

정신 건강과 웰빙을 위한 일상 루틴 만들기



일상적인 체계를 만드는 것은 안정감과 자신감을 크게 향상시킬 수 있습니다. 예상되는 일을 미리 알고 있으면 시간을 효율적으로 관리하고 매일의 시간을 더 수월하게 보낼 수 있습니다. 삶의 모든 측면을 통제할 수는 없지만, 루틴을 만들면 다음과 같은 정신 건강상의 이점이 있습니다.

- 삶에 대한 독립성과 통제력 향상
- 예측이 가능하여 스트레스 감소
- 시간 관리 개선으로 좋아하는 사람/활동에 더 많은 시간 할애 가능
- 수면, 영양, 신체 활동 등 자기 관리를 위한 건강한 습관 형성
- 조직력 향상
- 예측 가능성이 신뢰를 형성하여 더 강한 관계 구축

시작하기 위한 5단계:

1단계: 목표 이해하기

많은 사람들이 학기의 시작, 새 직장 출근, 새해 첫날 같은 계기를 기다리지만 기다릴 필요가 없습니다. 사실, 이 글을 읽음으로써 새로운 시작을 이미 하셨습니다. 목표는 다음과 같은 루틴을 만드는 것입니다.

- 따르기 쉽도록 단순하게
- 일상생활에서 효과적일도록 일관되게
- 변화를 수용할 수 있도록 유연하게 루틴을 만드세요.

2단계: 일정 세우기

현재 일정을 고려하세요.

- 학교나 직장을 위해 언제 일어나야 하나요?
- 언제 배가 고프고 언제 식사할 시간이 있나요?
- 루틴에 넣고 싶은 즐거운 활동은 무엇인가요?
- 주중에 해야 할 집안일은 무엇인가요?
- 누가 당신의 도움을 필요로 하며 언제 필요한가요?
- 포기할 수 있는 약속이 있나요?
- 달성하고 싶은 목표는 무엇인가요?

주요 과제와 약속에 집중하세요. (모든 시간을 계획할 필요는 없습니다.)

3단계: 반드시 해야 하는 일과 하면 좋은 일 사이에서 우선순위 정하기

직장 일이나 학교 공부와 같은 반드시 해야 하는 일과 취미 같이 하고 싶은 일을 구분하세요.

반드시 해야 하는 일의 경우, **위임할 수 있는 일**이 무엇이고 위임할 수 있는 사람이 누구인지 고려하세요.

| 반드시 해야 하는 일 | 하면 좋은 일 |
|-------------|---------|
| | |
| | |
| | |
| | |

| 해야 할 일 | 위임할 일 |
|--------|-------|
| | |
| | |
| | |
| | |



4단계: 핵심 행동 계획 세우기

일정을 따르기 위해 완료해야 할 과제를 파악하세요. 이것들이 루틴의 기본 요소입니다.

5단계: 필요에 따라 검토 및 조정

삶의 사건과 우선순위는 변하므로, 때때로 또는 필요할 때 루틴을 검토하고 조정하는 것이 중요합니다.

.....

상호작용 활동: 루틴 만들기

아래 캘린더를 사용하여 루틴을 세워보세요. 매일:

- 반드시 해야 하는 일을 기입하세요.
- 하고 싶은 활동을 추가하세요.
- 모두가 예상할 수 있도록 일정을 가족과 공유하세요.

| 일요일 | 월요일 | 화요일 | 수요일 | 목요일 | 금요일 | 토요일 |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Optum Wellbeing. [Creating a routine to benefit your mental health](#). 2023년 8월

