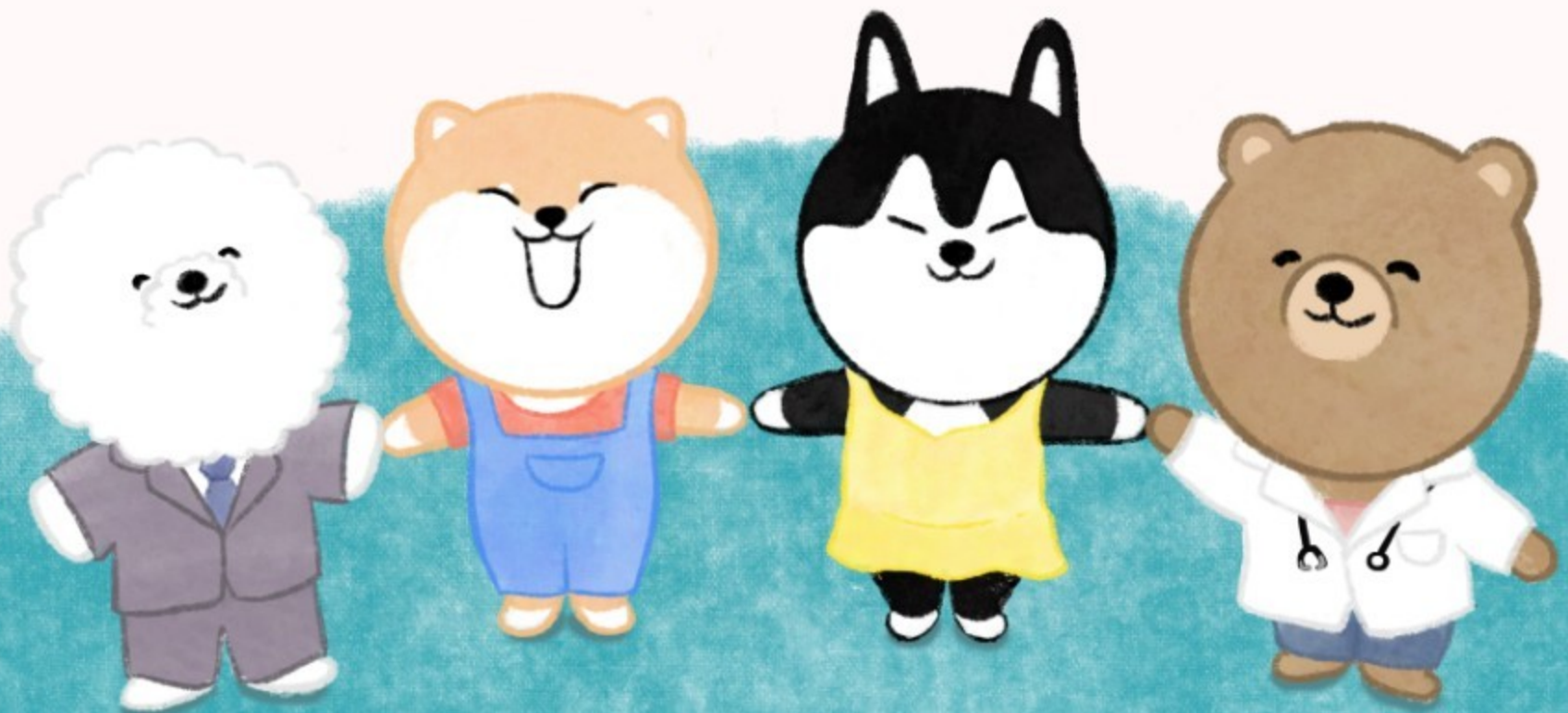


