Children's Hospital LOS ANGELES®

글:

Kyle Horne
Erin Shields, CCLS
Nicole F. Albers, LMFT, ATR-BC

# 조심성 없는 코니:

## 조심해야 돼

그림:
Rebecca Yeretzian-Santana, ATR

## 서문

신종 코로나바이러스 대유행병은 우리 모두에게 두렵고 혼란스러운 시기이며 아이들과 이것에 대해 얘기를 하는 것이 어려울 수 있습니다. 이에 Children's Hospital Los Angeles가 아이들이 이해할 수 있는 언어로 아이들이 이 큰 문제들을 다룰 수 있도록 돕게 되어 매우 기쁩니다. 귀하의 소중한 아이들에게 설명하고, 힘을 부여하고, 대화를 시작하는 하나의 도구로 이 책을 사용하세요. 그리고, 우리 모두 함께 하고 있음을 잊지 마세요.

-Natalie Portman

# 조심성 없는 코니: 조심해야 돼

**글:**
Kyle Horne
Erin Shields, CCLS
Nicole F. Albers, LMFT, ATR-BC

**그림:**
Rebecca Yeretzian-Santana, ATR



이 책은 어린이의 재미를 위한 목적으로만 제작된 것으로 의학적 조언을 제공하려는 의도는 없습니다.

코로나바이러스 코니는 세계 여행을 하고 있어요. 모두 집에서 나오지 않고 그를 피하려고 하지요. 그러니까, 거의 모든 사람들이요. 병원에서 일하는 사람, 청소부, 경찰관, 소방수, 음식을 만들고 파는 사람, 또 집에 머물고 있는 사람들을 돕는 사람들 처럼 어떤 사람들은 일을 해야 해요. 이사람들은 모두 그들 가족의 안전을 지킬 수 있도록 자신들도 안전하기 위해 최선을 다하고 있어요.

코니는 이름이
아주 많아요.

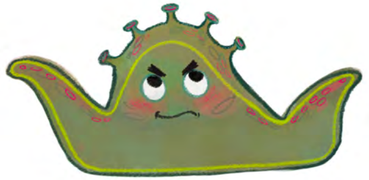
코로나바이러스는 눈에 보이지 않지만, 누구든지 방문할 수 있어요. 부자든 가난한 사람이든, 아이든 어른이든. 오늘 코니는 길 아래 사는 아이를 방문하고 있어요.

어머나,
누구세요?

뭐하고 있니?

예의를 못 지켰군.
나는 코넬리우스 P. 샤트루스-코로나 19세야.
친구들은 줄여서 코니라고 부르지.

으악.



뭐? 그냥 세균들일 뿐이야!
눈에 보이지는 않지만, 난 온통 세균들로 덮여 있지.

잊어버릴 뻔 했네. 학교에 접속할 시간이 잖아!

우웩! 학교!

여러분, 좋은 아침이에요. 오늘은 코로나바이러스와 싸우기 위해서,
아이든 어른이든 우리 모두가 할 수 있는 일들을 보여 주려고 해요.

지금은 조금 무서울 수도 있겠지만, 여러분들
이 도울 수 있는 일들이 있어요.

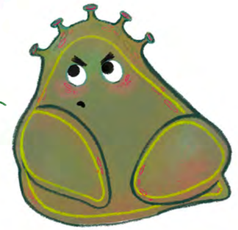
비록 우리가 다 다른 곳에 있지만, 우리 모두 함께 하고 있다는 것을 잊지 말아요.

언제나 함께!

절대로 안 함께!

그리고 항상 손을 깨끗이 씻는 것을 기억해야 해요!

하이 파이브!



워! 워! 이봐, 여섯 발짝 떨어지라고.

내 발, 니 발?

흠.
6피트를 어떻게 재지?

엣취이이이이이이

재채기는 팔꿈치로 가리고 해야 되는 거 잖아. 6-foot 슬라임 방패를 만들어 둬서 천만 다행이다!

이건 정말 재미없어.

콧물

이 콧물 재미있는데.

하루 종일 청소하느라 지쳤어.

그리고 이 소독티슈약 냄새 같은 걸 좋아하는 사람이 어딨어?

난 싫어!

