

안전지대 벗어나기

누구에게나 가장 편안하게 느끼는 공간 또는 활동 영역인 안전지대가 있습니다. 사람마다 다르지만 안전지대는 가장 긴장을 풀고 본래의 나로 돌아갈 수 있는 곳입니다. 안전지대는 편안하지만 정기적으로 이곳을 벗어나는 도전을 하는 것이 중요합니다.

안전지대를 벗어나야 하는 이유는 무엇인가요?

우리 삶에 안전지대가 있고 안정감을 느낀다면 좋은 일이지만 스스로에게 도전하지 않는다면 창의력과 행복도 그 자리에서 정체될 수 있습니다. 안전지대가 너무 편안해지면 무료해질 수 있습니다. 성취감이나 풍요로움이 없는데도 일상을 맹목적으로 반복하게 될 수 있습니다. 새로운 일에 도전하고 안전지대를 넓혀감으로써 활기를 유지하고 기회에 열린 자세를 취할 수 있습니다.

안전지대를 벗어나는 것은 걱정되거나 긴장되는 일을 하는 것이 아니라 동네에서 새로운 곳을 찾아다니거나 새로운 음식을 시도하는 것을 말합니다. 중요한 것은 준비가 되었을 때 새로운 기회와 경험을 기꺼이 맞이하는 것입니다.

장애물 없애기

많은 사람들은 실패, 성공, 새로운 것에 대한 두려움이나 다른 사람들이 싫어할 것이라는 두려움 때문에 안전지대 안에만 머물게 됩니다. 이러한 두려움은 실제적인 것이지만 그것 때문에 제약을 받아서는 안 됩니다. 스스로에게 부정적인 말을 지속적으로 하면 위험을 감수하지 않으려고 하고 잠재력을 발휘하는 능력을 제한하게 됩니다. 단순하게 들릴 수 있지만 자신에게 긍정적인 말을 하면 변화를 만들 수 있습니다. 스스로에게 부정적인 말 대신에 긍정적인 말을 다음과 같이 해볼 수 있습니다.

- 난 할 수 없어. 난 할 수 있어!
- 실패할거야. 성공할거야!
- 사람들이 거절할거야. 내가 부탁하면 들어줄 수도 있을거야!
- 나를 바보로 만들고 말거야. 시도하지도 않는다면 스스로 바보가 되는 거야!

사람마다 용기를 내지 못하는 이유는 다르며 미루거나 우유부단한 성격이 원인일 수 있습니다. 장애물을 없애는 데 도움이 되는 몇 가지 방법은 다음과 같습니다.

- **나를 가로막는 장애물을 파악하고 장애물이 나를 가로막는 방법에 대해 생각하십시오.** 새로운 사람을 만나는 데 거절에 대한 두려움이 장벽 중 하나라면, 이 두려움이 당신의 감정이 상하는 것을 보호하고 있는 것일 수 있습니다.
- **장애물을 극복하거나 없애기 위해 해야 할 일 중에서 가장 어려운 일을 적으십시오.** 당신에게 장벽이 거절감이라면, 설사 거절을 당한다 해도 그것이 한 사람으로서의 당신 자신이나 스스로에 대한 느낌을 바꿀 수 없다는 점을 기억해야 합니다.

- **안전지대를 벗어나 목표를 달성하지 못했을 때 벌어질 수 있는 최악의 상황에 대해 적어보십시오.**
대부분의 경우, 처음 생각했던 것보다 위험해 보이지 않을 것입니다. 새로운 사람들을 만나기로 했고 파티에 갔지만 끔찍한 시간을 보냈다면 몇 시간을 허비한 것은 사실이지만 최소한 시도는 해본 것입니다.
- **안전지대를 벗어나 나의 꿈/목표를 깨닫게 되었다면 발생할 수 있는 최고의 상황에 대해 자세히 설명해 보십시오.** 새로운 친구를 사귀고, 새로운 사람들을 만나고, 도전에서 얻은 성공을 만끽하게 될 것입니다.

