사랑과 꿈을 키우는 즐거운 학교	**한 벌 교 육 통 신**	발행일 : 2023.10.05. 발 행 : 익산한벌초등학교

제 목 : 10월 상담소식지(주의력을 높이는 방법)

한낮의 태양은 아직도 더위를 느끼게 하지만 시원한 바람이 코끝을 찡하게 하는 완연한 가을, 파란 하늘과 알록달록한 낙엽이 우리의 마음을 더욱 여유롭게 하는 듯한 10월입니다.

10월 소식지에서는 주의력이 무엇이고, 주의력을 높이려면 어떤 방법들이 있는지 소개하고자 합니다.

익산한벌초등학교 10월 상담소식지
<주의력을 높이는 방법>

여러분은 내가 좋아하는 일을 할 때는 집중이 잘돼서 시간이 순식간에 지나간 경험이 있나요? 또는 내가 좋아하지 않거나 힘들게 느껴지는 일을 할 때 집중이 되지 않고 시계 초침 소리가 크게 들리거나 갑자기 책상이 지저분해 보여서 청소하고 싶은 마음이 드는 등 해야 하는 일보다 주변에 시선을 뺏긴 경험이 있나요? 내가 좋아하지 않는 일에도 집중하고 수행하는 것을 '주의력'이라고 해요. 주의력이 높다면 학습은 물론 일상에서 이루어지는 일들을 훨씬 잘 할 수 있어요!

주의력이란?
한 가지 일에 마음을 집중하여 나가는 힘을 말합니다. 예를 들어, 수학 문제를 풀 때 다른 친구가 잘 푸는지 관심 보이거나 갑자기 어제 있었던 일들이 생각나는 것이 아니라 수학 문제를 다 풀 때까지 열심히 문제를 푸는 것이에요.

♧ 내가 생각하는 나의 주의력은 몇점일까? _____점 (1~5점)

1점: 주의력이 매우 좋지 않다. 2점: 주의력이 좋지 않다. 3점: 주의력이 보통이다. 4점: 주의력이 좋다. 5점: 주의력이 매우 좋다.

♧ 나의 주의를 끄는 일은 무엇인지 알아볼까요?

☺ 지루함을 느끼지 않고 할 수 있는 일 ☺	☺ 지루하지만 꼭 해야한다고 생각하는 일 ☺
①	①
②	②
③	③
④	④

[뒷장 계속]

♧ 지루한 일을 재미있게 즐길 수 있는 나만의 방법을 생각해 적어보세요.

[예시] 문제집 2장을 풀고 좋아하는 노래 1곡 듣기
①
②
③
④

<주의력을 높이는 효과적인 방법>

1. 스마트폰, 컴퓨터 같은 '방해요소' 없애기
스마트폰과 컴퓨터는 가장 경계해야 할 방해물입니다. 연구에 따르면 쉬는 시간에 스마트폰을 사용하면 다른 방식으로 쉬는 것에 비해 두뇌 재충전 효과가 떨어진다고 합니다. 공부 몰입도를 높이고 싶다면 스마트폰을 보이지 않는 곳에 멀리 치워두는 것이 좋습니다. 또는 '방해금지 모드'를 설정해두면 도움이 됩니다.
2. 5분-10분 정도 짧게 자주 쉬기
머리를 잠깐씩 쉬어주는 것은 도움이 됩니다. 오랜 시간 집중하면 뇌가 새로 배운 내용을 장기 기억으로 옮길 시간이 없어 학습 효과가 떨어집니다. 5~10분 정도 짧게 쉬어주세요. 이때! 휴대폰을 하거나 글을 읽는 것은 안 됩니다. 머리를 온전히 쉬게 해주어야 방금 공부한 내용이 방해받지 않고 두뇌의 장기 기억에 자리를 잡게 됩니다.
3. 명상하기
집중력을 강화하는 방법으로 마음챙김 명상을 추천하는 사람이 많습니다. 마음 챙김 명상은 열린 마음으로 내 마음과 생각을 관찰하여 기분을 좋게 하고 마음을 편하게 해주는 효과가 있어 맑은 정신으로 공부할 수 있도록 도움을 줍니다.

짧은 기간에 주의력을 높이기는 힘들겠지만 조금씩 습관을 바꿔가며 노력하면 좋은 결과가 있을 수 있어요! 이번 소식지를 읽고 새롭게 계획을 세우는데 도움이 되면 좋겠습니다.

2023.10.05.
익산한벌초등학교장

출처. 김미경. 어린이를 위한 비폭력 대화. 도서출판 우리학교, 2015, P124~139

내 마음이 쉬어가는 곳

익산한벌초 상담실

상담실은 어떤 곳인가요?

상담실은 고민이 있을 때, 누군가에게 내 이야기를 털어 놓고 싶을 때 방문하는 곳이에요. 고민이 있다면 언제든지 상담실에 찾아오세요!

어디에 있나요?

3층 3동 5학년 교실 옆

언제 이용할 수 있나요?

8:30 ~ 4:30 (예약제 운영)
아침시간/쉬는시간/점심시간/방과 후

어떻게 이용할 수 있나요?

상담실로 직접 찾아와서 신청서를 작성하거나 담임선생님께 말씀드려요.

* 더 궁금한 점이 있다면 상담실(063-839-1591)로 연락 주세요. ^^