

생활 근력과 균형(STABL) 목표 설정 연습지

STABL은 왜 하나요? 자신에게 무엇이 중요한가요?

생활 방식에 변화를 줄 때는 “내가 왜 이것을 하는가?”, “내게 무엇이 중요한가?”라고 스스로 물으면 의미 있고 도움이 될 수 있습니다. 아마 가족 모임이나 행사에 참여하거나, 혼자서 장을 보거나, 올해 경연 대회에 참가하고 싶으실 수도 있습니다. 잠시 시간을 내어 위 질문들에 대한 답을 곰곰이 생각하고 처음에 떠오르는 몇 가지 생각을 적어보세요.

근력이 더 좋아지는 것이 내게 중요한 이유는...

목표:

이제 자신에게 무엇이 중요한지 생각해 보셨으니, STABL이 이 같은 운동에 참여하는 데 어떻게 도움이 될 수 있는지 스스로 물어보세요. 아래의 STABL 연습지로 1~2개 목표를 적고 이를 어떻게 달성할지 생각해 보세요.

S.M.A.R.T. 목표를 세워보세요.

- ▶ **Specific** (구체적: 정확히 무엇을 할 수 있기를 원하는지)
- ▶ **Measurable** (측정 가능: 진도 추적 방법)
- ▶ **Attainable** (달성 가능: 해당 기간에 현실적으로 가능한 것)
- ▶ **Relevant** (적절성: 그 목표가 내게 중요한 이유)
- ▶ **Time-bound** (시한: 목표 달성 시기)

****목표를 향한 모든 진도는 양호한 진도임을 아시는 것이 중요합니다!**

예:

알렉스의 목표는 손주들과 놀 수 있도록 혼자 힘으로 바닥에 앉았다가 다시 일어나는 것입니다. 알렉스는 이 목표를 3~4개월만에 달성하는 것이 현실적이라고 생각합니다. 이 목표를 달성하려고 알렉스는 STABL 운동을 1주일에 3회씩 하며 전신 근력을 키우는 데 집중하려고 합니다.



예:

카잘의 목표는 식료품 정리, 작업장 정돈 등 집안일을 하면서 안정감과 자신감을 더 갖는 것입니다. 그는 한 달 후인 생일까지 이를 달성하는 것이 현실적이라고 생각합니다. 이 목표를 달성하려고 카잘은 매일 STABL 균형 운동에 집중할 것입니다. 그는 거동하면서 휴식과 지원이 덜 필요한 것을 느낄 때 목표를 달성했음을 알게 될 것입니다.

연습지

목표가 무엇인가요? 무엇을 할 수 있기를 원하시나요?

예: 걷기, 휠체어 타기나 하이킹하면서 가족이나 친구와 자연에서 교류하고 시간을 보내기, 정원에서 일하기, 결혼식이나 문화 행사에서 춤추기.

어떤 방법으로 목표를 달성하실 건가요?

예: 운동 프로그램을 일정 횟수 수행하기, 매일 아침 균형 잡기 운동하기, 매일 짧은 시간 걷기.

1. _____
2. _____
3. _____

진도는 어떻게 측정하시나요?

예: 걷거나 휠체어를 타고 갈 수 있는 블록 수, 균형 잡기 시간, 운동 반복 횟수.

목표 달성에 걸리는 기간은 얼마나 되나요?

예: 1개월, 6개월, 다음 생일까지.

목표 달성을 누가 도울 수 있나요?

신체 활동을 늘리는 데 동참하거나 응원해 줄 수 있는 사람이 있나요?

목표를 달성했을 때 어떤 기분이 드실 것 같나요?

새로운 습관을 시작할 때 장애물이 있는 것은 정상입니다. 어떤 어려움이 있을 수 있나요? 어떻게 하면 목표를 향해 계속 노력하실 수 있나요?