

# PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

## 생활방식 코치 훈련 가이드

### 프로그램 개요



**U.S. Department of  
Health and Human Services**  
Centers for Disease  
Control and Prevention

## 프로그램 개요

### 감사의 말

Centers for Disease Control and Prevention(미국 질병통제예방센터, CDC) Division of Diabetes Translation에서는 Prevent T2 생활방식 개선 프로그램을 개발했습니다. Prevent T2는 제2형 당뇨병 발병 위험이 있는 사람들을 위해 연중 진행되는 생활방식 개선 프로그램입니다. Prevent T2는 제2형 당뇨병의 발병을 예방 또는 지연시키는 데 효과가 있는 것으로 보인 행동 전략에 관한 25년 이상의 과학적 연구를 광범위하게 검토하여 개발된 것입니다.

Prevent T2 생활방식 코치 가이드 및 참여자 자료의 주요 저자는 다음과 같습니다.

#### **Centers for Disease Control and Prevention**

Stephanie Gruss, Ph.D., M.S.W.

Ann Albright Ph.D., RD

Elizabeth Luman, Ph.D.

#### **AFYA, Inc.**

Julia Wittner, M.A.

Jann Keenan, Ed.S

Dana Conner, B.A.

Terri Moore (그래픽 디자인)

Michelle Bieber-Tregear, Ph.D. (프로젝트 감독)

## 당뇨병 예방 전문가 및 기타 도움을 주신 전문가

Nangel Lindberg, Ph.D. (Center for Health Research, Kaiser Permanente Northwest)

Jorge Ruiz, M.D. (University of Miami School of Medicine)

Hermes Florez, M.D., M.P.H., Ph.D. (University of Miami School of Medicine)

Sophia Hurley, M.S.P.T. (National Center for Health Promotion and Disease Prevention, VA)

Luis Falque-Madrid, M.P.H. (University of Zulia)

Jerry A. Schultz, Ph.D. (University of Kansas)

Alexis Williams, M.P.H., CHES (CDC)

David Dennison, M.S., CHES (CDC)

Kristina Ernst, RN, CDE, BSN (CDC)

## 프로그램 포커스

Prevent T2 생활방식 개선 프로그램은 당뇨병을 앓고 있는 사람들을 위해 고안된 연중 프로그램입니다. 제2형 당뇨병 발병 위험이 높아 이를 낮추려는 사람들을 위해서도 설계되었습니다.

## 프로그램 목표

Prevent T2는 식사를 관리하고 활발히 활동함으로써 적절한 체중에 도달하도록 도와줍니다.

첫 6개월 종료 시까지 참여자들의 목표:

- ▶ 시작할 때 체중에서 최소 5~7% 감량
- ▶ 중간 이상의 속도로 매주 최소 150분 이상의 신체 활동

두 번째 6개월 종료 시까지 참여자들의 목표:

- ▶ 감량한 체중 유지
- ▶ 목표 체중에 도달하지 못한 경우 목표를 향해 지속적으로 노력하기
- ▶ 원할 경우 좀 더 체중 감량
- ▶ 매주 최소 150분 이상 신체 활동 계속하기

## 프로그램 구성

CDC의 인정을 받으려면 프로그램이 일 년 동안 지속되어야 하고 최소 22개의 모듈을 완성해야 합니다.

제안하는 미팅 주기:

- ▶ 4개월 동안(세션 1~16) 1주에 1회
- ▶ 2개월 동안(세션 17~20) 2주에 1회
- ▶ 6개월 동안(세션 21~26) 1개월에 1회

원하는 다른 일정을 선택해도 됩니다. 하지만 처음 6개월 동안 최소 16개의 세션을 완료하고 다음 6개월 동안 6개의 세션을 완료해야 합니다.



## 생활방식 코치의 역할

여러분의 역할은 참여자들의 목표 설정을 돕고 식사 및 활동을 점검하며, 진전 상황을 평가하고 문제를 해결하는 것입니다. 이러한 과정에서 데이터를 수집하여 생활방식 코치 로그에 기록해야 합니다.

### 분위기 조성하기

협력하고 존중하는 그룹 문화를 조성합니다. 참여자들이 자신의 생각과 느낌을 공유하도록 격려합니다. 하지만, 부담을 주어서는 안 됩니다. 모든 참여자들이 말할 기회를 갖도록 합니다.

### 참여자들을 참여시키기

강의식 진행은 피하십시오. 대신 참여자들이 참여할 수 있는 교수법을 사용합니다. 생활방식 코치 훈련 가이드에 열거된 실습 활동을 합니다. 유인물을 검토할 때는 지원자로 하여금 그룹 전체에게 읽어 주도록 합니다. 또는 유인물에 대해 질문을 하도록 요청합니다.

참여자들은 취향, 신념, 흥미가 저마다 다릅니다. 가능한 한 특정 그룹에 맞추어 프로그램을 조정하십시오.

### 시간 준수하기

주요 내용을 정해진 한 시간 내에 끝내도록 합니다. 시계를 가까운 곳에 두십시오. 토론이 너무 길어지면 세션 이후 등 다른 시간으로 연기합니다.

순조로운 진행을 돕기 위해 생활방식 코치 훈련 가이드에서 섹션 당 소비할 시간을 제안해 줍니다. 가이드에서는 또한 일부 활동에 대해 “옵션”으로 표시해 두었습니다.

### 참여자 지원하기

참여자들 중에는 생활방식 개선에 개인적인 장애물을 가진 참여자가 있을 수 있습니다. 예를 들어 읽기와 쓰기에 어려움을 가진 참여자가 있을 수 있습니다. 이런 경우에는 음성 녹음을 한다거나 사진을 찍는 등의 다른 방식으로 식사 및 활동을 기록할 수 있습니다. 친구나 가족에게서 양식을 작성하는 데 필요한 도움을 받을 수 있다고 알려주십시오. 혹은 여러분이 할 수도 있습니다.

관절염 때문에 운동 목표 달성에 어려움을 겪는 참여자가 있을 수도 있습니다. 수영, 요가, 태극권과 같이 활발히 움직일 수 있는 다른 방법을 찾으려 도와주십시오.

참여자들 중에는 생활방식 개선에 환경적인 장애물을 가진 참여자가 있을 수 있습니다. 예를 들어 건강에 좋은 음식, 교통 수단, 보육, 안전한 보행로, 기술, 시간, 의료 등에 접근하는 것이 제한되어 있을 수 있습니다. 참여자들이 이러한 장애물을 극복할 수 있도록 돕습니다.

## 참여자의 역할

### 집에서의, 참여자 준수

- ▶ 매일 활동 시간 기록(활동 기록 모듈 후 시작)
- ▶ 활동 시간을 운동 로그에 기록

### 세션 중, 참여자 준수

- ▶ 참여자 노트 가져오기
- ▶ 운동 로그 보여주기(활동 기록 모듈 후 시작)
- ▶ 체중 측정
- ▶ 체중 로그에 체중 기록

### 집에서의, 참여자 권장

- ▶ 매일 섭취한 음식 기록(식사 기록 모듈 후 시작)
- ▶ 매일 활동에 대해 세부 사항 기록(활발한 활동 강화 모듈 후 시작)
- ▶ 집에서 하도록 요청한 것 하기

### 세션 중, 참여자 권장

- ▶ 제 시간에 도착하기
- ▶ 휴대폰 전원 끄기
- ▶ 참여하기

## 모듈

Prevent T2에는 26개의 모듈이 있습니다. CDC의 인정을 받으려면 프로그램이 반드시 최소 22개의 모듈을 완료해야 합니다. 세부 사항은 아래 차트를 참조하십시오.

### 프로그램의 첫 6개월

반드시 이러한 모듈 16개 모두를 첫 6개월 내에 제출해야 합니다. 프로그램 소개를 먼저 제출해야 합니다. 그 외 모듈은 순서와 상관 없습니다. 하지만 그 다음 6개 모듈은 나머지 커리큘럼에 대해 기초로 삼기 때문에 열거된 순서대로 제출하는 것이 좋습니다. 그리고 6개월 지점에 *Prevent T2*에 대해 동기부여 지속을 제출하는 것이 권장됩니다.

모듈 이름	설명
프로그램 소개	이 모듈은 Prevent T2 전 과정에 대한 단계를 설정합니다. <b>첫 번째 세션으로 제시됨.</b>
Prevent T2를 위해 활발히 활동하기	이 모듈에서는 활발히 활동하기 대한 핵심 원칙을 제공합니다. <b>두 번째 세션으로 권장됨.</b>
활동 기록	이 모듈에서는 활동 기록에 대한 핵심 원칙을 제공합니다. <b>세 번째 세션으로 권장됨.</b>
Prevent T2를 위한 건강한 식사	이 모듈에서는 건강한 식사에 대한 핵심 원칙을 제공합니다. <b>네 번째 세션으로 권장됨.</b>
식사 기록	이 모듈에서는 식사 기록에 대한 핵심 원칙을 제공합니다. <b>다섯 번째 세션으로 권장됨.</b>
활발한 활동 강화	이 모듈에서는 활동량 증가에 대한 핵심 원칙을 제공합니다. <b>여섯 번째 세션으로 권장됨.</b>

## 프로그램의 첫 6개월

모듈 이름	설명
칼로리를 섭취량보다 많이 연소시키기	이 모듈에서는 칼로리 균형에 대한 핵심 원칙을 제공합니다. <b>일곱 번째 세션으로 권장됨.</b>
Prevent T2를 위한 구매 및 요리	이 모듈에서는 참여자들에게 건강에 좋은 음식을 구매하고 요리하는 방법에 대해 교육합니다.
스트레스 관리	이 모듈에서는 참여자들에게 스트레스를 관리하고 줄이는 방법에 대해 교육합니다.
운동할 시간 내기	이 모듈에서는 참여자들에게 활발히 활동할 시간을 만드는 방법에 대해 교육합니다.
촉발제 대처하기	이 모듈에서는 참여자들에게 건강에 해로운 행동을 촉발하는 요인을 극복하는 방법에 대해 교육합니다.
심장 건강 유지하기	이 모듈에서는 참여자들에게 건강한 심장을 유지하는 방법에 대해 교육합니다.
주도적으로 생각하기	이 모듈에서는 참여자들에게 해로운 생각을 유용한 생각으로 바꾸는 방법에 대해 교육합니다.
도움받기	이 모듈에서는 참여자들에게 건강한 생활방식에 대한 지원을 받는 방법에 대해 교육합니다.
집 밖에서 건강한 식사	이 모듈에서는 참여자들에게 식당이나 사교 행사에서도 지속적으로 식사를 관리하는 방법에 대해 교육합니다.
Prevent T2에 대해 동기부여 지속	이 모듈에서는 참여자들이 각자의 진행 상황을 점검하여 다음 6개월 동안 지속적으로 긍정적인 변화를 이루어내도록 돕습니다. <b>6개월 지점에서 권장됨.</b>

## 프로그램의 마지막 6개월

반드시 이러한 10개 모듈 중 최소 6개를 마지막 6개월 동안 제출해야 합니다. **Prevent T2—평생 지속하기!**는 마지막에 제출해야 합니다. 그 외 모듈은 순서와 상관 없습니다.

모듈 이름	설명
체중이 고정되어 더 줄지 않을 때	이 모듈에서는 참여자들에게 체중 감소 속도가 줄거나 멈추었을 때 다시 체중 감량을 시작하는 방법에 대해 설명합니다.
운동 휴식	이 모듈에서는 참여자들에게 매 30분마다 2분간의 운동 휴지기를 갖는 것에 대한 장애물 극복 방법을 설명합니다.
꾸준한 활동으로 Prevent T2	이 모듈에서는 참여자들에게 계속 활동적으로 지내는 것에 대한 어려움을 극복하는 방법을 교육합니다.
집이 아닌 곳에서 꾸준히 활동하기	이 모듈에서는 참여자들에게 출장이나 여행에서 운동 목표를 유지하는 방법에 대해 교육합니다.
T2 더 알기	이 모듈에서는 참여자들에게 제2형 당뇨병에 대한 보다 깊이있는 정보를 제공합니다.
탄수화물 더 알기	이 모듈에서는 참여자들에게 탄수화물에 대한 보다 깊이있는 정보를 제공합니다.
좋아하는 건강식 섭취하기	이 모듈에서는 참여자들에게 좋아하는 건강식을 섭취하는 방법에 대해 설명합니다.
충분한 수면 취하기	이 모듈에서는 참여자들에게 충분한 수면을 취하는 것에 대한 어려움을 극복하는 방법을 교육합니다.
원래 궤도로 돌아가기	이 모듈에서는 참여자들에게 식사 또는 운동 목표에서 벗어났을 경우 대처법에 대해 교육합니다.
삶을 위한 Prevent T2!	이 모듈에서는 참여자들이 각자의 진행 상황을 점검하여 장기간 지속적으로 긍정적인 변화를 이루어내도록 돕습니다. <b>마지막 세션으로 제시됨.</b>

## 생활방식 코치 훈련 가이드

각 모듈에는 다음 섹션을 포함하는 생활방식 코치 훈련 가이드가 있습니다.

### 세션 포커스

세션에 대해 소개합니다.

### 참여자 학습 목표

세션 종료 시까지 참여자가 배우게 될 내용을 알려줍니다.

### 준비물 체크리스트

세션에 필요한 준비물을 열거합니다. 옵션 물품도 열거합니다. 해당 세션에만 필요한 물품은 굵은 파란색 글꼴로 표시됩니다.

### 해야 할 일:

세션 전에 해야 할 일을 알려줍니다. 또한 각 참여자 도착 시와 세션 종료 시 해야 할 일을 알려줍니다.

### 모듈 개요

각 섹션의 페이지 수를 알려줍니다. 또한 섹션 당 소비할 시간(분)을 알려줍니다.


### 생활방식 코치 대본

단지 시작하는 지점을 표시하기 위한 것입니다. 자신의 방식대로 표현하십시오.

각 스크립트에는 다음 섹션이 포함됩니다.

### 코치 노트

이 제목 다음에서는 토론할 질문을 유도하는 말 등 유용한 정보를 찾을 수 있습니다.

 아이콘을 보면 플립 차트나 화이트보드를 사용 중인 경우 표시된 텍스트를 적으십시오. 세션 시작 전에 적는 것이 좋습니다.

## 인사 및 복습

참여자가 도착하면 각각 맞이하고 체중을 측정하게 합니다. 참여자들의 체중과 활동 시간을 기록합니다(활동 기록 모듈 후 시작). 자료를 배포합니다. 그런 다음 참여자들을 앉게 합니다.

이전 세션의 핵심 사항을 복습하고 그룹으로부터 질문을 받습니다. 그리고 참여자들이 각자의 진행 상황을 이야기하게 합니다.

## 목표

세션의 핵심 주제를 설명합니다.

## 세션 주제(다양함)

특정 주제에 대한 자료를 제시합니다. 참여자들을 그룹 활동에 참여시킵니다. 예를 들어 각자의 생각과 느낌 나누기, 브레인스토밍, 역할극, 유인물로 토론하기 등을 할 수 있습니다.

일부 모듈에서는 세션 시간 동안 참여자들이 음식을 먹거나 신체 활동을 하도록 요구합니다. 이러한 활동이 괜찮은지 관련 기관과 확인하십시오.

## 성공을 위한 계획

참여자들이 새로운 실천 계획을 세우도록 합니다.

## 요약 및 마무리

참여자들에게 집에서 실천해야 할 사항을 전달합니다. 세션의 핵심 사항을 복습합니다. 그룹으로부터 질문을 받습니다. 마지막으로 참여자들에게 다음 세션의 주제를 알려주고 참여자 노트를 가져올 것을 상기시킵니다.

## 참여자 노트

첫 번째 세션에서 각 참여자에게 참여자 노트를 나눠줍니다. 여러분의 노트도 만드십시오.

각각의 참여자 노트는 대형 3링 바인더로서 탭으로 구분된 다음 섹션을 포함해야 합니다.

- ▶ 참여자 가이드(모듈별로 추가 구분됨)
- ▶ 운동 로그
- ▶ 식사 로그
- ▶ 체중 로그
- ▶ 실천 계획 일기
- ▶ 기타 자료

참여자들은 참여자 노트를 집으로 가져갔다가 세션에 참여할 때마다 가져와야 합니다. 노트를 잊어버리고 안 가져왔을 경우 다른 참여자와 노트를 함께 보도록 합니다.

## 참여자 가이드

각 모듈에는 유인물이 포함된 참여자 가이드가 있습니다. 일부 유인물은 세션에서 참여자들이 사용하기 위한 것입니다. 나머지 유인물은 참여자들이 집에서 사용할 것들입니다.

첫 번째 세션 때 참여자 가이드를 모두 배부해도 됩니다. 아니면 한 번에 하나씩 배부해도 됩니다(세션마다 가이드 한 개).

## 운동 일지

참여자들은 반드시 매일 운동 로그를 사용해 활동한 시간을 기록해야 합니다(활동 기록 모듈 후 시작). 활동은 중간 속도 이상으로 해야 합니다. 참여자들은 활동에 대한 기타 세부 사항을 적도록 권장됩니다.

참여자들은 각 세션 시작 시 운동 로그를 반드시 보여줘야 합니다. 생활방식 코치 로그에 활동 시간을 기록합니다.

## 음식 일지

참여자들은 식사 로그를 사용해 식사를 기록하는 것이 권장됩니다(식사 기록 모듈 후 시작). 식사 로그는 보여주실 필요가 없습니다.



## 체중 로그

각 세션마다 참여자들의 체중을 사적인 곳에서 측정하고 체중을 알려줍니다. 생활방식 코치 로그에 체중을 기록합니다. 참여자들은 반드시 체중을 자신의 체중 로그에 기록해야 합니다.

## 실천 계획 일기

참여자들은 각 세션 동안 새로운 실천 계획을 만들고 이를 집에서 실천하는 것이 권장됩니다.

## 기타 자료

참여자를 위한 기타 자료는 다음과 같습니다.

- **프로그램 미팅 일정.** 양식을 작성하여 프로그램이 시작하기 전이나 첫 번째 세션 때 참여자들에게 배포하십시오.
- **빠른 가이드.** 체중 감량에 대한 팁을 제공합니다. 재량에 따라 참여자들에게 나눠주십시오.
- **제자리에, 준비, 끊기!** 금연을 위한 팁을 제공합니다. 재량에 따라 참여자들에게 나눠주십시오.
- **자세히 알아보기.** 제2형 당뇨병 예방을 위한 리소스 목록을 제공합니다. 재량에 따라 참여자들에게 나눠주십시오.
- **이수 증명서** 양식을 작성하여 원하는 경우 마지막 세션에서 참여자들에게 전달합니다.

## 옵션 활동

다음은 고려해볼 옵션 활동입니다. 활동들이 그룹에 맞는지 관련 기관과 논의해 보십시오.

참고: CDC 승인을 위해 이러한 활동을 해야 할 필요는 없습니다. 하지만 참여자들 사이에 출석률과 충실도를 높여 관련 기관의 승인 달성에 간접적으로 도움이 될 수도 있습니다.

## 프로그램 준비도에 대한 참여자 사전 검열(옵션)

원하는 경우 대면 상담 또는 전화 연락을 통해 참여자를 사전 검열할 수 있습니다. 이렇게 하면 참여 후보자에게 신청 전에 Prevent T2에 대해 설명함으로써 프로그램에 대한 준비가 안 된 사람들을 구별해낼 수 있습니다.

## 보강 세션 열기(옵션)

원하는 경우 보강 세션을 열 수 있습니다. 참여자들은 출석하지 못한 세션을 보강할 수 있습니다. 원래의 세션보다는 시간이 짧지만 핵심 내용을 다룰 수 있습니다. 보강 세션은 동일한 날의 이후 시간이 아니라 다른 날에 제공되어야 합니다.

## 세션 외부에서 연결하기(옵션)

참여자들은 세션 시간 외에 또는 프로그램 종료 후 지원, 학습, 재미를 위해 연결할 수 있습니다. 모두에게 참여하도록 초대하되 부담을 갖지 않게 해야 합니다. 여러분도 원한다면 참여할 수 있습니다. 참여자의 가족도 참여할 수 있습니다.

소셜 네트워크를 형성하거나 모임을 만들어 이러한 연결을 촉진할 수 있습니다.

## 소셜 네트워크 형성

소셜 네트워크를 형성하는 방법은 많습니다. 코치의 소셜 네트워크 형성 사례:

- ▶ 참여자의 전화번호와 이메일 주소 배포(참여자 동의 시)
- ▶ 리스트서브 만들기
- ▶ 폐쇄형 Facebook 그룹 만들기
- ▶ MyFitnessPal.com과 같은 행동 기록계로 참여자 연결

## 모임 만들기

모임에는 여러 옵션이 있습니다. 참여자들이 만드는 모임의 사례:

- ▶ 건강에 좋은 식품 구매하기
- ▶ 건강식 조리해 먹기
- ▶ 건강한 피크닉 하기
- ▶ 산책 또는 하이킹
- ▶ 축구 또는 발야구
- ▶ 3킬로나 5킬로를 함께 달리기

참고: 이러한 모임은 세션 내용을 대체할 수 없습니다. 모임은 단지 세션을 강화하는 것입니다.





## 생활방식 코치 훈련 가이드

프로그램 소개

## 프로그램 소개

### 세션 포커스

이 소개 모듈은 참여자들이 생각하는 단계에서 행동하는 단계로 나아감으로써 생활방식을 바꾸도록 돕습니다. 이 모듈은 Prevent T2(제2형 당뇨병 예방) 전 과정에 대한 단계를 설정합니다. Prevent T2는 제2형 당뇨병의 발병 위험이 높은 사람들에게 이를 예방하거나 지연하는 데 효과적인 것으로 입증된 프로그램입니다.

### 참여자 학습 목표

이 세션을 마칠 때까지 참여자들이 할 일:

- ▶ Prevent T2의 목표와 구성 확인
- ▶ 제2형 당뇨병의 기본 사항 파악
- ▶ 실천 계획 수립 방법의 설명
- ▶ 목표 설정 및 기본 실천 사항 계획

## 준비물 체크리스트

### 준비할 물품:


- 참여자 노트(각 참여자와 여러분이 한 개씩) 각각의 참여자 노트는 대형 3링 바인더로서 탭으로 구분된 다음 섹션을 포함해야 합니다.
  - 참여자 가이드(모듈별로 추가 구분됨)
  - 운동 로그
  - 식사 로그
  - 체중 로그
  - 실천 계획 일기
  - 기타 자료
- 참여자 가이드(참여자 1인당 1부 및 강사용 1부)
- 운동 로그 양식(각 참여자에게 여러 장)
- 식단 로그 양식(각 참여자에게 여러 장)
- 체중 로그 양식(각 참여자에게 여러 장)
- 실천 계획 일기 양식(여러분은 한 부, 참여자들에게 1, 2페이지는 한 장, 3페이지는 여러 장 배부)
- 기타 자료(각 참여자와 여러분이 한 개씩. 프로그램 개요 참조)
- 생활방식 코치 로그(여러분이 여러 장)
- 이름표(각 참여자와 여러분이 한 개씩)
- 참여자 체중 측정용 저울(모든 세션에 공통 사용)
- 시계 또는 탁상시계
- 펜

### 옵션

- 플립 차트, 이젤 또는 테이프, 마커 또는 화이트보드, 화이트보드 마커, 지우개

## 해야 할 일:

### 세션 시작 전:

- 미팅룸을 예약합니다. 참여자들의 체중을 측정할 수 있는 사적인 공간이 있어야 합니다.
- 필요한 준비물을 모읍니다.
- 이 모듈의 생활방식 코치 훈련 가이드와 참여자 가이드를 검토합니다. 두 가지 가이드를 완전히 이해해야 합니다.
- 일찍 도착합니다.
- 원형 등 토론하기 좋은 형태로 의자를 배치합니다.
- 플립 차트 또는 화이트보드(옵션)에 필요한 글을 적습니다.  참조

### 각 참여자 도착 시:

- 참여자를 맞이합니다.
- 사적인 곳에서 참여자의 체중을 측정합니다.
- 생활방식 코치 로그에 참여자의 데이터를 기록합니다.
- 참여자들에게 체중을 말해줍니다. 또는 포스트잇에 체중을 적어줍니다. 각자의 체중 로그에 기록하도록 요청합니다.
- 참여자들에게 참여자 노트를 나눠줍니다.
- 참여자들에게 이름표를 작성하여 착용하도록 요청합니다.
- 참여자들을 앉게 합니다.

### 세션 종료 후:

- 가능하면 빨리 세션에 대해 메모합니다. 잘 진행된 점과 개선이 필요한 점을 기록합니다. 다음 세션 전에 해야 할 과제도 적어둡니다.

## 모듈 개요



### 세션 내용:

다음 내용은 60분 동안 진행되도록 고안되었습니다. 각 세션 시작 시 10분 정도 따로 시간을 내어 참여자들의 체중을 측정하고 상담을 진행하십시오.

- 인사 및 소개 ..... 6페이지 ..... 15분
- 목표 ..... 8페이지 ..... 2분
- 프로그램 개요 ..... 8페이지 ..... 15분
- 제2형 당뇨병의 기초 ..... 11페이지 ..... 10분
- 6개월 목표 ..... 11페이지 ..... 7분
- 성공을 위한 계획 ..... 14페이지 ..... 8분
- 요약 및 마무리 ..... 17페이지 ..... 3분



# 생활방식 코치 대본

코치 노트	인사 및 소개 (15분)
 <p>안녕하세요! [귀하의 이름]</p>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 제2형 당뇨병의 발병 위험이 높은 사람들에게 이를 예방하거나 지연하는 데 효과적인 것으로 입증된 프로그램, Prevent T2 첫 번째 미팅에 오신 것을 환영합니다. 이 프로그램은 Centers for Disease Control and Prevention(미국 질병 통제예방센터, CDC)에서 개발했습니다. 각자 소개하는 것으로부터 시작하겠습니다.</p> <p>제 이름은 __입니다. 일 년 동안 여러분과 협력하게 되어 기쁩니다.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 그룹에게 여러분의 배경에 대해 간략히 소개합니다. 코치가 두 명 이상일 경우, 인사말을 변경합니다.</p> <p>관련 기관에서의 직책/역할, 종사하는 진료 분야(해당되는 경우), 당뇨병 예방 및/또는 Prevent T2 프로그램 경험에 대해 이야기합니다.</p>
<p>.....</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 이름이 무엇입니까?</li> <li>■ 무인도에 표류한다면 가져가고 싶은 두 가지 물건은 무엇입니까?</li> </ul>	<p>.....</p> <p>✳ <b>활동:</b> 아이스브레이커</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 서로에 대해 알아보는 시간을 가지겠습니다. 전에 만난 적이 없는 상대를 고르십시오. 여러분과 여러분 파트너는 교대로 다음 두 가지 질문을 서로에게 해야 합니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 이름이 무엇입니까?</li> <li>■ 무인도에 표류한다면 가져가고 싶은 두 가지 물건은 무엇입니까?</li> </ul>

## 코치 노트

이 활동의 목표는 참여자들이 서로에 대해 알게 하는 것입니다. 원한다면 다른 아이스브레이커를 선택해도 됩니다.

예를 들어, 참여자들의 참여 목적은 다음과 같을 수 있습니다.

- 활동량 증가
- 체중 감소
- 제2형 당뇨병 예방
- 친구나 가족 지원

## 인사 및 소개

바꿀 시간이 되면 알려드리겠습니다. 그러면 그룹 전체에게 여러분의 파트너와 파트너에 대해 알게 된 사실을 소개해 주십시오.

↗ **코치 지침:** 2분 경과 지점에서 역할을 바꿀 시간이 되면 참여자들에게 알려줍니다.


▶ **코치 대본:** 이제 약 30초 동안 파트너를 그룹에게 소개해 주십시오.

↗ **코치 지침:** 참여자들이 자신의 파트너를 간략하게 소개하게 합니다.

▶ **코치 대본:** 이제 몇 분간 여러분이 프로그램에 참여하게 된 이유를 말씀해 주십시오.

💬 **토론:** 이 프로그램에 참여한 이유는 무엇입니까?

▶ **코치 대본:** 이유를 그룹과 공유해 주셔서 감사합니다. 앞으로 몇 주, 몇 달 동안 그룹 멤버들과 많이 알게 되고 서로를 지원하게 될 것입니다.

<p><b>코치 노트</b></p>	<p><b>목표 (2분)</b></p>
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 이번 첫 번째 세션에서는 Prevent T2에 대해서 이야기하겠습니다. 오늘 함께 이야기할 내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 프로그램의 목표 및 구성</li> <li>■ 제2형 당뇨병의 기초</li> </ul> <p>또한 여러분의 6개월 목표를 세우고 첫 번째 실천 계획을 수립하게 될 것입니다.</p>
	<p><b>프로그램 개요 (15분)</b></p>
<p></p> <p>프로그램 목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 시작할 때 체중에서 <u>5~7%</u> 감량</li> <li>■ 매주 <u>150분</u> 이상의 신체 활동</li> </ul>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 먼저 프로그램의 개요를 살펴보겠습니다. Prevent T2는 당뇨병을 가진 사람들을 위해 고안되었습니다. 제2형 당뇨병 발병 위험이 높아 이를 낮추려는 사람들을 위한 프로그램이기도 합니다. 이 모듈 유인물 2페이지의 “예비 당뇨”를 봐 주십시오.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 유인물을 사용해 당뇨병 전증이 무엇인지, 이 병을 보유한 사람의 숫자, 관련 건강 문제, 그리고 위험을 낮추는 방법에 대해 알려줍니다.</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 이제 이 프로그램의 목표에 대해 이야기하겠습니다. 3페이지의 “Prevent T2 목표”를 봐 주십시오.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 프로그램의 첫 6개월과 두 번째 6개월의 목표를 읽습니다(또는 지원자가 읽게 합니다).</p>

코치 노트	프로그램 개요
<p>중간 강도의 활동에는 자전거 타기, 빠르게 걷기, 춤추기 등이 있습니다.</p>	<p>▶ <b>질문:</b> 시작할 때 체중에서 5~7% 감량하는 것은 어떤 의미가 있을까요?</p> <p><b>응답:</b> 지금의 체중 100파운드당 5~7파운드가 빠지는 것을 의미합니다. 따라서 지금 200파운드인 사람은 10~14파운드가 빠지는 것입니다.</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 신체 활동 목표를 위해서는 최소 중간 강도 이상의 활동을 해야 합니다.</p> <p>🗨️ <b>토론:</b> 중간 강도의 활동에는 어떤 것이 있습니까?</p> <p>↗️ <b>코치 지침:</b> 유인물을 이용해 체중 감량과 활발한 활동 강화의 이점에 대해 이야기합니다.</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 이제 이 프로그램의 구성에 대해 이야기하겠습니다.</p> <p>↗️ <b>코치 지침:</b> 참여자 노트를 들어보입니다.</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 오늘 오실 때 나누어 드린 참여자 노트를 펴 주십시오. 이것은 정말로 중요한 노트입니다. 세션 때마다 반드시 가져오십시오.</p> <p>↗️ <b>코치 지침:</b> 노트를 간략히 소개합니다. 참여자들에게 각각의 섹션을 보여줍니다.</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 프로그램 미팅 일정을 봐 주십시오.</p> <p>↗️ <b>코치 지침:</b> 간략하게 이야기합니다. 해당되는 경우 참여자들에게 보강 세션, 소셜 네트워크 및 모임에 대해 언급하십시오. (“프로그램 개요” 참조) 질문이 있다면 답변해 주십시오.</p>

코치 노트	프로그램 개요
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 각 세션을 시작할 때마다 저와 잠시 일대일로 대면하시게 됩니다. 오늘 하신 것처럼 여러분의 체중을 적어 주십시오.</p> <p>몇 주 후부터는 운동 로그도 저에게 보여주셔야 합니다. 운동 로그에는 매주 활동한 시간을 적어야 합니다.</p> <p>저와 여러분은 각각 여러분의 체중과 활동 시간을 기록할 것입니다. 이렇게 하면 여러분의 진전 상황을 파악할 수 있습니다.</p> <p>이제 그룹 시간으로 넘어가겠습니다. 다음 방법에 대해 이야기하겠습니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 건강한 식사</li> <li>■ 신체 활동</li> <li>■ 생활방식 개선</li> </ul> <p>생활방식을 바꾸는 것은 어려울 수 있습니다. 하지만 이러한 어려움을 함께 극복해갈 것입니다. 여러분은 각자의 생각, 감정, 경험을 나눌 기회도 가지게 될 것입니다. 물론 여러분이 원하는 경우에만요.</p>

<p><b>코치 노트</b></p>	<p><b>제2형 당뇨병의 기초 (10분)</b></p>
<p>참여자들은 제1형 당뇨병에 대해 질문할 수 있습니다. 제1형 당뇨병을 가진 사람들은 인슐린을 전혀 생산하지 못합니다.</p>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 이 프로그램의 목표는 제2형 당뇨병의 예방 또는 지연입니다. 따라서 이 질병의 기초적인 사실에 대해 몇 가지 살펴보겠습니다. 4페이지의 “제2형 당뇨병”을 봐 주십시오.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 유인물을 이용해 제2형 당뇨병이 무엇인지, 어떻게 해로운지, 유발 가능성을 높이는 위험 요소가 무엇인지 알려줍니다.</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 이러한 요소를 모두 통제할 수는 없지만, 여러분의 <u>체중</u>과 <u>활동량</u>은 통제할 수 있습니다!</p>
	<p><b>6개월 목표 (7분)</b></p>
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 이번에는 다음 단계를 이야기해봅시다. 5페이지의 “6개월 목표”를 봐 주십시오.</p> <p>▶ <b>질문:</b> 여러분의 6개월간 활동 목표는 무엇입니까?</p> <p><b>응답:</b> 중간 이상의 속도로 매주 최소 150분 이상의 신체 활동을 하는 것입니다.</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 6개월간의 목표 체중을 정하기 전에 시작할 때의 체중에서 몇 퍼센트를 감량할지 결정해야 합니다. 거듭 말하면, 이 프로그램의 목표는 다음 6개월 동안 출발 체중의 5~7%를 감량하는 것입니다.</p> <p>7~8페이지의 “수치별 체중 감량” 차트를 봐 주십시오. 지금 여러분이 200파운드라고 가정해 봅시다. 파란색 열에서 이 숫자를 찾아보십시오.</p>

코치 노트	6개월 목표
	<p>▶ <b>질문:</b> 여러분 체중에서 5%를 감량하는 것이 목표라면 몇 파운드를 감량해야 합니까?</p> <p><b>응답:</b> 10파운드입니다.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 필요하면 설명합니다.</p> <p>▶ <b>질문:</b> 그러면 여러분 체중에서 7%를 감량하는 것이 목표라면 몇 파운드를 감량해야 합니까?</p> <p><b>응답:</b> 14파운드입니다.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 필요하면 좀 더 예를 들어 설명합니다.</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 이제 여러분의 시작 체중을 찾아보십시오. 오늘 시작할 때 알려드린 숫자입니다. 이 숫자를 크게 말하거나 읽을 필요는 없습니다. 그냥 보십시오.</p> <p>다음으로, 다음 6개월간 체중에서 몇 퍼센트를 감량할지 결정하십시오. 5, 6, 7퍼센트 중에서 결정하십시오.</p> <p>그런 다음 목표를 달성하려면 몇 파운드를 감량해야 하는지 확인하십시오.</p>

코치 노트	6개월 목표
	<p>↗ <b>코치 지침:</b> 필요하면 설명합니다.</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 5페이지의 “6개월 목표”를 다시 봐 주십시오. 기입할 사항:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 현재의 체중</li> <li>■ 체중에서 감량할 퍼센트</li> <li>■ 감량할 파운드</li> </ul> <p>그런 다음 현재의 체중에서 해당 숫자를 빼서 목표 체중을 구하십시오. “__파운드 달성”란에 목표 체중을 기입하십시오.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 필요하면 설명합니다.</p>



<p><b>코치 노트</b></p>	<p><b>성공을 위한 계획 (8분)</b></p>
<p>실천 사항이 현실적이고 실행 가능해야 합니다.</p>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 여러분이 이 프로그램에서 성공할 수 있도록 여러분은 매 세션마다 새로운 실천 계획을 세우게 될 것입니다. 실천 계획 일기를 펴주십시오. 2페이지의 “실천 계획 세우기 팁”을 봐 주십시오.</p> <p>실천 계획을 세우는 동안에는 다음 여섯 가지를 염두에 두어야 합니다.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>현실적일 것.</b> 여러분에게 현실적인 실행 계획을 수립합니다.</li> <li>2. <b>실행 가능할 것.</b> 작은 변화를 계획합니다. 시간이 지나면서 이러한 변화는 늘어납니다.</li> </ol> <p>💬 <b>토론:</b> 이를 위해서는 어떤 방법이 있을까요? 예를 들어, 매주 150분 활동이라는 목표를 향해 나아가기 위한 <u>현실적인 실천 사항</u>에는 어떤 것이 있을까요?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 실천 계획을 세울 때 염두에 두어야 할 또 다른 사항은:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. <b>구체적일 것.</b> 실행 계획을 상세하게 수립합니다. 결정 사항: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <u>무엇을</u> 할지</li> <li>■ <u>어디서</u> 할지</li> <li>■ <u>언제</u> 할지</li> <li>■ <u>얼마나 오래</u> 할지</li> </ul> </li> </ol>

코치 노트	성공을 위한 계획
<p>참여자들이 무엇을, 어디서, 언제, 얼마나 오래를 언급하도록 하십시오.</p>	<p><b>토론:</b> 이를 위해서는 어떤 방법이 있을까요? 예를 들어, 매주 150분 활동이라는 목표를 향해 나아가기 위한 <u>구체적인</u> 실천 사항에는 어떤 것이 있을까요?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 실천 계획을 세울 때 염두에 두어야 할 또 다른 사항은:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. <b>융통성이 있을 것.</b> 실행 계획은 자주 검토합니다. 어려움을 극복하는 방법을 찾습니다. 실행 계획이 나에게 잘 맞지 않으면 수정합니다.</li> <li>5. <b>행동에 초점을 맞출 것.</b> 예를 들어, 먹는 음식, 활동량 등 여러분의 실천 사항에 집중함으로써 감량하는 파운드 숫자를 통제할 수 있습니다.</li> <li>6. <b>즐길 수 있게 계획할 것.</b> 변화가 고통스러워서 안 됩니다. 즐거울 수 있습니다! 그러므로 여러분이 좋아하는 활동과 건강에 좋은 음식을 찾아보십시오.</li> </ol> <p>좋습니다! 이제 첫 번째 실천 계획을 세워 볼 시간입니다. 3페이지의 “실천 계획”을 봐 주십시오.</p> <p>먼저 지금부터 다음 세션까지 실천할 목표를 설정해 주십시오. 목표는 제2형 당뇨병의 발병 위험을 낮추는 것입니다.</p>

코치 노트	성공을 위한 계획
	<p>↗ <b>코치 지침:</b> 필요하면 설명합니다.</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 다음으로 이 목표 달성을 위해 필요한 세 가지 실천 사항을 열거해 주십시오. 이러한 실천 사항을 어디서, 언제, 얼마나 오래 실행할지 명시해 주십시오. 또한 발생 가능한 어려움과 이의 극복 방법도 열거해 주십시오.</p> <p>계획을 세우는 동안 다음에 유의하십시오.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 현실적일 것</li> <li>■ 실행 가능할 것</li> <li>■ 구체적일 것</li> <li>■ 융통성이 있을 것</li> </ul> <p>행동에 집중하셔야 합니다. 그리고 즐기십시오!</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 필요하면 설명합니다. 참여자들에게 몇 분을 주고 실천 계획을 세우도록 합니다.</p>

<p><b>코치 노트</b></p>	<p><b>요약 및 마무리 (3분)</b></p>
<div data-bbox="159 506 245 596" data-label="Image"> </div> <p>집에서 실천할 일:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 실천 계획 짜기</li> </ul>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 지금부터 다음 세션까지 실천 계획을 실행에 옮겨 주십시오. 실행한 실천 사항을 각각 체크하십시오.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 질문이 있다면 답변해 주십시오.</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 이제 미팅을 마무리할 시간입니다. 오늘은 Prevent T2에 대해 알아보았습니다. 이야기한 내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 프로그램의 목표 및 구성</li> <li>■ 제2형 당뇨병의 기초</li> </ul> <p>또한 여러분의 6개월 목표를 세우고 첫 번째 실천 계획을 수립했습니다. 여러분이 자랑스럽습니다!</p> <p>💬 <b>토론:</b> 오늘 알아본 내용과 관련해 질문이 있으십니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 다음 세션에서는 여러분의 실천 계획이 어떻게 진행되었는지 이야기해 보겠습니다. __에 대해서도 알아보겠습니다.</p> <p>오늘 세션에 참여해 주셔서 감사합니다. 다음 세션 때 잊지 말고 참여자 노트를 가져와 주십시오.</p> <p><b>미팅이 끝났습니다.</b></p>





**PREVENT T2**

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

## 생활방식 코치 훈련 가이드

Prevent T2를 위해 활발히 활동하기

## Prevent T2를 위해 활발히 활동하기

### 세션 포커스

신체 활동은 제2형 당뇨병의 발병을 예방하거나 지연시키는 데 도움이 됩니다. 이 모듈에서는 활발히 활동하기의 개념을 소개합니다.

### 참여자 학습 목표

이 세션을 마칠 때까지 참여자들이 할 일:

- ▶ 활발한 활동의 이점 식별
- ▶ 활발히 활동하는 방법 식별

## 준비물 체크리스트

### 준비할 물품:

- 참여자 노트
- 이 모듈의 참여자 가이드(참여자 1인당 1부 및 강사용 1부)
- 운동 로그 양식(필요한 만큼)
- 음식 로그 양식(필요한 만큼)
- 실천 계획 양식(필요한 만큼)
- 생활방식 코치 기록
- 이름표(필요한 만큼)
- 참여자 체중 측정용 저울(모든 세션에 공통 사용)
- 시계 또는 탁상시계
- 펜


### 선택 사항:

- 플립 차트, 이젤 또는 테이프, 마커 또는 화이트보드, 화이트보드 마커, 지우개



## 해야 할 일:

### 세션 시작 전:

- 미팅룸을 예약합니다. 참여자들의 체중을 측정할 수 있는 사적인 공간이 있어야 합니다.
- 필요한 준비물을 모읍니다.
- 이 모듈의 생활방식 코치 훈련 가이드와 참여자 가이드를 검토합니다. 두 가지 가이드를 완전히 이해해야 합니다.
- 일찍 도착합니다.
- 원형 등 토론하기 좋은 형태로 의자를 배치합니다.
- 플립 차트 또는 화이트보드(옵션)에 필요한 글을 적습니다.  참조

### 각 참여자 도착 시:

- 참여자를 맞이합니다.
- 사적인 곳에서 참여자의 체중을 측정합니다.
- 생활방식 코치 로그에 참여자의 데이터를 기록합니다.
- 참여자들에게 체중을 말해줍니다. 또는 포스트잇에 체중을 적어줍니다. 각자의 체중 로그에 기록하도록 요청합니다.
- 참여자들에게 본 모듈의 참여자 가이드 사본을 배부합니다.
- 운동 로그, 음식 로그 및 실천 계획의 양식을 참여자들에게 필요한 만큼 배부합니다.
- 필요하면 참여자들에게 이름표를 작성하여 착용하도록 요청합니다.
- 참여자들을 앉게 합니다. 그룹의 다른 멤버들이 올 때까지 2페이지의 “세션 포커스”를 읽게 합니다.

### 세션 종료 후:

- 가능하면 빨리 세션에 대해 메모합니다. 잘 진행된 점과 개선이 필요한 점을 기록합니다. 다음 세션 전에 해야 할 과제도 적어둡니다.

## 모듈 개요

### 세션 내용:

다음 내용은 60분 동안 진행하도록 고안되었습니다. 각 세션 시작 시 10분 정도 따로 시간을 내어 참여자들의 체중을 측정하고 상담을 진행하십시오.

- 인사 및 복습 ..... 6페이지 ..... 10분
- 목표 ..... 7페이지 ..... 2분
- 활발히 활동하기의 이점 ..... 7페이지 ..... 13분
- 활발히 활동하는 방법 ..... 9페이지 ..... 20분
- 성공을 위한 계획 ..... 10페이지 ..... 5분
- 요약 및 마무리 ..... 11페이지 ..... 10분

## 생활방식 코치 대본

코치 노트	인사 및 복습 (10분)
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 여러분, 다시 만나 반갑습니다! 이번 미팅은 CDC의 Prevent T2 __차 미팅입니다.</p> <p>오늘은 제2형 당뇨병의 예방 또는 지연을 위한 활발한 활동에 대해서 이야기할 예정입니다.</p> <p>시작하기 전에 먼저 지난 시간에 논의했던 내용에 대해 몇 분간 상기해 보겠습니다. 어떤 질문이든 답변해 드리겠습니다.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 이전 세션을 간략하게 요약합니다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 지난 세션에 대해 궁금한 점은 무엇입니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 지난번 여러분이 세운 실천 계획이 어떻게 진행되었는지 이야기해 봅시다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 잘 된 점은 무엇입니까? 잘 되지 않은 점은 무엇입니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 집에서 시도한 다른 계획들은 어떻게 진행되었는지 이야기해 봅시다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 잘 된 점은 무엇입니까? 잘 되지 않은 점은 무엇입니까?</p>

<p><b>코치 노트</b></p>	<p><b>목표 (2분)</b></p>
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 활발한 활동은 제2형 당뇨병 예방 또는 지연에 도움이 될 수 있습니다. 오늘 함께 이야기할 내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 활발한 활동의 이점</li> <li>■ 활발히 활동하는 방법</li> </ul> <p>몸을 좀 움직여볼 기회도 갖게 될 것입니다.</p> <p>마지막으로, 새로운 실천 계획을 세우실 겁니다.</p>
	<p><b>활발히 활동하기의 이점 (13분)</b></p>
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 활발한 활동이 어떻게 제2형 당뇨병의 발병 위험을 낮출 수 있는지 먼저 이야기해 봅시다.</p> <p>한 가지 이유는 활동이 체중 감량에 도움이 되기 때문입니다. 활발히 움직일수록 보다 많은 칼로리를 소비합니다.</p> <p>▶ <b>질문:</b> 칼로리가 무엇인지 말할 수 있는 분 계십니까?</p> <p><b>응답:</b> 칼로리는 에너지의 측정 단위입니다. 칼로리는 음식과 음료에서 얻습니다.</p>

코치 노트	활발히 활동하기의 이점
<p>활발히 활동하기의 이점:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 수면의 질과 기분이 좋아짐</li> <li>■ 균형감과 유연성 향상</li> <li>■ 혈압과 콜레스테롤 저하</li> <li>■ 심근경색과 뇌졸중이 일어날 위험이 감소</li> <li>■ 스트레스 감소</li> <li>■ 활력 증가</li> <li>■ 근육 강화</li> </ul>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 활발한 활동은 다음과 같은 면에서도 제2형 당뇨병 유발 위험을 낮출 수 있습니다. 활발한 활동은 혈당을 낮춥니다. 세포들이 인슐린을 이용해 혈당을 보다 잘 소비하도록 만들기 때문입니다.</p> <p>🗣️ <b>토론:</b> 활발한 활동이 어떻게 제2형 당뇨병의 발병 위험을 낮출 수 있는지에 대해 이야기를 나눴습니다. 활발한 활동의 이점으로는 또 어떤 것들이 있을까요? 왜 활발히 활동하고 싶으신가요?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 잘 아시듯이 여러분은 매주 150분 이상 활동하기 위해 노력하게 될 것입니다. 이 목표에 도달하기까지 시간이 좀 걸릴 수도 있습니다. 하지만 지속적으로 조금씩 변화할 수 있다면 목표에 도달하게 될 겁니다!</p>

코치 노트	활발히 활동하는 방법 (20분)
<p>활발히 활동하는 방법:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 자전거 타기</li> <li>■ 계단 오르기</li> <li>■ 춤추기</li> <li>■ 정원에서 일하기</li> <li>■ 하이킹</li> <li>■ 조깅</li> <li>■ 줄넘기</li> <li>■ 역기 운동</li> <li>■ 축구</li> <li>■ 스트레칭</li> <li>■ 수영</li> <li>■ 저항밴드 사용</li> <li>■ 활기차게 걷기</li> </ul> <p>.....</p> <p>참여자들은 원한다면 의자를 잡고 지탱할 수도 있습니다. 서서 제자리걸음 하기가 너무 힘들면 앉아서 발을 굴러도 됩니다.</p> <p>.....</p>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 활발히 활동하기 위한 좋은 방법은 아주 많습니다. 여러분이 좋아하는 방법을 최소 한 가지는 찾으실 수 있습니다.</p> <p>🗨️ <b>토론:</b> 활발히 활동하기 위한 방법에는 어떤 것 있을까요?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 여러분이 아시듯이 이 프로그램의 목표는 중간 속도 이상으로 활발히 움직이는 것입니다.</p> <p>▶ <b>질문:</b> 중간 속도로 활동하고 있는지 확인하는 방법은 무엇일까요?</p> <p><b>응답:</b> 말하기 시험을 해 보십시오. 해당 활동을 하는 동안은 말을 할 수는 있지만, 노래는 할 수 없습니다.</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 지금 바로 말하기 테스트를 해봅시다.</p> <p>.....</p> <p>🌟 <b>활동:</b> 제자리걸음 하기</p> <p>↗️ <b>코치 지침:</b> 제자리걸음의 시범을 보여줍니다.</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 여러분이 시도해보고 싶은 활동에 대해 이웃과 이야기를 나누는 동안 제자리걸음을 하십시오. 제자리걸음을 하면서 이야기는 할 수 있되, 노래를 부를 수는 없어야 합니다.</p> <p>↗️ <b>코치 지침:</b> 참여자들에게 몇 분 동안 제자리걸음을 해 보게 합니다.</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 여러분, 잘하셨습니다! 이제 그만하십시오.</p> <p>.....</p>

코치 노트	성공을 위한 계획 (5분)
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 실천 계획 일기를 봐 주십시오. 이제부터 몇 분간 새로운 실천 계획을 세워보겠습니다.</p> <p>지난번 세션 이후 잘 된 점과 잘 되지 않은 점을 유념해 주십시오. 무언가 변화시키고 싶은 것이 있으신가요?</p> <p>또한 활발하게 활동하는 것에 관해 오늘 논의한 것도 유념해 주십시오.</p> <p>계획을 세우는 동안 다음에 유의하십시오.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 현실적일 것</li> <li>■ 실행 가능할 것</li> <li>■ 구체적일 것</li> <li>■ 융통성이 있을 것</li> </ul> <p>행동에 집중하셔야 합니다. 그리고 즐기십시오!</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 참여자들에게 몇 분을 주고 실천 계획을 세우도록 합니다.</p>

<p><b>코치 노트</b></p>	<p><b>요약 및 마무리 (10분)</b></p>
<p>이 토론은 옵션입니다.</p>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 이제 이 모듈에 포함된 유인물을 보겠습니다. 다음 세션 전까지 3페이지의 “민기의 이야기”와 4페이지의 “활발히 활동하는 방법”을 읽어오시기 바랍니다.</p> <p>안전하게 운동하는 것이 중요합니다. 따라서 5페이지의 “활발히 활동할 준비가 되었습니까?”를 완성해 주십시오. 활발히 활동하기 전에 의료 제공자를 만나야 하는지를 결정하는 데 도움이 됩니다.</p> <p>또한 6페이지의 “활발히 활동하고, 안전을 유지하기”에서 안전에 관한 팁을 읽으십시오.</p> <p>활발히 활동하는 것은 어려울 수 있습니다. 7~9페이지의 “어려움을 극복하는 방법”을 봐 주십시오. 일반적인 어려움 몇 가지와 이를 극복하는 방법을 보여줍니다. 다음 세션 전까지 “기타 극복 방법”란에 자신의 생각을 적으십시오. 시도해본 각 아이디어에 체크 표시를 합니다.</p> <p>🗨️ <b>토론:</b> 활발히 활동하는 데 어려운 점은 무엇입니까?</p>



코치 노트	요약 및 마무리
<div data-bbox="159 638 240 728" data-label="Image"> </div> <p>집에서 실천할 일:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 민기의 이야기</li> <li>■ 활발히 활동하기 위한 방법</li> <li>■ 활발히 활동할 준비가 되었습니까?</li> <li>■ 활발히 활동하고, 안전을 유지하기</li> <li>■ 어려움을 극복하는 방법</li> <li>■ 실천 계획</li> </ul>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 이제 미팅을 마무리할 시간입니다. 오늘은 활발한 활동이 제2형 당뇨병의 예방 또는 지연에 어떻게 도움이 될 수 있는지를 알아보았습니다.</p> <p>이야기한 내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 활발한 활동의 이점</li> <li>■ 활발히 활동하는 방법</li> </ul> <p>몸을 좀 움직여볼 기회도 가졌습니다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 오늘 알아본 내용과 관련해 질문이 있으십니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 다음 번에는 실천 계획을 포함해 여러분이 집에서 실천한 것들에 대해 이야기를 나누겠습니다. __에 대해서도 알아보겠습니다.</p> <p>오늘 세션에 참여해 주셔서 감사합니다. 다음 세션 때 잊지 말고 참여자 노트를 가져와 주십시오.</p> <p><b>미팅이 끝났습니다.</b></p>





**PREVENT T2**

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

## 생활방식 코치 훈련 가이드

활동 기록

## 활동 기록

### 세션 포커스

기록이나 셀프 모니터링은 제2형 당뇨병의 발병을 예방하거나 지연시키는 데 도움이 됩니다. 이 모듈에서는 활동을 기록하는 방법을 자세하게 안내합니다.

