

## 타문화 사역자 스트레스 목록

Cross-Cultural Worker Stress Inventory

카렌 카 (Karen Carr)

여기에 타 문화권에서 사역하는 사역자가 삶에서 느끼는 스트레스 목록을 요약해 놓았다. 삶과 사역 각 영역별로 당신이 느끼는 스트레스 정도를 1에서 5까지의 점수로 평가해보라. 가장 높은 숫자가 나온 영역에서 당신은 매우 높은 스트레스를 경험하고 있음을 알 수 있다. 가장 낮은 숫자가 나온 영역은 현재 당신이 스트레스를 느끼지 않거나 스트레스를 낮추기 위한 대처 방법을 발견했다는 의미이다.

---

1-거의없다	2-드물게	3-때때로	4-자주	5-
항상				

## 사역

- 다른 사람들에 대한 기대
- 자기자신에 대한 기대
- 우선 순위를 정하는 능력
- 변화를 주도하는 감각
- 목표를 달성하는 능력
- 재정 지원의 정도

사역 점수 합계: \_\_\_\_

## 영성

- 하나님과의 관계
- 기도하는 시간
- 말씀과 함께하는 시간
- 책무
- 교제
- 영적 성장

영성 점수 합계: \_\_\_\_

## 관계

- 배우자나 동거인과의 관계
- 가족과의 관계
- 친구들과의 관계

관계 점수 합계: \_\_\_\_

## 정서

- 실망과 좌절감

- 상처와 배신감
- 분노
- 두려움과 불안
- 즐거움이나 행복을 못 느낌.
- 유머 감각의 상실

정서 점수 합계: \_\_\_\_

## 환경

- 기후
- 교통
- 기반시설(전기/수도/이메일)
- 위험 정도, 불안정
- 압박: 사회정치적, 영적
- 부패

환경 점수 합계: \_\_\_\_

## 트라우마

- 사람으로 인한 폭력적인 트라우마
- 피해에 대한 위협
- 사고
- 사망
- 자연재해
- 상실

트라우마 점수 합계: \_\_\_\_

## 타문화

- 문화적 가치의 차이

- \_\_\_ 언어
- \_\_\_ 외로운 감정
- \_\_\_ 타 문화에 대한 기대
- \_\_\_ 비판적 감정, 타 문화에 대한 비난
- \_\_\_ 성별 차이

**타문화 점수 합계: \_\_\_**

### **건강**

- \_\_\_ 신체적 웰빙
- \_\_\_ 정서적 웰빙
- \_\_\_ 정신적 웰빙
- \_\_\_ 성적 웰빙
- \_\_\_ 수면
- \_\_\_ 쉬을 위한 시간

**건강 점수 합계: \_\_\_**

### **발달/ 전환기**

- \_\_\_ 자녀 문제: 교육, 적응
- \_\_\_ 노령화(자신 혹은 부모)
- \_\_\_ 역할의 변화
- \_\_\_ 지역의 변화
- \_\_\_ 지원시스템의 변화(재정)
- \_\_\_ 은퇴

**발달/전환기점수 합계: \_\_\_**

## 점수 및 다음 단계 요약:

1. 9개 분야 중에서 소계 점수가 가장 높은 것부터 차례로 해당 분야와 점수를 기입한다. (점수가 높을수록 스트레스가 높은 분야이고, 점수가 낮을수록 스트레스가 낮은 분야이다.)

분류 영역	영역별 합계 점수
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	

2. 점검한 목록 중에서 당신이 1 점이나 2 점을 준 항목이 무엇인지 확인해보라. 그 항목은 스트레스가 낮은 분야라서 신경을 덜 써도 된다!
3. 항목 가운데 당신이 4 점 혹은 5 점을 준 항목을 따로 적어보라(이것은 높은 수준의 스트레스가 있는 분야이고, 당신이 아직 잘 대처하지 못하는 영역이다).

4. 당신이 가장 신경 쓰고 있는 문제점에 대처할 수 있는 강점이나 자원을 활용할 방안을 찾아보라. 이런 스트레스 요인을 처리하는 데 도움을 줄 수 있는 활용 가능한 지원책을 열거해 보라.

5. 앞으로 2-3 주 이내에 당신이 취할 수 있는 3-4 가지 행동 계획을 세워보라.

주의: 이 목록은 타문화권 사역자의 스트레스와 대처 방안에 관해 성찰하고 토의하는 도구로만 사용하기 위한 것이다. 이 자료는 조사 연구를 통해 검증된 것은 아니며, 여기서 나온 점수는 임상적인 결정의 자료로 사용되어서는 안 된다. 집중적인 조사 연구를 거쳐 개발된 목록에 대한 정보는 [www.cernysmith.com](http://www.cernysmith.com)에서 참조하라.