

I Am the Owner of Myself (an excerpt)

–Translated by India Lawrence–

I am the owner of myself.

I know who I am.

I even know how I came to be.

Because I am the owner of myself.

I take good care of my body.

When my nails grow, I cut them.

If my hair is tangled, I brush it.

When my knee is wounded, I put on medicine.

I protect my body.

At a crossing, I look out for cars.

I do not run on downhill roads.

I do not climb up to high places.

I avoid dangerous things.

Because I am the owner of my body.

I understand what my body says.

When my legs hurt, it is a sign telling me to sit down and rest.

When I yawn and my eyes began to close, it is a sign telling me to go to sleep.

When I get a runny nose, it is a sign telling me to make my body warm.

I understand what my body says.

Sometimes it says, "You cannot do that!" and

sometimes it says, "Endure it!" and

sometimes it says, "Be brave!"

Sometimes it says, "Great job!"

My body and I are always together.

However, my mind is temperamental.

I also get boiling angry and

I also get so sad that I start to tear up and

I get nervous with great fear!

And then it flutters and I feel good.

All of these feelings are mine.

When I'm angry, I wear a monster mask and imitate monsters.

When I'm angry, I crawl on the floor and say, " I became a crocodile. I will eat everything."

If I do that, it makes me feel better.

It is my responsibility to make myself feel better.

Because I am the owner of my mind.

When I am sad, I cry like a baby.

When I am sad, I go to someone I like and sit still with them.

When I am sad, I pick out an interesting book again that I used to read.

I know how to make myself feel better.

When I am scared, I take a deep breath.

When I am scared, I whistle.

When I am scared, I turn on the light in the room.

When I am scared, I think over and over about the Earth's pollution, conserving energy, and endangered animals.

If I do that, the fear runs away.

When I am in a good mood, I hop around, sing loudly, and I feel like dancing with anyone.

I like myself in a good mood.

나는 나의 주인 (부분 발체)

-채인선-

나는 나의 주인

나는 내가 누구인지 압니다.

내 몸이 어떻게 생겼는지도 압니다.

나는 나의 주인이니깐요.

나는 내 몸을 잘 돌아봐 줍니다.

손톱이 자라면 깎아 주고

머리가 헝클어지면 빗으로 빗어 줍니다.

무릎에 상처가 나면 약을 바릅니다.

나는 내 몸을 지킵니다.

건널목에서는 차 조심을 하고

내리막길에서는 뛰지 않습니다.

높은 데는 올라가지 않고

위험한 것은 피해 갑니다.

나는 내 몸의 주인이니깐요.

나는 내 몸이 하는 말을 잘 알아듣습니다.

다리가 아플 때는 앉아서 쉬라는 신호이고

하품이 나오고 눈이 감길 때는 잠을 자라는 신호입니다.

콧물이 나올 때는 몸을 따뜻하게 하라는 신호입니다.

나는 내 몸이 하는 말을 잘 알아듣습니다.

어떨 때는 “그러면 안 돼!” 하고 말하고

어떨 때는 “참아!” 하고 말하고

어떨 때는 “용기를 내!” 하고 말합니다.

어떨 때는 “참 잘했어!” 하고 말합니다.

내 몸과 나는 언제나 꼭 붙어 있습니다.

그러나 내 마음은 변덕쟁이입니다.

화가 나 부글부글 끓어 오르기도 하고

슬퍼서 눈물을 흘리기도 하고

겁이 나 가슴이 조마조마!

그러다 헤헤거리며 기분 좋아합니다.

모두 다 내 마음입니다.

화가 나면 괴물 가면을 쓰고 괴물 흉내를 냅니다.

화가 나면 바닥을 기어 다니며 "난 악어가 되었다.

다 잡아 먹을 거야." 하고 소리칩니다.

그러면 기분이 좀 나아집니다.

나는 내 기분을 나아지게 할 책임이 있습니다.

나는 내 마음의 주인이니깐요.

슬플 때 나는 아기처럼 엉엉 울니다.

슬플 때 나는 내가 좋아하는 사람에게 가서 그 곁에 가만히 앉아 있습니다.

슬플 때 나는 예전에 읽었던 재미있는 책을 다시 꺼내드립니다.

나는 어떻게 내 기분을 나아지게 하는지 알고 있습니다.

겉이 날 때 나는 숨을 크게 한 번 쉽니다.

겉이 날 때 나는 휘파람을 불니다.

겉이 날 때 나는 방에 불을 켭니다.

겉이 날 때 나는 지구의 환경오염에 대해, 에너지 절약에 대해, 사라지는 동물들에 대해 생각하고 또 생각합니다.

그러면 겉이 달아납니다.

기분이 좋을 때 나는 강충강충 뛰고 기분이 좋을 때 나는 소리 높여 노래를 부르고 기분이 좋을 때 나는 아무하고라도 춤을 추고 싶어집니다.

나는 기분 좋은 내가 좋습니다.