대한소아청소년정신의학회

진주조개와 나비 이야기 : 코로나 바이러스와 나

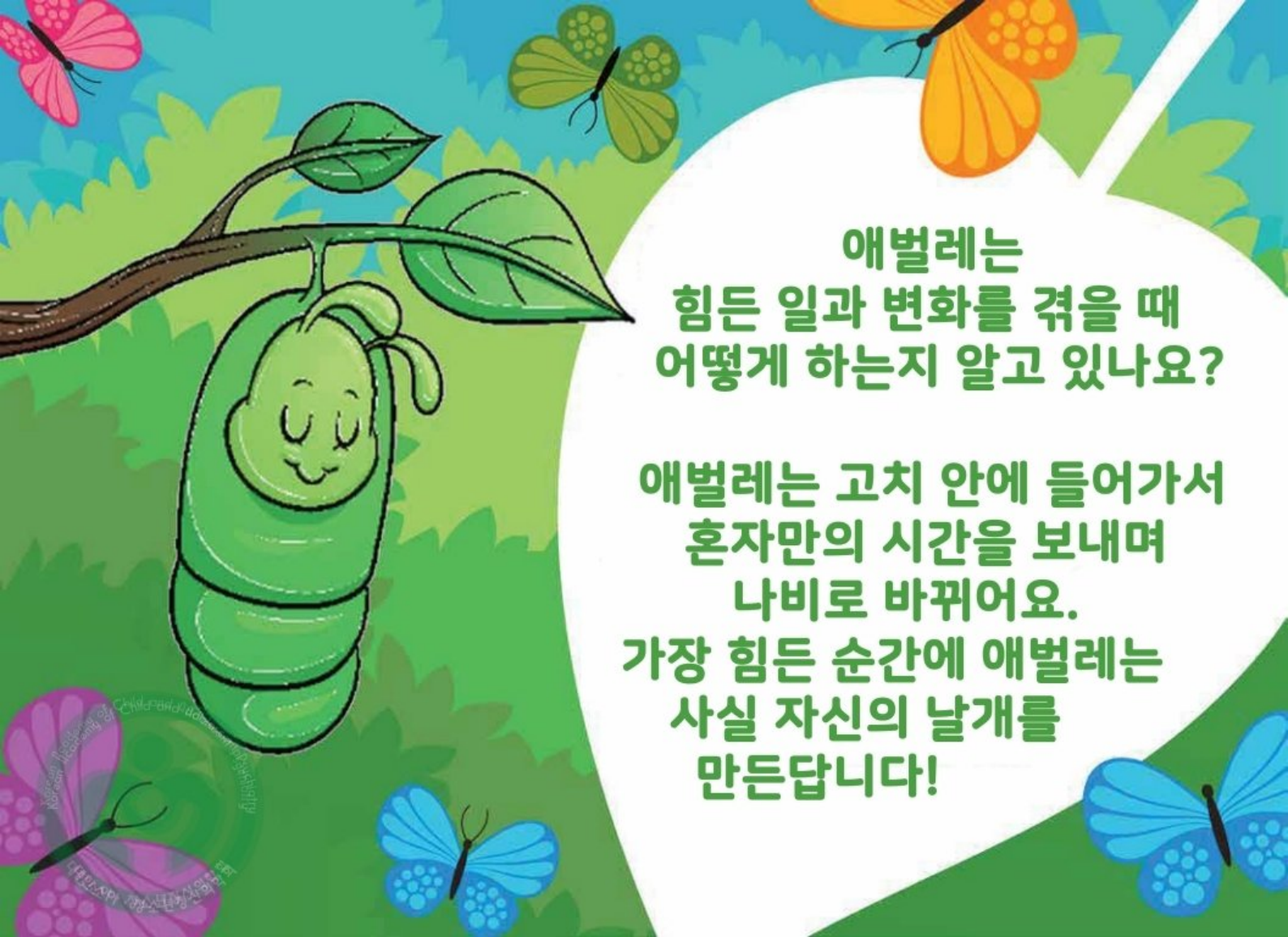
아나 M 고메즈

COPYRIGHT ©ANA M GOMEZ, 2020

그린이 세르지오 아귀레

여러분은
진주조개를 괴롭히거나
못살게 구는 무언가가 있을 때,
진주조개가 어떻게 하는지
알고 있나요?

