

## 안전지대 밖의 두려움 극복하기 OVERCOMING FEAR OUTSIDE THE COMFORT ZONE

By Sergio M. Fortes

언젠가 월요만나에 편안하고 익숙한 '안전구역'에서의 삶과 일에 대한 장점과 약점을 글로 쓴 적이 있다. 안전지대에서 우리는 안정감을 누릴 수 있겠지만, 계속해서 이에 안주하게 되면 개인적으로 그리고 전문적으로 성장의 기회를 놓칠 수 있다. 왜 우리는 안전지대에 머물고자 하는가? 이는 아마도 '두려움의 영역' 때문이 아닐까 생각된다.

안전지대를 벗어나자는 중대한 결정을 내리게 되면 우리는 낮설고, 자신감이랄까 찾아볼 수 없는, 확증되지 않은 영역으로 들어서게 된다. 난생처음 직면하는 도전에 두려움을 느끼며, 다른 사람의 의견과 시선에 압도되고 영향을 받는다. 때문에 미지의 영역으로 과감히 뛰어들기보다는 온갖 변명을 내세워 스스로를 위안한다.

두려움이 꼭 나쁜 것만은 아니다. 스스로에게 경계심을 갖추게 하고, 아드레날린을 상승시켜 우리를 둘러싼 위협에 대비하게 한다. 하지만 또한, 두려움은 우리를 전문적 성장으로 인도하는 긍정적 발걸음조차 내딛지 못하도록 마비시키며, 아무런 행동도 취하지 못하게 막기도 한다. 수년에 걸쳐 내가 깨달은 것은, 이것이 성경에서도 경고하는 영혼의 적, 사탄의 전략이라는 것이다. 성경은 우리에게 다음과 같이 이야기하고 있다.

*"근신하라 깨어라 너희 대적 마귀가 우는 사자 같이 두루 다니며 삼킬 자를 찾나니" (벧전 5:8)*

두려움이 우리 안에 자리 잡게 되면 우리는 쉬운 먹잇감이 될 것이다.

두려움의 종류는 다양하다. 잘못되는 것에 대한 두려움. 올바른 결정을 내리지 못하는 것에 대한 두려움. 다른 사람들의 시선에 대한 두려움. 불확실함에 대한 두려움. 이는 애굽의 노예 생활에서 해방된 이스라엘 백성들을 떠올리게 한다. 비록 애굽에서의 시간은 힘들고 어려웠지만, 어찌 보든

Some time ago I wrote about the benefits – and limitations – of living and working in the “comfort zone,” areas we find comfortable and familiar. We find security there, but staying there may inhibit our personal and professional development. Why do we remain there? I believe it is because of what we might call “the Fear Zone.”

When we make the important decision to abandon the comfort zone, we find ourselves entering an unfamiliar, untested realm characterized by an absence of self-confidence. Fearful of challenges we have never faced before, we might feel overpowered and influenced by the opinions of others. Rather than boldly venturing into the unknown, we take refuge in excuses.

Fear is not necessarily bad. It puts us on alert, adrenaline surging within us to prepare us for threats that surround us. But fear can also paralyze and disable us from taking any action, even positive steps for growth and professional advancement. Over the years I have learned this is the strategy of the enemy of our souls – Satan – as the Scriptures warn us. We are told he “roars like a lion looking for a victim to devour” (1 Peter 5:8). Immobilizing fear can turn us into easy prey.

There are many kinds of fear: Fear of going wrong. Fear of not making the right decision. Fear of what others might think. Fear of the unknown. This brings to mind the people of Israel after they had been freed from slavery in Egypt. Despite the adversity they had left behind, it still represented a “comfort zone” for them – the known and familiar. Discomfort with the unknown

그들에게 그곳은 익숙하고 친숙한 '안전지대'였다. 불확실함에 대한 불편함은 곧 두려움으로 변했다. 그리고 그들은 이렇게 합리화하기 시작했다.

"애굽도 그렇게 나쁘진 않았는데..."

그들은 모든 것을 포기하고 다시 애굽으로 돌아가고 싶어했다. 놀랍게도 그들은 애굽에서 죽는 것이 광야에서 살아남는 것보다 더 나을 것이라는 결론을 내렸다.

불안은 남녀노소 불문 모두를 괴롭히는 '세기의 악 중 하나'로 불린다. 우리는 아직 일어나지도 않은, 앞으로 절대 일어나지 않을 일들을 미리 두려워한다. 그렇다면, 이러한 두려움을 어떻게 다루어야 할까? 성경은 우리에게 귀한 가르침을 선사한다.

### 하나님의 명령.

하나님께서서는 이스라엘 백성들을 향해 다음과 같이 말씀하셨다.

*"내가 네게 명령한 것이 아니냐 강하고 담대하라 두려워하지 말며 놀라지 말라 네가 어디로 가든지 네 하나님 여호와와 너와 함께 하느니라 하시니라" (수 1:9)*

안전지대를 벗어나는 것이든, 큰 도전을 직면하는 것이든, 두려움에 맞서라는 것이 곧 하나님의 명령이다. 이를 제 십일 계명으로 간주해 볼 수 있다.

