

개혁주의생명신학과 목회자의 자기 돌봄

Reformed Life Theology and Pastor's Self-Care

노항규(Hang Kyu Roe)
한일장신대학교, 목회상담학

I. 서론

개혁주의생명신학은 교회가 영적 생명력을 잃고 세속의 가치를 따르게 된 원인이 신학자와 목회자에 있다고 한다. 목회자가 먼저 자신의 문제를 인식하고 반성해 스스로를 개혁할 때 교회의 회복이 시작된다는 것이다.¹ 그런데 목회자들이 이렇게 영적으로 둔감해 진 근본적인 이유를 살피지 않으면 결국 반성에 머물 뿐 변화를 기대하기는 어렵다. 말씀으로 변화된 삶을 살기 위해서는 목회자가 성도들을 가르치고 돌보기 이전에 먼저 생명력 있는 하나님 말씀을 자신에게 적용하여 자신이 먼저 예수 그리스도의 생명으로 살아야 한다. 개혁주의생명신학에 따르면 생명을 소유한 사람이 다른 사람에게 그 생명을 전할 수 있다.² 그러므로 목회자 자신이 먼저 예수 그리스도의 생명으로 충만해야 하며 자신의 지성뿐 아니라 감정과 의지에 서도 예수 그리스도의 생명을 누리고 경험해야 한다.

1) 장중현, 「개혁주의생명신학 선언문 해설」 (천안: 백석정신아카데미, 2011), 17-21.

2) 장중현, 「생명을 살리는 교육」 (서울: 백석신학연구소, 2010), 114.

그런데 오늘날 한국의 목회자들은 슈퍼맨(초인, 超人)이다. 목회자는 다 양하고 과중한 일을 혼자 한다. 설교 횟수만 많은 것이 아니다. 모든 일을 직접 다 해야 한다고 생각하는 목회자는 게으르면 안 되고, 피곤해도 안 되며, 아파도 안 된다. 목회자가 병이라도 앓으면 목회자의 영성이 부족한 듯 여기기도 한다. 과다한 일과 과도한 책임으로 인해 목회자의 삶은 풍성해지는 것이 아니라 오히려 고갈되고 있다. 목회자에게도 아픔이 있고, 목회자도 수많은 현실적 고민을 한다.

사실 목회란 '다른 사람을 돌보고 그들의 이야기를 듣는 일'이다. 그리고 목회자는 다른 사람(대부분 교인들)의 아픔을 돌보고 치유하는 사람이다. 그렇다면 목회자의 아픔은 누가 돌봐줄 것인가? 사실 목회자의 아픔과 고민을 들어주는 사람은 많지 않다. 심지어 목회자의 가정은 항상 화목해야 하며, 자녀들도 모든 점에서 모범이 되어야 한다는 강박관념에 눌리고 있다. 그래서 목회자의 마음의 병을 더 깊게 만들고 있다.

현재 모세골 대표인 임영수 목사가 오랜 세월 많은 목회자 및 사모와 상담을 한 뒤 얻은 교훈을 이렇게 말한 적이 있다. "목회자들에게도 치유되어야 할 감정과 상처가 있으며, 소명을 받았다고 저절로 치유되지 않는다."³ 그는 많은 목회자들이 거론하기 어려워하는 주제 가운데 하나가 목회자도 연약한 인격이며, 상처를 입고, 치유가 필요하며, 회복되어야 한다고 역설했다. 목회의 소명이나 성역이 목회자의 내면을 자동적으로 치유해주지 않는다. 목회자도 연약한 인격체이어서 상처를 입는다. 그러므로 목회자도 치유가 필요하고 회복되어야 하고, 행복한 목회자라야 교회와 성도를 잘 돌볼 수 있고 건강한 목회를 할 수 있다.

본고는 목회자가 다양하게 겪고 있는 현실적 문제들이 무엇인지 구체적으로 분석하려고 한다. 이것을 위해 목회자의 생활 주기에 따른 과제, 목

3) 임영수, "하나님 안에서 자신을 새롭게 발견해야 합니다." 『목회와 신학』 (2004. 12): 64.

회자의 스트레스와 콤플렉스, 목회자의 주변 환경으로 인한 탈진 등을 중점적으로 다룰 것이다. 결론적으로 목회자가 이런 문제들을 어떻게 해결할 수 있는지 그 방안을 모색하고자 한다. 이것은 바로 개혁주의생명신학을 목회상담 분야에 적용하려는 시도가 될 것이다.

II. 본론

A. 목회자의 생활주기에 따른 현실적 과제와 고민

생활주기란 사람의 출생부터 죽음까지의 삶을 의미 있는 단계로 나누어 이해하는 것이다. 생활주기에 따르면 한 사람의 삶도 각 단계별 경험이 다르며, 정서적 특징도 달라진다. 삶의 단계별 경험과 정서적 특징이 달라지기 때문에 가족 관계의 성격도 달라지며, 개인과 가족이 성취해야 하는 과제도 달라진다. 목회자의 삶도 생활주기와 관련지어 이해할 수 있다. 목회자의 생활주기는 목회 환경과 따로 떼어 생각할 수 없으며, 목회자가 목회적으로 성취해야 하는 과제와도 깊이 관련된다. 목회자들의 생활주기에 따라 목회의 목표가 달라지고, 목회의 성격도 구분된다는 것이다. 홍인종은 목회자의 가족생활주기에 따른 각 단계의 과업을 다음과 같이 정리했다.⁴

4) 홍인종, “목회자의 사역주기에 따른 하프타임 이해,” 「목회와 신학」 (2004, 12): 105.

