



호스피스 종사자의 소진과 그 대처 방안



김 임

- 전주 김임 신경정신과 의원
- 연대, 전북대, 원광의대 외래교수
- 한호협 감사
- yimkim@paran.com

● 한호협 종사자

- 의사 : 종양 전문의, 치료 영상의학과 의사, 정신과 의사, 완화의학과 의사 등
- 간호사 : 가정 방문간호사, 각종 전문 간호사, 간호조무사 등
- 성직자
- 사회복지사
- 자원봉사자
- 조정자 co-ordinator
- 기타 : 심리학자, 약사, 행정직, 특수치료 요법사 (물리 치료사, 오락 요법사, 운동 치료사, 음악 치료사, 미술 치료사, 작업 치료사, 심리극 치료사, 명상 지도사, 댄스 치료사 등)

● 소진 Burn-out syndrome (탈진 - 증후군)

1. 개념

웃음이 사라지고 쉬어도 쉬이 피곤하고 일에 대한

관심과 흥미와 의욕이 적어지며 무기력해지며 심하면 의식 상실 까지도 오며, 불에 타 버린 듯 아무것도 남지 않은 상태. 현대문명의 발달과 비례해서 발생하며, 연령상관 없이 누구에게나 오는 무서운 증후군이다. 한 개인이 지쳐서 열정, 이상과 목표를 상실한 상태로써 감당키 어려운 스트레스가 누적되어 만성으로 쌓여서 발생하며, 마음의 조화도 깨지며 신체에도 이상을 초래한다.

- 1970 : 구미, 목회자와 연관해서 처음 사용
- 1980 : Time 지, 소진은 현대인의 질병으로
- 1990 : 한국에서도 사용되기 시작,
- 소진과 중도 탈락 (drop-out) : 이웃사촌.
- 운동선수의 스텝프 (slump) : 야구의 박찬호, 골프의 박세리 등
- 성경에서의 소진 예화 (열왕기 상 19:1-8)
 - 모세 : 두번이나 호렙산에서 여호와의 소명을 받게 되었을 때 애국애족에 대한 자신의 행동이 실패한 것에 집착 ; 장인 이드로의 양이나 치고 그럭저럭 인생을 보내자 체념, 소명 시 못한다고 핑계.

- 요나 : 니느웨의 수십만명과 짐승까지 구한 그가 시원하게 해 주던 박넝쿨이 피약벌에 시들자 사는 것보다 죽는 게 나으리라 하나님이 죽여주길
- 엘리야 : 현실에서 도피하기 위해 갈멜산에서 브엘세바까지 달음질 도망. 로렘 나무 아래서 무기력, 소진 ; 죽고 싶다고 외치는 모습.

• 자원봉사자의 중도 탈락 :

- 스. : 2003 : 27% (102/162명)
2004 : 27% (68/ 93명)

• 소진 증후군의 5단계

- 1단계(신혼기) : 초기증세, 열성적이던 일에 재미흥미가 없어지고의 욕도감퇴
- 2단계 : 소진 증상이 눈에 띄게 나타남 ; 만성 피로가 심해지고 수면장애를 보이며 때때로 약물 복용
- 3단계(만성증상기) : 각별한 관리하지 않으면 바로 5단계로 계속 간다. 과로로 질병을 일으킬 위험이 높고 분노와 우울의 심리적 증세를
- 4단계(위기) : 급성 질병이 발생. 출근하기 힘든 상태로. 자신을 의심. 쉽게 비판적, 사소한 일에 강박적 집착을
- 5단계(절망기) : 관상 동맥경화증 . 뇌출혈 등 신체적 문제가 심각. 지칠 대로 지친 육체에 노이로제 우울병 등의 정신질환까지, 정상 근무가 불가능.

• 결론

누적된 만성적 스트레스는 인간에게 해롭고, 결국 소진과 중도 탈락을 가져 온다, 살아 있다면 피할 수 없고, 스트레스 안받으려면 죽어야한다. 스트레스도 사람 따라 반응이 각기 다르다. 적당한 스트레스는 개인의 성장과 발전에 활력소가 되며 좋다 야생마처럼 길들여지지 않는 경우 사람을 해하나, 잘 길들여 놓으면 명마가 된다.

