

전임의의 하루와 번아웃

울산대학교병원 호흡기내과 중환자의학과

박철

<http://www.facebook.com/chul.park.3382>

Instagram: chul_park_810811



Case Presentation

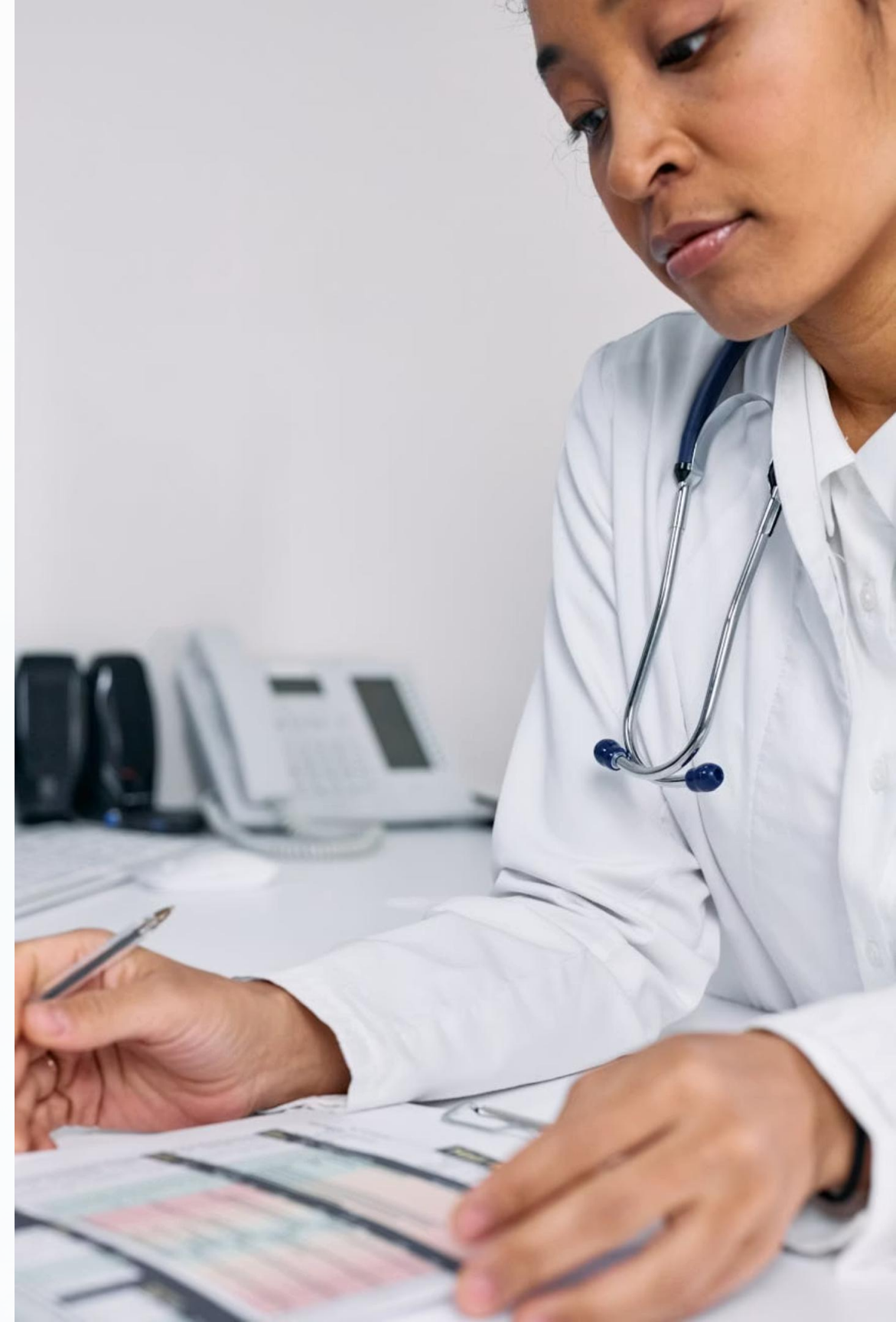
내과 전공의 4년의 여정

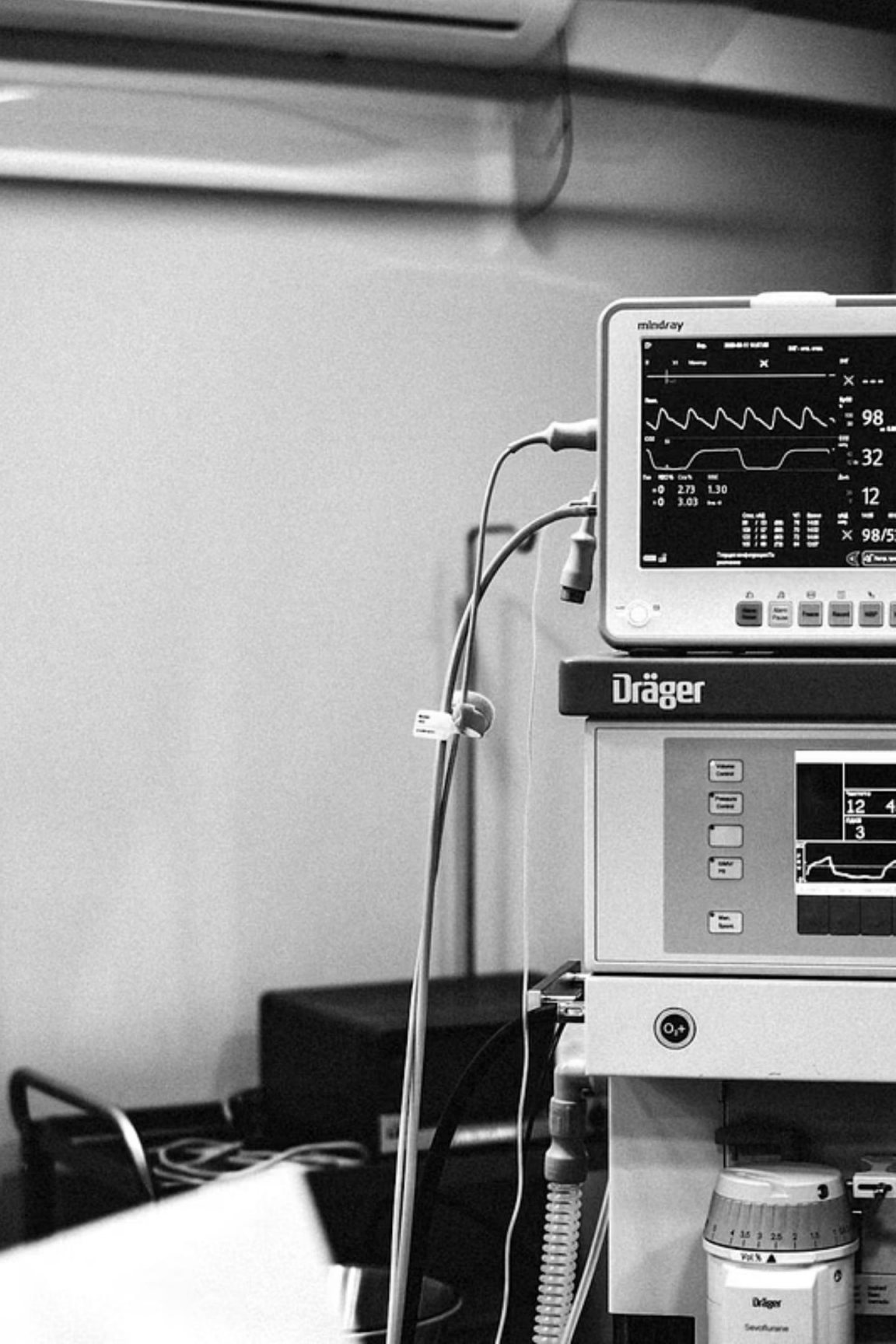
근무 배경

지방 사립대병원에서 내과 전공의 4년 근무. 3년차부터 호흡기내과 소속에 중환자실에서 2년간 활동.

경험과 한계

환자 및 보호자와 희로애락을 함께하며 다양한 경험을 쌓았으나, 중환자의학 관련 특화된 가르침을 받을 기회가 부족했습니다. 학회 강의와 실제 진료 사이의 괴리감으로 배움에 대한 갈증을 느꼈고, 연구에 대한 열망에도 불구하고 체력적·학문적 한계를 경험했습니다.





Big 5 병원 중환자의학과 전임의 2년

군의원 3년 복무 후, Big 5 병원 중환자의학과에서 2년간 전임의로 근무했습니다. 환자 상태 예측 및 조치, 새로운 시술 등을 경험하며 새로운 학문의 장을 접했습니다.

임상 경험

환자 상태 예측·조치 및 새로운 시술 경험

연구 역량

주 1회 연구 Day를 통해 자료 수집 및 아이디어 도출 방법 습득

논문 성과

2년간 1저자 SCIE 논문 3편 게재



모교 병원으로 복귀와 새로운 시작

복귀 배경

모교 병원 교수님들의 간곡한 부탁으로 조교수로 복귀하였습니다. 중환자의학 전문 교수가 없어 내과 중환자실 환자를 전담하게 되었고, 병원 전체 중환자실장을 맡게 되었습니다.

평균 15명

매일 담당한 중환자실 환자 수

전과 협진

