

## 목회자의 우울증과 탈진: ‘거룩한’ 자기 착취의 성과

하재성\*

### 국문초록

재독 철학자 한병철 교수는 후기근대사회에서 우울증과 소진증후군은 그 시대의 질병으로서 자발적 착취의 성격을 갖는다고 말한다. 현대인들은 긍정의 과잉 및 자유 가운데 더 이상 외부에 의한 억압이 아닌 자발적이고 효과적인 자기 착취를 하고 있다는 것이다. 하지만 그의 주장이 소진 증후군 내지 일종의 관점에서는 다소 유용성을 가지나, 임상적 우울증을 모두 담아내지는 못한다. 그가 가진 독특한 철학적, 관념적 우울증 이해는 과도한 개방성 속에서 효율성과 이윤을 추구하는 조직들에 의해 억압당하며, 그것을 내면화한 개개인에 의해 과잉의 자기착취와 우울증이 발생하고 있으며, 특히 가정과 직장의 상하 역할에서 지속적인 억압은 아직 해결되지 않은 진행형의 문제이기 때문이다. 목회자가 가진 탈진의 문제는 자발적 착취와 억압의 요소를 함께 보유하고 있다. 교회의 수적 성장을 위해 근무시간의 불분명, 사회적 페르조나의 과도한 남용등의 자발적인 착취가 있는가 하면, 교인의 기대에 대해 ‘아니오’ 혹은 어떤 거절을 하지 못함으로써 증상은 악화된다. 목회자의 우울과 탈진을 예방하기 위해서는 과잉의 활동을 멈추고 안식을 찾고 누려야 한다. 신뢰할 만한 사람들과의 대화를 회복하고, 전문적인 상담을 회피하지 않음으로써 성과사회의 폭력성으로부터 자신과 교회를 보호해야 한다.

**중심단어:** 우울증, 소진증후군, 긍정의 과잉, 목회자, 안식

---

• 논문 투고일: 2015년 4월 15일

• 논문 수정일: 2015년 5월 8일

• 게재 확정일: 2015년 5월 14일

\*고려신학대학원

## I. 여는 글

목회자의 스트레스와 우울증은 한편으로 과중한 자아 부담의 결과이다. 교회의 숫적 성장과 영적 부흥에 대한 부담을 최전방에서 홀로 담당하고 있는 한국 교회 목회자들의 어깨에는, 한결같이, 보이는 사람들의 요구와, 보이지 않는 자기 착취에 의해 소진과 우울증의 위험스런 짐들이 지워져 있다. 목회자들이 이를 깨닫지 못하고 방치할 때, 그 피로는 탈진을 일으키고, 또하나의 폭력이 되어 목회자 개인과 공동체와 친밀감을 파괴한다. 한 시대의 질병으로서의 우울증이나 소진 증후군을 철학적으로 고찰한 한병철 교수의 『피로사회』는 그런 의미에서 목회자들이 처한 고통을 통찰력 있게 서술할 수 있는 이론적 틀을 제공해 준다. 그것은 분명히 맹목적인 일중독과 소진의 위험에 처한 목회자들에게 주는 지성의 경고이다.

그렇다면 그가 서술하듯 우울증과 탈진에는 더 이상 외부적 억압이 존재하지 않는 것인가? 그가 우울증을 한 시대의 질병으로 인식한 것은 매우 특별한 통찰력이지만, 우울증이 전적으로 긍정의 과잉과 자발적 착취에 의한 것은 아니다. 임상적 관점에서 우울증을 살펴보면, 『피로사회』에서 그가 지나간 근대사회의 특징인 강압과 상하위력이 우울증에 직접적인 영향력을 발휘하고 있다는 사실이다. 아내는 남편에 의해, 목회자는 성도들에 의해, 그리고 부교역자나 그의 가족들은 담임목회자에 의해 소진되거나 우울하게 되는 경우가 있기 때문이다.

그것은 목회라고 하는 특수한 구조가 가진 힘의 원리에 기인한다. 전통적으로 한국교회의 목회자들은 ‘죽음을 각오하는 목회’를 하나의 이상적인 목회자상으로 받아들여 왔다. 교회의 사례나 처우에 대해서는 스스로 목소리를 내지 않는 것이 여전히 덕스럽고 존경할만한 목회자의 덕목이다. 자기주장을 하지 않고, 자기 자신의 시간이나 자원이 얼마나 남

왔건 상관없이, 자신을 돌보기보다는 우선 교회를 돌보는 것이 목회자의 바른 이상이라고 자연스럽게 받아들인다.

그 결과 목회자의 탈진이나 우울증은 때로 좋은 목회자가 되기 위한 피할 수 없는 통과 의례가 되었다. 자타로부터 비롯된 걸리지 않은 무언의 기대에 부응하지만, 자신은 더 이상 기대나 요구를 하지 않음으로써 결국 탈진하는 목사들을 만든다. 거기에는 근무 시간의 불분명, 사회적 페르조나의 과도한 사용, '아니오' 라고 말할 수 없는 탈진 구조가 큰 몫을 담당한다. 지시와 경쟁, 성도들의 기대와 미래에 대한 불확실성의 틈에서 부교역자들과 그의 가족들은 담임 목회자들보다 훨씬 취약한 생존 구조를 가지고 있는 것도 사실이다. 목회자의 소진과 우울증은 하나님의 부르심 자체를 무력화할 수 있는 강력한 파괴력을 가졌다.

아울러 우울증은 자유를 배경으로 하는 문화적이고 집단적인 자발성에서 비롯되기 보다는 개인적 성장 배경에 따라 선별적으로 일어난다. 결핍된 가정, 무기력하거나 우울한 부모, 혹은 학대 아래에서 자란 목회자들은 그렇지 않은 사람들에 비해, 인간관계에서 오는 스트레스와 우울증에 더욱 취약하다. 이에 덧붙여 스트레스에 대한 목회자들의 대응 방식 역시 스스로 우울을 가중시키는 선택을 감행한다. 그들은 이야기의 공유와 나눔 대신 '인내,' 즉 폐쇄성과 참음을 선택하기 때문이다.

목회자의 우울증과 소진을 예방 혹은 치료하기 위해서는 과잉의 활동보다 중단이 시급하게 필요하다. 그것은 곧 안식이며, 안식월이며, 안식년이다. 쉬는 자기 자신의 회복을 경험하는 영혼의 치유이다. 아울러 하나님과 및 신뢰할만한 친구와의 담화가 회복되어야 한다. 물론 목회자를 위한 전문상담 역시 빠뜨릴 수 없는 중요한 쉼과 회복의 수단이다. 안식 이야말로 성과사회의 폭력성으로부터 목회자들과 그들의 사역을 보호하는 핵심적 처방이다.

## II. 펴는 글

### 1. 『피로사회』: 우울과 탈진 시대의 철학적 이해

스트레스는 “몸과 마음을 긴장하게 만드는 경험으로서 몸과 마음의 균형을 허무는 것이다.”<sup>1)</sup> 이는 물리적으로 좁은 공간이나 눈에 비치는 강한 빛에 의한 것일 수도 있고, 가족이나 사회적 관계의 상실일 수도 있으며, 무엇보다 비관적 생각을 비롯한 부정적 사고방식에 의한 것일 수도 있다. “외부의 도전이 불균형적으로 클 경우 더 큰 스트레스를 경험할 수도 있으나 이와 반대로 개인의 자원이 외부의 도전보다 더 클 경우에는 똑같은 상황에서도 스트레스를 덜받게 된다.”<sup>2)</sup> 그리고 과도한 스트레스의 지속은 탈진 혹은 소진을 일으키고, “공동체를 허약하게 만들게 된다.”<sup>3)</sup>

일찍이 미국에서의 조사에 따르면 일부 목회자들은 오는 1년 사이 교인이 적어도 25% 이상 성장할 것을 내다보았으나 현실적으로는 10%에 그쳤다. 기대와 현실에서의 결과가 불일치할 때 목회자들은 좌절할 뿐만 아니라, 단순한 의무감 때문에 쇠약하여 결국 탈진에까지 이르게 된다.<sup>4)</sup> 탈진 연구의 선구자 Herbert J. Freudenberger는 자신이 최선을 다해 어떤 원칙이나 관계에 헌신했음에도 불구하고 생각한 결과를 얻지 못했을 때 오는 고갈과 좌절의 상태라고 하였다.<sup>5)</sup> 그것은 또한 절망하고 있는

---

1) 김준수, “목회자의 스트레스와 탈진,” 한국복음주의기독교상담학회, 『복음과 상담』 제8권(2007), 36.