*"너는... 두려워하지 아니하리로다" (시 91:5-6)*

### 승리자 정신.

사도바울은 안전지대에서 벗어나지 않으려는 유대인 지도자들에게 둘러싸여 어려움을 겪고 있는 제자 디모데의 멘토 역할을 감당했다. 바울은 그에게 인내하고 승리할 것을 도전했다.

*"율법의 선생이 되려 하나 자기가 말하는 것이나 자기가 확증하는 것도 깨닫지 못하는도다" (딤후 1:7)*

### 불확실성에도 불구하고 자신감.

때론 두려움을 피할 수 없다. 다양한 상황과 문제, 장애물은 우리의 믿음을 공격한다. 그러나 시편 기자 다윗은 자신의 경험을 바탕으로 다음과 같이 고백하고 있다.

*"내가 두려워하는 날에는 내가 주를 의지하리이다 내가 하나님을 의지하고 그 말씀을 찬송하올지라 내가 하나님을*

turned into dread. They began to rationalize: "It wasn't so bad back there." They wanted to give up and turn back, to return to the "onions and garlic" from Egypt. Amazingly, they concluded that dying in Egypt would be better than surviving in the desert.

Anxiety has been called "one of the evils of the century," something that afflicts all ages, from children to the elderly. We fear in advance things that have not yet happened and may never happen. How should we deal with fear? The Bible provides us with precious guidance:

**A divine command.** Addressing the Israelites, God instructed, *"Have I not commanded you? Be strong and courageous. Do not be terrified; do not be discouraged, for the Lord your God will be with you wherever you go"* (Joshua 1:9). Whether leaving our comfort zone or facing a big challenge, confronting fear is a divine directive. We might regard this as the 11th commandment: *"You shall not be afraid..."* (Psalm 91:5-6).

**Spirit of a winner.** Paul the apostle was mentor to his young protégé, Timothy, who found himself surrounded by obstacles imposed by Jewish leaders who did not want to leave their own comfort zones. Paul challenged him to persevere, to win: *"For God has not given us a spirit of timidity, but a spirit of power, of love and of self-discipline"* (2 Timothy 1:7).

**Confidence despite uncertainty.** Fear is often inevitable. Circumstances, problems and obstacles attack our faith. However, drawing from personal experience, the psalmist David wrote, *"When I am afraid, I will trust in you...in God I trust; I will not be afraid. What can mortal man do to me?"* (Psalm 56:3-4).

의지하였은즉 두려워하지 아니하리니 혈육을 가진 사람이  
내게 어찌하리이까” (시 56:4)

### 죽음도 두려워하지 않는.

때론 인생이 끝난 것처럼 절망적인 상황에 빠질 수도 있다.  
그러나 하나님의 말씀은 아무도 범접할 수 없는 능력으로  
우리에게 다가온다.

“내가 사망의 음침한 골짜기로 다닐지라도 해를 두려워하지  
않을 것은 주께서 나와 함께 하심이라 주의 지팡이와  
막대기가 나를 안위하시나이다” (시 23:4)

자신이 안전지대가 아닌 두려움의 영역에 있다고  
느껴지는가? 하지만 전능하신 하나님이 우리와  
동행하신다는 확신이 있기에 그 두려움을 물리칠 수 있다.  
두려움의 영역은 직면하고 극복할 만한 가치가 분명히 있다.  
그 이유는 다음 번 월요만나에서 선보일 다음 단계, ‘배움의  
지대’에서 파헤쳐보도록 하자.

**No fear, not even of death.** Life can put us into  
situations that appear hopeless, when it seems our end  
has been decreed. But God's Word comes to us with  
unbeatable power: “*Even though I walk through a dark  
valley like death, I will not be afraid of anything. For  
you, O Lord God, are with me; you protect me and  
direct me*” (Psalm 23:4).

Do you find yourself outside your comfort zone and into  
the zone of fear? We can stare it down, because of the  
certainty that Almighty God is with us. The Fear Zone  
is worth facing and overcoming, because as I will write  
in a future edition of “Monday Manna,” the next stage  
is the Learning Zone!

## 묵상 및 토론 주제

### Reflection/Discussion Questions

1. ‘안전지대’를 무엇이라고 정의하겠습니까? 무엇이 당신의 안전지대를 형성하고 있습니까? 안전지대 밖에서의 모험은  
당신에게 얼마나 어려운 일입니까?

By way of review, how would you define the “comfort zone”? What makes up the comfort zone for you? How difficult do you  
find it to venture outside this comfort zone?

2. 저자는 안전지대를 벗어나기로 결단하면 ‘두려움의 영역’을 마주하게 된다고 이야기합니다. 익숙하고 편안한 곳에서  
머물게 만드는데 두려움은 어떤 역할을 할까요?

