

CHOPS 스트레스 요인 목록

타문화 사역자들은 때때로 자신이 “늑대들 가운데 있는 양”처럼 느끼게 만드는 경험을 할 수 있다. 이 질문지에서는 이러한 사역자들이 자주 맞닥뜨리는 열 가지 “늑대들”—우리가 스트레스 요인(stressors)이라고 부르는 것들—을 살펴본다. 우리는 이러한 스트레스를 유발하는 “늑대들”을 파악하고 다루는 데 도움이 되도록 “CHOPS”라는 약어를 사용한다. 각 스트레스 요인은 스트레스의 원인이 될 수도 있고 스트레스의 증상이 될 수도 있다는 점을 유의하라.

작성지침

- 별도의 종이를 사용하여 지난 몇 달 동안 당신이 경험한 스트레스 요인들을 적어 보라. 아래에 언급된 10가지 스트레스 요인과 예시들을 참고하라. 이 내용을 “Struggles (어려움)”이라는 제목의 열에 기록하라.
- 두 번째 열 “Successes (성공)”에는 지난 몇 달 동안 스트레스를 다루는 데 도움이 되었던 방법들을 적어보라.
- 이어서 “Strategies (전략)” 열에는 앞으로 스트레스를 더 잘 관리하기 위한 아이디어들을 적어보라.
- 또한 이 페이지 하단에 언급된 개인 및 그룹과 같은, 당신의 삶에서 중요한 사람들을 위해 같은 작업을 해 보는 것도 좋다. 그런 다음 가까운 친구와 당신의 답을 함께 나누어 보라.

어려움 (Struggles)

성공 (Successes)

전략 (Strategies)

1. **문화적 Cultural** (낯선 환경에서 필요를 충족시키는 어려움: 언어 습득, 문화 충격, 본국 복귀)
2. **위기 Crises** (잠재적으로 외상적 사건: 자연재해, 전쟁, 사고, 정치적 불안정)
3. **역사적 Historical** (해결되지 않은 과거의 개인적 문제: 원가족 이슈, 개인적 약점)
4. **인간 Human** (가족, 동료, 현지인들과의 관계: 자녀 양육, 부부 갈등, 팀원 간 갈등, 사회적 반대)
5. **직업적 Occupational** (직무와 관련된 도전과 압박: 업무량, 여행 일정, 문제를 가진 사람들과의 지속적 접촉, 직무 만족도, 추가 훈련 필요, 정부의 행정 절차)
6. **조직적 Organisational**(개인의 배경과 조직의 정신 사이의 불일치: 회사 정책과의 의견 차이, 업무 스타일, 기대치)
7. **신체적 Physical** (전반적인 건강과 그에 영향을 주는 요인들: 영양, 기후, 질병, 노화, 환경)
8. **심리적 Psychological** (정서적 안정성과 자존감: 외로움, 좌절, 우울, 원치 않는 습관, 발달 문제/생애 단계 이슈)
9. **후원 Support** (사역을 지속하기 위한 자원: 재정, 주거, 행정·기술 지원, 후원자와의 연락)
10. **영적 Spiritual** (주님과의 관계: 영적 훈련, 유혹, 다른 신자들과의 교제, 영적 전투)

→ 위의 질문들에 대한 답이 어디에 적용되는지 표를 하라: 자신, 배우자, 자녀, 친구, 부서, 팀, 회사, 기타 © Dr. Kelly O'Donnell and Dr. Michèle Lewis O'Donnell