

BEATING BURNOUT

전정자역
(한양의대간호학과 교수)

Job burnout은 여러가지 감정과 동반하여 나타난다. 이는 필연적인 감정적 과정으로써, 결과적으로 간호사들로 하여금 활동적인 간호에서 물러서게 하고 직무를 자주 바꾸게 하고 소진(burnout)의 신표인 무감동, 무응답, 심지어는 적대행위 까지도 표출하게 한다.

여러분도 위험요인을 지니고 있습니까? 여러분은 종종 자신이 많은 부분에 소진되어 있다는 점에 놀라지 않습니까?

소진을 촉진하는 또는 억제하는 아래 예들을 생각해 보십시오. 이들 예문들은 최근의 광범위한 문헌에서 반복되는 여러가지 주제들을 뚜렷이 나타내어 준다. 만일 여러분이 이들 가운데 어느 것이라도 자신의 행동으로 인식한다면, 잠시 멈추고 정직하게 자가평가를 해 보십시오. 도움을 주는 행동이면 다행으로 여기고, 해를 주는 행동이라면 최소화 할 수 있는 방안을 생각해 보십시오.

소진을 방지할 수 있도록 돕는 방법

- 자신에게 현실적으로 이야기 하는 것.
- 부정적인 사고를 보다 현실적인 생각으로 바꾸는 것.
- 마음 속에서 작은 휴가를 즐기는 것.
- 자신이 선택한 일이라면 무엇이든 풀어갈 수 있는 결정을 하는 것.
- 격정되기 시작하면 의사결정 사고를 생산적이고

- 유용한 방향으로 옮기는 것.
- 심호흡을 하고, 의식적으로 근육을 이완시키고, 어깨를 내리고 필요하다면 마음을 진정시키는 것.
- 무슨 일이 일어나고 있는지를 이해하기 위하여 타인의 관점에서 상황을 보려고 노력하는 것.
- 희망적이고 낙관적인(현실적이면서도) 전망을 갖는 것.
- 자신이 일하는 곳에서의 문제를 어떻게 해결할 것인지 생각해 보는 것.
- 다른 사람들을 칭찬하는 것: 여러분이 타인을 어떻게 평가하고 있는지 발견하고 그것을 알아 차리시오.
- 자신이 성취한 일을 스스로 기뻐하고 칭찬하는 것.
- 부정적이고 도움되지 못하는 생각들을 인식하고 그만 두는 것.
- 자신의 목소리를 낮은 톤으로, 부드럽고, 천천히 하도록 변화 시키는 것.
- 스스로 외적인 스트레스 근원을 분석해 보는 것: "나는 동네 북(target)이 아니야."
- 협력적인 방식으로써, 타인을 성인으로 대우하고 그들이 성인처럼 행동하고 생각하기를 기대하는 것.
- 어떠한 상황에서 필요로 될때 "No"라고 말할 수 있는 것.
- 타인의 눈을 직시하고 그들의 전망을 존중하는

*Ruth Dailey(Knowles) Grainger, Ph.D, ARNP, CS, is a certified clinical specialist in psychiatric-mental health nursing and is a consultant, researcher, author, and nurse psychotherapist in Miami, Florida, AJN / Januray 1992

- 한편 자신의 요구나 소망을 말하는 것.
- 반짝이는 눈을 간직하는 것.
- 자신이 어떻게 보고 어떻게 느낄 것인지, 언제 목표를 성취하게 될지 상상해 보는 것.
- 자신에게 정말로 중요한 것이 무엇인지, 자신이 긍정적인 자아상으로 총만되기 위하여 무엇을 해야 하는지 그것을 지속하는 것.
- 자신의 장기적인 가장 큰 관심사를 행하는 것.
- 매일 매일 신체적인 운동에 참가하는 것.
- 공포나 두려움을 일으키는 일에 도전할 만큼 용기를 갖는 것.
- 문제 해결을 위한 새롭고 다양한 행동들과 방법들을 시도하는 것.
- 여러분들 자신의 행동, 그 모든 것에 대한 책임감을 갖는 것.
- 분노를 적절하게 표현하고 그것을 자신과 타인에게 유용하게 하는 방법으로 만드는 것.
- 그들이 최선을 다하도록 하는 방법으로 타인을 다루는 것.
- 여러분이 타인을 존중하는 것처럼 자기 자신을 존중하는 것.
- 자기 자신에게 만족하는 것. 이는 여러분이 모든 것에 만족할 수 없기 때문이다. 그러나 여전히 다른 사람들의 요구를 고려할 것.
- 말하기 전에 인지적 과정 『사고(thinking)』을 하는 것.
- 자신의 통제하에 있는 “삶을 변화시키는 사건”을 제한하고 그것들을 안배하는 것.
- 친구들과 외부활동과 다양한 관심사들로 자신의 생활을 풍요롭게 하는 것.
- 자신을 흥분시킬 만한 새로운 무엇인가를 배우는 것.
- 어떤 일이 이미 행해졌어야 할 것으로 정말 필요하다면 오늘 바로 그것을 하는 것.
- 자신의 사고, 느낌, 행동을 조절할 방법을 찾는 것. —이는 방어적인 정신건강에 필수적이다.

