

호스피스 성직자의 소진과 대처방안

김 승 주*

영적 돌봄의 궁극적 목표는 '죽음앞에서의 평안'이다.

피할 수 없이 다가오는 죽음을 삶의 일부분(과정)으로 이해하고 평안하게 죽음을 맞도록 돕는 일이 영적 돌봄의 궁극적인 목표이다.

어떻게 해야 이것이 가능해지겠는가? 이 질문에 대한 확실한 대답은 기독교만이 줄 수 있다. 요14장1절에서 "너희는 마음에 근심하지 말라. 하나님을 믿으니 또 나를 믿으라 내 아버지 집에 거할 곳이 많도다" 라고 하신 약속의 말씀을 수용하고 확신을 가진자만이 죽음 앞에서 평안을 누릴 수가 있다.

이를 위하여 성직자는 믿는자들에게는 흔들리지 않고 끝까지 확신에 거하도록 도와야 하고,

확신이 없는 자들에게는 '복음예로의 초청'을 통하여 소망과 확신을 갖도록 하는 것을 사역의 궁극적인 목표로 삼아야 한다.

1) 스트레스의 원인

일반적으로 성직자들이 겪게되는 소진은 스트레스의 누적에서 올 수 있다.

1) 성취감의 결여

돌보아드리는 환우분들이 모두가 긍정적 수용상태에 있는 것은 아니다. 아예 종교가 다르다던가 무지 때로는 큐브러로스가 지적한대로 부정이나 분노의 과정에 있기도 하기에 성직자들이 시도하는 영적관리 프로그램에 대하여 무관심하거나 냉담, 심지어는 반발하는 경우를 종종 볼 수 있다. 이 때에 성직자들은 당황하기도 하고 때로는 실망하기도 한다. 이러한 일이 반복되거나 누적될 때 성직자들은 의욕을 상실하기 쉽다.

2) 과중한 업무

호스피스 환우분들의 영적요구는 다양하다. 즉 삶과 존재의 의미와 목적에 관하여 알고 싶어하고.....그동안 상처를 주고 받았던 이들과 서로 용서하고(받고) 싶어하고....남은 사람들을 사랑하고(받고) 싶어하고....가깝게는 치유에 대한 희망과 더불어 궁극적으로는 내세를 보장받고 싶어하는 소망을 가지고 있다. 성직자는 이들의 영적요구를 예리하게 판단해야 하고 적시에 대처하는 능력을 갖추어야 한다. 또한 성직자는 예배인도, 목회상담, 성례집례(세례, 장례) 등의 행사들을 주재하여야 한다. 이러한 비중높은 업무로 인하여 성직자들은 과도한 스트레스 상황에 노출 될 수 밖에는 없다.

* 평안호스피스선교회 대표, 목사
한국호스피스협회 부회장

3) 갈등

호스피스의 돌봄은 전인적인 돌봄이다. 따라서 의사, 간호사, 성직자, 사회복지사, 자원봉사자 등으로 이루어진 총체적 돌봄이다. 이들은 비록 전문분야는 다르더라도 생명존중에 대한 철학과 열정, 그리고 헌신하려는 마음을 가진 이들이 모여서 함께 이뤄가는 팀 사역이다. 만일, 겸손하게 섬기려는 자세가 아닌 경쟁적 의식을 가지고 있다고 하면 갈등의 여지는 얼마든지 있다. 갈등은 많은 정신적 에너지를 소모하게 한다.

4) 장기종사

호스피스 종사자들은 늘 부정적 상황에 노출되어 있다.

그때그때마다 스트레스 해소책을 가지고 있다고 하여도 장기종사는 역시 스트레스의 누적을 가지고 온다. 스트레스의 누적은 결국 소진을 가져오게 한다.

5) 기타

스트레스를 느끼는 정도는 개인별 성격에 따라서 차이가 있을 수 있다.

② 대처방안

1) 종교활동의 참여

시18편 1절에서는 “나의 힘이 되신 여호와여 내가 주를 사랑하나이다”라고 하였다. 여호와께는 힘의 원천이시다. 그분과의 중단없는 교통은 스트레스를 원천적으로 제거시켜준다. 그리고 혹 받을 수 있는 스트레스도 누적되지 않도록 해소시켜 준다.

뿐만 아니라 종사자들이 늘 신선하게 그리고 활력 넘치는 사역자가 되도록 돕는다.

따라서 예배, 기도회, 찬양집회, Q.T 등의 종교활동에 대한 적극적인 참여는 영적관리자들에게 있어서는 최우선적인 대처방안이 아닐 수 없다.

2) 업무의 분산

예배인도, 목회상담, 예식집례(세례, 장례)등과 같은 업무는 특히 전문성을 요구하는 분야로서 매우 비중이 높은 업무라고 하겠다. 이를 한 두사람이 그것도 기간의 정함이 없이 감당한다는 것은 결국 돌봄의 내용이

부실해질수 밖에는 없을 것이고 종사자 또한 쉽게 소진할 수 밖에는 없을 것이다. 인원을 확충하여 각기 달란트에 맞게 적절히 역할을 분담하는 지혜가 필요하다.

3) 지지그룹확보

마음을 연 대화는 쌓인 스트레스를 해소하는데 탁월한 효과가 있다. 상담의 방법 가운데는 ‘집단 상담’이라는 것이 있다. 한 집단의 사람들이 모여서 내담자의 호소를 여과없이 수용해주고 삶을 긍정해주고 격려해 줌으로써 내담자의 억눌려있던 감정이나 스트레스의 요소들을 해소시켜주는 상담방법이다. 정신과적으로는 환기(Ventilation)이라고 한다. 성직자들에게도 이러한 상호 지지그룹의 확보와 프로그램이 필요하다.

4) 휴식

휴식은 쌓인 피로를 푸는 것과 동시에 재 충전의 기회가 된다. 장, 단기의 계획을 세워서 충분한 휴식과 재충전의 기회를 가져야 한다.

5) 기타

메사에 긍정적인 마음(롬8:28)과 감사하는 마음(살전 5:18)을 가져야 한다.

우리는 일로 인하여 스트레스를 받고 있다. 그러나 사실 일하는 것 만큼 마음의 충족함을 얻을 수 있는 경우도 많지 않다. 천하보다도 귀한 영혼을 구원하고 평안함속에서 임종하실 수 있도록 도울 수만 있다면 이보다 더 보람있는 일이 또 어디에 있겠는가? 즐거운 마음으로 일은 계속되어야 한다.

‘인생은 사랑하는 이들의 것이다’ 라는 말이 있다.

될 수 있는 한 자신의 하는 일과 가까이 있는 이들을 사랑하자.

인생을 사랑하는 이들에게 스트레스는 없다.