

치유는 새로운 삶으로의 방향전환이다.

Healing doesn't mean the damage never existed. It means the damage no longer controls our lives.

(Unknown)

치유는 손상이나 피해가 전혀 없음을 의미하지 않는다. 치유는 손상이나 피해가 다시는 우리의 삶을 통제하지 않는다는 것을 의미한다. (자가미상)

치유는 사전적 정의에 따르면, “치료하여 병을 낫게 하는 것”입니다.

치유의 대상이 되는 우리가 아는 병에는 크게 두 가지가 있습니다. 육체의 병과 마음의 병이지요. 따라서 치유는 몸과 마음의 병을 치료하여 낫게 하는 것이라 할 수 있습니다. 즉, 몸이 아픈 사람을 치료하거나 마음에 상처나 아픔이 있는 사람의 마음을 어루만져 마음속에 있는 갈등이나 감정 등의 꼴을 메우는 것입니다.

육체의 병을 치료하기 위해서는 여러 가지 방법이 있습니다. 의사의 진찰을 받고 약을 먹는다거나 필요한 경우에는 수술합니다. 약물을 복용하고 낫는 병의 경우에는 몸에 걸어로 드러나는 흔적

을 남기지 않습니다. 그러나 수술의 경우 크든 작든 흔적을 남깁니다. 저도 몸에 여러 흔적을 가지고 있습니다. 그렇지만 이런 흔적들이 몇몇 경우를 제외하고 우리의 삶을 통제하지는 않습니다.

그러나 마음의 병은 어떤가요? 한 번 입은 상처나 아픔은 오래 우리의 삶을 통제하여 새롭게 거듭나고자 하는 우리의 발목을 잡는 경우가 있습니다. 이 글을 쓰는 저 또한 예외는 아닙니다. 마음의 상처는 겉으로 드러나는 흔적은 없지만, 오랫동안 마음속에 골을 남기더군요. 그러나 그 골을 계속 가지고 사는 것은 나의 삶에 전혀 도움이 되지 않는다는 것을 알게 되었습니다. 그래서 지금도 마음의 골을 메우기 위해 많은 노력을 합니다. 골을 가진 마음의 상처나 아픔도 육체의 상처와 마찬가지로 치유될 수 있습니다.

우리가 가진 마음의 상처나 아픔이 치유되고 골이 메워지기를 바란다면 마음의 상처나 아픔이 우리의 삶에 부정적 영향을 주도록 허용하지 말아야 합니다. 그렇게 되면 마음의 골이 눈에 보이지 않는 흔적을 가지고 있을 수는 있겠지만, 우리의 몸에 겉으로 드러난 흔적이 그러는 것처럼 우리의 삶을 통제하지는 못할 것입니다.