목표 설정과 달성

안전지대를 벗어날 때 정말 중요한 것은 자신의 목표와 연결을 유지하는 것입니다. 현재 목표와 5-10년 전 목표에 대해 생각해 보십시오. ‘너무 나이가 많다’거나 ‘나에게 불가능할 것’이라는 제한을 두지 마십시오. 이러한 목표 중에서 다수는 나를 두렵게 하는 행동이나 위험과 관련이 있습니다. 그렇기 때문에 목표를 달성해야 하는 것입니다. 창의력을 발휘하고 다른 중요하거나 재미난 도전을 찾아내 보십시오.

이러한 목표와 도전 과제의 우선 순위를 정해 현재 본인에게 가장 중요한 것이 무엇이며, 미래에 무엇을 하고 싶은지 확인하십시오. 이러한 목표가 미래 내 삶에 어떤 영향을 줄 수 있는지 생각해 보십시오.

어떤 사람들은 다른 사람들보다 안전지대를 벗어나는 것을 더 쉽게 생각합니다. 그렇기 때문에 하고 싶은 일에 대한 실행 계획을 수립하고 도움이 되는 절차를 포함시키는 것이 중요합니다. 내가 하고 싶은 일을 정했으면, 스스로 기한을 정하고 지키도록 하십시오.

예를 들어, 지역의 아마추어 연극 단체에 가입하기로 했다면 오디션을 볼 기한을 정하십시오. 또는 사는 도시를 더 알아보고 싶다면 1주일이나 1개월 중 하루를 정해 나들이를 해보십시오. 동기를 얻으려면 재미있게 하고 다른 사람들을 초대하십시오. 나의 활동에 대한 리서치를 하거나 누군가와 미리 이야기를 하고 싶을 수 있습니다. 연극에 도전하고 싶다면 연기 수업을 받거나 관련이 있는 친구나 친지에게 연락해 보십시오.

목표 달성을 시도하거나 달성한 후에는 자신에게 보상을 하십시오. 친구들과 저녁 식사를 하거나 원하는 물건을 사는 것이 여기에 해당할 수 있습니다. 목표를 달성한 것도 성공이지만, 안전지대에서 도전하는 것도 성공임을 기억하십시오.

안전지대를 벗어나려는 노력으로 초조해지면 어떻게 하나요?

새로운 일을 하거나 위험을 감수할 때 초조해지는 것은 자연스러운 일이지만 성장을 위해서 위험이 필요할 수 있습니다. 두려움은 매우 심하거나 불합리할 수 있음을 기억하십시오.

초조하거나 스트레스를 받을 때 다음과 같은 스트레스 감소/완화 기술을 사용하십시오.

- 평화롭고 조용한 환경에 있다고 상상합니다.
- 의자에 편안하게 앉습니다.
- 눈을 감고 머리에서 시작하여 발끝까지 하나씩 근육에 천천히 집중합니다.
- 근육의 긴장을 풀고, 5분 정도 호흡에 집중합니다.

요가, 명상 또는 일기 쓰기와 같은 행동을 통해 긴장을 완화하는 사람이 많습니다. 두려워하는 것이나 ‘최악의 시나리오’를 적고 목표의 다양한 단계를 거치는 동안 자신의 감정이나 깨달은 점에 대해 적어보십시오.

✓ 결론

안전지대는 타당한 이유로 안도감과 편안함을 줍니다. 긴장을 풀고 안정감을 느끼는 곳입니다. 하지만 너무 편안하고 만족하면 안전지대에서 벗어나 스스로에게 도전해야 합니다. 다음의 요령을 활용하여 안전지대를 벗어나고 지속적인 성장과 새로운 기회의 문을 여십시오.



필요한 순간의 위기 지원

optumwellbeing.com/criticalsupportcenter에 방문하여 추가의 위기 지원 자료와 정보를 알아보세요.



본 프로그램은 응급 상황이나 긴급 진료 요구를 위해 사용해서는 안 됩니다. 응급 상황이 발생하면 지역 응급 서비스 센터 전화 번호로 전화하거나 가장 가까운 사고 및 응급 부서로 이동하십시오. 이 프로그램은 의사의 진료나 전문가의 보살핌을 대신하지 않습니다. 이 프로그램과 그 구성 요소는 일부 지역에서 제공되지 않을 수 있으며, 보장 제외 및 제한 사항이 적용될 수 있습니다.

© 2024 Optum, Inc. 모든 권한 보유. WF12836817 142938-022024 OHC