

2020학년도 동신초등학교 도란도란 상담실 소식지

# ‘우리들의 마음나눔터’

---

도란도란 상담실은 모두 함께 마음을 나누는 공간이에요.

파란 하늘과 몽글몽글한 구름을 보고 기분이 좋았던 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

---

〈우리들의 마음나눔터〉 9월호 상담 주제

☞ ‘굿~나잇! 꿀잠자는 방법’

함께 읽고 자유롭게 이야기 나누어 주세요.♡

동신초등학교 도란도란 상담실 소식지 ‘우리들의 마음나눔터’는

상담실에서 실시하는 상담 활동 및 행사를 안내하고, 다양한 상담 주제를 정리하여 제공하는 가정통신문입니다.



배움·보람·소통으로 행복한 학교

# 9월 상담실 소식

펴낸이: 교 장 이 순 자  
살핀이: 교 감 두 정 군  
엮은이: 상담교사 조 세 희  
발행처: 동신초등학교 상담실  
발행일: 2020년 9월 9일(수)

전라북도 정읍시 상동중앙로 15

교무실 ☎ (063)535-3264

FAX (063)531-0569

<http://dongsin4i.es.kr>

무더운 여름이 지나가고, 아침저녁으로 쌀쌀한 바람이 부는 계절, 학부모님의 가정에 사랑과 행복이 가득하시길 기원합니다.

최근 코로나19 장기화 및 사회적 거리두기 강화로 인하여 소소한 일상들이 하나 둘씩 제약을 받게 되면서, 집콕생활로 인한 답답함, 감염될지도 모른다는 불안감 등과 같은 스트레스를 경험하고 있습니다. 하지만 이러한 스트레스를 해소하지 못하고 누적하게 되면 두통, 소화 불량, 무기력, 우울감, 불면과 같은 신체증상이 나타나기도 합니다. 그중에서도 특히 수면은 우리가 일정한 생활패턴을 유지하는 데에 중요한 역할을 합니다. 아래 내용을 읽어보시고, 우리 동신 가족들의 몸과 마음이 건강해질 수 있도록 함께 실천해 주세요.♥

## 〈우리들의 마음나눔터〉 9월호 상담 주제 **‘굿~나잇! 꿀잠자는 방법!’**

사람들은 누구나 스트레스를 받거나 뭔가 염려하는 일이 생기면, 일시적으로 잠들기 어렵거나 자다가 중간에 깨는 현상을 경험합니다. 잠을 하루 이틀 잘 이루지 못했다고 해서 다 불면증인 것은 아닙니다. ‘불면증’이란 상당기간 불면으로 고생하면서 일상생활에 심각한 문제가 생겼을 때를 말하며, **잠들기 어렵거나 잠드는 데 오랜 시간이 걸리고, 수면 중 자주 깨서 다시 잠들지 못하는 등의 증상**이 나타나면 불면증을 의심해볼 수 있습니다.

‘잠이 보약이다.’라는 말처럼 수면은 신체 회복, 에너지 보존, 호르몬 분비, 기억 저장 등의 역할을 수행하며 인체의 항상성을 최적의 상태로 유지할 수 있도록 돕습니다. 충분한 수면을 취하지 못할 경우, 피로감, 주간 졸림증, 집중력 감소, 급격한 감정 변화, 식욕 증가, 체중 증가 등 생체리듬이 깨지면서 면역력이 떨어질 수 있습니다. 특히 소아청소년기에는 충분한 숙면을 가짐으로써 많은 양의 성장호르몬 분비를 통한 **효과적인 성장**을 가능하게 할 수 있습니다.

따라서 소아청소년기에는 **9~11시간의 충분한 수면 시간과 양질의 숙면**이 반드시 필요합니다. 아래 내용을 통해 **숙면하는 방법**에 대해 살펴보고 오늘도 꿀잠자세요! Good Night :D

출처: 네이버 포스트, 강남연세사랑병원 - ‘잠 안 올 때, 잠 잘 오는 법과 적당한 수면시간은?’

