『신앙과 학문』 31(2). 277-294
https://doi.org/10.30806/fs.31.2.202606.277

목회자의 일중독 형성과 회복에 대한 기독교상담학적 이해: 성취동기와 사역 정체성을 중심으로*

A Christian Counseling Understanding of the Formation and Recovery of Workaholism among Pastors: Focusing on Achievement Motivation and Ministry Identity

엄고운 (Koun Eom)**

ABSTRACT

The purpose of this study is to examine pastoral workaholism from the perspectives of achievement motivation and ministry identity and to explore its formation process and recovery within a Christian counseling framework. Previous studies have primarily focused on the consequences of workaholism, such as excessive work, occupational stress, and burnout. In contrast, this study seeks to explain how pastoral workaholism develops through the interaction between achievement motivation, ministry identity, and the unique context of pastoral ministry.

The findings suggest that achievement motivation can function as a mechanism through which pastors seek to confirm their self-worth and existential meaning when it becomes closely integrated with ministry identity. In this process, achievement-oriented motivation may gradually transform into compulsive involvement through emotional labor, emotional exhaustion, and weakened self-regulation. Consequently, workaholism emerges not merely as excessive working behavior but as a condition characterized by persistent work-related thoughts and compulsive work engagement. Furthermore, pastoral workaholism affects not only the individual's psychological well-being but also family relationships and communal functioning.

From the perspective of Christian counseling, pastoral workaholism should be understood not simply as a behavioral problem but as a distortion of the relational order among God, self, and others. Accordingly, recovery involves more than behavioral regulation or workload reduction. It requires the restoration of identity, the reordering of relationships, emotional healing, and spiritual

* 2026년 2월 10일 접수, 6월 7일 최종수정, 6월 11일 게재확정

** 고신대학교(Kosin University) 일반대학원 기독교교육학과(기독교상담학) 박사 수료, 부산광역시 영도구 동삼동, 516-36, peri316@naver.com

reorientation toward a God-centered life. Positive psychology may provide useful psychological resources for recovery, such as strengths, resilience, meaning, and positive relationships. However, the ultimate meaning and direction of recovery should be interpreted within the Christian counseling understanding of human nature and restoration.

This study contributes to the literature by conceptualizing pastoral workaholism as a multidimensional phenomenon shaped by the interaction of achievement motivation, ministry identity, emotional exhaustion, relational contexts, and spiritual meaning systems. It also provides a Christian counseling foundation for promoting healthy ministry practices and sustainable pastoral life.

Key words: pastor, workaholism, achievement motivation, ministry identity, Christian counseling, emotional exhaustion

I. 여는 글

현대 사회에서 일에 대한 과도한 몰입은 과로의 차원을넘어 개인의 삶의 균형과 정서적 안정, 그리고 관계적 기능을 약화시키는 심리적 현상으로 지속적으로 주목받고 있다(Oates, 1971 ; Schaufeli et al., 2008). 특히 일에 대한 몰입이 개인의 정체성과 긴밀히 결합되는 맥락에서는 이러한 경향이 더욱 심화되며, 일은 더 이상 삶의 한 영역이 아니라 자기 존재를 유지하고 확인하는 중심적 기준으로 기능하게 된다(Clark et al., 2016 ; Griffiths et al., 2018). 이러한 상황에서 과도한 업무 몰입은 개인의 선택이나 의지의 결과라고 하기보다, 특정한 심리적·사회적 구조 속에서 형성되고 유지되는 양상으로 이해될 수 있으며, 개인은 일을 수행하는 주체이기보다 일에 의해 규정되는 상태로 이동하게 된다(Spence & Robbins, 1992 ; Scott et al., 1997).

목회자의 사역은 이러한 구조가 더욱 응축되어 나타나는 대표적인 영역이다. 목회자는 설교, 상담, 행정, 돌봄 사역 등 다양한 역할을 동시에 수행하는 전문인으로서 높은 책임감과 사명감을 요구받으며, 그 사역은 일반 직업과 달리 소명(calling)에 근거한 전인적 헌신을 전제한다(Kirwan, 정동섭 역, 2007). 동시에 사역의 범위와 종료 기준이 명확하게 구분되지 않는 특성으로 인해, 사역은 시간과 역할의 경계를 넘어 삶 전반으로 확장되는 경향을 보인다(김남식, 2005b). 이러한 조건 속에서 사역은 직무 수행을 넘어 개인의 신앙적 충실성과 존재적 정체성을 평가하는 기준으로 작용하게 되며, 결과적으로 일과 존재가 분리되지 않는 구조가 형성되기 쉽다(Kirwan, 정동섭 역, 2007 ; 하재성, 2015).

그러나 기존의 연구들은 목회자의 과도한 사역 몰입을 '과로', '직무 스트레스', '소진'과 같은 결과적 현상을 중심으로 설명해 왔으며(Maslach& Leiter, 2016 ; Bakker & Demerouti, 2017), 이러한 몰입이 어떤 심리적 구조 속에서 형성되고 유지되는지에 대한 논의는 상대적으로 제한적이었다. 특히 사역과 정체성이 긴밀하게 연결된 목회자의 특성을 고려할 때, 이를 '동기 구조', '역할 정체성', 그리고 '사역 환경의 상호작용' 속에서 통합적으로 설명하려는 접근이 요구된다(조숙자, 2009 ; 김남식, 2005a).

목회자의 사역 몰입은 소명에 대한 헌신과 책임감의 표현으로 나타날 수 있으나, 사역 수행이 자기 가치와 정체성의 핵심 근거로 기능하거나 강박적 동기에 의해 유지될 경우 일중독으로 전이될 가능성을 내포한다(Clark et al., 2016 ; Schaufeli et al., 2008). 건강한 몰입과 일중독이 모두 높은 수준의 업무 투자를 포함한다는 점에서는 유사하지만, 일중독은 자발성이 아닌 내적 강박에 의해 유지된다는 점에서 구별된다(Schaufeli et al., 2008). 그러나 목회자의 사역 환경이 이러한 전이 과

정에 어떠한 영향을 미치는지, 그리고 그 과정에서 정서적·관계적·영적 요인들이 어떠한 역할을 수행하는지에 대한 통합적 이해는 여전히 부족한 실정이다. 이러한 점은 목회자의 일중독을 보다 입체적으로 이해하기 위한 이론적 탐색의 필요성을 제기하며, 본 연구가 다루고자 하는 학문적 공백이기도 하다.

