

## 홍길동님의 라이프밸런스 진단검사 「오늘의ME」 결과

이름:홍길동(남/35세)

검사일:2025. 6. 4.

“

'오늘의 나'는 안녕한가요?

자전거의 바퀴의 한쪽이 펑크가 나면 제대로 굴러 갈 수 없는 것처럼, 개인과 사회가 건강하게 유지되기 위해서 지켜야할 밸런스가 있어요. 오늘의 내가 미래의 나를 만들어간답니다. 오늘 밸런스가 무너져 있다면 내일의 나를 지켜줄 수가 없어요. 지금 현재 수준에 보다 건강한 나를 위해서 보완해야할 영역은 무엇이 있는지 라이프밸런스 진단검사를 통해 점검해보세요.

어제의 나에서 오늘의 나를 발견하고 내일의 나를 성장시키는 시간

「오늘의ME」를 통해 확인해보세요.

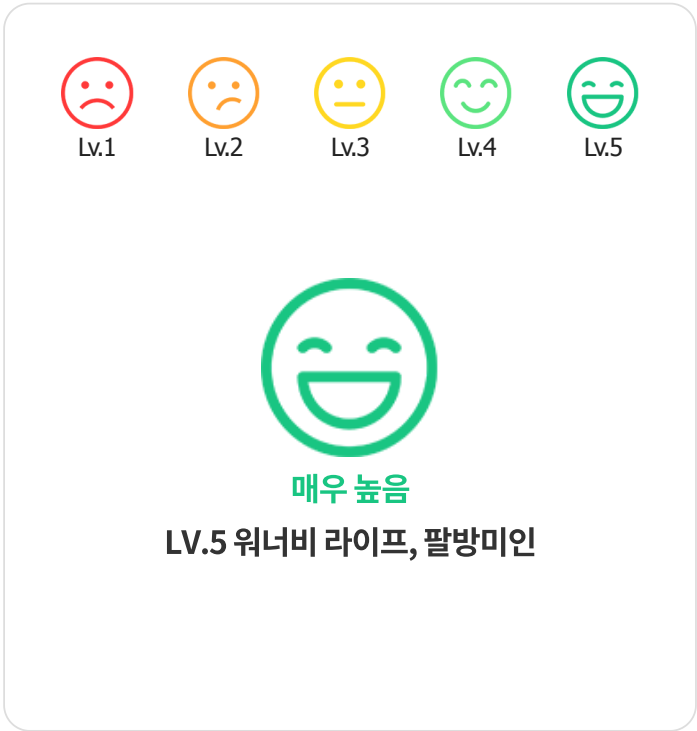
”

홍길동님의 라이프밸런스 진단검사 「오늘의ME」

이름:홍길동(남/35세)

검사일:2025. 6. 4.

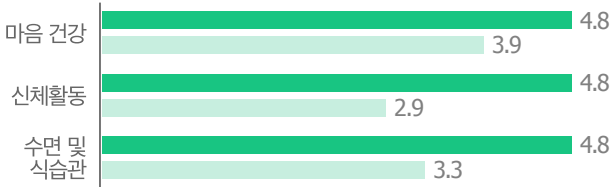
- 전반적영역
- 나와의 관계
- 워크&라이프
- 주변 · 사회와의 관계



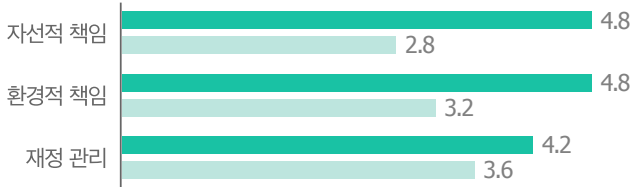
LV.5 워너비 라이프, 팔방미인

삶의 전반에서 만족도가 높고 균형 잡힌 삶

나의 강점



나의 보완점



나의 삶에서 건강하게 유지하고 있는 부분과 개선이 필요한 영역은 어디인가요?

동그란 수레바퀴가 잘 굴러가듯 내 삶에 점검이 필요한 사항을 검사를 통해 살펴보고, 유지하고 싶은 영역과 개발하고 싶은 영역을 생각해보세요.