타과 환자의 인공호흡기 설정 및 시술에 매일 관여



50% 이하

환자 사망률 감소

입실 기준 명확화 및 말기 환자 입실 최소화를
통해 중환자실 사망률이 절반 이하로 감소



연 3~5편

교신저자 논문 게재

중환자실 코호트 구축 기반 연구 수행, 전공의·전
임의 대상 논문 작성 및 자료 구축 강의 진행



20시간 / 학기

교육 및 위원회 활동

의대생 강의 담당, IRB 포함 5개 위원회 위원
및 3개 위원회 위원장으로 활동 중



코로나 팬데믹과 중증 환자 전담 진료

2020년 1월 말, 복귀 1년 만에 코로나 팬데믹이 시작되었습니다. 병원은 **권역 감염증점병원**으로 지정되어 지역 내 모든 중증 코로나 환자를 담당하게 되었습니다.

전담 진료 요청 및 거절

병원 측은 호흡기내과 전문의에게 4차례 간곡히 진료를 요청하고, 진료 지원과 **600만원의 추가 인센티브**를 제안했습니다. 그러나 과도한 업무를 이유로 팀장 제안은 거절되었습니다.

우회 요청과 수락

경영진은 호흡기내과 시니어 교수에게 우회적으로 부탁하였고, 의대생 시절 스승이자 선배 의사들의 간청으로 이 제안을 **최종 수락**하였습니다.

전담 팀 구성 및 운영

이후 **1년 6개월** 동안 3명의 주니어 스태프와 함께 팀을 이루어 **24시간 중증 코로나 환자 전담 진료**를 수행했습니다.

헌신 속에서 이룬 성과

24시간 중증 코로나 환자 전담 진료를 수행하는 과정에서도 **한 해 최다 논문으로 학술상**을 받았고, **최다 매출로 올해의 의사상**을 수상했습니다.

60일 이상 인공호흡기 치료를 받은 대구에서 전원된 중증 코로나 환자가 퇴원 후 병원에 기부했습니다. 환자 회복의 기쁨과 노력에 대한 인정을 받으며 하루하루 버텼습니다.