연구자는 목회자 가정에서 성장하며 목회자의 사역이 개인과 가족에게 미치는 영향을 가까이에서 경험하였다. 교회 공동체 안에서 목회자의 헌신과 희생은 신앙적 미덕으로 강조되지만, 그 이면에서 목회자 가족이 경험하는 정서적 고통과 관계적 상실은 충분히 조명되지 못하는 경우가 적지 않다. 연구자 역시 가족의 갑작스러운 상실을 경험하는 과정에서 목회자인 아버지가 자신의 슬픔을 충분히 표현하지 못한 채 사역을 지속해야 하는 모습을 목격하였으며, 가족 또한 개인의 아픔보다 역할 수행을 우선적으로 요구받는 현실을 경험하였다. 또한 과도한 사역 몰입으로 인해 가족 체계 전체가 심각한 정서적 어려움을 경험한 목회자 사례를 접하면서, 목회자의 헌신과 일중독의 경계가 무엇인지에 대한 질문을 갖게 되었다.

연구자의 이러한 개인적 경험은 연구자로 하여금 목회자의 사역이 단순한 직무 수행을 넘어 개인의 정체성, 관계, 정서, 영적 의미 체계와 깊이 연결되어 있음을 인식하게 하였다. 목회자의 경우 사역은 소명과 헌신의 언어로 이해되기 때문에 과도한 몰입이 신앙적 열심이나 책임감으로 해석되는 경우가 많다. 그 결과 심리적 소진이나 관계적 어려움이 발생하더라도 이를 문제로 인식하거나 도움을 요청하기 어려운 환경에 놓일 수 있다. 과도한 사역 몰입은 개인의 건강 문제에만 국한되지 않고 배우자와 자녀를 포함한 가족 체계 전반에 영향을 미칠 수 있고 나아가 교회 공동체의 관계 구조와 사역 문화에도 장기적인 영향을 미칠 수 있다. 그러나 목회 현장에서는 이러한 문제가 헌신과 책임감이라는 긍정적 가치 속에 가려져 충분히 논의되지 못하는 경우가 많다.

목회자의 사역 몰입은 개인의 심리적 차원에 국한된 문제가 아니라 가족 체계와 공동체 전반에 영향을 미치는 현상으로 이해될 필요가 있다. 또한 과도한 사역 몰입은 개인적 성향이나 헌신의 정도만으로 설명되기보다 사역 정체성, 관계적 책임, 공동체의 기대, 영적 의미 체계가 상호작용하는 과정 속에서 형성되는 복합적 현상으로 볼 수 있다. 특히 목회자의 경우 사역이 삶의 의미와 존재 가치를 확인하는 주요 통로로 기능할 수 있다는 점에서 건강한 헌신과 강박적 몰입의 경계는 더욱 모호해질 수 있다. 이러한 현상을 관찰하면서 '목회자는 왜 자신의 고통과 가족의 어려움 속에서도 사역을 멈추지 못하는가?', 그리고 '건강한 사역 헌신은 어떠한 과정을 거쳐 강박적 몰입과 일중독으로 전이되는가?'라는 질문은 본 연구를 수행하게 된 중요한 동기가 되었다.

이러한 문제의식에 기초하여 본 연구는 목회자의 일중독을 개인의 성향이나 단일 요인으로 환원하지 않고, 동기 구조와 사역 환경, 그리고 사역 정체성의 상호작용 속에서 형성되는 현상으로 이해

하고자 한다. 이를 위해 관련 이론과 선행연구를 검토하여 목회자의 일중독 형성 과정을 분석하고, 그 과정을 기독교상담학적 관점에서 해석하고자 한다. 궁극적으로 본 연구는 목회자의 사역과 삶을 통합적으로 이해하고, 일중독의 회복을 정체성, 관계, 영성의 재정렬 과정으로 개념화하는 데 목적이 있다. 특히 성취동기와 사역 정체성이 사역 환경과 상호작용하며 강박적 몰입과 일중독으로 전이되는 과정을 설명함으로써, 기존 연구에서 충분히 다루어지지 않았던 형성 구조를 통합적으로 조명하고자 한다.

II. 펴는 글

1. 성취동기와 성취지향성

성취동기(achievement motivation)는 인간의 행동을 설명하는 핵심 동기 개념으로, 개인이 일정한 기준을 설정하고 이를 달성하고자 하는 내적 욕구를 의미한다. 머레이(Murray, 1938)는 인간의 행동을 '욕구'와 환경적 '압력'의 상호작용으로 설명하면서, 성취와 관련된 욕구가 행동의 방향과 강도를 조직하는 핵심 요인임을 제시하였다. 이 관점은 성취동기를 개인 내부에 존재하는 고정된 특성으로 보기보다 개인의 욕구와 환경적 요구가 상호작용하는 과정으로 이해하게 하였으며, 이후 성취 관련 연구들이 동기의 상황적·맥락적 특성에 주목하는 이론적 기반을 제공하였다.

맥클렐랜드(McClelland, 1965)는 성취동기를 개인이 스스로 설정한 목표를 달성하고자 하는 내적 동기로 개념화하고, 이를 학습과 사회적 경험을 통해 형성·강화되는 동기로 확장하였다. 이러한 관점은 성취동기를 욕구의 표현이 아니라 개인이 환경과의 상호작용 속에서 성취 기준을 내면화하고 자신의 행동을 조직해 가는 심리적 경향으로 이해하도록 한다. 성취동기가 높은 개인은 도전적인 과업을 선호하고 수행 결과에 대한 책임을 수용하며, 과업 수행 과정에서 유능감과 만족을 경험하는 경향을 보인다. 이러한 특성은 성취동기가 자기효능감 및 인지적 해석과 긴밀하게 연결되어 있음을 시사하며(Elliot & McGregor, 2001 ; Schunk & DiBenedetto, 2020), 고정된 성향이 아니라 경험과 해석을 통해 조정·강화되는 역동적 동기 체계로 기능함을 보여준다. 결과적으로 성취동기는 행동의 방향을 설정하는 데 그치지 않고 행동의 선택과 지속을 구조화하는 핵심 심리 기제로 작용한다.

그러나 성취동기를 목표 달성을 향한 욕구로만 이해하는 접근은 행동의 질적 차이를 충분히 설명하기 어렵다. 동일한 성취를 지향하는 행동이라 하더라도 외적 보상이나 평가에 의해 유지되는지,

혹은 개인의 자율적 선택과 내적 의미에 기반하여 지속되는지에 따라 그 경험의 양상과 결과는 달라질 수 있기 때문이다. 선행 연구들은 동기의 양뿐 아니라 질적 특성이 수행과 심리적 적응에 중요한 영향을 미친다고 보고하며(Deci et al., 2017 ; Van den Broeck et al., 2016), 이는 성취동기가 단순한 욕구의 강도를 넘어 어떠한 의미로 해석되고 내면화되는가와도 관련됨을 시사한다. 즉 성취동기는 외적 보상에 의해 유지되는 목표 추구가 아니라 개인이 자신의 행동에 의미를 부여하고 지속시키는 동기 체계로 이해될 수 있다.

