

개발자의 번아웃과 슬럼프



개인과 주변의 경험에 비추어 본 지극히 주관적인 내용

백베콘은 처음입니다. 백준푸는방도 처음

- 윤군님의 소개로 참여
 - 네이버 블로그를 통해서 알게 된 지는 꽤 됐는데 이참에 특방도 소개받음
- 2018년 입사. 만 4년 8개월차 개발자
- 캐릭캐릭체인지 히나모리 아무가 최애캐



< 주문제작한 피규어

번아웃, 슬럼프

번아웃, 슬럼프



번아웃, 슬럼프



번아웃, 슬럼프



제가 해요??

번아웃, 슬럼프



제가 해요??



번아웃, 슬럼프



번아웃, 슬럼프



번아웃, 슬럼프

몇 주 이상 일이 잘 안된다.

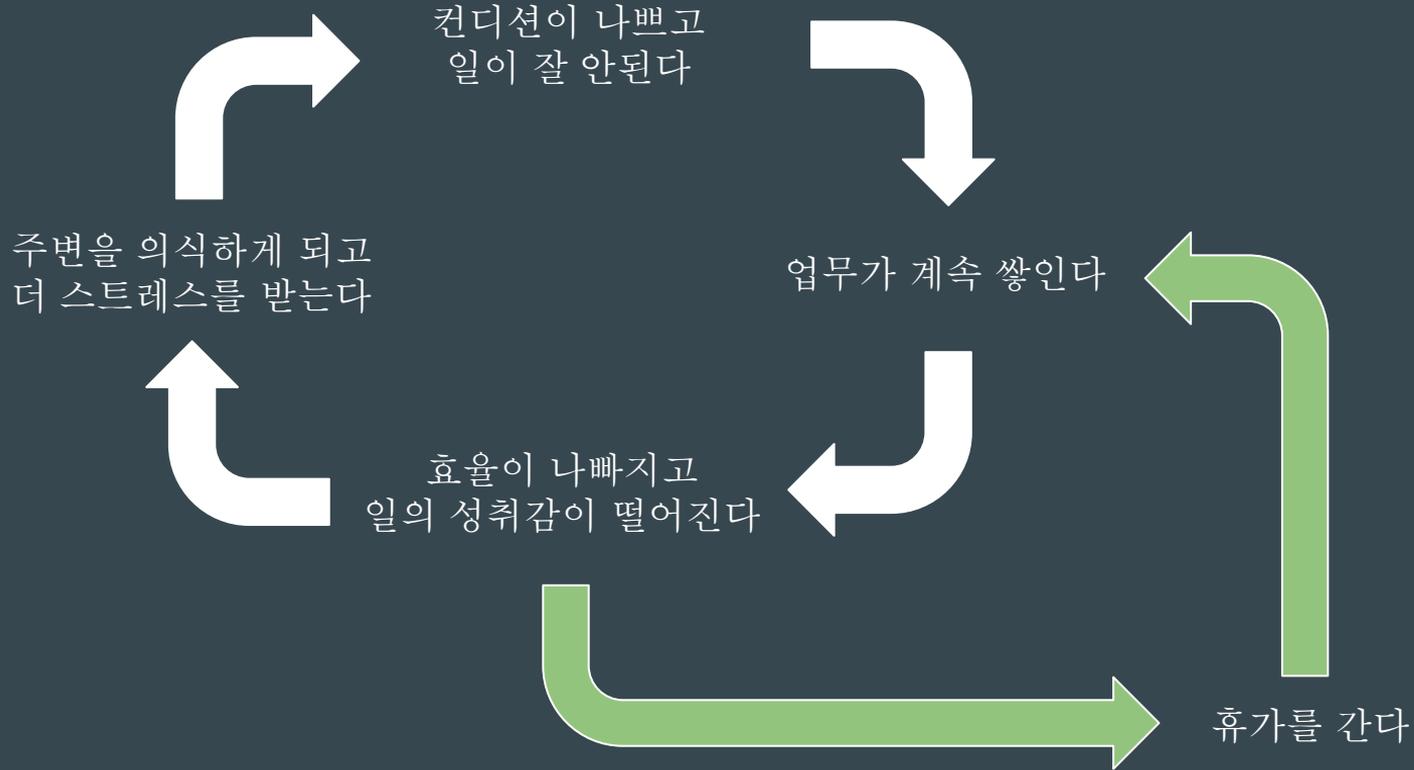
휴가나 연휴를 보내도 상태가 나아지지 않는다.