2) 김준수, “목회자의 스트레스와 탈진,” 37.

3) 김준수, “목회자의 스트레스와 탈진,” 39.

4) 안덕수, “한국교회 중년 남성목회자의 스트레스와 탈진에 관한 연구”(박사학위논문, 연세대학교 연합신학대학원, 2008), 6.

5) Herbert J. Freudenberger, “The Staff Burn-Out Syndrome in Alternative Institutions,” *Psychotherapy: Theory, Research and Practice* (Dec. 1975): 73.

사람들을 도우려 할 때 생기는 것으로 우울증을 동반하기도 한다.<sup>6)</sup>

이에 비해 주요 우울장애라고 말하는 우울증은 거의 매일 “우울한 기분이 지속되거나, 일상의 모든 일에 즐거움을 잃고, 체중과 식욕의 감소, 불면이나 과다 수면,” 등을 경험하는 것을 말한다.<sup>7)</sup> 물론 사람들은 일상적으로 우울한 기분을 가지고 살 수 있지만, 적어도 두 주간 이상 위의 증상들과 더불어 “과도한 무가치감이나 죄책감, 축 처져있거나 불안, 자살에 대한 상각 등이 일상생활을 심각하게 방해할 때” 그것은 우울증으로 진단할 수 있다.<sup>8)</sup> 흥미로운 것은 “상당히 많은 심리치료자(상담가)들이 성격적으로 우울하다”<sup>9)</sup>는 사실이다.

그것은 그들이 상담을 하면서 “자연히 슬픔과 공감하게 되고, 자존감의 상처들을 이해하고, 친밀감을 추구하면서도 상실에 대해 저항하고, 우리의 치료의 성공을 언제나 환자들의 노력의 공으로 돌리고, 우리의 실패는 우리 자신의 한계로 돌리기 때문이다.”<sup>10)</sup> 그리고 그것은 교인들과 공감하며, 그들을 목회자들의 성격과도 다르지 않다. 어쩌면 “그런 심각한 우울증을 겪어본 적이 없다면 치유자로서의 임무에 심각한 장애를 경험할 수도 있다.”<sup>11)</sup> 그 덕택에 적어도 70% 이상의 목회자들이 우울증과 지속적으로 싸우고 있으며, 75%의 목회자들은 적어도 한 번은 스트레스와 관련된 중대한 위기를 겪었다고 보고한다.<sup>12)</sup>

우울증은 “고통스러운 병”이며, “심장의 통증을 호소”할 만큼 아픈 병이다. 그래서 윈스턴 처칠은 “마치 사나운 검은 개가 억센 이빨로 목을

6) 안덕수, “한국교회 중년 남성목회자의 스트레스와 탈진에 관한 연구”, 10.

7) 하재성, 『우울증, 슬픔과 함께 온 하나님의 선물』(서울: 이레서원, 2014), 23.

8) 하재성, 『우울증』, 23.

9) Nancy McWilliams, *Psychodynamic Diagnosis: Understanding Personality Structure in the Clinical Process* (New York: Guilford Press, 1994), 228.

10) McWilliams, *Psychodynamic Diagnosis*, 229.

11) McWilliams, *Psychodynamic Diagnosis*, 229.

12) <http://www.pastoralcareinc.com/statistics>

꼭 물고 놓지 않는 느낌이라”고 하였다.<sup>13)</sup> 우울증은 결코 흔한 감기가 아닌 “심각한 만성질환”이다. 아울러 깊은 슬픔만이 아니라 “필요 이상으로 화를 내고 극도의 분노를 표출하는 것 역시 우울증의 모습이다.”<sup>14)</sup> 탈진과 마찬가지로 우울증을 겪는 목회자들은 자신과 세상과 미래에 대해 모두 부정적으로 생각하고, 모든 일에 대해 자신을 탓한다.<sup>15)</sup>

독일의 한국 철학자 한병철 교수는 그의 베스트셀러 『피로사회』를 통해 이와같이 우리 사회에 만연한 소진 증후군과 우울증 같은 이 시대의 질병들을 철학적으로 진단하고 있다. 이 책을 통해 그는 후기근대적, 즉 포스트모던적 현대 사회를 성과사회라 지칭하며, 이 시대의 질환들은 긍정성의 과잉에서 비롯되었다고 말한다. 그가 말하는 긍정성의 과잉이란 부정적인 저항을 일으키지 않는, 적극적이고 긍정적인 사회의 성격을 말한다. 긍정의 주체인 인간에게는 부정이나 심적 억압의 무의식이 더 이상 존재하지 않는다. 그 대신 노동을 자유롭게 향유하면서, 외려 자기 자신에 대한 과잉의 요구로 스스로를 착취 내지 소진시키고 있다는 것이다.

후기근대의 개인과 사회는 과거 근대사회의 규율적인 강제에서 벗어나 소위 자유로운 ‘성과사회’에 진입하였다. 이제 ‘성과주체’가 되는 개인들은 억압이나 규제와 같은 부정성에서 벗어나 “무한정한 ‘할 수 있음’”을 긍정적인 조동사로 사용한다.<sup>16)</sup> 이런 성과사회에서는 인간이 더 이상 “해야 한다”가 아닌 “할 수 있다”를 동사로 사용한다.

그런 경제 사회에서 최고의 가치는 생산성과 효율성이다. 거기에는 규율과 규제가 더 이상 자리할 곳이 없다. 그러한 과거의 패러다임은 이

13) Valerie Whiffen, *A Secret Sadness*, 유숙렬 역, 『여자를 우울하게 하는 것들』(서울: 레드박스, 2009), 17-18.

14) Whiffen, *A Secret Sadness*, 19.

15) Whiffen, *A Secret Sadness*, 20-21.

16) 한병철, *Die Mudigkeitsgesellschaft*, 김태환 역, 『피로사회』(서울: 문학과지성사, 2014), 24.

제 '할 수 있음'이라는 성과의 패러다임으로 바뀌었다. 그에 따라 규율적 당위보다 훨씬 효율성을 가진 무한 긍정성으로 인해 사회적 무의식은 변환된 것이다.

이제 더 이상 타인에 의해 규율이 강제되는 대신, 성과주체로서의 개인은 자기 자신의 능력을 효율적으로 생산성으로 전환시킨다. 그래서 이제 부정적 규제나 당위는 더 이상 존재하지 않을 것 같지만, 아이러니하게도 생산성 향상이란 목적을 두고 당위는 인간의 능력과 연속적인 관계에 놓인다. 더 이상 타인의 강요는 없지만, 성과 주체인 인간은 자신의 자유를 '새로운 강제'로 바꾸어, 스스로를 착취하는 병리적 존재의 형태를 취하기 때문이다.