동기의 질적 특성에 대한 이러한 논의는 성취지향적 행동이 적응적 몰입으로 나타날지, 혹은 강박적 몰입으로 전이될지를 이해하는 데 중요한 시사점을 제공한다. 따라서 성취동기는 개인 내부에 고정된 특성이라기보다 환경적 요구와 의미 해석의 과정 속에서 조정되고 강화되는 역동적 동기 체계로 이해될 필요가 있다.

성취동기는 행동 과정에서 보다 구체적인 형태로 나타나는데, 이를 성취지향성(achievement orientation)이라 할 수 있다. 성취지향성은 개인이 목표를 설정하고 해석하며, 수행 결과를 바탕으로 자신을 평가하는 인지적·정서적·행동적 경향성을 포함한다(Dweck, 1986 ; Elliot & McGregor, 2001). 일반적으로 성취지향성은 목표를 해석하고 접근하는 방식에 따라 숙달지향성과 수행지향성으로 구분된다. 숙달지향성은 과업 자체의 이해와 성장에 초점을 두는 반면, 수행지향성은 평가와 비교를 통해 자신의 능력을 입증하는 데 초점을 둔다. 따라서 성취지향성은 단순한 수행 태도를 넘어 개인이 성취를 어떠한 의미로 받아들이고 자신의 가치와 연결하는지를 보여주는 심리적 구조로 이해될 수 있다.

문제는 성취지향성이 자기 가치의 평가 방식과 결합될 때 그 기능이 변형될 수 있다는 점이다. 성취가 자기 가치의 핵심 근거로 작동하기 시작하면 목표 추구는 성장과 유능감의 경험을 넘어 자기 존재를 증명하기 위한 요구로 변화할 수 있다. 스펜스와 로빈스(Spence & Robbins, 1992)는 일중독을 과도한 업무 몰입과 강박적 내적 동기의 결합으로 설명하였고, 스콧 등(Scott et al., 1997)은 높은 성취 기준과 자기비판적 태도가 강박적 일중독의 중요한 특성이라고 보았다. 최근 연구에서도 일중독은 장시간 노동이 아니라 과도하고 강박적인 노동 욕구로 이해되며, 직무 몰입이나 성실성과 구별되어야 한다는 점이 강조된다(Aziz & Covington, 2024). 장기 추적 연구 역시 일중독의 지속성과 변화에 성격 특성뿐 아니라 직무 동기 요인이 중요한 역할을 한다는 점을 보여준다(Kun et al., 2025). 성취지향성은 본래의 성장 지향적 기능에서 벗어나 불안을 조절하고 자기 가치를 유지하기 위한 심리적 기제로 변형될 수 있으며, 그 과정에서 성취는 선택 가능한 목표가 아니라 회피하기 어려운 내적 요구로 전환된다.

전이 과정에서 주목해야 할 핵심 요소는 불안과 자기 가치의 조건화이다. 성취지향성이 강화되는

과정에서 개인은 점차 자신의 가치를 수행 결과에 의존하여 평가하게 되며, 성취는 단순한 목표 달성을 넘어 자기 존재를 유지하기 위한 필수 조건으로 기능하게 된다. 성취는 더 이상 선택 가능한 목표가 아니라 수행하지 않을 경우 불안을 유발하는 심리적 요구로 전환된다 (Clark et al., 2016). 개인은 성취를 통해 일시적으로 불안을 완화할 수 있으나 그 경험은 다시 더 높은 기준과 자기 요구를 생성하며 불안을 지속적으로 재생산하는 순환 구조를 형성한다. 결과적으로 개인은 일을 통해 안정감을 얻으려 하지만, 그 일로 인해 오히려 불안이 강화되는 역설적 상태에 놓이게 된다. 이러한 구조는 개인의 정체성이 직무 수행과 강하게 결합될 때 더욱 심화될 수 있다. 직업적 성취가 자기 가치의 핵심 근거로 기능하는 경우 수행 결과는 곧 자신의 존재 가치에 대한 평가로 경험될 가능성이 높다(Clark et al., 2016 ; Schaufeli et al., 2008). 때문에 일중독은 건강한 직무몰입(work engagement)과 구별될 필요가 있다.

직무몰입은 자율성과 의미에 기반하여 활력과 만족을 경험하는 상태인 반면, 일중독은 일을 중단할 경우 불안과 죄책감을 경험하며 스스로 업무 행동을 통제하기 어려운 강박적 특성을 지닌다 (Schaufeli et al., 2008). 따라서 높은 수준의 사역 헌신 자체가 곧 일중독을 의미하는 것은 아니다.

성취동기에서 성취지향성을 거쳐 일중독으로 이어지는 과정은 단절된 개념의 나열이 아니라 하나의 연속적인 심리 구조로 이해될 필요가 있다. 성취동기는 성취지향성으로 구체화되고, 성취지향성은 특정 조건 아래에서 자기 가치의 조건화와 강박적 몰입을 거쳐 일중독으로 전이될 수 있다. 이 과정에서 성취지향성은 점차 강박적 몰입으로 변형되며 궁극적으로 일중독으로 심화되는 경로를 형성하게 된다. 따라서 일중독은 단순한 업무 과다의 문제가 아니라 동기 구조와 자기 가치 체계가 상호작용하는 과정 속에서 이해될 필요가 있다.

2. 일중독(workaholism)의 개념과 전이 구조

일중독은 단순히 많은 시간을 일에 투자하는 행동 자체를 의미하지 않는다. 초기 연구에서 오츠(Oates, 1971)는 일중독을 일에 대한 강박적이고 통제하기 어려운 의존 상태로 설명하였으며, 이후 스펜스와 로빈스(Spence & Robbins,1992)는 과도한 업무 몰입과 내적 강박이 결합된 심리적 특성으로 개념화하였다. 후속 연구들은 일중독을 과도한 업무 행동과 지속적인 일 관련 사고가 결합된 상태로 설명하며, 일을 하지 않을 때조차 업무로부터 심리적으로 분리되지 못하는 강박적 특성을 핵심 요소로 제시한다(Schaufeli et al., 2008 ; Clark et al., 2016 ; Aziz & Covington, 2024).따라서 일중독은 높은 직무 헌신이나 성실성과 동일한 개념으로 이해될 수 없으며, 건강한 직무몰입과 구별되는 독자적인 심리 구조를 가진다.

즉, 일중독은 과도한 업무량의 결과로 발생하는 현상으로 환원될 수 없다. 왜냐하면 업무 행동은 개인의 동기 체계, 자기 개념, 정서 경험, 환경적 요구가 복합적으로 상호작용하는 과정 속에서 형성되기 때문이다. 이 과정에서 성취동기와 성취지향성은 일중독 형성의 중요한 심리적 토대를 제공한다. 성취지향성은 본래 성장과 유능감의 경험을 촉진하는 적응적 기능을 수행한다. 그러나 성취가 자기 가치의 주요 근거로 작동하기 시작하면 수행 결과는 과업의 성공 여부를 평가하는 수준을 넘어 개인의 존재 가치와 연결된다. 성취는 더 이상 선택 가능한 목표가 아니라 자기 가치를 유지하기 위한 조건으로 인식되며, 개인은 일을 통해 지속적으로 자신의 가치를 확인하려는 경향을 보이게 된다. 이러한 과정은 성취지향성이 강박적 몰입으로 전환되는 심리적 토대를 형성할 수 있다(Spence & Robbins, 1992 ; Scott et al., 1997).

이와 같이 자기 가치가 수행 결과와 밀접하게 결합되면 실패 가능성은 단순한 성과의 문제가 아니라 자기 존재에 대한 위협으로 경험될 수 있다(Crocker & Wolfe, 2001). 성취를 통해 얻는 만족감은 일시적인 안정감을 제공하지만 그 효과는 지속되지 않는다. 오히려 성취 경험은 더 높은 기준과 새로운 자기 요구를 생성하며, 개인은 반복적으로 자신의 가치를 증명해야 한다는 압박 속에 놓이게 된다. 그 결과 일은 성장과 자기실현의 수단을 넘어 불안을 조절하고 자기 가치를 유지하기 위한 전략으로 기능하게 되며, 업무 행동은 점차 강박적 성격을 띠게 된다. 이러한 과정은 성취지향성이 강박적 몰입으로 전환되는 경로를 형성하며, 궁극적으로 일중독으로 이어질 수 있다(Scott et al., 1997 ; Clark et al., 2016).

일중독의 형성에는 정서적 과정 역시 중요한 역할을 한다. 현대 조직 환경은 지속적인 관계 관리와 감정 표현을 요구한다. 감정노동은 자신의 실제 감정과 조직이 요구하는 정서 표현 사이의 간극을 조정하는 과정으로 이해되며(Hochschild, 1983), 상당한 심리적 자원을 소모하게 된다. 대인관계 중심 직무에서는 공감과 친절, 인내와 수용을 반복적으로 표현해야 하는 경우가 많으며, 개인은 자신의 내적 상태와 외부의 요구를 지속적으로 조율해야 한다. 이러한 정서 조절이 장기간 반복될 경우 정서적 자원의 고갈과 피로가 누적될 수 있으며, 이는 정서적 소진으로 이어질 가능성을 높인다(Maslach & Leiter, 2016 ; Bakker & Demerouti, 2017). 특히 자기 가치가 성취와 밀접하게 연결되어 있는 경우(Crocker & Wolfe, 2001), 개인은 소진 상태에서도 업무를 중단하기보다 더욱 과도하게 몰입할 수 있으며, 이러한 과정은 일중독 형성의 중요한 심리적 토대로 작용할 수 있다(Scott et al., 1997 ; Clark et al., 2016).

정서적 자원의 소모가 장기간 지속되면 소진이 발생한다(Maslach & Leiter, 2016 ; Bakker & Demerouti, 2017). 소진은 피로의 축적을 의미하지 않는다. 자신의 정서와 행동을 관리하기 위해 사용하던 심리적 자원이 고갈된 상태에 가깝다. 정서적 자원이 감소하면 자기 상태를 객관적으로

평가하고 행동을 조절하는 능력 역시 약화된다(Baumeister et al., 2007). 업무 부담이 과도하다는 사실을 인식하면서도 멈추지 못하거나, 휴식이 필요함을 알면서도 일을 지속하게 되는 현상이 나타나는 이유가 여기에 있다(Inzlicht & Friese, 2019 ; Inzlicht et al., 2021).

이러한 자기조절 기능의 약화는 업무 행동을 더욱 강박적으로 만드는 토대가 된다. 자기조절 능력이 감소하면 개인은 즉각적인 긴장 완화와 심리적 안정을 제공하는 행동에 더욱 의존하게 되며(Baumeister et al., 2007 ; Inzlicht & Friese, 2019), 일중독자의 경우 업무 수행이 불안을 감소시키고 자기 가치를 확인하는 정서조절 수단으로 기능하게 된다(Clark et al., 2016 ; Schaufeli et al., 2008). 일을 수행하는 순간에는 긴장이 완화되지만 업무에서 벗어나는 순간 다시 불안이 증가하기 때문이다. 업무 행동과 강박적 사고는 서로를 강화하는 순환 구조를 형성하며(Clark et al., 2016 ; Schaufeli et al., 2008), 개인은 일을 통해 안정을 추구하면서도 동시에 일로 인해 더욱 소진되는 상태에 이르게 된다. 따라서 일중독은 과도한 업무량의 결과가 아니라 성취동기와 성취지향성, 자기가치의 조건화, 정서노동, 정서적 소진, 자기조절 약화가 상호작용하는 과정 속에서 형성되는 복합적 심리 현상으로 이해될 필요가 있다. 일중독의 핵심은 일을 많이 하는 데 있지 않다. 일을 통해서만 자신의 가치를 확인할 수 있다고 믿게 되는 심리적 구조에 있다.

3. 목회자의 사역 몰입에서 일중독으로의 전이와 그 영향에 대한 기독교상담학적 이해

앞서 살펴본 일중독의 일반적 형성 구조를 토대로, 본 절에서는 이를 목회자의 사역 환경과 기독교상담학적 관점에서 재해석하고자 한다. 목회자의 사역 몰입은 일반 직무 환경에서도 나타날 수 있는 성취지향적 구조와 유사한 측면을 지니지만, 소명, 헌신, 공동체의 기대가 결합된 사역 환경 속에서 더욱 강화된 형태로 나타난다. 목회자의 사역은 단순한 직무 수행을 넘어 존재 의미와 정체성 형성에 깊이 관여하며, 직업을 삶의 의미와 소명으로 경험할 때 개인은 자신의 존재 가치를 일과 밀접하게 연결하는 경향을 보일 수 있다(Dik & Duffy, 2009). 이러한 맥락에서 성취지향성은 수행 태도를 넘어 사역을 통해 자신의 존재 가치를 확인하려는 방향으로 재구성될 수 있으며, 과도한 몰입 역시 헌신이라는 이름으로 정당화될 가능성이 높다. 따라서 목회자의 사역 경험은 단순한 과업 수행이 아니라 정체성과 의미 형성의 과정으로 이해될 필요가 있으며, 이러한 특성은 특정 조건 아래에서 사역 몰입이 일중독으로 전이되는 구조적 토대를 형성할 수 있다(조숙자, 2009).