진주조개는
자기를 "괴롭히는" 것을
"아주 강력한 것"으로
한겹 한겹 둘러싸서
진주 보석으로 변하게 하는
아주 특수한 능력이 있어요!


애벌레는
힘든 일과 변화를 겪을 때
어떻게 하는지 알고 있나요?
애벌레는 고치 안에 들어가서
혼자만의 시간을 보내며
나비로 바뀌어요.
가장 힘든 순간에 애벌레는
사실 자신의 날개를
만든답니다!

코로나 바이러스는
우리의 생활 속으로
들어오고 말았지요.
여러분 뿐 아니라
세계 모든 사람에게 말이에요.
하지만 이 시기에 우리는
진주조개처럼 진주를 만들거나
애벌레처럼 우리의 날개를
만들 수 있어요.

"우엑"스러운 것들을
맞닥뜨리면 우리에게는
많은 감정, 생각
그리고 몸의 감각들이
생길 수 있어요.

외롭거나, 무섭거나, 화가 나거나, 지칠 수도 있어요.
친구들이나 가족이 보고 싶어서 슬플 수도 있구요.
생각이 뒤죽박죽되거나, 몸이 긴장해서
뻣뻣해진 것처럼 느낄 수도 있답니다.

감정은 밖으로 나와
자기 이야기를 말해야해요.
지금 여러분들의 감정을
한번 여기에 그려볼까요?

지금 여러분의 생각을
그림으로 그려보거나
글로 써보세요:

지금 여러분의 몸에서
느껴지는 감정이나 감각을
그려보아요.
몸이 마치 국수같이 힘이 없나요?
돌 같이 딱딱하게 느껴지나요?
그 느낌이 가벼운가요? 심한가요?
내 몸이 뭐라고 하는지
들어봅시다.

Korean Academy of Child and Adolescent Psychiatry
대한소아·청소년정신의학회

기분이 좋지 않다면
진주조개처럼 해봐요!!
우리는 우리의 능력으로
나만의 진주를
만들수 있어요.
어떻게 우리의 능력을
쓸 수 있는지 알아봅시다!!

특수 능력 1: 우리는
우리 몸의 능력을 써서
안전하게 있을 수 있어요.
우리는 코로나 바이러스로부터
멀리 떨어질 수 있는
행동들을 할 수 있죠.

특수 능력 2: 우리는
우리의 감정을 찾아가서,
무슨 말을 하는지
들을 수 있어요.

우리의 감정이 너무 커지거나,
너무 뜨거워지거나, 또는 너무 차가워지고 있다면,
우리는 그 감정들을 식히거나 뎁혀줄 수 있지요.

Korean Academy of Child and Adolescent Psychiatry
대한소아·청소년정신의학회

감정을
모른 척 하는 것은
도움이 안돼요.
기억해요.
감정은 우리 몸의
신호등이에요.
천천히
우리가 감정에 대해
귀 기울이고
말할 수록
기분이 나아질 거에요.

