



# 하지 말아야 할 리스트 작성

당신은 거절의 힘, 그리고 개인적인 삶과 일하는 삶 사이의 건강한 경계의 중요성에 대해서 들어 보셨을 것입니다. 좋은 의미의 해야 할 리스트는 삶을 체계적으로 만들어 주고 스트레스를 관리하는데 도움이 됩니다. 하지만 하지 말아야 할 리스트 작성에 대해서 생각해 보셨나요?

하지 말아야 할 리스트를 작성하는 것은 당신의 마음과 몸, 정신을 소모시키는 것이 무엇인지를 알게 해 줍니다. 여기 작성표를 사용하여 시작해보세요.

**각 네모 칸에 다음 설명에 주로 해당하는 물건들, 활동들 그리고/혹은 사람들을 채워 넣어 보세요.**

내가 눈에 띄는 것 같지 않고, 지지 받지 못하게 하거나 공감을 얻지 못하거나 안전하지 못하게 느끼게 하는 것/사람:

압도당하고, 동요되고 불안하고 또는 스트레스를 느낍니다.

내가 과소평가 되는 것처럼 느껴지게 하는 것/사람:

강요를 느낍니다.

내 시간이나 에너지가 너무 많이 소요되게 하거나 내가 단순히 즐기지 못하는 것/사람:

기분을 나쁘게 합니다.

시간 그리고/혹은 돈이 너무 많이 들게 하는 것/사람:

이제, 뒷장에 당신이 적은 리스트를 다시 읽어보세요. 다시는 선택하지 않을 수 있는 다섯 가지에 동그라미를 치세요. 그것들을 밑에 적으세요.

### 내가 하지 않을 것:

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_

다음으로 이러한 다섯 가지의 주장을 사용하고 스스로가 할 수 있는 것 또는 대신 할 것과 그에 대한 이유에 대한 확언을 세우세요.

### 대신 할 겁니다.

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_

예를 들어:

\_\_\_\_\_와 함께 시간을 보내지 않을 것이다. 초대를 거절해도 괜찮다.

내년 휴가 때 집에 가는 것에 동의하지 않을 것이다. 너무 비싸고 스트레스 받기 때문이다.

대신에 운동하는 데에 시간을 쓸 것이다. 기분이 더 좋고, 나에게 더 좋은 활동이기 때문이다.

대신에 티켓이 더 저렴한 휴가철 이후와 같이 다른 날에 부모님을 방문할 것이다.

### 출처:

정신건강연구소, “당신의 정신건강 돌보기.” <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/caring-for-your-mental-health> 2023년 1월 19일 방문

하버드 비즈니스 리뷰, “우리는 왜 해야 할 리스트에 계속 의존하는가(또 사랑하는가)?.” <https://hbr.org/2022/01/why-we-continue-to-rely-on-and-love-to-do-lists> 2023년 1월 19일 방문

헬프가이드, “관계 안에서 건강한 경계 세우기.” <https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/setting-healthy-boundaries-in-relationships.htm> 2023년 1월 19일 방문

불안과 조울 지원 연대, “당신의 정신 건강을 위해 경계 세우는 8가지 팁.” <https://www.dbsalliance.org/support/young-adults/8-tips-on-setting-boundaries-for-your-mental-health/> Depression and Bipolar Support Alliance 2023년 1월 19일 방문

eM 생활지도사 안드레아 리버스타인, MPH, RDN, RYT이 씀

이 프로그램은 비상이나 응급 치료의 필요성에서 사용돼서는 안 됩니다. 응급 상황의 경우 119에 전화하거나 가까운 응급실을 방문해 주십시오. 이 프로그램은 의사 혹은 전문가 치료를 대체하지 않습니다. 특별 건강 요구, 치료 또는 약물 치료가 필요하다면 의사와 상담하세요. 가능한 이해 상충의 문제로, Optum 혹은 그 계열사 또는 이러한 서비스를 직간접적으로 받고 있는 어떤 단체(예를 들어, 고용자 혹은 건강 플랜)에 대해 법적 조치를 수반할 수 있는 법적인 문제에 대해서 법적 협의가 제공되지 않을 것입니다. 이 프로그램과 구성 요소는 모든 자치주에서 혹은 모든 그룹 크기에서 사용할 수 없을 수도 있으며 변경될 수 있습니다. 적용 제외 혹은 제한 사항이 있을 수 있습니다.

© 2023 Optum, Inc. All rights reserved.