목회자의 사역은 일반 직업과 달리 직무와 정체성의 경계가 상대적으로 분리되기 어렵다는 특징을 지닌다. 많은 직업은 근무시간이 종료되면 역할 수행 역시 일정 부분 중단될 수 있지만, 목회자의 사역은 설교와 상담, 심방, 교육, 돌봄뿐 아니라 공동체 구성원과의 지속적인 관계 속에서 이루어

진다. 따라서 사역은 특정 업무를 수행하는 활동에 머무르지 않고 삶 전반을 포괄하는 역할로 경험될 가능성이 높다. 이러한 특성은 사역에 대한 헌신을 촉진하는 긍정적 기능을 수행하기도 하지만, 동시에 일과 삶의 경계를 모호하게 만들고 과도한 책임감과 자기 희생을 정당화하는 토대로 작용할 수 있다(McMinn, 2011 ; 조숙자, 2009).

목회자는 설교, 상담, 행정, 돌봄 사역을 동시에 수행하는 다중 역할 구조 속에서 지속적인 정서적·관계적 요구에 노출된다. 이러한 환경은 정서 상태의 반복적 전환과 조절을 요구하는 감정노동의 특성을 지니며(Hochschild, 1983 ; Brotheridge & Grandey, 2002), 장기적으로 정서적 자원의 소모를 초래할 수 있다. 관계 중심 사역에서 요구되는 정서 표현과 조절은 개인으로 하여금 자신의 내적 상태와 외부의 기대 사이를 지속적으로 조율하도록 만들며, 이는 정서적 자원의 고갈로 이어질 수 있다(Grandey & Melloy, 2017 ; Maslach & Leiter, 2016). 충분한 회복 없이 정서적 소모가 반복될 경우 정서적 소진이 누적되며(Maslach & Leiter, 2016 ; Bakker & Demerouti, 2017), 이는 일중독 형성과 심화 과정의 중요한 매개 요인으로 작용한다.

정서적 소진은 자기조절 기능의 약화를 동반한다. 반복적인 정서 소모와 회복의 결핍은 자신의 상태를 객관적으로 평가하고 행동을 조절하는 능력을 저하시켜 통제감의 감소를 초래하며(Baumeister et al., 2007), 의사결정과 행동 통제의 어려움으로 이어질 수 있다(Inzlicht&Friese, 2019 ; Inzlicht et al., 2021). 목회자의 경우 사역이 단순한 직무를 넘어 소명의 의미를 지니기 때문에(Pargament, 1997 ; Dik & Duffy, 2009), 자기조절의 약화는 행동 조절의 어려움을 넘어 '사역을 계속해야 한다'는 내적 당위로 강화될 가능성이 높다.

이 과정에서 성취동기와 사역 정체성이 결합되면서, 자율적 목표 추구를 가능하게 하던 동기 구조는 점차 자기 가치 유지와 불안 조절을 위한 강박적 기제로 전환될 수 있다(Crocker & Wolfe, 2001 ; Deci et al., 2017). 사역은 더 이상 선택 가능한 활동이 아니라, 수행하지 않을 경우 불안과 죄책감을 유발하는 내적 요구로 경험되며, 개인은 업무 지속을 통해 심리적 긴장을 완화하려는 경향을 보인다. 강박적 사고와 과도한 업무 행동은 상호 강화되는 순환 구조를 형성하고(Clark et al., 2016 ; Schaufeli et al., 2008), 정서적 소진과 강박적 몰입은 상호작용하며 지속적인 악순환 구조를 형성한다(Schaufeli et al., 2008 ; Kun & Kökönyei, 2025). 결과적으로 개인은 일을 통해 정체성을 유지하려 하지만, 동시에 그 일로 인해 더욱 소진되는 역설적 상황에 놓이게 된다. 특히 목회자는 공동체의 기대와 신뢰를 감당해야 하는 위치에 있어 자신의 피로와 한계를 드러내기 어렵게 인식할 수 있으며, 사역 중단이나 거절이 책임 회피 또는 영적 부족함으로 해석될 수 있다는 우려를 경험하기도 한다(조숙자, 2009 ; 하재성, 2015). 이에 따라 헌신과 강박적 몰입의 경계는 점차 모호해지고, 개인은 소진을 인식하면서도 사역을 멈추지 못하는 상태에 이를 수 있다.

일중독의 영향은 개인 내부에 머물지 않고 관계적 영역으로 확장된다. 일중독적 몰입은 시간적·정서적 가용성을 감소시켜 가족 및 친밀한 관계의 질을 저하시킬 수 있으며, 목회자의 경우 공동체를 돌보는 역할이 강조되는 만큼 자신의 정서적 필요와 가족 관계는 후순위로 밀려날 가능성이 높다. 이는 장기적으로 정서적 단절과 관계 기능의 약화를 초래할 수 있으며(Lee & Iverson-Gilbert, 2003 ; 유송이, 2018), 일과 삶의 경계가 모호한 사역 구조는 관계적 소진과 고립감을 더욱 심화시킬 수 있다.

기독교상담은 인간을 하나님과의 관계 속에서 의미와 정체성을 형성하는 존재로 이해하며, 인간의 문제를 심리적·관계적·영적 차원이 상호작용하는 통합적 구조 속에서 파악한다(Collins, 한국기독교상담·심리치료학회 역, 2008 ; McMinn, 2011 ; 강연정, 2019). 이러한 관점에서 일중독은 강박적 동기, 지속적인 일 관련 사고, 과도한 업무 행동의 문제일 뿐 아니라(Clark et al., 2016 ; Schaufeli et al., 2008), 존재 의미와 궁극적 의존의 대상이 왜곡된 상태로 이해될 수 있다. 이때 개인은 일을 통해 자신의 존재를 확인하려 하지만 동시에 그 일에 의해 지배되는 '자기 노예화(self-enslavement)'의 상태에 놓이게 된다(Seeburger, 1993).

김규보(2023)는 중독을 창조 질서의 왜곡으로 설명하면서 하나님-자기-이웃의 관계가 전도된 상태로 이해하였다. 이러한 관점에서 일중독은 단순한 심리·행동적 문제를 넘어 관계 질서와 의미 체계의 왜곡으로 이해될 수 있다. 상담적 개입 역시 행동 조절과 증상 감소에 머무르지 않고 왜곡된 관계와 정체성, 삶의 중심을 회복하는 방향으로 이루어질 필요가 있다.

종합하면, 목회자의 사역 몰입은 사역 환경과 정체성, 그리고 의미 구조가 결합되는 과정 속에서 정서적 소진과 자기조절 약화와 관련될 수 있으며, 이러한 과정은 강박적 몰입과 일중독의 형성에 영향을 미칠 가능성이 있다. 이는 개인의 의지나 헌신의 정도만으로 설명하기 어려운 현상으로서, 성취동기와 자기 가치, 정서적 경험, 관계적 요구, 영적 의미 체계가 상호작용하는 복합적인 구조 속에서 이해될 필요가 있다. 따라서 목회자의 일중독은 업무량의 증가나 과로 현상에 국한하여 이해하기보다 심리적·관계적·영적 차원이 서로 영향을 주고받는 다차원적 현상으로 이해할 필요가 있다. 나아가 회복 역시 업무 행동의 조절에 머무르기보다 정체성의 재확립, 관계의 회복, 정서적 돌봄, 그리고 하나님과의 관계 안에서 삶의 중심을 재정렬해 가는 통합적 과정으로 접근될 필요가 있다.

