

소진증후군의 이해와 대처

- 개인적 요인과 대처

연세봄 정신건강의학과
박종석 원장



연세대학교 의과대학 졸업
연세대학교 의과대학 대학원 졸업
연세대학교 신촌 세브란스 병원 레지던트
서울대학교 병원 본원 정신과 임상강사

서울대학교 보건진료소 정신건강센터 전문의
서초 삼성전자 사내클리닉 전문의

현) 구로 연세봄 정신과 원장
현) 연세대학교 세브란스병원 정신과 외래교수

Tvn 슬기로운 의사생활 시즌 1,2 자문

저서 : 어른이 되면 괜찮을 줄 알았다(포르체)
우린 조금 지쳤다(포르체)
살려주식시오(위즈덤 하우스)

번아웃과 스트레스



우울증의 입구, 만성 스트레스와 무기력증

Resilience, 회복 탄력성이 무너진 불균형

자아 정체성에 대한 고민. QOL

개인이 번아웃에 빠지는 이유

- ▶대인관계 문제, 직장 문제
- ▶돈 문제, 경제적 문제
- ▶자아 정체성
- ▶자존감과 열등감의 문제.

개인이 번아웃에 빠지는 이유

- ▶ 불안과 우울감
- ▶ 자기 통제력과 회복 탄력성
- ▶ 체력저하와 노화
- ▶ 집중력과 업무 수행 능력

사례 1 : 주식투자로 빚을 진 20대후반 A씨

MEDI

STAFF

- ▶ 영끌족
- ▶ 친구들의 권유로 주식과 코인 투자
- ▶ 카드론, 청년대출, 제2,3금융권 레버리지 영끌
- ▶ 코인 폭락으로 계좌 청산
- ▶ 일용직 노동으로 빚, 개인 회생 신청중



토머스 프리드먼(Thomas L.Freidman)

“일시정지를 누르면 기계는 멈추지만,
사람은 그때서야 움직이기 시작한다”

크리스티나 마슬라흐(Christina Maslach)

“번아웃 상태일때는 직업과 그 직장의
모든 것에 대해 부정적으로 생각한다”
‘영혼의 부식’



혹시 나도 번아웃?

MEDI

STAFF

- ☐ 회사나 일을 생각할 때, 기분이 우울하고 몸이 아프다.
- ☐ 다른 사람의 시선 때문에 직장 상사와 동료들 앞에서 의견을 피력하기 어렵다.
- ☐ 자신감이 없어서 틈만 나면 남과 비교하게 된다.
- ☐ 일이 끊이지 않는 느낌에 항상 초조하고 예민해진다.
- ☐ 주말에 집에서 쉬고 출근해도 몸이 무겁다.
- ☐ 속이 텅 빈 것 같고, 인생에 대한 회의감을 자주 느낀다.
- ☐ 멍하니 있는 시간이 많아지고, 집중력이 자꾸 떨어진다.
- ☐ 일을 마치거나 퇴근할 때, 완전히 지쳤다고 느낀다.
- ☐ 아침에 일어나 출근할 생각만 하면 피곤해진다.
- ☐ 회사에서 항상 긴장되어 있고 압박감을 느낀다.
- ☐ 업무를 수행할 때 무기력하고 싫증이 난다.
- ☐ 어떤 일을 하는데 소극적이고 방어적이다.
- ☐ 짜증이 많아지고, 초조하고 불안하며 여유가 없다.
- ☐ 면역력과 회복 능력이 떨어지고 불면증, 두통, 소화불량이 만성화되었다.



“ 직장인들은 왜 우울할까? ”

형평성과
비교, 성과

직장 내에서
의
dynamics

FOMO 증후군,
외부요인

완벽주의와
강박적인 성향

Obsessive compulsive
trait

C형 인격성향

엄격이



타인의 눈치만 보는 나

낮은 자존감, 거절에
대한 두려움

의존성과 회피성
인격성향 결정장애

물렁이



나르시즘과
충동적인 모습

나도 모르는 분노,
화, 감정들

분노 조절의 문제?

버럭이



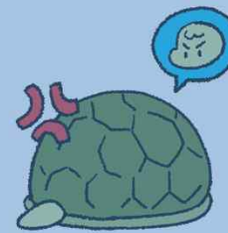
혼자있고 싶고,
대인관계가 어렵다

사회적 위축과 고립

공감을 원하지만...
나를 이해해줄 사람이
있을까?

A형 인격성향

고독이



불안을 달래기 힘들다

외부적 요인으로 인한
스트레스 내인성의 부
재

Agitation이 높고,
Initiation이 어렵다

콩콩이



완벽주의와
강박적인 성향

Obsessive compulsive trait

C형 인격성향

엄격이



타인의 눈치만 보는 나

낮은 자존감, 거절에
대한 두려움

의존성과 회피성
인격성향 결정장애

물렁이



나르시즘과
충동적인 모습

나도 모르는 분노,
화, 감정들

분노 조절의 문제?

