PDF 인쇄용 자가진단지

번아웃 자가진단, 나도 해당되는지 체크해보기

화면 없이 손으로 직접 채점해볼 수 있는 인쇄용 체크리스트입니다. 최근 2주간의 내 모습을 떠올리며 표시해보세요.

이 진단은 의학적 진단을 대체하지 않는 간이 자가진단입니다.

01 10문항 체크리스트 (해당 칸에 표시하세요)

문항	전혀 아니다(0)	가끔 그렇다(1)	자주 그렇다(2)	거의 항상 그렇다(3)
1. 아침에 눈을 뜨는 순간부터 이미 지쳐 있다고 느낀다 정서적 소진	☐	☐	☐	☐
2. 예전엔 아무렇지 않던 업무도 요즘은 유독 버겁게 느껴진다 정서적 소진	☐	☐	☐	☐
3. 퇴근 후에도 일 생각이 머릿속에서 떠나지 않는다 정서적 소진	☐	☐	☐	☐
4. 동료·고객을 대할 때 예전보다 감정이 무뎌졌다(냉소적으로 반응) 냉소·태도 변화	☐	☐	☐	☐
5. 내가 하는 일이 예전만큼 의미 있게 느껴지지 않는다 냉소·태도 변화	☐	☐	☐	☐
6. 자잘한 실수가 늘었고 예전만큼 집중이 안 된다 성취감 저하	☐	☐	☐	☐
7. 주말에 푹 쉬어도 월요일이 되면 다시 원점으로 돌아온 것 같다 정서적 소진	☐	☐	☐	☐
8. 별일 아닌 일에도 짜증이나 화가 쉽게 올라온다 냉소·태도 변화	☐	☐	☐	☐
9. 잘하고 있다는 확신보다 못하고 있다는 불안이 더 크다 성취감 저하	☐	☐	☐	☐
10. 두통·소화불량 등 몸이 자주 아프거나 이유 없이 무기력하다 신체화 증상	☐	☐	☐	☐

표시한 숫자(0~3)를 모두 더해보세요. 나의 총점 : _____ / 30점

02 점수 구간별 해석

점수	단계	의미
0~7점	양호	지금은 안정적인 상태예요. 컨디션 관리 정도면 충분합니다.
8~15점	관심 필요	초기 신호가 보여요. 지금부터 회복 루틴을 챙기면 좋아요.
16~22점	주의	번아웃 위험군에 가까워요. 구체적인 조치가 필요한 시점이에요.
23~30점	경고	몸과 마음이 확실한 경고를 보내고 있어요. 전문가 상담을 권해드려요.

03 결과 단계별, 오늘 할 수 있는 것

양호

지금의 컨디션 유지 루틴(수면·운동 등)을 계속 이어가세요.

관심 필요

하루 중 짧게라도 완전히 일 생각을 끄는 시간을 확보해보세요.

주의

이번 주 안에 반차·연차 하루를 계획해보세요.

경고

오늘 반차를 요청하고, 전문가 상담 일정도 함께 잡아보세요.

웹페이지의 [번아웃 자가진단] 계산기를 이용하면, 이 점수를 바로 상담·HR 대화용 텍스트로 자동 변환해서 복사할 수 있어요.