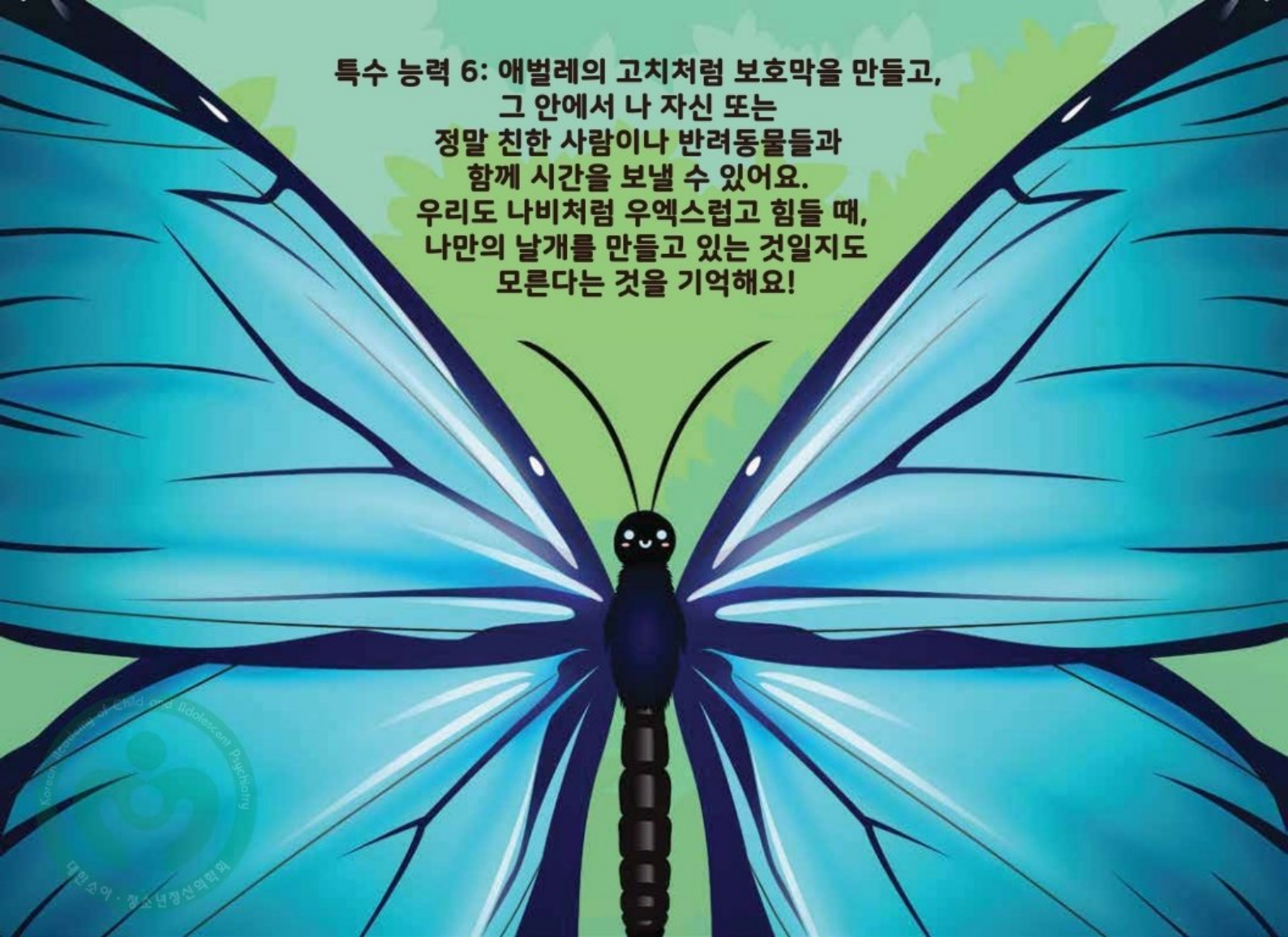
Korean Academy of Child and Adolescent Psychiatry
대한소아·청소년정신의학회

특수 능력 3: 우리의 감정을
좀더 친절하고
따듯하게 대해주고
이해해 줄 수 있어요.

Korean Academy of Child and Adolescent Psychiatry
대한소아·청소년정신의학회

특수 능력 4: 우리에게
필요한 것이 무엇인지,
무엇이 우리의 기분을
나아지게 할지
알아볼 수 있어요.
포옹이 필요한가요?
다 괜찮아질 것이라고
말해줄 사람이 필요한가요?
우리가 믿는 누군가와
이야기하는 것이
필요할까요?

