

교회에서 가장

헌신하던 사람이 지치는 이유

고유식 교수
호서대학교 연합신학전문대학원 목회상담학과



교회 안에서 반복되는 모습들 가운데 가장 안타까운 장면은, 교회 공동체를 위해 누구보다 열심히 헌신하던 교인들이 어느 날 갑자기 자취를 감출 때다. 교회 일이라면 열 일 제쳐두고 항상 솔선수범하는 자세로 봉사하고, 다른 교인들이 어려움과 고통을 당할 때 먼저 다가가 위로하며 자기 시간을 기꺼이 내어주던 교인들이 일순간 “이제는 조금 쉬고 싶다”며 공동체에서 한 걸음 물러서는 일들이 적지 않다. 그 모습을 바라보는 다른 교인들은 당황해한다. 사람들은 그들에 대해 “신앙이 식은 것 아냐?”, “하나님을 향한 마음이 약해진 거야?”라며 쉽게 평가한다.

하지만 실제로 번아웃을 경험하는 교인들의 상당수는 신앙의 약화 때문이 아닌, 너무 오랫동안, 그리고 너무 깊이 공동체를 위해 헌신해 왔기 때문에 지친 것이다. 교회 안에서 나타나는 번아웃은 게으름의 결과라기보다 과잉된 헌신의 결과로 나타나는 경우가 대부분이다. 문제는 우리가 이 현상을 단지 체력 문제나 신앙 열정의 부족으로 설명하려 할 때, 그 이면에서 일어나는 더 깊은 심리 과정을 탐색할 기회를 놓친다는 것이다.

봉사자의 마음 안에서 일어나는 보이지 않는 변화

처음 봉사를 시작할 때 사람들은 기쁨과 감사를 경험한다. 누군가에게 도움이 된다는 느낌, 공동체 안에서 의미 있는 존재라는 감각, 그리고 하나님께 쓰임 받고 있다는 내적 만족이 동시에 찾아온다. 그러나 시간이 지나면서 이 기쁨과 감사는 서서히 압박으로 변해간다. 맡은 역할이 늘어나면서 책임감도 커지고, ‘내가 더 잘해야지’라는 다짐은 어느 순간 ‘사람들이 나를 어떻게 바라볼까?’라는 초조함으로 변한다.

어떤 상황에서도 결코 새벽예배를 거른 적이 없고, 교회에 행사가 있을 때마다 가장 먼저 나와 정성을 다해 준비하는 권사님이 있다. 교인들은 권사님을 보며 ‘정말

신실한 분'이라고 입이 마르게 칭찬했다. 그러나 어느 순간부터 권사님은 예배를 드리면서도 마음에 감동이 오지 않았고, 사람들의 이야기를 듣는 일이 이전처럼 따뜻하지 않았다고 했다. 그녀는 나에게 이렇게 말했다. “마음은 정말 봉사하길 원하는데, 솔직히 아무 감정이 느껴지지 않아요. 누군가 나에게 힘들다고, 고통스럽다고 말하면... 예전에는 그 사람과 많은 시간을 함께 보내며 울고 웃었을 텐데... 이제는 그냥 피하고 싶어지네요.”

이를 피로가 누적되어 발생한 상태라고 보기에는 분명 무리가 있다. 오히려 심리학적 관점에서 볼 때, 정서적 소진(Emotional Exhaustion)에 가까우며, 이는 타인을 지속적으로 돌보는 역할을 수행하는 사람들에게서 자주 나타난다.

코흐의 자기심리학으로 보는 현신과 소진

하인즈 코흐(Heinz Kohut)의 자기심리학은 인간이 건강한 자기(Self)를 유지하기 위해서는 타인과의 관계 속에서 심리적 지지가 절대적으로 필요하다고 설명한다. 그는 타인과의 공감적 관계를 통해 인간은 자기 구조를 강화하고 안정시킬 수 있다고 보았다. 여기서 중요한 개념이 '자기대상(Self-Object)'이다. 이는 자기를 지지하고 이해하며 인정 욕구를 충족시켜 주고, 관계를 통해 '내'가 '나'로 존재할 수 있게 도와주는 대상을 말한다. 건강한 자기 구조는 이러한 관계적 경험을 통해 유지된다. 그런데 문제는 교회에서 봉사하는 많은 교인들이 타인에게는 자기대상이 되어 주면서도 정작 자신은 자기대상을 경험하지 못한다는 데 있다. 그들은 끊임없이 누군가의 이야기를 들어주고 공감하며 위로하지만, 정작 자신의 감정은 어디에도 안전하게 기대지 못한다. 결국 타인을 공감하기 위해 에너지를 사용하지만, 정작 자신을 위한 공감의 에너지가 자기 안에서 고갈된다. 이 지점에서 번아웃이 시작된다.

사람들의 고통에 대한 공감이 과부하된 순간

교회 공동체에 헌신적인 사람들에게는 공감 능력이 높다는 공통된 특징이 있다. 누군가가 힘들다 하면 그냥 지나치지 않고, 타인의 고통을 자기 고통처럼 느끼며, 공동체의 분위기를 민감하게 살피 모두가 행복한 방법, 그 누구도 소외당하지 않는 방법을 모색한다. 문제는 이러한 공감이 적절한 경계 없이 지속될 경우, 공감 과부하로 전환된다는 점이다. 즉 타인을 돌보느라 정작 자신을 돌보지 못하고, 타인을 소외당하지 않게 하려다 정작 자신이 소외당하는 경험을 한다.

