

컨디션 14일 로그

일정표 대신, 같은 기준으로 14일을 관찰합니다

기존 연간 플래너와 주된 역할을 나눴습니다.

- 근무표 생성·변경과 연차·예산 관리는 포함하지 않음
- 수면·환경·카페인 시각·주관적 컨디션에 집중
- 5시트 XLSX 요약 + 14쪽 수기형 PDF

기로 시자인

YYYY-MM-DD

이름 또는 별칭

실명 입력 불필요

기로 목저 하 준

예: 야간 뒤 차이 보기

v1.0 · 개인용 라이선스 · 재배포/재판매 금지

이 자료는 자기 관찰용이며 의료 진단·치로나 운전·업무 안전 판정을 대신하지 않습니다.

3분 시작 가이드

무료 샘플

하루가 끝날 때 짧게 기록하고, 14일 뒤 함께 보세요.

1

시작일과 예시 확인

XLSX 시작 시트의 날짜를 바꾸고, 14일 기록의 예시 2행을 내 기록으로 덮어씹니다.

2

같은 기준으로 기록

수면 시작·깨 시간·낮잠·카페인·환경·컨디션을 하루가 끝날 때 같은 기준으로 적습니다.

3

근무유형별로 비교

14일 뒤 기록일이 충분한 근무유형끼리 평균을 보고, 실제 일정과 업무량을 함께 메모합니다.

하루 기록 기준

- 주요수면: 하루 중 가장 긴 수면 구간 하나
- 중간에 깨 시간: 잠든 뒤 깨어 있던 시간의 합계
- 1~5점: 사람끼리 비교하지 않고 내 기록 안에서만 같은 기준 유지
- 메모: 업무량·돌봄·통증·약물 등 결과에 영향을 줄 수 있는 다른 상황

안전 경계

심한 졸림 상태에서는 운전·위험 작업을 피하고, 지속되거나 일상·업무에 영향을 주는 수면 문제는 적절한 의료 전문가에게 상담하세요.

DAY 01 · DAY 02

무료 샘플

주요수면 한 구간과 주관적 점수를 같은 방식으로 남깁니다.

DAY 01

하루가 끝날 때 같은 기준으로 기록

날짜 YYYY-MM-DD	근무유형 ☐ 주간 ☐ 오후 ☐ 야간 ☐ 당직 ☐ 비번 ☐ 휴무 ☐ 기타				
주요수면 시작 시:분	주요수면 종료 시:분	자드기까지 분	조각에 깨 시간 분	난자 분	초수면 시간
카페이 잔	마지막 카페이 시:분	공간 밝기 ① ② ③ ④ ⑤	공간 소음 ① ② ③ ④ ⑤	하 주 사회 업무량 등	
수면 만족도 ① ② ③ ④ ⑤	기상 직후 ① ② ③ ④ ⑤	근무 전 ① ② ③ ④ ⑤	근무 후 ① ② ③ ④ ⑤		
메모 - 기록하지 못한 상황이나 그날의 특이점					

DAY 02

하루가 끝날 때 같은 기준으로 기록

날짜 YYYY-MM-DD	근무유형 ☐ 주간 ☐ 오후 ☐ 야간 ☐ 당직 ☐ 비번 ☐ 휴무 ☐ 기타				
주요수면 시작 시:분	주요수면 종료 시:분	자드기까지 분	조각에 깨 시간 분	난자 분	초수면 시간
카페이 잔	마지막 카페이 시:분	공간 밝기 ① ② ③ ④ ⑤	공간 소음 ① ② ③ ④ ⑤	하 주 사회 업무량 등	
수면 만족도 ① ② ③ ④ ⑤	기상 직후 ① ② ③ ④ ⑤	근무 전 ① ② ③ ④ ⑤	근무 후 ① ② ③ ④ ⑤		
메모 - 기록하지 못한 상황이나 그날의 특이점					

무료 샘플 마무리

무료 샘플

두 날을 기록해 보고, 전체 상품의 14일 방식이 맞는지 확인하세요.

2일 미니 요약

DAY	근무	총수면	만족도	기상	근무 전	근무 후	메모
1							
2							

샘플로 확인할 세 가지

- 1 내 생활에서 짧게 이어서 적을 수 있는가?
- 2 1~5점 기준을 두 날 모두 같은 뜻으로 적용했는가?
- 3 자유 메모에 민감한 업무·건강 정보를 적지 않았는가?

전체 상품에서 추가되는 것

- 14일 전체 기록지와 한눈 보기
- 근무유형별 비교·패턴 메모·안전/출처 페이지
- 총수면 자동 계산·3개 평균·총수면 그래프 XLSX