PDF 일요일 저녁 루틴 카드

# 일요일 저녁마다 우울해지는 이유, 나만 그런가

화면 없이도 바로 참고할 수 있도록, 원인별 12가지 저녁 루틴 조합을 전부 인쇄용으로 정리했습니다.

## 01 나는 어떤 이유로 힘든가

**업무량형** : 월요일에 밀린 일들이 벌써부터 머리를 짓누른다

**관계형** : 특정 사람(상사·동료)과 부딪힐 생각에 벌써 긴장된다

**정체성형** : 이렇게 사는 게 맞나 싶은 근본적인 회의감이 든다

**무경계형** : 주말과 평일 사이에 전환하는 루틴이 없어서 갑자기 훅 던져지는 느낌이다

## 02 원인별 저녁 루틴 12가지

### 업무량형

#### 10분 루틴

1. 내일 할 일 중 딱 1개만 종이에 적기
2. 그 종이를 눈에 띄는 곳에 두고 알림 끄기
3. 심호흡 5번 하고 바로 잠자리 준비하기

#### 30분 루틴

1. 내일 할 일 중 딱 3개만 종이에 적기(그 이상은 적지 않기)
2. 적은 목록을 눈에 안 띄는 곳에 두고 알림 끄기
3. 좋아하는 음악 한 곡 들으며 몸 스트레칭 5분

#### 1시간 이상 루틴

1. 이번 주 해야 할 일을 전부 적고, 그중 3개만 별표 표시하기
2. 별표 안 친 일들은 캘린더에 옮겨두고 오늘은 신경 끄기
3. 따뜻한 물로 샤워하고 좋아하는 콘텐츠 30분 즐기기

### 관계형

#### 10분 루틴

1. 그 사람과 있었던 일을 짧게 종이에 적어보기
2. 적은 종이를 접어서 서랍에 넣어두기
3. 좋아하는 향 나는 핸드크림 바르고 심호흡하기

#### 30분 루틴

1. 내일 그 사람을 마주쳤을 때 할 말 한 문장만 미리 정해두기
2. 믿을 만한 사람에게 짧게 털어놓거나 메모로 정리하기
3. 좋아하는 드라마나 예능 한 편 보며 마음 환기하기

**1시간 이상 루틴**

1. 그 관계에서 내가 바꿀 수 있는 부분과 없는 부분을 나눠 적어보기
2. 가까운 사람과 통화하거나 만나서 가볍게 얘기 나누기
3. 좋아하는 운동이나 산책으로 몸을 움직이며 마무리하기

### 정체성형

**10분 루틴**

1. 지금 드는 생각을 검열 없이 종이에 그대로 적어보기
2. 오늘은 답을 내리지 않기로 정하기
3. 좋아하는 노래 한 곡 들으며 눈 감고 쉬기

**30분 루틴**

1. 요즘 가장 마음에 걸리는 질문 하나를 적어보기
2. 지금 당장 답하지 않아도 괜찮다고 소리 내어 말하기
3. 좋아하는 책 몇 페이지 읽거나 산책하며 생각 환기하기

**1시간 이상 루틴**

1. 지금 느끼는 회의감의 뿌리가 뭔지 편하게 글로 풀어보기
2. 최근 나를 조금이라도 웃게 한 순간을 떠올려 적어보기
3. 따뜻한 차 한 잔과 함께 좋아하는 음악을 들으며 마무리하기

### 무경계형

**10분 루틴**

1. 알람을 하나 맞춰서 지금부터 평일 모드로 전환한다고 선언하기
2. 휴대폰 알림을 최소한으로 줄여두기
3. 심호흡 5번 하고 조명을 은은하게 바꾸기

**30분 루틴**

1. 내일 입을 옷이나 챙길 물건 미리 꺼내두기
2. 좋아하는 향초나 조명으로 공간 분위기 바꾸기
3. 가벼운 스트레칭이나 요가 10분 하기

**1시간 이상 루틴**

1. 나만의 일요일 저녁 전환 의식을 하나 정해서 실행해보기(예 : 샤워+정리+음악)
2. 다음 주 루틴을 가볍게 스케치해보기
3. 일찍 잠자리에 들어 충분히 자기

## 03 일반적인 일요일 우울 vs 신호로 봐야 하는 경우

| 구분 | 일반적인 일요일 우울 | 신호로 봐야 하는 경우 |
|---|---|---|
| 지속 시간 | 저녁 몇 시간, 월요일 출근하면 풀림 | 월요일 하루 종일, 며칠까지 이어짐 |
| 강도 | 약간의 무기력·나른함 | 뚜렷한 불안·가슴 답답함 |
| 반복 양상 | 특정 주에만 심함 | 매주 예외 없이 반복 |
| 연결되는 감정 | 그냥 아쉬움 정도 | 회사 자체에 대한 회의·번아웃 신호 |

## 04 월요일 스타트를 가볍게 만드는 팁

**수면** 일요일 밤 늦게까지 깨어있지 않기 : 수면 부족은 월요일 컨디션을 배로 힘들게 만들어요.

**시작** 월요일 첫 업무를 무겁지 않게 정해두기 : 간단한 일부터 시작하면 리듬을 잡기 쉬워져요.

**기대** 버티자보다 기대되는 일 하나 찾기 : 이번 주 안에 소소하게 기대되는 일을 미리 찾아보세요.