



♠ 참된 배움으로 행복한 삶을 가꾸는 우리 ♠

# 가 정 통 신 문

전북 부안군 부안읍 부풍로 29

2024.12.6.

☎ 580-6600

2024년 한 해를 마무리하는 12월입니다. 차가운 바람이 올 한해에 대한 아쉬움과 함께 새해에 대한 기대와 설렘을 함께 느끼게 해주는 계절입니다.

12월 상담 소식지에서는 마음챙김에 대해 알아보고, 우리 스스로 해볼 수 있는 간단한 마음챙김 놀이를 소개하고자 합니다. 모두 함께 읽고 마음챙김을 통한 건강한 마무리가 되길 바랍니다.

## 마음나무 상담실 12월 상담주제

### 〈 내 마음의 건강 비법! 마음챙김 〉

마음챙김이란, “머릿속에 떠오르는 생각이나 판단에 휘둘리지 않고, ‘지금, 이 순간’에 집중하는 것”을 의미해요. 마음챙김을 할 때 우리 마음 상태는 차분하면서도 내가 어떤 상태인지 정확하게 알고, 무엇이든 받아들일 수 있는 열려있는 상태가 돼요.

#### 〈마음챙김을 실천할 때 경험할 수 있는 긍정적 변화 5가지〉

첫째, ‘지금-여기’에서 나에게 중요한 것에 집중할 수 있게 돼요.

둘째, 다른 친구와 나를 비교하지 않으면서, 있는 그대로의 나를 인정하고 아낄 수 있게 돼요.

셋째, 지금의 상황에 꼭 필요한 말을 골라서 할 수 있게 돼요.

넷째, 변화에 두려워하지 않고, 받아들일 수 있는 마음의 힘이 생겨요.

다섯째, **마음의 힘이 강해져서** 어려움에 마주했을 때 **빨리 회복되어** 즐겁게 지내는 방법을 알아가게 돼요.

이러한 긍정적 변화를 위해서 여러분이 일상생활에서 간단히 할 수 있는 마음챙김 놀이 방법을 소개하고자 해요. 혼자 해보기 어렵다면, 상담 선생님에게 언제든지 물어보세요.

#### 〈놀이 1. 보글보글 거품 느껴보기〉

★ 화가 나거나 흥분했을 때, 잠시 자리를 피해 손을 씻으면서 하면 좋아요.

##### 〈놀이 방법〉

#### 1. 몸에 힘을 풀고 편안한 마음 갖기

등을 바르게 펴고, 무릎에 살짝 힘을 빼며 편하게 서서 숨을 들이쉬고 내쉬어요. 그리고 지금 내 몸과 마음에서 어떤 일들이 일어나는지 관찰해요.

#### 2. 손으로 거품 만들기

소매를 걷고 손에 물과 비누를 묻히고, 손바닥끼리 문질러 거품을 내요.

[뒷장 계속]

### 3. 거품 느끼기

거품을 관찰하며 손바닥에 거품이 닿는 느낌을 관찰해요. 이때 마음에서 여러 감정과 생각들이 나온다면 그냥 일어났다 사라지도록 내버려 두세요. 혹시 거품이 잘 느껴지지 않고 탄생각이 나나요? 괜찮아요! 탄생각이 나는 건 자연스러운 일이에요. 그럴 땐 다시 손바닥으로 집중해서 다시 시작하면 돼요. 3분이 지났다면, 손을 씻고 마무리해요.

## 〈놀이 2. 진정해 마음! 날숨에 집중해 보기〉

★ 가만히 앉아서 조용히 있어야 하는데, 엉덩이가 들썩들썩할 때 해보면 좋아요.

### 〈놀이 방법〉

#### 1. 편안하게 의자에 앉기

양손은 무릎에, 허리를 바르게 세우고 몸을 편안한 상태로 의자에 앉아요. 눈을 감고 자연스럽게 숨을 들이쉬고 내쉬어요.

#### 2. 마음속으로 숫자 세며 호흡하기

이제 속으로 숫자를 세며 숨을 들이쉬고 내쉬는 거예요. ‘하나, 둘, 셋’ 하며 숨을 들이쉬어요. 내쉴 때는 4까지 천천히 세며 숨을 내뿜어요. 익숙해졌다면, 조금씩 숫자를 늘려가며 천천히 숨을 들이쉬고 내쉬어요.

#### 3. 호흡에 집중하기

놀이 중간중간 여러 감정과 생각이 떠오를 수 있어요. 이건 **자연스러운 것**이에요. 그대로 흘러가도록 두고, 다시 호흡에 집중해 봐요. 나의 몸과 마음이 차분해지면 활동을 마무리합니다.

마음이 건강해지면 몸도 함께 건강해진다고 해요. 우리 다 같이 마음챙김 놀이를 연습해 볼까요? 다가오는 2025년을 건강한 마음과 몸으로 맞이할 수 있기를 응원해요.♥

출처- 수잔 카이저 그린랜드, 「마음챙김놀이, 불광출판사, 2020, p. 20-21., p. 32-33.

캐럴라인 웰치, 「마음챙김이 일상이 되면 달라지는 것들」, 갤리온, 2021, p. 23-25.

2024년 12월 6일

부안초등학교장