



김미선
케이스포츠심리상담소 대표
스포츠심리학 전공
스포츠심리상담 관심
032377@hanmail.net

무기력함으로 다가오는 번아웃 증후군

코로나19 대유행이 장기화되면서 우리의 일상은 많은 변화를 가지고 왔다. 특히 스포츠 현장에서는 코로나19 확산으로 인하여 올림픽이 연기되면서 그동안 열심히 대회를 준비한 국내 학생선수들을 비롯하여 프로 선수들까지 심리적으로 위축되었다.

연합뉴스 발표에 의하면 도쿄올림픽·패럴림픽 조직위원회는 애초에 선수 외에 18만 명이 대회를 위해 일본을 방문할 것으로 기대했으나 코로나19 확산에 제동이 걸리자 여러 차례 입국자 규모를 축소했다. 이러한 분위기는 상담을 받으러 온 선수들의 호소 내용에서도 드러났다.

상담소에 방문한 선수들은 코로나19가 장기화되면서 답답하고, 우울한 감정이 들고, 심한 선수의 경우 무기력함이 지속되어 아무것도 하고 싶지 않고, 할 수 없는 “번아웃” 상태를 보인다.

번아웃 증후군이란?

그렇다면 코로나19 대유행이 장기화되면서 선수들에게 나타난 번아웃이란 어떤 것일까? 먼저 사전적 의미에 따르면 “번아웃이란 뜻은 일에 몰두하던 사람이 극도의 스트레스로 인하여 정신적, 육체적으로 기



출처: shutterstock

력이 소진되어 무기력증, 우울증 따위에 빠지는 현상”으로, 주로 감정노동자에 대한 연구에서 출발한 단어이지만, 2010년대에 이르러서는 직장인이 흔히 느낄 수 있는 업무능력 및 열정의 약화를 설명하는 신조어의 형태로 사용되는 중이다. 또한 2019년 5월 25일, 세계보건기구에서 제11차 국제질병표준분류기준에 번아웃 증후군을 직업과 관련된 문제 현상으로 분류했으며(Problems associated with employment or unemployment), 이는 즉 아직 질병으로 정의된 것은 아니지만 각별한 주의가 필요하다는 것을 제시한 상태이다¹⁾. 이와 같은 번아웃 증후군은 만성적인 업무스트레스로 인한 심리적 반응의 결과이며, 심리적 증상이 신체적인 증상으로도 표출된다. 번아웃 증후군은 심리·신체적인 극도의 피로감으로 인해 좌절과 피로, 불안, 근심, 우울증, 불면증, 무기력, 의욕상실, 회의감, 자기혐오, 부정적인 자아 개념 등 신체적, 정서적, 심리적 증상이 나타나면서 개인적 문제로 발현된다²⁾.

그러나 이렇게 개인적 문제로 발현된 문제는 개인으로 끝나는 것이 아니라 가족이나 업무적으로 만나는

- 1) 번아웃 증후군은 세계보건기구(World Health Organization: 이하 WHO, 2016)의 건강 및 질병관련 문제의 국제 통계 분류 10차 재개정판(International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems 10th Revision-WHO Version for 2016: 이하 ICD-10-V-2016)에서 규정된 질병 중의 하나로 건강상태 및 보건서비스 접촉에 영향을 주는 요인 분류(Factors influencing health status and contact with health services Z00-Z99) 이하 기타 상황에서 보건서비스와 접하고 있는 사람(Persons encountering health services in other circumstances Z70-Z76) 따른 생활관리 어려움에 관련된 문제(Problems related to life-management difficulty Z73)에서 번아웃(Burn-out Z73.0) 증후군 즉 활력 소모상태(State of vital exhaustion)에 관련된 문제로 규정하고 있다.
- 2) Ahola, K., Toppinen-Tanner, S., Huuhtanen, P., Koskinen, A., & Väänänen, A. (2009). Occupational Burnout and Chronic Work Disability: An Eight-Year Cohort Study on Pensioning among Finnish Forest Industry Workers. *Journal of Affective Disorders*, 115, 150-159.

동료, 고객 등에게 부정적 영향을 미치고, 이는 결과적으로 업무성과까지 영향을 미치기에 사회적 차원으로 심각한 문제를 야기시킬 수 있다³⁾.

번아웃 증후군 증상

사회적 차원으로까지 심각한 문제를 야기할 수 있는 번아웃 증후군을 우리가 초기에 알아차리고 미리 치유할 수 있는 방법은 번아웃 증후군에 걸리면 나타나는 특징들을 사전에 알고 대처하는 것이다. 번아웃 증후군의 특징으로 나타나는 증상은 스트레스로 인한 불안감, 우울감 등이며, 이로 인해 심지어 자살까지 이어지고 있어서 번아웃 증후군의 확산은 사회전반에 심각한 영향을 미치므로 증상이 있을 시에 빠르게 대처하는 것이 중요하다. 우리가 생활 속에서 느낄 수 있는 대표적인 번아웃 증후군 증상으로는 일에 의욕적으로 몰두하다 극도의 피로감을 호소하며 무기력해지는 증세와 함께 아래와 같은 번아웃 경고 증상이 나타난다⁴⁾.

