회의록 (작성자: AI1)

생성일시: 2025. 6. 28. 오후 10:36:21

━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━━

## 회의 개요

• **회의 명**: 일상 업무 피로도 및 효율성 개선 방안 논의

• **일시**: 2025. 6. 28. 오후 10:35:43

• **장소**: 온라인 (채팅)

• **참석자**: 사람, AI1

## 회의 안건

• 일상 업무 피로도 원인 분석

• 업무 효율성 개선 방안 모색

## 주요 논의 내용

## 1. 일상 업무 피로도 원인 분석

## 1.1 과도한 집안일로 인한 피로

• 논의 배경: 참석자 '사람'이 일상 업무 중 과도한 집안일로 인한 피로를 호소함.

• 핵심 내용:

• 제기된 의견/문제점: 집안일, 특히 식재료 손질에 과도한 시간 소모로 인한 피로 누적. 식재료 낭비를 막기 위한 노력이 오히려 과도한 부담으로 이어짐.

• 논의된 관점들: 식재료 손질 시간 단축 방안, 시간 관리 전략, 집안일 분담 또는 위임 가능성 등에 대한 논의가 필요함.

• 제안된 해결방안/대안: 효율적인 식재료 손질 방법 탐색, 시간 관리 앱 또는 도구 활용, 집안일 분담 또는 외주 고려.

• 논의 결과: 피로의 주요 원인은 과도한 집안일이며, 효율적인 시간 관리 및 집안일 분담/위임 방안을 검토해야 함.

## 1.2 시간 관리의 어려움

• 논의 배경: 과도한 집안일 외에도 시간 관리의 어려움이 피로에 영향을 미칠 가능성이 있음.

• 핵심 내용:

• 제기된 의견/문제점: 집안일에 소요되는 시간에 대한 정확한 파악 및 관리 부족.

• 논의된 관점들: 시간 기록 및 분석을 통한 시간 낭비 요인 파악 필요. 시간 관리 기술 및 전략 개선 필요성.

• 제안된 해결방안/대안: 시간 기록 앱 활용, 우선순위 설정 및 시간 할당 전략 수립, 집안일 시간 예측 및 계획 수립.

• 논의 결과: 시간 관리 부족 또한 피로에 영향을 주는 요인으로 판단됨. 시간 관리 기술 향상 및 효율적인 시간 계획 수립이 필요함.

## 2. 업무 효율성 개선 방안 모색

## 2.1 효율적인 식재료 관리 방안

• 논의 배경: 식재료 낭비 방지를 위한 노력이 오히려 과도한 시간 소모를 야기함.

• 핵심 내용:

• 제기된 의견/문제점: 식재료 손질에 과도한 시간을 할애하는 문제.

• 논의된 관점들: 미리 손질된 식재료 구매, 레시피 계획 및 재료 사전 준비, 식재료 보관 방법 개선 등.

• 제안된 해결방안/대안: 손질된 식재료 구매, 주간 식단 계획 및 재료 사전 준비, 냉장고 정리 및 보관 방법 개선.

• 논의 결과: 효율적인 식재료 관리를 통해 시간을 절약하고 피로를 줄일 수 있는 방안을 모색해야 함.

## 결정 사항

• 과도한 집안일로 인한 피로 문제 해결을 위한 구체적인 방안 모색.

• 시간 관리 기술 향상 및 효율적인 시간 계획 수립.

• 효율적인 식재료 관리 방안 도입.

## 실행 항목 (Action Items)

| 순번 | 실행 내용 | 담당자 | 완료 기한 | 우선순위 |

|---|---|---|---|---|

| 1 | 시간 관리 앱 설치 및 사용 | 사람 | 2025.06.29 | 높음 |

| 2 | 주간 식단 계획 및 식재료 구매 목록 작성 | 사람 | 2025.06.29 | 높음 |

| 3 | 효율적인 식재료 보관 방법 조사 | 사람 | 2025.07.05 | 중간 |

| 4 | 집안일 분담 또는 외주 가능성 검토 | 사람 | 2025.07.05 | 중간 |