

# 스트레스 강인함 개발하기

Developing Stress Hardiness

로라 매 가드너의 허락 하에 발췌 및 사용함.

동일한 위기를 겪고 있는 서로 다른 사람들이 잘 지내거나 악화되거나, 성장하거나 비통해하고, 분개하거나 자신감을 보이고 더 큰 도전을 하거나, 또는 더 두려워하고 위축될 수 있는가? 같은 상황을 겪고 있는 사람들에게 스트레스의 영향은 왜 다른가?

많은 요인들이 이런 차이를 만들 수 있다. (연령, 건강, 성별, 축적된 스트레스, 이런 종류의 압박에 대처한 과거 역사 등) 하지만, 스트레스에 대한 우리의 인내력과 그 스트레스를 성장의 기회로 바꾸는 능력을 높이기 위해 우리 모두가 할 수 있는 일이 몇 가지 있다.

**다리 세 개 달린 스톨:** (\*스톨: 등받이와 팔걸이가 없는 의자)

스트레스를 이기는 강인함의 발달을 다리 세 개 달린 스톨(삼발이 의자)로 설명할 수 있다. 즉, 인식, 진취성, 헌신된 실천적 행동이 세 개의 다리이다.

## 1. 인식

세 개 다리 중 첫 번째는 인식이다. 현재 당면하고 있는 일반적인 스트레스 요인과 특이한 요인 모두를 인식하는 것뿐 아니라 우리의 몸과 마음, 태도와 행동이 이 스트레스 요인들에 어떻게 반응하는지 알아차리는 것이다. 나는 어떤 증상을 보이고 있는가?<sup>1</sup>

자기 인식은 또한, 영향이 있든 없던지 간에, 우리가 과거부터 개발해서 깊이 새겨져 자동적으로 하게 되는 내적 경향성과 양상을 이해하는 것이다. 이것은 비판적인 생각, 부정적 자기 판단, 비현실적인 기대, 충동성, 완벽주의, 미루는 습관, 비생산적인 혼잣말 같은 부정적 양상을 포함한다. 이와 같이 유용하거나 또는 파괴적인 양상들을 확인하고 평가하는 것이 효과적 변화에 있어 첫 번째 걸음이 될 수 있다.

우리를 수용하고 지지해 주면서도 자신의 관점을 말하고 피드백을 해줄 수 있을 만큼 확고한 사람들(친구, 동료, 슈퍼바이저)과 이러한 통찰을 나누는 것이 유익하다. 이 단계가 도움이 되기 위해서는 그들이 진실한 피드백을 해주도록 기꺼이 용납해야 한다.

인식의 측면들은 다음과 같다.

- 스트레스와 스트레스 요인 확인하기

<sup>1</sup> 타문화 사역자 스트레스 목록 (4.5)

- 자신이 보이고 있는 증상 확인하기
- 현재 활용하고 있는 전략 확인하기
- 내가 신뢰할 수 있는 사람들과 공유하기로 결심하고 그들의 피드백을 수용하기

## 2. 건강한 관점과 실천을 개발하기 위한 주도성

스트레스 강인성을 높일 수 있는 두 번째 다리는 주도성을 갖는 것이다. 이런 주도성은, 확고한 사람을 무익한 생각과 태도는 버리고 대안을 개발하면서 생각과 태도를 조절하도록 이끌 것이다.

무엇보다도 건강한 개인적 관점을 발전시키는 것이 포함된다. 첫 번째 단계는 인식이다. 이 과정에서 우리의 조력자에게서 피드백을 모으면서 우리 자신을 평가한다. 주도성은 우리 자신의 신념의 기초를 세우는 도구를 찾도록 우리를 이끌어 준다.

아래에 현실적이고, 긍정적이며, 믿음에 기반을 둔 관점을 키우는데 도움이 되는 다섯 가지 핵심 도구들이 있다.

### 소망

우리는 ‘이것이 전부’는 아니다’라는 사실을 인식하는 동시에, 현재를 현실적으로 평가해야 한다. 고린도후서 4 장은 바울이 어떻게 그렇게 했는지 보여준다. 사실 우리는 봄비는 시장에서 깨지기 쉬운 그릇이고, 부서지기 쉽지만 상황이 생각만큼 나쁘지는 않다. 설사 그렇다 하더라도 여전히 우리에게겐 영생이 있다. 우리 하나님이 분명히 다스리고 계신다. (이사야 52:7; 시편 9:7; 47:8; 93:1; 97:1; 99:1; 146:10)

### 역사

우리 인생의 역사를 뒤돌아볼 때, 우리는 불확실성과 애매함에 꽤 잘 대처해 왔고, 신뢰할 만한 리더들과 일했던 좋은 추억들도 있고, 위험한 상황과 부족한 자원을 가지고도 잘 해냈다는 것을 알 수 있다. 우리는 우리가 생각했던 것보다 회복력이 더 뛰어나다! 위험한 것은, 그러한 지난날을 적절한 자부심과 좋은 창의성의 증거로 생각하기 보다, 오히려 “그땐 젊었으니까!”라며 축소시키는 것이다.

