

## 좌절을 이겨내는 보편적인 회복의 원칙들 TIMELESS PRINCIPLES FOR RECOVERING FROM SETBACKS

By Robert J. Tamasy

나는 약 20년 전에 심장수술을 받았는데 최근 그 20주년 기념일을 맞았다. 다행히 당시 수술은 성공적으로 잘 되었고, 그 이후로 지금까지 심장 관련해서 심각한 문제를 겪은 적은 없다.

수술을 받은 지 약 1년 후, 나는 내가 받았던 놀라운 의료 서비스에 대한 보답 차원에서 해당 병원에서 자원봉사를 시작하게 되었다. 나처럼 심장 수술을 받은 환자들을 찾아가 개인적인 경험을 나누면서 그들이 용기를 내어 회복을 향한 첫 걸음을 내딛는데 도움이 되기를 바랐다.

Recently I observed the anniversary of my open-heart surgery nearly 20 years ago. Thankfully it went well, and I have not had any significant heart episodes in the years since. About a year following my surgery, as a way of 'giving back' for the excellent care I received, I started volunteering at the same hospital, visiting with patients who had just gone through similar open-heart procedures. I hoped that by sharing my own experiences, they would be encouraged in beginning their own recovery process.

수술 직후에는 환자들이 매우 약하고 피곤한 상태임을 알았기에 나는 되도록 방문을 짧게 했다. 그러나 그런 중에도 항상 빠뜨리지 않고 한 것이 있었는데 그것은 온전한 회복을 하는데 도움이 되는 네 가지 원칙을 전하는 것이었다. 사실 그 원칙들은 심각한 건강문제를 극복하는 데만 국한되는 것은 아니다. 일터 생활을 포함해서 우리가 살면서 겪는 모든 위기나 힘든 문제에도 적용이 된다.

I kept my visits brief, knowing the patients would be weak and tired after what they had gone through, but always left them with four helpful principles for experiencing a full recovery. These principles, however, are not just limited to overcoming serious health issues. They can apply to any crises or major problems we encounter, including in the workplace.

물론 성경에 적대적인 환경 속에서 예수 그리스도를 전하고자 할 때에도 적용이 된다. 이제 분명한 성경 언약을 바탕으로 하는 그 네 가지 원칙들을 아래에 소개하려고 한다.

This includes the desire to faithfully represent Jesus Christ in an everyday environment that is often hostile to biblical truth. Here are those principles, strongly supported by assurances from the Bible:

**인내하기.** 큰 수술 후, 회복하는데 시간이 필요하듯이, 우리가 일터에서 겪는 많은 어려움과 좌절을 극복하는 데에도 시간이 필요하다. 대개 우리는 문제를 빨리 해결해 넘겨버리고 싶어한다. 그러나 최선의 문제 해결의 방법은 우리가 바라는 것보다 훨씬 더 더디게 오는 경우가 많다. 그렇기 때문에 우리는 인내를 배워야 한다. *"그러므로 내 사랑하는 형제들아, 견실하며 흔들리지 말고 항상 주의 일에 더욱 힘쓰는 자들이 되라 이는 너희 수고가 주 안에서 헛되지 않은 줄 앎이라."*(고린도전서 15:58)

**Having Patience.** Recovery from major surgery takes time, as does overcoming many of the challenges and setbacks we encounter in the marketplace. We typically want to get problems resolved quickly, putting them behind us. However, often the best resolutions come about more slowly than we would prefer. So, we must practice patience. *“Therefore, my beloved brothers and sisters, be steadfast, immovable, always abounding in the work of the Lord, knowing that your toil is not in vain in the Lord”* (1 Corinthians 15:58).

**긍정적인 마음가짐 유지하기.** 심각한 건강 문제를 겪다 보면 회복이 더디게만 느껴지고, 쉽게 낙심하게 된다. 이는 일터에서 좌절이나 실패를 딛고 일어서려 할 때도 마찬가지이다. 우리는 그런 안 좋은 상황에서 분노를 느끼거나 부정적인 태도를 갖기 쉽지만, 억지로라도 긍정적인 태도를 가지려고 할 때 오히려 더 나은 방향이 보이기도 한다. 뿐만 아니라 긍정적인 마음가짐은 치유의 과정에도 유익이 된다. *“끝으로 형제들아 무엇에든지 참되며 무엇에든지 경건하며 무엇에든지 옳으며 무엇에든지 정결하며 무엇에든지 사랑 받을 만하며 무엇에든지 칭찬 받을 만하며 무슨 덕이 있든지 무슨 기림이 있든지 이것들을 생각하라”* (빌립보서 4:8)

**Maintaining a Positive Attitude.** Serious health issues can be very discouraging when progress seems slow. The same is true in trying to rebound from setbacks and disappointments at work. We can become angry or develop a negative attitude about our circumstances, but choosing to maintain a positive attitude can reveal a better approach. Being positive also is beneficial for any healing process. *“Finally brothers, whatever is true, whatever is noble, whatever is right, whatever is pure, whatever is lovely, whatever is admirable – if anything is excellent or praiseworthy – think about such things”* (Philippians 4:8).

