

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> 2023-11월호 상담 주제

**‘행복의 순간, 몰입의 순간!’**

함께 읽고 자유롭게 이야기 나누어 주세요.♥

\* 익산어양초등학교 살구나무 상담실 소식지 ‘우리들의 마음나눔터’는  
매월 다양한 상담 주제를 상담실에서 정리하여 제공하는 가정통신문입니다.



한낮의 태양은 아직도 더위를 느끼게 하지만 아침저녁으로 불어오는 찬 바람이 코끝을 찡하게 하는 완연한 가을이 찾아왔습니다. 알록달록한 단풍과 파란 하늘을 바라보면 괜시리 기분이 좋아지는 11월입니다. 이번 상담실 소식지 주제는 몰입입니다. 소식지를 통해 우리의 일상 속에서 몰입의 순간들을 찾아보고 그 즐거움을 만끽해보는 시간이 되었으면 좋겠습니다.

## <우리들의 마음나눔터> 2023-11월호 상담 주제 **‘행복의 순간, 몰입의 순간!’**

평소 우리 어양초 친구들은 좋아하는 책을 읽다 문득 창밖을 보니 해가 저물어 있다거나 친구들과 식사 시간도 잊고 놀았던 경험이 있나요? 몇 시간이 마치 한순간 같은 이러한 경험들을 바로 ‘몰입(flow)’이라고 하는데요. 몰입(flow)이란, ‘어떤 행동에 깊이 빠져들어 시간의 흐름이나 공간의 이동, 더 나아가 자신조차 잊게 되는 심리적 상태’를 말해요. 마치 ‘물이 흐르는 것처럼 편안한 상태’, ‘하늘을 날아가는 자유로운 느낌’을 말하죠. 완벽한 몰입의 상태가 되면 자신과 몰입의 대상이 마치 하나가 된 것처럼 느껴지고 무아지경에 빠지게 되죠.

많은 전문가들은 몰입을 행복의 요소이자 건강한 정신상태의 조건 중 하나로 꼽아요. 몰입하는 동안 우리의 뇌는 자아인식이나 자기검열에서 벗어나고, 더 많은 뇌 영역들이 자유롭게 의사소통하며, ‘행복 호르몬’이라고 불리는 도파민의 보상 회로가 활성화되어요. 실제로 스웨덴 스톡홀름 뇌 연구소에서는 성실한 사람일수록, 심리적 갈등이 적을수록 더 자주 몰입한다고 밝혔는데요. 자신의 삶에 대해 높은 관심이 있으면서도, 자기중심성이 낮은 사람일수록 몰입을 잘하는 것으로 나타났어요.

이러한 몰입은 운동선수들이 수많은 시행착오를 겪어 신기록을 만들어 내는 것처럼 ‘연습’을 필요로 해요. 행복은 저절로 찾아오지 않죠. 환경이 아무리 척박하고 난관이 계속된다고 해도 누구나 몰입의 순간을 만들어 낼 수 있어요. 비록 몇 초에 불과하더라도 괜찮아요. 그 순간에 집중하고, 점차 시간을 늘려나가면 몰입의 순간이 쌓이고 쌓여 거대한 흐름이 형성되어요. 이 몰입을 통해 삶에 대한 통제력, 자신이 삶의 주도자라는 인식, 활기차고 고양된 즐거움을 느낄 수 있는 것이에요! 그리고 이런 경험은 우리의 삶에 강렬한 인상과 충분한 만족감을 남기죠. 인생을 ‘살만하다’고 느끼게 하는 것! 이것이야말로 몰입의 진정한 가치가 아닐까요?

뒷장에서 제시하는 더 자주, 더 오래 몰입하는 방법을 잘 읽고 일상 속 몰입을 경험하며 행복을 누리는 어양초 친구들이 되길 바라요!♥

## < 더 자주, 더 오래 몰입하는 방법 >

### 1. 주의력을 빼앗는 것에서 멀어지기

- 주의가 산만하면 몰입을 방해해요. 갑자기 책상 위 지저분한 것들이 보이고, 휴대전화 알람이 신경 쓰이는 경험 한 번쯤 있죠? 스마트폰, TV 등 집중력을 흐트러뜨리는 것에서 멀어지는 것이 몰입의 가장 중요한 첫 번째 단계예요!

### 2. 과제 난이도와 개인 능력 사이에서 균형 찾기

- 자신의 능력에 비해 목표가 지나치게 높으면 불안해지고, 스트레스를 받아요. 반대로 목표가 너무 낮은 상황에서는 목표 달성이 너무 쉽게 느껴져 지루하고 산만해지죠. 자신의 능력을 냉정히 판단한 뒤, 목표를 적절히 조절해야 해요.

### 3. 즉각적인 피드백하기

- 2번의 균형을 잘 유지하려면 신속하고 구체적인 피드백이 필요해요. 현재 이 목표가 나에게 적절한지, 너무 쉽거나 어렵지 않은지, 목표 달성을 위한 행동이 정확하고 지속적으로 이뤄지고 있는지 등을 점검해 보아요. 목표에 대한 분석이나 의견을 더하는 것보다는 전체적인 방향성과 즉각적이고 명료한 방법으로 확인하는 게 좋아요.

### 4. 혼자보단 여러명에서 같이 하기

- 조금 더 즐겁게 몰입을 경험하려면 여러 명에서 같이 하는 것이 효과적이에요. 비슷한 경험을 한 사람들과 자신의 느낌을 나누고 상호의존적인 관계를 유지할 때 더 많은 몰입과 행복을 경험할 수 있어요. 나의 경험을 주변 사람들과 함께 나눠보아요!

목표를 이루고자 하는 열정과 노력하는 자세, 이 두 가지만 있다면 누구나 삶에 몰입할 수 있어요! 그러니 두려워하지 말고 일상 속 몰입의 순간을 찾아보며, 행복을 느끼는 11월이 되었으면 좋겠어요. 우리 어양초 친구들의 매일에 행복한 일들이 가득하길 응원할게요!♥

[출처] 신재현 정신건강의학과 전문의, '몰입, 행복을 위한 연습', 정신의학신문, 2022.03.30.  
(<http://www.psychiatricnews.net/news/articleView.html?idxno=32756>)

2023년 11월 3일  
익 산 어 양 초 등 학 교 장

# 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 카카오톡으로 예약하기  
(예약시 상담신청서 작성 안내 예정)

\* 궁금한 점은 상담실로 연락주세요! :D

- 상담실: 070-8853-1493

**물긱물긱한 단풍잎이 신나게 춤을 추는 가을입니다.**  
**흥겹게 몸을 흔들며, 마음 속 짐들도 훌훌 날려보아요!**  
**‘매일매일이 행복한 일들로 가득하길 바라요!♥’**

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