

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> 9월호 상담 주제

'스트레스는 나쁘기만 할까요?'

함께 읽고 자유롭게 이야기 나누어 주세요.♥

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



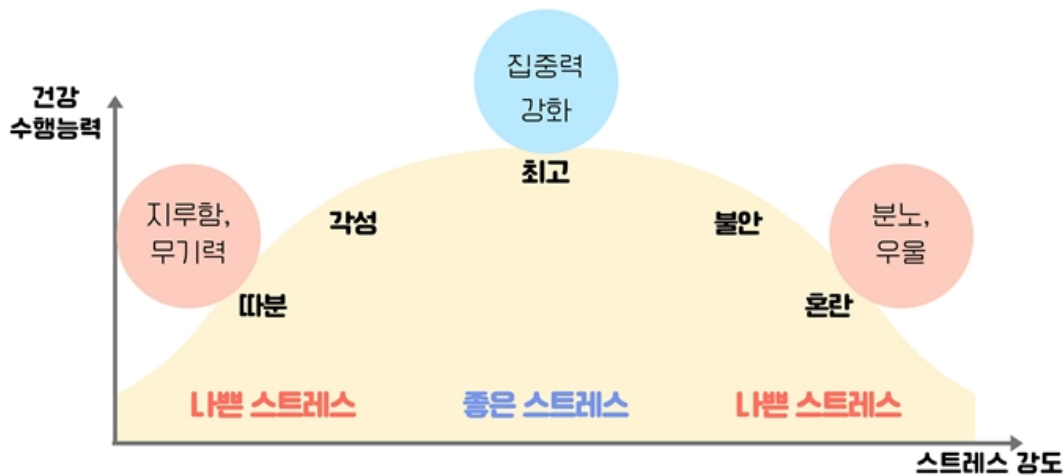
힘겨웠던 무더위도 이제 한풀 꺾이고, 높아져가는 파란 하늘을 보며 가을이 다가옴을 느낄 수 있는 9월입니다. 우리 아이들과 학부모님의 얼굴에도 웃음꽃이 가득 피어나길 기원합니다.

우리는 살아가면서 누구나 '스트레스'를 경험합니다. 많은 사람들은 스트레스의 부정적인 부분만을 생각하지만, 적절한 스트레스는 사람을 긴장시키고 집중력을 높여줍니다. 이번 9월 상담실 소식지를 통해 스트레스에 대해 살펴보고, 건강한 스트레스 관리 방법을 배워보면 좋겠습니다.

<우리들의 마음나눔터> 9월호 상담 주제 '스트레스는 나쁘기만 할까요?'

평소에 우리는 힘든 일이 있거나 좋지 않은 결과를 받아들여야 할 때 '스트레스를 받는다.'라고 주로 표현하죠. 그렇다면 스트레스는 항상 나쁘기만 한 것일까요?

'스트레스'는 '팽팽하게 당긴다.'는 의미의 라틴어에서 온 단어로, 외적인 압박과 그로 인한 인간의 반응을 의미해요. 예상치 못한 사고나 나쁜 일이 발생했을 때 또는 상을 받는 등의 기분 좋은 일이 생겼을 때에도 발생해요. 이처럼 우리는 살아가면서 스트레스를 피하고 살 수 없어요. 적절한 수준의 스트레스는 사람을 긴장시키고 집중력을 높이는 등 긍정적인 효과를 주지만, 과한 스트레스는 신체적, 감정적 문제를 일으키기도 해요.



스트레스의 두 가지 얼굴

스트레스는 우리의 몸과 마음을 힘들고 아프게 하는 부정적인 측면도 있지만, 공부나 운동을 할 때, 더 적극적으로 참여하거나 집중할 수 있도록 도와주는 긍정적인 측면도 있어요. 그렇다면 스트레스를 적당히 유지할 수 있는 방법은 무엇일까요? 지금부터 함께 살펴보아요!♥

< 건강한 스트레스 관리 방법♥ >

우리 어양초 친구들은 스트레스를 잘 관리하며 지내고 있나요? 아래 제시된 건강한 스트레스 관리 방법에 대해 읽어보고 나만의 스트레스 관리 방법을 만들어보아요!♥

자기 자신 잘 돌보기	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 다양한 영양소를 골고루 챙겨 먹어요. ▶ 규칙적으로 하루에 6~8시간 잠을 자요. <ul style="list-style-type: none"> · 잠드는 시간과 기상 시간 잘 지키기(다음날 개운할 정도로만 잠자기) · 침대는 자는 공간으로만 사용하기 · 중간에 깨더라도 시간 확인 안하기 ▶ 힘들 땐無理하지 않고, 충분히 휴식해요.
운동하기	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 하루에 30분 이상, 일주일에 3번, 규칙적으로 운동하기 ▶ 운동을 하면, 이런 효과가 있어요! <ul style="list-style-type: none"> · 스트레스와 우울감을 즉각적으로 완화시켜요. · 운동하는 동안 다행감과 활력이 상승해요. · 몸의 긴장도가 낮아지고, 스트레스에 저항하는 힘이 생겨요.
이완요법	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 호흡법, 명상, 요가 등 다양한 방법 중 나에게 맞는 방법을 찾아보아요.
부정적 감정 표현하기	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 화가 날 때에는 무조건 참지 말고 아래 방법을 시도해보아요. <ul style="list-style-type: none"> · 무엇에 화내고 있는지 확실히 하기 · 상대방에게 내가 화가 나 있음을 전달하고, 이에 따른 감정 말하기 · 상대방이 나의 마음을 잘 받아주었다면, 고맙다고 말하기 · 잘못 화냈다는 것을 알게 되었다면, 상대방에게 솔직하게 사과하기
<p>★ 위 방법을 모두 시도해 보았는데도 계속 걱정되고 불편한 감정이 느껴진다면, 언제든지 살구나무 상담실로 찾아와서 함께 이야기 나눠요!</p>	

사람들은 누구나 다양한 스트레스를 경험하며 살아가요. 우리 어양초 친구들이 느끼는 스트레스도 자연스럽고 당연한 반응일 수 있어요. 자신의 스트레스를 잘 이해하고 효과적으로 다스린다면, 오히려 적당한 긴장과 활력을 통해 생산적인 삶을 살아갈 수 있어요! 스트레스를 잘 관리해서 몸도 마음도 건강해질 수 있도록 늘 응원할게요!♥

출처. 국가정신건강정보포털(<https://www.mentalhealth.go.kr>), [인식개선정보]-[칼럼] ‘스트레스의 과거와 현재’
보건복지부 국립정신건강센터 YouTube, ‘스트레스 바로알기’(<https://youtu.be/E4dthXGvjE>)
보건복지부 국립정신건강센터(<http://www.ncmh.go.kr>), [자료실]-[센터자료실], ‘[브로셔] 스트레스 클리닉’

2022년 8월 29일
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

**뜨거운 태양이 부끄러운듯 짙은 구름 뒤에 숨어든 요즘,
내 마음에도 먹구름이 드리우진 않았는지 살펴보아요!
‘새롭게 시작한 2학기, 우리 모두 힘내요!♥’**

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