

# 스텝핑 온(Stepping On)

자신감 함양 및 낙상 위험 감소

## 세션 7

1. 오늘 세션 소개
2. 과제 검토
3. 운동 연습
4. 낙상 시나리오
5. 그룹 평가
6. Stepping On 후속 활동
7. 다과 휴식과 증서 교부 및 폐회 인사

포기하지 마세요!  
계속 향상시켜 나가면  
독립적인 생활을 유지  
할 수 있습니다.

관련 정보를 통해 낙상  
을 예방할 수 있습니다.

## Stepping On 프로그램 이후 관리

활동성을 유지하면 독립적으로 생활하며 삶을 최대한 만끽할 수 있습니다.

그러나 신체적 활동을 일상의 한 부분으로 만들기가 쉽지만은 않습니다.

Stepping On 프로그램에 참가함으로써 신체 활동 수준을 높이고 유지하는 첫 발을 이미 내디딘 것이므로 축하를 드립니다. 프로그램 과정 중에 벌써 근력과 균형 감각이 향상된 것을 느끼셨을 것입니다.

## 신체 활동을 유지하는 방법

다음은 Stepping On 프로그램의 효과를 계속 유지하는데 도움이 되는 몇 가지 방법입니다.

- 재미있고 현실적이며 의미있는 활동 목표를 스스로 설정하고, 이를 달성했을 때 자축합니다.
- 운동 습관을 기록합니다. 그러면 시간에 따른 자신의 진척 상황을 확인할 수 있어 격려가 됩니다.
- 때때로 다른 사람과 함께 운동하면 더 재미있습니다. 운동이 내키지 않을 때 다른 사람들과 함께 함으로써 동기가 유발됩니다.
- 운동 시에는 편안한 복장을 갖추고 수분을 충분히 섭취합니다.
- 운동을 우선시하고 운동 시간을 확보합니다. 운동이 평소 일상적인 습관이 되도록 합니다.
- 친구나 가족과 함께 활동하며 지역사회에 적극적으로 참여합니다. 운동을 많이 할수록 더욱 활동적으로 생활할 수 있습니다!

## 노인을 위한 가까운 운동 프로그램 정보 찾기

Stepping On 프로그램을 마칠 즈음 대부분 참가자가 현재 진행 중인 신체 활동 프로그램 참여에 관심을 나타냅니다. 해당 지역 내에 있는 다양한 프로그램을 찾는 몇 가지 방법을 알려드리면 다음과 같습니다.

- Stepping On 퍼실리테이터에게 문의합니다.
- 담당 일반의(GP)나 기타 의료 전문가에게 문의합니다.

근력 및 균형 운동 프로그램을 포함하여 지역 내 신체 활동 프로그램에 관한 인터넷 주소록은 [www.activeandhealthy.nsw.gov.au](http://www.activeandhealthy.nsw.gov.au)에서 확인하십시오.