

“지옥 같은 단조로움 속에서 영혼이 파괴됐다”

혹시 나도 보어아웃? (Boreout)



혹시 이런 모습 어떤가요?



- 업무 시간에 개인적인 일을 한다.
- 업무 시간에 동료와 채팅, 잡담을 즐긴다.
- 일이 많은 것처럼 바쁜 척을 한다.
- 퇴근 후 집에 와서도 무기력한 상태로 지낸다.
- 일을 미루거나 쉽게 산만해진다.*

일하기 싫은 월급 루팡 아니냐고요?

그보단

일에서 의미와 가치를 잃어버려
무기력해진

***보어아웃(Boreout)** 일 수 있습니다.

흔히 알려진 번아웃(Burnout)과 달리
보어아웃은

단조로운 업무를 반복하다
일에 대한 의욕과 활력을 잃은 상태를 말합니다.

*보어아웃(Boreout): 2007년 스위스의 비즈니스 컨설턴트 피터 베르더와 필립 로틀린이 개념화.
업무의 양이 너무 적거나 지나치게 단조로워 일에서 아무 의미를 찾지 못할 때 발생하는 만성적 무기력.

보어아웃은
특히 이런 환경에서 쉽게 나타납니다.



내 능력보다 지나치게 쉽고
단조로운 일만 반복할 때



업무가 적성에 맞지 않을 때



조직에서 성장 가능성이
안 보일 때



방치된 듯한 분위기에서
일할 때

"지옥 같은 단조로움 속에서 영혼이 파괴됐다"

프랑스에선 한 향수 회사의 직원이
4년 동안 단순 잡무만 맡아
회사를 상대로
손해배상 청구 소송을 낸 사례도
있었는데요.*

*출처: "지루한 업무에 차가운 소진 ...
보어아웃 주의보" (매일경제, 2026.04.10)

눈에 띄게 힘든 점이 없어도
의미 없는 시간을 오래 버티는 일 역시

사람을

천천히

소진시킬 수 있다는 걸
보여줍니다.

“

편의점 직원도, 택시 기사도, 전문직 종사자도
모두 보어아웃 증후군을 경험할 수 있다

-루스 스톡 홈버그 다름슈타트 공과대학 교수

2020년 잡코리아
조사 결과에 따르면

직장인 중 41%가
직장생활을 하며

보어아웃을 경험한 적 있다고 합니다.

- 
- ✓ 업무에 집중하기 어렵고 자꾸 딴짓을 하게 된다
 - ✓ 일에서 성취감이나 보람을 느끼지 못한다
 - ✓ 새로운 프로젝트나 업무에 대한 관심이 없다
 - ✓ 업무량이 많지 않은데도 피로감이 크다
 - ✓ 퇴근 후나 주말에도 무기력하게 시간을 보낸다

이런 상태가 3개월 이상 이어진다면
보어아웃을 의심해보세요.

나도 모르는 사이
내 마음이 방전돼 있는 걸 수 있습니다.



일에 대한 동기는
월급만으론
유지되기 어렵습니다.

이것들이 반드시 필요해요.

성장하고 있다는 감각
누군가와 연결되어 있다는 감각
지금 하는 일이 의미 있다고 느껴지는 순간





나는
어떤 순간에
일에 대한 의욕과
살아있는 감각을
느끼나요?



천천히 돌아보며
작은 변화를 만들어보는 게
어떨까요?



찾아가는 상담 안내

01 찾아가는 상담사 배치 안내

관할 기관	근무요일	담당상담사	연락처
순천	월,화,금	박정숙	010-7999-2776
본부, 장흥	화,목,금	조미정	010-9221-6534
영광, 함평	월,화,수	이명순	010-7602-4025
강진, 특수대응단(본청)	월,금	최선례	010-5263-0724
여수	월,화,금	박미선	010-5682-7170
고흥	목,금	신영자	010-3895-7978
곡성, 구례, 특수대응단(현들리)	화,금	민혜경	010-5115-5656
완도	수,목	김옥녀	010-5205-6906
해남, 진도	월,화,수	장미옥	010-9229-2705
목포	월,금	오인경	010-5041-3590
담양, 장성	월,화,목	이경화	010-5362-9114
광양	화,목	김윤아	010-4616-5770
나주	수,금	박지현	010-6623-0453
무안	화,수	주은하	010-9977-1483
신안	화,목	진배식	010-3635-7214
영암, 특수대응단(항공대)	월,화	서순옥	010-8455-1455
화순	화,수	김나영	010-4150-7652
보성	월,금	손성님	010-7517-4600

02 상담 신청 방법

① QR코드를 스캔하여 홈페이지에 접속

구글에서 [전남 찾아가는 상담실] 검색 또는 도메인에 [www.soul119.com] 입력

② 상담신청서 작성

방문상담 / 외부상담 / 특수상담 중에서
희망하는 상담분야와 일정을 선택

③ 특수상담 사전설문 작성

*세무상담 / 법률상담 신청자만 해당
* 이메일 또는 카카오톡으로 작성본 제출

④ 상담예약 완료

상담사와 협의 후 예약일 확정



시간이 없다면? 카카오톡으로 간편한 채팅신청 GO

카카오톡검색 : 전남소방심리지원단

2026년 심리상담 의무참여 대상자 안내

전체 소방공무원 (연1회 스크리닝 상담)

신임, 승진, 복직, 휴직, 퇴직예정자 (생애주기 상담)

제주항공 출동대원 (연2회 개인상담)

마음건강관리·치료 필요군

*소방청 사업운영 지침으로, 필수참여 하셔야 하는 상담입니다.

상담 내용은 마음의 숲 위탁 운영 하에 상담사 윤리강령에 따라 비밀이 보장됩니다.
외부와 분리된 독립 서버에서 안전하게 보호됩니다.