

2022학년도 동신초등학교 도란도란 상담실 소식지

‘도란도란 마음우편’

도란도란 상담실은 모두 함께 마음을 나누는 공간이에요.

따뜻한 햇살을 받고 피어난 들꽃이 예뻐했던 이야기,

친구와의 오해로 다투게 되어 슬펐던 이야기,

오늘따라 내 뜻대로 풀리지 않아 속상했던 이야기,

어떤 이야기든 좋아요! 여러분의 진심 어린 이야기를 기다릴게요.♥

언제든지 상담실로 놀러오세요! :D

〈도란도란 마음우편〉 12월호 상담 주제

📖 **‘우리의 몸과 마음은 하나’**

함께 읽고 자유롭게 이야기 나누어 주세요.♡

동신초등학교 도란도란 상담실 소식지 ‘도란도란 마음우편’은

매월 다양한 상담 주제를 상담실에서 정리하여 제공하는 가정통신문입니다.



배움·보람·소통으로 행복한 학교

12월 상담실 소식

편안: 교 장 한 덕 원
살핀: 교 감 최 영 봉
엮은: 상담교사 한 주 연
발행처: 동신초등학교 상담실
발행일: 2022년 12월 1일(목)

전라북도 정읍시 상동중앙로 15

교무실 ☎ (063)535-3264

FAX (063)531-0569

<http://dongsin4i.es.kr>

학부모님 안녕하세요? 겨울은 소복이 내리는 눈을 볼 수 있어서 아이들에게 호기심을 선물하는 계절입니다. 또한 여러 가지 겨울 놀이로 또 다른 재미가 있는 계절이기도 합니다. 추운 날씨로 경직될 수 있는 우리의 몸과 마음을 가족들과 함께 적당한 운동과 놀이로 건강하게 겨울을 나보는 것은 어떨까요? 12월 상담주제는 ‘우리 몸과 마음은 하나’입니다. 가족들과 함께 읽어보시고 가정에서 실천해보시기 바랍니다.

〈도란도란 마음우편〉 12월호 상담 주제

‘우리 몸과 마음은 하나’

교육 전문가들은 초등학생 때는 공부보다 독서와 운동 같은 과외활동이 중요하다고 조언합니다. 린다 파가니(몬트리올 대학교수)는 “체육활동이 아이들의 정신건강에 다양한 도움을 준다는 것은 잘 알려져 있으며, 어른이 되어서도 필요한 사회적 능력개발에 도움을 줄 뿐만 아니라 경제적 성공의 기초체력이 될 수 있다”라고 하였습니다.

혹시 마음이 힘든 일이 있을 때, 몸살이 나거나, 배가 아프고, 머리가 아팠던 경험을 해보신 적이 있나요? 실제로는 마음이 힘든 것인데 배가 아프다고 느껴지는 것이지요. 우리의 몸과 마음은 하나로 연결되어 있어서 마음이 힘들 때 몸이 같이 아프기도 하는데, 이를 ‘신체화’라고 해요. 이럴 때에는 몸 관리, 마음관리가 모두 중요합니다. 가벼운 산책과 스트레칭으로 몸을 풀어주는 것은 스트레스를 덜어주는 효과가 있어요. 또한 심호흡이 몸과 마음을 진정 시키는데 도움이 된답니다. 건강한 몸에 건강한 마음이 깃들 수 있도록 다음 장에서 심호흡과 스트레칭을 함께 실천해보아요.



[뒷장 계속]

심호흡하기 (릴렉스 호흡하기)

▶ 릴렉스하게 숨쉬기!를 하기에 앞서, 꼭 지켜야 할 두 가지가 있어요.

첫 번째, 코로 숨을 마시고, 입으로 숨을 뱉기. 두 번째, 숨을 쉴 때는 나의 몸에 집중하기!

숨쉬기 중 꼭 지켜야 할 두 가지

STEP 1

코로 숨을 마시고 입으로 숨을 뱉는다.

STEP 2

숨을 쉴 때는 나의 몸에 집중한다.



스트레스 상황은 우리 몸의 교감신경을 활성화시켜 긴장감과 피로함을 느끼거나 그와 동반한 심리적 상태를 나타낼 수 있습니다.

