

당신은 나의 영웅

아이들은 코로나19와
어떻게 싸워야 할까요!



IASC
Inter-Agency Standing Committee

‘당신은 나의 영웅’ 제작

이 책은 응급 상황에서의 정신건강 및 심리사회 지원에 관한 기구 간 상임위원회 준거집단(IASC MHPSS RG)이 진행한 프로젝트입니다. 이 프로젝트는 세계, 지역, 나라에 근거지를 둔 정신건강 및 심리사회 지원에 관한 기구 간 상임위원회 준거집단의 회원 단체 소속 전문가들과 104개국의 부모님, 보호자, 선생님의 지원을 받았습니다. 코로나19 발생 시기 어린이의 정신건강 및 사회심리적 요구를 파악하기 위해 아랍어, 영어, 이탈리아어, 프랑스어 및 스페인어로 전 세계적인 조사를 실시했습니다. 이 이야기에서 다뤄지는 주제의 구성은 조사 결과를 이용하여 전개했습니다. 일부 코로나19의 영향을 받은 국가의 어린이에게 이야기로 이 책의 내용을 전달했습니다. 어린이, 부모님, 보호자의 의견을 이야기를 검토하고 갱신하는 데 사용했습니다.

전 세계 1,700명이 넘는 어린이, 부모님, 보호자, 선생님이 시간을 내어 코로나19의 세계적 대유행(pandemic)에 어떻게 대항하고 있는지 공유했습니다. 조사에 응해 이야기에 도움을 준 어린이, 부모님, 보호자, 선생님께 감사를 전합니다. 이 이야기는 전 세계 어린이들의 도움으로, 어린이를 위해 만들었습니다.

정신건강 및 심리사회 지원에 관한 기구 간 상임위원회 준거집단은 이야기 원고와 책의 삽화를 제공해주신 헬렌 패턱(Helen Patuck)께 감사드립니다.

©IASC, 2020. 이 출판물은 크리에이티브 커먼즈 저작자표시-비영리-동일조건변경허락 3.0 IGO 라이선스(CC BY-NC-SA 3.0 IGO, <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>)에 따라 발행되었습니다. 라이선스에 따라 이 작품이 알맞게 인용된 경우, 비상업적 목적으로 복사, 번역, 각색할 수 있습니다.

소개

‘당신은 나의 영웅’은 코로나19 세계적 대유행의 영향을 받은 전 세계 어린이를 위해 쓴 책입니다.

‘당신은 나의 영웅’은 부모님, 보호자, 선생님이 한 명이나 소수의 어린이 곁에서 읽어주실 것을 권고합니다. 부모님, 보호자, 선생님의 도움 없이 어린이 혼자 이 책을 읽는 것은 권장하지 않습니다. 보조 가이드 ‘영웅을 위한 행동(출판 예정)’에서 코로나19 관련 주제 대응, 어린이의 감정과 기분 조절에 도움이 되는 내용과 이 책을 바탕으로 어린이를 위한 추가 활동에 대한 내용을 담고 있습니다.

번역

정신건강 및 심리사회 지원에 관한 기구 간 상임위원회 준거집단은 아랍어, 중국어, 프랑스어, 러시아어, 스페인어로 번역할 예정입니다. 다른 언어로 번역하는 경우, 정신건강 및 심리사회 지원에 관한 기구 간 상임위원회 준거집단(mhps.refgroup@gmail.com)으로 연락하십시오. 완성된 모든 번역물은 정신건강 및 심리사회 지원에 관한 기구 간 상임위원회 준거집단 웹사이트에 게시됩니다.

이 작품을 번역 또는 각색하는 경우, 다음 사항을 유의하십시오.