4. 목회자의 일중독 회복에 대한 기독교상담학적 이해와 제언

일중독의 회복을 논의하기에 앞서 먼저 살펴볼 것은 목회자가 자신의 존재와 사역을 어떻게 이해하고 있는가 하는 점이다. 일중독은 단순히 업무량의 증가나 과도한 헌신의 결과로만 설명될 수 없

다. 보다 근본적으로 '나는 무엇을 통해 나의 존재 가치를 확인하고 있는가'라는 질문이 필요하다. 목회자의 사역은 하나님께 받은 소명에 대한 응답이며 하나님을 섬기는 중요한 통로이다. 그러나 특정 조건 아래에서는 사역의 열매와 성과가 하나님에 대한 순종의 결과를 넘어 자신의 존재 가치를 확인하는 기준으로 작동할 수 있다. 이 경우 사역은 하나님을 향한 섬김의 행위에서 벗어나 자기 존재를 유지하고 증명하기 위한 수단으로 변질될 위험을 지닌다.

앞선 논의를 종합하면, 목회자의 일중독은 성취동기, 사역 정체성, 관계적 책임, 그리고 영적 의미 체계가 복합적으로 작용하는 가운데 형성되는 현상이다. 이러한 관점에서 회복은 업무량을 줄이거나 행동을 조절하는 수준에 머물 수 없으며, 일중독을 유지시켜 온 심리적·관계적·영적 구조를 재검토하는 과정으로 이해될 필요가 있다. 기독교상담은 인간을 하나님과의 관계 속에서 의미와 정체성을 형성하는 존재로 이해하며, 인간의 문제를 인지·정서·행동·관계·영성이 상호작용하는 통합적 구조 안에서 파악한다(Collins, 한국기독교상담·심리치료학회 역, 2008 ; McMinn, 2011 ; 강연정, 2019). 강연정(2019)은 기독교상담이 인간의 심리적 문제를 단순한 증상 제거가 아닌 하나님과의 관계 회복이라는 관점에서 이해해야 한다고 주장하며, 정체성의 왜곡과 관계적 단절, 영적 불균형이 서로 영향을 주고 받는 구조를 강조하였다. 이러한 관점은 목회자의 일중독 회복을 이해하는 데 중요한 이론적 토대를 제공한다.

이러한 관점에서 회복의 출발점은 정체성의 재확립에 있다고 할 수 있겠다. 일중독은 일을 통해 자신의 가치와 존재 의미를 확인하려는 심리 구조와 깊이 관련되어 있으며, 성취가 자기 가치의 주요 근거가 될 때 개인은 끊임없이 자신을 증명해야 한다는 압박 속에 놓이게 된다. 기독교상담은 인간의 궁극적 가치를 성취나 역할 수행이 아니라 하나님과의 관계 안에서 이해하며(Collins, 한국기독교상담·심리치료학회 역, 2008), 회복은 사역을 통해 가치 있는 존재가 되는 것이 아니라 하나님 안에서 이미 가치 있는 존재임을 받아들이는 데서 시작된다.

회복은 관계의 회복을 포함한다. 지속적인 업무 중심의 삶은 가족과 공동체를 위한 시간과 정서적 가용성을 감소시키며 관계적 단절과 고립을 초래할 수 있다(Lee & Iverson-Gilbert, 2003). 회복은 가족과의 친밀성을 회복하고, 동료 목회자 및 공동체와 상호 지지적 관계를 형성하며, 모든 책임을 홀로 감당해야 한다는 신념에서 벗어나 상호 의존성을 회복해 가는 과정으로 이해될 수 있다.

정서적 회복 역시 중요한 차원이다. 목회자는 사역 과정에서 경험하는 상실과 갈등, 좌절과 피로를 충분히 다루지 못한 채 억압하는 경우가 많다. 그러나 억압된 정서는 소멸되지 않고 누적되어 소진과 고립을 심화시킬 수 있다 (Maslach & Leiter, 2016 ; Bakker & Demerouti, 2017). 정서적 회복은 자신의 연약함과 한계를 인정하고, 피로와 슬픔, 분노와 공허함을 하나님 앞에서 진실하게 마주하는 과정으로 이해될 필요가 있다.

궁극적으로 회복은 영적 재정렬의 과정을 포함한다. 기독교상담학적 관점에서 일중독은 단순히 일을 많이 하는 문제가 아니라 삶의 중심이 하나님이 아닌 다른 대상에 의해 지배되는 상태로 이해될 수 있다(Welch, 2013 ; May, 2005 ; 김규보, 2023). 이러한 영적 재정렬은 하나님보다 앞서 있던 일과 성취의 자리를 내려놓고 삶의 중심을 하나님께 다시 돌려드리는 과정이며, 존재의 의미와 정체성을 하나님과의 관계 안에서 새롭게 이해하는 과정이라 할 수 있겠다.

이와 더불어, 긍정심리학은 이러한 회복 과정에 유용한 심리학적 자원을 제공할 수 있다. 회복탄력성, 감사, 희망, 의미와 같은 긍정적 자원은 목회자가 사역 외의 삶의 영역을 재발견하고 보다 균형 잡힌 자기 이해를 형성하도록 도울 수 있다(Seligman, 2011). 김경미(2014)는 긍정심리치료가 제시하는 용서, 감사, 낙관성, 영성과 같은 요소들이 기독교상담과 접점을 가질 수 있으나, 그 의미와 근거는 하나님과의 관계 안에서 재해석될 필요가 있다고 보았다. 이와 같은 맥락에서 긍정심리학은 기독교상담을 대체하는 이론이라기보다 회복을 지원하는 보완적 자원으로 이해될 수 있다.

종합하면, 목회자의 일중독 회복은 업무 행동의 조절이나 업무량 감소에 국한되지 않는다. 그것은 성취와 수행에 의해 규정되던 정체성을 회복하고, 단절된 관계를 재구성하며, 억압된 정서를 통합하고, 삶의 중심을 하나님 안에서 새롭게 정렬해 가는 통합적 과정이다. 그러므로 기독교상담은 목회자의 일중독을 행동상의 문제로 환원하기보다 정체성, 관계, 정서, 영성이 상호작용하는 다차원적 현상으로 이해할 필요가 있다. 또한 긍정심리학이 제공하는 강점과 회복탄력성, 의미 탐색의 자원은 이러한 회복을 지원할 수 있으나, 그 의미와 방향은 하나님과의 관계 안에서 해석될 때 보다 온전한 회복의 틀을 제공할 수 있을 것이다.