▶ 3D 호흡 (입체 호흡)

3D 호흡(3-dimension/입체호흡)

STEP 1

숨쉬기를 하며, 우리의 몸이 위아래로 길어졌다가 짧아지고, 양옆으로 벌어졌다가 좁아지게 숨을 쉬어 봅니다.



동작을 따라해보세요.

3D 호흡(3-dimension/입체호흡)

STEP 2

다음은 우리의 몸이 앞뒤로 볼록해졌다가 오목해지게 숨을 쉬어 보세요.



동작을 따라해보세요.

가족들과 함께 해보세요!



3D 호흡(3-dimension/입체호흡)

STEP 3

우리 몸의 안쪽에서 일어나는 호흡이 몸의 바깥으로 확장되어 몸 전체가 호흡을 하고 있는 것을 집중하여 느껴보세요.

1. 숨쉬기를 하며, 우리의 몸이 위아래로 길어졌다가 짧아지고, 양옆으로 벌어졌다가 좁아지게 숨을 쉬어 봅니다.
2. 우리의 몸이 앞뒤로 볼록해졌다가 오목해지게 숨을 쉬어 보세요.
3. 우리 몸의 안쪽에서 일어나는 호흡이 몸의 바깥으로 확장되어 몸 전체가 호흡을 하고 있는 것을 집중하여 느껴보세요.

▶ VOOOO 호흡 (부 호흡)

Vooooo 호흡

STEP 1

호흡을 들이마셨다가 내쉬는 호흡에 Voooo소리를 5초 동안 길게 냅니다.

STEP 2

소리와 함께 뱃속의 진동을 느껴봅니다. 이와 입술의 진동을 함께 느끼면서 호흡을 합니다.

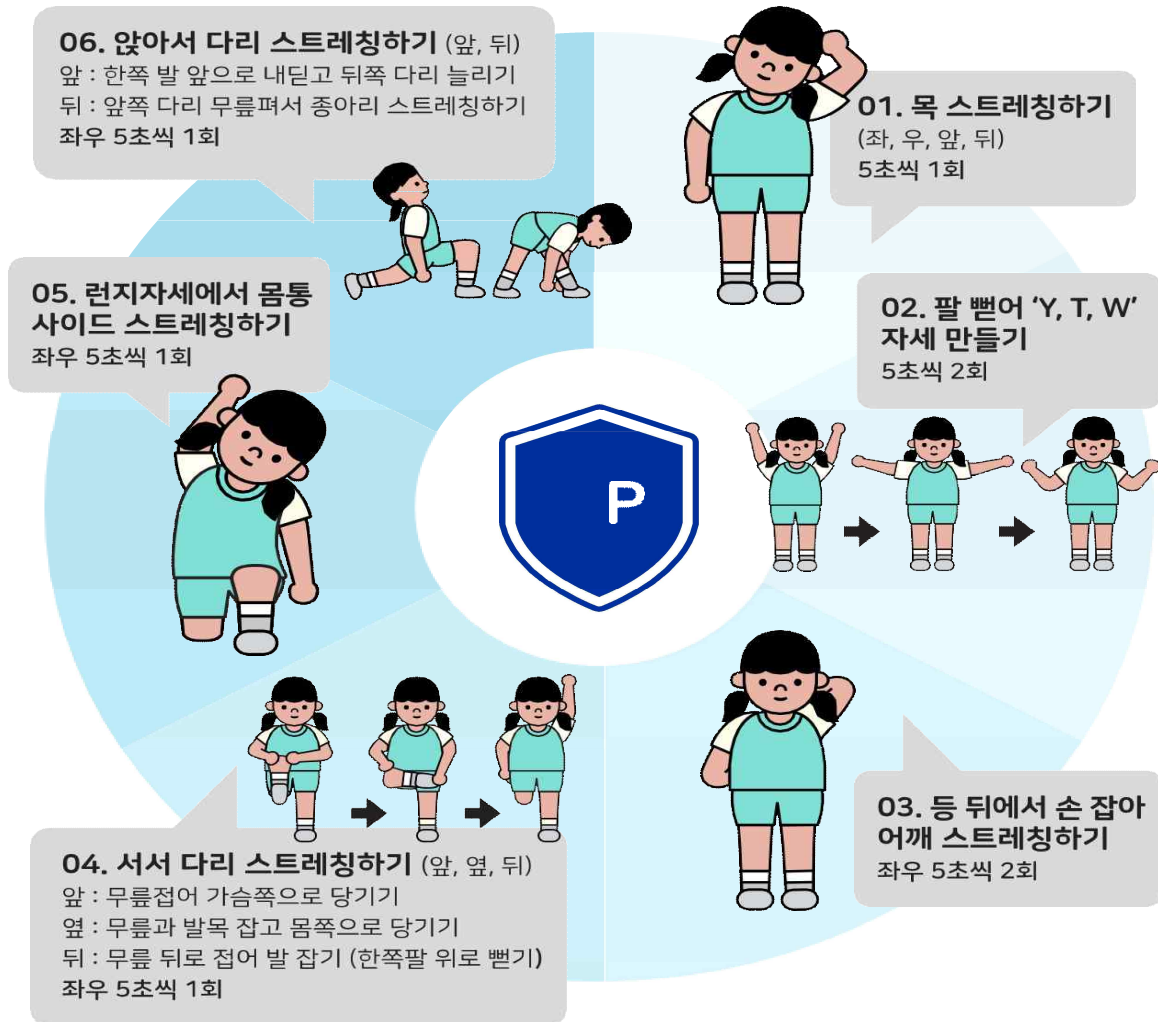
동작을 따라해보세요.