결국 한병철 교수가 이야기하는 우울한 인간은, “노동하는 동물로서 자기 자신을 [자발적으로] 착취한다.”<sup>17)</sup> 그리고 그가 말하는 우울증이란 차라리 사회적인 질병이다. 우울증은 “성과주체가 더 이상 할 수 있을 수 없을 때 발발한다.”<sup>18)</sup> 그리고 우울한 개인이 “아무것도 가능하지 않다”고 외치는 그런 절망은 오직 “아무것도 불가능하지 않다고 믿는 사회에서만 가능”하기 때문이다(굵은 글-저자강조).<sup>19)</sup>

그는 우울증 환자를 부상 입은 군인으로 비유한다. 우울증 환자는 자기 안에서의 전쟁에서 부상을 입었기 때문이다. 우울증 환자들의 “더 이상 할 수 있을 수 없다는 의식은 파괴적 자책과 자학으로 이어진다.”<sup>20)</sup> 이런 자기 자신과의 내적인 전쟁은 곧 사회의 질병으로서, 그 출처는 곧 긍정성의 과잉이다. 결국 성과주체로서의 우울증 환자는 자기 자신에게 피해를 입히는 가해자가 된다.

따라서 자신을 착취하는 노동사회의 성과주체들은 자기 위에 얹혀진

17) 한병철, 『피로사회』, 28.

18) 한병철, 『피로사회』, 28.

19) 한병철, 『피로사회』, 28.

20) 한병철, 『피로사회』, 28.

과중한 자아의 부담에 무지하며, 이로 인해 “극단적인 피로와 탈진상태를 야기한다.”<sup>21)</sup> 성과의 향상과 효율성의 추구로 영혼은 경색되며, 사람들은 개별화 내지 고립된다. 이것은 한트케가 말한 “분열적 피로”이며, 서로에게서 떨어져서, 인간을 더 이상 “볼 수 없고 말할 수 없는 상태”로 만들어 놓는다.<sup>22)</sup> 이런 피로를 그는 폭력이라 지칭한다.

“그토록 심한 피로 때문에 우리에게서 말할 수 있는 능력이, 영혼이 다 타서 사라져버린 것이다.” 피로는 폭력이다. 그것은 모든 공동체, 모든 공동의 삶, 모든 친밀함을, 심지어 언어 자체마저 파괴하기 때문이다. “그런 종류의 피로는, 본래 그럴 수밖에 없었지만, 아무 말 없이, 필연적으로 폭력을 낳았다.”<sup>23)</sup>

한병철 교수에 따르면 긍정성의 과잉이 가져온 이러한 내적 폭력은 정신질환을 일으킨다. 자발적 자기 착취는 우울증을 일으키고, 우울증은 소진 증후군의 뒤를 따른다. 그 누구에게도 예속되지 않는 성과주체는 자유의 감정을 동반함으로써 자신을 더욱 효율적으로 착취할 수 있게 된 것이다. 결국 “성과사회는 자기 착취의 사회다. 성과주체는 완전히 타버릴 때까지 자기를 착취한다. 여기서 자학성이 생겨나며 그것은 드물지 않게 자살로까지 치달는다.”<sup>24)</sup>

## 2. 우울증 이해의 한계와 목회자

우울증을 한 시대의 질병으로 인식한 한병철 교수의 통찰력은 매우 설득력이 있지만, 동시에 그는 철학자다운 관념성의 한계를 보이고 있

---

21) 한병철, 『피로사회』, 66.

22) 한병철, 『피로사회』, 67.

23) 한병철, 『피로사회』, 67.

24) 한병철, 『피로사회』, 102.

다. 그가 가진 진단의 위험성은 첫째, 후기근대사회에는 마치 인간 조직과 사회의 상하관계에 의한 강압이 더는 존재하지 않는다는 관념적, 낭만주의적 편의성의 문제이다. 그의 진단과는 다르게 후기근대의 인간관계는 훨씬 다변화되고 복잡해지면서, 동시에 상하 위력에 의한 조직 사회의 강압과 희생은 훨씬 정교해지고 교묘해졌다. 이루 셀 수 없는 임상 사례들은 현실의 기초적인 인간관계 속에서 좀처럼 제어되지 않은 위력과 강제력에 의한 남성과 여성들의 우울증을 이야기하고 있다.

예를 들어 전통적인 한국 가정에서 “가부장적인 사회에서 남편의 부모나 시댁 가족이라는 이유만으로 언어폭력은 무한대로 허용되었다.”<sup>25)</sup> 미국 사회에서 여성들은 남편의 폭력에 의해 심각한 우울증을 겪는 이들이 많다. 폭력에는 “신체적, 시각적, 언어적, 성적 행위들”을 포함하는 것으로서, “여성을 아프게 하거나, 비하하거나, 다른 사람들과의 관계를 유지하는 능력을 빼앗아 가버리는 위협, 침투, 공격”을 말한다.<sup>26)</sup> 그 결과 한국이나 미국을 물론하고, “일반적으로 여자들이 남자들보다 두 배나 더 많이” 위력의 차이에 따른 우울증을 앓고 있다.<sup>27)</sup>

남성들을 우울하게 하는 것 역시 내적 요인과 더불어 외적 요인이 큰 비중을 차지하고 있다. 왜냐하면 임상적으로 “남성들을 우울하게 하는 중요한 원인 가운데 하나는 경제적인 어려움”이기 때문이다.<sup>28)</sup> 남성들은 가족의 전체 수입이 적을수록 우울증에 쉽게 노출될 수 있다. 아울러 회사나 조직 사회 속에서 완벽주의적인 상사, 혹은 자신에게 위력을 행사할 수 있는 권력 기관이나 사람들에 의해 남성들은 수치심과 부적절감, 그리고 심지어 급격한 자살충동을 느끼게 된다. 가벼운 우울증이라

25) 하재성, 『우울증』, p. 33.

26) James N. Poling, *Understanding Male Violence: Pastoral Care Issues* (St. Louis: Chalice Press, 2003), 9.

27) Neuger, “Women’s Depression,” 148; 하재성, 『우울증』, 34.

28) 하재성, 『우울증』, 73.

도, 남성 우울증이 4년이 경과한 후에는 “남성 사망률이 건강한 남성들에 비해 거의 두 배에 이르”고, “자살 성공률은 남성이 여성보다 3-4배 정도 높”다.<sup>29)</sup> 이들은 한결같이 자발성이 아닌 외적 위력에 의해 우울을 경험한다.

우울증의 이론적 근원은 “미숙한 상실의 경험”이다.<sup>30)</sup> 아울러 유아기의 부모와의 애착관계 결핍에 따른 우울한 성격으로 말미암아 청소년과 성인이 되어서도 정서적 결핍과 절제하지 못하는 생활습관을 가지게 된다. 우울증 경험자들의 자살은 우울증에 대한 내적 공격 이론을 뒷받침하기도 한다. 모든 일에 죄책감을 느끼고 자신의 부적절감을 느끼는 우울증 경험들은 고통스럽게 자신의 모든 죄를 일일이 깨닫기도 한다. 그들은 내면의 고통과 자기 자신에 대한 부적절감으로 쉽 없이 자기 자신을 공격한다.

따라서 긍정의 과잉에 의해 우울증이 증가할 수 있다고 말하는 한병철 교수의 진단은, 외려 소진 증후군에 대한 진단보다 부정확하다. 왜냐하면 위력의 남용과 자원의 결핍이 우울증의 ‘원인’이 되어 긍정의 과잉이라는 ‘증상’을 만들어낼 수도 있기 때문이다. 청소년 자녀들의 컴퓨터 내지 게임의 과잉적 중독은 전형적으로 “엄마의 따뜻한 보살핌과 [관심의] 집중”이 결핍된 상태에서 발생하기 때문이다.<sup>31)</sup> 공부에 대한 부모의 외부적 강압이나 친구들과 사이에서의 따돌림 역시 청소년들을 우울과 자살로 내모는 중요한 요인들이다. 따라서 성과주체에 의한 자발적인 자기 착취란, 소진 내지 적어도 사회에서 선택된 일부 엘리트들의 관념론적 사고를 대변하는, 그래서 제한적으로 유용한 개념일 수도 있다.

