 하고 계십니까?

당신은 신체활동을 일주일에 얼마나 자주 하고 계십니까?
(일주일에 한 번? 두 번? 혹은 매일?)

당신은 신체활동을 얼마나 오랫동안 하십니까?
(15분 이내? 매번 10분 이내로? 30분 이상?)

어떠한 신체활동을 좋아하십니까?

본인이 즐길 수 있는, 그리고 재미있는 신체활동은 어떠한 것들이 있을까요?

본인이 새롭게 시도해보고 싶은 신체활동에는 어떠한 것들이 있을까요?

신체활동 목표의 설정은
당신이 보다 활동적인
삶을 유지하는데 도움을 줄
것입니다.



SMART 목표 세우기

SMART 목표는 당신에게 적합한 신체활동의 목표를 의미합니다.

아래 표의 내용을 읽어보시고, 자신만의 SMART 목표를 세워보시기 바랍니다.

내용		예시
S	Specific (구체성) 자신의 신체활동 목표를 구체적으로 서술하기.	나는 일주일에 5번, 매일 30분씩, 땀이 나고 숨이 찰 정도로 빨리 걸기를 할 것이다.
M	Measurable (측정가능성) 자신이 실행한 신체활동 기록하기.	나는 내가 걷기 운동을 한 날짜와 시간을 기록할 것이다.
A	Achievable (실천가능성) 자신이 목표한 신체활동의 실천가능성 여부 판단하기.	나는 하루 30분 걸기를 목표로 매일 걷는 시간 증가시켜 나아갈 것이다.
R	Rewarding (보상가능성) 자신이 목표한 신체활동의 본인에게 도움이 되는지 판단하기.	나에게 중요한 여러가지 건강에의 혜택을 직접 경험할 수 있다.
T	Realistic Timeline (현실성) 자신의 신체활동 스케줄의 실천가능성 판단하기. 신체활동 목표를 달성하기 위해 걸리는 예상시간 계산하기.	나는 6개월 이내에 나의 신체활동 목표를 달성하고 싶다.

자신만의 SMART 표 만들기

당신만의 신체활동 목표를 설정하기 위한 방법으로 아래의 표를 사용하여 보시기 바랍니다.

결과보다는 본인이 실행하려는 신체활동에 중점을 두어 SMART 목표를 세워보시기 바랍니다 (예를 들어, 체중감량보다는 수영, 걷기 등과 같은 신체활동에 중점을 두어 목표를 세워주시기 바랍니다).

		자신만의 SMART 목표
S	Specific 구체성	
M	Measurable 측정가능성	
A	Achievable 실천가능성	
R	Rewarding 보상가능성	
T	Realistic Timeline 현실성	

세부 목표 먼저 세우기

SMART목표를 달성하기 위한 첫번째 단계는 세부 목표들을 먼저 세워보는 것입니다.

다음의 예를 통해, SMART 목표를 달성하기 위한 세부 목표 세우기에 대해 배워보시기 바랍니다.

SMART 목표 :	
나는 앞으로 6 개월 간 일주일에 5 번, 하루에 30 분씩 걷기를 실천할 것이다.	
일정	세부 목표 :
첫째달	신체활동 시작 첫번째 달 말까지 나는 일주일에 3 번, 하루에 10 분씩 걷기를 실천할 것이다.
둘째달	신체활동 시작 두번째 달 말까지 나는 일주일에 3 번, 하루에 20 분씩 걷기를 실천할 것이다.
셋째달	신체활동 시작 세번째 달 말까지 나는 일주일에 3 번, 하루에 30 분씩 걷기를 실천할 것이다.
넷째달	신체활동 시작 네번째 달 말까지 나는 일주일에 4 번, 하루에 30 분씩 걷기를 실천할 것이다.
다섯째달	신체활동 시작 다섯번째 달 말까지 나는 일주일에 5 번, 하루에 30 분씩 걷기를 실천할 것이다.
여섯째달	여섯째달 - 나는 일주일에 5 번, 하루에 30 분씩 걷기를 유지할 것이다.

자신만의 세부 목표 세우기

아래의 표에, 신체활동 실행을 위한 자신만의 세부 목표와 실천 계획을 작성해보시기 바랍니다. 이는 궁극적으로 당신의 SMART 목표를 달성하도록 도와줄 것입니다.

자신의 SMART 목표를 작성해보시기 바랍니다.

실행일정 (몇 달, 몇 주, 몇 일 등)	세부 목표 혹은 단계

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

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

