

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> 12월호 상담 주제

**'우리의 몸과 마음은 하나!'**

함께 읽고 자유롭게 이야기 나누어 주세요.♥

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



학부모님, 안녕하십니까? 소복소복 쌓이는 새하얀 눈이 반가운 겨울이 다가오고 있습니다. 겨울은 언제나 아이들에게 호기심을 선물하고 다양한 놀이로 또 다른 재미가 있는 시기이기도 합니다.

상처가 나거나 갑자기 열이 나는 등 몸이 아프게 되면, 평소에는 신경도 쓰이지 않던 작은 일들이 크게 느껴지면서 예민해집니다. 이렇듯 우리의 몸과 마음은 늘 연결되어 있습니다. 올해 마지막 상담 소식지에서는 우리의 몸과 마음을 관리하는 방법에 대해 살펴보고자 합니다. 온가족이 함께 읽어 보고 건강한 운동과 놀이로 더 즐겁고 평안한 12월을 보내시기 바랍니다.

<우리들의 마음나눔터> 12월호 상담 주제

## ‘우리의 몸과 마음은 하나!’

교육전문가들은 초등학생 때는 공부보다 독서와 운동 같은 과외활동이 중요하다고 조언해요. 다양한 과외활동을 통한 지적 능력과 신체적 능력에 대한 기초체력이 상급학교에 진학했을 때, 지치지 않고 공부할 수 있게 해주기 때문이죠. 몬트리올대 교수 ‘린다 파가니’는 “체육활동이 아이들의 정신건강에 다양한 도움을 준다는 것은 잘 알려져 있다. 이는 어른이 되어서도 필요한 사회적 능력개발에 도움을 줄 뿐만 아니라, 경제적 성공의 기초체력이 될 수 있다.”라고 이야기 할 정도로 신체와 마음은 언제나 연결되어있죠.



이처럼 건강한 신체는 건강한 마음을 유지하게 하고, 더 나아가 자기개발에도 긍정적인 영향을 줄 수 있어요. 그렇다면 우리의 몸과 마음을 유지하기 위한 방법에는 무엇이 있을까요? 다음에 소개하는 다양한 호흡법과 스트레칭 방법을 통해 온전히 나에게 집중하는 시간을 가져보아요!★

## < 릴렉스하게 호흡하는 방법! ♥ >



\* <릴렉스하게 숨쉬기!> 중 꼭 지켜야할 2가지

- ① 코로 숨을 마시고, 입으로 숨을 뱉기
- ② 숨을 쉴 때는 나의 몸에 집중하기!