손을 씻으려고 애썼지만, 정말 어렵단 말이야.

놀이터에 가고 싶어.

콧 속에 코딱지가 있어서 파내고 싶어도, 그것도 할 수 없잖아.

친구들이 보고 싶어.

밖에도 나갈 수 없어.

장난감도 이제 질렸다고.

다시 학교 가고 싶어.

사람들은 "얼굴을 만지지 마라" 그러지만, 만지고 싶어서 근질거리는 걸.어떡해.

게다가 아이스크림은 어딨는거야? 어떻게 아이스크림도 없이 집에 갇혀 있을 수  있어? 아이스크림은 필수란 말이야. 그런데 우리는 "가게에 갈 수 없어."

모든 게 다 냄새나고 난 할머니가 너무 보고 싶어.

이런저런 말들을 많이 듣고 있어요. 너무 걱정돼요.

할머니, 아프세요?

오, 얘야, 무슨 일이냐?

아니다, 얘야. 나도 너처럼 집에서 안전하게 지내고 있단다.

네. 그래도 우리 아프게 되면 어떡해요?

대부분의 사람들은 집에서 지내면 좋아질 거야. 하지만, 병원에 가야 한다면 다행히도 의사와 간호사들이 도와줄 준비가 되어 있어. 그리고 나도 준비가 되어 있단다. 밖에 나가야 할 때를 대비해서 마스크를 직접 만들었지.

아, 잠깐만요! 저도 하나 있어요.

아이, 너두 참! 이렇게 해야지.
이상해 보이는데요.

네 고릴라 마스크
보다 이상하다고?

지금은 모든게
이상하고 무서
워 보여요.

많은 사람들도 우리 같이 무서워 하지만, 넌 정말 용감하고,
또 언제까지나 계속 이렇지는 않을 거야. 할미가 약속하마.

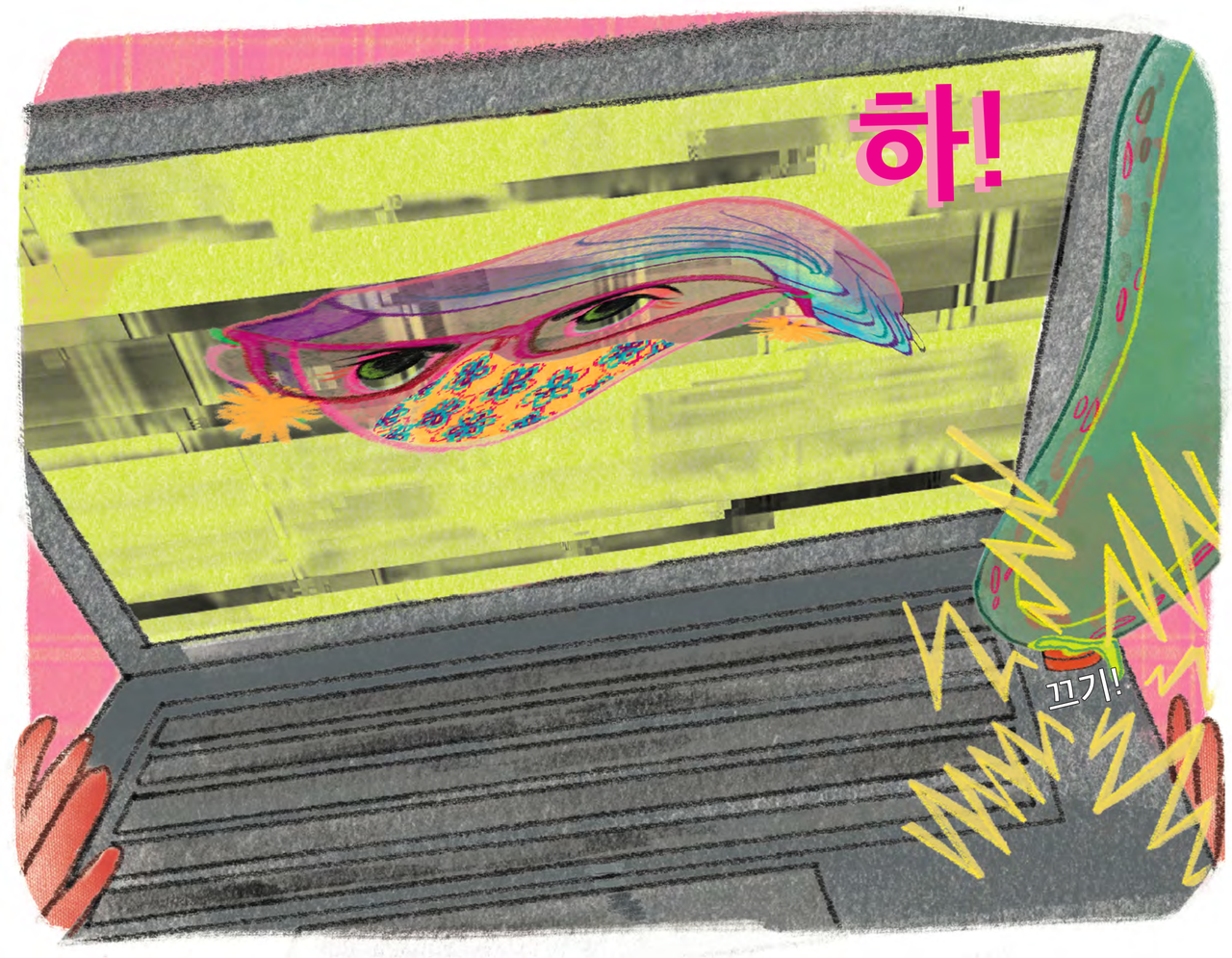
널 꼬옥 안아 주고 이 모든 걸 다 좋아지게 할 수 있다면 참 좋겠다.