**끈기 키우기.** 수술 후 회복기에는 일정기간 꾸준한 재활과정이 필요하다. 이는 일터에서 실패나 어려움을 겪을 때도 마찬가지이다. 힘든 상태에서 벗어나 회복이 되어서 다시 바라던 자리로 돌아가려면 굳은 결단과 시간이 필요하다. *“우리가 환난 중에도 즐거워하나니 이는 환난은 인내를 인내는 연단을, 연단은 소망을 이루는 줄 앎이로다. 소망이 우리를 부끄럽게 하지 아니함은 우리에게 주신 성령으로 말미암아 하나님의 사랑이 우리 마음에 부은 바 됨이니”* (로마서 5:3-5)

**Developing Perseverance.** Bouncing back from surgery often requires a rigorous rehabilitation process, one that must be pursued day after day for a considerable period of time. It is very similar when we encounter failures and hardships in the workplace. Recovering from them and getting back to where we would like to be also requires time and determination. *“...we also rejoice in our sufferings, because we know that suffering produces perseverance; perseverance, character; and character, hope. And hope does not disappoint us, because God has poured out His love into our hearts by the Holy Spirit, whom He has given us”* (Romans 5:3-5).

**염려를 기도로 아뢰기.** 심각한 건강 문제를 겪을 때 또는 일터에서 감당할 수 없는 큰 어려움을 만날 때 우리는 불확실한 미래에 대한 불안과 두려움을 느끼기 쉽다. *“건강을 회복할 수 있을까?” “일터에서 겪는 이 큰 좌절을 극복할 수 있을까?”* 바로 이 지점에서 우리는 기도의 능력을 의지하고 신뢰해야 한다. *“아무것도 염려하지 말고 다만 모든 일에 기도와 간구로, 너희 구할 것을 감사함으로 하나님께 아뢰라 그리하면 모든 지각에 뛰어난 하나님의 평강이 그리스도 예수 안에서 너희 마음과 생각을 지키시리라”* (빌립보서 4:6-7)

**Committing Concerns to Prayer.** Whether dealing with serious health issues or formidable challenges at work, how do we cope with anxiety and fear about the uncertain, unseen future. ‘Will I recover fully?’ ‘Will I ever overcome this major setback at work?’ This is where we can appropriate and trust in the power of prayer. *“Do not be anxious about anything, but in everything, by prayer and petition, with thanksgiving,*

*present your requests to God. And the peace of God, which transcends all understanding, will guard your hearts and your minds in Christ Jesus” (Philippians:4:6-7).*

## 묵상과 토론

### Reflection/Discussion Questions

1. 당신 자신이나 가까운 지인이 심각한 건강문제 또는 장기간 건강문제를 겪은 적이 있나요? 그 당시 당신은 또는 그 사람은 그 어려움을 어떻게 이겨냈나요?

Have you or someone close to you ever had to deal with a serious and ongoing health issue, one that required a considerable amount of time to overcome? How did you or that individual cope with that challenge?

2. 건강 문제이든 또는 일터에서 겪는 어려운 상황이든, 개인적인 삶의 문제이든 인내심을 갖는다는 것이 왜 그렇게 힘들까요? 또한 인내와 끈기는 어떤 면에서 서로 관련이 있나요?

Why is patience such a difficult virtue to cultivate, whether related to health concerns, complex issues in the workplace, or in our personal lives? How are patience and perseverance related?

3. 긍정적인 마음 자세를 갖는 것은 쉽게 유지되지 않습니다. 쉽게 부정적인 태도를 갖는 성향의 사람을 알고 있나요? 그 사람이 갖는 그런 부정적인 태도가 그 사람 자신은 물론, 그와 관계를 맺고 있는 주변 사람들에게 어떤 영향을 미친다고 생각하나요?

Positive attitudes are not always easy to cultivate. Do you know someone who seems to excel at maintaining a negative attitude? What is the impact such negativity has on that person – and those with whom he or she interacts with on a consistent basis?