특수 능력 5: 숨쉬기 능력을 써볼 수도 있어요.
숨을 쉬는 것은 우리의 마음,
심장과 몸이 차분해지는 것을 도와줄 수 있어요.


특수 능력 6: 애벌레의 고치처럼 보호막을 만들고,
그 안에서 나 자신 또는
정말 친한 사람이나 반려동물들과
함께 시간을 보낼 수 있어요.
우리도 나비처럼 우엑스럽고 힘들 때,
나만의 날개를 만들고 있는 것일지도
모른다는 것을 기억해요!

특수 능력 7: 우리를 도와줄 수 있는 팀과
연결될 수 있는 공간을 찾을 수도 있어요.
여러분만의 팀에 넣고 싶은 사람을 여기에 그려보거나 써볼까요?
안전한 사람, 반려동물, 친구, 슈퍼 히어로
누구나 가능해요.

특수 능력 8: 그리고 여러분의 가슴 앞에 두 손을
그림처럼 하고 (X자 모양으로 교차해서)
손바닥을 가볍게 앞뒤로 두드리는
나비 춤을 출 수 있어요.

Korean Academy of Child and Adolescent Psychiatry
대한소아·청소년정신의학회

특수 능력 9:
행복했을 때를 생각하면서
고릴라처럼 춤을 출 수도 있어요.
가슴을 가볍게
퉁당퉁당 두드려 봅시다.

특수 능력 10: 여러분이 행복하고 안전하게
느낄 수 있는 곳을 찾아볼 수도 있어요.
그런 장소를 여기 그려볼까요?
그런 곳이 있다면 우리 모두가 함께
행진하듯이 발을 쿵쿵 굴러보아요!

Korean Academy of Child and Adolescent Psychiatry
대한소아청소년정신의학회

특수 능력 11: 우리는
노래나 콧노래를 부르고
춤을 추거나 팔짝
점프해볼 수도 있어요.

특수 능력 12: 우리는 우리의 마음을 통해 서로 연결될 수 있어요.

Korean Academy of Child and Adolescent Psychiatry
대한소아·청소년정신의학회

나와 우리가 사랑하는 사람들의
마음을 연결해주는
길고도 특별한 줄을 상상하기만 하면 돼요.

Korean Academy of Child and Adolescent Psychiatry
대한소아·청소년정신의학회

왜냐하면,
우리가 가진 가장 큰 힘은
여러분 자신을 사랑하고
우리 주변의 사람들을
사랑하는 힘이기 때문이죠.
요즘 전 세계의 많은 곳에서
사람들이 친구와 가족과
가까이 지내거나
만나지 못하기도 해요.
하지만 우리는 마음을 통해서
서로를 느끼고 함께할 수 있어요.

우리 안에는 매우 특별한 능력이
가득하다는 것을 기억해요!
우리는 혼자가 아니에요.
서로의 힘을 하나로 합쳐
우리의 날개와 진주들을
함께 만들 수 있어요.

이제 진주조개와 나비의 노래를 만들어 봅시다.
슬프고 무서울 때에도 우리는 함께 노래를 부를 수 있으니
모든 감정을 초대해봐요!
여러분은 혼자가 아니라는 걸 기억해요.
모두가 함께 하고 있어요!

대한소아청소년정신의학회

ANA M. GOMEZ
psychotherapist, author, lecturer, and researcher

AGATE INSTITUTE
Ana Gómez Attachment Trauma Education

Global Child-EMDR Alliance

www.AnaGomez.org
www.AgateInstitute.org
anag@anagomez.org

This book uses strategies from other authors such as:
Butterfly Hug (Lucina Artigas)
Team of Helpers (Ricky Greenwald)

한글 편집: 배재현