

호스피스 제공자의 스트레스 관리

임종하는 사람들과 그들의 가족을 상대로 일하는 사람은 남다른 스트레스를 받는다. 따라서 호스피스 제공자들은 그들이 받을 스트레스의 종류와 해결 방법을 이해할 필요가 있다.

호스피스 사역을 하는 사람들은 독특한 스트레스를 경험한다. 임박한 죽음 때문에 괴로워하는 사람과 계속 만나야 한다. 육체적, 심적, 영적 고통으로 몸부림치는 사람을 계속 만나야 한다. 희망적이고 즐거운 사람을 만날 때 기분이 밝아지는 것인데 괴로워하는 환자의 고통이 치료자에게 전염될 수가 있다.

환자를 낫게 해주고 싶은 욕망 때문에 최고의 치료자가 되고 싶지만, 환자의 병은 갈 데까지 가버려서 손 쓸 여유가 없을 때는 좌절감을 맛본다.

“나는 아무것도 해드릴 일이 없구나.”

능력의 한계를 느낄 때가 많다. 과도한 업무로 피곤하고, 환자와 가족의 무리한 요구로 난감해질 때도 많다. 돈을 빌려달라는 요구도 하고, 자기 집의 파출부 취급을 하는 경우도 스트레스다. 그리고 때로는 동료끼리의 갈등도 괴로움을 준다. 더욱이 환자가 “어제 왔던 이씨는 참 친절하고 잘 하던데 당신은 왜 그 모양이요.” 하고 비교할 때 분노를 느낀다.

그래서 스트레스로 인한 증상이 나타나기도 한다. 신체증상(불면, 체중감소 혹은 비만, 두통, 오심, 피로, 위장장애, 요통 등)과

행동증상(우울증, 화를 잘 내고 짜증을 잘 내게 됨, 죄책감, 비인간적이고 타성에 젖은 간호, 특정 환자를 회피함)이 나타난다.

호스피스 종사자들을 위한 개인적인 스트레스 관리 기법을 몇 가지 소개하고자 한다.

- 1) 적절한 휴식과 기분전환의 시간을 가져서 일(작업)과 휴식의 균형을 이루어야 한다.
- 2) 마음의 분주함을 버리고 시간관리기법을 익혀서 시간을 적절히 활용할 수 있도록 한다.
- 3) 마음의 분주함을 깨달을 때마다, ‘한번에 한가지씩’ 그리고 ‘부드럽게 걷는 속도(안단테 칸타빌레)’로 자기 조절을 하는 삶이 지혜롭다.
- 4) 최악의 경우를 상상하라. 대담해 질 수도 있다.
- 5) 상대방의 입장에 서 보라(under-standing). 인간미, 인정이 넘치면 남들의 인기를 얻는다. “대접을 받고자 하는 대로 너희가 남을 대접하라”는 말씀을 기억하라.
- 6) 큰 이익을 위하여 작은 것을 주라. 산수로 살지 말고, 고등수학을 하라. 마음의 관리를 하라. 포기할 것은 포기하고, 용서할 것은 용서하라.
- 7) 신체운동, 적절한 영양섭취와 충분한 수면을 취하고 커피, 콜라 같은 자극성 음식과 알코올, 흡연을 피하라.
- 8) 호스피스 시민의 날과 같은 행사에 참여하여 다른 호스피스 종사자와 교류하는 것도 스트레스 해소에 크게 도움이 된다.

이상과 같은 방법으로 자기관리를 잘 하면 스트레스를 덜 받는다.

(자료제공 : 편집부)