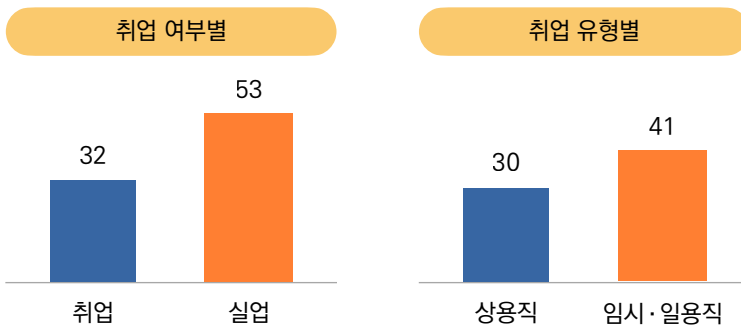




실업 청년 절반 이상(53%), '번아웃 경험'!

- 최근 한국경제인협회가 발표한 청년층 번아웃 현황 자료에 따르면, 일자리를 갖지 못한 실업 청년의 번아웃 경험률이 53%로 절반을 넘어선 것으로 나타났다. 이는 취업한 청년(32%)과 비교해 약 1.7배가량 높은 수준이다.
- 한편 취업 청년 내부에서도 임시·일용직의 번아웃 경험률은 41%로, 상용직(30%)보다 10%p 이상 높게 나타나 고용 상태의 불안정성이 청년들의 정서적 고갈을 가중하는 것으로 확인됐다.
- 여기서 번아웃이란 취업준비, 업무, 학업 등으로 정서적으로 고갈되어 지쳐있음을 느끼는 상태를 말한다.(2024년 청년의 삶 실태조사 정의 기준)

[그림] 청년층(만 19~34세) 번아웃 경험률 (2024, %)

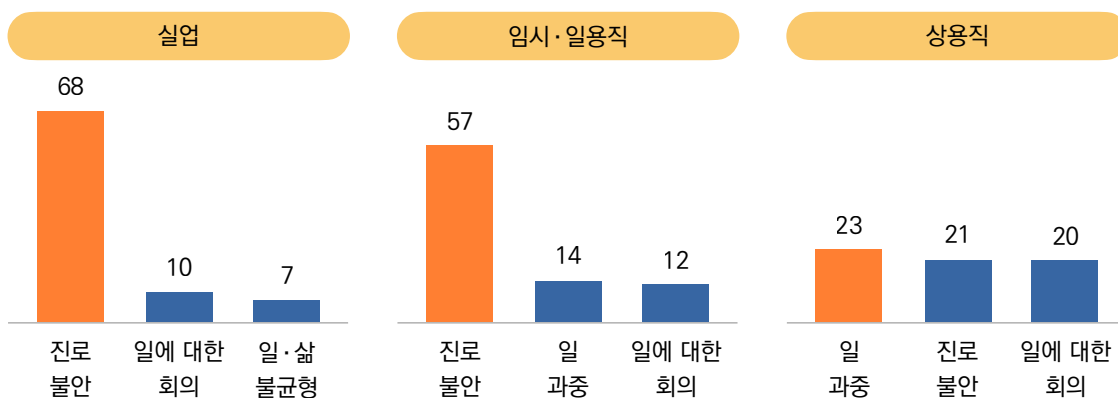


※출처 : 한국경제인협회 보도자료, 청년층 실업 및 임금근로자 지위별 번아웃 현황 및 시사점, 2026.09.07.

번아웃 1위요인, '실업/임시직 청년'은 '진로 불안' vs '상용직'은 '일과중' 등 복합적

- 청년층 번아웃의 주요 원인을 실업 및 임금근로자 지위별로 살펴본 결과, '실업 청년'과 '임시·일용직 청년'은 진로 불안(각각 68%, 57%)이 압도적 1위를 차지했다.
- 반면 '상용직 청년'은 일 과중(23%), 진로 불안(21%), 일에 대한 회의(20%)가 비슷한 수준으로 응답됐다.

[그림] 청년층(만 19~34세) 번아웃 이유 (2024, 실업 및 임금근로자 지위별, 상위 3개, %)



※출처 : 한국경제인협회 보도자료, 청년층 실업 및 임금근로자 지위별 번아웃 현황 및 시사점, 2026.09.07.