소진을 악화시키는 것

- 자신에게 부정적으로 말하는 것 : “나는 이런일

- 을 견딜 수 없어.”, “누구도 나의 가치를 제대로 평가해 주지 않아.”, “나는 실패자야.”
- “~해야 한다”라고 자기 자신을 속박하는 것 : “나는 이것을 벌써 했어야 했다.”
- 개인적으로 모욕을 받거나 위협을 받는 것.
- 문제가 되는 일에 대하여 어떤 문제 해결을 위한 일을 하지는 않고 걱정하고 괴로워하는 것.
- 어떤 토론에서 다시 대꾸 못할 만한 말을 하거나, 어떤 논쟁에서 이기도록 강요 당하는 느낌.
- 어떤 일이 과거에 나타났으면, 그것이 반드시 다시 일어나야 한다고 믿는 것.
- 가깝고 편한 사람과 “투덜대고 한탄하는 시간”을 갖는 것 : 행동을 하기 보다는 불평을 함으로써 만족을 얻는 것.
- 다른 사람의 거슬리는 행동에 초점을 두는 것.
- 자신의 성취는 무시하고 “실패”를 곱곰히 생각하는 것.
- 다른 사람에게 소리를 지르거나 목소리를 높이는 것.
- 희생자를 찾아 시비를 하고 자기 중심적이고 편협적인 것.
- 항상 다른 사람들에게 문제가 생기기를 기대하며, 그들에게 충고하고, 그들을 어린아이처럼 다루며, 그들의 “상관”으로 보이려 하는 것.
- 자기 희생적인 것과 항상 과로하고, 박봉이며, 제대로 인정받지 못하고 있다고 느끼는 것.
- 갈등을 회피하는 것, 또는 자신의 욕망이나 소망이 다른 사람들의 그것과 충돌하는 것에 대해 단순히 토론하는 것조차 회피하는 것.
- 모든 것을 너무 심각하게 받아들이는 것.
- 업무를 집으로 가져와서 여분의 시간에 일을 해야하고, 자신의 “휴식시간”을 방해받고, 따라서 직장으로 돌아갈 시간에도 지쳐있는 상태인 것.
- 자기 자신에게 성취할 수 없으므로 목표를 갖는 필요가 없다고 말하는 것.
- 자신이 원하지 않거나, 심지어는 그 일이 자신에게 어려움을 발생시키는데도 누군가가 요청하는 어떤 일을 행하는 것.
- 자신의 감정의 희생자가 되는 것, 또는 타인을

- 희생자로 만드는 것.
- 보잘것 없는 썰자리를 갖고는, 결코 자신의 몸을 돌볼 적당한 시간을 갖지 않는 것.
- 공포를 유발하거나 해가 되는 어떤 일에 대한 모든 댓가를 사양하는 것.
- 자신에 관한 어떤 것도 변화될 수 없다고 가정하는 것: “이 방법 뿐이야.”
- “버팀목” (“타협”이라고 알려진)을 이용하여 불안함을 다루는 것: 음주, 문을 꽂는 것, 신경 안정제 복용.
- 그것에 대해 토론할 필요도 없었기 때문에 화내서는 안된다고 자신에게 말하는 것.
- 타인의 요구를 무시하고 타인을 존중하지 않는 것.
- 자신의 요구를 무시하거나 다른 사람에게 손해를 주면서 자신의 요구를 충족시키는 것.

- 타인의 기대를 충족시키기 위하여 다른 사람에게 자신이 어떻게 행동하고 생각하고, 믿어야 할지를 묻는 것: 자기 자신을 부정하고 타인의 요구에 가치를 두는 것.
- 생각에 앞서 말하는 것.
- 인생이 고달플 때, 업무나 직무마저 더 많이 주어짐으로 인하여 스트레스가 증가되는 것.
- 혼자 남겨져 소외 당하는 것. 그리고 자책감이 드는 것.
- 변화에 대한 신경이 예민해져 있기 때문에 변화에 저항하면서 학습하는 것.
- 그것이 심각한 어려움을 초래할 때조차도 인생을 우물쭈물하는 방식으로 살아가는 것.
- 자신의 생각들이나 느낌들, 행동 또는 운명을 지배할 수 없고 자신은 통제력 밖에 있다고 믿는 것. ▣