🏆 학술상

한 해 최다 논문 실적으로 수상

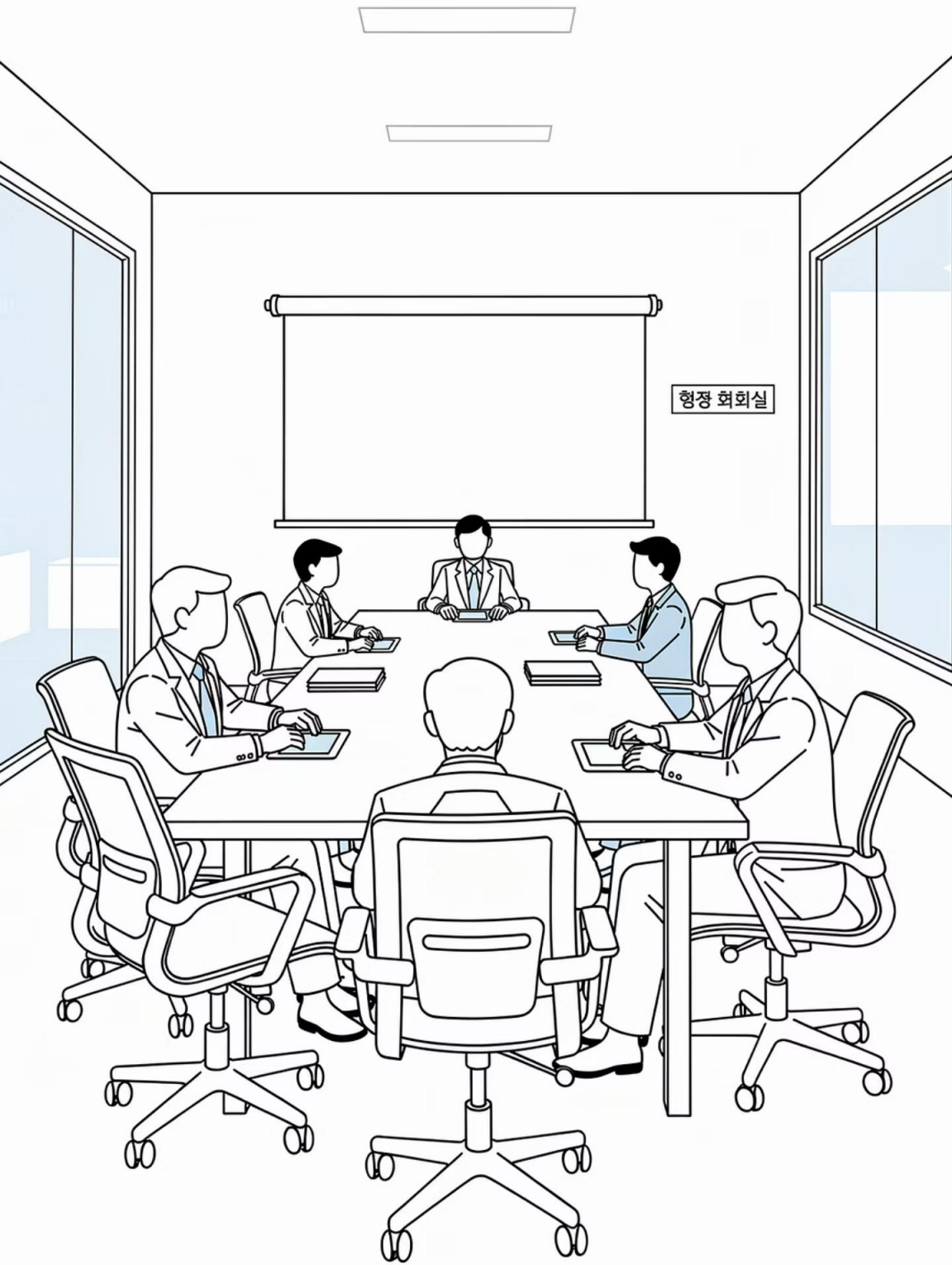
🏆 올해의 의사상

최고 매출 성과로 수상

❤️ 환자의 감사

60일+ 인공호흡기 치료 환자, 퇴원 후 병원에 기부





2022-2023년 병원 경영진 교체 및 인센티브 중단 경위

2022년 말 병원 경영진이 교체되었고, 2023년 초 팬데믹 완화 및 PPE 레벨 하향 조정과 함께 의료진의 코로나 공포감이 감소했다. 이전까지 호흡기내과가 전담하던 코로나 환자 진료과가 전 진료과로 분산되며 업무 부담이 크게 줄었다.

인센티브 중단 통보 없이 시행

새 집행부는 주니어 호흡기내과 스태프 3명(본인 포함)의 인센티브를 사전 통보 없이 중단했다.

3개월간 무응답

시니어 교수 및 경영진에 문의했으나 3개월간 아무런 답변을 받지 못했다. 총무팀 직접 문의 결과, 정부 지원금 감소로 진료처장 지시하에 중단되었음을 확인했다.

면담 요청 및 집행부 입장

절차적 부당함을 이유로 면담을 요청, 팬데믹 기간 고충(월 평균 10일 당직, 2년간 주말 당직 등)을 설명했다. 집행부는 인센티브 지급 불가 입장을 고수하며 절차적 문제는 행정 직원의 실수로 돌렸다.



무너지는 마음

오랜 노력과 희생이 인정받지 못하면서 병원이라는 조직 안에서 스스로를 **소모품**처럼 느끼게 되었습니다. 이직을 고민하기 시작하면서 무기력함에 빠졌고, 언제든지 대체 가능한 존재라는 생각에 자존감도 낮아졌습니다.

인정받지 못한 헌신

그동안의 노력과 희생이 조직으로부터 제대로 평가받지 못했습니다.

무기력함과 자기 회의

스스로를 쓸모없고 대체 가능한 존재로 여기게 되었습니다.

업무 흥미 상실

환자 진료, 연구, 교육 등 모든 업무에 대한 적극성과 흥미를 잃었습니다.

