배움과 나눔으로 성장하는 행복한 학교

가 온 교 육 통 신

제2024-221호
2025. 1. 6.
063)840-8205

학부모님, 안녕하십니까?

다사다난했던 2024년 해가 저물고 희망찬 새해가 밝았습니다. 늘 건강과 행복이 가정에 가득하시길 바랍니다.

2025년 첫 번째 상담주제는 곧 시작될 겨울 방학에 앞서 스트레스상황에서 스스로의 마음을 돌볼 수 있는 방법에 대해서 안내하고자 합니다. 우리 아이들이 마음을 챙기며 건강한 방학을 보낼 수 있도록 함께 읽고 실천해보시기 바랍니다. 아울러 방학 동안 이용할 수 있는 무료 심리상담 지원 기관을 안내해 드리오니 참고하여 주시길 바랍니다.

<1월 상담 주제>

'마음돌봄기술- 그라운딩(Grounding)'

그라운딩이란? 견디기 힘든 생각, 기억, 감정, 몸의 느낌으로 괴로운 마음이 들 때, 스스로 마음을 돌봐 괴로움을 줄이는 마음돌봄 방법입니다. 우리 학생들도 부모-자녀관계, 또래관계, 학업 등 여러 스트레스 상황에 놓이면 긴장, 불안 등으로 인한 불안정감을 경험하게 됩니다. 마음 속이 복잡하고 혼란스러울 때 우리 아이들이 마음챙김을 위해 할 수 있는 간편한 활동들을 소개하오니, 틈틈이 연습하고 실천하면서 자신의 마음을 돌보는데 도움이 되길 바랍니다.

1. 진정되는 자세 2~5분

그림을 따라 해봐요!
2~5분 동안 **내가 나를** 살포시 안아 줍니다.

그림을 따라 해봐요!
2~5분 동안 **두 손이 몸에 닿아있는 느낌**에
집중해봅니다.

2. 진정되는 호흡법 2~5분

내 배에 풍선이 있다고 상상해보세요.
숨을 들이쉴 때 천천히 풍선이 부푸는 것을 느껴보세요. **하나 둘 셋~**
숨을 내쉴 때 천천히 풍선이 줄어드는 것을 느껴보세요. **넷 다섯 여섯 일곱 여덟 아홉~**
잠시, 숨을 **멈춥니다. 열!**
위 호흡번 **2~5분** 동안 반복해주세요.

[뒷장 계속]

3. 자석의자 찾기

의자에 앉아 봅니다.
몸이 의자에 **자석처럼 쫙 달라붙어 있는 느낌**을 집중해 봅니다.
엉덩이와 등이 의자에 닿아 있는 것을 느낍니다.
두 발이 땅에 닿아있는 것도 느껴봅니다.

2분 정도 자석 의자를 합니다.

4. 숨은 보물찾기

지금 내가 있는 공간을 천천히 둘러봅니다.
눈에 보이는 것을 **3가지** 찾아볼까요?
귀에 들리는 것을 **3가지** 찾아볼까요?
느껴지는 촉감도 **3가지** 찾아볼까요?
내가 찾은 것 중에서
가장 좋은 느낌을 주는 것 하나를 고릅니다.

그리고 그것에 2분정도 집중합니다.

5. 내 마음 속 아지트

기분 좋고 편안한 장소를 한 곳 떠올려 보세요.
예전에 가본 곳, 익숙한 곳, 상상 속의 공간도 좋아요.
공원 잔디밭, 숲길, 해변가, 내 방 이불 속 등.
어디가 떠오르나요?

이제, 그 공간 속에 내가 있다고 상상합니다.
뭐가 **보이나요?**
어떤 **소리**가 들리나요?
무슨 **냄새**가 나나요?
그 공간에서 뭘 **하고 싶나요?**
잠시 상상해봅니다.
충분히 좋은 느낌을 마음에 충전했다면
상상에서 빠져나와 이곳으로 돌아옵니다.

출처. 한국트라우마연구교육원- 마음돌봄기술시리즈(그라운딩:아동용)

무료 심리상담 지원 기관 및 이용 안내

<지역사회 무료 심리지원 기관>

익산교육지원청 초등 위(Wee)센터	• 개인상담(방문, 전화, 사이버) 및 심리검사 지원 • 전화: 063-852-4501~6 / 홈페이지: www.jbise.kr • 이용시간: 월,화,목(09:00~18:00) 수,금(8:30~17:30) • 위치: 익산시 동서로19길 100(이리북일초등학교 후관 3층)
익산시 청소년 상담복지센터	• 청소년 상담 및 위기 청소년 통합지원, 부모교육 • 청소년전화 1388(24시간 이용 가능), 063-852-1388 - 전화: 국번 없이 1388로 전화하기 (핸드폰: 지역번호+1388) - 문자: #1388로 고민 문자 보내기 - 카카오톡: #1388 검색하고, 플러스 친구 추가 후 카톡 보내기 • 청소년사이버상담센터(www.cyber1388.kr): 채팅, 게시판, 댓글 상담 실시 • 위치: 익산시 인북로 187(익산상공회의소 5층)
익산시 정신건강 복지센터	• 정신건강 상담 및 교육 • 자살예방 상담전화: 109, 정신건강 위기상담:1577-0199 • 전화: 063-841-4235 / 홈페이지: www.iksanmh.or.kr • 이용 시간: 9시~18시(점심시간 12~13시 제외) • 위치: 익산시 무왕로 975(익산시 보건소)

<365일, 24시간 이용 가능한 무료 심리지원 기관>

다들어줄개 (청소년모바일 상담센터)	• 문자: 1661-5004로 고민 문자 보내기 • 어플: 구글[Play Store]/ 애플[App Store]에서 '다들어줄개' 다운 받고 이용하기 • 카카오톡: 다들어줄개 검색하고 친구 추가 후 카톡 보내기 • 페이스북: 다들어줄개 검색하고 페이스북 메시지 보내기
마들랜 (자살예방sns상담)	• 문자: 109로 고민 문자 보내기 • 어플: 구글[Play Store]/ 애플[App Store]에서 '마들랜' 다운 받고 회원가입 후 이용하기 • 카카오톡: '마들랜' 검색하고 카톡 보내기