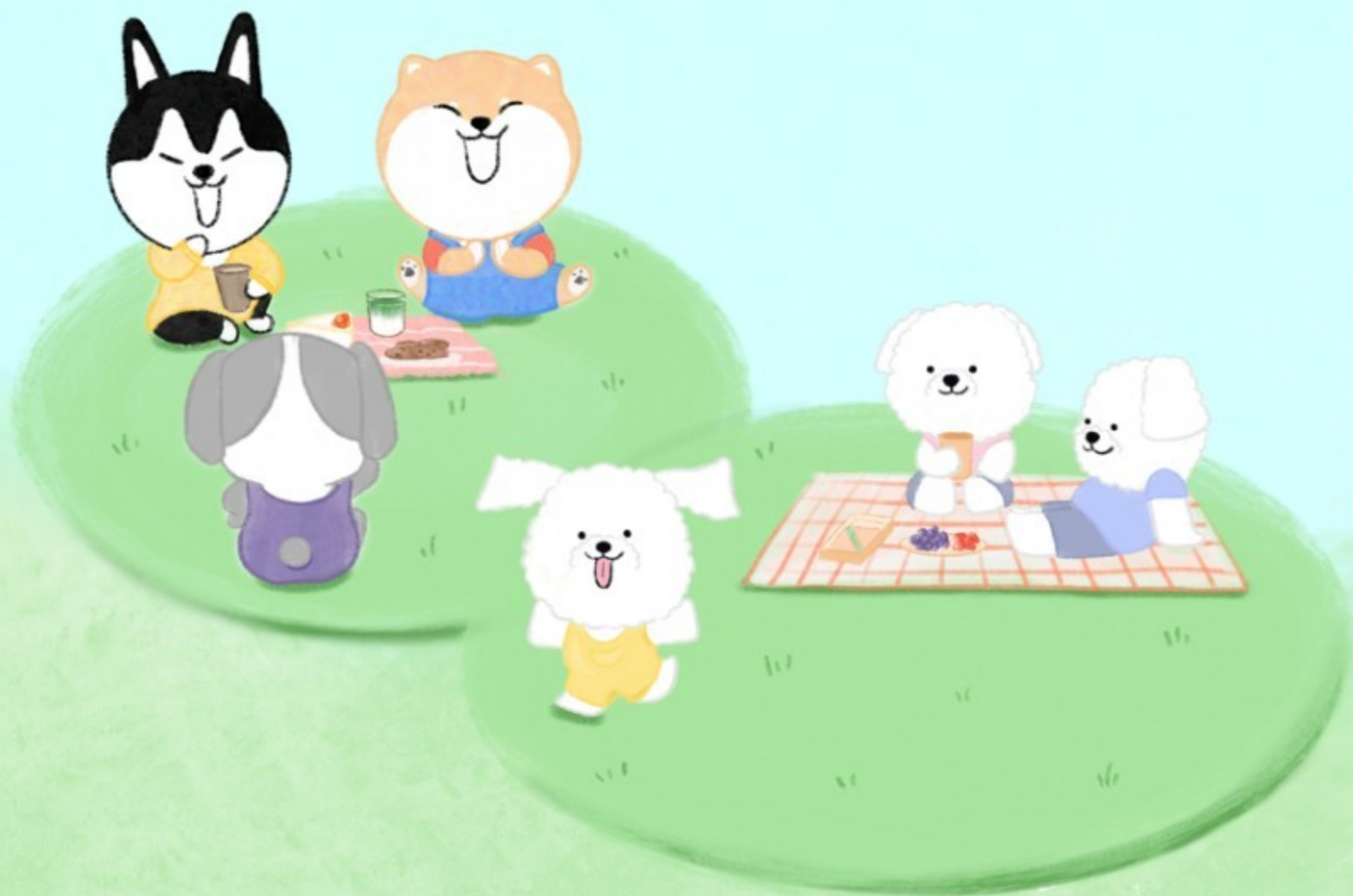
지금이야 아주 좋은 때입니다.