# 홍길동님의 라이프밸런스 진단검사 「오늘의ME」

이름:홍길동(남/35세)

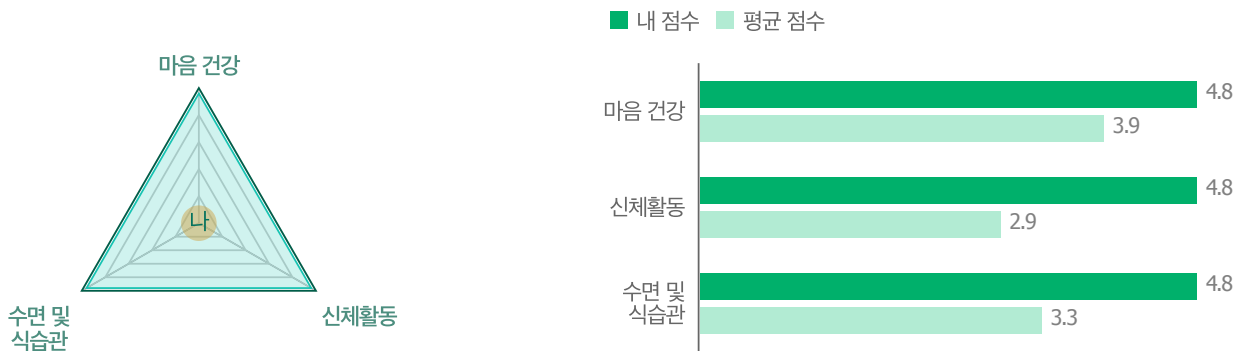
검사일:2025. 6. 4.

전반적영역

나와의 관계

워크&라이프

주변 · 사회와의 관계



주변 사람들이나 더 넓은 관계만큼 중요한 것이 바로 '자신과의 관계'입니다. 내 몸과 마음의 건강을 잘 지키는 것이 나를 사랑하고 아껴주는 첫번째 단계라는 것을 기억하세요.

영양분이 골고루 들어간 음식을 섭취하며 규칙적으로 식사하기, 일정한 시간에 잠들고 일어나기, 충분한 숙면 취하기, 꾸준한 걷기, 근력운동 같이 사소하지만 기본적인 습관들을 잘 챙기는 것도 중요합니다.

'나와의 관계'에 해당하는 마음건강, 신체활동, 수면 및 식습관 삼각형의 균형을 살펴보고 부족한 영역에 주목해보세요.

## ☐ 1. 전반적인 삼각형의 크기가 작은 경우 (세 영역 모두 평균보다 낮은 점수)

세가지 영역에서 모두 도움과 변화가 필요해 보이네요.

눈에 보이고 단기간에 비교적 쉽게 변화시킬 수 있는 신체 활동이나 수면 및 식습관에서부터 변화를 시작해보면 어떨까요?

부지런히 몸을 움직이고 맛있고 건강한 음식을 먹으며 규칙적인 생활을 유지하다 보면 마음에도 햇볕이 조금씩 드는 것을 경험하실 수 있을 거예요. 긍정적인 생각을 하며 나를 있는 그대로 받아들이는 연습을 해보는 것도 좋습니다.

## ☐ 2. 특정 영역이 치우친 경우 (1개 or 2개 영역이 평균보다 낮은 점수)

크기가 작은 영역은 개선이 필요한 부분, 상대적으로 큰 영역은 이미 건강하게 잘 유지하고 있는 부분이라고 볼 수 있습니다.

예를 들어 다른 두 영역에 비해 신체활동이 부족하다면 규칙적인 운동, 짧은 거리는 걷기, 잠시라도 산책이나 몸을 움직이려는 노력을 더 기울여 보세요.

마음건강 영역이 위축되어 있다면 자신에 대한 믿음과 낙관적인 생각, 감사하기, 명상 등이 도움이 될 수 있습니다.

혼자 변화를 시작하기가 어렵다면 주변 사람들이나 전문 상담사, 헬스 트레이너, 수면전문가 등을 통해 필요한 도움을 받을 수도 있습니다.

## ☒ 3. 전반적인 삼각형의 크기가 크고 균형을 이루는 경우 (세 영역 모두 평균보다 높은 점수)

몸과 마음이 모두 건강한 상태이며, 수면이나 식습관에서도 건강한 패턴을 보이고 있습니다. 어려운 일이 있을 때도 극복할 수 있는 몸과 마음의 근력이 충분하네요. 지금처럼 자신을 믿고 사랑해주세요.

