

ADP 레크리에이션 치료의 다섯 가지 영역

신체적	지적	사회적	정서적	영적
앉아서/서서 하는 낙상 예방 운동	악기소리 맞추기	여행 관련 영화, 여행수필	꿈/희망 나누기	영적 성찰/기도
활동 게임 : 골프, 풍선 던지기 콩주머니 던지기,볼링	그룹별토론, 건강 교육 주제, 학습	다양한 차 맛보기	파라핀왁스(손)	긍정적인 생각/ 독서
아령, 세라벤드, 콩주머니	집중력 강화, 기억력 게임	공예/만들기	이완 호흡	시 쓰기/감상
변형된 스포츠 : 야구, 농구, 축구	아이패드, 위(Wii) 게임,	그림 그리기 (정서적/지적 효과)	손 마사지	추억 회상 (정서적 효과)
선물포장 뜯기, 물건을 주고받는 게임	상식 퀴즈, 날말 맞추기, 퍼즐	공휴일/기념일 축하 이벤트	나의 일대기 만들기	요가/ 태극권 (신체적 효과)

건강/웰빙은 지적 건강, 신체적 건강, 정서적 건강, 사회적 건강 및 영적 건강 등의 다섯 가지 개별 영역으로 만들어집니다.

레크리에이션 치료의 목표는 다섯 영역 간의 균형을 찾는 것입니다.

정서적 건강은

감정을 조절하며, 적절하고 편안하게 표현하는 능력으로 정의됩니다.
"건강/웰빙"에 가장 안 좋은 영향을 끼치는 것은 다섯 개의 영역 중 정서적 건강의 결핍입니다.

지적 건강은

학습능력, 경험을 통한 성장, 지적 역량의 활용 등으로 정의됩니다. 새로운 것을 배우고, 흥미로운 것에 새로운 지식을 적용해 보기도합니다. 멈출 수 없는 뇌의 창조적인 혁명에 불을 지피는 것이죠.
새롭고 흥미로운 활동이나 지적 주제에 참여하는 것은 건강합니다.
지속적인 성장은 삶이 평범해지는 것을 막는 데 중요한 요소입니다.

영적 건강은

삶의 의미나 가치를 알게 하는 감각으로 정의되며, 여기에는 어떤 통합되고 보편적 힘에 대한 믿음이 관여하기도 합니다.
영적 건강 영역은 때때로 논쟁의 여지가 있는 주제가 될 수 있습니다.
여러분의 영적인 믿음은 자신의 가치와 삶의 전반적인 의미를 발견하고 추구하는 데에 도움이 될 것입니다.

사회적 건강은

대인관계와 타인과의 상호 작용을 만족스럽게 할 수 있는 능력입니다. 타인과의 관계와 사회적 상호 작용은 다른 4가지 건강 영역에 대한 관심을 유지하기 위한 기초입니다. 함께 하면 좋은 사람들이 생기고, 그들과 사회 활동에 같이 참여하기도 하며, 일상에서 벗어나기도 하고, 당신이 할 것이라고 생각하지 못한 일을 하거나, 공원에서 낯선 사람과 이야기도 나눠보고, 새로운 취미를 갖게 될 수도 있죠. 무슨 일이 일어날 지 모른답니다!

신체적 건강은

일상적인 작업을 할기 있게 수행하는 능력입니다. 대부분의 사람들이 '건강/웰빙'에 대해 생각할 때, 일반적으로 신체 건강만을 고려합니다. 신체 건강은 5가지 영역 중 가장 눈에 띄는 영역이어서, 건강을 판단할 때도 가장 쉽게 접근할 수 있는 것입니다. 그러나, 신체 건강은 외부에서 보이는 것보다 더 많은 것들과 관련이 있습니다. 하고 싶지만 몸이 따라주지 않아서 할 수 없는 일을 있다면, 변화를 만들어 보세요.

단지 뭔가를 하고 싶다는 생각만 필요한 것이 아니라; 그것을 위해 움직이기 시작해야 한다.