가족 생활주기 단계	전환의 정서적 과정	발달을 위한 가족 지위의 이차적 변화	목회 생활주기
① 결혼 전기	자신에 대한 정서적, 재정적 책임을 수용	a. 일가족과의 관계에서 분화 b. 친밀한 이성 관계의 발달 c. 일과 재정적 독립 측면에서 자신을 확립	
② 결혼 적응기	새로운 체계에 대한 수입	a. 부부 체계의 형성 b. 배우자가 포함되도록 확대 가족, 친구와의 관계 재정비	목회 준비 단계 목회자 후보생 교단 결정 및 목회에 대한 소명 점검, 결혼, 배우자의 목회 등의 및 동역자 관계 정립
③ 자녀 이동기	새로운 가족 구성원 수용	a. 부부 관계에 자녀를 위한 공간 만들기 b. 자녀 양육, 재정, 가사 일에 공동 참여 c. 부모, 조부모 역할이 포함되도록 확대 가족과의 관계 재정비	목회 입문 단계 안수 받을 교회, 목회 방향, 사역 특성화, 목회 전문성 준비(대학원 진학/학위)
④ 자녀 청소년기	자녀의 독립, 조부모의 허약함을 고려하여 가족 경계 융통성 증가	a. 청소년 자녀가 가족 체제에서 출입이 자유롭도록 부모-자녀 관계를 변화 b. 중년기 부부의 결혼 및 진로 문제에 재조점 c. 노인 세대를 돌보기 위한 준비 시작	목회 확장 단계 다양한 목회 경험, 담임 목회 준비, 목회 필요한 공부(세미나) 담임 목회에 필요한 학위
⑤ 자녀 독립기	가족 구성원의 증감 수용	a. 부부 체계를 2인 관계로 재조정 b. 성장한 자녀와 부모와의 관계를 성인 대 성인의 관계로 발전 c. 부모 또는 조부모의 무능력과 죽음에 대처	목회 실현 단계 장기 목회지 혹은 담임 목회지 결정, 당회, 교인과의 갈등, 정직성, 성실성, 목회 능력에 대한 질문, 건강 문제, 목회 은퇴 후 단계의 준비(취미 생활 등)
⑥ 노년기	역할 변화 수용	a. 신체적 쇠퇴에 직면하면서 자신과 부부의 기능과 관심사를 유지 b. 연장자가 할 수 있는 대신하지 않으면서 자신의 지혜와 경험이 활용될 수 있는 여지를 마련 c. 배우자, 형제, 친구의 죽음에 대처하면서 자신의 죽음을 대비하며 삶을 되돌아보고 통합	은퇴 후 목회 단계 배우자의 사별에 대처, 은퇴 후 목회 계획, 은퇴 후 인생 설계

- ① **결혼 전기** : 자신에 대한 정서적, 재정적 책임을 수용하는 결혼 전기는 원가족과의 관계에서 분화하여 친밀한 이성 관계를 발달시키고 일과 재정적 독립 측면에서 자신을 확립하는 생활주기에 해당하는 과제가 있다.
- ② **결혼 적응기** : 새로운 체계에 대한 책임을 받아들이는 결혼 적응기는 부부 체계를 형성하고, 배우자가 포함되도록 확대 가족, 친구와의 관계를 재정비하며, 목회를 준비하는 단계이다. 목회자 후보생은 교단을 결정하고 목회에 대한 소명을 점검하며, 결혼을 준비하고, 배우자의 목회 동의를 구하고, 동역자 관계를 정립하는 과제가 있다.
- ③ **자녀 이동기** : 새로운 가족 구성원을 수용해야 하는 자녀 이동기는 부부 관계에 자녀를 위한 공간을 만들고, 자녀 양육, 재정, 가사 일에 공동 참여하며, 부모, 조부모 역할이 포함되도록 확대 가족과의 관계를 재정비하고, 목회 입문 단계에 해당하기 때문에 안수 받을 교회, 목회 방향, 사역 특성화, 목회 전문성을 준비하기 위하여 진로를 고민하게 된다.
- ④ **자녀 청소년기** : 자녀의 독립, 조부모의 허약함을 고려하여 가족 경계 융통성이 증가하는 자녀 청소년기는 청소년 자녀가 가족 체제에서 출입이 자유롭도록 부모-자녀 관계를 변화시키며, 중년기 부부의 결혼 및 진로 문제에 초점을 두고, 노인 세대를 돌보기 위한 준비를 시작해야 한다. 목회적으로 확장 단계로, 다양한 목회 경험, 담임 목회 준비, 목회에 필요한 공부(세미나), 담임 목회에 필요한 학위를 준비해야 한다.
- ⑤ **자녀 독립기** : 가족 구성원의 증감 수용을 수용하는 자녀 독립기는 부부 체계를 2인 관계로 재조정하며, 성장한 자녀와 부모와의 관계를 성인 대 성인의 관계로 발전시키고, 부모 또는 조부모의 무능력감과 죽

음에 대처해야 한다. 목회적으로 실현 단계다. 장기 목회지 혹은 담임 목회지 결정, 당회, 교인과의 갈등, 정직성, 성실성, 목회 능력에 대한 질문, 건강 문제, 목회 은퇴 후를 준비해야 한다(취미 생활 등).

- ⑥ 노년기 : 역할 변화를 수용해야 하는 노년기는 신체적 쇠퇴에 직면 하면서 자신과 부부의 기능과 관심사를 유지하며, 연장자가 할 수 있는 일을 하면서 자신의 지혜와 경험이 활용될 수 있는 여지를 마련해야 한다. 배우자, 형제, 친구의 죽음에 대처하면서 자신의 죽음을 대비하며 삶을 되돌아보고 통합해야 한다. 목회적으로 은퇴 후 목회 단계에 해당하므로 배우자의 사별에 대처하고, 은퇴 후 목회 계획을 수립하고 은퇴 후 인생 설계를 해야 할 때다.

