PDF 가이드

출근길에 눈물 날 것 같다면, 이미 신호가 온 것

신호 구분법, 바로 쓰는 대처 문자, 전문 도움 자원까지 한 장으로 정리했습니다.

01 그냥 넘겨도 되는 눈물 vs 신호로 봐야 하는 눈물

구분	그냥 넘겨도 되는 경우	신호로 봐야 하는 경우
빈도	어쩌다 한 번, 특정 사건 후	주 3회 이상, 특별한 이유 없이
지속 시간	그날 하루뿐	2주 이상 이어짐
동반 증상	없음	불면, 식욕 변화, 무기력 동반
회복 여부	주말 쉬면 나아짐	쉬어도 그대로거나 더 심해짐

02 왜 하필 출근길에 그런 감정이 올라올까

감정을 눌러야 하는 경계선

출근길은 이제부터 감정을 눌러야 하는 시간의 경계선이라, 방어기제가 가장 느슨해지는 순간이에요.

예기 불안

실제 스트레스 상황이 벌어지기도 전에 뇌가 미리 스트레스 반응을 시작하는 현상이에요. 회사에 도착하기 한참 전부터 몸이 먼저 긴장하는 거예요.

03 바로 쓰는 대처 문자 예문

팀장님께 · 컨디션 이유

팀장님, 오늘 컨디션이 좋지 않아 오전(오후) 반차를 사용하고 싶습니다. 진행 중인 업무는 미리 정리해서 공유드리고, 급한 연락은 확인 가능한 시간에 바로 응대하겠습니다. 확인 부탁드립니다.

동료에게 · 솔직 버전

나 오늘 좀 많이 힘들어서 반차 냈어. 혹시 급한 거 있으면 편하게 연락 줘. 다녀와서 얘기하자.

가족에게 · 컨디션 이유

나 오늘 컨디션이 안 좋아서 반차 쓰기로 했어. 집에서 좀 쉬고 있을 테니까 걱정하지 마.

웹페이지의 [대처 문자 생성기]에서 대상과 사유를 선택하면 총 9가지 문장 중 상황에 맞는 문장을 바로 확인하고 복사할 수 있어요.

04 신호가 반복된다면, 혼자 참지 않아도 돼요

회사 EAP(직원지원프로그램)
회사에 있다면 익명으로 무료 심리상담을 받을 수 있는 경우가 많아요. 먼저 사내 제도를 확인해보세요.

근로복지공단 근로자지원프로그램
상시 300인 미만 기업 근로자라면 근로복지넷(welfare.comwel.or.kr)을 통해 무료로 심리상담을 받을 수 있어요.

정신건강 위기상담전화 1577-0199
24시간 운영되는 상담 전화예요. 감정적으로 많이 힘들 때 언제든 연락할 수 있어요.

보건복지콜센터 129
정신건강을 포함한 복지 전반에 대해 안내받을 수 있는 공공 상담 창구예요.

이건 의지의 문제가 아니라 회복이 필요한 상태예요. 참는 게 능사가 아니라, 도움을 요청하는 것도 방법이에요.