### 참여자 학습 목표

이 세션을 마칠 때까지 참여자들이 할 일:

- ▶ 활동 기록 목적의 식별
- ▶ 활동 기록 방법의 설명

## 준비물 체크리스트

### 준비할 물품:


- 참여자 노트
- 이 모듈의 참여자 가이드(참여자 1인당 1부 및 강사용 1부)
- 운동 로그 양식(필요한 만큼)
- 음식 로그 양식(필요한 만큼)
- 실천 계획 양식(필요한 만큼)
- 생활방식 코치 기록
- 이름표(필요한 만큼)
- 참여자 체중 측정용 저울(모든 세션에 공통 사용)
- 시계 또는 탁상시계
- 펜

### 선택 사항:

- 플립 차트, 이젤 또는 테이프, 마커 또는 화이트보드, 화이트보드 마커, 지우개
- 활동 시간 측정 방법을 보여주는 물건. 여기에는 시계, 타이머, 스마트폰 앱 등이 있습니다.**

## 해야 할 일:

### 세션 시작 전:

- 미팅룸을 예약합니다. 참여자들의 체중을 측정할 수 있는 사적인 공간이 있어야 합니다.
- 필요한 준비물을 모읍니다.
- 이 모듈의 생활방식 코치 훈련 가이드와 참여자 가이드를 검토합니다. 두 가지 가이드를 완전히 이해해야 합니다.
- 일찍 도착합니다.
- 원형 등 토론하기 좋은 형태로 의자를 배치합니다.
- 플립 차트 또는 화이트보드(옵션)에 필요한 글을 적습니다.  참조

### 각 참여자 도착 시:

- 참여자를 맞이합니다.
- 사적인 곳에서 참여자의 체중을 측정합니다.
- 생활방식 코치 로그에 참여자의 데이터를 기록합니다.
- 참여자들에게 체중을 말해줍니다. 또는 포스트잇에 체중을 적어줍니다. 각자의 체중 로그에 기록하도록 요청합니다.
- 참여자들에게 본 모듈의 참여자 가이드 사본을 배부합니다.
- 운동 로그, 음식 로그 및 실천 계획의 양식을 참여자들에게 필요한 만큼 배부합니다.
- 필요하다면 참여자들에게 이름표를 작성하여 착용하도록 요청합니다.
- 참여자들을 앉게 합니다. 그룹의 다른 멤버들이 올 때까지 2페이지의 “세션 포커스”를 읽게 합니다.

### 세션 종료 후:

- 가능하면 빨리 세션에 대해 메모합니다. 잘 진행된 점과 개선이 필요한 점을 기록합니다. 다음 세션 전에 해야 할 과제도 적어둡니다.

## 모듈 개요

### 세션 내용:

다음 내용은 60분 동안 진행하도록 고안되었습니다. 각 세션 시작 시 10분 정도 따로 시간을 내어 참여자들의 체중을 측정하고 상담을 진행하십시오.

- 인사 및 복습 ..... 6페이지 ..... 10분
- 목표 ..... 7페이지 ..... 2분
- 기록의 목적 ..... 8페이지 ..... 10분
- 활동 기록 방법 ..... 9페이지 ..... 23분
- 성공을 위한 계획 ..... 10페이지 ..... 5분
- 요약 및 마무리 ..... 12페이지 ..... 10분

## 생활방식 코치 대본

코치 노트	인사 및 복습 (10분)
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 여러분, 다시 만나 반갑습니다! 이번 미팅은 CDC의 Prevent T2__차 미팅입니다.</p> <p>오늘은 제2형 당뇨병의 예방 또는 지연을 위한 활동 기록에 대해서 이야기할 예정입니다.</p> <p>시작하기 전에 먼저 지난 시간에 논의했던 내용에 대해 몇 분간 상기해 보겠습니다. 어떤 질문이든 답변해 드리겠습니다.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 이전 세션을 간략하게 요약합니다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 지난 세션에 대해 궁금한 점은 무엇입니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 지난번 여러분이 세운 실천 계획이 어떻게 진행되었는지 이야기해 봅시다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 잘 된 점은 무엇입니까? 잘 되지 않은 점은 무엇입니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 집에서 시도한 다른 계획들은 어떻게 진행되었는지 이야기해 봅시다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 잘 된 점은 무엇입니까? 잘 되지 않은 점은 무엇입니까?</p>



코치 노트	목표 (2분)
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 매일 활동 시간을 기록하면 제2형 당뇨병의 예방 또는 지연에 도움이 될 수 있습니다. 오늘 함께 이야기할 내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 기록의 목적</li> <li>■ 활동 기록 방법</li> </ul> <p>활동 기록을 연습할 기회도 갖게 될 것입니다. 마지막으로, 새로운 실천 계획을 세우실 겁니다.</p>

코치 노트	기록의 목적 (10분)
<p>기록할 사항:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 혈압. 너무 높지 않은지 확인한다.</li> <li>■ 계좌 잔고. 잔고가 바닥나지 않도록 관리한다.</li> <li>■ 자녀의 성적. 학업이 뒤쳐지지 않았는지 확인한다.</li> <li>■ 냉장고 안의 음식. 바닥나지 않도록 한다.</li> <li>■ 약봉지 안의 약. 바닥나지 않도록 한다.</li> <li>■ 차의 연료. 바닥나지 않도록 한다.</li> <li>■ 빨래 바구니 안의 빨래. 늦지 않게 세탁한다.</li> </ul>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 기록의 목적에 대해서 먼저 이야기를 나눠봅시다. 아마도 여러분은 이미 살면서 많은 것을 기록해 보았을 것입니다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 여러분이 기록하는 것들은 어떤 것들입니까?</p> <p>▶ <b>질문:</b> 이러한 것들을 왜 기록합니까?</p> <p><b>응답:</b> 내 목표를 이루기 위해 필요한 행동을 하기 위해서입니다.</p> <p>▶ <b>질문:</b> 그렇다면 매 세션을 시작할 때마다 체중을 측정하는 목적은 무엇이라고 생각하십니까?</p> <p><b>응답:</b> 6개월 체중 목표 달성에 도움이 되기 때문입니다.</p> <p>▶ <b>질문:</b> 그러면 매일 활동 시간을 기록하는 목적은 무엇일까요?</p> <p><b>응답:</b> 매주 150분 이상 활동이라는 6개월 활동 목표를 달성하기 위해 도움이 되기 때문입니다. 활동은 중간 속도 이상으로 해야 합니다.</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 물론 체중 감량과 활동, 이 두 가지는 제 2형 당뇨병의 예방 또는 지연에 도움이 됩니다.</p>

<p><b>코치 노트</b></p>	<p><b>활동 기록 방법 (23분)</b></p>
<p>.....</p> <p>참여자들은 원한다면 의자를 잡고 지탱할 수도 있습니다. 서서 제자리걸음 하기가 너무 힘들면 앉아서 발을 굴러도 됩니다. 참여자들은 말하기 테스트를 이용해 중간 속도 이상으로 제자리걸음 하고 있는지 확인해야 합니다.</p> <p>활동 시간 측정 방법:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 손목 시계</li> <li>■ 시계</li> <li>■ 타이머</li> <li>■ 피트니스 기록계</li> <li>■ 스마트폰 앱</li> <li>■ 컴퓨터 앱</li> </ul> <p>.....</p>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 매일 활동 시간을 기록하는 것이 중요한 이유에 대해 이야기했습니다. 이제는 활동을 연습해 보겠습니다. 기록 방법에 대해 이야기하면서 제자리걸음을 해봅시다.</p> <p>.....</p> <p>✨ <b>활동:</b> 기록 연습</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 참여자들과 제자리걸음 합니다. <b>제자리걸음을 하고 활동 시간을 기록합니다.</b></p> <p>▶ <b>질문:</b> 활동 시간 기록에는 두 단계가 있습니다. 무엇일까요?</p> <p><b>응답:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 활동 시간 측정</li> <li>2. 활동 시간 기록</li> </ol> <p>💬 <b>토론:</b> 활동 시간 측정 방법에는 무엇이 있을까요?</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 활동 시간 측정 방법을 보여주는 몇 가지 물건을 가져옵니다. 참여자들에게 사용 방법을 보여줍니다.</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 여러분, 잘하셨습니다! 이제 그만하십시오. ___분 동안 제자리걸음 하셨습니다. 여러분의 운동 로그에 적으십시오.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 운동 로그를 간략히 검토합니다. 참여자들이 활동 시간을 기록하는 것을 돕습니다.</p> <p>.....</p>

코치 노트	활동 기록 방법
<p>활동 기록 방법:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 스프링노트</li> <li>■ 스프레드시트</li> <li>■ 피트니스 기록계</li> <li>■ 스마트폰 앱</li> <li>■ 컴퓨터 앱</li> <li>■ 음성 녹음</li> </ul>	<p><b>토론:</b> 운동 로그 사용 외에 활동 시간을 기록하는 방법에는 어떤 것이 있을까요?</p> <p><b>코치 대본:</b> 하지만 결국에는 운동 로그에 시간을 기록하고 싶을 것입니다. 이 로그를 매 세션마다 저에게 보여주십시오.</p>
	<p><b>성공을 위한 계획 (5분)</b></p>
	<p><b>코치 대본:</b> 실천 계획 일기를 봐 주십시오. 이제부터 몇 분간 새로운 실천 계획을 세워보겠습니다.</p> <p>지난번 세션 이후 잘 된 점과 잘 되지 않은 점을 유념해 주십시오. 무언가 변화시키고 싶은 것이 있으신가요?</p> <p>또한 활동 기록에 관해 오늘 논의한 것도 유념해 주십시오.</p>

코치 노트	성공을 위한 계획
	<p>계획을 세우는 동안 다음에 유의하십시오.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 현실적일 것</li> <li>■ 실행 가능할 것</li> <li>■ 구체적일 것</li> <li>■ 융통성이 있을 것</li> </ul> <p>지난번보다는 좀 더 노력해 보십시오. 행동에 집중하셔야 합니다. 그리고 즐기십시오!</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 참여자들에게 몇 분을 주고 실천 계획을 세우도록 합니다.</p>

<p><b>코치 노트</b></p>	<p><b>요약 및 마무리 (10분)</b></p>
<p>이 토론은 옵션입니다.</p>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 운동 로그를 다시 봐 주십시오. 매일 운동 로그를 사용해 활동 시간을 기록해야 합니다.</p> <p>주의사항: 중간 속도 이상의 활동을 기록하십시오. 말할 수 있지만 노래는 부를 수 없는 정도의 속도입니다. 그리고 바닥을 빨리 쓸거나 잔디를 깎는 등 일상적인 활동을 포함시키십시오.</p> <p>0분을 적는 날도 있을 수 있지만 괜찮습니다. 이 프로그램의 나머지 기간 동안 매일 기록하는 것이 중요합니다. 여러분은 각 세션 시작 시 운동 로그를 제게 보여주셔야 합니다.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 질문이 있다면 답변해 주십시오.</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 이 모듈에 포함된 유인물을 보겠습니다. 다음 세션 전까지 3페이지의 “활동 기록 방법”을 읽어 주십시오.</p> <p>이제 4페이지의 “어려움을 극복하는 방법”을 보겠습니다. 일반적인 어려움 몇 가지와 이를 극복하는 방법을 보여줍니다. “다른 극복 방법”이라고 적힌 열에 자신만의 아이디어를 적습니다. 시도해본 각 아이디어에 체크 표시를 합니다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 활동을 기록하면서 어려운 점은 무엇입니까? 이런 어려움은 어떻게 극복하십니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 이제 미팅을 마무리할 시간입니다. 오늘 매일 활동 시간을 기록하는 것이 제2형 당뇨병의 예방 또는 지연에 어떻게 도움이 되는지 이야기를 나눴습니다.</p>

코치 노트	요약 및 마무리
<div data-bbox="159 499 245 590" data-label="Image"> </div> <p>집에서 실천할 일:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 운동 일지</li> <li>■ 활동 기록 방법</li> <li>■ 어려움을 극복하는 방법</li> <li>■ 실천 계획</li> </ul>	<p>이야기한 내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 기록의 목적</li> <li>■ 활동 기록 방법</li> </ul> <p>활동 기록을 연습할 기회도 가졌습니다.</p> <p><b>토론:</b> 오늘 알아본 내용과 관련해 질문이 있으십니까?</p> <p><b>코치 대본:</b> 다음 번에는 실천 계획을 포함해 여러분이 집에서 실천한 것들에 대해 이야기를 나누겠습니다. __에 대해서도 알아보겠습니다.</p> <p>오늘 세션에 참여해 주셔서 감사합니다. 다음 세션 때 잊지 말고 참여자 노트를 가져와 주십시오.</p> <p><b>미팅이 끝났습니다.</b></p>





# PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES



লাইফস্টাইল কোর্সের প্রশিক্ষণ নির্দেশিকা

Prevent T2 এর জন্য ভালো খাবার খান

## Prevent T2 এর জন্য ভালো খাবার খান

### সেশনের মূল বিষয়গুলি

ভালো খাবার টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে বা বিলম্বিত করতে সাহায্য করে। এই মডিউলটা স্বাস্থ্যকর খাবার ধারণার সাথে পরিচয় করিয়ে দেয়।

### অংশগ্রহণকারীর শিক্ষার উদ্দেশ্য

এই সেশনের শেষে, অংশগ্রহণকারীরা এগুলো করতে পারবে:

- ▶ ব্যাখ্যা করতে পারবে কিভাবে সঠিক খাবার খেতে হবে টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ বা বিলম্বিত করতে।
- ▶ কীভাবে স্বাস্থ্যকর খাদ্য প্রস্তুত করা যাবে সেটা ব্যাখ্যা করবে
- ▶ প্রত্যেক খাদ্য গোষ্ঠীর মধ্যে থাকা উপাদানগুলিকে চিহ্নিত করবে

## উপকরণের তালিকা

### আপনার প্রয়োজন হবে:


- আপনার অংশগ্রহণকারীর নোটবুক
- এই মডিউলের জন্য অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকা (প্রতিটি অংশগ্রহণকারী এবং আপনার জন্য একটি প্রতিলিপি)
- খালি ফিটনেস লগ, প্রয়োজনমত
- খালি ফুড লগ, প্রয়োজনমত
- খালি কর্ম পরিকল্পনা, প্রয়োজনমত
- লাইফস্টাইল কোচের লগ
- নামের ট্যাগ, প্রয়োজনমত
- অংশগ্রহণকারীদের ওজন মাপার স্কেল (সমস্ত সেশনের জন্য একই)
- হাতঘড়ি বা ঘড়ি
- কলম

### ঐচ্ছিক:

- ক্লিপ চার্ট, ইজেল বা টেপ এবং মার্কার বা হোয়াইট বোর্ড, হোয়াইট বোর্ড মার্কার ও ইরেজার
- স্টার্চবিহীন এক কামড়ে খাওয়ার মতো টুকরো করা সবজির ট্রে, যাতে কম মিষ্টি এবং কম ফ্যাট থাকবে
- বেক করা, অল্প নুন দেওয়া ভুড়ার চিপস আর সালসা
- স্টার্চবিহীন এক কামড়ে খাওয়ার মতো টুকরো করা ফলের ট্রে, যাতে কম মিষ্টি এবং কম ফ্যাট থাকবে
- “Healthy Can Be Tasty (স্বাস্থ্যকর খাদ্যও সুস্বাদু হতে পারে)” ভিডিও:  
<https://www.youtube.com/watch?v=k7-JJZ2jpWE>
- ভিডিও দেখার জন্য প্রয়োজন ইন্টারনেটসহ প্রোজেক্টর

## যা করতে হবে

### এই সেশনের আগে:

- একটি মিটিং রুম সংরক্ষণ করুন। নিশ্চিত করুন যে একটি ব্যক্তিগত স্থান আছে যেখানে আপনি অংশগ্রহণকারীদেরকে ওজন করতে পারেন।
- প্রয়োজনীয় সরবরাহ জড়ো করুন।
- লাইফস্টাইল কোচ প্রশিক্ষণের নির্দেশিকা এবং এই মডিউলের অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকার পর্যালোচনা করুন। উভয় পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে বুঝেছেন তা নিশ্চিত করুন।
- তাড়াতাড়ি পৌঁছান।
- এমনভাবে চেয়ারগুলি রাখুন যেন মনে হয় আলোচনা হবে, যেমন বৃত্তাকার।
- প্রয়োজনীয় তথ্য ক্লিপ চার্ট বা হোয়াইট বোর্ডে লিখুন (ঐচ্ছিক)। দেখুন 

### প্রতিটি অংশগ্রহণকারী আসার সঙ্গে সঙ্গে:

- অংশগ্রহণকারীদের অভিবাদন জানান।
- অংশগ্রহণকারীদের একান্তে ওজন নিন।
- আপনার লাইফস্টাইল কোচের লগে অংশগ্রহণকারীদের ডেটা রেকর্ড করুন।
- অংশগ্রহণকারীদের তাদের ওজন সম্বন্ধে অবহিত করুন। অথবা, তাদের জন্য সেটি একটি স্টিকি নোটে লিখে রাখুন। তাদেরকে তাদের ওয়েট লগে লিখে রাখতে বলুন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে এই মডিউলের অংশগ্রহণকারীর নির্দেশিকার একটি প্রতিলিপি দিন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে খালি ফিটনেস লগ, ফুড লগ এবং কর্ম পরিকল্পনা প্রয়োজন অনুসারে প্রদান করুন।
- অংশগ্রহণকারীদেরকে তাদের নামট্যাগ পূরণ করে প্রয়োজন অনুসারে পরিধান করতে বলুন।
- অংশগ্রহণকারীদের বসতে বলুন। যখন অংশগ্রহণকারীরা গ্রুপের অন্যদের জন্য অপেক্ষা করছেন তখন তাদেরকে পৃষ্ঠা 2 এর “সেশনের মূল বিষয়গুলি” পর্যালোচনা করতে বলুন।

### এই সেশনের পরে:

- যত শীঘ্র সম্ভব, এই সেশনের নোট নিন। লিখে নিন কি কি ভুল হয়েছে আর কোথায় কোথায় উন্নতি করা দরকার। পরবর্তী সেশনের আগে আপনাকে করতে হবে এমন যে কোনো কাজও লিখে রাখুন।

## মডিউলের রূপরেখা

### সেশনের বিষয়বস্তু:

নিম্নলিখিত বিষয়বস্তুটি 60 মিনিটের জন্য ডিজাইন করা হয়েছে। অনুগ্রহ করে প্রতিটি সেশনে ওজন করার জন্য এবং অংশগ্রহণকারীদের সঙ্গে পরামর্শ করার জন্য অতিরিক্ত প্রায়ই 10 মিনিটের অনুমতি দিন।

- স্বাগতম ও পর্যালোচনা ..... পৃষ্ঠা 6 ..... 10 মিনিট
- উদ্দেশ্য..... পৃষ্ঠা 7..... 2 মিনিট
- কীভাবে সঠিক খাদ্য খাবেন..... পৃষ্ঠা 7..... 10 মিনিট
- কীভাবে স্বাস্থ্যকর খাদ্য প্রস্তুত করা যায়..... পৃষ্ঠা 10 ..... 10 মিনিট
- খাদ্য গোষ্ঠীসমূহ ..... পৃষ্ঠা 12..... 13 মিনিট
- সাক্ষ্যের পরিকল্পনা ..... পৃষ্ঠা 17..... 5 মিনিট
- সারাংশ ও সমাপ্তি ..... পৃষ্ঠা 18 ..... 10 মিনিট

## লাইফস্টাইল কোচের স্ক্রিপ্ট

### কোচের জন্য নোট

### স্বাগতম ও পর্যালোচনা (10 মিনিট)

▶ **বলুন:** সকলকে আবারও স্বাগতম! এটি হল Prevent T2, CDC এর লাইফস্টাইল পরিবর্তনের কর্মসূচির \_\_ মিটিং।

আজ, আমরা টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে বা বিলম্বিত করতে ভালো খাদ্যের গুরুত্বের কথা আলোচনা করতে চলেছি।

আমাদের শুরু করার আগে আসুন আমরা আগে কি আলোচনা করেছিলাম সেই বিষয়ে একটু কথা বলি। আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে আমি তার উত্তর দেওয়ার চেষ্টা করব।

📌 **যা করবেন** আগের সেশন সংক্ষেপে বলুন।

🗨️ **আলোচনা করুন:** আমাদের বিগত অধিবেশন নিয়ে আপনাদের কী কী প্রশ্ন আছে?

▶ **বলুন:** আসুন আগে আপনি যে কর্ম পরিকল্পনা করেছিলেন সেই অনুসারে কিভাবে কাজ হয়েছে তা সম্পর্কে আলোচনা করি।

🗨️ **আলোচনা করুন:** কি কি ভালোভাবে হয়েছে? কি কি ভালোভাবে হয়নি?

▶ **বলুন:** আমরা আজকে যা নিয়ে কথা বলেছি তা নিয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন আছে কি।

🗨️ **আলোচনা করুন:** কি কি ভালোভাবে হয়েছে? কি কি ভালোভাবে হয়নি?

<b>কোচের জন্যে নোট</b>	<b>উদ্দেশ্য (2 মিনিট)</b>
	<p>► <b>বলুন:</b> ভালোভাবে খেলে তা আপনাকে সাহায্য করতে পারে টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে অথবা বিলম্বিত করতে। আজ আমরা, এই নিয়ে আলোচনা করব:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ কি করে স্বাস্থ্যকরভাবে খাওয়া যায়</li><li>■ কিভাবে এক স্বাস্থ্যকর খাদ্য তৈরি করা যায়</li><li>■ প্রতিটি খাদ্যের গ্রুপের বস্তুগুলি</li></ul> <p>অবশেষে, আপনি একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনা করবেন।</p>
	<b>কীভাবে ভালো খাদ্য খাওয়া যায় (10 মিনিট)</b>
	<p>► <b>বলুন:</b> আপনার টাইপ 2 ডায়াবেটিসের ঝুঁকি কমানোর জন্য কীভাবে ভালো খাদ্য খাওয়া যায় সে বিষয়ে আলোচনা শুরু করা যাক। সবার প্রথমে, আপনাকে এমন সব সামগ্রী বেছে নিতে চাইবেন যেগুলিতে কম পরিমাণে <u>ক্যালরি</u> আছে।</p> <p>► <b>জিজ্ঞাসা করুন:</b> কেউ কি আমাকে বললেন ক্যালরি কি?</p> <p><b>উত্তর:</b> ক্যালরি হল দৈহিক শক্তি পরিমাপের একক। আপনারা যা কিছু খান বা পান করেন তার থেকে এটা পেয়ে থাকেন। আপনার শরীর ক্যালরি পুড়িয়ে ফেলে যেভাবে কোনো গাড়ি গ্যাস পোড়ায়।</p>

কোচের জন্যে নোট	কি করে স্বাস্থ্যকরভাবে খাওয়া যায়
	<p>▶ <b>বলুন:</b> আপনি যদি প্রতি সপ্তাহে এক পাউন্ড করে ওজন কমাতে চান, আপনাকে প্রতি সপ্তাহে প্রায় 3,500 ক্যালরি কমাতে হবে।</p> <p>একই সময়, আপনি এমন সব সামগ্রী বাছতে চাইবেন যাতে কম মাত্রায় <u>ফ্যাট</u> আছে।</p> <p>▶ <b>জিজ্ঞাসা করুন:</b> আপনি কেন এমন সামগ্রী বাছতে চাইবেন যাতে কম মাত্রায় ফ্যাট আছে?</p> <p><b>উত্তর:</b> ফ্যাট-এ বেশী মাত্রায় ক্যালরি আছে। তাছাড়া, যেসব ফ্যাট ঘরের উষ্ণতায় কঠিন অবস্থায় থাকে সেগুলি আপনার হৃৎপিণ্ডের ক্ষতি করতে পারে।</p> <p>▶ <b>বলুন:</b> আপনি এমন সামগ্রীগুলিও বাছতে চাইবেন যাতে অল্প মাত্রায় <u>শর্করা</u> আছে।</p> <p>▶ <b>জিজ্ঞাসা করুন:</b> আপনি কেন এমন সামগ্রী বাছতে চাইবেন যাতে কম মাত্রায় শর্করা আছে?</p> <p><b>উত্তর:</b> মিষ্টি খাবারে উচ্চ মাত্রায় ক্যালরি থাকতে পারে, যদিও তেল জাতীয় খাবারের মত অত উচ্চ মাত্রায় না। (1 টেবিল চামচ সাদা চিনিতে আছে 48 ক্যালরি। 1 টেবিল চামচ মাখনে আছে 102 ক্যালরি।) তাছাড়া, মিষ্টি খাবারগুলির জন্য আপনার রক্তে শর্করার পরিমাণ বেড়ে যায়।</p> <p>▶ <b>বলুন:</b> একই সময়, আপনি এমন সব সামগ্রী বাছতে চাইবেন যাতে <u>বেশী</u> মাত্রায় ফাইবার ও পানি/জল আছে।</p> <p>▶ <b>জিজ্ঞাসা করুন:</b> ফাইবার মানে কী কেউ বলতে পারবেন কী?</p> <p><b>উত্তর:</b> এমন এক ধরনের কার্বোহাইড্রেট যেটা আপনার শরীরের মধ্যে দিয়ে হজম না হয়ে পার হয়ে যায়।</p>



কোচের জন্যে নোট	কি করে স্বাস্থ্যকরভাবে খাওয়া যায়
	<p>▶ <b>জিজ্ঞাসা করুন:</b> এবং আপনি কেন এমন সব সামগ্রী পছন্দ করতে চাইবেন যাতে উচ্চ মাত্রায় ফাইবার এবং পানি/জল থাকবে?</p> <p><b>উত্তর:</b> এগুলি ক্যালরি না বাড়িয়ে আপনার খাদ্যের চাহিদা পূর্ণ করে দেয়।</p> <p>▶ <b>বলুন:</b> সর্বশেষে, আপনি এমন সামগ্রীগুলি বেছে নিতে চাইবেন যেগুলিতে উচ্চ মাত্রায় ভিটামিন, খনিজ লবণ, এবং প্রোটিন আছে।</p> <p>▶ <b>জিজ্ঞাসা করুন:</b> আপনি কেন এমন সামগ্রী বাছতে চাইবেন যাতে উচ্চ মাত্রায় ভিটামিন, খনিজ লবণ, এবং প্রোটিন আছে?</p> <p><b>উত্তর:</b> সুস্থ থাকবার জন্য আপনার শরীরের এগুলি দরকার। আর আমাদের মধ্যে অনেকেই এগুলি যথেষ্ট মাত্রায় পাই না।</p> <p>▶ <b>বলুন:</b> এবার এটাকে উলটে দেওয়া যাক।</p> <p>▶ <b>জিজ্ঞাসা করুন:</b> টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করার জন্য, আপনি কোন জিনিসগুলি <u>সীমিত</u> করতে চাইবেন?</p> <p><b>উত্তর:</b> সেসব সামগ্রী যেগুলিতে:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>■ ক্যালরির, ফ্যাট, চিনি <u>বেশী</u></li><li>■ ফাইবার ও পানি/জল <u>কম</u></li><li>■ ভিটামিন মিনারেল ও প্রোটিন <u>কম</u></li></ul>

## কোচের জন্যে নোট

## কীভাবে স্বাস্থ্যকর খাদ্য প্রস্তুত করা যায় (10 মিনিটে)

► **বলুন:** এখন এইসব ধারণাকে প্রয়োগে আনা যাক। চলুন এবারে এই মডিউলের বিলিপত্রগুলোর প্রতি মনোযোগ দেওয়া যাক। অনুগ্রহ করে পৃষ্ঠা 3-এ থাকা “একটি স্বাস্থ্যকর খাবার” লেখাটি দেখুন।

এই ছবিতে একটা স্বাস্থ্যকর খাবার দেখানো হয়েছে। এটা আমেরিকান ডায়াবেটিস অ্যাসোসিয়েশনের নিজের ভোজন নিজেই তৈরি করুন ধারণার উপরে ভিত্তি করে তৈরি হয়েছে।

যেমন দেখছেন, আপনি চাইবেন:

- আপনার প্লেটের অর্ধেকটা হল স্টার্চবিহীন সবজি (যেমন ব্রকোলি, লেটুস, এবং গোলমরিচ)
- আপনার প্লেটের এক-চতুর্থাংশ শস্য এবং স্টার্চযুক্ত খাদ্য (যেমন আলু এবং ওটমিল)
- প্লেটের বাকি এক চতুর্থাংশ হল প্রোটিন জাতীয় খাবার (যেমন মুরগির মাংস, ফ্যাটহীন মাংস, এবং মাছ)

কোচের জন্যে নোট	কিভাবে এক স্বাস্থ্যকর খাদ্য তৈরি করা যায়
<p>অংশগ্রহণকারীরা নির্দেশিকা পাবার জন্য ছবিগুলিকে ব্যবহার করতে পারবেন। প্রত্যেক খাদ্য গোষ্ঠীকে কেবল একবারই ব্যবহার করা হয়।</p>	<p>এছাড়াও আপনি নিতে পারেন:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ অল্প পরিমাণে দুগ্ধজাত খাবার (যেমন 1 কাপ সর তুলে নেওয়া দুধ)</li> <li>■ অল্প পরিমাণে ফল (যেমন একটা আপেল, অর্ধেকটা কলা, বা ½ কাপ জাম)</li> <li>■ কোনো একটা পানীয় যাতে অল্প পরিমাণে ক্যালরি আছে বা আদৌ নেই (যেমন পানি/জল, ফেনা তোলা পানি/জল, বা চিনি ছাড়া কফি)</li> </ul> <p>এগুলি প্লেটের পাশে দেখানো হয়েছে।</p> <p>↗ <b>যা করবেন</b> প্রয়োজন অনুসারে আলোচনা করুন।</p> <p>▶ <b>বলুন:</b> অনুগ্রহ করে পৃষ্ঠা 4-এ থাকা “আপনার প্লেট তৈরিকরুন” দেখুন। ছবিটাতে একসাথে লেবেল লাগান।</p> <p>↗ <b>যা করবেন</b> অংশগ্রহণকারীদেরকে প্রতিটা লাইনে কয়েকটা সঠিক খাদ্যের গোষ্ঠী লিখতে সাহায্য করুন।</p>

## কোচের জন্যে নোট

বিভিন্ন স্টার্চবিহীন সবজিতে অল্প পরিমাণে ক্যালরি, ফ্যাট, এবং শর্করা থাকে। সেগুলিতে উচ্চ মাত্রায় ফাইবার থাকে। এদের মধ্যে কোনো কোনোটাতে প্রচুর পরিমাণে পানি/জল থাকে।

বিভিন্ন স্টার্চবিহীন সবজি যার মধ্যে আছে ব্রকলি, পালং শাক, এবং গোলমরিচ।

এই কাজটি ঐচ্ছিক।

## খাদ্য গোষ্ঠীসমূহ (13 মিনিট)

► **বলুন:** এখন প্রত্যেক খাদ্য গোষ্ঠীর উপাদানগুলি নিয়ে আলোচনা করা যাক। অনুগ্রহ করে পৃষ্ঠা 5 থেকে 7-এ থাকা “বেছে নেওয়ার খাদ্য” লেখাটি দেখুন।

এবার শুরু করা যাক স্টার্চবিহীন সবজি দিয়ে। এগুলি “নিজের খাবার তৈরি করুন” এর ছবিগুলির অধিক এসবই দেখানো হয়েছে। সেটা হল সবচেয়ে বড়ো বিভাগ।

ঠান্ডায় জমিয়ে রাখা সবজি তাজা সবজির মতোই আপনার পক্ষে ভালো। কিন্তু কৌটোর খাবার যথা সম্ভব সীমিত করার চেষ্টা করুন, যেগুলিতে অল্প পরিমাণে ভিটামিন ও খনিজ লবণ আছে।

🗨️ **আলোচনা করুন:** কিছু স্টার্চবিহীন সবজির উদাহরণ কী হবে?

☀️ **কার্যকলাপ:** সবজি খেয়ে দেখুন

👉 **যা করবেন** অংশগ্রহণকারীদেরকে এক ট্রে খাবার মতো টুকরো করা স্টার্চবিহীন সবজি দিন, সাথে একটা বোল দিন যাতে চিনি আর ফ্যাট আছে, যেমনটা সাধারণ ফ্যাটবিহীন ইয়োগার্ট, ভেষজ, এবং মশলা দিয়ে তৈরি করা হয়।

► **বলুন:** এখানে কিছু স্টার্চবিহীন সবজি দেওয়া আছে। এই বোলে অল্প মাত্রায় শর্করা ও ফ্যাট আছে।

🗨️ **আলোচনা করুন:** সবজি আর বোল খেতে কেমন স্বাদ লাগে? এগুলি কি আপনার খাদ্যের চাহিদা আদৌ পূর্ণ করে দিল?

## কোচের জন্যে নোট

দানা জাতীয় খাদ্য এবং স্টার্চযুক্ত খাবারে বিভিন্ন মাত্রার ক্যালরি, ফ্যাট, শর্করা, এবং ফাইবার আছে। আর সেগুলির মধ্যে বেশীর ভাগেই অল্প পরিমাণে পানি/জল থাকে।

স্বাস্থ্যকর দানা জাতীয় খাদ্য এবং স্টার্চযুক্ত খাদ্যের মধ্যে আছে বিনস, বাদামি চাল, এবং যবের গুঁড়ো।

এই কাজটি ঐচ্ছিক।

## খাবারের গ্রুপগুলি

▶ **বলুন:** এবার আসুন আমরা দানা জাতীয় এবং স্টার্চযুক্ত খাদ্য নিয়ে আলোচনা শুরু করি। “বেছে নেওয়ার খাদ্য” এর ছবিগুলির এক চতুর্থাংশে এসবই দেখানো হয়েছে।

চেষ্টা করুন যাতে আপনার শস্য জাতীয় খাবার অর্ধেক যেন গোটা শস্যের হয়। সেগুলিতে উচ্চতর মাত্রায় ভিটামিন, খনিজ লবণ, এবং ফাইবার থাকে।

তাই গোটা দানা জাতীয় খাদ্য বাছুন। এছাড়াও এমন দানা জাতীয় খাবার বাছুন যাতে অল্প মাত্রায় ফ্যাট এবং শর্করা থাকে।

🗨️ **আলোচনা করুন:** কিছু স্বাস্থ্যকর দানা জাতীয় এবং স্টার্চযুক্ত খাবারের উদাহরণ কী?

🌟 **কার্যকলাপ:** দানা জাতীয় খাদ্য খেয়ে দেখুন

👉 **যা করবেন** অংশগ্রহণকারীদেরকে এক ট্রে বেক করা অল্প লবণযুক্ত ভুট্টার চিড়ে আর সালসা খেতে দিন।

▶ **বলুন:** এই চিপগুলিকে বেক করা হয়েছে, যাতে এতে অল্প পরিমাণে ফ্যাট থাকে।

🗨️ **আলোচনা করুন:** চিড়ে আর সালসা খেতে কেমন লাগল? এগুলি কি আপনার খাদ্যের চাহিদা আদৌ পূর্ণ করে দিল?

## কোচের জন্যে নোট

প্রোটিন জাতীয় খাদ্যগুলিতে উচ্চ মাত্রায় প্রোটিন আছে। এগুলির ক্যালরির মাত্রা বিভিন্ন রকমের হয়। এবং এগুলিতে শর্করার মাত্রা অল্প। তবে এগুলিতে ফাইবার এবং পানি/জল অল্প মাত্রায় আছে।

স্বাস্থ্যকর প্রোটিন জাতীয় খাবারের মধ্যে আছে চামড়া ছাড়া নো মুরগি, ফ্যাটহীন মাংস, এবং মাছ।

দুগ্ধ জাতীয় খাবারগুলিতে বিভিন্ন মাত্রায় ক্যালরি এবং পানি/জল থাকে। এগুলি আপনাকে ভিটামিন, খনিজ লবণ, এবং প্রোটিন দেয়। কিন্তু এগুলিতে ফাইবারের পরিমাণ অল্প।

স্বাস্থ্যকর দুগ্ধ জাতীয় খাবারের মধ্যে আছে 1 কাপ সর তুলে নেওয়া দুধ বা 6 আউন্স সাধারণ ফ্যাটবিহীন ইয়োগার্ট।

## খাবারের গ্রুপগুলি

► **বলুন:** এবার শুরু করা যাক প্রোটিন জাতীয় খাবারের বিষয়ে। ‘নিজের খাবার তৈরি করুন’ এর ছবিগুলির এক চতুর্থাংশে এসবই দেখানো হয়েছে।

এমন কোনো মাংস পছন্দ করুন যেন তাতে ফ্যাটের পরিমাণ অল্প থাকে। আপনি ডিমের কুসুম কতটা পরিমাণে থাকবে সেটাকেও সীমিত করতে চাইতে পারেন—এগুলিতেই সবচেয়ে বেশী পরিমাণে ফ্যাট থাকে। সুতরাং ডিমের সাদা অংশ অপেক্ষাকৃত ভালো পছন্দ।

🗨️ **আলোচনা করুন:** কিছু স্বাস্থ্যকর প্রোটিন জাতীয় খাদ্যের উদাহরণ কী?

► **বলুন:** এবার শুরু করা যাক দুগ্ধ জাতীয় খাবারের বিষয়ে। আপনি অল্প মাত্রায় দুগ্ধ জাতীয় খাবার খাওয়ার সময় খেতে পারেন। এমন ধরনের দুগ্ধ জাতীয় খাদ্য নির্বাচন করুন যেটাতে শর্করা এবং ফ্যাটের পরিমাণ কম।

🗨️ **আলোচনা করুন:** কিছু স্বাস্থ্যকর দুগ্ধ জাতীয় খাদ্যের বিকল্পগুলি কী?

## কোচের জন্যে নোট

ফল বেশ অল্প ক্যালরিয়ুক্ত খাদ্য। এটা আপনাকে ভিটামিন এবং খনিজ লবণ দেয়। এতে প্রচুর পরিমাণে ফাইবার এবং পানি/জল আছে। কিন্তু এতে সবজির তুলনায় বেশী শর্করা থাকে।

স্বাস্থ্যকর ফল জাতীয় খাদ্যের বিকল্প হল একটা আপেল, অর্ধেক কলা, বা ½ কাপ জাম।

.....  
এই কাজটি ঐচ্ছিক।

.....  
পানীয়গুলিতে পানির/জলের মাত্রা বেশী থাকে। এগুলিতে বিভিন্ন মাত্রায় ক্যালরি, প্রোটিন, ভিটামিন, খনিজ লবণ, এবং শর্করা থাকে। এগুলিতে বেশীরভাগ ক্ষেত্রে অল্প ফাইবার থাকে।

## খাবারের গ্রুপগুলি

▶ **বলুন:** এবার আলোচনা শুরু করা যাক ফল নিয়ে। আপনি অল্প মাত্রায় ফল জাতীয় খাদ্য খাবার সময় খেতে পারেন।

আপনার পক্ষে ঠান্ডায় জমানো ফল তাজা ফলের মতোই ভালো। কিন্তু কৌটোর মিষ্টি ফল, শুকনো ফল, এবং ফলের রস খাওয়া সীমিত করার চেষ্টা করুন। এগুলিতে উচ্চ মাত্রায় শর্করা থাকে। তাছাড়া, ফলের রসে খুব অল্প ফাইবার থাকে, তাই এটা আপনার খাদ্যের চাহিদা তেমন ভাবে মেটায় না যেমন গোটা ফল করতে পারে।

🗨️ **আলোচনা করুন:** কিছু স্বাস্থ্যকর ফলের জাতীয় খাদ্যের বিকল্পগুলি কী?

.....  
✳️ **কার্যকলাপ:** ফল খেয়ে দেখুন

👉 **যা করবেন** অংশগ্রহণকারীদেরকে এক ট্রে এক কামড়ে খাবার মতো টুকরো করা ফল দিন সাথে একটা ঝোল দিন যাতে অল্প চিনি আর ফ্যাট আছে, যেমনটা সাধারণ ফ্যাটবিহীন ইয়োগার্ট।

▶ **বলুন:** এই ঝোলে অল্প মাত্রায় শর্করা ও ফ্যাট আছে।

🗨️ **আলোচনা করুন:** ঝোলসহ ফল খেতে কেমন স্বাদ লাগল? এগুলি কি আপনার খাদ্যের চাহিদা আদৌ পূর্ণ করে দিল?

.....

▶ **বলুন:** এবার শুরু করা যাক পানীয় সংক্রান্ত আলোচনায়। আপনি খাবার সময় এমন কোনো পানীয় খেতে পারেন যেটাতে অল্প ক্যালরি আছে বা ক্যালরিবিহীন। এমন ধরনের পানীয়ের বিকল্প বাছুন যাতে অল্প মাত্রায় ফ্যাট ও শর্করা আছে।

## কোচের জন্যে নোট

স্বাস্থ্যকর পানীয়গুলির মধ্যে আছে পানি/জল, ফেনা তোলা পানি/জল, এবং চিনি ছাড়া কফি।

মিষ্টি এবং ফ্যাট জাতীয় খাবারে উচ্চ মাত্রায় ক্যালরি আছে। এদের বেশীরভাগেই অল্প মাত্রায় ভিটামিন, খনিজ লবণ, এবং প্রোটিন আছে। এবং প্রায়ই এতে অল্প মাত্রায় ফাইবার থাকে। তাছাড়া, মিষ্টি খাবারে উচ্চ মাত্রায় শর্করা থাকে।

মিষ্টি খাদ্যগুলির মধ্যে আছে ক্যান্ডি, কুকিস, এবং চিনি।

ফ্যাট জাতীয় খাদ্যের অন্তর্ভুক্ত হল শুকরের ফ্যাট, শুকনো শুকরের মাংস, এবং ফ্যাট-ভরতি চিজ।

এই কাজটি ঐচ্ছিক। যদি আপনি চান, তাহলে অংশগ্রহণকারীদের লিঙ্কটি দিন যাতে তাঁরা ভিডিওটি ঘরেই দেখতে পারেন। পরের দিকের একটা সেশনে কীভাবে কেনাকাটা করতে হবে এবং স্বাস্থ্যকর খাবার তৈরি করা যাবে সে বিষয়ে আলোচনা করা হবে।

## খাবারের গ্রুপগুলি

**আলোচনা করুন:** কিছু স্বাস্থ্যকর পানীয়ের উদাহরণ কী?

**বলুন:** আসুন এখন আমরা পৃষ্ঠা ৪-এ থাকা “সীমিত করার খাদ্য” দেখি। মিষ্টি আর ফ্যাটযুক্ত খাবার আপনার পক্ষে খারাপ, তাই সেগুলি বেশী পরিমাণে খাবেন না।

**আলোচনা করুন:** কিছু মিষ্টি খাবারের উদাহরণ কী? আর কিছু ফ্যাট জাতীয় খাবারের উদাহরণ কী?

**কার্যকলাপ:** ভিডিও

**যা করবেন** একটা 2½-মিনিটের ভিডিও “Healthy Can Be Tasty (স্বাস্থ্যকর খাবার সুস্বাদু হতে পারে)” দেখান।

**আলোচনা করুন:** আপনার পছন্দসই কিছু স্বাস্থ্যকর খাবারের উদাহরণ কী?



## কোচের জন্যে নোট

## সাফল্যের পরিকল্পনা (5 মিনিট)

► **বলুন:** অনুগ্রহ করে আপনার কর্ম পরিকল্পনার জার্নাল দেখুন। পরের কয়েক মিনিট একটি নতুন কর্ম পরিকল্পনা করে দেখি।

আমাদের আগের সেশন থেকে কি কাজ করলো এবং কোনটি করলো না তা মনে রাখতে হবে। এমন কোন পরিবর্তন আছে কি যা আপনি করতে চান?

এছাড়াও মাথায় রাখুন যে আজকে ভালো খাদ্য বিষয়ে আমরা কী কী আলোচনা করেছি।

পরিকল্পনা করার সময় মনে রাখুন যে তা পালন করতে হবে:

- বাস্তবধর্মী
- সম্পাদনযোগ্য
- নির্দিষ্ট
- নমনীয়

মনে রাখবেন আচরণের দিকগুলির উপর বেশি করে লক্ষ্য রাখতে হবে। এবং আনন্দে থাকতে চেষ্টা করুন!

👉 **যা করবেন** অংশগ্রহণকারীদেরকে তাদের কর্ম পরিকল্পনা করার জন্য কয়েক মিনিট দিন।

## কোচের জন্যে নোট

## সারাংশ ও সমাপ্তি (10 মিনিট)

এই আলোচনাটা ঐচ্ছিক।



বাসায় যেসব জিনিস চেষ্টা করবেন:

- আপনার প্লেট তৈরি করুন
- কিভাবে চ্যালেঞ্জগুলি সামলাবেন
- কর্ম পরিকল্পনা

► **বলুন:** অনুগ্রহ করে পৃষ্ঠা 4-এ থাকা “আপনার প্লেট তৈরি করুন” দেখুন, যেটা আমরা এর আগেই চিহ্নিত করেছি। আমি চাই যেন আপনারা এটা বাসাতে গিয়ে শেষ করেন। আপনি যে সামগ্রীগুলি পছন্দ করেন সেগুলিকে তালিকাভুক্ত করে একটা স্বাস্থ্যকর খাবার তৈরি করুন। আপনি ধারণা পাবার জন্য পৃষ্ঠা 5 থেকে 7-এ থাকা “বেছে নেওয়ার খাদ্য” লেখাটা ব্যবহার করতে পারেন।

ভালো খাদ্য খাওয়া চ্যালেঞ্জিং কাজ হতে পারে। অনুগ্রহ করে পৃষ্ঠা 9 থেকে 10-এ থাকা “কিভাবে চ্যালেঞ্জগুলি সামলাবেন” লেখাটা পড়ুন। এখানে কিছু সাধারণ চ্যালেঞ্জের উদাহরণ দেখানো আছে এবং সেগুলিকে কীভাবে মোকাবিলা করতে হয় তার উপায় দেওয়া আছে। “কাটিয়ে ওঠার অন্যান্য উপায়” কলামে আপনার নিজের আইডিয়া লিখুন। আপনি যেসব আইডিয়া চেষ্টা করেছেন সেগুলিতে টিক দিন।

► **আলোচনা করুন:** ভালো খাদ্যের ব্যাপারে আপনার কাছে কোনটা চ্যালেঞ্জিং মনে হয়েছে?

► **বলুন:** আমরা আমাদের মিটিংয়ের শেষে এসে পৌঁছেছি। আজকে, আমরা আলোচনা করেছি যে কীভাবে ভালো খেলে সেটা আপনাকে টাইপ 2 ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে বা বিলম্বিত করতে সাহায্য করতে পারে। আমরা কথা বললাম:

- কি করে স্বাস্থ্যকরভাবে খাওয়া যায়
- কিভাবে এক স্বাস্থ্যকর খাদ্য তৈরি করা যায়
- প্রতিটি খাদ্যের গ্রুপের বস্তুগুলি

► **আলোচনা করুন:** আমরা আজকে যা নিয়ে কথা বলেছি তা নিয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন আছে কি?

► **বলুন:** পরের বার আমরা আপনার কর্ম পরিকল্পনা ও আপনি বাসায় যেসব জিনিস চেষ্টা করেছেন সেই বিষয়ে কথা বলব। এছাড়া আমরা \_\_ সম্পর্কে আলোচনা করব।

এই সেশনে আসার জন্য ধন্যবাদ। পরের সেশনে আপনার অংশগ্রহণকারীর নোটবুক আনতে ভুলবেন না।

**মিটিং মূলতুবি করা হলো।**





**PREVENT T2**

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

## 생활방식 코치 훈련 가이드

식사 기록

## 식사 기록

### 세션 포커스

기록이나 셀프 모니터링은 제2형 당뇨병의 발병을 예방하거나 지연시키는 데 도움이 됩니다. 이 모듈에서는 식사를 기록하는 방법을 자세하게 안내합니다.

### 참여자 학습 목표

이 세션을 마칠 때까지 참여자들이 할 일:

- ▶ 식사 기록 목적의 식별
- ▶ 식사 기록 방법의 설명
- ▶ 영양 성분표 사용 방법 설명

## 준비물 체크리스트

### 준비할 물품:

- 참여자 노트
- 이 모듈의 참여자 가이드(참여자 1인당 1부 및 강사용 1부)
- 운동 로그 양식(필요한 만큼)
- 음식 로그 양식(필요한 만큼)
- 실천 계획 양식(필요한 만큼)
- 생활방식 코치 기록
- 이름표(필요한 만큼)
- 참여자 체중 측정용 저울 (모든 세션에 공통 사용)

- 시계 또는 탁상시계
- 펜
- 건량 및 액량 계량컵**
- 계량스푼**
- 주방저울 및 그릇**
- 땅콩버터**
- 씨리얼 상자**
- 주스 병**




### 선택 사항:

- 플립 차트, 이젤 또는 테이프, 마커 또는 화이트보드, 화이트보드 마커, 지우개
- 탁구공**
- 주사위**
- 카드 한 세트**
- 골프공**

- 테니스 공**
- 야구공**
- 컴퓨터 마우스**
- CD**
- 영양 성분표**

## 해야 할 일:

### 세션 시작 전:

- 미팅룸을 예약합니다. 참여자들의 체중을 측정할 수 있는 사적인 공간이 있어야 합니다.
- 필요한 준비물을 모읍니다.
- 이 모듈의 생활방식 코치 훈련 가이드와 참여자 가이드를 검토합니다. 두 가지 가이드를 완전히 이해해야 합니다.
- 일찍 도착합니다.
- 원형 등 토론하기 좋은 형태로 의자를 배치합니다.
- 플립 차트 또는 화이트보드(옵션)에 필요한 글을 적습니다.  참조

### 각 참여자 도착 시:

- 참여자를 맞이합니다.
- 사적인 곳에서 참여자의 체중을 측정합니다.
- 생활방식 코치 로그에 참여자의 데이터를 기록합니다.
- 참여자들에게 체중을 말해줍니다. 또는 포스트잇에 체중을 적어줍니다. 각자의 체중 로그에 기록하도록 요청합니다.
- 참여자들에게 본 모듈의 참여자 가이드 사본을 배부합니다.
- 운동 로그, 음식 로그 및 실천 계획의 양식을 참여자들에게 필요한 만큼 배부합니다.
- 필요하다면 참여자들에게 이름표를 작성하여 착용하도록 요청합니다.
- 참여자들을 앉게 합니다. 그룹의 다른 멤버들이 올 때까지 2페이지의 “세션 포커스”를 읽게 합니다.

### 세션 종료 후:

- 가능하면 빨리 세션에 대해 메모합니다. 잘 진행된 점과 개선이 필요한 점을 기록합니다. 다음 세션 전에 해야 할 과제도 적어둡니다.

## 모듈 개요

### 세션 내용:

다음 내용은 60분 동안 진행하도록 고안되었습니다. 각 세션 시작 시 10분 정도 따로 시간을 내어 참여자들의 체중을 측정하고 상담을 진행하십시오.

