

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〉 9월호 상담 주제

☞ **‘스트레스는 나쁘기만 할까요?’**

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

# 9월 상담실 소식

편안: 교 장 한 덕 원  
살핀: 교 감 최 영 봉  
엮은: 상담교사 한 주 연  
발행처: 동신초등학교 상담실  
발행일: 2022년 9월 2일(금)

전라북도 정읍시 상동중앙로 15

교무실 ☎ (063)535-3264

FAX (063)531-0569

<http://dongsin4i.es.kr>

힘겨웠던 무더위도 이제 한풀 꺾이고 높아져가는 파란 하늘을 보며 가을을 느낄 수 있는 9월입니다. 우리 아이들의 얼굴에도 웃음꽃이 가득 한 가을, 학부모님의 가정에도 건강과 평안이 가득하시기를 기원 합니다.

우리는 살아가면서 누구나 ‘스트레스’를 경험합니다. 많은 사람들은 스트레스의 부정적인 부분만 생각하지만 스트레스를 다루는 법을 안다면 건강하게 스트레스를 경험하는 것도 가능합니다. 이번 9월 소식 지에서는 스트레스에 대해 살펴보고, 건강한 스트레스 관리방법을 배워보면 좋겠습니다.

## 〈도란도란 마음우편〉 9월호 상담 주제 ‘스트레스는 나쁘기만 할까요?’

내가 생각하는 스트레스란 무엇인가요? 어떤 순간에 나는 가장 스트레스를 받나요? 나만의 스트레스 해소 방법으로는 무엇이 있을까요?

내가 스트레스를 받는 상황들을 써보고, 다른 사람들은 스트레스에 대해 어떤 생각이나 느낌을 가지고 있는지 함께 살펴보아요. 어떤 점이 같고, 어떤 점이 다른가요?

### 내가 생각하는 스트레스란 무엇인가요?

- ▷ 내가 생각하는 스트레스란 \_\_\_\_\_ 이다.
- ▷ 내가 가장 스트레스를 받을 때는 \_\_\_\_\_ 이다.
- ▷ 나만의 스트레스 해소 방법은 \_\_\_\_\_ 이다.

그렇다면 스트레스란 무엇인지, 스트레스를 건강하게 다루는 방법은 무엇인지 한번 알아보까요?

### 스트레스란 무엇일까요?

스트레스의 정의	- 우리 생활 속에 존재하는 외적 자극에 대한 신체적, 정신적 반응
긍정적 스트레스	- 건강과 업무수행능력을 증진시키는 긍정적인 자극 ex) 운동을 할 때, 공부를 할 때
부정적 스트레스	- 질병을 일으키거나 건강을 해치는 부정적 자극 ex) 분노, 짜증, 싸움

나는 어느 정도 스트레스를 받고 있는지 알아보까요?

스트레스 자각척도(PSS)

다음 문항들은 최근 1개월 동안 여러분이 느끼고 생각한 것에 대한 것입니다. 각 문항에 해당하는 내용을 얼마나 자주 느꼈는지 체크해 주세요.

1. 예상치 못한 일 때문에 당황한 적이 얼마나 있습니까?
①전혀 없었다      ①거의 없었다      ②때때로 있었다      ③자주 있었다      ④자주 있었다
2. 인생에서 중요한 일들을 조절할 수 없다는 느낌을 얼마나 경험하였습니까?
①전혀 없었다      ①거의 없었다      ②때때로 있었다      ③자주 있었다      ④자주 있었다
3. 신경이 예민해지고 스트레스를 받고 있다는 느낌을 얼마나 경험하였습니까?
①전혀 없었다      ①거의 없었다      ②때때로 있었다      ③자주 있었다      ④자주 있었다
4. 당신의 개인적 문제들을 다루는데 있어서 얼마나 자주 자신감을 느꼈습니까?
①전혀 없었다      ①거의 없었다      ②때때로 있었다      ③자주 있었다      ④자주 있었다
5. 일상의 일들이 당신의 생각대로 진행되고 있다는 느낌을 얼마나 경험하였습니까?
①전혀 없었다      ①거의 없었다      ②때때로 있었다      ③자주 있었다      ④자주 있었다
6. 당신이 꼭 해야 하는 일을 처리할 수 없다고 생각한 적이 얼마나 있었습니까?
①전혀 없었다      ①거의 없었다      ②때때로 있었다      ③자주 있었다      ④자주 있었다
7. 일상생활의 짜증을 얼마나 자주 잘 다스릴 수 있었습니까?
①전혀 없었다      ①거의 없었다      ②때때로 있었다      ③자주 있었다      ④자주 있었다
8. 최상의 컨디션이라고 얼마나 자주 느끼셨습니까?
①전혀 없었다      ①거의 없었다      ②때때로 있었다      ③자주 있었다      ④자주 있었다
9. 당신이 통제할 수 없는 일 때문에 화가 난 경험이 얼마나 있었습니까?
①전혀 없었다      ①거의 없었다      ②때때로 있었다      ③자주 있었다      ④자주 있었다
10. 어려운 일이 너무 많이 쌓여서 극복하지 못할 것 같은 느낌을 얼마나 자주 경험하셨습니까?
①전혀 없었다      ①거의 없었다      ②때때로 있었다      ③자주 있었다      ④자주 있었다
총점 _____

