푸른 꿈을 열어가는 즐거운 정읍초등학교

9 월 상 담 소 식

담당 : 상담실
문의 : 070-4705-6375
배부, 홈페이지 게시

안녕하십니까? 힘겨웠던 무더위도 이제 한풀 꺾이고, 파란 하늘을 보며 가을을 느낄 수 있는 9월입니다. 우리 아이들의 얼굴에도 웃음꽃이 가득 한 가을, 학부모님의 가정에도 건강과 평안이 가득하시기를 기원합니다.

우리는 살아가면서 누구나 '스트레스'를 경험하게 됩니다. 많은 사람들이 스트레스에 대해 부정적인 부분을 더 생각하지만, 스트레스를 다루는 법을 안다면, 건강하게 스트레스를 경험하는 것도 가능합니다. 이번 9월 상담실 소식지를 통해 스트레스를 건강하게 다루고 경험하는 시간이 되길 바랍니다.

〈마음 하나〉 9월호 상담 주제

"스트레스는 나쁘기만 할까요?"

정읍초 가족들이 생각하는 스트레스란 무엇인가요? 어떤 순간에 스트레스를 가장 많이 받나요? 자신만의 스트레스 해소 방법으로는 어떤 활동이 있나요? 아마 사람마다 떠오르는 것이 다를 거예요.

그렇다면 스트레스란 무엇인지, 그리고 스트레스의 종류에 대해 한번 알아볼까요?

스트레스란 무엇일까요?	
스트레스의 정의	- 우리 생활 속에 존재하는 외적 자극에 대한 신체적, 정신적 반응
긍정적 스트레스	- 건강과 업무수행 능력을 증진시키는 긍정적인 자극 ex) 운동할 때, 공부할 때
부정적 스트레스	- 질병을 일으키거나 건강을 해치는 부정적 자극 ex) 분노, 짜증, 싸움

면역력을 약화시켜 각종 신체 질환을 일으키고 인간관계를 악화시키는 등 스트레스를 느끼는 우리에게 나쁜 영향을 미치는 부정적 스트레스도 있지만, 삶에 활기를 가져오고 자기 개발적 의욕을 증진하는 데 영향을 주는 긍정적인 스트레스도 있어요.

그렇다면 건강하게 스트레스를 다루는 방법에는 무엇이 있을까요?

[뒷장 계속]

스트레스 이렇게 다뤄봐요!	
규칙적인 생활 습관 갖기	1. 건강한 식습관 만들기 - 천천히, 편안하게 골고루 정당히 먹어요. - 비타민, 섬유소가 많이 들어있는 과일, 채소를 먹어요. - 인스턴트 음식, 패스트푸드는 조금만 먹어요. 2. 충분한 수면을 취해요 - 하루 6~8시간은 꼭 잠을 자도록 노력해요. 3. 규칙적인 운동을 해요 - 하루 30분씩이라도 걷거나 뛰는 운동을 해요.
이완 요법	1. 천천히 눈을 감고 숨을 깊게 들이마시고 천천히 내쉬는 복식 호흡을 해요 2. 몸의 각 부위에서 긴장-이완을 연습해요. - 팔(주먹→이두근)→ 머리(이마→눈→어금니)→ 어깨와 어깨뼈 → 기타(배→허벅지→종아리→발) 순으로 근육에 힘을 주었다가 근육의 힘을 완전히 뺀 상태로 이완해요.
적극적/문제해결형 대응	1. 현재 상황이 불편하다는 것을 인정해요 ex) 시험이 다가와서 긴장이 되고 걱정이 되네 2. 스트레스를 수용해요. ex) 시험이 다가오니까 스트레스를 받는 것은 당연해 3. 적극적/문제해결형 대응을 해요. ex) 시험 대비를 위해 계획을 짜보자 시험 대비를 위해 선생님께 어려운 부분에 대해 질문을 해보자
★ 여러 방법을 활용해봤음에도 불안하고 불편한 감정이 많이 느껴지면 상담실에서 상담 선생님과 함께 이야기를 나누어 보아요:)	

사람은 누구나 스트레스를 경험하며 살아갑니다. 우리 친구들이 겪고 있는 스트레스도 자연스럽고 당연한 반응일 수 있습니다. 하지만 이런 스트레스가 일상생활에 지장을 주고 힘겹게 느껴진다면 건강하게 스트레스를 다루는 방법을 실천해보길 바랍니다. 스트레스를 건강하게 다루고, 몸과 마음도 건강하게 커나갈 우리 친구들을 항상 응원할게요.

출처- 질병관리청 국가건강정보포털- https://health.kdca.go.kr/
좋은마음정신건강의학과- http://www.good-heart.co.kr/

2022년 9월 16일

정 읍 초 등 학 교 장