- 로고(또는 지원 기관 로고)를 결과물에 넣을 수 없습니다.
- 각색(예를 들어, 글이나 그림 수정)하는 경우, IASC 로고를 사용할 수 없습니다. 어떤 방식으로든 이 작품을 사용하는 경우, IASC가 특정한 기관, 제품, 서비스를 보증한다고 암시해서는 안 됩니다.
- 번역이나 각색의 결과물을 동일하거나 동등한 크리에이티브 커먼즈 라이선스(Creative Commons license)에 따라 허가해야 합니다. CC BY-NC-SA 4.0나 3.0을 권장합니다. 다음은 호환 가능한 라이선스 목록입니다. <https://creativecommons.org/share-your-work/licensing-considerations/compatible-licenses>
- 번역하는 언어로 다음 권리 포기 각서를 덧붙여야 합니다. “본 번역이나 각색은 기구 간 상임위원회(IASC)에서 제작하지 않았습니다. 기구 간 상임위원회는 본 번역이나 각색의 내용이나 정확성에 대해 책임지지 않습니다. 영문 원본” 기구 간 상임위원회. 당신은 나의 영웅: 아이들은 코로나19와 어떻게 싸워야 할까요! 라이선스: CC BY-NC-SA 3.0 IGO는 법적 구속력이 있고, 원본입니다.”





사라의 엄마는 최고의 엄마이자 세계 최고의 과학자이기 때문에
사라의 영웅이에요. 하지만
사라의 엄마도 코로나바이러스의 치료제는
찾을 수 없었어요.

“코로나19는 어떻게 생겼어요?” 사라가
엄마에게 물었어요.

“코로나19나 코로나바이러스는 말이야, 너무 작아서 우
리가
볼 수 없어.” 사라 엄마가 말했어요. “아픈 사람들이
기침하고 재채기할 때,
그리고 주위 사람이나 물건을 만질 때 바이러스가
퍼진다. 아픈 사람들은 열이 나고
기침을 하고 숨쉬기가 힘들 수 있어.”

“우리가 그 바이러스를 볼 수 없어서 싸울 수 없는 거예
요?”
사라가 물었어요.

“싸울 수 있단다.” 사라 엄마가 말했어요. “그래서
사라 네가 안전하게 있어야 한단다. 이 바이러스는
많은 사람들에게 영향을 주고, 모든 사람이
바이러스에 싸울 때 도움을 줄 수 있어. 어린이는 특별하
고,
어린이도 도울 수 있단다. 어린이는 모두를 위해 안전하
게 있어야 한단다. 엄마는
사라 네가 엄마의 영웅이 되어주길 바라.”



사라는 그날 밤 침대에 누워, 전혀 영웅처럼 느껴지지 않는다고 생각했어요. 사라는 화가 났어요. 사라는 학교에 가고 싶었는데 학교는 문이 닫혀있었죠. 사라는 친구들이 보고 싶었지만 친구들을 만나는 건 안전하지 않았어요. 사라는 코로나바이러스가 세상을 두려움에 떨게 만드는 걸 멈추길 바랐어요.

“영웅은 초능력을 가지고 있어.” 사라는 혼잣말하며 눈을 감고 잠들었어요. “난 어떤 힘을 가지고 있지?”

갑자기 다정한 목소리가 어둠 속에서 사라의 이름을 속삭였어요.

“누구예요?” 사라도 속삭이며 물었어요.

“사라야, 영웅이 되려면 무엇이 필요하니?” 목소리가 사라에게 물었어요.

“세상 모든 아이에게 어떻게 스스로 보호하는지 알려줄 방법이 필요해. 아이들이 모두를 보호할 수 있도록 말이야...”라고 사라가 말했어요.

“그럼 내가 무엇이 되어주면 되겠니?” 목소리가 물었어요.

“날 수 있고...큰 목소리를 가진...날 도와줄 수 있는 것이 필요해!”

휙 하는 소리와 함께 아주 멋진 무언가가 달빛 속으로 들어왔어요.





“당신은 누구인가요?” 사라는 놀라서 물었어요.

“나는 아리오라고 해.”라고 멋진 무언가가 말했어요.

“아리오라는 건 본 적 없어요.” 사라가 말했어요.