2. 원 인

1) 환경적(외부적 요인)

바쁜 생활패턴 , 복잡하고 급변하여 적응하기 어려운 사회, 윤리와 도덕성의 혼란, 가정 붕괴의 사회, 많아지는 천재와 재해 요즘은 개인적 스트레스보다 더 환경적 스트레스(인간소외, 공허감)를 많이 받는 때

- 직장, 작업장 : 권위적이며 소외감주는 조직 사회 ; 자아실현과 개발의 장 상실
- 피곤한 출퇴근길, 직업이나 작업의 위험성(안식처 기능의 상실)
- 직장을 잃을 수 있다는 두려움(구조조정, 회사 존폐 등의 불안정성)
- 미래 불투명 : 승진기회의 어려움 등, 경제의 어려움
- 대인관계의 문제 ; 상사와의 관계, 경쟁터, 대화의 단절, 소속의 불투명, 적응 의 문제, 기술 내지 정보습득의 어려움
- 특히 서비스 직업, 이상과 현실이 요구되어 지는 직업
※ 미국 : 의사 10%에서 간호사 소방관 사회복지사 구조대원 목회자도 유사

2) 개인적(내부적 요인)

- 동기의 문제(동기 유발의 상실 등) : 의욕, 환상, 기대의 상실
- 적절한 취향성, 전문성의 좌절(원하지 않는 부서의 근무)
- 과도한 업무량 : 과중한 책임 부과, 과도한 근무시간
- 피로의 누적 : 어려움이 생기면 멈추는 게 아니라 더욱 전력 질주, 에너지소모의 누적, 자신을 확대하는 자 ; 자신의 기본 필요한 욕구와 감정을 무시하는 , (일중독 등)
- 이상주의자 완벽주의자.

- type A형 성격 : hurry syndrome
말 구사, 느린 것 참지 못하고, 빠른 식사와 행동, 조급성, 한꺼번에 두가지 이상의 것을 해야 직성이 풀리며, 경쟁적, 공격적, 인내력 부족, 쉽게 화내며 분노감이 폭발하는 경향. 과도한 성취 지향적 (고속승진 원하는).
- 일 중독 : 밖으로 활동적, 폭넓게 일하나, 일 밖에 모르는(공부벌레 등), 실제로 자신의 공백(실존적 공허감) 매우기 위해서 몸부림치는, (가면성 우울)

3) 증상 : 증세는 서서히 나타난다.

- 의욕, 꿈, 환상, 기대, 희망의 상실
- 분노와 적대감
- 좌절감, 상실감(자기 만족감의 상실 ; 무 가치감 등)

- 신체적 증상 ; 체중감소 식욕부진 두통 위장장애 등
- 질병이 자주 발생 ; 신체화(고혈압, 당뇨, 소화장애, 두통, 과민성장염, 소양증, 성기능장애, 비만, 중풍암 등)
- 정신적 증상 : 우울증 긴장 불안, 절망, 피로와 권태감, 스펀프, 에너지의 상실, 무기력 일하는 근육이 약해지고, 뼈의 이음새는 기름이 마른 기계처럼 삐걱거리고, 감정도 고갈 되어지며, 자기 자신도 두려워지고 자신감이 없어지고, 정신적 압박감 쓸모없는 존재로 부각. 초인종 전화벨소리에도 놀래고 과민 해지고, 소외되어지고, 인간기피증, 외로움, 실의에 빠진 은둔자. 비인간화(인간을 사물화, 생명존중의 상실), 인격 장애,
- 자살 : 의사의 경우 ; 일반인의 2배 확률.
- 방관자 ; out-sider(불만족, 흥미의 상실)
- 잘못된 출구 ; 누적된 만성적 스트레스 해소의

• 요약 •

외부적 요인이나 내부적요인 어느 한가지로 발생 하는 게 아니라 이두개가 복합적으로 작용을 하며, 결국 만성적으로 누적된 스트레스로

- 경영 스트레스 ; 사업가, 경영자
- 창조 스트레스 ; 작가 예술가 연구원
- 인간관계 스트레스 ; 의사 간호사 목회자 회사원 영업사원 선생 공무원 상인
- 조급 스트레스 ; 기자 등 언론인, 방송 예술인
- 두려움 스트레스 ; 고도위험 내포한 직종, 치과 환자, 주사치료가 요하는 소아환자
- 권태스트레스 ; 단순 직종(공원, 자동차 회사 기계공 ; 단순하고 기계적이며 반복적인)
- 오락도 세대 ; 디지털 시대진입과 technostress가 큰 충격
- 386세대 ; 구조 조정의 스트레스

♣ 기타 분류 ; 원인 (세실 오스본)