둘째는 이와 같이 근대적인 강압에 의한 외부적 이질성이나 폭력성을 우울증의 원인으로부터 배제시킴으로써, 우울증의 병인을 자신만을 채

29) 하재성, 『우울증』, 73, 75.

30) McWilliams, *Psychodynamic Diagnosis*, 229-230.

31) 하재성, 『우울증』, 131.

근하는 환자 자신의 병적 강박성 내지 내적 완벽성으로 귀결시키고 있다는 점이다. 우울증의 가해자가 결국 자기 자신이라는 뜻이다. 하지만 우울증을 앓는 사람들은 시대에 적응하지 못한 사람, 과잉의 긍정성을 조절하지 못한 사람, 혹은 강박적으로 자기 완벽성을 추구하는 사람들로 비난받을 수 없다. 그들은 결코 현대 사회에 적응하지 못한 채, 자신이 자발적으로 유발시킨 긍정성에 잠식되어, 스스로 일어나지 못하는 무기력한 사람들이 아니기 때문이다. 우울증은 긍정성의 과잉에 의한 시대적 병인이라기보다는 주로 부모의 돌봄, 그리고 사회적 관계에서의 억압에서 오는 개별적이고 선별적인 증상일 뿐이다.

이러한 진단은 사회적 관계의 환경 개선과 가해자들의 일방적인 위력 사용에 대한 경계로 향해야 할 변화의 초점을 정작 우울한 환자 당사자의 무기력 내지 무책임으로만 향하게 하는 부작용을 낳는다. 우울한 청소년들을 돕기 위해서는 일방적으로 힘을 행사하던 부모가 반드시 인격적이고 존중하는 부모로 바뀌어야 한다. 우울한 여성들을 위해서는 남편과 시댁 식구들의 모멸적인 대우가 멈추어야 하며, 우울한 남성들을 위해서는 직장 상사들에 의한 횡포로부터 일신되어야 한다. 동시에 이들의 깊은 우울증이 상담이라는 서사적 도구를 통해, 인식과 공감과 영적 수용의 방식으로 풀려져야 한다.

이것은 목회자들의 우울증에서도 마찬가지이다. 예를 들어, 미국 뉴스프링 교회의 Perry Noble 목사는 대형 교회의 담임목사가 된 후에도 심각한 우울증으로 순간순간 자살충동까지 느꼈다. 그는 빠르게 성장해 가는 교회의 목사였으면서도 동시에 지긋지긋한 삶을 끝내고 싶은 마음이 그렇게도 간절한 사람이었다.<sup>32)</sup> 늘 걱정에서 시달렸고, 수면제의 도움이 없이는 잠을 이룰 수 없었다.

32) Perry Noble, *Overwhelmed*, 정성목 역, 『삶의 어떤 순간에도, 하나님』 (서울: 두란노, 2014), 79.

그를 더욱 힘들게 했던 것은 자신이 세운 교회 교인들이 가지고 있는 편견과 판단이었다. 기독교 공동체 안에 있는 거짓 신념들은 우울했던 그 자신을 더욱 힘들게 했던 것이다. 예를 들면 우울증 환자들은 하나님께 용서받을 수 없는 큰 죄가 있어서 정신적 어려움을 겪는다거나, 찌꺼기 죄가 우울증을 일으킨다는 믿을 수 없는 통념들 때문이었다.

물론 노블 목사 자신도 그런 사람들의 변화를 그다지 기대하지는 않는다. 왜냐하면 “주변 모든 사람이 변한다고 해서 우리 상황이 변하는 것”이 아니기 때문이고, “남에게 잘못을 돌리는 사람은 결코 그리스도께서 약속하신 승리를 맛볼 수 없”기 때문이다.<sup>33)</sup> 하지만 적어도 신실한 그리스도인 내지 목회자라 하더라도, 죄와는 아무런 상관없이 우울증을 경험할 수 있다는 사실은 모든 그리스도인들이 분명히 짓고 넘어가야 한다. 그래서 그는 예수님의 제자들도 얼마든지 우울할 수 있다고 말한다.

다만 우울증은 “허상이 아니라 진짜이기 때문”에 “과거를 돌아보고 상처를 다루는 작업”이 반드시 필요하다는 것을 그는 강조한다.<sup>34)</sup> 그는 사람들이 “한 번의 큰 사고로 우울증에 걸”리는 것이 아니라, “대개는 사소해 보이는 일이 쌓이고 쌓여서 우울증을 일으킨다”고 진단한다.<sup>35)</sup> 그 자신도 초등학교 때 아버지의 외도와 우울증, 부모의 갈등, 어머니의 암 투병과 죽음, 아버지의 연이은 재혼 실패, 자신의 중독, ‘게으르다’는 말을 한 번도 듣지 않을 만큼 자신을 “증명해 보이기 위해 누구보다 열심히 살았”던 삶을 살아왔다.<sup>36)</sup> 자신의 상담자를 만나 비로소 자신의 고통을 직면하게 된 노블 목사는 우울한 사람들에게, 상담을 통해 고통스런 자신을 직면하고, 자신의 책임 역시 받아들이라고 말한다. 한 번의 기도

33) Noble, *Overwhelmed*, 85.

34) Noble, *Overwhelmed*, 87.

35) Noble, *Overwhelmed*, 79.

36) Noble, *Overwhelmed*, 77.

로 끝나는 것이 아니기 때문에, 하나님의 신실한 역사를 의지하되, 인간으로서 자신의 몫을 다해야 한다는 것이다. 왜냐하면 비록 그리스도인이라 하더라도 “근심과 두려움, 스트레스, 우울증을 이기는 길은 멀고도 험하”기 때문이다.<sup>37)</sup>

따라서 임상적 관점에서의 우울증은 오랜 결핍과 무너진 관계의 산물이다. 특별히 일부 남성들의 경우, 그런 우울증을 보상하려는 완벽성으로, 마치 노블 목사와 같이, 스스로 ‘과잉’의 동기부여를 함으로써 소진에 이를 수도 있다. 목회자에 대한 성도들의 판단이나 기대가 내면화되어 목회자의 과부하가 발생하기 때문이다.

만일 목회자의 우울함과 강박성이 교회 리더십에 영향을 미친다면, 자신뿐만 아니라 함께 일하는 부교역자들이나 교인들에게도 예측하기 어려운 파생적 우울증을 일으킨 것이다. 그렇지 않아도 미래에 대한 불확실성으로 고통당하는 부교역자들에게 과도한 경쟁을 부추김으로써 그들의 자기착취를 촉진시키거나, 그로 인해 그들의 가족들에게 우울증의 영향을 줄 수도 있다. 결국 한병철 교수의 진단과는 달리 심지어 가정과 목회 현장에서도 타자에 의한 피로의 폭력은 엄연히 존재한다. 그것은 우울증의 지배적인 현실이다.

### 3. 목회자의 피로와 자기 착취

그럼에도 불구하고 한병철 교수의 『피로사회』는 여전히 한국교회 목회자들의 우울 내지 탈진을 설명해 줄수 있는 좋은 도구이다. 왜냐하면 목회자의 사역은 대부분 강요나 강제 대신 철저하게 자발적인 소진에 해당하기 때문이다. 목회자의 소진과 탈진이 주로 다른 사람을 돌보거나 경청할 때 일어나는 피로 혹은 좌절의 상태이고, 그에 따른 “적응 능력

37) Noble, *Overwhelmed*, 21.

의 과대 사용,” “지각 능력의 상실” 등과 관련이 있다면,<sup>38)</sup> 긍정성의 과잉 내지 포화 상태와 직결된다.

