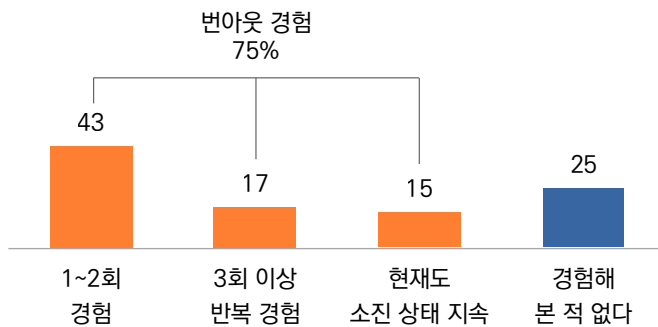




3040 직장인 여성 75%, '최근 6개월 내 번아웃 경험'!

- 30~40대 직장 여성들의 '일·가정 양립 실태와 직장 생활 인식 조사'(피엠아이) 결과가 최근 발표됐는데, 그중 번아웃 관련 결과를 살펴본다.
- 지난 6개월간 번아웃 경험 여부를 묻은 결과, 3040 직장인 여성 4명 중 3명꼴인 75%가 '번아웃을 경험했다'고 응답했다. 빈도별로 살펴보면 '1~2회 경험'이 43%로 가장 많았으나, '3회 이상 반복 경험'(17%)과 '현재도 소진 상태 지속'(15%)이라는 응답도 33%로 나타나, 일하는 3040 여성 3명 중 1명(32%)은 만성적이거나 심각한 소진 상태에 놓여있음을 보여주었다.

[그림] 번아웃 (만 30~49세 직장인 여성, N=1000, %)



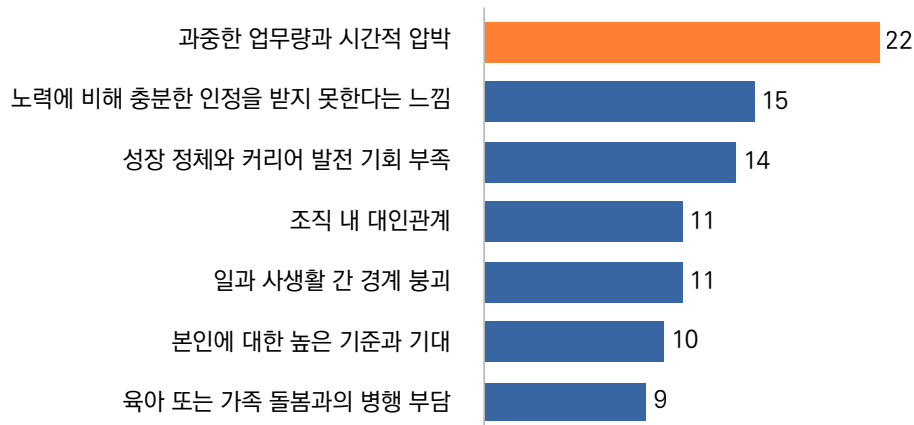
※출처 : 헬스조선, "연휴 보내도 선 것 같지 않다"는 여성, 번아웃 의심, 2026.05.24. (https://health.chosun.com/site/data/html_dir/2026/05/22/2026052203055.html)

※원출처 : 피엠아이(PMI), 일·가정 양립 실태와 직장 생활 인식 조사, 2026.05(전국 만 30~49세 직장인 여성 1,000명)

3040 직장 여성의 번아웃 주원인, '과중한 업무량과 시간적 압박'!

- 3040 직장인 여성들이 번아웃을 느끼는 가장 큰 요인은 직장 내 '업무 환경'과 관련이 깊었다. 최근 6개월 내 번아웃을 경험한 3040 직장인 여성들에게 그 원인을 묻은 결과, '과중한 업무량과 시간적 압박'(22%)이 가장 높게 나타났다. 이어 '노력에 비해 충분한 인정을 받지 못한다는 느낌'(15%), '성장 정체와 커리어 발전 기회 부족'(14%) 순으로 조사됐다. 업무 과부하뿐만 아니라 인정과 성장에 대한 갈증이 소진을 부추기는 주요인인 셈이다.

[그림] 번아웃 유발하는 가장 큰 요인 (번아웃 경험한 만 30~49세 직장인 여성, 상위 7개, %)



※출처 : 헬스조선, "연휴 보내도 선 것 같지 않다"는 여성, 번아웃 의심, 2026.05.24. (https://health.chosun.com/site/data/html_dir/2026/05/22/2026052203055.html)

※원출처 : 피엠아이(PMI), 일·가정 양립 실태와 직장 생활 인식 조사, 2026.05(전국 만 30~49세 직장인 여성 1,000명)