

2024학년도 동신초등학교 도란도란 상담실 소식지

# ‘도란도란 마음우편’

---

도란도란 상담실은 모두 함께 마음을 나누는 공간이에요.

따뜻한 햇살을 받고 피어난 들꽃이 예뻐던 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

👉 ‘내 마음의 건강 비법! 마음챙김’

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

펴낸이: 교 장 한 덕 원  
살핀이: 교 감 홍 흥 표  
엮은이: 상담교사 한 주 연  
발행처: 동신초등학교 상담실  
발행일: 2024년 12월 2일(월)

전라북도 정읍시 상동중앙로 15

교무실 ☎ (063)535-3264

FAX (063)531-0569

<http://dongsin4i.es.kr>

어느덧 한 해를 마무리 해가는 12월, 올해에 대한 아쉬움도 잠시 새해에 대한 기대와 설렘을 갖게 해 주는 계절입니다. 추워지는 날씨에도 동신 가족들의 가정에는 따뜻한 온기와 사랑이 가득하시기를 바라는 마음으로 12월 마지막 소식지를 전합니다.

12월 상담 소식지에서는 얼어붙은 마음을 건강하게 만들어 줄 ‘마음챙김’에 대해 알아보고, 아이들이 스스로 해볼 수 있는 간단한 ‘마음챙김 놀이’를 소개하고자 합니다.

<도란도란 마음우편> 12월호 상담 주제

## ‘내 마음의 건강 비법! 마음챙김’

여러분, ‘마음챙김’이라는 말을 들어본 적 있나요? 마음챙김이란 단어를 처음 들었을 때, 단순히 ‘마음을 챙기는 것이구나’라는 생각은 들지만, 정확한 단어의 뜻을 이해하기 어려웠던 기억이 납니다.

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>

- ① ‘지금-여기’에서 나에게 중요한 것에 집중할 수 있게 돼요.
- ② 다른 친구와 나를 비교하지 않으면서, 있는 그대로 나를 인정하고 아낄 수 있게 돼요.
- ③ 지금의 상황에 꼭 필요한 말을 골라서 할 수 있게 돼요.
- ④ 변화에 두려워하지 않고, 받아들일 수 있는 마음의 힘이 생겨요.
- ⑤ 어려움에 마주했을 때 마음의 힘이 커서 힘든 마음이 빠르게 회복되어 즐겁게 지낼 수 있는 방법을 알아가게 돼요.

그렇다면 여러분이 일상생활에서 간단히 할 수 있는 마음챙김놀이 방법을 소개하고자 해요. 혼자 해보기 어렵다면, 상담 선생님에게 언제든지 물어보세요. :)

### < 놀이 1. 보글보글 거품 느껴보기 >

[Tip] 이럴 때 하면 특히 좋아요!

: 화가 나거나 흥분했을 때, 잠시 자리를 피해서 손을 씻으며 하면 좋아요.

[뒷장 계속]

## ♥ 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 관찰해 보세요.

### ② 손으로 거품 만들기

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

### ③ 거품 느끼기

: 거품을 관찰하며 손바닥에 거품이 닿는 느낌을 관찰해 보아요. 이때 마음에서 여러 감정과 생각들이 나온다면 그냥 일어났다 사라지도록 내버려 두세요. 혹시 거품이 잘 느껴지지 않고 다른 생각이 나나요? 괜찮아요! 다른 생각이 드는 것도 자연스러운 일이에요. 그럴 땐 다시 손바닥으로 집중해서 다시 시작하면 돼요. 3분이 지났다면, 손을 씻고 마무리해요.

## < 놀이 2. 진정해 마음! 날숨에 집중해보기 >

[Tip] 이럴 때 하면 특히 좋아요!

: 가만히 앉아서 조용히 기다려야 하는데, 엉덩이가 들썩들썩 입꼬리가 씩룩 씩룩거릴 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 ( 3초 들이쉬고, 4초 내쉬기)

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

### ③ 호흡에 집중하기

: 놀이 중간, 중간 여러 감정과 생각이 떠오를 수 있어요. 이건 자연스러운 것이에요. 그대로 흘러가도록 두고, 다시 호흡에 집중해 봐요. 나의 몸과 마음이 차분해지면 활동을 마무리합니다.

마음이 건강해지면 몸도 함께 건강해진다고 해요. 마음챙김 놀이를 통해 다가오는 2025년을 건강한 마음과 몸으로 맞이할 수 있기를 응원할게요! ♥

## <소식지 퀴즈>

“머릿속에 떠오르는 생각이나 판단에 휘둘리지 않고,  
‘지금 이 순간’에 집중하는 것”을 의미하는 단어는 무엇일까요?

[출처]

. 마음챙김놀이(수잔 카이저 그린랜드 지음/ 불광출판사/2020.07.31. 초판 3쇄/20-21p, 32-33p)

. 마음챙김이 일상이 되면 달라지는 것들(캐롤라인 웰치 저자/ 갤리온/2021.04.20. 전자책 발행 / 23-25p)

[뒷장 계속]

# **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

2024년 12월 2일

**동 신 초 등 학 교 장**