6개월간의 고민 끝에 이직

긴 내적 갈등과 고민 끝에 결국 이직을 결심하고 실행에 옮겼습니다.



번아웃과 관련해...

- ❑ 오늘의 강의는 해결책을 제시하는 자리가 아닙니다.
극복담을 나누는 자리도 아닙니다.

아래와 같은 발언이나 생각은 오늘 이 자리에서 하지 않기로 합니다.

"힘들겠지만 다 지나간다"

"다들 그렇게 컸다"

"멘탈 관리 잘해라"

"요즘은 예전보다 훨씬 낫다"

개개인의 노력이나 멘탈을 탓하는 발언 또는 생각은 오늘 이 자리에서 내려놓겠습니다.

Burnout Definition



◆ AI 개요

번아웃 증후군은 **의욕적으로 일에 몰두하던 사람이 극도의 신체적·정신적 피로를 느끼며 무기력해지는 상태**로, 만성 직장 스트레스가 주요 원인입니다. 완벽주의 성향, 과도한 업무량, 대인관계 갈등이 원인이며, 2주 이상 무기력증, 냉소적 태도, 업무 효율 저하가 지속되면 의심해야 합니다. 심이 필요하다는 몸의 신호로, 충분한 휴식과 일과 삶의 분리, 전문가 상담이 필요합니다. [🔗](#)

1. 번아웃 증후군 주요 증상

- **만성 피로:** 휴식을 취해도 사라지지 않는 극심한 피로감과 탈진.
- **무기력 및 냉소:** 업무에 대한 열정이 사라지고, 타인에 대한 냉소적 태도 및 감정 소진.
- **신체적 증상:** 두통, 근육통, 소화불량, 면역력 저하, 수면 장애.
- **정신적 예민:** 사소한 일에 짜증, 화, 우울감, 자존감 저하. [👤 헬스경향 +5](#)

2. 원인

- **과도한 업무:** 처리할 수 없는 많은 업무량과 책임감.
- **완벽주의:** 모든 것을 완벽하게 하려는 성향.
- **보상 부족:** 노력에 비해 인정이나 보상이 따르지 않을 때. [👤 YouTube +4](#)

3. 극복 및 예방법

- **단절과 휴식:** 업무 시간 외에는 스마트폰, 업무 연락과 단절(디지털 디톡스).
- **작은 성취:** 업무를 세분화하여 작은 목표부터 달성.
- **나를 돌봄:** 운동, 규칙적인 식사, 요가, 명상 등을 통해 몸의 감각 깨우기.
- **전문가 상담:** 증상이 심각할 경우 정신건강의학과나 심리상담 센터 방문. [👤 YouTube +4](#)

번아웃은 게으름이 아니라 '더 이상은 안 된다'는 뇌와 몸의 경고이므로, 2주 이상 지속될 경우 반드시 환경을 바꾸거나 휴식을 취해야 합니다. [👤 YouTube +1](#)

나도 혹시 번아웃(Burn-out) 증후군?[건강플러스]



번아웃증후군 #Burn-out #건강플러스 #서울아산병원 나도 혹시 번아웃(Burn-out) 증후군?[건강플러스] 아무리 건강한 사람이라 할지라도 육체적 노동 ...

YouTube · 서울아산병원 · 2023. 8. 29.

www.youtube.com > shorts

번아웃 탈출 이렇게 시작하세요!



Share your videos with friends, family, and the world.

YouTube · 서울아산병원 · 2025. 7. 24.

www.youtube.com > watch

누구든 삶 속에서 겪을 수 있는 번아웃 뇌과학 전문가가 알려주 ...



누구든 삶 속에서 겪을 수 있는 번아웃 | 뇌과학 전문가가 알려주는 번아웃 진단법 및 해결법 | 프리한닥터W. 1.6K views · 5 months ago. #tvN #프리한 ...

YouTube · tvN Joy · 2025. 9. 16.

www.youtube.com > watch

정신건강의학과 전문의가 알려주는 번아웃 극복 방법 \$ | 번 ...



... 번아웃 #번아웃증후군 #추앙 #정신건강의학과 #윤대현 #마음 #위로 #지식 #지식 채널e #ebs.

YouTube · EBS · 2023. 1. 9.

www.youtube.com > watch

요즘 무기력하다면 꼭 보세요! 뇌과학자의 번아웃 극복 방법! | 뇌 ...



1달에 1회 이상 집이 아닌 다른 장소에 가서 적어도 1박 이상 지내기. 이 일정을 계획적으로 미리 잡아 놓을 것. 즉 계획적으로 쉴 것 3. 무언가를 얻기 ...

YouTube · 장동선의 궁금한 뇌 · 2021. 9. 11.

전통적·공식적 정의

WHO 정의

만성 직무 스트레스 미관리 시 발생하는 직업적 증후군.

ICD-11 분류

질병이 아닌 직업 환경 관련 상태.

WHO(ICD-11) 정의

번아웃은 **직무 스트레스 관리 실패**로 나타나는 직업 증후군으로, 다음 세 가지 요소를 포함합니다.

01

정서적 소진
(emotional exhaustion)

감정 에너지 고갈

02

일에 대한 냉소
(depersonalization)

업무/사람에 대한 무감각

03

직업적 효능감 감소
(reduced personal accomplishment)

자신 능력에 대한 회의감

번아웃의 깊이

무표정하고 멍하게 보내는 시간 증가.



집중하려 해도 생각이 흩어지고, 눈앞의 일이 실감 나지 않는다. 단순한 피로가 아닌, **존재 자체가 희미해지는 감각**이다.

일상 대화에서 악의를 의심하고, 매사 부정적 사고에 몰두.



☐ 번아웃은 단순한 스트레스가 아니라, 인지와 감정의 필터 자체를 바꾸어 놓는다.

주말에도 표정이 어둡다는 말을 자주 듣게 됨.