스트레스 자각척도(PSS) 결과

13~16점	- 낮은 정도의 스트레스를 경험하고 있어요
16~18점	- 어느정도 스트레스를 받고 있어요 ★ 힘들다면 상담 선생님과 함께 이야기를 나눠 보아요:)
18점 이상	- 많은 스트레스를 경험하고 있어요 ★ 힘들다면 상담 선생님과 함께 이야기를 나눠 보아요:)

질병을 일으키거나 건강을 해치는 스트레스도 있지만 건강과 공부, 운동 능력을 증진시키는 긍정적인 스트레스도 있어요. 그렇다면 건강하게 스트레스를 다룰 수 있는 방법에는 무엇이 있을까요?

## ♥ 스트레스 이렇게 다뤄봐요 ♥

<p style="text-align: center;"><b>규칙적인 생활습관 갖기</b></p>	<p>▶ 건강한 식습관 만들기</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 천천히, 편안하게 골고루 정당히 먹어요</li> <li>- 비타민, 섬유소가 많이 들어있는 과일, 야채를 먹어요</li> <li>- 인스턴트 음식, 패스트푸드는 조금만 먹어요</li> </ul> <p>▶ 충분한 수면을 취해요</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 하루 6~8시간은 꼭 잠을 자도록 노력해요</li> </ul> <p>▶ 규칙적인 운동을 해요</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 하루 30분씩이라도 걷거나 뛰는 운동을 해요</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>이완요법</b></p>	<p>▶ 천천히 눈을 감고 숨을 깊이 들이 마시고 천천히 내쉬는 복식호흡을 해요</p> <p>▶ 몸의 각 부위에서 긴장-이완을 연습해요</p> <p style="margin-left: 20px;">: 팔(주먹→이두근)→머리(이마→눈→어금니)→어깨와 어깨뼈→기타 (배→허벅지→종아리→발) 순으로 근육에 힘을 주었다가 근육의 힘을 완전히 뺀 상태로 이완해요</p>
<p style="text-align: center;"><b>적극적/문제해결형 대응</b></p>	<p>▶ 현재 상황이 불편하다는 것을 인정해요</p> <p>ex) 시험이 다가와서 긴장이 되고 걱정이 되네</p> <p>▶ 스트레스를 받아들여요.</p> <p>ex) 시험이 다가오니깐 스트레스를 받는 것은 당연해</p> <p>▶ 적극적/문제해결형 대응을 해요</p> <p>ex) 시험 대비를 위해 계획을 짜보자</p> <p style="margin-left: 40px;">시험 대비를 위해 선생님께 어려운 부분에 대해 질문을 해보자</p>
<p style="text-align: center;">★ 위 방법을 모두 시도해 보았는데도 계속 걱정되고 불편한 마음이 든다면, 언제든지 학교 상담실로 찾아와서 함께 이야기나눠요 : )</p>	

사람은 누구나 스트레스를 경험하며 살아가요. 우리 친구들이 받고 있는 스트레스도 자연스럽고 당연한 반응일 수 있어요. 하지만 스트레스가 버겁고 힘겹게 느껴진다면 건강하게 스트레스를 다루는 방법을 실천해 봤으면 좋겠어요! 스트레스를 건강하게 다루어 몸도 마음도 건강하게 커나갈 수 있는 동신 가족친구들이 되기를 응원할게요. ♥

- 출처: 국가건강정보포털

[뒷장계속]

## **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 9월 2일

**동 신 초 등 학 교 장**