

Workout Note

운동 생활 기록하기

지금 즐기고 있는 운동이 있나요? 매일의 운동을 꾸준히 기록하면 몸과 마음의 변화를 한눈에 확인할 수 있을 거예요.

브런치북 9회 대상작인 <여자야구입문기>의 김입문 작가는 자신의 야구 활동을 브런치에 자세히 기록했습니다. 운동을 했던 순간의 상황과 감정, 컨디션이 담긴 기록은 신체 리듬과 마음의 변화를 파악할 수 있는 좋은 자료이기 때문이죠. 아래의 문항을 따라 현재의 운동 생활을 기록해 보세요. 중복으로 선택해도 좋습니다.

Q1 요즘 어떤 운동을 하나요?

- 야구 축구 농구 골프
- 달리기 배드민턴 자전거 헬스
- 수영 요가 필라테스 스키
- 복싱 수영 줄넘기 테니스
- 기타

Q3 주로 누구와 함께 운동을 하나요?

- 혼자 친구 가족 팀원들
- 회사 동료 반려동물
- 기타

Q2 그 운동의 매력은 무엇인가요?

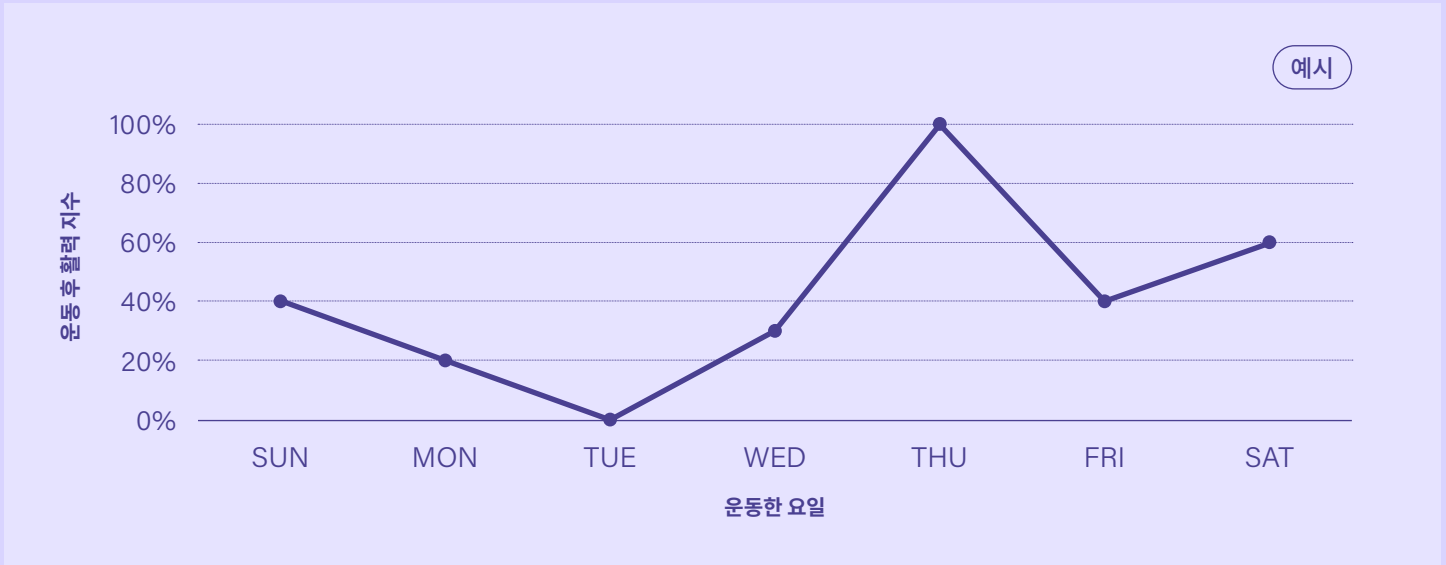
- 스트레스가 풀린다
- 체력이 좋아진다
- 아팠던 부분이 회복된다
- 자연환경을 즐길 수 있다
- 성취감을 얻을 수 있다
- 걱정이 사라진다
- 팀원들과 유대감을 느낄 수 있다
- 친구나 동료와 함께 즐길 수 있다
- 조금씩 실력이 늘어가는 즐거움이 있다
- 새로운 동작을 배우는 기쁨이 있다
- 장비를 하나씩 모으는 재미가 있다
- 새로운 사람을 만날 수 있다
- 생각하지 못했던 일과 일상의 인사이트를 얻을 수 있다
- 기타

Q4 운동을 한 후에는 주로 어떤 기분이 드나요?

- 상쾌함 개운함 후련함 활기참
- 즐거움 행복함 뿌듯함 대견함
- 생동감 긴장감 나른함 힘듦
- 지침 지겨움 아무 생각도 들지 않음
- 기타



Q5 운동을 했던 요일에 그날의 활력 지수를 점으로 찍고 연결해 일주일의 컨디션 그래프를 만들어 보세요.



Q6 운동을 한 후 자신에게 생긴 몸과 마음의 변화를 간략하게 적어 보세요. 브런치와 같은 콘텐츠 플랫폼을 이용하면 더욱 꾸준하고 체계적으로 운동 생활을 기록할 수 있습니다.