PDF 내 휴식 점검하기

쉬어도 안 쉰 것 같은 느낌 진짜 이유가 있다

잠을 더 자기 전에 어떤 휴식이 비어 있는지부터 확인하는 점검표입니다.
소모한 쪽과 채우는 쪽이 맞아야 실제로 회복됩니다.

1. 여덟 시간을 자고도 피곤한 것은 **다른 영역의 휴식이 비어 있기** 때문입니다.
2. 휴식에는 **일곱 가지**가 있으며, 우리는 그중 잠 하나로 전부를 해결하려 합니다.
3. 회복의 시작은 **어떤 휴식이 부족한지 아는 것**입니다.

01 내 상태 점검

해당하는 항목의 오른쪽 칸에 표시하세요. 표시가 많을수록 비어 있는 휴식이 있습니다.

1	충분히 자는데도 아침이 무거운지 확인	☐
2	화면이나 소리에 예민해졌는지 확인	☐
3	생각이 멈추지 않아 잠들기 어려운지 확인	☐
4	괜찮은 척하느라 지치는지 확인	☐
5	사람 만나는 것이 부담스러운지 확인	☐
6	아이디어가 막히고 답답한지 확인	☐
7	이걸 왜 하나 싶은 생각이 드는지 확인	☐
8	쉬려고 한 일이 오히려 소모였는지 확인	☐

02 일곱 가지 휴식

잠은 그중 하나일 뿐입니다. 신호를 보고 무엇이 비었는지 찾으세요.

종류	부족할 때 신호	이렇게 채웁니다
신체적 휴식	몸이 무겁고 뻐근하다	잠뿐 아니라 스트레칭과 가벼운 산책이 함께 필요하다.
정신적 휴식	생각이 멈추지 않는다	중간에 짧게 끊어 쉬고 자기 전 머릿속을 적어 비운다.
감각적 휴식	눈이 시리고 소리에 예민하다	화면과 이어폰을 잠시 끄고 조용한 시간을 만든다.
창의적 휴식	아이디어가 떠오르지 않는다	자연이나 좋아하는 것을 목적 없이 바라본다.
정서적 휴식	괜찮은 척하느라 지친다	한 사람에게라도 솔직하게 지금 상태를 말한다.
사회적 휴식	사람 만나기가 부담스럽다	기운을 뺏는 자리를 줄이고 혼자 있는 시간을 늘린다.
영적 휴식	왜 하는지 모르겠다	어디에 속해 있고 무엇을 위해 사는지 돌아본다.

03 쉰 것 같지만 아닌 것

자주 하는 네 가지인데 회복은 잘 되지 않습니다.

이런 활동	왜 회복이 안 되나	대신 이렇게
누워서 숏폼 보기	감각이 계속 자극된다	화면을 끄고 10분만 눈을 감는다.
주말에 몰아서 자기	생체 리듬이 흐트러진다	같은 시간에 자고 낮에 잠깐 걷는다.
술 마시며 푸는 시간	잠이 얕아져 회복이 늦다	따뜻한 물로 씻고 평소보다 일찍 눕는다.
일정 꽉 채운 여행	이동과 계획이 또 과제가 된다	하루쯤은 아무 계획도 넣지 않는다.

04 일주일 휴식 기록표

무엇을 많이 썼고 무엇으로 채웠는지 적어두면 나만의 패턴이 보입니다.

날짜	오늘 많이 쓴 것	채운 방법	다음 날 컨디션

기록이 쌓이면 어떤 휴식이 나에게 잘 듣는지가 보입니다. 쉬는 동안 일이 계속 떠오른다면 **주간업무 체크리스트**가 도움이 됩니다. 금요일 퇴근 전에 다음 주 목록을 적어두면 주말 동안 그 짐을 내려놓을 수 있습니다.