저도요.

나도.

오오!
이 버튼은 뭐야?

안돼에에에!


하!
끄기!

으으!
더 못
참겠어!

너 또 손을 씻으려고?!

그래.

1, 2, 3,
4, 5, 6,
7, 8, 9, 10,

가방도 잊지 말고 가져가라고.

11, 12, 13, 14, 15,
16, 17, 18, 19, 20!

"됐어!

효과가 있었어! 정말, 정말 효과가 있었어!

이제 코니가 가버렸으니, 나에게 (슬라임이 아니고) 타임이 있어!

흠, 슬라임을 만들어야겠다! 어딘가 레시피가 있을거야.

아! 그리고 할머니한테 전화해서 초콜릿 칩 쿠키 레시피를 달라고 해야겠다!

집에 초콜릿 칩이 충분히 있으면 좋겠네. 초콜릿은 필수니까! 빨리 만들어서 가족들과 나눠 먹어야지 그리고 반 친구들한테도 어떻게 쿠키를 만들었는지 말해야지.

아, 수업!

내일 쇼우 앤드 텔 발표를 어떻게 할지도 생각해 봐야 돼. 내가 다른 나라 말도 할 수 있다는 거 아니? Hello! 햄스터랑 같이 연습했어. 햄스터는 내 기니피그인데..."

자, 이제 가서 손을 씻자.

끝.

## 저자의 말

친애하는 가족 여러분,

여러분께서 이전에 이런 말을 들으셨으리라 확신하지만, 한번 더 저희가 이렇게 말하는 것을 들어주세요. 여러분께서 무었을 느끼시든 그 감정들은 모두 타당합니다. 지금은 전례에 없는 시기이며, 여러분에게 아무리 많은 정보가 있어도 아이가 하는 질문들을 어떻게 다루어야 할지 모를 수 있습니다. 이렇게 느끼는 것은 보호자로서 매우 불편할 수 있지요. 어린이들을 보호하고 싶어하는 것은 당연한 일 입니다. 그러나, 아무리 의도가 좋아도, 이것은 문제가 될 수 있습니다. 아이들은 종종 어떤 것을 실제보다 더 무서운 것으로 상상하곤 합니다. 아이들에게 분명하고, 솔직하며, 구체적인 언어로 말해 주는 것이 중요합니다. 저희들은 코로나바이러스 같은 큰 주제를 설명하는 것이 어려울 수 있음을 잘 알고 있습니다. 저희는 여러분이 여러분의 삶 속의 귀중한 아이들과 코로나바이러스에 대해 수월한 대화를 할 수 있도록 이책이 도움이 되기를 바랍니다. 저희는 이 책이 아이들이 자신들과 다른 사람들의 안전과 건강을 어떻게 지켜야 하는 지에 대해서 그들에게 통제력이 있음을 느끼게 하고 자신감을 갖는 힘을 부여하기를 바랍니다.