업무가 있는데도 뭘 해야할지 모르겠다.

의욕이 없고 업무의 만족과 성취감이 생기지 않는다.



악순환



악순환



끊을 수 있을 것 처럼 보임

하지만 그게 쉬웠다면 번아웃이라는
단어가 없었을 것

다양한 해결 방법을 찾고 시도해 봐야한다.

왜 생기나?

어떤 회사에 취업해야 하나요?

회사에 비전이 있고 보상이 좋은 곳

내가 배운것을 잘 활용할 수 있고 내 능력을 키울 수 있는 곳

다양한 경험과 기술을 활용할 수 있고 신기술 습득이 빠른 곳

어떤 회사에 취업해야 하나요?

❌ 회사에 비전이 있고 보상이 좋은 곳

❌ 내가 배운것을 잘 활용할 수 있고 내 능력을 키울 수 있는 곳

❌ 다양한 경험과 기술을 활용할 수 있고 신기술 적용이 빠른 곳

뽑아주는 곳

신입의 업무는 선택지가 좁다

원하는 **기술**이 아닐 수도 있고

원하는 **업무 방식**이 아닐 수도 있고

원하는 **직무**가 아닐 수도 있고

원하는 **사람**이 아닐 수도 있다.

신입의 업무는 선택지가 좁다

원하는 **기술**이 아닐 수도 있고

원하는 **업무 방식**이 아닐 수도 있고

원하는 **직무**가 아닐 수도 있고

원하는 **사람**이 아닐 수도 있다.



“회사 일이라는게, 사회 생활이라는게 다 그렇다”
라는 것으로 넘겨야 하는 문제일까?

1년차의 슬럼프 - 나 잘 하고있는거 맞나...?

신입의 시선



사수(강하다)



업무 관련 회의



부서에서 만들어진 코드



저번 달에 짠 내 코드

1년차의 고민 - 나 잘 하고있는거 맞나...?

- 업무를 잘 하고 있는건지 스스로에게 의구심이 든다.
- (1년이나 했는데) 실력이 그대로인 것 같다.
- 성과를 내는게 없는 것 같고 내 업무가 중요하지 않은 것 같다.
- 업무와 관련한 기반 지식이 아직 전혀 파악이 안 된 것 같다.



여러가지 시도들

- ❑  악으로 깡으로 될 때 까지 버티기
- ❑  아직 코테 지식이 남아있을 때 빠르게 이직
- ❑  시간을 더 들여 업무 숙련도 높이기
- ❑  1년차는 어찌다보니 무탈하게 잘 지나가는 경우도 많다

의외로 주니어 실드는 단단하다

1년차에게 기대하는 바는 그리 크지 않다.

업무는 아는 것 보다는 모르는 쪽이 더 당연하다.

다들 비슷한 고민과 생각을 하고 있다.

사수가 기대하는 것 : 퇴사만 안했으면

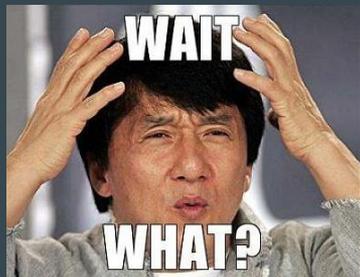
조직장이 기대하는 것 : 제발 퇴사만 안했으면



실드가 깨지기 전에 실드로 패야한다

3년차 - 실드 유효기간 만료

3년차의 시선



기획 요구사항을
듣는 나



CS 대응 업무



신입(강하다)



저번 주에 짠 내 코드

3년 차의 고민들



- 이렇게 일하는데 연봉 좀 올려줄 때 안됐나
- 새로 들어온 사람이 나보다 잘 하는 것 같은데
- 일이 계속 반복되는 것 같아
- 나는 바쁜데 저 사람은 맨날 노는 것 같아
- 동기들은 앞서 나가는 데 나만 뒤처지는 것 같아

5년차 - 제가요? 이걸요?

5년차의 시선



프로젝트 매니징을
해보라는 소리를
들은 나



2~3년차의
후임들



5년동안 짜며 늘어난
부서의 코드



어제 짰 내 코드

고민의 종류는 달라도...

- 누구나 업무나 성과와 관련된 고민은 가지고 있다
- 고민이 깊어지면 업무에 영향을 줄 수 있다
- 잘 관리되지 않으면 그것이 바로 슬럼프, 번아웃



어떻게 탈출했나?

