

번아웃? 게으름?

번아웃(burnout)

자가진단

테스트

요즘 유독 무기력하고, 아무것도 하기 싫나요?



요즘 유독 무기력한 증상이 지속된다면, **단순한 게으름이 아닐 수 있어요!**
WHO는 2019년 ICD-11에서 번아웃을 '만성적 직장 스트레스로부터 유래한 직업 관련 현상'으로 정의했어요.
최근 정신과 진료를 받은 사람이 이전과 비교하여 약 79만명 증가하였고,
그중 20대의 증가율이 83%로 가장 높았어요.

쉬는 것도 인간의 당연한 권리인가요?

✓ 세계인권선언 24조

"모든 사람은 근로시간의 합리적 제한과 정기적인
유급휴가를 포함하여 휴식과 여가를 누릴 권리를 가진다."

세계인권선언 24조에 따르면 모든 사람은 휴식과 여가를 누릴 권리가 있습니다. 쉬는 것도, 힘들다고 말하는 것도 우리가 인간으로서 당연히 누려야 할 권리에요.

번아웃은 이 권리를 스스로도, 사회도 지켜주지 못했을 때 생길 수 있습니다.

번아웃은 왜 생기는 걸까요?

번아웃은 **만성적 스트레스**가 제대로 해소되지 못했을 때 생길 수 있습니다.

- 해야할 일에 대한 높은 심리적 부담감
- 새로운 환경에 적응하는 어려움
- 주변 사람들과의 관계에서 발생하는 스트레스
- 언어폭력이나 부당한 대우

다음과 같이 우리가 대학에서 생활하며 흔히 겪을 수 있는 스트레스 상황에서 충분히 쉬지 못하고 스트레스가 누적될 경우, 결국 몸과 마음이 완전히 지치는 '**소진**' 상태인 번아웃에 이르게 될 가능성이 높아져요.

번아웃은 단순한 의기 부족이나 게으름이 아니라, 쌓인 스트레스를 제대로 해소하지 못한 결과입니다.

중요!

번아웃 자가진단 테스트 - ① 에너지 고갈

- ✓ 잠을 자도 피로가 풀리지 않는다
- ✓ 과제를 시작하기도 전에 이미 지쳐있다
- ✓ 두통, 근육통 등 몸이 여기저기 아프다
- ✓ 아무것도 하지 않아도 피곤하다



번아웃 자가진단 테스트 - ② 심리적 거리감, 냉소

- ✓ 일상이나 만남에 감정적으로 무관심해졌다
- ✓ 생활이나 미래에 대해 냉소적인 태도를 보인다
- ✓ 예전에는 즐거웠던 일도 이제 부담스러워졌다
- ✓ 사람들과 어울리는 것이 귀찮게만 느껴진다



번아웃 자가진단 테스트 - ③ 효능감 저하

- ✓ 내가 뭘 해도 소용없다고 느낀다
- ✓ 성취감을 느낀 지 오래됐다
- ✓ 집중력이 떨어지고 실수가 잦아졌다
- ✓ 스스로가 무능하다고 생각된다



번아웃 자가진단 테스트 - 결과 해석

01 0~3개

괜찮아요! 지금처럼 스스로를 잘 챙기는 것이 중요합니다.

02 4~8개

주의가 필요해요! 쉬는 시간을 의식적으로 확보하고, 스트레스를 해소하기 위한 방안을 탐색해보세요.

03 9~12개

전문가의 도움이 필요할 수 있어요. 혼자 무작정 견디기보다는 주변에 도움을 요청하는 편이 더 나을 수 있습니다.

정신건강을 지키는 방법, 회복탄력성!

회복탄력성이란,

스트레스로 지친 마음이 다시 회복될 수 있게 돕는 '마음의 근력'입니다.

회복탄력성을 기르기 위해서는

스트레스가 나를 힘들게 할 수는 있어도, 나의 존재와 존엄성까지
흔들 수는 없다는 믿음으로 이 상황에 새로운 의미를 부여하고,
헤쳐 나갈 용기와 주도권이 여전히 나에게 있다는 믿음이 필요해요!

번아웃을 예방하려면,

스트레스 상황을 극복할 수 있는 회복탄력성을 꼭 키워야 해요!

회복탄력성은 타고나는 재능이 아니라,
꾸준한 실천으로 키워나가는 마음의 근력입니다.

중요!

회복탄력성을 키우는 실천법



일과 휴식 분리하기



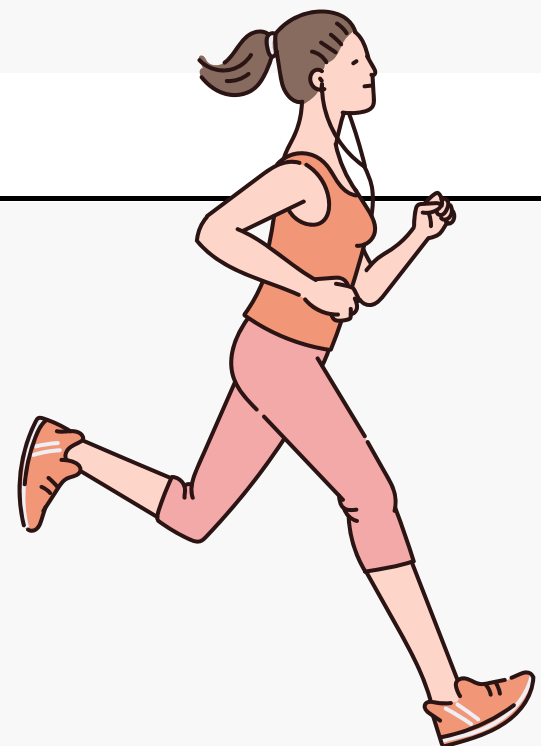
휴식 계획 세우기



의식적으로 천천히 ex) 명상, 복식호흡으로 긴장 해소



일에서 벗어나 몰입할 취미 가지기



너무 힘들 땐 혼자 견디기보단 도움을 구해보세요

✓ 정신건강 위기상담전화 1577-0199

전국 어디서나 1577-0199 또는 국번 없이 129(보건복지콜센터) 번호로 전화하면 정신건강전문요원이 상담과 정보 제공을 해줘요. 정신건강 위기상담전화는 365일 24시간 운영됩니다!

✓ 자살예방상담전화 109

꼭 위기 상황이 아니더라도 힘들 때 이용 가능해요.

출처



보건복지부 국가정신건강정보포털



https://www.mentalhealth.go.kr/portal/bbs/bbsDetail.do?bbsId=BBSINIT_2&ntId=520



건강in 10월호 Magazine



<https://www.nhis.or.kr/magazin/150/html/sub3.html>



<https://www.wowtv.co.kr/NewsCenter/News/Read?articleId=A202209190280&t=NN>