

익산어양초등학교 살구나무 상담실 소식지

'우리들의 마음나눔터'

살구나무 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> 2024-12월호 상담 주제

'내 마음 건강비법, 마음챙김'
(내 마음 돌보기)

함께 읽고 자유롭게 이야기 나누어 주세요.♥

* 익산어양초등학교 살구나무 상담실 소식지 '우리들의 마음나눔터'는
매월 다양한 상담 주제를 정리하여 제공하는 가정통신문입니다.



한 해를 마무리하는 12월입니다. 차가운 바람이 올해의 아쉬움과 함께 새해에 대한 기대와 설렘을 함께 느끼게 해주는 계절인 것 같습니다.

12월 상담 소식지에서는 마음챙김에 대해 알아보고 스스로 해 볼 수 있는 간단한 마음챙김 놀이를 소개하고자 합니다. 함께 읽고 한 해 동안 애쓴 나의 마음을 돌보는 시간을 가져보면 좋겠습니다.

<우리들의 마음나눔터> 2024-12월호 상담 주제 **‘내 마음의 건강비법, 마음챙김!’**

어양초 친구들은 ‘마음챙김’이라는 말을 들어본 적 있나요? ‘마음챙김’이란? ‘머릿속에 떠오르는 생각이나 판단에 휘둘리지 않고, ‘지금 이 순간’에 집중하는 것’을 말해요. 마음챙김을 할 때에 우리의 마음 상태는 차분하면서도 내가 어떤 상태인지 정확하게 알고, 무엇이든 받아들일 수 있는 열린 상태가 되요. 그럼 마음챙김을 하게 되면 나에게 어떤 변화가 생길까요? 함께 아래 내용을 읽어보아요.

< 마음챙김 실천을 통해 경험할 수 있는 긍정적 변화 5가지 >

- < 변화 1 > ‘지금-여기’에서 나에게 중요한 것에 집중할 수 있어요.
- < 변화 2 > 다른 친구와 나를 비교하지 않고, 있는 그대로의 나를 인정하고 아낄 수 있어요.
- < 변화 3 > 지금 상황에 꼭 필요한 말을 골라서 할 수 있어요.
- < 변화 4 > 변화에 두려워하지 않고, 받아들일 수 있는 마음의 힘이 생겨요.
- < 변화 5 > 어려움에 마주했을 때, 마음의 힘이 커져서 힘든 마음이 빠르게 회복되고 즐겁게 지낼 수 있는 방법을 알게 돼요.

이처럼 마음챙김은 나의 마음을 들여다보면서 나를 이해하는 데에 도움을 주고, 더 나아가 주변의 소중함을 더 잘 느낄 수 있게 해줘요. 그렇다면 일상 속에서 혼자서 마음챙김을 할 수 있는 방법은 어떤 것들이 있을까요? 다음 놀이 방법을 통해 마음챙김을 경험해 보아요.

<뒷장 계속>

★ 내 마음 돌보기, 마음챙김 놀이 ★

< 놀이 1 > 보글보글 거품 느껴보기

♥ 이럴 때 하면 특히 좋아요!

- 화가 나거나 흥분했을 때(잠시 자리를 피해 손을 씻으며 해 보아요.)

♥ 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 일이 일어나는지 관찰해 보아요.

2. 손으로 거품 만들기

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

3. 거품 느끼기

- 거품을 관찰하며 손바닥에 거품이 닿는 느낌을 느껴보아요. 이때 마음에서 여러 감정과 생각이 떠오른다면, 그냥 일어났다 사라지도록 내버려두세요. 혹시 거품이 잘 느껴지지 않고 탄생각이 나나요? 괜찮아요! 탄생각이 나는 건 자연스러운 일이에요. 그럴 땐 다시 손바닥에 집중해서 처음부터 다시 시작하면 돼요. 3분이 지났다면 손을 씻고 마무리해요.

< 놀이 2 > 진정해 마음! 날숨에 집중해보기

♥ 이럴 때 하면 특히 좋아요!

- 가만히 앉아서 조용히 기다려야 하는데, 엉덩이가 들썩들썩, 입꼬리가 씰룩거릴 때

♥ 놀이 방법

1. 편안하게 의자에 앉기

- 양손은 무릎에 올려놓고, 허리는 바르게 세워, 편안하게 의자에 앉아요.

2. 마음속으로 숫자 세며 호흡하기

- 이제부터 속으로 숫자를 세며 숨을 들이쉬고 내쉬어 보아요. '하나, 둘, 셋' 하면서 숨을 들이쉬어요. 내쉴 때는 4까지 천천히 세며 숨을 내뿜어요. 익숙해졌다면, 조금씩 숫자를 늘려가며 천천히 숨을 들이쉬고 내쉬어 보아요.

3. 호흡에 집중하기

- 놀이 중간중간에 여러 가지 감정과 생각이 떠오를 수 있어요. 이건 자연스러운 것이에요. 그대로 흘러가도록 두고, 다시 호흡에 집중해 봐요. 나의 몸과 마음이 차분해지면 활동을 마무리해요.

우리의 몸과 마음은 연결되어 있어서, 마음이 건강해지면 몸도 함께 건강해져요. 마음챙김 놀이를 통해 다가오는 2025년을 건강한 마음과 몸으로 맞이할 수 있기를 상담선생님이 늘 응원할게요!♥

[출처] 1. 수잔 카이저 그린랜드, 「마음챙김놀이」, 불광출판사, 2020.07.31., p. 20-21, 32-33

2. 캐롤라인 헬치, 「마음챙김이 일상이 되면 달라지는 것들」, 갤리온, 2021.04.20., p. 23-25

2024년 11월 28일
익산어양초등학교장

익산어양초등학교 살구나무 상담실♥

* 어디에 있나요?

- 본관 1층 서쪽 현관 앞

* 언제 이용할 수 있나요?

- 평일 8시 30분 ~ 16시 30분(사전예약제)

* 어떻게 이용할 수 있나요?

- 상담실로 직접 방문 또는 전화/온라인으로 예약하기
(예약시 상담신청(의뢰)서/동의서 작성 안내 예정)

* 궁금한 점은 상담실로 연락주세요! :D

- 상담실: 070-8853-1493

한 해를 마무리하고, 새해를 바라보는 결실의 계절 12월!

매서운 추위에 움츠리게 되는 요즘이네요.

‘올 한해도 수고 많았어요! 행복 가득한 연말 보내요.♥’

* 익산어양초등학교 살구나무 상담실 소식지 ‘우리들의 마음나눔터’는 총 10회 발송 예정입니다.