# 홍길동님의 라이프밸런스 진단검사 「오늘의ME」

이름:홍길동(남/35세)

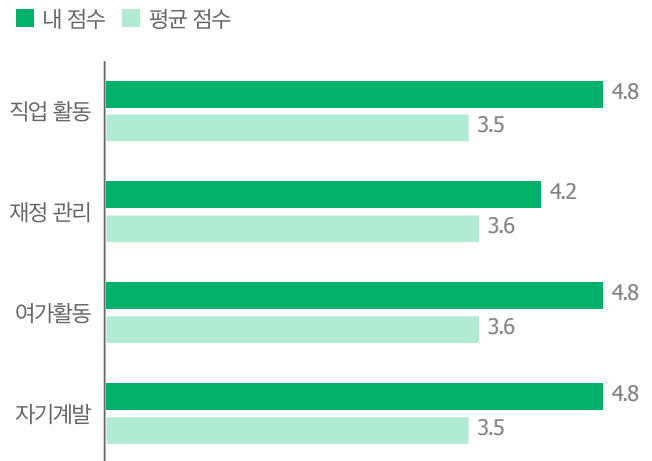
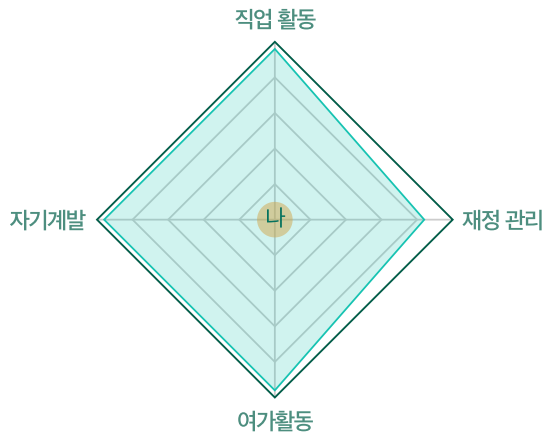
검사일:2025. 6. 4.

전반적영역

나와의 관계

워크&라이프

주변 · 사회와의 관계



일과 삶의 균형을 맞추는 일!

마치 시소의 균형을 맞추는 것과 같습니다. 어느 한쪽에 무게가 쏠리면 다른 쪽은 자연스럽게 소홀해지기 쉽지요. 기울어진 시소처럼 말입니다.

어떨 때는 두 가지 영역 중 어느 하나에도 집중하지 못한 채 부러진 시소처럼 일과 삶 모두 놓치는 것 같을 때도 있습니다. 지금 나의 워라벨은 어떤 상태인가요?

## ☐ 1. 부러진 시소 (워크&라이프 둘다 평균보다 낮을때)

일과 삶에서 모두 만족하지 못한 상태에 있군요. 재정적 어려움과 직업, 직무에 대한 불만족과 함께 여가와 휴식 부족, 개인적 성장을 위해 투자할 여유 모두 부족한 편입니다.

일과 삶 영역에서 느끼는 불만족이 서로 연관되어 있는 것은 아닌지 잘 살펴보고 어떤 영역부터 개선하는 것이 좋을지 우선순위를 정해 변화를 시도해 보는 것은 어떨까요?

## ☐ 2. 기울어진 시소 (하나는 평균보다 높고 하나는 평균보다 낮을 때)

일과 삶 중 어느 쪽으로 무게중심이 기울어져 있나요? 일과 삶을 항상 완벽하게 가꾸기란 현실적으로 쉽지 않은 것이 사실입니다. 그렇기에 삶의 어느 시기에서는 이런 불균형을 경험하는 것이 자연스러운 일이기도 합니다.

하지만 한쪽으로 기울어진 시소가 너무 오랫동안 지속되면 그와 관련된 다양한 문제들을 가져올 수 있습니다. 무너진 균형을 되찾을 수 있도록 무게중심을 조금 옮겨보는 것은 어떨까요?

## ☒ 3. 균형 잡힌 시소 (둘다 평균보다 높을 때)

일과 삶에서 모두 만족감을 느끼며 충실하고 건강한 상태를 보이고 있네요. 일과 재정, 여가와 자기계발 어느 한쪽도 소홀히 하지 않는 열정 부자입니다. 지금처럼 일과 삶의 균형을 잘 유지하며 무게추가 기울어지지 않도록 잘 관리해주세요.