Mr. Fortes suggests a “Fear Zone” confronts us if and when we determine to step beyond our comfort zones? What kind of  
role do you think fear plays in encouraging us to remain with the familiar and comfortable?

3. 당신은 어떤 종류의 두려움을 가장 많이 느끼십니까? 어떤 방법으로 그 두려움을 극복하려 노력해왔습니까?

What kinds of fear do you find yourself dealing with most commonly? In what ways have you been able to overcome them?

4. 안전지대를 벗어나 두려움을 극복하는 데 도움이 되는 약속의 말씀이 성경에 많이 기록되어 있습니다. 이것이 당신에게  
도움이 되었나요? 그렇다면, 어떻게 도움이 되었습니까? 그렇지 않다면, 왜 입니까?

A number of biblical promises are presented for enabling us to overcoming the fear of venturing outside our comfort zones.  
Do you find them helpful? If so, in what ways? If not, why?

● **참고: 성경에서 이 주제에 관련된 내용을 더 알고 싶다면, 아래 구절을 참고하세요.**

이사야 26:3-4, 41:10-14; 예레미야 29:11-13, 33:3; 마태복음 6:25-34; 에베소서 3:20

*NOTE: If you have a Bible and would like to read more, consider the following passages:*

- (사 26:3-4) 3 주께서 심지가 견고한 자를 평강하고 평강하도록 지키시리니 이는 그가 주를 신뢰함이니이다 4 너희는 여호와를 영원히 신뢰하라 주 여호와와 영원한 반석이심이로다
- (사 41:10-14) 10 두려워하지 말라 내가 너와 함께 함이라 놀라지 말라 나는 네 하나님이 됨이라 내가 너를 굳세게 하리라 참으로 너를 도와 주리라 참으로 나의 의로운 오른손으로 너를 붙들리라 11 보라 네게 노하던 자들이 수치와 욕을 당할 것이요 너와 다투는 자들이 아무것도 아닌 것 같이 될 것이며 멸망할 것이라 12 네가 찾아도 너와 싸우던 자들을 만나지 못할 것이요 너를 치는 자들은 아무것도 아닌 것 같고 허무한 것 같이 되리니 13 이는 나 여호와 너의 하나님이 네 오른손을 붙들고 네게 이르기를 두려워하지 말라 내가 너를 도우리라 할 것임이니라 14 버려지 같은 너 야곱아, 너희 이스라엘 사람들과 두려워하지 말라 나 여호와가 말하노니 내가 너를 도울 것이라 네 구속자는 이스라엘의 거룩한 이이니라
- (렘 29:11-13) 11 여호와의 말씀이니라 너희를 향한 나의 생각을 내가 아나니 평안이요 재앙이 아니니라 너희에게 미래와 희망을 주는 것이니라 12 너희가 내게 부르짖으며 내게 와서 기도하면 내가 너희들의 기도를 들을 것이요 13 너희가 온 마음으로 나를 구하면 나를 찾을 것이요 나를 만나리라
- (마 6:25-34) 25 그러므로 내가 너희에게 이르노니 목숨을 위하여 무엇을 먹을까 무엇을 마실까 몸을 위하여 무엇을 입을까 염려하지 말라 목숨이 음식보다 중하지 아니하며 몸이 의복보다 중하지 아니하냐 26 공중의 새를 보라 심지도 않고 거두지도 않고 창고에 모아들이지도 아니하되 너희 하늘 아버지께서 기르시나니 너희는 이것들보다 귀하지 아니하냐 27 너희 중에 누가 염려함으로 그 키를 한 자라도 더할 수 있겠느냐 28 또 너희가 어찌 의복을 위하여 염려하느냐 들의 백합화가 어떻게 자라는가 생각하여 보라 수고도 아니하고 길쌈도 아니하느니라 29 그러나 내가 너희에게 말하노니 솔로몬의 모든 영광으로도 입은 것이 이 꽃 하나만 같지 못하였느니라 30 오늘 있다가 내일 아궁이에 던져지는 들풀도 하나님이 이렇게 입히시거든 하물며 너희일까보냐 믿음이 작은 자들아 31 그러므로 염려하여 이르기를 무엇을 먹을까 무엇을 마실까 무엇을 입을까 하지 말라 32 이는 다 이방인들이 구하는 것이라 너희 하늘 아버지께서 이 모든 것이 너희에게 있어야 할 줄을 아시느니라 33 그런즉 너희는 먼저 그의 나라와 그의 의를 구하라 그리하면 이 모든 것을 너희에게 더하시리라 34 그러므로 내일 일을 위하여 염려하지 말라 내일 일은 내일이 염려할 것이요 한 날의 괴로움은 그 날로 족하니라
- (엡 3:20) 우리 가운데서 역사하시는 능력대로 우리가 구하거나 생각하는 모든 것에 더 넘치도록 능히 하실 이에게

- **출처: CBMC INTERNATIONAL**
- **번역: 한국기독교실업인회 [www.cbmc.or.kr](http://www.cbmc.or.kr)**