꼭 기억하세요."많은 사람들도 우리 같이 무서워 하지만, 넌 정말 용감하고, 또 언제까지나 계속 이렇지는 않을 거야. 할미가 약속하마."

—Kyle Horne, Erin Shields, CCLS, Nicole F. Albers, LMFT, ATR-BC

## 비록 어린 아이라도 두려움이 클 수 있습니다.

아이와 코로나바이러스에 대한 얘기를 하지 않았더라도, 아이들은 대화하는 것을 우연히 들었거나, 집안의 변화를 감지했을 것입니다. 다음은 아이들에게 말하는 방법입니다.

- "기분이 어떤지 말해 줄래" 또는 "코로나바이러스에 대해서 뭘 알고 있니?"와 같이 열린 질문을 하세요.
- 아이들에게 다양한 감정들을 느껴도 괜찮다고 알려 주세요. 아이들은 혼란스럽고, 무섭고, 짜증 나고, 화나고, 어쩔 줄 모르고, 불안하고, 지루한 감정들을 느낄 수 있습니다.
- 아이들이든 어른이든 모두가 상황을 이해하는 데 어려움을 겪고 있지만, 혼자서 감당할 필요는 없다고 안심시켜 주고 감정을 인정해 주세요.
- 힘들 때 믿고 얘기할 수 있는 어른이나 또래가 누구인지 파악할 수 있도록 도와주세요. 그리고 그 사람과 전화, 동영상 통화 또는 편지를 통해서 유대감을 형성할 수 있는 방법을 마련해 주세요.
- 아이들의 손이나 장난감에 있는 세균은 눈으로 볼 수 없기 때문에, 아이들은 왜 하루에 손을 여러 번 씻어야 하는지 이해하지 못할 수도 있습니다. 코니를 하수구로 씻어 흘려 버리도록 알려 주고 일깨워 주세요.

## 지혜가 담긴 할미의 말

"할머니"는 아이들을 안심시켜 주고 의미를 분명하게 전달할 수 있습니다. 다음은 아이와 함께 나눌 수 있는 "지혜가 담긴 할미의 말"입니다.

- **아이들은 자신보다 다른 사람을 더 걱정할 수도 있습니다.** 아이들은 다른 일하는 보호자들, 나이가 든 친척이나 이웃, 지병이 있는 형제나 친구들에 대해 걱정할 수 있습니다. 그들이 걱정하는 것을 인정해 주고, 연락 계획을 세우세요.

- **대부분의 아픈 사람들은 집에서 쉬고, 수분을 섭취하며, 회복할 수 있습니다.** 하지만 병원에 가야 한다면, 의사들과 간호사들이 안전하게 지키고 잘 돌보기 위한 많은 예방 조치를 취할 것입니다.

- **누군가가 아프게 된다면, 그 사람이 "나쁘다"거나  무엇을 잘못했다는 뜻이 아닙니다.** 다시 강조하지만, 아이들은 어른과는 다르게 생각하며 자신들을 탓할 수도 있습니다. 아이들은 자신(또는 다른 사람)이 아픈 게 자기 탓이 아니라는 점을 명확히 아는 것이 중요합니다.

- **아이들이 아프기 시작하면, 숨기지 않는 것이 중요합니다.** 아이들은 곤란해질까 봐 두려워서 종종 정보를 숨기는 경우가 있습니다. 어떻게 느끼고 있는지 아이와 차분하게 얘기하고, 만약 아픈것 같다면 여러분에게 알려 주는 게 중요하다는 사실을 다시 한번 일깨워 주세요.

- **우리는 항상 배웁니다.** 아이들은 질문을 많이 합니다. 코로나19와 관련해서 우리는 모든 해답을 가지고 있지 않습니다. 답을 모를 경우 솔직하게 말하고, 아이의 연령에 맞게 설명할 수 있는 방법을 찾아 보세요. 무엇보다 아이들은 안전하며, 함께 해결해 가자고 안심을 시켜 주세요.