“음, 난 항상 여기 있었단다.” 아리오가 말했어요.
“난 네 심장에서 나왔단다.”

“만약 내게 당신이 있다면...그러면
세상 아이들에게 코로나바이러스에 대해 말해줄 수
있겠네요!”
사라가 말했어요. “나도 영웅이 될 수 있어! 그런데
잠깐,
아리오, 코로나바이러스가 주변에 있는데 여행해도
안전할까?”

“나랑 함께라면, 사라.” 아리오가 말했어요. “우리가
함께라면
무엇도 너를 해칠 수 없어.”





그러자 사라는 아리오의 등에 뛰어올랐고, 둘은 함께 침실 창문을 통해 밤하늘로 날아올랐어요. 사라와 아리오는 별을 향해 날았고 달에게 인사했어요.

해가 떠오르자, 사라와 아리오스는
피라미드 옆 아름다운 사막에 도착했고, 그곳에는
한 무리의 어린이들이 놀고 있었어요. 아이들은
기뻐서 소리치며 사라와
아리오에게 손을 흔들었어요.

“반가워, 나는 살렘이야!” 소년 중 한 명이
외쳤어요. “여기에서 뭐 하니? 미안,
가까이 갈 수 없어. 적어도
1미터는 떨어져 있어야 하잖아!”

“그게 바로 우리가 여기에 온 이유야!” 사라가 외
쳤어요.

“나는 사라고 이쪽은 아리오야. 어린이가
코로나바이러스로부터 이웃,
친구, 엄마와 아빠, 할머니와 할아버지를
안전하게 지킬 수 있다는 걸 알고 있니? 우리 모두
해야 하는 건 바로...”

“비누와 물로 손을 씻는 거야!”

살렘이 웃으며 말했어요. “우리도 알아, 사라.
우리는 아프면 팔꿈치로 가리고 기침하고
친구들에게도 악수 대신
손을 흔들고 있어. 집 안에 머무르려고 노력하지
만,
우리는 많이 붐비는 도시에서 살잖아...
모두가 집에 머무르지 않아.”

“음, 내가 도울 수 있을지도 몰라.”

아리오가 말했어요. “코로나바이러스는 눈에 보이
지 않지만,
사람들이 나를 볼 순 있어! 내 위에 올라타. 하지만
내 날개 양쪽에 앉으렴.
날개 양쪽이 적어도 1미터는 떨어져 있거든!”



아리오는 두 날개를 펼쳐
살렘 그리고 사라와 함께
하늘로 날아올랐어요. 아리오는 도
시를 가로질러 날았고
큰소리로 외치며
노래하기 시작했어요! 살렘이 거리
에 있는 아이들에게
외쳤어요.

“가서 가족들에게 말해줘, 우리는
집 안에 있어야 더 안전하다고! 우
리는 집에 있을 때
서로를
가장 잘 지킬 수 있어!”

사람들은 자신들이 보는 광경에
깜짝 놀랐어요. 사람들은 손을 흔
들었고
집으로
돌아가기로 했어요.





아리오는 하늘로 높이
날아올랐어요. 살렘은 기뻐서
소리쳤어요. 하늘 위 구름 사
이에서
비행기가 지나가면서
비행기의 승객들이
아리오와 친구들을
존경하며 쳐다보았어요.

“사람들은 곧
여행하지 않을 거야.
적어도 당분간은 말이야.” 살
렘이 말했어요.
“사람들이
전 세계의 국경을 닫고 있어.
우리도 모두
우리가 있던 곳에서
사랑하는 사람들과 함께 있
자.”

“많은 것이
바뀐 것 같은 기분이 들어.” 사라가
말했어요. “가끔 두렵기도 해.”

“사라야, 무언가 바뀌면 두렵고 혼란스러울 수 있어.”
아리오가 말했어요. “난 두려울 때
아주 천천히 숨을 들이쉬고, 불을 내뿜어!”

아리오가 커다란 불덩어리를 내뿜었어요!

