

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> 2023-5월호 상담 주제

**‘감사의 마음을 나눴어요!’
(감사하기의 효과)**

함께 읽고 자유롭게 이야기 나누어 주세요.♥

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



따사로운 봄의 기운이 온 대지를 초록으로 물들이는 5월입니다. 가정의 달 5월을 맞이하여 상담실 소식지에서는 감사하기의 효과에 대해 알아보고, 이를 실천할 수 있는 방법을 알아보려고 합니다.

‘감사하는 마음’에 숨겨진 놀라운 효과! 함께 읽고 어양 가족들 모두의 마음에도 봄바람이 살랑살랑 불어오는 행복한 5월 보내시기 바랍니다.

<우리들의 마음나눔터> 2023-5월호 상담 주제

‘감사의 마음을 나눕니다! (감사하기의 효과)’

감사란, 고맙게 여기거나 그런 마음을 뜻하는 단어로 흔히 고마움을 나타내는 인사를 말해요. 평소 우리 어양 친구들은 ‘감사합니다.’, ‘고맙습니다.’라는 말을 얼마나 사용하고 있나요?

경제학자이자 미국기업연구소 소장인 아서 브룩스 교수의 2003년 연구에 따르면, 타인에게 감사한 마음을 표현하면 행복해질 수 있고, 삶에 대한 만족도가 높아진다고 해요. 아래 제시된 실험을 통해 감사하기의 효과에 대해 더 자세하게 알아보까요?

<< 2015 미국 캘리포니아 대학교, 폴 밀스(Paul J.Mills) 교수의 실험 >>

폴 밀스 교수 연구팀은 심장 질환 환자 186명을 대상으로 감사하는 정도에 따라 자기를 평가하고, 환자들의 피로감과 자기 효능감, 우울증, 염증 지표들을 점수를 매기고 비교했다. 그 결과, 감사를 표현한 환자들의 경우 기분이 더 좋고 더 잘 자며, 피로감을 덜 느낄 뿐만 아니라 염증 수치가 낮아지는 것과도 연관이 있다는 사실을 발견하였다.

즉, 자기 삶에 긍정적으로 감사를 표현한 심장 질환 환자는 그렇지 않은 환자보다 심장 질환 위험이 더 줄어든 것을 확인했다.

위와 같이 고마운 마음을 가지면 건강한 심장을 가지는데 도움을 준다고 해요. 또한 감사하기를 통해서 자기 조절력(자기 행동을 조절 할 수 있는 힘)도 기를 수 있어요. 감사하는 마음을 가지면, 불안감과 우울감이 줄어들고 미래를 더 소중하게 여기게 되므로 조절력이 강해진다고 해요.

최근 누군가에게 혹은 어떤 상황을 감사해 본 마지막 기억이 언제인지 떠올려볼까요? 만약 기억이 잘 나지 않는다면 매일 감사하는 마음을 갖는 습관을 실천해보는 것은 어떨까요? 다음 장에 제시된 감사하는 습관 만드는 방법을 읽어보고 함께 노력해보아요!★

< 감사하는 습관 만드는 방법 >

1. 작은 것부터 감사하기

- 감사하는 마음은 아낄 필요가 없어요. ‘오늘 날씨가 좋아서 감사해.’, ‘오늘 맛있는 점심을 먹을 수 있어서 감사해.’, ‘학교에서 친구랑 즐겁게 놀 수 있어서 감사해.’ 등 소소한 일상에서 고마운 일들을 생각해 보아요!

2. 감사일기 쓰기

- 오늘 하루 감사한 일에 대해 생각했다면, 그 생각들을 직접 글로 적어보아요. ‘친구들과 행복한 시간을 보낸 것에 감사하다.’처럼 기록하면 머릿속 생각으로 끝나는 것이 아니라 긍정적 감정이 다시 떠오를 수 있도록 도와줘요. 매일 이렇게 연습한다면 더 자연스럽게 감사할 수 있어요.
- 한 가지 특정한 사건에 대해 자세하게, 사물보다는 사람에 초점을 맞추어 감사를 전해요.
- 자신이 받은 이익에 대해 이야기하기보다는 상대방의 성품이나 능력을 칭찬해 주세요.

3. 다른 사람을 돕기

- 다른 사람을 돕는 것은, 당연하게 여길 수 있는 것들에 대해 더 감사할 수 있게 돼요. 도움이 필요한 사람들에게 “내가 도와줄까?” 또는 “내가 도와줄게!”라고 먼저 말을 해 보아요. 고맙다는 말을 듣거나 고마워하는 사람의 표정을 보면, 뿌듯한 마음과 함께 더욱 행복해 질 거예요.

4. 사랑하는 사람과 함께 시간 보내기

- 친구, 가족 등 사랑하는 사람과 시간을 보내면서 서로를 칭찬하고 고마운 점을 이야기하다 보면, 관계가 더 돈독해지는 것은 물론 감사함을 표현하는 연습을 자연스럽게 할 수 있어요. 고맙다고 말하기 쑥스럽다면, ‘머리 잘랐네, 정말 잘 어울린다.’, ‘새로 산 신발 예쁘다.’ 등 달라진 친구의 모습을 칭찬하는 것부터 시작해보아요.

‘고마워!’라는 말 한마디는 누군가를 행복하게 하고, 스스로에게 하는 감사 표현은 자기 자신의 몸과 마음이 건강해져 삶에도 긍정적인 영향을 줘요! 처음에는 부끄럽고 어색할 수 있지만 나를 포함한 소중한 사람들에게 감사함 표현하기를 꾸준히 연습한다면, ‘긍정의 눈’으로 세상을 바라 볼 수 있게 될 거예요!♥

[출처] 윤새롬(하이닥 건강의학기자), “감사하는 마음’에 숨겨진 놀라운 효과 ‘여기’에도 이로워”, 하이닥, 2023.01.23.
(<https://www.hidoc.co.kr/healthstory/news/C0000765631>)

이성규, ‘우리가 미처 몰랐던 ‘감사’의 효과’, 사이언스타임즈, 2019.12.16.(<https://www.sciencetimes.co.kr/>)

2023년 4월 28일
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

따스한 봄바람에 짙은 초록 내음이 물씬 풍겨오는 가정의 달 5월!

사랑하는 사람들과 함께 소중한 추억을 만들어보아요!

‘어양 가족들의 행복한 매일매일을 응원해요!★’

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