힘든 시기,
그러나 우리에게 주어진 좋은 시간

한국트라우마스트레스학회
코로나19 대구경북 특별지원단

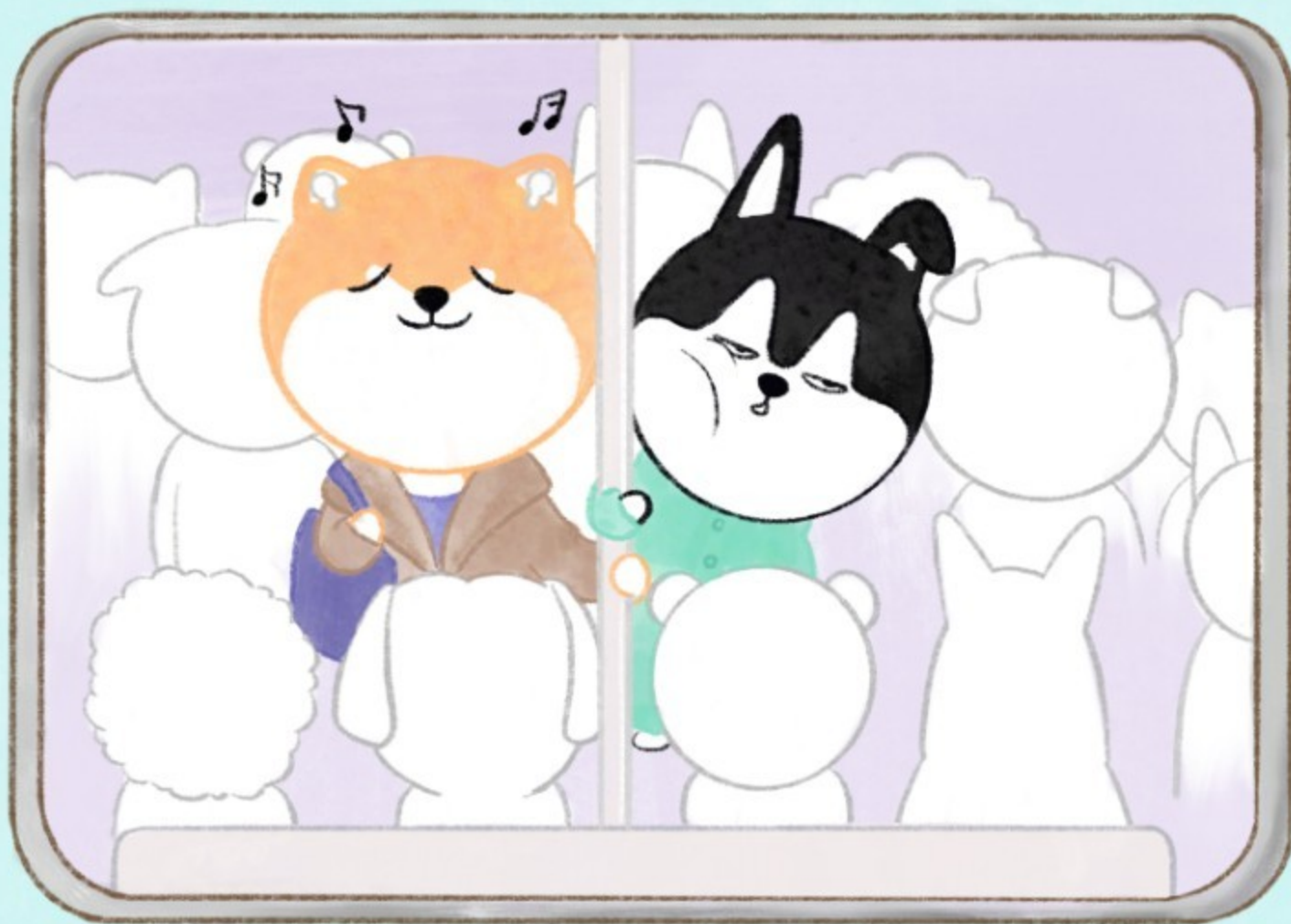