- 인사 및 복습 ..... 6페이지 ..... 10분
- 목표 ..... 7페이지 ..... 2분
- 식사 기록의 목적 ..... 7페이지 ..... 10분
- 식사 기록 방법 ..... 9페이지 ..... 13분
- 식품 라벨 이해 ..... 12페이지 ..... 10분
- 성공을 위한 계획 ..... 13페이지 ..... 5분
- 요약 및 마무리 ..... 14페이지 ..... 10분



## 생활방식 코치 대본

코치 노트	인사 및 복습 (10분)
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 여러분, 다시 만나 반갑습니다! 이번 미팅은 CDC의 Prevent T2__차 미팅입니다.</p> <p>오늘은 제2형 당뇨병의 예방 또는 지연을 위한 식사 기록에 대해서 이야기할 예정입니다.</p> <p>시작하기 전에 먼저 지난 시간에 논의했던 내용에 대해 몇 분간 상기해 보겠습니다. 어떤 질문이든 답변해 드리겠습니다.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 이전 세션을 간략하게 요약합니다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 지난 세션에 대해 궁금한 점은 무엇입니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 지난번 여러분이 세운 실천 계획이 어떻게 진행되었는지 이야기해 봅시다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 잘 된 점은 무엇입니까? 잘 되지 않은 점은 무엇입니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 집에서 시도한 다른 계획들은 어떻게 진행되었는지 이야기해 봅시다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 잘 된 점은 무엇입니까? 잘 되지 않은 점은 무엇입니까?</p>

<p><b>코치 노트</b></p>	<p><b>목표 (2분)</b></p>
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 매일 식사를 기록하면 제2형 당뇨병의 예방 또는 지연에 도움이 될 수 있습니다. 오늘 함께 이야기할 내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 식사 기록의 목적</li> <li>■ 식사 기록 방법</li> <li>■ 식품 라벨 이해 방법</li> </ul> <p>식사 기록을 연습할 기회를 갖게 될 것입니다. 마지막으로, 새로운 실천 계획을 세우실 겁니다.</p>
	<p><b>식사 기록의 목적 (10분)</b></p>
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 식사 기록의 목적에 대해서 먼저 이야기를 나눠봅시다. 예시를 한 번 보겠습니다. 이 모듈 유인물 3~4페이지의 “선주의 이야기”를 봐 주십시오.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 이야기의 첫 번째 단락을 읽습니다(또는 지원자에게 읽게 합니다). 그런 다음 선주 생각에 먹은 음식과 선주가 실제로 먹은 음식의 차이를 이야기합니다.</p> <p>▶ <b>질문:</b> 선주는 이날 몇 칼로리를 섭취했다고 <u>생각</u>합니까?</p> <p><b>응답:</b> 1,325칼로리</p>

코치 노트	기록의 목적
<div data-bbox="159 831 243 919" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="131 978 412 1014">2,295 – 1,325 = 970</p>	<p data-bbox="565 516 1024 552">▶ <b>질문:</b> 칼로리란 무엇입니까?</p> <p data-bbox="597 590 1382 667"><b>응답:</b> 열량의 단위입니다. 칼로리는 음식과 음료에서 얻습니다.</p> <p data-bbox="565 705 1403 741">▶ <b>질문:</b> 선주는 이날 몇 칼로리를 <u>실제로</u> 섭취했습니까?</p> <p data-bbox="597 779 862 814"><b>응답:</b> 2,295칼로리</p> <p data-bbox="565 852 1377 930">▶ <b>질문:</b> 선주가 섭취했다고 생각하는 칼로리와 <u>실제로</u> 섭취한 칼로리 사이의 차는 무엇입니까?</p> <p data-bbox="597 968 841 1003"><b>응답:</b> 970칼로리</p> <p data-bbox="565 1041 1382 1119">▶ <b>질문:</b> 그렇다면 선주가 체중을 감량하지 못한 이유는 무엇일까요?</p> <p data-bbox="597 1157 1377 1276"><b>응답:</b> 선주는 그녀가 무엇을, 언제, 얼마나 많이 먹고 마셨는지 기록하지 않았습니다. 결과적으로 그녀는 자신의 생각보다 많은 칼로리를 섭취한 것입니다.</p> <p data-bbox="565 1314 1360 1350">▶ <b>질문:</b> 그러면 식사를 기록하는 목적은 무엇일까요?</p> <p data-bbox="597 1388 1377 1465"><b>응답:</b> 6개월 체중 목표를 달성하는 데에 도움이 되기 때문입니다.</p> <p data-bbox="565 1503 1377 1581">▶ <b>코치 대본:</b> 체중 감량은 당연히 제2형 당뇨병의 발병 위험을 낮추는 데 도움이 됩니다.</p>

<p><b>코치 노트</b></p>	<p><b>식사 기록 방법 (13분)</b></p>
<p>.....</p> <p>주방저울은 식품의 중량을 재는 데 사용됩니다. 나머지 도구들은 식품이 차지하는 공간을 기준으로 양을 측정하는 데 사용됩니다.</p>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 매일 식사를 기록하는 것이 중요한 이유에 대해 이야기했습니다. 이제 그 방법에 대해 이야기하겠습니다.</p> <p>여러분이 무엇을 먹고 언제 먹는지를 기록하는 방법에 대해 먼저 이야기해 봅시다. 식사 로그를 다시 봐 주십시오.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 식사 로그를 간략히 살펴봅니다. 지원자에게 무엇을 먹었고 언제(시간) 먹었는지를 이야기하도록 부탁드립니다. 이러한 사실을 식사 로그에 기록하는 방법을 설명합니다. 질문이 있다면 답변해 주십시오.</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 여러분이 무엇을 먹고 언제 먹는지를 기록하는 방법에 대해 이야기를 나눴습니다. 이제 얼마나 많이 먹는지를 기록하는 방법에 대해 알아보겠습니다.</p> <p>.....</p> <p>✨ <b>활동:</b> 음식량 측정</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 건량 및 액량 계량컵, 계량스푼, 주방저울을 나눠줍니다. 참여자들에게 각 도구의 이름을 알려줍니다.</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 이 도구들은 먹은 음식량을 확인하는 데 사용할 수 있습니다.</p> <p>1회 서빙 양을 계량하는 연습을 해봅시다. 1회 서빙 양은 큰스푼으로 계량할 수 있습니다. 예를 들어, 이 땅콩버터의 1회 서빙 양은 2큰스푼입니다.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 땅콩버터 병을 듭니다.</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 큰스푼이 있으면 나와서 땅콩버터 2 큰스푼을 계량해 보십시오.</p>

코치 노트	식사 기록 방법
<p>씨리얼의 중량을 재려면 참여자들은 다음 단계를 따라야 합니다.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 그릇을 저울에 올려놓습니다.</li> <li>2. 그릇의 무게를 빼기 위해 “tare”를 누릅니다.</li> <li>3. 씨리얼을 그릇에 붓습니다.</li> </ol> <p>.....</p>	<p>↗ <b>코치 지침:</b> 필요에 따라 도와줍니다. 해야 할 일을 설명합니다. 측정치가 정확한지 확인합니다.</p> <p>다음 재료로 이 단계를 반복합니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 씨리얼 ½ 컵</li> <li>■ 주스 8온스</li> <li>■ 씨리얼 27그램</li> </ul> <p>.....</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 계량을 잘하셨습니다! 이런 도구를 사용하는 것이 정확한 측정을 위한 가장 좋은 방법입니다. 하지만 항상 도구를 사용할 수는 없을 것입니다. 그래서 눈대중으로 재는 방법을 배우는 것이 좋습니다.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 참여자들에게 유인물에서 “일상의 물품과 서빙 크기”(6페이지)와 “손과 서빙 크기”(7페이지)를 참조하게 하십시오. 아니면 참여자들과 함께 보십시오. 원할 경우 유인물에 열거된 물품을 가져오십시오. 참여자들이 1회 서빙 양을 손으로 계량해보는 연습을 하도록 돕습니다.</p>


코치 노트	식사 기록 방법
<p>식사 기록 도구:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 스프링노트</li> <li>■ 스프레드시트</li> <li>■ 스마트폰 앱</li> <li>■ 컴퓨터 앱</li> <li>■ 음성 녹음</li> <li>■ 음식 사진</li> </ul>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 얼마나 많이 먹는지 알면 이를 기록할 수 있습니다. 식사 로그를 다시 봐 주십시오.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 로그에 <u>얼마나 많이(양)</u> 먹었는지를 적는 방법을 설명합니다. 이 양은 부피, 중량 또는 조각(예: 중간 크기 사과 한 개)으로 기록할 수 있습니다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 로그 사용 외에 식사를 기록하는 방법에는 어떤 것이 있을까요?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 하지만 결국에는 식사 로그에 세부 사항을 기록하고 싶을 것입니다.</p>

<p><b>코치 노트</b></p>	<p><b>식품 라벨 이해 (10분)</b></p>
<p>1일 권장량 비율은 1회 서빙 양이 1일 영양 필요량에서 얼마큼 제공하는지를 나타냅니다. 하루 2,000칼로리 식단을 기준으로 합니다. 하루에 2,000칼로리보다 더 많거나 적게 섭취할 경우 1일 권장량 비율은 달라집니다.</p> <p>영양 성분표 <u>확인</u> 방법:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 컴퓨터 앱</li> <li>■ 스마트폰 앱</li> <li>■ 웹 사이트</li> </ul> <p>.....</p> <p>이 활동은 선택 사항입니다.</p> <p>.....</p>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 이제 식품의 1회 서빙 양 계량 방법을 익혔으므로 이와 관련한 모든 유용한 사실을 알아낼 수 있습니다. 8~10페이지의 “식품 라벨 이해”를 봐 주십시오.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 유인물을 간략하게 살펴봅니다. 서빙 크기 섹션을 특히 주의해서 봅니다.</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 이제 식품 라벨이 왜 그렇게 유용한지 아실 겁니다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 라벨을 읽는 것 외에 식품의 영양 성분을 어떻게 <u>확인</u>할 수 있을까요?</p> <p>.....</p> <p>✳ <b>활동:</b> 식품 라벨 읽기</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 식품 라벨 읽기를 좀 더 연습해 봅시다.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 참여자들을 소그룹으로 나눕니다. 여러분이 가져온 영양 성분표 라벨을 읽는 연습을 시킵니다. 필요에 따라 도와줍니다.</p> <p>.....</p>

코치 노트	성공을 위한 계획 (5분)
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 실천 계획 일기를 봐 주십시오. 이제부터 몇 분간 새로운 실천 계획을 세워보겠습니다.</p> <p>지난번 세션 이후 잘 된 점과 잘 되지 않은 점을 유념해 주십시오. 무언가 변화시키고 싶은 것이 있으신가요?</p> <p>또한 식사 기록에 관해 오늘 논의한 것도 유념해 주십시오. 계획을 세우는 동안 다음에 유의하십시오.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 현실적일 것</li> <li>■ 실행 가능할 것</li> <li>■ 구체적일 것</li> <li>■ 융통성이 있을 것</li> </ul> <p>행동에 집중하셔야 합니다. 그리고 즐기십시오!</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 참여자들에게 몇 분을 주고 실천 계획을 세우도록 합니다.</p>



코치 노트	요약 및 마무리 (10분)
<div data-bbox="152 596 233 684" data-label="Image"> </div> <p>집에서 실천할 일:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 음식 일지</li> <li>■ 어려움을 극복하는 방법</li> <li>■ 실천 계획</li> </ul> <p>이 토론은 옵션입니다.</p>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 식사 로그를 다시 봐 주십시오. 여러분이 <u>무엇을</u> 그리고 <u>언제</u> 먹는지 기록하기 시작해 주십시오. 이것이 익숙해지면 <u>얼마나 많이</u> 먹는지도 기록할 수 있습니다. 이후 세션에서는 <u>칼로리 기록</u>에 관해서 알아보겠습니다.</p> <p>식사 로그는 보여주실 필요가 없습니다. <u>매일</u> 기록하는 것을 강력히 권합니다. 이렇게 하면 여러분의 목표 체중에도달하고 제2형 당뇨병의 위험성을 낮추는데 도움이 될 것입니다. 기록 방법에 관해 상기하시려면 5페이지 “식사 기록 방법”을 참조하십시오.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 질문이 있다면 답변해 주십시오.</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 식사를 기록하는 것은 어려울 수 있습니다. 11페이지의 “어려움을 극복하는 방법”을 봐 주십시오. 일반적인 어려움 몇 가지와 이를 극복하는 방법을 보여줍니다. “다른 극복 방법”이라고 적힌 열에 자신만의 아이디어를 적습니다. 시도해본 각 아이디어에 체크 표시를 합니다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 식사를 기록하면서 어려운 점은 무엇입니까?</p>

코치 노트	요약 및 마무리
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 이제 미팅을 마무리할 시간입니다. 오늘 매일 식사를 기록하는 것이 제2형 당뇨병의 예방 또는 지연에 어떻게 도움이 되는지 이야기를 나눴습니다.</p> <p>이야기한 내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 기록의 목적</li> <li>■ 식사 기록 방법</li> <li>■ 식품 라벨 이해 방법</li> </ul> <p>식사 기록을 연습할 기회도 가졌습니다.</p> <p> <b>토론:</b> 오늘 알아본 내용과 관련해 질문이 있으십니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 다음 번에는 실천 계획을 포함해 여러분이 집에서 실천한 것들에 대해 이야기를 나누겠습니다. __에 대해서도 알아보겠습니다.</p> <p>오늘 세션에 참여해 주셔서 감사합니다. 다음 세션 때 잊지 말고 참여자 노트를 가져와 주십시오.</p> <p><b>미팅이 끝났습니다.</b></p>





**PREVENT T2**

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

## 생활방식 코치 훈련 가이드

활발한 활동 강화

## 활발한 활동 강화

### 세션 포커스

활발한 활동을 강화하면 제2형 당뇨병의 발병을 예방하거나 지연시키는 데 도움이 됩니다. 이 모듈에서는 참여자들에게 활발한 활동을 강화하는 방법에 대해 교육합니다.

### 참여자 학습 목표

이 세션을 마칠 때까지 참여자들이 할 일:

- ▶ 활발한 활동 강화의 목적 식별
- ▶ 활발한 활동 강화 방법 식별
- ▶ 운동의 세부 사항 기록 방법 설명

## 준비물 체크리스트

### 준비할 물품:


- 참여자 노트
- 이 모듈의 참여자 가이드(참여자 1인당 1부 및 강사용 1부)
- 운동 로그 양식(필요한 만큼)
- 음식 로그 양식(필요한 만큼)
- 실천 계획 양식(필요한 만큼)
- 이름표(필요한 만큼)
- 생활방식 코치 기록
- 참여자 체중 측정용 저울(모든 세션에 공통 사용)
- 시계 또는 탁상시계
- 펜
- 저항밴드(각 참여자마다 하나씩)**

### 선택 사항:

- 플립 차트, 이젤 또는 테이프, 마커 또는 화이트보드, 화이트보드 마커, 지우개
- 활동 기록 방법을 보여주는 물건**

## 해야 할 일:

### 세션 시작 전:

- 미팅룸을 예약합니다. 참여자들의 체중을 측정할 수 있는 사적인 공간이 있어야 합니다.
- 필요한 준비물을 모읍니다.
- 이 모듈의 생활방식 코치 훈련 가이드와 참여자 가이드를 검토합니다. 두 가지 가이드를 완전히 이해해야 합니다.
- 일찍 도착합니다.
- 원형 등 토론하기 좋은 형태로 의자를 배치합니다.
- 플립 차트 또는 화이트보드(옵션)에 필요한 글을 적습니다.  참조

### 각 참여자 도착 시:

- 참여자를 맞이합니다.
- 사적인 곳에서 참여자의 체중을 측정합니다.
- 생활방식 코치 로그에 참여자의 데이터를 기록합니다.
- 참여자들에게 체중을 말해줍니다. 또는 포스트잇에 체중을 적어줍니다. 각자의 체중 로그에 기록하도록 요청합니다.
- 참여자들에게 본 모듈의 참여자 가이드 사본을 배부합니다.
- 운동 로그, 음식 로그 및 실천 계획의 양식을 참여자들에게 필요한 만큼 배부합니다.
- 필요하다면 참여자들에게 이름표를 작성하여 착용하도록 요청합니다.
- 참여자들을 앉게 합니다. 그룹의 다른 멤버들이 올 때까지 2페이지의 “세션 포커스”를 읽게 합니다.

### 세션 종료 후:

- 가능하면 빨리 세션에 대해 메모합니다. 잘 진행된 점과 개선이 필요한 점을 기록합니다. 다음 세션 전에 해야 할 과제도 적어둡니다.

## 모듈 개요

### 세션 내용:

다음 내용은 60분 동안 진행하도록 고안되었습니다. 각 세션 시작 시 10분 정도 따로 시간을 내어 참여자들의 체중을 측정하고 상담을 진행하십시오.

- 인사 및 복습 ..... 6페이지 ..... 10분
- 목표 ..... 7페이지 ..... 2분
- 활발한 활동 강화의 목적 ..... 7페이지 ..... 5분
- 활발한 활동 강화 방법 ..... 8페이지 ..... 21분
- 운동의 세부 사항 기록 ..... 11페이지 ..... 12분
- 성공을 위한 계획 ..... 13페이지 ..... 5분
- 요약 및 마무리 ..... 14페이지 ..... 5분



## 생활방식 코치 대본

코치 노트	인사 및 복습 (10분)
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 여러분, 다시 만나 반갑습니다! 이번 미팅은 CDC의 Prevent T2__차 미팅입니다.</p> <p>오늘은 활발한 활동 강화 방법에 대해 알아보겠습니다.</p> <p>시작하기 전에 먼저 지난 시간에 논의했던 내용에 대해 몇 분간 상기해 보겠습니다. 어떤 질문이든 답변해 드리겠습니다.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 이전 세션을 간략하게 요약합니다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 지난 세션에 대해 궁금한 점은 무엇입니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 지난번 여러분이 세운 실천 계획이 어떻게 진행되었는지 이야기해 봅시다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 잘 된 점은 무엇입니까? 잘 되지 않은 점은 무엇입니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 집에서 시도한 다른 계획들은 어떻게 진행되었는지 이야기해 봅시다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 잘 된 점은 무엇입니까? 잘 되지 않은 점은 무엇입니까?</p>


<p><b>코치 노트</b></p>	<p><b>목표 (2분)</b></p>
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 여러분은 활발히 활동하기를 잘 해오셨습니다. 오늘은 활발한 활동 강화 방법을 알아보겠습니다. 활발한 활동을 강화하면 제2형 당뇨병의 발병을 예방하거나 지연시키는데 도움이 됩니다. 오늘 함께 이야기할 내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 활발한 활동 강화의 목적</li> <li>■ 활발한 활동 강화 방법</li> <li>■ 운동의 세부 사항 기록 방법</li> </ul> <p>몸을 좀 움직여볼 기회도 갖게 될 것입니다. 운동의 세부 사항을 기록하는 연습을 할 것입니다. 마지막으로, 새로운 실천 계획을 세우실 겁니다.</p>
	<p><b>활발한 활동 강화의 목적 (5분)</b></p>
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 활발한 활동 강화의 목적은 여러분들이 이 프로그램의 운동 목표에 도달하게 하는 것입니다.</p> <p>잘 아시듯이 이 프로그램에서 여러분의 목표는 매주 150분 이상 활발히 활동하는 것입니다. 속도는 중간 이상이어야 합니다.</p> <p>중간 속도로 활동하고 있는지 확인하려면 이야기 테스트를 하면 됩니다.</p>

코치 노트	활발한 활동 강화의 목적
	<p>▶ <b>질문:</b> 이야기 테스트는 무엇입니까?</p> <p><b>응답:</b> 활동을 하고 있는 동안 말은 할 수 있지만 노래는 부를 수 없다는 것을 의미합니다.</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 한 가지 알려드리겠습니다. 시간이 지나면서 여러분의 심장과 폐는 점점 튼튼해집니다. 따라서 호흡할 때 같은 효과를 얻으려면 매주 좀더 활발하게 활동해야 하는 것입니다.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 질문이 있다면 답변해 주십시오.</p>
	<p><b>활발한 활동 강화 방법 (21분)</b></p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 활발한 활동 강화의 목적에 대해 알아보았습니다. 이제 활발한 활동을 강화하는 방법에 대해 이야기를 나누겠습니다. 예시를 한 번 보겠습니다. 이 모듈 유인물 3페이지의 “영지의 이야기”를 봐 주십시오.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 이야기의 첫 번째 단락을 읽습니다(또는 지원자에게 읽게 합니다).</p> <p>▶ <b>질문:</b> 영지는 1주차부터 3주차까지 걷기 활동 강화를 위해 어떻게 합니까?</p> <p><b>응답:</b> 영지는 더 길게, 더 빨리, 더 멀리 그리고 더 가파른 언덕을 걸어갑니다.</p>

코치 노트	활발한 활동 강화 방법
<p>영지의 걷기 활동 강화를 위한 방법:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 1파운드 캔을 든다</li> <li>■ 유모차를 민다</li> <li>■ 발목이나 손목에 1파운드 웨이트를 착용한다</li> </ul>	<p><b>토론:</b> 영지의 걷기 활동을 강화하는 방법에는 또 어떤 것이 있을까요?</p> <p>▶ <b>코치 답변:</b> 4주차 동안 영지는 근육을 만들기 시작합니다. 근육은 쉬는 동안에도 칼로리를 연소한다는 사실을 그녀는 알고 있습니다. 따라서 근육이 많을수록 더 좋습니다.</p> <p>4주차 이틀 동안 영지는 저항밴드로 5회 반복(reps)을 3세트 했습니다.</p> <p>▶ <b>질문:</b> 반복이란 무엇입니까?</p> <p><b>응답:</b> 반복이란 밴드를 연속해서 몇 회 늘리느냐입니다.</p> <p>▶ <b>질문:</b> 세트란 무엇입니까?</p> <p><b>응답:</b> 세트는 반복 횟수의 묶음입니다.</p>

코치 노트	활발한 활동 강화 방법
<p>.....</p> <p>이 활동은 선택 사항입니다.</p> <p>저항밴드의 사용법에 대한 팁은 이 모듈 유인물 5~6페이지의 “근육 만들기”를 참조하십시오.</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p><b>※ 활동:</b> 근육 만들기</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 지금 바로 근육을 만들어 봅시다.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 각 참여자에게 저항밴드를 나눠줍니다. 저항밴드를 올바르게 사용하는 방법을 시범을 보입니다. 참여자들에게 양팔을 각각 3회 반복, 2세트를 하게 합니다. <b>이 활동 지속 시간을 기록합니다.</b> 저항밴드를 다시 모으거나 참여자들이 가지게 합니다.</p> <p>.....</p> <p>▶ <b>질문:</b> 이야기로 다시 가보겠습니다. 영지는 4주차부터 5주차까지 활동 강화를 위해 저항밴드를 어떻게 사용합니까?</p> <p><b>응답:</b> 영지는 저항밴드로 세트당 반복 횟수, 1일 운동 세트, 일주일에 운동하는 날을 각각 늘렸습니다.</p>

<p><b>코치 노트</b></p>	<p><b>운동의 세부 사항 기록 (12분)</b></p>
<p>.....</p> <p>이 활동은 선택 사항입니다.</p> <p>.....</p>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 매일 활발히 활동하는 시간을 잘 기록해 오셨습니다. 여러분이 잘 아시듯 이것이 이 프로그램의 핵심적인 부분입니다.</p> <p>여러분이 활발한 활동을 강화하는지 확인하기 위해 운동의 세부 사항을 기록하는 것이 유용합니다. 하지만 이 프로그램의 필수 사항은 아닙니다.</p> <p>.....</p> <p>✳ <b>활동:</b> 세부 사항 기록</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 지금 바로 세부 사항을 기록해 봅시다. 운동 로그를 봐 주십시오. 여러분이 오늘 저항밴드로 한 운동을 자세히 적어 주십시오.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 참여자들이 어떤 운동을 얼마나 오래 했는지 기록하도록 돕습니다. 또한 3회 반복 2세트를 기록하도록 돕습니다. 플립 차트나 화이트보드를 사용 중인 경우 그 위에 정보를 적습니다. 질문이 있다면 답변해 주십시오.</p> <p>.....</p>

코치 노트	운동의 세부 사항 기록
<p>기록할 사항:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 소비한 칼로리</li> <li>■ 거리</li> <li>■ 언덕의 경사도</li> <li>■ 계단 수</li> <li>■ 속도</li> <li>■ 역기 중량</li> </ul> <p>측정 도구:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 시계 또는 탁상시계</li> <li>■ 피트니스 기록계</li> <li>■ 보행계수기</li> <li>■ 스마트폰 또는 컴퓨터 앱</li> <li>■ 러닝머신</li> </ul> <p>기록 도구:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 피트니스 기록계</li> <li>■ 스마트폰 또는 컴퓨터 앱</li> <li>■ 스프링노트</li> <li>■ 스프레드시트</li> <li>■ 음성 녹음</li> </ul>	<p> <b>토론:</b> 시간, 반복 횟수, 세트 외에 여러분의 활동에 대해 기록할 세부 사항으로는 또 어떤 것이 있을까요? 여러분의 활동 <u>측정</u> 방법에는 어떤 것이 있을까요? 여러분의 활동 <u>기록</u> 방법에는 어떤 것이 있을까요?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 하지만 결국에는 운동 로그에 세부 사항을 기록하고 싶을 것입니다. 다시 말하지만 이 프로그램의 필수 사항은 활동한 시간을 적는 것만 해당됩니다.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 원할 경우, 활동 기록 방법을 보여주는 몇 가지 물건을 가져옵니다. 참여자들에게 사용 방법을 보여줍니다.</p>

코치 노트	성공을 위한 계획 (5분)
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 실천 계획 일기를 봐 주십시오. 이제부터 몇 분간 새로운 실천 계획을 세워보겠습니다.</p> <p>지난번 세션 이후 잘 된 점과 잘 되지 않은 점을 유념해 주십시오. 무언가 변화시키고 싶은 것이 있으신가요?</p> <p>또한 활발한 활동 강화에 관해 오늘 논의한 것도 유념해 주십시오.</p> <p>계획을 세우는 동안 다음에 유의하십시오.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 현실적일 것</li> <li>■ 실행 가능할 것</li> <li>■ 구체적일 것</li> <li>■ 융통성이 있을 것</li> </ul> <p>행동에 집중하셔야 합니다. 그리고 즐기십시오!</p> <p>↙ <b>코치 지침:</b> 참여자들에게 몇 분을 주고 실천 계획을 세우도록 합니다.</p>



<p><b>코치 노트</b></p>	<p><b>요약 및 마무리 (5분)</b></p>
<div data-bbox="159 951 240 1041" data-label="Image"> </div> <p>집에서 실천할 일:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 운동의 세부 사항 기록 (1주일)</li> <li>■ 활발한 활동 강화 방법</li> <li>■ 근육 만들기</li> <li>■ 실천 계획</li> </ul>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 운동 로그를 다시 봅시다. 매일 어떤 활동을 하는지, 그리고 얼마나 오래 하는지를 계속 기록하십시오. 지금부터 다음 세션까지 여러분이 하시는 활동의 <u>기타</u> 세부 사항도 좀 기록해 주시기 바랍니다. 적어도 일주일은 노력해 주십시오. 여러분이 활동을 강화하는지 확인하는데 도움이 될 것입니다.</p> <p>이 모듈 유인물 4페이지의 “활발한 활동 강화 방법”을 봐 주십시오. 활발한 활동 강화 방법에 대한 아이디어를 줍니다. 지금부터 다음 세션까지 <u>여러분이</u> 다음 몇 주간 활발한 활동을 어떻게 강화할지 적어 주십시오.</p> <p>5~6페이지의 “근육 만들기”를 읽어 주십시오. 여기 있는 아이디어도 실천해 보십시오!</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 질문이 있다면 답변해 주십시오.</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 이제 미팅을 마무리할 시간입니다. 오늘은 활발한 활동 강화가 제2형 당뇨병의 예방 또는 지연에 어떻게 도움이 될 수 있는지를 알아보았습니다.</p> <p>이야기한 내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 활발한 활동 강화의 목적</li> <li>■ 활발한 활동 강화 방법</li> <li>■ 운동의 세부 사항 기록 방법</li> </ul>

코치 노트	요약 및 마무리
	<p>몸을 좀 움직여볼 기회도 가졌습니다. 그리고 운동의 세부 사항을 기록해 보았습니다.</p> <p><b>토론:</b> 오늘 알아본 내용과 관련해 질문이 있으십니까?</p> <p><b>▶ 코치 대본:</b> 다음 번에는 실천 계획을 포함해 여러분이 집에서 실천한 것들에 대해 이야기를 나누겠습니다. __에 대해서도 알아보겠습니다.</p> <p>오늘 세션에 참여해 주셔서 감사합니다. 다음 세션 때 잊지 말고 참여자 노트를 가져와 주십시오.</p> <p><b>미팅이 끝났습니다.</b></p>





## 생활방식 코치 훈련 가이드

칼로리를 섭취량보다 많이 연소시키기

## 칼로리를 섭취량보다 많이 연소시키기

### 세션 포커스

체중 감량은 제2형 당뇨병 예방 또는 지연에 도움이 될 수 있습니다.  
이 모듈에서는 참여자들에게 칼로리 섭취량보다 소비량을 늘려 체중을 감량하는 방법을 설명합니다.

### 참여자 학습 목표

이 세션을 마칠 때까지 참여자들이 할 일:

- ▶ 칼로리와 체중의 상관관계 이해
- ▶ 칼로리 섭취량 기록 방법 설명
- ▶ 칼로리 소비량 기록 방법 설명
- ▶ 칼로리 소비량을 섭취량보다 늘리는 방법 설명

## 준비물 체크리스트

### 준비할 물품:


- 참여자 노트
- 이 모듈의 참여자 가이드(참여자 1인당 1부 및 강사용 1부)
- 운동 로그 양식(필요한 만큼)
- 음식 로그 양식(필요한 만큼)
- 실천 계획 양식(필요한 만큼)
- 생활방식 코치 기록
- 이름표(필요한 만큼)
- 참여자 체중 측정용 저울(모든 세션에 공통 사용)
- 시계 또는 탁상시계
- 펜

### 선택 사항:

- 플립 차트, 이젤 또는 테이프, 마커 또는 화이트보드, 화이트보드 마커, 지우개
- 양팔 저울
- 테이블
- 빨간색 구슬 20개
- 파란색 구슬 20개
- 싱크대
- 풍선 2~3개
- 바늘
- 스포링노트, 스마트폰 앱, 컴퓨터 앱과 같이 칼로리 섭취량과 소비량을 기록하는 것을 보여줄 수 있는 물건

## 해야 할 일:

### 세션 시작 전:

- 미팅룸을 예약합니다. 참여자들의 체중을 측정할 수 있는 사적인 공간이 있어야 합니다.
- 필요한 준비물을 모읍니다.
- 이 모듈의 생활방식 코치 훈련 가이드와 참여자 가이드를 검토합니다. 두 가지 가이드를 완전히 이해해야 합니다.
- 일찍 도착합니다.
- 원형 등 토론하기 좋은 형태로 의자를 배치합니다.
- 플립 차트 또는 화이트보드(옵션)에 필요한 글을 적습니다.  참조

### 각 참여자 도착 시:

- 참여자를 맞이합니다.
- 사적인 곳에서 참여자의 체중을 측정합니다.
- 생활방식 코치 로그에 참여자의 데이터를 기록합니다.
- 참여자들에게 체중을 말해줍니다. 또는 포스트잇에 체중을 적어줍니다. 각자의 체중 로그에 기록하도록 요청합니다.
- 참여자들에게 본 모듈의 참여자 가이드 사본을 배부합니다.
- 운동 로그, 음식 로그 및 실천 계획의 양식을 참여자들에게 필요한 만큼 배부합니다.
- 필요하다면 참여자들에게 이름표를 작성하여 착용하도록 요청합니다.
- 참여자들을 앉게 합니다. 그룹의 다른 멤버들이 올 때까지 2페이지의 “세션 포커스”를 읽게 합니다.

### 세션 종료 후:

- 가능하면 빨리 세션에 대해 메모합니다. 잘 진행된 점과 개선이 필요한 점을 기록합니다. 다음 세션 전에 해야 할 과제도 적어둡니다.

## 모듈 개요

### 세션 내용:

다음 내용은 60분 동안 진행하도록 고안되었습니다. 각 세션 시작 시 10분 정도 따로 시간을 내어 참여자들의 체중을 측정하고 상담을 진행하십시오.

- 인사 및 복습 ..... 6페이지 ..... 10분
- 목표 ..... 7페이지 ..... 2분
- 요약 및 마무리 ..... 7페이지 ..... 10분
- 칼로리 섭취량 기록 방법 ..... 11페이지 ..... 10분
- 칼로리 소비량 기록 방법 ..... 12페이지 ..... 10분
- 칼로리 섭취량보다  
소비량을 늘리는 방법 ..... 14페이지 ..... 10분
- 성공을 위한 계획 ..... 15페이지 ..... 5분
- 요약 및 마무리 ..... 16페이지 ..... 3분



## 생활방식 코치 대본

코치 노트	인사 및 복습 (10분)
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 여러분, 다시 만나 반갑습니다! 이번 미팅은 CDC의 Prevent T2__차 미팅입니다.</p> <p>오늘은 칼로리 섭취량보다 소비량을 늘려 체중을 감량하는 방법을 알아보겠습니다.</p> <p>시작하기 전에 먼저 지난 시간에 논의했던 내용에 대해 몇 분간 상기해 보겠습니다. 어떤 질문이든 답변해 드리겠습니다.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 이전 세션을 간략하게 요약합니다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 지난 세션에 대해 궁금한 점은 무엇입니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 지난번 여러분이 세운 실천 계획이 어떻게 진행되었는지 이야기해 봅시다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 잘 된 점은 무엇입니까? 잘 되지 않은 점은 무엇입니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 집에서 시도한 다른 계획들은 어떻게 진행되었는지 이야기해 봅시다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 잘 된 점은 무엇입니까? 잘 되지 않은 점은 무엇입니까?</p>

코치 노트	목표 (2분)
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 여러분도 아시듯이 체중 감량은 제2형 당뇨병 예방 또는 지연에 도움이 될 수 있습니다. 오늘은 칼로리 섭취량보다 소비량을 늘려 체중을 감량하는 방법을 알아보겠습니다.</p> <p>오늘 함께 이야기할 내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 칼로리와 체중의 상관관계</li> <li>■ 칼로리 <u>섭취량</u> 기록 방법</li> <li>■ 칼로리 <u>소비량</u> 기록 방법</li> <li>■ 칼로리 <u>소비량</u>을 <u>섭취량</u>보다 늘리는 방법</li> </ul> <p>마지막으로, 새로운 실천 계획을 세우실 겁니다.</p>
	<p><b>칼로리와 체중 (10분)</b></p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 칼로리와 체중의 상관관계에 대해 먼저 알아보겠습니다.</p> <p>▶ <b>질문:</b> 칼로리란 무엇입니까?</p> <p><b>응답:</b> 열량의 단위</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 먹거나 마실 때 칼로리를 <u>섭취</u>합니다. 활동할 때 칼로리를 <u>소비</u>합니다.</p>

코치 노트	칼로리와 체중
<p>.....</p> <p>이 활동은 선택 사항입니다. 원할 경우, 참여자들에게 사진을 찍도록 합니다.</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p><b>✳ 활동 1:</b> 풍선에 구멍 내기</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 풍선을 수도꼭지에 끼웁니다. 풍선을 반쯤 물로 채웁니다.</p> <p>풍선에 작은 구멍을 냅니다. 수도꼭지를 틀어서 물이 조금씩 꾸준히 풍선으로 들어가게 합니다.</p> <p>▶ <b>질문:</b> 풍선에는 어떤 일이 일어나고 있습니까?</p> <p><b>응답:</b> 구멍으로 나가는 양보다 많은 양의 물이 들어오고 있어서 풍선이 점점 커지고 있습니다.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 풍선에 작은 구멍을 좀 더 뚫어서 들어오는 물의 양만큼 더 많은 양의 물이 나가도록 합니다.</p> <p>▶ <b>질문:</b> 풍선에는 어떤 일이 일어나고 있습니까?</p> <p><b>응답:</b> 같은 크기를 유지하고 있습니다.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 풍선에 작은 구멍을 몇 개 더 뚫어서 들어오는 물의 양보다 더 많은 양의 물이 나가도록 합니다.</p> <p>▶ <b>질문:</b> 풍선에는 어떤 일이 일어나고 있습니까?</p> <p><b>응답:</b> 풍선이 점점 작아지고 있습니다.</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 이것이 여러분이 섭취하는 칼로리보다 많은 칼로리를 소비할 때 생기는 현상입니다. 체중이 줄어드는 거죠.</p> <p>.....</p>

코치 노트	칼로리와 체중
<p>.....</p> <p>이 활동은 선택 사항입니다. 원할 경우, 참여자들에게 사진을 찍도록 합니다.</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p><b>✳ 활동 2:</b> 구슬의 균형 맞추기</p> <p><b>↗ 코치 지침:</b> 양팔 저울을 테이블 위에 올려놓습니다. 개의 그릇을 준비해 하나는 빨간색 구슬을, 다른 하나는 파란색 구슬을 채웁니다. 두 명의 지원자를 나오게 합니다.</p> <p><b>▶ 코치 대본:</b> 파란색 구슬은 <u>섭취</u>하는 칼로리입니다. 빨간색 구슬은 <u>소비</u>하는 칼로리입니다.</p> <p><b>↗ 코치 지침:</b> 첫 번째 지원자에게 저울 한쪽에 파란색 구슬 10개를 놓으라고 합니다. 두 번째 지원자에게 저울 다른 쪽에 빨간색 구슬 5개를 놓으라고 합니다.</p> <p><b>▶ 질문:</b> 소비하는 칼로리보다 많은 칼로리를 <u>섭취</u>하면 어떻게 됩니까?</p> <p><b>응답:</b> 체중이 <u>늘어</u>납니다</p> <p><b>↗ 코치 지침:</b> 두 번째 지원자에게 저울에 빨간색 구슬 5개를 더 놓으라고 합니다.</p> <p><b>▶ 질문:</b> 섭취하는 것과 <u>같은</u> 수의 칼로리를 소비하면 어떻게 됩니까?</p> <p><b>응답:</b> 체중은 <u>그대로</u> 유지됩니다.</p> <p><b>↗ 코치 지침:</b> 두 번째 지원자에게 저울에 빨간색 구슬 5개를 더 놓으라고 합니다.</p> <p><b>▶ 질문:</b> 섭취하는 칼로리보다 많은 칼로리를 <u>소비</u>하면 어떻게 됩니까?</p> <p><b>응답:</b> 체중이 <u>줄어</u>듭니다.</p> <p>.....</p>

## 코치 노트



체지방 1파운드 =  
3,500칼로리

3,500칼로리 ÷ 7일 =  
500칼로리/일

칼로리를 보다 적게 섭취  
하기 위해 영식이 할 수  
있는 일:

- 닭고기를 튀기는 대신 굽기
- 탄산음료나 주스 대신 물 마시기
- 먹는 양을 줄이기
- 간식으로 포테이토칩 대신 당근 스틱 먹기

칼로리를 보다 많이 소비  
하기 위해 영식이 할 수  
있는 일:

- 활발히 활동하는 시간 늘리기
- 더 멀리 가거나 더 빨리 가기
- 더 가파른 언덕 오르기
- 더 무거운 역기 들기
- 하루에 더 많은 계단 오르기

## 칼로리와 체중

▶ **코치 대본:** 여러분의 목표가 체중 감량이라면 섭취하는 칼로리보다 더 많이 소비하기를 원할 것입니다. 예시를 한번 보겠습니다. 이 모듈 유인물 3~4페이지의 “영식의 이야기”를 봐 주십시오.

↗ **코치 지침:** 이야기의 첫 번째 페이지(3페이지)를 읽습니다(또는 지원자에게 읽게 합니다). 간략하게 이야기합니다.

▶ **코치 대본:** 영식이 첫 번째 옵션을 선택했다고 가정합니다.

💬 **토론:** 영식은 식사 습관을 바꿈으로써 어떻게 하루 섭취량을 500칼로리 더 줄일 수 있었습니까?

↗ **코치 지침:** 참여자들에게 “칼로리 섭취를 줄이는 방법”(5~7페이지), “음료수 다시 생각하기”(8~10페이지), “쉬워진 보다 나은 음료수 선택”(11~12페이지)을 참조하게 합니다. 아니면 참여자들과 함께 보십시오.

▶ **코치 대본:** 영식이 두 번째 옵션을 선택했다고 가정합니다.

💬 **토론:** 영식은 활발한 활동을 강화함으로써 어떻게 하루 소비량을 500칼로리 더 늘릴 수 있었습니까?

▶ **코치 대본:** 세 번째 옵션은 영식이 식사와 활동을 혼합해 하루에 500칼로리를 더 소비하는 것입니다.

💬 **토론:** 세 가지 옵션 중 어떤 것이 여러분에게는 가장 적합할까요?

<p><b>코치 노트</b></p>	<p><b>칼로리 섭취량 기록 방법 (10분)</b></p>
<div data-bbox="159 485 245 579" data-label="Image"> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>■オート밀 1컵</li> <li>■물 2컵</li> <li>■시나몬 가루</li> <li>■커피 1잔</li> <li>■탈지 우유 1컵</li> </ul> <p>식품의 칼로리 양 확인 방법:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■일반 식품에 포함된 칼로리 양 목록</li> <li>■영양 성분표</li> <li>■온라인 도구</li> <li>■스마트폰 또는 컴퓨터 앱</li> </ul>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 칼로리와 체중의 상관관계에 대해 알아보았습니다. 이제 여러분이 <u>섭취</u>하는 칼로리 양 기록 방법을 알아보겠습니다.</p> <p>여러분이 섭취하는 칼로리 양을 알아내기 위해서는 다음 두 가지를 알아야 합니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■<u>여러분이 무엇을 먹고 마시는지</u></li> <li>■<u>여러분이 얼마나 많이 먹고 마시는지</u></li> </ul> <p>영식은 아침식사에 얼마나 많은 칼로리가 들어 있는지 알고 싶어합니다. 그래서 계량컵을 이용해 각 식품을 계량합니다. 영식의 아침식사:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■オート밀 1컵, 물 2컵, 시나몬 가루로 만든オート밀</li> <li>■커피 1잔</li> <li>■탈지 우유 1컵(オート밀과 커피에 나누어 마심)</li> </ul> <p>🗨️ <b>토론:</b> 영식이 이러한 것들을 알고 있다면 아침식사에 포함된 칼로리 양을 어떻게 알아낼 수 있을까요?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 영식은 아침식사에 400칼로리가 들어 있는 것을 압니다.</p>

코치 노트	칼로리 섭취량 기록 방법
<p>칼로리 <u>기록</u> 방법:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 스마트폰 또는 컴퓨터 앱</li> <li>■ 스프링노트</li> <li>■ 스프레드시트</li> <li>■ 음성 녹음</li> </ul> <p>칼로리 섭취량 기록 방법에 대한 자세한 정보는 <u>식사 기록</u> 유인물을 참조하십시오.</p>	<p>▶ <b>질문:</b> 그는 이 숫자를 가지고 어떻게 하면 됩니까?</p> <p><b>응답:</b> 녹음합니다.</p> <p>🗨️ <b>토론:</b> 영식은 아침식사에 포함된 칼로리를 어떻게 기록할 수 있을까요?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 하지만 결국에는 식사 로그에 이 숫자를 기록하고 싶을 것입니다.</p> <p>📌 <b>코치 지침:</b> 원할 경우, 섭취하는 칼로리 기록 방법을 보여주는 몇 가지 물건을 가져옵니다. 참여자들에게 사용 방법을 보여줍니다.</p>
	<p><b>칼로리 소비량 기록 방법 (10분)</b></p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 칼로리 <u>섭취량</u> 을 기록하는 방법을 알아보았습니다. 이제 여러분이 <u>소비</u> 하는 칼로리 양 기록 방법을 알아보겠습니다.</p> <p>아침식사를 마치고 영식은 산책을 합니다. 그는 몇 칼로리를 소비하는지 알고 싶어합니다.</p>

코치 노트	칼로리 소비량 기록 방법
<div data-bbox="159 485 240 575" data-label="Image"> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 240파운드</li> <li>■ 걷기</li> <li>■ 30분</li> <li>■ 보통 속도</li> </ul> <p>소비한 칼로리 <u>확인</u> 방법:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 일반적인 활동 목록</li> <li>■ 온라인 도구</li> <li>■ 스마트폰 또는 컴퓨터 앱</li> </ul>	<p>여러분이 소비하는 칼로리 양을 알아내기 위해서는 다음 네 가지를 알아야 합니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 자신의 체중</li> <li>■ 활동 내용</li> <li>■ 활동 시간</li> <li>■ 활동 속도</li> </ul> <p>영식은 스스로 체중을 측정해 보았으므로 자신이 240파운드라는 것을 압니다. 걷는 동안 시간을 잴기 때문에 30분인 것을 압니다. 이야기 테스트를 이용해서 중간 속도라는 것을 알았습니다.</p> <p>▶ <b>질문:</b> 이야기 테스트는 무엇입니까?</p> <p><b>응답:</b> 영식이 활동을 하고 있는 동안 말은 할 수 있지만 노래는 부를 수 없다는 것을 의미합니다.</p> <p>🗨️ <b>토론:</b> 영식이 이러한 것들을 알고 있다면 아침식사에 포함된 칼로리 양을 어떻게 <u>확인</u>할 수 있을까요?</p> <p>📌 <b>코치 지침:</b> 참여자들에게 이 모듈 유인물 13페이지의 “칼로리 소비 방법”을 참조하게 합니다. 아니면 참여자들과 함께 유인물을 보십시오.</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 영식은 걷기로 약 90칼로리를 소비하는 것을 확인했습니다.</p>



코치 노트	칼로리 소비량 기록 방법
<p>칼로리 기록 방법:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 스마트폰 또는 컴퓨터 앱</li> <li>■ 스프링노트</li> <li>■ 스프레드시트</li> <li>■ 음성 녹음</li> </ul> <p>칼로리 소비량 기록 방법에 대한 자세한 정보는 <u>활동 기록</u> 유인물을 참조하십시오.</p>	<p>▶ <b>질문:</b> 음식은 기록한 칼로리수를 어떻게 하면 됩니까?</p> <p><b>응답:</b> 녹음합니다.</p> <p>🗨️ <b>토론:</b> 음식은 건기로 소비하는 칼로리를 어떻게 기록할 수 있을까요?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 하지만 결국에는 운동 로그에 이 숫자를 기록하고 싶을 것입니다.</p> <p>↗️ <b>코치 지침:</b> 원할 경우, 소비하는 칼로리 기록 방법을 보여주는 몇 가지 물건을 가져옵니다. 참여자들에게 사용 방법을 보여줍니다.</p>
	<p><b>칼로리 섭취량보다 소비량을 늘리는 방법 (10분)</b></p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 특정한 날 섭취하는 칼로리 양과 소비하는 칼로리 양을 알면, 이날의 실제 소비한 칼로리를 알아낼 수 있습니다. 음식의 이야기로 다시 돌아가 봅시다.</p> <p>↗️ <b>코치 지침:</b> 이야기의 두 번째 페이지(4페이지)를 읽습니다 (또는 지원자에게 읽게 합니다). 간략하게 이야기합니다.</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 기억하세요. 하루에 1,700칼로리가 음식의 목표입니다. 여러분의 칼로리 목표에 대해 여러분의 의료 제공자에게 이야기하십시오.</p> <p>🗨️ <b>토론:</b> 식사와 활동을 결합해서 목표에 달성할 수 있다고 생각하십니까?</p>

코치 노트	성공을 위한 계획 (5분)
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 실천 계획 일기를 봐 주십시오. 이제부터 몇 분간 새로운 실천 계획을 세워보겠습니다.</p> <p>지난번 세션 이후 잘 된 점과 잘 되지 않은 점을 유념해 주십시오. 무언가 변화시키고 싶은 것이 있으신가요?</p> <p>또한 칼로리 섭취량보다 소비량 늘리기에 관해 오늘 논의한 것도 유념해 주십시오.</p> <p>계획을 세우는 동안 다음에 유의하십시오.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 현실적일 것</li> <li>■ 실행 가능할 것</li> <li>■ 구체적일 것</li> <li>■ 융통성이 있을 것</li> </ul> <p>행동에 집중하셔야 합니다. 그리고 즐기십시오!</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 참여자들에게 몇 분을 주고 실천 계획을 세우도록 합니다.</p>

<p><b>코치 노트</b></p>	<p><b>요약 및 마무리 (3분)</b></p>
<div data-bbox="159 829 240 919" data-label="Image"> </div> <p>집에서 실천할 일:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 최소 <u>1일</u> 이상 기록할 사항:             <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 칼로리 <u>섭취량</u></li> <li>■ 칼로리 <u>소비량</u></li> </ul> </li> <li>■ 실천 계획</li> </ul>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 칼로리를 기록하면 칼로리 섭취량보다 소비량을 늘리는 데 도움이 될 수 있습니다. 식사 로그와 운동 로그를 다시 봐 주십시오. 지금부터 다음 세션까지 이 두 로그를 사용해 여러분이 <u>섭취하는 칼로리</u>와 <u>소비하는 칼로리</u>를 기록해 주시기 바랍니다. 최소 <u>하루</u> 이상 실천해 주십시오.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 질문이 있다면 답변해 주십시오.</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 이제 미팅을 마무리할 시간입니다. 오늘은 칼로리 섭취량보다 소비량을 늘려 체중을 감량하는 방법을 알아보았습니다.</p> <p>이야기한 내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 칼로리와 체중의 상관관계</li> <li>■ 칼로리 <u>섭취량</u> 기록 방법</li> <li>■ 칼로리 <u>소비량</u> 기록 방법</li> <li>■ 칼로리 소비량을 섭취량보다 늘리는 방법</li> </ul> <p>💬 <b>토론:</b> 오늘 알아본 내용과 관련해 질문이 있으십니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 다음 번에는 실천 계획을 포함해 여러분이 집에서 실천한 것들에 대해 이야기를 나누겠습니다. __에 대해서도 알아보겠습니다.</p> <p>오늘 세션에 참여해 주셔서 감사합니다. 다음 세션 때 잊지 말고 참여자 노트를 가져와 주십시오.</p> <p><b>미팅이 끝났습니다.</b></p>





## 생활방식 코치 훈련 가이드

좋아하는 건강식 섭취하기

## 좋아하는 건강식 섭취하기

### 세션 포커스

건강에 좋은 음식을 먹는 것은 즐거운 일이며 제2형 당뇨병 예방 또는 지연에 도움이 될 수 있습니다. 이 모듈에서는 참여자들에게 좋아하는 건강식을 섭취하는 방법에 대해 설명합니다.

### 참여자 학습 목표

이 세션이 끝나면 참여자들은 다음을 설명할 수 있습니다.

- ▶ 식사에 대한 건강한 접근 방법
- ▶ 건강한 선택을 하는 방법
- ▶ 좋아하는 건강식을 섭취하는 방법

## 준비물 체크리스트

### 준비할 물품:


- 참여자 노트
- 이 모듈의 참여자 가이드(참여자 1인당 1부 및 강사용 1부)
- 운동 로그 양식(필요한 만큼)
- 음식 로그 양식(필요한 만큼)
- 실천 계획 양식(필요한 만큼)
- 생활방식 코치 기록
- 이름표(필요한 만큼)
- 참여자 체중 측정용 저울(모든 세션에 공통 사용)
- 시계 또는 탁상시계
- 펜

### 선택 사항:

- 플립 차트, 이젤 또는 테이프, 마커 또는 화이트보드, 화이트보드 마커, 지우개
- “Cooking with Herbs, Spices, and Other Seasonings (허브, 향신료 및 기타 양념으로 요리하기)” 비디오:**  
[https://healthyeating.nhlbi.nih.gov/video\\_herbs.aspx](https://healthyeating.nhlbi.nih.gov/video_herbs.aspx)
- 인터넷 접속 기능을 갖춘 비디오 시청용 프로젝터**

## 해야 할 일

### 세션 시작 전:

- 미팅룸을 예약합니다. 참여자들의 체중을 측정할 수 있는 사적인 공간이 있어야 합니다.
- 필요한 준비물을 모읍니다.
- 이 모듈의 생활방식 코치 훈련 가이드와 참여자 가이드를 검토합니다. 두 가지 가이드를 완전히 이해해야 합니다.
- 일찍 도착합니다.
- 원형 등 토론하기 좋은 형태로 의자를 배치합니다.
- 플립 차트 또는 화이트보드(옵션)에 필요한 글을 적습니다.  참조

### 각 참여자 도착 시:

- 참여자를 맞이합니다.
- 사적인 곳에서 참여자의 체중을 측정합니다.
- 생활방식 코치 로그에 참여자의 데이터를 기록합니다.
- 참여자들에게 체중을 말해줍니다. 또는 포스트잇에 체중을 적어줍니다. 각자의 체중 로그에 기록하도록 요청합니다.
- 참여자들에게 본 모듈의 참여자 가이드 사본을 배부합니다.
- 운동 로그, 음식 로그 및 실천 계획의 양식을 참여자들에게 필요한 만큼 배부합니다.
- 필요하다면 참여자들에게 이름표를 작성하여 착용하도록 요청합니다.
- 참여자들을 앉게 합니다. 그룹의 다른 멤버들이 올 때까지 2페이지의 “세션 포커스”를 읽게 합니다.

### 세션 종료 후:

- 가능하면 빨리 세션에 대해 메모합니다. 잘 진행된 점과 개선이 필요한 점을 기록합니다. 다음 세션 전에 해야 할 과제도 적어둡니다.



## 모듈 개요

### 세션 내용:

다음 내용은 60분 동안 진행하도록 고안되었습니다. 각 세션 시작 시 10분 정도 따로 시간을 내어 참여자들의 체중을 측정하고 상담을 진행하십시오.