더구나 한국교회 목회자들을 우울하게 하는 첫 번째 요인이 교회의 숫적 부흥에 관련된 것이고,<sup>39)</sup> 교인을 증가시켜야 한다는 부담과 스트레스를 가장 크게 받고 있다면, ‘할 수 있음’이라는 성과의 패러다임과, 생산성 및 효율성에 의해 움직이고 있는 목회자들의 내적 목표는 궁극적으로 목회자 자신들을 약탈하고 있는 셈이다.

이러한 자기약탈의 대표적인 증상 혹은 원인 가운데 하나는 목회자의 불확실한 업무의 시간이다.<sup>40)</sup> 소위 성과주체로서의 자신을 표방하는 목회자라면 자신 혹은 함께 사역하는 동료 목회자들의 과도한 책임이나 업무에 대해 더 이상 부정적으로 지각하지 않는다. 과도한 지방이 몸에서 아무 것도 느끼지 못하게 하듯, 경계선 혹은 거절이 없는 과도한 사역은, 자신들이나 교인들에 의해 긍정적인 것으로 인지될 뿐, 스스로를 파괴할 수도 있는 적으로 인식되지 않는다. 경계선이 없는 사역의 시간은 목회자들에게 면역학적으로, 타자 내지 자신을 부정하는 것이라고 인식되지 않는 것이다.

목회자의 소진은 그들에게 더 이상 적으로 간주되지 않는다. 그것은 외려 교회를 위한 ‘자신을 돌보지 않는 헌신’으로 추앙된다. “긍정성의 폭력은 박탈하기보다 포화시키며, 배제하는 것이 아니라 고갈시키는 것이다. 따라서 그것은 직접적으로 지각되지 않는다.”<sup>41)</sup> 소진의 포화상태

38) 안덕수, “한국교회 중년 남성목회자의 스트레스와 탈진에 관한 연구”, 28.

39) 안덕수, “한국교회 중년 남성목회자의 스트레스와 탈진에 관한 연구”, 136, 139; 김상복, “바운더리(Boundary) 이론과 목회자 탈진에 관한 연구: 헨리 클라우드(Henry Cloud)와 존 타운젠트(John Townsend) 이론을 중심으로”(석사학위논문, 장로교신학대학교대학원, 2003), 66.

40) 김준수, “목회자의 스트레스와 탈진”, 41.; 안덕수, “한국교회 중년 남성목회자의 스트레스와 탈진”, 129.

41) 한병철, 『피로사회』, 21.

는 긍정으로 간주되고, 교회를 위한 목회자의 탈진은 덕과 이상으로 간주된다. 소진은 사람들로부터 긍정적인 것으로 받아들여진다. 사람들로 부터 칭찬되고 감사된다. 그리고 결국은 목회자를 고갈시킨다.

심리학자 Carl G. Jung은 인간의 사회적 관계를 담당하는 자아를 가리켜 페르조나(persona)라 지칭하였다. 페르조나란 '가면'이라는 헬라어에서 유래한 말로서, 고대의 희극과 비극을 담아낸 도구였다. 모든 문화에서 한 개인에게 씌운 가면의 역할이 다양한 것처럼, 목회자에게는 여러 가지의 사회적 페르조나가 존재한다. 자신이 맡은 역할이 적절할 때는 맡겨진 사회적 기능을 합당하게 수행하겠지만, 역기능적인 페르조나는 반드시 상담치료를 요구한다. 소진한 목회자들은 용이 진단한 “페르조나의 과도한 발달”에 해당하는 것이다. “과도한 페르조나의 발달은 사회적 역할들을 정확하게 수행하는 성격을 만들지만, 자기 자신에게는 ‘내면에(inside) 진정한 인간(real person)이 존재하지 않는다는 느낌을 주기” 때문이다.<sup>42)</sup>

업무 시간의 불확실성은 고갈 그 이상의 것들을 내포한다. ‘죽음을 각오’ 하는 순교자적 목회 정신은 역설적으로 교회 사역에서의 긍정성의 과잉, 즉 “아니라고 말할 수 없는 무능함, 해서는 안됨이 아니라 전부 할 수 있음”을 암시한다.<sup>43)</sup> 즉 목회자는 성도들이 원하는 일이라면 무엇이든 해 낼 수 있어야 하고, 그들의 요청에 대해 ‘노우(No)!’ 라고 말하는 것은 목회자로서의 바른 태도가 아니라고 생각하는 것이다.

업무 시간의 불확실성은 더 나아가 목회자의 가족들에 대한 희생을 요구한다. 자신과 가족, 그리고 교회의 사역 사이에 필요한 경계선을 설정하지 않음으로써 자신이 누구인지, 자신의 소유와 다른 사람의 시작이 어디인지 알 수 없다. 그 경계선이 선명하지 않을 때 우울증의 경험이나

42) James Albert Hall, *Jungian Dream Interpretation: A Handbook of Theory and Practice* (Toronto: Inner City Books, 1983), 18-19.

43) 한병철, 『피로사회』, 92.

공포가 발생한다.<sup>44)</sup> 목회자의 경계선 설정 실패는 공동체의 가장 기본적인 단위인 자신의 가정을 우선 위협한다. 더구나 목회자가 가정을 위해 공공연하게 경계선을 설정한다면 특히 한국교회의 환경에서는 이기적으로 비쳐질 수 있기 때문에 대부분의 목회자들은 가족을 희생하고서라도 일부러 경계선을 희미하게 해쳐 버린다.

그 결과 한국 교회 목회자들은 “신체적 증상, 정서적 증상, 그리고 영적, 사역적 증상” 등의 유형으로 스트레스와 탈진을 경험하고 있다.<sup>45)</sup> 신체적 증상이란 고혈압을 비롯한 불면증이나 두통 등 다양한 증상들을 포함한다. 정서적 증상에는 분노, 원망, 배신감, 불안감, 좌절감 등이 있으며, 영적으로는 침체와 목회 업무 도피의 증상들이 있다.

흥미로운 한 가지 예외는 교회의 규모가 크고 숫적 성장이 진행 중인 교회의 목회자일수록 성도들의 요청에 대해 잘 거절할 수 있다는 것이다.<sup>46)</sup> 큰 교회들의 경우 여러 부목회자들로 인해 업무가 분산되어 있고, 사역자의 독립된 입지가 다소 보장되기 때문일 것이다. 하지만 거꾸로 말하자면, 소규모 교회의 목회자들일수록 교회 성장에 대한 부담도 크고, 성도들의 요청이 상대적으로 중요하여 그것을 거절할 수 없다고 볼 수 있다. 성과사회의 대표적인 특징 가운데 하나는 당사자가 ‘아니오!’라고 거절하지 못한다는 것이다.

#### 4. 소진과 우울증에 대한 처방: 중단

한병철 교수의 『피로사회』는 우울증이나 소진증후군에 대한 철학적 고찰이면서, 동시에 그 안에 이런 증상들을 멈출 수 있는 나름대로의 대

44) Henry Cloud & John Townsend, *Boundaries*, 차성구 역, 『No 라고 말할 줄 아는 그리스도인』 (서울: 좋은씨앗, 2000), 225-236.

45) 안덕수, “한국교회 중년 남성목회자의 스트레스와 탈진에 관한 연구”, 91-93.

46) 박혜성, “목회자의 스트레스와 탈진에 관한 연구”(석사학위논문, 총신신학대학원, 1998), 79.

안을 제시하고 있다. 물론 이런 대안들은 그가 명시하여 요청한다기 보다는, 그의 진단 가운데 함께 포함되어 있는 것들이다. 우선 그는 니체의 글을 인용하면서, 자극에 즉시 반응하기보다는, 속도나 반응을 늦추고 중단하는 본능을 발휘하라고 말한다.<sup>47)</sup> 왜냐하면 정신 부재의 원인은 어떤 자극에 대해 대꾸 혹은 저항하지 못하는 것이기 때문이다.