우리가 누려온 평범한 일상이
얼마나 큰 기적이었나를 깨닫기에



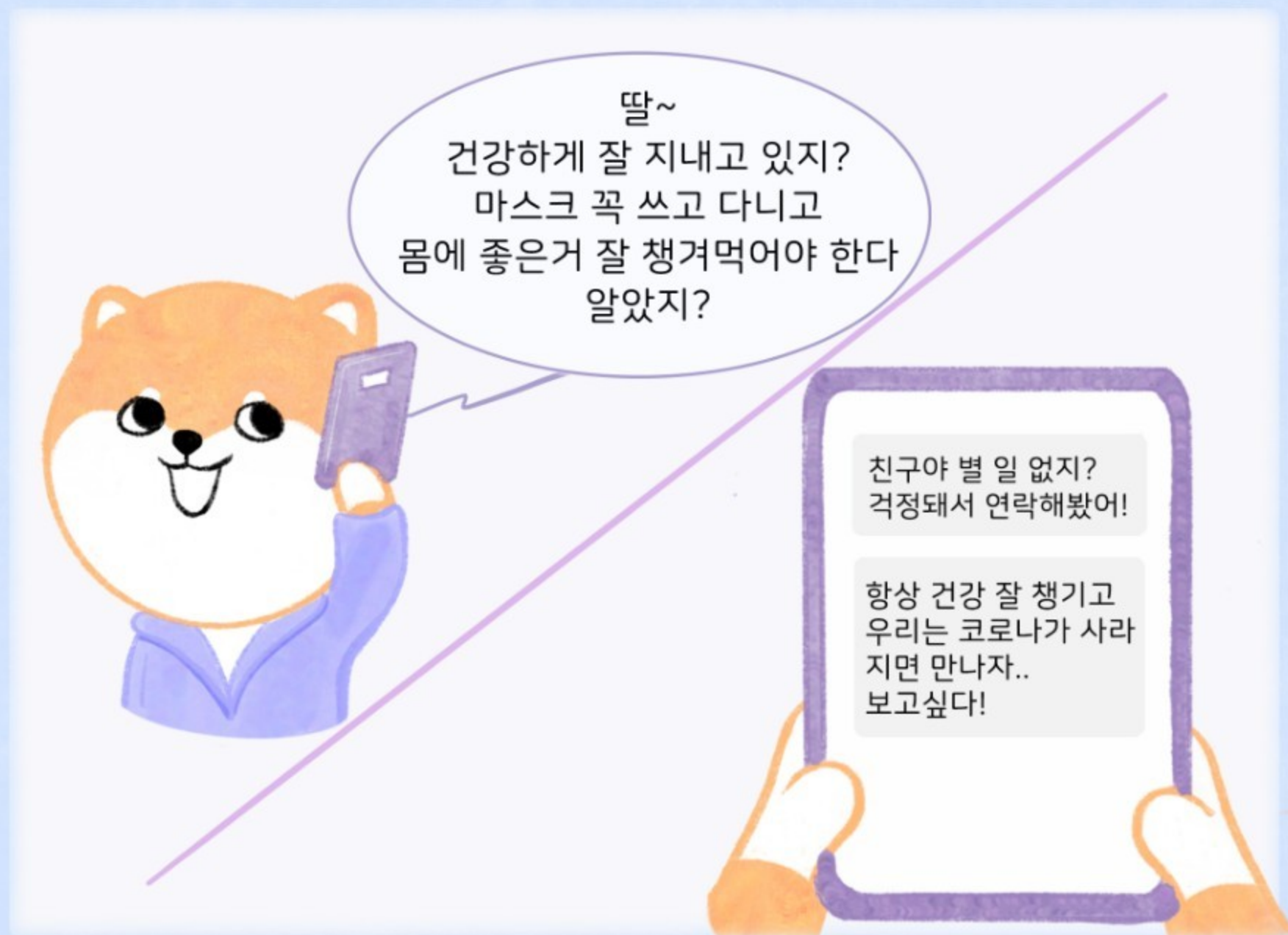
지금 이 아주 좋은 때입니다.

봄비는 버스와 지하철을 타고
걱정 없이 일터로 향하는 그 시간이
얼마나 평화로운 순간이었었나 알아차리기에



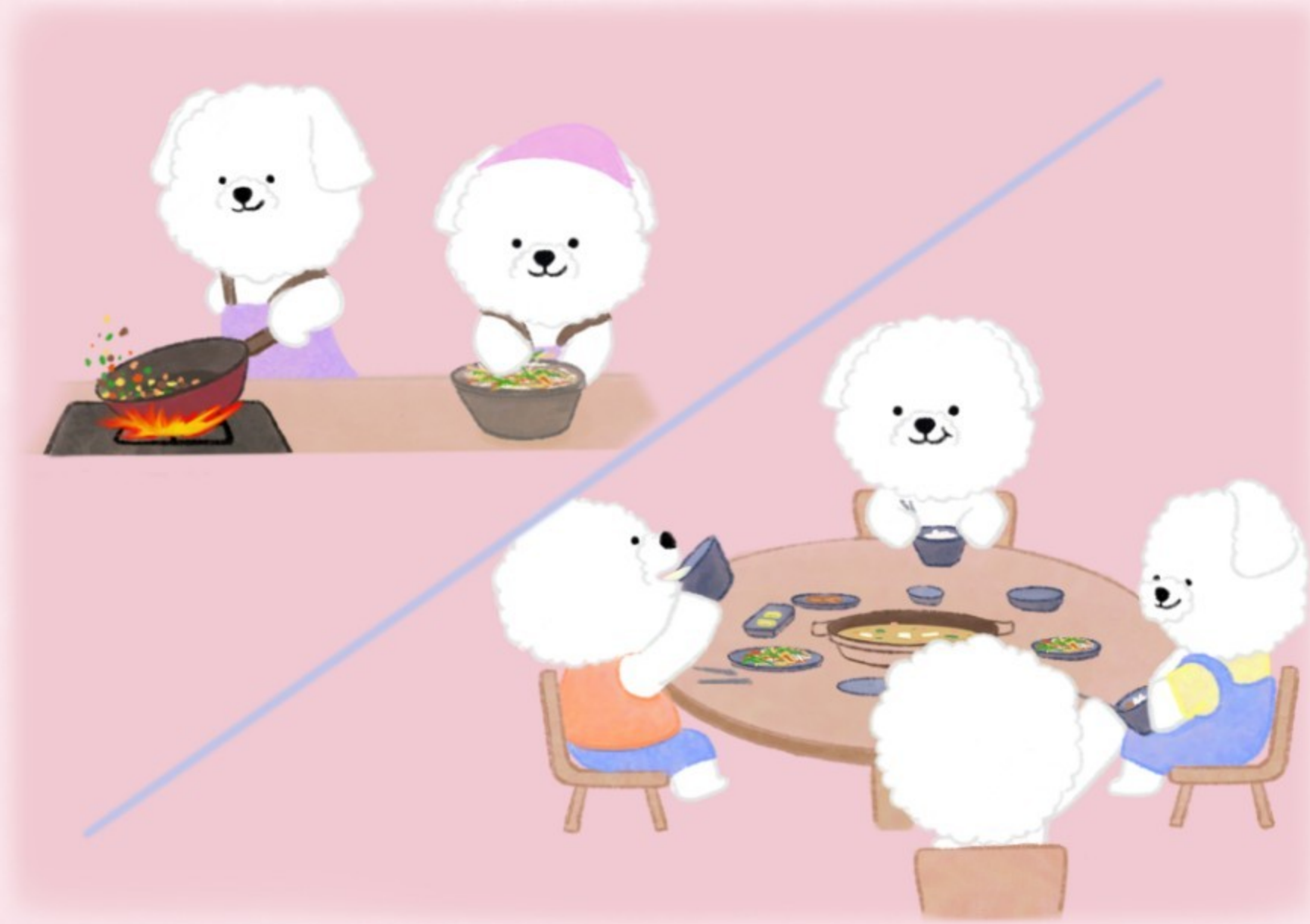
지금 이 아주 좋은 때입니다.

내가 무사한지 진심으로 염려하는 사람이 누구인지 알아차리기에



지금 이 아주 좋은 때입니다.

매 끼니를 힘껏 준비해 함께 먹으며
내 소중한 가족의 사소한 버릇까지 알아가기에



지금 이 아주 좋은 때입니다.

퇴근할 때

뛰어 나오는 아이들을 바로 꼭 껴안는 것이
내 삶을 얼마나 충만하게 해 주었었는지 가늠해보기에



지금 이 아주 좋은 때입니다.

귀찮던 회식 시간이
서로의 일상을 공유하던
귀한 시간이었음을 깨닫기에



지금 이 아주 좋은 때입니다.

조금만 아파도 언제든지 만날 수 있었던,
이를 보이며 웃어주시던 주치의 선생님의 미소가
얼마나 나를 안심시켰는지 생각해보기엔



지금이 아주 좋은 때입니다.