“두려울 때 너는 어떻게 마음을 가라앉히니?”
아리오가 친구들에게 물었어요.



“안심시켜주는 사람을 생각하곤 해.” 사라가 말했어요.

“나도 그래. 할머니, 할아버지처럼 안심시켜주는 모든 사람을 생각해.” 살렘이 말했어요. “할머니, 할아버지가 보고 싶어. 코로나 바이러스를 옮길 까봐 안아드리지도 못해. 주말마다 할머니, 할아버지를 뵈었는데 이젠 그럴 수 없어. 안전하게 지켜드려야 하잖아.”

“할머니, 할아버지께 연락드릴 수 있어?” 사라가 친구들에게 물어보았어요.

“오, 맞아!” 살렘이 말했어요. “할머니, 할아버지와 매일 전화하고 나는 집에서 무얼 했는지 말씀드려.”

그럼 기분이 나아지고, 할머니와 할아버지도 기분이 좋아지지.”

“사랑하는 사람을 바로 만날 수 없어서 그리워하는 것은 당연한 거야.” 아리오가 말했어요. “우리가 서로 얼마나 아끼는지 보여주는 거야. 다른 영웅들을 만나보면 너희 기분이 나아지지 않을까?”

“좋아!” 사라와 살렘이 외쳤어요.

“좋아, 내 친구 사샤는 아주 특별한 초능력을 가지고 있어.” 아리오가 말했어요. “가자!”





그리고 친구들은 땅으로 내려와, 한 작은 마을에 도착했어요. 한 소녀가 집 밖에서 꽃을 꺾고 있었어요. 소녀가 아리오와 아리오의 날개에 앉아 있는 친구들을 보더니, 웃었어요.

“아리오!” 소녀가 외쳤어요. “적어도 1미터는 떨어져 있어야 해서, 멀리서 포옹을 전달할게! 모두들 여기서 뭐 하니?”

“네가 그렇게 말해줘서 포옹을 느꼈어, 사샤.” 아리오가 말했어요. “말로 표현해서 서로 아낀다는 것을 보여주고 행동할 수 있어서 좋아. 내 친구들이 네 초능력을 배우면 좋겠어.”

“내 초능력이 뭐야?” 사샤가 물었어요.

“사샤의 가족 중 한 명이 아파서, 다른 사람에게 코로나바이러스를 퍼뜨리지 않도록 집에 머무르고 있잖아.” 아리오가 대답했어요.

“맞아, 그게 바로 우리 아빠야. 완전히 나아실 때까지 안방에서만 생활하셔.” 사샤가 말했어요.



“그렇지만 그리 나쁘지는 않아! 우리 가족은 게임하고, 요리하고,
정원에서 시간을 보내고, 함께 식사해. 오빠들과 나는 스트레칭하고,
춤을 춰. 책을 읽고 계속 배울 수도 있어.
왜냐하면 가끔 학교가 그리거든. 집에 있는 게 처음에는 이상했는데, 지금은 괜찮아졌어.”

“그게 항상 쉬운 건 아니야, 사샤.” 아리오가 말했어요. “너는
집에서 재미있게 지내는 방법,
그리고 사랑하는 사람들과 잘 지내는 방법을 찾고 있잖아. 그래서 네가
나의 영웅이 된 거야!”

“가족과 다툼 적은 있니?” 살렘이 물었어요.

“가끔 다투기도 해.” 사샤가 대답했어요. “더 인내심을 가지고,
더 많이 이해하고,
더 빨리 미안하다고 말해야 해. 이게 바로 진짜 초능력이야. 이렇게 하면 스스로 그리고 다른 사람들의 기분이 나아지거든. 나도 혼자 있는 시간이 조금 필요해. 혼자 춤추고 노래하는 걸 좋아하거든! 그리고 가끔 친구들에게 전화할 수도 있고...”

“그렇지만 아리오, 집에서 멀리 떠나있는 사람이나 집이 없는 사람은 어떡해?” 사라가 물었어요.

