

고소영 정신과 상담서 번아웃 직전 "걱정 많고 잠 못 자"

등록 2026.05.06 09:27:32



[서울=뉴시스] 고소영. (사진=유튜브 채널 고소영 캡처) 2026.05.06. photo@newsis.com

*재판매 및 DB 금지

[서울=뉴시스]전재경 기자 = 배우 고소영이 정신건강의학과 상담을 통해 심리적 소진 상태를 고백했다.

고소영은 5일 자신의 유튜브 채널에서 정신건강의학과 전문의 이광민을 만나 기질 테스트와 상담을 진행했다.

고소영은 상담에 앞서 "내가 나를 모르겠다. 나의 심리 상태랑 정신은 똑바로 있는지 모르겠다"며 자신의 현재 상태를 점검하고 싶다고 밝혔다.

그는 평소 강박증과 걱정이 많다고 털어냈다. 고소영은 "완벽하고 완전하게 세팅돼야 한다. 걱정이 많다"며 "우리 신랑이 맨날 나한테 '너는 일어나지도 않은 일을 왜 이렇게 미리 생각하냐'고 한다"고 말했다.

이어 "집에 손님이 온다고 하면 3일 전부터 글라스를 꺼내 놓고, 냅킨도 이것저것 놔두고, 꽃도 레퍼런스를 찾는다. 그러다가

손님 오기 전에 지치는 스타일"이라고 설명했다.

이광민 전문의는 고소영의 검사 결과를 보고 "검사지가 맞나 싶을 정도였다"고 했다. 그는 "아이돌 연습생들도 검사를 하는데, 정말 지칠 대로 지친 아이돌 연습생과 비슷하다. 열심히 하고 싶어도 에너지가 없는 상태"라고 분석했다.

기질 검사 결과 고소영은 호기심을 의미하는 자극추구 수치는 높았지만, 위험회피 수치는 거의 만점에 가깝게 나타났다.

이 전문의는 "호기심은 있는데 위험회피가 훨씬 높다. 자그마한 위험이라도 있을 것 같으면 '됐어' 하고 뒤로 빠져 버리는 스타일"이라고 말했다.

이에 고소영은 "'가만히 있으면 중간이라도 가는데 괜히 해서 굶어 부스럼 만드는 거 아니야?'라는 생각을 한다"며 "10명이 좋은 소리를 하고 1명이 약간만 부정적인 소리를 해도 그게 너무 지배적으로 느껴진다. 그러면 주저하고 피하게 된다"고 털어놨다.

이 전문의는 고소영의 현재 마음 건강 상태에 대해 "번아웃 전 단계 정도"라고 짚었다. 이어 "나한테 들어오는 에너지보다 나가는 에너지가 더 많다. 작은 일에 너무 많은 에너지를 쏟아붓고 있다"고 설명했다.

또 "생각도 많고 염려와 걱정이 많다. 그러면 잠을 못 잔다"고 했고, 고소영은 "맞다. 수면이 안 좋다"고 공감했다.

이 전문의는 고소영에게 "완벽주의 스위치의 강도를 조금만 낮추고 움직이면 다음 챕터를 써 내려갈 수 있다는 게 뚜렷하게 보인다"고 조언했다.

상담을 마친 고소영은 "검사하길 정말 잘한 것 같다. 나라는 사람이 이해됐다"며 "내가 완벽하지도 않은데 너무 완벽하려고 하다 보니까 계속 불만족스럽고, 내 자신을 질책하게 됐다. 이제 그런 강박에서 벗어나려고 노력할 것 같다"고 말했다.

©공감언론 뉴시스 for3647@newsis.com

Copyright © NEWSIS.COM, 무단 전재 및 재배포 금지