교회 청년부에서 리더 역할을 하던 학생과 상담한 적이 있다. 그는 “함께 지내는 청년부원들과 얘기하다 보면, 집에 가서도 그들 생각이 계속 나요. 밤잠을 설치기도 합니다. 그런데 제가 힘들다고 말하면 리더답지 못한 것같이 느껴져서 얘기를 못 하겠어요.” 자기심리학 관점에서 보면, 그는 타인의 감정을 자기 내부로 받아들이고 있지만, 그것을 소화하고 회복할 수 있는 자기 구조의 지지를 충분히 받지 못하고 있었다. 그에게 공감은 더 이상 은혜로운 능력이 아닌, 자기소진의 통로였다.

현신이 내 가치가 되는 순간

교회 공동체 안에서 봉사할 때 겪을 수 있는 또 하나의 위험은 '자기 가치가 역할과 결합되는 순간'에 등장한다. '내가 이 역할을 내려놓으면 나는 어떤 존재로 여겨질까?'라는 질문이 마음속에 생기면, 봉사는 더 이상 자유로운 선택이 아닌 존재 근거가 된다. 코흐는 자기 구조가 불안정할 때 인간은 타인의 인정과 반응을 통해 존재감을 유지하려 한다고 보았다. 교회 안에서 쉬지도 못할 정도로 계속 일을 맡아하고, 모든 요청을 거절하지 못하는 사람의 심리도 여기에 있다. 봉사하지 않으면 자신이 의미 없는 사람처럼 여겨질 것 같다는 두려움 때문이다. 이런 방식의 현신은

은혜에서 나오는 봉사가 아닌, 자기 유지를 위한 심리적 전략에 기인한 행동이기에 결코 오래 지속될 수 없다. 그리고 어느 순간 마음에서는 이런 외침이 들리기 시작한다. ‘이제 더 이상은 못 하겠다.’

번아웃은 실패가 아니라 신호다

교회 안에서 번아웃을 경험한 사람들은 대부분 큰 죄책감을 느낀다. ‘내가 믿음이 부족해서 지친 거지’, ‘다른 사람들은 다들 잘만 하는데 나만 이렇게 힘든 이유는 내가 믿음이 약해서, 하나님을 덜 사랑해서인가?’ 그러나 번아웃은 신앙의 실패로 인한 결과라기보다는, 자기 구조가 더 이상 무리한 방식으로 유지될 수 없다는 신호에 가깝다. 자기심리학의 관점에서 이는 회복을 향한 중요한 전환점일 수 있다. 이제는 타인을 돌보는 것만큼 자기 자신을 돌볼 필요가 있다는 신호, 공감만큼 경계가 필요하다는 신호다.

건강한 헌신으로 가는 길

헌신을 건강하게 유지하려면 자기를 소모하는 방식을 피하고, 자신과 타인이 함께 살아나는 방식을 추구해야 한다. 이를 위해 몇 가지 인식 전환이 필요하다. 먼저 봉사는 자신의 존재 가치를 사람들에게 증명하는 수단이 아니라는 사실을 알아야 한다. 그리고 진정한 봉사란 하나님 은혜의 흐름임을 스스로 깨달아야 한다. 반드시 ‘내가 해야 한다’는 생각을 버리고, ‘우리가 한다’는 생각을 갖는 것이 중요하다. 또한 공감에도 경계가 필요하다는 사실을 알고 그에 따라 실천해야 한다. 타인의 감정을 함께 느끼는 것과 그것을 모두 짊어지는 것은 전혀 다른 문제다. 공감은 동행이지 흡수가 아니다. 마지막으로, 헌신하는 사람일수록 자신을 공감해 줄 사람들과 관

계하는 것이 절대적으로 요구된다. 코헛이 말한 자기대상 경험은 교회 안의 리더와 봉사자들에게 더 절실하다. 돌보는 사람 역시 돌봄 받아야 한다.

교회 공동체는 가장 많이 일하는 사람을 세우기보다, 오래도록 사랑을 지속할 수 있는 사람을 세워 가는 곳이어야 한다. 타오르는 열정은 공동체를 순간적으로 밝힐 수 있지만, 지속 가능한 헌신은 공동체를 오랫동안 건강하게 유지한다. 헌신하는 사람이 지치는 것은 결코 특별하거나 이상한 일이 아니다. 매우 인간적인 반응이다. 중요한 것은 지치지 않는 사람이 되는 데 있지 않다. 지쳤을 때 잠시 멈추고 다시 회복할 수 있도록 서로를 지지하는 공동체가 되는 데 있다. 결국 하나님께서 기뻐하시는 헌신 역시 사람을 소모하는 방식을 넘어, 교인들이 편안하게 교회 공동체를 섬기는 방향으로 이해되어야 한다. 그 누구도 교회 안에서 소외되어서는 안 된다. 특히 돌보는 사람들은 더욱 그러하다.📖