4. 당신이 겪고 있는 매우 힘든 문제를 하나님께 기도로 아뢰기가 얼마나 쉽게 혹은 어렵게 느껴지나요? 그 이유를 설명해주세요.

How easy – or difficult – is it for you to commit serious problems you are facing to God in prayer? Explain your answer.

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

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

**갈라디아서 5:22-23; 골로새서 3:2; 데살로니가전서 5:16-18; 야고보서 1:2-6, 3:17, 5:7-11**

Galatians 5:22-23; Colossians 3:2; 1 Thessalonians 5:16-18; James 1:2-6, 3:17, 5:7-11

- **(갈라디아서 5:22-23) 22** 오직 성령의 열매는 사랑과 희락과 화평과 오래 참음과 자비와 양선과 충성과 **23** 온유와 절제니 이같은 것을 금지할 법이 없느니라
- **(골로새서 3:2) 2** 위의 것을 생각하고 땅의 것을 생각하지 말라
- **(데살로니가전서 5:16-18) 16** 항상 기뻐하라 **17** 쉬지 말고 기도하라 **18** 범사에 감사하라 이것이 그리스도 예수 안에서 너희를 향하신 하나님의 뜻이니라
- **(야고보서 1:2-6) 2** 내 형제들아 너희가 여러 가지 시험을 당하거든 온전히 기쁘게 여기라 **3** 이는 너희 믿음의 시련이 인내를 만들어 내는 줄 너희가 앎이라 **4** 인내를 온전히 이루라 이는 너희로 온전하고 구비하여 조금도 부족함이 없게 하려 함이라 **5** 너희 중에 누구든지 지혜가 부족하거든 모든 사람에게 후히 주시고 꾸짖지 아니하시는 하나님께 구하라 그리하면 주시리라 **6** 오직 믿음으로 구하고 조금도 의심하지 말라 의심하는 자는 마치 바람에 밀려 요동하는 바다 물결 같으니
- **(야고보서 3:17) 17** 오직 위로부터 난 지혜는 첫째 성결하고 다음에 화평하고 관용하고 양순하며 긍휼과 선한 열매가 가득하고 편견과 거짓이 없나니
- **(야고보서 5:7-11) 7** 그러므로 형제들아 주께서 강림하시기까지 길이 참으라 보라 농부가 땅에서 나는 귀한 열매를 바라고 길이 참아 이른 비와 늦은 비를 기다리나니 **8** 너희도 길이 참고 마음을 굳건하게 하라 주의 강림이 가까우니라 **9** 형제들아 서로 원망하지 말라 그리하여야 심판을 면하리라 보라 심판주가 문 밖에 서 계시니라 **10** 형제들아 주의 이름으로 말한 선지자들을 고난과 오래 참음의 본으로 삼으라 **11** 보라 인내하는 자를 우리가 복되다 하나니 너희가 옫의 인내를 들었고 주께서 주신 결말을 보았거니와 주는 가장 자비하시고 긍휼히 여기시는 이시니라

## 이번 주 도전 Challenge for This Week

현재 당신이 겪는 어려움들이나 장애물들은 어떤 것인가요? 당신이 문제를 헤쳐 나가는 과정에서 '인내하기' '긍정적인 마음가짐 유지하기' '끈기 키우기' '염려를 기도로 아뢰기', 이 네 가지 원칙들이 당신에게 어떤 유익을 줄 수 있는지 생각해 보세요.

What challenges or obstacles are you currently facing? Consider how these principles: Having patience; maintaining a positive attitude; developing perseverance; and committing your concerns to prayer could prove beneficial as you work through those issues.

당신이 CBMC 소그룹에 속해 있다면 “철이 철을 날카롭게 한다”는 잠언 27:7 처럼, 이 주제를 소그룹과 함께 토론해보면 도움이 될 것입니다. 그렇게 함으로써 서로 격려하고, 이 원칙을 삶에 잘 적용하도록 서로 도울 수 있기 때문입니다. 우리는 어려움을 혼자 짐 질 필요가 없습니다.

If you are part of a CBMC team or small accountability group, it might be helpful to discuss these with them – “iron sharpening iron,” as Proverbs 27:17 describes it – to support one another and determine how to apply them most effectively. We do not need to work through our difficulties on our own.

※출처: **CBMC INTERNATIONAL**

※번역 및 편자: 서진희 <기독교전문 서적 번역가, 제 21 회 한국기독교 출판문화상 수상작 번역, 영어프렌드 미국원어민 온라인 어학원 대표>