

# 일은 좋은데 의욕 저하 '조용한 균열' 확산

## 번아웃·정체감에 업무 저하, 직원 20%가 "자주 경험"

최근 몇 년간 '대퇴사' 부터 '조용한 퇴사' 까지 직장 내 불만과 소외를 드러내는 트렌드가 이어져 왔다. 이제 새롭게 등장한 현상은 '조용한 균열' 이다. 인재 교육 플랫폼 탤런트LMS가 만든 이 용어는 번아웃과 정체감이 누적되면서 몰입도 저하와 성과 악화를 불러오는 상태를 뜻한다. 조사에 따르면 직원의 20%가 자주 경험하며, 34%는 가끔 겪는 것으로 나타났다.

'조용한 균열' 은 '조용한 퇴사' 처럼 즉각 눈에 띄지는 않지만 그 피해는 크다. 글로벌 경제가 매년 8조8,000억 달러의 손실을 본다고 분석했다.

전문지 인크에 따르면, 조용한 균열은 본인의 일을 좋아하더라도 상사에게 인정받지 못하거나 경력 발전 기회가 막혀 점차 동력이 사라지는 현상이다. 이는 깊은 번아웃으로 이어져 직원들은 스스로도 징후를 깨닫지 못한 채 흥미를 잃고 일을 이어가며, 새로운 직장을 찾기 어렵다는 두려움에 머무르게 된다.

탤런트LMS의 조사 결과, 조용한 균열을 악화시키는 주요 요인은 경기 불확실성, 과중한 업무, 불명확한 리더

십, 구조조정과 해고, 그리고 경력 개발 기회의 부족이었다. 이에 대해 에피그노시스 니컬 아로라 CEO는 "학습, 기술 개발, 열린 소통을 통해 성장 기회를 제공하는 것이 해법" 이라고 제안했다.

전문가들은 이를 해소하는 방안으로 여러 가지 해법을 제시한다.

첫째, 업무 과부하를 줄이고 명확한 기대치를 설정하는 것이다. 조사에서 29%의 직원이 업무량이 감당할 수 없다고 답했다.

둘째, 인정과 보상의 부족 문제를 해결해야 한다. 탤런트LMS는 '조용한 균열' 을 겪는 직원이 그렇지 않은 직원보다 152% 더 자신이 저평가된다고 느낀다고 밝혔다.

셋째, 학습과 경력 성장 기회를 마련하는 것이다. HR 다이제스트에 따르면 지난 1년간 교육을 받은 직원은 그렇지 않은 직원보다 140% 더 안정감을 느낀다고 한다.

이 때문에 전문가들은 기업이 구조화된 학습 경로와



멘토십을 제공하고, 정기적으로 성과를 인정하며, 성장 기회를 명확히 알릴 필요가 있다고 조언한다. 직원들 역시 업무량과 기대치를 관리층과 논의하고, 발전 기회를 적극적으로 모색하며, 상황이 개선되지 않으면 이직도 고려해야 한다. 결국 조용한 균열은 생산성과 창의성, 충성심을 잠식하는 비즈니스 리스크다. 조기 대응이 무엇보다 중요하다는 경고다.

또한 직장 내 불안정에 대비해 개인 재정적 완충 장치를 마련하는 것도 필요하다. 비상자금을 확보하면 경력 전환이나 새로운 기회 모색 시 유연성을 높이고, 유해한 직장을 떠나는데 따르는 재정적 부담을 줄일 수 있다.

재정 전문가들은 고수의 예금 계좌나 자동화 투자 도구를 활용해 소액부터 꾸준히 저축·투자하는 것을 권한다. 이는 단순히 금융 자산을 늘리는 차원을 넘어, 스트레스와 몰입 저하가 심화된 환경을 벗어날 수 있는 선택지를 마련하는 길이라는 설명이다.

# IRS '직접 신고' 프로그램 폐지

## 블룸버그 내부 회의 인용 보도...무료 시스템 중단

연방 국세청(IRS)이 시범 운영과 1회 정식 시행을 거친 '직접 신고(Direct File)' 프로그램을 폐지하기로 결정했다. 이 프로그램은 세금 보고가 단순한 납세자가 IRS를 통해 직접 세금 신고를 무료로 할 수 있도록 돕는 시스템이었다.

