

< 스트레스 지수 체크리스트 >

내 몸이 보내는 스트레스 신호를 알아보는 5분 점검

스트레스는 느끼기 전에 이미 몸에 먼저 쌓입니다.

이 체크리스트는 현재 당신의 **신체·수면·감정·생활 습관**을 기준으로
스트레스 상태를 점검하기 위해 만들어졌습니다.

사용 방법

- 최근 2주 기준
- 해당되면 **✓** 체크
- 솔직하게 체크할수록 결과가 정확합니다

스트레스 지수 체크 영역

A. 수면 상태 (각 1점)

- 잠드는 데 30분 이상 걸린다
- 밤에 자주 깨거나 꿈이 많다
- 충분히 자도 개운하지 않다
- 주말에 평일보다 2시간 이상 늦게 잔다
- 아침에 알람 없이는 일어나기 힘들다

소계: /5점

B. 신체 반응 (각 1점)

- 목·어깨·허리가 자주 뻐근하다
- 속쓰림, 더부룩함, 소화 불량 이 잦다
- 이유 없이 피곤하거나 무기력하다
- 두통이나 눈의 피로가 자주 있다
- 감기·염증 등 잔병치레가 늘었다

소계: /5점

C. 감정·정신 상태 (각 1점)

- 사소한 일에도 예민해진다
- 집중력이 예전보다 떨어졌다
- 이유 없는 불안이나 초조함이 있다
- 감정 기복이 커졌다
- 혼자 있고 싶다는 생각이 자주 든다

소계: /5점

D. 생활 습관 (각 1점)

- 하루 대부분을 앉아서 보낸다
- 운동을 거의 하지 않는다
- 스마트폰·SNS 사용 시간이 길다
- 카페인 섭취가 잦다
- 나만의 휴식 루틴이 없다

소계: /5점

▶ 총점 계산

총 스트레스 지수: /20점

점수별 해석 & 행동 가이드

◆ 0~5점 | 스트레스 관리 양호

현재 스트레스 수준은 비교적 안정적입니다.

다만, 수면·운동·휴식 중 한 가지라도 무너지면 빠르게 악화될 수 있습니다.

추천 행동

- 수면 시간 고정
 - 주 3회 20~30분 가벼운 유산소 운동
-

◆ 6~10점 | 초기 스트레스 단계

스트레스가 쌓이기 시작한 상태입니다.

지금 관리하지 않으면 피로·수면 문제로 이어질 수 있습니다.

지금 바로 할 것 (2가지)

- 취침 1시간 전 디지털 디톡스
 - 하루 10분 걷기 또는 스트레칭
-

◆ 11~15점 | 만성 스트레스 위험

몸이 이미 스트레스에 적응하며 버티고 있는 단계입니다.

수면 질 저하, 면역력 감소가 동반될 가능성이 큼니다.

우선순위 행동

1. 수면 리듬 고정 (취침·기상 시간)
2. 명상 또는 호흡법 하루 5분
3. 주 3회 이상 유산소 운동

◆ **16점 이상 | 적극적 회복 필요**

스트레스가 신체 전반에 영향을 미치고 있을 가능성이 큼니다.

생활 루틴 전반의 재설계가 필요합니다.

권장

- 웰니스 루틴 재정비
- 필요 시 전문가 상담 고려
- 스트레스 원인 환경(업무·관계·수면) 점검

지금 상태를 인지했다면, 다음 단계는 ‘실천’입니다.

아래 콘텐츠를 통해

[✓ 수면의 질을 높이는 방법](#)

[✓ 스트레스 회복을 돕는 웰니스 루틴](#)

을 단계별로 확인해보세요.