[뒷장 계속]

## 1. 일정한 생활패턴을 유지해주는 것이 좋아요!

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 잠자리에 들어가는 시간에 예전보다 더 늦어졌다. | <input type="checkbox"/> 평소에는 자지 않았던 낮잠을 잔다. |
| <input type="checkbox"/> 아침에 늦잠을 자게 된다.             | <input type="checkbox"/> 잠을 자는 시간이 불규칙하다.    |

☞ 위와 같은 불규칙한 수면 및 생활패턴은 불면증을 유발 할 수 있습니다. 규칙적인 시간에 잠자리 눕기, 최소 잠자기 1시간 전부터는 음식을 섭취하지 않기, 조명 어둡게 하기 등을 통해 정해진 시간에 잠들 수 있도록 하고, 일정한 수면 및 생활패턴을 유지해주는 것이 아주 중요합니다.

## 2. 침대는 잠을 자는 공간으로만 사용하세요.

- |                                 |                          |
|---------------------------------|--------------------------|
| ✓ 침대(잠자리)는 자주 옮기지 않는다.          | ✓ 침대(잠자리)에서 휴대폰을 보지 않는다. |
| ✓ 침대(잠자리) 주변에 주의를 끌만한 물건은 정리한다. | ✓ 자기 전 독서는 가벼운 분량으로 한다.  |

☞ 침대(잠자리)가 ‘무언가’를 하는 곳으로 인식하게 되면, 막상 침대(잠자리)에 누웠을 때에 잠이 오지 않게 됩니다. 침대(잠자리)는 잠을 자는 공간으로만 사용해주세요.

## 3. 낮잠을 주의하세요.

☞ 밤에 잠을 못 자서 낮잠을 자게 되면 또다시 밤에 잠들기 어려워지고, 잠을 이루지 못해 낮에 피곤함이 몰려오는 악순환이 반복되게 됩니다. 낮잠은 가급적 피하고, 필요하다면 알람을 사용하여 20분 정도만 잘 수 있도록 하는 것이 좋습니다.

## 4. 적절한 시간의 빛에 노출되도록 하세요.

☞ 아침에 밝은 빛을 받으면 수면시간이 앞당겨지게 됩니다. 늦은 시간까지 잠을 못 잘수록 정해진 아침 시간에 일어나 가벼운 스트레칭이나 산책을 하는 것이 좋습니다. 또한 빛이 잘 들어오는 창가에서 독서를 하거나 대화를 나누는 것도 좋은 방법입니다.

## 5. 코로나19에 대해 걱정하는 시간을 줄여보세요.

☞ 지나친 걱정은 불필요한 불안감 등을 갖게 하므로, 코로나19에 대해 긴장하고 걱정하는 시간 및 강도를 줄여보세요. 걱정노트를 통해 마음 속 걱정을 털어볼 수 있습니다. 매일 같은 시간, 조용한 장소에서 10~30정도 머릿속에 맴돌았던 걱정들을 적어보세요.

출처. 서울특별시COVID19심리지원단 - ‘코로나19 시대에 잘 자는 5가지 방법’  
(<http://covid19seoulmind.org/prescription/4061/>)

# **동신초등학교 도란도란 상담실은...**

## **\* 언제 이용할 수 있나요?**

→ 8시 50분 ~ 16시 30분(사전 예약제)

## **\* 어디에 있나요?**

→ 본관 2층 오른편 영어체험실 옆

## **\* 어떻게 이용할 수 있나요?**

→ 상담실로 상담 신청서 및 동의서 제출 후 예약

## **\* 궁금한 점은 상담실로 연락주세요!**

→ 상담실 070-4012-2008

**힘들면 함께 쉬어가고, 다시 용기 낼 수 있도록**

**기쁠 때나 슬플 때나 늘 너의 옆에서 함께할게!**

**‘넌 나에게 소중한 사람이야! 늘 너의 행복을 응원해!♥’**