쉬어야 할 시간

주말, 휴일, 퇴근 후 — 일에서 벗어난 시간에도 얼굴빛이 밝아지지 않는다.

주변의 시선

가까운 사람들로 부터 "표정이 어둡다"는 말을 자주 듣게 된다. 스스로는 인식하지 못하는 변화다.

번아웃 원인

개인 문제 vs. 시스템 문제

개인적 문제?

오해: 멘탈/회복탄력성 부족

시스템 문제!

구조적 문제, 자율성 상실, 이상과 현실 괴리

번아웃의 주요 원인

1

업무 과부하

긴 근무 시간, 높은 환자 수, 잦은 긴급 상황

2

감정 노동

환자·보호자와의 어려운 소통, 지속적인 감정 소모

3

조직·환경 부족

비효율적 프로세스, 불합리한 규정과 지원 체계 미비

4

개인적 요인

완벽주의 성향, 자기관리 부족, 일-삶 불균형

업무 과부하: 끝나지 않는 하루

🕒 초과 근무

법적 기준을 초과하는 일상적 장시간 근무

🏥 높은 환자 수

한 명 한 명에게 충분한 시간을 쓰기 어려운 구조

호흡기내과는 특성상 **응급 상황 발생 빈도**가 높아 계획된 업무 외에도 갑작스러운 중증 환자 대응이 빈번합니다. 이는 집중력 고갈과 만성 피로로 직결됩니다.



감정 노동: 보이지 않는 소진



나쁜 예후를 전달하고, 보호자의 불안과 분노를 받아내며, 동시에 전문가로서의 냉정함을 유지해야 하는 이중 압박.

