

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> 2024-7월호 상담 주제

'피할 수 없다면 즐겨보아요!'
(회피행동)

함께 읽고 자유롭게 이야기 나누어 주세요.♥

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



뜨거운 햇빛과 함께 본격적인 장마가 시작되는 7월입니다. 무더운 날씨와 끈적끈적한 습도에 몸과 마음도 지치기 쉬운 시기입니다.

7월 상담실 소식지에서는 미루는 행동(회피행동)에 대해 알아보고 이를 줄일 수 있는 방법을 소개해 보고자 합니다. 함께 읽고 새로운 나의 모습을 발견하는 시간을 가져보면 좋겠습니다.

<우리들의 마음나눔터> 2024-7월호 상담 주제

‘피할 수 없다면 즐겨보아요!(회피행동)’

우리 어양초 친구들은 ‘피할 수 없으면 즐겨라!’라는 말을 들어본 적 있나요? 어려운 시험을 앞두고 있을 때처럼 힘들어서 가능하면 피하고 싶지만 그럴 수 없는 상황에서 많이 쓰이는 말이에요. 어차피 피할 수 없다면 차라리 즐기라는 뜻이죠. 그런데 즐기는 것 말고 또 다른 선택지가 있다면 어떨까요?

우리는 피하고 싶은 순간에, 마주하기 어려울 때, ‘미루기’라는 행동을 하기도 해요. 숙제를 미루다가 숙제를 끝내야 하는 전날이 되어서야 밤새워 숙제를 끝낸 적, 나가고 싶지 않은 약속이지만 거절하기 어려워서 계속 만나자는 약속을 미뤘던 적, 문자나 카톡이 온 것을 알지만 답을 하기 곤란한 내용이라 확인하지 않고 며칠 동안 답장을 하지 않았던 적 등등 미루기 경험은 누구에게나 다양하게 있어요.

심리학에서는 이러한 행동을 ‘회피행동’이라고 말해요. 회피행동은 위협이 되거나 어렵다고 판단하는 상황, 대상, 생각 등을 피하거나 떠나는 것을 의미해요. 그렇다면 우리는 왜 회피행동을 하는 것일까요? 우리는 독풀을 만져서 아파본 경험, 맹수로부터 생명을 위협받은 경험을 하면서 머릿속에 독풀이나 맹수는 피해야 한다고 기억해 두고 회피행동을 해요. 만약 이러한 경험을 기억해 두지 못하고 회피행동을 하지 않는다면 계속해서 아프거나 생명을 잃는 피해가 생길 수 있어요. 그런 의미에서 회피행동은 불안, 두려움이라는 감정과 함께 우리가 위협을 알아채고 안전을 찾도록 하는 중요한 역할을 해요.

이런 회피행동은 자기 보호 욕구에서 비롯된 것이라고 할 수 있어요. 자기 보호 욕구는 나를 힘들고 아프게 하는 것으로부터 자신을 지키고 안정감, 통제감을 느끼고자 하는 것을 말해요. 심리적, 신체적 상처가 깊고, 상처가 생긴 지 얼마 지나지 않았을 때 문제가 생긴다면 잠깐 회피하는 것이 도움이 돼요. 그러나 회피행동을 계속하게 되면 습관이 될 수 있고, 더 많은 기회와 경험으로부터 멀어지게 되어, 나의 성장에 걸림돌이 될 수 있어요. 그렇다면 회피행동을 줄이기 위해서 내가 노력할 수 있는 방법은 무엇이 있을까요?

< 회피행동 줄이는 방법 >

꼭 해야 할 일이 있다면 계속 미루며 스트레스 받기보다는, 아래 방법으로 도전해 보아요! ★

1. 숙제를 작게 나누기

- 주어진 숙제가 너무 많거나 어려워서 오랜 시간이 필요할 것 같아 차마 숙제를 시작하지 못한 적이 있나요? 그럴 땐 하루 동안 할 일을 시간 나누어 이해할 수 있는 만큼의 양으로 숙제를 나누어서 시작해 보아요.
- 가장 작은 것부터 차근차근 해결해 나간다면 큰 숙제도 쉽게 완성할 수 있어요.
예) 수학 문제집 하루에 7장 풀기 → 하루에 1장씩 일주일 동안 풀기

2. 딱 5분만 해보기

- 꼭 5분이 아니어도 되지만, 온전히 집중할 수 있는 시간을 정해서 해보아요.
시작이 반이라는 말처럼 처음 시작이 어렵지, 일단 시작하면 끝마치는 것은 어렵지 않아요.
5분 동안 해보기로 마음 먹었다면, 그 시간이 지난 후 같은 일을 더 할지 다른 활동으로 넘어갈지 정하면 돼요. 5분씩 연장하다 보면 어느샌가 숙제를 끝내게 될 거예요.
예) 나는 수학 문제집을 완벽하게 다 풀어야 해 → 10분 동안 집중해서 수학 문제 2개 풀기

3. 언어 바꾸기

- '해야 한다.' 보다는 '선택한다.'라고 언어를 바꿔보아요. 언어가 바뀌면 피하고 싶었던 부정적인 생각이 긍정적으로 바뀔 수 있어요.
예) 보기 싫은 카톡을 확인해야 한다. → 보기 싫은 카톡을 확인하기로 (선택)했다.

4. 실행하는 나의 모습 그리기

- 회피하는 대신 무언가를 행동으로 옮겼던 마지막 순간이 언제였는지를 떠올려 보세요. 그 때 느꼈던 감정은 무엇이었나요? 어렵고 불편하지만 용기내어 도전하는 나! 보람을 느끼는 나의 모습을 그려보아요! 멋지지 않나요?

위 방법들을 통해 미루고 피하기만 했다면 알 수 없었을 새로운 나의 모습을 발견해 보아요. 계속해서 용기 내어 도전할 수 있도록 상담 선생님이 어양초 친구들을 늘 응원할게요!♥

- [출처] 1. 정정엽 정신건강의학과 전문의, '피할 수 없으면 미뤄라, 회피행동', 정신의학신문, 2023.11.30.
(<https://www.psychiatricnews.net/news/articleView.html?idxno=34969>)
2. 자리아 고베트, '습관: '자꾸 미루는 습관' 고치는 현명한 방법', BBC NEWS 코리아, 2019.03.30.
(<https://www.psychiatricnews.net/news/articleView.html?idxno=33754>)
3. 안지섭 기자, '미루는 습관은 게으름 때문이 아니다?', 독서신문, 2022.09.27.
(<http://www.readersnews.com/news/articleView.html?idxno=106827>)
4. 조장원 정신건강의학과 전문의, '자꾸 일을 미루는 사람들을 위한 대안', 정신의학신문, 2020.09.30.
(<http://www.psychiatricnews.net/news/articleView.html?idxno=21902>)

2024년 7월 2일

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 전화/온라인으로 예약하기
(예약시 상담신청(의뢰)서/동의서 작성 안내 예정)

* 궁금한 점은 상담실로 연락주세요! :D

- 상담실: 070-8853-1493

**뜨거운 햇빛과 본격적인 장마가 시작되는 7월,
끈적끈적한 날씨에 몸과 마음이 지치진 않았나요?**

‘눈을 감고 마음에 귀를 기울이며 천천히 바람을 느껴보아요!♥’

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