빌 롱 국세청장은 최근 세무 전문가 회의에서 "직접 신고는 이제 폐지됐다" 고 말했다고 블룸버그가 전했다.

직접 신고 프로그램은 2024년 12개 주에서 처음 시범 운영되었고, 2025년에는 13개 주가 추가되어 총 25개 주에서 운영됐다. 당시 약 3,000만 명이 이 프로그램을 이용할 수 있었던 것으로 재무부는 추산했다.

내부 IRS 보고서에 따르면 2025년 세금 시즌에 약 30만 명의 납세자가 직접신고서를 이용했으며, 이 중 94%는 이용 경험을 '우수' 또는 '평균 이상' 으로 평가했다. 그러나 일부 공화당 의원들은 이 프로그램을 연방정부의 과도한 개입이자 낭비라고 비판해왔다. 실제로 도널드

트럼프 행정부는 이전부터 해당 프로그램의 종료를 추진 중이었던 것으로 알려졌다.

직접신고가 폐지되더라도 납세자들이 무료로 세금 신고를 할 수 있는 방법은 남아 있다.

IRS는 제3의 세금 소프트웨어 업체와 협력해 무료 신고 서비스를 제공하는 별도의 프로그램을 운영 중이다. 이 프로그램은 조정총소득(AGI), 거주 주 등 다양한 자격 요건을 갖춰야 이용 가능하다. IRS 웹사이트에서 제공하는 설문 도구를 통해 본인이 사용할 수 있는 파트너를 찾을 수 있다.

또한 IRS는 연간 소득이 6만7,000 달러 이하이거나 장애가 있거나 영어에 능숙하지 않은 납세자를 위한 '자원 봉사 소득세 지원 프로그램(VITA)' 을 운영하고 있다. 이 프로그램을 통해 대면 상담 방식의 세금 신고 지원을 받을 수 있다.

납세자들은 IRS의 무료 입력 가능 양식을 이용해 스

스로 작성한 세금 신고서를 직접 제출하는 방법도 사용할 수 있다.

숫자퍼즐 정답									
3	5	7	2	6	9	4	8	1	
8	2	4	5	3	1	6	7	9	
6	1	9	4	7	8	5	2	3	
1	4	8	6	2	7	3	9	5	
9	3	2	8	1	5	7	4	6	
5	7	6	9	4	3	8	1	2	
4	6	1	3	8	2	9	5	7	
2	8	5	7	9	6	1	3	4	
7	9	3	1	5	4	2	6	8	

통증 전문  
치료 병원

# 오렌지[백] 한방·척추병원

Baek Chiropractic-Acupuncture, Inc

“31년의 임상경험과 한방/척추의 정확한 진단”으로, 통증의 원인을 파악하고 진료해 드립니다.  
침, 부항, 한약/보약, 척추교정, 엑스레이, 각종물리치료를 모두 한곳에서 치료 받으실 수 있습니다.

### 메디케어

지정병원 IPA  
(서울메디컬, 센터, 초이스원)  
메디케어 보험  
Wellcare, Humana  
UnitedHealthcare, Scan  
Anthem blue cross  
Blue Shield, Clever Care  
Health Net, Central Health  
Astiva, Brand New Day, Kaiser

### 각종 보험

오바마 케어  
Health Net, Blue cross  
Blue Shield, Kaiser  
Aetna, Cigna  
United Health Care  
HMO- 주치의 허가 또는  
승인 없이도  
치료가능합니다  
\*예외가 있으니 전화 확인 요망

### 교통사고

사고 보험 처리  
도와드립니다.

무료 상담!  
전화주세요!

### 진료 내용

두통, 어깨, 목, 허리, 무릎, 발목,  
저림, 오십견, 안면마비, 우울증,  
수면장애, 감기, 갱년기 증상 등

진료 시간 월~금 9am~6pm/ 토 9am~12pm  
점심시간 12pm~1pm/ 목 closed

예약/상담 714.530.7001  
문자 714.600.2610

9681 Garden Grove Bl., Suite 101  
Garden Grove, CA 92844(모란각 식당 옆)



Dr. 백사론  
한의원, 척추신경의사  
SCU 척추 외대 졸업  
South Baylo 한의대 졸업

\* 그 외 보험도 전화로 확인해 드립니다. (보험 없으신 분들을 위한 특별 플랜도 있습니다.)