- 인사 및 복습 ..... 6페이지 ..... 10분
- 목표 ..... 7페이지 ..... 2분
- 식사에 대한 건강한 접근 ..... 7페이지 ..... 10분
- 건강한 선택하기 ..... 8페이지 ..... 10분
- 좋아하는 건강식 섭취하기 ..... 10페이지 ..... 18분
- 성공을 위한 계획 ..... 11페이지 ..... 5분
- 요약 및 마무리 ..... 12페이지 ..... 5분

## 생활방식 코치 대본

코치 노트	인사 및 복습 (10분)
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 여러분, 다시 만나 반갑습니다! 이번 미팅은 CDC의 Prevent T2 __차 미팅입니다.</p> <p>오늘은 여러분이 좋아하는 건강식을 섭취하는 방법에 대해서 이야기할 예정입니다.</p> <p>시작하기 전에 먼저 지난 시간에 논의했던 내용에 대해 몇 분간 상기해 보겠습니다. 어떤 질문이든 답변해 드리겠습니다.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 이전 세션을 간략하게 요약합니다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 지난 세션에 대해 궁금한 점은 무엇입니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 지난번 여러분이 세운 실천 계획이 어떻게 진행되었는지 이야기해 봅시다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 잘 된 점은 무엇입니까? 잘 되지 않은 점은 무엇입니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 집에서 시도한 다른 계획들은 어떻게 진행되었는지 이야기해 봅시다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 잘 된 점은 무엇입니까? 잘 되지 않은 점은 무엇입니까?</p>

<p><b>코치 노트</b></p>	<p><b>목표 (2분)</b></p>
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 건강식은 맛이 있을까요? 물론입니다! 오늘은 여러분이 좋아하는 건강식을 섭취하는 방법에 대해서 이야기할 예정입니다. 이야기할 주제는 다음과 같습니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 식사에 대한 건강한 접근</li> <li>■ 건강한 선택하기</li> <li>■ 좋아하는 건강식 섭취하기</li> </ul> <p>마지막으로, 새로운 실천 계획을 세우실 겁니다.</p>
	<p><b>식사에 대한 건강한 접근법 (10분)</b></p>
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 사람들은 다양한 이유로 음식을 먹습니다. 식사에 대한 건강한 접근은 여러분이 좋아하는 건강식을 섭취하는 데에 도움이 됩니다. 예시를 한번 보겠습니다. 이 모듈 유인물 3페이지의 “연수의 이야기”를 봐 주십시오.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 이야기를 읽으십시오. (또는 자원자가 읽게 하십시오.)</p> <p>💬 <b>토론:</b> 배가 몹시 고플 때는 어떤 기분이 됩니까? 배가 몹시 고플 때 건강하지 못한 선택을 한 적이 있습니까? 배가 고프지 않은데도 먹은 적은 없습니까? 왜 그랬나요?</p>

코치 노트	식사에 대한 건강한 접근
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 여러분이 매우 배고플 때 먹는 것에 대해 이야기를 나눴습니다. 또한 여러분이 배고프지 않을 때 먹는 것에 대해 이야기를 나눴습니다.</p> <p>▶ <b>질문:</b> 어떤 것이 식사에 대한 <u>보다 건강한 접근</u>일까요?</p> <p><b>응답:</b> 배고플 때만 먹되, <u>너무 배고프지 않을 때</u> 먹는 것입니다.</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 이 모듈 유인물 4페이지의 “적당량 먹기”를 봐 주십시오.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 유인물을 살펴봅니다. 간략하게 이야기합니다.</p>
	<p><b>건강한 선택하기 (10분)</b></p>
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 연수의 담당의사가 그에게 제2형 당뇨병 발병 위험이 크다고 이야기합니다.</p> <p>▶ <b>질문:</b> 연수는 어떤 종류의 음식을 선택해야 할까요?</p> <p><b>응답:</b> 제한할 식품:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 칼로리, 지방 및 설탕 함유량이 <u>낮은</u> 식품</li> <li>■ 섬유소와 수분 함유량이 <u>높은</u> 식품</li> <li>■ 비타민, 미네랄 및 단백질 함유량이 <u>높은</u> 식품</li> </ul>

코치 노트	건강한 선택하기
<p>섬유소는 소화되지 않은 채 신체를 통과하는 탄수화물의 한 종류입니다.</p>	<p>▶ <b>질문:</b> 그러면 연수는 어떤 종류의 음식을 <u>제한</u>해야 할까요?</p> <p><b>응답:</b> 제한할 식품:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 칼로리, 지방 및 설탕 함유량이 <u>높은</u> 식품</li> <li>■ 섬유소와 수분 함유량이 <u>낮은</u> 식품</li> <li>■ 비타민, 미네랄 및 단백질 함유량이 <u>낮은</u> 식품</li> </ul> <p>▶ <b>질문:</b> 섬유소와 수분 함유량이 높은 식품을 선택하고 싶은 이유는 무엇입니까?</p> <p><b>응답:</b> 칼로리를 추가하지 않고도 배를 채웁니다.</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 섬유소는 칼로리가 낮을 뿐더러 또 하나의 이점이 있습니다. 소화에 오랜 시간이 걸립니다. 따라서 오랫동안 포만감을 느낍니다. 프랜차프라이를 먹고나서 한 시간 후에 다시 배고픈 적이 있었습니까? 섬유소가 적게 들어 있기 때문입니다.</p> <p>이 모듈 유인물 5페이지의 “Prevent T2를 위한 건강한 선택”을 봐 주십시오.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 유인물을 살펴봅니다. 간략하게 이야기합니다. 2열의 선택들이 1열의 선택들보다 건강한 이유를 설명합니다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 제2형 당뇨병 예방을 위한 건강한 선택으로 생각나는 것이 있으십니까?</p>

<p><b>코치 노트</b></p>	<p><b>좋아하는 건강식 섭취하기 (18분)</b></p>
<p>할머니의 조리법을 보다 건강하게 만들기 위해 연수가 할 수 있는 선택:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 간 쇠고기 대신 간 칠면조 고기 사용</li> <li>■ 홀 그레인 라자냐 누들 사용</li> <li>■ 전지 대신 탈지 또는 부분 탈지 리코타와 모짜렐라 사용</li> <li>■ 치즈 절반을 버섯, 시금치, 빨간 피망 같은 전분이 없는 채소로 대체</li> <li>■ 누들 절반을 전분이 없는 채소로 대체</li> <li>■ 여분의 허브와 향신료 추가</li> </ul>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 먹는 것은 삶의 진정한 즐거움 중 하나입니다. 음식은 단지 배만 채워주는 것은 아닙니다. 여러분의 감각도 즐겁게 해줍니다.</p> <p>연수는 새로운 식단에 음식을 먹는 즐거움을 모두 빼앗길까 걱정됩니다. 그는 요리하는 것을 좋아하지만 건강식을 만드는 방법은 잘 모릅니다. 그는 날 시금치를 많이 먹게 되는 상상을 합니다.</p> <p>🗨️ <b>토론:</b> 음식을 즐기는 것이 얼마나 중요하다고 생각하십니까? 좋아하지 않는 식사법을 고수할 수 있을까요?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 7페이지의 “레시피 조정”를 봐 주십시오.</p> <p>📌 <b>코치 지침:</b> 유인물을 살펴봅니다. 간략하게 이야기합니다.</p> <p>🗨️ <b>토론:</b> 건강한 선택을 즐겁게 만드는 다른 방법으로는 또 어떤 것들이 있을까요?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 연수가 좋아하는 요리는 할머니가 해준 방식의 라자냐입니다. 할머니의 레시피는 리코타와 모짜렐라 치즈, 간 쇠고기, 토마토소스 그리고 라자냐 누들입니다.</p> <p>🗨️ <b>토론:</b> 연수가 할머니의 라자냐 레시피를 건강하게 바꾸면서 여전히 맛있게 할 수 있는 방법으로는 어떤 것이 있을까요?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 정말 맛있을 것 같군요!</p>

<p><b>코치 노트</b></p>	<p><b>좋아하는 건강식 섭취하기</b></p>
<p>.....</p> <p>이 활동은 선택 사항입니다. 원할 경우 참여자들에게 집에서 볼 수 있는 비디오 링크를 알려주십시오.</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p><b>※ 활동:</b> 비디오</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 맛이 훌륭하고 건강에 좋은 요리를 셰프가 어떻게 만드는지 봅시다.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 5분짜리 비디오를 보여줍니다. “Cooking with Herbs, Spices and Other Seasonings.” 간략하게 이야기합니다.</p> <p>.....</p>
	<p><b>성공을 위한 계획 (5분)</b></p>
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 실천 계획 일기를 봐 주십시오. 이제부터 몇 분간 새로운 실천 계획을 세워보겠습니다.</p> <p>지난번 세션 이후 잘 된 점과 잘 되지 않은 점을 유념해 주십시오. 무언가 변화시키고 싶은 것이 있으신가요?</p> <p>또한 좋아하는 건강식 섭취하기에 관해 오늘 논의한 것도 유념해 주십시오.</p>

코치 노트	성공을 위한 계획
	<p>계획을 세우는 동안 다음에 유의하십시오.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 현실적일 것</li> <li>■ 실행 가능할 것</li> <li>■ 구체적일 것</li> <li>■ 융통성이 있을 것</li> </ul> <p>행동에 집중하셔야 합니다. 그리고 즐기십시오!</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 참여자들에게 몇 분을 주고 실천 계획을 세우도록 합니다.</p>
	<p><b>요약 및 마무리 (5분)</b></p>
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 이 모듈 유인물 6페이지의 “Prevent T2를 위한 건강한 선택”을 봐 주십시오. 지금부터 다음 세션까지 빈 차트에 건강한 선택을 위한 아이디어를 적어 주십시오.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 질문이 있다면 답변해 주십시오.</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 연수의 라자냐 레시피를 건강하게 만들기 위해 의견을 나눴습니다. 지금부터 다음 세션까지 여러분 자신의 레시피를 변화시키기 바랍니다.</p>



코치 노트	요약 및 마무리
<div data-bbox="159 596 245 688" data-label="Image"> </div> <p>집에서 실천할 일:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Prevent T2를 위한 건강한 선택</li> <li>■ 레시피 조정</li> <li>■ 실천 계획</li> </ul>	<p>좋아하는 레시피 중 하나를 선택하십시오. 레시피로 더욱 건강한 요리를 만드는 방법을 찾아보십시오. 7페이지의 “레시피 조정”에서 아이디어를 얻으셔도 됩니다. 원하신다면 직접 요리해 보셔도 됩니다! 새로운 레시피 복사본을 그룹에게 나누어 주셔도 좋습니다.</p> <p>이제 미팅을 마무리할 시간입니다. 오늘은 좋아하는 건강식 섭취하기에 대해 알아보았습니다. 다음 방법에 대해 이야기했습니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 식사에 대한 건강한 접근</li> <li>■ 건강한 선택하기</li> <li>■ 좋아하는 건강식 섭취하기</li> </ul> <p><b>토론:</b> 오늘 알아본 내용과 관련해 질문이 있으십니까?</p> <p><b>▶ 코치 대본:</b> 다음 번에는 실천 계획을 포함해 여러분이 집에서 실천한 것들에 대해 이야기를 나누겠습니다. ___에 대해서도 알아보겠습니다.</p> <p>오늘 세션에 참여해 주셔서 감사합니다. 다음 세션 때 잊지 말고 참여자 노트를 가져와 주십시오.</p> <p><b>미팅이 끝났습니다.</b></p>





## 생활방식 코치 훈련 가이드

스트레스 관리

## 스트레스 관리

### 세션 포커스

스트레스 관리는 제2형 당뇨병의 발병을 예방하거나 지연시키는 데 도움이 됩니다. 이 모듈에서는 참여자들에게 스트레스를 관리하고 줄이는 방법에 대해 교육합니다.

### 참여자 학습 목표

이 세션이 끝나면 참여자들은 다음을 식별할 수 있습니다.

- ▶ 스트레스의 원인 몇 가지
- ▶ 스트레스와 제2형 당뇨병의 상관관계
- ▶ 스트레스 감소 방법 몇 가지
- ▶ 건강한 스트레스 대처 방법 몇 가지

## 준비물 체크리스트

### 준비할 물품:


- 참여자 노트
- 이 모듈의 참여자 가이드(참여자 1인당 1부 및 강사용 1부)
- 운동 로그 양식(필요한 만큼)
- 음식 로그 양식(필요한 만큼)
- 실천 계획 양식(필요한 만큼)
- 생활방식 코치 기록
- 이름표(필요한 만큼)
- 참여자 체중 측정용 저울(모든 세션에 공통 사용)
- 시계 또는 탁상시계
- 펜

### 선택 사항:

- 플립 차트, 이젤 또는 테이프, 마커 또는 화이트보드, 화이트보드 마커, 지우개
- 작은 매트 또는 베개(참여자마다 하나씩)**
- 마음을 진정시키는 음악**

## 해야 할 일:

### 세션 시작 전:

- 미팅룸을 예약합니다. 참여자들의 체중을 측정할 수 있는 사적인 공간이 있어야 합니다.
- 필요한 준비물을 모읍니다.
- 이 모듈의 생활방식 코치 훈련 가이드와 참여자 가이드를 검토합니다. 두 가지 가이드를 완전히 이해해야 합니다.
- 일찍 도착합니다.
- 원형 등 토론하기 좋은 형태로 의자를 배치합니다.
- 플립 차트 또는 화이트보드(옵션)에 필요한 글을 적습니다.  참조

### 각 참여자 도착 시:

- 참여자를 맞이합니다.
- 사적인 곳에서 참여자의 체중을 측정합니다.
- 생활방식 코치 로그에 참여자의 데이터를 기록합니다.
- 참여자들에게 체중을 말해줍니다. 또는 포스트잇에 체중을 적어줍니다. 각자의 체중 로그에 기록하도록 요청합니다.
- 참여자들에게 본 모듈의 참여자 가이드 사본을 배부합니다.
- 운동 로그, 음식 로그 및 실천 계획의 양식을 참여자들에게 필요한 만큼 배부합니다.
- 필요하다면 참여자들에게 이름표를 작성하여 착용하도록 요청합니다.
- 참여자들을 앉게 합니다. 그룹의 다른 멤버들이 올 때까지 2페이지의 “세션 포커스”를 읽게 합니다.

### 세션 종료 후:

- 가능하다면 빨리 세션에 대해 메모합니다. 잘 진행된 점과 개선이 필요한 점을 기록합니다. 다음 세션 전에 해야 할 과제도 적어둡니다.

## 모듈 개요

### 세션 내용:

다음 내용은 60분 동안 진행하도록 고안되었습니다. 각 세션 시작 시 10분 정도 따로 시간을 내어 참여자들의 체중을 측정하고 상담을 진행하십시오.

- 인사 및 복습 ..... 6페이지 ..... 10분
- 목표 ..... 7페이지 ..... 2분
- 스트레스의 원인 ..... 8페이지 ..... 5분
- 스트레스와 제2형 당뇨병 ..... 8페이지 ..... 8분
- 스트레스 감소 방법 ..... 10페이지 ..... 8분
- 건강한 스트레스 대처 방법 ..... 10페이지 ..... 17분
- 성공을 위한 계획 ..... 13페이지 ..... 5분
- 요약 및 마무리 ..... 14페이지 ..... 5분

## 생활방식 코치 대본

코치 노트	인사 및 복습 (10분)
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 여러분, 다시 만나 반갑습니다! 이번 미팅은 CDC의 Prevent T2__차 미팅입니다.</p> <p>오늘은 스트레스 관리 방법에 대해 알아보겠습니다.</p> <p>시작하기 전에 먼저 지난 시간에 논의했던 내용에 대해 몇 분간 상기해 보겠습니다. 어떤 질문이든 답변해 드리겠습니다.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 이전 세션을 간략하게 요약합니다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 지난 세션에 대해 궁금한 점은 무엇입니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 지난번 여러분이 세운 실천 계획이 어떻게 진행되었는지 이야기해 봅시다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 잘 된 점은 무엇입니까? 잘 되지 않은 점은 무엇입니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 집에서 시도한 다른 계획들은 어떻게 진행되었는지 이야기해 봅시다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 잘 된 점은 무엇입니까? 잘 되지 않은 점은 무엇입니까?</p>



코치 노트	목표 (2분)
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 스트레스 관리는 제2형 당뇨병의 발병을 예방하거나 지연시키는 데 도움이 됩니다. 오늘 함께 이야기할 내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 스트레스의 원인 몇 가지</li> <li>■ 스트레스와 제2형 당뇨병의 상관관계</li> <li>■ 스트레스 감소 방법 몇 가지</li> <li>■ 스트레스에 대처하는 건강한 방법 몇 가지</li> </ul> <p>릴렉스하는 것을 연습할 기회도 갖게 될 것입니다. 마지막으로, 새로운 실천 계획을 세우실 겁니다.</p>

코치 노트	스트레스의 원인 (5분)
<p>스트레스의 원인:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 다른 사람들과의 갈등</li> <li>■ 건강상의 문제</li> <li>■ 경제적인 문제</li> <li>■ 취업 또는 출산</li> <li>■ 시간 부족</li> <li>■ 과중한 책임</li> <li>■ 직장에 대한 불만</li> <li>■ 휴가</li> <li>■ 결혼</li> </ul>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 스트레스의 몇 가지 원인에 대해서 먼저 이야기를 나눠봅시다. 우리 삶에는 스트레스를 주는 것들이 많습니다. 예시를 한 번 보겠습니다. 이 모듈 유인물 3~4페이지의 “혜수의 이야기”를 봐 주십시오.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 3페이지에서 이야기의 첫 번째 세 단락을 읽습니다(또는 지원자에게 읽게 합니다).</p> <p>🗣 <b>토론:</b> 여러분에게 스트레스를 주는 것에는 어떤 것들이 있습니까?</p>
	<p><b>스트레스와 제2형 당뇨병</b> (8분)</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 스트레스의 <u>원인</u> 몇 가지에 대해 이야기를 나눴습니다. 이제 스트레스와 제2형 <u>당뇨병</u> 사이의 상관관계를 알아보겠습니다.</p> <p>스트레스를 받으면 나타날 수 있는 증상:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 제2형 당뇨병 발병 가능성을 증가시키게 만드는 신체의 화학적 변화가 나타남</li> <li>2. 건강에 해로운 행동을 하게 됨</li> </ol> <p>이야기로 다시 가보겠습니다.</p>

코치 노트	스트레스와 제2형 당뇨병
	<p>↗ <b>코치 지침:</b> 3페이지의 두 개 목록을 읽습니다(또는 지원자에게 읽게 합니다).</p> <p>💬 <b>토론:</b> 스트레스를 받으면 어떤 느낌이 듭니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 앞에서 언급했듯이 스트레스는 여러분을 건강하지 못한 방식으로 행동하게 만들 수 있습니다. 이야기로 다시 가보겠습니다.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 4페이지의 첫 번째 단락과 두 개 목록을 읽습니다(또는 지원자에게 읽게 합니다).</p> <p>💬 <b>토론:</b> 스트레스를 받으면 <u>여러분</u>은 어떻게 행동하십니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 여러분도 아시듯이 건강에 해로운 음식 선택, 지나친 TV 시청, 운동 거르기 등은 제2형 당뇨병의 발병 위험을 높일 수 있습니다. 이것이 바로 스트레스를 줄이고 잘 대처하는 것이 중요한 이유입니다.</p>

<p><b>코치 노트</b></p>	<p><b>스트레스 감소 방법 (8분)</b></p>
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 아쉽지만 스트레스를 방지하는 확실한 방법은 없습니다. 직장을 잃을 수도 있습니다. 사랑하는 사람이 아프거나 죽을 수도 있습니다. 하지만 살면서 스트레스를 줄이는 방법이 있습니다.</p> <p>이야기로 다시 가보겠습니다.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 4페이지의 “혜수는 ‘아니요’라고 말하는 것이 어렵습니다”부터 나머지 이야기를 읽습니다(또는 지원자에게 읽게 합니다).</p> <p>💬 <b>토론:</b> “아니요”라고 말하기 힘든 적이 있었습니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 우리는 “아니요”라고 말하는 것에 대해 이야기를 나눴습니다. 이제 살면서 스트레스를 줄이는 다른 방법에 대해 이야기를 나눠봅시다.</p> <p>이 모듈 유인물 5페이지의 “스트레스 감소 방법”을 봐 주십시오.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 유인물을 살펴봅니다. 간략하게 이야기합니다.</p>
	<p><b>건강한 스트레스 대처 방법 (17분)</b></p>
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 살면서 스트레스를 줄이는 방법에 대해 이야기했습니다. 이야기를 나눈 대로 스트레스를 방지하는 확실한 방법은 없습니다. 따라서 이의 대처 방법을 아는 것이 중요합니다.</p> <p>이 모듈 유인물 6~7페이지의 “건강한 스트레스 대처 방법”을 봐 주십시오.</p>

코치 노트	건강한 스트레스 대처 방법
<p>.....</p> <p>이 활동은 선택 사항입니다.</p> <p>이러한 기술을 모두 사용할 시간은 없을 것입니다. 따라서 자신의 그룹에 가장 맞다고 생각하는 기술부터 시작해 주십시오. 모든 기술을 어설프게 이용하는 것보다 하나를 잘 이용하는 것이 낫습니다.</p> <p>복잡해서 눕기 힘들면 참여자들은 의자에 앉아 있어도 괜찮습니다.</p>	<p>↗ <b>코치 지침:</b> 유인물을 살펴봅니다. 간략하게 이야기합니다.</p> <p>.....</p> <p>✳ <b>활동:</b> 릴렉스 연습하기</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 유인물에는 릴렉스하는 방법이 나열되어 있습니다. 바로 지금 릴렉스하는 것을 연습해 봅시다.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 누울 공간이 되면 작은 베개나 매트를 참여자에게 하나씩 나눠줍니다. 참여자들에게 바닥에 자리를 잡게 합니다. 매트에 앉거나 눕게 합니다. 다른 사람과 30센티미터 이상 거리를 둡니다.</p> <p>조명을 낮춥니다. 마음을 진정시키는 음악을 틀니다. 참여자들에게 눈을 감으라고 합니다. 말하는 동안 천천히 걸어다닙니다.</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 여러분의 근육을 이완시키는 것부터 시작하겠습니다. 각각의 근육들을 차례로 긴장시켰다 이완시켜야 합니다.</p> <p>먼저 얼굴 근육부터 시작하겠습니다. 얼굴을 찡그리십시오. 5초간 유지합니다. 이제 풀어줍니다. 차이가 느껴지십니까?</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 턱, 어깨, 팔, 가슴, 다리, 발 근육을 차례로 반복합니다. 질문이 있다면 답변해 주십시오.</p>

코치 노트	건강한 스트레스 대처 방법
<p>.....</p>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 이제 <u>명상</u>해 봅시다. 안정감을 느끼는 단순한 것에 초점을 맞춥니다. 이는 이미지일 수도, 소리일 수도 있습니다.</p> <p>다른 생각이 끼어들어도 괜찮습니다. 그냥 그 이미지나 소리로 돌아갑니다.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 참여자들에게 몇 분을 줍니다. 질문이 있다면 답변해 주십시오.</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 이제 <u>상상</u>해 봅시다. 평화로움을 느끼는 장면을 상상합니다. 자신이 그곳에 있다고 그려봅니다.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 참여자들에게 몇 분을 줍니다. 질문이 있다면 답변해 주십시오.</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 이제 <u>심호흡</u>을 해봅시다. 복부 근육의 긴장을 풉니다. 한 손을 갈비뼈 바로 아래에 갖다 댓니다.</p> <p>코로 깊은숨을 천천히 들이마시십시오. 손이 올라가는 게 느껴지십니까?</p> <p>이제 입으로 천천히 숨을 내쉽니다. 숨을 모두 뱉어내십시오. 손이 내려가는 게 느껴지십니까?</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 참여자들에게 몇 분을 줍니다. 질문이 있다면 답변해 주십시오.</p> <p>음악을 끕니다. 조명을 켵니다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 릴렉스하기에 이런 방법들은 어떠십니까? 도움이 되셨습니까?</p> <p>.....</p>

<p><b>코치 노트</b></p>	<p><b>건강한 스트레스 대처 방법</b></p>
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 다음을 기억하십시오. 결과가 나오기까지는 시간이 걸릴 수 있습니다. 릴렉스하는 데에는 연습이 필요합니다. 최소 하루에 10분간 실천해 보십시오.</p> <p>우선은, 어둡고 조용한 방에 누우면 긴장이 더 쉽게 풀릴 수 있습니다. 하지만 이윽고 언제 어디서나 긴장을 풀 수 있게 될 것입니다.</p>
	<p><b>성공을 위한 계획 (5분)</b></p>
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 실천 계획 일기를 봐 주십시오. 이제부터 몇 분간 새로운 실천 계획을 세워보겠습니다.</p> <p>지난번 세션 이후 잘 된 점과 잘 되지 않은 점을 유념해 주십시오. 무언가 변화시키고 싶은 것이 있으신가요?</p> <p>또한 스트레스 관리 방법에 관해 오늘 논의한 것도 유념해 주십시오.</p> <p>계획을 세우는 동안 다음에 유의하십시오.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 현실적일 것</li> <li>■ 실행 가능할 것</li> <li>■ 구체적일 것</li> <li>■ 융통성이 있을 것</li> </ul> <p>행동에 집중하셔야 합니다. 그리고 즐기십시오!</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 참여자들에게 몇 분을 주고 실천 계획을 세우도록 합니다.</p>

코치 노트	요약 및 마무리 (5분)
<div data-bbox="159 1234 240 1323" data-label="Image"> </div> <p>집에서 실천할 일:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 스트레스 감소 방법</li> <li>■ “아니요”라고 말하는 연습하기</li> <li>■ 실천 계획</li> </ul>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 5페이지의 “스트레스 감소 방법”을 다시 봐 주십시오. 지금부터 다음 세션까지 <u>여러분</u>은 어떻게 삶의 스트레스를 줄일지 적어보십시오.</p> <p>“아니요”라고 말하는 연습을 하시기 바랍니다. 여러분이 원하지 않거나 필요하지 않은데도 흔히 “예”라고 대답하는 것을 매일 고르십시오. “예”라고 하는 대신 “아니요”라고 대답하십시오!</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 질문이 있다면 답변해 주십시오.</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 이제 미팅을 마무리할 시간입니다. 오늘은 스트레스 관리 방법에 대해 알아보았습니다. 이야기한 내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 스트레스의 원인 몇 가지</li> <li>■ 스트레스와 제2형 당뇨병의 상관관계</li> <li>■ 스트레스 감소 방법 몇 가지</li> <li>■ 스트레스에 대처하는 건강한 방법 몇 가지</li> </ul> <p>💬 <b>토론:</b> 오늘 알아본 내용과 관련해 질문이 있으십니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 다음 번에는 실천 계획을 포함해 여러분이 집에서 실천한 것들에 대해 이야기를 나누겠습니다. ___에 대해서도 알아보겠습니다.</p> <p>오늘 세션에 참여해 주셔서 감사합니다. 다음 세션 때 잊지 말고 참여자 노트를 가져와 주십시오.</p> <p><b>미팅이 끝났습니다.</b></p>







**PREVENT T2**

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

## 생활방식 코치 훈련 가이드

집 밖에서 건강한 식사

## 집 밖에서 건강한 식사

### 세션 포커스

집 밖에서의 건강한 식사는 제2형 당뇨병의 발병을 예방하거나 지연시키는데 도움이 됩니다. 이 모듈에서는 참여자들에게 식당이나 사교 행사에서도 지속적으로 식사를 관리하는 방법에 대해 교육합니다.

### 참여자 학습 목표

이 세션을 마칠 때까지 참여자들이 할 일:

- ▶ 식당이나 사교 행사에서의 건강한 식사의 어려움 식별
- ▶ 이러한 어려움을 대처하고 극복하는 방법 설명

## 준비물 체크리스트

### 준비할 물품:


- 참여자 노트
- 이 모듈의 참여자 가이드(참여자 1인당 1부 및 강사용 1부)
- 운동 로그 양식(필요한 만큼)
- 음식 로그 양식(필요한 만큼)
- 실천 계획 양식(필요한 만큼)
- 생활방식 코치 기록
- 이름표(필요한 만큼)
- 참여자 체중 측정용 저울(모든 세션에 공통 사용)
- 시계 또는 탁상시계
- 펜

### 선택 사항:

- 플립 차트, 이젤 또는 테이프, 마커 또는 화이트보드, 화이트보드 마커, 지우개
- 식당의 다양한 메뉴(건강에 좋은 음식, 건강에 해로운 음식, 상차림을 갖춘 음식, 패스트푸드, 다양한 요리, 칼로리와 지방 정보를 제공하는 음식, 정보 미제공 음식 등) 온라인에서 찾거나 식당에서 직접 가져와도 됩니다.**

## 해야 할 일:

### 세션 시작 전:

- 미팅룸을 예약합니다. 참여자들의 체중을 측정할 수 있는 사적인 공간이 있어야 합니다.
- 필요한 준비물을 모읍니다.
- 이 모듈의 생활방식 코치 훈련 가이드와 참여자 가이드를 검토합니다. 두 가지 가이드를 완전히 이해해야 합니다.
- 일찍 도착합니다.
- 원형 등 토론하기 좋은 형태로 의자를 배치합니다.
- 플립 차트 또는 화이트보드(옵션)에 필요한 글을 적습니다.  참조

### 각 참여자 도착 시:

- 참여자를 맞이합니다.
- 사적인 곳에서 참여자의 체중을 측정합니다.
- 생활방식 코치 로그에 참여자의 데이터를 기록합니다.
- 참여자들에게 체중을 말해줍니다. 또는 포스트잇에 체중을 적어줍니다. 각자의 체중 로그에 기록하도록 요청합니다.
- 참여자들에게 본 모듈의 참여자 가이드 사본을 배부합니다.
- 운동 로그, 음식 로그 및 실천 계획의 양식을 참여자들에게 필요한 만큼 배부합니다.
- 필요하면 참여자들에게 이름표를 작성하여 착용하도록 요청합니다.
- 참여자들을 앉게 합니다. 그룹의 다른 멤버들이 올 때까지 2페이지의 “세션 포커스”를 읽게 합니다.

### 세션 종료 후:

- 가능하면 빨리 세션에 대해 메모합니다. 잘 진행된 점과 개선이 필요한 점을 기록합니다. 다음 세션 전에 해야 할 과제도 적어둡니다.

## 모듈 개요

### 세션 내용:

다음 내용은 60분 동안 진행하도록 고안되었습니다. 각 세션 시작 시 10분 정도 따로 시간을 내어 참여자들의 체중을 측정하고 상담을 진행하십시오.

- 인사 및 복습 ..... 6페이지 ..... 10분
- 목표 ..... 7페이지 ..... 2분
- 집 밖에서 건강한 식사의 어려움 ..... 7페이지 ..... 5분
- 식당에서 건강하게 식사하는 방법 ..... 8페이지 ..... 18분
- 사교 행사에서 건강한 식사의 어려움 ..... 12페이지 ..... 5분
- 사교 행사에서 건강하게 식사하는 방법 ..... 13페이지 ..... 10분
- 성공을 위한 계획 ..... 15페이지 ..... 5분
- 요약 및 마무리 ..... 16페이지 ..... 5분

## 생활방식 코치 대본

코치 노트	인사 및 복습 (10분)
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 여러분, 다시 만나 반갑습니다! 이번 미팅은 CDC의 Prevent T2 __차 미팅입니다.</p> <p>오늘은 집 밖에서 식사를 관리하는 방법에 대해 알아보겠습니다.</p> <p>시작하기 전에 먼저 지난 시간에 논의했던 내용에 대해 몇 분간 상기해 보겠습니다. 어떤 질문이든 답변해 드리겠습니다.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 이전 세션을 간략하게 요약합니다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 지난 세션에 대해 궁금한 점은 무엇입니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 지난번 여러분이 세운 실천 계획이 어떻게 진행되었는지 이야기해 봅시다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 잘 된 점은 무엇입니까? 잘 되지 않은 점은 무엇입니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 집에서 시도한 다른 계획들은 어떻게 진행되었는지 이야기해 봅시다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 잘 된 점은 무엇입니까? 잘 되지 않은 점은 무엇입니까?</p>

코치 노트	목표 (2분)
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 집에서 식사를 관리하는 것이 충분히 어려울 수 있습니다. 하지만 집 <u>밖에서</u> 식사를 관리하는 것은 특별히 어려울 수 있습니다. 오늘 함께 이야기할 내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 식당이나 사교 행사에서의 건강한 식사의 어려움</li> <li>■ 이러한 어려움을 대처하고 극복하는 방법</li> </ul> <p>마지막으로, 새로운 실천 계획을 세우실 겁니다.</p>
<p>식당에서 건강한 식사의 어려움:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 양이 많음</li> <li>■ 건강한 선택안이 없음</li> <li>■ 성분이나 조리법을 알 수 없음</li> <li>■ 미각을 돋우는 음식</li> <li>■ 예의를 차려야 함</li> <li>■ 지불한 값어치만큼 먹고 싶음</li> </ul>	<p><b>식당에서 건강한 식사의 어려움 (5분)</b></p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 식당에서 식사를 관리하는 것은 어려울 수 있습니다. 예시를 한 번 보겠습니다. 이 모듈 유인물 3페이지의 “원중이의 이야기”를 봐 주십시오.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 이야기의 처음 두 문단을 읽으십시오. (또는 자원자가 읽게 하십시오.)</p> <p>💬 <b>토론:</b> 식당에서의 건강한 식사에서 <u>여러분에게</u> 어려운 점은 무엇입니까?</p>





<p><b>코치 노트</b></p>	<p><b>식당에서 건강한 식사 방법 (18분)</b></p>
<p>건강한 음식 선택에 대한 자세한 정보는 <i>Prevent T2</i>를 위한 건강한 식사 및 좋아하는 건강식 섭취하기 모듈에 포함된 유인물을 참조하십시오.</p>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 식당에서 건강하게 식사하는 어려움에 대해 이야기를 나눴습니다. 이제 이러한 어려움을 대처하고 극복하는 방법을 알아보겠습니다.</p> <p>첫 번째 할 일은 식당을 선택하는 것입니다.</p> <p>현명하게 식당을 고르려면 먼저 메뉴를 살펴보는 것이 좋습니다.</p> <p>▶ <b>질문:</b> 메뉴는 어디서 찾을 수 있을까요?</p> <p><b>응답:</b> 온라인에서 찾을 수 있습니다. 아니면 식당에서 직접 가져올 수 있습니다.</p> <p>▶ <b>질문:</b> 그러면 어떤 종류의 음식을 메뉴에서 찾으시겠습니까?</p> <p><b>응답:</b> 칼로리, 지방, 당분 함량이 낮은 음식. 섬유소와 수분 함량이 높은 음식. 비타민, 미네랄, 단백질 함유량이 높은 음식.</p>

코치 노트	식당에서 건강한 식사 방법
<p>.....</p> <p>이 활동은 선택 사항입니다.</p> <p>건강식임을 제안하는 단어:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 오븐에 구운</li> <li>■ 석쇠에 구운</li> <li>■ 저지방</li> <li>■ 찐</li> </ul>	<p>.....</p> <p><b>※ 활동:</b> 메뉴 이해하기</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 지금 메뉴를 몇 가지 살펴보겠습니다.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 참여자들을 소그룹으로 나누거나 각자 실습하게 합니다. 주변 식당에서 가져온 다양한 메뉴를 나눠줍니다. 필요하다면 펜을 나눠줍니다.</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 건강에 좋다고 생각되는 요리에 동그라미를 치십시오.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 참여자들에게 동그라미를 칠 시간을 1, 2분 줍니다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 어떤 요리에 동그라미를 치셨습니까? 어떤 단어를 보고 이 요리가 건강에 좋다고 생각하셨습니까?</p>
<p>.....</p> <p>건강에 좋은 음식인지 확인하려면 해보아야 할 질문:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 조리법은 무엇인지?</li> <li>■ 어떤 성분이 들어 있는지?</li> <li>■ 조리 시 어떤 기름을 사용했는지?</li> </ul>	<p>.....</p> <p>💬 <b>토론:</b> 건강한 음식인지 확인하려면 어떤 질문을 해보아야 할까요?</p>

코치 노트	식당에서 건강한 식사 방법
<p>요청 가능한 건강한 대안:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 이것을 튀기는 대신 오븐에 구운/찐/석쇠에 구운/그릴에 구운 요리로 먹을 수 있을까요?</li> <li>■ 드레싱/소스/그레이비(육즙 소스)/사워크림(발효크림)/버터를 곁에 따로 받을 수 있을까요?</li> <li>■ 라드(돼지기름)/버터 대신 식물성 기름에 조리한 요리로 먹을 수 있을까요?</li> </ul>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 여러분은 건강한 대안을 요청할 수도 있습니다. 예를 들어, 프렌치프라이 대신 샐러드나 찐 채소를 사이드로 달라고 요청할 수 있습니다.</p> <p>많은 식당들이 기꺼이 이렇게 해줍니다. 경우에 따라 비용을 다소 지불해야 할 수도 있습니다. 하지만 그럴 가치가 있습니다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 요청 가능한 건강한 대안에는 어떤 것이 있을까요?</p>

코치 노트	식당에서 건강한 식사 방법
<p>음식을 건강에 적당한 양으로 주문하기 위한 질문</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 이 요리를 제일 적은 양으로 주문할 수 있을까요?</li> <li>■ 메인 요리 대신 애플타이저를 주문해도 될까요?</li> <li>■ 이 요리를 친구랑 같이 나눠 먹어도 될까요?</li> </ul>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 건강에 좋은 음식인지 확인하는 것 외에 건강에 적당한 양인지도 확인해야 합니다.</p> <p>많은 식당들이 많은 양을 줍니다. 그리고 칼로리가 매우 높은 음식이라 작은 양을 주문해야 하는 경우도 있습니다.</p> <p>🗨️ <b>토론:</b> 음식이 건강에 적당한 양인지 확인하기 위한 질문에는 어떤 것이 있을까요?</p>

코치 노트	사교 행사에서 건강한 식사의 어려움 (5분)
<p>사교 행사:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 야외 파티</li> <li>■ 휴가</li> <li>■ 선물 파티</li> <li>■ 스포츠 경기</li> <li>■ 결혼식</li> <li>■ 직장 회식</li> </ul> <p>사교 행사에서의 어려움:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 양이 많음</li> <li>■ 건강한 선택안이 없음</li> <li>■ 성분이나 조리법을 알 수 없음</li> <li>■ 다른 사람이 음식을 권함</li> <li>■ 미각을 돋우는 음식</li> <li>■ 예의를 차려야 함</li> <li>■ 함께 어울리고 싶음</li> </ul>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 식당에서 건강하게 식사하는 어려움에 대해 이야기를 나눴습니다. 이제는 사교 행사에 대해 이야기를 나누겠습니다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 음식을 곁들이는 사교 행사에는 어떤 것이 있을까요?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 사교 행사에서 식사를 관리하는 것은 어려울 수 있습니다. 이야기로 다시 가보겠습니다.</p> <p>📖 <b>코치 지침:</b> 3페이지 원중이의 이야기에서 세 번째 단락을 읽습니다(또는 지원자에게 읽게 합니다).</p> <p>💬 <b>토론:</b> 사교 행사에서의 건강한 식사에서 <u>여러분에게</u> 어려운 점은 무엇입니까?</p>

코치 노트	사교 행사에서 건강하게 식사하는 방법 (10분)
<p>사교 행사를 <u>준비</u>하는 방법:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 집에서 건강에 좋은 간식을 먹어 너무 배가 고프지 않도록 합니다.</li> <li>■ 호스트에게 자신의 식사 계획에 대해 이야기합니다.</li> <li>■ 건강에 좋은 음식을 가져가도 되는지 물어봅니다.</li> </ul> <p>사교 행사 <u>동안</u> 건강하게 식사하는 방법:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 요리의 성분과 조리법에 대해 질문합니다.</li> <li>■ 전분이 없는 채소 또는 수프로 배를 채웁니다.</li> <li>■ 물컵을 손에 들고 있습니다.</li> </ul>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 사교 행사에서 건강하게 식사하는 어려움에 대해 이야기를 나눴습니다. 이제 이러한 어려움을 대처하고 극복하는 방법을 알아보겠습니다.</p> <p>지속적인 관리를 위해 사교 행사 <u>전에</u> 할 수 있는 방법이 있습니다.</p> <p> <b>토론:</b> 사교 행사를 어떻게 <u>준비</u>할 수 있을까요?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 지속적인 관리를 위해 사교 행사 <u>동안</u> 할 수 있는 방법도 있습니다.</p> <p> <b>토론:</b> 사교 행사 <u>동안</u> 어떻게 식사를 관리할 수 있을까요?</p>

코치 노트	사교 행사에서 건강하게 식사하는 방법
<p>.....</p> <p>이 활동은 선택 사항입니다.</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p><b>※ 활동:</b> 어려움 극복 계획</p> <p><b>↗ 코치 지침:</b> 참여자들을 소그룹으로 나눕니다. 참여자들이 식당이나 사교 행사에서 건강한 식사의 어려움을 대처하고 극복하기 위한 계획을 세우는 것을 연습하게 합니다. 상황을 만들어 주어도 됩니다. 아니면 참여자들이 스스로 상황을 만들어도 됩니다. 아이디어를 얻기 위해 “식당에서 건강한 식사”(4, 5페이지) 및 “사교 행사에서 건강한 식사”(6페이지)를 참조해도 된다고 이야기해 줍니다. 원한다면 지원자에게 전체 그룹 앞에서 역할극을 하도록 요청해도 됩니다.</p> <p>.....</p>

코치 노트	성공을 위한 계획 (5분)
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 실천 계획 일기를 봐 주십시오. 이제부터 몇 분간 새로운 실천 계획을 세워보겠습니다.</p> <p>지난번 세션 이후 잘 된 점과 잘 되지 않은 점을 유념해 주십시오. 무언가 변화시키고 싶은 것이 있으신가요?</p> <p>또한 집 밖에서 건강한 식사에 관해 오늘 논의한 것도 유념해 주십시오.</p> <p>계획을 세우는 동안 다음에 유의하십시오.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 현실적일 것</li> <li>■ 실행 가능할 것</li> <li>■ 구체적일 것</li> <li>■ 융통성이 있을 것</li> </ul> <p>행동에 집중하셔야 합니다. 그리고 즐기십시오!</p> <p>↙ <b>코치 지침:</b> 참여자들에게 몇 분을 주고 실천 계획을 세우도록 합니다.</p>



코치 노트	요약 및 마무리 (5분)
<div data-bbox="159 1157 240 1245" data-label="Image"> </div> <p>집에서 실천할 일:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 어려움 극복 계획</li> <li>■ 실천 계획</li> </ul>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 지금부터 다음 세션까지 집 밖에서 건강한 식사의 어려움을 극복하기 위한 계획을 세우는 데 시간을 투자해 보십시오. 이렇게 하면 다음 번 식당이나 사교 행사에 갈 때 미리 준비를 갖추실 수 있습니다. “식당에서 건강한 식사”(4, 5페이지) 및 “사교 행사에서 건강한 식사”(6페이지)에서 도움을 얻으실 수 있습니다.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 질문이 있다면 답변해 주십시오.</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 이제 미팅을 마무리할 시간입니다. 오늘은 집 밖에서 식사를 관리하는 방법에 대해 알아보았습니다. 이야기한 내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 식당이나 사교 행사에서의 건강한 식사의 어려움</li> <li>■ 이러한 어려움을 대처하고 극복하는 방법</li> </ul> <p>💬 <b>토론:</b> 오늘 알아본 내용과 관련해 질문이 있으십니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 다음 번에는 실천 계획을 포함해 여러분이 집에서 실천한 것들에 대해 이야기를 나누겠습니다. ___에 대해서도 알아보겠습니다.</p> <p>오늘 세션에 참여해 주셔서 감사합니다. 다음 세션 때 잊지 말고 참여자 노트를 가져와 주십시오.</p> <p><b>미팅이 끝났습니다.</b></p>





**PREVENT T2**

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

## 생활방식 코치 훈련 가이드

총동에 대처하기

## 총동에 대처하기

### 세션 포커스

총동에 대처하면 제2형 당뇨병의 발병을 예방하거나 지연시키는 데 도움이 됩니다. 이 모듈에서는 참여자들에게 건강에 해로운 행동을 촉발하는 요인을 극복하는 방법에 대해 교육합니다.

### 참여자 학습 목표

이 세션이 끝나면 참여자들은 다음을 식별할 수 있습니다.

- ▶ 건강에 해로운 식품 구매 총동 및 이의 대처 방법
- ▶ 건강에 해로운 식사 총동 및 이의 대처 방법
- ▶ 꿈쩍않고 앉아 있기 총동 및 이의 대처 방법

## 준비물 체크리스트

### 준비할 물품:


- 참여자 노트
- 이 모듈의 참여자 가이드(참여자 1인당 1부 및 강사용 1부)
- 운동 로그 양식(필요한 만큼)
- 음식 로그 양식(필요한 만큼)
- 실천 계획 양식(필요한 만큼)
- 생활방식 코치 기록
- 이름표(필요한 만큼)
- 참여자 체중 측정용 저울(모든 세션에 공통 사용)
- 시계 또는 탁상시계
- 펜

### 선택 사항:

- 플립 차트, 이젤 또는 테이프, 마커 또는 화이트보드, 화이트보드 마커, 지우개

## 해야 할 일:

### 세션 시작 전:

- 미팅룸을 예약합니다. 참여자들의 체중을 측정할 수 있는 사적인 공간이 있어야 합니다.
- 필요한 준비물을 모읍니다.
- 이 모듈의 생활방식 코치 훈련 가이드와 참여자 가이드를 검토합니다. 두 가지 가이드를 완전히 이해해야 합니다.
- 일찍 도착합니다.
- 원형 등 토론하기 좋은 형태로 의자를 배치합니다.
- 플립 차트 또는 화이트보드(옵션)에 필요한 글을 적습니다.  참조

### 각 참여자 도착 시:

- 참여자를 맞이합니다.
- 사적인 곳에서 참여자의 체중을 측정합니다.
- 생활방식 코치 로그에 참여자의 데이터를 기록합니다.
- 참여자들에게 체중을 말해줍니다. 또는 포스트잇에 체중을 적어줍니다. 각자의 체중 로그에 기록하도록 요청합니다.
- 참여자들에게 본 모듈의 참여자 가이드 사본을 배부합니다.
- 운동 로그, 음식 로그 및 실천 계획의 양식을 참여자들에게 필요한 만큼 배부합니다.
- 필요하다면 참여자들에게 이름표를 작성하여 착용하도록 요청합니다.
- 참여자들을 앉게 합니다. 그룹의 다른 멤버들이 올 때까지 2페이지의 “세션 포커스”를 읽게 합니다.

### 세션 종료 후:

- 가능하면 빨리 세션에 대해 메모합니다. 잘 진행된 점과 개선이 필요한 점을 기록합니다. 다음 세션 전에 해야 할 과제도 적어둡니다.

## 모듈 개요

### 세션 내용:

다음 내용은 60분 동안 진행하도록 고안되었습니다. 각 세션 시작 시 10분 정도 따로 시간을 내어 참여자들의 체중을 측정하고 상담을 진행하십시오.

- 인사 및 복습 ..... 6페이지 ..... 10분
- 목표 ..... 7페이지 ..... 2분
- 총동이란? ..... 8페이지 ..... 8분
- 건강에 해로운 식품 구매 총동 대처 방법 ..... 9페이지 ..... 12분
- 건강에 해로운 식사 총동 대처 방법 ..... 10페이지 ..... 12분
- 꼼짝않고 앉아 있기 총동 대처 방법 ..... 11페이지 ..... 6분
- 성공을 위한 계획 ..... 12페이지 ..... 5분
- 요약 및 마무리 ..... 13페이지 ..... 5분

## 생활방식 코치 대본

코치 노트	인사 및 복습 (10분)
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 여러분, 다시 만나 반갑습니다! 이번 미팅은 CDC의 Prevent T2 __차 미팅입니다.</p> <p>오늘은 총동에 대한 대처에 대해 알아보겠습니다.</p> <p>시작하기 전에 먼저 지난 시간에 논의했던 내용에 대해 몇 분간 상기해 보겠습니다. 어떤 질문이든 답변해 드리겠습니다.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 이전 세션을 간략하게 요약합니다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 지난 세션에 대해 궁금한 점은 무엇입니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 지난번 여러분이 세운 실천 계획이 어떻게 진행되었는지 이야기해 봅시다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 잘 된 점은 무엇입니까? 잘 되지 않은 점은 무엇입니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 집에서 시도한 다른 계획들은 어떻게 진행되었는지 이야기해 봅시다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 잘 된 점은 무엇입니까? 잘 되지 않은 점은 무엇입니까?</p>



코치 노트	목표 (2분)
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 총동에 대처하면 제2형 당뇨병의 발병을 예방하거나 지연시키는 데 도움이 됩니다. 총동이란 여러분의 일상에서 생각할 틈도 없이 특정한 방식으로 반응하는 것들입니다. 오늘 함께 이야기할 내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 건강에 해로운 <u>식품 구매</u> 총동 및 이의 대처 방법</li> <li>■ 건강에 해로운 <u>식사</u> 총동 및 이의 대처 방법</li> <li>■ <u>꿈쩍않고 앉아 있기</u> 총동 및 이의 대처 방법</li> </ul> <p>마지막으로, 새로운 실천 계획을 세우실 겁니다.</p>

코치 노트	트리거란? (8분)
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 충동이 무엇인지에 대해서 먼저 이야기를 나눠봅시다. 충동이란 시각적 자극, 냄새, 소리 또는 기분 등 생각할 틈도 없이 특정한 방식으로 반응하게 만드는 것들입니다. 사람, 장소, 활동 또는 상황도 해당될 수 있습니다.</p> <p>충동 중에는 <u>유용한</u> 것도 있습니다. 예를 들어, 무언가 매우 뜨거운 것을 만졌을 때 이를 놓게 됩니다.</p> <p>하지만 <u>해로운</u> 충동도 있습니다. 여기에는 여러분의 식사 목표와 운동 목표 달성을 어렵게 만드는 것들이 포함됩니다.</p> <p>예시를 한 번 보겠습니다. 이 모듈 유인물 3페이지의 “태리의 이야기”를 봐 주십시오.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 이야기의 처음 네 문단을 읽으십시오. (또는 자원자가 읽게 하십시오.)</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 이것은 태리가 근무일에 거의 매일 하는 행동입니다.</p> <p>▶ <b>질문:</b> 태리의 일상에서 건강에 해로운 방식으로 행동하게 만드는 요소에는 어떤 것이 있습니까?</p> <p><b>응답:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 졸음이 오면 태리는 커피를 마십니다. 커피 때문에 다시 건강에 해로운 음식(페이스트리)을 먹게 됩니다.</li> <li>■ 스트레스로 인해서 태리는 건강에 좋지 않은 음식(맥주와 칩)을 먹고 마시게 됩니다. 또한 스트레스 때문에 태리는 움직이는 대신 소파에 누워있게 됩니다.</li> <li>■ 자판기가 눈에 띄어서 태리는 배가 고프지도 않는데 간식이 먹고 싶어집니다.</li> </ul>

## 코치 노트

건강에 해로운 식품 구매  
충동 유발 요인 및 이의  
대처 방법:

### 배가 고프다.

- 쇼핑하러 가기 전 미니  
당근 같은 건강 간식을  
먹습니다.

### 슬프다/불안하다/ 스트레스를 받는다/ 화가 난다.

- 기분이 나아질 때까지  
쇼핑을 미룹니다.

### 세일 종이거나 쿠폰이 있다.

- 건강에 해로운 식품의  
쿠폰은 모으지  
않습니다.

### 미각을 돌운다.

- 매장에서 미각을 돌우는  
식품 코너는 피합니다.

### 항상 사는 품목이 있다.

- 목록을 만들어 이에  
맞추어 쇼핑합니다.

### 배우자/자녀/손주를 위한 것이다.

- 건강한 방식으로 사랑을  
표현합니다.

## 건강에 해로운 식품 구매 충동 대처 방법 (12분)

▶ **코치 대본:** 건강에 해로운 식품 구매 충동에 대처하는  
방법에 대해 먼저 이야기해 봅시다.

💬 **토론:** 여러분이 건강에 해로운 식품을 구매하게  
만드는 충동 유발 요인은 무엇입니까?

📌 **코치 지침:** 플립 차트나 화이트보드를 사용 중인 경우  
그 위에 충동 유발 요인을 적습니다.

▶ **코치 대본:** 이제 브레인스토밍을 해봅시다.

💬 **토론:** 이러한 충동에 대처하는 방법에는 어떤 것이  
있을까요?

<h2>코치 노트</h2>	<h2>건강에 해로운 식사 총동 대처 방법 (12분)</h2>
<p>건강에 해로운 <u>식사</u> 총동 유발 요인 및 <u>이의</u> 대처 방법:</p> <p><b>배가 고프다.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 사과와 같이 건강에 좋은 음식을 먹습니다.</li> </ul> <p><b>TV를 시청하면서 조금씩 먹는 것을 좋아한다.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 큰 용기나 봉지에 담아서 먹지 않습니다.</li> </ul> <p><b>슬프다/불안하다/스트레스를 받는다/화가 난다.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 건강한 방법으로 기분을 좋게 만듭니다.</li> </ul> <p><b>지루하다.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 건강한 활동을 합니다.</li> </ul> <p><b>외롭다.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 친구나 가족에게 연락합니다.</li> </ul> <p><b>구하기 쉽거나 만들기 쉽다.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 미니 당근 같은 구하기 쉽거나 만들기 쉬운 건강 식품을 보관해 둡니다.</li> </ul> <p><b>음식을 버리고 싶지 않다.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 남은 음식은 냉동합니다.</li> </ul>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 건강에 해로운 <u>구매</u> 총동에 대처하는 방법에 대해 이야기를 나눴습니다. 이제 <u>식사</u> 총동 유발 요인에 대해 이야기해 보겠습니다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 식사에 있어서 건강에 해로운 선택을 하게 만드는 총동 유발 요인에는 어떤 것이 있습니까?</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 플립 차트나 화이트보드를 사용 중인 경우 그 위에 총동 유발 요인을 적습니다.</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 이제 브레인스토밍을 해봅시다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 이러한 총동 유발 요인에 대처하는 방법에는 어떤 것이 있을까요?</p>

<p><b>코치 노트</b></p>	<p><b>꼼짝않고 앉아 있기 총동 대처 방법 (6분)</b></p>
<p><u>꼼짝않고 앉아 있기 총동</u> 및 <u>이의 대처 방법</u>:</p> <p><b>피곤하다.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 밤에 잠을 좀더 잡니다.</li> <li>■ 낮잠을 잠깐 잡니다.</li> </ul> <p><b>슬프다/스트레스를 받는다/불안하다/화가 난다.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 건강한 방법으로 기분을 좋게 만듭니다.</li> </ul> <p><b>관절/발이 아프다</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 몸에 무리가 되지 않으면서 활동적으로 움직이는 방법을 찾습니다.</li> </ul> <p><b>저녁 식사 후에는 항상 소파에 누워 TV를 본다.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ TV를 시청하는 동안 실내 자전거를 탑니다.</li> <li>■ 광고 중에는 움직입니다.</li> </ul>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 건강에 해로운 구매 및 식사 총동에 대처하는 방법에 대해 이야기를 나눴습니다. 이제 꼼짝않고 앉아 있기 총동에 대해 이야기하겠습니다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 활발히 움직이는 대신 <u>꼼짝않고 앉아 있게</u> 만드는 총동 유발 요인에는 어떤 것이 있습니까?</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 플립 차트나 화이트보드를 사용 중인 경우 그 위에 총동 야기 요인 적습니다.</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 이제 브레인스토밍을 해봅시다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 이러한 총동에 대처하는 방법에는 어떤 것이 있을까요?</p>

코치 노트	성공을 위한 계획 (5분)
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 실천 계획 일기를 봐 주십시오. 이제부터 몇 분간 새로운 실천 계획을 세워보겠습니다.</p> <p>지난번 세션 이후 잘 된 점과 잘 되지 않은 점을 유념해 주십시오. 무언가 변화시키고 싶은 것이 있으신가요?</p> <p>또한 총동 대처에 관해 오늘 논의한 것도 유념해 주십시오. 계획을 세우는 동안 다음에 유의하십시오.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 현실적일 것</li> <li>■ 실행 가능할 것</li> <li>■ 구체적일 것</li> <li>■ 융통성이 있을 것</li> </ul> <p>행동에 집중하셔야 합니다. 그리고 즐기십시오!</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 참여자들에게 몇 분을 주고 실천 계획을 세우도록 합니다.</p>

코치 노트	요약 및 마무리 (5분)
<div data-bbox="159 1276 245 1373" data-label="Image"> </div> <p>집에서 실천할 일:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 충동 대처 방법</li> <li>■ 내 충동 유발 요인 생각하기</li> <li>■ 실천 계획</li> </ul>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 다음 세션 전까지 4~7페이지의 “충동 대처 방법”을 완성해 주십시오. “다른 극복 방법”이라고 적힌 열에 자신만의 아이디어를 적습니다. 시도해본 각 아이디어에 체크 표시를 합니다.</p> <p>8페이지의 “내 충동 유발 요인”도 완성해 주십시오. 여러분이 건강에 해로운 방식으로 구매 및 식사하게 만드는 충동 유발 요인에는 어떤 것이 있습니까? 활발히 움직이는 대신 꼼짝않고 앉아 있게 만드는 충동 유발 요인에는 어떤 것이 있습니까? 이러한 충동에 어떻게 대처할 계획입니까? 9페이지의 “일반적인 충동 유발 요인”에서 아이디어를 얻으셔도 됩니다.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 질문이 있다면 답변해 주십시오.</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 이제 미팅을 마무리할 시간입니다. 오늘은 충동 대처법에 대해 알아보았습니다. 이야기한 내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 건강에 해로운 구매 충동 및 이의 대처 방법</li> <li>■ 건강에 해로운 식사 충동 및 이의 대처 방법</li> <li>■ 꼼짝않고 앉아 있기 충동 및 이의 대처 방법</li> </ul> <p>💬 <b>토론:</b> 오늘 알아본 내용과 관련해 질문이 있으십니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 다음 번에는 실천 계획을 포함해 여러분이 집에서 실천한 것들에 대해 이야기를 나누겠습니다. ___에 대해서도 알아보겠습니다.</p> <p>오늘 세션에 참여해 주셔서 감사합니다. 다음 세션 때 잊지 말고 참여자 노트를 가져와 주십시오.</p> <p><b>미팅이 끝났습니다.</b></p>







## 생활방식 코치 훈련 가이드

꾸준한 활동으로 Prevent T2

## 꾸준한 활동으로 Prevent T2

### 세션 포커스

장기간 꾸준히 활동하면 제2형 당뇨병을 예방하거나 발병을 지연할 수 있습니다. 이 모듈에서는 참여자들에게 계속 활동적으로 지내는 것에 대한 어려움을 극복하는 방법을 교육합니다.