중단은 곧 사색적인 삶을 가져온다. 중단은 어떤 활동과잉보다 더 활동적인 주체적인 행위이다. 외부의 자극에 이끌려 다니기보다, 아니라고 말함으로써 정신적 탈진을 막을 수 있기 때문이다. 우울한 가운데 과잉의 활동력을 보이는 질환이 조울증이다. 매사에 속도가 빠르고 흥분상태가 지속되며, 거의 잠을 자지 않아도 피곤함을 느끼지 않는다.<sup>48)</sup> 그러므로 “조증은 우울증과 동전의 양면이다.”<sup>49)</sup> 이들은 우울증을 부인하는 방어기제를 작동하며, 과도한 명량함이나 사교성, 일중독, 공격성에 대한 내면적 죄책감, 혼자 있을 수 없음, 감당하기 힘든 계획들까지, 닥치는 대로 모든 조건에서 ‘상승된’ 기분으로 살아간다.<sup>50)</sup> 그들에게 가장 필요한 것 역시 멈추어 서는 중단이다. 거기에 “중단, 막간, 막간의 시간이” 필요한 것이다.<sup>51)</sup>

스트레스와 탈진에 대한 목회자들의 일차적 처방은 바로 안식이다.<sup>52)</sup> 너무 무거운 책임감 속에서 목회자는 자신도 모르는 사이에 일중독에 빠질 수 있기 때문이다. 일중독은 단순한 질병이나 정신적 습관 그 이상의 신학적인 문제이다. 일을 하며 돈을 버는 대신, 자신의 여가를 위해 돈을 사용한다는 것에 대한 죄책감의 문제일 뿐만 아니라, 다른 사람을 만족시키고 인정받기 위해 자기 자신을 소진하기 때문이다.

47) 한병철, 『피로사회』, 48.

48) 민성길, 『최신정신의학』 (서울: 일조각, 1999), 263.

49) McWilliams, *Psychodynamic Diagnosis*, 248.

50) McWilliams, *Psychodynamic Diagnosis*, 248.

51) 한병철, 『피로사회』, 49.

52) 이관직, “목회자에게 안식이 필요한 이유,” 두란노, 『목회와 신학』 85호(1996), 54.

소진된 목회자들의 마음에는 자신의 쉼 없는 노력으로 교회가 그나마 제대로 운영된다고 하는 착각까지 일어난다. 이것은 곧 일과 자신에 대한 심각한 이상숭배와도 같은 것이다.<sup>53)</sup> 이들은 수고하지 않은 용서와 참으심이라면 하나님이 주시는 것이라도 받지 않으며, 일을 섬기는 종교, 그리고 모든 일을 자신의 권능으로 해 낸다고 하는 환상을 이상 숭배적으로 유지하고 있을 뿐이다. 따라서 “소진증후군은 탈진한 자아의 표현이라기보다는 다 타서 꺼져버린 탈진한 영혼의 표현”이다.<sup>54)</sup> 그리고 영혼은 성과가 아닌 자기 자신이 되어야 한다는 존재의 이유를 갖는다. 탈진해버린 영혼을 위해서는 안식과 쉼이 필요하다.

영혼은 한적한 곳에서 안식과 치유를 얻는다. 세상, 문화, 사회는 전부 혹독하고 파괴적인 압박을 끊임없이 영혼에 가한다. 이런 혼란한 간섭에서 안식하지 않으면 영혼은 죽는다...한적한 곳은 소음과 방해가 없는 피난처다. 그래서 무섭다. 우리는 소음과 방해에 중독되었으니까...당신의 영혼은 안식을 갈망한다.<sup>55)</sup>

사실 알코올 중독자에 대한 태도와 일중독자에 대한 일반인들의 태도는 매우 상반된다. 전자에 대해서는 치료와 돌봄의 대상으로 여기지만, 후자에 대해서는 외려 기대 내지 찬사를 보내기 때문이다. 하지만 일중독의 습관을 가진 목회자들을 위해 쉼은 은혜이자 명령이다. 은혜를 거절하고 완벽주의에 몰입하는 그들에게 필요한 것은 안식이다. 왜냐하면 “우리가 안식할 때 하나님께서는 당신의 일을 성취”하시기 때문이다. “우리가 여가를 가질 때 [비로소] 하나님은 하나님이 되”시기 때문이

53) Wayne E. Oates, *Confessions of a Workaholic* (Nashville, TN.: Abingdon Press, 1971), 87–89.

54) 한병철, 『피로사회』, 26–27.

55) John Ortberg, *Soul Keeping*, 최요한 역, 『내 영혼은 무엇을 갈망하는가? 영혼을 돌보는 거룩한 지혜』 (서울: 국제제자훈련원, 2014), 198–199.

다.<sup>56)</sup> 소진 증후군의 대처를 위해 목회자들은 영적 성숙을 통해, 이 세상의 주인은 하나님이며, 역사의 통치자와 주인도 하나님이심을 인정하고, 모든 직무를 행한 후 그 결과를 마땅히 하나님께 맡길 수 있어야 한다.<sup>57)</sup>

## 5. 안식과 서사성의 회복

이를 위해 건강한 목회자는 좋은 사람들을 신뢰하고 그들에게 일을 나누어준다. 그것은 곧 한병철 교수가 말하는 “세상을 신뢰하는 피로”<sup>58)</sup>이며, 아무 일도 하지 않는 “무위의 피로,” “그만 뉘,” “막간의 시간,” 그리고 “쓸모없는 것들의 쓸모”라고 할 수 있다.<sup>59)</sup> 그것은 필요할 때 “일단 교회를 떠나”는 것이며,<sup>60)</sup> 사업과 행사 중심의 열광주의적인 목회를 잠시 멈추고, 자신의 내면을 대면하고, 안식과 침묵 가운데 하나님과 대화하는 것을 말한다.

이야기의 회복을 가리켜 한병철 교수는 “서사성의 회복”이라 지칭한다.<sup>61)</sup> 그것은 곧 목회자 자신의 이야기가 풀어져 나오는 이야기의 시간이다. 무엇보다도 목회자들이 가장 중요한 위로와 치유의 시간으로 여기는 하나님과의 1:1의 시간은 자신을 스트레스와 탈진으로부터 보호하는 최선의 장치이다.

따라서 목회자는 우선 하나님과의 서사성이 회복되어야 한다. 자신만의 시간을 가지는 가운데, 목회자들의 깊은 심층의 감정이 이야기가 되어 하나님 앞에 풀어야 한다. 그것은 마치 “사방이 막혔을 때 다윗[이]

56) 하재성, 『강박적인 그리스도인』 (서울: 이레서원, 2009), 24.

57) Edward B. Bratcher, *The Walk-On-Water Syndrome*, 신서균 역, 『초능력 목회자 신드롬』 (서울: 기독교문서선교회, 1995), 73.

58) 한병철, 『피로사회』, 82.

59) 한병철, 『피로사회』, 72.

60) 박혜성, “목회자의 스트레스와 탈진에 관한 연구”, 82.

61) 한병철, 『피로사회』, 112.

하나님께 찾아가서 자기 마음을 쏟아낸 것과 같다. 그는 다른 “누구에게도 할 수 없는 말들을 한 올 한 올 풀어 놓았다. 거기에는 부끄러울 일이 없기 때문이다.”<sup>62)</sup> 그것은 마치 앗수르 왕의 글을 펼쳐놓고, 만군의 여호와를 부르며, 한 나라의 왕으로서 수치와 낭패감 가운데 오직 하나님께서 구원하여 주시기를 애타게 간구하던 성전의 히스기야와 같다. 우리의 위기와 모순과 한계가 이야기로 철저히 풀어헤쳐짐으로써 우선 하나님과의 서사성이 회복되는 것이다. 그것은 곧 목회자로서의 자기의 소명을 재확인하는 시간이다.

