전략적 회피 모드

나의 에너지를 사수하는 워크시트

made by geutta

에너지가 부족한 상태에서, 충분해질 때까지 위협 요인들을 피하며 나를 지키는 실천 가이드

이 워크시트의 심리학적 근거

자원보존 이론 (COR Theory) Hobfoll(1989). 에너지가 소진되면 손실의 악순환이 시작됨. 자원 보호가 번아웃 예방의 핵심.	메타인지 치료 (MCT) Wells. 자신의 에너지 상태를 인식·조절하는 능력이 회복의 첫 단계. 지금 내 상태를 아는 것이 핵심.	경계 설정 심리학 APA 정의. 심리적 경계(Boundary)는 관계·활동에서 현실적 한계를 설정해 개인을 보호하는 구획.

STEP 1 | 지금 내 에너지 상태를 인식하자

자신의 에너지 상태를 정확히 인식하지 못하면, 회피해야 할 때 돌진하게 됩니다. 아래 질문에 솔직하게 답해보세요.

① 현재 나의 에너지 수준은? (해당하는 곳에 O 표시)

고갈 직전 (아무것도 하기 싫음)	많이 소진됨 (억지로 버티는 중)	보통 (그럭저럭 돌아감)	괜찮음 (여유 조금 있음)	충분함 (에너지 넘침)

② 지금 나에게 나타나는 신호들 (해당하는 것 모두 체크)

☐ 자꾸 피곤하고 아침에 일어나기 힘들다	☐ 별것 아닌 일에도 짜증이 난다
☐ 해야 할 일인데 손이 안 간다	☐ 사람들 만나는 게 부담스럽다
☐ 작은 부탁도 들어주기 싫다	☐ 집에 돌아오면 아무것도 하기 싫다
☐ 뭔가 먹어도 별로 기분이 안 좋다	☐ 계속 핸드폰만 보게 된다

③ 체크한 개수: _____개 → 5개 이상이면 지금은 회피 모드가 필요한 시점입니다.

STEP 2 | 나의 에너지 드레이너를 파악하자

무엇을 피해야 할지 알아야 회피할 수 있습니다. 나의 에너지를 빼앗는 것들을 구체적으로 적어보세요.

사람 (관계 드레이너)	상황 / 환경 드레이너	말 / 요청 드레이너

가장 에너지를 많이 빼앗는 것 TOP 3

1위: _____

2위: _____

3위: _____

STEP 3 | '아니요' 훈련 — 거절 스크립트 만들기

'아니요'라고 말하는 것 자체가 하나의 회피 역량입니다. 에너지가 충분할 때는 친절하게 해줘도 됩니다. 하지만 지금은 아닙니다. 상황별로 나만의 거절 문장을 미리 만들어 두세요.

● **직장 동료의 추가 업무 부탁**

예: "지금 제 업무가 꽉 차 있어서요, 이번엔 어렵겠습니다."

나의 문장:

● **가족 / 친구의 무리한 부탁**

예: "미안한데, 지금은 내 상태가 좋지 않아서 도움이 안 될 것 같아."

나의 문장:

● **갑작스러운 약속 제안**

예: "오늘은 좀 쉬어야 할 것 같아. 다음에 꼭 보자!"

나의 문장:

● **SNS / 단톡방 답장 압박**

예: (읽고 나중에 답장. 안 봤다고 해도 괜찮다)

나의 문장:

STEP 4 | 에너지 리커버리 루틴 설계하기

회피 모드는 도망이 아닙니다. 회복하기 위한 전략적 후퇴입니다. 에너지가 소진될 때 나를 채워주는 것들을 지금 미리 계획해두세요.

즉시 회복 (5~15분)	단기 회복 (30분~2시간)	장기 회복 (하루 이상)
예: 5분 눈 감기, 물 한 잔 냉수로 손 씻기, 짧은 산책 **나의 방법:**	예: 혼자 밥 먹기, 좋아하는 음악 유튜브, 드라마 한 편 **나의 방법:**	예: 혼자만의 주말, 여행 디지털 디톡스, 충분한 수면 **나의 방법:**

STEP 5 | 우선순위 최적화 — 나는 항상 1순위

에너지가 충분하지 않을 때, 가장 먼저 지켜야 할 것은 나 자신의 정신건강입니다. 남의 부탁을 다 들어줄수록 가장 먼저 무너지는 사람이 내가 됩니다.

에너지가 부족할 때, 각 영역에 쏟는 에너지를 어떻게 조절할지 직접 체크해보세요.