### 참여자 학습 목표

이 세션을 마칠 때까지 참여자들이 할 일:

- ▶ 꾸준한 활동으로 얻는 효과를 파악
- ▶ 꾸준한 활동의 어려운 점과 극복하는 방법을 파악
- ▶ 이 프로그램을 시작한 이후로 어느 정도 해냈는지 돌이켜보기

## 준비물 체크리스트

### 준비할 물품:


- 참여자 노트
- 이 모듈의 참여자 가이드(참여자 1인당 1부 및 강사용 1부)
- 운동 로그 양식(필요한 만큼)
- 음식 로그 양식(필요한 만큼)
- 실천 계획 양식(필요한 만큼)
- 생활방식 코치 기록
- 이름표(필요한 만큼)
- 참여자 체중 측정용 저울(모든 세션에 공통 사용)
- 시계 또는 탁상시계
- 펜

### 선택 사항:

- 플립 차트, 이젤 또는 테이프, 마커 또는 화이트보드, 화이트보드 마커, 지우개

## 해야 할 일:

### 세션 시작 전:

- 미팅룸을 예약합니다. 참여자들의 체중을 측정할 수 있는 사적인 공간이 있어야 합니다.
- 필요한 준비물을 모읍니다.
- 이 모듈의 생활방식 코치 훈련 가이드와 참여자 가이드를 검토합니다. 두 가지 가이드를 완전히 이해해야 합니다.
- 일찍 도착합니다.
- 원형 등 토론하기 좋은 형태로 의자를 배치합니다.
- 플립 차트 또는 화이트보드(옵션)에 필요한 글을 적습니다.  참조

### 각 참여자 도착 시:

- 참여자를 맞이합니다.
- 사적인 곳에서 참여자의 체중을 측정합니다.
- 생활방식 코치 로그에 참여자의 데이터를 기록합니다.
- 참여자들에게 체중을 말해줍니다. 또는 포스트잇에 체중을 적어줍니다. 각자의 체중 로그에 기록하도록 요청합니다.
- 참여자들에게 본 모듈의 참여자 가이드 사본을 배부합니다.
- 운동 로그, 음식 로그 및 실천 계획의 양식을 참여자들에게 필요한 만큼 배부합니다.
- 필요하다면 참여자들에게 이름표를 작성하여 착용하도록 요청합니다.
- 참여자들을 앉게 합니다. 그룹의 다른 멤버들이 올 때까지 2페이지의 “세션 포커스”를 읽게 합니다.

### 세션 종료 후:

- 가능하면 빨리 세션에 대해 메모합니다. 잘 진행된 점과 개선이 필요한 점을 기록합니다. 다음 세션 전에 해야 할 과제도 적어둡니다.

## 모듈 개요

### 세션 내용:

다음 내용은 60분 동안 진행하도록 고안되었습니다. 각 세션 시작 시 10분 정도 따로 시간을 내어 참여자들의 체중을 측정하고 상담을 진행하십시오.

- 인사 및 복습 .....6페이지 ..... 10분
- 목표 .....7페이지 ..... 2분
- 꾸준한 활동으로 얻는 효과 .....8페이지 ..... 10분
- 어려움을 극복하는 방법 .....9페이지 ..... 18분
- 어느 정도 해내셨는지 확인해 봅시다! .....10페이지 ..... 10분
- 성공을 위한 계획 .....11페이지 ..... 5분
- 요약 및 마무리 .....12페이지 ..... 5분

## 생활방식 코치 대본

코치 노트	인사 및 복습 (10분)
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 여러분, 다시 만나 반갑습니다! 이번 미팅은 CDC의 Prevent T2 __차 미팅입니다.</p> <p>오늘은 장기간 꾸준히 진행하는 활동에 관해 이야기를 나눠보고자 합니다.</p> <p>시작하기 전에 먼저 지난 시간에 논의했던 내용에 대해 몇 분간 상기해 보겠습니다. 어떤 질문이든 답변해 드리겠습니다.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 이전 세션을 간략하게 요약합니다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 지난 세션에 대해 궁금한 점은 무엇입니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 지난번 여러분이 세운 실천 계획이 어떻게 진행되었는지 이야기해 봅시다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 잘 된 점은 무엇입니까? 잘 되지 않은 점은 무엇입니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 집에서 시도한 다른 계획들은 어떻게 진행되었는지 이야기해 봅시다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 잘 된 점은 무엇입니까? 잘 되지 않은 점은 무엇입니까?</p>

코치 노트	목표 (2분)
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 장기간 꾸준히 운동을 하면 제2형 당뇨병을 예방하거나 진행을 지연시킬 수 있습니다. 오늘 함께 이야기할 내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 꾸준한 활동으로 얻는 효과</li> <li>■ 꾸준한 활동의 어려운 점과 극복하는 방법</li> <li>■ 이 프로그램을 시작한 이후로 어느 정도 해냈는지</li> </ul> <p>마지막으로, 새로운 실천 계획을 세우실 겁니다.</p>

코치 노트	꾸준한 활동으로 얻는 효과 (10분)
<p>꾸준한 활동으로 얻는 효과:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 수면의 질과 기분이 좋아짐</li> <li>■ 균형감과 유연성 향상</li> <li>■ 혈압과 콜레스테롤 저하</li> <li>■ 심근경색과 뇌졸중이 일어날 위험이 감소</li> <li>■ 스트레스 감소</li> <li>■ 더 많은 활력</li> <li>■ 근육 강화</li> </ul>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 장기간 꾸준히 활동할 때 얻는 효과에 관한 이야기부터 시작해 보겠습니다. 예시를 한번 보겠습니다. 이번 모듈의 자료 3페이지에 있는 “민기의 이야기”를 봐 주십시오.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 이야기의 처음 두 문단을 읽으십시오. (또는 자원자가 읽게 하십시오.)</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 그래서 민기는 목표한 체중을 달성했습니다. 이제 혈당치도 정상입니다.</p> <p>▶ <b>질문:</b> 이러한 결과를 유지하려면 민기는 올바른 영양 섭취 외에 무엇을 할 수 있습니까? 민기는 감량한 체중과 정상 혈당치를 어떻게 유지할 수 있을까요?</p> <p><b>응답:</b> 꾸준한 활동을 합니다.</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 꾸준히 활동하면 다른 효과를 볼 수 있습니다.</p> <p>🗣️ <b>토론:</b> 꾸준한 활동으로 얻는 효과에는 또 어떤 것이 있습니까? 꾸준히 활동해야 하는 이유는 무엇입니까?</p>



코치 노트	어려움을 극복하는 방법 (18분)
<p>겪을 수 있는 어려움과 그것을 극복하는 방법:</p> <p><b>의욕이 떨어졌습니다.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 미리 계획합니다.</li> <li>■ 재미있게 합니다.</li> </ul> <p><b>생활에 변화가 생겨 시간이 없습니다.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 걸어서 이동합니다.</li> <li>■ 도움을 요청합니다.</li> </ul> <p><b>생활에 변화가 생겨 돈이 많이 없습니다.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 무료 활동을 해 보십시오.</li> <li>■ 할인하는 운동복과 운동용품 구매하십시오.</li> </ul> <p><b>날씨가 안 좋아 밖에서 걷기가 어렵습니다.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 날씨에 맞는 옷을 입습니다.</li> <li>■ 쇼핑몰 안에서 걷습니다.</li> </ul> <p><b>질병이나 부상으로 몸이 불편합니다.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 다른 활동 방법을 찾아보십시오.</li> <li>■ 점점 더 많은 활동을 하십시오.</li> </ul>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 적당한 활동을 <u>하기는</u> 쉽지 않습니다. 그러나 장기간 <u>꾸준히</u> 활동하는 건 더 어렵습니다.</p> <p>삶에서 일어나는 일들에 방해받을 수도 있습니다. 시간이 지나면서 의욕이 떨어질 수도 있습니다. 그 결과, 예전의 습관대로 돌아갈 수도 있습니다. 이야기로 다시 가보겠습니다.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 3번째 문단부터 5번째 문단까지 읽으십시오. (또는 자원자에게 읽게 하십시오.)</p> <p>▶ <b>질문:</b> 민기가 꾸준히 활동하는 데 어려운 점은 무엇입니까?</p> <p><b>응답:</b> 부인이 야간 수업을 듣기 시작하면서, 민기는 활동을 할 시간을 내기가 어려워졌습니다. 아울러, 목표 체중에 도달했기에 의욕도 떨어졌습니다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 여러분이 장기간 꾸준히 운동하기 어렵게 만드는 요인은 무엇입니까?</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 플립 차트나 화이트보드에 어려운 점을 적으십시오.</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 자, 생각을 한번 모아봅시다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 이러한 어려움을 극복하는 방법에는 무엇이 있습니까?</p>

<p><b>코치 노트</b></p>	<p><b>어느 정도 해내셨는지 확인해 봅시다! (10분)</b></p>
<p>참여자들은 자신의 운동 기록에서 활동 시간을 확인해 볼 수 있습니다.</p>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 프로그램을 시작한 이후로 어느 정도 해냈는지 살펴보며 마무리하겠습니다.</p> <p>🗨️ <b>토론:</b> 이 프로그램을 처음 시작했을 때 어떤 활동을 하셨습니까? 지금은 어떤 활동을 하십니까?</p> <p>이 프로그램을 처음 시작했을 때 하루에 몇 분 정도 활동 하셨습니까? 지금은 하루에 몇 분 정도 활동하십니까?</p> <p>이 프로그램을 처음 시작했을 때 활동에 관해 어떻게 생각하셨습니까? 지금은 활동에 관해 어떻게 생각하십니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 여러분 중에는 운동 목표를 달성하신 분들이 몇 분 계십니다. 몇 분은 아직 노력하시는 중입니다. 그래도 괜찮습니다. 여러분 모두 활동을 하고 계시다는 점이 중요합니다. 앞으로도 계속 활동을 유지하시기 바랍니다.</p>

코치 노트	성공을 위한 계획 (5분)
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 실천 계획 일기를 봐 주십시오. 이제부터 몇 분간 새로운 실천 계획을 세워보겠습니다.</p> <p>지난번 세션 이후 잘 된 점과 잘 되지 않은 점을 유념해 주십시오. 무언가 변화시키고 싶은 것이 있으신가요?</p> <p>아울러 장기간 꾸준히 활동하는 일과 관련하여 오늘 논의한 내용을 기억해 주시기 바랍니다.</p> <p>계획을 세우는 동안 다음에 유의하십시오.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 현실적일 것</li> <li>■ 실행 가능할 것</li> <li>■ 구체적일 것</li> <li>■ 융통성이 있을 것</li> </ul> <p>행동에 집중하셔야 합니다. 그리고 즐기십시오!</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 참여자들에게 몇 분을 주고 실천 계획을 세우도록 합니다.</p>

코치 노트	요약 및 마무리 (5분)
<div data-bbox="159 1234 245 1329" data-label="Image"> </div> <p>집에서 실천할 일:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 어려움을 극복하는 방법</li> <li>■ 꾸준히 운동하는 방법</li> <li>■ 실천 계획</li> </ul>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 지금부터 다음 세션 전까지 이 모듈의 자료 4페이지에서 6페이지에 있는 “어려움을 극복하는 방법”을 완료해 주셨으면 합니다. “다른 극복 방법”이라고 적힌 열에 자신만의 아이디어를 적습니다. 시도해본 각 아이디어에 체크 표시를 합니다.</p> <p>7페이지에 있는 “꾸준히 운동하는 방법”도 작성해 주시면 좋겠습니다. 장기간 꾸준히 활동해야 하는 이유를 생각해 보십시오. 아울러, 겪을 수 있는 어려움을 생각하고 어떻게 극복할지도 생각해 보십시오. 8페이지와 9페이지에서 “매일 꾸준히 운동하는 팁”을 참고하셔도 좋습니다.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 질문이 있다면 답변해 주십시오.</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 이제 미팅을 마무리할 시간입니다. 오늘은 장기간의 꾸준한 활동을 논의해 보았습니다. 이야기한 내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 꾸준한 활동으로 얻는 효과</li> <li>■ 꾸준한 활동의 어려운 점과 극복하는 방법</li> <li>■ 이 프로그램을 시작한 이후로 어느 정도 해냈는지</li> </ul> <p>🗨 <b>토론:</b> 오늘 알아본 내용과 관련해 질문이 있으십니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 다음 번에는 실천 계획을 포함해 여러분이 집에서 실천한 것들에 대해 이야기를 나누겠습니다. ___에 대해서도 알아보겠습니다.</p> <p>오늘 세션에 참여해 주셔서 감사합니다. 다음 세션 때 잊지 말고 참여자 노트를 가져와 주십시오.</p> <p><b>미팅이 끝났습니다.</b></p>





**PREVENT T2**

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

## 생활방식 코치 훈련 가이드

주도적으로 생각하기

## 주도적으로 생각하기

### 세션 포커스

주도적으로 생각하면 제2형 당뇨병을 예방하거나 발병을 지연할 수 있습니다. 이 모듈에서는 참여자들에게 해로운 생각을 유용한 생각으로 바꾸는 방법에 대해 교육합니다.

### 참여자 학습 목표

이 세션을 마칠 때까지 참여자들이 할 일:

- ▶ 해가 되는 생각과 도움이 되는 생각의 차이를 인식
- ▶ 해가 되는 생각 대신 도움이 되는 생각을 하는 법을 설명

## 준비물 체크리스트

### 준비할 물품:

- 참여자 노트
- 이 모듈의 참여자 가이드(참여자 1인당 1부 및 강사용 1부)
- 운동 로그 양식(필요한 만큼)
- 음식 로그 양식(필요한 만큼)
- 실천 계획 양식(필요한 만큼)
- 생활방식 코치 기록
- 이름표(필요한 만큼)
- 참여자 체중 측정용 저울(모든 세션에 공통 사용)
- 시계 또는 탁상시계
- 펜


### 선택 사항:

- 플립 차트, 이젤 또는 테이프, 마커 또는 화이트보드, 화이트보드 마커, 지우개



## 해야 할 일:

### 세션 시작 전:

- 미팅룸을 예약합니다. 참여자들의 체중을 측정할 수 있는 사적인 공간이 있어야 합니다.
- 필요한 준비물을 모읍니다.
- 이 모듈의 생활방식 코치 훈련 가이드와 참여자 가이드를 검토합니다. 두 가지 가이드를 완전히 이해해야 합니다.
- 일찍 도착합니다.
- 원형 등 토론하기 좋은 형태로 의자를 배치합니다.
- 플립 차트 또는 화이트보드(옵션)에 필요한 글을 적습니다.  참조

### 각 참여자 도착 시:

- 참여자를 맞이합니다.
- 사적인 곳에서 참여자의 체중을 측정합니다.
- 생활방식 코치 로그에 참여자의 데이터를 기록합니다.
- 참여자들에게 체중을 말해줍니다. 또는 포스트잇에 체중을 적어줍니다. 각자의 체중 로그에 기록하도록 요청합니다.
- 참여자들에게 본 모듈의 참여자 가이드 사본을 배부합니다.
- 운동 로그, 음식 로그 및 실천 계획의 양식을 참여자들에게 필요한 만큼 배부합니다.
- 필요하다면 참여자들에게 이름표를 작성하여 착용하도록 요청합니다.
- 참여자들을 앉게 합니다. 그룹의 다른 멤버들이 올 때까지 2페이지의 “세션 포커스”를 읽게 합니다.

### 세션 종료 후:

- 가능하면 빨리 세션에 대해 메모합니다. 잘 진행된 점과 개선이 필요한 점을 기록합니다. 다음 세션 전에 해야 할 과제도 적어둡니다.

## 모듈 개요

### 세션 내용:

다음 내용은 60분 동안 진행하도록 고안되었습니다. 각 세션 시작 시 10분 정도 따로 시간을 내어 참여자들의 체중을 측정하고 상담을 진행하십시오.

- 인사 및 복습 ..... 6페이지 ..... 10분
- 목표 ..... 7페이지 ..... 2분
- 해가 되는 생각과 도움이 되는 생각 비교 ..... 8페이지 ..... 8분
- 해가 되는 생각 대신 도움이 되는 생각하기 ..... 9페이지 ..... 30분
- 성공을 위한 계획 ..... 15페이지 ..... 5분
- 요약 및 마무리 ..... 16페이지 ..... 5분

## 생활방식 코치 대본

코치 노트	인사 및 복습 (10분)
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 여러분, 다시 만나 반갑습니다! 이번 미팅은 CDC의 Prevent T2 __차 미팅입니다.</p> <p>오늘은 주도적인 생각에 관해 이야기를 나눠보고자 합니다.</p> <p>시작하기 전에 먼저 지난 시간에 논의했던 내용에 대해 몇 분간 상기해 보겠습니다. 어떤 질문이든 답변해 드리겠습니다.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 이전 세션을 간략하게 요약합니다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 지난 세션에 대해 궁금한 점은 무엇입니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 지난번 여러분이 세운 실천 계획이 어떻게 진행되었는지 이야기해 봅시다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 잘 된 점은 무엇입니까? 잘 되지 않은 점은 무엇입니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 집에서 시도한 다른 계획들은 어떻게 진행되었는지 이야기해 봅시다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 잘 된 점은 무엇입니까? 잘 되지 않은 점은 무엇입니까?</p>

코치 노트	목표 (2분)
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 주도적으로 생각하면 제2형 당뇨병을 예방하거나 발병을 지연할 수 있습니다. 오늘은 생각을 관리하는 법을 논의해 보겠습니다.</p> <p>오늘 함께 이야기할 내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <u>해가 되는 생각</u>과 <u>도움이 되는 생각</u>의 차이</li> <li>■ <u>해가 되는 생각</u> 대신 <u>도움이 되는 생각</u>을 하는 법</li> </ul> <p>마지막으로, 새로운 실천 계획을 세우실 겁니다.</p>

코치 노트	해가 되는 생각과 도움이 되는 생각 비교 (8분)
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 해가 되는 생각과 도움이 되는 생각의 차이에 관한 이야기부터 시작해 보겠습니다.</p> <p><u>해가 되는</u> 생각을 하면 식생활 및 운동 목표를 달성하는데 <u>지장을</u> 줍니다. 그렇기에 제2형 당뇨병에 걸릴 위험이 커집니다.</p> <p><u>도움이 되는</u> 생각을 하면 식생활 및 운동 목표를 달성하는데 <u>도움이</u> 됩니다. 그렇기에 제2형 당뇨병에 걸릴 위험이 줄어듭니다.</p> <p>예시를 한 번 보겠습니다. 이번 모듈의 자료 3페이지에 있는 “지희의 이야기”를 봐 주십시오.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 이야기의 처음 세 문단을 읽으십시오. (또는 자원자가 읽게 하십시오.)</p> <p>▶ <b>질문:</b> 처음에 지희는 어떤 식으로 <u>해가 되는</u> 생각을 합니까?</p> <p><b>응답:</b> “날씨가 안 좋네. 오늘 걷기는 걸려야겠다.”</p> <p>▶ <b>질문:</b> 지희는 이런 생각 대신 어떤 식으로 <u>도움이 되는</u> 생각을 합니까?</p> <p><b>응답:</b> “비가 오니까 대신 물에서 걸어야겠다. 가는 길에 다른 일도 볼 수 있겠다.”</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 그래서 지희는 이렇게 생각합니다. “음, 비가 오네. 그래도 내 운동 목표를 달성하려는 노력을 멈추지는 않아. 그래도 난 걸으러 가겠어. 그냥 실내에서 걸으면 돼.”</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 다음 세션으로 넘어가기 전에 참여자들이 해가 되는 생각과 도움이 되는 생각의 차이를 반드시 이해하게 해 주십시오. 아래 “지희의 이야기”에서 부정적인 사고를 막는 요령이 무엇이었는지 논의해 보십시오.</p>

## 코치 노트

이 부문에서 해가 되는 생각의 모든 유형을 다룰 필요는 없습니다. 진행 그룹에 가장 적절한 유형을 선택하십시오.

‘모 아니면 도’라는 생각과 그 대신 시도해 볼 도움이 되는 생각:

### 다시는 아이스크림을 먹을 수 없겠지.

- 가끔 아이스크림을 먹을 수 있다.
- 아이스크림을 먹을 때는 먹는 양을 기억한다.

### 운동은 지루해.

- 아직 재미있는 운동을 찾지 못했다.
- 내가 좋아하는 활동을 찾을 때까지 계속 새로운 활동을 시도해 보겠다.

## 해가 되는 생각 대신 도움이 되는 생각하기 (30분)

▶ **코치 대본:** 해가 되는 생각과 도움이 되는 생각의 차이를 이야기해 보았습니다. 이번엔 해가 되는 생각 대신 도움이 되는 생각하는 법을 논의해 보겠습니다.

이 모듈의 자료 4페이지에 있는 “해가 되는 생각 대신 도움이 되는 생각을 하는 3단계”를 봐 주십시오.

↗ **코치 지침:** 나누어 준 자료를 이용하여 어떻게 해가 되는 생각을 식별하고 제동을 걸며, 대신 도움이 되는 생각을 할 수 있는지 논의하십시오.

▶ **코치 대본:** 해가 되는 생각에는 여러 유형이 있습니다. 몇 가지 예를 말씀드리겠습니다.

‘모 아니면 도’라는 생각부터 시작해 보겠습니다. 이는 매사를 극단적으로만 사고하는 태도입니다. 중간에 해당하는 사고는 하지 못합니다.

💬 **토론:** 생활방식을 바꾸는 일에 대한 생각 중 어떤 것이 ‘모 아니면 도’라는 생각에 해당하겠습니까?

↗ **코치 지침:** 플립 차트나 화이트보드가 있다면 해가 되는 생각을 적으십시오.

💬 **토론:** 이 대신 어떤 생각으로 바꾸면 도움이 되는 생각을 할 수 있겠습니까?

코치 노트	해가 되는 생각 대신 도움이 되는 생각하기
<p>핑계와 그 대신 시도해볼 도움이 되는 생각:</p> <p><b>걷기엔 너무 추워/더워.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 날씨에 맞는 옷을 입고 운동해야겠다.</li> <li>■ 실내에서 운동해야겠다.</li> </ul> <p><b>아내가 계속 쿠키를 만들어서 식사 목표를 달성할 수가 없네.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 쿠키가 먹음직스럽다.</li> <li>■ 아내에게 쿠키 말고 다른 건강한 음식을 만들어달라고 해야겠다.</li> </ul>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 이번엔 <u>핑계 대기</u>를 이야기 해 보겠습니다. 이는 자신의 실수를 상황, 사물, 또는 다른 이들의 탓으로 돌리는 태도입니다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 생활방식을 바꾸는 일에 대한 생각 중 어떤 것이 <u>핑계대기</u>에 해당하겠습니까?</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 플립 차트나 화이트보드가 있다면 해가 되는 생각을 적으십시오.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 이 대신 어떻게 하면 <u>도움이 되는</u> 생각으로 바꿀 수 있겠습니까?</p>

코치 노트	해가 되는 생각 대신 도움이 되는 생각하기
<p>그 대신 시도해볼 <u>생각 거르기</u>와 <u>도움이 되는</u> 생각:</p> <p><b>내 건강한 생활방식을 도와줄 사람은 아무도 없어.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 내 친구 세리가 도와줄 것이다.</li> <li>■ 더 많이 도와 달라고 부탁해야겠다.</li> </ul> <p><b>이번 주 내내 식단을 지키지 못했어.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 7일 중에 4일은 식단을 지켰다.</li> <li>■ 앞으로 어떻게 식단을 지키기에 대한 계획이 있다.</li> </ul>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 이번엔 <u>생각 거르기</u>를 이야기 해 보겠습니다. 이는 좋은 점을 무시하고 나쁜 점에만 초점을 맞추는 태도입니다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 생활방식을 바꾸는 일에 대해서 어떤 식으로 <u>생각 거르기</u>를 할 수 있겠습니까?</p> <p>📌 <b>코치 지침:</b> 플립 차트나 화이트보드가 있다면 해가 되는 생각을 적으십시오.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 이 대신 어떤 식으로 <u>도움이 되는</u> 생각을 할 수 있겠습니까?</p>



코치 노트	해가 되는 생각 대신 도움이 되는 생각하기
<p><u>스스로를 비하하는 생각과 그 대신 시도해볼 도움이 되는 생각:</u></p> <p><b>난 너무 약골이야.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 난 이제 혈떡거리지 않고 계단을 오를 수 있다.</li> <li>■ 매주 조금씩 운동 강도를 더 높일 것이다.</li> </ul> <p><b>난 세상에서 요리를 제일 못해.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 딸 아이가 어제 저녁 내가 만든 볶음 요리를 좋아했다.</li> <li>■ 요리를 좀 더 배울 것이다.</li> </ul>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 이번엔 <u>스스로를 비하하는 생각</u> 이야기를 해 보겠습니다. 이는 스스로 자신을 폄하하는 태도입니다.</p> <p>🗨️ <b>토론:</b> 생활방식을 바꾸는 일에 대한 생각 중 어떤 것이 <u>스스로를 비하하는 생각</u>이라 할 수 있겠습니까?</p> <p>📌 <b>코치 지침:</b> 플립 차트나 화이트보드가 있다면 해가 되는 생각을 적으십시오.</p> <p>🗨️ <b>토론:</b> 이 대신 어떤 식으로 <u>도움이 되는</u> 생각을 할 수 있겠습니까?</p>

코치 노트	해가 되는 생각 대신 도움이 되는 생각하기
<p>비교하는 생각과 그 대신 시도해볼 <u>도움이 되는</u> 생각:</p> <p><b>민기는 나보다 체중을 훨씬 더 많이 줄였어.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 내 체중 감량 속도가 줄어들었다.</li> <li>■ 민기에게 요령을 좀 물어보겠다.</li> </ul> <p><b>유정이는 나보다 훨씬 강인해.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 내 힘도 세질 것이다.</li> <li>■ 저항 밴드를 써 봐야겠다.</li> </ul>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 이번엔 <u>비교하는</u> 생각을 이야기 해 보겠습니다. 이는 자신과 남을 비교하고 스스로 부족하다고 여기는 태도입니다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 생활방식을 바꾸는 일에 대한 생각 중 어떤 것이 <u>비교하는</u> 생각이라 할 수 있겠습니까?</p> <p>📌 <b>코치 지침:</b> 플립 차트나 화이트보드가 있다면 해가 되는 생각을 적으십시오.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 이 대신 어떤 식으로 <u>도움이 되는</u> 생각을 할 수 있겠습니까?</p>

코치 노트	해가 되는 생각 대신 도움이 되는 생각하기
<p>우울하고 비관적인 생각과 그 대신 시도해볼 도움이 되는 생각:</p> <p><b>난 다칠 거야. 그러면 난 운동을 할 수 없을 거야.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 조심해서 차근차근 운동해야겠다.</li> <li>■ 만약 다친다면, 다른 방법을 찾아 활동하겠다.</li> </ul> <p><b>우리 부모님도 그랬으니까 나도 제2형 당뇨병에 걸릴 거야.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 나는 부모님보다 제2형 당뇨병에 관해 더 다양한 지식이 있다.</li> <li>■ 제2형 당뇨병을 예방하기 위해 내가 할 수 있는 일을 할 것이다.</li> </ul>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 이번엔 <u>우울하고 비관적인 생각을 이야기</u> 해 보겠습니다. 이는 최악을 가정하는 태도입니다. 이런 사고 유형은 종종 포기로 이어집니다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 생활방식을 바꾸는 일에 대한 생각 중 어떤 것이 <u>우울하고 비관적인 생각</u>이라 할 수 있겠습니까?</p> <p>📌 <b>코치 지침:</b> 플립 차트나 화이트보드가 있다면 <u>해가 되는</u> 생각을 적으십시오.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 이 대신 어떤 식으로 <u>도움이 되는</u> 생각을 할 수 있겠습니까?</p>

코치 노트	성공을 위한 계획 (5분)
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 실천 계획 일기를 봐 주십시오. 이제부터 몇 분간 새로운 실천 계획을 세워보겠습니다.</p> <p>지난번 세션 이후 잘 된 점과 잘 되지 않은 점을 유념해 주십시오. 무언가 변화시키고 싶은 것이 있으신가요?</p> <p>또한, 주도적으로 생각하기와 관련하여 오늘 이야기한 내용을 기억해 주시기 바랍니다.</p> <p>계획을 세우는 동안 다음에 유의하십시오.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 현실적일 것</li> <li>■ 실행 가능할 것</li> <li>■ 구체적일 것</li> <li>■ 융통성이 있을 것</li> </ul> <p>행동에 집중하셔야 합니다. 그리고 즐기십시오!</p> <p>↙ <b>코치 지침:</b> 참여자들에게 몇 분을 주고 실천 계획을 세우도록 합니다.</p>

<p><b>코치 노트</b></p>	<p><b>요약 및 마무리 (5분)</b></p>
<div data-bbox="159 1077 243 1171" data-label="Image"> </div> <p>집에서 실천할 일:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 부정적인 생각을 긍정적인 생각으로 바꾸는 3가지 단계</li> <li>■ 실천 계획</li> </ul>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 지금부터 다음 세션까지, 여러분께서 주도적으로 생각하기를 연습하셨으면 합니다. 4페이지에 있는 “해가 되는 생각 대신 도움이 되는 생각을 하는 3단계”를 따라 해보십시오. 5페이지와 6페이지에 있는 “해가 되는 생각 대신 도움이 되는 생각하기”를 참고하셔도 좋습니다.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 질문이 있다면 답변해 주십시오.</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 이제 미팅을 마무리할 시간입니다. 오늘은 주도적으로 생각하여 제2형 당뇨병을 예방하거나 발병을 지연하는 방법을 논의해 보았습니다. 이야기한 내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <u>해가 되는 생각과 도움이 되는 생각의 차이</u></li> <li>■ <u>해가 되는 생각 대신 도움이 되는 생각을 하는 방법</u></li> </ul> <p>💬 <b>토론:</b> 오늘 알아본 내용과 관련해 질문이 있으십니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 다음 번에는 실천 계획을 포함해 여러분이 집에서 실천한 것들에 대해 이야기를 나누겠습니다. ___에 대해서도 알아보겠습니다.</p> <p>오늘 세션에 참여해 주셔서 감사합니다. 다음 세션 때 잊지 말고 참여자 노트를 가져와 주십시오.</p> <p><b>미팅이 끝났습니다.</b></p>





**PREVENT T2**

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

## 생활방식 코치 훈련 가이드

원래 궤도로 돌아가기

## 원래 궤도로 돌아가기

### 세션 포커스

본인의 식생활 및 운동 목표가 원래 궤도로 돌아가면 제2형 당뇨병을 예방하거나 발병을 지연할 수 있습니다. 이 모듈에서 참여자들은 원래 궤도에서 벗어났을 때 해야 하는 일을 배웁니다.

### 참여자 학습 목표

이 세션을 마칠 때까지 참여자들이 식생활 및 운동 목표를 원래 궤도로 돌리는 요령을 설명하고 앞으로 유사한 상황이 일어나지 않도록 하고자 할 때 사용할 방법:

- ▶ 긍정적 태도 유지
- ▶ 문제 해결의 다섯 단계를 따라 진행하기



## 준비물 체크리스트

### 준비할 물품:


- 참여자 노트
- 이 모듈의 참여자 가이드(참여자 1인당 1부 및 강사용 1부)
- 운동 로그 양식(필요한 만큼)
- 음식 로그 양식(필요한 만큼)
- 실천 계획 양식(필요한 만큼)
- 생활방식 코치 기록
- 이름표(필요한 만큼)
- 참여자 체중 측정용 저울(모든 세션에 공통 사용)
- 시계 또는 탁상시계
- 펜

### 선택 사항:

- 플립 차트, 이젤 또는 테이프, 마커 또는 화이트보드, 화이트보드 마커, 지우개

## 해야 할 일:

### 세션 시작 전:

- 미팅룸을 예약합니다. 참여자들의 체중을 측정할 수 있는 사적인 공간이 있어야 합니다.
- 필요한 준비물을 모읍니다.
- 이 모듈의 생활방식 코치 훈련 가이드와 참여자 가이드를 검토합니다. 두 가지 가이드를 완전히 이해해야 합니다.
- 일찍 도착합니다.
- 원형 등 토론하기 좋은 형태로 의자를 배치합니다.
- 플립 차트 또는 화이트보드(옵션)에 필요한 글을 적습니다.  참조

### 각 참여자 도착 시:

- 참여자를 맞이합니다.
- 사적인 곳에서 참여자의 체중을 측정합니다.
- 생활방식 코치 로그에 참여자의 데이터를 기록합니다.
- 참여자들에게 체중을 말해줍니다. 또는 포스트잇에 체중을 적어줍니다. 각자의 체중 로그에 기록하도록 요청합니다.
- 참여자들에게 본 모듈의 참여자 가이드 사본을 배부합니다.
- 운동 로그, 음식 로그 및 실천 계획의 양식을 참여자들에게 필요한 만큼 배부합니다.
- 필요하면 참여자들에게 이름표를 작성하여 착용하도록 요청합니다.
- 참여자들을 앉게 합니다. 그룹의 다른 멤버들이 올 때까지 2페이지의 “세션 포커스”를 읽게 합니다.

### 세션 종료 후:

- 가능하면 빨리 세션에 대해 메모합니다. 잘 진행된 점과 개선이 필요한 점을 기록합니다. 다음 세션 전에 해야 할 과제도 적어둡니다.

## 모듈 개요

### 세션 내용:



다음 내용은 60분 동안 진행하도록 고안되었습니다. 각 세션 시작 시 10분 정도 따로 시간을 내어 참여자들의 체중을 측정하고 상담을 진행하십시오.

- 인사 및 복습 ..... 6페이지 ..... 10분
- 목표 ..... 7페이지 ..... 2분
- 누구나 실수를 합니다 ..... 7페이지 ..... 2분
- 긍정적 태도 유지 ..... 8페이지 ..... 5분
- 문제 서술 ..... 9페이지 ..... 5분
- 다른 방법 생각해내기 ..... 10페이지 ..... 10분
- 가장 좋은 방법 선택하기 ..... 12페이지 ..... 4분
- 실천 계획 세우기 ..... 12페이지 ..... 10분
- 시도하기 ..... 13페이지 ..... 2분
- 성공을 위한 계획 ..... 14페이지 ..... 5분
- 요약 및 마무리 ..... 15페이지 ..... 5분

## 생활방식 코치 대본

코치 노트	인사 및 복습 (10분)
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 여러분, 다시 만나 반갑습니다! 이번 미팅은 CDC의 Prevent T2 __차 미팅입니다.</p> <p>오늘은 본인의 식생활 및 운동 목표를 원래 궤도로 돌리는 일에 관해 이야기를 나눠보고자 합니다.</p> <p>시작하기 전에 먼저 지난 시간에 논의했던 내용에 대해 몇 분간 상기해 보겠습니다. 어떤 질문이든 답변해 드리겠습니다.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 이전 세션을 간략하게 요약합니다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 지난 세션에 대해 궁금한 점은 무엇입니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 지난번 여러분이 세운 실천 계획이 어떻게 진행되었는지 이야기해 봅시다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 잘 된 점은 무엇입니까? 잘 되지 않은 점은 무엇입니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 집에서 시도한 다른 계획들은 어떻게 진행되었는지 이야기해 봅시다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 잘 된 점은 무엇입니까? 잘 되지 않은 점은 무엇입니까?</p>


<p><b>코치 노트</b></p>	<p><b>목표 (2분)</b></p>
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 가끔 식생활 및 운동 목표가 궤도에서 벗어나기도 하는 것이 보통입니다. 오늘 식생활 및 운동 목표를 원래 궤도로 돌리는 요령을 설명하고 앞으로 유사한 상황이 일어나지 않도록 하는 요령을 이야기할 때 사용할 방법:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 긍정적 태도 유지</li> <li>■ 문제 해결의 다섯 단계를 이용</li> </ul> <p>마지막으로, 새로운 실천 계획을 세우실 겁니다.</p>
	<p><b>누구나 실수를 합니다 (2분)</b></p>
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 여러분께서는 훌륭하게 식생활 및 운동 목표를 원래 궤도로 유지해 오셨습니다. 그러나 1, 2주 동안 목표에 미치지 못 할 때도 있었을 겁니다. 이는 일탈이라고 하는데 아주 자연스러운 일입니다.</p> <p>예시를 한 번 보겠습니다. 이번 모듈의 자료 3페이지에 있는 “원재의 이야기”를 봐 주십시오.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 이야기를 읽으십시오. (또는 자원자가 읽게 하십시오.)</p>

코치 노트	긍정적 태도 유지 (5분)
<p>긍정적 생각:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ “내게는 큰 진전이 있었어.”</li> <li>■ “그래. 실수도 했어. 하지만 몸무게가 많이 늘지는 않을 거야.”</li> <li>■ “가족과 친구들이 날 도와줄 거야.”</li> </ul>  <p>문제 해결의 다섯 단계</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 문제를 설명합니다.</li> <li>2. 옵션을 생각해 봅니다.</li> <li>3. 최적의 옵션을 선택합니다.</li> <li>4. 실행 계획을 세웁니다.</li> <li>5. 시도해 봅니다.</li> </ol>	<p>▶ <b>질문:</b> 원재는 포기하는 대신 어떻게 했나요?</p> <p><b>응답:</b> 다시 원래 궤도로 돌아가고 앞으로 유사한 상황이 일어나지 않도록 조치하기로 합니다. 그는 긍정적으로 생각했습니다. 그리고 문제 해결의 다섯 단계를 따라 진행합니다.</p> <p> <b>토론:</b> 원재는 어떤 식으로 긍정적 생각을 할 수 있을까요?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 다음 단계는 <u>문제 해결하기</u>입니다. 문제를 해결하는 다섯 단계:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 문제를 설명합니다.</li> <li>2. 옵션을 생각해 봅니다.</li> <li>3. 최적의 옵션을 선택합니다.</li> <li>4. 실행 계획을 세웁니다.</li> <li>5. 시도해 봅니다.</li> </ol> <p>우리도 각 단계를 차례대로 진행해 보겠습니다.</p>

코치 노트	문제 서술 (5분)
<div data-bbox="159 625 245 716" data-label="Image"> </div> <p><b>문제 1:</b> 원재는 매일 건강하지 않은 식단으로 점심을 먹습니다.</p> <p><b>문제 2:</b> 원재는 매일 활동량이 부족합니다.</p>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 먼저, 여러분의 문제를 분명하게 서술해 보십시오. 그리고 그 원인이 무엇인지 파악해 보십시오.</p> <p>▶ <b>질문:</b> 원재의 문제는 무엇입니까? 그런 문제의 원인이 뭐라고 생각하십니까?</p> <p><b>응답:</b></p> <p><b>문제 1:</b> 원재는 매일 건강하지 않은 식단으로 점심을 먹습니다.</p> <p><b>원인:</b> 원재는 일자리를 잃을까 걱정했고 일찍 출근하게 되었습니다. 그렇기에 아침에 도시락을 준비할 시간이 없습니다. 그래서 건강한 식단으로 점심을 먹는 대신 자판기에서 초코바를 하나 사서 먹습니다.</p> <p><b>문제 2:</b> 원재는 매일 활동량이 부족합니다.</p> <p><b>원인:</b> 원재는 일자리를 잃을까 걱정합니다. 그래서 점심시간 내내 책상에 앉아 일합니다. 그 결과로, 늘 하는 점심시간 산책을 하지 못합니다. 그 덕에 원재는 매일 활동량이 부족합니다.</p>

코치 노트	다른 방법 생각해내기 (10분)
<p><u>원재가 걱정스러운 마음을 더 잘 다스릴 방법:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 상사에게 자기 일자리가 정말 위태로운지 묻기. 아무런 이유 없이 하는 걱정일 수도 있습니다.</li> <li>■ 일찍 출근하고 점심시간에 내내 일하는 것 대신 일 자리를 지키기 위해 할 수 있는 일이 없는지 상사에게 물어보기.</li> </ul> <p><u>매일 건강한 점심을 위해 원재가 할 수 있는 일:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 전날 밤 또는 주말에 도시락 싸기</li> <li>■ 직장에 건강한 간식 두기</li> <li>■ 친구 또는 가족에게 점심 도시락을 싸달라고 부탁하기</li> <li>■ 과일이나 요구르트 등 빨리 챙길 수 있는 제품 구입하기</li> </ul>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 본인의 문제를 서술하셨다면 다음 단계는 그 문제를 해결할 다른 방법을 생각해내기입니다.</p> <p>원재의 두 가지 문제는 근본 원인이 같습니다.</p> <p>▶ <b>질문:</b> 문제의 근본 원인은 무엇입니까?</p> <p><b>응답:</b> 원재는 일 자리를 잃을까 걱정합니다.</p> <p>▶ <b>토론:</b> 원재는 일찍 출근해 점심시간 내내 일하는 대신 어떤 식으로 <u>걱정스러운 마음을 더 잘 다스릴 수</u> 있겠습니까?</p> <p>원재가 계속 일찍 출근하기에 아침에 도시락을 싸 시간이 없는 상황이라고 해 봅시다. <u>매일 건강한 식단으로 점심을 먹으려면 어떻게 해야 합니까?</u></p>



코치 노트	선택 사항 생각해내기
<p>원재가 매일 <u>충분한 활동을 하는 방법</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 승강기 대신 계단을 이용하기</li> <li>■ 자전거로 출근하기</li> <li>■ 주차장에서 멀리 떨어진 곳에 주차하기</li> </ul> <p>건강한 음식 구매와 요리와 관련하여 더 알고 싶다면, <i>Prevent T2</i>를 위한 구매 및 요리를 참조해 주십시오. 활동할 시간을 내기와 관련하여 더 알고 싶다면, <i>운동할 시간 내기</i> 자료를 참조해 주십시오.</p>	<p> <b>토론:</b> 원재가 계속 점심시간 내내 일하는 상황이라고 해 봅시다. 매일 <u>충분한 활동을 하려면</u> 원재는 어떻게 해야 할까요?</p>

<p><b>코치 노트</b></p>	<p><b>가장 좋은 방법을 선택하기 (4분)</b></p>
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 문제를 해결할 다른 방법을 생각해 내셨다면, 다음 단계는 가장 좋은 방법을 선택하기입니다.</p> <p>이제까지 머리를 맞대고 원재를 위해 괜찮은 방법을 많이 생각해 냈습니다. 중점적으로 다룰 문제 1: 원재는 매일 건강하지 않은 식단으로 점심을 먹습니다. 원재를 도와 이 문제를 해결할 가장 좋은 방법 <u>세 가지</u>를 선택해 봅시다.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 문제 1 해결을 위해 가장 좋은 방법 <u>세 가지</u>를 함께 선택하십시오. 그룹이 의견을 모으기가 어렵다면, 투표를 진행하십시오.</p>
	<p><b>실천 계획 수립 (10분)</b></p>
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 문제를 해결할 가장 좋은 방법을 선택했다면, 다음 단계는 선택한 방법을 실천에 옮길 수 있도록 실천 계획을 세우기입니다.</p> <p>이는 Prevent T2를 시작한 이후 여러분이 해온 일이므로 지금쯤은 다들 아주 능숙하시리라 확신합니다.</p> <p>실천 계획 일기를 펴주십시오. 빈 실천 계획 일기 페이지 한 장을 뜯어 주십시오. 그 페이지에 문제 1을 해결할 수 있는 원재의 실천 계획을 세워보겠습니다.</p> <p>▶ <b>질문:</b> 원재의 목표는 무엇인가요? <b>응답:</b> 매일 건강한 식단으로 점심 먹기</p>

<p><b>코치 노트</b></p>	<p><b>실천 계획 세우기</b></p>
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> “매일 건강한 식단으로 점심 먹기”를 “지금부터 다음 세션까지 내 목표는 ____” 옆에 적어 주십시오.</p> <p>원재를 위해 우리가 선택한 세 가지 방법을 실천 1, 실천 2, 실천 3으로 적어 주십시오.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 실천 계획의 나머지 부분(장소, 시기, 기간, 어려움, 극복 방법)을 함께 채워 넣으십시오.</p>
	<p><b>시도하기 (2분)</b></p>
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 실천 계획을 세웠다면, 다음 단계는 시도하기입니다.</p> <p>원재는 실천 계획을 시도했고, 효과가 있었습니다! 이제 원재는 매일 건강한 식단으로 점심을 먹고 충분히 활동합니다.</p> <p>원재는 식생활과 활동 목표를 다시 원래 궤도로 돌려 놓은 자신이 자랑스럽습니다. 그리고 벌써 2파운드나 체중을 감량했습니다.</p> <p>게다가, 직장에서도 일이 잘 되어 갑니다. 더는 일자리를 잃을까 걱정하지 않습니다.</p>

코치 노트	성공을 위한 계획 (5분)
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 실천 계획 일기를 봐 주십시오. 이제부터 몇 분간 새로운 실천 계획을 세워보겠습니다.</p> <p>지난번 세션 이후 잘 된 점과 잘 되지 않은 점을 유념해 주십시오. 무언가 변화시키고 싶은 것이 있으신가요?</p> <p>아울러 원래 궤도로 돌아가기와 관련하여 오늘 논의한 내용을 기억해 주시기 바랍니다.</p> <p>계획을 세우는 동안 다음에 유의하십시오.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 현실적일 것</li> <li>■ 실행 가능할 것</li> <li>■ 구체적일 것</li> <li>■ 융통성이 있을 것</li> </ul> <p>행동에 집중하셔야 합니다. 그리고 즐기십시오!</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 참여자들에게 몇 분을 주고 실천 계획을 세우도록 합니다.</p>

<p><b>코치 노트</b></p>	<p><b>요약 및 마무리 (5분)</b></p>
<div data-bbox="159 1199 240 1289" data-label="Image"> </div> <p>집에서 실천할 일:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 원재가 사용한 5단계 문제 해결 방식</li> <li>■ 원래 궤도로 돌아가기</li> <li>■ 실천 계획</li> </ul>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 지금부터 다음 세션까지 여러분께서 4페이지와 5페이지에 있는 “원재가 사용한 5단계 문제 해결 방식”를 읽어 오셨으면 합니다.</p> <p>6페이지에 있는 “원래 궤도로 돌아가기”도 완료해 주시면 좋겠습니다. 여러분의 식생활 및 운동 목표가 원래 궤도에서 벗어난, 또는 벗어나게 할 만한 원인을 생각해 주십시오. 이러한 문제 중 한 가지를 선택하십시오. 그런 다음 긍정적 태도를 유지하고 문제 해결의 다섯 단계를 사용하십시오.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 질문이 있다면 답변해 주십시오.</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 이제 미팅을 마무리할 시간입니다. 오늘은 식생활 및 운동 목표를 원래 궤도로 돌려놓고 앞으로 비슷한 상황이 발생하지 않도록 하는 방법을 다음과 같이 이야기해 보았습니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 긍정적 태도 유지</li> <li>■ 문제 해결의 다섯 단계를 이용</li> </ul> <p>💬 <b>토론:</b> 오늘 알아본 내용과 관련해 질문이 있으십니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 다음 번에는 실천 계획을 포함해 여러분이 집에서 실천한 것들에 대해 이야기를 나누겠습니다. ___에 대해서도 알아보겠습니다.</p> <p>오늘 세션에 참여해 주셔서 감사합니다. 다음 세션 때 잊지 말고 참여자 노트를 가져와 주십시오.</p> <p><b>미팅이 끝났습니다.</b></p>





## 생활방식 코치 훈련 가이드

도움받기

## 도움받기

### 세션 포커스

다른 사람으로부터 도움을 받으면 제2형 당뇨병을 예방하거나 발병을 지연할 수 있습니다. 이 모듈에서는 참여자들에게 건강한 생활방식에 대한 지원을 받는 방법에 대해 교육합니다.

### 참여자 학습 목표

이 세션을 마칠 때까지 참여자들은 다음 대상으로부터 도움받는 방법을 설명받음:

- ▶ 가족, 친구, 동료
- ▶ 단체, 수업, 동호회
- ▶ 전문가들



## 준비물 체크리스트

### 준비할 물품:


- 참여자 노트
- 이 모듈의 참여자 가이드(참여자 1인당 1부 및 강사용 1부)
- 운동 로그 양식(필요한 만큼)
- 음식 로그 양식(필요한 만큼)
- 실천 계획 양식(필요한 만큼)
- 생활방식 코치 기록
- 이름표(필요한 만큼)
- 참여자 체중 측정용 저울(모든 세션에 공통 사용)
- 시계 또는 탁상시계
- 펜

### 선택 사항:

- 플립 차트, 이젤 또는 테이프, 마커 또는 화이트보드, 화이트보드 마커, 지우개
- 참여자들이 관심을 가질 만한 지역 단체, 수업, 동호회 목록**

## 해야 할 일:

### 세션 시작 전:

- 미팅룸을 예약합니다. 참여자들의 체중을 측정할 수 있는 사적인 공간이 있어야 합니다.
- 필요한 준비물을 모읍니다.
- 이 모듈의 생활방식 코치 훈련 가이드와 참여자 가이드를 검토합니다. 두 가지 가이드를 완전히 이해해야 합니다.
- 일찍 도착합니다.
- 원형 등 토론하기 좋은 형태로 의자를 배치합니다.
- 플립 차트 또는 화이트보드(옵션)에 필요한 글을 적습니다.  참조

### 각 참여자 도착 시:

- 참여자를 맞이합니다.
- 사적인 곳에서 참여자의 체중을 측정합니다.
- 생활방식 코치 로그에 참여자의 데이터를 기록합니다.
- 참여자들에게 체중을 말해줍니다. 또는 포스트잇에 체중을 적어줍니다. 각자의 체중 로그에 기록하도록 요청합니다.
- 참여자들에게 본 모듈의 참여자 가이드 사본을 배부합니다.
- 운동 로그, 음식 로그 및 실천 계획의 양식을 참여자들에게 필요한 만큼 배부합니다.
- 필요하면 참여자들에게 이름표를 작성하여 착용하도록 요청합니다.
- 참여자들을 앉게 합니다. 그룹의 다른 멤버들이 올 때까지 2페이지의 “세션 포커스”를 읽게 합니다.

### 세션 종료 후:

- 가능하면 빨리 세션에 대해 메모합니다. 잘 진행된 점과 개선이 필요한 점을 기록합니다. 다음 세션 전에 해야 할 과제도 적어둡니다.

## 모듈 개요

### 세션 내용:

다음 내용은 60분 동안 진행하도록 고안되었습니다. 각 세션 시작 시 10분 정도 따로 시간을 내어 참여자들의 체중을 측정하고 상담을 진행하십시오.

