

주간 자가 체크

점수를 내지 말고 지난 7일의 변화와 반복되는 상황을 표시합니다.

이 체크는 소진·우울·불안을 진단하는 검사가 아닙니다. 인사 평가나 징계에 사용하지 말고, 개인 기록은 본인이 보관하세요.

확인 기간

이번 주 한마디

에너지

출근 전부터 기운이 바닥난 느낌이 들었다.	☐ 거의 없음	☐ 가끔	☐ 자주
쉬는 시간이 있어도 회복되는 느낌이 적었다.	☐ 거의 없음	☐ 가끔	☐ 자주
퇴근 뒤 기본적인 일상도 버겁게 느껴졌다.	☐ 거의 없음	☐ 가끔	☐ 자주

거리감

아이·보호자·동료에게 마음을 닫고 싶었다.	☐ 거의 없음	☐ 가끔	☐ 자주
평소보다 냉소적이거나 무감각한 반응이 늘었다.	☐ 거의 없음	☐ 가끔	☐ 자주
일을 시작하거나 다시 연결되는 일이 유난히 어려웠다.	☐ 거의 없음	☐ 가끔	☐ 자주

효능감

작은 실수가 내 능력 전체의 문제처럼 느껴졌다.	☐ 거의 없음	☐ 가끔	☐ 자주
우선순위를 정하거나 결정하는 일이 어려웠다.	☐ 거의 없음	☐ 가끔	☐ 자주
잘한 일을 알아차리기보다 부족함만 남았다.	☐ 거의 없음	☐ 가끔	☐ 자주

몸·회복

수면·식사·두통·긴장 등 평소와 다른 변화가 있었다.	☐ 거의 없음	☐ 가끔	☐ 자주
업무 생각이 퇴근 뒤에도 계속 이어졌다.	☐ 거의 없음	☐ 가끔	☐ 자주
안전 확인이나 기록에 집중하기 어려운 순간이 있었다.	☐ 거의 없음	☐ 가끔	☐ 자주

표시 개수로 상태를 판정하지 않습니다. 이전 주보다 달라진 항목, '자주'가 반복되는 상황, 안전·일상에 미친 영향을 2쪽에 옮겨 적으세요.

패턴 찾기

개인의 약점이 아니라 업무 요구와 사용 가능한 자원의 관계를 살펴봅니다.

이번 주 장면 기록

날짜·시간	무슨 일이 있었나	몸·마음의 신호	있던 자원·도움	강도 0-10

반복된 요구와 부족했던 자원

반복된 업무·상황	필요했지만 부족한 자원	조정할 수 있는 첫 지점

관찰 힌트: 업무량·시간 압박·역할 충돌·인력·휴게·예측 가능성·보호자 응대·관리자 지원·안전 자원 중 무엇과 함께 반복됐나요?

회복 루틴

짧고 반복 가능한 행동을 일과의 특정 순간에 붙입니다.

개인 회복 루틴은 급한 긴장을 낮추는 보조 수단입니다. 반복되는 과부하는 4쪽의 기관 지원 요청과 함께 다루세요.

근무 시작 1분

발바닥 감각을 느끼고 숨을 길게 내쉽니다. 오늘 꼭 지킬 안전 기준 한 가지와 미뤄도 되는 일 한 가지를 정합니다.

안전 기준 _____ 미뤄도 되는 일 _____

교대·전환 3분

물을 마시고 어깨·턱의 힘을 풁니다. 다음 담당자에게 사실·필요·다음 행동만 짧게 인계합니다.

전환 시각 _____ 인계할 한 문장 _____

고조된 순간 90초

가능하면 동료에게 잠시 지원을 요청합니다. 보이는 것 3개를 말하고, 지금 할 한 가지 행동만 선택합니다.

도움을 청할 사람 _____ 첫 행동 _____

퇴근 전 3분

미완료 업무를 머릿속에 두지 말고 적습니다. 내일 첫 행동과 업무 알림을 끝 시간을 정합니다.

내일 첫 행동 _____ 알림 종료 시각 _____

나의 실행 문장

_____ 상황이 오면, 나는 먼저 _____ 하겠다.

기관 지원 요청

관찰한 사실과 업무 영향을 근거로 작고 구체적인 조정을 요청합니다.

요청 대상·시각

1. 관찰한 사실

언제·몇 번·어떤 업무에서 어려움이 반복됐나요?

2. 업무·안전에 미친 영향

3. 요청할 조정과 확인 날짜

☐ 우선순위·마감

☐ 역할·보고선

☐ 인력·교대

☐ 연속 휴게

☐ 관리자 동석

☐ 상담·EAP 연결

구체적 조정

시작·재확인 날짜

말하기 예시 “이번 주 __ 상황이 __ 회 있었고, __ 업무에 영향을 주었습니다. __ 까지 __ 조정을 시험하고, __ 일에 함께 확인해 주세요.”

즉시 도움: 자신이나 타인의 안전을 지키기 어렵거나 자해·자살 생각이 들면 혼자 있지 말고 119 또는 가까운 응급실에 도움을 요청하세요. 자살예방상담전화 109 · 정신건강위기상담전화 1577-0199