



## 스트레스 줄이기: 할 일을 간소화하는 5단계

거의 모든 스트레스 관리 팁 목록에는 충분한 수면을 취하고, 영양가 있는 음식을 먹고, 운동을 하고, 휴식을 취하고, 좋아하는 사람들과 소통하는 시간을 가지라는 내용이 있습니다. 시간만 있다면 누구나 수공할 수 있는 일입니다.

이 워크시트는 시간을 더 확보할 방법을 찾는 데 도움이 될 것입니다. 단 15분이라도 스트레스를 줄이는 데 기여할 수 있습니다.

- 1** 본인의 임무나 약속을 5-7가지 적으십시오. 목록을 추리는 데 도움이 필요하다면 특히 소모적이거나 불만족스러운 항목에 집중하십시오. (예를 들어, 월간 북클럽, 월간 업무 보고서, 자녀의 학교 도와주기, 연례 가족 모임 등)

---

---

---

---

- 2** 각 항목을 검토하고 본인에게 질문하십시오.

**• 내가 이 일을 해야 할까?**

- 예: 예를 들어 내가 현장에 있어야 하거나, 나의 승인 또는 전문 지식이 필요한 일입니다.
- 아니요: 예를 들어 다른 사람이 이 일을 하도록 훈련시킬 수 있는 일입니다.

**• 다른 사람에게 위임할 수 있을까?**

- 예: 예를 들어 직속 부하직원을 교육하면 할 수 있는 일입니다.
- 아니요: 예를 들어 내가 현장에 있어야 하거나, 나의 승인 또는 전문 지식이 필요한 일입니다.

**• 일정을 변경할 수 있을까?**

- 예: 예를 들어, 저녁 모임을 친구들에게 다음 달에 하자고 요청할 수 있습니다.
- 아니요: 예를 들어, 매일 4시에 학교에서 아들을 픽업해야 합니다.

**• 이 일을 그만둘 수 있을까?**

- 예: 예를 들어 북클럽 활동을 좋아했지만 지금은 책을 읽을 시간이 없어서 다른 중요한 일을 합니다.
- 아니요: 예를 들어 신용카드 빚을 갚아야 합니다.

3. 상기 질문에 대한 답변을 생각하면 목록을 추리는 데 도움이 될 것입니다. 답변을 다시 검토하고 본인의 답변을 바탕으로 각 항목을 다음과 같이 분류하십시오.
  - **실행할 일:** 일을 수행하고 중요도에 따라 일의 우선 순위를 정합니다.
  - **위임할 일:** 다른 사람에게 일을 맡기거나 일을 같이 하자고 요청합니다.
  - **일정 변경:** 일을 수행하지만 일정이나 빈도를 더 융통성 있게 바꿉니다.
  - **중단할 일:** 일을 멈춥니다.
4. 계획을 세우고 실천합니다.
5. 이제 시간을 내어 좋아하는 일을 합니다.

우선 순위가 바뀔 수 있다는 것을 인지하고 이러한 연습을 가끔 반복할 생각을 하십시오.

**사람마다 상황이 다릅니다. 하지만 부담을 덜 수 있는 방법이 있기 마련입니다. 몇 가지 예는 다음과 같습니다.**

1. 학교에서 자녀를 매일 픽업하는 대신:
  - 다른 가족이 가끔 대신 픽업할 수 있을까?
  - 학교 친구의 보호자와 함께 번갈아가며 두 아이를 픽업할 수 있을까?
  - 융통성을 더 가질 수 있도록 자녀가 방과 후 프로그램에 등록할 수 있을까?
2. 상사가 할 일을 더 많이 줄 경우:
  - 새로운 임무를 맡을 여유를 가지기 위해 업무의 우선 순위를 정할 때 도와달라고 요청할 수 있을까?
  - 동료가 잠시 도와줄 수 있을까?
  - 다른 팀원이 이 일을 하도록 교육할 수 있을까?
3. 매월 친구들과 함께하는 게임의 밤, 계절별 스포츠 코칭, 매주 자원 봉사, 연례 주요 행사 개최 등 반복되는 이벤트가 있다면 스스로에게 물어보십시오.
  - 이 일을 습관, 전통 또는 죄책감 때문에 하고 있는가, 아니면 아직도 이 일이 즐거워서 하고 있는가?
  - 내 생활에 어떤 변화가 생겨서 시간이 더 제한되는가?
  - 이 일은 나의 관계, 재무적 또는 정서적 건전성에 부담을 주는가?



목록에 무엇이 포함되어 있든, 그 일이 정말로 해야 하는 일인지 검토해보아야 합니다. 여러분에게는 선택권이 있습니다. 가능하다면 자신에게 도움이 되지 않는 일을 중단하여 도움이 되는 일에 더 많은 시간을 할애할 수 있습니다.