- 인사 및 복습 ..... 6페이지 ..... 10분
- 목표 ..... 7페이지 ..... 2분
- 가족, 친구, 동료로부터 도움받기 ..... 8페이지 ..... 18분
- 단체, 수업, 동호회로부터 도움받기 ..... 12페이지 ..... 13분
- 전문가들로부터 도움받기 ..... 14페이지 ..... 7분
- 성공을 위한 계획 ..... 15페이지 ..... 5분
- 요약 및 마무리 ..... 16페이지 ..... 5분

## 생활방식 코치 대본

코치 노트	인사 및 복습 (10분)
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 여러분, 다시 만나 반갑습니다! 이번 미팅은 CDC의 Prevent T2 __차 미팅입니다.</p> <p>오늘은 건강한 생활방식을 위해 도움을 받는 일에 관해 이야기를 나눠보고자 합니다.</p> <p>시작하기 전에 먼저 지난 시간에 논의했던 내용에 대해 몇 분간 상기해 보겠습니다. 어떤 질문이든 답변해 드리겠습니다.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 이전 세션을 간략하게 요약합니다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 지난 세션에 대해 궁금한 점은 무엇입니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 지난번 여러분이 세운 실천 계획이 어떻게 진행되었는지 이야기해 봅시다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 잘 된 점은 무엇입니까? 잘 되지 않은 점은 무엇입니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 집에서 시도한 다른 계획들은 어떻게 진행되었는지 이야기해 봅시다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 잘 된 점은 무엇입니까? 잘 되지 않은 점은 무엇입니까?</p>

코치 노트	목표 (2분)
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 사실, 생활방식에 오래 지속되는 변화를 주는 것은 쉽지 않습니다. 다행히도, 여러분들은 그 일을 혼자 해내지 않아도 됩니다.</p> <p>건강한 생활방식을 위해 도움을 받으면 제2형 당뇨병을 예방하거나 발병을 지연할 수 있습니다. 오늘 함께 다음 대상으로부터 도움을 받는 방법을 논의:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 가족, 친구, 동료</li> <li>■ 단체, 수업, 동호회</li> <li>■ 전문가들</li> </ul> <p>마지막으로, 새로운 실천 계획을 세우실 겁니다.</p>

<p><b>코치 노트</b></p>	<p><b>가족, 친구, 동료로부터 도움받기 (18분)</b></p>
<p>여러분의 건강한 생활방식을 <u>저해</u> 할 이들의 행동:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 건강하지 않은 음식을 구매하여 요리</li> <li>■ 여러분이 건강한 음식을 구매하여 요리할 때 불만을 토로</li> <li>■ 여러분이 식생활 및 운동 목표를 달성하지 못했을 때 비난</li> <li>■ 건강하지 않은 음식을 섭취하고 제공</li> <li>■ 앉거나 누워서 하는 행동을 하도록 권유</li> <li>■ 활동할 시간을 내기 어렵게 상황을 조성</li> <li>■ 함께 활동하기를 거부</li> <li>■ 지금 그대로 좋으니 달라지지 않아도 괜찮다고 말해줌</li> </ul>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 여러분 모두 생활방식에 건강한 변화를 가져오려고 열심히 노력해 오셨습니다. 여러분의 가족, 친구, 동료는 그런 노력에 좋은 나쁜든 크게 영향을 미칠 수 있습니다.</p> <p>가족, 친구, 동료가 여러분의 건강한 생활 방식을 어떻게 방해하는지에 관한 이야기부터 시작해 보겠습니다. 언제나 일부러 그러는 것은 아니지만, 일어나는 일입니다.</p> <p>예시를 한 번 보겠습니다. 이번 모듈의 자료 3페이지에 있는 “준범의 이야기”를 봐 주십시오.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 이야기의 처음 두 문단을 읽으십시오. (또는 자원자가 읽게 하십시오.)</p> <p>🗨 <b>토론:</b> 가족, 친구, 동료가 어떤 식으로 여러분의 건강한 생활방식을 <u>저해</u> 할 수 있을까요?</p>

코치 노트	가족, 친구, 동료로부터 도움받기
<p>여러분의 건강한 생활방식을 <u>도와주는</u> 방법:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 함께 활동적인 일을 하기로 함</li> <li>■ 건강한 음식을 구매하여 요리</li> <li>■ 건강한 음식을 섭취하고 제공</li> <li>■ 건강한 생활방식을 고수하도록 격려</li> <li>■ 활동적인 일을 하도록 권유</li> <li>■ 활동적인 모습을 칭찬</li> <li>■ 건강한 음식을 구매하여 요리하는 점을 칭찬</li> <li>■ 많은 진전을 이루고 있다고 말해줌</li> </ul>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 이제 다른 쪽으로 생각해 봅시다.</p> <p>🗨️ <b>토론:</b> 가족, 친구, 동료가 어떤 식으로 여러분의 건강한 생활방식을 <u>도와줄</u> 수 있을까요?</p>

코치 노트	가족, 친구, 동료로부터 도움받기
<p>건강한 생활방식을 위해 도움을 받는 방법:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 제2형 당뇨병에 관한 정보와 예방법을 알리기</li> <li>■ 여러분이 건강한 생활방식을 추구하려는 이유를 말하기</li> <li>■ 여러분의 노력을 도와달라고 정중하게 부탁하기</li> <li>■ 진척 상황을 정기적으로 알려주기</li> <li>■ 가족의 규칙을 설정하기</li> </ul> <p>아울러 권유할 수 있는 사항:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 여러분과 함께 활동하기</li> <li>■ 건강한 식사를 위해 여러분과 함께 계획을 세우고 구매하기</li> <li>■ 여러분과 함께 건강한 음식을 요리하고 먹기</li> </ul>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 가족, 친구, 동료는 여러분을 아끼며 여러분이 건강하기를 바랍니다. 그러나 여러분이 무엇을 하는지, 왜 하는지는 모를 수도 있습니다. 아니면 여러분의 노력을 어떻게 도와줘야 할지 모를 수도 있습니다. 그들에게 말해주는 일은 여러분의 몫입니다.</p> <p>🗨️ <b>토론:</b> 가족, 친구, 동료가 어떤 식으로 여러분의 건강한 생활방식을 도와줄 수 있을까요?</p>



코치 노트	가족, 친구, 동료로부터 도움받기
<p>.....</p> <p>이 활동은 선택 사항입니다.</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p><b>※ 활동:</b> 도움받기 연습</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 가족, 친구, 동료로부터 도움을 받는 일을 연습해 봅시다. 지금 다 함께해봅시다.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 참여자들을 소그룹으로 나눕니다. 참여자들이 가족, 친구, 동료들에게 자신들의 건강한 생활방식을 도와달라고 요청하는 연습을 하게 하십시오. 4페이지에 있는 “도움을 받는 방법: 가족, 친구, 동료”를 사용하도록 이야기해 주십시오. 원한다면 지원자에게 전체 그룹 앞에서 역할극을 하도록 요청해도 됩니다.</p> <p>.....</p>

<p><b>코치 노트</b></p>	<p><b>단체, 수업, 동호회로부터 도움받기 (13분)</b></p>
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 가족, 친구, 동료로부터 도움받는 방법을 이야기해보았습니다. 이번에는 커뮤니티의 다른 사람로부터 도움받는 방법을 이야기 해 보겠습니다.</p> <p>커뮤니티의 다른 사람로부터 도움받는 방법 한 가지는 지원 단체에 들어가는 것입니다. 어떤 지원 단체는 직접 만납니다. 어떤 단체는 인터넷으로 연락합니다.</p> <p>지원 단체는 사람들이 공통의 문제를 함께 나누는 곳입니다. 아이를 잃은 사람들을 위한 단체, 암 환우를 위한 단체, 알코올 중독 배우자를 둔 사람들을 위한 단체도 있습니다. 여러분 같은 분들을 위한 지원 단체도 있습니다. 바로 제2형 당뇨병의 위험을 줄이고 건강한 생활방식에 따라 살아가려는 사람들을 위한 단체입니다.</p> <p>지원 단체 구성원들은 현실과 생각, 느낌을 서로 나눕니다. 구성원들은 서로 이야기를 들어주고 격려해 줍니다.</p> <p>커뮤니티에 있는 다른 사람로부터 도움을 받는 또 다른 방법은 인터넷 건강 커뮤니티에 들어가는 것입니다. 아주 다양한 생활방식 목표를 지닌 사람들을 위한 건강 커뮤니티가 있습니다. 구성원들은 정보와 사례를 공유하고 서로 경쟁하거나 응원합니다.</p> <p>또 다른 방법은 수업을 듣거나 동호회에 들어가는 것입니다. 이렇게 하면서 생각이 비슷한 사람들과 함께 건강한 습관을 익히며 실천할 수 있습니다.</p>

코치 노트	단체, 수업, 동호회로부터 도움받기
<p>건강한 식습관을 도와주는 수업과 동호회:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 건강한 요리</li> <li>■ 건강한 식사 계획</li> </ul> <p>건강한 운동 습관을 도와주는 수업과 동호회:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 춤추기</li> <li>■ 소프트볼</li> <li>■ 걷기</li> </ul> <p>건강한 생활방식을 도와줄 단체, 수업, 동호회를 찾는 방법:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 의료 제공자에게 문의합니다.</li> <li>■ 커뮤니티 단체에 연락합니다.</li> <li>■ 인터넷 검색</li> </ul>	<p><b>토론:</b> 건강한 식습관을 도와줄 만한 수업과 동호회로는 어떤 것이 있습니까?</p> <p>그리고 건강한 운동 습관을 도와줄 만한 수업과 동호회로는 어떤 것이 있습니까?</p> <p>건강한 생활방식을 도와줄 단체, 수업, 동호회를 찾는 방법으로는 어떤 것이 있습니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 여러분과 의료 서비스, 교통, 경제적 지원 등을 연계해주는 커뮤니티 단체도 있습니다.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 가능하다면, 참여자들이 관심을 가질 만한 지역 단체, 수업, 동호회 목록을 제공하십시오.</p>

코치 노트	전문가들로부터 도움받기 (7분)
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 가족, 친구, 동료로부터 도움받는 법과 커뮤니티의 다른 사람들과 도움받는 방법을 이야기해보았습니다. 이번에는 전문가들로부터 도움받는 방법을 이야기 해 보겠습니다. 이들은 특별한 훈련을 받은 사람들입니다.</p> <p>7페이지에 있는 “도움을 받는 방법: 전문가들”를 봐 주십시오.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 유인물을 살펴봅니다. 간략하게 이야기합니다.</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 여러분 모두 언제든지 제게 편하게 도움을 요청하셨으면 합니다.</p>

코치 노트	성공을 위한 계획 (5분)
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 실천 계획 일기를 봐 주십시오. 이제부터 몇 분간 새로운 실천 계획을 세워보겠습니다.</p> <p>지난번 세션 이후 잘 된 점과 잘 되지 않은 점을 유념해 주십시오. 무언가 변화시키고 싶은 것이 있으신가요?</p> <p>아울러 건강한 생활을 위해 도움받기와 관련하여 오늘 논의한 내용을 기억해 주시기 바랍니다.</p> <p>계획을 세우는 동안 다음에 유의하십시오.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 현실적일 것</li> <li>■ 실행 가능할 것</li> <li>■ 구체적일 것</li> <li>■ 융통성이 있을 것</li> </ul> <p>행동에 집중하셔야 합니다. 그리고 즐기십시오!</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 참여자들에게 몇 분을 주고 실천 계획을 세우도록 합니다.</p>

코치 노트	요약 및 마무리 (5분)
<div data-bbox="159 1136 240 1226" data-label="Image"> </div> <p>집에서 실천할 일:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 도움을 받는 방법: 가족, 친구, 동료</li> <li>■ 도움을 받는 방법: 단체, 수업, 동호회</li> <li>■ 실천 계획</li> </ul>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 5페이지에 있는 “도움을 받는 방법: 가족, 친구, 동료”를 봐 주십시오. 지금부터 다음 세션까지, 여러분 모두 표를 완성해주셨으면 합니다. 왼쪽 옆에는 여러분의 건강한 생활방식을 저해하는 방법을 써 주십시오. 오른쪽 옆에는, 그들로부터 도움을 받을 방법을 써 주십시오.</p> <p>아울러, 6페이지에 있는 “도움을 받는 방법: 단체, 수업, 동호회”를 읽어주셨으면 합니다. 이러한 생각 중 몇 가지를 시도해보는 것도 고려해 보십시오.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 질문이 있다면 답변해 주십시오.</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 이제 미팅을 마무리할 시간입니다. 오늘은 건강한 생활방식을 위해 도움을 받는 일을 토의해 보았습니다. 함께 다음 대상으로부터 도움받는 방법을 이야기해 보았습니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 가족, 친구, 동료</li> <li>■ 단체, 수업, 동호회</li> <li>■ 전문가들</li> </ul> <p>💬 <b>토론:</b> 오늘 알아본 내용과 관련해 질문이 있으십니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 다음 번에는 실천 계획을 포함해 여러분이 집에서 실천한 것들에 대해 이야기를 나누겠습니다. ___에 대해서도 알아보겠습니다.</p> <p>오늘 세션에 참여해 주셔서 감사합니다. 다음 세션 때 잊지 말고 참여자 노트를 가져와 주십시오.</p> <p><b>미팅이 끝났습니다.</b></p>





## 생활방식 코치 훈련 가이드

Prevent T2에 대해 동기부여 지속

이 모듈은 6개월이 되었을 때 진행해야 합니다.



## Prevent T2에 대해 동기부여 지속

### 세션 포커스

의욕을 유지하면 제2형 당뇨병을 예방하거나 발병을 지연할 수 있습니다. 이 모듈에서는 참여자들이 각자의 진행 상황을 점검하여 다음 6개월 동안 지속적으로 긍정적인 변화를 이루어내도록 돕습니다.

**참고: 이 모듈은 6개월이 되었을 때 진행해야 합니다.**

### 참여자 학습 목표

이 세션을 마칠 때까지 참여자들이 할 일:

- ▶ 이 프로그램을 시작한 이후로 어느 정도 해냈는지 돌이켜보기
- ▶ 그룹이 진행할 다음 단계 알아보기
- ▶ 다음 6개월 동안의 목표 정하기

## 준비물 체크리스트

### 준비할 물품:


- 참여자 노트
- 이 모듈의 참여자 가이드(참여자 1인당 1부 및 강사용 1부)
- 운동 로그 양식(필요한 만큼)
- 음식 로그 양식(필요한 만큼)
- 실천 계획 양식(필요한 만큼)
- 생활방식 코치 기록
- 이름표(필요한 만큼)
- 참여자 체중 측정용 저울(모든 세션에 공통 사용)
- 시계 또는 탁상시계
- 펜

### 선택 사항:

- 플립 차트, 이젤 또는 테이프, 마커 또는 화이트보드, 화이트보드 마커, 지우개
- 참여자별로 최근 수치를 바탕으로 작성한 그룹 및 개인 보고서(이전 세션 수치가 가장 좋음)**
- 그룹 전체가 지금까지 얼마나 감량했는지를 나타내는 물건(추, 봉지에 든 밀가루, 음식 캔, 버터 도막)**
- 사진기**

## 해야 할 일:

### 세션 시작 전:

- 미팅룸을 예약합니다. 참여자들의 체중을 측정할 수 있는 사적인 공간이 있어야 합니다.
- 필요한 준비물을 모읍니다.
- 이 모듈의 생활방식 코치 훈련 가이드와 참여자 가이드를 검토합니다. 두 가지 가이드를 완전히 이해해야 합니다.
- 일찍 도착합니다.
- 원형 등 토론하기 좋은 형태로 의자를 배치합니다.
- 플립 차트 또는 화이트보드(옵션)에 필요한 글을 적습니다.  참조

### 각 참여자 도착 시:

- 참여자를 맞이합니다.
- 사적인 곳에서 참여자의 체중을 측정합니다.
- 생활방식 코치 로그에 참여자의 데이터를 기록합니다.
- 참여자들에게 체중을 말해줍니다. 또는 포스트잇에 체중을 적어줍니다. 각자의 체중 로그에 기록하도록 요청합니다.
- 참여자들에게 본 모듈의 참여자 가이드 사본을 배부합니다.
- 운동 로그, 음식 로그 및 실천 계획의 양식을 참여자들에게 필요한 만큼 배부합니다.
- 필요하면 참여자들에게 이름표를 작성하여 착용하도록 요청합니다.
- 참여자들을 앉게 합니다. 그룹의 다른 멤버들이 올 때까지 2페이지의 “세션 포커스”를 읽게 합니다.

### 세션 종료 후:

- 가능하면 빨리 세션에 대해 메모합니다. 잘 진행된 점과 개선이 필요한 점을 기록합니다. 다음 세션 전에 해야 할 과제도 적어둡니다.

## 모듈 개요

### 세션 내용:

다음 내용은 60분 동안 진행하도록 고안되었습니다. 각 세션 시작 시 10분 정도 따로 시간을 내어 참여자들의 체중을 측정하고 상담을 진행하십시오.

- 인사 및 복습 .....6페이지 ..... 10분
- 목표 .....7페이지 ..... 2분
- 어느 정도 해내셨는지 확인해 봅시다! .....7페이지 ..... 20분
- 우리의 다음 단계 ..... 11페이지 ..... 10분
- 다음 6개월을 위한 목표 ..... 12페이지 ..... 8분
- 성공을 위한 계획 ..... 13페이지 ..... 5분
- 요약 및 마무리 ..... 14페이지 ..... 5분

## 생활방식 코치 대본

코치 노트	인사 및 복습 (10분)
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 여러분, 다시 만나 반갑습니다! 이번 미팅은 CDC의 Prevent T2 __차 미팅입니다.</p> <p>오늘은 다음 6개월 동안 의욕을 유지하는 이야기를 나눠보고자 합니다.</p> <p>시작하기 전에 먼저 지난 시간에 논의했던 내용에 대해 몇 분간 상기해 보겠습니다. 어떤 질문이든 답변해 드리겠습니다.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 이전 세션을 간략하게 요약합니다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 지난 세션에 대해 궁금한 점은 무엇입니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 지난번 여러분이 세운 실천 계획이 어떻게 진행되었는지 이야기해 봅시다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 잘 된 점은 무엇입니까? 잘 되지 않은 점은 무엇입니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 집에서 시도한 다른 계획들은 어떻게 진행되었는지 이야기해 봅시다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 잘 된 점은 무엇입니까? 잘 되지 않은 점은 무엇입니까?</p>

코치 노트	목표 (2분)
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 다음 6개월 동안 의욕을 유지하면 제2형 당뇨병을 예방하거나 발병을 지연할 수 있습니다. 오늘 함께 이야기할 내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 이 프로그램을 시작한 이후로 어느 정도 해냈는지</li> <li>■ 다음 단계</li> <li>■ 다음 6개월 동안의 목표</li> </ul> <p>마지막으로, 새로운 실천 계획을 세우실 겁니다.</p>
	<p><b>어느 정도 해내셨는지 확인해 봅시다!</b> (20분)</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 6개월 전 이 프로그램을 시작한 이후로 어느 정도 해내셨는지 확인부터 시작해 보겠습니다.</p> <p>🗨️ <b>토론:</b> 어떤 식으로 여러분의 <u>식생활</u>을 건강하게 변화시켰습니까?</p> <p>어떤 식으로 여러분의 <u>운동</u>을 건강하게 변화시켰습니까?</p> <p>그런 식으로 건강하게 생활방식을 변경하면서 극복해낸 <u>어려움</u>은 무엇이었습니까?</p>

코치 노트	어느 정도 해내셨는지 확인해 봅시다!
<p>.....</p> <p>이 활동은 선택 사항입니다.</p> <p>보고서 포함 내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 그룹이 감량한 몸무게 (시작 시의 전체 몸무게 - 최근의 전체 몸무게)</li> <li>■ 그룹이 감량한 몸무게 백분율(그룹이 감량한 몸무게/전체 시작 몸무게)</li> <li>■ 그룹의 분 단위 주당 활동 시간(최근 주당 활동 시간 - 시작 시 주당 활동 시간)</li> </ul> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p><b>✳ 활동:</b> 그룹 진행 상황 보고서</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 그룹으로서 어느 정도 해내셨는지를 살펴보겠습니다.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 지금까지 그룹의 진행 상황을 적은 보고서를 나눠 주십시오. 보고서 내용을 설명해 주십시오. 필요하다면 플립 차트 또는 화이트보드를 사용하십시오.</p> <p>.....</p>

코치 노트	어느 정도 해내셨는지 확인해 봅시다!
<p>.....</p> <p>이 활동은 선택 사항입니다.</p> <p>.....</p> <p>이 활동은 선택 사항입니다.</p> <p>보고서 포함 내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 개인이 감량한 몸무게 (시작 시 몸무게 - 최근 몸무게)</li> <li>■ 개인이 감량한 몸무게 비율(감량한 몸무게/ 시작 시 몸무게)</li> <li>■ 개인의 분 단위 주당 활동 시간(최근 주당 활동 시간 - 시작 시 주당 활동 시간)</li> </ul> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p><b>※ 활동:</b> 그룹 진행 물건</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 그룹 전체가 지금까지 몇 파운드나 감량했는지를 나타내는 물건을 가져오십시오. 추, 봉지에 든 밀가루, 음식 캔, 버터 도막 등으로 할 수 있습니다. 참여자들이 해당 물건을 가져오도록 권유하십시오.</p> <p>.....</p> <p><b>※ 활동:</b> 개인 진행 보고서</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 지금까지 개인별로 진행 상황을 적은 보고서를 나눠 주십시오. 보고서 내용을 설명해 주십시오. 필요하다면 플립 차트 또는 화이트보드를 사용하십시오.</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 이 보고서는 본인만 보는 겁니다. 본인 이외에는 그 누구도 볼 수 없습니다.</p> <p>.....</p>




코치 노트	어느 정도 해내셨는지 확인해 봅시다!
<p>.....</p> <p>이 활동은 선택 사항입니다.</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p><b>✳ 활동:</b> 그룹 촬영</p> <p><b>↗ 코치 지침:</b> 전체 그룹의 사진을 찍으십시오.</p> <p><b>▶ 코치 대본:</b> 이 사진은 마지막 세션에 모두에게 한 장씩 나눠드리겠습니다.</p> <p>.....</p> <p><b>▶ 코치 대본:</b> 여러분 중에 몇 분은 체중과 활동 목표를 달성하셨습니다. 몇 분은 아직 노력 중입니다. 하지만 여러분 모두 대단한 성과를 이루셨습니다. 여러분 모두 정말 자랑스럽습니다. 여러분도 스스로 자랑스럽게 생각하시기 바랍니다.</p>

코치 노트	우리의 다음 단계 (10분)
<p>그룹원들은 세션 시간 외에도 교류할 수 있습니다. 인맥을 형성해주고 모임을 주선하여 교류를 촉진할 수 있습니다. (더 자세한 사항은 “프로그램 개요” 참조)</p> <p>도움을 얻을 수 있는 대상:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 가족, 친구, 동료</li> <li>■ 단체, 수업, 동호회 (인터넷과 직접 만남)</li> <li>■ 전문가들</li> </ul> <p>도움을 받는 일을 더 자세히 알아보려면, <b>도움받기</b> 모듈에서 제공된 자료를 참고해 주십시오.</p>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 이 프로그램을 시작한 이후 여기까지 해내셨습니다. 그리고 그 과정에서 여러 가지 어려움을 극복하셨습니다. 다음으로 도전해 볼 과제는 앞으로 6개월 동안 의욕을 잃지 않고 유지하는 일입니다. 예시를 한 번 보겠습니다.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 이번 모듈의 자료 3페이지에 있는 “정희의 이야기”를 읽으십시오. (또는 자원자에게 읽게 하십시오.)</p> <p>🗨 <b>토론:</b> 의욕을 유지하는 데 어떤 어려움이 있어 보입니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 이제 이 그룹이 가는 방향이 어딘지 확인해 봅시다.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 참여자들에게 프로그램의 다음 6개월 동안 기대하는 바를 설명하십시오. 그동안 다룬 주제, 그룹이 만나는 빈도, 만날 모임 등을 이야기하십시오. 질문이 있다면 답변해 주십시오.</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 만나는 횟수가 줄면 의욕을 유지하기가 어려울 수 있습니다. 그러므로 남은 세션에 모두 참가하시기를 강력히 권장합니다. 그리고 잊지 마십시오. 도움을 받을 방법은 여러 가지입니다.</p> <p>🗨 <b>토론:</b> 도움을 받을 다른 방법으로는 무엇이 있습니까?</p>

코치 노트	다음 6개월을 위한 목표 (8분)
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 그룹의 다음 단계가 무엇인지 논의해 보았습니다. 이번에는 다음 단계를 이야기 해 보겠습니다. 이 모듈의 자료 4페이지에 있는 “다음 6개월을 위한 목표”를 봐 주십시오.</p> <p>아시겠지만, 다음 6개월 동안 추구할 활동 목표는 그대로입니다. 매주 보통 이상의 속도로 최소 150분 이상 활동하시는 겁니다.</p> <p>하지만 체중 목표는 바꾸고 싶으실지도 모르겠습니다. 함께 작성해 봅시다.</p> <p>먼저 <u>현재</u> 몸무게를 적어 주십시오. 오늘 세션 초반에 제가 말씀드린 몸무게입니다.</p> <p>다음으로, 다음 여섯 달 동안 몸무게를 감량하고 싶은지 유지하고 싶은지 결정하십시오. 자료에 결정한 바를 표시하십시오.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 몸무게를 <u>감량하는 것이</u> 목표라면 달성하려는 몸무게를 적으십시오.</li> <li>■ 몸무게를 <u>감량하는 것이</u> 목표라면, 유지하려는 몸무게를 적으십시오.</li> </ul> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 참여자들이 체중 목표를 적어놓도록 도와주십시오.</p>

코치 노트	성공을 위한 계획 (5분)
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 실천 계획 일기를 봐 주십시오. 이제부터 몇 분간 새로운 실천 계획을 세워보겠습니다.</p> <p>지난번 세션 이후 잘 된 점과 잘 되지 않은 점을 유념해 주십시오. 무언가 변화시키고 싶은 것이 있으신가요?</p> <p>아울러 의욕을 유지하기와 관련하여 오늘 논의한 내용을 기억해 주시기 바랍니다.</p> <p>계획을 세우는 동안 다음에 유의하십시오.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 현실적일 것</li> <li>■ 실행 가능할 것</li> <li>■ 구체적일 것</li> <li>■ 융통성이 있을 것</li> </ul> <p>행동에 집중하셔야 합니다. 그리고 즐기십시오!</p> <p>↙ <b>코치 지침:</b> 참여자들에게 몇 분을 주고 실천 계획을 세우도록 합니다.</p>

코치 노트	요약 및 마무리 (5분)
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 지금부터 다음 세션까지 5페이지에 있는 “성공을 자축하기”를 완료해 주십시오. “다른 축하 방법”에 여러분의 생각을 적어 주십시오. 시도해본 각 아이디어에 체크 표시를 합니다.</p> <p>6페이지와 7페이지에 있는 “어려움을 극복하는 방법”도 작성해 주시면 좋겠습니다. “다른 극복 방법”에 여러분의 생각을 적어 주십시오. 시도해본 각 아이디어에 체크 표시를 합니다.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 질문이 있다면 답변해 주십시오.</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 이제 미팅을 마무리할 시간입니다. 오늘은 앞으로 6개월 동안 의욕을 유지하는 일을 토의해 보았습니다. 이야기한 내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 이 프로그램을 시작한 이후로 어느 정도 해냈는지</li> <li>■ 다음 단계</li> <li>■ 다음 6개월 동안의 목표</li> </ul>

코치 노트	요약 및 마무리
 <p>집에서 실천할 일:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 성공을 자축하기</li> <li>■ 어려움을 극복하는 방법</li> <li>■ 실천 계획</li> </ul>	<p><b>토론:</b> 오늘 알아본 내용과 관련해 질문이 있으십니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 다음 번에는 실천 계획을 포함해 여러분이 집에서 실천한 것들에 대해 이야기를 나누겠습니다. ___에 대해서도 알아보겠습니다.</p> <p>오늘 세션에 참여해 주셔서 감사합니다. 다음 세션 때 잊지 말고 참여자 노트를 가져와 주십시오.</p> <p><b>미팅이 끝났습니다.</b></p>





**PREVENT T2**

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

## 생활방식 코치 훈련 가이드

체중이 고정되어 더 줄지 않을 때



## 체중이 고정되어 더 줄지 않을 때

### 세션 포커스

체중이 고정되어 더 줄지 않을 때 조치를 취하면 제2형 당뇨병을 예방하거나 발병을 지연할 수 있습니다. 이 모듈에서 참여자들은 다시 체중을 감량하는 법을 배웁니다.

### 참여자 학습 목표

이 세션을 마칠 때까지 참여자들이 할 일:

- ▶ 체중이 고정되어 더 줄지 않는 이유를 설명
- ▶ 다시 체중을 감량하는 법을 설명

## 준비물 체크리스트

### 준비할 물품:


- 참여자 노트
- 이 모듈의 참여자 가이드(참여자 1인당 1부 및 강사용 1부)
- 운동 로그 양식(필요한 만큼)
- 음식 로그 양식(필요한 만큼)
- 실천 계획 양식(필요한 만큼)
- 생활방식 코치 기록
- 이름표(필요한 만큼)
- 참여자 체중 측정용 저울(모든 세션에 공통 사용)
- 시계 또는 탁상시계
- 펜

### 선택 사항:

- 플립 차트, 이젤 또는 테이프, 마커 또는 화이트보드, 화이트보드 마커, 지우개
- 일일 열량 필요치를 확인할 앱과 인터넷 도구**
- 체중 변화를 그래프로 그릴 앱과 인터넷 도구**

## 해야 할 일:

### 세션 시작 전:

- 미팅룸을 예약합니다. 참여자들의 체중을 측정할 수 있는 사적인 공간이 있어야 합니다.
- 필요한 준비물을 모읍니다.
- 이 모듈의 생활방식 코치 훈련 가이드와 참여자 가이드를 검토합니다. 두 가지 가이드를 완전히 이해해야 합니다.
- 일찍 도착합니다.
- 원형 등 토론하기 좋은 형태로 의자를 배치합니다.
- 플립 차트 또는 화이트보드(옵션)에 필요한 글을 적습니다.  참조

### 각 참여자 도착 시:

- 참여자를 맞이합니다.
- 사적인 곳에서 참여자의 체중을 측정합니다.
- 생활방식 코치 로그에 참여자의 데이터를 기록합니다.
- 참여자들에게 체중을 말해줍니다. 또는 포스트잇에 체중을 적어줍니다. 각자의 체중 로그에 기록하도록 요청합니다.
- 참여자들에게 본 모듈의 참여자 가이드 사본을 배부합니다.
- 운동 로그, 음식 로그 및 실천 계획의 양식을 참여자들에게 필요한 만큼 배부합니다.
- 필요하다면 참여자들에게 이름표를 작성하여 착용하도록 요청합니다.
- 참여자들을 앉게 합니다. 그룹의 다른 멤버들이 올 때까지 2페이지의 “세션 포커스”를 읽게 합니다.

### 세션 종료 후:

- 가능하다면 빨리 세션에 대해 메모합니다. 잘 진행된 점과 개선이 필요한 점을 기록합니다. 다음 세션 전에 해야 할 과제도 적어둡니다.

## 모듈 개요

### 세션 내용:

다음 내용은 60분 동안 진행되도록 고안되었습니다. 각 세션 시작 시 10분 정도 따로 시간을 내어 참여자들의 체중을 측정하고 상담을 진행하십시오.

- 인사 및 복습 ..... 6페이지 ..... 10분
- 목표 ..... 7페이지 ..... 2분
- 체중이 고정되어 더 줄지 않는 이유 ..... 7페이지 ..... 10분
- 다시 체중을 감량하는 방법 ..... 10페이지 ..... 28분
- 성공을 위한 계획 ..... 13페이지 ..... 5분
- 요약 및 마무리 ..... 14페이지 ..... 5분

## 생활방식 코치 대본

코치 노트	인사 및 복습 (10분)
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 여러분, 다시 만나 반갑습니다! 이번 미팅은 CDC의 Prevent T2 __차 미팅입니다.</p> <p>오늘은 체중이 고정되어 더 줄지 않을 때 무엇을 해야 하는지 이야기해보고자 합니다.</p> <p>시작하기 전에 먼저 지난 시간에 논의했던 내용에 대해 몇 분간 상기해 보겠습니다. 어떤 질문이든 답변해 드리겠습니다.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 이전 세션을 간략하게 요약합니다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 지난 세션에 대해 궁금한 점은 무엇입니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 지난번 여러분이 세운 실천 계획이 어떻게 진행되었는지 이야기해 봅시다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 잘 된 점은 무엇입니까? 잘 되지 않은 점은 무엇입니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 집에서 시도한 다른 계획들은 어떻게 진행되었는지 이야기해 봅시다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 잘 된 점은 무엇입니까? 잘 되지 않은 점은 무엇입니까?</p>

<p><b>코치 노트</b></p>	<p><b>목표 (2분)</b></p>
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 체중이 고정되어 더 줄지 않을 때 조치를 취하면 제2형 당뇨병을 예방하거나 발병을 지연할 수 있습니다. 오늘 함께 이야기할 내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 체중이 고정되어 더 줄지 않는 이유</li> <li>■ 다시 체중을 감량하는 방법</li> </ul> <p>마지막으로, 새로운 실천 계획을 세우실 겁니다.</p>
	<p><b>체중이 고정되어 더 줄지 않는 이유 (10분)</b></p>
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 대부분의 사람들이 생활방식을 건강하게 바꾸면 처음에는 체중이 빠르게 줄어듭니다. 그러다가 갑자기 체중 감량에 어려움을 겪습니다. 체중 감량 속도가 느려지거나 아예 아무런 진전도 없는 상태가 됩니다. 체중 감량 속도가 느려지는 시기를 겪는 것은 당연합니다.</p> <p>예시를 한 번 보겠습니다. 이번 모듈의 자료 3페이지에 있는 “지원이의 이야기”를 봐 주십시오.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 이야기의 처음 두 문단을 읽으십시오. (또는 자원자가 읽게 하십시오.)</p> <p>💬 <b>토론:</b> 이 이야기가 본인의 이야기처럼 들리는 분 계십니까?</p>

코치 노트	체중이 고정되어 더 줄지 않는 이유
<p>기록과 관련하여 더 자세히 알아보려면, <b>활동 기록 및 식사 기록</b> 모듈에서 제공되는 자료를 참조해 주십시오.</p> <p>열량과 체중의 연관성을 더 자세히 알아보려면, <b>칼로리를 섭취량보다 많이연소시키기</b> 모듈에서 제공되는 자료를 참조해 주십시오.</p>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 체중이 고정되어 더 줄지 않을 때, 첫 번째 해야 할 일은 <u>원인</u>을 파악하는 것입니다.</p> <p>체중이 고정되어 더 줄지 않는 이유 하나는 식생활 및 운동 목표를 달성하지 못하기 때문입니다.</p> <p>▶ <b>질문:</b> 이런 목표를 달성하는지 확인하려면 어떻게 해야 하겠습니까?</p> <p><b>응답:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 활동을 기록합니다.</li> <li>■ 무엇을 먹고 마시는지 기록합니다.</li> </ul> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 필요하면 설명합니다.</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 체중을 어느 정도 감량했기에 더 줄지 않을 수도 있습니다. 그리고 줄어든 체중에 맞춰 식생활 및 운동 목표를 변경하지도 않았습디다.</p> <p>▶ <b>질문:</b> 체중을 어느 정도 감량했을 때 식생활 및 운동 목표를 변경해야 하는 이유는 무엇입니까?</p> <p><b>응답:</b> 체중이 적게 나갈수록, 체중을 유지하는 데 필요한 열량이 적습니다. 그러므로 체중을 감량하려면, 열량을 적게 섭취하거나 아니면 <u>더 많은 열량을 소모</u>해야 합니다. 이는 식생활 및 운동 목표를 변경해야 한다는 뜻입니다.</p>

코치 노트	체중이 고정되어 더 줄지 않는 이유
<p>섭취 열량을 줄이면, 몸은 처음에 수분을 포함한 일종의 탄수화물인 당을 소모합니다. 이 “물 살”이 빠진 후에야 체지방이 빠지기 시작합니다.</p>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 빠진 체중 일부가 근육이었다면 체중 감량이 느려질 수 있습니다.</p> <p>▶ <b>질문:</b> 왜 근육이 빠지면 체중이 고정되어 더는 빠지지 않는 상태가 될까요?</p> <p><b>응답:</b> 근육은 심지어 쉴 때도 열량을 소모합니다. 그러므로 근육이 빠졌다는 것은, 그만큼 열량을 소모하지 못한다는 뜻입니다.</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 마지막으로, 생활방식 변화의 초기 단계를 지났다면 체중 감량 속도가 느려질 수 있습니다. 처음에 섭취 열량을 줄여 체중을 감량하기 시작할 때는 몸에서 수분이 빠져나갑니다. 대부분 수분이 다 빠져나간 후에는 체중 감량 속도가 느려집니다.</p>



코치 노트	다시 체중을 감량하는 방법 (28분)
<p>원래 궤도로 돌아가는 사항을 자세히 알아보려면, 원래 궤도로 돌아가기 모듈에서 제공된 자료를 참고해 주십시오.</p>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 체중이 고정되어 더 줄지 않는 이유를 알았다면, 다음 단계는 다시 체중을 감량하는 계획을 세우는 것입니다.</p> <p>식생활 및 운동 목표를 달성하지 못했기에 체중이 더 줄지 않는다고 해 봅시다. 주의사항: 가끔 이런 목표가 궤도에서 벗어나기도 합니다. 다시 원래 궤도로 돌아가고 앞으로 유사한 상황이 일어나지 않도록 막는 일이 중요합니다.</p> <p>▶ <b>질문:</b> 다시 원래 궤도로 돌아가려면 어떻게 해야 할까요?</p> <p><b>응답:</b> 다시 원래 궤도로 돌아가려면 긍정적 태도를 유지하고 문제 해결의 다섯 단계를 사용하십시오.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 원래 궤도에서 벗어난 문제를 서술하십시오.</li> <li>2. 이 문제들을 해결할 다른 방법을 생각해내십시오.</li> <li>3. 최적의 옵션을 선택합니다.</li> <li>4. 실행 계획을 세웁니다.</li> <li>5. 시도해 봅니다.</li> </ol> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 체중이 줄었기에 체중이 고정되어 더 줄지 않는다고 가정해 봅시다. 그리고 줄어든 체중에 맞춰 식생활 및 운동 목표를 변경하지도 않았습니다. 새로 식생활 및 운동 목표를 정하기 전에, 이 프로그램을 시작한 이후 필요한 일일 필요 열량이 얼마나 달라졌는지 파악해야 합니다.</p> <p>▶ <b>질문:</b> 일일 필요 열량은 얼마입니까?</p> <p><b>응답:</b> 자신의 체중을 유지하는 데 필요한 열량입니다. 일일 필요 열량은 나이, 성별, 키, 체구, 체중에 따라 다릅니다.</p>

코치 노트	다시 체중을 감량하는 방법
<p>1,750 – 1,650 = 100</p>	<p>▶ <b>질문:</b> 어떻게 일일 필요 열량을 파악할 수 있습니까?  <b>응답:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 의료 제공자에게 문의합니다.</li> <li>■ 스마트폰이나 컴퓨터 앱을 이용합니다.</li> <li>■ 인터넷 도구를 이용합니다.</li> </ul> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 필요하다면 설명합니다. 필요하다면, 일일 필요 열량을 파악하는 앱이나 인터넷 도구를 공유하십시오.</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 4페이지에 있는 “지원이의 체중 감량”을 펴 주십시오. 그래프를 보십시오.</p> <p>▶ <b>질문:</b> 최근 지원이의 체중에는 어떤 일이 일어났습니까?  <b>응답:</b> 변동 없이 수평을 유지했습니다.</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 같은 페이지의 “지원이에게 하루에 필요한 칼로리 양”이라는 표를 보겠습니다.</p> <p>▶ <b>질문:</b> 체중을 감량하기 <u>이전</u> 지원이의 일일 필요 열량은 얼마였습니까?  <b>응답:</b> 1,750칼로리</p> <p>▶ <b>질문:</b> <u>지금</u> 지원이의 일일 필요 열량은 얼마입니까?  <b>응답:</b> 1,650칼로리</p> <p>▶ <b>질문:</b> 그렇다면 지원이의 일일 필요 열량 <u>차이</u>는 얼마입니까?  <b>응답:</b> 100칼로리</p>

코치 노트	다시 체중을 감량하는 방법
<p>열량을 <u>덜 섭취하는</u> 방법:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 열량이 낮거나 없는 음료수 선택</li> <li>■ 한 끼 식사량 조절</li> <li>■ 지방 적게 섭취</li> </ul> <p>열량을 <u>더 많이 소모하려면 더 많이, 더 빠르게, 경사가 더 가파른 길을 걸으면</u> 됩니다.</p> <p>근육을 <u>만드는</u> 방법:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 벽 대고 팔굽혀펴기</li> <li>■ 역기 들기</li> <li>■ 저항 밴드 사용하기</li> </ul> <p>열량을 <u>덜 섭취하는</u> 방법을 더 자세히 알아보려면 좋아하는 건강식 섭취하기 자료를 참조해 주십시오. 열량을 더 소모하고 근육을 만드는 방법을 더 자세히 알아보려면 <b>활발한 활동 강화</b> 자료를 참조해 주십시오.</p>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 일일 필요 열량이 달라졌으므로, 지원이는 새로운 식생활 및 운동 목표를 세우기로 합니다. 매일 100 칼로리를 추가로 더 줄이도록 생활방식을 약간 바꿉니다.</p> <p>다음을 기억하십시오. 이것은 지원이의 목표입니다. 여러분의 목표는 이와 다를 수 있습니다.</p> <p>▶ <b>질문:</b> 지원이는 어떻게 100칼로리를 줄일 수 있었습니까?</p> <p><b>응답:</b> 지원이가 할 수 있는 일:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 매일 100칼로리를 <u>덜</u> 섭취</li> <li>■ 매일 100칼로리를 <u>더</u> 소모</li> <li>■ 두 가지를 혼용</li> </ul> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 필요하면 설명합니다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 열량을 <u>덜 섭취하는</u> 방법으로 무엇이 있습니까? 칼로리를 <u>더 소모하는</u> 방법으로 무엇이 있습니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 빠진 체중 일부가 근육이어서 체중 감량이 느려졌다고 가정해 봅시다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 어떻게 <u>근육을 만들</u> 수 있습니까?</p>

코치 노트	성공을 위한 계획 (5분)
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 실천 계획 일기를 봐 주십시오. 이제부터 몇 분간 새로운 실천 계획을 세워보겠습니다.</p> <p>지난번 세션 이후 잘 된 점과 잘 되지 않은 점을 유념해 주십시오. 무언가 변화시키고 싶은 것이 있으신가요?</p> <p>아울러 체중이 고정되어 더 줄지 않을 때 할 일과 관련하여 오늘 논의한 내용을 기억해 주시기 바랍니다.</p> <p>계획을 세우는 동안 다음에 유의하십시오.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 현실적일 것</li> <li>■ 실행 가능할 것</li> <li>■ 구체적일 것</li> <li>■ 융통성이 있을 것</li> </ul> <p>행동에 집중하셔야 합니다. 그리고 즐기십시오!</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 참여자들에게 몇 분을 주고 실천 계획을 세우도록 합니다.</p>

코치 노트	요약 및 마무리 (5분)
<div data-bbox="159 1157 245 1251" data-label="Image"> </div> <p>집에서 실천할 일:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 100칼로리 미만의 간식 25가지</li> <li>■ 칼로리 섭취를 더 줄이는 방법</li> <li>■ 100칼로리를 소모하는 방법</li> <li>■ 실천 계획</li> </ul>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 체중 기록을 계속 주시하는 것도 좋습니다. 그러면 변화를 파악하는 데 도움이 됩니다. 체중이 고정되어 더 줄지 않는다는 생각이 드신다면 저에게 말씀해 주십시오. 이유를 파악하여 다시 체중을 감량하시도록 도와드리겠습니다.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 필요하다면, 체중 변화를 그래프로 그려주는 앱이나 인터넷 도구를 공유하십시오.</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 지금부터 다음 세션까지 5페이지에 있는 “100칼로리 미만의 간식 25가지”를 완료해 주십시오. 그 간식 중에 맘에 들 만한 게 있는지 살펴보십시오!</p> <p>아울러, 6페이지와 7페이지에 있는 “칼로리 섭취를 더 줄이는 방법”과 8페이지에 있는 “100칼로리를 소모하는 방법”도 완료해 주시기 바랍니다. 시도해본 각 아이디어에 체크 표시를 합니다.</p> <p>이제 미팅을 마무리할 시간입니다. 오늘은 체중이 고정되어 더 줄지 않을 때 조치를 취하여 제2형 당뇨병을 예방하거나 발병을 지연한다는 점을 논의해 보았습니다. 이야기한 내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 체중이 고정되어 더 줄지 않는 이유</li> <li>■ 다시 체중을 감량하는 방법</li> </ul> <p>💬 <b>토론:</b> 오늘 알아본 내용과 관련해 질문이 있으십니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 다음 번에는 실천 계획을 포함해 여러분이 집에서 실천한 것들에 대해 이야기를 나누겠습니다. ___에 대해서도 알아보겠습니다.</p> <p>오늘 세션에 참여해 주셔서 감사합니다. 다음 세션 때 잊지 말고 참여자 노트를 가져와 주십시오.</p> <p><b>미팅이 끝났습니다.</b></p>





**PREVENT T2**

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

## 생활방식 코치 훈련 가이드

운동 휴식

## 운동 휴식

### 세션 포커스

30분마다 2분 운동 휴식을 하면 제2형 당뇨병을 예방하거나 발병을 지연할 수 있습니다. 이번 모듈에서 참여자들은 운동 휴식을 할 때의 난관을 극복하는 방법을 배웁니다.

### 참여자 학습 목표

이 세션을 마칠 때까지 참여자들이 할 일:

- ▶ 가만히 앉아 있기과 제2형 당뇨병의 연관성 인식
- ▶ 운동 휴식의 어려움과 극복하는 방법을 파악



## 준비물 체크리스트

### 준비할 물품:


- 참여자 노트
- 이 모듈의 참여자 가이드(참여자 1인당 1부 및 강사용 1부)
- 운동 로그 양식(필요한 만큼)
- 음식 로그 양식(필요한 만큼)
- 실천 계획 양식(필요한 만큼)
- 생활방식 코치 기록
- 이름표(필요한 만큼)
- 참여자 체중 측정용 저울(모든 세션에 공통 사용)
- 시계 또는 탁상시계
- 펜

### 선택 사항:

- 플립 차트, 이젤 또는 테이프, 마커 또는 화이트보드, 화이트보드 마커, 지우개

## 해야 할 일:

### 세션 시작 전:

- 미팅룸을 예약합니다. 참여자들의 체중을 측정할 수 있는 사적인 공간이 있어야 합니다.
- 필요한 준비물을 모읍니다.
- 이 모듈의 생활방식 코치 훈련 가이드와 참여자 가이드를 검토합니다. 두 가지 가이드를 완전히 이해해야 합니다.
- 일찍 도착합니다.
- 원형 등 토론하기 좋은 형태로 의자를 배치합니다.
- 플립 차트 또는 화이트보드(옵션)에 필요한 글을 적습니다.  참조

### 각 참여자 도착 시:

- 참여자를 맞이합니다.
- 사적인 곳에서 참여자의 체중을 측정합니다.
- 생활방식 코치 로그에 참여자의 데이터를 기록합니다.
- 참여자들에게 체중을 말해줍니다. 또는 포스트잇에 체중을 적어줍니다. 각자의 체중 로그에 기록하도록 요청합니다.
- 참여자들에게 본 모듈의 참여자 가이드 사본을 배부합니다.
- 운동 로그, 음식 로그 및 실천 계획의 양식을 참여자들에게 필요한 만큼 배부합니다.
- 필요하다면 참여자들에게 이름표를 작성하여 착용하도록 요청합니다.
- 참여자들을 앉게 합니다. 그룹의 다른 멤버들이 올 때까지 2페이지의 “세션 포커스”를 읽게 합니다.

### 세션 종료 후:

- 가능하다면 빨리 세션에 대해 메모합니다. 잘 진행된 점과 개선이 필요한 점을 기록합니다. 다음 세션 전에 해야 할 과제도 적어둡니다.

## 모듈 개요

### 세션 내용:

다음 내용은 60분 동안 진행하도록 고안되었습니다. 각 세션 시작 시 10분 정도 따로 시간을 내어 참여자들의 체중을 측정하고 상담을 진행하십시오.

- 인사 및 복습 ..... 6페이지 ..... 10분
- 목표 ..... 7페이지 ..... 2분
- 가만히 앉아 있기와 제2형 당뇨병 ..... 7페이지 ..... 10분
- 어려움을 극복하는 방법 ..... 9페이지 ..... 28분
- 성공을 위한 계획 ..... 10페이지 ..... 5분
- 요약 및 마무리 ..... 10페이지 ..... 5분

## 생활방식 코치 대본

코치 노트	인사 및 복습 (10분)
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 여러분, 다시 만나 반갑습니다! 이번 미팅은 CDC의 Prevent T2 __차 미팅입니다.</p> <p>오늘은 운동 휴식에 관해 이야기를 나눠보고자 합니다.</p> <p>시작하기 전에 먼저 지난 시간에 논의했던 내용에 대해 몇 분간 상기해 보겠습니다. 어떤 질문이든 답변해 드리겠습니다.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 이전 세션을 간략하게 요약합니다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 지난 세션에 대해 궁금한 점은 무엇입니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 지난번 여러분이 세운 실천 계획이 어떻게 진행되었는지 이야기해 봅시다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 잘 된 점은 무엇입니까? 잘 되지 않은 점은 무엇입니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 집에서 시도한 다른 계획들은 어떻게 진행되었는지 이야기해 봅시다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 잘 된 점은 무엇입니까? 잘 되지 않은 점은 무엇입니까?</p>


<p><b>코치 노트</b></p>	<p><b>목표 (2분)</b></p>
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 30분마다 2분 운동 휴식을 하면 제2형 당뇨병을 예방하거나 발병을 지연할 수 있습니다. 오늘 함께 이야기할 내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 가만히 앉아 있기와 제2형 당뇨병의 연관성</li> <li>■ 운동 휴식의 어려움과 극복하는 방법</li> </ul> <p>또한, 운동 휴식을 해보는 시간도 갖겠습니다. 마지막으로, 새로운 실천 계획을 세우실 겁니다.</p>
	<p><b>가만히 앉아 있기와 제2형 당뇨병 (10분)</b></p>
<p>참여자들의 직업에 따라 다양한 응답이 나올 수 있습니다. 예를 들어, 몇 분은 책상에 앉아서 하는 일을 합니다. 몇몇은 온종일 서 있기도 합니다. 몇몇은 은퇴했을 수도 있습니다.</p>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 가만히 앉아 있기와 제2형 당뇨병의 연관성에 관한 이야기부터 시작해 보겠습니다. 우리 대부분은 깨어 있는 시간 대부분을 가만히 앉아서 보냅니다.</p> <p>예시를 한 번 보겠습니다. 이번 모듈의 자료 3페이지에 있는 “용태의 이야기”를 봐 주십시오.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 이야기의 처음 네 문단을 읽으십시오. (또는 자원자가 읽게 하십시오.) (마지막 문단 빼고 전부 읽으십시오.)</p> <p>💬 <b>토론:</b> 여러분은 어떻습니까? 깨어 있는 시간 중 가만히 앉아서 보내는 시간은 얼마나 됩니까?</p>

코치 노트	가만히 앉아 있기과 제2형 당뇨병
<p>할 수 있는 운동 휴식 방법:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 댄스</li> <li>■ 옆걸음 던기 운동</li> <li>■ 제자리 걷기 또는 뛰기</li> <li>■ 무릎 굽혀 발가락 치기</li> <li>■ 걸어 다니기</li> </ul> <p>.....</p> <p>참여자들은 원한다면 의자를 잡고 지탱할 수도 있습니다. 서 있는 것이 너무 힘들다면, 앉은 채로 움직여도 됩니다.</p> <p>.....</p>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 가만히 앉아 있기는 좋지 않습니다. 연구에 따르면 가만히 앉아 있는 시간이 더 많을수록, 건강 문제를 일으킬 위험이 더 커집니다. 이에 해당하는 건강 문제에는 제2형 당뇨병, 비만, 심장 질환, 몇 가지 암이 있습니다.</p> <p>그래서 전문가들은 자리에서 일어나는 일이 중요하다고 말합니다. 전문가들은 30분마다 2분 운동 휴식을 하라고 권장합니다. 오래 쉬거나 격렬하게 할 필요가 없습니다. 핵심은 움직이는 것입니다.</p> <p>이야기로 다시 가보겠습니다.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 이야기의 마지막 문단을 읽으십시오. (또는 자원자가 읽게 하십시오.)</p> <p>▶ <b>질문:</b> 용태는 운동 휴식 시간에 무엇을 합니까?</p> <p><b>응답:</b> 또한 지하철을 타고 가는 동안에도 서서 갑니다. 일터에서는 전화 통화를 하는 동안 사무실 주위를 걸어 다니고 컴퓨터 앞에서는 운동 볼을 이용합니다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 지금 바로 2분 운동 휴식으로 무엇을 할 수 있습니까?</p> <p>.....</p> <p>✨ <b>활동:</b> 운동 휴식</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 지금 바로 2분 운동 휴식을 해 봅시다.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 그룹에서 나온 의견 하나를 선택해 참여자들이 하게 하십시오. 아니면 참여자들이 직접 선택하게 하십시오.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 지금 기분이 어떻습니까?</p> <p>.....</p>

코치 노트	어려움을 극복하는 방법 (28분)
<p>겪을 수 있는 어려움과 그것을 극복하는 방법:</p> <p><b>운동 휴식을 할 시간이 없습니다.</b></p> <p>이동 시 할 수 있는 운동 휴식:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 버스나 지하철에서는 서서 갑니다.</li> </ul> <p>TV 또는 비디오 시청 시 할 수 있는 운동 휴식:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 제자리에서 걷거나 조깅을 합니다.</li> </ul> <p>컴퓨터 앞에서 할 수 있는 운동 휴식:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 서 있습니다.</li> </ul> <p>전화를 받는 동안 할 수 있는 운동 휴식:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 제자리에서 걷습니다.</li> </ul> <p>일터에서 할 수 있는 운동 휴식:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 계단을 오르내립니다.</li> </ul> <p><b>운동 휴식을 자주 잊어버립니다.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 타이머를 설정합니다.</li> <li>■ 친구나 가족에게 알려달라고 부탁드립니다.</li> </ul>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 운동 휴식의 어려움을 이야기 해 보겠습니다.</p> <p>🗨️ <b>토론:</b> 30분마다 2분 운동 휴식을 하는 데 어떤 어려움이 있겠습니까?</p> <p>📌 <b>코치 지침:</b> 플립 차트나 화이트보드에 어려운 점을 적으십시오.</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 자, 생각을 한번 모아봅시다.</p> <p>🗨️ <b>토론:</b> 이러한 어려움을 극복하는 방법에는 무엇이 있습니까?</p>

<p><b>코치 노트</b></p>	<p><b>성공을 위한 계획 (5분)</b></p>
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 실천 계획 일기를 봐 주십시오. 이제부터 몇 분간 새로운 실천 계획을 세워보겠습니다.</p> <p>지난번 세션 이후 잘 된 점과 잘 되지 않은 점을 유념해 주십시오. 무언가 변화시키고 싶은 것이 있으신가요?</p> <p>아울러 운동 휴식과 관련하여 오늘 논의한 내용을 기억해 주시기 바랍니다.</p> <p>계획을 세우는 동안 다음에 유의하십시오.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 현실적일 것</li> <li>■ 실행 가능할 것</li> <li>■ 구체적일 것</li> <li>■ 융통성이 있을 것</li> </ul> <p>행동에 집중하셔야 합니다. 그리고 즐기십시오!</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 참여자들에게 몇 분을 주고 실천 계획을 세우도록 합니다.</p>
	<p><b>요약 및 마무리 (5분)</b></p>
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 지금부터 다음 세션 전까지 이 모듈의 자료 4페이지와 5페이지에 있는 “어려움을 극복하는 방법”을 완료해 주셨으면 합니다. “다른 극복 방법”이라고 적힌 열에 자신만의 아이디어를 적습니다. 시도해본 각 아이디어에 체크 표시를 합니다.</p>



코치 노트	요약 및 마무리
 <p>집에서 실천할 일:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 어려움을 극복하는 방법</li> <li>■ 운동 휴식</li> <li>■ 실천 계획</li> </ul>	<p>아울러, 여러분께서 30분마다 2분 운동 휴식을 해 보셨으면 합니다. 진행 상황을 확인합니다.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 질문이 있다면 답변해 주십시오.</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 이제 미팅을 마무리할 시간입니다. 오늘은 30분마다 2분 운동 휴식을 하면 제2형 당뇨를 예방하거나 발병을 지연하는데 도움이 된다는 점을 논의해 보았습니다. 이야기한 내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 가만히 앉아 있기와 제2형 당뇨병의 연관성</li> <li>■ 운동 휴식의 어려움과 극복하는 방법</li> </ul> <p>또한, 운동 휴식을 해보기도 했습니다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 오늘 알아본 내용과 관련해 질문이 있으십니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 다음 번에는 실천 계획을 포함해 여러분이 집에서 실천한 것들에 대해 이야기를 나누겠습니다. __에 대해서도 알아보겠습니다.</p> <p>오늘 세션에 참여해 주셔서 감사합니다. 다음 세션 때 잊지 말고 참여자 노트를 가져와 주십시오.</p> <p><b>미팅이 끝났습니다.</b></p>





## 생활방식 코치 훈련 가이드

심장 건강 유지하기

## 심장 건강 유지하기

### 세션 포커스

제2형 당뇨병의 위험이 있는 사람들은 심장 질환의 위험도 있습니다. 이 모듈에서는 참여자들에게 건강한 심장을 유지하는 방법에 대해 교육합니다.