- ① 생존의 의미 상실 ;
- ② 경제적 또는 정서적 안정에 실패

- ③ 사랑의 대상을 상실
- ④ 존재의 의미를 상실
- ⑤ 자아 성취에 실패
- ⑥ 자아 존립의 의미상실

♣ 참고 : 목회자의 소진 원인

- ① 인적 요인 ; 가리지, 염소, 쓴 뿌리 같고, 또는 포도원허는 여우같은 교인 부정적 생각 앞세우고 불평과 원망을 일삼고 타 성도를 총동원하여 선동하며 이러한 달갑지 않는 교인들과 함께 동역해야 되며, 그들의 기대는 끝이 없다 ; (성실한 목회자, 뛰어난 설교가, 훌륭한 재정이, 유능한 상담가, 병든 자나 가난한자를 잘 돌봐주고 인권에 관심을 가져주길 원한다).
- ② 구조적 원인 : 교회 성장의 침체
교인의 기대에 부응하려고 일중독에 빠진다(소진), 커피한잔 할 시간이 없고 식사도 제대로 못하고 저녁에도 일거리를 집에 가져오고 휴가 중에도 일하지 않으면 불인해하며 마음 놓고 쉬는 경우가 거의 없다.

출구로

| 술로 회피 : 알콜 중독 (초기 다소 위안, 곧 돈 간 문제 업무장애 등) | 담배 : 니코틴 중독, 일시적 해소감 허나 곧 폐암 등 호흡기계 질환
| 도박으로의 : 게임중독, 도박 중독 | 커피로 의 ; 물질 남용 | sex 로 : 외도, 성 중독 (가정 파탄, 성병 등) | 약물로 : 항불안제, 각성제, 최음제, 진통제, 수면제, 현실로부터의 회피 : 약물중독 ; 남용 + 신체의존.

♣ 참고 : 육체적 증세 (팀 라헬)

- ① 불규칙 수면(수면장애)
- ② 의욕, 식욕의 상실
- ③ 성욕의 감퇴
- ④ 자신에게 무관심
 - 남자(머리, 면도하는것 싫어하며)
 - 여자(치장, 화장 하는 것 귀찮아 함)
- ⑤ 무기력 ; 피곤하다 귀찮다 지겹다. 지루하다 등의 말 자주 반복함
- ⑥ 질병의 증세 보임 ; 호흡곤란, 현기증, 빈맥, 두통, 변비, 설사, 소화장애, 흉통 등

4) 예방법 : 치료나 대처 보다는 미리 예방하는게 더욱 중요하다

가. 스트레스 관리가 중요하다

- 운동 ; 걷기 가벼운 달리기 에어로빅 스포츠댄스 등산 신체적 활동
- 명상 QT.
- 이완요법 ; 호흡 요법 복식호흡 등 (복식호흡 ; 스트레스로 인해 지나치게 흥분 긴장 한 심신을 다스리는 방법중 하나 처음엔 누워서 코로 숨을 천천히 들어 마시고 배를 불리며, 입으로 내쉬면서 더욱 천천히 배를 꺼지도록 하며 반복함)
- 스트레스에 맞서 싸우기 ; 직면

때론 스트레스에 맞서 싸우기보단, 상황과악해서 자신이 통제할 수가 없는 상황이면 전술 변경하여 적응하기(대처 양식을 바꿔 자신의 변화추구).

- 자기개발 ; 의사소통 여가 자기주장 감정표현 부정적 사고의 경향에서 긍정적사고로 사고 전환, 시야의 전환과 개발, 창의성 개발, 봉사활동, 명상
- 시간관리, 인간관리(친교 우정) : 재산관리, 소유로부터 자유로워 지기(무 소유), 선물주기, 좋은 일하기, 봉사활동
- 충분한 휴식
- 적절한 음식 섭취 ; 과일 등
- 취미 , 여가활동
- 친교 : 대화 ,우정 ; 지지자 확보
- 적절한 의사소통 : 자기주장하기,나의 메시지법, 감정표현 하기, 부정적 사고 정리하기, stop 말하기 등
- 과로 대처하기
- 환경이나 일에 적응하기 : mode 의 변화 (life style 의 변화 또는 재구조화 사고의 방향전환, 수평사고, 적극 및 긍정 사고)
- 자기관리 : 욕심 절제, 대인관계의 설정, 인간 관리, 지지자 확보, 정보 수집,
- 자신의 장점 살리기, 자기 개발, 신앙생활