“좋은 질문이야, 사라.” 아리오가 대답했어요. “가서 확인해보자.”





친구들은 사샤와 인사를 나누고 다시 한번
떠났어요. 바다에 둘러싸인 섬에 도착하자 공기가 점점 따뜻
해졌어요.



그곳에서 사람들이 가득한 캠프를 보았어요.
한 소녀가 친구들을 보고 멀리서 손을 흔들었어요.

“안녕, 아리오! 다시 만나서 정말 반가워!” 라고 소녀가 소리쳤어요. “사람들과 적어도 1미터 거리를 유지하려고 노력 중이라, 여기서 얘기할게. 그런데 네 친구들을 만나보고 싶어! 내 이름은 레일라야.”

“안녕, 레일라! 나는 사라고, 애는 살렘이야.”라고 사라가 답했어요. “코로나바이러스로부터 스스로 보호하려고 하는 것 같은데, 또 무얼 하고 있니?”

“우리는 비누랑 물로 손을 씻고 있어!” 라고 레일라가 답했어요.

살렘은 “너도 팔꿈치로 입을 가리고 기침하니?” 하고 물어봤어요.

“어떻게 하는지 보여줄 수 있니?” 라고 레일라가 답했어요. 그래서 살렘이 기침하는 법을 보여줬어요.

“우리 모두 용감하게 지내도록 노력하지만, 난 걱정되는 점이 하나 있어.”라고 레일라가 말했어요. “너희한테 얘기해도 될까? 어떤 사람이 아파서 죽었다는 얘기를 들어서 너무 무서워졌어. 사람들이 코로나바이러스 때문에 죽을 수 있다는 게 사실이야?”



아리오는 크게 한숨을 쉬고
큰 엉덩이로 바닥에 앉았어요.

“그래, 작은 영웅들이야. 이상하지.” 아리오가 말했어요. “어떤 사람은 전혀 아프지 않고, 어떤 사람은 아주 아프고, 어떤 사람은 죽을 수도 있어. 그래서 우리는 나이가 많은 사람, 다른 질병을 앓고 있는 사람과 있을 때 특히 조심해야 해. 왜냐하면, 이런 사람들은 쉽게
아플 수 있기 때문이야. 정말 무섭고 안전하지 않다고 느낄 때는, 마음 속 안전한 곳을 상상해봐. 나와 함께 상상해볼래?”

아이들은 모두 알겠다고 했어요. 아리오는 아이들에게 눈을 감고, 안전하다고 느끼는 곳을 상상해 보라고 했죠.

아리오는 “안전하다고 느꼈던 기억이나 시간에 집중해 봐.”라고 말했어요.

그리고 아리오의 아이들이 상상 속 안전한 공간에서 무엇을 보고, 느끼고, 어떤 냄새를 맡을 수 있는지 물어봤어요. 그리고 안전한 공간에 특별한 누군가를 초대해서 어떤 이야기를 할지도 물어봤죠.

아리오의 “언제든 슬프거나 무서울 때면 상상 속 안전한 장소로 가면 된단다.”라고 말했어요. “상상은 너희들의 초능력이고, 친구와 가족과 함께 나눌 수 있단다. 그리고 나와 많은 사람이 너를 아낀다는 사실을 기억하렴. 그러면 도움이 될 거야.”





레일라는 “우리 모두는 서로를 아껴줄 수 있어.”라고 말했어요.

“맞아, 레일라.” 아리오가 말했어요. “어디에 있던지 서로를 아껴줄 수 있어. 우리의 마지막 모험을 같이 떠날래?”

레일라는 아리오와 새로운 친구들과 함께 떠나기로 했어요. 사라는 서로를 격려해야 하는 걸 알기 때문에, 레일라가 함께 모험을 떠나는 것이 기뻐요. 친구들은 고요하게 말없이 날아갔지만, 레일라는 새 친구들이 자신을 많이 아낀다는 사실을 알았어요.