### 참여자 학습 목표

이 세션을 마칠 때까지 참여자들이 할 일:

- ▶ 심장 건강이 중요한 이유를 설명
- ▶ 심장을 건강하게 유지하는 방법을 설명
- ▶ 지방과 관련하여 심장을 똑똑하게 관리하는 방법을 설명

## 준비물 체크리스트

### 준비할 물품:


- 참여자 노트
- 이 모듈의 참여자 가이드(참여자 1인당 1부 및 강사용 1부)
- 운동 로그 양식(필요한 만큼)
- 음식 로그 양식(필요한 만큼)
- 실천 계획 양식(필요한 만큼)
- 생활방식 코치 기록
- 이름표(필요한 만큼)
- 참여자 체중 측정용 저울(모든 세션에 공통 사용)
- 시계 또는 탁상시계
- 펜

### 선택 사항:

- 플립 차트, 이젤 또는 테이프, 마커 또는 화이트보드, 화이트보드 마커, 지우개

## 해야 할 일:

### 세션 시작 전:

- 미팅룸을 예약합니다. 참여자들의 체중을 측정할 수 있는 사적인 공간이 있어야 합니다.
- 필요한 준비물을 모읍니다.
- 이 모듈의 생활방식 코치 훈련 가이드와 참여자 가이드를 검토합니다. 두 가지 가이드를 완전히 이해해야 합니다.
- 일찍 도착합니다.
- 원형 등 토론하기 좋은 형태로 의자를 배치합니다.
- 플립 차트 또는 화이트보드(옵션)에 필요한 글을 적습니다.  참조

### 각 참여자 도착 시:

- 참여자를 맞이합니다.
- 사적인 곳에서 참여자의 체중을 측정합니다.
- 생활방식 코치 로그에 참여자의 데이터를 기록합니다.
- 참여자들에게 체중을 말해줍니다. 또는 포스트잇에 체중을 적어줍니다. 각자의 체중 로그에 기록하도록 요청합니다.
- 참여자들에게 본 모듈의 참여자 가이드 사본을 배부합니다.
- 운동 로그, 음식 로그 및 실천 계획의 양식을 참여자들에게 필요한 만큼 배부합니다.
- 필요하다면 참여자들에게 이름표를 작성하여 착용하도록 요청합니다.
- 참여자들을 앉게 합니다. 그룹의 다른 멤버들이 올 때까지 2페이지의 “세션 포커스”를 읽게 합니다.

### 세션 종료 후:

- 가능하다면 빨리 세션에 대해 메모합니다. 잘 진행된 점과 개선이 필요한 점을 기록합니다. 다음 세션 전에 해야 할 과제도 적어둡니다.

## 모듈 개요

### 세션 내용:

다음 내용은 60분 동안 진행하도록 고안되었습니다. 각 세션 시작 시 10분 정도 따로 시간을 내어 참여자들의 체중을 측정하고 상담을 진행하십시오.

- 인사 및 복습 ..... 6페이지 ..... 10분
- 목표 ..... 7페이지 ..... 2분
- 문제의 핵심 ..... 8페이지 ..... 5분
- 심장을 건강하게 유지하기 ..... 9페이지 ..... 13분
- 지방과 관련하여 심장을 똑똑하게  
관리하기 ..... 10페이지 ..... 20분
- 성공을 위한 계획 ..... 11페이지 ..... 5분
- 요약 및 마무리 ..... 12페이지 ..... 5분

## 생활방식 코치 대본

코치 노트	인사 및 복습 (10분)
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 여러분, 다시 만나 반갑습니다! 이번 미팅은 CDC의 Prevent T2 __차 미팅입니다.</p> <p>오늘은 심장을 건강하게 유지하기에 관해 이야기를 나눠보고자 합니다.</p> <p>시작하기 전에 먼저 지난 시간에 논의했던 내용에 대해 몇 분간 상기해 보겠습니다. 어떤 질문이든 답변해 드리겠습니다.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 이전 세션을 간략하게 요약합니다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 지난 세션에 대해 궁금한 점은 무엇입니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 지난번 여러분이 세운 실천 계획이 어떻게 진행되었는지 이야기해 봅시다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 잘 된 점은 무엇입니까? 잘 되지 않은 점은 무엇입니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 집에서 시도한 다른 계획들은 어떻게 진행되었는지 이야기해 봅시다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 잘 된 점은 무엇입니까? 잘 되지 않은 점은 무엇입니까?</p>



코치 노트	목표 (2분)
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 여러분은 제2형 당뇨병에 걸릴 위험이 있기 때문에 심장이나 동맥에 문제가 발생할 가능성이 더 높습니다. 따라서 심장 건강을 지키는 일이 중요합니다. 오늘 함께 이야기할 내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 심장 건강이 문제가 되는 이유</li> <li>■ 심장 건강을 지키는 방법</li> <li>■ 지방이 심장에 미치는 악영향</li> </ul> <p>마지막으로, 새로운 실천 계획을 세우실 겁니다.</p>

코치 노트	문제의 핵심 (5분)
<p>발생할 수 있는 심장 또는 동맥 문제:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 가슴 통증(협심증)</li> <li>■ 쉽게 가빠지는 호흡</li> <li>■ 신장 문제</li> <li>■ 좁아지거나 막히는 다리의 동맥혈관</li> <li>■ 저림</li> <li>■ 성적 문제</li> <li>■ 급사</li> <li>■ 두꺼워진 심장 근육</li> <li>■ 시야 상실</li> </ul> <p>참여자들은 심장을 건강하게 유지하여 꾸준히 활동하면서 오래 건강한 삶을 살기를 바랄 겁니다. 심장 문제가 가족력인 분들도 있을 겁니다.</p>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 심장은 굉장한 장기입니다. 한 번 뛸 때마다, 산소가 풍부한 피를 펌프질하여 몸속 세포 하나하나로 보냅니다. 피는 관과 동맥을 타고 흐릅니다.</p> <p>심장 또는 동맥이 잘못된다면, 건강 전체에 큰 문제가 됩니다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 심장 또는 동맥에 어떤 문제가 생길 수 있습니까?</p> <p>▶ <b>질문:</b> 만약 뇌로 가는 동맥이 막힌다면 어떻게 되겠습니까?</p> <p><b>응답:</b> 뇌졸중이 일어날 수 있습니다.</p> <p>▶ <b>질문:</b> 만약 심장으로 가는 동맥이 막힌다면 어떻게 되겠습니까?</p> <p><b>응답:</b> 심장 마비가 일어날 수 있습니다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 심장을 건강하게 유지해야 하는 이유는 무엇입니까?</p>

<p><b>코치 노트</b></p>	<p><b>심장 건강 유지하기 (13분)</b></p>
<p>참여자들이 <u>이미</u> 시행하는 사항:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 활동적이기</li> <li>■ 건강한 체중을 만들고 유지하려고 노력</li> <li>■ 섬유질, 수분, 비타민, 미네랄, 단백질이 풍부한 음식 섭취</li> <li>■ 열량과 지방이 적은 음식 섭취</li> <li>■ 스트레스 관리</li> </ul> <p>참여자들은 염분과 술 섭취를 줄이는 일부터 시작해야 합니다. 담배도 끊어야 합니다.</p> <p>금연하는 방법을 더 자세히 알아보려면, “제 자리에, 준비, 끝!” 자료를 참조하십시오.</p>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 심장 건강이 중요한 이유를 논의해 보았습니다. 이번에는 심장을 건강하게 <u>유지하는</u> 방법을 이야기 해 보겠습니다.</p> <p>이 모듈의 자료 3페이지에 있는 “심장을 건강하게 유지하는 방법”을 봐 주십시오.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 자료를 이용하여 심장을 건강하게 유지하고자 매일 할 수 있는 일을 논의해 보십시오. 또한, 의료 제공자에게 요청할 사항과 심장 건강 검사를 논의해 보십시오. 소금(나트륨)으로 혈압이 올라갈 수 있다는 점을 설명하십시오.</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 보시다시피, 여러분들이 제2형 당뇨병을 예방하려고 이미 하는 몇 가지 사항은 심장에 좋은 일입니다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 이 중에서 제2형 당뇨병을 예방하려고 <u>이미</u> 하는 사항은 무엇입니까?</p> <p>이 중에서 심장을 건강하게 유지하려고 <u>시작해</u> 보고 싶은 사항은 무엇입니까?</p>

<p><b>코치 노트</b></p>	<p><b>지방과 관련하여 심장을 똑똑하게 관리하는 방법 (20분)</b></p>
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 함께 이야기한 대로 지방, 특히 건강하지 않은 지방을 많이 포함한 음식을 제한하는 것이 중요합니다. 잠시 지방과 지방이 심장에 주는 영향을 이야기해봅시다.</p> <p>우리 모두 식생활에서 어느 정도의 지방은 섭취해야 합니다. 지방은 우리에게 활력을 주며 비타민을 흡수하도록 도와줍니다. 지방은 성장과 건강 유지에 도움이 됩니다.</p> <p>동시에 지방은 열량이 매우 높습니다. 사실, 그 어느 음식보다도 열량이 높습니다. 그래서 건강한 체중에도달하거나 유지하려면, 지방을 제한해야 합니다.</p> <p>또한, 일부 지방은 심장과 동맥에 좋습니다. 다른 지방은 심장과 동맥에 좋지 않습니다.</p> <p>4페이지와 5페이지에 있는 “지방의 대한 모든 것”을 봐 주십시오. 다른 유형의 지방을 알아보십시오.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 자료를 이용하여 건강하지 않은 지방과 건강한 지방과 관련하여 논의해 보십시오.</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 지방의 다른 유형을 논의해 보았습니다. 이번에는 건강하게 요리하는 방법을 이야기 해 보겠습니다. 6페이지에 있는 “지방의 대한 모든 것”을 봐 주십시오.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 자료를 이용하여 요리할 때 건강하지 않은 지방을 피하고 건강한 지방을 제한하는 방법을 논의해 보십시오.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 이외에 건강한 방법으로 요리하는 방법으로는 어떤 것이 있습니까?</p>

코치 노트	성공을 위한 계획 (5분)
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 실천 계획 일기를 봐 주십시오. 이제부터 몇 분간 새로운 실천 계획을 세워보겠습니다.</p> <p>지난번 세션 이후 잘 된 점과 잘 되지 않은 점을 유념해 주십시오. 무언가 변화시키고 싶은 것이 있으신가요?</p> <p>아울러 심장을 건강하게 유지하기와 관련하여 오늘 논의한 내용을 기억해 주시기 바랍니다.</p> <p>계획을 세우는 동안 다음에 유의하십시오.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 현실적일 것</li> <li>■ 실행 가능할 것</li> <li>■ 구체적일 것</li> <li>■ 융통성이 있을 것</li> </ul> <p>행동에 집중하셔야 합니다. 그리고 즐기십시오!</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 참여자들에게 몇 분을 주고 실천 계획을 세우도록 합니다.</p>

<p><b>코치 노트</b></p>	<p><b>요약 및 마무리 (5분)</b></p>
<div data-bbox="159 1058 245 1150" data-label="Image"> </div> <p>집에서 실천할 일:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 지방에 대한 모든 것</li> <li>■ 실천 계획</li> </ul>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 지금부터 다음 세션까지, 여러분께서 6페이지에 있는 “지방의 대한 모든 것”을 완료하셨으면 합니다. “다른 아이디어”라고 적힌 열에 자신만의 아이디어를 적습니다. 시도해본 각 아이디어에 체크 표시를 합니다.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 질문이 있다면 답변해 주십시오.</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 이제 미팅을 마무리할 시간입니다. 오늘은 심장을 건강하게 유지하기와 관련하여 이야기를 나누어 보았습니다. 논의한 내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 심장 건강이 문제가 되는 이유</li> <li>■ 심장 건강을 지키는 방법</li> <li>■ 지방이 심장에 미치는 악영향</li> </ul> <p>💬 <b>토론:</b> 오늘 알아본 내용과 관련해 질문이 있으십니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 다음 번에는 실천 계획을 포함해 여러분이 집에서 실천한 것들에 대해 이야기를 나누겠습니다. ___에 대해서도 알아보겠습니다.</p> <p>오늘 세션에 참여해 주셔서 감사합니다. 다음 세션 때 잊지 말고 참여자 노트를 가져와 주십시오.</p> <p><b>미팅이 끝났습니다.</b></p>





**PREVENT T2**

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

## 생활방식 코치 훈련 가이드

Prevent T2를 위한 구매 및 요리



## Prevent T2를 위한 구매 및 요리

### 세션 포커스

건강에 좋은 제품을 구매하고 요리하면 제2형 당뇨병을 예방하거나 발병을 지연할 수 있습니다. 이 모듈에서는 참여자들에게 건강에 좋은 음식을 구매하고 요리하는 방법에 대해 교육합니다.

### 참여자 학습 목표

이 세션을 마칠 때까지 참여자들이 할 일:

- ▶ 건강에 좋은 음식 파악
- ▶ 건강에 좋은 음식을 구매하는 방법 이해
- ▶ 건강에 좋은 음식을 요리하는 방법 이해

## 준비물 체크리스트

### 준비할 물품:


- 참여자 노트
- 이 모듈의 참여자 가이드(참여자 1인당 1부 및 강사용 1부)
- 운동 로그 양식(필요한 만큼)
- 음식 로그 양식(필요한 만큼)
- 실천 계획 양식(필요한 만큼)
- 생활방식 코치 기록
- 이름표(필요한 만큼)
- 참여자 체중 측정용 저울(모든 세션에 공통 사용)
- 시계 또는 탁상시계
- 펜

### 선택 사항:

- 플립 차트, 이젤 또는 테이프, 마커 또는 화이트보드, 화이트보드 마커, 지우개
- 지역 식품점의 광고지**
- “Make It Fast, Make It Good(빠르게, 맛있게)” 동영상:**  
[https://www.youtube.com/watch?v=rB5TUlo2p\\_A](https://www.youtube.com/watch?v=rB5TUlo2p_A)
- “Budget-Stretching Healthy Meals(저렴한 건강식)” 동영상:**  
<https://www.youtube.com/watch?v=ixl3-kg59xU>
- 동영상 감상을 위해 인터넷 접속이 되는 프로젝터**

## 해야 할 일:

### 세션 시작 전:

- 미팅룸을 예약합니다. 참여자들의 체중을 측정할 수 있는 사적인 공간이 있어야 합니다.
- 필요한 준비물을 모읍니다.
- 이 모듈의 생활방식 코치 훈련 가이드와 참여자 가이드를 검토합니다. 두 가지 가이드를 완전히 이해해야 합니다.
- 일찍 도착합니다.
- 원형 등 토론하기 좋은 형태로 의자를 배치합니다.
- 플립 차트 또는 화이트보드(옵션)에 필요한 글을 적습니다.  참조

### 각 참여자 도착 시:

- 참여자를 맞이합니다.
- 사적인 곳에서 참여자의 체중을 측정합니다.
- 생활방식 코치 로그에 참여자의 데이터를 기록합니다.
- 참여자들에게 체중을 말해줍니다. 또는 포스트잇에 체중을 적어줍니다. 각자의 체중 로그에 기록하도록 요청합니다.
- 참여자들에게 본 모듈의 참여자 가이드 사본을 배부합니다.
- 운동 로그, 음식 로그 및 실천 계획의 양식을 참여자들에게 필요한 만큼 배부합니다.
- 필요하면 참여자들에게 이름표를 작성하여 착용하도록 요청합니다.
- 참여자들을 앉게 합니다. 그룹의 다른 멤버들이 올 때까지 2페이지의 “세션 포커스”를 읽게 합니다.

### 세션 종료 후:

- 가능하면 빨리 세션에 대해 메모합니다. 잘 진행된 점과 개선이 필요한 점을 기록합니다. 다음 세션 전에 해야 할 과제도 적어둡니다.

## 모듈 개요

### 세션 내용:

다음 내용은 60분 동안 진행하도록 고안되었습니다. 각 세션 시작 시 10분 정도 따로 시간을 내어 참여자들의 체중을 측정하고 상담을 진행하십시오.

- 인사 및 복습 .....6페이지 ..... 10분
- 목표 .....7페이지 ..... 2분
- 건강에 좋은 음식: 검토 .....7페이지 ..... 8분
- 건강에 좋은 음식을 구매하는 방법 .....9페이지 ..... 15분
- 건강에 좋은 음식을 요리하는 방법 ..... 10페이지 ..... 15분
- 성공을 위한 계획 .....13페이지 ..... 5분
- 요약 및 마무리 .....14페이지 ..... 5분

## 생활방식 코치 대본

코치 노트	인사 및 복습 (10분)
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 여러분, 다시 만나 반갑습니다! 이번 미팅은 CDC의 Prevent T2 __차 미팅입니다.</p> <p>오늘은 건강에 좋은 제품을 구매하고 요리하기에 관해 이야기를 나눠보고자 합니다.</p> <p>시작하기 전에 먼저 지난 시간에 논의했던 내용에 대해 몇 분간 상기해 보겠습니다. 어떤 질문이든 답변해 드리겠습니다.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 이전 세션을 간략하게 요약합니다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 지난 세션에 대해 궁금한 점은 무엇입니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 지난번 여러분이 세운 실천 계획이 어떻게 진행되었는지 이야기해 봅시다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 잘 된 점은 무엇입니까? 잘 되지 않은 점은 무엇입니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 집에서 시도한 다른 계획들은 어떻게 진행되었는지 이야기해 봅시다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 잘 된 점은 무엇입니까? 잘 되지 않은 점은 무엇입니까?</p>


<p><b>코치 노트</b></p>	<p><b>목표 (2분)</b></p>
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 건강에 좋은 제품을 구매하고 요리하면 제 2형 당뇨병을 예방하거나 발병을 지연할 수 있습니다. 오늘 함께 이야기할 내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 건강에 좋은 음식</li> <li>■ 건강에 좋은 음식을 <u>구매</u>하는 방법</li> <li>■ 건강에 좋은 음식을 <u>요리</u>하는 방법</li> </ul> <p>마지막으로, 새로운 실천 계획을 세우실 겁니다.</p>
	<p><b>건강에 좋은 음식: 검토 (8분)</b></p>
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 건강에 좋은 음식을 구매하고 요리하려면 어떤 품목이 건강에 좋은지 알아야 합니다. 빠르게 검토해 봅시다.</p> <p>▶ <b>질문:</b> 어떤 품목을 <u>선택</u>해야 할까요?</p> <p><b>응답:</b> 선택할 품목:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 칼로리, 지방 및 설탕 함유량이 <u>낮은</u> 식품</li> <li>■ 섬유소와 수분 함유량이 <u>높은</u> 식품</li> <li>■ 비타민, 미네랄 및 단백질 함유량이 <u>높은</u> 식품</li> </ul>

코치 노트	건강에 좋은 음식: 검토
<p>건강에 좋은 식생활을 더 자세히 알아보려면, <i>Prevent T2</i>를 위한 <b>건강한 식사</b> 모듈에서 제공된 자료를 검토해 주십시오.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <b>질문:</b> 어떤 품목을 <u>제한</u>해야 할까요?  <b>응답:</b> 제한할 품목: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 칼로리, 지방 및 설탕 함유량이 <u>높은</u> 식품</li> <li>■ 섬유소와 수분 함유량이 <u>낮은</u> 식품</li> <li>■ 비타민, 미네랄 및 단백질 함유량이 <u>낮은</u> 식품</li> </ul> </li> <li>▶ <b>코치 대본:</b> 건강한 요리란 어떤지 검토해봅시다.</li> <li>▶ <b>질문:</b> 요리의 <u>절반</u>을 차지하는 식품군은 무엇입니까?  <b>응답:</b> 전분이 없는 채소</li> <li>▶ <b>질문:</b> 요리의 <u>1/4</u>을 차지하는 식품군은 무엇입니까?  <b>응답:</b> 곡물과 전분 음식</li> <li>▶ <b>질문:</b> 요리의 <u>나머지 1/4</u>을 차지하는 식품군은 무엇입니까?  <b>응답:</b> 단백질 음식</li> <li>▶ <b>코치 대본:</b> 기억해 둘 추가 섭취 식품: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <u>유제품</u> 약간</li> <li>■ <u>과일</u> 약간</li> <li>■ 열량이 낮거나 없는 <u>음료수</u></li> </ul> </li> </ul>

<p><b>코치 노트</b></p>	<p><b>건강에 좋은 음식 구매하는 방법 (15분)</b></p>
<p>구매하기 전에 시간과 돈을 절약하는 방법:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 할인 기회를 찾아보십시오.</li> <li>■ 쿠폰을 모으십시오.</li> <li>■ 조리법을 찾아보십시오.</li> <li>■ 식사와 간식의 계획을 세우십시오.</li> <li>■ 부역을 점검하십시오.</li> <li>■ 구매 목록을 작성하십시오.</li> <li>■ 건강한 간식을 드십시오.</li> </ul> <p>.....</p> <p>이 활동은 선택 사항입니다.</p> <p>.....</p>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 건강에 좋은 음식을 검토했으니, 이제 건강에 좋은 음식 구매하기와 관련하여 이야기를 나눠보겠습니다. 예시를 한 번 보겠습니다. 이번 모듈의 자료 3페이지에 있는 “영재의 이야기”를 봐 주십시오.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 이야기를 읽으십시오. (또는 자원자가 읽게 하십시오.)</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 돈이나 시간을 많이 쓰지 않고도 건강에 좋은 음식을 구매할 수 있습니다. 장보기를 최대한 활용하려면, 식품점에 가기 전에 미리 준비하는 것이 좋습니다.</p> <p>🗣️ <b>토론:</b> 시간과 돈을 절약할 수 있도록 구매하기 전에 취해야 할 조치는 무엇입니까?</p> <p>.....</p> <p>✨ <b>활동:</b> 할인 광고지 이용</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 지역 식품점의 할인 광고지를 나눠 주십시오. 참여자들에게 건강에 좋은 할인 품목에 동그라미를 치라고 하십시오.</p> <p>🗣️ <b>토론:</b> 어느 품목에 동그라미 치셨습니까? 왜 그랬나요?</p> <p>.....</p>



코치 노트	건강에 좋은 음식을 구매하는 방법
<p>구매하는 동안 시간과 돈을 절약하는 방법:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 가장 저렴한 가격을 찾습니다.</li> <li>■ 음식 라벨을 이용하십시오.</li> <li>■ 목록에 있는 제품만 구입합니다.</li> <li>■ 가족용 묶음 상품을 선택하십시오.</li> <li>■ 조리된 음식은 사지 마십시오.</li> <li>■ 할인 중인 품목을 사십시오.</li> </ul>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 좋습니다. 장을 보러 갈 준비를 마쳤다고 가정해 봅시다. 구매 목록과 쿠폰을 들고 식품점에 와 있습니다.</p> <p>🗨️ <b>토론:</b> 시간과 돈을 절약할 수 있도록 구매하는 <u>동안</u> 취해야 할 조치는 무엇입니까?</p>
<p><u>요리 시</u> 시간을 절약하는 방법:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 요리할 때는 청결을 유지합니다.</li> <li>■ 한 번에 많은 분량을 요리하세요.</li> <li>■ 채소와 과일은 미리 썰어 두세요.</li> <li>■ 전기 찜솥을 이용하세요.</li> <li>■ 남은 음식을 이용하세요.</li> </ul>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 건강에 좋은 음식을 구매하는 방법을 논의해 보았습니다. 이번에는 건강에 좋은 음식을 <u>요리하는</u> 방법을 이야기해봅시다.</p> <p>많은 시간을 들이지 않고 건강에도 좋고 즐길 수도 있는 음식을 요리할 수 있습니다.</p> <p>🗨️ <b>토론:</b> 건강에 좋은 음식을 요리할 때 <u>시간을 절약하는</u> 방법으로 어떤 것이 있습니까?</p>

코치 노트	건강에 좋은 음식을 요리하는 방법
<p>건강에도 좋고 즐길 수도 있는 음식을 요리하는 방법:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 좋아하는 요리를 바꿔 보십시오.</li> <li>■ 품질이 좋은 제품을 선택합니다.</li> <li>■ 채소와 고기를 직, 간접 불에 구우십시오.</li> <li>■ 건강한 요리법을 익히십시오.</li> <li>■ 새 요리법과 재료를 사용해 봅니다.</li> </ul> <p>지방을 줄이는 요리법:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 건강에 좋은 요리용 스프레이로 팬을 달구십시오.</li> <li>■ 물이나 육수(스톡)로 끓입니다.</li> <li>■ 찌거나 전자레인지에 조리합니다.</li> <li>■ 눌러 붙지 않는 조리 도구를 사용합니다.</li> </ul>	<p> <b>토론:</b> 건강에도 좋고 즐길 수도 있는 음식을 요리하는 방법으로 어떤 것이 있습니까?</p> <p>지방을 적게 사용하면서 요리할 수 있는 다른 방법은 무엇입니까?</p>

코치 노트	건강에 좋은 음식을 요리하는 방법
<p>.....</p> <p>이 활동은 선택 사항입니다.</p>	<p>.....</p> <p><b>* 활동:</b> 동영상 보기</p> <p><b>↗ 코치 지침:</b> “Make It Fast, Make It Good”(2분 20초)와 “Budget-Stretching Healthy Meals”(1분 56초)를 보여주십시오. 간략하게 이야기합니다. 아니면 참가자들이 집에서 볼 수 있도록 연결 주소를 주십시오.</p>
<p>.....</p> <p>이 활동은 선택 사항입니다.</p>	<p>.....</p> <p><b>* 활동:</b> 현장 학습</p> <p><b>↗ 코치 지침:</b> 세션 타임 외에 현장 학습을 진행하십시오. 그룹으로 건강에 좋은 품목을 구매하고 요리해 보십시오. 요리 시범을 보일 수도 있습니다!</p>
<p>.....</p>	<p>.....</p>

코치 노트	성공을 위한 계획 (5분)
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 실천 계획 일기를 봐 주십시오. 이제부터 몇 분간 새로운 실천 계획을 세워보겠습니다.</p> <p>지난번 세션 이후 잘 된 점과 잘 되지 않은 점을 유념해 주십시오. 무언가 변화시키고 싶은 것이 있으신가요?</p> <p>아울러 건강에 좋은 제품을 구매하고 요리하기와 관련하여 오늘 논의한 내용을 기억해 주시기 바랍니다. 계획을 세우는 동안 다음에 유의하십시오.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 현실적일 것</li> <li>■ 실행 가능할 것</li> <li>■ 구체적일 것</li> <li>■ 융통성이 있을 것</li> </ul> <p>행동에 집중하셔야 합니다. 그리고 즐기십시오!</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 참여자들에게 몇 분을 주고 실천 계획을 세우도록 합니다.</p>

코치 노트	요약 및 마무리 (5분)
<div data-bbox="159 716 245 810" data-label="Image"> </div> <p>집에서 실천할 일:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 식사와 간식</li> <li>■ 구매 목록</li> <li>■ 구매와 요리</li> <li>■ 실천 계획</li> </ul>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 6페이지와 7페이지에 있는 “식사과 간식”을 봐 주십시오. 지금부터 다음 세션까지, 이 자료를 이용하여 일주일분 건강에 좋은 식사와 간식 계획을 짜 보십시오. 4페이지와 5페이지에 있는 “영재의 식사와 간식”을 참고하셔도 좋습니다.</p> <p>또한, 9페이지에 있는 “구매 목록”도 완료해 주시면 좋겠습니다. 계획한 식사와 간식에 필요한 제품 목록을 만듭니다. 8페이지에 있는 “영재의 구매 목록”을 참고하셔도 좋습니다.</p> <p>그런 다음 그 구매 목록으로 장을 보러 가십시오. 10페이지와 11페이지에 있는 “건강에 좋은 물품 구매 요령”을 참고하셔도 좋습니다.</p> <p>마지막으로, 계획한 대로 식사와 간식을 준비해 보십시오. 12페이지에서 14페이지까지 나와 있는 “건강에 좋은 요리 요령”을 참고하셔도 좋습니다.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 질문이 있다면 답변해 주십시오.</p>

코치 노트	요약 및 마무리
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 이제 미팅을 마무리할 시간입니다. 오늘은 건강에 좋은 재료를 구매하고 요리하여 제2형 당뇨병을 예방하거나 발병을 지연하는 방법을 논의해 보았습니다. 이야기한 내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 건강에 좋은 음식</li> <li>■ 건강에 좋은 음식을 <u>구매하는</u> 방법</li> <li>■ 건강에 좋은 음식을 <u>요리하는</u> 방법</li> </ul> <p>🗨️ <b>토론:</b> 오늘 알아본 내용과 관련해 질문이 있으십니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 다음 번에는 실천 계획을 포함해 여러분이 집에서 실천한 것들에 대해 이야기를 나누겠습니다. ___에 대해서도 알아보겠습니다.</p> <p>오늘 세션에 참여해 주셔서 감사합니다. 다음 세션 때 잊지 말고 참여자 노트를 가져와 주십시오.</p> <p><b>미팅이 끝났습니다.</b></p>





## 생활방식 코치 훈련 가이드

운동할 시간 내기



## 운동할 시간 내기

### 세션 포커스

매주 150분 이상 활동할 시간을 내기는 어렵기 마련입니다. 이 모듈에서 참여자들은 운동할 시간을 내는 방법을 배웁니다.

### 참여자 학습 목표

이 세션을 마칠 때까지 참여자들이 할 일:

- ▶ 활동으로 얻는 효과 파악
- ▶ 운동할 시간 내기의 어려움을 인식
- ▶ 운동할 시간을 내는 방법을 설명

## 준비물 체크리스트

### 준비할 물품:


- 참여자 노트
- 이 모듈의 참여자 가이드(참여자 1인당 1부 및 강사용 1부)
- 운동 로그 양식(필요한 만큼)
- 음식 로그 양식(필요한 만큼)
- 실천 계획 양식(필요한 만큼)
- 생활방식 코치 기록
- 이름표(필요한 만큼)
- 참여자 체중 측정용 저울(모든 세션에 공통 사용)
- 시계 또는 탁상시계
- 펜

### 선택 사항:

- 플립 차트, 이젤 또는 테이프, 마커 또는 화이트보드, 화이트보드 마커, 지우개
- 운동 앱과 측정기**

## 해야 할 일:

### 세션 시작 전:

- 미팅룸을 예약합니다. 참여자들의 체중을 측정할 수 있는 사적인 공간이 있어야 합니다.
- 필요한 준비물을 모읍니다.
- 이 모듈의 생활방식 코치 훈련 가이드와 참여자 가이드를 검토합니다. 두 가지 가이드를 완전히 이해해야 합니다.
- 일찍 도착합니다.
- 원형 등 토론하기 좋은 형태로 의자를 배치합니다.
- 플립 차트 또는 화이트보드(옵션)에 필요한 글을 적습니다.  참조

### 각 참여자 도착 시:

- 참여자를 맞이합니다.
- 사적인 곳에서 참여자의 체중을 측정합니다.
- 생활방식 코치 로그에 참여자의 데이터를 기록합니다.
- 참여자들에게 체중을 말해줍니다. 또는 포스트잇에 체중을 적어줍니다. 각자의 체중 로그에 기록하도록 요청합니다.
- 참여자들에게 본 모듈의 참여자 가이드 사본을 배부합니다.
- 운동 로그, 음식 로그 및 실천 계획의 양식을 참여자들에게 필요한 만큼 배부합니다.
- 필요하다면 참여자들에게 이름표를 작성하여 착용하도록 요청합니다.
- 참여자들을 앉게 합니다. 그룹의 다른 멤버들이 올 때까지 2페이지의 “세션 포커스”를 읽게 합니다.

### 세션 종료 후:

- 가능하다면 빨리 세션에 대해 메모합니다. 잘 진행된 점과 개선이 필요한 점을 기록합니다. 다음 세션 전에 해야 할 과제도 적어둡니다.

## 모듈 개요

### 세션 내용:

다음 내용은 60분 동안 진행하도록 고안되었습니다. 각 세션 시작 시 10분 정도 따로 시간을 내어 참여자들의 체중을 측정하고 상담을 진행하십시오.

- 인사 및 복습 ..... 6페이지 ..... 10분
- 목표 ..... 7페이지 ..... 2분
- 꾸준한 활동으로 얻는 효과: 검토 ..... 7페이지 ..... 10분
- 운동할 시간 내기의 어려움 ..... 8페이지 ..... 10분
- 운동할 시간을 내는 방법 ..... 8페이지 ..... 18분
- 성공을 위한 계획 ..... 11페이지 ..... 5분
- 요약 및 마무리 ..... 12페이지 ..... 5분

## 생활방식 코치 대본

코치 노트	인사 및 복습 (10분)
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 여러분, 다시 만나 반갑습니다! 이번 미팅은 CDC의 Prevent T2__차 미팅입니다.</p> <p>오늘은 운동할 시간 내기에 관해 이야기를 나눠보고자 합니다.</p> <p>시작하기 전에 먼저 지난 시간에 논의했던 내용에 대해 몇 분간 상기해 보겠습니다. 어떤 질문이든 답변해 드리겠습니다.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 이전 세션을 간략하게 요약합니다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 지난 세션에 대해 궁금한 점은 무엇입니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 지난번 여러분이 세운 실천 계획이 어떻게 진행되었는지 이야기해 봅시다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 잘 된 점은 무엇입니까? 잘 되지 않은 점은 무엇입니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 집에서 시도한 다른 계획들은 어떻게 진행되었는지 이야기해 봅시다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 잘 된 점은 무엇입니까? 잘 되지 않은 점은 무엇입니까?</p>

<p><b>코치 노트</b></p>	<p><b>목표 (2분)</b></p>
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 매주 150분 이상 활동할 시간을 내기는 어렵기 마련입니다. 오늘 함께 이야기할 내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 활동으로 얻는 효과</li> <li>■ 운동할 시간 내기의 어려움</li> <li>■ 운동할 시간을 내는 방법</li> </ul> <p>마지막으로, 새로운 실천 계획을 세우실 겁니다.</p>
	<p><b>활동으로 얻는 효과: 검토 (10분)</b></p>
<p>활동으로 얻는 효과:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 수면의 질과 기분이 좋아짐</li> <li>■ 균형감과 유연성 향상</li> <li>■ 혈압과 콜레스테롤 저하</li> <li>■ 심근경색과 뇌졸중이 일어날 위험이 감소</li> <li>■ 스트레스 감소</li> <li>■ 활력 강화</li> <li>■ 근육 강화</li> </ul>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 활동으로 얻는 혜택을 빠르게 검토하면서 시작해 보겠습니다.</p> <p>활동을 하면 제2형 당뇨병의 위험을 두 가지 차원에서 낮출 수 있습니다.</p> <p>▶ <b>질문:</b> 그 두 가지가 뭔지 기억나는 분 계십니까?</p> <p><b>응답:</b> 활동을 하면 도움이 되는 부분:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 체중 감소</li> <li>■ 혈당 감소</li> </ul> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 그렇기에 활동을 하면 제2형 당뇨병에 걸릴 위험이 줄어듭니다.</p> <p>🗨️ <b>토론:</b> 활동으로 얻는 효과에는 또 어떤 것이 있습니까?</p>

<p><b>코치 노트</b></p>	<p><b>운동할 시간 내기의 어려움 (10분)</b></p>
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 아시겠지만, 이 프로그램의 목표는 매주 중간 이상의 속도로 최소 150분 이상 활동하는 것입니다. 시간으로 따지면 2시간 반입니다.</p> <p>▶ <b>질문:</b> 중간 속도로 활동하고 있는지 확인하는 방법은 무엇일까요?</p> <p><b>응답:</b> 말하기 시험을 해 보십시오. 해당 활동을 하는 동안은 말을 할 수는 있지만, 노래는 할 수 없습니다.</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 이 운동 목표를 달성할 시간을 내기는 어렵기 마련합니다. 예시를 한 번 보겠습니다. 이번 모듈의 자료 3페이지에 있는 “종구의 이야기”를 봐 주십시오.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 이야기의 처음 세 문단을 읽으십시오. (또는 자원자가 읽게 하십시오.)</p> <p>💬 <b>토론:</b> 여러분은 어떻습니까? 일주일에 150분을 내기 어려운 요인은 무엇입니까?</p>
<p>언제든지 운동할 시간을 내는 방법:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 일정을 정합니다.</li> <li>■ 일정을 조정합니다.</li> <li>■ 운동 앱이나 트래커를 사용합니다.</li> </ul>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 운동 목표를 달성할 시간 내기의 어려움을 이야기해 보았습니다. 이제 일상생활에서 시간을 내어 운동하는 방법을 함께 생각해 봅시다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 언제든지 운동할 시간을 내는 방법에는 어떤 것이 있습니까?</p>

코치 노트	운동할 시간을 내는 방법
<p><u>이동하면서 운동할 시간을 내는 방법:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 버스에서 한 정거장 먼저 내리십시오.</li> <li>■ 차를 먼 곳에 주차하십시오.</li> <li>■ 걷거나 자전거를 타십시오.</li> </ul> <p><u>TV를 보면서 운동할 시간을 내는 방법:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 춤을 춥니다.</li> <li>■ 역기를 듭니다.</li> <li>■ 제자리에서 걷습니다.</li> </ul> <p><u>일을 처리하면서 운동할 시간을 내고, 힘차게 움직이면서 할 수 있는 활동:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 잔디 깎기</li> <li>■ 마루 닦기</li> <li>■ 강아지를 산책시키기</li> </ul>	<p>📌 <b>코치 지침:</b> 필요하다면, 운동 앱과 측정기를 공유하십시오.</p> <p>💬 <b>토론:</b> <u>이동하면서 운동할 시간을 내는 방법</u>에는 어떤 것이 있습니까?</p> <p><u>TV를 보면서 운동할 시간을 내는 방법</u>에는 어떤 것이 있습니까?</p> <p><u>일을 처리하면서 운동할 시간을 내는 방법</u>에는 어떤 것이 있습니까?</p>



코치 노트	운동할 시간을 내는 방법
<p><u>사람들과 어울리면서 운동할 시간을 내는 방법:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 산책 모임에 가입하십시오.</li> <li>■ 운동 강좌를 들으십시오.</li> <li>■ 제자리 걸음을 하거나, 걷기를 하거나, 계단을 오르면서 친구와 통화하십시오.</li> <li>■ 가족이나 친구와 함께 걸으십시오.</li> </ul> <p><u>직장에서 운동할 시간을 내는 방법:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 근처 헬스장에 등록하십시오.</li> <li>■ 점심시간에 넓은 보폭으로 산책하십시오.</li> <li>■ 사내 운동 프로그램에 참여하십시오.</li> <li>■ 통화하면서 주위를 걷거나 제자리걸음을 하십시오.</li> </ul>	<p><u>사람들과 어울리면서 운동할 시간을 내는 방법에는 어떤 것이 있습니까?</u></p> <p>앉아서 하는 일을 한다면 <u>직장에서</u> 운동할 시간을 내는 방법에는 어떤 것이 있습니까??</p>

코치 노트	성공을 위한 계획 (5분)
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 실천 계획 일기를 봐 주십시오. 이제부터 몇 분간 새로운 실천 계획을 세워보겠습니다.</p> <p>지난번 세션 이후 잘 된 점과 잘 되지 않은 점을 유념해 주십시오. 무언가 변화시키고 싶은 것이 있으신가요?</p> <p>아울러 운동할 시간을 내기와 관련하여 오늘 논의한 내용을 기억해 주시기 바랍니다.</p> <p>계획을 세우는 동안 다음에 유의하십시오.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 현실적일 것</li> <li>■ 실행 가능할 것</li> <li>■ 구체적일 것</li> <li>■ 융통성이 있을 것</li> </ul> <p>행동에 집중하셔야 합니다. 그리고 즐기십시오!</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 참여자들에게 몇 분을 주고 실천 계획을 세우도록 합니다.</p>

<p><b>코치 노트</b></p>	<p><b>요약 및 마무리 (5분)</b></p>
<div data-bbox="159 1146 245 1239" data-label="Image"> </div> <p>집에서 실천할 일:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 종구의 이야기</li> <li>■ 운동할 시간을 내는 요령</li> <li>■ 실천 계획</li> </ul>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 3페이지에 있는 “종구의 이야기”를 봐 주십시오. 지금부터 다음 세션까지, 매주 150분을 내기가 어려운 원인을 적어 오십시오.</p> <p>4페이지에서 7페이지까지 있는 “운동할 시간 내는 요령”도 작성해 주시면 좋겠습니다. 시도해 본 요령에는 체크 표시를 해 주십시오. 마지막 페이지에는 본인이 어떻게 시간을 내어 운동 목표를 달성했는지를 적어주십시오.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 질문이 있다면 답변해 주십시오.</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 이제 미팅을 마무리할 시간입니다. 오늘은 운동에 가장 흔한 걸림돌인 시간과 관련하여 논의해 보았습니다. 이야기한 내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 활동으로 얻는 효과</li> <li>■ 운동할 시간 내기의 어려움</li> <li>■ 운동할 시간을 내는 방법</li> </ul> <p>💬 <b>토론:</b> 오늘 알아본 내용과 관련해 질문이 있으십니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 다음 번에는 실천 계획을 포함해 여러분이 집에서 실천한 것들에 대해 이야기를 나누겠습니다. ___에 대해서도 알아보겠습니다.</p> <p>오늘 세션에 참여해 주셔서 감사합니다. 다음 세션 때 잊지 말고 참여자 노트를 가져와 주십시오.</p> <p><b>미팅이 끝났습니다.</b></p>





## 생활방식 코치 훈련 가이드

충분한 수면 취하기

## 충분한 수면 취하기

### 세션 포커스

충분히 수면하면 제2형 당뇨병을 예방하거나 발병을 지연할 수 있습니다.  
이 모듈에서 참여자들은 충분한 수면을 취하기 어려운 점과 극복하는 방법을 배웁니다.

### 참여자 학습 목표

이 세션을 마칠 때까지 참여자들이 할 일:

- ▶ 수면이 중요한 이유 설명
- ▶ 충분히 자기 어려운 점과 극복하는 방법을 파악

## 준비물 체크리스트

### 준비할 물품:


- 참여자 노트
- 이 모듈의 참여자 가이드(참여자 1인당 1부 및 강사용 1부)
- 운동 로그 양식(필요한 만큼)
- 음식 로그 양식(필요한 만큼)
- 실천 계획 양식(필요한 만큼)
- 생활방식 코치 기록
- 이름표(필요한 만큼)
- 참여자 체중 측정용 저울(모든 세션에 공통 사용)
- 시계 또는 탁상시계
- 펜

### 선택 사항:

- 플립 차트, 이젤 또는 테이프, 마커 또는 화이트보드, 화이트보드 마커, 지우개

## 해야 할 일:

### 세션 시작 전:

- 미팅룸을 예약합니다. 참여자들의 체중을 측정할 수 있는 사적인 공간이 있어야 합니다.
- 필요한 준비물을 모읍니다.
- 이 모듈의 생활방식 코치 훈련 가이드와 참여자 가이드를 검토합니다. 두 가지 가이드를 완전히 이해해야 합니다.
- 일찍 도착합니다.
- 원형 등 토론하기 좋은 형태로 의자를 배치합니다.
- 플립 차트 또는 화이트보드(옵션)에 필요한 글을 적습니다.  참조

### 각 참여자 도착 시:

- 참여자를 맞이합니다.
- 사적인 곳에서 참여자의 체중을 측정합니다.
- 생활방식 코치 로그에 참여자의 데이터를 기록합니다.
- 참여자들에게 체중을 말해줍니다. 또는 포스트잇에 체중을 적어줍니다. 각자의 체중 로그에 기록하도록 요청합니다.
- 참여자들에게 본 모듈의 참여자 가이드 사본을 배부합니다.
- 운동 로그, 음식 로그 및 실천 계획의 양식을 참여자들에게 필요한 만큼 배부합니다.
- 필요하다면 참여자들에게 이름표를 작성하여 착용하도록 요청합니다.
- 참여자들을 앉게 합니다. 그룹의 다른 멤버들이 올 때까지 2페이지의 “세션 포커스”를 읽게 합니다.

### 세션 종료 후:

- 가능하면 빨리 세션에 대해 메모합니다. 잘 진행된 점과 개선이 필요한 점을 기록합니다. 다음 세션 전에 해야 할 과제도 적어둡니다.



## 모듈 개요

### 세션 내용:

다음 내용은 60분 동안 진행하도록 고안되었습니다. 각 세션 시작 시 10분 정도 따로 시간을 내어 참여자들의 체중을 측정하고 상담을 진행하십시오.

- 인사 및 복습 ..... 6페이지 ..... 10분
- 목표 ..... 7페이지 ..... 2분
- 수면이 중요한 이유 ..... 7페이지 ..... 10분
- 어려움을 극복하는 방법 ..... 8페이지 ..... 28분
- 성공을 위한 계획 ..... 11페이지 ..... 5분
- 요약 및 마무리 ..... 12페이지 ..... 5분

## 생활방식 코치 대본

코치 노트	인사 및 복습 (10분)
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 여러분, 다시 만나 반갑습니다! 이번 미팅은 CDC의 Prevent T2 __차 미팅입니다.</p> <p>오늘은 충분한 수면에 관해 이야기를 나눠보고자 합니다.</p> <p>시작하기 전에 먼저 지난 시간에 논의했던 내용에 대해 몇 분간 상기해 보겠습니다. 어떤 질문이든 답변해 드리겠습니다.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 이전 세션을 간략하게 요약합니다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 지난 세션에 대해 궁금한 점은 무엇입니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 지난번 여러분이 세운 실천 계획이 어떻게 진행되었는지 이야기해 봅시다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 잘 된 점은 무엇입니까? 잘 되지 않은 점은 무엇입니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 집에서 시도한 다른 계획들은 어떻게 진행되었는지 이야기해 봅시다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 잘 된 점은 무엇입니까? 잘 되지 않은 점은 무엇입니까?</p>


<p><b>코치 노트</b></p>	<p><b>목표 (2분)</b></p>
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 충분히 자면 제2형 당뇨병을 예방하거나 발병을 지연할 수 있습니다. 오늘 함께 이야기할 내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 수면이 중요한 이유</li> <li>■ 충분히 자기 어려운 점과 극복하는 방법</li> </ul> <p>마지막으로, 새로운 실천 계획을 세우실 겁니다.</p>
	<p><b>수면이 중요한 이유 (10분)</b></p>
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 수면이 중요한 이유부터 이야기를 시작해 보겠습니다. 충분히 잠을 자지 못 했을 때 흔히 발생하는 현상:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 낮에 졸림</li> <li>■ 병에 걸림</li> <li>■ 고혈압</li> <li>■ 사고력, 집중력, 일 처리 능력 저하</li> <li>■ 운전 능력 상실</li> <li>■ 우울감</li> <li>■ <b>과식</b></li> <li>■ <b>높은 혈당</b></li> <li>■ <b>체중 증가</b></li> </ul>

코치 노트	수면이 중요한 이유
<p>제2형 당뇨병을 더 자세히 알아보려면, <i>T2 더 알기</i> 모듈에서 제공된 자료를 참고해 주십시오.</p>	<p>▶ <b>질문:</b> 과식, 고혈당, 체중 증가와 관련된 사실을 아십니까?  <b>응답:</b> 이러한 현상이 나타나면 제2형 당뇨병에 걸리기 쉬워집니다.</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 연구에 따르면 충분히 자지 못했을 때는 인슐린이 제대로 작동하지 않습니다. 그러면 몸에서 지방을 처리하지 못합니다. 뇌에서는 먹은 양을 파악하기가 어려워 집니다.</p>
	<p><b>어려움을 극복하는 방법 (28분)</b></p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 수면이 중요한 이유를 논의해 보았습니다. 이제는 충분한 수면의 어려운 점과 극복하는 방법을 이야기해 보겠습니다.</p> <p>컨디션이 좋으려면, 성인은 적어도 7시간은 자야 합니다. 그러나 그만큼 자는 사람은 거의 없습니다. 우리는 연중무휴 사회에서 살아갑니다. 미국인 4명 중 1명은 수면의 질이 몹시 나쁘다고 말합니다.</p> <p>제2형 당뇨병이 있는 사람들에게는 그 비율이 훨씬 높습니다. 당뇨병이 있는 미국인 4명 중 2명이 수면의 질이 몹시 나쁘다고 합니다.</p> <p>예시를 한 번 보겠습니다. 이번 모듈의 자료 3페이지에 있는 “재희의 이야기”를 봐 주십시오.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 이야기를 읽으십시오. (또는 자원자가 읽게 하십시오.)</p> <p>💬 <b>토론:</b> 여러분은 어떻습니까? 밤에 7시간 미만으로 주무시는 분은 몇 분입니까?</p>

코치 노트	어려움을 극복하는 방법
<p>겪을 수 있는 어려움과 그것을 극복하는 방법:</p> <p><b>너무 늦게까지 일 처리를 한다.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 가족과 친구에게 도움을 요청하십시오.</li> </ul> <p><b>너무 덥거나 춥다.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 날씨에 맞는 옷을 입습니다.</li> </ul> <p><b>같이 자는 사람이 계속 뒤척이고 시끄럽게 해요.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 같이 자는 분께 옆으로 자거나 옆드려 자 달라고 부탁드립니다.</li> </ul> <p><b>소음이 너무 심하다.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 환풍기를 켜십시오.</li> </ul> <p><b>빛 공해가 너무 심하다.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 안대를 착용합니다.</li> </ul> <p><b>목이 마르다.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 적어도 잠자기 2시간 전에 물을 마십니다.</li> </ul> <p><b>화장실에 자주 간다.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 카페인과 주류 섭취를 피합니다.</li> </ul>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 충분한 수면의 어려운 점을 이야기 해 보겠습니다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 밤에 잘 자지 못하는 원인이 무엇입니까?</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 플립 차트나 화이트보드에 어려운 점을 적으십시오.</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 자, 생각을 한번 모아봅시다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 이러한 어려움을 극복하는 방법에는 무엇이 있습니까?</p>

코치 노트	어려움을 극복하는 방법
<p>긴장을 푸는 방법:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 심호흡을 합니다.</li> <li>■ 빛을 낮춥니다.</li> <li>■ 스트레칭을 합니다.</li> </ul>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 긴장을 풀 수 있는 일정한 수면 의식을 꾸준히 반복하는 것이 좋습니다. 잠자기 한두 시간 전부터 시작해 봅시다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 긴장을 풀 수 있도록 도와주는 요소에는 무엇이 있습니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 수면 문제는 건강의 적신호일지도 모릅니다. 건강이 염려된다면, 의료 제공자와 상의하십시오.</p>

코치 노트	성공을 위한 계획 (5분)
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 실천 계획 일기를 봐 주십시오. 이제부터 몇 분간 새로운 실천 계획을 세워보겠습니다.</p> <p>지난번 세션 이후 잘 된 점과 잘 되지 않은 점을 유념해 주십시오. 무언가 변화시키고 싶은 것이 있으신가요?</p> <p>아울러 충분히 수면하기와 관련하여 오늘 논의한 내용을 기억해 주시기 바랍니다.</p> <p>계획을 세우는 동안 다음에 유의하십시오.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 현실적일 것</li> <li>■ 실행 가능할 것</li> <li>■ 구체적일 것</li> <li>■ 융통성이 있을 것</li> </ul> <p>행동에 집중하셔야 합니다. 그리고 즐기십시오!</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 참여자들에게 몇 분을 주고 실천 계획을 세우도록 합니다.</p>

코치 노트	요약 및 마무리 (5분)
 <p>집에서 실천할 일:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 재희의 이야기</li> <li>■ 어려움을 극복하는 방법</li> <li>■ 긴장을 푸는 방법</li> <li>■ 실천 계획</li> </ul>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 3페이지에 있는 “재희의 이야기”를 다시 봐 주십시오. 지금부터 다음 세션까지, 밤에 잘 자기 어려워지는 원인을 적어 오십시오.</p> <p>4페이지부터 6페이지까지 있는 “어려움을 극복하는 방법”도 작성해 주시면 좋겠습니다. “다른 극복 방법”이라고 적힌 열에 자신만의 아이디어를 적습니다. 시도해본 각 아이디어에 체크 표시를 합니다.</p> <p>아울러, 7페이지에 있는 “긴장을 푸는 방법”도 완료해 주십시오. 하루의 끝에 긴장을 푸는 데 <u>도움이 되는 요인</u>을 적어 주십시오.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 질문이 있다면 답변해 주십시오.</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 이제 미팅을 마무리할 시간입니다. 오늘은 충분한 수면으로 제2형 당뇨병을 예방하거나 발병을 지연하는 방법을 논의해 보았습니다. 이야기한 내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 수면이 중요한 이유</li> <li>■ 충분한 수면을 취하는 것의 어려운 점과 이를 극복하는 방법</li> </ul> <p>💬 <b>토론:</b> 오늘 알아본 내용과 관련해 질문이 있으십니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 다음 번에는 실천 계획을 포함해 여러분이 집에서 실천한 것들에 대해 이야기를 나누겠습니다. __에 대해서도 알아보겠습니다.</p> <p>오늘 세션에 참여해 주셔서 감사합니다. 다음 세션 때 잊지 말고 참여자 노트를 가져와 주십시오.</p> <p><b>미팅이 끝났습니다.</b></p>







## 생활방식 코치 훈련 가이드

집이 아닌 곳에서 꾸준히 활동하기

## 집이 아닌 곳에서 꾸준히 활동하기

### 세션 포커스

집이 아닌 곳에서 꾸준히 활동하면 제2형 당뇨병을 예방하거나 발병을 지연할 수 있습니다. 이 모듈에서 참여자들은 출장 또는 여행 시 운동 목표를 계속 유지하는 방법을 배웁니다.