- 번아웃 경고 증상 -

- 1) 기력이 없고 쇠약해진 느낌이 든다.
- 2) 쉽게 짜증이 나고 노여움이 솟는다.
- 3) 하는 일이 부질없어 보이다가도 오히려 열성적으로 업무에 충실한 모순적인 상태가 지속되다가 갑자기 급속도로 무너져 내린다.
- 4) 만성적으로 감기, 요통, 두통과 같은 질환에 시달린다.
- 5) 감정의 소진이 심해 '우울하다'고 표현하기 힘들 정도로 에너지 고갈 상태를 보인다.

***위의 증상을 읽어 보고 혹 내가 번아웃 증후군인지 체크해 보세요.**

번아웃 증후군의 특징과 경고증상을 체크해 보고 동일한 증상으로 힘든 시간 안에 있다면, 번아웃 증후군을 의심해볼 수 있으며, 자신이 현재 심리적, 신체적 소진으로 쉽이 필요한 상황이라는 것을 기억하고 조치를 취해야 할 것이다. 번아웃 증후군은 목표를 향해 열심히 달린 사람들에게 주로 나타나는 증상으로 핸드폰 배터리가 방전되듯 심리적, 신체적 에너지가 소진되어 더 이상 기능을 해 나가기 어려운 상태이다. 이러한 모습은 늘 육체적·정신적 한계를 넘어야 하고, 기록을 갱신해야 하며, 경쟁구도에 노출되어 훈련과 시합을 하는 스포츠현장의 선수들이 오랜 선수 생활을 하며 한번쯤 경험하는 증상이기도 하다.

3) 김성환(2015). 근무형태별 경찰공무원의 직무소진(번아웃 증후군)에 대한 연구. 사회과학연구, 22(4), 259-278.

4) 네이버 지식백과 상식으로 보는 심리편

스포츠현장에서 나타나는 번아웃 증후군의 사례와 그 특징

대부분의 운동선수들은 늘 경쟁구도에 놓여 있고, 자신의 한계와 마주해야 하는 환경 안에서 있다 보니 정신적 압박감 속에서 운동을 하는 경우가 많다. 또한 스포츠 현장의 선수들은 목표를 이루기 위해 쉬지 않고 계속 달려왔을 것이다. 이들은 친구들과 시간을 보내고, 가족들과 여행을 가고, 혼자만의 여유로운 시간을 경험할 여유는 꿈도 꾸지 못하고, 고된 훈련을 하며 성취를 위해 목표를 위해 달리는 경우가 대부분이다. 그러나 코로나19 대유행이 장기화되면서 선수들은 훈련에 제한을 받고, 훈련을 해도 시합이 취소되어 기대했던 대회에 나가지 못하는 등 기량발휘의 기회를 잃어버린 가운데 극도의 스트레스와 무기력함과 마주하기도 한다. 그렇다면, 실제로 번아웃 증후군으로 상담소를 찾아서 상담을 받은 선수의 사례를 기반으로 현장에서 선수들이 경험하는 번아웃 증후군의 특징을 살펴보자.

사례: 청소년 대표 A수영선수에게 찾아온 번아웃 증후군

A선수는 고등학교 수영선수로 전국대회에서 줄곧 상위권을 지키는 청소년 대표선수이다. 줄곧 상위권에 있던 선수가 부상으로 경기에 출전하지 못했고, 재활 이후 시합에 나갔지만 기대하던 성적을 거두지 못했다. 늘 상위권의 성적만을 유지하던 선수에게 순위권 밖의 성적은 패배감을 느끼게 할 정도의 큰 고통이었지만 A선수는 속상해하는 시간 또한 아깝다는 생각을 하며 다음 시합을 위해 맹훈련에 들어갔고, 철저하게 훈련에 임하고 시합을 준비해 컨디션도 목표치까지 끌어올렸다.

그러나 코로나19 대유행이 장기화 되면서 기다리는 대회가 줄줄이 취소가 되었고, 급기야 언제 열릴지도 불투명해 졌다. A선수는 무력감이 밀려들기 시작했다.

시간이 지나면 상황이 좋아질 것이라 생각했지만, A선수는 운동에 대한 의미, 나아가 삶에 대한 의미와 가치마저 찾기 힘들다는 생각이 들었고 운동을 그만 두고 싶다는 충동이 커졌다. 이러한 A선수의 호소를 들은 부모님은 걱정 끝에 상담실을 찾았고, 몇 가지 검사를 통해서 A선수가 번아웃 증후군의 증상을 보인 것을 확인할 수 있었다. 상담실을 찾은 A선수를 검사하고 상담을 통해 번아웃 증후군의 주된 증상들을 확인할 수 있었고 그 결과 패배의 경험을 잊고자 모든 에너지를 쏟으며 훈련에 임하고 시합을 준비했지만 시합이 취소되면서 A선수는 육체적,



출처: 네이버

심리적으로 기력이 소진된 상태라는 것을 알 수 있었고, A선수에게 나타난 주 증상은 아래와 같았다.

