

2023학년도 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〉 6월호 상담 주제

☞ **‘스트레스와 식욕의 관계, 마음 챙김 식사’**

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

6월 상담실 소식

펴낸이: 교 장 한 덕 원
살핀이: 교 감 최 영 봉
엮은이: 상담교사 한 주 연
발행처: 동신초등학교 상담실
발행일: 2023년 6월 1일(목)

전라북도 정읍시 상동중앙로 15

교무실 ☎ (063)535-3264

FAX (063)531-0569

<http://dongsin4i.es.kr>

푸르른 나무들과 따스한 햇살에 마음까지 즐거워지는 6월입니다. 학부모님들의 가정에도 푸른 날씨와 같은 행복함이 가득하시길 기원합니다.

이번 소식지에서는 ‘스트레스와 식욕의 관계’에 대해 알아보고 ‘마음 챙김 식사’에 대해 소개하려고 합니다. 날씨가 점점 더워지고 옷이 얇아지다 보니 체중과 다이어트에 관심이 있는 학생들이 많습니다. 이러한 고민에 도움이 되는 ‘마음 챙김 식사’를 실천하여 우리 친구들의 몸과 마음이 튼튼해지는 기회가 되었으면 좋겠습니다.

〈도란도란 마음우편〉 6월호 상담 주제

‘스트레스와 식욕의 관계, 마음 챙김 식사’

초등학교 고학년 학생들이 상담실에 오면 신체나 외모에 관한 고민을 털어놓는 경우가 있습니다. 특히 사춘기가 시작되고 자신의 외모에 관심이 많아지면서 다이어트에 관심이 생기는 경우가 많은데요. 보기에는 그렇지 않은데 살이 찼다, 다이어트 해야 한다는 말을 하는 말을 하기도 하구요. 스트레스를 받으면 폭식하게 되거나, 너무 적게 먹어서 식사에 어려움을 겪어본 경험이 있기도 합니다. 그렇다면 스트레스와 식욕은 어떤 관계가 있을까요?

★ 스트레스와 식욕의 관계 ★

여러분들은 스트레스를 받는 날이면 배고프지 않은데도 음식을 계속 먹었던 경험이 있나요? 배가 고프지 않은데도 냉장고 문을 열어 먹을 것을 찾거나, 집안을 뒤적여서 음식을 찾아 먹게 되는 이유가 무엇 일까요?

미국에서는 음식이 몸과 마음을 충족시켜준다는 뜻으로 *컴포트 푸드(comfort food)라는 말을 씁니다. 컴포트 푸드란, 편안하고 위안을 주는 음식이라는 뜻으로, 사람들이 외로움이나 고립감을 느낄 때 부정적인 정서를 감소시키기 위해 먹는 음식을 말합니다.

즉, 우리는 배가 고파서 무언가를 먹기도 하지만 마음의 허기를 달래기 위해서 무언가를 먹기도 하는 것이죠. “기분이 저기압일 땐 고기 앞으로 가라!”라는 말처럼, 기분이 좋지 않을 때 맛있는 음식을 먹는 것은 일상에서 자연스럽게 찾아볼 수 있어요. 그러나 배가 고프지 않음에도 심리적 위안을 얻기 위해 음식을 먹는 행위는 영양소의 과잉을 가져오고 그로 인해 체중이 증가하게 됩니다. 늘어난 체중으로 인해 다시 스트레스를 받는 악순환을 경험하게 되지요.

그렇다면, 어떻게 먹는 것이 우리에게 도움이 될까요? 아래에서 **마음 챙김 식사 7단계**에 대해 함께 알아볼게요!

[뒷장 계속]

♥ 마음챙김 식사 7단계 ♥

마음돌봄 먹기 실천 7단계

1단계 : 식사 전 호흡 고르기

우리는 종종 어떤 일에서 다른 일로 바로 옮겨가곤 합니다.
식사도 앉자마자 허겁지겁 시작하곤 하지요?



- ☑ 일단 식탁에 앉으면 잠시 멈춥니다.
- ☑ 그 다음, 호흡하거나 기도를 합니다.
눈을 감아 주의를 안쪽으로 가져오고,
8~10회 정도 깊게 숨을 내쉽니다.

I·SEOUL·U
서울시 COVID19 심리지원단

마음돌봄 먹기 실천 7단계

2단계 : 식사 전 떠올리기

식탁에 올라 온 음식이 여기까지 오게 된 여정, 씨앗, 성장, 추수를
떠올리고 자연과 모든 사람들의 정성을 기억합니다.

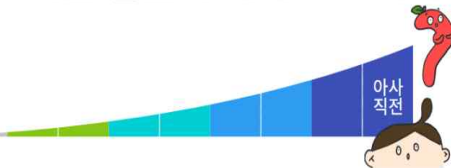


I·SEOUL·U
서울시 COVID19 심리지원단

마음돌봄 먹기 실천 7단계

3단계 : 몸을 충분히 제대로 느끼기

굶을까?



- ☑ 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.

I·SEOUL·U
서울시 COVID19 심리지원단

마음돌봄 먹기 실천 7단계

4단계 : 몸의 요구대로 배고픈 만큼만 먹기

배고픔 3...
밥과 반찬은
평소의 2/3만!

- ☑ 배고픔 상태에 맞추어 식사하기로 합니다.
배고픔이 5면 5만큼만 더 먹기로 합니다.
- ☑ 그에 맞는 식사량을 신중하게 고르고,
놓인 음식들을 얼마나 먹는지 양을 정합니다.



I·SEOUL·U
서울시 COVID19 심리지원단

♥ 마음챙김 식사 7단계 ♥

마음돌봄 먹기 실천 7단계

5단계 : 풍요롭고 사랑하는 식사하기

편하게 먹어야 소화가 잘 됩니다.

먹는 것 외에 다른 생각을 하지 않아야 느끼면서 먹을 수 있습니다.

편한 마음을 갖고, 다시 숨을 고르고 **천천히** 식사합니다.



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.



I·SEOUL·U
서울시 COVID19심리지원단

마음돌봄 먹기 실천 7단계

6단계 : 몸 느끼기

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 **영향**을 떠올려봅니다.

7단계 : 감사하기



음식과 음식을 해준 분, 함께 식사한 사람에 대한 감사를 표현합니다. 감사한 마음을 표현 하고 인사를 마치면서 **마음챙김 식사**를 끝냅니다.

I·SEOUL·U
서울시 COVID19심리지원단

마음이 불안하고 힘들면 식사부터 흐트러질 수 있어요. 그동안 내가 건강한 식사를 하고 있었는지 점검해보고, 평소 배고픔과 관계없이 과식을 했다면 천천히 음미하며 식사하는 마음 챙김 식사를 실천해보세요. 스트레스를 해소하는 올바른 방법은 폭식과 과식이 아닌 내 몸에 건강한 음식과 적당량의 식사랍니다!

날씨는 더워지지만 건강하게 식사하여 몸과 마음이 모두 건강한 동신초 친구들 되기를 응원할게요!♥

* 출처

1. 배가 고프지 않는데 먹고 싶은 이유, 스트레스와 식욕의 관계 이희상 정신건강의학과 전문의 2020.05.14.
2. 서울시 COVID19심리지원단 I·SEOUL·U 마음처방전 2020.04.08. 마음돌봄먹기 실천 7단계

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

2023년 6월 1일

동 신 초 등 학 교 장