

걱정 상자

올리비아 키터맨
(실제 이야기를 바탕으로 함)

이 이야기는 미국에서 있었던 일이에요.

올리비아는 학교가 끝나기 전에 서둘러 교실을 빠져나갔어요. 올리비아는 누구와도 눈길을 마주치지 않으려고 애썼어요.

오늘은 올리비아가 병원 진료를 받는 첫날이었어요. 어머니는 올리비아가 걱정하는 것을 도와주실 의사 선생님을 만날 것이라고 설명해 주셨어요. 올리비아는 걱정이 많았어요. 때로는 걱정이 너무 많아서 잠을 자거나 친구들과 즐겁게 노는 것도 힘들었어요.

엄마와 함께 차에 올라탄 올리비아는 축 늘어진 채 앉아 있었어요.

“괜찮니?” 엄마가 물으셨어요.

올리비아는 잠시 머뭇거렸어요. “꼭 의사 선생님을 보러 가야 해요?”

엄마가 차를 출발시키셨어요.

“하나님 아버지께서는 우리를 도와줄 의사 선생님을 보내 주셨단다. 우리를

돕기 위해 친구와 경전을 보내주시는 것처럼 말이지. 우리가 만든 성구 사슬을 기억하니?”

올리비아는 고개를 끄덕였어요. 엄마는 걱정에 도움이 되는 경전 구절을 찾도록 도와주셨어요. 엄마는 구절마다 다음 구절을 어디에서 찾을 수 있는지를 적어 두셨어요. 올리비아는 밤에 불안해지면, 하나님 아버지께 기도를 드리고 경전에서 그 구절 중 하나를 찾아보곤 했어요. 그리고 성구 사슬로 만든 다른 성구들을 잠들기 전까지 읽었어요.

올리비아와 엄마가 의사 선생님이 계신 방에 들어가자, 포시 선생님이 자기를 소개하셨어요.

선생님은 올리비아가 어떤 기분인지 물으셨어요. 올리비아는 자기가 무엇을 걱정하는지 조금 말씀드렸어요.

“불안증이라는 것을 가진 사람이 많단다.” 포시 선생님이 말씀하셨어요.

“너처럼 걱정을 많이 하지. 하지만 걱정을



올리비아는 걱정을 많이 했어요.



덜 하도록 내가 할 수 있는 방법이 몇 가지 있단다. 그중 하나를 선생님과 함께 해 볼까?”

올리비아는 자기 신발을 내려다보며 고개를 끄덕였어요.

포시 선생님은 올리비아에게 작은 상자를 건네셨어요. “이건 걱정 상자라는 거야. 여기에 걱정을 안전하게 보관할 수 있기 때문에, 우리는 걱정할 필요가 없단다.”

올리비아는 직접 상자를 손에 들고 이리저리 살펴보았지만, 상자는 그다지 특별해 보이지 않았어요.

“다음에 두렵다고 느낄 때, 네 걱정을 종이에 적어서 상자에 넣어 보렴.” 포시 선생님이 말씀하셨어요. “그런 다음, 매일 상자를 열어 보는 ‘걱정 시간’을 정하렴. 그 ‘걱정 시간’ 전에 무언가 걱정이 된다면, ‘지금은 이것에 대해 걱정할 필요가 없어’라고 말하는 거야.”

“알겠어요.” 올리비아가 답했어요. 포시 선생님은 올리비아가 가장 걱정하는 것을 적어 보도록 도와주셨고, 올리비아는 그 걱정을 상자에 집어넣었어요.

그날 오후, 올리비아의 걱정이 문득 머릿속에 떠올랐어요. ‘그건 걱정 상자 안에 있어. 나중에 걱정하면 되는 거야.’ 올리비아는 속으로 되뇌었어요. 그리고 더는 그 생각을 하지 않으려고 노력했어요. 그 대신 남동생과 함께 놀았어요.

잠자리에 들 시간이 되자, 올리비아는 불안해졌어요. 밤은 올리비아가 가장 불안에 떠는 때였어요. 올리비아는 걱정 상자와 경전을 침대 옆에 놓고 엄마를 불렀어요.

“이게 효과가 없으면 어떡해요?” 올리비아가 물었어요.

엄마는 올리비아를 안아 주셨어요. “그래도 계속 시도해 보자꾸나. 하나님 아버지께서 도움이 되는 다른 방법을 찾도록 도와주실 거야.”

올리비아는 고개를 끄덕였어요. “방금 그 내용도 걱정

상자에 넣을까 봐요.”

“좋은 생각이야.” 엄마가 말씀하셨어요. 엄마는 올리비아와 함께 기도하셨어요. 덕분에 올리비아의 기분이 조금 나아졌어요.

잠시 후 엄마가 불을 끄시고 얼마 지나지 않아서 올리비아의 머릿속에 걱정이 떠올랐어요. 올리비아는 불을 켜고, 걱정을 적어서 나중에 위해 상자에 넣었어요. 그리고 다시 한 번 하나님 아버지께 자신을 위로해 달라는 기도를 드렸어요.

그런 다음, 경전을 펼쳐 자신의 성구 사슬에서 강조 표시된 구절을 찾아보았어요. 처음으로 찾은 것은 이사야 41장 10절이었어요. “두려워하지 말라 내가 너와 함께 함이라”

그 성구 옆에 엄마가 “교리와 성약 6편 36절”이라고 적어 두셨어요. 올리비아는 그 성구를 찾아서 소리 내어 읽었어요. “무슨 생각을 하든지 나를 바라보라. 의심하지 말며, 무서워 말라.”

올리비아는 평안함을 느꼈어요. 올리비아는 아마 다른 걱정을 더 할 수도 있을 거예요. 하지만 하나님 아버지께서는 그녀의 기분이 나아지도록 많은 것을 주셨어요. 그분은 올리비아의 기도에 응답하셨어요. 그건 정말 큰 도움이 되었어요! ●



다음 쪽으로 가서 올리비아처럼 성구 사슬을 만드세요!