A선수의 주 증상

- 1) 잠을 자도 피곤하고, 온몸이 천근처럼 무겁고 너무 힘들다.
- 2) 운동도 재미없고, 할 의욕도 없을뿐더러 의미도 없다.
- 3) 선수가 평소 좋아하던 음식 냄새가 싫을 정도로 식욕도 많이 줄었다.
- 4) 기록이 잘 나와도 기쁘지 않고, 어떤 말을 해도 위로가 되거나 힘이 나지 않는다.
- 5) 주변사람들의 사소한 행동과 의미 없는 말에 부정적인 의미를 부여하고, 속상해 하고 원망하는 등 공감 능력에 큰 어려움을 느낀다.

번아웃 증후군을 벗어나는 방법

위 사례의 수영선수는 현재 상담을 통해 번아웃 증후군에서 점차 회복되어 가고 있으며 그 극복 방법을 다음과 같이 소개하고자 한다. 다만, 다른 선수들이나 일반인들은 상황과 개인성향의 차이가 있을 수 있으므로 일반화된 적용에 한계가 있음을 말씀드린다.

첫째, 혼자만 고민하고 부정적인 생각에 빠지지 말고, 가까운 곳에 멘토나 선배, 친구 등 현재의 고민에 대한 조언을 들을 수 있고, 마음을 나눌 수 있는 대상과 대화를 통해 함께 하는 것을 권한다. 만약에 주변에 그러한 대상이 없다면, 전문적인 상담사를 찾아서 검사와 상담을 통해 자신에게 느껴지는 증상의 원인과 해결 방법을 알아보고, 전문적인 상담을 받는 것이 효과적이다.

둘째, 완벽해야 한다는 스스로에 대한 압박감을 버리고, 결과보다도 과정 안에서 작은 성취감을 느낄 수 있도록 자신에게 느껴지는 부담감을 줄이는 것이 좋다. 예를 들어 에너지가 소진된 상태에서는 큰 과제나 목표보다 조금은 쉽게 성취할 수 있는 낮은 과제를 통해 성취감을 느끼게 하는 것도 하나의 방법이 될 것이다.

셋째, 운동시간 외에 스트레스를 풀 수 있는 취미를 두거나 능동적인 휴식 시간을 갖는 등 힘들거나 고민했던 문제에서 한 발짝 떨어져 객관적으로 생각하는 시간을 갖는 것이 번아웃 증후군에서 벗어나는데 도움이 된다.

마지막으로 되도록이면 정해진 시간 외엔 훈련을 하지 말고, 몸과 마음에 충분한 휴식을 취하는 것이 좋다. 그 이유는 운동 선수에게 가장 유명한 치료법은 휴식이기 때문이다⁵⁾.

끝으로 세계보건기구에서는 번아웃 증후군을 질병으로 정의하지는 않았지만 각별한 주의가 필요하다고 제시한 상태인 만큼 현 코로나19 대유행 시대에 더욱 주목해야 할 필요가 있다. '다들 그런 거는 그냥 시간이 지나면 괜찮아지는 거야', '어쩔 수 없는 일시적인 현상'이라고 쉬 넘겨버리기엔 번아웃 증후군에 걸린 당

5) Burke, Ed. 1998. Precision heart rate training. Cham-paign, IL: Human Kinetics.

사자에게는 위협적일 수 있다.

따라서 우리가 평소 생활 속에서 번아웃 증후군을 예방하기 위해서는 생활 속에서도 자신이 좋아하고 웃을 수 있는 것을 찾으려 노력하고, 평소에 자신만의 스트레스 해소법을 가지고 있을 것을 권한다. 예를 들어, 스트레스를 줄여주기 위해 호흡에 집중하며 눈을 감고 휴식 취하기, 또는 온전히 몰입할 수 있는 좋아하는 음악을 들으며 에너지를 보충하기, 사색하며 가볍게 걷기 등 자신만의 스트레스를 줄여주는 방법으로 스트레스를 바로바로 해소하는 것이 좋다. 끝으로 타인보다 자신에게 집중하며, 자신이 무엇을 원하는지, 필요한 것은 무엇인지, 무엇을 하면 기쁜지 등 자신을 들여다보는 마음으로 편안함을 채워가는 것이 번아웃 증후군을 예방하는데 중요한 역할을 한다는 것을 기억하며, 스스로를 번아웃 증후군에서 지켜야 할 것이다.



출처: shutterstock