위에서 제시된 목회자의 생활주기에 따라서 목회자의 가정과 목회의 성격과 특징도 함께 변화된다. 목회자의 생활주기를 이해하는 것은 목회자 개인과 그들의 가족을 위해서 필요한 일이며, 교회와 목회를 위해서도 필요한 일임을 알 수 있다. 만일 생활주기에 대한 이해 없이 개인의 삶과 목회를 설계한다면 무리하거나 부적절한 일들이 많아질 것이다. 생활주기를 이해하는 것은 자신과 삶을 성찰하는 태도라고 할 수 있다. 우리는 생활주기에 따라 자신의 삶을 설계하고 목회를 계획하는 목회자의 가정과 목회가 상대적으로 갈등이 적고, 풍성한 열매를 맺을 수 있을 것으로 예상할 수 있다.

B. 목회자의 스트레스

목회자는 사람들과 늘 관계를 맺어야 하는 만큼 사람으로부터 받는 스트레스도 크다. 특히 목회자는 다른 사람을 돌보는 일인 만큼 그들의 아픔과 고민을 들어주어야 하고 때로는 해결해 주어야 한다. 이들이 받는 스트

레스의 유형을 아래에서 찾아보기로 하자.⁵

문 제	백분율
일이 많거나 몹시 심각한 사례를 다루는 경우	48.2
정서적으로 고갈되거나 몹시 화가 나는 경우	46.5
친밀한 사람들과 관련된 개인적 갈등, 문제 경험	41.2
자신의 능력에 대한 자신감 부족과 의심	40.7
수면 부족	39.5
만성 피로	37.2
고립되거나 외로운 느낌	33.7
불안했던 경험	31.8
자신의 일에서 비전이 불투명한 느낌	27.1
우울했던 경험	25.3
잡은 두통	20.9

1. 목회자의 콤플렉스

목회자 역시 다른 사람들과 마찬가지로 개인간의 차이는 있지만 저마다 열등감을 갖고 있다. 목회자의 다수를 차지하는 남성 목회자들의 열등감을 살펴 볼 것이다.⁶ ‘여성을 위한 모임’은 그들의 책 「일곱 가지 남성 콤플렉스」에서 여성들처럼 남성들도 속으로 앓고 있으며, 남성의 삶 가운데 다음과 같은 일곱 가지 콤플렉스가 있다고 설명한다. ① 사내 대장부 콤플렉스, ② 온달 콤플렉스, ③ 성 콤플렉스, ④ 지적 콤플렉스, ⑤ 외모 콤플렉스, ⑥

5) Thomas Skovholt, 「건강한 상담자만이 남을 도울 수 있다」, 유성경 외 공역 (서울: 학지사, 2008), 234.

6) 본고는 여성 목회자를 포함시키지 못한 한계가 있다. 차후에 여성 목회자를 포함한 목회자의 열등감 연구가 이루어져야 할 것이다.

장남 콤플렉스, ⑦ 만능인 콤플렉스.⁷ 대부분의 남성 목회자들이 앞에서 언급한 일곱 가지 남성 콤플렉스로부터 자유로울 수 없는 것이 사실이다. 그 중에서 사내 대장부 콤플렉스, 지적 콤플렉스, 만능인 콤플렉스에 해당하는 사람이 상대적으로 더 많다고 생각되어 더 자세히 살펴보려 한다.

2. 사내 대장부 콤플렉스

남자가 남성다움의 완성체인 사내 대장부가 되어야 한다고 느낄 때 갖는 콤플렉스이다. 모든 남자가 사내 대장부가 되기는 불가능하지만 대장부답지 못하면 비웃음과 멸시를 받게 된다고 여긴다. 결국 남자의 품위를 위해 허세를 부리게 된다. 자신의 개성, 감정, 욕구를 숨기고 남자다움에 집착하면서 힘겹게 살아간다.⁸

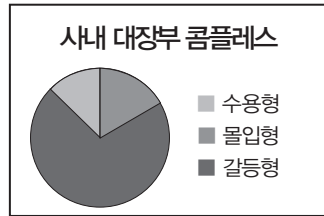
나는 집안의 가장이자 직장의 중견 간부로 성공한 사람이라는 평을 들어왔다. “나는 남자다, 나는 강하다”는 믿음을 삶의 추진력으로 삼으며 살아온 것이다. 올 겨울에는 모피 외투를 꼭 사달라는 애교 섞인 아내의 투정과 대전 엑스포에 데려가 달라는 아이들, 대학 동창회에 참석해 달라는 친구, 완벽한 서류를 넘겨 달라는 직장 상사 등 나의 생활은 나에게 의지하는 아내, 아이들, 직장, 그리고 동료들을 위한 ‘보람 있는 일’로 꽉 차 있다. 돌이켜보면 주위 사람으로부터 책임감 있고 완벽한 남자라는 칭찬을 듣기 위해 눈코 뜰 사이 없이 일했던 것이다. 그런데 얼마 전 직장에서 인사이동이 있었다. 당연히 승진할 것으로 믿었는데 탈락되고 말았다. 아내나 아이들, 동료는 날 무능력한 사람으로 생각하는 것 같다. 앞만 보고 쫓았던 내 자신이 인정받지 못했다는 충격은 너무도 컸다. 그러자 전에 비해 사소한 일

7) 여성을 위한 모임, 「일곱 가지 남성 콤플렉스」 (서울: 현암사, 1999), 9.

8) 여성을 위한 모임, 「일곱 가지 남성 콤플렉스」, 54.

