

Friendship International



JANUARY 16, 2026

1월은 새로운 목표를 시작하기에 가장 좋은 시기일까요?

1월은 새롭게 시작하는 시기로 많은 주목을 받습니다. 사람들은 새해 결심에 대해 많이 이야기하고, 아마 여러분도 “새해 목표가 뭐예요?”라는 질문을 받아본 적이 있을 거예요. 어떤 사람들에게는 이 질문이 도움이 되기보다 부담스럽게 느껴질 수 있습니다.

1월은 한겨울의 한가운데로, 낮은 짧고 날씨는 춥습니다. 이 계절은 자연스럽게 속도를 늦추고, 집 안에 머물며, 책을 읽고, 쉬고, 에너지를 아끼고 싶게 만듭니다.

만약 1월에 “새롭게 시작할” 준비가 되지 않았다고 느껴진다면, 괜찮습니다. 그것이 게으르거나 의욕이 없다는 뜻은 아닙니다. 그저 자신의 몸의 신호에 귀 기울이고 있다는 의미일 수 있습니다.

많은 사람들에게는 세상이 다시 살아나는 봄이 더 자연스러운 시작처럼 느껴집니다. 또 다른 사람들에게는 새 학년이 시작되는 시점이 새로운 습관과 루틴을 만들기에 가장 좋은 때일 수도 있습니다.

저도 작년에 이걸 직접 경험했습니다. 1월에 제 유일한 목표는 대부분의 날에 밖으로 나가 산책을 하는 것이었어요. 산책은 짧아도 괜찮았습니다. 거리보다도 꾸준함과 집 밖으로 나가는 것이 더 중요했기 때문입니다.

3월이 되자 더 큰 목표를 세울 준비가 되었다고 느꼈습니다. 한달 동안 하루에 10,000보를 걷는 도전에 도전했어요. 쉽지 않았고 완벽하게 해내지도 못했지만, 계속 움직이도록 동기를 주었습니다. 그래서 천천히 시작했고 삶이 바쁜 시기들도 있었지만, 저는 2025년을 하루 평균 9,000보 이상으로 마무리할 수 있었습니다. 이 도전은 1월에 시작했다면 저에게 맞지 않았을 것이고, 아마 초반에 포기했을지도 모릅니다. 저는 아직 준비가 되지 않았던 거죠!

결론은 단순합니다. 자신에게 부드럽게 대하세요. 1월을 천천히, 조용히 시작해도 괜찮습니다. 어떤 달이든 영감이 찾아올 때, 그때 시작하세요.

새로운 습관을 시작하기에 가장 좋은 시기는, 나에게 맞다고 느껴질 때입니다.

최근 한 친구가 저에게 물었습니다. “그럼 2026년 걷기 목표는 뭐야?” 저는 1월에 어울리는 답을 했습니다. “그냥 계속하는 거야.”



다가오는 일정

- | | |
|--------|--|
| 1월 16일 | 봄 학기 첫 프렌드십 모임 |
| 1월 19일 | 프렌드십 없음-마틴 루터 킹 주니어 데이 (페이엣 카운티 학교 휴교) |
| 1월 23일 | 좋아하는 휴대폰 앱들 |
| 1월 30일 | 댄싱 & 큐피드 셔플 |

눈이여, 어서 와요!

이번 겨울에 더 많은 눈을 맞이할 준비가 되셨나요? 다음에 눈이 올 때 썰매를 타러 나가고 싶다면, 꼭 알아두어야 할 것들을 함께 살펴볼게요!

아직 썰매가 없다면, 다음 눈폭풍이 오기 전에 미리 준비해 두세요. 눈 오는 날씨는 많은 매장에서 썰매가 금방 매진되어, 막상 필요할 때 구하기 어려울 수 있습니다.

다음으로, 겨울 눈 놀이 장비가 준비되어 있는지 확인하세요! 여러분과 가족들은 이미 따뜻한 코트, 모자, 부츠를 가지고 있을 가능성이 큼니다. 방수 스노우 팬츠와 장갑은 투자할 가치가 있어요. 눈에서 놀 때 큰 차이를 만들어 줍니다. 세일이나 중고 매장을 확인하면 좋은 가격에 구할 수 있고, 여러분도 함께 눈을 즐길 수 있도록 꼭 본인 것을 챙기는 것 잊지 마세요!

만약 눈 놀이 옷을 구하지 못했다면, 여러 겹으로 껴입으세요! 겹옷은 젖고 차가워질 수 있지만, 안에 여러 겹을 입으면 더 오래 따뜻하고 건조하게 지낼 수 있습니다. 너무 불편해지기 전에 반드시 실내로 들어와 몸을 녹이세요. 집 근처에 썰매를 탈 장소가 없다면, [LexFun4Kids](#)에서 만든 “렉싱턴 최고의 썰매 언덕” 목록이 있는 [여기를](#) 클릭해 보세요!



겨울 모험: 올빼미 관찰(OWL PROWL)



겨울 모험을 떠나고 싶으신가요? 여러 지역 장소에서 “Owl Prowl(올빼미 관찰)”이라는 프로그램을 진행합니다. 공원 스태프가 어두운 저녁 시간에 하이킹을 이끌며, 신비로운 야행성 동물들을 찾아 나서는 활동이에요!

아래 링크를 통해 Ravens Run과 Kelley's Landing에서 열리는 예정된 “Owl Prowl”에 대한 더 많은 정보를 확인해 보세요. 하나는 무료이고, 하나는 참가비가 있습니다. 두 프로그램 모두 사전 등록이 필요합니다.

KELLEY'S LANDING 올빼미 관찰 - 1월 17일

RAVEN'S RUN 올빼미 관찰 - 1월 24일 JAN 24



눈 덮인 올빼미 만들기 공예 (아이들에게 좋아요)



모로코 향신료 터키 수프