순위	영역	에너지 부족할 때 어떻게 하나요?	지금 나의 전략 체크
1순위	나의 정신건강	**절대 포기하지 않는 영역. 오히려 이걸 지키기 위해 아래 항목들을 희피합니다.**	→ 항상 최우선으로 보호
2순위	나의 신체건강	수면, 식사, 최소한의 휴식은 유지합니다. 무리한 운동·약속은 줄여도 됩니다.	□ 잘 지키고 있다 □ 조금 무너지고 있다 □ 많이 소홀하다
3순위	필수 업무 / 생계	생존에 필요한 최소한의 일만 합니다. 완벽하지 않아도 OK.	□ 최소한만 하고 있다 □ 과부하 상태다 □ 회피 가능한 게 있다
4순위	주요 관계	가장 소중한 1~2명에게만 에너지를 씁니다. 나머지는 잠시 거리를 두어도 됩니다.	□ 잘 조절 중 □ 관계에서 소진되고 있다 □ 거리 두기가 필요하다
5순위	기타 부탁 / 요청	가장 먼저 회피할 영역. 거절해도 괜찮습니다. 내 에너지가 먼저입니다.	□ 이미 거절하고 있다 □ 거절하기 어렵다 □ 아직 못 하고 있다

STEP 6 | 회피 결정 기준 만들기 — 나만의 판단 나침반

모든 싸움을 다 싸울 필요는 없습니다. 아래 5가지 질문에 직접 체크하고, 지금 고민 중인 상황에 적용해보세요.

① 6개월 후에도 중요한 일인가?

☐ YES — YES → 에너지 투자 가치 있음

☐ NO — NO → 지금 회피해도 OK

나의 판단: _____

② 내가 하지 않으면 실제로 큰 문제가 생기는가?

☐ YES — YES → 최소한의 에너지만 투입

☐ NO — NO → 과감히 회피

나의 판단: _____

③ 지금 내 에너지가 30% 이상인가?

☐ YES — YES → 신중하게 판단 후 행동

☐ NO — NO → 무조건 회피 모드

나의 판단: _____

④ 이 관계/상황이 나를 채워주는가, 빼앗는가?

☐ YES — YES(채움) → 에너지 교환 가능한 관계

☐ NO — NO(빼앗음) → 거리 두기 실행

나의 판단: _____

⑤ '나중에 후회할 것 같아서' 하는 건가?

☐ YES — YES → 에너지 있을 때만 고려

☐ NO — NO → 죄책감은 감정, 사실이 아님

나의 판단: _____

STEP 7 | 회피 후 마음 안정 루틴 — 죄책감을 내려놓는 연습

회피를 선택한 후 가장 힘든 것은 '이래도 되나?' 하는 죄책감입니다. 아래 확언과 루틴을 활용해서 마음을 다독여 주세요.

회피는 도망이 아니라, 나를 지키는 선택이다.	지금 이 상태를 인정하는 것이 회복의 첫걸음이다.
모든 전투에서 이길 필요는 없다. 중요한 싸움까지 버텨내는 것이 진짜 전략이다.	나의 에너지가 충분해지면, 그때 더 잘 해줄 수 있다.

죄책감이 올 때 5단계 루틴

1단계	멈추고 숨 고르기 3번 깊게 숨 쉬기. "지금 내가 무슨 감정을 느끼고 있지?"라고 스스로에게 묻기
2단계	사실 확인하기 "내가 회피한 것이 사실인가? 그게 나쁜 일인가?" 사실만 바라보기. 해석·판단은 내려두기
3단계	자기 허락하기 "나는 지금 회복이 필요하다. 이건 합리적인 선택이다."라고 스스로에게 말해주기
4단계	회피 시간 정하기 "오늘 하루", "이번 주말"처럼 시간을 정하고 그 안에서 충분히 쉬기
5단계	에너지 회복 확인 조금 나아졌는가? 충전이 됐다면 다시 세상으로. 아직이라면 조금 더 쉬어도 됨

나만의 에너지 사수 선언문

나, _____은(는) 오늘부터 나의 에너지를 지키는 것을 삶의 우선순위 1순위로 삼겠습니다. 나를 가장 많이 소진시키는 것은 _____이고, 그것으로부터 나를 지키기 위해 _____을(를) 연습하겠습니다. 에너지가 떨어질 때 나는 _____을(를) 하면서 회복하겠습니다. 회피는 도망이 아니라, 더 중요한 것을 위해 나를 아끼는 전략임을 기억하겠습니다. 날짜: _____년 _____월 _____일 서명: _____

본 워크시트는 Hobfoll의 자원보존이론(COR Theory), Wells의 메타인지치료(MCT), APA 경계 설정 심리학을 기반으로 제작되었습니다.

이 워크시트는 의학적 진단이나 치료를 대체하지 않습니다. 증상이 지속된다면 전문가와 상담하세요.