에도 큰소리를 치고 말수가 줄어들었다. 친구들을 만나서는 지키지도 못할 약속을 하거나 무의식중에 허세를 부리게 되었다. 그동안 성실히 살아 왔던 내 생활이 너무나도 벅차게 느껴지고 벗어나고 싶기만 하다. 그러나 좌절과 갈등을 느끼고 있다는 것을 터놓고 이야기할 수 없다. 더욱 더 삶에 대한 무기력과 우울함에 짓눌려 사람 대하기조차 두렵다. (46세 회사 중견 간부)⁹

위의 남성은 남성다운 모습을 잃지 않으려고 애쓰다가 결국 허세를 부리게 되었으며, 좌절과 갈등을 느끼게 되었으며 무기력감과 우울감에 짓눌리게 되었다. 조사 대상자 가운데 89.3%가 사내



대장부 콤플렉스에 시달린다는 결과에 따르면 이것이 남성들에게 얼마나 큰 영향을 주는지 알 수 있다. 콤플렉스에 몰입된 유형이 16.6%, 갈등형이 72.7%지만, 콤플렉스를 초월한 수용형은 10.7% 뿐이다. 우리나라 남성 대부분이 사내 대장부 콤플렉스에 깊이 빠져있거나 갈등하면서 시달리는 것으로 드러났다.¹⁰

9) 여성을 위한 모임, 「일곱 가지 남성 콤플렉스」, 54.

10) 여성을 위한 모임, 「일곱 가지 남성 콤플렉스」, 59-60. 다음 설문에 대한 자기 평가를 기준으로 조사가 이루어졌다.

(1) 나는 일에서 성공하는 것을 생의 목표로 삼고 있다. (2) 나는 가족을 위해 돈을 벌어야 한다. (4) 나는 과중한 일도 서슴없이 한다. (5) 남자는 가족의 존경을 받아야 한다. (6) 남자는 주장을 굽혀서는 안 된다. (7) 나는 감정적이기보다 이성적이다. (8) 남자는 항상 자부심이 강해야 한다. (9) 남자는 사소한 일에 불평하지 않아야 한다. (10) 나는 남 앞에서 걱정거리를 늘어놓지 않는다. (11) 거칠어 보이는 남자가 좋다. (12) 남자는 경우에 따라 주먹을 쓸 수 있다. (13) 나는 약해 보이는 것이 싫다. (14) 남자는 육체적으로 강해야 한다. (15) 남자는 모험을 즐길 줄 알아야 한다. 나는 '여자 같다'는 말을 들으면 기분 나쁘다. 요리나 바느질하는 남자는 매력 없다. 남자는 간

목회자는 사내 대장부 콤플렉스에 시달리기 쉽다. 목회자는 언제나 강해야 한다는 생각을 갖기 쉽다. 그러나 목회자도 약해질 때가 있다. 약해질 수 있다는 것을 용납하지 못하는 목회자는 결국 거짓으로 강한 모습을 지어낼 수 밖에 없다. 억지로 강한 모습을 지어내기 위해 정신적 감정적 에너지를 과도하게 사용한 목회자는 소진하게 된다. 정신적 감정적 에너지를 소진한 목회자에게 행복이 있을 수 없다.

3. 지적 콤플렉스

남성은 지적(知的)이고, 분석적이며, 창조적이라고 말하는 사람이 많다. 그러나 남성이 언제나 지적이라는 통념은 현실과 맞지 않다. 만일 목회자가 남성의 지적 콤플렉스에 사로잡힌다면 다른 사람보다 지적으로 우월해야 한다는 강박 관념을 떨쳐버리기 쉽지 않다. 지적 우월감을 지니지 못한 목회자는 존재 자체에 대한 불안감을 느끼며, 목회자로서의 역할이 부담스러워질 것이다.

방학 때 내려오는 녀석들의 얼굴을 보기가 괴롭다. 평상시에 우리를 쳐다보지도 않던 여학생들은 기다렸다는 듯이 미팅하느라고 바쁘다. 속은 상하지만 지방에 있는 회사들도 지방대 출신을 잘 뽑지 않는 판이니 여학생들이 그러는 것도 무리는 아니다. 뭘 믿고 나 같은 사람을 택하겠나 생각하니 우울해진다. (22세 대학생)¹¹

위의 남성은 콤플렉스 때문에 자신감을 상실하고 우울해졌다. 지적으

호사, 보모 일을 해서는 안 된다. 파마, 액세서리 등 치장하는 남자는 보기 흉하다. 남자가 남 앞에서 우는 것은 부끄러운 일이다.

11) 여성을 위한 모임, 「일곱 가지 남성 콤플렉스」, 133.

로 우월하지 못하면 지적으로 열등하다는 생각은 콤플렉스에 빠지게 만든다. 목회자들이 대부분 남성의 지적 콤플렉스로부터 자유롭지 않다는 사실은 강조할 필요도 없다. 많은 목회자들이 지성적이어야 한다는 생각에 사로잡혀 있다. 지적 우월감이 손상될 때 불안하며, 열등감을 느끼고 상대방을 꼭 이겨야 한다는 강박 관념을 지니게 된다. 건강한 목회를 위해 '목회자가 반드시 지적이어야 하는가?'라는 질문이 필요하다.

4. 만능인 콤플렉스

교우들이 목사는 특별한 능력이 있다는 환상은 많은 남성들이 가지고 있는 만능인 콤플렉스와 같다. 만능인 콤플렉스는 산업화의 진행과 함께 발전했는데, 산업화 초기 남성들은 성공과 업적을 쌓으며 남자답다는 자부심을 가질 수 있었다. 점점 복잡한 일을 처리할 수 있는 전문인이 이상이 되면서 돈을 벌기 위해서 일할뿐 아니라 '유능한 전문인'이 되기 위해 일에 매달리게 되었다.