공감 피로

환자의 고통에 지속적으로 노출되며 감정적 자원이 고갈되는 현상

소통의 부담

불확실한 상황에서 명확한 설명을 요구받는 반복적 스트레스

조직 문화 및 환경 지원 부족

→ 비효율적 업무 프로세스

불필요한 행정 업무, 반복적 문서 작업이 진료 시간과 에너지를 잠식한다

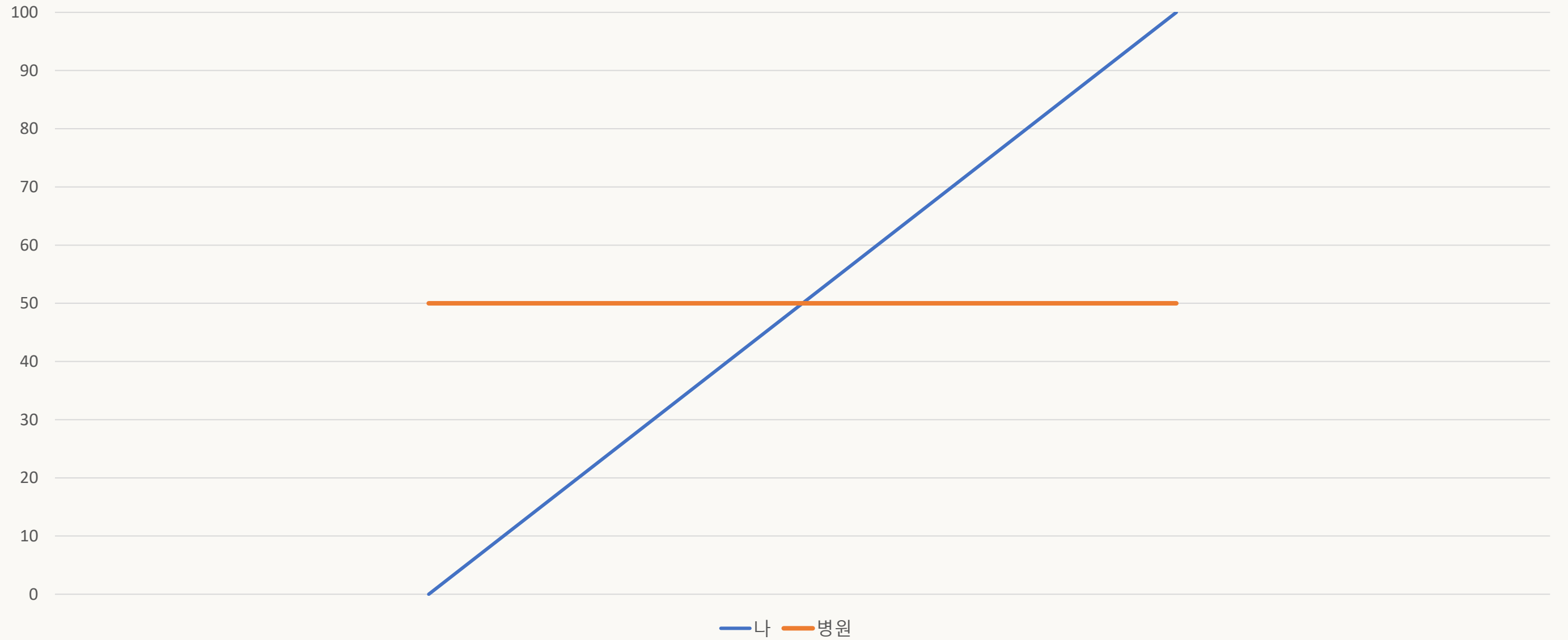
→ 불합리한 규정과 정책

현장 현실과 동떨어진 제도적 요구가 현장 의사의 자율성을 제한한다

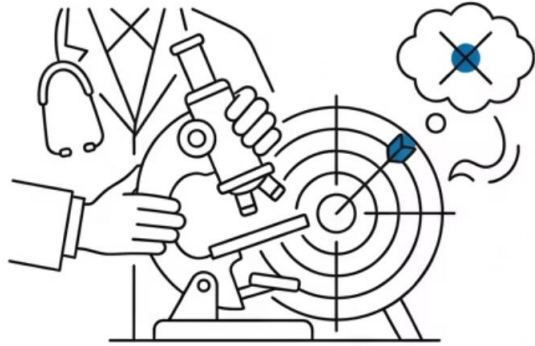
→ 지원 체계 미비

심리적 안전망이나 동료 지원 프로그램의 부재로 혼자 감당해야 하는 구조

조직 문화 및 환경 지원 부족



개인적 요인: 스스로를 향한 높은 기준



**완벽주의
(높은 기준, 실수 공포)**



**자기 관리 소홀
(식사 건너뛰기,
운동 안 함, 수면 부족)**



**일과 삶의 불균형
(개인 관계 소홀,
회복 시간 없음)**

의사라는 직업 자체가 완벽함을 내면화하도록 훈련시킵니다. 오류에 대한 두려움, 자신을 낮추는 문화, 쉬는 것에 대한 죄책감 — 이 모두가 번아웃을 심화시키는 내적 구조입니다.

❑ 자기관리는 사치가 아니라 지속 가능한 진료를 위한 필수 조건입니다.

호흡기내과의 특수성

: 고위험의 최전선



짚은 응급 노출

급성 호흡부전, 기도 폐쇄 등 즉각적 판단이 요구되는 상황의 반복



고위험 기도 시술

기관지내시경, 삽관 등 합병증 위험이 높은 시술에 대한 지속적 부담



중환자실의 예측 불가능성

언제든 악화될 수 있는 환자 상태, 그 긴장감이 만성 심리 부담으로 축적된다





TOP 저널 게재/editor 등재

승진, 학회/정부/sponsor(제약회사) 포상

Major 학회 발표/수상

병원 보직

국가 과제 선정

특허 출원


등등

 650

48 comments 135 shares

 Like

 Comment

 Share

문제 진단

- 의료 시스템의 구조적 문제

1

Autonomy (자율성)

의사의 진료 자율성과 선택권이 시스템에 의해 제한됩니다. 이는 번아웃의 핵심 원인 중 하나입니다.

2

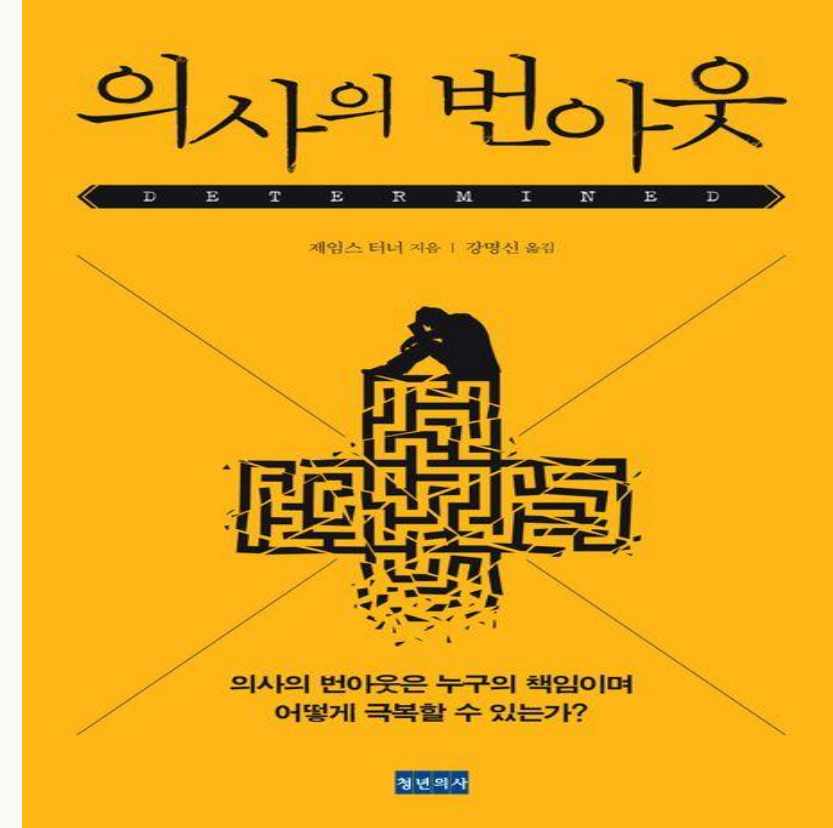
The ABCs of Self-Determined Physicians

자기결정성(자율성, 소속감, 유능감) 세 가지 요소가 의사의 직업적 의미와 만족을 유지합니다.

3

People over Profit

의료 조직이 이익만 추구하면 구성원의 만족도가 떨어지고 번아웃이 심화됩니다. 사람 중심 운영이 장기적 이익을 가져옵니다.



개인의 내적 싸움과 사고의 문제

4

Learned Helplessness
(학습된 무력감)

5

**When Our Thoughts
Master Us**
(생각이 우리를 지배할 때)

학습된 무력감

변아웃 상황에서 '시스템은 변하지 않는다'는 생각이 학습된 무력감으로 굳어지며, 개인의 행동을 위축시키고 악순환을 심화시킵니다.

생각의 지배

부정적 사고 패턴이 감정과 행동에 미치는 영향을 설명합니다. 생각의 왜곡이 변아웃으로 이어지며, 사고 방식 변화의 중요성을 강조합니다.

번아웃 증상

번아웃 신호 **7**가지 (최근 **2-4**주간 **3**개 이상 해당 시, 참지 말고 도움을 요청해야 할 신호입니다.)

'번아웃 증후군' 자가진단 방법

- 1 많은 일을 수행하는데 정신적으로 지쳐있다.
- 2 일을 마치거나 퇴근할 때 완전히 지쳐있다.
- 3 아침에 일어나 출근할 생각만 하면 피곤하다.
- 4 일하는 것에 심적 부담과 긴장을 느낀다.
- 5 현재 업무에 대한 관심이 크게 줄었다.
- 6 나의 직무 기여도에 대해 냉소적이다.
- 7 스트레스를 풀기 위해 음식, 약, 술을 즐긴다.
- 8 짜증과 불안이 많아지고 여유가 없다.
- 9 많은 일에 소극적이고 방어적이다.
- 10 일할 때 무기력하고 싫증을 느낀다.