### 건강

운동은 우울과 낙심, 수면 부족과 왜곡된 사고의 시기에 자기를 방어하는 첫 번째 수단이다. 신체적 건강은 종종 정신적, 영적 그리고 인생 모든 측면의 건강에 반영된다.

### 유머

많은 사람들은 너무 진지하고 신중해서 어려움을 겪는다. 이것은 자연스러운 우리 마음의 상태인 것 같다. 우리는 웃음과 휴식, 즐거움을 선택해야 하고, 밝은 면이나 재미있는 면을 보고 공유할 뿐 아니라 거기 머물러 있는 것을 선택해야 한다.

## 진실

우리는 우리 자신에게 진실을 말해야 한다. 우리는 거짓말하는데 능숙한데, 그것은 거짓말이 겸손이나 온화함, 또는 다른 사람을 세우는 말로 위장해서 오기 때문이다.

진실한 사람들뿐 아니라 진실한 일(빌 4:8)에 대한 우리의 헌신이 흔들릴 때, 진리의 하나님께 죄를 짓고 거짓의 아비(요 8:44)에게 굴복하고 있다는 사실을 깨달아야 한다. 진실을 말하고, 진실하게 살고, 진실을 실천하기 위한 헌신은, 위기의 순간뿐만 아니라 모든 순간에 효과적으로 작용하는 관점을 기르는 데 필수적인 도구이다.

진리는 어려움이 올 것이라는 것을 포함해야 한다. 히브리서 12:2은 우리의 모델은 우리 주님이라고 말씀한다. “그는 그 앞에 있는 기쁨을 위하여 .... 참으사”. 우리도 또한 우리 앞에 있는 기쁨을 확인하고 그 기쁨 속에서 견딜 힘을 찾도록 하자!(고전 4:1)

다니엘 3:16-18은 하나님에 대한 진리를 사람들에게 알렸던 히브리 청년 세 명에 대한 예를 보여준다. 그 진리는, 하나님은 전능하시며, 우리를 위해 일하시거나 또는 그렇지 않을지라도, 그것이 하나님을 능력이 부족한 분이거나 우리를 돌보지 않는 분으로 만드는 것은 아니라는 것이다. ‘우리는 바로 이 진리 위에 서 있다.’

빌립보서 1:29은 고통은 삶의 일부분이라는 것을 상기시킨다. 우리에게 고통이 찾아올 때 이 진리의 말씀은 우리가 놀라지 않도록 도와준다.

사도행전 14:22-23은 진정한 격려자들은 우리에게 기쁨뿐만 아니라 어려움도 상기시켜주는 사람들임을 알려준다. 이 말씀들은 우리에게 고통에 대한 관점과 그것을 이길 힘을 주는 진리이다.

### 3. 실천적 헌신을 행동으로 옮기기

스트레스 강인성 개발을 위한 세 개의 다리 구성에서 마지막으로, 우리는 헌신된 실천적 행동을 해야 한다.

- a. **건강.** 하루에 적어도 30분 이상 규칙적인 운동을 하면 건강이 시작된다. 조깅이나 운동을 하는 것이 항상 가능한 것은 아니다. 그러나 맨손체조, 줄넘기, 스트레칭 등은 최소한의 장비와 공간에서도 할 수 있다. 물론, 적절한 식습관, 충분한 휴식과 이완, 즐거운 활동, 정기적인 건강검진, 청결과 돌봄의 습관이 함께 해야 한다.
- b. **음악.** (시와 아름다움도 이 범주 안에 있다.) 좋은 리듬, 절묘한 하모니, 숙련된 악기, 의미 있는 단어. 이러한 것들은 우리 영혼과 마음에 꼭 붙어 있다. 우리는 음악을 듣거나 악기 연주 능력을 기르거나 또는 우리의 목소리를 사용하여 찬양을 할 수도 있다.