나의 꿈은 남들처럼 조그만 오피상을 차려 독립하는 것이 아니다. 나의 꿈은 전문 경영인이다. 전문성을 중시하기 때문이다. 매일 아침 6시 30분부터 8시 10분까지 학원에 나가 영어 회화를 배우며 여기에 박봉을 쪼개 매달 16만원을 투자한다. 무역 정보 수집에도 열성이어서 PC에는 각종 무역 관련 통계와 자료가 가득하다. 전문가가 되어야만 사회에 봉사할 수 있다고 생각한다. 동료 직원들이 모두 퇴근하고 없는 사무실에 홀로 남아 밤 10시까지 일을 하고 일요일에도 평복 차림으로 출근하여 일을 본다. 사랑하는 아내가 있고 딸이 있지만 회사도 내 집 같은 느낌이 든다. 정보화 사회에 자신과 동료들이 뒤처지지 않도록 「포천」, 「타임」 등을 구독하며 무역 관련 기사를 스크랩해 직원 열람용으로 사무

실에 비치하기도 한다. 가히 초인적이라 할 정도로 열심히 일하다보니 주변에서 “잘 보이려고 환장했다,” “명문대 출신이라고 재는 거냐?”라는 오해도 받는다. (30세 회사원)¹²

위의 남성은 삶의 모든 영역에서 전문가가 되기 위해 필사적으로 노력하고 있다. 그의 노력에 대해 다른 사람들은 다른 사람에게 잘 보이게 환장했다거나, 명문대 출신이라고 잔다고 말했다. 노력과 달리 부정적인 평가를 들은 것이다. ‘나는 무엇이나 잘할 수 있다’는 만능인 콤플렉스는 삶의 모든 영역에서 최고가 되려는 경향으로 나타난다. ‘나는 직장, 가정, 스포츠, 취미 활동 등 모든 면에서 최고의 능력을 발휘하는 사람이 되고 싶다’에 그렇다고 대답한 사람이 95.2%나 되었다.¹³ 이들은 수고한 만큼 얻지 못한다. 이들의 삶은 불가능한 목표로 가득하다.

목회자도 모든 일을 잘할 수 없다. 목회자는 모든 것을 잘해야 하는 사람이 아니다. 모든 것을 잘 해야 한다는 주위의 모든 요구에 부응하면 기대에 미치지 못하는 일이 많아진다. 무리한 목표를 세우고 계속 실패하며 스스로 제대로 하지 못한다고 느끼는 목회자는 행복할 수 없다.

C. 목회자를 위협하는 조건

1. 목회자를 위협하는 환경

오늘날 목회자 가운데 재정적인 고민을 하지 않는 사람은 거의 없다. 거의 모든 목회자들이 돈 문제로 고민을 한다. 목회를 위한 재정도 넉넉하지 않지만 생활비에 비하면 목회 재정은 차라리 넉넉한 편이다. 작은 교회 후

12) 여성을 위한 모임, 「일곱 가지 남성 콤플렉스」, 208-209.

13) 여성을 위한 모임, 「일곱 가지 남성 콤플렉스」, 220.

은 개척 교회 목회자들일수록 목회를 위해 가정을 희생하는 것이 당연한 상황에 처하게 된다. 많은 목회자들이 궁핍한 가운데 재정적인 요구를 할 수 없고, 해서도 안 된다는 생각을 하며 어려움을 견디고 있다. 궁핍도 어려움을 주지만, 궁핍을 호소할 수 없다는 사실 자체가 목회자와 목회자의 가정을 무기력하게 만든다.

목회자 수의 급증도 동역자 의식을 깨뜨리고 목회자끼리 경쟁하게 만들었다. 목회자에게 있어서 서로 지지하고 격려해주는 동료는 중요하기 때문에, 목회자에게 동역자 관계가 경쟁 관계로 변질되면 목회 지지망이 무너진다. 동역자 관계가 경쟁 관계로 바뀌는 오늘날의 목회 환경도 목회자를 위협하는 요인 중 하나다.

2. 목회자를 위협하는 자신의 문제

목회자의 건강을 위협하는 요인은 외부로부터만 오는 게 아니다. 목회자를 괴롭게 하는 주된 원인은 사실 목회자의 과거와 관련되어 있다. 목회자의 성장과정이 목회자의 현재 목회를 규정한다. 불우한 성장 과정을 극복하고 전혀 새로운 삶을 살기 어려운 것처럼, 목회자들도 과거 경험과 다른 목회를 하기 어렵다. 과거는 긍정적이든 부정적이든 큰 영향을 미치며, 많은 목회자들이 과거 삶의 흔적으로부터 자유롭지 못하다.

많은 목회자들이 수적 증가에 대한 압박을 많이 받고 있다. 숫적 부흥이 목회자 자질과 소명에 직결된다는 생각이 교인들과 목회자 자신에게 팽배하기 때문에 부흥하는 교회와 정체된 교회 모두 숫자에 대한 집착이 심하며, 목회 환경을 위협하는 조건이 되고 있다. 성장만 지향하는 세속적 목회철학은 목회자의 영성을 갉아먹고 목회자를 고통스럽게 한다.

3. 목회자의 탈진

토마스 스코프홀트(Thomas M. Skovholt)는 그의 책 「건강한 상담자만이 남을 도울 수 있다」에서 상담자가 겪을 수 있는 탈진(burnout)을 마음의 출혈이라고 표현한다. 스코프홀트의 탈진과 관련된 연구에 의하면 탈진을 야기하는 가장 중요한 원인은 과도한 업무다. 그 외에 통제력 상실, 불충분한 보상, 공동체 붕괴, 부당함, 중요한 가치 갈등 등이 탈진을 야기한다.¹⁴ 스코프홀트가 소개하는 연구에 따르면 탈진의 원인은 개인이 아니라 조직에 있다.¹⁵ 상담자가 탈진하는 경우 대부분 상담자가 탈진할 수 밖에 없는 업무 환경이 원인인 경우가 많기 때문에 해로운 업무 환경을 변화시키지 않으면 탈진된 상담자가 회복하기도 어렵고 계속 탈진되는 상담자가 나타나게 된다.

탈진은 두 가지로 구분할 수 있는데, 첫 번째는 의미의 탈진이며, 두 번째는 돌봄의 탈진이다. ① 의미의 탈진: 다른 사람을 돌보는 일이 더 이상 자신의 삶에 충분한 의미를 주지 못할 때 생긴다. 목회자는 다른 사람을 도움으로써 심리적 보상을 받는다. 의미가 사라지면 존재의 위기가 생기며 결국 탈진된다. 의미의 탈진은 반복적이고, 지루하며, 의미 없어 보이는 일 때문에 비롯된다.¹⁶ ② 돌봄의 탈진: 돌봄의 탈진은 일반적인 탈진 현상으로 정서적 고갈과 부정적 에너지로 인해 다른 사람을 돌볼 수 있는 능력이 줄어들 때 생긴다.¹⁷ 다른 사람을 돌보는 사람은 자신의 일로 인해 풍성한 기쁨과 보상을 받을 때 고갈을 피하고 더욱 더 다른 사람을 잘 돌볼 수 있게 된다.

14) Skovholt, 「건강한 상담자만이 남을 도울 수 있다」, 214.

15) Skovholt, 「건강한 상담자만이 남을 도울 수 있다」, 215.

16) Skovholt, 「건강한 상담자만이 남을 도울 수 있다」, 218.

17) Skovholt, 「건강한 상담자만이 남을 도울 수 있다」, 220.

상당자에게 발생할 수 있는 탈진 현상은 목회자에게 동일하게 발생할 수 있기에, 목회자도 탈진의 위험으로부터 자유로울 수 없다. 목회자에게 탈진을 발생시킬 우려가 있는 요인들은 앞에서 언급한 것과 유사하다. 탈진을 방지하는데 필요한 조건은 ① 견딜 수 있는 업무, ② 선택 가능, 통제 가능하다는 느낌, ③ 인정과 보상, ④ 공동체 의식, ⑤ 공정함, 존경, 정의, ⑥ 의미 있고 가치 있는 업무다.¹⁸

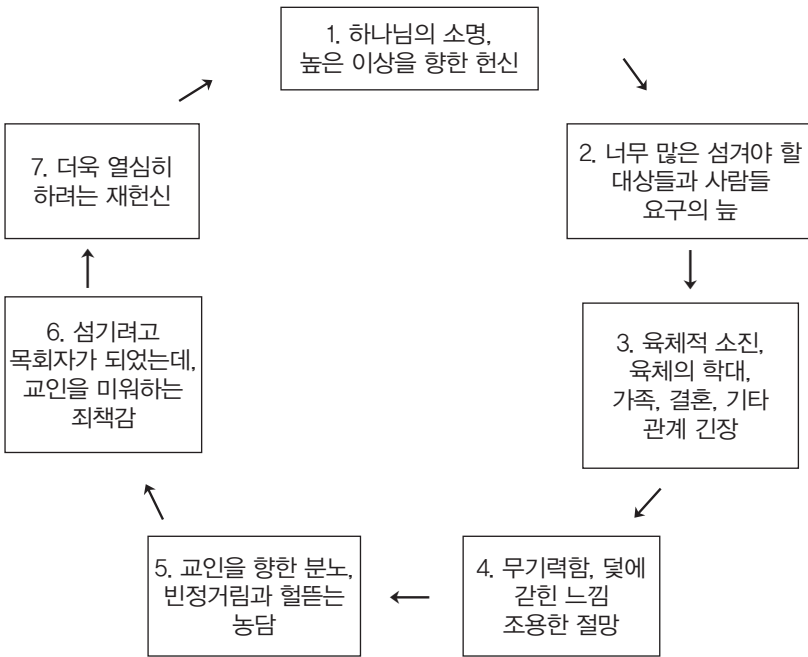
4. 목회자의 탈진 점검

a) 목회자 탈진 과정

목회자가 건강한 목회를 하지 못하고 탈진하는 과정은 다음과 같다. ① 하나님으로부터 소명을 받고, 높은 이상을 향한 헌신으로 시작한다. ② 목회자는 그의 이상을 추구하며 교우를 섬기지만 너무 많은 사람의 너무 지나친 요구에 시달리게 된다. ③ 목회자는 육체적으로 소진된다. 가정과 친밀한 관계도 해를 입는다. ④ 노력한 만큼 결과가 없기 때문에 무기력감을 느끼게 되고, 빠져나올 길 없는 덫에 갇힌 것 같이 느끼며 절망에 빠져들기 시작한다. ⑤ 사랑의 대상이었던 교인들에게 소극적인 미움과 분노가 일어난다. ⑥ 교우를 섬기려고 목회자가 되었는데, 교우를 미워하게 된 자신으로 인해 죄책감을 느낀다. ⑦ 죄책감으로 더 열심히 하려는 재헌신을 다짐한다. 하나님께서 주신 높은 이상을 향해 헌신적으로 노력하게 된다. 이런 일곱 단계가 다시 시작되면서 소명과 분노의 극단을 오가며 목회자는 고갈되고 탈진의 늪에 빠지게 된다. 이 과정을 요약하면 아래 도표로 정리할 수 있다.¹⁹

18) Skovholt, 「건강한 상담자만이 남을 도울 수 있다」, 214.

19) Roy M. Oswald, *Clergy Self-Care: Finding a Balance for Effective Ministry* (Washington, DC: Alban Institute, 1991), 68.



b) 목회자 탈진 점검 질문

다음은 목회자 탈진을 점검하기 위한 16가지 질문들이다.²⁰ 질문에 답하고 합산한 점수에 따라 목회자 스스로 탈진 여부를 확인할 수 있다.

20) Oswald, *Clergy Self-Care*, 61-63.