안식년의 휴가를 경험한 목회자들은 소진과 스트레스를 덜 경험한다. 그 뿐만 아니라 그들은 “목회자를 위한 전문상담 기관에 대한 필요성을 느끼며” 그런 상담 기관을 기꺼이 이용할 용의도 있다고 한다.<sup>63)</sup> 상담자와의 대화 역시 삶의 서사성의 회복이다. 겉으로 비쳐지듯 모든 영적인 사무의 최종 결정자가 아닌, 그저 초라한 한 사람의 인간으로서, 목회자는 기회가 있는 대로 신뢰할 만한 좋은 상담자들을 만나 자신의 이야기를 풀어낼 수 있어야 한다. 왜냐하면 목회자의 “이야기가 흘러 나오도록 촉진하고 ... 지지그룹을 만드는 것은 효과적인 상담의 필수요소”이기 때문이다.<sup>64)</sup>

목회적 삶의 서사성은 목회자의 친구 관계에까지 이어진다. 목회자들에게는 반드시 자신의 이야기를 함께 나누고 공유할 수 있는 친구가 필요하다. 물론 “목회자가 사람들과 가까워지는 데에는 위험도 따르지만, 우리는 결코 위험 없는 삶으로 부름 받은 것이 아니다.”<sup>65)</sup> 서로 경쟁자

62) 하재성, 『우울증』, 100.

63) 박혜성, “목회자의 스트레스와 탈진에 관한 연구”, 75-76.

64) Christie C. Neuger, “Women’s Depression: Lives at Risk,” in *Women in Travail and Transition: A New Pastoral Care*, eds. Maxine Glaz & Jeanne Stevensen Moessner (Minneapolis, MN.: Fortress, 1991), p. 159.

65) Donald W. McCullough, *Mastering Personal Growth*, 지명수 역, 『인격성장 어떻게 할 것인가?』 (서울: 도서출판 햇불, 1996), 49.

로 보는 친구가 아닌, 순수하게 자기 문제를 말할 수 있고, 이야기하며 나눌 수 있는 멘토로서의 친구가 반드시 필요하다.<sup>66)</sup> 친구들과의 관계에서 삶의 이야기에 의한 서사성이 회복될 때 목회자는 비로소 피로에 의한 내부적 폭력으로부터 보호될 수 있다.

풀러 신학교의 심리학 교수 Archibald Hart는 목회자들의 주일의 과도한 에너지 사용이 월요일 아침에는 “단기 우울증(short-term depression)”에 빠트린다고 지적한다.<sup>67)</sup> 생물학적 관점에서 보면 설교를 비롯한 주일 사역을 위해 너무 많은 아드레날린이 필요하기에 반드시 휴식을 취하고 다시 재충전하는 시간이 있어야만 한다는 것이다. 만일 하나님이 지으신 신체적 요구를 무시한 채, 외려 영적으로 자신을 채찍질하면서, ‘게으르게 쉬거나 휴식을 취하는 것은 사탄의 영적 유혹’이라고 취급한다면, 그것은 “탈진과 스트레스를 경험할 가능성을 높이는 것”이다.<sup>68)</sup>

그러므로 월요일에는 결코 교회나 개인을 위한 중대한 결정을 내리거나, 만나기 불편한 교인을 만나 갈등을 이어가지 말아야 한다. 차라리 목양실의 책상을 정리하거나 쓰레기를 치우고 청소하는 등, 단순하고 일상적인 일을 하는 것이 또 다른 한 주간을 준비하는 좋은 휴식이다. 하지만 월요일에 쉬지는 말고, 목요일이나 금요일 중에서 자신의 기운이 회복된 시간에, 특히 가족을 위한 온전한 하루의 시간을 갖도록 하트 교수는 제안한다. 물론 그것은 미국 교회들의 상황에서 가능한 제안들일 수도 있지만, 주일의 집중된 봉사로 반드시 휴식이 필요한 모든 목회자들을 위한 유익한 생각들이다.

그는 고통 받는 목회자들을 두 종류로 나눈다. 첫째는 다소 자신감이 넘치는 목회자 스타일로, 스트레스를 더 받는 사람들이다. 이에 비해 두

66) Bratcher, *The Walk-On-Water Syndrom*, 151.

67) H. B. London, Jr. & Neil B. Wiseman, *Pastors at Risk: Help for Pastors, Hope for the Church* (Wheaton, IL.: Victor Books, 1993), 158-159.

68) London & Wiseman, *Pastors at Risk*, 159.

번째 종류의 목회자들은 “더 사색적이고 사물을 더 깊이 느끼는” 사람들로서, 어떤 종류의 상실이든 그것을 훨씬 더욱 고통스럽게 느끼는 것이다.<sup>69)</sup> 후자가 주로 심각한 사기 저하를 겪으면서 소진에 빠지는 이유는, 자신들의 고통과 상처를 다른 사람들과 함께 공유하기 힘들어하는 내성적 성격을 갖고 있기 때문이다. 특히 전화를 두려워하기 시작하고, 사람들을 피하며, 새로운 문제들 앞에서 겁을 먹기 시작할 때 시야는 점점 좁아진다. 이런 목회자들은 주로 결핍된 가정으로부터, 혹은 이전의 사역지로부터 아직 해결되지 않은 남은 고통들을 안고 있다.<sup>70)</sup>

주님의 교회를 위한 목회자의 헌신은 분명히 고귀한 일이다. 하지만 스스로의 소진을 ‘거룩한 희생’이라고 합리화하거나, 그에 대해 면밀하게 경계하지 않는 것은 해로운 것에 대해 면역저항을 유발하지 않는 소진 증후군의 목회적 특성이라 할 수 있다. 물론 교회 사역에서 성도들의 비언어적 기대나 소원조차도 ‘알아서’ 맞추어 주어야 하는 것이 목회자들이 느끼는 부담이다. 하지만 적어도 목회자는 자신에게 주어지는 이런 부담이야말로 “성과사회에 내재하는 시스템의 폭력”이며, 이로 인해 “심리적 경색”임을 인식하고, 탈진 우울증을 초래하는 성과에 대한 압박의 문제를 반드시 심각하게 다루어가야 할 것이다.

### III. 닫는 글

우울증과 소진 증후군에 대한 한병철 교수의 철학적 진단은 탁월하다. 후기근대사회를 살고 있는 많은 사람들과 목회자들조차도 그가 지적하는 긍정의 과잉에 의해 자발적인 자기착취를 감행하고 있기 때문이다. 아울러 그가 처방한 ‘중단’을 통한 안식 역시 목회자들이 자신의 삶에서

69) London & Wiseman, *Pastors at Risk*, 164.

70) London & Wiseman, *Pastors at Risk*, 167.

과잉의 피로에 의한 내재성의 폭력을 예방하는 중요한 수단이다.

하지만 그의 진단에는 외부적 힘으로서의 강압에 대한 통찰력이 배제되어 있다. 그는 그 같은 힘의 불균형을 이전 시대의 산물로 제외시켜버림으로써 어쩌면 임상적 우울증의 가장 결정적인 요소 하나를 간과했다. 왜냐하면 바로 불균형한 인간관계와 일방적인 외부적 '악탈' 이야말로 우울증을 발생 혹은 지속시키는 핵심 요소가 되기 때문이다.