# 홍길동님의 라이프밸런스 진단검사 「오늘의ME」

이름:홍길동(남/35세)

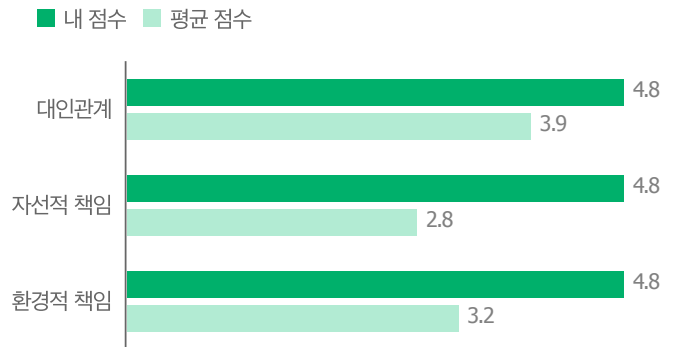
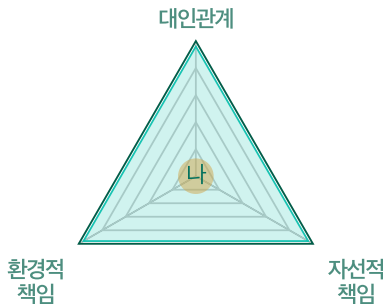
검사일:2025. 6. 4.

전반적영역

나와의 관계

워크&라이프

주변 · 사회와의 관계



우리는 우리를 둘러싼 더 큰 세계의 일부입니다.

내 주변의 사람들과 맺고 있는 관계, 우리 사회를 구성하고 있는 이웃에 대한 관심과 배려, 내가 살아가는 지구와 환경을 지키기 위한 노력 역시 건강하고 균형있는 삶을 위한 중요한 요소입니다.

세가지 영역 중 두드러진 강점 영역 혹은 보완이 필요한 영역은 어디인가요?

## ☐ 1. 전반적인 삼각형의 크기가 작은 경우 (세 영역 모두 평균보다 낮은 점수)

내가 다른 사람들, 더 넓은 세계와 어떻게 연결되는지 잘 인식하지 못하고 있는 것 같네요.

시야를 넓혀서 주변 사람들, 다른 사회 구성원들, 환경 및 지구와 내가 완전히 분리된 존재가 아님을 스스로에게 상기시켜주려는 노력이 필요합니다. 주변 사람들과의 좋은 관계, 이웃을 위해 베푼 선행, 환경을 지키기 위해 일상에서 기울인 사소한 노력이 결국은 나에게 다시 돌아온다는 사실을 기억하세요.

당신의 생각과 행동은 생각보다 큰 영향력을 가지고 있습니다.

## ☐ 2. 특정 영역이 치우친 경우 (1개 or 2개 영역이 평균보다 낮은 점수)

상대적으로 보완 또는 개선의 여지가 있는 영역에 주목해보세요.

주변사람들과의 신뢰감 있는 관계를 통한 안정감이 부족하다고 느끼고 있나요? 혹은 이웃에 대한 관심이나 연대의식의 필요성을 느끼지 못하거나 봉사, 모금활동에 인식하지는 않은가요? 환경파괴와 기후변화가 삶에 미치는 영향력을 과소평가하며 환경을 지키기 위한 노력에 소홀하지 않나요?

내 주변과 세계를 사랑하는 것 역시 내 삶을 아끼는 것과 직결되어 있음을 기억하며, 변화를 위한 행동을 시작해보세요.

## ☒ 3. 전반적인 삼각형의 크기가 크고 균형을 이루는 경우 (세 영역 모두 평균보다 높은 점수)

주변사람들과 신뢰감 있고 안정적인 관계를 맺으며 충분한 사랑을 받고 있군요.

어려운 이웃들을 돕기 위한 봉사나 자선 활동에도 관심을 갖고 모금, 구호활동에 참여하며 환경보호를 위해 일상 속에서 노력을 기울이고 있습니다. 주변 사람들의 소중함을 알며 이웃사랑과 환경보호를 실천하는 당신, 앞으로 그 마음 변치마세요.