Ⅲ. 닫는 글

본고는 목회자의 일중독을 과로 현상이나 개인의 성향 문제로 환원하지 않고, 성취동기와 사역 정체성, 그리고 목회 환경의 상호작용 속에서 형성되는 복합적 현상으로 고찰하였다. 특히 성취동기가 성취지향성으로 구체화되고, 이것이 목회자의 사역 정체성과 결합되는 과정에서 정서노동, 정서적 소진, 자기조절의 약화를 거쳐 강박적 몰입으로 전이되며 궁극적으로 일중독으로 심화될 수 있는 구조를 제시하였다는 점에서 의의를 가진다.

이는 기존 연구들이 과로, 직무 스트레스, 소진과 같은 결과적 현상에 주목해 온 것과 달리, 목회자의 일중독을 심리적·관계적·영적 차원이 상호작용하는 과정으로 설명하였다는 점에서 의미가 있다. 목회자의 일중독은 업무량 증가나 과도한 헌신의 문제가 아니라 사역과 정체성이 긴밀하게 결

합되는 가운데 일이 존재 의미와 자기 가치의 근거로 기능할 때 강화되는 현상으로 이해될 수 있다. 따라서 일중독은 행동적 차원의 문제를 넘어 정체성과 의미 체계의 문제이며, 성취와 사역이 인간 존재의 중심 자리를 차지할 때 나타나는 왜곡된 몰입의 결과로 이해될 필요가 있다.

이러한 논의를 바탕으로 목회자의 일중독을 기독교상담학적 관점에서 재해석함으로써 회복을 위한 이론적 토대를 마련하고자 하였다. 기독교상담은 인간을 하나님과의 관계 속에서 의미와 정체성을 형성하는 존재로 이해하며, 인간의 문제를 정체성·관계·정서·영성이 상호작용하는 통합적 구조 안에서 조명한다. 이러한 관점에서 목회자의 일중독 회복은 업무 행동의 조절이나 심리적 기능의 회복에 머무는 것이 아니라 하나님-자기-이웃의 관계 속에서 삶의 의미와 정체성이 재정립되는 과정으로 이해될 수 있다.

이상의 논의를 종합하면, 일중독은 강박적 업무 행동의 문제를 넘어 하나님-자기-이웃의 관계 질서가 왜곡되는 가운데 형성되는 존재론적 현상으로 이해될 수 있다. 회복 역시 행동 수정이나 업무량 조절에 국한되지 않으며, 왜곡된 정체성과 관계 질서, 삶의 의미 체계가 재정렬되는 통합적 과정으로 이루어져야 한다. 이러한 이해는 목회자의 일중독을 보다 입체적으로 조명할 뿐 아니라 건강한 목회자 정체성 형성과 지속가능한 사역 문화를 위한 기독교상담학적 논의의 기반을 제공한다.

그러나 본 연구는 문헌고찰을 중심으로 수행된 이론적 연구라는 점에서 몇 가지 한계를 가진다. 첫째, 실제 목회자의 일중독 경험을 직접적으로 탐색하지 못하였다. 목회자의 일중독은 교단 문화, 교회 규모, 사역 형태, 가족 체계 등 다양한 맥락적 요인에 따라 상이하게 나타날 수 있으나, 본 연구는 이러한 차이를 경험 자료를 통해 충분히 반영하지 못하였다. 둘째, 본 연구에서 제시한 일중독의 형성 및 회복 구조는 이론적 통합에 기초한 것으로, 실제 목회 현장에서의 설명력과 적용 가능성을 경험적으로 검증하지 못하였다.

후속 연구에서는 목회자의 실제 사역 경험을 질적 연구를 통해 심층적으로 탐색함으로써 일중독의 형성과 회복 과정이 어떠한 맥락 속에서 전개되는지를 구체적으로 규명할 필요가 있다. 또한 성취동기-성취지향성-사역 정체성-정서노동–정서적 소진-자기조절 약화-강박적 몰입-일중독으로 이어지는 전이 구조가 실제 목회 현장에서 어떠한 양상으로 나타나는지에 대한 경험적 검증이 요구된다. 아울러 기독교상담적 개입 모델의 적용 가능성과 효과성을 검증하는 연구가 수행된다면 목회자의 일중독 예방과 회복을 위한 실천적 개입 전략 수립에 중요한 근거를 제공할 수 있을 것이다. 이러한 연구는 건강한 목회자 정체성 형성과 지속가능한 사역 문화 구축을 위한 기독교상담학적 기반을 확장하는 데 기여할 것으로 기대된다.

“이 논문은 다른 학술지 또는 간행물에 게재되었거나 게재 신청되지 않았음을 확인함.”

참 고 문 헌

강연정 (2019). 기독교 상담의 통합적 원리와 특징. **복음과 상담**, 27(2), 7-33.

김경미 (2014). 긍정심리치료에 대한 기독교상담학적 평가: 용서, 감사, 낙관성, 영성을중심으로. **복음과 상담**, 22(1), 9-37.

김규보 (2023). 중독에 대한 기독교 병리학적 진단: 죄의 범주를 중심으로. **복음과 상담**, 31(1), 5-35.

김남식 (2005a). 일중독: 일의 신학. **상담과 선교**, 47, 17-37.

김남식 (2005b). 목회자의 역할 갈등과 소진에 관한 연구. **목회와 상담**, 5, 87-115.

유송이 (2018). **일중독이 가족기능에 미치는 영향: 심리적 소진의 매개효과를 중심으로**. 석사학위논문. 숭실대학교.

정동섭 역 (2007). **복음주의적 관점에서 본 현대 기독교 상담학: 심리학과 신학의통합을 위한 변증**. Kirwan, W. T. (1984). *Biblical Concepts for Christian Counseling: A Case for Integrating Psychology and Theology*. Grand Rapids, Baker Book House. 예찬사.

조숙자 (2009). **목회자들의 일 중독 경험에 대한 현상학적 연구**. 박사학위논문. 백석대학교.

하재성 (2015). 목회자의 우울증과 탈진: '거룩한' 자기착취의 성과. **복음과 상담**, 23(1), 315-341.

한국기독교상담·심리치료학회 역(2008). **뉴 크리스천 카운슬링**. Collins, G. R. (2007) *Christian Counseling Third Edition*. 두란노.

Aziz, S. & Covington, C. (2024). Beyond the 9-to-5 grind: Workaholism and its potential influence on human health and disease. *Frontiers in Psychology*, 15, 1345378. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1345378

Bakker, A. B. & Demerouti, E. (2017). Job demands-resources theory: Taking stock and looking forward. *Journal of Occupational Health Psychology*, 22(3), 273-285. https://doi.org/10.1037/ocp0000056

Baumeister, R. F., Vohs, K. D. & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351-355. https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x

Brotheridge, C. M. & Grandey, A. A. (2002). Emotional labor and burnout: Comparing two perspectives of "people work". *Journal of Vocational Behavior*, 60(1), 17-39. https://doi.org/10.1006/jvbe.2001.1815

Clark, M. A., Michel, J. S., Stevens, G. W., Howell, J. W. & Scruggs, R. S. (2016). Workaholism among leaders: Implications for leadership effectiveness. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 89(4), 849-874.