3개 이상 '번아웃 증후군' 의심



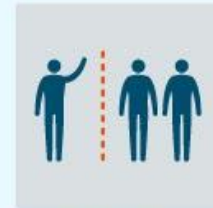
번아웃 증상



성과 저하



흥미 상실



고립감



집중력 저하



사고 및
실수 증가



냉소주의



짜증



스트레스와
불안



우울감



기억력 감퇴



잡은 질병
및 두통



만성 피로



수면 장애



식욕 감퇴



고혈압

번아웃 신호 1-3

1

쉬어도 회복되지 않는 피로

- 잠자도 개운하지 않음
- 오프에도 다음 근무 생각
- 몸보다 마음이 먼저 지침

단순 피로는 휴식으로 회복

번아웃 피로는 휴식 후에도 지속

2

환자·보호자에게서 감정적으로 멀어짐

- 공감 능력 저하
- 설명이 '일 처리'처럼 느껴짐
- 환자 이야기 길면 짜증

냉정함 아닌 소진 신호

3

"내가 왜 이걸 하고 있지?"라는 생각 반복

- 사소한 일에도 무의미
- 성취감보다 공허함
- "이 길이 맞나?" 질문 잦아짐

정체성 균열의 초기 신호

번아웃 신호 4-5

4

익숙한 일도 버겁게 느껴짐

- 업무 부담 과중
- 집중력 저하
- 작은 실수에 과민 반응

능력 저하 아닌 여유 고갈

5

자신에게 가혹해짐

- 스스로를 비난
- 작은 실수에도 자책
- 타인에게 하지 않을 비난을 자신에게 함

번아웃의 주요 특징

번아웃 신호 6-7

6

감정 표현 꺼려짐

- 말해도 소용없다는 생각
- 약해 보일까 봐 숨김
- 조용히 버티기 선택

번아웃의 반대는 휴식이 아닌 '연결'

7

"그냥 다 끝났으면" 하는 생각

- 현 상황이 사라지길 바램
- 시간이 통째로 없어졌으면 하는 마음

이 생각이 반복되면 → 혼자 두지 말아야 할 신호

☐ 이 중 몇 개에 해당해도 설명이나 증명할 필요 없습니다. 느끼는 것만으로 충분합니다.

번아웃과 유사한 증상들

번아웃과 혼동하기 쉬운 증상으로는 **우울증**과 **단순 피로**가 있습니다.

주된 원인	만성 직무 스트레스	생물·심리 요인	수면 부족, 과로
영향 범위	주로 직업 영역	삶 전반	신체 중심
핵심 느낌	소진, 냉소, 의미 상실	슬픔, 무기력, 절망	피곤함, 졸림
일 외 즐거움	비교적 유지	대부분 감소	유지
자기평가	일 능력 저하	자신 무가치함	휴식으로 회복
휴식 후 회복	✗ 잘 안 됨	✗ 안 됨	○ 회복됨
시간 경과	환경 변화시 호전	치료 필요	자연 회복
개입 초점	업무 구조, 지원, 연결	전문적 치료	휴식, 수면

유의사항

주목하는 가치에 따라 번아웃이 달라집니다.

환자 가치

치료 방식, 환자 상실로 인한 번아웃

경제적 가치

낮은 급여로 인한 번아웃

QOL 가치

전임의 업무, 부족한 시간으로 인한 번아웃

진료 자율성 가치

전임의 신분으로 인한 번아웃

극복 전략

- ☐ "의사/전임의 시작 시, 기대와 다른 점은?"
"수련 기간 중 지키고 싶은 나만의 기준은?"

