



## 근무 시간 동안 마음을 가다듬을 시간 찾기

주말 동안 업무 복귀에 대해 걱정하거나 두려워하면서 시간을 보내고 계신가요? 일을 하지 않는 한가한 시간을 즐기고 긍정적인 마음 자세로 한 주를 시작할 수 있도록 마음을 가다듬는 이런 방법을 시도해보세요. 여기 공간을 사용하여 자신의 삶에서 이러한 전략을 활용할 방법을 적어보세요.

### 작은 성공 이루기

생산적인 일을 하세요. 부엌 바닥을 닦는 등의 빠르게 해치우는 일이거나 그동안 보고 싶었던 친구와 만나 점심을 먹는 등의 시간이 걸리는 활동일 수도 있습니다. 그런 일을 하는 동안 잠시 일을 잊고 성취감을 얻을 수 있습니다. 모두에게 도움이 됩니다! 여러분이 잘 해낼 수 있는 방법은 무엇일까요?

---

---

---

### 기대되는 월요일을 계획하세요

업무에 복귀하는 것을 기대되는 일로 만들기 위해 할 수 있는 것이 있을까요? 예를 들어, 유쾌한 동료와 잠시 점심을 함께 해보는 것은 어떨까요? 또는 퇴근 후에 좋아하는 피트니스 클래스에 가거나 좋은 책을 읽을 '나를 위한 시간'을 가지는 등의 활동을 계획해보세요. 월요일을 어떻게 즐겁게 보내실 건가요?

---

---

---

### 스스로를 기분 좋게 만드세요

신체 활동을 하면 몸에서 '기분 좋은' 호르몬이 분비되면서 마음도 가벼워집니다. 10분만 해도 큰 차이가 있습니다. 일을 쉬는 날에 기분을 좋게 하기 위해 어떤 신체 활동을 할 수 있을까요?

---

---

---

## 행동을 바꾸어보세요

일에 접근하는 태도와 시간을 관리하는 방식을 바꾸는 것이 큰 도움이 되는 경우가 있습니다. 현재의 일정과 일상 활동에 대해 생각해 보세요. 스트레스를 해소하기 위해 다르게 할 수 있는 일들이 있나요?

예를 들어, 일요일 저녁까지 미루었다가 월요일 아침 준비를 하세요? 대신에 금요일 오후에 미리 해두는 것은 어떨까요? 또는 아침에 15분 일찍 일어나 아침을 먹거나 그 날의 기분을 가다듬기 위해 잠시 요가를 하는 것은 어떨까요? 아무리 사소하더라도, 어떤 변화로 하루를 더 순조롭게 보낼 수 있을까요?

---

---

---

## 사고 방식을 바꿔보세요

우리가 대체로 마음 속에 떠오르는 생각을 통제할 수는 없지만 그 생각으로 무엇을 할지는 통제할 수 있습니다. 그리고 스스로를 훈련시켜 사고 패턴을 더 긍정적인 방향으로 바꿀 수 있습니다. 일에 대한 부정적인 생각을 적극적으로 바꿔보세요. 예를 들어,

- 부정적 생각: “내일 일하러 갈 생각하니 끔찍해.” 긍정적 생각: “내일 일하러 갈 것이고 괜찮을거야.”
- 부정적 생각: “다음 주에 그 일을 어떻게 다 해치우지?” 긍정적 생각: “일요일마다 다음 주 일을 어떻게 해치울까 걱정이긴 하지만, 매주 다 해내잖아.”

반복되는 생각 중에 어떤 생각을 바꾸면 더 긍정적인 사람이 될 수 있을까요?

---

---

---

## 기대감을 가지세요

다음 주에 무엇이 기대되는지에 대해 의도적으로 생각해 보세요. 감사한 일을 생각하는 것도 좋습니다. 이렇게 하면 우울한 기분을 떨칠 수 있고 삶에서 긍정적 관점을 유지할 수 있습니다. 무엇이 기대되세요? 무엇에 감사한가요?

---

---

---

## 경계 설정

경우에 따라, 일을 쉬는 날에 업무를 정리할 시간을 정해두는 것이 도움이 됩니다. 읽지 않은 이메일을 읽고 다가오는 월요일에 해결해야 할 일을 표시해두는 데는 30분이면 충분합니다. 또는 한 주 동안 할 일의 우선 순위를 적어둡니다. 정리하는 데 필요한 최소의 시간이 얼마나 걸리고 가장 좋은 시간은 언제인가요?

---

---

---

## 개선 행동을 하세요

업무를 향상시키고 참여도를 높이고 만족감을 얻기 위해 무엇을 할 수 있을까요? (역할을 자질에 맞게 조정하고 일과 삶의 균형을 늘리고 출장은 줄이고, 업무 처리를 간소화할 수 있는 새로운 기술, 또 무엇이 있을까요?)

---

---

---

## 자기 주장을 하세요

이런 변화를 주기 위해 관리자에게 이야기할 수 있나요? 관리자가 여러분의 마음을 준비시킬 수는 없다는 점을 명심하세요. 대체로 고용주 입장에서는 새로운 직원을 찾기보다는 당신을 좋은 직원으로 보유하는 데 투자하는 것이 최선입니다. 당신이 어떻게 생각하고 있고, 무슨 어려움에 처해 있는지 관리자가 알게 되면, 당신을 돕기로 결정할 것입니다. 관리자가 그렇게 하지 않거나 할 수 없다면, 당신이 스스로 무엇을 해야 할지 분석하여 결정을 내릴 수 있습니다.

---

---

---

## 선택할 수 있는 것을 알아보세요

물론 각자의 상황에 따라 다르겠지만, 모든 일이 자신에게 딱 맞는 것은 아닙니다. 일 때문에 자주 기분이 울적해지거나 스트레스를 받거나 걱정이 된다면 변화를 줄 때입니다. 어떤 종류의 직업을 원하세요? 그런 일을 시작하기 위해 무엇을 할 수 있나요? (네트워크 내 사람들에게 연락해보고, 이력서를 업데이트하고, 학위를 수료하는 등의 일)

---

---

---



## 정서적 웰빙 지원을 받으세요

때때로 우리는 왜 그런 기분을 느끼는지 이유도 모르고 그런 순간에 또는 장기적으로 어떻게 대처해야 할지를 모르는 경우가 있습니다. 불안한 생각이 지속되거나 반복해서 들고 자주 기분이 우울해지면, 정신 건강 전문가와 상담하여 도움을 구하세요. 그 사람들은 당신이 느끼는 감정의 근원이 무엇인지 알아서 감정을 다스리기 위한 조치를 할 수 있도록 도와줄 수 있습니다.

## 출처

Anxiety and Depression Association of America, "How to Beat the Blue Monday (and Beyond) Blues." 접속 일자, 2024년 2월 17일.

Cleveland Clinic, "How to Fight Off the Sunday Scaries." 접속 일자, 2024년 2월 17일.

LawCare, "Working in the law - do you dread going to work?." 접속 일자, 2024년 2월 17일.

Mental Health First Aid, "How to Ward Off the Sunday Scaries." 접속 일자, 2024년 2월 17일.

The University of Queensland, "Sunday scaries: 6 ways leaders can conquer the dread." 접속 일자, 2024년 2월 17일.

© 2024 Optum, Inc. 모든 권한 보유.

WF12834910 143611-022024