천천히 눈 덮인 산이 보이기 시작했고,
아리오는 작은 마을에 내려앉았어요. 아이들 몇 명이
개울가에서 놀고 있었어요.

“아리오!” 아이 중 한 명이 손을 흔들며 소리쳤어요.

“안녕, 킴.” 아리오가 대답했어요. “얘들아, 코로나바이
러스에 감염되었다가
다 나온 내 친구들을
소개할게.”

“코로나바이러스에 감염되었을 때 어땠니?” 살렘이 물
었어요.

“기침을 하고, 어떨 때는 몸이 너무 뜨거웠어.
며칠 동안 너무 피곤해서 놀고 싶지 않았어.”
킴이 대답했어요. “하지만 잠을 많이 잤고,
가족이 나를 돌봐줬어. 우리 부모님과
할머니, 할아버지 중 몇 명은 병원에 가야 했어.
간호사, 의사 선생님은 아주 친절했고
우리 지역 사람들은
집에서 우리를 도와줬어. 몇 주 후에 우리는 다시
괜찮아졌어.”



“나는 김의 친구야.” 다른 아이가 말했어요. “김이 코로나바이러스에 감염됐어도 우리는 여전히 친구였어. 김을 만나지 못했어도 말이야. 나는 김을 항상 아꼈고, 김과 다시 놀 수 있어서 행복해!”

“어떨 때는 친구로서 할 수 있는 가장 중요한 일은 서로를 보호하는 거야.” 아리오가 말했어요. “그게 비록 서로 거리를 두는 것이어도 말이야.”



“우린 서로를 위해 그렇게 할 수 있어.” 레일라가 말했어요.

“그리고 언젠가 예전처럼 다시 놀 수도 있고, 학교에도 갈 수 있을 거야.” 살렘이 말했어요.

집에 돌아갈 시간이 되었어요. 사라가 새 친구들에게 작별 인사할 시간이 되었어요. 아이들은 함께한 모험을 잊지 말자고 서로 약속했어요.

사라는 친구들을 한동안 볼 수 없어 슬퍼졌어요. 하지만 김의 친구가 했던 얘기를 떠올리자 기분이 나아졌어요. 만날 수 없다고 해서 친구들을 사랑하지 않는 것은 아니니까요.



아리오는 아이들을 각자의
집으로 보내다 줬고, 떠나기 전에 사라가
잠들 때까지 기다렸어요.

“내일도 똑같이 모험을 떠날 수 있어?”
사라가 물었어요.

“아니, 사라. 이젠 가족과
함께 시간을 보내야 할 때야.” 아리오가 대
답했어요.

“우리의 이야기를 기억하렴. 너는
손을 씻고 집에 머물러서
사랑하는 사람들을 보호할 수 있어. 나는
결코 멀지 않은 곳에 있단다. 너는 언제나
지
상상 속 안전한 곳에서
나와 함께할 수 있어.”

“아리오, 너는 나의 영웅이야.” 사라가 속
삭였어요.

“사라, 너도 나의 영웅이야. 너는
너를 사랑하는 모든 사람들의
영웅이란다.” 아리오가 대답했어요.



사라가 잠들고 다음 날 아침에 잠에서 깬 때
아리오는 없었어요. 그래서 사라는 아리오와 이
야기하기 위해
상상 속 안전한 곳으로 가서
모험에서 보고 배운 모든 것을
그렸어요. 사라는 그림을 가지고
엄마에게 소식을 알려주러 달려갔어요.

“엄마, 우리 모두 사람들이 안전하도록 도울 수
있어요.”
사라가 말했어요. “모험에서 많은 영웅들을
만났어요!”

“사라, 네 말이 맞구나!” 엄마가 대답했어요.
“의사, 간호사 선생님처럼
코로나바이러스로부터 사람들을 지키는
수많은 영웅들이 있단다. 하지만 사라 네가 우리
모두 매일
영웅이 될 수 있다는 것을 알려주었구나.
그리고 나의 가장 큰 영웅은 바로 너란다.”