번호	설 명	척 도
1	함께 일하는 사람들에게 부정적이거나 냉소적인 정도	1 2 3 4 5 6
2	일에 느껴지는 열정의 정도(강할수록 낮은 수치)	1 2 3 4 5 6
3	목회에 투입하는 감정의 정도	1 2 3 4 5 6
4	매일 경험하는 피로와 짜증의 정도	1 2 3 4 5 6
5	유머의 냉소적이고 공격적인 정도	1 2 3 4 5 6
6	교우에게 시간과 정성을 적게 들이는 정도	1 2 3 4 5 6
7	교우에게 부드러움을 잃어버린 정도	1 2 3 4 5 6
8	일을 통해 지지를 느끼는 정도(강할수록 낮은 수치)	1 2 3 4 5 6
9	중요한 일의 성취에서 느끼는 좌절의 정도	1 2 3 4 5 6
10	설명할 수 없는 슬픔에 잠기는 정도	1 2 3 4 5 6
11	신체적 통증을 느끼는 정도	1 2 3 4 5 6
12	성적(性的) 활동이 부담스럽게 느껴지는 정도	1 2 3 4 5 6
13	어려운 일 때문에 다른 사람을 비난하는 정도	1 2 3 4 5 6
14	교우에게 일어나지 않은 일로 죄책감을 느끼는 정도	1 2 3 4 5 6
15	은퇴 혹은 이직을 기다리는 정도	1 2 3 4 5 6
16	고갈되고 소진된 느낌의 정도	1 2 3 4 5 6
	합 계	

- 총 0-32 탈진을 염려할 필요 없다.
- 33-48 탈진의 경계선에 서있다.
- 49-64 탈진이 중요한 문제이다.
- 65-80 탈진으로 인해 희생되고 있다. 근본 변화로 건강과 활력을 되찾을 필요가 있다.

Ⅲ. 결론

지금까지 필자는 목회자가 겪고 있는 현실적 스트레스와 열등감과 그에 대한 여러 요인들을 분석하고 점검해 보았다. 이것들은 모든 목회자들이 겪고 있는 공통된 고민으로서 우리 모두가 공감할 수 있는 부분이다. 목회자는 하나님의 종으로서 그에 걸맞는 신앙과 인품을 갖추어 유능한 목회 사역을 위해 힘써야 하지만, 동시에 행복한 개인이요 목회자로서 건강한 목회를 유지함도 함께 고려해야 한다. 예수 그리스도의 생명을 소유한 목회자는 철저한 자기관리와 목회적 돌봄을 자신에게 적용함으로써 교회를 회복시킬 수 있다. 개혁주의생명신학에 따르면 생명을 소유한 자만이 생명을 전할 수 있기 때문이다. 이것을 위해서 다음과 같이 본 글을 정리하면서 마무리하고자 한다.

A. 목회자의 목회 돌봄과 자기 돌봄의 균형

목회자는 여러 가지 스트레스와 열등감 앞에서 압박을 받고 긴장하는 연약한 인간이다. 잘하려고 하면 할수록 심리적 어려움은 더 커진다. 다른 사람을 돕는 일을 하는 목회자들이 자신을 돌보는 일을 '이타적 이기주의', '신성한 이기심' '자신에게 주의 기울이기' '자신에 대한 신성한 의무'라고 부르기도 한다.²¹ 신성한 이기심이란 개인이 신성한 혹은 희생적인 의무로서 자신의 행복과 복지를 유지해야 한다는 것을 의미한다. 자신에게 주의 기울이기란 다른 사람을 위해서 자신의 욕구와 고민에 주의를 기울이는 태도를 의미한다. 이 모든 일들은 다른 사람들을 더 잘 돌보기 위한 조건, 즉 목회의 조건이기도 하다. 자신에 대한 신성한 의무는 자신을 계속 돌보고 감

21) Oswald, *Clergy Self-Care*, 234.

독하는 일을 포함한다. 다른 사람을 돌보는 사람은 마치 당뇨병 환자가 자신의 상태에 관심 갖듯 스트레스를 받는 상황에서 자신을 보살피고 관리해야 한다.²² 자기를 건강하게 돌보는 사람만이 다른 사람도 건강하게 돌볼 수 있기 때문이다.

2. 건강한 목회를 위한 목회자의 행복

목회자 자신도 그렇지만 특히 교인들은 목회자를 초인으로 여기는 경우가 많다. 교인들은 자신들의 목회자가 평범한 사람이 아니라 비범하고 능력을 갖춘 사람이기를 기대한다. 교인들은 목회자가 영적인 탁월함과 함께, 높은 지적 수준, 굳건한 의지, 숭고한 인격, 강인한 체력을 갖추고 자신을 사랑하고 인정해주시기를 바란다. 목회자가 성도들의 이런 과도한 기대에 부응하지 못할 때 문제가 시작될 수 있다. 목회자가 초인이 아니라는 사실을 알게 된 교인들은 오히려 큰 실망감을 느끼게 될 수 있다. 그러나 가장 큰 문제는 목회자 자신이 초인이 아니라는 사실을 인정하지 못하는 것이다. 목회자는 초인이 아니지만 초인처럼 살기 위해서 무리하게 되며, 자신과 가족을 괴롭히게 된다. 하나님께서는 목회자를 초인으로 부르지 않고 하나님의 종으로 부르셨음을 목회자 스스로 깨달아야 한다.

억지로 잘하려고 할 때 건강하지 못한 목회를 하는 경우가 많다. 무조건 잘하려고 초인처럼 일하는 목회자의 노력은 어떤 의미가 있을까? 임영수 목사는 목회자들의 특별해지려는 속성과 노력을 다음과 같이 지적했다.

목회자들이 그런 강박 관념에 너무 묶여 있는 것 같습니다. ‘우리는 교회 건물 없이 한다. 선교를 위한 교회다’ 등등 교회로서 우리는 특별하

22) Oswald, *Clergy Self-Care*, 234.