개인과 주변의 경험에 비추어 본 지극히 주관적인 내용

금융치료



가장 어렵지만 확실한 방법

기존 회사에서 or 이직 등을 통해

1. 연봉을 올린다. (20% 이상)
2. 스톡옵션을 받는다.
3. 성과급을 받는다. (1000% 이상)

말이 쉽지...

내 연봉의 가치를 객관화 시킨다.

- 회사 평균 연봉 = 9500만원 | 내 연봉 = 5000만원
 - (X) 회사에 연봉이 높은 사람이 많구나!
 - (O) 내 업무력은 회사 평균의 절반을 살짝 넘는 정도구나!



객관적으로 연봉 대비 업무량을 비교해 내 업무의 가치를 높인다

- (X) 열심히 했는데 이 정도밖에 못 한 것 같아
- (O) 회사 평균보단 약간 부족하지만 내 기준으론 160%의 힘을 발휘했어!

티를 안내면 주변은 모른다



티내지 않으면 맡은바 업무를 잘 수행하는 능력있는 신입이 된다

그만큼 업무의 양은 많아지고 복잡해진다

기대에 맞추려다보면 쉽게 지친다

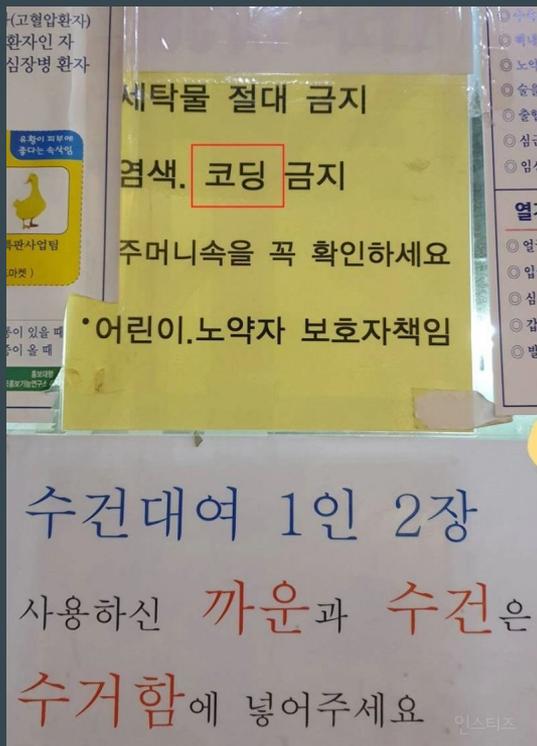
“저, 번아웃이 온 것 같아요”



대부분의 고연차 개발자는 번아웃의 존재와 발생시기를 안다
상태가 나아지지 않는 것 같다면 직접 이야기 하는 것도 좋다

- 업무 조정을 통한 절대적인 업무량 감소
- 미팅을 통한 상태 확인, 업무 프로세스 점검

취미와 업무의 분리



취미가 개발이면 업무에도 좋다

하지만 번아웃 상태라면 업무 후엔 쉬는게 좋다

이직 준비는 예외?

단, 약간의 활동적인 것을 곁들이는게 필수

- ❑ 산책, 조깅, 가벼운 운동
- ❑ 그냥 외출

주변 의식 금지

- 보통 사람들은 주변에 관심이 없다
- 주변의 눈치가 보이는 듯한 느낌은 실제로는 사실이 아닐 수 있다
- 업무 능률이 낮아졌거나, 퀄리티가 이전만 못해도 바로 알아채긴 어렵다
- 만에 하나 누군가 눈치채고 말을 건다면 이걸 시도해보자



요약 =  tag: mind control

- 내 연봉의 객관적 가치에 맞는 업무 하기
- 다들 나와 비슷한 고민을 가지고 있다
- 힘들 땐 티를 내기
- 퇴근 후에 코딩을 한다고 항상 좋은 결과가 생기진 않는다
- 내 변화를 다른 사람들이 알게되기까진 시간이 오래 걸린다

말이 쉽지... 이걸 어떻게 해요



- 그래서 번아웃 탈출이 어려움
- 수개월~1년 이상의 시간을 가지고 조금씩
- 절대로 조금할 필요가 없다
- 사람이 안 맞으면 정말 어렵다

그래도 개발이 좋으니까



번아웃은 업무에 불이 붙어야 옵니다

잠시 약해질 순 있어도 그 불이 꺼질 일은 없을겁니다

번아웃을 극복하고 다시 타오르도록 해요 우리

E. O. D.