

행동에 옮기기: 단계별로 목표 달성하기

첫 10km 완주, 부채 상환 또는 선반 정리 등, 어느 것을 목표로 하든 목표 달성은 도전을 요구하는 일일 수 있습니다. 압도감, 긴장 또는 불안을 느끼는 것은 자연스러운 일입니다. 때로는 어디서 또는 어떻게 시작해야 할지 알기 어려울 수 있습니다.

과정을 관리 가능한 단계로 나누면 행동을 취하고 성공을 향해 나아가는 데 도움이 될 수 있습니다. 이 워크시트를 사용하여 목표 달성을 위한 단계별 계획을 세우세요. 안내를 위해 아래 예시를 참조하세요.

시작하기

1. **목표를 적으세요.** 오른쪽 예시를 가이드로 사용하세요.
2. **목표에 목적과 시간 프레임을 부여하기 위해 더 많은 세부 정보를 추가하세요.** 왜 이것을 달성하고 싶은지, 그리고 언제까지 달성하고 싶은지 적으세요. 이것은 당신의 목표가 무엇이고 성공이 어떤 모습인지 명확히 이해하는 데 도움이 되며 진전을 이루도록 동기를 부여할 것입니다.
3. **무엇을 해야 하는지 생각해 보세요.** 목표를 추구하는 데 필요한 자원과 행동을 적으세요.
4. **목표를 이정표 단계로 나누세요.** 각 단계마다, 실행 항목을 나열하고 현실적인 목표 기한을 설정하세요. 또한, 삶이 거의 계획대로 정확히 진행되지 않기 때문에, 예상치 못한 상황에 대응할 수 있는 여유를 두세요.

목표 10k 달리기를 하고 싶습니다.		
성공하면 어떤 모습일까요?	목표를 달성하기 위해 무엇을 해야 할까요?	실행 항목 및 기한
올해 첫 10k를 달려서 더 건강해지고 제가 좋아하는 자선단체 중 한 곳을 위해 기금을 모으는 데 도움이 되고 싶습니다.	자선 기금 모금 행사, 10k 마라톤 훈련 방법, 권장되는 장비 및 예산 견적에 대해 조사하기.	☐ 훈련 계획 수립 및 훈련 시작 기한 _____ 지금 _____
		☐ 듣고 싶은 자선단체 3-5개 선정하기 기한 _____ 5월 31일 _____
		☐ 지역 10k 경주, 날짜 및 참가비 찾기 기한 _____ 5월 31일 _____
✓ 각 실행 항목을 완료할 때마다 체크하고 여러분의 이정표를 축하하세요!		

5. **행동을 취하고 진행 상황을 추적하세요.** 완료한 각 실행 항목을 체크하고 진행 과정에서 이정표 달성을 축하하세요.

목표:

성공은 어떤 모습인가?

목표를 달성하기 위해 무엇을 해야 하는가?

실행 항목 및 기한

☐	_____ 기한 _____
☐	_____ 기한 _____
☐	_____ 기한 _____

✓ 완료하는 대로 각 실행 항목에 체크 표시를 하고 이정표 달성을 축하하세요!

출처

Action for Happiness, [Set your goals and make them happen.](#)

National 4-H Council, [SMART goals.](#)

NSLS Foundation, [Goal setting techniques: Ways to effectively set and achieve goals.](#)

Optum

Optum은 미국 및 기타 지역에서 Optum, Inc.의 등록 상표입니다. 기타 모든 브랜드 또는 제품 이름은 각 소유주의 자산입니다. 저희는 상품과 서비스에 대해 지속적 개선을 하고 있으므로 Optum은 사전 공지 없이 사양을 변경할 권리를 지닙니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공하는 고용주입니다.

© 2025 Optum, Inc. 모든 권한 보유. WF16045826 337983-022025 OHC