### 참여자 학습 목표

이 세션을 마칠 때까지 참여자들이 할 일:

- ▶ 집에서 아닌 곳에서 꾸준히 활동하기가 어려운 점과 극복하는 방법을 파악

## 준비물 체크리스트

### 준비할 물품:


- 참여자 노트
- 이 모듈의 참여자 가이드(참여자 1인당 1부 및 강사용 1부)
- 운동 로그 양식(필요한 만큼)
- 음식 로그 양식(필요한 만큼)
- 실천 계획 양식(필요한 만큼)
- 생활방식 코치 기록
- 이름표(필요한 만큼)
- 참여자 체중 측정용 저울(모든 세션에 공통 사용)
- 시계 또는 탁상시계
- 펜

### 선택 사항:

- 플립 차트, 이젤 또는 테이프, 마커 또는 화이트보드, 화이트보드 마커, 지우개

## 해야 할 일:

### 세션 시작 전:

- 미팅룸을 예약합니다. 참여자들의 체중을 측정할 수 있는 사적인 공간이 있어야 합니다.
- 필요한 준비물을 모읍니다.
- 이 모듈의 생활방식 코치 훈련 가이드와 참여자 가이드를 검토합니다. 두 가지 가이드를 완전히 이해해야 합니다.
- 일찍 도착합니다.
- 원형 등 토론하기 좋은 형태로 의자를 배치합니다.
- 플립 차트 또는 화이트보드(옵션)에 필요한 글을 적습니다.  참조

### 각 참여자 도착 시:

- 참여자를 맞이합니다.
- 사적인 곳에서 참여자의 체중을 측정합니다.
- 생활방식 코치 로그에 참여자의 데이터를 기록합니다.
- 참여자들에게 체중을 말해줍니다. 또는 포스트잇에 체중을 적어줍니다. 각자의 체중 로그에 기록하도록 요청합니다.
- 참여자들에게 본 모듈의 참여자 가이드 사본을 배부합니다.
- 운동 로그, 음식 로그 및 실천 계획의 양식을 참여자들에게 필요한 만큼 배부합니다.
- 필요하면 참여자들에게 이름표를 작성하여 착용하도록 요청합니다.
- 참여자들을 앉게 합니다. 그룹의 다른 멤버들이 올 때까지 2페이지의 “세션 포커스”를 읽게 합니다.

### 세션 종료 후:

- 가능하면 빨리 세션에 대해 메모합니다. 잘 진행된 점과 개선이 필요한 점을 기록합니다. 다음 세션 전에 해야 할 과제도 적어둡니다.

## 모듈 개요

### 세션 내용:

다음 내용은 60분 동안 진행하도록 고안되었습니다. 각 세션 시작 시 10분 정도 따로 시간을 내어 참여자들의 체중을 측정하고 상담을 진행하십시오.

- 인사 및 복습 ..... 6페이지 ..... 10분
- 목표 ..... 7페이지 ..... 2분
- 어려움을 극복하는 방법 ..... 8페이지 ..... 38분
- 성공을 위한 계획 ..... 9페이지 ..... 5분
- 요약 및 마무리 ..... 10페이지 ..... 5분

## 생활방식 코치 대본


코치 노트	인사 및 복습 (10분)
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 여러분, 다시 만나 반갑습니다! 이번 미팅은 CDC의 Prevent T2 __차 미팅입니다.</p> <p>오늘은 집이 아닌 곳에서 꾸준히 활동하기와 관련하여 이야기를 나눠보고자 합니다. 시작하기 전에 먼저 지난 시간에 논의했던 내용에 대해 몇 분간 상기해 보겠습니다. 어떤 질문이든 답변해 드리겠습니다.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 이전 세션을 간략하게 요약합니다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 지난 세션에 대해 궁금한 점은 무엇입니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 지난번 여러분이 세운 실천 계획이 어떻게 진행되었는지 이야기해 봅시다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 잘 된 점은 무엇입니까? 잘 되지 않은 점은 무엇입니까?</p>

<p><b>코치 노트</b></p>	<p><b>인사 및 복습</b></p>
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 집에서 시도한 다른 계획들은 어떻게 진행되었는지 이야기해 봅시다.</p> <p>🗨️ <b>토론:</b> 잘 된 점은 무엇입니까? 잘 되지 않은 점은 무엇입니까?</p>
	<p><b>목표 (2분)</b></p>
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 집이 아닌 곳에서 꾸준한 활동을 유지하면 제2형 당뇨병을 예방하거나 발병을 지연할 수 있습니다. 오늘은 집이 아닌 곳에서 꾸준할 활동을 유지하기 어려운 점과 극복 방법을 이야기 해 보겠습니다.</p> <p>새로운 실천 계획도 세우실 겁니다.</p>



코치 노트	어려움을 극복하는 방법 (38분)
<p>겪을 수 있는 어려움과 그것을 극복하는 방법:</p> <p><b>너무 바빠서 구경다닐 수 없다.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 활동하면서 관광을 즐기십시오.</li> </ul> <p><b>친구나 가족을 방문하는 중이다.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 함께 할 수 있는 활동을 찾습니다.</li> </ul> <p><b>장거리를 여행해야 해요.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 교통수단 안에서 다리 들어 올리기를 하십시오.</li> </ul> <p><b>길을 잘 몰라요.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 지역 쇼핑몰 안에서 걷습니다.</li> </ul> <p><b>헬스클럽을 이용할 수 없어요.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 탄력밴드를 챙겨옵니다.</li> </ul> <p><b>운동을 같이할 친구가 없다.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 혼자 운동합니다.</li> </ul>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 출장이든 여행이든 집이 아닌 곳에서는 원래의 운동 목표대로 하기가 어렵기 마련입니다. 예시를 한번 보겠습니다. 이번 모듈의 자료 3페이지에 있는 “윤정이의 이야기”를 봐 주십시오.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 이야기를 읽으십시오. (또는 자원자가 읽게 하십시오.)</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 집이 아닌 곳에서 꾸준히 활동하기 어려운 점을 이야기 해 보겠습니다.</p> <p>🗨 <b>토론:</b> 집이 아닌 곳에서 꾸준히 활동하기 어려운 원인은 무엇입니까?</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 플립 차트나 화이트보드에 어려운 점을 적으십시오.</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 자, 생각을 한번 모아봅시다.</p> <p>🗨 <b>토론:</b> 이러한 어려움을 극복하는 방법에는 무엇이 있습니까?</p>

코치 노트	성공을 위한 계획 (5분)
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 실천 계획 일기를 봐 주십시오. 이제부터 몇 분간 새로운 실천 계획을 세워보겠습니다.</p> <p>지난번 세션 이후 잘 된 점과 잘 되지 않은 점을 유념해 주십시오. 무언가 변화시키고 싶은 것이 있으신가요?</p> <p>아울러 집이 아닌 곳에서 꾸준히 활동하기와 관련하여 오늘 논의한 내용을 기억해 주시기 바랍니다.</p> <p>계획을 세우는 동안 다음에 유의하십시오.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 현실적일 것</li> <li>■ 실행 가능할 것</li> <li>■ 구체적일 것</li> <li>■ 융통성이 있을 것</li> </ul> <p>행동에 집중하셔야 합니다. 그리고 즐기십시오!</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 참여자들에게 몇 분을 주고 실천 계획을 세우도록 합니다.</p>

<p><b>코치 노트</b></p>	<p><b>요약 및 마무리 (5분)</b></p>
<p>원래 궤도로 돌아가는 사항을 자세히 알아보려면, <b>원래 궤도로 돌아가기</b> 자료를 참고해 주십시오.</p>  <p>집에서 실천할 일:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 윤정이의 이야기</li> <li>■ 어려움을 극복하는 방법</li> <li>■ 실천 계획</li> </ul>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 보시다시피 집이 아닌 곳에서도 꾸준히 활동할 수 있습니다. 그저 창의력을 조금만 발휘하면 됩니다! 운동 목표가 궤도에서 벗어났다고 해서, 세상이 끝나는 건 아닙니다. 다시 원래 궤도로 돌아가고 앞으로 유사한 상황이 일어나지 않도록 하는 것이 중요합니다.</p> <p>이번 모듈의 자료 3페이지에 있는 “윤정이의 이야기”를 봐 주십시오. 지금부터 다음 세션까지, <u>집이 아닌 곳에서 꾸준히 활동하기 어려워지는 원인을 적어 오십시오.</u></p> <p>4페이지와 5페이지에 있는 “어려움을 극복하는 방법”도 작성해 주시면 좋겠습니다. “다른 극복 방법”이라고 적힌 열에 자신만의 아이디어를 적습니다. 시도해본 각 아이디어에 체크 표시를 합니다.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 질문이 있다면 답변해 주십시오.</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 이제 미팅을 마무리할 시간입니다. 오늘은 집이 아닌 곳에서 꾸준히 활동을 유지하기의 어려운 점과 극복하는 방법을 이야기해보았습니다.</p> <p>🗨️ <b>토론:</b> 오늘 알아본 내용과 관련해 질문이 있으십니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 다음 번에는 실천 계획을 포함해 여러분이 집에서 실천한 것들에 대해 이야기를 나누겠습니다. ___에 대해서도 알아보겠습니다.</p> <p>오늘 세션에 참여해 주셔서 감사합니다. 다음 세션 때 잊지 말고 참여자 노트를 가져와 주십시오.</p> <p><b>미팅이 끝났습니다.</b></p>





## 생활방식 코치 훈련 가이드

T2 더 알기

## T2 더 알기

### 세션 포커스

이 모듈에서는 참여자들에게 제2형 당뇨병에 대한 보다 깊이있는 정보를 제공합니다. 이 병을 더 알아보고 나면 참여자들은 미리 예방하고자 하는 동기가 생깁니다. 또한, 발병했을 때 제2형 당뇨병을 관리하는 데에도 도움이 됩니다.

### 참여자 학습 목표

이 세션을 마칠 때까지 참여자들이 할 일:

- ▶ 제2형 당뇨병의 기본 사항 파악
- ▶ 제2형 당뇨병이 있는지 확인하는 방법 설명
- ▶ 제2형 당뇨병을 관리하는 방법 설명

## 준비물 체크리스트

### 준비할 물품:


- 참여자 노트
- 이 모듈의 참여자 가이드(참여자 1인당 1부 및 강사용 1부)
- 운동 로그 양식(필요한 만큼)
- 음식 로그 양식(필요한 만큼)
- 실천 계획 양식(필요한 만큼)
- 생활방식 코치 기록
- 이름표(필요한 만큼)
- 참여자 체중 측정용 저울(모든 세션에 공통 사용)
- 시계 또는 탁상시계
- 펜

### 선택 사항:

- 플립 차트, 이젤 또는 테이프, 마커 또는 화이트보드, 화이트보드 마커, 지우개
- 혈당 측정기**
- 주사기나 펜처럼 생긴 인슐린 주사 장치**
- 제2형 당뇨병이 있는 객원 연사**

## 해야 할 일:

### 세션 시작 전:

- 미팅룸을 예약합니다. 참여자들의 체중을 측정할 수 있는 사적인 공간이 있어야 합니다.
- 필요한 준비물을 모읍니다.
- 이 모듈의 생활방식 코치 훈련 가이드와 참여자 가이드를 검토합니다. 두 가지 가이드를 완전히 이해해야 합니다.
- 일찍 도착합니다.
- 원형 등 토론하기 좋은 형태로 의자를 배치합니다.
- 플립 차트 또는 화이트보드(옵션)에 필요한 글을 적습니다.  참조

### 각 참여자 도착 시:

- 참여자를 맞이합니다.
- 사적인 곳에서 참여자의 체중을 측정합니다.
- 생활방식 코치 로그에 참여자의 데이터를 기록합니다.
- 참여자들에게 체중을 말해줍니다. 또는 포스트잇에 체중을 적어줍니다. 각자의 체중 로그에 기록하도록 요청합니다.
- 참여자들에게 본 모듈의 참여자 가이드 사본을 배부합니다.
- 운동 로그, 음식 로그 및 실천 계획의 양식을 참여자들에게 필요한 만큼 배부합니다.
- 필요하다면 참여자들에게 이름표를 작성하여 착용하도록 요청합니다.
- 참여자들을 앉게 합니다. 그룹의 다른 멤버들이 올 때까지 2페이지의 “세션 포커스”를 읽게 합니다.

### 세션 종료 후:

- 가능하다면 빨리 세션에 대해 메모합니다. 잘 진행된 점과 개선이 필요한 점을 기록합니다. 다음 세션 전에 해야 할 과제도 적어둡니다.



## 모듈 개요

### 세션 내용:

다음 내용은 60분 동안 진행하도록 고안되었습니다. 각 세션 시작 시 10분 정도 따로 시간을 내어 참여자들의 체중을 측정하고 상담을 진행하십시오.

- 인사 및 복습 .....6페이지 ..... 10분
- 목표 .....7페이지 ..... 2분
- 제2형 당뇨병의 기본 사항 검토 .....7페이지 ..... 10분
- 제2형 당뇨병이 있는지  
확인하는 방법 .....8페이지 ..... 5분
- 제2형 당뇨병을 관리하는 방법 .....9페이지 ..... 23분
- 성공을 위한 계획 ..... 11페이지 ..... 5분
- 요약 및 마무리 ..... 12페이지 ..... 5분

## 생활방식 코치 대본

코치 노트	인사 및 복습 (10분)
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 여러분, 다시 만나 반갑습니다! 이번 미팅은 CDC의 Prevent T2 __차 미팅입니다.</p> <p>오늘은 제2형 당뇨병을 더 자세히 알아보려고 합니다.</p> <p>시작하기 전에 먼저 지난 시간에 논의했던 내용에 대해 몇 분간 상기해 보겠습니다. 어떤 질문이든 답변해 드리겠습니다.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 이전 세션을 간략하게 요약합니다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 지난 세션에 대해 궁금한 점은 무엇입니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 지난번 여러분이 세운 실천 계획이 어떻게 진행되었는지 이야기해 봅시다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 잘 된 점은 무엇입니까? 잘 되지 않은 점은 무엇입니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 집에서 시도한 다른 계획들은 어떻게 진행되었는지 이야기해 봅시다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 잘 된 점은 무엇입니까? 잘 되지 않은 점은 무엇입니까?</p>

<p><b>코치 노트</b></p>	<p><b>목표 (2분)</b></p>
<p>이 프로그램을 이수하시는 분 중에 여전히 제2형 당뇨병으로 발전되는 중인 분들이 있습니다. 필요에 따라, 제2형 당뇨병으로 발전되는 중이기는 하지만 이 프로그램에서 배운 내용으로 병을 잘 관리하는 데 도움이 된다는 점을 말씀드리고자 합니다.</p>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 여러분 모두 제2형 당뇨병을 예방 또는 발병을 지연하고자 체중을 감량하고 활동을 하면서 열심히 노력해 오셨습니다. 오늘은 이 질병을 더 자세히 알아보겠습니다. 오늘 함께 이야기할 내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 제2형 당뇨병의 기초</li> <li>■ 제2형 당뇨병이 있는지 확인하는 방법</li> <li>■ 제2형 당뇨병을 관리하는 방법</li> </ul> <p>마지막으로, 새로운 실천 계획을 세우실 겁니다.</p>
	<p><b>제2형 당뇨병의 기본 사항 검토 (10분)</b></p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 핵심 요소 검토부터 시작해 보겠습니다. 이번 모듈의 자료 3페이지에 있는 “제2형 당뇨병의 기본 내용”을 봐 주십시오.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 자료에서 제2형 당뇨병이 무엇인지, 어떤 해를 끼칠 수 있는지, 병에 걸릴 위험 요소는 무엇인지 알아보십시오.</p>

코치 노트	제2형 당뇨병이 있는지 확인하는 방법 (5분)
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 제2형 당뇨병의 기본 사항을 검토해 보았습니다. 이번에는 제2형 당뇨병이 있는지 확인하는 방법을 논의해 보겠습니다.</p> <p>제2형 당뇨병 초기 환자 대부분에게는 아무런 증상도 나타나지 않습니다. 그래서 당뇨병이 있는지를 모릅니다.</p> <p>▶ <b>질문:</b> 제2형 당뇨병이 있는지 확인하는 최선의 방법은 무엇입니까?</p> <p><b>응답:</b> 혈당을 검사하십시오.</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 제2형 당뇨병에 걸릴 위험이 있다면, 정기적으로 의료 제공자에게 혈당 검사를 받는 것이 중요합니다. 왜냐하면 더 빨리 발견할수록, 관리하기가 좀 더 수월하기 때문입니다. 그렇게 하면, 우리가 함께 이야기한 건강 문제를 예방할 수 있습니다.</p>

코치 노트	제2형 당뇨병을 관리하는 방법 (23분)
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 제 2형 당뇨병을 관리하는 것의 목표는 혈당을 건강한 수치 범위 안에서 유지하는 것입니다.</p> <p>예시를 한 번 보겠습니다. 4페이지에 있는 “명수와 현우의 이야기”를 펴 주십시오.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 이야기를 읽으십시오. (또는 자원자가 읽게 하십시오.)</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 제2형 당뇨병이 있는 사람들 대부분은 여러분과 아주 비슷한 식생활 및 운동 목표를 세워 놓았습니다. 여러분처럼, 그분들도 건강한 체중을 달성하고 유지하려고 노력합니다. 또한, 식생활과 활동도 기록합니다.</p> <p>다른 점이 있다면, 제2형 당뇨병이 있는 사람들 대부분은 자신의 혈당을 매일 또는 매주 검사한다는 것입니다. 그리고 결과를 기록합니다.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 필요하다면, 참여자들에게 혈당 측정기를 보여주십시오.</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 제2형 당뇨병이 있는 사람들 대부분은 혈당을 조절하는 약을 먹습니다. 어떤 분들은 알약을 드십니다. 어떤 분들은 약물을 주사합니다.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 필요하다면, 주사기나 펜처럼 생긴 인슐린 주사 장치를 참여자들에게 보여주십시오.</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 제2형 당뇨병에 걸린 사람들은 의료 제공자를 자주 찾습니다. 또한, 검사도 많이 받습니다. 혈당 검사는 물론이고 혈압, 콜레스테롤, 신장, 눈, 발을 정기적으로 검사합니다.</p>

코치 노트	제2형 당뇨병을 관리하는 방법
<p>참여자들이 제2형 당뇨병에 걸렸다면, 혈당을 기록하고 약을 복용하며 의료 제공자들을 더 많이 만나고 검사를 더 많이 받아야 합니다.</p> <p>제2형 당뇨병을 예방하려면, 참여자들은 식생활 및 운동 목표를 달성하고 음식과 활동을 기록하느라 더 많이 노력해야 할 수도 있습니다.</p> <p>.....</p> <p>이 활동은 선택 사항입니다.</p> <p>.....</p>	<p><b>토론:</b> 만약 제2형 당뇨병에 걸렸다면, 삶을 어떻게 변화시키겠습니까?</p> <p>제2형 당뇨병을 예방할 수 있도록 무엇을 하시겠습니까?</p> <p>.....</p> <p><b>활동:</b> 객원 연사</p> <p><b>코치 지침:</b> 제2형 당뇨병에 걸린 객원 연사를 소개하십시오. 연사에서 당뇨병 관리가 어떤식인지 설명 (긍정적이면서도 무섭지 않게) 해달라고 요청하십시오. 참여자들이 질문하도록 권유하십시오.</p> <p>.....</p>

코치 노트	성공을 위한 계획 (5분)
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 실천 계획 일기를 봐 주십시오. 이제부터 몇 분간 새로운 실천 계획을 세워보겠습니다.</p> <p>지난번 세션 이후 잘 된 점과 잘 되지 않은 점을 유념해 주십시오. 무언가 변화시키고 싶은 것이 있으신가요?</p> <p>아울러 제2형 당뇨병과 관련하여 오늘 배운 내용을 기억해 주시기 바랍니다.</p> <p>계획을 세우는 동안 다음에 유의하십시오.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 현실적일 것</li> <li>■ 실행 가능할 것</li> <li>■ 구체적일 것</li> <li>■ 융통성이 있을 것</li> </ul> <p>행동에 집중하셔야 합니다. 그리고 즐기십시오!</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 참여자들에게 몇 분을 주고 실천 계획을 세우도록 합니다.</p>

<p><b>코치 노트</b></p>	<p><b>요약 및 마무리 (5분)</b></p>
<div data-bbox="159 1094 240 1182" data-label="Image"> </div> <p>집에서 실천할 일:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 제2형 당뇨병을 가진 삶</li> <li>■ 실천 계획</li> </ul>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 5페이지에 있는 “제2형 당뇨병을 가진 삶”을 봐 주십시오. 지금부터 다음 세션까지, 만약 제2형 당뇨병에 걸렸다면 <u>삶이</u> 어떻게 변할지 생각해보십시오. 이를 예방하기 위해 <u>여러분은</u> 어떻게 하시겠습니까? 생각한 내용을 적으십시오.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 질문이 있다면 답변해 주십시오.</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 이제 미팅을 마무리할 시간입니다. 오늘은 제2형 당뇨병을 더 자세히 알아보았습니다. 이야기한 내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 제2형 당뇨병의 기초</li> <li>■ 제2형 당뇨병이 있는지 확인하는 방법</li> <li>■ 제2형 당뇨병을 관리하는 방법</li> </ul> <p>🗣 <b>토론:</b> 오늘 알아본 내용과 관련해 질문이 있으십니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 다음 번에는 실천 계획을 포함해 여러분이 집에서 실천한 것들에 대해 이야기를 나누겠습니다. —에 대해서도 알아보겠습니다.</p> <p>오늘 세션에 참여해 주셔서 감사합니다. 다음 세션 때 잊지 말고 참여자 노트를 가져와 주십시오.</p> <p><b>미팅이 끝났습니다.</b></p>







A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

## 생활방식 코치 훈련 가이드

탄수화물 더 알기

## 탄수화물 더 알기

### 세션 포커스

탄수화물을 더 잘 알면 제2형 당뇨병을 예방하거나 발병을 지연할 수 있습니다. 이번 모듈에서 참여자들은 탄수화물을 더 깊이 있게 이해합니다.

### 참여자 학습 목표

이 세션을 마칠 때까지 참여자들이 할 일:

- ▶ 탄수화물과 제2형 당뇨병의 연관성 인식
- ▶ 다양한 탄수화물 유형 파악
- ▶ 건강한 탄수화물 접근법 서술
- ▶ 음식 속의 탄수화물 양을 알아보는 방법 설명

## 준비물 체크리스트

### 준비할 물품:


- 참여자 노트
- 이 모듈의 참여자 가이드(참여자 1인당 1부 및 강사용 1부)
- 운동 로그 양식(필요한 만큼)
- 음식 로그 양식(필요한 만큼)
- 실천 계획 양식(필요한 만큼)
- 생활방식 코치 기록
- 이름표(필요한 만큼)
- 참여자 체중 측정용 저울(모든 세션에 공통 사용)
- 시계 또는 탁상시계
- 펜

### 선택 사항:

- 플립 차트, 이젤 또는 테이프, 마커 또는 화이트보드, 화이트보드 마커, 지우개
- 다양한 탄수화물: 건강한 탄수화물(귀리, 현미, 렌틸콩)과 건강하지 않은 탄수화물(사탕, 과자, 케이크)**
- 탄수화물 계산 앱과 웹 사이트**

## 해야 할 일:

### 세션 시작 전:

- 미팅룸을 예약합니다. 참여자들의 체중을 측정할 수 있는 사적인 공간이 있어야 합니다.
- 필요한 준비물을 모읍니다.
- 이 모듈의 생활방식 코치 훈련 가이드와 참여자 가이드를 검토합니다. 두 가지 가이드를 완전히 이해해야 합니다.
- 일찍 도착합니다.
- 원형 등 토론하기 좋은 형태로 의자를 배치합니다.
- 플립 차트 또는 화이트보드(옵션)에 필요한 글을 적습니다.  참조

### 각 참여자 도착 시:

- 참여자를 맞이합니다.
- 사적인 곳에서 참여자의 체중을 측정합니다.
- 생활방식 코치 로그에 참여자의 데이터를 기록합니다.
- 참여자들에게 체중을 말해줍니다. 또는 포스트잇에 체중을 적어줍니다. 각자의 체중 로그에 기록하도록 요청합니다.
- 참여자들에게 본 모듈의 참여자 가이드 사본을 배부합니다.
- 운동 로그, 음식 로그 및 실천 계획의 양식을 참여자들에게 필요한 만큼 배부합니다.
- 필요하다면 참여자들에게 이름표를 작성하여 착용하도록 요청합니다.
- 참여자들을 앉게 합니다. 그룹의 다른 멤버들이 올 때까지 2페이지의 “세션 포커스”를 읽게 합니다.

### 세션 종료 후:

- 가능하다면 빨리 세션에 대해 메모합니다. 잘 진행된 점과 개선이 필요한 점을 기록합니다. 다음 세션 전에 해야 할 과제도 적어둡니다.

## 모듈 개요

### 세션 내용:

다음 내용은 60분 동안 진행하도록 고안되었습니다. 각 세션 시작 시 10분 정도 따로 시간을 내어 참여자들의 체중을 측정하고 상담을 진행하십시오.

- 인사 및 복습 ..... 6페이지 ..... 10분
- 목표 ..... 7페이지 ..... 2분
- 탄수화물과 제2형 당뇨병 ..... 7페이지 ..... 5분
- 탄수화물 유형 ..... 8페이지 ..... 15분
- 건강한 탄수화물 접근법 ..... 9페이지 ..... 10분
- 숫자로 보는 탄수화물 ..... 10페이지 ..... 8분
- 성공을 위한 계획 ..... 11페이지 ..... 5분
- 요약 및 마무리 ..... 12페이지 ..... 5분

## 생활방식 코치 대본

코치 노트	인사 및 복습 (10분)
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 여러분, 다시 만나 반갑습니다! 이번 미팅은 CDC의 Prevent T2 __차 미팅입니다.</p> <p>오늘은 탄수화물을 더 자세히 알아보려고 합니다.</p> <p>시작하기 전에 먼저 지난 시간에 논의했던 내용에 대해 몇 분간 상기해 보겠습니다. 어떤 질문이든 답변해 드리겠습니다.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 이전 세션을 간략하게 요약합니다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 지난 세션에 대해 궁금한 점은 무엇입니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 지난번 여러분이 세운 실천 계획이 어떻게 진행되었는지 이야기해 봅시다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 잘 된 점은 무엇입니까? 잘 되지 않은 점은 무엇입니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 집에서 시도한 다른 계획들은 어떻게 진행되었는지 이야기해 봅시다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 잘 된 점은 무엇입니까? 잘 되지 않은 점은 무엇입니까?</p>

<p><b>코치 노트</b></p>	<p><b>목표 (2분)</b></p>
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 탄수화물에 대해 이해하면 제2형 당뇨병을 예방하거나 진행을 지연시킬 수 있습니다. 오늘 함께 이야기할 내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 탄수화물과 제2형 당뇨병의 연관성</li> <li>■ 탄수화물의 종류</li> <li>■ 탄수화물에 대한 건강한 접근 방식</li> <li>■ 음식 속의 탄수화물 양을 알아보는 방법</li> </ul> <p>마지막으로, 새로운 실천 계획을 세우실 겁니다.</p>
	<p><b>탄수화물과 제2형 당뇨병 (5분)</b></p>
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 탄수화물과 제2형 당뇨병의 연관성에 관한 이야기부터 시작해 보겠습니다.</p> <p>건강을 유지하려면 탄수화물을 섭취해야 합니다. 신체는 탄수화물 대부분을 분해하거나 포도당으로 전환합니다.</p> <p>▶ <b>질문:</b> 포도당(glucose)이란 무엇일까요?</p> <p><b>응답:</b> 당의 한 가지 유형</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 탄수화물을 더 많이 먹을수록, 혈당이 더 높아집니다.</p> <p>제 2형 당뇨병이 없는 사람은, 피에서 빠져나온 당이 세포로 들어갑니다. 이 당이 세포에 힘을 줍니다.</p>



<p><b>코치 노트</b></p>	<p><b>탄수화물과 제2형 당뇨병</b></p>
<p>제2형 당뇨병을 더 자세히 알아보려면, T2 더 알기 모듈에서 제공된 자료를 검토해 주십시오.</p>	<p>▶ <b>질문:</b> 당이 피에서 빠져나와 세포로 들어가게 도와주는 체내 호르몬은 무엇일까요?</p> <p><b>응답:</b> 인슐린</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 제 2형 당뇨병이 있는 사람은 인슐린을 생성하지 못하거나 잘 사용하지 못합니다. 따라서 당이 세포에 흡수되지 않고 혈액에 축적됩니다. 이 때문에 세포가 충분한 에너지를 공급받지 못하게 됩니다.</p> <p>아시다시피, 혈당이 높으면 시간이 지날수록 건강에 여러 가지 문제가 생깁니다.</p>
	<p><b>탄수화물 유형 (15분)</b></p>
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 탄수화물과 제2형 당뇨병의 연관성을 논의해 보았습니다. 이번에는 다양한 탄수화물 유형을 알아보겠습니다. 이번 모듈의 자료 3페이지에서 5페이지에 있는 “탄수화물의 종류”를 봐 주십시오.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 자료를 이용해 탄수화물의 주요한 세 가지 유형인 녹말, 당, 섬유질과 관련하여 논의해 보십시오.</p>

**코치 노트**

**탄수화물에 대한 건강한 접근 방식  
(10분)**

건강에 좋은 식생활을 더 자세히 알아보려면, *Prevent T2*를 위한 건강한 식사 모듈에서 제공된 자료를 검토해 주십시오.

.....  
이 활동은 선택 사항입니다.

건강에 좋은 탄수화물은 열량, 지방, 당이 낮고 섬유질과 수분이 많으며 비타민, 미네랄, 단백질도 많습니다.

.....

▶ **코치 대본:** 탄수화물의 여러 가지 유형을 논의해 보았습니다. 이제 일상에서 탄수화물을 다루는 방법을 이야기 해 보겠습니다.

예시를 한 번 보겠습니다. 6페이지에 있는 “대회의 이야기”를 봐 주십시오.

↗ **코치 지침:** 이야기를 읽으십시오. (또는 자원자가 읽게 하십시오.)

▶ **코치 대본:** 건강한 탄수화물 접근법을 더 자세히 이야기 해 보겠습니다. 7페이지에 있는 “탄수화물에 대한 건강한 접근 방식”을 봐 주십시오.

↗ **코치 지침:** 자료를 이용해 요리하는 법, 탄수화물을 현명하게 선택하는 법, 건강을 위해 바꾸는 법을 논의해 보십시오.

.....  
\* **활동:** 탄수화물 분류

↗ **코치 지침:** 다양한 탄수화물: 건강한 탄수화물(귀리, 현미, 렌틸콩)과 건강하지 않은 탄수화물(사탕, 과자, 케이크) 가져온 탄수화물 음식을 책상이나 탁자 위에 놓으십시오.

참여자들이 건강에 좋은 순서에 따라 음식을 분류하게 하십시오. 학급 전체가 함께 참여하도록 하십시오. 아니면 소 그룹으로 나누십시오.

.....

<p><b>코치 노트</b></p>	<p><b>숫자로 보는 탄수화물 (8분)</b></p>
<p>음식을 계량하고 음식 라벨을 이해하는 법을 더 자세히 알아보려면 <b>음식 기록</b> 모듈에서 제공되는 식사 기록 자료를 참고해 주십시오.</p>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 건강한 탄수화물 접근법을 논의해 보았습니다. 이번에는 음식 안에 있는 탄수화물의 양을 알아보는 방법을 이야기 해 보겠습니다. 8페이지와 9페이지의 “숫자로 보는 탄수화물”을 펴 주십시오.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 자료를 이용해 음식 라벨을 읽고 음식 안에 있는 탄수화물의 양을 알아볼 다른 방법을 논의하십시오. 탄수화물 1회 섭취량의 예시를 보십시오. 필요하다면, 탄수화물 계산 앱과 웹 사이트를 공유하십시오.</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 담당 의료 제공자에게 매일 탄수화물을 계산해야 하는지, 그리고 일일 기준량이 얼마인지 문의하십시오.</p>

코치 노트	성공을 위한 계획 (5분)
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 실천 계획 일기를 봐 주십시오. 이제부터 몇 분간 새로운 실천 계획을 세워보겠습니다.</p> <p>지난번 세션 이후 잘 된 점과 잘 되지 않은 점을 유념해 주십시오. 무언가 변화시키고 싶은 것이 있으신가요?</p> <p>아울러 탄수화물과 관련하여 오늘 배운 내용을 기억해 주시기 바랍니다.</p> <p>계획을 세우는 동안 다음에 유의하십시오.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 현실적일 것</li> <li>■ 실행 가능할 것</li> <li>■ 구체적일 것</li> <li>■ 융통성이 있을 것</li> </ul> <p>행동에 집중하셔야 합니다. 그리고 즐기십시오!</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 참여자들에게 몇 분을 주고 실천 계획을 세우도록 합니다.</p>

코치 노트	요약 및 마무리 (5분)
<div data-bbox="159 1075 240 1163" data-label="Image"> </div> <p>집에서 실천할 일:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 나의 탄수화물</li> <li>■ 실천 계획</li> </ul>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 10페이지에 있는 “나의 탄수화물”을 봐 주십시오. 지금부터 다음 세션까지, 좋아하는 탄수화물 식품을 써 오십시오. 각 제품이 건강에 좋은지 판단합니다. 건강한 탄수화물이 아니라면 건강을 위해 교체할 식품을 적으십시오.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 질문이 있다면 답변해 주십시오.</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 이제 미팅을 마무리할 시간입니다. 오늘은 탄수화물을 더 자세히 알아보았습니다. 논의한 내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 탄수화물과 제2형 당뇨병의 연관성</li> <li>■ 탄수화물의 종류</li> <li>■ 탄수화물에 대한 건강한 접근 방식</li> <li>■ 음식 속의 탄수화물 양을 알아보는 방법</li> </ul> <p>🗣 <b>토론:</b> 오늘 알아본 내용과 관련해 질문이 있으십니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 다음 번에는 실천 계획을 포함해 여러분이 집에서 실천한 것들에 대해 이야기를 나누겠습니다. ___에 대해서도 알아보겠습니다.</p> <p>오늘 세션에 참여해 주셔서 감사합니다. 다음 세션 때 잊지 말고 참여자 노트를 가져와 주십시오.</p> <p><b>미팅이 끝났습니다.</b></p>





## 생활방식 코치 훈련 가이드

삶을 위한 Prevent T2!

이 모듈은 마지막 세션에 진행해야 합니다.

## 삶을 위한 Prevent T2!

### 세션 포커스

건강한 생활방식을 유지하면 제2형 당뇨병을 예방하거나 발병을 지연할 수 있습니다. 이 모듈에서는 참여자들이 각자의 진행 상황을 점검하여 장기간 지속적으로 긍정적인 변화를 이루어내도록 돕습니다.

**참고: 이 모듈은 마지막 세션에 진행해야 합니다. 유쾌하고 편안한 어조를 유지하십시오.**

### 참여자 학습 목표

이 세션을 마칠 때까지 참여자들이 할 일:

- ▶ 이 프로그램을 시작한 이후로 어느 정도 해냈는지 돌아켜보기
- ▶ 이 프로그램이 끝나면 건강한 생활방식을 어떻게 유지할지 설명
- ▶ 다음 6개월 동안의 목표 정하기



## 준비물 체크리스트

### 준비할 물품:


- 참여자 노트
- 이 모듈의 참여자 가이드(참여자 1인당 1부 및 강사용 1부)
- 운동 로그 양식(필요한 만큼)
- 음식 로그 양식(필요한 만큼)
- 실천 계획 양식(필요한 만큼)
- 생활방식 코치 기록
- 이름표(필요한 만큼)
- 참여자 체중 측정용 저울(모든 세션에 공통 사용)
- 시계 또는 탁상시계
- 펜

### 선택 사항:

- 플립 차트, 이젤 또는 테이프, 마커 또는 화이트보드, 화이트보드 마커, 지우개
- 참여자별로 최근 자료를 바탕으로 작성한 그룹 및 개인 보고서(이전 세션 수치가 가장 좋음)**
- 그룹이 지금까지 얼마나 감량했는지 나타내는 물건(추, 봉지에 든 밀가루, 음식 캔, 버터 도막)**
- Prevent T2를 수료했던 객원 연사**
- 단체 사진(이전 세션에서 찍었던 사진으로 참여자 한 명당 한 장씩)**
- 수료증(강사가 작성. 참여자 한 명당 한 장씩)**
- 건강에 좋은 간식**
- 탄산수와 컵**

## 해야 할 일:

### 세션 시작 전:

- 미팅룸을 예약합니다. 참여자들의 체중을 측정할 수 있는 사적인 공간이 있어야 합니다.
- 필요한 준비물을 모읍니다.
- 이 모듈의 생활방식 코치 훈련 가이드와 참여자 가이드를 검토합니다. 두 가지 가이드를 완전히 이해해야 합니다.
- 일찍 도착합니다.
- 원형 등 토론하기 좋은 형태로 의자를 배치합니다.
- 플립 차트 또는 화이트보드(옵션)에 필요한 글을 적습니다.  참조

### 각 참여자 도착 시:

- 참여자를 맞이합니다.
- 사적인 곳에서 참여자의 체중을 측정합니다.
- 생활방식 코치 로그에 참여자의 데이터를 기록합니다.
- 참여자들에게 체중을 말해줍니다. 또는 포스트잇에 체중을 적어줍니다. 각자의 체중 로그에 기록하도록 요청합니다.
- 참여자들에게 본 모듈의 참여자 가이드 사본을 배부합니다.
- 운동 로그, 음식 로그 및 실천 계획의 양식을 참여자들에게 필요한 만큼 배부합니다.
- 필요하면 참여자들에게 이름표를 작성하여 착용하도록 요청합니다.
- 참여자들을 앉게 합니다. 그룹의 다른 멤버들이 올 때까지 2페이지의 “세션 포커스”를 읽게 합니다.

### 세션 종료 후:

- 가능하면 빨리 세션에 대해 메모합니다. 잘 진행된 점과 개선이 필요한 점을 기록합니다.

## 모듈 개요

### 세션 내용:

다음 내용은 60분 동안 진행하도록 고안되었습니다. 각 세션 시작 시 10분 정도 따로 시간을 내어 참여자들의 체중을 측정하고 상담을 진행하십시오.

- 인사 및 복습 ..... 6페이지 ..... 10분
- 목표 ..... 7페이지 ..... 2분
- 어느 정도 해내셨는지 확인해 봅시다! ..... 7페이지 ..... 15분
- 좋은 변화를 계속 이어가십시오! ..... 10페이지 ..... 10분
- 다음 6개월을 위한 목표 ..... 12페이지 ..... 8분
- 성공을 위한 계획 ..... 13페이지 ..... 5분
- 요약 및 마무리 ..... 14페이지 ..... 10분

## 생활방식 코치 대본

코치 노트	인사 및 복습 (10분)
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 여러분, 다시 만나 반갑습니다! 이번 미팅은 CDC의 Prevent T2 __차 미팅입니다.</p> <p>오늘은 장기간 건강한 생활방식을 유지하는 방법과 관련하여 이야기를 나눠보고자 합니다.</p> <p>시작하기 전에 먼저 지난 시간에 논의했던 내용에 대해 몇 분간 상기해 보겠습니다. 어떤 질문이든 답변해 드리겠습니다.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 이전 세션을 간략하게 요약합니다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 지난 세션에 대해 궁금한 점은 무엇입니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 지난번 여러분이 세운 실천 계획이 어떻게 진행되었는지 이야기해 봅시다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 잘 된 점은 무엇입니까? 잘 되지 않은 점은 무엇입니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 집에서 시도한 다른 계획들은 어떻게 진행되었는지 이야기해 봅시다.</p> <p>💬 <b>토론:</b> 잘 된 점은 무엇입니까? 잘 되지 않은 점은 무엇입니까?</p>

<p><b>코치 노트</b></p>	<p><b>목표 (2분)</b></p>
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 건강한 생활방식을 유지하면 제2형 당뇨병을 예방하거나 발병을 지연할 수 있습니다. 오늘 함께 이야기할 내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 이 프로그램을 시작한 이후로 어느 정도 해냈는지</li> <li>■ 이 프로그램이 끝나면 건강한 생활방식을 어떻게 유지할지</li> <li>■ 다음 6개월 동안의 목표</li> </ul> <p>마지막으로, 새로운 실천 계획을 세우실 겁니다.</p>
	<p><b>어느 정도 해내셨는지 확인해 봅시다! (15분)</b></p>
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 1년 전 이 프로그램을 시작한 이후로 어느 정도 해내셨는지부터 이야기 해 보겠습니다.</p> <p>🗣️ <b>토론:</b> 여러분의 식생활은 어떤 식으로 건강하게 변화했습니까?</p> <p>여러분의 <u>활동</u>은 어떤 식으로 건강하게 변화했습니까?</p> <p>그런 식으로 건강하게 생활방식을 변경하면서 극복해낸 <u>어려움</u>은 무엇이었습니까?</p> <p>프로그램을 하면서 본인에 대해 알게 된 것은 무엇입니까?</p>

코치 노트	어느 정도 해내셨는지 확인해 봅시다!
<p>.....</p> <p>이 활동은 선택 사항입니다.</p> <p>보고서 포함 내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 그룹이 감량한 몸무게 (시작 시의 전체 몸무게 - 최근의 전체 몸무게)</li> <li>■ 그룹이 감량한 몸무게 백분율(그룹이 감량한 몸무게/전체 시작 몸무게)</li> <li>■ 그룹의 분 단위 주당 활동 시간(최근 주당 활동 시간 - 시작 시 주당 활동 시간)</li> </ul> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p><b>* 활동:</b> 그룹 진행 상황 보고서</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 그룹으로서 어느 정도 해내셨는지를 살펴보겠습니다.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 지금까지 그룹의 진행 상황을 적은 보고서를 나눠 주십시오. 보고서 내용을 설명해 주십시오. 필요하다면 플립 차트 또는 화이트보드를 사용하십시오.</p> <p>.....</p>

코치 노트	어느 정도 해내셨는지 확인해 봅시다!
<p>.....</p> <p>이 활동은 선택 사항입니다.</p> <p>.....</p> <p>이 활동은 선택 사항입니다.</p> <p>보고서 포함 내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 개인이 감량한 몸무게 (시작 시 몸무게 - 최근 몸무게)</li> <li>■ 개인이 감량한 몸무게 비율(감량한 몸무게/ 시작 시 몸무게)</li> <li>■ 개인의 분 단위 주당 활동 시간(최근 주당 활동 시간 - 시작 시 주당 활동 시간)</li> </ul> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p><b>✳ 활동:</b> 그룹 진행 물건</p> <p><b>↗ 코치 지침:</b> 그룹 전체가 지금까지 몇 파운드나 감량했는지를 나타내는 물건을 가져오도록 하십시오. 추, 봉지에 든 밀가루, 음식 캔, 버터 도막 등으로 할 수 있습니다. 참여자들이 해당 물건을 가져오도록 권유하십시오.</p> <p>.....</p> <p><b>✳ 활동:</b> 개인 진행 보고서</p> <p><b>↗ 코치 지침:</b> 지금까지 개인별로 진행 상황을 적은 보고서를 나눠 주십시오. 보고서 내용을 설명해 주십시오. 필요하다면 플립 차트 또는 화이트보드를 사용하십시오.</p> <p><b>▶ 코치 대본:</b> 이 보고서는 본인만 보는 겁니다. 본인 이외에는 그 누구도 볼 수 없습니다.</p> <p>.....</p>

<p><b>코치 노트</b></p>	<p><b>어느 정도 해내셨는지 확인해 봅시다!</b></p>
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 여러분 중에 몇 분은 체중과 활동 목표를 달성하셨습니다. 몇 분은 아직 노력 중입니다. 하지만 여러분 모두 대단한 성과를 이루셨습니다. 여러분 모두 정말 자랑스럽습니다. 여러분도 스스로 자랑스럽게 생각하시기 바랍니다.</p>
	<p><b>좋은 변화를 계속 이어가십시오! (10분)</b></p>
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 이 프로그램을 시작한 이후 여기까지 해내셨습니다. 그리고 그 과정에서 여러 가지 어려움을 극복하셨습니다. 다음으로 겪어야 할 어려움은 이 프로그램이 끝난 후에 건강한 생활방식을 계속 유지하는 것입니다.</p> <p>예시를 한 번 보겠습니다. 이번 모듈의 자료 3페이지에 있는 “병수의 이야기”를 봐 주십시오.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 이야기의 처음 세 문단을 읽으십시오. (또는 자원자가 읽게 하십시오.)</p> <p>🗨 <b>토론:</b> 과거에 체중을 감량하였다가 다시 체중이 불어난 경험이 있습니까?</p> <p>▶ <b>질문:</b> 그렇다면 장기간 건강한 생활방식을 유지하는 일이 왜 중요합니까?</p> <p><b>응답:</b> 건강한 습관을 유지하지 않는다면, 그동안 이루어 낸 성과가 모두 물거품이 될 수 있습니다. 제2형 당뇨병에 걸릴 위험이 다시 증가할지도 모릅니다.</p>



<p><b>코치 노트</b></p>	<p><b>좋은 변화를 계속 이어가십시오!</b></p>
<p>도움받기에 관해 더 자세히 알아보려면, <b>도움받기</b> 자료를 참고해 주십시오. 의욕 유지에 관해 더 자세히 알아보려면, <b>꾸준한 활동으로 Prevent T2</b> 자료를 참고해 주십시오.</p> <p>프로그램이 끝난 후에도 계속 연락을 이어갈 수 있습니다. 인맥을 형성해 주고 모임을 주선하여 교류를 촉진할 수 있습니다. (더 자세한 사항은 “프로그램 개요” 참조)</p> <p>.....</p> <p>이 활동은 선택 사항입니다.</p> <p>.....</p>	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 이야기로 다시 가보겠습니다.</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 이야기의 마지막 세 문단을 읽으십시오. (또는 자원자가 읽게 하십시오.)</p> <p>💬 <b>토론:</b> 여러분은 어떻습니까? 이 프로그램이 끝난 후에 어떻게 도움을 받을 생각이십니까?</p> <p>이 프로그램이 끝난 후에 어떻게 <u>의욕을 유지할</u> 생각이십니까?</p> <p>.....</p> <p>✨ <b>활동:</b> 객원 연사</p> <p>↗ <b>코치 지침:</b> Prevent T2를 수료했던 객원 연사를 소개하십시오. 연사에게 프로그램이 끝난 후 도움을 받는 방법과 의욕을 유지하는 방법을 서술해달라고 요청하십시오. 참여자들이 질문하도록 권유하십시오.</p> <p>.....</p>

코치 노트	다음 6개월을 위한 목표 (8분)
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 프로그램이 끝난 후 건강한 생활방식을 유지하는 방법을 논의해보았습니다. 이번에는 다음 단계를 이야기해봅시다. 이 모듈의 자료 4페이지와 5페이지에 있는 “다음 6개월 동안의 목표”를 봐 주십시오.</p> <p>아시겠지만, 다음 6개월 동안 추구할 활동 목표는 그대로입니다. 매주 보통 이상의 속도로 최소 150분 이상 활동하시는 겁니다.</p> <p>하지만 체중 목표는 바꾸고 싶으실지도 모르겠습니다. 함께 작성해 봅시다.</p> <p>먼저 현재 몸무게를 적어 주십시오. 오늘 세션 서두에 제가 말씀드린 몸무게입니다.</p> <p>다음으로, 앞으로 여섯 달 동안 몸무게를 감량하고 싶은지 유지하고 싶은지 결정하십시오. 자료에 결정된 바를 표시하십시오.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 몸무게를 <u>감량</u>한다는 목표라면 달성하려는 몸무게를 적으십시오.</li> <li>■ 몸무게를 <u>유지</u>한다는 목표라면, 유지하려는 몸무게를 적으십시오.</li> </ul> <p>↗ <b>코치 지침:</b> 참여자들이 체중 목표를 적어놓도록 도와주십시오. 그런 다음 자료를 이용하여 프로그램에서 배웠던, 건강한 생활방식 기술을 논의하십시오.</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 여러분은 이 프로그램에서 여러 가지 건강한 생활방식 기법을 배우셨습니다. 앞으로 몇 달 혹은 몇 년 동안 이러한 기법을 계속 활용하시기를 진심으로 권장합니다. 이런 기법을 다시 검토해보고 싶다면, 참여자 노트에 있는 자료를 참조해 주십시오.</p>

코치 노트	성공을 위한 계획 (5분)
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 실천 계획 일기를 봐 주십시오. 이제부터 몇 분간 새로운 실천 계획을 세워보겠습니다.</p> <p>지난번 세션 이후 잘 된 점과 잘 되지 않은 점을 유념해 주십시오. 무언가 변화시키고 싶은 것이 있으신가요?</p> <p>아울러 건강한 생활방식을 계속 유지하는 것과 관련하여 오늘 논의한 내용을 기억해 주시기 바랍니다.</p> <p>계획을 세우는 동안 다음에 유의하십시오.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 현실적일 것</li> <li>■ 실행 가능할 것</li> <li>■ 구체적일 것</li> <li>■ 융통성이 있을 것</li> </ul> <p>행동에 집중하셔야 합니다. 그리고 즐기십시오!</p> <p>↙ <b>코치 지침:</b> 참여자들에게 몇 분을 주고 실천 계획을 세우도록 합니다.</p>

코치 노트	요약 및 마무리 (10분)
	<p>▶ <b>코치 대본:</b> 이제 Prevent T2를 마칠 시간이 되었습니다. 오늘은 건강한 생활방식을 계속 유지하여 제2형 당뇨병을 예방하거나 발병을 지연하는 방법을 논의해 보았습니다. 이야기한 내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 이 프로그램을 시작한 이후로 어느 정도 해냈는지</li> <li>■ 이 프로그램이 끝나면 건강한 생활방식을 어떻게 유지할지</li> <li>■ 다음 6개월 동안의 목표</li> </ul> <p>🗨️ <b>토론:</b> 오늘 알아본 내용과 관련해 질문이 있으십니까?</p> <p>▶ <b>코치 대본:</b> 자 이제 축하할 시간입니다!</p> <p>🎉 <b>코치 지침:</b> 작은 축하 파티를 여십시오. 몇 가지 예를 들면:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 건강한 간식 나누기</li> <li>■ 각 참여자에게 단체 사진 증정 서로의 사진에 서명하도록 권하기</li> <li>■ 수료증 증정</li> <li>■ 단체 포옹</li> <li>■ 박수</li> <li>■ 탄산수 건배</li> </ul> <p><b>미팅이 끝났습니다.</b></p>