다고 소문내고 하는 것도 결국 중심이 허해서 그런 것이라고 생각합니다. 무엇인가로 세상에서 떠야 하고 남들과 다른 뭔가를 보여줘야 하며 사회적으로 인정받아야 한다는 강박관념을 갖고 있기 때문에 생기는 현상입니다. 이런 것들이 목회자들에게 짐이 되고 결국 목회자는 목회의 노예가 되어 버리는 것 같습니다.²³

임영수 목사의 이런 관찰은 목회를 위해 최선을 다하는 목회자에게 고통스럽게 들릴 수 있으나, 목회를 절대화하다가 목회의 노예가 되어버리는 목회자에 대한 통렬한 경고가 아닐 수 없다. 그는 신선하려는 충동도 우상일 수 있다고 지적한다.

목회 현장이라는 무대에 올랐다가 내려와서 막 뒤로 가게 되면 공허함을 느끼게 되고 그 감정을 채울 수 없어서 괴로워하는 목회자들이 있습니다. 그래서 언론에서도 어느 교회에 몇 명이 모였고 어느 교회는 교회 건물을 안 지어서 신선한 충격을 준다는 식의 보도를 자제해 주었으면 좋겠다고 생각합니다. 목회자들에게 신선하다는 것은 곧 부담입니다. 어떻게 해야 신선한 충격을 줄 수 있을까 계속 생각하게 되면 그게 하나의 우상이 되거든요. 허구적인 언어에 목회자들이 많이 시달리고 있습니다. 그런 것이 마치 하나님의 음성인 것처럼 생각하는 것이죠. 그래서 하나님을 섬길 마음의 여유조차 없어지는 게 아닌가 싶습니다.²⁴

끝으로 목회자로 헌신한 모든 하나님의 사람들은 이미 특별하다. 자기를 지독하게 부리고 처절하게 탈진한 댓가로 얻는 ‘좋은 목회자’의 자학적

23) 임영수, “하나님 안에서 자신을 새롭게 발견해야 합니다.” 65-66.

24) 임영수, “하나님 안에서 자신을 새롭게 발견해야 합니다.” 66.

평가에 너무 연연해하지 않아야 할 것이다. 소명에 따라 헌신하면서 하나님의 종으로 살아가는 목회자는 결과와 열매와 상관없이 이미 '좋은 목회자'다. 하나님께서 목회자를 그렇게 평가하실 것이다. 남들의 기준에 맞추는 더 좋은 목회자가 되기 위해 애쓰는 것보다, 이미 하나님께서 기름 부으신 목회자라는 사실을 분명히 기억하고 '행복한 목회자가 건강한 목회를 할 수 있다'는 명제에 더 솔직하고 신실해야 할 것이다.

참고문헌

- 여성을 위한 모임. 「일곱 가지 남성 콤플렉스」. 서울: 현암사, 1999.
- 임영수. “하나님 안에서 자신을 새롭게 발견해야 합니다.” 「목회와 신학」 (2004. 12): 58-66.
- 장종현. 「개혁주의생명신학 선언문 해설」. 천안: 백석정신아카데미, 2011.
_____. 「생명을 살리는 교육」. 서울: 백석신학연구소, 2010.
- 홍인중. “목회자의 사역주기에 따른 하프타임 이해.” 「목회와 신학」 (2004. 12): 100-107.
- Skovholt, Thomas. 「건강한 상담자만이 남을 도울 수 있다」. 유성경 외 공역. 서울: 학지사, 2008.
- Oswald, Roy M. *Clergy Self-Care: Finding a Balance for Effective Ministry*. Washington, DC: Alban Institute, 1991.

국문초록

개혁주의생명신학과 목회자의 자기 돌봄 연구

노항규(Hang Kyu Roe)
한일장신대학교, 목회상담학

본 연구의 목적은 목회자가 겪고 있는 현실적 스트레스와 열등감의 여러 요인들을 분석하고 그것들을 풀 수 있는 실제적 방안을 제시하는 것이다. 목회자는 하나님의 종으로서 그에 걸맞는 신앙과 인품을 갖추어 유능한 목회 사역을 위해 힘써야 하지만, 동시에 행복한 개인이요 목회자로서 건강한 목회를 유지함도 함께 고려해야 한다. 예수 그리스도의 생명을 소유한 목회자는 철저한 자기관리와 목회적 돌봄을 자신에게 적용함으로써 교회를 회복시킬 수 있다. 개혁주의생명신학에 따르면 생명을 소유한 자만이 생명을 전할 수 있기 때문이다. 이를 위해, 다음의 두 원칙이 준수되어야 한다. 첫째, 목회자의 목회 돌봄과 자기 돌봄의 균형이 필요하다. 둘째, 건강한 목회를 위해서는 목회자가 행복해야 한다.

주제어: 개혁주의생명신학, 목회자, 스트레스, 콤플렉스, 자기 돌봄

Abstract

Reformed Life Theology and Pastor's Self-Care

Hang Kyu Roe

Hanil University & Presbyterian Theological Seminary, Pastoral Counseling

This study has attempted to analyze various causes of actual stress and inferiority complex which many pastors suffer, and to offer a solution to remedy them. Pastors, as God's servants, should endeavor to equip themselves with faith and character appropriate for the effective ministry. At the same time, however, they should endeavor to maintain a healthy ministry which make themselves happy. When pastors themselves enjoy the life of Jesus Christ, they can restore His church through consistent self-care and pastoral care. According to the Reformed Life Theology, we can become people who lead others and the world to the life of Jesus when we ourselves enjoy His life. Thus, the observance of the following rules seems necessary. First, pastors should maintain pastoral care and self-care in balance. Second, pastors themselves should be happy for a healthy ministry.

Key words: Reformed Life Theology, pastor, stress, complex, self-care

논문 접수일:2012년 2월 24일 수정 접수일:2012년 3월 30일 게재 확정일:2011년 4월 15일