타인을 배려하고
자기의 것을 양보하고 나누는 많은 사람들 덕분에
우리가 지금까지 함께
잘 살아올 수 있었다는 것을 체감하는 데

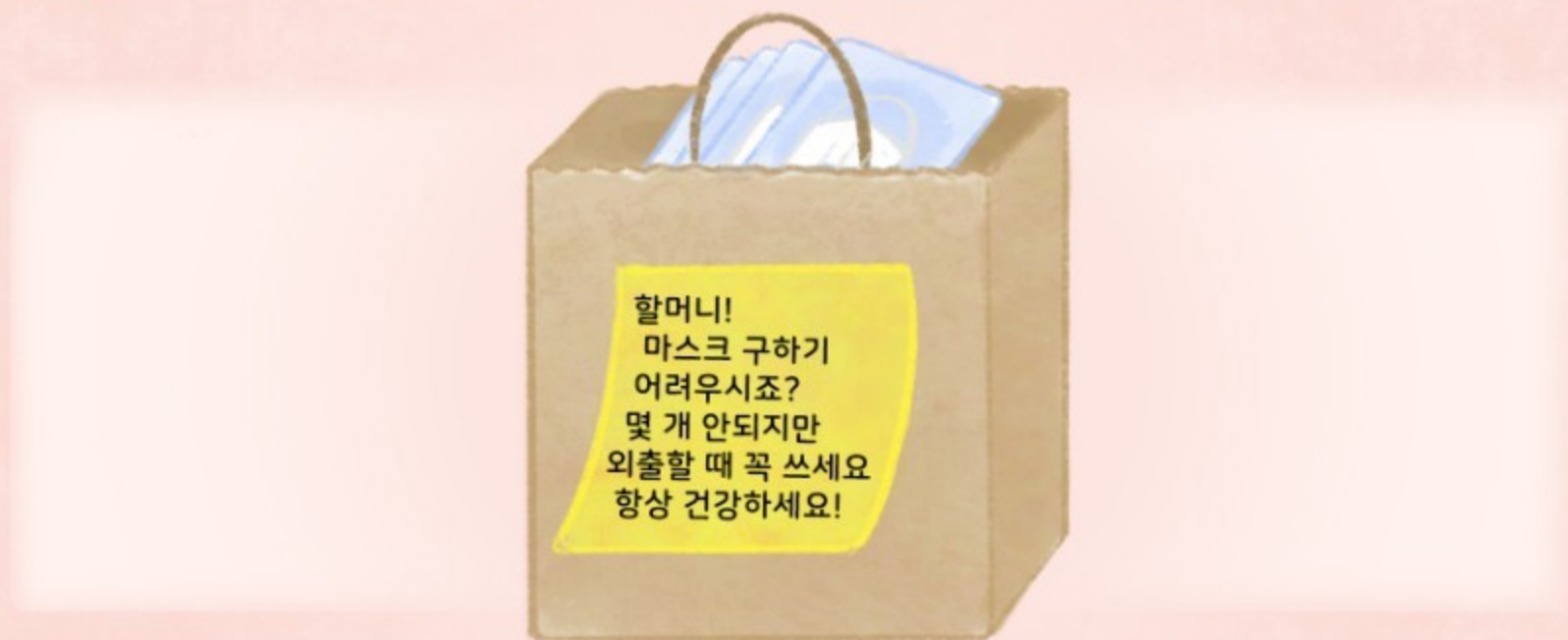


지금 이 아주 좋은 때입니다.

삶이 다 하는 그날까지
오늘 하루도 모든 일에는 긍정적인 면이 있다는 점을 되새기며



다른 사람에게 도움이 되는 작은 일 한 가지라도 하는 것이
내 삶을 의미 있게 하는 가장 쉬운 방법이라는 점을 되새기는 데



지금 이 아주 좋은 때입니다.

지금 이 아주 좋은 때입니다.

한국트라우마스트레스학회
코로나19 대구경북 특별지원단

“삶이라는 이 여행을 사랑 없이는 하지 말라”

인생 수업(2006) 엘리자베스 퀴블러 로스, 데이비드 케슬러, 류시화 옮김