



♠ 참된 배움으로 행복한 삶을 가꾸는 우리 ♠

가 정 통 신 문

전북 부안군 부안읍 부풍로 29

2023.6.9.

☎ 580-6600

안녕하십니까? 다채로운 초록의 향연이 펼쳐지며 따스한 햇살에 마음도 즐거워지는 기분 좋은 6월입니다.

6월 소식지에서는 스트레스와 식욕과의 관계에 대해 소개하려고 합니다. 날씨가 점점 더워지는 만큼 먹는 것도 중요하고, 옷도 얇아지다 보니 다이어트에 관심이 있는 학생들도 있을 것 같은데요. 이번 소식지를 통해 스트레스와 식욕과의 관계를 이해하고 건강한 신체와 건강한 마음을 가지고 생활을 할 수 있는 기회가 되길 바랍니다.

마음나무 상담실 6월 상담주제

〈 스트레스와 식욕의 관계, 마음돌봄 먹기 〉

초등학교 고학년 학생들이 상담실에 오면 신체나 외모에 관한 고민을 털어놓는 경우가 있습니다. 특히 여학생들의 경우에는 다이어트나 외모에 관심이 있는 경우가 많아요. 보기에는 그렇지 않은데 살이 찘다, 다이어트를 해야 한다고 말하기도 해요. 그리고 스트레스를 받으면 많이 먹게 된다거나 적게 먹어서 어려움을 겪는 일도 생기곤 하죠. 그렇다면 스트레스와 식욕은 어떠한 관계가 있을지 한 번 알아보까요?

스트레스와 식욕의 관계

친구들~ 스트레스를 받는 날이면 배가 고프지 않은데 음식을 먹고 있을 때가 있나요? 이런 경험 한 번씩은 있을 것 같은데요. 그렇다면 배가 고프지 않은데 냉장고 문을 열어 먹을 것을 찾다가 결국은 음식을 먹게 되는 이유는 무엇일까요?

미국에서 사용하게 된 용어 중에 **컴포트 푸드(comfort food)**라는 말이 있어요. 이 말은 **편안하고 위안을 주는 음식**이라는 뜻으로, 사람들은 외로움이나 고립감을 느낄 때 부정적인 정서를 감소시키기 위해 컴포트 푸드를 많이 먹는다고 해요.

우리는 배가 고파서 무언가를 먹기도 하지만 정서적인 허기를 달래기 위해서 무언가를 먹기도 하는 것이죠. 이렇듯 기분이 좋지 않을 때 맛있는 음식을 먹는 것은 일상에서 자연스럽게 찾아볼 수 있는 현상이에요. 그러나 배가 고프지 않음에도 심리적 위안을 얻기 위해 음식을 먹는 행위는 영양소의 과잉을 가져오고 그로 인해 체중이 증가하게 되기도 합니다. 그렇다면, 어떻게 먹는 것이 우리에게 도움이 될 수 있을까요? 다음 장에서 마음 돌봄 먹기 7단계를 함께 알아보도록 해요.

[뒷장 계속]

