

새해의 각오 NEW YEAR'S RESOLUTIONS

새해의 각오를 성취하기 위한 비결

(Tips for Reaching your New Year's Resolution)

매년 우리들중 대부분은 운동량을 늘겠다라든지 체중을 줄이겠다라든지 혹은 금연을 하겠다라는 약속을 우리 자신과 합니다. 대부분의 사람들이 성공을 하지 못하는 이유는 불명확하고 성취하기 힘든 목표를 세우기 때문입니다. 올해 성공의 기회를 늘리고 싶다면 **SMART** 원칙을 따라보십시오.

Specific(구체적으로)-사람들이 목표를 세울때 혹은 각오를 세울 때 자주하는 실수는 너무나 막연하다는 것입니다. “운동량을 늘리고 싶다”라고 말하는 것은 방향을 제시하지도 않으며 약간의 동기를 부여할 뿐입니다. “하루에 20 분씩, 일주일에 세 번”과 같은 구체적인 목표를 세우십시오.

Measurable(측정 가능한)- 목표를 세울 때 스스로 진전이 있는 것을 볼 수 있거나 성취를 했을 때 기뻐할 수 있고 지속적으로 동기를 부여 할 수 있도록 측정이 가능한 목표를 세우는 것이 중요합니다.

Action-oriented(실천을 앞세우는)-개인적 실천에 중점을 두고 목표를 세워야 하며 어떻게 목표를 성취할 것인지 계획을 세우는 것도 중요합니다.

Realistic(실질적인)-대부분 아주 거창하게 목표를 세웁니다. 자신에게 도전하는 것은 좋지만 실질적인 목표를 세우십시오.

Time-oriented(기한을 정해서)-SMART 원칙의 마지막 구성 요소는 시간과 관련된 것입니다. 시간표를 만들거나 기한을 정하면 도움이 됩니다.

그러면 어떤 것이 SMART 원칙에 따른 목표일까요? 두 가지의 예를 살펴보도록 하겠습니다:

-올해는 살을 빼기 위해서 운동을 더 많이 할 것이다.

-올해는 하루 계획표에 60 분의 가벼운 운동을 포함 시킬 것이다. 매일 밤 저녁 뉴스를 보는 동안에 15 분 동안 트레드밀에서 걷기운동을 할 것이며 60 분의 가벼운 운동이 될 때까지 매일 2 분씩 추가 할 것이다.

둘 중에 어떤 것이 실천하기 쉽다고 생각하십니까?

새해에 할 수 있는 새로운 운동들

(New Activities You can Do in the New Year)

스쿼시: 스쿼시는 빠른 페이스의 땀을 내게 하는 아주 좋은 효율적인 운동이며 배우기도 상당히 쉬운 운동입니다. 필요한 장비가 많지 않고 대부분의 피트니스 클럽에 스쿼시 코트가 있습니다.

아직도 결정하기 어려우신가요? 그렇다면 아래의 운동들은 어떠신가요...

벽/암벽 등반: 실내 벽 등반은 매우 인기가 높아지고 있습니다. 자격이 있는 강사가 모든 필요한 것들을 가르쳐 줄 것이며 당신이 알기도 전에 록키산맥을 등반할 수 있을 것입니다!

스노슈잉: 놀랍게도 스노슈잉은 격렬하면서 칼로리를 많이 소모하지만 충격이 적은 좋은 운동입니다.

요가: 요가는 아주 인기가 좋아서 요가 수업, 요가 비디오 또는 같이 할 관심 있는 친구를 찾는데 아무 문제가 없을 것입니다. 요가는 복부 강화, 유연성, 스트레스 관리에 아주 좋습니다.

걷기: 걷기는 가장 쉬우면서도 가장 싸 그리고 가장 인기 있는 육체 활동 중의 하나 입니다. 만약 걷기가 너무 지루하다고 생각된다면 다른 운동들과 병합해서 하거나 또는 걷기에 다른 목적을 부여할 수 있습니다: 개와 함께 산책하기, 아이들을 학교까지 걸어서 데려다 주기, 직장까지 걷기, 직장 동료들과 쉬는 시간에 걷기, 쇼핑물 걸기나 아트워크 같은 테마가 있는 걷기 또는 지오캐칭(아웃도어 보물찾기) 혹은 오리엔티어링(www.orienteingcalgary.ca)과 같은 새로운 것을 선택합니다.

댄스: 댄스는 효율적인 형태의 육체적 활동입니다. 많은 종류들의 댄스들은 지구력, 힘, 유연성을 키워줍니다. 다양한 종류들의 댄스가 있다는 것은 누구에게나 맞는 댄스가 있다는 것입니다. **Yellow Pages** 에서 본인에 맞는 레슨, 클래스 또는 워크샵이 있는 댄스 스튜디오를 찾아 보십시오.

만약 이런 운동들에 관심이 없다면 아래의 활동적인 삶을 사는데 도움이 되는 링크들을 확인해 주십시오.

www.galgaryhealthregion.ca/hecomm/nal/ProgramsServices.Helpline/Helpline.htm

www.go2calgary.com

새해 복 많이 받으세요!! 자료:애플 매거진과 캘거리 헬스 리전 웹사이트