### ▶ 3D 호흡(3-dimension/입체호흡)



- ① 숨쉬기를 하며, 우리의 몸이 위아래로 길어졌다가 짧아지고  
양옆으로 벌어졌다가 좁아지게 숨쉬기



- ② 우리의 몸이 앞뒤로 볼록해졌다가 오목해지게 숨쉬기



- ③ 우리 몸의 안쪽에서 일어나는 호흡이 몸의 바깥으로 확장되어,  
몸 전체가 호흡하고 있는 것을 집중하여 느껴보기

### ▶ VOOOOO 호흡



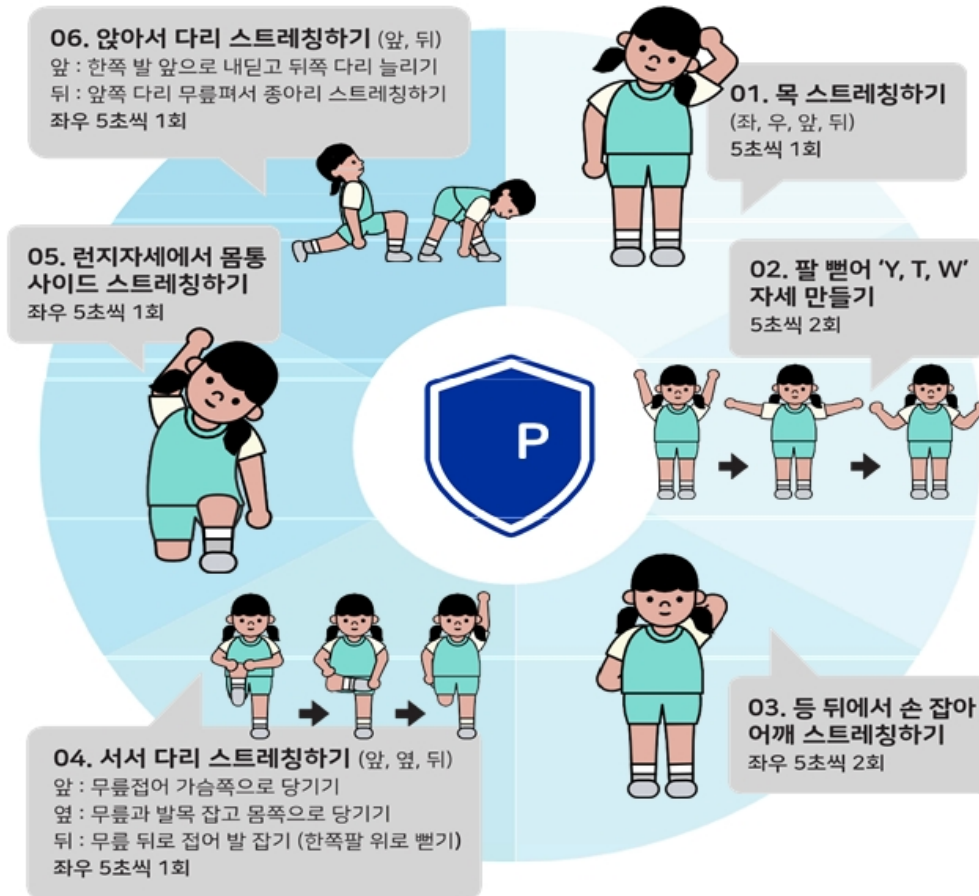
- ① 호흡을 들이마셨다가 내쉬는 호흡에 Vooooo소리를 5초간 내기
  - ② 소리와 함께 벋속의 진동 느껴보기  
(이 때, 입술의 진동도 함께 느끼며 호흡하기)
- ※ 자신의 호흡을 조절할 수 있도록 하여 신체적, 심리적 안전과 안정감을 줄 수 있는 효과를 볼 수 있어요. 호흡으로 느껴지는 진동은 긴장하고 있던 마음을 편안하게 풀어줄 수 있어요.



# < 면역력을 높이는 스트레칭 방법! ♥ >

## 면역력 업! 스트레칭 하기

스트레칭은 운동 전, 후에는 물론 평상시 실천할 수 있어요. 호흡은 편안하게 하고, 강도는 살짝~ 당기는 느낌이 있는 정도로 몸을 충분히 풀어주세요.  
개인에 따라 운동시간 및 횟수는 조절할 수 있어요.



릴렉스 호흡법과 스트레칭을 통해 마음을 안정시키고, 신나게 운동도 하면서 몸을 움직이면, 우리의 몸에서는 엔돌핀과 같은 호르몬이 나오게 되어 행복감을 느끼게 돼요. 이처럼 신체활동은 몸도 마음도 튼튼한 '건강한 나'를 만들어줘요! 12월 소식지를 통해 몸도 마음도 챙길 줄 아는 건강한 우리 어양초 가족들이 되었으면 좋겠어요! ♥

출처. 굿네이버스 네이버 공식 블로그, '굿네이버스 코로나19 긴급구호 [심리사회적 지원 2편]'(<https://blog.naver.com/gnikor/221893918275>)

경상북도교육청 홈페이지(<http://www.gbe.kr/main/main.do>), [통합자료실] 체육 온라인 콘텐츠 자료 안내(아동, 청소년 건강을 위한 운동 권고)

2022년 11월 30일

익산 어양초등학교장

# 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

**한 해를 떠나보내는 아쉬움과 새해를 맞이하는 설렘 가득한 12월!  
토닥토닥, 우리 모두 수고했어요! 서로를 따뜻하게 안아주세요!  
‘그동안 고생 많았어요! 새해에도 웃음 가득한 날들이 이어지길!♥’**

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