1. 호흡을 들이마셨다가 내쉬는 호흡에 voooo(부)소리를 5초 동안 길게 냅니다.
 2. 소리와 함께 뱃속의 진동을 느껴봅니다. 이와 입술의 진동을 함께 느끼면서 호흡합니다.
- 자신의 호흡을 조절할 수 있도록 하여 신체적, 심리적 안전과 안정감을 줄 수 있는 효과를 볼 수 있어요. 또, 호흡으로 느껴지는 진동은 긴장하고 있던 마음을 편안하게 풀어줄 수 있습니다.

♥ 스트레칭 하기 ♥

스트레칭은 운동 전, 후에는 물론 평상시에도 실천할 수 있어요.
호흡은 편안하게 하고, 강도는 살짝~ 당기는 느낌이 있는 정도로 몸을 충분히 풀어주세요.
개인에 따라 운동시간 및 횟수는 조절할 수 있어요.



몸이 약해지면 마음도 쉽게 힘들어질 수 있어요. 혹시 몸이 자주 아픈 것 같다면 최근 나에게 힘든 일이 없었는지 살펴보세요. 힘든 일이 있었다면, 심호흡한 후 주변의 가족 혹은 친구들과 이야기 나누며 가벼운 산책을 통해 힘든 것들을 날려보세요.

혹은 주변에 자주 아픈 친구가 있다면 다가가서 마음이 어떨지 물어봐주면 돈독한 친구사이가 될 수 있습니다! 우리에게 때론 힘들고 속상한 일이 생기더라도 몸과 마음을 건강하게 키워 이겨내는 동신초 친구들이 되기를 응원할게요!♥

[출처] - <https://blog.naver.com/gnikor/221893918275> (굿네이버스 코로나19 긴급구호 [심리사회적 지원 2편])

- <http://www.gbe.kr/main/main.do> (경상북도교육청_통합자료실_체육 온라인콘텐츠 자료안내)

동신초등학교 도란도란 상담실은...

*** 언제 이용할 수 있나요?**

→ 08시 30분 ~ 16시 30분(사전 예약제)

*** 어디에 있나요?**

→ 후관 1층 중앙(도서관과 사랑반 사이)

*** 어떻게 이용할 수 있나요?**

→ 상담실로 직접 방문 또는 전화/카카오톡으로 예약하기
(예약 시 상담신청서 및 동의서 제출 안내 예정)

*** 궁금한 점은 상담실로 연락주세요!**

→ 상담실 070-4012-2008

2022년 12월 1일

동 신 초 등 학 교 장