마음 돌봄 먹기 7단계

<p>마음돌봄 먹기 실천 7단계</p> <p>1단계 : 식사 전 호흡 고르기</p> <p>우리는 종종 어떤 일에서 다른 일로 바로 옮겨가곤 합니다. 식사도 앉자마자 허겁지겁 시작하곤 하지요?</p>  <ul style="list-style-type: none"> ✓ 일단 식탁에 앉으면 잠시 멈춥니다. ✓ 그다음, 호흡하거나 기도를 합니다. 눈을 감아 주의를 안쪽으로 가져오고, 8~10회 정도 깊게 숨을 내쉽니다. <p>I·SEOUL·U 서울시 COVID19심리지원단</p>	<p>마음돌봄 먹기 실천 7단계</p> <p>2단계 : 식사 전 떠올리기</p> <p>식탁에 올라 온 음식이 여기까지 오게 된 여정, 씨앗, 성장, 추수를 떠올리고 자연과 모든 사람들의 정성을 기억합니다.</p>  <p>I·SEOUL·U 서울시 COVID19심리지원단</p>	<p>마음돌봄 먹기 실천 7단계</p> <p>3단계 : 몸을 충분히 제대로 느끼기</p> <p>공을까?</p>  <ul style="list-style-type: none"> ✓ 호흡이 끝난 후, 내 배고픔의 상태를 느껴봅니다. "내가 얼마나 배고픈가?"란 물음을 떠올립니다. ✓ 1~10까지의 배부름 단계 중 현재의 내 배고픔 단계를 정하고, 그 단계에 맞추어 식사를 하기로 합니다. ✓ 욕망에 맞추지 않고 내 배고픔의 상태에 맞추기 위해 서는 몸이 말하는 배고픔 상태를 잘 느껴야 합니다. <p>I·SEOUL·U 서울시 COVID19심리지원단</p>
<p>마음돌봄 먹기 실천 7단계</p> <p>4단계 : 몸의 요구대로 배고픈 만큼만 먹기</p> <p>배고픔 3... 밥과 반찬은 평소의 2/3만!</p>  <ul style="list-style-type: none"> ✓ 배고픔 상태에 맞추어 식사하기로 합니다. 배고픔이 5면 5만큼만 더 먹기로 합니다. ✓ 그에 맞는 식사량을 신중하게 고르고, 놓인 음식들을 얼마나 먹는지 양을 정합니다. <p>I·SEOUL·U 서울시 COVID19심리지원단</p>	<p>마음돌봄 먹기 실천 7단계</p> <p>5단계 : 풍요롭고 사랑하는 식사하기</p> <p>편하게 먹어야 소화가 잘 됩니다. 먹는 것 외에 다른 생각을 하지 않아야 느끼면서 먹을 수 있습니다. 편한 마음을 갖고, 다시 숨을 고르고 천천히 식사합니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 풍요로운 식사 : 먹기로 정해진 음식을 잘 먹습니다. 양이 얼마든지 간에 충분히 맛을 음미하고 색과 냄새, 씹을 때의 소리 등도 느끼면서 여러 번 씹고 잘 소화가 되도록 먹습니다. ✓ 사랑하는 식사 : 내가 좋아하는 음식을 한꺼번에 먹지 않고, 하나씩 맛보면서, 즐거운 마음으로 음식과 사랑에 빠진 듯이 먹습니다. 맛있게, 즐겁게 먹습니다.  <p>I·SEOUL·U 서울시 COVID19심리지원단</p>	<p>마음돌봄 먹기 실천 7단계</p> <p>6단계 : 몸 느끼기</p> <p>식사를 정리하면서 물을 한 모금 마시고 내 몸, 들어간 음식을 느껴봅니다. 입안, 식도, 위장 등에 남은 여러 느낌을 생각해보고, 소화가 잘 되기를 바라면서 음식이 나에게 미칠 영향을 떠올려봅니다.</p> <p>7단계 : 감사하기</p>  <p>음식과 음식을 해준 분, 함께 식사한 사람에 대한 감사를 표현합니다. 감사한 마음을 표현하고 인사를 마치면서 마음챙김 식사를 끝냅니다.</p> <p>I·SEOUL·U 서울시 COVID19심리지원단</p>

우리 함께 마음 돌봄 먹기를 실천해서 스트레스 상황에서도 음식을 먹으며 건강한 몸과 마음을 가질 수 있도록 노력해보아요.

출처- 이희상, 배가 고프지 않은데 먹고 싶은 이유, 스트레스와 식욕의 관계, 정신건강의학신문, 2020.05.14. <http://www.psychiatricnews.net/news/articleView.html?idxno=19618>
서울시 COVID19심리지원단 I·SEOUL·U 마음처방전 2020.04.08. 마음돌봄먹기 실천 7단계 <http://covid19seoulmind.org/prescription/3216/>

2023년 6월 9일

부안초등학교장