그와 같은 관점에서 볼 때 목회자의 소진과 우울증은 외부적 요구와 내면적 착취의 요소를 함께 갖춘 지극히 위험한 증상이다. 왜냐하면 교회 사역의 구조상 사람들에게 의한 스트레스가 있어도 목회자 자신은 그것을 표현해서는 안 되고, 꼭 필요한 것이라도 요구해서는 안 되며, 자기 스케줄에 대한 결정권을 자신이 가지고 있지 않기 때문이다. 성도들의 요구에 '아니오' 라고 말하지 못한 채, 과도한 페르조나의 사용으로 탈진이 가속화되어도 목회 사역은 '거룩한 희생' 이기에 당연히 된다. 왜냐하면 목회자 스스로도 자신의 역할을 '사명감에 충실하여 자기희생적인 사람' 으로 여기기 때문이다.

특별히 목회자 자신의 결핍된 성장 배경은 소진과 우울증의 중요한 예견인자가 된다. 똑같은 사역의 부담이 지워지더라도 그것을 견딜 수 있는 힘이 개인적 배경에 따라 서로 다르기 때문이다. 하지만 목회자는 여전히 자신을 숫적 성장의 성과를 내야 하는 지도자로서 책임과 목회 성공을 생각할 뿐, 자책과 자학으로부터 보호받아야 할 대상으로 여기지 않는다.

거기에도 목회자들은 신앙과 사명감으로 무장한 자발적이고 내적인 소진의 요인뿐만 아니라, 자신들을 둘러싼 다양한 외부의 환경적 요인들을 함께 가지고 있다. 우울증은 한 번의 사건이 아니라 오래 축적되어온 다양한 요소들이 점차 합쳐져서 한꺼번에 쏟아짐으로 발생한다.<sup>71)</sup> 그렇

71) 이것을 전문가들은 '캐스케이드(Cascade) 효과' 즉 '폭포효과' 라고 부른다. 하재성, 『우울증』, 135.

다면 목회 현장에서 목회자와 그의 가족들에게까지 영향을 미치는, 타자에 의한 피로의 소진과 우울증은 그렇게 악몽처럼 수면 위로 떠오르는 것이다.

목회자는 건강에서 오는 적신호와 영적 불안의 증상들을 신속히 인지하고, 하나님의 종임에도 불구하고 여전히 한 사람의 인간으로서 스스로 도움의 손길이 필요하다는 것을 인정해야 할 것이다. 자신이 경험한 과거의 결핍과 상처를 결코 소홀하게 여기지 말고, 전문가의 상담을 통해 고통스런 자신을 직면할 수 있어야 한다. 이를 위해 중단과 안식의 시간은 필수적이다. 자신의 과거와 현재를 돌아보고, 앞으로 하나님 앞에서 어떻게 사역할지 생각하고 기도하는 긴요한 시간이기 때문이다. 또한 경쟁심 없이 서로의 마음을 터놓을 수 있는 친구들과의 교제와 대화의 회복이 목회자 자신과 가족들을 우울증과 탈진의 횡포로부터 지키고, 더 나아가 주님의 사역을 보호하는 지름길이 될 것이다.

【 참고문헌 】

- 김상복. “바운더리(Boundary) 이론과 목회자 탈진에 관한 연구: 헨리 클라우드 (Henry Cloud)와 존 타운젠트 (John Townsend) 이론을 중심으로”. 석사학위논문, 장로교신학대학교대학원, 2003.
- 김준수. “목회자의 스트레스와 탈진,” 한국복음주의기독교상담학회. 『복음과 상담』 제8권 (2007): 33-58.
- 박혜성. “목회자의 스트레스와 탈진에 관한 연구”, 석사학위논문, 총신신학대학원, 1998.
- 안덕수. “한국교회 중년 남성목회자의 스트레스와 탈진에 관한 연구”, 박사학위논문, 연세대학교 연합신학대학원, 2008.
- 이관직. “목회자에게 안식이 필요한 이유”. 두란노. 『목회와 신학』 85호(1996).
- 하재성. 『우울증, 슬픔과 함께 온 하나님의 선물』. 서울: 이레서원, 2014.
- 한병철. *Die Mudigkeitsgesellschaft*. 김태환 역. 『피로사회』. 서울: 문학과지성사, 2014.
- Bratcher, Edward B. *The Walk-On-Water Syndrome*. 신서균 역. 『초능력 목회자 신드롬』. 서울: 기독교문서선교회, 1995.
- Cloud, Henry & John Townsend. *Boundaries*. 차성구 역. 『No 라고 말할 줄 아는 그리스도인』. 서울: 좋은씨앗, 2000.
- Hall, James Albert. *Jungian Dream Interpretation: A Handbook of Theory and Practice*. Toronto: Inner City Books, 1983.
- Freudenberger, Herbert J. “The Staff Burn-Out Syndrome in Alternative Institutions.” *Psychotherapy: Theory, Research and Practice* 12, no. 1(1975): 73-82.
- London, Jr. H. B. & Neil B. Wiseman. *Pastors at Risk: Help for Pastors, Hope for the Church*. Wheaton, IL.: Victor Books, 1993.
- McCullough, Donald W. *Mastering Personal Growth*. 지명수 역. 『인격성장 어떻게 할 것인가?』. 서울: 도서출판 햇불, 1996.
- McWilliams, Nancy. *Psychodynamic Diagnosis: Understanding Personality Structure in the Clinical Process*. New York: Guilford Press, 1994.
- Neuger, Christie C. “Women’s Depression: Lives at Risk,” In *Women in*

*Travail and Transition: A New Pastoral Care*. Eds. Maxine Glaz & Jeanne Stevensen Moessner. Minneapolis, MN.: Fortress, 1991.

Noble, Perry. *Overwhelmed*. 정성목 역. 『삶의 어떤 순간에도, 하나님』. 서울: 두란노, 2014.

Oates, Wayne E. *Confessions of a Workaholic*. Nashville, TN.: Abingdon Press, 1971.

Ortberg, John. *Soul Keeping*. 최요한 역. 『내 영혼은 무엇을 갈망하는가? 영혼을 돌보는 거룩한 지혜』. 서울: 국제제자훈련원, 2014.

Poling, James N. *Understanding Male Violence: Pastoral Care Issues*. St. Louis: Chalice Press, 2003.

Whiffen, Valerie. *A Secret Sadness*. 유숙렬 역. 『여자를 우울하게 하는 것들』. 서울: 레드박스, 2009.

<http://www.pastoralcareinc.com/statistics>

<http://www.pastorburnout.com/pastor-burnout-statistics.html>

【 Abstract 】

## Pastor's Depression and Burnout: Efficiency from a 'Holy' Self-Exploitation

Jaesung Ha

Korea Theological Seminary

The purpose of this article lies both in a critical observation of pastors' burnout and depression and in the presentation of pastoral theological prescription. Dr. Han Byung-Chul, Korean author and cultural theorist in Germany, depicts burnout, depression, and ADHD as representative symptoms of today's society in his sensational book, *Fatigue Society (Die Müdigkeitsgesellschaft in German)*. According to him, different from the previous modern era, those symptoms do not come out of negativity of immunology but out of an excess of positivity, which brings about voluntary self-exploitation. People exploit themselves by using voluntary energy with an ambition of efficiency in this postmodern times. This fits the experience of Korean pastors who carry overburdens for church growth; burnout, depression, and even demarcation are the results of the self-exploitation. Han's fluent philosophical schema appropriately explain their symptoms in this perspective. It is hard for most pastors to say no to their parishioners, let alone finding a break from their ministry. The overuse of their persona, a theatrical self, needs a time-out. Han's analysis, on the other hand, misses a significant clinical aspect; oppression still lives in personal and social relationships, and contributes to severe depression. That is why they need a sabbatical for recovery from the violence of both self-exploitation inside and oppression outside.

**Key words:** depression, burnout, excess of positivity, pastor, sabbatical