번아웃 예방 질문: '무너지지 말아야 할 것' 인식

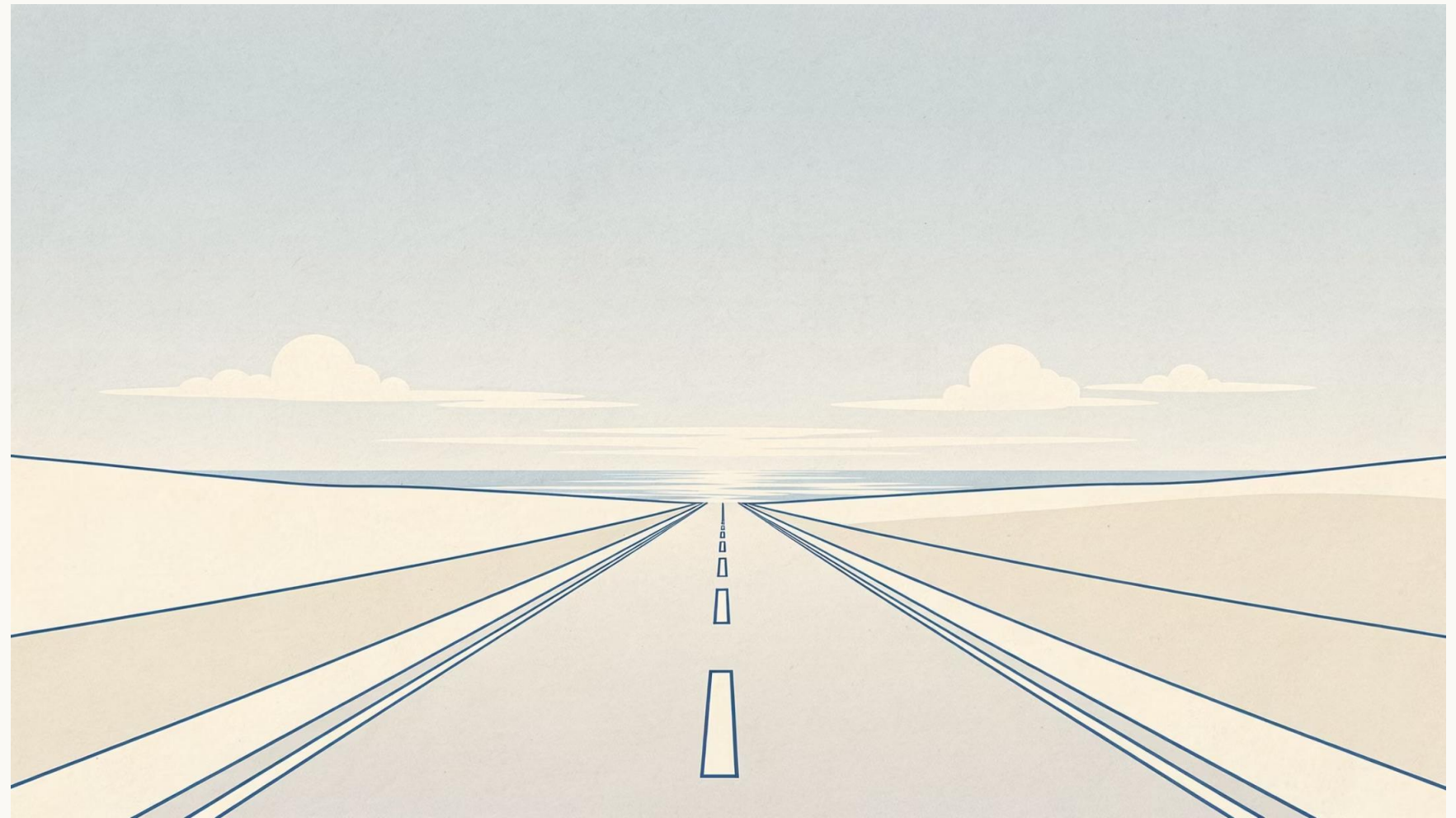
1. Arrival Fallacy (도착 착각)

"이 고비만 넘기면 괜찮아질 거야"

개념 요약

특정 고비(로테이션, 전문의, 교수, 논문 등)를 넘기면 만족과 행복이 올 것이라는 믿음. 이는 의사 번아웃의 교묘한 함정이다.

고비를 넘겨도 환자, 연구, 행정, 교육 부담 등으로 인해 '도착 지점'은 계속 뒤로 밀려난다.



Arrival Fallacy 전략



미래 중심 사고: "언젠간 나아질 거야"



오늘 하루, 병원에서 의미 찾기

하루를 '버틴 날'이 아닌 '의미 있는 날'로 재정의한다. (예: ECMO 환자 가족 설명, 레지던트 교육, 불필요한 회의 거절)

2. Learned Helplessness

"어차피 시스템은 안 바뀐다"

반복된 좌절은 '소용없다'는 생각으로 이어져 아무것도 시도하지 않게 만듭니다. 이는 번아웃의 유지 장치입니다.

비현실적인 정책이나 소통 부재는 '내가 뭘 해도 똑같아'라는 무력감을 줍니다.

전략) 내가 통제 가능한 '5-10%'만 명확히 하기

- 회진 시간 10분 구조화
- 불필요한 설명 표준화
- 불필요한 위원회 탈퇴 (하나만 선택)

시스템은 그대로, 나는 덜 소모. 이것이 무력감 차단 시작입니다.

3. Autonomy 회복

"내 선택" 회복

자율성 상실은 번아웃의 핵심 원인입니다.

정해진 스케줄, 진료 방식, 의무적인 교육·연구 등으로 자율성 상실을 느낄 때

전략) micro-autonomy

큰 결정이 아닌 작은 선택 복원

- 회진 순서 직접 결정
- 집중 시간대 핵심 업무 배치
- 설명 방식 자율화
- 비진료 활동 중 한 가지 선택 유지

자율성은 느끼는 감각이지 직위의 문제가 아님

4. Hell Yes Policy

"착한 의사 증후군" 끊기

"완전히 '헬 예!'가 아니면, 정중히 거절한다."

불필요한 요청(위원회, 형식적 연구, 의미 없는 강의 등)은

"지금 제 역량을 가장 필요한 곳에 쓰고 싶어 이번에는 어렵겠습니다."

"현재 맡은 역할에 집중하고자 추가 업무는 제한하고 있습니다."

이러한 전략으로 전문성을 유지하세요.

5. Self-Compassion

"의사는 강해야 한다"는 신화 내려놓기

"의사에게 자기연민은 사치가 아니라 임상적 필요하다."

사망 환자 후 즉시 다음 환자 진료, 보호자 감정 소진에도 재설명.
실수 시 과도한 자기비난으로 이어지는 악순환.

전략)

"왜 이것도 못 버티지?" → "이 상황에서 지치는 건 당연하다."

"다른 교수들은 괜찮은데..." → "내가 무리하고 있는 건 아닌가?"

자기연민은 전문성 저하가 아닌, 장기적 임상 지속성의 필수 조건

Burnout: 해결을 위한 관점

"힘든 순간은 찾아오기 마련입니다. 그러나 혼자만의 문제로 오해하지 마세요."



번아웃은 아닙니다

- 약한 멘탈
- 세대 문제
- 개인의 나약함

'이 과정에는, 말해도 되는 어른이 있다.'

힘들 때, 기댈 어른이 있다는 것을 기억하세요.

☞ "말할 사람을 정해도 좋다"는 허용의 메시지

번아웃의 재정의

번아웃은 약점이 아니다. 의미 있는 일을 추구한 이의 인내의 증거다.

회복탄력성 부족이 아닌, 가치와 현실의 간극이 오래 지속될 때 발생한다.



번아웃은 실패가 아닌,
열정적인 이들의 신호입니다.