



사랑과 꿈을 키우는
즐거운 학교

한 벌 교 육 통 신

발행일 : 2024.12.16.

발 행 : 익산한벌초등학교

제 목 : 12월 상담소식지(마음챙김)

한 해를 마무리 해가는 12월입니다. 차가운 바람이 올 한해에 대한 아쉬움과 함께 새해에 대한 기대와 설렘을 함께 느끼게 해주는 계절인 것 같습니다.

12월 상담 소식지에서는 마음챙김에 대해 알아보고, 우리 스스로 해볼 수 있는 간단한 마음챙김 놀이를 소개하고자 합니다.

익산한벌초등학교 12월 상담 소식지

〈내 마음의 건강비법 마음챙김〉

여러분은 “마음챙김”이라는 말을 들어본 적이 있나요? 마음챙김이란, “머릿속에 떠오르는 생각이나 판단에 휘둘리지 않고, ‘지금 이 순간’에 집중하는 것”을 의미해요. 마음챙김을 할 때 우리 마음 상태는 차분하면서도 내가 어떤 상태인지 정확하게 알고, 무엇이든 받아들일 수 있는 열려있는 상태가 된답니다. 마음챙김을 할 때 우리에게 어떤 변화가 생길까요?

〈마음챙김을 실천할 때 경험할 수 있는 긍정적 변화 5가지〉

첫째, ‘지금-여기’에서 나에게 중요한 것에 집중할 수 있어요.

둘째, 다른 친구와 나를 비교하지 않고, 있는 그대로의 나를 인정하고 아낄 수 있어요.

셋째, 현재 상황에 꼭 필요한 말을 골라서 할 수 있어요.

넷째, 변화를 두려워하지 않고, 받아들일 수 있는 마음의 힘이 생겨요.

다섯째, 어려움에 마주했을 때 마음의 힘이 커져서 힘든 마음이 빠르게 회복되고 즐겁게 지낼 수 있어요.

그럼 마음챙김은 어떻게 하는 걸까요? 다음 장에서는 집에서도 쉽게 할 수 있는 간단한 마음챙김 놀이 방법을 소개합니다. 소개된 방법을 직접 해보고 마음챙김을 경험해 보세요.

[뒷장 계속]

<즐겁게 할 수 있는 마음챙김 놀이방법>

1. 보글보글 거품 느껴보기

★ 이럴 때 하면 좋아요!

- 마음이 부글부글 화가 나거나 흥분했을 때

★ 놀이 방법

① 몸에 힘을 풀고 편안한 마음 갖기

- 등을 바르게 펴고, 무릎에 살짝 힘을 빼며 편하게 서서 숨을 들이쉬고 내쉬어요. 그리고 지금 내 몸과 마음에서 어떤 일들이 일어나는지 관찰해 봐요

② 손으로 거품 만들기

- 소매를 걷고 손에 물과 비누를 묻히고, 손바닥끼리 문질러 거품을 내요.

③ 거품 느끼기

- 거품을 관찰하며 손바닥에 거품이 닿는 느낌을 관찰해 보아요. 이때 마음에서 여러 감정과 생각들이 나온다면 그냥 일어났다 사라지도록 내버려두세요. 혹시 거품이 잘 느껴지지 않고 탄생각이 나나요? 괜찮아요! 탄생각이 나는 건 자연스러운 일이에요. 그럴 땐 다시 손바닥으로 집중해서 다시 시작하면 돼요. 3분이 지났다면, 손을 씻고 마무리해요.

2. 진정해 마음! 날숨에 집중해보기

★ 이럴 때 하면 좋아요!

- 가만히 앉아서 조용히 있어야 하는데, 엉덩이가 들썩들썩 거릴 때

★ 놀이 방법

① 편안하게 의자에 앉기

- 양손은 무릎에, 허리를 바르게 세우고 몸을 편안한 상태로 의자에 앉아요. 눈을 감고 자연스럽게 숨을 들이쉬고 내쉬어요.

② 마음 속으로 숫자 세며 호흡하기

- 이제 속으로 숫자를 세며 숨을 들이쉬고 내쉬어 보아요. ‘하나, 둘, 셋’ 하며 숨을 들이쉬어요. 내릴 때는 4까지 천천히 세며 숨을 내뿜어요. 익숙해졌다면, 조금씩 숫자를 늘려가며 천천히 숨을 들이쉬고 내쉬어요.

③ 호흡에 집중하기


- 놀이 중간중간 여러 감정과 생각이 떠오를 수 있어요. 이건 자연스러운 것이에요. 그대로 흘러가도록 두고, 다시 호흡에 집중해 봐요. 나의 몸과 마음이 차분해지면 활동을 마무리합니다.

마음이 건강해지면 몸도 함께 건강해진다고 해요. 마음챙김놀이를 통해 다가오는 2025년을 건강한 마음과 몸으로 맞이할 수 있기를 응원할게요! ^^♥

출처: 마음챙김놀이(수잔 카이저 그린랜드 지음/ 불광출판사/2020.07.31. 초판 3쇄/20-21p, 32-33p)
마음챙김이 일상이 되면 달라지는 것들(캐롤라인 웰치 저자/ 갤리온/2021.04.20. 전자책 발행 / 23-25p)

2024.12.16.

익산한벌초등학교장



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?

1동 3층에 있어요.

언제 이용할 수 있나요?

8:30 ~ 4:30 (예약제 운영)

아침 시간/쉬는 시간/점심 시간/방과 후

어떻게 이용할 수 있나요?

상담실로 직접 찾아와서 신청서를 작성하거나 담임선생님께 말씀드려요.

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