버럭이



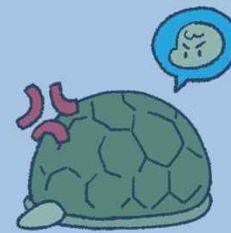
혼자있고 싶고,
대인관계가 어렵다

사회적 위축과 고립

공감을 원하지만...
나를 이해해줄 사람이
있을까?

A형 인격성향

고독이



불안을 달래기 힘들다

외부적 요인으로 인한
스트레스 내인성의 부
재

Agitation이 높고,
Initiation이 어렵다

콩콩이



완벽주의와
강박적인 성향

Obsessive compulsive trait

C형 인격성향

엄격이



타인의 눈치만 보는 나

낮은 자존감, 거절에
대한 두려움

의존성과 회피성
인격성향 결정장애

물렁이



나르시즘과
충동적인 모습

나도 모르는 분노,
화, 감정들

분노 조절의 문제?

버럭이

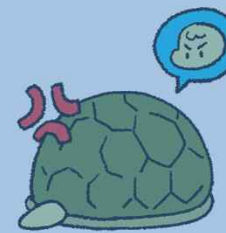


혼자있고 싶고,
대인관계가 어렵다
사회적 위축과 고립

공감을 원하지만...
나를 이해해줄 사람이
있을까?

A형 인격성향

고독이



불안을 달래기 힘들다

외부적 요인으로 인한
스트레스 내인성의 부
재

Agitation이 높고,
Initiation이 어렵다

콩콩이



완벽주의와
강박적인 성향

Obsessive compulsive trait

C형 인격성향

엄격이



타인의 눈치만 보는 나

낮은 자존감, 거절에
대한 두려움

의존성과 회피성
인격성향 결정장애

물렁이



나르시즘과
충동적인 모습

나도 모르는 분노,
화, 감정들

분노 조절의 문제?

버럭이



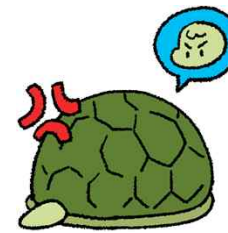
혼자 있고 싶고,
대인관계가 어렵다

사회적 위축과 고립

공감을 원하지만...
나를 이해해줄 사람이
있을까?

A형 인격성향

고독이



불안을 달래기 힘들다

외부적 요인으로 인한
스트레스 내인성의 부
재

Agitation이 높고,
Initiation이 어렵다

콩콩이



완벽주의와
강박적인 성향

Obsessive compulsive trait

C형 인격성향

엄격이



타인의 눈치만 보는 나

낮은 자존감, 거절에
대한 두려움

의존성과 회피성
인격성향 결정장애

물렁이



나르시즘과
충동적인 모습

나도 모르는 분노,
화, 감정들

분노 조절의 문제?

버럭이



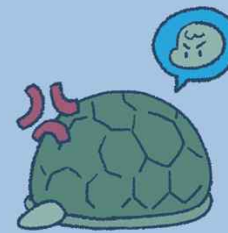
혼자있고 싶고,
대인관계가 어렵다

사회적 위축과 고립

공감을 원하지만...
나를 이해해줄 사람이
있을까?

A형 인격성향

고독이



불안을 달래기 힘들다

외부적 요인으로 인한
스트레스 내인성의 부
재

Agitation이 높고,
Initiation이 어렵다

콩콩이



2030 번아웃과 스트레스



불확신한 진로

직장이라는 폐쇄적인 공간, 권위적인 부분

가스라이팅. 불합리의 당연함.

경제적인 불안감. 미래에 대한 불안

청소년들의 번아웃과 스트레스



친구들과의 대인관계, 열등감, 왕따

부모님과의 갈등, 세대간의 몰이해.

성적 스트레스, 진로선택

경제사회적 불안

연애와 결혼

진로와 미래

경제사회적 불안

가정과 나, 분리

허무감, 고독, 외로움

일외의 다른 고민들.

자존감. 그리고 나

상사와 나, 동기들에게 느끼는 열등감

가족간의 갈등, 경제적 불안, 미래에 대한 불안

코인이나 주식투자를 해야하나?

우울증과 번아웃을 예방하는 마인드셋



1. 균형은 항상 깨지기 마련이다.
2. 모든 면에서 80점을 목표로 하자
3. 오늘 틀려도 내일 다시 하면 된다.

우울증과 번아웃을 예방하는 마인드셋

1. 완벽주의와 강박에서 벗어나기
2. 불안을 다스리는 나만의 루틴
3. 단기적이고 구체적인 실현 가능한 목표
4. 관계로부터 분리와 독립

QnA

- ▶ 네이버 메일 : silveray1008@naver.com
- ▶ 인스타 : ok8281
- ▶ 페이스북 : super8131