- **아이들은 자신이 스트레스를 받는다고 말을 못할 수도 있지만, 행동이 말할 것입니다.** 아이들은 스트레스를 경험할 때, 더 요구가 많고, 까다롭고, 짜증을 부리고, 무례하게 굴거나 반항적인 행동을 할 수 있습니다. 완전히 독립적이었던 아이들조차 지금은 떨어지지 않으려 하고, 어둠을 더 무서워하는 듯 여겨지기도 합니다. 어른들은 아이들의 이러한 행동 변화가 의도적으로 못되게 구는 것이 아님을 이해하는 것이 중요합니다. 그 이유는 아이가 느끼는 큰 감정들을 어떻게 다뤄야 할지 모르기 때문입니다. 몸소 모범을 보이며, 아이들이 느끼는 감정들이 어떤 것인지 그들이 확인할 수 있도록 도와주세요.

## 자가격리 조언 및 요령

보호자가 정해 준 경계와 함께 정상의 느낌이 혼란의 시기에 아이들에게 안정감을 제공할 수 있습니다.

- **하루 일정을 정하고 지키세요.** 이렇게 하면 아이들은 하루 종일 무엇이 예상되는지 알게 됩니다. 정해진 기상 시간, 낮잠 시간, 잠자리 시간을 지키는 것을 잊지 마세요.

- **이렇게 여유 시간이 많을 때 아이가** 할 수 있는 창의적 또는 재미있는 활동들을 찾아 보세요(베이킹, 편지 쓰기, 댄스 파티, 미술 프로젝트, 지어낸 이야기 하기, 책 읽기, 노래방, 보물 찾기, 인형 놀이 등).

- **아이의 연령에 적절한 스크린 타임을** 생각해 보고 기준을 정하세요. 시간이 얼마나 남았는지 숫자를 세어 줘야 할지도 모릅니다.

- **놀이를 하거나** 어른과 함께 안전하게 동네를 산책하도록 장려하세요.

- **어린아이들은 손을 씻는 동안 숫자를 셀 줄 모를 수도 있습니다.** 20초 동안 손을 씻을 수 있도록 노래나 운율을 사용하세요.

"이 책은 어른들이 어려운 시기를 지나며 경험하는 것을 아이들과 이야기할 때 활용하기 좋은 자료입니다. 코니의 방문은 아이들이 느낄 수 있는 다양한 감정, 집에 머무는 동안 외부와의 연결을 유지하는 것과 대처하는 방법, 코로나바이러스가 무엇이고 어떻게 안전할 수 있는지를 파악하는 데 도움이 됩니다. '조심성 없는 코니'는 바이러스에 대한 정보를 제공할  뿐만 아니라 아이들과 어른들에게 그들의 감정들은 정상이며, 기분이 나아지기 위해 그들이 할 수 있는 것들이 있다는 것을 일깨워 줍니다.

—Karen C. Rogers, PhD
임상 심리학자, Children's Hospital Los Angeles

"의료 기관 중역이자 간호사인 저는 이 팬데믹 현상을 의학적 및 의료 서비스 관점에서 경험하고 있습니다. 최근에 제 아들이 '엄마, 이게 언제 끝나요?'라고 묻더군요. 엄마인 저는 저도 모른다고 설명하며, '시간이 좀 걸릴지도 몰라.'라고 했습니다. 우리 아이들은 이 팬데믹을 그들의 관점으로 보고, 듣고, 경험합니다. 이 책을 통해 아이들의 상태를 확인하고, 아이들이 어떻게 이해하고 있는지, 아이들을 불안하게 하거나 두렵게 하는 것이 무엇인지 엿볼 수 있습니다. 이 책은 위로가 되는 말, 설명, 그리고 사랑으로 아이들에게 자신감을 줄 수 있는 훌륭한 기회를 제공합니다."

—Rhonda Foster, EdD, RN
간호본부장 겸 환자 관리 서비스 부사장
Children's Hospital Los Angeles

Children's Hospital LOS ANGELES®

CHLA.org

ISBN 978-0-9968543-9-9