Clark, M. A., Michel, J. S., Zhdanova, L., Pui, S. Y. & Baltes, B. B. (2016). All work and no play? A meta-analytic examination of the correlates and outcomes of workaholism. *Journal of Management*, 42(7), 1836–1873.

https://doi.org/10.1177/0149206314522301

Crocker, J. & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108(3), 593–623.

Deci, E. L., Olafsen, A. H. & Ryan, R. M. (2017). Self-determination theory in work organizations. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 4, 19–43. https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032516-113108

Dik, B. J. & Duffy, R. D. (2009). Calling and vocation at work. *The Counseling Psychologist*, 37(3), 424-450.

Dweck, C. S. (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, 41(10), 1040–1048.

Elliot, A. J. & McGregor, H. A. (2001). A 2 × 2 achievement goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(3), 501–519.

Grandey, A. A. & Melloy, R. C. (2017). The state of the heart: Emotional labor as emotion regulation reviewed and revised. *Journal of Occupational Health Psychology*, 22(3), 407-422.

Griffiths, M. D., Demetrovics, Z. & Atroszko, P. A. (2018). Ten myths about work addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(4), 845–857.

https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.05

Hochschild, A. R. (1983). *The managed heart: Commercialization of human feeling*. University of California Press.

Inzlicht, M. & Friese, M. (2019). The past, present, and future of ego depletion. *Social Psychology*, 50(5-6), 370–378. https://doi.org/10.1027/1864-9335/a000398

Inzlicht, M., Werner, K. M., Briskin, J. L. & Roberts, B. W. (2021). Integrating models of self-regulation. *Annual Review of Psychology*, 72, 319–345.

https://doi.org/10.1146/annurev-psych-061020-105721

Kenyhercz, V., Mervó, B., Lehel, N., Demetrovics, Z. & Kun, B. (2024). Work addiction and social functioning: A systematic review and five meta-analyses. *PLOS ONE*, 19(6), e0303563. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0303563

Kun, B.&Kökönyei, G. (2025). Long-term chronicity of work addiction: The role of personality and work motivations. *BMC Psychology,* 13, 578. https://doi.org/10.1186/s40359-025-02907-6

Maslach, C. & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103-111. https://doi.org/10.1002/wps.20311

May, G. G. (2005). *Addiction and Grace: Love and Spirituality in the Healing of Addictions*. HarperCollins.

McClelland, D. C. (1965). Toward a theory of motive acquisition. *American Psychologist*, 20, 321-333.

McMinn, M. R. (2011). *Psychology, theology, and spirituality in Christian counseling* (2nd. ed.). Tyndale House Publishers.

Murray, H. A. (1938). *Explorations in personality*. Oxford University Press.

Oates, W. (1971). *Confessions of a workaholi*c. World Publishing.

Pargament, K. I. (1997). *The Psychology of Religion and Coping*. Guilford Press.

Schaufeli, W. B., Taris, T. W. & Bakker, A. B. (2008). *It takes two to tango: Workaholism is working excessively and working compulsively*. in Burke R. J. & Cooper C. L. (Ed.) *The long work hours culture: Causes, consequences and choices* (pp. 203-226). Emerald Group Publishing.

Scott, K. S., Moore, K. S. & Miceli, M. P. (1997). Workaholism and its consequences. *Journal of Organizational Behavior*, 18, 287-314.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

Spence, J. T. & Robbins, A. S. (1992). Workaholism: Definition and measurement. *Journal of Personality Assessment*, 58(1), 160-178.

Van den Broeck, A., Ferris, D. L., Chang, C.-H. & Rosen, C. C. (2016). A review of self-determination theory's basic psychological needs at work. *Journal of Management*, 42(5), 1195-1229. https://doi.org/10.1177/0149206316632058

Welch, E. T. (2013). *Addictions: A banquet in the grave*. P&R Publishing.

목회자의 일중독 형성과 회복에 대한 기독교상담학적 이해: 성취동기와 사역 정체성을 중심으로

A Christian Counseling Understanding of the Formation and Recovery of Workaholism among Pastors: Focusing on Achievement Motivation and Ministry Identity

엄 고 운 (고신대학교)

논문초록

본 연구의 목적은 목회자의 일중독을 성취동기와 사역 정체성의 관점에서 이해하고, 그 형성 과정과 회복 방향을 기독교상담학적으로 고찰하는 데 있다. 기존 연구들이 목회자의 일중독을 주로 과로, 직무 스트레스, 소진과 같은 결과적 현상 중심으로 설명해 온 반면, 본 연구는 성취동기와 사역 정체성이 목회 환경과 상호작용하는 과정 속에서 일중독이 형성된다는 점에 주목하였다.

연구 결과, 목회자의 성취동기는 사역 정체성과 결합되는 과정에서 자기 가치와 존재 의미를 확인하는 기제로 기능할 수 있으며, 이러한 구조는 정서노동, 정서적 소진, 자기조절 약화를 거쳐 강박적 몰입으로 전이되고 궁극적으로 일중독으로 심화될 가능성을 지니는 것으로 나타났다. 또한 일중독은 단순한 업무 과다가 아니라 지속적인 일 관련 사고와 강박적 업무 행동이 반복되는 상태로서, 개인의 심리적 영역뿐 아니라 가족 및 공동체 관계에도 부정적인 영향을 미칠 수 있는 것으로 확인되었다.

기독교상담학적 관점에서 목회자의 일중독은 단순한 행동 문제가 아니라 하나님-자기-이웃의 관계 질서가 왜곡된 상태로 이해될 수 있다. 따라서 회복은 업무 행동의 조절을 넘어 정체성의 회복, 관계의 재정렬, 정서적 회복, 그리고 하나님 중심의 삶으로의 영적 재정렬을 포함하는 통합적 과정으로 접근될 필요가 있다. 또한 긍정심리학은 강점, 회복탄력성, 의미, 관계와 같은 회복 자원을 제공함으로써 이러한 회복 과정을 지원할 수 있으나, 그 궁극적 의미와 방향은 기독교상담학적 인간 이해 안에서 해석될 필요가 있다.

이상의 논의는 목회자의 일중독을 성취동기, 사역 정체성, 정서적 소진, 관계적 맥락, 영적 의미 체계가 상호작용하는 복합적 현상으로 이해함으로써 기존 연구의 논의를 확장하였으며, 건강한 목회자 정체성 형성과 지속가능한 사역 실천을 위한 기독교상담학적 이론적 토대를 제시하였다.

주제어: 목회자, 일중독, 성취동기, 사역정체성, 기독교상담, 정서적 소진