- c. **자기에 대한 지식.** 자신에 대한 지식, 강점과 약점, 우리를 우울하게 하거나 세워주는 것, 사용하는 대처 기제 및 효과 등에 대해 더 많이 알수록, 그것들을 더 많이 활용할 수 있거나, (만약 그것들이 비효율적이거나 파괴적이라면) 그 힘을 더 많이 약화시킬 수 있다.
- d. **죄를 다루고; 하나님과의 관계를 돌봄.** 고백되지 않고 해결되지 않은 또는 해결되지 않았거나 용서받지 못한 죄보다 더 우리를 진 빠지게 하는 것은 거의 없다. 우리에게 치료법이 있다. 더 이상 이 무게를 짊어지고 살 필요가 없다. 시편 32편은 죄가 용서되었을 때 오는 그 가벼움과 사라지는 무게감에 대해 분명하게 말하고 있다. 하나님과 우리 사이에 무언가 있다면 그것을 처리하도록 하자. 그러면 우리에게 언제나 열려 있고, 사랑으로 지지하며, 우리를 향해 미소 짓고 있는 하나님의 밝은 얼굴을 느낄 수 있을 것이다.
- e. **우선순위 설정하기.** 모든 것이 한 번에 이루어질 수도 없고, 모든 것이 지금 이루어질 필요도 없고, 모든 것을 내가 할 필요도 없다. 어떤 것들은 전혀 할 필요가 없다. 우리의 우선순위 시스템에 업무뿐 아니라 관계와 책임도 포함되어 있는지 확인하자. 이러한 것들이 덜 급해 보일 수 있지만, 사실 가장 중요한 우선순위일 수 있다.
- f. **경쟁심과 비교의식을 피하기.** 고린도후서 10:12-18 은 그룹 내 타인들에 의해 자신을 평가하고 비교하는 사람들은 현명하지 못하다는 것을 매우 명확히 하고 있다. 갈라디아서 6:4 절은 우리가 한 행동에 근거해서 자신을 입증하는 것에 대해 말하고 있다. 자기 인정을 보여주는 곳이 있다. (하나님께서 창세기 1 장에서 창조하시는 한 주간 동안 8 번 자신을 스스로 인정하신 것을 직접 보여주셨다) 경쟁할 때, 우리는 타인을 비하하려는 유혹을 받을 수 있다. 타인과 비교할 때, 우리는 모두 인생의 서로 다른 지점에 있다는 사실을 망각한 채, 자신을 부풀리거나 끌어내리려 한다. 이 두 가지 왜곡을 피하려는 꾸준한 헌신이 우리에게 도움이 될 것이다.
- g. **깜짝 놀랄 일을 줄이기** 외부에 대한 인식을 유지하고 있는 사람들은 정치적, 조직적, 대인관계적으로 현실의 흐름을 잘 파악하고 있다. 잠언 22:3 은 이렇게 말씀하고 있다. “슬기로운 자는 재앙을 보면 숨어 피하여도 어리석은 자들은 나아가다가 해를 받느니라”
- h. **과장하거나 확대해석 피하기** 적은 것에서 큰 것을 만들어내는 것은 기회에 있어서는 말이 되지만, 불평이나 고충 또는 어려움을 다룰 때는 말이 안 된다.

- i. **여백 유지하기** 모든 에너지를 항상 다 써버리지 말라. 비축된 것이 있으면 필요할 때 일을 중단하거나, 성찰을 하거나, 자원을 수리하는 등을 할 수 있는 여지를 준다. 이것은 자기 보호를 다른 무엇보다 우선순위에 두라는 의미는 아니지만, 현명한 생활을 촉진하고 에너지의 변화를 허용하고 성찰을 위한 시간을 제공한다. 또한 선한 사마리아인이 여행하는 동안 그랬던 것처럼 예기치 못한 어려움에 처한 형제를 돕기 위한 여지를 갖도록 도와준다.
- j. **영적 자원 개발하기** 금식, 성경 암송, 기도, 십일조 그리고 관대함 등의 영적 훈련을 하는 데 있어 우리를 지도하고 조언을 해줄 수 있는 관계를 찾아야 한다.
- k. **가장 중요한 관계 보호하기** 하나님께 삶의 방향을 맞추고 그분을 기쁘시게 해드리려고 노력하며 하나님과의 관계를 가장 소중하게 여기라. 그러나 또한 배우자, 사랑하는 친구, 가족 등 우리와 친밀한 사람들을 보물처럼 여기고 잘 대해주라. 이 관계를 발전시키고 유지하라. 우리의 자녀들을 평생의 친구로 만드는 방법을 연구하라. 새로운 친구를 사귀되 옛 우정도 잘 유지하라. 그들을 존중하고 돌보고, 이 관계들에서 받기만 하지 말고 부족하지만 주는 자가 되라.
- l. **정보의 흐름 관리하기** 우리는 모든 것에 대해 모든 것을 알 필요는 없지만, 정보를 분류하고 대충 훑어보고 듣고 기억하는 법을 배워야 한다.
- m. **과학 기술을 활용하되 거기에 빠지거나 달인이 되려고 하지 않기** 컴퓨터 기술로 가능한 모든 것을 잘하기 위해 배우는 스트레스는 크고, 끝이 없고, 소비적이고 유혹적인 차원을 더할 수 있다. 우리가 최신의 기술 수준을 유지하려 생각할 때는 경계 설정이 필요하다.

이 세 개의 다리들, 즉 의식, 주도성, 실천적 헌신을 행동으로 옮기는 것은 우리 자신과 우리가 돕는 사람들의 스트레스 강인성을 발달시키는 데 도움이 될 수 있다. 이것이 너무 실용적이고 너무 단순하다고 속아서 안 된다. 이 방법들은 우리의 사랑하는 하나님 아버지가 주신 선물이며, 우리가 그분의 아들을 더 닮아가고 신실한 사역을 유지하도록 우리를 도와줄 것이다.

## 성찰 질문

스틀의 세 가지 다리 중에 어떤 것에 당신이 더 주의를 기울여야 하는가?

스트레스 강인성을 증가시키기 위하여 하나님이 당신에게 헌신하길 원하시는 부분은 무엇인지 여쭙어 보라?

추가 자료/뒷받침하는 문서: