



사랑과 꿈을 키우는
즐거운 학교

한 벌 교육 통 신

발행일 : 2023.06.07.

발 행 : 익산한벌초등학교

제 목 : 6월 상담소식지(스트레스와 식욕 & 마음돌봄먹기)

학부모님 안녕하세요?

다채로운 초록의 향연이 펼쳐지며 따스한 햇살에 마음도 즐거워지는 기분 좋은 6월입니다.

6월 소식지에서는 스트레스와 식욕과의 관계에 대해 소개하고자 합니다. 이번 소식지를 통해 스트레스와 식욕과의 관계를 이해하고 건강한 신체와 건강한 마음을 가지고 생활을 할 수 있는 기회가 되길 바랍니다.

익산한벌초등학교 6월 상담소식지 〈스트레스와 식욕 & 마음돌봄 먹기〉

초등학교 고학년 학생들이 상담실에 오면 신체나 외모에 관한 고민을 털어놓는 경우가 종종 있습니다. 특히 사춘기가 시작되고 자신의 외모에 관심이 많아지면서 다이어트에 관심이 생기는 경우가 많아요. 보기에겐 그렇지 않은데 살이 찘다, 다이어트를 해야 한다는 말을 하기도 하구요. 또 스트레스를 받으면 많이 먹게 된다거나 적게 먹어서 어려움을 겪는 일도 생기곤 하죠. 그렇다면 스트레스와 식욕은 어떠한 관계가 있을까요?

〈스트레스와 식욕의 관계〉

여러분들은 스트레스를 많이 받은 날에 배가 전혀 고프지 않은데 음식을 마구 먹었던 경험이 있나요? 배가 고프지 않은데도 먹을 것을 찾다가 음식을 먹게 되는 이유가 무엇일까요?

미국에서 사용하게 된 용어 중 콤포트 푸드(Comfort Food)라는 말이 있어요. 이 말은 편안하고 위안을 주는 음식이라는 뜻으로, 배가 고파서 먹는 것이 아닌 스트레스나 외로움, 고립감을 느낄 때 부정적인 기분을 해소하기 위해 음식을 찾는 것을 ‘콤포트 푸드를 먹는다.’고 해요.

우리가 배가 고파서 무언가를 먹기도 하지만 정서적인 허기를 달래기 위해서 무언가를 먹기도 하는 것이죠. 이렇듯 기분이 좋지 않을 때 맛있는 음식을 먹는 것은 일상에서도 자연스럽게 찾아볼 수 있는 현상이에요. 그러나 배가 고프지 않음에도 심리적 위안을 얻기 위해 음식을 먹는 행위는 영양소의 과잉을 가져오고 그로 인해 체중이 증가하게 되기도 합니다.

그렇다면, 어떻게 먹는 것이 우리에게 도움이 될 수 있을까요? 아래 마음돌봄먹기 7단계를 함께 알아보도록 해요!

[뒷장에 계속]

<마음돌봄 먹기 7단계>

마음돌봄 먹기 실천 7단계

1단계 : 식사 전 호흡 고르기

우리는 종종 어떤 일에서 다른 일로 바로 옮겨가곤 합니다.
식사도 앉자마자 허겁지겁 시작하곤 하지요?



- ✓ 일단 식탁에 앉으면 잠시 멈춥니다.
- ✓ 그 다음, 호흡하거나 기도를 합니다.
눈을 감아 주의를 안쪽으로 가져오고,
8~10회 정도 깊게 숨을 내쉽니다.

I·SEOUL·U
서울시 COVID19 심리지원단

마음돌봄 먹기 실천 7단계

2단계 : 식사 전 떠올리기

식탁에 올라 온 음식이 여기까지 오게 된 여정, 씨앗, 성장, 추수를
떠올리고 자연과 모든 사람들의 정성을 기억합니다.

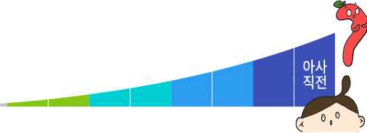


I·SEOUL·U
서울시 COVID19 심리지원단

마음돌봄 먹기 실천 7단계

3단계 : 몸을 충분히 제대로 느끼기

굵을까?



- ✓ 호흡이 끝난 후, 내 배고픔의 상태를 느껴봅니다.
"내가 얼마나 배고픈가?"란 물음을 떠올립니다.
- ✓ 1~10까지의 배부름 단계 중 현재의 내 배고픔 단계를
정하고, 그 단계에 맞추어 식사를 하기로 합니다.
- ✓ 욕망에 맞추지 않고 내 배고픔의 상태에 맞추기 위해
서는 몸이 말하는 배고픔 상태를 잘 느껴야 합니다.

I·SEOUL·U
서울시 COVID19 심리지원단

마음돌봄 먹기 실천 7단계

4단계 : 몸의 요구대로 배고픈 만큼만 먹기

배고픔 3...
밥과 반찬은
평소의 2/3만!



- ✓ 배고픔 상태에 맞추어 식사하기로 합니다.
배고픔이 5면 5만큼만 더 먹기로 합니다.
- ✓ 그에 맞는 식사량을 신중하게 고르고,
놓인 음식들을 얼마나 먹지 않을지 정합니다.



I·SEOUL·U
서울시 COVID19 심리지원단

5단계 : 풍요롭고 사랑하는 식사하기

편하게 먹어야 소화가 잘 됩니다.
먹는 것 외에 다른 생각을 하지 않아야 느끼면서 먹을 수 있습니다.
편한 마음을 갖고, 다시 숨을 고르고 **천천히** 식사합니다.

☑ **풍요로운 식사** : 먹기로 정해진 음식을 잘 먹습니다.
양이 얼마든지 간에 충분히 맛을 음미하고 색과 냄새, 씹을 때의 소리 등도 느끼면서 여러 번 씹고 잘 소화가 되도록 먹습니다.

☑ **사랑하는 식사** : 내가 좋아하는 음식을 한꺼번에 먹지 않고,
하나씩 맛보면서, 즐거운 마음으로 음식과 사랑에 빠진 듯이
먹습니다. 맛있게, 즐겁게 먹습니다.



I·SEOUL·U
서울시 COVID19심리지원단

6단계 : 몸 느끼기

식사를 정리하면서 물을 한 모금 마시고 내 몸, 들어간 음식을 느껴봅니다.
입안, 식도, 위장 등에 남은 여러 느낌을 생각해보고,
소화가 잘 되기를 바라면서 음식이 나에게 미칠 **영향**을 떠올려봅니다.

7단계 : 감사하기

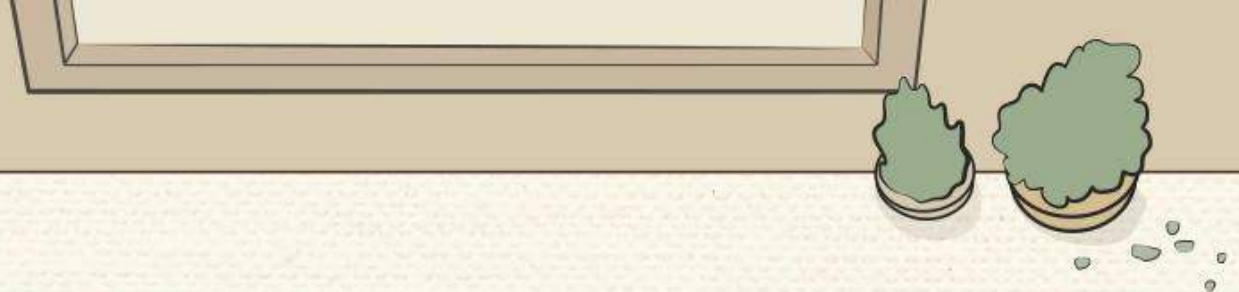


음식과 음식을 해준 분, 함께 식사한 사람에 대
한 감사를 표현합니다. 감사한 마음을 표현 하고
인사를 마치면서 **마음챙김 식사**를 끝냅니다.

I·SEOUL·U
서울시 COVID19심리지원단

위와 같이 마음돌봄먹기로 음식을 먹는다면 스트레스로 인해 정서적 허기짐을 달래기 위해 음
식을 찾는 습관이 점점 줄어들거예요! 건강하게 음식을 먹으며 건강한 마음을 가질 수 있도록
실천해봅시다. 더워지는 날씨에도 건강한 식습관으로 즐거운 학교생활을 하는 친구들을 상담선
생님이 응원합니다^^♥

2023.6.7.
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?

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. ^^